

அரம்ப சுகாதார சேவையாளர்க்கு ஒரு உழிகாட்டி



த. நூராமதூர்



ஆரம்ப சுகாதார சேவையாளருக்கு ஒரு வழிகாட்டி

A GUIDE TO THE
PRIMARY HEALTH CARE WORKERS

எழுதியவர் :

பேராசிரியர் த. இராமதாஸ் F.R.C.P., D.C.H.
குழந்தைகள் வைத்தியத் துறை
மாநிதத்துவ பீடம்
யாழ் பல்களைக் கழகம்

பதிப்புரிமையுடையது

ஆரம்ப சுகாதார ஆரங்கசிப் பிரிவு
போதனை வைத்தியசாலை
யாழ்ப்பாணம்
இலங்கை

முதல் பதிப்பு : 1987

பாக்ஸீஸ் தெரி

A GUIDE TO THE
GENERAL CARE WORKS

திருவாவணி நிலையம் கூடுதல்
நான்மூல நோயாளி நிலையம்
— அதை
ஒரு நோயாளி

மதி நிலைய நோயாளி
நான்மூல நோயாளி
நான்மூல நோயாளி
நான்மூல நோயாளி

முன்னுரை

சூகாதாரம் கக வாழ்விற்கு இன்றியமையாதது. இதை ஒவ்வொரு வரும், ஒவ்வொரு சமுதாயத்தவரும் அநுபவிக்க வேண்டிய உறிமையாகக் கருதலாம். நோய்கள் மனிதனைத் தாக்குகின்றன. அதே நேரத்தில் மனிதனும் இவற்றைத் தடுப்பதற்கு வழிவகுக்கிறான். இவ் வழிகளை நாம் கையாளவேண்டும்.

இலங்கை போன்ற வளரும் நாடுகளில் ஏறத்தாழ 85 லீதமான நோய்கள் தடுக்கக் கூடியவை. இவை தனி மனிதனுக்கும், சமுதாயத் திற்கும் பெரும் தொல்லையைக் கொடுத்துக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன. இதனால் நோயற்ற நிலையையும், இறங்கும் இயல்பையும் உண்டாக்குகின்றன. உதாரணமாக வயிற்றேட்டம், சின்னமுத்து, குக்கல், மலேரியா, மூளைக் காய்ச்சல், போசாக்கின்மை, விசர் நாய்க்கடி ஆகிய யன, இன்னும் பல, சமுதாயத்தவரைத் தாக்கிய வண்ணமே இருக்கின்றன.

வளர்ச்சியடைந்த நாடுகள் தமது முயற்சிகளினால் அநேகமான நோய்களைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவந்துள்ளனர். தொண்டைக் கரப்பான், இளம்பிள்ளை வாதம், ஏற்புவளி, வயிற்றேட்டம் போன்ற பல நோய்கள் பெருமளவில் குறைக்கப்பட்டுள்ளன. விசர் நாய்க்கடி பிரித்தானியானில் அவர்களின் முயற்சியால் இல்லாமலேயே போய் விட்டது. உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் தீவிர உழைப்பினால் கொடிய நோயான பெரியம்மை உலகிலிருந்து அகற்றப்பட்டுள்ளது.

நாமும் எமது முயற்சியால் அநேகமான நோய்களைக் கட்டிப்படுத்த வாம். முடியுமானால் அகற்ற வேண்டும். இதற்கான அடிப்படை முறைகளே ஆரம்ப ககாதார பராமரிப்பு முறைகளாகும். இப்படியான யோசனையில் உருவானது “அல்மா — ஆற்று சாற்றுதல்” (Alma — Ata Declaration) 1978-ம் ஆண்டு புரட்டாகித் திங்களில் சோவியத் ரஷ்யாவிலுள்ள அல்மா—ஆற்று என்ற நகரத்தில் உலக நாடுகள் உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தினதும் (WHO) யூனிசெஃபினதும் (UNICEF) ஆதரவில் கூட்டாக எடுத்த நடவடிக்கையின் பலனே இதுவாகும். இதன் பிரகாரம் ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பின்மூலம் உலக சுகாதார நிலைய உயர்த்தி வருடம் 2000இல் எல்லோருக்கும் சுகவாழ்வு அளிக்கத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இச் சாதனையை நிலைநாட்ட நாமும் சேர்ன்றும்.

இந் நோக்குடன் யாவரும் வாசித்து விளங்கக் கூடிய முறையில் இப்புத்தகத்தை எழுதியுள்ளேன். முக்கிய பாகங்கள் பிள்ளைகளையும், தாயையும் மனதில் கொண்டே எழுதப்பட்டுள்ளன. இதன் உதவியினால் யாவரும் ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பில் ஈடுபடலாம் என்பது எனது நம்பிக்கை. இதில் தேவையான புத்திமதிகள், நோய்களைப் பற்றிய உரைகள், அவற்றைப் பராமரிக்கும் முறைகளும் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. மேலும் எந்த நோய்களுக்கு அல்லது எப்படிப்பட்ட நோயாளரைச் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டுமென்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

இப்புத்தகத்தை எழுதி வெளியிட ஊக்குவித்த குழந்தைகள் பாதுகாப்பு நிதியம் (S C F — U. K.) ஸ்தாபனத்தைச் சேர்ந்த திருமதி ச. கௌலாசபதி கும், புத்தகத்தை எழுதுவதற்குப் பல வழிகளில் உதவிய யாழ் போதனு வைத்தியசாலையின் ஆரம்ப சுகாதார ஆராய்ச்சிப் பிரிவின் செல்வி இ. கவாவதிக்கும் எனது நன்றிகள்.

யாழ் பல்கலைக் கழக மருத்துவ பீடாதிபதி பேராசிரியர் செ. சிவஞான சுந்தரம் அவர்கள் திறனுடைய செய்து சிறப்புரை வழங்கிய தற்கு எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

த. இராமதாஸ்

யாழ் போதனு வைத்தியசாலை,

10-1-1987

சிறப்புரை

இரம்ப சுகாதார பராமரிப்பின்மூலம் சமுதாயத்தில் சகலருக்கும் சுகவாழ்வு அளிப்பதே, சிறந்த அனுகு முறையாகும். உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் இன்றைய கோட்பாடும் அதுவே. ஒவ்வொரு வரும், ஒவ்வொரு குடும்பமும், கிராமமும் தாமாகவே செயல்பட்டு சுக நிறைவை அடையவேண்டும் என்ற கோட்பாட்டில், சுகாதாரம் பற்றிய அடிப்படை அறிவு அவர்களுக்கு இருப்பது அவசியமாகும். ஆரம்ப சுகாதார சேவையாளரின் முக்கிய கடமைகளில் இந்தச் சுகாதார போதனை முதன்மை பெற்றதாகும். இந்த நூல் அவர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ள வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ளது.

இதன் ஆசிரியர், பேராசிரியர் இராமதாஸ், யாழ் மருத்துவ பீடத் தில் குழந்தை வைத்தியப் பேராசிரியர். நமது மக்களின் தேவைகளை உணர்ந்து, கருத்துமிக்க அறிவுரைகளை இலகுவான மொழியில் இந்த நூலில் தந்திருக்கிறார். ஒரு சமுதாயத்தின் சமூக, பொருளாதார, கல்விவள செழிப்பையும் சீர்கேடுகளையும், அந்த நாட்டின் குழந்தை களின் ஆரோக்கிய நிலை பிரதிபலிக்கின்றது என்பது உண்மை. ஆகவே, ஒரு குழந்தை வைத்திய நிபுணரான பேராசிரியர் இராமதாஸ், அதிலும் குழந்தை நோய்க் கிகிச்சையோடு நிற்காமல், சமூகத்தில் குழந்தைகளின் ஆரோக்கிய மேம்பாட்டில் கண்ணும் கருத்துமாக இருக்கும் ஒருவர், இத்தகைய ஒரு விரிவான அறிவை உள்ளடக்கிய நூலைத் தருவது எதிர்பார்த்த ஒன்றுதான்.

‘ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு’ பற்றிய விளக்கத்தில் தொடங்கி ‘கிராமத்தில் வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கான வழிகள்’ என்ற விடையத்தில் முடியும் இந்த நூல், 30 பலவிதமான தலைப்புகளில் அறிவுரைகளைத் தந்து வழிகாட்டுகிறது. இது, சுகாதார சேவையைத் தொழிலாகக் கொண்டவருக்கு மட்டுமல்ல; சமூகத்தில் அறிவுரையும் சேவையும் நல்கும் வாய்ப்புள்ள ஆசிரியர், மத குருமார், கிராம சேவகர், தொண்டர் ஆகிய அனைவருக்கும் கை நூலாக இருக்கக்கூடியது.

நோய்க் கிகிச்சை, ஆராய்ச்சி, வைத்திய விரிவுரைகள் ஆகிய அவசிய கடமைகள் மத்தியில், இந்த நூலை எழுதுவது இந்நாளில் ஓர் அவசர சமூக சேவையாகக் கருதி, இதனைத் தந்து உதவும் இந்தக் கல்விமான் எமது நன்றிக்கு உரியவராவார்.

இந்த நூலில் தகுந்த முறையில் வரவேற்றி, பரந்த அளவில் உபயோகித்து, மக்கள் மத்தியில் சுக வாழ்வு பற்றிய அறிவைச் சொா உயர்த்துவது எமது கடமை என்று கருதுகிறேன்.

பேராசிரியர் செ. சிவஞானகந்தரம் (நந்தி)
பீடாதிபதி.

வைத்திய பீடம்
யாழ்ப்பாணம்

14-1-87



உள்ளுறை

பக்கம்

1	ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு — Primary Health Care	1
2	அபாயத்தை எதிர்நோக்கும் பிள்ளைகள் — Children at Risk	5
3	வளர்ச்சி அவதானிப்பும், பதிவேடுகளும் — Growth Monitoring and the Records	7
4	குழந்தையின் உணவு — தாய்ப்பாலும் ஏனைய உணவும் — Infant Feeding — Breast Milk and Early Weaning	14
5	சத்துக் குறைவான பிள்ளைகள் — Malnourished Children	19
6	உணவுகள் — Foods	26
7	தொற்று நோய்களிலிருந்து தடைகாப்பு அளித்தல் — Immunisation	29
8	பெருவாரியாக நோய் பரவுதல் — Epidemics	32
9	பொதுவான நோய்கள் — Common Illnesses	34
10	சுவாசத் தொகுதி நோய்கள் — Respiratory Diseases	39
11	வழிந்தோட்டம் — Diarrhoea	42
12	புழுக்களினால் ஏற்படும் நோய்கள் — Worm Infestation	48
13	இரத்த சோகை — Anaemia	51
14	தோல் வியாதிகள் — Skin Diseases	53
15	ஙாய், பல வியாதிகள் — Diseases of the Mouth and Teeth	58
16	நஞ்சுட்டல் — Poisoning	60
17	விபத்துக்கள் — Accidents	64

பக்கம்

18	காயங்களும் முறிவுகளும்	— Wounds and Fractures	66
19	எரி காயங்களும், ஆவி கொப்புளங்களும்	— Burns and Scalds	68
20	கடி காயங்கள்	— Bites	71
21	வலிப்பு	— Convulsions	75
22	மன ஆரோக்கியம்	— Mental Health	77
23	மேக நொய்கள்	— Venereal Diseases	79
24	தாய் கக நலம் கவனம்	— Maternal Care	82
25	குடும்ப நலம்	— Family Welfare	90
26	நீர் வசதிகள்	— Water Supply	93
27	கழிவுப் பொருள் நீக்கம்	— Waste Disposal	95
28	மலசல நீக்கம்	— Sewage Disposal	96
29	வீட்டிற்கோர் தொட்டம்	— A Garden in Your Home	97
30	கிராமத்தில் வாழ்க்கை	— Improvement to Life	
	முன்னேற்றத்திற்கான வழிகள்	in a Village	101



1. ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு

PRIMARY HEALTH CARE

ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு என்பது சமுதாயத்தில் இருள்ள ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு குடும்பமும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய முறையில், எல்லோரும் முழுதாகப் பங்களித்து, நாட்டிற்கும் சமுதாயத்திற்கும் கட்டுமான வகையில் யாவருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய அத்தியாவசிய சுகாதார பராமரிப்பாகும். இது நாட்டின் சுகாதார முறையின் மூலமாக வழங்கப்படுவதால் சமுதாயத்தின் சமூக பொருளாதார ஒருமித்த வளர்ச்சியையும் ஒன்றிணைக்கிறது.

ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு சமுதாயத்திலிருள்ள முக்கிய சுகாதாரப் பிரச்சனைகளுக்கு வழிகோல ஆதரவளித்து, தடுப்பு முறைகள், மாற்றும் முறைகள், புனர்வளிப்பு முறைகளைக் கையாள நோக்குகின்றது. இவ்வாருண சேவைகள் ஒரு நாட்டின் பொருளாதார நிலையிலிருந்தும், சமூக நோக்குகளிலிருந்தும் உற்பத்தியாகி அவற்றையே பிரதிபலிப்பதால் அவை நாட்டிற்கு நாடு, சமுதாயத்திற்குச் சமுதாயம் மாறுபட்டதாக இருக்கலாம். ஆனால் குறைந்த பட்சத்தில் கீழ்க்கண்ட விஷயங்களை உள்ளடக்கியதாக இருக்கும்.

- அ) உதந்த உணவுகளை உண்ண ஊக்குவித்தல்.
- ஆ) தேவையான அடிப்படைச் சுகாதாரத்தை ஊக்குவித்தல்.
- இ) குடும்ப நலன் உட்பட தாய்க்கும், சேய்க்கும் சேவையளித்தல்.
- ஈ) நன்ஸர் கிடைக்க ஏற்பாடு செய்தல்.
- உ) தொற்று நோய்த் தடுப்பு மருந்து கொடுத்தல்.
- ஊ) நாட்டில் நடப்பிலிருக்கும் சுகாதாரப் பிரச்சனைகளுக்குத் தடுப்பு முறைகளையும், கட்டுப்படுத்தும் முறைகளையும் சமுதாயத்தவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தல்.
- எ) பொதுவாக ஏற்படும் காயங்களுக்கும், நோய்களுக்கும் பொருத்தமான சிகிச்சை அளித்தல்.

ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு சமுதாயத்தில் சுகலருக்கும் விரைவில் நிவாரணம் கிடைப்பதற்கு உதவியளிக்கும் இப்படியான சுகாதார வளர்ச்சியில் சமுதாயத்தில் ஒவ்வொருவரும் பங்குபற்ற வேண்டும். முக்கியமாக இதற்கான திட்டமிடுதல், அமைத்தல், நடைமுறைப்படுத்தல் ஆகியவற்றில் பங்குபற்ற வேண்டும். இதற்காக சமுதாயத்தவருக்கு ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பைப்பற்றி விளக்கினால் அவர்களின் சுகாதாரப் பிரச்சனைகளை நல்ல வழியில் ஆராய்ந்து பொருத்தமான தீர்மானங்களை நியாயமாக எடுப்பதற்கு ஏற்ற நிலையுண்டாகும். அத்துடன் தேசிய சுகாதார முறையிலிருந்து ஆதரவும் கிடைக்க உதவும். இப்படியாக, ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்புக்குத் தேவையான ஆலோசனைகள், ஆள் உதவி, மேற்பார்வை, பண உதவி ஆகியவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். அத்துடன் மற்றும் ஸ்தாபனங்களுக்கும் சமுதாயத்திலுள்ள நோயாளி களுக்கும், மற்றைய பிரச்சனைக்கு ஆலோசனை, உதவிபெறக் கூடியதாக இருக்கும்.

ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு மிகத் திறமையாக இயங்குவதற்குச் சமுதாயத்தவர்களுக்கு விளங்கக் கூடிய தூகவும் ஏற்கக் கூடியதாகவுள்ள முறைகளைக் கையாண்டு இதைச் சமுதாய சுகாதார சேவையாளரால், சமுதாயத்திற்கும், நாட்டிற்கும் கட்டுமான செலவில் நடாத்தப்பட வேண்டும்.

தேவையெனில் பரம்பரை வைத்தியர்களையும் உள்ளடக்கியதாக இருக்கலாம். சமுதாய சுகாதார சேவையாளர் திறமையாகச் சேவை செய்வதற்கு, அச்சமுதாயத்து வேயே வசித்து, சமூகத் தொழில் நுட்பங்களை முறையாகப் பழகி, மேற்கூறப்பட்ட சுகாதார நோக்குகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்பு நாட்டின் சுகாதார முறையையும், ஒருமித்த சமூக பொருளாதார வளர்ச்சி யையும் ஒன்றிணைப்பதால், இது கட்டாயமாகத் தேசிய ரீதியில் மற்றைய சுகாதார முறைகளுடன் நாட்டின் முழு

வளர்ச்சிக்கான திட்டத் திறனுக்கும், உதவக்கூடிய மற்றப் பிரிவுகளுடனும் ஒன்றினைந்து இயங்கவேண்டும். இல்லையேல் இப் பராமரிப்புமுறை தோற்றேவிடும்.

ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு நிலையங்கள் கீழ்க்காணும் விடயங்களில் முக்கிய பங்குபற்றி அவற்றை நடைமுறை யிலும் செய்யவேண்டும்.

- 1) அபாயங்களை எதிர்நோக்கும் பிள்ளைகளை அடையாளம் காணல்.
- 2) பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியை அவதானித்தல், பதிவேட்டில் குறித்தல்.
- 3) தாய்ப் பாலுட்டலும், குழந்தைகளுக்கான உணவுகளும்.
- 4) சத்துள்ள சமவிகித உணவுகள், முக்கியமாக இலகுவாக நாட்டில் கிடைக்கும் அதிசத்துள்ள உணவுகளைக் கொண்டு போதுமான சமவிகித உணவு நிவாரணம் அளிக்கும் முறைகள்.
- 5) நோய்த் தடுப்பு மருந்துகளும், முறைகளும்.
- 6) பொது நோய்களான — வயிற்றேட்டம்
— காய்ச்சல்
— தடிமன், இருமல்
— தோல் புண்கள்
— குடல் புழுக்கள் ஆகியன.
- 7) நெருப்பு, வெட்டுக் காயங்களும், விஷக் கடிகளும்.
- 8) விபத்துக்களும், நஞ்சுட்டலும்.
- 9) மன ஆரோக்கியம்.
- 10) வலது குறைந்தவர்கள்.
- 11) மகப்பேறும், குடும்ப நலமும்.
- 12) மேக நோய்கள்.
- 13) சுற்றுடல் சுகாதாரம்.
- 14) சமூக வாழ்க்கையும், அதற்கான திருத்தங்களும்.
- 15) செய்யும் வேலைகளும், அதன் திட்டங்கள் பற்றிய ஆய்வுகளும்.

மிக முக்கிய கவனிப்புகள் :

அ) ஒர் ஆரம்ப சுகாதார சேவையாளர் தனியாக இயங்த பவரல்ல. ஒரு சுகாதார அமைப்பின் பங்காளியாக இருக்கவேண்டும். எனவே முறையான மேற்பார்வைக் குள்ளும் அடங்கவேண்டும். இச் சேவையாளருக்கு எப்பொழுது, எங்கு உதவி பெறவேண்டும் என்பது தெரிய வேண்டும்.

அத்துடன் ஆபத்தான நிலையிலிருக்கும் நோயாளி யெய்யும் தன் ஆற்றலுக்கு அப்பாற்பட்ட நோய்களை யும் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவ மனைக்கு அனுப்பவேண்டும்.

ஆ) ஒரு கிராமத்தில் பல ஆரம்ப சுகாதார சேவையாளர்கள் ஒரு குழுவாக மேற்பார்வையாளருடன் தொழில் செய்யலாம். அதனால் சில சிக்கல்களுக்குத் தீர்வும் காணமுடிகிறது. சில ஆண் சேவையாளரும், சில பெண் சேவையாளரும் செய்யவேண்டிய தொழில்களை முள். இவற்றைச் சமூகத்தவரின் விருப்பத்திற்கேற்ப அவர்களின் பழக்கங்களையும், நிலையையும் அறிந்து செய்வது நல்லது.

2. அபாயத்தை எதிர்நோக்கும் பிள்ளைகள் CHILDREN AT RISK

குழந்தைகளையும், சிறுவர்களையும் காலத்திற்குக் காலம் முறையாக நிறுத்து நிறை-வரைவு அட்டவணையில் குறித் தூக் கொள்ளுதல் வேண்டும். பிள்ளைகள் அதி ஹன்ஸ் எல் “வளர்ச்சிப் பாதையில்”யில் வளர்கின்றார்களா என்பதை அவதானிக்க வேண்டும். சில பிள்ளைகளுக்கு இவ் வளர்ச்சிப் பாதையை விட்டு விலகக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் உண்டாகின்றன. கீழ்க்காணும் பிள்ளைகளுக்கு இப்படியான (அபாயத்தை எதிர்நோக்கும்) சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு.

- (i) பிறக்கும்போது நிறைகுறைந்த பிள்ளைகள் (Low Birth Weight).
- (ii) ஒரே சூலில் இரண்டு அல்லது கூடிய பிள்ளைகள் (Multiple-Pregnancy).
- (iii) குடும்பத்தில் பல பிள்ளைகளில் ஒருவர்.
- (iv) குறுகியகால இடைவெளியிற் பிறந்த பிள்ளைகள்.
- (v) ஆரம்பத்திலேயே வளர்ச்சி குறைந்த பிள்ளைகள்.
- (vi) ஆரம்பத்திலேயே தாய்ப்பால் குடிக்காத பிள்ளைகள்.
- (vii) நேரகாலத்தில் ஏனைய உணவுகள் கொடுக்கத் தொடங்காத பிள்ளைகள்.
- (viii) வறுமை-உழைப்பு இல்லாத தகப்பனின் பிள்ளைகள்.
- (ix) இடம் பெயர்ந்தோறின் பிள்ளைகள்.
- (x) தந்தை அல்லது தாய்மட்டும் உள்ள பிள்ளைகள்.
- (xi) கைவிடப்பட்ட அல்லது அனுதைப் பிள்ளைகள்.
- (xii) வலதுகுறைந்த பிள்ளைகள் அல்லது பிறப்பில் நோய் வாய்ப்பட்டவர்கள்.

(xiii) தொற்று நோயினால் பாதிப்படவைந்த பிள்ளைகள்
+ ம. வயிற்ரேட்டம்
சின்னமுத்து
குக்கல்
கசம்

(xiv) தாய், தகப்பன் இருவரும் தொழில்களில் ஈடுபடு
வவர்களது பிள்ளைகள்.

3. வளர்ச்சி அவதானிப்பும் பதிவேடுகளும்

GROWTH MONITORING AND THE RECORDS

பிள்ளைகளின் நிறையை அளந்து குறிப்பதால் அவர்கள் வளர்ச்சிப் பாதையில் செல்கிறார்களா என்பதை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. இப் பதிவேட்டின் மூலம் பிள்ளைகள் தொடர்ந்து வளர்வதையும் அவர்களின் சுகாதாரம் ஊக்குவிக்கப்படுவதையும் அறியலாம். அத்துடன், சுகாதார பராமரிப்பில் குறைவு இருந்தால் பிள்ளையின் நிறை வளர்ச்சிப் பாதையை விட்டு விலகி வருவதை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

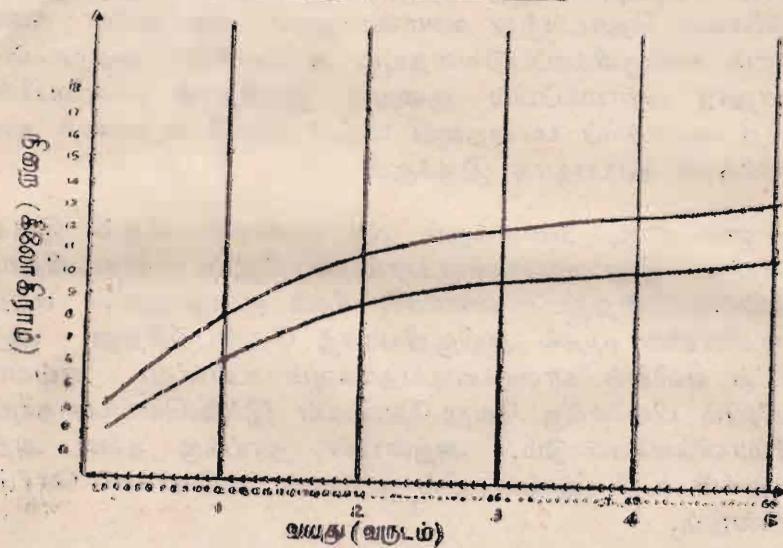
ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் ஒரு வளர்ச்சி வீதம் இருக்கின்றது. இது அவர்களின் பரம்பரையிலும், சுற்றுடலிலும் தங்கியிருக்கின்றது. வளர்ச்சி வீதக் குறைவதான் மந்த போசணையின் முதல் அறிகுறியாகத் தென்படுகிறது. அத்துடன் எளிதில் காணக்கூடியதாகவும் உள்ளது. எவ்வாறுயினும் பிள்ளைக்கு வேறு நோய்கள் இல்லையென்பதையும் தீர்மானிக்கவேண்டும். அதன்பின் தாய்க்கு நல்ல அறி வரைகள் கூறி குழந்தையின் உண்மை அதிகரிக்கச் செய்யவேண்டும்.

பிள்ளைகளின் நிறையை அளக்கும்போது அவதானிக்க வேண்டியவை :

- (i) பிள்ளை குறைவான ஆடைகளை அளிந்திருக்க வேண்டும்.
- (ii) தராச சரியாகச் செயல்படுகிறதா என்பதை அவதானிக்க வேண்டும்.
- (iii) வளர்ச்சிப் பாதையின் (நிறை - வரைவு அட்டவணை) மேல்கோடு சாதாரண குழந்தைகளின் சராசரி நிறையையும் (Harvard Mean), கீழ்க்கோடு சராசரியில் 70% வீதத்தையுமே காட்டியுள்ளது.

இந்த ‘யூனிசெஃ’ (UNICEF) நிறை வரைவு அட்டவணையை ‘கேயர்’ (CARE) நிறுவனத்தினர் இலங்கைக் குழந்தைகளினதும், சிறுவர்களினதும் பாவளைக்கு அளித்துள்ளனர்.

வளர்ச்சிப் பாதை அட்டவணை



சாதாரண ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பாதையில் :

4-ம் கிழமை -- தியார் சத்தத்திற்கு அசைதல்.

