

சுகமான விடியலை நோக்கி....



வெளியீடு:-
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்.
போதனா வைத்தியசாலை.
யாழ்ப்பாணம்.

சுகமான ழடியறல நோக்கீ...

வெளியீடு :-
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்
போதனா வைத்தியசாலை
யாழ்ப்பாணம்.

தலைப்பு :-

சுகமான விடியலை நோக்கி...

தொகுப்புக் குழு :-

Dr.S.சிவன்சுதன் (பொது வைத்திய நிபுணர்)
Dr.V.சுஜனிதா (பொது வைத்திய நிபுணர்)
Dr.R.பரமேஸ்வரன்
Dr(mrs) P.செல்வகரன்
Dr.V.கஜேந்தினி
Dr.S.சகிலா
Mr.S.சுதாகரன்
Ms.P.ஷாலினி
Ms.கனிஸ்ரெலா
Ms.A.சர்யிலா
Mrs.P.யோகநாதன்

பதிப்புரிமை

:- நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்
போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

பதிப்பீடு

:- மூதற் பதிப்பு புரட்டாதி 2014.

பிரதிகள்

:- 1000

வெளியிடுவோர்

:- நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்.
போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

அச்சுப்பதிப்பு

:- மதி கலர்ஸ் நல்லூர், யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

பக்கங்கள்

:- 360

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையத்திற்கான அன்பளிப்பு :- 250/=

நன்றி

:- உதயன் பத்திரிகை

சுகமான விடியலை நோக்கீ...

பதிப்புரை

யாழ் போதனா வைத்தியசாலையின் நீரிழிவு சிகிச்சைப் பிரிவானது சுகமான விடியலை நோக்கி... என்றும் இந்த நூலை சுகாதார விழிப்புணர்வு நூலை வெளியிடுவதில் பெருமை கொள்கின்றது.

நம்மால் முன்னெடுக்கப்பட்டு வரும் விழிப்புணர்வு முயற்சிகளில் எமது சமுதாயமும் அனைத்து தரப்பினரும் ஒன்றாகக் கைகோர்த்து உறுதுணையாக இருந்து வருவது மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது. இந்த நூலில், எம் அனைவரினதும் சுகமான நோயற்ற எதிர்காலத்தை நோக்கிய பயணத்திற்கான பயன்தரும் தகவல்கள் அடங்கியுள்ளது. கடந்த நான்கு வருடங்களாக வாரந்தோறும் உதயன் வார மலரிலே நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையத்தால் தொகுத்து வழங்கப்படும் நித்திய சுகத்தை நோக்கி என்ற பகுதியிலே பிரசுமாகும் ஆக்கங்கள் இங்கு நூல் உருவம் பெறுகின்றது. நமது வார மலரில் பொது மக்களின் சுகாதார மேம்பாட்டிற்கென வாரந்தோறும் ஒரு பக்கத்தை பூரணமாக ஒதுக்கித் தந்து பெரும் சுகாதார சேவையை ஆற்றிவரும் உதயன் பத்திரிகைக்கு யாழ் போதனா வைத்தியசாலையின் நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையத்தின் சார்பிலும் எமது மனப்பூர்வமான நன்றிகளையும், பாராட்டுக்களையும் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

பலரின் கடும் உழைப்பினாலும் ஒன்றுபட்ட முயற்சியினாலும் வெளியிடப்படும் இந்த நூலின் அதி உச்ச பலனை பெற்றுக்கொள்வதற்கு இதனைப் படிக்கும் ஒவ்வொருவரும் தாம் படித்து முடித்த பின் மற்றவர்களுக்கும் கொடுத்து உதவுமாறு கேட்டுக்கொள்கின்றோம்.

இந்த நூல் வெளியீட்டிற்கு நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் உறுதுணையாகவும் நின்ற அனைத்து தரப்பினருக்கும் எமது மனப்பூர்வமான நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

**நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.**

சுகாதார விடியலை நோக்கி...

உள்ளே...

01. சுகாதார விடியலுக்காய்

1. வைத்திய மலரின் நூறாவது மலர்வு 01

Dr. சி. சிவன்சுதன்

2. நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையத்தின் சுகாதார

இணையத்தளம் 03

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்.

3. மேனி 'மெய்' தானா? 04

Dr. சி. சிவன்சுதன்

4. பார்வைக் குறைபாடும் பார்வைப் புனர்வாழ்வும் 06

Dr. M. மலரவன்

5. முதியோர் விழுவதால் ஏற்படும் சுகாதாரப்

பிரச்சினைகள் 10

Dr. வா. சுஜாநிதா

6. நடந்துபார்... குருதிக் குளுக்கோஸ் ஓட்டம்

பிடிக்கும்...! 13

Mr. ஜே. ஆர். ஷங்கர் ஸ்பேர்ட்

7. இளம் வயதினரும் குருதி குளுக்கோசைச்

சோதித்துப்பார்க்க 17

Dr. சி. சிவன்சுதன்

8. டெங்கு காய்ச்சல் 19

Dr. பி. யோண்சன், MBBS MD

9. நடை நோய்க்குத் தடை 23

Mr. கோ. நந்தகுமார்

10. எலிக்காய்ச்சல் 27

Dr. P. யோண்சன்

11. ஆரோக்கியமாக வாழ சில சுகாதார தகவல்கள் 30

Mr. எம். சுகாதாரன்

12. வைத்தியசாலையில் மருந்து எடுக்கும்

நோயாளர்கள் 31

திருமதி. சிறோஜினிதேவி பாலசுந்தரம்

13. குழந்தைகளுக்கும் வளர்ந்தோருக்குமான ஏற்புவுலி 34
Mr. எஸ். சுதாகரன்
14. நெருப்புக்காய்ச்சல் 36
Dr. பி. யோண்சன், M.D.(MEDICINE)
15. குளுக்கோமா (Glaucoma) 39
Dr. சி. பரமேஸ்வரன்
16. முதியோர் சுகத்தை நோக்கிய வெற்றி 40
Ms. வ. ரஜினாதேவி
17. கண்வெண்படலம் 43
Dr. ஆரணி மதன்
18. வலிப்பு நோய்க்கான முதலுதவி 45
Dr. எஸ். சுதாகரன்
19. மனித வாழ்வும் அயனும் 48
Mr. ச. சுதாகரன் தாதிய உத்தியோகத்தர்
20. Vitiligo (தோலில் ஏற்படுகின்ற வெள்ளை நிற மாற்றங்கள்) 50
Dr. ஹஜர்தினி குமாரகுலசின்கம்
21. மேக நோய் (Syphilis) 52
Dr. யோ. சிவாகரன்
22. நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலை 56
Mr. எஸ். சுதாகரன்
23. வினைத்திறனுள்ள முறையில் கைகளைக் கழவுதல் 58
Dr. ந. ஸ்ரீசரவணபவானந்தன்
24. நீரிழிவும் தோலும் 60
Mr. ச. சுதாகரன்
25. சலரோக நோயாளர்களுக்கு உச்சியிலிருந்து 63
Ms. எஸ். பாலசுந்தரம்
26. மாறடைப்பு தடுப்பதற்கான சில ஆலோசனைகள் 66
Mr. எஸ். சுதாகரன்
27. சிறுநீரக நோய்களை தவிர்ப்பதற்கான சில தகவல்கள் 68
Mr. எஸ். சுதாகரன்

28. மனித எலும்பும் எலும்பு பாதுகாப்பும்	70
<i>Mr. ச. சுதாகரன்</i>	
29. சிறுநீரக நோய்	72
<i>Dr. தேவரஞ்சனா புவனேந்திரன்</i>	
30. கவனமற்ற பிளாஸ்டிக் பாவனை சுகாதாரத்துக்கு தீங்கானது	74
<i>Mr. ச. சுதாகரன்</i>	
31. நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு காயம் ஏற்பட்டால்	76
32. மாறடைப்பு ஏன் ஏற்படுகிறது?	78
33. விலங்கு விசர்நோய் (Rabies)	83
<i>Mr. ரி. தவஜீவிதன்</i>	
34. ஒவ்வாமை (Allergy)	87
35. நீரிழிவுள்ள தாய்மார்களுக்கு சில தகவல்கள்	89
<i>Mr. எம். சுதாகரன்</i>	
36. ஒருவருக்கு நீரிழிவு உள்ளதா என்பதை எவ்வாறு கண்டறிவது?	91

2. குழந்தைகளை வளர்த்தெடுக்க

1. சிறார்களில் கண் விபத்து ஏற்படும் முறைகளும் அவற்றின் தடுப்பு	94
<i>Dr. மு. சூானசூபன்</i>	
2. வளர்ந்த பிள்ளும் உங்கள் குழந்தைபடுக்கையை ஈரமாக்குகிறதா?	98
<i>Dr. கு. அபர்னா</i>	
3. புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய தோல்	101
<i>Dr. ந. ஸ்ரீசரவணபவானந்தன்</i>	
4. குழந்தைகளுக்கு பிறவிக்குறைபாட்டு இருதய நோய்களும்	105
<i>Dr. I.R. ரகுநாதன்</i>	
5. குறைமாதக் குழந்தைகள் (Premature Babies)	109
<i>Dr. ந. ஸ்ரீசரவணபவானந்தன்</i>	

6. சுவாசிக்க சிரமப்படும் ஒரு குழந்தை நமக்கு
தெரிந்திருக்க 112
Dr. *ந. ஸ்ரீசரவணபவானந்தன்*
7. பிறப்பூறிறை குறைந்தகுழந்தைக்கு ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினை
களும் அதற்கான பராமரிப்பும் 115
Dr. *ந. ஸ்ரீசரவணபவானந்தன்*
8. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய வயிற்றோட்டமும்
அதற்கான 118
Dr. *ந. ஸ்ரீசரவணபவானந்தன்*
9. குழந்தைகளினதும், இளம்பிள்ளைகளினதும்
உணவுட்டல் 122
Dr. *ந. ஸ்ரீசரவணபவானந்தன்*
10. குழந்தைகளும் இருதய நோய்களும் 126
Dr. *I.R. ரகுநாதன்*
11. புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய கிருமித்
தொற்றுக்கள் 131
Dr. *ந. ஸ்ரீசரவணபவானந்தன்*
12. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் (Respiratory Infections)
சுவாசத் தொற்று நோய்கள் 135
Dr. *ந. ஸ்ரீசரவணபவானந்தன்*
13. குழந்தைகளுக்கு போசனை குறைபாடு 138
திருமதி. சே. கருணைவிங்கம்
14. தாய்ப்பாலூட்டலின் முக்கியத்துவமும் அதனை
உடக்கப்படுதலும் 141
Dr. *ந. ஸ்ரீசரவணபவானந்தன்*
15. புதிதாய் பிறந்த குழந்தைகளின் மீதான கவனிப்பு 145
Dr. *ந. ஸ்ரீசரவணபவானந்தன்*
16. பச்சிளங் குழந்தைகளை தொற்று நோய்களிலிருந்து
பாதுகாத்தல் 149
Dr. *ந. ஸ்ரீசரவணபவானந்தன்*
17. உங்கள் பிள்ளையின் நிறைகணிப்பு ஏன் அவசியம் 151
Dr. *குமுதினி கலையழகன்*

18. உங்கள் பிள்ளையின் நிறை அதிகரிப்பு எவ்விதம்
எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது 154
Dr. குமுதிகி, கலையழகன்
19. சிறுவர்களைத் தாக்கும் கொழுக்கிப் புழு 156
Dr. ஹஜந்திகி குமாரகுமாரிங்கம்
20. உங்கள் குழந்தையின் உணவு திருப்திகரமாகதா? 158
Dr. குமுதிகி கலையழகன்
21. நோயுற்ற வேளையில் உணவுட்ட வேண்டுமா? 161
Dr. குமுதிகி கலையழகன்
22. குழந்தைகளுக்கு வக்சீன் கொடுப்பதன்
முக்கியத்துவம் 164
Mr. கோ. நந்தகுமார்
23. பிறந்தவுடன் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டல் நல்லதோர்
ஆரம்பத்தை உறுதிப்படுத்துதல் 167
Dr. க. ஸ்ரீரவணாவாணந்தன்

3. எம் மண்ணையும் சுற்றாடலையும் காத்திட

1. இயற்கை இனிய வைத்தியன் 171
Dr. சி. சிவன்குதன்
2. அம்பு நோய்களுக்கு எதிரான ஓர் அம்பு 174
Dr. சி. சிவன்குதன்
3. ஜெலிமீன்களின் தாக்கத்தை தடுப்பது எப்படி? 175
Dr. V. அஜநிதா
4. “மற்றும் ஒரு கற்பகதரு அம்பு...” 180
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்
5. உடல் நலத்துக்கு சிறந்தவை அம்புப் பழுமும்
அம்பு ஜீஸ்”ம் 184
Ms. ஷாலினி புவனேசுலர்த்தி
6. சூழல் மாசடைதலும் மிரட்டும் நோய் ஆபத்தும் 186
சி. துசாரன், ர. அபிராமி, எச். பி. எஸ். தீபாநாளை
7. சுகம் தரும் சோயா 190
Ms. ஷாலினி புவனேசுலர்த்தி
8. ஒழுங்கான நீச்சல் பயிற்சி ஆயுளை அதிகரிக்கும் 192

9. நீர் மாசடைதல் பல ஆபத்தான நோய்களுக்கு வழிகோலும்	197
<i>எம். எம். ஜெம்ஸ், வி. அருநாத், செல்வி மதுபாசினி</i>	
10. வாழைப்பழமும் மனித வாழ்வும்	200
<i>Mr. எஸ். சதாசுரன்</i>	
11. நலம் தரும் அன்னாசி!	202
<i>Ms. ஏ. ஷாலினி</i>	
12. நாவல் பழமும் அதன் நற்குணங்களும்	204
<i>A.N. முகம்மது சைபர்</i>	

4. பெண்கள் பகுதி

1. பருவமடைந்த காலத்தில் பத்திய உணவு அவசியமா?	206
<i>Dr. பிரதீபா செல்வராசுவல்</i>	
2. வயிற்றிலுள்ள சிசுவின் தூய்மை	208
<i>Dr. ஜோ. சிவாசுரன்</i>	
3. பதினாறு வயதுக்கார்ப்பம் ஆபத்தானதா?	211
<i>Dr. கஜேந்திரி வேலுப்பிள்ளை</i>	
4. கார்ப்ப காலத்தில் உண்பது எவ்வாறு?	214
<i>Dr. பிரதீபா செல்வராசுவல்</i>	
5. மாம்பகப் புற்றுநோய்	217
<i>Dr. திவ்யைம்பலம் சர்யிலா</i>	
6. நீரிழிவுள்ள தாய்மார்களுக்கு சில தகவல்கள்	220
<i>Mr. எஸ். சதாசுரன்</i>	
7. சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சையின் பின்னரான பிரசவம்	222
8. மாதவிடாய்க்கு முன்னான மாற்றங்களும் அசௌகரியமும்	225
<i>Dr. ஜோ. சிவராசு</i>	
9. பாதுகாப்பற்ற உடலுறவும் அபாயங்களும்	228
<i>Mr. கோ. நந்தகுமார்</i>	
10. ஏற்புத் தடுப்பூசி போடும் வழிமுறைகள்	232
<i>Mr. S. சதாசுரன்</i>	
11. மாதவிலக்கு ஓய்தல் (மாற்றத்துக்கு எம்மை தயாராக்குவோம்)	234
<i>Ms. V. சுகையா</i>	

12. இனப்பெருக்கத் தொகுதி மற்றும் குருதியினூடாகக்
கடத்தப்படும் 237
செல்வி. ஜெ. ஜெனனி, செல்வி. கே. பவித்திரா,
செல்வன். எம். ஆர். முனாஸ்
- 13 மாதவிலக்கு ஓய்தல் (Menopause) 241
Ms. வி. சுகன்யா

5. எம்மைத் தற்காத்துக் கொள்ள...

1. பாட்டாவுக்கு ஒரு மடல் 244
Dr. சி. சிவன்சுதன்
2. வயது வந்தவர்கள் பால் அருந்துவது
பாதுகாப்பானதா? 246
Dr. சி. சிவன்சுதன்
3. உடல்நிறை குறைப்பு ஓர் இலகுவான கலை 248
Dr. சி. சிவன்சுதன்
4. சீனிக்கும் பதிலாக பாவிக்கப்படும் இனிப்பூட்டிகள் 264
5. பாய்புக்கடி 266
Dr. பி. டீயாண்ட்சன் MD (MEDICINE)
6. "குடி" குடியைக் கெடுக்குமா? ஈரலை இரையாக்குமா? 269
Dr. தேவரஞ்சனா புவனேந்திரன்
7. இனிப்பு எதற்கு.... பழங்களே போதும் 272
Mr. எஸ். சதாசுதன்
8. கொழுக்கிப் புழுவின் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாப்போம் 275
Dr. செ. சிவானி
9. சுடுநீர் விபத்து 276
Dr. ஆர். அக்ஷய அருணன்
10. நகங்களைப் பாதுகாப்போம் 277
Dr. கு. அபர்ணா
11. எக்ஸிமா (ECZEMA) தோல் பராமரிப்பு 280
Dr. அக்ஷய அருணன்
12. கைகளைச் சரியாகக் கழுவுவதன் மூலம்
தொற்றுக்களைத் 283
Mr. கோ. நந்தகுமார், விரிவுரையாளர்

13. செவியைப் பாதுகாப்போம்... 286
Mr. எம். சுதாகரன்
14. நீங்கள் பற்களை இழக்க முக்கிய காரணம்
பற்கூத்தை 289
Dr. வ. தேவானந்தம்
15. தாங்க முடியாத வலி வந்த பற்களைக் காக்கும்
வரம்பிரசாதம் 291
Dr. வ. தேவானந்தம்
16. தீ விபத்துக்குள்ளானவர்களுக்கான முதலுதவி 294
Dr. குஷ்யந்தினி ஆனந்தவிங்கம்
17. நீங்கள் உப்பை உட்கொள்வதை எப்படிக்
குறைக்கலாம்? 296
Dr. திருமதி. பிரதீபனா செவ்வகரன்
18. விபத்தில் காயமுற்றவருக்கான முதலுதவி 297
Mr. செ. தவச்செவ்வம்
19. ஆரோக்கியமான உங்கள் பாதங்களுக்கு... 299
20. கோபம் பல நோய்களுக்கு வழிகோலுகிறது 304
Mr. செ. தவச்செவ்வம்
21. குறையாத சுகத்துடன் வாழ்வோம்... 306
Ms. வி. சகன்யா
22. முகப்பருக்களைக் குறைக்க 309
Mr. S. சுதாகரன்
23. நித்திரைக்குறைவு 311
Dr. மானிசி பேரம்பலம்
24. மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பது எப்படி? 314
A.M.washim Akram - 2008/Fm/108, A.G.M.Mafaz-2010/FM/27
W.M.Virajin - 2010/FM/22
25. தலைக் காயங்களால் ஏற்படும் உயிரிழப்புகளைத் 318
Mr. சி. விக்னேஸ்வரன்

6. ஆரோக்கியமாக உண்பதற்கு

1. விஷமாகும் உணவு! விழித்திடுக 320
Dr. கதிரேசலிங்கை தர்ஸனன்

2. போதுமம்மா கோதுமை மா! 322
Dr. கதிரேசலிள்ளை தர்ஷனை
3. மீண்டிருமா அந்தக் காலம்? 324
கதிரேசலிள்ளை தர்ஷனை, வைத்தியர்
4. எமது பழக்கவழக்கங்களும் உணவு முறைகளும் 326
Dr. வ. தேவாணந்தம்
5. உணவுத் தெரிவும் ஆரோக்கிய வாழ்வும் 330
Ms. ஷாலிகி புவனேசுமூர்த்தி
6. இதயத் துடிப்பைச் சீராக வைத்திருக்கும் உணவுகள் 335
Mr. எஸ். சுதாகரன்
7. தினமும் பழங்களை உண்டு பயன் பெறுவோம் 338
Ms. ஷாலிகி புவனேசுமூர்த்தி
8. இனிப்பு எதற்கு... பழங்களே போதும் 340
Mr. எஸ். சுதாகரன்
9. பழங்களின் அடிப்படை போசனைகள், கலியுப்புக்கள் மற்றும் 343
Ms. எச். நயாபரி
10. உணவு பழதடைதல் 344
Ms. க. நிரோபிகா

7. கேள்வி பதில்கள்

1. சீனிக்குப் பதிலாக பாவிக்கப்படும் இனிப்பூட்டிகள் 346
Dr. சி. சிவன்சுதன், வைத்திய நிபுணர்
2. மாறடைப்பு, நீரிழிவு நோய்கள் ஒழிப்பு கனவா? 348
நிஜமா?
Dr. சி. சிவன்சுதன்
3. மலச்சிக்கலா? ஏன்...? எப்போது 350
4. எனது வயது - 38 கடந்த சில மாதங்களாக நான் ஏப்பம், 354
Mr. ச. சுதாகரன்
5. எத்தகைய தலைவலி ஆபத்தானது? 356
Dr. தேவரஞ்சனா புவனேசுமூர்த்தி
6. எனது மகளுக்குப் 15 வயது ஆகிவிட்டது அவள் இன்னமும் பூப்படையவில்லை. இதற்கு என்ன செய்யலாம். 359

சுகாதார விடியலுக்காய் வைத்திய மலரின் நூறாவது மலர்வு

Dr. சி. சிவசுதன்
வைத்திய நிபுணர்
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

பலரினுடைய ஒன்றுபட்ட கூட்டு முயற்சியின் பயனாக நித்திய சுகத்தை நோக்கிய இந்த வைத்தியமலர் தனது நூறாவது அத்தியாயத்தில் வெற்றிகரமாக கால் பதித்திருக்கிறது.

தற்போதைய காலகூட்டத்தில் ஆரோக்கியமற்ற உணவு முறையும் போதிய உடற்பயிற்சி இன்மையும் சுகாதாரக் குறைபாடுகளுமே பல மரணங்களுக்கும் நோய்களுக்கும் அடிப்படைக் காரணங்களாக இருக்கின்றன. இந்த ஆரோக்கியமற்ற நிலையை சமாளிப்பதற்கு சமூக மட்டத்தில் நோய் நிலைகள் சம்பந்தமாகவும் நோய்த்தடுப்பு மற்றும் சுகாதார மேம்பாடு சம்பந்தமாகவும் தொடர்ச்சியான அறிவூட்டல் செயற்பாடுகள் செய்ய வேண்டிய ஒரு தேவை இருக்கிறது. இந்தத் தேவையை நன்கு உணர்ந்து உதயன் பத்திரிகை நிறுவனமானது தனது வாரமலரிலே ஒரு முழுப் பக்கத்தை சுகாதார விழிப்புணர்வுக்கென ஒதுக்கி எமது சமூக சுகாதார அறிவூட்டல் முயற்சிக்கு களம் அமைத்துக்கொடுத்திருக்கிறது. இதற்காக யாழ்.போதனா வைத்தியசாலையின் நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையத்தின் சார்பாக உதயன் பத்திரிகை நிறுவனத்துக்கு எமது நன்றிகளையும் பாராட்டுதல்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

குறிப்பாக இந்தப் பத்திரிகையின் பிரதம ஆசிரியரும் மூத்த பத்திரிகையாளருமான ம.வ.கானமயில்நாதன் அவர்கள் வழங்கிய உணக்கத்துக்கும் ஆலோசனைகளுக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இந்த வைத்திய மலரில் வெளிவந்த ஆக்கங்கள் தொகுக்கப்பட்டு இரண்டு நூல்களாக வெளியிடப்பட்டிருக்கின்றன. 'நித்திய சுகத்தை நோக்கி', 'நூற்றாண்டு கடந்து நீடுழிவாழ' என்ற பெயர்களுடன் வெளியிடப்பட்டிருக்கின்றன. 'நித்திய சுகத்தை நோக்கி', 'நூற்றாண்டு கடந்து நீடுழிவாழ' என்ற

பெயர்களுடன் வெளியிடப்பட்டிருக்கும் இந்த இரண்டு நூல்களையும் யாழ். போதனா வைத்தியசாலையின் நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையத்துடன் தொடர்பு கொண்டு பெற்றுக்கொள்ள முடியும். இந்த நூல்களின் விற்பனை மூலம் பெறப்படும் பணம் அனைத்தும் சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

எமது சொந்த சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை உள்வாங்கி அவை சம்பந்தமாகவும் அவற்றின் தீர்வுகள் சம்பந்தமாகவும் இன்னும் பல ஆக்கங்கள் வெளிவரவேண்டும். அவற்றுக்கு ஊடகத்துறையினர் அனைவரும் முன்னுரிமை கொடுக்க முன்வர வேண்டும்.

பொதுமக்கள் சுகாதாரம் சம்பந்தமான ஆக்கங்களைப் படிப்பதில் ஆர்வம்காட்ட வேண்டும். நோய்த்தடுப்பு, சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளில் நாம் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயற்படுவதற்கு எம்மை தயார்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். சுகமான எதிர்காலம் என்ற எமது கனவு நிச்சயம் நனவாகும்.

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையத்தின் சுகாதார இணையத்தளம் www.jaffnadiabeticcentre.org.

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்.
போதனா வைத்தியசாலை.
யாழ்ப்பாணம்.

யாழ். போதனா வைத்தியசாலையின் நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம் கடந்த 18.11.2013 திங்கட்கிழமை மக்களுக்கான தமிழ்மொழி மூல இணையத்தள மொன்றை ஆரம்பித்துள்ளது. இதில் மக்களுக்கு அறிவுட்டும் மருத்துவம் சம்பந்தமான கட்டுரைகள், காணொலிகள், குறும்செய்திகள், சிந்தனைக்குரிய விடயங்கள் என்பன வெளியிடப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன.

மருத்துவம் சம்பந்தமாக உங்கள் மனதில் எழும் சந்தேகங்களைத் தீர்க்க "பிரதிபலிப்பு" என்ற நுழைவினாடாகச் சென்று உங்கள் வினாக்களை எமக்கு அனுப்பிவைக்கலாம். அவற்றில் பலருக்குப் பயனதரக்கூடிய தகவல்களை இத்தளத்தினூடாக தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள முடியும்.

இந்த இணையத் தளத்தில் உறுப்பினராக இணைய விரும்புவோர் "உறுப்புரிமை" என்ற நுழைவினாடாகச் சென்று அதிலுள்ள படிவத்தை நிரப்பி "Register" என்ற பொத்தானை அழுத்துவதன் மூலம் இணையலாம்.

எம்முடன் தபால் மூலமோ, தொலைபேசி மூலமோ, மின் அஞ்சல் மூலமோ தொடர்பு கொள்ள விரும்பினால் "தொடர்புகளுக்கு" என்ற நுழைவினாடாகச் சென்று அறியலாம்.

வெளியீடுகள் என்ற நுழைவினாடாகச் சென்றால் யாழ். நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையத்தால் வெளியிடப்பட்ட புத்தகங்கள், இறுவெட்டுக்கள் பற்றிய விவரங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

மருத்துவம் மற்றும் சுகாதாரம் சம்பந்தமான கட்டுரைகள், கவிதைகளை எமக்கு அனுப்பிவைக்கலாம். தெரிவுசெய்யப்பட்டவை இவ் இணையத்தளத்தில் பிரசுரிக்கப்படும்.

இந்தக் கால கட்டத்தில் கூடிய நேரம் இணையத்தளத்துடன் இணைந்திருக்கும் மக்களே, இந்த இணையத் தளத்தினூடு சென்று மருத்துவம் சம்பந்தமான தெளிவான அறிவினைப்பெற்று ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு வழிவகுப்போம். உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உறவுகளுக்கு இந்த இணையத் தளம் முகவரியை அறிமுகப்படுத்தி பயன்பெறுங்கள்.

மேனி 'மெய்' தானா?

Dr. சி. சிவசுந்தர்

பொது வைத்திய நிபுணர்

யாழ்ப்பாணம், போதனா வைத்தியசாலை.

பொய்யாமொழிப் புலவினால் 'மெய்' என்று சொல்லப்பட்ட மேனி, உண்மை யிலேயே 'பொய்' ஆகி, சாம்பல் புழுதியாகி, குதைகுழிக்கும் போய்க்கொண்டிருக்கும் இந்த வேளையிலே மேனியை மெய் என்று சொல்வதிலும் பார்க்க 'பொய்' என்று சொல்லுவது கூடப் பொருத்தமாய் இருக்குமோ? என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.

இரவுகள் கூட பகல்போல் ஆகி பந்தல் போட்டு திருவிழா காணும் கோயில்கள் இருந்த ஊரெங்கும் சாமத்திலும் களைகட்டும் சாராயக் கடைகள் முளைவிட்டமை எப்படி? படித்துப் பெயர் எடுத்த பரம்பரையில் உதித்தவர்கள் குடித்து குடிமுழுகிப் போகத் துணிந்தது எப்படி? இந்தக் கடைகளால் பொய்த்துப் போய்க்கொண்டிருக்கும் மேனிகள் எத்தனை? வாகனங்கள் புகையூதக்கூடாது என்று எத்தனை எத்தனை தடைகள் எல்லாம் போட்டோம். ஆனால் வாய்கள் புகையூத வான்கிப் புகைப்பதற்கு எத்தனை கடைகள் போட்டு வைத்திருக்கிறோம்? உயிர் குடிக்கும் சிகரெட்டை வாங்கவும் விற்கவும் தடைபோட எமக்கு நாதி இல்லாமல் போனது ஏன்? புகையில் கருகும் மேனியைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள எமக்கு துப்பில்லாமல் போனது ஏன்? உடம்பு என்ற மெய்யையும் ஆன்மா என்ற உயிரையும் ஆரோக்கியமாக ஒட்டவைக்க என்ன செய்யவேண்டும் என்று எல்லோரிடமிருந்தும் ஆலோசனைகள் வந்தவண்ணமே இருக்கின்றன.

இதில் யார் சொல்வதைக் கேட்பது? எது உண்மை? பக்கத்துவீட்டு அம்மா சொல்வது மெய்யா? டாக்டர்தர் ஐயா சொன்னது பொய்யா? முன்வீட்டு அம்மம்மா செய் என்று சொன்னதை செய்யாமல் விடலாமா? விளம்பரங்களை மெய்யென்று நம்பவா? எப்பொருள் யார் யார்வாய்க் கேட்பினும், அப்பொருள் மெய்ப் பொருள் காண்பதறிவு என்ற அருள் வாக்கியம் புரியாமல் போனதால், பல மெய்கள் பொய்த்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

தினமும் பிணியுற்று, அடிபட்டு, வெடிபட்டு, சுடுபட்டு காணாமலும் போய்க்கொண்டிருக்கும் உடம்புகளை 'மெய்' என்று சொல்ல எப்படி மனம்வரும்? மெய்களெல்லாம் தோல்வி கண்டு துவண்டு போவது ஏன்? தோல்வி மனப்பான்மையில் நஞ்சருந்தி மடிந்து போகும் மனிதர்கள் தான் எத்தனை?

யேசுநாதரின் மெய் சிலுவையில் அறையப்பட்ட பொழுதுகூட உண்மை மடிந்துவிட்டதாக யாரும் கருதவில்லை. தோல்வி போன்ற அந்த தோற்றப்பாடுதான் பின்னர் பெருவெற்றிக்கு வழிசமைத்தது. நம்பிக்கையுடன் எம் மெய்களை காப்பாற்ற என்ன செய்யப்போகிறோம்? உடல், உள, சமூக, ஆன்மிக நன்னிலை என்ற மெய்யின் மெய்ப்பொருளை எங்கே தேடப்போகிறோம். இது சம்பந்தமாக சிந்திக்கவும் செயற்படவும் நிறைய இடம் இருக்கிறது.

பார்வைக் குறைபாடும் பார்வைப் புனர்வாழ்வும்

Dr.M. மரவன்

கண் சத்திர சிகிச்சை நிபுணர்.

யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

இவ்வுலகில் பார்வை அற்றவர்களும் பார்வைக் குறைபாடு உள்ளவர்களும் குறிப்பிடத்தக்க அளவு வாழ்ந்து வருகிறார்கள். அவர்களுடைய எண்ணிக்கை ஆண்டு தோறும் அதிகரித்து வருகின்றது. இதற்கு முக்கிய காரணம் உலக சுகாதார மேம்பாடு காரணமாக முதியோர் தொகை அதிகரிப்பதே. இந்த நிலை வளர்முக வளர்ந்த நாடுகளின் அபிவிருத்தியிலும் சமூகத்திலும் குறிப்பிடத்தக்களவு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. இங்கு முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டிய விடயம் 80வீத பார்வை இழப்பு அல்லது பார்வைக் குறைபாட்டு நோய்கள் தடுக்கப்படக் கூடியவை என்பதாகும். முக்கிய நோய்கள் ஆவன வெண்புரை, தூர கிட்ட பார்வைக் குறைபாடு, குளுக்கோமா, நீரிழிவு சம்மந்தமான நோய்கள் கருவிழி தொற்று நோய் விழித்திரை தேய்வு மற்றும் குழந்தைப் பருவத்தில் பார்வை இழப்பை ஏற்படுத்தும் நோய்கள் ஆகும்.

இந்த சமூக சுகாதார பிரச்சினையை கருத்திற் கொண்டு உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் 1978ஆம் ஆண்டு பார்வைக்குறைபாட்டை, பார்வை இழப்பை தடுக்கக் கூடிய நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை ஆரம்பித்து அதன் உறுப்பு நாடுகளுக்கிடாக நடைமுறைப்படுத்தத் தொடங்கியது. அதன் தொடர்ச்சியாக 1999 ஆம் ஆண்டு உலக சுகாதார ஸ்தாபனமும் உலக பார்வை இழப்பு தடுப்பு சங்கமும் கூட்டாக இணைந்து "பார்வை 2020" என்ற சர்வதேச நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை ஆரம்பித்தது.

பார்வை 2020 என்பது அனைவருக்கும் பார்ப்பதற்கான உரிமை என்பதாகும். இந்தப் பார்வை 2020 நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் அனைத்து நாடுகளும் சர்வதேச தேசிய உதவி ஸ்தாபனங்களும் அங்கம் வகிக்கின்றன. இதன் குறிக்கோள் 2020ஆம் ஆண்டுக்குள் பார்வை இழப்பை அல்லது குறைபாட்டை குறைத்தல் அல்லது இல்லாமற் செய்தல் மற்றும் அனைவருக்கும் 20/20 அல்லது 100வீதம் பார்வையை தருவது ஆகும்.

இலங்கையை பொறுத்தவரையில் இந்த நிகழ்ச்சித் திட்டம் சுகாதார அமைச்சின் கீழ் செயற்படுகின்றது. இந்தத் திட்டம் கல்வி அமைச்சின் மற்றும் சமூக சேவைகள் அமைச்சு சர்வதேச தேசிய உதவி ஸ்தாபனங்களுடன் இணைந்து செயற்படுத்தப்படுகின்றது. இந்தச் செயற்பாடு முழுமூச்சுடன் 2007 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் செயற்படுத்தப்படுகின்றது. வடமாகாணத்தைப் பொறுத்தவரையில் 2009 ஆம் ஆண்டில் இது செயற்பட ஆரம்பித்தது. ஆனால் இன்று மிகவும் சிறந்த மாகாணமாக இந்த பார்வை 20/20 திட்டம் வடமாகாணத்தில் வெற்றி நடைபோடுகிறது எனலாம்.

மந்தப் பார்வை உடையவர்கள் சமூகத்தில் இனங்காணப்பட்டு கண் வைத்தியரிடம் உதவியுடன் மந்தப் பார்வை கிளிளிக்குக்கு அனுப்பப் பட்டு பரிசோதித்து அவர்களுடைய வயது, தொழில் பார்வை என்பவற்றை கருத்திற் கொண்டு கீழ்க்காணும் செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்படும்.

1. மந்த பார்வை உடையவர்கள் என உறுதிப்படுத்தல்
2. ஆலோசனை வழங்குதல்
3. சூழலியல் திருத்தங்கள்
4. மந்தபார்வை, உருப்பெருக்கி சாதனங்கள்
5. மற்றும் உதவக் கூடிய சாதனங்கள்
6. சாதாரண சமூக கட்டமைப்புக்குள் இணைத்தல்(கல்வி கற்றல், வேலை வாய்ப்பு)

அதேபோல் பார்வை அற்றவர்களும் சமூகத்தில் இனம் காணப்பட்டு கண் வைத்தியரினால் உறுதிப்படுத்தப்பட்டு கீழ் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள புனர்வாழ்வுப் பயிற்சிக்கு உட்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

1. பார்வை அற்றவர் என உறுதிப்படுத்தல்
2. ஆலோசனை வழங்குதல்
3. வெள்ளைப் பிரம்பு பாவித்தலும் நடமாடும் பயிற்சியும்
4. **Braille** மற்றும் தொடர்பாடல் பயிற்சி
5. சுயதொழிலுக்கான கல்வியும் தொழிற்பயிற்சியும்
6. சாதாரண சமூக செயற்பாட்டுடன் இணைத்தல் மேற்குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள் செயற்பாடுகள் மூலம் பார்வைக் குறைபாடு உடைய மாற்றுத் திறனாளிகள் சமூகத்தில் சம உரிமையுடன் வாழ வழி சமைக்கும். ஆனால் இந்தச் செயற்பாட்டை முழுமையாக்க சமூகத்தில்

விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல் மற்றும் திறனாளிக்கு தடைகள் அற்ற சமூகக் கட்டமைப்பு காணப்படுதல் என்பன அவசியம். பார்வைக் குறைபாடு மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு பொருத்தமாக கீழ் வருவனவற்றை தடை அற்ற வழிகளாக செயற்படுத்த வேண்டும்.

1. நிறம்/ நிறங்கள் மூலம் அடையாளம் காணுதல்
2. தொடுகை வித்தியாசம் மூலம்
3. ஒலி எழுப்பும் சாதனங்கள் மூலம்
4. தடைகள் அற்ற உட்கட்டுமான வசதிகள் ஏற்படுத்தல்

பார்வைக் குறைபாடு சம்பந்தமாக உள்ள மாற்றுத் திறனாளிகளினையும் அனைத்து நாடுகளில் ஒருங்கிணைத்து "உலக பார்வையற்றோர் முன்னணி" செயற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றது. இலங்கையில் பார்வைப் புனர்வாழ்வுத் திட்டம் முதன் முதலாக வடமாகாணத்தில் முன் எடுக்கப்பட்டு சிறப்பாக இயங்கி வருகின்றது. 5 மாவட்டங்கள் உள்ளடக்கிய வடமாகாணத்தில் கிட்டத் தட்ட 11 இலட்சம் மக்கள் வாழ்ந்து வருகின்றார்கள். இவர்களில் குறைந்தது 1500 பேர்முற்றாக பார்வை இல்லாமலும் 4500 பேர் மந்த பார்வையுடனும் வாழ்கின்றார்கள் (நிரந்தரமாக) இவர்கள் அடங்கலாக கிட்டத்தட்ட 30000 பேர் பார்வைக் குறைபாட்டுடன் வாழ்கின்றார்கள். இவர்களில் 80 வீதமானோர் அடையாளம் காணப்பட்டு அவர்களுக்கு சிகிச்சை அளித்து சமூகத்தில் சாதாரண பார்வையுடன் நடமாடச் செய்ய முடியும். இம் மாகாணத்தில் 5 மாவட்ட சுகாதாரத்துறையிலும் மற்றும் கண்ணியல் பிரிவு நிலையங்கள் (மாவட்ட பொது வைத்திய சாலகைள்/போதனா வைத்தியசாலை) ஊடாக நடைமுறைப்படுத்தப்படுகிறது.

வடமாகாணத்தில் இரு மந்தப் பார்வை கிளினிக்குகள் (வவுனியா, யாழ்ப்பாணம்) இயங்குகின்றன. இங்கு மந்தப் பார்வை மற்றும் பார்வையற்றோர் அடையாளம் காணப்பட்டு அவர்கள் புனர்வாழ்வுக்குட்படுத்தப்படுகின்றார்கள். இந்தப் புனர்வாழ்வுப் பணியில் யாழ் மாவட்டத்தில் வாழ்வகம், விழிப்புல வலுவழிநோர் இல்லம், யாழ் விழிப்புலனற்றோர் சங்கம் இலங்கை பார்வையற்றோர் சம்மேளனம் நவில்பட்ட சாலை வவுனியா மாவட்டத்தில் ORHAN நிறுவனம் முல்லைத்தீவு மாவட்டத்தில் இனிய வாழ்வில்லம் மற்றும் மன்னார் மாவட்டத்தில் MARDAP நிறுவனம் ஈடுபாடு கொண்டு செயற்படுகின்றன.

இவர்களுடைய செயற்பாடு காரணமாக பார்வைப் புனர்வாழ்வுப் பணி சிறப்பாக நடைபெறுகிறது. மேலும் சமூக சேவைத் திணைக்களம் கல்வித் திணைக்களம் சமூகத்தி நிறுவனம் ஆகியன இவர்களுக்கான சமூக தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்கின்றன. இவ்வாறு வடமாகாணத்தில் பார்வைப்புனர் வாழ்வுச் செயற்பாடுகள் திறம்பட செயற்பட்டாலும் அவை மேலும் மேம்பட சில நடைமுறைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டியது அவசியமாகும்.

1. மாவட்ட மற்றும் மாகாண மட்டத்தில் பார்வைக் குறைபாடு பார்வைப்புனர்வாழ்வு செயலணி அமைத்து நடவடிக்கைகளை மேற்பார்வை செய்தல்.
2. மக்களிடையே அறியாமையை நீக்கி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நிகழ்ச்சிகள்.
3. அனைத்துக் கல்வி வலயத்திலும் விசேட கல்வி வழங்குவோரைச் சீராக ஒழுங்குபடுத்தல்
4. இலகுவாக விரைவாக அணுகுவதற்கான சட்ட ஆலோசனைகள் வழங்குதல்.
5. Braille unit அமைத்தல்
6. அவர்களுக்கான கல்வி கலாசார விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளை ஊக்குவித்தல்
7. கணினி மயப்படுத்தல் braille ஐ பாவிப்பதற்கு வழிசமைத்தல்.
8. மாற்று திறனாளிகள் தொடர்புடைய அறிவை பயிற்சிப் பட்டறை மூலம் வழங்குதல்.
9. தடைகள் அற்ற சமூக கட்டமைப்பை உருவாக்குதல்.
10. மாற்றுத் திறனாளிகள் தொழில் வங்கி/ மையம் அமைத்தல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

முதியோர் விழுவதால் ஏற்படும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள்

Dr. வா. சுஜாதிதா
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

வாழ்க்கையில் சறுக்கி விழுவோர் பலர். இவர்கள் இளைஞர் களாகவே உள்ளனர். ஆனால் முதியோர் மத்தியில் அதாவது அறுபத்தைந்து வயதிற்கு மேற்பட்டோரில் பலர் விழுகின்றனர். ஆண்டுதோறும் முதியோர் விழும் நிகழ்வுகள் அதிகரித்துச் செல்கின்றது. இந்த அதிகரிப்பானது முதியோரின் தொகை அதிகரிப்பைக் கோடிட்டுக் காட்டுகின்றது.

சுமார் 10-20 விதமான விழுதல்களில் காயங்கள் ஏற்படுகின்றன. பெரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் காயங்களாக எலும்பு முறிவுகள், மூட்டு விலகல்கள், பெரிய தலைக்காயங்கள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். 65 வயதுக்கு மேற்பட்டோரிடம் காணப்படும் மூளைக் காயங்கள் பெரும்பாலும் விழுதலினால் ஏற்படுகின்றன. இவை அனைத்தும் ஒருவரை ஆரோக்கிய மற்ற உடல் நிலைக்கு தள்ளிவிடுகின்றன. விழும் நோயாளர்களில் பெரும்பாலானோர் சுயமாக மீண்டும் எழு முடியாது தவிக்கின்றனர். இதனால் நீண்டநேரம் நிலத்தில் வீழ்ந்துகிடந்த பின்னரே அவர்களால் உதவி பெறமுடிகின்றது. இந்த தாமதம் பயங்கர விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

உடல் மெலிவானோர், கூடிய உயரமுடையோர் பாரிசுவாதத்தால் பீடிக்கப்பட்டோர், எலும்பில் தாதுச்சத்தின் அடர்த்தி குறைவானோர் பொது வாக விழுதலுக்கான ஏதுக்களாக உள்ளன. குறைவடைந்த தசைத்தொகுதி, புவியீர்ப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், பார்வைக் குறைபாடு, எதிர்த்தாக்கத் துக்கு எடுக்கும் அதிக நேரம் என்பன போன்ற வயது மாற்றங்கள் ஒருவர் விழுவதற்கு இட்டுச்செல்லும் இயற்கையான காரணி களாகக் குறிப்பிடலாம். சில மருந்துவகைகளால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள், பல்வேறு வகையான மருந்து வகைகளை உரிய காரணமின்றி பாவித்தல், சூழல் இடையூறுகள், உதாரணமாக படிக்கட்டுக்கள், சமனற்ற நடைபாதைகள், பளபளப்பான நிலம், தடித்த தரை விரிப்புகள் மற்றும் பொருத்தமற்ற பாதணிகளை தெரிவு செய்தல் போன்றன நம்மால் தவிர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய சில காரணி களாகும்.

விழுதலால் ஏற்படும் விளைவுகள்

விழுதலினால் ஒருவரின் சுயமரியாதைக்கு தாக்கம் ஏற்படுவதோடு, ஒரு தனிமனித சுதந்திரத்தையும் பாதிக்கின்றது. அத்துடன் விழுந்து விடுவேன் என்ற பயத்தையும் நோக்கங்களைத் தாங்கும் சக்தியின் வீழ்ச்சியும், காலக்கிரமத்தில் எழுந்து நடமாடமுடியாத நிலையையும் பலவீனத்தையும் ஏற்படுத்தும். இவையனைத்தும் ஒரு மனிதனை சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்துவதாக அமையும்.

சிகிச்சையும் விழுதலை தடுப்பதற்கான உத்திகளும்

விழுவது பற்றிய கல்வி, தேகப்பயிற்சித் திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல், சூழலை மாற்றியமைத்தல் போன்றன வெற்றிகரமான புனரமைப்புக்குரிய தந்திரோபாயங்களாகும்.

புனர்நிர்மாணத்தின் பூரண அணுகுமுறை விழுந்த ஒரு நோயாளியின் நிலையை முன்னேற்றும். குறைவான அபிப்பிராயங்களையுடையோரை மதிப்பீடு செய்து அவர்களை வைத்திய சிகிச்சைக்கு உட்படுத்த வேண்டும். காஸத்துக்கு காலம் நோயாளியின் மருந்துகளை மதிப்பீடு செய்தல் மிக முக்கியமாகும்.

குளியலறை வெளிச்சத்தை எப்பொழுதும் எரிய விடுவது, படுக்கைக்கு அருகில் கழிப்பறை அமைத்தல், எப்பொழுதும் நோயாளியைக் கண்காணிக்கும்வகையில் அவரை அறைக்குவெளியே படுக்கவிடுதல், சக்கர நாற்காலியில் நோயாளி அமர்ந்திருக்கும் பொழுதுபட்டியொன்றினால் அவரைச் சுற்றி பாதுகாத்தல், படுக்கையின் பக்கங்களை உயர்த்திவைத்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளால் நோயாளி விழுவதைத் தடுக்கலாம்.

பொதுவான பாதுகாப்பு முறைகளையும் பின்பற்றலாம். உதாரணமாக படுக்கையில் உயரத்தைக் குறைத்தல், நோயாளியின் அறையையும் சூழலையும் நீரின்றி வைத்திருத்தல், சக்கர நாற்காலியை எப்பொழுதும் பூட்டிவைத்திருத்தல், மேசை தொலைபேசி போன்றவற்றை நோயாளியின் கைக்கெட்டிய தூரத்தில் எப்பொழுதும் வைத்திருத்தல் போன்றனவாகும்.

இடமாற்றம் செய்யும்பொழுது பொருத்தமான நடைமுறைகளைக் கையாளல், வீடுகளில் காணப்படும் ஆபத்தை விளைவிக்கும் ஏதுக்களைத் தவிர்த்தல் உதாரணமாக மேடு, பள்ளமான தரையை சமனாக்கல், படிகளுக்குப் பதிலாக சரிவான தரையைப் பயன்படுத்துதல், படிக்கட்டுகளின் வெளி விளிம்பில் நிறமூட்டிய நாடாவைப் பதித்தல், நூல் தரை விதிப்புக்களை பயன்படுத்துதல், நல்ல வெளிச்சத்தைப் பேணல், குளியலறை களில் கைப்பிடிகளை அமைத்தல், கழிப்பறை இருக்கைகளை உயர்த்தி வைத்தல் போன்றன விழுதலைத் தடுக்கும் ஏனைய உத்திகளாகும்.

எனவே வயதானவர்களில் ஏற்படும் விழுதலும் அதனால் ஏற்படும் பாரதூரமான விளைவுகளும் மேற்கூறிய உத்திகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் பெரும்பாலும் தவிர்ந்துக்கொள்ளலாம்.

நடந்துபார்... குருதிக் குளுக்கோஸ் ஒட்டம் பிடிக்கும்...!

ஜே.ஆர்.ஷங்கர் ஸ்பேர்ட்

அதீத தொழில்நுட்பங்களும் நவீன வாழ்க்கை முறைகளும் எம் அன்றாட வாழ்க்கையை இலகுபடுத்தியிருக்கின்ற போதிலும் எம்மிடையே காணப்பட்ட, நாம் அன்றாட வாழ்வில் செய்துவந்த பல இலகுவான உடல் அப்பியாசங்களை இல்லாதொழிக்க காரணமாகியுள்ளன. இதுவே, நாம் தினமும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடவேண்டிய கட்டாயத்துக்குள் தள்ளப்பட்டதற்கான அடிப்படைக் காரணியாகும்.

உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுகையில் உடற்தசை இழையங்கள் குளுக்கோசின் முழு வினைத்திறனுடன் பயன்படுத்த வாய்ப்பளிக்கப்படுகிறது. அத்தோடு இவ்வினைவானது 1-2 நாள்கள்வரை நீடிக்கிறது. எனவே நாளாந்தம் உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதானது குருதியில் குளுக்கோசின் அளவினை சரியான மட்டத்தில் பேணுவதற்கு இன்றியமையாததாகும். உடற்பயிற்சியானது பல வடிவங்களில் எம்மத்தியில் காணப்படுகின்றது.

- * வீட்டுத் தோட்டத்தில் வேலை செய்தல்.
- * பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளுடன் விளையாடுதல்.
- * தோட்டத்தில் அல்லது சுற்றுப்புறத்தில் புற்புதர்களைக் கொத்தி துப்புரவாக்கல்.
- * மேல்மாடிகளில் ஏறும்பொழுது மின் உயர்த்தி (Lift) களில் செல்வதைத் தவிர்த்து படிகளில் ஏறிச் செல்லுதல்.
- * இந்து சமயத்தவராயின் கோயிலை 3, 5, 7, 9 தடவை வலம் வருதல்.
- * வாரம் ஒருமுறை பாத யாத்திரை செய்பவர் எனின் வாரத்திற்கு 2 அல்லது 3 தடவையாக அதிகரித்தல்.
- * சைக்கிளோடுதல், நீந்துதல்.

இவை போன்ற எளிய திட்டங்களை வகுத்துக்கொள்வதன் மூலம் ஆத்ம திருப்தி கிடைப்பதோடு, உடலையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள முடியும். தினசரி உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டு சறுசறுப்பாக இருப்பதே நீரிழிவினை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதற்கும் எமது உடலை

ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கும் அமைப்பான ஒன்று என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்ததே. இருப்பினும் அந்த உடற்பயிற்சியை சரியான விதத்தில் ஆரம்பித்து அதனைத் தொடர்வதற்கு பல காரணிகள் முட்டுக்கட்டைகளாக அமைந்து விடுகின்றன.

எம்மில் பலர் எப்பொழுதும் சொகுசாக இருப்பதற்கே ஆசைப்படுகின்றோம். இன்றும் சிலர் உடலுக்கு வேலை கொடுப்பதற்கு முயற்சிப்பதும் இல்லை. தயாராகவும் இல்லை. இன்னும் “என்னைத் தொந்தரவு செய்யாதீர்” என சொல்பவரும் எம்மிடையே பலர் உண்டு.

நாம் உடற்பயிற்சியின் தாற்பரியத்தை புரிந்துகொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளோம். நாம் நாளாந்தம் போதுமான உடற்பயிற்சி செய்யாதவிடத்து.

- ★ நீரிழிவின் தாக்கம் கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு செல்கிறது.
- ★ கட்டுப்பாடற்ற உணவுப் பழக்கவழக்க முறைகளாலும், போதிய தேக அப்பியாசம் இல்லாததாலும் உடல் நிறையானது மேலும் அதிகரித்து செல்கிறது.
- ★ நீரிழிவினால் உண்டாகக்கூடிய கண், சிறு நீரகம், நரம்புப் பிரச்சினைகள் மற்றும் இதய நோய்களுக்கான ஆபத்துக்களும் அதிகரிக்கின்றது.
- ★ எமது வாழ்க்கை திறனும் குறைவடைகின்றது.

உடற்பயிற்சிகளுக்கு போதுமான நேரத்தை ஒதுக்க முடியாத நிலை, உடற்பயிற்சியை செய்வதற்கு உடல் இடம் கொடுக்காமை மற்றும் உடற்பயிற்சியானது சில வேளைகளில் அதிகுறைந்த குருதியழுக்கத்தை தோற்றுவிக்கலாம் என்ற அச்சமும் உங்களின் உடற்பயிற்சி மீதான நாட்டத்தை குறைத்து நிற்கலாம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக நாம் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும் பொழுது.

- ★ குருதியில் குளுக்கோசின் அளவை கட்டுப்பாட்டுக்குள் பேண முடியும்.
- ★ ஆரோக்கியமான உடல் உடையை பேண முடியும்.
- ★ மாரடைப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களை யும் குறைத்துக்கொள்ள முடியும்.
- ★ அதீத உடல் ஆற்றலை பெறமுடியும்.
- ★ எமது வாழ்க்கைத் தரத்தையும் உயர்த்திக்கொள்ள முடியும்.

முதற்படி எடுத்து வைப்போம்

உடற்பயிற்சியானது, எமது உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க நாளாந்தம் செய்ய வேண்டிய ஒன்றாகும். நாளாந்தம் உண்ணுதல், உறங்குதல் போன்ற சாதாரண செயற்பாடுகளை போல உடற் பயிற்சியையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் குறிப்பிட்ட நேரத்தை உடற்பயிற்சிக்காக ஒதுக்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஏற்கனவே வீட்டுத்தோட்டம், நடத்தல் போன்ற சில உடல் அப்பியாசங்களை செய்பவராயின் அதன் அளவை சற்று அதிகரித்து மேலும் சிறந்ததோர் பயனைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் நீரிழிவு நோய் உடையவராயின் மிதமான அல்லது ஓரளவு தீவிரமான உடற்பயிற்சி வகைகளே பாதுகாப்பான முறைகளாகும். மேலும், நடக்கும் போது உங்கள் கால்களையும் பாதங்களையும் நன்றாக கவனித்துக் கொள்வதோடு குருதியின் குளுக்கோசின் மட்டத்தையும் அவ்வப்போது சரி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள் நீங்கள் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும்பொழுது உங்கள் இதயத்துடிப்பு வீதம் அதிகரித்தல், சுவாசத்தில் சிறிய சிரமங்கள் ஏற்படல், அதிக வியர்வை, தசைப்பிடிப்பு, சிறுமூட்டு நோவுகள் என்பன ஏற்படலாம். இவை அனைத்தும் சாதாரணமாக நடக்கக்கூடியவையே.

உடற்பயிற்சியை தொடர்ச்சியாக செய்துவரும் பொழுது காலத்துடன் உடல் உறுதி பெறுவதோடு உங்கள் வாழ்க்கை இலகுவானதாகவும், சுவாரஸ்யமாகவும் இருக்கும். உடற்பயிற்சியை திட்டமிடும் பொழுது எவ்வளவு காலத்துக்கு செய்யப்போகிறேன். எவ்வகையான உடற்பயிற்சிகளை செய்யப்போகிறேன் என சரியாக திட்டமிட்டுக்கொள்வது அவசியமாகும்.

உடற்பயிற்சியானது அதன் தீவிரத்தை பொறுத்து 10 பிரதான வகுப்புகளில் அடக்கப்படுகிறது.

O - ஓய்வு

1 - மிகவும் மிதமானது

2 - மிதமானது

3 - இடைப்பட்ட மட்டம்

4 - ஓரளவு கடினமானது

5-6 - கடினமானது (ஆழமான சுவாசம்)

7-9 - மிகக்கடினம்

10 - உச்சம்

மிதமான (1-2) உடற்பயிற்சிகள்

சுலபமான நடை, தோட்டம் செய்தல், தூசி தட்டுதல், உடைகளை சலவை செய்தல், யோகா, பந்து வீசுதல் போன்றன.

இடைப்பட்ட மட்ட (3) உடற்பயிற்சிகள்

வேகமாக நடத்தல், படிகளில் ஏறுதல், நடனம் என்பன.

கடினமான (6) உடற்பயிற்சிகள்

ஒடுதல், சைக்கிளோட்டம், கூடைப்பந்து

நீங்கள் ஒரு தீவிர உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட விரும்புகின்றீர்கள் எனில், உங்கள் வைத்தியர் அல்லது தேர்ச்சி பெற்ற உடற்பயிற்சி அல்லது போசனையியல் ஆலோசகரிடம் ஆலோசனை பெறுதல் அவசியம்.

ஓர் எளிய நடை பயிற்சிக்கான திட்டவரைவு

கீழே தரப்பட்டுள்ள திட்டத்தை பயன்படுத்தி நடக்கும் பயிற்சியில் கிரமமாக ஈடுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

இளம் வயதினரும் குருதி குளுக்கோசைச் சோதித்துப்பார்க்க வேண்டும்

Dr. சி. சிவன்சுந்தன்

யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

இளம் வயதினருக்கும் தற்பொழுது அதிகளவில் நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டு வருவதால் இதனை ஆரம்பநிலையிலேயே கண்டறிவதற்கு அனைத்து இளம் வயதினரும் குருதி குருதி குளுக்கோசின் அளவைச் சோதித்து பார்த்துக்கொள்ள வேண்டிய தேவை எழுந்திருக்கிறது.

12வயது கடந்த அனைவரும் 3 வருடங்களுக்கு ஒருதடவையாவது குருதி குளுக்கோசின் அளவைச் சோதித்துப்பார்த்துக்கொள்வது நல்லது.

சிறுவர்களுக்கும், இளம் வயதினருக்கும் ஏற்படும் நீரிழிவு நிலையை உடனடியாகப் புரண கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர வேண்டியது அவசரத்தேவை இருக்கிறது. காரணம் 40வயது கடந்து ஏற்படும் நீரிழிவு நோயுடன் ஒப்பிடும்பொழுது இளவயதில் ஏற்படும் நீரிழிவு நோயின்போது இரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கப்படும் வீதமும் உடல்பாதிப்பு வீதமும் அதிகம் என ஆராய்ச்சிகள் சொல்கின்றன. இதன் காரணமாகவே இளவயது நீரிழிவு நோயாளிகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியும் முயற்சிகள் தீவிரப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன.

நீரிழிவு நோயின் ஆரம்ப நிலைக்கட்டுப்பாடு எவ்வாறு அமைய வேண்டும் என்பது சம்பந்தமாக பல ஆய்வுகள் நடத்தப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த ஆய்வுகளின் முடிவுகளின்படி நீரிழிவு நோயின் ஆரம்பகால கட்டுப்பாடே அதிகமுக்கியமானது என்பது தெரிய வந்திருக்கின்றது. நீரிழிவுநோய் தோன்றிய ஆரம்ப காலத்தில் இது சிறந்த முறையிலே முற்றாகக் கட்டுப் படுத்தப்படுமாயின், இதன் அனுகூலங்கள் பல்லாண்டு காலம் நீடிப்பது நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. தொடர்ந்துவரும் காலங்களில் நீரிழிவு நோயின் கட்டுப்பாடு குறைவாக இருந்தாலும் ஆரம்பநிலைக்

கட்டுப்பாட்டின் அனு கூலங்கள் தொடர்வது ஒரு புதுமையான நிகழ்வாகும். இதனை மெற்றாபோலிக்குமெற்றி என்று சொல்லுவார்கள்.

எமது பிரதேசத்திலே நீரிழிவுநோயின் ஆரம்ப கட்டத்திலே கவனக் குறைவாக இருந்துவிட்டு நோய் கடுமையடைந்த பின்னர் மருந்தெடுக்க நினைக்கும் ஒரு மனோநிலையையே காணமுடிகின்றது. இதன் காரணமாகவே பல எதிர்மறையான விளைவுகள் ஏற்பட்டு வருகின்றன.

எனவே 12வயது கடந்த அனைவரும், ஒரு தடவையேனும் தமது குருதி குளுக்கோசின் அளவை சோதித்துப்பார்க்க வேண்டும். அது அதிகரித்துக் காணப்படின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் சென்று உரிய சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆரம்பம் முதலே இதற்கு பொருத்தமான நடவடிக்கைகளை எடுப்போமாயின் நோயின் தாக்கமின்றி சாதாரண வாழ்க்கை வாழமுடியும்.

டெங்கு காய்ச்சல்

Dr. வி. யோண்சன்

MBBS MD

டெங்கு காய்ச்சல் இன்று எம்மிடையே விரைவாக பரவிவருகின்ற காய்ச்சல் ஆகும். பல உயிர் இழப்புக்களையும் இந்த டெங்கு காய்ச்சல் ஏற்படுத்துகின்றது. டெங்கு காய்ச்சல் Dengue Virus எனப்படுகின்ற Flavivirus இனத்தை சேர்ந்த ஒரு வகையான வைரஸ் கிருமியால் ஏற்படுவதாகும். இந்த வைரஸில் பிரதானமாக நான்கு வகையான பிற பொருள்களைக் கொண்ட (Antigenic) வைரஸ் வகைகள் உள்ளன.

இந்த நோய்க்குரிய வைரஸ், பிரதானமாக பகல் வேளைகளில் கடிக்கின்ற (Aedes aegypti) என்ற ஒரு வகையான நுளம்பால் ஒரு நோயுற்ற மனிதனில் இருந்து இன்னொரு சுகதேகிக்கு தொற்று ஏற்படுத்துகிறது. பொதுவாக டெங்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்ட ஒரு நோயாளி, அவருக்கு காய்ச்சல் தொடங்கி முதல் மூன்று நாள்களுக்கு அவரின் குருதியில் உள்ள வைரஸ் கிருமி அவருக்கு கடிக்கும் நுளம்பால் உள்ளெடுக்கப்படுகிறது. வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு நோய்க்குரிய அறிகுறிகள் ஏற்பட 5-6 நாட்கள் எடுக்கிறது.

நோய் அறிகுறிகள்

டெங்கு காய்ச்சலை பிரதானமாக இரண்டு வகைப்படுத்தலாம்.

1. சாதாரண டெங்கு காய்ச்சல்
2. இரத்தப் பெருக்குடன் கூடிய டெங்கு காய்ச்சல்

இந்த நோய்க்குரிய அறிகுறிகள் உயர் காய்ச்சல், சோம்பல், தலையிடி, முகம் சிவந்து இருத்தல், கண்ணின் பின்புறம் நோ, கண் மடலின் உட்புறம் சிவந்து இருத்தல், உடல் நோ, குமட்டல், வாந்தி, வாய் காய்தல் என்பனவாகும். சந்தர்ப்பங்களில் நிணநீர் கணுக்களில் வீக்கம், வயிற் றோட்டம், தலைசுற்று என்பனவும் ஏற்படலாம். இரத்தப் பெருக்குடன் கூடிய டெங்கு காய்ச்சலில் பிரதானமாக வயிற்றுநோ, சிவப்புநிற புள்ளிகள், உடலிலும் வாயின் உட்புறத்திலும் கண்மடலின் உட்புறத்திலும் ஏற்படுகிறது.

சிலருக்கு இரத்தமாக வாந்தியோ, கோப்பி நிற வாந்தியோ அல்லது கறுப்புநிறமாக மலம் வெளியேறுதல், குருதி அழுக்கம் குறைதல் என்பன ஏற்படுகின்றன. இவை மிகவும் ஆபத்தான நோய் அறிகுறிகள் எனக் கருதப்படுகின்றன.

சாதாரணமாக டெங்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு 3-5 நாட்கள் வரை காய்ச்சல் தொடர்கிறது. பின்னர் காய்ச்சல் குறைவடைகின்ற போதே நோய்க்குரிய சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே காய்ச்சல் குறைந்த பின்னரும் சோம்பல், சாப்பாட்டுக்கு மனம் இன்மை, தலைசற்று, வயிற்று நோ என்பன தொடர்ந்தும் இருந்தால் அவையும் ஆபத்தான அறிகுறிகளே.

பரிசோதனைகள்

காய்ச்சல் ஏற்பட்டு மூன்று நாட்களின்பின் காய்ச்சல் தொடருமாயின் அல்லது மேற்குறிப்பிட்ட நோய் அறிகுறிகள் ஏதாயினும் ஏற்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரின் உதவியை நாடி இரத்தப் பரிசோதனை செய்து பார்ப்பதன் மூலம் டெங்குநோயை மற்றைய வைரஸ் நோய்களில் இருந்து வேறுபடுத்தி அறிவதுடன் அவற்றுக்கான உரிய சிகிச்சையையும் நோய் உக்கிரம் அடைவதற்கு முன்னதாக ஆரம்பிக்கலாம்.

குருதிப் பரிசோதனையாக முதலாவதாக Full Blood Count என்ற பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. இதில் டெங்கு நோய்க்குரிய மாற்றங்களாக வெண்குருதி சிறுதுணிக்கைகளின் அளவு முதலில் குறைவடையும். பின்னர் குருதியில் உள்ள குருதிச் சிறுதட்டுகள் குறைவடையும். அதேவேளையில் PCV என்ற அளவும் உயர்வடைகிறது. இம்மாற்றங்களைக் கொண்டே டெங்கு நோய் என பிரித்து அறியப்படுகிறது. டெங்கு காய்ச்சல் என்பதை சரியாக உறுதிப்படுத்த பல பரிசோதனைகள் உள்ளன. அவை

1. டெங்கு Antibody test
2. டெங்கு Virus PCR test என்பனவாகும்.

இந்தப் பரிசோதனைக்கான செலவுகள் அதிகம் என்பதால் சில சந்தர்ப்பங்களில் மட்டுமே வைத்தியர்களால் ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது.

சிகிச்சை முறை

இந்த நோய்க்கு உட்பட்டவர்களுக்கு எந்தவிதமான விசேட மருந்துகளும் இல்லாத போதிலும் நோயாளியை மிகவும் உன்னிப்பாக அவதானிப்பதோடு அவரின் குடிக்கும் நீரின் அளவையும் வெளியேறும் சிறு நீரின் அளவையும் அவதானிக்க வேண்டும். சாதாரணமான டெங்கு காய்ச்சல் பொதுவாக மேற்குறிப்பிட்ட மருத்துவமுறைகளால் சுகமளிக்கப்பட்ட போதிலும் சில நோயாளிகள் இரத்தப் பெருக்குடன் கூடிய நோய் நிலைக்கு செல்கின்றனர். இவர்களில் சிலரே இறப்புக்கும் உள்ளாகின்றனர். இந்த உக்கிர நிலையை அடையும் நோயாளிகளுக்கு விசேட மருத்துவக் கவனிப்புகள் தேவைப்படுகின்றன. சில வேளைகளில் அதிதீவிர சிகிச்சை பிரிவுகளிலும் வைத்து பராமரிக்கப்படுகின்றனர்.

விசேடமாக டெங்கு நோயாளிகள் கவனிக்க வேண்டியவை:

அவர்கள் விடுதியில் இருக்கும்போது வைத்தியர்களின் அறிவுரைக்கு ஏற்றபடி ஒழுங்காக குடிக்கும் பானவகைகளின் அளவையும் வெளியேறும் சிறுநீரின் அளவையும் அளந்து வைத்தியருக்கோ அல்லது தாதியருக்கோ தெரியப்படுத்த வேண்டும். விடுதியில் பொதுவாக ஜீவனி அருந்தக் கொடுக்கப்படுகின்றது. விடுதியில் உள்ளோர் நீரிழிவு நோய் இல்லாதவர்கள் நீர் அருந்துவதைவிட ஜீவனி அருந்துவது நன்று. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கஞ்சி, கூப் என்பன நல்லது. விடுதியில் இருக்கும்போது எவ்விதமான சிவப்பு நிற பானங்களையும் அருந்தக் கொடுக்க வேண்டாம். நோய்நிலை குறைவடையும்போது விடுதியில் இருந்து நீங்கள் வீடு செல்ல அனுமதிக்கப்பட்டால் விசேடமாக கவனிக்க வேண்டியவை வருமாறு:

நீங்கள் வீடு சென்று போதுமான அளவு ஓய்வு எடுக்கவேண்டும். (3-5 நாட்கள்) ஏனெனில் சில நோயாளிகளுக்கு myocarditis என்ற நோய் நிலை இருதயத்திலும் சிறிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதற்கு விசேடமாக மருந்துகள் தேவையில்லை. ஓய்வு எடுத்தல் போதுமானது.

நோயாளிகள் விடுதியில் உள்ளபோது கவனிக்க வேண்டியவைகளில் தவறாமல் உங்களுடைய கட்டிலுக்குரிய நுளம்பு வலையை உபயோகிப்பதன் மூலம் மற்றவர்களுக்கு நோய் பரவுவதை தடுக்க முடியும்.

தடுப்பு முறைகள்

இந்த நோய் ஏற்படுவதிலிருந்து தடுப்பது இலகுவானமுறை என்பதனால் நுளம்புக் கடியிலிருந்து விடுபட உரியமுறைகளைப் பாவிப்பதன் மூலம் இந் நோய்க்குரிய வைரஸ் கிருமி தொற்று ஏற்படுவதை தடுக்கலாம். எமது வீட்டையும் சுற்றுப்புற சூழலையும் துப்பரவாக வைத்திருப்பதன் மூலம் நுளம்புகள் பெருக்கடைவதை தடுக்கலாம்.

குறிப்பாக நீர் தேங்கி நிற்கும் வாய்க்கால்கள், நீர் தேங்கும் சிறிய பாத்திரங்கள், குரும்பைகள், பழைய ரயர்கள் என்பவற்றை அகற்றி துப்புரவாக வைத்துக்கொள்வதன் மூலம் நோய் பரவுவதைக் குறைக்கலாம்.

நடை நோய்க்குத் தடை

கோ. நந்தகுமார்
விரிவுரையாளர்
தாதியர் பயிற்சிக் கல்லூரி
யாழ்ப்பாணம்.

எவ்வயதினருக்கும் ஏற்ற பயிற்சி எது என்று கேட்டால் அது நடைப் பயிற்சி தான். இந்தப் பயிற்சி எம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதுடன் நாம் இழந்த ஆரோக்கியத்தையும் மீட்டுத்தர உதவுகின்றது. எம்மை எப்போதும் புத்துணர்வோடும் ஆரோக்கியத்தோடும் வைத்திருப்பது நடைப் பயிற்சிதான் என்றால் அது மிகையல்ல.

ஆங்கிலத்தில் Walking என நாகரிகமாக அழைக்கப்படும் இந்தப் பயிற்சி. அனைவரும் கட்டாயம் மேற்கொள்ள வேண்டியதொன்று. இதற்கு பெரிய அளவில் எந்த முன் நேற்பாடும் செய்ய வேண்டிய தேவையில்லை. குறிப்பிட்ட நேரத்தை இதற்காக நாம் ஒதுக்க வேண்டியது மட்டும்தான். வேறு சிறப்பான ஏற்பாடுகள் எதுவும் தேவையில்லை. நடப்பதனால் நுரையீரலுக்கு அதிகளவு காற்று செல்கிறது. இதனால் சுவாசப்பைகள் ஒட்சிசனால் நிரம்புகின்றன. இதன் மூலம் இதயத்துக்கு செல்லும் இரத்தத்தில் ஒட்சிசன் அதிகளவு நிரம்பிச் செல்கின்றது. இதன் மூலம் உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்படும் குருதி சுத்தமானதாகவும், அதிக ஒட்சிசன் கொண்டதாகவும் இருக்கின்றது. இதனால் புரண உடல் நலம் கிடைக்கின்றது. நடப்பதனால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறுகிறது. கை, கால்களை வீசி நடப்பதனால் நரம்பு, தசைகள் வலுப்பெறுகின்றன. எலும்புகளும் வலுப்பெறுகின்றன. முக்கியமாக இதயம் சீராக இயங்குவதானல் இதயக் கோளாறுகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

முக்கியமாக நடைப் பயிற்சி மேற்கொள்வதால் மனநிலை மதியும் தன்னம்பிக்கையும் கிடைக்கின்றது. தினம் நடைப் பயிற்சி செய்யும் போது புத்துணர்வு ஏற்படுகின்றன. இந்த உணர்வே அவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வழங்குகின்றது. இதனால் அவர்களின் உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது.

வாழ்க்கை முறை மாற்றம் போன்றவற்றால் நடப்பதையே பலரும் குறைத்து விட்டனர். நூறு அடி தூரத்தில் உள்ள இடத்துக்குகூட வாகனங்களில் செல்லும் பழக்கம் அதிகரித்து விட்டது. நடந்து சென்றால் நேரம் எடுக்கும் வாகனத்தில் சென்றால் நேரத்தை மிச்சப்படுத்துகிறேன் எனக் கருதுபவர்கள் நேரத்தை மிச்சப்படுகிறார்களோ இல்லையோ கண்டிப்பாக நோயை விலை கொடுத்து வாங்குகின்றனர் என்பது மட்டும் நிச்சயம்.

நடைப்பயிற்சி செய்யும் போது காலில் செருப்பு, சப்பாத்து போன்றவற்றை அணிந்துதான் நடக்க வேண்டும். ரீசேட் அணிய வேண்டும் என்றால் லாம் கிடையாது. அவை அவரவர் விருப்பத்தைப் பொறுத்தது. எனினும் சற்று தொளதொளப்பான ஆடைகளை அணிந்து கொண்டு நடப்பது சிறந்தது. அதுபோல் நீண்டதூரம் நடக்கும்போது காலில் சப்பாத்து அணிந்து கொள்வது நல்லது. ஏனெனில் நடக்கும் இடங்களில் சுகாதாரச் சீர்கேடு இருந்தால் இதனால் கால்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கலாம். சுத்தமான கடற்கரைப் பகுதி என்றால் வெறும் காலுடன் நடந்தால் சுகமாக இருக்கும்.

அதிகளவான வாகனப்புகை இல்லாத மரங்கள் நிறைந்த பகுதியில் நடப்பது நல்லது. பூங்கா, அமைதியான வீதிகள், கோயில் பிரகாரங்கள் போன்ற இடங்கள் நடக்க உகந்தவை. நடைப் பயிற்சி மேற்கொள்பவர்கள் வெறும் வயிற்றுடன் நடப்பது நல்லது. அதிகமாகச் சாப்பிட்ட பிறகோ, நிறைய தண்ணீர் குடித்த பிறகோ நடப்பது நல்லதல்ல. தேவை ஏற்பட்டால் இடையில் சிறிதளவு நிர் பருகிக் கொள்ளலாம். நடக்கும் போது வேகம் அவசியம். மேலும் வியர்வை உடலில் சுரக்கும் அளவிற்கு நடக்க வேண்டும்.

ஆய்வாளர்களின் கருத்துப்படி எவ்வளவு கடினமான ஆய்வாளர்களின் கருத்துப்படி தினமும் குறைந்தபட்சம் மூவாயிரம் அடிகளாவது நடக்க வேண்டும். இதற்கேற்ப நமது வாழ்க்கை முறை, பழக்கவழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். நடைப்பயிற்சி செய்யும் போது வேகமாகவும் கூடுதல் தூரமும் நடக்க முயற்சிக்க வேண்டும். நடக்கும்போது கைகளை வீசி நடக்க வேண்டும். பதற்றம் இல்லாமல் நிதானமாக நடக்க வேண்டும். மனதை கட்டுக்குள் வைத்து சிந்தனை நடப்பதில் இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு அடியையும் அனுபவித்து நடக்க வேண்டும்.

நடக்கும் போது கீழும் அசைப்பது போல பக்கவாட்டிலும் வீச வேண்டும். இதனால் காற்று நுரையீரலுக்குள் செல்லும் வேகம் அதிகரிக்கிறது. சிலர் நடக்கும்போது பிறருடன் பேசிக்கொண்டே நடப்பர். முடிந்த வரையில் இதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ஒரே கவனமாக சீரான வேகத்துடன் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது சாலச் சிறந்தது.

இளைஞர்கள் எந்த நேரத்திலும் நடைப் பயிற்சியை தொடங்கலாம். பெரியவர்கள், முதியோர் புதிதாக நடைப்பயிற்சியைத் தொடங்குவதாக இருந்தால் வைத்தியர்களிடம் ஆலோசனை பெற்ற பின்னர் நடைப் பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும். ஒரே நாளில் நீண்ட தூரம் நடக்க வேண்டும் என்று கட்டாயமில்லை. முடிந்தால் ஒரே நேரத்தில் நீங்கள் விரும்பிய அளவு தூரத்தை அடையலாம். இல்லையேல் ஒரே நாளில் பல தடைவைகளாக அந்த இலக்கை அடையலாம். காலையில் 5-6 மணிக்கிடையில் தான் நடக்கலாம். பிறநேரங்களில் நடக்கக் கூடாது என்றில்லை. ஒரு நாள் நடைப் பயிற்சி செய்து அல்லது நீண்ட தூரம் நடந்து விட்டு மறுநாள் ஓய்வெடுக்கக்கூடாது. தினமும் சராசரியாக ஒரே நேரத்தில் ஒரே மாதிரியான இடத்தில் தொடர்ந்து நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நடக்கும் தூரத்தை படிப்படியாக கூட்டுங்கள். தொடக்கத்தில் 100 அடி நடந்தால் ஒரு மாதத்தின் பின் 2000 அடிகளாவது நடக்க வேண்டும். நடப்பதை வாழ்க்கைக் கடமைகளில் ஒன்றாக கருதுபவர்களை நோய் அண்டாது என்பது மட்டும் நிச்சயம். ஆய்வுகளின் படி ஒவ்வொருவரும் ஒரு நாளைக்கு 10,000 முறை அடி எடுத்து வைக்க வேண்டும் என்று கூறப்படுகின்றது. நாம் யாரும் இந்தளவுக்கு நடப்பதில்லை. நம்மில் பெரும்பாலானோர் சுமார் 7000 முறைகள் தான் அடி எடுத்து வைக்கிறார்கள். வசதி படைத்தவர்கள் சுமார் 2000 முறை கூட அடி எடுத்து வைப்பதில்லை. இதனால் தான் நடையை ஒரு பயிற்சியாகக் கருதித் தினமும் மேற்கொள்ள வேண்டும். நடைப் பயிற்சியை ஒழுங்காக செய்து வரும் போது உடலில் உள்ள ஊளைச் சதை குறைந்து வலுவான தசைகள் உருவாகும். மேலும் அதிகளவான கலோரிகள் எரிக்கப்படுவதனால் உடல் எடை குறையும். எனவே குண்டானவர்கள் தினமும் நடக்க வேண்டும்.

மேலும் குருதியில் உள்ள வெல்லத்தின் அளவும் கொழுப்புச் சத்தும் குறையும். நல்ல கொழுப்பின் அளவு அதிகரிக்கும் அதனால் சலரோகம், மாரடைப்பு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு குறைகின்றது. ஆரோக்கியமான உணவுடன் நடைப் பயிற்சியும் சேர்ந்தால் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியும். நடைப் பயிற்சியின் மூலம் உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் சீரான இரத்தோட்டம் கிடைக்கிறது. குறிப்பாக கால்விரல்கள் பாதங்கள், கைவிரல் பகுதிகளுக்கு சீரான இரத்தோட்டம் கிடைக்கிறது. இதனால் நீரிழிவு நோயாளிகளின் கை,கால் பகுதிகளில் ஏற்படும் விறைப்புத் தன்மை குறைந்து மரத்துப் போகும் நிலை தவிர்க்கப்படுகிறது.

தொடர்ந்து நடைப் பயிற்சி செய்வதானால் மனச் சோர்வு, நெஞ்சு படபடப்பு, மன அழுத்தம் ஆகியவற்றில் இருந்து நிவாரணம் கிடைக்கிறது. காலையில் வெறும் வயிற்றில் தண்ணீர் குடித்து விட்டு நடப்பது மலச்சிக்கலைப் போக்கி விடும். நடைப் பயிற்சி தொடர்ந்து செய்து வரும் போது சிந்திக்கும் திறன் அதிகரிக்கின்றது. நல்ல தெளிவான சிந்தனைகள் மனதில் தோன்றும். மாலைநேர நடைப்பயிற்சி இரவில் ஆழ்ந்த உறக்கத்துக்கு உதவும். இவ்வாறு அளப்பெரிய நன்மைகள் நடைப் பயிற்சி மூலம் கிடைக்கின்றது.

எனவே நாமும் நடைப் பயிற்சி செய்து எமது உடலையும் உள்ளத்தையும் வலுப்பெறச் செய்து எமது உடலை நோய்கள் அண்டாது பாதுகாத்துக் கொள்வதுடன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து ஆயுள் காலத்தை அதிகரிக்க இன்றே நடக்கத் தொடங்குவோம் நல்லதொரு எதிர்காலத்தை நோக்கி.

எலிக்காய்ச்சல்

Dr.P. யோண்சன்
போதனா வைத்தியசாலை
யாழ்ப்பாணம்.

இன்று எங்கள் மத்தியில் பல விதமான காய்ச்சல்கள் பரவி வருகின்றன. இவற்றில் அரிதான ஒருவகைக் காய்ச்சலை எலிக்காய்ச்சல் என்று அழைக்கின்றோம். இந்தக் காய்ச்சல் *Laptospira interrogans* எனப்படுகின்ற ஒரு வகை பக்ரீரியாவால் (Gacteria) ஏற்படுகிறது. இந்த நோய்க் கிருமி பொதுவாக மிருகங்களின் (எலி) சிறுநீருடன் வெளியேற்றப்படுகிறது. இவ்வாறு வெளியேற்றப்பட்ட நோய்க்கிருமி நீர்த் தேக்கங்களில் இருந்து மனிதனின் தோலில் உள்ள சிறு புண்கள் ஊடாகவோ அல்லது தோலின் மென்மையான பகுதிகள் ஊடாகவோ (Mucous Membrane) மனித உடலின் குருதிச் சுற்றோட்டத்தைச் சென்றடைகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் இந்த நோய்க் கிருமி உள்ள நீரைப் பருகுவதாலும் மனித உடலைச் சென்றடைகிறது. இந்த நோய் பெரும்பாலும் விவசாயிகளையும், கால்நடைகளுடன் தொடர்புடைய வேலை செய்பவர்களையும் தாக்குகிறது.

நோய் அறிகுறிகள்

இந்த நோய்க்கிருமிகள் தொற்றுக்கு உட்பட்ட வர்களின் உடலில் உட்சென்று 7-14 நாள்களில் நோய் அறிகுறிகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இந்த நோய்க்கிருமித் தொற்றுக்கு உட்பட்டவர்களில் பெரும்பாலானோர் (90-95 வீதமானோர்) சிறிதளவு காய்ச்சலோடு அல்லது சிறிதளவு உடல் நோவுடன் குணமடைகின்றனர். (sub clinal) மிகவும் சிறிய அளவிலானோருக்கே இந்த நோய்க்கிருமி நோயை ஏற்படுத்துகின்றது. (5-10வீதம்) இந்த நோய்க்கிருமிய முழுக்கால எல்லையையும் இரண்டு பகுதிகளாகப் பரிக்கலாம். முதல் பகுதி நோய் 7-10 நாள்கள் வரை நீடிக்கும். இந்தப் காலப் பகுதியில் இந்த நோய்க் கிருமி குருதிச் சுற்றோட்டத்தில் காணப்படுகிறது. (Laptospiramic phase) இந்தக் காலப் பகுதியில் பல வகையான நோய் அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன. அவையாவன கடுமையான தலைவலி, காய்ச்சல், சோம்பல், சாப்பாட்டுக்கு மனம் இன்மை, வாந்தி, கடுமையான தசை நோ, கண்மடலின் உட்புறத்தில் இரத்த கசிவுப்

புள்ளிகளும், ஈரல் மண்ணீரல், நிணநீர்க் கணுக்கள் வீக்கமடைதல், பல்வேறு வகையான Skin roshs என்பனவும் ஏற்படுகின்றன. இந்த முதற்பகுதி நோய் 7-10 நாள்களின் பின்னர் இரண்டாவது பகுதிக்கு மாறுகிறது. இந்த இரண்டாவது பகுதி (Immunological phase) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இரண்டாவது கட்டத்தின் போது பெரும்பாலான நோயாளர்கள் நோயின் தாக்கத்தில் இருந்து விடுபடுகின்றனர். சிலர் மட்டும் நோயின் கடுமையான இரண்டாம் பகுதிக்குச் செல்கின்றனர். இந்த பகுதியின் போது சிறு நீரகம், ஈரல், இருதயம், சுவாசப்பை என்ற பெரும்பாலான உறுப்புகளின் தொழிற்பாடு குறைவடைவதுடன், இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுதல் செங்குருதி சிறுதட்டு உடைதல், சுவாசப்பையில் குருதிப் பெருக்கு ஏற்படுதல், குருதி அழுக்கம் குறைவடைதல் (shock) போன்ற பல வகையான தாக்கங்களும் ஏற்படுகின்றன.

பரிசோதனைகள்

இந்த நோய்க்கு உட்பட்டதாகக் கருதப்படும் நோயாளிகளுக்கு இரத்தப் பரிசோதனை (FBC, ESR), சிறுநீர்ப் பரிசோதனை (UFR) என்பவற்றுடன் ஈரல், சிறுநீரகம் என்பவற்றின் தொழிற்பாட்டை கண்டறிவதற்கான பரிசோதனைகளும் செய்யப்படுகின்றன. இந்த நோயை உறுதிப்படுத்த பல பரிசோதனைகள் இருந்த போதிலும், பொதுவாக நோயாளியின் நோய் அறிகுறிகளைக் கொண்டும் முதற்கட்ட இரத்த சிறுநீர் பரிசோதனைகளைக் கொண்டும் அதற்குரிய சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இந்த நோயை உறுதிப்படுத்த நோய் ஏற்பட்டு முதல் வாரத்தில் இந்த நோய்க் கிருமியை நோயாளியின் இரத்தத்தில் இருந்தோ அல்லது மூளை முன்னாண் பாய் பொருளில் இருந்தோ பிரித்தெடுத்து வளர்த்தெடுப்பதன் மூலம் உறுதிப்படுத்தலாம். நோய் ஏற்பட்டு இரண்டு வாரங்கள் ஆகியிருப்பின் நோயாளியின் சிறுநீரில் இருந்து இந்த நோய் கிருமியின் ஒரு பகுதியைக் கண்டறிவதன் மூலம் அல்லது அன்ரிபொடி (Antibody) ரெஸ்ஸ் எனப்படுகின்ற Serology test மூலமாகவோ நோயை உறுதிப்படுத்தலாம். இவ்வாறான பரிசோதனைகள் செய்வதற்கு கூடிய வசதிகள் தேவைப்படுகிறதோடு பரிசோதனை முடிவடைய சில வாரங்கள் செல்லும் என்பதாலும் நடைமுறையில் இவ்வாறான பரிசோதனைகள் செய்யப்படுவதில்லை. சில சந்தர்ப்பங்களில் மட்டும் மருத்துவர்களால் இவ்வாறான பரிசோதனை ஒழுங்கு செய்யப்படுகிறது.

சிகிச்சை முறை

நோய் அறிகுறிகளையும் முதற்கட்ட பரிசோதனைகளையும் கொண்டு நோய்க்குரிய சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்படுகிறது. நோயின் தொடக்க காலங்களில் சிகிச்சை முறை ஆரம்பிப்பதன் மூலம் நோய் உக்கிரமான நிலையை அடைவதையும், உடலின் சில உறுப்புகள் (சிறுநீரகம், ஈரல் என்பன) செயல் இழப்பதையும் தடுக்க முடியும். நோய் நிலைமையைப் பொறுத்து நோயாளிக்கு ஊசி மருந்தோ அல்லது மாத்திரைகளோ வழங்கப்படுகின்றன. ஊசி மருந்து எனப்படுகின்ற போது பென்சிலின் (c.Penicilline) என்ற மருந்தும் சில வேளைகளில் நோயினால் கடுமையாகத் தாக்கப்பட்டவர்களுக்கு 3rd generation Cephalosporin என்ற வகுப்பை சேர்ந்த Cefotaxime என்ற மருந்தும் வழங்கப் படுகின்றது. மாத்திரைகள் நோயின் தன்மை குறைந்தவர்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இது Doxycycline என்ற மாத்திரை ஆகும். இவ்வாறான மருந்துகள் நோயாளிக்கு 7-10 நாட்கள் வரை வழங்கப்படுகின்றன. மேற்குறிப்பிட்ட மருந்துகள் தவிர நோயாளிகளுக்கு தேவையான மற்றைய மருத்துவ உதவிகளும் வழங்கப் படுகின்றன. சில நோயாளிகள் அதிதீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் வைத்தும் பராமரிக்கப்படுகின்றனர். எனினும் இவ்வாறான மருத்துவ கவனிப்புகளின் மத்தியிலும் நோயின் உக்கிரத்தை அடைகின்ற 10%வீத மானோர் சாவைத் தழுவிக்கொள்கின்றனர். எனவே இந்த நோய் அறிகுறிகளை அவதானிப்பவர்கள் முன்னதாகவே மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் இந்த நோய் உக்கிரம் அடைவதையும் உடல் உறுப்புகள் செயல் இழப்பதையும் இயலுமானவரை தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆரோக்கியமாக வாழ சில சுகாதார தகவல்கள்

எஸ். சுகாதாரன்

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,

போதனா வைத்தியசாலை யாழ்ப்பாணம்.

- உறைகின்ற எண்ணெய் வகைகளைத் தவிருங்கள், சமைத்த எண்ணெய் வகைகளை மீண்டும் பாவிப்பதைக் குறையுங்கள்
- பால், பால் உற்பத்தி உணவுகளை பாவிப்பதை உளக்குவியுங்கள், பாலில் இனிப்புக் கலந்து பாவிப்பதைத் தவிருங்கள்
- பழங்களை உண்ணுவது பழச்சாற்றைக் குடிப்பதிலும் பார்க்கச் சிறந்தது
- சுத்தமான குடிதண்ணீர், கொதித்து ஆறிய குடிதண்ணீர், வடிகட்டிய குடிதண்ணீர் போன்றவற்றைப் பாவிப்பதன் மூலம் நீரினால் ஏற்படும் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.
- உங்கள் உடலுக்கு ஒவ்வாத அலர்ஜி ஏற்படும் உணவுகளைத் தவிருங்கள்
- மெதுவாக உண்ணுங்கள், வாயில் சுரக்கும் உமிழ் நீர் உணவில் கலப்பதற்கு அவகாசம் கொடுக்க வேண்டும். பற்களால் நன்கு அரைத்து உண்ணுங்கள், இதன் மூலம் நீங்கள் உண்ணும் உணவு முழுமையாக சமிபாடு அடைய உதவும்.
- நொறுக்குத் தீனி சாப்பிட விரும்பும்போது பிஸ்கட் எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகளைத் தவிர்த்து பழங்கள், விதைகள், காய்கறிகளை உண்ண முயலுங்கள் காய்கறிகள், பழங்கள் வாங்கும்போது பல்வேறு நிறங்களில் வாங்கி உண்ணுங்கள் வெவ்வேறு நிறங்களில் பல்வேறு வித்தியாசமான உணவுகளை உண்பதால் பல ஊட்டச் சத்துக்களுடன் அன்றி அக்ஸிடன்கள், விற்றமின்கள் போன்றவற்றையும் பெறலாம்.
- உங்கள் உடல் ஆரோக்கிய நிலையில் இருக்கிறதா என்பதை மருத்துவர் உதவியுடன் அறியுங்கள், வெளியில் தெரியாத நோய்கள், பரம்பரை நோய்களின் தாக்கத்துக்கான வாய்ப்புகளை அறிந்து தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளை வைத்தியர் மூலம் அறியுங்கள்
- உணவில் அதிகம் உப்பு, இனிப்புச் சேர்ப்பதைத் தவிருங்கள், மிகையான காரத்தைத் (உறைப்பை) தவிருங்கள்
- தாகம் இல்லாவிட்டாலும் தினமும் 6-8 கப் தண்ணீர் அல்லது திரவ உணவைப் பயன்படுத்துங்கள்.

வைத்தியசாலையில் மருந்து எடுக்கும் நோயாளர்கள்

திருமதி. சரோஜினிதேவி பாலசுந்தரம்
தாதிய உத்தியோகத்தர், நீரிழிவு சிகிச்சை
நிலையம், போதனா வைத்தியசாலை.

கவனத்துக்கு :-

நீங்கள் எடுக்கும் மருந்துகள் உங்களுக்குச் சரியான முறையில் பயன்பட வேண்டுமெனில், சில விதிமுறைகளை நீங்கள் கைக்கொள்ளுதல் அவசியம்.

1. மருந்து எடுக்க வரும்போது, வைத்தியர்கள், மருந்தாளர்கள் கூறும் அறிவுரைகளை அதிக கவனத்தில் எடுக்கவும்.
2. வரும்போது, சிறியபை (Bag) களோ, பெரிய கடித உறைகளையோ கொண்டு வருதல் மூலம் உரிய மருந்துகளின் பெயரையும் எடுக்கும் முறையையும் அதில் எழுதுவிக்க முடியும்.
3. மருந்துக் குளிசைகளில் ஏதாவது சந்தேகம் இருந்தால் மருந்தாளரை அணுகவும்.
4. ஆனால் ஒருமுறை பாவித்த உறையைப் பத்திரமாய் பாதுகாத்து மறுமுறையும் கொண்டு வருதல் வேண்டும். மேலதிகமாக ஒரு சில வெறுமையான உறைகளைக் கொண்டு வருவது நல்லது. அவற்றை வீடு கொண்டு செல்லும்போது அவதானமாகக் கொண்டு செல்லவும்.

வீடு சென்ற பின்:-

1. எல்லா மருந்துகளையும் ஒன்றாக ஒரு பையில் அல்லது போத்தலில் போடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
2. மருந்துகளை வெவ்வேறு போத்தல்களில் போட்டு, அதற்குரிய பெயர்களை எழுதி ஒட்டி, கவனமாக வைக்கவும்.
3. கறப்புநிறப் போத்தல்கள் விரும்பத்தக்கது.

4. மூடிகள் இறுக்கமாக இருக்கவேண்டும். வெடிப்புக்கள், உடைவுகள் அற்றதாக இருத்தல் வேண்டும். இவற்றை அறைகளில் அலுமாரிகளில் பூட்டி கவனமாக வைக்கவும்.
6. சமையலறையில் வைத்தல் (நெருப்பு) வெயில்படும் இடத்தில் வைத்தல், குளிர்சாதனப்பெட்டியின் மேல், உள், வு.ஏயின் மேல், அயன் (Iron) மேசையின் மேல்வைத்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.
7. உருகும் மருந்துகளை பாதுகாக்க அதற்குரிய போத்தல்கள் அல்லது அதனைத் தடுக்கும் பாதுகாப்பு பெட்டகங்கள் (சிலிக்காஜெல்) என்பவற்றைப் போத்தல்களினுள் மருந்துகளுடன் சேர்த்து வைக்கவும்.
8. அன்றாடம் பாவிக்கும் மருந்துகளை சிறிய போத்தல்களில் அளவாகப் போட்டுக் கண்படும் இடத்தில் வைக்கவும்.
9. பாதியாக்க வேண்டிய மருந்துகளை ஓய்வாக உள்ள நேரங்களில் செய்து வைக்கலாம். இவற்றை குழந்தைகளுக்கு எட்டக்கூடிய இடத்தில் வைப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
10. மேசையில், நிலத்தில் விழும் மருந்துகளை உடனுக்குடன் அகற்றவும்.
11. நீங்கள் வேலைக்கு வெளியூர் செல்லும்போது தேவையான மருந்துகளை சிறிய போத்தல்களில் கொண்டுசெல்லவும்.
12. சாப்பிட்டபின் உட்கொள்ளும் மருந்துகளை, சாப்பிட முன்பாகவே எடுத்து, சாப்பாட்டு மேசையின்மேல் வைத்துவிட்டு, சாப்பிட்டபின் மறக்காமல் உட்கொள்ளவும்.
13. மறதி ஏற்படும் என எண்ணினால் குடும்ப உறுப்பினர், அயலவரிடம் நினைவுறுத்தப் பணிக்கலாம்.

14. கைத்தொலைபேசி உள்ளவர்கள் மற்றவர்களுக்கு ஆளைள ஊயட்ட செய்வதன் மூலம் நினைவுபடுத்தலாம். அல்லது கடிகாரத்தில் அலாரம் வைக்கலாம்.
15. வசதி உள்ளவர்கள், கிழமை நாள்கள் பொறித்த மருந்துப் பெட்டியை வாங்கி அதில் குறிக்கப்பட்டிருக்கும் நாள்களுக்கேற்ப மருந்துகளைப் போட்டு பாவிக்கலாம்.
16. சரியான நேரத்துக்கு மருந்துகளை உட்கொள்வதற்காக பெரிய இலக்கங் களை உடைய கடிகாரத்தைவாங்கி கண்படும் இடத்தில் வைக்கவும்.

இன்சலின் பாவனையாளர்களுக்கு :-

1. இன்சலின் போன்ற மருந்துகளைக் கொண்டு செல்லும்போது உங்கள் வீட்டிலிருக்கும் சுடுதண்ணீர் போத்தலைக் கொண்டு வரவேண்டும்.
2. இதனுள் Ice (ஐஸ்) கட்டிபோட்டு இன்சலினைக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
3. இதற்கு சுகாதார ஊழியர்களின் உதவியை நீங்கள் நாமுடியும்.
4. இன்சலினை வீடு கொண்டு சென்றபின் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். பெட்டியின் கதவில் வைப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
5. குளிர்சாதனப்பெட்டி அற்றவர்கள் அயலவர்களின் உதவியை நாடலாம். அல்லது மண்பானையில் நீர்விட்டு அதனுள்வைத்து மூடிவைக்கலாம்.
6. மண் பானையில் வைக்கும்போது மருந்துகளின் (Lable) லேபல்கள் உரியாமல் பொலிதீனால் சுற்றிவைக்கலாம்.
7. மண்பானையில் உள்ள தண்ணீரை ஒவ்வொரு நாளும் மாற்றவும்.

குழந்தைகளுக்கும் வளர்ந்தோருக்குமான ஏற்புவலி

எஸ். சுதாகரன்
தாதிய உத்தியோகத்தர்.
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

தடுப்புத்திட்டம்

ஏற்பு வலியானது வளர்ந்துவரும் நாடுகளில் மக்கள் எதிர்நோக்குகின்ற ஒரு பிரச்சினைக்குரிய நோய் ஆகும். குளஸ்ரியம் ரெட்ரனி எனும் பக்ரீறியா கிருமியில் இருந்து வெளிப்படும் நச்சுத்தன்மை (Toxin) எமது குருதியில் கலப்பதால் இந்த நோய் ஏற்படுகின்றது.

எனவே மேற்படி கிருமிகளின் நச்சுத்தன்மையை செயல் இழக்கச் செய்து தயாரிக்கப்பட்ட தடுப்பு மருந்துகளை (Toxoid) எமது உடலுக்குள் செலுத்துவதன் மூலம் இதற்கு எதிரான பிறபொருள் எதிரிகளை எமது உடலுக்குள் உருவாக்குவதன் மூலம் இந்த நோய் வருவதைத் தடுக்க முடியும்.

எனவே இந்த விரிவுபடுத்தப்பட்ட நீர்ப்பீடினத் திட்டத்தில் குழந்தைகள், வளர்ந்தவர்கள், கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் ஒழுங்காகவும் சீராகவும் சரியான இடைவெளியிலும் எடுப்பதால் ஏற்புக்கு எதிரான சீரம் எமது குருதியில் தொடர்ச்சியாக இருப்பதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது.

இந்தத் தடுப்பு மருந்தானது தனியாகவும், கூட்டு முறையிலும் தயாரிக்கப்படுகிறது. இதில் குழந்தைகளுக்கு பென்ராவுலன்ஸ் தடுப்பு மருந்தானது 2ஆம் மாதம் 4ஆம் மாதம், 6ஆம் மாதம் முடிவில் வழங்கப்படுகிறது.

இதில் ஏற்புவலி, குக்கல், தொண்டைக் கரப்பான் உட்பட கெப்பற்றைரிஸ் B (Hepatais B) மற்றும் கிமோபிஸஸ் இன் புழுவென்சா (Haemophilus Influenzae Typ-b) வகைகளுக்கு எதிரான தடுப்பு மருந்தாகும்.

அத்துடன் 18ஆம் மாதமுடிவில் DTP எனும் முக்கூட்டு தடுப்பூசியானது, தொண்டைக்கரப்பான், ஏற்புவலி, குக்கல் போன்றவற்றுக்கு எதிராக வழங்கப்படுகின்றது.

அதேபோல் 5வயது பூர்த்தியாகும்போது DT எனும் இரு கூட்டு தடுப்பூசி, தொண்டைக் கரப்பான், ஏற்புவலிக்கு எதிரான தடுப்பு மருந்தாக கொடுக்கப்படுகின்றது. அத்துடன் 12 வயது முடிவில் போடப்படும் atd (adult

tetanus Diphtheria) ஆனது தொண்டைக் கரப்பான், ஏற்புவலிக்கு எதிரான தடுப்பு மருந்தாகும்.

தடுப்பூசி வழங்கப்படும்போது வழங்கப்படும் அட்டைகளைத் தொடர்ந்து வைத்திருத்தல் நல்லது. அது தொடர் சிகிச்சைக்கு உதவும்.

குழந்தைகளுக்கான ஏற்பு தடுப்புத்திட்டம் 2011

1. இரண்டாம் மாதம் முடிவில்
2. நாலாம் மாதம் முடிவில் – பென்ராவலென்ற் pentavalent (ஏற்புவலி, தொண்டைக் கரப்பான், குக்கல் Hepatitis B, Haemophilus Influenzae எதிரான மருந்து)
3. ஆறாம் மாதம் முடிவில்
4. 18ஆம் மாத முடிவில் முக்கூட்டுத் தடுப்பூசி – DTP (ஏற்புவலி, தொண்டைக் கரப்பான், குக்கல்)
5. இரு கூட்டுத்தடுப்பூசி

DT 5th ஐந்தாவது வயது முடிவில் (ஏற்புவலி, தொண்டைக் கரப்பன்)

6. பன்னிரண்டாவது வயது முடிவில் DTP
(adult tetanus diphtheria)

வளர்த்தோருக்கான ஏற்புவலி தடுப்பூசி மருந்து

இந்த ஐந்து தடுப்பூசிகளும் ஒழுங்கான முறையில் போடப்பட்டால் வாழ்நாள் முழுவதும் ஏற்புவலிக்கான தடுப்பூசி போடத்தேவையில்லை.

1ஆவது தடுப்பூசி:-

(காயம் அல்லது விபத்து ஏற்பட்ட அன்றாடி)

2ஆவது தடுப்பூசி:-

1ஆவது தடுப்பூசியிலிருந்து 28 ஆவது நாள் போடப்படும்.

3ஆவது தடுப்பூசி:-

2ஆவது தடுப்பூசியிலிருந்து 6ஆவது மாதம் போடப்படும்.

4ஆவது தடுப்பூசி:-

3ஆவது தடுப்பூசியிலிருந்து 5ஆவது வருடம் போடப்படும்

5ஆவது தடுப்பூசி:-

4ஆவது தடுப்பூசியிலிருந்து 10ஆவது வருடம் போடப்படும்.

நெருப்புக்காய்ச்சல்

Dr. வி. சீயாண்டன், M.D.(MEDICINE)

போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

இன்று எம்மிடையே பல்வேறுபட்ட தொற்றுநோய்கள் மிக வேகமாகப் பரவி வருகின்றன. இத் தொற்றுநோய்கள் பெருமளவில் பக்ரீரியா (Bacteria), வைரஸ் (Virus), பங்கஸ் என்ற நுண் உயிர்களால் ஏற்படுகின்றன. நெருப்புக்காய்ச்சலும் ஒருவகை பக்ரீரியாவால் ஏற்படுகின்ற தொற்றுநோயாகும். இந்த நோயை ஏற்படுத்துகின்ற பக்ரீரியாவின் பெயர் *Salmonella typhi*. சில சந்தர்ப்பங்களில் மேற்குறிப்பிட்ட பக்ரீரியாவை சகல வகைகளிலும் ஒத்த *Salmonella paratyphi* என்ற பக்ரீரியாவாலும் நெருப்புக் காய்ச்சல் ஏற்படுகின்றது. நெருப்புக் காய்ச்சலை உருவாக்கக் கூடிய நோய்க் கிருமிகள் மனித உடலில் மட்டும் பெருக்கக்கூடிய இயல்புகள் கொண்டுள்ளன. இந்த நோய்கிருமி மனித உடலில் பெருக்கமடைந்து நோயை உருவாக்குகின்றது.

இந்த நோய்க்கிருமி பல முறைகளில் மனித உடலுள்போகக் கூடிய வழிகள் இருப்பினும் இவை பிரதானமாக நோய்க்கிருமியின் தொற்றுக்கு உட்பட்ட நீர், உணவு என்பவற்றுடன் சேர்ந்து மனிதனின் சமிபாட்டுத் தொகுதியை சென்றடைந்து, அங்கிருந்து நிணநீர்க் கணுக்களுக்குச் சென்று பின்னர் குருதிச் சுற்றோட்டத்தை வந்தடைகின்றன. இவ்வாறு தொற்றுக்கு உட்பட்ட மனிதனில் சமிபாட்டுத் தொகுதியில் குருதிச் சுற்றோட்டத்தை அடைய இந்த நோய்க்கிருமிக்கு 10-14 நாட்கள் எடுக்கும். நோய்க் கிருமிகள் குருதிச் சுற்றோட்டத்தை அடைந்த பின்னர் மனிதனில் நோய் அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன. எனவே மனிதனுக்கு தொற்று ஏற்பட்டு 10 நாட்களின் பின்னரே நோய் அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன.

இந்த நோய்க்கான முக்கிய அறிகுறிகள் விட்டு விட்டுக் காயும் உயர் காய்ச்சல், தலைவலி, வயிற்றுநோ, வாந்தி, தொடக்க காலங்களில் மலச்சிக்கல், பின்னர் வயிற்றோட்டம், நிணநீர்கணுக்கள் வீக்கம் (ஹோஸ்) Rose நிற புள்ளிகள் உடலின் மேற்பகுதியில் ஏற்படுதல் என்பனவாகும்.

