



முதியோர்

3

மாதாந்த சஞ்சிகை January - 2016

Geriatrics விசிகிடு ISSN - 2536-9008

Geriatrics Society of Sri Lanka - இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் - சீ லொ விசிகிடு பூசகவிந காலெ
உடல்நலம், மந்தத்துவம், மனநலம், உளவியல், ஆன்மீகம், சுகவாழ்வு முறையங்கள், வழிகாட்டல்கள்-

மனக்குறை மாற வழி



உயர் கிரத்த அழுத்தம்

உயர் கிரத்த அழுத்த கிருதய நோய்



மாற மாவட்ட நிழ்வுக் கழகம், முதியோர் கழகம், நலன்விலும்பிகள் ஒன்ந்தனைந்து நடாத்தும்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழக விவளப்படு ...ஜுலை-

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
Geriatrics Society of Sri Lanka

திருவள்ளூர் மருத்துவ கல்லூரி
PRESIDENT

Mr.K.Kaneshamoorthy
Suthumalai Centre, Suthumalai, Manipay
Tph.. 077 6068656, 021 2255644

VICE-PRESIDENTS

Prof.V.K.Ganesalingam.
Tph.. 077 0423855,
BIOTEC, No.131/2, Palaly Road, Jaffna

Mr.S.Paramanathan

Tph.. 077 8608048, 021 2230909,
No.42, Palaly Road, Urumpral.

Mr.V.Ponnambalam

No.15, Sivapiragasam Road,
Vannar-Pannai, Jaffna.

Mr.A.Goopalakrishnan

82/23, Chetty Street, Nallur, Jaffna

Mr.S.Sripathy-

071 8224457
Neddillipalay, Kondavil

JOINT SECRETARIES

Mr.V.Srisakthivel

Tph.. 077 8435771, 021 222 2797
No.45, Ambalavanar Veethy, Athiyedy, Jaffna

Mr.K.Kamalasekaram

kamalaminet@gmail.com,
Tph.. 077 6636596, 021 2213150
No.5, Old Road, ArukalMadam, Annalccodal, Jaffna

TREASURER

Mr. S.Nadarajah-

Tph.. 077 3553002, 021 2217644
37/1, Chambian Lane, Kokuvil.

ASST. TREASURER

Mr. S.Selvaranjan

Tph.. 075 7610010, 021 2223166
St.John Ambulance, NO.161, 1st Cross Street, Jaffna
& Station Road., Kokuvil..

COMMITTEE MEMBERS

Mr.R.Satkunarajah 077 5842463

Mr. S.Pathmanathan- 0776589642

Mr. E.Pathmanesan- 077 5811172

Mr. M.Subramaniam 021 2212336

Mr. N.Namasivayam 077 8694390

Mr. V.Sriskantharajah- 077 5803991

Mr.S.Ganeshalingham 0212217863

Mr.S.Subramaniam 0776155930

Mr.A.A.Reginald 0721866297

Mrs.Janani.Vairavanathn 0778285215

HONY. CONSULTANTS

Prof. K. Balasubramaniam

B.Sc. (SI), Ph.D (Indiana), D.Sc. (Jaffna),
Former Dean Faculty of Medicine.

Dr. M.A.M. Muneer

Consultant (Gold Medalist)
D.H.M.S. (Pak), R.H.M.P. (Pak.SL)

Editor & Joint Secretary

Mr.K.Kamalasekaram

Enjoy A Healthy Ageing & Depart Happily!
மகிழ்வான ஆரோக்கிய வாழ்வுடன் விடைபெறுவோம்!.

தொகுப்பாசிரியர்

“கமலம்”

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

திரு..க.கணேசமூர்த்தி

முத்த பிரஜைகள் சமூகத்தின் தூண்கள்

திரு.வீ.யூசக்திவேல்.

மனக்குறை மாற வந்தீ

திருமதி.கோகிலா.மகேந்திரன்.

உளநல ஆலோசகர், முன்னாள் கல்வி அதிகாரி,
பிரபல எழுத்தாளர். சமூக சேவையாளர்

இருதய நோய் - உயர் இரத்த அழுத்தம்-மருத்துவம்

டொக்டர்.எம்.கே.முருகானந்தன் MBBS(Cey), DFM (Col), FCGP (col)

குடும்ப மருத்துவர்

வெங்காயத்தின் 50 மருத்துவ குணங்கள்

வடிவமைப்பு : செல்வி. கபில்ஜா. கமலசேகரம்

அச்சமைப்பு : PC Systems, Manipay

முதல் வெளியீடு : ஜனவரி 30, 2016

இரண்டாவது பதிப்பு : நவம்பர் 25, 2017

மூன்றாவது பதிப்பு : டிசம்பர் 01, 2018

வெளியீடு : இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்.

அன்பளிப்பு : ரூ.100.00

ISSN No : ISSN-2536-9008



முதியோர் Geriatrics சங்கம்



இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் The Geriatrics Society of Sri Lanka - 6 0-00 000000



JANUARY.30, 2016- Vol.01-Geriatrics 03

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகத்தின் வடமாகாண அமையம் யாழ்ப்பாணத்தில் கடந்த வருடம் ஏப்ரல் மாதத்திலிருந்து இயங்கத் தொடங்கியுள்ளது. தாய்ச் சங்க ஆலோசகரான வைத்திய. கலாநிதி. எம்.ஏ.எம்.முனீர் அவர்களின் "இயற்கையான வழியில் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை" என்ற கருத்த ரங்குடன் ஆரம்பமாயிற்று. அதனைத் தொடர்ந்து பல கூட்டங்கள் கருத்தரங்குகள் நடாடபெற்றன.

மானிப்பாய் பிரதேசசபை மண்டபத்தில் வைத்திய கலாநிதி. ஜி.ஹீதரன் அவர்களும், வைத்திய கலாநிதி புவனலோஜினி ஜீவானந்தம் அவர்களும் சேர்ந்து "மூலிகை மருத்துவ முகாமைத்துவம் என்ற விசேட கருத்தரங்கு வைக்கப்பட்டது.

அதேபோன்று ஒக்டோபரில் வைத்திய கலாநிதி. ஜி.ஹீதரன் அவர்கள் பாரம்பரிய உணவின் பயன்பாடுகள் பற்றியும் நவம்பரில் டாக்டர். புவனலோஜினி. ஜீவானந்தன் அவர்களால் "பயனள்ள முதுமை" பற்றியும் கருத்தரங்குகள் நடாத்தப்பட்டன.

அத்தோடு ஒக்டோபர் 2015 தொடக்கம் கழகத்தால் பயனுள்ள மருத்துவ விடயங்கள் அடங்கிய "முதியோர்" என்ற பத்திரிகை வெளியிடப்பட்டு வருகின்றது. இது கழகத்தின் 3வது வெளி யிடாகும்.

இம்மலருக்கான ஆக்கங் களையும் ஆலோசனைகளையும் தங்களிடமிருந்தோ தாங்கள் அறிந்தவர்களிடமிருந்தோ எதிர்பார்க்கறோம்



க.கமலசேகரம்
இணைச் செயலாளர்
பத்திராதிபர்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

க.கணேசமூர்த்தி

தலைவர் இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்



"சங்கத்துடன் இணைந்து மகிழ்வான ஆரோக்கியமான முதிய வாழ்வுடன் விடைபெறுவோம்" என்கின்ற சீரிய எண்ணக்கருவுடன் இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் 2007ம் ஆண்டு ஒக்டோபர் மாதம் 1ம் திகதி தலைநகர் கொழும்பில் அங்குராப்பணம் செய்யப்பட்டது.

மூவினமும் பங்களித்த எமது தாய்ச் சங்கத்தில் இலங்கையில் இருக்கும் ஒரேயொரு முதியோர்துறை வைத்திய நிபுணர் வைத்திய கலாநிதி சுகிங்ஸ்லி ரணசிங்க முதலாவது பிரதான ஆலோசகராக இருந்தார். இவர் வயோதிப வாழ்க்கை, நோய்கள், துன்பங்கள் அதற்கான தீர்வுகள் என்பன பற்றி நிறைய கட்டுரைகளும் புத்தகங்களும் எழுதியுள்ளார்.

மேலும் பேராசிரியர் பாஸகப்பிரமணியம், வைத்திய கலாநிதி கரோல்ட் குணதிலக, வைத்திய கலாநிதி.எம்.ஏ.எம்.முனீர் ஆகியோர் ஆலோசகர்களாக இருந்து வருகிறார்கள்.

