



சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பணிமனை
சங்கானை

World Vision
Changanai

தொற்று நோய்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாப்போம்





தொற்று நோய்களிலிருந்து யாதுகாப்போம்



நோயற்றவாழ்வே அனைத்துச் செல்வங்களிலும் ஏக உயர்ந்தது மகத்தானது

இக்கூற்றின் மேன்மையை இன்றுபலரும் உணர்ந்து கொண்டிருக்கும். உணரும் காலமாக உள்ளது. அந்த அளவிற்கு இன்று பற்பலவிதமான நோய்களின் தாக்கம் மனிதகுலத்தையே வாட்டிவதைக்கின்றது. தீற்கு வயதெல்லையோ, கால எல்லையோ நிபந்தனைகளோ கிடையாது. அறியாப் பருவமுடைய சின்னங்க் சிறார்கள் இதன் பாதிப்பிற்கு அதிகமாக உட்படுவதே மிகவும் வேதனைக்குரிய தொன்றாகும்.

எம்மத்தியில் காணப்படுகின்ற பலபழக்கவழக்கங்களை சீர் செய் தாலே அனேகமான நோய்கள் எம்மை அனுகாமலேயே தடுக்க முடியும். பிறப்பிலிருந்து இறக்கும்வரை நாம் கற்றுக்கொண்ட சுகாதார பழக்கங்கள், அனுபவங்கள், பெற்றோர் மற்றும் முதியோரின் வழிகாட்டல்கள் எம்மை கிடைக்கின்ற நோய்களில் இருந்து காப்பாற்றவல்ல கவசங்களாக உள்ளமை அனைவராலும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய தொன்றாகும். இந்த வெளிப்படையான உண்மையை உணர்ந்தும் வண்ணம் வெளியிடப்படும் இந்தக் கைநூலினை பயன்படுத்துவதன் ஊடாக பெறப்படும் அறிவு செயல் வழவும் பெற்று அனைவரும் நலமாய் நீட்டுப்பி வாழவாழ்த்துகிறோம்.

இக் கைநூலினை வழவமைக்க ஆக்கமும், ஆலோசனையும், வழி காட்டலும் வழங்கிய மதிப்பிற்குரிய சுகாதார வைத்திய அதிகாரி திரு. எஸ். மோகனாகுமார் அவர்களுக்கு எமது உளம் கணிந்த நன்றிகள் பல. இந்நூலினை சிறப்புற வழவமைக்க உழைத்தவேள்விழன் திட்ட இணைப் பாளர் திரு. ஷவி. ஆதித்தன் அவர்களையும், பிராந்தியசுகாதார இணைப் பாளர் திரு. வை. மிராளன் அவர்களையும் மனதார வாழ்த்துகிறேன்.

இ. மைக்கல்
முகாமையாளர்
சங்காணாபிராந்திய அபிவிருத்தித் திட்டம்

தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்போம்

Word vision Lanka நிறுவனத்தினர் சங்கானை சுகாதார வைத் திய அதிகாரி பிரிவில் சுகாதாரம் தொடர்பாக மேற்கொள்ளும் அபிவிருத்தி திட்ட செயற்பாடுகளில் ஒரு பகுதியாக பாடசாலை மாணவர்களின் தொற்று நோய்கள் தொடர்பான அறிவினை அதிகரிப்பதற்காக தொற்று நோய்களி விருந்து பாதுகாப்போம் என்ற இந்த நூலை வெளியிட்டு உள்ளார்கள்.

இந்த நூலில் உள்ளடங்கிய தகவல்கள் எம்மால் தொகுக்கப்பட்டு அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. இந்நால் மாணவர்களிடையேயுள்ள தொற்றுநோய்கள் தொடர்பான சந்தேகங்களைத் தீர்க்குமென நம்புகின் றேன். மேலும் மாணவர்களின் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும் செயற்பாடு களான பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டு மாதிரி அறையை அமைத்து அதற்கான பொருட்களினை வழங்கியமை, மாணவர்களிடையே குருதிச் சோகையைக் குறைக்கும் முகமாக குருதிச்சோகை தொடர்பான Sticker வெளியிட்டமை ஆகிய செயற்பாடுகளினை Word Vision Lanka நிறு வனத்தினர் சங்கானைப் பிரதேசத்தில் மேற்கொண்டுள்ளார்கள்.

இச் செயற்பாடுகளில் தங்கள் அர்ப்பணிப்பை வெளிப்படுத்தியுள்ள Area Development Programme manager Mr.I.Michael, Area Development Programme Coordinator Mr.B.Athithan ஆகி யோரிற்கு எமது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

நன்றி.

வைத்திய கலாநிதி சு.மோகனகுமார்
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி.
சங்கானை.

மனித வாழ்வியல் சுகாதார மற்றும் போசாக்கன் செல்வாக்கு

போசனையும் சுகாதாரமும் மனித வாழ்வில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் மிக முக்கிய விடயங்களாகும். இவற்றின் ஆதிக்கமானது மனித வாழ்க்கையில் பிறப்பு முதல் இறப்புவரை வியாபித்திருக்கின்றது.

போசனைக் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் குறுகிய மற்றும் நீண்டகால அடிப்படையில் காணப்படுகின்றன. எனினும் அவற்றினால் ஏற்படுத்தப்படும் தாக்கமானது சில சமயங்களில் நீத்து நிலைத்திருப்பதை அவதானிக்கக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இத் தாக்கமானது தனிப்பட்ட வாழ்வியல் நடவடிக்கைகளில் மிகுந்த பிண்ணடைவு ஏற்படுத்துகின்றது. இந்கு சிறந்த உதாரணமாக சிறுவர்கள் மற்றும் மாணவர்களது கல்வி மற்றும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் காணப்படுகின்ற பிண்ணடைவுகளைக் குறிப்பிடலாம்.

எனவே சுகாதார போசனை சார் விடயங்களில் மிகுந்த அக்கறை செலுத்தி வளமானதோர் சமுதாயமாக எங்களை உருவாக்குவது அனைவரதும் தலையாய கடமையாக இருக்கின்றது.

அவ்வகையில் இப்பயன்தரு நூலை உருவாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்த அனைவரிற்கும் எனது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

வை.மிராளன்
சுகாதார, போசனை இணைப்பாளர்
வடமாகாணம்.

தொற்று நோய்கள்

தொற்றுநோய் என்றால் என்ன?

தொற்றும் தன்மையுடைய நோயக்காரணியானது தொற்றுக் குள்ளான ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ சென்றதைவதன் மூலம் பரவக்கூடிய நோய் தொற்று நோய் எனப்படும்.

தொற்று நோய்கள் யாவும் முறைகளாவன.

1. உணவு, நீர் மூலம்
2. காவிகள் மூலம்
3. வளி மூலம்
4. பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் (தொற்றுக்குள்ளான ஒருவரிடமிருந்து)
5. தொடுகை மூலம்

1. உணவு, நீர் மூலம் யாவும் நோய்கள்

2. உணவு, நீர் தொற்றுக்குள்ளாவதன் மூலம் ஏற்படும் நோய்களாவன.

1. நெருப்புக் காய்ச்சல் (தைபொயிட்)
2. செங்கண்மாரி
3. வயிற்றோட்டம் / வயிற்றுளைவு
4. வாந்திபேதி
5. உணவு நஞ்சாதல்
6. வட்டப்புழு, நாடாப்புழு தொற்று-பழுத்தொற்று(பூச்சி)

2. உணவு தொற்றுக்குள்ளாகும் சந்தர்யங்கள்

- * உணவு தயாரிக்கும் போது
- * உணவினை கொண்டு செல்லும் போது
- * உணவினை சேமிக்கும் போது விநியோகிக்கும் போது
- * உணவு பரிமாறும் போது, கையாளும் போது, உட்கொள்ளும் போது.

