



முதியோர்

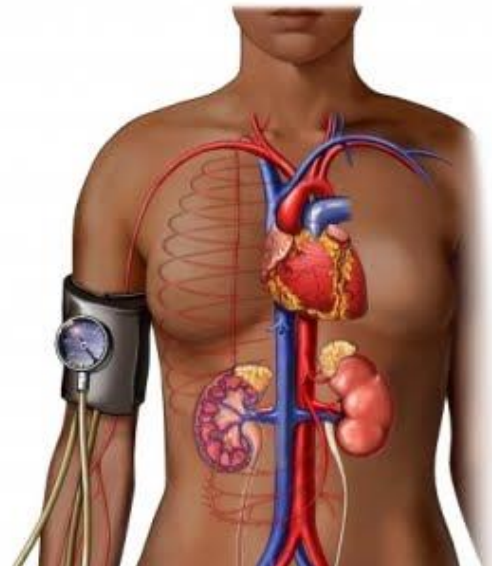
8

மாதாந்த சஞ்சிகை - June-2018

Geriatrics வலிவிகிடு

Geriatrics Society of Sri Lanka - இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் - சூ ௨௦௧௮ வலிவிகிடு சூலகாடுக கௌடுக
உடல்நலம், மருத்துவம், மனநலம், உளவியல், ஆன்மீகம், சுகவாழ்வு முறைமைகள், வழிகாட்டல்கள் -

நீர்ழ்வு நோய்
ரத்த அழுத்தம்
பக்கவாதம்
ஆஸ்மா
ஓவ்வாமை
அல்சர்
சீறுநீரகக் கோளாறுகள்
கல்லீரல் நோய்கள்
பித்தப்பை கல்
சூடல்தக்கம்
திராய்ப்பு
மலச்சிக்கல்
வாயுத் திரால்லை
தோல் நோய்கள்
கொழுப்புக்கட்டி
கை கால் வீரல்கள் நோவு
தூக்கமின்மை
மனக் குழப்பங்கள்



நீங்களே உங்கள் மருத்துவம்

அமலமரி தியாகிகள் துறவற சபை
அருட்பன். சிபமாலலை தூரம்
26-06-2018

முதியோர் நலம் காக்கும் வல்காட்டி

அமலமரி தியாகிகள் துறவற சபை, யாழ்.சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ்
யாழ் மாவட்ட முதியோர் சங்க அங்கத்தினர், ஓய்வுதியர்கள், நலன்விரும்பிகள் ஒன்றிணைந்த

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழக வெளியீடு ...ஜூன்-2018

முதியோர் நலம் காக்கும் வல்காட்டி

நீங்களே உங்கள் மருத்துவர்

அமலமரி தியாகிகள் துறவற சபை

அருட்பன். செபமாலை தூரம்

ஜூன்-2018

தொகுப்பாசிரியர்
க.கமலசேகரம்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
யாழ், சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ்

அரசசேவை ஓய்வூதியர்களின் நம்பிக்கை நிதியம்
தெல்லிப்பளை கூட்டுறவு வைத்தியசாலை
வடமாகாண ஓய்வூதியர்கள், முதியோர் சங்கங்கள்,
நலன்விரும்பிகள் ஒன்றிணைந்த
அனுசரணைகளுடான வெளியீடு

அன்பளிப்பு ரூ.100.00

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
Geriatrics Society of Sri Lanka
இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

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, Urumpirai.

Mr.V.Ponnambalam

No.15, Sivapiragasam Road,
VannarPannai, Jaffna.

Mr.A.Goopalakrishnan

82/23, Chetty Street, Nallur, Jaffna

Mr.S.Sripathy-

071 8224457
Neddillippay, Kondavil

JOINT SECRETARIES

Mr.V.Srisakthivel

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

Mr.K.Kamalasekaram

kamalaset@gmail.com,
Tph.. 077 6636596, 021 2213150
No.5, Old Road, ArukalMadam, Annaiccodai, 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, N0.161, 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.Srisantharajah-	077 5803991
Mr.S.Ganeshalingham	0212217863
Mr.S.Subramaniam	0776155930
Mr.A.A.Reginald	0721866297
Mrs.Janani.Vairavanathan	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

உடல் நலம் பேணுவோம்

நீங்களே உங்கள் மருத்துவர்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பது பழமொழி. உடல் ஆரோக்கியம்தான் மற்ற எல்லாச் செல்வங்களைவிடவும் சிறந்தது. இன்னும் சொல்லப்போனால் மற்ற செல்வங்களைப் பெறவும், பெற்ற செல்வத்தை அனுபவிக்கவும் ஆரோக்கியம் இன்றியமையாததாய் திகழ்கிறது. உயர்பதவி வகிப்பவர்கள், கல்வி ஞானம் உடையோர் நாவன்மைமிக்கோர், உழைப்பாளிகள் போன்றோருக்கு ஆரோக்கியம் இல்லையெனில் அவர்களது கல்வியும், உழைப்பும், நாவன்மையும் இவ்வுலகுக்கு பயன்படாமலேயே போய்விடும்.

அதேபோன்று குழந்தைச் செல்வங்கள்தான் நாளைய உலகை வழி நடாத்துபவர்கள். நோயற்ற குழந்தைகள்தான் கல்வியிலும் மார்க்கத்திலும் உயர்ந்து நின்று சமூகத்திற்கு பெரும் தொண்டாற்றிட முடியும். ஆரோக்கியம் இல்லையெனில் திறம்பட செயலாற்ற முடியாது. "சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும்" என்பார்கள்.

நோய்களும் அதற்கெதிரான போராட்டமும். நோய்களை வென்று மரணத்தை முறியடிப்போம் என்று மருத்துவ உலகம் முயற்சித்துக்கொண்டிருக்கும் அதே வேளையில் தினமும் புதுப்புது வியாதிகள் முளைத்த வண்ணமாய் இருக்கின்றன. இன்னும் மனிதன் மூப்படைவதை தடுத்து நோயில் தத்தளிக்கும் முதியவர்களை, "என்றும் 16" ஆக்குவோம் என்று "தொற்று நோய்களைத் தோற்கடித்தோம் அதனால் நீண்ட நாள் வாழ முடிகிறது. வருமுன் காப்போம்! நோயும் மனிதனும் மிக நெருக்கமாக வாழும் காலச் சூழல் இது.

ஆரோக்கிய வாழ்வின் அவசியத் தேவைகள்

ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமென்றால் நம் உடல் இயக்கம் பற்றிய தெளிவு நமக்கு ஓரளவிற்கு அவசியம். தொழில் துறையில் முன்னேறிவிட்ட இந்த இயந்திர உலகத்தில் மனிதன் சுவாசிக்கும் காற்றிலிருந்து குடிக்கும் குடிநீர்வரை எல்லாம் சுகாதாரமற்றதாகவே இருக்கின்றது.

மேலும் நவீன இயந்திரங்களும் தானியங்களும், கணினியும், மோட்டார் வாகனங்களும் நமது உடல் உழைப்பை வெகுவாகக் குறைத்துவிட்டன. என்றாலும் நமது வசதியைக் கருதி சுவைமிக்க வகைவகையான உணவுகளை அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொள்கின்றோம். உடல் உழைப்பும், உட்கொள்ளும் உணவும் சரிசமமாய் அமைய வேண்டும் என்ற உடலியக்கச் சூட்சுமம் நமக்குத் தெரிவதேயில்லை. உட்கொள்ளும் உணவைவிட உடல் உழைப்பு குறையும் போது மேல் மிச்ச உணவுகள் உடலில் கொழுப்பாக படிந்துவிடுகின்றன.

விளைவு.. இரத்த அழுத்த நோய், இதய நோய், புற்று நோய், இரைப்பை புண், நீரிழிவு நோய் போன்ற கொடிய நோய்களுக்கு மனிதன் இரையாகின்றான். இத்தகைய நோய்கள் கிருமிகள் மூலமாக பரவுவதில்லை. மாறாக மனிதன் தானாகவே தேடிக்கொள்ளும் வியாதிகள். மொத்தத்தில் நோயற்ற வாழ்விற்கு நாம் கடைபிடிக்க வேண்டியவை உடற்பயிற்சியும் நல்ல உணவுப் பழக்கமும்தான்.

நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி அது தணிக்கும்

வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்.

குறள்-948



க.கமலசேகரம்.

பத்திராதிபர்.



தலைவர்: இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

நோய்கள் மனிதனை துரத்தும் பேய்கள்.



ஆரோக்கியம் ஒரு சிறந்த செல்வமாகும். எத்தனை கோடி பணம் இருந்தாலும் நோய் நொடிகளுடன் வாழ்ந்தால் எம்மிடமுள்ள செல்வத்தை கூட சரியாக அனுபவிக்க முடியாமல் போய் விடலாம்.

நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள எத்தனையோ வசதி படைத்தவர்கள் தமது விருப்பம் போல் உணவு வகைகளை உண்ண முடியாமல் வாயையும் வயிற்றையும் கட்டி வைத்திருக்கிறார்கள். பத்தியம் காக்கிறார்கள்.

நோய்கள் மனிதனை துரத்தும் பேய்கள். அந்தப் பேய்களிடமிருந்து எங்களை காத்துக் கொள்ள உணவு மற்றும் ஆரோக்கியம் தொடர்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். எமது நாட்டு மக்களின் உணவு பழக்க வழக்கங்கள் நோய்களின் பக்கம் இட்டுச் செல்வதாகவே அமைந்துள்ளது. இந்நிலையில் மக்கள் இது தொடர்பில் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டியுள்ளது.

நோய்களை தொற்று நோய்கள், தொற்றா நோய்கள் என பிரதானமாக இரு வகைகளாக பிரிக்கலாம். இலங்கை மக்கள் தொற்றா நோய்களினால் அதிகளவில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக ஆய்வுகள் மூலமாக தெரிய வந்துள்ளன. நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள இலங்கை மக்களில் 85 சதவீதத்தினர் தொற்றா நோய்களினாலேயே பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என ஆய்வொன்றிலிருந்து தெரிய வந்துள்ளது.

இந்நிலையில் தொற்றா நோய் காரணமாக நாளொன்றுக்கு சுமார் 350 பேர் மரணிப்பதாக சுகாதார அமைச்சர் தெரிவித்துள்ளார். தொற்றா நோயான மாரடைப்பு காரணமாக நாளொன்றுக்கு 150 பேரும் பக்கவாதம் காரணமாக நாளொன்றுக்கு 40 தொடக்கம் 50 பேர் வரையிலும் மரணிப்பதாக அமைச்சர் தெரிவித்தார்.

நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், புற்று நோய் ஆகியவற்றின் காரணமாக நாளொன்றுக்கு சுமார் 150 பேர் வரையில் மரணிக்கின்றனர் எனவும் அமைச்சர் மேலும் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார்.

இலங்கையின் நாளொன்றுக்கு 950 தொடக்கம் ஆயிரம் பேர் வரையில் மரணிக்கின்றனர். இவற்றுள் 350 மரணங்கள் (37 சதவீதம்) தொற்றா நோய்கள் காரணமாகவே இடம்பெறுகின்றன என்று சுகாதார அமைச்சர் தெரிவித்துள்ள விடயம் தொற்று அல்லாத நோய்களினால் எமது நாட்டு மக்கள் எந்தளவு தூரம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பதை நன்கு புலப்படுத்துகிறது.

தொற்று நோய்கள் என்றால் என்ன?

மருத்துவ சோதனையில் ஒரு நோயானது நோயை உருவாக்கும் பண்பு கொண்ட வைரசு, பற்றீரியா, பங்கசு, புரோட்டோ மற்றும் ஒட்டுண்ணிகள் போன்ற உயிரினங்கள் காரணமாக ஏற்படுகிறது என்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் அந்நோய் தொற்று நோய் எனப்படுகிறது.

இந் நோய் காரணிகள் விலங்குகளிலும் தாவரங்களிலும் நோய்களை ஏற்படுத்தலாம். ஒருவரில் இருந்து மற்றும் ஒருவருக்கு தொற்றக் கூடியது தொற்று நோய் என அழைக்கப்படுகிறது. மலேரியா, பெரியம்மை, கொப்பளிப்பான், சின்னமுத்து, பிடிசுரம், தடிமன், டெங்குக் காய்ச்சல், கண் நோய், மூளைக்

காய்ச்சல், விசர் நாய்க்கடி, மஞ்சள் காமாலை, எயிட்ஸ், போலியோ, நெருப்புக் காய்ச்சல், வாந்திபேதி,வயிற்றுளைவு, சிபிலிஸ், கொனேரியா, தேமல், சொறி சிரங்கு போன்றன தொற்றல் நோய்களுக்கு சில உதாரணங்களாகும்.

தொற்றா நோய்கள்

நீரிழிவு,
இதய நோய்கள்,
குருதி அழுக்க நோய்,
புற்று நோய்,
பாரிசுவாதம்,
ஒவ்வாமை,
காக்கை வலிப்பு
மன நோய்,

என்பன தொற்றல் அல்லாத நோய்களுக்கு சில உதாரணங்களாகும்.

இலங்கையில் தொற்றா நோய்களினால் மரணிப்பவர்களில் 40சதவீதத்தினர் 65 வயதுக்கும் குறைவானவர்கள் என ஆய்வின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மக்களிடையே உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் சீன உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் மதுபாவனை புகைத்தல், பொருட் பாவனை என்பன தொற்றா நோய்களால் ஏற்படும் மரணங்களுக்கு பிரதான காரணங்களாக உள்ளன என்று சுகாதார அமைச்சர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

தொற்றா நோய்களிலிருந்து எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

- குறைந்தது வருடத்திற்கு ஒரு தடவையாவது மருத்துவ பரிசோதனை மேற்கொள்ளல்.
- சிறந்த வாழ்க்கை முறையை பேணல்
- சரியான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்
- தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி
- போதியளவு உறக்கமும் ஓய்வும் பொழுது போக்கும்
- மதுபானம், புகைப்பிடித்தல், போதைவஸ்து பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து விடுபடல்
- உடல் உள ஆரோக்கியம் தொடர்பில் அதிக கவனம் செலுத்துதல்



நீங்களே உங்கள் மருத்துவர்

அமலமரி தியாகிகள் துறவற சபை

அருட்பன்செயமாலை தூரம் அவர்களின்

நலம் காக்கும் வழிகாட்டிக் கருத்தரங்கு

உங்கள் நோய்களைக் குணமாக்க
உங்களால்தான் முடியும்

நோய்களுக்கான காரணங்களை அறிந்து
சரிசெய்வதன் மூலம் சுகமாக வாழ முடியும்
இந்த உண்மைகளை அறிந்து தெளிவு பெற்று
மருந்து மாத்திரைகள் இல்லாமல்
மருத்துவர் துணையை நாடாமல் சுயமாக சிந்தித்து
உண்மையைப் புரிந்து கொண்டால்
நோய்கள் தானாகவே நீங்கிவிடும்

சுவை மருத்துவம் அக்கியூபிரசர்
எண்ணம் போல் வாழ்க்கைக்கான சிகிச்சை முறை
உடலுக்குள்ளே உருவாகி உடல் நலனை
உருக்குலைத்து வேதனைப்படுத்தும்
தொற்றா நோய்களான

நீரிழிவு
இரத்த அழுத்தம்
பக்கவாதம்
ஆஸ்மா
ஓவ்வாமை
அல்சர்

சிறுநீரகக் கோளாறுகள்
கல்லீரல் நோய்கள்
பித்தப்பை கல்
குடலிறக்கம்
கொழுப்புக்கட்டி
தைராய்டு

மலச்சிக்கல்
வாயுத் தொல்லை
தோல் நோய்கள்
கை, கால் விரல்கள் நோவு
தூக்கமின்மை
மனக் குழப்பங்கள்

நோய்களை

மருந்துகள் இல்லாமல் மருத்துவர் இல்லாமல்
குணமாக்கும் சிகிச்சை முறை விளக்கம்





நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

திரு.வீ.ஸ்ரீசக்திவேல்.

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

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்பது பழமொழி. ஆனாலும் 'தினமும் நோயற்று வலியோடு வாழவேண்டியதே தலைவிதி' என்று அனேகமானோர் அங்கலாய்ப்பதே புதுமொழி என எண்ணத்தோன்றுகிறது.