அங்குராப்பண கூட்டத்தில் ஆசிரிவசித்த அன்றைய சமூகசேவை அமைச்சின் செயலாளர் திருமதி வீ.ஜெயராசசிங்கம் சங்கத்தின் தோற்றமும் சேவையும் இலங்கை முதியோரு ஒரு வரப்பிரதாசம் என்றார்.

அங்குராப்பணகூட்டத்திலும் அதன்பின் நடந்த பல கூட்டங்கள் கருத்தரங்குகளிலும் பல மூவின முதியோர்களும் ஓய்வூதியர்களும் பங்குபற்றி சேவையாற்றிப் பங்களித்தமை இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

எமது சங்கம் சமூகசேவைத் திணைக்களத்தில் சமூகசேவை அமைப்புகளின் பிரிவில் 1980ம்ஆண்டு 31ம் சட்ட பிரிவில் 1988ல் மாற்றப்பட்ட 8ம் இலக்கத்தில் 2013ம் ஆண்டு ஒக்டோபர் மாதம் 15ம் திகதி பதியப்பட்டுள்ளது.

சங்கத்தின் சேவையை விஸ்தரிக்கும் நோக்கோடு யாழ்மாவட்டத்திலும் கடந்த வருடம் தாய்ச் சங்க ஆலோசகரான வைத்திய கலாநிதி.எம்.ஏ.எம்.முனீர் அவர்களின் தலைமையில் ஏப்ரல் மாதத்திலிருந்து ஆரம்பித்து இயங்கி வருகிறோம்.

எமது தாய்ச்சங்கத்தின் அங்கத்தவரில் பெரும்பாலோர் வடபகுதியை சேர்ந்தவர்கள். அவர்களில் பலர் சமாதானம் திரும்பியதால் வடக்குக்கு திரும்பிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் பலரின் வேண்டுகோளாலும் அவர்களின் சகங்கள் துக்கங்களை சொந்த மண்ணிலேயே தீர்க்க எமது சங்கம் சேவையாற்ற வேண்டியுள்ளது.

வடபகுதியில் ஆனேகரின் பிள்ளைகள் வெளிநாடுகளில் தஞ்சம் புகுந்ததால் இங்கு பெற்றாரான பலர் தனிமையில் வாடுகின்றனர். அவர்களுக்கு உளத்தாலும் உடலாலும் சேவைகள் பல ஆற்றவேண்டிய கடமைப்பாடு சங்கத்துக்கு அவசிய தேவையாக உள்ளது.

அதைவிட கடந்தகால போரில் இடம்பெயர்ந்த எமது உறுப்பினர் பலரின் சொத்துக்கள் அழிக்கப்பட்டோ அபகரிக்கப்பட்டோ உள்ளது. இவற்றை மீள்பெறக்கூடிய வழிவகைகளை அங்கத்தினருக்கு செய்து கொடுத்து அவர்களின் மனஆழுத்த நிலையை மீட்கவேண்டிய பொறுப்பிலும் சங்கம் உள்ளது.

வடமகாணத்தில் இதுபோன்று பல சேவைகளை தன்னலமின்றி ஆற்றவேண்டிய நிலைப்பாட்டில் எமது சங்கம் முன்னெடுப்பதால் வடபகுதி சகல ஓய்வூதியர் சங்கங்களும் முதியோர் அமைப்புகளும் எம்முடன் ஒன்றிணையும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

முடிந்தளவு மருத்துவ விபரங்கள் ஆலோசனைகளுடன் “முதியவர்” எனும் பத்திரிகையும் எம்மால் வெளியிடப்படுகின்றது. இதுவரை 3 வெளியீடுகள் வந்துள்ளன. உங்கள் ஆக்கங்கள் ஆலோசனைகளையும் அனுப்பி வையுங்கள்.

எல்லா முதியோரும் சங்கத்துடன் இணையுங்கள். மகிழ்வான் ஆரோக்கியமான முதிய வாழ்வுடன் உலகிலிருந்து விடைபெற வழிசமைப்போம்.

க.கணேசமூர்த்தி



www.noolaham.org 237795152



மூத்த பிரஜைகள் சமூகத்தின் தூண்கள்

திரு. வி. ஸ்ரீசக்திவேல்.

இணைச்செயலாளர், இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
தலைவர், பகிரங்க சேவைகள் ஒய்வுதியர் நம்பிக்கை நிதியம், தலைவர் அறவழி.

மனித வாழ்க்கை முறைமையில் மூத்த பிரஜைகள் சமூகத்தின் வலுவான தூண்களாக இருப்பவர்கள் என்பதை நம்மில் பலபேர் இன்னமும் புரிந்து கொள்ளாதிருக்கின்றார்கள். இதனால்தான் சமூகத்தில் ஒரு பிளவு, வெடிப்பு ஏற்பட்டுவிட்டது.

இலங்கையில் தற்போது 70 வயதுக்கு மேற்பட்ட மூத்த பிரஜைகள் 2 இலட்சத்து பத்தொன்பதினாயிரத்து நூற்று தொன்னீற்று மூன்று (2,19,193) பேர் உள்ளனர் என்று தகவலொன்று சொல்கிறது. இந்நிலையில் 2015ன் முடிவில் சனத்தொகையின் முடிவில் முப்பது(30%) வீதமானோர் முதியோர்களாக இருப்பார்களென தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

அப்படியாயின் எமது சகலரதும் நாளாந்த வாழ்க்கை சவால்களுக்கும் பொறுப்புக்களும் நிறைந்ததாகவே கழியப்போகின்றது என்பதில் ஐயமில்லை. எழுத பாரம்பரிய முன்னோர் வாழ்க்கையை நோக்கும் போதும் இன்றைய வாழ்க்கையில் காணப்படும் குடும்ப சிக்கல்களை அவதானிக்கும் போதும் முதுமையில் குடும்பத்தினருடன் இணைந்து வாழ்வதே சிறந்த மகிழ்வான வாழ்வுக்கு வழிகிடைக்கும் என்பது சமூகவியலாளர்களின் கருத்தாக உள்ளது.

மூத்த பிரஜைகள் தம்மது சமூகத்தில் வைத்து குடும்பத்தினரால் பிள்ளைகளால் பராமரிக்கப்படல் வேண்டும் என்ற எண்ணக்கருவை அடிப்படையை வைத்தே முதியோர் நலம் பேணல் செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன.

வடமகாணத்தில் இவ்வருட கணிப்பீட்டின்படி 48,186 பெண் முதியவர்களும், 167,638 ஆண் முதியவர்களும் உள்ளதாக அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன.

வடமகாணத்தில் 15 முதியோர் இல்லங்கள் உள்ளன. அங்கு ஒப்பீட்டளவில் ஆண்முதியவர்களின் எண்ணிக்கைதான் கூடுதலாக உள்ளதாக புள்ளிவிபரங்களாலும் ஆய்வுகளின் அடிப்படையிலும் தெளிவாக தெரிகிறது.

இன்றைய சூழ்நிலையில் ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் இன்னொரு விடயமும் தெளிவாகிறது. அதாவது கல்லி வளர்ச்சி அல்லது முறைமையால் இளையவர்கள் முதியவர்களின் அனுவவப் பகிரவை ஏற்கவோ அவைகளை பின்பற்றவோ தயாரில்லை. தமக்கு எல்லாம் தெரியும் அல்லது முன்னோரை விட அதிகம் தெரிந்தோ படித்தோ இருக்கிறோம் என்ற வித்துவ காய்ச்சலில் உயர்வு மனோநிலையில் வாழ்கின்றார்கள். இந்த தலைக்கனத்தில் பெற்றோரை அல்லது அவை போன்ற சம காலத்து முதியோரை மதித்து பின்பற்றி வாழ்வதிலிருந்து விலகி நிற்கிறார்கள். மாதா,பிதா,குரு,தெய்வம் என்ற முதியோர் வாக்கு வேடிக்கைப் பொருளாகி விட்டது.

ஏற்கெனவே இலங்கை சனநாயக குடியரசின் 2000ம் ஆண்டின் 9ம் இலக்க முதியோர் பாதுகாப்புரிமைச் சட்டத்தின் கீழ் “முதியவர்களை அவர்களின் பிள்ளைகள் பராமரிக்கும் பொறுப்பிலிருந்து விடுபட முடியாது”. இச்சட்ட மூலம் முதியவர்களுக்கு பிரச்சனைகள் ஏற்படும்போது முதியவர்களுக்கான செயலகத்தில் முறைப்பாடு செய்தால் பிள்ளைகள் தங்கள் வருமானத்தில் ஒரு பகுதியை பெற்றோருக்கு பராமரிப்பு செலவுக்காக மாதாந்தம் வழங்க வேண்டும் என்ற சட்டஏற்பாட்டின்படி சட்டநடவடிக்கை எடுக்க முடியும். ஆயினும் எம்மில் எத்தனை பேர் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு எதிராக இதனைச் செய்வார்கள்?.

