

தமிழ் சுகாதாய் நடவடிக்கைக் குழு
Tamil Refugee Action Group
(TRAG)

உடல் நல மேம்பாட்டுத் திட்டம்
Health Promotion Project



‘உடல் நல தொகுப்பு’
'Health Digest'

Supported by the Lloyds TSB Foundation for England and Wales.



TRAG's HEALTH DIGEST

**TAMIL REFUGEE ACTION GROUP
(TRAG)**

Moran House
2ND Floor
449 / 451 High Road
Willesden
NW10 2JJ
Tel: 020 8459 9070
Fax:020 8459 9071

221, Forest Road
Walthamstow
London
E17 6HE
Tel: 020 8527 4471
Fax:020 8503 2631

Email: trag.office@tiscali.co.uk

Web: www.trag.org.uk

Established: 1985

Regd. Charity No:1035413

Company No. 2218992

OISC Exemption No: N200100126

Quality Mark Ref.No: QM/Lond 277/jc/hl

TAMIL REFUGEE ACTION GROUP

A
HEALTH DIGEST
FOR
ALL

IT INFORMS AND GUIDES

PREPARED BY

Dr. Shanmugalingam Kathirgamu

HEALTH PROMOTION WORKER

2000 -2006

தமிழ் அகதிகள் நடவடிக்கைக் குழு

சகலருக்கும்

வேண்டும்

உடல் நல தோகுப்பு

உங்கள் சுகவாழ்விற்கு

ஒரு

வழிகாட்டி

Dr. சண்முகலிங்கம் கதிர்காமு
அவர்களால் தயாரிக்கப்பட்டது

Message from Mr.C. Sithamparapillai

Chair, TRAG

Health Promotion work commenced, in the TRAG through the initiative of Dr.S.Thiyagamoorthy an ex-Cordinator, some 8 years ago. At that time, we did not have any specific funding for this project. It is only in April 1999 the National Lottery Charities Board made a 3 year grant and Dr. Kathirgamu was appointed as Health Promotion Worker in February 2000. This was to cover the London Boroughs of Brent and Harrow. In 2003 a further 3 year grant was made by Lottery Community Fund for the areas of London Boroughs of Barnet and Ealing. The funders had been very happy and much impressed by the health promotion work and the enormous benefit (value for money) derived by the users, Tamil refugee community in particular. Therefore, they made an unusual and exceptional decision to fund the project continuously for the third time, this year. This again is a 3 year grant but for a different areas of London Boroughs of Newham and Waltham Forest.

TRAG through the dedication, commitment and efforts of its Health Promotion Worker, Dr.Kathirgamu, was able to offer this unique service to the most vulnerable and needy people of the Tamil refugee community.

The management committee together with the other staff of TRAG joins me in wishing all success for the current project which is due to be launched on 30th September 2006.

C.Sithamparapillai

Message from Professor R.Swaminathan

Department of Chemical Pathology.
St.Thomas' Hospital
London.

Prevention is better than cure. In order to prevent diseases people should have the necessary knowledge. Health promotion leaflets, published by the Tamil Refugee Action Group in London are an important source of such information. These leaflets are available in Tamil and English and relate to common problems such as Diabetes mellitus, Cardiovascular diseases, Cancer, Mental Health, HIV & AIDS, smoking, alcohol related problems and drugs. Some of the problems such as diabetes and cardiovascular disease are much more common among South Asians.

The burden imposed by these diseases and problems to the local health economy as well as to the family and community is enormous. Health education is an very important method of informing people as well as the health professionals about these diseases. These leaflets give information relevant the community in a method suitable for the people.

Tamil Refugee Action Group had decided to publish these Health promotion leaflets in the form of a book - TRAG's Health Digest in Tamil as well as in English. This book will be of benefit to Tamil speaking people as well as to health professionals who have to deal with them.

I wish Tamil Refugee Action Group every success in this venture.

Prof R. Swaminathan

Message from Professor Trisha Greenhalgh

Professor of Primary Health Care.

University College

London.

This message is to give my strongest support to this excellent and much needed publication by the Tamil Refugee Action Group. I hope it will be widely distributed and used within and beyond the National Health Service.

Professor Trisha Greenhalgh

OBE, FRCP, ERCGP

Another step forward.....

Tamil Refugee Action Group began its health promotion work, without the support of any funders in 1998 on the initiative taken by Dr. S. Thiyagamoorthy (Ex. Co-ordinator TRAG) and by Dr. J.Gnanapragasam (Hony. Secretary TRAG). I assumed duties as the Health Promotion Worker in February 2000, funded by grant from the National Lottery Charities Board awarded in April 1999.

The project which started with small workshops and Health Talks & Discussions with an average attendance of 20-30 clients at the beginning of the project, participated by Health Professionals and local G.P's. We are proud to say that later on, our project developed to such a great extent with the participation of Medical Consultants and eminent Medical Professors. This attracted a large attendance of clients, local G.P's, Councillors and other community organisations.

During the period of our project we have released about forty health promotion Leaflets and booklets both in English and Tamil on common health issues affecting our community. Sixteen of these leaflets were included in the National Health Directories and thereby our project achieved national recognition. Only TRAG's Tamil leaflets are included in the said directories. It was a great achievement for TRAG to have obtained the funds from the National Lottery Charities Board for the third time in succession, to continue the project yet a different area namely the London Boroughs of Waltham Forest & Newham.

Today we are able to release the book 'TRAG's Health Digest' in English and Tamil which includes the essentials of common illness prevalent in this country and its preventive measures. This has fulfilled my long ambition to produce this book. My thanks to the Chair Mr.C.Sithamparapillai, the Directors and the Staff of TRAG for their co-operation in building up this project. Particular mention must be made to Dr.J.Gnanapragasam for her continued support and interest shown in building up this project since 1998. TRAG also wish to thank the 'Lloyds TSB Foundation for England and Wales' who have provided the necessary fund to publish this book.

Dr. Shanmugalingam Kathirgamu

Health Promotion Worker

CONTENTS - உள் அடக்கம்

| | | |
|-----|---|-----|
| 1. | Diabetes | 08 |
| 2. | நீரிழிவு | 16 |
| 3. | Coronary Heart Disease | 23 |
| 4. | கிதயத்தசைக்குருதி வினியோக வியாதி | 27 |
| 5. | Blood Pressure | 31 |
| 6. | கிரக்த அழுத்தம் | 33 |
| 7. | Cholesterol | 35 |
| 8. | கொலஸ்டிரோல் (கொழுப்பு) | 37 |
| 9. | Stroke | 39 |
| 10. | பார்சவாதம் | 40 |
| 11. | Cancer | 41 |
| 12. | யுற்றுநோய் | 50 |
| 13. | மார்க்கம் பற்றிய விழிப்புணர்வு | 56 |
| 14. | HIV & AIDS | 58 |
| 15. | ஏச்.ஐ.வீ யும் எயிட்ஸ் நோயும் | 63 |
| 16. | Tuberculosis | 69 |
| 17. | காசநோய் (கசம்) | 73 |
| 18. | Smoking | 77 |
| 19. | புகைத்தல் | 80 |
| 20. | Alcohol | 82 |
| 21. | மதுபானம் | 85 |
| 22. | Illegal Drugs | 88 |
| 23. | போதைவஸ்து | 91 |
| 24. | மதுபானம் போதைவஸ்தும் பாவிப்பவர்களுக்காகிய சிகிச்சை முறை | 93 |
| 25. | Anxiety and Depression | 98 |
| 26. | மனஅமைதியின்மையும் - மனச்சோர்வும் | 100 |
| 27. | Arthritis | 105 |
| 28. | முட்டுவாதம் | 107 |
| 29. | Asthma | 108 |
| 30. | தொய்வு | 110 |
| 31. | ஐலதோஷம் (Common Cold) | 112 |
| 32. | Allergy | 113 |
| 33. | அலர்ஜி (ஒவ்வாமை) | 114 |
| 34. | Value of exercise - உடல் பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் | 115 |
| 35. | Obesity | 116 |
| 36. | உடற்பருமன் | 117 |
| 37. | Use of salt | 119 |
| 38. | உப்பின் பாவனை | 120 |
| 39. | Value of eating vegetable foods | |
| | தாவர உணவுகளை அதிக அளவு உண்பதனால் ஏற்படும் நன்மைகள். | 121 |
| 40. | Healthy Diet | 122 |
| 41. | ஆரோக்கியமான உணவு | 124 |
| 42. | Guide lines for healthy living | 127 |
| 43. | ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அறிவுறுத்தல்கள் | 128 |
| 44. | N.H.S -Available services | 130 |
| 45. | தேசிய சுகாதார சேவையினரால் கிடைக்கும் சேவைகள் | 131 |

DIABETES

What is diabetes ?

Diabetes (Diabetes Mellitus) is a condition in which the amount of Glucose (Sugar) in the blood is too high because the body is unable to use it properly. This is because the Pancreas does not make enough insulin or the insulin it produces does not work properly. Pancreas is a gland in your body which lies just behind the stomach.

Glucose comes from the digestion of starchy foods (Carbohydrates) such as rice, bread, yams, potatoes, Chapattis, sugar, sweet foods and from the liver which make glucose. Carbohydrates forms a major part of our meal.

Normally the hormone insulin carefully controls the amount of glucose in our blood. It helps the glucose to enter the cells where it is used as a fuel by the body. Insulin is rather like a key, it opens the door to the cells in your body and allows the glucose to enter. It also help to remove the excess glucose from the blood and store it for future use in muscle and fat.

Our body is made up of millions of minute cells of various types and glucose is necessary for their proper functioning. After a meal, the blood glucose level rises and insulin is released in to the blood. When the blood glucose level falls, for example during physical activity, the level of insulin falls. Insulin therefore plays a vital role in regulating the level of blood glucose and in particular, in stopping the blood glucose from rising too high. The level of glucose in the blood in people who do not have diabetes (Fasting Blood Sugar) stay between 4-7 mmol/l (Millimoles)

In diabetes if there is continued elevation of the blood glucose above the normal range for over many years, it will affect your health, growth and development and lead to serious complications. Due to increased level of blood glucose, the excess glucose overflow in to the urine causing frequent passing of urine. Diabetes is a common condition and is nothing to be ashamed of. About 1.4 million people in the U.K are known to have diabetes, that is about 1% of the people are diabetics. More than 6 % over the age of 65 in the U.K have diabetes. The cause of the diabetes is yet unknown, but it is linked to genetic factors and viral infections leading to the destruction of insulin producing cells (Beta cells) of the pancreas.

Types of diabetes

There are two main types of diabetes.

Type 1 Diabetes - Also known as Insulin Dependant diabetes (IDDM)

Type 2 Diabetes - Also known as Non Insulin Dependant diabetes (NIDDM)

Type 1 Diabetes

This develops when there is a severe lack of insulin in the body because most or all of the insulin producing cells in the pancreas have been destroyed or inactive. This may be triggered by a viral or other infection. Having a family history of diabetes makes you more likely to get the condition. This type of diabetes usually appears in people under the age of 40. Most of them are generally young and thin people. 1% of the people in U.K has Type 1 Diabetes.

Type 2 Diabetes

Type 2 diabetes develops when the body can still produce some insulin, but not enough for the body needs or when the insulin the body produces does not work properly. This type of diabetes usually appears in people over the age of forty. The people who are at the risk of developing Type 2 diabetes are people with the family history of diabetes , people of Asian, African, Caribbean origin, people who are overweight and people aged above forty. Over three quarters of people with diabetes have Type 2 Diabetes

What are the symptoms of diabetes ?

The main symptoms are,

- ♦ Increased thirst
- ♦ Frequent passing of urine
- ♦ Extreme tiredness
- ♦ Weight loss in spite of taking sufficient diet in Type1 and weight increase may be noted in Type 2.
- ♦ Dryness and cracking of the feet, infection and chronic ulceration.
- ♦ Genital itching
- ♦ Blurring of Eye vision
- ♦ Numbness and tinkling in arms and legs.
- ♦ Impotence (Sexual problems)

Diabetes during pregnancy

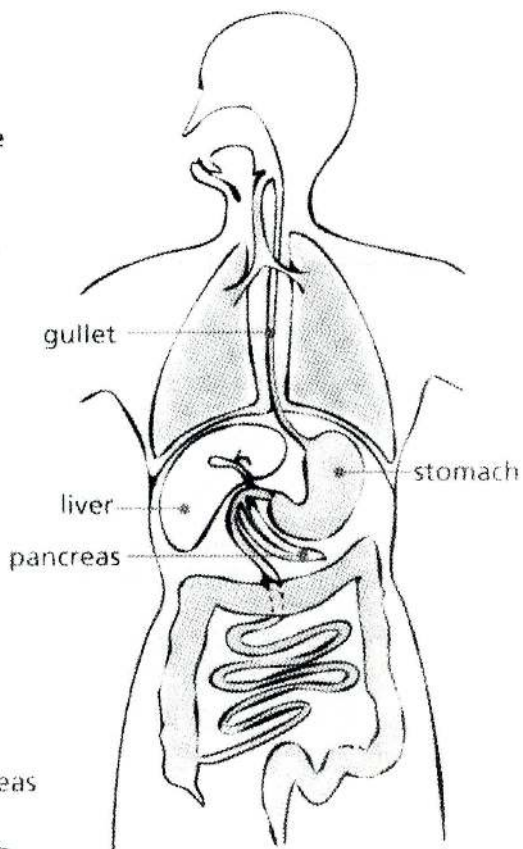
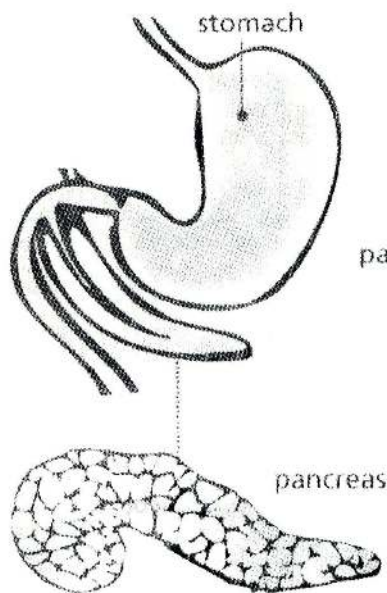
Good control of diabetes is the key to a successful pregnancy. Diabetes is occasionally discovered for the first time during pregnancy. This is called Gestational diabetes. This may disappear after the birth of the child. If your blood Glucose level is too high in early pregnancy, this may upset your baby's normal development. The baby born may be very large which may complicate the birth.

Diabetes in children (Juvenile diabetes)

Fortunately diabetes is not common in childhood, but when it occurs it always requires treatment with insulin. Diabetes in a child and diabetes in an elderly adult are two different conditions calling for different in management. Onset of diabetes in childhood is rapid. On the other hand diabetes in the elderly may bring itself to notice over a period of years.

The pancreas

In people with diabetes, the pancreas does not produce enough insulin, or the insulin it produces does not work properly.



What is Hypoglycaemia ?

People on diabetic treatment should know about hypoglycaemia. This is defined as a low blood glucose level (Below 4mmol / l)

Causes

- ♦ Having taken too much insulin / too many tablets.
- ♦ Delayed or missed meal or snack.
- ♦ Not taken enough food.
- ♦ Unexplained or strenuous exercise.
- ♦ Drinking alcohol without food.

A person with Type 2 Diabetes who are not on Insulin or on tablets for diabetes will not get a hypo.

Symptoms

- ♦ Feeling hungry
- ♦ Trembling
- ♦ Sweating
- ♦ Anxiety and irritability
- ♦ Going pale
- ♦ Fast pulse and palpitation
- ♦ Blurred Vision

Treatment

Begin treatment to increase blood glucose levels by taking some fast acting glucose such as a sugar drink, Glass of fruit juice, glass of Lucozade, sugar, chocolate etc. It is always advisable for people with Diabetes to take with them always one of the above. Severe Hypo may lead to disturbance in brain functions and present symptoms such as difficulty in concentrating, confusion, irritability or irrational behaviour and may lead to unconsciousness and it require treatment in Hospital.

Hyperglycaemia

If the blood glucose level is above 10mmol/l we call it as hyperglycaemia (Diabetes)

Symptoms

- ♦ Being thirsty.
- ♦ Passing urine frequently.
- ♦ Drowsiness
- ♦ Feeling sick
- ♦ Rapid breathing

If hyperglycemia remains untreated for a long period it may lead to Keto acidosis. This is because due to the lack of glucose entering the cells to produce energy the body begins to use stores of fat as an energy source instead and this in turn produce an acidic, poisonous by product known as ketones. Persistent hyperglycaemia can increase the possibilities of long term complications which include Neuropathy - Damage to the nerves, Nephropathy- Damage to the Kidneys, Retinopathy- Damage to the Eyes, and damage to the major arteries and heart.

Signs of Keto acidosis (High Blood Glucose and Ketones)

- An increased thirst
- Passing more urine day and night
- High Blood glucose levels
- Ketones in the urine
- Nausea or Vomiting
- Drowsiness
- Pain in the tummy
- Cold dry skin
- Deep rapid breathing and sweet smell on the breath

Complications of diabetes

Uncontrolled diabetes of several years duration will lead to several complications.

Eye problems (Diabetic Retinopathy)

This is the most common cause of blindness among people of working age in the U.K. Diabetic retinopathy is changes to the retina of the eye. The retina is a fine sheet of nerve tissue lining the inside of the eye, like a film of a camera. Generally retinopathy has no obvious symptoms. So you may not know you have it until it is well advanced. But an eye examination will pick up the condition early. Retinopathy is caused when the blood vessels in the retina become blocked, leaky or grow haphazardly.

Nerves problems (Diabetic Neuropathy)

Neuropathy means damage to the nerves of the body that carry messages to and from the brain and spinal cord. Nerves are thread like structures that carry hundreds of thousands of tiny fibres linking all parts of the body inside and outside to the brain.

Diabetes can injure some of these nerves so that some of the communicating fibres are either damaged or disappear altogether. The feet are mostly affected. There is loss of feeling in the feet. One of the most common symptom is tingling often described as pins and needles. Numbness of the feet is another symptom. People with numb feet are at great risk of injuring them without knowing. People often feel a burning sensation, pins and needles and shooting pains

Kidney Problems (Diabetic Nephropathy)

A specific type of renal lesion which may occur as a result of the continued elevated glucose in blood that affects the small units of the kidney. Due to lack of proper functioning of these small units the protein overflow in to the urine which result in Nephrotic Syndrome and increasing renal failure. If it becomes more chronic, kidney will have to be removed.

Vascular Disorders (Atherosclerosis)

Vascular disease is the largest problem in late diabetes. Arterial disease is easily the commonest cause of death in diabetes over the age of fifty. Hardening and narrowing of the small blood vessels leading to angina, stroke and problems in the legs leading to chronic ulcerations and gangrene which will result in amputations.

What people with diabetes should do ?

Take tablets / Insulin as prescribed by the doctor at the proper time and attend Diabetic clinic regularly.

Reduce the intake of high carbohydrate foods. Avoid sugary foods and gradually reduce the intake of sugar or completely stop. Sweetened artificial sugars may be used if necessary in small quantities.

Take regular exercise including walking. This will help in the reduction of blood glucose levels, reduce weight, improve circulation and reduce the risk of heart disease.

Eat plenty of fibre foods such as fresh fruits and vegetables which release glucose slowly, so that the available insulin is enough to take all the glucose available in the blood.

Reduce the intake of fats and fatty foods

Stop smoking, if you are a smoker. If you are taking alcohol adopt a sensible drinking habit. Avoid taking beers which have high glucose.

Do not take a single heavy meal which cause a sudden increase in the Blood glucose, instead take 2 or 3 small meals to keep the blood glucose within limits

You should regularly check your blood glucose and blood pressure preferably at home by using a Glucometer and a Blood pressure apparatus.

Attend to the free eye tests every six months to detect early changes.

Whenever you travel far, always take a Diabetes identity card and sufficient medications and first aid materials such as plaster, cotton wool etc

Looking after your feet is very important. Washing your feet daily is important , apply moisturiser to keep your skin supple and prevent cracking, examine your feet daily for cuts, breaks in the skin should be covered with a dry sterile dressing. Never use sharp instruments on your foot. Never go bare foot, ensure your shoes fit well. Check inside shoes for sharp objects.

Foods to be avoided by diabetics

Sugar, Glucose, all sweets, Chocolate, Honey, Jaggery, ordinary jam Cake, Biscuits, Sweetened pudding. Tinned or bottled fruit in syrup, Fruit Yoghurt, Ice cream, evaporated and condensed milk. Fatty foods, lard, cheese, Salted dressings and Mayonnaise. Leucozade, Cola, Malted milk, oval tine, Horlicks etc

Healthy Living / Prevention of diabetes

- Reduce your body weight.
- Take regular exercise.
- Eat the required amount of carbohydrate food only.
- Eat plenty of fruits and vegetables.
- Avoid sugar / sugary foods.
- Reduce the consumption of fats
- Know the signs and symptoms of diabetes.
- Have yearly diabetes check up above the age of forty.

Treatment of diabetes

Type 1 Diabetes:

By insulin only. Self administration through syringes / Pen needles Regular Blood glucose checks and taking meals at the proper time are absolutely necessary.

Type 2 Diabetes:

Some people are able to regulate their blood sugar by simply following a healthy diet and exercise plan. In addition to the above some people require glucose lowering tablets at some stage and at a latter stage if there is no proper glucose control, they may require insulin also.

How Glucose lowering tablets control diabetes

1. Prevent the intestines from absorbing so much sugar (E.g. Tabs Metformin)
2. Increase the amount of Insulin available in the body (E.g. Tabs Gliclazide)
3. Reducing the amount of glucose released by the liver (E.g. Tabs Metformin)
4. Make insulin receptors in the cells more effective (E.g. Tabs Metformin,)
(Tabs Rosiglitazone)

Staying healthy with diabetes

To stay healthy with diabetes you should have a clear understanding of diabetes. Have regular blood glucose and blood pressure checks.

Blood Glucose - 4-7 mmol/l before meals and up to 10 mmol/l 2 hours after meals.

Blood Pressure - 140/80 mmHg or below

Blood Fats - Triglyceride level less than 2.3 mmol/l
Total Cholesterol less than 5mmol/l

HbA1c - 7% or below. This is called long term blood glucose levels.

This test is carried out at least twice an year to asses the progress made, taking in to account the average glucose level during the past three months

நீரிழிவு நோய் (சலரோகம்)

நீரிழிவு நோய் என்பது என்ன ?

எமது குருதியில் (காலை சாப்பிடமுன்) சாதாரண குளுக்கோஸ் மட்டத்திற்கு (5-7 mmol/l) மேலதிகமாகத் தொடர்ந்து கூடிய மட்டத்தில் குளுக்கோஸ் இருக்குமாயின் இதை நீரிழிவு நோய் என்கின்றோம். எமது வயிற்றுப்பாகத்தில் உள்ள சமிபாட்டுத் தொகுதியில் இருக்கும் சதை (Pancreas) எனப்படும் ஒரு சுரப்பியின் ஒரு பகுதி சுரக்கும் இன்சலினின் அளவு குறைவதனாலோ அல்லது அதன் செயல்பாடு குறைவதனாலோ இந் நோய் ஏற்படுகின்றது.

மாப்பண்டம் அதாவது சோறு, அரிசி மாச்சாப்பாடு, சீனி, சீனிச்சாப்பாடு, கிழங்குவகை, பாண் ஆகியவை சாப்பிட்டவுடன் அந்த உணவுகள், உணவுக்கால்வாயில் சமிபாடடைந்து குளுக்கோஸ் ஆக இரத்தத்தில் சேருகின்றது. குருதியில் இருக்கும் குளுக்கோசை உடலின் கலன்களுக்குள் எடுப்பதற்கும், குருதியில் மேலதிகமாக இருக்கும் குளுக்கோசை உடம்பில் சேமித்து வைப்பதற்கும், இன்சலின் தேவைப்படுகின்றது. பல கோடிக்கணக்கான மிகவும் நுண்ணிய கலன்களினால்தான் எமது உடல் பாகங்கள் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றது. கலன்களின் உள்போகும் குளுக்கோஸ் சக்தியாக மாற்றப்படும் போது உடலுக்குத்தேவையான சக்தி கொடுக்கப்படுகின்றது.

அதாவது போதிய அளவு இன்சலின் சுரக்கப்படாவிட்டால் அல்லது சுரக்கப்படும் இன்சலினின் செயல்பாடு குறைவாகவிருப்பின், குளுக்கோஸ் கலன்களுக்குள் எடுக்கப்படாமல் இரத்தத்தில் தேங்கி நிற்கும்போது, இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு தொடர்ச்சியாக கூடுதலாகவிருக்கும். இதன் விளைவாக இக்கூடுதலான குளுக்கோஸ் சிறுநீரகத்தின் மூலம் சிறுநீரில் அகற்றப்படுகின்றது. நீரிழிவு நோயாளிகள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பதின் காரணம் இதுதான். இதையே நீரிழிவு நோய் என்கின்றோம் பலகாலம் தொடர்ச்சியாக இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு கூடுதலாகவிருப்பின், நாளடைவில் உடம்பின் பலபாகங்களும் தாக்கப்பட்டுப் பலசிக்கல்கள் ஏற்படும். சாதாரணமாக விபரிக்கின் கட்டுப்பாடில்லாத நீரிழிவு நோயுடன் இருப்பவரின் உடம்பின் அனைத்துப் பாகங்களும் சீனித்திரவகத்தில் எப்போதும் ஊறிக்கொண்டிருப்பதாகச் சொல்ல முடியும். இதன் விளைவாகத்தான் பல சிக்கல்கள் (Complications) ஏற்படுகின்றது. இதனால்தான் குருதியில் குளுக்கோசின் மட்டத்தைச்சாதாரண மட்டத்திலும் உயராமல் ஏதோ வழியினால் கட்டுப்பாடாக வைத்திருக்கவேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகின்றது.

இந்த நாட்டில் ஏறக்குறைய 1.4கோடி மக்கள் நீரிழிவு நோயுடன் இருப்பதாக அறியப்படுகிறது. அதாவது 3சத விகிதத்தினருக்கு இந்த நோய் இருப்பதாக அறியப்படுகின்றது. பலர் தாங்கள் இந் நோயினால் தாக்கப்பட்டிருப்பதை அறியார்.

கிரண்டு பிரிவான நீரிழிவு நோயாளிகள் உண்டு.

முதல் வகை நீரிழிவு (Type 1)

இன்சலினில்த் தங்கியிருக்கும் நோயாளிகள். இவர்களின் சதையில் இருக்கும் இன்சலின் சுரக்கும் கலன்கள் முற்றாகப் பழுதடைந்து விட்டதால் அவர்கள் தினமும் இன்சலின்

BLOOD SUGAR CONTROL

குருதில் சீனிக் கட்டுப்பாடு



Eating large portions



Eating sugar or sweets

சீனி சீனிச்சாறுபட்டிடுக்களை உண்பது அதிக அளவு உண்பது



Not enough physical activity

போதுமான அளவு தேக்கப்பயிற்சம் இல்லாமல்

These make the blood sugar HIGH

இவை குருதியில் சீனியின் மட்டத்தைக் கூட்டும்



Forgetting to take medicine

மருந்துகளைக் கவற்தல்



Illness with fever

காய்ச்சலோடு கூட்டியதோடு

சுகமான பகுதி

Healthy Range

4 - 8 mmol/L

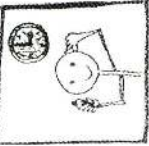


Walking exercise

நடக்கும் யாத்திரை

These make the blood sugar LOW

இவை குருதியில் சீனியின் மட்டத்தைக் குறைக்கும்



Remember to take medicine

மருந்துகளை மறக்காது எடுப்பது



Eat less food

அளவோடு உணவை உண்பது

கிரண்டாவது வகை நீரிழிவு (Type 2)

இவர்களின் சதையியில் இன்சலின் சுரக்கும் ஒருபகுதிக்கலன்கள் மாத்திரம் தேவைக்குப் போதாத சிறிய அளவு இன்சலினைச் சுரப்பதனால், இவர்களைச் சாப்பாட்டுக் கட்டுப்பாட்டினாலும், போதிய உடல் அப்பியாசத்தினாலும் அல்லது இன்சலினைச் சுரக்கவைக்கும் மாத்திரைகளைக் கொடுத்தும் குருதியின் குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும். இத்தரத்தினர் பொதுவாக வயது முதிர்ந்தவர்களாகவும், உடம்பு பருத்தவர்களாகவும் இருப்பார்கள். அனேகமான நீரிழிவு நோயாளிகள் இத்தரத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் ஆவார்.

கிரண்டாவது வகை நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள் யார்?

- சந்ததியாக நீரிழிவு நோய் இருக்கும் குடும்பத்தில் ஒருவரானால்.
- 40 ற்கு மேற்பட்ட வயது உடையவனாரால்.
- ஆசிய, ஆபிரிக்கா, கரிபியன் பிரதேசங்களில் ஆரம்பித்த இனத்தில் ஒருவரானால்.
- எடை மிகவும் கூட உள்ளவராயின்.

நீரிழிவு நோயின் பொதுவான அறிகுறிகள் என்ன?

- அதிகரித்த தாகம்.
- அடிக்கடி சிறு நீர் கழித்தல்.
- கூடிய களைப்பான நிலை.
- அதிக உணவு உட்கொண்டும் உடம்பின் எடை குறைதல். ஆனால் பகுதி 2 நோயாளிகளுக்கு உடம்பின் எடை அதிகரிக்கலாம்.
- கை கால்கள் மரத்துப்போதல், உறுத்துதல், ஊசியால் குத்துவது போன்ற உணர்வு ஏற்படல்.
- கால்களில் தோல் உலர்ந்து வெடிப்பு ஏற்பட்டு கிருமிகள் தொற்றி நிரந்தரமாக புண் ஏற்படல்.
- ஆண் பெண் புறப்பாலுறுப்புக்களில் சொறி ஏற்படுதல்.
- கண்பார்வை குறைதல்.
- நாள்பட்டு மாறும் புண்கள்
- ஆண்களின் பாலியல் உணர்வு பாதிப்படைதல்.

பிரசவகாலத்தில் ஏற்படும் நீரிழிவு நோய்

பரம்பரையில் சலரோகம் இருந்தால் பெண்கள் கர்ப்பம் தரிக்கும் நேரங்களில் கவனமாகவிருத்தல் வேண்டும். பிரசவகாலத்தில் குருதிக் குளுக்கோஸ் மட்டத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். இந்தக்காலத்தில் நீரிழிவு வெளிக்காட்டலாம். நிறை கூடிய குழந்தைகள் பிறக்கலாம். குழந்தை பிறக்கும் போது பிரசவத்தில் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். முக்கியமாக வயிறு மிகவும் கூடியதாகப் பெருத்து இருக்கலாம் பாதங்கள் வீங்கலாம், சலவாசல் கடிக்கலாம். அனேகமாக இந்நிலை பிரசவத்தின் பின் மறையலாம்.

சீறுவர்களின் சலரோகம்

சிறுவர்களுக்கு சலரோகம் ஏற்படுவது அரிது. அப்படி ஏற்படின் அவர்களுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் இன்கலின் மருந்து ஏற்றவேண்டிய தேவை ஏற்படும். இவர்களின் நோயைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்து நீண்டகாலம் அவர்களை வாழச்செய்வதாயின் அவர்களின் வைத்திய பராமரிப்பில் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

குறை குளுக்கோஸ் அளவு நிலை (Hypoglycemia)

குளுக்கோஸ் அளவு எதிர்பாராதவிதமாக திடீரெனக் குறைந்து விடின் அதாவது குளுக்கோஸ் மட்டம் 4mmol/lற்குக் குறைந்துவிட்டால் ஏற்படும் நிலையைக் குறை குளுக்கோஸ் நிலை என்கின்றோம்.

கிதன் அறிகுறிகள்

கடும்பசி, வியர்வை, படபடப்பு, தள்ளாட்டம், சோர்வு, போன்ற பல அறிகுறிகள் ஏற்பட்டு இறுதியில் மயக்கநிலையும் ஏற்படலாம்.

முக்கிய காரணங்கள்

- தேவைக்கு மேல் மாத்திரையைப்பாவித்தால் அல்லது அதிக அளவில் இன்கலின் ஊசியை ஏற்றுவதனால்.
- சாதாரண தேவைக்கு ஏற்ப மருந்து பாவிக்கும் போது உரிய நேரத்தில் உணவு எடுக்காமல் இருப்பது அல்லது மிகவும் குறைவாகச்சாப்பிடுவது.
- தேவைக்கு அதிக தேகப்பியாசத்தில் ஈடுபடுவது.
- சாப்பாடு எடுக்காமல் மதுபானம் பாவிப்பது.

எனவே வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கும், உறவினர்களுக்கும் இது சம்பந்தமாக அறிவுறுத்தல்களைக் கொடுத்து வைப்புகள்.

உயர் குளுக்கோஸ் அளவு நிலை (Hyperglycemia)

வைத்தியத்தின் குறைபாட்டினால் தொடர்ச்சியாக அதிகரிக்கும் குளுக்கோஸ் மட்டத்தினால் ஏற்படும் நிலையும், அதனைத்தொடரும் மயக்கநிலையும், கீட்டோ அமிலநிலை (Ketoacidosis). இது மிகவும் ஆபத்தானதொரு நிலை. நீரிழிவு நோய்க்கு உரிய சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் உடம்பு தனது தேவைக்கு அதாவது கலன்களின் செயல்பாட்டிற்கு குளுக்கோசை கலன்களுக்குள் எடுத்து சக்தியைப் பெறமுடியாவிட்டால் வேறு வழியின்றி உடம்பில் சேமித்து வைத்திருக்கும் கொழுப்புச்சத்தை சக்தி பெறுவதற்காகப் பாவிக்கும். இப்படிப்பாவிக்கும் போது ஏற்படும் இரசாயன மாற்றங்களால் அமிலத்தன்மையும், நச்சுத்தன்மையுமுள்ள கீட்டோன் (Ketones) என்னும் உப்பொருள் குருதியிலும் சிறுநீரிலும் குவிந்து நோயாளிக்கு மயக்க நிலையை ஏற்படுத்தும்.

அறிகுறிகள்

- அதிகரித்த தாகம்
- இரவு பகல் சிறுநீர் களித்தல்.
- குருதியில் உயர் குளுக்கோஸ் மட்டம்

- மயக்கநிலை
- உலர்ந்த தோல்
- ஆழ்ந்த வேகமான சுவாசமும், சுவாசத்தில் இனிப்பு மணமும்.

இந்நிலை ஏற்படின் நோயாளியை உடனடியாக மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவேண்டும். அவ்விடம் இன்சலின் மருந்தைக் குருதியில் பாய்ச்சிக் குணப்படுத்துவார்கள். சிகிச்சையைத் தாமதித்தால் மரணமும் ஏற்பட இடம் உண்டு.

நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் (Complications)

பலகாலம், அதாவது வருடக்கணக்கில் குருதியின் குளுக்கோஸ் மட்டத்தினைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிட்டால், நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்குப் பல சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

கண்பார்வை கெடுதல் (Diabetic Retinopathy)

எமது கண்களின் உட்பாகத்தின் பிற்புறத்தில், ஒரு புகைப்படக்கருவியின் (Camera) பிலிம் போன்று மிகவும் மெல்லிய தோல் போலவிருப்பது விழித்திரை (Retina), விழித்திரையில் மிகவும் நுண்ணிய குருதிக் குழாய்கள் உள்ளன. தொடர்ச்சியாக உயர்மட்ட குளுக்கோஸ் இருப்பின் இந்த நுண்ணிய குருதிக் குழாய்கள் பலவீனப்பட்டு, உடைந்து, இரத்தம் கசியத்தொடங்குகின்றது. பின்பு விழித்திரையில் தழும்பு உண்டாகி, விழித்திரை கழரும்போது குருட்டுத்தன்மை ஏற்படுகின்றது. உரிய நேரத்தில் வைத்திய சிகிச்சை அளித்து, நவீன சத்திரசிகிச்சை முறைகளினால் குணப்படுத்தலாம். நீரிழிவு நோயாளிகளைப் பாதிக்கும் இன்னும் ஒருகண் வருத்தம் கட்டாசம் (Cataract). கண்களில் உள்ள வில்லைகள் (Lens) தடிப்பது. இதனால் பார்வை குறையும். இதனையும் சத்திரசிகிச்சை மூலம் சரி செய்ய முடியும்.

சிறுநீரகம் இயங்காத நிலை (Diabetic Nephropathy)

சிறு நீரகத்தில் வரும் குருதியில் இருந்து சிறுநீர் பிரித்து எடுக்கும் நுண்ணிய தொகுதிகளில் இருக்கும் மிகவும் நுண்ணிய இரத்தக்குழாய்கள், அதி உயர் குளுக்கோஸ் மட்டத்தினால் பாதிப்படைகிறது. அதன் உரிய செயற்பாடுகள் தடைப்படுவதால், குருதியில் இருக்கும் புரதச்சத்து சிறு நீருடன் வெளி ஏறுகின்றது. இதனால் சிறு நீரக தொகுதி நோய்கள் (Nephrotic Syndrome) ஏற்பட்டு, சிறுநீரகத்தின் செயற்பாடு முற்றாகத்தடைப்படும் பட்சத்தில், சிறுநீரகத்தை அகற்றி நவீன வேறுவழிகளால் (Dialysis) நோயாளிகளின் வாழ்நாள் நீடிக்கப்படுகின்றது.

