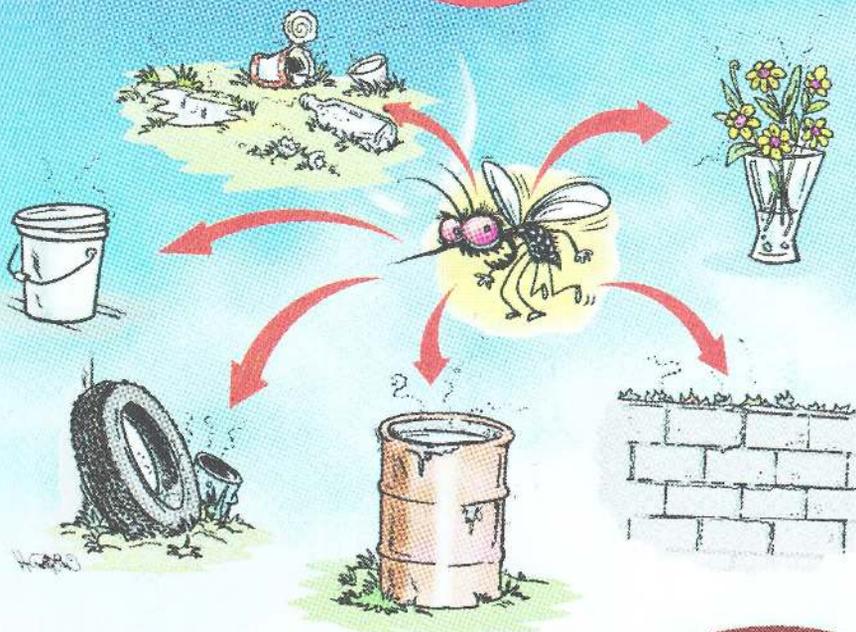


# வடங்கு நோய் விளக்கம்



மருத்துவர். சி.யமுனாநந்தா.



## பனுவல் சிணி

தொடங்கிடும் விழிப்பு அதனால் இன்றே  
சடமில்லை டெங்குவிடமென்றே இடம்பல தேடித்தடம் இடவே  
அடங்கிடும் அவனியில் டெங்கு.

வலிவலி கண்வலி யுரமுடனே  
வலிவலி தவைவலி யுரமுடனே  
வலிவலி முட்டுவலி யுரமுடனே  
வலிவலி உடல்வலி யுரமுடனே

டெங்கு டெங்கு என்றிப் வறிகுறியுடனே  
செந்நிறப்புள்ளிகள் தோலிற் பல தோன்றின்  
வாந்தி குமட்டல் ஏற்படிந்  
தீ போன்ற யுரத்தின் தீ நிலையறி

காலை மாலை கடித்திடும் நுண்நுளம்பு  
நோயுற்றோரைக் கடித்திடின் தொற்றிடும்  
தீயுரம் பலரை பாதிக்க வொண்ணா  
தவிர்த்திடுவோம் நுளம்பு பெருக்கினை

திண்மக்கழிவு முகாமை முதலாம் முபல  
வீணர்களாய் வீதியில் கழிவுகளைக் களையோம்  
வான் மழைக்கு முன்னே அயலின் தூய்மை முதன்மை  
காண்களில் நுளம்பு வாழிடமைத்திடோம்.

தொடங்கிடும் விழிப்பு அதனால் இன்றே  
சடமில்லை டெங்கு விடமென்றே  
இடம்பல தேடித் தடம் இடவே  
அடங்கிடும் அவனியில் டெங்கு.

மருத்துவர் . சி. யமுனானந்தா



## டெங்கு நோய் விளக்கம்

01) டெங்கு காய்ச்சல் என்றால் என்ன?

டெங்குநோய், பிளேவி வைரசுக் கிருமியினால் ஏற்படும் நோய்நிலை ஆகும். இந்நோய்க்கிருமி தொற்றிய ஏடிஸ் நுளம்பு கடிப்பதனால் நோய் தொற்றுக்கின்றது. டெங்கு காய்ச்சலினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சில வேளைகளில் மூக்கு, வாய், தோற்பகுதியில் குருதிக் கசிவுக்குட்படுவர். அரிதாகக் குருதி அழுக்கம் குன்றி அதிர்ச்சி நிலைக்குச் செல்வர்.

02) டெங்குநோய் எவ்வாறு பரவுகின்றது?

டெங்குநோய் எயிடீஸ் நுளம்பினால் பரவுகின்றது. எயிடீஸ் நுளம்பு நோயாளிகளைக் கடித்துவிட்டு பின்னர் சுகதேகியினைக் கடிக்கும்போது நோய்கிருமி மற்றவருக்குப் பரப்பப்படுகின்றது.

03) டெங்கு நோய் யாருக்கு ஏற்படும்?