கிராம அலுவலக பிரிவுகளில் முதியோர் சங்கங்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் அங்கு வருடத்துக்கொருமுறை அரசாங்கத்தின் அறிவுறுத்தல்படி உதவி அரசாங்க அதிபர்களின் ஏற்பாட்டில் முதியோர் தின விழா நடப்பதுடன் வேறொன்றும் நடப்பதாக தெரியவில்லை.

அண்மைய ஆய்வுகளின்படி பிறப்பு வீதம் சரிந்துள்ள நிலையில் முதியோர் எண்ணிக்கை கணிசமான அளவு அதிகரித்துள்ளது. முதியோர்களின் அடிப்படைத் தேவையில் மிக முக்கியமான சேவையாக உள்ள மருத்துவ சேவை கேள்விக்கிடமாயுள்ளமை கவனிக்கத்தக்கது. முதியோர் வைத்திய சேவை அவர்களின் உடல் உள ஆரோக்கியத்துக்கு மிகமிக அத்தியாவசியமானதென்பதில் இரண்டாம் கருத்துக்கு இடமில்லை. அவர்கள் முடிபுமானவரை நோய்நொடியற்ற நீண்ட ஆயுளையே தரவல்ல வைத்திய சேவையையே சகலரும் எதிர்பார்க்கிறார்கள். ஒருவர் முதுமையடையும்போது ஏற்படும் உடல் உபாதைகள் தடுமாற்றங்கள் பலவீனங்கள் அகலும் மார்க்கங்களை வைத்திய சேவைகள் மூலம் நீக்க விரும்புவது சகஜமே.

அனேகமாக முதியவர்கள் தனது கடந்தகால வாழ்க்கை முறைமையில் ஏற்கெனவே நீண்டகால நோய்களான உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, ஆஸ்மா, இருதய நோய்கள் போன்ற பல நோய்களைக் கொண்டிருப்பர். முதுமை அடைய அடைய அவர்களுக்கான நோய்களைத் தீர்ப்பதற்கான வழிவகைகளை, நிவாரணத்தை தேடியே அவர்களின் சிந்தனை அலையும். இதற்கான சஞ்சலம், கலக்கம் பன்மடங்கு அதிகரிக்கும். இவர்களுக்கான உதவி நிவாரணம் இல்லாதவிடத்து இவர்களை பாதுகாக்கும் முதியோர் இல்லங்களை தஞ்சமடைகின்றனர்.

இந்தவகையில் கைதடியில் அமைந்துள்ள சாந்தி நிலையம் கடந்த 60ஆண்டுகளாக முதியோர்களை பாதுகாத்து சேவையாற்றி வருகின்றது. இங்கு முதியோர்களுக்கான தங்குமிட வசதிகள், உணவு, உடை, வைத்திய சேவைகளே அளித்து முதியோர்களைப் பாதுகாத்து வருகின்றது.

இந்நிலையத்துக்கு நிரந்தர வைத்திய வசதிகள் இல்லாதபோதும் அருகாமையில் மருத்துவ பராமரிப்பு நிலையமும், சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவ சாலையும் இருப்பதால் அவர்களுக்கான மருத்துவ சேவை குறையில்லாமல் பெற்று நிலையம் நடக்கிறது.

ஆனால் என்ன குறையென்றால் இந்தியாவிலும் வெளிநாடுகளிலும் உள்ளன போன்று முதியோருக்கான நோய்களுக்கான விசேட வைத்தியர்கள் இந்நாட்டிலும் வசேடமாக எமது பகுதிகளில் இல்லை. இந்தியாவில் முதியோருக்கான வைத்திய துறையில் விசேடதகைமை பெற்ற வைத்திய கலாநிதி திரு.வி.எஸ்.நடராசன் அவர்கள் முதியோருக்கான வைத்தியப் பிரிவையே உருவாக்கி சேவையாற்றிவருகிறார். இதற்கான பல நூல்களை எழுதியுள்ளார். இவர் அறிவுறுத்துவது போன்று சகல வைத்தியசாலைகளிலும் விசேடமாக பெரிய வைத்திய சாலைகளில் முதியோருக்கான வைத்திய பிரிவும் வைத்தியர்களும் நியமிக்கப்படல் வேண்டும். தற்போது இங்கு சாதாரணவர்களுக்கு வழங்கப்படும் மருத்துவ சிகிச்சை, மருந்துகளே கொடுக்கப் படுகின்றன.

இம்முறை வரவு செலவு திட்டத்தில் முதியோருக்கான இலவச அடையாள அட்டை, இலவச போக்குவரத்து வசதி, வைத்திய சாலைகளில் முதியோர்களுக்கான தனித்துவமான பிரிவுகளும் அமுல் செய்யப்படும் என்ற செய்தி மகிழ்ச்சியான செய்தியாகும். அவை செயல்படும்வரை நாம் பொறுத்திருந்துதான் பார்க்கவேண்டும்.

இன்று யாழ் மாவட்டத்தில் சாந்தி நிலையத்தை விட மிசனரிமாரின் முதியோர் இல்லங்கள், சிவபூமி இல்லம் போன்றன முதியோருக்கான சேவைகளை ஆற்றுகின்றன. சுழிபுரத்திலமைந்த சிவபூமி இல்லத்துக்குரிய காணியை எனது மனைவியின் சகோதரர், மைத்துனா திரு பாலசுந்தரம் அவர்கள் வழங்கியிருந்தார். அவர்கள் போல புலம்பெயர்ந்த பலர் இதுபோன்ற நற்காரியங்களைச் செய்யலாம்.

நாட்டுச் சூழலால் பலர் புலம் பெயர்ந்ததால் இன்றைக்கு பல முதியவர்கள் பிள்ளைகளின்றி பாதுகாப்பவரின்றி முதியோர் இல்லங்களை நாடுவதால் முதியோர் இல்லங்கள் அதிகளவு தோன்றக் காரணமாயுள்ளது.

“பிள்ளைகள் எம்மை மறந்தாலும், கூட
பிறந்தவர் சுற்றம் துறந்தாலும்,
தள்ளாத வயதினில் எமை அணைக்கும்,
எங்கள் சாந்தி நிலையம்.”

என்பது சாந்திநிலைய கீதத்தின் ஒரு பகுதி இது.

இவ்வாறான முதியோர் பற்றிய விடயங்களை அவர்களின் நலனுக்காக, உதவிகள் வளர்ச்சிக்காக எமது கழகம் இனிவரும் காலங்களிலும் வெளிக்கொண்டும்.





மனக்குறை மாற வழி

திருமதி.கோகிலா.மகேந்திரன்.

உளநல ஆலோசகர், முன்னாள் கல்வி அதிகாரி, பிரபல எழுத்தாளர். சமூக சேவையாளர்

**உள விளைவுகளும்
அவற்றை எதிர்கொண்டு சமாளிக்கும் வழிமுறைகளும்.**

எங்கள் உளத்தின் தாங்கும் சக்திக்குச் சவாலாக வந்தது யுத்தம்! இந்த நெருக்கீட்டினால் ஏற்படக்கூடிய உள விளைவுகளை இரண்டு பெரும் பிரிவுகளில் அடக்க வரம்.

1. உளமாய நோய் (Psychosis)
2. உணர்ச்சிக் கோளாறுகள் (Neurosis)

உளமாய நோய்கள் :

- ✦ இவர்களுக்குச் சரியான உள்நுணர்வு இருக்கமாட்டாது.
- ✦ தமக்கு நோய் இருப்பதை ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள்.
- ✦ சமூக நியமங்களை மீறுவார்கள்.
- ✦ யதார்த்த நிலையை உணரமாட்டார்கள்.
- ✦ தமக்குள் ஓர் உலகத்தைச் சிருஷ்டித்துக் கொள்வார்கள்.
- ✦ இவர்களின் இயக்கப்பாடுகளை விளக்க முடியாது.
- ✦ தர்க்கம், காரண காரியத் தொடர்பு ஆகிய விடயங்களில் குழப்பம் இருக்கும்.
- ✦ சீரான மனித உறவுகளைப் பேணுவதில் கஷ்டம் இருக்கும்.
- ✦ தம்மைக் கவனித்துக் கொள்ள மாட்டார்கள்.
- ✦ மாயத் தோற்றங்கள் தென்படலாம்.
- ✦ போலி நம்பிக்கைகள் காணப்படலாம்.