நரம்புத்தளர்ச்சி (Diabetic Neuropathy)

உடம்பின் பலபாகங்களையும் ஒருங்கிணைத்துச் செயல்படுத்துவதற்கு நரம்புத் தொகுதி மிகவும் முக்கியமானது. தொடர்ச்சியாக உயர் குருதிக் குளுக்கோஸ் மட்டம் இருப்பின், மிகவும் நுண்ணிய நரம்புகள் பாதிப்படைந்து கை, கால்களின் செயற்பாடுகள், மற்றும் சிறுநீர்ப்பை, இரைப்பை, குடல் ஆகியவற்றைப் பாதிக்கின்றது. இதன் விளைவாக கை கால் விறைப்பு, உணர்ச்சியின்மை, ஊசியால் குத்துவதுபோலத்தன்மை, எரியும் தன்மை,

குருதிக்குழாய்கள் கடினமாவதும், சுருங்குவதும் (Atherosclerosis)

கொழுப்பும், சுண்ணாம்பும் சேர்ந்து மென்மையான குருதிக்குழாய்களைக் கடினமாக்கின்றது. இதனால் இருதயத்தின் தசைக்கு குருதி பாய்ச்சும் நுண்ணிய குருதிக்குழாய்களின் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதனால் அன்யமினா (Angina) மாரடைப்பு (Heart Attack) ஏற்பட்டு மரணமும் சம்பவிக்கின்றது. மூளையின் நுண்ணிய குழாய்கள் அடைபடுவதால், மூளையின் செயல்பாடு குன்றிப் பாரசிவாதம் (Stroke) ஏற்படுகின்றது. கால்களில் உள்ள இரத்தக்குழாய்கள் அடைபட்டு கால்களின் குருதியோட்டம் தடைப்படுவதால், ஆறாத புண்கள், பின்பு புண்கள் பெருத்து தசை அழுகல் (Gangrene) ஏற்பட்டால் விரலையோ, காலையோ சத்திரசிகிச்சை மூலம் அகற்ற வேண்டிய பரிதாப நிலையும் நேரலாம். நோய் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத முதியோருக்கு இவை ஒரு முக்கியமான பிரச்சனையாகின்றது.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய நடைமுறைகள்

- வைத்தியரின் அறிவுறுத்தலின்படி உரியநேரத்தில் மாத்திரைகளையும் இன்சலின் மருந்தையும் எடுக்கவேண்டும். உங்களுக்கென, உங்களது வைத்தியரால் சிபார்சு செய்யப்பட்ட உணவுவகைகளையும் உரியநேரத்தில் உண்ண வேண்டும்.
- மாச்சத்துள்ள உணவுவகைகளை அளவிற்கு ஏற்ப உண்ண வேண்டும். சீனி, சீனிச்சாப்பாட்டுக்களை நன்றாகக் குறைத்துச் சீனியை முற்றாக நிற்பாட்டி, அதற்குப்பதிலாக விரும்பினால் இனிப்புச்சுவை நிறைந்த செயற்கை இனிப்புவகைகளைச் சிறிதாகப் பாவிக்கலாம். (Sweetex, Canderel, Sacharin Etc)
- கிரமமாகத் தேகப்பியாசத்தில் பங்கு பற்றவும். தினமும் கூடியதூரம் நடந்து திரிவது மிகவும் உகந்தது. தேகப்பியாசம் குளுக்கோசின் மட்டத்தைக் குறைக்கும், எடையைக் குறைக்கும், இருதயநோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.
- கூடிய அளவு நார்ச்சத்து நிறைந்த (Fibre Foods) புதிய பழவகை, மரக்கறிவகையைச் சாப்பிடவும். நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் சமீபாடடையும் போது குளுக்கோசை சிறிது சிறிதாக வெளிவிடுவதால் குருதியில் குறைந்த அளவு இன்சலின் இருப்பினும் அது குளுக்கோஸ் மட்டத்தைக்கட்டுப்படுத்தும்.
- கொழுப்பு உள்ள உணவின் பாவனையைக், குறைக்கவும்.
- புகைப்பவர் என்றால் புகைத்தலைக் கைவிடவும். புகைத்தல் நீரிழிவிற்குப் பகையாகும். மதுபானம் அருந்துபவர் என்றால் மிகவும் சிறிய அளவு (நியாயமான குடிப்பழக்கம் - Sensible drinking) அருந்தவும். பியர் போன்ற மதுவகையில், கூடிய குளுக்கோஸ் இருப்பதனால் அதைத் தவிர்க்கவும்.
- ஒரு நேரத்தில் மிகவும் கூடிய அளவு உணவை உண்ணாமல் 2 அல்லது 3 நேரத்தில்

வருடாவருடம் நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களின் தொகை அதிகரித்துக் கொண்டே போகின்றது. இளம் வயது தொடக்கம் மேற்கூறிய தடுப்பு முறைகளைச் சகலரும் கட்டாயமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இதனால் நீரிழிவுநோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும். தமக்கு நீரிழிவுநோய் இருப்பதாக அறிந்தபின் அதைக்கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க லாமே தவிர பூரணமாக மாற்ற முடியாதென்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

- கிரமமாக தங்களது குருதிக் குளுக்கோஸ் மட்டத்தினையும் இரத்த அழுக்கத்தையும் அதற்கு உரிய உபகரணங்களை (Glucometer, Blood Pressure Apparatus) உபயோகித்து வீட்டிலேயே பரிசோதிக்கப் பழகிக்கொள்ளவும்.
- ஆறுமாதத்திற்கு ஒரு தடவை இலவச கண்பரிசோதனை செய்யவும். ஆரம்பத்தில் கண்ணில் ஏற்படும் மாற்றத்தைக் கண்டு பிடிக்க உதவும்.
- தாங்கள் தூர இடம் பிரயாணம் செய்யும் போது தங்களுக்குத் தேவையான மருந்து வகைகளையும் தங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதென்பதை அடையாளம் காட்டும் அட்டை ஒன்றையும் கொண்டு செல்லவும்.
- குருதி ஓட்டம் குறைவாக இருக்கும் தங்களின் கால்களைப் பாதுகாப்பது முக்கியம். தினமும் கால்களைக் கழுவவும். விரல்களின் இடைகளைச் சுத்தமாக வைத்து கால்கள் உலர்வதைத் தடுப்பதற்கு உரிய மருந்தைப் பூசவும். சிறு வெடிப்பு அல்லது காயம் ஏற்பட்டால் மருந்து பூசிய சுத்தமான பிலாஸ்டிரால் மூடிவிடவும். கூர்மையுள்ள ஆபத்தங்களைக் காலில் பாவிப்பதைத் தவிர்க்கவும். வெளியில் போகும்போது வெறும் காலுடன் நடந்து திரியாமல் இறுக்கமில்லாத அளவான பாதணிகளை அணிந்து செல்லவும். பாதணிகளின் உட்பக்கத்தில் கூரிய பொருட்கள் இல்லாமல் இருப்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். புதிய பாதணிகளை அவதானத்துடன் அணியவேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் முக்கியமாகத் தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள்

- சீனி, குளுக்கோஸ், சீனிச்சாப்பாடுகள், சொக்கலெட், பனங்கட்டி, சர்க்கரை, தேன்
- ரின்னில் அடைத்த பழவகைகள்
- சீனிப்பணியாரம், கேக், பிஸ்கட், புடிங்
- குடி பானம், கோலா, சீனி கலந்த பழரசம், பழம் கலந்த யோக்கட், பாயாசம்
- கூடிய கொழுப்பு உள்ள உணவு வகைகள், கொழுப்பு குறைந்த சீஸ், ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி
- சலட் கிறீம், மேயோனைஸ் (Mayonnaise) ரின் பால்
- ஓவல்ரின், கொர்லிக்ஸ், போன்விடா, சொக்கலெட் பானம்

வேண்டிய அளவு உண்ணக்கூடிய நார்ப் பொருள் நிறைந்த உணவுகள்

- தவிடு நிறைந்த அரிசி, தவிடு நிறைந்த தானியங்கள், தவிட்டுப்பாண், ஓட்ஸ், ஆட்டா மா, குரக்கன், பயறு
- பயற்றங்காய், போஞ்சி, முருங்கை, பாகற்காய், புடலங்காய், கோகில தண்டு, வாழைப்பு, நோக்கோல், லீக்ஸ், கோவா, கோலி பிளவர், வெண்டி, பூசணி, பனங்கீரை

ஆரோக்கியமான வாழ்வு / நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதைத் தடுப்பது எப்படி

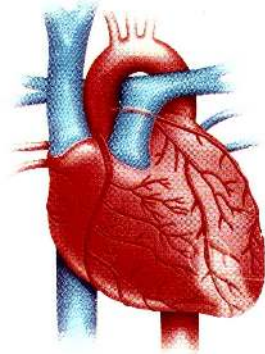
- உடம்பின் எடை அதிகரிக்காமல் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவும்.
- தினமும் தேகப்பியாசம் செய்யவும்.
- மாப்பொருள் நிறைந்த சாப்பாட்டுக்களை அளவோடு உண்ணவும்.
- நிறைய உடன் பழவகை காய்கறி வகையை உண்ணவும்.
- சீனி, சீனிச்சாப்பாட்டின் பாவனையை நன்றாகக் குறைக்கவும்.
- நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகளையும் நோயின் விபரங்களையும் அறிந்து கொள்ளவும்.

Coronary Heart Disease (C.H.D)

Heart is a hollow, cone shaped four chambered organ made of thick cardiac muscles. It is located in the lower portion on the left side in the chest. It measures about 12cms x 9cms in size. It weighs about 300gms in males and about 250 gms in females. It is protected by a double layered covering called Pericardium. The heart is the busiest and most important part of our body.

The heart has four chambers.

- (1) Right Atrium (Right upper chamber)
- (2) Left Atrium (Left upper chamber)
- (3) Right Ventricle (Right Lower chamber)
- (4) Left Ventricle (Left lower chamber)



Heart is just like a pump and the blood is circulated in the body as a result of the Co-ordinated functioning of these four chambers.

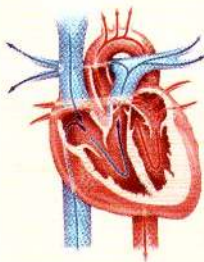
The direction of the flow of blood is maintained by means of valves placed in between the lower and upper chambers and at the beginning of the larger blood vessels of the heart.

- | | |
|--------------------------|---|
| Tricuspid valve | in between the right upper and right lower chamber. |
| Bicuspid or Mitral valve | in between the left upper and left lower chamber. |
| Aortic valve | at the beginning of the Aortic artery which supplies Blood to all the parts of the body except for the lungs. |
| Pulmonary valve | at the beginning of the pulmonary artery which supply blood to the lungs. |

The heart beats about 72 times a minute. Therefore the heart of an average human being beats about 103,680 times a day. With each beat the heart pumps about 70ml blood in to the aorta. Therefore about 5 litres of blood is pumped out every minute. The heart muscles never tire. The life of a person starts when the heart beats start within the womb, when the foetus is less than a month of age and the life of a person end when the heart beat completely stops due to various conditions.

Coronary Arteries

There are two coronary arteries. The right coronary artery and the left coronary artery. These are two small branches originating from the portion of the aorta just above the heart. The coronary arteries are generally as thick as a drinking straw. Each and every cell and organ in the body needs nourishment. This is obtained from the blood which circulates in the body. Similarly the heart also needs some nourishment. The coronary arteries carry out the responsibility of providing nourishment to the heart particularly to the heart muscles which work continuously without any rest.



Coronary Heart Disease (C.H.D)

Gradual blocking of the coronary arteries lead to coronary artery disease. The blocking is normally due to coronary thrombosis (clot formation) This block or plaque may break off and move down stream while it lodges at a narrow section causing a total obstruction. Sudden blockage of a coronary artery means that the part of the heart muscle that was supplied by that artery is at once deprived of blood and oxygen. As you get older, the blood vessels including the coronary arteries becomes increasingly rigid, brittle and narrow due to the deposition of a fatty substance. This process is known as atherosclerosis. Narrowing of the blood vessels impairs circulation of blood.

So when the coronary arteries supplying nourishment to the heart start narrowing, initially you get a mild pain which goes off at night. This called Angina or Angina Pectoris. If this blockage does not get reversed quickly, the tissues of that part of the heart are damaged due to the lack

**WE ARE ALL OF THE SAME FAMILY
WE TRY TO LIVE TOGETHER**



of blood supply and the heart loses pumping power. This condition is called a Heart Attack (Myocardial infarction or Ischaemic Heart Disease). Coronary artery disease is the commonest cause of deaths in U.K. It accounts for about 160,000 deaths per year. After the age of forty one in six has coronary artery disease. Coronary artery disease is often asymptomatic at the initial stages but presents clinically in one of three ways.

- (1) Angina (Angina Pectoris)
- (2) Heart Attack (Acute myocardial infarction or Ischaemic Heart Disease)
- (3) Sudden cardiac deaths

Angina (Angina Pectoris)

Angina is a chest pain caused by inadequate blood supply to the heart muscles. The narrowing of the coronary arteries (not a block) by atherosclerosis restricts the flow of oxygen rich blood to the heart muscle. It may vary from a dull ache to a severe pain. The pain may radiate to neck, jaw, arms provoked by exercise and relieved by rest. It can also be brought by strong emotions and after eating a heavy meal. Angina is an indication of the presence of established coronary heart disease. Approximately 3-4% of the U.K population suffer from angina. Angina is also may be due to a defective heart valve or due to severe anaemia.

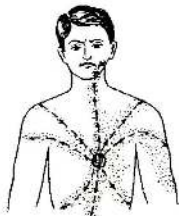
Heart Attack (Myocardial Infarction or Ischaemic Heart Disease)

A coronary artery can become so narrowed by sclerosis that it cannot deliver enough blood for the needs of an area of muscle, which therefore degenerates and the pumping power of heart suddenly stops and is called a heart attack.

Common symptoms of Coronary Heart Disease

(1) Chest Pain

- (1) Chest pain is the most common and dramatic symptom of a heart attack. There is acute pain in the chest. A dull heavy constricting or crushing, tight gripping sensation in the centre of the chest, radiating to the shoulder, left arm neck or jaw. It is usually not associated with a sharp stabbing or pricking pain. Chances of developing chest pain is higher particularly after a physical exertion to which a person is not used to. Sometimes psychological feelings or emotions such as anger fear or mental stress also predisposes to a heart attack. The chest pain lasts ranging from a few minutes to a few hours.



- (2) Breathing difficulty
Anyone who develops a heart attack finds it difficult to breathe.
- (3) Weakness
The patient who has a heart attack feels very weak.
- (4) Profuse perspiration
A person who has a heart attack begins to sweat profusely.
- (5) Nausea Vomiting and mental tension
Acute chest pain is responsible for causing nausea, vomiting, and mental tension, stress and fear.

Risk factors

- Cigarette smoking is the heart's worst enemy.
- High serum cholesterol.
- High Blood Pressure (Hypertension)
- Family History of coronary heart disease.
- Diabetes enhances the chances of a heart attack.
- Increasing age
- Obesity
- Lack of exercise
- Consuming diets rich in fats having low levels of high density lipoprotein

How to prevent getting coronary heart disease

- As far possible avoid or reduce fats and fatty foods mainly saturated animal fats. Cut down in foods like butter, margarine, cream etc
- Avoid smoking. Every puff of smoke affects the heart. People who smoke have a 2-3 times greater risk of a fatal heart attack than non smokers.
- Maintain body weight.
- Take regular exercise to burn up energy and to prevent diabetes. Incidence of heart disease is high among diabetics.
- Increase fibre in diet. Eat more fresh fruits and vegetables, especially leafy vegetables, pulses, whole meal bread. brown rice etc
- Reduce salt.
- Adopt a sensible drinking habit (5 units per week only)
- Prevent getting high blood pressure. (Hypertension)
- Avoid over eating and reduce the intake of sugar and sugary foods.
- Avoid sedentary life. Go for walks.
- Maintain a happy and stressless life .



இதயத்தசைக் குருதி வீநீயோக வியாதி

(Coronary Heart Disease)

இதயம் ஒரு உட்குழிவுள்ள, கூர் உருளை வடிவமான, நான்கு அறைகளுடைய மொத்தமான தசைகளினால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இது எமது நெஞ்சு அறையின் இடது கீழ்ப்பக்கத்தில் அமைந்துள்ளது.

இதன் சாதாரண நீளம்-12செ.மீ, அகலம்-9செ.மீ இதன் எடை சாதாரணமாக ஆண்களுக்கு 300கிராம் - பெண்களுக்கு 250கிராம். இதயத்தைப் பாதுகாக்கும் போர்வையாக இரண்டு அடுக்கு உள்ள இதய உறை (Pericardium) உள்ளது. இதயம் எங்களது தேகத்தின் மிகவும் முக்கியமானதும் சுறு சுறுப்புள்ளதுமான பாகம்.

இதயத்தின் நான்கு அறைகள்.

- (1) வலது மேல் அறை
- (2)இடது மேல் அறை
- (3)வலது கீழ் அறை
- (3)இடது கீழ் அறை



இந்த நான்கு அறைகளும் ஒருங்கிணைந்து இயங்கி, இதயம் ஒரு நீர் இறைக்கும் இயந்திரம் போன்று தொடர்ச்சியாக குருதியை உடம்பு பூராவும் பாய்ச்சிக்கொண்டிருக்கின்றது. குருதி ஓட்டத்தின் திசையை இதயத்தின் உள் இருக்கும் நான்கு மடிப்புக்கதவுகள்(valves) கட்டுப்படுத்துகின்றது. இவைகள் இதய அறைகளின் இடையிலும், இதயத்திலிருந்து வெளிவரும் பெரும் நாளம், நாடி அடிப்பாகத்திலும் பொருத்தப்பட்டிருக்கின்றது.

- | | |
|---------------------------|---|
| மூவிதழ் வால்வு | (Tricuspid valve) வலது மேல் அறைக்கும் வலது கீழ் அறைக்கும் இடையில் |
| ஈர்தழ் வால்வு | (Bicuspid valve) இடது மேல் அறைக்கும் இடது கீழ் அறைக்கும் இடையில் |
| பெரும் பாய் குழாய் வால்வு | (Aortic valve) பெரும்பாய்க்குடளாய் ஆரம்பமாகும் பகுதியில் |
| சுவாச நாளக்குழாய் வால்வு | (Pulmonary valve) சுவாச நாளம் ஆரம்பமாகும் பகுதியில் |

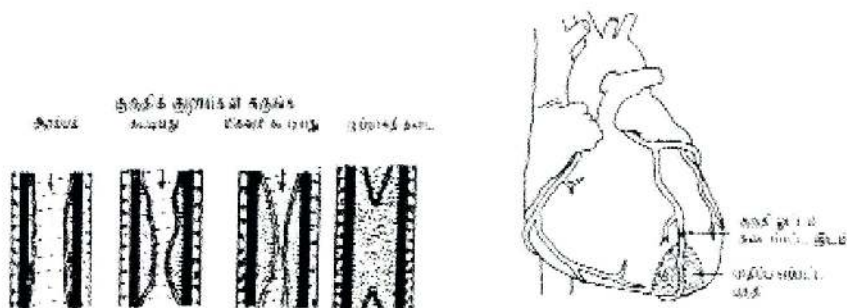
இதயம் ஒரு நிமிடத்தில் 72 தடவை துடிக்கின்றது. ஆகவே சாதாரணமாக இதயம் ஒரு நாளைக்கு 103,680 தடவைகள் துடிக்கின்றது. ஒவ்வொரு தடவையும் இதயம் துடிக்கும் போது 70 மி.லீ குருதி பெரும்பாய் குழாய் ஊடாக பாய்ச்சப்படுகின்றது. எனவே ஒவ்வொரு நிமிடமும் 5லீட்டர் குருதி இதயத்திலிருந்து இறைக்கப்படுகின்றது. இதயத்தின் தசைகள் ஒருபோதும் களைப்படையாது. தாயின் வயிற்றில் ஒருமாத வயதடைய முன்பு இதயத்துடிப்புடன் ஒருவரின் உயிர் ஆரம்பமாகி, பின்பு பல காரணங்களினால் பூரணமாக இதயத்துடிப்பு நிற்கும் போது மரணம் ஏற்படுகின்றது.

இதயக் குருதி வீநீயோக நாடிகள்

மூலமாகவே கொடுக்கப்படுகின்றது. ஓய்வு இல்லாமல் இரவு பகலாகத் துடித்துக் கொண்டிருக்கும் இதயத் தசைகளுக்குச்சிறந்த குருதியோட்டம் அவசியமாகின்றது.

இதயக் குருதி விநியோக வியாதி

இதயக்குருதி விநியோக நாடிகள் சிறிது சிறிதாக அடைபடும் போது குருதி விநியோகம் தடைப்படுகின்றது. குருதியின் கொலஸ்ரோல் மட்டம் உயர உயர இரத்தக்குழாய்களின் உள்பக்கத்தில் கொலஸ்ரோல் ஒட்டிக்கொள்வதால் குருதியோட்டம் தடைப்பட்டு, இதயத்தசைகளில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு, இறுதியில் மரணமும் சம்பவிக்கலாம். ஒருவரின் வயது கூடக் கூட, இரத்தக்குழாய்கள் மிகவும் கடினமாகவும், சுலபமாக இயங்கமுடியாமையால், சுருங்கிக்கொண்டு போகும் தன்மை ஏற்படும். கொலஸ்ரோல் படிவதால்தான் இந்த நிலை ஏற்படுகின்றது. இதனால் குருதி ஓட்டம், சிறிது சிறிதாகத்தடைப்படும் போது ஏற்படும் நோயை அன்யயினா (Angina) என்கின்றோம். குருதிஓட்டம் முற்றாகத்தடைப்பட்டவுடன் அந்த நாளத்தினால் குருதி கொடுக்கப்படும் தசைகள் பாதிப்படைந்து செயல் இடிந்தவுடன்



இதயம் திடீரென நின்றவுடன் ஏற்படும் நோயை மாரடைப்பு (Heart Attack) என்கின்றோம்.

இதயத்தசைக்குருதி விநியோக வியாதிதான் இந்தநாட்டில் (U.K) இறப்பு விகிதத்தில் கூடியதாகவிருக்கின்றது. ஒரு வருடத்தில் 160,000 நோயாளிகள் இந்த நோயினால் இந்த நாட்டில் இறக்கின்றார்கள். நாற்பது வயதிற்குப்பின், அறுவரில் ஒருவர் இருதயநோயினால் இறக்கின்றார்கள். நோயின் ஆரம்பகாலத்தில் நோயின் அறிகுறிகள் வெளியில் தென்படமாட்டாது. காலப்போக்கில் மூன்றுவிதமாக தென்படும்.

- (1) அன்யயினா (Angina)
- (2) மாரடைப்பு (Heart Attack)
- (3) திடீர் மரணம்

அன்யயினா

இதயத்தசைகளுக்கு போதிய அளவு குருதி கிடைக்காவிட்டால் சிறிது சிறிதாக நெஞ்சில் நோவு ஏற்படுகின்றது. இதயத்தசைக்குருதி விநியோக நாடிகளின் உட்பக்கத்தில் சிறிய அளவு கொலஸ்ரோல் படிவதனாலும் வயது முதிர்ந்தவர்களின் இரத்தக்குழாய்கள் தடிப்படைவதனாலும் இரத்தஓட்டம் சீராக இல்லாமல்போகின்றது. தீவிரமனவெழுச்சியினாலும் அன்யயினா உருவாகலாம். இரத்தச்சீசோகை (Anaemia) அல்லது இதய வால்வுக் குறை பாட்டாலும் இந்நோய் ஏற்படலாம். கூடிய நேரம் நடக்கும்போதும் அல்லது கடினமான

மாறடைப்பு

இதயத்தசைக்குருதி விநீயோக நாடி ஒன்றில் குருதியோட்டம் தடைப்படுவதனால் அந்தநாடி குருதி கொடுக்கும் இதயத்தசைப்பாகம் சிறிது சிறிதாகக்கெட்டுப்போய் பின்பு இதயத்தின் குருதி இறைக்கும் தொழில் திடீரெனத்தடைப்படுவதனால் மாறடைப்பு ஏற்பட்டு மரணமும் சம்பவிக்கலாம்.

இதயத்தசைக்குருதி விநீயோக நோய்களின் பொதுவான அறிகுறிகள்

(1) நெஞ்சு நோ

இதயநோய் இருப்பவர்கள் எவருக்கும் நெஞ்சு நோவுதான் முக்கிய அறிகுறி. இந்நோ ஒரு மழுங்கிய, பாரமான, உருப்படியான, இறுக்கமான நோ, நெஞ்சு மையத்தில் ஏற்பட்டு, இடது கை தோள், கழுத்து, அல்லது தாடைக்கும் பரவுகின்றது. இந்த நோ ஊசியால் குற்றுவது போலவோ, அல்லது ஓர் கூரிய ஆயுதத்தினால் குற்றுவது போல் இல்லை. சில நிமிடங்கள் அல்லது சிறு மணித்தியாலங்கள் தொடரக்கூடும்.

- (2) சுவாசிப்பதற்கு கஸ்டம் ஏற்படுதல்
- (3) பலமற்றவராக இருத்தல்
- (4) அதிகமான வியர்வை
- (5) அசௌகரியம் வாந்தியெடுத்தல் மன இறுக்கம்

அபாயம் ஏற்படக்கூடிய காரணிகள்

- புகைத்தல்தான் இதயத்தின் முக்கிய எதிரி.
- உயர் கோலஸ்ரோல் மட்டம்.
- உயர் இரத்த அழுத்தம்.
- பரம்பரையாக இதயவியாதி இருப்பது.
- நீரிழிவு நோய்
- வயது முதிர்்தல்
- மற்றும் எடை அதிகரிப்பு, தேகப்பியாசம் செய்யாமை, மன அழுத்தம், கருத்தடை மாத்திரை பாவனை, ஏச்.டி.ல் கொழுப்பு அளவு குறைவு

இதயத்தசைக் குருதிவிநீயோக வியாதிகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

- இயன்ற அளவு கொழுப்பு கொழுப்புள்ள உணவுகளைத்தவிர்க்க வேண்டும். முக்கியமாக மிருகக் கொழுப்புகள், பட்டர், மாஜரின் மயனேஸ், போன்ற உணவுகளைக் குறைக்கவும்.
- புகைத்தலைத் தவிர்க்கவும். ஒவ்வொரு தடவையும் புகையை உள் இழுக்கும் போது, இதயப்பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது.
- உடம்பின் எடையைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- தினமும் தேகப்பியாசம் செய்தல். தேகப்பியாசம் செய்வதனால் குருதியில் மேலதிகமாக

- ♦ நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை அதிக அளவு உண்ணவும். கூடிய அளவு உடன் பழவகைகளையும், மரக்கறிவகைகளையும் உண்ணவும்.
- ♦ உப்பின் பாவனையைக்குறைக்கவும். உப்பு இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- ♦ நியாயமான குடிப்பழக்கத்தைப் பேணவும். (கிழமையில் 5 units மாத்திரம்)
- ♦ இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ♦ தேவைக்கு அதிகமான உணவு அருந்துவதையும், சீனி, சீனிச்சாப்பாடுகளையும் தவிர்க்கவும்.
- ♦ சுறு சுறுப்பில்லாத (Sedantary) வாழ்க்கைமுறையைத் தவிர்க்கவும்.
- ♦ கவலை, மன அழுத்தம் இல்லாத வாழ்க்கைமுறையைக் கடைப்பிடிக்கவும்

HYPERTENSION (Blood Pressure)

Hypertension is an increase in normal strain on the heart and arteries resulting in damage to delicate tissues. Blood pressure may vary naturally with actively rising during exercise or stress and falling during rest. But a person is diagnosed as having hypertension if there is constant elevation of pressure for a longer period. Blood pressure also may vary among individuals, gradually increasing with age. Sometimes high blood pressure rarely makes people feel ill and it may remain undetected. They may have a fatal stroke or heart attack without warning. In pregnant women hypertension can lead to the development of the potentially life threatening condition called Pre-eclampsia and Eclampsia. The elevated pressure return to normal after the birth of the child

Causes

- An increase in the Blood cholesterol level due to consuming too much of fats and fatty foods
- Consuming too much of alcohol
- Heavy smoking
- Long term illness like Diabetes
- Obesity
- Consumption of excess salt
- Family history of Blood pressure
- Sedentary life style
- Blood pressure can develop without any cause

Aneroïd sphygmomanometer



Digital electric monitor



Main symptoms

- Persistent headache
- Blurred vision
- Giddiness

Complications

Heart attack: Due to narrowing of the small arteries in the heart muscle following fatty deposits inside the arteries, the blood flow slows down or get completely cut off and that portion of the heart get damaged. This results in a heart attack.

Stroke: As above if the small arteries in the brain get obstructed, it ends up in stroke.

Kidney damage: Due to damage to the small arteries in the kidney.

Eye damage: The blood supply to the retina get affected and that lead to loss of vision

How to prevent high blood pressure.

- Reduce the intake of fats and fatty foods and eat plenty of fruits and vegetables.
- Control your body weight
- Take regular exercise
- Have a sensible drinking habit
- Stop smoking
- Reduce the intake of salt
- Avoid sedentary life style
- Maintain a happy and stress free life

உயர் இரத்த அழுத்தம்

(HIGH BLOOD PRESSURE)

உயர் இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன ?

மிகவும் சிறிய இரத்தக்குழாய்களின் ஊடாக உடம்பு முழுவதற்கும் இரத்தத்தினை எங்கள் இருதயம் இறைத்துக் கொண்டு இருக்கும் போது இரத்தக் குழாய்களுக்கு உள்ளே ஓர் அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது. இந்த அழுத்தம் தொடர்ச்சியாக சாதாரண அளவிற்கு மேற்படின் இதை உயர் இரத்த அழுத்தம் என்கின்றோம் .

உயர் இரத்த அழுத்தம் ஒருவருக்கு இருந்தால் அவருக்கு அதிக அளவு இரத்தம் இருப்பதனால் என்று நினைப்பது தவறு. உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட முக்கியமான வேறு பல காரணங்கள் உண்டு.

ஒருவருக்கு இருக்கும் இரத்தம் சாதாரண அழுக்கத்துடன் அவரின் இரத்தக்குழாய் வழியாக செல்வதற்கு போதிய அளவு இடம் இல்லாமையால் இரத்த அழுத்தம் கூடவேண்டி ஏற்படுகின்றது. மறுவிதமாகச் சொல்வதென்றால் அவரின் இரத்தக்குழாய்கள் இரத்தம் ஓடும்போது விரிவடையும் தன்மை இல்லாதபடியாலும், இரத்தக்குழாய்களின் உள்புறத்தினில் மித மிஞ்சிய கொழுப்பு (கொலஸ்டரோல் - CHOLESTEROL) படிவதனாலும் இந்த நிலை ஏற்படுகின்றது. ஒருவிதமான குறிப்பிடத்தக்க காரணம் இல்லாமலும் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படலாம்.

இரத்த அழுத்தத்தின் அளவு இரண்டுவிதமாக விரிக்கப்படும்.

சிஸ்டோலிக் (Systolic) அதாவது இருதயம் சுருங்கும் போது ஏற்படும் இரத்த அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிப்பிடுகிறது. இதுதான் முதல்க் குறிப்பிடும் எண். **140/90**

டயஸ்டோலிக் (Diastolic) அதாவது இருதயம் சுருங்கியபின் விரிவடையும் போது ஏற்படும் இரத்த அழுத்தத்தை குறிப்பிடுகிறது. இதுதான் இரண்டாவதாகக் குறிப்பிடும் எண். **140/90**

சாதாரணமாக இரத்த அழுத்தத்தின் அளவு 140/90 க்குக் குறைவாக இருக்க வேண்டும். ஏற்கனவே இதயக்குருதி விநியோக வியாதி (Coronary Heart Disease) ஏற்பட்டவர்களுக்கு 140/ 85க்குக் குறைவாக இருக்க வேண்டும். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு 130/80க்குக் குறைவாக இருக்கவேண்டும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட முக்கிய காரணங்கள்

- அதிக அளவு புகைப்பிடித்தல்.
- அதிக அளவு மதுபானம் அருந்துதல்.
- எண்ணெய் கொழுப்பு அதிகஅளவு உள்ள உணவுகளை அதிகஅளவு உட்கொண்டு இரத்தத்தில் கொலஸ்டரோலின் விகிதத்தை அதிகரித்தல்.
- நீரிழிவு நோய் இருப்பதனால்.

உயர் கிரத்த அழுத்தத்தின் பிரதான அறிகுறிகள்.

ஆரம்பத்தில் தென்படுவதில்லை. நோய் முற்றிவரும் போதுதான் பின்வரும் அறிகுறிகள் தென்படும்

- ♦ தொடர்ச்சியான தலையிடி.
- ♦ மங்கலான கண்பார்வை.
- ♦ தலை சுற்றல்.

உயர் கிரத்த அழுத்தம் தொடர்ச்சியாக இருப்பதனால் ஏற்படும் தீமைகள்

- ♦ பரிசுவாதம் ஏற்படுதல்.
- ♦ மாரடைப்பு மற்றும் இருதயநோய்கள் ஏற்படுதல்.
- ♦ சிறுநீரகம் பாதிப்படைதல்.
- ♦ கண் பாதிப்படைதல்.

உயர் கிரத்த அழுத்தத்தைத் தவிர்க்க கடைப்பிடிக்கவேண்டிய ஆலோசனைகள்.

- ♦ எண்ணெய் கொழுப்பு உப்புக்குறைந்ததும் காய்கறிகள் பழவகைகள் கூடியதுமான ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- ♦ உடம்பின் எடை அதிகஅளவு இருந்தால் எடையைக் குறைத்தல்.
- ♦ தினமும் தேகாப்பியாசம் செய்தல்.
- ♦ மதுபானம் அருந்துதலை நிறுத்துதல்
- ♦ புகைத்தலை நிறுத்துதல்.
- ♦ உட்பின் பாவனையைக் குறைத்தல்.
- ♦ கவலை மன அழுத்தம் இல்லாத ஒரு வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடித்தல்.
- ♦ 35 வயதின் பின் வருடம் ஒரு முறையாதல் வைத்தியரிடம் காட்டி கிரத்த அழுத்தத்தின் அளவினை அறிந்து கொள்ளல்.

உயர் கிரத்த அழுத்தத்திற்குச் சிகிச்சை பெறுபவர்களின் கவனத்திற்கு

சிகிச்சை பெறும் காலத்தில் உயர் கிரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியுமே தவிர முழுமையாகக் குணப்படுத்தமுடியாது. நீங்கள் மருந்தை நிறுத்தினால் மீண்டும் கிரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்

Cholesterol

Cholesterol is a soft white waxy substance found among the lipids (Fats) in the blood stream and in all our body cells. Cholesterol is needed to make cell membranes and various hormones. The body mainly the liver produce usually about 1000mg of cholesterol daily which is enough for the body needs. From foods we get another 400-500mg daily. Cholesterol is bad when there is a high level of cholesterol in the body. It is called Hypercholesterolemia and is a major risk factor for coronary heart disease which lead to heart attack.

Cholesterol and other fats do not dissolve in blood. Therefore cholesterol is transported to the cells and from the cells by special carriers called Lipoproteins.

There are two kind of lipoproteins.

- (1) Low Density Lipoprotein - LDL
- (2) High Density Lipoprotein - HDL

Low Density Lipoprotein (LDL)

This is called bad cholesterol. If there is a high level of LDL cholesterol circulating in the blood, the cholesterol particles easily enter the cells of the wall of the artery and is deposited in the cells lining the blood vessels. This LDL protein carry major part of cholesterol. Therefore we should have less LDL protein in our blood.

High Density Lipoprotein (HDL)

This is called good cholesterol. This HDL does not accumulate to form a plaque to create vessel blockage. It tends to carry cholesterol away from the arteries and back to the liver for removal. Therefore we should have more HDL in blood.

There are two types of fats.

Saturated fats: They are mainly of animal origin. They are called bad fats and have more LDL. They are foods like meat, eggs, butter, liver, fish roe, prawns, lobsters etc

Unsaturated fats: They are mainly of vegetable origin These are good fats and have more HDL. They are Olive oil, sunflower oil, peanut oil, Fish oils Linseed oil, Soya bean oil, sesame oil, Avocado etc

Dangers due to high cholesterol in blood

The excess blood cholesterol get deposited in the inner surface of the blood vessels and block the blood circulation. When this happens in the small coronary arteries we get acute problems.

Heart attack

When the small blood vessels of the heart (Coronary arteries) get blocked, it leads to heart attack.

Stroke

When the small blood vessels of the brain get blocked, we get a stroke.

Vascular diseases

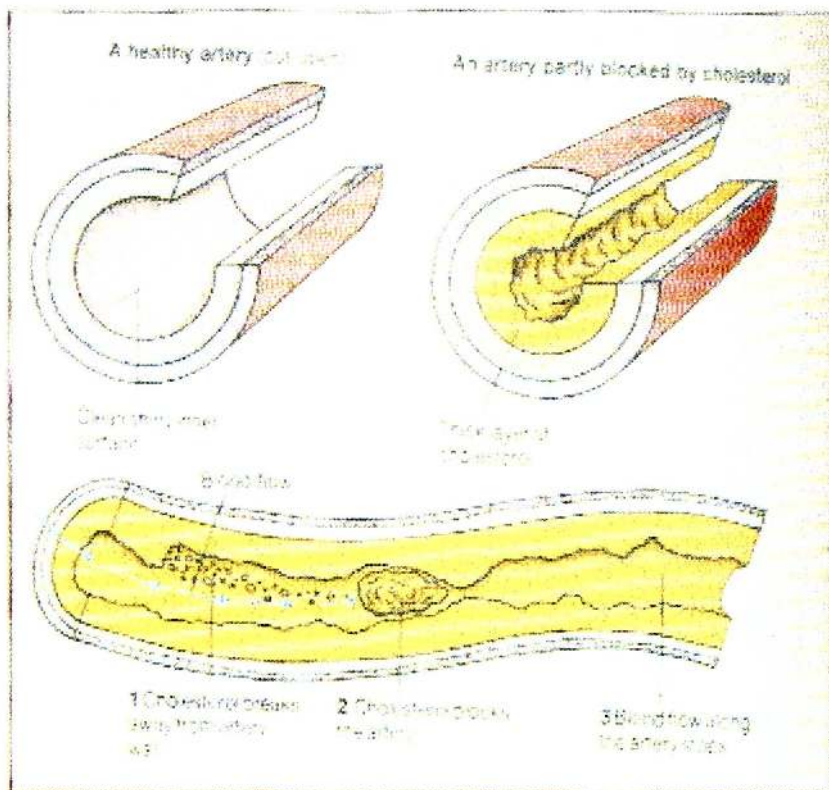
When the blood vessels at other parts of the body mainly of the lower limbs get blocked, we get several vascular diseases.

Normal Blood Cholesterol Levels

Blood Cholesterol - 5.2 moles per litre of blood.

LDL should be less than 3.5 mmol

HDL should be more than 0.9 mmol



கொலஸ்ட்ரோல்

கொலஸ்ட்ரோல் என்பது என்ன?

இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பில் கலந்து இருக்கும் ஒரு மென்மையான வெள்ளை நிற மெழுகு போன்ற பொருள். இது எங்கள் உடம்பின் எல்லாக் கலன்களிலும் (Cells) இருக்கின்றது.

இது எங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையா?

ஆம், இது முக்கியமாக எங்கள் உடம்பின் கலன்களின் தோல்களை வளர்பதற்கும் பல விதமான சுரப்பிகள் சுரப்பதற்கும் அவசியமாகின்றது.

ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு கொலஸ்ட்ரோல் தேவைப்படுகின்றது?

ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 1000mg தேவைப்படுகின்றது. இது எங்கள் ஈரலிலேயே உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது. மேலதிகமாக நாங்கள் உண்ணும் ஆகாரத்திலிருந்து 400-500mg கொலஸ்ட்ரோல் கிடைக்கின்றது. இரத்தத்தில் கூடிய அளவு கொலஸ்ட்ரோல் தொடர்சியாக தேங்கி நின்றால் (Hypercholesterolemia) இது எங்களுக்கு கெடுதியாகின்றது.

கூடிய அளவு கொலஸ்ட்ரோல் இரத்தத்தில் தேங்கி இருப்பதனால் வரும் கெடுதிகள் என்ன?

முக்கியமாக இரத்தக் குழாய்களின் உள்பாகத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் படிவதால் (Atherosclerosis) உடம்பின் பல பாகங்களுக்கும் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுகின்றது.

- இருதயத்தின் தசைகளுக்கு இரத்தம் கொடுக்கும் மயிர் போன்ற சிறு இரத்த குழாய்கள் அடைத்தவுடன் மாரடைப்பு (Heart Attack) ஏற்படுதல்.
- மூளையின் மென் பாகங்களுக்கு இரத்தம் கொடுக்கும் மயிர் போன்ற சிறு இரத்த குழாய்கள் அடைபடுவதனால் பாரிசுவாதம் (Stroke) ஏற்படுதல்.
- கீழ்க்கால்களில் இரத்தகுழாய்கள் அடைபடுவதனால் இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு பல விதமான இரத்தக்குழாய் நோய்கள் ஏற்படுதல்.

எத்தனை விதமான கொலஸ்ட்ரோல்கள் உண்டு?

இரண்டு விதமான கொலஸ்ட்ரோல்கள் உண்டு. கொலஸ்ட்ரோல் மற்றும் கொழுப்பு வகைகள் இரத்தத்தில் கரையாது. மிகவும் நுண்ணிய கொலஸ்ட்ரோல் கட்டிகளைச் சுற்றி Lipoprotein எனப்படும் புரதப்பொருள் ஒட்டியிருக்கும்.

(1) Low Density Lipoprotein

தீமை தரும் கொலஸ்ட்ரோல். இவை இலகுவில் இரத்த குழாய்களின் உள்பாகத்தில் கலன்களுக்கு இடையில் ஒட்டிக்கொள்ளும் ஆகவே L.D.L (எல்.டி.எல்) குறைய இருப்பது நல்லது.

(2) High Density Lipoprotein

நன்மை தரும், உபயோகம் உள்ளதுமான கொலஸ்ட்ரோல். இவை இரத்த குழாய்களின்

கொழுப்பு உணவுகள் கிரண்டு வகைப்படும்

(1) Saturated (Polysaturated) Fats - பூர்தியான கொழுப்பு. இவை மிருகவர்க்கத்தில் இருந்து பெறப்படுவது. மிகவும் தீங்குதரக்கூடியது. இவைகளில் L.D.L கூடவிருக்கும் (இறைச்சி வகை, முட்டை மஞ்சற்கரு, பட்டர், ஈரல், நண்டு, கணவாய் etc)

(2) Unsaturated (Monosaturated) Fats -

பூர்த்தியில்லாத கொழுப்பு. இவை தாவர வர்க்கத்திலிருந்து பெறப்படுவது. அபாயம் இல்லாதவை.

H.D.L கூட இருப்பது. (ஒலிவ்எண்ணெய், நல்லெண்ணை, கடலைஎண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், சோயா அவரை எண்ணெய் etc

‘கொலஸ்ரோல்’



சாதாரண இரத்தக் கூறம்



கொலஸ்ரோல் மந்த இரத்தக் கூறம்

கிரத்தத்தில் இருக்கும் கொலஸ்ரோலைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?

- பொதுவாக எண்ணெய் கொழுப்பு வகையான உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- உணவுகளை எண்ணெயில் பொரித்துச் சாப்பிடாமல், அவித்த பின் சிறிதளவு எண்ணெயில் தாளித்தோ அல்லது (Grill) வாட்டியோ சாப்பிடவும்.
- பூர்த்தியான கொழுப்புக்களை (Saturated Fats) சாப்பாட்டில் தவிர்த்து, பூர்த்தியில்லாத கொழுப்புக்களை (Unsaturated Fats) அதாவது ஒலிவ் எண்ணெய் (Olive oil-mono unsaturated) சூரியகாந்தி எண்ணெய் (Sun Flower oil) கடலை எண்ணெய் (Peanut oil) நல்லெண்ணை (Gingely oil) பாவிக்கவும்.
- உடம்பின் எடை அளவிற்கு அதிகமாக இருந்தால் எடையைக் குறைக்கவும்.
- நன்றாக தேகப்பியாசம் செய்யவும். நடமாட்டமில்லாதொரு (Sedentary) வாழ்க்கை முறையைத் தவிர்க்கவும்.
- புகைத்தலை விடவும். புகைப்பதனால் நன்மை தரும் H.D.L கொலஸ்ரோலின் மட்டம் குறைகின்றதால், இருதய நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் கூடுகின்றன.
- முதியவர்கள் சிறிதளவு மதுபானம் (கீழமைகளில் 5 units மாதிரும்)அருந்துவதால் நன்மை தரும் H.D.L கொலஸ்ரோலின் மட்டம் கூடுவதால், இருதய நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் குறையும்.
- கொலஸ்ரோலைக் குறைக்கும் உணவுகளை, அதாவது உள்ளி, அவக்காடோ (Avocado) கனி, வெங்காயம், போன்றவற்றை உணவில் அதிக அளவு சேர்த்துக் கொள்ளவும். முதியவர்கள் வருடத்தில் இரு முறையாவது கொலஸ்ரோல் பரிசோதனை செய்யவேண்டும்.