தொற்றுக்குள்ளான எயிடீஸ் நுளம்பு கடிக்கும் எவருக்கும் டெங்கு நோய் ஏற்படலாம். எனினும் அவரது வயது, நோயெதிர்ப்புத்தன்மை, மற்றும் டெங்கு வைரசின் வகையைப் பொறுத்து நோயின் தன்மை மாறுபடலாம்.

04) டெங்குநோய்க் கிருமித் தொற்றின் பின் எவ்வளவு விரைவில் நோய் அறிகுறிகள் தோன்றும்?

தொற்றுடைய நுளம்பு கடித்தலில் இருந்து நோய் அறிகுறிகள் தெரிவதற்கு சராசரியாக 4 தொடக்கம் 6 நாட்கள் வரை செல்லலாம். ஆனால் 3 தொடக்கம் 14 நாட்களில் அறிகுறிகள் ஏற்படும். டெங்குநோய்க் கிருமித் தொற்றுடைய ஒருவர் நேரடியாக இன்னொருவருக்கு நோயினைப் பரப்பமாட்டார். மாறாக எயிடிஸ் நுளம்பிற்கு ஒரு நோய் முதலாக ஆறு நாட்கள் வரை காணப்படுவர்.

05) யாருக்கு டெங்குநோய் அபாயம் அதிகம் உள்ளது?

தொற்றுடைய ஏடிஸ் நுளம்பினால் கடியுண்ட எந்நபரும் டெங்குநோயினால் பாதிக்கப்படலாம். ஆபத்தான குருதிகசியும் டெங்கு நோய் ஏற்படுவது ஒருவரது வயது, உடலின் எதிர்ப்புச்சக்தி, தொற்றடைந்த டெங்கு வைரசின் வகை என்பவற்றில் தங்கி உள்ளது. ஏற்கனவே ஒருவகை அல்லது பலவகை டெங்கு வைரசின் தொற்றுதலுக்கு உள்ளானவர்கள் குருதிக் கசிவுடனான ஆபத்தான டெங்குநோய்த் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகும் சாத்தியம் அதிகமாகும்.

06) டெங்குநோய்த் தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது என எப்பொழுது ஐயறல் வேண்டும்?

உங்களுக்கு சடுதியாக கடுமையான காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் (103<sup>0</sup>F - 105<sup>0</sup>F), இதன்போது கடுமையான தலைவலி பொதுவாக நெற்றியில் ஏற்படும். கண்களுக்குப் பின்னால் நோ ஏற்படும். உடம்பு நோ இருக்கும். தோலில் புள்ளிகள் ஏற்படலாம். வாந்திக்குணம், வாந்தி எடுத்தல் ஏற்படலாம். இவ் அறிகுறிகள் 5 - 7 நாட்களிற்கு இருக்கலாம். சிலருக்கு காய்ச்சல் 3ம், 4ம் நாட்களில் நின்று பின் மீளவும் தோன்றலாம். இவ்வறிகுறிகள் யாவும் ஒருவரில் ஒரே நேரத்தில் ஏற்படுவதில்லை. இவற்றில் இரண்டு, மூன்று அறிகுறிகள் இருந்தாலேயே டெங்கு நோய் என அவதானம் வேண்டும்.

07) வெவ்வேறு காய்ச்சல்களிற்கு மத்தியில் டெங்குக் காய்ச்சல் தான் என்று எவ்வாறு அறிவது?

ஏனைய காய்ச்சல்களில் இருந்து டெங்குக் காய்ச்சலினை வேறுபடுத்துவது; கண்களுக்குப் பின்பான நோ, கடுமையான தசை நோ, கடுமையான மூட்டு நோ, மற்றும் தோலில் ஏற்படும் புள்ளிகள், மூட்டுக்களில் ஏற்படும் நோ, டெங்குக் காய்ச்சலினை எலும்புடைக்கும் காய்ச்சல் என அழைக்கக் காரணமாகின்றது.

08) டெங்கு நோயினை உறுதிப்படுத்துவது எவ்வாறு?

நோய் அறிகுறிகளுடன் மட்டுமல்லாது, ஆய்வுகூடச் சோதனைகளும் டெங்கு நோய் தொற்றினை உறுதிப்படுத்த உதவுகின்றன. வெவ்வேறு விதமான ஆய்வுகூடப் பரிசோதனைகள் உள்ளன. ஆனால் அவை நம்பகமான ஆய்வுகூடங்களில் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். டெங்கு வைரசின் பிறப்பொருள் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்படலாம். டெங்கு வைரஸ் தொற்றலால் உடலில் ஏற்படும் பிறப்பொருளெதிரியினை நோய்த் தொற்றின் ஐந்து நாட்களின் பின்பே கண்டறியலாம்.

09) டெங்கு நோயின் எப்பரிசோதனை மிகவும் அவசியமானது?