உளமாய நோய்களுக்கான உதாரணங்கள் :-

1. உளம்பிளவு நோய் (Schizophrenia)

பெரும்பாலும் பாரம்பரியக் காரணி ஒன்றைக் கொண்டு, குழல் காரணி ஒன்றினால் தூண்டப்பட்டு, இளம் பருவத்தில் தோன்றும் கடுமையான உளநோய்.

2. மனச்சோர்வு (Depression)

வாழ்க்கையில் கடும் வெறுப்பு, விரக்தி போன்ற உணர்வுகள் தொடர்ச்சியாகக் காணப்படும் உளநோய்.

3. பித்து (Mania)

மன வழுச்சி கூடிய செயற்பாடு, தொடர்ச்சியாகக் கதைத்தல் போன்றவற்றுடன் கூடிய நோய்.

* உளமாய நோய்களுக்கு உட்பட்டவர்கள் உள மருத்துவ நியுணரின் சிகிச்சைக்குக் கட்டாயம் உட்பட வேண்டும்.

உணர்ச்சிக் கோளாறுகள் :

- o இவர்களுக்குச் சரியான உள்நுணர்வு இருக்கும்.
- o தமக்கு ஒரு நோய் அல்லது ஓர் உளப்பிரச்சினை அல்லது அசாதாரண உணர்வு இருப்பது அவர்களுக்குத் தெரியும்.
- o சரியான வழிகாட்டல் இருந்தால், அப்பிரச்சினையை ஏற்றுக் கொள்ளுவார்கள்.
- o அதற்குத் தீர்வு காண விரும்புவார்கள்.
- o சமூக நியமங்களைப் பொதுவாக மீறமாட்டார்கள்.
- o சில சமயங்களில் மதுப்பாவனை, போதைவஸ்துப் பாவனை, புதைத்தல் போன்றவற்றில் திடீரென ஈடுபடலாம்.
- o வெளி உலகம் இவர்களுக்கு யதார்த்தமானது.
- o இவர்களின் இயக்கத்தை விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.
- o காரண காரியக் குழப்பம் இருக்காது.
- o மனித உறவுகளைப் பேணலாம்.
- o தம்மை வழக்கம் போலக் கவனித்துக் கொள்வர்.
- o மாயத் நோற்றங்கள் தென்படாது.

“உணர்ச்சிக் கோளாறுகள்” என்ற பிரிவில் அடங்கக் கூடிய சில உதாரணங்கள் :

1. அச்ச நோய் (Phobia)

குறிப்பிட்ட ஒரு சந்தர்ப்பத்திற்கு அல்லது பொருளுக்குப் பொருத்தமற்ற அல்லது அளவுக்கு மீறிய பயம்.

2. அதிதூண்டல் நிலை (Hyperexcitable State)

மீதமான நிகழ்வுகளுக்கும் மிகக் கூடுதலான செயற்பாட்டினை வெளிக் காட்டும் நிலை.

3. இசிவு நோய் (Hysteria)

உள முரண்பாடுகளினால் மெய்ப்பாட்டு மாற்றங்களைக் காட்டுதல் - அடிக்கடி மயங்கி விழுதல் போன்றன.

4. பதகளிப்பு நோய் (Anxiety)

பயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட மீதமான உணர்ச்சிக் கோளாறு - பதறுதல், இதயத்துடிப்பு வேகம் அதிகரிப்பதாய் உணர்தல், தெஞ்சு இறுகுவதாய் உணர்தல் முதலியன.

5. மெய்ப்பாட்டு நோய் (Somatoform Disorder)

ஒரு சேதனக் காரணமும் இன்றி உளவியல் காரணங்களால் மட்டும் தோன்றும் உடல் நோய்கள். அவையாவன :-

உடல் பலவீனம், உடல் முழுவதும் நோ, மூட்டு நோ, நாரி நோ, முதுகு நோ, விதைப்பு, உணர்ச்சியின்மை, கை கால் குனிர்தல், தலையிடி, நடுக்கம், தலைச்சுற்று, கேட்டல் குறைபாடு, பார்வைக் கோளாறு, வாய் அனியல், வாய் உலர்தல், தொண்டை அடைப்பது போன்ற உணர்வு, மூட்டு, இரூமல், தெஞ்சு நோ, தெஞ்சுப் படபடப்பு, மூச்சு விடுவதில் கஷ்டம், வயிறு எரிவு, வயிறு நோ, பசியின்மை, உடல் மெலிவு, ஒங்காளம், மலச்சிக்கல், வயிற்றோட்டம், அடிக்கடி சலம் போதல், உடல் கடுதல், தலை அம்மல், சொறிவு, தலைமயிர் உதிர் தல், கூடுதலாக வியர்த்தல், பாலியல் பாதிப்புகள், மாதவிடாய்க் கோளாறு, கருச்சிதைவு குறைப்பிரசவம் முதலியன.

6. இறுக்கம் (Tension)

உடல் உள ரீதியாகத் தளர்வற்ற நிலையில் தொடர்ந்து காணப்படுதல்.

7. தெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மன வடு நோய் (PTSD)

ஒரு பாரிய தாங்க முடியாத தெருக்கீட்டின் பின் ஏற்படும் உள நோய்.

சில சமயங்களில் இனங்காணக்கூடிய நோய் எதுவும் இல்லாமல் சிறு அறிகுறிகள் மட்டும் காணப்படலாம்.

அவற்றில் சில :-

- | | |
|--|-------------------------------|
| ↪ நித்திரையில் அளவு | ↪ பயங்கரக் கனவு |
| ↪ நித்திரையில் அவறுதல் | ↪ நித்திரையில் நடத்தல் |
| ↪ அளமதியற்ற நிலை | ↪ அதீத எச்சரிக்கையாக இருத்தல் |
| ↪ ஞாபகக் குறைவு | ↪ சுருத்தூன்றல் குறைவு |
| ↪ கல்வி அடைவு குறைதல் | ↪ அடிக்கடி கோபம் வருதல் |
| ↪ பொய் சொல்லுதல் | ↪ சளவு எடுத்தல் |
| ↪ அடிக்கடி சண்டையிடுதல் | ↪ அடிக்கடி அழுதல் |
| ↪ கை சூப்பதல் | ↪ மெதுவாகச் செயற்படல் |
| ↪ நகம் கடித்தல் | ↪ நித்திரையில் சலம் விடுதல் |
| ↪ பிடிவாதம் | ↪ மரத்துப்போன நிலை |
| ↪ தடுமாற்றம் | ↪ உறவுகளைக் குறைத்தல் |
| ↪ ஒதுங்கியிருத்தல் | ↪ கையாலாகாத உணர்வு |
| ↪ பாடசாலைக்குச் செல்ல மறுத்தல் | |
| ↪ விளையாட்டிலிருந்து ஒதுங்குதல் | |
| ↪ நண்பரில் இருந்து விவகுதல் | |
| ↪ அடிக்க உடைக்க உளம் உந்துதல் போன்றவை. | |

வெல்லும் வழி முறைகள் :

- ★ உணர்ச்சிக் கோளாறுகளுக்கு உட்பட்டவர்கள் உளமருத்துவ நிபுணரை நாடலாம் அல்லது உளவளத் துணையாளரை நாடலாம்.
- ★ உளப் பிரச்சினைகள் தொடர்பான அறிவைத் தேடிப் பெறலாம்.
- ★ குழல் நெருக்கிடுகளுக்கும் அதன் பின் தோன்றும் உளக் குறைகளுக்கும் உள்ள தொடர்பை விளங்கி ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ உணர்ச்சிகளை அடக்கி வைக்காது பொருத்தமான, ஏற்றுக் கொள்ளப் படத்தக்க முறைகளில் வெளிப்படுத்த வேண்டும். உதாரணமாக ஒருவரின் இழப்பின் சோகத்தை தவறாக அழுது வெளிக் கொணர வேண்டும்.