கிரத்தத்தில் சாதாரண கொலஸ்ரோலின் மட்டம்

Blood Cholesterol - 5.2 Moles per litre

கொலஸ்ரோல் மட்டம் கூடி விட்டதென அறிந்தவுடன் எண்ணெய் கொழுப்பு வகையான உணவுகளை குறைப்பதன் மூலம் கொலஸ்ரோல் மட்டத்தை உடனடியாக குறைக்க முடியாது. இளம் வயது முதல் அதிகப்படியான எண்ணெய், கொழுப்புள்ள சாப்பாடுகள் சாப்பிடுவதை கட்டுப்படுத்தினால் தான் கிரத்தத்தில் இருக்கும் கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

STROKE

Stroke is caused by damage to a part of the brain caused by an interruption in its blood supply. If the blood supply is interrupted the affected region will no longer function normally. This condition is called stroke. Stroke may occur either due to a blockage or bleeding from one of the minute arteries supplying the brain. There is usually little or no warning of a stroke. The main symptoms appear on the opposite side of the affected part of the brain. Stroke appear normally after middle age.

Causes

- Elevated Blood cholesterol level.
- High blood pressure.
- Diabetes.
- Sedentary Life.

Main symptoms

- Weakness or inability to move one side of the body.
- Numbness on one side of the body.
- Clumsiness or loss of control of fine movements.
- Sudden blurred vision on one side or both side.
- Difficult in finding words and understanding what others are saying.
- Giddiness.
- Vomiting.

How to prevent getting a stroke

- If you observe any of the above symptoms immediately consult the G.P
- If you have elevated blood pressure, keep it under control.
- If you have diabetes, keep your blood sugar level under control.
- Have your blood cholesterol level under control.
- Have regular exercise.
- Consume a healthy diet with less fat and fatty foods and more of fibre foods.
- Stop smoking and have a sensible drinking habit.

PATIENT DOCTOR RELATIONSHIP IS VERY ESSENTIAL TO PROMOTE A HEALTHY COMMUNITY. ALWAYS PRACTISE THE GOOD ADVICE GIVEN TO YOU BY YOUR G.P

பாரசீவாதம் (STROKE)

பாரசீவாதம் என்பது என்ன ?

பாரசீவாதம் என்பது மூளையின் ஒருபகுதிக்கு இரத்தஒட்டம் திடீரெனத் தடைப்படுவதினாலோ, அல்லது குறைவதினாலோ மூளையின் தொழில்களில் ஏற்படும் ஒரு குழப்பம். இரத்த ஒட்டம் தடைப்படுவதனால் மூளைக்கலன்களுக்கு போதியளவு பிராணவாயு மற்றும் போஷாக்குகள் குறைவதினாலோ அல்லது தடைப்படுவதினாலோ மூளைக்கலன்கள் பாதிப்படைகிறது.

பாதிப்படைந்த சிறு இரத்தக்குழாய்களினுள் சிறு இரத்தக்கட்டி ஏற்பட்டு குழாய் அடைப்படுவதனாலும் அல்லது இரத்தக்குழாய்கள் திடீரென வெடித்து இரத்தம் கசிவதனாலும் இந்த நிலை ஏற்படுகின்றது.

இதன் விளைவாக பாதிக்கப்பட்ட மூளைத்தொகுதியின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் உடம்பின் பாகங்கள் பாதிப்படைந்து அவைகளின் செயல்பாட்டில் குழப்பம் ஏற்படுகின்றது.

நோயின் பிரதான அறிகுறிகள்

- ♦ திடீரென கண்பார்வை ஒருபக்கமோ அல்லது இருபக்கமும் மங்கலாவது.
- ♦ உடம்பு கால் கை ஒருபக்கமோ இருபக்கமும் பலமற்றுப்போவதும் உணர்ச்சியில்லாமல் போவதும்.
- ♦ கதைப்பதில், புரிந்துகொள்வதில் ஏற்படும் கஷ்டம்.
- ♦ தலைசற்றல, மயக்கம் ஏற்படுவது.
- ♦ விழுங்குவதில் ஏற்படும் கஷ்டம்.
- ♦ கட்டுப்பாட்டில்லாமல் இயங்கும் சிறுநீரகப் பையும் குடலும்.

பாரசீவாதம் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய ஆலோசனைகள்

- ♦ மேற்கூறிய அறிகுறிகள் ஏதேனும் தென்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை அணுகுதல்.
- ♦ உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பின் அதிகரிக்கவிடாமல் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.
- ♦ நீரிழிவு நோயிருப்பின் இரத்தத்தில் சக்கரையின் விகிதத்தை அதிகரிக்கவிடாமல் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.
- ♦ கொலஸ்டிரோலின் (CHOLESTEROL) விகிதத்தை அதிகரிக்கவிடாமல் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.
- ♦ எண்ணெய், கொழுப்பு, உப்புக் குறைந்ததும் நார்ச்சத்துக் கூடவுள்ள காய்கறிகள் பழவகைகள் உள்ள ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- ♦ புகைத்தல் மதுபானம் அதிக அளவு பாவிப்பதை நிறுத்துதல்.
- ♦ தினமும் உடல் பயிற்சி செய்தல்.

CANCER

Cancer is a disease in which the body cells grow uncontrollably, because their normal regulatory mechanisms have been damaged. Of the many types of cancer, the majority forms solid tumours in a specific parts of the body, commonly the skin, breast, lung, bowel etc. If untreated or if not treatable, cancer leads to death.

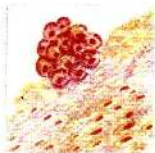
As we know, our body is made up of millions of very minute parts called cells. A single cell is the unit of life of all living organisms. Within each cell is a nucleus containing 23 duplicate pairs of thread like structures called chromosomes which has genes. Genes are made up of DNA (Deoxyribo Nucleic Acid) which is the chemical basis of heredity and the carrier of genetic information which children inherit from their parents. Every cell contains genetic information in the form of more than 90,000 pairs of genes that control the activities of cells. The body has a very complex system of growth inducing factors and growth suppressing factors which keep us approximately the same size.

A cell may become cancerous when certain genes that control vital process such as cell division become damaged and the cells undergo a series of changes. The faulty genes may be inherited or caused by carcinogens (cancer causing agents) such as sunlight , tobacco smoke, alcohol, unhealthy food choices, infectious agents such as bacteria and viruses, chemical agents , radiation etc. The sequence of events that leads to cancer is complex and varied.

WHEN SOMETHING GOES WRONG



Cancer can start from a single abnormal cell.



The abnormal cell divides to produce a cluster of abnormal cells - a tumour.



Cancer cells break away from the tumour. They travel through the bloodstream to other parts of the body.

Cells can usually repair their damaged genes. More than one gene must be damaged before cancer develops and the body's immune system often destroys any abnormal cells before they are able to multiply enough to form a cancerous tumour. If not destroyed the rapid disorderly multiplying group of cells form a lump or swelling which is referred to as a tumour. The tumour may then grow and go to damage the surrounding healthy tissues or organs. They deprive normal cells of nourishment or space. Sometimes these cancer cells may break away from the original tumour and spread through the blood stream or the lymphatic system to other parts of the body. Cancer can take as long as 20 years to develop. Early clinical detection is very important. Early clinical detection means that the cancer may be detected when it is localized and has not developed regional or distant spread to nodes or other viscera. It is at this early stage that most cancer patients will have the greatest chance of cure.

Cancers are broadly classified as Carcinomas, Sarcomas , Leukaemias and Lymphoma

Carcinoma arises in epithelial tissue which covers the skin and lines body cavities and organs.

Sarcoma occurs in connective tissues such as muscles or bone.

Leukemia develops in blood forming tissues such as the spleen and bone marrow.

Lymphoma forms in the lymphatic system which filters out harmful bacteria, viruses and dead cells

Causes of cancer

- Hormones, Immune conditions and inherited alterations in the genetic material of a cell can all play a part in the cancer development. Only 5 to 10 percent of all cancers can be explained by inheriting a cancer gene.
- Environmental factors, particularly diet and life style have a significant influence on cancer development. Diet is likely to account for more than 40% of cancers.
- People who consume a poor diet , low in vegetables and fruits and high in fat have a high risk of developing cancer. Our diet affects our daily health and also it affects our long term risk of developing cancer. Vegetarians are less prone to bowel, prostate and breast cancer compared to meat eaters.
- There is a link between high salt diet and gastric(Stomach) cancer. Studies have consistently shown a link between high salt intake and Gastric cancer. However many of us continue to consume almost three times the daily recommended intake.
- Cancers are caused by our bodies or part of them being exposed to certain substances over long periods of time.
- Smoking is the biggest single cause of cancer in the world and it commonly cause Lung cancer.
- Chewing tobacco commonly cause mouth cancer.
- Excessive continuous alcohol consumption commonly cause mouth, oesophagus and stomach cancer. Alcohol has been known to be related to cancer for many years.
- Cancer is strongly linked to overweight and obesity, particularly in post -menopausal women causing endometrial cancer, breast cancer etc. Obesity promotes cancer.
- People who are constantly exposed to asbestos can develop Lung cancer.
- People who are constantly exposed to several other chemicals such as arsenic, nickel, chromatic, coal, coal tar products, mustard gas etc have a high risk in developing cancer. Carbonated drinks may raise the risk of getting oesophageal cancer.
- People who are constantly exposed to excessive sunlight can develop skin cancer.

- Viruses which live inside cells also can cause cancer Example cervical cancer, cancer of the liver etc.

The causes can be classified as follows:

| | | | |
|----------|-------|----------------------|-------|
| Diet | - 35% | Occupational factors | - 4% |
| Tobacco | - 30% | Alcohol | - 3% |
| Sunlight | - 10% | Radiation | - 1% |
| Virus | - 7% | Others | - 10% |

Prevention of cancer (Stopping cancer before it starts)

Cancer is largely a preventable disease. Cancer risk can be reduced through diet and life style choices from early age.

Primary Prevention

This is an attempt to modify factors that promote or protect against carcinogenesis. Examples include dietary modification, smoking cessation, reducing sun exposure, reduction of carcinogens in the work place, prophylactic surgery and the use of chemo preventive drugs.

Secondary Prevention

This is the early identification and treatment of pre malignant or early malignant disease. Examples include population screening, surveillance of high risk groups and genetic susceptibility testing.

- Choose a diet rich in a variety of plant based foods. Eat plenty of Vegetables and Fruits. Eat minimum of 5-7 portions of fruits and vegetables each day. Eating up your greens can help to reduce cancer. Vegetables such as broccoli, cauliflower, Brussels sprouts, cabbage, spinach, Leeks etc are thought to be able to destroy tumour cells. Vegetables and fruits contain essential nutrients and other important substances that can help to prevent cancer process from starting or halts its progress once it has begun.
- Maintain a healthy weight and be physically active.
- Drink alcohol in moderation (Under 3 units per day for men and 2 units for women).
- Select foods low in fat (particularly those of animal origin) and salt.
- Prepare and store food safely. Use refrigeration and other appropriate methods to preserve perishable foods.



- Stop smoking as smoking is the biggest simple cause of cancer in the world. Tobacco can cause cancer whether it is smoked, chewed or consumed in other ways. No place for tobacco in a healthy lifestyle.
- Minimise exposure to strong sunlight. Use sun screens, Long sleeve shirts, caps.
- Avoid long term Hormone Replacement Therapy
- Avoid chemical agents and radiation. Avoid carbonated drinks as it may raise the risk of cancer.
- Instead of red meat choose fish and poultry.
- Practise safe sex. Some form of viruses can cause cancer of the cervix.
- Know the early signs of cancer and go for screening.

Common signs and symptoms of cancer

- A lump which is often firm and painless in or beneath the skin.
- Change in the appearance of a mole.
- A non healing wound.
- Blood in urine or sputum.
- Changes in bowel habits
- A discharge containing blood from bowel or vagina.
- Persistent abdominal pain.
- Hoarseness or changes in the voice, loss of speech
- Difficulty with swallowing.
- Severe recurrent headaches;
- Nasal bleeding with purulent discharge
- Persistent cough.
- Unexplained weight loss.
- Alteration in eating habit
- Recurrent fevers
- Repeated infections which do not clear with treatment.

Common types of cancer

There are many types of cancer over 200 in all. The most commonest types are,

Lung Cancer

Main causes: Smoking, Chemical inhalation such as pesticides and herbicides, Exposure to Asbestos.

Smoking causes cancer, heart disease and stroke. It also causes chronic lung diseases such as bronchitis (infection of the lungs) and emphysema (lasting damage to the lungs). Half of all regular smokers will die from their habit.

Common signs and symptoms:

- Persistent cough or Hoarseness
- Change in the cough which you had it for long time.
- Being short of breath and chest pain. Coughing up blood.
- A chest infection that does not get better.

Bowel cancer (Colo- Rectal Cancer)

This is the third common cancer in U.K. Bowel cancer happens when the cells that line the bowel change over a period of time and grow in an abnormal way.

Main causes:

A diet that is low in vegetable, fruits and fibres, but include lot of red and processed meat may increase the risk of developing bowel cancer. A sedentary life style is another risk factor. Inflammatory bowel diseases, ulcerative colitis and crohns disease also may lead to cancer.

Common signs and symptoms:

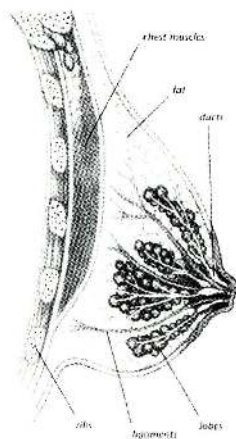
- Bleeding from Colon or Rectum.
- A change in the bowel habit.
- Blood / Mucous in the stools.
- Alternate diarrhoea and constipation.
- Abdominal pain that comes and goes in waves.
- Lump or swelling in the abdomen.

Breast Cancer

Most common cancer in females affecting one in ten women at sometimes in their lives. Cells in your breast begin to grow abnormally often for unknown reasons. The cells divide rapidly than normal cells and a lump is formed. It may spread through your breast in to other parts of the body.

Main causes: Unfortunately very little is known about the causes of breast cancer and research in to this continues.

- Is breast cancer hereditary?. In most cases no. Only a very small number of women have a family history of breast cancer.
- Taking family planning pills with high levels of oestrogen for more than 8 years may slightly increase breast cancer risk in young women.
- Taking Hormone Replacement Therapy for a long periods, more than 2 years may increase the risk of getting cancer.



The breast

- Increase in weight and obesity will increase cancer risk. Post-menopausal women who are obese have an increased risk of developing breast cancer. Obesity raises the level of oestrogen in the body.
- First child birth after age 35, having no children are high risk factors.

Common signs and symptoms:

- A lump or thickening in the breast. Often the lump is painless.
- A spontaneous clear or bloody discharge from the nipple.
- Retraction or indentation of the nipple.
- Change in the size or contours of your breast.
- Any flattening or indentation of the skin over the breast.
- Redness or pitting of the skin over the breast, like the skin of an orange.

Prevention: Breast awareness, Regular screening, ultrasound test are the ways by which breast cancer can be detected early.

Cancer of the stomach

Main causes: •Consumption of a diet high in salt and salted foods.

- Foods low in vegetable, fruits and fibres increases the risk.
- Alcoholism
- Family history of cancer.

Common signs and symptoms:

- Persistent indigestion / heart burn.
- Loss of appetite.
- Unexplained weight loss.
- Difficulty in swallowing.
- Stomach pain, Swollen feeling in the stomach after eating.
- Nausea or Vomiting.
- Blood in faeces / faeces coloured black.
- Unexplained tiredness.

Mouth Cancer

Mouth cancer can develop in any part of the mouth including the tongue, gums, lining of the mouth and lips.

Main causes: •Smoking tobacco, Chewing tobacco •Regularly drinking more than safe levels of alcohol.

Common signs and symptoms:

- A sore or ulcer anywhere in the mouth that does not heal and hoarseness.
- A white or red patch in the mouth that will not go away.
- A lump or thickening on the lip / mouth / throat.

- Unexplained bleeding, pain, tenderness or numbness in the mouth or lips.
- A persistent swollen gland in the neck.
- Difficulty or pain in chewing, swallowing or speaking.
- Coughing up of blood or blood stained sputum.
- Persistent ear ache.
- Unexplained weight loss.

Skin cancer

It is one of the most common cancer in U.K. Skin cancer is caused by ultra violet radiation from the sun. The greater your exposure , the higher your risk. There are two main types. The malignant melanoma and non melanoma skin cancer.

Main cause: Continuous exposure to excessive sunlight or other ultraviolet radiation.

Common signs and symptoms:

- An existing mole or dark patch is getting larger or a new one is growing.
- A mole has a ragged outline.
- A mole has a mixture of different shades of brown and black.

Cancer of Prostate

This is the second most commonly diagnosed cancer. Only men have a prostate gland. The urethra a tube from bladder to the penis pass through this gland which lies just below the bladder. Its main job is to make some of the fluid of semen. Semen carries sperm and is the liquid that men ejaculate on orgasm. When the prostate enlarge the urethra get pressed and there is difficulty in passing urine.

Common signs and symptoms:

- A frequent need to urinate especially at night.
- A need to rush to the toilet, so that you may even wet yourself sometimes.
- Difficulty in starting to pass urine.
- Straining or taking a long time to finish.
- A weak flow.
- A feeling that your bladder has not emptied properly.
- Pain on passing urine.
- Pain on ejaculation.
- Pain in the genitals.

Testicular Cancer

Cancer of the testicles is rare, but is the most common cancer in men aged 15-45

Warning Signs:

- A hard lump on the front or side of a testicle.
- Swelling or Enlargement of a testicle.
- An increase in firmness of a testicle.

- Pain or discomfort in a testicle or in the scrotum.
- An unusual difference between one testicle and the other.

Cervical and uterine cancers

This affects mostly the cervix or neck of the womb. This is a disease which tends to affect elderly patients who have passed the menopause. Scientists have identified a virus (HPV- human Papillomavirus) which they believe may have some role in the development of cervical cancer.

Risk Factors: Smoking , Women with HIV, Women taking oestrogen only hormone replacement therapies, overweight or obese women.

Common signs and symptoms:

- Menstrual bleeding may be heavier and last longer.
- Abnormal bleeding, particularly after the menopause.
- Any sort of unusual vaginal discharge.
- Pain in the pelvic area.
- Painful or difficult urination.

Pancreatic Cancer

Pancreatic cancer affects approximately 6,000 people in the U.K every year and is one of the ten most commonly diagnosed cancer.

Common signs and symptoms: The early symptoms of pancreatic cancer are usually non specific and are often ignored by the patient and doctor. These include epigastric bloating, flatulence, general malaise, diarrhoea, vomiting and constipation. As the disease progress patient present with painless jaundice and weight loss. Abdominal pain is the most frequently encountered late symptoms.

Diagnosis of cancer

Routine Screening - Eg. Breast Screening, Cervical smear tests etc
Imaging tests such as X rays, Ultra sound, Scanning, C.T Scanning.
By biopsy to confirm diagnosis.

Treatment of cancer

The chances of a cancer being curable are highest if it is detected by screening at a sufficiently early stage before it cause symptoms.

The three main techniques used to treat cancer are Surgery, Chemotherapy and Radiotherapy.

Surgery: Surgical removal of a tumour is the main treatment for most common solid tumours at an early stage.

Chemotherapy: Treatment with anti cancer drugs. Anti cancer drugs are used to kill cancerous cells.

Radio therapy: During radiotherapy cancer cells are destroyed using high intensity radiation.

Palliative Care

When active treatment is no longer effective, it is still possible to tackle problems which advanced cancer may cause. Palliative care is about preserving quality of life for as long as possible overcoming the ill effects of cancer. This is providing relief from distressing symptoms like pain, diarrhoea, Breathlessness etc. Also offering general help such as home helps, providing information on welfare benefits rights etc

Palliative care is provided by N.H.S hospital units, hospices and charitable community organisations like cancer care society, cancer black care etc

Cancer is largely a preventable diseases. Eating less overall, eating more fruits and vegetables and reducing the amount of fat, salt and sugar in what we eat every day will help to reduce the chances of developing a number of diseases including cancer.

புற்றுநோய் (CANCER)

எங்கள் தேகம் பல கோடிக்கணக்கான மிகவும் நுண்ணிய கலங்களினால்(Cells) ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இவைகள் அனைத்தும் தேகத்தின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வளர்கின்றன. சிலவேளைகளில் இக்கலங்கள் பல காரணங்களால் மாற்றமடைந்து தேகத்தின் கட்டுப்பாட்டின்றி மிகவும் வேகமாக வளர்ந்து, பெருகிக் கட்டிகளாக மாறி, அருகாமையில் உள்ள உறுப்புக்களையும் தாக்குகின்றது. கட்டிகளில் இருந்து சிறு பாகங்களாக உடைந்த புற்றுநோய்க் கலங்கள், இரத்தம், நிணநீர்மண்டலம் ஊடாக தேகத்தின் பல பாகங்களுக்கும் பரவ வாய்ப்புண்டு.

தேகத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு கலங்களும், அதன் மத்தியில் உள்ள உட்கருவின் (Nucleus) கட்டுப்பாட்டில் இயங்குகின்றது. ஆனால் சில சந்தர்ப்பங்களில் பலவிதமான வெளித்தாக்கங்களினால் உதாரணமாக சிகரட் புகை, மதுபானம், கரும் வெய்யில் சூடு, ஆரோக்கியமில்லாத உணவுவகைகளினால் உட்கருவில் உள்ள பரம்பரை அலகுகளில் (Genes) சில மாற்றங்கள் ஏற்படுவதால், அந்தக் கலங்கள் கட்டுப்பாட்டின்றி மிகவும் வேகமாக வளர்ந்து பெருகுகின்றன. மாறுபட்ட கலங்களை இயற்கையாக உள்ள தேகத்தின் நோய் எதிர்க்கும் சக்தி (Immunity) அனேகமாகத் தாக்கி அழித்து விடும். இப்படி அழிக்க முடியாத நிலையில்தான் புற்றுநோய் ஆரம்பமாகின்றது. நோய் பரவமுன் மிகவும் ஆரம்பத்தில் கண்டு பிடித்தால் நோயைக் குணமாக்க முடியும்.

புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்.

- உட்கருபுக்களின் தாக்கத்தினாலும், பரம்பரை அலகின் இயல்புகளாலும் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உண்டு.
- சுற்றாடல் காரணிகள் (புகையிலைப்புகை, மதுபானம், ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள், கரும் வெய்யில் காய்தல்) முக்கியமாக ஆரோக்கியமற்ற உணவுவகையின் பாவனை புற்றுநோய் ஏற்படுவதை ஊக்குவிக்கும்.
- நிறையக் காய்கறி பழவகை இல்லாததும், கொழுப்பு மாமிசம் கூடியதுமான உணவுவகை உண்ணும் பழக்கம் புற்று நோய் ஏற்படுவதை ஊக்குவிக்கும்.
- உப்பு அதிகமாக உள்ள ஆகாரத்திற்கும் இரைப்பைப் புற்றுநோய்க்கும் சம்பந்தமுண்டு. உப்பின் பாவனையை நன்றாகக் குறைப்பது நன்று.
- எமது தேகத்தையோ தேகத்தின் ஒரு பாகத்தையோ பல காலம் சில வெளிக்காரணிகள் தாக்குவதால் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. உதாரணமாக அதிக அளவு புகைப் பிடிப்பதனால் சுவாசப்பைப் புற்றுநோய் ஏற்படுதல். புகையிலை சப்பி மெல்லுவதால் வாய்ப்புற்றுநோய் ஏற்படுதல்.
- தொடர்ச்சியாக பலகாலம் அதிக மதுபானம் பாவிப்பதால் அனேகமாக வாய், களம் (Oesophagus) இரைப்பைப் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது.
- தொடர்ச்சியாக பலகாலம் அஸ்பெஸ்ரோஸ் (Asbestos) பொருள்களுடன் சம்பந்தப் பட்டிருந்தால் உதாரணம் அஸ்பெஸ்ரோஸ் தொழில்ச்சாலையில் வேலை செய்வதால் சுவாசப்பைப் புற்றுநோய் ஏற்பட இடம் உண்டு.

- கரும் சூரிய வெயிலில் தொடர்ச்சியாக உடம்பைக் காயவிட்டால் தோல்ப் புற்றுநோய் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு.
- கலங்களுள் உயிர் வாழும் சில வயிரஸ் (Virus) கிருமிகளால் கெற்ப்பை வாசல் (Cervix) மற்றும் ஈரல் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது.
- வாயுவுள்ள மென்பானங்கள் (Carbonated Drinks) அதிக அளவு பாவித்தால் களப் புற்று நோய் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

புற்றுநோய் ஏற்படுவதைத் தடுப்பது எப்படி?

அதாவது வருமுன் காப்பது எப்படி?

புற்றுநோய் ஒரு கொடிய நோயாக இருந்தாலும் அதைத் தவிர்க்க முடியும். இளம் வயது தொடக்கம் ஆரோக்கிய உணவுகள் உண்பதாலும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிப்பதாலும் புற்றுநோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

1. முக்கியமாக நாங்கள் தாவர உணவுகளை அதிக அளவு உண்ணப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 5-7 பாகம் உடன் காய்கறி வகைகளை உண்ணவேண்டும். புறோக்கோலி (Broccoli), கோலிபிளவர் (Cauliflower), புறசல்ஸ் ஸ்பிரௌட்ஸ் (Brussels sprouts), முட்டைக்கோவா (Cabbage), ஸ்பின்னாச் (Spinach) லீக்ஸ் (Leeks), ராஸ்பெரி (Raspberry), பிளாக்பெரி (Blackberry) பீட்ரூட் (Beetroot), தக்காளி (Tomatoes), அல்மண்ட் ஆகிய காய்கறிகளில் புற்றுநோய்க் கலங்களை அழிக்கவல்ல சக்தியிருப்பதாகச் சொல்லப்படுகின்றது.
2. நன்றாகத் தேகாப்பியாசம் செய்து, ஆரோக்கியமான எடையைப் பேணவும்.
3. நியாயமான குடிப்பழக்கத்தைப் பேணவும் (சிறிதளவு மதுபானம் அருந்துதல் ஒரு நாளைக்கு 3 அலகிற்கு உட்பட)
4. கொழுப்பு, உப்புக்குறைந்த உணவுகளைத் தேர்ந்து எடுக்கவும்.
5. உணவுகளை நல்லமுறையில் செய்து, நல்லமுறையில் சேமித்து வைக்கவும்.
6. புகைப்பதை நிறுத்தவும்.
7. வெய்யிலில் அதிகமாகக் காய்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கை நீளச் சேட், தொப்பி ஆகியவற்றை அணிய வேண்டும்.
8. மாதவிடாய் நின்றபின் பாவிக்கும் (H.R.T) மருந்துகளை நீண்டகாலம் (தொடர்ச்சியாக 2 ஆண்டுகளுக்கு மேல்) பாவிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
8. இரசாயன மாற்றத்தை உண்டாக்கக் கூடிய பொருட்களையும் கதிர்வீச்சால் (Radiation) பாதிக்கப்பட்ட பொருட்களையும் தவிர்க்கவும்.
10. ஆடு, மாடு இறைச்சியைத் தவிர்த்து, மீன், கோழி இறைச்சியைக் கூடுதலாகப் பாவிக்கவும்.
11. வாயுவுள்ள மென்பானங்களைத் (Carbonated Drinks) தவிர்க்கவும்.
12. கதிர்வீச்சைத் தவிர்க்கவும்.

புற்றுநோய்க்குரிய பொதுவான அறிகுறிகள்

- சிறு நீரோடு இரத்தம் போவது அல்லது சளியில் இரத்தம் கலந்து இருப்பது.
- சுகமாக மலம் போவதில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவது.
- இரத்தம் கலந்த மலம் அல்லது பெண் உறுப்பின் வாசலின் ஊடாக இரத்தம் கசிதல்.
- தொடர்ச்சியான வயிற்றுநோ.
- கரகரப்பான குரல் அல்லது குரலில் மாற்றங்கள்.
- உணவு விழுங்குதலில் கஸ்டம்.
- விட்டுஇவிட்டு வரும் தவையிடி.
- தொடர்ச்சியான இருமல்.
- காரணமில்லாத எடை குறைவு.
- ஆகாரம் உண்ணும் பழக்கத்தில் மாற்றங்கள்.
- இடை விட்டுக்காய்ச்சல்.
- சிகிச்சையினால் பூரண குணமடையாமல் திரும்பவும் நோய் விரிவடைதல்.

பொதுவான புற்று நோய்கள்

நுரையீரல் புற்றுநோய்

பொதுவான காரணங்கள்: புகைத்தல் இரசாயனப் பொருட்களை உட்கவாசித்தல், அஸ்பெஸ்ரோஸ் தூசியை உட்கவாசித்தல்

பொதுவான அறிகுறிகள்

- தொடர்ச்சியான இருமல் அல்லது கரகரப்பான குரல்.
- பலகாலம் இருந்த இருமலில் ஓர் மாற்றம்
- மூச்சுவிடுவதில் கஸ்டம்.
- சளியுடன் இரத்தம் போதல்.
- சிகிச்சை செய்தும் பல காலம் குணமடையாமல் இருக்கும் சுவாசப்பை நோய்.

குடல்ப் புற்றுநோய்

பிரித்தானியாவில் இரண்டாவது பொதுவான புற்றுநோய்.

பொதுவான காரணங்கள்: சிகப்பு இறைச்சி, கொழுப்பு வகை கூட உள்ளதும் காய்கறி, பழவகை, நார் உணவுகள் குறைந்ததுமான ஒரு உணவைப் பல காலம் உண்பதால் புற்று நோய் வருவதற்குக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் உண்டு. Crohn's Disease, குடல்ப்புண் போன்ற வீக்கம் உண்டாக்கக் கூடிய குடல் நோய்கள் இருப்பதாலும் ஏற்படலாம்.

பொதுவான அறிகுறிகள்:

- பெரும் குடல் மலக்குடலில் இருந்து இரத்தம் போதல்.
- சுகமாக மலம் போவதில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.
- மலத்தில் இரத்தம் கலந்து இருத்தல்.

இரைப்பைப் புற்றுநோய்

முக்கியமான காரணங்கள்: உணவுகளில் உப்புக்கூடச் சேர்த்துப் பழகிக்கொள்வதாலும், உப்பு உள்ள உணவுகளை அதிக அளவு பாவிப்பதாலும். காய் கறி பழவகை நாரச் சத்துக் குறைந்த உணவுகளை அதிகமாக உண்டு பழகுவதனாலும். அதிக அளவு மதுபானம் பாவித்தல். பரம்பரை வருத்தமாக புற்றுநோய் உள்ள குடும்பம்.

பொதுவான அறிகுறிகள்:

- நிரந்தரமான சமிபாட்டுக் குறைவும், வயிற்று எரிவும்.
- பசிக்குறைவு, காரணமில்லாத பசியின்மை.
- விழுங்குவதில் கஸ்டம்.
- வயிற்றுநோ, சத்தி.
- சாப்பாட்டிற்குப் பின் வயிற்றுப் பொருமல்.
- மலத்தில் இரத்தம் அல்லது கறுப்பு நிறமான மலம்.
- விளக்கம் கொடுக்கமுடியாத சோர்வுத்தன்மை.

வாய்ப்புற்று நோய்

வாய்க்குள் எப்பாகத்திலும், அதாவது நாக்கு, முரசு, உதடுகளில் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

முக்கியமான காரணங்கள்: புகைத்தல், புகை இலை மெல்லுதல், அதிக அளவு மதுபானம் பாவித்தல்.

பொதுவான அறிகுறிகள்:

- வாயினுள் ஆறாத புண், கொப்புளம் இருத்தல்.
- நிரந்தரமாகவிருக்கும் வெள்ளை நிறமான அல்லது சிவந்த படருதல்
- குரல் அடைப்பு.
- சொண்டில், வாயினுள் தொண்டையில் ஏற்படும் கட்டி.
- நியாயப்படுத்த முடியாத இரத்தக் கசிவு.
- வாயினுள் உதடுகளில் நோ, உணர்ச்சியின்மை.
- தொடர்ச்சியாக கழுத்தில் வீங்கும் நிணநீர் முடிச்சுக்கள்
- மெல்லுவதில் விழுங்குவதில் கதைப்பதில் கஸ்டம் அல்லது நோ ஏற்படுதல்.
- இருமும் போது இரத்தக்கறை பட்ட சளி, அல்லது இரத்தம் வெளியேறுதல்.
- தொடர்ச்சியான காது வலி.
- நியாயப்படுத்தமுடியாத எடைக்குறைவு.

தோல்ப் புற்று நோய்

பிரித்தானியாவில் ஒரு பொதுவான புற்றுநோய். சூரிய ஒளியின் கதிர்வீச்சினால் ஏற்படுகின்றது. சூரிய ஒளியில் எமது தேகம் எவ்வளவு நேரடியாகச் சம்பந்தப்படச்

பொதுவான அறிகுறிகள்: தோலில் ஏற்படும் ஒருவிதமான பல நிறமுள்ள படர்ந்து கொண்டுபோகும் கழலை.

புறொஸ்றேட் புற்றுநோய் (Prostate cancer)

இது ஆண்களுக்கு ஏற்படும் புற்றுநோய். சிறுநீரகப்பையின் கீழ் இருக்கும் புறொஸ்றேட் புற்றுநோயினால் வீங்கும் போது அதன் ஊடாக வெளிவரும் சிறுநீர்க்குழாய் சுருங்குவதனால் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றது.

பொதுவான அறிகுறிகள்:

- அடிக்கடி சிறு நீர் கழித்தல் அனேகமாக இரவில்.
- திடீரென மலசலகூடம் போகவேண்டிவருவதும்இ உடுப்பு நனைவதும்.
- சிறுநீர்கழிக்க ஆரம்பத்தில் கஸ்டம்.
- சிறுநீர் கழித்து முடியப் பிரயாசைப்படுதல். நீண்டநேரம் எடுத்தல்

மார்பு புற்று நோய்

இது பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஒரு பொதுவான புற்று நோய்.

பொதுவான காரணங்கள்:

- பரம்பரை வியாதியாக ஏற்படலாம்
- உட்சுரப்புக்களின் தாக்கத்தினால் ஏற்படலாம். உதாரணமாக ஓமோன்கள் நிறைந்த கருத்தடை மாத்திரைகளைத் தொடர்சியாக பல வருடங்கள் பாவிப்பதனால்.
- மாதவிடாய் குறைந்த வயதின்னில் ஆரம்பித்தவர்களுக்கும், கூடியவயது மட்டும் மாத விடாய் ஏற்படுபவர்களுக்கும், பிள்ளைகள் இல்லாதவர்களுக்கும் நோய் ஏற்படவாய்ப்புக்கள் உண்டு.
- நிறைய காய்கறி வகைகள், பழவகைகள், தானியவகைகள் உள்ளதும் கொழுப்புக் குறைந்ததுமான ஒரு ஆரோக்கியமான ஆகாரத்தைப் புறக்கணிப்பவர்களுக்கு புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் உண்டு
- ஒரு குறிப்பிட்ட காரணம் இல்லாமலும் இந்த நோய் ஏற்பட இடம் உண்டு.

பொதுவான அறிகுறிகள்:

- மார்பில் கட்டிகள், நோவோடு அல்லது நோவில்லாமலும், தெரிந்தும், தெரியாமலும் இருக்கும்.
- மார்பு தடித்தல் அல்லது வீக்கமாக இருத்தல்.
- ஒரு மார்பு மற்ற மார்பிலிருந்து உருவத்திலும், பருமனிலும் வேறுபடுதல்.
- முலைக் காம்பில் நீக்கசிவு அல்லது இரத்தம் கசிவு.
- முலைக் காம்பு இழுபட்டோ அல்லது வெளியே தள்ளியோ இருப்பது.
- முலைக்காம்பைச் சுற்றிச் சொறி இருப்பது.
- தோலின் மேற்புறத்தில் வட்டம் வட்டமாக வித்தியாசம் இருப்பதும் புண் ஏற்படுவதும்.
- மார்பின் மேற்புறம் தோலுக்குக் கீழ் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் (Vein) மிகவும் தோற்றமுள்ளதாக இருப்பது.

மாப்பு புற்று நோய் ஏற்படும் வாய்ப்புகளைக் குறைப்பது எப்படி?

- மாப்பகம் ஸ்கிரீனிங் செய்தல்.
- மாப்பில் முன்பு கூறிய மாற்றங்கள் தென்பட்டால் வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுதல்.
- நீங்களே உங்களின் மாப்பைப் பரிசோதனை செய்யத் தெரிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.
- உடம்பின் எடையைக் குறைப்பது மிகவும் நல்லது.
- கிரமமாகத் தேகாப்பியாசம் செய்வதும் ஆரோக்கியமான ஆகாரத்தை உண்ணப் பழகிக் கொள்வதும்.

எங்கள் உடம்பிற்குத் தேவையான அளவு உணவை மாத்திரம் சாப்பிட்டு, கூடிய அளவு உடன் காய்கறி பழவகைகளையும் உணவில் சேர்த்து, கொழுப்பு, உப்பு, சீனியை நன்றாகக் குறைப்பதால் புற்றுநோய் உட்பட பல நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

மார்க்கம் பற்றிய விழிப்புணர்வு

BE BREAST AWARE

1. மார்க்கம் பற்றி எச்சரிக்கையாக அறிய வேண்டிய ஐந்து குறிப்புகள்

- எது உங்கள் சாதாரண நிலை என்பது
- உணர்வினாலும் பார்வையினாலும்
- என்ன மாற்றங்களைப் பார்க்கவேண்டும்
- தாமதமன்றி மாற்றங்களை அறிவிக்கவும்
- ஜம்பது வயதிற்கு மேலானதும் மார்க்க ஸ்கிரீனிங் செய்யுங்கள்.

2. மார்க்கம் ஸ்கிரீனிங் செய்தல்

நீங்கள் ஜம்பது (50) வயதிற்கு மேற்பட்டவராக இருப்பின் தேசிய சுகாதார சேவையின் மூன்று வருடத்திற்கு ஒரு முறை செய்யும் மார்க்க சோதனை பிரிவின் சேவையை உபயோகியுங்கள். இது X-ray கதிர் மூலம் மார்க்கத்தில் ஆரம்பகாலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை கண்டுபிடிக்கும். மார்க்க ஸ்கிரீனிங் பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு உங்கள் வைத்தியரிடம் கேட்டறியுங்கள்.

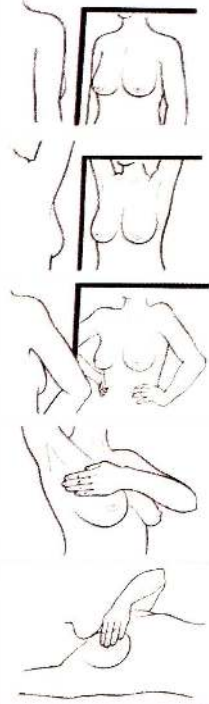
வழக்கமான X-ray கதிர் மூலம் செய்யும் மார்க்க ஸ்கிரீனிங் வசதி ஜம்பது வயதிற்குட்பட்ட பெண்களுக்கு இல்லை. உங்களுக்கு ஏதாவது காரணம் இருப்பின் உங்கள் வைத்தியரிடம் தெரிவியுங்கள்.

3. நீங்கள் மாற்றம் கண்டால் என்ன செய்யவேண்டும்

மார்க்கத்தின் மாற்றங்களுக்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம் அவற்றுள் பல தீங்கில்லாதவை, இருப்பினும் எல்லாம் சோதனைக்கு உட்படுத்தப்படவேண்டும். சிறிய மாற்றம் புற்று நோய்க்கு முதல் காரணமாக இருக்கலாம்.

உங்கள் மார்க்கத்தில் ஏற்படும் மாற்றம் சாதாரணமான நிலையற்றதாக இருந்தால் உங்கள் வைத்தியரிடம் தாமதம் இன்றி அறிவியுங்கள். நீங்கள் எவருடைய நேரத்தையும் வீணாக்கவில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். புற்று நோய் உள்ளதாயின், உடனடியாக தெரிவித்தால் மிக இலகுவில் வைத்தியம் செய்யலாம்.