காய்ச்சல் ஏற்பட்டு இரண்டு நாட்களுக்குப் பின் மேற்கொள்ளப்படும் குருதி எண்ணிக்கைப் பரிசோதனை (FBC – Full Blood Count) மிகவும் முக்கியமானது.

10) டெங்கு குருதிப்போக்குக் காய்ச்சல் என்றால்  
என்ன?

டெங்கு காய்ச்சலின் ஆபத்தான கட்டம் டெங்கு குருதிப்போக்கு காய்ச்சல் ஆகும். இதன் ஆரம்பகட்டத்தில் அறிகுறிகள் சாதாரண டெங்கு காய்ச்சல் போன்று இருக்கும். இதன்போது குருதியின் திரவப்பகுதி குருதிக்குழாய்களில் இருந்து வெளியேறி உடற்குழிகளை அடையும். இது காய்ச்சல் ஏற்பட்டு மூன்றாம் நாள் ஏற்படும். இதனை குருதி எண்ணிக்கைப் பரிசோதனை (FBC) கண்டறியலாம். இந்நிலையில் தகுந்த முறையில் சிகிச்சை வழங்காவிடின் டெங்கு அதிர்ச்சிநிலை ஏற்படும்.

11) டெங்கு நோயின் ஆபத்தான அறிகுறிகள் யாவை?  
அதிகமான வயிற்றுவலி, தொடர் வாந்தி, குருதிப்பெருக்கு அறிகுறிகளான முரசில் குருதி வெளியேறல், கருமை நிற மலம், குருதி கலந்த வாந்தி, தலை சுற்றல், கை, கால் குளிர்ந்தல், சிறுநீரின் அளவு குறைதல் அல்லது ஆறு மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் சிறுநீர் வெளியேறாது இருத்தல், அதிக தாகம் ஏற்படல் என்பன ஆபத்தான அறிகுறிகளாகும்.

12) டெங்கு நோயாளிகள் வைத்தியசாலையில்  
 அவசியமாக அனுமதிக்கப்பட்டு  
 சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டியவர்கள் யாவர்?

- 1) கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள்
- 2) உடல் பருமன் கூடியவர்கள்
- 3) ஒரு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள்
- 4) முதியவர்கள்

13) டெங்கு நோயாளிகளின் உடல்நிலைக்கு ஏற்ப  
 ஒவ்வொரு மணித்தியாலத்திலும் உள்ளெடுக்க  
 வேண்டிய நீராகரத்தின் அளவுகள் யாவை?

உடல் நிறை ஒரு மணித்தியால நேரத்தில்  
 உள்ளெடுக்க வேண்டிய  
 நீராகரத்தின் அளவு

5Kg	20ml
10Kg	40ml
20Kg	60ml
30Kg	70ml
40Kg	80ml
50Kg	100ml
50Kg விட கூடிய நிறை	100ml

14) இரண்டு தடவைகள் டெங்கு நோய் ஏற்படுமா?

டெங்கு நோய் ஒரு தடவைக்கு மேல் ஏற்படுவதற்கு சாத்தியங்கள் உண்டு. டெங்கு வைரஸில் நான்கு உப வகைகள் உண்டு. ஒரு தடவை ஒரு வகை வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டால் மறு தடவை மற்றைய வைரஸ் தொற்று பாதிப்பு ஏற்படலாம். இதன்போது உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் அதிகமாகலாம்.

15) ஒருவர் எவ்வாறு டெங்குக் காய்ச்சலினால் பாதிக்கப்படுவார்?

டெங்குக் காய்ச்சல் நோய் தொற்றுள்ள ஏடிஸ் நுளம்பு கடிப்பானால் ஏற்படும். இந்நுளம்பு சாதாரண நுளம்பிலும் சிறிய பருமன் உடையது. வெள்ளைப்புள்ளி உடைய உடம்பினையும், கால்களையும் உடையது. இது சுத்தமான நீரில் பெருகும் தகையது. 100 - 200 மீற்றர் தூரம் பறக்கக்கூடியது. ஏற்கனவே தொற்றுடைய ஒருவரைக் கடிப்பதில் இருந்து டெங்கு வைரஸினை இந் நுளம்பு பெற்றுக் கொள்ளும்.

16) இன்னொருவரிலிருந்து டெங்குக் காய்ச்சல் தொற்றுமா?

டெங்கு நோய் தொடுகையினால் பரவும் நோய் அல்ல. இது தொற்றுடைய ஏழஸ் நுளம்பு கடிப்பானாலேயே பரவுகின்றது.