- ★ உறவினருடனும் நல்ல நண்பர்களுடனும் இளணந்து சம்பவங்களைப் பற்றிக் கதைத்து உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ★ குழந்தைகளுக்கு ஏராளமான கதைகள் சொல்ல வேண்டும்.
- ★ உறவினர்களதும் நண்பர்களதும் ஆதரவு, அன்பு, உதவி ஆகியவற்றைத் தேவையானபோது பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ மத நம்பிக்கைகளை வளர்த்துக் கடவுளின் உதவியை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ பிராணாயாமம் போன்ற சுவாசப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்.
- ★ சாந்தியாசனத்தை முறையாகப் பயின்று நான் தோறும் செய்து வர வேண்டும்.
- ★ கிரமமான ஒரு முறையில் மந்திர உச்சாடனம் செய்வது நல்லது.
- ★ தியானத்தில் அமர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளில், விடயத்தில் அல்லது இறைவனின் உருவில் மனதை ஒரு மூகப்படுத்திப் பயிலுதல் மிக நல்லது.
- ★ சித்திரம், சங்கீதம், இலக்கியம், நாடகம் போன்ற கலைகள் மூலம் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தலாம்.
- ★ பல் வேறு வகையான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடலாம்.
- ★ சிற்பங்கள், களிமண் மாதிரிகளை அமைக்கலாம்.
- ★ பொருக்குழுமன்றர் செய்து வந்த சகல தொழிற்பாடுகளிலும் திரும்ப ஈடுபட வேண்டும்.
- ★ புதிய தொழில்களைக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலமும் மற்றும் வேலைகளைச் செய்வதன் மூலமும் அதிக நேரம் ஓய்வாக இருப்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- ★ தனது வாழ்வுக்கான சரித்தத்தைச் சரியாகத் தேடிக்கொள்ள வேண்டும்.
- ★ குடும்பத்தில் ஒற்றுமையைப் பேணி, குடும்பம் ஒன்றாக வாழ்ந்து, குடும்பச் செயற்பாடுகளை வலுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

- * ஒத்த மலிதர்களுடன் இணைந்து அநுபவங்களைப் பகிர்ந்து கூட்டுத் தீர்மானங்களை எடுக்க வேண்டும்.
- * முடியுமானால் அமைதியான பாதுகாப்பான சூழலுக்கு மாறிக் கொள்ளலாம். நெருக்கீடுகளைத் தவிர்க்க முடிந்தால் மிக நல்லது.
- * செல்லப் பிராணிகளை வளர்த்து அவற்றின் மீது அன்பும் அக்கறையும் காட்டலாம்.
- * பலர் சேர்ந்து ஒன்றாகப் பாடும் பஜனை, கூட்டுப்பிரசித் தனை, கூட்டுப் பாடல், நாடகப் பட்டறை போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம்.

செய்வோம்! எம்மை வெல்வோம்!! வாழ்வோம்!!!

யாழ்ப்பாணத்தில் மனக்கஷ்டம் உடையவர்களுக்கு பல்வேறு விதத்தில் உதவக்கூடிய இடங்கள் :-

- * போதனா வைத்தியசாலை — யாழ்ப்பாணம்
- * அரச வைத்தியசாலை — தெல்லிப்பழை (மணிய்பாய்)
- * சாந்திகம் — யாழ்ப்பாணம்
- * றெட்பானா — யாழ்ப்பாணம்
- * கலை இலக்கியக் களம் — தெல்லிப்பழை (இணுவில்)
- * சோலைக்குயில் அனலக்காற்றுக் களம் —
தெல்லிப்பழை (இணுவில்)
- * மகளிர் அபிவிருத்தி நிஸையம் — யாழ்ப்பாணம்

இருதய நோய்

இருதய நோய்-உயர் இரத்த அழுத்தம்-மருத்துவம்



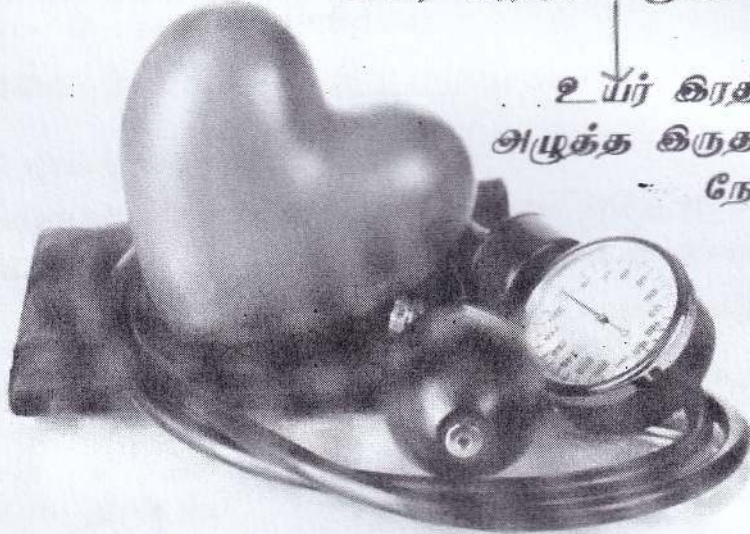
டொக்டர். எம். கே. முருகானந்தன்.
MBBS (Cey), DFM (Col), FCGP (col)
குடும்ப மருத்துவர்

“இதென்ன புது நோயாக இருக்கு”

வந்தவர் தனது கையில் இருந்த ரிப்போட்டை என்னிடம் நீட்டினார். இருதய நோய் மருத்துவ நிபுணருக்கு கொடுத்த கடிதத்திற்கு பதிலாக அவர் கொடுத்திருந்த சிட்டை அது. வழமையாக உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு மருந்துகள் சாப்பிட்டு வருகிறார்.

அண்மையில் செய்த ஈசுஜி பரிசோதனையில் சில மாற்றங்கள் தெரிந்ததால் இருதய நோய் மருத்துவ நிபுணரிடம் அனுப்ப நேர்ந்தது. ECHO Cardiogram உட்பட பரிசோதனைகள் செய்த பின்னர் அவர் கொடுத்த குறிப்பில் Hypertensive heart disease என எழுதியிருந்தது. உயர் இரத்த அழுத்த இருதய நோய் என நாம் தமிழில் சொல்லலாம். பிரசரால் வரும் ஹாட் வருத்தம் என்று பேச்சுத் தமிழிலும் சொல்லலாம்.

உயர் இரத்த அழுத்தம்



உயர் இரத்த அழுத்த இருதய நோய்

உயர் இரத்த அழுத்த இருதய நோய்

பிரஷர் எனப்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம் பற்றி எல்லோரும் அறிவார்கள். ஆனால் உயர் இரத்த அழுத்த இருதய நோய் பற்றி தெரிந்திருக்குதோ தெரியாது.

உண்மையில் இது ஒரு தனியான நோய் அல்ல. உயர் இரத்த அழுத்தத்தினால் இருதயத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு பிரச்சனைகளை உள்ளடக்குகிறது. அவற்றில் முக்கியமானவை மூன்று ஆகும்.

1. இரத்த ஓட்டத்தில் பாதிப்பும் அதனால் நெஞ்சு வலி மாரடைப்பு ஏற்படுவது,
2. இருதயத் தசைநார்கள் தடிப்படைவது,
3. இருதயத்தின் செயற்திறன் பாதிப்படைவது ஆகியவையே அவை.

உயர் இரத்த அழுத்த இருதய நோய் பற்றி மருத்துவர்கள் இப்பொழுது அதிகம் கவனம் எடுப்பதற்குக் காரணம் என்ன? உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் மரணத்தத்தைத் தழுவுவதற்குக் காரணமாக இருப்பது இந்த உயர் இரத்த அழுத்த இருதய நோய் என்பதாலேயே ஆகும். வயதானவர்களை எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களில் 68% மானவர்களுக்கு இருதய வழுவல் ஏற்படுவதற்கு உயர் இரத்த அழுத்த இருதய நோய்தான் காரணம் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

உயர் இரத்த அழுத்தம்

உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது அறிகுறிகளற்ற நோய். வெளிப்படையாக எந்த அறிகுறிகளையும் ஏற்படுத்தாது. அதனால் பாரதூரமான பாதிப்புகள் ஏற்படும்போதுதான் நோயாளிக்கு தெரிய வரும். ஆனால் அது உயர் இரத்த அழுத்த இருதய நோயை மட்டும் கொண்டுவருவதில்லை. கண் பாதிப்பு, சிறுநீரகப் பாதிப்பு, பக்கவாதம் போன்ற வேறு பிரச்சனைகளையும் கொண்டு வருகிறது.