இந்த நோய் சாதாரணமாக 2-3 கிழமைகள் வரை நீடிக்கலாம். இந்த நோய் சிலருக்கு மருத்துவ உதவியின்றி தானாகவே குணமாகின்ற போதிலும் பெரும்பாலானவர்கள் மருத்துவ உதவிகளால் சுகப்படுத்தப்படுகின்றனர். பலர் மருத்துவ உதவியின்றி இந்த நோயின் தீவிர சிக்கல்களுக்கு உள்ளாக நேரிடலாம். எனவே இந்த நோய்க்குரிய அறிகுறிகள் இருப்பவர்கள் நோயின் தொடக்கத்திலே மருத்துவ உதவியை நாடுவதன் மூலம் நோயின் சிக்கல்களையும் இறப்பையும் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இந்த நோயின் சிக்கல்கள் (Complication) பெரும்பாலும் இரண்டு வாரங்களின் பின்னரே ஏற்படுகின்றன. இந்த நோயின் தாக்கத்தால் சிறுகுடல் சேதமடைதல், சிறுகுடலில் இருந்து பெருமளவு இரத்தப் பெருக்கு, செப்ரிக் சொக் (Septicshocik) எனப்படும் குருதி அழுக்கம் குறை வடைதல், DIC எனப்படும் இரத்தப்பெருக்கு போன்ற பலவகை சிக்கல்கள் ஏற்பட்டு இறப்பு ஏற்படும். இந்த நோய் ஏற்பட்டு குணமானவர்களில் 10 வீதமானவர்கள் எந்தவிதமான நோய் அறிகுறிகளும் இல்லாமல், அவர்களின் மலத்துடன் இந்த நோய்க்கான கிருமியைத் தொடர்ந்து வெளியேற்றலாம். இதன் மூலம் அடுத்தவர்களுக்கு இவர்கள் இந்நோயை ஏற்படுத்துகின்றார்கள் இவர்கள் நோய்க்காவிகள் என்று அழைக்கப்படுவர். இந்த நோய்க்காவிகளின் பித்தப்பையில் நோய்க்கிருமிகள் பல மாதங்கள் வரை இருந்து சிறிது சிறிதாக மலத்துடன் வெளியேற்றப்படுகின்றன.

இந்த நோயைக் கண்டுபிடிக்க பலவகை சோதனைகள் செய்யப்பட்ட போதிலும், பிரதானமாக Blood culture என்ற பரிசோதனை முக்கியமாகப் பயன்படுகிறது. மருத்துவர்களால் நோய் அறிகுறிகளின் அடிப்படை யிலோ அல்லது பரிசோதனை முடிவுகளின் அடிப்படையிலோ மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன. இந்த நோய்க்கு பொதுவாக வழங்கப்படுகின்ற (Antibiotic இன் பெயர்சிப் ரோபுளெக்சசின் (Ciprofloxacin) என்ற மருந்தாகும். இது நோயாளியின் நோயின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து மாத்திரைகளாகவே அல்லது ஊசி மருந்தாகவோ வழங்கப்படுகின்றது. இந்த மருந்துகள் மொத்தமாக 7-10 நாட்கள் வரை வழங்கப்படும். சிலவேளைகளில் அதிதீவிர நோய்கள் 3rd generation Cephalosporin என்ற ஊசி மருந்துகளாலும் சுகமாக்கப்படுகின்றன. இந்த நோய்க்கு உட்பட்டவர்கள் நோய்க்காலங்களில்

லேசான ஆகாரங்கள் உண்ணுதல் (light diets) முக்கியமாகும். சோறு போன்ற உணவுகள் நோயின் தீவிரத்தைக் கூட்டக் கூடியவை.

இந்த நோய் ஏற்படமுன் கவனமாக இருப்பதன் மூலம் தவிர்த்து கொள்ளலாம். இந்த நோயைத் தடுக்கும் வழிமுறைகள், முறையாகவும் சுத்தமாகவும் வீடுகளில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவை அருந்துதல், வீடுகளில் உணவைச் சரியாக மூடி வைத்தல், சுத்தமாகப் பரிமாறுதல் போன்றவையாகும். இதன் மூலம் இந்த நோய் ஏற்படுவதை குறைக்க முடியும். இதேபோன்று வீடுகளில் கொதித்தாறிய நீரைப் பருகவேண்டும். சகல வீடுகளிலும் சரியான மலசலகூட வசதிகள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் உணவு அருந்தும் முன்பும், மலம் கழித்த பின்னரும் சவர்க்காரம் கொண்டு கைகளை நன்கு கழுவவேண்டும். இயலுமானவரை கடைகளில் உண்ணும் பழக்கங்களைத் தவிர்த்துகொள்ளுதல் அவசியமாகும். சகல உணவுக் கடைகளிலும் முறையாகவும் சுத்தமாகவும் உணவு தயாரிக்கப்படுகின்றனவா? அவை சரியான முறையில் பாதுகாக்கப்படுகின்றனவா? என்பதை சுகாதார சேவையாளர்கள் உறுதிப்படுத்துவதன் மூலமும் இந்த நோயைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த நோய் வேகமாகப் பரவிவரும் காலங்களில் நோயைக் கட்டுப்படுத்த தடுப்பு மருந்துகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்தத் தடுப்பு மருந்துகள் மாத்திரைகள் மூலமாகவும், ஊசி மூலமாகவும் வழங்கப்படலாம். எனினும் எமது சமூகத்தில் இந்தத் தடுப்பு மருந்துகள் மிகவும் குறைவாகவே பாவிக்கப்படுகின்றன.

எனவே நாம் மேற்குறிப்பிட்ட தடுப்புமுறைகளைக் கவனத்தில் கொண்டு இயலுமானவரை இத்தொற்று நோயில் இருந்து எம்மைப் பாதுகாத்து நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்ற நோயற்ற வாழ்வை வாழ்வோம்.

குளுக்கோமா (Glaucoma)

Dr. சி. பரமேஸ்வரன்
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
யாழ். சிபாதனா வைத்தியசாலை.

குளுக்கோமா எனப்படுவது கண்ணில் உள்ள பார்வை நரம்பு பாதிக்கப்படும் ஒரு நிலையாகும். கண்ணினுள் உள்ள அழுத்தம் (Eye pressure) அதிகரிப்பது இந்நரம்பு பாதிக்கப்படுவதற்கு ஒரு காரணமாகும். பிரதானமாக இரண்டு வகையான குளுக்கோமா உள்ளது.

1. சடுதியாக கண்ணில் அழுத்தம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் குளுக்கோமா. (Closed angle glaucoma)
2. படிப்படியாக கண்ணில் அழுத்தம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் குளுக்கோமா. (Open angle glaucoma)

சடுதியாக கண்ணில் அழுத்தம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் குளுக்கோமா கூடுதலாக 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் ஏற்படுகின்றது. இது ஒரு அவசர சிகிச்சை பெறவேண்டிய நிலையாகும். இந்நிலையானது ஏற்படும் பட்சத்தில் ஒருவர் உடனடியாக வைத்தியரை நாட வேண்டும். தவறும் பட்சத்தில் நிரந்தரமான பார்வை இழப்பு ஏற்பட நேரிடும்.

இதன் அறிகுறிகளாவன

- ★ கண்ணில் சடுதியாக நோவு ஏற்படல்.
- ★ கண் சிவந்து காணப்படல்.
- ★ பார்வை குறைவடைந்து போதல்.

எனவே மேற்படி அறிகுறிகள் சடுதியாக ஒருவருக்கு ஏற்படும் பட்சத்தில் அவர் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல வேண்டும். படிப்படியாக கண்ணில் அழுத்தம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் குளுக்கோமா கண்ணில் நோவு ஏதனையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. படிப்படியாக கண் பார்வை குறைவடைந்து செல்லும். (சுற்றையல் பார்வை குறைவடைந்து செல்லும்)

எனவே 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களும் சலரோக நோயுடையவர்களும் பரம்பரையில் குளுக்கோமா உடையவர்களும் தவறாது வருடத்துக்கு ஒருமுறை கண்களைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். கண்ணில் அழுத்தம் உள்ளவர்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி கண் மருந்துகளை தொடர்ந்து பாவிப்பதன் மூலம் கண்களில் மேலும் அழுத்தம் அதிகரிப்பதைத் தடுத்து கண்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

முதியோர் சுகத்தை நோக்கிய வெற்றி

செல்வி. வ. ரஜினிகாந்தேவி, அதிபர்.
தாதியக் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம்.

1. உடல் நலம் (Physical health)

- ✳ ஒழுங்கான மருத்துவப் பரிசோதனை (Regular medical checkup)
- ✳ நோய்களுக்கான போதியளவும், பொருத்தமானதுமான சிகிச்சை (Adequate and appropriate treatment for diseases)
- ✳ போதியளவு போசாக்கு (Adequate Nutrition)
- ✳ நல்ல தனிநபர், சுற்றாடல் சுத்தம் (Good personal, environmental hygiene)
- ✳ நல்ல தனிநபர், தோற்றம் (Good individual appearance)
- ✳ போதியளவு ஓய்வும் நித்திரையும் அளித்தல் (Adequate rest and sleep)
- ✳ நாளாந்தம் செயற்பாடுகளுக்கு உதவுதல் (Assisting for daily activities)

2. உடற்தொழிற்பாடுகள் (Physiological Functions)

- ✳ உயிர்ப்பான, உயிர்ப்பற்ற அப்பியாசங்கள் (Active, passive exercises)
- ✳ தினமும் நடத்தல் (Regular walk home work)
- ✳ வெளி, உள் விளையாட்டுக்களில் பங்கு பெறல் (Outdoor, indoor games)
- ✳ வீட்டு வேலைகளில் பங்குபெறல் (Engaging)
- ✳ தனக்கு பழக்கமான வேலைகளில் ஈடுபடத் தூண்டுதல் (Encourage the work which used to them)
- ✳ உடல் அங்கவீனமுற்றோருக்கு புனருத்தாரண உதவியளித்தல் (Rehabilitation measures to disabled)

3. உளநலம் (Psychological health)

- ✳ பயன்தரும் தொடர்பாடல் திறனை உபயோகித்தல் (Using effective communication skill)

- ✳ பெயர் கூறி அழைத்தல் (Call the name)
- ✳ கவனமாக செவிமடுத்தல் (Careful listening)
- ✳ பார்வையாளரை/விருந்தினரை அறிமுகம் செய்தல் (Introducing the visitors)
- ✳ மெதுவாகவும் தெளிவாகவும் கதைத்தல் (Talking slowly and clearly)
- ✳ கேள்விகளை கேட்டு சந்தேகங்களைத் தீர்க்க ஊக்குவித்தல் (encourage to ask questions and clear the doubts)
- ✳ நாள், நேரம் என்பவற்றைத் தினமும் அறிமுகம் செய்தல் (Introduce daily the date and time)
- ✳ பார்வையாளரை அனுமதித்தல் (Allowing visitors)
- ✳ சிகிச்சை பெறுபேறுகளை விளக்கல் (Explain the treatment results)
- ✳ நோயாளியுடன் நிற்க யாரையாவது ஒழுங்குபடுத்தி தனிமையைப் போக்குதல் (Alleviate loneliness by allowing a bystander)
- ✳ வாசிப்பு பழக்கம் இருப்பின் (பத்திரிகை, கதைப்புத்தகம்) வழங்குதல் (Provide paper, story books if having reading habit)
- ✳ கட்டில், கேட்டல் சாதனங்களை வழங்கி உதவுதல் (Provide audio visual aids)
- ✳ பொழுது போக்கு வசதிகளைக் குழுக்களாக ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் (Make group recreational facilities)
- ✳ நல்ல செயல்களை செய்து முடித்தால் பாராட்டிக் கௌரவித்தல் (Appreciation when performing good activities)
- ✳ கண்ணாடி, கேட்கும் குருவிகள் பெற உதவுதல் (Helping to get spectacles and audio aids)

4. சமூக செயற்பாடுகள் (Social activities)

- ✳ சமூகச் செயற்பாடுகளுக்கு ஊக்குவித்தல் (பிறந்தநாள், கூட்டம்) Encourage to celebrate birthday meeting)
- ✳ சமய நிகழ்ச்சிகள் ஒழுங்குபடுத்தி உதவுதல் (Arranging spiritual activities)
- ✳ சிநேகிதரை சந்திக்க வாய்ப்பு ஏற்படுத்தி கொடுத்தல். (Make opportunity to meet friends)

- ✳ தொலைக்காட்சி, தொலைபேசிக்கான வழியை ஏற்படுத்தல் (TV, phone facilities)
- ✳ சுதந்திரமாக நடமாட அனுமதி அளித்தல் (Allowing to independence)
- ✳ பகுதிநேர வேலை முடியுமாயின் ஒழுங்குபடுத்திக்கொடுத்தல் (Arrange part time job)
- ✳ ஒழுங்கான புற்றுநோய் பரிசோதனை
- ✳ யோகப் பயிற்சி
- ✳ புனருத்தாரண சேவை (யோகாப் பயிற்சி தொழில்பயிற்சி)
- ✳ உணவு ஊட்டல் சாதனங்கள் பயிற்சி (குழாய் மூலம்)
- ✳ ஊசி மருந்து போடும் பயிற்சி (இனசுவின்)

5. விபத்துக்கள் ஏற்படாது தடுத்தல் (Prevent From accidents)

- ✳ விழுதல் (Fall)
- ✳ நிலம் வழக்காது பேணுதல் (Floor safe)
- ✳ நீர் தேங்காது பேணுதல் (Stagnation of water)
- ✳ நடக்கும் தடி (Walking stick)
- ✳ ஒருவரை உதவிக்கு விட்டு நடக்க உதவுதல் (Assist to walk with the help)
- ✳ பதிவான கட்டில் (Low bed)
- ✳ அளவான இறுக்கமான செருப்பு (குதி தவிர்ந்த)
- ✳ கண்ணாடி அணிய தூண்டல் (Encourage to wear glass)
- ✳ மருந்து எடுத்திருந்தால் (Security if in medicine)
- ✳ சூட்டு புண் எரிகாயம் (Scalds and burns) என்பவற்றிலிருந்து பாதுகாத்தல்.
- ✳ நீரின் சூடு சரிபார்த்தல்
- ✳ மின்சாரம் - பாதுகாப்பு/கவனம்
- ✳ நஞ்சுட் கொள்ளலைத் தடுத்தல் (Avoid poisoning)
- ✳ நச்சுப் பொருள்களை தூர/எட்டாது வைத்தல்.
- ✳ சிவப்பு லேபல் போட்டு தனித்தனியாக/கலக்காது வைத்தல்.
- ✳ சுகாதார போதனை (Health Education)
- ✳ ஒழுங்கான உடற் பரிசோதனை
- ✳ ஒழுங்கான கேட்டல், பார்வை, பற்கள் பரிசோதனை

6. பொருளாதார வளங்கள் (Economic Resources)

- ✳ உடல் நிலைக்கு ஏற்ப பகுதிநேர வேலை.
- ✳ வேலை செய்து இளைப்பாறியவர் ஓய்வூதியம் பெற ஒழுங்குபடுத்தல்.

கண்வெண்படலம்

Dr. ஆரணி மதன்.

கண் கிளிநிர், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

கண்வெண்படலம் என்பது கண்வில்லையின் ஒளி ஊடுருவுத் தன்மையைக் குறைக்கும் ஒரு நிலைமை ஆகும். இது உலகிலேயே கண் பார்வைக் குறைவிற்கான முதன்மையான காரணியாகக் காணப்படுகின்றது.

பொதுவாக முதிர்ந்த வயதில் ஏற்படுகின்ற ஓர் நோய் நிலைமை ஆகும். இது கண்வில்லையில் உள்ள புரத மாற்றத்தால் ஏற்படுகின்றது. கண்வெண்படல வகைகள்

1. முதுமையில் ஏற்படுவது (Senilecataract)

பொதுவாக 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் ஏற்படுகிறது.

2. பிறவியில் ஏற்படுவது (Congenital cataract)

இது கர்ப்பகாலத்தில் தாய்க்கு ஏற்படும் சில நோய்களினாளே அல்லது பரம்பரைக் காரணிகளினாளே அல்லது பரம்பரைக் காரணிகளினாளே அல்லது பரம்பரைக் காரணிகளினாளே அல்லது பரம்பரைக் காரணிகளினாளே ஏற்படலாம்.

3. கண்ணில் அடிபடுவதனால் ஏற்படுவது (Traumatic cataract)

4. ஏனைய நோய்களினால் ஏற்படுவது நீரிழிவு கண் அழற்சி (Uveitis) கண் அழுத்தநோய் (Glaucoma)

5. நீண்டகால ஸ்டீராயிட் (Steroid) மருந்துப் பாவனையால் ஏற்படுவது.

அறிகுறிகள்

- ★ தூரப்பார்வை/கிட்டப்பார்வை குறைவடைதல்.
- ★ இரவுப் பார்வை குறைவடைதல்.
- ★ வெளிச்சம் பார்க்கும்போது கண் கூச்சம் ஏற்படல்.
- ★ பொருள்கள் இரண்டாக, பலதாக தெரியும் நிலை ஏற்படல்
- ★ கண்வெண்படலம் மிகவும் கருமையாக இருப்பின் கண் அழுத்தம் அதிகரிப்பதனால் கண்சிவந்து நோ ஏற்படலாம்.

கண்வெண்படலம் ஏற்படுதலைத் தூண்டும் காரணங்கள்

1. வயது அதிகரித்தல் (aging)
2. சூரியக் கதிர்களுக்கு நீண்டகாலமாக கண்வெளிப்படுத்தப்படுவது
3. சலரோக நோயின் தாக்கம்
4. கதிர்வீச்சு தாக்கம்
5. ஸ்டீராயிட் (Steroid) மருந்துவகையை அதிகமான காலம் பாவிக்கின்றமை
6. உடலின் நீரிழிப்புத்தன்மை (Dehydration)

சிகிச்சை முறை

தற்காலிக சிகிச்சை முறை – கண்வெண்படல ஆரம்ப நிலையாயின் மூக்குக் கண்ணாடி பாவித்தலின் மூலம் பார்வையைக் கூட்டலாம்.

நிரந்தர சிகிச்சை முறை சத்திரசிகிச்சை (Cataract surgery)

இதன்மூலம் கண்வெண்படலம் அகற்றப்பட்டு செயற்கையாகச் செய்யப்பட்ட வில்லைகள் பொருத்தப்படுகின்றன.

வலிப்பு நோய்க்கான முதலுதவி

எஸ். சுதாகரன்
தாதிய உத்தியோகத்தர்,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
யாழ்ப்பாணம்.

ஒருவருக்கு வலிப்பு ஏற்படின் அவருக்கு காயங்கள் ஏற்படுத்த கூடியவற்றை அப்புறப்படுத்தல், நோயாளியைத் தரையில் படுக்கவிடல், அவரது சுவாசத்துக்கு தடை ஏற்படாதவாறு தலையை சற்றுப் பின்னால் சாய்ந்த நிலையிலும் சரித்து படுக்கவிடல், முடியுமாயின் நோயாளியை இடது பக்கத்துக்குச் சரிந்து படுக்க விடுவது சிறந்தது.

- ★ மற்றும் நோயாளியின் இறுக்கமான உடைகளைத் தளர்த்தல், வலிப் பினால் நோயாளிக்கு நாக்கு கடிபடாமல் தவிர்த்துக்கொள்ள றப்பர் சட்டம் அல்லது உருட்டப்பட்ட துணித்துண்டு போன்றவற்றை வாயில் வைக்கலாம். இரும்பு பொருள்கள் எதனையும் திணிக்க கூடாது.
- ★ வலிப்பு நிகழ்ந்த நேர அளவு, உடலில் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளை அவதானித்து வைத்தியருக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.
- ★ முகத்தில் நீர் தெளிக்கலாம்.
- ★ வலிப்பு பாணங்கள் எதுவும் பருக்க வேண்டாம்.
- ★ சிறு பிள்ளைகளுக்கு வலிப்பு ஏற்படின் கூடிய விரைவில் வைத்திய சாலைக்கு எடுத்து வருதல் சிகிச்சைபெறுதல் அவசியம். இது பிள்ளை யின் உடல் மனவளர்ச்சிகளில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைக் குறைக்கும்.
- ★ காய்ச்சலால் குழந்தைகள், சிறுவர்களுக்கு வலிப்பு ஏற்படின் உடை களை தளர்த்திடல் அல்லது அகற்றிவிடல், காய்ச்சலை குறைப்பதற்கு குளிர்ந்த நீரைக் கொண்டு உடலை நனைக்க வேண்டும். முக்கியமாக கழுத்து, அக்குள், நெற்றி, அரைப் பகுதிகளை மீண்டும் துடைத்துவிடல். காய்ச்சலை குறைப்பதற்கான மருந்துகள் வலிப்பு மருந்துகளை ஒழுங்கான இடைவெளியில் கொடுத்தல் அவசியம்.

- ★ வலிப்பு நோயாளிகளுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை கிரமமாக எடுத்தல் வேண்டும். இது நோய் குணமாவதற்கு அல்லது கட்டுப்படுத்துவதற்கு உதவும். அத்துடன் மருத்துவரின் ஒப்புதலின்றி உங்கள் மருந்துகளைக் குறைக்கவோ அல்லது அதிகரிக்கவோ அல்லது அடிக்கடி எடுத்துக் கொள்ளவோ கூடாது.
- ★ வலிப்பு ஏற்பட்டால் உங்கள் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படாத வகையிலான வேலையை தேர்ந்து எடுங்கள்.
- ★ கல்வி கற்கும் மாணவர்களுக்கு வலிப்பு நோய் இருப்பின் பாடசாலை மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள் வலிப்பு நோயின் போது செய்யும் முதலுதவி பாதுகாப்பு முறைகளை அறிந்து இருத்தல் அவசியம்.
- ★ நீண்ட தூர பயணங்கள், வெளியூர் பயணங்களின் போது வலிப்புக்கான மருந்துகளை எடுத்துச்செல்ல வேண்டும். விமானப் பயணங்களின் போது காதுக்கான ஒலித்தரப்பு சாதனங்களைப் பொருத்துதல் நல்லது.
- ★ தீக்காயங்களை தவிர்ப்பதற்கு நேரடியாக தீயைத் தவிர்த்தல்.
- ★ குளிக்க செல்லும் போது யாரிடமாவது தெரிவித்துவிட்டு செல்லுதல். அறைக் கதவினை உட்பக்கமாக தாளிட்டு செல்லக்கூடாது. நீந்தச் செல்லும்போது நண்பர்களுடன் சேர்ந்து செல்லுதல். ஆழமான நீர் நிலைகளில் நீந்துதல் தவிர்த்தல்.
- ★ வலிப்பு நோய் உள்ள பெண்கள் கர்ப்பம் அடைய முன்பு வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல் நல்லது. கர்ப்பத்தின் போது போஷாக்கான உணவு மருந்துகளுடன் போலிக்கமில் அதிகம் உள்ள உணவுகள், மாத்திரைகள் எடுத்தல், குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தை வலுப்படுத்தும்.

- ★ மூளையில் குருதி உறைவதால் ஏற்படும் வலிப்பைத் தடுப்பதற்கு பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ள உணவை நோயாளி உள்ளெடுக்க வேண்டும். உ+ம்: கீரை, பருப்பு வகைகள், பால், முந்திரிப்பருப்பு, வாழைப்பழம், பயறு போன்ற உணவுகள் எடுத்தல்)
- ★ நோயாளிக்கு மருந்துடன் உடல் மன சமூக பாதுகாப்பு அவசியமானது. நோயாளியின் ஆழ் மனதுக்கு ஒவ்வாத வீட்டு சூழ்நிலை, அலுவலகச் சூழ்நிலை, பாடசாலைச் சூழ்நிலைகளை நோயாளி சமாளிப்பதற்கு ஏற்றவாறு பாதுகாப்பான ஆரோக்கிய மன நிலையை பெறுவதற்குகந்த உள வள ஆலோசகரிடம் ஆலோசனை பெறுதல் சிறப்பானது.
- ★ வலிப்பினை தூண்டக்கூடிய காரணிகளை தவிர்த்தல். பாதுகாப்பான நடவடிக்கைகளை எடுத்தல் சிறப்பானது. உ+ ம்: அதிக சத்தம், விமானப் பயணம், அதிக மதுபானம், அதிக நேரம் தொலைக்காட்சி பார்த்தல், போதைப்பொருள் பாவித்தல், அதிக நேரம் விழித்திருப்பது, உடலில் அதிகரித்த வெப்பநிலைகளை கண்களை உறுத்தும் ஆடைகள், வேகமாக மின்னும் மின்கலங்கள், அதிக பசி அதாவது குருதியில் வெல்ல மட்டம் குறைதல்போன்ற வலிப்பினை தூண்டக்கூடிய காரணிகளை தவிர்ப்பதால் வலிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களை குறைத்து நோயாளியை ஆரோக்கியமாக வாழ வைக்கலாம்.

மனித வாழ்வும் அயடனும்

எஸ். சுதாகரன் தாதிய உத்தியோகத்தர்
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

மனித உயிருக்கு அத்தியாவசியமான ஓர் இயற்கையான மூலம் பொருள் அயடன் ஆகும். அயடன் இயற்கை நிலையில் நிலத்திலும் நீரிலும் காணப்படுகிறது.

அயடன் மிகக்குறைந்த அளவிலே எமது நாளாந்த தேவை எனினும், கிரமமாக எமது உடலுக்கு கிடைப்பது அவசியம். ஒரு தாயின் கருவில் வளரும் சிசுவுக்கு அதன் மூளையும் உடலும் இயல்பாக வளர்ச்சி அடைவதற்கு அயடன் இடையறாது வழங்கப்படவேண்டும்.

அதேபோல் பாலபருவம், பூப்பெய்தும் பருவம், வளர்ந்தோர் கற்ப காலம், முதியோர் யாவருக்கும் அவசியமானது. இவ்வாறு வாழ்வின் வெவ்வேறு பருவங்களில் தேவையான அளவு அயடன் எடுப்பதால் கருப்பையில் வளரும் சிசுவின் கருச்சிதைவு தடுக்கப்படும்.

குழந்தை இறந்து பிறப்பது தவிர்க்கப்படும். சிசுவின் மூளை வளர்ச்சி, உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும். வளர்ந்தோருக்கு உடல் சோர்வு தடுக்கப்படும். உடல் தொழில்பாட்டை ஊக்குவிக்கும், குழந்தைகள் புத்திவிருத்தி பேச்சு, கேட்டல், உடல் மன வளர்ச்சிகளுக்கு உதவுவதுடன், அயடன் குறைபாட்டால் உருவாகும் தொண்டைக் கழலையையும் தவிர்க்கலாம்.

தெரொக்சின் ஓமோன் சுரப்புக்கு இது அவசியமானது எனினும் நாம் அயடன் கலந்த உப்பைத் தேவையான அளவு மட்டும் பாவித்தல் போதுமானது. எமது உணவில் நாளாந்தம் சேர்க்கும் உப்பில் சோடியம் அதிகளவில் சேர்ப்பதைத் தவிர்த்தல் நல்லது எமது உடலுக்குள் உள்நுழையும் சோடியத்தின் அளவைக் கண்காணிப்பதும் அவசியம். பின்வருவனவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் ஓரளவுக்கு எமது அயடன் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய உதவும்.

1. இலங்கையில் பல்வேறு பகுதிகளில் செய்கை பண்ணப்படும் பயிர்களில் அயடன் செறிவு பல்வேறு அளவுகளில் காணப்படுகின்றது. இந்தச் செறிவை அந்தந்தப்பிராந்தியத்தின் குடி தண்ணீரில் அறியலாம்.

உதாரணமாக மேல், தென், மத்திய ஊவா, வடமேல், கீழ் மற்றும் வட மத்திய மாகாணங்களில் வசிப்பவர்கள் அயடின் ஊட்டிய உப்பின் உருவில் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது அவர்களுக்கு அயடின் கிரமமாகக் கிடைப்பதற்கு வழிசெய்யும்.

2. நீங்கள் விரும்பினால் உங்கள் பகுதி பொதுச்சுகாதார உத்தியோகத் தருடன் தொடர்புகொண்டு உங்கள் பகுதியில் விற்பனையாகும் உப்பில் எந்த அளவுக்கு அயடின் இருக்கிறது என்பதைப் பரீட்சித்துப் பார்க்கலாம்.
3. அயடின் ஊட்டிய கால்நடை உணவுகளை உண்ணும் கால்நடைகள், அயடின் செறிந்த பாலைப் பெறுவதற்கு வழிவகுக்கும்.
4. அயடின் ஊட்டிய உப்பை சூரிய வெளிச்சத்திலும், ஈரலிப்பிலும் நீண்ட காலம் விட்டுவைத்தால் உப்பில் உள்ள அயடின் சேதமாவதற்கு இடமுண்டு. எனவே காற்று புகாத பிளாஸ்டிக், மர, கண்ணாடி அல்லது மட்கலங்களில் இட்டு இறுக மூடிவைத்தால் வேண்டும். உப்பைத் திறந்துவைத்தால் அயடின் அழிந்துவிடும்.
5. உங்கள் வீட்டுத் தோட்டங்களின் மண்ணின் அயடின் செறிவை அதிகரிக்கக் கடல் சாதாழைகளை பசளையாக இடுவதன் மூலம் மண்ணின் அயடின் செறிவைக் கூட்டலாம்.
6. அயடின் சேர்ந்த உப்பை வாங்கும்போது உற்பத்தி திகதி, முடிவு திகதி போன்றவற்றை அவதானியுங்கள். ஏனெனில் ஒருவருட காலத்துக்குள் பாவித்தல் அவசியம் மற்றும் அயடின் ஊட்டிய உப்பைக் கழுவக் கூடாது கழுவினால் அயடின் அழிந்துவிடும்.
7. அயடின் பற்றாக்குறை உள்ள நிலப்பரப்புப்பகுதிகளில் வசிப்பவரும் அயடின் ஊட்டிய உப்பை பாவிக்கலாம். மேலதிகமாக கிடைக்கும் அயடின் எமது சிறுநீர் வழியாக வெளியேறிவிடும். அயடின் ஒரு அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்து. மருந்து அன்று.
8. இயற்கையாக நாம் அயடனைப் பெறுவதற்கு கடல் மீன்கள், கூனி இறால், பால், மாமிசம் மற்றும் அயடின் செறிவான மண்களில் விளையும் காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பயிர் வகைகள் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

Vitiligo (தோலில் ஏற்படுகின்ற வெள்ளை நிற மாற்றங்கள்)

Dr. ஹஜந்தினி குமாரகுலசீங்கம்,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்
போதனா வைத்தியசாலை யாழ்ப்பாணம்.

Vitiligo என்றால் என்ன?

Vitiligo என்பது தோலில் ஏற்படுகின்ற ஓர் குறைபாட்டு நிலைமையாகும். எமது தோலின் நிறத்துக்குக் காரணமான பதார்த்தமாகிய மெலனினைச் சுரக்கும் கலங்கள் முற்றாக அழிக்கப்படுவதால் அந்த இடங்களில் வெள்ளை நிற மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

தோலில் இந்த நிறமாற்றம் உருவாவதற்கான காரணம்

தோலில் இந்த நிறமாற்றம் ஏற்படுவதற்கான அடிப்படைக் காரணம் இதுவரை கண்டறியப்படவில்லை. எனினும் ஆய்வாளர்கள் இது தொடர்பில் வெவ்வேறு கொள்கைகளை உருவாக்கி உள்ளனர். இவற்றுள்.

உடலினுள் செல்கின்ற பிறப்பொருள்களை அழிப்பதற்காகத் தொழிற் படுகின்ற நீர்ப்பீடனத் தொகுதியானது தனது தோலின் நிறத்தை உருவாக்கும் மெலனினை சுரக்கும் கலங்களைப் பாதிப்பதையச் செய்து அவற்றை அழிக்கின்றன என்ற கொள்கையே அதிக அளவில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது.

எனவே சூரியக்கதிர் படுகின்ற உடல் மேற்பரப்புகளில் இவை வெண்ணிற புள்ளிகளாகக் காணப்படுகின்றன. அதாவது கை, கால், முழங்கால், முகம், சொண்டு, கண், காது என்பவற்றில் பொதுவாக ஏற்படுகின்றன.

ஆயினும் இந்த நிறமாற்றங்கள் எளிதடிப்பதனால் உருவாகின்றது என மக்களிடையே நிலவும் கருத்து தவறானதாகும். பாதிக்கப்படுபவர்கள் யார்? இன்றைய உலக மக்கள் தொகையில் 0.5 – 1 வீதமான மக்கள் இதனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இவற்றுள் ஏறக்குறைய அரைவாசிக்கு மேற்பட்டவர்கள் 20 வயதுக்கு முன்னதாகப் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஆனால் இந்தக்குறைபாடானது எந்த வயதினருக்கும் ஏற்படலாம்.

ஆண், பெண் இருபாலாரும் சம விகிதத்திலேயே பாதிக்கப்படுகின்றனர். எனினும் கரும் நிறத்தோல் உள்ளவர்களில் இலகுவாக இனங்காண்ப

படுகின்றது. பொதுவாக இந்தக் குறைபாடானது வேறு சில நோய்களுடனும் தொடர்புடையதாக உள்ளது.

உ + ம்: தைரொயிட்

அதிரீனல் ஓமோன் குறைபாடு குருதிச்சோலை

எனினும் இந்தக் குறைபாடு உள்ள பெரும்பாலானவர்களுக்கு மேற் குறிப்பிட்ட நோய்கள் இருப்பதில்லை. அத்துடன் இது பரம்பரை பரம்பரையாகவும் கடத்தப்பட்டு வருகிறது.

இந்த நிறமாற்றம் பரவலடையக் கூடியதா?

உடலில் ஏற்படுகின்ற நிறமாற்றம் பரவலாகக் காணப்படுமிடத்து இவை உடலில் மேலும் பரவுவதற்கான சாத்தியம் அதிகமாகும். எனினும் இது குறிப்பிட்ட ஒருவருக்குக் கட்டாயம் பரவும் என எதிர்வுகூற முடியாது. சிலரில் இந்த நிறமாற்றம் விரைவாகவும் சிலரில் மிக மெதுவாகவும் பரவலடைவதுடன் சிலரில் மேலும் பரவலடையாமலும் இருக்கின்றது.

சிகிச்சை முறை

பொதுவாக இந்தத் தோல் நிறமாற்றம் மருத்துவரீதியாக ஒரு தீமையற்ற குறைபாட்டு நிலைமையாக இருப்பதோடு எதுவிதமான வலியையும் தருவதில்லை. இருந்தும் கூட இந்த நிறமாற்றம் உள்ளவர்கள் மனரீதியாக, மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகின்றனர். இளவயதினர் தமது உடல் தோற்றத்தை நினைத்துக் கவலை அடைவதுடன், மனக்குழப்பத்துக்கும் ஆளாகின்றனர். எனவே இவற்றுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதன் முக்கிய நோக்கம் தோலின் தோற்றத்தை இயன்றளவு மெருகட்டுவதாகும். இவற்றுக்கான சிகிச்சை முறை தொடர்ச்சியாகப் பல மாதங்களுக்குச் செய்ய வேண்டி ஏற்படுகின்றது.

மருந்து மூலமான சிகிச்சைக்குத் தோலில் பூசும் மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இது மிகவும் இலகுவானதும் பாதுகாப்பானதுமான முறையாகும். ஆனால் இதனால் கிடைக்கும் பயன்மிகக் குறைவாகும். இதனைவிட முக்கியமாக மன அழுத்தத்துக்கோ, மனக்குழப்பத்துக்கோ ஆளாகாமல் இருப்பதற்காக உளவளச் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றன. எனவே, உடலில் இந்த நோய் நிறமாற்றத்தை அவதானிப்பவர்கள், தோல் வைத்திய நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்வது பயனுள்ளதாகும்.

மேக நோய் (Syphilis)

Dr. யோ. சிவாகரன்

மேக நோய்/சிபிலிஸ் (Syphilis) என்றால் என்ன?

மேகநோய்/சிபிலிஸ் எனும் நோய் பாலியல் தொடர்பு மூலம் பரவுகின்ற *Treponema pallidum* எனும் சுருளி வடிவம் கொண்ட அசையும் ஆற்றலுடைய பற்றீரியாவினால் ஏற்படுகிறது. இந்த நோய் அபிவிருத்தி அடைந்துவரும் இலங்கை போன்ற நாடுகளில் கடுமையான பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

இந்த நோயின் தாக்கமும், பரவுகையும் எவ்வாறு உள்ளது?

இந்த நோய் பாலியல் தொழிலாளர் போன்றவர்களையே அதிகமாகப் பீடிக்கிறது. மேலும் ஓரினச் சேர்க்கையிலீடுபடும் ஆண்கள், நோயாளித் தாய்மாருக்குப் பிறக்கும் சிசுக்களையும் தொற்றுகின்றது. முதன்மையான (Primary Syphilis) மற்றும் துணையான (Secondary Syphilis) மேகநோய் பெருமளவில் தாயிலிருந்து சிசுவுக்குக் கடத்தப் படுகிறது.

மேக நோய்க்கிருமி அகவணியில் ஏற்படும் காயமூடாகத் தொற்றுகிறது. நோய்க்கிருமி தொற்றி 10-90 நாள்களில் நோய் அறிகுறிகள் வெளிக் காட்டப்படுகின்றன.

மேக நோய்க்கான அறிகுறிகள் எவை?

மேக நோய் ஏற்படும் காலம், ஏற்படுத்தும் தாக்கம் ஆகியவற்றைக் கொண்டு முதன்மையான மேகநோய் (Primary Syphilis) துணையான மேக நோய் (Secondary Syphilis) மற்றும் மூன்றாவது மேக நோய் (Tertiary Syphilis) என வகைப்படுத்தலாம்.

முதன்மையான மேக நோய்

இது நோய்க்கிருமி தொற்றி 2-10 கிழமைகளில் ஏற்படுகிறது. நோய்க்கிருமி தொற்றிய பகுதியில் நோவற்ற சிறிய வீக்கம் முதலில்

தென்படும். இது பின்னர் சிறிய புண்ணாக மாறுகிறது. தொடர்ந்து வலியற்ற இறப்பர் தன்மையான நிணநீர்க் கணுக்கள் குறிப்பிட்ட பகுதியிலும் பின் உடலெங்கும் தோன்றும். மேக நோய்ப் புண் மல வாசலை, வாயைச் சூழவுள்ள பகுதியிலும் ஆண்குறி, பெண்ணில் யோனிவழி, கருப்பைக் கழுத்து போன்ற அங்கங்களிலும் ஏற்படும்.

துணையான/இரண்டாவது மேக நோய்

முதன்மையான மேகநோய் தோன்றி 2-10 கிழமைகளின் பின் துணையான மேக நோயாக மாற்றமடைகிறது. நோய்க்கிருமி தொற்றிய பகுதியிலிருந்து குருதி மூலம் உடலெங்கும் பரவுகிறது. இதன்போது காய்ச்சல், தசைநோவு, தலையிடி, கைகால் நோவு போன்ற அறிகுறிகளும், தோல் அழற்சி, நிணநீர்க்கணு வீக்கம், அகவணிப்புண் போன்றவையும் வெளிக்காட்டப்படும்.

தோல் அழற்சியமானது ஆரம்பத்தில் சிவப்புநிறமான பொட்டுகளும், தொடர்ந்து செப்பு நிறமான கணுவடிவிலான வீக்கமாகவும் விருத்தியடைகிறது. இவை பொதுவாக உள்ளங்களை, உள்ளங்கால் மற்றும் அக்குள் பகுதிகளில் காணப்படும். ஈரலிப்பான பகுதிகளில் பாலூண்ணி வடிவிலான கணுக்கள் தோன்றும்.

இதன்போது ஈரல் அழற்சி, என்பு அழற்சி (என்பு நோவு), கண்ணின் கருமணியழற்சி மற்றும் நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களும் ஏற்படும். அத்துடன் விழித்திரை, சிறுநீரகம் போன்றவையும் பாதிக்கப்படலாம். முதன்மையான மற்றும் துணையான மேகநோய் தாமாகவே குணமானாலும் வீரியமான தொற்றுகையை ஏற்படுத்தக்கூடியன.

மேக நோயாளிகளில் 30 வீதமானோர் சிகிச்சையின்றித் தாமாகவே குணமடைவர். 30 வீதமானோர் நோய் உறங்கு நிலைக்குச் செல்வர். மிகுதியானோர் மூன்றாவது மேகநோய்க்கு (Tertiary Syphilis) ஆளாவர். நோய் உறங்கு நிலைக்குட்பட்டோர் நோய் அறிகுறிகளைக் கொண்டிராதவர்களாகவும் ஆனால் நோய் காவிகளாகவும் தொழிற்படுவர்.

மூன்றாவது மேக நோய் (Tertiary syphilis)

- ★ இந்த நோய் நிலைமை நோய்க்கிருமி தொற்றி 3-5 வருடங்களின் பின் வெளிக்காட்டப்படும்.
- ★ இதன்போது எதட்டச் எனப்படும் இழைய வளர்ச்சி, தோல், எலும்பு மற்றும் ஈரலில் ஏற்படுகிறது.
- ★ தோலில் ஏற்படும் இழைய வளர்ச்சி பொருக்கு அல்லது புண்போன்று விருத்தியடையும். ஈற்றில் மாறி வடுக்களைத் தோற்றுவிக்கும். மேலும் இவை ஈரல் விதைகள், இரப்பை, நாக்கு போன்ற அங்கங்களையும் பாதிக்கின்றன.

மேக நோயால் ஏற்படும் சிக்கல் நிலைகள் எவை?

அ.இருதய மற்றும் குருதிக் கலன் பாதிப்பு - பொதுவாக நோய்க் கிருமிதொற்று ஏற்பட்டு அண்ணளவாக 20 வருடங்களின் பின் ஏற்படலாம். தொகுதிப் பெருநாடி அழற்சி, கல்சியம் படிதல், வால்வு பாதிப்பு, இருதயச் செயற்பாட்டுத்திறன் குறைவு, தொகுதிப்பெருநாடி வீக்கம் ஏற்பட்டு மரணத் துக்கு இட்டுச்செல்லலாம்.

ஆ.நரம்புப் பாதிப்பு - பொதுவாக அறிகுறியை வெளிக்காட்டுவ தில்லை. மைய நரம்புகளின் செயலிழப்பு பாரிசுவாதம், நரம்பு அழிவு ஏற்படலாம். ஞாபகமறதி, கவனக்குறைபாடு, வலிப்பு, பலவீனம், நடத்தலில் பாதிப்பு போன்ற பிரச்சினைகளும் ஏற்படலாம்.

தாய் - சேய் பரவுகை பற்றிய விபரம்

- ★ நோய்த் தொற்றுகைக்குட்பட்ட கர்ப்பிணித்தாய் தனது சிசுவிற்கு 10-15 கர்ப்ப கால வாரங்களில் கூல் வித்தகம் மூலம் நோய்க்கிருமி பரவக் காரணமாகின்றார்.
- ★ நோய்த் தொற்றிற்குட்பட்ட சிசுக்களின் கருச்சிதைவு, சிறு இறப்பு பிரசவத்தின் போது இறப்பு, முதிராப் பிறப்பு, காரணமாகிறது.
- ★ நோய்த் தொற்றிற்குட்பட்ட சிசுக்களில் தோல் அழற்சி, ஈரல் பாதிப்பு, பார்வைக் குறைபாடு, என்பு அழற்சி, நரம்புப் பாதிப்பு போன்ற பாதிப் புகள் ஏற்படும்.

மேகநோயை எவ்வாறு கண்டறியலாம்?

மேகநோயை குருதிப் பரிசோதனை, நுணுக்குக்காட்டிப் பரிசோதனை போன்றவை மூலம் கண்டறியலாம்.

மேக நோய்க்கான சிகிச்சை

மேக நோய்க்கான அறிகுறிகள் காணப்படுமிடத்து அல்லது மேக நோயாளிகளுடன் பாலூறவு வைத்திருப்பின் உடனடியாக வைத்தியரை நாடி சிகிச்சை பெறுவதுடன் பாலூறவுப் பங்காளியையும் சிகிச்சைக்குட்படுத்த வேண்டும். இதன் மூலம் நோயினைக் குணப்படுத்துவதுடன் பரவுதலையும் தடுக்கலாம்.

கர்ப்பிணித்தாயை உடனடியாகச் சிகிச்சைக்குட்படுத்துவதால் சிசுவிற்கு நோய் பரவுவதையும் அதன் சிக்கல் நிலையையும் தவிர்க்கலாம். பிசுவத்தின் பின் சிசுவையும் பரிசோதனைக்குட்படுத்தி தகுந்த சிகிச்சையளிக்க வேண்டும்.

மேகநோயை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

- ★ சகல மேக நோயாளிகளுக்கும் முறையாகச் சிகிச்சையளித்தல்
- ★ நோயாளியின் பாலியற் பங்காளிகளைக் கண்டறிந்து சிகிச்சைக்குட்படுத்தல்.
- ★ ஆணுறை/பெண்ணுறை அணிந்து பாதுகாப்பான உடலுறவை மேற்கொள்ளல்.
- ★ தனி மனித ஒழுக்க விழுமியங்களை இறுக்கமாகப் பேணுதல்.
- ★ மேகநோய் தொடர்பான விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தல்.

நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலை

எஸ். சதாசுரன்
நாதிய உத்தியோகத்தர்,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

எல்லாவிதமான நீரிழிவு நோய்களையும் எம்மால் தடுக்க முடியா விட்டாலும், வகை II (type II) நீரிழிவு நோயை எம்மால் தடுக்க முடியும். இது உலகில் அதிக அளவில் காணப்படும் நீரிழிவு நோய் வகைகளில் ஒன்று இதனை உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, தியானம், யோகா, மன அமைதி போன்றவற்றின் மூலம், நீரிழிவை அல்லது தள்ளிப் போடவோ முடியும்.

ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்பட முன்பு நீரிழிவுக்கு முற்பட்ட நிலையை Prediabetic Stage கடந்தே அவர் நீரிழிவை நோக்கி நகர முடியும். உதாரணம் : அவரது குருதிப் பரிசோதனையை சாப்பிடுவதற்கு முன்பு FASting Blood Sugar

FBS – 100 – 125mg நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலை

FBS–126 அல்லது அதிகமாயின் அவருக்கு நீரிழிவு உண்டு.

இதேபோல் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடனும் கீழ்க் குறிப்பிட்ட வகையினர் நீரிழிவுக்கான குருதிப் பரிசோதனைகளைச் செய்வதன் மூலம் தாம் நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலையில் உள்ளவர்களா? என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

1. உங்கள் பெற்றோர், சகோதரர், சகோதரிகளுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்குமாயின் (மரவு வழி)
2. நீங்கள் கர்ப்பம் தரித்து இருக்கும்போது நீரிழிவு நோய் இருந்திருப்பின் அல்லது உங்கள் பிள்ளை பிறக்கும்போது அந்தப் பிள்ளையின் நிறை 9 இறாத்தல் அல்லது 41/2kg க்கு மேல் இருப்பின்:
3. அதிக குருதி அழுக்கம் உடையவர்கள்.
4. உங்கள் குருதிக் கொலஸ்ரோலில் உள்ள கொழுப்புச் சத்தைப் பரிசோதிக் கும் போது நல்ல கொலஸ்ரோலின் HDL – 35mgக்கு குறைவாக இருந்தல் அல்லது முக்கிளிசரைட்டின் அளவு triglyceride – 250mg dlக்கு அதிகமாக உள்ளவர்கள்.

5. உடற்பயிற்சி அப்பியாசம் குறைவானவர்கள். உடல் உழைப்புக் குறைவானவர்கள்.
6. இருதய நோய் உடையவர்கள்.
7. அதிக அல்லது அதீத நிறை உடையவர்கள்.
8. புகைத்தல், அதீத மதுபாவனை உடையவர்கள்.
9. வயிற்றுப் பகுதியில் கொழுப்பு உடையவர்கள் ஆண்களாயின் வயிற்றின் சுற்றளவு 102cmக்கு கூடவும், பெண்களாயின் வயிற்றின் சுற்றளவு 88cm க்கு கூடவும் உடையவர்கள்.
10. செறிவான கலோரி உடைய உணவுகளை அதிகம் உண்பவர்கள் (உதாரணம் Cake, Biscuit)
11. 45வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் உங்கள் நிறை, உங்கள் உயரத்துக்கும் ஏற்ற நிறையைவிட அதிகமாக இருக்குமாயின், பொருத்தமான உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறை, வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள், போதிய உடற்பயிற்சி, என்பவை மூலம் உடல் நிறையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதன் மூலம் நீரிழிவு வராமல் தடுக்கலாம்.

வினைத்திறனுள்ள முறையில் கைகளைக் கழுவுதல் ஒரு நியம பாதுகாப்பு முறையின் அங்கம்

Dr. *ந. ஸ்ரீரவணபவானந்தன்,*
குழந்தை வைத்திய நிபுணர்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

எமது சூழலில் காணப்படும் அனைத்துப் பொருள்களிலும் ஏதொ வகையான கிருமிகள் காணப்படுகின்றன. நாம் அவற்றைத் தொட்டு விட்டு உணவு சமைக்கும் போதோ உண்ணும் போதோ அல்லது கிருமித் தொற்றுக்கு ஆளாகக் கூடிய பச்சிளங் குழந்தைகளைத் தொடும் போதோ கிருமிகள் பரவ வாய்ப்புண்டு.

மேலும் தற்போதுள்ள இன்புளு வென்சா வைரசு தொற்றுக்கு தொடுகையும் ஒரு காரணமாகும். எனவே கிருமித் தொற்றுக்களிலிருந்து நம்மையும், எமது பச்சிளங்குழந்தைகளையும் பாதுகாக்க நாம் கைக் கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கிய பாதுகாப்பு முறை வினைத்திறனுள்ள கை கழுவுதல் (Effective Hand washing) ஆகும். அதற்காக எமக்கு அதிக நேரமோ அல்லது செலவோ ஏற்படாது. எமக்குத் தேவையானவை சவர்க்காரம் போன்றவையும் சுத்தமான நீரும் தான் அதற்காக நாம் எடுக்கும் நேரமும் ஒரு நிமிடத்திலும் குறைவே. எனவே அனைவரும் வினைத்திறனான முறையில் கைகளைக் கழுவி கிருமித் தொற்றிலிருந்து எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாக்கலாம். அது பற்றிய படிமுறைகளுக்கம், விளக்கப் படமும் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன. சாதாரண அல்லது கிருமி கொல்லி சவர்க்காரத்தைக் கைகளில் பூசி நுரை உண்டாகும் வரை உரசிய பின்னர்.

1. ஒரு வட்ட வடிவில் உள்ளங்கைகளை ஒன்றோடு ஒன்று உரசுங்கள்.
2. கை விரல் இடுக்குகளுக்கு இடையில் கையின் வெளிப்பக்கமாக இரண்டு கைகளிலும் தேய்க்கவும்.
3. பின்னர் விரல் இடுக்குகளுக்கு இடையில் உள்ளங்கைகளைத் தேய்க்கவும்.
4. ஒரு சை விரல்களால் மறு கையின் விரல்களின் வெளிப் பக்கங்களை மாறிமாறி உரசுங்கள்.
5. இரண்டு பெருவிரல்களையும் நன்றாக உரசவும்
6. இரண்டு உள்ளங்கைகளிலும் விரல் நுளிகளைத் தேய்க்கவும்.
7. இரு மணிக்கட்டு பகுதிகளையும் சுற்றித் தேய்க்கவும்.

மேற்கூறிய முறையில் கைகளை உரசி பின்னர் ஓடம் சுத்தமான நீரில் கைகளைக் கழுவி, தூய்மையான துவாயினால் துடைக்கவும், கைகளில் வெளிப்படையாக அழுக்கு இல்லாவிடில் நீரையோ சவர்க்காரத் தையோ பயன்படுத்தாமல் மதுசாரம் (Alcohol) கலந்து கைக் கிருமி நீக்கியை (Alcohol Hand Gel) பயன்படுத்தி மேற்கூறிய படிமுறைகளில் பூசித் தேய்த்து காற்றில் உலர விடுவதன் மூலம் கைகளைத் தூய்மைப் படுத்த முடியும். இந்த மதுசாரம் கைக்கிருமி நீக்கிகள் சற்று விலை அதிகமாயினும் மருந்தங்களிலும் சுப்பர் மார்க்கெட்டுகளிலும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நீரிழிவும் தோலும்

எஸ். சுதாகரன்

நாதிய உத்தியோகத்தர்

யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்ட பலருக்கு உடல், உள ரீதியாகப் பல்வேறு பாதிப்புகளும் சருமநோய் பாதிப்புகளும் பொதுவாகப் காணப்படுவதை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. நீரிழிவில் நரம்பு மண்டலம் பாதிப்படைவதால் தோற் பகுதி உணர்வுத்திறன் குறைவு ஏற்பட்டு தோலில் அடிக்கடி புண்கள் மற்றும் கிருமித் தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதால் சருமம் பாதிப்படைகிறது.

குருதியில் வெல்ல மட்டத்தை அதிகரிக்காது கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம், குருதியிலும் தோற் பகுதியிலும் காணப்படுகின்ற பக்ரீரியாக்கள், பங்கசுக்கள் பூஞ்சனக் கிருமிகளின் ஊடகப் போசணையைக் கட்டுப் படுத்தலாம். இதனால் அவற்றின் வளர்ச்சியையும் பெருக்கத்தையும் குறைக்கலாம். அத்துடன் குருதியில் வெண்குருதி அணுக்களின் போராடும் திறனிலும் பாதிப்பு ஏற்படுவதை குறைத்து வலுவான நிலையில் வைத்திருக்கலாம். நீரிழிவில் வெல்ல மட்ட அதிகரிப்பில் எமது தோற் பகுதியில் வியர்வையிலும் குளுக்கோஸ் மற்றும் Acetone (அசரோன்) மணம் போன்றனவும். எமது தோலில் காணப்படுகின்ற கிருமிகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன.

குருதியில் சரியான அளவில் வெல்ல மட்டத்தைக் கட்டுப் படுத்தாதபோது எமது உடலானது மேலதிகமாக இருக்கும் குளுக்கோசை வெளியேற்றுவதற்குச் சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றுகிறது. இதன் இறுதி விளைவாக எமது தோல் ஈரப்பதை குறைந்து உலர்வுத்தன்மை அடைகிறது. இந்த நிலையைத் தடுப்பதற்கு நாம் போதியளவு நீராகாரம் எடுத்தல் வேண்டும். குருதியில் வெல்ல மட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். பொதுவாகச் சலரோக நோயாளிகளில் படர் தாமரை பூஞ்சனத் தொற்றுக்கள், தலைப்படர் தாமரை உடல் படர்தாமரை மற்றும் ஆண், பெண் பிறப்பு உறுப்புக்களைச் சுற்றியும் தொடை, இடுப்பு பகுதிகளில் சொறி, சிவந்த

நிலை, அரிப்பு பூஞ்சனத் தொற்றுக்கள், நகப்படர் தாமரை, நகச்சொத்தை, நகச்சுற்று, வறண்ட சருமம், இதனால் தோலில் வெடிப்புக்கள் கால்விரல் களுக்கு இடையில் புண்கள் மற்றும் அண்டும் பகுதிகளில் புண்கள், சிறுவர்களில் வாய்ப்புண்கள், பருமன் அதிகம் உள்ளவர்களின் தோல் மடிப்புக்கள் தடித்துக் கறுத்த விடுதல் தோல் பகுதியில் கொப்பளங்கள், வீக்கங்கள், கட்டிகள் மற்றும் தோலின் ஆழமான பகுதிகளில் கட்டிகள், மேலும் இன்சலின் ஊசி போடும் இடங்களில் நிறமாற்றங்கள் போன்ற பல்வேறு தோல் பிரச்சினைகள் நீரிழிவு நோயாளிகளில் காணப்படுகின்றன. எனவே இவற்றைக் குறைப்பதற்கு சில ஆலோசனைகள்.

1. உங்கள் சருமத்தை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.
2. உங்களுக்கு ஏதாவது சரும நோய்த்தொற்று ஏற்படின் ஆரம்பத்திலேயே சரும வைத்திய நிபுணரை அணுகிச் சிகிச்சை பெறுங்கள்.
3. உங்கள் பாதங்களைத் தினமும் பரிசோதியுங்கள். கால் பாதங்களில் வெடிப்புக்கள், காய்ப்புகள், சொறி காயங்கள், வெட்டுக்கள், தடிப்புக்கள், பாதப்பகுதி சிவந்து அல்லது நிற மாற்றங்கள் வீக்கங்கள், பாதம் அதிக சூடாக குளிராக இருத்தல், பாதங்களில் உணர்ச்சிக்குறைவு போன்ற வற்றைக் கவனித்தல் வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுச் சரியான பாதுகாப்பான காலணிகளை அணியுங்கள்.
4. குருதியில் வெல்ல மட்டத்தைச் சீரான அளவில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்கு முயலுதல். இதற்குத் தகுந்த உணவுக் கட்டுப்பாடு முறைகள், உடற்பயிற்சி, நீரிழிவு மருந்துகளுடன் எமது உடலின் காயங்கள் தொற்றுக்கள், மனப் பாதிப்புக்கள் உட்பட ஏனைய நோய் நிலைகளுக்கும் மருத்துவ சிகிச்சையும் ஆலோசனையும் பெறுங்கள்.
5. போதியளவு நீராகாரம் அருந்துதல் மது அருந்துகலைக் கட்டுப்படுத்துதல் அல்லது தவிர்த்துதல் புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்த்தல் அதிக கலோரி கூடிய கொழுப்புள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
6. நீராடிய பின்பு அல்லது உடலைக் கழுவிய பின்பு சுத்தமான உலர்ந்த மென்மையான துண்டினால் உடலை நன்றாகத் துடைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கள். கிருமிகள், காளான் பூஞ்சனங்களின் வளர்ச்சிக்கு சாத்தியமான இடங்களான தோல் மடிப்புக்கள் கால் விரல் இடுக்குகள், இடுப்பு பகுதி, பிறப்பு உறுப்புக்கள், அக்குள் போன்ற வற்றை ஈரப்பசை இன்றி உலர்த்திக் கொள்ளுங்கள். பின்பு தோல்ப் பகுதியில் வெடிப்புக்கள் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு எண்ணெய் அல்லது லோசன் கலந்த கிரீம் ஒன்றை உடலில் தடவுங்கள். எனினும் கால் விரல்களுக்கு இடையில் பூச வேண்டாம்.

7. குளித்த பின்பு அல்லது கால்களைக் கழுவிய பின்பு நகங்கள் இலகுவாக இருக்கும் போது முறையான நகவெட்டியை உபயோகித்து மிகவும் பாதுகாப்பாக விரல்களுக்குக் காயங்கள் ஏற்படாமல் நகங்களை வெட்டவும், உங்களுக்கு முடியாவிடத்து அடுத்தவரின் உதவியை நாடவும்.
8. வியர்வையை உறிஞ்சும் தூய பருத்தியிலான சுத்தமான உள்ளாடைகள், கீழாடைகள், காலுறைகள் போன்ற வற்றைத் தினமும் அணியுங்கள். இதனால் காற்றோட்டம் ஏற்பட்டு உடலைப் பாதுகாக்கும், நைலோன் வகையிலான காலுறைகள், உள்ளாடைகள் அணிவதைத் தவிருங்கள். காலுறை இன்றிச் சப்பாத்து அணிவதைத் தவிருங்கள்.
9. வெப்பம் காரணமாக கொப்பளங்கள் உடலில் ஏற்படுவதைத் தவிருங்கள். உதாரணம் அதிக சூடான நீரில் குளித்தல், சூடான நிலத்தில் வெறும் காலுடன் நடத்தல் சூடான சைலன்சர் மேல் கால் வைத்தல் போன்ற வெப்பமான பொருள்களை நேரடியாகத் தொடுவதைத் தவிருங்கள்.
10. உங்கள் தோலில், உடலில் ஏற்படும் காயங்களைக் கவனமாகப் பாராமரிக்கவும் தூய துணிகளைக் காயங்களுக்கு வைத்துக் கட்டவும். நீரிழிவு நோயாளிகள் காயங்களையும், புண்களையும் கவனமாகப் பராமரிப்பதன் மூலம் தசைத் திசுக்கள், குருதிக் குழாய்கள் தொற்றுக்களைத் தவிர்ப்பதால் உடலில் இதர பாகங்களுக்கும் தொற்றுப் பரவு வதைத் தவிர்க்கலாம். அத்துடன் தொற்றினால் ஏற்படும் அங்க இழப்புக்களையும் தவிர்க்கலாம்.
11. ஒரே இடத்தில் இன்சலின் போடுவதைத் தவிருங்கள் இன்சலின் ஊசி போடும் இடத்தில் தடிப்பு, அரிப்பு, குழிகள், நிறமாற்றம், புண்ணாதல் போன்றன ஏற்படின் வைத்திய சிகிச்சையும் ஆலோசனையையும் பெறவும்.

சவரோக நோயாளர்களுக்கு உச்சியிலிருந்து உள்ளங்கால்வரை சில ஆலோசனைகள்

எஸ். பாலசுந்தரம்,
தாதிய பயிற்சி கல்லூரி
யாழ்ப்பாணம்.

தலை - ஒரு கிழமையில் இரண்டு தடவையாவது தலையைக் கழுவுங்கள். (முழுகுதல்), சொடுகு, பேன் என்பன தலையில் தொற்றாமல் பாதுகாருங்கள். தனியான சீப்பு, துவாய் என்பவற்றைப் பாவிக்கவும். தலையில் கடி ஏற்படும்போது கை நகங்களாலும், சீப்பினாலும் சொறிவதைத் தவிர்க்கவும். இவற்றுக்கு வைத்திய ஆலோசனை பெறுவது நன்று. சூடான அரப்பு, சீயாக்காய், தேசிக்காய், சூடான வெந்நீர் என்பவற்றையும் பாவிப்பதைத் தவிர்க்கவும். Clip, Hairpin என்பவற்றைத் தலையில் காயம் ஏற்படும் வண்ணம் ஏற்றுவதைத் தவிர்க்கவும்.

கண்கள்-குளிர் நீரில் கழுவுதல் வேண்டும். துடைக்கும் போது சுத்தமான துணியால் துடைக்கவும். மயிர் கொட்டிகள் பெருகும் காலத்தில் மிகவும் கவனமெடுக்கவும். பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் உடன் வைத்திய உதவியை நாடவும்.

முகம் - காரமற்ற சவர்க்காரம் (Soap) போட்டுக் கழுவுவதுடன், முகத்தில் பருக்கள் ஏற்பட்டால் நகத்தால் கிள்ளுவதையும், துவாயால் தேய்ப்பதையும் தவிர்க்கவும் சவரத்தின்போது காயம் ஏற்படாமல் தவிர்க்கவும் வாய் - காலை, மாலை மெல்லிய தூரிகை கொண்டு பற்பசையால் விளக்கவும், கரி, வேப்பம் குச்சி, பற்பொடி பாவிப்பதைத் தவிர்க்கவும். உணவு உண்டபின் வாயை நீரால் நன்றாகக் கழுவவும். ஊசி, குச்சியால் ஈறுகளைக் குத்துவதைத் தவிர்க்கவும். வெற்றிலை, சுண்ணாம்பு பாவிப்பதை நிறுத்தவும். பல் அழற்சி, கத்தை ஏற்பட்டால் உடன் வைத்திய உதவியை நாடவும். சூடான உணவு, தேநீர் என்பவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

காது - ஆழமாகச் சுத்தப்படுத்துவதையும். clip, ஊசி என்பன பாவித்துக் கிண்டுவதையும் தவிர்க்கவும். காதடைப்பு, காது வலி ஏற்பட்டால் உடன் வைத்தியரை நாடவும்.

மூக்கு - தினமும் சுத்தமான துணியால் சுத்திகரித்தல் வேண்டும். தோல் சுத்தம் - காலை, மாலை (Soap) கொண்டு குளிக்கவும். சுத்தமான ஆடை அணியவும். குளிக்கும் போது நகம். வேறு கடினமான பொருள்களால் தேய்ப்பதைத் தவிர்க்கவும். உள்ளாடைகள் ஒவ்வொரு நாளும் தோய்த்துப் பாவிப்பதுடன் இறுக்கமான ஆடைகள் அணிவதைத் தவிர்க்கவும். வெயில் காலங்களில் மெல்லிய பருத்தி ஆடைகளும், குளிர் காலங்களில் தடித்த ஆடைகளும் அணியவும்.

பாதங்கள் - முகத்துக்குக் கொடுக்கும் முதலிடம் பாதத்துக்கும் கொடுக்கப்படுதல் வேண்டும். காலை, மாலை சவர்க்காரம் போட்டு கழுவவும், ஈரமற்ற நன்றாகக் காய்ந்த துவாயால் துடைத்த பின் முகப் பவுடர் போடவும். இரவில் பாதங்களுக்கு எண்ணெய் பூசவும், பித்தவெடிப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கவும். பாதத்தைக் கடினமான இடங்களில் தேய்ப்பதையும், கடிக்கும்போது ஆழமாகச் சொறிவதையும், கால் வலிக்கும்போது அதிக சுடுநீரில் காலை அமுக்குவதையும், சூடான பொருள்களால் ஒத்தம் கொடுப்பதையும் தவிர்க்கவும். நகங்களை வட்டமாக வெட்டவும். மழை காலங்களில் சிரங்கு ஏற்படாமல் தவிர்க்க நனைந்த கால்களை சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவுங்கள். பின் துணியால் ஈரமறத் துடைத்தபின் முகப்பவுடர் போடலாம். கால்களுக்குப் பாதணிகள் பாவிக்க வேண்டும். கால்களுக்குப் பாதணிகள் வாங்கும்போது இறுக்கமான, வெட்டக்கூடிய தடிப்பான பாதணிகளை வாங்கவேண்டாம். புதுச் செருப்புக் கடிக்கும் என்பார்கள். ஆகையால் புதிதாக வாங்கியவற்றைக் கழுவினால்தான் அல்லது உட்புறமாக எண்ணெய், சவர்க்காரம் என்பவற்றைப் பூசிய பின்போ பாவிக்கலாம். கால்கள் கற்கள் போன்றவற்றால் காயமடையாமல் பாதுகாக்கவும்.

கைகள் - நகங்களை ஒழுங்காக வெட்டவும். சமைக்கும் போது வேறு வேலை செய்யும்போதும் காயம் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கவும். அதிக சூடான பொருள்களைப் (சுடுநீர், கஞ்சி) பாதுகாப்புடன் கையாளவும். வெளியில் சென்று வந்த பின்பும், சாப்பிட முன்பும், மலசலகூடத்தைப் பாவித்த பின்பும், சமைக்க முன்பும், குழந்தைகளின் தேவைகளைப் பூர்த்தியாக்க முன்பும், பின்பும் கையை சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவவும். முதுகு - நன்றாகச் சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவவும், சுத்தம் செய்யும்போது

மரங்களில் தேய்ப்பது, கடினமான பொருள்களால் தேய்ப்பது என்பவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

கழிவிட அயல்பாகம் - ஒவ்வொரு முறையும் கழிவறைக்குப் போன பின்பும் சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவுதல் வேண்டும். தோல் வியாதி ஏற்படாமல் பாது காத்தல் அவசியம்.

பொதுவாக வியர்வை தங்கும் இடங்களான கால்களின் இடைப் பகுதி (அரை), கமக்கட்டு, மார்பின் கீழ்ப்பகுதி (பெண்கள்), தொப்புள் என்பன சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவி காயம் ஏற்படாத வண்ணம் அழுக்கு நீக்கப்பட வேண்டும். பெண்கள் மாதவிடாய் காலங்களில் அடிக்கடி சுத்தமான (pad) மாற்றி நன்கு கழுவி நலம் பேண வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் தமது உடலில் அதிக கவனம் செலுத்துவதுடன் குழந்தைப் பராமரிப்பிலும் சுத்தம் பேண வேண்டும்.

மாரடைப்பு தடுப்பதற்கான சில ஆலோசனைகள்

எஸ். சுதாகரன்,

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,

போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

- ★ பள்ளிப் பருவத்தில் இருந்தே மாணவர்கள் உடல் உழைப்புப் பயிற்சிகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- ★ 60 வயதைத் தொட்டுவிட்ட யாவரும் மாரடைப்புக்கான எந்த அறி குறியும் இல்லாவிட்டாலும் வருடத்துக்கு ஒரு முறையாகிலும், குருதியில் கொழும்பின் அளவு, வெல்லத்தின் அளவு, ECG போன்ற இருதயப் பாதிப்புக்களைக் கண்டறியும் பரிசோதனைகளை வைத்திய ஆலோசனையுடன் செய்து உங்கள் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்யுங்கள்.
- ★ குடும்பத்தில் இளவயது மாரடைப்புப் பாதிப்புகள் இருப்பின் 25வயதில் இருந்தே வருடாந்த பரிசோதனைகளைச் செய்து ஆரோக்கியத்தை மேம் படுத்துங்கள். வைத்திய ஆலோசனைக்கு அமைய உணவு, உடற்பயிற்சியைப் பின்பற்றுங்கள்.
- ★ பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நின்றபின்பு கூடிய கவனம் எடுங்கள்.
- ★ சிக்கலான மாப்பொருள் உணவுகள் நல்லது. அதாவது நார்ப்பொருள் கூடிய மாப்பொருள் உணவுகள்.
- ★ உதாரணம் :- தீட்டாத அரிசி, சாமை, தினை போன்ற தானியங்கள், இலைக் கறிவகைகள், இனிப்புக் குறைந்த நார்ப்பொருள் கூடிய பழங்கள் (தோடம்பழம், திராட்சை, கொய்யா, நாவல், விளாம்பழம்).
- ★ உப்புக் குறைந்த, கொழுப்புக் குறைந்த, எண்ணெய் குறைந்த உணவுகள், பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள் நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் உண்ணுங்கள், இனிப்பான உணவுகளுக்கு பதிலாக விதைகள், பருப்புகள் உண்ணுங்கள், பேக்கரி உணவுகள், பாஸ்ட்பூட் (FAST FOOD) உணவுகளைத் தவிருங்கள். கலோரி அதிகம் உள்ள உணவுகளையும் தவிருங்கள்.

- ★ சிகரெட் குடிப்பது, புகையிலை போடுவது, அளவுக்கு அதிகமான மது அருந்துதலை தவிர்த்தல்.
- ★ எடை கூடுதலாக உள்ளவர்கள் அதைக் குறைக்க முயற்சிசெய்யுங்கள். எடை கூடினால் உயர் இரத்த அழுத்தம் வருவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. இது இதய நோய் மாரடைப்பு வருவதற்கான முதல்படியாகும்.
- ★ வயிற்றுப் பகுதியில் கொழுப்புள்ளவர்கள் அதனைக் குறைப்பதற்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு. உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம். ஆண்களுக்கு இடுப்புச் சுற்றளவு 102cm இலும் குறைவாகவும் பெண்களுக்கு 88cm இலும் குறைவாகவும் வைத்திருப்பதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும்.
- ★ உணவில் நிரம்பிய கொழுப்பு உணவுகளைத் தவிருங்கள். (SATURATED FAT) உதாரணம் :- பட்டர், நெய், சீஸ், விலங்கு கொழுப்பு உணவுகள், தேங்காய் எண்ணெய், மரக்கறி எண்ணெய், இவற்றில் பொரித்த உணவுகள், கூடியளவு நிரம்பாத கொழுப்புணவு களைப் (UNSATURATED FAT) பாவியுங்கள். உதாரணம் :- ஒலிவ் ஓயில், சூரியகாந்தி எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் போன்றன.
- ★ குருதியில் கொலஸ்டிரோலின் அளவு 200mg/dl க்கு குறைவாக பேண முயற்சிக்க வேண்டும். அத்துடன் HDL நல்ல கொலஸ்டிரோலின் அளவு 45 mg/dl க்கு அதிகமாகவும் LDL குறை அடர்த்திக் கொழுப்பு புரதம் 130 mg/dl க்கு குறைவாகவும், ரைகிளிசரைட்டு அளவு 150mg/dl க்கு மேல் அதிகரிக்காமலும் இருக்க வைத்திய ஆலோசனையுடன் உணவுப்பழக்கம், மருந்துகள், உடற்பயிற்சிகள், மூலம் குருதியில் கொழுப்பின் அளவைச் சீரான அளவில் பேண முயலுங்கள்.
- ★ கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு நோயும், உயர் இரத்த அழுத்தமும் இருந்தால் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பும் இருக்கிறது. வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் உணவு, மருந்துகளுடன் இந்த நோய் நிலைகளைச் சீரான நிலையில் பேணுங்கள்.

சிறுநீரக நோய்களை தவிர்ப்பதற்கான சில தகவல்கள்

எஸ். சுதாகரன்

தாதிய உத்தியோகத்தர் நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையை
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

நீரின்றி அமையாது உலகு நமது உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு உயிரணுவும் ஆரோக்கியமாக இருக்க நீர் மிக அவசியம். எனினும் எமது உடலில் எந்த அளவுக்கு நீர் தங்கலாம் என்பதை தீர்மானிப்பதிலும் சிறுநீரகம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. சிறுநீரகமானது எமது உடலில் ஒரு முறம் (சளகு)போலச் செயற்படுகிறது.

அதாவது உடலுக்கு வேண்டிய சத்துக்களை வெளியேற்றாமல், வேண்டாதவற்றை மட்டும் வெளியேற்றுகிறது. எனினும் சிறுநீரகத்தில் பல்வேறு விதமான நோய் நிலைகள் உதாரணம் :- (சிறுநீரக தொற்று, சிறுநீரக அழற்சி, சிறுநீரகக் கற்கள், சிறுநீரக செயலிழப்பு) ஏற்படுகின்றன. இவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கும் கண்டுபிடிப்பதற்கும் குறைந்தபட்சம் முற்றிப் போகாது பாதுகாப்பதற்கும் சிறுநீரக பாதிப்புக்களை குறைப்பதற்கு மான ஒரு சில ஆலோசனைகள்:-

புதிய சிறுநீரக நோயாளிகள் மனத்தளர்ச்சி அடைய வேண்டிய தில்லை. இன்று உள்ள மருத்துவ முறைகளால் உணவுக் கட்டுப்பாடு உடற்பயிற்சி போன்ற காரணிகளால் சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் நோய்களை குணப்படுத்த முடியும் அல்லது கட்டுப்படுத்த முடியும்.

உயர் குருதி அழுத்தம் ஆனது சிறுநீரக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பு உள்ளது. இது மெளனமான உயிர் கொல்லி எனவும் அழைக்கப்படும். இதற்கு இரத்த அழுத்தத்தை சீரான கட்டுப்பாட்டில் வைப்பதன் மூலம் குணப்படுத்த முடியும். 12 வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்ட சிறுவர்களுக்கு ஸ்ட்ரோடோ கொக்கஸ் இனால் சிறுநீரகப் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. சிறுவர்களின் மண் விளையாட்டினால் ஏற்படும் சிரங்கின் தாக்கம் காரணமாக ஸ்ட்ரோடோகொக்கஸ் தொற்று ஏற்படுகின்றது. விளையாடிய பின்பு உடற்சுத்தம் பேணப்படல் வேண்டும்.

சிறுநீரகக் கற்கள், சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் முக்கிய பிரச்சினை யாகும். இது ஏற்படாமல் தடுக்க போதியளவு தண்ணீர் குடியுங்கள். அத்துடன் இப்படிப்பட்ட பிரச்சினை ஏற்படுவதற்கு ஆதாரமான உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உதாரணம் :- கல்சியக் கற்களாயின் நெத்தலிக் கருவாடு, முருங்கக்காய் யூரிட்டிக் கற்களாயின் இறைச்சி வகைகள் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கலாம். உங்கள் பரம்பரையில் பலர் சிறுநீரகப் பாதிப்புக்கு உட்பட்டு இருப்பின் (சிறுநீரக நோய்களுக்கு மரபணுக்களும் ஒரு காரணம்) தொடர் உறவுவழித் திருமணங்களைத் தவிருங்கள் அல்லது குறையுங்கள், அதீத உடல் பருமன் கொண்டவர்கள். பக்கவாதம், பார்க்கின் சன் போன்ற நரம்பியல் நோய்களுக்கு ஆளானவர்களும் சிறுநீரக சோதனை செய்தவன் மூலம் நோயின் ஆரம்ப நிலையைக் கண்டறிய உதவும்.

சிறுநீர் கழிக்கும் தேவை வந்துவிடக் கூடாது. என்பதற்காக சிலர் நீராகாரம் எடுப்பதைத் தவிர்க்கின்றார்கள். இதனால் பின் சிறுநீர் கழிக்கும் போது சிறுநீர் அடர்த்தி கொண்டதாகவும் நமைச்சல் அல்லது கடுக்கும் உணர்வு. கிருமித தொற்றுக்கும் வழிவகுக்கின்றது.

இந்த நிலை வராமல் தடுப்பதற்கு:-

பொது இடங்கள், பாடசாலை கள் போதியளவு சுத்தமான நீர் வசதியுடன் சலம் கழிப்பதற்குரிய வசதிகளை ஏற்படுத்தல். நீண்ட தூர பயணங்களின் போதும் பயணிகளுக்கு நீர் வசதியுடன் சலம் கழிப்பதற்குரிய வசதிகளையும் ஏற்படுத்துதல்.

மனித எலும்பும் எலும்பு பாதுகாப்பும்

எஸ். சுதாகரன்
தாதிய உத்தியோகத்தர்
யாழ். சீபாதனா வைத்தியசாலை.

பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே பகலவனுக்கும் (கூரியனுக்கும்) எலும்புக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பை உணர்ந்து "எல்" என்ற வேர் சொல்லில் இருந்து எலும்பு என்ற பெயர் உருவானது. அதாவது "எல்" என்றால் ஞாயிறு, ஒளி என்று பொருள். ஞாயிறு ஒளியில் உள்ள நுண் ஊதாக்கதிர்கள் தோலினூடு ஊடுருவிப் பாய்ந்து வந்திசுவாகிய எலும்பு கெட்டிப் படுத்தப்படுவதை உறுதி செய்துள்ளனர். இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞானிகளும் எலும்பு ஒளியினால் உருவாக்கப்பட்டதை உறுதி செய்துள்ளனர். குழந்தைப் பருவத்தில் தலை முதல் கால்வரை 216 எலும்புகள் காணப்படுகின்றன.

தலை எலும்பு	-	22
உட்காது எலும்பு	-	06
விலா எலும்பு	-	25
கை, கால் எலும்பு	-	64
கால் எலும்பு	-	66
முதுகு எலும்பு	-	33
		216

தமிழில் உள்ள உயிர் எழுத்து 12.மெய் எழுத்து 18 உயிர்மெய் எழுத்து 216.

எனினும் உடல் வளர வளர மண்டை ஓட்டிலும் இடுப்புப் பகுதியிலும் எலும்புகள் ஒன்றாகக்கூடி பொருந்தி விடுகின்றன. இதனால் வளர்த்த ஒருவரில் 206ஆக எண்ணிக்கை குறைவடைகிறது. மேலும் 25 வயதுக்குப் பின்னர் எலும்புகள் நீளவாட்டில் வளருவதில்லை.

எலும்பானது ஓர் உயிரற்ற திடப்பொருள் அன்று. உயிர் அணுக்கூட்டங்களினால் ஆன உயிர் உள்ள பொருள் வந்திசுவாகும். எலும்புக்குள்ளே உண்டாகின்ற சத்துதான் நமது நரம்பு, தசை, இரத்தம் முதலிய எல்லா பாகங்களையும் வளர்க்கிறது.

உடலில் உள்ள தசைகளை இயங்கச் செய்வதும் மென்திசுக்களுக்கு உருக்கொடுத்து அவற்றை நல்ல முறையில் பாதுகாப்பதும் வந்திசுவாகிய எலும்பின் கடமையாகும். எனவே எலும்பினை நாம் பாதுகாக்கத் தவறின் மற்ற உறுப்புகளைப் பாதுகாக்க முடியாது. எனவே நாம் எமது என்புருவை பொன்னுருவாக எண்ணிப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

குழந்தையின் எலும்புகளில் புரதப் பொருள் அதிகளவில் இருக்கும். அதனால் அவை ஓரளவுக்கு வளையும் தன்மை உடையவை. எளிதில் முறியாது. எனினும் நடுத்தர வயது உடையவர்களின் எலும்புகளில் கனிப் பொருள்கள் அதிகமாகக் காணப்படும். வலுவான தாக்குதலால் மட்டும் உடையக்கூடியது. முதியவர்களின் எலும்புகளின் புரதப் பொருள், கனிப் பொருள் குறைவாக இருப்பதால் எலும்பு வலுவிழந்து காணப்படுகிறது. எலும்பை பாதுகாப்பதற்கு சில ஆலோசனைகள்.

- ★ எலும்பு முறிவுகள் ஏற்பட்டால் அவற்றைச் சரியான முறையில் சீர் செய்ய முயலுதல் வேண்டும். இல்லாவிடின் முறிந்த எலும்புகளின் முனைகள் மழுங்கிப் போவதுடன் அவை பொருந்தும் தன்மையும் இழக்கின்றன. எனவே உரிய மருத்துவ சிகிச்சைபெறுதல் வேண்டும்.
- ★ அதிகளவு கோப்பி மதுபானம் அருந்துவதைக் குறைத்தல், புகைத்தலைத் தவிர்த்தல்.
- ★ ஆஸ்டியோ போரொசிஸ் என உறுதிப்படுத்தப்பட்டவர்கள் இதற்கான மருந்துகளை ஒழுங்காக எடுக்க வேண்டும்.
- ★ எலும்புகளின் நோய் நிலைக்கு ஏற்ப அவர்களுக்கு வைத்தியரால் ஆலோசனை வழங்கப்படும். மருந்துகளை எடுத்தல், உடற்பயிற்சிகளை செய்தல் வேண்டும்.
- ★ எலும்பின் போசாக்கினை பேணுவதற்கு பச்சைக் காய்கறிகள், பால், சீஸ், முட்டை மற்றும் கடல் உணவுகள், கல்சியம் சேர்க்கப்பட்ட தோடம் பழச் சாறுகள் மற்றும் விற்றமின் னு அதிகளவு உள்ள உணவுகளை எடுத்தல்.
- ★ வயதானவர்கள் மற்றும் 50-65 வயதுடைய பெண்கள் வைத்தியரினால் உத்தரவிடப்படும் பரிசோதனைகளை செய்து எலும்பின் பாதுகாப்பினை உறுதிப்படுத்தவும்.

சிறுநீரக நோய்

Dr. தேவரஞ்சனா புவனேந்திரன்,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

இலங்கையில் சிறுநீரக நோயாளிகள் அதிகரிக்க காரணமாகி யுள்ள விவசாய இரசாயன உரவகைகள் மற்றும் பூச்சிகொல்லி மருந்து களின் பாவனையை மாற்றியமைக்க வேண்டும். நாட்டின் கடந்த 20 ஆண்டுகளாக சில பிரதேசங்களில் மர்மமாக இருந்துவரும் சிறுநீரக நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்புக்கு மண்ணில் கலக்கும் விவசாய இரசாயனப் பொருள்களே காரணம் என்று தமது ஆய்வுகள் உறுதி செய்வதாக மருத்துவர்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர்.

இலங்கையில் நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற காரணங்களால் ஏற்படும் சிறுநீரக நோய்களிலும் வித்தியாசமான காரணங் களால் சிறுநீரக நோய்க்கு உள்ளான முதலாவது நோயாளி அனுராதபுரம் மாவட்டத்தில் 1993ஆம் ஆண்டில் தான் கண்டறியப்பட்டுள்ளார். அதன் பின்னர் அடுத்த 10 ஆண்டுகளில் அந்தப் பகுதியின் சனத்தொகையில் 2.3 வீதமானோர் வீதம்வரை அதிகரித்துள்ளதாக இலங்கை மருத்துவர் சங்கம் கூறுகின்றது.

இந்த நோயாளிகளின் அதிகரிப்புக்கு குடிநீர், உணவு, விவசாய இரசாயனம், மக்கள் வாழ்வாதாரம், சுற்றுச்சூழல் என்று பல்வேறு விடயங்கள் காரணங் களாக அமைந்திருக்குமா என்று மருத்துவர் சங்கம் ஆராய்ந்து பார்த்துள்ளது.

“விவசாய இரசாயன பாவனையில் இலங்கை முதலிடம்”

இப்படி ஆராய்ந்து பார்த்தபோதுதான் ஓர் உண்மை புலப்பட்டது. அதாவது உலகில் இலங்கையில் தான் விவசாய இரசாயனம் அதிகளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. மற்ற நாடுகள் 10-12 என்ற அலகுகளில் விவசாய

இரசாயனங்களைப் பயன்படுத்தும்போது இலங்கையில் 284 அலகுகள் என்ற அளவில் இரசாயனம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இரண்டாவது இடத்தில் உள்ள பங்களாதேஷ் 164 அலகுகள் என்ற அளவில் உள்ளது. அந்த நாட்டை விட இலங்கையின் பாவனை இரண்டு மடங்காக உள்ளது.

1960 - 1970 களிலேயே இலங்கையில் விவசாய இரசாயனப் பாவனை தொடங்கியதாகவும், அதன் பின்னரே இலங்கையில் சிறுநீரக நோயாளர்களும் அதிகளவில் கண்டறியப்பட்டுள்ளார்கள்.

கடந்த காலங்களில் போர் நடைபெற்ற பிரதேசங்களில் விவசாய இரசாயன பொருள்கள் கொண்டுசெல்வதில் இருந்த தடை காரணமாக அந்தப் பகுதிகளில் குறைவாக இருந்த நிறுநீரக நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை தற்போது அதிகரித்து வருவதாக அதிகாரபூர்வமற்ற புள்ளிவிபரங்கள் காட்டுகின்றன.

ராஜரட்ட பகுதியில் முதலில் கண்டறியப்பட்டமையால் ராஜரட்ட சிறுநீரக நோய் என்றும் இதற்கு பெயர் உண்டு. இன்று இந்நோய் அந்தப் பகுதியையும் தாண்டி பொலனறுவை மற்றும் அம்பாந்தோட்டை போன்ற மற்ற தென்னிலங்கை பகுதிகளிலும் பெருமளவில் காணப்படுகின்றது. இப்போது இந்த நோய் மெதுவாக வடக்கு நோக்கியும் நகர்ந்து வருகின்றது.

சிறுநீரக நோய் அதிகளவில் காணப்படும் பிரதேசங்களில் பெருமளவு விலான பிள்ளைகள் இந்த நோயினால் பெற்றோரை இழந்துள்ளமை குறிப்பிடத் தக்கது.

கவனமற்ற பிளாஸ்டிக் பாவனை சுகாதாரத்துக்கு தீங்கானது

எஸ். சுதாகரன்
நாதிய உத்தியோகத்தர்
நீரிழிவுச் சிகிச்சை நிலையம்.
யாழ். போதுணா வைத்தியசாலை.

இன்றைய வாழ்வில் பிளாஸ்டிக் பொருள்களின் உபயோகம் தவிர்க்கமுடியாத ஒன்றாகிவிட்டது. எனினும் தொடர்ந்து உணவு விடயத்தில் நீண்டநாள் பிளாஸ்டிக் பொருள்களின் உபயோகம் ஆபத்தானது.

அத்துடன் நாளொரு மேனியும் பொழுதுதொரு வண்ணமுகமாக பல்கி பெருகிவரும் கேளிக்கை சாதனங்கள் - உதாரணமாக ரேடியோ, ரீவி, கணினி, வோக்மேன், ஜபாட் போன்ற பல புதிய பொருள்கள் இவை எல்லாம் நம்மை சந்தோசமாக வைத்திருக்கும் என்ற அவ நம்பிக்கையிலே மேலும் புதிது புதிதாக சந்தைக்கு வரவழைத்ததுக் கொண்டு இருக்கின்றோம். எனினும் இவை அனைத்தும் நம்மை இயற்கை சார்ந்த உணவு அற்று பல மணிநேரம் எம்மை வெகு தொலைவில் வைத்திருப்பதால் தேவையற்ற உடல், உள பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. (கண் பாதிப்புகள், காது கேளாமை, மன உளைச்சல்) தொடர்ச்சியான பிளாஸ்டிக் பாவனையால் சுகாதார பிரச்சினைகள், மற்றும் பிளாஸ்டிக் பொருள்களை எரிப்பதால் வெளியேற்றப்படும் வாயுக்களால் சுவாசநோய் பாதிப்புக்களும் ஏற்படுகின்றன. எனவே பிளாஸ்டிக் பொருள்கள் சில நிமிடம் பயனை தந்து விட்டு சில நூற்றாண்டுகளுக்கு எமக்கும் இந்த மண்ணுக்கும் தீராத தீமையைத் தந்துவிட்டு போகின்றன. எனவே பிளாஸ்டிக் பொருள்கள் பாவனையையும் பாதிப்பையும் குறைப்பதற்கு ஒரு சில ஆலோசனைகள் பிளாஸ்டிக் பொருள்களை அப்புறப்படுத்தும் போது பாதுகாப்பான முறையில் அப்புறப்படுத்துவது உதாரணம். பிளாஸ்டிக் பைகள், கழிவு நீர்க் கால்வாய்களை அடைகின்றன மண்ணில் புதைந்து நிலத்தடி நீரினை மாசுடைய வைக்கின்றன. மரங்களின் வேர்களை வளர முடியாது. தடுக்கின்றன. உங்கள் வீட்டிலிருந்து தூரத்தில் கிடங்கில்போட்டு சுவாசத் துக்கு பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் எரியுங்கள்.

அல்லது உங்கள் வீட்டில் சேரும் கழிவுகளை மக்கும் குப்பைகள், மக்காத குப்பைகள் என பிரித்து மாநகர துப்புரவு பணியாளர்களின்

ஒத்துழைப்புடன் அப்புறப்படுத்துங்கள். பிளாஸ்டிக் கழிவுகளையும் ஏனைய கழிவுகளையும் சரியான முறையில் தரம் பிரித்து கழிவு அகற்றும் துப்பரவு பணியாளர்களை கௌரவிக்க வேண்டும்.

கண்ணாடி பால் புட்டிகளில் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு கூடிய அளவுக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டுங்கள். கண்ணாடி பால்புட்டிகளை பாதுகாப்பான முறையில் உபயோகியுங்கள். பிளாஸ்டிக் பால் புட்டிகளாயின் தரமான பால் புட்டிகளை கேட்டு வாங்குங்கள்.

அதிக சூட்டுடன் பால்மாவை கரைத்து அதற்குள் விடாதீர்கள் உங்கள் வீடுகளில் பிளாஸ்டிக் Jug/cup களில் தொடர்ந்து சுடுநீர் கொதிக்க வைக்கும்போது சில இரசாயனங்கள் வாயுக்கள் நீரில் கலக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே எப்போதும் ஆபத்து இல்லாத மண் பாத்திரங்களில் நீர் கொதிக்க வையுங்கள். எனினும் பிளாஸ்டிக் Jug/cup போன்ற அமைப்புடைய மண் பாத்திரங்களை சந்தைகளில் பெறுவது சிரமமாக உள்ளது. எனவே இவற்றைப் பெறுவதற்கு முயலுங்கள். புதிய முறைகளை கண்டறிய முயலுங்கள். விலங்கினங்கள் பொலித்தீன் பைகளை உண்டு மடிக்கின்றன. அத்துடன் நோய்வாய்ப்படுகின்றன. கலிபோனியாவில் செய்த ஆய்வில் கடலில் வாழும் மீன்களும் பிளாஸ்டிக் பொருள்களை உண்ணும்போது நோய்வாய்ப்படுகின்றதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

பிளாஸ்டிக்கின் நன்மை தீமை பற்றி அறிந்து எமது சமூகத்தில் வாழும் கல்வி மாண்கள், விஞ்ஞானிகள், மருத்துவர்கள், எழுத்தாளர்கள், சிந்தனையாளர்கள், சமூக நலன் விரும்பிகள் அனைவரும் இதற்கான மாற்றத்தை உருவாக்க முயல வேண்டும். உருவாக்க வேண்டும். சட்டங்கள் காதி தத்தில் மட்டும் இல்லாது செயலிலும் செய்து காட்டவேண்டும். மறு சுழற்சி பிளாஸ்டிக்கை உபயோகப்படுத்தும்போது சூழல் மாசுபடுவது தடுக்கப்படுகின்றது. மறுசுழற்சிக்குரிய பிளாஸ்டிக்கை நாம் கூடுதலாக உபயோகப்படுத்துவது மிகவும் சிறந்தது. கடைகளுக்கு செல்லும்போது துணிப்பை, கடதாசிப்பையை உபயோகப்படுத்துவதனால் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளையும், சூழல் மாசடைவதையும் தடுக்க முடியும்.

நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு காயம் ஏற்பட்டால் இலகுவில் மாறாமையுக்குக் காரணம் என்ன?

நீரிழிவு நோயால் குருதிக் குழாய்களில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு குருதிச் சுற்றோட்டம் பாதிக்கப்படுவதாலும், நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி குறைவடைவதனாலும் கால்களின் தோலானது இலகுவாக பக்ரீரியா மற்றும் பங்கசு போன்ற நுண்ணுண்களின் தொற்றுக்களுக்கு உள்ளாகின்றது.

அத்துடன் வியர்வையில் உள்ள குளுக்கோசு, நுண்ணுண்கள் வாழ்வதற்கான ஒரு சிறந்த சூழலை ஏற்படுத்துகிறது.

இவை காரணமாக நீரிழிவு நோயாளர்களில் காயம் வந்தால் கிருமித்தொற்று அதிகரித்து காயங்கள் இலகுவில் மாறுவதில்லை. அத்துடன் இவர்களில் நரம்புச் செயலிழப்பு (neuropathy) ஏற்படுவதனால் வலியை உணரமுடியாத நிலையும் காணப்படுகின்றது. இது காயங்கள் மேலும் மோசமடைவதற்கு வழிவகுக்கிறது.

எனவே நீரிழிவு நோயாளிகள் ஒழுங்கான கட்டுப்பாட்டு முறைகளைப் பின்பற்றுவது இன்றியமையாததாகும்.

எனது 3 1/2 வயது மகளுக்கு அடிக்கடி காய்ச்சல் வருகிறது. காய்ச்சல் கூடும்போது பனடோல் கொடுக்கிறேன். எனது அயல் வீட்டுக்காரரோ "காய்ச்சல் தானாக மாறும் பனடோல் உடலுக்குக்கூடாது" என்கிறார். இது பற்றி சற்று விளக்குங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு பனடோல் எடுப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்பைவிட காய்ச்சலால் ஏற்படும் பாதிப்பு மோசமானதாக இருக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சலின்போது உடல் வெப்பநிலை கூடும் போது "காய்ச்சலினால் உண்டாகும் வலிப்பு" ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக்

கூறுகள் அதிகம் காணப்படும். (5 வயதுக்குட்பட்டவரில் இது ஏற்படுவது சாதாரணம்) எனவே காய்ச்சலின் போது உடல் வெப்பநிலையைக் குறைக்கும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அவையாவன:

வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கேற்ப குழந்தையின் நிறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு, அதற்கேற்ற அளவில் பனடோல் கொடுத்தல் வேண்டும்.

பனடோல் 6 மணித்தியாலத்துக்கு ஒரு தடவை கொடுத்தல் வேண்டும். 6 மணித்தியாலத்துக்குள் உடல் வெப்பநிலை அதிகரித்தாலும் பனடோல் கொடுத்தல் கூடாது. உடல் வெப்பநிலையைக் குறைக்கும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஈரமான துணியால் குழந்தையின் நெற்றி, கழுத்து, அக்குள், அரைப்பகுதி (genital area) துடைத்தல் வேண்டும். காற்றோட்டமான இடத்தில் அல்லது மின்விசிறியின் கீழ் குழந்தையைப் படுக்கவைத்தல் வேண்டும்.

மெல்லிய பருத்தி ஆடைகளை அணிவித்தல் வேண்டும் 3 நாள் களுக்குள் காய்ச்சல் மாறாதுவிடின் வைத்தியசாலைக்குக் குழந்தையைக் கொண்டு சென்று உரிய சிகிச்சையைப் பெறுதல் வேண்டும்.

மாரடைப்பு ஏன் ஏற்படுகிறது?

மாரடைப்பு என்றால் என்ன?

எமது இதயம் சக்திவாய்ந்த பம்பியாகச் செயற்பட்டு உடல் முழுவதற்கும் குருதியை வழங்குகின்றது. இதயத்தசைக்கு குருதி வழங்கும் முடியுரு நாடிகள் (coronary arteris) ஒட்சியேற்றப்பட்ட குருதியை தேவையான அளவு வழங்குவதன் மூலம் இதயத்தை ஆரோக்கியமாகப் பேணுகின்றன. இரத்தக்கட்டி அடைதல், கொலஸ்டிரோல் படிவு, முடியுரு நாடியின் சுவரில் ஏற்படும் சுருக்கம் என்பவற்றால் முடியுரு நாடியில் இரத்தோட்டம் தடைப்படுவதால் அந்நாடியால் குருதி வழங்கப்படும் இதயத்தின் தசைப்பகுதியில் ஒட்சிசன் பற்றாக்குறை ஏற்படுகின்றது. இதனால் அப்பகுதி நிரந்தரமான பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றது. இந்நிலையே மாரடைப்பு ஆகும்.

மாரடைப்பு ஏற்படுவதைத் தூண்டும் காரணிகள்

1. மாற்றமுடியாத காரணிகள்

வயது, பால் (sex), குடும்பத்தில் நெருங்கிய உறவினர் மாரடைப்பு பால் பாதிக்கப்பட்டிருத்தல்.

2. மாற்றக்கூடிய காரணிகள்

குருதியில் அதிகரித்த கொழுப்பின் அளவு, சிகரெட் புகைத்தல், உயர் குருதியழுக்கம், நீரிழிவு, போதிய உடற்பயிற்சி இன்மை, உடற்பருமன், சில வகை மருந்துகள் (உ+ம் :- கார்ப்பத்தடை மாத்திரைகள்), அதிக மதுபாவனை.

மாரடைப்பின் அறிகுறிகள்

நெஞ்சப் பகுதியில் மிக இலேசான அசௌகரியம் முதல் கடுமையான நெஞ்சுவலிவரை அறிகுறிகள் வேறுபடலாம்.

நடுநெஞ்சப்பகுதியில் மார்பெலும்புக்குப் பின்னால் பாரமான அல்லது இறுக்குவது போன்ற அல்லது எரிவுத்தன்மையான வலி ஏற்படும். இவ்வலி கைகள், கழுத்து, தாடை, முதுகு, மேல்வயிறு நோக்கிப் பரவலாம் அல்லது இவற்றில் ஏதாவது ஓர் இடத்தில் மட்டும் ஏற்படலாம்.

இத்துடன் வயிற்றுப்பிரட்டல், வாந்தி, அதிக வியர்வை, மூச்சு விடுவதில் சிரமம் என்பனவும் ஏற்படலாம். சிலர் இவ் அறிகுறிகளை சமீபாட்டுக்குறைவு என்று தவறாகப் புரிந்துகொள்கின்றனர்.

சிலருக்கு வலி இல்லாமலும் மாரடைப்பு ஏற்படலாம். இந்த நிலை பொதுவாக நீரிழிவு நோயாளிகளில் காணப்படுகின்றது. எவ்வாறாயினும் உடனே வைத்தியசாலைக்கு சென்று முறையான வைத்திய பரிசோதனை களுக்கும் ECG மற்றும் குருதிப்பரிசோதனைக்கும் உட்படுவதன் மூலம் மாரடைப்பு ஏற்படவில்லை என்பதை உறுதி செய்வதே பாதுகாப்பானதாகும்.

நெஞ்சு சீநாவுடன் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படும் ஒருவருக்கான சிகிச்சை.

முதலில் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் அனுமதிக்கப்பட்டு விரைவான மதிப்பீட்டுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றார்கள். வைத்தியரும், தாதிய உத்தியோகத்தரும் நோயாளியின் குணங்குறிகளையும், நோய் பற்றிய சரிதையையும் அறிந்துகொள்கின்றனர். தேவையான உடற்பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

ECG மற்றும் குருதிப் பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு அதன் அடிப்படையில் சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்படுகின்றது. இதேநேரத்தில் வலி நிவாரணிகள், ஓட்சிசன் என்பனவும் வழங்கப்படுகின்றன.

மாரடைப்பு ஏற்பட்டிருப்பது உறுதிசெய்யப்படும் பட்சத்தில் நோயாளி இதய சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு மாற்றப்பட்டு சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்படுகின்றது. மாரடைப்பு ஏற்பட்டு முதல் 48 மணிநேரத்துக்குள் மீண்டும்

மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் என்பதாலும் இதயத்துடிப்பில் சீரற்ற நிலை ஏற்பட்டு உயிர் ஆபத்து நிகழலாம் என்பதாலும் நோயாளி அதிதீவிர கண்காணிப்புக்கு உட்படுத்தப்படுகிறார்.

ECG மற்றும் குருதிப்பரிசோதனைகள் நோய் நிர்ணயத்தில் உதவுதல். மாரடைப்பு ஏற்படும் போது ECG யில் பிரத்தியேகமான சில மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இம் மாற்றங்களைக் கொண்டு முடியுருநாடிகள் பகுதியாகவோ அல்லது முற்றாகவோ தடைப்பட்டுள்ளது என்பதை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

குருதிப் பரிசோதனையின்போது நோயாளியின் குருதியில் உள்ள Troponin என்ற புரத்தின் அளவு மதிப்பீடு செய்யப்படுகின்றது. இப்புரதம் சாதாரணமாக இதயத்தசைக் கலங்களின் உள்ளே காணப்படு கின்றது. இதயதசை பாதிப்புக்குள்ளாகும் போது இப்புரதம் குருதிக்குள் விடுவிக்கப்படுகின்றது. Troponin குருதிப் பரிசோதனை Positive ஆயின் அது இதயத்தசை சேதமடைந்திருப்பதை உறுதி செய்கின்றது. குருதி யில் உள்ள அதிகரித்த Troponin அளவைப் பாதிப்பு நிகழ்ந்து 4-6 மணி நேரத்துக்குள் கண்டறிய முடியும்.

இது தவிர இதயத்தசைக் கலங்களின் உள்ளே காணப்படும் வேறு சில நொதியங்களின் அளவைக் குருதியில் அளவிடுவதன் மூலமும் இதயத் தசையில் சேதமேற்பட்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்த முடியும்.

மாரடைப்பு ஏற்பட்டது உறுதி செய்யப்பட்ட பின்னர் சிகிச்சை அளித்தல்

இரத்தக் கட்டியைக் கரைப்பதற்கான Thrombolysis மருந்து உட்செலுத்தப்படுகின்றது. இம் மருந்து இரத்தக் கட்டியைக்கரைத்தால் தடைப் பட்டிருந்த முடியுருநாடியின் குருதியோட்டம் சீர்செய்யப்படுகின்றது. இதனால் இதயத் தசையில் பாதிக்கப்பட்ட பரப்பளவு மட்டுப்படுத்தப்படு வதுடன் அதன் அயற்பகுதிகளோ அல்லது அந்த முடியுரு நாடியால் குருதி வழங்கப்படும் இதயத்தின் மற்றைய பகுதிகளோ பாதிக்கப்படுவது தடுக்கப் படுகின்றது.

இந்தச் சிகிச்சைமுறை மாரடைப்பு ஏற்பட்டு முதல் 12 மணித் தியாலத்திற்குள் வழங்கப்படின் மிகவும் நற்பயன் அளிக்கக்கூடியதாகும். அதிலும் மாடைப்பு ஏற்பட்டு ஓரிரு மணி நேரத்திற்குள் வழங்கப்படின் இரத்தக்கட்டி முற்றாகக் கரைவதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் அதிகம். இதனால் உயிர் ஆபத்து ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் குறைவடைகின்றது. எனவே நெஞ்சு நோ ஏற்பட்ட உடனே வைத்தியசாலையை அணுகுதல் நோயாளியின் நலனைப் பொறுத்தவரை மிகவும் முக்கியமான விடயமாகும்.

இந்தவகையான சிகிச்சைமுறை யாழ்.மாவட்டத்தில் போதனா வைத்தியசாலையிலும், பருத்தித்துறை ஆதார வைத்தியசாலை, சாவகச்சேரி ஆதார வைத்தியசாலை என்பவற்றில் மட்டுமே வழங்கப்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இதுதவிர இதயத் தொழிற்பாட்டை மேம்படுத்துதல், இதயத்துடிப்பு வேகத்தையும் குருதி அழுக்கத்தையும் குறைப்பதன் மூலம் இதயத்தசையின் வேலைப்பளுவைக் குறைத்தல், குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவைக் குறைத்தல், குருதியிலுள்ள குளுக்கோசின் அளவை மட்டுப்படுத்துதல் என்பவற்றுக்குரிய மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன.

அத்துடன் ஆரோக்கியமான உணவு, பழக்கவழக்கங்கள் பற்றிய ஆலோசனைகளும் வழங்கப்படுகின்றன.

‘மாரடைப்புக்கான சிகிச்சையில் Echo Cardiogram இன் பங்கு

அதிவேக ஒலியலைகள் நெஞ்சறைக்கூட்டினூடாக இதயத்தினுள் செலுத்தப் படுகின்றன. இதன் மூலம் இதயத்தின் அறைகளின் அளவு, இதயத்தசையின் தடிப்பு, இதயத்தின் தொழிற்பாட்டுத்திறன், இதய அறைகளில் சுவர்களின் சுருக்கத்தில் ஏற்பட்ட பாதிப்பு, வால்புகளில் ஏற்பட்ட பாதிப்பு, இதயத்தினுள் இரத்தக்கட்டி காணப்படுகின்றதா இதயத்தைச் சுற்றி காணப்படுகின்றதா, என்பன போன்ற விடயங்களைக் கண்டறிந்து அவற்றுக் கான சிகிச்சையை விரைவாக ஆரம்பிக்கலாம்.

Exercise ECG செய்யப்படுவதன் சீநாக்கம்

மாரடைப்பு ஏற்பட்டு 6 வாரங்களினுள் Exercise ECG மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இதன்போது உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்ட நேரத்தையும் அப்போது ECGஇல் ஏற்பட்ட மாற்றத்தையும் கொண்டு இதயத்தில் ஏற்பட்ட பாதிப்பின் அளவை அறிந்துகொள்ளலாம். இவ்வாறு இனங்காணப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு Coromary Angi - ogram பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

Coronary Angioram என்றால் என்ன?

இரத்தக் குழாயினுள் விசேட சாயமூட்டியைச் செலுத்தி இதயத்தின் முடியுரு நாடிகளின் இரத்தோட்டத்தை அறிதலாகும். இதன்மூலம் பெறப்படும் படங்கள் முடியுரு நாடிகளில் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்புகளின் அளவு, அமைவிடம், அதன் தீவிரத்தன்மை பற்றித் துல்லியமாக தெளிவுபடுத்துகின்றன. இதை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒவ்வொரு நோயாளியினதும் இதய நோயின் தாக்கத்திற்கு ஏற்றவாறு சிகிச்சை முறைகள் தெரிவுசெய்யப்படுகின்றன. அமையாவன.

- ★ Medication – மருந்து மூலமான சிகிச்சை
- ★ Balloon Angioplasty and coronary stenting
- ★ Coronary artery - by - pass surgery
- ★ மனதிற்கொள்ள வேண்டியவை
- ★ மாரடைப்பு உயிராபத்தானது
- ★ மேற்கூறிய குணங்குறி உடையவர்கள் அருகில் உள்ள வைத்தியச் சாலைக்குச் சென்று ECG பரிசோதனைகள் மேற்கொண்டு மாரடைப்பு இல்லையென்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
- ★ மாரடைப்பு ஏற்பட்டவுடன் வைத்தியசாலையை அணுகுவதன் மூலம் மாரடைப்பால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

விலங்கு விசர்நோய் (Rabies)

ரி.தவநீவிதன்
யாழ்.தாதியக் கல்லூரி.

ரவ்டோ (Rhabdo) குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வைரஸால் ஏற்படும் இவ் வைரஸ் இளஞ்சூட்டுக் குருதியுடைய விலங்குகளை அதிகம் தாக்கும். உமிழ் நீருடாக தசைக்கும் நரம்புக்கும் பரவிச்செல்லும். அதனால் நரம்புக் கடத்தியுடாக மூளைக்குச் சென்று உயிர் இரசாயன பொருளைத் தாக்குவ தால் நரம்பிழையம் பாதிக்கப்படுகின்றது. இது நீர் வெறுப்பு நோய் அல்லது விலங்கு விசர் நாய்க்கடி நோய் எனப்படுகிறது. இது மிகவும் ஆபத்தான உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தும் நிலையாகும்.

நோயருட்பு காலம்

இது பல காரணிகளில் தங்கியுள்ளது. கடிபட்ட இடத்துக்கும் மூளைக்கும் இடைப்பட்ட தூரம், கிருமியின் அளவு, வீரியம், காயத்தின் தன்மை, கடிபட்ட இடத்தில் காணப்படும் நரம்பு முடிச்சுகளின் எண்ணிக்கை, கடிபட்டவரது நோயெதிர்ப்பு சக்தி நிலை என்பவற்றைப் பொறுத்து சில நாள்கள் தொடர்ந்தும் பல வருடங்கள் வரை வேறுபடலாம். ஆனால், பொதுவாக 3 மாதம் தொடக்கம் 2 வருடங்கள் வரை எடுக்கலாம்.