01. ஏற்றுப்புக் காய்ச்சல் (Typhoid)

- ❖ நோய்க்காரணி :- *Salmonella typhi*
Salmonella Para typhi
என்ற பக்ரீயாவால் ஏற்படுகிறது.
- ❖ நோய் அளும்பு காலம் :- சராசரி 10-14 நாட்கள் (7-21)
- ❖ நோய் அறிகுறிகள் :-
 - தொடர்ச்சியான படிப்படியாக அதிகரிக்கும் வகையிலான காய்ச்சல்.
 - வாந்தி, பசியின்மை
 - தலையிழி, தலைப்பாரம்
 - ஆரம்பத்தில் தலையிழி ஏற்படும் பின்னர் வயிற்றோட்டம் ஏற்படும்.
 - சிலருக்கு எந்தவிதமான அறிகுறியும் ஏற்படுவது இல்லை.
- ❖ நோய்ப்பறவும் முறை / தொற்றும் முறை :-
 - நோயாளியின்/காவியின் சலம், மலம் என்பவற்றிலிருந்து வெளியேறும் கிருமி உணவு, நீரில் கலப்பதால் பரவுகிறது.
 - கோழியின் எச்சத்திலும் *Salmonella* கிருமி காணப்படும்.

02. செங்கண்மாரி (A)

- ❖ நோய்க்காரணி :- Hepatitis Virus (A, C, E)
- ❖ நோய் அளும்பு காலம் :- 14-30 நாட்கள்
- ❖ நோய் அறிகுறிகள் :-
 - உணவில் விருப்பமின்மை
 - வாந்தி
 - வயிற்றுநோ
 - கண் மஞ்சளாதல்
 - கடும் மஞ்சள் நிற சிறுநீர் வெளியேறல் (Plain tea colour)

நோய்யரவும் முறை / தொற்றும் முறை :-

நோயாளியின் மலம், சலத்துடன் உடன் வெளியேறும் கிருமி உணவு, நீர் மூலம் இன்னொருவருக்கு பரவும்.

03. வயிற்றுகளை

இது நோய் பரப்பும் நோய்க்காரணியை கொண்டு இரண்டு வகைப்படும்.

- I. Bacillary dysentery
- II. Amoebic dysentery

Bacillary Dysentery

நோய்க்காரணி :- Shigella sonnei

Shigellaflexineri பக்ரீரியாவினால் ஏற்படுகிறது.

Amoebic dysentery

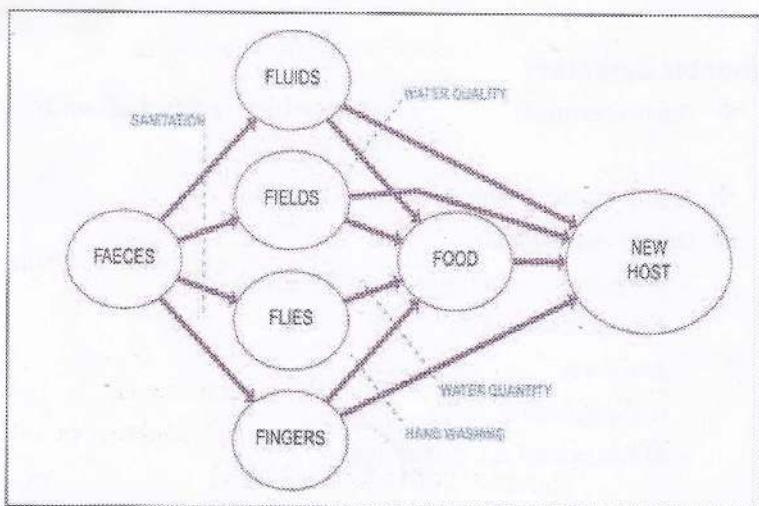
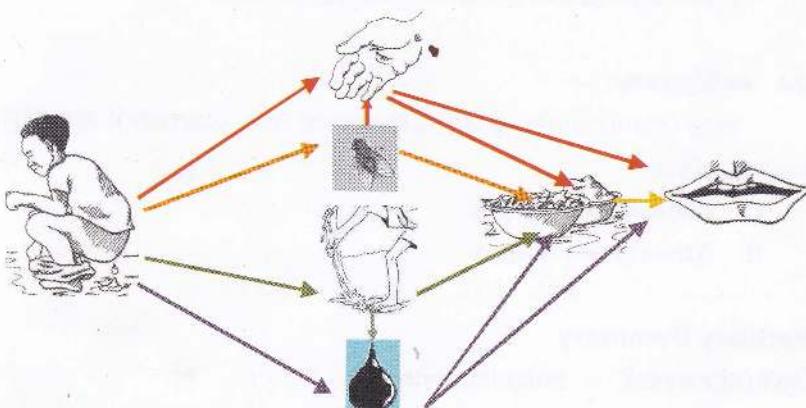
- ❖ நோய்க்காரணி : - Amoebic பக்ரீரியாவினால் ஏற்படுகிறது.
- ❖ நோய் அரும்பு காலம் : - 2-3 நாட்கள்
- ❖ நோய் அறிகுறிகள் : -
 - நீர் தன்யையான குருதி கலந்த மலம்
 - சீதம் வெளியேறல்
 - காய்ச்சல்
 - வயிற்றுவலி
 - கடுமையான உடற் சோர்வு



நோய்யரவும் முறை / தொற்றும் முறை :-

தொற்றுடைய நோயாளியிலிருந்து வெளியேறும் கிருமி உணவு, நீர் மூலம் பரவுகிறது.

உணவு, நீர் மூலம் பறவும் ருக்கிய நோய்களை தடுப்பது எவ்வாறு?



- * குடல் சார் தொற்று நோய் கிருமிகள் ஓர் நோயாளியின் மலத்துடன் வெளியேறி சுகதேகிக்கு உணவு, நீர் மூலம் தொற்றும்.
- * தொற்று உள்ள மலம் ஆனது நிலம், இயையான், மனித கைவிரல்கள் மூலம் உணவு, நீரில் சேர்ந்து நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

இதனைத் தடுப்பதற்குச் செய்ய வேண்டியவை என்ன?

1. பாதுகாப்பான குடிநீரை உறுதிப்படுத்தல்.
★ கொதித்தாறிய நீரையையே பருகுதல் வேண்டும்.
2. உடன் உண்ணும் பொருட்களை கழுவி உண்ணல்.
உடன் உண்ணும் பொருட்களான மாம்பழம், நெல்லிக்காய் போன்ற வற்றை உண்ணும் போது சுத்தமான ஓடும் நீரில், அல்லது உப்பு நீரில் கழுவிய பின்னர் உண்ணல் வேண்டும்.
3. மலம் கழிக்க மலைடாங்களைப் பயன் படுத்துதல்.
4. சரியான முறையில் சவர்க்காரமிட்டு ஓடும் நீரில் கைகளை கழுவுதல் வேண்டும்.