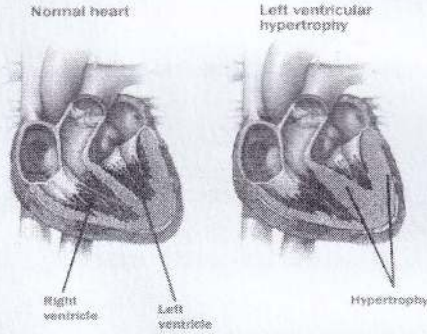
எனவே ஒவ்வொருவரும் தங்கள் பிரச்சனை அறிந்து வைத்திருப்பது அவசியம். சாதாரண பிரஷர் என்பது 120/80 mmHg ஆகும். இவ்வாறு சாதாரண அளவில் பிரஷர் உள்ளவர்களும் தங்கள் பிரஷரை குறைந்தது 2 வருடங்களுக்கு ஒரு முறையாவது அளந்து பார்ப்பது அவசியமாகும். சற்று அதிகம் உள்ளவர்கள் (120/80 - 139/89) தங்கள் பிரஷரை வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது அளந்து பார்க்க வேண்டும்.

அதைவிட அதிகம் எனில் மருத்துவ ஆலோசனையுடன் சிகிச்சை தேவைப்படும். பிரஷருக்காக மருத்துவர்கள் சிபார்சு செய்யும் மருந்துகளை ஒழுங்காக உபயோகிப்பது அவசியம். தாங்களாவே அளவைக் கூட்டவோ குறைக்கவோ கூடாது. தலையிடி எனச் சொல்லி மருந்துகளின் அளவைக் கூட்டுபவர்களும், தலை உலாஞ்சுகிறது எனக் குறைப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். அவ்வாறு செய்வது தவறு. மருத்துவர்கள் பிரச்சனை அளந்து பார்த்து அதற்கு ஏற்பவே மாற்றங்கள் செய்வார்கள். நீர்மீது, கொலஸ்ட்ரோல் பிரச்சனைகளும் சேர்ந்திருப்பவர்கள் மேலும் அக்கறையோடு தங்கள் பிரஷரைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது முக்கியமாகும்.

இருதயத்திலும் இரத்தக் குழாய்களிலும் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

பிரஷரால் இருதயத்தில் பாதிப்புகள் ஏற்படுவது எவ்வாறு?

பிரஷர் அதிகரிக்கும் போது இருதயத்திற்கான வேலைப் பளு அதிகரிக்கிறது. அதிக அழுத்தத்தில் இரத்தத்தை பம் பண்ணுவதற்காக இருதயத்தின் தசைகள் அதிக பிரயாசை எடுக்க நேர்கிறது. இதனால் அதன் தசைகள் விரிவடைந்து தடிக்கின்றன. இதனால் முதலில் பருமனடைவது இடது கீழ் அறையான வென்றிக்கில் (Ventricle) ஆகும். இதை LVH என மருத்துவத்தில் சொல்வோம். இருதயத்தின் ஏனைய பகுதிகளிலும் காலகதியில் பாதிப்புகள் ஏற்படவே செய்யும்.



இவ்வாறு இருதயத்தின் தசைநார்கள் தடிப்படையும்போது பலவித பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. முக்கியமானது இருதயத்தின் தசைகளுக்கு இரத்தத்தை வழங்கும் குருதிக் குழாய்களில் தடிப்பு ஏற்படுவதாகும்.

அதனால் இருதயத்தின் தசைகளுக்கு போதிய இரத்தம் கிடைக்காது. இது நெஞ்சில் வலி, அழுத்தம், களைப்பு போன்ற அறிகுறிகளைக் கொண்டு வரலாம். இவை அஞ்சைனா மற்றும் மாரடைப்பை ஒத்த அறிகுறிகளாகும்.

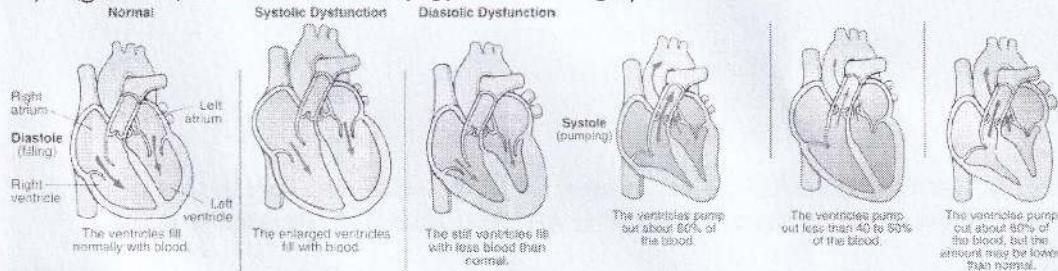
இதைத் தவிர இருதயத்தின் தசைகள் தடிப்படையும்போது இருதயத்தின் நரம்புகளும் பாதிப்படையும். இதனால் இருதயத்தின் துடிப்பு லயத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்.

இருதய அறைகளின் வால்வுகளிலும் பாதிப்பு ஏற்படலாம்

உயர் அழுத்த நோயானது எவ்வாறு வெளிப்படையான அறிகுறிகளைக் காட்டுவதில்லையோ அதே போல உயர் இரத்த அழுத்த இருதய நோயும் ஆரம்ப நிலையில் துல்லியமான அறிகுறிகளை காட்டுவதில்லை. ஆனால் காலம் செல்லச் செல்ல கீழ்க்கண்ட பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

இருதய செயலிழப்பு

இந்நோயால் இருதயத்தின் தசைகள் தடிப்படையும் என்பதைப் பார்த்தோம். இது தீவிரமாகி இருதயத்தின் செயற்பாடு பாதிப்பும் வரை வெளிப்படையான அறிகுறிகளைக் காட்டுவதில்லை.

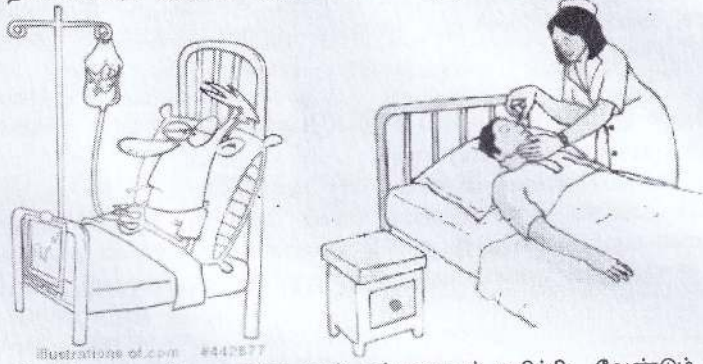


இருதயத்தின் செயற்பாடு குறைவதை இருதய செயலிழப்பு எனவும் சொல்வார்கள். பெதுவாக 'ஹார்ட் பெயிலியர்' (heart failure) என்பார்கள்.

இதன் முக்கிய அறிகுறியானது மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஆகும். இத்தகைய இளைப்பு அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஆனது பொதுவாக ஏதாவது வேலை செய்யும்போது ஏற்படும். நடக்கும்போது, படியேறும்போது, பாரம் தூக்குவது போன்ற உடலுக்கான முயற்சிகளின் போது ஏற்படும். ஆனால் நோய் தீவிரமடையும் போது எதுவித உடல் முயற்சிகள் இல்லாது படுத்திருக்கும்போது கூட இளைப்பு ஏற்படும்.

ஆரம்ப நிலையில் நோயாளிகள் இதனை இளைப்பு என்று நினைக்கமாட்டார்கள். சாதாரண களைப்பு என்றுதான் நினைப்பார்கள். போசாக்கு இல்லாததால் ஏற்பட்ட களைப்பு என்றும் எண்ணுவார்கள். ஆனால் களைப்பு என்பது உடல் நோய்களால் மட்டும் வரும் என்றில்லை. மனம் சோர்ந்திருந்தாலும் களைப்பு ஆகவே உணர்வார்கள். நோயாளிகள் களைப்பு என்று சொன்னால் அது எதனால் ஏற்படுகிறது என்பதை மருத்துவர்கள் ஆராய்ந்து கண்டறிய நேரும்.

சாய்ந்து படுத்திருக்க முடியாது எழுந்து படுக்கையில் உட்கார வேண்டிய நிலையும் சிலருக்கு ஏற்படுவதுண்டு. இதனால் தலையணைகளை வைத்து தலையையும் நெஞ்சுப் பகுதியையும் உயர்த்திப் படுப்பார்கள்.

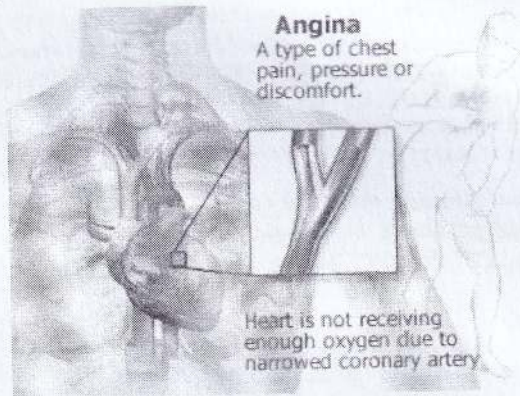


ஆனால் ஆஸ்த்மா நோயிலும் இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம் என்பதையும் குறிப்பிட வேண்டும்.