டெங்கு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவரை ஏழஸ் நுளம்பு கடித்தால், பின் அந்நுளம்பு இன்னொருவருக்கு கடிக்கும்போது, பின்னையவர் நோய்த் தொற்றுக்குள்ளாகின்றார். எனவே டெங்கு நோயாளிகளை நுளம்புக்கடியில் இருந்து பாதுகாப்பதனால் நோய் பரவலைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

17) டெங்கு நோய்க்கிருமி தொற்றிய ஒருவர், நோய் அறிகுறி இன்றி இருப்பாரா?

டெங்கு நோய்க்கிருமி தொற்றிய பலர் நோய் அறிகுறி இன்றி ஆரோக்கியமாகவும் காணப்படலாம். டெங்கு நோய்க்கிருமி தொற்றியவர்களில் 80% ஆனோர் இவ்வாறு காணப்படுவர். டெங்கு நோய்க்கிருமி தொற்றியவர்களில் 15% ஆனோர் டெங்குக் காய்ச்சலுக்கு உட்படுவர். டெங்கு நோய்க்கிருமி தொற்றியவர்களில் 5% ஆனோர் கடுமையான நோய்த் தாக்கத்திற்கு உட்படுவர். பொதுவாக ஒரு

டெங்கு நோயாளி இனங்காணப்படும்போது குழலில் 4 பேர் டெங்கு நோய்க்கிருமி காவிகளாகக் காணப்படுவர்.

18) டெங்கு நோயாளிகள் வீட்டில் இருந்தவாறே சிகிச்சையினைப் பெறலாமா?

பெரும்பாலான டெங்கு நோயாளிகள் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி சிகிச்சையினை வீட்டில் இருந்தவாறே பெறலாம் அவர்கள் வேலைகள் செய்யாது ஓய்வில் இருத்தல் அவசியம். போதியளவு நீராகாரம் அருந்துதல் வேண்டும். ஜீவனியினையும் பருகலாம். போசாக்குள்ள உணவுகளை உண்ணல் வேண்டும்.

• காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்த,

- காய்ச்சல் இருப்பின் சரியான அளவில் ஆறு மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு முறை பரசிட்டமோல் மருந்தை உட்கொள்ளல்.
- கடுமையான காய்ச்சல் இருப்பின் துப்பரவான துணியை வெந்நீரில் நனைத்து நோயாளியின் உடம்பை ஒத்தடம் செய்யவும்.

- வேறு நோய்களுக்கு தொடர்ச்சியாக மருந்து உட்கொள்வர். எனின் அது தொடர்பாக வைத்தியரிடம் கூறவும்.  
(உடம் : நீரிழிவு, குருதி தொடர்பான நோய்கள்)

### தவிர்க்கவேண்டியவை

கடுமையான காய்ச்சலைக் குறைப்பதற்கு அஸ்பிரின் / வலி நிவாரணிகள் (NSAIDs: டைக்லோபினக் அமிலம், யுப்ரோபன்) போன்ற மருந்துகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

குறிப்பிட்டளவு நீர் ஆகாரங்களை உட்கொள்ளவும்.

வளர்ந்தவர்களுக்கு :- ஒரு நாளைக்கு 2 - 2½ லிற்றர்)

குழந்தைகளுக்கு :- கீழ் உள்ள அட்டவணைப்படி குறிப்பிட்ட அளவு நீர் ஆகாரம் வழங்க வேண்டும்.

குழந்தையின் நிறை (Kg)	3	4	5	6	7	8	9	10
ஒருநாளுக்கு நீர் ஆகார அளவு (ml)	300	400	500	600	700	800	900	1000
கோப்பை	1½	2	2½	3	3½	4	4½	5

குழந்தையின் நிறை (Kg)	12	14	16	18	20	25	30	35
ஒருநாளுக்கு நீர் ஆகார அளவு (ml)	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800
கோப்பை	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9

திரவங்களை அளப்பதற்கு சரியான அளவிலான பாத்திரத்தை பயன்படுத்தவும்.



அளவிடப்பட்ட கோப்பை



தேர் கோப்பை (200ml)



கோப்பை (300ml)

ஒரு நாளைக்குத் தேவையான நீர் ஆகாரம் குறிப்பிட்ட நேர இடைவெளிகளில் (நோயாளியின் தேவைக்கு ஏற்ப) வழங்கப்பட வேண்டும்.)

உட்கொள்ள வேண்டியவை

✓ வெற்றுநீரை விட ஆகாரம் உட்கொள்ளல் சிறந்தது.

- |                |               |
|----------------|---------------|
| * புதிய பழரசம் | * கஞ்சி       |
| * இளநீர்       | * ஜீவனி (ORS) |
| * சூப்         | * பால்        |

- மெதுவான உணவு வகைகளை உட்கொள்ளல் சிறந்தது.
  - அரைத் திண்மநிலை மற்றும் மெதுவான உணவுகளை வழங்கவும்.
  - சிறிய அளவு உணவை பலமுறை வழங்கவும்.
  - போசாக்கான மற்றும் இயற்கை உணவுகளை உட்கொள்ளல் சிறந்தது.
  - அதிக எண்ணெய் கலந்த உணவு வகைகள் வாந்தி மற்றும் குமட்டல் என்பவற்றை ஏற்படுத்தும் என்பதால் இவற்றை தவிர்க்கவும்.