கைகளை கழுவ வேண்டிய சுந்தரப்பாங்களாவன

- ★ உணவு உண்ணமுன்பு
- ★ மலைம் கூடம் சென்று வந்தபின்னர்
- ★ வெளியிடங்களுக்குச் சென்றுவந்தபின்னர்
- ★ செல்லப்பிராணிக்களை தொட்டபின்னர்
- ★ கைகள் அழுக்கடைந்துள்ளது என சந்தேகம் கொள்ளும் ஒவ்வொரு சுந்தரப்பத்திலும்

சரியான முறையில் கைகழுவத் தேவையானவை

- ★ ஓடும் நீர் (பைப் மூலம் வெளியேறும் நீர் அல்லது வாளியில் இருந்து அள்ளி ஊற்றப்படும் நீர்)
- ★ சவர்க்காரம்
- ★ கையையத் துடைப்பதற்கான சுத்தமான துணி

சரியான முறையில் கைகழுவும் முறை



5. திண்மக் கழிவுகளை பாதுகாப்பான அகற்றுதல்.
(COLOUR BIN SYSTEM)



6. சமைத்த உணவை மூடி வைத்தல், மதியம் சமைத்த உணவை இரவு உண்ணும் போது சூடாக்கி உண்ணல்.
இவ்வாறு மீளச்சூடாக்கி உண்ணும் போது நோயினை உண்டாக்கக் கூடிய கிருமிகள் அழிந்துவிடும்.

2. காவிகள் மூலம் பரவும் நோய்கள்

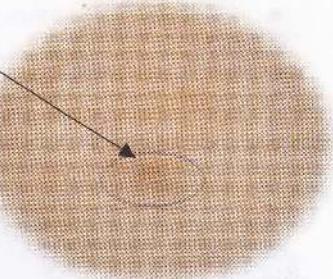
நோயினை உண்டாக்கும் நோய்க்காரணிகளானது காவிகள் மூலம் பரப்பப்படுமாயின் அவை காவிகள் மூலம் பரவும் நோய்கள் எனப்படும்.

உதாரணம்:-

- பெங்கு
- மலேரியா
- யானெக்கால் நோய்
- யப்பானிய மூளைக் காய்ச்சல்
- தைபஸ் காய்ச்சல்

தைபஸ் காய்ச்சல்

- ❖ நோய்க்காரணி :- Ricketsiae ரிக்கெட்சீயே எனும் கிருமி
- ❖ நோய் அரும்பு காலம் :- 7 - 14 நாட்கள்
- ❖ நோய் அறிகுறிகள் :- (இன்று அல்லது பல காணப்படும்)
 - காய்ச்சல்
 - தலையிழி
 - தழும் பு (Escher) உடலின் மறைவான இடங்களில் காணப்படும் (நெருப்புச்சட்டபுண் போன்று) - நோவில்லாதது.
 - உடல் பலவீனம்
 - கிருமல்
 - செந்நிறப்புளிகள் 5-7 நாட்களில் தோன்றும்
 - நினைநீர்க்கணுக்கள் வீங்கலாம்



❖ நோய்ப்ரவும் முறை / தொற்றும் முறை :-

இவை பேன், தெள்ளு, உண்ணி போன்ற மூட்டுக்காவி இனங்களின் எச்சங்களின் மூலம் பரப்பப்பட்டு உடலில் ஏற்படும் சிறு காயங்கள் மூலம் மனித உடலில் தொற்றும்.

❖ நோய்க்கட்டுப்பாடுகள் :-

- இந் நோயை உண்டாக்கும் உண்ணிகள் பற்றைகளில் வசிப்பதால் வீடுகளுக்கு அண்மையாக உள்ள பற்றைகளை வெட்டி அகற்றுவதுடன் வளவுகளை துப்பரவு செய்த பின் சவர்க்காரம் போட்டு குளிப்பதுடன் உடைகளைத் தோய்த்து வெயிலில் உலர்த்திஉபயோகித்தல்.
- வளர்ப்புப் பிராணிகளை வீட்டின் தூரத்தில் கட்டி வளர்த்தல்.
- வளர்ப்புப் பிராணிகளுக்கு உண்ணி, தெள்ளு இருப்பது அவதானிக்கப்படின் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனைப்பாடு மருந்து பூசி அகற்றப்படல் வேண்டும்.
- வீட்டிற்குள் செல்லப்பிராணிகள் வருவதைத் தடுத்தல்.
- வீட்டின் சுவரில், நிலத்தில் காணப்படும் வெடிப்புகளுக்கு சீமெந்து பூசி அடைப்பதன் மூலம் அதற்குள் தெள்ளுகள் இருப்பது தடுக்கப்படும்.
- பற்றைப்பிரதேசங்களுக்கு ஆடு, மாடு மேய்க்கச் சென்று வந்த பின்னர் சவர்க்காரமிட்டு நன்கு குளித்தல் வேண்டும்.

பெங்குக் காய்ச்சல்



- ❖ நோய்க்காரணி :- வைரஸ் (DENGUE VIRUS
(வகை I, வகை II, வகை III, வகை IV)
- ❖ நோய்க்காவி :- நுளம்பு
 - Aedes aegypti
 - Aedes albopictus
- ❖ நோயரும்புகாலம் :- 3 - 14 நாட்கள்
(பொதுவாக 4 - 7 நாட்கள்)
- ❖ நோயறிகுறிகள் :- டெங்குக் காய்ச்சலின் 3 நிலைகள்.
 - சாதாரண டெங்குக் காய்ச்சல்.
 - குருதிப் பெருக்குடன் கூடிய டெங்குக் காய்ச்சல்.
 - டெங்கு அதிர்ச்சி நிலை.

சாதாரண டெங்குக் காய்ச்சலுக்கான அறிகுறிகள்.

(இன்று அல்லது பல காணப்படும்)

- ★ சடுதியாக ஏற்பட்டு அதிகரித்துச்செல்லும் காய்ச்சல்
- ★ கடுமையான தலைவவி
- ★ வெளிச்சத்தை பார்க்கமுடியாத நிலை
- ★ கண்களின் பின்புறம் வளி
- ★ முதுகு வளி
- ★ அடிவயிற்றில் நோவு
- ★ தகசைகள், மூட்டுக்களில் நோ
- ★ மலச்சிக்கல்
- ★ வாந்தி, தலைச்சுற்று, சோர்வு
- ★ தோலின் கீழ் செந்திற பருக்கள் / தடங்கள்

குருதிப் பயருக்குடன் கூடிய டெங்குக் காய்ச்சலுக்கான அறிகுறிகள்

(இன்று அல்லது பல காணப்படும்)

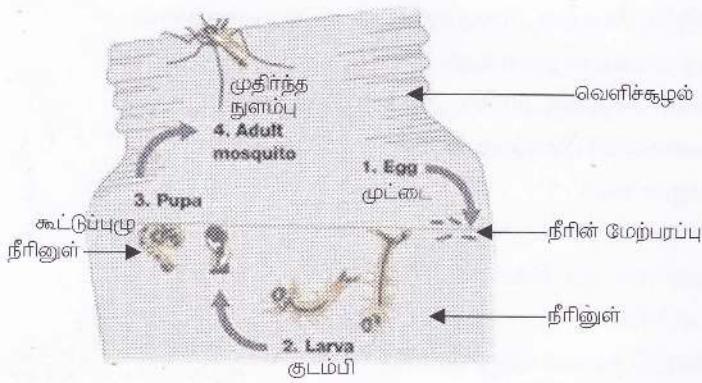
டெங்கு காய்ச்சல் நிலையுடன் (குணமடையாவிட்டால்)

- ★ மூக்கு, முரசு, சமிபாட்டு கால்வாயில் இரத்தக்கசிவு
- ★ வாந்தி, மலத்துடன் இரத்தம் வெளியேறுவதால் கபில நிறமாக இருக்கும்.