மார்க்கம் புற்று நோய் நாற்பது வயதிற்குட்பட்ட பெண்களுக்கு மிகவும் அரிதாகவே உள்ளது. புற்று நோய் ஏற்படும் சாத்தியம் வயது கூடக்கூட மார்க்கம் புற்று நோயும் வயதுடன் கூடுகிறது.



4 . மார்க்கம் என்றால் என்ன என்பது பற்றி உணர்தல்?

மார்க்கம் பற்றி எச்சரிக்கை என்பது பொதுவாக உடம்பைப்பற்றிய புரிந்துணர்தல். இது மார்க்கத்தைப் பற்றி அறியும் ஒரு ஓழுங்கும் அதன் தோற்றம் பற்றி நன்றாகத் தெரிதலும் ஆகும். வித்தியாசமான நேரங்களில் மார்க்கம் என்ன உணர்வுடன் உள்ளது என்பதன் உதவியினால் எது சாதாரண மார்க்கம் என்பதை அறியமுடியும்.

மார்க்கத்தை பார்ப்பதாலும் தொட்டு உணர்வதாலும் மார்க்கத்தின் மென்சவ்வு வித்தியாசத்தை நன்கு தெரிந்து அல்லது அந்தரங்கத்தை அறிந்து கொள்ளலாம். எப்படி இருப்பினும் அது தான் நல்ல முறையாகும். (உதாரணம் -உடுப்பு அணியும் பொழுது, குளிக்கும் பொழுது, குளியல் தொட்டியில் இருக்கும் பொழுது) மார்க்க எச்சரிக்கையும் அதன் சாதாரண நிலையை உணர்தலும் உங்களுக்கு ஏற்படும் வித்தியாசத்தை உணர உதவியாக இருக்கும்.

5. சாதாரண மார்க்கம்

மாதவிடாய் அற்றுப் போகுமுன் உள்ள காலப்பகுதியில் மார்க்கம் மாதத்தில் வித்தியாசமான நேரத்தில் வித்தியாசமாக உணரும். மாதவிடாய்கு முன் மார்க்கத்தில் உள்ள பால் சுரக்கும் மென்சவ்வு துரிதமாக இயங்கும். இந்த நேரங்களில் சில பெண்களுக்கு மார்க்கம் மிருதுவாகவும் அல்லது மென்மையாகவும் வீக்கம் அல்லது பருத்தோ இருக்கும்.

கருப்பை அகற்றிய பின் உங்களின் மாதவிடாய் நிப்பாட்டப்படும் மட்டும் மார்க்கம் அதே மாத வித்தியாசங்களைக் காட்டும்.

மாதவிடாய் அற்றுப்போனபின் பால் சுரக்கும் மென்சவ்வு வேலையை நிற்பாட்டும். சாதாரண மார்க்கம் மென்மையான உணர்வும், குறைவான திடமும், வீக்கம் இல்லாமலும் இருக்கும். (தொய்ந்து போதல்)

6. எந்த மாற்றத்தைப் பார்க்கவேண்டும்

தோற்றம் முக்கியமாக கையின் அசைவினால் அல்லது மார்க்கங்களைத் தூக்கும் பொழுது ஏற்படும் மார்க்கத்தின் வெளியமைப்பு, அதன் பருமன் போன்றவற்றின் மாற்றம், சிறிய குழிவு, தோலில் சிறிய சுருக்கம் உள்ளதா என்பது பாருங்கள்.

உணர்வுகள் - ஒரு மார்க்கத்தில் மற்றதை விட நோ, அல்லது ஏதோ வித்தியாசம் போல் இருப்பது. இது அசாதாரணமானது.

கட்டிகள் - ஒரு மார்க்கத்தில் மற்ற மார்க்கத்தை விட (கமக்கட்டு) கைகளின் கீழே ஒரே பாகத்தில் ஏதாவது கட்டி, தடித்தல் அல்லது வீக்கமாக இருத்தல், இது புதிதாகவிருப்பின் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

முலைக்காம்பு மாற்றம் - முலைக்காம்பில் நீக்கசிவு, புதிதாகவும் பால் தன்மை அற்றதாகவும் இருத்தல், இரத்தம் வருதல் அல்லது ஈரலிப்பானதும் சிவப்பானதுமான

Sexually Transmitted Diseases, HIV & AIDS

Sexually transmitted diseases (S.T.D) are a group of diseases , that are passed on one person to another, by intimate physical contact (Sexual relations, other close body contact and occasionally kissing)

- Sexually Transmitted Diseases (S.T.D) are extremely contagious.
- Many sexually transmitted infections have no obvious symptoms of illness, so you could have an infection and not know it.
- There are more than twenty different diseases, that can be sexually transmitted.
- Some STD can lead to serious medical complications, even death, if not properly treated in time.
- The more sexual partners you have, the more likely you are to get an STD.
- You can spread on STD to other people and not know it. STD can be passed from mother to child.
- If precautions are taken, it will reduce your risk of getting an STD.
- The more you know about STD, the less likely you are to get one.

The most common STD

- (1) Genital Warts
- (2) Chlamydia
- (3) Genital Herpes
- (4) Gonorrhoea

The less common STD

- (1) Trichomonas Vaginalis
- (2) Syphilis
- (3) HIV
- (4) Hepatitis B & C

How to protect you from STD

The following measures may reduce your chances of getting an infection. There is no guarantee to prevent getting STD.

- Have only one sexual partner.
- Always use condoms when having genital sexual contact with another partner.
- Wash genital organs before and immediately after having contact with another partner.
- Urinate immediately after sexual contact. This will wash off bacteria from the urinary opening.
- If you suspect any infection, go to a G.P immediately and get you tested , which will be done very confidentially.

Most of the STD , other than HIV & AIDS can be cured and complications prevented if they are treated in time.

**DREAMING
ABOUT MARRIAGE
IS GOOD**



**CASUAL SEX
CAN RUIN YOUR DREAMS**

**DON'T
INJECT**

AIDS

Use Sterilized Syringes.

**FOR A HAPPY FUTURE
FREE OF THE DISEASE AIDS**



**AVOID
SHORT-TERM PLEASURE
WITH PROSTITUTES**

The factors influencing the spread of S.T.D

- Migration of people from rural to urban areas, where there is availability of new partners.
- Drugs and Alcohol misuse.
- Increased leisure, personnel freedom, world-wide travel, prostitution and ignorance.
- The availability of easy modern contraceptive measures.

What is safer sex ?

In terms of protection against HIV, a simple way of understanding safer sex is to see it as any sex that does not allow an infected partners blood, semen or fluid from the vagina to get inside the other partners body.

How important are condoms ?

Condoms provide a very effective barrier against HIV. Condoms also protect against other sexually transmitted infections and also help in preventing pregnancies if used properly. But also we must remember that condoms are always not 100% safe.

HIV and AIDS

HIV : **H**uman **I**mmuno deficiency **V**irus

AIDS : **A**cquired **I**mmune **D**eficiency **S**yndrome

HIV is the name of the virus which cause AIDS.

AIDS is the name given to the collection of diseases caused by the HIV virus.

When a person is HIV +ve means, what ?

This means you have exposed yourself to the virus and have entered your body. HIV is a virus that affects the Human Immune System, which is responsible for fighting off infections or making us immune to certain diseases. When the immune system is impaired, as it is when a person has any AIDS related condition, the person loses the ability to repel invading substances like disease causing microbes. People do not die of HIV infection, but due to immune system stop functioning to fight off infection. HIV can be detected by blood test 3-24 weeks after actual exposure. Within weeks of infection by HIV virus , there is a flu like syndrome with generalised rash, fever, joint pain, head ache ,sore throat, swelling of lymph nodes etc. These symptoms last for a few days only and the person is quite normal later for years before the AIDS develop fully.

What is incubation period ?

Incubation period for a disease is defined as the period in between the time of entry of the disease causing organisms and the time of development of symptoms. This may be a few hours, few days , few weeks ,few months or even several years.

As an example:

- Food poisoning - The incubation period is few hours.
- Influenza - The incubation period is 1- 2 days
- Chicken pox - The incubation period is 2 - 3 Weeks
- Leprosy - The incubation period is 2 - 5 Years
- AIDS** - **The incubation period is 5 - 15 Years**

What is AIDS ?

It is a life threatening disease **with a very long incubation period** . There is no effective treatment found so far. Aids is not a single disease. It is a syndrome (Collection of diseases) that ranges all the way from early and silent infection, to mild illness manifested by swollen Lymph glands and weight loss, to rare, but lethal infection and cancer.

The first case of AIDS was detected in 1981, in the United States of America. Now more than 152 countries have reported cases of AIDS. It is estimated that there are about 40 millions of people in the world infected with HIV. More than 22 million people have died of AIDS. A person infected with HIV is infected for life.

The actual name of the HIV virus is Human T-cell Lymph tropic Virus 111 (HTLV111)

After entering the body, this virus attacks the immune system and destroy it gradually. Once the immunity goes low, the human being becomes prone to various types of infections and cancers starts occurring. Even mild illnesses such as colds and flu become life threatening. This condition is called AIDS. Victims usually die within one and a half to three years, after it is being diagnosed.

How does AIDS virus destroy the Immunity

Our body has something called Lymphocyte, a particular type of blood cell. Some of these lymphocytes have a special substance called CD 4 molecule and they are called helper Lymphocyte. These helper lymphocytes are very vital for our immune functions. This dreaded AIDS virus enter the body and attacks itself with the CD 4 molecule of the helper Lymphocytes and ultimately kills it. Once a large number of these cells are killed by the virus, our Immune system is destroyed and ceases to function.

How HIV is transmitted

HIV is carried in body fluids including blood, semen, vaginal secretions, saliva and breast milk.

- It is most commonly transmitted sexually by vaginal or anal intercourse.
- People who use IV drugs are more likely to get infected, if they use contaminated needles.
- HIV can be transmitted by blood transfusion or organ transplants.

Research shows that over 90% of people carrying HIV do not know that they are infected with HIV. If you suspect you should contact your G.P and go for the confidential HIV test.

You cannot get HIV / AIDS by,

- Working with an infected person.
- Sitting near an infected person.
- Eating with an Infected person.
- Hugging or Embracing an infected person.
- Using a common toilet or Public telephone.

Common signs and symptoms.

1. Persistent swollen lymph nodes.
2. Night sweats and fever for long duration.
3. Internal discomfort in the bones and constant lower spine aches.
4. Unexplained weight loss.
5. Frequent mouth infections such as Thrush and furred white patches in the mouth diseases
6. Persistent Herpes simplex, which may affect the brain. Extensive Genital warts.
7. Itchy, Flaky skin
8. Repeated Lung infection.
9. Cancers mostly skin cancer and cervical cancer.

Treatment of AIDS

There is no appropriate treatment discovered so far. Only drugs are available to prolong the life of an AIDS patient, which include treatment of various opportunistic infections and cancers. Complimentary therapies such as Acupuncture and Homeopathy treatments are also given to prolong the life of AIDS patients. There is currently no vaccine to prevent AIDS.

**REMEMBER PREVENTION IS BETTER THAN CURE
BUT
THERE IS NO CURE FOR AIDS**

பாலியல் ரீதியாக தொற்றும் நோய்கள், ஏச்.ஐ.வீ க்ரூமியும் எயிட்ஸ் நோயும்

நெருங்கிய உடல் தொடர்புகளாலும், குறுகிய உடல் தொடர்புகளாலும், ஒருவரில் இருந்து இன்னொருவருக்குத் தொற்றும் ஒரு பிரிவு நோய்களைப் பாலியல் ரீதியாக தொற்றும் நோய்கள் என்போம். மிகவும் சிறிய நுண்கிருமிகளால் (Virus, Bacteria) பரப்பப்படும் ஒரு நோயாகும்.

- பாலியல் ரீதியாகத் தொற்றும் நோய்கள் மிகவும் ஓட்டிப் பரவக்கூடிய (Contagious) நோய்களாகும்.
- இருபதிற்கும் மேற்பட்ட பாலியல் ரீதியாகத் தொற்றும் நோய்கள் உண்டு.
- சில பாலியல் ரீதியாகத் தொற்றும் நோய்களினால் மிகவும் ஆபத்தான சிக்கல்கள் (Complications) உண்டாகி உரிய நேரத்தில் சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் இறுதியில் மரணமும் சம்பவிக்கலாம்.
- வெளியில் தோன்றக்கூடிய அறிகுறிகள் ஒன்றும் இல்லாமலும் உங்களுக்கு பாலியல் ரீதியாக தொற்றும் நோய்கள் இருப்பதற்கு இடம் உண்டு.
- பாலியல் கூட்டாளிகள் (Sexual Partners) உங்களுக்குக் கூடக் கூடப் பாலியல்

TO PREVENT GETTING HIV / AIDS, ALWAYS HAVE ONLY ONE
RELIABLE SEXUAL PARTNER

ஏச்.ஐ.வீ / எயிட்ஸ் நோயிலிருந்து தம்மைப் பாதுகாக்க வேண்டுமென்றால் நம்பிக்கையான ஒரு பாலியல் கூட்டாளியை மாத்திரம் வைத்திருக்கவும்.



- உங்களுக்குத் தெரியாமல் நீங்கள் பாலியல் ரீதியான நோய்களை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பக்கூடும். பிறக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் பிறக்க முன்பே தாயிலிருந்து இந்த நோய் தொற்றக் கூடும்.
- முறையான தடுப்பு முறைகளைக் கடைப்பிடித்தால், இந்த நோய் தொற்றுவதற்கு வாய்ப்புக்கள் குறையும்.
- உங்களுக்கு இந்த நோயினைப் பற்றியும் இதன் அபாயங்களைப் பற்றியும் நன்கு தெரிந்திருந்தால் நீங்கள் இந்த நோயிலிருந்து கட்டாயம் தப்பிவிடப்பாற்பீர்கள்.

மிகவும் பொதுவான பாலியல் ரீதியான நோய்கள்

- (1) புறப்பாலுறுப்புக் கழலை (Genital warts)
- (2) கலமிடியா (Chlamydia)
- (3) புறப்பாலுறுப்புப் படர்தாமரை (Genital Herpes)
- (4) வெள்ளை நோய் (Gonorrhoea)

பொதுவானது அல்லாத பாலியல் ரீதியான நோய்கள்

- (1) கிரந்திப் புண் (Syphilis)
- (2) றைகோமொனாஸ் வயய்நாலிஸ் (Trichomonas Vaginalis)
- (3) ஏச்.ஐ.வீ (H.I.V)
- (4) கல்லீரல் வீக்கம் பீயும், சீயும் (Hepatitis B&C)

இந்த நோய்கள் பரவுவதற்கு ஏதுவாகவுள்ள காரணங்கள்.

- (1) பல பாலியல் கூட்டாளிகள் கிடைக்கும் நகரப் புறங்களுக்கு நாட்டுப் புறத்திலிருந்து இடம் பெயர்வது அல்லது குடியேறுவதால்.
- (2) போர் மற்றும் காரணங்களால் அகதிகளாக இடம் பெயர்ந்து தமது கணவன் மனைவியை தாய் தந்தையரை கிட்டிய உறவினர்களைப் பல காலமாக விட்டுப்பிரிந்து வாழும் ஓர் தனித்துவமான வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையில் பாலியல் கூட்டாளிகளை வைத்திருப்பது.
- (3) மதுபானம் போதைவஷ்துத் துஷ்பிரயோகமும் அறியாமையும்.
- (4) தனிப்பட்ட சுதந்திரம், உலகளாவிய பிரயாணங்கள், கூடிய ஓய்வு நேரம், இலகுவாக விலை மாதர்கள் கிடைக்கும் வாய்ப்புக்கள்.
- (5) இலகுவாகவும் மலிவாகவும் கிடைக்கும் மிகவும் சுலபமான கருத்தடை வசதிகளால் அதிகரிக்கும் பாலியல் தொடர்புகள்.

பாலியல் ரீதியான நோய்களிலிருந்து தம்மைப் பாதுகாப்பது எப்படி ?

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் செய்யும் போது பாலியல் ரீதியான நோய்களிலிருந்து தப்புவதற்கு உத்தரவாதம் இல்லை. பின் கூறியிருக்கும் வழி முறைகளைக் கடைப் பிடித்தால் உங்களுக்கு நோய் தொற்றும் வாய்ப்புக்களைக் குறைக்கலாம்.

- (1) தமக்கு ஒரேயொரு பாலியல் கூட்டாளியை மாத்திரம் வைத்திருக்க வேண்டும். அதாவது தாம் திருமணம் செய்த அல்லது செய்யப் போகும் அல்லது ஒரு நிரந்தர பாலியல் கூட்டாளியுடன் (Permanant Sexual Partner) மாத்திரம் பாலியல் உறவு வைத்திருக்க வேண்டும்.

- (3) வேறு ஒரு பாலியல் கூட்டாளியுடன் பாலியல் உறவு வைக்க முன்பும் பின்பும் பாலியல் உறுப்புக்களை நன்றாகக் கழுவி விடவும்.
- (4) பாலியல் உறவின் பின் சிறு நீர் கழிக்கவும். இது சிறு நீர் கால்வாய் வாசலில் ஓட்டியிருக்கும் கிருமிகளை அகற்றி விடும்.
- (5) தமக்கு நோய் தொற்றிவிட்டதா என்று ஐயப்பட்டால் காலம் தாமதியாமல் வெட்கப்படாமல் வைத்தியரிடம் சென்று இரகசிய ஆலோசனை, இரகசிய இரத்தப் பரிசோதனை செய்வீர்களாம். சாதாரணமாக ஒரு கிழமையில் முடிவு இரகசியமாக

ஏச்.ஐ.வீ எயிட்ஸ் நோயைத் தவிர மற்றும் சாதாரண பாலியல் ரீதியான நோய்களுக்கு உரிய நேரத்தில் சிகிச்சை அளித்தால் சிக்கலான நிலை ஏற்படாமல் பூரண சுகமாக்கலாம்.

தெரியப்படுத்தப்படும்.

ஏச்.ஐ.வீயும் எயிட்ஸ் நோயும்

HIV : Human Immunodeficiency Virus

AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndrome

ஏச்.ஐ.வீ : மனித நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தியைக் குறைக்கும் வைரஸ்

எயிட்ஸ் : தாமே சம்பாதித்த, நோய்கள் தடுக்கும் சக்தியை இளந்தபின், ஏற்படும் ஒரு தொகுதியான நோய்கள். ஏச்.ஐ.வீ வைரஸ்தான் எயிட்ஸ் நோயை உண்டு பண்ணுகிறது.

ஒருவருக்கு ஏச்.ஐ.வீ நோய் அதாவது ஏச்.ஐ.வீ + ve

(உறுதியான முடிவு) என்றால் என்ன?

ஏதோ ஒரு விதத்தில் ஏச்.ஐ.வீ வைரஸ் அவருக்குத் தொற்றியுள்ளது என்பதாகும். சாதாரணமாக எங்கள் சரீரத்தில் எந்ந ஒரு நோய்க் கிருமி தொற்றினாலும் அதனை எதிர்த்துப் போராடவல்ல ஒரு நோயை எதிர்க்கும் தொகுதி உறுப்புக்கள் (Immune System) உண்டு. ஏச்.ஐ.வீ வைரஸ் உடலில் தொற்றியவுடன் நோய் எதிர்க்கும் தொகுதி உறுப்புக்களை இது தாக்கிச் செயல் இழக்கச் செய்கின்றது. இதன் பின்பு நோய் எதிர்க்கும் சக்தி உடம்பில் இல்லாமல் போகின்றது. ஏச். ஐ.வீ தொற்றியதால் ஒருவர் இறப்பதில்லை. ஆனால் அவரின் நோய் எதிர்க்கும் தொகுதி செயல் இழந்ததின் விளைவாகவே இறக்க நேரிடுகின்றது.

ஏச்.ஐ.வீ கிருமிகள் தொற்றி உள்ள தென்பதைக் கிருமிகள் தொற்றி 3 தொடக்கம் 24 கிழமையின் பின்புதான் இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம். இந்த விஷக் கிருமிகளுக்கு எதிராக உடலினால் உற்பத்தி செய்யப் படும் அழிக்க வல்ல பொருட்கள் (Anti Bodies) குருதியில் தோன்றி உள்ளனவா என்பதை மாத்திரம் இப் பரிசோதனை மூலம் அறியலாம்.

கிருமிகள் தொற்றியபின் ஒரு சாதாரண குளிர்ச் சுரம் (Influenza) போல் சொறியுடன் காய்ச்சல் உண்டாகி ஒரு சில நாட்களில் அது மறைந்து விட்டபின் உடம்பு முன்பு போல் பல காலம் சுகமாகவிரும்பும். ஆனால் அவர்கள் தமது வாழ் நாட்கள் முழுவதும் இந்த

ஏதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் உடலில் கிருமிகள் தொற்றி உடலில் எதிர்த்தாக்கும் நிலைமை உண்டாகியது என்பதே கருத்தாகும். இந்த நாட்டில் 6 மணித்தியாலத்திற்கு ஒருவர் இந்த நோயினால் பீடிக்கப் படுகின்றார்கள். பரிசோதனை முடிவு உறுதியானவர்களைத் தொற்று நோயாளியாகத்தான் கருதவேண்டும். இவர்களில் 90சத வீதமானவர்களிடம் இந்த வைரஸ் காணப் படுகின்றது. பரிசோதனை முடிவு உறுதியானவர்கள் எல்லோருக்கும் நிச்சயம் எயிட்ஸ் நோய் உண்டாகும் என்பதும் இல்லை. கூடிய விகிதமானவர்களுக்கு எயிட்ஸ் நோய் உண்டாகும். பலர் எயிட்ஸ் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு உள்ளாகலாம். ஏனையோர் சிலர் நலமே உள்ளனர்.

எதிர் மறைவான முடிவுள்ள பரிசோதனை (HIV - ve) என்றால் என்ன ?

அநேகமாக ஏச்.ஐ.வீ கிருமிகள் தொற்றவில்லை எனக் கருதலாம். எனினும் இதில் பெரும் சிக்கல்கள் உண்டு. அதாவது இந்தக் கிருமிகள் உடலில் தொற்றியதும் எதிராக உற்பத்தி செய்யப்படும் எதிர்க்கும் வஸ்து (Anti-bodies) உண்டாவதற்கு 3 மாதங்கள் ஆகலாம். சில சமயம் மேலும் மாதங்கள் செல்லலாம். இக்கால கட்டத்தில் நடைபெறும் பரிசோதனை உண்மையான நிலையைக் காட்டாது. எனினும் பின்னர் கிருமிகள் தொற்றி உள்ளன என உறுதி நிலை ஏற்படலாம். கடந்த 3 மாதங்களுக்கு மேலாக முன்பு கூறிய பாதுகாப்பு விதிகளைக் கடைப்பிடித்திருந்தால் எதிர்மறை முடிவுகளில் அதிக நம்பிக்கை வைக்க முடியும்.

நோயரும்புக் காலம் (Incubation Period) என்றால் என்ன ?

ஒரு நோய் உண்டாக்கும் கிருமி உடம்பில் தொற்றிய காலம் தொடக்கம் நோயின் அறிகுறிகள் தென்படும் காலத்திற்கும் இடைப்பட்ட காலத்தை நோயரும்பும் காலம் என்கிறோம். அதாவது நோய்க் கிருமிகள் தொற்றி பெருகி உடல் உறுப்புக்களைத் தாக்கி நோயை உண்டுபண்ணி அதன் அறிகுறிகளை வெளியில் காட்ட எடுக்கும் காலம்தான் இது. இது ஒரு சில மணித்தியாலங்கள் ஆகவும் இருக்கலாம் மாதங்களாகவும் இருக்கலாம் பல வருடங்களாகவும் இருக்கலாம்.

| | | |
|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
| உணவு நஞ்சு படுதல் (Food Poisoning) - | நோயரும்புக் காலம்- | சில மணித்தியாலங்கள் |
| குளிர்ச் சுரம் (Influenza) | - | " 2 - 3 நாட்கள். |
| சின்னம்மை (Chicken Pox) | - | " 2 - 3 கிழமைகள். |
| குஸ்டரோகம் (Leprosy) | - | " 2 - 5 வருடங்கள். |
| எயிட்ஸ் (AIDS) | - | " 5 - 15 வருடங்கள். |

எயிட்ஸ் நோய் என்றால் என்ன ? (What is AIDS ?)

உயிர் ஆபத்தை உண்டு பண்ணக்கூடியதும் நீடித்த நோயரும்புக் காலத்தை உள்ளதுமான பல வருத்தங்கள் உள் அடங்கிய (Syndrome) ஒரு கொடிய வியாதி. இந்த வருத்தத்தைக் குணமாக்குவதற்கு சரியானதொரு மருந்தை இன்னமும் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. இந்த நோய் ஆரம்பத்தில் ஒரு சாதாரண அமைதியான வருத்தமாக இருந்து பல வருடங்களின் பின் நிணநீர் சுரப்பிகள் (Lymph Glands) வீங்கி உடம்பு எடை குறைந்து நோய் எதிர்க்கும் சக்தி இல்லாததால் பல வருத்தங்கள் ஒரே நேரத்தில் ஏற்பட்டு இறுதியில் மரணமும் சம்பவிக்கலாம்.

மிகவும் சாதாரண ஜலதோஷம் காய்ச்சல் போன்ற வருத்தங்களைக் கூட உடம்பினால் சமாளிக்க முடியாமல் ஆபத்தான நிலைவந்து அபாயகரமான விளைவுகள் ஏற்படுகின்றது. எயிட்ஸ் நோய் உள்ளதாக உறுதிப் படுத்தியவர்கள் ஒன்றரை தொடக்கம் மூன்று வருடங்களில் இறக்க நேரிடும். இந்த நோயைத் தோன்றுவிக்கும் வைரஸ் சின் பெயர் Human T-Cell Lymphotropic Virus 111 (HTLV111)

ஏச்.ஐ.வீ வைரஸ் எப்படிக்க கடத்தப் படுகின்றது ?

- (1) இரத்தம் ஆண் விந்து பெண் உறுப்புச் சுரப்புகள் உமிழ் நீர் தாய்ப் பால் ஆகிய உடம்பின் திரவங்களினால் ஏச்.ஐ.வீ வைரஸ் கடத்தப்படுகின்றது.
- (2) பாதுகாப்பு இல்லாத நெருக்கமான ஆண் பெண் பாலுறவுகளின் போது பொதுவாக இந்த வைரஸ் தொற்றுகின்றது.
- (3) சுத்தமில்லாத ஊசி மூலம் போதை வஸ்துக்கள் இரத்தத்தினுள் ஏற்றப்படும் போது இந்த வைரஸ் தொற்றுகின்றது.
- (4) இரத்த தானம் செய்யும் போதும் (Blood Transfusion) உடல் உறுப்பு மாற்றுச் சிகிச்சை (Organ Transplant) செய்யும் போதும் தொற்றக்கூடும்.
- (5) மதுபானம் போதைவஸ்து உட்கொண்ட பின் பாதுகாப்பில்லாத பாலியல் உறவுகளில் ஈடுபடும் போது இந்த வருத்தம் தொற்ற வாய்ப்புகள் உண்டு.

தொடுவதாலோ, முத்தமிடுவதாலோ, நோயுள்ளவர்கள் பாவிக்கும் மல சல கூடத்தைப் பாவிப்பதாலோ அல்லது அவர் பாவிக்கும் கோப்பையைப் பாவிப்பதாலோ, அவர் சமைத்த உணவைச் சாப்பிடுவதாலோ இந்த நோய் தொற்றுவதில்லை.

பொதுவான அறிகுறிகள்

- (1) தொடர்ச்சியாக வீங்கியிருக்கும் நிணநீர் சுரப்பி முடிச்சுக்கள் (Lymph Nodes).
- (2) இரவில் வியர்த்தல்.
- (3) எடை குறைதல்.
- (4) எலும்புகளுள் அசௌகரிய நிலை தொடர்ச்சியான கீழ் முது கெலும்பு நோ.
- (5) அடிக்கடி வாய் உள் நோய்கள் ஏற்படுதல். முரசில் நோய்கள் ஏற்படுதல். நாக்குவெடித்து வெள்ளை நிறப்படர்வுகள்.
- (6) தொடர்ச்சியாக ஏற்படும் படர்தாமரை (Herpes Simplex) வருத்தத்தினால் மூளை பாதிப்பு.
- (7) புறப் பாலுறுப்புக்களில் பரவலாக கழலை ஏற்படுதல் (Genital warts).
- (8) குருப்பித்த சொறி உள்ள தோல்.
- (9) அடிக்கடி சுவாசப்பை நோய்கள் ஏற்படுதல்.
- (10) தோல் மற்றும் கருப்பை வாசல் (Cervix) டற்று நோய் ஏற்படுதல்.

எயிட்ஸ் வருத்தத்திற்கான சிகிச்சை

இன்னும் ஒரு பொருத்தமான மருந்து கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. தற்போது இருக்கும் சிகிச்சை முறைகளினால் எயிட்ஸ் நோயினால் ஏற்படும் மற்றைய உப நோய்களைக் குணமாக்கி நோயாளியின் வாழ்க்கைக் காலத்தினை நீடிக்கமட்டும் முடியும்.

அக்குபங்சர் (Accupuncture) கோமியோபதி (Homeopathy) போன்ற மாற்று மருத்துவச் சிகிச்சைகள் மூலமும் வாழ்க்கைக்காலத்தினை நீடிக்க முடியும்.

நோயைத் தடுப்பதற்கு தடுப்பு மருந்து எதுவும் இன்னும் இல்லை. ஆகவே நோய் தொற்றுவதைத் தவிர்ப்பது மிகவும் அவசியம். கருத்தடை உறைகளில் (Condoms) முழு நம்பிக்கை வைக்கக் கூடாது.

நாம் விவளிநாடுகளில் பல துன்பங்களை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கின்றோம். தகாத பாலியல் நடத்தைகளினால் ஏச்.ஐ.வீ (H.I.V) கிருமீ தொற்றினால், வருடக்கணக்கில் மேலும் பல துன்பங்களை அனுபவித்து வாழ்க்கையே பாழாகி கிறுதியில் மரணமும் சம்பவிக்கலாம் என்பதை மறந்துவிட வேண்டாம்..

TUBERCULOSIS (T.B)

Tuberculosis is a chronic infectious disease. In Britain there is an overall increase in the total number of cases during the last decade with a marked increase in London.

London Borough of Brent is rated as having the highest number of cases next to City and East London.

What is Tuberculosis ?

Tuberculosis is a slow developing bacterial infection caused by a Bacteria called Mycobacterium Tuberculosis. This usually begins in the lungs, but can spread to many other parts of the body such as Gastro intestinal tract, brain , bones, lymph glands etc. But this disease can occur in any parts of our body.

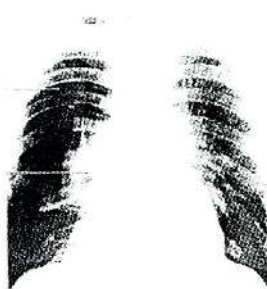
How Tuberculosis is transmitted ?

When some one with Tuberculosis of the lungs coughs, the bacteria can get in to the air in small droplets and other people can breathe them in. When the bacteria are inhaled an initial minor infection develop in the lungs. But you need to be around an infectious person for many days to catch the disease. The out come of this initial lung infection will depend on the strength of a persons immune system. In many healthy people the infection does not progress. However in some cases the T.B bacteria lie dormant in the lungs or at other parts of the body and the disease may be reactivated years later if a persons immunity is reduced.

Although many people are infected with the bacteria at some part of their life only a small proportion of the people develop T.B. The increase in the transmission of T.B is associated withan increase in travel and with the spread of strains of T.B that are resistant to anti-bacterial treatment. Another factor is the emergence of HIV&AIDS infection which lowers immunity making people more susceptible to infection. Generally only T.B of the Lungs or throat may be infectious.



NORMAL CHEST X-RAY



CHEST X-RAY OF T.B. PATIENT

What are the common symptoms of Pulmonary Tuberculosis ?

Initial Symptoms

- Cough of several weeks, which may be dry.
- Generally feeling unwell with mild fever.

Late Symptoms

- Persistent cough which may produce greenish or yellowish sputum that is sometimes blood stained.
- Excessive sweating at night.
- Tiredness.
- Loss of weight.
- Loss of appetite
- Light fever mostly at night.
- Chest pain and shortness of breath.

What are the common organs (types of T.B) affected by T.B ?

Lungs (Pulmonary T.B)

This is the most common type of T.B which occurs in the lungs.

Lymph Glands (T.B Adenitis)

When the infection reaches the lymph glands the lymph nodes enlarge.

Gastro intestinal Tract (Gastro- intestinal T.B)

This spread from a primary infection from lungs or by drinking impure Milk or by swallowing sputum infected by T.B bacteria.

Coverings of the Brain (T.B Meningitis)

Spread of Infection of T.B bacteria to the coverings of the brain causes T.B Meningitis.

Coverings of the Lungs (T.B Pleuritis)

When the infection spread to the coverings of the lungs it is called T.B Pleuritis and subsequently causing T.B pleural effusion.

What is Miliary Tuberculosis ?

This is a severe infection, often diagnosed late. The disease may start suddenly. This is due to wide spread dissemination of small tubercles through the blood stream.

Diagnosis of Tuberculosis

- (1) Examination of a specimen of sputum by a microscope or grown on a culture medium in the Laboratory.
- (2) Chest x ray.
- (3) Skin tests (Heaf test / Mantoux test) Blood test

Treatment of Tuberculosis

T.B can now be treated very efficiently using oral antibiotics, but if left untreated, it may cause long term ill health and can be fatal. It is not necessary to give them compulsory indoor treatment. T.B germs can be killed very slowly only. Anti T.B drugs are to be taken to a minimum of 6-9 months and sometimes the treatment may last for one and a half years or longer in complicated cases. The commonest used drugs are ISONIAZID, RIFAMPICIN, PYRAZINAMIDE & ETHAMBUTOL. At least 2- 3 drugs are given together to prevent resistance to drugs. Following treatment, long term supervision is required annually to prevent a relapse of the illness.

Social Aspects

This disease carries severe social stigma in the community. T.B is a notifiable disease. Examination is made on those who have been in contact with the patient at home and at work.

Who is at the risk of getting T.B

Any one can get T.B, but it is more likely to affect those,

- (1) People living in poor conditions or having poor diets. Overcrowded conditions with poor sanitation.
- (2) People with reduced immunity such as people having Diabetes mellitus or having HIV & AIDS infection or Alcoholics and Drugs addicts
- (3) People with long term lung disease.
- (4) People in continuous contact with T.B patients. That is family contacts.
- (5) Hospital staff with inadequate protection against T.B

What is multi-Drug Resistant Tuberculosis (MDR-TB)

This condition occurs when T.B germs become resistant to the two most powerful antibiotics normally used to treat T.B. The medicines will not be able to continue killing the T.B bacillus. This occurs mostly due to improper treatment by not taking the medicine regularly. The bacillus can be tested in the Laboratory to find out to which drug they are resistant.

How to prevent getting Tuberculosis

- Avoid living in overcrowded places with poor ventilated houses and poor sanitation.
- If you are a smoker stop smoking and if you are taking alcohol adopt a sensible drinking habit. Smoking and excessive drinking will weaken your body and reduce the immunity.
- If you are a Diabetic, keep the illness under control as uncontrolled Diabetics are liable to get T.B due to reduced immunity. People with HIV & AIDS infection with no immunity against illnesses can easily get T.B
- Adopt a healthy life style and keep the body healthy so that you can develop a natural immunity against illnesses.
- Have a habit of carrying a handkerchief or tissue so that when people cough near you at crowded places you can turn your face to the opposite side and cover your nose and mouth for a while. This will prevent inhalation of germs.
- Avoid entering inside houses with your shoes and slippers which are liable to be contaminated with sputum and faecal matter on the roads.

**TUBERCULOSIS IS FULLY CURABLE IF DETECTED EARLY.
ONLY TUBERCULOSIS OF THE LUNGS AND THROAT
CAN INFECT OTHERS**

Preventive Immunisation

B.C.G Vaccination (Bacillus Calmette-Guerin) This helps in protecting against T.B It is awakened strain of a form of T.B germ which will not cause disease. It encourages the body to acquire immunity to fight T.B But it does not prevent T.B in all cases. It may be offered to babies shortly after birth.

Tuberculin Skin Test (Mantoux test / Heaf test)

This is a test to determine whether T.B infection has occurred in a person. This is done by injecting intra cutaneous or sub cutaneous injection of an extract of T.B bacillus which will not cause the disease. Then read after 48-72 hours. Indurations of more than 10mm in size is interpreted as positive. This indicates that the person may be immune to T.B and they do not require B.C.G vaccination. If the test is negative they require B.C.G vaccination.

காசநோய் (கசம்)

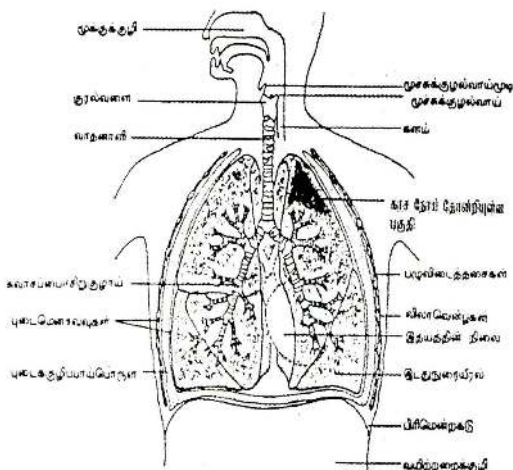
இது ஒரு நீடித்தகால தொற்று நோய். பிரித்தானியாவில் கடந்த பத்து வருடங்களில் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் விகிதம் அதிகரித்துவிட்டது. இலண்டனில் அதிகமான நோயாளிகள் உள்ளனர். இதில் முக்கியமாக பிறன்ட், கிழக்கு இலண்டன், மற்றும் இலண்டன் நகர்ப்பகுதிகளிலும் அதிக அளவு நோயாளிகள் உள்ளனர்.

காச நோய் என்பது என்ன ?

மக்கோ பக்ரீரியம் ரியுபகுளோசிஸ் (Mycobacterium Tuberculosis) எனப்படும் பக்ரீரியா நுண்கிரிமியால் ஏற்பட்டு, மெதுவாக விருத்தியடையும் ஒருவகை நோயாகும். இது அனேகமாக சுவாசப்பை(நுரையீரல்)யில்தான் ஆரம்பிக்கின்றது. ஆனால் பின்பு உடம்பின் பலபாகங்களுக்கும் பரவி எப்பாகத்தையும் தாக்க வல்லது. சுவாசப்பைக்கு அடுத்ததாக நிணநீர் முடிச்சுக்கள் (Lymph Nodes) சமிபாட்டுக்கால்வாய், மூளை, எலும்பு, ஆகிய பகுதிகளை அனேகமாகத் தாக்குகின்றது. மிகவும் ஆரம்பத்தில் நோயின் அறிகுறிகள் வெளித்தெரியாமல் இருப்பதால் இந்த நோயை ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடிக்கமுடியாமல் போய்விடும்.

காச நோய் எப்படித் தொறுகின்றது ?

காச நோய் உள்ளவர்கள் இருமும் போதும், தும்மும் போதும் இந்நோய்க் கிருமிகள் காற்றில் பரவுகின்றது. மற்றவர்கள் சுவாசிக்கும் போது இக்கிருமிகள் சுவாசத்துடன் உட்சென்று சுவாசப்பையைத் தாக்கி, நோயைச் சிறிதாக ஏற்படுத்துகின்றது. ஆனால் எமது உடம்பில் நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தியிருப்பின் (Immunity) அதாவது நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பின் இந்த நோய் விருத்தியடையாமல் அழிந்து விடுகின்றது. சிலவேளை களில் பரவாமல் பல வருடகாலம் செயலற்று இருந்தபின், உடம்பின் எதிர்க்கும் சக்தி ஏதோகாரணத்தினால் குறைந்தவுடன் நோய்பரவ ஆரம்பிக்கும். அனேகமானோர் தமது வாழ்நாட்களில் பல தடவை இக்கிருமியை உட்சுவாசிக்கலாம் ஆனால் நோயை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்த ஒரு சிலருக்கே இந்த நோய் ஏற்படுகின்றது.



உலகளாவிய பிரயாணங்கள், அதிக அளவு சனநடமாட்டம், ஏச்.ஐ.வீ & எயிட்ஸ் நோயினால் ஏற்படும் நோய் எதிர்க்கும் சக்தி மோசமாகக் குறைவது (ஏச்.ஐ.வீ & எயிட்ஸ் உள்ளவர்களுக்குச் காதாரண ஒருவரிலும் பார்க்க 100 தடவை இந்த நோய் தொற்றும்

சுவாசப்பைக் காசநோய்க்கான பொது அறிகுறிகள்

ஆரம்ப அறிகுறிகள்

- ♦ பல கிழமைகள் தொடர்ந்து இருமல்.
 - ♦ அசௌகரிய உணர்வுடன் சாதுவான காய்ச்சல்
- ஆரம்பத்தில் இந்நோய் உள்ள ஒருவர் தனக்கு இந்நோய் பீடித்திருக்கிறது என்பதனை அறியமாட்டார். ஏனெனில் இந்நோய்க்கான அறிகுறிகள் ஆரம்பத்தில் பெரிதாகத் தென்படுவதில்லை.