— தூக்கும்போது தலை பிண்ணுற் சாயும்.

5-ம் கிழமை -- சிரித்தல்.

— கண்களையும், தலையையும் திருப்புவதை மூலம் பொருட்களை அவதாணித்தல்.

- 3-ம் மாதம் — சில நிமிடங்களுக்குக் கைகளினாற் பொருட் களைப் பற்றி வைத்தல்.
- சத்தங்கள் கேட்குந் திசையை நோக்கித் தலையைத் திருப்புதல்.
- தனது கை, கால் அசைவினை அவதானித் தல்.
- தன் தாயை அடையாளங் காணல்.

- 4-ம் மாதம் — குப்புறத் திரும்புதல்.
- சரியான நிலையில் உட்கார வைத்தால், ஒன்றையும் பிடிக்காதிருத்தல்.
- தலையணையிலிருந்து தலையை உயர்த்துதல்.
- பால் போத்தலைக் கையினால் பிடித்தல்; ஏதாவது பொருளைக் கொடுத்தால் கைகளினாற் பிடித்தல்.
- ஒரு கையிலிருந்து மறு கைக்குப் பொருட் களை மாற்றுதல்.
- பெயரைக் கூப்பிட்டால் திரும்பிப் பார்த்தல்.
- தனது காலில் நிற்றல்.
- ஏதாவது ஒரு செயலைப் பார்த்தால் அவ்வாறு செய்ய முயல்தல்.
- உடம். இருமுதல்.

- 5-ம் மாதம் — தவழ் முயற்சித்தல்
- உட்கார வைத்தால் தொடர்ச்சியாக 10 நிமிட அளவு தொடர்ந்து இருத்தல்.
- கட்டிலின் விளிம்பைப் பற்றி யவாறு எழுந்து நிற்றல்.
- ஏதாவது பொருளைப் பெருவிரலோடு மற்றொரு விரல்களையுஞ் சேர்த்து நன்கு பற்றிப் பிடித்தல்.
- அந்நியர்களைக் கண்டால் பயப்படுதல்.

12-ம் மாதம் — சிறு வசனங்களை விளங்குதல்.

- மேசை அல்லது கதிரை போன்ற தள பாடங்களை அல்லது கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு நடத்தல்.
- விளங்கும் சொற்களைப் பேசுதல்.
- விரும்பிய பொருட்களைச் சுட்டிக் காட்டுதல்.
- பொருட்களைத் தூக்கி ஏறிதல்,
- படங்களுள்ள புத்தகங்களை விரும்பிப் பார்த்தல்.

15-ம் மாதம் — தானே உணவைக் கரண்டியினால் அல்லது கையினால் உண்ண முயற்சித்தல்.

- விளையாட்டுப் பொருட்களுடன் விளையாடுதல்.
- நனிந்த காற்சட்டையைக் காட்டுதல்.
- எதனைப்பற்றியும் அறிந்துகொள்ள ஆர்வங்காட்டுதல்.

18-ம் மாதம் — கைகளை அல்லது படிக்கட்டுகளின் பக்கத்தில் உள்ள கைப்பிடியைப் பிடித்துக் கொண்டு படிகளில் ஏறுதல்.

- விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தூக்கி கீக்கொண்டு நடத்தல்.
- உடலின் பாகங்களைக் காட்டுமாறு கேட்டால் சுட்டிக் காட்டுதல்.

2 வயது — தனது கால்களினால் நன்கு ஓடுதல்.
— சிறு சிறு வசனங்களைப் பேசுதல்.
— தனது உடைகள், சப்பாத்தைத் தானே அணிதல்.
— 6 சதுரங்களைக் கொண்டு கோபுரம் அமைத்தல்.

- 3 வயது — கால்களை மாற்றி மாற்றி வைக்கு மாடிப்படி களில் ஏறுதல்.
- எண்களில் 10 வரை எண்ணுதல்.
- அடிக்கடி கேள்விகள் கேட்டல்.
- கதைகள் கூறுமாறு கேட்டு அவதானித்தல்.
- 3 சில்லுள்ள சைக்கிள் ஓடுதல்.
- 4 வயது — தனது பெயர், வயது, விலாசத்தைக் கேட்டால் சொல்லுதல்.
- நானே உடைகளை உடுத்தல்; கழற்றுதல்.
- நிறங்களைச் சரியாகக் கண்டுபிடித்தல்.
- மற்றைய பிள்ளைகளுடன் விளையாடுதல்.
- 5 வயது — வேகமாகப் படிகளில் ஓடுதல்.
- சப்பாத்து வேசைச் சரியாகக் கட்டுதல்.
- காக்களைச் சரியாகக் கண்டுபிடித்துக் கூறுதல்.
- நண்பர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுதல்.
- விளையாட்டில் விதிமுறைகளைக் கண்டுபிடித்தல்.
- எழுத்துக்களை அறிந்து இலகுவான் சொற்களை வாசித்தல்.
- தம்மைவிடச் சிறிய பிள்ளைகள், செல்லப் பிராணிகளுக்குப் பாதுகாப்பளித்தல்.
- 6 வயது — ஒரு கிழமையிலுள்ள நாட்களின் பெயர்களைக் கூறுதல்.
- சிறு சொற்களை வாசித்தல்.
- 10 வயது — பொழுது போக்குவரில் ஆர்வங் காட்டல்.
- விளையாட்டில் ஈடுபாடு கொண்டிருத்தல்.
- 15 வயது — விவேகம், பொது அறிவில் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் ஈடுபடுதல்.

பதிவேடுகள் RECORDS

இவைகள் பிள்ளைகள், குடும்பங்கள், சமுதாயம், சுற்றுடல் பற்றிய சுகாதார சேவைக்குத் தேவையான தகவல் களைக் குறித்துவைக்கும் ஏடுகளாகும். இதில்,

- (i) மக்களைப் பற்றிய பதிவுகளும், தகவல்களும்.
- (ii) சுகாதார சேவையாளர் அவதானித்த, செய்யவேண்டிய, செய்துமுடித்த சேவைகளின் விபரங்களும் அடங்கும்.

இவற்றின் பயன்களாவன :

- (i) ஒரு சமுதாயத்தின் பிறப்பு, இறப்பு உட்பட சுகாதார நிலையைத் தெரிவிப்பது.
- (ii) மக்களின் சுகாதார நிலையை அறிந்து, அவற்றைச் சீர்திருத்த எவ்வாறு, என்ன செய்யலாம் என்பதற்கு வழிகாட்டுவது.
- (iii) சமுதாயத்திற்குத் தேவையான சுகாதார சேவைகளைத் திட்டமிட்டுச் செயலாற்ற உதவுவது.

பதிவேட்டில் பின்வரும் தகவல்கள் குறிப்பிடப்படவேண்டும் :

- (i) பிள்ளைகளின் முழுப் பெயரும், சுகாதார நிலைய இலக்கங்களும்.
- (ii) விலாசம்.
- (iii) பால், பிறந்த திகதி.
- (iv) தந்தை, தாய், பெயர்கள்; மற்றைய பிள்ளைகள் விபரம்.
- (v) குடும்ப வருமானம்.
- (vi) நோய்த் தடுப்பு மருந்து கொடுத்த விபரங்கள்.
- (vii) பிள்ளைகளின் நோய்கள் பற்றிய குறிப்புகள் :

- சின்னமுத்து
- கசம்
- வயிற்ஞேட்டம்
- மலேரியா

- (viii) பிள்ளையில் விசேஷ கவனத்திற்கான காரணம்.
- (ix) குடும்பத்தில் (சமுதாயத்தில்) குறிக்கப்பட வேண்டிய நோய்கள்.
- (x) விசேட குறிப்புகள்.

4. குழந்தையின் உணவு – தாய்ப்பாலும் ஆரம்ப உபவணவும்

INFANT FEEDING – BREAST MILK AND EARLY WEANING

தாய்ப்பாலே குழந்தைக்கு சிறந்த உணவாகும்.

நான்கு, ஆறு மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பால் தனி உணவாகப் போதுமானது. ஆனால் அதன்பின் கட்டாயமாக உப உணவுகள் (Weaning Foods) கொடுக்கவேண்டும்.

நான்கு மாதத்தில் கொடுக்கத்தொடங்கினால் ஆறு மாதத்தில் அவற்றைக் கொடுக்கப் பழக்கி விடலாம். இவ் வணவுகள் பாலுடன் மேலதிகமாகவே கொடுக்கப்பட வேண்டும். ஆறு மாதங்களுக்குப் பின் குழந்தை கூடவாகச் சாப்பிட்டால் கூட்டிக் கொடுக்கலாம். ஒன்பது மாதங்களுக்கு மேல் ஒரு வயது அடையும்போது குழந்தைகள் பேரியவர்களைப்போல் உணவுகளை உண்பார்கள். ஆனால் மிளகாய், மிளகு, கடினமான இறைச்சி வகைகளை உண்ண முடியாது.

என் தாய்ப்பால் ஒரு சிறந்த உணவு?

- (i) தாய்ப்பாலைக் குடிக்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சி மிகவும் உகந்த முறையில் ஏற்படுகிறது.
- (ii) உடனடியாக எந்தேரமும் கிடைக்கக் கூடிய பால் இது.
- (iii) செலவற்றது; ஆனால் தாய் முறையான சமவிகித உணவுகளை உண்பதால் தாராளமாகவுங் கிடைக்கும்.
- (iv) துப்புரவானது; ஆனால் தாய் மார்பகங்களை நன்கு கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.
- (v) கிருமிகளிலிருந்தும், நோய்களிலிருந்தும் குழந்தையைப் பாதுகாப்பதே தாய்ப்பாலின் முக்கிய சிறப்பம்சமாகும்.

தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு வயிற் ரேட்டம், நெஞ்சுச் சளி உண்டாவது குறைவு. அப் படி ஏற்படினும் எனிதிற் குணமடைந்துவிடுகிறது.

- (v) தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு தாய் - சேய் பாசம் நன்றாக ஏற்படுகிறது. இது குழந்தையின் பிற கால வளர்ச்சிக்கும் பெரும் உதவி அளிக்கிறது.

ஏற்கனவே கூறியவாறு தாய் நன்றாக சமவிகித உணவுகளை உண்பதால் கூடிய அளவில் பால் கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

இப்படியான உணவை கர்ப்பகாலத்தில் முக்கிய மாக 7ஆம் மாதத்திலிருந்தே உண்ணவேண்டும்.

சில கிராமங்களில் பிள்ளைப்பேற்றின்பின் ஒரு மாத காலத்திற்கு பால் உட்பட நீர் வகைகளும், சமவிகித உணவுகளும் கொடுக்கமாட்டார்கள். இதன் திமைகளைப்பற்றி விளக்கிக் கூறவேண்டும். இவை வளருங் குழந்தைகளுக்கும், பலவினமுற்ற தாய்க்கும் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம் என்பதை எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

சுருக்கமாகக் கூறினால் கர்ப்பினித்தாய் தனக்கும், வயிற்றிலுள்ள குழந்தைக்கும், பிள்ளைப்பேற்றின்பின் தனது குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்து வளர்க்கவும், சமவிகித உணவுகளை நன்று உண்ணவேண்டும்.

o குழந்தையின் உபவணவுகள் WEANING FOODS :

இவற்றை முக்கியமாக நாங்காம் மாதத்தில் தொடங்க வேண்டும். ஆனால் பழரசத்தினை இரண்டாம் மாதத்திலே தொடங்கலாம்.

- (i) எலுமிச்சம் பழச்சாறு மிக நல்லது. 2—3 தேக்கரண்டி சீனியை 2—3 அவன்ஸ் (60—90 மிலி. லீட்டர்) கொதிநீரில் போட்டுக் கரைத்து ஆறவிட வும். இதனை வடித்து ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழச் சாற்றையும் சேர்த்துப் பிள்ளைக்குக் கொடுக்கவும்.

- (ii) முன்றும் மாதம் முடிய $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வாழைப்பழம் அல்லது பப்பாசிப் பழத்தை மசித்துக் கொடுக்கலாம். குழந்தை விரும்பி உண்ணும். மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்.
- (iii) நான்காம் மாதம்முடிய அரை அவியல் முட்டையின் மஞ்சட் கருவில் தினமும் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வீதம் கொடுக்கத் தொடங்கலாம். காலம்செல்ல அளவைக் கூட்டிக்கொடுக்கலாம்.

ஐந்தாம் மாதத்தில் $\frac{1}{2}$ கரண்டி வெள்ளைக் கருவையும் சேர்க்கலாம். ஆரூம் மாதம்வரக் குழந்தை $\frac{1}{2}$ முட்டையைச் சாப்பிடும்.

மற்றும்,

இம் மாதத்திலிருந்து தானிய வகைகளைத் தொடங்கவேண்டும். இவற்றிற் சுலபமானது சோறு சமைத்து வடித்த கஞ்சி. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும் கிடைக்கக்கூடியது. இரண்டு அவ்வள்ளு (60 ம.க.) கஞ்சியுடன் சிறிதளவு உப்பும், சினியும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

தானிய வகைகளின் மாவுக்கள் — பொரி அரிசி மாக்களி பிள்ளைகளுக்கு நல்லது. இவற்றை வீட்டிலுந் தயாரிக்கலாம். கடைகளில் தயாரித்த தானியக் கலவைகளும் உண்டு. பொரி அரிசி மா, சோயா மா, உழுத்தம் மா கலவை ("'ஜீவாகாரம்'", "'மெய் அழுதம்'", "'சத்து மா''), பொரியரிசி மா, பாஸ் மா கலவை (செரிலக் - 'Cerelac') பொரியரிசி மா, கோதுமை மா, பயற்றம் மாவுக் கலவை (நெஸ்டம் - 'Nestum')

இவற்றினைத் தொடர்ந்து இரண்டு கிழமைகளுக்குப் பின்பு றஸ்க் (Rusk), பிஸ்கட் (Biscuit) ஆகியவற்றைப் பாலில் ஊறவைத்துக் கொடுக்கலாம்.

- (iv) ஐந்தாம் மாதம் முடிய முங்கூறிய உணவுகளுடன் ஒரு (வடிசாறும்) குப்பும் சேர்ப்பது நல்லது. வீட்டிற் கிடைக்கும் பருப்பு வகையில் ஒன்று போஞ்சி,

தக்காளி, கரட், கிழங்கு, கட்டாயமாக ஓர் இலை வகையுடன் வெங்காயம், உப்பும் சேர்த்து அவித்து வடித்தெடுத்த சாறைக் கொடுக்கவேண்டும். தேவைப்படின் நெத்தலிக் கருவாடு, சிறுமீன், இறைச்சியுஞ் சேர்த்து அவக்கலாம். காலம்போக குப்பைத் தழிப்பாகவுங் கொடுக்கலாம்.

(v) ஆறு மாதம் முடியக் கட்டாயமாகச் சோறு கொடுக்கத் தொடங்கவேண்டும். சிலர் ஆண் குழந்தைக்கு ஆரூம் மாதத்திலும், பெண் குழந்தைகளுக்கு ஏழாம் மாதத்திலும் கொடுக்க வேண்டும் என்பதெல்லாம் ஊர்ப் பேச்சுக்கள். ஒருபாலாரும் குழந்தைகள்தான். அவர்கள் ஒரே உணவை உண்டு தான் வளர்வேண்டும். சோற்றை நன்கு பிசைந்து (அல்லது இடியப்ப உரவில் இட்டுப் பிழிந்தும்) கொடுக்கலாம். சூப் - அவித்த மரக்கறி. பருப்பு வகைகளையும் சேர்த்துத் கொடுக்கலாம்.

இப்படியான உணவு வகைகளைத் தினமும் மதிய உணவாகக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

மற்றைய தானிய உணவுகளைக் களிபோல செய்து காலை, மாலையில் கொடுக்கலாம்.

தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து கொடுக்கவேண்டும்.

(vi) ஏழாம் மாதத்தில் இடியப்பம், பான் ஆகியவை சேர்க்கவேண்டும். இவற்றை மிளகாய் சேர்க்காத பால் சொதி, மிளகாய் சேர்க்காத சம்பலுடன் காலை, மாலையில் உணவாகக் கொடுக்கலாம். பருப்பு. முட்டை, சிறிய மீன் போன்றவை குழந்தைகளுக்கு முக்கிய புரத உணவுகளாகின்றன.

(vii) எட்டாம் மாதத்தில் மேற்கூறிய உணவுகள் யாவற் றினதும் அளவுகளைக் கூட்டிக் கொடுக்க வேண்டும்.

தானிய உணவுகள், பருப்பு, கிழங்கு, கீரை வகைகள், மீன், முட்டை சேர்ந்த உணவுகளே குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையானவை. நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கின்றன.

ஒன்பதாம் மாதத்திலிருந்து அநேக குழந்தைகளுக்குப் பெரியவர்கள் உண்ணும் சாப்பாட்டைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் மிளகாய், கடினமான இறைச்சி போன்றவற்றை உண்ணமுடியாது.

காலையில் இடியப்பம், பிட்டு, தோசை, இடவில், அப்பம் போன்றவற்றை மிளகாய் சேர்க்காத சம்பல், பால் சொதியுடன் கொடுக்கலாம்.

பாண், பட்டர், மாஜரீநுடன் கொடுக்கலாம். வாழைப்பழ்ம், பாப்பாசிப் பழத்தினையுஞ் சேர்க்க வேண்டும்.

மதிய உணவாக — சோறு, பால்கறியுடன் கொடுக்கலாம். முக்கியமாக பாப்பு, கிழங்கு, இலை வகை, முட்டை, மீன் சேர்க்கவேண்டும்.

இரவு உணவு — காலையணவுபோல் கொடுக்கலாம். காலை : 10 மணியளவில் ஒரு பழரசம், மாலையில் பாலுடன் ஒரு சிற்றுண்டியும் நல்லது. பிஸகட், பொரியரிசி, சோயா, உழுந்து மாவிற் செய்த களி ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

ஒன்பதாவது மாதத்தின்பின் பாலை மூன்று முறை கொடுத்தால் போதுமானது. அதாவது காலை, மாலை, இரவு நேரங்களில் பால் கொடுப்பது நல்லது. தாய்ப்பாலானால் ஒன்று, ஒன்றரை வயதிற்கு மேலும் கொடுக்கலாம். பகுப்பாலை ஆறு மாதங்களின்பின் நீர் கலக்காமல் சீனியுடன் நன்றாகக் காய்ச்சிக் கொடுக்க வேண்டும்.

5. சத்துக் குறைவான பிள்ளைகள் MALNOURISHED CHILDREN

- (i) இவர்கள் தமது வயதிற்குச் சிறியதாகவும், மெலிவாகவும் காணப்படுவர்.
- (ii) இவர்களில் எலும்புந் தோலுமே காணப்படும்.
- (iii) சிலர் முகம், கை, கால் வீங்கிக் காணப்படுவர்.

இப்படியாகச் சத்துக் குறைவான பிள்ளைகளில் ஆபத்தான குறிகள் தென்பட்டால் அவர்கள் சுகாதார நிலையத்திற்கோ, மருத்துவ மனைக்கோ அனுப்பப்படவேண்டும்.

முக்கிய ஆபத்தான நிலைகளாவன :

அ) உடல்கரைவு (MARASMUS)

எலும்புந் தோலுமாகத் தோற்ற மளிக்கும் பிள்ளைகள். இது முக்கியமாக சக்தியற்ற (Low-Calorie) உணவு உண்பதாலேயே உண்டாகின்றது. மாவுப் பொருள்கள் (தானிய வகைகள்), கொழுப்புப் பொருள் (என்னைய) ஆகியவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் சத்து கிடையாது பட்டினி இருக்கும் பிள்ளைகளே இதற்கு ஆளாவர்.

பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளின் நிறை குறைந்து கொண்டே போய் உடல் மெலிந்தும், வளர்ச்சி தடைப்பட்டும் விடுகிறது. சிலர் எலும்பும் தோலுமே உள்ள நிலையில் இருப்பர். முகம் வயோதிபர் போலவும், கண்கள் தள்ளியும் தென்படும். பசியிருக்கும். அத்துடன் சளிக் காய்ச்சல், வயிற்ஞேட்டமும் இருக்கலாம். அதி சக்தியுள்ள கொழுப்பு, என்னைய உள்ள உணவை மாவுப்பொருள்களுடன் சேர்த்து அடிக்கடி கொடுத் தால் படிப்படியாக இந்நிலை மாறி 3—4 மாத காலங்களில் சுகமடைவர்.

ஆ) புரதக்குறைவு நோய் (KWASHIORKOR)

வீங்கிய உடம்பு, மெலிந்த தசை, மயிர் நிறமாற்றம், தோல் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகள்.

வீங்கிய உடம்பு, கபில நிறமாக மாறிய தலை மயிர், பாதிக்கப்பட்ட தோல் தென்படும். இவர்களை உற்றுப் பார்த்தால் பிள்ளையின் தசை மெலிந்து வளர்ச்சி தடைப்பட்டிருப்பதை அவதானிக்கலாம். சோம்டலாகவும், எலையாடுவதற்கு ஆர்வமற்றும், சுற்றுப்புறுத்தில் அக்கறையின்றி அழுதுகொண்டும் இருப்பார். தோல் ஒண்டக்கிடை கருமையடைந்தும், உரிந்தும், சிவப்பு நிறமாய் மாறியும் விடும். தோலில் வெடிப்புகளுண்டாகி கிருமியாலும் தாக்கப்பட்டு புண்கள் ஏற்படும்.

நிறம் மாற்ய மயிர் மென்மையடைந்து கொட்டியும் விடும். இத்துடன் வயிற்ஞேட்டம், புழு வியாதிகள், கள்க் காய்ச்சல் ஆகியவைகளும் ஏற்படலாம்.

முறையான சமவிகித உணவுகள் முக்கியமாக புரதத்துடன் கோடுத்தால் வீக்கங் குறைந்து 4—6 கிழியையில் கூப்படுத்த முடியும்.

இ) கண்கள் பார்ந்கள் ஏற்பட்டுள்ள பிள்ளைகள் :

உதாரணமாக :

அ) பங்கலடைந்த விழியின் முன்புறம் (Cloudy Cornea).

ஆ) விழியன் முன்புற வெள்ளை மடலில் பிற்ஞே புள்ளிகள் (Bitot Spots).

இ) மாலைக்கண் அல்லது இரவில் கண் தெரி யாமை (Night Blindness).

இவை உயிர்ச்சத்து A குறைபாட்டினால் ஆனவை. இவற்றை ஒரு ஆபத்து நிலையாகக் கருதப்பட வேண்டும். ஆகவே உயிர்ச்சத்து A ஜிக் குடிக்கக் கொடுத்து மருத்துவ

உதவிக்கு அனுப்பவேண்டும். சில மணி
நேர தாமதம் கண்களைச் சீர்ப்படுத்த முடியாத நிலைக்குத் தஸ்லாம்.

சத்துக்குறைவான பிள்ளைகள் ஜீழ்க் கூறப்படுவனவற்றி
ஞல் பாதுப்படகின்றனரா என்பதை அவதானிக் கேள்வும்.

- (i) வயிற்கேட்டம்.
- (ii) இருமல் (கசம், மார்புச் சுளி நோய்).
- (iii) புழு வியாதி.
- (iv) சத்துள்ள சமவிகித உணவு உண்ணுமை.
- (v) போதுமான உணவு உண்ணுமை.
- (vi) வேறு வியாதிகள் (இருதய நோய், சிறுநீரக நோய்கள்)

இவற்றிற்கு வேண்டிய யோசனைகளைக் கூறலாம்
அல்லது வைத்திய ஆலோசனையை நாடலாம்.

முக்கிய கவனிப்புகள் :

- (i) பாஹாட்டுந் தாய் சமவிகித உணவுகளைப் போதுமான
அளவு உண்ண வேண்டும். தினமும் பால் குடிக்க
வேண்டும்.
- (ii) தாய்ப்பால் பற்றுக் குறைவினற்றுன் மற்றைய பால்
களைக் கொடுக்கவேண்டியுள்ளது. இவற்றில் மாப்பால்,
பசுப்பால், ஆட்டுப்பால் என்பவை அடங்கும்.
- அ) பசுப்பால் கொடுப்பதானால் இது நன்கு கொதிக்க
வைத்து ஆறிய பாலாக இருந்தால் கிருமிகளற்ற
தாக இருக்கும்.

இரண்டு அவுண்ஸ் (60 m.l.) பாலுக்கு ஒரு
அவுண்ஸ் (30 m.l.) தண்ணீரும், 1 தேக்கரண்டி
சீனியும் என்ற விகிதத்தில் போட்டுக் காய்ச்சிய
பாலை ஆறு மாதங்கள்வரை கொடுக்கலாம்.
அதன்பின் பசுப்பாலுக்குத் தண்ணீர் சேர்க்கா
மல் சீனிமட்டும் சேர்க்கலாம்.

ஆ) மாப்பாலைக் கரைக்கும் பொழுது பால்ப் போத் தல், சூப்பி இவற்றினைத் தினமும் நன்றாக அவித் தெடுக்க வேண்டும். பாவிப்பதற்கு முன்பும், பின்பும் மூடிவைக்க வேண்டும். பாலைப் போத் தலினுள்ளேயே கரைக்கலாம். கொதிக்கும் அல்லது கொதித்தாறிய நீரைப் பாவிக்க வேண்டும்.

சிறுவர்களுக்கு (Toddlers) கொடுக்கும் முழு ஆடை நிறைந்த பாலுக்கு (Full Cream Milk) சீனியும் சேர்க்கலாம். மாப்பால்கள் விலையான தால் சிலர் பால்மாவைக் குறைவாகவும், கூடிய நீரையும் சேர்த்துக் கரைப்பார்கள். இது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்; அல்லது குழந்தைக்குத் தேவையான உணவு கிடைக்காது.

(iii) ஆடையற்ற பால், (Skimmed Milk) சீனி சேர்க்கப் பட்ட கட்டிப் பால், (Sweetened Condensed Milk) மோல்ட் சேர்ந்த பால்கள், (Malted Milks – Eg : Horlicks, Nestomalt, Viva, Vitamalt, Maltova) சத்து குறைவுள்ளவை. இவை வளரும் பிள்ளைகளுக்குப் பாவிப்பதில்லை. அவர்களின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.