இவற்றில் 80 வீதமானவை கொடுரமானவை. இதன்போது நாய் அலைந்துதிரியும். அநாவசிய நடத்தைகளை வெளிக்காட்டும். 20 வீதமானவை மென்மையானவை. இதன்போது நாய் வாடி, பயந்து ஒதுங்கி நிற்கும்.

பரவும் முறை

தொற்றுக்குள்ளான விலங்கு கடிக்கும்போது அல்லது மென்சவ்வு உள்ள பகுதிகளில் நக்கும்போது அல்லது வேறுவழியில் உமிழ்நீர் குருதியுடன் கலக்கும்போது தொற்றை ஏற்படுத்துகின்றது. நோய்க்காவி

பிரதானமாக நாய் அரிதாக ஓநாய், நரி, பூனை, கீரி, குரங்கு, வெளவால் மூலம் பரவுகின்றது. மனிதனில் இருந்து மனிதனுக்கு உறுப்பு மாற்று சக்திர சிகிச்சையின் மூலமும் பரவலாம்.

நாயில் நீர் வெறுப்பு நோயின் அறிகுறிகள்

- ★ கண்ட பொருள்களையும் கடிக்கும்.
- ★ நீர் அருந்தாது அல்லது தவிர்ந்துக்கொள்ளும்
- ★ அதிகரித்த உமிழ்நீர்ச் சுரப்பு வெளியேறியபடி இருக்கும்
- ★ திடீரென கடிக்கும்.
- ★ சுய கட்டுப்பாடற்ற செயற்பாடுகள்.
- ★ பெரும் குரலில் ஊளையிடும்.
- ★ வால் பின்கால்களுக்கிடையில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும்

மனிதனில் நீர் வெறுப்பு நோயின் அறிகுறிகள்

- ★ தொண்டைப் பகுதி இறுக்கமடைந்து காணப்படும்.
- ★ காய்ச்சல், வியர்வை
- ★ மூச்சுக்கஷ்டம்
- ★ அதிகரித்த உமிழ்நீர்ச் சுரப்பு
- ★ காற்றுக்குப் பயம்/காற்றை எதிர்கொள்ள முடியாமை
- ★ நீருக்குப் பயம் / நீர் அருந்தாமை
- ★ தொடர்பற்ற பேச்சுக்கள், நடவடிக்கைகள்
- ★ கோமடைதல்
- ★ வெளிச்சத்துக்குப் பயந்து அதிக உறுத்துதல் காணப்படும்.
- ★ உணர்வு நீக்கம்.
- ★ அதிகரித்த சுரப்புக்கள் வெளியேறுதல்

கடியின் ஆபத்தான தன்மைகள்.

- ★ தலை, முகம், கழுத்துப் பகுதியில் கடித்தல்.
- ★ பல இடங்களில் கடித்தல்.
- ★ முதுகு, மார்பில் கடித்தல்.

- ★ உள்ளங்கை, கால், விரல், பாலுறுப்பில் கடித்தல்
- ★ ஆழமான இழையங்களில் பாதிப்பு ஏற்படும் வகையாக கடித்தல்.
- ★ கண், மூக்கு, உதடு மற்றும் பாலுறுப்புகளில் நக்குதல்.
- ★ காட்டு விலங்குகளால் ஏற்படுத்தப்படும் கடி.
- ★ அடையாளம் காணமுடியாத தொடர்ந்து 3 வருடங்கள் தடுப்பு மருந்து போடப்படாத விலங்குகளின் கடி.
- ★ கடித்து 14 நாட்களுக்குள் நாய் இறத்தல் அல்லது சுகவீனமுறுதல்.

முந்லுதவி

கடிபட்ட இடத்தை ஓடும் நீரில் 15 நிமிடங்கள் வரை கழுவுதல். சவர்க்கார நீர் கொண்டு கழுவுதல், பின் தொற்றுநீக்கி திரவம் கொண்டு துடைத்து விரைவாக வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லுதல்.

பரிசோதனைகள்

- ✳ உடலைப் பரிசோதித்தல்
- ✳ மூளையை CT ஸ்கான் செய்து பார்த்தல்
- ✳ MRI பரிசோதனை
- ✳ பிறபொருள் எதிரியை கண்டறிதல்
- ✳ மூளைய முண்ணான் பாய் பொருள் எடுத்து பரிசோதித்தல்

சிகிச்சை முறைகள்

ARV ஊசி

தசையினுள் அல்லது தோலின் கீழ் தடுப்புமருந்து ஏற்றுதல். கடித்த அன்று, மூன்றாம் நாள், ஏழாம்நாள், முப்பதாம் நாள், தொண்ணூறாம் நாள் ஊசி போடப்பட வேண்டும். முதல் மூன்று தடவையும் இரு கைகளிலும் ஊசி போடப்பட வேண்டும்.

ARS ஊசி

கடுமையானகாயம் எனில் காயத்தின் மேல் போடப்படும். Tetanus Toxoid அவரின் தேவையைப் பொறுத்து பராமரித்து சிகிச்சை வழங்கப்படும்.

நீர் வெறுப்புநாய் ஏற்பட்ட ஒருவருக்கான பராமரிப்புகள்

- ★ இருட்டறையில் அல்லது மெல்லிய வெளிச்சமுள்ள இடத்தில் வைத்துப் பராமரித்தல்.
- ★ அமைதியான இடத்தில் வைத்து பராமரித்தல்
- ★ நீரை வாயால் அருந்தாமையால் நாள மூடாக திரவம் கொடுக்க வேண்டும்.
- ★ கூடுதலான காற்று இல்லாத இடத்தில் இவரைத் தொந்தரவு பண்ணாத வாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ★ தனிமைப்படுத்தி பராமரிக்க வேண்டும்.
- ★ சாந்தப்படுத்தும் மருந்து, நித்திரையை தூண்டும் மருந்துகள் மூலம் துயில் நிலையில் வைக்க வேண்டும்.

தடுதல்

- ★ தொற்றுக்குள்ளானது என கருதப்படும் நாயால் (விலங்கால்) கடிண்ட வர்களுக்கான விலங்கு விசர் நாய்க்கடிக்கு எதிரான தடுப்பு மருந்து ஏற்றுதல்.
- ★ நாய்களுக்கான தடுப்புமருந்து ஒழுங்காக போடப்பட வேண்டும்.
- ★ நாய்களுக்கான இனப்பெருக்க கட்டுப்பாடு மூலம் அதன் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்தல்.
- ★ வளர்ப்பு நாய்களை கட்டிவைத்தல்
விலங்கு விசர் நாய்க்கடி நோய் ஏற்பட்டால் மரணம் நிச்சயம், மருந்து ஏற்றுவதால் வராது தடுக்கலாம். விலங்கு விசர் நாய்க்கடி நோயை இல்லாதொழிக்க ஒன்றிணைந்து செயற்படுவோம்.

ஒவ்வாமை (Allergy)

எமது உடலினுள்ள நிர்ப்பீடனத் தொகுதியானது, உடலினுள் உட்புகும் பிறபொருள்களுக்கெதிராக (Antigens) பிறபொருள் எதிரிகளை (Antibodies) உற்பத்தி செய்கின்றது. இதன் மூலம் உடலுக்கு பாதகம் விளைவிக்கக்கூடிய பிறபொருள்களின் தாக்கத்திலிருந்து உடல் பாதுகாக்கப்படுகின்றது.

ஆனால் ஒவ்வாமை உள்ளவர்களில் IgE எனப்படும் பிறபொருள் எதிரியானது மிக அதிகளவில் சுரக்கப்படுகின்றது. உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்காத பிறபொருள்களுக்கு எதிராகவும் இது அதிகளவில் சுரக்கப்படுகின்றது. இதன் மூலம் உடலில் வேண்டத்தகாத சில மாற்றங்கள் உருவாகின்றன. இதுவே ஒவ்வாமை எனப்படுகின்றது.

உடலில் கடி ஏற்படுத்தல், சிவப்புநிற அடையாளங்கள் உருவாதல், கண் சிவத்தல், முழங்கை, முழங்காலின் பின்பகுதி போன்றவற்றில் கடியுடன் கூடிய சிவப்பு அடையாளங்கள் உருவாதல், மூக்கிலிருந்து நீர் வடிதல், மூக்கடைப்பு, மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் போன்றன இதன் அறிகுறிகளாக இருக்கும். ஆஸ்துமா, எக்ஸ்சிமா போன்றனவும் ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் நோய் நிலைகளே.

மிகத் தீவிரமான நிலைகளில் குருதியழுக்கம் குறைவடைவதுடன், மூச்சுக்குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதன் மூலம் உயிராபத்தும் ஏற்படலாம். இது ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் அதிர்ச்சி (Anaphylactic Shock) என அழைக்கப்படுகின்றது.

ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் பொருள்களாவன:

உணவுகள், மருந்துகள், பூக்களின் மகரந்தம், பூச்சிகளின் உடற்பாகங்கள், சில உண்ணிகள், தூசு, புகை போன்றனவாகும். ஒவ்வாமை யானது பரம்பரையாகவும் கடத்தப்படலாம்.

உடலில் கண், மூக்கு, தோல், சுவாசப்பை போன்றவற்றிலே ஒவ்வாமை விளைவுகள் அதிகளவில் ஏற்படுகின்றது. ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் அதிர்ச்சியானது பெரும்பாலும் உடல் செலுத்தப்படும் சில மருந்துகளாலும், உணவுகள் மூலமும் ஏற்படுகின்றது. வயிற்றுநோ, மூச்செடுப்பதில் சிரமம், மயக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். இந்த நிலையில் உடனடியாக வைத்தியசாலையை நாட வேண்டும்.

இந்தநிலை ஏற்படாமல் தடுப்பதற்குரிய வழிமுறைகளாவன:-

- ★ நீங்கள் ஏதாவது நோய்க்காக வைத்தியரை நாடும்போது உங்களுக்கு ஒவ்வாமை இருப்பதுபற்றியும் என்னென்ன பொருள்களுக்கு ஒவ்வாமை உண்டாகின்றது என்பது பற்றியும் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- ★ வைத்தியர் உங்களுக்கு சிபாரிசு செய்யும் மருந்துகளில் உங்களுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் பதார்த்தங்கள் உள்ளனவா என கேட்டறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- ★ புதிதாக வழங்கப்பட்ட மருந்துகளை உட்கொண்டபின் ஒவ்வாமைக்குரிய அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் அதுபற்றி வைத்தியருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.
- ★ தூசு, பூச்சிகள் போன்றவற்றிற்கு ஒவ்வாமை இருப்பின் அவற்றுடன் தொடுகையறுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வீட்டை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.
- ★ உணவுப் பொருள்கள் வாங்கும்போது அவற்றில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள பொருள்களின் பட்டியலை வாசியுங்கள்.

அடிக்கடி ஒவ்வாமைத்தாக்கம் ஏற்படுபவராயின் வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெற்று நீங்கள் அதற்கான மருந்துகளை வீட்டிலேயே தயாராக வைத்திருக்கலாம். தன்னியக்க செயற்பாட்டைக் கொண்ட மருந்து செலுத்திகள் தற்பொழுது பாவனையிலுள்ளன. Epi-pen எனப்படும் இவ் உபகரணம் மூலம் இலகுவில் உடலில் Epinephrine எனப்படும் மருந்தை செலுத்த முடியும். மருந்தின் அளவானது ஏற்கனவே தீர்மானிக்கப்பட்டிருக்கும்.

இதனைப் பாவிக்க முன்பு உங்கள் வைத்தியரிடம் ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொண்டு பயிற்சிசெய்து பார்க்கவும். நீங்கள் எங்கு செல்லும் போதும் அதனைக் கொண்டு செல்லவும் உங்களுடைய நண்பர்கள், உடன் வேலை செய்பவர்கள் போன்றவர்களுக்கு உங்களுடைய ஒவ்வாமை பற்றி தெரியப்படுத்துங்கள். இதற்குரிய உடனடி சிகிச்சை பற்றியும் அவர்களுக்கு அறியப்படுத்துதல் சிறந்தது.

நீரிழிவுள்ள தாய்மார்களுக்கு சில தகவல்கள்

எஸ். சுதாசுரன்.

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்.

போதுணா வைத்தியசாலை யாழ்ப்பாணம்.

1. வகை I, II நீரிழிவு, நீரிழிவுள்ள பெண்கள் கர்ப்பம் தரிக்க விருப்பம் இருப்பின், ஆரோக்கியமான குழந்தை பெறுவது உங்கள் இலட்சியமாக இருக்கவேண்டும். எனவே கர்ப்பம்தரிக்க முன்பு தாய்மார்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதயநோய், சிறுநீரக கோளாறு நரம்புக் கோளாறு மற்றும் கண்களில் ஏதாவது பிரச்சினை இருப்பின் அவற்றுக் குரிய சிகிச்சைகளை கர்ப்பம் தரிக்க முன்பே எடுத்தல் நல்லது.
2. நல்ல பழக்கங்கள், ஆரோக்கிய உணவுகள், கருத்தரிக்கும் முன்பும், பின்பும், பின்பும் தாயின் குருதியில் வெல்ல மட்டத்தை கட்டுப்பாடான ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்திருப்பது மிக அவசியமானது. இது கருத்தரிக்கும் கருவில் வளரும் குழந்தைக்கு நல்ல ஆரம்பத்தைக் கொடுக்கிறது.
3. பிரசவத்தின் பின் இந்த நீரிழிவுநோய் பலருக்கு காணாமற்போய் விடுவதுண்டு. சிலருக்கு தொடரும் வாய்ப்புண்டு. பிரசவத்தின் பின் நடத்திய குருதிப் பரிசோதனை முடிவுகள் சாதாரண நிலையில் இருந்து சற்று அதிகரித்துக் காணப்படலும் தற்போது உங்களுக்கு நீரிழிவு இல்லாது இருப்பினும். அடுத்த சில வருடங்களில் நீங்கள் நிரந்தரமான நீரிழிவு நோயாளி யாக மாறக்கூடிய வாய்ப்பும் உள்ளது. எனவே பிரசவ காலத்தில் நீரிழிவு நோய் கண்ட பெண்கள் தொடர்ந்தும் உடற்பயிற்சி, அளவோடு உடல் எடையை பேணல், உணவுக்கட்டுப்பாடு, ஆரோக்கியமான உணவுகளை எடுத்தல் சிறப்பானது. இடையிடையே (3-6) மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை குருதிப் பரிசோதனை செய்து உங்கள் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்தல் வேண்டும்.
4. நீரிழிவுள்ள கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவைக் கட்டுப் படுத்தாதுவிட்டால், தாயின் குருதியில் உள்ள மேலதிகமான

உபரிசூளுக் கோஸ் கருவில் உள்ள குழந்தையை வந்து அடைகிறது. இதனால் குழந்தை பெரிதாகி பிரசவத்தில் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது. அத்துடன் கட்டுப்பாடில்லாத நீரிழிவால் தாய்க்கு உயர் குருதி அழுத்தம், சிறுநீர் வழித் தொற்று போன்ற பல பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது.

5. வெறும் வயிற்றோடு நீரிழிவுள்ள கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தூங்க வேண்டாம். உணவு வேளைகளில் கட்டாயம் தவறாது சாப்பிட வேண்டும். இன்சலின் போடும் திட்டத்தை வைத்தியர் பரிந்துரை செய்வாராக இருந்தால். அத்திட்டத்துக்கு நீங்கள் முழுமையாக ஒத்துழைக்க வேண்டும். குருதியில் வெல்ல மட்டம் குறையும்போது அல்லது கூடும் போது செய்ய வேண்டிய முதலுதவிகளை உங்கள் நண்பர்கள், உறவுகள், கணவன், ஏனைய பிள்ளைகள் போன்றோருக்கு அறிவுறுத்தி வைத்திருத்தல் வேண்டும். கொஞ்சம் தின்பண்டங்கள் உங்கள் கைவசம் எப்போதும் இருத்தல் வேண்டும்.

ஒருவருக்கு நீரிழிவு உள்ளதா என்பதை எவ்வாறு கண்டறிவது?

அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறுதல், அடிக்கடி தாகம் எடுத்து நீர் அருந்துதல், உடல் மெலிதல், காயம் மாறுவதில் தாமதம் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும் போது வைத்தியரை நாடி குரதியில் குளுக்கோசின் அளவை சோதித்துப் பார்த்தல் வேண்டும். இதன் பெறுமானம் சாப்பிட முன் (fasting blood sugar) 100 mg/dl ஐ விட அதிகமாக இருப்பின் வைத்தியரின் ஆலோசனை பெற வேண்டும். 126 mg/dl ஐ விட அதிகமாக இருப்பின் உங்களுக்கு நீரிழிவு உள்ளது எனப் பொதுவாகத் தீர்மானிக்கப்படும்.

உங்கள் பரம்பரையில் தாய், தந்தை, அல்லது சகோதரர்களுக்கு நீரிழிவு காணப்படின் அல்லது அதிகரித்த எடை உள்ளவராக இருந்தால் மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையாவது இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவைச் சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

4 வயதுடைய எனது மகனுக்கு முட்டு வருத்தம் (ஆஸ்துமா) கடந்த 2 வருடங்களாக இருக்கின்றது. முட்டு வருத்தம் அதிகரித்து அடிக்கடி வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்க வேண்டியுள்ளது. வைத்தியசாலையில் நன்கு குணமாகி வீடு திரும்பியதும் ஓரிரு நாள்களில் மீண்டும் முட்டு வருத்தம் அதிகரிக்கிறது. இதற்கான காரணம் என்ன?

வைத்தியசாலையில் குணமாகி வீட்டில் அதிகரிக்கிறது என்றால் வருத்தத்தைக் கூட்டும் காரணிகள் வீட்டுச் சூழலிலேயே காணப்படுகின்றன. நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- வீட்டில் தூசுகள் அகற்றப்பட்டு சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும்
- ஒவ்வொரு நாளுமும் வீட்டைப் பெருக்கித் தூசு காற்றில் எழும்பாமல் ஈரத்துணியால் நிலத்தைத் துடைக்க வேண்டும்
- கிழமைக்கு 2 தடவையேனும் படுக்கை விரிப்பு, தலையணை என்பவற்றைக் கழுவதல் வேண்டும்.

- உங்கள் குழந்தைக்கு எந்தப் பொருள்கள் ஒவ்வாமையை (allergy) ஏற்படுத்துகின்றனவோ அவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

உதாரணம் :- பொம்மைகளின் பஞ்சு (wool), மகரந்த மணி, வாசனைத்திரவியங்கள், மண்ணெண்ணெய் மணம்.

- யன்னல்கள் திறந்த, நல்ல காற்றோட்டமான அறைகளில் குழந்தை தூங்க வேண்டும்
- ஓர் அறையினுள் பல அங்கத்தவர்கள் தெருக்கமாகப் படுப்பதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- நுளம்புத்திரி எரிப்பதை தவிர்த்து சுத்தமான நுளம்பு வலைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- கரப்பான் பூச்சிகள் பெருகாமல் தடுத்தல் வேண்டும்.
- குடும்ப அங்கத்தவர்கள் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் இருந்தால் அதனை நிறுத்துதல் வேண்டும்.
- வைத்தியசாலையில் தரப்பட்ட மருந்துகளை ஒழுங்காகச் சொல்லிக் கொடுத்த முறையில் பாவித்தல் வேண்டும்
- முக்கியமாக மருந்துப் பம் (Inhaler) பாவிப்பதை தவிர்க்காமல் தொடர்ச்சியாகப் பாவியுங்கள்.

என்னைப் பரிசோதித்த எனது வைத்தியர் கொலஸ்ரோல் நிப்போட்டைப் பார்த்து எனக்கு கொலஸ்ரோல் அதிகமாக இருப்பதாகவும், மருந்து எடுக்க வேண்டும் என்றும் கூறினார். அதே நிப்போட்டை எனக்கு அறிமுகமான பிறிதொரு வைத்தியரிடம் காட்டியபோது அவர் எனக்கு கொலஸ்ரோல் அதிகமில்லை எனவும் மருந்துகள் எடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை எனவும் கூறினார். கொலஸ்ரோல் அதிகம் என்று எவ்வாறு தீர்மானிப்பது? இந்தக் குழப்பத்தைத் தீர்க்க உதவுங்கள்.

உங்களுக்கு கொலஸ்ரோல் அதிகம் எனத் தீர்மானிப்பதற்கு கொலஸ்ரோல் நிப்போர்ட் மட்டும் போதாது உங்கள் கிளிநிக் கொப்பியைப் பார்வையிட்டு உங்களைச் சோதனைகள் செய்த பின்பே தீர்மானிக்க முடியும். ஏனெனில் நீரிழிவு அல்லது இருதய சோதனைகள் செய்த பின்பே தீர்மானிக்க முடியும். ஏனெனில் நீரிழிவு அல்லது இருதய வருத்தம்

இருப்பின் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு மிகக் குறைந்த அளவிலேயே பேணப்பட வேண்டும். உதாரணம் - ஒரு நீரிழிவு நோயாளி தனது கொலஸ்ட்ரோல் ரிப்போர்ட்டில் LDL இன் அளவை 100 mg/dl க்குள் பேண வேண்டும். சுருக்கமாகச் சொல்வதென்றால் உங்கள் கொலஸ்ட்ரோலுக்கு மருந்துகள் தேவையா எனத் தீர்மானிக்க உங்களுக்கு வேறு என்ன மருத்துவப் பிரச்சினைகள் இருக்கிறது எனத் தெரிந்தாக வேண்டும். எனவே உங்களுக்கு கொலஸ்ட்ரோல் பிரச்சினைக்கு மருந்து அவசியமா இல்லையா என்பதை உங்கள் சொந்த மருத்துவர் தான் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

இரண்டாவதாகப் பார்த்த வைத்தியர் தனியே உங்களது கொலஸ்ட்ரோல் ரிப்போர்ட்டை மாத்திரமே பார்வையிட்டுள்ளார். இந்த முறையில் உங்கள் கொலஸ்ட்ரோல் அளவு பற்றி தீர்மானிப்பது சற்றுச் சிரமம் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவதாக இருத்தால் முதலில் உங்கள் முழுமையான மருத்துவத் தகவல்களைக் கூறியே ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

குழந்தைகளை வளர்த்தெடுக்க...

சிறார்களில் கண் விபத்து ஏற்படும்
முறைகளும் அவற்றின் தடுப்பு முறைகளும்

Dr. மு. ஞானசூபன்,
தேசிய கண் வைத்தியசாலை,
கொழும்பு.

சிறார்கள் எப்போதும் சுறுசுறுப்பானவர்கள்: எதையும் ஆராயும் குணம் கொண்டவர்கள்: வேகமாக செயற்பட விளைபவர்கள். அவர்களின் இயக்கம் பெரியோர்களைப் போன்று ஒருங்கமைக்கப்பட்டதல்ல. இவை சிறுவர்களின் கண்களில் விபத்துக்கள் அதிசயளவில் ஏற்படக் காரணமாகின்றன.

கண்களில் காயங்கள் ஏற்பட்டுவிட்டால் அவர்களின் ஒத்துழைப்புடன் கண்களைப் பரிசோதித்தல் மிகவும் சிரமமானது. கண்களுக்கு உரிய முறையில் மருந்திடவும் அவர்கள் அனுமதிப்பதில்லை. கண்ணில் ஏற்படும் வலிகாரணமாக கண்ணைக் கசக்க முற்படுவதால் காயங்கள் அதிகரிக்கலாம். காயங்களால் ஏற்படும் தற்காலிக பார்வை இழப்புகளும் சிறார்களின் மூளையில் நிரந்தர பார்வை விருத்தி குறைபாட்டை (Amblyopia) ஏற்படுத்தலாம். எனவே சிறுவர்களின் கண் விபத்துகளைத் தடுத்தல் மிகவும் இன்றியமையாதது.

இலகுவான சில படிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் உங்கள் சிறார்களின் கண் விபத்துகளை வீட்டிலும் வெளியிலும் தடுக்கலாம்.

1. கண் இடர்கள் ஏற்படக்கூடிய முறைகளை விளங்கிக்கொள்ளுதல்.
2. ஆபத்துகளைக் கண்டறிதலும் அகற்றுதலும்.
3. சிறுவர்களை வீடுகளிலும் விளையாடும் போதும் கவனமாகக் கண் காணித்தல்.

இவைபற்றி விரிவாகப் பார்ப்போம்.

விளையாட்டுப் பொருள்களின் தவறான பாவனை கண்ணில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். மிகவும் மலிவான, தரமற்ற குறைபாடுடைய விளையாட்டுப் பொருள்களைத் தவிர்க்கவும். சிறார்களின் வயதுக்கு உகந்த விளையாட்டுப் பொருள்களை மட்டும் வழங்கவும்.

விளையாட்டுப் பொருள்களில் உள்ள எல்லா எச்சரிக்கைகளையும், அறிவுறுத்தல்களையும் அவற்றைச் சிறுவர்களுக்கு வழங்குவதற்கு முன்னர் வாசிக்கவும்.

கூரான கடினமான முனைகளை ஆபத்தான விளிம்புகளை, கடினமான வெளிநீட்டங்களைக் கொண்ட விளையாட்டுப் பொருள்களைத் தவிருங்கள். மூன்று வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மென்மையான விளையாட்டுப் பொருள்களை (soft toys) கொடுப்பது விரும்பத்தக்கது.

பறக்கின்ற விளையாட்டுப் பொருள்களும், அதிவேகமாக பொருள்களை வீசும் விளையாட்டுத் துப்பாக்கி போன்ற உபகரணங்களும் எல்லாச் சிறுவர்களின் கண்களுக்கும் ஆபத்தானவை. குறிப்பாக ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்களிடம் முற்றிலும் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

சிறுவர்கள் விளையாடும்போது உரிய கண்காணிப்பு அவசியம். செய்யக்கூடியவை. செய்யக்கூடாதவை பற்றி சிறுவர்களுக்கு சொல்லித்தரவும் வேறுபட்ட விளையாட்டுகளுக்குரிய தனித்துவமான கண்பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் (உ+ம்: Goggles, Safety glasses, helmets போன்றவை) கடைகளில் கிடைக்கும் இவற்றைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் சிறந்தது. கட்டிலில் இருந்து விடுதல், வீட்டுத் தளபாடங்களில் மோதுதல், படிகளில் விழுதல், விளையாட்டுப் பொருள்களுடன் விழுதல் என்பன கண் காயங்களுக்கு முக்கிய காரணமாகும். மாடிப் படிகளில் பாதுகாப்பு கதவுகளை அமைக்கலாம். போதியளவு வெளிச்சமும் பாதுகாப்புக் கைப்பிடிகளும் படிகளுக்கு அவசியம்.

கூரான முனைகளைக் கொண்ட தளபாடங்கள் மற்றும் அலங்காரப் பொருள்களை அவற்றின் விளிம்புகளையும், முனைகளையும் துணி மற்றும் மென்மையான இறப்பரினால் கவசமிடலாம் அல்லது மறைக்கலாம்.

வீட்டின் சமையலை, களஞ்சியசாலை, குளியலறை போன்றவற்றில் உள்ள கூரிய உபகரணங்கள், மரவேலை மற்றும் இரும்பு வேலை செய்யும் ஆயுதங்கள், மின்சார உபகரணங்கள் என்பவற்றை எப்போதும்

அவற்றுக்குரிய பெட்டகங்களில் அல்லது இலாச்சிகளில் வைத்துப் பூட்ட வேண்டும். இதன்மூலம் சிறார்களின் கைகளுக்கு அவை செல்வதைத் தடுக்க முடியும்.

வாசனைத் திரவியல்கள் (Perfumes & Sprays) அழகுசாதனப் பொருள்கள், மலசலகூடங்களில் பயன்படுத்தும் அழுக்கு நீக்கிகள், தொற்று நீக்குகள் சமையலறையில் பயன்படுத்தும் பல்வேறுபட்ட இரசாயனப் பொருள்கள் கண்களுக்கு மிகவும் ஆபத்தானவை. இவை குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடங்களில் பேணப்படுதல் வேண்டும்.

இவை போன்று வர்ணப்பூச்சுகள், கிருமிநாசினிகள், உரங்கள், பசைகள் (glucs) போன்றனவும் பாதுகாப்பான இடங்களில் வைக்கப்படுதல் அவசியம்.

சுடுநீர், சூடான உணவுகள், சூடான எண்ணெய் போன்றன கவன மின்றி வைக்கப்படும்போது குழந்தைகளின் கண்களில் விசிறப்பட போதிய வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

சிறார்களை வீட்டின் திருத்தவேளைகள், தூசிதட்டுதல், தோட்ட வேலைகள், கிருமிநாசினி விசிறுதல் போன்றவற்றின் போது தூர இருக்கச் செய்யுங்கள்.

வீட்டுத் தோட்டத்தில் உள்ள முள்மரங்கள், பதிவான கிளைகள் என்பன சிறார்கள் அவற்றிடையே விளையாடும்போது கண்களில் காயத்தை ஏற்படுத்தலாம். இவை பார்வை இழப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஆபத்தான பங்குசத் தொற்றுக்கு வழிவகுக்கும். பதிவான கிளைகளையும், முள்மரங்களையும் வெட்டி வீட்டுத் தோட்டத்தை சுத்தமாக பேணுங்கள்.

பண்டிகைக் காலங்களில் வாணவேடிக்கைகளால் ஏற்படும் கண்காயங்கள் பண்டிகையின் மகிழ்ச்சியை இல்லாது செய்துவிடும். ஒரு போதும் சிறார்களை வாண வேடிக்கைகளைப் பற்றவைக்க அனுமதிக்க வேண்டாம்.

பெரியவர்கள் வாணவேடிகைகளைப் பற்றவைக்கும் போது சிறார்கள் தொலைவில் வைத்திருங்கள். தரமற்ற, உற்பத்திக்குறைபாடுடைய போதிய பாதுகாப்பு முறைகளைக் கடைப்பிடிக்காத வாணவேடிகைப் பொருள்கள் சந்தைகளில் தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன. இவை சிறார்களுக்கு மட்டுமன்றி பெரியவர்களின் கண்களுக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

கண் ஆபத்துகளின் போதான முதல்தவிகள்

உரிய நேரத்தில் வழங்கப்படும் சரியான முதல்தவிகள் கண்களில் ஏற்படும் நிரந்தரப் பாதிப்பை தடுக்கும் அல்லது குறைக்கும்.

கண்காயங்கள் தீங்கற்றவை என்று தவறாக எடைபோட வேண்டாம். சந்தேகம் இருப்பின் கண்வைத்தியரை உடனடியாக நாடவும். கண்ணில் இரசாயனப் பொருள்கள் பட்டால் மிகவும் ஆபத்தானது. உடனடியாக சுத்தமான நீரால் கண்ணை குறைந்தது 15 நிமிடமாவது கழுவுங்கள். தண்ணிரால் கழுவுமபோது கண்ணை நன்றாக திறந்து வைத்திருங்கள். பின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்லவும். கண்ணில் ஏதாவது தூசு அல்லது துணிக்கைகள் விழுந்தால் கண்ணை கசக்க வேண்டாம். அது கண்காயத்தை அதிகரிக்கும். கண்ணை சுத்தமான நீரால் கழுவலாம். அகற்ற முடியாவிடின் மருத்துவ உதவிதேவை.

கண்ணில் பலமாக அடிபட்டால் அல்லது கூரிய பொருள்களால் குத்தப்பட்டால் கண்களைக் கழுவவேண்டாம். கண்ணுக்குள் இருக்கும் பொருளை அகற்ற முற்படவேண்டாம். எந்தவிதமான கண் மருந்துகளையும் பாவிக்க வேண்டாம். வைத்தியசாலைக்கு விரையுங்கள். வருமுன் காப்போம்.

வளர்ந்த பின்னும் உங்கள் குழந்தை படுக்கையை ஈரமாக்குகிறதா?

Dr. கு. அய்யா,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்.

வளர்ந்த குழந்தைகள் இரவு நேர தூக்கத்தின் போது படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதை எண்ணி பெற்றோர்கள் கவலைப்படுவது இயல்பு, பொதுவாக ஒரு குழந்தை 5 தொடக்கம் 6 வயதை அடையும் போது தானாகவே சிறுநீர் கழிப்பதைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனை அடைகின்றது. 90-95 வீதமான சிறார்கள் பகலில் சிறுநீர் கழிப்பதைத் தம் கட்டுப்பாட்டுக்குள்ளும், 80-85 வீதமான சிறார்கள் இரவில் சிறுநீர் கழிப்பதைத் தம் கட்டுப்பாட்டுக்குள்ளும் கொண்டுவரும் ஆற்றலைப் பெறுகிறார்கள்.

பெற்றோர்களே, உங்கள் குழந்தைகள் 6 வயதின் பின் தம்மை அறியாமல், அவர்களின் கட்டுப்பாடு இன்றி இரவுத் தூக்கத்தில் சிறுநீர் கழிவுக்கும் நிலை காணப்படின் வைத்தியரை நாடுங்கள். ஏனெனில் குழந்தைகளின் சிறுநீரகத் தொகுதியின் அசாதாரண அமைப்பியல் மாற்றத்தின் விளைவாகவும் இந்த நிலை ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு. அவ்வாறான அசாதாரண அமைப்பை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்காவிடின் குழந்தைகளின் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டு நோய் முற்றிய நிலையிலேயே வைத்தியசாலையை நாடும் நிலை ஏற்படும் என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

இந்த நோய் நிலைமையால் பாதிக்கப்படும் குழந்தைகளில் 60 வீதமானோர் ஆண் குழந்தைகளாகவே காணப்படுகின்றனர். மேலும் 50 வீதமான குழந்தைகளின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் இதே போன்ற நிலைமையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகவே காணப்படுகின்றனர். இந்த நோய் நிலைமையானது இரு வகைகளில் ஏற்படலாம். ஒரு வகையானது குழந்தை ஆரம்பத்திலிருந்தே சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலை அடையாது காணப்படும். மற்றைய வகையானது குழந்தை ஆரம்பத்தில் சில மாதங்களுக்கு சிறுநீர் கழிக்கும் தன்மையைக் தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்து பின்பு சில காரணிகளால் கட்டுப்படுத்த முடியாத தன்மைக்கு உள்ளதால் ஆகும்.

இந்த நிலைமையை ஏற்படுத்தக் கூடிய காரணிகளாவன

- ❖ பரம்பரையாக ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு
- ❖ தூக்கத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய் நிலைமைகள் அதாவது இரவில் சிறுநீர்ப்பை நிரம்பிய போதும் மைய நரம்புத் தொகுதியால் அதை உணர முடியாத நிலை காணப்படல்.
- ❖ இயல்பாகவே சிறுநீர்ப் பையின் கொள்ளளவுத் தன்மை குறைவாக காணப்படல் (சிறிய சிறுநீர்ப்பை)
- ❖ அதிகரித்த தாகத்தினால் அடிக்கடி நீர் அருந்தும் தன்மை இந்த நிலையானது நீரிழிவு நோயுடன் (Diabetes - type1, II & diabetes insipidus) கபீன் (caffeine) எனப்படும் கோப்பியில் காணப்படும் நச்சுப் பதார்த்தங்களை உள்ளெடுத்தல் ஆகிய நிலைமைகளில் இணைந்து காணப்படும்.
- ❖ மன உளைச்சல்
- ❖ தாமதமான உடல், உள விருத்தி நிலை பெற்றோர்களே இந்த நிலை மையானது (Nocturnal enuresis) குழந்தைகளுக்கு உணர வைக்கப் பட்டு அவர்களின் முயற்சியால் தாமதமாகவே கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருவதன் மூலம் (சுய கட்டுப்பாடு) குணப்படுத்த முடியும். குழந்தைகளைத் தண்டிக்க வேண்டாம். தண்டிப்பீர்களாயின் அவர்கள் உள ரீதியில் மிகுந்த பாதிப்புக்குள்ளாகும் அபாய நிலை ஏற்படும். உடல், உள விருத்தி குன்றும். எனவே சிகிச்சை முறையை ஒரு விளையாட்டுப் போல ஆரம்பியுங்கள். அவர்களை ஊக்கப்படுத்தும் விதமாக இரவில் படுக்கையை சிறுநீர் கழித்து ஈரமாக்காது விடின் வெற்றிப் பரிசுகள் கொடுங்கள்.

மேலும் மாலை 6 மணிக்குப் பின்னர் நீராகாரம் நீர் உட்கொள்வதைக் குறைக்கச் செய்யுங்கள். மாலை 4 மணிக்குப் பின்னர் மேலதிக இனிப்புப் பண்டங்கள், கோப்பி என்பவற்றை உண்ணக் கொடுக்காதீர்கள்.

குழந்தை நித்திரையில் குறட்டை விடுமாயின் வைத்தியரை நாடுங்கள். உங்களுக்கு வசதியிருப்பின் “Vibratory alarm” (அதிரவொலியை எழுப்பும் கருவி) எனப்படும் ஒரு வகை கருவி உண்டு. அதை குழந்தைகளின் உள்ளாடையில் இணைத்து விடும்போது உள்ளாடை

ஈரமாகும் போது அந்தக் கருவி அதிரும் அப்போது குழந்தை தூக்கம் கலைந்து எழும்பும் , உடனே குழந்தையை சிறுநீர் கழிப்பிடத்துக்கு அழைத்துச் சென்று சிறுநீர் கழிக்கப் பழக்குங்கள். சில மாதங்களுக்கு இந்த முறையைத் தொடரல் வேண்டும்.

ஆரம்பத்திலேயே மருத்தினால் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். என நினைக்காதீர்கள் விடுமுறை நாள்களைக் கழிக்கச் சுற்றுலா செல்ல வேண்டியிருப்பின் அல்லது ஏதாவது தவிர்க்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி மருந்தின் மூலம் தற்காலிகமாகக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய தோல் மஞ்சள் நிறமடைதல் (Neonatal Jaundice) ஒரு மஞ்சள் எச்சரிக்கை (Yellow Alert)

Dr. ந. ஸ்ரீசரவணபவாந்தன்.
குழந்தை வைத்திய நிபுணர்.

குழந்தைகள் பராமரிப்பு பிரிவு, யாழ்ப்போதுரை வைத்தியசாலை.

புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையானது, பொதுவாக இளஞ்சிவப்பு நிறமாகக் காணப்படும். ஆனால் சில காரணங்களால் அவர்களின் தோல் சாதாரண இளஞ்சிவப்பு நிறத்தைவிட வேறு நிறங்களாக மாற்றமடையலாம்.

1. அதிகளவு மெலனின் (Melanin) எனப்படும் நிறப்பொருள் தோலில் இயற்கையாகவே காணப்படின் (உதம் ஆபிரிக்க குழந்தைகள்) அவர்கள் கடுநிறம் (Dark complexion) உள்ளவர்களாக இருப்பர்.
2. தோலில் பிளிறூபின் (Bilirubin) எனப்படும் மஞ்சள் பதார்த்தம் படிவமானால் தோல் மஞ்சள் நிறமடையும். இந்த நிலையைப் பற்றி கீழ்வரும் பந்திகளில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.
3. குருதியில் ஈமோகுளோபின் (Haemoglobin) எனப்படும் சிவப்பு நிறத்துக்கான காரணி குறைவடைந்தால், தோல் வெளிறிக் காணப்படும். இதை நாம் குருதிச்சோலை (Anaemia) எனக் கூறுவோம்.
4. அதேபோல் குருதியில் ஈமோகுளோபினால் கொண்டுசெல்லப்படும் ஓட்சிசனின் அளவு குறைவடைந்தால், தோல், வாய் உதடு என்பன நீல நிறமடைந்து (Cyanosis) காணப்படும்.
5. சிலவேளைகளில் குருதியிலுள்ள செங்குருதிக் கலங்களில் (Red Blood Cells) எண்ணிக்கை சாதாரண அளவைவிட அதிகரிப்பின், தோல் கடுஞ்சிவப்பு (Plethoric) நிறமடையலாம்.

மேற்கூறியவற்றில் கடைசி 4 நிலைகளும், பச்சிளம் பாலகர்களுக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. எனவே இந்த மாற்றங்களைப் பெற்றோர் அவதானிப்பின் உடனடியாக குழந்தையை மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லவேண்டும்.

இனி தலைப்பில் மஞ்சள் எச்சரிக்கையென ஏன் குறிப்பிடப்பட்டது என்பதைப் பார்ப்போம். எல்லோருக்கும் சிவப்பு நிறம் ஆபத்தைக் குறிக்கும் என தெரியும் (Red Alert) அதேபோல், பிறந்த குழந்தைகளை எடுத்துக் கொண்டால் தோல் மஞ்சள் நிறமாவதும் ஆபத்தானதே (Yellow Alert), மஞ்சள் நிறத்துக்கான பிளிறூபின் (Bilirubin) எனப்படும் பதார்த்தம் குருதியில் அளவிற்றகதிமகாகச் சேர்ந்தால், அது தோல், கண், மூளை மற்றும் உடல் உறுப்புகளில் படியும். முக்கியமாக மூளையில் பிளிறூபின் படியுமானால், கேனிக்ரறஸ் (Kernicterus) எனும் நிலை உருவாகி பிள்ளையின் மூளை பாதிப்படையலாம். அப்படியான சந்தர்ப்பத்தில் குழந்தை சாந்தமடையாது. உரத்த சத்தத்துடன் அழுது கொண்டேயிருக்கும். அதுமட்டுமல்லாது சில சமயங்களில் வலிப்பு ஏற்படுவதோடு, தலையையும், முதுகையும் பின்புறமாக வளைத்த நிலையில் (Opisthotonus) காணப்படலாம். தோல் மஞ்சள் நிறமடைதலை வேளைக்கே கண்டுபிடித்தால் நிச்சயமாக இந்த நிலை ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடியும்.

பொதுவாக பிறந்த குழந்தைகளில் ஏற்படும் தோல் மஞ்சள் நிறமடைதல் (Neonatal Jaundice) நிலையை, அது ஏற்படும் காலத்தைப் பொறுத்து மூன்று வகையாக வகைப்படுத்தலாம்.

1. பிறந்து 24 மணி நேரத்துக்குள் தோல் மஞ்சள் நிமடைதல்.

இந்த நிலை எப்போதும் ஆபத்தானது. குழந்தை பிறந்து 24 மணி நேரத்துக்கு மஞ்சள் நிறமாக காணப்படின உடனடிச் சிகிச்சை தேவை.

2. பிறந்த 24 மணிநேரம் தொடக்கம் 14 நாட்கள் வரை.

இந்தக் காலப்பகுதியில் சாதாரணமாக அனைத்து குழந்தைகளுமே சிறிதளவு மஞ்சள் நிறமடைவார்கள். இது சாதாரணமானது (Physiological Jaundice). பிறந்த குழந்தைகளில் அதிகளவில் காணப்படும் செங்குருதிக் கலங்களில் சில அழிவடைவதலே இதற்கு காரணம். இந்த நிலை அதிகளவில் ஏற்படினோ அல்லது வேறு பல காரணங்களாலோ தோல் மஞ்சள் நிறமடைதல் அதிகரிப்பின் அதற்குச் சிகிச்சை தேவைப்படும்.

3. பிறந்தபின் 14 நாட்களின் பின்னரும் தோல் மஞ்சள் நிறமடைந்து காணப்படல்

இப்படியான சந்தர்ப்பத்திலும் அதற்கான காரணியை கண்டறிந்து தகுந்த சிகிச்சையளிக்க வேண்டும்.

தோல் மஞ்சள் நிறமடைவதற்கான காரணங்கள்

அடிப்படையில் இரு காரணங்களால் பிளிறூபின் எனப்படும் பதார்த்தம் குருதியில் அதிகரிக்கலாம்.

1. அதிகளவில் பிளிறூபின் உருவாக்கப்படல்.

குருதியிலுள்ள செங்குருதிக் கலங்கள் அதிகளவில் உடைந்து, அதிலுள்ள ஈமோகுளோபின் (Haemaglobin) பிளிறூபினாக மாற்றமடையும். இதற்கான மிகப் பொதுவான காரணம் தாயின் இரத்த வகையும், குழந்தையின் இரத்தவகையும் ஒத்துவராத நிலை. உதாரணமாக Rh வகை குருதி வகைப்படுத்தலில் தாய் சய (-) வர்க்கமாகவும், குழந்தை சக (+) வர்க்கமாகவும் காணப்பட்டாலும் அல்லது A, B, O குருதி வகைப்படுத்தலில் தாய் O வர்க்கமாகவும், குழந்தை A அல்லது B வர்க்கமாகவும் காணப்பட்டால் இரத்த ஒற்றுமை ஏற்படாது. குழந்தையில் அதிகளவிற்கு செங்குருதிக் கலங்கள் அழிய வாய்ப்புண்டு.

2. பிளிறூபின் (Bilirubin) பதார்த்தம் உடலிலிருந்து வெளியேற முடியாத சந்தர்ப்பங்கள்.

உடலில் உருவாகும் பிளிறூபின் பதார்த்தம் ஈரலில் மாற்றமடைந்து பித்தமாக குடலினூடாக மலத்துடன் வெளியேறும். எனவே ஈரல் கலங்களிலோ அல்லது பித்தக்குழாய்களிலோ பிரச்சினைகளிருப்பின் பிளிறூபின் வெளியேற்றப்பட முடியாமல் உடலில் தேங்க வாய்ப்பு ஏற்படும். குழந்தை பிறந்தபின் 14 நாள் களின் பின்னரும் தோல் மஞ்சள் நிறமாகவும், மலம் மஞ்சள் நிறங்குறைந்து வெள்ளையாகவும் காணப்பட்டின் இந்த நிலைக் கான பரிசோதனைகள் செய்யப்படும். தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும். மேலே குறிப்பிட்ட அடிப்படைக் காரணங்களைவிட உடலிலுள்ள தைரொக்சின் (Thyroxine) எனும் ஓமோன் (Hormone) குறைபாட்டினாலும், குழந்தைக்கு கிருமித்தொற்று ஏற்பட்டாலும் தோல் மஞ்சள் நிறமடைதல் ஏற்படும்.

தோல் மஞ்சளாவதற்கான சிகிச்சை முறைகள்

1. பொதுவாக குருதியிலுள்ள பிளிறூபின் அளவைச் சோதித்து சிகிச்சை தேவைப்படின் நீலநிற ஒளியின் கீழ் குழந்தையை வளர்த்தி, உடலிலுள்ள

பிளிறூபின் பதார்த்தத்தை குறைக்க முடியும். இதை ஒளிச்சிகிச்சை (Phototherapy) என்பார்கள்.

2. சில வேளைகளில் பிளிறூபினினைவிட மிக அதிகமாயின், குழந்தையினுடைய குருதியை, புதிதாய் பெறப்பட்ட வேறு ஒருவரின் குருதியினால் மாற்றவேண்டிய தேவை ஏற்படலாம். (Exchange Transfusion) இந்தச் சிகிச்சை முறையை மிக அவதானத்துடன் அதற்கான வசதியுள்ள வைத்தியசாலைகளிலேயே அளிக்க முடியும்.

எனவே தோல் மஞ்சள் நிறமடைதல் என்பதும் ஆபத்தின் அறிகுறியே. இந்த நிலை காணப்படின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு குழந்தையைக் கொண்டு சென்று அதற்கான சோதனைகளையும் சிகிச்சையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பெரும்பாலான, தோல் மஞ்சள் நிறமாவதற்கான காரணிகளிற்கு சிகிச்சை உண்டு. உரிய வேளையில் தாமதமின்றி சிகிச்சையளிப்பின் குழந்தைக்கு மூளையைப் பாதிக்கக்கூடிய ஆபத்தி லிருந்து பாதுகாக்க முடியும். எனவேதான் இந்த நிலையை மஞ்சள் எச்சரிக்கை என அழைக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு பிறவிக்குறைபாட்டு இருதய நோய்களும்

Dr.I.R. ரகுநாதன்
குழந்தை இருதயவியல் நிபுணர்.
போதனா வைத்தியசாலை
யாழ்ப்பாணம்.

இருதயமும் தொழிற்பாடும் இதயம் நான்கு அறைகளைக் கொண்ட உடலுக்கும் நுரையீரலுக்கும் குருதியை வழங்குகின்ற பம்பியாகும்.

- மேலே உள்ள வலது மற்றும் இடது சோணை அறைகளைப் பிரிக்கும் சுவர் சோணை அறை பிரிசுவர் எனப்படும்.
- கீழே உள்ள வலது மற்றும் இடது இதய வறைகளைப் பிரிக்கும் சுவர் இதய வறைப் பிரிசுவர் எனப்படும்.
- உடல் உறுப்புகளில் இருந்து ஓட்சிசன் (O^2) குறைந்த குருதி மேற் பெருநாளம், கீழ் பெருநாளங்களினூடாக வலது சோணை அறையை அடைந்து முக்கூர் வால் பினூடாக வலது இதய அறையை அடையும் இக் குருதி வலது இதய அறையில் இருந்து பிரதான சுவாசப் பெரு நாடியினூடாக நுரையீரல்களைச் சென்றடையும்.
- நுரையீரல்களில் (O^2) ஏற்றப்பட்ட குருதி நான்கு சுவாசப் பெருநாளங்களினூடாக இடது சோணை அறையை வந்தடையும். இக் குருதி இடது சோணை அறையிலிருந்து இரு கூர்வால்பினூடாக இடது இதய வறையை அடைந்து தொகுதிப் பெருநாடியினூடாக உடலுறுப்புகளைச் சென்றடையும்.

இதயத்தில் ஏற்படும் பிறவிக் குறைபாட்டு நோய்கள் (Congenital Heart Disease)

- இவை எவ்வாறு ஏற்படுகின்றன?

இக்குறைபாடுகள் கர்ப்பப்பையில் குழந்தையின் இருதய விருத்தியில் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்களினால் உண்டாகின்றன. அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் இக் குறைபாடுகள் உருவாவதற்கான காரணங்கள் அறியப்படவில்லை. சில வேளைகளில் கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்ப நிலையில் தாய்க்கு

ஏற்படுகின்ற நோய்களினாலும் குழந்தைக்கு பிறப்பிலிருந்தே காணப்படுகின்ற வேறு சில நோய்களினாலும் ஏற்படலாம்.

- ஏன் எனது குழந்தைக்கு இந்நோய் ஏற்பட வேண்டும்?

பல கர்ப்பிணித் தாய்மார்களும் அவர்களது கணவன்மாரும் தமது குழந்தைக்கு ஏற்பட்ட குறைபாட்டுக்குத் தாங்கள்தான் காரணமோ என கவலைப்படுகின்றனர். ஆனால் இக் குறைபாடுகள் எவருக்கும் எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் ஏற்படலாம் என அனைவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உலகளாவிய ரீதியில் ஒவ்வொரு 1000 கர்ப்பத்திலும் 7 சிசுக்களுக்கு (0.7%) இந்தக் குறைபாடுகள் ஏற்படலாம். இவற்றில் அரைவாசிக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளின் குறைபாடுகள் பிரச்சினை அற்றவையாகவோ அல்லது சத்திரசிகிச்சை மூலம் முழுமையாக சரிப்படுத்தக் கூடியவையாகவோ காணப்படுகின்றன.

- எவ்வாறு குழந்தைகளின் இருதயநோய் கண்டறியப்படுகின்றது?

சில இருதய நோய்கள் கர்ப்பப்பையில் குழந்தை இருக்கும் போதே கண்டறியப்படலாம். மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணர்களினால் வழமையாகச் செய்யப்படும். Scan (ஸ்கான்) னில் குழந்தையின் இருதயம் தொடர்பில் சந்தேகம் ஏற்படின், குழந்தை இருதயவியல் நிபுணரின் உதவியோடு இருதயநோய் கண்டறியப்படலாம்.

பெரும்பாலான இருதயநோய்கள் பிறந்த பிறகே கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு புதிதாகப் பிறக்கின்ற குழந்தைகளும் வைத்தியர்களினால் பிரிசோதிக்கப்பட்ட பின்பே வீடு செல்ல அனுமதிக்கப்படுவார்கள். பின்வரும் மாற்றங்கள் அல்லது வித்தியாசங்கள் பரிசோதனையின் போது கண்டறியப்படின் குழந்தை இருயவில் நிபுணரின் (Paediatric cardiologist) ஆலோசனை பெறப்படும்.

1. வித்தியாசமான இருதய ஒலி (Murmur)
2. இருதயத்துடிப்பு வேகமாற்றம் (Tachycardia / Bradycardia)
3. மிகக்கூடிய சுவாச வேகம் / மூச்சுத் திணறல் (Tachypnoea / Dyspnoea)
4. நீல நிறமாதல் (cyanosis)
5. பால் அருந்தாமை (Poor feeding)

சில வேளைகளில் இந்த வித்தியாசங்கள் குழந்தை பிறந்தவுடன் தோன்றாமல் ஓரிரு தினங்களுக்குப் பின்பே வெளிப்படும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தையை ஏற்கெனவே வீட்டுக்குக் கொண்டுசெல்ல அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தால் உடனடியாக குழந்தையை வைத்தியசாலைக் குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

வளர்ந்த பிள்ளைகளில் எவ்வாறு இருதயநோய் கண்டறியப்படுகிறது?

பாடசாலைகளில் நடைபெறும் வைத்தியப் பரிசோதனையின் போது இருதய நோய்க்குரிய குணங்குறிகள் கண்டறியப்பட்டால் அவர்கள் குழந்தை மருத்துவரினூடாக (Consultant Paediatrician) இருதயவியல் பிரிவுக்கு அனுப்பப்படுவர்.

சில வேளைகளில் திடீர் மயக்கம், நெஞ்சப் படபடப்பு (Palpitation) போன்ற காரணங்களினாலும் இவர்கள் வைத்திய சாலைக்கு அனுமதிக்கப் பட்டு பின்னர் இருதயவியல் பிரிவுக்கு அனுப்பப்படுவர்.

இவர்களுக்கு ECG (ஈ.சி.ஜி). ECHO (இருதய நோய்கள்), (24 மணி ஈ.சி.ஜி) போன்ற பரிசோதனைகள் மேற்கொண்ட பின் இருதய நோய் இருப்பின் அது கண்டறியப்படும். இந்தப் பரிசோதனைகளின் பின்னர் அவர்களுக்கு இருதய நோய் சம்பந்தமாக பூரணமான விளக்கம் அளிக்கப்படும்.

இலங்கையில் எவ்வாறான மருத்துவ வசதிகள் அரசு வைத்தியசாலைகளில் வழங்கப்படுகின்றன?

யாழ்ப்பாணம் உட்பட குருநாகல், கண்டி, காலி, கொழும்பு ஆகிய மாவட்டங்களில் குழந்தை இருதயவியல் நிபுணரின் சேவை நிரந்தரமாகக் கிடைக்கப்பெறுகின்றது.

கொழும்பு சிறுவர் (Lady Ridgeway) வைத்தியசாலையில் மட்டுமே குழந்தைகளுக்கான இருதய சத்திரசிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

இருதயத்தில் இருக்கும் சில குறைபாடுகளை சந்திரசிகிச்சையின்றி (Cardiac Catheterization) மூலம் குணமாக்கலாம். அதேவேளை சில

சத்திரசிகிச்சைகளுக்கு முன்பு (Cardiac Catheterization) என்னும் பரிசோதனை அத்தியாவசியமாக உள்ளது. இந்த வசதியை கொழும்பு, யாழ்ப்பாணம், காலி ஆகிய மாவட்டங் களில் இலகுவாகப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

எனது குழந்தைக்கு இருதயநோய் கண்டறியப்படின வைத்தியரின் அறிவுறுத்தல்களைச் சரிவரக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

சில இருதய நோய்கள் இயற்கையாகவே குணமாகும் தன்மை கொண்டவை. இவற்றுக்கு எந்தவிதமான மருந்துகளோ சத்திர சிகிச்சையோ தேவைப்படாது.

இருதயத்தில் உள்ள சில குறைபாடுகளுக்கு உடனடியாக சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். இல்லையேல் குழந்தை இறக்கவும் நேரிடலாம். அதேவேளை சில குறைபாடுகளுக்கு சற்று காலம் தாழ்த்தியே சத்திரசிகிச்சை தேவைப்படும்.

சில இருதய நோய்களுக்கு இருதய சத்திர சிகிச்சையின் மூலம் நோய் முழுமையாக குணமாக்கப்படலாம். அதேவேளை சில நோய்களுக்கு கட்டம் கட்டமாக ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சத்திரசிகிச்சையின் பின்பும் சில இருதயநோய்கள் உள்ளவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இருதயவியல் நிபுணர்கள் அவதானிப்பில் இருப்பது அவசியம்.

குறைமாதக் குழந்தைகள் (Premature Babies)

Dr. ம. ஸ்ரீரவணபவானந்தன்
குழந்தை வைத்திய நிபுணர்,
யாழ். போதுணா வைத்தியசாலை.

ஏறத்தாழ 15 மில்லியன் குழந்தைகள் குறைமாதக் குழந்தைகளாக வருடந் தோறும் இவ்வலகில் பிறக்கின்றார்கள். பிறக்கும் 10 குழந்தைகளில் ஒரு குழந்தை குறைமாதக் குழந்தையாக இருக்கின்றது. குறிப்பாக பிறக்கும் குழந்தைகளில் 12 வீதமானோர் குறைமாத குழந்தைகளாக வருமானம் குறைந்த நாடுகளிலும், 9 வீதமாக வசதிபடைத்த நாடுகளிலும் காணப்படுகின்றனர். இலங்கையில் 10.7 சதவீதமான குழந்தை பிறப்புக்கள், குறை மாதத்தில் நிகழ்கின்றன. உலகில் மிக அதிகளவு குறைமாத பிரசவங்கள் நடக்கும் நாடாக இந்தியாவும். அதற்கு அடுத்ததாக சீனாவும் உள்ளன. மாறாக மிகக்குறைந்தளவு குறைமாதப் பிரசவங்கள் நிகழும் நாடுகளில் பெலாரஸ் (Belarus) என்ற நாடு முதலிடம் பிடித்துள்ளது. குறைமாதமாக பிறக்கும் 15 மில்லியன் குழந்தைகள் வருடம் தோறும் தகுந்த சிகிச்சைகள் இன்றி இறக்கின்றார்கள். எனவே குறைமாதக் குழந்தைகளின் பிறப்பு இலங்கை போன்ற வருமானம் குறைந்த நாடுகளுக்கே அதிக பிரச்சினையாகவுள்ளது.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (W.H.O) வரை விலக்கண்ப்படி, கடைசி மாதவிடாய் காலத்தின் முதல் நாளிலிருந்து 37 வாரங்களுக்கு முன்னதாகப் பிறக்கும் அனைத்து குழந்தைகளும் குறைமாதக் குழந்தைகள் ஆவர். குறை மாதமாகப் பிறக்கும் அனைத்துக் குழந்தைகளுக்கும் ஒரே மாதிரியான பிரச்சினைகள் ஏற்படாது.

கர்ப்ப வாரங்களுக்கு ஏற்ப குறைமாதப் பிரசவங்களை மூன்றாக வகைப்படுத்தலாம்.

1. ஓரளவு குறைமாதக் குழந்தை (Late preterm): 32-37 கிழமைக்குள் பிறந்த குழந்தைகள். 84 சதவீதமான குறைமாதக் குழந்தைகள் இந்தக் காலப் பகுதியில் பிறப்பதுடன் அவர்களில் பெரும்பாலானோர் சிறிதளவு மருத்துவ உதவியுடன் உயிர் பிழைப்பார்கள்.

2. மிகக் குறைமாதக் குழந்தைகள் (Very preterm): 28-32 கிழமை கர்ப்பகாலத்திற்குள் பிறப்பவர்கள். இவர்களுக்கு நவீன வைத்திய வசதிகள் கிடைப்பின் உயிர் பிழைப்பார்கள்.
3. தீவிர குறைமாதக் குழந்தைகள் (Extreme preterm): 28 கிழமை களுக்கு முன்னதாக பிறப்பவர்கள். இவர்களுக்கு அதிதீவிர, நவீன சிகிச்சை முறைகள் தேவைப்படுவதுடன், இலங்கை போன்ற வசதி குறைந்த நாடுகளில் 10 வீதமானோர் மட்டுமே உயிர் பிழைக்கின்றனர்.

குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள்.

1. முழு மாதக் குழந்தையைப் போலல்லாது பால் அருந்துவதில் சிரமங்கள் ஏற்படும். அதற்காக வேறு முறைகளான கிண்ணம், கரண்டி அல்லது குழாய் மூலமாகவோ தாய்ப் பாலைக் குழந்தைக்கு கொடுக்கவேண்டி ஏற்படலாம்.
2. சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படலாம். எனவே குறைமாதக் குழந்தைக்கு சுவாசிப்பதை இலகுவாக்கும் பல்வேறு சிகிச்சைமுறைகள் தேவைப்படுவதுடன், ஓட்சிசனும் வழங்கவேண்டி ஏற்படலாம்.
3. குறைமாதக் குழந்தைகள், தமது உடல் வெப்பநிலையைப் பேண முடியாதவர்களாக இருப்பதனால், அவர்களின் வெப்பநிலையைப் பேணுவதற்காக இங்கு பேற்றர் (Incubator) எனப்படும் கண்ணாடிப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படலாம். ஓரளவு குறைமாதக் குழந்தையின் தாயுடன் தோலுக்கு தோலாக அரவணைத்து வைப்பதன் மூலம் உடல் வெப்பநிலையைப் பேணலாம்.
4. குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு இலகுவில் கிருமித்தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளதால், மிகக் கவனமாக நியம பாதுகாப்பு முறைகளைப் பின்பற்றி பராமரிக்க வேண்டியதேவை ஏற்படும். குறிப்பாக சரியான முறையில் கைகளைக் கழவி குழந்தைகளைப் பராமரிக்க வேண்டும்.

5. குறைமாதக் குழந்தைகள் அவர்களின் தகுந்த நிறையடையும் வரை நீண்ட நாள்களுக்கு விஷேட குழந்தைகள் பராமரிப்பு பிரிவில் வைத்துப் பராமரிக்க வேண்டியேற்படும்.
6. மேலும், சில சமயங்களில் குழந்தைகளின் மூளையிலோ, கண்களிலோ, காது கேட்பதிலே பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். எனவே அவற்றைத் தவிர்ப் பதற்கான தகுந்த சிகிச்சைகளும் பராமரிப்புக்களும் அவசியமாகும்.
7. வளர்ந்த குறை மாதமாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு சுவாசத் தொற்று போன்ற தொற்று நோய்கள் அதிகம் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளதால் தொற்று நோய்களுக்கு எதிரான தகுந்த பாதுகாப்பு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களிலிருந்து இன்றைய காலத்தில் குறைமாதமாக பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகின்றது என்பதை நாம் அறியலாம். இது சம்பந்தமான விழிப்புணர்வை மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்துவதற்கு உலகம் முழுவதும் கார்த்திகை 17ஆம் திகதியை உலக குறைமாதக் குழந்தைகள் தினமாக (World Prematurity Day) அனுஷ்டிக்கின்றனர்.

சுவாசிக்க சிரமப்படும் ஒரு குழந்தை நமக்கு தெரிந்திருக்க வேண்டியவை

Dr. ந. ஸ்ரீசுவாமிநாதன்

குழந்தை வைத்திய நிபுணர்

யாழ்ப்பாணம், சிங்கள நாடு

சாதாரணமாக நாம் சுவாசிக்கும் போது யாராவது அதை உணருகிறோமா? இல்லை. ஆனால் பல்வேறு நோய் நிலைமைகளில், தேவையான அளவு பிராணவாயுவை (ஓட்சிசனை) எழுத்து சுவாசப்பையானது, மூளை உட்பட உடறுப்புகளுக்கு வழங்க முடியாவிடின் சுவாச விகிதம் அதிகரிப்பதுடன் மூச்சு விடுவதிலும் சிரமம் ஏற்படுகிறது. சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படுவதற்கு பலவிதமான காரணங்கள் உள்ளன.

1. சுவாசத் தொகுதியுடன் தொடர்பான காரணங்கள்

i. நாசி தொடக்கம் சுவாசப்பையிலுள்ள குழாய்கள் வரை காற்று போய் வருவதில் தடைகள் ஏற்படின் சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படும். உதாரணமாக அதிகளவு சீதம் (Mucons) சுவாசக் குழாய்களின் படிந்திருத்தல், சுவாசக் குழாய்களின் உட்பக்கம் வீங்கியிருத்தல் அல்லது சுவாசக் குழாய்கள் சுருங்குதல். இந்த நிலைமைகள் மிகப் பொதுவான அஸ்துமா (Asthma) வருத்தம் உள்ளவர்களில் காணப்படும். அதேபோல் குழந்தைகளின் சுவாசக் குழாய்களில் கிருமித் தொற்றுக்கள் ஏற்படும் போதும் ஏற்படலாம். இதைவிட, பிறப்பொருள்கள் (Foreign body) சுவாசப் பாதையை அடைப்பினும் மூச்சு விடுவதில் கஷ்டம் ஏற்படலாம். குறிப்பாக 1-3 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் விளையாட்டுப் பொருள்களிலுள்ள சிறு பகுதிகளை விழுங்கினாலும் அல்லது கடலை, பருப்பு போன்ற உணவுத் துணிக்கைகள் புரக்கேறினாலும் திடீரென மூச்சு விடுவதில் கஷ்டமும் இருமலும் ஏற்படலாம்.

ii. பிறப்பின் போதே ஏற்படும் சில குறைபாடுகளால் சுவாசப் பாதையினூடாக காற்று உட்சென்று வருவதில் தடைகள் ஏற்பட்டால் பிறப்பிலிருந்தே மூச்சு விடுவதில் சிரமம் காணப்படுவதுடன் அசாதாரண சத்தமும் சுவாசிக்கும் போது கேட்கலாம்.

iii. சுவாசப்பையினுள்ளே உள்ள காற்றறைகளில் கிருமிதொற்று (Pneumonia) கடுமையாக ஏற்பட்டாலும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படும்.

iv. நாம் சுவாசிப்பதற்குத் தேவையான நெஞ்சறை தசைகள் என்பவற்றில் குறைபாடு ஏற்படினும் மூச்சுவிட கஷ்டம் ஏற்படலாம்.

2. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியுடன் சார்பான காரணங்கள்

சுவாசிப்பதில் கஷ்டம், தனியே சுவாசத் தொகுதியில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளால் மட்டுமின்றி இருதயத்திலும் அதனோடு தொடர்பான இரத்தக் குழாய்களிலும் பிறப்பின் போதே ஏற்படும் குறைபாடுகளாலும் ஏற்படலாம். ஏனெனில், இரு தொகுதிகளும் ஒட்சிசனை உடலுறுப்புகளுக்கு வழங்குவதற்கும், காபனீரொட் சைட்டை அகற்று வதற்கும் இன்றியாமையாத வையாகும். அதேபோல் சிறுவர்களில் ஏற்படும் மூட்டுவாதக் காய்ச்சலால் இருதய வால்வுகள் பாதிப்படைந்தாலும், சிறு நீர்த் தொகுதி நோய்களால் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பினும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படலாம்.

3. மேற்கறிப்பிட்ட இரு தொகுதிகளிலும் ஏற்படும் பாதிப்புகளால் மட்டுமின்றி சலரோக கடுமையான வயிற்றோட்டத்தால் நீரிழிப்பு ஏற்பட்டாலும் சலரோக வருத்தம் கடுமையாயினும் அல்லது சிறு நீரகத் தொழிற்பாடு கடுமையாகப் பாதிப்படையினும் சுவாச விகிதம் அதிகரித்து சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படலாம்.

இனி, சுவாசிப்பதில் சிரமம் என்பதை எவ்வாறு அறிந்து கொள்ளலாம் என்பதைப் பார்ப்போம்.

1. ஒரு நிமிடத்தில் சுவாசிக்கும் விகிதம் அதிகரித்தல் குழந்தைகளில் அவர்களின் வயதிற்கேற்ப சுவாச விகிதம் மாறுபடும்.

வயது		சுவாசவிகிதம் (நிமிடத்துக்கு)
1.	பிறந்த குழந்தைகளில்	40-60
2.	1மாதம் - 1 வருடம் வரை	30-40
3.	1வருடம் -2 வருடங்கள்	25-35
4.	2வருடங்கள்-5 வருடங்கள்	25-30
5.	5வருடங்கள் -12 வருடங்கள்	20-25

மேற்குறிப்பிட்ட சுவாச விகிதத்தைவிட அதிகரித்து காணப்பட்டின் உடனடி வைத்திய சிகிச்சை தேவையாகும்.

2. விலா என்புகளுக்கிடையேயான தசைகள், வயிற்றுத்தசைகள் மற்றும் கழுத்து தசைகள் சுவாசிக்கும் போது அதிகமாக உட்சென்று வெளிவரின், குழந்தைக்கு மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் உள்ளது எனலாம்.

3. சுவாசிப்பதில் சிரமம் உள்ள குழந்தை சுவாசிக்கும் போது இழப்பு (Wheezing) போன்ற சத்தங்கள் காணப்படலாம்.

4. பாலருந்துவதில் அல்லது உணவு உட்கொள்வதில் சிரமப்படல்.

5. சுவாசக் கஷ்டம் மிகமிக அதிகமாயின் குழந்தை அழமுடியாமலோ கதைக்க முடியாமலோ அவதிப்படுவதுடன் அதன் நிறம் வெளிறியோ (Pallor) அல்லது நீலம் பாரித்தோ (Cyanosis) காணப்படலாம். இந்த நிலைமை மிக அபாயகரமான கட்டத்தை குழந்தை அடைந்துவிட்டது. என்பதைக் காட்டும்.

எனவே பல்வேறு காரணங்களால் சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டாலும் அதன் ஆரம்ப அறிகுறிகளை முன்னதாகவே கண்டறிந்து உரிய காலத்தில், தகுந்த சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொள்வதன் மூலம் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்க முடியும்.

பிறப்புநிறை குறைந்த குழந்தைக்கு ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளும் அதற்கான பராமரிப்பும்

Dr. *ம. ஸ்ரீரவணபவானந்தன்*,
குழந்தை வைத்திய நிபுணர்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

ஒரு குழந்தை 2500 கிராமிலும் குறைவான எடையுடன் பிறக்கும் போது, அக் குழந்தை பிறப்பு நிறை குறைவடைந்த (Low birth weight) குழந்தை என அழைக்கப்படும். அதை ஒரு சிறிய குழந்தை எனவும் கூறலாம்.

பிரதானமாக, உரிய காலத்துக்கு முன் குழந்தை பிறப்பதாலோ அல்லது கர்ப்பத்திலேயே நிறைகுறைந்த சிசுவாக வளர்வதாலோ பிறப்பு நிறை குறைந்த குழந்தை பிறக்கலாம். பிறப்பு நிறை குறைந்த குழந்தைக்கு விஷேடமாக மிகவும் நிறைகுறைந்த குழந்தைக்கு அநேக பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். அதன் காரணமாக அவர்களை பெரும்பாலும் குழந்தைகள் விஷேட கவனிப்புப் பிரிவில் குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு வைத்திருந்து பராமரிக்க நேரிடும். ஒவ்வொரு தாய்மாருக்கும், நிறை குறைந்த குழந்தை பிறக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களில் அதற்கு ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளைப் பற்றியும், அதற்கான பராமரிப்புக்கள் பற்றியும் விளங்கப்படுத்த வேண்டும்.

இலங்கையில், சராசரியாக 100 குழந்தைகளில் 11 குழந்தைகள் நிறைகுறைவாகப் பிறக்கிறார்கள். அநேகமான சிசு மரணங்கள் பிறப்பு நிறை குறைந்த குழந்தைகளிலே ஏற்படுகின்றன. அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளில் அதிநவீன சிகிச்சை முறைகளால், 500 கிராமிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளும் உயிர் பிழைக்கின்றன. எமது நாட்டில் 1000 கிராமிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளே உயிர் வாழ்வதற்கு பெரும்பாலும் வசதிகள் உண்டு.

இனி பிறப்பு நிறை குறைந்த குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளும் அதற்கான தீர்வுகள் பற்றியும் பார்ப்போம்.

1. வினைத்திறனுடன் பாலருந்த முடியாமல்.

இதனால் பிள்ளைக்கு தாய்ப்பாலை கிண்ணம் மூலமாகவோ, கரண்டி மூலமோ அல்லது குழாய் மூலமாகவோ பருக்க வேண்டி ஏற்படும். போதியளவு பால் அருந்தாத குழந்தைகளுக்கு குருதியில் சீனிச்சத்து குறை

வடைந்து வலிப்பு போன்ற பாதிப்புகளும் ஏற்படலாம். எனவே ஒரு சிறிய குழந்தை தாய்ப்பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்கச் சிரமப்படின உடனடி வைத்திய ஆலோசனை அவசியம்.

2. உடல் வெப்பநிலையைப் பேண முடியாத நிலை.

விசேடமாக மிகக் குறைந்த பிறப்பு நிறையுடைய (1500 கிராமிலும் குறைவான) குழந்தைகளை, அவர்களின் உடல்வெப்ப நிலையை பேணுவதற்காக, வெப்பம் உள்ள கண்ணாடிப் பெட்டிகளில் சிலகாலம் வைத்திருக்க நேரிடும். மேலும் ஓரளவு நல்ல நிறையுள்ள (1500g-2500g) குழந்தைகளையும் சூழலின் வெப்பநிலை குறைவாயின், தொப்பியுடன் உடல், கால், கைகளை மூடக்கூடியவாறான தடிப்பான உடைகளை அணிவிக்க வேண்டும்.

3. இலகுவில் கிருமித் தொற்றுக்கு ஆளாகக்கூடிய நிலை.

சிறிய குழந்தைகளில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாகக் காணப்படும். அதேபோல் சூழலிலிருந்து, விஷேடமாக கை கழுவாமல் பிள்ளையை பல பேர் பல தடவை கையாளும் போது இலகுவில் கிருமித் தொற்று ஏற்படலாம். அதனால் தான். இயன்றவரைக்கும் குழந்தையை தாய் மட்டுமே பராமரிக்க ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது. மேலும், மிகவும் நல்ல முறையில் தூய்மையையும் தனிநபர் சுகாதாரத்தையும் பேண வேண்டும்.

4. உடல் வளர்ச்சி வீதமும், உடல்நிறை அதிகரிப்பு வீதமும் குறைவாகக் காணப்படல்.

சாதாரண நிறையுடன் பிறந்த குழந்தையைவிட நிறைகுறைந்த குழந்தைக்கு அதன் வளர்ச்சிக்கு அதிகளவு போசணை தேவை. அதனைப் பூர்த்திசெய்யுமளவுக்கு பிள்ளை பாலருந்தாதவிடத்து உடல்நிறை அதிகரிப்பு வீதம் குறைவடையலாம். எனவேதான் நிறைகுறைந்த குழந்தைக்கு மேலதிக உதவிகள் பாலூட்டலுக்குத் தேவை. பிரதானமாக தாய்ப்பாலை எடுத்து கிண்ணம் மூலம் ஊட்டுவதற்கு தாதியர்கள், தாய்க்குப் பயிற்றுவிப்பார்கள். மேலும் உடல்நிறை அதிகரிப்பு வீதத்தை அவதானிப்பதற்காக அடிக்கடி குழந்தைகள் சிகிச்சை நிலையத்துக்கு கொண்டுவரப்பட வேண்டி ஏற்படலாம்.

5. பிறந்து சில காலங்களின் பின்னர் குருதிச் சோகை.

எலும்புகளின் வளர்ச்சிக் குறைவு போன்றவை ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு. இவற்றைத் தவிர்ப்பதற்காக விற்றமின், இரும்புச்சத்து, கல்சியம், பொசுபரசு அங்கிய மருந்துகளை நிறைகுறைந்த கழந்தைக்குத் தினமும் வழங்க வேண்டும்.

6. மூளையிலும், கண்களிலும் பாதிப்புகள் ஏற்படத்தக்க வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

மிகவும் நிறை குறைந்த குழந்தைகளுக்கு அதிதீவிர சிகிச்சை வழங்க வேண்டியிருப்பின், இந்த நிலைமைகள் ஏற்படலாம். அதற்காக, மூளைக்கான ஸ்கானும் (cusscan) கண்வைத்திய சோதனையும் அடிக்கடி மேற்கொள்ளவேண்டி ஏற்படுவதுடன், சிகிச்சையும் வழங்கவேண்டி ஏற்படலாம். தகுந்த சிகிச்சை பெறாவிடின் மூளை வளர்ச்சி குறைந்த பிள்ளை யாகவோ அல்லது கண்பார்வை குறைந்த பிள்ளையாகவோ, நிறை குறைந்த பிள்ளைகள் வளர வேண்டி ஏற்படலாம்.

7. குழந்தை வளர்ந்துவரும் காலங்களில் சுவாசத்தொகுதி நோய்கள் (சளி, இழப்பு) வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்கள் (சளி, இழப்பு) வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்கள் சாதாரண பிறப்புநிறை உள்ள குழந்தையைவிட பிறப்பு நிறை குறைவான குழந்தைகளில் அதிகம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. எனவேதான் முறையான தனிநபர் சுகாதாரத்தையும், தகுந்த போசாக்கையும், உரிய காலத்தில் தடுப்பு மருந்தேற்றலையும் மேற்கொள்ளவேண்டும்.

மேற்கூறியவற்றைவிட மேலும் சில பிரச்சினைகள், அதிகமாக ஏற்படக்கூடிய நிலைமைகள் ஒரு பிறப்புநிறை குறைந்த குழந்தைக்கு இருப்பினும், தகுந்த பராமரிப்பின் மூலமும் சிகிச்சை மூலமும் அவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். இதனால் தான் பிறந்த குழந்தைகளுக்கான விசேஷ்ட பராமரிப்புக்கு அதிக வசதிகள் வைத்தியசாலைகளில் செய்யப்பட வேண்டும் என அனைவராலும் வலியுறுத்தப்படுகின்றது. அதன் மூலம் சிசு மரண வீதத்தையும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்களையும் குறைக்க முடியும்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய வயிற்றோட்டமும் அதற்கான பராமரிப்பும்

Dr. *ந. ஸ்ரீரவணபவானந்தன்*
குழந்தை வைத்திய நிபுணர்
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

குழந்தைகளை வைத்திய சிகிச்சைக்காக கொண்டு செல்ல வேண்டிய இரண்டாவது மிகப் பொதுவான பிரச்சினை வயிற்றோட்டமாகும். இது மிகப் பொதுவான பிரச்சினையாகக் காணப்படலும், வசதி வாய்ப்புகள் குறைந்த இடங்களில், சிகிச்சை தாமதமானால் சில வேளைகளில் உயிராபத்துக்கூட ஏற்படக்கூடும். உலகில் ஒவ்வொரு வருடமும் 1.7 பில்லியன் வயிற்றோட்ட நோயாளிகள் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். ஐந்து வயதுக்கு குட்பட்ட குழந்தைகளின் போசனைக் குறைபாட்டுக்கு ஒரு பிரதான காரணம் வயிற்றோட்டமாகும். அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் நாடுகளில் ஒரு சாதாரண 3 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைக்கு ஒரு வருடத்தில் 3 தடவையாவது வயிற்றோட்டம் ஏற்படுகிறது. இதனால் குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியும் போசாக்கும் பாதிப்படையலாம்.

ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது அதற்கு மேல் திரவத் தன்மையாக மலம் கழிக்கப்படுமானால் அதை வயிற்றோட்டம் எனலாம். மாறாக தாய்ப்பால் அருந்தும் சுகதேசியான ஒரு குழந்தை இளக்கமாக, பசைத் தன்மையாக அடிக்கடி மலம் கழிக்கலாம். அது வயிற்றோட்டம் அல்ல அதேபோல் அடிக்கடி சாதாரணமான இறுக்கமுள்ள மலம் கழிக்கும் போது அதை வயிற்றோட்டம் எனக் கூறமுடியாது.

பொதுவாக வயிற்றோட்டத்துக்கு சமீபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படும் கிருமித் தொற்றே காரணமாகும். பல வகையான வைரசுகள், பக்ரீரியாக்கள் மற்றும் ஒட்டுண்ணிகளால் கிருமித் தொற்று ஏற்படலாம். தனிநபர் சுகாதாரத்தை (Personnel hygiene) முறையாகக் கடைப்பிடிக்காது விடலும் தொற்று ஏற்பட்ட உணவையும் பானத்தையும் உட்கொள்ளும் போதும் வயிற்றோட்டம் பரவும்.

வயிற்றோட்டத்தினால் ஒரு குழந்தைக்கு நீரிழிப்பு (Dehydration) ஏற்பட்டே உயிராபத்து ஏற்படுகிறது. எனவே நீரிழிப்புக்கான அறிகுறிகள் குறித்துப் பெற்றோர்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

1. தாகம் அதிகமாகக் காணப்படும்
2. சலம் வெளியேறுவது குறைவடையலாம்.
3. பிள்ளை சோர்வடைந்தோ அல்லது ஓய்வின்றி அழுதுகொண்டோ காணப்படலாம்.
4. உச்சிக்குழி காணப்படுமாயின் அது உட்குழிவடைந்து பள்ளமாகக் காணப்படலாம்.
5. கண்கள் உட்குழிவடைந்து காணப்படலாம்.
6. கண்கள், வாய், நாக்கு, உதடு என்பவற்றில் நீர்த்தன்மை குறைந்து வறண்டு காணப்படும்.
7. நீரிழிப்பு அதிகமாயின் குழந்தை நினைவாற்றலை இழக்கலாம்; கை கால்கள் குளிர்ந்து காணப்படலாம்.

எனவே நீரிழிப்புக்கான இத்தகைய அறிகுறிகள் காணப்படுமாயின் உடனடிச் சிகிச்சை அவசியமாகும். வயிற்றோட்டத்துக்கான மிக முக்கியமான சிகிச்சை நீரிழிப்பை கட்டுப்படுத்துதலாகும். அதற்காக ஜீவனி போன்ற திரவங்களை வைத்திய ஆலோசனைக்கேற்ப அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை வாந்தி எடுக்குமாயின் 10-15 நிமிடம் பொறுத்திருந்து பின்னர் மீண்டும் சிறிது சிறிதாக தேவையான நீராகாரத்தைக் கொடுக்கலாம். சில சமயங்களில் நீரிழிப்பு அதிகமானால் குழந்தையின் நாளத்தினூடாகக் கனியுப்பு கலந்து திரவத்தை (I.V.Fluids) கொடுக்க வேண்டி ஏற்படலாம்.

வயிற்றோட்டத்தின் போது நீராகாரமாக பாவிக்கத் தக்கவை

- ❖ ஜீவனி
- ❖ அளவான உப்பு கலந்த கஞ்சி
- ❖ யோகட்
- ❖ அளவான உப்பு கலந்த மரக்கறி அல்லது சிக்கன் சூப்
- ❖ இளநீர்
- ❖ அடர்த்தி குறைந்த சீனி சேர்க்காத புதிய பழச்சாறுகள் (எலுமிச்சை, தோடை)

வயிற்றோட்டத்தின் போது பாவிக்க கூடாதவை

- ❖ வர்த்தக ரீதியான குளிப்பானங்கள்
- ❖ பைக்கற்றில் அடைத்த அடர்த்திகூடிய பழுச்சாறுகள்
- ❖ சீனி கலந்த தேநீர்
- ❖ கோப்பி
- ❖ குளுக்கோசுத் தண்ணீர்

மேலும் சாதாரணமாக குழந்தை உட்கொள்ளும் உணவுகளை இயன்றளவுக்கு கொடுத்தல் வேண்டும். நீராகாரத்தைக் கொடுக்கும் போது குழந்தை வேண்டு மளவுக்கு கொடுக்கலாம். அல்லது சாதாரணமாக அருந்தும் அளவைவிட ஒவ்வொரு முறையும் மலம் கழிக்கும் போதும் பின்வரும் மேலதிக நீராகாரம் வழங்குதல் வேண்டும்.

1. இரண்டு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைக்கு 50-100ml (காற்பங்கு அரைவாசி பெரிய தேநீர்க் கோப்பை அளவு)
2. இரண்டு வயது 10 வயது வரை 100-200 ml (அரைவாசி முழு பெரிய தேநீர்க் கோப்பை அளவு)
3. பெரிய சிறுவர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் அவர்கள் விரும்பிய அளவுக்கு

வயிற்றோட்டம் ஏற்படாமல் தடுக்கும் வழிமுறைகள்:

வயிற்றோட்டம் ஏற்படாது குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதே சிறந்த சிகிச்சையாகும்.

1. இயன்ற வரை தொடர்ந்து தனித் தாய்ப்பாலூட்டலை ஆறு மாதம் வரைக்கும் மேற்கொள்ளல்
2. சிறந்த முறையில் மேலதிக ஆகாரங்களை ஆறு மாதத்துக்கு மேற்பட்ட குழந்தைக்கு வழங்குதல்.
3. உணவு சமைக்க முன் பரிமாறமுன் உண்ணமுன் கைகளை சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவுதல்.
4. கொதித்தாறிய நீரை பருகுதல்.
5. கின்று நீரை பயன்படுத்துவதாயின் காலத்துக்கு காலம் கிணற்றை இறைப்பதுடன் குளோரினும் கிணற்றுநீருக்குப் போடலாம்.
6. உணவுப் பொருள்களை மூடிவைத்தல்
7. பழைய உணவுகளை இயன்ற வரை உட்கொள்ளாதிருத்தல்

8. குழந்தைகளுக்குத் தூய்மையற்ற கடையுணவுகளை வழங்காதிருத்தல்
9. முறைப்படி தனிநபர் சுகாதாரத்தை அனைவரும் பின்பற்றல்
10. வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டவர் உரிய சிகிச்சையைப் பெறுவதுடன் அவருடைய பொருள்களை மற்றவர் பயன்படுத்தாதிருத்தல்.
11. சில வைரசு தொற்றுக்களுக்கு தடுப்பூசியும் ஏற்றமுடியும்.

எனவே தடுப்பு முறைகளைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் வயிற்றோட்ட நோய் ஏற்படாது பாதுகாக்க முடிவதுடன் வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டால் நீரிழிப்புக்கான அறிகுறிகளை கண்டறிந்து நீரிழிப்பை நிவர்த்தி செய்வதன் மூலம் வயிற்றோட்டத்தால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தவிர்க்க முடியும்.

குழந்தைகளினதும், இளம்பிள்ளைகளினதும் உணவுட்டல் முறைகள்

Dr. ந. ஸ்ரீரவணபவானந்தன்
குழந்தை வைத்திய நியுணர்
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

குழந்தைக்கு எத்தனை தடவைகள் உணவு வழங்கப்பட வேண்டும் என்பது, குழந்தை உண்ணும் உணவின் சக்தியினளவிலும், கொடுக்கப்படும் உணவில் எவ்வளவை குழந்தை உட்கொள்கின்றது என்பதையும் பொறுத்தும் அமையும். ஒன்று தொடக்கம் இரண்டு தேக்கரண்டியளவு எண்ணெயை உணவு தயாரிப்பதற்காக பயன்படுத்தும் போது, உணவிலுள்ள சக்தியினளவு அதிகரிக்கும். பொதுவாக மேலதிக ஆகாரம் கொடுக்க ஆரம்பிக்கப்பட்டு 1-2 மாதங்களில் குழந்தை அதற்குப் பழக்கப்பட்டு விடும். பின்வரும் அட்டவணையில் குழந்தைகளின் வயதிற்கேற்ப பொதுவாக வழங்கக்கூடிய மேலதிக உணவுகளும், அளவுகளும், வேளைகளும் தரப்பட்டுள்ளது.

வயது மாதங்களில்	உணவின் வகையும் தன்மையும்	உணவு வழங்க வேண்டிய தடவைகள்	உணவின் அளவு
7-8 மாதங்கள் (200 Kcal/d)	நன்றாக கட்டையப்பட்ட உணவுகள். கட்டையப்பட்ட சோற்றை கொடுக்கத் தொடங்கி படிப்படியாக, கிழங்கு வகைகள், போஞ்சி, கரட், கீரை வகைகள், மீன், நெத்தலி, இறைச்சி, முட்டை மஞ்சட்கரு என்பன கொடுக்கலாம்.	ஒரு நாளைக்கு 2-3 தடவைகள், தாய்ப்பால்-தொடர்ந்து கொடுக்கப்பட வேண்டும்.	2-3 தேக்கரண்டி அளவில் தொடங்கி படிப்படியாக அதிகரித்து 8 மாத முடிவில், ஓர் உணவுவேளைக்கு 1/2 தேநீர் கோப்பை அளவு உணவு வழங்க வேண்டும்.
9-11 மாதங்கள் (300 Kcal/d)	சிறு துணிக்கைகளாக வெட்டிச் சமைக்கப்பட்ட அல்லது கட்டையப்பட்ட உணவுகள் மேலும் குழந்தை விரல்களால் பிடித்து உண்ணக்கூடிய உணவுகள்.	3-4 தடவைகள், (தாய்ப்பால்-விரல்கு மேலதிகமாக) பசியைப் பொறுத்து 1-2 தடவை இடைப்பட்ட உணவுகளையும் கொடுக்கலாம்.	3/4 தேநீர் கோப்பை அளவு ஒவ்வொரு உணவு வேளைக்கும்.
12-23 மாதங்கள் (550 Kcal/d)	குடும்ப உணவுகள் வெட்டப்பட்ட அல்லது ஓரளவு மசிக்கப்பட்ட உணவுகள்.	3-4 தடவைகள் (தாய்ப்பால் உணவின் பின் கொடுக்க வேண்டும்) பசியைப் பொறுத்து 1-2 தடவைகள் இடைப்பட்ட உணவுகளையும் கொடுக்கலாம்.	ஒரு தேநீர் கோப்பை அல்லது அதற்கு சற்று அதிகமாக ஒவ்வொரு தடவையும் வழங்க வேண்டும்.

- ★ உணவு தயாரிப்பதற்கு 1-2 தேக்கரண்டி எண்ணெய் சேர்க்கப்படலாம்.
- ★ உணவு வேளைகளின் பின்னர், கொதித்தாறிய நீர் வழங்கலாம்.

மேலதிக ஆகாரங்களில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய போசாக்குகள் எவை?

அனைத்து விதமான போசனைகளையும் பெறுவதற்கு, பலவிதமான உணவுகளை குழந்தைகளுக்கு வழங்குவது முக்கியமாகும். எனினும், ஒரு புதிய உணவை அறிமுகப்படுத்தி, அதற்குப் பழக்கப்படும் வரை 4-5 நாட்கள் கொடுத்த பின்னரே, இன்னொரு உணவை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். புதிதாக ஒரு உணவை அறிமுகப்படுத்தும்போது, அரிதாக ஏற்படக்கூடிய ஒவ்வாமையின் அறிகுறிகளான, தொடர்ச்சியான அழுகை, தோலில் ஏற்படக்கூடிய சிவப்புத் தடிப்புகள், சத்தி, வயிற்றோட்டம், இழுப்பு என்பவற்றை அவதானிக்க வேண்டும். அவ்வாறான சமயங்களில் வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது அவசியம். ஏழாம் மாதத் தொடக்கத்திலிருந்தே இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். அவையாவன மீன், நெத்தலி, கோழி இறைச்சி, முட்டை மஞ்சட்கரு, ஈரல், கீரை வகைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், சோயா, பாசிப் பயறு, கௌபி மற்றும் பேரிச்சம்பழம், மாதுளம்பழம் என்பன வழங்கப்படும். உணவிலுள்ள இரும்புச்சத்து உடலில் நன்றாக உறிஞ்சப்படுவதற்கு விற்றமின் சி அதிகமுள்ள தோடம்பழம், எலுமிச்சை, நெல்லி, வாழைப்பழம், பப்பாசிப்பழம் என்பன வழங்கலாம். ஒவ்வொரு நாளும் ஏதாவது ஒரு பழத்தை மசித்தோ அல்லது ஓரளவு வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கு துண்டாக வெட்டியோ கொடுக்கலாம்.

விற்றமின் ஏ அதிகமுள்ள உணவுகளான முட்டை மஞ்சட்கரு, மஞ்சள் பூசனிக்காய், கரட், பப்பாசிப்பழம், மாம்பழம், கரும்பச்சை இலை வகைகள் என்பன ஒவ்வொரு நாளும் சிறிதளவாயினும் சேர்க்கப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும் தேவையான அளவு கொழுப்பு உணவுகளும் சேர்க்கப்பட வேண்டும். சமைக்கும்போது தேங்காய்ப்பாலோ அல்லது 1-2 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் அல்லது மரக்கறி எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்ப்பது குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்படும்

மேலதிக ஆகாரத்திலுள்ள சக்தியை அதிகரிக்க உதவும், மாறாக சமைத்த உணவுகளுக்கு சிறிதளவு மாஜரின் அல்லது பட்டர் சேர்க்கலாம். வழங்கப்பட வேண்டிய கொழுப்பு உணவுகளின் அளவு பிள்ளையின் நிறையைப் பொறுத்ததாகும். அதிக நிறையுள்ள குழந்தைக்கு சிறிதளவு கொழுப்பும் (நல்லெண்ணெய் போன்றன) நிறை குறைந்த குழந்தைக்கு அதிகளவு கொழுப்பு உணவுகளும் தேவைப்படலாம். பாலுணவுகளான யோக்கட், தயிர் என்பனவற்றை இடைப்பட்ட உணவுகளாக (Snacks) ஏழாம் மாதத்தின் பின்னர் வழங்கலாம். தயிர் கொடுப்பதாயின். அதற்கு சீனியோ, தேனோ சேர்க்கக்கூடாது.

ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு உணவு தயாரிக்கும் போது சீனியோ அல்லது உப்போ சேர்க்கக்கூடாது. இயன்றவரைக்கும் வீட்டில் சமைத்த மலிவான சத்தான உணவுகளையே வழங்க வேண்டும். பதப்படுத்தப் பட்ட பக்கெட்டுகளில் அடைத்த சமைத்த உணவுகளை வழங்குவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

மூன்று வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்குரிய உணவுகளில் சிறிய, உருண்டையான, கடினமான, துண்டுகளான கடலை, கச்சான், பருப்புகள், மிக்சர் போன்ற உணவுகளை கொடுக்கக்கூடாது. ஏனெனில், அவற்றை குழந்தை உட்கொள்ளும்போது புரையேறுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிக முண்டு.

எட்டுமாதம் முடிந்தபின், உணவுகளை அதிகம் கடைந்து கொடுக்காமல், கையால் மசித்து பிள்ளை ஓரளவு பற்களால் அரைத்து சாப்பிடக்கூடியவாறு வழங்க வேண்டும்.

ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சி வீதம் குறைவாயின். அது உண்ணும் உணவின் சக்தியினளவை அதிகரிப்பதற்காக, பின்வருவனவற்றைச் செய்யலாம்.

1. இடைப்பட்ட உணவுகளான பிஸ்கட் பாண் போன்றவற்றுடன் பட்டர் அல்லது மாஜரின் சேர்த்தல்.

2. பிரதான உணவுகளுடன் சேர்க்கும் எண்ணெயின் அளவைக் கூட்டல்.

3. இயலுமானால் உணவு வழங்கும் தடவைகளைக் கூட்டல்.

குறைந்தபட்சமாக, ஒரு நாளைக்கு வழங்கப்பட வேண்டிய உணவுகளின் அளவும், தடவைகளும் பின்வரும் அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளது.

உணவு வகை	7-9 மாதங்கள்	9 ⁺ -12மாதங்கள்	12 ⁺ -24மாதங்கள்	2'-5வருடங்கள்	
தானிய வகை	2-3தடவைகள்	3 தடவைகள்	3-4 தடவைகள்	4 அல்லது அதற்கு மேல்	230g நாளுக்கு
தாய்ப்பால்	விரும்பிய வேளைகளில்	விரும்பிய வேளைகளில்	சாப்பிட்ட பின் தேவையான போது	சாப்பிட்ட பின் தேவையான போது	
பாற் பொருள்கள் யோகூட், தயர், சீஸ்	½-1	1	1	1-2	
மீன், இறைச்சி முட்டைகள்	1	1-2	1-2	2	50g நாளுக்கு
போஞ்சி, அவரை, கடலை வகை	1	1	1-2	1-2	60g நாளுக்கு
பழங்கள்	1	1-2	1-2	1-2	50g நாளுக்கு
காய்கறிகள்	1	1-2	1-2	1-2	50g நாளுக்கு
பச்சை இலை வகைகள், கீரை	1	1	1	1	50g நாளுக்கு
கொழுப்பு வகை	ஒரு தேக்கரண்டி /ஒரு உணவு வேளைக்கு	1-2 தேக்கரண்டி /ஒரு உணவு வேளைக்கு	சிறிதளவு	சிறிதளவு	30ml நாளுக்கு
இனிப்பு வகைகள் சீனி	-	-	சிறிதளவு சாப்பாட்டின் பின்	சிறிதளவு சாப்பாட்டின் பின்	20g நாளுக்கு
மாப்பால் அருந்தும் குழந்தையின்	500-600ml	500-600ml	2 தடவைகள் மட்டும்	2 தடவைகள் மட்டும்	400ml நாளுக்கு

குழந்தைகளும் இருதய நோய்களும்.

Dr.I.R. ரகுநாதன்
குழந்தை இருதயவியல் நிபுணர்
போதனா வைத்தியசாலை
யாழ்ப்பாணம்

குழந்தைகளில் ஏற்படும் இருதய நோய்களைப் பிரதானமாக இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. Acyanotic Heart Disease (நீலநிறமற்ற இருதயநோய்)
2. Cyanotic Geart Discase (நீலநிறமாதலுடன் கூடிய இதயநோய்)
Acyanotic Geart Diseases (நீலநிறமற்ற இருதய நோய்) பெரும்பாலான இந்த நோய்களை சத்திரசிகிச்சையின் மூலமோ அல்லது Cardiac Catheterization மூலமோ முற்றாகக் குணமாக்கலாம். சில நோய்கள் தானாகவே குணமடையும் தன்மை கொண்டவை.

பின்வரும் பிரதான இதய நோய்கள் இந்தப் பிரிவில் அடங்கும்

1. Patcnt Foramce Ovale (PFO)
இதய சோணை அறைப்பிரிவு சுவர் துவாரம்
2. Atrial septal Defect (ASD)
இதயவறைப் பிரிசுவர் துவாரம்
3. Ventricular Septal Defect (VsD)
இதயவறைப் பிரிசுவர் துவாரம்
4. Patent Ductus Arterisous (PDA)

1. Patent Foramen Ovale

இது இதயத்தின் சோணை அறைப் பிரிசுவரில் காணப்படும் சிறிய துவாரம் அல்லது வால்பு ஆகும். தாயின் வயிற்றில் சிசு வளரும்போது அதன் குரதிச் சுற்றோட்டத்துக்கு இந்தத் துவாரம் அல்லது வால்பு இன்றியமையாததாகும். குழந்தை பிறந்த சில நேரத்தில் அதன் குரதிச் சுற்றோட்டத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களினால் இது தானாகவே அடைபட்டுவிடும்.

ஆயினும் 25 முதல் 30 சதவீதமானவர்களில் இந்தத் துவாரம் நீண்ட காலத்துக்கு நிலைத்திருக்கலாம் இருப்பினும் மேலதிக சிகிச்சை பெரும்பாலானவர்களுக்குத் தேவைப்படாது. இதனால் குழந்தைகளுக்கு எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படாது.

2. **Atrial septal Defcct (ASD)**(இதய சோணை அறைப்பிரிசுவர் துவாரம்) இது இதயத்தில் ஏற்படும் பிறவிக் குறைபாடுகளில் அதிகமாக ஏற்படும் நோயாகும் இந்தத் துவாரத்தினால் மேலதிக இரத்தம் இடது சோணை அறையில் இருந்து (o2 ஏற்றப்பட்ட குரதி) வலது சோணை அறைக்குச் செல்கின்றது. இதனால் அதிகளவு இரத்தம் நுரையீரலுக்குச் செல்கின்றது. இந்தத் துவாரம் ஒரு சில மில்லி மீற்றர் (mm) அளவிலிருந்து சில சென்ரிமீற்றா (cm) அளவு வரைக்கும் பெரிதாக இருக்கலாம்.

பெரிய துவாரங்கள் சரியான நேரத்தில் குணமாக்கப்படாவிடின் இருபது அல்லது முப்பது வருடங்களின் பின் அதிகரித்த சுவாசப்பை இரத்த அழுத்தத்தினால் (Pulmonary Hyperte nsion) சிகிச்சை அளிக்க முடியாத நிலைக்குத் தள்ளப்படும்.

இதன் அறிகுறிகள் என்ன?

மீண்டும் மீண்டும் சுவாசத் தொற்று நோய் ஏற்படுதல்.
உடல் நிறை அதிகரிக்காமை (Failure to thrive)
இதய ஒலியில் வித்தியாசம் இருத்தல் (Murmur)

ASD எவ்வாறு குணமாக்கப்படுகின்றது?

சிறிய துவாரங்கள் தானாகவே மறையும் தன்மை கொண்டவை இந்தத் துவாரங்கள் பெரிதாக இருப்பின் குழந்தை 4-5 வயது அடையும் பொழுது Cardia Catheterization (ASD Deicing) மூலமாகவோ (Open Heart Surgery) குணப்படுத்தல் வேண்டும்.

இருப்பினும் சில வேளைகளில் இந்தத் துவாரம் முதன் முதலாக முப்பது தொடக்கம் ஐம்பது வயதுகளிலேயே கண்டறியப்படுகின்றது. இந்தச் சந்தர்ப்பங்களில் சில மேலதிக பரிசோதனைகளின் பின்னர் சத்திரசிகிச்சை அல்லது Cardiac Catheterization மூலம் குணமாக்கலாம்.

இந்தத் துவாரம் குணமாக்கப்பட்ட பின்பும் இருதயவியல் நிபுணர்களின் அவதானத்தில் தொடர்ந்து இருப்பது அவசியம்.

சத்திரசிகிச்சைக்கும் Cardiac Catheterization க்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடு என்ன?

சத்திரசிகிச்சையின் போது இந்தத் துவாரம் இதயத்தின் ஒரு பகுதியைப் பயன்படுத்தி (Pericardium) அல்லது ஒரு வகையான செயற்கை இழையத்தினால் மூடப்படும்.

சத்திர சிகிச்சையின் பின்னர் சில நாட்கள் தொடக்கம் கிழமைகள் வரை வைத்தியசாலையில் இருக்க வேண்டும். Cardiac Catheterization (ASD Deicing)

இது ஓர் எளிமையானதும் இலகுவானதும் ஓரிரு மணித்தியாலங்களில் செய்யக்கூடிய முறையாகும். இந்த முறை மூலம் குணமாக்குவதற்கு துவாரத்தின் அமைப்பு இந்த முறைக்கு உகந்ததாக இருக்க வேண்டும்.

இந்த முறை மூலம் துவாரம் மூடப்படின் அடுத்த 24-48 மணித்தியாலங்களுக்குள் விட்டுக்குச்செல்ல முடியும்.

3. இதயவறைப் பிரிசுவர் துவாரம் (Ventricular Septal Defect VSD) இது இதய வறைகளைப் பரிக்கின்ற சுவரில் காணப்படும் துவாரம் ஆகும். இந்தத் துவாரம் சிறிதாகவோ பெரிதாகவோ அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்டதாகவோ காணப்படலாம். அநோகமான சிறிய துவாரங்கள் குழந்தை வளரும்போது தானாகவே மறையும் தன்மை கொண்டன. இதனால் இதற்கு மேலதிக சிகிச்சை தேவைப்படாது. இருப்பினும் இருதயவியல் நிபுணர்களின் அவதானத்தில் இருப்பது அவசியம். ஏனெனில் சில வேளைகளில் இதனால் வேறு சில பிரச்சினைகள் உருவாகக் கூடும். Large VSD (பெரிய இதயவறைப் பிரிசுவர் துவாரம்)

இந்தத் துவாரத்தினால் இடது இதயவறையிலிருந்து குரதியின் ஒரு பகுதி உடல் உறுப்புகளுக்குச் சென்றடையாமல் வலது இதயவறையின் ஊடாக நுரையீரல்களைச் சென்றடைகிறது.

இதன் காரணமாக சுவாசப் பெருநாடியிலும், நுரையீரல்களிலும் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கின்றது. (Pulmonary Hypertension)

இந்த அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம் நீண்டநாள் நிலைத்திருப்பின் நுரையீரல்களுக்கு நிரந்தர தாக்கத்தை உண்டு பண்ணுவதுடன் சத்திர சிகிச்சை செய்ய முடியாத நிலைக்கும் இட்டுச் செல்லும். (Inoperable) இந்தத் துவாரத்தின் அறிகுறிகள் என்ன?

அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் பிறந்த ஆரம்ப காலத்தில் எந்தவிதமான அறிகுறிகளும் இல்லாமலிருக்கலாம். ஆயினும் துவாரம் பெரிதாக விருக்குமிடத்து ஓரிரு மாதங்களில் பின்வரும் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்.

1. மூச்சுத் திணறல்
2. உடல் நிறை அதிகரிக்காமை
3. மீண்டும் மீண்டும் சுவாசத் தொற்றுக்குள்ளாதல்.

எவ்வாறு VSD துவாரங்கள் குணப் படுத்தப்படுகின்றன?

குழந்தைக்கு மூச்சுத் திணறல் இருப்பின் மருந்துகள் மூலம் இதனைக் குறைக்கலாம். என்னும் VSD துவாரம் பெரிதாக இருப்பின் சத்திரசிகிச்சை மூலம் மூடுதல் வேண்டும். இதன்போது ஒரு வகை செயற்கை இழையத்தினால் இந்தத் துவாரம் மூடப்படும்.

சத்திர சிகிச்சையின் பின்பும் வாழ்நாள் முழுவதும் இருதயவியல் நிபுணர்களின் அவதானிப்பில் இருத்தல் அவசியம்.

4. Patent Ductus Arterisous (PDA)

இது தாயின் வயிற்றில் சிசு வளரும் போது அதன் குரதிச் சுற்றோட்டத்துக்கு அத்தியாவசியமான ஒரு இரத்தக் குழாய்த் தொடர்பாகும்.

இது தொகுதிப் பெரு நாடியையும் (Aorta) சுவாசப்பெருநாடியையும் (Pulmonary artery) இணைக்கின்ற குழாயாகும்.

குழந்தை பிறந்த நாள்கள் தொடக்கம் சில கிழமைகளுக்குள் இது தானாகவே மூடும் தன்மை கொண்டது. சில குழந்தைகளில் இது தொடர்ச்சியாக நிலைத்திருக்கலாம். பிரதானமாக குறைமாதக் குழந்தைகளில் இது கூடிய காலம் நிலைத்திருக்கும்.

இதன் அறிகுறிகள் என்ன?

1. மூச்சுத்திணறல்
2. உடல் நிறை அதிகரிக்காமை

3. பால் அருந்தாமை எவ்வாறு.

PDA குணமாக்கப்படுகின்றது?

குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கும் மருந்துகள் மூலம் இதனைக் குணமாக்கக் கூடிய சாத்தியங்கள் உள்ளன. இது பயனளியாதவிடத்து சத்திரசிகிச்சை மூலமாகவே குணமாக்க வேண்டியிருக்கும்.

வளர்ந்த குழந்தைகளில் இது **Cardia Catheterization** மூலம் இலகுவாக குணமாக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

நீலநிறமாதலுடன் கூடிய இருதய நோய் **Cyanotic Heart Disease** இந்த நோய்கள் மிகவும் ஆபத்தானவை. சரியான சிகிச்சை சரியான வேளையில் வழங்கப்படாவிடின் குழந்தை இறக்க நேரிடலாம்.

புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய கிருமித் தொற்றுக்கள் (Neonatal Infections)

Dr. ந. ஸ்ரீரவணவாணந்தன்
குழந்தை வைத்திய நிபுணர்
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

உலகில் ஒரு வருடத்தில் 28 நாளைக்குட்பட்ட 4 மில்லியன் குழந்தைகள் இறக்கிறார்கள். இறக்கும் 100 குழந்தைகளில் 26 பேர் கிருமித் தொற்றுக்கள் காரணமாக இறக்கிறார்கள். இலங்கையில் ஏறத்தாழ 20 வீதமான பிறந்த குழந்தைகளின் இறப்பு கிருமித் தொற்றுக்களாலேயே ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக கடந்த காலத் தகவல்களின்படி, யாழ்ப்பாணத்தில், புதிதாய் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய கிருமித் தொற்றுக்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. பிறந்த குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கிருமித் தொற்றுத் தொடர்பாக இக்கட்டுரை விளக்குகின்றது.