- ★ கடுமையான வயிற்று வலி
- ★ கண்கள் சிவந்திருக்கும்
- ★ வயிற்றோட்டம்
- ★ மூச்செடுக்க சிரமம்
- ★ வலிப்பு

பொங்கு அதிர்ச்சி நிலையின் யோதான அறிகுறிகள்

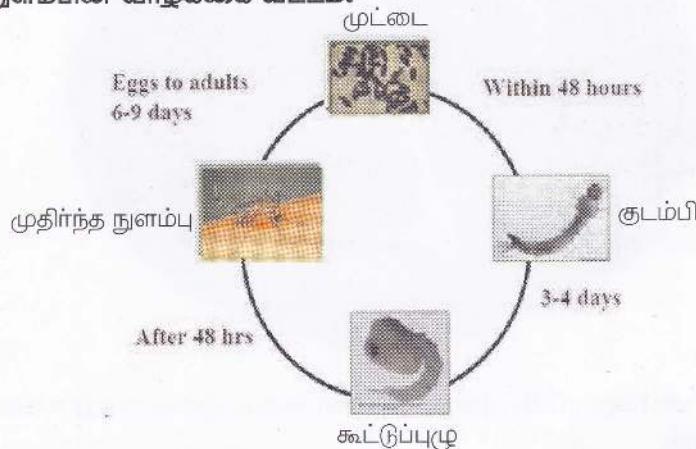
- ★ காய்ச்சல் திடீரென குறைதல்
 - ★ உடல் குளிர்ந்து வெளிறிக் காணப்படும்
 - ★ அமைதியின்மை, தூக்க நிலை
 - ★ பலவீனமானதும், குறைந்நமான நாடித்துடிப்பு
 - ★ அதிர்ச்சி நிலை, இளைப்பு
- ❖ நோய்க்கட்டுப்பாடு :-



- ★ நோய்க்காவியின் பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.
 - ✓ பெருகும் இடங்களை அழித்தல்.
 - ✓ குடம்பிக் கட்டுப்பாடு.
 - ✓ வளர்ந்த நுளம்புக் கட்டுப்பாடு.
- ★ தொடர்புடையோரை தொற்றுள்ள நுளம்பிலிருந்து பாதுகாத்தல்.
 - ✓ நோயாளியை நுளம்பு கடிப்பதிலிருந்து பாதுகாத்தல்.

டெங்கு நோயிகளைப் பரப்பும் நுளம்பு தொடர்பான சில தகவல்கள்

நுளம்பின் வாழ்க்கை வட்டம்.



முதிர்ந்த நுளம்பு (Adult)

- ★ கறுப்பு/மண்ணிறமாகக் காணப்படும்.
- ★ காப்பு வாழ்வில் வெள்ளை அடையாளம் உடலில் காணப்படும்.
- ★ மேற்பரப்பிற்கு சமாந்தரமாக நிற்கும்.
- ★ கடிக்கும் நேரம் காலை-6.00 – 9.00
மாலை- 3.00 – 6.00
(day bit)
- ★ பறக்கும் தூரம் - 500 மீ

முட்டை (Egg)

- ★ கறுப்பு நிறம்
- ★ Oval shape ல் காணப்படும்.
- ★ 100–200 வரையான முட்டைகள் இடும்.
- ★ தனித்தனியான முட்டைகள் இடும்.
- ★ ஈரப்பதமான இடங்களில் முட்டைகள் இடும்.
- ★ ஒரு வருடங்கள் வரை முட்டைகள் இருக்கும்.
- ★ வைரஸ் முட்டையினுடோக்கக் கடத்தப்படும்.

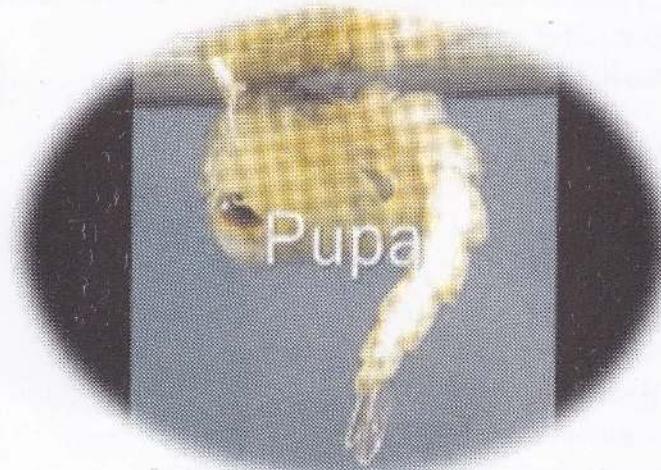


குடம்பி (Larva)



- ★ நீரின் மேற்பரப்பில் கோணவடிவில் அசையக்கூடியவாறு காணப்படும்.

கூட்டுப்புழு (Pupa)



- ★ கேள்விக்குறி வடிவில் காணப்படும்.

எமது பிரதேசத்தில் இனாங்காணப்பட்ட நூள்மீபுப்பெருக்கத்திற்கு ஏதுவான இடங்கள்.



3. வளி மூலம் பரவும் நோய்கள்

நோயினை உண்டாக்கும் நோய்க்காரணியானது ஒருவரிட மிருந்து இன்னொருவருக்கு வளி மூலம்பரப்பப்படுமாயின் அவை வளி மூலம் பரப்பப்படும் நோய்கள் எனப்படும்.

உதாரணம்:-

- தழிமன்
- தொண்டை அழற்சி
- பொக்குளிப்பான்
- நூரையீரல் அழற்சி
- கூகைக்கட்டு
- காச் நோய்
- ஜேர்மன் சின்னமுத்து
- பறவைக் காய்ச்சல்
- சார்ஸ் [SARS]
- சின்னமுத்து

4. பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள்

நோயினை உண்டாக்கும் நோய்க்காரணியானது ஒருவரிட மிருந்து இன்னொருவருக்கு பாதுகாப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகளின் போது (நோய்த் தொற்றுள்ள) ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவும் நோய்களே பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் எனப்படுகின்றன. இவ்வாறாக பாலியல் தொடர்புகளை ஏற்படுத் திக் கொள்ளும் எவருக்கும் இந்நோய்கள் தொற்ற இடமுண்டு. பற்றிரியா, பங்கசு, வைரசு, ஒட்டுண்ணிகள் ஆகியன காரணமாக இந்நோய்கள் ஏற்படலாம்.

உதாரணம் :-

- ❖ கோணோரியா (Gonorrhea)
- ❖ சிபிலிஸ் (Syphilis)
- ❖ பாலுறுப்பு ஹெர்பீஸ் (Genital Herpes)

- ❖ கிளமிடியா (Clamydia)
- ❖ பாலுறுப்பு உண்ணிகள் (Genetal Warts)
- ❖ கோணோரியா அல்லது சிறுநீர் வழி அழற்சி (Non Gonococcal Urethritis)
- ❖ எயிட்ஸ் (AIDS)

தொற்றடையும் சந்தர்ப்பங்களாவன : -

1. தொற்றடைந்த ஒருவருடன் பாதுகாப்பற்ற வகையில் பாலியல் தொடர்பு கொள்ளல்.
2. தொற்றடைந்த ஒருவரின் குருதியைப் பாய்ச்சல் , தொற்றடைந்த ஒருவர் தோலைத் துளைப்பதற்காகப் பயன்படுத்திய ஊசி, புகுத்தி, ஏனைய சத்திரைச் சிகிச்சை உபகரணங்களைக் கிருமியளிக்காது மீண்டும் பயன்படுத்தல், பச்சை குத்துதல், மற்றும் அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையின் போது ஊசிகளைக் கிருமியளிக்காது பயன்படுத்தல், ஒரே ஊசியைப் பயன்படுத்தி பலர் நாளத்தினுடோக போதை வஸ்துக்களை ஏற்றுதல்.
3. தொற்றடைந்த தாயிடமிருந்து கர்ப்பகாலத்தில் சூல்வித்தகத் தினுடோகவும், பிரசவத்தின் போதும் பின்னர் தாய்ப்பாலின் ஊடாக வும் சில வகை நோய்க்கிருமிகள் கடத்தப்படலாம்.

பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களுள் பெரும் பாலானவற்றின் நோயறிகுறிகள் பொதுவாக பாலுறுப்புப் பிரதேசங்களி லேயே காணப்படும். அது தவிர்ந்தவிடத்து இந்நோய்கள் காரணமாகத் தோன்றும் குணங்குறிகள் உடலின் ஏனைய பகுதி களிலும் வெளிக்காட்டப்படலாம். சில நோயறிகுறிகள் உடலுட்புகுந்த போதிலும், சில வேளைகளில் நோயறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப் படாதிருக்கலாம். சில நோயாக்கிகள், நோயறிகுறிகளை வெளிக் காட்டாதவாறு நீண்டகாலத்துக்கு உடலினுள் காணப்படலாம். இதன் விளைவாக பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களுள்

பெரும்பாலானவை அவ்வாறு பாலியல் தொடர்பு கொள்வோர் அறியாத நிலையிலேயே ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குக் கடத்தப்பட இடமுண்டு.

கொணோறியா (Gonorrhoea)

- ❖ நோய்க்கிருமி : - நில்லோரிய கொணோறியா எனப்படும் ஒரு வகை பற்றீரியா வினாலேயே இந்நோய் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.(Neisseria gonorrhoea)
- ❖ நோயரும்பு காலம் :- 2 - 5 நாட்கள்
- ❖ ஆண்களில் நோயறிகுறிகள் :- ஒன்று அல்லது பல காணப்படும் ஆண்களின் சிறுநீர் வழியே பிரதான தொற்றுக்குள்ளாகும்.
 - ஆண் குறியிலிருந்து கெட்டியான மஞ்சள் நிற பாயம் வெளியேறல்.
 - சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிவு அல்லது வலி ஏற்படல்.
 - அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டி ஏற்படல்.
- ❖ பெண்களில் நோயற்குறிகள் :- ஒன்று அல்லது பல காணப்படும் பெண்களின் கருப்பைக் கழுத்துப் பிரதேசமே தொற்றுக்குள்ளாகும்.
 - பெரும்பாலும் நோயறிகுறிகள் வெளித்தொரிவதில்லை.
 - யோனிமடலினுாடாக மஞ்சள் நிறப் பாயம் வெளியேறல்.
 - சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிவு ஏற்படல்.
 - அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டி ஏற்படல்.
 - மாதவிடாய் ஒழுங்கின்றி நிகழல்.
 - அடிவயிற்றில் நோவு ஏற்படல்.

இதை தவிர, வாய்வழிப் புணர்ச்சி காரணமாக, - தொண் டைக் கரகரப்பும் தொண்டையில் தொற்றும் ஏற்படும்.

குதவழிப் புணர்ச்சி காரணமாக, - நேர்க்குடலினுாடாக சீழ் வடியும் நிலை ஏற்படும்.

ஒரு கர்ப்பினித்தாய் பிரசவத்தை அண்மித்திருக்கும் நிலையில் அவருக்கு கொணோரியா தொற்றியிருப்பின் பிரசவத்தின்போது குழந்தையின் கண்களில் யோனிமட்ட் சுரப்பு தொடுகையடைவதால் தொற்று ஏற்படலாம். இவ்வாறான கண் தொற்றுக்களை உடனடியாகக் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். இன்றேல் குழந்தைகளின் கண்கள் குருடாக இடமுண்டு.

சிபிலிஸ் (Syphilis)

❖ நோய்க்கிருமி:- இந்நோய்திரிபோனிமா பலிடம் எனப்படும் ஒரு வகை பற்றீரியாவினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. (*Treponema Pallidum*)

❖ நோயரும்பு காலம்:- 9 - 90 நாட்கள்

❖ நோயற்குறிகள் :-

முதலாவது பருவம் :

பாலுறுப்பினுள்ளோ பாலுறுப்பு அயற் பிரதேசத்திலோ புண்ணோ புண்களோ ஏற்படுவதே முதல் அறிகுறியாகும். இப்புண்கள் பொதுவாக நோவு அற்றவை. தொடும் போது தடிப்பானவையாக உணரப்படத் தக்கவை.

இரண்டாவது பருவம் : (ஒன்று அல்லது பல காணப்படும்)

முதலாவது பருவத்தின் போது குருதியோட்டத்துள் சேரும் நோயாக்கி பற்றீரியாக்கள் உடலெங்கும் பரவிச் செல்லும். இப்பருவத்தில் பின்வரும் அறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படும்.

- முதலில் இங்கு சிரங்கு போன்று தோன்றும். அது முகம், உள்ளாங்கைகள், உள்ளாங்கால்கள் போன்ற இடங்களில் மிகையாக காணப்படும்.
- நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் வீக்கமடையும்.
- காய்ச்சலும் மூட்டுவலியும் ஏற்படும்.
- சில வேளைகளில் மூளை மென்சவ்வு அழற்சி காரணமாகத் தலைவலி ஏற்படலாம்.

இத்தொற்றுக்குரிய சிகிச்சை போதிய அளவில் செய்யப்படா விடன் நரம்புத் தொகுதி, இதயம் உட்பட மேலும் பல உறுப்பக்கள் பாதிக்கப்பட இடமுண்டு.

சிபிலிஸ் நோயும் கர்ப்பினித்தாயும்.

கர்ப்பம் தரிக்கமுன்னரே கர்ப்பினியாக இருக்கையிலேயே சிபிலிஸ் நோயாக்கி பற்றீரியா உடலுட்புகுந்து உரிய சிகிச்சை செய்யப் படாதிருப்பின் பின்வரும் சிக்கல் நிலைமைகள் ஏற்படலாம்.

- கரு சிதைவு.
- குழந்தை இறந்து பிறத்தல்.
- குழந்தையும் சிபிலிஸ் நோயுடன் பிறத்தல்.
- சாதாரணமான குழந்தை போன்று பிறக்கும் குழந்தை சில மாதங்களின் பின்னர் சிபிலிஸ் நோயறிகுறிகளைக் காட்டல்.

ஒவ்வொரு கர்ப்பினித்தாயும் பிரசவ முன் கிளினிக் செல்லும் முதலாவது சந்தர்ப்பத்திலேயே VDRL சோதனையைச் செய்வித்துக் கொள்ளுவதன் மூலம், சிபிலிஸ் நோய் தொற்றியுள்ளதா இல்லையா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள முடியும்.

பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் தொற்றத்தக்க ஆபத்தான நடவடிக்கைகளைக் கொண்ட ஒவ்வொரு கர்ப்பினிப் பெண்ணும் தமது கர்ப்ப காலத்தின் இறுதி மூன்று மாதங்களுள் மேலுமொரு தடவை மேற்படி சோதனையைச் செய்து கொள்ள வேண்டும். இச் சோதனையை அரசினால் நடாத்தப்படும் பிரசவத்துக்கு முந்திய கிளினிக்குகள் எல்லாவற் றிலும் இலவசமாகச் செய்வித்துக்கொள்வதற்கான வசதிகள் செய்யப்பட்டுள்ளன. உரிய வகையில் சிகிச்சை செய்து, பாரிய விளைவுகள் ஏற்படுவதை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எச்.ஐ.வி/எயிட்ஸ் - HIV AIDS



இந் நோய் ஒரு வைரஸ் காரணமாகவே ஏற்பட்டுள்ளது. அந்த வைரஸ் எச்.ஐ.வி. HIV எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

பின்னர் இந்நோய் நிலைமைக்குப் பல பெயர்கள் முன்வைக்கப் பட்டன. ஈற்றில் எயிட்ஸ் AIDS எனும் பெயர் இடப்பட்டது.