தாமதமான அறிகுறிகள்

- ♦ தொடர்ச்சியான இருமல். பச்சை நிற அல்லது மஞ்சள் நிறமான சளியுடன் சிலவேளைகளில் இரத்தமும் கலந்து இருக்கும்.
- ♦ இரவில் அதிக அளவு வியர்த்தல்.
- ♦ சோர்வு
- ♦ உடல் நிறை குறைவு.
- ♦ சிறிதான காய்ச்சல், அனேகமாக இரவில்.
- ♦ பசியின்மை
- ♦ நெஞ்சு நோவும் சுவாசிப்பதில் கஸ்டமும்.

பொதுவாகத் தாக்கப்படும் தேக உறுப்புகள்

சுவாசப்பைக் காசநோய்: பொதுவாக ஏற்படும் காச நோய். அனேகமாக இந்த உறுப்பிலிருந்துதான் மற்றைய உறுப்புகளுக்குத் தொற்றுகின்றது.

நிணநீர் முடிச்சுக்களில் ஏற்படும் காச நோய்: (T.B Adenitis) நிணநீர் சுரப்பிகளில் கிருமிகள் தொற்றியபின் ஏற்படும். நிணநீர் முடிச்சுக்கள் விங்கிக் கட்டிபோல் தோலின் மேல்த் தோன்றும்.

குடல்க் காசநோய்: காச நோய் கிருமிகள் உள்ள சளியை விழுங்குவதாலோ அல்லது கிருமிகள் உள்ள பாலைக் குடிப்பதாலோ ஏற்படும்.

மூளைப் போர்வைக் காச நோய் (T.B.Meningitis): மூளையைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் ஏற்படும்.

காசநோய் ஒருவரைத் தொற்றியுள்ளதென எப்படி அறியலாம் ?

முன் கூறிய அறிகுறிகள் உள்ளவர்கள் தங்கள் குடும்பவைத்தியர் மூலம் “ரியுபக்குலின்” (Tuberculin) தோல்ப் பரிசோதனை, நெஞ்சு X கதிர்ப்படம் (Chest x ray) மற்றும் சளியில் நுண்கிருமிப் பரிசோதனைகள் செய்தும் தங்களுக்கு இந்நோய் வந்துள்ளதா இல்லையா என நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

காசநோய்ச் சிகிச்சை

இது ஒரு நீண்டகாலச் சிகிச்சை முறை. முன்னைய காலங்களில் கட்டாயமாக வாட்டில் தங்கவைத்து (3-6 மாதங்கள்) ஊசி மருந்துகள் ஏற்றிப் பின்பு வெளி நோயாளர் பகுதியில்

மாதத்தில்) சிகிச்சை அனேகமாக நிறைவு பெறுகின்றது. எல்லோரும் மருத்துவமனையில் தங்கிச்சிகிச்சை பெறவேண்டிய அவசியம் இல்லை. மருந்துகளுக்கு எதிர்க்கும் சக்தி ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்குக் குறைந்தது 2 அல்லது 3 வகையானமாதீதிரைகள் ஒன்றாகக் கொடுக்கப்படுகின்றது. மீண்டும் நோய் ஆரம்பமாவதை முன் கூட்டியே அறிவதற்காக சிகிச்சை முடிந்தபின் வருடத்தில் ஒரு தடவை வைத்திய பரிசோதனை செய்யப்படும்.

சமூகப்பார்வை

காசநோய் உள்ளவர்களை முற்காலத்தில் சமூகத்தில் ஒதுக்குவதுண்டு. காரணம் நீண்டகால சிகிச்சை, கட்டாயம் மருத்துவமனையில் 3 மாதங்கள் அனுமதித்தல், பின்பு கிழமையில் இரண்டு தடவைகள் மருத்துவமனை சென்று ஊசி மருந்து ஏற்றுவித்தல். இதனால் தொற்றுநோய் இருப்பதில் இரகசியம் பேணமுடியாமை. ஆனால் தற்போது இதற்கு எதிர்மாறாக, அனேகமாக வெளிநோயாளர் பகுதியில் குறுகிய காலத்தில் சக்திவாய்ந்த மாதீதிரைகள் மூலம் குணமாக்க முடியுமென்பதால் இரகசியம் பேணமுடிகின்றது.

நோய்த் தடுப்பு மருந்து

பீ.சீ.ஜீ (B.C.G) எனப்படும் தடுப்பூசியாகும். இது உடம்பின் நோய் எதிற்கும் சக்தியை ஊக்குவித்து, நோய் தொற்றியவுடன் அனேகமாகத்தடுத்து நிறுத்தும். சாதாரணமாகக் குழந்தைகள் பிறந்து 3 மாதங்களுக்குள் இந்தத் தடுப்பூசி போடப்படும். ஏனையோருக்கு (சிறுவர் முதல் முதியோர் வரை) தோல்பரிசோதனை செய்தபின்பே கொடுக்கப்படும்.

ரியூப்குலின் தோல்ப் பரிசோதனை (Mantoux test)

இப்பரிசோதனை செய்வதன்மூலம் முன்பு காசநோய்க் கிருமிகள் தொற்றி அதற்கான எதிர்ப்புசக்தி உடலில் இருந்ததா என நிர்ணயப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இது இலகுவில் செய்யக் கூடிய தோல்ப் பரிசோதனையாகும். இந்தத் தோல்ப் பரிசோதனையின் போது தோலில் மாற்றம் ஏற்படாவிட்டால், அவருடைய உடலில் இந்நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு இல்லை என அறியலாம். இதனை மறை முடிவு (-ve) முடிவு என்பார்கள். பாதுகாப்புற்ற நிலையிலுள்ள இவர்கள் பீ.சீ.ஜீ தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வது அவசியம். தோலில் மாற்றம் ஏற்பட்டால் இதனை நேர் முடிவு என்பார்கள் (+ ve). இவர்களுக்குத் தடுப்பூசி போடவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

காசநோயால் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள் யார் ?

எவருக்கும் இந்நோய் வரக்கூடும் ஆனால் பின்வரும் தரத்தினருக்கு இந்நோய்வருவதற்குக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

- அசுத்தமான நல்ல காற்றோட்டமில்லாத, ஜனநெருக்கமுள்ள, ஆரோக்கியில்லாத சூழ்நிலையில் வாழ்பவர்கள்.
- வறுமையினால் போஷாக்கில்லாத உணவுகள் உட்கொண்டு ஆரோக்கியம் குறைந்து இருப்பவர்கள்.
- நீரிழிவு, ஏச்.ஐ.வீ- எயிட்ஸ் போன்ற நோய் பீடித்து உடம்பில் நோய் எதிற்கும் சக்தி வெகுவாகக் குறைந்து இருப்பவர்கள். ஏச்.ஐ.வீ- எயிட்ஸ் நோயிருப்பவர்களுக்கு நோய் தொற்றுவதற்கு 100 மடங்கு வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.

காசநோயினால் பீடிக்கப்படாமல் எம்மைப் பாதுகாப்பது எப்படி?

- அசத்தமான நல்ல காற்றோட்டமில்லாத, ஜனநெருக்கமுள்ள, ஆரோக்கியமில்லாத குழ்நிலையில் வாழ்வதைத் தவிர்க்கவேண்டும்.
- புகைப்பவர்களாகவிருப்பின், புகைத்தலை நிறுத்தவும். மதுபானம் பாவிப்பராயின் நியாயமான குடிப்பழக்கத்தைப் பேணவும். புகைப்பதாலும், அதிக அளவு மதுபானம் பாவிப்பதாலும் உடம்பின் ஆரோக்கியம் குறைவதால், நோய் எதிர்க்கும் சக்தியும் குறைகின்றது.
- நீங்கள் நிரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பின், நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவும்.
- ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கான அறிவுறுத்தல்களைப் பேணி, உடம்பை நல்ல ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவும். இதனால் நோய் எதிர்க்கும் சக்தி அதிகரிக்கின்றது.
- பிரயாணம் செய்யும் போது கைக்குட்டையைக் கொண்டு திரியவும். ஜனநெருக்கம் உள்ள இடங்களில் தமக்குக் கிட்ட உள்ளவர்கள் இருமும் போதும், தும்மும் போது மறுபக்கம் திரும்பி, தமது மூக்கையும் வாயையும் கைக்குட்டையால் சற்று மூடிவிடவும். நோய் தொற்றுவிக்கும் கிருமிகள் சுவாசத்துடன் உட்செல்வதை இது தடுக்கும்.
- வீட்டினுள் செல்லும் போது சப்பாத்துடனோ, செருப்புடனோ போவதைத் தவிர்க்கவும். பாதையில் உள்ள அசத்தமான நோய்க்கிருமிகள் நிறைந்த சளி, மலம் போன்ற அழுக்குக்கள் வீட்டினுள் போவதைத் தடுக்கும்.

முற்காலத்தில் ஒருவருக்குக் காச நோய் ஏற்பட்டால், நீண்டகால சிகிச்சை முறையினாலும் வைத்தியமனையில் கட்டாயம் அனுமதித்துச் சிகிச்சை பெறவேண்டும் என்பதாலும் தமக்கு நோய் கிருப்பதென்பதை ஒளிக்க முடியாது. கசக்காரன் என்று மற்றவர்கள் நாமமும் சூட்டிவிடுவார்கள். ஆனால் தற்போது நவீன சக்திவாய்ந்த மருந்துகள் கிருப்பதால், மருத்துவமனையில் அனுமதிக்காமல் குறுகிய காலத்தில் நோய் குணமாவதால் இதனை ஒரு சாதாரண நோயாகத்தான் கருதுவார்கள்.

SMOKING

Smoking is the greatest self inflicted , avoidable , health risk people can face. A smoker will knock , on average ,six years off his life with massive extra risks of Cancer, Heart and Lung diseases. They are likely to kill themselves.

Why do people smoke ?

- (1) Temporary stimulation - Getting a sense of increased energy.
- (2) Sensorimotor Manipulation - Getting satisfaction from handling and lighting the cigarettes.
- (3) Pleasurable relaxation -Smoking in order to cope with feelings of tension , anxiety or anger in difficult situations.
- (4) Addiction - Smoking to prevent the unpleasant sense of craving , that being without cigarettes.

What is cigarette ?

Cigarette is made up of dried tobacco leaves and various other chemicals. Nicotine is an alkaloid present in the leaves of tobacco plant.

What happens when you smoke ?

Tobacco smoke contains, over four thousand chemicals, including Nicotine, Carbon monoxide and Tar. When you inhale this smoke , the chemicals enter the blood stream from the conducting airways. These chemicals cause persistent cough and cause lot of damage to the body. About 60 chemicals are known or suspected of or causing cancer

Effects of smoking

Carbon monoxide inhalation : Carbon monoxide is an important physiologically active compound found in cigarette smoke. When the carbon monoxide from the smoke enters the blood stream, the carbon monoxide joins on to the red protein of the red blood cells called Haemoglobin, as carboxy-haemoglobin, reducing its ability to carry oxygen to the heart and all other parts of the body, depriving the heart of the vital oxygen.

Tar in the smoke : It irritates and inflames the tissues of the lungs, that increases the susceptibility to cancer.

Nicotine in the smoke : This acts as a tranquilliser, starting to take effect in ten seconds of ingestion and producing a temporary feeling of well being and relaxation. The substance is also known to increase the ability to concentrate. It stimulates release of adrenaline in to the blood stream which increases the blood pressure. Nicotine is easily addictive and giving up is not so easy.

Carcinogenic substances : These substances in the smoke have toxic effects on the lungs and other organs.

Cardio Vascular damage : Angina and heart attack, palpitation and irregular pulse, increased blood clotting and thrombosis , High blood pressure and stroke.
Poor blood circulation, which leads to :-

Pain in the calves on exercising. Multi infarct senile dementia (Mental confusion)
Blindness. Aortic Aneurism (Bulging of the lumen of the arteries) Athero sclerosis
(Narrowing of the arteries)

Lung diseases : Lung cancer (also cancer of the lip, tongue or mouth)
Tuberculosis Chronic Bronchitis Emphysema Cigarette smoke irritating the
mucous membrane that lines the air passages to the lungs, causing them to
produce more mucous.

How can I quit smoking ?

Most smokers want to stop smoking and its the single most important thing a smoker can do to live longer.

Ten steps to quitting smoking

- (1) Make a date and stick to it - Most people who successively quit smoking do so by stopping altogether and not by gradually cutting down.
- (2) Keep busy to help take your mind off cigarettes - Throw away all your ash trays lighters and unopened cigarette packets.
- (3) Drink plenty of fluids - Keep a glass of water or juice of different flavours an sip it steadily.
- (4) Get more active - Walk instead of using cars or bus.
- (5) Think positive - Withdrawal symptoms may occur , but usually disappear after a couple of weeks.
- (6) Change your routine - Try to avoid the shop where you usually buy the cigarette. Avoid places, where there are lot of smokers such as pubs and work rest rooms.
- (7) No excuse. - Don't use a crisis, or even good news, to be an excuse for 'just one cigarette'
- (8) Treat your self - Use the money that you are saving by not smoking to bring yourself something social.
- (9) Be careful what you eat - Try not to snack , on fatty foods. If you need to snack, try fruits, raw vegetables or sugar free gum or sweet.
- (10) Take one day, at a time - Each day without cigarette is good news for your heart your health, your family and your pocket.

If you decide to quit smoking what happens ?

- Within 20 minutes Your blood pressure and pulse falls significantly.
- Within 8 hours Levels of poisonous carbon monoxide in your blood drop to normal. The oxygen level of your blood increases to normal.
- Within 24 hours Your chance of a heart attack decreases.
- Within 48 hours Your nerve endings start to grow. Your sense of smell and taste becomes stronger. The level of clotting factors in your blood reduce to normal.
- Within 72 hours Your lungs airways relax, making it easier to breath. The volume of air your lungs can hold increases. Lung congestion, shortness of breath and coughing decreases. You feel more energetic.
- Within 1-3 Months Your circulation improves, Erections become more rigid , the male sperm counts increases significantly. Walking becomes easier. Lung function improves.
- Within 10 Years Your risk of lung cancer reduces to normal. Pre cancerous cells in your lungs are replaced with normal cells. Your risk of other cancer (Eg. Mouth, Throat, Bladder) reduces to normal.

Withdrawal symptoms

Tension, Aggression, depression, cravings, flushing, constipation, sleeplessness and lack of concentration. These lasts only for a short period.

Passive smoking

It is where, non smokers inhale other peoples smoke. It often causes smarting of eyes a sore throat or head aches. If you suffer from angina or heart disease , heavy passive smoking may be harmful to you. It also causes chest pain and ear problem in children.

If you need extra help

If you have tried to quit and gone back to smoking again, there are other things that can help.

Products to help you stop smoking - They are called , nicotine replacement products, such as patches gum, nasal spray and inhalator. tobacco flavoured chewing gums, Nicorette , Nicobrevin Caps etc.

Alternative therapies - They are Acupuncture and Hypnotherapy.

Support Groups - Joining a stop smoking support group can help you feel less above in your attempt to quit.

Remember every puff of smoke is supposed to affect your heart.

புகைத்தல்

புகைத்தல் எங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு, நாங்களே தீங்கு விளைவிக்கும் ஒரு தீய செயலாகும். இது ஒரு தவிர்க்க முடியாத செயல் ஆகும். தொடர்ச்சியாக புகைப்பவர்கள், தங்களின் ஆயுட்காலத்தினை, பல ஆண்டுகளினால் குறைப்பது மட்டும் அல்லாமல், சுவாசப்பை நோய், இருதய நோய்கள், புற்றுநோய்கள், ஆகியவற்றினாலும் பாதிப்படைகின்றார்கள். தம்மைத்தாமே மரணப்பாதையில் தள்ளிவிடுகின்றார்கள்.

ஏன் புகைப்பிடிக்கின்றார்கள் ?

- (1) தற்காலிகமான ஒரு உணர்ச்சி ஊட்டும் தூண்டுதல்.
- (2) சிகரட் கொண்டுதிரிவதும் பத்துவதும் ஒரு இன்பமான பழக்கமாக வந்துவிட்டதினால்.
- (3) மனவேதனையான, ஒரு கெடுபிடியான, கோபமுள்ள ஒரு சம்பவத்திலிருந்து விடுபடுவதற்காக.
- (4) புகைத்தல் ஓர் தற்பழக்கமாகி, நிறுத்தமுடியாமல் அதற்கு அடிமையாகிவிட்டதால்.

சிகரட் என்பது என்ன?

சிகரட் காய்ந்த புகை இலையினாலும், நச்சுத்தன்மை உள்ள பல ஆயிரக்கணக்கான இரசாயனப் பொருட்களாலும் செய்யப்பட்டதாகும். புகை இலையில் நிகடின் எனப்படும் ஊக்கமளிக்கும் மருந்துப் பொருள் உண்டு.

புகைப்பிடிக்கும் போது நேரிடுவது என்ன ?

சிகரட்புகையில் பல ஆயிரக்கணக்கான இரசாயனப் பொருட்கள் உண்டு. இதில் நிகடின், கரியமிலவாயு, தார் ஆகியவகையும் அடங்கும். புகைக்கும் போது இந்த நச்சுத்தன்மை உள்ள இரசாயனப் பொருட்கள் சுவாசக்குழாய் சுவாசப்பையின் ஊடாக இரத்தத்தில் சேர்கின்றது. இந்த இரசாயனப்பொருட்கள் உடம்பின் பல பாகங்களையும் தாக்கி கெடுதிவிளைவிக்கின்றது.

புகைப்பிடிப்பதனால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்.

- நச்சுத்தன்மை உள்ள கரியமில வாயுவை உள் சுவாசிப்பதனால் கரியமிலவாயு இரத்தத்துடன் சேர்ந்தபின் இரத்தத்தில் இருக்கும் சிகப்பு உயிரணுவின் கரியமிலவாயு சேர்வதனால், சிகப்பு உயிரணுவின் சக்தி குறைந்து உடம்பின் பலபாகத்துக்கும் விஷேசமாக இருதயத்திற்கும் தேவையான பிரணவாயுவைக் கொண்டு செல்வதில் குறைபாடு ஏற்படுகின்றது.
- சிகரட் புகையில் இருக்கும் தார் சுவாசப்பையின் மென்சவ்வுகளை எரித்துப் புண் ஆக்கியதும் புற்று நோய் ஏற்படும் ஆபத்து ஏற்படுகின்றது.
- சிகரட் புகையில் இருக்கும், புற்றுநோயை உண்டாக்கக்கூடும் பொருட்கள் சுவாசப்பைக்கும் மற்றும் உடம்பின் பலபாகங்களுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கின்றது.
- சிகரட்புகை இரத்தக்குழாய்களைச் சுருங்கச்செய்வதால் இருதய நோய்கள், இரத்த அழுத்தம், பரிசுவாதம், மூளைபாதிப்பு, கண்பார்வை குறைதல் ஆகிய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.
- சுவாசப்பை, உதடு, நாக்கு, வாய்ப்புற்று நோய்கள் ஏற்படுகின்றது. சிகரட்புகை

புகத்தலைக் கைவிடுவது எப்படி?

- ஒரு திகதியை முடிவு செய்து அன்று தொடக்கம் புகைத்தலை ஒரேமுடிவாகக் கைவிடவும். புகைத்தலைக் கைவிட்டவர்களில் அனேகமானோர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டதில்லை. ஒரே முடிவாக விட்டவர்கள்.
- சிகரட் பத்தும் கருவிகள், சாம்பல் போடும் தட்டுகள், சிகரட் பைக் ஆகியவற்றை அகற்றுங்கள்.
- போதிய அளவு திரவபதார்த்தங்களை இடை இடையே உறிஞ்சிக் குடிக்கவும்.
- புகைத்தலை விட்டதினால் உடம்பில் ஏற்படும் சிகரட்புகைக்கத் தூண்டும் உணர்ச்சிகள் யாவும் ஓர் இரு வாரங்களில் அகன்றுவிடும் என்பதை நம்பவும்.
- தாங்கள் சாதாரணமாக சிகரட் வாங்கும் கடைப்பக்கம் போவதைத் தவிர்கவும். மற்றும் புகைப்பவர்கள் கூடும் இடங்கள் மதுபானச்சாலைகள், கிளப் போவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ஒரு சிகரட் மாத்திரம் புகைத்தபின் விடுவேன் என்ற மனப்பான்மை வைத்திருக்க வேண்டாம்.
- புகைத்தலை விட்டதினால் மிகுதிப்படுத்தும் பணத்தில் தமக்குத்தேவையான உபயோகமுள்ள பொருட்களை வேண்டிப்பழகவும்.
- ஒரு நாளைக்கு சிகரட் குடிக்காததால் தனது இருதயத்திற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் தனது குடும்பத்திற்கும் ஏற்படும் நன்மைகளையும் சேமித்த பணத்தை நினைத்தும் சந்தோஷப்படவும்.

புகைத்தலை நிறுத்தியபின் உடம்பிற்கு ஏற்படும் நன்மைகள்.

- 20 நிமிடத்தில் அதிகரித்திருக்கும் இரத்தஅழுத்தமும் நாடித்துடிப்பும் குறைகின்றது.
- 8 மணித்தியாலத்தில் இரத்தத்தில் நச்சுத்தன்மை உள்ள கரியமிலவாயுவின் மட்டம் குறைகின்றது. உடம்பின் செயற்பாட்டிற்குத் தேவையான பிராணவாயுவின் மட்டம் கூடுகின்றது.
- 24 மணித்தியாலத்தில் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புக்கள் குறைகின்றது.
- 48 மணித்தியாலத்தில் நரம்பு நுனிகள் வளர ஆரம்பிக்கின்றது. மணக்கும் சுவைக்கும் உணர்ச்சிகள் கூடுகின்றது. இரத்தத்தினை உறையச்செய்யும் காரணிகள் குறைகின்றது.
- 72 மணித்தியாலத்தில் சுவாசக்குழாய்கள் தளர்ந்து சுவாசிப்பது மிகவும் சுலபமாகின்றது. இருமல் குறைகின்றது. உடம்பு மிகவும் சுறு சுறுப்பாகின்றது.
- 1-3 மாதத்தில் இரத்தஓட்டம் சீரடைகின்றது. பாலியல் செயல்களில் முன்னேற்றம் காணப்படுகின்றது. சுவாசப்பையின் செயற்பாடு

தீங்கு விளைவிக்கும் புகைத்தலை வெறுக்கவும். தொடர்ந்து புகைப்பதினால் பல நோய்கள் ஏற்பட்டு மரணம் சம்பவிக்கலாம். புகைத்தலைக் கைவிட்டால் பலவிதமான நன்மைகள். கைவிடாவிட்டால் பல விதமான தீமைகள்.

ALCOHOL

What is alcohol ?

The active ingredient in an alcoholic drink is Ethyl alcohol and this that causes changes in mood and behaviour. The amount of Ethyl alcohol in different alcoholic drinks vary. Spirits have a very high quantity of alcohol. Beers have moderate quantity and wines have very less quantity.

Measurement of alcohol in units

One unit of alcohol = Half pint of ordinary beer or Lager

or

A pub measure of Spirit

or

A small glass of wine

One unit of alcohol equals:



One small glass of wine (125ml)



1/2 pint ordinary strength beer, lager or cider



1 pub measure of spirits (25ml)

What happens when you consume alcohol ?

It is immediately absorbed from the stomach and intestines in to the blood stream and has the immediate effect of depressing the central nervous system. The alcohol circulates through the entire body. Alcohol reaches the brain within five minutes of being swallowed. It is a depressant drug that slows down the activity of the brain. Make you to feel relaxed and less inhibited. Alcohol affects our sense of right or wrong, before it affects our co-ordination

The liver is the organ which process the alcohol. The liver can process only one unit per hour. The excess alcohol remaining in the blood without processing do several harm to the body. The alcohol already processed by the liver do no harm. If the unprocessed alcohol in the body is :

- Above 4 units Certain loss of inhibition with impaired judgement.
- Above 5 units First sign of intoxication becomes apparent. Loss of co-ordination and clumsiness. Lack of inhibition and now you are well over the legal limits of driving.
- Above 7 units Loss of physical control and clumsiness will be very apparent.
- Above 10 units Speech will become slurred and incoherent. Loss of short term memory.

Above 24 units (or above 14 units for women) There will be possible loss of consciousness.

Above 33 units (or above 20 units for women) Will risk the possibility of death.

WHAT IS SENSIBLE DRINKING ?

If men consume within four units of alcohol per day and women within 2 units per day (Maximum within 21 units per week for men and 14 units for women) , it will not affect your body much. This is called sensible drinking. Alcohol is not all bad. A moderate amount can even have some medicinal qualities. Also alcohol is a time honoured pain killer. Red wine contains heart protecting anti-oxidants. Many people enjoy drinking alcohol in small amounts that help them to relax and feel more sociable, without causing any ill effects to the body.

ALCOHOLISM

Continual heavy drinking of alcoholic liquor results in getting complicated illnesses. This is called alcoholism. Heavy drinking means , consuming 11 units or more in one session or consuming more than 50 units per week (More than 35 units in the case of women). Also you are a danger to your self and to others. Also run the risk of killing yourself and others , drink driving , drowning , felling in fires or suicide. Alcohol affects women more quickly than it does men and the effects last longer Heavy drinking in the longer term can cause lot of damage to the body.

Damage to the liver. (Cirrhosis) which can lead to death. This is due to the release of a toxic chemical called acetaldehyde when the alcohol is broken down in liver. This toxic chemical attack the liver cells and damage it.

Damage to the brain. Mental health is affected. Alcohol interfere with the balance of chemicals in the brain. This leads to depression , insomnia (Sleeplessness) and loss of concentration.

Damage to the Heart. Coronary Heart diseases , Elevated Blood Pressure , Getting strokes.

Damage to the Digestive System. Inflammation of the stomach (Gastritis) Causes nausea and vomiting , abdominal discomfort leading to peptic ulcer and cancer of the stomach.

Skin Alcohol dilates blood capillaries which can cause the face to flush while drinking. Skin becomes greasy , spots and other blemishes.

Pancreas. Cause inflammation of the Pancreases (Pancreatitis) , causing severe pain in the upper abdomen.

Effects on your fertility - In men it depress the sperm count and in women alcohol may disrupt the ability of a fertilised egg to implant in the womb.

What people who drink alcohol should do ?

- (1) Maintain a sensible drinking habit.
- (2) Do not drink every day of the week. Try to introduce 2 or 3 alcohol free days. This gives the body, a chance to recover.
- (3) Do not use alcohol, as a means of helping you cope with emotional problems.
- (4) Do not use alcohol as a night cap to help you to sleep. You will get tolerant of this regular dose and you have to increase it to obtain a satisfactory results.
- (5) Never drive after taking alcohol.
- (6) Do not drink alcohol, while taking other drugs, either prescribed or illegal.
- (7) If you drink spirits, always dilute them. Take plenty of non alcoholic soft drinks along with alcohol
- (8) Do not drink on empty stomach. Try to eat something while you drink or before drinking. This will delay absorption of alcohol.
- (9) Do not have the habit of drinking alone.
- (10) Sip, do not gulp your drinks.
- (11) Avoid drinking, in the presence of your children.
- (12) If you are worried about your drinking , and like to stop drinking , you should get the advice from the alcohol counselling services.

PLEASE NOTE

**There is no safe limit for drinking
and driving. Even at the legal limit, drivers are
likely to have accidents**

மதுபானம்

மதுபானம் என்றால் என்ன?

சாராயம் கலந்து இருக்கும் பானங்களை மதுபானம் எனச் சொல்கின்றோம். சாராயத்தில் இருக்கும் முக்கியமான பகுதிப்பொருள் ஈதயில் அல்கொகோல். இப்பொருள் தான் மது அருந்தியவரின் மனோநிலையை மாற்றி வித்தியாசமாக நடக்கச்செய்கின்றது. ஈதயில் அல்ககோலின் அளவு வெவ்வேறு மதுபானங்களில் வேறுபட்டு இருக்கும். ஸ்பிரிட் என்னும் மதுபானங்களில் கூடிய அளவு சாராயம் இருக்கும். பியர் என்னும் மதுபானங்களில் அளவான சாராயமும், வைன் என்னும் மதுபானங்களில் ஆகக் குறைந்த அளவு சாராயமும் இருக்கும்.

சாராயத்தின் அளவுகளை அலகுகளினால் விபரிக்கலாம்

ஒரு அலகு சாராயம்: அரைப் பைன்ட் பியர் அல்லது 1 மதுபானக் கடைஅளவு ஸ்பிரிட் அல்லது சிறிய கிளாஸ் அளவு வைன்

மதுபானம் பாவித்தபின் என்ன நேரிடுகிறது?

இது உடனடியாக இரைப்பையிலிருந்தும் சிறுகுடலில் இருந்தும் உறிஞ்சப்பட்டு இரத்தத்துடன் சேர்கின்றது. சாராயம் உடம்பு முழுவதும் பாய்கின்றது. 5 நிமிடத்தினுள் மூளையைச் சேர்வு அடையச்செய்து அதன் செயற்பாட்டினைப் பலவீனப்படுத்துகிறது. இதன் விளைவாக அவரது செயல்முறையில் ஒரு மந்தம் ஏற்படுகின்றது. சரி எது பிழை எது என்பதை உணரமுடியாமல் பின்பு தனது செயற்பாட்டுக்களை இணைத்துச் சமமாக செயல்படமுடியாமல் போகின்றது. ஈரல்தான் சாராயத்தை உரியமுறையில் பதனிடுகிறது. ஈரலினால் 1 அலகு சாராயத்தை மாத்திரம் 1 மணித்தியாலத்தில் பதனிட முடியும். பதனிட முடியாமல் மேலதிகமாக இரத்தத்தினில் தேங்கிநிற்கும் சாராயத்தினால் தான் தீயவிழைவுகள் ஏற்படுகின்றது. ஈரலினால் பதனிடும் சாராயத்தினால் ஒருவிதமான தீங்குகளும் இல்லை. பதனிடப்படாமல் இரத்தத்தில் தேங்கிநிற்கும் சாராயம் :-

4 அலகிற்கு மேற்பட்டால் - சரி எது பிழை எது என்று கவனித்துச் செயல்படமுடியாது. அவரின் செயல் முறையில் ஒரு மந்தநிலை ஏற்படுகின்றது.

5 அலகிற்கு மேற்பட்டால் - மயக்க நிலைவரும் அறிகுறிகள் தென்படும். செயற் பாடுகளை இணைத்துச் சமமாக செயல்படமுடியாமை. அவலட்சணமான தோற்றம்.

7 அலகிற்கு மேற்பட்டால் - தன் உடம்பைக் கட்டுப்படுத்தமுடியாமை. மிகவும் அவலட்சணமான தோற்றம்.

10 அலகிற்கு மேற்பட்டால் - தெளிவின்றி உச்சரித்துக் கதைத்தல். முரணான சம்பந்தமில்லாத கதைகள். அண்மையில் நடந்த சம்பவத்தை மறத்தல்.

24 அலகிற்கு மேற்பட்டால் - (பெண்கள் 14 அலகு) மயக்க நிலை.

33 அலகிற்கு மேற்பட்டால் - (பெண்கள் 20 அலகு) மரணம் சம்பவிக்க இடம் உண்டு.

நியாயமான குடிப்பழக்கம் என்றால் என்ன?

மதுபானம் பாவிப்பது என்பது முற்றாக ஒரு கெட்ட செயல் அல்ல. மிகவும் சிறிய அளவு பாவிப்பதனால் சில நன்மைகளும் உண்டு. சாராயம் சிறிய அளவில் ஒரு மருத்துத் தன்மை வாய்ந்தது. உடம்பில் உள்ள நோவை உடன் அகற்ற உகந்தது. சிகப்பு வைவில் இருதயத்தைப் பாதுகாக்கும் சில மருந்துப் பொருட்கள் உள்ளன. பலரும் மதுபானத்தை தினமும் அருந்தாமல் சிறியஅளவில் இடை இடையே மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து அருந்தி

தமிழ் இளைஞர் யுவதிகளுக்கு ஓர் அன்பான வேண்டுகோள்
மேற் கூறியிருப்பது வயதுமுதிர்ந்தவர்களுக்கு மாத்திரம் பொருந்தும்.
தமிழ் இளைஞர் யுவதிகள் சீறு வயதிலிருந்து மதுபானம் பாவித்துப்
பழகுவது எங்கள் பாரம்பரிய கலாச்சாரத்திற்கு முரணானது என்பதை
மறக்கக்கூடாது.

உடம்பை ஓய்வு செய்து இன்பம் அடைகின்றார்கள்.

மதுபோதை வருத்தங்கள்

தொடர்ச்சியாக அதிக அளவு மதுபானம் பாவிப்பதனால் பல சிக்கலான வருத்தங்கள் வர நேரிடும். இதைத்தான் மதுபோதை வருத்தங்கள் என்பார்கள். அதிகஅளவு மதுபானம் பாவிப்பது என்பது 11 அலகிற்கு மேல் ஒரு நேரத்தில் குடிப்பதோ அல்லது ஒருகிழமையில் 50அலகிற்கு மேல் குடிப்பது (பெண்கள் 35 அலகிற்கு மேல்) இப்படிக் குடிப்பதனால் தமக்குத்தானே தீங்குவிளைவிப்பதும் மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதும் ஆகும். மதுபோதையில் வாகனம் ஓட்டுவதனால் விபத்துக்கள் ஏற்படுதல், தற்கொலை, தண்ணீரில் மூழ்குதல், நெருப்பில் விழுதல் ஆகிய பிரச்சனைகள் வர இடம் உண்டு.

உடம்பிற்கு ஏற்படும் முக்கிய பாதிப்புகள்.

சரல் - சரல் வெகுவாகப் பாதிப்படைந்து மரணமும் சம்பவிக்கலாம். சாராயம் சரலில் பதனிடப்படும் போது வெளிவரும் நச்சுப்பொருள் சரலின் கலன்களைப் பாதிக்கின்றது.

மூளை-மன ஆரோக்கியம் பாதிப்படைகின்றது. மூளையில் இருக்கும் இரசாயனப் பொருட்களில் மாற்றம் ஏற்படுகின்றது. இதனால் மனச்சோர்வு நித்திரையின்மை மனதை ஒருமுனைப்படுத்துவதில் கஸ்டம் ஏற்படுகின்றது.

இருதய நோய்கள் - இரத்த அழுத்தம் பாரிசுவாதம் ஏற்படுதல்.

சமிபாட்டுக்கால்வாய் பாதிப்பு - வயிற்றுப்புண், சத்திக் குணம், வயிறு எரிதல் பின்பு புற்றுநோய் ஏற்படலாம்.

தோல் - தோல் வருத்தங்கள். தோலில் புள்ளிகள் கறைகள்.

சதையி - இது புண்பட்டதின் பின் தொடர்ச்சியாக மேல் வயிற்றில் நோவு.

கருத்தரிப்பதில் குறைபாடுகள் - ஆண் பெண் இருபாலாருக்கும் ஏற்பட இடம் உண்டு

மதுபானம் குடிப்பவர்கள் கடைப்பிடிக்கவேண்டியது என்ன?

- (1) நியாயமான குடிப்பழக்கத்தினைப் பேணவும்.
- (2) ஒவ்வொரு நாட்களும் மதுபானம் பாவிக்காமல் கிழமையில் 2 அல்லது 3 நாட்களை குடிக்காத நாட்களாக வைத்திருக்கவும். இதனால் பல பிரயோசனங்கள் உண்டு.
- (3) தங்களின் மனக்கவலையைப் போக்குவதற்காக குடித்துப் பழக்கக்கூடாது.
- (4) இரவினில் நித்திரை வருவதற்காக குடித்துப்பழக்கக்கூடாது. இதனால் மதுபானம் பாவிப்பது அதிகரிக்க வேண்டி வரும்.
- (5) மதுபானம் பாவித்தபின் கட்டாயமாக வாகனம் ஓட்டப்படக்கூடாது.
- (6) போதைவஸ்து மருந்துகளோடு அல்லது வைத்தியர் தரும் மருந்துகளோடு மதுபானம் பாவிக்கப்படாது.
- (7) ஸ்பிரிட் அதாவது சாராயம் கூடவுள்ள பிரண்டி, பிஸ்கி ஆகிய மதுபானத்துடன் சாராயம் இல்லாத மென்பானங்களைக் கலந்து குடிக்கவும்.
- (8) வெறுவயிற்றில் குடிக்கக்கூடாது. குடிக்கமுன்பும் குடிக்கும்போதும் ஏதாவது சாப்பாடு சாப்பிட்டால் சாராயம் உடம்பினால் உறிஞ்சுவது தாமதப்படுத்தப்படும்.
- (9) தனிமையில் குடித்துப்பழக்கக்கூடாது.
- (10) மெது மெதுவாக உறிஞ்சிக்குடிக்கவும். தண்ணீர்போல் விழுங்கிக் குடிக்கப்படாது.
- (11) பிள்ளைகளின் முன்னிலையில் குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- (12) தாங்கள் விரும்பியும் குடிப்பழக்கம் விட முடியாவிட்டால், மதுபானம் கௌவுன்செலிங் (ஆற்றற்படுத்தல்) சேவையை நாடலாம்.

முக்கிய கவனத்திற்கு

மதுபானம் பாவித்துப் பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதற்கு ஓர் வரையறை கில்லை. சட்டபூர்வமான அளவில் மதுபானம் பாவித்து வாகனம் ஓட்டினாலும் விபத்துக்கள் ஏற்பட கூடம் உண்டு.

ILLEGAL DRUGS

What are illegal drugs ?

Illegal drugs are medicinal substances , a narcotic , hallucinogen or a stimulant , especially one causing addiction. Often the dose has to be increased to obtain the same level of action. These are very toxic substances which affects the body very badly , when used for a longer period and finally death may occur. Illegal drugs are classified as class A, B and C.



Popular Class A drugs

- Heroin** A powerful pain killing drug made from morphine, which is derived from opium poppy. In small doses , heroin gives the user a sense of warmth and well being. Heroin is very addictive.
- Cocaine** It is a white powder that can be snorted up the nose or even injected. Cocaine is a powerful stimulant.
- Ecstasy** It usually comes in tablets of different shapes. Users can feel alert and in tune with their surroundings and with other people too. Users may dance for hours.
- L.S.D** (Lysergic acid) It usually comes in tiny squares of paper, often with a picture on one side. It is a hallucinogenic drug with a powerful effect on the mind.

Popular class B drugs

- Cannabis** It is a natural substance derived from the cannabis sativa plant. Cannabis Makes most users relaxed and talkative.
- Amphetamines** Usually comes as a grey white or dirty white powder or sometimes in tablets. It is a stimulant.

Popular Class C drugs

- Anabolic steroids** They are similar to, and include the male hormone testosterone. This can be sold lawfully by a pharmacist with the doctors prescription.
- Tranquillisers** They are prescribed by G.Ps as short term treatment for anxiety, depression and sleep problems. Tranquillisers calm users and slow them down mentally.

CLASSIFICATION OF DRUG USERS

Drug users are often described as:

- Experimental users** Some one who has only used a drug a few times, usually out of curiosity, but who does not appear to have an established pattern of use. They may later become :
- A casual user** Using drugs frequently, but not on a daily basis. That is during weekends, holidays etc. They take it for pleasure and relaxation, but do not create problems of dependence or intoxication. They may later become :
- A regular Drug user** This creates problems of intoxication, health complications and or dependence.

Who is a drug addict ?

An addict is physically or psychologically dependent on a drug which is used repetitively, and suffers distressing side effects when deprived of it. Also the addict will be compelled to increase the dose frequently, in order to get the same level of action.

Why do people take drugs ?

- Curiosity** It forms part of the well documented desire among adolescents to try new experiences.
- Availability** Legally over the counter from the chemist or on prescription from a G.P. or illegally from black market dealers.
- Peer Group Pressure** As a result of contact with a friend or Peer Group member and seen solely as a recreational activity.
- Pleasure & Fashion** Young people encouraged to try drugs, because they have been with friends who appear to be receiving pleasures, fun or happiness from the activity.
- Addiction** An individuals established dependence on a drug and implies that there are damaging social, Psychological and or physical consequences for them as a result.

How to detect your child taking drugs? / common behaviour patterns of a regular drug taker

- (1) More detached from every day life , more selfish and secretive with less interest in personal relationships and or sexual relation ships.
- (2) Difficulty in assuming responsibility for his or her own life or the lives of others who may be dependent financially ,physically or emotionally.
- (3) Loss of interest in eating. Money goes on drugs rather than food. Self neglect which leads to loss of weight , malnutrition and illness.
- (4) He or she is unable to continue education / regular employment.
- (5) The individual becomes edgy, argumentative, difficult to live with.
- (6) He or she has difficulty in time keeping, getting to work or class.
- (7) Cash flow problems, create inevitable financial difficulties such as non payment of rent, mortgage and other bills.
- (8) Cash flow problem can lead to drug related crime, drug dealing, theft, fraud etc.