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வியாதிகளின் விகிதாசாரம்.

- * கிருமித்தொற்றுக்கள் - 25%
- * MAS - 6%
- * சுவாசப் பிரச்சினைகள் (RDS) - 15%
- * மூளைக்கு ஒட்சிசன் செல்லாமை (Asphyxia) - 11%
- * பிறவிக் குறைபாடுகள் - 6%
- * ஏனையவை - 31%

என காணப்படுகிறது.

அதேபோல், தாய்க்கும், பிள்ளைப்பேற்று காலத்திலோ, அதற்குப் பின்னரோ கிருமித் தொற்றுக்கள் ஏற்படலாம். உலகில் ஏற்படும் தாய் மரண வீதத்தில் 15 சதவீதம் தாய்மாருக்கு ஏற்படும் கிருமித் தொற்றுக்களால் நிகழ்கின்றன. ஒரு தாய்க்கும் அல்லது அதன் குழந்தைக்கும் பின்வரும் காலங்களில் எந்த காலப்பகுதியிலும் கிருமிகள் தொற்று வாய்ப்புண்டு

1. கர்ப்ப காலத்துக்கு முன்னதாக
2. கர்ப்ப காலத்தில்
3. குழந்தையை பெறும்போது
4. குழந்தையை பெற்ற பின் வரும் காலங்களில்

குழந்தைகள் மிகச் சிறியவர்களாக இருப்பதுடன் அவர்களின் ஒவ்வொரு அங்கங்களும் முதிர்ச்சியடையாது இருப்பதாலும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக இருப்பதாலும் குழந்தைகளுக்கு இலகுவில் நோய்கிருமிகள் தொற்ற வாய்ப்புண்டு.

குழந்தைகளுக்கு பின்வரும் வகையான கிருமித் தொற்று நோய்கள் ஏற்படலாம்.

1. கண்கள் சிவந்து, வீங்கி, சீழ் வடிதல் (Conjunctivitis)
2. தோலில் ஏற்படும் பருக்கள். சீழ்க் கட்டிகள் (Skin Pustules and Abscesses)
3. இரத்தோட்டத்தில் கிருமி பரவி அங்கங்களையும் பாதித்தல் (Septicaemia)
4. நியூமோனியா (Pneumonia) போன்ற சுவாசத் தொகுதிக் கிருமித் தொற்றுக்கள்
5. மூளை மென்சவ்வுகளில் கிருமித் தொற்று ஏற்படல் (Meningitis)
6. எண்புகளிலும் மூட்டுக்களிலும் கிருமித் தாக்குதல் (Septic arthritis and Osteomyelitis)
7. குடல்களில் ஏற்படும் கடும்கிருமித் தாக்கம் (Necrotising Enterocolitis)
8. சிறுநீரகத் தொகுதி கிருமித் தொற்றுக்கள் (Urinary Tract Infections)
9. தொப்புள்கொடிப் பகுதி சிவந்து மணத்துடன் சீழ் வரல் (umbilical sepsis)

எவ்வகையான கிருமித் தொற்றுக்களாயினும், அவை ஒரு போதும் தானாக ஏற்படப்போவ தில்லை. ஒருவரிலிருந்தோ, கூழலிலிருந்தோ, உபகரணங்களிலிருந்தோ, காற்றின் மூலமாகவோ அல்லது வாய் மூலமாகவோதான் கிருமிகள் குழந்தைகளை அடையலாம்.

கிருமித் தொற்றுக்கு உள்ளான குழந்தைக்கு பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்படலாம்.

1. சோர்வடைதல்
2. காய்ச்சல் காய்தல் அல்லது உடல் குளிர் வடைதல்
3. பாலருந்தாமை
4. வாந்தி எடுத்தல் (குறிப்பாக பித்தம் கலந்த வாந்தி)
5. தோல்களில் சீழ்ப் பருக்கள் ஏற்படல்

6. தொப்புள்கொடிப் பகுதி சிவந்து இருப்பதுடன் மணத்துடன் சீழ் வரல்
7. மூச்சு விடுவதில் சிரமப்படல்
8. சிறுநீர் கழிக்கும் போதும், பின்னரும் தொடர்ச்சியாக அழுதல்
9. மலத்துடன் இரத்தம் போதல்
10. வலிப்பு ஏற்படல்
11. குழந்தை ஒரு பகுதியை அசைக்காமல் இருந்தல் அல்லது ஒரு பகுதியில் வீக்கங்கள் ஏற்படல்
12. தோல் வெளிறிக் காணப்படல் அல்லது மஞ்சள் நிறமடைதல்
13. வயிறு வீங்கி, மினுமினுப்பாகக் காணப்படல்

மேற்குறிபிட்ட அறிகுறிகளில் ஏதாவது தென்படின் உடனடியாகக் குழந்தையை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லுதல் அவசியமாகும். இனி எவ்வாறு நாம் குழந்தைகளைக் கிருமித் தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாக்கலாம் எனப் பார்ப்போம். குழந்தைக்கு அது பிறக்கும் முன்னரோ அல்லது பிறந்ததன் பின்னரோ கிருமித் தொற்று ஏற்படலாம். எனவே எக்காலத்திலும் அனைவரும் நியம பாதுகாப்பு முறைகளின்படி (standard Precautions) சுகாதாரத்தையும் தூய்மையையும் பின்பற்ற வேண்டும்.

1. தாய்க்குக் கர்ப்பம் தரிக்க முன்னரோ அல்லது கர்ப்ப காலத்திலோ தேவையான நோய்த் தடுப்பு ஊசிகளை ஏற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.
2. தாயின் போஷாக்கு புரணமாக இருத்தல் வேண்டும்.
3. குழந்தைப் பேற்றுக் காலத்தில் வழங்கப்படக் கூடிய அனைத்து மருத்துவ சிகிச்சைகளும் முறையான சுகாதார முறைப்படி வழங்கப்படல் வேண்டும்.
4. குழந்தைப்பேற்றின் போது தாய் தூய்மையாக இருப்பதுடன் குழந்தைக்குப் பயன்படுத்தும் துணிகள் உடைகளைப் புதியவையாகவும் மிகத் தூய்மை யாகவும் வைத்திருத்தல்.
5. குழந்தை பிறந்தவுடனேயே, குழந்தையை தாயின் உடலுடன் தோலுக்குத் தோலாக தொடும் வண்ணம் (Skin to skin contact) அரவணைத்து வைத்திருத்தல்
6. தனித் தாய்ப்பாலூட்டலை (Exclusive Breast feeding) இயன்றவரை மேற்கொள்ளல். ஏனெனில் தாய்ப்பாலில் காணப்படும் IgG போன்ற பதார்த்தங்கள் கிருமித் தொற்றுக்களிலிருந்து குழந்தையை பாதுகாக்கின்றது.

7. தனிநபர் சுகாதாரத்தைச் சரியாகப் பின்பற்றல். குறிப்பாக குழந்தையைப் பாராமரிக்கமுன் கைகளை நன்றாகக் கழுவுதல் (Hand Washing)
8. இயன்றவரை பலபேர் குழந்தையைக் கையாள்வதை தூக்குவதைத் தவிர்த்தல் (குறிப்பாக வைத்தியசாலைக்கு பலபேர் வருவதைத் தவிர்த்தல்)
9. சளி, காய்ச்சல் கண்டுள்ள நோயாளிகளுக்கு அண்மையில் குழந்தையைக் கொண்டு செல்வதை இயன்றவரை தவிர்த்தல்.
10. கிருமித் தொற்றுக்கான சிகிச்சையை உடனடியாக வழங்குவதன் மூலம் மற்றோருக்கும் பரவுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களிலிருந்து குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கிருமித்தொற்றுக்கள் எவ்வளவு தூரம் பாரதூரமானவை என்பதையும் அவற்றை நாம் இலகுவில் தவிர்க்க முடியும் என்பதையும் அறியலாம். அனைவரும் வைத்திய ஆலோசனைகளைச் சரிவர பின்பற்றிக் கிருமித் தொற்றுக்களிலிருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் (Respiratory Infections) சுவாசத் தொற்று நோய்கள்

Dr. *க. ஸ்ரீரவணபவானந்தன்*,
குழந்தை வைத்திய நிபுணர்,
யாழ்ப்போது வைத்தியசாலை.

ஒரு குழந்தையின் சுவாசத் தொகுதியானது மூக்கிலிருந்து ஆரம்பித்து சுவாசப்பையினுள் உள்ள காற்றறைகளில் (Alveoli) முடிவடைகிறது. காற்றறைகளிலேயே ஒட்சிசன் எனப்படும் நாம் உயிர் வாழ்வதற்கான நல்ல வாயு குருதிக்குள் எடுக்கப்பட்டு, குருதியிலிருந்து காபனீரொட்சைட் எனப்படும் கழிவு வாயு வெளியகற்றப்படுகிறது. மூக்கினுள் செல்லும் காற்றானது, தொண்டை, குரல்வளை, வாதாளளி போன்ற சுவாசக் குழாய்களினூடாக காற்றறைகளை அடையும். எமது கழுலில் காணப்படும் வேறுபட்ட கிருமிகளால் சுவாசத்தொகுதி தொற்று நோய்கள் உண்டாகலாம். பொதுவாக வைரசு கிருமித் தொற்றே குழந்தை களில் அதிகமாக ஏற்படுகின்றது.

சுவாசப்பாதையை, மேல் சுவாசப்பாதை (upper respiratory tract). கீழ் சுவாசப்பாதை (lower respiratory tract) என இரண்டாக வகைப்படுத்தலாம். சுவாசத்தொற்று (Respiratory Infection) ஒரு குழந்தைக்கு ஏற்படுகையில் நாம் முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது, அந்தக் கிருமித் தொற்றுமேல் சுவாசப்பாதையிலா? அல்லது கீழ் சுவாசப்பாதையிலா என்பதாகும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் மூக்கு, தொண்டை போன்ற மேல் சுவாசப்பாதையிலேயே கிருமித்தொற்று ஏற்படுகின்றது. அவை பொதுவாக பாரதூரமானவையல்ல. குழந்தைகளுக்கு நாம் முறையாக நோய்த் தடுப்புகள் ஏற்றி வருவதனால் குக்கல், தொண்டைக்கரப்பன், குரல்வளை யழற்சி போன்ற பாரதூரமான மேல் சுவாசப்பாதை தொற்றுக்களிலிருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கின்றோம்.

சுவாசத் தொற்றுக்கள் ஏற்படும்போது சுவாசிப்பதில் சிரமமும் இழுப்பு போன்ற சத்தமும் கேட்குமாயின், உடனடி வைத்திய சிகிச்சை தேவைப்படும். பொதுவாக, சுவாசப்பையினுள்ளோ அல்லது கீழ் சுவாசப்பாதையிலோ கிருமித்தொற்று ஏற்படுமாயின், குழந்தைக்கு அதிக

பாதிப்புக்கள் உண்டாகும். எனவே பின்வருவனவற்றை அவதானிக்க வேண்டும்.

1. கடுங்காய்ச்சல் காணப்படல் (38°C விட அதிகமாக)
2. குழந்தை மிகவும் சோர்வடைந்து காணப்படல்.
3. பாலருந்துதலில் அல்லது உணவில் நாட்டம் காண்பிக்காமை.
4. மூச்சு விடுவதில் சிரமமும், சுவாசவீத அதிகரிப்பும்.

சாதாரணமான குழந்தை, எந்தவிதப் பிரச்சினைகளும் இல்லாத விடத்து ஒரு நிமிடத்துக்கு 30-40 தடவை மூச்சை உள்ளெடுத்து வெளியே விடும். அதேவேளை, சுவாசிக்கும்போது சிரமப்படாதிருப்பதுடன் சத்தம் ஏதும் கேட்காது. மூச்சு விடுவதில் சிரமப்படும் போது விலா எண்புகளுக்கிடையான தசைகள், நெஞ்சுக்குக் கீழான தசைகள் என்பன அதிகமாக உள்ளென்று வெளிவரும். சுவாச வீதம் ஒரு குழந்தைக்கு அதிகரித்துக் காணப்படும்.

5. சுவாசிக்கும்போது இழுப்புப்போன்ற சத்தம் கேட்டல்.

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில், குழந்தைக்கு உடனடிச் சிகிச்சை அவசியமாகும்.

சில சமயங்களில், பொதுவாக ஏற்படும் மேல் சுவாசப்பாதைத் தொற்றானது, முழு சுவாசத் தொகுதிக்கும் பரவலாம். எனவே குழந்தையை அவதானிப்பதுடன் மேற்கூறிய அறிகுறிகள் காணப்படுகின்றனவா எனக் கவனிக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளில் சுவாசத் தொற்றுக்கள் மிகப் பொதுவாகக் காணப்படினும், பின்வரும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், அவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

1. குழந்தைகளுக்கு, இயன்றவரை தாய்ப்பாலூட்டலை மேற்கொள்ளல். ஏனெனில் தாய்ப்பாலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமுண்டு.
2. குழந்தைகளுக்கு பேசாக்கான நிறையுணவை ஆறுமாதத்தின் பின்னர் முறையாக வழங்குதல்.
3. சரியான முறையில் தனிநபர் சுகாதாரத்தைப் பேணுதல், குறிப்பாக தகுந்த முறையில் சவர்க்காரம் கொண்டு கைகளைக் குழுவதல்.
4. அதிக சனநெருக்கடியான பகுதிகளுக்கு குழந்தையைக் கொண்டு செல்வதை இயன்றளவுக்குத் தவிர்த்தல்.
5. சுவாசத் தொற்றுள்ள ஒரு நபருக்கு அருகில் இயன்றளவுக்கு குழந்தையைக் கொண்டு செல்வாதிருத்தல்.

6. வீட்டில் சுவாசத்தொற்று ஒருவருக்கு ஏற்படின், தனியான அறையை இயன்றளவு உபயோகிப்பதுடன், கைக்குட்டையை அல்லது திசுதாளை (lissue) இருமும் போதும், தும்மும் போதும் பாவிக்க வேண்டும். இருமல் உள்ளவர் மூக்கையும், வாயையும் மறைக்கக்கூடிய மாஸ்க்கை (Mask) அணியலாம்.
7. வீட்டின் அறைகளை தகுந்த காற்றோட்டம் உள்ளவையாகவும் தூசுகள் அற்றவையாகவும் வைத்திருத்தல்.
8. ஒருவருக்கு சுவாசத்தொற்று ஏற்படின், தகுந்த சிகிச்சையை உரிய காலத்தில் பெறுதல்.
9. குழந்தைகளுக்கு உரிய காலத்தில் தடுப்பூசி மருந்துகளை ஏற்றிக் கொள்ளுதல்.

எனவே குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக ஏற்படும் வியாதியாக சுவாசத் தொற்றுக்கள் காணப்பட்டனும், பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் அவை பாரதூரமான வையல்ல. மேலும் கடுமையான சுவாசத் தொற்றுக்கான அறிகுறிகளை முற் கூடியே அவதானிப்பதன் மூலம், தகுந்த சிகிச்சையை நேரத்துடனேயே வழங்க முடியும். அதேபோல் தகுந்த பாதுகாப்பு முறைகளைப் பின்பற்றினால், குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சுவாசத்தொற்று நோய்களைக் குறைக்கமுடியும்.

குழந்தைகளுக்கு போசனை குறைபாடு

திருமதி. சோ. கருணாவிங்கம்
சிரேஷ்ட தாதிய போதனாசிரியர்,
யாழ்.தாதிய பயிற்சிக் கல்லூரி.

குழந்தைகளுக்கு வயதுக்கு ஏற்ப சரியான ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ள உணவு ஊட்டப்படாவிட்டால் குழந்தைகளில் போசனைக் குறைபாடு ஏற்படும். இந்நிலை மந்த போசனை (Malnutrition) எனப்படும். இது மரஸ் மஸ் (Marasmus) குவாசியக்கோர் (Kwashiorkor) என இரு வகைப்படும்.

மரஸ்மஸ் (Marasmus) குழந்தையின் பிறந்தநாள் முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் மட்டும் வழங்காது வேறு துணை ஆகாரங்களையும் வழங்குவதினால் மரஸ்மஸ் ஏற்படுகின்றது. இந் நிலைமை ஏற்பட்ட குழந்தைகளில் புரதம், கலோரி ஆகிய ஊட்டச்சத்துக்கள் பெருமளவில் குறைந்து காணப்படும்.

மேற்குறிப்பிட்ட மந்தபோசனை நிலை குழந்தைகளுக்கு ஏற்படாது தடுப்பதற்கு வயதுக்கு ஏற்ப உணவுட்டல் முறை பின்பற்றப்படல் வேண்டும். அதாவது குழந்தை பிறந்து 6 மாதங்கள் (180 நாட்கள்) வரை தாய்ப்பால் மட்டும் ஊட்டப்பட வேண்டும். 6 மாதம் முடிவடைந்ததும் துணை ஆகாரங்கள் (பூரணப்படுத்தும் உணவுகள்) கட்டாயமாக கொடுக்கத் தொடங்குதல் வேண்டும்.

பூரணப்படுத்தும் உணவு கொடுக்கும் நாள்களும் முறைகளும்

6ஆம் மாதம் முடிந்து 3 நாள்கள் வரை.

★ சோறு :- நன்கு மசிக்கப்பட்டு தாய்ப்பால் கலந்து கூழ்ப்பதம்.

★ ஒரு நாளுக்கு ஒருதடவை மட்டும் 2-3 தேக்கரண்டி.

★ குழந்தையின் தேவையைப் பொறுத்துக் கூட்டலாம் அல்லது குறைக்கலாம்.

★ இடையில் தாய்ப்பால் ஊட்டல் அவசியம்.

6ஆம் மாதம் முடிந்து 4ஆம் நாள் தொடக்கம் 7ஆம் மாதம் தொடக்கம் 7ம் நாள் வரை.

- ★ சோறு, பருப்பு, தாய்ப்பால் சேர்த்து கூழாக்கப்பட்டு ஒரு நாளுக்கு இரு தடவை (காலை, மாலை) 3-4 தேக்கரண்டி.
- ★ வாழைப்பழம் நன்கு மசித்து 1/2 தேக்கரண்டி.
- ★ இடையில் தாய்ப்பாலூட்டல் அவசியம்.

6ஆம் மாதம் முடிந்து 8ஆம் நாள் முதல் 7ஆம் மாதம் முடியும் வரை

- ★ மசித்த சோறு, பருப்பு, மீன், ஈரல், 1/2 தேக்கரண்டி மாஜரின் அல்லது 1/2 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் காலை, மாலை கொடுத்தல்.
- ★ பப்பாசிப் பழம் அல்லது வாழைப்பழம் நன்கு மசித்து 1/2 தேக்கரண்டி.
- ★ தாய்ப்பால் இடையில் கொடுப்பது முக்கியம்.

7ஆம் மாதம் முடிந்து 7நாள்கள் வரை

- ★ மசித்தும், மசியாததுமான பதத்தில் சோறு.
- ★ மரக்கறி கரட், சாம்பல் வாழைக்காய், பூசணி.
- ★ பச்சை இலைவகை, இவற்றுடன் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து அவித்து 1/2கப் 2,3 தடவை.
- ★ உணவூட்டிய பின் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும். இடைநேர உணவாக (காலை 10 மணி)
- ★ உருளைக்கிழங்கு அல்லது வற்றாளை கிழங்கு அவித்து நன்கு மசித்து அவித்த முட்டை மஞ்சள்கரு, 1/2 தேக்கரண்டி தேங்காய்ப்பால் 1 தேக்கரண்டி சேர்த்து அவித்துக்கொடுத்தல்.
- ★ மசித்த பப்பாசிப்பழம் அல்லது வாழைப்பழம் 4 தேக்கரண்டி.
- ★ சோறு மரக்கறி இலைவகையுடன் 1/2 கப் அல்லது கூடவும் 2-3 தடவை கொடுக்கவும். மசித்த பழவகை 1/2 கப் இடையில் (காலை 10 மணியளவில்)
- ★ ஜோகட் 6 தேக்கரண்டி, மசித்த பழம் 1/2 கப், பிஸ்கட் 1 அல்லது பாண் நடுப்பகுதி பிள்ளையின் கையில் கொடுத்தல். உணவின் பின் தாய்ப்பாலூட்டல்

9ஆம் மாதம்

மேற்குறிப்பிட்டவற்றுடன் முட்டை வெள்ளைக்கரு, அவித்த பயறு, கௌபி, இடியப்பம், ரொட்டி, தோசை குழந்தைக்கு கையால் சாப்பிடக் கொடுத்தல்.

9ஆம் மாதம் முதல் 12 மாதம் வரை

- ★ சோறு, மரக்கறிவகை, மீன், முட்டை 1/2 கப் 1 நாளாளுக்கு 3முறை.
- ★ கொடுக்கும் போது கொடுக்கும் உணவின் பெயர், நிறம் என்பன கூறல்.
- ★ குழந்தை உணவை உண்ண உணக்கப்படுத்துதல் வேண்டும்.
குழந்தைகள் ஒரு வயது முடிவில் வளர்த்தவர்கள் உண்ணும் உணவுகள் யாவும் உண்ணப் பழகி விடுவர். எனினும் குழந்தைக்கு 2வயது பூர்த்தியாகும்வரை துணை ஆகாரங்களுடன் தாய்ப்பால் உண்டுதல் மிக அவசியமாகும் ஏனெனில்.
- ★ குழந்தையின் மனநலம், புத்திக்கூர்மை என்பவற்றை அதிகரிக்கும், வயிற்றோட்டம், சுவாச நோய்கள், தோல் நோய் என்பவற்றைத் தடுக்கும்.
- ★ பற்கள் எலும்பை வலிமை வாய்ந்ததாக்கும். பிற்காலத்தில் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதைக் குறைக்கும் அல்லது தடுக்கும்.
- ★ பால்மா வாங்கும் செலவைக்குறைக்கும்
- ★ உணவுட்டல் தாமதிப்பதால் குழந்தையில் ஏற்படும் சிக்கல்களாவன:-
- ★ வளர்ச்சி குன்றுதல்.

போசணைக் குறைபாடு, விற்றமின்கள் இழக்கப்படல், அறிவு விருத்தியடையாமை நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளாதல்.

தாய்ப்பாலூட்டலின் முக்கியத்துவமும் அதனை ஊக்கப்படுத்துதலும்

Dr. *ந. ஸ்ரீரவணபவானந்தன்*
குழந்தை வைத்திய நிபுணர்
போதனா வைத்தியசாலை யாழ்ப்பாணம்.

ஒரு குழந்தை பிறக்கும் போது, இயற்கையாக அதன் ஓர் உணவாகத் தாய்ப்பால் அமைகிறது. குழந்தைக்கு ஏற்றவகையில் தாய்ப்பால் எல்லாப் பதார்த்தங்களையும் கொண்டுள்ளது. தாய்ப்பாலுக்கு ஈடாக வேறு எந்தப் பாலும் அமையாது. தாய்ப்பாலூட்டலானது குழந்தைக்கு எவ்வளவு முக்கிய மானதோ, அதேபோன்று தாய்க்கும், அவர்களுடைய குடும்பத்துக்கும் பல நன்மைகளை அளிகின்றது.

குழந்தைக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள்

1. குழந்தைக்கு தேவையான அளவில் அனைத்து சத்துக்களும் தாய்ப்பாலில் உண்டு. எனவேதான் தனித்தாய்ப்பாலூட்டல் முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றது.
2. தாய்ப்பாலிலுள்ள நோய் எதிர்ப்பு பதார்த்தங்கள், குழந்தையை இலகுவில் தொற்றக்கூடிய நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. குறிப்பாக வயிற்றோட்டம், குடல் சார்ந்த நோய்கள், சவாசத்தொகுதி தொற்று நோய்கள் என்பவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கின்றது. இந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறு எந்தப் பாலிலும் பெற்றுக்கொள்ள முடியாது.
3. குறைந்த வருமானம் பெறும் குடும்பங்களில் பிறந்த தாய் பாலருந்தாத குழந்தைகள் நிறைகுறைந்த குழந்தைகளாகவும், வசதிபடைத்த குடும்பங்களில் பிறந்த தாய்ப்பால் அருந்தாத குழந்தைகள் அதிக நிறை (obesity) உடையவர்களாகவும் காணப்படுவார்கள். இவ்விரு சந்தர்ப்பங்களிலும் குழந்தைக்கு நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. அதிக நிறையுடைய குழந்தைகளுக்கு பின்னர், இருதய வருத்தங்கள், சலரோகம், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம். அதேபோல் நிறைகுறைந்த பிள்ளைக்கு தொற்று நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

4. தாய்ப்பாலனது, குழந்தைக்கு ஏற்படும் ஒவ்வாமை சம்பந்தமான நோய்களிலிருந்து (ஆஸ்மா, எக்சிமா பீனிசம்) பாதுகாப்பளிக்கின்றது.

5. தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளர்வதுடன், அதற்கு தாயின் அன்பும் அரவணைப்பும் எப்போதும் கிடைக்கிறது.

தாய்க்கு கிடைக்கும் நன்மைகள்

1. தாய்ப்பாலுட்டிய தாய்க்கு, தாய்ப்பாலூட்டாத தாயைவிட மார்பு புற்று நோய்க்கான வாய்ப்பு மிகவும் குறைவாக காணப்படுகிறது. எனவே தாய்ப்பாலூட்டல் மார்பகப் புற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது.
2. தாய் மீண்டும் கர்ப்பந்தரிப்பது தாமதமாகும். எனவே தாய்ப்பாலூட்டலானது ஓர் இயற்கையான கர்ப்பத்தடை முறையாகும்.
3. பிள்ளைபெற்ற தாயின் உடற்பருமன் குறைந்து, சாதாரண உடலமைப்பும், அழகும் விரைவில் கிடைக்கும்.
4. தாய்ப்பாலூட்டலின் மூலம், தாய்க்கு வயதான காலத்தில் ஏற்படும் எலும்பு முறிவு, எலும்பு மென்மையடைதல் (osteoporosis) போன்றவை ஏற்படும் வீதம் குறைவடைகின்றது.
5. தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்க்கு, குருதிச்சோகை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பும் குறைகின்றது.
6. மேலும் தாய்க்கு, பிள்ளை மீதான பாசப் பிணைப்பு அதிகரிக்கும்.

குடும்பத்துக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள்

1. தாய்ப்பாலானது, பணம் கொடுத்து வாங்கும் பொருளல்ல, எனவே பணச் செலவு ஏற்படாது.
2. பாலைத் தயாரிப்பதற்கு உபகரணங்களோ, நேரமோ தேவைப்படாது.
3. தாய்ப்பால் தூய்மையான முறையில் கிடைப்பதாலும், தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருப்பதாலும், வைத்திய செலவுகளோ: தந்தை வேலைக்குச் செல்லாமல் இருக்கவேண்டிய தேவையோ ஏற்படாது. எனவே குடும்பத்தில் பிரச்சினைகளின்றி மகிழ்ச்சி நிலவும்.

இதுபோன்ற காரணங்களால் தான். தனித்தாய்ப் பாலூட்டல் ஆறு மாதம் வரைக்கும் பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது. முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறு பானமோ, உணவோ, நீரோ சாதாரணமான ஒரு குழந்தைக்கு தேவைப்படாது. குழந்தைக்கோ அல்லது தாய்க்கோ மருத்துவ ரீதியான பிரச்சினைகள் ஏற்படின் மட்டுமே மருத்துவர்கள் மாற்று பாலூட்டலை பரிந்துரை செய்வார்கள்.

குழந்தைக்கு தேவையான போதெல்லாம் தாய்ப்பாலூட்டலாம். ஆனால் ஆறு மாதம் முடிந்தவுடன் மிகை நிரப்பு ஆகாரங்கள் புகட்ட வேண்டும். அப்போது தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தடவைகள் குறைவடையும். எனினும் குழந்தைக்கு இரண்டு வயது வரை தாய்ப்பாலூட்டல் தொடர்வது சிறந்தது.

தாய்ப்பாலூட்டலை ஊக்குவிக்கும் முறைகள்.

1. குழந்தை பிறந்தவுடன் தாயும் குழந்தையும் தோலிற்கு தோலான தொடுகையுடன் ஒன்றாக இருக்க இலுமானவரை முயலவேண்டும். அதனால் குழந்தை முதல் ஒரு மணி நேரத்துக்குள் தாய்ப்பாலை பருகக்கூடியதாக இருக்கும்.
2. இயலுமானவரை தாயையும் குழந்தையையும் தேவையின்றி பிரித்து வைத்திருத்தலாகாது.
3. மருத்துவக் காரணமின்றி தாய்க்கு நித்திரை உண்டாக்கும் வலி மருந்து களையோ, சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சையையோ தவிர்க்க வேண்டும்.
4. தாய்க்கு குழந்தை பால் அருந்த ஆயத்தமாகும் அறிகுறிகளை தெரியப் படுத்த வேண்டும். அது மட்டுமல்லாமல், சுகாதார சேவையாளர்கள் தாய்ப்பாலூட்டும் சரியான முறைகளை கற்பிக்க வேண்டும். குறிப்பாக - முதல் பிரசவத்தின் பின்னர், தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு நிறைய உதவிகள் செய்ய வேண்டும்.

தாய், குழந்தைக்கு தேவையேற்படும் போதெல்லாம் தாய்ப் பாலூட்ட வசதி செய்து கொடுப்பதுடன், எதுவித சூப்பிகளையோ, போத்தலையோ அல்லது குழந்தையின் அழகையை நிறுத்த வாயில் எந்தப் பொருளை கொடுக்கக்கூடாது. தாய்ப்பாலூட்டலின் நன்மைகள் பற்றி தாய் மாருக்கு அறியச் செய்ய வேண்டும்.

சுகாதார நிலையங்களில் சுகாதார சேவையாளர்கள் மற்றும் பால் சம்பந்தமான ஊக்குவிப்பை விளம்பரப்படுத்தக்கூடாது. வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார், தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடர்வதற்காக பெரும்பாலான நிறுவனங்களில் பாலூட்டும் நேரத்திற்கான விடுப்பு கொடுக்கப்படுகிறது. மேலும் வேலைக்குச் செல்ல முன்னர் தாய்ப்பாலை ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்து, தாய் இல்லாத போதும் வீட்டில் உள்ளோர் குழந்தைக்கு கிண்ணம் மூலம் பருக்கலாம். அதற்காக தாயை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

தாய்ப்பாலூட்டும் தாயின் போசாக்கும் முக்கியமானதாகும். தாய் சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதுடன் அதிகளவு நீராகாரங்களையும் எடுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் போதியளவு தாய்ப்பால் பிள்ளைக்குக் கிடைக்கும். மேற்கூறப்பட்ட வழிமுறைகள் மூலம் தாய்ப்பாலூட்டலை ஊக்கு வித்து ஆரோக்கியமான குழந்தையை வளர்த்துக்கொள்ள வழியுண்டு.

புதிதாய் பிறந்த குழந்தைகளின் மீதான கவனிப்பு

மருத்துவர் **ந. ஸ்ரீசரவணபவானந்தன்**,
குழந்தை வைத்திய நிபுணர்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

கல்வியறிவு, மருத்துவம் மற்றும் ஏனைய வசதிகள் அதிகரித்துக் காணப்படும் இன்றைய காலத்திலும் பல்வேறு சிக்கல்களின் காரணமாக புதிதாய் பிறந்த குழந்தைகள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள். அவற்றில் பெரும்பாலானவை தகுந்த கவனிப்பின் மூலம் தவிர்க்கப்படக் கூடியவை. அதற்காகப் பொற்றோரும் உறவினர்களும் கவனிக்க வேண்டியவை அம்சங்களாவன:-

1. இயலுமானவரை தாயும், சேயும் சேர்ந்திருந்தல் வேண்டும். தாய் குழந்தையை அரவணைப்பதன் மூலம் பின்வரும் நன்மைகளைப் பெறலாம்.
 - ★ தாய்ப்பாலூட்டல் இலகுவாக்கப்படுகிறது. தாய்க்கு பால் சுரப்பு அதிகரிப்பதுடன் குழந்தையும் பசியெடுக்கையில் தாய்ப்பாலை பருகமுடிகிறது.
 - ★ தாய்க்கும் குழந்தைக்குமிடையிலான பாசப்பிணைப்பு அதிகரிக்கிறது.
 - ★ குழந்தையின் உடல் வெப்பநிலையானது பேணப்படுகிறது. குறிப்பாக குளிர் அல்லது மழைகாலங்களில்.
 - ★ தோலுக்கு தோலான தொடுகை மூலம் குழந்தைக்கு தாயின் சூழலிலுள்ள கிருமிகளுக்கு எதிரான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது.
2. குழந்தை பால் அருந்த தயாராகவுள்ள அறிகுறிகளை வேளைக்கே அறிந்து தாய் பாலூட்ட வேண்டும். பசியினால் குழந்தை அழுத்தொடங்கியவுடன் அதனை சாந்தப்படுத்தி பாலூட்டலை ஆரம்பிப்பதில் சிரமம் ஏற்படலாம். எனவே பின்வரும் அறிகுறிகளை அவதானிக்க வேண்டும்.
 - ★ குழந்தை தனது வாயால் தேடத்தொடங்கும் மார்பிற்கு அருகில் இருப்பின் முலைக்காம்பை நோக்கி வாயைக் கொண்டுவரும்.
 - ★ கைவிரல்களைச் சூப்பத் தொடங்கும்.
 - ★ வாயைச் சப்புக்கொட்டலாம்
 - ★ இறுதியாகத்தான் பிள்ளை அழுத்தொடங்கும்.

3. தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறு பானங்களையோ, நீரையோ பருகக் கொடுத்தலாகாது. (மருத்துவ பிரச்சினைகள் இல்லாதவிடத்தில்)
4. போதிய அளவுக்கு குழந்தை பால் அருந்துமாயின், குழந்தை பிறந்து இரு நாள்களின் பின்னர் ஒரு நாளைக்கு 6 தடவைக்கு மேல் சிறு நீர்கழிக்கும். இதனை விடக் குறைவாயின் வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல் நன்று.
5. குழந்தை பிறந்து முதல் 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் மலம் கழிக்கும். சாதாரணமாக இது பின்னர் வேறுபடலாம். ஒன்று தொடக்கம் எட்டுப் பத்து தடவை மலம் கழிக்கலாம். முதல் சில நாள்களில் மலம் கழிப்பதில் குழந்தைக்கு சிக்கலிருப்பின் வைத்திய ஆலோசனை பெறப்படல் வேண்டும்.
6. சில வேளைகளில் சாதாரணமாக பால் அருந்தியவுடன் தோளில் போட்டு தட்டி ஏப்பம்விடச் செய்கையில் பால் வாயால் சிறிதளவு வெளியேறலாம். ஆனால் குழந்தை சத்தி எடுக்குமானால், (குறிப்பாக பித்தம் கலந்த பச்சை அல்லது மஞ்சள் நிறத்தில்) உடனடியாக மருத்துவ சாலைக்குச் சென்று ஆலோசனை பெறவேண்டும்.
7. அதேபோல் மலச்சிக்கலும், சத்தியும், வயிறு வீக்கமும் காணப்படுமாயின், உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல வேண்டும்.
8. சாதாரண குழந்தை ஒன்றை 24 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் ஒவ்வொரு நாளுமே குளிப்பாட்ட முடியும். அப்போது தான் தோல் சம்பந்தமான கிருமித் தொற்றுக்களிலிருந்து குழந்தையைப் பாதுகாக்க முடியும்.
9. எப்போதும் தொப்புள்கொடி பகுதியானது அது உலரும்வரை திறந்தே வைத்திருந்தல் நன்று அந்தப் பகுதியில் மலமோ, சிறுநீரோ பட்டிருப்பின் உடனடியாக சவர்க்கார நீர்கொண்டு கழுவி தூய்மையான உலர்ந்த துணியால் துடைக்க வேண்டும். தேவையின்றி வேறு பதார்த்தங்கள் அதன் மேல் பூச வேண்டாம்.

10. அதேபோல் கண், கமக்கட்டு, கழுத்து, இடுப்புப் பகுதி போன்ற பகுதி களை அழுக்கின்றி தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டியதுடன் அந்தப் பகுதிகள் சிவந்து ஈரலிப்பாக உள்ளனவா என அடிக்கடி அவதானிக்க வேண்டும். அப்படியாயின் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.
11. குழந்தையின் தோலில் சீழ் பிடித்த பருக்கள், கொப்புளங்கள் ஏற்படுவது, கிருமித்தொற்றுக்களால் தான். எனவே அவை குழந்தையில் காணப்படுமாயின் இறுதிநேரம் வரை காத்திராது உடனடிச் சிகிச்சை பெற வேண்டும்.
12. புதிதாய் பிறந்த குழந்தையில் ஆபத்தான நோய்கள் இருக்குமாயின் அது பின்வருவனவற்றை வெளிக்காட்டலாம்.
- * பால் அருந்துவதில் ஆர்வம் இருக்காது.
 - * உடல் கூடாகவோ அல்லது குளிராகவோ இருக்கலாம்.
 - * பிள்ளையின் சாதாரண துடிப்பாட்டம், அழகை என்பன குறைவடைந்து சோர்வடையலாம்.
 - * மூச்சு விடுவதில் சிரமம் அல்லது முணங்கல் சத்தம் என்பன காணப்படலாம்.
 - * சில சமயங்களில் வலிப்பு ஏற்படலாம்.
 - * இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உடனடிச் சிகிச்சைக்காக வைத்திய சாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
13. சாதாரணமாக புதிதாய் பிறந்த குழந்தைகளில் சிறிதளவு மஞ்சள் நிறம் காணப்படலாம். எனினும் பிள்ளையின் உடலில் மஞ்சள் நிறம் (மஞ்சள் காமாலை) அதிகமாயின் அதற்கான சிகிச்சை தேவைப்படும்.
14. தொப்புள் கொடிப் பகுதியின் கிருமித் தொற்றும், ஆபத்தானதே. அதனை தடுப்பதற்கு அந்தப் பகுதியை சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் அந்தப் பகுதி சிவந்தோ, சீழ்வடிந்தோ, துர்நாற்றமாகவோ காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

15. ஒரு குழந்தையானது தனது பிறந்த நிறையில் சிறிதளவை (10%) முதல் 5 நாள்களில் இழந்து, அதன் பத்தாம் நாள் வயதில் பிறப்பு நிறையை அடையும். அவ்வாறில்லாமல் அதிகளவு நிறை இழப்பு அல்லது 10 நாள் களில் பின்னரும் நிறை அதிகரிப்பு இல்லையெனில் அது குழந்தைக்கான போதிய போசனை கிடைக்கவில்லை என்பதற்கான அறிகுறியாகும்.

எனவே மேற்கூறப்பட்ட முக்கியமான கவனிப்புக்களையும், நோய்களுக்கான அறிகுறிகளையும் அறிந்திருந்தால் நமது பச்சிளம் பாலகர்களை நாம் சிறந்த முறையில் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.

பச்சிளங் குழந்தைகளை தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்

ந. ஸ்ரீசரவணபவானந்தன்,
குழந்தை வைத்திய நிபுணர்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

ஒரு தாய் எத்தனையோ சிரமங்களுடன், தனது வயிற்றில் ஒன்பது மாதமாகச் சுமந்து குழந்தையைப் பெற்றுக்கொள்கிறாள். அவளுடைய எதிர் பார்ப்பு என்பது, ஓர் ஆரோக்கியமான நற்குழந்தையை வளர்ப்பதே. அதற்காக அந்தக் குழந்தையை கிருமித்தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாப்பது மிக முக்கியமானதாகும்.

அண்மைக்காலங்களில், எமது வைத்தியசாலையில் நோய்க் கிருமித் தொற்றுக்களால் பாதிக்கப்படும் பச்சிளங் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துள்ளது. அதனைத் தடுப்பதற்கு, பெற்றோர் உறவினராகிய உங்களுக்கும் பெரும் பொறுப்பு உள்ளது. அதற்காக நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை,

1. பிள்ளை பெற்ற தாயையும், அவரது குழந்தையையும் பார்ப்பதற்கு உறவினர் அதிகம் வருவதை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் இட நெருக்கடியுள்ள விடுதிகளில் அதிகமானவர்கள் கூடும்போது பச்சிளங் குழந்தைகளுக்கு கிருமித்தொற்று ஏற்பட அதிக வாய்ப்புண்டு. எனவே வைத்தியசாலையில் உள்ள 'பாஸ்' நடைமுறையை மதித்து ஒரு தாயைப் பார்ப்பதற்கு இருவர் மட்டுமே செல்லுங்கள்.
2. பிள்ளையும், தாயும் உறங்கும் கட்டிலில் உட்காருவதையோ, பொருள்களை வைப்பதையோ தவிர்க்க வேண்டும்.
3. பிறந்த குழந்தையை தொடமுன்னர் கைகளை நன்றாக சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவவேண்டும்.
4. சிறுவர்களை வைத்தியசாலைக்கு அழைத்து வருவதை இயலுமான வரை தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.
5. சளி, காய்ச்சல் போன்ற நோயுள்ளோர், மகப்பேற்று விடுதிக்கு வருவதை தவிருங்கள். அப்படியானவர் வருவதாயினும் வாயையும், ழுக்கையும் கைக் குட்டையாலோ, மாஸ்க்காலோ மறைக்க வேண்டும்.

6. பிள்ளையைப் பெற்றெடுத்த தாய் மலசலகூடத்துக்குச் சென்றபின் சவர்க்காரம் கொண்டு கைகளை நன்றாகக் கழுவு வேண்டும்.
7. தாயும், குழந்தையும் அணியும் ஆடைகள் மிகவும் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும். குறிப்பாக பிறந்த குழந்தைக்கு கட்டும் 'நப்கின்' துண்டுகள் புதியவையாகவும், தோய்த்து தூய்மையாகவும் இருக்க வேண்டும்.
8. குழந்தையும், தாயும் குளித்து தூய்மையாக இருக்க வேண்டும். குழந்தை பிறந்து 24 மணித்தியாலத்தின் பின்னர் குளிப்பாட்டலாம். குழந்தையின் 'நப்கின்' ஈரமானவுடன் மாற்றுதல் வேண்டும்.
9. குழந்தையின் கண்களையும், தொப்புள் கொடி பகுதியையும் எப்போதும் துப்புரவாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். தொப்புள் கொடிப்பகுதியில் அழுக்கு, பிள்ளையின் மலம் என்பன பட்டிருப்பின் உடனடியாக சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு கழுவித் தூய துணியினால் துடைக்க வேண்டும். தொப்புள் கொடிப் பகுதியை நப்கினால் மூடி மறைக்க கூடாது.
10. தாய் எப்போதும் தனித் தாய்பாலூட்டலையே மேற்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் தாய்ப்பாலில் அதிக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியுண்டு. தாய்ப்பாலைவிட மேலதிகமாக, நீரோ வேறுபானங்களோ வழங்கக்கூடாது.
11. தாய் ஆரோக்கியமாக இருப்பதுடன், போசாக்கான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். குறிப்பாக குழந்தை பெற்றவுடன் அதிகளவு நீர், சத்துணவு என்பன தேவைப்படும்.
12. குழந்தையை எந்தநேரமும் முடிந்தளவுக்கு தாய் அரவணைத்து வைத்திருப்பதன் மூலம் கிருமித் தொற்றுக்கான எதிர்ப்பு சக்தியை வழங்கக் கூடியதாக இருக்கும்.
13. வைத்தியசாலையில் மட்டுமல்லாது, வீட்டிலும் தாயும் குழந்தையும் இருக்கும் அறை தூய்மையாக இருப்பதுடன், அநாவசியமாக மற்றோர் குழந்தையை தூக்குவதை தவிர்க்கவும். பிறந்த குழந்தையைத் தூக்கமுன் எப்போதும் கைகளைக் கழுவு வேண்டும்.

உங்கள் பிள்ளையின் நிறைகணிப்பு ஏன் அவசியம்

குழந்தை கலையழகன்
குழந்தைநல வைத்தியர்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

வைத்தியர் :- பிள்ளைக்கு நிறைகுறைவு என்று அனுப்பியிருக்கின்ற...

தாய் :- ஆம் நிறை குறைவு தான். ஆனால் அவன் நல்ல சட்டி, நிறை குறைஞ்சாலும் 'அக்ரிவ்' என்றபடியால் நான் கவலைப்படவில்லை. ஆண் பிள்ளை உயரம் குறைவாய் இருக்கிறான் என்றபடியால்தான் வந்தனான்.

குழந்தைகளின் வளர்ச்சி வயதுக்கேற்ப இருப்பது பெற்றோர்களின் பெருவிருப்பாகும். வளர்ச்சியில் ஏற்படும் குறைபாடுகளை ஆரம்பத்திலேயே அடையாளம் காண்பதால் பல விருப்பத்தகாத பின் விளைவுகளைத் தடுக்க முடியும். சில நேரங்களில் நோய் நிலைமைகளின் ஆரம்ப வெளிப்பாடாகவும் வளர்ச்சிக் குறைபாடு அமைகின்றது.

வளர்ச்சிக்குரிய அளவீடுகளைக் கால இடைவெளிகளில் அளந்து குறிப்பதனால் வளர்ச்சி அளவு கணிக்கப்படுகின்றது.

குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் கணிக்க உதவும் அளவீடுகள்

- ★ நிறை
- ★ நீளம்/உயரம்
- ★ மேற்புயத்தின் மத்திச் சுற்றளவு
- ★ தோல் மடிப்பின் தடிப்பு
- ★ இடுப்புச் சுற்றளவு

மேற்குறிப்பிட்ட அளவீடுகளில் நிறை வளர்ச்சிப்படியின் தாக்கங் களை குறுகிய காலத்திலும் நீண்டகாலத்திலும் ஒப்புநோக்க உதவும் இலகுவான அளவீடாகும்.

உங்கள் பிள்ளையின் நிறையைத் திருப்திகரமாகப் பேணுவது ஏன் அவசியமாகிறது?

- ★ நிறை அதிகரிப்பு பிள்ளையின் வளர்ச்சியின் அளவு கோலாகக் கருதப்படுகின்றது.

- ★ நீண்ட நாள்களாக நிறைக்குறைவு ஏற்படும்போது அது பிள்ளை அடைய வேண்டிய உயரத்தைப் பாதிக்கின்றது
- ★ மூன்று வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளில் மூளை வளர்ச்சியும் திறமைகள் விருத்தியடைவதையும் பாதிக்கின்றது.
- ★ நிறைகுறைவான பிள்ளைகள் அடிக்கடி கிருமித்தொற்றுக்குட்படும் நிலைமையும் நோய்வாய்ப்படும் தன்மையும் காணப்படுகின்றன.
- ★ நிறை குறைவான பெண்பிள்ளைகள் அவர்கள் தாயாகும் வேளையில் பல பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்க வேண்டி இருக்கின்றனர். ஆகவே
- ★ திருப்திகரமான மூளை வளர்ச்சி, விருத்தி
- ★ வயதுக்குரிய உயரத்தை அடைதல்.
- ★ கிருமித் தொற்றுகளிலிருந்து பாதுகாப்பு

என்பவற்றுக்கு பிள்ளையின் நிறையைச் சரியாகப் பேணுவது அவசியமானது. உங்கள் பிள்ளையின் நிறையைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள்

பிறப்பு நிறையைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள்

- ★ தாயின் உயரம்
- ★ கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் நிறை அதிகரிப்பு
- ★ கர்ப்பகாலத்தின் முன்னரும் அதன் போதுமான தாயின் போசனை.
- ★ தாயின் கர்ப்பகால நோய் நிலைமைகள்.
- ★ குழந்தையில் ஏற்படும் நோய் நிலைமைகள்
- ★ பரம்பரைக் காரணிகள்

பிறப்பின் பின்னரான வளர்ச்சி பின்வரும் முக்கிய காரணிகளால் நிர்மாணிக்கப்படுகின்றது.

- ★ ஒரு வயது வரை போஷாக்கான உணவினால்
- ★ 2 முதல் 10 வயதுவரை தைரொக்சின் வளர்ச்சிக்குரிய ஹோர்மோன்கள்
- ★ பூப்படையும் வயது பாலியல் ஹோர்மோன்கள்.

எல்லா வயதுள்ள பிள்ளைகளிலும் பின்வரும் காரணிகள் வளர்ச்சியில் பங்களிக்கின்றன.

- ★ போஷாக்குள்ள உணவு

- ★ ஆரோக்கியமான உடல்நிலை
- ★ திருப்திகரமான உளநலம்
- ★ சமநிலையிலுள்ள அகஞ்சரப்புகள்

எனவே நிறைகுறைவு மேற்கூறப்பட்ட காரணிகளில் சமநிலையிலாத போது ஏற்படுகின்றது. ஆரம்பத்திலேயே நிறைக்குறைவுக்கு உரிய காரணத்தைக் கண்டறிவதும் நிவர்த்தி செய்வதும் மிக அவசியம். இல்லாவிடின் அது பிள்ளையின் உயரம், மூளை வளர்ச்சி - விருத்தி என்பன வற்றையும் பாதிக்கின்றது.

உங்கள் பிள்ளையின் நிறை அதிகரிப்பு எவ்விதம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது

வைத்தியர் குழுதினி, கலையழகன்
குழந்தைகளை வைத்திய நிபுணர்,
யாழ். சிபாதனா வைத்தியசாலை

வைத்தியர் : பிள்ளையின் நிறை போதாது...

தாய் : இவவுக்கு இப்ப ஒரு வயது. 8 கிலோ இருக்கிறதா, மூத்த
மகனும் ஒரு வயதில் 8 கிலோ இருந்தவர். குறைவு எண்டு
காட்டேல்லை. அது தான் இவவையும் கூட்டிவரேல்லை.

வைத்தியர் : இரண்டுபேரின்ரையும் பிறப்பு நிறையைச் சொல்லுங்கோ
அம்மா...

தாய் : இவவுக்கு பிறப்பு நிறை 3.5கி.கி , மகன் பிறக்கும்போது 1.4
கி.கி. இருந்தவர்.

உங்கள் பிள்ளையின் நிறை அதிகரிப்பு எவ்விதம் எதிர்பார்க்கப்படு
கின்றது.

★ இலங்கையில் குழந்தையின் சராசரி பிறப்புநிறை 2.5கி.கி. ஆகும்.
ஆயினும் 3.5-4 கி.கி. வரையிலுள்ள குழந்தைகளும் காணப்படு
கின்றனர். (நிறை குறைந்த பிள்ளைகள், 2.5 கிலோ கிராம்)

★ பிள்ளைகளுக்கு 5மாதமாகும் போது பிறப்பு நிறை இருமடங்காக
வேண்டும்.

உ + ம் : பிறப்புநிறை - 2.5 கி.கி. 5 மாதத்தில் நிறை - 5 கி.கி.

★ பிள்ளைக்கு ஒரு வயதாகும் போது நிறை, பிறப்பு நிறையின் மூன்று
மடங்காக வேண்டும்.

உ + ம் : பிறப்பு நிறை - 3. கி.கி.

ஒரு வயது நிறை - 9 கி.கி.

★ 2 வயதில் பிறப்பு நிறையின் 4 மடங்காக வேண்டும்.

உ + ம் : பிறப்பு நிறை - 2.5 கி.கி.

2 வயது நிறை - 10 கி.கி.

★ 2 வயதிலிருந்து 12 வயதுவரைக்கும் பின்வரும் சமன்பாட்டில் இட்டு
அண்ணளவான எதிர்பார்ப்பு நிறையை அறிய முடியும்.

எதிர்பார்க்கும் அண்ணளவான நிறை கி.கி =
(வயது (வருடங்கள்) + 4) X 2 கி.கி.

உ + ம : பிள்ளையின் வயது 6 வருடங்கள் எனில், எதிர் பார்க்கும்
நிறை = (6+4) X 2 = 20 கி.கி.

பிறப்பு நிறையைப் பொறத்துப் பிள்ளையின் நிறையை எந்த
வயதத்தில் பேணவேண்டும் என்பது தொடர்பான கருத்துக்கள் உண்டா?

பொதுவாக சாதாரண நிறை வயதத்தில் (பச்சை நிறம்) பிள்ளை
இருப்பது சிறந்தது. இதில் எந்த நிறைக்கோடு வழியே நிறையைப் பேணுவது
சிறந்தது என்பது பிறப்பு நிறையைப் பொறுத்து தீர்மானிக்கப்படுவது
உகந்தது.

உதாரணமாகப் பிள்ளையின் நிறை ஆழ்ந்த பச்சைக்கோட்டின்
தொடக்கத்தில் இருந்தால் தொடர்ச்சியான நிறுவைகளும் அக்கோட்டின்
வழியே இருப்பதே சிறந்தது. மிகக்குறைந்த பிறப்பு நிறையுள்ள பிள்ளைகள்
(பி.நி.<1.5 கி.கி) குறைந்த பிறப்பு நிறையுள்ள பிள்ளைகள் (பி.நி.<2.5 கி.கி)
ஆகியோரில் இவ்விடயம் முக்கியமாகக் கருதப்பட வேண்டும். இவர்களது
பிறப்பு நிறை இளம்பச்சை அல்லது மஞ்சள் வயதத்தில் இருக்குமெனின்,
அதற்குரிய கோட்டுக்குச் சமாந்தரமான வயதுக் கேற்ற தொடர் நிறைகள்
ஏற்றவையாகக் கருதப்படுகின்றன.

மாறாகக் கட்டும் பச்சை வயதத்திலோ அதற்கு மேலாகவோ பேணு
வதற்கு முயல்வது நல்லதல்ல. ஏனெனில் பிறப்பு நிறையைவிட மிக விலகிய
அதிக நிறைக்கோட்டில் நிறையைப் பேணுவது பிற்காலத்தில் பிள்ளைக்கு
இரத்த அழுத்தம், இருதய வியாதி, நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்பட
வழிவகுக்கின்றது என்பது ஆராய்ச்சிகளின் முடிவாகும்.

சிறுவர்களைத் தாக்கும் கொழுக்கிப் புழு

மருத்துவர் ஹஜ்ர்தினி குமாரகுமாரிங்கம்,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

சிறுவர்களில் குடற் புழுக்களின் தாக்கமானது பொதுவாக காணப் படுகின்ற ஒரு பிரச்சினையாகும். இது மக்களிடையே பூச்சித் தாக்கமென அழைக்கப்படுகின்றது. குடற் புழுக்களில் ஒன்றான கொடுக்கிப்புழுவின் தொற்றல் இலங்கையின் அனைத்துப் பாகங்களிலும் பரவலாகக் காணப்படுகின்றது.

கொழுக்கிப்புழுத் தொற்றுக்குள்ளாகிய சிறுவர்களின் சிறுகுடலில் ஒரு பெண்புழுவானது ஒரு நாளைக்கு 25,000 - 30,000 வரையிலான முட்டைகளை இடுகின்றது. இம் முட்டைகள் மலம் மூலம் மண்ணை அடைகின்றன. இவ் முட்டைகள் மண்ணில் விருத்தியடைந்து குடம்பி புழுவாகி மாறி பரவும் நிலையை அடைகின்றன.

சிறுபிள்ளைகள் இம் மண்ணிலே வெறும் காலூடன் நடக்கையில்/கைகளால் மண் விளையாடும் போது கை, கால்களின் மென்மையான பகுதிகளுடாக துளையிட்டு உட்செல்கின்றன. பின்னர் இவை படிப்படியாக முன்னேறி குருதிக் குழாய்களை அடைந்து (நாளம்) பின்னர் படிப்படியாக வலது இதயம், சுவாசப்பை, சுவாசக்குழாய், தொண்டை என்பவற்றை கடந்து, சிறுகுடலை அடைகின்றன. இவை சிறுகுடலில் வளர்ச்சி யடைந்து புழுக்களாக மாறுகின்றன.

சிறுவர்களின் உடலில் கொழுக்கிப்புழுவின் தாக்கங்கள்

1. புழு துளையிட்டு உட்சென்ற தோல் பகுதியில் தொடர்ச்சியான கடி ஏற்படுவதுடன் தோல் சிவந்து கொப்பளங்கள் உருவாகலாம்.
2. சுவாசப் பையினுள் செல்லும்போது சுவாசப்பையில் காணப்படும் குருதி மயிர்க்குழாய்களைச் சேதப்படுத்துவதனால் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுதல்.
3. நிறை புழுக்கள் சிறு குடலின் வெவ்வேறு பாகங்களில் துளையிட்டு இரத்தத்தை உறிஞ்சி உணவாக பயன்படுத்துவதாலும், துளையிட்ட இடங்களில் தொடர்ச்சியான இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவதனாலும் குருதிச் சோகை ஏற்படுகின்றது.

சிறுவர்களில் தெரியும் அறிகுறிகள்

1. தோல் வீக்கம்
2. பாதங்கள், கைகளில் அரிப்பு/ கடி
3. காய்ச்சல்
4. இருமல்
5. மேல் வயிற்று வலி
6. சமிபாடின்மை
7. வாந்தி
8. சோர்வு
9. களைப்பு
10. உடல் வெளிறல்
11. படிப்பில் மந்த நிலை

கொழுக்கிப் புழுத் தாக்கத்திலிருந்து தடுத்துக் கொள்ளல்

1. பாதுகாப்பான மலசல கூடங்களை பாவித்தல்
2. குழந்தைகளின் மலக் கழிவுகளை வெற்று மண்ணில் புதைப்பதைத் தவிர்த்து அவற்றை மலசலகூடக் குழியினுள் இட்டு அகற்றல்
3. மலங்கழித்த பின்னர் கைகளை சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுதல்.
4. மலங்கழிக்கச் செல்லும் போதும் வீட்டுக்கு வெளியே விளையாடச் செல்லும் போதும் பாதணிகளை அணிதல்.
5. மண்ணில் விளையாடிய பின்னரும் உணவு உண்ண முன்னரும் கைகளை நன்றாக சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல்.
6. கை, கால், நகங்களை ஒழுங்குமுறையாக வெட்டி பராமரித்தல்.
7. தாய்மார் உணவு தயாரிக்கும் முன் தங்கள் கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுவதுடன், பச்சை இலைவகை, காய்கறிகளை உப்பு நீரில் நன்கு கழுவ வேண்டும்.

சிகிச்சை முறை

வைத்திய அறிவுறுத்தல்களின்படி பூச்சி மாத்திரையை காலம் தவறாது பாவித்தல் வேண்டும். இரண்டு வயதுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு ஒரு வகை மருந்தும், இரண்டு வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு வேறு மருந்தும் வழங்கப்படுகின்றது. இரண்டு வயதுக்கு உட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு பெரியவர்களின் மருந்தைக் கொடுத்தல் கூடாது.

உங்கள் குழந்தையின் உணவு திருப்திகரமாகதா?

வைத்தியர் குழுதினி கலையழகன்

குழந்தை நல வைத்தியர்.

யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

வைத்தியர் : பிள்ளைக்கு எப்படி சாப்பாடு கொடுக்கிறீர்கள்?

தாய் : அதில் பிரச்சினை இல்லை... காலையில் நூடில்ஸ், மத்தியானம் சோறும் பருப்பும், இரவில் இடியப்பம் சொதியுடன் கொடுக்கிறேன்.

வைத்தியர் : இடைநேரத்தில்

தாய் : ஏதாவது கடைத்தீன் கொடுக்க வேணும்... பிஸ்கட், சொக்கிலேட் சாப்பிடுவான்.

வைத்தியர் : சாப்பாட்டின் அளவு எப்படி?

தாய் : ஓரளவு சாப்பிடுவான்... 3-4 வாய் சாப்பிடுவான்.

உங்கள் பிள்ளையின் உணவுட்டல் பற்றிய உங்கள் எண்ணக் கருக்கள் வேறுபடலாம். மிகத் திருப்திகரமாகவோ/திருப்தியற்றதாகவோ இருக்கலாம்.

ஏதோ பரவாயில்லை என்பதாக இருக்கலாம். இவ் எண்ணக் கருக்கள் பெரும்பாலும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள சூழலின் பிரதிபலிப்பாக இருக்கின்றது.

ஆனால் குழந்தைகளுக்கு வயதுக்கேற்ப, நிறையைப் பொருத்தமாகப் பேணவேண்டிய போஷணைப் பொருட்கள் அடங்கிய உணவைப் போதுமான அளவில் வழங்கும் போதே அவ்வுணவு திருப்திகரமானதாகக் கொள்ளப்படுகிறது. ஆகவே ஒவ்வொரு வேளைக்குரிய உணவுட்டலிலும் உங்களை நீங்களே வினவுங்கள்...

★ இவ்வுணவு குழந்தைக்குத் தேவையான போஷணைகளைக் கொண்டிருக்கின்றதா?

★ இவ்வுணவு வேளையில் குழந்தை உள்ளெடுக்கும் அளவு போதுமானதா?

உணவுட்டத் தொடங்கிச் சில மாதங்களின் பின்னர் படிப்படியாகக் கையால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை அறிமுகப்படுத்த முடியும். பிரதான

உணவுகளையும், சிற்றுணவுகளையும் கொடுக்க முடியும். ஒரு வயது பூர்த்தியாகும் போது குடும்ப உணவினைப் பகிர முடியும். இவ்வுணவுகளைப் பின்வருமாறு வகுக்கலாம்.

பிரதான உணவு : காலை 7-8 மணி மதியம் 12-1 மணி இரவு 6-7 மணி சிற்றுணவுகள் : காலை 10 மணி பிற்பகல் 4 மணி

இரவு 9 மணி (பொருத்தமெனின்) பிரதான உணவின் முன் குழந்தையின் பசியைக் குறைக்கின்ற சிற்றுணவுகள். பாற்பொருள்கள் என்பவற்றை 1-2 மணித்தியாலத்துக்குத் தவிருங்கள்.

பிரதான உணவினை நீர்த்தன்மையாகக் கொடுத்தும் பழக்கத்தைத் தவிருங்கள். இயன்றவரை திண்மத் தன்மையாக வழங்குங்கள்.

நிறைகுறைந்த பிள்ளையெனில் ஒவ்வொரு பிரதான உணவிலும் எண்ணெய்வகை மற்றும் கொழுப்புவகையைச் சேருங்கள். தேங்காய் எண்ணெய், மாஜரீன், சீஸ், பட்டர், தடிப்பான தேங்காய்ப்பால் என்பன இவ்வாறு சேர்ப்பதற்கு உகந்தவை.

எந்தவேளையிலும் கொடுக்கக்கூடியதாக பொதி செய்யப்பட்டு விற்கப்படுகின்ற உணவுகளை இயன்றவரை தவிருங்கள்.

உணவின் தரம்

உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது கிடைக்கும் தன்மை, விலை என்பன இத்தேர்வில் தாக்கம் விளைவிக்கின்றன.

சமநிலையிலுள்ள நாளாந்த ஆரோக்கிய உணவில் இடம்பெறும் சத்துப் பெறுமானங்கள் பின்வருமாறு அமைந்திருக்க வேண்டும்.

- ★ முழு உணவில்
- ★ காபோவைதரேற்று - 55%
- ★ கொழுப்பு - 30%
- ★ புரதம் - 15%

ஒவ்வொரு சாப்பாட்டு வேளையிலும் தினமும் பின்வரும் வகை யான உணவுகளும் உள்ளடங்கி இருக்க வேண்டும்.

- ★ தானியங்கள், சோறு, கிழங்கு வகை
- ★ அவரை வகை, பருப்பு வகை
- ★ காய்கறிகள்
- ★ பழவகைகள்

★ பாற் பொருள்கள்

★ இறைச்சி, மீன், முட்டை, வித்துக்கள் (கச்சான், கஜ்)

தினமும் மேற்குறிப்பிட்ட ஆறு தொகுதியிலிருந்து உணவுகளை மாற்றி எடுப்பது எல்லாவிதமான போஷாக்கையும் பெறுவதை உறுதி செய்யும். இதனால் நாளாந்தம் உடலுக்குத் தேவையான போசாக்குத்தேவை நிறைவு செய்யப்படுகின்றது.

★ ஒரே விதமாக அல்லாது மூன்று வேளைக்கும் வெவ்வேறு உணவு வகை யுள்ள உணவு அட்டவணையைப் பாவித்தல்.

★ பிள்ளைகளுக்கு உண்ணும் விருப்பத்தை அதிகரிக்கும்.

★ உணவைத் தேவைக்கேற்ப படிப்படியாக அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

★ உண்ணும் அளவையும் படிப்படியாகக் கூட்டுங்கள்.

★ உங்களுடைய உணவுப் பழக்கத்தை நாளோட்டில் குறிப்பிடுங்கள்.

நீங்கள் பின்பற்றும் பழக்கத்தை சரியான விதத்தில் அமைத்துக் கொள்ள இது உதவும். எவ்விதமான உணவுகளில் நிறை அதிகரிப்பு அதிக மாக உண்டு என்பதை அறிய உதவும்.

உதாரணத்துக்கு ஒரு உணவு அட்டவணை கீழே காட்டப்படுகிறது.

	காலை	மதியம்	மாலை
திங்கள்	இடியப்பம் முட்டைப் பொரியல்	சோறு, காய்கறி	திரிபோஷா
செவ்வாய்	கடலை	சோறு, கீரை, இறைச்சி காய்கறி	தோசை
புதன்	-		

நோயுற்ற வேளையில் உணவுட்ட வேண்டுமா?

வைத்தியர் குழுதினி கலையழகன்
குழந்தை நல வைத்தியர்.
யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை.

வைத்தியர் : காய்ச்சல் உள்ள இந்த மூன்று நாளிலும் என்ன சாப்பாடு கொடுத்தீர்கள்?

தாய் : அதிகமாக பிஸ்கட்டும், பிளேண்டியும் தான். சோறும் கேட்டவன், நான் கொடுக்கவில்லை.

வைத்தியர் : ஏன்?

தாய் : காய்ச்சலோட சமிக்காது என்றுதான். மற்றது சாப்பாடு கொடுத்தா சத்தி (வாந்தி) வந்தாலும் பிள்ளைக்கு கஷ்டம் தானே!

குழந்தைகளின் உணவுட்டல் சில சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோர்களின் தினசரிச் சவாலாக அமைகின்றது. ஆனால் குழந்தை நோயுற்ற வேளைகளில் உணவுட்டல் பற்றி எழுகின்ற பல வினாக்கள் பொது வாச எல்லாப் பெற்றோர்களிடையேயும் காணப்படுகின்றன. நோயுற்ற வேளைகளில் உணவுட்டலைப் பாதிக்கின்ற சில நிலைமைகள் நோய் காரணமாக எழுகின்றன. அவையாவன:

- ★ பசிக்குறைவு
- ★ வயிற்றுப்பிரட்டல்
- ★ வாந்தி
- ★ வாயில் ஏற்படும் புண்கள்
- ★ தொண்டை நோவுடன் கூடிய விழுங்க முடியாத தன்மை
- ★ உணவுட்டல் சுவாசத்தைச் சிக்கலாக்கும் நிலைமைகள். (மூக்கடைப்பு, ஆஸ்துமா)
- ★ சீரிய கிருமித் தொற்றுகளும், மோசமான உடல் நலக்குறைவும்.
- ★ மருந்துகளினால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள்

உ + ம வாந்தி, நாக்கிலுள்ள சுவையுணரும் தன்மை வேறுபடுதல்.

ஆயினும் நோயுற்ற வேளையில் உணவுட்டல் வைத்தியர்களால் தவிர்க்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் தவிர, உணவுட்டலைத் தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளுவது மிக முக்கியமான ஒரு விடயமாகும். நோய்க்குரிய சிகிச்சையைப் போன்றே பொருத்தமான உணவுட்டலும் நோய்க்காலப் பராமரிப்பில்

மிக அவசியமான ஒரு அம்சமாகும்.

ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்டது போன்ற சில காரணிகள் உணவுட்டலில் சிரமத்தை ஏற்படுத்தினாலும் தொடர்ச்சியான உணவுட்டலைச் செய்வது சாத்தியமான ஒரு விடயமே ஆகும். ஆனால் பொதுவாகக் காணப்படுகின்ற சில தவறான நம்பிக்கைகள் உணவைத் தவிர்க்கவும் குழந்தையின் நோய் நிலைமை மோசமடையவும் காரணமாகின்றன. அத்தவறான நம்பிக்கைகளாவன:

- ★ நோய்க் காலத்தில் சமிபாடு குறைவு
- ★ உணவு கொடுத்தால் வாந்தி ஏற்படும்.
- ★ வயிற்றோட்டத்தின் போது உணவுண்டால் நிலைமை இன்னும் மோசமடையும்.
- ★ வயிறு காயந்தால் கிருமி பெருகுவது குறைவு.
- ★ சத்துள்ள உணவுகள் (முட்டை, இறைச்சி) சமிபாடடைவது குறைவு.
- ★ பிஸ்கட், பிளேண்டி (தேநீர்) போன்றனவே இலகுவாகச் சமிக்கக் கூடியவை.
- ★ சில நோய் நிலைமைகளின் போது சைவ உணவுகளை மட்டும் எடுக்கின்ற மரபும் புதை உணவுகளைத் தவிர்க்கின்ற நிலைமையும்.
- ★ பழுவகைகள் உண்பதைத் தவிர்த்தல்
மிகப் பொதுவாகக் காணப்படுகின்ற இத்தவறான நம்பிக்கைகள் குழந்தையின் உடல் நிலையை மோசமாக்கவும் சடுதியான நிறைவு குறைவை ஏற்படுத்தவும் காரணமாகின்றன.
- ★ மாறாக, நோய் நிலைமைகளின் போது போஷாக்குள்ள உணவுட்டலைச் சாதாரண நாள்களை விடவும் கூடிய கவனத்துடன் மேற்கொள்ளப் பல காரணங்கள் உள்ளன.
- ★ நோயின்போது ஏற்படும் நீரிழிப்பை ஈடுசெய்தல். (உதும் காய்ச்சல், வாந்தி, வயிற்றோட்டம் போன்ற நிலைமைகள்)
- ★ இரத்தத்திலுள்ள வெல்லம், உப்புக்களின் அளவைப் பேணுதல்.
- ★ கிருமித் தொற்றுக்கள்/நோய் நிலைமைகளின் போது ஏற்படுகின்ற அதிகரித்த அனுசேபத் தொழிற்பாடுகளினால் குழந்தையின் உடலிலிருந்து அதிக சக்தி இழப்பு ஏற்படுகின்றது. இதை ஈடுசெய்ய போஷாக்குள்ள உணவுகளை வழங்குவது அவசியம்.
- ★ நோய் சார்ந்த காரணிகளும், தவறான உணவுட்டல் முறைகளும்

குழந்தையின் நிறைக்குறைவில் பங்களிக்கின்றன.

மேற்குறிப்பிட்ட காரணங்களுக்காக போஷாக்கான உணவுட்டலை நோய் நிலைமைகளின் போதும் தொடர்வது அவசியமாகும். இதற்காகப் பின்வரும் முறைகளைக் கையாள முடியும்.

- ★ சிறிய அளவில் அடிக்கடி உணவுட்டுதல்,
- ★ பிள்ளைக்கு விருப்பமான வாசனை/சுவையுள்ள வகையில் உணவைத் தயாரித்தல்.
- ★ உண்பதற்கு இலகுவான விதத்தில் உள்ள உணவை வழங்குதல்
- ★ பாற்கஞ்சி
- ★ சூப் வகைகள்
- ★ ஜெலி
- ★ புடிங்
- ★ பழவகைகள்
- ★ யோகட், சீஸ், பால்

பொதுவாகக் காணப்படும் நோய் நிலைமைகளில் (உ+ம்: காய்ச்சல்) நாளாந்த உணவை எடுக்கக்கூடிய நிலையிலுள்ள பிள்ளைகளில் வழமை யான உணவைத் தொடரமுடியும்.

ஆகவே நோயுற்ற நிலைமைகளில் ஏற்ற சிகிச்சையைப் போன்றே உகந்த உணவுட்டலும் மிக அவசியமானது. உணவுத் தவிர்ப்பு வைத்தியரால் பரிந்துரைக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் தவிர ஏனைய நோய் நிலைமைகளில் உணவுட்டலைச் சரியான விதத்தில் தொடர்வது பின்வரும் நன்மைகளை ஏற்படுத்துகின்றது.

- ★ நோய்க்காலத்தில் பிள்ளை மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்படுவதைக் குறைக்கிறது.
- ★ நோய்க்கு எதிராகப் போராடவும், விரைவில் குணமடையவும் உதவுகின்றது.
- ★ நோயின் பின்னான போஷாக்குக் குறைவுள்ள நிலைமையையும், நிறைக்குறைவையும் தவிர்க்கின்றது.

குழந்தைகளுக்கு வக்சீன் கொடுப்பதன் முக்கியத்துவம்

கோ. நந்தகுமார்
விரிவுரையாளர், தாதியர்
பயிற்சிக் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம்

நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு நன்மையானவற்றை செய்ய விரும்புகின்றீர்களா? அப்படியாயின் அவர்களின் வளர்ச்சியில் அக்கறை செலுத்த பலவழிகள் உண்டு அவை எல்லாவற்றிலும் முக்கியமானது அவர்களது பாதுகாப்பான வளர்ச்சிக்கு நீங்கள் உதவுவதாகும். பாதுகாப்பான வளர்ச்சியில் வக்சீன் கொடுக்கப்படுவது மிகவும் இன்றியமையாதது. இவ்வாறு உரிய காலத்தில் வக்சீன் கொடுப்பதால் உங்கள் பிள்ளைக்கு பின்வரும் நன்மைகள் கிடைக்கின்றன.

1. நீர்ப்பீடணம் அளித்தல் உங்கள் பிள்ளையின் உயிரைக் காக்கும்.

மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் முன்னேற்றத்தால் தற்போது முன்னரை விட பலவிதமான நோய்கள் ஏற்படுவதில் இருந்து உங்கள் பிள்ளைக்கு பாதுகாப்பை வழங்குகின்றது. சில வகையான தொற்றுநோய்கள் ஆயிரக்கணக்கான பிள்ளைகளின் உயிரைப்பறிக்கக்கூடியன அல்லது அவர்களுக்கு வேறுவழியில் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியன. உதாரணமாக தற்போது போலியோ சொட்டு மருந்து சரியான முறையில் வழங்கப்படுவதன் மூலம் இலங்கையில் இளம்பிள்ளைவாத நோயினால் பீடிக்கப்படுபவர்கள் இல்லை என்றே கூறலாம். இந்த இளம் பிள்ளைவாத நோயானது குழந்தைகளின் அங்கங்களின் செயற்பாட்டை பாதிப்பதுடன் மரணத்தையும் ஏற்படுத்தக் கூடியது.

2. நீர்ப்பீடணம் அளித்தல் பாதுகாப்பானதும் வினைத்திறன் மிக்கதுமாகும்.

வக்சீன் கொடுக்கும் செயற்றிட்டமானது விஞ்ஞான ரீதியாக நன்கு ஆய்வுகளுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பின்னரே குழந்தைக்கு வழங்கப்படுகிறது. சில சமயங்களில் வக்சீன் கொடுக்கும்போது நோ, தோலில் சிவப்புத் தன்மை, தடிப்புகள் போன்ற அசௌகரியங்கள் ஏற்படலாம். இவ் ஒவ்வாமை விளைவுகளால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை விட நோய் ஏற்பட்டு அதனால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் தீவிரமானவை. ஆகவே நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கும் முக்கியமான செயற்பாட்டை வக்சீன் குழந்தைக்கு வழங்குகின்றது.

3. நீர்ப்பீடணம் கொடுப்பதன் மூலம் மற்றவர்களுக்கு நோய் பரவாமல் தடுக்கலாம்

சரியான முறையில் வக்சீன் உரிய காலத்தில் கொடுக்கப்படுவதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளைக்கு முழுமையான நீர்ப்பீடண எதிர்ப்பு சக்தி ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. இதன் மூலம் குக்கல் போன்ற தொற்று நோய்களில் இருந்து முழுமையான பாதுகாப்பு கிடைக்கின்றது. இதன் மூலமாக உங்களது குழந்தைக்கு முழுமையான பாதுகாப்பும் கிடைப்பதுடன் நோய் பரவலடைவது தடுக்கப்படுவதுடன் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு முழுமையான பாதுகாப்பும் கிடைக்கிறது.

4. நீர்ப்பீடணம் அளிப்பதன் மூலம் உங்கள் குடும்பத்துக்கு பொருளாதார செலவுகளும் நேரமும் மீதப்படுத்தப்படுகிறது.

சரியான முறையில் நீர்ப்பீடணம் அளிப்பதன் மூலம் குழந்தை நோய் வாய்ப்பும் வீதம் குறைவதால் பொருளாதாரச் செலவுகள் குறைவடைவதுடன் உங்களது நேரமும் மீதப்படுத்தப்படுகிறது. குழந்தை நோய் வாய்ப்புடன் நீங்கள் வைத்தியசாலைக்கு சில சமயங்களில் வீடுகளிலும் அதிகநேரத்தை குழந்தையுடன் செலவுசெய்ய நேரிடும். ஆகவே, நீங்கள் வேலை செய்பவர்களாக இருந்தால் பலவிதமான பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க நேரிடும். உண்மையில் சரியான முறையில் வக்சீன் கொடுப்பது ஒரு முதலீடு போன்றதாகும். இவ்வாறான வக்சீன் கொடுப்பது பொருளாதார ரீதியில் நலிவடைந்த குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் அலவசமாகக் கிடைப்பதாகும்.

5. நீர்ப்பீடணம் அளித்தல் எதிர்காலச் சந்ததியைப் பாதுகாக்கும்

சரியான முறையில் நீர்ப்பீடணம் அளித்தல் சில நோய்களைக் குறைக்கின்றது அல்லது இல்லாமல் செய்கின்றது. இதன் மூலமாக எதிர்காலச் சந்ததி ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களாக வளர இது உதவுகின்றது. இன்று நீர்ப்பீடணம் அளிப்பதன் மூலம் சின்னம்மை (Small pox) முழுமையாக உலகில் இருந்து ஒழிக்கப்பட்டுவிட்டது.

ஆகவே சின்னம்மையால் உங்கள் பிள்ளைகள் பாதிக்கப்படுவதற்குரிய சந்தர்ப்பம் எதிர்காலத்தில் இல்லை. மேலும் ரூபெல்லா (Rubella)

வக்சீன் கொடுப்பதன் மூலம் கர்ப்பிணித்தாய்மார்கள் ஜேர்மன் சின்னமுத்து (German measles) ஏற்படுவதில் இருந்து முழுமையான பாதுகாப்பை பெறுகின்றனர்.

இதன் மூலமாக தாயில் இருந்து வைரஸ் தொற்று குழந்தைக்கு கடத்தப்படுவது தடுக்கப்படுகின்றது. இலங்கையில் தற்போது ஜேர்மன் சின்ன முத்தால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை வெகுவாக குறைந்து விட்டது. ஆகவே தொடர்ச்சியாக சரியான முறையில் வக்சீன் முழுமையாக கொடுக்கப்படுவதன் மூலம் எதிர்காலத்தில் பலவிதமான நோய்களில் இருந்து பிள்ளைகள் காப்பாற்றப்படுவார்கள் என்ற நம்பிக்கை பெற்றோருக்கு ஏற்படுகின்றது.

ஆகவே பெற்றோரே உங்கள் பிள்ளைக்கு வக்சீன் கொடுப்பதற்கு நீங்கள் என்றும் தயங்கவேண்டாம். உண்மையில் சரியான முறையில் வக்சீன் கொடுப்பது உங்களது பிள்ளைக்கு இன்று நீங்கள் செய்கின்ற சரியான முதலீடு போன்றது.

பிறந்தவுடன் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டல் நல்லதோர் ஆரம்பத்தை உறுதிப்படுத்துதல்

Dr. *ம. ஸ்ரீரவணபவானந்தன்*,
குழந்தை வைத்திய நிபுணர்,
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

தாய்ப்பாலின் உன்னதத் தன்மையைப் பற்றியும், அதனால் கிடைக்கக்கூடிய நன்மைகள் பற்றியும் பெரும்பாலானோர் அறிவர். எனினும் வெற்றிகரமாக தாய்ப்பாலூட்டலைச் செய்வதில் அநேக தாய்மார் சிரமப்படுகின்றனர். இதனால் தான் தாய்ப்பாலூட்டல் சம்பந்தமான ஆலோசனைகளும் அறிவுட்டல்களும் சுகாதார சேவையாளர்களால் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. எமது சுகாதார அமைச்சம் தாய்ப்பாலூட்டலை ஊக்குவிப்பதற்கு பல வழிகளிலும் முயற்சிகள் எடுத்து வருகின்றது. அதன் ஓர் அங்கமாக 2013ம் ஆண்டு ஆவணி மாதத்தின் முதல் வாரத்தை (1-7 ஆம் திகதி) தேசிய தாய்ப்பாலூட்டல் வாரமாகப் பிரகடனப்படுத்தி தாய்ப்பாலூட்டல் சம்பந்தமான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

தாய்ப்பாலூட்டல் செயற்பாடுகள் வெற்றியடையவேண்டுமாயின் குழந்தை பிறந்த ஆரம்ப நாள்களில் சரியான முறையில் தாய்ப்பாலூட்டலை தாய் ஆரம்பிக்க வேண்டும். அநேகமான தாய்மாருக்கு முதல் ஒரு சில நாள்களில் அதற்கான முறையான வழிகாட்டல் தேவைப்படும். அதன் பின்னர், தாய்ப்பாலூட்டல் தாய்க்கு மிகவும் இலகுவானதாக அமையும். புதிதாய்ப்பிறந்த குழந்தைக்கு முதல் ஒருமணி நேரத்துக்குள் தாய்ப்பாலூட்டல் ஆரம்பிக்கப்பட்டு, எதுவித மருத்துவ காரணங்களும் இல்லையாயின் தனித்தாய்ப்பாலூட்டலை (Exclusive Breast Feeding) ஆறு மாதகாலம் முடியும் வரைக்கும் தொடர வேண்டும் என்பது உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் சிபார்சு ஆகும்.

கீழ்வரும் பந்திகளில் புதிதாய்ப்பிறந்த குழந்தையொன்றுக்கு தாய்ப்பாலூட்டலை சிறந்தமுறையில் ஆரம்பிப்பதற்கான வழிகாட்டல்களைப் பார்க்கலாம்.

A) தாய்க்குரிய நிலைகள் :

1. இயன்றவரைக்கும் தாயும் குழந்தையும் சௌகரியமாக இருக்க வேண்டும். தாய் தனக்குரிய வசதியான நிலையில் அதாவது கதிரையில் இருந்தோ அல்லது தனது கட்டிலில் படுத்திருந்தோ குழந்தைக்கு பாலூட்டமுடியும். கதிரையில் அமர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு இயலுமானவரை இரு கைகளையும் தாங்கக்கூடிய கைதாங்கி (Arm Rest) உள்ள கதிரைகளையே பயன்படுத்தவேண்டும். தாய் படுத்திருப்பராயின் தலைக்கு குறைந்தது இரு தலையணைகளும் அவரின் முதுகுக்கு சாய்வதற்கு வசதியும் செய்யப்பட வேண்டும்.
2. தாய் இருந்தவாறு பாலூட்டுவாராயின் தனது உடலுக்குக் குறுக்காகப் பிடிக்கப்பட்ட ஒரு கையினாலோ அல்லது தொட்டில் போன்று பிடித்த இரு கைகளினாலோ குழந்தையைத் தாங்கிப்பிடிக்க முடியும். (படம் 1) குழந்தைக்கும் தாயின் கைகளுக்குமிடையில் ஒரு போதும் தலையணை அல்லது துவாய் போன்றவற்றை வைத்திருக்கூடாது. கதிரைளிக் பைபனிர் தாய் தனது கைகளை ஓய்வாக வைக்கமுடியும். வேண்டுமாயின் தனது கைகளை ஒரு தலையணையின் மேல்வைக்க முடியும். எவ்வாறாயினும் தாய் சௌகரியமாக இருக்கவேண்டும்.

B) குழந்தையின் அவதானிக்கப்படவேண்டியவை:

இனி சிறந்த முறையில் ஒரு குழந்தை தாய்ப்பாலருந்த வேண்டுமாயின் குழந்தையின் நிலை, குழந்தை மார்புடன் இணையும் விகிதம், மற்றும் வினைத்திறனுடனான பாலூறிஞ்சல் என்பன முக்கியமானவையாகும்.

1. குழந்தையின் நிலையில் (Position) அவதானிக்க வேண்டியவை:
 - a. குழந்தையை எவ்வாறு பிடித்திருப்பினும், குழந்தையின் காது, தோள்மூட்டு, இடுப்புப்பகுதி என்பன ஒரே நேர் தளத்தில் இருக்க வேண்டும். (In line) அதாவது குழந்தையின் கழுத்து முறுகுப் பட்டிருக்கக் கூடாது. கழுத்து மடிந்திருக்கக்கூடாது. தலையானது குழந்தையின் உடலின் நிலையிருந்து திரும்பியிருக்கக்கூடாது. (படம் 2)

b. புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையின் முழு உடம்பும் தாயினால் தாங்கி பிடிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். (Support) ஒரு போதும் புதிதாய் பிறந்த குழந்தையின் தலையையும் கழுத்தையும் மட்டும் தாய் தனது கைகளினால் தாங்கிக்கொள்ளக்கூடாது. மாறாக முழு உடம்பும், தலையின் பிடரி, கழுத்து, தோள்பட்டைப்பகுதி என்பனவும் தாங்கிப் பிடிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். (படம் 2)

c. குழந்தையானது தாயின் மார்புக்கு மார்பை நோக்கியிருக்க வேண்டும். (close). (படம் 2)

d. குழந்தையின் முகம் தாயின் மார்பை நோக்கியிருக்க வேண்டும். (Face) அதேநேரம் குழந்தையின் மூக்கு, முலைக்காம்புக்கு எதிராக இருக்கவேண்டும். (படம் 3)

2. குழந்தை மார்புடன் இணைப்பை ஏற்படுத்தும் போது அவதானிக்க வேண்டியவை. (Attachment)

a) வாய் அகலத்திறந்திருக்க வேண்டும். குழந்தையின் மூக்கு நுளியை முலைக்காம்புக்கு எதிரே பிடிக்கும்போதே, குழந்தை தானாக வாயை அகலத்திறக்கும். (படம் 4)

b) ஆரியோலா (Areola) எனப்படும் மார்பின் கறுப்பு பகுதியின் பெரும்பகுதி குழந்தையின் வாய்க்குள் இருக்கவேண்டும். ஆரியோலாவின் கீழ் பகுதி பொதுவாக குழந்தையின் வாய்க்கு வெளியே தெரியாது. (படம் 4)

c) குழந்தையின் கீழ் உதடு வெளித்திரும்பியிருக்க வேண்டும். (படம் 4)

d) குழந்தையின் நாடி, மார்பைத் தொட்டியிருக்க வேண்டும். (படம் 4)

மேற்கூறிய அனைத்தமிருப்பின்மட்டுமே, ஒரு குழந்தை சரியான முறையில் நன்றாகப் பாலருந்த முடியும் என்பது விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இல்லாவிடில் தாய்க்கு முலைக்காம்பில் புண், பாலூட்டும் போது வலி, தேங்கிய மார்பகம், மார்பக அழற்சி போன்ற

பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். அதேபோல் குழந்தையும் வினைத்திறனாக பாலருந்தாமல் நிறைகுறைவடையும். குழந்தை பசி தீராது தொடர்ந்து அழும். அதனால் தாய்மார் தமக்கு பால் இல்லை என நினைத்து மனச் சோர்வடையலாம்.

மேலே கூறியவாறு குழந்தையின் நிலையும், மார்புடன் இணையும் விதமும் முறையாக இருப்பின், குழந்தை வினைத்திறனுடன் பாலை யறிஞ்சும். (Effetive Suckling) வினைத்திறனுடன் பாலருந்தும் குழந்தையின் கன்னம் உட்குழிவடைந்து செல்லுமானால் குழந்தை வினைத்திறனுடன் பாலை அருந்தவில்லை எனக் கருதலாம். வினைத் திறனுடன் பாலருந்தும் குழந்தை பாலை விழுங்குவதற்காக உறிஞ்சுவதை இடையிடையே நிறுத்தும். சில சமயங்களில் குழந்தை பாலை விழுங்கும் போது தொண்டையின் அசைவை அவதானிக்கலாம். சரியான முறையில் பாலருந்திய குழந்தை தனது பசிதீர்ந்து நித்திரையாகி மார்பிலிருந்து தானாகவிலகும்.

எம் மண்ணையும் சுற்றாடலையும் காத்திட...

இயற்கை இனிய வைத்தியன்

சி. சிவஞானன்,

வைத்திய நிபுணர்,

யாழ்ப்போதனா வைத்தியசாலை.

இயற்கையை இறைவனாகச் சித்தரித்து வழிபடும் மரபு அன்று தொட்டு இருந்துவருகிறது. அந்த இயற்கை என்ற இறைவன் வைத்தியத்திலே விற்பன்னதாக இருப்பதால் அந்த இறைவனுக்கு வைத்தீஸ்வரன் என்றும் ஒரு பெயர் இருக்கிறது. நோய்த் தடுப்புக்கும் நோய் குணமாக்கலுக்கும் அடிநாதமாய் விளங்கும் இயற்கையை, இயற்கையாகக் கிடைக்கும் வளங்களை அசட்டை செய்து செயற்கையான பொருள்களின் கால்களிலே நாம் முற்றாக சரணாகதி அடைந்து கொண்டிருக்கிறோம். அதனால் நோய்வாய்ப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம்.

வாழ்க்கை செயற்கைத்தனமாகி, இயந்திரமயமாகி, உணவுவகைகள் கூட பக்கற்றுகளிலும் பேணிகளிலும் வருகின்ற இரசாயன உணவுகளாக மாறி, பானங்கள் எல்லாம் போத்தலில் வருகின்ற செயற்கை சுவையூட்டிகளின் கலவையாகி மீசை வெட்டுவதற்குக் கூட மிசின் தேவை என்று ஆகி எமது உடற்பயிற்சிகள் இயந்திரங்களில் என்று ஆகி எங்கள் புன்னகைகளும் நன்றி தெரிவிப்புகளும் உதட்டளவில் வரும் செயற்கை உபசாரமாக மாறி இயற்கையில் இருந்து நாம் அந்நியப்பட்டு சென்று கொண்டிருக்கிறோம்.

இயற்கையான சுத்தமான காற்று பல நோய்களை மாற்றும். நுரையீரலைப் பாதுகாத்து பலநோய்களைத் தடுக்கும். காற்றுக்காலம் தொடங்கியதும் வைத்தியசாலைகளில் அனுமதிக்கப்படும் நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை குறைவது இதற்கு ஒரு நல்ல சான்று. இயற்கையான காற்றுக்கு கதவடைப்பு செய்து பூட்டிய அறையினுள் செயற்கை மின்விசிறியை சுற்றவிட்டு சுற்றிவரும் அசுத்தக்காற்றை சுவாசித்து நோயை விலைகொடுத்து வாங்கும் வில்லங்க வாழ்வு அரங்கேறிக் கொண்டிருப்பது ஏன்?

சாதாரண தடிமன், காய்ச்சல், தலையிடி, தசைப்பிடிப்பு, வயிற்றுக் குழப்பம் போன்றவை மருந்துகள் எதுவுமின்றி இயற்கையாக மாறக்

கூடியவை. சிறு சிறு அறிஞர்களுக்கெல்லாம் மருந்து பாவிக்க நினைப்பது நல்லதல்ல. அவற்றை தானாக மாறவிடுவது உடல் ஆரோக்கியத் துக்கு நல்லது பூப்பறிப்பதற்கு ஏன் கோடரியை தூக்கவேண்டும்? இயற்கையில் மாறக் கூடிய நோய்களுக்கு ஏற்ற மாத்திரைகளை கையில் எடுக்க வேண்டும்?

இயற்கையை இரசிக்கும் பழக்கம் பலநோய்களைத் தீர்க்கவும் தடுக்கவும் வல்லது. பச்சைப் புந்தரையை, பஞ்சுபோன்ற முகில்களை, வீசும் காற்றை, விடிகாலைப் பொழுதை, பள்ளிசெல்லும் சிறார்களை, பறக்கும் குருவிகளை, பாட்டனின் பழம் கதையை, பாட்டியின் புறுபுறுப்பை, மலரும் பூக்களை என இரசிப்பதற்கு எத்தனையோ இருக்கின்றன. இந்த பழக்கம் மனதுக்கும் உடலுக்கும் ஆரோக்கியத்தைத் தரும் மனதில் ஏற்பட்ட காயங்கள் பலவற்றை காலம் தானாக மாற்றிவிடுவதை நாம் அன்றாட வாழ்வில் அவதானித்திருக்கிறோம்.

கலப்படமற்ற இயற்கையான உணவுவகைகள், நோயைத் தடுக்கவும் நோயைத் தீர்க்கவும் வல்லவை. ஊர்க்கோழி முட்டை, இளநீர், இயற்கையான உணவு உண்ணும் பசுவினுடைய பால், மோர், பச்சை இலை உண்ணும் ஆட்டின் பால், இயற்கை உரமிட்டு மருந்து தெளிக்காமல் வளர்க்கப்பட்ட மரக்கறி வகைகள், ஊர்க்கோழி இறைச்சி, இயற்கையாக வளரும் அகத்தி, சண்டி, முருங்கை, தவசி முருங்கை, போன்றவற்றின் இலைவகைகள், வாழைப்பொத்தி, தானாக பழுத்த பழவகைகள், கடலிலே பிடித்த உன் மீன்வகைகள், இறால், தேசிக்காய், சுண்டங்கத்தரி என எத்தனை இனிமையான இயற்கையான இலகுவில் கிடைக்கக்கூடிய உணவு வகைகள் எம் மத்தியில் உள்ளன. இருந்தும் சத்துமா பேணிகளுக்கும் இரசாயன உணவு களுக்கும் நாம் ஆசைப்படுவதன் காரணம் என்ன? சூரிய பகவான் எமக்கு சக்தியை மட்டும் கொடுக்கவில்லை. பல நோய்க்கிருமிகளின் லிருந்தும் எம்மைப் பாதுகாத்து வருகிறான். அன்றாட பாவனைப் பொருள்கள். தலையணை, பாய், மெத்தை போன்றவற்றை சூரிய வெய்யிலில் காயவிடுவதன் மூலம் பல ஆபத்தான கிருமிகளை இயற்கையான முறையில் அழித்துவிட முடியும். இயற்கையாகப் பொழியும் மழை நீரைச் சேகரித்து அருந்திவருவது ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது மட்டுமல்ல புற்றுநோய்கள் மற்றும் சிறுநீரக நோய்களிலிருந்தும் எம்மைப் பாதுகாக்கும்.

பூட்டிய அறையினுள்ளேயும் வீட்டினுள்ளேயும் இரும்பு இயந்திரங்களில் ஏறி உடற்பயிற்சி செய்வதிலும் பார்க்க இயற்கையுடன் ஒன்றி வீட்டுத்தோட்டமோ விலங்கு விவசாயமோ செய்வதிலும் பயணங்களுக்கு சைக்கிள்களை பயன்படுத்துவதிலும் நடந்துசெல்வதிலும் ஆர்வத்தை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலமும், எமது அன்றாட தேவைகளை நாமே செய்வதன் மூலமும் நாம் செய்யும் உடற்பயிற்சியை பயன்மிக்கதாகவும் மனதுக்கும் உடலுக்கும் புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவும் மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

இயற்கைக்கும் சில சமயம் இயலாமல் போகலாம். சில நோய்த்தடுப்புகளுக்கும் நோய் குணமாக்கல்களுக்கும் இயற்கையான நடைமுறைகள் மட்டும் போதாமல் போகலாம். அந்தச் சந்தர்ப்பங்களில் மட்டும் செயற்கை என்ற ஆயுதத்தை தூக்குவோம். மொத்தத்தில் செயற்கைத்தனத்தின் கால்களில் சரணாகதி ஆகாமல் செயற்கையை சாதாரணமாக பயன்படுத்த முயல்வோம். இயற்கை என்ற இனிய வைத்தியனின் கவனிப்பிலே சுகம்பெறுவோம்.

ஐம்பு நோய்களுக்கு எதிரான ஓர் அம்பு

சி. சிவன்சுதன்,
பொது வைத்திய நிபுணர்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

பழங்கள் உண்பது ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது என்பது யாவரும் அறிந்ததே. இந்தப் பழங்களின் மகிமையை அறிந்ததாலேயே முருகக் கடவுள் கூட பழம் சம்பந்தமான ஒரு பிரச்சினை காரணமாக கோபம் கொண்டு பழனி மலைவரை போனதாக சொல்லப்படுகிறது. பழங்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் பற்பல சிறப்பியல்புகள் இருக்கின்றன. ஆனால் மருத்துவச் சிறப்பியல்புகள் அனைத்தையும் ஒருங்கே தன்னகத்தே கொண்ட ஒரு மருத்துவப் பழமாக ஐம்புப் பழமே விளங்குகின்றது.

சுவைமிக்க இந்த பழம் கலோரி பெறுமானம் குறைந்தது. நிறை அதி கரிப்பை ஏற்படுத்தமாட்டாது. நீரிழிவு நோயாளியில் கூட குருதி வெல்லத்தின் அளவை அதிகரிக்க மாட்டாது. அதிகளவு நீர்த்தன்மையும் நார்த்தன்மையும் கொண்டது. தாகம் தணிக்கும். மலச்சிக்கலை தவிர்க்கும். ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்தவை. பசியை போக்கும், குடிப்பதற்கான இயற்கையான ஆரோக்கிய பானம் தயாரிப்பதற்கு இது ஒரு சிறந்த பழமாகும். சிறுவர்களும் சுகாதேகிகளும், சகலவிதமான நோயாளிகளும் உண்பதற்கு ஏற்ற ஒரு கனியாக இது விளங்குகிறது. அத்துடன் இது குருதி கொலஸ்டிரோலின் அளவை குறைப்பதற்கு உதவுவதாகவும் நம்பப்படுகிறது.

ஐம்பு மரமானது நீண்டகாலம் பயன்தரக்கூடிய ஒரு பசுமையான மரமாகும். இது இலகுவில் நோய்த்தாக்கத்துக்கு உட்படமாட்டாது. இதனால் இதற்கு மருந்தடிக்க வேண்டிய தேவை இல்லை. எமது சூழலில் இலகுவிலே வளரக்கூடிய இந்த மரமானது தான் வளரும் சூழலுக்கு நல்ல குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். வளர்ந்து 6 மாத காலத்திலேயே பயன்தரத் தொடங்கும். இந்த மரங்களைப் பராமரிப்பது மிகவும் இலகுவானது.

எங்களையும் எமது சந்ததியினரையும் எமது சுற்றாடலையும் பாதுகாக்க இன்றே எமது வீடுகளில் 2 ஐம்பு மரங்களை நடுவோம். உறவினர் களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் ஐம்பு மரங்களை பரிசாக வழங்குவோம். எமது நிறுவனங்கள் மற்றும் பாடசாலைகள் தோறும் ஐம்பு மரங்களை நட்டு வளர்ப்போம். எதிர்காலத்தில் ஐம்புப் பழங்களை பிற பிரதேசங்களுக்கும் ஏற்றுமதி செய்ய ஆரம்பிப்போம்.

ஜெலிமீன்களின் தாக்கத்தை தடுப்பது எப்படி?

Dr.V.சுஜனிதா,
யாழ்ப்பாணம் வைத்திய நியுனர்,
யாழ்ப்பாணம் வைத்தியசாலை.

வைத்தியசாலைக்கு வரும் பல்வேறு நோயாளிகள் மத்தியில் நாம் கடல்வாழ் ஜெலி மீன்களின் (Jelly fish) தாக்கத்துக்கு உட்பட்டு வரும் சிலரைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இவர்கள் பெரும்பாலும் 'சுணை நீர்' அல்லது 'அழுக்குநீர்' பட்டதால் ஏற்பட்ட நோய் என்றே இவற்றைக் குறிப்பிடுகின்றனர்.

இவற்றால் மீனவர்கள், சுற்றுலாப் பயணிகள், ஆழ்கடல் நீச்சல் செய்பவர்கள் மற்றும் கடற்கரை வாழ் மக்கள் பாதிக்கப்படலாம். யாழ்ப்பாணத்தில் குருநகர், மண்டைதீவு, வேலையைப் பகுதியிலுள்ளவர்கள் இவற்றின் தாக்கத்துக்குள்ளாகி சிகிச்சைபெற்றுள்ளனர்.

ஜெலிமீன் 'Cnidaria' என்ற கடல்வாழ் விலங்கினத்தைச் சேர்ந்தது. இவை 'Nematocyst' என்ற பாகத்தை குடைபோன்ற ஒரு அமைப்பின் அடிப்பாகத்தில் கொண்டிருக்கும். இவை வேறு கடல் விலங்குகள் அல்லது மனித உடலுடன் தொடர்பு ஏற்பட்டவுடன் அதனுள் இருந்து விஷத்தை (Toxin) வெளிவிடுகின்றன.

இதனால் பல்வேறுபட்ட நோய்த்தாக்கங்கள் மனித உடலில் ஏற்படுகின்றன. இந்த ஜெலிமீன்கள் அநேகமாக கடல் மேற்பரப்பு நீரில் வெளிச்சம் குறைந்த நேரத்தில் காணப்படும்.

சிலவேளைகளில் அவை கடல் அலையின் தாக்கத்தினால் கழுவப்பட்டு கடற்கரையிலும் காணப்படலாம். சிலவகை ஜெலி மீன்கள் பூரண தினத்திலிருந்து 8-10 நாட்களில் கூடுதலான இனப்பெருக்கத்தில் ஈடுபடுவதால் அந்தக் காலப்பகுதியில் கூடுதலான ஜெலித் தாக்கத்தை அவதானிக்கக்

கூடியதாக இருக்கும். அத்துடன் சில பருவகாலங்களில், முக்கியமாக தென் மேற்குப் பருவக்காற்றுக் காலப் பகுதியில் அதிகமாகக் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

ஜெலி மீன்களானது, ஒரு சில மில்லி மீற்றரிலிருந்து பல சென்ரி மீற்றர்வரை பருமனில் வேறுபடும். பெரும்பாலானவை, கைக் கண்ணாடியினால் அல்லது நுணுக்குக் காட்டியின் உதவியினால் மட்டுமே பார்க்கக் கூடியவை. இவை சிறியனவாக இருப்பதாலும், இவற்றின் உருவானது பல்வேறு படிநிலைகளுக்கு மாற்றமடைவதாலும் நீருடனோ அல்லது பாசியுடனோ சேர்ந்து இனங்காண்பதற்குக் கடினமாக உள்ளது. இதன் காரணமாகவே இதனை சுணைநீர் அல்லது அழுக்கு நீர் என மக்கள் அழைக்கின்றனர்.

ஜெலிமீன்களின் வாழ் நாளானது சில மணிநேரம் முதல் சில மாதங்கள்வரை வேறுபடும். ஜெலிமீன்கள் ஒச்சிஜன் குறைந்த அயடின் உப்பு சேர்ந்த வெப்பமான கடல் நீரில் கூடிய காலம் உயிர் வாழும் தன்மையைக் கொண்டுள்ளன.

கடல் அலைகள், சுழிகள், ஒச்சிஜன் செறிவு, நீரின் வெப்பம் மற்றும் உணவுச் செறிவானது பல்லாயிரக்கணக்கான சிறிய ஜெலிமீன்களை ஒன்று சேர்த்து ஒரு ஜெலிக் கூட்டத்தை (swarm) உருவாக்கலாம்.

ஜெலிமீன்களின் தொகை ஏன் அதிகரிக்கின்றது? மக்களின் தேவையைப் பூர்த்திசெய்ய அதிகமாக மீன்பிடிப்பதால் ஜெலிமீன்களை சாதாரணமாக உண்ணும் கடல் மீன்களின் தொகை குறைவடைகின்றது.

அத்துடன் மனிதனின் செயற்பாடுகளால் ஏற்படும் மண்ணரிப்பால் ஜெலிமீன்களுக்கு தேவையான சத்துணவுகள் அதிகமாக கடலில் கிடைக்கின்றன. மேற்கூறிய காரணங்களால் கடல் சூழல் சமநிலை (Ecosystem) பாதிப்படைந்து ஜெலிமீன்கள் பெருகவழி வகுக்கின்றது.

ஜெலிமீன்கள் மனிதனுக்கு எப்போதும் பாதகமானவையா? இல்லை. பல்வேறு நாடுகளில் இவை மனித உணவாகப் பாவிக்கப்படுகின்றன. ஜெலிமீன்களில் இருந்து பெறப்படும் மூலக்கூறுகளான கொலாஜன் பல்வேறுபட்ட மூட்டு நோய்களுக்கான மருந்துகள் தயாரிக்கப் பாவிக்கப்படுகின்றது.

பெரும்பாலான ஜெலிமீன்கள் மனிதனுக்குப் பாதகமற்றவை. ஆனால் சில வகையானவை மனிதனுக்கு பல்வேறுவிதமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

ஜெலிமீன்களின் தொடுகை ஏற்பட்டதும் அவற்றின் Nematostys ஆனது தோலைத் துளைத்து விஷத்தை ஏற்றுகின்றது. இதனால் ஏற்படும் தாக்கமானது சிறிய தோல் எரிவிருந்து இறப்புவரை வேறுபடலாம்.

ஜெலிமீன்களின் தாக்கத்தின் அறிகுறிகள் ஜெலிமீன் பட்ட இடத்தில் எரிவு, நோவைத் தொடர்ந்து தோலில் கடி ஏற்படும். இதனைத் தொடர்ந்து தோல் வீங்கி சிவப்பு நிறமாகத் தோன்றும். பெரிய ஜெலிமீன்கள் மனிதனைத் தாக்கும்போது அவற்றின் வால்கள் தோலில் பதிந்து நீண்ட அடையாளங்களை ஏற்படுத்தலாம். பெரும்பாலும் கால், கைகள், இடுப்புப் பகுதி மற்றும் ஆணுறுப்புப் பகுதிகளில் அதிகமான தாக்கம் ஏற்படுகின்றது. சிலருக்கு தோல் தாக்கத்தையும் தாண்டி வயிற்றுநோ, வாந்தி, கைகால் விறைப்பு, மயக்கம் என்பன ஏற்படலாம். இவற்றுக்கு உடனடியாக மருத்துவம் வழங்கப் படாவிடின் உயிருக்கே ஆபத்தான நிலையும் ஏற்படலாம்.

ஜெலித்தாக்கம் ஏற்பட்டவருக்கான முதலுதவி

ஆழ்கடலில் தாக்கம் ஏற்பட்டு அதிகநோ, சுவாசிக்க இயலாமை ஏற்படின் அவர் நீரில் மூழ்குவதற்கான சாத்தியக்கூறு உள்ளது. எனவே அவரைப் பாதுகாப்பாக அந்த கழலிருந்து அகற்றுவது, நீரில் மூழ்குவதையும் மேலும் மேலும் ஜெலித்தாக்கம் ஏற்படுவதையும் தடுக்கும். முதலுதவி அளிப்பவர்கள் கையுறைகள் அணிவதாலோ ஈரமான கடலுடைகள் அணிவதாலோ தமக்கும் ஜெலித்தாக்கம் ஏற்படுவதிலிருந்து பாதுகாக்கலாம்.

சிலவேளைகளில் எமது உடலில் ஜெலிமீன்களின் பகுதிகள் (Nematosts) ஒட்டி தொடர்ந்து விஷத்தை ஏற்றியவண்ணம் இருக்கலாம். இவற்றைப் பாதுகாப்பான முறையில் அகற்ற வேண்டும். கடல் நீரால் கழுவுதல், வினாகிரி போன்ற பதார்த்தங்களால் கழுவுதல் என்பன சில செய்யத் தகுந்த நடைமுறைகளாகும். மருத்துவ ஸ்பிரிட் (Spirit) குடிபானங்கள் மற்றும் தாக்கத்துக்குள்ளான பகுதியைத் தேய்த்துக் கழுவுதல் என்பன ஜெலித் தாக்கத்தால் ஏற்படும் விஷத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

இவை கட்டாயமாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். ஜெலிமீன்களின் பாகங்கள் ஒட்டியிருப்பது கண்ணுக்குத் தெரியுமானால் அவற்றைப் பாதுகாப்பாக ஒவ்வொன்றாகக் கழற்றியெடுப்பது உகந்தது. கண்ணில் தொடுகை ஏற்படின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

நாம் எப்போது வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல வேண்டும்?