- சிறு குழந்தைகளுக்கு குளுக்கோஸ் / பிரக்டோஸ் போன்ற சீனிவகைகள் கலந்த திரவ உணவுகளை சிறு இடைவேளைகளில் தொடர்ச்சியாக வழங்கவும்.
- பழ வகைகளை உட்கொள்ளல் சிறந்தது.

#### தவிர்க்க வேண்டியவை

சிவப்பு மற்றும் கபில நிற உணவுகள் / பானங்களைத் தவிர்க்கவும். (தேநீர், கோப்பி, நிற குளிர்பானங்கள், பீட்ரூட் போன்ற உணவுகள், மாமைட், திராட்சை)

19) டெங்கு நோய்க்கான சிகிச்சை யாது? டெங்கு

நோய் குணப்படுத்தக்கூடியதா?

பொதுவான ஏனைய வைரசு நோய்களைப்போல் டெங்கு நோய்க்கும் குறிப்பிடத்தக்க குணப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகள் இல்லை. பரசிற்றமோல் குளிசை காய்ச்சலையும் மூட்டுநோவியையும் கட்டுப்படுத்தும். ஏனைய பக்றீரியா தொற்றுக்களை தவிர்ப்பதற்கே நுண்ணுயிர் கொல்லிகள் உபயோகிக்கப்படும். போதியளவு நீராகாரம் எடுத்தல் வேண்டும்.

20) டெங்கு காய்ச்சலின்போது தவிர்க்க வேண்டிய மருந்துகள்?

அஸ்பிரின், புருபன், வோல்டாரன் போன்ற மருந்துகள் ஆபத்தானவை. இவை டெங்கு காய்ச்சலின்போது ஏற்படும் குருதிப் போக்கின் தன்மையை அதிகரிக்கும்.

21) டெங்கு நோய் ஆபத்தானதா?

டெங்கு நோய் குருதிக் கலன்களைப் பாதிக்கின்றது. இதனால் பிளாஸ்மா கசிவு, குருதிக்கசிவு ஏற்படும். குருதிப்பெருக்கும் ஏற்படலாம். இதனால் முக்கிய அங்கங்கள் செயலிழக்கலாம். குருதியழுக்கம் குறையலாகாது.

22) டெங்கு நோயினால் உயிரிழப்பு ஏற்படுமா?

டெங்கு நோயினால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு உயிராபத்து இல்லை. ஆனால் டெங்கு நோயின்போது குருதிக்கசிவுநிலை ஏற்பட்டு குருதியழுக்கம் குறையும் நிலை ஏற்பட்டால் அபாயகரமானது. இந்நிலையில் உரிய சிகிச்சையினை சரியான நேரத்தில் வழங்குவதால் முற்றாக மீளமுடியும்.

23) டெங்கு நோயினால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் எப்பொழுது வைத்தியரை நாடவேண்டும்?

குருதிப்பெருக்குடனான டெங்கு காய்ச்சல் நிலை அல்லது குருதியழுக்கம் குன்றும் நிலை காய்ச்சல் தொடங்கி 3-5 நாட்களின் பின்பே நிகழும். இந்நிலையின்போது நோயாளிக்கு காய்ச்சல் இருக்கமாட்டாது. காய்ச்சல் குணமடைந்து விட்டதாக நினைப்பர். ஆனால் இக்காலமே மிகவும் ஆபத்தான காலமாகும்.

இதன்போது அபாய அறிகுறிகளாக:

1. கடுமையான வயிற்றுவலி ஏற்படும்
2. தொடர்ச்சியான வாந்தி ஏற்படும்.
3. தோலில் குருதி கசிந்த அடையாளங்கள் காணப்படும்
4. மூக்கில் இருந்து குருதி கசியும்.
5. மலம் கறுப்புநிறமாக காணப்படும்.

எனவே காய்ச்சல் நோயாளிகளில் வயிற்றுநோவோ, வாந்தியோ காணப்படின் வைத்தியசாலையில் உடன் அனுமதித்தல் அவசியமாகும்.

குருதி கசியத்தொடங்கிய பின்பான சிகிச்சைகள் கடினமானவை-யாகும்.

குருதியழுக்கம் குறை டெங்கு நிலை (Dengue Shock Syndrome DSS) மிகவும் ஆபத்தானதாகும். இதன் அறிகுறிகளாக,

1. அதிக தாகம்.
2. உடல் வெளிறி தோல் குளிர்ந்து போதல்
3. அமைதியின்மை
4. இயலாத தன்மை
5. சிறுநீர் அளவு குறைதல்.