இருப்பு - இலட்சியம் என்பவற்றுக்கிடையிலான இடைவெளியை இல்லாமல்; செய்வதற்காக, இயந்திர வாழ்க்கை வண்டியை மிக வேகமாகச் செலுத்த வேண்டிய இக்கட்டான கட்டத்திலேதான்; உலகில் அதிகளவானோர் இருக்கிறார்கள்.

வாழ்கை-நோய்கள் என்ற வட்டத்தின் தூரமும் அவ்வட்டத்தை மனிதன் சுற்றியோடுகின்ற காலமும் ஒவ்வொரு படிநிலைகளில்; அம்மனிதன் சந்திக்கின்ற இன்ப துன்பங்களுமே ஒவ்வொருவரின், சுகாதாரமானதும் மற்றும் சுகாதாரமற்றதுமான வாழ்க்கைப் பகுதிகளின் விகிதாசாரத்தைக் கணித்து அவர்களுடைய வாழ்கையின் தேரிய முடிவை இன்பமானதா?, துன்பமானதா? என்று நிர்ணயிக்கிறது.

ஒரு நாளில் இரவும் பகலும் எவ்வாறு பிரிக்கமுடியாமல், மாறிமாறி வருகிறதோ, அவ்வாறே ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்நாளிலும் நோயறுகின்ற நிலையும் அதிலிருந்து மீளுகின்ற நிலையும் மாறிமாறி நிகழ்கின்றன. இருந்தபோதிலும் அனேகமான நோய்களின் பிடிக்குள் சிக்கிக்கொள்ளாமல் தற்பாதுகாத்துக்கொள்ளுகின்ற அல்லது பாதுகாக்கப்படுகின்ற உத்திகளும் ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்கை வட்டத்தின் மாற்றுப் பாதைகளாகவும் இருக்கின்றன.

இப்பாதைகளில் பயணிக்கக் கற்றுக்கொண்டவர்கள் தங்களது வாழ்க்கை வட்டத்தின் அதிகமான தூரத்தையும் அனேகமான நேரத்தையும் வாழ்க்கை வண்டியின் இன்பமான இருக்கையில் இருந்தே பயணிக்கிறார்கள். பொதுவாக நோய் என்பதும் நோயாளி என்பதும் பின்வரும் கொள்கை விளக்க அடிப்படையிலேதான் குறிப்பிடப்படும்.

ஒருவர் தன்னுடைய வழமையான உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீக செயற்பாட்டு நிலைகளிலிருந்து விலக்கப்பட்டு அல்லது விலகிச்சென்று மேற்கூறிய விடயங்களில் அசாதாரண நிலையை அடைவதனையே, அவர் நோய்வாய்ப்படுகின்றார் அல்லது நோயாளியாக மாறுகின்றார் என்றும் அவ்வாறான நிலையை ஏற்படுத்துகின்ற ஏதுவே நோய் என்றும் கொள்ளப்படும்.

இன்னும் சுருங்கக்கூறின் ஒருவர் தன்னுடைய இலகு நிலையிலிருந்து இலகுவற்ற நிலையை அடைதலே நோய்வாய்ப்படல் என்று கொள்ளப்படுகின்றது. அடுத்து, இன்று உலகிலே அனைவரையும் ஆட்டிப்படைத்துக்கொண்டிருக்கின்ற நோய்களை, அவற்றின் தொற்றுத்திறனை அடிப்படையாகக் கொண்டு, தொற்றுக்கின்ற நோய்கள் தொற்றா நோய்கள் என இரு பிரிவுகளுக்குள் உள்ளடக்கலாம்.

இன்னுமொரு புறத்தில், குறிப்பாக தொற்று நோய்கள் பற்றி வரைவிலக்கணப்படுத்துகின்றபோது நோய்க்காரணி, சூழல் விருந்து வழங்கியாகிய மனிதன் என்பவற்றுக்கிடையிலான இடைத்தாக்கத்தின் சமநிலை குழம்பிய நிலையே நோய்வாய்ப்படுதல் என்று கொள்ளப்படுகிறது.

பொதுவாக, தொற்றுக்கின்ற நோய்கள், தொற்றுநோய் கிருமிகளின் மூலம், ஒரு மனிதனிலிருந்தோ மற்றும் விலங்குகள், பறவைகளிலிருந்தோ அல்லது தொற்றுகைக்குட்பட்ட பொருட்களிலிருந்தோ நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ தொற்றுகையின் ஆளுகைக்குட்படக்கூடிய இன்னுமொரு மனிதனை அடைந்து, அம்மனிதனை நோயாளியாக்குகிறது.

அதேபோன்று தொற்றாத நோய்களும் ஒவ்வொரு மனிதனின், ஒவ்வாத வாழ்க்கைமுறை காரணமாக அவர்களுக்குள்ளேயிருந்தே ஊற்றெடுக்கின்றன. பொதுவாக ஒரு நோய் பற்றிப் பேசுகின்றபோது, அது தொற்று நோயாயினும் சரி, தொற்றா நோயாயினும் சரி, அந்நோய் சார்ந்த அடிப்படை விடயங்கள் கவனத்திலெடுத்து, அந்நோயை குணப்படுத்தவதற்கான திட்டமிடல்கள் மேற்கொள்ளப்படும்.

முதலில் தொற்று நோய்கள் பற்றிய பொதுவான விடயங்களை ஆராய்வோமாக இருந்தால், தொற்று நோய்கள் அவற்றுக்குரிய காரணிகளான வெற்றுக்கண்ணுக்கு புலப்படக்கூடிய அங்கிகளினாலும் மற்றும் வெற்றுக்கண்ணுக்குப் புலப்படாத அங்கிகளினாலும் அவற்றுக்கான சரியான சந்தர்ப்ப சூழ்நிலையில் அவ்வங்கிகளின் திட்டமான விருந்து வழங்கிகளின் மீது மேற்கொள்ளப்படுகின்ற திட்டமிட்ட தாக்குதலாகும்;.

இத்தாக்குதல்களில் சில, விலங்கு விசர் நோய் போன்ற நூறுவீதம் இறப்பை ஏற்படுத்துகின்ற தாக்குதலாகவும் இன்னும் சில தொற்றுக்கள், பல்வேறு பரிமாணங்களைக் கொண்டதும் அதிகளவானோரை நோய்வாய்ப்பட வைக்கின்றதுமான தாக்குதல்களாகவும் உதாரணமாக டெங்குத்தொற்றானது பல்வேறு வீரிய மட்டத்தைக் கொண்ட, டெங்கு காய்ச்சல், டெங்கு இரத்தக்கசிவு காய்ச்சல் மற்றும் டெங்கு அதிர்ச்சி காய்ச்சல் போன்ற வடிவங்களையுடைய தொற்றுத்தாக்குதல்களாகவும் இருக்கும்.

உதாரணமாக அவ்வறிகுறிகள், டெங்குத்தொற்று, மலேரியாத் தொற்று, பறவைக்காய்ச்சல் மற்றும் பன்றிக்காய்ச்சல் போன்ற தொற்று நோய்களால் ஏற்படலாம். பொதுவாக மேற்குறிப்பிடப்பட்ட சில நோய் அறிகுறிகளையும் அவற்றின் தொடர் விளைவுகளையும் அகற்றுகின்ற அல்லது கட்டுப்படுத்துகின்ற நோக்கின் அடிப்படையிலே உடனடியாக அறிகுறி சிகிச்சைகள் வழங்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

இத்தனைக்கும் மேலாக இவை எல்லாம் இடம்பெற்றுக்கொண்டிருக்கும் வேளையில், அவற்றுக்கு சமந்தரமாக அந்நோயாளியின் பகுப்பாய்வு மாதிரிகளான இரத்த மாதிரி, சளி மாதிரி, மலமாதிரி போன்றன மிக அவதானமான முறையிலே பொருத்தமான மருத்துவ ஆய்வுகூடங்களுக்கு அனுப்பப்பட்டு, அங்கு மேற்கொள்ளப்படும் பரிசோதனைகளின் மூலம் அந்நோய்க்கான காரணிகள் கண்டறியப்பட்டு, அந்நோய்க் காரணிகளை அழித்தொழிப்பதற்கான சிகிச்சைமுறை மேற்கொள்ளப்படும்.

மொத்தத்தில் நோயாளியை அவரது இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டுவருவதற்கான ஒட்டுமொத்த முயற்சியே சிகிச்சையாகும். அடுத்து தொற்றா நோய்களைப்பற்றிய விடயங்களை நோக்குவோமாயின், அவை தொற்று நோய்களைப் போன்று ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்கு கடத்தப்படமுடியாத தன்மையுடையவை.

தொற்றா நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்ற நோயாளியானவர், அவருடைய வாழ்க்கைமுறை செயற்பாடுகளால் ஏற்படுத்தப்படும் பழக்க வழக்க நிலைமாற்றத்தினால் அவருடைய உடம்புக்குள் நிகழும், பல்வேறு வகையான மூலக்கூற்று இரசாயன இடைத்தாக்கங்களின் மூலம் அவர், அவருடைய இலகு நிலையிலிருந்து இலகுவற்ற நிலைக்கு உந்தப்பட்டு, தொற்றா நோயொன்றினால் பீடிக்கப்பட்ட நோயாளியாக மாறுகின்றார்.

அப்படியென்றால் இந்தக் கட்டுரையின் தலைப்புக்கும் தொற்றா நோயின் விளக்கத்துக்குமான தொடர்பு முரண்படுகிறதே என்று நீங்கள் கேட்பதும் புரிகிறது. அதற்குரிய தர்க்க ரீதியான விளக்கங்களைக் கீழ்வரும் பந்திகளிலே பார்க்கலாம். தொற்று நோய்களோடு ஒப்பிடுகையில், தொற்றா நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறைகளை அடையாளப்படுத்துவதும் வழங்குவதும் சற்று இலகுவானதாக இருக்கும்.

ஏனெனில் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றுக்கான ஏது நிலைகள் அல்லது காரணிகளும் மற்றும் அவற்றைத் தடுப்பதற்கான காரணிகளும் ஒன்றாகவே இருக்கும். அவற்றைப் பின்பற்றுவதிலும் அவற்றிலிருந்து விடுபடுதலுமே அந்தந்தத் தொற்றா நோய்களுக்கான காரணிகளாகவும் மற்றும் அவற்றைத் தடுப்பதற்கான காரணிகளாகவும் அமையும்.

உதாரணமாக புகைப் பிடிக்கின்ற ஒருவர், நுரையீரல் அல்லது சுவாசப்பை புற்று நோய், இருதய நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்ற தன்மை புகைப் பிடித்தல் பழக்கமில்லாத ஒருவரோடு ஒப்பிடுகின்றபோது அதிகமாக இருக்கும். அதேபோன்று தொடர்ச்சியாக மதுவருந்தும் ஒருவர், மதுவினால் ஏற்படும் ஈரல்

அழற்சியினால் அவதியுறுகின்ற நிலை, மதுப்பழக்கமற்ற ஒருவரோடு ஒப்பிடுகையில் மிக அதிகமாகவே இருக்கும். மேலும், சமநிலையான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் கொண்ட ஒருவரோடு ஒப்பிடுகின்றபோது, சமநிலையற்ற உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் கொண்ட ஒருவரே மிக இலகுவில் இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய், இருதய நோய் போன்றவற்றினால் பாதிக்கப்படுவார்.

பொதுவாக தொற்று நோய்கள் சமூகத்தில் அதிகளவானோரை பாதிக்காத வரையில், அவற்றுக்கான பொது சுகாதார முக்கியத்துவம் பெரிய அளவிலே இல்லாவிட்டாலும் அத்தொற்றுக்களை கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மற்றும் தடுப்பதற்குமான வழிமுறைகளை முன்சூட்டியே மேற்கொள்வதன் மூலம் அவற்றினால் ஏற்படுத்தப்படும் நோய்த்தாக்க இறப்பு வீதங்களை வெகுவாகக் குறைத்துவிடலாம்.

அதேபோன்றே, தொற்றாநோய் கட்டுப்பாட்டு மற்றும் தடுப்புமுறைகள் பற்றி பொதுத்தன்மையான பொறிமுறைகள் இருந்தாலும் அவற்றைச் சரியாகக் கடைப்பிடிப்பதிலே ஒவ்வொரு நோயாளியினதும் தன்னிலையான தனித்துவக் குணவியல்புகள் மற்றும் வேறுபாடுகள் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களிலே முட்டுக்கட்டைகளாக அமைகின்றன. இதனால் இவை பாரிய சமூக சுகாதாரப் பிரச்சினைகளாக மாறுகின்ற போக்கை, தற்போதைய சூழ்நிலையில் ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

மேலும், நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் போன்ற தொற்றா நோய்களின் அளவுகள் இன்று இலங்கையில் மட்டுமல்ல உலக அளவிலும் சடுதியாக அதிகரித்துச் செல்கிறது. விசேடமாக தொற்றா நோய்களில், பொதுவாக தொற்று நோய்களிலே அவதானிக்க முடியாத, அடிமைப்படுகின்ற இயல்பு நிலையை காண முடிகிறது. குறிப்பாக புகைப்பிடித்தல், மதுவருந்துதல், போதைவஸ்துப் பாவனை, விரைவுணவு அடிமை, தொடர் இணையப் பாவனை அடிமை போன்றவற்றையும் கூறலாம்.

இவற்றின் மூலமான மனவழுத்தம் மற்றும் மனப்பிறழ்வின் ஊடாக ஏற்படுத்தப்படும் விவகாரங்களாக அல்லது பாரிய எதிர்விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்ற தொற்றா நோயின் புதிய பரிணாமமாக பின்வருகின்ற செயற்பாடுகளையும் அடையாளப்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது. அவையாவன சிறுவர் மற்றும் பெண்கள் மீதான இயற்கைக்கு மாறான பாலியல் வன்கொடுமைகள் மற்றும் மனவழுத்தத்தினாலான தற்கொலைகள் மற்றும் கொலைகள். மேற்கூறிய போதைவஸ்துப் பழக்கம், புகைபிடிக்கும் பழக்கம் மற்றும் மதுவருந்தும் பழக்கம் என்பனவும் அவை சார்ந்து மேற்கொள்ளப்படுகின்ற பொதுவான வன்முறைகளும் அவற்றின் பாவனைகளை குறைப்பதற்கான கட்டுப்பாட்டு பொறிமுறைகளையும் தாண்டி அவற்றின் பாவனைகளும் அதன் எதிர்விளைவுகளும் குறைவதற்கு பதிலாக கூடிக்கொண்டே செல்கின்றன.

அத்தோடு ஒருவர், இன்னுமொருவருடைய நல்ல வாழ்க்கை பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதைத் தவிர்த்து, மற்றுமொருவரின் தீய வாழ்க்கை பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடிக்கின்ற நிலைமை இன்றைய நாகரிக உலகில் கணிசமான அளவில் அதிகரித்திருக்கிறது. குறிப்பாக இந்நிலைமை இன்றைய அனேகமான இளைஞர்கள் மத்தியிலே தொற்றாக மாறியிருக்கிறது. மேற்குறிப்பிடப் பட்ட தீய பழக்க வழக்கங்களால் விளைவாக்கப் படுகின்ற தொற்றா நோய்கள், ஒருவடைய தீய வாழ்க்கைப் பழக்க வழக்கங்களை இன்னுமொருவர் பின்பற்றி, அவரும் அக்குறிப்பிட்ட தொற்றா நோய்களினால் பீடிக்கப்படுகின்ற போது, தொற்றா நோய்களும் தொற்று நோய்களாக பரிணமிக்கின்றனவோ எனப் பயப்படத் தோன்றுகிறது.

மேற்குறிப்பிட்ட அனைத்து விடயங்களையும் கவனத்திலெடுத்து, ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய வாழ்க்கை வட்டத்தின் ஒவ்வொரு படிநிலைகளையும் இன்பப் புள்ளிகளாக மாற்றி வாழ்வதாக இருந்தால், எல்லோருடைய வாழ்க்கையும் ஏதோவொரு விதத்தில் பேரின்ப பெரு வாழ்வாகவே அமையும். இருந்தபோதிலும் எல்லோருடைய வாழ்க்கைப் புத்தகத்தின் எல்லாப் பக்கங்களும் ஏதோவொரு காரணத்துக்காக, நேர்த்தியான பக்கங்களாகவன்றி, சில பக்கங்கள் நடைமுறையில் கிழிந்தே காணப்படுகின்றன.

எவ்வாறாயினும் நடைமுறை வாழ்க்கையில் கடினம் என பலர் நினைக்கின்ற 'நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெறுவதைக்காட்டிலும் நோய்களால் பீடிக்கப்படாமல் பாதுகாத்துக்கொள்வதே சிறப்பானது.