உடனடியாக சுவாசிக் கழுடியாமை, விழுங் கழுடியாமை, நெஞ்சுநோ, நெஞ்சு இறுக்கம், ஜெலிமீன் தொடுகை ஏற்பட்ட இடத்தில் தாங்க முடியாத நோ என்பன இருப்பின் உடனடியாக அருகிலுள்ள வைத்திய சாலைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

அதேவேளை சிறுபாலர்களுக்கு அல்லது முதியோருக்குத் தாக்கம் ஏற்படின் அல்லது உடலின் பெரும்பகுதி தாக்கத்துக்கு உட்படின் உடனடியாக வைத்திய உதவிபெற வேண்டும்.

வைத்தியசாலையில் உடனடியாக நோயாளி கவனிக்கப்பட்டு தேவைப்படின் ஒச்சிஜன், அதீத ஒவ்வாமைக்குரிய மருந்துகள், தோல் கடிக்கான மருந்துகள் என்பன வழங்கப்படும். இவர்கள் தொடர்ந்து 24-48 மணித்தியாலங்கள் அவதானிக்கப்படல் வேண்டும். சில வேளைகளில் ஒரு சில மணித்தியாலங்கள் அல்லது நாள்களின் பின்பு மீண்டும் ஒவ்வாமை அல்லது ஜெலி விஷத்தால் ஏற்படும் அறிகுறிகள் தோன்றலாம். தேவைப்படின் இந்த நேரத்திலும் வைத்திய ஆலோசனை உடனடியாகப் பெறப்பட வேண்டும்.

ஜெலீமீன் விஷத்துக்கு உடனடியாக வைத்தியம் வழங்கப்படாவிடின் மாறாத தோல் புண்கள், சிறுநீரகச் செயலிழப்பு, சுவாசச் செயலிழப்பு மற்றும் மரணம் என்பன ஏற்படலாம். ஜெலீமீன்களின் விஷத்தை செயலிழக்கச் செய்யும் எதிர்விஷம் (antitoxin) சில மேலைநாடுகளில் பாவனையில் உண்டு. எனினும் அவை சில வகையான ஜெலீமீன்களுக்கு எதிராக மட்டுமே அதிகம் பயனுடையதாக உள்ளதால் இவற்றின் பாவனை மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவிலே தான் உள்ளது.

இலங்கையில் காணப்படும் ஜெலீமீன்கள் அவற்றின் வகைகள், அவற்றால் வரும் நோய்த்தாக்கம் அல்லது அவை செறிந்து காணப்படும் கடற்பரப்புகள் என்பன அறியப்படவில்லை. இவை சம்பந்தமான ஆய்வுகள் முன்னெடுக்கப்பட்டு இவற்றின் தாக்கத்தைக் குறைக்கும் வழிமுறைகள் கண்டறியப்படுவது அத்தியாவசியமாகும்.

கடலில் செல்பவர்கள் பழக்கமில்லாத தாவரங்களையோ அல்லது விலங்குகளையோ கையுறை அணியாமல் கையாள்வது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். ஜெலீமீன்களின் தாக்கத்தை உடனடியாக இனங்கண்டு, உடனடியாக நோயாளியை அந்தச் சூழலிலிருந்து அகற்றி தேவையான சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொள்வது அவசியமாகும்.

“மற்றும் ஒரு கற்பகதரு ஜம்பு...”

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

எளிமையும் எண்ணற்ற சத்துக்களையும் கொண்டது ஜம்பு. இதுவேர் முதல் இலை வரை பயன்படக்கூடியதும் மருத்துவ குணங்களைக் கொண்ட தும், கோடை கால தாகத்தையும், பசியையும் தீர்க்கும் அரு மருந்தும் ஆகும்.

ஜம்பு மரத்தினுடைய வரலாறு, பயன்கள் எப்படி நடுவது என்பவை பற்றிப் பார்ப்போம்:

ஜம்புமரத்தின் வரலாறு:

1. முதலில் ஜம்புமரத்தின் பெயர்கள் பற்றிப் பார்ப்போம்.
தமிழிலே ‘ஜம்பு’ என்றழைப்பதுபோல் ஆங்கிலத்தில் இதனை ரோஸ் அப்பிள் (Rose apple), பெல் பழம் (Bell fruit), ரோயல் அப்பிள் (Royal apple), வாக்ஸ் பழம் (Wax fruit) என்றழைப்பார்கள்.
2. அதிலும் தாய்வான் நாட்டைச் சேர்ந்தவர்கள் கருஞ்சிவப்பு நிறமான ஜம்புப் பழத்தை (Blackpearl) அதாவது கறுப்பு முத்து என்று அழைப்பார்கள்.
3. இதனுடைய தாவரவியல் விஞ்ஞானப் பெயர் *Syzygium samarangense* ஆகும்.
4. ஜம்புமரம் இந்தியா, இந்தோனேஷியா நாடுகளினதும், அந்தமான், நிக்கோபார், மலேயா தீவுகளின் கடற்கரையோடு காடுகளினதும் சுதேச மரமாகும்.
5. அதன்பிறகு, வரலாற்றுக்கு முந்திய காலத்திலேயே பிலிப்பைன்ஸ் தீவுகளில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.
6. அதன்பிறகு இலங்கை உட்பட தென்கிழக்காசிய நாடுகளில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.
7. அசோகச் சக்கரவர்த்தியின் மகன் ‘மகிந்த’ என்ற மன்னன் ஜம்பு மரத்தை இந்தியாவில் இருந்து கொண்டு வந்து இலங்கை மன்னன் தேவநம்பிய தீசனிடம் கொடுத்தாக மகாவம்ச வரலாறு கூறுகிறது.

8. ஐம்புமரம் உயர் வெப்ப மண்டலத்தின் தாழ் நிலங்களில் மிகச் சிறப்பாக வளரக்கூடியது.
9. இலங்கையின் காலநிலையைப் பொறுத்தவரையில் இது மிகவும் சிறப்பாக வளரக்கூடியது. அதுவும் பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி மாதங்கள் ஐம்பு மரம் கனிகளைத் தரக்கூடிய காலமாகும்.
10. ஒரு மரத்தில் இருந்து 700 வரையான கனிகளைப் பெறமுடியும்.
11. ஒரு மரம் 15அடி முதல் 50அடி வரையும் வளரக்கூடியது.
12. முன்னைய காலங்களில் ஐம்புப் பழமரங்களை வீட்டில் அழகுக்காக பயன்படுத்துவார்கள். ஆனால் ஐம்புப் பழங்களை உண்பார்த்தபின் இப்போது இந்த ஐம்பு மரத்துக்கும் எமது இந்து புராணக் கதைகளுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு என்பதை அறிய முடிகிறது.
13. விஷ்ணு புராணத்தில் இந்தப் பிரபஞ்சம், 7^{வீ}வ கண்டங்களாகவும் அதனைச் சூழவுள்ள 7 சமுத்திரங்களாகவும் பிரிக்கப்பட்டது. ஒரு கண்டத்தில் ஐம்பு மரங்கள் செறிந்து காணப்பட்டதால் ஐம்புத் தீவு அதாவது ஐம்பு மரங்களின் நாடு என்று அழைக்கப்பட்டது என்று விஷ்ணு புராணம் கூறப்படுகிறது.

எம் எல்லோருக்கும் தெரிந்த அயல் நாடான இந்தியாவே முன்பு ஐம்புத்தீவு என்றழைக்கப்பட்டது.

14. விஷ்ணு புராணத்தின் இன்னுமொரு பகுதியில் இந்த ஐம்புப் பழங்கள் மிகவும் பெரியன. அதாவது யானையளவு பெரியன எனவும் மலையொன் நின் உச்சியிலே காணப்பட்ட ஐம்பு மரங்களில் இருந்து கீழே விழுந்து வெளிப்பட்ட பழச்சாறுகள் எல்லாம் ஒன்றுசேர்ந்து நதியாக ஓடியது எனவும் அதுவே ஐம்பு நதி எனவும் கூறப்படுகிறது.

15. அதைவிட இன்று இந்தியாவின் திருச்சிராப்பள்ளியின் அருகிலுள்ள ஸ்ரீ ரங்கத்தில் ஐம்புகேஸ்வர கோயிலின் எதல புராணத்தில் இன்றும் கோயிலில் காணப்படுகின்ற ஐம்பு மரத்தின் கீழுள்ள சிவலிங்கம் பற்றி ஒரு கதை இருக்கிறது.

சிவபெருமான் ஒருநாள் மரமொன்றின் கீழ் இருந்து தியானம் செய்து கொண்டிருக்கும்பொழுது, அருகில் உள்ள மரமொன்றிலிருந்து பழம் ஒன்று இவர் அருகில் விழுந்தது. சிவபெருமான் அந்தப் பழத்தை எடுத்து உண்டுவிட்டு, அதனுடைய வித்தை வெளியே துப்பினார். அந்த வித்திலிருந்து

முளைத்த மரமே ஜம்பு மரமாகவும் சிவபெருமானே சிவலிங்கமாகவும் அவ் விடத்தில் இன்றும் வழிபடப்படுகிறது.

16. இராமாயணத்தில் இராமர் 14ஆண்டு கால வனவாசத்தின் போது காட்டிலுள்ள இந்த ஜம்புப் பழங்களை உண்டார் எனவும் இராமாயணக் கதைகள் கூறுகின்றன.

17. இந்த ஜம்புமரம் பெரிய மரக்கொப்புகளைக் கொண்டதும். பெரிய நிழல் தரக்கூடிய குளிர்ச்சியான மரம் என்பதால் பல ஞானிகள். யோகிகள் இந்த மரத்தின் கீழே அமர்ந்து தியானம் செய்தார்கள் என பல கதைகள் உண்டு.

பழம் :

உணவாகப் பயன்படுகிறது. நீர்த்தன்மை கூடிய பழம். உடலின் குளிர் மையைப் பேணுகிறது. பழத்தில் பழச்சாறு செய்து பருகலாம். ஒரு சலரோக நோயாளியைப் பார்த்து ஒரு துண்டு மாம்பழம் உண்ணுங்கள் என்போம். ஒரு துண்டு சுவைத்தவரால் மீதியைவிட்டு வைக்க மனம் வராது. இவ்வாறு உண்டு. சலரோகம் கட்டுப்பாடு இழந்து வைத்தியசாலையே வாசம் என இருப்போர் மத்தியில் ஜம்புப்பழத்தின் அறிமுகமானது ஒரு கொடை, இந்தப் பழத்தை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம் கெடுதல் இல்லை.

ஜம்புப்பழம், இலை, பூ, விதைகள், வேர், பட்டை என்பவற்றில் மருத்துவத் தன்மைகள் இருப்பதாக ஆய்வுகளில் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. சில ஆய்வுகள் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன.

ஜம்புப்பழம் விற்றமின் சி கூடிய உணவாகவும், நார்த்தன்மை கூடிய உணவாகவும் காணப்படுகிறது நார்த்தன்மை காரணமாக உடலின் கொழுப்புத் தன்மை அதாவது cholesterol குறைவடைவதாக ஆய்வுகளிலிருந்து அறியப்படுகிறது. சதையின் தொழிற்பாடு குறைவடைவதால் ஏற்படும் சலரோக நோயாளிகளில் மாச்சத்து வெல்லமாக மாறுவதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

ஐம்புப்பழ வித்தில் jumboline என்ற இரசாயனப் பதார்த்தம் காணப்படு கிறது. இது சலத்தில் வெளியேறும் வெல்லத்தின் அளவைக் குறைப்பதாக ஆய்வுகளில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஐம்புப்பழம் மறைமுக மாக மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறைக் குறைப்பதாக ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. ஐம்புப் பழச்சாறு மூளை, ஈரல்களுக்கு நன்மையளிப்ப தாகவும், ஐம்புப் பூவிலிருந்து பெறப்படும் சாறு காய்ச்சலைக் குறைப்பதாகவும், இலைகளிலிருந்து பெறப்படும் சாறு இருமல், மூட்டு வாதத்துக்கு பயன் படுவதாயும் சிறுநீரின் அளவை அதிகரிக்கும் (diuretic) தன்மையைக் கொண்டிருப்பதாயும் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. ஐம்புப்பழ விதைகளில் உணர் வழியியல் தன்மை இருப்பதாகவும், வேரில் வலிப்பு நோயைக் குறைக்கும் தன்மை காணப்படுவதாகவும் நம்பப்படுகிறது. மருத்துவம் தவிர விதைகள் நீக்கப்பட்ட பழத்திலிருந்து - பன்னீர், இலைச் சாற்றிலிருந்து வாசனைத்திரவியம் - (perfume). மரத்திலிருந்து வயலின், கிற்றார் போன்ற இசைக்கருவிகளும் உருவாக்கப் படுகின்றன.

நடுவது எப்படி:

கீழ்வருவனவற்றை கருத்தில்கொண்டு நட வேண்டும்.

2 X 2 X 2 அடி நீளம், அகலம், ஆழம்கொண்ட குழி வெட்டவும். மரக்கன்று களை இயற்கை உரம் கொண்டு மூடவும்.

முதற்கிழமை ஒவ்வொருநாளும் நீர் ஊற்றவும்.

இரண்டாவது கிழமை இரண்டுநாள்களுக்கு ஒருமுறை நீர் ஊற்றவும். மூன்றாவது கிழமை மூன்று நாள்களுக்கு ஒருமுறை நீருற்றவும்.

மூன்று மாதங்கள் கடந்தபின் கீழ்ப்பகுதியில் உள்ள பக்க கிளை களை கத்தரித்து விடுவதன் மூலம் நேராக வளர்க்கமுடியும். சிறிய நிலப் பரப்புகள் உள்ள வீடுகளிலும் வளர்க்க முடியும். வருடத்துக்கு இரு தடவை கள் பழங்களைத் தரக்கூடியது. வலை கொண்டு மரத்தை மூடுவதன் மூலமும், பைகள் கொண்டு பழங்களை மறைப்பதன் மூலமும், பறவைகளின் தாக்கத் திலிருந்து பழங்களை பாதுகாக்கலாம். வீட்டிற்கொரு ஐம்புமரம் நடுவோம் பயன் பெறுவோம்.

உடல் நலத்துக்கு சிறந்தவை ஜம்புப் பழமும் ஜம்பு ஜீஸும்

ஷாலினி புவனேசுமூர்த்தி,
Bsc.Foods Nutrition and Diet Therapy
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
யாழ். சீபாதனா வைத்தியசாலை.

கோடைகாலம் வந்தாலே அனைவருக்கும் பழங்கள் ஞாபகத்துக்கு வந்துவிடும். தண்ணீர்த்தாகம். வெப்பம் என்பவற்றிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்க வேண்டும். கண்களைக் கவரும் சிவப்பு வண்ணத்தில் உள்ளூரிலே பயிடப்படும் ருசியான ஜம்புப் பழத்தை இந்தக் கோடையில் உண்டு பயன்பெறுவோம்.

ஜம்புப்பழம் கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். உயிர்ச்சத்து C கொண்டதும், சுவையானதும், கண்களைக் கவரும் நிறம் உடையதும், குழந்தைகளுக்கு விருப்பமானதும், கோடைகாலத்துக்கு ஏற்றதுமான ஜம்புப் பழம், உடல் எடையைக் குறைக்கவும், மலச் சிக்கலைத் தவிர்க்கவும் உதவும். ஜம்புப் பழத்தில் உள்ள சத்துக்கள் (100C இற்கு கணக்கிடப்பட்டுள்ளது)

ஈரப்பதன்	-	83.7 (g)
புரதம்	-	0.7 (g)
கொழுப்பு	-	0.3 (g)
நார்ப்பொருள்	-	0.9 (g)
மாப்பொருள்	-	14.0 (g)
சக்தி	-	62 (Kcal)
கல்சியம்	-	15mg
இரும்பு	-	0.43mg
கரோட்டின்	-	48 micro g
விறற்றின் C	-	18 mg

ஜம்பு ஜீஸ்

தேவையான பொருள்கள்:

ஜம்புப் பழங்கள் - 10 (விதை நீக்கப்பட்டவை)

பால் - 2கப்

வனிலா - ஒரு தேக்கரண்டி

ஐஸ்கட்டி

கஜீ - 25௫

பிளம்ஸ் - 25௫

மிளகுத்தூள் - சிறிதளவு (விரும்பினால்)

உப்புத்தூள் - சிறிதளவு (விரும்பினால்)

செய்முறை: ஜம்புப்பழங்கள், தண்ணீர், பால், வனிலா, மிளகுத் தூள் (விரும்பினால்), உப்பு (விரும்பினால்) இவை அனைத்தையும் மிக்ஸியில் சேர்த்து அடிக்கவும். பின் கஜீ, பிளம்ஸ், ஐஸ்கட்டி போன்றவற்றுடன் சேர்த்துப் பரிமாறலாம்.

பழங்களில் கலோரிப் பெறுமானம் மிகக் குறைந்த அளவிலேயே உள்ளது. இதனால் உடற்பருமனைக் குறைத்து, ஆரோக்கியமாக உடலைப் பேண முடியும். எண்ணற்ற சத்துக்களைக் கொண்டது ஜம்புப்பழம். தண்ணீர்த் தாகத்துக்கு மாத்திரமல்லாமல், உயிர்ச்சத்து, கனியுப்புக்கள் நிறைந்த ஒரு பழமாகவும் இது திகழ்கின்றது. நீரிழிவு நோயாளர்களும் ஜம்புப்பழத்தை உட்கொள்ளலாம். குழந்தைகளுக்கு கரட் ஐஸுடன் ஜம்பு ஐஸையும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

பழமுதிர்ச்சோகைகளாக இல்லாது போனாலும், வீட்டிற்கு ஒரு ஜம்புமரம் நட்புப் பயன்பெறுவோம்.

கூழல் மாசடைதலும் மிரட்டும் நோய் ஆபத்தும்

மருத்துவரீட மாணவர்கள்
சி.நுசாரன், ர.அபிராமி
எச்.பி.எஸ்.தீபமாவா

கூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன? அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் என்ன? இதைப்பற்றி நாம் எதற்குத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்?

இவையெல்லாம் உங்கள் மத்தியில் தோன்றக்கூடிய கேள்விகள், உண்மையில் கூழல் மாசடைதலென்பது கூழலின் கூறுகளான மண், நீர்,வளி, என்பன மனிதச் செயற்பாட்டினாலும், நுண்ணங்கிகளாலும் சேதன அசேதனக் கழிவுகளினாலும் அவற்றை அசேதனக் கழிவுகளினாலும் அவற்றை நுகர்பவர்களுக்குத் தீங்கு பயக்கக் கூடிய மாறுதல் ஆகும். மாசாக்கம் பெற்ற கூழல் மனித வாழ்க்கைக்கும் ஏனைய உயிரினங்களின் வாழ்வாதாரத்துக்கும் ஒவ்வாததாக மாறுவதுடன், நோயை விளைவிக்கும் நுண்ணங்களின் பெருக்கத்துக்கும் காரணமாக இருந்து நோய்களை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது.

உதாரணமாக வளிமாசடைதலை எடுத்து கொள்வோமானால் அது சகல மாசடைதல்களைக் காட்டிலும் அதிகமான பாதகமான விளைவுகளைத் தருவதாக இருக்கின்றது. காரணம் நாம் விரும்பியோ விரும்பாமலே ஒவ்வொரு கணமும் சுவாசித்தலாலேயே சீவிக்கின்றோம். வளியில் இரு வகையான மாசுக்கள் காணப்படலாம்.

1. வாயு

2. Particulate matter (நுண்மாசுத் துணிக்கைகள்)

இவை நமது சுவாசத்தினூடாக உள்ளெடுக்கப்பட்டு குருதிச் சுற்றோட்டத்தில் கலந்து விடுகின்றன. இதனால் குருதியினூடு சகல உடற் கூறுகளுக்கும் கடத்தப்பட்டு நோயை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

1. கண்ணொளிவு

2. மூக்கு தொண்டை வாய் அரிப்புகள்

3. தலையிடி

4. தலைச்சுற்று

5. வாந்தி ஏற்படுவது போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படலாம்.

இவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்படுமிடத்து உடனடியாக வைத்தியர் ஒருவரை அணுகி வைத்திய ஆலோசனை பெறுவது நல்லது. அதைவிட நீண்டகால அடிப்படையில் பல்வேறுபட்ட சுவாச நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக

1. ஆஸ்துமா

2. COPD

3. நுரையீரல் செயற்பாட்டுத் திறன் குறை வடைதல்

4. நுரையீரல் புற்றுநோய்

5. Mesotheioma

6. Pncumonia (நிமோனியாக் காய்ச்சல்)

இவற்றில் ஆஸ்துமாவைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோமேயானால் ஏற்கனவே ஆஸ்துமா நோயுள்ள ஒருவர் மாசடைந்த வளியை உள்ளெடுப்பதால் அவருடைய நோய் நிலைமை மேலும் சிக்கலடைகின்றது. ஆரோக்கியமாக இருக்கும் நீங்கள் கூட மாசடைந்த வளியுள்ள பிரதேசத்தில் வசிப்பீர்களாயின் ஆஸ்துமா நோயாளியாக வாய்ப்புண்டு. இதை (occupational Asthma) என அழைப்பார்கள்.

இதைவிட (COPD) Chronic obstructive pulmonary disease என்று அழைக்கப்படும் சுவாசப்பாதை நீண்டகால அடிப்படையில் குறகலடைவதால் ஏற்படும் நோய் நிலைமை. மாசடைந்த வளியைச் சுவாசிப்பதால் நுரையீரல் அழற்சி ஏற்படும். மீண்டும் மீண்டும் நுரையீரல் அழற்சி ஏற்படுமாயின் COPD ஏற்படுகின்றது.

Emphysema என்று அழைக்கப்படும் ஒரு வகையான சுவாச நோய்க்குப் பிரதான காரணம் புகைத்தலாகும். மாசுற்ற துணிக்கைகள் நுரையீரல்களில் சேர்ந்து சீதப்பாதிப்பை உருவாக்குகின்றன. இதனால் அழற்சித் தொற்றுக்கள் ஏற்படுகின்றது. உலக சுகாதார அமைப்பின் புள்ளி விவரப்படி ஒரு வருடத்துக்கு 2.4 மில்லியன் பேர் மாசடைந்த வளியை சுவாசிப்பதால் நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர்.

இதைவிட இன்று பெரிய பூகோள ரீதியான பிரச்சினையாக உரு வெட்டுத் திருப்பது நீர் மாசடைதலாகும். நுண்ணுயிர்க் கொல்லிகளினாலும், தொற்றுநீக்கப் பயன்படும் இராசாயனங்களினாலும் பெற்றோலியப் பொருள்களினாலும் பார உலோகங்களினாலும் நீரானது மாசுபடுத்தப் படுகின்றது. இதனால் நீர் வாழ் உயிரினங்கள் மட்டுமின்றி நீரைப் பயன்படுத்தும் மனிதனும் பாதிப்படைகின்றான். உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் புள்ளி விவரங்களின்படி நீர் மாசடைதலால் ஒவ்வொரு நாளும் 4.1 வீதமான மக்கள் நோய் நிலைமைகளுக்கு ஆளாவதுடன் வருடத்துக்கு 1.8 மில்லியன் மரணங்களும் ஏற்படுகின்றன.

மாசடைந்த நீரானது நோய்களை உண்டாக்கும் நுண்ணங்கிகளின் பெருக்கத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. பக்ரீரியாக்கள், புரொட்டோ சோவாக்கள் போன்ற நுண்ணங்கிகள் உணவுக் கால்வாயுடாகப் பயணித்த ஏனைய உடற்கூறுகளுக்கும் கடத்தப்பட்டு நோய் நிலைமைகளை ஏற்படுத்து கின்றன. கொலரா (Cholera) தைபோய்ட்டு (Typhoid) Botulism என்பன மாசடைந்த நீரைப் பருகுவதால் ஏற்படும் நோய் நிலைமைகளாகும். இதை விட அசுத்த நீரானது நுளம்புக்குடம்பிகளின் பெருக்கத்துக்குக் காரணமாக விருந்து. டெங்கு, மலேரியா, யானைக்கால் நோய் என்பன ஏற்படக் காரண மாக அமைகின்றது. நீர் சார்பான நோய் நிலைமைகளைப் பொறுத்தவரை யில் அதில் பாதிப்பங்கு (Diarrhoea) வயிற்றோட்டமாகும். இதனால் தனி மனித ரீதியிலும் சமூக ரீதியிலும் பெரியளவில் உடல்நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. வளி, நீர் ஆகியவற்றைப் போலவே சூழலின் பிரதான கூறு களில் ஒன்றான மண் மாசடையச் செய்யப்படுகின்றது. இது இராசாயனப் பதார்த்தங்களால் மட்டுமின்றி இயற்கைக்கு மாறான மனிதச் செயற்பாடு களினாலும் மாசாக்கம் அடைகின்றது. இதுவே பல பாரதூரமான நோய் நிலைமைகளுக்குக் காரணமாக அமைந்து விடுகிறது.

இதனால் பிறப்பு ரீதியான நோய்கள் (Congenital disorders) அதிகளவில் ஏற்படுவது மட்டுமன்றி புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பும் ஏற்படுகின்றது. மண்ணில் கலக்கப்படும் பென்சீன் இராசாயனத்தால் (Leucemia) இவியூக்கேமியா என்ற நோய் நிலைமை ஏற்படுகின்றது. அதை விட மண்ணில் கலவையடையும் இரசம் CHGL போன்ற பார உலோகங்கள்

சிறநீரகக் கோளாறுகளை உருவாக்குகின்றன. **Organophosphate** வகைப் பூச்சி நாசினிகள் எமது உடலில் சேர்வதால் நரம்புக் கடத்தலில் பிரச்சினை ஏற்பட்டு திறனாற்றலைக் குறைவடையச் செய்கின்றது. இதைவிட ஈரல் நஞ்சுபடல், சரும நோய்கள் போன்றனவும் மண் மாசடைவதால் ஏற்படுகின்றன.

நாம் அனைவரும் பொறுப்புணர்வுடன் செயற்படுவதன் மூலம் எம்மை மட்டுமல்லாது எம்மைச் சூழவுள்ளவர்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்வதோடு வளமான ஆரோக்கியமான சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்ப முடியும். "சூழலைக் காப்போம் பொறுப்புணர்வுடன் செயற்படுவோம்".

சுகம் தரும் சோயா

ஷாலினி புவனேஸ்வர்த்தி,
(Bsc, Foods nutrition and diet therapy)

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

தாவர உணவுகளில் மிகவும் ருசியான சோயா பலராலும் விரும்பி உண்ணப்படும் ஓர் உணவாகும்.

சோயா பீன் (Bean) (சோயா அவரை) மிக அதிக புரதச் சத்து நிறைந்த தானியமாகும்.

உணவுகளில் உள்ள புரதத்தின் அளவுகள் (100g இற்கு கணக்கிடப்பட்டுள்ளது)

உணவு வகை	புரதத்தின் அளவு (gஇல்)
அரிசி	6.4
சோயா பீன்	43.2
கௌபி	24.1
பயறு	24.0
உழுந்து	24.0

மிகையான புரதச் சத்தும், விற்றமின்களும் உள்ளடங்கியிருப்பதனால் சோயா பீன், வளரும் பிள்ளைகளுக்கு ஒரு நிறை ஆகாரமாகும். அது மட்டுமல்லாமல் அது குழந்தைகளுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் கொடுக்கின்றது.

பால் ஒவ்வாமை நோய் உள்ள குழந்தைகளுக்கு அதற்கு ஈடாக சோயா பீனிலிருந்து எடுக்கப்படும் பால் அளிக்கப்படுகின்றது சோயா பீனில் உள்ள உணவுச் சத்துக்களும் பெறுமானங்களும்:

(100g இற்கு கணிக்கப்பட்டுள்ளது)

புரதம் (g) - 43.2

கொழும்பு (g) - 19.5

நார்ப்பொருள் (g) - 3.7

மாச்சத்து(g) - 20.9

சக்தி (Kcal) - 432

கல்சியம் (mg) - 240

பொஸ்பரஸ் (mg) - 690
 இரும்பு (mg) - 10.4
 விற்றமின் A (mg) - 426
 நியாசின் (mg) - 3.2
 தயமின் (mg) - 0.73
 போலிக் அமிலம் (mg) free - 8.65

Total - 100g

சோயா பீனில் செசித்தின் அளவு உள்ளதால் உடலில் உள்ள கொலஸ் ரோலைக் கட்டுப்படுத்த இது உதவும். மாச்சத்து குறைந்த அளவில் உள்ளதால் நீரிழிவு நோயாளர்கள் இதனை உட்கொள்ள முடியும்.

சோயா பீன் (அவரை) தானியம் ஜப்பானிலும், சீனாவிலும் அதிக அளவில் பயிரிடப்படுகின்றது. சோயா பீனை தானியமாகவும் வேக வைத்தும் உட்கொள்ளலாம். இதிலிருந்து எடுக்கப்படும் பால், சீஸ், மாஜரீன் முதலிய உணவுகள் மேலைத்தேச நாடுகளில் அன்றாட உணவில் சேர்க்கப்படுகின்றன. சோயா பீனில் இருந்து செய்யப்படும் ஜஸ்கிரீம் மேலை நாடுகளில் மிகவும் பிரபலமானதாகும்.

சோயா மாவில் இருந்து செய்யப்படும் இறைச்சியைப் போன்றே ருசியும், மணமும், தோற்றமும் கொடுக்கும் உணவே சோயா மீர் (Soya meat) ஆகும். எம்மவர்கள் மத்தியில் மிகவும் பிரபலமானதும், பலராலும் விரும்பி உண்ணத்தக்கதுமான இந்த சோயா மீற்றைத் தவிர நாம் சோயா மாவையோ, சோயா பாலையோ மிக மிக அரிதாகவே பாவிக்கின்றோம்.

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய உணவு வகைகளை சோயா மாவிலிருந்தும் சோயா பாலில் இருந்தும் தயாரிக்கலாம். உதாரணமாக சோயா மா கஞ்சி, சோயா மா ரொட்டி, சோயா பஃஜி போன்ற உணவுகள்.

எனவே எம்முடைய அன்றாட உணவு வேளைகளில் சோயா உணவுகளை சேர்த்துக் கொண்டு நிறைவான சத்துக்களையும் ஆரோக்கியத் தையும் பெற்றுக் கொள்வோம்.

ஒழுங்கான நீச்சல் பயிற்சி ஆயுளை அதிகரிக்கும்

உலகில் அறியப்பட்ட உடற்பயிற்சிகளில் நீச்சலே உடல் ஆரோக் கியத்திற்கு மிகவும் சிறந்தது என்கிறது விஞ்ஞானம்! ஒரு மணிநேர நீச்சலில் உடலின் அத்தனை தொகுதிகளும் பழுது பார்க்கப்பட்டு அவற்றின் தொழிற் பாடு சீராகி விடுகிறது. இன்று எம்மை அச்சுறுத்தும் நீரிழிவு, கொலஸ்ரோல், இதயநோய்கள், உயர் குருதியழுக்கம் என்று அத்தனைக்குமே ஒழுங்கான நீச்சல் பயிற்சி ஒரு சிறந்த நிவாரணி! இன்றைய நிலையில், வெகு சீக்கிரத்தில் வீட்டுக்கு ஒரு நீரிழிவு நோயாளி என்ற “பெருமை” இலங்கை போன்ற ஆசிய நாடுகளில் ஏற்படும் என்று ஆய்வுகள் அபாயமணி அடிக்கின் றன. இதற்குக் காரணம் எமது ஒழுங்கற்ற உணவுப் பழக்கங்களும், வாழ்க்கை முறையும் தான் என்பதில் மாற்றுக் கருத்துக்கு இடமில்லை. இந்தப்பழக்க வழக்கங்கள், அதிகரித்த உடற்பருமனை ஏற்படுத்துகின்றன. அதிகரித்த உடற்பருமன், எல்லா நோய்களுக்கும் நுழைவாயிலாகி, இறுதியில் சொர்க்க வாசலையே காண்பித்து விடுகிறது! இந்தப்பழக்க வழக்கங்களை மாற்ற முடியாதவர்கள் (பல வழிகளையும் கையாண்டு தோற்றுப் போனவர்கள், மாற்றவேண்டும் என்பதை மட்டும் மாற்றமில் லாமல் சொல்பவர்கள் அதாவது நம்மில் பெரும்பான்மையானோர்), ஆகக் குறைந்தது நீச்சலையாவது ஒழுங்காகச் செய்தால் நல்லது என்பது விஞ்ஞானிகள் கருத்து. நீச்சலில் கிடைக்கும் எல்லாப் பயன்களையும் தரையில் செய்யும் ஏனைய உடற்பயிற்சிகளில் முழுமையாகப் பெறமுடிவ தில்லை.

எமது பிரதேசத்தைப் பொறுத்தவரையில், நீச்சல் பெரியளவில் பிர பல்யமடையாததற்கு, அதற்குரிய வளங்கள் இருக்காமையும் ஒரு காரண மாக இருந்தது. ஆனால் கொழும்பு போன்ற பிரதேசங்களைப் பொறுத்த வரையில் சிறுவயதிலிருந்தே நீச்சலைப் பழக்கத் தொடங்கி விடுகிறார்கள்.

யாழ்ப்பாணத்தில் தற்போது யாழ்.மத்திய கல்லூரியில் சிறந்த ஒரு நீச்சல் தடாகம் உள்ளது. அது தவிர ஏனைய சில தனியார் தடாகங்களும் உள்ளன. ஆனால் நீச்சல் பழகுவதற்கு நீச்சல் தடாகங்கள் தான் அவசியம் என்றல்ல. ஆழம் குறைந்த பாதுகாப்பான கடந்தரைப் பிரதேசங்களிலும் ஒரு சிறந்த பயிற்றுவிப்பாளர், உயிர்காப்பாளர் இருக்கும் பட்சத்தில், நீச்சல் பயிற்சியினை மேற்கொள்ளலாம். அத்துடன், எமது வீடுகளில்கூட இடம் இருக்கும் பட்சத்தில் சிறிய நீச்சல் தடாகங்களை அமைத்துக் கொள்ளலாம். அது எதிர்கால சந்ததியின் ஆரோக்கியத்திற்கான முதலீடாக அமையும்.

நீச்சல் ஒரு Aerobic வகையைச் சேர்ந்த, அதாவது ஒழுங்கான சந்தத்துடன் கூடிய சீரான சுவாசத்தின் உதவியோடு செய்யப்படும் உடற்பயிற்சியாகும். நீச்சலின் போது உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்ச்சி பெறுவதால் நீந்து பவருக்கு நீச்சல் மீதான ஆர்வம் அதிகரிக்கிறது. இது ஒரு சுழற்சி வட்டமாக மாறுவதால், எமது உடலும் உள்ளமும் உச்ச வினைத்திறனுடன் இயங்குவதற்கான ஆரோக்கியம் தானாகவே கிடைத்துவிடுகிறது. ஒழுங்கான நீச்சல் பயிற்சியின் மூலம் நாம் பின்வரும் பயன்களை அடைய முடியும்.

1. கழுத்தளவு நீரில் ஒரு மனிதன் மிதக்கும்போது, 90வீதம் உடல் நிறை நீரினால் தாங்கப்படுவதால், உடலிலுள்ள மூட்டுக்களில் வழமையாகப் பிரயோகிக்கப்படும் அழுத்தம் குறைந்து, தசைகளும் மூட்டுக்களும் இலகுவாக இயங்க முடிகிறது. நீங்கள் நீந்தாவிட்டாலும் கழுத்தளவு நீரில் நின்று சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்தாலே மூட்டு சம்பந்தமான பல நோய்களைத் தவிர்க்கலாம் என்பது மூட்டு வாதத்திற்கான (Arthritis) உலக அமைப்பின் அறிவுரை.
2. தரையில் ஓடும்போது காற்றில் ஏற்படும் எதிர்ப்பைவிட பன்னிரண்டு மடங்கு அதிக எதிர்ப்பு நீந்தும்போது நீரினால் முழு உடலுக்கும் ஏற்படுகிறது. இது எமது தசைகளின் வலிமையையும், இழுவிசையையும் (Tone) அதிகரிக்க உதவுகிறது. நீச்சல் என்புகளின் வலிமையையும் அதிகரிப்பதால், மாதவிடாய் நின்ற பின் பெண்களுக்கு ஏற்படும் என்பு சம்பந்தமான நோய் களுக்கு நீச்சலே சிறந்த நிவாரணம் என்கின்றனர் விஞ்ஞானிகள்.

உடற்பயிற்சிக் கூடத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது, குறித்த ஒரு உடற்பகுதி/தசை மட்டுமே குறித்த நேரத்தில் பயிற்சிக்கப்படும். நீச்சலில் முழு உடலும் ஒரே நேரத்தில் சம்பந்தப்படுவதால் முழு உடலினதும் நெகிழ்வுத் தன்மை (Flexibility) அதிகரிக்கிறது. ("குனிய நிமிர ஏலாமல் கிடக்கு" என்று சதா புலம்புவர்கள் கவனிக்க)

4. நீச்சலின் போது எமது இதயத்தசை நார்கள் பலமடைவதுடன் குருதியைப் பம்பும் திறனும் அதிகரிக்கிறது. அமொரிக்க இருதய நோய்ச்சங்கத்தின் அறிகையின்படி, தினமும் 30 நிமிடங்கள் நீச்சலில் ஈடுபடுபவர்களில் இருதய நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு 30 - 40 வீதத்தால் குறைந்துவிடுகிறது!
5. சாதாரண நீச்சலில் (Free Style) ஒவ்வொரு 10 நிமிடத்திற்கும் 100 கலோரி சக்தி பயன்படுத்தப்படுவதால், உடல் நிறையைக் குறைக்க/கட்டுப் பாட்டில் வைத்திருக்க மிகவும் இலகுவான முறையாக உள்ளது. செலவிடும் சக்தியின் அளவு நீச்சல் பாணிகளுக்கு ஏற்ப வேறுபடுகிறது.
6. ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வதற்குப் பயம் இருக்கலாம். ஆனால் நீச்சல் அவ்வாறல்ல. நீச்சல் தடாகத்திலுள்ள ஈரலிப்பான காற்று, நீந்தும்போது ஆஸ்துமா தூண்டப்படுவதைத் தவிர்க்க உதவுகிறது. அத்துடன் நீச்சலானது நுரையீரலின் கொள்தகவை (Capacity) அதிகரித்து நோய் அறிகுறிகளைக் குறைக்கிறது.
7. கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் LDL வகைக் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவைக் குறைப்பதும், HDL வகைக் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவை அதிகரிப்பதும், இதயத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதது. நீச்சல் ஒரு சிறந்த Aerobic வகைப் பயிற்சியாதலால் இவை இரண்டையும் இலகுவாகச் செய்துவிடுகிறது.
8. கிரமமாக நீச்சலில் ஈடுபடுபவர்களில், உடலில் மேலதிக குளுக்கோஸ் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதால், நீரிழிவுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு குறை

கிறது. ஒவ்வொரு வாரமும் 500 கலோரியை செலவழித்தால் நீரிழிவுக்கான வாய்ப்பு 6 வீதம் குறையும் என்கிறது ஓர் ஆய்வு. நீரிழிவு நோயாளர்களில், நீச்சல் போன்ற உடற்பயிற்சிகள் இன்சலின் ஓமோனூக்கான உணர்திறனை அதிகரிக்கச்செய்து நோய்க்கட்டுப்பாட்டிற்கும் உதவுகிறது.

9. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, உள ஆரோக்கியத்தையும் உற்சாகத்தையும் வழங்குவதில் நீச்சலுக்கு நிகரான உடற்பயிற்சி இல்லை என்கின்றன ஆய்வுகள். எமக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படும்போது உடலில் சுரக்கும் புளூசினோன் எனும் ஒரு இரசாயனம், நீச்சலின்போது தானாகவே சுரக்கிறது. மேலும், மூளையில் Hippo campus என்ற பகுதியில் நடைபெறும், கலங்களைப் புதுப்பிக்கும் செயற்பாடு (Neurogenesis) நீச்சல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளால் துரிதப்படுகிறது! ஆக உற்சாகமாக வாழ, நீச்சல் ஒரு சிறந்த பொழுதுபோக்கு!
10. அதிகநாள் வாழ யாருக்குத்தான் ஆசை இல்லை. அமெரிக்காவில் நடந்த ஆய்வில், நீச்சல் பயிற்சி செய்பவர்களின் இறப்பு வீதம் ஏனையவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது 50 வீதத்தால் குறைவாக இருந்தது! இது ஒன்றே போதும், நீச்சலின் பயன்பாட்டை வளர்க்க! ஆகவே சந்தோஷத்திற்காகவேனும் நீந்தப் பழகங்கள்.

யாழ்ப்பாணத்தில் முறையாக நீச்சல் பயிற்சிக்கான வசதிவாய்ப்புகள் உருவாகிவரும் சூழ்நிலையில் அவற்றைச் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். யாழ்.மத்திய கல்லூரியில் அமைந்துள்ள நீச்சல் தடாகத்தில், பல பெற்றோர்கள் தம் பிள்ளைகளுக்கு நீச்சல் பயிற்சி வழங்குவதைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இது வரவேற்க வேண்டிய ஒன்று. அத்துடன் அங்கு பெண்களுக்காக பிரத்தியோக நேரமும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. நாம் உணவுக்கடைகளில் குளிப்பானங்களுக்கும் ஏனைய தேவையற்ற உணவுகளுக்கும் செலவு செய்யும் பணத்தை இவ்வாறான இடங்களில் செலவிடலாம். எனது சொன்னதுபோல, பாதுகாப்பான கடற்கரை அல்லது வீட்டில்

அமைக்கப்பட்ட பெரிய தடாகங்களும் நீச்சல் பயிற்சிக்கு உகந்தவையே.

நீச்சலின்போது எப்போதும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்.

01. நீச்சல் பயிற்றுவிப்பாளரும், உயிர்காப்பாளரும் இல்லாதது எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும் தடாகத்தில் இறங்கக்கூடாது. (இதுவே அண்மையில் துரதிஷ்டவசமாக ஒரு மாணவனின் உயிரைப் பறித்தது.)
02. நீச்சல் பழகுவர்கள் எப்போதும் தடாகத்தின் மிக ஆழம் குறைந்த பகுதியிலேயே இறங்குவதுடன், தற்பாதுகாப்பு அங்கி அல்லது உபகரணத்தை உடன் வைத்திருக்கவும்.
03. எக்காரணம் கொண்டும் மதுபோதையில் இருக்கும்போது தடாகத்தினுள் இறங்காதீர்கள். அது ஆழம் மிகக் குறைந்த பகுதியாக இருந்தால்கூட!

ஆக மொத்தத்தில், நீச்சலை வரவேற்போம். எமது இளைய சந்ததியைப் பயிற்றுவிப்போம்! ஆரோக்கியமான சமுதாயத்திற்கு வழிசமைப்போம்.

நீர் மாசடைதல் பல ஆபத்தான நோய்களுக்கு வழிகோலும்

எம். எம். ஜேம்ஸ், வி. அருநாத்,
செல்வி மதுபாசினி,
மருத்துவரீட மானவர்கள்.

நீரிலுள்ள இரசாயன உள்ளடக்கத்தைப் பொறுத்து, நீரானது வன்னீர், மென்னீர் என வகைப்படுத்தப்படுகிறது. இவற்றில் வன்னீரானது சுகாதார பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. கல்சியம், மக்னீசியம், போன்ற கனிமங்களை அதிகளவில் கொண்ட நீரே வன்னீராகும். தீவுப் பகுதிகளிலுள்ள கிணற்று நீரானது சாதாரண கிணற்று நீரிலும் பார்க்க மிகவும் வன்மையானது. இது கொதிக்க வைப்பதால் அகற்ற முடியாது. ஆனால் சாதாரண கிணற்று நீர் வன்மையானது கொதிக்க வைப்பதால் அகற்றப்படக் கூடியது. இந்தநிலையில் தீவுப்பகுதி மக்கள் அதிகளவில் சிறுநீரகக் கோளாறு களுக்கு ஆளாகின்றனர்.

நைதரசன் கொண்ட வீட்டுக்கழிவுகள், தொழிற்சாலைக் கழிவுகள் மற்றும் வளமாக்கிகள் காரணமாக நீரில் நைத்திரேற்று அயன்களின் (No3) அளவு அதிகரிக்கின்றது. நைத்திரேற்று அயன்கள் பற்றீரியாக்களின் தொழிற்பாடு காரணமாக நைத்திரேற்றுக்களாக தாழ்த்தப்படுகின்றன. நைத்திரேற்று (No3) அயன்கள் உடலில் ஒட்சிசனைக் குருதிகாவும் ஈமோகுளோயிடன் (Hb) சேரும்போது ஈமோகுளோபினது ஒட்சிசன் காவும் அளவு குறைகிறது. இது குழந்தைகளில் மிகவும் ஆபத்தான மெதிமோகுளோபினீமியா (Methemoglobinemia) எனும் நிலையை தோற்றுவிக்கிறது.

இந்த நைத்திரேற்று அயன்களானது உடலில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணியான நைத்திரோசமைமனை உருவாக்குகிறது. மனிதர்களுக்கு ஆபத்தான இத்தகைய நைத்திரேற்று செறிவாக்கலானது யாழ்ப்பாண நீர் நிலைகளில் அதிகளவில் நடைபெறுவது கவனத்திற்குரியது.

தொழிற்சாலைக் கழிவுகள் பீடை கொல்லிகளால் நீர்நிலைகளில் சேரும் பார உலோகங்களும் எண்ணெய்க் கசிவுகளால் சேரும்

பெற்றோலிய சேதன இரசாயனங்களும் பல்வேறு வகையான புற்றுநோய்களையும் வேறுசில நோய் நிலைமைகளையும் ஏற்படுத்தவல்லன.

அசேதன இரசமானது (Hg) மீனினூடாக மனிதனை அடைந்து நரம்புத் தொகுதியை பாதிப்பதோடு நிறமூர்த்தங்களின் அமைப்பில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதால் புற்று நோயையும் உண்டாக்குகிறது.

(As) ஆசனீக்கு செறிவுட்டப்பட்ட நீரை அருந்துவதால் ஆசனீக்கு நஞ்சாதல் ஏற்படுகிறது. இதனால் தோல், சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீரக நுரையீரல் புற்றுநோய்களை ஏற்படுத்துவதுடன் குருதிக்குழாய் தொடர்பான பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

Pb (Pb) நஞ்சாதலால் நரம்பு மற்றும் இனப்பெருக்க தொகுதிகளில் பாதிப்புகள் ஏற்படும். Pb நஞ்சாதல் சிறுவர்களையே அதிகம் பாதிக்கிறது. இதனால் சிறுவர்களின் கற்றல் மற்றும் வளர்ச்சிக்குறைபாடு, வலிப்பு இவற்றோடு இளவயது மரணமும் சம்பவிக்கலாம்.

நீரில் அதிகளவில் புளோரைட்டு அயன்கள் காணப்படுவதால் பல், என்பு பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துவதுடன் அவற்றின் கட்டமைப்பையும் சேதமாக்குகிறது. அஸ்பெஸ்தர்ஸ் நீரில் சேரும்போது குடற்புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகின்றது.

பெற்றோலிய இரசாயனப் பதார்த்தங்களான, மெதனோல், (Methanol) பார்வைக் கோளாறுகளையும், பென்சீன் (Benzene) இதயம் தொடர்பான நோய்களையும், நப்தலின் (Naphthalene) சுவாசப்பாதைத் தொற்றையும், டீசல் (Diesel) தோல் பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்தும்.

நீர் மாசடைதலால் ஏற்படும் இப்பாரதூரமான விளைவுகள் எம்மில் பலரால் பொருட்படுத்தப்படுவதில்லை. ஆனால் அபிவிருத்தி அடைந்துவரும் நாடுகளில் 3 மில்லியனுக்கு மேற்பட்ட மக்கள் நீர் தொடர்பான நோய்களால்

இறக்கின்றனர். அத்துடன் பாதுகாப்பான நீரின்றி எட்டு செக்கன்களுக்கு ஒரு குழந்தை இறக்கிறது.

நகர்ப்புறக் கழிவுகள், நீர் நிலைகளை அடையவிடாது அகற்றப்படுவதற்கு கான்தொகுதி இணைப்புக்களை உருவாக்குதல், தொழிற்சாலைக் கழிவுகள் நீர்நிலைகளை அடையவிடாது தடுத்து தொழிற்சாலை, வைத்திய சாலைகளில் தொற்றுநீக்கும் தாங்கிகளை அமைத்தல், வளமாக்கி போன்ற விவசாய இரசாயனப் பொருள்களின் பாவனையைக் கட்டுப்படுத்தல் மற்றும் எண்ணெய், பெற்றோலிய பொருள்கள் நீரில் கலப்பதைத் தடுத்தல் போன்ற வழிமுறைகளால் நீர் மாசடைதலை இழிவளவாக்குவதன் மூலம் நீர் தொடர்பான நோய்களையும் குறைக்கலாம். நீர் மாசடைதல் தொடர்பான பிரச்சினைகள், நீரின் முக்கியத்துவம், நீர்மாசடைதலால் ஏற்படும் நோய்கள் என்பன தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதன் மூலமும் மக்கள் மத்தியில் இவற்றைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

மேற்குறிப்பிட்ட தடுப்புமுறைகளானவை பெரிய அளவில் திட்டமிட்டு செய்யப்படவேண்டியவை. ஆனால் தனிமனிதர்களாக நாம் நீர் மாசடைதலின் விளைவுகளை உணர்ந்து நீர்வளத்தை அகத்தமாக்காது விரயமாக்காது கொதித்தாறிய வடிகட்டிய நீரைக் குடிப்பதன் மூலமும் மழை நீரைக் குடிதண்ணீராக பயன்படுத்துவதன் மூலமும், எம் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதுடன் எம்மைச் சூழவுள்ள சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தையும் பேணலாம்.

வாழைப்பழமும் மனித வாழ்வும்

எஸ். சுதாகரன்
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

வாழை ஒரு மரவகையைச் சேர்ந்ததல்ல. அது தாவர வகையைச் சேர்ந்தது. பூண்டுத் தாவரங்கள் சேர்ந்த பேரினம். உலகிலேயே பெரிய தாவரம் வெப்பம் மிகுந்த ஈரலிப்பான கால நிலையிலேயே இது வளருகின்றது.

உலகில் எல்லாப் பாகங்களிலும் எல்லா நேரங்களிலும் விலை குறைவான அதேவேளை எல்லாச் சத்துக்களும் நிறைந்த பழம் வாழைப் பழமாகத் தான் இருக்கும். எமது சமூகத்தில் குழந்தைகளுக்கு முதல் ஊட்டும் பழம் அதிகமாக வாழைப்பழ மாகத்தான் இருக்கிறது. எனவே சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை பயன்படுத்தக் கூடிய இலகுவில் ஜீரணிக்கக்கூடிய கட்டமைப்பைக் கொண்டுள்ள பழம் வாழைப்பழமாகும். இதில் காணப்படும் ஃபருக்டோசும், குளுக்கோசும் உடலுக்கு உடனடியாகவே ஆற்றலையும், சக்தியையும் கொடுக்க வல்லவை, வாழைப்பழத்தைப் பற்றிய சில தகவல்கள்.

1. வாழைப்பழம் ஒரு மனிதனுக்கு கிடைக்கும் ஊட்டச்சத்து மட்டுமல்ல. நோய்கள் வராமல் தடுக்கக்கூடிய நோய்த்தடுப்பு நாசினியும் கூட. இன்றைய விஞ்ஞானிகளும் சத்துணவு நிபுணர்களும் உலகில் தரமான உணவு வாழைப்பழம் என பரிந்துரை செய்கிறார்கள்.
2. நமது மூளை அமைதியடைய செராடோனின் எனும் கூட்டும் பொருள் தேவை. இந்த செராடோனின் உற்பத்தியாவதற்குக் காரணமாக ட்ரைப் டோபான் (Tryptoptan) என்கின்ற அமினோ அமிலம் உள்ளது. இந்த Tryptoptan வாழைப்பழத்தில் ஏராளம் உள்ளது.
3. வாழைப்பழம் உலர்ந்து சருமத்துக்கு மிகுந்த ஈரப்பதனை அளிக்கக் கூடியது. இதில் காணப்படும் பொட்டாசியம் மூளையின் செயற்பாட்டுத் திறனை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

4. எல்லாக் காலநிலைகளிலும் கிடைக்கும் பழம் வாழைப்பழம், இதர ஏனைய பழங்களைப் போல் இது வாழை மரத்திலேயே சரிவரக் கனிவதில்லை. அவை காயாகவே இருக்கும்போது குலை வெட்டப்படுகிறது. பழுக்கவைக்கப்படுகின்றன. இதன் காரணமாக வாழைப் பழத்தை வெகு தூரமான இடங்களுக்கு அனுப்புவது சாத்தியமாகிறது.
5. வாழைப்பழத்தில் பல ஊட்டச்சத்துக்கள் பரவலாக அடங்கி இருந்தாலும், பொட்டாசியத்தைத் தவிர்ந்த வேறு எந்த தனிப்பட்ட மிகுந்த அளவில் இல்லை. இந்தத் தாது உப்பு, மற்றத் தாது உப்புக்களைப் போல் உடல் நலத்துக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. வாழைப்பழத்தில் சோடியம் சத்து மிகவும் குறைவு. சோடியம் அற்ற உணவாகவும் உப்பு, கொழுப்பு அற்ற உணவாகவும் (கொலஸ்ரோல் இல்லை) வாழைப் பழம் காணப்படுகிறது. இதனுடைய மென்மையான கட்டமைப்புக் காரணமாக இருதய நோயாளிகள் உயர்குருதி அழுக்கம், வயிற்றுப்புண் (அல்சர்) மற்றும் மலச்சிக்கல் போன்ற நோயாளிகளுக்கு இது சிறப்பான உணவாகும்.
6. வாழைப்பழத்தில் மிதமான கலோரியே அடங்கியிருப்பதால் உடல் எடை குறைப்பு உணவிலும் இது இடம்பெறுகிறது. அத்துடன் இதனை உண்பவருக்கு சிறந்த திருப்தியை அளிக்கிறது.
7. பழுக்காத வாழைக்காயில் கார்போவைதரேட், மாப்பொருள் வடிவில் உள்ளது. நன்கு பழுக்க வைக்கும் போது இந்த மாப்பொருள், சுக்கு ரோஸ் குளுக்கோஸ், ஃபரக்ரோஸ் போன்ற வெல்லங்களாக மாற்றும் அடைகின்றது. நன்கு பழத்த வாழைப்பழத்தைச் சாப்பிடும் போது இந்த வெல்லங்களின் ஒரு பகுதி உடனடியாக எமது உடலால் உட்கவரப்படுகிறது.

அடுத்த 15 நிமிடங்களிலேயே குருதியில் வெல்லமட்டம் அதிகரிப்பதை அவதானிக்கலாம். மீதி உணவுப்பகுதி சற்று மெதுவாக உடலால் உட்காரப்படுகிறது. இது சற்று நீண்ட நேரத்திற்கு உடலுக்கு வேண்டிய ஆற்றலைக் கொடுக்கிறது எனவே களைப்பான நேரங்களில் வாழைப்பழங்களை உண்டாதல் உடலும், மனமும் சுறுசுறுப்பாக இயங்குகின்றன.

நலம் தரும் அன்னாசி!

பு.ஷாலினி,

BSC.Foods Nutrition and Diet Therapy

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்.

யாழ்ப்பாணம், இலங்கை

நாவுக்கினிய சுவைகொண்டதும், பார்க்கும்போதே உண்ணக்கூடிய விருப்பைக் கூட்டும் பழம் அன்னாசி, மிகவும் குறைந்த கலோரிப் பெறுமானத்தைக் கொண்டிருப்பதுடன் அதிக நார்ச்சத்தையும் இது கொண்டுள்ளது. ஒழுங்கான குடற் செயற்பாட்டுக்கும், கழிவுப் பொருள்கள், நச்சுப் பொருள்கள் என்பனவற்றின் வெளியேற்றத்திற்கும் இது உதவுகின்றது.

அதேவேளை, கொலஸ்ரோல் அகத்ததுறிஞ்சலையும் குறைக்கின்றது. அதீத நிறை உடையவர்களும், நீரிழிவு நோயாளர்களும் அன்னாசிப்பழத்தை வேண்டியளவு உட்கொள்ளமுடியும்.

100g அன்னாசிப் பழத்தில் விற்றமின் C 47.8 mg ஆக உள்ளது. விற்றமின் C ஆனது எலும்புகள், இழையங்கள் மற்றும் பற்கள் உட்பட உடலின் சகல பாகங்களின் வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் மென் சவ்வுகளைப் புதுப்பித்தலுக்கும் தேவைப்படுகின்றது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி செயல்முறையின் செயற்பாட்டிற்கும் விற்றமின் C உதவுகின்றது.

உணவுகளில் காணப்படுகின்ற சில விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும் (விற்றமின் A, C, E மற்றும் செலனியம்) எதிர் ஒக்சிடன்களாக (Antioxidants) உணவுச் சட்டத்தில் காணப்படுகின்றன. இது அன்னாசிப் பழத்தில் நிறைவாகவே உள்ளது.

போலேட்டு (Folates) விற்றமின் B வகையைச் சேர்ந்த அநேகமான உணவுகளில் இயற்கையாக காணப்படுகின்ற ஒன்றாகும். இது 100g அன்னாசியில் 18mg (micro gram) ஆக உள்ளது. இது உடலில் உள்ள புதிய கலங்களை, விஷேடமாக குருதிக்கலன்களை உருக்குவதற்கு உதவுகின்றது. 100g அன்னாசியில் காணப்படும் சத்துக்களின் அளவுகள்.

கலோரி - 50kcal

கொழுப்பு - 0.12g

மாப்பொருள் - 13.52g

புரதம் - 0.54g

கொலஸ்ரோல் - 0mg

நார்ப்பொருள் - 1,40g

மக்னீசியம் - 12mg

கல்சியம் - 13g

இரும்பு - 0.29mg

விற்றமின் A-58Iu

C-47.8mg

E-0.02mg

K-0.07 microg

சோடியம் - 1 mg

பொட்டாசியம் - 109 mg

போலெட்டு (Folates) - 18mg (micro g)

பொட்டாசியம் 109 mg ஆக காணப்படுகின்றது. இது இதயத்துடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவுகின்றது. நார்ச்சத்து 1.40g ஆக காணப்படுகின்றது. நார்ச்சத்தானது குடலின் அசைவினை ஒழுங்காக்குவதற்கு உதவுகின்றது. அவ்வாறே மலச்சிக்கல், எரிச்சல் ஏற்படக்கூடிய அரிப்புடனான குடல் அறிகுறிகள் போன்றவற்றையும் தடுக்கின்றது. நார்ச்சத்து உணவுகளின் நச்சுத்தன்மையை மறைமுகமாக அகற்றுவதுடன் கொலஸ்ரோலின் அகத்துறிஞ்சலையும் குறைக்கின்றது.

ஐஸ்கிரீம், பழ சலாட்டு, புடிங், ஐஸ் போன்ற உணவுத் தயாரிப்புகளின் சுவையை கூட்டக்கூடிய ஒரு பழம் அன்னாசி. சுவை மட்டும் அல்லாமல் சத்துக்களும் நிறைவாக உள்ள அன்னாசியை உண்டு பயன் பெறுவோம்.

நாவல் பழமும் அதன் நற்குணங்களும்

A.N. முகம்மது சன்பர்
4ஆம் வருட மருத்துவ மாணவன்.
மருத்துவரீடம்,
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

இயற்கை மனிதனுக்கு வழங்கிய ஓர் அருட்கொடை தான் கனிவர்க்கங்கள். அந்த வகையில் அண்மைக் காலமாக எமது பகுதிகளில் தெருவோர வியாபாரிகளின் வியாபாரப் பொருள்களில் ஒன்றாக நாவல் பழம் காணப்படுகின்றது. தற்போது நாவல்பழ சீசன் என்பதால், பலரது வாய் நீல நிறமாகவே காணப்படுகிறது. அந்தந்த சீசனில் கிடைக்கும் பழவகைகளைச் உண்பது சில காலகட்டங்களில் ஏற்படும் நோய்களைத் தடுக்க வல்லது என்று எம் வீடுகளில் வயதானவர்கள் கூறுவது மறுக்கப்பட முடியாத ஒன்றுதான். அந்தவகையில் தற்போதைய சீசனுக்கு கிடைக்கப் பெறும் நாவல் பழத்தை மருத்துவப் பார்வையில் அணுகுவது காலத்தின் தேவையாகக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாக, பழங்கள் குறைந்தளவு கலோரிப் பெறுமானத்தையும் கொழுப்பையும் மற்றும் இலகுவான வெல்லத்தையும் கொண்டுள்ளதாலும், நார்ப்பொருள்களையும் உயிர்ச்சத்துக்களையும் தேவைக்கேற்ற வகையில் தன்னகத்தே சேமித்து வைத்திருப்பதாலும் எமது உடல்நலத்தை பேணுவதில் பழவகைகள் முக்கிய பங்குவகிக்கின்றன.

தினமும் ஒரு பழத்தை உண்டுவந்தால் வைத்தியரை நாடவேண்டி ஏற்படாது என்று ஒரு புதுமொழி உண்டு: உண்மைதான். அவற்றில் காணப்படும் கரையத்தக்க நார்ப்பொருள்களான இன்னுலின் (Innulin), பெக்ரின் (Pectin), அல்ஜீனிக் அமிலம் (Algenic acid) என்பவை எமது உடலின் கொலஸ்திரோல் அளவைக் குறைத்து உயர்குருதி அழுக்கங்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்கின்றன. கரையாத நார்ப் பொருள்களான செலுலோசு (Cellulose) அரைச் செலுலோசு (Hemicellulose) போன்றவை பெருங்குடலில் நீரின் மீள அகத்துறிஞ்சலைக் குறைத்து மலச்சிக்கலிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கின்றன.

பழங்களில் அதிகமானளவு எதிர்ப்பு ஒக்சியேற்றங்களான (Anti oxidants) Poly Phenotic Flavanoid, Vitamins, Anthocyanin காணப்படுவதால் அவை இழையங்களின் ஒட்சியேற்றங்களைத் தடுத்து

புற்றுநோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புத் தருவதுடன், உடலின் நிர்ப்பீடன அளவையும் பேணுகின்றன. மரக்கறிகள் மற்றும் தானியங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் பழங்கள் உயர்ந்தளவு Anti Oxidants பெறுமானத்தைக் கொண்டிருப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

இப்போது நாம் குறிப்பாக நாவல்பழத்தைப் பற்றிப் பார்ப்போம். இதனுடைய தாவரவியற் பெயர் *Syzygium Cumini* ஆகும். இவை தெற்காசிய மற்றும் சில கிழக்காசிய நாடுகளில் பரவலாகக் காணப்படும். நாவல் பழத்தினுடைய போசனைக் கூறுகளையும் அவற்றின் போசனைப் பெறுமானத்தையும் நோக்கினால், 100 கிராமுக்கு.

சக்தி(கலோரி) – 60kcal

காபோவைதரேட்டு – 14g

புரதம் – 0.99g

கொழும்பு – 0.23g

நார் பொருள்கள் – 0.6g

விற்றமின் C – 11.5mg

கல்சியம் – 11.65

இரும்பு – 1.41mg

மக்னீசியம் – 35mg

பொஸ்பரஸ் – 15.6mg

பொட்டாசியம் – 55mg

ஆகக் காணப்படுகின்றது. இவற்றினாலான மருத்துவக் குணங்களைச் சற்று நோக்கினால், பிரதானமாக நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதில் நாவல்பழம் பெரும் பங்காற்றுகின்றது என்று எம்மில் சிலர் அறிவர். தற்போது எமது பிராந்தியங்களில் தொற்றா நோய்கள் (Non Communicable disease) அதிகரித்து வருவதனால் அதனால் ஏற்படும் சுகாதாரச் செலவுகளும் இழப்புகளும் அதிகரித்தே காணப்படுகின்றன. நாம் இயற்கையுடன் ஒன்றித்து நற்சுகாதாரத்தை பேணி வாழும் தருணங்களில் இவ்வாறான இழப்புக்களை பெருமளவில் குறைக்கலாம். இதற்கு உதாரணமாகவே மேற்கூறப்பட்ட நாவல் பழத்தையும் அது சார்ந்த நன்மைகளையும் நோக்கலாம்.

பெண்கள் பகுதி...

பருவமடைந்த காலத்தில் பத்திய உணவு அவசியமா?

Dr. சிரதீபனா செல்வராகவன்
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்

கேள்வி: எனது மகளுக்கு 15 வயது பெரிய பிள்ளையாகிகவிட்டார்.
அவருக்கு அரைத்த கறி கொடுப்பது அவசியமா?
கொளரி: 40 வயது கொக்குவில்

பதில்: பிள்ளை 'பூப்படைதல்' என்பதை மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கும்
அன்றே எய்துவாதாகக் கருதுகின்றோம். அது தவறே உண்மையில்
பூப்படைதல் சாய்ந்த ஏராளமான உடல் வளர்ச்சி மற்றும் தொழிற்
பாடுகள் கிட்டத்தட்ட அதற்கு இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்னரே
ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

ஆகவே நாம் ஆரோக்கியமான உணவுகளைக் கொடுப்பதற்கு
மாதவிடாய் தொடங்கும் வரை காத்திருப்பது பழமையானது மாறாக 10
தொடக்கம் பன்னிரண்டு வயதிலிருந்தே நாம் கீழ்வருமாறு உணவுட்டலை
வழிப்படுத்த வேண்டும்.

பெண் பிள்ளை ஒருவரின் உடல் வளர்ச்சியும் இனிவிருத்திக்கான
தொழிற்பாடுகளும் அதிகூடியளவில் 14 தொடக்கம் 18 வயதிலேயே உடலில்
நிகழ்கின்றன.

அக்காலப்பகுதியில் ஒரு நாளிற்கான அவரின் புரதத் தேவை
12கிராமினாலும் இரும்புச் சத்தின் தேவை இரண்டு மடங்காகவும்
அதிகரிக்கின்றது.

மேலும் விற்றமின்களான ஏ, பி, சி, கே, போலிக்கமிலம் போன்ற
வற்றினதும் கனியுப்புகளான நாகம், செம்பு, செலனியம், போன்றவற்றின்
தேவையும் அதிகரிக்கின்றது.

எனவே அவற்றை நிறைவு செய்யும் உணவகளையே நாம் தெரிவு செய்து உண்ணுதல் அவசியம். புரத்தேவையை ஈடு செய்ய மீன், பால், முட்டை, இறைச்சி, மட்டுமன்றி போஞ்சி, பருப்பு, சோயாமீர், கௌபி, பயறு போன்றவற்றை உண்ணக்கொடுக்கவும்.

கடும்பச்சை இலைக்காய்கறிகள், பழங்கள், முட்டை, பால், சீஸ், ஈரல், மீன், எண்ணெய் போன்றவற்றை உண்பது விற்றமின் ஏ, விற்றமின் C, மற்றும் போலிக்கமிலம் என்பவை சமத்தியப்படுத்தல் என்பதை தொடரந்து கொடுக்கப்படும். பத்தியக்கறியில் பல மருத்துவ குணங்களைக் கொண்ட பொருள்கள் இருப்பது உண்மையே உதாரணமாக நச்சீரத்தில் இரும்புச் சத்து உள்ளது. வெந்தயத்தில் இன்சலின் எதிர்ப்புத் தன்மையை கட்டுப்படுத்தும் குணம் உண்டு. எனவே இவற்றை விரும்பும் பட்சத்தில் கொடுக்கலாம்.

எனினும் நீராகாரங்களைத் தவிர்ப்பது மிகமிகத் தவறானதே. அது மாத்திரமல்ல பல வகை மரக்கறிகள், பழங்கள் என்பவற்றைத் தவிர்ப்பது கூடாது. அதற்கு மாறாக சொக்லெட், தேநீர், கோப்பி, மென்பானங்கள் என்பனவற்றை அறவே தவிர்ப்பின் பின் ஆராக்கியமான எதிர்காலம் எமது கையில்!?

வயிற்றிலுள்ள சிசுவின் துடிப்பு

Dr. ரீயா. சிவாகரன்
யாழ். சோதனா வைத்தியசாலை.

01. வயிற்றிலுள்ள சிசுவின் சாதரணமான துடிப்பு எவ்வாறு இருக்கும்?

அநேகமான கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தமது சிசுவின் துடிப்பை முதலாவதாக 18-20 கர்ப்ப வாரங்களில் உணர்ந்து கொள்வர். அது உங்களின் முதலாவது கர்ப்பம் எனின் 20 கர்ப்ப வாரங்களுக்கு அண்மித்ததாகவும் இரண்டாவது மூன்றாவது கர்ப்பம் எனின் 16 கர்ப்ப வாரங்களிலும் உணரப்படலாம்.

வயிற்றிலுள்ள சிசுவின் அசைவானது உதைத்தல், அசைதல், நீந்துதல், உருளுதல் போன்று உணரப்படலாம். சிசு வளரும்போது அசைவின் செயற்பாட்டிற்கு ஏற்ப மாறுபடலாம். அநேகமாக மதியம், மாலை வேளைகளில் அதிக அசைவுகளை உணரலாம்.

சிசுவின் நித்திரை கொள்ளும் நேரம் 20-40 நிமிடம் வரை வேறுபடலாம். இந்நேரத்தில் சிசு அசைவுகளை மேற்கொள்ளாது. அசைவுகளின் எண்ணிக்கை 32 கர்ப்ப வாரங்கள் வரை அதிகரித்துப் பின் மாறாது காணப்படும். ஆனால் அசைவின் வகை மாறுபடலாம்.

நீங்கள் வேலையில் ஈடுபடும்போது எல்லா வகையான அசைவுகளையும் உணர முடியாது போகலாம். உங்கள் சிசுவின் அசைவு பிரசவத்தின் போதும் உணரப்படும்.

02. சிசுவின் அசைவுகள் ஏன் முக்கியமானது?

உங்களது கர்ப்ப காலத்தில் வயிற்றிலுள்ள சிசுவின் அசைவு அதன் உடல் நலனைக் குறிக்கின்றது. சிசுவின் அசைவின் எண்ணிக்கை குறைந்தால் அல்லது அசைவின் வகை அசாதாரணமாக இருந்தால் சிசுவின் நலன் பாதிப்புற்றிருக்கலாம். நீங்கள் உடனடியாக உங்கள் பிரதேச மருத்துவமாதைத் தொடர்புகொண்டு சிசுவின் நலனை அறிதல் வேண்டும்.

03. எத்தனை அசைவுகள் போதுமானது?

அசைவுகளின் எண்ணிக்கை ஆளுக்காள் வேறுபடும். ஆனால் உங்களின் கர்ப்ப காலத்தின் சிசுவின் அசைவு எண்ணிக்கையும், வகையும் வேறுபடுவது (அதிகரித்தல், குறைதல்) குறித்து கவனம் செலுத்தவேண்டும்.

சிசுவின் அசைவு எண்ணிக்கை முந்தியதிலும் குறைதலும் வகை வேறுபடுதலும் முக்கியமான மாற்றங்களாகும்.

04. சிசுவின் அசைவை உணர்வதைப் பாதிக்கும் காரணிகள் எவை?

நீங்கள் உங்கள் வேலையில் அதிக கவனம் செலுத்தலும் வேலைப் பளுவும். சூல்வித்தகம் கருப்பையில் முன்பக்கச் சுவரில் காணப்படுதல். சிசுவின் கிடை (முதுகுப்புறம் முன்னோக்கி இருப்பின் அசைவு குறைவாக உணரப்படும்)

05. சிசுவின் அசைவைக் குறைக்கும் காரணிகள் எவை?

சில மருந்துகள் (வலி நிவாரணி, நித்திரை குளிசை)
புகைத்தலும் மதுபானம் பாவித்தலும்
சிசுவின் நரம்பு, தசைத்தொகுதி பாதிப்பு.
சிசுவின் உடல்நலன் பாதிப்பு

06. எவ்வாறு சிசுவின் அசைவை அவதானிக்கலாம்?

சிசுவின் அசைவின் எண்ணிக்கையையும் வகையையும் அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.
இரண்டு முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன.

1) Cardif "count 10" formula நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் குறித்த நேரத்திலிருந்து (மு.ப. 8.00) அசைவை எண்ணத் தொடங்குங்கள். பத்து அசைவுகளை எண்ணி முடித்து நேரத்தைக் குறித்துக் கொள்ளவும்.

தொடர்ந்து 2 நாட்களுக்கு 12 மணித்தியாலத்தில் 10 அசைவுகளை விட குறைவாக துடித்தால் அல்லது ஒரு துடிப்பும் 12 மணித்தியாலத்தில் உணரப்படாது விட்டால் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவும்.

2) நாளாந்த சிசுவின் துடிப்பு எண்ணிக்கை

(Daily fetal movement count) காலை, மதியம், மாலை மூன்றுவேளையும் ஒவ்வொரு மணித்தியாலத்திற்கு அசைவுகளை எண்ணி 4ஆல் பெருக்கவும். 10 இலும் குறைவானதாயின் மருத்துவ ஆலோசனை பெறவும்.

தொடர்ந்து 3 மணித்தியாலம் அல்லது அதற்கு மேல் துடிப்பு உணரப் படாதுவிடின் வைத்திய ஆலோசனை பெறவும்.

07. சிசுவின் துடிப்பு நிச்சயமற்று காணப்படின் என்ன செய்யலாம்?

அமைதியாக கட்டிலிலோ, தரையிலோ இடதுபக்கம் திரும்பிப் படுக்கவும். தொடர்ந்து இரு மணித்தியாலத்திற்கு சிசுவின் துடிப்பின் மீது கவனத்தைச் செலுத்தவும்.

இரு மணிநேரத்தினுள் 10 இலும் குறைந்த அசைவுகளை உணர்ந்தால் வைத்திய ஆலோசனையை நாடவும்.

08. பிள்ளையின் துடிப்பு முன்னையிலும் குறைவாகக் காணப்படின் என்ன செய்ய வேண்டும்?

எப்போதும் வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை பெறவும். துடிப்பு குறையின் அதனை புறக்கணிக்க வேண்டாம். குறைந்தது மருத்துவ மாதை தொடர்புகொண்டு அவர் மூலம் சிசுவின் அசைவைப் பரீட்சிக்கலாம்.

“ஒருமுறை மட்டும் துடிப்புக் குறைவை உணர்ந்த அநேகமான பெண்கள் நலமான பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுப்பினும் திரும்பத் திரும்ப துடிப்பு குறைவு காணப்படின் மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணரின் கவனிப்புப் பெறுதல் மிக அவசியம். ஏனெனில் சிசுவை உடனடியாக பிரசவிக்க நேரிடலாம்.

எனவே உங்களின் வயிற்றிலுள்ள சிசுவின் அசைவு அல்லது துடிப்பு குறைவாக அல்லது வித்தியாசமாக உணரப்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையை நாடவும்.

பதின்ம வயதுக்கர்ப்பம் ஆபத்தானதா?

Dr. கஜேந்திரி வேலுப்பிள்ளை,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

பதின்ம வயதுக் கர்ப்பம் என்பது அதிகரித்து வருகின்ற பிரச்சினை யாகும். 13வயதுக்கும் 19 வயதுக்கும் இடையில் கர்ப்பம் தரித்தலே பதின்ம வயதுக் கர்ப்பம் எனப்படுகின்றது. உலகத்திலே ஒவ்வொரு வருடமும் சரா சரியாக 16 மில்லியன் குழந்தைகள் 15-19 வயதுக்கு இடைப்பட்ட தாய் மாருக்கு பிறக்கின்றன. இவற்றில் 95வீதமானவை அபிவிருத்தியடைந்து வருகின்ற நாடுகளிலேயே நிகழ்கின்றன. இலங்கையிலும் பதின்ம வயதுக் கர்ப்பம் பிரச்சினையாகவே உள்ளது.

பதின்ம வயதுக் கர்ப்பம் என்பது மருத்துவ ரீதியாக மட்டுமல்லாது சமூகப் பிரச்சினையாகவும் உள்ளது. 100பதின்ம வயதுக் கர்ப்பத்தை எடுத்துக் கொண்டால் 57பேர் குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கிறார்கள். 14 பேருக்கு குழந்தை அழிகின்றது. 29பேர் கருச்சிதைவை ஏற்படுத்து கின்றார்கள்.

இப்படிப்பட்ட பதின்ம வயதுக் கர்ப்பத்துக்கு காரணம் என்ன? இள வயதுத் திருமணம் என்பது இன்னும் பாரம்பரியமாகவே சில இடங்களில் காணப்படுகின்றது. எனினும் சிலர் வறுமை காரணமாகவும், குடும்பச் சமை காரணமாகவும், கல்வி பயில வேண்டிய காலத்தில் திருமணத்தில் இணை கிறார்கள். இவர்களில் கருத்தடை முறைகள் பற்றிய அறிவும் போதாமலே இருக்கின்றது. அது மட்டுமன்றி திருமணமாகாது கர்ப்பம் தரிக்கின்ற நிலை மையும் அதிகரித்து வருகின்றது. இதற்கான காரணங்களையும் அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். அதிகரித்துவரும் பாலியல் வன்புணர்வு, போதைப் பொருள் பாவனை, அந்நிய நாட்டு பழக்கங்கள் என்பவற்றைக் குறிப்பிட்டுக் கூறலாம்.

பதின்ம வயதுக் கர்ப்பத்தால் தாய்க்கும், பிறக்கின்ற குழந்தைக்கும் மருத்துவப் பிரச்சினைகள் மட்டுமா? சமூகப் பிரச்சினைகளும் தலைதுக்கு

கின்றன. இப்படிப்பிறக்கின்ற குழந்தைகளுக்கு தாயினால் சரியான கவனிப்பு கிடைப்பதில்லை. அது மட்டுமன்றி தகப்பன் இல்லா குழந்தை என்ற நாமமும் சூடப்படுகின்றது. இவர்கள் பாடசாலைக் கல்வியிலும் ஆர்வம் குன்றியவர்களாகவும், தமது இளமைக் காலத்தில் இலகுவில் குடிப்பழக்கம், புகைப்பழக்கம், போதைப் பொருளுக்கும் அடிமையாகின்றார்கள்.

10 மாதங்கள் குழந்தையைச் சுமக்கின்ற தாய்க்கு பல்வேறுபட்ட மருத்துவப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றது. இரத்தச்சோகை என்பது பொதுவான பிரச்சினை. சாதாரண கர்ப்பிணிகளுடன் ஒப்பிடும்போது பதின்ம வயதுக் கர்ப்பிணிகளுக்கு இரண்டுமடங்கு அதிகமாகவுள்ளது. இதற்கு காரணம் இவர்களுக்கு போதியளவு உணவுட்டல் இல்லாமையும், சரியானமுறையில் மருந்துகளை எடுக்காமையும் (இரும்புச்சத்து, போலிக் கமிலம்) குறிப்பிட்டுச் சொல்லக்கூடியவை.

உயர் குருதி அழுக்கம் என்பது இரண்டுமடங்கு உயர்வாகவே இவர்களில் காணப்படுகின்றது. உயர் குருதியழுக்கம் காரணமாக தாய்க்கும், கருவிலுள்ள குழந்தைக்கும் பல்வேறுபட்ட பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றது. குழந்தை சரியான நேரத்துக்கு முன்னதாக பிறத்தல், நிறை குறைந்த குழந்தை பிறத்தல் என்பவற்றைக் குறிப்பிட்டுச் சொல்லலாம்.

உடலுறவு மூலம் பரப்பப்படும் பல்வேறு நோய்களும் ஏற்படலாம். உலகிலே 15-24வயதுக்கு இடைப்பட்டவர்களிலேயே உடலுறவு மூலம் பரவும் நோய்கள் மிகவும் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. HIVயினால் பாதிக்கப்படுபவர்களில் 5 பேரில் 2பேர் 15-24 வயதுக்கு இடைப்பட்டவர்களாகவே இருக்கின்றார்கள். கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் இவ்வாறான கிருமித் தொற்றினால் கருவிலுள்ள குழந்தைகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

குழந்தை பிறக்கின்றபோது பல பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றது. குறித்த திகதிக்கு முன்னதாக குழந்தை பிறத்தல், நிறை குறைந்த குழந்தை பிறத்தல் என்பவற்றைக் கூறலாம். தாயின் வயது அதிகரிக்கின்றபோது இந்தப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்ற சந்தர்ப்பம் குறைந்து செல்கின்றது.

இரத்தச் சோகையினால் ஏற்படுகின்ற அதீத இரத்தப் போக்கு, உயர் குருதி அழுக்கத்தினால் ஏற்படுகின்ற விளைவு, திட்டமிடாத கருக்கலைப்பு, குழந்தை பிறந்த பின்னர் ஏற்படுகின்ற கிருமித் தொற்று என பல்வேறுபட்ட நிலைமைகளினால் தாயின் இறப்பும் ஏற்படலாம்.

பாலூட்டுதல் பற்றிய போதிய அறிவின்மையினால் குறைந்த மாதத்திலேயே குழந்தைக்கு பாலூட்டுவதையும் நிறுத்திக்கொள்கின்றார்கள். இது குழந்தையின் போசணையைப் பாதிக்கின்றது.

தாய் மீண்டும் கர்ப்பமடையும் சந்தர்ப்பத்தையும் அதிகரிக்கின்றது.

பதின்ம வயதில் கர்ப்பமடைவோர் சரியான முறையில் வைத்திய ஆலோசனையைப் பின்பற்ற வேண்டும். போதியளவு ஊட்டச் சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணுதல் வேண்டும். இரத்தச் சோகை, உயர் குருதி அழுக்கம் என்பவற்றை அடிக்கடி சோதித்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். குழந்தையின் வளர்ச்சி சரியானதாக இருக்கின்றதா என்பதை சோதிக்க வேண்டும். சரியான பாலூட்டல் முறையை கற்றுக்கொள்ளுதல் வேண்டும். கர்ப்பத்தடை முறையைப் பொருத்தமான முறையில் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

பேனா தூக்கும் கைகள் குழந்தைகளைச் சுமப்பது நல்லதா? சிந்திப்போம்!
செயற்படுவோம்!

கர்ப்ப காலத்தில் உண்பது எவ்வாறு?

வைத்தியர். பிரதீபணா செல்வகரன்
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையைம்
யாழ் போதணா வைத்தியசாலை.

நாம் கர்ப்பகாலத்தில் உண்ண வேண்டிய உணவானது. எமது உடற்திணிவுச் சுட்டிக்கும் எமது உடற் தொழிற்பாட்டின் அளவுக்கும் ஏற்பமாறுபடும். முதல் மூன்று மாதங்களில் போசணைப் பொருள்களின் தேவையானது மிகச் சிறியளவிலேயே அதிகரிக்கின்றது. பின்பு சீராக அதிகரித்து 6 மாதங்களின் பின்னர் இத்தேவை உச்ச நிலையை அடையும்.

உண்பது எவற்றை?

- * எமக்கு ஏற்ற நிலை அதிகரிப்பு எவ்வளவு என்பதற்கு அமைவாக ஆறு வகை உணவுப் பொருள்களிலிருந்தும் தெரிவு செய்து உண்ண வேண்டும்.
- * பெட்டி - 03
- * உண்ணக் கூடிய 6 வகை உணவுகளுக்கான சில பரிந்துரைகள்:-
- * பாண் ஏனைய தானியங்கள், கிழங்குகள்,
- * சோறு - 7-11 பரிமாறல்கள்
- * பழங்கள் -3-4 பரிமாறல்கள்
- * மரக்கறிகள் 4-5 பரிமாறல்கள்
- * பால்/மற்றும் பாற்பொருள்கள் 1-2 பரிமாறல்கள் மீன், இறைச்சி, முட்டை, அவரையினங்கள் 2-3 பரிமாறல்கள் கடலை எண்ணெய் வகைகள் 2-4 பரிமாறல்கள்
- * நீர்ப்பானங்கள் தேவையான அளவு - குறைந்த பட்சம் 8-10கப் தினமும் அருந்த வேண்டும்.
- * மலச்சிக்கலை தவிர்க்க நார்ப் பொருள் நிறைந்த உணவைப் போதியளவு எடுக்க வேண்டும்.
- * போசணைக் கூறுகள் நிறைந்த உணவு வகைகளை சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். (அதற்குச் சமமான பாற் பொருள்கள்)
- * ஆகக் குறைந்தது ஒரு கப் பால் தினமும் அருந்த வேண்டும்.
- * மது வகைகள் மற்றும் புகைப்பிடிப்பதை (புகைப்பிடிப்பவர் எதிரே அமர்வது உட்பட) தவிர்க்க வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் தேவைப்படும் நுண் போசணைக் கூறுகள் எவை?

இவை எமக்கு சிறியளவில் தேவைப்படும் போசணைக் கூறுகளாகும். போலிக் அமிலம், இரும்பு, கல்சியம், விற்றமின் சி, அயடின் என்பவை இவற்றுள் சில இவற்றின் குறைபாடானது எமது கர்ப்பத்தையும், பிறக்கப் போகும் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தையும் மோசமாகப் பாதிக்கும். போலிக் அமிலம் முள்ளந்தண்டின் விருத்தியில் ஏற்படும் குறைபாட்டைத் தவிர்க்கும். எனவே இதனைக் கர்ப்பமாவதற்கு முன்பிருந்த கர்ப்காலம் முழுமையாகவும் பாவிக்க வேண்டும்.

இரும்புச் சத்து - இதன் தேவை 3 மாதங்களின் பின்னர் அதிகரிக்கத் தொடங்கி பிந்திய கர்ப்ப காலத்தில் உச்ச அளவை அடையும். அத்துடன் பாலுட்டும் காலத்திலும் இதன் தேவை அதிகமாகவே காணப்படுகின்றது. இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளான இறைச்சி, ஈரல், சிறுநீரகம், போன்ற பகுதிகள் மீன், கருவாடு, முட்டை கரும் பச்சை இலை வகைகள், மரக்கறிகள், சோயாமீர், உழுந்து, கடலை, கௌபி, பருப்பு போன்றவற்றை இக்காலப் பகுதியில் உள்ளெடுக்க வேண்டும். விலங்குணவுகளில் உள்ள இரும்பே நன்கு அகத்துறிஞ்சப்படுவதால் அவற்றை உள்ளெடுப்பது சிறந்தது. முளைக்க வைத்து விதைகளும் பருப்பு வகைகளும் (Pulse) இரும்புச் சத்து உடலினுள் சேர்வதை அதிகரிக்கின்றது.

பெட்டி 1:-

- * உடற்திணிவுச் சுட்டி - எதிர்பார்க்கப்படும்
- * Kg/m^2 நிறை அதிகரிப்பு (Kg)
- * 18.5 (நிறை குறைந்தவர்) - 12.5 - 18
- * 18.5 - 24.9 (சாதாரண நிறை) 11.5 - 16
- * 25-29.9 (அதி கூடிய நிறை) 7-11.5
- * >30 (மித மிஞ்சிய நிறை) <6.8
- * உடற்திணிவுச் சுட்டி = உடல் நிறை (kg)
- * உயரம் X உயரம் (m^2)

பெட்டி 2:-

- * (Serving) பரிமாறல் அளவுகள்
- * 1கப் - 200ml அளவிலான தேநீர் கோப்பை

தானியங்கள் மற்றும் மாப்பெருள் உணவுகள்

- * சோறு - 1கப்
- * பாண் - 1 துண்டு
- * மரக்கறிகள்
- * அவித்த மரக்கறிகள் 3 மே.கரண்டி அல்லது 1/2 கப் பச்சை சலட்

பழங்கள்

- * வாழைப்பழம்/தோடம்பழம் - 01
- * வெட்டிய பழக் கலவை - 1/2 கப்
- * உலர் பழங்கள் - 2 மேசைக் கரண்டி
- * மீன், அவரை, முட்டை, கோழி இறைச்சி:-
- * சமைத்த மீன்/இறைச்சி 30g
- * சமைத்த அவரைகள்-3 மேசைக் கரண்டி
- * முட்டை 01
- * உலர் மீன் - 15gram
- * பால் உணவுகள்
- * பால் - 1கப்
- * யோகட் - 1கப்
- * பால் மா - 2மேசைக் கரண்டி
- * கடலை/எண்ணெய் - 1மேசைக் கரண்டி

இலங்கையில் இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுப் பழக்கம் குறைவாக உள்ளதால் கர்ப்ப காலத்திலும், பாலுட்டும் காலத்திலும் இரும்புச் சத்து வில்லைகளை உள்ளெடுப்பது அவசியம் மேலும் இவற்றுடன் தேநீர், கோப்பி மற்றும் கல்சியம் மாத்திரைகளைச் சேர்த்து உட்கொள்ளக் கூடாது. இரும்புச் சத்து குளிசைகளை வெறும் வயிற்றில் எடுப்பது நல்லது. இக்குளிசைகளுக்கு வாந்தி வருவது போல உள்ளவர்கள் சாப்பிட்ட உடனே உள்ளெடுக்கலாம் இவ்வகையானவர்கள் படுக்கைக்கு செல்லும் போதோ அல்லது பழச்சாற்றையோ உள்ளெடுப்பது பக்க விளைவுகளைக் குறைக்கும். இரும்புச் சத்துக் குளிகைகளை குழந்தை பிறந்த பின் 6 மாதங்கள்வரை உள்ளெடுக்க வேண்டும்.

கல்சியம்:-

கல்சியத்தின் தேவை கர்ப்பகாலத்திலும், பாலுட்டும் போதும் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. இதற்காக மீன், இறைச்சி, முட்டை, வித்து வகைகள், பால், சீஸ், தயிர், யோகட், இலை வகைகள், மரக்கறிகள், விளாம் பழம், எள் போன்ற உணவுப் பொருள்களை உள்ளெடுக்க வேண்டும். அயுடன் - அயுடன் சேர்க்கப்பட்ட உப்பை உணவில் சேர்ப்பதால் இதன் குறைபாட்டை நிவர்த்தி செய்யலாம்.

மார்பகப் புற்றுநோய்

Dr. தில்லையம்பலம் சர்யிலா,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
யாழ். சோதனை வைத்தியசாலை.

இலங்கையில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் மார்பகப் புற்றுநோயே முதலிடம் வகிக்கின்றது. பெண்களே ஆண்களை விட அதிகளவு மார்பகப் புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஆனாலும் மார்பகத்தில் உள்ள கட்டிகள் யாவும் புற்றுநோய் கட்டிகள் அல்ல. வயதுக்கு ஏற்ப கட்டிகளுக்கான காரணங்களும் வேறுபடுகின்றன.

எச்சரிக்கைக் குணங்களுக்கானவை:

- ★ மார்பகத்தில் ஒரு தடிப்பு/வீக்கம்/கட்டி காணப்படல்.
- ★ மார்பகத்தினுடைய தோல் இழுபட்டு/சுருங்கி இருத்தல்.
- ★ முலைக்காம்பின் தோலில் மாற்றம் ஏற்படல்
- ★ ஒரு மார்பகத்தினுடைய அளவு வழமைக்கு மாறாக பருத்தல்.
- ★ மார்பக முலைக் காம்பில் ஒரு புதிய உள்ளீறக்கம் தோன்றுதல்.
- ★ நிணநீர் கணுக்கள் பெருத்தல்
- ★ ஒரு மார்பகம் வழமைக்கு மாறாக மற்றதிலிருந்து கீழிறங்கிக் காணப்படல்.
- ★ மேற்கையில் வழமைக்கு மாறான வீக்கம்.

வழமைக்கு மாறாக முலைக்காம்பில் இருந்து தெளிவற்ற நிறத் துடன்/குருதிக் கசிவு காணப்படல் இந்தக் குணங்களுக்கான ஏதாவதொன்று காணப்பட்டால் வைத்தியரை உடனடியாக நாடவும்.

ஆபத்துக் காரணிகளாவன:

பரம்பரைக் காரணி, மிகக் குறைந்த வயதில் மூப்படைதல், கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நிறறல், பிந்திய வயதில் முதற்கர்ப்பம் தரித்தல், அதிக உடற்பருமன் உடையவர்கள், புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் அருந்தும் பழக்கம், அதிக கொழுப்புணவை உண்ணுதல், நீண்டகாலமாக கர்ப்பத்தடை மாத்திரை பயன்படுத்துதல், இளம் வயதில் கதிர் வீச்சுக்கு உள்ளாகுதல் என்பனவாகும்.

பெரும்பாலான பெண்கள் சுயமார்ப்புப் பரிசோதனை மூலம் மார்பகத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கண்டறிகின்றார்கள். சுயமார்ப்புப் பரிசோதனையையானது ஒவ்வொரு மாதமும் மாதப்போக்கின் பின் ஒரு வாரத்தினுள்ளும் மாதப் போக்கு நின்றவர்கள் மாதத்தின் குறித்த ஒரு நாளிலும் செய்யலாம். கண்ணாடியின் முன் நின்றோ அல்லது படுத்திருந்த வாறோ செய்யலாம்.

கண்ணாடியின் முன் நின்றவாறு கைகளைத் தொங்க விட்டபடியும், மேலே உயர்த்தியவாறு. கைகளை இருப்பில் வைத்தவாறும், மார்பகங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், தோலில் ஏற்படும் மாற்றம், கட்டிகள், முலைக்காம்பின் தன்மை, சமச்சீர்த்தன்மை என்பவற்றை அவதானித்தல் வேண்டும். பின்னர் தொடுகை மூலம் பரிசோதித்தல் வேண்டும். வலது மார்பை சோதிப்பதாயின் வலதுகையை மேலே உயர்த்துதல் வேண்டும். பின் இடது கையினால் பரிசோதித்தல் வேண்டும். இடது கையின் விரல்களின் நடுப்பகுதியையே பாவித்தல் வேண்டும். உள்ளங்கையையோ அல்லது விரல் நுளியையோ பாவித்தலாகாது.

இடது கையை வலது மார்பின் ஒரு பகுதியில் வைத்தல் வேண்டும். பின்னர் சிறிய வட்டமாக கைவிரல்களினால் தடவுதல் வேண்டும். மணிக் கூட்டுத்திசை வழியாக முழு மார்பையும் பரிசோதித்தல் வேண்டும்.

மார்பகமானது கமக்கட்டுவரை பரந்துள்ளது. எனவே கட்டாயமாக கமக்கட்டு பகுதியைப் பரிசோதித்தல் வேண்டும். நிணநீர்க்கணுக்களுக்குள் வீக்கமடைந்திருப்பின் உணரப்படும்.

முலைக்காம்பை அழுத்தி திரவக் கசிவு உள்ளதா என அவதானித்தல் வேண்டும். சாதாரணமாக ஒன்று அல்லது இரண்டு துளி பால்த் தன்மையான அல்லது மெல்லிய பச்சை நிறமான திரவம் வெளிவரும். சாதாரணமாக அதிகளவு இரத்தத் தன்மையான திரவம் வெளிவரமாட்டாது.

இதே ஒழுங்குமுறையில் மற்றைய மார்பையும் பரிசோதித்தல் வேண்டும். ஏதாவது அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடுதல் வேண்டும்.

மார்பகப் புற்றுநோய் கண்டறியப்பட்டால், அதற்கான சிகிச்சை, முறையான வைத்தியர்களினால் கலந்தாலோசிக்கப்பட்டு தீர்மானிக்கப்படும். மார்பகப் புற்றுநோயானது, ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியப்பட்டால் அதற்கான சிகிச்சை முறையால் ஏற்படும் அனுகூலங்களும் அதிகமாகும்.

தற்போது சிகிச்சையினால் மார்பை இழக்க வேண்டும் என்ற குறையைத் தீர்க்க மார்பைப் பேணும் சிகிச்சை முறைகளும் செயற்கையாக மார்பைப் பொருத்துதல் போன்ற முறைகளும் கடைக்கொள்ளப்படுகின்றன. ஆரம்ப நிலையிலேயே வைத்தியரை நாடுவோம். நீண்டகாலம் உயிர் வாழ்வோம்.

“மணிக்கூட்டுத்திசை வழியாக முழு மார்வையும் பரிசோதித்தல் வேண்டும். மார்பகமானது கமக்கட்டுவரை பரந்துள்ளது. எனவே கட்டாயமாக கமக்கட்டு பகுதியை பரிசோதித்தல் வேண்டும். நிணநீர்களுக்களுக்குள் வீக்கமடைந்திருப்பின் உணரப்படும்.

நீரிழிவுள்ள தாய்மார்களுக்கு சில தகவல்கள்

எஸ்.சுதாகரன்,

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,

போதனா வைத்தியசாலை யாழ்ப்பாணம்.

1. வகை I, II நீரிழிவு, நீரிழிவுள்ள பெண்கள் கர்ப்பம் தரிக்க விருப்பம் இருப்பின், ஆரோக்கியமான குழந்தை பெறுவது உங்கள் இலட்சியமாக இருக்கவேண்டும். எனவே கர்ப்பம்தரிக்க முன்பு தாய்மார்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதயநோய், சிறுநீரக கோளாறு நரம்புக் கோளாறு மற்றும் கண்களில் ஏதாவது பிரச்சினை இருப்பின் அவற்றுக் குரிய சிகிச்சைகளை கர்ப்பம் தரிக்க முன்பே எடுத்தல் நல்லது.
2. நல்ல பழக்கங்கள், ஆரோக்கிய உணவுகள், கருத்தரிக்கும் முன்பும், பின்பும், பின்பும் தாயின் குருதியில் வெல்ல மட்டத்தை கட்டுப்பாடான ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்திருப்பது மிக அவசியமானது. இது கருத்தரிக்கும் கருவில் வளரும் குழந்தைக்கு நல்ல ஆரம்பத்தைக் கொடுக்கிறது.
3. பிரசவத்தின் பின் இந்த நீரிழிவுநோய் பலருக்கு காணாமற்போய் விடுவதுண்டு. சிலருக்கு தொடரும் வாய்ப்புண்டு. பிரசவத்தின் பின் நடத்திய குருதிப் பரிசோதனை முடிவுகள் சாதாரண நிலையில் இருந்து சற்று அதிகரித்துக் காணப்படினும் தற்போது உங்களுக்கு நீரிழிவு இல்லாது இருப்பினும். அடுத்த சில வருடங்களில் நீங்கள் நிரந்தரமான நீரிழிவு நோயாளியாக மாறக்கூடிய வாய்ப்பும் உள்ளது. எனவே பிரசவ காலத்தில் நீரிழிவு நோய் கண்ட பெண்கள் தொடர்ந்தும் உடற்பயிற்சி, அளவோடு உடல் எடையை பேணல், உணவுக்கட்டுப்பாடு, ஆரோக்கியமான உணவுகளை எடுத்தல் சிறப்பானது. இடையிடையே (3-6) மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை குருதிப் பரிசோதனை செய்து உங்கள் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்தல் வேண்டும்.
4. நீரிழிவுள்ள கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவைக் கட்டுப் படுத்தாதுவிட்டால், தாயின் குருதியில் உள்ள மேலதிகமான

உபரிசூளுக் கோஸ் கருவில் உள்ள குழந்தையை வந்து அடைகிறது. இதனால் குழந்தை பெரிதாகி பிரசவத்தில் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது. அத்துடன் கட்டுப்பாடில்லாத நீரிழிவால் தாய்க்கு உயர் குருதி அழுத்தம், சிறுநீர் வழித் தொற்று போன்ற பல பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது.

5. வெறும் வயிற்றோடு நீரிழிவுள்ள கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தூங்க வேண்டாம். உணவு வேளைகளில் கட்டாயம் தவறாது சாப்பிட வேண்டும். இன்சலின் போடும் திட்டத்தை வைத்தியர் பரிந்துரை செய்வாராக இருந்தால். அத்திட்டத்துக்கு நீங்கள் முழுமையாக ஒத்துழைக்க வேண்டும். குருதியில் வெல்ல மட்டம் குறையும்போது அல்லது கூடும்போது செய்ய வேண்டிய முதலுதவிகளை உங்கள் நண்பர்கள், உறவுகள், கணவன், ஏனைய பிள்ளைகள் போன்றோருக்கு அறிவுறுத்தி வைத்திருத்தல் வேண்டும். கொஞ்சம் தின்பண்டங்கள் உங்கள் கைவசம் எப்போதும் இருத்தல் வேண்டும்.

சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சையின் பின்னரான பிரசவம்

Dr. யா. சிவாகரன்

யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

★ சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சையின் மூலமான பிள்ளைப் பேற்றின் பின்னர் எனக்கு முன்னுள்ள பிரசவத் தெரிவுகள் எவை?

இலங்கையில் 20-30 வீதமான கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சை மூலம் சிசுவைப் பெற்றெடுக்கின்றனர். சில பெண்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சைக்குட்படுகின்றனர்.

சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சைக்குட்பட்ட நீங்கள் சாதாரண யோனிவழிப் பிரசவம் அல்லது சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சை மூலம் மீண்டும் சிசுவைப் பெற்றெடுக்கலாம். இது பின்வரும் காரணிகளில் தங்கியுள்ளது.

01. சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டமைக்கான காரணம்.
02. உடனடியாக/அவசரமாக மேற்கொள்ளப்பட்டதா?
03. கர்ப்பப்பை மீதான சத்திரசிகிச்சை வெட்டின் வகை.
04. தற்போதைய கர்ப்பம் அசாதாரண பிரச்சினைகளைக் கொண்டுள்ளமை.

★ “சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சையின் பின்னான யோனிவழிப் பிறப்பு” என்றால் என்ன?

ஒரு பெண் சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சை மூலம் ஒரு பிள்ளையைப் பெற்றபின் யோனிவழியூடாக அடுத்த பிள்ளையைப் பெறுதல். இப்பிரசவம் சாதாரணமாக அல்லது கருவிகளின் உதவியுடன் நிகழ்த்தப்படலாம்.

சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சையின் பின்னரான யோனி வழிப்பிறப்பின் நன்மைகள் எவை?

01. சிக்கலற்ற சாதாரணமான பிறப்பு.
02. குறுகியகால மீளுகையும், குறுகியகால வைத்தியசாலைத் தங்குதலும்.
03. குறைந்தளவு வயிற்று நோ.
04. சத்திரசிகிச்சை மூலமான சிக்கல் நிலைகள் இல்லாமை.

- ★ சிசேரியனுக்கு பின்னரான யோனி வழிப்பிறப்பு வெற்றிகரமானதா? ஏறத்தாழ 75 வீதமான சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சைக்குட்பட்ட பெண்கள் அடுத்த சிசுவை யோனி வழியூடாகப் பிரசவிப்பதில் வெற்றி கண்டுள்ளனர்.

இரண்டு அல்லது இரண்டிற்கு மேற்பட்ட சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சைக் குட்பட்டவர்கள் சிசேரியன் மூலமே பிள்ளையைப் பிரசவித்தல் நலம்.

- ★ சிசேரியனின் பின்பான யோனிவழிப் பிறப்பைப் பாதிக்கும் காரணிகள் எவை?

01. சிசேரியன் மூலம் மட்டுமே சிசுவை பெற்றெடுத்திருத்தல்.
02. ஊக்கிகளைப் பயன்படுத்தல்
03. பிரசவத்தில் முன்னேற்றமின்மை.
04. அதிகரித்த உடற்பருமன்.

- ★ சிசேரியனின் பின்பான யோனிவழிப் பிறப்பில் உள்ள குறைபாடுகள் எவை?

01. அவசரமான சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படலாம். இது 20 வீதமான பெண்களில் நிகழலாம்.
02. இரத்தப் பரிமாற்றமும் கிருமித்தொற்றும் அதிகளவில் நிகழலாம்.
03. சத்திரசிகிச்சை வடு பலவீனமாதலும் வெடித்தலும். இது 0.5 வீதமான பெண்களில் நிகழலாம்.
04. சிசுவின் மூளைப் பாதிப்பு. இது 0.2 வீதமான பெண்களில் நிகழலாம்.

- ★ சிசேரியனின் பின்னரான யோனிவழிப்பிறப்பு எச்சந்தர்ப்பங்களில் பொருத்தமற்றது?

01. இரண்டு அல்லது இரண்டிற்கு மேற்பட்ட சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சைக்குட்பட்டிருத்தல்
02. கருப்பை வெடித்திருத்தல்.
03. கருப்பை நெடுங்கோடாக வெட்டிற்கு உட்பட்டிருத்தல்
04. பிரசவ காலச் சிக்கல் நிலைகள்.

- ★ மீண்டும் சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சை செய்வதிலுள்ள அனுகூலங்கள் எவை?

01. இது ஒரு நீண்ட சிக்கலான சத்திரசிகிச்சையாகும் இதன்போது குடல், சிறுநீர்ப்பை பாதிக்கப்படலாம். சிசுவும் வெட்டுக்காயங்களுக்குட்படலாம்.
02. குருதிக் கலன்களினுள் குருதி கட்டியாகும் வாய்ப்பு அதிகம். இது உயிராபத்தை ஏற்படுத்தும். ஆயிரம் பெண்களில் ஒருவருக்கு நிகழலாம்.
03. மீளுகைக்கு கூடிய காலம் தேவைப்படும்.
04. சிசுவுக்கு சுவாசப் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். சத்திரசிகிச்சை மூலம் பிறந்த சிசுக்களில் 3-4 வீதமான சிசுக்களே பாதிக்கப்படுகையில் யோனி வழிப் பிறப்பில் பிறந்த சிசுக்களில் 2-3 வீதமான சிசுக்களே பாதிக்கப்படுகின்றன.
05. எதிர்காலத்திலும் சிசேரியன் மூலமே பிள்ளை பெற வழிவகுக்கலாம்.

★ சிசேரியனின் பின்னரான யோனிவழிப் பிரசவத்திற்கு திட்டமிட்டுள்ள எனக்குப் பிரசவவலி தோன்றினால் நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

01. உணவு, நீர் உள்ளெடுப்பதைத் தவிர்த்தல்.
02. உடனடியாக அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்குச் சென்று வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறுதல். உங்களின் பிரசவம் மகப்பேற்று நிபுணர் உள்ள வைத்தியசாலையிலே நடைபெறவேண்டும்.

★ சிசேரியனின் பின்பான யோனிவழிப் பிறப்புக்குத் திட்டமிட்டுள்ள எனக்கு பிரசவவலி பிரசவத் திகதி முடிந்த பின்பும் தோன்றாவிடின் என்ன செய்யலாம்?

01. காத்திருத்தல் (பிரசவவலி தோன்றாமட்டும்)
02. பிரசவ வலியைத் தூண்டுதல் ஆபத்தானது.
03. சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சைக்குட்படுதல்.

★ சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சைக்குத் திட்டமிட்டுள்ள எனக்குப் பிரசவ வலி தோன்றினால் என்ன செய்ய வேண்டும்.

01. உணவு, நீர் உள்ளெடுப்பதைத் தவிர்த்தல்.
02. மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணர் உள்ள வைத்தியசாலையை உடனடியாக நாட வேண்டும். (அவசரகால அம்புலன்ஸ் வண்டி/வாகனம் மூலம்)

மாதவிடாய்க்கு முன்னான மாற்றங்களும் அசௌகரியமும்

வைத்திய கலாநிதி யோ. சிவகரன்
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

நான் வயது 25 ஆசிரியை எனக்கு மாதவிடாய் வருவதற்கு இரண்டு கிழமைகளுக்கு முன்பாக தலையிடி, மார்பகங்களில் வலி, நித்திரைக் குழப்பம் போன்ற மனநிலை மாற்றங்கள் ஏற்படும் மாதவிடாய் வந்து ஓரிரு நாட்களில் மறைந்து விடும்.

1. மாதவிடாய்க்கு முன்பான அறிகுறித் தொகுதி என்றால் என்ன?