- | | |
|------------|----------------|
| A cquired | - பெற்ற |
| I mmune | - நிர்பீடனக் |
| D eiciency | - குறைபாட்டுச் |
| S yndrome | - சிக்கல் |

இது தமிழில், பெற்ற நீர்ப்பிடனக் குறைபாட்டுச் சிக்கல் எனப்படுகிறது.

இதுவரையில் இரண்டு HIV வகைகள் இனங்காணப் பட்டுள்ளன. அவை HIV-I, HIV-II எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளன. இந்த இரு HIV வகைகளாலும் எயிட்ஸ் நிலைமை ஏற்படுத்தப்படலாம். HIV தொடர்பாகப் பல்வேறு அபிப்பிராயங்கள் தெரிவிக் கப்பட்டுள்ளன. எனினும், அண்மைக் காலக் கண்டுபிடிப்புக்களின்படி அது ஆபிரிக்ககாடுகளில் வாழும் பச்சை நிறக் குரங்குகளில் இருந்து தோற்றும் பெற்றமை அறியப்பட்டுள்ளது. ஆபிரிக்கப் பழங்குடிகள் இக் குரங்கின் இறைச்சியையும் இரத்தத்தையும் (குருதியையும்) பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழக்கத்தை கொண்டுள்ளனர். இந்த வைரஸ் மனித உடலுள் புகுந்து பல்வேறு மாற்றங்களுக்கு உள்ளடக்கியதன் விளைவாகவே HIV தோற்றும் பெற்றுள்ளது என நம்பப்படுகின்றது.

HIV எவ்வாறான அடங்களில் காணப்படும்?

பொதுவான சூழலில் HIV இனால் உயிர் வாழ முடியாது. அது உயிர் வாழ்வதற்கு உயிர்க் கலங்கள் தேவை. எனவே அயற்கூழலில் வளியிலோ, நீரிலோ உணவுகளிலோ HIV காணப்பட மாட்டாது. தொற்றுடைந்த ஒரு வரின் உடலினுள் மாத்திரமே HIV உயிர் வாழும்.

தொற்றுடைந்தோரின் குருதியில் வைரஸ் பெருமளவில் அடங்கியிருக்கும்.

ஆண்களின் சுக்கிலப் பாயத்திலும் பெண்களின் யோனி மடற் சுரப்பியிலும் கருப்பை கழுத்துச் சுரப்பியிலும் தாய்ப்பாலிலும் வைரஸ் பெருமளவில் அடங்கியிருக்கும்.

- ❖ உமிழ்நீர்
- ❖ கண்ணீர்
- ❖ வியர்வை
- ❖ மலம்
- ❖ சிறுநீர்

ஆகியவற்றிலும் வைரஸ் அடங்கியிருக்கும்.

HIV தொற்றும் வழிகள் எவை?

(1) பாலியல் தொடர்புகள் மூலம்

தொற்றுடைந்தோரின் பாலுறுப்புச் சுரப்புக்களில் வைரசு பெருமளவில் அடங்கியிருக்கும். எனவே பாதுகாப்பற பாலியல் தொடர்புகள் மூலமே அதிகளவில் தொற்று ஏற்படுகின்றது. HIV தொற்றின் ஏற்தாழ 80% மானவை பாலியல் பாலியல் தொடர்புகள் மூலமாகவே ஏற்படுகின்றன.

- யோனிமடல் உடலுறவு.
- குதவழி உடலுறவு.
- வாய்வழி உடலுறவு.

(2) குருதி மூலம்

தொற்றடைந்த குருதியைப் பாய்ச்சுவதாலும் தொற்றடைந்த குருதியினால் மாசுடைந்த ஊசி, புகுத்தி பிளேட் மற்றும் உபகரணங்கள் கிருமியழிக்காது மீளப் பயன்படுத்துவதும் வைரசுத் தொற்று ஏற்படும்.

மேலும் தொற்றடைந்த ஒருவரின் உடலுறுப்புக்களையோ இழையங்களையோ பிரிதொருவரின் உடலில் பொருத்துவதாலும் வைரசுத் தொற்று ஏற்படும்.

(3) தொற்றடைந்த தாயிடம் இருந்து குழந்தைக்கு

HIV தொற்றடைந்த பெண்கள் கருத்திப்பதால் குழந்தைக்கும் வைரசுத் தொற்று ஏற்படலாம்.

- கருவில் இருக்கும் போது.
- பிரசுவத்தின் போது.
- தாய்ப்பால் ஊட்டும் போது. வைரசுத் தொற்று ஏற்படலாம்.

எச்.ஐ.வி. தொற்றுத்தைக்க ஆயத்தைப் பெருமளவுக்குக் கொண்டுள்ளார்யார்?

ஏந்த ஒருவரும் எச்.ஐ.வி. தொற்றுக்கு உள்ளாக இடமுண்டு. இனம், மதம், செல்வநிலை, சமூக அந்தஸ்து போன்ற எதுவும் இதற்கு விதிவிலக்கானதல்ல. ஆட்களின் ஆரோக்கிய நிலைமையும் கூட தொற்றில் ஆதிக்கஞ் செலுத்துவதில்லை. எந்த ஒருவரதும் பாலியல் நடத்தையே எச்.ஐ.வி. தொற்றை ஏற்படுத்தும் பிரதானமான காரணியாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

மேலும், நாளத்தினுடோகப் பகிள்ந்து பரிமாறியவாறு போதைப் பொருள்களை ஏற்றிக்கொள்வோருக்கும் எச்.ஐ.வி. தொற்று ஏற்பட்டுள்ள தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தைக்கட்கும் எச்.ஐ.வி. தொற்று ஏற்படத்தக்க போக்கு பெருமளவுக்கு காணப்படுகின்றது.

மின்வரும் வழிகளில் HIV கடத்தப்படுவதில்லை.

1. தொற்றுடைந்த ஒருவரை தொடுவதால் அவருடன் கைகுலுக்குவதால்
2. தொற்றுடைந்தவருடன் ஒன்றாக சாதாரண முறையில் வாழ்வதால்
3. தொற்றுடைந்தவருடன் விளையாடுவதால்
4. தொற்றுடைந்தவர் நீராடிய நீச்சல்தடாகத்திலோ ஆற்றிலோ நீராடுவதால்/ நீந்துவதால்
5. தொற்றுடைந்தவரை கட்டித் தழுவுதல்
6. தொற்றுடைந்தவர் பயன்படுத்திய உணவுப் பாத்திரங்கள், பாவனைப் பொருட்களைபயன்படுத்தல்
7. நுளம்பு, முட்டைப்பூச்சி, மற்றும் ஏனைய பூச்சிகள் தீண்டுவதால்
8. தும்மல், இருமல்
9. தொற்றுடைந்தோர் பயன்படுத்திய உடை, துவாய் போன்றவற்றைப் பயன் படுத்துவதால்
10. தொற்றுடைந்தோர் பயன்படுத்திய மலகூட ஆசனத்தை பயன்படுத்துவதால்

எயிட்ஸ் நோயின் மிரதானமான அழிகுறிகள் மின்வருமாறு:

- உடல் நிறை குறைவடைதல் - ஒரு மாத காலத்துள் உடல் நிறை 10% வரை குறைவடைதல்.
- ஒரு மாத காலத்துக்கு மேல் நீஷக்கும் காய்ச்சல். (சாதாரண மருந்து களூடன்)
- ஒரு மாத காலத்துக்கு மேல் நீஷக்கும் கழிச்சல்.
- வெவ்வேறு ஆட்களைப் பொறுத்தமடில் இக் குணங்குறிகள் கூடியோ குறைந்தோ காணப்படலாம்.