World Health Organistion Definition of Health

Anyhting that can impact on the physical, psychological, emotional and social aspect of a person's life can lead to illness.

போதை வஸ்து

போதை வஸ்துக்கள் என்றால் என்ன?

சட்டபூர்வமற்ற மருந்துப் பொருட்கள் போதை உண்டுபண்ணுகிற போதைப்பொருட்கள், தற்காலிகமான ஒரு மனத்தோற்றத்தை (கனவு) ஏற்படுத்தும் பொருட்கள், தூண்டுதல் ஊக்கம் அளிக்கக்கூடிய பொருட்கள். இப்பொருட்களைப் பாவிக்கத் தொடங்கியதும் அதற்கு அடிமையாகித் தொடர்ச்சியாக மிகவும் கூடியஅளவில் பாவிக்கவேண்டி நேரிடும். போதைவஸ்துக்கள் மிகவும் நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தன. பாவனையினால் உடம்பு வெகுவாகப் பாதிக்கப்பட்டு இறுதியில் மரணமும் சம்பவிக்கலாம்.

சட்டபூர்வமற்ற மருந்துப்பொருட்களை முன்ருவகையாக தரம் ஏ வீ சீ எனப்பிரிக்கலாம்.

பொதுவான ஏ தரம் மருந்துக்கள்

ஷெரோயின் அபினில் இருந்து பதப்படுத்திய ஒரு கொடிய மருந்து. இதனைப் பாவிக்கும் போது சந்தோஷமான ஒரு உற்சாகத்தன்மை ஏற்படும். பாவனையை நிற்பாட்டமுடியாமல் அதற்கு அடிமையாக வேண்டி நேரிடும்.

கோகெயின் இது ஒரு வெள்ளை நிறத் தூள். இதைக் கரைத்து ஊசிமூலம் உடம்பில் ஏற்றுவார்கள். இது ஒரு சக்தியுள்ள உற்சாகமூட்டும் மருந்து.

எக்ஸ்டசி இது வில்லைகளில் உண்டு. பெருமகிழ்ச்சி பரவசம். முழுமனமும் ஈடுபட்டு இன்ப வெள்ளம் உண்டுபண்ணும் மருந்து.

பொதுவான வீ தரம் மருந்துகள்

கஞ்சா கஞ்சா மரத்தின் இலைகள். இதைப் பாவிக்கும் போது மனச் சந்தோஷத்துடன் கடுமையாகக் கதைப்பார்கள்.

அம்பிற்றமின் இது ஒரு தூள் அல்லது வில்லைகளிலும் உண்டு. உற்சாகமூட்டும் மருந்து.

பொதுவான சீ தரம் மருந்துகள்

அனபோலிக் ஸ்ரீரோயிட் இது ஆண் உட்கரப்பிற்குச் சமமானதும் வைத்தியரின் சிபார்சுடன் மருந்தகத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ராங்குலைசேர்ஸ் மனதைச் சாந்தப்படுத்தும் மருந்துகள். அநேகமாக மன நோயாளர்களுக்கும் நித்திரையில்லாதவர்களுக்கும் வைத்தியர்கள் கொடுக்கும் மருந்து.

போதைப் பொருள் பாவிப்பவர்களைத் தரம் பிரித்தல்

பரீட்சித்துப் பார்ப்பவர்கள் - ஒரு சில தரம் மாத்திரம் இது எப்படி இருக்கும் என்று

அடிமையாகாமல் வாரத்தின் கடைசி ஓய்வு நாட்களில் மாத்திரம் சந்தோஷமான ஒரு உற்சாகத் தன்மையை ஏற்படுத்துவதற்காக பாவிப்பார்கள். ஆனால் இவர்கள் பின்பு - தினமும் போதைவஸ்துப் பாவனையாளர் ஆகலாம் - தொடர்ச்சியாகப் பாவிப்பதனால் உடம்பில் நச்சுத்தன்மை ஏற்பட்டு ஆரோக்கியம் கெட்டுப் போதைவஸ்திற்கு அடிமையாகி இறுதியில் மரணமும் சம்பவிக்கலாம்.

போதைவஸ்துவிற்கு அடிமையாகியவர் யார்?

சரீரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் போதைவஸ்துவிற்கு அடிமையாகி தினமும் பாவித்து போதைவஸ்துவினது சமமான செயற்பாட்டினை உணர்வதற்காக தான் பாவிக்கும் பொருளின் பாவனையை அடிக்கடி கூட்டி எடுப்பவர்கள்.

தமது பிள்ளைகள் போதைவஸ்து பாவிக்கின்றார்களா? எப்படி அறிவது.

போதைவஸ்துப் பாவிப்பவர்களின் பொதுவான நடத்தையின் மாதிரி

- (1) தனது நாளாந்த வாழ்க்கைமுறையிலிருந்து வேறுபட்டுப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள். சுயநலமான இரகசியமான வாழ்க்கைமுறை. தமது பிரத்தியேக வாழ்க்கையில் அக்கறையில்லாதவர்கள்.
- (2) தனது உயிரைப்பற்றியோ அல்லது தான் தங்கியிருப்பவர்களின் உயிரைப் பற்றியோ அக்கறை எடுக்காதவர்கள்.
- (3) சாப்பாட்டில் அக்கறையின்மை, பணத்தினைப் போதைப் பொருள் வேண்டுவதில் மாத்திரம் செலவு செய்வது. உடம்பு மெலிந்து நோய்கள் ஏற்படுதல்.
- (4) கல்லூரிப் படிப்பைத் தொடரமுடியாமை அல்லது வேலைக்குக் கிரமமாகப் போகமுடியாமை.
- (5) கோபம் வாக்குவாதப்படுதல் போன்ற குணங்களினால் அவர்களுடன் மற்றவர்கள் வாழமுடியாமை.
- (6) நேரத்திற்கு எதையும் செய்யமுடியாமை. கல்லூரி அல்லது வேலைக்குப் போவதில் தாமதம்.
- (7) பணப்பிரச்சனைகளால் வாடைக்காசு அல்லது வீட்டு அடமானம் மற்றும் கொடுப்பனவுகள் செய்யமுடியாமை.
- (8) பணம் தேவை என்றபடியால் போதைப்பொருள் விற்பனை, களவு, வஞ்சனை ஆகிய குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடுதல்.

சட்டவிரோத போதைவஸ்து விற்பனையாளர்கள் ஆரம்பத்தில் உங்களுக்கோ உங்கள் பிள்ளைகளுக்கோ இலவசமாகத்தான் கொடுப்பார்கள். நீங்கள் பின்பு போதைவஸ்துப் பொருள்களுக்கு அடிமையாகியபின் நீங்களே அவர்களைத் தேடித் தேடி, கூடிய விலை கொடுத்து வேண்டிப் பாவனையை நிற்பாட்டமுடியாத காலம் வரும். இதனால் உடம்பு கடுமையாக நோயுற்று இறுதியில் மரணமும் சம்பவிக்கலாம்.

மதுபானம் போதைவஸ்துப் பாவிப்பவர்களுக்காகிய சிகிச்சை முறை

12.05.2001 அன்று தமிழ் அகதிகள் நடவடிக்கைக் குழுவினால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட புகைத்தல், மதுபானம், போதைவஸ்து, ஆராய்ச்சி மாநாட்டில் மனோ வைத்திய நிபுணர் வைத்திய கலாநிதி கே.எஸ். பேரின்பநாயகம் அவர்கள், ஆங்கிலத்தில் ஆற்றிய மதுபானம் போதைவஸ்து துஷ்பிரயோகமும் புகைத்தலினதும் சிகிச்சை என்பதின் சுருக்கிய தமிழாக்கம்.

பிரித்தானியாவில் கூடியகாலம் நான் மனம் குழம்பிய இளைஞர்களின் விவகாரத்தில் விசேஷமாக ஈடுபட்டிருந்தேன். நான் 17 வருடங்களாக வட கிழக்கு தேம்ஸ் பிரதேச இளைஞர் பிரிவிற்கு பொறுப்பாக இருந்தபின் குறித்த காலத்தின் முன்பே, 1992வில் இளைப்பாறிவிட்டேன். நான் மனோ நிலையை பிரித்து ஆராய்வதில் (PSYCHOANALYSIS) பயிற்சி பெற்றுள்ளேன். இப்பயிற்சியை நான் வழமையான மனோ வைத்தியத்துடன் இணைத்து எனது நோயாளர்களைப் புரிந்து கொள்வேன். பல மன நோயாளர்களுக்கு மருந்து வகைகள் உட்கொள்ளவோ அல்லது மருத்துவ மனையில் அனுமதித்து வைத்தியம் செய்யவோ தேவைவராது. உண்மையாக அவர்கள் மனநோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் அல்லாதோர்.

புகைத்தல், மதுபானம், போதைவஸ்து துஷ்பிரயோகம் செய்பவர்களுக்கு எனது சிந்தனைக்கு ஏற்ப, பொதுவாக அளிக்கக் கூடிய சிகிச்சை முறைபற்றி உங்களுக்கு சொல்லவிரும்புகிறேன். ஆனால் மிகவும் முக்கியமாக எமது தாய் நாட்டில் யுத்தத்திற்கு முன்பும், யுத்தகாலத்திலும், கணக்கிடமுடியாத அளவிற்கு பாதிக்கப்பட்ட எமது தமிழ் இனத்திற்கு ஏற்ற சிகிச்சை முறையைப்பற்றிச் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

மதுபானம் போதைவஸ்துகள் தகாத வழியில் பாவிப்பவர்களையும் துஷ்பிரயோகம் செய்பவர்களையும் நான்கு மாதிரிப் பிரிக்கலாம்.

- நல்லவர்கள் (THE GOOD)
- கெட்டவர்கள் (THE BAD)
- பைத்தியமானவர்கள் (THE MAD)
- துக்கமானவர்கள் (THE SAD)

பல வருடங்கள் எனது கவனித்தலாலும், ஆழ்ந்த யோசனைகளாலும் இதை விடப் பொருத்தமான பிரிவுகளாகப் பின்பு பிரிக்கமுடியாமல் போய்விட்டது. இந்த நான்கிற்கும் வேறு ஒரு விடயத்தை இணைக்க விரும்புகின்றேன். அதாவது அடிபணிதலின் சிறப்பியல்கள் (CHARACTERISTICS OF DEPENDENCY) இதுதான் எல்லாவற்றிலும் பார்க்க மிகவும் முக்கியமானது. இது மதுபானம், போதைவஸ்து துஷ்பிரயோகம் செய்பவர்கள் தகாத-வழியில் பாவிப்பவர்கள், அடிமையாகியவர்கள், ஒவ்வொருவருக்கும் பொருந்தும். நாங்கள் இப்போது சுருக்கமாக மேற்கூறிய சிறப்பியல்புகளை, ஒவ்வொன்றாகப் பார்த்து இவைகளுக்கு எப்படிச் சிகிச்சை அளிக்கலாம் என்று பார்ப்போம்.

போதைவஸ்திற்கு அடிபணிந்தவர் ஆகின்றார்கள். உதாரணமாக மனமுவந்த, சந்தோஷமான, சினேகிதத்தன்மையுள்ள ஒரு மதுபானக்கடைச் சொந்தக்காரன் (PUB MANAGER) தனது வாடிக்கைக்காரருடன் சேர்ந்து தமாஷ்பண்ணி மதுபானம் அருந்துவது அல்லது குற்றமற்ற ஒன்றும் அறியாத ஒரு இளைஞர் வயது முதிர்ந்தவர்களுடன் சேர்ந்து போதைவஸ்துப் பாவனையைப் பரிட்சித்துப்பார்த்து பின்பு அவர்களுடன் சேர்ந்து போதைவஸ்துப் பாவனையில் ஈடுபடுவது.

இப்படிக்கம் தொடர்ந்து இருந்தால் பின்பு அப்படிக்கத்தினை விடுவது மிகவும் கடினம். போதைவஸ்துப் பாவனையால் உடம்பில் ஏற்படும் தாக்கத்தினால் இவர்கள் போதைவஸ்துவிற்கு அடிமையாகிவிடுவார்கள். போதைவஸ்தினைக் கைவிட்டால் ஒரு சுகமில்லாத உணர்ச்சி, திடீரென தசைகளுக்கு ஏற்படும் இழுப்பு மற்றும் பலவிதமான நோவுகள் ஏற்படும். இதனால் தொடர்ந்து அப்பொருளைப் பாவிக்க நிர்ப்பந்திக்கப் படுவார்கள். அத்துடன் இவர்கள் பாவிக்கும் அளவு கூடக்கூட எடுத்தாலத்தான் இந்த அசாதாரணமான விரும்பத்தகாத உணர்வுகளிலிருந்து விடுவிக்கமுடியும். அடிபணிதலின் சிறப்பியல்கள் இல்லாமல் இருக்கும். இந்தமாதிரியான நல்லவர்களை அந்தப் பொருளில் இருந்து சிறுகாலம் விடுவிக்க அதே தன்மையுள்ள ஆனால் அடிமையாக்கும் தன்மையில்லாத வேறு ஒரு மருந்தைச் சிறுகாலம் கொடுப்பதனால் அசாதாரணமான விரும்பத்தகாத உணர்வுகள் அகன்று பின்பு முற்றாக போதைப் பொருள்ப் பாவனையை விடுவிக்கச் செய்ய முடியும். உதாரணமாக ஹிரோயின் (Heroin)ற்கு அடிமையாகியவர்களுக்கு சிறு காலம் தொடர்ச்சியாக அடிமையாக்கும் தன்மையில்லாத மெதடோன் (Methadone) கொடுத்தபின் ஹிரோயினை மறந்து விட முடியும்.

கெட்டவர்கள்

இவர்கள் மதுபானம் பாவிப்பது, போதைவஸ்துப் பாவிப்பது, களவு செய்வது பொய் சொல்வது, பாலியல் துன்பிரயோகம் மற்றும் சண்டையிடுவது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுபவர்கள். இவர்கள் ஒரு மனச்சாட்சியில்லாமல் நடப்பவர்கள். இவர்களை பையித்தியமாகக்கூடிய (Psychopaths) அல்லது சமூகக் குறைபாடுள்ளவர்கள் (Sociopaths) என வர்ணிக்கலாம். இவர்கள் இவர்களின் உறவினர்கும் இவர்களை நேசிப்பவர்களுக்கும் மிகவும் கஸ்டங்களையும் கவலையையும் உண்டு பண்ணுவார்கள். தங்களைப் பற்றியோ அல்லது மற்றவர்களைப் பற்றியோ இவர்கள் கொஞ்சமேனும் கவலைப்படுவதில்லை. இவர்களுக்கு சிகிச்சை செய்வது மிகவும் கடினமானதும், சிக்கலுமானதும்; நீண்டதுமாகும். அத்துடன் இவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும் வேண்டும். அதிஸ்டவசமாக ஒரு சிலரே இந்தப்பிரிவில் உள்ளவர்கள் ஆவர்.

பைத்தியமானவர்கள்

இவர்கள் உண்மையான பயித்தியக் காரர்களாக தெரிபவர்கள் இல்லை. இவர்களை வைத்தியக் கலைச் சொற்களில் (Medical Terminology) பைத்தியக்காரர் போல் அலங்கரிக்கப் பட்டவர்கள் (Floridly Psychotic) என்று வர்ணிப்பதுண்டு. இவர்களை ஒரு மனநோய் மருத்துவ மனையில் அனுமதித்து மருந்தைக் கொடுக்கலாம். உண்மையாக இது ஒரு மன நோயின் ஆரம்பம் என்று சொல்லலாம். அல்லாவிட்டால் ஒரு தீவிரமில்லாத மன நோய் என்று சொல்லலாம். ஒரு மனித சரீரத்தினுள் உற்பத்தியாகும் உள்

வித்தியாசமான, நியாய மில்லாத, விளங்கமுடியாத தொந்தரவு செய்யும் உணர்வுகள் ஏற்படின், இவர்கள் அதிகஅளவு மதுபானம் பாவித்தலிலும், போதைவஸ்து உட்கொள்வதிலும், ஈடுபட்டு பயித்தியக்காரர்கள் போல் இருப்பார்கள். உள் உணர்வுகளையும் வெளிநடத்தைகளையும் சமன் செய்யும் விதமாகவே இப்படி நடப்பார்கள். வேறுவிதமாகச் சொல்லப்போனால் நியாயமில்லாத தொந்தரவு செய்யும் உள் உணர்வுகளை மாற்றி சாதாரணமான ஒரு நிலைக்கு எடுப்பதற்காக அதிக அளவு மதுபானம், போதைவஸ்துப் பாவிக்கின்றார்கள்.

வருத்தத்தைச் சரியாக நிர்ணயித்து உரிய மனநோய் தடுக்கும் மருந்துகளைக் கொடுப்பதனால் இவர்களை இப்பிரைச்சனையில் இருந்து மீட்கலாம். எனது அனுபவத்தினால் இவர்கள் ஆற்றற்படுத்தல் (Counselling) அதாவது புத்திமதி ஆலோசனைகளாலும் அல்லது மனோதத்துவ சிகிச்சையினாலும் (Psychotherapy) பயன் அடைவார்கள். ஆனால் கௌன்ஸலிங் மாத்திரம் செய்து அவர்களின் அசாதாரண, உள் உணர்வுகளை மாற்றிவிட முடியாது.

துக்ககரமானவர்கள்

மனச் சோர்வுடனும் கவலையுடனும் இருப்பவர்கள். இந்த உணர்வை மாற்றுவதற்காக அதிக அளவு மதுபானத்தையும் போதைவஸ்துக்களையும் உட்கொள்கின்றார்கள். மனச்சோர்வு நிலையும் கவலைகளும் மதுவினதும் போதைவஸ்துவினதும் செயற்பாடு இருக்கும் வரை ஒரு குறுகிய நேரம் மறைந்த பின் மீண்டும் தோன்றும். இவர்களின் உள்கவலையின் காரணத்தை அவர்கள் அறிவதற்கு உதவி செய்யாவிட்டால் இது நீண்ட காலம் தொடரும். இப்படிப்பட்ட சிலருக்கு கௌன்ஸலிங் அல்லது மனோதத்துவ சிகிச்சை முறை இவர்களது பிரச்சனையின் காரணங்களை அறிந்து பிரச்சனையிலிருந்து விடுவிக்க உதவும். ஒரு பிரத்தியேகமான மனச்சோர்வில் அதன் காரணங்களை இன்னமும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. இதைத்தான் (Endogenous Depression) உள் ஆரம்பிக்கும் மனச்சோர்வு என்போம். இதற்கு உள்ள காரணங்களை இன்னமும் தெரிந்துகொள்ள முடியவில்லை. இது நரம்பு - இரசாயன குறைபாடுகளால் ஏற்படுவதாக பல விளக்கங்களைக் கொடுக்கின்றார்கள். ஏனென்றால் இந்த உணர்வுகளைக் குறைப்பதற்கும் கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் நரம்பு - இரசாயன செயல்பாடுகளில் மாற்றங்களைக் காண்பிக்கின்றன. ஆனால் ஒன்றை மட்டும் விளங்கவேண்டும் அதாவது ஏதோ ஒரு செயல்பாட்டினால் ஒரு பிரச்சனை தீரும் என்பதால் அதற்கும் பிரச்சனையை உருவாக்கும் காரணத்திற்கும், தொடர்புகள் உண்டு என்று திட்டவாட்டமாக சொல்லமுடியாது. நியாயத்திற்கும் அனுபவவாயிலான அறிவிற்கும் இடைப்பட்ட பழமை வாய்ந்த விவாதத்தினால் இந்த விடயத்தையிட்டு மிகவும் கவனத்தை உண்டுபண்ணும் பல தத்துவ சாஸ்திர விவாதங்களைச் செய்யமுடியும். ஆனால் இதனை நாங்கள் முயற்சி செய்வது வீண்.

மனச்சோர்விற்கு உயிர் இரசாயன (Bio - Chemical) மரபு நூல் (Genetics) மற்றும் தெரிந்த காரணங்களை உள் அடக்கிய ஒரு பரந்த காரணத்தினைக் கண்டுபிடிப்பதற்குச் தொடர்ச்சியான ஆராய்ச்சிகள் நடைபெறுகின்றன.

அடிபணிதல் (Dependency)

அடிபணிதலின் சிறப்பியல்புகள் (Characteristics of Dependency) நல்லவர்களிலும்

உள்ள கிழக்கில் உள்ள நாடுகளில் வசிப்பவர்களைப் பார்க்கிலும் மேற்கத்திய நாடுகளில் வசிப்பவர்களுக்கு இப்பிரச்சனை அதிகம் உண்டு. காரணம் குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் இடையில் ஒரு ஸ்திரமற்ற தன்மை அல்லது ஒரு முரண்பாடான நிலை காணப்படுவதால். தங்களுக்குத் தேவை ஏற்படின் எந்த நேரமும் உதவி செய்வதற்கு ஒரு மந்திரவாதிச் சிநேகிதன் (அதாவது மதுபானம் போதைவஸ்து) இருப்பதென்பதைக் கண்டு பிடிப்பார்கள். அல்லது கற்பனை செய்வார்கள். பின்பு தாய் தந்தையினரோடு ஒரு ஸ்திரமற்ற நிலையும் பாதுகாப்பு இல்லாத உறவும் நீடிக்கும் போது மதுபானம் போதைவஸ்து துஸ்பிரயோகத்தில் ஈடுபட்டு அதைத் தங்களுக்கு ஒரு நம்பிக்கையான ஆதரவாளராக எடுத்துக் கொள்வார்கள்.

இளம் வயதில் மதுபானம் போதைவஸ்துப் பாவிப்பதும், கரைக்கும் சக்தியுள்ள (Solvent) வஜ்ஜிரம் மற்றும் ஸ்பிரிட் கலந்த நகப்புச்சு (Cutex) ஆகியவற்றின் காற்றை மூக்கினால் உறிஞ்சுவதாலும் மூளை பாதிப்படைந்து கெட்ட உணர்ச்சிகளை தற்காலிகமாக அப்புறப்படுத்தி தங்களைத்தாமே கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பதை உணர்வார்கள். தாய் தகப்பன் குடும்பத்திற்கு அப்பாற்பட்ட தங்களின் காரியங்களில் மாத்திரம் கவனம் எடுப்பார்கள். தங்களின் உத்தியோகம் அல்லது வியாபாரம் அல்லது குடும்பத்திற்கு அப்பாற்பட்ட தகாத உறவுகளில் ஈடுபடுவதால், போதை வஸ்துப்பொருட்களை அவர்கள் தாயாருக்குப் பதிலாக பாவிக்க நிர்ப்பந்திக்கப் படுகின்றார்கள். உங்களில் பலரும் நம்பமுடியாமலிருப்பார்கள் சிகரட் அல்லது கஞ்சா பாவிப்பது முன்புள்ள ஒரு நடத்தை அதாவது தாயாரின் முலையை உறிஞ்சிப்பால் குடிப்பது, பின்பு கை விரலைச் சூப்புவது ஆகிய முன் நடத்தைகளின் ஓர் தொடர்ச்சி. கரைக்கும் சக்தியுள்ள திரவம் உள் கொள்வதை நிற்பாட்டுவதற்கு நான் பல இளைஞர்களுக்கு உதவி செய்துள்ளேன். நான் அவர்களுக்குச் சொன்னேன் உங்கள் தாயை நீங்கள் மதிக்காமல் நீங்கள் இழிவுபடுத்தி அவை ஒரு கெட்ட பொருளுக்குச் சமம் ஆக்குகிறீர்கள் என்று. தாயில்லாமல் கொஞ்சம் துக்கமாக இருப்பதற்குப் பதிலாக கெட்டபொருட்களை உட்கொண்டு அந்தக் கவலையைப் போக்குகிறீர்கள். தாங்கள் தாய் தகப்பனுடன் தினமும் கூடிய நேரம் வாழ்க்கிடைப்பதில்லை என்று துக்கப்படுபவருக்கு மாத்திரம் இந்த விபரத்தைச் சொல்வேன். இதற்குப் பின்பு அவர்கள் துக்க உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்த, தகாத பொருட்கள் உட்கொள்வதிலும் பார்க்க துக்க உணர்வுகளுடன் இருப்பது நல்லது என்ற முடிவிற்கு வந்து, தகாத பொருட்கள் உட்கொள்வதை நிற்பாட்டவேண்டும் என்பதை உணர்ந்தார்கள்.

மதுபானம் போதைவஸ்துவிற்கு கீழ்ப்படிந்தவர்களுக்கு தனித்தனியாக மனோதத்துவ சிகிச்சை அளிக்கும் போது முதல் என்ன நடப்பது என்றால் அவர்கள் சிகிச்சை அளிப்பவர்களுக்கே முதல் அடிபணிந்து விடுவார்கள். அவர்களுக்கு நாங்கள் எப்போதும் கிடைக்காது என்ற உணர்ச்சியைப்போக்கி தம்முடன் எப்போதும் இல்லாவிட்டாலும் அவர்களை நாங்கள் மறக்கவில்லை என்பதை உணர்த்தவேண்டும். இதனால் நோயாளி எங்களுக்கு அடிபணிந்து தகாத பொருட்களுக்கு அடிபணிவதிலும் பார்க்க இது தமக்கு நன்மை என நினைத்து தகாதபொருட்கள் உட்கொள்வதைப் படிப்படியாக நிற்பாட்டமுடியும். நோயாளி இப்படி ஒரு மாற்றத்தைக் கொண்டுவரும் வேளையில் சிகிச்சை செய்பவர்கள் நோயாளியால் வெளிக்காட்டாமல் இருக்கும் வல்லமைகளை அறியவேண்டும். ஒரு சரியான சிகிச்சை முறையில் புத்திமதி கூறுவதும் சிறு உதவிகள் செய்வதும் கூடாது. நோயாளி

ஒரு பள்ளிச் சிறுவனுக்கு நான் ஒரு வருடகாலம் கிழமைக்கு ஒரு தடவை மனோ தத்துவ சிகிச்சை அளித்து வந்தேன். இவருடன் அவரின் தாய் தகப்பன் தொடர்பு இல்லாமல் இருந்தார்கள். இவரை ஒரு பள்ளிக்கூட விடுதிக்கு அனுப்பியிருந்தேன். என்னை அவர் பார்க்க வந்தபோது அவர் போதைவஸ்து உட்கொள்வதும் தற்கொலை எண்ணங்களும் இருந்தது. அவர் தனது சிகிச்சையை மிகவும் ஆர்வத்துடன் எடுத்துக் கொண்டிருந்து என்னுடன் நல்ல தொடர்பு வைத்திருந்தார். பின்பு சிகிச்சையை முடிவிற்கு கொண்டுவரும் நேரம் வந்ததும் நாம் இருவரும் நாங்கள் செய்த வேலைகளை மீழாய்வு செய்தோம். அப்போதுதான் அந்தப்பையனுக்குத் தெரிந்தது, அவருக்குச் சிகிச்சைசெய்த காலத்தில் நான் அவருக்கு ஒரு புத்திமதி ஒரு தரம் தன்னும் சொல்லவில்லை. செய்யப்பட்ட மாற்றங்கள் எல்லாம் பையனின் சிந்தனையிலும் எண்ணங்களாலும் செய்யப்பட்டவை என்று. இது நான் வெற்றி பெற்ற ஒரு நிகழ்ச்சியாகும்.

உதவியின்மை நம்பிக்கை இல்லாததுமானதும் காரணம் தெரிந்ததுமாகிய இன்னும் ஒரு விதமான மனச்சோர்வும் மனத்துக்கமும் உள்ளது. உயிர் சொத்து இழக்க நேரிட்ட கலகம் யுத்தம் காரணமாக இந்த மனச் சோர்வு ஏற்படுகின்றது. இப்படியானவர்களுக்கு தனிப்பட்ட முறையில் சிகிச்சையளிக்காமல் மதுபானம் போதைவஸ்துவிற்கு அடிபணிந்தவர்களுக்கு பாவிக்கும் தொகுதி சிகிச்சை (Group Therapy) அளிப்பது நன்மை தரும். இதைத்தான் மின்னெஸ் ஓர்ரா Minnesota முறை என்று சொல்வது. வைத்தியர்கள் தாதிமார்கள் சமூகசேவையாளர்கள் ஒன்று கூடி ஒருவரின் தேவைக்கு ஏற்ப திட்டமிடுதல். மருந்து கொடுக்கும் சிகிச்சையின் பின்புதான் தனிப்பட்ட முறையில் கௌன்சிலிங் (ஆற்றப்படுதல்) செய்வதும் தொகுதி சிகிச்சை அளிப்பதும் குடும்பத்தினரோடு சந்தித்துக் கதைத்தலும். இதன் விளைவாக சமூகத்துடன் இணைந்து வாழப்பழகமுடியும். இப்படியான தொகுதிச் சிகிச்சையினால் நோய் குணமடைவதற்கு கூடிய வாய்ப்புக்கள் உள்ளது. ஆரம்பத்தில் ஆகக் கூடியது 6 கிழமைகள் மாத்திரம் மருந்துச் சிகிச்சை மருந்துவமனையில் அனுமதித்து வழங்கப்படும்.

நாம் இந்தச் சொற்பொழிவில் இருந்து அறியவேண்டியது

மதுபானம் போதைவஸ்து துஸ்பிரயோகமும் புகைத்தலினதும் சிகிச்சை முக்கியமாக நோயாளியின் உள் எண்ணங்களைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டபின் தொகுதிச் சிகிச்சை (Group Therapy) கௌன்சிலிங் ஆகிய பலர் சேர்ந்து அளிக்கும் மருந்தில்லாத சிகிச்சையில்தான் தங்கியிருக்கின்றது. இதற்கு முன்பாக சில கிழமைகளுக்கு மாத்திரம் மருந்துச் சிகிச்சை அவசியமென்றால் மருந்துவமனையில் அனுமதித்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியவரும்.

ANXIETY AND DEPRESSION

Disorders such as anxiety and depression are very common conditions. Many find it hard to accept that they may have a mental health problem. Persistent anxiety often with no obvious cause needs treatment to prevent it from becoming a long term problem.

Anxiety related illness include Post Traumatic Stress Disorder, a response to events such as serious accidents and natural disasters. Insomnia is a common symptom of many mental illness, particularly anxiety and depression. This conditions require prompt treatment to relieve symptoms and to prevent persistent feelings of despair and possibly even suicide.

Stress

Any interference that disturbs a person's healthy mental and physical well-being. It is a physical or mental demand that provokes responses allowing us to meet challenges or escape from danger. Continued exposure to stress often trigger anxiety and pre dispose to depression.

Anxiety

This is an unpleasant emotional state ranging from mild unease to intense fear. Worry that is mingled with fear. This is a normal human reaction to threatening situations.

Causes

Persistent anxiety state may develop after a stressful life event such as the death of a close relative, loss of job , divorce, long tem illness

Symptoms

- ♦ A sense of foreboding with no obvious reason or cause.
- ♦ Being on edge and unable to relax.
- ♦ Impaired concentration.
- ♦ Repetitive worrying thoughts.
- ♦ Disturbed sleep.
- ♦ Headache
- ♦ Palpitations (Rapid heart beat)
- ♦ Trembling
- ♦ A sense of unreality.

Treatment

1. Get G.Ps advice.
2. Attend to relaxation exercise.
3. Counselling or Behaviour therapy also can help.
4. Forming a self help group also can help.

Depression

Depression is a feeling of sadness often accompanied by loss of interest in life as a whole and reduced energy. Depression exists when feelings of unhappiness intensify and daily life becomes difficult.

Causes

Depression may develop when a person has to face one or more stressful life events such as illness, loss of a close relatives, job loss, over working and tiredness, stress debt problems or sexual problems .A tendency toward the disorder may also run in families.

Symptoms

- ◆ Loss of interest in and enjoyment of work and leisure activities.
- ◆ Diminished energy levels.
- ◆ Poor concentration.
- ◆ Reduced self esteem.
- ◆ Feeling of guilty.
- ◆ Inability to make decisions.
- ◆ Early waking and inability to resume sleep.
- ◆ Loss of hope for the future.
- ◆ Recurrent thoughts of death.
- ◆ Decreased sex drive.
- ◆ Neglect of personal hygiene.
- ◆ Weight loss or increase in weight.

Treatment

The G.P should be consulted. He may prescribe drugs to relive sleeping problems and to improve your mood. You should take the drugs as long as your doctor suggest. Counselling , befriending services also can help

Schizophrenia

A serious mental disorder in which there is loss of a sense of reality and an inability to function socially. This leads to irrational behaviour and disturbed emotional reactions. People with this illness usually hear voices. That is false perception in the absence of external stimulus (Hallucination). They may have mistaken or misinterpreted perceptions (Illusion). They have false beliefs (Delusion) These symptoms may contribute to abnormal behaviours. In addition they are usually unable to function at work or maintain relationships with other people. This illness require long term medical treatment and care.

மன அமைதியின்மையும் - மனச்சோர்வும்

மனச் சோர்வு அனைவருக்கும் ஏற்படும் ஒரு அனுபவம் தான். ஏதாவது ஒரு நேரத்தில் மன அமைதியின்மை, மன வருத்தம், ஏமாற்றம், கவலை, குழப்பம், விரக்தி வெறுப்பு ஏற்படுவதுண்டு. உதாரணமாக நாங்கள் எங்கள் கைகளால் கடுமையான பாரத்தைத் தொடர்ச்சியாகத் தூக்கிக் கடுமையாக வேலை செய்தால் பின்பு கைகள் சோர்ந்து நோவு ஏற்படும். இதே போன்றுதான் நாங்கள் கடுமையாக யோசித்து மூளைக்கு கடுமையான வேலையைக் கொடுத்தால் பின்பு மனச்சோர்வு ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

நமக்கு நெருக்கமானவரின் இழப்பு அல்லது பொருள் இழப்பு போன்றவை ஏற்பட்டு நம்மை வருத்தத்தில் ஆழ்த்திவிடும். வாழ்க்கை வெறுத்துவிடும். யோசித்து யோசித்து தொடர்ச்சியாக கவலைப்பட்டு மனதிற்கு தொடர்ச்சியான வேதனை கொடுக்கும் போது மனச்சோர்வு ஏற்படுகின்றது. நமது மூளையில் பலவிதமான இரசாயனப் பொருட்கள் உண்டு. நாங்கள் தொடர்ச்சியாக யோசித்து யோசித்து மூளைக்கு வேதனையைக் கொடுத்தால் மூளையில் சில இரசாயனமாற்றங்கள் ஏற்பட்டு பின்பு மூளையின் செயற்பாட்டில் சில மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றது. இதன்விளைவாகத்தான் மனச்சோர்வு ஏற்பட்டவர்களுக்கு வெளிப்புறமாக பல மாற்றங்களை அவதானிக்க முடிகின்றது. சாதாரண மனச்சோர்விற்கு பெரும்பாலும் ஏதாவது ஒரு காரணம் இருக்கும்.

- உடல் நலமின்மை
- நெருங்கிய ஒருவரை இழந்த மனக்கசப்பு.
- வேலையின்மை.
- அதிகப்படியான வேலைக்களைப்பு
- மனஇறுக்கம்
- ஆண் பெண் உறவுமுறைகளில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்.
- கடன் தொல்லை.

சாதாரணமாக மனித மனம் மெதுவாக இப்பிரச்சனைகளை சமாளிக்க முயற்சி செய்யும். சிலநாட்களில் பழைய உற்சாகம் திரும்பும். ஆனால் சிலருக்கு மனச்சோர்வு குறையாமல் நாட் செல்லச் செல்ல அதிகமாகும். மனச்சோர்வு சிலருக்கு திடீரென்றும் சிலருக்கு படிப்படியாகவும் தோன்றும். மனச்சோர்வின் அளவும் ஒருவருக்கு ஒருவர் மாறுபடும். சில சூழ்நிலைகள் குறிப்பாக தனிமை ஆதரவற்ற தன்மை ஆகியவை மனச்சோர்வை அதிகப்படுத்திவிடும்.

மனச்சோர்வின் பிரதான அறிகுறிகள்.

- வருத்தமான உணர்வு, பய உணர்வு அல்லது உணர்வு மறந்த நிலை.
- வாழ்க்கையில் எந்த விடயத்திலும் உற்சாகத்தையும் ஈடுபாட்டையும் இழத்தல். சிறுவேலை செய்யவும் ஆர்வமற்று இருத்தல்.
- சிறு விடயங்களிலும் முடிவெடுக்கத் திணறுதல்.

- தீமையே நடக்கும் என்று எதிர்பார்க்கும் குணம்.
- சக்தி குறைவு அதிகப்படியான களைப்பு, நித்திரையின்மை.
- அமைதியற்றநிலை அதிக கோபம்.
- கவனக் குறைப்பாடு ஞாபகமறதி.
- அழுகை.
- தலைவலி, சமிபாடின்மை, உடல்வலி போன்ற நிரந்தர உடல் உபாதைகள்.
- உடல் உறவில் விருப்பமின்மை.
- உணவு உண்ண ஆர்வமின்மை, உடல் எடை குறைதல், தூக்கமின்மை ஆனால் சிலர் அதிகஅளவு உணவு உண்ணல். எடை அதிகரித்தல்
- அதிகப்படியான தூக்கம்.
- தற்கொலை எண்ணங்கள்.
- புகைத்தல், மதுபானம் போதைவஸ்து பாவிப்பதற்கு விரும்புவது.

மனச்சோர்வினால் தாக்கப்பட்டவர்கள் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய வழிமுறைகள்.

- மனம்திறந்து பேசித் தங்கள் உணர்வுகளை நண்பர்களிடமோ அல்லது உறவினர்களிடமோ பகிர்ந்து கொள்வது சிறந்தது.
- உலகிலேயே தங்களுக்கு மட்டும் தான் ஏதோ நடந்து தங்களுடைய வாழ்க்கைப் பாதை மட்டுமே மாற்ற முடியாத அளவு பாதிக்கப்பட்டு இருப்பதாக எண்ணக்கூடாது.
- மாச்சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருட்கள் மனச் சோர்வை மாற்றும் குணமுடையவை. பசியின்மையால் உணவு உண்ணாமல் இருந்தால் உடலில் பல குறைபாடுகள் தோன்றக்கூடும். சத்துள்ள சரி விகித உணவு உண்ணுதல் நல்லம்.
- மனச் சோர்வு இருக்கும் போது அதை மறக்கக் குடிக்கலாம் என எண்ணுவது தவறு. குடி போதைப்பொருள் பாவனை மனச் சோர்வை அதிகப்படுத்துமே தவிர குறைக்காது.
- தினசரி வாழ்க்கை முறை என்று நியதிகொண்டு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு குறிப்பிட்ட காரியங்களைச் செய்யப் பழகலாம்.
- தினசரி உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் களைப்பை நீக்கி மனச்சோர்வை அகற்றி சரியான தூக்கத்தையும் தரும். நிறையத் தண்ணீர் குடிப்பதும் திறந்த வெளியில் நடப்பதும் சிறந்தது.
- தனிமையைத் தவிர்த்தல், குழந்தைகளுடன் விளையாடுதல், செல்லப் பிராணிகளை வளர்த்தல் ஆகியவை மனச்சோர்விற்கு அருமருந்தாகும்.
- நல்ல நகைச்சுவை துணுக்குகள் புத்தகங்கள் படித்து வாய் விட்டுச் சிரிப்பது மனதை உற்சாகப்படுத்தும்.
- ஆறுதல் தரும் ஆற்றற்படுத்தல் (கவுன்செலிங்) சேவையை நாடுவது நல்லது.

மனநோய்

மனச்சோர்வை நீண்டகாலம் கவனிக்காமல் விட்டால் உண்மையான மனநோய் வர இடம் உண்டு. இவர்கள் அதிக கவலையுடன் இருப்பார்கள். மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியவராகவும் இருப்பார்கள். இவர்கள் பல ஆண்டுகள் தொடர்ச்சியாக மருந்து பாவிக்க வேண்டியவரும்.

நோயின் பிரதான அறிகுறிகள்

- தன்னை மற்றும் ஒருவர் எப்போதும் பின்தொடர்வதாகவும். தம்மைக் கட்டுப்படுத்துவதாகவும் தமக்கு எதிராகச் செயல்படுவதாகவும் பயப்படுவார்கள்.
- தம்மைக் குறைசூறுவது போலவும், இழிவுபடுத்துதல் போன்றும் குரல்கள் காதினுள் கேட்பது.
- பிழையான மூடநம்பிக்கையான எண்ணங்கள்.
- கடுமையான பயமும் தொந்தரவு செய்யும் நடத்தையும்.

மனநோயாளர்களைப் பராமரிப்பவர்கள் அறிந்து கொள்ளவேண்டியவை.