இது பெண்களில் மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு இரு கிழமைகளுக்கு முன்பான காலப்பகுதி ஏற்படும். சாதாரண நிலையிலிலும் வேறுபட்ட உடலியல் மற்றும் உணர்வு மாற்றங்களாகும். இவை மாதவிடாய் ஆரம்பித்தவுடன் குறைந்து நிற்கும் போது முற்றாக மறைந்து விடும்.

பெண்களில் 75% மானோர் இந்தப்பிரச்சனைக்கு தமது இனப்பெருக்கும் காலப்பகுதியில் உள்ளாகின்றனர். எனினும் 5-10% ஆன பெண்களை மிகக் கடுமையாக இது பாதிக்கிறது.

20வயதிற்கும் 40 வயதிற்கும் இடைப்பட்ட குறைந்தது ஒரு பிள்ளையாவது பெற்றவர்கள், மன அழுத்தம் குடும்பசகிதம் உடையோர், மன அழுத்த குடும்பசரிதை உடையோர், மன அழுத்தம், உணர்வுப் பிரச்சனைகளுக்குள்ளான பெண்களே அதிகளவில் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

30-40 வயதுகளில் காணப்படும் பெண்ணாகளே கடுமையான அறிகுறிகளை வெளிக்காட்டுகின்றனர்.

ஆந்தப்பிரச்சனையைக்காண அறிகுறிகள் எவை? அறிகுறிகளை இருவகைப் படுத்தலாம்.

களைப்பு, நித்திரைக்குழப்பம், தலையிடி, பசியில் ஏற்படும் மாற்றம், உடல் அங்கங்களில் வீக்கம், தோலில் மயிரில் ஏற்படும் மாற்றம், வலி மிகுந்த மார்பகங்கள், தாகம், நிறை கூடுதல், வயிற்று நோ, முகப்பரு.

2. உணர்வு மாற்றம்.

மனநிலை மாற்றம், மனஅழுத்தம், கோபம், பதகளிப்பு, உணர்வுத் தளம்பல், மனச்சிக்கல், முடிவெடுக்கும் தன்மையில் குழப்பம், அழகை, மாறாட்டம், சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்கல், கவனக்குறைபாடு, பாலியல் உணர்வில் மாற்றம்.

3. இதற்கான காரணம் என்ன?

இதற்கான காரணம் இன்னமும் கண்டுபிடிக்கப் படவில்லை. எனினும் மாதவிடாய்க் காலத்தில் ஏற்படும் ஓமோன் மாற்றங்கள், பெண்ணின் நிறை, உடற்பயிற்சி, மனநெருக்குதல் ஆகியன இந்தப்பிரச்சினையில் சம்பந்தப்பட்டுள்ளன. அதிகரித்த உடல்நிறை, குறைந்த உடற்பயிற்சி, அதிகளவில் உப்பு உள்ளடங்கிய உணவு, மதுபானம், கோப்பி அதிக மன நெருக்கடி இந்தப்பிரச்சினையை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

4. எனக்கு இந்தப் பிரச்சினை இருப்பதை எவ்வாறு தெரிந்து கொள்ளலாம்?

இதற்கு விசேட பரிசோதனைகள் கிடையாது. மேற்கூறப்பட்ட அறிகுறிகள் மாதந்தோறும் உங்கள் மாதவிடாய் சக்கரத்தின் பிற்பாதிக் காலப்பகுதியில் ஏற்பட்டு உங்களின் நாளாந்த வாழ்க்கையைப் பாதிப்பின் இந்தப் பிரச்சினை இனங்காணப்படலாம். அறிகுறிகள் பற்றிய நாள்குறிப்பை ஒவ்வொரு மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் போதும் பேணுதல்.

5. நான் எப்போது வைத்திய ஆலோசனையை நாட வேண்டும்?

உங்களுடைய நாளாந்த வாழ்க்கை குழப்பமடையும் போது கடுமையான அறிகுறிகள் தோன்றும் போது.

6. இந்தப் பிரச்சினையை வராது தடுக்க முடியுமா?

இல்லை தடுக்க முடியாது. ஆனால் வாழ்க்கை முறை மாற்றம் மூலம் இந்த அறிகுறிகளைக் குறைக்கலாம்.

7. இந்தப்பிரச்சினைக்கான சிகிச்சை முறைகள் எவை?

வாழ்க்கை முறை மாற்றம்

தேவையான அளவு உடற்பயிற்சி செய்தல்.

சமநிலையான போஷாக்கான உணவுகளை உட்கொள்ளல், சீனி,

உப்பு, கோப்பி, மதுபானம் போன்றவற்றை உட்கொள்வதைக் குறைத்தல் அல்லது நிறுத்துதல். அதிகளவு பழங்கள், மரக்கறி, தாணியம், தீட்டாத அரிசி விதைகள் போன்றவற்றையும் கொழுப்பில்லாத மீன், இறைச்சி ஆகியவற்றையும் உண்ணுதல்.

கல்சியம் நிறைந்த உணவு, யோக்கூட், பச்சைக்கீரை வகை போன்றவற்றைச் சேர்த்தல். கொழுப்பு, எண்ணெய் வகைகளைக் குறைத்தல். உணவுண்ணும் முறை/ தடவைகளை மாற்றுதல்/ (ஆறுதடவை சிறிதளவு உணவு அல்லது மூன்று முறை பிரதான உணவும் 3 முறை உபஉணவும் உட்கொள்ளல்.)

கல்சியம், மக்னீசியம், உயிர்ச்சத்து D.E.B6 நிறைந்த உணவு வகைகளை உண்ணுதல்
தேவையானளவு நீர் பருகுதல். மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் வழிவகைகளைக் கையாளுதல். (தியானம், கோகாசனம், இசை, மூச்சுப் பயிற்சி.)

ஒழுங்கான உறக்கம்.

வாழ்க்கைத் துணைக்கு இந்தப் பிரச்சினை பற்றி அறிவுறுத்தல், வைத்திய ஆலோசனையை நாடுதல். (இங்கு பயன்படுத்தப்படும் மருந்து வகைகள் அதிக பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. எனவே வைத்திய ஆலோசனைப்படி கண்காணிப்பின் கீழ் பயன்படுத்தவும்.)

8. எவ்வகையான உடற்பயிற்சிகள் நன்மை பயக்கும்?

ஒழுங்கான காற்றுச் சுவாச உடற்பயிற்சிகள் களைப்பையும் மன அழுத்தத்தையும் நீக்கி புத்துணர்ச்சியூட்டக் கூடியன. வேகநடை, ஓடுதல், துவிச்சக்கரவண்டி ஓட்டம், நீச்சல் போன்றவற்றைச் செய்யலாம். ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 30 நிமிடம் செய்வது நல்லது.

9. சூத்திர சிகிச்சையை முறையும் உண்டா?

மேற்கூறிய சிகிச்சை முறைகள் பலனளிக்காவிடத்து சத்திர சிகிச்சையை நாடலாம். நீங்கள் போதியளவு குழந்தைகளைப் பெற்ற பின் இரு சூலகங்களையும் அகற்றும் சத்திரசிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம். இதனால் சூலகங்களின் ஓமோன் குறைபாடு ஏற்பட்டு எலும்பு தேய்தல் போன்ற பிரச்சனைகள் தோன்றலாம்.

பாதுகாப்பற்ற உடலுறவும் அபாயங்களும்

கோ. நந்தகுமார்,
விரிவுரையாளர்.
காகியர் பயிற்சிக் கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

இலங்கையில் உள்ள பாலியல் நோய் தடுப்புப் பிரிவினரின் கருத்துப்படி பாதுகாப்பற்ற பாலுறவினால் பாலியல் சம்பந்தமான பலதரப்பட்ட நோய்கள் விரைவாகப் பரவி வருவது கண்கூடு. இவர்களின் கருத்துப்படி நிமிடத்துக்கு ஒருவர் என்ற ரீதியில் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவுக்கு நிர்ப்பந்திக் கப்படுவதாகவும் தெரியவருகிறது. மேலும் இவர்களின் கணிப்பீட்டின்படி நாட்டில் 40,000 பாலியல் தொழிலாளர்கள், 35,000 ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் 40,000 ஹெரோயின் பாவனையாளர்கள் இருப்பதாக மதிப்பீடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

மேற்படி தகவல்கள் பாலியல் சார்ந்த நோயின் அபாயம்பற்றி எம்மை எச்சரிப்பவையாக உள்ளன. இன்று யாழ்ப்பாணத்திலும் இவ்வகையான பாலியல் பலாத்காரம் பற்றி தினமும் பத்திரிகைகளில் செய்திகள் வந்த வண்ணமே உள்ளன. தெரியவருவது சில, தெரியாமல் நடப்பது பல. முக்கியமாக யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள இளைய சமுதாயமே விழித்துக்கொள்ள வேண்டும். நாளை பாலியல் சம்பந்தமான நோயினால் பீடிக்கப்படும் நபர் நீங்களாக இருக்கலாம்.

பாலியல் தேவைகள் ஒரு மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்று. அவை சரியான வழிமுறையில் நிவர்த்திசெய்யப்பட வேண்டும். தமிழ்ச் சமூகத்துக்கு என்று விசேடமான பண்பாடுகள் உண்டு. அதில் மிகவும் முக்கியமானது பாலியல் சார்ந்த செயற்பாடுகளை நிதானமாக கையாளும் தன்மை. இன்று இது கேள்விக் குறியாகியுள்ளது. அவரமான உலகில் பாலுணர்வை தீர்த்துக்கொள்வதிலும் அவசரம் தான். அவசரத்தின் விளைவு அநியாயமான பாலியல் நோய்களா?

பாலியல் நோய்கள் பாலியல் தொடர்பின் போது தொற்றுதலடைந்த ஒருவரில் இருந்து மற்றொருவருக்கு பரவும் நோய்களாகும். தொற்றுதல் அடைந்த ஒருவருடன் யோனி வழி, குதவழி, வாய்வழி பாலியல் தொடர்பு கொள்வதால் இந்த நோய்கள் பரவ இடமுண்டு.

இந்த நோயினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

இந்த நோய் ஏற்பட்டதும் அநேகம் பேர் வெட்கத்தின் காரணமாக சரியான மருத்துவ சிகிச்சைபெறத் தயங்குவதும் அனுபவமற்ற சரியான மருத்துவ சிகிச்சைபெறத் தயங்குவதும் அனுபவமற்ற உள்ளூர் வைத்திய முறைகளை நாடுவதாலும் நோயின் தாக்கம் அதிகரிக்கின்றது. இதனால் ஆண், பெண் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படலாம். இதயம், மூளை, நரம்பு ஆகிய வற்றில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். சில நோய்களின் கிருமிகள் கர்ப்பகாலத்தில் தாயிடம் இருந்து குழந்தைக்கும் கடத்தப்படலாம். சில வகை நோய்க் கிருமிகள் பிரசவத்தின்போது தாயிடம் இருந்து குழந்தைக்கு கடத்தப்படலாம். சரியான முறையில் சிகிச்சை எடுக்காவிடின் குணம் குறிகள் மீண்டும், மீண்டும் தோன்றும்.

இந்த நோய்கள் பரவும் ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் பாலியல் நடத்தைகள்

- ✽ பலருடன் பாலியல் தொடர்பை வைத்திருத்தல்
- ✽ பலருடன் பாலியல் தொடர்பை வைத்திருத்தல்
- ✽ அறிமுகமில்லாதவருடன் பாலியல் தொடர்பு கொள்ளல்.
- ✽ பாலியல் துணையை அடிக்கடி மாற்றுதல்
- ✽ குடிபோதையில் இருக்கையில் பாலியல் தொடர்பை ஏற்படுத்தல்.
- ✽ ஊசி மூலமாக போதை மருந்துகளை ஏற்றுதல்.
- ✽ விபச்சார நடவடிக்கையில் ஈடுபடுத்தல்
- ✽ விலை மாதருடன் பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்

நோயின் குணங்குறிகள்

நோயின் தன்மையைப் பொறுத்து குணம் குறிகள் வேறுபடும்.

- ✽ பாலுறுப்புகளில் பருக்கள் ஏற்படலாம். பின்னர் இவை கொப்புளங்களாக மாறி புண்கள் ஏற்படும்.
- ✽ பெண்ணின் யோனிமடல் பகுதியில் இருந்து மணத்துடன் கூடிய திரவக்கசிவு.

- ✽ ஆணின் சிறுநீர்வழியின் ஊடாக சீழ் அல்லது வெண்ணிறமான திரவம் வெளியேறுதல்.
- ✽ பாலுறுப்பு உண்ணிகள்
- ✽ பெண்களின் அடிவயிற்றுப் பகுதியில் நோ
- ✽ சலக்கடுப்பு

குணம் குறிகள் காணப்பட்டால் சொம்பாவேண்டாவை

- ✽ இயன்றளவு விரைவாக அருகில் உள்ள பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் தொடர்பான கிளிநிக்கில் அல்லது அருகே உள்ள வைத்திய சாலை வைத்தியரொருவரிடம் காட்டி உரிய சிகிச்சையையும் ஆலோசனையையும் பெறவும்.
- ✽ மீண்டும் இரத்தப் பரிசோதனைகள், சோதனைகளுக்காக வரும்படி அறிவிக்கப்பட்ட தினத்தில் தவறாது கிளிநிக்குச் சென்று உரிய சோதனை களுக்கு உள்ளாகி நோய் பூரணமாக குணமடைய உதவ வேண்டும்.
- ✽ நோயின் குணம் குறிகள் வெளித் தெரியாவிட்டாலும் வைத்தியரின் ஆலோசனையை குறித்த காலம் வரை பெறுதல் வேண்டும்.
- ✽ பாலியல் துணைவரை/துணைவியை கிளிநிக்கு அல்லது சிகிச்சை தேவை ஏற்படும் போது சரியான வழிப்படுத்தல் வேண்டும்.
- ✽ உரியவகையில் சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் **Gonorrhoea** போன்ற பாலியல் தொற்று நோய்களை குணப்படுத்தலாம்.
- ✽ பாலியல் செயற்பாட்டின் மூலம் பரவும் எல்லா நோய்களையும் இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் மட்டும் கண்டுபிடித்துவிட முடியாது. சில நோய்களை இனம் காண்பதற்கு வெவ்வேறு மாதிரிகளை சோதித்தல் வேண்டும்.

பாதுகாப்பு பொறுதல்

- ✽ பாரம்பரியமாக நாம் பின்பற்றிவரும் பண்பாடான ஒருத்தனுக்கு ஒருத்தி என்ற பண்பாட்டை பின்பற்றுதல்.
- ✽ பாலியல் இன்பம் ஒவ்வொரு மனிதனும் அடிப்படைத்தேவை அதை சரியான முறையில் சுய கட்டுப்பாட்டுடன் அனுபவித்தல்.

✳ நம்பிக்கையான ஒருவருடன் மட்டும் பாலியல் தொடர்பை வைத்திருத்தல்.

✳ தெரியாத நபர்களுடன் பாலியல் செயற்பாட்டை தவிர்த்தல்.

✳ அற்ப சொற்ப தேவைகளுக்காக கற்பை இழத்தல் கூடாது

✳ ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நபர்களுடன் பாலியல் தொடர்புகளில் ஈடுபடும் போது சரியான முறையில் பாதுகாப்பு ஆணுறை (Condom) அணிதல் வேண்டும்.

✳ பாலியல் நோய் உள்ளவர்கள் பாலியல் செயற்பாடுகளை தவிர்த்து உரிய சிகிச்சை பெறுதல் வேண்டும்.

எனவே இளைஞர், யுவதிகளே விழித்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் சரியாகச் சிந்தித்து செயற்படுங்கள். பாலியல் செயற்பாடு அவசரத்தில் இச்சையை தீர்த்துக்கொள்ளும் ஒரு செயற்பாடல்ல. அதனால் ஏற்படும் தொற்றுகள் வேண்டத்தகாத கர்ப்பங்கள் என பல பிரச்சினைகள் எழலாம்.

கர்ப்பினிகள் ஏற்புத் தடுப்பூசி போடும் வழிமுறைகள்

எஸ். சுகாகரன்
நாதிய உத்தியோகத்தர்
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

பெண்ணானவள் கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் ஏற்பு வலியைத் தடுப்பதற்கு ஏற்புத் தடுப்பூசி போடுதல் மிகவும் அத்தியாவசியமானதாகும்.

இலங்கையின் தேசிய நிர்ப்பீடன அட்டவணையின்படி தரிக்கும் பெண் ஒருவர், கர்ப்பம் தரித்து 12 கிழமையின் பின் இந்தத் தடுப்பூசியைப் போடத் தொடங்குதல் அவசியமானதாகும். முதலாவது ஊசி போட்ட பின்பு 6-8 கிழமைகளுக்குள் 2 ஆவது தடுப்பூசி போடுதல் கட்டாயமானதாகும்.

இது தவிர 2ஆவது, 3ஆவது, 4ஆவது தடவைகள் கர்ப்பம் தரிப்பவர்கள் ஒவ்வொரு தடவையும் 12ஆவது கிழமையின் பின்பு ஒரு தடுப்பூசி மட்டும் போடுதல் போதுமானதாகும். முன்னைய பேறுகளின் போது 5 தடுப்பூசிகளையும் போட்டுக் கொண்ட தாய்மார்கள் 10 ஆண்டுகளுக்குள் கர்ப்பம் தரித்தால் ஏற்புத் தடுப்பூசி போடுதல் அவசியமில்லை.

இலங்கையின் தேசிய நிர்ப்பீடன அட்டவணையின்படி ஒரு பெண் 6 தடவை ஏற்புவலி நிர்ப்பீடன மருந்தைத் தனது பிள்ளைப் பருவத்திலும், இளமைப் பருவத்திலும் முறைப்படி சரியாக பெற்றதற்குரிய பதிவேடு அவளிடம் இருக்குமாயின் அதில் இறுதியாகப் பெற்றுக்கொண்ட ஏற்புவலி நிர்ப்பீடன மருந்து பெற்றுக்கொண்ட காலத்திலிருந்து 10 வருடங்களோ அல்லது அதற்கு மேலாகவோ கால இடைவெளி இருப்பின் அவள் தனது முதலாவது கர்ப்பகாலத்தின் போது ஏற்புவலி நிர்ப்பீடன மருந்து ஒரு "பூஸ்டர்டோஸ்" (Boosterdose) மட்டும் பெற்றுக்கொண்டால் போதுமானது ஆகும்.

ஒரு பெண் 6 தடவை ஏற்புவலி நிர்ப்பீடனமருந்தைத் தனது பிள்ளைப் பருவத்திலும், இளமைப் பருவத்திலும் முறைப்படி பெற்றிருப்பதற்குரிய பதிவேடுகளை வைத்திருப்பதுடன் அவர் இறுதித் தடுப்பூசி பெற்று 10

வருடங்களுக்குள் கர்ப்பம் தரித்து இருந்தால் அவளுக்கு கற்பகாலத்துக் குரிய ஏற்புவுலி நிர்ப்பீடன மருந்து போட வேண்டிய தேவை இல்லை.

இதேபோன்று ஒழுங்கு முறைப்படி தடுப்பூசியை பெற்று அட்டவணைப் பத்திரம் வைத்திருப்பவர் கர்ப்ப காலத்தில் இருந்து 10 வருடங்களுக்குள் இடைப்பட்ட காலத்துக்குள் காயம் ஏற்பட்டதாலோ அல்லது கர்ப்பமான காரணத்தினாலோ பூஸ்ரர் டோஸ் (TTb) பெற்றிருந்தால் தற்போதைய கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்புவுலி நிர்ப்பீடன மருந்து போட வேண்டிய தேவை இல்லை.

மாதவிலக்கு ஓய்தல் (மாற்றத்துக்கு எம்மை தயாராக்குவோம்)

செல்வி. வி. சகன்யா
தாதிய பயிற்சிக் கல்லூரி.

ஒரு பெண்ணின் மாதவிலக்கு சாதாரணமாக 45-55 வயதுக்கிடையில் நிரந்தரமாக நின்றுவிடும்.

மாதவிலக்கு ஓயும்போது என்ன நேர்கின்றது. மாதவிலக்கு நிற்கும் காலம் நெருங்கும் போது ஒரு பெண்ணின் ஜனன உற்பத்தி உறுப்புக்களில் பல மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன.

பாலியல் ஓமோன் திரவம் உண்டாவதும், சூல் வெளிப்படுத்தலும் படிப்படியாகக் குறைந்து கொண்டு போகும். இதனால் மாதவிலக்கு வட்டத்தில் ஒழுங்கின்மை ஏற்படலாம். ஓமோன் திரவம் குறைவடைந்ததும் நிரந்தரமாக மாதவிலக்கு ஏற்படுதலும் நின்றுவிடும்.

மாதவிலக்கு நிற்கும் காலம் நெருங்கும்போது மாதவிலக்குடன் இரத்தப்போக்கு அதிகமாக அல்லது நீண்ட நாள்களுக்கு ஏற்படுமேயானால் வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.

மாதவிலக்கு ஓயும்போது காணப்படும் அறிகுறிகள்

அநேகமான பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நிற்கும் காலம் நெருங்கும் போதே அல்லது அதன் பின்போ ஒரு மாற்றமும் தெரிவதில்லை மாதவிலக்கு மட்டும் நிற்கும் சில பெண்களுக்கு பாலியல் ஓமோன் திரவம் குறைவடைவதால் கீழ்க்காணும் அறிகுறிகள் தென்படலாம்.

உடல் ரீதியான மாற்றங்கள்

- ★ உடலில் உஷ்ணமும், எரிவும் இருப்பதாக உணர்வர்.
- ★ இது அநேகமாக உடலின்மேல் பகுதியில் உண்டாகும். சில வேளைகளில் இதனுடன் அதிகமான வியர்வையும் ஏற்படும். இதனால் நித்திரைக்கும் பாங்கும் ஏற்படலாம்.

- ★ யோனிப் பாதையில் திரவமற்ற தன்மையால் பாலுறவு கஷ்டமாகும். பாலுறவு விருப்பமின்மை ஏற்பட இது காரணமாகின்றது.
- ★ உடலில் உள்ள எலும்புகள் பலவீனமடையலாம். இதனால் மெதுவாக விழுந்தாலும் கூட எலும்பு முறிவு ஏற்பட இடமுண்டு.
- ★ அதிகமான களைப்பு
- ★ மூச்செறிதல்
- ★ உடல் எடை கூடுதல்
- ★ தும்மும் போதும், இருமும் போதும் சிறுநீர் வெளியேறல்
- ★ உள்ளீதியான மாற்றங்கள்
- ★ பதற்றமடையும் தன்மை.
- ★ மனதில் ஆறுதலின்மை.
- ★ தூக்கம் வராமல்.
- ★ எதிலும் கவனம் செலுத்த முடியாமை.
- ★ மனத்தளர்ச்சி

மாற்றத்துக்கு எப்படி எம்மைத் தயார் செய்வது

- ★ உடலில் உஷ்ணமோ அல்லது எரிவோ தெரியும்போது நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் வேலையை ஒரு நிமிடம் நிறுத்தி ஆறுதலாக ஓர் இடத்தில் உட்காருங்கள். இறுக்கமான உடையணிந்திருந்தால் அவற்றைத் தளர்த்தி மின்விசிறி மூலமோ அல்லது வேறு வழியிலோ காற்றை வீசச் செய்யுங்கள்.
- ★ பாலுறவு கொள்ளும்போது கஷ்டம் தெரிந்தால் வைத்திய ஆலோசனையின் பேரில் பொருத்தமான கிரீம் அல்லது பூச்சு மருந்தைப் பாவியுங்கள்.
- ★ எப்பொழுதும் போசாக்குள்ள உணவை உட்கொள்ளுங்கள். கூடுதலாகச் சீனி, எண்ணெய், கொழுப்பு, உப்பு கலந்த உணவு வகைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ★ தானாகவே சிறுநீர் வெளியேறுதலை விசேடமான உடற்பயிற்சி மூலம் கட்டுப் படுத்திக்கொள்ளலாம். இது தொடர்பாக வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.
- ★ ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள். இதனால் உங்கள் எலும்பின் பல வீனத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம். அத்துடன் உங்கள் எடையையும்

கட்டுக்குள் பேண முடியும்.

- ★ மன உளைச்சலைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிரச்சினைப் பற்றி மற்றவர்களுடன் பேசுங்கள். உங்களுக்குத் தென்படும் மாற்றங்கள் பற்றி உங்கள் கணவருடன் பேசுங்கள்.
- ★ ஒழுங்காக வைத்திய பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள். இதனால் ஆரம் பத்திலேயே மார்பகங்களில் அல்லது கர்ப்பப்பை, பாலியல் உறுப்புக்களில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதைக் கண்டறிய முடியும்.
- ★ மாதவிலக்கு நிற்கும் காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு ஓமோன் சிகிச்சை முறைகளும் உண்டு.

இதை வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் மட்டுமே பெறல் வேண்டும்.

மாதவிலக்கு நின்ற பின்பு

- ★ மாதவிலக்கு நின்றபின் ஒரு பெண்ணுக்கு குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள முடியாதென்றாலும் அது பாலுறவு வாழ்க்கையின் முடிவல்ல.
- ★ கர்ப்பம் ஏற்படும் என்ற பயமே இல்லாது பாலுறவில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பம் உங்களுக்கு இக்காலத்தில் கிட்டுகின்றது.
- ★ மாதவிலக்கு நின்றபின் ஒரு பெண்ணுக்கு பலவிதமான உள உடல் ரீதியான அசௌகரியங்கள் ஏற்படுமென்றாலும் அவை தொடர்பான நல் விளக்கத்தைப் பெறுவதன் மூலம் அவ் அசௌகரியங்களைக் குறைத்துக்கொள்ள முடியும். அவசியமான வைத்திய ஆலோசனை பெறலாம்.

இனப்பெருக்கத் தொகுதி மற்றும் குருதியினூடாகக் கடத்தப்படும் நோய்கள்

செல்வி. ஜெ. ஜெனனி, செல்வி. கே. பவித்திரா,
செல்வன். எம். ஆர். முனாஸ்
மருத்துவரீட மாணவர்கள்.

தற்போதைய சூழ்நிலையில் குருதி, இனப்பெருக்கத் தொகுதி மற்றும் ஊசிகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களின் தாக்கத்துக்குட்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துவரும் நிலையில், இந்த நோய்கள் கடத்தப்படும் முறைகள், நோய் அறிகுறிகள், நோய்களைத் தடுத்தல் மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள் பற்றி பொது மக்களுக்குத் தெளிவுபடுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

2005ஆம் ஆண்டு உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (WHO) அறிக்கையின் படி உலக சனத்தொகையில் 15-49 வயதுக்குட்பட்டவர்களில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 448 மில்லியன் பேர் புதிதாக இனப்பெருக்கத் தொகுதியினால் கடத்தப்படும் நோய்களின் தொற்றுக்கு ஆளாகின்றனர். இலங்கையில் இனப்பெருக்கத் தொகுதியூடாகக் கடத்தப்படும் நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை ஒவ்வொரு ஆண்டும் அதிகரித்து வருகிறது.

உலக சனத்தொகையில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 2 பில்லியன் பேர், ஈரல் அழற்சி வைரசின் தொற்றுக்கு இலக்காவதோடு, ஒவ்வொரு ஆண்டும் 600,000 பேர் கொப்பரைரிஸ் B (Hepatitis B) வைரசினால் ஏற்படுத்தப்படும் ஈரலழற்சி நோயினால் இறக்கின்றனர். ஒவ்வொரு வருடமும் 150 மில்லியன் பேர் கொப்பரைரிஸ் C(Hepatitis C) வைரசின் தொற்றுக்கு இலக்காவதோடு ஒவ்வொரு ஆண்டும் 350000 பேர் Hepatitis C வைரசினால் ஏற்படுத்தப்படும் ஈரல் நோய்களினால் இறக்கின்றனர். நோய்கள் கடத்தும் முறைகள்.

இனப்பெருக்கத்தொகுதி மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் பிரதானமாக உடலூறவின்போதே ஒருவரிலிருந்து மற்றையவருக்கு கடத்தப்

படுகிறது. அவற்றுள் HIV மற்றும் சிபிலிஸ் வைரசுக்கள் இழையப் பரிமாற்றம், குருதிப் பரிமாற்றம் மூலமாகவும் பிறப்பின் போதோ கருவுற்றிருக்கும் போதோ தாயிலிருந்து குழந்தைக்குக் கடத்தப்படுகின்றது.

Hapatitis B வைரசானது நோய்த் தொற்றுடைய குருதி வேறொரு வருடை குருதியை அடைவதன் மூலமும், வியர்வை, கண்ணீர், உமிழ்நீர், சுக்கிலப் பாய்பொருள், யோனிவழி சுரப்புக்கள், மாதவிடாய் குருதி, தாய்ப் பால் மூலமாகவும், தொற்றுடையவருக்கு பயன்படுத்திய ஊசி, சத்திர சிகிச்சை உபகரணங்கள், பாதுகாப்பற்ற குருதிப்பரிமாற்றம், பச்சை குத்துதல், மகப்பேற்றின் போது தாயிலிருந்து குழந்தைக்கும், பாதுகாப்பற்ற உடலூறவின் மூலமும் கடத்தப்படுகின்றது.

கெப்பரைரிஸ் C(Hepatitis C) வைரசானது நோய்த் தொற்றுடைய குருதி வேறொருவருடைய குருதியில் கலப்பதன் மூலமும், பாதுகாப்பற்ற குருதிப் பரிமாற்றம் மற்றும் தடுப்பூசி ஏற்றும் முறை, ஊசி மூலமான போதைவஸ்துப் பாவனை, மகப்பேற்றின் போது தொற்றுடைய தாயிலிருந்து குழந்தைக்கு, பாதுகாப்பற்ற உடலூறவு மூலமாகவும் கடத்தப்படுகிறது.

நோய் அறிகுறிகள்

இனப்பெருக்கத் தொகுதியினால் கடத்தப்படும் நோய்களுக்குரிய அறிகுறிகள்.

- 1) சிறுநீர் கழிக்கும்போது நோவுஃளரிவு ஏற்படுதல்
- 2) அடிவயிற்றில் வலி ஏற்படுதல்
- 3) ஆண் அல்லது பெண் இனப்பெருக்க உறுப்பிலிருந்து திரவம் வெளியேறுதல்.
- 4) உடலூறவின் போதான வலி
- 5) விதையில் வலி ஏற்படும்
- 6) அசாதாரணமான மாதவிடாய் குருதிப்பெருக்கு
- 7) இனப்பெருக்க உறுப்பு மற்றும் மலவாசலில் அரிப்பு ஏற்படல்.

ஈரலழற்சி சீநாய்க்கான அறிஞறிகள்

1. உணவின் மீதான நாட்டம் குறைதல்
2. களைப்பு
3. இலேசான காய்ச்சல்
4. தசை மற்றும் மூட்டுவலி
5. வாந்தி அல்லது வாந்தி ஏற்படுவது போன்ற உணர்வு
6. வயிற்றுவலி

சீநாய்களைத் தடுக்கும் மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

இனப்பெருக்கத் தொகுதியினூடாக கடத்தப்படும் சீநாய்களுக்கான தடுப்புமுறைகள்.

1. பாதுகாப்பான உடலுறவைப் பேணுதல் - தொற்றற்ற துணையுடன் உடலுறவைப் பேணுதல்.
2. உடலுறவின் போது ஆண், பெண் உறைகளை (Condoms) உபயோகித்தல்
3. தடுப்பூசிகளை உபயோகித்தல், தடுப்பு மூலம் ஁ரஅயடுயிடெட்டமுஅய கெப்பரைரிஸ் B (Hepatitis B) வைரசினாலான தொற்றைத் தடுக்க முடியும்.
4. சீநாயறிஞறிகள் உள்ளவர்கள் மட்டுமல்லாது, சீநாய் தொற்றுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமுள்ளவர்களும் மருத்துவ ஆலோசனையை நாடுதல் வேண்டும்.
5. வினைத்திறனான மருத்துவ ஆலோசனைகளை வழங்கும் வகையில் சுகாதார சேவைகளை விரிவுபடுத்துதல்.
6. சீநாயுள்ளவர்களுக்கு ஆதரவு மற்றும் உளவளத்துணை ஆலோசனை களை வழங்குதல்.

கெப்பரைரிஸ் (Hepatitis) வைரசினால் கடத்தப்படும் சீநாய்களுக்கான தடுப்பு முறைகள்.

1. Hepatitis வைரசினால் ஏற்படும் தொற்றுக்கள் சம்பந்தமான புரண அறிவையும், விழிப்புணர்வையும் மக்களுக்கு ஏற்படுத்துதல்.

2. ஈரல் அழற்சி வைரசிற்கு எதிரான தடுப்பூசிகளை ஏற்றுதல்.
3. பாதுகாப்பான முறையில் ஊசி ஏற்றுதல்.
4. பாதுகாப்பான முறையில் உடலுறவு கொள்ளுதல் மற்றும் உடலுறவு கொள்ளும் போது பாதுகாப்பு பொறிமுறைகளைப் (Condoms) பயன்படுத்துதல்.
5. ஊசி மூலமான போதைவஸ்து பாவனையைத் தடுத்தல்.
6. பாதுகாப்பான குருதிப்பரிமாற்றம் பற்றிக் கவனம் செலுத்துதல்.
7. ஆரம்பத்திலேயே நோய்த்தொற்றினை இனங்கண்டு சிகிச்சை வழங்குதல்.
8. நோய்த்தொற்று உடையவர்களிலிருந்து மற்றவர்களுக்குத் தொற்று ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுத்தல்.

மாதவிலக்கு ஓய்தல் (Menopause)

வி. சுசன்யா

தாதியக் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம்.

ஒரு பெண்ணின் மாதவிலக்கு சாதாரணமாக 45-55 வயதிற்கிடையில் நிரந்தரமாக நின்றுகொள்ளும்.

மாதவிலக்கு ஓயும்போது என்ன நோக்கின்றது. மாதவிலக்கு நிற்கும் காலம் நெருங்கும்போது ஒரு பெண்ணின் ஜனன உற்பத்தி உறுப்புக்களில் பல மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. பாலியல் ஓமோன் திரவம் உண்டாவதும் சூல் வெளிப்படுதலும் படிப்படியாக குறைந்துகொண்டு போகும். இதனால் மாதவிலக்கு வட்டத்தில் ஒழுங்கின்மை ஏற்படலாம். ஓமோன் திரவம் குறைவடைந்ததும் நிரந்தரமாக மாதவிலக்கு ஏற்படுதலும் நின்றுவிடும்.

மாதவிலக்கு நிற்கும் காலம் நெருங்கும்போது மாதவிலக்குடன் இரத்தப்போக்கு அதிகமாக அல்லது நீண்ட நாட்களுக்கு ஏற்படுமேயானால் வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.

மாதவிலக்கு ஓயும்போது காணப்படும் அறிகுறிகள்:

அநேகமான பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நிற்கும் காலம் நெருங்கும் போதோ அல்லது அதன் பின்போ ஒரு மாற்றமும் தெரிவதில்லை. மாதவிலக்கு மட்டும் நிற்கும் சில பெண்களுக்கு பாலியல் ஓமோன் திரவம் குறைவடைவதால் கீழ்க்காணும் அறிகுறிகள் தென்படலாம்.

உடல் ரீதியான மாற்றங்கள்

- ✳ உடலில் உஷ்ணமும் எரிவும் இருப்பதாக உணர்வர்.
- ✳ இது அநேகமான உடலின் மேல்பகுதியில் உண்டாகும் சில வேளைகளில் இதனுடன் அதிகமான வியர்வையும் ஏற்படும். இதனால் நித்திரைக்கும் பங்கம் ஏற்படலாம்.
- ✳ யோனிப் பாதையில் திரவமற்ற தன்மையால் பாலுறவு கஸ்டமாகும். பாலுறவு விருப்பமின்மை ஏற்பட இது காரணமாகின்றது.

- ✽ உடலில் உள்ள எலும்புகள் பலவீனமடையலாம். இதனால் மெதுவாக விழுந்தாலும் கூட எலும்புமுறிவு ஏற்பட இடமுண்டு.
- ✽ அதிகமான களைப்பு
- ✽ மூச்செறிதல்
- ✽ உடல் எடை கூடுதல்
- ✽ தும்முட்போது, இருமும் போது சிறநீர் வெளியேல்

உவ ரீதியான மாற்றங்கள்

- ✽ பதட்டமடையும் தன்மை
- ✽ மனதில் ஆறுதலின்மை
- ✽ தூக்கம் வராமை
- ✽ எதிலும் கவனம் செலுத்த முடியாமை
- ✽ மனதளர்ச்சி

மாற்றத்துக்கு ஏற்படும் ஏன்மைத் தயார்செய்வது

- ✽ உடலில் உஷ்ணமோ அல்லது எரிவோ தெரியும்போது நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் வேலையை ஒரு நிமிடம் நிறுத்தி ஆறுதலாக ஓர் இடத்தில் உட்காருங்கள். இறுக்கமான உடையணிந்திருந்தால் அவற்றை தளர்த்தி மின்விசிறி மூலமோ அல்லது வேறு வழியிலோ காற்றை வீசச் செய்யுங்கள்.
- ✽ பாலுறவு கொள்ளும்போது கஸ்டம் தெரிந்தால் வைத்திய ஆலோசனையின் பேரில் பொருத்தமான கிரீம் அல்லது பூச்சு மருந்தைப் பாலியங்கள்.
- ✽ எப்பொழுதும் போசாக்குள்ள உணவை உட்கொள்ளுங்கள். கூடுதலாக சீனி, எண்ணெய், கொழுப்பு, உப்பு கலந்த உணவு வகைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✽ தானாகவே சிறுநீர் வெளியேறுதலை விசேடமான உடற்பயிற்சி மூலம் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளலாம். இது தொடர்பாக வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.
- ✽ ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள் இதனால் உங்கள் எலும்பின்

பலவீனத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம். அத்துடன் உங்கள் உடையையும் கட்டுப்படுத்தலாம். அத்துடன் உங்கள் எடையையும் கட்டுக்குள் பேண முடியும்.

- ✽ மன உளைச்சலை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிரச்சினை பற்றி மற்றவர்களுடன் பேசுங்கள். உங்களுக்கு தென்படும் மாற்றங்கள் பற்றி உங்கள் கணவருடன் பேசுங்கள்
- ✽ ஒழுங்காக வைத்திய பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள். இதனால் ஆரம்பத்திலேயே மார்பகங்களில் அல்லது கர்ப்பப்பை, பாலியல் உறுப்புகளிலே புற்றுநோய் ஏற்படுவதைக் கண்டறிய முடியும்.
- ✽ மாதவிலக்கு நிற்கும் காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு ஒமோன் சிகிச்சை முறைகளும் உண்டு. இதை வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் மட்டுமே பெறல் வேண்டும்.

மாதவிலக்கு நின்ற பின்பு

- ✽ மாதவிலக்கு நின்றபின் ஒரு பெண்ணிற்கு குழந்தையை பெற்றுக் கொள்ள முடியாதென்றாலும் அது பாலூறவு வாழ்க்கையின் முடிவல்ல.
- ✽ கர்ப்பம் ஏற்படும் என்ற பயமே இல்லாது பாலூறவில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பம் உங்களுக்கு இந்தக் காலத்தில் கிட்டுகின்றது.
- ✽ மாதவிலக்கு நின்றபின் ஒரு பெண்ணிற்கு பலவிதமான உள, உடல் ரீதியான அசௌகரியங்கள் ஏற்படுமென்றாலும் அவை தொடர்பான நல விளக்கத்தைப் பெறுவதன் மூலம் அவ் அசௌகரியங்களைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும். அவசியமான வைத்திய ஆலோசனை பெறலாம்.

எம்மைத் தற்காத்துக் கொள்ள...

பாட்டாவுக்கு ஒரு மடல்

சி.சிவன்சுதன்

வைத்திய நிபுணர்

யாழ் போருணா வைத்தியசாலை.

அப்பப்பா! நான் உங்களடைய பேரன் என்று சொல்லிக் கொள்வதில் பெருமைப்படுகிறேன். நான் தொலைதூர தேசத்திலே இருப்பதால் உங்கள்பூட்டனை உங்களுக்கு காட்டமுடியவில்லையே என்ற குற்ற உணர்வு என்றும் என்னுள்ளே இருந்து கொண்டிருக்கிறது. அவனைப் பார்த்திருந்தால் நீங்கள் எவ்வளவு பூரித்திருப்பீர்கள் என்பது எனக்குத் தெரியும். இந்த பரந்த பூமியிலே எங்களை நிலைநிறுத்த நீங்கள் பட்டதுயரங்கள் அப்பப்பா! அண்ட சராசரம் அளவு பரந்து விரிந்திருந்த உங்களது உலகம் கடைசிக்காலங்களில் வீடு என்ற வட்டத்துக்குள் முடங்கிப் போனபோது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட உள்ளுணர்வுகளை புரிந்து கொண்டவர்கள் யார்?

அன்று எனது விருப்பங்களை நீங்கள் ஒவ்வொன்றாக கேட்பது ஞாயகம் வருகிறது. கடைசிகாலத்திலே உங்களது விரும்பு வெறுப்புகளை எவர்தான் கேட்டார்கள்? அன்று எனக்கு தும்மல் எடுத்தாலே நீங்கள் பதறிப் போவீர்களே, ஆனால் உங்களது கடைசிக் காலத்திலே உங்களது உடல் உள சுகத்திலே நான் எவ்வளவு அக்கறை கொண்டிருந்தேன் என்று என்னை நானே கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

அந்த துயரங்கள் தெரியாத வயதிலே நீங்கள் என் வலக்கரம் பற்றி பொடி நடையாய் நடந்த தூரங்கள், பள்ளிக்கூட வாசலிலே என்னைக் கூட்டிச் செல்வதற்காக கறுப்புக் குடையுடன் நீங்கள் காத்திருந்த காட்சிகள் என்னைக் கண்டிக்கும் பெற்றோரிடம் எனக்காக வக்கீலாய் நீங்கள் வாதாடிய வார்த்தைகள் என எத்தனையோ நினைவுகள் நித்தமும் என் நெஞ்சில் நிழலாடும்.

உங்களது கைப்பிடிக்குள் அன்று நான் உணர்ந்த பாதுகாப்பை அதன் பின் என்றுமே உணர்ந்ததில்லை நீதிக்குப் பெயர் போன உங்களது நேர் கொண்ட பார்வை, செங்கோல் போன்ற உங்களது கைத்தடியைப் பிடித்துக்

கொண்டு ராஜகம்பீரநடை, போலி கலவாத உங்களது பேச்சு, பெருமை கலவாத உங்கள் போக்கு, ஊரவரையும் உற்றவரையும் நெறிப்படுத்து வதையே மூச்சாகக் கொண்ட உங்கள் வாழ்க்கை முறை இவை அனைத்தும் பிற்காலத்திலே மறக்கப்பட்டு போனது ஏன்?

இயந்திரமயமாகி உருண்டோடும் இந்த உலக ஓட்டத்திலே உங்களது உள்ளுணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ள யாருக்கு நேரமிருந்தது? உங்களுக்கு உடம்பு முடியாமல் போன பொழுது, நீங்கள் நீங்களாகவே வாழு முடியாமல் தடுத்தது ஏது? கடைசிக்காலத்தில் உங்களது சுதந்திரம் பறிக்கப்பட்டது ஏன்? வயது போனால் பிறர் விதிக்கும் வரைவிலக் கணத்திற்குள் தான் வாழ வேண்டும் என்ற விதியை எழுதியது யார்? சிறுவர்களினதும் பெண்களினதும் உரிமைகள் பற்றிப் பேசத்தான் எத்தனை அமைப்புக்கள்? எத்தனை நிறுவனங்கள்? அவர்களுக்காக குரல் கொடுக்க எத்தனை மனிதர்கள்? ஆனால் பிரயோசனங்களை பிழிந் தெடுத்த பின் வீசி ஏறியும் சக்கைகள் போல பரிதவிக்கும் முதியவர்களின் உரிமை காக்க, முதியோர் துஷ்பிரயோகத்தை தடுக்க பலமான அமைப்பொன்று கூட உருவாக்கப்படாமல் போனது ஏன்?

அப்பப்பா! நீங்கள் செய்துமுடிந்தவை எல்லாம் எனக்குத் தெரியும் ஆனால் நீங்கள் செய்ய நினைத்தும் செய்ய முடியாமல் போனவை எவை என்று எனக்குத் தெரியாது. அன்று எனது ஆசைகள் ஒவ்வொன்றையும் கேட்டு நிறைவேற்றிய உங்களது நிறைவேறாத ஆசைகள் எவை என்று கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளக்கூட எனக்கு நேரமில்லாமல் போனது ஏன்?

உங்களது வாழ்வின் இறுதிப் பகுதி உறவுகளின்றி உப்புச்சப்பின்றிப் போனதற்கு யார் காரணம்? உலக சுகாதார மேம்பாட்டுக்காய் எத்தனை முயற்சிகள் நடந்து கொண்டிருக்கும், இந்த வேளையிலே உங்களது உடல் உள சமூக நன்னிலையைப் பற்றி சிந்திக்க யாருக்கு நேரமிருந்து. உங்களது அந்திச் சடங்குகளுக்கு கூட என்னால் வரமுடியாது போய் விட்ட எனது துரதிஷ்டத்துக்காக எவரை நொந்து கொள்ள முடியும்? அப்பப்பா! கையாலாகத உங்களது பேரனை வழமைபோல மன்னித்து விடுங்கள்.

வயது வந்தவர்கள் பால் அருந்துவது பாதுகாப்பானதா?

சி. சிவன்சுதன்,

மருத்துவ நிபுணர்,

யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

பெரியவர்கள் பால் அருந்துவது ஆபத்தானது என்ற ஒரு தப்பான அபிப்பிராயம் பலரிடையே காணப்படுகிறது. இந்த தவறான மனப்பதிவு காரணமாகப் பால்குடிப்பதை நிறுத்தியவர்கள் பலர். “நான் பயந்து பால் குடிப்பதில்லை” என்று சொல்லிப் பெருமைப்பட்டுக்கொள்பவர்கள் பலர். வீட்டிலே ஆடு, மாடுகளும், போதிய பாலும் உள்ளவர்கள் கூட அந்தப் பாலை விற்றுவிட்டுச் சத்துமா என்றும், ஆடை நீக்கிய பால்மா என்றும் அதிகவிலை கொடுத்து வாங்கிக் கரைத்துக்குடிக்கும் பரிதாப நிலை இங்கு காணப்படுகிறது. எம்மிடையே பால் ஆபத்தானது என்ற உணர்வினை ஏற்படுத்தியவர்கள் யார்?

இயற்கையாகக் கிடைக்கக்கூடிய அதிகூடிய ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு பால் ஆகும். சிறியவர்கள் முதல் வயது முதிர்ந்தவர்கள்வரை அனைவருமே பால் அருந்துவது மிகவும் நல்லது. மேலைத்தேச உணவு வகை களுடன் ஒப்பிடும்பொழுது எமது உணவில் புரதப் பற்றாக்குறை ஒரு பெரும் பிரச்சினையாக இருந்து வருகிறது.

இந்தப் புரதப் பற்றாக்குறையை பால் அருந்துவதன் மூலம் ஓரள வேளும் நிவர்த்திசெய்யக் கூடியதாக இருக்கும். ஓர் ஆரோக்கியமான உணவில் சக்திப் பெறுமானத்தின் அடிப்படையில் 30 வீதம் வரை கொழுப்பு சேர்த்துக் கொள்ள முடியும். ஆனால் எமது சராசரி உணவிலே ஏறத்தாழ 15வீதமான கொழுப்பே இருக்கிறது. எனவே பால் அருந்துவதன் மூலம் உள்ளெடுக்கப்படும் மேலதிக கொழுப்பை நினைத்து பயப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

சோடா குடிக்க பயப்படாதவர்கள், சிகரெற் மற்றும் குடிவகைகளைக் குடிக்க பயப்படாதவர்கள், சீனி சாப்பிட பயப்படாதவர்கள் சொக்கிலேர், கண்டோஸ் என்பன சாப்பிடப் பயன்படாதவர்கள். உடற்பயிற்சி செய்யாமல்

“சும்மா” இருக்கப் பயப்படாதவர்கள் பல் குடிக்கமட்டும் பயந்து நடுங்குவதன் மர்மம் ஒரு புரியாத புதிராகவே இருக்கிறது.

பால் என்ற இயற்கையான, அற்புதமான, இந்தப் பானத்தில் தராதரம் கூடிய புரதம், போதிய அளவு விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், மாப்பொருள், கொழுப்பு என அனைத்து ஊட்டச் சத்துக்களும் அடங்கி இருக்கின்றன. இதனை ஓர் அதி சிறந்த நிறை உணவு என்று சொல்லுவார்கள். இது ஆபத்தான உணவு என்று பெயர் எடுத்தது எப்படி?

மேலைத்தேச நாடுகளில் சொல்லப்படும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் அனைத்தும் எமது மக்களுக்குப் பொருந்தாது. எமது உணவு முறைக்கு பழக்கப்பட்ட அனைவரும் போதுமான அளவு பால் குடிப்பது பாதுகாப்பானது மாத்திரமல்ல, உடல் சுகாதாரத்துக்கும் மிகவும் நல்லது. நீரிழிவு, குருதி அழுக்கம், கொலஸ்ரோல் நோய் உள்ளவர்கள் கூட பால் குடிப்பது நல்லது. ஆடை நீக்கிய பால்மா வகைகளை மட்டும்தான் குடிக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை.

உடல்நிறை குறைப்பு ஓர் இலகுவான கலை

பகுதி - 1

எமது உடல் நிறையைச் சரியான அளவில் பேணிக் கொள்வதும் ஒரு கலையே திரு மூலர் திருமந்திரத்திலே “உள்ளம் பெருங் கோயில் ஊன் உடம்பு ஆலயம்” என்று சொல்லி உடலை ஆலயத்துடன் ஒப்பிட்டிருக்கின்றார். அந்த ஆலயத்தை அமுகுறப் பராமரிப்பது கலை மட்டுமல்ல, எமது கடமையுமாகும்.

“உடல் நிறையை குறைப்பது இயலாத காரியம், பட்டினி கிடக்க வேண்டி வரும். நடைமுறைப்படுத்துவது மிகவும் கடினம் என்ற ஒரு தப்பிப்பிராயம் நிலவிவருகிறது.

மிகவும் சிறிதளவு உணவை உட்கொண்டும் கூட நிறை தானாகக் கூடி வருகிறது, எவ்வளவு வேலைகளைச் செய்தும் உடற்பயிற்சி செய்தும் நிறை குறைவதாகத் தெரிய வில்லையே என்று எல்லாம் ஆதங்கப்பட்டுக் கொள்கின்றோம்.

“இது பரம்பரை உடம்பு, இதனைக் குறைக்கவே முடியாது. எனது நிறை நெடுகவே இப்படித்தான்” என்று சொல்லி திருப்பிப்பட்டுக் கொள்ள முனைகின்றோம்.

“சிறுவர் முதல் பெரியவர்கள் வரை பருத்திருப்பதே பலம். நிறை குறைந்து போனால் உடல் பலவீனப்பட்டு விடும். உடல் அழகு கெட்டுவிடும்” என்று பயப்பட்டுக் கொள்கின்றோம்.

“கொழு கொழு என்று இருப்பது தான் அழகு” என்று தனது பருத்த உடலைப் பார்த்து பூரித்துப்போய் இருப்பவர்களும் இருக்கின்றார்கள்.

“உணவைக் கட்டுப்படுத்தி வாழ்வதும் ஒரு வாழ்க்கையை? பக்கத்து வீட்டு அம்மம்மா பருத்த உடம்புடன் 10 பிள்ளைகளையும் பெற்றெடுத்து பல காலம் வாழவில்லையா? உணவை ஒறுத்து வாழ்வதன் அர்த்தம் என்ன? என்று எல்லாம் எத்தனை விதமான எண்ணங்கள் மனதில் தோன்றி மறைந்து கொண்டிருக்கின்றன.

“உணவை வீணடிக்கக் கூடாது, கடவுளுக்கு ஏற்காது” என்று

எண்ணிமிச்ச்சொச்ச உணவுகளை எல்லாம் உண்டு பருத்து உடம்பு வீணாகிப்போய் நோய்களை தேடிக்கொண்டவர்கள் எத்தனை பேர்?

“மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும்பொழுது. நான் சாப்பிடுவது மிகவும் குறைவு. ஆனால் நிறை தானாக அதிகாரித்து வருகிறதே!” என்று வேதனைப்படும் மனங்கள் எத்தனை?

“நல்லாய்ச் சாப்பிடு, நல்லாய் வேலை செய். நிறை தானாகக் குறையும்” என்று பலரின் அறிவுரைகளைக் கேட்டு ஏமாந்து போனவர்கள் எத்தனை பேர்?

“எனது நிறையைக் குறைக்கவே முடியாது? என்ற தீர்மானத்துக்கு வந்து மனம் சோர்ந்து போனவர்கள் எத்தனை பேர்? ஏன் நாம் உடல்நிறை குறைப்பு என்ற இந்த இலகுவான கலையை கற்றுத் தேற முடியாது? அதிகாரித்த உடல் நிறை என்ற பிரச்சினையை சரியான திசையில் அணுகுவோமாயின் அதனை வெற்றி கொள்வது மிகவும் இலகுவானது.

பகுதி - 2

“கண்டது கற்றவன் பண்டிதன் ஆவான் கண்டதை உண்டவன் பண்டிபோல் குண்டாவான்” என்று பலரும் பேசுவதைக் கேட்டிருக்கிறோம். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்று நம் முன்னோர்கள் கூறிவைத்திருக்கிறார்கள். எனவே நாம் எமது முன்னோர்களின் கருத்துக்களையும் கருத்தில் எடுத்து ஆரோக்கியமாக, சுவையாக, நிறைவாக உண்டு, எமது நிறையை சரியான அளவில் பராமரிக்கும் கலையை கற்றுக்கொள்ள முயலுவோம்.

நிறையைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கு பட்டினி கிடக்க வேண்டிய அவசியமில்லை பட்டினி கிடந்து நிறையைக் குறைத்துக் கொள்வது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் நல்லதல்ல. நிறை குறைப்பதற்கு முயற்சி எடுக்கும் காலத்திலே ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை உண்ணுவதை நிறுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இந்தக் காலத்திலே சுவையான உணவு வகைகளை உண்ண முடியாது என்று தப்பிராயமும் கொள்ளத் தேவையில்லை. சரியான நடவடிக்கைகள் மூலம் உடல் நிறையைக் குறைத்தால், வரும் காலங்களில் உங்கள் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படும் என்று பயப்பட வேண்டிய அவசியமும் இல்லை.

உடல் நிறையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்ற ஓர் உணர்வு பல்வேறு தரப்பினரிடையேயும் குறிப்பாக இளம் வயதினரிடையே மேலோங்கி வருவது ஒரு நல்ல அறிகுறியாகும். உடல் நிறையைக் குறைந்துக் கொண்ட பலர் களைப்பு நீங்கி மூட்டு நோ, நாரிநோ என்பன குறைந்து பல்வேறுபட்ட நோயின் தாக்கங்கள் குறைந்து பாவிக்கும் மருந்துகளையும் குறைத்துக் கொண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்வது மேலும் பலரை நிறைகுறைக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடுவதற்கு தூண்டுகோலாக இருக்கிறது.

ஒருவர் அளவான உடல் நிறையைப் பேணுவது அவர் வாழும் காலத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் அவரது செயற்திறனையும் கூட்டும் என்பது பல ஆராய்ச்சிகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அதிகரித்த உடல்நிறை பல்வேறு நோய்களுக்கு இட்டுச் செல்லும் என்ற விடயத்தை பொதுவாக அனைவரும் அறிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். உடல் நிறையைச் சரியாக அளவில் பேணாதவர்களுக்கு நீரிழிவு, உயர் குருதிஅழுக்கம், பாரிசுவாதம், மூட்டு சம்பந்தமான நோய்கள், நாரி சம்பந்தமான நோய்கள், புற்றுநோய், மாரடைப்பு, நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்கள், மாதவிடாய் கோளாறுகள், கர்ப்பம் தரிப்பதில் தாமதம், குடும்ப வாழ்வில் ஆரோக்கியக் குறைவு போன்ற சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது.

ஒருவருக்கு நிறையைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வம் ஏற்பட்டு அதனை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்துவது என்பது சம்பந்தமான தெளிவும் ஏற்படுமாயின் நிறையைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவது மிகவும் இலகுவானது.

பகுதி - 3

உடல் நிறையை குறைத்துக்கொள்வது மட்டும் எமது இலக்காக இல்லாது எமது உடலின் ஆரோக்கியத்தையும் தொழிற்பாட்டு வீதத்தையும் அழகையும் மேம்படுத்தி உடல்நிறையை குறைத்துக்கொள்வது எவ்வாறு என்று சிந்திக்க வேண்டும். இதற்கு ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளும் உடற் பயிற்சியும் இன்றியமையாதவையாக அமைகின்றன.

உடல்நிறையை குறைப்பதற்கு எந்த வகையான உணவு வகைகளை தெரிவு செய்யவேண்டும் என்று சுருக்கமாக வரைவிலக்கணப்படுத்துவதாக இருந்தால் “அந்த உணவு வகைகள் உடல்நிறை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தாத கலோரிப் பெறுமானம் குறைந்த ஊட்டச் சத்துக்கள் நிறைந்த சுவையான, பசியைப் போக்கி திருப்தியைக் கொடுக்கவல்ல உணவுவகைகளாக இருக்க வேண்டும்” என வரையறுக்கலாம்.

இந்த வகையான உணவு வகைகளைத் தெரிவுசெய்தால் மாத்திரமே எமது நிறைகுறைப்பு முயற்சியை ஊக்கத்துடனும், மகிழ்ச்சி யுடனும் முன்னெடுக்க முடியும். பசி கிடந்து, பட்டினி கிடந்து, துக்கப்பட்டு, துயரப்பட்டு, கஷ்டப்பட்டு, கவலைப்பட்டு, வெட்கப்பட்டு, வேதனைப்பட்டு செய்யும் நிறை குறைப்பு ஆரோக்கியத்துக்கு வழிவகுக்காது. இதற்கு மாறாக ஒட்டகங்கள் போல ஒரேயடியாக உண்டு எதிர்காலத்துக்கு தேவையான உணவையும் உடலிலே சேமித்துவைக்க முயன்றால் அதுவும் உடல் நலத்துக்கு நல்லதல்ல. சரியான உணவு வகைகளை தெரிவுசெய்து உண்ணு வோமாயின் உடலின் வினைத்திறன் அதிகரிப்பதுடன் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்ற ஊக்கமும் பிறக்கும்.

சில சமயங்கள் உடல்நிறை அதிகரிப்பு சில நோய்களின் அறி குறியாகவோ அல்லது சில வகை மருந்துகளின் பாவனை காரணமாகவோ இருக்கலாம். அதிகரித்த உடல்நிறை காரணமாக சிலருக்கு சில நோய்கள் ஏற்பட்டிருக்கலாம். அவை கண்டறியப்பட வேண்டும். ஆனால் அநேக மானவர்களில் தவறான உணவுப் பழக்கங்களும் போதிய பயிற்சி இன்மை யுமே இந்தப் பிரச்சினைகளுக்கு காரணமாக அமைகின்றன.

உடல்நிறை குறைப்பு நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு தடைக்கல்லாக, ஒரு விடயம் பொதுவாக நிறைகூடிய அனைவரிலுமே காணப்படும். அந்த தடைக்கல் அடையாளம் காணப்பட்டு அப்புறப்படுத்தப்பட வேண்டும். இதுவே நிறை குறைப்பு நடவடிக்கையின் முதலாவது படிநிலை. இந்தத் தடைக்கல் அகற்றப்பட்டால் மட்டுமே நிறை குறைப்பை வெற்றிகரமாக நடைமுறைப் படுத்தி அளவான உடல் நிறையைத் தொடர்ந்து பேண முடியும்.

அது என்ன தடைக்கல்? அதை எவ்வாறு அடையாளப்படுத்தி அகற்றுவது?

“நான் உணவு விடயத்திலே கவனமாக ஒருவர். உண்ணும் அளவு எவ்வளவோ குறைவு. சிலவேளைகளில் உண்ணுவதே இல்லை. பல உணவு வகைகளைத் தவிர்த்துவிட்டேன். நிறை ஏன் அதிகரித்து வருகின்றது என்பது ஒரு புரியாத புதிராக இருக்கிறது” என்று எண்ணிக்கொள்ளும் ஓர் ஆழமான மன உணர்வே அந்தத் தடைக்கல் ஆகும்.

“உணவு விடயத்தில் எங்கோ தவறு நடக்கிறது. இதுவே நிறை அதிகரிப்பிற்கு அடிப்படை. அதனை நிவர்த்திசெய்ய வேண்டும்” என்ற விடயத்தை அவர்களது மனது ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கும். நிறை அதிகரிப்பிற்கு வேறு ஒரு விடயம்தான் காரணம் என நிறுவ மனம் எத்தனிக்கும்.

இந்தத் தடைக்கல்லைத் தகர்த்து எறிவதற்கு உணவு வகைகளின் கலோரிப் பெறுமானங்கள் பற்றிய அறிவும் எமது உடலின் கலோரி தேவைகள் பற்றிய அறிவும் பேருதவியாக அமையும்.

பகுதி - 4

சுவை குன்றாமல் நிறை அதிகரிக்காமல் எவற்றை உண்ண முடியும் என்பதையும் சிறிய அளவு உட்கொண்டாலும் பெருமளவு நிறை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தவல்ல அதாவது கலோரி பெறுமானம் கூடிய உணவு வகைகள் எவை என்பதையும் நாம் அடையாளப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். கலோரிப் பெறுமானம் கூடிய உணவு வகைகளைத் தவிர்த்து அவற்றுக்கு மாற்றீடாக எவற்றை உண்ண முடியும் என்பதுபற்றியும் சிந்திக்க வேண்டும்.

சீனி, சர்க்கரை, பனங்கட்டி அல்லது இவை சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் அல்லது பானங்கள் போன்றவற்றை சிறிதளவு உட்கொண்டாலும் பெரும் நிறை அதிகரிப்பு ஏற்படும் அபாயம் காணப்படுகின்றது.

காரணம் இவற்றில் இருக்கும் கலோரி அடர்த்தி அதிகமாகும். எனவே இவற்றை மனநிறைவுடனும் மன ஊக்கத்துடனும் தவிர்க்க முடியுமாயின் தவிர்த்துவிடுவது நல்லது. இது உங்கள் ஆரோக்கியம் நோக்கிய பயணத்தின் ஒரு முக்கிய படிக் கல்லாக அமையும்.

இனிப்பைத் தவிர்த்து எப்படி வாழ்வது?

இனிப்பு இல்லாமலும் ஒரு வாழ்க்கையா?

இனிப்புச்சுவை எனக்கு எப்படையும் வேண்டும் என்று கருதுபவர்கள் இருக்கிறார்கள். அதனைத் தவறான சிந்தனை என்று சொல்லிவிட முடியாது.

எனவே இவர்கள் சீனி, சர்க்கரை, பனங்கட்டி என்பவற்றுக்குப் பதிலாக இனிப்பூட்டிகள் அல்லது சுவையூட்டிகளை பயன்படுத்தலாம். இவற்றின் சுவை சீனியை ஒத்ததாக இருக்கும்.

ஆனால் நிறை அதிகரிப்பு எதனையும் ஏற்படுத்தாது நீரிழிவு உள்ளவர்கள் பலர் இந்த இனிப்பூட்டிகளை பயன்படுத்தி வருகின்றனர். நீரிழிவு இல்லாதவர்களும் இதனைப் பயன்படுத்த முடியும். சீனி, சர்க்கரை, பனங்கட்டி போன்றவற்றுடன் ஒப்பிடும்போது இந்த இனிப்பூட்டிகள் பாதுகாப்பானவை மட்டுமல்ல. நிறை அதிகரிப்பையும் ஏற்படுத்தமாட்டா. பல்வேறு வகையான இனிப்பூட்டிகள் பல்வேறு வடிவங்களில் விற்பனையாகின்றன. இவற்றைத் தேநீருக்கு மட்டுமல்ல பால், சிற்றுண்டி வகைகள் போன்றவற்றுக்கும் பயன்படுத்த முடியும் போத்தல்களில் அடைக்கப்பட்டு விற்பனை செய்யப்படும் சோடா, பழரசவகைகள் போன்றவற்றில் சீனியின் செறிவு மிகவும் அதிகமாக உள்ளது. இதனால் இவற்றுக்கு நிறை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தும் தன்மை அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது.

எனவே இவற்றின் பாவனை தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இவற்றுக்குப் பதிலாக இளநீர், சுவையூட்டி சேர்ந்த தேசிக்காய்த் தண்ணீர், வீட்டில் தயாரித்த பழரசங்கள், தேநீர், கோப்பி, பால் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்த முடியும். இதேபோன்று எண்ணெய் அல்லது எண்ணெயில் பொரித்த உணவு வகைகளும் பட்டர், மாஜரீன் போன்றவையும் சிறிய அளவு உணவில் சேர்த்தாலும் அதிகளவு நிறை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்த வல்லவை.

அதாவது இவற்றில் கலோரிச் செறிவு அதிகமுண்டு. நல்லெண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், ஒலிவ் எண்ணெய் போன்ற எண்ணெய் வகைகள் உட்பட சுகல எண்ணெய் வகைகளும் நிறை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தவல்லவை.

மிக்சர், வடை, ரோலஸ், ஏனைய பொரியல் வகைகள், தேங்காய் அதிகளவு சேர்த்த உணவு வகைகள், எண்ணெய் சேர்த்துச் செய்யும் உணவு வகைகள் போன்றவற்றில் எண்ணெயின் வீதம் அதிகமாக இருப்பதால்

இவற்றில் சிறிதளவை உட்கொண்டால் கூட பெருமளவு நிறை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தும். எனவே பொரித்த உணவு வகைகளுக்கு பதிலாக அவித்த அல்லது பேக் செய்யப்பட்ட அல்லது கிறிஸ் ரோஸ்டர் செய்யப்பட்ட உணவுகளைத் தெரிவுசெய்வது நல்லது.

முற்றிய தேங்காய்களிலும் பார்க்க முட்டுக்காய்த் தேங்காய்களில் கலோரிப் பெறுமானம் குறைவாகக் காணப்படுகின்றது. எனவே முட்டுக்காய்த் தேங்காய்களை அளவுடன் சேர்க்க முடியும். வாசனைத் திரவியங்கள், தூள், மல்லி, வெந்தயம், உள்ளி போன்றவை நிறை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தமாட்டா, எனவே இவற்றைச் சமையலில் போதுமான அளவு சேர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

சில வகையான சுவையான உணவுகளை அதிகளவு உட்கொண்டாலும் அவை பெருமளவு நிறை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தமாட்டா, எனவே உணவில் அவற்றை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

பகுதி - 6

நம்மில் பலர் 'மாப்பொருள்களுக்கு அடிமையாதல்' என்ற நிலையினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றோம் என்பது எமக்குத் தெரியாது. இந்த நிலை பல நோய்களுக்குக் காரணமாக அமைவதுடன் நிறை அதிகரிப்பிற்கான முக்கிய காரணமாகவும் அமைகின்றது. புகைத்தலுக்கு அடிமையாகி, குடிவகைகளுக்கு அடிமையாகி, போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாகி, பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பற்றி நன்கு அறிந்து வைத்திருக்கின்றோம். ஆனால் பெருந்தொகையான மக்களைப் பாதித்து பல மரணங்களும் தாக்கங்களும் காரணமாக இருக்கின்ற 'மாப்பொருள்களுக்கு அடிமையாதல்' என்ற நிலை பற்றி நாம் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் குறைவாக இருக்கின்றது.

மாப்பொருள் என்றால் என்ன? 'மாப்பொருளுக்கு அடிமையாதல்' என்றால் என்ன? என்பதுபற்றி நாம் அறிந்து வைத்திருத்தல் அவசியமாகும். மாப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவுகளாக சோறு, பிட்டு, சீனி, இடியப்பம், பாண், ரொட்டி, குரக்கன் மா அல்லது ஆட்டாமா என்பன சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

நாம் இந்தவகையான உணவுகளுக்கு அடிமையாகி இருக்கின் றோமா என்பதை எவ்வாறு அறிந்துகொள்ள முடியும். மாப் பொருளுக்கு கூறப்பட்ட பொருள்களை ஒன்று அல்லது இரண்டு நாங்களுக்கு தவிர்ந்துவிட முற்பட்டால் கூட களைப்பாக இருக்கும். நடுங்கும், வழமையான வேலைகளைச் செய்யமுடியாது இருக்கும். இலகுவில் கோபம் வரும். இந்த அறிகுறி களை பால், முட்டை, பழங்கள், பருப்புவகைகள், மோர், சுண்டல் போன்ற ஆரோக்கியமான சுவையான உணவு வகைகளால் கூட தணிக்க முடியாமல் இருக்கும்.

இறைச்சி, மீன், இறால் போன்ற மாமிச உணவுவகைகளால் கூட இந்த அறிகுறிகளைத் தணிப்பது கஷ்டமாக இருக்கும். மேற்குறிப்பிட்ட மாப் பொருள் வகை உணவுகளைத் தேடி சிறிதளவாவது உண்ண வேண்டும் என்ற பெரும் ஆவல் மனதிலே தோன்றும். மாப்பொருள் இல்லாத உணவும் ஓர் உணவா? சோறு, பிட்டு உண்ணாத வாழ்க்கையும் ஒரு வாழ்க்கையா? என்றெல்லாம் மனம் சலித்துக்கொள்ளும். பால், பழம், சுண்டல், பால் சேர்த்த தேநீர், கோப்பி, அவித்த அல்லது சமைத்த மரக்கறிவகைகள், முட்டை, பருப்பு, இறைச்சிவகைகள், அகத்தி, முருங்கை, வெங்காயம் போன்றவற்றின் வறைகள், கௌபி, பயறு போன்ற சுவையான உணவுவகைகளைக் கூட உணவாக ஏற்றுக்கொள்ள மனம் மறுக்கும், மாப்பொருள் உண்டதால் தான் ஒரு நேர உணவு உண்டதாக மனம் திருப்தி கொள்ளும்.

மாப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவுவகைகள் தனது உடல் நலத்துக்கு நல்லதல்ல என்று தெரிந்தும் மனம் அதையே நாடும். இத்தகைய ஒரு நிலைமையையே 'மாப்பொருளுக்கு அடிமையாதல்' என்று வரைவிலக்கணப்படுத்தலாம்.

எமது உடலின் அன்றாட தொழிற்பாட்டிற்காக 55வீதம் தொடக்கம் 60 வீதம்வரையிலான மாப்பொருள் தேவையாக இருக்கின்றது. எமக்குத் தேவையான இந்த மாப்பொருளை எந்தவகையான உணவுகள் மூலம் பெற்றுக்கொள்வது ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்பதைச் சிந்திக்க வேண்டும்.

மாப்பொருள் காணப்படும் ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

1. பழங்கள்
2. அவரை வகை மரக்கறிகள்
3. பருப்பு வகைகள்
4. உழுந்து
5. பயறு
6. கௌபி
7. கரட், பீற்றுட், பூசணி

போன்ற மரக்கறி வகைகள் இந்தவகையான உணவு வகைகளை உண்பதன் மூலம் எமக்குப் போதுமான மாப்பொருளைப் பெற்றுக்கொள்வதுடன் உடலுக்கு வேண்டிய புரதம், கனியுப்புக்கள், விற்றமின்கள் போன்றவற்றையும் சேர்த்தே பெற்றுக்கொள்ள முடியும். இந்தவகையான உணவு வகைகள் பெருமளவு நிறை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தமாட்டா. காரணம் இவற்றில் உள்ள கலோரி அடர்த்தி அதிக மாப்பொருளைக் கொண்ட உணவு வகைகளுடன் ஒப்பிடும்பொழுது மிகவும் குறைவாகும்.

எனவே நாம் மாப்பொருளுக்கு அடிமையாகி உள்ள நிலையில் இருந்து விடுபட்டு உடல் நிறையைக் குறைத்து ஆரோக்கியம் பெறுவதற்கு முதலாவதாக இந்த நிலை எம்மில் இருக்கின்றது என்பதை அடையாளப் படுத்த வேண்டும். இரண்டாவதாக மாப்பொருள் செறிவுகூடிய உணவுகளைத் தவிர்த்து மாப்பொருள் செறிவுகுறைந்த, புரதச்செறிவு கூடிய உணவு வகைகளைத் தெரிவுசெய்து உண்ண வேண்டும். எமது வாழ்க்கை முறையை சுறு சுறுப்பானதாக மாற்றியமைத்து உடற்பயிற்சிக்கு முக்கியத் துவம் கொடுக்கவேண்டும். விலைகூடிய செயற்கை உணவுகளைத் தவிர்த்து விலை குறைந்த இயற்கை உணவுகளைத் தெரிவுசெய்ய வேண்டும்.

உடல்நிறை குறைப்பு என்ற கலையை வெற்றிகரமாக முன்னெடுப்பதற்கு நாம் கடந்துசெல்ல வேண்டிய முக்கியமான படிநிலைகள் எவை என்பதை அறிந்து வைத்திருப்பது அவசியமாகும். அவற்றில் சில முக்கியமான படிநிலைகள் எவை என்பதை அறிந்து வைத்திருப்பது அவசியமாகும்.

அவற்றில் சில முக்கியமான படிநிலைகளை வரிசைப்படுத்துவோமாயின்.

1. "நான் உண்பது மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும் பொழுது எவ்வளவோ குறைவு, ஆனால் நிறை தானாக அதிகரித்து வருகின்றது" என்ற தப்பிப்பிராயத்தை நீக்குதல் வேண்டும். நாம் உண்ணும் உணவின் அளவை மற்றவர்கள் உண்ணும் அளவுடன் ஒப்பிடமுடியாது. காரணம் ஒவ்வொரு உடம்புக்குமான உணவுத் தேவை வேறுபடும். நாம் உண்ணும் உணவின் அளவை மற்றவர்கள் உண்ணும் அளவுடன் ஒப்பிடமுடியாது. காரணம் ஒவ்வொரு உடம்புக்குமான உணவுத்தேவை வேறுபடும்.
2. "இது பரம்பரை உடம்பு அல்லது உடம்புவாசி இதனைக் குறைக்கவே முடியாது" என்று சலித்துக்கொள்வதைத் தவிர்த்துவிடல் வேண்டும். முயன்றால் அனைவராலும் சரியான உடல்நிறையைப் பேண முடியும்.
3. "பசிபட்டினி கிடந்துதான் உடல் மெலிய வேண்டும்" என்று பயப்படுவதை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். போதிய சுவையான ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை உட்கொண்டு நிறையைக் குறைத்துக்கொள்ள முடியும்.
4. பசிக்காத வேளைகளில் உண்ணுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். "பசிக்க வில்லையே!" என்று கவலைப்படும் பருத்த உடம்பு உள்ளவர்கள் எத்தனை பேரை நாம் பார்த்திருக்கிறோம்.
5. உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் மட்டும் நிறையைக் குறைத்துவிடலாம் என்ற தப்பிப்பிராயத்தை நீக்க வேண்டும். உடற்பயிற்சி நிறை குறைப் பிலே 10 வீதமான பங்களிப்பை வகிக்கிறது. ஆனால் உடற்பயிற்சி உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் முக்கியமானதாக இருப்பதால், உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் உடற்பயிற்சியைச் செய்து நிறையைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது.
6. உணவு வீணாகப் போகிறதே என்ற உணர்வில் மிகுதி உணவுகளை உண்ணும் பழக்கத்தைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பசிக்காத வேளைகளில் மிகுதி உணவை உண்டால் உடம்புதான் அசௌகரியத்தை எதிர்கொள்ளும்.
7. பிறரின் வற்புறுத்தலுக்காக உணவு உண்ணுவதையும் உணவு உண்ணு

- மாறு ஒருவரை வற்புறுத்துவதை ஒரு உபசார முறையாகக் கடைப் பிடிப்பதையும் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
8. உணவு அருந்துவதற்கு 10 நிமிடங்கள் முன்னதாக பழங்களை உண்டு அதன் பின்னர் உணவை அருந்துதல் நல்லது. இது உண்ணும் உணவின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்ள உதவியாக இருப்பதுடன் போதுமான உணவு உண்ட திருப்தியை ஏற்படுத்துவதற்கும் உதவியாக இருக்கும்.
 9. உணவிலே அதிகளவு புரத்ததையும், நார்த்தன்மை உள்ள உணவுகளையும் சேர்ப்பதுடன் மாப்பொருள், எண்ணெய் வகைகளைப் பெருமளவு குறைத்துக்கொள்வது நல்லது.
 10. சீனி, சர்க்கரை, பனங்கட்டி என்பவற்றின் பாவனையை நிறுத்தி தேவை ஏற்படின் இனிப்பூட்டிகளைப் பயன்படுத்தப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.
 11. உணவை ஆறுதலாக உண்ணப் பழக வேண்டும். இது குறைந்தளவு உணவுடன் பசியைப் போக்கவும் போதுமான அளவு உணவு உண்ட திருப்தியை ஏற்படுத்தவும் உதவும்.
 12. எண்ணெய், பட்டர், மாஜரீன் பாவனையைத் தவிர்த்துக்கொள்வது நல்லது காரணம் இவற்றைச் சிறிதளவு உட்கொண்டாலும் பெருமளவு நிறை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தும்.
 13. பொழுது போக்குக்காக எத்தனையோ கலைத்துவமான விடயங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றில் ஈடுபடுவது நல்லது. ஆனால் பொழுதுபோக்குக்காக உண்பதைத் தவிர்த்துவிட வேண்டும்.
 14. தினமும் சைக்கிள் ஓடுதல், வீட்டுத்தோட்டம் செய்தல், நடத்தல், எழுது அலுவல்களை நாமே செய்து முடித்தல், விளையாடுதல் போன்ற ஆரோக்கியமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதுடன் உடற்பயிற்சிக்காகவும் நேரத்தை ஒதுக்கிக்கொள்ள வேண்டும். உடல்நிறை குறைந்தால் மட்டும் போதாது. உடல் வினைத்திறன் உடையதாகவும், ஆரோக்கியம் உடையதாகவும் இருப்பதற்கு போதுமான உடற்பயிற்சி அவசியமாகும்.
 15. உடல்நிறையை அளக்கும் தராசு ஒன்றை வீட்டிலே வாங்கி வைத்துக் கொள்வது நல்லது. இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு தடவையாவது உங்கள் நியைச் சரிபார்த்துக்கொள்வது முக்கியமாகும். உங்கள் உயரத்துக்கு ஏற்ப நீங்கள் இருக்கவேண்டிய நிறையை அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். உங்கள்

உறவினர், நண்பர்களின் நிறையையும் அளந்து அது அதிகமாக இருந்தால் அவர்களையும் நிறைகுறைப்புச் செய்வதற்கு ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

16. நீங்கள் பிறரிடம் சுகம் விசாரிக்கும் பொழுது “நல்லாய் மெல்லிஞ்சு போனியன்” என்று கேட்டு சுகம் விசாரிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்திக் கொள்வது நல்லது. காரணம் நிறைகுறைந்து வரும் பலரின் ஊக்கத்தை இவ்வாறான ‘சுகம்’ விசாரிப்புகள் கெடுத்துவிடும்.

விரும்பிய உணவு வகைகளை உண்ணமுடியாத ஒரு வாழ்கையின் அர்த்தம் என்ன? ஒரு நல்ல காரியத்துக்குப் போனால் கூட அவர்கள் தருவதை உண்ண முடியாதா? வடை, பற்றீஸ், ஐஸ்கிரீட், பாயாசம், ரோல்ஸ் என பல உணவு வகைகளை ஒறுத்து ஒரு சன்னியாச வாழ்க்கை வாழ்ந்து தான் நிறையைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமா? இப்படி ஒரு நிறைக் குறைப்புத் தேவை தானா? என்று எல்லாம் மனம் சலித்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. மேற்குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளை உண்டு நாம் அளவான நிறையைப் பேண முடியும். துறவறம் பூண்டவர்கள் போல் இவை அனைத்தையும் ஒறுத்து வாழவேண்டிய அவசியமில்லை. இந்த உணவுகளின் சக்திப் பெறுமானமும் (கலோரி) உணவிலே அவற்றை எவ்வாறு சமநிலைப்படுத்துவது என்ற அறிவும் இருந்தால் உங்கள் உணவிலே பொரியல், பாயாசம், ஐஸ்கிரீம், பற்றீஸ், வடை, லட்டு, ரோல்ஸ், போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வதில் பிரச்சினை இருக்காது. கல்யாண வீடுகளுக்குச் செல்லும் பொழுதுகூட நாம் வடை, பாயாசம் உண்ணமுடியும்.

இந்த உணவுகளை உண்ணும் சந்தர்ப்பத்தில் உணவின் சக்திப் பெறுமானத்தை அல்லது கலோரிப் பெறுமானத்தை எவ்வாறு சமநிலைப்படுத்துவது, இவற்றால் ஏற்படும் நிறை அதிகரிப்பை எவ்வாறு தடுப்பது என்பது பற்றி நாம் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். உதாரணமாக ஒருவர் வடை, ரோல்ஸ், ஐஸ்கிரீம் என்பவற்றை மேலதிகமாக உண்ண வேண்டிய ஒரு சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டால் அவற்றை மனச்சந்தோசமாக சுவைத்து உண்ட பின் அவரின் அடுத்த பிரதான உணவை பால், பழமாக மாற்றிக்கொண்டால் அது அவரின் சுகாதார நிலையிலோ நிறையிலோ பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தமாட்டாது. அதற்காக தினம்தோறும் இந்த உணவு வகைகள் உண்பது ஆரோக்கியம் ஆகாது.

உணவுப் பொருள்களின் சக்தி அல்லது கலோரிப் பெறுமானம் என்றால் என்ன? எமது உடலுக்குத் தினம்தோறும் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவு என்ன? நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு தொழிற்பாட்டுக்கும் எவ்வளவு சக்தி தேவைப்படுகிறது? போன்ற விடயங்கள் தெரிந்து வைத்திருப்பது மிகவும் பயனுடையதாக இருக்கும்.

ஓர் உணவை நாம் உண்ணும் பொழுது அது எவ்வளவு சக்தியை எமக்கு வழங்குகிறதோ அது அந்த உணவின் சக்திப் பெறுமானம் என்று சொல்லப்படும். இது கிலோ கலோரியில் அளக்கப்படும். நாம் உண்ணும் உணவின் மொத்தச் சக்திப் பெறுமானம் எமது உடற்கேவைக்கு மேலதிகமாக இருப்பின், இது உடல் நிறையை அதிகரிக்கும். எமது உடலின் அன்றாட தேவைக்கு மேலதிகமாக இருப்பின், அது உண்பதே உடல்நிறை அதிகரிப்புக்குக் காரணமாக அமைகிறது.

ஒவ்வொரு உடலுக்கும் தேவைப்படும் கலோரியின் அளவு மாறுபடும். சராசரியாக ஒரு பெண்ணுக்கு தினம்தோறும் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவு 1,900 கிலோகலோரி ஆகும். அதேபோல ஒரு சாதாரண நிறை உயரம் உடைய நடுத்தர வயதுடைய ஆணுக்கு தினம்தோறும் தேவைப்படும் சக்தியின் அல்லது கலோரியின் அளவு 2500 கிலோகலோரி ஆகும்.

உடலுக்குத் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவு அவரது உயரம், வயது, நிறை, அவரின் தொழிற்பாட்டு வீதம் போன்றவற்றில் தங்கி இருக்கிறது.

நிறையைக் குறைக்க விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் தமது உடல் பராமரிப்புக்குத் தேவைப்படும் கலோரிப் பெறுமானத்திலும் பார்க்கக் குறைந்த கலோரிப் பெறுமானமுள்ள உணவை உண்டு வருவார்களாக இருந்தால் அவர்களது நிறை குறைய ஆரம்பிக்கும்.

ஒருவருடைய நிறை படிப்படியாக அதிகரித்துவரின் அதனுடைய அர்த்தம் அவர் தினம்தோறும் உட்கொள்ளும் உணவின் மொத்தக் கலோரிப் பெறுமானமானது அவரின் உடற்பராமரிப்புக்கு தேவைப்படும் மொத்த கலோரிப் பெறுமானத்திலும் பார்க்க அதிகம் என்பதாகும்.

ஒவ்வொரு உணவினதும் கலோரிப் பெறுமானம் என்ன? நாம் ஒவ்வொரு வேலையையும் மேலதிகமாகச் செய்யும் பொழுது செலவிடப்படும் கலோரி எவ்வளவு? ஒரு கிலோ நிறை குறைப்புக்கு எவ்வளவு கலோரி

இழக்கப்பட வேண்டும்? போன்ற விடயங்களைத் தெரிந்து வைத்திருப்பது மிகவும் பயனுடையதாக அமையும்.

மனித உடம்பு ஒரு வினைத்திறன் கூடிய வாகனத்தை ஒத்ததாக வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதிலிருந்து இதனை வடிவமைத்த இறைவன் எவ்வளவு ஓர் அற்புதமான கலைஞன் என்பது புலனாகிறது. ஒருவர் ஒரு சாதாரண தேநீர் அருந்தினால் அதில் உள்ள சக்தியில் அவரால் 3கிலோ மீற்றர் தூரம் ஓட முடியும் ஒருவர் உடற்பயிற்சிக்காக தினமும் 3 கிலோ மீற்றர் தூரம் ஓடிவிட்டு அந்தக்களைப்பைப் போக்குவதற்கு மேலதிகமாக ஒரு தேநீர் அருந்தினால் அவரிலே எந்தவித சக்தி இழப்பும் ஏற்படமாட்டாது. எனவே இதன் காரணமாக எந்தவித நிறைக் குறைவும் ஏற்படமாட்டாது. ஒரு சாதாரண பெண்ணின் உடம்பைப் பராமரிப்பதற்கு தினமும் 1900 கிலோ கலோரி சக்தியும், ஓர் ஆணின் உடலைப் பராமரிப்பதற்கு 2500கிலோ கலோரி சக்தியும் தேவைப்படும். ஒருவர் தனது நிறையைக் குறைத்துக் கொள்ள விரும்பினால் அவர் தனக்கு அன்றாடம் தேவைப் சக்தியிலும் பார்க்க குறைந்த சக்திப் பெறுமானம் உள்ள உணவுகளையே உண்ண வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் தான் சேமித்து வைத்திருக்கும் சக்தியில் 6500 கிலோ கலோரியை இழக்கும் பொழுது அவரின் நிறை ஒரு கிலோகிராம் குறைவடையும்.

ஒருவர் தனது உடற் தேவைக்கு மேலதிகமாக 50 கிராம் சீனி சேர்க்கப்பட்ட தேநீரை அருந்துவாராக இருந்தால் அவரின் உடல்நிலை ஒரு கிலோகிராமினால் அதிகரிக்கும். அதேபோல அவர் 26 ரோல்ஸ்களை மேலதிகமாக உண்ணுவாராக இருந்தால் அவரின் நிறை ஒருகிலோ கிராமினால் அதிகரிக்கும். தினம்தோறும் ஒருவர் உடற் தேவைக்கு மேலதிக மாக ஒரு கோப்பை தேநீரையும், ஒரு ரோல்ஸ்யையும் உண்டு வந்தால் 17 நாள்களில் அவரது நிறை ஒரு கிலோ கிராமினால் அதிகரிக்கும். அதாவது நாம் இடை நேரங்களில் உண்ணும் உணவுகளும் எமது நிறை அதிகரிப்பில் பெரும் பங்குவகிக்கின்றன.

உடற் பயிற்சியும் உடல்நிறைக் குறைப்பிலே ஒரு முக்கியமான பங்குவகிக்கிறது. ஒருவர்தான் வழமையாக நடக்கும் தூரத்துக்கு மேலதிக மாக 150 கிலோமீற்றர் தூரத்தை நடந்தால் அவரின் நிறை ஒருகிலோ

கிராமினால் குறைவடையும். ஒருவர் உணவுக்கட்டுப்பாடு இன்றி உடற் பயிற்சி மட்டும் செய்து நிறையைக் குறைத்துக்கொள்வது கடினமாகும். எனவே நிறைக்குறைப்பு முயற்சிக்கு உடற்பயிற்சியும், உணவுக் கட்டுப்பாடும் மிகவும் முக்கியமானதான அமைகின்றன.

நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருள்கள் ஒவ்வொன்றினதும் கலோரிப் பெறுமானம் என்ன என்பதை அறிந்து வைத்திருந்தால் எமது உடற் தேவைக்கு வேண்டிய உணவின் அளவை நாமே தீர்மானிக்க முடியும். நாம் உண்ணும் உணவின் அளவை மாற்றி நிறைக்குறைப்பையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

உடல் பருத்து அதனால் உண்மையில் பலவீனப்பட்டு பல அந்நிய உணவுகளுக்கெல்லாம் அடிமைப்பட்டு எமது சுதேச ஆரோக்கிய உணவுகளி லிருந்து அந்நியப்பட்டு அடுக்கடுக்காய் பல நோய்களுக்கு ஆட்பட்டு நாம் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதன் காரணம் என்ன?

விளை நிலங்கள் எல்லாம் தரவைகளாய்க் கிடக்க, எமது உடம்பு மட்டும் விளைந்துபோய் வீட்டிலும் தோட்டத்திலும் உழைக்க மறந்து இயற் திரங்களில் கூட சும்மாகிடக்க சோம்பேறி அடிமைகளாய் நாம் சும்மா இருப்பதே சுகம் என்று நினைக்கத் தொடங்கியதன் காரணம் என்ன? நல்ல உடற்பயிற்சிகளாக அமையும் நடனம், நாட்டுக்கூத்து, மாவிடிப்பு, அம்மி அரைப்பு, சைக்கிள் சவாரி, உதைபந்து, கிட்டி, பொடிநடை, காவடி என எமது கலாசார மரபுகள் அருகிப்போய் எதற்கெல்லாமோ அடிமைகளாகிப் போய் எம்மை எதிர்நோக்கி நிற்கும் அபாயங்களை எல்லாம் மறந்து மகிழ்ந்திருக் கும் மனநிலை எப்படி வந்தது?

தொலைக்காட்சி நாடகம் - படம் பார்க்க, பத்திரிகை படிக்க, வெட் டிப் பேச்சுக்கள் பேச, சும்மா இருக்க, தூங்க, சாப்பிட, கணினி பார்க்க, கைத் தொலைபேசி பேச என எல்லாவற்றுக்கும் நேரமிருக்கும்போது எமக்கு உடற் பயிற்சி செய்யமட்டும் நேரமில்லாமல் போவது ஏன்? கொஞ்சம் சாப்பிட டாலும் நிறை தானாகக் கூடுவது ஏன்? திரும்பத்திரும்ப சொல்லிக் கொண்டு, சத்துமா பேணிகளில்தான் சத்து என்று சத்தியமும் செய்துகொண்டு, நம் ஊர்க் கோழி முட்டைகளையும் உடன் பாலையும் ஆபத்தான உணவுகள் என அறிவித்துவிட்டு ஊதிப்போன உடம்பை குனிந்து பார்க்கவோ நிறுத்தப்

பார்க்கவோ நேரமில்லாமல் அலைந்து திரியும் எம்மை தடுத்தாட்கொள்ளப் போவது யாா?

முயற்சிக்கும் ஊக்கத்துக்கும் பெயர் போனவர்கள், தியாகத்துக்குச் சிகரம் வைத்தவர்கள், சேமிப்புக்கும் கொடைக்கும் இலக்கணம் வகுத்தவர்கள், கல்வியில் கரை கண்டவர்கள், நினைத்த இலக்கை அடையும்வரை உழைக்கும் நெஞ்சரம் கொண்டவர்கள் உடல் பருத்து உயிர்விடுவதா?

நிறையைக் குறைப்போம் என்று உறுதி எடுப்போம். அதற்கான ஆர்வத்தை விதைத்து வளர்ப்போம். உடற்பரிமாணங்கள் பேணும் கலையைக் கற்றுத் தெளிவோம். இதை நடைமுறைப்படுத்த திடசங்கற்பம் எடுப்போம். இலகுவான வழிமுறைகள் மூலம் ஊக்கத்துடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் இந்த இலக்கை நோக்கி முன்னேறுவோம். மற்றவர்களையும் இந்த வழியில் செல்ல ஊக்குவிப்போம். உடற் பரிமாணங்களை பேணி வருபவர்களை பாராட்டி அவர்களின் வழிமுறைகளை நாமும் கற்றுக்கொள்வோம்.

வளர்ந்துவரும் சிறார்களின் மனதிலும் உடல்நிறை பராமரிப்பு சம்பந்தமான ஆர்வத்தைப் பதிக்க முயலுவோம். நிறைகூடிய எமது நண்பர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் ஆலோசனை வழங்கி அவர்களையும் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு மீட்டெடுப்போம்.

தற்பொழுது எம்மை எல்லாம் ஆட்டிப்படைத்துவரும் தொற்றா நோய்களான உயர்குருதி அழுக்கம், நீரிழிவு, கொலெஸ்ட்ரோல், புற்றுநோய், மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம், மூட்டு நோய்கள் போன்றவற்றுக்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணமாக இருக்கும் உடல்நிறை அதிகரிப்பு என்ற மாபெரும் விருட்சத்தின் வேரறுக்க நாம் அனைவரும் கைகோர்ப்போம். (முன்பு பிரசுரிக்கப்பட்ட நிறை குறைப்பு சம்பந்தமான அனைத்துக் கட்டுரைகளையும் (www.jaffnadiabeticcentre.org) என்ற இணையத்தளத்தில் பார்க்க முடியும்.

சீனிக்குப் பதிலாக பாவிக்கப்படும் இனிப்பூட்டிகள் பாதுகாப்பானவையா?

நீரிழிவுநோய் உள்ளவர்களும், அதிகரித்த உடல்நிறை உள்ளவர்களும் சீனியின் தாக்கத்தைத் தவிர்ப்பதற்காகவும், உடல்நிறை அதிகரிப்பைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காகவும் சீனிக்குப் பதிலாக செயற்கை இனிப்பூட்டிகளைப் பெருமளவில் பாவிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்.

பாவனைக்கு உகந்தன என அனுமதிபெற்று தற்பொழுது பாவனையில் உள்ள இனிப்பூட்டிகளாவன.

1. அச்சல்பம் பொட்டாசியம்.

(Acesephame Potassium)

2. அஸ்பாற்றம் (Aspartame)

3. நியோற்றம் (Neotame)

4. சக்கரீன் (Saccharin)

5. சுக்கிறலோஸ் (Sucralose)

இவை மிகவும் இனிப்பான பதார்த்தங்களாக இருந்தபொழுதும், இவற்றுக்கு குருதி குளுக்கோசின் அளவை அதிகரிக்கும் தன்மையோ அல்லது உடல் நிறையை அதிகரிக்கும் தன்மையோ இல்லை. அத்துடன் இவற்றுக்கு இரத்தத்திலோ, அல்லது உடலிலோ கொழுப்பின் அளவை அதிகரிக்கும் தன்மைகூட இல்லை. சீனி, சர்க்கரை போன்ற இனிப்புவகைகளைப் பாவித்தால் பற்களில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம் என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். அத்தகைய பாதிப்புகள் செயற்கை வகையான இந்த இனிப்பூட்டிகள் பாவிப்பதால் ஏற்படமாட்டாது.

இந்த இனிப்பூட்டிகளின் பாவனையால் ஏதாவது ஆபத்து நிகழுமா? அல்லது உடற்பாதிப்புகள் ஏற்படுமா? என்பது சம்பந்தமாக செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சிகள் அளவுடன் இவற்றை பாவிப்பது பாதுகாப்பானது என்பதை

உறுதி செய்திருக்கின்றன. அளவுக்கு அதிகமாக எந்த உணவையும் உண்பது பாதுகாப்பானதல்ல என்பதையும் மனதில் கொள்ளவேண்டும்.

பாயாசம், தேநீர், கேக், ஐஸ்கிரீம்வகைகள் மோதகம் போன்ற வற்றுக்கும் இந்த இனிப்பூட்டிகளைப் பாவிக்க முடியும். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் மட்டுமல்ல குடும்பத்தில் எந்த நோய் உள்ளவர்களும் அதிகரித்த நிறை உள்ளவர்களும் நிறை அதிகரிப்பை தடுக்க விரும்புவர்களும் சீனி, சர்க்கரைக்கு பதிலாக இந்த இனிப்பூட்டிகளைப் பாவிப்பது பாதுகாப்பானது.

ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளைச் சுவை மிக்கனவாகச் சமைத்து அளவுடன் உண்பது ஒரு கலையே! இந்த இனிப்பூட்டிகளின் வரவு இனிப்பை விரும்புவர்களுக்கு உண்மையிலேயே ஓர் இனிப்பான செய்தியாகும்.

பாம்புக்கடி

Dr. பி. யோண்சன் MD (MEDICINE)

யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

இலங்கையில் 93 வகையான பாம்புகள் உள்ளன. இவற்றில் கடல் பாம்புகளும் அடங்கும். எனினும் ஐந்துவகை பாம்புகள் மட்டுமே அதிக நச்சுத் தன்மையுள்ளனவாகவும், இறப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியளவாகவும் உள்ளன. இலங்கையில் உள்ள அதிக நச்சுப்பாம்புகள்.

1. நாகபாம்பு (Cobra)
- 2,3 எண்ணை விரியன் (Common Krait, Ceylon Krait)
4. கண்ணாடி விரியன் (Russell's Viper)
5. சுருட்டை பாம்பு (Saw Scaled Viper)

பெரும்பாலான இறப்புக்கள் நாகபாம்பு, எண்ணை விரியன், கண்ணாடி விரியன் என்பவற்றினாலேயே ஏற்படுகின்றன.

பாம்புக்கடியினால் ஏற்படுகின்ற நோய் அறிகுறிகள் கடித்த பாம்பின் வகையை பொறுத்தும், பாம்பினால் உட்செலுத்தப்பட்ட நச்சுத் தன்மையின் அளவிலும் தங்கியிருக்கிறது.

பெரும்பாலான பாம்புக்கடிகள் நச்சுத்தன்மை குறைந்த பாம்புகளால் ஏற்படுகின்றன. சிலவேளைகளில் நச்சுள்ள பாம்புகளால் கடி ஏற்பட்ட போதிலும் அவை இறப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய அளவு நச்சை உட்செலுத்துவதில்லை.

நோய் அறிகுறிகள்

அதிக நச்சுப் பாம்புகள் கடித்து குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேற்பட்ட நச்சுத் தன்மையை உட்செலுத்திய பின் பாம்பின் வகையைப் பொறுத்து நோய் அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன. பொதுவான அறிகுறிகளாக கடித்து சில மணி நேரத்திலேயே வாந்தி, வயிற்று நோய், தலைச்சுற்று என்பவையும் கடித்த இடத்தில் வீக்கம், நோ, இரத்தப்போக்கு என்பவையும் ஏற்படலாம்.

பாம்புளுடைய நச்சுகளின் வகையை பொறுத்து, பாம்புகளின் நச்சுகள் தாக்குவனவாகவும் சில குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதியை தாக்குவனவாகவும் சில இரு தொகுதிகளையும் தாக்கக் கூடியனவாகவும் உள்ளன.

பிரதானமாக நாகபாம்பு, எண்ணை விரியன் என்பனவற்றில் நரம்புத் தொகுதியைத் தாக்கக்கூடிய நச்சுக்கள் உருவாகுகின்றன. நரம்புத் தொகுதி பாதிக்கப்படுவதன் விளைவாக கண்கள் மூடுபடுதல், விழுங்க முடியாமல் போதல், சோம்பல், மூச்சு எடுப்பதில் கஷ்டம், பார்வை இரண்டாக தெரிதல் என்பன ஏற்படுகின்றன.

கண்ணாடி விரியன், சுருட்டை பாம்பு என்பவற்றின் நஞ்சு பிரதானமாக குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. குருதியில் விளைவுகள் ஏற்படுத்துவதன் மூலம் குருதி உறையாத தன்மை, இரத்தப்பெருக்கு, இரத்தவாந்தி, சிறுநீருடன் இரத்தம் போதல், மூளைக்குள் இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுதல் என்பவை ஏற்படலாம். குறிப்பாக கண்ணாடி விரியன் இரண்டு தொகுதிகளையும் தாக்கக்கூடிய நஞ்சை கொண்டுள்ளன. கடற்பாம்புகளின் நஞ்சுக்கள் தசை நாரகளைத் தாக்குவதனால் சிறுநீரகத்தை பாதிக்கின்றன.

முதலுதவி

பாம்புக்கடி ஏற்பட்டவரை முதலில் பயப்படாதபடி அறிவுரைகூறி, கடிபட்ட இடத்தை இயலுமானவரை அசைக்காது வைக்கவும், காலில் கடி பட்டிருந்தால் கால் தொங்கக்கூடிய வகையில் இருத்தி வைக்கவும். கையில் கடி ஏற்பட்டால் கையை உயர்த்தி பிடிக்காது தொங்கவிட்டபடி வைக்கவும். காயத்தை தூய தண்ணீரால் மெதுவாகக் கழுவவும். இறுக்கி உரஞ்சி கழுவாததைத் தவிர்க்கவும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நச்சுத்தன்மை குருதிச் சுற்றோட்டத்துக்கு பரவுவதை குறைக்கலாம்.

கடிபட்ட இடத்துக்கு மேலாக கட்டுவதையோ காயத்தில் வாய் வைத்து உறிச்சுவதையோ, பிளேட் போன்றவற்றால் காயத்தை வெட்டுவதையோ தவிர்க்கவும் இந்தச் செயல்முறைகளால் பாதகமான

விளைவுகளே நோயாளிக்கு ஏற்படுகிறது. கடித்த இடங்களில் மோதிரம், மெட்டி என்பவை அணிந்திருந்தால் அவற்றை உடனடியாக கழற்றிவிடவும் ஏன்எனில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் இவற்றால் தீய விளைவுகளே ஏற்படும். கடிபட்டவருக்கு எந்த உணவுப் பொருளையோ மாத்திரைகளையோ கொடுக்காது இயலுமானவரை விரைவாக அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டுசென்று வைத்தியரின் உதவியை நாடவும். இயலுமானால் கடித்த பாம்பை கொண்டு வர முடிந்தால் நோயாளியுடன் கொண்டு வரவும் இறந்த பாம்பைக் கொண்டு வருவதன் மூலம் நச்சுபாம்பை இனங்காண உதவியாக இருக்கும்.

இதற்காக எந்தவிதத்திலும் நோயாளியை வைத்தியசாலையில் சேர்ப்பதைத் தாமதிக்கவேண்டாம். வைத்தியசாலையில் மருத்துவர்களால் நச்சுத்தன்மை உட்செலுத்தப்பட்டுள்ளது என்பதை நோயாளியின் நோய் அறிகுறிகள் கொண்டும், பரிசோதனைகள் மூலமும் உறுதிப்படுத்திய பின் நச்சுத்தன்மையை குறைக்கக்கூடிய ஊசி மருந்து ஏற்படுகிறது. (Anti Snake venom) இந்த மருத்துவ முறையால் பெருமளவிலான இறப்புக்கள் குறைக்கப்படுகின்றன.

தடுப்பு முறைகள்

இயலுமானவரை பாம்புக்கடியிலிருந்து தப்பி இருப்பதற்கு வீட்டையும் சுற்றுப்புறச் சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும் விசேடமாக பற்றைகள், கற்கும்பிகள் என்பனவற்றை அகற்ற வேண்டும்.

இயலுமானவரை இரவில் வெளியே நடமாடுவதைத் தவிர்க்கவும். வெளியில் நடமாடும்போது செருப்பு அல்லது சப்பாத்து அணிந்து சரியான வெளிச்சம் உள்ள இடங்களில் மட்டும் இரவில் நடமாடவும்.

பாம்புக்கடி ஏற்பட்டால் இயலுமானவரை விரைவாக வைத்திய சாலைக்கு செல்வதன் மூலம் பெருமளவிலான இறப்புகளைத் தவிர்த்து கொள்ள முடியும்.

“குடி” குடியைக் கெடுக்குமா? ஈரலை இரையாக்குமா?

Dr. தேவரஞ்சனா புவனேந்திரன்,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

சிவபூமியாகக் கருதப்பட்ட இலங்கை இன்றுபஞ்சமா பாதகங்களின் இருப்பிடமாக மாறிவருவது வருத்தப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.

அண்மைய ஆய்வு ஒன்றில் அதிர்ச்சிதரும் உண்மை வெளியாகியுள்ளது. உலகில் அதிக மதுபாவனை உள்ள 4 நாடுகளில் ஒன்றாக நமது இலங்கையும் வெற்றிக்கொடி நாட்டியுள்ளது. 2015ஆம் ஆண்டில் 93.1 மில்லியன் லீற்றராக மதுபானக் கொள்வனவு இருக்குமெனவும், 2.6வீதம் வருடாந்த வளர்ச்சியாக இது இருக்கும் எனவும் எதிர்வு கூறப்பட்டுள்ளது. அது மட்டுமன்றி 11.2 லீற்றர் மதுவை இலங்கையின் தனிநபரொருவர் குடிப்பதாகவும் (நானும் நீங்களும் கூட) அவ் ஆய்வு செப்பிச் செல்கின்றது.

சிரோசிஸ் (cirrhosis) எனப்படுகின்ற ஈரல்தோய் அதிக முள்ள நாடுகளில் எமது இலங்கையும் ஒன்று என்பது இங்கு சுட்டிக்காட்டப்பட வேண்டிய விடயமாகும்.

நீண்டகால ஈரல்தாக்கம், ஈரலை அழற்சிக்கு உள்ளாக்குவதுடன் சிரோசிஸ் ஏற்படவும் ஏதுவாகின்றது. சிரோசிஸ் ஏற்பட பல காரணங்கள் இருப்பினும், மதுபானப் பாவனையே இவற்றில் முதன்மை வகிக்கின்றது. சிரோசிஸ் என்பது ஈரற் கலங்களின் இறப்பைத் தொடர்ந்து ஈரலின் கட்டமைப்பில் மாற்றம் ஏற்படுவதுடன், ஈரலுக்கான குருதி வழங்கலிலும் ஈரலின் தொழிற்பாடுகளில் இடையூறுகளும் விளைவிக்கப்படுகின்றது. “ஈரல்”, “ஈரல்” என்று அடிக்கடி சொல்கின்றோமே “ஈரல்” என்பது என்ன? அதன் தொழில்கள் தான் யாவை?

உடலின் பெரிய உள்ளக அங்கமான ஈரல் வயிற்றையின் வலது மேற்புறத்தில் காணப்படுகின்றது. அனு சேபம், ஒரு சீர்த்திடனிலை, நீர்ப்பீடனம், பலவகைப் பதார்த்தங்களின் தொகுப்பு, அழிப்பு மற்றும் நச்சுக்ற்றல் போன்ற பல்வேறுபட்ட தொழில்களை ஆற்றும் உடலின் முக்கிய உறுப்பு ஈரலாகும்.

ஈரலினால் தொகுக்கப்படும் பதார்த்தங்களுக்கு உதாரணங்களாக புரதம், கிளைக்கோஜன், கொலஸ்ரோல், லிப்போ புரோட்டீன், பித்தம், ஓமோன்கள், பிறபொருள் எதிரிகள் (Immunoglobulin) போன்ற வற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

நீங்கள் நீண்டகால மதுபாவனையாளரா? உங்கள் ஈரலும் உங்களுக்காகத் தன்னை ஈடுசெய்து தொழிற்பட முயற்சிக்கும். ஒரு கட்டத்தில் அதுவும் ஈடுசெய்ய முடியாத ஒரு கட்டத்தை அடையும். இக்கால இடைவேளையில் உங்கள் உடலில் பல்வேறுபட்ட மாற்றங்களை உங்களால் அவதானிக்க முடியும்.