நன்றி: <http://www.tamilmirror.lk/156618#sthash.rBEV8BIF.dpuf>



மக்களை வதைக்கும் தொற்றா நோய் நீரிழிவு

உலகில் வாழும் மக்கள் நீண்ட காலம் உயிர் வாழ வேண்டும் என ஆசைப்படுகின்றனர். அதற்காக அவர்கள் என்ன விலை கொடுக்கவும் தயாராய் உள்ளனர். தற்காலத்தில் தொற்றா நோய்களின் தாக்கம் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. இதயநோய், (சர்க்கரைசீனி) வியாதி, சிறுநீரக நோய், குருதியழுக்கம், வாதம், பக்கவாதம், புற்று நோய், மன அழுத்தம்.... போன்ற நோய்கள் அதிகரித்துள்ளன. உலக சனத்தொகையில் 33 வீதத்திற்கும் அதிகமானவர்கள் தொற்றா நோய்களுக்கு ஆளாகியுள்ளதாக உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் தெரிவிக்கின்றது.

நீரிழிவு தொற்றா நோயினால் பீடிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை தினசரி சர்வதேச ரீதியில் அதிகரித்து வருவதாக தெரிவிக்கப்படுகின்றது. இலங்கையைப் பொறுத்தவரை சுமார் 20 வீதமானவர்கள் இந்நோய்த் தொற்றுக்குள்ளாகியுள்ளதாக தெரிவிக்கும் அதேவேளை, எதிர்வரும் 2020ம் ஆண்டில் தற்போதுள்ள நீரிழிவு நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை இரண்டு மடங்காக அதிகரிக்கும் எனவும் சுட்டிக்காட்டப்படுகிறது.



உலகில் மருந்து உற்பத்தி நிறுத்தப்படுமானால், 72 வீதமான மக்கள் இறப்பை எதிர்கொள்ள நேரிடும் என்ற அதிர்ச்சித் தகவலும் வெளிவந்துள்ளது. இத்தகவல்கள் தொற்றா நோயாளர்களை மாத்திரமன்றி, சுகதேகிகளையும் ஒரு கணம் நிலை குலையச் செய்து விடுவதாக உள்ளன. எதிர்காலம் குறித்த அச்சத்தை

ஏற்படுத்துவதுடன், மரண அபாயத்தை உண்டு பண்ணுவதாகவும் அமைந்துள்ளது.

அரசு, தனியார் வைத்தியசாலைகளில் தொற்றா நோய்களுக்கு சிகிச்சை பெறுபவர்களின் எண்ணிக்கை இன்று கணிசமானளவு அதிகரித்துள்ளது. நீரிழிவு நோயாளர்களுக்குரிய ஒருநாள் மருத்துச் செலவு மாத்திரம் ஒரு மில்லியன் ரூபாய்க்கும் அதிகம் என கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இவற்றையெல்லாம் மீறி தொற்றா நோய்கள் எங்களுடன் போராடி, உயிரைப் பறித்து வெற்றிபெறும் நிலையும் காணப்படுகின்றது. இதனை நாங்கள் இறை தீர்ப்பு அல்லது தலையெழுத்து என ஏற்றுக் கொண்டு வாழ்க்கைச் சக்கரத்தை ஓட்டிக் கொண்டிருக்கின்றோம்.

தொற்றா நோய்களின் அதிகரித்த தாக்கத்திற்கு எங்களது உணவு உள்ளிட்ட அன்றாட பழக்க வழக்கங்களே காரணம் எனத் தெரிவிக்கும் வைத்தியர்கள். முறையான உணவுப் பழக்கம், உடற் பயிற்சி என்பனவற்றினால் நோய்த் தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற முடியும் என ஆலோசனை தெரிவிக்கின்றனர். எவர் எதைத் தெரிவித்த போதிலும், நாங்கள் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளாது, உதாசீனம் செய்து பின்னர் அவஸ்தைப்படுவதையே வழக்கமாக்கிக் கொண்டுள்ளோம்.

சமூகத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரும் நோயற்ற சுகதேகியாக வாழ வேண்டும். இதுவே எங்கள் ஒவ்வொருவரினதும் அவாவாகும். எங்களது உடலிலுள்ள இரத்தம் கெட்டுப் போகாது பாதுகாக்கும் விடயத்தில் நாங்கள் அதிகம் அக்கறை, கவனம் செலுத்த வேண்டும். அதிகம் ஆபத்து, அவலங்களை ஏற்படுத்தும் தொற்றா நோய்கள் குறித்து சமூகத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரும் அவதானமாகத் தொழிற்பட வேண்டும். தொற்றா நோய்கள் தொடர்பில் தெளிவான விளக்கம் பெற்றவர்களாக மிளிர் வேண்டும்.

தொற்றா நோய்கள் விடயத்தில் மக்கள் அதிகம் கவனம் செலுத்தாது அலட்சியப் போக்குடனே நடந்து கொள்ளுகின்றனர். இவ்வாறானவர்கள் பின்னர் அங்க அவயவங்களை இழக்கும் நிலைக்கு

தள்ளப்படுகின்றனர். எமது உடலுக்குள் சிறிய அளவில் உட்புகும் தொற்றா நோயானது, பல்வேறு துறைகளில் எம்மை பாதிக்கச் செய்கின்றது. பின்னர் நிரந்தர இயலாமைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. இதனால் நாமும், நம்மைச் சார்ந்தவர்களும் துன்ப துயரங்களை எதிர்கொள்வது தவிர்க்க முடியாதாகி விடுகின்றது.

இலங்கையில் பாரிய சுகாதாரப் பிரச்சினையாக எதிர்வு கூறப்படும் தொற்றா நோய்களில் பெரும்பகுதி மக்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் நோய் நீரிழிவு நோயாகும். இதற்கு சீரான உணவுப் பழக்கவழக்கம் இல்லாமை, உடற்பயிற்சி இன்மை, பரம்பரை, பிறநோய்கள் என்பனவற்றை காரணங்களாக குறிப்பிடலாம்.:

இவர்கள் கொழுப்பு, எண்ணெய், சீனி, உப்பு கலந்த உணவை அதிகம் எடுக்காது தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும் என வைத்தியர்கள் நமக்கு ஆலோசனை தெரிவிக்கின்றனர் நாளாந்த உணவில் ஐந்து வகை மரக்கறி, மூன்று பழ வகைகளை சேர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம் எனவும் அவர்கள் வலியுறுத்துகின்றனர். அதேபோன்று அதிகம் நீர் அருந்த வேண்டும் எனவும் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.



நாங்கள் உண்ணுகின்ற சோறு மற்றும் மா சேர்ந்த உணவுகளின் அளவு நோயற்ற வாழ்வை பேணிக்காப்பதற்கு மிகவும் முக்கியமான செயன்முறையாகும். இலங்கை மக்களின் பிரதான உணவாக அரிசி (சோறு) இருப்பதுடன் உடலின் நித்திய தொழிற்பாட்டிற்கு அவசியமான சக்தியையும் அது வழங்குகின்றது.

அவிந்த அரிசிகளின் தவிட்டுப்பட்டடையிலுள்ள விற்றமின், புரதம், மற்றும் நார்ப்பொருட்கள் அரிசி மணிக்குள்ளே அதிகமாக ஒன்று சேர்ந்து இருப்பதனால் அவ்வாறான அரிசிகளில் போசனைத்தன்மையும் அதிகமாகும். ஒருவர் வாழ்கின்ற நாடு, உயரத்திற்கு தகுந்த உடற் பருமன் (டீஆஐ), இப்பொழுது இருக்கின்ற நோய்கள், நோய்களை பராமரிப்பதிலுள்ள அபாயத்தன்மை போன்றவற்றையும் கருத்திற் கொண்டு சோறு அல்லது மா உணவுகளின் அளவை தீர்மானிக்க முடியும்.



DRI அதிகச்சூட்டி உள்ளவர்கள் அதாவது மிகைபருமன் உள்ளவர்கள் அல்லது நீரிழிவு நோய் அல்லது அதைக் குணமாக்கக் கூடிய வாய்ப்பை உடையவர்களாயின் சோறு அல்லது மா உணவுகளின் அளவை குறைத்தல் வேண்டும்.

அதிகமானோர் வெள்ளை அரிசியை விட சிவப்பு அரிசி குணநலமிக்கது என்றுகருதுகின்றனர். வெள்ளை அரிசியை விட சிவப்பு அரிசி அதிக பயன்கள் உள்ளனவே. அதில், வெள்ளை அரிசியை விட கொஞ்சம் அதிகமாக புரோட்டீனும் நார்த்தன்மையும் உள்ளதோடு

மக்னீசியம், மற்றும் பொட்டாசியம் போன்ற கனிப்பொருட்கள் மிகைத்து காணப்படுகின்றன. அத்துடன் விட்டமின் டீ, விட்டமின் நூ போன்றவைகளினாலும் கணிப்பிடத்தக்க அளவில் செழிப்புற்றிருக்கின்றது.

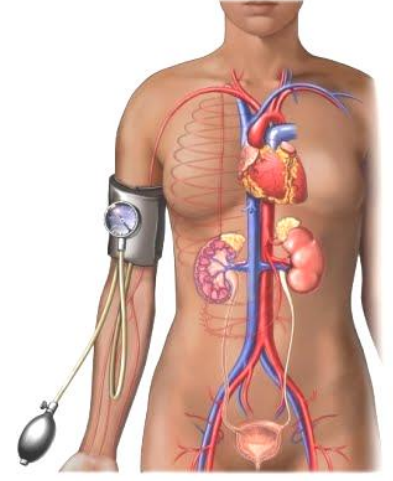
தற்காலத்தில் அதிகமானவர்கள் வீடுகளில் உணவு சமைப்பதை விடுத்து, தயார் செய்யப்பட்ட உடனடி உணவாக கடைகளில் இருந்து பெற்றுக் கொள்கின்றனர். இவ்வாறான உணவுப் பழக்கமுள்ளவர்களை எளிதில் நோய் தொற்றிக் கொள்வது கவனிப்பிற்குரியது.

உணவுப் பழக்கத்தில் மாத்திரமன்றி, உடற்பயிற்சி குறித்தும் அதிகம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இன்று உடற் பயிற்சியை மேற்கொள்வதற்கு அதிகமானவர்கள் விருப்பமாகவுள்ள போதிலும், நேரமின்மை முக்கிய பிரச்சினையாகும். இதனால் இவ்விடயம் கவனிக்கப்படாது தவிர்க்கப்படுகின்றது. சிலர் உபகரணங்களின் உதவியுடன் உடற் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுபவர்களாகவும், மற்றும் சிலர் தினசரி மைதானத்திற்கு சென்று உடற்பயிற்சி செய்பவர்களாகவும் உள்ளனர். இது வரவேற்கத்தக்கது

இரத்த அழுத்தம்

இன்று உலக மக்களில் 65 சதவீதம் பேருக்கு மேல் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அன்றாடம் நாம் சந்திக்கும் நபர்களில் இருவருக்காவது இரத்த அழுத்த நோயின் பாதிப்பு இருக்கிறது.

இந்த இரத்த அழுத்த நோய் எவ்வாறு தோன்றுகிறது. இதற்கு காரணமென்ன, இதனை தடுக்க முடியுமா அல்லது முழுமையாக குணப்படுத்த முடியுமா என நம் மனதில் பல கேள்விகள் எழும்.



இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன

உடலில் உள்ள திசுக்களுக்குத் தேவையான உணவும் பிராண வாயும் எப்பொழுதும் கிடைக்கச் செய்யவும், அந்த திசுக்கள் உண்டாக்கும் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேறச் செய்யவும் ஒரு அமைப்பு நம் உடலுக்குத் தேவைப்படுகிறது. இந்த அமைப்பதான் இரத்த ஓட்டம் என்பது. இந்த இரத்த ஓட்டம் ஒருவித அழுத்தத்தினால்தான் ஓடிக்கொண்டு இருக்கிறது. இதற்குத்தான் இரத்த அழுத்தம் என்று (Blood pressure) பெயர் .

உயர் இரத்த அழுத்தம் காரணங்கள்

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு எந்தக் காரணமும் கண்டுபிடிக்க முடியாத நிலையில் அதற்கு முதல் நிலை உயர் இரத்த அழுத்தம் (Essential hypertension) என்று பெயர். இதில் பரம்பரை மரபு அணுகோளாறும் அடங்கும். மற்ற காரணங்களால் உண்டாகும் உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்கு இரண்டாவது நிலை உயர் இரத்த அழுத்தம் (Secondary hypertension) என்று பெயர்.

95 சதவீத உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு ஹார்மோன்களின் அளவு மாறுதல், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், இரத்தம் சிறுநீரகத்துக்குக் குறைவாகச் செல்லுதல், இருதய தமணி சுருங்குதல், கர்ப்பத்தடை மாத்திரை உட்கொள்ளுதல் வேண்டாத தீய பழக்கங்கள் (உ.ம்) புகைப்பிடிப்பது, மது அருந்துவது போன்றவற்றால் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

கவலை, பதற்றம், பயம், மன இறுக்கம் போன்றவைகளால் இரத்த அழுத்தம் கூடலாம். அதிகமாக உப்பு (Sodium salt) உட்கொள்வதால் அதிகமான உப்பு இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இதனால் இரத்தம் அதன் அடர்த்தி நிலையைக் குறைக்க உடலில் உள்ள நீரை அதிகமாக எடுத்துக்கொண்டு சிறுநீரகம் மூலமாக அதை வெளியே தள்ள முனைகிறது. இதனால் இரத்த அழுத்தம் கூடுகிறது.

நவீன காலத்தில் டின்னில் அடைத்த உணவுகளும், திடீர் உணவுகளும் (fast food) மிகவும் சாதாரணமாகி, விட்டது. இதனால் பெரும்பாலானோருக்கு இளம் வயதிலேயே அதிக இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. காரணம் இதில் ருசிக்காக சேர்க்கப்படும் அதிகளவு கொழுப்புப் பொருட்களும், அஜினமோட்டோ என்ற வினோதமான உப்பும்தான். இந்த உப்பு கலந்த உணவை சாப்பிடுபவர்களிடம் ஒரு தீராத விருப்பத்தை (fast food) உண்டுபண்ணிவிடும். மேலும் இதனால் நீண்ட நேரம் உணவின் சுவை கெடாமல் பாதுகாக்க முடியும். ஆனால் உடலுக்கு மிகவும் தீங்கு செய்யும்.

உடல் எடை கூடக்கூட உயர் இரத்த அழுத்தம் வரும் வாய்ப்பும் கூடுகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள சுமார் 50% பேர் ஒன்று அளவுக்கு மீறி எடையுள்ளவர்களாகவோ அல்லது இரத்தத்தில் உயர் கொழுப்புத் தன்மை உடையவர்களாகவோ இருக்கின்றனர் என்று கண்டறிந்துள்ளனர்.

அடுத்ததாக, வயது ஆக ஆக இரத்த நாள தமணிகளின் சுருங்கி விரியும் தன்மை (addiction) குறைகிறது. இது 45-60 வயது காலகட்டத்தில் மிகவும் அதிகமாகி, அதிக இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தம் பெரும்பாலும் இரத்தத் தமணிகளின் உட்சுவரின் குறுக்களவு குறைவதால் ஏற்படுகிறது. இது ஏன் குறைகிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாக உள்ள கொழுப்புப் பொருட்கள் வேதியியல் மாற்றம் அடைந்து மற்ற பல கொழுப்புப் பொருட்களுடனும், இரத்தத்தை உறையவைக்கும் பிற இரத்தப் பொருட்களுடனும் (elasticity) சேர்ந்து இரத்தத் தமணியின் உட்சுவரின் நோய்வாய்ப்பட்ட திசுக்களுக்கு இடையே மெல்ல மெல்ல படிந்து விடுகிறது. இதற்கு ஃஃஃ கொலஸ்ட்ரால் மிகவும் உதவுகிறது.