என்பன காணப்படும்.

24) டெங்கு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நீண்டநாட் தாக்கம் யாது?

பொதுவாக டெங்கு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஓரிரு கிழமைகளில் பூரண சுகமடைந்துவிடுவர். சிலர் சில வாரங்களுக்குச் சோர்வாகக் காணப்படுவர். நீண்டநாட் பாதிப்புக்கள் இல்லை.

25) டெங்கு நோயினைப் பரப்பும் நுளம்பின் வாழிடம் யாது?

டெங்கு நோயினைப் பரப்பும் ஏடிஸ் நுளம்பு வீட்டினுள்ளேயே குடியிருக்கின்றது. உடுப்புக்கள் உள்ள இடம், இருளான இடங்கள், குளிரான இடங்கள் மற்றும் வீட்டைச் சூழவுள்ள

ஒதுக்கிடங்களிலும் நுளம்பு வாழும். பெண்ணுளம்பு நீர் உள்ள இடங்களில் முட்டைகளை இடும். முட்டை குடம்பியாகி முழுவுடலியாக 10 நாட்களில் உருமாற்றம் பெற்றுவிடும்.

26) டெங்கு நோயாளிகளின் உடல்நிலைக்கு ஏற்ப ஒவ்வொரு மணித்தியாலத்திலும் உள்ளெடுக்க வேண்டிய நீராகரத்தின் அளவுகள் யாவை?

உடல் நிறை ஒரு மணித்தியால நேரத்தில் உள்ளெடுக்க வேண்டிய நீராகரத்தின் அளவு

5Kg	20ml
10Kg	40ml
20Kg	60ml
30Kg	70ml
40Kg	80ml
50Kg	100ml
50Kg விட	100ml

கூடிய நிறை

27) டெங்கு நோயினைப் பரப்பும் நுளம்புகள் பெருகுவதை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது?

நிலையான நன்னீரில் டெங்கு நுளம்பு பெருகுகின்றது. வீட்டுச்சூழலிலுள்ள வாளிகள்,

பேணிகள், பிளாஸ்டிக் பொருட்கள், டயர்கள், போத்தல்கள் என்பவற்றில் இவை பெருகும். வீடுகளின் உள்ளே உள்ள குளிநீர்தடிகளின் நீர், நீர்த்தாங்கிகளில் வடியும் நீரும் நுளம்பு பெருகக் காணாமாகின்றன. இவற்றினைத் துப்பரவு செய்தல் அவசியம். சிறிய நீர்நிலைகளில் மீன்களை வளர்ப்பதால் நுளம்பு பெருகாது. மேலும் தும்பிகளும், நுளம்புக் குடம்பிகளை இயற்கையான உணவாகக் கொள்ளும்.

## 28) டெங்கு நுளம்பு எங்கே பெருகுகின்றது ?

டெங்கு நுளம்பு மனிதனுக்கு அருகாமையில் மனிதனால் உருவாக்கப்படும் நீர் தேங்கும் இடங்களில் பெருகுகின்றது.

உதாரணம்: பிளாஸ்டிக், பீங்கான், தகரம் என்பவற்றால் ஆன பாத்திரங்கள், கூரை, பீலிகள், நீர்த்தாங்கிகள், தேங்காய்ச்சிரட்டை, மட்டை, பூச்சாடி, குருவித் தடாகங்கள், டயர், மரப்பொந்துகள், தாவரங்கள், செடிகளில் நீர் தேங்கும் போது.

## 29) நுளம்புக்கடியில் இருந்து விடுபட யாது செய்ய வேண்டும்?

உடலை முழுமையாக மறைக்கும் ஆடைகளை அணிதல் வேண்டும். இறுக்கமான ஆடைகளைத்

தவிர்ந்து தளர்வான ஆடைகளை அணிதல் நல்லது. வீடுகளில் இருளான இடங்களில் ஓய்வெடுக்கும். அத்தகைய இடங்களைச் சுத்தம் செய்தல் அவசியம். நுளம்பு வலைகளை உபயோகிக்கலாம். நுளம்பு கடியாது இருப்பதற்கு தோலிற்கு மருந்துகளை, எண்ணெய்களை தடவலாம்.

30) நுளம்பு பெருகாது இருப்பதற்கான

தீண்மக்கழிவு முகாமைத்துவம் யாது?

கழிவுகளை அவற்றின் தன்மைக்கு ஏற்ப வகைப்படுத்தி அகற்றல் வேண்டும். மீள்சுழற்சி செய்யக்கூடிய போத்தல்கள், கண்ணாடி என்பவற்றை ஒரு பகுதியாகவும், பிளாஸ்டிக் ஒரு பகுதியாகவும், ரயர் ஒரு பகுதியாகவும் சேகரித்து அகற்றல் வேண்டும். உக்கக்கூடிய கழிவுகளை உக்கலாவதற்குரிய இடத்தில் சேர்த்தல் வேண்டும்.