பிள்ளைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும் இரு சமநிலைப்படுத்தப்பட்ட உபவணவுகளை நாம் யாழ் போதனு வைத்தியசாலையின் ஆரம்ப சகா தார ஆராய்ச்சிப் பிரிவின் உதவியுடன் அறிமுகப் படுத்தி உள்ளோம்.

இவை, வளரும் குழந்தைகளுக்கும், போவூக்கு அற்ற நிலையிலுள்ள பிள்ளைகளுக்கும், கர்ப்பவதிகளுக்கும், பாலாட்டும் தாய்மார்களுக்கும் இன்றியமையாதவை.

இவை உள்ளுரில் எளிதாகக் கிடைக்கக் கூடிய அதிக சத்துக்கொண்ட பொருட்களைக் கொண்டு கலப மாகத் தயாரிக்கக் கூடியவை.

தயாரிக்கும் முறை :

1) இலைசேர் பால் கஞ்சி :

இதனைத் தயாரிப்பதற்குப் பின்வரும் பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

1 கலோ பச்சையாசி

1 முழுத் தேங்காம்	— 400 கிராம்
சிளி	— 175 ,,
ஏதாவது கிரைவகை	— 175 ,,
மாஜிரின்	— 50 ,,
முளைக்கவைத்த பயறு	— 25 ,,
உப்பு	— சிறிதளவு

20 பேருக்கு இது போதுமானது.

செய்முறை : முதலில் அரிசியை நன்கு வேகவைக்கவும். கிரையை நன்கு சுத்தம் செய்து சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். தேங்காயை சிறு சிறு பூவாகத் துருவி வைத்துக்கொள்ளவும். பயறை முதல் நாள் ஊற வைத்தால் மறுநாள் முளைவந்திருக்கும்.

அங்கி வெந்ததும் சிளி, கீரை, தேங்காய்ப் பூ, மாஜிரினைச் சேர்க்கவும். நன்கு கொதித்ததும் 1 பாக் கட் பால்மாவை இதனுள் போட்டு, உப்புச் சேர்த்து இறக்கவும்.

பால்மாவைச் சேர்ப்பதால் இலைசேர் பால் கஞ்சி யின் போசாக்கின் தரமும் உயர்கின்றது.

சமைத்த 100 கிராம் இலைசேர் பார் கஞ்சியில் 14·5 கிராம் புரதமும், 475 கி. கலோரி சக்தியுண்டு.

6 மாதம் முதல் 6 வயதுடைய சிறுவர்களுக்கு 50—150 கிராம் இலைசேர் பால் கஞ்சி, போதுமான தாகும்.

கர்ப்பவதிகளுக்கும், பாலுட்டும் தாய்மார்களுக்கும் இது மிகவும் உகந்தது.

2) அரிசி, சோயா, உழுந்து மாவுக் கலவை :

இது “ஜீவாகாரம்”, “பெய் அமுதம்”, “சத்து மா” என்ற பெயர்களில் கடைகளில் விற்பனையாகின்றன. இது ஏற்கனவே தயாரித்த ஒரு சிறந்த உப வண்வாகும்.

இம் மாவுக் கலவையானது பொரியிகிமா 65% உம், கோது நீக்கி வறுத்த சோயா மா 25% உம், வறுத்த உழுந்து மா 10% உம் சேர்ந்து விஞ்ஞான முறைப்படி காதாரமான முறையில் நன்கு அரைக்கப் பட்டுத் தயாரிக்கப்பட்டது. 100 கிராம் அரிசி, சோயா, உழுந்து மாவுக் கலவையில் 17·5 கிராம் புரதமும், 400 சி. கலோரி சக்தியுமிருந்து. இம் மாவுக் கலவையானது ஆரம்ப முதலுணவு கொடுக்கத் தொடங்கிய குழந்தைகளுக்கு — அதாவது 4 மாதம் பூர்த்தி அடைந்த குழந்தைகளுக்கும், மற்ற போசாக்கு குறைந்த பிள்ளைகளுக்கும், பாலுட்டும் தாய்மார்க்களுக்கும், கர்ப்பவதிகளுக்கும் இலகு வில் சமிபாட்டையக் கூடியதாகவும் விரும்பி உண்ணக் கூடியது மான அதி சிறந்ததோர் உபவுணவாகும். அத்துடன் சகல வயதினரும் இம் மாவுக் கலவையை மாற்றுணவாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

1—2 கரண்டி அரிசி, சோயா, உழுந்து மாவுக் கலவையைச் சினியுடன் கலந்து கடுநீர் அல்லது பாலுடன் சேர்த்துக் களிபோலச் செய்து கரண்டியினால் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் தேவையான அளவு மாவுக் கலவையுடன் தேங்காய்த் துருவல், சினி, சுடுநீர் அல்லது பாலுடன் சேர்த்து உருண்டைகளாகச் செய்து உண்ணலாம்.

சினி, தேங்காய், பால், வாழைப்பழம் சேர்ப்பதால் உபவுணவின் தரமும், சக்தியும் கூட்டப்படுகின்றது.

வேறு முறையாகவும் இக் கல்வையைத் தயாரிக்கலாம்.

60% பொரியரிசி மா, 20% சோயா மா, 10% உழுந்து, 5% பயறு, 5% என்னும் சேர்க்கலாம். இதன் விலை சிறிதளவு கூடவாக இருக்கும். ஆனால் சத்தும் கூடவாக கிடைக்கும்.

6. உணவுகள்

FOOD

உணவு மிகவும் அத்தியாவசியமான பொருள்.

- இதை வீணைக்காதீர்கள்.
- இதனைப் பழுதடைய விடாதீர்கள்.
- இதைத் துப்புரவாக வைத்திருங்கள்.

நல்ல சுக தேகியாக வாழ்வதற்கு நல்ல (அளவான சமவிகித) உணவு உண்ண வேண்டும்.

இல்லை இரண்டு ஒழுங்கு முறைகளுள் :

- (i) போதுமான அளவு உண்ண வேண்டும். (இவை வளர்ச்சிக்கும், வளிமைக்கும் தேவை.)
- (ii) பல்வேறு வகைப்பட்ட உணவுகள் உண்ண வேண்டும். (இவை வியாதிகளைத் தடுக்கின்றன.)

அதாவது, சுருக்கமாகக் கூறின் போதிய சமவிகித உணவை உண்ண வேண்டும். இதற்காகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியன :

- அ) சமுதாயத்திலுள்ளவர்களின் உணவுக்கான விருப்பு, வெறுப்புகளை அறிதல் வேண்டும்.
- ஆ) அவர்களின் உணவு முறைகளைத் தேவையானால் திருத்த வேண்டும்.
- இ) ஊரிலுள்ள சத்துள்ள உணவுகளை உண்பதற்கே அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
- ஈ) கிராமத் தலைவர் உட்பட சமூகத்தவர்களுக்கும், விவசாயிகளுக்கும் எப்படியாக புதிய உணவுகளையும், கூடிய உணவுகளையும் உற்பத்தி செய்யலாம் என்பதைப் பற்றி விளக்க வேண்டும்.

ஒ) ஊரில் கூட்டங்களைக் கூட்டி (கிராமப் பெண்களுடன்) எப்படி நல்ல சத்துள்ள உணவுகளை ஊரில் வளரும் பயிர்களைக் கொண்டு தயாரிக்கலாம் என்று கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு நல்ல முறைகளையும் செய்து காட்ட வேண்டும். இதன் மூலம் பரிமாறப்படும் கருத்துக்கள் கிராம உணவு முறைகளைத் திட்டமிட உதவும்.

கிடைக்கக் கூடிய அல்லது ஊரில் வளர்க்கக் கூடிய பயனுடைய உணவுகள் :

- (i) தானியங்கள் — ஆரிசி, சோயா, சிறு தானியங்களாகிய வரகு, சாமை திணை.
- (ii) பருப்பு வகைகள் — தட்டைப் பயறு (Lanka Dhal), சிறு அரை (Winged Beans). பயறு. உழுந்து மற்றும் அவரை வகைகள்.
- (iii) விதைகளும், எண்ணெய்களும் — நிலக்கடலையும், எண்ணெயும், தேங்காயும், எண்ணெயும், எள்ளும், எண்ணெயும்.
- (iv) மரக்கறி, கிழங்கு வகைகள் — மஞ்சட் பூசினி, கரட், தக்காளி, முருங்கைக்காய், வெண்டி, வாழைக்காய், பயற்றங்காய், உருளைக் கிழங்கு, பீட்ருட் கிழங்கு, வத்தாளைக் கிழங்கு, கருணைக் கிழங்கு, இராசவள்ளிக் கிழங்கு, மரவள்ளிக் கிழங்கு.
- (v) இலை வகைகள் — முளைக்கிரை, முருங்கையிலை, அகத்தி, பசளி, தவசி முருங்கை, சண்டி, முசட்டை, இலைக்கோவா, பொன்னங்காணி.
- (vi) பழவகைகள் — வாழைப்பழம், பப்பாசிப்பழம், மாம் பழம், முந்திரிகைப் பழம், மாதுளம் பழம், பலாப் பழம், கொய்யாப் பழம்.
- (vii) பணம் பொருட்கள் — பனங் கிழங்கு, பனங்கட்டி, பனம் பானம்.

(viii) பாலும், அதன் பொருட்களும் — பசுப்பால், ஆடுபுப்பால், தயிர், மோர், நெய், வெண்ணேய்.

(ix) மீன் வகைகள் — மீன், கருவாடு, இறை, நன்டு, கணவாய், (சிறு மீனை பால் கறியாக அல்லது பொரித்து அல்லது கருவாட்டுத் தூளாக்கிச் சிறு பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். இது முக்கியமாகப் புரதத்தினளைவைக் கூட்டுகிறது).

(x) முட்டை, இறைச்சி வகைகள் — கோழி, ஆடு, மாடு மாட்டிறைச்சி.

சமவிகித உணவில் முக்கியமானது தானியங்கள் (அநேகர் உண்பது சோறு) கிழங்கு வகைகளையும் உணவுடன் சேர்ப்பது நல்லது. இவை மாவுப்பொருளானதால் சக்தி யைக் கொடுக்கின்றன. இவற்றுடன் பருப்பு வகைகளையும் சேர்க்கவேண்டும். தட்டாப் பயறு எனிதில் கிடைக்கிறது. பிள்ளைகளும் விரும்புவர். பயறு, உழந்து வகைகளையும் சேர்க்கலாம். இவை புரதத்தைக் கொடுக்கின்றன. சோயா விலும், சிறு அவரையிலும் அதிக புரதம் காணப்படுகிறது. புரதம் வளர்ச்சிக்குத் தேவையானதாகும்.

பால், முட்டை, மீன், இறைச்சி வகைகள் பலரால் விரும்பப்படுவதுடன் முக்கியமாகப் புரதத்தைக் கொடுக்கின்றன.

பாலிலும், முட்டையிலும் எல்லாவகையான சத்துக்களும் உள்ளன. சிறு மீனைப் பொரித்தும், கருவாட்டுத் தூளாகவும் செய்வதால் மலிவான முறையில் புரதத்தையும், கணியுப்புக்களையும் பெறக்கூடியதாக இருக்கும்.

விதைகளும், எண்ணையகளும் (தேங்காய், என்று, கடலைகள்) சக்தியைக் கொடுத்து உடம்பின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன. பச்சை இலைவகைகள் (கிரை, பசளி, முருங்கை என்பன) பழங்கள் (வாழைப்பழம், பப்பாசி) என்பன உயிர்ச் சத்துக்கள், கனியுப்புக்களை வழங்குகின்றன. மலச்சிக்கலையுங் தடுக்கின்றன. இவற்றினை உணவில் சேர்ப்பது இன்றியமையாத தொன்றுகும். இவற்றை நன்கு அறிந்து கொண்டால் முறையாகத் திட்டமிட்டு ஓர் ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை நாம் உருவாக்கலாம்.

7. தொற்று நோய்களிலிருந்து தடைகாப்பு அளித்தல்

IMMUNISATION

நோய்களை எதிர்த்து நிற்கும் ஆற்றல் “தடைகாப்பு” எனப்படும். நோய்த் தடிப்புக்கான மருந்துகள் வியாதியை உண்டாக்கும் கிருமிகளிலிருந்து செய்யப்படுகின்றது.

ஆகவே இக் கிருமிகளிலூல் உண்டாகும் வியாதிகளை விருந்து உடல்நல முடையவர்களைப் பாதுகாப்பதற்குத் தடைகாப்பு அளித்தல் வேண்டும்.

கீழ்வரும் தடைகாப்பு மருந்துகள் எமது நாட்டில் கிடைக்கின்றன. அவற்றைக் கொடுக்க வேண்டிய அட்டவணை பின்வருமாறு :

பிறப்பு — பி. சி. ஐ. மருந்து. (BCG Vaccine)

3-ம் மாத முடிவில் — இளம்பிள்ளை வாத மருந்தும், முக்கூட்டு முதலாம் ஊசியும். (Polio & Triple Vaccine)

5-ம் மாத முடிவில் — இளம்பிள்ளை வாத மருந்தும், முக்கூட்டு இரண்டாம் ஊசியும். (Polio & Triple Vaccine)

7-ம் மாத முடிவில் — இளம்பிள்ளை வாத மருந்தும், முக்கூட்டு மூன்றாம் ஊசியும். (Polio & Triple Vaccine)

9-ம் மாத முடிவில் — சின்னமுத்து மருந்து. (Measles)

1½ வயது — இளம்பிள்ளை வாத மருந்தும், முக்கூட்டு நாண்காம் ஊசியும். (Polio & Triple Vaccine)

5-ம் வயது — இளம்பிள்ளை வாத மருந்தும், இரு (பாடசாலை செல்லும்) கூட்டு ஊசியும். (Polio & Dual Vaccine)

— பி. சி. ஐ. (B C G) முன்பு கொடுக்கப் படாதவர்களுக்கு.

10—12-ம் வயதில் — இளம்பிள்ளை வாத மருந்தும், இரு கூட்டு ஊசியும். (Polio & Dual Vaccine)

— பி சி ஜி (B C G) முன்பு கொடுக்கப் படாதவர்களுக்கு.

கர்ப்பவதிகளுக்கு — ஏற்புவலி தடுப்பு மருந்து (Tetanus Toxoid) கர்ப்பந் தரித்து 12-ம் வாரத் திற்குப் பின் முதலாவது ஊசியும், அதன்பின் 6 — 8 கிழமை கடந்து இரண்டாவது ஊசியும் போடவேண்டும்.

கச நோய்த் தடுப்புசி (பிசிஜி—BCG) குழந்தை பிறந்து ஓரிரு நாட்களில் கொடுக்கவேண்டும். இது 2·25 கிலோ கிராம் எடைக்குக் கூடிய பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கப்படும். அதாவது குழந்தை வைத்தியசாலையை விட்டு வெளியேற முன் கொடுக்கப்பட வேண்டும். பி சி ஜி ஊசியினால் உடனே எதுவித விளைவுகளுமேற்படாது. ஆனால் 6 கிழமைகளுக்குப் பின் ஊசி போட்ட இடத்தில் சிறிய சீழ்கட்டி காணப்படலாம். சில வேளைகளில் அது உடைந்தும், உடையாமலும் சில வாரங்களில் காய்ந்து மறைந்து விடும். அவ்விடத்தில் ஒரு வடு (car) தென்படும்.

முக்கூட்டு ஊசி (Triple Vaccine - Diphtheria, Tetanus and Pertusis - DPT) ஊசியாகப் போடப்படும். இது தொண்டைக் கரப்பான், ஏற்புவலி, குக்கல் ஆகிய மூன்று கொடிய நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றும் எதிர்ப்புச் சக்தியை உடலிற்கு அளிக்கின்றது. இத் தடுப்புசியின் பின் குழந்தை களுக்குச் சில வேளைகளில் காய்ச்சல், ஊசிபோட்ட இடத்தில் நோவும் ஏற்படும். கூடநேரம் அழுதுகொண்டும் இருக்கலாம். இப்படியான நிலையில் அநேகமாக ஒன்று அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டி பரசிற்றமோல் (Paracetamol - "Panadol") பாண்டைக் கொடுத்தால் அவை அடங்கிவிடும்.

தடிமன், இரு ஈல், சளி என்ற காரணங்களினால் இய்ள பிள்ளை வாத முக்கூட்டு மருந்து போடாமல் விடுவதில்லை.

இளம்பிள்ளை வாதத் தடுப்பு மருந்து (Polio - போலியோ) இவ் வியாதி வராமல் காப்பாற்றும் எதிர்ப்புச் சக்தியை உடலிற்கு அளிக்கிறது. இது குடிக்கக் கொடுக்கும் துளி மருந்தாகும். இம் மருந்தினால் எவ்வித லினைவுகளும் ஏற்படமாட்டாது. வயிற்றேட்டம் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு கூக்கானதும் கொடுப்பது நல்லது.

சின்னமுத்து எதிர்ப்பு ஊசி மருந்து கொடுத்து 3-ம் நாட்களில் சில குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சல், தோலில் சிவப்புத் தனும்புகள் ஏற்பட்டு ஒரு சில நாட்களில் மறைந்துவிட வாம். இப்படியான நிலையில் பரசிற்றமோல் (Paracetamol - "Panadol") ஒன்றிரண்டு தேக்கரண்டி நாளுக்கு மூன்று, நான்கு முறை கொடுப்பது போதுமானதாகும்.

ஏற்புவலி தடுப்புசியை கர்ப்பவதிகளுக்குக் கொடுத்தால் பிறக்கும் சிக்ககளுக்கு ஏற்பு வலி (Neonatal Tetanus) வராமல் பாதுகாக்கிறது. இவ்வியாதியால் பெரிய அளவில் உயிரிழப்பு ஏற்படலாம்.

பிள்ளைகளைப் பாடசாலைக்குச் சேர்க்குமுன் நோய்களில் இருந்து தடைகாப்புச் செய்யப்பட்டிருக்கிறார்களா என்று கட்டாயமாகக் கவனிக்க வேண்டும். இது ஆசிரியர்களின் கடமையும் ஆகும். அவ்வாண்டில் பிள்ளைகளுக்கு இரு கூட்டு மருந்து, இளம்பிள்ளை வாதத் தடுப்பு மருந்து கொடுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

கச நோய் வராமல் போட்ட ஊசிக்கான (பி சி ஜி) வடு இல்லாவிட்டால் அதைத் திரும்பவும் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு திரும்பவும் பிள்ளைகளின் 10-ம், 12-ம் வயதிலும் இரு கூட்டு மருந்து, இளம்பிள்ளை வாதத் தடுப்பு மருந்து, தேவையெனில் பி சி ஜி கொடுப்பது பயனுள்ளதாகும்.

கவனிப்பு : இப்படி முறையாகத் தடுப்புசி கொடுத்த பிள்ளைகளுக்குக் காயங்கள் ஏற்பட்டால் அந்த நேரங்களில் ஏற்புத் தடுப்புசி (Tetanus Toxoid) தேயைல்ல. கொடுத்த ஊசி மருந்து ஐந்து வருடங்களுக்காவது பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.

3. பெருவாரியாக நோய் பரவுதல் EPIDEMICS

ஒரு சமுதாயத்திலோ அல்லது நாட்டிலோ ஒரு நோய் கிட்டத்தட்ட ஒரே நேரத்தில் பல்ரைத் தாக்கினால் இதை பெருவாரியாக நோய் பரவுவதாகக் கூறலாம். இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் நோயால் தாக்கப்பட்டவர்களைப் பராமரிப் பது மட்டுமன்றி மற்றையோரும் இந் நோயிலிருந்து பாது காக்கப்பட வேண்டும். உதாரணமாக :

- (i) வயிற்ரேட்டம்,
- (ii) இருமல்.
- (iii) காய்ச்சலுடன் கூடிய தனும்புகள்.
- (iv) காய்ச்சலுடன் கூடிய வேறு நோய்க்கான அறிகுறிகள் தென்படல்.

பரவுகின்ற நோய் வகையாக இருக்கலாம் என்று நாம் யோசிக்கவேண்டும். இது பரவலாம் என்றும், ஆபத்தை உண்டு பண்ணலாம் என்றும் நாம் மக்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டியது அவசியம். இப்படியான நோய் வகைகளைத் தடுப்பதற்குரிய பொது விதிகள் பின்வருமாறு :

வயிற்ரேட்டம் :

- (i) சாப்பாட்டிற்கு முன்னரும், மலசலம் கழித்த பின்னரும் கைகளை நன்கு சவர்க்காரத்தினால் கழுவ வேண்டும்.
- (ii) கொதித்தாறிய நீரை மட்டுமே குடிக்க வேண்டும்.
- (iii) முறையாகச் சமைத்த உணவையே உண்ண வேண்டும்.
- (iv) எப்பொழுதும் மலசல கூட்டத்திலேயே மலசலம் கழிக்க வேண்டும்.

இருமல் :

- (i) இது சிறியவர்களுக்கும், முதியவர்களுக்கும் ஒரு கடும் தொல்லையாக இருக்கலாம்.

- (ii) தடிமன், இருமல் உண்டானால் வீட்டிலேயே இருப்பது நன்று.
- (iii) இருமல் வரும்வேளையில் குளிரைத் தவிர் த் தும், தேவைப்படின் உடம்பைச் சூடாக வைக்கக்கூடிய உடை அணிந்தும், சூடான பானங்களாகிய தேந்ர், பால், சூப் (Soup) குடிக்கவேண்டும்.
- (vi) மூச்செடுக்கக் கஷ்டம், சூடிய காய்ச்சல், காதால் சீழ் வடிதல் ஆகிய நிலைகளில் ஒரு சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பவேண்டும்.

காய்ச்சலுடன் சூடிய தழும்புகள் :

உடம். சின்னமுத்து.

- அ) இப்படியான நிலையிலுள்ள பிள்ளைகளை மற்றைய பிள்ளைகளுடன் பழகவும், விளையாடவும் விடுவ தைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- ஆ) அநேகமான பிள்ளைகளை வீட்டிலேயே பராமரிக்க வாம். ஆனால் இப் பிள்ளைகளுக்கு வயிற்றோட்டம், மூச்சத் திணறல் ஆகியன தென்பட்டால் ஒரு சுகாதார நிலையத்திற்கோ அல்லது மருத்துவ மனைக்கோ அனுப்பவேண்டும்.

காய்ச்சலுடன் சூடிய வேறு நோய்க் குறிகள் :

காய்ச்சல் நடுக்கத்துடன் வந்தால் மலேரியாவாகலாம் ; வாந்தி, தலையிழியுடன் வந்தால் மூளைக் காய்ச்சலாகலாம் ; கை, கால், நோவுடன் வலிமையற்றால் இளம்பிள்ளை வாத மாகலாம் ; (இளம்பிள்ளை வாதத் தடுப்பு மருந்து கொடுக்காத பிள்ளைகளுக்கு) இப்படியான நிலையில் ஒரு சுகாதார நிலையத்தின் அல்லது வைத்தியசாலையின் உதவியைப் பெறுவது நல்லது.

9. பொதுவான நோய்கள் COMMON ILLNESSES

இவற்றில் முக்கியமானவை:

(i) காய்ச்சல் (FEVER):

உடலின் சூடு 98°F அல்லது 37°C க்குக் கூடவாக இருந்தால் காய்ச்சல் எனப்படும். இதைப் பதிவு செய்வதற்கு வெப்பமானியை வாய்க்குள், (நாவிற்குக் கீழே) அக்குளில் அல்லது மல கால்வாயிலில் 1—2 நிமிடத்திற்கு வைத்துப் பார்க்கலாம். அக்குளில் 2 நிமிடத்திற்காவது வைக்கவேண்டும். அத்துடன் இங்கு வெப்பமானி காட்டும் சூடு உடலின் சூட்டில் 3°C அல்லது 1°F குறைவாகத்தான் காட்டும்.

நோயாளிக்கான வெப்பமானி (Clinical Thermometer) பாலிப்பதற்குமுன் இதைக் குளிர்ந்தில் கழுவித் துடைத்து உடலின் இயல்பான வெப்பநிலைக்குக் கீழ் பாதரசம் (Mercury) இருக்கின்றதாவென அவதா னிக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் வெப்பமானியைக் குலுக்கி அதனைக் குறைக்கவேண்டும். பாலித்த பின்னரும் வெப்பானியைக் குளிர்ந்தில் நன்கு கழுவ வேண்டும்.

காய்ச்சல் 38.5°C அல்லது 101°F இற்கு அதிகமாக இருந்தால் உடனே பரசிற்றமோல் (Paracetamol "Cetapyrin", "Calpol", "Panadol") கொடுக்க வேண்டும். குளிகை அல்லது பானியாகக் கொடுக்கலாம். 1 தேக்கரண்டிட பானி $\frac{1}{4}$ குளிகைக்குச் சமம். இரண்டு வயதிற் குட்பட்டால் 1 தேக்கரண்டிட பரசிற்றமோல் பானி (4 மணித்தியால்த்திற்கு ஒரு முறை) கொடுக்க வும். 2 — 5 வயதுவரை 2 தேக்கரண்டிட அல்லது $\frac{1}{2}$ குளிகை பரசிற்றமோல், 5 வயதிற்குக் கூடினால் 1 குளிகை பரசிற்றமோல், 12 வயதிற்கு மேற்பட்டோருக்கு 2 குளிகைகள் வீதம் கொடுக்கலாம்.

இடம் மருந்து தேவைப்படின் 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை கொடுக்கலாம். அத்துடன் இவர்களுக்குக் குடிய்பதற்கு மேலதிகமாக பால், தேநீர், தேசிக்காய்த் தண்ணீர், இளநீர், சூப் (வடிசாறு), கஞ்சி ஆகியவை யும் கொடுக்க வேண்டும்.

நீரினால் உடலைத் தேய்துத் துடைப்பதனால் இன் னும் ஒரு நல்ல முறையில் காய்ச்சலைக் குறைக்கலாம். இதற்கு முக்கியமாக நகச்குடான் நீர் தேவை. ஒரு பழைய துவாயை இதில் நினைத்துப் பிழிந்து உடம்பைத் தேய்த்துத் துடைக்க வேண்டும். குளிர்நீரால் உடலைத் துடைத்தால் தோல் குளிருமே தவிர உடல் குடு குறையாது. ஆனால் குளிர்நீரைப் பொலிதீன் பைகளில் கட்டி முக்கிய பெரிய குருதிக் குழாய்கள் மீது வைத்தால் இரத்தோட்டம் குளிர்ந்து உடம்புச் குடு குறையும். இம் முக்கிய குருதிக் குழாய்களானவை கழுத்தின் பக்கங்களில் கரோரிட், (Carotid) அக்குளில் (Brachial) மேல்த்தொடையில் (Femoral) இருக்கின்றன.