இதனால் இரத்த நாளக் குறுக்களவு குறைகிறது. இதற்கு ஆங்கிலத்தில் 'ஆத்திரோமா' (Atheroma) என்று பெயர். எந்த அளவுக்கு இது தமணியின் உட்சுவரில் படுகிறதோ அந்த அளவுக்கு அதன் குறுக்களவு குறைந்து இரத்த அழுத்தம் கூடுகிறது. இந்த இரத்த அழுத்தத்தால் மிக மிக சிறு தந்துகிகளின் இரத்த நாளச் சுவர்களின் குறுக்களவு குறைந்து இரத்த ஓட்டம் தடைபடுகிறது. இதனால் உணவுப் பொருட்களும் பிராண வாயுவும் திசுக்களுக்குச் சென்று அடைய முடியாமல் அழிய ஆரம்பித்துவிடுகிறது. இது சிறுநீரகத்தில் ஏற்பட்டால் சிறுநீரக திசுக்கள் அழிகிறது. இதுவே மூளையில் ஏற்பட்டால் மூளை செயலிழப்பு (Stroke) உண்டாகிறது. இதுவே இருதய திசுக்களில் ஏற்பட்டால் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம்தான் எல்லா நோய்களுக்கும் மூலகாரணமாக அமைகிறது.

இரத்த அழுத்த நோயைத் தடுக்க உடற்பயிற்சி

அதிகாலை நடைப்பயிற்சி (45 நிமிடம் முதல் 60 நிமிடம் வரை), சிறிது உடற்பயிற்சி செய்துவர வேண்டும். யோகாசனம் செய்வது மிகவும் சிறந்தது. இது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டது. நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்தால் சுமார் 10 மி.மி. அளவு உயர் இரத்த அழுத்தம் குறையும் என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். நடைப்பயிற்சி மூச்சு இறைக்க இறைக்க நடக்கக்கூடாது. நடக்கும்பாது நடையில் மட்டும்தான் கவனம் வைக்க வேண்டும். நடக்கும்பொழுது பாதம் முழுவதும் ஒரே சீராக அழுத்தப்பட வேண்டும். காலை வெயிலுக்கு முன்பு நடப்பது நல்லது. இரத்த அழுத்தத்தை தடுக்க உடலுக்கும், மனதிற்கும் போதிய பயிற்சி தேவை. இவை இரண்டும் சீராக இருந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து நோய் வராமல் தடுக்கும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு

எளிதில் சீரணமாகக்கூடிய உணவை மட்டுமே உண்ண வேண்டும். வயிறு புடைக்க உண்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. முதலில் உண்ட உணவு செரிக்கும் முன்பே அடுத்தவேளை உணவு அருந்துவதும், நீண்ட பட்டினி கிடப்பதும் இரத்த அழுத்தத்திற்கு காரணமாக அமையும். எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளை அதிகம் உண்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. மாமிச கொழுப்பு வகைகளை அறவே நீக்க வேண்டும்.

புளிப்புப் பண்டங்கள், மசாலாப் பொருட்கள், காபி, டீ, அதிக உப்பு, அசைவ உணவுகள், பருப்பு வகைகள் வாயுவைப் பெருக்கும் உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். உணவில் அதிகளவு கீரைகள், பழங்கள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக குப்பைக்கீரை, முருங்கைக் கீரை, சிறுகீரை போன்றவற்றை சாப்பிடவேண்டும். கறி வேப்பிலையை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. காலை உணவை காண்டிப்பாக சாப்பிட வேண்டும். சிற்றுண்டியாக இருத்தல் நல்லது. உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டும். உணவு அருந்திய உடனே தூங்கச் செல்லக்கூடாது. பகல் தூக்கத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதிக நேரம் கண்விழித்திருப்பது தவறு.

மன அழுத்தத்தை உண்டாக்கும் கோபம், எரிச்சல், தீரா சிந்தனை, போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். புகை பிடிப்பதை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். மது அருந்துதல் கூடாது.

இப்படி சிறு சிறு விஷயங்களில் நம்மை மாற்றிக்கொண்டால் இரத்த அழுத்தம் மட்டுமல்ல நீரிழிவு நோயிலிருந்துகூட நம்மை காத்துக் கொள்ளலாம்

நன்றி : <http://www.siruppiddy.net/?p=246>

பக்கவாதம்

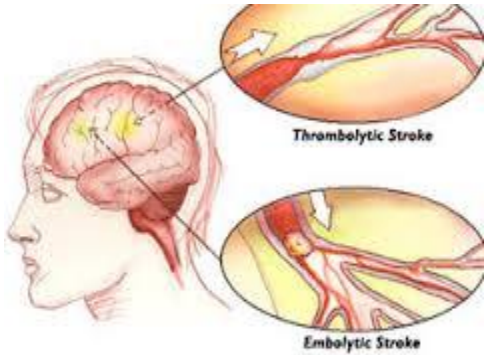


பக்கவாதம் எனத் தமிழில் கூறுவதைப் **Stroke, Paralytic Attack** என ஆங்கிலத்தில் கூறுவார்கள். இந்த நோயும், நோயின் தன்மைகள் என்ன என்று மக்களுக்குத் தெரியவேண்டும். பக்கவாதம் என்பது இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று Ischemic stroke என்பது. இதில் மூளைக்குப் செல்லும் இரத்தக்குழாயில் அடைப்பு ஏற்படும். அவ்வாறு அடைப்பு ஏற்பட்ட பின் அந்த மூளையின் நரம்பு செல்கள் எல்லாம் செயலிழந்து போய்க்கொண்டிருக்கும்.

மற்றொன்று முற்றிலும் எதிரானது அதனை இரத்த வெடிப்பு என்போம். இரத்தக்கொதிப்பினால் மூளைக்குப் போகின்ற இரத்தக்குழாய் வெடிப்பதால் மூளையில் இரத்தக்கசிவு ஏற்படுவது Hemorrhagic Stroke. இந்த இரண்டு வகையான பக்கவாதத்திற்கும், வைத்தியங்கள், காரணங்கள் எல்லாமே வித்தியாசப்படும். இதை ஏன் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்,

பக்கவாதம் என்றால் என்ன? அதனால் என்ன தொந்தரவு வருகிறது

இப்பொழுது மக்களுக்கு புற்றுநோய், இதயநோய் என்ன என்பது அனைவருக்குமே சிறிது சிறிதாக அறிமுகமாகிக்கொண்டிருக்கிறது. நெஞ்சுவலி என்றால் உடனே மாரடைப்பு என்று தெரிந்துகொண்டு உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் செல்கிறார்கள். பின் தொடர்ந்து பரிசோதனை செய்து சிறிது நாள் மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள் பின் வேலைக்குச் செல்கிறார்கள்.



ஆனால் பக்கவாதம் என்பது அவ்வாறு இல்லை. அதற்கு சிறிய அறிகுறி கிடையாது. மூளையின் செயல்களில் ஒவ்வொன்றும் செயலிழக்கச் செயலிழக்க பக்கவாதத்தின் அறிகுறி வித்தியாசமாக இருக்கும். அதற்கு முக்கியமான காரணம் என்னவென்றால் 6 விநாடியில் ஒருவருக்கு பக்கவாதம் வந்துகொண்டிருக்கிறது.

ஆறு நபர்கள் ஓரிடத்தில் இருக்கிறோம் என்றால் அந்த ஆறு நபர்களில் ஒருவருக்கு பக்கவாதம் அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் ஒருமுறை வரும்.

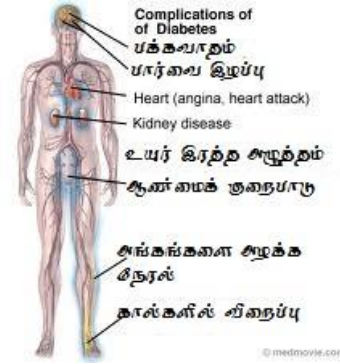
இப்பொழுது 30 மில்லியன் மக்கள் பக்கவாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அதில் 30 சதவீதத்திலிருந்து 40 சதவீதம் வரை பக்கவாதம் வந்த அந்த நாளே இறக்கிறார்கள். உலகத்தில் மக்கள் இறப்பதற்கு முக்கியமான நோய் மாரடைப்புதான். இரண்டாவது முக்கியமான நோய் பக்கவாதம். பக்கவாதம் என்று வந்துவிட்டால் நடக்க முடியாது, பேசமுடியாது, ஞாபகசக்தி இருக்காது இவையெல்லாம் ஒருவகையில் ஊனமே.

எந்த நோய் மனிதர்களுக்கு வரும் ஊனத்திற்கு மிகமுக்கியமான காரணம் என்று பார்த்தோமென்றால் அது பக்கவாதம் தான். ஏனென்றால் நெஞ்சுவலி வந்தால் கூட அதைச் சரிசெய்யலாம், வேலைக்குச் செல்லலாம், சம்பாதிக்கலாம், குடும்பத்தை கவனித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் பக்கவாதம் என்று வந்துவிட்டால் அவர்கள் படுத்த படுக்கையாகிவிடுவார்கள்.

அவர்கள் வாழ்க்கையில் நடக்கமுடியாது, எந்த வேலைக்கும் போக முடியாது, சம்பாதிக்க முடியாது. இது அவர்களுக்கு மட்டுமே தொந்தரவு கிடையாது. மக்கள் சமூகத்திற்கே இது ஊனம்

பக்கவாதத்தின் அறிகுறிகள்

நன்றாக இருப்பார்கள் திடீரென்று கை, கால் வராமல் போவது, ஒருபுறம் வாய் கோணலாகப் போவது, சிலருக்கு பேசுவதற்கு வார்த்தை வராது, ஒருசிலர் பேசுவார்கள் ஆனால் வாய் உளரும். ஒருசிலருக்கு இடது கையோ, வலது கையோ மறத்துப்போதல், இன்னும் சிலருக்கு நடை தடுமாறுதல், சிலருக்கு இரண்டிரண்டாகத் தெரிவது, தலைசுற்றுவது என இந்த மாதிரி மூளையில் எந்தப் பகுதியில் இரத்தக்குழாயில் அடைப்பு இருக்கிறதோ அதனுடைய செயல்கள் இழந்து போவதால் அறிகுறிகள் நிறைய வரும். இன்று மருத்துவமனைக்கு வரும் நோயாளிகளில் இது என்ன நோய் என எந்தப் பரிசோதனையும் பண்ணுவதற்கு முன்பே, கண்முடித்தனமாக இது பக்கவாதம் என்பார்கள்.



முக்கியமாக மக்களுக்குத் திடீரென்று ஏதோ ஒரு காரணத்தினால் கை, கால் விளங்காமல் போவது, வாய் கோணித்துக்கொள்வது, பேச்சு வராமல் இருப்பது இந்த மூன்றும் முக்கியமான அறிகுறி. இந்த விதமான அறிகுறி இருந்தது என்றால் உடனே அதைப் பக்கவாதம் என்று தெரிந்து அருகாமையில் இருக்கிற பக்கவாதத்திற்கான மருத்துவ வசதி உள்ள மருத்துவமனையை அணுக வேண்டும். இது ஏன் முக்கியம் என்றால் அவர்கள் அருகில் உள்ள சிறிய மருத்துவமனைக்கோ, தாதியர் விடுதிக்கோ சென்றார்கள் என்றால் அவர்களுடைய பொன்னான நேரம் வீணாகிவிடும்.

பக்கவாதம் வந்தவருக்கு ஒவ்வொரு வினாடியும் முக்கியமானது. ஏனென்றால் பக்கவாதம் வந்தவுடன் ஒவ்வொரு வினாடியும் 1.9 மில்லியன் நரம்பு செல்கள் செயலிழந்து போய்க்கொண்டிருக்கும். 1 மணி நேரத்திற்கு 120 மில்லியன் செல்கள் செயலிழந்து போய்விடும்.

பக்கவாதம் வந்த பிறகு ஒருவருடைய வயது 39 வருடங்கள் குறைந்துவிடும். பக்கவாதம் வராமல் இருக்கும் 60 வயது உடைய ஒருவர் 90 வயது வரை இருக்கிறார் என்றால் பக்கவாதம் வந்த ஒருவர் 60 வயதிலேயே 90 வயதானவர் போல் படுத்த படுக்கையாகி விடுகிறார். எனவே வாழ்நாளில் 34 வருடம் பாதிக்கப்படுகிறது. இந்த மாதிரி ஒவ்வொரு நிமிடமும், ஒவ்வொரு விநாடியும் காலம் தாமதிக்காமல் அருகாமையில் உள்ள சி.டி.ஸ்கேன் உள்ள பக்கவாதத்திற்குரிய மருத்துவமனையை அணுக வேண்டியது மிகவும் முக்கியம்.

பயன்கள்

பக்கவாதம் வந்த பிறகு ஆக்சிசனும், இரத்தமும் மூளைக்குச் செல்லாததால் சுற்றியிருக்கிற நரம்புகள் எல்லாம் செயலிழந்து போய்க்கொண்டே இருக்கும். அதற்கு ஆக்சிசனும், இரத்தமும் தேவை என்றால் இரத்தக்குழாயைத் திறக்க வேண்டும். அதற்கான மருத்துவமுறைக்கு **Stroke Thrombolytics Treatment** என்று பெயர். அதாவது ஒரு ஊசியைக் (Injection?) கொடுத்து, எந்த இடத்தில் அடைப்பு இருக்கிறதோ அந்த அடைப்பை எடுப்பது. இதை எல்லா நேரமும் பண்ண முடியாது.

பக்கவாதம் வந்து 4.30 மணி நேரத்திற்குள் மருத்துவமனை வந்துவிட்டார்கள் என்றால் மூளையில் அடைப்பு இருந்தது தெரிந்தபின் உட்செலுத்துதல் (Injection) மூலம் மருந்தைக் கொடுத்தோம் என்றால் அந்த அடைப்பிலிருந்து விடுவித்து உங்களுக்கு செயலிழந்தவற்றை செயல்படச் செய்ய வாய்ப்பு இருக்கிறது.

அந்த (Injection) மருந்து எல்லாச் சிறிய மருத்துவமனைகளிலும் கொடுக்க முடியாது. இந்த (Injection) மருந்தானது தொடக்கநிலை பக்கவாதத்திற்கு மிகவும் சிறப்பானது. ஏனென்றால் பக்கவாதம் வந்த உடலில் அவ்வளவு பக்கவிளைவு இருக்கிறது, சிக்கல்கள் இருக்கிறது. இவற்றைப் பக்கவாதத்திற்கான சிகிச்சை அளிக்க சிறப்புமருத்துவர் குழு பல தேவைப்படும். **Radiology department, physiotherapy** என பக்கவாதத்திற்கான சிறப்பு சிகிச்சைகளை இந்நோய்க்கு உரிய மருத்துவர்களைக் கொண்டே செயல்படுத்த

முடியும். அவ்வாறு நோயாளிகள் வந்தால்தான் ICUவில் அனுமதித்து ஒவ்வொரு 5 நிமிடத்திற்கும் இரத்தகொதிப்பு முறை சிகிச்சை செய்து, பக்கவாதத்திற்க்கான மருந்தைக் கொடுத்தப்பின் நல்ல விளைவு கிடைக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது.



பக்கவாதம் எந்த வயதில் வரும் என்று பார்த்தால் அது எல்லா வயதிலும் வரலாம். ஐரோப்பா மற்றும் அமெரிக்க நாடுகளில் 60 வயதிலிருந்து 80 வயதிற்குள் வந்திருக்கிறது. ஆனால் ஜப்பான், ஆசிய நாடுகள், மற்றும் இந்தியா இலங்கை ஆகிய நாடுகளில் வாழும் அதிக மக்களுக்குச் சர்க்கரை நோய் இருக்கிறது. அப்படி இருக்கும் பொழுது 10 வருடத்திற்கு முன்பாகவே இந்தியா இலங்கையில் பக்கவாதம் என்ற நோய் வந்திருக்கிறது.

இந்த நோய் எந்த வயது உள்ளவர்களுக்கு வரும் என்று பார்த்தீர்கள் என்றால் எல்லா வயதினரையும் தாக்கும். முக்கியமாக 50 முதல் 80 வயது உள்ளவர்களைத் தாக்கும். இந்த பக்கவாதம் ஒரு கொடிய நோய் என்று கூற முடியாது. மருத்துவம் கிடையாது என்று கூற முடியாது. ஆனால் பக்கவாதத்தின் அறிகுறி தெரிந்து குறித்த நேரத்தில் செயல்பட்டு அதற்கான வைத்தியத்தைச் சரியாக எடுத்துக்கொண்டோம் என்றால் முடிந்த வரை அந்த நோயிலிருந்து காக்கலாம். அதைச் செய்யாமல் விட்டுவிட்டார்கள் என்றால் கண்டிப்பாக அவர்களுடைய வாழ்க்கையில், அவர்களின் குடும்பம், சமூகம் பாதிக்கப்படுவது உண்மைதான்.