ஆயினும் காலம் செல்லச் செல்ல கால் வீக்கம், உடல் எடை அதிகரித்தல், ஈரல் வீக்கம் அதன் காரணமாக வயிற்று வலி போன்ற அறிகுறிகளும் இருதய செயலிழப்பினால் தோன்றும்.

இருதய வலிகள்

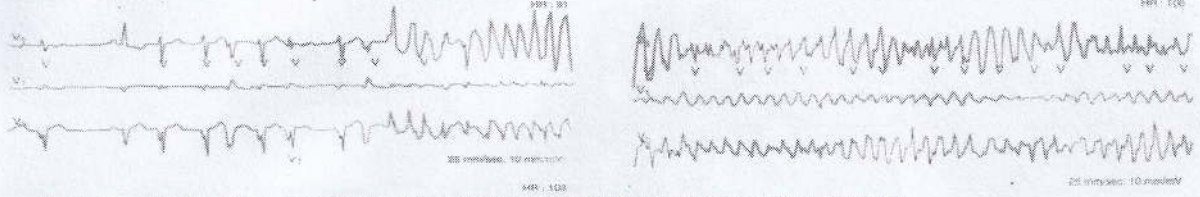
அஞ்சைனாவை ஒத்த நெஞ்சு வலியானது உயர் இரத்த அழுத்த இருதய நோயாலும் ஏற்படும். நெஞ்சில் பாரம், அழுத்துவது அல்லது இறுக்குவது போன்றவை அத்தகையவையாகும். இந்த வலியானது கழுத்திற்கு, தாடைக்கு, இடது புஜத்திற்கு அல்லது முதுகின் மேற்புறத்திற்கு பரவுவது போல இருக்கலாம். மாரடைப்பு போல் அல்லாமல் அஞ்சைனா வலியானது 10-15 நிமிடங்களுக்குள் தணிந்துவிடும்.



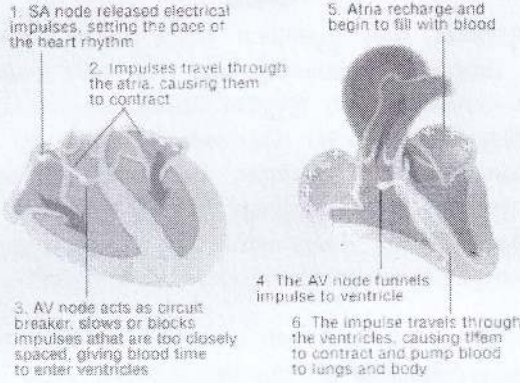
ஆனால் வலி இல்லாமல் நடக்கும்போது இளைப்பு, கடுமையான களைப்பு போன்ற அறிகுறிகளுடனும் அஞ்சைனா வலி வரக் கூடும். பெண்களிலும், நீரிழிவு உள்ளவர்களிலும் வலி இல்லாது இத்தகைய அறிகுறிகளுடன் வருவது அதிகம். மாரடைப்பும் வரக் கூடும்.

இருதயத் துடிப்பின் ஒழுங்கின்மை.

இருதயமானது ஒரு லயத்தில் தொடர்ந்து துடித்துக் கொண்டிருக்கும். ஆனால் அவற்றின் லய ஒழுங்கு மாறுவதும், தாறுமாறாக அடிப்பதும் நிகழக் கூடும். மருத்துவத்தில் Cardiac arrhythmias என்பார்கள். இது நெஞ்சுப் படபடப்பு, திடீர் மயக்கம், நெஞ்சு வலி போன்ற பல்வேறு அறிகுறிகளுடன் வெளிப்படக் கூடும். திடீர் மரணம் ஏற்படுவதும் உண்டு.



உயர் இரத்த அழுத்த இருதய நோயால் இவ்வாறான பல்வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.



தடுக்கும் வழிகள் எவை?

ஒருவருக்கு உயர் இரத்த அழுத்த இருதய நோய் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் அவர் தனது பிரஸரை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காமையே எனவே ஒவ்வொருவரும் உயர் இரத்த அழுத்த நோய் (பிரஷர்) என்றால் என்ன? அதனால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகள் யாவை என்பது பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும்.

இந் நோயால் பல ஆபத்தான விளைவுகள் ஏற்படுகின்ற காரணத்தால் அடுத்த வருடத்தை உயர் இரத்தம் தொடர்பான ஆண்டாக உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் அறிவித்து இருக்கிறது.

ஒழுங்கான போசாக்கான உணவு முறைகள் மூலமும் தினமும் உடற் பயிற்சி செய்வதன் மூலமும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படாமல் தடுக்க முயல வேண்டும்.

உயர் இரத்த அழுத்த நோய் ஏற்கனவே இருப்பவர்கள் பின்வரும் நடைமுறைகள் மூலம் தங்கள் நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்

- கொழுப்பு, உப்பு போன்றவற்றை தங்கள் உணவில் குறைத்து, பழவகைகளையும் நார்ப்பொருள் உள்ள உணவுகளையும் அதிகம் உண்ண வேண்டும்.
- தினமும் உடல் உழைப்பில் ஈடுபட வேண்டும். அல்லது தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு உடற் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- தங்கள் எடையைச் சரியான அளவில் பேண வேண்டும்.
- தங்களுக்கு சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்துகளை தவறாது ஒழுங்கான முறையில் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- புகைத்தலைத் தவிர்க்க வேண்டும்

நன்றி-

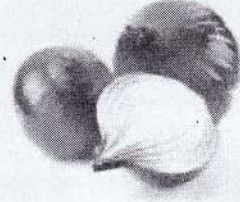
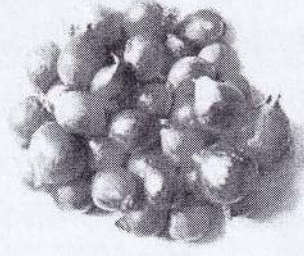
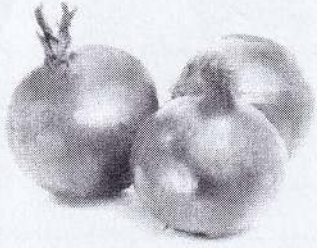
முருகானந்தன் கிளினிசு

<https://hainalama.wordpress.com/category/>

Posted in [இருதய நோய் உயர் இரத்த அழுத்தம்](#), [1899ல் மருத்துவம்](#) on 25/12/2013 | 17

வெங்காயத்தின் 50 மருத்துவ குணங்கள்

50 MEDICAL PROPERTIES OF ONION !



வெங்காயத்தை ஆனியன் என்கிறார்கள். இது யூனியோ என்ற லத்தீன் வார்த்தையிலிருந்து தோன்றியது. இதற்கு பெரிய முத்து என்று அர்த்தம். வெங்காயத்தின் காரத்தன்மைக்குக் காரணம் அதில் அலைல் புரோப்பைல் டை சல்பைடு என்ற எண்ணெயாகும். இதுவே வெங்காயத்தின் நெடிக்கும் நமது கண்களில் பட்டு கண்ணீர் வரவும் காரணமாக இருக்கிறது. சிறிய வெங்காயம், பெல்லாரி வெங்காயம் இரண்டும் ஒரே தன்மையை உடையன. ஒரே பலனைத்தான் தருகின்றன. வெங்காயத்தில் புரதச்சத்துக்கள், தாது உப்புக்கள், வைட்டமின்கள் உள்ளன. எனவே நம் உடம்புக்கு இது ஊட்டச்சத்து தருகிறது. பல நாடுகளில் வெங்காயத்தை மருந்துப் பொருளாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். நமது பாட்டி வைத்தியத்திலும், வெங்காயம் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. விஞ்ஞானிகள் வெங்காயத்தின் மகிமையைப் பாராட்டுகிறார்கள்.*

வெங்காயத்தை எப்படி பயன்படுத்தினால், என்ன பலன்கள் கிடைக்கும்?