தலையிலும் அதிக குருதிக் குழாய்களிருப்பதனால் இவ் இரத்தோட்டத்தையும் பனிநீர்ப் பையினால் (Ice Bag) குளிர்ச்சியாக்கலாம்.

காய்ச்சல் தொடர்ந்து இருக்குமானால் அல்லது காய்ச்சலுடன் மற்றும் நோய்க்குறிகள் தென்படுமானால் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

சில முக்கிய நோய் அறிகுறிகளாவன :

வாந்தி, இருமல், தலையிடி, நடுக்கம் வலிப்பு, பருக்கள் (Rash).

தடிமன் (CORYZA - COMMON COLD):

இது ஒரு வைரசு கிருமியால் உண்டாகும் மேல் சுவாசத் தொகுதி நோய். இதில் காய்ச்சலுடன் முக்கும் வடியும். அத்துடன் பசியின்மை, சினந்துகொள்ளல், உடலில் ஆற்ற லற்ற நிலையும் ஏற்படும். இது தானுகவே குணமடையும்

நேர்ய் என்பதைத் தெரியவேண்டும். ஆகவே நோய் அறி குறிகளுக்கு மட்டுமே மருந்து தேவையாகும். காய்ச்சலைக் குறைக்கி பரசிற்றமோலும், மூக்கு வடிதலுக்குக் கொதி நீராவியும், உடலாற்றலற்ற நிலைக்குச் சூடான பானங்களும் சூப், பால், தேநீர், மல்லி நீருடன் சீனி சேர்த்துக் கொடுக்க வாம். மூக்கடைப்பு ஏற்பட்டால் எஃபெட்ரின் (1% Ephedrine) மூக்குத் துளிகள் ஒரு நாளைக்கு 3—4 முறை போட வாம்.

தடிமனுடன் சில சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

(i) 'காதுக்குத்து': குழந்தைகளுக்கு காதுக் குத்தைப்பற்றிச் சொல்லத் தெரியாது. ஆனால் தொடர்ச்சியாக அழுவார். சில வேளைகளில் காதைக் காட்டி அழுவார்கள். இது காதிற்கும். தொண்டைக்கும் இடயிலிருக்கும் ஊத்தேக்கியாவின் கழாய் (Eustachian tube) அடைப்பினால் ஏற்படுகிறது. இவ்வடைப்பை எடுப்பதற்கு 1% எஃபெட்ரின் மூக்குத் துளிகள் (1% Ephedrine Nasal Drops) 3—4 முறை 2—3 நாட்களுக்குக் கட்டாயமாகப் பானிக்க வேண்டும் உல்லாவிடில் சிலவேளைகளில் காதிலிருந்து சீழ்வடிய நேரிடும். இது மிகச் சிக்கவானாது. சிகிச்சை அளிப்பதும் சிரமம். இதனால் காது கேட்காமலும் விடவாம்.

(ii) இருமலும், சத்தியும்: தடிமனுடன் முக்கியமாகக் குழந்தைகளுக்கு இருமலும் ஏற்படுகிறது. தொடர்ச்சியாக அல்லது அதிகமாக இருமினால் சத்தியும் ஏற்படும். இதற்குக் கொதி நீராவி. சூடான பானங்கள் (சூப், தேநீர், பால்) உதவும். அத்துடன் புரோமெத்தசீன் (Promethazine—"Phenergan") அல்லது குளோஃபெனராமின் (Chlor pheneramine - "Piriton") $\frac{1}{2}$ —1 கேக்கரண்டி பான்யைக் குழந்தைகளுக்கு 4—6 மணித்தியாலத்திற்கு ஒருமுறை கொடுக்கலாம்.

காய்ச்சலுடன் கூடிய தொண்டை நோய்:

இவ்வியாதி அநேகமாக வைரசு (Viras) கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது. ஆனால் தொண்டையில் இருக்கும் அடிகாச்சதையை (Tonsils) கிருமிகள் (Sore Throat) கிருமிகள் (Streptococcus Bacteria)

தாக்குவது ஆபத்தானதால்லாம். சில சமயத்தில் கிருமினை இனங் காணப்பது முடியாது. கட்டாயமாக டாக்டரிடம் பெனிசிலின் (Penicillin) மருந்து I கிழமைக்கு எடுத்துக் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் கீல்வாதக் காய்ச்சல் (Rheumatic Fever) என்னும் கொடியநோயைத் தடுக்கலாம்.

• பெனிசிலினுக்கு ஒத்து வராமல் உடலில் எதிர் விளைவாக வீக்கம் ஏற்படின் எரித்திரோமைசின் (Erythromycin) அல் லது சல்போ (Sulpha Drugs) கொடுக்கலாம்.

○ இதைவிடக் காய்ச்சலுக்கு பரசிற்றமோல், (Paracetamol) சூடான பானங்கள் ஆகியவற்றையும் கொடுக்க வேண்டும். முக்கியமாக தடிமன், இருமலுடன் கூடிய காய்ச்சலுக்கு வழமையான உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். பட்டினி போட்டு வதைக்கக் கூடாது. இதனால் விபரீத விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

மலேரியாக் காய்ச்சல் :

மலேரியாக் காய்ச்சல் பெருவாரியாகப் பரவும் நோய்களில் ஒன்று. கிளிநோச்சி, மண்ணர், வவுனியா மாவட்டங்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

அநோபிலிஸ் (Anopheles) என்ற நுளம்பு இரத்தத்தைக் குடித்து நோயைப் பரப்புகிறது. முக்கியமாக வைவக்ஸ் (P. Vivax), ஃபல்சிபாரம் (P. Falciparum) ஆகிய மலேரியா ஒட்டுணர்விகள் இந்நோயை உண்டாக்குகின்றன. ஃபல்சி பாரம் மூளையையும் தாக்கும்.

நோயுற்றவருக்குக் காய்ச்சலுடன் நடுக்கமும் வரும். இரத்தத்தைச் சோதிக்க முடியுமானால் நோயைக் கண்டு கொள்வது கலப்பு.

○ குளோரோகுயின் (Chloroquin) என்ற குளிகை இந்நோயைக் குணப்படுத்தும்.

பிறிமாகுயின் (Primaquin) என்னும் குளிகை நோயை முழுதாகக் குணமடையச் செய்கிறது.

குளோரோகுயின் நோயைத் தடுப்பதற்கும் பாவிக்கலாம்.

மருந்து கொடுக்கும் முறை :

i. குளிரோகுயின்: (1 குளிகை = 150 மிலி கிராம)

	3 வயதிற்கு குறைந்தவர்கள்	4—8 வயது வரை	9—12 வயது வரை	13 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்
1-ம் நாள்	1 குளிகை	2 குளிகை	3 குளிகை	4 குளிகை
2-ம் நாள்	1 குளிகை	2 குளிகை	3 குளிகை	4 குளிகை
3-ம் நாள்	½ குளிகை	1 குளிகை	1½ குளிகை	2 குளிகை
4-ம் நாள் } 5-ம் நாள் }	காய்ச்சல் தொடர்ந்து இருந்தால்	3-ம் நாளைப் போல் குளிகை கொடுக்கவும்.	3-ம் நாளைப்	

ii. பிறிமாகுயின்: (1 குளிகை = 7·5 மிலி கிராம)

	3 வயதிற்கு குறைந்தவர்கள்	4—8 வயது வரை	9—12 வயது வரை	13 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்
ஃபல்சிபாரம் மலேரியாவிற்கு :				

1-ம் நாள் 1 குளிகை 2 குளிகை 3 குளிகை 6 குளிகை

வைவக்ஸ்

மலேரியாவிற்கு:

1-ம் நாள் முதல்

5-ம் நாள் வரை ½ குளிகை 1 குளிகை 1½ குளிகை 2 குளிகை
காய்ச்சல் தொடருமானால் இவ்வாறு 14 நாட்களுக்குக் குளிகை
கொடுக்கவும்.

மலேரியாக் காய்ச்சல் வராமல் தடுப்பதற்குக் குளோரோ
குயின், மலேரியா நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட இடத்திற்குப்
போவதற்கு ஒரு கிழமைக்கு முன் 2 குளிகைகளும், அங்கு
தங்கியிருக்கும் காலம் வரை கிழமைக்கு ஒரு முறை 2 குளிகை
கள் வீதமும், அவ்விடத்தை விட்டு வெளியேறிய பின்னரும்
கிழமைக்கு 2 குளிகைகள் வீதம் தொடந்து 4 கிழமைகளுக்கு
குட்டக்கவேண்டும்.

5 வயதிற்கு உட்பட்டோர் மேற்கூறியதில் ½ பங்கும்,
5 வயது தொடக்கம் 10 வயது வரை ½ பங்கும் குடிக்க
வேண்டும்.

10. சுவாசத் தொகுதி நோய்கள்

RESPIRATORY DISEASES

சுவாசப்பையில் நோயுள்ளவர்கள் இருமுவார்கள். இப்படி இருமும்போது தொண்டையில், நெஞ்சில் இருக்கும் சளி தூவானமாகக் காற்றில் பறக்கிறது. இக் காற்றைப் பக்கத் தில் இருப்பவர்கள் சுவாசிக்கின்றனர். இது ஒரு துப்புரவான காற்றல்ல. ஏனெனில் அதில் கோடிக்கணக்கான கிருமிகள் இருமியவரின் சளியிலிருந்து கலந்துள்ளது. இவ்வாறே தொண்டை, நெஞ்சு இவற்றில் ஏற்படும் தொற்றுநோய்கள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்குப் பரவுகின்றது. எனவே இருமுவதாலும், கண்ட இடங்களில் சளியைத் துப்புவதாலும் கொடிய வியாதிகளை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பலாம். இது பிள்ளைகளுக்கும், போஷாக்கற்ற நிலையிலிருக்கும் யாவருக்கும் தீமை விளைக்கக் கூடியது. இதனால் இவர்கள் பாதிக்கப்பட்டு உயிருக்கு ஆபத்தும் ஏற்படலாம்.

சுவாசத் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்களை எப்படித் தடுக்கலாம் என்பதை விளக்க வேண்டும்.

(i) பிள்ளைகளுக்கும், மற்றையோருக்கும் மூன்றால் இருமுவது கூடாது. கண்ட இடங்களில் முக்கியமாக வீட்டில், திண்ணையில், பிள்ளைகள் விளையாடும் இடங்களில், மனித நடமாட்டமுள்ள இடங்களில் துப்புதல் கூடாது.

இருமும் பொழுது ஒரு கைக்குட்டையில் இரும் வேண்டும். துப்பும் பொழுது அழிக்கக்கூடிய தகரத்தில் அல்லது ஏரிக்கக்கூடிய பெட்டியில் துப்பலாம்.

(ii) பிள்ளைகளும் போஷாக்கின்மை அற்றவர்களானால் நல்ல உணவினை உண்டு சுக்தேகியாக இருக்கவேண்டும்.

(iii) குளிர் மழை நாட்களில் பொருத்தமான உடைகளைந்து உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

சுவாசத் தொகுதி நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறை :

- (i) இரண்டு மூன்று நாள் இருமலுடன் சிறிது காய்ச்சலும் (100°F அல்லது 38°C இற்குக் குறைவாக) ஏற்பட வாம். பரசிற்றமோல் கொடுக்கலாம். முக்கியமாகச் சூடான பால், தேநீர், சூப் வகைகள் மிகவும் நல்லது. இந் நோயாளியை 2—3 நாட்களில் திரும்பவும் பார்க்க வேண்டும். இருமல், காய்ச்சல் தொடருமாயின் சுகா தார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
- (ii) மேற்கூறிய நிலையை விட இன்னும் சில நிலைகளில் நோயாளியைச் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

அவையாவன :

- அ) சூடிய காய்ச்சலுடன் தொண்டையில் நோவும் ஏற்பட்டால் சுகாதார நிலையத்தில் பெங்ஸிலின் (Penicillin) அல்லது எரித்திரோமைசின் (Erythromycin) ஒரு கிழமைக்காகிலும் கொடுக்க வேண்டிவரும். அநேகமாக குடிப்பதற்கான குளி கைகள், பாணி மருந்துகளை அங்கு பெற்றுக் கொண்டால் போதுமானது. ஆனால் மருந்தைக் குடிக்கும் நிலையில் இல்லையென்றால் அல்லது நோய் கடுமையாக இருந்தால் ஊசிகள் போட வேண்டிவரும்.
- ஆ) குழந்தைகளில் இருமல் கடுமையாக இருந்தால்; இருமலுடன் முகம், கை, கால் நீல நிறமடைந்தால்; இருமிச் சத்தி எடுத்தால், இவ்வகை இருமல் குக்கலாகவும் (Whooping Cough) இருக்க வாம். இது மூச்சடைப்பை உண்டாக்கலாம்.
- இ) இருமல், காய்ச்சலுடன் காதுக்குத்து, காது விருந்து சீழ்நீர் வடிதல், மூச்சத் திணறல் ஏற்படல்.

- ஈ) கூடிய காலத்திற்கு அதாவது கிழமைகள் அல்லது மாதக்கணக்காக இருமலும், சளியும் இருந்தால் ஆபத்தான வியாதிகளாக இருக்கலாம்.
- உ) இருமும் பொழுது இரத்தம் வந்தால், இரவில் இருமி முச்சடைப்பு ஏற்படுமானால் மருத்துவ மனைக்கு அழைத்துச் செல்லவேண்டும்.

11. வயிற்ரோட்டம் DIARRHOEA

வயிற்ரோட்டம் என்பது ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறைக்கு மேல் நீராக மலம் செல்வதாகும்.

வயிற்ரோட்டத்தின் போது உடலில் இருக்கும் தண்ணீரும், உப்புக்களும், சினிச்சத்தும் வெளியேறுகின்றன.

இச் சூறைபாடுகளே உடலிற்கு அபாயத்தையும், உயிருக்கு ஆபத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன. ஆகவே வயிற்ரோட்டத்தில் கவலைப்படவேண்டியது இவ் வெளிப்போக்கி ஞல் உண்டாகும் சூறைபாடுகளே. எனவே உடலையும், உயிரையும் பாதுகாக்க வெளியேறிய தண்ணீரும், உப்புக்களும், சினிச்சத்தும் மறுபடியும் உடலுக்குள் சேரவேண்டும்.

வயிற்ரோட்டத்தின் முக்கிய காரணம் கிருமிகளே. இவை வைரசு கிருமிகளாக இருக்கலாம்; சாதாரண கிருமிகளாகவும் இருக்கலாம்.

கிருமிகள் உடம்பின் உள்ளே செல்லும் முறைகள் :

- (i) அழுக்கடைந்த கைகள் (வேலைகள் செய்தபின், சாப்பாட்டிற்கு முன், மலசலத்திற்குப் பின் கழுவப்படாத கைகள்.)
- (ii) அழுக்கடைந்த தண்ணீர் (தூய்மையற்ற பாத்திரங்களில் குளத்து நீர் அல்லது பாதுகாப்பற்ற கிணற்று நீரை எடுத்தல்.)
- (iii) அழுக்கடைந்த உணவு (கழுவப்படாத, பூச்சி, பிராணி களிடமிருந்து பாதுகாக்கப்படாத அல்லது அதிகநேரம் வெளியில் வைத்த உணவுகள்.)
- (iv) முறையாகவும், போதியளவும் சமைக்கப்படாத உணவுகள்.

வயிற்ரேட்டத்தைத் தவிர்க்கும் முறைகள் :

- (i) சுத்தமான நீரையே பாவிக்க வேண்டும். கொதித் தாறிய நீரைக் குடிக்கவேண்டும்.
- (ii) சுத்தமாக நன்கு சமைத்த உணவை உண்ண வேண்டும். சுத்தமாகக் கழுவிய பாத்திரங்களைப் பாவிக்க வேண்டும்.
- (iii) சாப்பாட்டிற்கு முன்னரும், மலசலம் கழித்த பின்னரும் கைகளை நன்கு கழுவ வேண்டும்.

வயிற்ரேட்டத்தில் பாதகமான அறிகுறிகள் :

1. முகம் — கண்களில் குழி விழுதல்.
— கண்மம் பள்ளமடைதல்.
— வாய், நாக்கு உலருதல்.
— உச்சி (Fontenelle) தாழ்த்தப்படல்.
2. தோல் — இழுத்தால் சுருக்கம் ஏற்படுதல்.
3. எளிதில் சினம் கொள்கின்ற நிலையில் அல்லது சோம்பி அரைத் தூக்கநிலையில் இருப்பது.
4. குறைவாகச் சலம் போதல்.
5. கை, கால் குளிர்ந்து போதல்.

மேற்கூறிய அறிகுறிகள் தென்பட்டால் நோயாளியைச் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டும். முக்கியமாக இவ்வாறு அனுப்ப ஆயத்தம் செய்யும் பொழுதும், அனுப்பிப் பிரயாணம் செய்து கொண்டிருக்கும் பொழுதும் உப்புக் கலந்த அரிசி மாவு கஞ்சி, உப்புச் சேர் குருக்கோச் நீரைத் ("Jelevani", "Rehydrin") தாராளமாகக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

வயிற்ரேட்டத்திற்கான சிகிச்சை முறைகள் :

- 1) தாய்ப்பாலிக் கட்டாயமாகக் கொடுக்க வேண்டும். அதனை எக் காரணம் கொண்டும் நிறுத்தக் கூடாது. தாய்ப்பால் குடிக்கும் பிள்ளைகளை வயிற்ரேட்டம் தாக்குவது குறைவு. தாக்கினாலும் தாய்ப்பாலில் தொடர்ந்து கொடுத்தால் சுகம் வருவது சலபம்.
- 2) உப்புச் சேர் அரிசி மாவுக்கஞ்சியை அல்லது உப்புச் சேர் குருக்கோச் நீரைத் தாராளமாகக் குடிக்க, உற் சாகழுட்ட வேண்டும். அத்துடன் வீட்டில் வடித்த கஞ்சி சிறிதளவு உப்புடன், தேசிக்காய்த் தண்ணீர் சினி யுடன், இளநீர் ஆகியவற்றை மாற்றிக் கொடுக்கலாம்.

வயிற்ரேட்டத்தை உடனே நிறுத்த வேண்டுமென்ற தேவை இல்லையென்றும், குடலை அடைந்துள்ள கிருமிகளைக் கழுவி வெளியனுப்ப வேண்டும் என்றும் விளக்கம் கொடுக்க வேண்டும். இதற்காக வயிற்ரேட்டத்தின் போது மிகுநியாக உப்புச் சேர் அரிசி மாவுக் கஞ்சி அல்லது உப்புச் சேர் குருக்கோச் நீரைக் குடிக்கக் கொடுத்துக் குடலைக் கழுவுவது நல்லதெனவும் விளக்கம் கூறலாம். அதாவது வயிற்றுல் போகப் போக இவற்றைக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். குடிக்கக் குடிக்கப் போகிறதே என்று கவலைப்படக் கூடாது.

- 3) உணவு : வயிற்ரேட்டத்தின் போதும் உணவுகளைக் கொடுக்கலாம். கட்டாயமாக வயிற்ரேட்டம் குறைந்துகொண்டு வரும் பொழுது உணவுகள் கொடுக்க வேண்டும். அத்துடன் வயிற்ரேட்டத்தின் பின் ஒரு சிழமைக்காவது ஒரு மேலதிக உணவு வழங்க வேண்டும். வயிற்ரேட்டத்தின் போதும் உணவுகள் சமிபாட்டைந்து உடலுடன் சேருகிறது என விளக்க வேண்டும். கொடுக்கும் உணவில் ஒரு பகுதியாவது உடலில் சேருமானால் போசாக்கின்மையைத் தவிர்க்கலாம். அநேகமான உணவுகளில் 60 வீதமாவது சமிபாட்டைந்து உடலில் சேருகிறது.

வயிற்ரேட்டத்தின்போது கொடுக்கூடிய உணவுகள் :

அ) தாய்ப்பால் குடிக்கும் பிள்ளைக்குத் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலைக் கொடுக்கவேண்டும். தாய்ப்பாலில் வயிற்ரேட்டத்தை ஏற்படுத்திய கிருமிகளை அழிக்கும் சக்திகள் உள்ளன.

ஏற்கனவே குறியபடி வயிற்ரேட்டத்தின் போது போகப் போகக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டுமே தவிர, குடிக்கக் குடிக்கப் போகிறதே என்று கவலைப்படக் கூடாது.

இதற்கு முக்கியமாகக் குடிக்கக் கூடிய பானங்கள் உப்புச் சேர் கஞ்சியும், உப்புச் சேர் குளுக்கோச் நீரும். இவையிரண்டும் எல்லா வயதுப் பிள்ளைகளுக்கும் கொடுக்கலாம். இவை உடலிற்குத் தேவையான உப்பு, சீனிச்சத்து (சக்தி), நீர் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கின்றன.

- (1) வயிற்ரேட்டத்திற்கான உப்புக்கார அடங்கிய சரைகள் கடைகளில் வாங்கிக் கொள்ளலாம். இதில் சோடியம் குளோரைட்டு (Na_2CO_3 - 3.5 gms.) சோடியமிழு காபனேற்று ($\text{Na}_2\text{HC}_2\text{O}_4$ - 2.5 gms.) பொற்றுசியம் குளோரைட்டு (KCl - 1.5 gms.) அடங்கி இருக்கும். வறுத்த அரிசி மாவு - 50 கிராம். (கண்டின் $\frac{1}{4}$ வாசியானது 50 கிராம் கடைக்குச் சமம்) வீடுகளில் அரிசி மாவு இருக்கும். தேவையில் உடனே அரிசியை இடித்து வறுத்தும் கொள்ளலாம். இதனைச் சுத்தமான நீரில் 5 நிமிடத்திற்குக் கொதிக்க வைத்துத் தண்ணீரின் முழு அளவை 1 லீட்டர் வரும் வரை கொதித்தாறிய நீரைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். (ஒரு லீட்டர் நீர் - 1 $\frac{1}{2}$ சாராயப் போத்தல் அல்லது 2 $\frac{1}{2}$ யான் மார்க் சோடாப் போத்தலுக்குச் சமம்.) இதற்குள் உப்புக்கள் அடங்கிய சரை ஒன்றைச் சேர்த்துக் கரைத்து விடவேண்டும். இதுவே உப்புச் சேர் அரிசி மாவுக் கஞ்சி.

இக் கஞ்சி உடம்பிற்குத் தேவையான உப்புக்கள், சீனிச்சத்து (சக்தி) நீரைக் கொடுக்கிறது. அத்துடன் வயிற்ரேட்டத்தையும் குறைக்கிறது. வாந்தியையும் குறைக்கிறது. முக்கியமாகக் கூடிய போசாக்கையும் வழங்குகிறது. கொதுக்க வைப்ப தனுல் அதிலிருக்கக்கூடிய கிருமிகளையும் கொல்லுகிறது. ஆனால் கஞ்சியானபடியால் அநேகமாக 8 - 10 மணித்தியாலத்திற்கு வெளியில் வைக்கக் கூடியதாக இருக்கும். குளிர்சாதனப் பெட்டியானால் கூடிய நேரத்திற்கு வைக்கலாம்.

உப்புச் சேர் குளுக்கோசு அடங்கிப் சரைக் கும் (1)RS) கடைகளில் வாங்கிக் கொள்ளலாம். ("Jeeyani", "Rehydrin") இதில் சோடியம் குளோரைட்டு (NaCl—3.5 gms.) சோடியமிரு காப னேற்று (NaHCO₃ 2.5 gms. பொற்றுகியம் குளோரைட்டு (KCl—1.5 gms.) குளுக்கோசு—20 gms. அடங்கியுள்ளன. இவற்றை ஒரு லீட்டர் கொதித்தாறிய நீரில் அல்லது சுத்தமான நீரில் கரைத்துப் பாவிக்கலாம். இதை வயிற்ரேட்டம் இருக்கும்பொது அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். வாந்தி இருந்தாலும் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு இடையிடப்பே; கொதித்தாறிய சுத்தமான நீரும் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். கரைத்த உப்புச் சேர் குளுக்கோசு 24 மணித்தியாலங்களுக்கு வைத்துப் பாவிக்கலாம்.

வயிற்ரேட்டத்தினால் உடலில் நீர், உப்புக்கள் சக்தி குறைந்திருக்கும்போது பிள்ளைகள் இவற்றை நன்றாகக் குடிப்பார்கள். ஆனால் உடலில் நீர்க் குறைவும் தெளிந்து கொண்டு வர இதைக் குடிப்பதையும் குறைத்துக் கொள்வார்கள்.

லீடுகளில் வயிற்ரேட்ட உப்புச் சரைகளோ அல்லது உப்புச் சேர் குளுக்கோசுச் சரைகளோ ("ஜீவனி" - "Jeeyani") எப்பொழுதும் வைத்திருப்பது

பது நல்லது. இதுவே வயிற்ரேட்டத்தில் முக்கியமாகக் கொடுக்க வேண்டிய பானமாகும். மருந்துகளைவிட விசேஷமானதும் இதுவே தான்.

மருத்துவமனைக்கும், சுகாதார நிலையத்திற்கும் போக நேரிட்டால் இவற்றைக் குடிக்கக் கொடுத்துக் கொண்டே செல்லவேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு ஒரு கிண்ணமும், கரண்டியும் பாவித்துக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். போத்தவில் குடிக்கக் கொடுப்பதானால் இப் போத்தலைச் சுத்தமாக வைக்கும் முறையை எடுத்துரைப்பதற்குச் சுகாதாரச் சேவையாளருக்கு ஒரு சந்தர்ப்பமாக இருக்கும்.