- மனநோயாளர் சேவையினைப் பயன்படுத்துபவர்களுடன் அவர்களையும் எம்மைப்போல் மதித்து மிகவும் அன்பாகவும் ஆதரவாகவும் உணர்ச்சி மிக்கதாகவும் கதைத்துப் பழகவேண்டும். இவர்களை இடை இடையே சிரிக்கவைப்பதால் மிகவும் பலன் உண்டு.
- எக்காரணம் கொண்டும் அவர்களுடன் கோபமாகக் கதைத்து அவர்களின் மனதைப் புண்படுத்தக்கூடாது. அவர்களுடன் கடிந்து கதைத்து அவர்களைத் திருத்தப்போவதனால் ஒருவிதமான பிரயோசனமும் வரப்போவதில்லை. பதிலாக கெடுதியே நேரும்.
- நீண்டநேரம் அவர்களைத் தனியே இருந்து யோசிக்க விடப்படாது.
- அவர்களைத் தினமும் ஏதேனும் ஒரு சிறு வேலையில் அதாவது வீட்டுத்தோட்டம் பராமரிப்பது செல்லப்பிராணி வளர்ப்பது போன்றவையில் ஈடுபடச்செய்வது நல்லது.
- சிகிச்சைக்குப் போகவேண்டிய திகதியைப் பராமரிப்பவர் குறித்து வைத்து அந்தத் திகதியில் கட்டாயமாக அவரைச் சிகிச்சை நிலையம் போகச்செய்வது.
- அவர் பாவிக்கும் மருந்துகளைத் தவறாமல் தினமும் அவருக்குக்கொடுக்கவேண்டும். அவர் தாமாகவே பாவிப்பது என்றால், மருந்து பாவிக்கும் முறையை அறிந்து அவர் இல்லாத நேரம் வில்லைகளைக் கணக்கிட்டால் அவர் கிரமமாக வில்லைகளை உட்கொள்கிறாரா என்பதை அறியலாம்.
- இவர்கள் எப்போதாவது கரும் கவலையுடன் இருந்து தற்கொலை செய்யும் எண்ணம் இருந்தால் இவரைத் தனிமையில் வெளியே போகவிடப்படாது. அத்துடன் இவரை வைத்தியரிடம் கூட்டிச்சென்று இவரை மருத்துவமனையில் அனுமதிக்க வழி செய்யவேண்டும்.

தாங்கள் மனநோயாளர்களைப் பராமரிக்கும் போது தங்களுக்கு அவர்களால் ஏதேனும் ஆபத்து ஏற்படும் என்றால் தாங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை.

1. அச்சுறுத்தலைக் குறைவாகக் கணிக்கப்படாது.
2. ஆபத்து ஏற்படும் என்று அறிந்தால் பின்வாங்கி உதவியைக் கோரவும்.
3. தாங்கள் அவருக்கு தீங்குவிளைவிப்பவர் போல் அவரை எண்ண வைக்கக்கூடாது
4. இயலக்கூடிய அளவு அவருக்கு எட்டத்தில் நிற்கவும்.
5. நேருக்கு நேர் அவரைப் பார்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
6. நீங்கள் சத்தம் போடப்படாது.
7. அவருடன் விவாதிக்கக்கூடாது
8. அவர் சொல்வதை நன்றாக உற்றுக் கேட்டு அதற்கு ஏற்ப நடக்கவும். உண்மையாக அவருக்கு உதவி செய்ய விரும்புவதாகக் காட்டவும்.
9. அமைதியாக நின்று மெதுவாக ஆறுதலாக விளக்கமாகக் கதைக்கவும்.
10. ஆபத்தான இடங்களில் அதாவது மாடி ஓரங்கள் ஏறி இறங்கும் படிகளில் நிற்பதைத் தவிர வேண்டும். தூக்கக்கூடிய கூரிய ஆயுதங்கள் பொருட்கள் இருக்கும் இடங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
11. நீங்கள் பின் பக்கமாகத் திரும்பப்படாது.
12. இருவருக்கும் இடையில் ஏதேனும் பெரிய வீட்டுத்தளபாடம் இருக்கும் இடத்தில் நிற்பது நன்று. அத்துடன் திடீரென ஓடுவதற்கு ஓர் வழியைப் பார்த்து வைப்பது நன்று.

மனநோய்கள் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கு நாங்கள் பொதுவாக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள்.

- (1) நடந்து முடிந்த ஒரு துக்ககரமான சம்பவத்தை நினைத்து நினைத்து வருந்துவதனால் ஒரு பிரயோசனமும் இல்லை. எமக்கு மட்டும்மில்லாது எல்லோருக்கும் இப்படியான துன்பங்கள் நிகழ்வதுண்டு என்று நினைக்க வேண்டும்.
- (2) தமக்கு என்ன பிரச்சனைகள் இருந்தாலும் மற்றவர்களுடன் கதைக்கும் போது அவர்களின் மனதைப் புண்படுத்தாமல் கதைத்து சிரித்து சந்தோஷமாக யாவருடனும் வாழப்பழக வேண்டும்.
- (3) தொடர்ந்து வேலை செய்வதாயிருந்தால் இடையிடையே ஓய்வு எடுத்து மனதிற்கு ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். மற்றும் கடவுள் வழிபாட்டில் நம்பிக்கை வைத்து கோவில், கிறிஸ்தவ ஆலயங்களுக்கு கிரமமாகப் போகவேண்டும்.
- (4) எந்த ஒரு பிரச்சனையான விஷயத்தையும் மனதிற்கு வேதனை கொடாமல் சமாளிக்கப் பழகவேண்டும்.

மன ஆரோக்கிய சேவையைப் பாவிப்பவர்களுடன் ஒரு நண்பன்போல் உதவுவது (Befriender) என்றால் என்ன?

இது மன ஆரோக்கிய சேவையைப் பாவிப்பவர்களுக்கு புனர்வாழ்வு கொடுப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் ஒரு சேவை. இவர்கள் இருக்கும் இடத்திற்குக் கிரமமாகச் சென்று இவர்களின் சம்மதத்துடன் இவர்களோடு உரையாடிச் சிநேகம் கொள்வது.

கிட்டிய இடங்களுக்கு இவர்களை இவர்களின் சம்மதத்துடன் கூட்டிச் செல்வது. எங்களில் இவர்கள் நல்ல நம்பிக்கை வைக்கும்படி நடப்பது.

இதன் நோக்கங்கள் என்ன ?

- ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு அவர்களுடன் சிநேகம் கொள்வது.
- ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு அவர்களுக்கு உதவி செய்வது.
- அவர்களை உற்சாகப்படுத்துவது.
- உரையாடும்போது அவரே கவனித்துக் கேட்டுப் பதில் சொல்வதற்கு கூடிய நேரம் கொடுப்பது.
- தனித்த நிலையில் இருக்கும் நேரத்தைக் குறைப்பதற்கு உதவி செய்வது

வாழ்க்கையில் எவருக்கும் ஏற்றத்தாழ்வு ஏற்படுவதுண்டு. மனநோயினால் வருந்துபவர்களும் எம்மைப்போல் வாழப்பிறந்தவர்கள் என நினைத்து அவர்களைப்புறக்கணிக்காமல், அவர்களுக்குச் சகல உதவிகளையும் செய்து சிறந்த முறையில் பராமரித்துச் சந்தோசமாக வாழவைப்பது அனைவரினதும் கடமையாகும்.

ARTHRITIS

Arthritis and Rheumatism are general terms used to describe joint problems. The term arthritis covers a group of inflammatory, degenerative conditions that cause stiffness, inflammation and swelling in one or more joints. Arthritis affects people of all ages. There are different types of arthritis.

Rheumatoid Arthritis

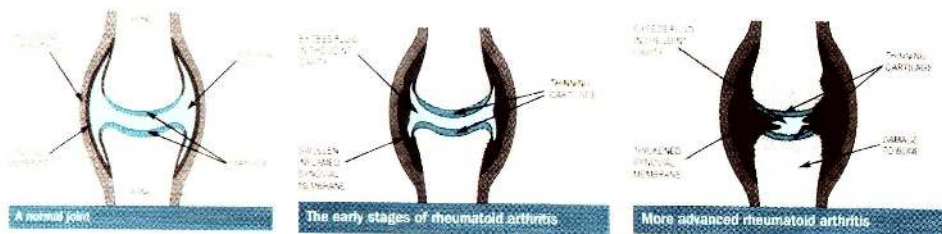
This usually affects many joints, particularly fingers, wrists, elbows, knees and ankles. This is a persistent disorder that can cause the joints to become painful, swollen, stiff and deformed. Normally this starts from the small joints and later the other joints get affected. Sometimes there is fever and general feeling of ill-health. Symptoms may disappear temporarily.

This may be caused due to dietary deficiencies, food allergies, stress, anxiety or due to improper functioning of immune system. Treatment is usually by anti-inflammatory and pain killing drugs or steroids. Complementary therapies are also widely used.

Osteoarthritis

This is the most commonest form of arthritis. This involves degenerative changes in the joints usually from wear and tear or injury. Cartilage is worn away and the joint surface is damaged. Weight-bearing joints, such as knees, hips and spine are mostly affected.

Wear occurs in most often in joints that have been damaged by repeated strenuous activity or by repeated minor injuries. Obesity is also a cause, because of the extra stress it places on the joints.



A normal joint

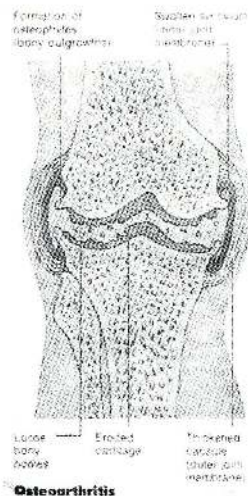
Early stages of rheumatoid arthritis

More advanced rheumatoid arthritis

Symptoms

- ♦ Pain and tenderness that worsen with activity and are relieved by rest.
- ♦ Swelling around the joint.
- ♦ Stiffness lasting a short time after a period of inactivity.
- ♦ Restricted joint movements
- ♦ Breaking noise on moving the affected joints.

Generally treated with pain killers, physiotherapy and sometimes heat. In severe cases the joint may be splinted or surgical treatment given.



Osteo Arthritis

Prevention

- ♦ Obese people should take steps to cut down their weight.
- ♦ Take regular exercise.
- ♦ To prevent inflammation in the joints take an inflammation fighter diet which is rich in protein, less fat, more fibre, minerals and vitamins.
- ♦ While lifting objects always have the habit of lifting by the forearms and not by the fingers. Don't bend your back.
- ♦ Avoid carrying heavy weight by hands instead carry them on the shoulders.

முட்டு வாதம்

முட்டு வாதம் என்றால் என்ன?

முட்டுக்களின் (Joints) உள்ளே, புண்பிடித்து, நோ, வீக்கம், வளையாத தன்மையுடன், காலப்போக்கில் அங்கவீனம் ஆகவும் வரக்கூடிய ஒரு நிலையை முட்டு வாதம் என்போம். இது ஒரு தனியான வருத்தம் இல்லை. பல காரணங்களினால் முட்டுக்களில் ஏற்படும் ஒரு நோய். இது ஒன்றோ அல்லது பல முட்டுக்களில் ஏற்படுவதும், சாதாரண சிறு நோவுடன் தொடங்கி, கடும் வலியுடன் கூடியவருத்தமாக மாறிவிடுவதும், காலப்போக்கில் அங்கவீனராகவும் வர இடமுண்டு. பல விதமான முட்டுவாதங்கள் உண்டு. இதில் முக்கியமாக இருவகைகள் உண்டு.

கீல் வாதம் (Rheumatoid Arthritis)

ஒரு குறிப்பிட்ட காரணம் ஒன்றும் இல்லாமல் பொதுவாக ஏற்படும் வாதம். பல முட்டுகள் அனேகமாக கை, மணிக்கட்டு (Wrist) கால்கள் தாக்கப்படுகின்றன. முட்டுக்களில் கடுமையான வலி, வளையாத தன்மையுடன், காலப்போக்கில் அங்கவீனராகவும் வர இடம் உண்டு. இது அனேகமாக இளம் வயதினரைப் பாதிக்கும்.

எலும்பு முட்டு வாதம் (Osteo Arthritis)

இது பாரத்தைச் சுமக்கும் முழங்கால் முட்டு, இடுப்பு முட்டு, ஆகிய பெரியமுட்டுக்களில் ஏற்படும் வாத நோய். அநேகமாக 65-70 வயதினருக்கு ஏற்படுகின்றது. முட்டுக்களில் எலும்பு நுளிகள் உரசுபட்டு, தேய்வதனாலும், இரு எலும்புகளின் இடையிலிருக்கும் சவ்வு (Cartilage) உடைவதினாலும் ஏற்படும் நோயாகும்.



முட்டு வாதம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க கடைப்பிடிக்கவேண்டிய ஆலோசனைகள்

- (1) எடை கூடியவர்கள், உடம்பின் எடையைக் குறைக்கவேண்டும்.
- (2) கிரமமாக உடற்பயிற்ச்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.
- (3) முட்டுக்களுள் புண் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கக் கூடிய, (Inflammation fighter diet) அதிக அளவு புரத சத்துள்ளது. குறைந்த கொழுப்புச் சத்துள்ளது, அதிக நார்த்தன்மையுள்ள மாச்சத்துள்ள உணவுகளையும், உயிர்ச்சத்துக்கள் கனிப்பொருட்கள் நிறைந்த உணவுகளையும் பாவித்துப் பழகவேண்டும்.
- (4) விரல்களினால் பாரம் தூக்குவதைத் தவிர்த்து, முன்கையினால் (Fore arm) தூக்கவேண்டும்.
- (5) கைகளினால் கடும் பாரத்தைத் தூக்கிச் செல்லாமல், தோளினால் சுமக்கவும்.
- (6) பாரத்தினை இலகுவாகத் தூக்கி அனாவசியமாக குனிந்து நிமிராமல், கூடியதூரம் நடக்காமல், கைகளில் நீண்டநேரம் பாரத்தை வைத்திருக்காமல் இருப்பதற்கு, வேலை செய்யும் இடத்தினைச் சீர்செய்தல் வேண்டும்.
- (7) வயது முதிர்ந்தவர்கள், எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்காக, முக்கியமாக கல்சியம் நிறைந்த சாப்பாடுகள் சாப்பிடவேண்டும்.

கல்சியம் (Calcium) நிறைந்த உணவுவகைகள்

ASTHMA

Asthma is a chronic inflammation of the airways to the lungs. As a result these airways become irritable, filled with mucous and narrow easily in response to a wide range of triggers including minor upper respiratory tract infections, air borne pollution, fog and humidity, pollen and allergy to certain drugs and foods. Asthma can start at any age and for many begins after fifty.

Main symptoms

- ♦ Sudden cough, mostly at night.
- ♦ Noisy wheezing.
- ♦ Chest tightness.
- ♦ Difficulty in breathing.

Causes

The actual cause is not known yet, but it can be the following.

- ♦ Hereditary illness
- ♦ Unhealthy and congested housing facilities
- ♦ Consuming modern foods with chemicals added as colouring agents and preservatives.
- ♦ Mothers smoking during pregnancy, the children have more chances to get asthma.
- ♦ Inhalation of irritant products at your work place, you may be liable to get allergy and asthma.
- ♦ Following respiratory infections caused by virus, there is a possibility of developing asthma .

Asthma triggers

People with asthma remaining normal can suddenly start wheezing due to some reasons. They are as follows.

- Following a viral infection, cold or flu.
- After coming in contact with dusts, pollen or any other substance for which the person is allergic.
- After coming in contact with the vapour coming from irritants.
- Following exercise.

Treatment

There are no suitable treatment to cure asthma. Treatments are available to keep the asthmatic attacks under control.

- Relievers - This equipment will relieve an acute attack in 5-10 minutes
- Preventers- This will prevent inflammation and swelling of the airways. Tablets are given and it should be taken even if there is no attack.
- Complementary Therapy- Complementary therapy may help if used with the medicines given by the G.P. and this should be done after informing the G.P

What you should do if you suddenly get an asthmatic attack

- (1) Use your reliever medicine and wait for 5-10 minutes.
- (2) If the attack goes down you may attend to your normal duties.
- (3) If there is no improvement you may call the G.P or ambulance and stay at a place with good ventilation.

தொய்வு (ASTHMA)

தொய்வு (Asthma) என்றால் என்ன?

சுவாசப்பையிலிருந்து சுவாசக்காற்றை உள்ளே, வெளியே, விடும் சிறிய குழாய்களின் உள்பக்கத்தில் ஏற்படும் ஓர் அலர்ஜி நோய். (Allergy - என்பது அயற் பொருள் நுளைவதால் உடலில் ஏற்படும் எதிர் விளைவு) ஒருவருக்கு அலர்ஜி ஏற்படுத்தும் ஏதோ ஒரு பொருளைச் சுவாசிக்க நேர்ந்தால், இதன் விளைவாக சுவாசக்குழாய்களின் உள்பக்கம் வீங்குவதாலும், சளிபிடிப்பதனாலும், சுவாசக்குழாய்கள் சுருங்கியவுடன், சுவாசிப்பது கஸ்டமாகின்றது.

அனேகமாக இது ஒரு பரம்பரை நோயாகவிருக்கும். தாய் தந்தை அல்லது ஒருவருக்கு மாத்திரம் தொய்வு, அலர்ஜி, எக்ஸ்சீமா போன்ற நோய்கள் இருந்தால், தங்களுக்கு தொய்வு ஏற்பட இடமுண்டு. தொய்வு எந்த வயதிலும் ஆரம்பமாகலாம். இளம்வயதில் ஆரம்பித்து சிலவேளை பிற்காலத்தில் மறையலாம். சிலருக்கு பிற்காலத்தில் ஆரம்பிக்கலாம்.

நோயின் முக்கிய அறிகுறிகள்

- திடீர் இருமல், அனேகமாக இரவில்.
- ஓசையுடன் மூச்சுவிடுவது.
- நெஞ்சினில் ஓர் இறுக்கமான உணர்வு.
- கஸ்டப்பட்டுச் சுவாசிப்பது.

தொய்வு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

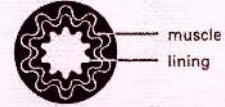
சரியான காரணம் இன்று வரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. ஆனால் பின்வருபவையாக இருக்கலாம்.

- பரம்பரை நோயாக ஏற்படக்கூடும்.
- நவீனகால வாழ்க்கை முறைகள். அதாவது சுகாதாரமற்ற வீட்டுவசதிகள், இரசாயனப் பொருள் கலந்த ஆகாரவகைகள், அசுத்தமான சுற்றாடல்.
- கருத்தரித்துள்ள நிலையில் பெண்கள் புகைப்பதனால், பிறக்கும் குழந்தைக்கு தொய்வு ஏற்படுவதற்குக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் உண்டு.
- தொழில் புரியும் இடங்களில் உள்ள (Irritants) சுகாதாரமற்ற கழிவுப் பொருட்களினாலும் ஏற்படலாம்.
- வைரஸ் (Virus) னால் ஏற்படும் சுவாசநோய்களின் பின்பு தொய்வு ஏற்படலாம்.

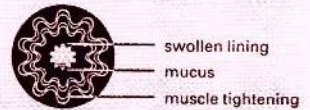
தொய்வைத்தூண்டும் காரணிகள் (Asthma Triggers)

- வைரஸ் தொற்றியவுடன் (Virus Infection, Cold or Flu)
- அயற் பொருட்களினால் ஏற்படும் விளைவுகள். உதாரணம் வீட்டுத் தூசு, மகரந்தத்தூள், செல்லப்பிராணிகள்.
- எரிச்சலூட்டும் பொருட்கள் (Irritants) அதாவது புகையிலைப் புகை, இரசாயனப்

தொய்வு இலந்தைகளின் சுவாசக்குழாய்



தொய்வு உள்ளவர்களின் சுவாசக்குழாய்



தொய்வு வருத்தத்திற்கான சிகிச்சை

தற்போது உரிய சிகிச்சை இல்லை. நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்கு மட்டும், நற்பயன் அளிக்கக்கூடிய, பாதுகாப்பான சிகிச்சை முறைகள் உண்டு.

1. நோயைத் திடீரென விடுவிக்கும் முறை (Relievers) இந்தக்கருவியை உபயோகித்து 5-10 நிமிடத்தில் தொய்வின் தன்மையைக் குறைக்கலாம். இது சுவாசக்குழாய்களின் தசையை உடன் விரியச் செய்து சுவாசிப்பதைச் சுலபமாக்கும். மிகவும் பாதுகாப்பான நற்பயன் அளிக்கக்கூடிய சிகிச்சை.
2. தொய்வு வருவதைத் தவிர்க்கும் (Preventers) சுவாசக்குழாய் புண்படுவதையும், வீங்குவதையும், தவிர்க்கும் சிகிச்சைக்கருவி. அத்துடன் வில்லைகளும் உண்டு. வருத்தம் குறைந்து இருந்தாலும் இச்சிகிச்சையை ஒழுங்காகப் பயன்படுத்துவது மிகவும் முக்கியம்.
3. மாற்று மருத்துவச் சிகிச்சை (Complementary Therapy) மேற்கூறிய சிகிச்சையுடன் மாற்று மருத்துவசிகிச்சையும் பாவித்தால் பலன் கிட்டும். மாற்றுமருத்துவச்சிகிச்சையை மாத்திரம் பாவிப்பதால் நல்ல பலன் கிடைக்காது. தங்களின் குடும்பவைத்தியருக்கு (G.P) தெரியப்படுத்திய பின், அவர்தரும் சிகிச்சையையும் தொடர்ந்து பாவிக்கவேண்டும்.

தொய்வு திடீரென ஆரம்பித்ததும் நாங்கள் செய்யவேண்டியது என்ன?

1. நோயை விடுவிக்கும் (Reliever) மருந்தை உடனடியாக எடுக்கவும்.
2. 5-10 நிமிடம் தாமதிக்கவும்.
3. வருத்தத்தின் சீற்றம் குறைந்தவுடன் தங்களின் நாளாந்த வேலைகளில் ஈடுபடலாம்.
4. வருத்தத்தின் சீற்றம் குறையாவிடின் வைத்தியரையோ அல்லது அம்புலன்ஸ் வண்டியை அழைப்பிக்கலாம். உதவி கிடைக்குமட்டும் நோயை விடுவிக்கும் மருந்தை உட்கொள்ளலாம்.
5. நல்ல காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் அமர்ந்து கொள்ளவும்.

ஜலதோஷம் (COMMON COLD)

குளிர் காலத்தில் தடிமன், இருமல், தூம்மல், உடம்பு நோக்குத்து, சகலருக்கும் வருவதுண்டு.

- ♦ இது ஒரு வைரஸ் (VIRUS) நுண்கிருமிகளினால் பரப்பப்படும் நோய்.
- ♦ நகத்தின் கீழ்த்தான் அதிகஅளவு கிருமிகள் செறிந்திருக்கும்.
- ♦ கட்டாயமாக இருமும் போதுதான் இந்தநோய் தொற்றும் என்பதில்லை.
- ♦ கிருமிகள் செறிந்திருக்கும் கைகளினால் முகத்தைத் தொடும்போது இக்கிருமிகள் சுவாசத்துடன் உடம்பில் தொற்றக்கூடும்.
- ♦ நோய்க்கிருமிகள் செறிந்திருக்கும் கதவுக்கைபிடைகள் பிரயாணம் செய்யும் வாகனங்களில் இருக்கும் கைபிடைகளில் தொடுவதனாலும் இக்கிருமிகள் கையில் படிவதுண்டு.
- ♦ இரண்டு மணித்தியாலங்கள் மாத்திரம் இக்கிருமிகள் வெளியில் உயிர் வாழ்வதுண்டு.
- ♦ கைகளை அடிக்கடி கழுவுவதால் இந்தநோய் தங்களுக்குத் தொற்றுவதையும் பரவுவதையும் தடுக்கமுடியும்.
- ♦ நோயிலிருந்து குணமாகும் போது பாவித்த பல்துலக்கும் (BRUSH) பிரஸ்சை அகற்றி புதிய பிரஸ்சைப்பாவிக்கவும்.
- ♦ பால்குடிப்பதனால் மூக்கில் சுரக்கும் (MUCOUS) அதிகரிப்பதனால் இந்தநோயினால் பீடித்திருக்கும்போது பால்குடிப்பதைக் குறைப்பது நன்று.
- ♦ சிறிதளவு மதுபானம் மென்சவ்வுளில் கிருமிகள் தாக்குவதைக்கட்டுப்படுத்தும் என்று நம்புவதனால் மிகவும் சிறிய அளவு மதுபானம் விரும்பினால் பாவிப்பது நன்று.
- ♦ உயிர்ச்சத்து ஏ.சி (VITAMIN A&C) பாவிப்பது உடம்பில் இந்த நோயை எதிர்க்கும் சக்தியைக் கூட்டுவிக்கும்.

ALLERGY

Allergy is sensitivity to a substance that does not normally cause people any discomfort or harm. Hay fever caused by a sensitivity to pollen is a well known example. Asthma , Eczema, rashes and a variety of other illness can be caused partly or entirely by an allergy. Allergy can also be caused by a vast range of natural and artificial substance. Allergens can affect any part of the body. Commonest allergens are pollens, spores, foods, insect bite , house dust, drugs etc. Several substances at the work place can also cause allergy.

Common symptoms

- Swollen lips
- Itching and redness of eyes.
- Rash on the skin
- Eczema, Urticaria (Red swellings)
- Swelling of the ear lobes
- Shortness of breath and wheezing.
- In food allergy there is nausea ,vomiting and diarrhoea.



Preventive measures

- (1) You should be able to identify your allergen. This can be easily identified whenever you get an allergic reaction to any of the allergens. You should make every effort to avoid your allergen.
- (2) Avoid drugs that cause you allergy. Inform your G.P the drugs for which you are allergic.
- (3) Avoid foods that cause you allergy. Even a small quantity of food can cause allergy. Whenever you take food and snacks outside, you always try to verify the contents of the food before you consume.
- (4) Hay fever sufferers should be careful in going out in the open air during the pollen season.
- (5) As far as possible use gloves when dealing with materials such as garden compost, chemicals, paints etc.

எமது உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத பொருட்களினால் எமது உடம்பில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அலர்ஜி அல்லது ஒவ்வாமை என்கின்றோம். இப்படியான மாற்றங்கள் உடனடியாகவோ அல்லது நீண்ட நாட்களின் பின்னரோ தடிப்பு, வீக்கம், சொறி அல்லது வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்.

உதாரணம். ஹேய்வீவர் (Hay fever) மகரந்தம் அதிகமாக காற்றில் பரவும் காலத்தில் இதற்கு ஒவ்வாமை காரணமாக சிறு காய்ச்சல், கண் சொறி, கண்சிகப்பு, மூக்குச்சீறுதல் தொடர்ச்சியாக இருக்கும். வீட்டுத்தூசியினால் பலருக்கு அழற்சி ஏற்படுகின்றது. பல மருந்து வகைகளாலும் சாப்பாட்டு வகைகளாலும் பலருக்கு அழற்சி ஏற்படுகின்றது.

ஏக்ஸ்சீமா, தொய்வு, தோல்தடிப்புக்கள் (Urticaria) ஆவன மற்றும் உதாரணங்கள் ஆகும். ஒட்டுப்பொட்டுப் போடும் பெண்கள் பலருக்கு நெற்றியில் இவ்வாறு ஒவ்வாமைக் கிரந்தி அழற்சி ஏற்படுகின்றது. ரப்பர் செருப்பு சிலருக்கு காலின் மேற்பாகத்தில் ஒவ்வாமைக் கிரந்தியை ஏற்படுத்துகின்றது. சிலருக்கு மூக்குக்கண்ணாடி பிரேமில் உள்ள உலோகம் நாசியிலும் கன்னப்பகுதியிலும் அழுத்துவதால் அவ்விடங்களில் ஒவ்வாமைக் கிரந்தி அழற்சி தோன்றுகின்றது. சோப் பவுடர், உதட்டுச் சாயம், வாசனைத்தைலம் ஆகியபொருட்களும் அழற்சியை ஏற்படுத்தும்.

அழற்சியின் அறிகுறிகள்

- ♦ வீங்கிய உதடுகள்
- ♦ கண் சிவந்து சொறிதல்
- ♦ தோலில் தடிப்புக்கள்
- ♦ ஏக்ஸ்சீமா
- ♦ காதுச்சோனையில் தடிப்புக்கள்.
- ♦ மூச்சு முட்டுதல்
- ♦ உணவு ஒவ்வாமையால் வயிற்றோட்டம் சக்தி ஏற்படுதல்

தடுப்பு முறைகள்

- (1) தமக்கு அழற்சி தரும் பொருட்களை முன்கூட்டியே அறிந்தபின் அப்பொருட்களை இயலக்கூடிய அளவிற்குத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- (2) வெளி இடங்களில் தான் சாப்பிடும்போது உணவில் தனக்கு ஒவ்வாத பொருட்கள் இல்லை என்று அறிந்தபின் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- (3) தமக்கு அழற்சி தரக்கூடிய மருந்துவகைகளை தங்களது குடும்பவைத்தியருக்கு தெரிவிக்கவேண்டும்.
- (4) மகரந்து தூள்கள் அதிகமாகப் பரவும் இடங்களுக்கு ஹேய்வீவர் வரக்கூடியவர்கள் போவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- (5) அழற்சி உண்டுபண்ணும் உரம், இரசாயனப் பொருட்கள், பூச்சுவகைகள் போன்ற

VALUE OF EXERCISE

Physical activity is very necessary mainly to keep our body weight under control. About 20-30 minutes of exercise, 3-5 times a week is sufficient to help you. Doing regular exercise is necessary for the following reasons.

- Prevention of obesity.
- Prevention of Diabetes.
- Prevention of coronary heart diseases.
- Prevention of high blood pressure.
- It helps to relax.
- It helps to sleep well.
- It regulates appetite.
- It improves circulation.
- It improves digestion.
- It increases physical strength.
- It makes joints supple.
- It improves mental concentration.
- It lessens the likelihood of developing sedentary illnesses.
- It prevents muscle wasting.



உடல் பயிற்சின் முக்கியத்துவம்

உடல் பயிற்சி எந்த வயதினருக்கும் மிகவும் அவசியம். உடம்பின் எடையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவும், நீண்டகால நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கும் உதவும். தினமும் 20 -30 நிமிடங்கள், கிழமையில் 3-5 நாட்கள் உடல் பயிற்சி செய்வது நல்லது. வீட்டு வேலைகள் செய்யும் போதும் மிகவும் சுறு சுறுப்பாக இயங்கவேண்டும். உடல் பயிற்சி செய்வதினால் பின்வரும் நன்மைகள் உண்டு.

- ஏடைஅதிகரிப்பைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவும்.
- நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்தல்.
- உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்தல்.
- தூக்கம் குறைந்தவர்களுக்கு நன்றாகத் தூங்குவதற்கு முடியும்.
- உடம்பிற்கு வீரியத்தைக் கொடுக்கும்.
- பசியின்மையை அகற்றும்.
- இரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்செய்யும்.
- உணவுகள் இலகுவாகச் சமிபாடடைய உதவும்.
- எலும்பு மூட்டுக்கள் இலகுவில் வளைந்து செயற்பட உதவும்.
- மன ஒருமைச் செயல்பாட்டினை ஊக்குவிக்கும்.
- நடமாட்டமில்லாதொரு வாழ்க்கை முறையினால் ஏற்படும் நீண்டகால நோய்களைத் தவிர்க்கும்.
- தசைகள் சிறிது சிறிதாக அழிவதைத் தடுக்கும்.
- வயது போகப் போக எலும்பின் அடர்த்தி குறைவதனால் (Osteoporosis) எலும்பு

OBESITY

A person is considered obese if he or she weighs at least 20% more than the maximum healthy weight for his or her height. This can be checked with the Body Mass Index (BMI) Ready Reckoner table available on the back cover of this book. Obesity can cause many health problems due to the strain it puts on to the joints and organs. Painful hips and knees, back pain and shortness of breath are common problems. Obesity also increase the risk of some widespread and potentially fatal disorders such as Diabetes, Coronary Heart disease, High Blood Pressure and Stroke.

Causes

Obesity occurs when food consumed provide more energy than what is necessary for the body. The main causes are over eating and sedentary life. Obesity may run in families due to inherited factors and also as a result of learned eating habits. The starchy foods and fats provide more energy and if we consume more of this type of foods, obesity will develop.

Complications

- ♦ Obese people are liable to have high blood cholesterol levels.
- ♦ Obesity increases the risk of various long term illnesses such as Diabetes, Coronary Heart Disease , Cancer etc.
- ♦ The high cholesterol levels lead to arteriosclerosis in which fatty deposits are seen on the inner linings of the arteries. When the small arteries in the heart muscles are blocked, it causes a heart attack.
- ♦ Excess weight puts strain on joints and that may lead to the development of Osteo Arthritis.

Treatment

- ♦ Obesity is treated by a weight reduction diet that is recommended by a Dietician or by the Doctor.
- ♦ Increasing physical activity.
- ♦ Appetite suppressant drugs are available but few are recommended.
- ♦ Fibre foods and drugs that reduce fat absorption from the digestive tract also may be helpful.

Prevention of Obesity

- ♦ Taking steps to prevent increase in weight above the normal level from younger age.
- ♦ Attending to regular physical exertion.
- ♦ Adopt a healthy eating habit mainly by avoiding too much of starchy foods and oily foods.

உடற்பருமன் (OBESITY)

ஒருவரின் உயரத்திற்கு ஏற்ப அவரின் சாதாரண நிறையிலும் பார்க்க எடை 20% அதிகரித்திருந்தால் அவருக்கு உடற்பருமன் உள்ளது எனக் கூறலாம். இதனை Body Mass Index (BMI) பட்டியல் மூலம் கணித்துக் கொள்ளலாம். எடை அதிகரிப்பினால் பல நோய்கள் ஏற்பட இடம்உண்டு. ஏனெனில் கூடிய எடையின் தாக்கம் எலும்பு மூட்டுக்களிலும் மற்றைய உறுப்புக்களிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இடுப்பு, முழங்கால், நாரி ஆகிய பாகங்களில் நோவை ஏற்படுத்துகின்றது. சுவாசிக்கவும் கடினம் ஏற்படுகின்றது. அதிகரித்த உடற்பருமன் இருந்தால் மிகவும் நீண்டகால நோய்களான நீரிழிவு நோய், இருதயநோய், பாரிசவாதம், உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகிய நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உண்டு.

உடற்பருமன் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- ஒருவர் தமது தேவைக்கு அதிகமான சக்திகொடுக்கும் உணவுவகைகளை நாளாந்தம் உண்ணும்போது உடற்பருமன் ஏற்படுகின்றது.
- ஒரு நடமாட்டம் இல்லாத வாழ்க்கை முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதும் உடற்பருமன் அதிகரிப்பதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கின்றது.
- உடற்பருமன் பரம்பரையாகவும், ஒரு கட்டுப்பாடில்லாத உணவு பழக்கவழக்கங்களை குடும்பத்தில் பழக்கிவிட்டதாலும், அவர்களது பிள்ளைகளுக்கும் இலகுவில் உடற்பருமன் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் உண்டு.
- அதிக அளவு சக்தியைத்தரும் மாச்சத்து, கொழுப்புச் சத்துக் கூடிய உணவுகளை தினமும் அதிக அளவு உண்பதினால், உடற் பருமன் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கமுடியாது.

உடற்பருமனால் ஏற்படும் சிக்கல்கள்

- உடற்பருமன் உள்ளவர்களுக்கு கொலஸ்ரோலின் மட்டம் அதிகரிக்கக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் உண்டு.
- உடற்பருமன் இருப்பவர்களுக்கு நீரிழிவு இருதயநோய், புற்றுநோய் ஆகிய நீண்டகால நோய்கள் மிகவும் இலகுவாக ஏற்படக்கூடும்.
- கொலஸ்ரோல் மட்டம் அதிகரிப்பினால் மிதமிஞ்சிய கொழுப்பு இரத்தக்குழாய்களினுள் படர்வதனால் இருதயத்தசைகளில் இருக்கும் நுண்ணிய இரத்தக்குழாய்கள் அடைபட்டுத் திடீரென மாரடைப்பு நோய் ஏற்படுகின்றது. இதே போல் மூளையில் இருக்கும் சிறிய இரத்தக்குழாய்கள் அடைபட்டால் பாரிசவாதம் ஏற்படும்.

- அதிக அளவு எடை இருப்பதனால் எலும்பு மூட்டுக்கள் தேய்வடைந்து மூட்டுவாதம் **அண்மைக்காலமாக மாறிவரும் ஆரோக்கியமற்ற உணவு உண்ணும் பழக்கத்தினாலும் ஒரு நடமாட்டமில்லாத வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிப்பதாலும் அண்மைக்காலமாக உடல் பருமன் அதிகரித்தவர்களின் எண்ணிக்கை உயர்வடைவதற்கான காரணங்களாகும்.**

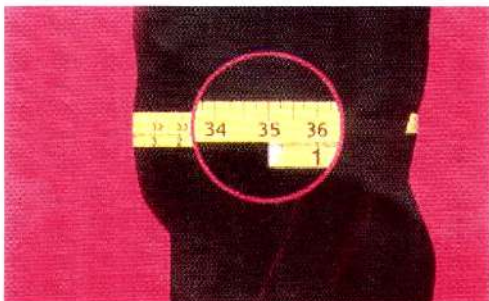
உடற்பருமன் உள்ளவர்களுக்கான சிகிச்சை

- உணவு நிர்ணய நிபுணர் அல்லது தமது வைத்தியரின் சிபாரிசுக்கு ஏற்ப உணவை உண்பது மிகவும் பலன் தரும்.
- தேகாப்பியாசத்தை அதிகரிக்கவேண்டும்.
- பசியைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளை வைத்தியரின் சிபாரிசில் பாவிக்கலாம்.
- குடலில் இருந்து சமிபாடடைந்த கொழுப்பு உணவை உடம்பு உறிஞ்சுவதைத் தடுக்க மருந்துகளை வைத்தியரின் சிபாரிசில் பாவிக்கலாம்.

உடற்பருமன் ஏற்படுவதைத் தடுப்பது எப்படி?

- சிறு வயது தொடக்கம் சாதாரண எடையிலும் பார்க்கக் கூடிய அளவு எடை அதிகரிப்பைக் கட்டுப்படுத்துதல் வேண்டும்.
- கிரமமாகத் தேகாப்பியாசத்தில் ஈடுபடவேண்டும்.
- மாச்சத்துக் கொழுப்புச்சத்துக் குறைந்ததுமான ஒரு ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்

If you are a South Asian man and your waist is wider than 35 inches you could need a test for diabetes



Change in traditional diets and people doing less physical exertion are the main causes for the recent increase in the number of people suffering from obesity.

Use of Salt

Salt (Sodium Chloride) is necessary for the proper functioning of the organs in our body, but if we consume salt high above our body requirements, it causes bad effects. Normally we consume about three times more than the actual amount of salt required for our body. The amount of salt available in our normal foods is sufficient for the body needs. The body requirement is about 6g of salt per day only.

Why our body need salt ?

- It maintain water levels inside and outside the cells.
- For transmission of impulses through nerves to the other organs
- For proper movement of muscles.

Bad effects of salt if taken in excess

- Increase in Blood Pressure
- Constrict Blood vessels, cause accumulation of fluids and oedema.
- Increase in body weight.
- Increases the risks of Stomach cancer.

Who should avoid using salts?

- People having High Blood Pressure
- People having Cardio Vascular Diseases
- People with oedema and over weight should reduce the intake of salt or completely stop taking salt.

How to reduce Salt intake ?

- Reduce salt consumption little by little and thereafter you may be able to reduce down to the required minimum level.
- Before adding salt to the foods, taste the food and assess the content of salt and thereafter add the minimum amount required.
- Cut down on crisps, salted nuts and other salty snacks.
- When buying canned foods choose ones marked ' No added salt'
- Cut down on salted meats like bacon, ham and salt beef. Also avoid dry fish and pickles which have high salt.
- Instead of salt use more herbs and spices for flavour.

உடம்பின் பாவனை (Use of Salt)

எங்கள் உடம்பின் உறுப்புக்கள் சரியாக இயங்குவதற்கு உப்பு மிகவும் அவசியம். ஆனால் உடம்பின் தேவைக்கு அதிகமாக உப்பைப் பாவிக்கும் போது ஆபத்தான பல பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. நாங்கள் சாதாரணமாக உண்ணும் உணவில் இருக்கும் உப்பு எங்கள் உடம்பின் தேவைக்கு மூன்று மடங்கு அதிகமாக உள்ளது. சாதாரண உணவுகளில் இயர்க்கையாகவுள்ள உப்பு எங்கள் தேவைக்குப் போதுமானது. ஒரு நாளைக்கு ஆறு கிராம் மாத்திரம் போதுமானது.

உடம்பின் தேவைகள்

- கலங்களுக்கு உட்புறமும் வெளிப்புறமும் நீரின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- உணர்ச்சிகளை நரம்புகளின் ஊடாக மற்றும் உறுப்புகளுக்குச் செலுத்துவதற்கு உப்பு அவசியம்.
- தசை அசைவுகளுக்கும் உப்பு அவசியம்.