எயிட்ஸ் தொற்றுக்கு ஆளானவரின் நீர்ப்பீடத் தொகுதி இக்காலப் பகுதியில் பெருமளவுக்கு அழிக்கப்பட்டுவிடுவதால் அவர் பல்வேறு தொற்றுகளுக்கு ஆளாவார். வைரசுத் தொற்று, பற்றீரியாத தொற்று, பங்கசுத் தொற்று போன்ற தொற்றுக்கள் இக்காலப்பகுதியில்

ஏற்படக்கூடும். பொதுவாக, ஆரோக்கியமான ஒருவரில் நோய்நிலை மைகளை ஏற்படுத்தாத மிக நலிவான நோயாக்கிகள் கூட எயிட்ஸ் நோயாளிகளைப் பொறுத்தமட்டில் மரணத்தை ஏற்படுத்தக் கூடும்.

எச்.ஐ.வி பரவுதலைத் தவிர்த்தல்

HIV பிரதானமாக மூன்று வழிகளில் பரவுகின்றது. பாலியல் தொடர்புகள் மூலமாகவே 80% இற்கும் மேலாகப் பரவுகின்றது. பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் HIV பரவுதலை தவிர்த்தல்.

- ❖ பாதுகாப்பான பாலியல் தொடர்புகளைப் பேணல்.
- ❖ ஆண், பெண் ஆகிய இருவரும் ஒருவருக்கு ஒருவர் நம்பிக்கையாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ நம்பகரமான துணைவருடன்/துணைவியுடன் மாத்திரம் பாலி யல் தொடர்பு கொள்ளல்.
- ❖ திருமணம் வரையில் பாலியல் தொடர்புகளை தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்.

தாம் பாலுறவு கொள்ளும் ஆணின் அல்லது பெண்ணின் பாலியல் தொடர்புகள் பற்றிய சந்தேகங்கள் இருப்பின் அல்லது பாலுறவு கொள்பவர் தமது நிரந்தரமான பாலியல் துணைவர்/துணைவி அல்லது வேரொருவராக இருப்பின் பாதுகாப்பான முறையில் ஆபத்தற்ற வகையில் பாலியல் தொடர்பு கொள்ளல்.

5. தொடுகை மூலம் பரவும் நோய்கள்

நோயினை உண்டாக்கும் நோய்க்காரணியானது ஒருவரில் இருந்து இன்னொருவருக்கு தொடுகை மூலம் பரப்பப்படுமாயின் அவை தொடுகை மூலம் பரப்பப்படும் நோய்கள் எனப்படும்.

உதாரணம்:-

- சிரங்கு
- தேமல்

சிரங்கு SCABIES



நோய்க்காரணி



:- Scrcaptus Scabies

இந் நோய்க்காரணி

ஒரு தெள்ளுமாதிரி சிறியது. இந் நோய் நேரடித் தொடர்புகள் மூலம் மட்டும்தான் பரவமுடியும். ஒரு நோயாளியின் சருமம் படுவ தனாலும் சிறுபிள்ளைகளின் உள்ளாட்டகளை மாற்றிப்பாவிப்ப தனாலும் ஒரு போர்வையை பஸ் போர்த்துப்படுப்பதனாலும் இந் நோய் பரவமுடியும்.

நோய்க்காரணி உடம்பை வந்தடைந்தால் சருமம் மடியக்கூடிய இடங்களில் வியர்வை காரணமாக சருமத்தைத் துளைத்து தோலின் அடிப் பகுதிக்குச் செல்லும். இப்பகுதியில் ஓரிடத்தில் முட்டைகள் இடும். முட்டை கள் பொரித்து குஞ்சுகள் நகர ஆரம்பிக்கும். இந் நிலையில் தான் அரிப்புஏற்படும்.

சிகிச்சை :-

Benzyl Benzoic Cream (BB cream) பூசும் முறை

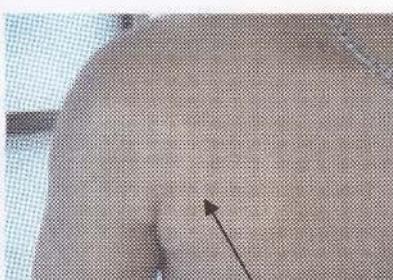
முதலாம் நாள் சவற்காரம் பூசி குளித்தல் வேண்டும். குளித்த பின்னர் துவாயினால் துடைக்கக்கூடாது. ஈரம் காடும் வரை வெய்யிலில் நிற்றல் வேண்டும்.

ஈரம் நன்கு காய்ந்தபின்னர் ஈர்க்கில் சுற்றிய பஞ்கிள் மூலம் கழுத்தின் கீழ் உள்ள எல்லாப் பகுதியிலும் BB cream பூசி சுற்றுக்காய்ந்த பின்னர் மீண்டும் மீண்டும் 2,3 முறை பூசி காயவிடுதல் வேண்டும். குளிக்கக் கூடாது. 3 நாட்கள் தொடர்ந்து பூசப்படுதல் வேண்டும்.

ஒரே வீட்டிலுள்ள அனைவரும் ஒரே காலப்பகுதியில் பூசதல் வேண்டும். நோயாளி பயன்படுத்திய உடைகள் அனைத்தும் கொதி நீரில் அவித்த பின்னர் தான் மீண்டும் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

தொழுநோய். Leprosy

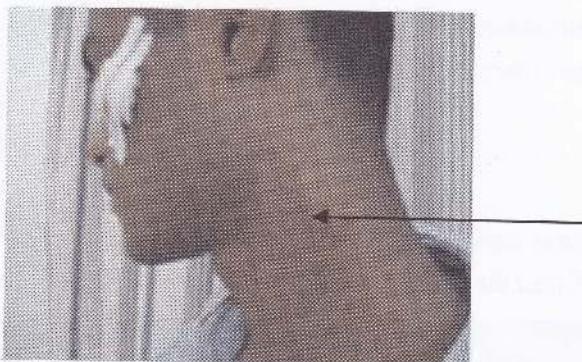
- ❖ நோய்க்காரணி :- மைக்கோபக்ரீநியம் லெப்ரே
 - ❖ நோய் அரும்பு காலம் :- நோயரும்புகாலம் 2 மாதங்கள் தொடக்கம் 40 வருடங்கள் வரை பரந்திருப்பினும், சராசரியாக சுமார் 5 வருடங்களாகும்.
 - ❖ நோய் அறிகுறிகள் :-
1. வெளிநிய / செந்நிறமான உணர்ச்சியற்ற கடியெதுவுமற்ற தடங்கள்.



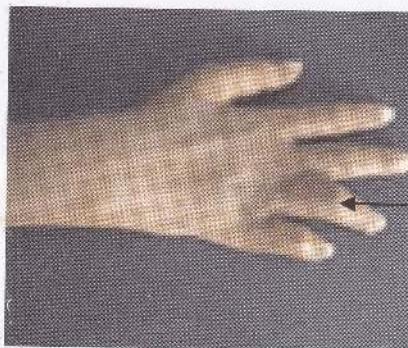
2. காதுச்சோனை முகம், கை, கால்களில் சிறிய மினுமினுப்பான கட்டுகள்.