மருந்துகளைப் பற்றிய சில குறிப்புகள் :

- (i) உயிரெதிரி மருந்துகள் (Antibiotics) அவசரப்பட்டுப் பாவிக்கக்கூடாது. இதனால் தீங்கு ஏற்படலாம்.
- (ii) சீத்ததுடன் கூடிய மலமாக இருந்தால் அமீபா (Amoeba) என்ற கிருமியால் ஏற்பட்ட வயிற்ரேட்டமாக இருக்கலாம். முடியுமானால் ஆய்வுகூடத்தில் மலத்தைச் சோதித்து ‘‘மெற்றனிடசோல்’’ (Metanidazole — “Flagyl”, “Unimezol”) பாவிக்கலாம்.
- (iii) வயிற்ரேட்டத்தைத் தடுக்கும் மருந்துகளான ‘‘லோ மோட்டில்’’ (Lomotil) இமோடியம் (Imodium) கோடேயின் (Codein) போன்றவை சிறு பிள்ளைகளுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கலாம். இவற்றைப் பாவிக்காமல் விடுவது நல்லது. மற்றும் கேயோபெக்ஸ் (Kaopex, Kapectate) அரௌரூட் (Arrow Root) பிஸ்மத் (Bismuth) பாவிப்பது கூடாது.
- (iv) வாந்திக்கு ‘‘புரோமெத்தசீன்’’ Promethazine — ‘Phenergan’) குளோபெனிரமின் (Chlor pheniramine — ‘Piriton’) கொடுப்பார்கள். இது சிறு பிள்ளைகளை நித்திரையாக்கி உப்புச் சேர் கண்சி, நீரைக் குடிப்பதைக் குறைக்கலாம். ஆகவே கவனமாகப் பாவிக்க வேண்டும்.

12. புழுக்களினால் ஏற்படும் நோய்கள் WORM INFESTATION

எமது நாட்டிலுள்ள முக்கிய புழுக்களானவை :

- (i) கீரப் புழு. (Thread Worms)
- (ii) வட்டப் புழு. (Round Worms)
- (iii) கொழுக்கிப் புழு அல்லது கொழுக்கிப் புழு. (Hook Worms)
- (iv) சுவக்குப் புழு. (Whip Worms)

புழுக்களும், அவற்றின் முட்டைகளும் மாசுபடுத்தப் பட்ட உணவிலும், மண்ணிலும் இருக்கலாம். குஞ்சுகளாகப் பொரிக்கக்கூடிய முட்டைகள் சாப்பாட்டுடன் உடலினுள் சென்று பொரித்து, வளர்ந்து குடலில் வசிக்கின்றன. கீரப் புழுவின் முட்டைகள் நகத்திற்குள்ளிருந்தும் வாயினாராகக் குடலையடையும். கொழுக்கிப் புழுவின் முட்டைகள் நிலத்திலேயே பொரித்துக் குஞ்சுகள் காவின் தோலிலே தூணித்துக் கொண்டு இரத்தத்தின் வழியாகக் குடலை வந்தடையும். இனிப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிட்டால் புழுக்கள் உண்டாவதில்லை. ஆனால் அநேகமானாலும் அதன்பின் வாயைக் கழுவுவதில்லை. அதனால் பற்களே குத்தையடைகின்றன.

குடலிலுள்ள புழுக்கள் நாம் உட்கொள்ளும் உணவையே நம்பி இருக்கின்றன. கொழுக்கிப் புழுக்கள் குடலில் இரத்தத்தை உறிஞ்சிக் குடிக்கின்றன. இதனால் நோயாளிகள் மிகவும் வளிமையற்றவர்களாகின்றனர்.

சில சமயங்களில் புழுக்கள் பித்தப்பையின் வாசல், குடல்வளரி, (Appendix) தொண்டையிலிருந்து காதிற்குச் செல்லும் ஊத்தேக்கியாவின் குழாய் (Eustachian tube) ஆகியவற்றில் நூலைந்து அவற்றை அடைக்கலாம். பெருந்தொகையான வட்டப் புழுக்கள் சேர்ந்து குடலையும் அடைக்கலாம். (Intestinal Obstruction)

புழக்கள் குடலினுள் முட்டையிடும். இவை மலத் துடன் வெளியே வரும். இந் நோயாளி மலசல கூடம் இன்றி வெளியே மலம் கழித்தால், புழக்களின் முட்டைகள் எங்கும் பரவலாம். இது குடிக்கும் நீர், உண்ணும் உணவு ஆகியவற்றை மாசுபடுத்தலாம். இப்படியே புழ வியாதி பரவுகின்றது. கிரைப் புழக்கள் இரவில் குடலிலிருந்து வெளி யேறி மலவாசலில் முட்டையிடவும் வருகின்றன. இத் தரு ணத்தில் மலவாசலில் கடி (சொறி) ஏற்படுகிறது. இப்படி ஒருவர் சொறியும் பொழுது நகத்தினுள் முட்டை சேருகின் றது. பின்னர் விரலை வாயினுள் வைத்தால் நகத்தினுள் உள்ள முட்டைகள் திரும்பவும் குடலையடைந்து பொரித்து குஞ்சாகின்றன.

கொழுக்கிப் புழவின் முட்டைகள் நிலத்தில் பொரித்து செருப்பு, சப்பாத்து அணியாதவர்களின் காலின் தோலித் துளைத்துக்கொண்டு உடலினுள் சென்று குடலை அடை கின்றன.

சமுதாயத்தவர்கள் புழ நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள் பின்வருமாறு:

- (i) மலசல கூடம் கட்டியும், அதைச் சுத்தமாக வைத்துப் பாவிக்கவும் பழக வேண்டும்.
- (ii) சுத்தமான முறையில் உணவருந்த வேண்டும். உதா ரணமாக :

உணவருந்த முன் கட்டாயமாகச் சவர்க்காரம் பாவித்துக் கைகழுவதேண்டும். மலசல கூடம் பாவித்த பின் கை, கால்களை நன்றாகச் சவர்க்காரம் பாவித்துக் கழுவதேண்டும். பழவகைகளை நன்கு கழுவிச் சாப்பிட வேண்டும். உணவை எப்போதும் மூடிவைக்க வேண்டும். ஈக்களினால் நோய்கள் பரவுகின்றன. இறைச்சி, மீன் என்பன நன்றாகச் சமைக்கப்பட வேண்டும்.

- (iii) குடிநீர் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். கொதித்தாறிய நீரை நன்கு கழுவிய பாதுகாரங்களைப் பாவித்துக் குடிக்க வேண்டும்.

(iv) வீட்டிற்கு வெளியே அல்லது மலசல் கூடத்திற்குப் போகும்போது செருப்பு, சப்பாத் தினை அணிய வேண்டும்.

பிள்ளைகளுக்கும், பெற்றேருக்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் நேரங்களில் இவற்றைப் பற்றி எடுத்துரைக்க வேண்டும். புழு வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்யும் பொழுதும் அவர்களுக்கு இவற்றைத் தடுக்கும் முறைகளைப் பற்றிக் கூறலாம்.

புழு வியாதிகளுக்கு அநேகமாகப் பாவிக்கும் மருந்துகளாவன :

- (i) பிப்ரசீன் (Piperazine), ‘அன்ரிபார்’ (Antepar), ‘பிரிப்சன்’ (Pripsen) — இது வட்டப்புழுக்களையும், கிரைப் புழுக்களையும் அகற்ற உதவும்.
- (ii) ரி. சி. ஏ. (T. C. E. — Tetra Chloro Ethylene) எனப் படுவர் மருந்து கொழுக்கிப் புழுவை அகற்றும். இது காலையில் வெறும் வயிற்றில் எண்ணெய்ச் சாப்பாடின்றிக் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- (iii) மெபண்டசோல் (Mebandazole), ‘வோமாகஸ்’ (Ver-mox) ‘கொம்பன்றின்’ (‘Combantrin’) இவை மேற்கூறிய நான்கு புழுக்களையும் அகற்ற உதவும். இம் மருந்துகள் கொடுக்கும்பொழுது பத்தியங்கள் ஒன்றும் தேவை இல்லை. வழமைபோல் சாப்பிடலாம், குளிக்கலாப, பாடசாலைக்குச் செல்லலாம்.

குடும்பத்தில் மற்றையோருக்கும் புழு வியாதி இருக்கிறதா என அறிந்து அவர்களுக்கும் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பு : புழு வியாதியுள்ளவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். ஆனால் புழு வியாதியைத் தடுப்பதே முக்கியமாகும்.

13. இரத்த சோகை

ANAEAMIA

உடம்பிற்கு இரத்தம் முக்கியம். மூனை உட்பட மற் றைய பாகங்களுக்கு இரத்தத்தினாடு பிராண்வாயு (ஒட்சி சன் — Oxygen) கொண்டு செல்லப்படுகிறது. அத்துடன் உடலிற்குத் தேவையான சத்துக்களைக் கொண்டு சென்றும், தேவையற்றவற்றை வெளியகற்றவும் உதவுகின்றது.

உடம்பில் இரத்தம் (குருதி) குறைந்தால் இரத்த சோகை அவ்வது குருதியின்மை எனப்படும். பெரிய காயங் களிலிருந்து இரத்தம் வெகுவாக வெளியேறினால் இரத்த அழுக்கம் குறைந்து மூர்ச்சையுற நேரிடும். இது உடனே தெரியக் கூடியது. ஆனால் உடலில் இரத்தம் தினமும் சிறி தளவு குறைந்து கொண்டு போனால் உடனே தெரிந்துகொள் வது கூடினம். இப்படியான நிலை குருதிச் சோகையை உண்டாக்கும். நோயாளி வெளிறியும், களைத்தும் காணப்படுவர். ஜிவ வெளிறிய நிலையை நாக்கு, உதடு, கை, கால்களில் காணக் கூடியதாக இருக்கும். பிள்ளைகளுக்கு விளையாடினால், பெரியவர்களுக்கு வேலைகள் செய்தால் களைப்பு ஏற்படுகிறது. சிலர் மூச்சவிட முடியாது தினறுவர்.

இரத்தத்தின் சிவப்பு அனுக்கள் 20 நாட்களுக்கு இருப்பன இவை:

- (i) உண்டாகுவதற்குச் சத்துக்கள் தேவைப்படலாம்.
- (ii) உண்டாகிய அனுக்கள் விரைவில் ஆழியலாம்.
- (iii) தினமும் சிறிதளவு இரத்தம் உடலிலிருந்து இழக்கப்படலாம்.

கவனிக்க வேண்டியவை :

அ) இரத்த அனுக்கள் உண்டாகுவதற்கான சத்துக்களுள்ள முக்கிய உணவுகள் :

புரத உணவுகள் — பால், முட்டை, பருப்பு வகைகள், மீன், இறைச்சி.

உயிர்ச்சத்துக்கள்— விற்றமின் C— பழங்களில் நெல்லி, எலுமிச்சஞ் சாறு, வாடாத கிரை வகைகள்.

— விற்றமின் B₁₂—பால், முட்டை, இறைச்சி.

கனியுப்புக்கள் : இரும்பு—கடும் பச்சையான இலை வகைகள் (முருங்கை, தவசி முருங்கை, அகத்தி) கிரை வகைகள், இறைச்சி

— கல்சியம்— (கண்ணும்பு உப்பு) — பால், சிறிய மீன், நெத்தலி.

ஆ) அனுக்கள் அழியும் காரணங்களானவை :

மலேரியாக் காய்ச்சல் முக்கியமானது. சில மருந்துகளும் இப்படிச் செய்யலாம்.

இ) இரத்த அனுக்களை இழக்கும் நிலை :

முக்கியமாகக் கொழுக்கிப் பழு வியாதி. இப்புழுக்கள் இரத்தத்தை உறிஞ்சுகிறன. அத்துடன் குடவில் உறிஞ்சிக் குடித்த இடத்திலிருந்தும் இரத்தம் கசிந்து வெளியேறுகிறது.

உடலின் சில பாகங்களிலிருந்தும் இரத்தக் கசி வேற்படலாம். உதாரணமாக மூல வியாதி, வயிற்றுப்புண், (அல்சர்) புற்று தோய்க் கட்டிகள் என்பவை.

இப்படியான நிலையில் இரத்த சாயத்தின் விகிதத்தை (Haemoglobin) அதற்குரிய காசித்ததில் குறிப்பிடவேண்டும். இது குறைவு என உறுதிப்படுத்தி னால் சுகாதார நிலையத்திற்கோ அல்லது மருத்துவ மனைக்கோ அனுப்பப்பட வேண்டும். இதற்கிடையில் இரத்தம் உண்டாகுவதற்கான சத்துணவுகளைப் பற்றியும் எடுத்துரைக்கலாம்.

கொழுக்கிப் புழுக்கான மருந்தையும் கொடுக்கலாம்.

14. தோல் வியாதிகள்

SKIN DISEASES

இவற்றில் அநேகமாக ஏற்படுவது தோல் புண்கள். வேறு வியாதிகளுக்கான அறிகுறிகள் அல்லாது தோல்புண்கள் மட்டுமள்ளவர்கள் இவற்றைக் கிரமமாகச் சவர்க்காரம் போட்டுக் கழுவவேண்டும். அத்துடன் புண்ணுக்கான பூச்சு மருந்து போடுவதும், கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதாலும் புண்களைச் சுகப்படுத்தலாம்.

ஆனால் தோல்புண் உள்ளவர்களுக்கு காய்ச்சலும் சேர்ந்து ஏற்பட்டால் உயிரெதிரி மருந்துகளான பெனிசிலின், அல்லது எரித்திரோமைசின் தேவைப்படும். இவற்றைக் கொள்ளலாம்.

பிள்ளைகளுக்கேற்படும் முக்கிய ஒரு தோல்புண் வியாதி கொப்புளத் தொற்றுநோய் வகை (Impetigo) எனப்படும். இது சீழ்க் கிருமிகளால் (Streptococcus & Staphylococcus) உண்டாகின்றன. இந் நோயை ‘அக்கி’ என்றும் அழைப்பார். அத்துடன் ‘பார்வை வைத்தியரிடம்’ காட்டி முதுகில் சிங்கம் வரைவதோ, கவனக் குறைவாகக் கவனிக்காதிருத்தலோ கூடாது.

இவர்களுக்குக் கட்டாயமாக உயிரெதிரிகள் மருந்துகளன் பெனிசிலின், அல்லது எரித்திரோமைசின் கொடுக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் இப்புண் வியாதியை தொடர்ந்து சிறுநீரகத்தைத் தாக்கும் நோய் (Acute Nephritis) ஏற்படலாம். இதனால் உடல் வீங்கி சலத்தில் இரத்தம்போக நேரி முடிமுடியும். இப்படியான நிலையில் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருந்துவமனைக்குத் தான் போகவேண்டும்.

அத்துடன் காலை, மாலையில் சவர்க்காரம் பாவித்துப் புண்களை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.

சிரங்கு SCABIES:

அடுத்த முக்கிய தோல் புண் வியாதி சிரங்கு எனப்படும். இது ஒரு சிறு பூச்சி வகையால் ஏற்படுகின்றது. சிரங்கு ஒரு தொற்று நோய். இது முக்கியமாகத் தோலில் தாக்குகின் றது. சாதாரணமாகக் கண்களால் பார்க்க முடியாத ஒரு சிறிய பூச்சியினால் இந் நோய் ஏற்படுகிறது. இப் பூச்சியைப் பூதக் கண்ணுடியினால் நாம் பார்க்க முடியும்.

சிரங்கு நோயுள்ள ஒருவரிடமிருந்தே மற்றவர்களுக்குப் பரவுகின்றது. முக்கியமாக அவர்களைத் தொடுவதாலேயோ அல்லது அவர்களுடைய உடைகள், படுக்கை, பாய், துவாய் போன்றவற்றைப் பாவிப்பதாலேயோ இப் பூச்சி பரவுகின் றது. இப்படியாகக் குடும்பத்திலுள்ள யாவருக்கும் இந் நோய் பரவலாம்.

சிரங்கு நோயப் பூச்சி தோலில் துளைப்பதால் பருக்க ஞம், சொறிவும் ஏற்படுகிறது. இரவில் இச் சொறிவு கூட ஜாக இருக்கிறது. இந்நோய் விரல்களுக்கு இடையிலுள்ள தோலை அநேகமாகத் தாக்குகிறது. அத்துடன் கை, கால், மார்பு, அக்குள், அரை ஆகிய இடங்களிலும் காணப்படும். குழந்தைகளில் தலை, முகம், முதுகு ஆகிய இடங்களிலும் காணப்படும்.

சொறிவுத் தொல்லையினால் தோலில் புண்ணும் உண்டாகி இவை சீழ்க் கிருமிகளினாலும் தாக்கப்படலாம். இப் படியாகத் தாக்கப்பட்ட சிலருக்குச் சிறுநீரகத்தில் (Kidneys) நோய் ஏற்பட்டு (Acute Nephritis) உடல் வீங்கி சலத்தில் இரத்தம் போகலாம். நோய் வருமுன் அதைத் தடுத்துக் கொள்வதே சிறந்த முறையாகும்.

நோயைத் தடுக்கக் கையாளவேண்டிய முறைகளாவன :

- (i) எல்லோரும் தினமும் சவர்க்காரம் பாவித்து கை, கால், உடலை நன்கு தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். முக்கிய மாகப் பிள்ளைகள் விலையாடி முடிந்த பின்னரும், மாலையிலும், கை, கால், உடலுக்குச் சவர்க்காரம் போட்டுக் குளிப்பது நன்று.

- (ii) குளித்தபின் சவர்க்காரம் போட்டுத் தோய்த்து உலர்ந்த உடைகளை அணியவேண்டும். உடுத்திருந்த உடைகளையும் சவர்க்காரம் போட்டுத் தோய்த்து உலர்விட வேண்டும்.

மற்றவர்கள் பாவிக்கும் உடைகளைப் பானிப்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

- (iii) நோயுள்ளவருடன் நெருங்கிப் பழகுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நோயுள்ளோரைத் தொடவேண்டி நேர்ந்தால் சவர்க்காரம் போட்டுக் கைகளை நன்கு கழுவ வேண்டும்.

நோயுள்ளவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை :

- (i) சனம் கூடும் இடங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- (ii) நோயுள்ள பிள்ளைகள் மற்றைய பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுவதை அனுமதிக்கக் கூடாது.
- (iii) நோயுள்ளவர்களும் அக்குடும்பத்தவர்கள் யாவதும் கட்டாயமாகச் சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

சிகிச்சை முறை :

25% பெஞ்சயில் பெஞ்சோயேற்று (25% Benzyl Benzoate) என்பது ஒரு நல்ல மருந்து. இது பால்போலிருக்கும். பின் கூறும் முறைப்படி இம் மருந்தை மிகக் கவனமாகப் பாவிக்க வேண்டும்.

இல்லாவிடில் இந்நோயை அகற்றுவது மிகக் கடினம்.

நோயுற்றவர்களும், மற்றக் குடும்பத்தவர்களும் காலையில் நன்றாகச் சவர்க்காரம் போட்டுத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். அதன்பின் உடலை நன்றாக உலர்த் துடைத்து இப் பால் மருந்தைப் பூசவேண்டும். இதை முகத்தைத் தவிர்த்து உடலின் ஏனைய பாகங்களுக்குப் பூச வேண்டும். சொறிவுள்ள பாகத்திற்கு மட்டுமன்றி சொறிவில்லாத பாகத்திற்கும் முக்கியமாக மருந்து பூச வேண்டும். அதாவது உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் பூசத்தான் வேண்டும்.

ஆனால் கண், முக்கு, வாய், மலசல வாசல் ஆகிய பகுதிகளில் மருந்து படுவதைத் தவிர்க்கவும். மருந்தைப் பூசியபிள்காய் விடவும். இது வெகு விரைவில் காய்ந்து விடும். காய்ந்தபின் தோய்த்து உலர்ந்த ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.

இரண்டாம், மூன்றாம் நாட்கள் திரும்பவும் குளிக்க வேண்டாம். ஆனால் இந்த இரண்டு நாட்களும் இப் பால் மருந்தை முன் சொன்னதுபோல் பூச வேண்டும். தோய்த்து உலர்ந்த ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளலாம்.

நான்காம் நாள் எல்லோரும் சவர்க்காரம் பாவித்து முழுகிக் குளிக்க வேண்டும். அதன்பின் சவர்க்காரம் பாவித்துத் தோய்த்துலர்ந்த ஆடைகளை அணிய வேண்டும். இதற்கிடையில் அன்று (4-ம் நாள்) அவர்கள் தங்களுடைய சொந்த உடைகளான துவாய், தலையணை உறை, படுக்கை உறை, சாரம், சேர்ட், சிலை, சட்டை, உள் சட்டைகள், உட்பட யாவற்றையும் அவித்து உலர விடவேண்டும். மருந்து பூசவதற்குமுன் உடுத்த உடைகளை மடித்து வைத் திருந்தால் இவைகளும் அவித்து உலரவிடப்பட வேண்டும்.

அத்துடன் பாய், மெத்தை, தலையணை, கட்டில் மற்றும் தளபாடங்களை வெயிலில் காயவிட வேண்டும்.

இப் பால் மருந்து (பென்சயில் பென்சோயேற்று) மூன்று நாட்களும் பூசவதற்குக் கிட்டத்தட்ட 5—6 அவுள்ஸ் தேவைப்படும். ஒரு வயதிற்குக் குறைந்த பிள்ளைகளுக்குச் சமமான நீர் கலந்து 12½ வீதத்தில் பாவிக்க வேண்டும்.

சில குறிப்புகள்:

- (i) மருந்து பூசத் தொடங்கிய நாளிலிருந்து உடம்பு சொறி கடி ஒரு சிழமைக்காகிலும் இருக்கும். இதைக் குறைப் பதற்கு பிரிட்டன் ('Piriton' — Chlorpheniramine) அல்லது ஃபென்கன் ('Phenergan' — Promethazine) இரவில் பாவிக்கலாம்.

- (ii) சிலருக்கு உடம்பில் சிரங்கு புண் இல்லாமல் சொறி கடி மட்டுமே இருக்கலாம். இவர்களும் கட்டாயமாக மருந்து பூச வேண்டும்.
- (iii) சிரங்குப் புண்களை சீழ்க்கிருமிகளும் தாக்கிச் சீழ்நீர் வடியலாம். இப்படியான நிலையில் பெங்சிலின் (Penicillin) அல்லது எரித்திரோமைசின் ஆகிய உயிரெதிரி கள் தேவைப்படும். இதை உங்களுடைய சுகாதார நிலையத்தில் அல்லது மருத்துவமனையில் பெற்று 5—7 நாட்களுக்குக் குடிக்க வேண்டும்.
- (iv) பெண்சயில் பென்சோபேற்று தான் வழுமையாகப் பாவிக்கும் மருந்து. காமா பெண்சீன் ஹேக்சா குவோ ரெட்டு (Gamma Benzene Hexo Chloride — "Kwell") அல்லது குரேடமிட்டன் (Crotamiton — "Eurax") என் பணவும் பாவிக்கலாம்.

முக்கிய குறிப்பு: நோயுள்ளவர்களும் அக் குடும்பத்திலுள்ள யாவரும் மருந்து பூச வேண்டும். ஒரு வரா கிலூ ம் மருந்து பூசாமல் விட்டால் மருந்து பூசினவர்களுக்கு மீண்டும் இந்நோய் ஏற்படலாம். இது ஒரு குடும்ப நோய். எனவே குடும்பத்தினர்கள் எல்லோரும் சீகிச்சையைக் கட்டாயமாகப் பெறவேண்டும்.

பொதுக்குறிப்பு: தோல் புண் வியாதிகளுக்கு அப் புண்களிலே உயிரெதிரிகள் மருந்துகள் (உதாரணமாக—பெண்சிலின்) பூசக் கூடாது. இதனால் மிகு நுட்ப ஊறுணரவு (Allergy) ஆகிய பெரிய கஷ்டங்கள் ஏற்படலாம்.

15. வாய் பல வியாதிகள்

DISEASES OF THE MOUTH AND TEETH

நாம் வாழ்வதற்கு உணவையுண்ன வேண்டும். இவ் வுணவை அரைப்பற்குப் பற்கள் தேவை. எனவே பற்களை நாம் கவனமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். வாய், பல வியாதி ஏற்பட்டால் பற்களில் அல்லது அதன் சுற்றுடலில் நோவு இருக்கும். வாயில் நோவு, வீக்கம் ஏற்படும்.

இப்படியான நோய் ஏற்படும் நிலைகளாவன :

- (அ) உணவு உண்டபின் வாய், பல் கழுவாமல் விடுவது: இதனால் பற்களுக்கிடையில் சிறிய உணவுத் துணிக்கை கள் தங்கி நின்று பற்களைப் பழுதடையச் செய்கின்றன.
- (ஆ) கூடியளவு சீனி, சீனிப்பண்டங்கள், இனிப்பு ஆகிய வற்றை முக்கியமாக இடைவேளைகளில் சாப்பிட்டபின் வாயைக் கழுவாமல் விட்டால் பற்களைக் கிருமி அரிக்கின்றது.
- (இ) ஓழுங்கறற முறையில் உணவுகளை உண்பது. இதில் சண்ணைம்பு, புகையிலையுடன் வெற்றிலை சாப்பிடுவதும் அடங்கும்.
- (ஈ) வாய், பல் வீக்கம் காய்ச்சலுடன் ஏற்பட்டால் உயிரெதிரிகளான (Antibiotics) பென்சிலின் அல்லது எரித்திரோஸ்மெசின் தேவைப்படும். இப்படியான நிலையில் பல் வைத்தியரின் ஆலோசனை தேவைப்படும்.

பின்வருவன முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியன :

- (i) சாப்பாட்டிற்குப் பின் வாய், பல் கட்டாயமாக அளசிகழுவப்பட வேண்டும். ஒரு பற்தூரிகை (Tooth Brush) பாவித்துக் கழுவது மிக நன்று. இதனை மலிவாக வாங்கலாம். இந்தப் பற்தூரிகையைப் பாவித்து முறையாக மேல் தாடையை மேவிருந்து கீழும், கீழ்த் தாடையை கீழிருந்து மேலும் துலக்க வேண்டும்.

- (ii) அதிக சீனிப் பண்டங்களும், இனிப்புக்களும் தவிர்க்கப் பட வேண்டும். முக்கியமாகச் சாப்பாட்டு இடை வேளைகளில் இவற்றினைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவற்றைச் சாப்பிட்டால் அதன்பின் வாயை அலசிக் கழுவ வேண்டும்.
- (iii) உடலையும், பற்களையும் பாதுகாக்கக் கூடிய உணவை உண்ண வேண்டும். இவற்றில் மரக்கறி, புதிய பழ வகைகள் அடங்கும்.

16. நஞ்சுட்டல் POISONING

அநேகமான பிள்ளைகள் எதிர்பாராத முறையிலேயே நஞ்சுட்டலுக்கு உள்ளாகின்றார்கள். ஆனால் வயது வந்தவர் களில் சிலர் வேண்டுமென்றே நஞ்சுட்டலுக்கு உள்ளாகின்றார்கள்.