1. நாலைந்து வெங்காயத்தை தோலை உரித்து அதோடு சிறிது வெல்லத்தீதச் சேர்த்து அரைத்து சாப்பிட பித்தம் குறையும், பித்த ஏப்பம் மறையும்.
2. சமஅளவு வெங்காயச் சாறு, வளர்பட்டை செடி இலைச் சாற்றை கலந்து காதில்விட காதுவலி, குறையும்.
3. வெங்காயச் சாறு, கடுகு எண்ணெய் இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து தூடாக்கி இளம் தூட்டில் காதில்விட, காது இரைச்சல் மறையும்.
4. வெங்காயத் தைத் துண்டுகளாக நறுக்கி, சிறிது இலவம் பிசினைத்தூள் செய்து சேர்த்து, சிறிது கற்கண்டு தூளையும் எடுத்து, அனைத்தையும் பாலுடன் சேர்த்து சிறிது சாப்பிட எல்லா மூலக்கோளாறுகளும் நீங்கும்.
5. வெங்காய நெடி சில தலைவலிகளைக் குறைக்கும். வெங்காயத்தை வதக்கிச் சாப்பிட உஷணத்தால் ஏற்படும் ஆசனக் கடுப்பு நீங்கும்.
6. வெங்காயத்தைச் சுட்டு, சிறிது மஞ்சள், சிறிது நெய் சேர்த்து, பிசைந்து மீண்டும் லேசாக சுடவைத்து உடையாத கட்டிகள் மேல் வைத்துக்கட்ட கட்டிகள் உடனே பழுத்து உடையும்.
7. வெங்காயச் சாறு சில வயிற்றுக் கோளாறுகளை நீக்கும். இதை மோரில் விட்டுக் குடிக்க இருமல் குறையும்.
8. வெங்காயச் சாற்றையும், வெந் நீரையும் கலந்து வாய் கொப்பளித்து, வெறும் வெங்காயச் சாறை பஞ்சில் நனைத்து பல ஈறுகளில் தடவிவர பல்வலி, ஈறுவலி குறையும்.
9. வெங்காயம், வெங்காயத்தை சமைத்து உண்ண உடல் வெப்பநிலை சமநிலை ஆகும். மூலச்சூடு தணியும்.
10. வெங்காயத்தை அவித்து தேன், கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட உடல் பலமாகும்.
11. வெங்காயத்தை வதக்கி வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.
12. வெங்காயத்தை வதக்கி தேன் விட்டு இரவில் சாப்பிட்டு, பின் பசும் பால் சாப்பிட ஆண்மை பெருகும்.
13. படை, தேமல் மேல் வெங்காயச் சாற்றை சிவர மறைந்துவிடும்.
14. திடீரென மூர்ச்சையானால் வெங்காயத்தை கசக்கி முகரவைத்தால் மூர்ச்சை தெளியும்.
15. வெங்காயச் சாற்றையும் தேனையும் கலந்து அல்லது வெங்காயச் சாற்றையும், குல்கந்தையும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சீதபேதி நிற்கும்.
16. வெங்காய ரசத்தை நீர் கலந்து குடிக்க நன்கு தூக்கம் வரும்.
17. பனைமர பதநீரோடு வெங்காயத்தை நறுக்கிப் போட்டு துடுபடுத்தி குடித்து வர மேகநோய் நீங்கும்.
18. வெங்காயம், அவரை இலை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து சாப்பிட மேகநோய் குறையும்.
19. வெங்காயம் குறைவான கொழுப்புச்சத்து உள்ளது. எனவே குண்டானவர்கள் தாராளமாக வெங்காயத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.
20. பச்சை வெங்காயம் நல்ல தூக்கத்தை தரும். பச்சை வெங்காயத்தை தேனில் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது.
21. வெங்காயம் வயிற்றிலுள்ள சிறுகுடல் பாதையை சுத்தப்படுத்துகிறது. ஜீரணத்துக்கும் உதவுகிறது.

22. வெங்காயம் ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும், இழந்த சக்தியை மீட்டும்.
23. தொடர்ந்து புகைப்பிடிப்பவர்கள் வெங்காயச் சாற்றை நாள் ஒன்றுக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதம் மூன்றுவேளை சாப்பிட்டு வர நுரையீரல் சுத்தமாகும்.
24. வெங்காயச் சாற்றுடன், கடுகு எண்ணெய் கலந்து கீல் வாயு காரணமாக மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலி நேரத்தில் தடவிவர வலி குணமாகும்.
25. நறுக்கிய வெங்காயத்தை முகப்பரு உள்ள இடத்தில் தேய்த்தால் முகப்பரு நீங்கும்.
26. வெங்காயச் சாற்றோடு சிறிது உப்பு கலந்து அடிக்கடி சாப்பிட்டுவர, மாலைக்கண் நோய் சரியாகும்.
27. வெங்காயச் சாறையும், தேனையும் சம அளவு கலந்து கண்வலிக்கு ஒரு சொட்டுவிட கண்வலி, கண் தளர்ச்சி நீங்கும்..
28. ஜலதோஷ நேரத்தில் வெங் காயத்தை முகர்ந்தால் பலன் கிட்டும்.
29. வெங்காயத்தை அரைத்து தொண்டையில்பற்றுப்போட ஏற்படும் தொண்டை வலி குறையும்.
30. பாம்பு கடித்துவிட்டால் நிறைய வெங்காயத்தைத் தின்னவேண்டும். இதனால் விஷம் இறங்கும்.
31. ஆறு வெங்காயத்தை ஐநூறு மில்லி நீரிலிட்டு, கலக்கிப் பருக சிறுநீர் கடுப்பு, எரிச்சல் நீங்கும்.
32. வெங்காயம் சோடா உப்பு இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து நாய் கடித்த இடத்தில் தடவி, வெங்காய சாறை குடிக்க நாய் விஷம் இறங்கும். பிறகு டாக்டரிடம் செல்லலாம்.
33. வெங்காயச் சாற்றோடு சர்க்கரை சேர்த்துக்குடிக்க மூலநோய் குணமாகும்.
34. காலரா பரவியுள்ள இடத்தில் பச்சை வெங்காயத்தை மென்றுதின்ன காலரா தாக்காது.
35. ஒரு பிடி சோற்றுடன் சிறிது உப்பு, நான்கு வெங்காயம் இவற்றை சேர்த்து அரைத்து, ஒரு வெற்றிலையில் வைத்து நகச்சுற்றுள்ள விரலில் காலை, மாலை வைத்துக்கட்ட நோய் குறையும்.
36. சிறிய வெங்காயத்தில் இன்சலின் உள்ளது. நீரிழிவு நோயாளிகள் இதை அதிகமாகப் பயன்படுத்தலாம்.
37. தலையில் திட்டுத்திட்டாக முடி உதிர்ந்து வழக்கை விழுந்திருந்தால் சிறு வெங்காயத்தை இரு துண்டாக நறுக்கி தேய்த்துவர முடிவளரும்.
38. காக்காய் வலிப்பு நோய் உள்ள வர்கள் தினசரி ஓர் அவுன்ஸ் வெங்காயச் சாறு சாப்பிட்டுவர வலிப்பு குறையும்.
39. வெங்காயத்தை தினமும் சாப்பிட்டுவர டி.பி.நோய் குறையும்.
40. வெங்காயச் சாற்றோடு சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட வாநோய் குறையும்.
41. தேன்கொட்டிய இடத்தில் வெங்காயத்தை நசுக்கித் தேய்க்க விஷம் இறங்கும்.
42. வெங்காயத்தை பசும் தயிருடன் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர தாது பலமாகும்..
43. வெங்காயம் சாப்பிட தொண்டை கரகரப்பு நீங்கி குரல் வளமாகும்.
44. தினமும் மூன்று வெங்காயம் சாப்பிட்டுவர பெண்களுக்கு ஏற்படும் உதிரச் சிக்கல் நீங்கும்..
45. வெங்காயத்தை துண்டு துண்டாக நறுக்கி விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி சாப்பிட, மலச்சிக்கல் குறையும்.
46. வெங்காயத்தை அரைத்து முன் நெற்றி, பக்கவாட்டு நெற்றியில் பற்றுப் போட தலைவலி குறையும்.
47. மாரடைப்பு நோயாளிகள், ரத்தநாள கொழுப்பு உள்ளவர்கள் சின்ன வெங்காயம் சாப்பிடுவது நல்லது.
48. சின்ன வெங்காயச் சாறு கொழுப்பை உடனே கரைக்கும்.
49. வெங்காயத்தை ஒரு மண்டலம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர உடல் குளிர்ச்சி யும், மூளை பலமும் உண்டாகும்.
50. வெங்காயத்தை வதக்கிக் கொடுத்தால் பிள்ளைகள் விரும்பி சாப்பிடுவர் ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும்.



சங்கத்துடன் இணைந்து மகிழ்வான ஆரோக்கிய முதிய வாழ்வுடன் விடைபெறுவோம்!
Join the Society Enjoy A Healthy Ageing & Depart Happily!