வலது மேற்பக்க வயிற்றறையில் நோ ஏற்படல், உடல் மஞ்சளாதல், (விழிவெண்படலம் அடங்கலாக) வயிறு வீக்கம், வயிற்றறையில் நீர் தேக்க மடைதல், இரண்டுபக்க கணுக்கால்களிலும் வீக்கம் ஏற்படல், இரத்தவாந்தி, கருநிறமலம் வெளியேறல், உடற்கடி, கைநடுக்கம் ஏற்படல், மார்பகங்கள் பருமனாதல், விரல் நகங்கள் வளைதல் (Clubbing), கமக்கட்டுக்குள் மற்றும் உடலின் மயிர்கள் கொட்டுதல், தசைகளின் பருமன், விதைகளின் பருமன் குறைவடை தல், மூளையின் தொழிற்பாடுகளில் மாற்றம் ஏற்படல் போன்றவை நீண்ட கால ஈரற்பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளமையைக் காட்டவல்லன.

மேற்படி அறிகுறிகள் எதையாவது நீங்கள் அவதானித்திருப்பின் தாமதியாது உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள். நோயின் தீவிரத்தன்மை பரிசோதனைகள் வாயிலாக அறியப்பட்டு அதற்கேற்ற வகையில் சிகிச்சைகள் வழங்கப்படும்.

ஈரல் மாற்று சத்திரசிகிச்சை தகுதியிருப்பின் மேற்கொள்ளப்படலாம். வயிற்றறையில் நீர் தேங்குதல், மூளையின் தொழிற்பாடு மாற்றம் (Hepaticencephalopathy) பிலிருபின் அளவு அதிகரிப்பு, அல்புமின் அளவு குறைவு, புரோத்துரொம்பின் (குருதியுறைதற் காரணி) நேரம் அதிகரிப்பு என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஈரல் நோயாளியின் வாழ்தகவு எதிர்வு கூறப்படுகின்றது.

உதாரணமாக தீவிரமான நிலையில் வயிற்றறை நீர் தேக்கமடைந்தும், மூளைத் தொழிற்பாட்டு மாற்றம் குறிப்பிடத்தக்க அளவு ஏற்பட்டும் பிலிருபின் $> 50 \text{ mg/dl}$ ஆகவும் அல்புமின் 2.8 mg/dl ஆகவும் புரோத்து

ரொம்பின் நேரம், 6 செக்கன்கள் நியம மட்டத்தைவிட அதிகமாகவும் காணப் படின அவ் ஈரல் நோயாளியின் ஒரு வருட எதிர்வு கூறப்படக்கூடிய வாழ்தகவு 42 வீதத்திலும் குறைவாகும்.

இவ்வகை ஈரல் நோய் உள்ள ஒருவரில் மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளுக்கு மேலதிகமாக ஈரலின் தொழில்கள் பாதிக்கப்படுவதுடன் உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதியில் குருதிக் கசிவு அல்லது குருதிப் பெருக்கு, ஈரற் புற்றுநோய், தன்னிச்சையான வயிற்றறை பக்நீரியா தொற்று, இலகுவில் தொற்று நோய்களுக்கு ஆளாதல், சிறுநீரகச் செயலிழப்பு மற்றும் நுரையீரற் பாதிப்பு போன்ற பல சிக்கலான நிலைமைகளும் உருவாக வாய்ப்புண்டு.

மதுபாவனையால் ஏற்பட்ட சிரோசிஸ் உள்ள ஒருவர் மதுபாவனையை முற்றாக நிறுத்தினால் (Abstinence) 5 வருட வாழ்தகவு வீதம் 90ஆகவும் தொடர்ந்தால் 60 வீதமாகவும் வீழ்ச்சியடையும். மேலதிக ஈரற் பாதிப்பினால் பீடிக்கப்பட்ட ஒருவரில் 5 வருட வாழ்தகவு வீதம் 35% ஆகின்றது. அத்துடன் இறப்பு ஆனது நோய் வாய்ப்பட்டு ஒருவருடத்தினுள் ஏற்படுகின்றது என்பதும் சுட்டிக்காட்டப்பட வேண்டியதாகும்.

மதுபாவனையை முற்றாக நிறுத்துதல் வரவேற்கப்படத்தக்கது. இதற்காக விசேட திட்டங்கள் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றன. எமது யாழ்ப்பாணத்தில் போதனா வைத்தியசாலையின் உளநலப் பிரிவு உங்களுக்கான ஆலோசனைகளையும், வழிகாட்டல்களையும் வழங்குகின்றது. ஈடுசெய்ய முடியாத ஈரற் பாதிப்புக்குள்ளானோர் வைத்தியக் கண்காணிப்புடன் ஓய்வில் இருத்தல் வேண்டும்.

உயர் புரத மற்றும் விற்றமின் கொண்ட உணவுகளை மூளைச் செயற்பாடு பாதிக்கப்படாதவரை உட்கொள்ள முடியும். உப்பின் அளவை நன்கு குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அஎப்பிறின், வலி நிவாரணிகள் பாவிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஆதரவாக இருத்தல் வேண்டும். வருமுன் காப்போம் மதுவைத் தவிர்ப்போம்.

நீண்டகால ஈரற்தாக்கம் ஈரலை அழற்சிக்கு உள்ளாக்குவதுடன் சிரோசிஸ் ஏற்படவும் ஏதுவாகின்றது. சிரோசிஸ் ஏற்பட பல காரணங்கள் இருப்பினும் மதுபாணப் பாவனையே முதன்மை வகிக்கின்றது.

இனிப்பு எதற்கு.... பழங்களே போதும்

எஸ். சுதாகரன்

தாதிய உத்தியோகத்தர்

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்

யாழ் போதுணா வைத்தியசாலை.

பழங்கள் இனிப்புச் சுவையுடன் இருப்பதற்கு காரணம் அதில் காணப்படும் ப்ரக்ரோஸ், குளுக்கோஸ் போன்றன அடங்கியிருப்பதே, இது உடலுக்கு ஆற்றலையும் சக்தியையும் உடனடியாகவும் தரவல்லன.

இது பொல் மாப்பொருளின் வடிவங்களான;

சுக்குரோஸ் – வெள்ளைச் சீனி

மோல்டோஸ் – தானியங்கள்

லக்டோஸ் – பால்

போன்ற வகையில் காணப்படினும் இவை எமது குருதியில் ஈர்க்கப்படும் முன்பு செரிமானம் அடைய வேண்டும். அதன் பின்பு அவை ஆற்றல் தரும் பொருளாக மாறமுடியும், பொதுவாக மாப்பொருள்கள் ஜீரணமடையும் போது அமிலத்தன்மை வெளிப்படுகின்றன.

உதாரணம் வெள்ளைச் சீனியை உணவில் அதிகம் சேர்ப்பவர் களுக்கு அஜீரணம் ஏற்படுவதை அவதானிக்கலாம். இவை சமீபாடு அடையும் போது உற்பத்தியாகும் அமிலங்கள் இரைப்பையின் உட்புறச்சுவர் படலங்கள் குடலின் உட்புறசுவர் படலங்களை அரித்து எரிச்சல் ஊட்டுகின்றன. இந்த வெல்லம் அமிலத்தன்மை ஆகியன எமது பற்களையும் சேதமடையச் செய்கிறது.

எமது பற்கள் கற்கள் அல்ல அவைகளின் உள்ளே குருதி விநியோகம், போசனை பெருள்கள் ஊட்டச்சத்துக்கள் உட்புற பகுதியில் ஓடிக் கொண்டே இருக்கின்றன. அத்துடன் குருதியில் வெல்ல அதிகரிப்பானது வெள்ளை அணுக்களின் போரிடும் வல்லமையை குறைக்கின்றன. எனவே நாம் சிறிதளவு வெல்லத்தை பயன்படுத்தினால் உடல் நலம் கெடுவதில்லை.

இவற்றை இயற்கையாக கிடைக்கும் உணவுகளில் பெறுவது ஆபத்து இல்லை. இந்த உண்மைகளை மனதில் கொண்டு உணவில் இனிப்பு.

வகைகளை சேர்ப்பதற்கு பதிலாக பழங்களை வாங்கி உண்பதனால் உங்கள் வளமான எதிர்காலத்துக்கு நீங்களே உதவி செய்தவர்களாகி விடுவீர்கள். பழங்கள் பற்றிய தகவல்கள் சில:-

01. இயற்கை உணவான பழங்கள், எமது உயிர்நீரான நீராகாரம், அதிகம் உடையவை நினைவாற்றலை அதிகரிக்கத் தூண்டுகின்றன. நார்ச் சத்தை அதிகம் கொண்டிருக்கின்றன. அத்துடன் கொழுப்பற்ற உணவாகும்.
02. பழங்களில் கவர்ந்திழுக்கும் நிறங்களுக்கு காரணமான **Flavonoids** (ஃபிளேவனாய்ட்கள்) எனும் சேர்மானங்கள் காணப்படுகின்றன. இவை புற்று நோய்களுக்கு எதிரான புற்றுநோயைக் குணமாக்கும் அல்லது குறைக்கும், உயிர்வலியற்ற எதிர்ப்பொருளாகச் செயல்படுபவை. (**Anti oxidants**)
03. பழங்களில் காணப்படும் நார்ப் பொருள் ஜீரணபாதையில் ஆரோக் கியத்தை மேம்படுத்துகின்றது. குடல்களில் உள்ள உணவுப் பொருள்களை வேகமாக நகர்த்துவதன் மூலம் மலச்சிக்கல் மற்றும் குடல் உட்சவர்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளைத் தவிர்க்கிறது.
04. நார் பொருளானது பழங்களில் காணப்படும் புரக்ரோஸ் எனும் வெல்லச்சத்தை எமது ஜீரணப்பாதையில் உட்கவரப்படுதலை தாமதப் படுத்துவதால் குருதியில் திடீர் வெல்ல அதிகரிப்பு ஏற்படாது ஒரே சீரான அளவில் வெல்ல மட்டத்தை பேணுவதற்கு உதவுகிறது.
05. நார்ப் பொருள் மிகுந்த பழங்கள் குறிப்பாக மலக்குடல் சார்ந்த புற்று நோய்கள் வராது தடுத்து தக்க பாதுகாப்பை அளிக்கின்றன.
06. இதய நோய்களுக்கு பழங்கள் இதமானவை.
07. குளிர்ச்சியான உணவுகளில் பழங்களும் கீரையும் முக்கிய இடத்தைப் பிடிக்கின்றன.

08. சமீபத்தில் கண்டுபிடிப்புகளின் படி அளவுக்கு மீறிய எடை உடையவர்கள் தங்கள் எடையை குறைத்துக் கொள்ள விரும்புவார்களேயாயின், உப்புகள் குறைந்த கொழுப்பற்ற கொலஸ்ரோல் இல்லாத உணவாகக் காணப்படுவது பழங்கள், கொழுப்பு மலிந்த சிற்றுண்டிகளாக வெற்று கலோரிகளாக திணிக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்பதை விட ஊட்டச் சத்துக்கள் அதிகமாகக் காணப்படும் பழங்கள் உள்ளெடுப்பது நல்லது.
09. பழங்களில் உடல் நலத்துக்குத் தேவையான விற்றமீன்கள், தாதுப் பொருள்கள், கனியுப்புகள், கேரட்டின் தேவையான அளவு காணப்படுகின்றன. (உதாரணம் :- விற்றமின் C, பொட்டாசியம், இரும்பு, மக்னீசியம், கல்சியம்)
10. உலர்விக்கப்பட்ட பழங்கள், உறைவிக்கப்பட்ட பழங்கள், டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்ட பழங்கள் போன்றவை பதனிடப்படும் போது சில விற்றமின்கள், அழிந்தாலும் பின்னரும் கூட எமக்குத் தேவையான அளவு விற்றமின்கள், கனியுப்புகள் கிடைக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றன.
11. சாப்பிடுவதற்கு பின்பு பழம் சாப்பிடாமல் முன்பு சாப்பிடும் போது அதனுடைய பயன் அதிகம் நம்மைச் சேருகின்றது.

கொழுக்கிப் புழுவின் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாப்போம்

மருத்ருவர். செ. சிவானி
போதனா வைத்தியசாலை.
யாழ்ப்பாணம்.

கொழுக்கிப் புழு (Hookworm Necator americanus) மனிதனின் சிறு குடலில் வாழ்ந்து முட்டைகளை இடுகின்றன. இம்முட்டைகள் மலத்தினூடாக மண்ணை அடைந்து குடம்பி (Larva) ஆக உருமாற்றத்துக்கு உட்பட்டு மனிதனின் தோலைத் துறைப்பதனால் இரத்தோட்டத்தினூடாக மீண்டும் சிறு குடலை வந்தடைகிறது.

இவை சிறுகுடலில் இரத்தத்தை உறிஞ்சிக் குடிப்பதனோடு மட்டுமல்லாமல் இரத்தம் உறையாதவாறான பதார்த்தத்தையும் சுரக்கின்றன. இதனால் இவை குடித்த பின்னரும் ஏற்பட்ட புண்ணிலிருந்து இரத்தம் வழிந் தோடும். அத்துடன் புழுக்கள் எண்ணிக்கை அதிகமாகக் காணப்படுகின்ற போது அவை போசணைப் பதார்த்தங்களின் அகத்துறிஞ்சலையும் பாதிக்கிறது. இதனால் இரத்தச் சோகை பிரதானமாக ஏற்படுகிறது. இதனால் சிறுவர்கள் மண்ணை விரும்பிச் சாப்பிடுவர். (Pica)

அவர்களின் சுறுசுறுப்பு குறைவடையும். படிப்பில் விளைவயாட்டில் ஊக்கம் குறைவடையும். இலகுவில் களைப்படைவர். உடல் வளர்ச்சி குறையும். வெளிறிக் காணப்படுவர். நீண்ட காலமாகக் கவனிக்காதுவிடப் படின இருதயம் பலவீனமடையும். இதைத்தவிர நுரையீரல் அழற்சி தோலில் சில மாற்றங்கள் (Cnepingenuphm) என்பனவும் ஏற்படலாம்.

ஆகவே நாம் கொழுக்கிப் புழுவிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்க செய்யவேண்டியவை.

1. மேற்படி அறிஞர்களுடன் காணப்படுவர்களை வைத்திய ஆலோசனைக்கு உட்படுத்தி சிகிச்சை பெறுதல் வேண்டும்.
2. மனித மலத்தை பாதுகாப்பான முறையில் கழிவுகற்றல் செய்ய வேண்டும்.
3. மனித மலத்தை பசளையாகப் பாவிப்பதை முற்றாக நிறுத்துதல்.
4. மண்ணைக் கையாளும்போது காலுறைகளை, காலணிகளை, கையுறைகளை அணிந்து வேலை செய்தல் நன்று.

சுடுநீர் விபத்து

வைத்தியர் ஆர். அன்கு அருணன்
நீரிழிவுச் சிகிச்சை நிலையம்,
போதனா வைத்தியசாலை.

சுடுநீரால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் பொதுவாக சிறுவர்களை பாதிக்கின்றன. இதன்மூலம் சாதாரணமான தோல் காயம், கொப்புளங்கள் முதல் பாரதூரமான உயிர் ஆபத்துவரை ஏற்படலாம். சுடுநீரால் ஏற்படும் சாதாரண தோல் காயங்களுக்கு எமது வீடுகளிலேயே வைத்துச் சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

இதற்கு முதலில் சுடுநீர்ப்பட்ட இடத்தில் அணியப்பட்டுள்ள ஆடைகளை அகற்ற வேண்டும். அதன் பின்னர் சாதாரண ஓடும் குழாய் நீரினால் சுடுநீர்ப்பட்ட இடத்தை 15-30 நிமிடங்களுக்கு நனைக்க வேண்டும்.

பின்னர் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தைத் தொற்றற்ற Gauze Bandage துணியால் இலேசாக சுற்றிக்கட்டிவிடவும். இடையிடையே அந்த இடத்துக்கு கற்றாளை இலைச்சாற்றைத் தடவுதல் நல்லது. வலி உள்ளபோது பனடோல் போன்ற வலி நிவாரணியை உள்ளெடுக்க முடியும்.

24 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் சுடுநீர்ப்பட்ட இடத்தை மிகவும் கவனமாக சவர்க்காரம் இட்டு கழுவுங்கள். அதன்பின் கழுவிய இடத்தில் நீர்த்தன்மை இல்லாதவாறு துணி ஒன்றால் ஒற்றி எடுத்து உலர்வாக வைத்திருங்கள்.

Polymyxin B Sulfate அல்லது Bacitracin Cream இனை பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தடவுவதன் மூலம் காயத்தில் நுண்ணங்கிதொற்று ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும். உங்களுக்கு ஏற்பட்ட சுடுநீர் விபத்து அளவில் பெரியதாக இருந்தாலோ அல்லது முகம், கைகள், மூட்டுகள், பால் உறுப்புபோன்ற இடங்களில் ஏற்பட்டாலோ அல்லது சுவாசப் பாதைக்குள் சென்றிருந்தாலோ உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு செல்லுங்கள்.

நகங்களைப் பாதுகாப்போம்

Dr.T.அபர்ணா

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்

எமது கைவிரலங்களினதும் கால் விரல்களினதும் நுனியைப் பாதுகாப்பது நகங்களாகும். அது மட்டுமன்றி உடல் கடிக்கும் போது சொறிவதற்கும் கைவிரல் நகங்களையே பயன்படுத்துகின்றோம்.

உங்கள் விரல் நகங்களை எப்போதாவது நீங்கள் நோக்கிய துண்டா? அவை தடிப்பாக அல்லது இறுக்கமாக காணப்படுகின்றனவா? அல்லது நிறத்தில், வடிவத்தில் வித்தியாசமாக உள்ளனவா என ஒரு நிமிடம் அவதானியுங்கள்.

நகத்தில் வரும் பாதிப்புக்களுக்கு மிகப் பொதுவான மூலகாரணிகளாக அமைவது பங்கசு கிருமித் தொற்றும், சொறாசிஸ் (Psoriasis) எனப்படும் ஒரு வகைத்தோல் நோயுமே ஆகும்.

நகங்கள் பாதிப்புக்குள்ளாகியுள்ள காலங்களில் மட்டுமன்றி ஆரோக்கியமாக உள்ள போதும் கூட அதேயளவு கவனத்துடன் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் இன்றியமையாததாகும்.

நகங்களை ஆரோக்கியமாகப் பேணும் முறைகள்

- ★ தோல்களை மிருதுவாக்கும் க்ரீம் (Cream) ஐ கைகளுக்கும், கால் களுக்கும் பூசுதல் வேண்டும். இதன்போது நகங்களுக்கும், நக வளைவு களுக்கும் நன்கு பூசி அழுத்துதல் வேண்டும்.
- ★ வீடுகளில் புற்கள் பிடுங்கும்போது/கடும் குளிர் பதார்த்தங்களைக் கையாளும் போது கையுறை அணிதல் வேண்டும்.
- ★ நீண்ட நேரம் நீருக்குள்/இரசாயனப் பதார்த்தங்களுடன் விரல்கள் தொடுகையுடன் இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் கையுறை/காலுறை அணிதல் வேண்டும்.

★ கிழமைக்கு ஒரு தடவை கை நகங்களையும், மாதத்துக்கு ஒரு தடவை கால் நகங்களையும் வெட்டுதல் வேண்டும். அப்போது பின்வரும் விடயங்களைக் கவனிக்கவும்.

1. குளித்து முடித்தபின் வெட்டுதல் சிறந்தது. அப்போதுதான் உங்கள் நகம் மென்மையாகி, வெட்டுவதற்கு இலகுவானதாக இருக்கும்.

2. நகங்களை விரல் நுனியுடன் ஒட்ட வெட்டுதல் கூடாது.

நகம் வெட்டும் உபகரணத்தை மட்டுமே பயன்படுத்தவும். கத்தி/சவர அலகினால் வெட்டுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

3. கால்களின் நகத்தைக் குறுக்காக நேரே வெட்டுதல் வேண்டும். இரு மூலைகளிலும் நகம் விரல் தசையைவிட நீளமாக இருத்தல் வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நகங்களை வெட்டும்போது மிக அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும்.

நகரங்களை வாயினால் கடிக்கவோ பிய்த்து இழுக்கவோ வேண்டாம். இதனால் நகரத்தைச் சுற்றி தசைகளிலும், வாயிலும் பற்றீரியாக் கிருமித் தொற்றுக்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

தாக்கத்திலிருந்து நகத்தைப் பாதுகாக்க

காலைச் சுத்தமாகவும், உலர்த்தியும் வைத்திருக்கவும். ஏனெனில் ஈரலிப்பான சூழலிலேயே பங்கசுத் தொற்றுக்கள் இலகுவில் ஏற்படும்.

1. சுத்தமான உலர்ந்த காலுறைகளை அணிதல் வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஒன்று என உபயோகியுங்கள். (socks) ஈரலிப்பானால் உடனே காலுறையை (socks) மாற்றுங்கள்.

2. கால் விரல்களைக் காற்றோட்டமான சூழலில் வைத்திருங்கள்.

நாகங்களில் பிரச்சினை ஏற்பட்டு நீங்கள் வைத்தியரை நாடும் போது கீழ்வரும் வினாக்களுக்கான விடைகளை ஆயத்தப்படுத்திச் செல்லுங்கள்.

1. எவ்வளவு காலமாக இந்தப் பிரச்சினை ஏற்படுகிறது?

2. நகம் ஏதாவது தாக்கத்துக்கு காயங்களுக்கு உள்ளானதா?

3. இதேமாதிரி முன்பும் நகப் பிரச்சினை ஏற்பட்டதா? அப்படி ஏற்பட்டிருப்பின் எவ்வாறு குணப்படுத்தப்பட்டது.

4. வீட்டில் ஏதாவது மருத்ததுவழிமுறைகள் கையாளப்பட்டதா? என்ன முறை கையாளப்பட்டது.
5. அதனால் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்பட்டதா?
6. வேறு ஏதாவது காரணிகள் உங்கள் நகப் பிரச்சினையை கூட்டுகின்றனவா? குறைக்கின்றனவா?
7. வேறு நோய்கள் உள்ளதா வேறு மருந்துகள் பாவிக்கிறீர்களா? மருந்துகள் ஒவ்வாமை உள்ளதா? கர்ப்பமாக இருக்கின்றீர்களா?

நகங்களில் நேரடியாக ஏற்படும் தாக்கங்கள் மட்டுமன்றி உடற் றொகுதிகளில் ஏற்படும் நோய்களாலும் நகமாற்றங்கள் (நிறமாற்றம், தடிப் படைதல், உருமாற்றம்) ஏற்படும் என்பதை அனைவரும் அறிந்திருத்தல் நன்று. நகங்களில் இந்த மாற்றங்கள் ஏற்படுவதை அவதானித்தால் உடனே வைத்தியரை நாடுங்கள்.

எக்ஸிமா (ECZEMA) தோல் பராமரிப்பு

Dr. அன்கு அருணன்

நீரிழிவுச் சிகிச்சை நிகையம்.

யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

எக்ஸிமா என்பது தோலில் ஏற்படும் ஒரு வகையான ஒவ்வாமை நோயாகும். இது கிருமித் தொற்றால் ஏற்படும் நோய் அல்ல. இந்நோயானது சில நபர்களுக்கு மட்டுமே ஏற்படும். இது ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் உணவுகளை உண்ணுவதாலும் இறப்பர் பாதணிகளை அணிதல் போன்றவற்றாலும் ஏற்படலாம்.

இந்நோயானது நபருக்கு நபர் வேறுபடும். சிலருக்கு இது வெறுமனே தோல் கடியை மட்டும் ஏற்படுத்தும். சிலருக்கு இது தோல் கடியுடன் சேர்த்து அந்தப் பகுதியில் நீர் போன்ற திரவம் வடிதலையும் ஏற்படுத்தும். இத்தோல் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வைத்தியர்கள் வழங்கும் மருந்தினை பாதிப்புள்ள பகுதியில் பிரயோகிக்கப்படுவதுடன் வீடுகளில் சில முறையான நடைமுறைகளை கையாளுவதன் மூலம் இந்நோயின் தாக்கத்தில் இருந்து விடுபடமுடியும்.

இதற்கு முதன்முதலாக எக்ஸிமாவை ஏற்படுத்தும் மூல காரணியைக் கண்டறிந்து அதனைத் தவிர்த்து வருதல் அவசியமாகும். உதாரணமாக நீங்கள் பாவிக்கும் சலவைத்தூள், சவர்க்காரம், செருப்பு, என்பவற்றைப் மாற்றிப்பாருங்கள்.

மற்றும் தோல் உலர்வாக இருப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள் இதற்று நீங்கள் இளங்கூடு நீரில் குளியல் செய்யலாம். குளிக்கும் போது குறைந்தளவு சவர்க்காரத்தை சருமத்திற்கு இடுதல்.

குளித்த பின் சருமத்தினை நன்கு உலர்வாக்கும் வரை துடைத்து பின்னர் ஈரலிப்பாக வைத்திருக்கும் Skin Lotion இனை உங்கள் சருமம் முழுவதும் பிரயோகியுங்கள் சருமத்தில் எரிச்சல் ஊட்டும் பதார்த்தத்தை பாவிக்கவேண்டாம்.

உடலுக்கு இறுக்கமான சொர சொரப்பான உடைகளைத் தவிருங்கள் மற்றும் எக்ஸிமா உள்ள தோல் பகுதியில் நகங்களால் சொறிவதைத் தவிருங்கள். மற்றும் ஏற்படும் தோல் பாதிப்பினைத் தடுப்பதற்கு உங்களது விரல் நகங்களை நன்கு வெட்டுங்கள்.

இரவிலே உறங்கும் போது கைகளுக்கு கையுறையினை அணிந்து கொண்டு உறங்குங்கள். வியர்வையானது எக்ஸிமா உள்ள தோல் பகுதியில் கடி ஏற்படுவதை அதிகப்படுத்தும். எனவே நீங்கள் எக்ஸிமாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள காலங்களில் அதிகளவு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உடல், உள, உழைச்சலுக்கு உள்ளாவதைத் தவிர்த்தல், ஒவ்வாமை யை ஏற்படுத்தும் உணவுகளைத் தவிர்த்து சரியான உணவுகளை உட்கொள் ளுதல், போதுமான அளவு உறக்கம் போன்றவற்றை எக்ஸிமா நோய் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கின்றன.

இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் எக்ஸிமாவின் தாக்கத்தில் இருந்து எமது தோலினைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். இந்தத் தோல் நோயானது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வருவதற்கு காலம் தேவைப்படும்.

எனவே உடனடியான மாற்றத்தினை எதிர்பார்க்க வேண்டாம். மேற்படி விடயங்களைத் தொடர்ந்து கையாளுவதன் மூலம் நாளடைவில் மாற்றம் ஏற்படுவதனை நீங்கள் அவதானிக்க முடியும்.

உங்களுக்கு இந்த நோய் மாறாமல் இருக்குமேயானாகில் தோல் வைத்தியரின் உதவியை நாடி அதற்குரிய மருந்தினைப் பெற்று இந்த நோயினைக் குணப்படத்திக் கொள்ளலாம்.

பருவமடைந்த காலத்தில் பத்திய உணவு அவசியமா?

கேள்வி: எனது மகளுக்கு 15 வயது பெரிய பிள்ளையாகிகவிட்டார். அவருக்கு அரைத்த கறி கொடுப்பது அவசியமா?

கொளரி: 40 வயது கொக்குவில்

பதில்: பிள்ளை 'பூப்படைதல்' என்பதை மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கும் அன்றே எய்துவாதாகக் கருதுகின்றோம். அது தவறே உண்மையில் பூப்படைதல் சாய்ந்த ஏராளமான உடல் வளர்ச்சி மற்றும் தொழிற்பாடுகள் கிட்டத்தட்ட அதற்கு இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்னரே ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

ஆகவே நாம் ஆரோக்கியமான உணவுகளைக் கொடுப்பதற்கு மாதவிடாய் தொடங்கும் வரை காத்திருப்பது பழமையானது மாறாக 10 தொடக்கம் பன்னிரண்டு வயதிலிருந்தே நாம் கீழ்வருமாறு உணவுட்டலை வழிப்படுத்த வேண்டும்.

பெண் பிள்ளை ஒருவரின் உடல் வளர்ச்சியும் இனவிருத்திக்கான தொழிற்பாடுகளும் அதிகூடியளவில் 14 தொடக்கம் 18 வயதிலேயே உடலில் நிகழ்கின்றன. அக்காலப்பகுதியில் ஒரு நாளிற்கான அவரின் புரதத் தேவை 12கிராமினாலும் இரும்புச் சத்தின் தேவை இரண்டு மடங்காகவும் அதிகரிக்கின்றது. மேலும் விற்றமின்களான ஏ, பி, சி, கே, போலிக்கமிலம் போன்றவற்றினதும் கனியுப்புக்களான நாகம், செம்பு, செலனியம், போன்றவற்றின் தேவையும் அதிகரிக்கின்றது.

எனவே அவற்றை நிறைவு செய்யும் உணவகளையே நாம் தெரிவு செய்து உண்ணுதல் அவசியம். புரதத்தேவையை ஈடு செய்ய மீன், பால், முட்டை, இறைச்சி, மட்டுமன்றி போஞ்சி, பருப்பு, சோயாமீர், கௌபி, பயறு போன்றவற்றை உண்ணக்கொடுக்கவும்.

கடும்பச்சை இலைக்காய்கறிகள், பழங்கள், முட்டை, பால், சீஸ், ஈரல், மீன், எண்ணெய் போன்றவற்றை உண்பது விற்றமின் ஏ, விற்றமின் C, மற்றும் போலிக்கமிலம் என்பவை சமாதானப்படுத்தல் என்பதை தொடரந்து கொடுக்கப்படும். பத்தியக்கறியில் பல மருத்துவ குணங்களைக் கொண்ட பொருள்கள் இருப்பது உண்மையே உதாரணமாக நச்சீரத்தில் இரும்புச் சத்து உள்ளது. வெந்தயத்தில் இன்சலின் எதிர்ப்புத் தன்மையை கட்டுப்படுத்தும் குணம் உண்டு. எனவே இவற்றை விரும்பும் பட்சத்தில் கொடுக்கலாம்.

எனினும் நீராகாரங்களைத் தவிர்ப்பது மிகமிகத் தவறானதே. அது மாத்திரமல்ல பல வகை மரக்கறிகள், பழங்கள் என்பவற்றைத் தவிர்ப்பது கூடாது. அதற்கு மாறாக சொக்லெட், தேநீர், கோப்பி, மென்பானங்கள் என்பவற்றை அறவே தவிர்ப்பின் பின் ஆராக்கியமான எதிர்காலம் எமது கையில்!?

கைகளைச் சரியாகக் கழுவுவதன் மூலம் தொற்றுக்களைத் தடுப்போம்

கோ.நந்தகுமார், விரிவுரையாளர்
தாதியர் பயிற்சிக் கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

மனிதனது கைகள் மூலமாக அநேகமான நுண்ணங்கிகளின் தொற்று ஏற்படுகிறது. நுண்ணங்கிகள் உடலின் நிர்ப்பீடனசக்தி வலுவாக இருக்கும் போது நோய்களை ஏற்படுத்தா ஆயினும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும் போது இவற்றினால், தடிமன், காய்ச்சல் போன்ற பல்வேறு தொற்றுநோய்கள் ஏற்படலாம்.

எம்மில் பலர் மலசலகூடம் பாவித்த பின்னரும் மற்றும் தொற்றுள்ள பொருள்களை கையாண்ட பின்பும் கைகழுவத் தவறிவிடுகிறோம்.

எமது விரல் நுனியில் முழங்கைப் பகுதியில் 2 மில்லியன் தொடக்கம் 10 மில்லியன்வரையான பகீரியாக்கள் காணப்படுகின்றன. மலசலகூடம் பாவித்த பின்னர் இந்தப் பகீரியாக்களின் எண்ணிக்கை இரண்டுமடங்காக அதிகரிக்கின்றன. நுண்ணங்கிகளால் எமது கைகளில் 3 மணித்தியாலம்வரை உயிருடன் வாழமுடியும்.

நீரும் சவர்க்காரமும் கொண்டு சரியான முறையில் கைகழுவதல் தொற்று நோய்களில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாப்பதோடு, உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களையும் பாதுகாக்கும். தொற்று நோய்கள் ஏற்படாமல் இருக்க மிகவும் இலகுவான முறை இதுவாகும்.

பிள்ளைகள் கைகழுவதன் முக்கியம்

எல்லாப் பிள்ளைகளிடமும் கைகழுவதனால் ஏற்படும் நன்மை களைப்பற்றி தெளிவாக எடுத்துக்கூற வேண்டும். பொருத்தமான நேரங்களில் பிள்ளைகளின் கைகளைக் கழுவுவதற்கு அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் சிறுவர்களில் ஏற்படும் தடிமன், வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். இவ்வாறான பழக்கங்களை இளமையில் ஆரம்பிப்போமாயின் அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கை பூராவும் இதனைக் கடைப்பிடிப்பார்கள்.

எவ்வாறு உங்கள் கைகளை கழுவ வேண்டும்

கைகழுவதல் ஒரு சரியான படிமுறையில் செய்யப்பட வேண்டும். ஆகக்குறைந்தது 15 செக்கன்களுக்கு சரியான முறையில் கைகழுவ வேண்டும். சிறுவர்களுக்கு எவ்வாறு கைகழுவ வேண்டும் என்பதை சரியாகக் காட்டிக்கொடுக்க வேண்டும். இவற்றில் பின்வரும் படிமுறைகள் முக்கியமானவை.

- ★ கைகளை நீரில் நன்றாக நனைக்க வேண்டும்.
- ★ கையின் மேற்பரப்பில் சவர்க்காரம் அல்லது கைகழுவதற்கென தயாரிக்கப்பட்ட கரைசலை நன்றாக பிரட்டவும்
- ★ உள்ளங்கைகளை நன்றாக உரோஞ்சவும்.
- ★ வலது உள்ளங்கையால் இடதுகையின் பின்புறத்தையும் அவ்வாறே இடது உள்ளங்கையால் வலதுகையின் பின்புறமாக விரல்களுக்கிடையில் நன்கு சவர்க்காரம் பூசவும்.
- ★ பின்னர் கைவிரல்கள் ஒன்றை ஒன்று பின்னியவாறு உள்ளங்கைகளை நன்றாக உரசித் தேய்க்கவும். பின்னர் விரல்களின் பின்புறத்தை இரு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றுடன் ஒன்று பிணைத்துபிடித்து உரசுவதன் மூலம் சவர்க்காரத்தைப் பூசவும்.
பெருவிரல்கள் ஒவ்வொன்றையும் எதிர்ப்பக்கமாக வட்டமான முறையில் தேய்க்கவும்.
- ★ பின்னர் விரல் நுனிகளில் எதிராக உள்ள உள்ளங்கைகளில் வட்டமான முறையில் உரசவும்.
- ★ மணிக்கட்டுப் பகுதியை எதிர்ப்புறமான கையில் நன்கு உரசவும்
- ★ நீரில் கைகளை நன்கு கழுவவும். கழுவும் போது விரல் நுனிகளின் ஊடாக நீர் வெளியேறவேண்டும். பின்னர் சுத்தமான துணியினால் கைகளை துவட்டவும்.

கைகள் கழுவதல் பின்வரும் செயற்பாடுகளுக்கு பின்னரும் முன்னரும் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

- ★ உணவு தயாரிக்க முன்னர் அல்லது சாப்பிடமுன்னர்
- ★ புண்களை கையாள முன்னர்
- ★ வைத்தியசாலைகளில் நோயாளிகளைப் பார்வையிட முன்னர்

பின்வரும் செயற்பாடுகளின் பின்னர் கைகழுவ வேண்டும்

மலசலகூடங்களைப் பாவித்த பின்னர், சமைக்காத உணவுகளைக் கையாண்ட பின்னர், முக்கியமாக சமைக்காத இறைச்சி, மீன்கள் போன்றவற்றை கையாண்ட பின்னர், மூக்கை சீறிய பின்னர், இருமிய, தும்மிய பிறகு, விலங்குகள், விலங்குகளின் கழிவுகளை அகற்றிய பின்னர், பிள்ளைகளின் மலம், சலம் அகற்றப்பட்ட பின்னர்.

தோட்டத்தில் வேலை செய்தபின், நோயுற்ற அல்லது காயப்பட்ட ஒருவரை பராமரித்தபின்னர் விடுதிக்கு/வைத்தியசாலைக்கு சென்று வந்த பின்னர்.

கைகழுவதன் முக்கியத்துவத்தை உலக மக்களுக்கு உணர்த்தும் முகமாக ஒவ்வொருவருடமும் ஐப்பசி மாதம் 15ஆம் திகதியை சர்வதேச கைகழுவும் தினமாக உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் பிரகடனப்படுத்தி பல்வேறு வகையில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி வருகிறது. நாமும் சரியான முறையில் கைகழுவதன் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை அமைத்து நீடுழி வாழ்வோமாக.

செவியைப் பாதுகாப்போம்...

எஸ். சுதாகரன்
நாதிய உத்தியோகத்தர்,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

ஐம்புலன்களில் செவி கேட்க உதவும் கருவியாக இருக்கிறது. அத்துடன் உடல் சமநிலை, உணர்வு தொடர்பாடலுக்கு மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. பொதுவாக முதுகெலும்பு உள்ள உயிரினங்களில் தலையின் இரு பக்கங்களிலும் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக இரு செவிகள் இருக்கும். இவ்வமைப்பு ஒலி எங்கிருந்து வருகிறது என்பதை அறிவதற்கு உதவும்.

எனினும் பிற உயிரினங்களால் உதாரணமாக ஆடு, மாடு, நாய் போன்றவற்றால் தமது காதுமடலை வளைத்தும் திருப்பியும் ஒலியைச் சேகரித்து ஒலியை உள்ளே அனுப்ப முடியும். எனினும் மனிதனால் காதுகளை வளைக்கவோ திருப்பவோ முடியாது. ஒலிவரும் திக்கினை நோக்கி எமது செவியை திருப்பி ஒலியை நுகர முடியும். அத்துடன் எமது காதுகள் 80 - 85 டெசியல் வரை தான் சத்தத்தைத் தாங்கும் சக்தியுள்ளவை அதிகமான சத்தத்தை தவிர்ப்பது நல்லது.

எமது காதுகளை புறச்செவி, நடுச்செவி, உட்செவி எனப் பிரிக்கலாம். இதில் புறச்செவி காதுக்கு அழகும் பாதுகாப்பும் தருகிறது. புறச்செவிக்கும் நடுச்செவிக்கும் இடையே செவிப்பறை மென்சவ்வு காணப் படுகிறது. நடுச்செவியானது மூக்கு, முன்தொண்டைப் பகுதியையும் நடுச்செவிக்குழாய் மூலம் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. உட்செவி நரம்புகளாலும் பாய் பொருள்களாலும் நிரப்பப்பட்டுள்ளது.

விலை கொடுத்துவாங்க முடியாத எமது செவிச் செல்வத்திற்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள், விபத்துக்கள், தொற்றுக்களை நாம் அலட்சியப்படுத்தினால், சிகிச்சைகள் பெறாது விட்டால் காது தனது பணிக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க வேண்டிய நிலையும் ஏற்படலாம். எனவே இவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கு சில ஆலோசனைகள்:-

- ★ குழந்தை பிறந்து குறிப்பிட்ட காலங்களில் சத்தங்களுக்கு தலையை திருப்பதல் அசைவுகளைக் காட்டாது விடின் மற்றும் பெரிய சத்தங்களுக்கு அதிர்ச்சி அடையாதுவிடின் உடன் வைத்தியரை நாடவும்.
- ★ காதில் இருக்கும் மெழுகுபோன்ற பொருளை (குடும்பி) நாம்

தேவையில்லாது காதில் இருந்து அகற்ற முடியக்கூடாது. இது காதினை ஈரலிப்பாக வைத்திருப்பதுடன் இதன் கசப்பு சுவையம், கிருமிகள் எதிர்ப்புத் தன்மையும் **Antibacteria Properitics** வெளிக்கிருமிகளின் தொற்றுத் தன்மை உட்புறத்திற்கு செல்வதைத் தடுக்கிறது. அத்துடன் பூச்சிகள், நீர் போன்றவற்றில் இருந்தும் காதைப் பாதுகாக்கிறது.

- ★ காதில் குச்சி, தீக்குச்சி, ஊக்கு போன்றவற்றை விட்டுக்குடையக்கூடாது. இவை செவிப்பறையில் தொற்று கிழிவுகள், காயங்களால் காதினில் சீழ்ப்படியும் நிலையை யும் ஏற்படுத்தலாம். வெளிக்காதினை தேவைப்படும் போதும் குளிக்கும் போதும் சோப்பு நீர்விட்டு கழுவலாம். எனினும் காதினில் கிருமி தொற்றுள்ளவர்களும் செவிப்பறையில் துவாரம் உள்ளவர்களும் காதினில் நீர் விட்டுக் கழுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ★ சொத்தைப்பல், கடைவாய்ப்பல் சரியாக வெளிவராது இருத்தல், நாக்கு மற்றும் வாய்களில் புண்கள், டான்சில் சதைவளர்ச்சி, கழுத்து எலும்பு தேய்வு, வெளிக்காதுக் கால்வாயில் கெட்டியான குடும்பி, மூக்கு தொண்டைப்பகுதி யில் தொற்றுக்கள் போன்றவற்றின் மூலமும் காது வலி ஏற்படலாம். இப் பாதிப்புகளுக்குரிய சிகிச்சையை உரிய மருத்துவரின் உதவியுடன் பெறுவதால் காது வலி, பாதிப்புக்களை குறைக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு காதுப்பகுதியில் அறையக் கூடாது. இதனால் காதில் பாதிப்புக்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.
- ★ உங்கள் காது திடீர் எனக் கேட்கவில்லையாயின் உடன் 48மணி நேரத்துக் குள் மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை பெறுவதால் விபரீதங்களைக் குறைக்கலாம்.
- ★ குடும்பத்தில் பிறவிச் செவிடர்கள் இருந்தால் தொடர்ந்து இரத்த உறவில் திருமணம் செய்வதைத் தவிர்த்தல் நல்லது.
- ★ காது கேட்கவில்லையாயின் பொருத்தமான செவிட்டுத் திறனுக்கு ஏற்ப பொறி அமைப்பை வாங்கி வைத்திய ஆலோசனையுடன் பொருத்துதல் நல்லது.
- ★ காதில் உள்ள உரோமங்கள் முக்கியமானவை இவை காதினில் பூச்சி, தூசிகள் உட்செல்வதைத் தடுக்கின்றன. எனவே இவற்றை வெட்டி அகற்ற வேண்டாம்.

சில மருந்துகள் செவிட்டு தன்மையை ஏற்படுத்தும். ஆகையால் மருந்துவரின் பரிந்துரையின்றி மருந்துகளை எடுக்க வேண்டாம்.

அதிக இரைச்சலான இடங்களில் வேலை செய்வோர் முத்துக் குளிப்போர்கள், சுரங்கவேலை செய்பவர்கள் தொழிற்சாலை நச்சுப்புகை சுழற்சிகளுக்குள் வேலை செய்பவர்கள் உதாரணம் (குரோமியம், ஈயம், பாதரசம், ஆசனிக்) காதினில் அழுத்த வேறுபாடுகளை சம்படுத்துவதற்கும் செவிப்பறையை பாதுகாப்பதற்கும், செவிப்பாதுகாப்பு அடைப்பான்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதால் காதுகேளாமையை தடுக்கலாம்.

குளிர் காலங்களில் அதிகாலை நேரங்களில் பயணம் அல்லது வெளியில் நடமாட வேண்டி இருந்தால் அல்லது சைக்கிளில் செல்லவேண்டி இருந்தால் உங்கள் காதுகளை (கம்பனி அல்லது உல்லன்) துணியினால் மூடிக்கட்டிக்கொண்டு செல்வது நல்லது. அத்துடன் குளிர்காலங்களில் கூடான உணவுகளை உண்ணுங்கள், குளிர்ச்சியான உணவுகள், மற்றும் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைக்கும் உணவுகளை அப்படியே உண்ணுவதைத் தவிருங்கள்.

தொடர்ந்து சில மணி நேரங்கள் கைத்தொலைபேசியில் கதைப்பவர்கள் ஒரு காதில் இருந்து மறு காதுக்குமாற்றி மாற்றி பேசுவது நல்லது. அத்துடன் கைத்தொலைபேசிகளை காதுடன் அழுத்தமாக வைத்துப் பேசுவதைத் தவிருங்கள் மூக்கை வேகமாக சீறக்கூடாது வேகமாகச் சீறும் போது மூக்கிலும் தொண்டையிலும் உள்ள கிருமிகள் நடுக்காது வரை செல்லக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு. மற்றும் தண்ணீரில் கடல் நீரில் குதித்துக் குளிப்பதையும் உயரமான இடங்களில் இருந்து குதிப்பதையும் தவிருங்கள். இதன்போது தொற்றுக்கள், செவிப்பறை கிழிவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

காதுக்குடும்பி காதுக்கு பாதுகாப்பு எனினும் அதிகமாக திரண்டால் காது கேட்பதில் குறைவு ஏற்படும். எனவே வைத்தியரின் உதவியுடன் மருத்துவ ரீதியாக வெளியேற்ற வேண்டிய தேவை ஏற்படும்.

நீங்கள் பற்களை இழக்க முக்கிய காரணம் பற்கூத்தை

Dr. வ. தேவானந்தம்

பல் மருத்துவர்.

யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

வாயை சுகாதாரமாக வைத்திருக்க பற்களை நன்றாக பராமரிக்க வேண்டும். காலை எழுந்தவுடனும் இரவு நித்திரைக்கு செல்ல முன்பும் நாளுக்கு இருமுறை பல்சுத்தி வேண்டும். ஒவ்வொருமுறை உணவு உண்டின்பும், நன்றாக அலசி வாயைக் கொப்பளிக்க வேண்டும். அச்சமயம் வெறும் தூரிகை கொண்டு சுத்தம் செய்வது நன்று.

பற்கூத்தை வாங்கும்போது சிறிய தையுடைய மிருதுவான வகையாக வாங்குவது நன்று. அப்போதுதான் பற்களின் வெளி மற்றும் உட்புறத்தை இலகுவாக சுத்தம் செய்ய முடியும். நான்கு மாதத்துக்கொருமுறை அதை மாற்ற வேண்டும். ஒரு கடையைளவு (Pea Nut) பற்பசையைத் தூரிகை மேல் வைத்து நீரில் நனைத்து இருமுறை தட்டும் பொழுது பற்பசை தூரிகையினுள் செல்லும் பிறகு பற்களை மேலும் கீழுமாக துலக்க வேண்டும். பக்கவாட்டில் துலக்கினால் பற்களின் மிளிரி (Enamel) தேய்மானமடையும். வலது கை பழக்கமுள்ளவர்களுக்கு இடதுபக்க மேல்பற்களும், இடதுகை பழக்கமுள்ளவர்களுக்கு வலது பக்க மேல்பற்களும், முரசுக்கு அண்மையாக வெளிப்புறத்தில் தேய்மானமடையும். எவ்வளவு கூடுதலாக அழுத்தம் கொடுக்கின்றோமோ அவ்வளவுக்கு பல் தேய்மானமடையும். புளோரைட் சேர்ந்த பற்பசைகளை உபயோகிப்பது சாலசீரற்றது. புளோரைட் பற்கூத்தை வருவதைத் தடுக்கும்.

நாக்கை சுத்தம் செய்ய நாக்கு சுத்திகரிப்பான்களை (Tongue cleaners) உபயோகிப்பது நன்று. வாய் கொப்பளிப்பான்களை (Mouth Wash) மருத்துவரின் பரிந்துரையுடன் உபயோகியுங்கள். தொடர்ச்சியாக உபயோகித்தால் உடலுக்கு தேவையான வாயினுள்ள நுண்ணுயிர்களை கொன்றுவிடலாம். சமையல் உப்பை தண்ணீரில் கலந்து வாய்கொப்பளிப்பது சாலசீரற்றது.

பற்பொடி, மணல், உமி, சாம்பல், கரித்துள், செங்கல் தூள் பல்லின் மிளிரியைத் (Enamel) தேய்த்துவிடும். இதை விளிந்து நம் சான்றோர்கள் இவ்வாறு பாடியுள்ளார்கள்.

கல்லும் மண்ணும் கரியுடனே பாளையும்

வல்லதொரு வைக்கோலும் வைத்திழுத்து - பல்லதனைத் தேய்த்திடுவாராயின் வாராளே தேவி. வாய்த்திடுவான் மூதேவி வந்து

இதில் எவ்வளவு உண்மையிருக்கின்றது பார்த்தீர்களா? தாயின் கருவகையில் இருக்கும்போது டெட்ராசைகிளின் மாத்திரைகளை உட்கொண்டால் (Tetracycline) பற்கள் நிறம் மாறித் தோன்றலாம். அதிக புளோரைட் (Fluoride) குடிக்கும் நீரில் இருந்தால் நிறம்மாறி உருவ அமைப்பும் மாறலாம். Vit.D குறைபாடு பல்லின் வன்மையைப் பாதிக்கலாம். (hypoplasia) ஏவை. A, C, D கற்ப காலத்தில் நிச்சயமாக பல்வருவாக்கத்திற்கு தேவைப்படும். எனவே பற்களைக் கருவறையிலிருந்து கல்லறைவரை பாதுகாக்க வேண்டும்.

பற்கள் வாயில் முளைத்தபின் கல்சியம் மாத்திரைகள் பாவிப்பதால் எந்தவிதமான பிரயோசனமும் இல்லை. கல்சியம் மாத்திரைகள் குடலினால் உறிஞ்சப்பட்டு இரத்தத்தில் கலந்தாலும் எனாமலில் இரத்த நாளங்கள் இல்லாமை எனாமலினுள் செல்லாது. பல் உருவாகிக் கொண்டிருக்கும் காலத்திலேயே பற்கள் கல்சியக் கனிமத்தை உள்வாங்க முடியும். (பதின்மூன்று வயது வரை) வாயில் முளைத்த பற்களில் கல்சியம் படிய வேண்டுமானால் உமிழ் நீரிலிருந்து மட்டுமே படியமுடியும்.

(Topical ca absortion) மருத்துவரின் ஆலோசனைப் படியேபல் உருவாகும் காலத்தில் கல்சியம் பயன்படுத்துங்கள்.

நீங்கள் பற்களை இழப்பதற்கு முக்கிய காரணம் பற்கூத்தையும் முரசு வருத்தமுமே. நீங்கள் மேற்கூறிய முறையில் வாய் சுகாதாரத்தை பேணினால் வாழ்நாள் முழுக்க சொந்தப் பற்களுடன் வாழலாம். பற்கள் இருக்கும்வரை தான் வாய்விட்டுச் சிரிக்க முடியும். நீங்கள் ஒவ்வொருமுறை வாய்விட்டு சிரிக்கும்பொழுதும் ஸ்டிரொயிட் இரசாயன பொருள் இரத்தத்தில் குறைகின்றது. இந்த வேதிப் பொருள்தான் வலி (Pain) உண்டா வதற்கு அடிப்படைக் காரணம். இதன் வேகம் கட்டுப்படும்போது நோயின் வேகமும் குறையும். வாய் சுகாதாரத்தைப் பேணி வாய்விட்டுச் சிரியுங்கள் நோய்விட்டுப் போகும்.

தாங்க முடியாத வலி வந்த பற்களைக் காக்கும் வரப்பிரசாதம் பல் வேர் முறைச் சிகிச்சை

வைத்தியர். வ. தேவானந்தம்
(பல் மருத்துவர் யாழ் போதனா வைத்தியசாலை)
முன்னாள் வரிவுரையாளர்,
உடற்கூற்றியல் குறை மருத்துவரீடம், யாழ்ப்பாணம்.)

சொந்த இயற்கையான முத்துப்பற்களை தாங்கமுடியாத பல்வலி ஏற்பட்டாலும் அதைக் காப்பாற்ற முயுமானால் நிச்சமாக அது வரப்பிரசாதமாகும். இக்கைங்கரியத்தை பல்மருத்துவர்கள் பல்வேர் சிகிச்சை முறை மூலம் செய்கிறார்கள் உலகெங்கிலும் உள்ள மக்கள் இப்பொழுது வலி வந்த பற்களை பாதுகாப்பதையே விரும்புகின்றார் சொந்தப்பற்களை பாதுகாப்பது உணவை நன்றாக சுவைத்துப் சாப்பிடுவதற்கும் பளிர்ரென்ற வசீகரப் புன்னகைக்கும் களிர்ரென்ற சொல் உச்சரிப்பிற்கும் வாழ்க்கையை வசீகர முறைச் சிகிச்சையால் பல் மருத்துவர்கள் மக்கள் தம் சொந்தப் பற்களுடன் வாழ்நாள் முழுக்க வாழ வழி செய்கின்றார்கள்.

உங்கள் பல்லின் அமைப்பைப் பற்றி கூறுவோமேயானால் தாடை எனும்பினுள் புதைந்துள்ள பல்லின் பகுதி பல்வேர் என்றும் வெளிப்புறமாக தெரியும் பகுதி பன் முடி என்றும் கூறப்படுகின்றது. பன் முடியில் வெளியில் இருந்து உட்புறமாக பார்ப்போமேயானால் மிளிரி (Enamel) பன்முதல் (Dentine) பன்முதல் (Dentine) பல்வேர்க்குழாய் (Root Canal) எனும் பகுதிகளையும் வகைப்படுத்தலாம்.

உங்களின் பற்களின் விபத்தின் போதோ அதன் மச்சைக் குழி பாதிப்புறும் போது பற்றீரியாக்கிருமிகள் நரம்பையும், இரத்தக்குழாயையும் கொண்டுள்ள பன் மச்சைக்குழியை தாக்குகின்றன. இதனால் பன்மச்சைக் குழி சீழ் பிடித்து பல்வேர் நுனியுள்ள துவாரத்தினூடாக தாடை என்பின் கீழ் கிருமித் தொற்று ஏற்பட்டிருப்பின் பன்முடிக்கு பக்கத்தில் உள்ள தாடை என்பின் முரசின் வெளிப்புறமாக பற்பேதையாக தோன்றுகிறது. இந்த விட்டால் பல்லைப் பிடுங்குவது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும் வேர் முறைச்சிகிச்சை இந்த நேரத்தில் கைகொடுக்கின்றது.

பல்வேர் முறைச்சிகிச்சையின் போது சீழ்ப்பிடித்துள்ள கிருமித் தொற்றுள்ள பல்மச்சைக்குழி பல்வேர் குழாயினுள் அழுகிய இரத்த நரம்பு இழைய சிதைவுகள் முற்றாக அகற்றப்பட்டு பல் மச்சைக்குழியின் சுவர்கள்

அழுத்தமாக்கப்படுகின்றன. இதன் போதுள்ள கிருமித் தொற்றுள்ள மென்மையான மச்சைவேர் குழாய் சுவர் பாதகங்கள் முற்றாக நீக்கப்படுகின்றன. இதனால் கிருமித்தொற்று முற்றாக நீக்கப்பட்டவுடன் பற்பேத்தைக்குரிய அறிகுறிகள் தானாக மறைந்து பல்வலியும் முற்றாக நீங்கிவிடும். முற்றாக அந்தப் பல்லில் எந்த விதமான நோய் அறிகுறிகளும் தென்படாத பட்சத்தில் வேர்க்குழாய் மச்சைக்குழி என்பன இறுக்கமாக அடைக்கப்பட்டு வெளிப்புற பன்முடியிள்ள கூத்தைப்பட்ட பகுதியை சிமெந்தினாலோ அல்லது பன் முடியைச் சுற்றிப் பல்லின் நிறுத்தினாலோ அல்லது உலோகத்தினாலோ உறை (Crown) போட்டு சிகிச்சை செய்யப்படும்.

இந்தச் சிகிச்சை முறையின் போது மருத்துவர்களால் அழைக்கப் படுவர். ஒவ்வொரு தடவையும் பல் மருத்துவர் பல்வேர்க்குழாய் மச்சைக்குழி என்பவற்றின் கிருமித் தொற்றை நீங்க மருந் திட்டு நீங்கள் உட்கொள்ளவும் மருந்துகள் கொடுப்பார். இந்தச் சிகிச்சை முறைக்குப் பல்லின் எக்ஸ்ரே (X-Ray) படங்களும் தேவைப்படும்.

பல்வேர் சிகிச்சை செய்யப்படவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் பல சமயங்களில் ஏற்படுகின்றன. விபத்தின் போதோ அல்லது நேரடியாக பல்லை ஒருவர் தாக்கும் போதோ வெளிப்புறமாக பல்லின் பாகங்கள் உடையா விட்டாலும் காலப்போக்கில் பல் இறந்து நிறம் மாறி பழுப்பாகும் சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. உடலிலேயே மிகவும் சிறப்பான துவாரம் பல்வேர்க்குழாயின் நுனியிலுள்ள இரத்தக்குழாயும் நரம்புகளும் அறுந்து விடும். காலப்போக்கில் பல் மச்சைக் குழாயிலுள்ள இழையங்கள் சிதைவுற்று கிருமித் தொற்று ஏற்படுகின்றன. இந்த சிதைவுறும் பதார்த்தங்கள் பன்முதலில் உள்ள சிறு மயிர்க்குழாயினூடாகப் பரவி பல்லுக்கு பழுப்பு நிறத் தோற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்தப் பற்கள் வேர் முறைச் சிகிச்சை செய்யப்பட்டு பன்முடியைச் சுற்றி பல்லின் நிறத்திலான உறை போடப்பட்டு பாதுகாக்கப்படலாம். பல்விபத்தின் பின் மருத்துவரிடம் சென்றால் அவர் தீர்மானித்து உடன் வேர்முறைச் சிகிச்சை செய்வதால் நிறம் மாறுவதைத் தவிர்ப்பார்.

வேர் முறைச் சிகிச்சை பல்லின் வேர்க்குழாயை அடைந்திருக்கும். பதார்த்தம் வாழ்நாள் முழுக்க நிரந்தரமாகவிருக்கும். ஆனால் பன் முடியை சுற்றி நாம் போடும் உறையை அல்லது சிமெந்தை நீண்ட வருடங்களின் பின் மாற்ற வேண்டி வரலாம். பல்லில் வேர்கள் வளைந்து காணப்படின் அல்லது பல்வேர்க்குழாய்களில் முற்றாக கல்சியப்படிவு காணப்படின் அல்லது பல்வேர் ஆயுதங்களைக் கொண்டு கத்தரிப்பில் இயலாமை ஏற்படும். அச்சந்தர்ப்பத்தில் வேர்முறைச் சிகிச்சை செய்வது இயலாத காரியமாகும்.

தற்போது பல்மருந்துவர்களது அதிகூடிய சொற்களினாலும் இது பற்றி ஆராய்ச்சிகளினால் கிடைக்கப்பெற்ற மேலதிக அறிவும் இதற்குப் பயன்படுத்தும் அதிநவீன உபகரங்களின் உதவியும் விறைப்பூசியின் விளைத்திறனும் வேர்முறைச் சிகிச்சையை மிகவும் எளிய நோவற்ற முறையாக மாற்றியுள்ளது. உங்கள் சொந்தப்பற்களை வேர்முறைச் சிகிச்சை செய்து வாழ்நாள் முழுவதும் பாதுகாக்க வேண்டுமானால் அதற்கு நீங்கள் செலுத்த வேண்டிய பணம் சிறிது அதிகம் தான்.

“பற்களை நீங்கள் பாதுகாத்தால் பற்கள் உங்களைப் பாதுகாக்கும்”

தீ விபத்துக்குள்ளானவர்களுக்கான முதலுதவி

Dr. குஷ்யந்தினி ஆனந்தவிங்கம்
நீரிழிவுச் சிகிச்சை நிலையம்
யாழ். போரணா வைத்தியசாலை.

அனைத்துவகைத் தீக்காயங்களுக்கும்!

உடனடியாக நெருப்பை அணையுங்கள், அல்லது தீக்காரணிகளை அந்த நபரிலிருந்து விலகிச் சூங்கங்கள் (உதாரணமாக சூடானதிரவம், ஆவி, இரசாயனப் பொருள்கள் போன்றன)

தீச்சுவாலை இருப்பின் அந்த நபரை நிறுத்தி (ஓடுவதையோ/நடப்பதையோ தவிர்க்க வேண்டும்) நிலத்தில் உருட்டி தீயை அணையுங்கள், மேலும் தடிப்பான போர்வையால் சுற்றி அணையுங்கள்) மண்ணால் அணைத்தலை தவிர்க்க வேண்டும்) நீர் இருப்பின் நீரினாலும் அணைக்கலாம்.

உருக்கக்கூடிய பொருள்கள் உடலில் காணப்படின் அவற்றை விலக்குங்கள் இறுக்கமான ஆடைகளை உடனடியாக விலக்குங்கள், ஆடையின் பகுதி எரிகாயங்களுடன் ஒட்டியிருப்பின் அப்பகுதியை சுற்றி வெட்டியெடுக்கவும் தோலுடன் ஒட்டியிருக்கும் ஆடையின்பகுதியை நீக்க வேண்டாம். ஆபரணங்கள், இடுப்புப்பட்டி போன்றவற்றை உடனடியாக நீக்குங்கள். கழற்றுவதற்கு சிரமமாக இருப்பின் வெட்டி அகற்றுங்கள். ஏனெனில் எரிகாயங்கள் வேகமாக வீங்கக்கூடியவை. எனவே பின்னர் அகற்றுவது சிரமமாகிவிடும்.

எரிந்தகாயப்பகுதிகளை வலி குறையும்வரை ஓடும் குளிர்நீரின் கீழ் பிடிக்கவும். அல்லது குளிர்நீரிலுள் அமிழ்த்தவும் (ஐஸ்தண்ணியோ, ஐஸ்கட்டியோ பாவிக்கவேண்டாம்) ஏனெனில் அவை உடல் வெப்பநிலையைக் குறைத்து மேலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

பின்னர் சுத்தமான தொற்று நீக்கிய ஒட்டாத துணியினால் காயத்தை கட்டுப்போடுங்கள், பட்டர், கிரீம்களை எரி காயங்களில் போடவேண்டாம். கொப்பளங்கள் ஏற்பட்டிருப்பின் அவற்றை உடைக்கவேண்டாம். ஏனெனில் இவை எரிகாயத்தில் கிருமித்தொற்றை ஏற்படுத்திவிடும். தாங்கமுடியாத

வலியிருப்பின் பனடோல் அல்லது புரூபன் மாத்திரையைக் கொடுங்கள். சிறுவர்களாக இருப்பின் மருத்துவ ஆலோசனையின்றி மாத்திரை கொடுக்கவேண்டாம்.

எரியாயம் பெரியதாயிருப்பின் ஆழமானதாயிருப்பின் வெப்ப இழப்பால் ஏற்படும் நரம்புமண்டல அதிர்ச்சியை (shock) தவிர்ப்பதற்கு எரிகாயத்துக்குள்ளானவரை மட்டமான தரையில் படுக்கச்செய்து பாதங்களை உயர்த்தி வைப்பதுடன், தடிப்பான போர்வையால் போர்த்தி வைத்திருங்கள். இயலுமானால் எரிகாயத்தை இதயமட்டத்திற்கு மேல் வைத்திருந்தல் சிறந்தது. வைத்திய உதவியை நாடுவது அவசியம். எரிகாயம் மிகவும் ஆழமானதாயிருப்பின் உடனடியாக அவசரசிகிச்சை பிரிவுக்கு அறிவிக்க வேண்டும் அத்துடன் நீரினால் கழுவுவதையும் தவிர்த்தல் வேண்டும். சிறிய தீக்காயமாக இருப்பினும், காய்ச்சல் இருப்பின், அல்லது எரிகாயம் சிவந்து, வீங்கி காணப்படின் அல்லது எரிகாயம் தொற்றுக்குள்ளாகியிருப்பின் அல்லது எரிகாயத்திலிருந்து நீர்வடிந்தால் வைத்தியரை நாடுவது அவசியம்.

சுவாசப்பகுதி எரிந்திருப்பின், தரையில் படுக்கவைத்திருக்கும் பொழுது தலையின் கீழ் தலையணையோ, வேறு பொருள்களோ வைக்க வேண்டாம். ஏனெனில் இவை சுவாசப்பாதையை அடைத்துவிடலாம்.

முகத்தில் எரிகாயம் ஏற்பட்டிருப்பின் அந்த நபரை இருத்திவைக்க வேண்டும். அவசரசிகிச்சை உதவி கிடைக்கும்வரை நாடித்துடிப்பை, சுவாசத்தை கண்காணித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.

இரசாயனப் பொருள்களினால் ஏற்பட்ட எரிகாயமாக இருப்பின் நீரினால் கழுவும்பொழுது உடலின் ஏனைய பகுதிகளுக்கு அவ் இரசாயனம் படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். அமிலத்தை காரத்தாலோ, காரத்தை அமிலத்தாலோ நடுநிலைப்படுத்த முயலவேண்டாம். இது மேலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடும்.

இரசாயனப்பொருளால் கண்பகுதி பாதிக்கப்பட்டிருப்பின் கண்ணை அகலத்திறந்து குளிர்ந்த ஓடும்நீரின் கீழ் பிடிக்கவும் contact lense கண்ணினுள் வைத்திருப்பின் அவற்றை ஓடும் நீரினாலேயே அகற்றுங்கள், கைகளை பாவிக்கவேண்டாம் கண்ணின் மீது துணியால் கட்டவேண்டாம்.

நீங்கள் உப்பை உட்கொள்வதை எப்படிக் குறைக்கலாம்?

மருத்துவர் திருமதி. ரிரதீபனா செல்வகரன்
நீரிழிவு சிகிச்சையையம்
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

1. சமைக்கின்றபோது குறைந்தளவு உப்பையே சேர்ப்போம். உணவுகளில் சுவையை வாசனையை அதிகரிக்க வாசனை ஊட்டும் திரவியங்களையும், மூலிகைகளையும் பயன்படுத்திக் கொள்வோம்.
2. சாப்பாடுகளைத் திட்டமிடும்போது உடனடியாக உண்ணக்கூடிய பக்குவம் செய்யப்பட்ட உணவுகளைவிட சோடியம் குறைவாகக் கொண்டுள்ள உடன் புதிய உணவுகளை கருத்தில்கொள்ளுவோம்.
3. உப்பிடப்பட்ட, தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட அல்லது பதப்படுத்தப்பட்ட உற்பத்திகளைவிட உடன் மீன், கோழி மற்றும் இறைச்சிகள் போன்றவற்றில் சோடியம் குறைவாகவுள்ளது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வோம்.
4. தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தெரிவுசெய்யும் போது குறைந்த அல்லது உப்பே இல்லாதது தயாரிக்கப்பட்டவற்றையே தெரிவு செய்வோம்.
5. உணவுக்கு சுவையூட்டும் குழம்பு (sauce) ஊறுகாய், தேசிக்காயும் உப்பும் சேர்ந்த கலவைகள், சட்னி, பச்சடிக்கலவைகள் கெச்சப் (ketch-up) பச்சடிக்கலவைகள் போன்ற சேர்க்கப்பட்ட உப்பைக்கொண்டுள்ள உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவோம்.
6. உப்புச் சேர்க்கப்பட்ட உடனடியாக உட்கொள்ளக்கூடிய உணவுகளுக்குப் பதிலாக குறைந்த சோடியத்தைக் கொண்டுள்ள உடன் புதிய காய்கறிகளையும், பழங்களையும் தேர்ந்தெடுப்போம்.
7. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளிலும், பொதியாக்கப்பட்ட உணவுகளிலும் பதப்படுத்தலின் போது அதிகளவிலான உப்பு சேர்க்கப்படுவதை ஞாபகத்தில் வைத்திருப்போம்.
8. குழந்தைகளுக்கும் இளம்பிள்ளைகளுக்கும் உப்பினை அறிமுகப்படுத்துவதில் தாமதத்தை ஏற்படுத்துவோம். இதனால் குறைவான உப்புக்கு திருப்தி அடைவதுடன், சுவைகளைப் பழகிக்கொள்வதிலும் தாமதத்தை ஏற்படுத்தும். இவர்கள் எப்பொழுதும் உப்புச்சுவையை அறிய விரும்புவார்கள்.
9. நீங்கள் குறைவான அளவில் உப்பினைப் பாவிப்பதன் மூலம் அந்த அளவில் நாங்களும் திருப்தியடைவோம்.

விபத்தில் காயமுற்றவருக்கான முதலுதவி

செ. தவச்செல்வம்
நாதிய உத்தியோகத்தர்.
போதனா வைத்தியசாலை
யாழ்ப்பாணம்.

விபத்து நடந்தவுடன் அதைச் சூழநின்று வேடிக்கை பார்ப்பதையும், அல்லது அதிலிருந்து விலகி ஓடுவதையும் விடுத்து, காயப்பட்டவரை எவ்வளவு விரைவாக வைத்தியசாலைக்கு சிக்கல்கள் ஏற்படாமல் அனுப்பும் மனிதாபிமான செயல்களில் ஈடுபடுவோம்.

இதனால் காயப்பட்டவர் இறப்பதிலிருந்தும், மேலும் அங்கவீன மடைவதிலிருந்தும் காப்பாற்ற முடியும். முதலாவதாக விபத்து நடந்த இடத்தில் காயம் பட்டவர் சுவாசத்தை அவதானிக்க வேண்டும். சுவாசம் இருக்கின்றதா அல்லது கஷ்டப்பட்டு சுவாசிக்கின்றாரா என்பதை அவதானிக்க வேண்டும். இதை அவதானித்து அவரது மூக்கு, வாய் பகுதிகளில் மண், கல் போன்றவற்றால் சுவாசப்பாதை அடைபட்டிருந்தால் அவற்றைத் துடைத்து அகற்றுவதன் மூலம் சுவாசப் பாதையை சீர் செய்யலாம்.

உடனடியாக கிட்டிய அம்புலன்ஸ் வசதியை தொலைபேசி மூலம் ஏற்படுத்தலாம். இதனால் நோயாளியைப் பாதிப்பில்லாமல் வைத்திய சாலைக்குக் கொண்டுசெல்ல முடியும். அத்துடன் நமது பிரதேசத்திலுள்ள தொ.இல.110இற்கு அம்புலன்ஸ் இற்கு அல்லது, வசதியான வாகன வசதியை செய்துவிட்டு, காயப்பட்டவரில் இரத்தப் பெருக்குக் காணப்பட்டால் முடிந்தளவுக்குக் கிடைத்தலை பொருள்களைக் கொண்டு பந்தனம் (Bandage) போட்டு இரத்தப் பெருக்கத்தை நிறுத்தலாம் அல்லது குறைக்கலாம்.

இதனால் அதிக இரத்த இழப்பினால் காயப்பட்டவர் இறப்பதைத் தடுக்க முடியும் தலைக்காயம் கழுத்துக்காயம், முதுகுக் காயம் உள்ளவரை கூடுமானவரை அசையாமல் பாதுகாத்து, முடியுமானால் ஒரு மரப் பலகையில் அவரைப் படுக்கவைத்து பந்தனம் போட்டு வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பி வைக்கலாம். இதன் மூலம் அவரது உடம்பின் பாகங்கள் செயல் இழப்பதிலிருந்து பாதுகாக்க முடியும். காயப்பட்டவர் சுய நினைவுடன்

இருந்து கை, கால்கள் போன்றவற்றில் முறிவுகள் காணப்பட்டால் அவற்றை மட்டைகள் கொண்டு பந்தனம் போட்டு ஆடாமல் அசையாமல் வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பலாம்.

எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் விபத்தில் காயப்பட்டவரின் உள்ளூறுப்பு கள் அல்லது எலும்புகள் வெளித்தள்ளப்பட்டிருந்தால் அவற்றை உள்ளே தள்ள முனையக்கூடாது, மாறாகச் செய்யின் பாதிப்புகள் அதிகரிப்பதோடு, வேறு காயங்களை ஏற்படுத்துவதாகவும் முடிந்துவிடும். எந்தக் காரணம் கொண்டும் வெளித் தள்ளிய உறுப்புக்களை உள்ளே தள்ளவேண்டாம். நோயாளிக்கு வாயினால் குடிக்கவோ, சாப்பிடவோ வைத்தியர் பார்வையிடும்வரை கொடுப்பதை தவிர்க்கலாம்.

காயப்பட்டவரை எவ்வளவு தூரம் குறைந்த அசைவுகளுடன் வைத்தியசாலைக்கு கொண்டுவர செல்ல முடியுமோ அந்தளவுக்கு அவரை பெரிய ஆபத்துக்களிலிருந்து காப்பாற்றிக்கொள்ள முடியும்.

எனவே மனிதர்களாகப் பிறந்த நாம் எமக்கு நாமே நல்ல கட்டுப்பாடுகளை வகுத்து நல்ல முறையில் வாகனம் செலுத்துவதன் மூலம் நம்மையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.

ஆரோக்கியமான உங்கள் பாதங்களுக்கு...

உங்கள் முகப் பராமரிப்பில் எவ்வளவு அக்கறை காட்டுகிறீர்களோ அதைவிட உங்கள் பாதங்களைப் பராமரிக்க வேண்டிய அவசியம் உங்களுக்கு உண்டு. ஏனெனில் இடத்துக்கு இடம் நகர்ந்து எமது தேவைகளை இயல்பாக பூர்த்திசெய்வதற்கு இறைவனால் அளிக்கப்பட்ட இயற்கையான கொடை பாதங்களாகும்.

எனவே செல்வத்தை நாம் கவனிப்பீறி விடுவது நியாயமாகுமா?

உங்கள் ஆரோக்கியமான பாதக் கவனியுக்காக...

- ✽ உங்கள் பாதங்களைத் தினமும் கூர்ந்து அவதானித்தல் வேண்டும். அத்துடன் பாதங்களைச் சுத்தமாக பேணுதல் வேண்டும்.
- ✽ குறைந்தது பாதங்களை ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவையாவது கழுவதல் வேண்டும்.
- ✽ பாதங்களை நன்றாக உலாந்ததாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- ✽ ஈரலிப்பாக வைத்திருக்கக்கூடிய பூச்சுக்களைப் (cream) பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ✽ உங்களுடைய கால்விரல் நகங்களைக் குறுக்காக, தட்டையாக, நேராக வெட்டுதல் வேண்டும்.
- ✽ கால்களில் ஏதாவது சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடவேண்டும்.
- ✽ கால்களில் உணர்ச்சி குறைவாக இருந்தால் அதைபற்றிக் கவன மெடுத்தல் வேண்டும்.
- ✽ புகைத்தலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். ஏனெனில் பாதங்களுக்கான குருதி விநியோகத்தை இது தடைசெய்வதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.
- ✽ கால்களை ஒன்றன்மேல் ஒன்றாக குறுக்கே போடுதலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

- ✽ சூடான பொருள்களுடன் காலினது தொடர்பைத் தடுத்தல் வேண்டும்.
- ✽ குளித்தலுக்கு சூடான நீர் பயன்படுத்தலாகது.
- ✽ மோட்டார் சைக்கிளில் பின் ஆசனத்தில் உட்கார்ந்து செல்லும்போது புகை போக்கியில் (silencer) பாதங்களை வைக்காது தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- ✽ பாதங்களுக்கான உடற்பயிற்சிகளை ஒழுங்காகவும் கிரமமாகவும் செய்தல் வேண்டும்.
- ✽ காயங்கள் ஏற்படின் அவற்றுக்கு சிறந்த முறையில் மருந்துகட்ட வேண்டும்.
- ✽ பாதணிகள் அற்று நடத்தலானது.
- ✽ உங்களுடை பாதங்களைத் தீயிலிருந்தும், குளிரிலிருந்து கூர்மையான பொருள்களிலிருந்தும் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- ✽ குளிரான, சூடான மேற்பரப்புகளில் பாதணிகளற்று நடக்கக்கூடாது

உங்கள் மாதந்தின் ஆரிராக்கியத்தைப் பிணர் சிறந்த மாதணிகளைத் தேர்ந் தெடுப்பது எப்படி?

- ✽ மென்மையான செளகரியத்தைத் தரக்கூடிய சப்பாத்துக்களைத் தேர்ந் தெடுக்கவேண்டும்.
- ✽ கூரான முனையுடைய திறந்த சப்பாத்துக்களை அணிவதைத் தவிர்க்க வும்.
- ✽ பெட்டிவகை (box type) பாதத்திற்கேற்ற இடமுள்ளதான (well rooming) சப்பாத்துக்களைப் பயன்படுத்தல்.
- ✽ உயரமான குதியுள்ள பாதணிகளைப் பயன்படுத்தலாகாது.
- ✽ வீட்டில் தட்டையான சப்பாத்துக்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ✽ பாதங்களில் ஏதாவது சிக்கல்கள் அவதானிப்பின் நீரிழிவு நோயாளர் பாதணிகள் (diabetic shoes) பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ✽ உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உடற்பயிற்சி வீரர்கள் அணியும் பாதணிகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ✽ எப்பொழுதும் இறுக்கமற்ற பருத்தி, பொலியஸ்ரர் கலந்த காலுறைகளை அணிதல் வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான பாதக் கவனிப்பு ஏன் முக்கியத்துவமானது?

வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கும் நீரிழிவு நோயாளிகளிடையே 20 வீதமானோர் பாதப்பிரச்சினைகளினாலேயே பாதிக்கப்பட்டவர்கள். நீரிழிவு உள்ளவர்களின் பாதங்களில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைத் தடுப்பதற்கு பாதணிகள் மிக முக்கிய பங்களிப்பைச் செய்கின்றன. நீரிழிவு ஒருவருக்கு ஏற்பட்டுள்ளது என அறியும் பொழுதே அவருக்கு ஏற்ற பாதணிகளைப் பாவிப்பது பற்றியும், மேலும் அந்தப் பாதணிகளை நன்கு பரிசோதனை செய்து காலத்துக்குக் காலம் தேவை ஏற்படின் தகுந்த மாற்றங்கள் செய்யவேண்டியது பற்றிய அறிவுரைகள் கூறுவதும் மிக முக்கியமானதாகும்.

நீரிழிவு நோயினால் பாதங்களில் ஏற்படும் புண்கள் காரணமாக உலகில் குறிப்பாக இலங்கையிலும் பாதங்கள் வெட்டி அகற்றுவதற்கு இது முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது.

நீரிழிவு நோய் இல்லாதவர்களிலும் பார்க்க நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களில் இந்தப் பாதப் பிரச்சினை ஏற்படுகிறது. மற்றவர்களைவிட நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களில் ஏன் பாதப்பிரச்சினைகள் அதிகம் ஏற்படுகின்றன என நோக்குவோமாயின் பின்வருவன காரணிகளாக அமையலாம்.

- ✳ நரம்புகள் பாதிக்கப்படல் இதனால் உணர்ச்சி குறைவடைந்து காயங்கள் ஏற்படும் தன்மை அதிகரிக்கும்.
- ✳ சுற்றயல் குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படும் நோய்நிலை.
- ✳ இரண்டாம் தரத் தொற்று அடிக்கடி ஏற்படுதல்.

நீரிழிவு உள்ளவர்கள் பாதுகாப்பு பாதணிகள் பாவிப்பதன் நோக்கங்களான

- ✳ காயம் ஏற்பட்டிருக்கும் இடங்களில் உள்ள மேலதிக அழுத்தங்களை ஒரே இடத்துக்குச் செல்லவிடாமல் மற்ற இடங்களுக்கும் சரிசமமாகப் பிரிப்பதன் மூலம் நோய்த்தாக்கத்தைக் குறைக்கலாம்.
- ✳ கால்களில் ஏற்படும் திடீர் தாக்கத்தைப் பாதணிகள் மூலம் தாங்கிக் கொள்ளலாம்.
- ✳ காயங்களிலிருந்தும், உராய்வுகளிலிருந்தும் ஏற்படும் நோவைக் குறைத்தல்

✳ மூட்டுக்களில் அசைவுகளை மட்டுப்படுத்தல்.

✳ குறைபாடுகளைத் தாங்கிக்கொள்ளல்.

நீரிழிவு உள்ளவர்களின் பாதங்கள் எவ்வளவு பாதிப்படைந்துள்ளன என்பது பற்றிய விவரங்கள் பாத பரிசோதனை நிலையத்தில் நரம்பு, இரத்தநாளம் சம்பந்தமான தீவிர ஆய்வுக்குப் பின் தீர்மானிக்கப்படும். புண்கள் ஏற்படும் ஆபத்து நிலையை அடையாத நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு விசேட பாதணிகள் அணிய வேண்டிய அவசியம் ஏற்படமாட்டாது. அவர்கள் எவ்வாறு தங்கள் பாதங்களைப் பராமரிப்பது மற்றும் தகுந்த சாதாரண பாதணிகளை எவ்வாறு பாவிக்கவேண்டும் என்பனபோன்ற போதனைகள் மூலம் பயனடைவார்கள்.

குறைபாடுகள் இல்லாத, அதேவேளை பாதுகாப்பு உணர்ச்சிகள் அற்ற நீரிழிவு உள்ளவர்கள் மென்மையான இடவசதியுள்ள தளத்தை யுடைய பாதணிகளை அணியவேண்டும். பாதணிகள் அவர்களுடைய சுய நினைவு இல்லாமல் கழன்று விழுவதைத் தடுப்பதற்கு பாதணிகளில் மேலதிக துணைப்பிடிப்பு தேவைப்படுகின்றது. இது அவர்களது கால்விரல் நுணிக்கு பாரத்தை ஏற்படுத்தி சிக்கலை உருவாக்கும். இவ்வாறு பாதுகாப்பு உணர்ச்சி அற்ற குறைபாடுகள் உள்ள நீரிழிவு உடையவர்கள் பாதங்களில் புண்கள் ஏற்படும் பெரிய அபாயத்தை உடையவர்களாவார்கள். அவர் களுக்கு நோய்த் தாக்கத்தைத் தாங்கக்கூடிய விசேட பாதணிகள் அவசியம்.

இந்தப் பாதணிகள் அதிக ஆழமுடையனவாகவும் உயரமான முன்பக்கத்தைக் கொண்டனவாகவும் மென்மையான உட்பாதத் தோலைக் கொண்டனவாகவும் கால் பருமனுக்கேற்ப இலகுவாகக் கட்டக்கூடிய நாடாக்களைக் கொண்டனவாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

கால் பாதங்களில் பாதி துண்டிக்கப்பட்ட அல்லது புண் ஏற்படும் தாக்கத்தையுடைய நீரிழிவு உடையவர்கள் அடிக்கடி பரிசோதனைகளைச் செய்து தங்கள் பாதங்களை நன்கு பராமரிக்காவிடின் மீண்டும் பாதம் துண்டிக்கப்படும் ஆபத்து அதிகமாக உண்டு.

இவ்வாறுள்ளவர்கள் அவர்களுக்கென்றே பிரத்தியோகமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட மென்மையான உட்தோலையும் கடினமான வெளித் தோலையும் கொண்ட பாதணிகளை அணிதல் வேண்டும்.

பாதக் சிக்கல்கள் காணப்படும்போது நென்படும் அழிசூறிகள்

- * நிமாற்றம்
- * பாதம் வீக்கமடைந்திருத்தல்
- * வெப்பநிலை மாற்றம்
- * பாதங்களில் விறைப்புத் தன்மை
- * ஆணிக்கூடு போன்ற கடுமையான திண்மப்பகுதி
- * கொப்புளங்கள் ஏற்படல்
- * வெடிப்புக்கள், வெட்டுக்காயங்கள் போன்றன ஏற்படல்
- * காய்ந்து தடிப்படைந்திருத்தல்
- * விரல்கள் நெருக்கமாக இருத்தல்
- * உள்வளர்ச்சியுள்ள விரல் நாகங்கள்
- * பாதத்தில் புண் ஏற்படல்
- * விரல்களுக்கிடையே பங்கசு தொற்றுக்கள் ஏற்படல்
- * என்பு அழற்சி

நீரிழிவு நோயாவர்களுக்காக...

- * உங்கள் முகத்தைவிட உங்கள் பாதங்கள் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை
- * ஒவ்வொரு தடவையும் வைத்தியரிடம் உங்கள் பாதங்களைக் காட்டும் போதும் காலுறைகளைக் கழற்றிக் காட்டுங்கள்.
- * உங்களுக்குரிய பாதணிகள் வாங்கும்போது பாதங்கள் மாலையில் சற்று வீங்கியிருப்பதால் மாலையில் வாங்குவதே சிறந்தது.
- * ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் பாதணிகளைக் கழற்றிய பின்பும் பாதங்கள் சிவந்திருக்கின்றனவா புண்கள் ஏதாவது தோன்றுகின்றனவா அல்லது நீர் வடிகின்றதா என்பதை அவதானிக்கவும்.
- * புதுப் பாதணிகளின் தோல்கள் மிருதுவாகும் வரைக்கும் அவற்றை நீண்ட நேரத்துக்கு அணியாமல் சொற்பநேரத்துக்கு அணிய வேண்டும்.

கோபம் பல நோய்களுக்கு வழிகோலுகிறது

செ. தவச்செல்வம்,
தாதிய உத்தியோகத்தர்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

இன்றைய மனித சமூகமோ கோபத்தினால் குடும்பத்தையும் குலைத்து சமூகத்தையும் சீர்குலைத்து எங்கும் வன்முறையும், அடாவடியுமாய் தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. மனிதன் என்பவன் பலவகை உணர்வுகளால் ஆளப்படுகிறான். அவன் ஆசை, கோபம், மகிழ்ச்சி, பயம், காமம், கவலை, ஏக்கம், இரக்கம் போன்றவற்றால் இயக்கப்படுகின்றான். இவற்றுள் எது கூடினும் எது குறையினும் அது நோய் நிலையாகத்தான் கருதப்படும். ஆகவே மனிதன் எல்லாவற்றுக்கும் அளவோடு இருப்பானாயின் அவன் இந்த பூமியில் குழப்பமில்லாமல் வாழலாம். இதை வள்ளுவர் கூட அழகாகச் சொல்லியிருக்கிறார்.

“எது மிகினும் குறைவினும் நோய் செய்யும்” என்னவாயிருந்தாலும் அளவோடு இருந்தால் அது நலமாக இருக்கும்.

உணர்வுகளுள் மிக மோசமானதும் கொடியதும் கோபமே ஆகும். இந்த கோபத்தினால் ஆத்திரப்படுகிறோம். அவசரப்படுகிறோம், நிதானம் இழக்கின்றோம். என்ன செய்கிறோம் என்று தெரியாமல் என்ன என்ன வெல்லாமோ செய்கிறோம். இதனால் நண்பனை இழக்கின்றோம். மனைவியை பிரிக்கின்றோம். குடும்பத்தை குலைக்கின்றோம். நிம்மதி இழக்கின்றோம் எமது செயல்பாடுகள், சிந்தனைகள் சிதறடிக்கப்படுகின்றன. இதனால் குடும்பத்தில் சமூகத்தில் எவ்வளவோ சீரழிவுகள் ஏற்படுகின்றன. இந்த கோபமானது எத்தனையோ நோய்களை உண்டாக்குகின்றது. இருதய நோய்கள் பலவற்றுக்கும் உளநோய்கள், உயர்குருதி அழுக்கம் போன்றவற்றுக்கும் ஆளாகின்றோம். இந்த கோபத்தினால் மனித சமூகத்துக்கு நாட்டமே அன்றி இலாபம் கிடையாது எனவே கோபத்தை ஒழித்து நல்ல மனிதனாக வாழ முயற்சிப்போம்.

மனிதம் என்பது ஒருவருக்கொருவர் உதவிசெய்து அன்பு பாராட்டி தானும் வாழ்ந்து, மற்றவரையும் வாழவைத்து சமூகத்தை உயர்த்துவதே தவிர சமூகத்தை சீரழிப்பது அல்ல.

கோபத்தைக் குறைக்க சில வழிவகைகள்

01. எது கோபத்தை உண்டாக்குகின்றதோ அந்த காரணியை கூடுமானவரை தவிர்க்கப்பாருங்கள்.
02. கூடுமானவரை வெறுப்பையும், சினத்தையும் குறையுங்கள்.
03. எதிலும் அவசரப்படாதீர்கள், கொஞ்சம் ஆறுதலாக சிந்தியுங்கள்.
04. எப்போதும் சுயகட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடியுங்கள்.
05. கோபம்வரும் போது மௌனமாக இருக்கப் பழகுங்கள்.
06. சூழ்நிலையை மாற்றுங்கள், அந்த இடத்திலிருந்து விலகியோ அல்லது வேறு எங்காவது செல்லுங்கள்.
07. ஆன்மிகத்தில் ஈடுபடுங்கள், அந்த நேரம் கோவிலுக்கோ அல்லது அமைதியான இடத்துக்கோ செல்லுங்கள்.
08. செய்யும் காரியங்களை எப்போதும் செம்மையாகவும் நேர்மையாகவும் செய்யப் பழகுங்கள்.
09. கோபம்வரும் போது முடிந்தால் ஒரு கோப்பை தண்ணீர் அருந்துங்கள், அல்லது குளிர்நீரில் குளியல் போடுங்கள்.
10. நாம் நன்றாகவும் மேன்மையாகவும், பேரும் புகழுடன் வாழ வேண்டுமானால் நிச்சயம் கோபத்தை குறைத்தே ஆக வேண்டும்.

குறையாத சுகத்துடன் வாழ்வோம்...

வி.சுகன்யா

தாதியக் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம்.

சிக்கனத்துக்கு பெயர் எடுத்தவர்கள் நாம். சேமிக்கும் பழக்கம் எம் பலத்துக்கு பக்கபலமாக இருந்தது. நாம் சிறுகச் சிறுகச் சேமித்த சேமிப்புகள் சத்துமா பேணிகளுக்கும், டொனிகுகளுக்கும், பலத்துக்கு என்று சொல்லிவரும் மாத்திரைகளுக்கும், அநாவசிய மருத்துவச் செலவுகளுக்கும், இரசாயன உணவுகளுக்கும் இரையாசிக் கொண்டிருப்பது ஒரு வேதனையான விடயமாகும்.

சமூகம் ஆரோக்கியம் கிடைக்குமென்று நம்பி, ஆபத்தான பலவற்றை வாங்கி உட்கொள்வது நோயை விலைகொடுத்து வாங்குவதுக்கு ஒப்பானது. இயற்கைதான் எமது இனிய வைத்தியன். தடிமன், குறுகியகால வயிற்றோட்டம், தசைப்பிடிப்பு, சாதாரண கை, கால் உளைவு, வயிற்றுக்குழுப்பம் போன்ற இயற்கையாக குணப்படக்கூடிய சிறிய நோய்களுக்குக்கூட, வைத்தியம் செய்யவேண்டும் என்று எண்ணி அநாவசியமாக செலவு செய்வதுடன் பல அவசியமற்ற மருந்துகளையும் பாவிக்கத் தலைப்படுகிறோம். நோய்த்தடுப்பு முறைகளில் ஆர்வமற்றவர்களாகவும், நோய் வந்தபின்பு அதிகம் சிரமப்படுபவர்களாகவும் இருக்கிறோம்.

நான்கு திட்டமிடப்படாத எமது நடவடிக்கைகளாலும், வாழ்க்கை முறையாலும் மருத்துவ செலவினங்கள் மலைபோல உயர்ந்து எம்மைப் பயமுறுத்தும் அளவுக்கு விசுவரூபம் எடுத்து நிற்கின்றன. இதன் காரணமாக எம்மில் பலர் உரிய மருத்துவ கவனிப்புகளை அஞ்சி பல்வேறு பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகி வருகின்றனர்.

மருத்துவ செலவுகளை நல்லமுறையில் திட்டமிடுவோமாயின் அநாவசியமாக செலவிடப்படும் பணத்தை, எமது சுகாதார முன்னேற்ற

றத்துக்கு பயன்படுத்தி நாமும் எம்மைச் சார்ந்தவர்களும் சுகமாக வாழ முடியும். இதனை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு பின்வரும் தகவல்களை நினைவில் நிறுத்துவோம்.

1. இயற்கையாக மாறக்கூடிய நோய்களுக்கு மருந்தெடுப்பதைத் தவிர்ப்போம்.
2. 'சத்து நிறைந்தது' என்ற விளம்பரங்களுடன் செயற்கையாக தயாரிக்கப்பட்டு, பொதி செய்யப்பட்டு அதிக விலையில் விற்பனையாகும் பொருள்களைத் தவிர்த்து, இயற்கையான மலிவான உணவுப் பொருள்களான முட்டை, பால், மீன், இலைவகை, மரக்கறி, பழங்கள், உழுந்து, பயறு, பருப்பு போன்றவற்றை அதிகளவில் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வோம்.
03. நோய்த்தடுப்புமுறைகளில் அதிக ஆர்வம் காட்டுவோம்.
04. சிறிய நோய்களுக்கு மருத்துவ நிபுணர்களைத் தேடிச்செல்வதைத் தவிர்த்து, அருகிலுள்ள உங்கள் குடும்ப வைத்தியரின் ஆலோசனையையோ, அல்லது அண்மையிலுள்ள அரசாங்க வைத்திய சாலையிலுள்ள அரசாங்க வைத்தியசாலைகளின் வெளிநோயாளர் பிரிவு வைத்தியர்களின் ஆலோசனையையோ பெற்றுக்கொள்வோம்.
05. விற்றமின் மாத்திரைகளையும், டொனிக்ஸ்களையும் தேவையற்ற முறையில் தொடர்ந்து பாவிப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்வோம்.
06. குடிப்பதையும், புகைப்பதையும் நிறுத்தி அந்தப் பணத்தை சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு பாவிப்போம்.
07. மருத்துவர்களின் ஆலோசனை இன்றி அநாவசியமான சோதனைகளை திரும்பத் திரும்பச் செய்வதைத் தவிர்த்துக்கொள்வோம்.
08. முன்னைய மருத்துவ குறிப்புகளையும் மட்டைகளையும் தொலைக்காது பாதுகாப்பதுடன் மருத்துவரை சந்திக்கச் செல்லும்போது அவற்றை எடுத்துச் செல்வதன் மூலம், அநாவசியமான சோதனைகள் செய்யப்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும்.
09. அரசு வைத்தியசாலை கிளினிக்குகளில் சேருவதற்கு அல்லது நோய்கடுமையாக இருந்தால் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படுவதற்கு வைத்தியர்களை தனியார் வைத்திய நிலையங்களில் சந்தித்து

அவர்களின் சிபார்சுக் கடிதம் பெறப்பட வேண்டும் என்ற ஒரு தப்பிப்பிராயம் நிலவுகிறது. எந்த நோயாளர்களும் அரச வைத்தியசாலை வெளிநோயாளர் பிரிவுக்குச் சென்று தாமாகவே இவற்றை ஒழுங்குசெய்து கொள்ளமுடியும்.

10. பிறரை நோயாளியாக்கும் பாவச் செயல்களான கன்டோஸ், இனிப்பு வகைகளை பரிசாகக் கொடுத்தல், வீட்டிற்கும், திருமண வைபவங் களுக்கும் வருபவர்களுக்கு சோடா கொடுத்தல் போன்றவற்றை நிறுத்திக்கொள்வோம். இவை மற்றவர்களின் மருத்துவ செலவுகளை அதிகரிக்கும் தீயசெயல்களாகும்.
11. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்து உடல் நிறையை சரியான அளவில் பேணி வருவோமாயின் மருத்துவ செலவுகள் பெருமளவு குறைவடையும்.
12. உங்களுக்கு சாதாரணமாக ஏற்படும் கை, கால் உளைவுகள், நோக்கள், வயிற்றுக் குழப்பம், தடிமன், சாதாரண வைரஸ் காய்ச்சல், தசைப் பிடிப்பு, குறுகியகால இருமல், தும்மல் போன்ற நோய்களை இயற்கையாக மாறவிடுவது நல்லது.

மருத்துவ செலவுகளிலும் சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடித்து நோயுற்ற போதும் குறைவற்று வாழ்வோம். நோய்த்தடுப்பு முறைகளில் கூடிய கவனம் செலுத்தி நோயற்று வாழ முயலுவோம்.

முகப்பருக்களைக் குறைக்க

எஸ். சுதாகரன்
தாதிய உத்தியோகத்தர்

முகத்தின் அழகைக் கொடுப்பதில் முகப்பருக்களும் முக்கிய இடத்தை பிடிக்கின்றன. இளம் வயதினரிடையே இது ஒரு முக்கிய பிரச்சினையாகவும் இருக்கிறது. சிலருக்கு மாறாத வடுக்களையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. பொதுவாக முகப்பருக்கள்.

01. எமது தோலின் கீழ் காணப்படும் நெய்சுரப்பிகளால் சுரக்கப்படும் - **Sebum** எனும் திரவப்பொருள் அதிகமாக சுரக்கும்போது முகப்பருக்கள் தோன்றும் வாய்ப்பு உண்டு. சுரக்கப்படும் அளவை பொறுத்து பருக்களின் அளவும் வேறுபடும்.
02. இலிங்க ஓமோன்கள் இளம் பருவத்தில் அதிகமாகச் சுரப்பதாலும் பருக்கள் இப்பருவத்தில் அதிகமாக தோன்றும்.
03. எமது தோலில் காணப்படும் பக்ரீரியாக்கள் தோலின்கீழ் உள்ள நெய்சுரப்பிகளில் தொற்றுக்களை ஏற்படுத்துதல்.
04. சிலருக்கு பாரம்பரிய காரணிகள் செல்வாக்கு செலுத்துதல்.
05. எமது சருமத்தை மிருதுவாக்கப் பயன்படும் அழகு சாதனப் பொருள்கள் உதாரணம் **Tars, Chlorinated Hydroc abons** போன்ற பொருள்கள்.
06. அதிக வெப்பம்
07. முகத்தில் அதிகளவில் எண்ணெய் இருப்பது இதனால் அழுக்குகள் படிந்து அப்படியே சருமத்தில் தங்கவைத்து விடுகின்றன. இதனால் தோலின் துளைகளில் அடைப்புகள் ஏற்பட்டு பருக்கள் ஆக மாறிவிடுகின்றன.
08. மலச்சிக்கல்
09. சுற்றுப்புறச் சூழல் மாசுபடுத்தல் போன்ற பல காரணங்களால் முகப்பருக்கள் ஏற்படுகின்றன.

எனவே முகப்பருக்களைக் குறைக்க நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டியன சில.

★ ஒரு நாளைக்கு 5-6 முறை முகத்தை சுத்தமாக கழுவுதல், எண்ணெய்

பசை அதிகமாக உள்ள சோப்புக்கள் பாவித்தலைத் தவிர்த்தல்.

- ★ அதிகளவு நீர் அருந்துதல்
- ★ பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைவகைகள் உணவில் அதிகமாக எடுத்தல்.
- ★ எமது தோலுக்கு பாதுகாப்பு அளிக்கக்கூடிய விற்றமின் A, விற்றமின் E, நியாசின் நாகம் உள்ள உணவுப் பொருள்களை எடுத்தல்.
- ★ சருமம் வரண்டு போகாமல் இருப்பதற்கு கிளிசரின், Olive oil பாவித்தல்.
- ★ உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கக்கூடிய உணவுகள் பானங்கள் எடுத்தல்.
- ★ நீராவி முகத்துக்கு பிடித்தல்.
- ★ பருக்கள் தோன்றினாலும், அவற்றைக் கிள்ளவோ, நசுக்கவோ, உடைக்கவோ கூடாது. இதனால் வடுக்கள் வருவதற்குரிய வாய்ப்புக்கள் உண்டு. ★ வைத்தியரிடம் காட்டி ஆலோசனை பெறுதல் அவசியம்.
- ★ காற்றோட்டமான சூழலில் வசித்தல்.
- ★ தீவிரமாக இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல்.

நித்திரைக்குறைவு

மருத்துவர் மாலினி பேரம்பலம்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை
யாழ்ப்பாணம்.

மனிதனுக்கு அடிப்படைத்தேவைகளான உண்ண உணவு, உடுக்க உடை, இருக்க இடம் எவ்வளவு முக்கியமோ அதேபோல நல்ல தூக்கமும் மிகவும் முக்கியம்.

நாள்தோறும் உடலாலும் மனதாலும் உழைக்கும் மனிதனுக்கு நித்திரை என்ற ஓய்வு கண்டிப்பாக வேண்டும். தூக்கம் என்பது தானாக வரவேண்டிய ஒன்று. நாமாகத் தேடிப் போனால் வராது. அதுவாக வரும்போது மறுக்கமுடியாது.

நம்மில் சிலர் படுத்தவுடன் தூங்கி விடுவர். ஆனால் சிலரோ எப்படிப் படுத்தாலும் தூக்கம் வராமல் மிகவும் கஷ்டப்படுவர். பெரும்பாலும் வயதான வர்களைப் பாதிக்கும் பொதுவான பிரச்சினைகளில் நித்திரைக் குறைவும் ஒன்றாகும்.

- ★ பகலெல்லாம் தூங்கி விழுவது
- ★ நேரகாலத்துடன் இரவு 7-8 மணிக்கே படுத்துத் தூங்குவது.
- ★ அதிகாலை 3-4 மணிக்கெல்லாம் தூக்கம் கலைந்து எழுந்து சிரமப் படுவதும், பல வயதானவர்களிடையே காணப்படும் பிரச்சினை யாகும். இதற்குக் காரணம் வயதாகும்போது எமது உடலியக்கத்தின் ஒழுங்கு லயத்தில் ஏற்படும் குழப்பங்களே ஆகும். இதனை முன்னகர்த்த நித்திரை (Advanced sleep phase) என்பார்கள். அதாவது தூக்க நேரம் முன்னகர் கிறது. உண்மையில் இது தூக்க குழப்பமே அன்றித் தூக்கக் குறைபாடு அல்ல. அத்தோடு தூக்கக் குறைபாடும் இருக்கக்கூடும் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை.

நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு ஆழ்ந்த அமைதியான தூக்கம் (Sound sleep) மிகவும் அவசியம். தூக்கத்துக்கான கால அளவுகள் வயதுக்கு

ஏற்ப மாறுபட்டாலும், அது 8 மணி நேரமோ அல்லது 6 மணி நேரமோ இரவில் தூங்கி காலையில் எழும் போது, நாம் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடிந்தால், அதுவே தூக்கத்துக்கான சரியான அளவாகும்.

தூக்கம் குறைந்தால் அல்லது குழப்பமான தூக்கமாக இருந்தால் உடல் சோர்வடையும். மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாது. சிந்தனைத் திறனும் குறையும்.

மேற்கூறிய முன்னகர்ந்த நித்திரையைத் தவிர வேறு பல காரணங்களாலும் வயதானவர்களின் தூக்கம் குறையலாம். உதாரணமாக இருதய நோய், அஸ்மா, மூட்டுவாதம், பாக்கின்சன் நோய், உணவுக்கால்வாய் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், பக்கவாதம், மனச்சோர்வு போன்ற இன்னும் பல மூப்புக்கால நோய்களும் அவர்களது நித்திரையைக் குறைக்கும். வயதாகும் போது பல்வேறு நோய்கள் உடலைத் தாக்குகின்றது. தினசரி அவற்றுக்காக உபயோகிக்கும் மருந்துகளும் தூக்கக் குழப்பத்துக்கு காரணமாகிறது. எனவே தூக்கக் குழப்பம் உங்களைத் துன்புறுத்துகின்றதாயின் உங்கள் வைத்தியருடன் வெளிப்படையாகக் கதைப்புகள். அவரது ஆலோசனைகள் உங்கள் பிரச்சினைக்கான காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்கவும், பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கும் உதவும்.

அதேவேளை நீங்களும் உங்கள் தூக்கக் குழப்பத்தைத் தீர்க்கச் சில முயற்சிகளை செய்யலாம்.

- ★ படுக்கைக்கு போவதற்கு ஒரு மணி நேரத்துக்குள் பரபரப்பை ஏற்படுத்தும் எந்த செய்கையிலும் ஈடுபட வேண்டாம். உதாரணமாக விறு விறுப்பான தொடர் நாடகங்களை தொலைக்காட்சியில் பார்ப்பது, ஆர்வ மூட்டும் நூல்களைப் படிப்பது, சுவாரஸ்யமான விவாதங்களில் ஈடுபடுவது போன்ற செய்கைகளை படுக்கைக்குச் செல்லும் தருணங்களில் நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ★ நித்திரை செய்யும் இடம் ஆரவாரமற்ற, அமைதியான, ஒளி குறைந்த இடமாக இருக்க வேண்டும்.

- ★ நரம்புகளை தூண்டும் பானங்களான கோப்பி, மது, கோக் போன்ற வற்றை மதியத்துக்குப் பின் அருந்துதலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- ★ மதியத்துக்குப் பின் அதிக நீராகாரம் அருந்துவதால் இரவில் அடிக்கடி சிறு நீர்கழிக்க எழ்நேரிடும். இதனால் தூக்கம் குழம்பும். எனவே மதியத்துக்குப் பின் அதிக நீராகாரம் அருந்துதலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- ★ தூங்கப் போவதற்கான நேரத்தை ஒருங்காகக் கடைப்பிடியுங்கள். உதாரணமாக இரவு 10 மணிக்கு படுத்து காலை 5மணிக்கு எழுவுது போன்ற உங்களுக்கு உகந்த ஏதாவது ஒரு ஒழுங்கான நேர அட்டவணையை தினசரி கவறாமல் கடைப்பிடியுங்கள்.
- ★ மதிய உணவுக்குப்பின் தினசரி தூங்குபவராயின் அதனை 15 நிமிடம் முதல் 30 நிமிடங்களாக மட்டுப்படுத்துங்கள்.
- ★ மாலை நேரத்தில் சற்று உலாவச் செல்லுங்கள். தினசரி கைகால்களைச் சற்று நீட்டி மடக்கி சிறிய உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். இவற்றைக் கடைப்பிடித்துப் பாருங்கள் உங்கள் நித்திரைக்குறைவுத் தொல்லை தீரும்.

மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பது எப்படி?

A.M.Washim Akram - 2008/Fm/108

A.G.M.Mafaz-2010/FM/27

W.M.Virajin - 2010/FM/22

எமக்கிருக்கும் மன அழுத்த நிலையை அடையாளம் கண்டு, பொருத்தமான நடவடிக்கை எடுப்பதன் மூலம் வேண்டாத தகாதவற்றை தவிர்ந்துக் கொள்ளலாம்.

மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் அறிகுறிகள்

★ உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

- மயக்கம், தலைச்சுற்றல்
- காதில் தொடர்ந்து ரீங்கார ஒலிகேட்டல்
- உடல் நடுக்கம்
- மார்பில் எரிச்சல் உலைச்சல்
- பேதியாதல் அல்லது மலச்சிக்கல்

★ மனம் அல்லது உணர்ச்சி அறிகுறிகள்

- உறக்கம் வராமை
- கவலை அல்லது அச்சம்
- சோர்வு அல்லது தாழ்வு மனப்பான்மை
- ஓவென அழு வேண்டுமென்ற உணர்வு
- முன்கோபம்
- சிக்கல்களுக்கிடையே சிந்திக்க முடியாமை
- சிக்கல்களை தீர்க்க இயலாமை

மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் விளைவுகள்

★ மனவியல் ரீதியான விளைவுகள்:

சரியான முறையில் சிகிச்சை பெறாதபோது பலவிதங்களில் இவை வெளிப்படுகின்றன. தீர்க்கப்படாத மனவியல் பிரச்சினைகள் மன நிலையையும் பிறகு உடல் நிலையையும் பாதிக்கும்.

- கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம்
- முடிவெடுப்பதில் சிரமம்

- தன்னம்பிக்கை இழத்தல்
- அடக்கமுடியாத ஆசைகள்
- தேவையற்ற கவலைகள், படபடப்பு
- அதீத பயம்
- பயத்தால் பாதிப்புகள்

★ செயல்பாட்டு விளைவுகள்

பாதிக்கப்பட்ட நபர் எவ்வாறு செயல்படுகிறார் என்பதில் வெளிப்படுகின்றன.

- அதிகமாக புகைபிடித்தல்
- நரம்பியல் தூண்டல்கள்
- அதிகமாக மது அல்லது போதைப் பொருள் பயன்படுத்துதல்
- பற்களை கடித்தல், முடிகளை இழத்தல் போன்ற பழக்கங்கள்
- ஞாபகமறதி
- விபத்துக்குள்ளாதல்
- முரட்டுத்தனமான வன்முறை செயல்களுக்கு தூண்டப்படுதல்

செயல்பாட்டு விளைவுகள் அபாயகரமானவை என்பதோடு சமூக, தனிமனித உறவுகளை பாதிக்கக் கூடியவையுமாகும். தனிமை, வறுமை, சோகம், அழுத்தம் விலக்கி வைக்கப்படுதலால் ஏற்படும் விரக்தி போன்ற விளைவுகள் நீடித்து இருப்பது மட்டுமின்றி, சாதாரண சளி முதல் எய்ட்ஸ் வரையான வைரஸ் தாக்குதல்களுக்கு கெதிரான நோய் எதிர்ப்புத் திறனையும் குறைக்கின்றன.