பக்கவாதம் வருவதற்கான காரணங்கள்

மனிதர்களுக்கு மாரடைப்பு வருவதற்கு என்னென்ன காரணமோ அதே காரணம் தான் பக்கவாதத்திற்கும். ஒருவருக்கு இரத்த அழுத்தம் இருக்கும் ஆனால் மாத்திரை எடுத்துக்கொள்ளாமல் கவனமில்லாமல் இருப்பது. இரத்தகொதிப்பு என்று கண்டுபிடித்தபின் அன்றிலிருந்து மருத்துவரைச் சந்தித்து அதற்கான மருந்துகளை முறையாக கடைபிடித்து கட்டுப்பாடுடன் இருந்தால் நல்லது.

இது மிகவும் கொடியது. இந்நோய் எளிதில் வெளியில் தெரியாது. இது 6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை பரிசோதனை செய்துகொண்டு நோய் இருக்கிறதா? இல்லையா? என்று கண்டுபிடித்து வைத்தியம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதுவும் இல்லாமல் சிலர் பார்த்தீர்கள் என்றால் புகைபிடித்தல், மதுபானம் இந்த மாதிரியான பழக்கத்தினால் மூளைக்குச் செல்கிற இரத்தக்குழாயில் சிறிது சிறிதாக அடைப்புகள் ஏற்படுகிறது. அந்த அடைப்புகள் சிறிது சிறிதாக அதிகமாகி ஒருநாள் திடீரென்று இரத்தக்குழாய் அடைத்துக்கொள்ளும். அதன்பிறகு மூளை பாதிப்பு, பக்கவாதம் என்று வரும்.

இவையெல்லாம் பொதுவான காரணங்கள்.

குறிப்பாக இளம் வயதினர்களான 30 வயதிலிருந்து 40 வயதிற்குள் பக்கவாதம் வருகிறது. அதற்குக் காரணம் மன அழுத்தம், சரியாக நடைபயிற்சி எடுக்காமல் இருப்பது, உடல்நிலையை கவனிக்காமல் இருப்பது, உடலைச் சீராக வைத்துக்கொள்ளாமல் இருப்பது, புகைப்பிடிப்பது, மது அருந்துவது, தூக்கமின்மை, உடற்பயிற்சி இல்லாமல் இருப்பது இந்த மாதிரியான வாழ்க்கையை வடிவமைத்துக்கொண்டால் அவர்களுக்கு நிச்சயம் பக்கவாதம், மாரடைப்பு வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. அதனால் தான் பக்கவாதமும், மனஅழுத்தமும், சர்க்கரை நோய்களும் அழையா விருந்தாளியாக அதிகம் வந்துகொண்டிருக்கிறது.

தடுக்கும் முறை

ஒரு முறை பக்கவாதம் வந்தது என்றால் திரும்பத்திரும்ப பக்கவாதமும், மாரடைப்பும் வர வாய்ப்புகள் இருக்கிறது. ஒரு குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு பக்கவாதம் இருந்தால் மற்றவருக்கும் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. அதேபோல் ஒருவருக்கு ஒருமுறை பக்கவாதம் வந்தாலும் மறுமுறையும் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது.

மாரடைப்பும், பக்கவாதமும் வந்தவுடன் அதைக் கண்டுபிடித்து வைத்தியம் செய்து, அது திரும்பவும் வராமல் தடுப்பதற்கு வாழ்க்கை முழுவதும் மாத்திரை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் அது மிகவும் முக்கியமானது.

பக்கவாதத்திற்கான மருத்துவமுறை

இதற்கு நிறைய மருத்துவமுறை இருக்கிறது. கடந்த 10, 15 வருடமாகத்தான் இந்த நோய் தீர்க்கக் கூடிய ஊசி, மருந்து, மாத்திரைகள் (Injection) எல்லாம் வந்திருக்கிறது. அதற்கு முன்னால் இந்நோய்க்கு மக்கள் வைத்தியம் பண்ணாமலே இருந்திருக்கிறார்கள். அபூர்வமாக சிலர் வைத்தியம் பண்ணாமலே பிழைத்திருக்கிறார்கள். இது உயிர்கொல்லிநோய்தான் ஆனால் மூளையில் பெரும்பான்மையான பகுதியில் அடைப்பு இருந்தால் மட்டுமே உயிரைக்கொல்லும். சிறியதாக வந்தது என்றால் அவர்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் நன்கு வாழமுடியும். மாறாக மூளை செயலிழந்து போனால் அந்த செயல் திரும்பவும் கிடைக்காது.

ஒருசிலர் பேசமுடியாமலே இருப்பார்கள், கை கால் வராமலே இருப்பார்கள், பார்வை போய்விடும், ஒரு சிலருக்கு நிற்க முடியாது சக்கர நாற்காலியிலே இருப்பார்கள். இதற்கான சிகிச்சை முறை என்னவென்று பார்த்தீர்கள் என்றால் அதில் முக்கியமானது வரும் முன் காப்பதே. நடைபயிற்சி, புகைக்காமல் இருப்பது, மதுபானத்தை விடுவது, சர்க்கரை மற்றும் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் அதை கட்டுப்படுத்துவது இந்த முறையை மேற்கொண்டாலே வரும் நோயைத் தடுக்க முடியும்..எடுத்துக்காட்டாக குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் பக்கவாதம் இருந்தது என்றால் நமக்கு அவ்வாறான நோய் இருக்கிறதா? என்று முன்னெச்சரிக்கையுடன் பரிசோதித்துக்கொள்வது மிக நல்லது. பக்கவாதமும், மாரடைப்பும் வருவதற்கு முன்னாலே அதைத் தடுக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது.

இரண்டாவது உங்களுக்கு பக்கவாதம் வந்துவிட்டது அடுத்து என்ன செய்யவேண்டும் என்றால் உடனடியாக ஒவ்வொரு வினாடியும் தாமதிக்காமல் செயல்படவேண்டும். நோயாளிகளால் சொல்ல முடியாது எனக்கு பக்கவாதம் வந்துவிட்டது என்று. காரணம் இதற்க்கான அறிகுறிகளை அவர்கள் அறியாதிருப்பதே காரணம். எனவே உடனிருப்பவர்கள் இதனுடைய அறிகுறிகள் பற்றி நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும்.

இதற்கான விழிப்புணர்வு மிக அவசியம்.

ஒருவருக்கு வாய் கோணித்துக்கொண்டது, கை கால் செயல் இழந்துவிட்டது என்றால் அவரைப் படுக்க வைத்து மாத்திரை கொடுத்து மசாஜ் என்று செய்யாமல் உடனே மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச்சென்று வைத்தியம் பண்ணுவது மிக முக்கியம். சில நபர்கள் எண்ணெய் இட்டு மசாஜ் பண்ணுவது, உடற்பயிற்சி எடுப்பது மட்டும் செய்தால் போதும் என்று நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

கண்டிப்பாகப் பக்கவாதம் வந்தவர்களுடைய தளர்ச்சியைக் குறைப்பதற்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் முக்கியம். வெறும் எண்ணெய் மட்டும் தேய்த்தால் தோல்தான் பளபளவென்று ஆகுமே தவிர சதைகள் எல்லாம் வழக்கமான நிலைக்கு வராது, நரம்புத்தளர்ச்சி குறையாது. பக்கவாதம் வந்தவர்கள், மறுபடியும் பக்கவாதம் வராமல் இருப்பதற்கு antiplatelet என்று Aspirin மாத்திரை, கொழுப்பை குறைக்கக்கூடிய மாத்திரை, இரத்த அழுத்தத்திற்கான மாத்திரை, சர்க்கரை நோய்க்கான மாத்திரை என்று இந்த மாதிரியான மாத்திரைகளை வாழ்க்கை முழுவதும் எடுத்துக்கொண்டோம் என்றால் அடுத்தடுத்து பக்கவாதம் வராமல் தடுக்கலாம்.

பக்கவாதம் என்ற நோயைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்றால் நம் உணவு முறையில் கட்டுப்பாடாக இருக்க வேண்டும். உணவுகளில் உப்புகளைக் குறைத்துக்கொண்டோம் என்றால் இரத்த அழுத்தம் குறையும், பக்கவாதம், மாரடைப்பும் குறையும்.சர்க்கரை நோய் இருப்பவர்களுக்குச் சர்க்கரை இல்லாமல் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். சிலர் சைவம் சாப்பிடுபவர்களுக்குப் பக்கவாதம் வராது, அசைவம் சாப்பிடுபவர்களுக்குப் பக்கவாதம் வரும் என்று எண்ணுவார்கள் அவ்வாறு கிடையாது. உணவுமுறை என்று எடுத்துக்கொண்டீர்கள் என்றால் அதிக சத்துள்ள பழங்கள், காய்கறிகளை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். அதிகமாக இருக்கின்ற எண்ணெய், கொழுப்பு இவற்றையெல்லாம் குறைத்தாலுமே பாதிநோய் வராமலே தடுக்கலாம்.

நன்றி: <http://ta.vikaspedia.in/health/>

ஒவ்வாமை (Allergy - அலர்ஜி)



உடம்பிற்கு ஒத்துக் கொள்ளாத எதுவாக இருப்பினும் ஒவ்வாமை எனப்படும். ஒவ்வாமை என்பது மனித உடலின் நோய் தடுப்பாற்றல் அமைப்பில் உண்டாகும் கோளாறினால் ஏற்படும் ஒரு நிலையாகும். சூழலில் இருக்கின்ற சில ஒவ்வாப்பொருட்களால் (allergens) ஒவ்வாமை விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. [பூச்சிக்கடி](#) போன்றவற்றாலும் உடலில் ஒவ்வாமை விளைவுகள் ஏற்படும்.

அலர்ஜி என்பது நோய் அல்ல. பாக்டீரியா, வைரஸ், தட்பவெப்பம், உணவு, சுற்றுச்சூழல், மாசு, வாசனை திரவியங்கள், பூக்களின் மகரந்தம், உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி குறைபாடு, செல்லப் பிராணிகளின் தோலில் உள்ள ஒரு பொருள், முடி என் பல காரணங்களினால் உடலில் ஏற்படும் ஒவ்வாமையே அலர்ஜி ஆகும்.

மேலை நாடுகளில் மட்டுமே அலர்ஜியின் தாக்கம் அதிகம் எனும் நிலை மாறி இப்போது நம் நாட்டிலும் இதன் தாக்கம் அதிகமாக காணப்படுகிறது.

அலர்ஜி எந்த வயதிலும் வரலாம். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான அலர்ஜி இருக்கும். காரணம் ஒருவருக்கு ஒருவர் மாறுபடலாம். சிலருக்கு சிறிய மாற்றங்கள் கூட , அதாவது உணவு, வாசனை பொருட்கள் கூட ஒவ்வாமையை உண்டு பண்ணும்.

ஒவ்வாமையால் அரிப்பு, தடிப்பு, மூக்கொழுகல், தும்மல், கண்களில் நீர்வழிதல் போன்ற விளைவுகள் சாதாரணமாக ஏற்படும். [ஆஸ்துமா](#) போன்ற உடல்நலக் கேட்டு நிலைகளுக்கு ஒவ்வாமையும் ஒரு பெருங்காரணமாக அமையும்.

நம்மில் சிலருக்கு ஒவ்வாமை இருக்கலாம். சிலருக்கு குறிப்பிட்ட ஊசி, மருந்து மாத்திரைகள் அல்லது தூசி அல்லது சில வீட்டு வளர்ப்பு மிருகங்களின் உரோமங்கள் அல்லது குறிப்பிட்ட உணவுப்பொருட்கள் என ஒவ்வாமை வெவ்வேறாக இருக்கக்கூடும்.

பொதுவாக பென்சிலின் ஊசி போடுவதற்கு முன்னர் குறைந்த அளவில் கையில் ஊசியால் ஏற்றிவிட்டு, நமது உடல் அதை ஏற்றுக்கொள்கிறதா என பரிசோதித்த பின்னரே மருத்துவர்கள் / தாதியர்கள் ஊசி போடுவார்கள்

ஒவ்வாமை எதிர்விளைவு அல்லது ஒவ்வாமை அதிர்ச்சி என்பது ஒத்துக்கொள்ளாத பொருள்களை உட்சுவாசிப்பதால், சாப்பிடுவதால், ஊசியாக போட்டுக்கொள்வதால், உடம்பில் படுவதால் ஏற்படும் எதிர்விளைவு ஆகும். ஒவ்வாமை எதிர்விளைவுகள் மிதமாகவோ அல்லது மிகக்கடுமையானதாகவோ இருக்கக்கூடும்.

1. அரிப்பெடுக்கும் சினப்புகள், தடிப்புகள் அல்லது புடைக்கும் தடிப்புகள்
2. மூக்கு வடிதல், கண் எரிச்சல் அல்லது அரிப்பு
3. தொண்டை எரிச்சல், சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படுதல்
4. ஒவ்வாமை அதிர்ச்சி,
5. வயிற்றுப்போக்கு ஆகியன ஒவ்வாமை எதிரிவிளைவுகளால் ஏற்படக்கூடும்.

அலர்ஜி என்பது பொதுவாக எல்லோருக்கும் இருக்கக் கூடியது. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதத்தில் அலர்ஜி. சில பேருக்கு சரிப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு இருக்கும். காரணம், அதைப்பற்றி அறியாமை, அது என்ன செய்துவிடும் என்ற மனப்போக்கு, கவனிக்காமல் விடுவது என பல. சின்ன விஷயம் தானே என்று அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. எதையும் ஆரம்பத்திலேயே கவனிக்க வேண்டும். நடந்து முடிந்த பிறகு வருத்தப்பட்டு பயன் இல்லை. எதிலும் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும்.

காலை எழுந்தவுடன் அடுக்குத் தும்மல், கண்களில் தொடர்ந்து நீர் வடிதல், கண்களில் எரிச்சல் (அ) நமைச்சல், தோல் அரிப்பு, தோலில் சிவந்த தடிப்பு, மூக்கடைப்பு, இவைகள் எல்லாம் சமகாலத்தில் அனைவரும் சந்திக்கும் பிரச்சினைகள். இவற்றிற்கு காரணம் அலர்ஜியே..

சரியான காரணத்தை கண்டுபிடித்து அலர்ஜியை குணப்படுத்த முடியும். ஆனால் அலர்ஜியை ஆரம்பத்தில் பலரும் ஒரு பொருட்டாகவே கருதாமல் விட்டு விடுவதால் பின்னாளில் பல வியாதிகளை எதிர் கொள்கிறார்கள்.

நாய், பூனை, கிளி மற்றும் புறா போன்ற செல்ல பிராணிகளுடன் ஒட்டி உறவாடுவதன் மூலமும், தோலிற்கு ஒவ்வாமல் அரிப்பு ஏற்படுத்தும் துணி வகைகளை அணிவதனாலும், துணிகளில் உள்ள சாயம் போன்ற வேதி பொருட்களாலும், பூச்சிக்கடி , பிளாஸ்டிக்பொருட்கள், பால் மற்றும் சில உணவு வகைகளாலும், மருந்து வகைகளாலும் அலர்ஜி உண்டாகலாம்.

புளிப்பான மற்றும் குளிர்ச்சியான உணவுகள் சிலருக்கு அலர்ஜியை உண்டு பண்ணும். நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள தக்காளி, கத்தரிக்காய், முட்டை, இறைச்சி, ஊறுகாய், வற்றல், கருவாடு, கரம் மசாலா, சிக்கன், சாக்லேட்டுகளால் கூட அலர்ஜி உண்டாகும்.

பிரிட்ஜில் அதிக நாட்கள் வைத்திருக்கும் பால், தயிர், மட்டன், சிக்கன் ஆகியவற்றை சாப்பிடக் கூடாது. சிலருக்கு மாத்திரைகளால் கூட அலர்ஜி உண்டாகும். அலர்ஜியால் உடம்பில் கொப்புளம், தடிப்பு, அரிப்பு, திட்டு திட்டாக சிவந்து போதல், தோல் வெடித்து புண்ணாதல் , காய்ச்சல் என பல நோய்கள் தோன்றும்.

பாய், தலையணை, மெத்தை போன்றவற்றை தூசு இல்லாமல் சுத்தமாக பராமரிப்பது மிக முக்கியம். அலர்ஜி ஏற்படுத்தும் உணவு மற்றும் மருந்து வகைகளை கண்டறிந்து தவிர்ப்பதன் மூலம் தொல்லைகளிருந்து மீளலாம்.