நஞ்சுட்டலை உருவாக்கும் காரணிகளாவன :

- (i) மருந்து வகைகள். உ + ம. நித்திரைக் குளிசைகள், மனநோய்க் குளிசைகள், பன்டோல், அஸ்பிரின், இரும்புச் சத்துக் குளிசைகள்.
- (ii) வீட்டில் பாவிக்கும் பொருட்களாகிய மண்ணெண்ணெய், ஊத்தைச் சோடா போன்ற துப்புரவு செய்யும் பொருட்கள்.
- (iii) விவசாயத்திற்குரிய மருந்து வகைகளாகிய கிருமி நாகினிகளும், பொலிடோல், என்றின், என்ரெக்ஸ் என்பன (Agro Chemicals).
- (iv) தாவரங்களிலுள்ள நஞ்சுகள் உ + ம. பூமத்தை, அலரிக் காய், கார்த்திகைப் பூக் கிழங்கு.
- (v) ஏனைய நக்கப் பொருட்களாகிய — ஈயம் (Lead), உள்ளியம் (Arsenic) பாதரசம் (Mercury) மது குடிபான வகைகள் (Alcohols).

பராமரிப்பு :

சிகிச்சை செய்வதற்கு நஞ்சை அடையாளம் கண்டு பிடிக்க முடியுமானால் மிக உதவியாக இருக்கும்.

எமது நாட்டில் ஒரு “நஞ்சுகள் பற்றிய தகவல் நிலையம்” (Poison Information Centre) இல்லை. ஆனால் இவற்றைப் பற்றிய தகவல்களை வைத்தியசாலைகளில் பெறக்கூடியதாக இருக்கும்.

பொதுப் பராமரிப்பு முறைகள் முக்கியம் :

(i) வாந்தி எடுக்கச் செய்தல் — தொண்டையின் பிள் பக்கத்தைத் தொடலாம். அப்பச் சோடாவைக் கரைத்துக் குடிக்கச் செய்யலாம். (ஒரு சிறங்கை அளவு ஒரு போத்தல் நீருக்குப் போதுமானது)

ஆனால் எரிபொருளாகிய மண்ணெண்ணேய், பெற்றேல், அமிலங்களால் ஏற்பட்ட நஞ்சுட்டலுக்கு இவ்வாறு செய்வதில்லை.

- (ii) முட்டை வெள்ளைக் கரு அல்லது மாவுப்பொருள் கஞ்சி குடித்தால் வயிற்றிலிருக்கும் நஞ்சு உடம்புடன் சேர்வ தைக் குறைத்தோ, காலதாமதப் படுத்தியோ கொள்ளலாம். அத்துடன் எரிபொருட்களால் வயிற்றிற்கு உண்டாகும் தாக்கங்களையும் ஓரளவிற்குக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.
- (iii) கிருமிநாசினி, களைநாசினி ஆகியவற்றினாலான நஞ்சு மேலும் உடம் பில் தோலினுடாகச் செல்லாதபடி உடுப்புகளைக் கழற்றி உடம்பைக் கழுவுவது நல்லது.

வலிப்பு ஏற்படும் அல்லது அறிவுற்ற நிலையிலுள்ள நோயாளிகளை அவசரமாகச் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

நஞ்சுட்டலைத் தடைசெய்வதே பராமரிப்பில் திறமையான முறையாகும். இவை :

- அ) வீட்டிலிருக்கும் மருந்து வகைகளைப் பிள்ளைகளுக்கும், மனச் சோர்வுடையவர்களுக்கும் எட்டாத இடத்தில் வைக்கவேண்டும். இவற்றினை ஒரிடத்தில் பூட்டி வைப்பதே மிகத் திறமையாகும். அடையாளம் அற்ற மருந்துகள் வைப்பது ஆகாது.
- ஆ) ஆபத்தான மருந்து வகைகளை வீட்டில் வைப்பதற்கு அவற்றைக் குறைந்த அளவில் கொடுப்பது நலம்.

- (இ) வீட்டில் பாவணைப் பொருட்களாகிய மண்ணெண்ணைய், சலவைச்சோடா ஆகியவற்றைப் பிள்ளைகள் அனுகாத இடத்தில் வைக்கவேண்டும். முக்கியமாக மண்ணெண்ணையை நிறப் போத்தவில் அல்லது தகரத்தில் வைத்தால் அதன் சிவப்பு நிறம் குடிக்கும் பொருட்களைப்போல் பிள்ளைகளைக் கவர மாட்டாது.
- (ஈ) விவசாயத்திற்குரிய மருந்து வகைகளைக் கொள்முதல் செய்தல், பாவிப்பு ஆகியவற்றிற்குச் சட்டமும், பாவிக்கும் முறைக்கான நல்ல வழிகாட்டியும் முக்கியம்.
- (உ) பொது மக்களுக்கு நஞ்சுட்டலைப் பற்றிச் சுகாதாரக்கல்விப் பயிற்சியளித்தல் நஞ்சுட்டலைத் தடைசெய்வதில் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். இவற்றில் முக்கியமானவை பின்வருமாறு :

உ + ம்.

- (i) மஞ்சள் அலரி போன்ற மரங்களை வளர்ப்பது அவசியமில்லை. இவை நச்சத்தன்மை உடையவை. அவற்றை அழிப்பது நன்று.
- (ii) மரவள்ளியை எப்பொழுதும் திறந்த பாத்திரத்தில் சமைக்க வேண்டும். நஞ்சு இருப்பின் அது ஆவியுடன் போய்விடும்.
- (iii) விவசாய மருந்தை அடிக்கும்போது முக்கு, வாயைத்துணி வலையால் மூடியும், காற்று வீசுந் தின்சயை நோக்கியும் அடிக் வேண்டும். அடித்து முடிந்தவுடன் உடலை நஞ்சு கழுவியும் கொள்ள வேண்டும். இது நஞ்சைச் சுவாசிக்காமலும், தோலினுாடு செல்லாமலும் தடுக்கும்.
- (iv) விவசாய மருந்துகளை அடித்த செடிகளுக்கு அருகில் பிள்ளைகளை விளையாட அனுமதிக்கக் கூடாது. இவை பிள்ளைகளுக்குக் கெடுதியை விளைவிக்கலாம்.

- (v) வெற்றுப் போத்தல்கள், தகரங்கள், தெரியாத பொருட்கள் போன்றவற்றுடன் பிள்ளைகளை விளையாட விடக் கூடாது. இவற்றில் நன்சு இருக்கலாம்.
- (vi) பொலிதினில் அடைத்திருக்கும் சண்மைப்பு கண்களைப் பாதிக்கலாம். இதனைத் திறக்கும்போது சண்மைப்பு கண்ணில் பட்டால் கண்பார்வை கெட்டுவிடும். இது மிகவும் ஆபத்தானது.

17. விபத்துக்கள்

ACCIDENTS

விபத்துக்கள் வீட்டிலோ அல்லது வெளியிலோ ஏற்பட வாம். அநேகமாகப் பிள்ளைகளுக்கு நேரிடும் விபத்துக்கள் வீட்டிலேயே ஏற்படுகின்றன. கட்டில், தொட்டில், படிகள் ஆகிய உயரங்களில் இருந்து விழுவதே வீடுகளில் வழக்கமாக ஏற்படும் விபத்தாகும். அத்துடன் கொதிநீர் படுதல், தீப் பற்றுதல், மின் தாக்கு அதிர்ச்சி, கத்தி, கண்ணுடி போன்ற வற்றினால் ஏற்படும் வெட்டுக் காயங்கள் ஆகிய விபத்துக்களும் இடம்பெறலாம்.

வீட்டு வளவிலுள்ள கட்டிடங்களிலிருந்தும், மரங்களிலிருந்தும் பொருட்கள் விழுதல். இதில் முக்கியமானவை மாங்காய், தேங்காய், பனங்காய், மட்டை ஆகியவை. இவை பிள்ளைகளுக்குப் பலத்த காயங்களை உண்டாக்கலாம்.

தெருக்கள் ல் மிதி வண்டி (சைக்கிள்-Bicycle) விசை மிதிவண்டி (Motor Cycle) மோட்டார் வண்டிகளாகிய கார், பஸ், மினிபஸ் போன்றவற்றினால் ஏற்படும் விபத்துக்களே முக்கியமானவை. இவை சிறிய காயங்களையும், பெரிய காயங்களையும் உண்டாக்கலாம்.

பராமரிப்பு :

சிறிய காயங்களாகிய உராய்வு (Abrasion), சில சிராய்ப்புக் காயங்களுக்கு (Lacerations) சுவர்க்காரமிட்டு தேய்த்து நீரினாற் கழுவி, சுத்தமான துணியினால் கட்டிக் கொள்ளலாம். அந்தடன் ஏற்பு வலி தடுப்பு மருந்து கொடுக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை அறிந்து தேவைப்படின் கொடுக்க வேண்டும்.

பெரிய விபத்திற்குள்ளானவர்களும் இரத்தப் பெருக்கு, எலும்பு முறிதல், அறிவற்ற நிலையில் உள்ளவர்களும் உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.

விபத்துக்களைத் தடைசெய்வதில் ஆரம்ப சுகாதார பரா
மரிப்பு ஒரு முக்கிய அம்சமாக விளங்கவேண்டும்.

சிறிதளவு கூடிய கவனமும், சிந்தனையும் இருக்குமானால்
வீட்டினும், வளவிலும் ஏற்படும் விபத்துக்களை அநேகமாகத்
தவிர்க்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

- (அ) பிள்ளைகளுக்குச் சரியான முறையாகத் தெருக்களில்,
வீதிகளில் போகவரப் பழக்க வேண்டும். உ+ம். வலது
கைப் பக்கமாக நடக்க வேண்டும். இரு பக்கங்களும்
யார்த்துத்தான் வீதியைக் கடக்கவேண்டும். வீதிகளில்
பிள்ளைகளை விளையாட விடக்கூடாது.
- (ஆ) மிதி வண்டி செலுத்துவோர் கூடிய விழிப்புடன் செல்ல
வேண்டும்.
- (இ) மோட்டார் வண்டிகள் தெருக்களில் செல்லக்கூடிய
தகுதியில் இருக்கின்றனவா என்பதை, அதிகாரத்தை
நிலைநாட்டுவோர் அவதானித்து அவற்றிற்கான அனு
மதிப் பத்திரங்களை வழங்கவேண்டும். உ+ம். தடுப்புக்
களுக்கிளை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். மிதி
வண்டி, விசை வண்டி, மோட்டார் வாகனங்களுக்கு
இரவில் பாவிப்பதற்கு வெளிச்சம் தேவை.
- (ஈ) மோட்டார் வண்டிகள் செலுத்துவதற்குரிய அனு
மதிப் பத்திரம் மிகக் கவனமாக நடத்திய சோதனையின்
பின்பே வழங்கப்பட வேண்டும். உ+ம். கண்பார்வை
குறைந்தவர்கள்.

18. காயங்களும் முறிவுகளும்

WOUNDS AND FRACTURES

காயங்கள் :

தோலில் உண்டாகும் பிளவுகள் காயங்கள் எனப்படும். இத்தகைய காயங்கள் கல், கத்தி, கண்ணுடி ஒடு இவற்றினால் உண்டாகலாம். காயங்களிலிருந்து இரத்தம் வடிந்து நோயாளியை வலிமையுறச் செய்வதன்மூலம் களைப்பட்டையச் செய்யலாம். இவ்வாரூன் சந்தர்ப்பங்களில் இரத்தப் பெருக்கைத் தடை செய்வது முக்கியமான முதலுதவியாகும். இதன் பின்னர் உயிரைப் பாதுகாப்பதற்காக ஓர் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவ மனைக்கு அனுப்புதல் அவசியமாகும்.

- (i) காயத்திலிருந்து இரத்தம் வடிந்தால்,
 - அ) அக்காயத்தை நன்றாகத் துணியினால் அழுத்திப் பிடித்தால் அநேகமாக இரத்த இழப்பு நின்று விடும். அத்துடன் உடப்பின் காயப்பகுதியை மற்றைய பகுதியிலிருந்து உயர்த்த வேண்டும்.
 - ஆ) அப் பகுதியைத் துணியினால் வரிந்து கட்டுதல் நன்று.
 - (ii) அந் நோயாளிக்குத் தாராளமாக நீர் வகைகளைக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும்.
 - (iii) பின் வருவனவற்றை அவதானிக்க வேண்டும்.
 - அ) அதிகளவில் இரத்த இழப்பு ஏற்பட்டிருக்கலாம்.
 - ஆ) நோயாளி வெளிறி, வலிமையற்ற நிலையில் இருக்கலாம்.
 - இ) காயத்திற்குக் கீழே எலும்பு முறிவு அல்லது அந்திய பொருட்கள் இருக்கலாம்.
- ஆகவே இப்படியான நோயாளிகளை மருத்துவ மனைக்குத்தான் அனுப்பவேண்டும்.

காயங்களைப் பராமரிக்கும் பொழுது மனதில் வைக்க வேண்டியவை :

- (i) காயங்களைத் தொட முன்னர் கைகளைச் சவர்க்காரம் போட்டு நன்றாகக் கழுவவேண்டும்.
- (ii) காயத்தைத் துணியினால் கட்டுமுன் இதைச் சவர்க்காரத்தினால் நன்றாகக் கழுவவேண்டும்.
- (iii) பராமரிப்பவர் தன் கைகளைத் திரும்பவும் கழுவ வேண்டும். அத்துடன் துணியினால் கட்டிய காயத்தைச் சுத்தமாகவும், நனைக்காமலும் வைத்திருப்பதற்கான புத்திமதிகளைச் சூறவேண்டும்.

முறிவுகள்:

எலும்பு உடைந்தால் அதனை முறிவு என்பார்.

பலத்த காயமேற்பட்டால் அல்லது விழுந்தால் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டிருக்கலாம் எனப் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் சந்தேகிக்க வேண்டும்.

- அ) நோயாளி கை, கால்களை அசைக்க முடியாதிருத்தல்.
- ஆ) கை, கால்களை அசைக்க எத்தனிக்கும்பொழுது மிக வேதனைப்படல்.
- இ) அடிபட்ட இடத்தை அமுக்கினால் மிக வேதனைப்படுதல்.
- ஈ) ஓர் உறுப்பு உருவமில்லாதிருத்தல்.

பராமரிப்பு:

1. அன்வரிக்கட்டை (Splint) உபயோகித்து முறிந்த பகுதியை அசைக்க விடாமல் துணியினால் கட்டவேண்டும். நோவிற்கு அஸ்பிரின் 1-2 குளிகை தொடுக்கலாம். மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
2. எலும்பு முறிந்த இடத்தில் காயம் தென்பட்டால் அல்லது இரத்தம் வடிந்தால் துப்புரவான துணியினால் மூடிக் கட்டி தாமதிக்காது மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

19. எரி காயங்களும், ஆவி கொப்புளங்களும் BURNS AND SCALDS

எரிகாயங்கள் பெரும்பாலும் நெருப்பினாலும், பழக்கச் சாய்ச்சிய பொருள்களினாலும் ஏற்படுகின்றன.

ஆவிக் கொப்புளங்கள் கொதிநீர், எண்ணெய், ஆவியில் உலை ஏற்படுகின்றன.

இவற்றைப் பெரிய பகுதிக் காயங்கள் அல்லது சிறிய பகுதிக் காயங்களாகக் காணப்படலாம்.

பெரிய பகுதிக் காயங்கள் :

ஒரு கை, ஒரு கால், தலை, அரைவாசி முதுகுப்புறம், மார்பு, வயிறு ஆகிய பகுதிகளில் காயங்கள் ஏற்படின் பெரிய பகுதிக் காயங்களாகும்.

இவ்வகைக் காயங்களுக்கு முதலுதவி உடன் தேவை.

- (i) காயத்தைச் சுத்தமான துணியினால் மூடவேண்டும்.
- (ii) நோயாளியைத் தூக்குக் கட்டிலில் (Stretcher) படுக்க விட வேண்டும்.
- (iii) நோவைக் குறைக்கக் கூடிய மருந்தாகிய அஸ்பிரின் கொடுக்க வேண்டும்.
- (vi) குடிப்பதற்குத் தாராளமாக நீர்ப்பானங்கள் வழங்க வேண்டும்.
- (v) ஏற்பு வலித் தடுப்புசிகள் போடப்பட்டிருப்பதைக் கேட்டறிய வேண்டும்.

அதன்பின் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத் துவமனைக்குக் கொண்டுசெல்ல வேண்டும்.

இங்கு உயிரெதிரி மருந்துகள் மற்றும் ஊசி மருந்து களும் தேவைப்படும்.

சிறிய பகுதிக் காயங்கள் :

மேற்கூறியவற்றைத் தவிர்த்து ஏனைய காயங்களைச் சிறிய பகுதிக் காயங்களாகத் தருதலாம்.

- (i) காயத்தில் தோல் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் இதைச் சவர்க்காரம் பாவித்துக் கழுவி அயோடின் (Iodine) அல்லது ஜெண்சன் வயலட் (Gentian Violet) ஆகியவற்றைத் தடவி விடவும். அநேகமாக 2—3 நாட்களுக்கு இப்படியே விடலாம். அதன்பின் காயாவிட்டால் மருந்து கட்டவேண்டும். ஆனால் காய்ச்சல் அல்லது காயத்தில் சீழ் வடியுமானால் சுகாதார நிலையத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும்.
- (ii) காயத்தில் தோல் எடுப்பாமல் கொப்புளம் ஏற்பட்டிருந்தால் இதை உடைக்கக் கூடாது. சவர்க்காரம் பாவித்துக் கழுவி அயோடின் அல்லது ஜெண்சன் வயலட் தடவி விடவும். துணியினால் தளர்வாகக் கட்டியும் விடலாம்.

இப்படியான காயங்களைத் தவிர்ப்பதற்குச் சமுதாயத்திலுள்ள மக்களுக்கு அறிவு கூறுவது முக்கியம்.

இவற்றில் சில :

- அ) நெருப்பு இருக்கும் இடங்களில் பிள்ளைகளையும், வளிப்பு ஏற்படுபவர்களையும், அங்கவீனர்களையும் தனியே விடக் கூடாது.
- ஆ) சிறு குழந்தைகளை நெருப்பிற்கு அருகில் விடக் கூடாது.
- இ) பிள்ளைகளை நெருப்புடன் விளையாட விடக் கூடாது,
- ஈ) பிள்ளைகள் அனுகக் கூடிய இடங்களில் கொதிநீர், கொதி என்னைய் வைக்கக் கூடாது. இவர்கள் கொதி தேநீர், கோப்பி வைக்கும் மேசை விரிப்புகளை இழுத்து ஊற்றிக் காயப்படலாம். இப்படியான நிலைமை ஏற்பாடாமல் தடுக்க வேண்டும்.

உ) மஸ்லைண்ணய் விளக்கின் தீப்பற்றல் ஒரு முக்கிய ஆபத்து. பிள்ளைகளை விளக்குகளுக்கு அருகில் தனியாக விடக்கூடாது. அவர்கள் விளக்குகளுடன் விளையாட வும் விடக்கூடாது. வீழக்கூடிய, உடையக்கூடிய விளக்குகள் வீடுகளில் வைத்திருப்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

20. கடி காயங்கள் BITES

இதில் நாய் கடித்தல், பாம்பு கடித்தல், பூச்சி கடித்தல் என்பனவற்றைப் பார்ப்போம்.

நாய் கடித்தல் DOG BITE:

இது ஒரு கொடிய வியாதியை உண்டாக்கலாம். கடித்த நாய் வழக்கத்திற்கு மாருக வித்தியாசமாக நடந்து கொள்ளுமானால் நிலை மிக ஆபத்தானதாக முடியலாம். சாவும் ஏற்படலாம். இப்படியான நாய்கள் சாப்பிடாமல் திரியலாம். படுத்துக்கொண்டே இருக்கலாம். அவற்றிற்கு வாயிலிருந்து வீணீர் வடியலாம். வித்தியாசமாகக் குரைக் கலாம். நாய்க்கு வலிப்பும் வரலாம். இவை விசர் (வெறி) நாய்கள்.

கடிகாயத்தை நன்றாக ஓடும் நீரில் ஐந்து நிமிடத்திற் காகிலும் நன்றாகச் சவர்க்காரம் போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். அதன்பின் கடிகாயமுள்ளவரைச் சுகா தார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவ மனைக்கு அழைத்துச் செல்லவேண்டும்.

இப்படியான நாய் இறந்தால், கொல்லப்பட்டால் அல்லது அதைக் கொன்று தலையை வெட்டிச் சோதனை செய்வதற்கு ஆய்வு கூடத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும்.

அந்நாய் வீட்டில் வளர்க்கும் நாயானால் அதை பதி ணைந்து நாட்களுக்குக் கூட்டிலிட்டோ. கட்டி வைத்தோ கவனிக்க வேண்டும். அதற்கிடையில் கடிபட்டவர் சுகா தார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவ மனைக்கு காயத்திற்கு மருந்து கட்டவேம். தேவைப்படின் ஏற்புவலி தடுப்புச் சோடவும் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

கடித்த நாய்க்கு வெறி நோய்க்கான (Rabies) தடுப்புச் சூசி இரண்டு வருடத்திற்குள் போட்டுள்ளதா என்றும்

அறிய வேண்டும்: நாயைக் கவனிக்கும் நாட்களில் அது சுகமாக இருந்தால் வேறு ஒன்றும் செய்யத் தேவையில்லை.

வீதிகளில் அலைந்து திரியும் நாயானால் அல்லது அடையாளம் கண்டு பிடிக்கப்படாத நாயானால் கடிபட்டவர் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவ மனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

வெறிநாய்க்கடி தடுப்புசிகள் இங்கு போடப்படும். இவை 14 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து போடப்படும். அதன் பின் 24-ம் நாள், 34-ம் நாள், 104-ம் நாள் ஆகிய நாட்களில் போடப்படும். இப்பொழுது புதிய முறையில் எல் ஸாமாக 6 ஊசிகள் போடுவார்கள். இவை 1-ம், 3-ம், 7-ம், 14-ம், 30-ம், 90-ம் நாட்களில் போடப்படும்.

கவனிக்க வேண்டியவை :

- (i) சுகவீனமான நாய்கள் ஆட்களையும், விலங்குகளையும் கடிக்கலாம். இப்படியான நாய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- (ii) வீதிகளில் நடந்து செல்லும் பொழுது ஒரு கைத்தடி வைத்திருப்பது நல்லது. இது தெருக்களில் அலைந்து திரியும் நாய்களின் கடியிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்க உதவும்.
- (iii) வெறி நாய்க் கடியினால் உண்டாகும் கொடிய வியாதியிலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கு நாய்களுக்குத் தடுப்புசி போட வேண்டும் அல்லது அப்படி ஊசி போடாத நாய்களை அழிக்க வேண்டும்.

பாம்புக்கடி :

இதுவும் ஆபத்தான நிலையில் முடியலாம்.

இந்நாட்டின் நச்சுப் பாம்புகளாவன :

நாகம் (Cobra), புடையன் (Viper), விரியன் (Krait), கடற்பாம்புகள் (Sea Snakes), புடையன் வர்க்கத்தில் முத்து

திரைப் புடையன் (Russells Viper), சுருட்டைப் புடையன் (Saw Scale Viper), குழிப்புடையன் (Pit Viper) ஆகியவை முக்கியமானவை.

அநேகமாகக் காணப்படும் நஞ்சற்ற பாம்புகளாவன:

சாரைப் பாம்பு (Rat Snake), பச்சைப் பாம்பு (Green Snake) கோடரிப் பாம்பு.

(ஏறத்தாழ 10 வீதமான பாம்புக்கடிகள்தான் நஞ்சடையவை.) எனினும் கடித்த பாம்பைப் பிடித்தால் அல்லது கொன்றுல் அதை வர்க்க அடையாளம் கண்டுபிடிப்பதற்கு மிக உதவியாக இருக்கும். அத்துடன் சிகிச்சைக்கும் கல்லமாக இருக்கும். ஆகவே கடித்த பாம்பை அடித்து எரிக்காமல் அல்லது புதைக்காமல் விடுவது நல்லது.

பராமரிப்பு :

- (i) கடித்த இடத்திற்கு மேலே கயிற்றிலே இறுக்கக் கட்ட வேண்டும். இது நஞ்ச உடம்பிற்குச் செல்வதைத் தடுக்கும்.
- (ii) கடிகாயத்தை நன்றாக ஒடும் நீரில் கழுவ வேண்டும். அதிலிருந்து கசியும் நீர் வெளியேற்றப்பட வேண்டும்.
- (iii) பின் இறுக்கக் கட்டிய கயிற்றைச் சில நிமிடத்திற்குத் தளர்த்தி, பின் இறுக்கக்டடி, சுக்காதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவ மனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
- (iv) நஞ்ச மாற்று மருந்து ஊசி (Antivenom) தேவையெனில் உடனே போடவேண்டும்.
- (v) நோயாளிக்கு நம்பிக்கை இழந்து விடாதிருக்க உறுதி கூறவேண்டும்.

பாம்புகள் வசிக்கும் புற்றுகள், புதர்கள், கற் குவியல்கள், குப்பை கூளங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். பின்னொட்டியான இடங்களில் விளையாடாமல் எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டும். இரவில் ஒரு வெளிச்சத்துடன் வெளியே செல்ல வேண்டும்.

மற்றும் முக்கியமான கடி விலங்குகளாவன :

எலி, அணில், குரங்கு, பூனை, வெள்வால் இவற்றால் நோய்கள் ஏற்படவாம். இங்கும் கடிகாயம் நன்றாகக் கழுப்பட வேண்டும். பின் சுகாதார நிலையத்தின் உதவியை நாடுவது நல்லது.

பூச்சிக் கடிகள் :

சில பூச்சிக் கடிகள் மிக அபாயமானவை. பூரான் (Centipede), தேள் (Scorpion), புலிமுகச் சிலந்தி (Spider குளவி (Wasp) இவற்றில் அடங்கும். முக்கியமாக சில தேள் கடியினால் நாடி, முச்சு தளர்ந்து இரத்த அமுக்கம் குறைய நேரிடும். சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் உயிருக்கும் ஆபத் தாகும்.