31) நுளம்பு பெருகாது இருப்பதற்கு நீர் தேங்கும்

இடங்களை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?

கூரை, பீலிகளில் தொடர்ச்சியாக இலை, குழைகளை அகற்றிச் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். நீர் தேங்கும் பூச்சாடிகள், குளிர்சாதனப்பெட்டி, குளிருட்டி என்பவற்றில் நீர் தேங்காது சுத்தம்

செய்தல் அவசியம். சிறிய நீர் நிலைகளில் மீன்களை வளர்ப்பதனால் அவற்றில் நுளம்புகள் பெருகுவதைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

32) நுளம்புக் கட்டுப்பாட்டில் இரசாயனப் பூச்சிகொல்லிகளின் பாவனை நல்லதா?

இல்லை. இரசாயனப்பூச்சி கொல்லிகள் நுளம்புக் குடம்பிகளை அழிக்கும் தும்பிகளையும் கொல்லும். இதனால் நுளம்புகள் மீளவும் பெருகும். சூழலும் இரசாயனங்களின் பாவனையால் மாசுபடும். எனவே இயன்றவரை தவிர்த்தலே நன்று.

33) நுளம்புக் கடியினை எவ்வாறு தவிர்த்து டெங்கு நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்?

ஒருவரைக் கடிக்கும் எயிடீஸ் நுளம்பு டெங்கு வைரசினை உடையதா அல்லது இல்லையா என்று உறுதிப்படுத்த முடியாது. எனவே மக்கள் நுளம்புக்கடியில் இருந்து தவிர்ப்பதனாலேயே நோய்த்தொற்று ஏற்படாது பாதுகாக்கப்படலாம். எயிடீஸ் நுளம்பு மனிதரைக் கடிக்கும் உக்கிரம் சூரிய உதயத்தின் பின் இரண்டு மணித்தியாலங்களிலும், சூரிய அஸ்தமனத்தின் முன் இரண்டு மணித்தியாலங்களிலும் இருக்கும்.

இந் நுளம்புக் கடியினைத் தவிர்க்க உடல் முழுவதும் மூடிய அணிகளை அணிதல் வேண்டும். இறுக்கமான ஆடைகளை அணியக்கூடாது. தளர்வான ஆடைகளே நல்லது. சிறு பிள்ளைகளை நுளம்பு வலைகளில் பாதுகாக்க வேண்டும். நுளம்புத்திரிகள் மற்றும் வேம்பிலைப்புகை என்பனவும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் சுவாசப் பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம்.

34) டெங்கு நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் எவ்வாறு மற்றவர்களுக்கு பரவுவதை தடுக்கலாம்? டெங்கு நோய், டெங்கு நோயாளியின் உடலைக் கடிக்கும் எயிடிஸ் நுளம்பினால் பரப்பப்படுகின்றது. எனவே டெங்கு நோயாளிகள் நுளம்புகளினால் கடிபடாது பாதுக்காக்கப்படுவதனால் ஏனையவர்களுக்கு நோய் பரவாது.

35) ஒருவர் டெங்கு நோய் நிலவும் பிரதேசத்திற்கு பிரயாணம் செய்வதனால் ஆபத்து உண்டா? டெங்கு நோய் உள்ள பிரதேசங்களுக்கு செல்வதற்கு பிரயாணத்தடை இல்லை. ஆனால் அப்பிரதேசங்களில் நுளம்பினால் கடிபடாது இருப்பதற்கான தடுப்புக்களை மேற்கொள்ள வேண்டும். மேலும் அப்பிரதேசத்தில் உள்ளபோது, மீண்டும் இரு வாரத்திற்குள் காய்ச்சல் ஏற்படின் வைத்தியரை நாடவேண்டும்.

36) டெங்கு நோயினைத் தடுக்க சமூகம் யாது செய்யலாம்?

வீட்டுச் சூழலிலேயே டெங்கு நோய் பரவுகின்றது. எனவே வீட்டினுள்ளேயும் அதனைச் சூழவும் நுளம்பு பெருகும் இடங்களை அழிப்பதனாலும், நீர் தேங்கும் இடங்களைச் சுத்தம் செய்வதனாலும் நுளம்புப் பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தி நோயினைத் தவிர்க்கலாம். டெங்கு நுளம்பு, அதிக தூரம் பயணிக்காது. ஆகையினால் சமூகத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரும் தமது வீட்டினையும், அதன் சூழலையும் துப்பரவாக வைத்திருப்பதனால் டெங்கு நோய் பரவுவதனைத் தவிர்க்கலாம்.