சுற்று புறத்தை தூசுகளின்றி தூய்மையாக வைப்பதன் மூலமும், தூசு அதிகமுள்ள இடங்களில் இருப்பதை தவிர்ப்பதன் மூலமும், ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் உணவு பொருட்களை தவிர்ப்பதன் மூலமும் அலர்ஜியில் இருந்து விடுபடலாம்.

சிலருக்கு பூனை உரோமம், தூசி, மீன் மற்றும் இறால் போன்ற உணவு வகைகள், சில பூக்களின் மகரந்தத்தூள்கள், கோழி இறகு, இலவம்பஞ்சு என இன்னும் பல வகைகளில் ஒவ்வாமை அழற்சி ஏற்படக்கூடுமாம்.

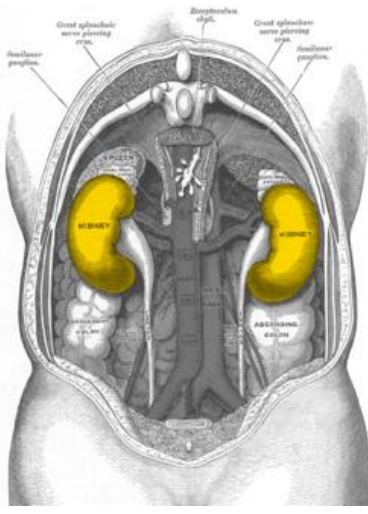
ஒவ்வாமை ஒரு தொற்று நோயல்ல என்றாலும், அந்த நோய் பெற்றோர்களுக்கு இருப்பின் பிள்ளைகளுக்கும் வர வாய்ப்பிருப்பதாக மருத்துவர்கள் கருதுகின்றனர்.

தோல் அரிப்பிலிருந்து (மருத்துவரிடம் செல்ல தாமதமானால்) உயிரிழப்பு வரை நேரிட ஒவ்வாமை காரணமாக இருக்கிறது. எனவே யாரும் ஒவ்வாமையை சாதாரணமாக எண்ண வேண்டாம். அவ்விதம் யாருக்கேனும் சந்தேகம் ஏற்பட்டால், கால தாமதமின்றி உடனே மருத்துவரிடம் சோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

இதற்கு நிரந்த தீர்வு கண்டிப்பாக உண்டு.



சிறுநீரகத்தைக் காக்க பொன்விதிகள்



"மனிதனுடைய தண்டு வடத்தின் இருபுறமும் பக்கவாட்டில் பீன்ஸ் விதை வடிவில் அமைந்திருக்கும் உறுப்பு சிறுநீரகம். பொதுவாக பெரியவர்களின் சிறுநீரகம் 11 முதல் 14 செ.மீ. நீளமும், 6 செ.மீ. அகலமும் இருக்கும். ஆண்களின் சிறுநீரகம் ஒவ்வொன்றும் 125 முதல் 170 கிராம் எடை கொண்டது. பெண்களுக்கு 115 முதல் 155 கிராம் எடை இருக்கும்.

இதயத்தில் இருந்து வெளியாகும் ரத்தத்தில் 20 முதல் 25 சதவிகிதத்தை சிறுநீரகம் பெறுகிறது. தினமும் நமது உடலில் உள்ள தேவையற்ற உப்பு மற்றும் தண்ணீரை சுத்திகரித்து, வெளியேற்றி ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும் பணியை சிறுநீரகம் செய்கிறது. ஒரு சிறுநீரகத்தில் 10 லட்சம் நெட்பிரான்கள் உள்ளன. இவைதான் ரத்தத்தில் இருந்து கழிவுகளைப் பிரித்து சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்று கின்றன. இது தவிர, மேலும் பல பணிகளை சிறுநீரகம் செய்து வருகிறது.

1. ரத்த அழுத்தத்தைக் கண்காணித்தல்

உயர் ரத்த அழுத்தத்தான் சிறுநீரகத்தின் முதல் எதிரி. எனவே, உங்கள் ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதன் மூலம் சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை பெருமளவு குறைக்கலாம். மாறடைய மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கும் உயர் ரத்த அழுத்தமே முக்கியக் காரணம். சராசரி ரத்த அழுத்தம் என்பது 120/80 மில்லி மீட்டர் மெர்க்குரி (mmHg) என்று இருக்க வேண்டும். உங்கள் ரத்த அழுத்த அளவு 129/89 என்ற அளவில் இருந்தால், உயர் ரத்த அழுத்தத்துக்கு முந்தைய நிலையில் உள்ளீர்கள் என்று அர்த்தம். வாழ்க்கைமுறை மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாடு மூலம் இதைத் தவிர்க்கலாம். உங்கள் ரத்த அழுத்தம் 140/90 அல்லது அதற்கு மேலே இருந்தால், டாக்டரிடம் சென்று ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

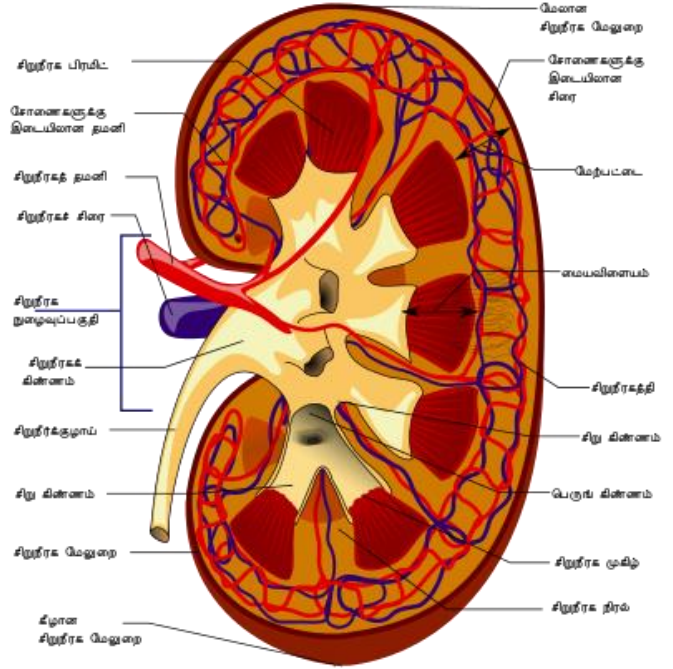
2. ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு

சர்க்கரை நோய் பாதிப்புக்கு ஆளானவர்களில் பாதிப்பேடுக்கு சிறுநீரகப் பாதிப்பும் ஏற்படுகிறது. அதில் 30 சதவிகிதத்தினருக்கு முழுமையாக செயலிழப்பு ஏற்படுகிறது. எனவே, சர்க்கரை நோயாளிகள் மற்றும் மரபியல் ரீதியாக சர்க்கரை நோய் பாதிப்புக்கு ஆளாகக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து சிறுநீரகச் செயல்பாடு குறித்தப் பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்வது நல்லது. ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது நல்லது.

3. ஆரோக்கிய உணவு மற்றும் உடல் எடைக் கட்டுப்பாடு

சத்தான சமச்சீரான உணவைச் சாப்பிட்டு, உடலைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது சிறுநீரகப் பாதிப்பின் தொடர்புடைய சர்க்கரை நோய் மற்றும் மாறடையையும் தவிர்க்கும். உடல் எடை அதிகரிப்பது சர்க்கரை நோய்க்கு வழிவகுத்துவிடும் என்பதால், உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும்.

ரத்த அழுத்தத்தை உப்புச் சத்து தூண்டுகிறது. எனவே, உணவில் உப்பைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளில் ஒருவருக்குத் தேவையான உப்பின் அளவு ஐந்தில் இருந்து ஆறு கிராம் மட்டுமே. இதைவிடவும் குறைவான அளவு உப்பு எடுத்துக்கொள்வதும் நல்லதுதான். பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் உணவகங்களில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளைச் சாப்பிடுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். சிப்ஸ், ஊறுகாய் போன்ற உப்புச் சத்து



அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்து, காய்கறி மற்றும் பழ வகைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். இது உடம்பில் ஏற்கெனவே அதிகப்படியாகச் சேர்ந்திருக்கும் உப்பின் அளவைக் குறைப்பதற்கும் பெரிய அளவில் உதவும். 'ரெட் மீட்' என்று சொல்லக்கூடிய ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி போன்ற உணவுகளும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையே.

வாழைத்தண்டு சாப்பிடுவது சிறுநீரகக் கற்களை வெளியேற்றும் என்று மாற்று மருத்துவத்தில் கூறப்படுகிறது. வாழைத் தண்டில் உள்ள டையூரிடிக்ஸ் (Diuretics) என்கிற பொருள் அதிக சிறுநீர் கழித்தலைத் தூண்டி, சின்னச் சின்னக் கற்களை வெளியேற்றிவிடுகிறது.

4. குடிநீர் அளவு

வெப்பப் பிரதேசமான நம்முடைய நாட்டில் குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு இரண்டரை முதல் மூன்று லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். (சிறுநீரகப் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு இந்த அளவு முறை பொருந்தாது. எனவே அவர்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் அளவிலேயே தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்). அதற்காக ஒரே மூச்சில் லிட்டர் கணக்கில் தண்ணீர் அருந்துவதும் தவறு. ஒரு நாளில் அவ்வப்போது அளவான முறையில் தண்ணீர் அருந்துவதுதான் சரியான முறை.

இன்றைய தூழலில் நிறைய பேர் ஏ.சி. அறையில் உட்கார்ந்து வேலை பார்ப்பதால், அவர்களுக்கு தாகம் எடுப்பது இல்லை. ஏ.சி. அறையில் இருந்தாலும் சரி, தினமும் 2 முதல் 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இப்படித் தண்ணீர் குடிக்கும்போது சிறுநீரகத்தில் சோடியம், யூரியா உள்ளிட்ட நச்சுப் பொருட்கள் வெளியேற்றம் சீராக நடக்கும். சிறுநீரகப் பாதிப்பு வருவதற்கான வாய்ப்பும் பெருமளவில் குறையும். சிறுநீரகக் கற்கள் ஏற்படுவதையும் தவிர்க்கலாம்.

5. புகை பிடிக்காதீர்கள்!

புகை பிடிக்கும்போது சிறுநீரகத்துக்குச் செல்லும் ரத்தத்தின் அளவு குறையும். குறைந்த அளவிலான ரத்தம் சிறுநீரகத்துக்குச் செல்லும்போது, அது சிறுநீரகத்தின் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கும். சிறுநீரகப் புற்றுநோய் மற்றும் நீர்ப்பை புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பையும் அதிகரிக்கும்.

6. சுய மருத்துவம் வேண்டாம்

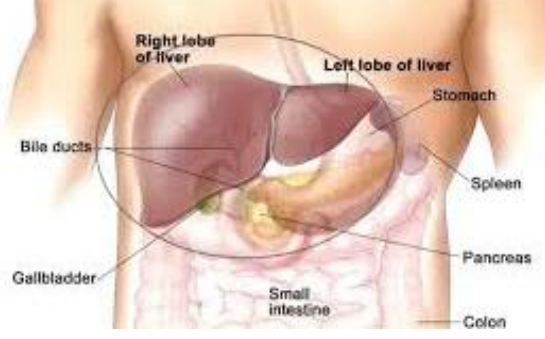
மூட்டு வலி, முதுகு வலிக்கு எடுத்துக்கொள்ளும் வலி நிவாரணிகள் மற்றும் ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் சிறுநீரகத்தை அதிகம் பாதிக்கும். சாதாரணமாக சிறுநீரகம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போதும் அல்லது அவசரக் காலத்தின்போதும், உரிய ஆலோசனையுடன் இந்த மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதில் தவறு இல்லை. ஆனால், அடிக்கடி சாப்பிட்டால் பாதிப்பு ஏற்படும். எனவே, நீண்ட நாட்களாக முதுகு வலி அல்லது மூட்டு வலி என்று தவிப்பவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப் பெற்று வலி நிவாரணிகளைச் சாப்பிட வேண்டும். மாற்று மருத்துவம் என்ற பெயரில் தகுதிஇல்லாத ஒரு சிலர் தயாரிக்கும் லேகியங்களில் அதிக அளவில் உலோகங்கள் கலக்கப்படுகின்றன. இந்த உலோகங்கள் சிறுநீரகத்தைப் பாதிக்கக்கூடியவை. எனவே, கவனம் தேவை.

7. உங்கள் சிறுநீரகத்தின் செயல்பாட்டை அறிய...

சிறுநீரக நோய் வரும் என்பதை முன்கூட்டியே கண்டறிய எந்தத் தொழில்நுட்பமும் இல்லை. எனவே, 40 வயதைக் கடந்தவர்கள், சர்க்கரை நோயால் அவதிப்படுகிறவர்கள், உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், பருமனாக இருப்பவர்கள், மரபுரீதியான சிறுநீரகப் பிரச்சனை உள்ள குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்கள், சிறுநீரகத்தில் ரத்தம் கலந்து வரும் பிரச்சனை உடையவர்கள் மற்றும் ஒரு முறைக்கு மேல் சிறுநீரகத் தொற்று ஏற்பட்டவர்கள் - சீரான கால இடைவெளியில், சிறுநீரகப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

ரத்தம் - சிறுநீர் பரிசோதனை மற்றும் ரத்த அழுத்தப் பரிசோதனையுடன் அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன் செய்தும் சிறுநீரகச் செயல்பாட்டினைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். இதயம், கல்லீரல் பாதிப்பு, அதிக ரத்த சோகை போன்றவையும் கூட சிறுநீரகத்தைப் பாதிக்கும். 50 வயது கடந்த ஆண்களுக்கு விந்துச்சுரப்பியில் (ப்ராஸ்டேட்) ஏற்படும் வீக்கத்தால் சிறுநீரகப் பிரச்சனை வரலாம். எனவே, இவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையை முன்கூட்டியே பெறுவது நல்லது. சிறுநீரகச் செயலிழப்பு ஏற்பட்டால், வாரத்துக்கு மூன்று நாட்கள் டயாலிசிஸ் செய்துகொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்படும். சில சமயம் சிறுநீரக மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை அளவுக்குக்கூட இது கொண்டுபோய் விட்டுவிடும். எனவே, ஏழு பொன்விதிகளையும் தவறாமல் கடைப்பிடித்தால் சிறுநீரகப் பிரச்சனை வராமல் காத்துக்கொள்ள முடியும்.

கல்லீரல்



நமது உடலில் நடைபெறும் இரசாயன மாற்றங்கள் அனைத்திற்கும் அடிப்படையாகத் திகழ்கிறது கல்லீரல். கல்லீரல் பாதிக்கப்படும் போதுதான் மஞ்சள் காமாலையில் இருந்து நமது உடலை பெரிதும் பாதிக்கும் பல வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. எனவே கல்லீரலை முறையான உணவு மற்றும் 'இதர' பழக்கங்களில் மூலம் பாதிக்காமல் காப்பது உடல் நலத்தை

காப்பதற்கு ஒப்பானதாகும்.

நமது நாட்டைப் பொறுத்தவரை கல்லீரல் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு இரண்டு காரணிகளே முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. ஒன்று, குடிப் பழக்கம். இரண்டாவதாக, கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள்.

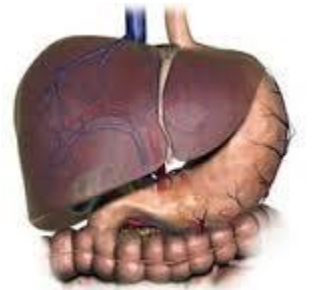
அளவிற்கு அதிகமாக குடிப்பதனால் (மருத்துவரை கலந்தாலோசித்து மது அளவை நிர்ணயித்துக் கொள்ளவும்) கல்லீரலிற்கு ஏற்படும் பாதிப்பே சாதாரண மஞ்சள் காமாலை நோயிலிருந்து ஹெப்பாடிடிஸ் பி ஆகியனவும், நீரிழிவு உள்ளிட்ட நோய்களும் ஏற்படுகின்றன.

இவற்றை ஆல்கஹால் தொடர்பான கல்லீரல் நோய்கள் என்று மருத்துவம் கூறுகிறது. மற்றொரு வகையான பாதிப்பு கல்லீரலில் கொழுப்பு அதிகமாகச் சேர்வதால் உண்டாகிறது. இதனை ஆல்கஹால் அல்லாத கல்லீரல் கொழுப்பு வியாதிகள் (Non-alcoholics fatty liver disease – NAFLD) என்று மருத்துவம் வகைப்படுத்துகிறது.