ஆகவே கடித்த காயத்தை நன்றாகக் கழுவி மருத் துவமனையின் அல்லது சுகாதார நிலையத்தின் உதவியை நாடுவது நல்லது. சுகாதார நிலையத்தில் நோயாளியின் நாடியை, இரத்த அமுக்கத்தை உன்னிப்பாகக் கவனிக்க வேண்டும். அவரின் கை, கால் குளிர்ந்து நாடி கூடிக் குறைந்து இரத்த அமுக்கம் குறைவானதாகத் தென்பட்டால் உடவே அன்றிகிள்ஸ்ரயின் (Anti Histamine, Promethazine - 'Phenergan' or Chlorpheniramine - "Piriton") அடர்னீலீன் (Adrenaline) வை ரோகோடிசோன் (Hydro-Cortisone) ஆகிய மூன்று மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும். இதைப் பற்றித் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

21. வலிப்பு

CONVULSIONS

ஒரு நோயாளிக்கு வலிப்பு ஏற்படுமாயின் நிலத்தில் விழ நேரிடும். பின் உடம்பு இறுக்கமாகி அதைத் தொடர்ந்து கை, கால்களை அசைத்து உடல் நடுக்கம் ஏற்படலாம். வாயில் நுரை தள்ளலாம். தானுகச் சலம், மலமும் போக வாம். அநேகமாக இவ்வலிப்பு சில நிமிடங்களில் நின்று விடும். அதன்பின் பலருக்கு உறக்கம் வந்துவிடும். நடந்த தெயும் மறந்து விடுவார்கள்.

பயனுடைய நினைவுக் குறிப்புகள் :

- (i) வலிப்பு இருக்கும் பொழுது வாயினுற் குடிப்பதற்கோ, சாப்பிடுவதற்கோ ஒன்றும் கொடுக்கக் கூடாது.
- (ii) துணியால் சுற்றிய கரண்மையைப் பற்களுக்கு இடையில் வைத்தால் நாக்குக் கடிபட்டுச் சேதப்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.
- (iii) நோயாளியை ஒரு பக்கத்திற்குக் கிருப்பிப் படுக்க வைக்க வேண்டும்.
- (iv) கவாசம் தடையில்லாது வருகின்றதா எனப் பார்க்க வேண்டும். முடியுமானால் வாழுறலை உறிஞ்ச வேண்டும்.
- (v) பிள்ளைகளுக்குப் பலமாகக் காய்ச்சல் இருந்தால் துணியைக் கொண்டு நகச்சுடுள்ள நீரினால் உடம்பைத் தேய்த்துத் துடைத்து விட்டால் காய்ச்சல் வெகு விரைவில் குறைந்து விடும்.
- (vi) நோயாளிக்கு வலிப்பு ஏற்பட்டதைக் காணது விட்டால் கண்டவர் ஒருவரிடம் விசாரித்து அது வலிப்புத்தான் என்று நிச்சயித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- (vii) வலிப்பு வந்த யாவரும் வலிப்பினால் தாக்கப்பட்டு நடக்க, கதைக்க, படிக்க, வலுக்குறைந்த பிள்ளைகளும் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.

காய்ச்சலுடன் வலிப்புவந்த குழந்தைக்கு (பிள்ளைக்கு) வீட்டில் காய்ச்சல் திரும்பவும் வரும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டியவை:

1. காய்ச்சல் வந்தால் முன்பு வந்ததுபோல் மீண்டும் வலிப்பு ஏற்படலாம்.
2. ஆகவே காய்ச்சலைக் குறைக்கும் வழிகளைக் கையாள வேண்டும்.

(i) குழந்தைக்கு INFANTS :

ஒரு தேக்கரண்டி பரசிற்றமோல் 'பானடோல்' (Paracetamol, 'Panadol' 'Calpol' 'Cetapyrin') அல்லது சிறுவர்களுக்கு (Toddlers) 2 தேக்கரண்டி வீதம் நான்குமணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை கொடுக்க வேண்டும்.

- (ii) உடம்பு கடுஞ் சூடாக இருந்தால் இளஞ் சூடான நீரில் ஒரு துணியை நன்றாக பிழிந்து உடம்பு, கை, கால், முகம், என்பனவற்றை அழுத்தித் துடைக்கவும்.
- (iii) கூடிய சட்டை, சேலையினால் போர்க்காமல் காற் ரேட்டமான இடத்தில் பிள்ளையை வைத்திருக்க வேண்டும்.
4. வலிப்பு ஏற்பட்டால் வாயால் எதையும் பருக்க முயற் சிக்க வேண்டாம். பருக்க முற்பட்டால் அது நுரையீரலுக்குள் சென்று மரணமும் சம்பவிக்கலாம்.
5. காய்ச்சலுக்கான காரணத்தை அறியவும், வைத்திய ஆலோசனைக்காகவும் அருகிலுள்ள சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவ மனைக்குப் பிள்ளையை அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

22. மன ஆரோக்கியம்

MENTAL HEALTH

சுக மனமும், சுக தேகமும் ஒன்று சேர்வது நல் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதவை.

சுகமனமாக இருக்கும் பொழுதே படிப்பு இலகுவா கும். வாழ்வும் சந்தோஷமாகலாம். மற்றையோருடன் சேர்ந்து வாழ விரும்பலாம். தனது சிக்கலைத் தீர்க்கலாம். அத்துடன் மற்றையோரின் சிக்கல்களைத் தீர்க்கவும் உதவலாம்.

மன நோயுள்ள சிலர் அநேகமாகக் கவலையுடனும், துயரத்துடனும் இருக்கின்றனர். அநேகமாக முறையிட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள். உடலெங்கும் நோவு இருப்ப தாகக் கூறுவர். சோர்வுற்ற, களைத்துப்போன நிலையிலிருப்பர். சிலர் யோசிக்கவும் கஷ்டப்படுவர். ஒன்றும் செய்யாமலும் மற்றையோருடன் சேராமலும் இருப்பர். சிலருக்கு வலிப்பும் வரலாம்.

சில பிள்ளைகளின் முகம் பார்வைக்கு வழக்கத்திற்கு மாருக இருக்கும். கதைப்பதற்கு, நடப்பதற்கு நாள்ளடுக்கும். மற்றைய பிள்ளைகளை விட வளர்ச்சிக்கேற்ற நடை முறைகளைப் பிந்தியே செய்வார்கள். பாடசாலையில் படிக்கவும் கஷ்டமாக இருக்கும்.

சிகிச்சை முறை:

மனநோய் உள்ளவர்களுக்கு அவர்களின் வீட்டிலும், சமுதாயத்திலும் உதவியும் ஆதரவும் வேண்டும். இதற்காக மனநோய் என்னதென்பதை அறிய வேண்டும். அது அவர்களின் மன உடல் நிலைகளினை எவ்வளவு தாக்கியிருக்கிறது என்பதை மதிப்பிட வேண்டும். பின் அதற்கான சிகிச்சையைத் திட்டமிட வேண்டும். இவற்றையேல்லாம் செய்வதற்கு சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு நோயாளியை அனுப்ப வேண்டும்.

முக்கிய சூதிப்புகள் :

- அ) மறதி கூடிய வயோதிபர்கள் நிலையான முறையில் கவனிக்கப் படவேண்டும்.
- ஆ) குடிபானங்களை மிகுதியாக அருந்துவதைத் தவிர்க்கு மாறு புத்திமதிகள் கூறவேண்டும். இதில் சாராயம் போன்றவை அடங்கும். அத்துடன் அபாயகரமான அபிள், கஞ்சா ஆகிய போதை வஸ்துகளை அறவே நிறுத்த வேண்டும்.
- இ) புகைத்தல் உடலைத் தாக்கும்.
- ஈ) கதைக்க, நடக்கப் பிந்தும் பிள்ளைகளும், படிப்புக் கல்லூரிகளில் உள்ள பிள்ளைகளும் அதற்கான காரணங்களைக் காண்பதற்கும், எவ்வளவு தாக்கப்பட்டிருக்கிறார் என்பதை அறியவும், சிகிச்சையைத் திட்டமிடவும் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

23. மேக நோய்கள்

VENEREAL DISEASES

மேக நோயானது ஒரு நோயுற்ற ஆண் அல்லது பெண் உடல் கூட்டுறவு கொள்ளும் பொழுது மற்றவருக்குத் தொற்றும் நோயாகும். சில நாடுகளில் அநேகமான இளம் வயதினர்கள் இந் நோயிலை பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர்.

மேக நோய்களில் முக்கியமான இரண்டு நோய்களாவன :

மேக வெட்டை நோய் (Gonorrhoea) மேகப்புண் நோய் (Syphilis)

உடனே வைத்தியம் செய்யாதுவிடல் இந்நோய்கள் பாரதாரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

அவையாவன :

(i) இனப் பெருக்க உறுப்புக்களை வெளியேயும், உள்ளேயும் நோய்ப்படுத்துகின்றன.

(ii) ஆண்களையும், பெண்களையும் மலடாக்குகின்றன.

(iii) கருச்சிதைவை உண்டாக்குகின்றன.

(iv) கர்ப்பவதியின் மேகநோய்க்கு வைத்தியம் செய்யப் படாமல் இருந்தால் அவளின் குழந்தை நோயுற்று அல்லது குறைபாடுகளுடன் பிறக்கும்.

மேகநோய் ஏற்பட்டிருக்கலாமென்று சந்தேகிக்கும் நிலைகளாவன :

அ) சலக்கடுப்பு.

ஆ) இனப்பெருக்க உறுப்புகளிலிருந்து சீழ்நீர் வடிதல்.

இ) இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் சீழ்ப்புண்கள் தென் படல்.

இப்படியான நிலைகள் கட்டாயமாகச் சுகாதார நிலையத்தில் அல்லது மருத்துவ மனையில் சோதனை செய்து வைத்தியம் செய்ய வேண்டும்.

அத்துடன் சலக்கடூப்பு இல்லாமலும், இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் இருந்து சீழ்நீர் வடியாமலும் நோய்ப்பட்ட பெண்கள் இருக்கலாம் என்பதை நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும். மேகநோய் தொடக்க காலத்திலேயே நோய் இருப்பதாகக் கண்டு பிடித்தால் சுலபமாகக் குணமடையச் செய்யலாம்.

முக்கியமாக உடலுறவு கொள்ளும் ஆண், பெண் இருவருக்கும் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். மிக முக்கியமாக நோயைப் பரப்பிய ஆண், பெண் இருபாலாரையும் விசாரித்துச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இம் முறையிலேயே நோய் சமுதாயத்தில் பரவுதலைத் தடுக்கலாம்.

இச் சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு புதிய மேக நோயைப் பற்றி யும் குறிப்பிட வேண்டும்.

இல் வியாதி சாதாரணமாகச் சுகதேகியாக இருந்த வர்களைத் தடை காப்புறுதி குறைந்தவர்களாக்குகின்றது. (Acquired Immune Deficiency Syndrome — Aids) உடலுறவு கொள்ளும்போது இவ்வியாதி மிகச் சிறிய கிருமியால் (Virus) பரவுகின்றது. இக் கிருமி உடலைத் தாக்கித் தடை காப்புறுதுக் குறைபாட்டை உண்டாக்கிறது. இப்படி நோயுற்றவர்கள் சாதாரண கிருமிகளின் தாக்கத்தை எதிர்நோக்க முடியாமல் இறக்க நேரிடும். இவ்வியாதி மேலை நாடுகளில் பரவி வருவதாக நாமறிகின்றோம்.

மேகநோயைத் தவிர்க்குப் பில் முறைகள்:

- (i) பல உடலுறவு கூட்டாளிகள் உள்ளவருடன் உடலுறவு தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

- (ii) மேக நோயுள்ள உடலுறவாளர்கள் உடனேயே சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். இதனால் இந்நோய் பரவுதலையும் தடுக்கலாம்.
- (iii) உடலுறவின் போது ரப்பர் உறைகளை (Condoms) பாவிக்கலாம்.
- (iv) முக்கியமாக இது ஓர் தவிர்க்கக்கூடிய நோயென்பதை மனதில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

24. தாய் சுக நலம் கவனம்

MATERNAL CARE

பெண் கருக் கொண்டிருக்கும் நிலை கர்ப்பம் என்றழைக் கப்படும். சாதாரணமாக 15—45 வயதிற்கு இடைப்பட்ட ஒரு பெண்ணில் மாதவிடாய் 6 கிழமைகளுக்கு மேல் தடைப் பட்டிருந்தால் அவள் கர்ப்பவதியாக இருப்பதாகக் கருதலாம். அவள் கடைசியாக மாதவிடாய் வந்த நாளி விருந்து 10 மாதத்தில் பிள்ளையைப் பெற்றெடுப்பாள். பிள்ளை தாயின் வயிற்றினுள் உள்ள கருப்பையில் வரா கிறது. பிள்ளையும் வரர் கருப்பையும் வளரும். 3 மாதத் திற்கு மேற்பட்டால் இதைத் தொட்டறியலாம்.

கருக்கொள்வது ஒரு வியாதி அல்ல. ஆனால் இந்நிலையில் ஏற்டடும் மற்றைய வியாதிகள் தாயையும், கருப்பையினுள் வளரும் பிள்ளையையும் தாக்கலாம். எனவே கர்ப்ப வதியை மேற்பார்வை பார்த்த வேண்டும். இல்லையேல் தாய்க்கு அல்லது பிள்ளைக்கு அல்லது இருவருக்கும் உயிரா பத்தும் ஏற்படலாம்.

15—45 வயதிற்கும் உட்பட்ட பெண்களுக்கு மாத விடாய் 2 கிழமைகளுக்கு மேல் தாமதித்தால் ஒரு மருத்துவ மாதுவின் உதவியை நாடவேண்டும் என்பதைத் தெரியப் படுத்த வேண்டும். அதற்கான உதவியையும் செய்யலாம்.

கர்ப்பவதியை பேற்பார்வையிட்டு ஆலோசனைகள் கூறும் பொழுது கூனிக்க வேண்டியவை :

1. கர்ப்பவதி முறையீடுகள் செய்யாவிடில் அவள் உடல் நலம் உடையவள் எனவே மருந்து தேவையில்லை. அத்துடன் சில மருந்துகள் வளரும் பிள்ளையையும் தாக்கலாம். அளுக்குக் காப்சித் உணவுகளைப் பற்றிய ஆலோசனைகளைக் கூறவேண்டும். பிரத்தியேகமாக பால், தயிர், பழங்கள், கீரை, பருப்பு வகைகள் என்பவற்றை உண்பதற்கு ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

திரும்பவும் 7 மாதமாக இருக்கும் பொழுது அவளைப் பார்க்க வேண்டும். ஆனால் ஏதாவது முறையீடுகள் இருக்குமானால் அதற்கு முன்பு பார்க்க வசதிகள் வழங்க வேண்டும்.

2. கர்ப்பவதிக்குக் காலையில் வாந்தி இருக்குமானால் :

அந்த நிலையைச் சமாளிப்பதற்கு வழிகள் கூறவேண்டும். இந்நிலை முதல் பிள்ளைக்கே அநேகமாக ஏற்படும். காலையில் எழும்பியவுடன் வாய் அலசி பிஸ்கட், சீனியடன் வெறும் தேநீரும் குடிக்க வேண்டும். அதன்பின் அடிக்கடி சிறியளவு சாப்பாடுகள் சாப்பிடுவது நல்லது. மருந்துகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். ஓய்வு அவசியம்.

வாந்தி தொடர்ச்சியாக இருந்தால் சுகாதார நிலை யத்திற்கு அல்லது மருத்துவ மனைக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.

3. கர்ப்பவதிக்கு இரத்தம் போனால்:

அ) நோவில்லாமல் மாதவிடாய்க்குக் கூடாமல் இரத்தம் போனால் ஓய்வு தேவை. படுத்திருக்குமாறு ஆலோசனை கூறவேண்டும்.

மறுநாள் விசாரித்து இரத்தம் குறைவாகம் போனால் திரும்பவும் உடல் நல்த்தைப் பற்றி ஒறுதி கள் கூறலாம்.

ஆனால் இரத்தம் கூடப்போனால் சுகாதார நிலையம் அல்லது மருத்துவ மனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

ஆ) அத்துடன் பின்வரும் நிலைகள் உண்டானாலும் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவ மனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

நோவுடன் மாதவிடாயை விடக்கூடிய இரத்தம் போனால்; அனுப்பும்போது தாராளமாகப் பானங்களைக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும்.

கூடிய இரத்தக் கட்டிகளுடன் கருவின் உடல் சார்ந்த பாகங்களும் இருப்பின், ஏகோமெற்றின் (Ergometrine) என்ற குளிகை 1—2 கொடுத்து அனுப்பவும்.

4. கர்ப்பவதி கணித்தும் பலவீனமாகவும் இருந்தால்:

அவளின் குருதிநிலை (Haemoglobin %) சோதிக்கப்பட வேண்டும். இதற்கான கடதாசியினால் சோதனை செய்ய காம். அவளுக்குச் சமவிகித உணவுகளைப் பற்றிக் கட்டாயமாக விளக்கிக் கூறவேண்டும். குடல் புழுக்களுக்கான மருந்து கொடுக்க வேண்டும். மெபஞ்சோல் (Mebendazole - “Vermox”) காலை ஒன்று, மாலை ஒன்றேன் 3 நாட்களுக்கு அல்லது பைரெஞ்ரால் (Pyrental - ‘Combantrin’) 6 குளிகை ஒன்றுக் கூர் இரவு கொடுக்கலாம்.

அத்தடன் பிரத்தியேக இரும்புச் சத்துள்ள குளிகை ஃபெர்சலேற் (Fersolate) ஒவ்வொன்று மூன்று நேரம். ஃபோலிக் அசிட் (Folic Acid) என்ற உயிர்ச்சத்து தினமும் ஒரு குளிகையும் கொடுக்க வேண்டும்.

5. ஆரூம் மாதத்திற்குப் பின் ஏழாம் மாதமும், அதற்குப்பின் இரண்டு கிழமைக்கொருமுறை எட்டு மாதம் வரையும், கடைசி மாதத்தில் ஒவ்வொரு கிழமையும் கர்ப்பவதிகளைப் பார்க்க வேண்டும். இவ்வாறு பார்க்கும்பொழுது பின்வருவன கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

- கர்ப்பவதியின் நிறையை அளந்து குறித்தல்.
- சிறிநீரில் (சலம்) அல்பியூமின் (Albumin) இருக்கின்றதா என சோதித்துப் பார்த்தல்.
- குருதிநிலை (Haemoglobin) பார்த்தல், உணவுகள் பற்றி ஆலோசனை கூறுதல்.
- இரும்புச் சத்து (ஃபேர்சலேட் - Fersolate) உயிர்ச்சத்து (ஃபோலிக் அசிட் - Folic Acid) குறைநிரப்பு உணவுகளான (Supplementary Foods) திரிபோசா மாவு, அரிசி-சோயா-உழுங்கு மாவுக் கலவை (Rice-Soya-Gram Blend) கொடுத்தல்.

- ஏ) கால் வீக்கம் - இப்படியான நிலைக்கு ஒய்வு தேவை யென்பதை விளக்குதல்.
- ஐ) ஏற்பு வலித் தடை ஊசி 2 போட வேண்டும். இது கர்ப்பவதியாகி 3 மாதற்கிற்குப் பின்னும், பிள்ளை பேற்றுக்கு 8 கிழமை முன்னும், 6 கிழமை இடைவெளி வைத்தும் போடவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் பிறக்கும் குழந்தைக்கு ஏற்புவளி வராது.

திரும்பவும் 3 வருடத்திற்குப் பின் ஒவ்வொன்று போட வேண்டும்.

- எ) மேகப்புண் நோய்க்கான இரத்தப் பரிசோதனையையும் செய்ய வேண்டும்.

பிஸ்வரும் காரணங்கள் தென்பட்டால் ககாதூர் நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவ மனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

- ஆ) கால் வீக்கம் அதிகாரித்தல், சிறுநீரில் அல்பியூமின் இருத்தல், தலையிடி, தலைச்சுற்றல்.
- இ) இரத்தம் போகுதல், வயிற்றுவளி.
- ஈ) வலிப்பு — இது ஒர் ஆபத்தான நிலை.
- ஏ) பிள்ளையின் துடிப்பு குறைதல் அல்லது துடிப்பற்ற நிலை.

பிள்ளைப் பேறு DELIVERY

சாதாரணமாகக் கர்ப்ப காலம் 10 மாதங்களின் பின் பிள்ளைப்பேறு ஏற்படுகிறது. பிள்ளைப்பேறு நடக்கும் பொழுது தாய்க்கும், பிள்ளைக்கும் ஆபத்துக்கள் ஏற்பட வாய்க் கூடும். ஆகவே இது கவனமாக மேற்பார்வையிட வேண்டிய நிலை. இந்நிலையை நடத்தி முடிப்பதற்கு ஒரு பழக்கப்பட்ட மருத்துவ மாதின் (Trained Midwife) சேவை முக்கியம். மருத்துவமாது கட்டாயமாக அந்நேரத்தில் இருக்க வேண்டும். அவருக்கு உதுவியாகச் சுகாதார தாதியும் (Public Health Nurse) இருந்தால் நல்லது.

பிள்ளையை வீட்டில் பெறும்போது தனி மறைவான, குத்தமான, வெளிச்சமுள்ள இடம் தேவை. துப்புரவான நீரும் தேவை. இது கொதித்தாறிய நீரானால் மிகவும் நல்லது. அத்துடன் துவாய்கள், ஆயுதங்கள், கைகள் யாவுமே துப்புரவாகவே இருக்க வேண்டும்.

பின்னோய் பேற்றுக்குப் பின் காலம் :

இதில் 6 கிழமை முக்கியமான காலமாகக் கருதப்படுகிறது. இக் காலத்தில் தாய் பிள்ளைக்குப் பாலைக் கொடுக்கத் தொடங்குவான். பிள்ளையும் பாலைக் குடித்துக் கூறு சுறுப்பாக வளரும் காலம். தாயின் கருப்பையும் சுருங்கிப் பழைய நிலையை அடையும் காலம்.

இக்காலத்தில் கவனிக்க வேண்டிய சில முக்கியமானவை:

- (i) தாயும் பிள்ளையும் மிகவும் துப்புரவாக இருக்க வேண்டும்.
- (ii) தாய் நன்றாகச் சாப்பிட வேண்டும். தொடர்ந்து சம விதித உணவை உண்டு பிள்ளைக்கும் பாலைக் கொடுக்க வேண்டும்.
- (iii) தாயின் சுக துக்கங்களை விசாரித்தறிய வேண்டும். இதில் கருப்பையிலிருந்து இரத்தம் வடிதல், கருப்பை சுருங்கிக் கட்டி படுதல் முக்கியமானவை.

தாய்க்குக் காய்ச்சல் இருக்குமானால் கருப்பை நீர்ஸ் சீழ் தென்படுகின்றதா என அவதானிக்க வேண்டும். அதில் கெட்ட நாற்றமும் இருக்கலாம். இப் படியான நிலையை மேலும் சோதித்து உயிரெதிரி மருந்துகளாகிய பெங்சிலின், எரித்திரோமைசீன் ஆகிய மருந்துகளைச் சுகாதார நிலையத்தில் அல்லது மருத்துவ மளையில் எடுக்க வேண்டி வரும்.

பிள்ளைக்குப் பால் கொடுப்பதற்கு மார்பு நல்ல முறையில் இருக்கின்றதா எனவும், நோவுடன் பால் கட்டி இருக்கின்றதா என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும்.

பால் கொடுக்கும் மார்பு நோவுடன் கட்டி பட்டு
திருந்தால் சுடுநீர் ஒற்றடம் (Fomentation) கொடுத்து
பாலைப் பிள்ளைக்குக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். ஆனால்
இந்நிலை காய்ச்சலுடன் திரும்பவும் ஏற்படுமானால்
உயிரெதிரி மருந்துகளான பெண்சிலின், எரித்திரோ
மைசின் என்பனவற்றைச் சுகாதார நிலையத்தில் பெற
வேண்டும்.

(iv) தாய்க்குச் சோல்ல வேண்டிய சில ஆலோசனைகள் வன :

- அ) பிள்ளைக்குத் தேவை என்ற போதெல்லாம் பால் கொடுக்க வேண்டும்.
- ஆ) மார்பகங்கள், பெண்ணின் பிறப்புறுப்பு இவற்றினைத் தினமும் சவர்க்காரத்தினால் கழுவவேண்டும்.
- இ) தினமும் களைக்காமல் கொஞ்சத் தாரம் நடக்க வேண்டும்.
- ஈ) உண்ணும் சமவிகித உணவில் பால், பழங்களைக் கட்டாயமரகச் சேர்க்க வேண்டும்.
பழவகைகள் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கக் கூடியவை.
- உ) இக்காலத்தில்தான் தாய்க்கும், பிள்ளையின் தகப்பனுக்கும் குடும்ப நலன்பற்றி விளக்கிக் கூறலாம். முக்கியமாக அடுத்த கர்ப்பத்தைத் தள்ளிப் போட வேண்டிய காரணங்களை விளக்கலாம். தாயின் உடல் நிலையைத் திரும்பப் பெறுவதற்கு 2 வருட காலமாகும் என்பதை எடுத்துக் கூற வேண்டும். அத்துடன் பிறந்த பிள்ளையும் ஓரளவு வளர வேண்டும் என்பதையும் விளக்க வேண்டும். இவ்வேளை பிள்ளைக்குத் தேவையான கவனங்களையும் கூறலாம்.

அத்துடன் கீர்ப்பத்தைத் தள்ளிப்போடு உதவும் முறைகளையும் விளக்க வேண்டும். தபெ பன் பாலிட்க்கூடிய தெலுங்களை (Condoms) பற்றியும், தாய் பயன்படுத்தக் கூடிய குளிகை (Pills), கொழுவி (Loop) ஆகியவற்றைப் பற்றியும் அவற்றின் பாவனை முறைகளையும் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

கர்ப்பவதிகளுக்கும் பாலுாட்டும் தாய்மாரிகளுக்கும் உகந்த சம விகித உணவுகள் :

காலை உணவு : மாவில் தயாரித்த உணவுகளான பிட்டு, இடியப்பம், பாண், உழுந்து சேர்த்த உணவுகளான தோசை, இட்டிலி மிக நன்று. இவை சம் பல, சாம்பார் ஆகிய கறிகளுடன் சேர்த்து உண்ண வேண்டும். பயறு, கிரை சேர்த்த பால் கஞ்சியும் உண்ணலாம். கட்டாயமாக ஒரு பழ மும் சேர்த்து, ஒரு கோப்பை பாலும் அருந்த வேண்டும்.