37) டெங்கு வேகமாகப் பரவும்போது சமூகத்தில் அதனைக் கட்டுப்படுத்தும் உத்திகள் யாவை?

நுளம்பு பெருகும் இடங்களை அழித்தலே டெங்கு நோய் கட்டுப்பாட்டில் முதன்மையானது. ஆனால் நோய் வேகமாக பரவும்போது இரசாயனப் பதார்த்தம் உடைய புகையூட்டல் மூலம் நுளம்புகள் கொல்லப்படும். இதனை 3-4 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

38) டெங்கு நோய் பெருகுவதற்கான காரணிகள் யாவை?

1. முறையான வகையில் நுளம்புகளின் பெருக்கம் கட்டுப்படுத்தாமை.
2. பொதுச் சுகாதாரச் சேவையின் விளைத்திறன் இன்மை.
3. விரைவாக உருவாக்கப்படும் தரக் குறைவான நகரமயமாக்கல்.
4. சூழலில் அதிகரிக்கும் உக்காத கழிவுகளின் பரம்பல் நுளம்புகளின் வாழிடமாக மாறல்.
5. அதிகரித்த பயணத் தொடர்புகள் நோயாளிகளையும், நுளம்புகளையும் இடத்துக்கிடம் கடத்துகின்றது.

39) டெங்கு நோய் தொற்றை எவ்வாறு அறிவிக்கலாம்?

டெங்கு நோய் எனச் சந்தேகிக்கப்படும் நோயாளியின் விபரத்தினை பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரிக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் வைத்தியர் அறிவித்தல் அவசியம்.

40) டெங்கு நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் வைத்தியர் யாது செய்கின்றார்?

நோயாளியின் உடல்நிலையை கருத்தில் கொண்டு விடுதியில் அனுமதிக்க வேண்டும். குருதியில் வெண்குருதிச்சிறுதட்டுக்கள்  $5000/\text{mm}^3$  குறைவடையும் போதும், குருதிச்சிறுதட்டுக்கள்  $150000/\text{mm}^3$  யை விடக் குறைவடையும் போதும் விடுதியில் அனுமதித்துச் சிகிச்சை அளித்தல் வேண்டும்.

41) டெங்கு நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் வைத்தியர்கள் தவிர்க்க வேண்டியவை யாது ?

அஸ்பிரின், புருபன், வோல்டாரன் போன்ற மருந்துகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

ஹிமட்டோகிரிட் அதிகரித்தாலன்றி நாளத்தினூடாக செலைன் போன்றவற்றை அளிக்கக்கூடாது.

ஹிமட்டோகிரிட் குறைவடைந்தாலன்றி குருதி மாற்றீடு அளித்தல் ஆகாது.

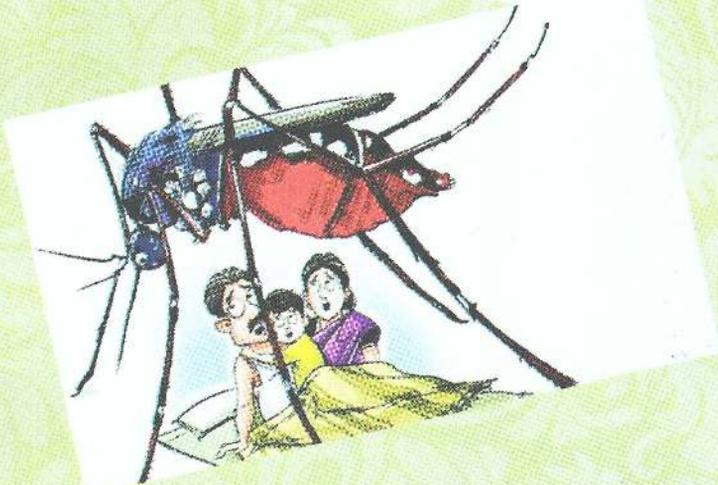
குருதிச் சிறுதட்டுக்களின் அளவு மிகக் குறைந்தாலன்றி குருதிச் சிறுதட்டு மாற்றீடு வழங்கல் ஆகாது.

42) டெங்கு நோய் கட்டுப்பாட்டிற்கான சமூகப்  
பங்குதாரர்களுக்கான அழைப்பு யாது?

“தொடங்கிவிடும் விழிப்பு அதனால் இன்றே  
சடமில்லை டெங்கு விடமென்றே  
இடம் பல தேடித் தடம் இடவே  
அடங்கிடுமே அவனியில் டெங்கு”  
அடங்கிடுமே அவனியில் டெங்கு







அச்சமைப்பு: யாழ்ப்பிணம் அகாடமி பிரிண்டிங் - தொ.பே:- 0771974875

Digitized by Noolaham Foundation.  
noolaham.org | aavanaham.org