இந்த இரண்டாவது வகை – அதாவது கொழுப்பு சேகரிப்பால் கல்லீரல் கெடுவது – ஒருவருக்கு 35 வயதில் ஏற்படுகிறது என்று வைத்துக் கொண்டால், அவர் 55 வயதை அடையும்போது, கல்லீரல் வீக்கம் ஏற்பட்டு, அதனை மாற்றுக் கல்லீரல் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அவசியத்தை ஏற்படுத்துகிறது. கல்லீரல் வீங்கி சிகிச்சையால் குணப்படுத்த முடியாத நிலையைத்தான் லிவர் சிர்ரோசிஸ் என்றழைக்கின்றனர்.

நமது நாட்டைப் பொறுத்தவரை பலரும் மதுவினாலும், கொழுப்பு உணவுகளாலும் கல்லீரல் பாதிப்பிற்குள்ளானவர்களாக உள்ளனர். மது குடிப்பவர்கள் குடிக்கும் போது சாப்பிடும் உணவு வகைகள் பொதுவாக எண்ணெய் கலந்து தயாரிக்கப்படும் உடனடி உணவுகளாகவும் (fast foods), கொழுப்புச் சத்து அதிகம் கொண்ட உணவுகளாகவும் இருப்பதால் கல்லீரலிற்கு பாதிப்பு அதிகமாகிறது. இதுவே கல்லீரலை பலவீனப்படுத்தி, அது தொடர்பான எல்லா நோய்களுக்கும் வெற்றிலை பாக்கு வைத்து அழைக்கிறது.

அளவான குடிப்பழக்கம், முறையான உணவுப் பழக்கம், காலையில் உடற்பயிற்சி ஆகியன கல்லீரலை பாதுகாக்கும் மிகச் சாதாரண வழிகளாகும். பாதிக்கப்பட்டாலும் மருத்துவத்தின் உதவியால் மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வந்து செயல்படும் திறன் பெற்ற உடலின் ஒரே உறுப்பு கல்லீரல் என்பதும் நினைவில் கொள்ளத்தக்கதாகும். எனவே, அதிகமாகக் குடித்தல், கொழுப்பு உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுதல் ஆகியவற்றை தவிர்த்தால் போதும். நல்ல கல்லீரலுடன் வாழ்நாள் முழுவதும் நன்றாக வாழலாம்.



“நமது உடலில் கல்லீரல் தான் நமக்கு மிகவும் உதவும் உறுப்பு. நமது உடலில் ஏற்படும் பல இரசாயன மாற்றங்களுக்கு அதுவே அடிப்படையாக உள்ளது. காயப்பட்டாலும் மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வரும் திறன் கொண்டது. ஆனால் குடிப்பழக்கம், கொழுப்புணவுகள் மூலம் அதனை அதிகமாக கெடுத்துவிட்டீர்களானால், அது செயலற்றுப் போய்விடும். அதன் விளைவாக மற்ற உறுப்புகளும் பாதிக்கப்படும்” என்று எச்சரிக்கிறார் மருத்துவர் கோமதி நரசிம்மன். இவர் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் சென்னையிலுள்ள குறிப்பிடத்தக்க நிபுணர்களில் ஒருவர்.

குடிப்பழக்கத்தால் கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் களைப்பு, மலச் சிக்கல், மஞ்சள் காமாலைக்கான லேசான அறிகுறி ஆகியன இருக்கும். இதனைக் கண்டவுடன் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி, இரத்தச் சோதனை உள்ளிட்ட உடல் சோதனைகளைச் செய்து, நிலையை அறிந்து உரிய சிகிச்சை பெற வேண்டும். அதனைச் செய்யத் தவறினால் அது கல்லீரல் வீக்கத்தில் (லிவர் சிர்ரோசிஸ்) சென்று முடியும். அந்த நிலையில் கல்லீரல் மாற்றுச் சிகிச்சை தவிர வேறு வழி இல்லை.

எனவே, வெளியில் உணவு அருந்தும் போதும், நண்பர்களுடன் வாழ்வின் ஆனந்தமான அந்தப் பொழுதை மதுபானத்துடன் கழிக்கும்போதும் நினைவில் நிறுத்துக: கல்லீரல் நலம்.

கல்லீரல் நோய்கள்



பல்வேறு காரணங்களினால் கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டு நோய் ஏற்படும். இவைகளில் முக்கியமானது வைரஸ் கிருமியால் பாதிக்கப்பட்டு வரும் கல்லீரல் நோயாகும். இதற்கென நமது நாட்டுப்புறங்களில் பல்வேறு மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்ட போதிலும் இதற்கென தனிப்பட்ட மருந்துகள் இல்லை. இவர்கள் தருகின்ற எந்த மருந்தும் வைரஸ் கிருமிகளைக் கொள்ளுவது இல்லை. இவர்களுக்குப் பல்வேறு உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் மிகவும் அவசியமானதாகும் இதன் மூலமும், நல்ல ஓய்வின் மூலமாகவும் இந்த நோயை எளிதில் குணப்படுத்த முடியும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் “மது” அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அதேபோன்று கல்லீரலைப் பாதிக்கும் பிற மாத்திரை, மருந்துகளையும் சாப்பிடக்கூடாது.

புரோட்டீன் மிகுந்த உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்ல பயனைத் தரும். அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளும்

புரோட்டீன் உடலில் கிரகிக்கப்பட்டு பல்வேறு மாற்றங்களை அடைந்து அவை உடலில் சேரும்; அவை

இரத்தத்தில் அதிகமாகின்ற போது இதனால், மயக்கம் ஏற்பட்டு சுயநினைவே கூட இழக்க நேரிடும். தினமும்

60 முதல் 80 கிராம் வரை புரோட்டீனின் அளவைக் குறைத்திடுவது நல்லது.

தினமும் கொழுப்பு உணவின் அளவை 30 கிராம் வீதம்

இவர்கள் உட்கொள்ளலாம்.

இவர்கள் அதிக அளவு கார்-போ-ஹைட்ரேட் நிறைந்த

உணவுகளை உண்ண அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள்.

ஏனெனில், உடலுக்குத் தேவையான ‘கலோரி’ இதன்

மூலமே பெருமளவு கிடைக்கிறது.

கார்போ-ஹைட்ரேட் அதிக அளவு உண்பதால்...

உடலிலுள்ள புரோட்டீன் சிதைவது தடுக்கப்படும்.

சிலருக்கு வாந்தி, குமட்டல் ஆகியவை இருக்குமாயின்

இரத்தக் குழாய் வழியாகக் குளுக்கோஸ் செலுத்தப்படும்.

இவர்களுக்கு 2000 கலோரிகள் தேவைப்படும். அதிகமான பாதிப்புக்கு உள்ளான மஞ்சட்காமாலை

மிக்கவர்களுக்கு 1600 கலோரியே போதுமானது. மேலும் இவர்களுக்கு எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய உணவைத்

தருவது வைட்டமின் ‘பி’ வகைகளையும், வைட்டமின் ‘சி’ இணையும் தரவேண்டும். போதுமான அளவு

“சோடியம் குளோரைடு” மற்றும் “பொட்டாஷியம் குளோரைடு” போன்றவற்றைத் தந்து உடலில் தாது

உப்புளின் அளவைச் சீராக வைத்திருக்க வேண்டும்

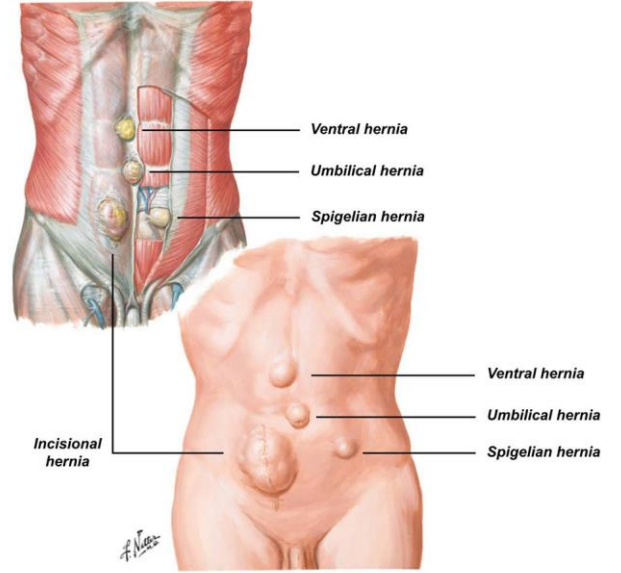


குடலிறக்கம்

குடலிறக்கம் (ஹெர்னியா) என்பது ஒரு உறுப்பு அல்லது திசுவினால் உருவாக்கப்படும் ஒரு புடைப்பு. புடைப்பானது பொதுவாக அது இருக்கும் உடல்ப்பாகத்தின் பலவீனமான பகுதியினூடாகத் தள்ளுகிறது. மிகவும் பொதுவாக, குடலிறக்கம் ஏற்படும் பகுதி வயிறு ஆகும்.

பிள்ளைகளில் காணப்படும் இரண்டு மிகவும் பொதுவான குடலிறக்க வகைகள் பின்வருமாறு:

- குடலின் ஒரு பகுதி அடிவயிற்றுச் சுவரினூடாகத் தொப்புளினூடாக தள்ளப்படும்போது தொப்புள் சார்ந்த குடலிறக்கம் ஏற்படும்.
- குடலின் பகுதி அடிவயிற்றுச் சுவரினூடாக கவட்டினுள் அல்லது கவட்டைச் சுற்றி தள்ளும்போது அடிவயிறு சார்ந்த குடலிறக்கம் ஏற்படுகிறது. அடிவயிறு சார்ந்த குடலிறக்கம் 100 குழந்தைகளில் 5 குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகிறது.



குடலிறக்க நோய்க்கான அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

தொப்புள் சார்ந்த குடலிறக்கம்

தொப்புள் சார்ந்த குடலிறக்கம் பெரும்பாலும் பிறந்த ஒரு சில வாரங்களில் காணப்படும். பெரும்பாலும் இது தொப்புள்க்கொடி விழுந்த பின்னர் சம்பவிக்கும். பொதுவாக, இது 2 வயதுக்கு முன்பாக சிகிச்சை செய்யப்படாமலே நிவாரணமாகிவிடும்.

அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள் பின்வருவனவற்றை உட்படுத்தலாம்:

- தொப்புளைச் சுற்றி ஒரு மென்மையான வீக்கம்
- வீக்கம் நாளின் பிற்பகுதியில் தோன்றலாம்
- உங்கள் பிள்ளை இருமினால், அழுதால், தும்மினால், அல்லது அடிவயிற்றின் தசைகளை இறுக்கமாக வைத்திருந்தால், வீக்கம் பெரியதாகும்

தொப்பூழுக்குரிய குடலிறக்கம்

இது தொப்பூழைச் சூழவுள்ள வயிற்றுச் சுவரின் தசைகளில் ஏற்படும் ஒரு பிளவு ஆகும். குழந்தை அழும்போது அல்லது கடும்முயற்சி செய்யும்போது சிலவேளைகளில் குடலின் ஒரு சிறுபகுதி இந்தப் பிளவினூடாக வெளிப்பிதுங்கக்கூடும்.

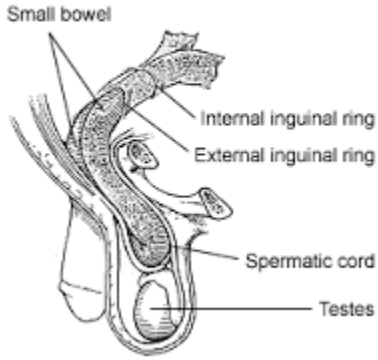
அடிவயிறு சார்ந்த குடலிறக்கம்

அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள் பின்வருவனவற்றை உட்படுத்தலாம்:

- கவட்டுக்கு மேல் அல்லது விதைப்பைக்கு மேல் ஒரு மென்மையான வீக்கம்
- வீக்கம் நாளின் பிற்பகுதியில் தோன்றலாம்
- உங்கள் பிள்ளை இருமினால், அழுதால், தும்மினால், அல்லது அடிவயிற்றின் தசைகளை இறுக்கமாக வைத்திருந்தால், வீக்கம் பெரியதாகும்

குடலிறக்கத்துக்கான காரணங்கள்

Inguinal Hernia



தொப்புள் சார்ந்த குடலிறக்கம்

தொப்புளானது தோலுக்குக் கீழ் மிகச் சிறியளவான தசையைத்தான் கொண்டிருக்கிறது. அது ஒரு பலவீனமான பகுதி. ஒரு குழந்தை அழுதால் அல்லது தனது வயிற்றைத் தள்ளினால், அழுத்தம் சில சமயங்களில் உறுப்பின் ஒரு பகுதியை அல்லது திசுவைத் தொப்புளினூடாகத் தள்ளும்.

அடிவயிறு சார்ந்த குடலிறக்கம்

இந்த வகையான குடலிறக்கம் பெரும்பாலும் ஆண்பிள்ளைகளுக்குச் சம்பவிக்கும். அடிவயிறு சார்ந்த கால்வாய் தான், விதை விதைப்பைக்குள் இறங்கும் பாதை. வழக்கமாக பிறந்த சிறிது காலத்திற்குள் இந்தக் கால்வாய் மூடப்பட்டுவிடும். அது முழுமையாக மூடப்படாவிட்டால், கவடு அல்லது

விதைப்பைக்குள் குடலின் ஒரு பகுதி இறங்கக்கூடிய அளவுள்ள துவாரம் ஒன்றை விட்டுவிடும். இது தோலின் கீழ் ஒரு புடைப்பை உருவாக்கும். இது ஒரு அடிவயிறு சார்ந்த குடலிறக்கம் எனப்படும்.

சிக்கல்கள்

குடலின் ஒரு பகுதி அல்லது வேறொரு உறுப்பு அல்லது திசு இந்தத் துவாரத்தில் சிக்கிக்கொண்டால், அதனுடைய இரத்த விநியோகம் அடைக்கப்பட்டுவிடலாம். இது நசுங்கிய குடலிறக்கம் என அழைக்கப்படும். இது சம்பவிக்கும்போது, அந்தப் பகுதி நிறம் மாறுபட்டதாகவும் வலியுள்ளதாகவும் மாறும். உங்கள் பிள்ளை வாந்தியெடுக்கலாம். இது சம்பவித்தால், உங்கள் பிள்ளையை உடனே மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லவும், அல்லது உங்களுக்கு மிக அருகிலிருக்கும் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு உடனே செல்லவும்.

குடலிறக்கமுள்ள உங்கள் பிள்ளைக்கு மருத்துவர் என்ன செய்யலாம்

உங்கள் பிள்ளையின் மருத்துவர் குடலிறக்கத்தைப் பரிசோதிப்பார். உங்கள் பிள்ளைக்கு அறுவைச் சிகிச்சை தேவையா என்பதை மருத்துவர் தீர்மானிப்பார்.

சிகிச்சைகள்

தொப்புள் சார்ந்த குடலிறக்கம்

பெரும்பாலான பிள்ளைகளுக்கு தொப்புள் சார்ந்த குடலிறக்கத்துக்கு அறுவைச் சிகிச்சை தேவைப்படாது. அது மிகவும் பெரிதாகவிருந்தால் அல்லது தானாகவே மறைந்துவிடாவிட்டால் அறுவைச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம். அறுவைச் சிகிச்சை தேவைப்பட்டால் அது ஒரு சிறிய அறுவைச் சிகிச்சையாக இருக்கும். அறுவைச் சிகிச்சையின்போது, குடல் திரும்பவும் அதனிடத்தில் வைக்கப்படும். அடிவயிற்றுச் சுவர்த் தசைகள் தைக்கப்படும். [ii] பெரும்பாலும், அறுவைச் சிகிச்சை 3 வயதுக்குப் பின்பு தான் செய்யப்படும். தொப்புள் சார்ந்த குடலிறக்கம் நசுங்கிப் போவது மிகவும் அரிதானது.