உடம்பின் பாவனை அதிகரித்தால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள்

- இரத்த அழுத்தத்தை (Blood Pressure) உயர்த்தும்.
- இரத்தக் குழாய்களைச் சுருங்கச்செய்து, நீர்சேர்வதை அதிகரித்து உடம்பு வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.
- உடம்பின் எடை அதிகரிக்கும்.
- இரைப்பைப் புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புக்கள் அதிகரிக்கும்.

உடம்பின் பாவனையைத் தவிர்க்க வேண்டியவர்கள் யார் ?

- உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள்.
- இருதயவியாதி உள்ளவர்கள்.
- உடம்பு வீக்கம் உள்ளவர்கள்.
- எடைகூடியவர்களும் உடம்பின் பாவனையை நன்றாகக் குறைப்பதோ, தவிர்ப்பதோ நன்று.

உடம்பின் பாவனையைக் குறைப்பது எப்படி ?

- படிப்படியாகக் குறைந்த அளவு உப்பைப் பாவித்துப் பழகி, இறுதியாக மிகவும் குறைந்த அல்லது உப்பு இல்லாத உணவைப் பாவித்துப் பழகவும்.
- உணவிற்கு உப்புப்போடமுன், உணவை ருசி பார்த்து உடம்பின் அளவை அறியவும்.
- சாப்பாட்டிற்கு மேல் உப்பைத் தூவிச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- கிறீஸ்ப்ஸ் (Crisps) உப்புள்ள கொட்டைவகை மற்றும் அவசரச்சாப்பாடுகள் (Snacks) உப்புக்கூடவுள்ள ஊறுகாய் போன்ற உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- தகர டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்ட காய்கறி உணவுகளையோ வேறு உணவுகளையோ வேண்டும்போது உப்புச்சேர்க்கப்படவில்லை “No salt added” என்று எழுதப்பட்ட ரின்களை வேண்டவும்.
- உப்புச்சேர்த்துள்ள இறைச்சிவகைகளை அதாவது Bacon, Ham, Salt Beef போன்ற உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். கருவாடு மற்றும் ஊறுகாயிலும் உப்பு அதிகம் உண்டு.

VALUE OF EATING VEGETABLE FOODS

- Vegetable foods have a high fibre content which prevents constipation.
- If there is no constipation, the carcinogens which cause cancer in the bowels will be evacuated regularly and the chances of getting bowel cancer will be less.
- As there is very less amount of fat in vegetable foods, the vegetable foods will help in controlling blood cholesterol.
- If the blood cholesterol level is kept under control, the chances of getting Blood pressure and coronary heart disease will be less.
- Fibre slows down the absorption of glucose and therefore it prevents or reduce the incidence of diabetes.

தாவர உணவுகளை அதிக அளவு உண்பதனால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- தாவர உணவுகளில் நார்கள் அதிக அளவு இருப்பதனால் மலச்சிக்கல் வருவதைத் தடுக்கும்.
- மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருந்தால் குடற் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணி ஆன காசிநோயென் குடலில் இருந்து உடனுக்குடன் அகன்றுவிடும். இதனால் குடல் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் குறையும்.
- தாவர உணவுகளில் மிகவும் குறைந்த அளவு கொழுப்பு இருப்பதனால் உடம்பில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிக்காமல் இருக்கும்.
- கொலஸ்ட்ரோல் விகிதம் அதிகரிக்காமல் இருந்தால் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இருதய நோய்கள் வருவதற்கு வாய்ப்புக்கள் குறையும்.
- குளுக்கோஸ் குடலில் இருந்து இரத்தத்திற்கு உறிஞ்சப்படுவதை நார்கள் தாமதப்படுத்துவதால், நீரிழிவு நோயைத் தடுக்கவோ குறைக்கவோ முடியும்.

HEALTHY DIET

There are four main groups of foods which we should eat to have a balanced healthy diet.

(1)Carbohydrates (Starchy Foods)

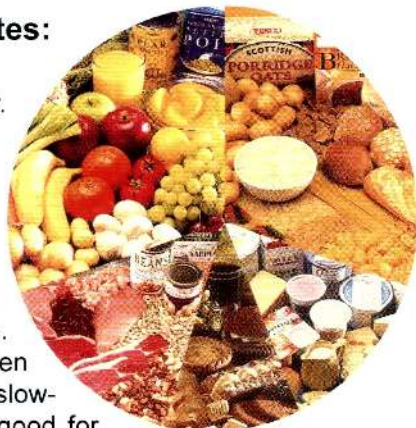
They are foods like rice, bread, cereals, pasta, potatoes, yams, foods made from rice such as string hoppers, pittu etc. The carbohydrate foods after digestion get absorbed in to the blood as glucose which is the main source of energy to our body. If we consume more than our body needs the excess carbohydrate is converted and stored in the body as fats. Your weight may increase and you develop obesity.

There are two types of carbohydrates: Simple carbohydrates

They provide your body with quick energy.
Example: Sugar, sugary foods, glucose, sweets, biscuits, cakes etc. Diabetics should avoid this types of foods.

Complex carbohydrates

They have more complicated structure and are made up of starches and dietary fibre.
Example: Fruits and vegetables, Lentils, green leaves etc. They are digested and absorbed slowly. They provide sustained energy and are good for the control of diabetes. Fibre prevent constipation.



Four types of Foods

A BALANCED DIET SHOULD HAVE AT LEAST 45% OF CARBOHYDRATE

(2)Proteins

They are foods like meat, poultry, fish, soya meat, dhal etc. After digestion proteins get absorbed into the blood as amino acids which help in making new cells and tissues for growth and repair. They give the same amount of energy but are costly.

A BALANCED DIET SHOULD HAVE APPROXIMATELY 20% OF PROTEIN

(3)Milk and dairy products

Milk is necessary for all age groups. Adults should choose the above foods with lower fat versions.

(4)Fruits and vegetables

Choose a wide variety of vegetables and fruits. You should eat at least five portions of fruits and vegetables a day. One portion is equivalent to: One medium sized apple or banana or orange or one cupful of grapes or 2ozs (50g) of raw leafy vegetables or 3ozs (75g) of chopped raw vegetables.

Fats

Fats provide energy. If we consume the above four types of foods in required amounts, it will give us the required amount of fat. If we use more oil for cooking fat content of our diet will increase and is harmful for us. Do not pour oil direct in to the saucepan. Instead add oil with spoon measure in minimum required amount. Cut down in the consumption of saturated fats. Remove any excess oil after cooking.

A BALANCED DIET SHOULD HAVE APPROXIMATELY 35% OF FAT

Minerals, Vitamins and fibres

We need not take them separately as the above are normally present in the above four types of foods. Salts and vitamins play a vital role in growth and metabolism. Fibre is the part of the diet that is not digested and it prevent constipation. A high fibre diet helps to keep your weight down without allowing you to feel hungry.

ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு அறிவுறுத்தல்கள்

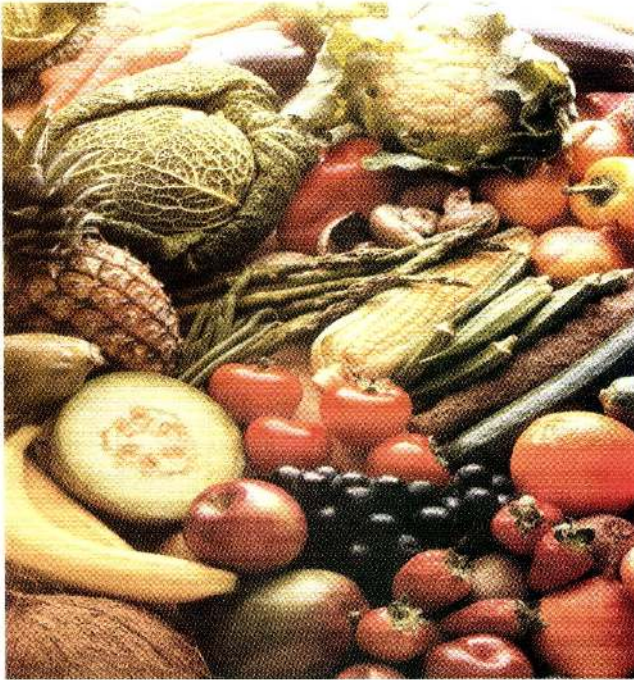
- அதிகசக்தியைத்தரும் சோறு, அரிசிமாச்சாப்பாட்டுகள், கிழங்குவகை போன்ற மாச்சத்துள்ள உணவுகளையும் மற்றும் எண்ணை கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளையும் குறைந்த அளவில் உண்ணவேண்டும். தினமும் எங்களது உடம்பின் செயல்பாட்டிற்கு ஏற்ப எமது உணவின் அளவு இருக்கவேண்டும். தேவைக்கு அதிகமாக உண்பதால் உடம்பிற்கு நன்மை வரப்போவதில்லை. தீமையே ஏற்படும்.



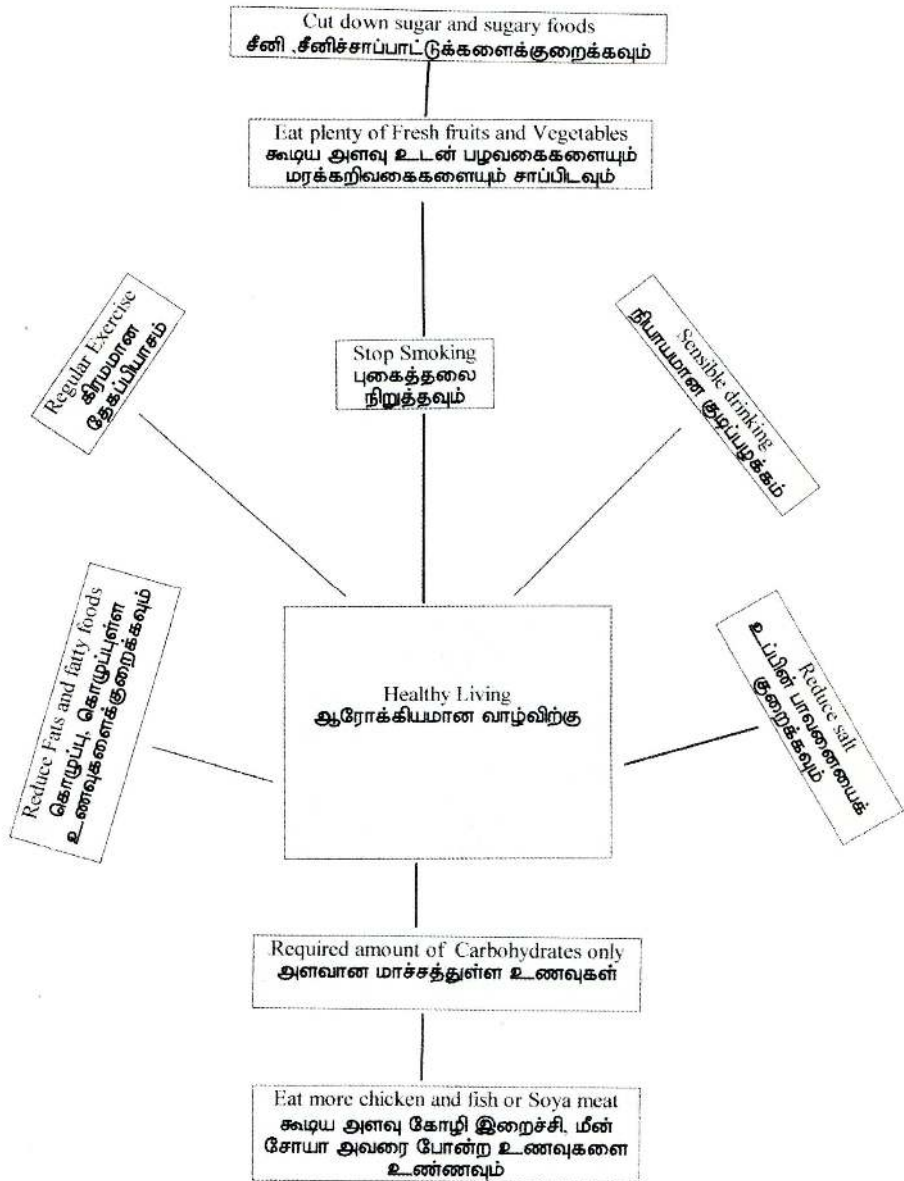
நார்த்துள்ள உணவுகள்

- எவ்வயதினரும் கிரமமாகத் தேகப் பயிற்சியில் பங்குபற்றவேண்டும். நீண்டகால நோய்களான நீரிழிவு இருதயவருத்தம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும். தினமும் 15-30 நிமிடம் கிழமையில் 3-5 நாட்கள் தேகப்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது நல்லது. நடந்து திரிவது பொதுவாக முதியோர்களுக்கு நல்ல தேகப்பயிற்சியாகும்.
- கூடிய அளவு உடன் பழவகைகளையும், மரக்கறிவகைகளையும் உண்ணவும். பச்சை நிறக் காய்கறிவகைகளைக் கூடியபாகம் உண்ணவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 5-7 பாகம் உடன் பழவகைகளையும் மரக்கறிவகைகளையும் உண்ணவேண்டும்.
- கூடிய பாகம் நார்த்தன்மையுள்ள உணவுகளை அதாவது போஞ்சி, பருப்புவகை, காய்கறி, பழவகை, இலை மரக்கறி உண்ணவும். இவை மலச்சிக்கலைத் தடுத்து குடல் புற்றுநோய் மற்றும் குடல் வியாதிகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கும். நார்த்தன்மையுள்ள உணவுகள் இரத்தத்தின் குளுக்கோஸ் மட்டம் அதிகரிப்பதைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- கொழுப்பு, கொழுப்பு அதிக அளவு உள்ள உணவுகளின் பாவனையைக் குறைக்கவும். எண்ணையில் பொரிக்காது சாப்பாட்டு வகைகளை அவித்தோ அல்லது வாட்டியோ சாப்பிடுங்கள். பொரிக்கவிரும்பினால் கெடுதி விளைவிக்கும் கொழுப்புக் குறைந்த எண்ணைகளான சூரியகாந்தி எண்ணெய் (Sunflower Oil) ஒலிவ் எண்ணெய் (Olive Oil) நல்லெண்ணெய் (Gingely/ Sesame oil) போன்றவற்றைப் பாவிக்கவும்.
- அதிக அளவு எண்ணெய் உள்ள மீன் வகை (Oily fish), கொழுப்பு அகற்றிய கோழி இறைச்சியை நன்றாகச் சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். முழுமையாகக் கொழுப்பை அகற்ற முடியாத கூடிய கொழுப்பு உள்ள ஆடு, மாட்டு இறைச்சியின் பாவனையை நன்றாகக் குறைக்கவும். சோயா அவரையை நிறைய உட்கொள்ளவும். இது இரத்தத்தின் கொலஸ்ட்ரோல் மட்டத்தைக் குறைக்கும்.
- தங்களினதும் தங்கள் குடும்பத்தினரின் நன்மைக்காகவும் புகைத்தலைக் கைவிடவும். மதுபானம் அருந்துவதை மிகவும் குறைந்த அளவோடு செய்யுங்கள்.

- சீனி, சீனிச் சாப்பாட்டுக்களான சொக்லெட், கேக், பிஸ்கட், கிறிஸ்ப் போன்ற உணவுகளைக் குறையுங்கள்.
- கட்டியான சீசை உண்பதையும் தவிர்க்கவும்.
- உயிர்ச்சத்தும் கல்சியமும் நிறைந்த கொழுப்பு அகற்றிய பால் தினமும் பருகவும். தாகத்துடன் இருக்காமல் அதிக அளவு சுத்தமான நீரைப் பருகவும்.
- கவலை மன அழுத்தமில்லாத ஒரு வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிக்கவும். பாதுகாப்பான பாலியல் உறவுகளை வைத்திருக்கவும்.
- கிரமமாக வைத்திய பரிசோதனைக்குச் சென்று குடும்பவைத்தியரின் (G.P.) ஆலோசனைகளைப் பெறவும்.



கூடிய அளவு காய்கறி, பழவகைகள் உண்ணவும்



Guidelines for a Healthy Living

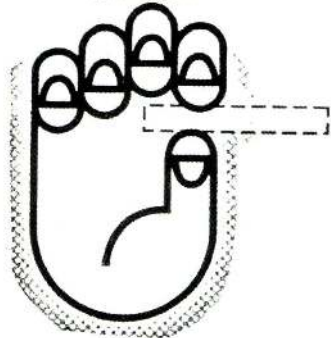
- ♦ Eat less carbohydrate foods (Starchy foods) such as rice, foods prepared from rice, yams etc. These are energy producing foods. Eat what is necessary for the body taking in to consideration your daily activities. Excess food taken will only bring bad effects to the body.
- ♦ Participate in regular exercise. At least go walking to the park, Library and shops. Physical activity is very necessary for the proper functioning of our body and to prevent getting illnesses like Diabetes , Cardio-vascular disease etc.
- ♦ Eat plenty of fruits and vegetables, preferably dark green vegetables such as broccoli, spinach etc. Eat at least 5-7 portions of fruits and vegetables per day.
- ♦ Eat more high fibre foods. Example: Different types of dhal, beans, whole grains, vegetables and fruits. The increase in the fibre content of the food will prevent constipation, intestinal disorders and particularly bowel cancer. High fibre help to slow down the rise of blood glucose which occurs after meals.
- ♦ Reduce intake of fats and fatty foods. Grill or bake foods rather than frying. If you are using oils, use oils containing unsaturated fats such as sunflower oil, olive oil, gingely oil, Soya bean oil etc. Use low fat margarine instead of butter.
- ♦ Eat plenty of fish preferably oily fish, fat removed chicken and reduce the intake of mutton, beef which has lot of fat that cannot be separated. Eat plenty of Soya bean that reduces cholesterol levels and thereby reducing the risk of getting coronary heart disease.
- ♦ Give up smoking and have a sensible drinking habit to help you and your family.
- ♦ Reduce your salt intake. Excess consumption of salt can cause blood pressure, cancer of the stomach and bone diseases.
- ♦ Cut down on sugar , sugary foods, chocolates, cake and snack such as biscuits and crisps.
- ♦ Avoid hard cheese and nuts. Eat more garlic and ginger.
- ♦ Drink semi-skimmed milk daily which is rich in calcium and vitamins. Avoid thirst by drinking plenty of pure water.
- ♦ Have safe sex and maintain a happy and stress free life.
- ♦ Have regular medical check up to detect illnesses early and listen to your G.P's advice.

ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு அறிவுறுத்தல்கள்

- அதிகசக்தியைத்தரும் சோறு, அரிசிமாச்சாப்பாட்டுகள், கிழங்குவகை போன்ற மாச்சத்துள்ள உணவுகளையும் மற்றும் எண்ணை கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளையும் குறைந்த அளவில் உண்ணவேண்டும். தினமும் எங்களது உடம்பின் செயல்பாட்டிற்கு ஏற்ப எமது உணவின் அளவு இருக்கவேண்டும். தேவைக்கு அதிகமாக உண்பதால் உடம்பிற்கு நன்மை வரப்போவதில்லை. தீமையே ஏற்படும்.
- எவ்வயதினரும் கிரமமாகத் தேகப்பயிற்சியில் பங்குபற்ற வேண்டும். நீண்டகால நோய்களான நீரிழிவு இருதயவருத்தம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும். தினமும் 15-30 நிமிடம் கிழமையில் 3-5 நாட்கள் தேகப்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது நல்லது. நடந்து திரிவது பொதுவாக முதியோர்களுக்கு நல்ல தேகப்பயிற்சியாகும்.
- கூடிய அளவு உடன் பழுவகைகளையும், மரக்கறிவகைகளையும் உண்ணவும். பச்சை நிறக் காய்கறிவகைகளைக் கூடியபாகம் உண்ணவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 5-7 பாகம் உடன் பழுவகைகளையும் மரக்கறிவகைகளையும் உண்ணவேண்டும்.
- கூடிய பாகம் நார்த்தன்மையுள்ள உணவுகளை அதாவது போஞ்சி, பருப்புவகை, காய்கறி, பழுவகை இலை மரக்கறி உண்ணவும். இவை மலச்சிக்கலைத் தடுத்தது குடல் புற்றுநோய் மற்றும் குடல் வியாதிகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கும். நார்த்தன்மையுள்ள உணவுகள் இரத்தத்தின் குளுக்கோஸ் மட்டம் அதிகரிப்பதைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- கொழுப்பு, கொழுப்பு அதிக அளவு உள்ள உணவுகளின் பாவனையைக் குறைக்கவும். எண்ணையில் பொரிக்காது சாப்பாட்டு வகைகளை அவித்தோ அல்லது வாட்டியோ சாப்பிடுங்கள். பொரிக்கவிரும்பினால் கெடுதி விளைவிக்கும் கொழுப்புக் குறைந்த எண்ணைகளான சூரியகாந்தி எண்ணெய் (Sunflower oil) ஒலிவ் எண்ணெய் (Olive oil) நல்எண்ணெய் (Gingely/ Sesame oil) போன்றவற்றைப் பாவிக்கவும்.
- அதிக அளவு எண்ணெய் உள்ள மீன் வகை (Oily fish), கொழுப்பு அகற்றிய கோழி இறைச்சியை நன்றாகச் சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். முழுமையாகக் கொழுப்பை அகற்ற முடியாத கூடிய கொழுப்பு உள்ள ஆடு, மாட்டு இறைச்சியின் பாவனையை நன்றாகக் குறைக்கவும். சோயா அவரையை நிறைய உட்கொள்ளவும். இது இரத்தத்தின் கொலஸ்ட்ரோல் மட்டத்தைக் குறைக்கும்.
- தங்களினதும் தங்கள் குடும்பத்தினரின் நன்மைக்காகவும் புகைத்தலைக் கைவிடவும். மதுபானம் அருந்துவதை மிகவும் குறைந்த அளவோடு செய்யுங்கள்.
- உங்கள் உணவில் உப்புச் சேர்ப்பதை நன்றாகக் குறைத்துக்கொள்ளவும். கூடிய அளவு உப்புப் பாவித்தால் இரைப்பைப் புற்றுநோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகிய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு இடம் உண்டு.
- சீனி, சீனிச் சாப்பாட்டுக்களான சொக்லெட், கேக், பிஸ்கட், கிறிஸ்ப் போன்ற உணவுகளைக் குறையுங்கள்.
- கட்டியான சீசை உண்பதையும் தவிர்க்கவும்.
- உயிர்ச்சத்தும் கல்சியமும் நிறைந்த கொழுப்பு அகற்றிய பால் தினமும் பருகவும். தாகத்துடன் இருக்காமல் அதிக அளவு சுத்தமான நீரைப் பருகவும்.
- கவலை மன அழுத்தமில்லாத ஒரு வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிக்கவும். பாதுகாப்பான பாலியல் உறவுகளை வைத்திருக்கவும்.

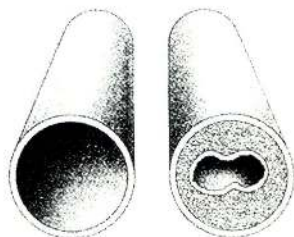
SMOKING

புகைத்தல்



HIGH CHOLESTEROL

உயர் கொலெஸ்டிரோல்



MY ENEMIES

என்று எதிரிகள்



OBESITY

உடம்பு குமரல்



ALCOHOLISM

மதுக்கவர்ச்சி

AVAILABLE SERVICES

G.P's (FAMILY DOCTORS)

Your G.P can treat you or refer you to a Consultant doctor or provide out of hours arrangements for emergencies.

DENTISTS

To get NHS treatment you must register.

ACCIDENT AND EMERGENCY

24 hours a day treatment of serious injuries or illnesses.

WALK- IN CENTRES

Immediate access to treatment for problems like sprains, strains, bites, minor burns, contraceptive advice.

NHS DIRECT

24 Hour telephone help line. It is staffed by nurses.
Telephone No. is 08 45 46 47

MINOR INJURIES UNIT

A wide range of minor injuries and problems are treated Waiting times usually be shorter than in an A&E department.

PHARMACIES (CHEMISTS)

Pharmacists who are well trained will advice you on remedies for everyday illnesses and on medicines.

தேசிய சுகாதார சேவையினரால் கீடைக்கும் சேவைகள் (N.H.S)

பொது வைத்தியர் (G.P)

சாதாரணமாக உங்கள் வைத்தியர் உங்கள் வருத்தங்களுக்கு வைத்தியம் செய்வார்.

தேவையிருந்தால் உங்களை ஒரு வைத்திய நிபுணருக்கு (Consultant) அனுப்பி வைப்பார். அவர்களது அலுவலகம் திறந்தில்லாத நேரத்தில் அவசரசிகிச்சை பெறக்கூடிய ஒன்றுகுகளைச் செய்து வைப்பார்.

பல்வைத்தியர் (Dentist)

தேசிய சுகாதார சேவை (N.H.S)யில் பல் வைத்தியம் பெற வேண்டுமானால் முதலில் பதியவேண்டும்.

அவசரசிகிச்சை நிலையம் (Accident and Emergency)

24 மணி நேரமும் உயிருக்கு ஆபத்தானகாயங்களுக்கும் உடல் சுகயினங்களுக்கும் சிகிச்சை செய்யப்படும்.

இலகு சேவை மையம் (Walk-in -Centre)

இந்த நிலையத்தில் பின்வரும் பிரச்சனைகளுக்கு உடனடியாகச் சிகிச்சை கிடைக்கும். சருக்கு, கடி, சுடு காயங்கள், குடும்பக்கட்டுப்பாட்டுக்கான ஆலோசனை.

தேசிய சுகாதாரச்சேவை நேரடித் தொடர்பு (N.H.S நேரடித் தொடர்பு)

24 மணி நேரமும் தொலை பேசி ஊடாக உதவி கிடைக்கும். நேரடி தொலை பேசி இல. 08 45 46 47

சிறுகாயங்களுக்கான வைத்தியம் செய்யும் பிரிவு (Minor injuries unit)

இப்பிரிவில் பலவிதப்பட்ட சிறு காயங்களுக்கும், உடல்நல பிரச்சனைகளுக்கும் வைத்தியம் செய்யப்படும்.

மருந்துக்கடை (Pharmacy or Chemists)

நன்றாகப் பயிற்றப்பட்ட, மருந்து தயாரித்துக் கொடுப்பவர்கள். இவர்கள் அன்றாட வியாதிகளுக்கான மருந்துவகைகளைப்பற்றிய ஆலோசனை கூறுவார்கள்.

Printing Error

Page 16 Continue reading the last line as ஊசிமருந்து எடுக்க வேண்டும். இத்தரத்தினி பொதுவாக மெலிந்த இளம் வயதுடையவர்களாவர்.

Page 21 Continue reading the last line above the box as சிறிய அளவான உணவு உட்கொள்வது உகந்தது. இது குளுக்கோஸ் மட்டத்தினைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவும்.

Page 27 Continue reading the last line as பெரும்பாய் குழாய் (Aorta) ஆரம்பமாகும் பகுதியில் இருந்து வலது, இடது பக்கமாக இரு சிறிய கிளை நாட்கள் ஆரம்பமாகி, இதயத்தின் தசைகளுக்கு குருதி விநியோகிக்கின்றது. உடம்பின் ஒவ்வொரு கலன்களுக்கும் தேவையான பிராணவாயு, உணவுச்சத்து குருதி.

Page 28 Continue reading the last line as வேலை செய்யும் போதும் நெஞ்சு நோ ஏற்பட சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுத்தபின் நோவு குறைந்துவிடும்.

Page 29 Continue reading the last line as இருகரும் குளுக்கோஸ் எரிக்கப்படுவதால், நீரிழிவு நோய் வருவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

Page 37 Continue reading the last line as உள்பாகத்தில் ஓட்டி கொள்ளாது. முற்றும் அபாயம் தரும் L.D.L கொலஸ்ட்ரோலையும் கூட்டி அள்ளிக் கொண்டு போய் ஈரலில் சமிபாடையைச் செய்து அற்று போகச் செய்யும். இதனால் H.D.L (ஏச்.டி.எல்) கூட இருப்பது நல்லது.

Page 57 Continue reading the last line as இலகுவில் மாறாததுமான இடங்கள், ஏதாவது முலைக்காம்பு அமைப்பு மாற்றம், இழுபட்டோ அல்லது வெளியே தள்ளியோ இருப்பது, முலைக்காம்பில் அல்லது முலைக்காம்பை சுற்றி முலைக்காம்பு சொறி இருப்பது.

Page 63 Continue reading the last line above the box as பாலியல் ரீதியாக தொற்றும் நோய்கள் வரும் வாய்ப்புக்கள் அதிகரிக்கும்.

Page 80 Continue reading the last line as சுவாசப்பையின் மென்சவ்வுகளைப் புண் ஆக்கும் போது சளி அதிகமாக ஏற்பட்டு வெளி ஏறுகிறது.

Page 81 Continue reading above the box as களில் முன்னேற்றம் காணப்படும். 10 வருடத்தில் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்புக்கள் குறைகின்றன.

Page 96 Continue reading the last line as தனது நன்மைக்காக தனது எண்ணங்களைப் பாவிக்கச் செய்ய வேண்டும். இதன் பின்பு படிப்படியாக தகாத பொருட்கள் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்து தம்மில் தாம் நம்பிக்கை வைத்து நடக்கத் தொடங்குவார்கள்.

Page 107 Continue reading the last line as சிறிய மீன்வகை (நெத்தலி), பால், உளுந்து, கடலை, எள்ளு, பச்சைப்பயறு, சோயா, அவரை, பசளிக்கீரை (Spinach).

Page 114 Continue reading the last line as பொருட்களுடன் வேலை செய்யும் போது கைகளுக்கு கை உறைகளைப் (Gloves) பாவிக்கவும்.

Page 115 Continue reading the last line as முறியும் தன்மையைக் குறைப்பதற்கு உடல் பயிற்சி அவசியம்.

Page 117 Continue reading the last line above the box as ஏற்படலாம்.

We applogise for our mistakes and the Inconvenience

BODY MASS INDEX (BMI) READY RECKONER

Height (Feet and Inches)

| Weight (Kilograms) | Height (Feet and Inches) | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|------|
| | 4'5" | 4'6" | 4'7" | 4'8" | 4'9" | 4'10" | 4'11" | 5'0" | 5'1" | 5'2" | 5'3" | 5'4" |
| 115 | 26.2 | 26.5 | 26.8 | 27.1 | 27.4 | 27.7 | 28.0 | 28.3 | 28.6 | 28.9 | 29.2 | 29.5 |
| 112 | 25.6 | 25.9 | 26.2 | 26.5 | 26.8 | 27.1 | 27.4 | 27.7 | 28.0 | 28.3 | 28.6 | 28.9 |
| 110 | 25.0 | 25.3 | 25.6 | 25.9 | 26.2 | 26.5 | 26.8 | 27.1 | 27.4 | 27.7 | 28.0 | 28.3 |
| 108 | 24.4 | 24.7 | 25.0 | 25.3 | 25.6 | 25.9 | 26.2 | 26.5 | 26.8 | 27.1 | 27.4 | 27.7 |
| 106 | 23.8 | 24.1 | 24.4 | 24.7 | 25.0 | 25.3 | 25.6 | 25.9 | 26.2 | 26.5 | 26.8 | 27.1 |
| 104 | 23.2 | 23.5 | 23.8 | 24.1 | 24.4 | 24.7 | 25.0 | 25.3 | 25.6 | 25.9 | 26.2 | 26.5 |
| 102 | 22.6 | 22.9 | 23.2 | 23.5 | 23.8 | 24.1 | 24.4 | 24.7 | 25.0 | 25.3 | 25.6 | 25.9 |
| 100 | 22.0 | 22.3 | 22.6 | 22.9 | 23.2 | 23.5 | 23.8 | 24.1 | 24.4 | 24.7 | 25.0 | 25.3 |
| 98 | 21.4 | 21.7 | 22.0 | 22.3 | 22.6 | 22.9 | 23.2 | 23.5 | 23.8 | 24.1 | 24.4 | 24.7 |
| 96 | 20.8 | 21.1 | 21.4 | 21.7 | 22.0 | 22.3 | 22.6 | 22.9 | 23.2 | 23.5 | 23.8 | 24.1 |
| 94 | 20.2 | 20.5 | 20.8 | 21.1 | 21.4 | 21.7 | 22.0 | 22.3 | 22.6 | 22.9 | 23.2 | 23.5 |
| 92 | 19.6 | 19.9 | 20.2 | 20.5 | 20.8 | 21.1 | 21.4 | 21.7 | 22.0 | 22.3 | 22.6 | 22.9 |
| 90 | 19.0 | 19.3 | 19.6 | 19.9 | 20.2 | 20.5 | 20.8 | 21.1 | 21.4 | 21.7 | 22.0 | 22.3 |
| 88 | 18.4 | 18.7 | 19.0 | 19.3 | 19.6 | 19.9 | 20.2 | 20.5 | 20.8 | 21.1 | 21.4 | 21.7 |
| 86 | 17.8 | 18.1 | 18.4 | 18.7 | 19.0 | 19.3 | 19.6 | 19.9 | 20.2 | 20.5 | 20.8 | 21.1 |
| 84 | 17.2 | 17.5 | 17.8 | 18.1 | 18.4 | 18.7 | 19.0 | 19.3 | 19.6 | 19.9 | 20.2 | 20.5 |
| 82 | 16.6 | 16.9 | 17.2 | 17.5 | 17.8 | 18.1 | 18.4 | 18.7 | 19.0 | 19.3 | 19.6 | 19.9 |
| 80 | 16.0 | 16.3 | 16.6 | 16.9 | 17.2 | 17.5 | 17.8 | 18.1 | 18.4 | 18.7 | 19.0 | 19.3 |
| 78 | 15.4 | 15.7 | 16.0 | 16.3 | 16.6 | 16.9 | 17.2 | 17.5 | 17.8 | 18.1 | 18.4 | 18.7 |
| 76 | 14.8 | 15.1 | 15.4 | 15.7 | 16.0 | 16.3 | 16.6 | 16.9 | 17.2 | 17.5 | 17.8 | 18.1 |
| 74 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15.1 | 15.4 | 15.7 | 16.0 | 16.3 | 16.6 | 16.9 | 17.2 | 17.5 |
| 72 | 13.6 | 13.9 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15.1 | 15.4 | 15.7 | 16.0 | 16.3 | 16.6 | 16.9 |
| 70 | 13.0 | 13.3 | 13.6 | 13.9 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15.1 | 15.4 | 15.7 | 16.0 | 16.3 |
| 68 | 12.4 | 12.7 | 13.0 | 13.3 | 13.6 | 13.9 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15.1 | 15.4 | 15.7 |
| 66 | 11.8 | 12.1 | 12.4 | 12.7 | 13.0 | 13.3 | 13.6 | 13.9 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15.1 |
| 64 | 11.2 | 11.5 | 11.8 | 12.1 | 12.4 | 12.7 | 13.0 | 13.3 | 13.6 | 13.9 | 14.2 | 14.5 |
| 62 | 10.6 | 10.9 | 11.2 | 11.5 | 11.8 | 12.1 | 12.4 | 12.7 | 13.0 | 13.3 | 13.6 | 13.9 |
| 60 | 10.0 | 10.3 | 10.6 | 10.9 | 11.2 | 11.5 | 11.8 | 12.1 | 12.4 | 12.7 | 13.0 | 13.3 |
| 58 | 9.4 | 9.7 | 10.0 | 10.3 | 10.6 | 10.9 | 11.2 | 11.5 | 11.8 | 12.1 | 12.4 | 12.7 |
| 56 | 8.8 | 9.1 | 9.4 | 9.7 | 10.0 | 10.3 | 10.6 | 10.9 | 11.2 | 11.5 | 11.8 | 12.1 |
| 54 | 8.2 | 8.5 | 8.8 | 9.1 | 9.4 | 9.7 | 10.0 | 10.3 | 10.6 | 10.9 | 11.2 | 11.5 |
| 52 | 7.6 | 7.9 | 8.2 | 8.5 | 8.8 | 9.1 | 9.4 | 9.7 | 10.0 | 10.3 | 10.6 | 10.9 |
| 50 | 7.0 | 7.3 | 7.6 | 7.9 | 8.2 | 8.5 | 8.8 | 9.1 | 9.4 | 9.7 | 10.0 | 10.3 |
| 48 | 6.4 | 6.7 | 7.0 | 7.3 | 7.6 | 7.9 | 8.2 | 8.5 | 8.8 | 9.1 | 9.4 | 9.7 |
| 46 | 5.8 | 6.1 | 6.4 | 6.7 | 7.0 | 7.3 | 7.6 | 7.9 | 8.2 | 8.5 | 8.8 | 9.1 |
| 44 | 5.2 | 5.5 | 5.8 | 6.1 | 6.4 | 6.7 | 7.0 | 7.3 | 7.6 | 7.9 | 8.2 | 8.5 |
| 42 | 4.6 | 4.9 | 5.2 | 5.5 | 5.8 | 6.1 | 6.4 | 6.7 | 7.0 | 7.3 | 7.6 | 7.9 |
| 40 | 4.0 | 4.3 | 4.6 | 4.9 | 5.2 | 5.5 | 5.8 | 6.1 | 6.4 | 6.7 | 7.0 | 7.3 |
| 38 | 3.4 | 3.7 | 4.0 | 4.3 | 4.6 | 4.9 | 5.2 | 5.5 | 5.8 | 6.1 | 6.4 | 6.7 |
| 36 | 2.8 | 3.1 | 3.4 | 3.7 | 4.0 | 4.3 | 4.6 | 4.9 | 5.2 | 5.5 | 5.8 | 6.1 |
| 34 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 3.1 | 3.4 | 3.7 | 4.0 | 4.3 | 4.6 | 4.9 | 5.2 | 5.5 |
| 32 | 1.6 | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 3.1 | 3.4 | 3.7 | 4.0 | 4.3 | 4.6 | 4.9 |
| 30 | 1.0 | 1.3 | 1.6 | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 3.1 | 3.4 | 3.7 | 4.0 | 4.3 |
| 28 | 0.4 | 0.7 | 1.0 | 1.3 | 1.6 | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 3.1 | 3.4 | 3.7 |
| 26 | -0.2 | 0.1 | 0.4 | 0.7 | 1.0 | 1.3 | 1.6 | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 3.1 |
| 24 | -0.8 | -0.5 | -0.2 | 0.1 | 0.4 | 0.7 | 1.0 | 1.3 | 1.6 | 1.9 | 2.2 | 2.5 |
| 22 | -1.4 | -1.1 | -0.8 | -0.5 | -0.2 | 0.1 | 0.4 | 0.7 | 1.0 | 1.3 | 1.6 | 1.9 |
| 20 | -2.0 | -1.7 | -1.4 | -1.1 | -0.8 | -0.5 | -0.2 | 0.1 | 0.4 | 0.7 | 1.0 | 1.3 |
| 18 | -2.6 | -2.3 | -2.0 | -1.7 | -1.4 | -1.1 | -0.8 | -0.5 | -0.2 | 0.1 | 0.4 | 0.7 |
| 16 | -3.2 | -2.9 | -2.6 | -2.3 | -2.0 | -1.7 | -1.4 | -1.1 | -0.8 | -0.5 | -0.2 | 0.1 |
| 14 | -3.8 | -3.5 | -3.2 | -2.9 | -2.6 | -2.3 | -2.0 | -1.7 | -1.4 | -1.1 | -0.8 | -0.5 |
| 12 | -4.4 | -4.1 | -3.8 | -3.5 | -3.2 | -2.9 | -2.6 | -2.3 | -2.0 | -1.7 | -1.4 | -1.1 |
| 10 | -5.0 | -4.7 | -4.4 | -4.1 | -3.8 | -3.5 | -3.2 | -2.9 | -2.6 | -2.3 | -2.0 | -1.7 |
| 8 | -5.6 | -5.3 | -5.0 | -4.7 | -4.4 | -4.1 | -3.8 | -3.5 | -3.2 | -2.9 | -2.6 | -2.3 |
| 6 | -6.2 | -5.9 | -5.6 | -5.3 | -5.0 | -4.7 | -4.4 | -4.1 | -3.8 | -3.5 | -3.2 | -2.9 |
| 4 | -6.8 | -6.5 | -6.2 | -5.9 | -5.6 | -5.3 | -5.0 | -4.7 | -4.4 | -4.1 | -3.8 | -3.5 |
| 2 | -7.4 | -7.1 | -6.8 | -6.5 | -6.2 | -5.9 | -5.6 | -5.3 | -5.0 | -4.7 | -4.4 | -4.1 |
| 0 | -8.0 | -7.7 | -7.4 | -7.1 | -6.8 | -6.5 | -6.2 | -5.9 | -5.6 | -5.3 | -5.0 | -4.7 |

Weight (Kilograms)

Weight (Stones and Pounds)

Height (Metres)