காலை 10 மணி : பழரசம், சோறு வடித்த கஞ்சி, சூப் (வடிசாறு) குடிக்க வேண்டும்.

மதிய உணவு : சோற்றுடன் பருப்பு அல்லது பயறு சேர்க்க வேண்டும். ஏதாவதொரு பச்சை இலை கட்டாயம் (கிரை, பசளி, சன்னி, தவசி முருங்கை, முருங்கை, முசட்டை போன்றவை) மஞ்சள் பூசணி, போஞ்சி, கரட், வெண்டி, கிழங்கு வகைகள் சேர்க்க வேண்டும்.

மீன், முட்டை அல்லது இறைச்சி நல்லது. தயிர், மோர் ஆகியவையும் நல்லது.

மாலை : தேநீருடன் ஒரு சிற்றுண்டி, பொரியரிசி மாவு உருண்டை, பிஸ்கட் ஆகியவை.

இரவு உணவு : காலையணவு போல் இடியப்பம், பிட்டு, பழம் பால் ஆகியவை.

உப உணவுகளாகிய பொரியரிசி, சோயா, உழுத்தம் மாவுக் கலவைகள் (Rice - Soya - Gram Blend) திரிபோசா மாவினை (Triposha) உணவில் சேர்ப்பது நல்வது. உயிர்க் கற்றுக்கூட அடங்கிய குளிலை (Vitamin Tablets) களியுப்புக்கள் என்கிய இரும்புச் சத்து, கஞ்சியம் டெட்டாயமாகக் கொடுக்க வேண்டும். இவற்றைச் சுகாதார நிலையத்தில் கொடுப்பார்கள். தினமூலம் 2-3 கோப்பைகள் பால் அருந்த வேண்டும்.

25. குடும்ப நலம்

FAMILY WELFARE

ஒரு குடும்பத்தைப் பல வழிகளில் சந்தோஷப்படுத்துவது குடும்பநலம். குடும்பத்தில் தாய், தகப்பன், பிள்ளைகள் சுகவின்முறைகளை அவர்கள் சந்தோஷமாக இருக்க முடியாது. இதே போல் அவர்கள் உணவு குறைந்து இருப்பின் சோர்வடைந்தும், வலிமையற்றும் காணப்படுவதால் சந்தோஷமாக இருக்க முடியாது.

ஒரு தாய்க்குப் பல பிள்ளைகள் இருக்கலாம். அவள், பிள்ளைகளுக்கு இடையில் கால இடையீடு இருக்க விரும்பலாம் அல்லது வேறு பிள்ளைகள் வேண்டாம் என என்னி இருக்கலாம். ஒரு தாய் ஒவ்வொரு வருடமும் கருவற்றுல் அவளின் உடல்நிலை தாக்கப்படலாம். அத்துடன் பிள்ளைகளின் சுகநிலையும் குறையலாம்.

குழந்தைகளைத் தேவையான பொழுது பெற்றுக்கொள்வதற்கும், தேவையில்லாத பொழுது தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் வழிகளுள். ஆகவே ஒரு மணமான பெண்ணுடனும், அவருடைய துணைவருடனும் கதைத்து ஆலோசனைகள் கூறும் போது எப்படியாகத் திருமணத்தின் பின், கருச்சிதைவு, பிள்ளைப்பேறு ஆகியவற்றின் பின், தேவையெனில் கருவற்றலைத் தடுக்கும் முறைகள் இருக்கின்றன என்றும், அவற்றைப் பற்றியும் அறியச் செய்யலாம். இதற்காக அவர்கள் எப்படி, என்ன செய்து கொள்ளலாம் என்பதைப் படங்கள் மூலம் விளங்கப்படுத்த வேண்டும்.

**பிள்ளைகள் சிறிது காலத்திற்கு வேண்டாமென
விரும்புவோருக்கான முறைகள் :**

- (i) ஆண்கள் : ரப்பராலான உறைகளை (Condom) பாவிக்கலாம். இதன் பாவண பற்றி விளக்கிக் கூற வேண்டும்.

- (ii) பெண்கள்: அ) குளிலைக்கள் (Pills) பாவிக்கலாம். இது மதவிடாய் தொடங்கிய நாளிலிருந்து தினமும் 21 நாட்களுக்குப் பாவிக்க வேண்டும். பின் 7 நாட்களுக்கு இக் குளிகை இல்லை. அதேத் முறை திரும்பவும் இதைத் தொடர வேண்டும். இதன் பாவனை பற்றியும், நன்மை தீமை பற்றியும் விளக்கிக் கூற வேண்டும்.
- ஆ) கொளுவி (Loop): இதனைக் கருப்பையில் இடுதல் சுகாதார நிலையத்தில் சுலபமாகச் செய்யலாம்.

கொளுவியின் வர்க்கத்தைப் பொறுத்து இது 2—4 வருடத்திற்குக் கருப்பையில் இருக்கலாம். மாற்றத் தேவையில்லை.

ரப்பர் உறைகள் குளிகைகள், கொளுவிகள் யாவும் சுகாதார நிலையங்களிலும், மருத்துவமனைகளிலும் மலிவாக வும், இலவசமாகவும் கிடைக்கின்றன.

பிள்ளைகள் இனிமேல் வேண்டாமென விரும்புவோருக்கான முறைகள் :

ஆண் அல்லது பெண்ணிற்கு ஒரு சிறிய சத்திரசிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம். இவை நிரந்தரமாகவே பிள்ளைகள் இல்லாமல் செய்துவிடும். ஆனால் உடலிற்குத் தேவையான ஒழுமோன்கள் (இயங்கு நீர்கள்) வழிமை போல உண்டா கின்றன.

- (i) ஆணிற்கு வாசெக்டாமி (Vasectomy) — நான் அறுவை.

இச் சத்திரசிகிச்சையால் விந்துக்கள் வெளியேறுவது தடுக்கப்படும். ஆனால் ஆண்மை குறையாது. உடலிற்கு வேறு தாக்கம் ஏதும் ஏற்படாது. எதற்கும் 3 மாத காலத்திற்குக் கவனமாக இருக்கவேண்டும்.

ரப்பர் உறையைப் பாவிக்கலாம். இச் சத்திர சிகிச்சை காநார் திலையத்தில் அல்லது மருத்துவ மனையில் செய்யலாம்.

(ii) பெண்ணிற்கு நியூபெக்டமி (L. R. T. — Ligation and Resection of Tubes).

இச் சத்திர சிகிச்சையில் கருப்பையிலிருந்து கரு வெளியேறவது தடை செய்யப்படுகிறது. கர்ப்பம் ஏற்படாது. ஆனால் மாதவிடாய் வழைமபோல் ஏற்படும். ப

இச் சத்திர சிகிச்சையை வைத்தியசாலைகளில் செய்யலாம்.

26. நீர் வசதிகள் WATER SUPPLY

நன்னீர் வசதி நல்ல சுகாதாரத்திற்கு அவசியமானது. எப்பொழுதும் சுத்தமான நீரைக் குடிக்க வேண்டும். குடிநீர் எங்கிருந்து கிடைக்கிறது என்று தெரியாவிட்டால் அதைக் கொதித்து ஆற்றவைத்தே குடிக்க வேண்டும். அழக்கு நீரைக் குடித்தால் வியாதிகள் உண்டாகும். கழுவுவதற்கும், குளிப்ப தற்கும், சவர்க்காரத்துடன் சுத்தமான நீரைப் பாவிக்க வேண்டும். சுத்தமான நீர் பாதுகாக்கப்பட்ட கிணற்றி விருந்து அல்லது நீருற்றிவிருத்து எடுக்கவேண்டும்.

ஒரு பாதுகாக்கப்பட்ட கிணறு, மலசலகூடம் அல்லது குப்பைக் கூடத்திலிருந்து 20 யார் தூரத்திற்கு அப்பால் இருக்க வேண்டும். குறைந்தது 3 யார் (9 அடி) அழமா இலும் இருக்க வேண்டும். இப்படியான கிணறுகள் உள்ளே சிமேந்தினால் கட்டியும், வெளியே 2 அடி உயரமான சவரினால் கட்டியும் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் இங்கிணற்றைப் பாஸ்ப்போர் இதனுள் அழக்குப் போகாவண்ணமும், கழு விய நீர் போகாவண்ணமும் கவனமெடுக்க வேண்டும்.

ஊற்று நீர் இடங்களும், பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். இதற்கும் 2 அடி சவர் கட்டிக் குழாயும் பூட்டினால் சுத்தமான நீரைப் பெறலாம். இவ் இடத்தைச் சுற்றியும் சவர் கட்டி தவு வைப்பது நன்று.

குழாய் நீர் கிடைக்கும் இடங்களில், இது சுத்தமான இடங்களில் இருந்து அல்லது வடிகட்டிய நீராக இருந்தால் இதை நன்னீர் எனலாம்.

கவனிக்கப்பட வேண்டியவை :

குளம், குட்டைகளிலிருந்து நன்னீர் கிடைக்காது. வேற்றத்தில் நன்னீர் கிடைக்குமாயின் அதை அங்கு எடுப்பதே நல்லது. குளம், குட்டை நீரை ஆடு, மாடுகளுக்கு விட்டுவிட வேண்டும். ஆற்று நீரும், குடிப்பதற்கு ஏற்ற

தல்ல. ஆனால் வேறிடத்தில் நன்னீர் கிடைக்காவிடில் ஆற்று நீரைக் கொடுக்க வைத்து ஆறியவுடன் குடிக்கலாம். ஆற் றின் கீழ்ப்பாகுதியிலேயே குளிக்கவேண்டும். (அதாவது கிரா மத்தை விட்டுப் போகும் ஆற்றுப் பகுதியில்) ஆறுகளில் கழிவுப் பொருட்கள், கழிவு நீர் சேர்க்கூடாது. இது ஆற்றை அழுக்காக்கும், நோய்களும் பரவலாம்.

வினாக்கள் பூர்வமாக நிர்ணயித்து விட வேண்டும். எனவே முறையில் சிறப்பாக விடுவது அதே விளைவை ஏற்படுத்துவது ஆகும். எனவே முறையில் சிறப்பாக விடுவது அதே விளைவை ஏற்படுத்துவது ஆகும்.

କାନ୍ତିର ପାଦମଣିରେ କାନ୍ତିର ପାଦମଣିରେ

27. கழிவுப் பொருள் நிக்கம் WASTE DISPOSAL

கழிவுப் பொருட்களைக் கண்ட இடங்களிலும் எறியக் கூடாது. இவற்றினால் நோய்கள் உண்டாகலாம். எனவே கழிவுப் பொருட்களைப் பிள்ளைகள், பிராணிகள், பூச்சிகள், இலையான் அனுகாத இடத்தில் போடவேண்டும்.

இவற்றினைப் போடுவதற்கு ஒரு குழியைப் பயன்படுத்த லாம். இக்குழி வீட்டிலிருந்து குறைந்தது 20 யார் தூரத்தில் இருக்கவேண்டும். ஆனால் கிணறு, ஆறு, ஊற்று நீர் இவற்றிலிருந்து 100 யார் தூரத்தில் இருப்பது நன்று. அத் தோடு மேட்டுப்புறமாக அல்லாது பள்ளத்தாக்கான இடத்தில் இருக்கவேண்டும். கழிவுப் பொருட்களுக்கு மேல் சிறு தளவு மண்ணும் போட்டு வேலியும் அடைத்தல் நல்லது.

கழிவுப் பொருட்களை வீட்டின் நீர் வசதிக்கு அப்பா அள்ள இடத்தில் சேர்த்து வைத்து கிழமைக்கு ஒரு முறை எரித்தும் கொள்ளலாம்.

இலை, குழமையிலான தாவர கழிவுப் பொருட்களை ஒரு திறமான கலப்பு உரமாகப் பாவிக்கலாம். இது முக்கியமாக வீட்டுத் தோட்டம், தென்னை, எலுமிச்சை, மாதுளை மரங்களுக்கு அதி விசேஷமானது.

28. மலசல நீக்கம்

SEWAGE DISPOSAL

கண்ட இடங்களில் மலசலம் கழிக்கக் கூடாது. இது தண்ணீரையும், சாப்பாட்டையும் அசத்தப்படுத்தும். இத னால் நோய்கள் பரவலாம். அத்துடன் பிள்ளைகள், மிருகங்கள், இலையான்கள் கிட்டாத இடங்களிலேயே மலசலம் கழிக்கவேண்டும்.

மலசல கூடம் :

இவை வீடு, கிணறு, ஆறு, ஊற்று நீர் ஆகியவற்றி விருந்து குறைந்தது 20 மார் தூரத்தில் கட்டப்படவேண்டும். இதற்கு நீர் தடுக்குமுறை (Water Seal) அவசியம். குழி ஒரு மீற்றர் ஆழமும், ஒரு மீற்றர் நீள் அகலமும் இருப்பது நல்லது. அத்துடன் உள்ளே சிமேந்தினால் கட்டப்பட வேண்டும். வெளிக் கட்டிட அமைப்பும் நான்கு சுவர்கள், கூரை, கதவு என்பனவற்றில் ஆனதாக இருக்கவேண்டும்.

அநேகமாக சிறுவருக்கான மலசல கூடம் கட்டுவதற்கு அரசாங்க உதவி கிடைக்கும். இதனைப் பற்றிக் கிராமசபை, பட்டின சபை கொதார ஆலுவலருடன் கலந்தாலோசிப்பது பயனுள்ளதாகும்.

29. வீட்டிற்கோர் தோட்டம்

A GARDEN IN YOUR HOME

சுலபமான வழியில் தினமும் தேவைப்படும் உணவுப் பொருட்களில் சிலவற்றை வீட்டிலேயே வளர்த்துக் கொள்ள வாய்ம்.

இவற்றை வளர்ப்பதற்கு அதற்கான யோசனை வேண்டும். செலவு அதிகமல்ல. எனவே கட்டாயமாக ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இது ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும் சுகாதார உதவியாளர் இவற்றைப்பற்றி அறிய வேண்டும். வளர்க்கும் முறையில் உதவலாம். வீட்டில் முக்கியமாகப் பலரக மரங்களில் ஒரு சிலவற்றை வளர்த்தால் மாற்றி மாற்றிச் சமைத்துக் கொள்ளலாம்.

இதற்கான விதை, செடி, மரங்களை எங்கு பெறலாம் என்ற யோசனைகளைக் கூறவேண்டும்; உதவவேண்டும்.

1) இலை வகைகள் உணவிற்குக் கட்டாயம் தேவை. முருங்கை எங்கும் வளர்க்கூடியது. ஒரு முருங்கைத் தடியை வளவு மூலையில் நட்டி வளர்த்தால் இலையும், காயும் கிடைக்கும். இதனைத் தினமும் கவனிக்க வேண்டியது அவசியமல்ல. ஆனால் இடையில் மயிர்க்கொட்டிகளை ஏரிக்க வேண்டியிருக்கும். இலையில் உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள் அதிகமாக உண்டு. இப்படிச் சண்டி மரம், அகத்தி மரம் இவற்றினையும் வீட்டில் வைப்பது நல்லது.

பசளியில் இரு வகைகளை இலையில் புரதமும் கூடவாக உள்ளது. தவசி முருங்கை எளிதில் வளரக் கூடியது இது மிகவும் சிறந்ததொரு இலைவகை உணவாகும். முசட்டைக் கொடியை வளர்த்தால், அந்த இலையைச் சுண்டி நல்ல கறி சமைக்கலாம்.

சுத்தமான இடத்தில் (கோழி கிளருமல், நாய் விளையாடாமல்) ஒரு பிடி கீரை விதையை விதைத்தால் விரைவில் கீரைக் கறி சமைக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

2) மிளகாய் தினமும் கறியுடன் நம் நாட்டில் சேர்க்கப்படுகிறது. மிளகாய் விதைகளை நீர் போகக்கூடிய இடத்தில் போட்டால் சுலபமாக மரங்கள் வளர்ந்துவிடும்.

இரண்டு, மூன்று கத்தரிக் கண்ணுகள், வெண்டி, பாகல் கொடி ஒன்று என்பவை ஒரு குடும்பத்திற்குத் தேவையான மரக்கறிகளைத் தரக்கூடியவை.

ஒரு சர்க்கரைப் பூசினிக் கொடியை வளர்ப்பதால் மின்னமையுண்டு. இப் பூசினிக் காயைப் பிள்ளைகள் விரும்பி உண்பார். இதில் கண் பார்வையைக் கொடுக்கும் உயிர்ச்சத்து ‘A’ அதிகமுள்ளது. மேலும் முற்றிய காயைப் பல மாதங்களுக்கு வைத்துப் பாவிக்கலாம், பழுதடையாது.

ஒரு கறி வாழை மரத்தை வளர்ப்பது சுலபமான வேலை. இதன் குலை முற்றியதும் முழுதாக வெட்டத் தேவையல்ல. சில நாட்களுக்கு ஒரு முறை ஒவ்வொரு சீப்பாக வெட்டினால் ஒரு மாதத்திற்கு மேல் ஒரு குடும்பம் இதைக் கறி சமைக்க, பொரிக்கப் பாவிக்கலாம்.

சிறு அவரை (Winged Beans) எளிதில் வளரும் கொடியாகும். அதன் விதையில் 40% இற்கு மேல் புரதமுள்ளது. காய்களை விதையுடன் சேர்த்துக் கறி, வறையாகச் சமைக்கலாம். மற்றைய கறிகளுடன் சேர்த்துச் சமைக்கலாம். கொடியை வளர்ப்பதற்கு ஐந்தாறு விதை நட்டால் போதும். வளருப்பொழுது நீர் தேவை பின்பு அதிகம் தேவையில்லை. வளர்ந்து பரவுவதற்கான துணைக்கம்பங்கள், வேலி தேவை. பந்தலும் போடலாம். தொகையாகக் காய்க்கும், எல்லா வீட்டிலும் வளர்க்கக்கூடிய மரம்.

சோளப் பொத்தியை அவித்தால் பிள்ளைகள் விரும்பி உண்பார். நான்கு, ஐந்து விதைகளை நட்டால் சோளமரம் வளர்ந்துவிடும். மூன்று மாதத்தில் சோளப் பொத்தியும் கிடைக்கும். வளரும் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான மாவுச்சத்து மிக உள்ள உணவு.

- 3) பழங்கள் எமக்குத் தேவையான ஒரு கட்டாய உணவு. எல்லா வயதினர்களும் உண்ணவேண்டும்.

வாழைமரம் பழம் தரும். எளிதில் வளர்க்கலாம். வாழைப்பழம் உண்பதால் நோய்கள் வருவதுல்ல. இது நோய்களைத் தடுக்கின்றது. சளிகட்டும் என்பது ஊர்ப் பேச்சு, மலச்சிக்கலைத் தடுக்கிறது. மேலும் வயிற் ரேட்டத்திற்கு நிவாரணமாக சக்தியையும், முக்கிய தேவையான பொற்றுசியம் (சாம்பரம் - Potassium) சத்தையும் கொடுக்கின்றது. வாழையில் பலருக்கும் உள். ஆனால் கதலிப்பழம் யாவருக்கும் உதவும். குழந்தையிலிருந்து முதியவர் மட்டும் உண்ணவாம்.

பப்பாசி மரம் கட்டாயமாக வளர்க்க வேண்டும். சிரமம் இல்லாமல் வளர்க்கலாம். சிரமம் இல்லாமல் பழம் பிடுங்கலாம். இதுவும் குழந்தை முதல் முதியவர் வரை கட்டாயமாக உண்ணவேண்டிய பழம். தினமும் உண்பதும் நல்லது. கண் பார்வைக்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்து “A”ஐக் கொடுக்கிறது. வீட்டில் உண்ணும் பழத்தின் விதையை நட்டால் போதுமானது. வீட்டிற்கு ஐந்து மரமானால் குடும்பம் ஆரோக்கிய மாகத் திகழும்.

எலுமிச்சம் பழம் சமைப்பதற்கும், குடிப்பதற்கும் தேவை. அநேகமாக ஒன்றிரண்டு மரங்கள் ஒரு குடும்பத்திற்குப் போதுமானது. நல்ல சாதி ஒட்டுமரம் தேடினால் காலம் போய்விடும். வீட்டில் பிளிந்த நல்ல பழத்தின் விதைகள் ஒரு பக்கமாக நட்டுவிட்டால் அதிகமாக நல்ல மரமே வளருகிறது. வருடத்திற் கொரு முறை குப்பை தாட்டுக் கிரமமாக நீர் விட்டால் ஏராளமாகக் காய்க்கும். பிளைகள் பாடசாலைக்கும், பெரிய வர்கள் கந்தோருக்கும் கரைத்துக்கொண்டு செல்லக் கூடிய பழரசம். அத்துடன் முக்கியமாக உயிர்ச்சத்து ‘C’ மிக உள்ளது. வயிற்ரேட்டத்திற்குக் கரைத்துக் கூடிக்கலாம்.

வளவில் இடமிருந்தால் மா, பலா வைப்பது மிக நன்று. பழங்கள் உருசியாகவும், சத்துடனும் உள்ளன.

இவை பெரிய மரங்களானதால் வீட்டிற்குத் தேவையான நிழலையும் தருகின்றன. வீட்டிற்கொரு கொய்யா, அன்னமுன்னு மரம் வளர்ப்பதால் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான பழங்கள் கிடைக்கிறது.

பெரிய மரங்களைத் தொட்டு வளர்க்கூடியதும் நல்ல பழரசம் தயாரிக்கக் கூடிய கொடிமரம் — பஷ்ண் பழம் ஆகும் (Passion Fruit). இதன் சன்று கன் வளரும் பொழுது சிறு பராமரிப்புத் தேவை. பின் கலபமாக வளர்ந்து காய்க்கிறது. வளவில் இடமிருந்தால் பந்தல் போட்டும் வளர்க்கலாம். அப்படியாலும் பழம் பிடிங்கு வது கலபம்.

மாதுளையும் வளரும். பிள்ளைகள் விரும்பி உண்பார். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் சில இலைவகைகள், மரக்கறிகள், சில பழமரங்கள் கட்டாயமாக வளர்க்க வேண்டும். இதைக் குடும்பத்தவர் கவனித்துக் கெய்ய வேண்டும். குடும்பத்திற்கே நன்மை தரும். குலவைக் குறைத்து கூடம் தரும்.

30. கிராமத்தில் வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கான வழிகள்

IMPROVEMENT TO LIFE IN A VILLAGE

ஓரு கிராமத்தின் வாழ்க்கையை முன்னேற்றுவதற்கு அக்கிராமத்தவர்களே சமுதாய சேவையாளர்களின் உதவி யுடன் இதைச் செய்யவேண்டும். கிராமத்தவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து தங்களுடைய சிக்கல்களைப் பற்றி கலந்தாலோ சித்து அவற்றிற்கான முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும்.

இவர்கள் தங்களுக்குள் அங்கத்தவர்களை நியமித்து, இவ் அங்கத்தவர்கள் குழுக்களாக அமைந்தும் தமது சிக்கல்களைப் பற்றி ஆராயலாம்.

சமுதாய சுகாதார சேவையாளர்கள் சுகாதாரம் பற்றிய அறிவுரைகளைக் கிராமக் கூட்டங்களில் எடுத்துவரக்க வாம். அவர்கள் திட்டங்கள் வகுப்பதில் ஈடுபட்டு, செய்யவேண்டியவற்றையும் அதற்கான காரணங்களையும் எடுத்துரைக்கலாம். அத்துடன் செய்யக்கூடாதவற்றையும் செய்ய முடியாதவற்றையும் காரணங்களுடன் விளக்க வேண்டும். இப்படியாக ஈடுபடுவதால் கிராமத்தின் சுகாதாரத்தை முன்னேற்றுவதற்கு உதவி புரியலாம்.

சுகாதார சேவையாளர்கள் கிராமத்தவருடன் சேர்ந்து சேவை செய்வதால் பின்வருவனவற்றில் உதவியளிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

- (i) வீடுகளையும், கிராமத்தையும் துப்புரவாக வைத்திருத்தல்.
- (ii) வீட்டு நிலத்திற்குச் சீமேந்து போட ஊக்குவித்தல்.
- (iii) வீட்டுக் கூரைகள் ஒழுகாத வண்ணம் பார்த்தல்.
- (iv) சுற்றுடலைச் சுகாதாரப் படுத்துதல் — கழி வு ப் பொருள், கழிவுநீர் நீக்கம், உணவைப் பாதுகாத்தல் என்பன.

- (v) வீட்டுப் பிராணிகளுக்கு வசிப்பிடம் கட்டுதல்.
- (vi) நன்னீர் கிடைத்தல்; தோட்டங்களுக்கு நீர் பாய்ச் சுதல்.
- (vii) பிள்ளைகளினதும், பெரியவர்களினதும் கல்வி முன் ணேற்றத்திற்கு உதவுதல்.
- (viii) பிள்ளைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் விளையாட்டு இடங்கள் அமைத்தல்.
- (ix) வீட்டிலிருக்கும் வேலையிடத்திற்கு மின்சார வசதிகள் செய்து கொடுத்தல்.
- (x) பாதைகளும், வீதிகளும் அமைப்பதன் மூலம் கலை மாகப் பிரயாணம் செய்ய உதவுதல்.
- (xi) மற்றைய கிராமத்தவர்களுடன் தொடர்புகள்கொள்ள உதவி செய்தல்.
- (xii) கிராமத்தில் புதியதாகப் பயிர்களை அறிமுகப்படுத் துவதோடு, கூடியதாகவும் விளைச்சல்கள் செய்ய உதவுதல்.
- (xiii) வீட்டுப் பிராணிகள் வளர்க்க உதவுதல்.
- (xiv) உள்ளுர்க் கைத்தொழில்கள், கைவேலைகளில் உதவி புரிதல்.
- (xv) வங்கி, நூலகம், தபால், பஸ் ஆகிய பல சேவை களுக்கு உதவி புரிதல்.

ககாதார சேவையாளர் இடையிடையே கிராமத்தி னுள்ள வீடுகளுக்குச் சென்று பார்த்து அவர்களின் தேவை களை அறிந்து நிவாரணங்களைப் பற்றி ஆலோசனை கூறு வது நல்லது.

புனித வளன்
தொவிக்க அச்சகம்,
யாழ்ப்பாணம்.