அடிவயிறு சார்ந்த குடலிறக்கம்

குடலிறக்கம் நசுங்கிப்போயிருக்கலாம் என்பதால் அடிவயிறு சார்ந்த குடலிறக்கமுள்ள பிள்ளைகளுக்கு அறுவைச் சிகிச்சை தேவைப்படும். வழக்கமாக, அறுவைச்சிகிச்சை முன்சூட்டியே பதிவு செய்யப்படும். ஆயினும், குடலிறக்கம் அதிக வலியுள்ளதானால், உங்கள் பிள்ளைக்கு அவசர அறுவைச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

அறுவைச் சிகிச்சையின்போது, சிறு குடல், அல்லது வேறு உறுப்பு அல்லது திசு, அதன் சரியான இடத்துக்குத் தள்ளி வைக்கப்படும். குடலிறக்கத்துக்குக் காரணமாக இருக்கும் துவாரம் அல்லது இடைவெளியை அறுவை மருத்துவர் சரி செய்வார். வேறொரு குடலிறக்கம் அல்லது பலவீனத்திற்காக, அறுவை மருத்துவர் கவட்டின் மறுபக்கத்தையும் பரிசோதிப்பார்.

பொதுவாக, உங்கள் பிள்ளை அறுவைச் சிகிச்சை நடைபெற்ற அன்றே வீடு திரும்பலாம். ஒரு சில நாட்களில் அவன் சுறுசுறுப்புள்ளவனாகிவிடுவான்.

மருத்துவ உதவியை எப்போது நாடவேண்டும்

நீங்கள் ஒரு மென்மையான புடைப்பை அவதானித்தால் அல்லது ஒரு குடலிறக்கம் இருப்பதாகச் சந்தேகித்தால், உங்கள் பிள்ளையின் வழக்கமான மருத்துவரிடம் ஒரு மருத்துவ சந்திப்புத் திட்டத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும்.

பின்வரும் நிலைமைகளின் போது, உங்களுக்கு மிக அருகிலிருக்கும் அவசர நிலைச் சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லவும், அல்லது தேவைப்பட்டால் 911ஐ அழைக்கவும்:

- வீக்கத்தில் கடும் வலி
- குடலிறக்கம் பெரிதாக மற்றும் கடினமாக இருக்கிறது
- உங்கள் பிள்ளை வாந்தியெடுக்கிறான்
- குடலிறக்கம் சிவப்பு நிறமாக அல்லது நிறம்மாறியதாகத் தோன்றுகிறது



முக்கிய குறிப்புகள்

• அடிவயிறு சார்ந்த குடலிறக்கம் 100 குழந்தைகளுள் 5 குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும். அவை அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் சரி செய்யப்படும்.

• தொப்புள் சார்ந்த குடலிறக்கம் தானாகவே பொருந்திக்கொள்ளும். அவற்றிற்கு அறுவைச் சிகிச்சை தேவைப்படாது.

• உங்கள் பிள்ளை வாந்தியெடுத்தால் அல்லது வீக்கத்தில் வலி அல்லது நிறமாற்றம் இருந்தால் உடனே மருத்துவ உதவியை நாடவும்.

• சிகிச்சையளிப்பதற்கு ஒரு சிறிய அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்படும். அதில், குடலைத் திரும்பவும் அதன் சரியான இடத்தில் வைத்து, அடிவயிற்றுச் சுவரில் தையல்கள் போடப்படும்.

The Geriatrics Society of Sri Lanka

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

ශ්‍රී ලංකා වැඩිහිටි සුභසාධක සංගමය

உறுப்புரிமை சந்தா/Membership

வருடாந்தசந்தா /Annual - ரூ500/-,

ஆயுள் ஆதரவாளர் / Life Member- ரூ.2500/-

Donor/நன்கொடையாளர் ரூ.5000/-

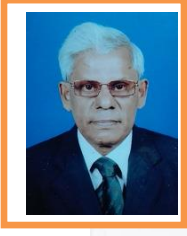
Non-Profitable / இலாபநோக்கற்ற நிறுவனம் ரூ.7,500/-

Commercial Institution/வர்த்தக நிறுவனம் ரூ.12,500/-

Bank A/C BOC Jaffna 005

-- No. 79017997.

Bank A/C HNB Bambalapity Br -- No. 039 010 178431



தொகுப்பு- திரு.எஸ்.நடராசா.
Manager, Ceybank, Jaffna



காலையில் இஞ்சி சாப்பிட்டால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

இஞ்சியை தினமும் காலையில் சிறிது உட்கொண்டு வருவதன் மூலம் நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்

விட்டமின் ஏ, சி, பி6, பி12 மற்றும் கால்சியம், பொட்டாசியம், சோடியம், இரும்புச்சத்து போன்றவை அடங்கியுள்ளன.

காலையில் சாப்பிட்டால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

நீரிழிவு நோயாளிகளின் இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டுடனும், சீராக வைக்கவும் உதவுகிறது. உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்பதில் இஞ்சி மிகவும் சிறந்த உணவுப் பொருள்.

இஞ்சியை காலையில் சாப்பிட்டால் உங்கள் உடலில் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும் பசியுணர்வு அதிகரிக்கும்.

சிறிது இஞ்சியை அரைத்து பேஸ்ட் செய்து, நீரில் கலந்து நெற்றியில் தடவினால், ஒற்றைத் தலைவலி நீங்கும்.

நீரில் சிறிது இஞ்சியை தட்டிப் போட்டு கொதிக்க வைத்து இறக்கி, எலுமிச்சைசாறு மற்றும் தேன் சேர்த்து கலந்து குடிக்க, நெஞ்சுப் பகுதியில் தேங்கியுள்ள சளி முறிந்து, விரைவில் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

பல் வலி இருக்கும் போது, இஞ்சி துண்டை ஈறுகளில் மசாஜ் செய்தால், நிவாரணம் கிடைக்கும்.

இல்லாவிட்டால், நீரில் இஞ்சியை தட்டிப்போட்டு கொதிக்க வைத்து, அந்நீரால் வாயைக் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

இஞ்சி குமட்டல் மற்றும் வாந்தி வருவதைத் தடுக்கும். அதுமட்டுமின்றி, காலையில் ஏற்படும் சோர்வையும் இஞ்சி தடுக்கும்.

இஞ்சியைத் தட்டி நீரில் போட்டு கொதிக்கவைத்து இறக்கி, தேன் கலந்து பருக செரிமான பிரச்சனைகள் அகலும்.

அதிலும் காலையில் பருகினால், உங்கள் செரிமான மண்டலம் சுத்தமாகி, அதன் செயல்பாடு அதிகரிக்கும்.



கொலஸ்டிரால் உள்ளதா உங்களுக்கு



உடல் எடை திடீரென்று அதிகரிக்கிறதா? உடல் அடிக்கடி சோர்வாக இருக்கிறதா? ஜலதோஷம் அடிக்கடி ஏற்படுகிறதா? குறிப்பாக பெண்களுக்கு முடி கொட்டுகிறதா? அப்படி எனில் உங்கள் இரத்தத்தில் கொலஸ்டிரால் அதிகரித்து வருகிறது என்று அர்த்தம்.

உடனடியாக இரத்த பரிசோதனை செய்து கொலஸ்டிரால் அளவைப் பாருங்கள். கொலஸ்டிராலின் அளவு மிக அதிகமாக இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை நாடுவது நல்லது. மற்றபடி கொலஸ்டிராலின் அளவு சற்று அதிகமாக இருப்பவர்கள் மருந்துகளை நாடாமல், கொழுப்பைக் குறைக்கும் பின்வரும் உணவு பொருட்களை சாப்பிட்டு வந்தால் கெட்ட கொலஸ்டிராலின் அளவு படிப்படியாக குறைந்து ஆரோக்கியமான உடலை நாம் பெறமுடியும்.

கொலஸ்டிராலை குறைக்கும் உணவுகள் :

கொழுப்பை குறைப்பதில் பூண்டுக்கு இணை பூண்டேதான். கொழுப்பில் கொழுப்பு கரையும் என்பது போல பூண்டில் உள்ள கொழுப்பில் நமது உடம்பில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பு கரைக்கப்பட்டு நல்ல கொழுப்பு அதிகமாகும்.

இஞ்சி உடம்பின் கெட்ட கொழுப்பை கரைக்க பயன்படுகிறது. உணவில் அதிகமாக இஞ்சியை சேர்க்க வேண்டும்.

வெங்காயம், குறிப்பாக சின்ன வெங்காயம் சாப்பிடுவது நல்லது.

லவங்க மசாலா பட்டை நமது ரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பை குறைப்பதுடன் மொத்த கொழுப்பின் அளவையும் குறைக்கிறது. சர்க்கரை நோயாளிகளின் சர்க்கரை அளவையும் குறைக்கிறது.

சிவப்பு அரிசி, கொழுப்பை குறைக்கிறது.

நிலக் கடலை நன்மை செய்யும் கொழுப்பை அதிகரித்து தீமை செய்யும் கொழுப்பை குறைக்கிறது. உணவில் முக்கியமாக கடலை எண்ணையை பயன்படுத்த வேண்டும்.

கவளை மீன் எனப்படும் சாலை மீன் நமது உடம்பின் கொழுப்பை குறைப்பதுடன், நமக்கு தேவையான ஒமேகா 3 யை அதிகளவில் கிடைக்கச் செய்கிறது.

கருப்பு திராட்சை, கொழுப்புச் சத்தை குறைப்பதுடன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அளிக்கிறது. இதய நோய்கள் வருவதையும் தடுக்கிறது.

கெடுதலான கொலஸ்டிரால் உருவாகாமல் இருக்க ஓட் மீல், பீன்ஸ், பட்டாளி, பார்லி அரிசி, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, ஆப்பிள் முதலியன உதவும். இவற்றையும் அவ்வப்போது உணவில் சேர்க்கவும். கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம் முதலியவற்றையும் அவ்வப்போது காலைப் பலகாரமாக சேர்க்கவும். இதில் உள்ள நார்ப்பொருள்களும் கொலஸ்டிராலைக் கரைக்கும்.

தினமும் பத்து டம்ளர் தண்ணீர் அருந்தவும். இத்துடன் தனியாவைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பிறகு வடிகட்டி அருந்தவும். தினமும் மாதுளம்பழம் சாப்பிடுவது மிக மிக நல்லது. இது கொலஸ்டிரால் அதிகரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளும்.

Centenarian of Jaffna

Interviewed by : Mr.K.Kaneshamoorthy Rtd AM, BOC -President Geriatric Society Srilanka & Ex-Bankers' Association of Sri Lanka

In a quiet home away from the busy, noisy streets of Jaffna town lives centenarian Sinnathamby Arumugam, a retired station master who celebrated his 100th birthday on 23rd August at Chapel Street, Jaffna.

Tall and bespectacled and with the milk of human kindness oozing from his mouth he talked to relatives and well wishers who came to wish him a Very Happy Birthday. He conversed with me with a sprinkling of flawless English, he said "I can talk with you for some more time but I'm short of hearing and need someone to din into my ears what you are saying to me."

I then told him the purpose of my visit and got the help of his grandson to elicit answers to my questions.

Sinnathamby Arumugam said that he was a native of Kollankallady in Tellipallai and was born on August 23rd 1901. He came from a respectable farming family and had his English education at Union College, Tellipallai. He helped his father on his farm and irrigated the garden where various plants grew.

The wells at Kollankallady were deep and his father had to draw water from a depth of more than 25 feet with the help of a well sweep. The son's part was to walk up and down on the well sweep to enable his father to draw the water out with ease in a big bucket like container woven of Palmyrah fronds called "paddai" in Tamil. It was a strenuous exercise of more than three hours duration and called for a meticulous art of balancing on the well sweep which he performed with caution and vigilance to his father's satisfaction.

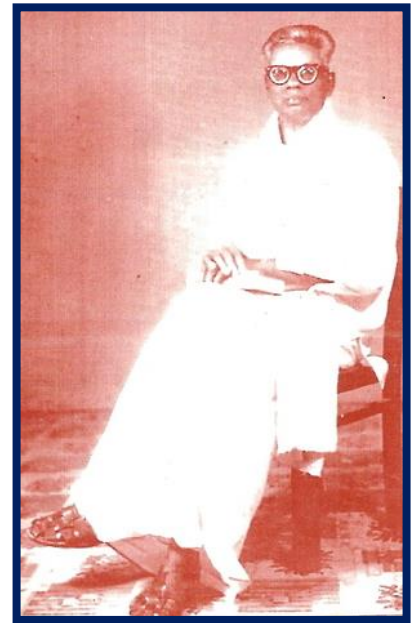
The centurion told me that he used to read a lot, especially English books and newspapers. The 'Independent' and 'Ceylonese News' later known as the 'Daily News' enriched his knowledge and vocabulary. He said that in those days people lit only one lamp at home. His mother would light a lamp in the kitchen and attended to her kitchen chores and he made use of the light to prepare his lessons and to read newspaper.

"We all went to bed at 8 p.m. and the solitary lamp was also put out at 8 p.m. and the solitary lamp, was also put out at 8 p.m.", he said. When his mother's sister passed away - it is a custom among Hindus to light an oil lamp for forty days at the spot where the corpse was laid to rest - he used the opportunity to keep awake and prepare his lessons for longer time during these forty days.

He said that he could vividly remember an article he read in the 'Daily News' in the flickering light. It was about the part played by Ceylon in World War I. Luckily for him this was the essay he wrote for the Elementary School Certificate (ESLC) examination English paper. He passed with distinctions and was selected to the Railway Clerical Service Examination. This was in 1920. He was posted as Assistant Station Master and he had served in all the nine provinces. He served in the Railway department for 42 years. He had a good number of Sinhalese friends while he was in service. Even now he has a friend at Kotte (he spells the word in English not to confuse with Colombo Fort-Fort is pronounced as Kotte in Tamil whose name is Hettiarachchi. He worked under him as an Asst. Station Master. This friend is now 88 years old and is in feeble health, he was told.

When Mr. Arumugam was with his parents he was a vegetarian. After employment he got used to eating non vegetarian food, but for the past 50 years he has been a strict vegetarian, and observes a fast on Fridays and on Poya (Full Moon) days. He is very religious and has mastered the hymns of Saiva Saints and Thirukkural, a compiled moral ethics translated into fourteen languages. He quoted ably from Valluvar and Thayumanavar and said his wish in life is that "All should live happily." Speaking about his married life he said that he married when he was thirty years old, had three sons and five daughters, all of whom are married with children. He lost his wife about twenty years ago and since then he has been staying with one of his daughters.

In a reminiscing mood he said that he learnt punctuality in the railway department. He got up from bed on time, attended to his duties on time, kept appointments on time ate and slept on time. His happiest days he says were those he spent with his Sinhalese friends in office and home. They treated him as one of their kinsmen. They were hospitable, friendly and helpful. It is the politicians who have distanced us, sowing the seeds of communalism, jealousy and rancor, he lamented.



K.Kaneshamoorthy
President: Geriatric Society Srilanka &
Ex-Bankers' Association of Sri Lanka



Neared

Centenarian of Jaffna

Mrs Kandiah Rasammah

28-08-1900 ---- 23-06-1998

**A Miraculous Achievement to become
A Centenarian During the War**



It is worth to include the Senior Citizens who became Centenarian during the war – without basic necessities of life no electricity, transport, communications, postal services cruppted. Further not a single geriatric specialist and trained Nurses available.



Geriatric Society Srilanka & Ex-Bankers' Association of Sri Lanka president's Mr K.Kaneshamoorthy's mother was displaced from her ancestral house in Tellippalai and was staying in Manipay with her youngest daughter, who is a Doctor.

The President who was the Area Manager of Bank of Ceylon, Jaffna visit with his family once a week. Her last wish was to breath here last breath in her ancestral

house and every morning he was praying for her last wish. It was unfortunate she passed away with her lastwish being unfulfilled.

Anyway the Trustee of the famous Temple in Tellippalai, Miss.Thangammah Appakkuddy and the Orphans came to bless her anel despite the war situation, a large gathering came for funeral.

Had she only stayed in her ancestral house, definitely she would have lived more than 100years. The war did not care and respect even the SeniorCitizens who should be protected under the "Protection of the Rights of Elders Act No.9 which was passed unanimously in Parliament in the year 2000. Due to this sudden displacement and lack of transport some of the Elders were left behind by family members and died without food and medical care.

The Elders in the Hospital too were ejected and left in the Streets. The Protection of the Rights of Elders Act has degenerated to the Persecution of the Elders..Hence adequate compensation should be made to the family members whose Elders died due to Elderly Negligence and Elderly Abuse by the Govt. Her wory and disappointment had killed her Two years before becoming Centenarian.