ஹார்மோன்கள், மூளையில் உள்ள நரம்பு மண்டல கடத்திகள், பிற சிறு அளவிலான இராசயனங்கள், முக்கிய விளை உணக்கிகள் உடல் செயல்பாடு ஆகியவற்றை சில வகை மன அழுத்தங்கள் உண்டாக்குகின்றன.

★ மன அழுத்தம் தொடர்பான சில நோய்கள்

- வயிற்று நோய்கள்
- போதைக்கு அடிமையாதல்
- ஆஸ்துமா
- களைப்பு
- படபடப்பு, தலைவலி
- இரத்த அழுத்தம்

- தூக்கமின்மை
- வயிற்று ஜீரணக் கோளாறுகள்
- இருதய நோய்கள்
- மனநிலை பாதிப்பு
- உடலூறவில் செயல்பட இயலாமை
- சொரியாசிஸ் படை அரிப்பு உணர்ச்சியற்ற தோல் போன்ற தோல் வியாதிகள்

★ மன அழுத்தத்தை சமாளித்தல்

கூழ்நிலையை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள்

- உங்கள் எண்ணங்களை தேக்கி வைக்காமல் வெளிப்படுத்தி விடுங்கள்.
- சமரசம் செய்துகொள்ள தயாராக இருங்கள்
- உங்கள் நிலையில் உறுதியாக இருங்கள்
- உங்கள் நேரத்தை சரியாக நிர்வகியுங்கள்

உங்களால் மாற்ற இயலாததை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்.

சிலவகை காரணிகள் தவிர்க்க முடியாதவை பிரியமானவர்களின் சாவு, கொடிய வற்றை தடுக்கவோ மாற்றவோ இயலாது. அவ்வாறான சூழல்களில் அவற்றை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வதே சிறந்த அழுத்தம் தவிர்க்கும் முறை. இது சிரமமாக இருந்தாலும், நீண்டகாலப் போக்கில் எளிதாக கைவசப்படும்.

- முடியாதவற்றை கட்டுப்படுத்த முயல வேண்டும்
- தீதிலும் நன்மையை காண்பீர்
- உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் மன்னிக்கப் பழகுங்கள்

மன அழுத்த காரணியை மாற்றியமைப்புகள்

- பிரச்சினைகளை மாற்றியமைப்புகள்
- முழுச் சூழ்நிலையை கவனியுங்கள்
- உங்கள் குணங்களை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- நேரிடையான எண்ணம் கொள்ளுங்கள்

கூழ்நிலையை மாற்றுங்கள்

- மன அழுத்த காரணியை நோக்குங்கள்
- மன அழுத்த காரணியை மாற்றியடையுங்கள்

புத்துணர்ச்சி பெற ஏற்ற ஆரோக்கியமான வழிகள்

- நடைபயிற்சிக்கு செல்லவும்
- இயற்கையில் அதிக நேரத்தை செலவிடவும்
- நல்ல நண்பரை அழைத்துப் பேசுங்கள்
- நன்கு வேலை செய்து பதற்றத்தைக் குறையுங்கள்
- உங்கள் புத்தகத்தில் எழுதுங்கள்
- நீண்ட குளியலில் ஈடுபடவும்
- மணமுள்ள மெழுகுவர்த்திகளை ஏற்றுங்கள்
- சூடாக காபி அல்லது தேநீர் பருகவும்.
- செல்லப்பிராணிகளுடன் விளையாடவும்
- உங்கள் தோட்டத்தில் வேலைகள் செய்யவும்
- உடலுக்கு மசாஜ் செய்துகொள்ளவும்
- நல்ல புத்தகத்தைப் படியுங்கள்
- நல்ல இசையைக் கேளுங்கள்
- நகைச்சுவை நிகழ்ச்சிகளைப் பாருங்கள்
- பொழுது போக்குக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்

பொழுதுபோக்கு மற்றும் ஓய்வுக்கு உங்கள் அன்றாட வேலைத் திட்டத்தில் இடமளியுங்கள். இந்த நேரத்தில் பொறுப்புகளை மறந்து புத்துணர்வு பெறுங்கள்.

- பிறருடன் பழகுங்கள்: நேரிடைச் சிந்தனையுள்ள மக்களுடன் பழகுங்கள், இதனால் எதிர்மறை எண்ணங்களைக் குறைக்க முடியும்.
- நீங்கள் விரும்பும் ஏதாவதொன்றை தினமும் செய்யுங்கள்: உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் நடவடிக்கைகளில் (உதாரணமாக இசை, பிரயாணம் போன்றவை) ஈடுபடுங்கள்

நகைச்சுவை உணர்ச்சியை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்: உங்களை நீங்களே கேலி செய்து கொள்ளும் நிலைக்குவர முயலுங்கள் சிரிப்பு பல வழிகளில் மன இறுக்கத்தைக் குறைக்கிறது.

தலைக் காயங்களால் ஏற்படும் உயிரிழப்புக்களைத் தவிர்ப்போம்

சி. விக்கினஸ்வரன்
பொறுப்பு தாதிய உத்தியோகக்தர்
அதி தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

ஒவ்வொரு குடும்பத்தில் ஏற்படும் இழப்புகள் வலிகள் என்பவற்றை மற்றவர்களால் ஒருபோதும் ஈடுசெய்துவிட முடியாது. இழப்புகள், வலிகள் சமூக மட்டத்தில் பல காரணங்களால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றில் யாழ் மாவட்டத்தில் அண்மைக்காலமாக ஏற்படும் இழப்புகள் பிரதானமாகவே போக்குவரத்து விபத்துக்களாகவே காணப்படுகின்றன. இவ் விபத்துக்களிலும் பிரதானமாக தலையில் ஏற்படும் காயங்களே உயிரிழப்புக்கும் காரணமாகவும் அமைந்து விடுகின்றன.

தலையில் ஏற்படும் காயங்கள் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினை களாவன.

- ★ மூளைப் பகுதியினுள் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவுகள்
- ★ மூளையினுள் இரத்தப் பெருக்கு அல்லது கசிவு காரணமாக மனிதனின் அத்தியாவசிய, உயிர் வாழத் தேவையான சுவாசத்தொகுதி, குருதிச் சுரோட்டத் தொகுதி போன்ற அங்கங்களின் செயற்பாடுகள் அனைத்திலும் பாதிப்பு ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.
- ★ அவய செயற்பாடு பாதிக்கப்படுவதால் வாழ்நாள் முழுவதும் படுக்கையில் காலத்தைக் கழிக்க வேண்டிய பரிதாப நிலை.
- ★ மரணம் ஏற்படும்.

தலையில் காயம் ஏற்படுவதற்கான மனிதர்களின் செயற்பாடுகள் எவை என நோக்கினால், தலையில் பலமான ஆயுதங்களால் தாக்குதல், உயரமான இடத்தில் இருந்து தவறி விழுதல், போக்குவரத்து விபத்துக்கள், தலைக்கவசம் அணியாது மோட்டார் சைக்கிளில் பயணம் செய்யும் போது விபத்தினால் தலையில் காயம் ஏற்படுதல், பாதுகாப்பு இல்லாத இடங்களில் சிறுவர்களை விளையாட அனுமதிப்பது, பாதுகாப்பு இல்லாத நிலையில் பிள்ளைகளை ஊஞ்சல் கட்டி ஆட விடுவது, ஏணை களில் பிள்ளைகளை ஆட்டும்போது சுவரில் பிள்ளையின் தலை பலமாக அடிபடுவது, வீட்டுக் கூரையில் இருந்து விளையாட அனுமதிப்பதும். பட்டம் விடுவது இதன் போது

தவறிவிழுவது, பெரியவர்கள் உயரமான இடங்களிலிருந்து மது அருந்துவது போதையில் மேலிருந்து விழுந்து விடுவது, இளைஞர்கள் மதுபோதையில் குத்துக்கரணம் அடிப்பதால் (நீச்சல் தடாகங்களில்) காயங்களுடன் கழுத்து எலும்பு முறிவும் ஏற்படுகிறது. வேகமாக ஓட்டோ சவாரி செய்வது மோட்டார் சைக்கிளில் பலர் ஒன்றாக சவாரி செய்வதும், பாதுகாப்பு அற்ற போக்கு வரத்துப் பாதைகளும், வாகன விபத்துக்களும் அண்மைக் காலமாக போதனா வைத்தியசாலையில் தலையில் காயம் ஏற்பட்டு அனுமதிக்கப்பட்ட பலரது நடத்தையின் விளைவுகளின் சில உதாரணங்கள்:- இதனால் உயிரிழப்புக்களும் ஏற்பட்டுள்ளன.

மேற்படி சம்பவங்கள் பொதுமக்கள், பெற்றோர், இளைஞர்கள், நண்பர்கள், சம்பந்தப்படும் அதிகாரிகள் மட்டத்தில் ஏற்பட்டுள்ள கவனக் குறைவுடன் மட்டும் இல்லாது விபத்துகள் பற்றிய விழிப்புணர்வுகள் இல்லாததன் காரணமும் கூட.

ஒவ்வொரு உயிரும் பாதுகாக்கப்படவேண்டியது சமூகத்தின் பொறுப்பு மட்டுமல்ல. அவை ஏற்படும் காரண காரியங்கள் மக்களது அறிவு மட்டத்துக்கு ஏற்ப விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த சமூக அமைப்புகள், பாடசாலைகள் ஊடான அமைப்புகள் யாவும் முன்வரவேண்டும்.

அதி தீவிர பிரிவில் ஒரு நாள் ஒருவரைப் பராமரிக்க பல லட்சம் ரூபா வரை செலவு ஏற்படுகின்றது. இது மக்களது வரிப்பணம். இதனைத் தவிர்ப்பதன் மூலமாக மற்றைய நோயாளர்களது தேவைகள் நிறைவு செய்யப்பட முடியும். ஆரோக்கியமான சமூகம் ஒன்றை உருவாக்க மக்களே மக்களுக்கு உதவி செய்யலாம்.

ஆரீராக்கியமாக உண்பதற்கு...

விஷமாகும் உணவு! விழித்திடுக

Dr. கதிரேசலிள்ளை தர்ஸனைன்
மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை, சிலாபம்.

அன்றைக்கு நாம் வாழ்ந்த நலமான வாழ்விழந்தோம்
இன்றைக்கு நாட்டில் எங்கே திரும்பிடினும்
புற்றுநோய்! எங்கிருந்து புதிதாக முளைத்ததிது?
மற்றும் சில உணவகளில் மரணத்தைத் தேடுகிறோம்

தகரத்தில் அடைத்ததுவும், பிளாஸ்டிகில் நிரப்பியதும்
நிகரற்ற பொருள் என்று நீட்டி முழுக்குகிறோம்!
நரகத்து வாழ்க்கைக்கு நாளாந்தம் பழகியதால்
நுகரும் பொருளிலெல்லாம் நோய் சேர்த்தே வாங்குகிறோம்.

உரம் தெளித்துப் பளபளப்பாய் மினுங்கும் மரக்கறிகள்
மரத்தோடு சேர்த்து வைத்து மருந்தடித்த மாங்கனிகள்
நிறத்தால் நமைக் கவரும் வாழைப்பழக் குலைகள்
திறமென்று வாங்குகிறோம் தீயதெல்லாம் தேடுகிறோம்.

செயற்கை நிறமூட்டிச் சுவையூட்டி மணமூட்டி
இயற்கை விதிகளுக்கு முரணாக முளைத்த பல
மயக்கும் பொருள்களினின்று மலிவாகச் சந்தையிலே
தயக்கம் எதுவுமின்றித் தாராளம் காட்டுகிறோம்

மரபணுவை மாற்றி வைத்து மாசாக்கி பல சேர்த்து
உரம்போட்டு நஞ்சு உடலெல்லாம் ஊறவிட்டுத்
தரமற்ற தென்று அவர் தம் நாட்டில் ஒதுக்கியதை
வரமென்று வாங்கியுண்டு வலி சுமந்து வாடுகிறோம்

ஊர்க்கோழி அடித்து உச்சுக் கொட்டிச் சாப்பிட்டு
போர்க்கோலம் பூண்டு புடைத்துத் திரிந்தவர்கள்
ஏர்க்கால பிடித்துமுது ஏற்றமுடன் வாழ்ந்தவர்கள்
சேர்க்காத தீனையெல்லாம் தின்று நிதம் சாகின்றோம்.

கேள்வி : நான் 73 வயதுடைய பெண். நான்கு வருடங்களுக்கு முன்பு நெஞ்சில் ஓரளவு வலி ஏற்பட்டபோது மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொண்டேன். இதயத்தில் ஒரு பகுதி தடித்துள்ளதாகவும், ஒரு **Silent Attack** ஏற்பட்டுள்ளதாகவும் அத்துடன் குருதி அழுக்கம், கொலஸ்ட்ரோல் உள்ளதாகவும் கூறி மருந்துகள் தந்தனர். அந்த மருந்துகள் வாழ்நாள் பூராகவும் பாவிக்கப்பட வேண்டும் என்றும் அறிவுறுத்தப்பட்டது.

மருந்துகள் **Atenolol 50mg, Atovastatin 10mg, ecosprin 75mg, clopidogrel 75mg.**

கடந்த நான்கு வருடங்களாகத் தினமும் இவற்றைப் பாவித்து வருகிறேன். இடைப்பிடை தனியார் மருத்துவ மனையில் பரிசோதித்த போது எல்லாம் **Normal** என்று கூறினார்கள். நான் உண்ணும் உணவில் உப்பு, கொழுப்பு குறைத்து காய்கறி, பழங்களை அதிகம் சாப்பிட்டு சுகமாக இருக்கிறேன்.

தொடர்ந்தும் இந்த மருந்துகளைப் பாவிக்க வேண்டுமா அல்லது நிறுத்தலாமா? தொடர்ந்து மருந்துகளை எடுப்பதால் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுமோ என்று அஞ்சுகிறேன். தயவுசெய்து ஆலோசனை தரவும்.

பதில் : உங்களுக்கு உயர் குருதியழுக்கம், இருதயத்திற்கான இரத்தக் குழாய்களில் கொலஸ்ட்ரோல் படிவு மற்றும் இரத்தத்தில் அதிகரித்த கொலஸ்ட்ரோல் ஆகிய நோய் நிலைகள் இருப்பதை உங்கள் கடிதத்தின் மூலம் அறியமுடிகின்றது. நீண்டகாலமாக மருத்துவத்துறையில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் ஆய்வுகள், நீங்கள் தொடர்ந்தும் **Aspirin (Ecosprin), Atorvastatin** மற்றும் **Atenolol** ஆகிய மருந்துகளை உள்ளெடுப்பது உங்களுக்கு எதிர்காலத்தில் இந்நோய்களால் ஏற்படும் ஆபத்துக்களைக் குறைக்கும் என்பதை நிரூபித்து இருக்கின்றன.

இவை உங்களுக்கு மீண்டும் ஒரு மாரடைப்பு மற்றும் பாசிசுவாதம் போன்ற இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதால் ஏற்படும் சிக்கல்களைத் தவிர்க்க உதவும். இது உங்கள் ஆயுட்காலத்தை அதிகரிக்கும்.

நீங்கள் உள்ளெடுக்கும் **Clopidogrel** என்னும் மருந்தை வைத்தியருடன் கலந்தாலோசித்த பின் நிறுத்த முடியும். உங்கள் **Ecg** யில் புதிதாக மாற்றங்கள் எதுவும் ஏற்படாவிடத்தே அவ்வாறு செய்யமுடியும்.

போதுமம்மா கோதுமை மா!

மருத்துவர் கதிரசரின்னை தர்ஷனை,
மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை,
சிராயம்.

மண் வீட்டில் வாழ்ந்தாலும்
மகிழ்வோடு வாழ்ந்திருந்தோம் இப்போ
முன் வீட்டில் சலரோகம்
முடக்கில் கொலஸ்ரோலாம்
பின் வீட்டில் பிறஷர், பக்கத்தில் பக்கவாதம்!
என் வீட்டில் எப்போது என்னவரும் நானறியேன்

கண்டதையும் தின்றுவிட்டுக் கதையளந்து திரிந்ததனால்
உண்டதனை உழைத்து உரமாக்க மறந்ததனால்
குண்டரென்று ஆகிக் கூனாகிக் குறையாகிக்
கிண்டலுக்கு ஆளாகும் கீழ்நிலைமை வந்ததெப்போ?

நாற்பதுகள் தாண்டியபின் நாட்டுக்குள் வந்த ஒன்று
(ch) சீப்பாக வந்து எம்மைச் சீரழித்த கோதுமை மா!
மூப்பு வென்ற நம் வாழ்வின்
முதுகெலும்பை முடக்கியது
ஆப்பாக வந்து எங்கள் அடிவயிற்றைக் கலக்கியது.

வந்த புதிதிலோ சவப்பெட்டி ஒட்டும் மா! - அது
சந்து பொந்தெல்லாம் மலிவாகக் கிடைத்ததனால்
நொந்து போய் இருந்தவர்க்கு அன்றாட உணவாச்சு
பிந்தி வந்த நாள்களெல்லாம் பிரளயமாய்ப் போயாச்சு

கரைத்து அதை ஊற்றி எடுத்தால் திடீர் தோசை
விறைப்பாகத் தட்டியதைச் சுட்டெடுத்தால் ரொட்டி
தரையில் அதைப் போட்டுழுக்கிப்
போறணையில் போட்டால் பாண்!
நுரை தள்ளும்வரை அடித்து
வெதுப்பினால் அதன் பேர் கேக்!

உருட்டி அதற்குள்ளே கறி வைத்தால் நோள்ஸ்
உருண்டையாய்ச் செய்து உள்ளே
கறி வைத்தால் போண்டா!
விரும்பி அதற்குள்ளே இனிப்பு வைத்தால் சூசியம்
அருந்தும் உணவிலெல்லாம் அநியாயம் செய்கின்றோம்!

கொத்தினால் பிட்டு! குழலிலிட்டால் குழல்பிட்டு
மெத்தென்று குழைத்துப் பிழிந்தவித்தால் இடியப்பம்
அத்தனையும் ஒற்றை மாவிலேயே ஆக்கி வைத்து
மொத்தமாய் விழுங்குகிறோம்,
விழுங்கி விட்டுத் தூங்குகிறோம்!

இதனால்...

தொந்தி பெருக்கும், தினம் தொப்பை பல உருவெடுக்கும்
முந்தி வரும் சலரோகம், சாப்பிட்டால் மூச்சு முட்டும்!
சந்தியிலே போகையிலே சனம் பார்த்துக் கதைகதைக்கும்
பந்தியிலே குந்திவிட்டால் காற்சட்டை கிழிந்து விடும்!

உலகத்தில் பலபேரும் உணராத மருத்துவத்தை
சுலபத்தில் சொன்னவர்கள் நம்முன்னோர்,
சொன்னவற்றில் சிலவற்றைப் பேணும்
நாம் சிந்தித்து வாழ்ந்திருந்தால், பலவற்றைத்
தவிர்ந்திருப்போம்! பலமோடு வாழ்ந்திருப்போம்!

மீண்டிடுமா அந்தக் காலம்?

கதிரேசலிள்ளை தர்ஸனன், வைத்தியர்,
யாவட்ட பொரு வைத்தியசாலை, சிவாயம்.

அருகிப் போன நமது பாரம்பரிய உணவு முறைகளை மீட்டிப்பார்க்க
கிறது இந்தக் கவிதை.

நெல்லரிசி, வரகரிசி, சாமை, தினை, குரக்கன் என்று
பல்வேறு தானியங்கள் பக்குவமாய் பயிரிட்டு
பொல்லா நோய் அத்தனையும் பொசுக்கியது அக்காலம்

நாட்டுக்கோழி வறுத்து நற்சீரகம் சேர்த்து
கூட்டிக் குழம்பாக்கி குடும்பமாய் உட்கார்ந்து
பாட்டி வைத்தியத்தில் பசி தணித்ததக்காலம்

அரிசிமா சேர்த்து அதில் அளவாய்த் தேன் விட்டு
சரியாக நீர் சேர்த்து எங்கள் அம்மா களிக்கிண்ட
வரிசையாய் நின்று அதை ருசித்ததுவும் அக்காலம்

தினை அரிசிச் சோறும் கேள்வரகுக் கூழும் - எங்கள்
பனை மரத்துப் பதநீரும் பனங்கட்டித் துண்டுமொன்றாய்
பினைந்தெடுத்து ஊட்டிவிட பித்தானதக்காலம்

மண்சட்டி வைத்து அதில் மஞ்சள் மண மணக்க
தண்ணீரில் தோய்த்த பருப்பெடுத்து பால் சேர்த்து
உண்ணும் வரை எச்சில் ஊற வைத்ததக்காலம்

நண்டுக் குழம்புவிட்டு நாவாரருசித்த பின்னால்
துண்டுக் காலலெடுத்து அதை உறிஞ்ச இழுத்த பின்னால்
சுண்டுவிரல் நக்கிச் சுவை பார்த்ததக்காலம்

கடினமாய்க் கழுவியிலே உழைத்துக் களைத்த பின்னால்
ஒடியல் கூழ் காய்ச்சி உறவெல்லாம் ஒரு வீட்டில்
விடிய விடிய இருந்து விருந்துண்டதக்காலம்

விழாக்காலம் என்றாலே கொண்டாட்டம் ஊரெல்லாம்
உலாப் போந்த பின்னாலே உற்றாரும் மற்றாரும்
நிலாச் சோறு உண்டு மனம்
களிந்திருந்ததக்காலம்

தேரோடும் வீதியிலே மோர்ப்பந்தல் போட்டு - அதில்
போராடி மோராடி நீராடி வீதியெல்லாம்
மோரோடிக் கிடந்து மணத்ததுவும் அக்காலம்

எங்கள் உணவுகளில் ஏற்றம் இறக்கமென்று
சொல்லுதற்கு ஒரு குறையுமில்லை - ஆனால்
எங்கள் உணவிதென்று மார்த்தட்ட எம்மிடத்தில்
இன்றோ பல வகைகள் இல்லை

எடுக்கும் அளவறிந்து உட்கொண்டால் எப்போதும்
தடுக்கும் பல நோயை உணவு - அதை
விடுத்து விதவிதமாய் வீணாகச் சாப்பிட்டால்

எமது பழக்கவழக்கங்களும் உணவு முறைகளுமே வாய்ப்புற்று நோய்க்குக் காரணங்கள்

மருத்துவர். வ. தேவானந்தம்
பல்மருத்துவர், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

“பாலோடு தேன் கலந்தற்றே பனி மொழி வாலெயிறும் ஊறி நீர்”

என்பான் வள்ளுவன்.

பனி போன்ற குளிர்ச்சியான சொற்களைப் பேசுகின்ற என் காதலியின் பற்களிலிருந்து வருகின்ற நீர் பாலும் தேனும் கலந்தது போல் இனிமையானது என்பது இதன் பொருள். காதலியின் எச்சில் அமுதம் என்று இலக்கியங்கள் விளிக்கின்றன. எச்சில் அமுதமோ இல்லையோ அது நாற்றமில்லாமல் வாயில் புற்றுநோய் இல்லாமல் இருக்க வாய்ச்சகா தாரமும் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

புற்றுநோயில் புற்றுநோய்க்கலங்கள் ஒட்டுமொத்த வெளிப்புறத் தோற்றம் கால்களை வரித்திருக்கும். நண்டின் தோற்றத்தை ஒத்திருப்பதால் அதற்கு கான்சர் (Can-ccr) என மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் பெயரிட்டார்கள்.

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் மனித உயிர்களைப் பலி கொள்ளும் முக்கிய பத்துக்காரணிகளில் புற்றுநோயும் முக்கியமானது என இனங் காட்டியுள்ளது. யாழ்ப்பாணத்தில் ஆண் புற்றோயாளர்களில் வாய்ப்புற்று நோயே அதிகமாக காணப்படுகின்றது. இலங்கையில் கூடுதலாக 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் ஆண்களில் 29.45% பெண்களில் 10% காணப்படுவதாக அண்மைத்தரவுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

புற்று நோய் என்றால் என்னவென்று விளக்க முற்படுவோமானால் ஒரு காயம் மாறும் போது அந்தக் காயத்தின் இடைவெளி மூடும் வரை பிரிகின்றது. காயஇடைவெளி மூடப்பட்டதும். சட்டென பிரிவடைவது நின்று வடும் அடிப்படையாக இழையக் கலங்களிலுள்ள குரொம சோம்களில் எந்த அளவிற்கு கலங்கள் இரட்டிப்படைவது நிறுத்தப்பட வேண்டும் என்ற பதிவிருக்கும் ஆனால் அந்தக்காயம் ஆறிய பின் கலங்கள் இரட்டிப்படைவது நிறுத்தப்பட்டால் என்ன நடைபெறும். அந்த இடம் தொடர்ந்து வளர்ந்து

பெரிதாகிக்கொண்டேபோகும். புற்று நோயில் ஏதாவதொரு காரணியின் (Carcinogen) தூண்டுகை ஓர் இழையத்தின் கலங்களின் DNA யில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி அல்லது பாதித்து அதில் விவாகாரத்தை (Mutation) தோற்றிவித்து புற்றுநோய்க் கலங்களாக மாற்றுகின்றது. இவை அசாதாரண அமைப்புடைய கலங்களாகும்.

இக்கலங்கள் தேவையில்லாமல் இரட்டிப்படைந்து புற்றுநோயாக மாறுகின்றது. இக்கலங்கள் இரத்த ஓட்டத்தினூடாகவும் இழைய இடைவெளிகளினூடாகவும் ஓர் இடத்தில் இருந்து இன்னொரிடத்திற்கு பரவி அங்கு வளரக் கூடியவை. (Metastasis)

எமது பழக்கவழக்கங்களும் உணவு முறையுமே வாய்ப்புற்று நோய்க்கு காரணங்களாக அமைகின்றன. இந்தப்பாதகமான காரணிகள் ஒன்று அல்லது பலவோ சேர்ந்து செயற்படுவதன் பிரதிபலனாக வாய்ப்புற்று நோய் ஏற்படுகின்றது. புகையிலை, சிகிரெட், பீடி, சுருட்டு என்ற வகையிலே அல்லது வெற்றிலையுடன் சேர்த்துப்பாவித்தல், வாசனைப்பாக்கைத் தனியாகப் பாவித்தல், சாராயம், கள்ளு, கசிப்பு, என்பன குடித்தல் HIV தொற்றுள்ள பெண்களுடன் தொடர்பு வைத்திருத்தல். (கூரான பாதிப் படைந்த ஆயுதங்களால் பல்லைக் காயப்படுத்துதல்) நீண்ட காலமாகவுள்ள மாறாத புண், விற்றமின் A, விற்றமின் C, குறைபாடு போசாக்கின்மை வாய்ச்சுகாதாரமின்மை போன்றவை முக்கியமாகும்.

புற்றுநோய்க்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் எவையென பார்ப்போமானாயின் வாய் உள்ளக மேலணி நாக்கு அல்லது உதட்டில் உள்ள மாறாத புண் புற்றுநோய் முன்னிலைகளான உரிக்க முடியாத வெண் படலம், உணவு வழங்குவதில் அல்லது அரைத்தலில் கடினமாக இருப்பது, வாய் திறப்பது அல்லது நாக்கை வெளியில் நீட்டுவது படிபடையாக குறைவடைதல், வாய் அல்லது கன்னத்தில் குறுகிய காலத்தில் அசாதாரண வளர்ச்சியடையும் கட்டி வாயில் இருந்து இரத்தம் வடிதல், வாய்ப்பகுதியில் உணர்ச்சி அற்றுப் போதல், உறைப்பு உண்ணும் போது அதிக எரிவுகளாகும்.

புற்று நோயை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம் என நோக்கினால் மேற் கூறப்பட்ட பாதகமான காரணிகளை அறிந்து கொண்டு உங்கள் பழக்கவழக்கங்களை மாற்றி அப்பாதகமான காரணிகளை தவிர்க்க வேண்டும். உணவுப் பழக்கவழக்கத்தைக் கருத்தில் கொண்டால் நாம் பாரம்பரிய உணவு முறைகளைத் தவிர்த்து மேலைத்தேய உணவு முறைகளுக்கு பழக்கப்பட்டு எண்ணெய் கூடிய ஆகாரம், இறைச்சி போன்றவற்றை அதிகமாக உண்டு கொழுப்புச் சத்து கூடி உடல் பருமனும் கூடுகின்றது. அதிக கொழுப்பு அடங்கிய உணவு, அதிக உப்பிட்ட உணவு அதிக உறைப்புச் சேர்த்த உணவு பொரித்த கருக்கிய உணவு, பொரித்த எண்ணெய்யை திரும்பத்திரும்ப உபயோகிப்பது, நிறமூட்டி உணவு இறைச்சி வகைகளை திரும்பத் திரும்ப சூடாக்கி உண்ணும் பழக்கம் போன்றவற்றை யும் சில வகைப் புற்றுநோய் காரணமாக அமைகின்றது.

புற்றுநோயைத் தாந்தன்மை கூடிய தானிய வகைகள் பச்சையிலைக் கறிவகைகள், மஞ்சள் பழவகைகள், அதிகமாக உண்ண வேண்டும். பச்சையிலைக்கறி, மஞ்சள் பழங்களில் விற்றமின் A, C அதிமாக காணப்படுகிறது.

விற்றமின் A மேலணிக் கலங்கள் தன்மையைப் பேணவும் உதவுகின்றது. விற்றமின் C தொகுப்பிழைய Connective Tissue உருவாக்குவதுக்கும் அதன் இயற்றையான தன்மையை பேணவும் உதவுகின்றது. இவற்றின் இயற்கைத் தன்மை பேணப்படும் போது புற்று நோய்க் காரணிகள் கலங்களில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவது தவிர்க்கப்படுகின்றது. அத்துடன் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அறிந்து சந்தேகத்திற்கு இடமான வகையில் ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களை உடனுக்குடன் பல்மருத்துவரிடம் காட்டுவதால் கண்டறிய முடியும். இதனால் உங்களுக்கு குணமடையும் நோக்கிலான சிகிச்சையை வழங்க முடியும்.

புற்றுநோயை ஆரம்பத்தில் கண்டு பிடித்தால் முற்றாக குணப்படுத்தலாம். புற்றுநோய்ச்சிகிச்சை முறைகளை ஆராய்வோமானால் மூன்று வகையான சிகிச்சை முறைகள் கையாளப்படுகின்றன.

அறுவைச்சிகிச்சை முறை (Surgery), கதிர்வீச்சு முறை (Radiation) இ புற்றுநோய் எதிர்பு மருந்து (Chemotherapy) இ புற்றுநோய் குறிப்பிட்ட இடத்தில் மட்டும் இருக்குமானால் அறுவைச்சிகிச்சை மூலம் அப்பகுதியை வெட்டி அகற்றி விடலாம்.

கதிர்வீச்சு முறையில் புற்றுநோய்க் கலங்கள் கொல்லப்படுகின்றன. அல்லது செயலிழக்கப்படுகின்றன. இதனால் புற்றுநோய்க் கலங்கள் மேலும் பிரிவது தடுக்கப்படுகின்றது. கதிர்வீச்சு மருந்துவம் ஆரம்ப நிலையிலுள்ள புற்றுநோயை முற்றாக குணப்படுத்துவதோடு இறுதி நிலையில் கட்டுப்படுத்தவும் செய்கின்றது. புற்றுநோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளிலுள்ள கல நச்சு புற்றுநோய்க்கலங்களை கொல்லும் அல்லது செயலிழக்கச் செய்யும்.

புற்றுநோய் எதிர்ப்பு மருந்துகள் வாயால் அல்லது ஊசியால் வழங்கப்படுவதால் இரத்தத்தில் கலந்து வெவ்வேறு பகுதிகளுக்கு எடுத்துச் செல்லக் கூடியவை. இவை இரத்தப்புற்று நோய் அல்லது பரவும் தன்மையுள்ள புற்றுநோய்களுக்கு அதிகம் பாவிக்கப்படுகிறது.

வெவ்வேறு வகையான புற்றுநோய்கள் இச்சிகிச்சை முறையில் ஏதாவது தொன்றிற்கு அதிகமாக அழிக்கப்படும் தன்மை வாய்ந்தது. சில வகைப்புற்றுநோய்கள் இச்சிகிச்சை முறைகளை இணைத்துச் செய்யும் போது விரைவாக அழிக்கப்படக் கூடியவை.

புற்று நோய்க்கும் மனதுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு. புற்றுநோய் என்று கண்டுபிடித்து வெளிப்படுத்துவதிலிருந்து சிகிச்சை முறைகள் கையாளப்படும் வரைக்கும் நோய் மனதைப்பாதித்து மனச்சிதைவிற்கு ஆளாகாமலிருக்க ஆலோசனை முறைகளும் மனநல மருத்துவமும் உள்ளன. புற்றுநோயிலிருந்து மீள் வெறும் சிகிச்சை மட்டும் போதாது அன்பும் அரவணைப்பும் அவசியம். புற்று நோயை ஆரம்பத்தில் காணுமிடத்து பூரணமாக சிகிச்சை

சாட்டி என்ற கிராமம் தவரந்த யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள கிணற்று நீரில் நைதரசன் அளவு கூடுதலாக உள்ளதாக தற்போதைய ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக அதிகளவான செயற்கை உரங்களை இங்குள்ள விவசாயிகளை பாவிப்பதும், மலசலகூட சேமிப்புத் தாங்கி (Septic tank) கசிவு அடைதலுமே என்று ஆய்வாளர்கள் கருதுகின்றார்கள். செயற்கை உரங்களையும், பீடை நாசினிகளையும் அதிகளவில் பாவித்து பயிராக்கப்படும் மரக்கறி, தானிய வகைகளும் புற்று நோய் அதிகளவில் யாழ்ப்பாணத்தில் உருவாக காரணமாயிருக்கலாம். இதைத் தவிர்ப்பதற்கு வீட்டுத் தோட்டத்தில் உருவாக்கப்படும் மரக்கறிகளை பாவிப்பது நல்லதாகும்.

உணவுத் தெரிவும் ஆரோக்கிய வாழ்வும்

ஷாலினி புவனேசுலாந்தி
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

ஆரோக்கியமாக வாழ அனைவருக்கும் ஆசை நாம் அனைவரும் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றோமா? என்று கேட்டால் 100இற்கு 90 வீதம் 'இல்லை' என்பதே பதில். 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்பார்கள். ஆரோக்கியமாக வாழ எமக்கு உணவு பழக்கங்கள் மிகவும் அவசியமாகின்றன.

ஏதாவது உடல்நிலை பாதிப்பு என்று வைத்தியரிடம் போனால் மருந்துடன் நல்ல சத்தான சாப்பாட்டைச் சாப்பிட வேண்டும் என்று தான் சொல்வார்கள். சரி சத்தான உணவு என்றால் என்ன? இரத்தம், எலும்பு, தசைகள், தோல், நரம்புகளுடன் பின்னிப் பிணைந்த இதயம், கல்லீரல், நுரையீரல், உடல், சிறுநீரகம் போன்றவற்றைக் கொண்டது தான் எமது உடல், இந்த உடலுக்கு இரத்தஓட்டம் கிடைத்தால்தான் உடல் உறுப்புக்கள் முழுமையாக இயற்கும் நோய்கள் ஏற்படாது.

எங்கள் உடலுக்கு சத்துக்கிடைக்கவில்லை என்பதை முதலில் நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது என்று யோசிக்கிறீர்களா? சத்தான உணவு எமது உடலுக்கு கிடைக்கவில்லை என்பதற்கான அறிகுறிகள் இதோ:-

- ★ எப்பொழுதும் சோர்வு
- ★ பலவீனம், வீட்டில் சாதாரண வேலைகள் கூட செய்யமுடியாத நிலை.
- ★ உடல் எடை அதிகரிப்பு அல்லது குறைவு
- ★ நித்திரைக்குறைபாடு
- ★ எப்பொழுதும் மன அழுத்தம்
- ★ கவனக் குறைவு
- ★ உணவு சமிபாடு ஆகாமல் இருப்பது
- ★ மலச்சிக்கல் ஏற்படுவது
- ★ அடிக்கடி எரிச்சல்படுவது
- ★ தோல்பகுதி வறண்டு இருப்பது

- ★ சொறியிரங்கு ஏற்படல்
- ★ வாய், உதடு வரண்டு போவது
- ★ நகங்கள் திடமர்க இல்லாமல் உடைந்து போவது
- ★ தலைமுடி கொட்டுவது அதிகரிப்பது
- ★ உடலில் நீர் வற்றியது போன்ற உணர்வு
- ★ ஞாபகசக்திக் குறைபாடு

இவ்வளவு அறிகுறிகள் சில இருந்தாலே உடலுக்குச் சத்தான உணவு கிடைக்கவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம். சத்துக்கள் கிடைக்காத நிலையில் அடுத்து நோய்கள் அணிவகுத்துவரும் என்பதை உணரவேண்டும்.

நான் நன்றாகச் சாப்பிடுகின்றேன் தானே ஏன் சத்து இல்லை என்று சொல்லுகிறீர்கள்? என்று நீங்கள் கேட்கலாம். உணவைத் தெரிந்தெடுத்து நாம் உண்ண வேண்டும் வாழ்வின் வளர்ச்சிப் படிமுறைக்கேற்ப உணவைத் தெரிவது மிகவும் அவசியம். ஒரு புடைவை எடுக்கப்போகிறோம் என்றால் எவ்வளவு யோசிக்கின்றோம்? எத்தனைமுறை கடையேறியிறங்குகின்றோம்? ஏன்? எமது உடலுக்கும் மனதுக்கும் பொருத்தமானதாகவும் பிடித்திருக்கவும் வேண்டுமல்லவா? உடலின் வெளியே அணியும் புடைவைக்கே இவ்வளவு முக்கியம் கொடுக்கும் நாம், எம் உடலில் ஏன் கவனம் செலுத்து வதில்லை சற்று நிதானித்துச் சிந்திக்க வேண்டிய தருணம் இது. இப்பொழுது சிந்திக்காவிட்டால் வாழ்வின் இறுதி எல்லையைத் தொட எமக்கு அதிகநேரம் பிடிக்காது.

'பசி' எடுத்தவுடன் கடையிலோ, வீட்டிலோ பசியைப் போக்குவதற்காக 'ருசி' யான சாப்பாட்டைத்தான் நாம் தேடுகின்றோம் அல்லவா? எமது உடலுக்கு எவை தேவை என்பதை சிந்திப்பதுகிடையாது. வெறுமனே கலோரிப் பெறுமானம் கொண்ட உணவுகளையே அதிகம் உண்கின்றோம் புரதம், விற்றமின், கனியுப்பு நிறைந்த உணவுகளையும் எமது நாளாந்த உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள மறந்துவிடுகின்றோம்.

குடும்பத்தில் உணவு சமைக்கும்போது ஏதோ மூன்றுவேளையும் சமைத்துவைத்தால் சரி, வீட்டில் உள்ளவர்கள் பசியில்லாமல், நாம் சமைப்பதை மிச்சமில்லாமல் சாப்பிட்டால் சரியன்றே நாம் நினைக்கிறோம். அது தவறு. வீட்டில் குழந்தைகள், வயோதிபர்கள், வளரும் பிள்ளைகள், வாலிபர்கள், கர்ப்பணித் தாய்மார்கள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் இருக்கலாம். அவரவர் உடல் தேவையை மனதில் இருத்தியே நாம் உணவைத் தயாரிக்க வேண்டும்.

மூட்டை தூக்கும் தொழிலாளிக்கு சக்தி கூடுதலாகத் தேவை. அலுவலக வேலை செய்பவருக்கு அந்தளவு சக்தி தேவையில்லை. உணவைத் தெரியும்போது அவரவர் செய்யும் வேலையையும் கருத்தில் கொள்ளவேண்டும். மிகவும் எளிதான வேலை செய்பவர்கள், நடுத்தர வேலைசெய்பவர்கள். நாம் பார்க்கும் வேலை மட்டுமல்ல வயது, பால், நோய்கள், ஒவ்வாமை அனைத்தையுமே உணவுத் தெரிவின்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் நினைக்கலாம் “மாதாந்தம் எடுக்கும் சம்பளத்தில் இப்படிச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் இரண்டு நாளைக்கே போதாது இப்படியிருக்க என்ன செய்வது?” என்று அது உண்மைதான் என்ன செய்வது? இறைச்சி, மீன், முட்டை என்று அதிக விலைகொடுத்து வாங்கிச் சாப்பிடச் சொல்லவில்லை. சாதாரண காய்கறிகள், பழங்கள், இலைவகைகளைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டாலே போதுமானது.

காலையிலே வெறும் வயிற்றோடு அநேக குழந்தைகள் பாட சாலைக்கும், பெரியவர்கள் வேலைக்கும் போகின்றார்கள். இதுதான் நாம் எமக்கே கொடுக்கும் மிகப்பெரிய தண்டனை. பல நோய்களுக்கு வித்திடுவது இதுதான். காலையில் ஒரு கப்பாலாவது குடித்துவிட்டுத்தான் வெளியே செல்லவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு வெளியே சாப்பிடக் காசு கொடுக்காமல் பொரி அரிசிமா, முட்டை மா என்பவற்றைச் செய்து வைப்பார்கள். அவை இலகுவில்

தயாரித்து உண்ணக்கூடியவை. சுண்டல், பயறு, கௌப்பி என்பவற்றை முறையாகத் தயாரித்துக் கொடுங்கள்.

நீங்கள் சொல்லலாம் 'இவையெல்லாம் செய்துகொடுத்து அலுத்து விட்டது. பிள்ளைகள் சாப்பிடமாட்டேன் என்று அடம்பிடிக்கிறார்களே!' என்ன செய்ய?" என்று. ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தைகளுக்கு விதம்விதமாக உணவைத் தயாரியுங்கள். பிட்டு சமைக்கின்றீர்களா? அதில் கொஞ்சம் கீரையைச் சேர்த்து அவியுங்கள் ரொட்டி செய்கிறீர்களா? கரட், கோவா, பீற்றுட் போன்றவற்றை துருவலாக வெட்டி மாவுடன் சேருங்கள். தோசையின் மீதும் தூவிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளைவிட ஆவியில் அவித்த உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுங்கள்.

முழுத் தானியங்கள், முளைகட்டிய தானியங்கள் (பயறு போன்றவற்றை முதல் நாள் நீருக்குள் ஊறவைத்து அடுத்த நாள் முளை கட்டியவுடன்) அதை உபயோகியுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஏதாவது ஒரு பழம் சாப்பிடுவதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். இடலியை வாரம் இரு முறையாவது உண்ணுங்கள். இது ஆவியில் வெந்த ஒரு சத்தான உணவு மூடப்பழக்க வழக்கங்களையும், எண்ணங்களையும் தயவுசெய்துவிட்டு விடுங்கள். மதுபானம், புகையிலை, சிகரட் உபயோகிப்பதை விட்டு விடுங்கள். இல்லை கடினமானால் குறைத்துவிடுங்கள்.

மிகவும் முக்கியமான விடயம் என்னவென்றால் மருத்துவரின் பரிந்துரையன்படியே மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும். சத்துக்களை பெறுவதற்காக எமது எண்ணப்படி மருந்துகளை உட்கொள்வதை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நாம் உட்கொள்ளும் உணவுக்கேற்ப உடற்பயிற்சி செய்வது மிகவும் அவசியமானது.

உடலில் எவ்வளவு கூடிய கவனமெடுக்க வேண்டுமோ அதே அளவிற்கு மனதிற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். ஆரோக்கிய மாவது உடல் மனம் இரண்டையுமே சார்ந்தது. மன அழுத்தத்தைத் தவிரும்

கள். நீங்கள் நினைக்கலாம் சொல்லுவது எல்லாம் சுலபம், கோபம் வந்தால் எப்படி அடக்குவது? துக்கத்தை எப்படி மறப்பது என்று. சரியான கேள்வி தான். எல்லாமே மற்றவர்களுக்குச் சொல்லும்போது சுலபமாக இருக்கும். அதை அனுபவிப்பவர்களுக்குத்தான் அதன் வலி தெரியும். குழந்தை பிறந்து இரண்டாவது நாளில் நடக்கமாட்டாது. குழந்தை சிறிது சிறிதாக வளருவது போல் மெதுவாக எமது மனதைப் படம் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். நல்ல இசையைக் கேளுங்கள். முதலில் சத்தம் போட்டுக் கதைக்காதீர்கள். வார்த்தைகளை வெளியே விடாதீர்கள். நாக்குத்தான் எமக்கு பெரிய எதிரி. ஆன்மிகத்தில் கொஞ்சம் ஈடுபடுங்கள். மனம்விட்டுக் கதையுங்கள். பிரச்சினைகளைக் கண்டு ஒளிக்காதீர்கள். எதிர்நோக்குங்கள். தியானம் செய்யுங்கள். பிழை செய்தால் யாராயிருந்தாலும் மன்னிப்புக் கேளுங்கள். உதவி செய்தால் நன்றி சொல்லுங்கள். அழகைவந்தால் அழுங்கள். சிரிப்பு வந்தால் சிரியுங்கள். மன அழுத்தம் மறைந்துவிடும். மன அழுத்தம் மறைந்தால் உடல் புத்துயிர் பெற்றது போல் உணர்வீர்கள்.

இதயத் துடிப்பைச் சீராக வைத்திருக்கும் உணவுகள்

எஸ். சுதாகரன்,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
போதனா வைத்தியசாலையாழ்ப்பாணம்.

நாய்களின் வாழ்நாள் வெறும் 10-12 வருடம் தான் என்பது செய்தி. அது ஏன் தெரியுமா? நாய்களின் இதயத் துடிப்பு மிகவும் வேகமாக இருக்கும். இத்தகைய வேகமான இதயத்துடிப்பு மனிதர்களுக்கு ஏற்பட்டால் அது மிகவும் ஆபத்தானது. அதிலும் எப்போது ஒருவரின் நாடித்துடிப்பு அதிகமாகவோ அல்லது முறையற்றோ இருக்கிறதோ அவருடைய இதயம் ஆரோக்கியமாக இல்லை என்று அர்த்தம். மேலும் இதயத்துடிப்பு அளவுக்கு அதிகமாக இருந்தால் தான் படபடப்பு ஏற்படுகிறது.

பொதுவாக இதயம் ஓர் இயந்திரம் போன்றது. அந்த இயந்திரம் குறிப்பிட்ட அசைவை மேற்கொண்டால் தான், நீண்ட நாள்கள் செயற்படும் அதை விடுத்து. அது வேகமாக இயங்கினால், அது நாளடைவில் பழுதடைந்து ஒரு பக்கத்தில் தூக்கிப்போட வேண்டிய நிலைதான் ஏற்படும். ஆகவே நாம் எமது இதயத்துடிப்பை சீராக வைத்துக்கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். அதற்கு சரியான உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அதிலும் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளும் உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம், இதயத்துடிப்பின் அளவை சீராக வைக்கலாம்.

இதயத் துடிப்பு வேகமாவதற்கு மன அழுத்தமும் ஒரு காரணம். மேலும் உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தாலும். இதயத்துடிப்பின் அளவு அதிகரிக்கும். எனவே இத்தகைய பிரச்சினையைப் போக்கும் வகையிலும் உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிட வேண்டும். இப்போது இதயத்துடிப்பை சீராகவைத்து, இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள உதவும் உணவுகள் என்ன வென்று பார்ப்போம்.

தயிர் : தயிருக்கு இதயப் படபடப்பை கட்டுப்படுத்தும் தன்மை உள்ளது. ஏனெனில் தயிரில் நரப்பு செல்களை கட்டுப்பாட்டுடன் செயல்பட வைக்கும். வைட்டமின் பி 12 அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளது. எனவே தயிரைத் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால், இதயத்துடிப்பை சீராக வைத்திருக்கலாம்.

வாழைப்பழம்: வாழைப்பழத்தில் பொட்டாசியம் அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளது. பொட்டாசியச் சத்தானது மூளை மற்றும் இதயம் தொடர்புகொள்ள உதவும் ஒரு முக்கியமான சத்தாகும். எனவே தினமும் ஒரு வாழைப்பழத்தை சாப்பிடுவதன் மூலம், இதயத்துடிப்பின் வேகத்தைக் குறைக்கலாம்.

பூண்டு : அனைவருக்குமே பூண்டு சாப்பிட்டால், இதயம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்று தெரியும். ஏனெனில் பூண்டுகளில் அல்லிசின் என்னும் இதயத்தை பாதுகாக்கும் மற்றும் கெட்டகொலஸ்ட்ரோலை கரைக்கும் பொருள் உள்ளது.

உப்பு : அதிகமான இதயத்துடிப்பு மட்டும் பிரச்சினையை ஏற்படுத்துவதில்லை. சிலசமயங்களில் மிகவும் குறைவான இதயத்துடிப்பு இருந்தாலும், பிரச்சினையைச் சந்திக்க நேடும். எனவே இதயத்துடிப்பு குறைவாக இருப்பவர்கள், உப்புள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட்டால், இதயத்துடிப்பை சீராக வைக்கலாம். ஆனால் அதிகமான இதயத்துடிப்பு உள்ளவர்கள் உப்பைச் சேர்க்கவே கூடாது.

வித்துக்கள்: இவற்றில் இதயத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைத் தரும் மோனோ சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புக்கள் நிறைந்துள்ளன. எனவே இதனை பலவீனமான இதயம் உள்ளவர்கள் சாப்பிட்டால், இதயம் வலிமையாவதோடு, இதயத்துடிப்பும் சீராக இருக்கும்.

மீன் : மீன்களில் ஒமேகா-3 ஃபேட்டி ஆசிட் அதிகம் நிறைந்துள்ளது. இவை இதயத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாத ஓர் உணவுப் பொருளாகும். எனவே இதனை உட்கொண்டால், இதயத்துடிப்பு முறையாக இயங்கி, இதயம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

உலர் திராட்சை : உலர் திராட்சையிலும் பொட்டாசியம் அதிகம் நிறைந்திருப்பதால், இதனை உட்கொள்வதன் மூலம், வேகமான இதயத்துடிப்பின் அளவானது குறையும்.

ஓட்ஸ்: ஓட்ஸை தினமும் சாப்பிட்டுவந்தால், மனிகளில் தங்கியுள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் நீங்கிவிடும். அதுமட்டுமல்லாமல், இதில் ஒமேகா-3 ஃபேட்டி அசிட் அதிகம் நிறைந்திருப்பதால், இது இதயத்தின் துடிப்பைச் சீராக வைக்கும்.

புதினா : புதினா இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைக்கும் உணவுகளில் முதன்மையானதாக இல்லாவிட்டாலும், மருத்துவக்குணம் அதிகம் கொண்டது. அதிலும் இதனைச் சாப்பிட்டால், இதயத் தசைகள் வலிமையாவதுடன், இதயத்தில் இரத்த ஓட்டத்தின் அளவு அதிகரித்து, இதயமானது ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

பூசணிக்காய் : பூசணிக்காயில் மக்னீசியம் என்னும் இதயத் துடிப்பை சீராக வைக்கும் பொருள் அதிகம் நிறைந்துள்ளது. ஆகவே இந்த உணவுப் பொருளை உணவில் அதிகம் சேர்ப்பது நல்லது.

தினமும் பழங்களை உண்டு பயன் பெறுவோம்

ஷாலினி புவனேசுவர்த்தி
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

பதப்படுத்தப்பட்ட பழங்கள், நாள்பட்ட பழங்களை உண்பதை விட, புதிய பழவகைகளை எம்முடைய அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் போசாக்கு அதிகமாகக் கிடைக்கும். கோடை காலங்களில் கூடிய அளவில் பழவகைகளை நாம் சேர்த்துக்கொள்வது மிகவும் சிறந்தது. ஏனெனில் பழவகைகளில் கூடியளவு நீர்ப்பற்று இருப்பதானால் நாம் இழக்கும் நீரினை சமப்படுத்த இது ஏதுவாக இருக்கும்.

பழங்களில் குறைந்த அளவிலேயே கொழுப்புச்சத்து இருக்கின்றது. கூடிய அளவு நார்ப்பொருள்கள் காணப்படுகின்றன. இதனால்,

- ★ எம்முடைய உடற்பருமனை குறைத்து ஆரோக்கிய உடலை அடைய முடியும்.
- ★ உடலில் உள்ள கொழுப்பின் அளவு குறையும்.
- ★ குருதி அழுக்கம் குறைவடையும்.
- ★ எமது உணவில் கூடியளவு பழங்களை சேர்த்துக்கொண்டால் புற்றுநோய், சலரோகம், இருதயநோய், உயர் குருதி அழுத்தம் போன்ற நோய்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.
- ★ பழங்களில் கலோரிப் பெறுமானம் மிகக் குறைந்த அளவிலேயே உள்ளது.
- ★ கனியுப்புக்களும், விற்றமின்களும் போதுமான அளவு காணப்படுகின்றன.
- ★ தர்ப்பூசணி மற்றும் பேரீச்சையில் எதிர்பார்க்கப்படக்கூடிய இரும்புச் சத்தை நாம் பெறமுடியும்.
- ★ நெல்லி, கொய்யா போன்ற பழங்களில் கூடியளவு விற்றமின் 'சி' யை பெறலாம்.
- ★ மஞ்சள் நிறப் பழங்களில் விற்றமின் 'ஏ'யைப் பெற முடியும். இவை பார்வைக் குறைபாடு, மாலைக்கண் நோய்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்க உதவும்.
- ★ பப்பாசிப்பழம் - நீரிழிவு நோய்க்கு உகந்தது.

- ★ கொய்யா - மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.
- ★ எலுமிச்சை - சமிபாட்டுக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் வாந்தியைப் போக்குகின்றது.
- ★ விளம்பழம் - முகத்தை இளமையாக மாற்றும், இதயத்திற்கு வலிமை தரும், நரம்புகளுக்கு வலிமை தரும், பித்தம், தலைவலி, கண்பார்வை மங்கல், வாயில் கசப்பு, கை, கால்களில் அதிக வியர்வை, நாவில் ருசியற்ற நிலையை மாற்றும்.
- ★ வாழைப்பழம் - இதயத்தைப் பாதுகாக்கும்
- ★ திராட்சைப்பழம் - இதயத்தைப் பாதுகாக்கும்.
- ★ சத்துப் பெறுமானம் (பழங்கள் 100g க்கு கணக்கிடப்பட்டுள்ளது)

பழங்கள்	சக்தி (Kcal)	கொழுப்பு (g)	கல்சியம் (mg)	இரும்பு (mg)	vit-A (mg)	vit-C (mg)
அப்பிள்	69	0.5	10	0.660	0	1
வாழைப்பழம்	116	0.3	17	0.36	78	7
பேரீச்சை	317	0.4	120	7.3	26	3
கொய்யா	51	0.3	10	0.27	0	212
எலுமிச்சை	57	0.9	70	0.26	15	63
தர்ப்பூசணி	17	0.2	32	1.4	169	26
பப்பாசி	32	0.1	17	0.5	666	57
மாதுளை	65	0.1	10	1.79	0	16
விளம்பழம்	134	3.7	130	0.48	61	3
நெல்லி	58	0.1	50	1.2	9	600
மாம்பழம்	74	0.4	14	1.3	2743	16

ஆதாரம்: - ICMR

காலத்துக்கு காலம் எமக்கு வெவ்வேறு விதமான பழங்களை மலிவாகப் பெற்றுக்கொள்ள முடிகின்றது. நாளுக்கு ஒரு பழம் என்பதை நாம் கடைப்பிடித்தால் நோய்களில் இருந்து எம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.

எளிமையும் எண்ணற்ற சத்துக்களையும் கொண்டது பழங்கள், இவை உணவை ருசியாக்குவதுடன் மருத்துவ ரீதியிலும் எமக்கு உதவுகின்றன. பழைய ரிஷிகள், முனிவர்கள் தம் வாழ்வில் பழங்களை மட்டுமே உட்கொண்டு உயிர் வாழ்ந்தார்கள் என்பது வரலாறு கூறும் உண்மை. எனவே கிடைக்கும் காலங்களில், கிடைக்கும் பழங்களை கூடியளவு உட்கொள்வது மிகவும் சிறந்தது. குழந்தைகளுக்கு இனிப்பு பண்டங்கள் வாங்கிச் செல்வதை விடுத்து பழங்களை வாங்கி கொண்டு செல்லுங்கள்.

இனிப்பு எதற்கு.... பழங்களே போதும்

எஸ். சுதாகரன்
தாதிய உத்தியோகத்தர்
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

பழங்கள் இனிப்புச் சுவையுடன் இருப்பதற்கு காரணம் அதில் காணப்படும் ப்ரக்ரோஸ், குளுக்கோஸ் போன்றன அடங்கியிருப்பதே, இது உடலுக்கு ஆற்றலையும் சக்தியையும் உடனடியாகவும் தரவல்லன.

இதுபொல் மாப்பொருளின் வடிவங்களான;

சுக்குரோஸ் - வெள்ளைச் சீனி

மோல்டோஸ் - தானியங்கள்

லக்டோஸ் - பால்

போன்ற வகையில் காணப்படிலும் இவை எமது குருதியில் ஈர்க்கப்படும் முன்பு செரிமானம் அடைய வேண்டும். அதன் பின்பு அவை ஆற்றல் தரும் பொருளாக மாறமுடியும், பொதுவாக மாப்பொருள்கள் ஜீரணமடையும் போது அமிலத்தன்மை வெளிப்படுகின்றன.

உதாரணம் வெள்ளைச் சீனியை உணவில் அதிகம் சேர்ப்பவர்களுக்கு அஜீரணம் ஏற்படுவதை அவதானிக்கலாம். இவை சமீபாடு அடையும் போது உற்பத்தியாகும் அமிலங்கள் இரைப்பையின் உட்புறச்சுவர் படலங்கள் குடலின் உட்புறசுவர் படலங்களை அரித்து எரிச்சல் ஊட்டுகின்றன. இந்த வெல்லம் அமிலத்தன்மை ஆகியன எமது பற்களையும் சேதமடையச் செய்கிறது.

எமது பற்கள் கற்கள் அல்ல அவைகளின் உள்ளே குருதி விநியோகம், போசனை பெருள்கள் ஊட்டச்சத்துக்கள் உட்புற பகுதியில் ஓடிக்கொண்டே இருக்கின்றன. அத்துடன் குருதியில் வெல்ல அதிகரிப்பானது வெள்ளை அணுக்களின் போரிடும் வல்லமையை குறைக்கின்றன. எனவே நாம் சிறிதளவு வெல்லத்தை பயன்படுத்தினால் உடல் நலம் கெடுவதில்லை.

இவற்றை இயற்கையாக கிடைக்கும் உணவுகளில் பெறுவது ஆபத்து இல்லை. இந்த உண்மைகளை மனதில் கொண்டு உணவில் இனிப்பு.

வகைகளை சேர்ப்பதற்கு பதிலாக பழங்களை வாங்கி உண்பதனால் உங்கள் வளமான எதிர்காலத்துக்கு நீங்களே உதவி செய்தவர்களாகி விடுவீர்கள். பழங்கள் பற்றிய தகவல்கள் சில:-

01. இயற்கை உணவான பழங்கள், எமது உயிர்நீரான நீராகாரம், அதிகம் உடையவை நினைவாற்றலை அதிகரிக்கத் தூண்டுகின்றன. நார்ச்சத்தை அதிகம் கொண்டிருக்கின்றன. அத்துடன் கொழுப்பற்ற உணவாகும்.

02. பழங்களில் கவர்ந்திழுக்கும் நிறங்களுக்கு காரணமான **Flavonoids** (ஃபிளேவனாய்ட்கள்) எனும் சேர்மானங்கள் காணப்படுகின்றன. இவை புற்று நோய்களுக்கு எதிரான புற்றுநோயைக் குணமாக்கும் அல்லது குறைக்கும், உயிர்வலியற்ற எதிர்ப்பொருளாகச் செயல்படுபவை. (**Anti oxidants**)

03. பழங்களில் காணப்படும் நார்ப் பொருள் ஜீரணபாதையில் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றது. குடல்களில் உள்ள உணவுப் பொருள்களை வேகமாக நகர்த்துவதன் மூலம் மலச்சிக்கல் மற்றும் குடல் உட்சுவர்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளைத் தவிர்க்கிறது.

04. நார் பொருளானது பழங்களில் காணப்படும் புரக்ரோஸ் எனும் வெல்லச்சத்தை எமது ஜீரணப்பாதையில் உட்கவரப்படுதலை தாமதப்படுத்துவதால் குருதியில் திடீர் வெல்ல அதிகரிப்பு ஏற்படாது ஒரே சீரான அளவில் வெல்ல மட்டத்தை பேணுவதற்கு உதவுகிறது.

05. நார்ப் பொருள் மிகுந்த பழங்கள் குறிப்பாக மலக்குடல் சார்ந்த புற்று நோய்கள் வராது தடுத்து தக்க பாதுகாப்பை அளிக்கின்றன.

06. இதய நோய்களுக்கு பழங்கள் இதமானவை

07. குளிர்ச்சியான உணவுகளில் பழங்களும் கீரையும் முக்கிய இடத்தைப் பிடிக்கின்றன.

08. சமீபத்தில் கண்டுபிடிப்புகளின் படி அளவுக்கு மீறிய எடை உடையவர்கள் தங்கள் எடையை குறைத்துக் கொள்ள விரும்புவார்களேயாயின், உட்புகள் குறைந்த கொழுப்பற்ற கொலஸ்ரோல் இல்லாத உணவாகக் காணப்படுவது பழங்கள், கொழுப்பு மலிந்த சிற்றுண்டிகளாக வெற்று கலோரிகளாக திணிக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்பதை விட உட்கட்சத்துக்கள் அதிகமாகக் காணப்படும் பழங்கள் உள்ளெடுப்பது நல்லது.
09. பழங்களில் உடல் நலத்துக்குத் தேவையான விற்றமீன்கள், தாதுப் பொருள்கள், கனியுப்புகள், கேரட்டின் தேவையான அளவு காணப்படுகின்றன. (உதாரணம் :- விற்றமின் C, பொட்டாசியம், இரும்பு, மக்னீசியம், கல்சியம்)
10. உலர்விக்கப்பட்ட பழங்கள், உறைவிக்கப்பட்ட பழங்கள், டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்ட பழங்கள் போன்றவை பதனிடப்படும் போது சில விற்றமின்கள், அழிந்தாலும் பின்னரும் கூட எமக்குத் தேவையான அளவு விற்றமின்கள், கனியுப்புகள் கிடைக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றன.
11. சாப்பிடுவதற்கு பின்பு பழம் சாப்பிடாமல் முன்பு சாப்பிடும் போது அதனுடைய பயன் அதிகம் நம்மைச் சேருகின்றது.

உணவு பழுதடைதல்

க.நிரோஸிகா,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிகையம்.
போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

உணவு பழுதடைதல் என்பது சாதாரண மனிதனால் உட்கொள்ள முடியாத தொரு அளவுக்கு அது பெளதிக, இரசாயன மாற்றங்கள் அடைந்து காணப்படுதல் ஆகும்.

நுண்ணங்கிகளின் தாக்கம் காரணமாகவும், ஒட்சியேற்றத் தாக்கங்களின் மூலமாகவும், உணவில் காணப்படும் நொதியத்தாக்கங்கள் காரணமாகவும், உணவைச் சரியான முறையில் பாதுகாக்காமை போன்ற பல காரணங்களாலும் உணவு பழுதடைகின்றது. உணவுக்கே உரித்தான அகக்காரணிகள், உணவு காணப்படும் சூழலில் நிலவும் சூழற்காரணிகள் போன்றன உணவு பழுதடைவைப் பாதிக்கும் காரணிகள் ஆகும்.

அகக் காரணிகள் என்பது உணவின் தன்மையைப் பொறுத்தது. இவை PH ஈரப்பதன், போசாக்கின் அளவு, உயிரியல் கட்டமைப்பு, உணவில் இயற்கையாக காணப்படும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் ஆகும். PH காரணியால் கூடுதலாக பழங்கள் பழுதடைகின்றன. சகல PH வீச்சுகளிலும் வெவ்வேறு வகையான நுண்ணங்கிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. எலுமிச்சம்பழம் (PH 1.8-2). தோடம்பழம் (PH 3.6-4.3). வாழைப்பழம் (PH 4.5-4.7) போன்றவை மதுவங்களாலும் இழையுரு பங்கசுக்களாலும் பழு தடைபவை. ஈரப்பதன், நுண்ணங்கிகளின் வளர்ச்சிக்கும் பெருக்கத்துக்கும் வேண்டப்படும் அடிப்படையான காரணியாகும். ஈரலிப்புத்தன்மை கூடிய உணவுகள் விரைவில் பழு தடையும். இறைச்சி, மீன் போன்றவை பக்நீரியாக்களால் பழுதடையும், ஈரலிப்பைக் குறைவாகக் கொண்ட பால்மா, மா போன்ற மிக மிக குறைந்த ஈரலிப்படைய உணவுப் பொருள்கள் இலகுவில் பக்நீரியாக்களால் அல்லது பூஞ்சணங்களால் பழுதடையமாட்டா. போசாக்கின் அளவு கூடிய உணவுகள், விரைவில் பழுதடைகின்றன அதற்குக் காரணம் நீர், நைதரசன், விற்றமின், கனியுப்புக்கள் போன்றவை, நுண்ணங்கிகளின் வளர்ச்சிக்கும் பெருக்கத்துக்கும் உதவுகின்றன.

உயிரியல் கட்டமைப்பானது, உணவு பழுதடைதலில் முக்கிய பங்கு செலுத்துகின்றது. இயல்பாகவே பழங்களில் காணப்படும் வெளித்தோல் சேதமாவது, முட்டை ஓடு சிதைவடைதல், பூச்சி, புழுத்தாக்கம் போன்ற செயற்கைக் காரணிகளினால் உணவில் இயற்கையாக அமைந்த உயிரியல் கட்டமைப்பு சிதைக்கப்படுகின்றது. இதனால் உணவுக்கான பாதுகாப்பு இழக்கப்படுகின்றது.

உயிரியல் கட்டமைப்பு சிதைக்கப்படுவதால் உணவு பழுதடைகின்றது. உணவுப் பதார்த்தங்கள் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்ட வெப்பநிலை, ஈரப்பதன், வாயுக்கள் தயாரிக்கப்பட்ட வீதம், சேர்க்கப்பட்ட இரசாயனங்கள் போன்றவை உணவு பழுதடைதலை ஏற்படுத்தும் சூழற்காரணிகளாக அமைகின்றன.

நடுத்தர வெப்பநிலையில் உள்ள உணவு விரைவில் பழுதடைய வாய்ப்புள்ளது. மற்றும் உயர் சாரீரப்பதன் உள்ள இடங்களில் நீர் கிடைக்கும் அளவு அதிகரிக்கின்றது. இப்படியான இடங்களில் உலர் உணவுப் பொருள் களைச் சேமித்து வைக்கும்போது ஈரலிப்பை உணவு உறிஞ்சுவதன் மூலம் உணவு பழுதடைகின்றது.

ஆகையால் உணவைப் பாதுகாப்பதற்கு பொருத்தமான உணவு வகைகளுக்கு ஏற்ப குளிர்நட்டல், உலர் பாதுகாப்பு, வெப்பப் பாதுகாப்பு, பாச்சர் பாகம் போன்றவற்றை பயன்படுத்திப் பாதுகாப்போம்.

ஈரப்பதன், நுண்ணங்கிகளின் வளர்ச்சிக்கும் பெருக்கத்துக்கும் வேண்டப்படும் அடிப்படையான காரணியாகும். ஈரலிப்புத்தன்மை கூடிய உணவுகள் விரைவில் பழுதடையும். இறைச்சி, மீன் போன்றவை பக்றீரியாக்களால் பழுதடையும். ஈரலிப்பைக் குறைவாகக் கொண்ட பால்மா, மா போன்ற மிக மிகக் குறைந்த ஈரலிப்புடைய உணவுப் பொருள்கள் இலகுவில் பக்றீரியாக்களால் அல்லது பூஞ்சணங்களால் பழுதடையமாட்டா.

கீசுள்வி பதில்கள்...

சீனிக்குப் பதிலாக பாவிக்கப்படும் இனிப்பூட்டிகள் பாதுகாப்பானவையா?

சி.சிவன்சுதன், வைத்திய நிபுணர்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

நீரிழிவுநோய் உள்ளவர்களும், அதிகரித்த உடல்நிறை உள்ளவர்களும் சீனியின் தாக்கத்தைத் தவிர்ப்பதற்காகவும், உடல்நிறை அதிகரிப்பைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காகவும் சீனிக்குப் பதிலாக செயற்கை இனிப்பூட்டிகளைப் பெருமளவில் பாவிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்.

பாவனைக்கு உகந்தன என அனுமதிபெற்று தற்பொழுது பாவனையில் உள்ள இனிப்பூட்டிகளாவன.

1. அச்சல்பம் பொட்டாசியம்.
(Acesephame Potassium)
2. அஸ்பாற்றம் (Aspartame)
3. நியோற்றம் (Neotame)
4. சக்கரீன் (Saccharin)
5. சக்கிறலோஸ் (Sucralose)

இவை மிகவும் இனிப்பான பதார்த்தங்களாக இருந்தபொழுதும், இவற்றுக்கு குருதி குளுக்கோசின் அளவை அதிகரிக்கும் தன்மையோ அல்லது உடல் நிறையை அதிகரிக்கும் தன்மையோ இல்லை. அத்துடன் இவற்றுக்கு இரத்தத்திலோ, அல்லது உடலிலோ கொழுப்பின் அளவை அதிகரிக்கும் தன்மைகூட இல்லை. சீனி, சர்க்கரை போன்ற இனிப்பு வகைகளைப் பாவித்தால் பற்களில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம் என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். அத்தகைய பாதிப்புகள் செயற்கை வகையான இந்த இனிப்பூட்டிகள் பாவிப்பதால் ஏற்படமாட்டாது.

இந்த இனிப்பூட்டிகளின் பாவனையால் ஏதாவது ஆபத்து நிகழுமா? அல்லது உடற்பாதிப்புகள் ஏற்படுமா? என்பது சம்பந்தமாக செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சிகள் அளவுடன் இவற்றை பாவிப்பது பாதுகாப்பானது என்பதை

உறுதி செய்திருக்கின்றன. அளவுக்கு அதிகமாக எந்த உணவையும் உண்பது பாதுகாப்பானதல்ல என்பதையும் மனதில் கொள்ளவேண்டும்.

பாயாசம், தேநீர், கேக், ஐஸ்கிரீம்வகைகள் மோதகம் போன்ற வற்றுக்கும் இந்த இனிப்பூட்டிகளைப் பாவிக்க முடியும். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் மட்டுமல்ல குடும்பத்தில் எந்த நோய் உள்ளவர்களும் அதிகரித்த நிறை உள்ளவர்களும் நிறை அதிகரிப்பை தடுக்க விரும்புவர்களும் சீனி, சர்க்கரைக்கு பதிலாக இந்த இனிப்பூட்டிகளைப் பாவிப்பது பாதுகாப்பானது.

ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளைச் சுவை மிக்கனவாகச் சமைத்து அளவுடன் உண்பது ஒரு கலையே! இந்த இனிப்பூட்டிகளின் வரவு இனிப்பை விரும்புவர்களுக்கு உண்மையிலேயே ஓர் இனிப்பான செய்தியாகும்.

மாரடைப்பு, நீரிழிவு நோய்கள் ஒழிப்பு: கனவா? நிஜமா?

சி. சிவன்குதன்
வைத்திய நிபுணர்,

யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

மாரடைப்பு, நீரிழிவு போன்ற நோய்களை வராமல் தடுக்கலமா? இது நடை முறைச் சாத்தியமா? அல்லது வெறும் கனவுதானா? போன்ற வினாக்கள் எம் முன்னே எழுந்து கொண்டிருக்கின்றன. அன்று கண்ட கனவுகள் சில இன்று நிஜமாவது போலவே எமது முயற்சிகள் சரியான திசையில் தொடருமாக இருந்தால் இன்று காணும் கனவுகள் பல நாளை நிஜமாவது நிச்சயம்.

அன்று சுகபோக வாழ்வு வாழ்ந்த வசதிபடைத்த குடும்பங்களிடையே மட்டும் அதிகம் பரவியிருந்த இந்த நோய்கள் இன்று அனைவரையும் அசுர வேகத்தில் தாக்க ஆரம்பித்திருப்பதன் காரணம் என்ன? இது குடும்பங்களின் பொருளாதாரத்திலும், வாழ்வாதாரத்திலும் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களைத் தடுத்து நிறுத்துவது எப்படி?

இந்த நோய் வேகமாக அதிகரித்து வருவதற்கான அடிப்படைக் காரணங்களாக பின்வருவன அடையாளப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் உடல் களைக்க வேலை செய்யாமை அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யாமை உடல் நிறை சரியான அளவில் பேணப்படாமை

இரசாயனப் பதார்த்தங்களும், சீனியும் சேர்க்கப்பட்டு போத்தல்களில் அடைத்து விற்பனையாகும் பானங்கள் அதிகம் அருந்துதல். மக்களிடையே ஆரோக்கியம் பேணுவது சம்பந்தமான அறிவும், விழிப்புணர்வும் போதாமலிருத்தல். சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்து ஏற்ற நடவடிக்கைகளை எடுக்காது விடுதல்.

இந்த காரணங்களுக்கு மேலதிகமாக எமது சமூகத்திலே வயதான வர்களின் விசிதாசாரம் அதிகரித்து வருகிறது. இதன் காரணமாகவும் நீரிழிவு, இருதய நோய்கள் ஏற்படும் வீதம் வேகமாக அதிகரித்து வருகிறது.

நீரிழிவு நோய்த்தடுப்பு அல்லது இருதய நோய்த்தடுப்பு என்னும் பெரிய முயற்சியை மருத்துவத்துறை சார்ந்தவர்களின் முயற்சியால் மட்டும் நிறைவு செய்துவிட முடியாது. இதற்கு அனைத்து தரப்பினரதும் தொடர்ச்சியான முயற்சி முக்கியமாக தேவைப்படுகிறது.

பாடசாலை மாணவர்களும், ஆசிரியர்களும் இதில் பெரும் பங்காற்ற முடியும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை, உணவுமுறை சம்பந்தமாக பாடசாலை மட்டத்திலும், சமூக மட்டத்திலும் கருத்தரங்குகளையும், விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகளையும் ஏற்பாடு செய்ய முடியும். பாடசாலைகளிலும், அலுவலக சிற்றுண்டிசாலைகளிலும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பாவனையை நிறுத்த முயல்வது நல்லது. தேநீருக்கு சீனி பாவிப்பதை நிறுத்தி தேவை ஏற்படின் இனிப்புட்டிகளை பாவிக்கும் நடைமுறைகளை ஏற்படுத்த வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வதை அனைத்து தரப்பினருக்குமான ஒரு கட்டாய நடவடிக்கையாக அறிமுகம் செய்ய வேண்டும்.

பெற்றோர்கள் ஒவ்வொருவரும் தமது பிள்ளைகள் தினந்தோறும் ஓடி விளையாடுகிறார்களா? அல்லது உடற்பயிற்சி செய்கிறார்களா? என்பதை கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஊடகத்துறை நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகளுக்கும், சுகாதார விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகளுக்கும் கூடிய முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். சுகாதாரத்துறை சார்ந்தவர்களும் நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு இன்னும் கூடிய முக்கியத்துவம் கொடுப்பதுடன் மற்றவர்களுக்கு முன்னுதாரணமாக வாழ முயற்சிக்க வேண்டும் பரிசுப் பொருள்களைத் தெரிவுசெய்யும் பொழுது இனிப்பு வகைகளைத் தெரிவுசெய்வதை முற்றாக தவிர்க்கவேண்டும். சுப வைபவங்களின் பொழுதும் வீட்டுக்கு வருபவர்களுக்கும் சோடா கொடுப்பதை நிறுத்த வேண்டும்.

தற்பொழுதும் பலர் நீரிழிவு அல்லது மாரடைப்பு நோய்களுக்கு முற்பட்ட நிலைகளிலே இனங்காணப்படுகின்றனர். இந்த நிலையை மெற்றா போலிக்சின்றேம் என்று சொல்லுவார்கள். இவர்கள் தொடர்ச்சியான தேக ஆரோக்கிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடாதுவிட்டால், எதிர்காலத்தில் இவர்களுக்கும் இந்த நோய்கள் ஏற்படமுடியும். இந்த நிலையில் உள்ள சிலருக்கு நோய்த் தடுப்புக்காக சில மாத்திரைகளும் கொடுக்கப்பட வேண்டிய தேவை ஏற்படுகிறது.

நாம் அனைவரும் ஆரம்பத்திலிருந்தே தேக ஆரோக்கிய நடவடிக்கைகளைக் கடைப்பிடித்துவந்தால் எந்த நோயுமின்றி எந்த மாத்திரைகளும் இன்றி ஆரோக்கியத்துடன் வாழ முடியும். நோய்த்தடுப்பு என்ற களவு நிச்சயம் நனவாகும்.

மலச்சிக்கலா? ஏன்...? எப்போது

சந்தர்ப்பம் I

இடம்	: வெளிநோயாளர் பிரிவு
வைத்தியர்	: என்ன பிரச்சினை அம்மா?
தாய்	: பிள்ளைக்கு மலச்சிக்கல், இப்ப அஞ்ச வயதாகுது. பிறந்ததில இருந்து இந்தப் பிரச்சினை இருக்குது. அடிக்கடி 'பாமசியில் மருந்து எடுத்துக் கொடுத்ததான் கிரமமாப் போகும்.
வைத்தியர்	: ஏன் இறுக்கமா, இரத்தம் கலந்து போறதா?
தாய்	: இல்லை, அப்பிடி ஒண்டும் இல்லை. 'நோமலாத்தான் போறது. ஆனால் இரண்டு மூன்று நாளைக்கு ஒருக்காத்தான் போகும். ஒவ்வொருநாளும் போறதுக்குத்தான் மருந்து கொடுத்தனான்.

'மலச்சிக்கல்' சில வேளைகளில் அதீத மான பிரச்சினையாகக் கருதப்படுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் அதன் தீவிரம் உணரப்படாமல் மிக எளிதாக எடுக்கப்படுகிறது மேலுள்ள இரு சந்தர்ப்பங்களை போலவே.

ஒழுங்காக மலங்கழித்தல் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தில் மிக இன்றியமையாத ஒரு விடயமாகும். ஒழுங்காக என்பது தினமும் என்ற அர்த்தத்தில் குறிப்பிடப்படவில்லை. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள், 4இலிருந்து 7 நாள்களுக்கு ஒருமுறை மலங்கழிப்பதும் உண்டு. தினமும் இரண்டு/மூன்று முறை மலங்கழிக்கும் சந்தர்ப்பங்களும் காணப்படுகின்றன.

சந்தர்ப்பம் II

இடம்	: குழந்தை நல கிளினிக்
வைத்தியர்	: பிள்ளைக்கு மலச்சிக்கல் இருக்கிறபடியால் தான் பசிக்குறைவு வளர்ச்சியின்மை எல்லாம் இருக்குது. ஏன் இவ்வளவு காலமும் வைத்திய ஆலோசனை எடுக்கேல்?
தாய்	: இதால வேறு பிரச்சினை ஏதும் இருக்கேல். போற நாளில் மட்டும் தான் கொஞ்சநேரம் அழுகையும் ஆர்ப்பாட்டமும். அதுவும் ஐந்து நாளுக்கு ஒருக்காத்தானே... அதுதான் பிரச்சினையிலை எண்டு விட்டீட்டம்.

வளர்ந்த சிறுவர்களில் 2-3 நாள்களுக்கு ஒருமுறை மலங்கழித்தல் சாதாரண நிலைமையாக கொள்ளப்படுகிறது. அதிகரித்த கால இடை வெளியோடு மலத்தின் இறுக்கத்தன்மை, கழிக்கும்போது நோவை உணர்

வளர்ந்த சிறுவர்களில் 2-3 நாட்களுக்கு ஒருமுறை மலங்கழித் தல் சாதாரண நிலைமையாக கொள்ளப்படுகிறது. அதிகரித்த கால இடைவெளியோடு மலத்தின் இறுக்கத்தன்மை, கழிக்கும்போது நோவை உணர்தல், மலத்துடன் இரத்தம் காணப்படுதல் போன்ற அறிகுறிகளும் இருக்கும் போதே 'மலச்சிக்கல்' நோய் நிலைமையாக அடையாளம் காணப்படுகிறது.

இரண்டு கிழமைகளுக்கும் மேலாக, மலங்கழித்தலில் தாமதத்துடன் மேற்குறிப்பிட்ட சிக்கல்களும் உள்ள நிலைமையை 'மலச்சிக்கல்' எனக் குறிப்பிடுகிறோம். உணவுக்கால்வாயில் ஏற்படும் கட்டமைப்பு ரீதியான பிரச்சினைகளால் இந்த நிலைமை ஏற்படும்போது அல்லது தைரொயிட் சுரப்பி குறைபாட்டால் இந்த நிலைமை ஏற்படும்போது பிறந்த சில நாட்களில் இருந்தே மலச்சிக்கல் அடையாளங் காணப்படுகிறது.

தொழிற்பாட்டு ரீதியான 'மலச்சிக்கல்' குழந்தையின் ஒருமாத வயது பூர்த்தியின் பின், எந்த வேளையிலும் உருவாகலாம். இது அதிகமான சந்தர்ப்பங்களில் மலங்கழிக்கும்போது பிள்ளை நோவை உணர்வதாலும் அதன் காரணமாக மலத்தை அடக்கப்படுவதாலும் ஏற்படுகிறது.

மலங்கழிக்கும்போது, நோவை உணர்வதற்கு மலத்தின் இறுக்கத்தன்மையே பெரும்பாலும் காரணமாகிறது. உண்ணும் உணவில் நார்த் தன்மையுள்ள உணவுகள் குறைதல், போதியளவு நீர் அருந்தாமை என்பன இதில் பங்களிக்கின்றன. மலங்கழிக்கப்படுகுவதில் உள்ள குறைபாடுகளும் மலச்சிக்கலை ஏற்படுவதில் மிகப் பெருமளவு பங்களிக்கின்றன. மலங்கழித்தலுக்கான ஏற்ற சூழலை உருவாக்குவது மிக அவசியமானது.

குழந்தை மலங்கழிக்கும் உணர்வை சைகைகளாகவோ வார்த்தை மூலமோ வெளிப்படுத்தும்போது அதை அடையாளம் காண்பது இவற்றில் முதற்படியாகும். குழந்தையின் வயதுக்கேற்றபடி, மலப்பெட்டியிலோ (potty) அல்லது மலசல கூடத்திலோ அமர்த்திப் பழக்குவது மிக நன்று.

இவ்வாறு பழக்கும்போது பிள்ளைகள் நின்று கொண்டோ அல்லது விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் போதோ மலங்கழிக்கப் பழகு வதும் உண்டு. இதன்போது மலங்கழித்தல் நிகழ்வுக்குப் பங்களிக்கின்ற தசைகளின் தொழிற்பாடு பூரணமாகக் கிடைப்பதில்லை. மலங்கழிப்பதன் பூரணமான திருப்தியைக் குழந்தை பெறுவதுமில்லை. இதனால் அடுத்த தடவை மலங்கழிக்கும் உணர்வை குழந்தை பெறும்போது அதைச் செயற்படுத்துவதில் தயக்கம் கொள்கிறது. ஒழுங்கற்ற மலங்கழித்தல் திண்மத் தன்மையான, இறுக்கமான மலத்தை உருவாக்குகிறது. அத்துடன் மலங்கழிக்கும்போது நோவை ஏற்படுத்தி மலச்சிக்கல் என்ற நோய் நிலைமைக்கு இட்டுச் செல்கிறது.

வெட்கம் காரணமாகவே, மலங்கழித்தலின்போது ஏதாவது காரணங்களுக்காக தண்டிக்கப்படுவதாலோ அல்லது பயத்தினாலோ மேற் குறிப்பிட்ட வகையான மலச்சிக்கல் உருவாக வாய்ப்புண்டு.

குழந்தை வளரும்போது மலங்கழிக்கும் செயலை குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு குறிப்பிட்ட இடத்தில் அமர்த்திக் கிரமமான பழக்கமாக மாற்றுவது அவசியம். தினமும் ஒரு வேளையில் சாப்பாட்டுக்குப் பின் 10-15 நிமிடங்கள் அமர்த்திப் பழக்குவது நல்லது. வேறு நோய்கள் ஏற்படும் போது, வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கும் போது, மலங்கழித்தலில் ஒழுங்கு மாற்றங்கள் நிகழ்வதுண்டு. ஆனால் அவை நிரந்தரமானவை அல்ல.

நோயின் தீவிரத்தைப் போலவே, தேவையற்ற அல்லது நீண்டகால மருந்துப்பாவனையும் குழந்தைகளின் உடல் நலத்துக்கு மிகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தவல்லது.

மலச்சிக்கலுக்கான காரணியைக் கண்டறிந்து அதை நீக்குவது சிகிச்சையின் முற்படியாகும். முறையான உணவுப் பழக்கங்கள், போதியளவு நீர் அருந்துதல் என்பன உறுதி செய்யப்பட வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு உணவுண்ணப் பழக்குவதுபோல, மலங்கழித்தலைப் பயிற்றுவிப்பதையும்

பெற்றோர் முக்கிய கடமையாக கருதுவது அவசியம். மலங்கழிக்கும் சூழல் வெட்கம், பயம், அருவெறுப்பு ஆகிய உணர்வுகளை தோற்றுவிக்காததாக அமைவதும் அவசியமாகும்.

மலச்சிக்கல் தொழிற்பாட்டு ரீதியான தெனினும் ஆரம்பத்தில் மருந்துப் பாவனை தேவைப்படலாம். எந்த வேளையிலும் மருந்துவரின் ஆலோசனையுடனேயே மருந்தைப் பெற வேண்டும்.

ஒருதடவை கொடுத்த மருந்தை மருத்துவ ஆலோசனை இன்றி மீள மருந்துக்கடைகளில் பெற்று பயன்படுத்துவது பொதுவாக அவதானிக்கப் படுவதொன்று, இது குழந்தையின் இயல்பான மலங்கழித்தலை மிக பாரதூரமாகப் பாதிக்கும் ஒரு விடயமாகும்.

ஒழுங்கான மலங்கழித்தல் பயிற்சியும், ஆரோக்கியமான மலங்கழிக்கும் சூழலும் குழந்தையின் வயது தொழிற்பாடுகளுக்கு தகுந்தவையாக வழங்கப்படவேண்டும்.

மேற்குறிப்பிட்ட செயன்முறைகளால் மலச்சிக்கலைக் குணப்படுத்தப்பட முடியாதபோது, வைத்திய ஆலோசனையை நாடுவது அவசியம். ஏனெனில் இந்த மலச்சிக்கலானது சில அரிதாகக் காணப்படுகின்ற நோய் நிலைமைகளாலும் ஏற்படலாம். நீண்டகால மலச்சிக்கலானது குழந்தையின் வளாச்சியில் பின்னடைவை ஏற்படுத்துகின்றது. உள ஆரோக்கியத்திலும் இந்த நிலைமை பெரிய தாக்கத்தை விளைவிக்கின்றது.

மலச்சிக்கல் எனும் நோய்நிலைமையைச் சரியாக ஆரம்ப நாட்களிலேயே அடையாளம் காண்பதாலும், சரியான முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதாலும் குழந்தையின் உடல், உள ஆரோக்கியத்தில் நேர்முகமான பங்களிப்பைச் செய்ய முடியும்.

எனது வயது - 38 கடந்த சில மாதங்களாக நான் ஏப்பம், வாயுத் தொல்லையால் அவதிப்படுகின்றேன். எனவே இந்த நிலைமையை தவிர்க்க மேற்கொள்ளக்கூடிய ஆலோசனைகளை எதிர்பார்க்கின்றேன்? எம்.சுதாகரன்,

*தாதிய உத்தியோகத்தர்
யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை.*

உணவை உண்ண வேண்டியது ஒவ்வொரு மனிதனினதும் தவிர்க்க முடியாத பழக்கமும் கடமையுமாக இருக்கிறது.

இயற்கையுடன் இணைந்து வாழும் மனித சமூகத்தில் உணவு உண்ட பின்பு ஏப்பமிடுதலும், வாயு வெளியேறுதலும் இயற்கையான சாதாரண விடயமாகும். இது ஒரு நோய் அல்ல. இது ஒருவகைத் தொல்லை. சிலருக்கு மிதமிஞ்சிய ஏப்பமிடுதலும், வயிறு ஊதுதல் மற்றும் வாயுத்தொல்லை, மலவாசலின் ஊடாக வாயு வெளியேறுதல் ஆகிய அசௌகரியத்தையும் மற்றவர்கள் உள்ள வேளைகளில் தடுமாற்றத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

ஏப்பமிடுதல் என்பது எமது வயிற்றில் உள்ள மேலதிகமான காற்றை வெளியேற்றுவதற்கு எமது உடல் செய்கின்ற செயற்பாடு ஆகும்.

நாம் அவசரமாக உண்ணும்போதும் பருகும்போதும் காற்றையும் சேர்த்து விழுங்கி விடுகிறோம். இவற்றின் பெரும் பகுதி ஏப்பமாக வெளிவரு கிறது. மிகுதி எமது உணவுக் கால்வாயின் ஊடு பயணம் செய்யும்போது ஓரளவு உறிஞ்சப்பட மிகுதி மலவாசலின் ஊடாக வாயுவாக வெளியேறு கிறது. அத்துடன் எளிதில் சமிபாடு அடையாத சிக்கலான புரதங்களையும் உடைய அவரை இன உணவுகள் பயறு, பருப்புவகை போன்றவை சமிபாடு அடையும் போது வெளியிடப்படும் நைதரசன் போன்ற வாயுக்களும் எமது குடலால் உறிஞ்சப்படுவதில்லை. இவையும் மலவாசலின் ஊடாக வாயுவாக வெளியேறும். மற்றும் நாம் உண்ணும் உணவில் சமிபாடு அடையாத உணவுப் பகுதிகளுடன் பக்ரீரியா கிருமிகள் தாக்கத்துக்கு ஆளாகும் போது வாயு உற்பத்தியாகிறது. இதுவும் மலவாசலின் ஊடு வாயுவாக வெளியேறு கிறது. மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள், அதிகநேரம் சமிபாடு அடையாத உணவுப் பகுதிகள் குடலில் தங்கியிருக்கும்போது அவ்வளவு நேரத்துக்கு உணவுப் பகுதிகள் நொதிக்கப்படும் சாத்தியம் உள்ளது. இதனால் வெளியேற்றப்படும் வாயுவும் வயிற்றுப் பொருமல் வாயுத் தொல்லைகளை ஏற்படுத்துகிறது.

சிலருக்கு இரைப்பையில் இருந்து அமிலம் வெளிவருவது Acid Reflex அல்லது இரைப்பையில் இருந்து உணவுக் குழாய்க்குள் உணவு மேல் வருவது போன்ற கோளாறுகள். Gastroesophageal Reflex disease இதன்போதும் இருக்கும். இதை இல்லாமல் செய்வதற்காக மீண்டும் மீண்டும் விழுங்கவேண்டி ஏற்படும் போதும் கூடுதலான காற்றையும் விழுங்கவேண்டி ஏற்படுகிறது. இதனாலும் வாயுத் தொல்லை ஏற்படுகிறது. மற்றும் இரைப்பை அழற்சி போன்ற பல காரணங்களால் வயிற்றுப் பொருமல், வாயுத் தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றன. எனவே இவற்றைக் குறைப்பதற்கு சில ஆலோசனைகள்.

1. மெதுவாக உண்ணுதல், பருகுதல் போதிய நேரம் எடுத்து ஆறுதலாக உண்பதால், பருகுவதால் காற்று உள்ளெடுப்பதை மிகவும் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.
2. காபனேற்ற ஏற்றப்பட்ட பானங்கள் சோடா, பியர் போன்றவற்றைப் பருகுவதைத் தவிர்த்தல்.
3. புகைத்தலைத் தவிருங்கள். புகையை உள்ளெடுக்கும் போது நீங்கள் காற்றையும் விழுங்கி விடுகிறீர்கள்.
4. குறைந்த கொழுப்புள்ள உணவுகளை எடுங்கள். கொழுப்பு சமிபாடு அடைவதை தாமதப்படுத்துவதால் அதிக நேரம் உணவு குடலில் தங்கியிருக்கும் நிலை ஏற்படும். இதனால் உணவு நொதிப்படைந்து வாயுக்களை உண்டாக்கும்.
5. உணவு உண்டபின் நடவுங்கள். இது வாயுத் தொல்லைகளின் பாதிப்பைக் குறைக்கும்.
6. உங்களுக்கு அதிகம் பிரச்சினை கொடுக்கும் உணவுவகைகளைத் தவிருங்கள்
7. பயறு உழுந்து போன்ற அவரையின உணவு வகைகளைச் சமைக்கும் போது அவற்றை நீரில் நனைத்து அல்லது ஈரத்துணியில் ஞாடி வைத்து முளைக்க வைத்த பின்பு சமைப்பதால் இலகுவில் சமிபாடு அடைவதுடன் வாயுத்தொல்லையும் குறைவாக இருக்கும். நன்றாக வேகவைத்து உண்பது நல்லது.

எத்தகைய தலைவலி ஆபத்தானது?

Dr. தேவரஞ்சனா புவனேந்திரன்
நீரிழிவு சிகிச்சை நிபுணர்,
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

பெரும்பாலான தலைவலிகள் ஆபத்து அற்றவை. ஆயினும் சில சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படுகின்ற தலைவலி ஆபத்தானதாக அமைகின்றது. இவ்வாறான ஆபத்தான தலைவலிகளுக்குக் காரணங்களாகப் பின்வருவன வற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

01. மண்டையோட்டுக் குழியினுள் அழுக்கம் அதிகரித்தல்
02. சிலவகைத் தொற்றுக்கள் உதாரணம்: மூளை அழற்சி
03. இராட்சதக் கல நாடியழற்சி (Giant cell arteritis)
04. மண்டையோட்டுக் குழியினுள் ஏற்படும் குருதிப்பெருக்கு
05. மூளைய முண்ணான் பாய்பொருளின் கனவளவில் ஏற்படும் குறைவு.
06. தலையில் அடிபடுதலின் பின்னரான தலைவலி
07. திடீரென ஏற்படும் கண்ணின் அழுக்க அதிகரிப்பு
08. மூளையில் ஏற்படும் கட்டிகள், சீழ்க்கட்டிகள்.

மேற்கூறிய காரணிகளால் ஏற்படும் தலைவலிக்கு விசேட சிகிச்சைகள் அவசியமாகின்றன. ஏனெனில் மேற்கூறிய காரணங்கள் பாரதூரமான விளைவுகளைத் தரவல்லன. ஏன்? சில உயிராபத்தையே விளைவிக்கக் கூடியன!

- ★ புதிதாக, திடீரென்று தீவிரமான தலைவலி ஏற்பட்டால்
- ★ முன் எப்போதும் எதிர்நோக்காத/உணராத. முற்றிலும் வேறுபட்டதான தீவிரமான தலைவலி ஏற்பட்டால்.
- ★ தன்னுணர்வில் மாற்றம் ஏற்பட்டால் (Altered consciousness)
- ★ தீவிர காய்ச்சல், வாந்தி இருப்பின்.
- ★ அண்மையில் தலையில் அடிப்பட்டிருப்பின்.
- ★ காலையில் எழும் போதே தலையிடி இருப்பதுடன் இருமும்போதோ அல்லது தும்மும் போதோ தலைவலி அதிகரிப்பின்
- ★ பார்வையில் மாற்றம் ஏற்படின் (குனியும்போது/வளையும்போது/ இருமும்போது)

உடனடி வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறான நோய் அறிகுறிகள் தலைவலிக்கான அடிப்படைக் காரணி உயிராபத்தை விளைவிக்கவல்ல நோய் நிலைமைகளால் ஏற்பட்ட தென்பதை எடுத்தியம்புகின்றன.

ஆபத்தற்ற தலைவலி வகைகள்

01. ஒற்றைத் தலைவலி (Migraine)

02. வேலைப்பளு காரணமாக ஏற்படும் தலைவலி (Tension Headache)

03. கிளஸ்டர் தலைவலி (Cluster Headache)

என்பன சில ஆபத்தற்ற தலைவலி வகைகளாகும்.

1. ஒற்றைத் தலைவலி:-

பொதுவாக நாற்பது வயதுக்குட்பட்டவர்களிலே ஏற்படுகின்ற தலைவலி மற்றொருவகையாகும். இது தீவிரமான தலைவலியை ஏற்படுத்தும். இடிப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படுத்தும் தலைவலியாகும். இதனுடன் சேர்ந்து வயிற்றுப்பிரட்டல், வாந்தி என்பன காணப்படலாம். இவ்வகைத் தலைவலி உடையோர் வழமையான வேலைகளில் ஈடுபடமுடியாது அவதியுறுவர்.

2. வேலைப்பாடு காரணமாக ஏற்படும் தலைவலி:-

மன அழுத்தம், காலநிலை மாற்றம், நித்திரை குழம்புதல், சொக்லேட், சீஸ், மதுபானம், அதிக வெளிச்சம், அதிகரித்த ஒலி, அதிகரித்த அசைவுகள் போன்றன இவ்வகைத் தலைவலியைத் தூண்டவல்லன. ஒற்றைத் தலைவலியால் அவதியுறுவோர் மேற்சொன்ன காரணிகளைத் தவிர்த்தல் உசிதமானது. சிலருக்கு மருந்துகள் மூலம் குணப்படுத்த வேண்டிய தேவை ஏற்படலாம்.

3. கிளஸ்டர் தலைவலி:-

இருபக்கத் தலையிலும் உணரப்படுகின்ற மந்தமான ஒரு தலைவலி யாகக் காணப்படும். சிலரில் பட்டியை இறுக்கியது போன்ற உணர்வு காணப்படும். சிலரில் கண்களுக்குப் பின்னால் அழுக்குவது போன்று காணப்

படும். சிலர் தலையுச்சியில் அழுக்குவது போன்ற உணர்வர். இவ்வகைத் தலைவலி சிலரில் மாதக் கணக்காகக் கூடக் காணப்படுவதுண்டு. இவ்வகைத் தலைவலி அதிக மன அழுத்தம், வேலைப்பளு உள்ளவர்களிலேயே பொதுவாக ஏற்படுகின்றது. இவர்களுக்கு தளர்வுப் பயிற்சிகள் பரிந்துரைக் கப்படுகின்றது. சிலருக்கு வலி நிவாரணிகள் தேவைப்படலாம்.

இருபதுக்கும், நாற்பதுக்குமிடையிலான வயதுடைய ஆண்களில் ஏற்படவல்ல 3 வகைத் தலைவலியாக இது காணப்படுகின்றது. மிகத் தீவிரமான தாங்கமுடியாத தலைவலியாகக் காணப்படும். ஒருபக்கத் தலைப் பகுதியிலேயே ஏற்படும். கண்ணின் பின்னாக உருவெடுக்கும். இவ்வகைத் தலைவலியுடன் கண்ணீர் சுரத்தல், மூக்கடைப்பு, கண் செந்நிறமாதல், தற்காலிகமாகக் கண்ணை இறுக்கி மூடமுடியாதிருத்தல் போன்றனவும் காணப்படலாம்.

தலைவலி நீடிக்கும் நேரம் 30-90 நிமிடங்களாக இருப்பினும், ஒரே நாளில் பல தடவைகள் ஏற்படலாம். நித்திரையில் கூட ஏற்படலாம். இவ்வகைத் தலைவலி பொதுவாக ஆண்பொன்றில் குறிப்பிட்ட காலத்துக்கே ஏற்படும்.

இவ்வகைத் தலைவலி உடையோருக்கு முற்காப்பு மருந்துகள் வழங்க முடிவதில்லையாயினும் தலைவலி ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் மருந்துகள் மூலம் தலைவலியை நிறுத்த முடிகின்றது. இவ்வகைத் தலைவலி உடையோரில் வலி நிவாரணிகள் பயனற்றவை ஆகின்றன.

எனது மகளுக்குப் 15 வயது ஆகிவிட்டது அவள் இன்னமும் பூப்படையவில்லை இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

இவ்வாறான நிலைமை பிந்திய பூப்படைதல் (Delayed Menarchae) என்று கூறப்படும். துணைப் பாலியல்புகள் விருத்தியடை யாத ஒரு பெண்ணில் 14வயது வரையும் அல்லது துணைப்பாலியல்புகள் விருத்தியடைந்த ஒரு பெண்ணில் 16 வயது வரையும் முதலாவது மாதவிடாய் ஏற்படாமல் இருக்கும் நிலைமையை நாம் இவ்வாறு கூறலாம்.

இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. இவற்றில் சில முழுமையாகத் தீர்வு காணக்கூடிய பிரச்சினைகளாகவும், சில தீர்வு காணமுடியாத பிரச்சினைகளாகவும் இருக்கும். முதலாவது மாதவிடாய் ஏற்படும் வயது பல்வேறு காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. பொதுவான காரணிகள் பின்வருமாறு,

01. குடும்பத்தில் ஏனைய பெண்கள் பிந்திய வயதில் பூப்படைதல்.

இங்கு உடல் ரீதியாக எந்தவிதமான பாதிப்போ அல்லது நோயோ இருப்பதில்லை. இவர்கள் உயரம் குறைந்தவர்களாக இருக்கலாம். குடும்பத்தில் மற்றப் பெண்கள் எந்த வயதில் பூப்படைவார்களோ அந்த வயதில் இவர்களும் பூப்பெய்துவார்கள். ஆகவே நீங்கள் அதுவரை காத்திருக்கலாம். இவர்களுக்கு அநேகமாக எந்தவித சிகிச்சைகளும் தேவைப்படுவதில்லை.

02. சத்துள்ள உணவு வகைகளை உள்ளெடுத்தல் சத்துள்ள உணவு வகைகளை உள்ளெடுக்காமல் இருக்கும் மற்றும் உடல்நிறை குறைவாக இருக்கும் பெண்கள் பூப்படைவதற்குப் பிந்தலாம். இவ்வாறானவர்கள் சத்துள்ள உணவுகளை உள்ளெடுத்து உடல் நிறையை அதிகரிக்கச் செய்வதன்மூலம் பயனடைய முடியும்.

03. உடல்நலப் பிரச்சினைகள்

வேறு ஏதாவது நீண்டகால நோய்கள் உள்ளவர்கள் (உதாரணம் சிறுவயதில் நீரிழிவு, சிறுநீரகப் பாதிப்பு, புற்றுநோய்) மற்றும் சிலவகை

ஓமோன் குறைபாடு உடையவர்கள் (உதாரணம் தைராயிட், கபச் சுரப்பி, பருவகக் கீழ் சுரப்பி பிரச்சினைகள்) இவர்களில் உரிய வயதில் பூப்பெய்வது பாதிக்கப்படலாம்.

இவர்கள் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்று ஓமோன் சிகிச்சையோ அல்லது அவர்களின் நோய்க்கான சரியான சிகிச்சையையோ பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மேற்குறிப்பிட்டவையே அநேகமான பெண்களின் முதலாவது மாதவிடாய் உரிய காலத்தில் ஏற்படாமையான காரணங்களாக அமைகின்றன.

ஆரம்பத்தில் கூறப்பட்ட வயதெல்லையைத் தாண்டியும் உங்கள் மகள் பூப்படையாவிட்டால் நீங்கள் ஒரு பெண் நோயியல் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுவது நல்லது. மருத்துவர் உங்கள் மகளைப் பரிசோதித்து உங்கள் பிரச்சினைக்குரிய சரியான காரணத்தைக் கண்டறிந்து அது குணப்படுத்தக்கூடியதாயின் அதற்கான சிகிச்சை வழங்குவார். அவ்வாறான சிகிச்சையளிக்கக்கூடிய சில காரணங்கள் வருமாறு,

1. பிறப்பு வாயில் உள்ள சவ்வு அடைப்பை ஏற்படுத்துதல்.

இதனால் மாதவிடாயின்போது வரும் குருதி வெளியேறமுடியாத நிலை ஏற்படும். இவ்வாறானவர்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதத்திலும் மாதவிடாய் ஏற்படும் காலத்தில் அடிவயிற்றில் நோவு ஏற்படும். சத்திசிகிச்சைசெய்து அடைப்பை ஏற்படுத்தும் சவ்வை அகற்றுவதன் மூலம் இந்த நிலை குணமாக்கப்படும்.

2. பிறப்பிலே ஏற்படும் சில குரோமோசம் குறைபாடுகள்.

உதாரணம் – Turners syndrome

இவர்கள் அகன்ற தோள்களைக் கொண்டவர்களாகவும், உயரம் குறைந்தவர்களாகவும் இருப்பார்கள். இவர்களுக்கும் சூலகத்திலே குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கும் சில ஓமோன்களை வழங்குவதன் மூலம் துணைப் பாலியல்புகளையும் மாதவிடாயையும் ஏற்படுத்த முடியும். ஆனால் இவர்களால் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள முடியாது.

3. பரிவகக்கீழ் சுரப்பியின் குறைபாடு இவர்களுக்கு GnRH எனப்படும் ஓமோனை வழங்குவதன் மூலம் இந்த நிலையைக் குணப்படுத்தலாம். ஆனால் இது மிகவும் செலவு கூடிய ஒருமுறையாகும். மேலும் பல பிறப்புக் குறைபாடுகளும் மாதவிடாய் ஏற்படாமையான காரணமாக இருக்கலாம். ஆனால் அந்தக் காரணிகள் மிகக் குறைவாகும்.

எனவே நீங்கள் ஒரு பெண் நோயியல் வைத்தியரைச் சந்தித்துப் பரிசோதித்துக்கொள்வதன் மூலம் உங்கள் சந்தேகங்களைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சீனிக்குப் பதிலாக செயற்கையான சுவையூட்டிகள் பல இப்போது சந்தையில் கிடைக்கின்றன. இவை பக்க விளைவுகளற்றவையா?

ஆம்! சீனிக்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்தப்படும் சுவையூட்டிகளால் பெரிய அளவு பாதிப்புகள் எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. இவற்றினால் ஏற்படும் நீண்டகால விளைவுகளைக் கண்டறிய ஆய்வுகள் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கின்றன. நீரிழிவு நோயாளிகள், உடற்பருமனானோர் சீனியைத் தவிர்ப்பதே நலம். ஆயினும் சீனியை அறவே விட முடியவில்லை என்பவர்கள் சீனிக் கான மாற்றீடுகளைப் பாவிக்கலாம். இந்த மாற்றீடுகளில் உள்ள பொருள் களுக்குச் சில உதாரணங்கள்.

1) அஸ்பாட்டேம் (Aspartame)

2) சுக்கிறலோஸ் (Sucralose)

3) சைலிறோல் (Xylitol)

அஸ்பாட்டேம் என்பது ஓர் அமினோ அமிலம். எனவே இது குருதியில் குளுக்கோசின் அளவை அதிகரிக்காது. இது நீண்டகாலமாகப் பயன்பாட்டில் உள்ளதால் பாதுகாப்பான சுவையூட்டிகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படுகின்றது.

சுக்கிறலோஸ் சீனியிலும் 600 மடங்கு சுவைகூடியது. எனவே மிகக் குறைந்த அளவே சுவையூட்டத் தேவைப்படும். மேலும் இது அகத் துறிஞ்சப்படும் அளவும் குறைவு. எனவே கலோரி அதிகரிப்பு ஏற்படாது. இதன் பக்க விளைவுகள் பற்றி அறிய நீண்டகால ஆய்வுகள் தேவைப்படுகின்றன.

சைலிறோல் மிகக் குறைவான கலோரிப் பெறுமானம் உடையது. இது சமீபாட்டுத் தொகுதி தொடர்பான சில பக்க விளைவுகளான வயிற்றோட்டம், வயிற்றுப் பொருமல் என்பவற்றை ஏற்படுத்தலாம்.

எமது ஏகைய வெளியீடுகள்