3. நரம்புகள் தழுத்துபோதல்.



4. கை கால்களில் தொடர்ச்சியான விழைப்பு.



❖ நோய்பரவும் முறை / தொற்றும் முறை

பிரதானமாக சுவாசத்தின் மூலமும், தோலில் ஏற்படும் காயங்கள் மூலமும் தொற்று ஏற்படுகிறது. தொழுநோயாளியுடனான நீண்டகால/ நெருக்கமான தொடர்பின்மூலமே தொற்று ஏற்படுகிறது. எனினும் சுலபமாக பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடியவர்களில் (Susceptible persons) தற்செயலான/ குறுகிய நேர தொடர்பினால் தொற்று ஏற்படலாம். ஒரு சிகிச்சை பெறாத தொற்றும் வகை தொழுநோயாளியிலிருந்து ஒரு நாளில் சுமார் 100 மில்லியன் கிருமிகள் மூக்கினுடாக வெளியேறலாம்.

தொழுநோயின் வகைகள்

1. தொற்றும் வகை
2. தொற்றாத வகை

என இருவகைப்படும்

தொற்றாதவகை தொழுநோய்

1. தொற்றும் தன்மை இல்லை/ மிக குறைவு
2. அநேகமாக ஒரு தடம். சிலவேளை 2 – 5 தடங்கள்
3. உடலில் சமச்சீர்று தொற்றமாக தடங்கள்
4. தடங்களின் மேற்புறம் காய்ந்து, சொரசொரப்பாக இருக்கும்.
5. தடங்களில் உணர்ச்சி இல்லாமல் இருக்கும்.
6. நன்கு தெளிவான வெளிறிய/ செந்நிற தடங்கள். தடங்களின் விளிம்புகள் உயர்வாக இருக்கும்.

தொற்றும் வகை தொழுநோய்

1. தொற்றும் தன்மை அதிகம்
2. பல தடங்கள்
3. தடங்கள் சமச்சீராக இருக்கும்.
4. மேற்புறம் வழுவழுப்பாகவும் மினுமினுப்பாகவும் இருக்கும்.
5. தடங்களில் உணர்ச்சி ஓரளவு குறைவாக இருக்கும்/ உணர்ச்சி பாதிப்படையாது.

6. மினுமினுப்பான், செந்நிற நன்கு தெளிவற்ற கொப்பளங்கள்/ கட்டிகள்/ தோலில் தடிப்புகள் இருக்கும். இவை நடுவில் உயர்ந்தும் விளிம்புகளை நோக்கி சரிவாகவும் இருக்கும். விளிம்புகள் தோலி விருந்து புற்பாக தெளிவாக தெரியாது.

ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்பட்டு பூரணசிகிச்சை அளிக்கப்படின் அங்கவீனங்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்

தொழுநோய்

1. பூரண சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் தொழுநோயைக் குணப்படுத்தலாம்
2. சிகிச்சை பெறும் தொழுநோயாளியிலிருந்து பிறருக்கு இந் நோய் தொற்றாது
3. தொழுநோய் ஒரு பரம்பரை நோய் இல்லை
4. தொழுநோய் காரணமாக விரல்கள் அமுகி விழும் என்பதில் உண்மை இல்லை

விலங்கு விசர்நோய் - Rabies



- ❖ நோய்க்காரணி :- ரேபீஸ்வைரஸ் (Family Rhabdoviridae)
- ❖ நோய் அரும்பு காலம் :- 1 – 3 மாதங்கள் (2 வருடங்கள் வரை).
- ❖ மனிதரில் நோய் அறிகுறிகள் :-

 1. காய்ச்சல்
 2. மூச்சுத் திணறல், குழப்ப நிலை, கோபம், அசாதாரண நடவடிக்கைகள்.

3. பேசுவதில் சிரமம்
4. விழுங்குவதில் சிரமம்
5. நீரைப் பார்த்தால் பயம்
6. நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டு 2-10 நாட்களினுள் மரணம் சம்பவிக்கும்

❖ நோய்ப்பாவும் முறை / தொற்றும் முறை :-

1. பிரதான நோய்க் காவியாக நாய்உள்ளது.
2. நாயில் நோய்க்கிருமி பெருக்கமடைந்து உழிழ் நீர் மூலம் வெளி யேறுகிறது.
3. 97% ஆன மனித நீர் வெறுப்பு நோய் தொற்றுள்ள நாய்க்கடியினால் ஏற்படுகிறது.
4. பூனை மூலம் 2% ஆன நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது.
5. 20% வளர்ப்பு நாய்களாலும், 80% கட்டாக்காலி நாய் களாலும் ஏற்படுகிறது.

❖ நோய்க் கட்டுப்பாட்டு செயற்பாடுகள் :-

1. முற்கூட்டிய தடுப்பு மருந்தேற்றல் (ஆபத்து நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு)
2. நாய்க்கடியின் பின்னான தடுப்பு மருந்தேற்றல்.
3. வளர்ப்பு நாய்களுக்கான தடுப்பு மருந்தேற்றல்.
4. கட்டாக்காலி நாய்களுக்கான தடுப்பு மருந்தேற்றல்.
5. நாய்களுக்கான இனப்பெருக்கக் கட்டுப்பாடு.
6. கட்டாக்காலி நாயழிப்பு.
7. தொற்று நோயியல் கண்காணிப்பு.
8. சுகாதாரக் கல்வியிட்டல்.

❖ நாயில் ஏற்படும் அறிகுறிகள் :-

1. கோபமடைந்த நிலை
2. கண்ணில் தெரியும் பொருட்களை கடித்தல்
3. நீரை விழுங்க முடியாத நிலை
4. அதிகரித்த உழிழ்நீர்ச்சுரப்பு
5. அசாதாரணமாக ஊனையிடல்

6. திடீரனக் கடித்தல்
 7. சுய கட்டுப்பாடற் செயற்பாடுகள்
 8. அசாதாரண நடவடிக்கைகள்
- ❖ முஞ்கூட்டிய தடுப்பு மருந்தேற்றல் :-
1. ஆபத்து நிலை உள்ளவர்களுக்கு சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.
 2. கால்நடை உத்தியோகத்தர்கள்.
 3. நாய் பிழிப்போர்.
 4. வள விலங்கு அதிகாரிகள்.
 5. மிருகக் காட்சிச் சாலை உத்தியோகத்தர்கள்.
 6. ஆய்வுகூட உத்தியோகத்தர்கள்.
 7. வேட்டையாடுவோர்

போச்சன

உணவின் கூறுகளாவன:-

1. காபோவைதரேற்றுக்கள் (மாப் பொருள்),
 2. புரதம்,
 3. கொழுப்பு,
 4. கனியுப்புக்கள்,
 5. விற்றமின்கள்,
 6. நீர்.
- * இவற்றில் உடலிற்கு சக்தியை வழங்குபவையாக காபோவை தரேற்றுக்கள் (மாப் பொருள்), புரதம், கொழுப்பு காணப்படுகின்றன. இவை “மா போச்சன மூலக்கூறுகள் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன.
 - * கனியுப்புக்கள், விற்றமின்கள் உடலிற்கு பாதுகாப்பினை வழங்குகின்றன. இவை “நூண் போச்சன” மூலக் கூறுகள் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன.

உணவின் கூறுகமும் அவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் சக்தியின் அளவும்.

உணவின் கூறு	சக்தியின் அளவு
காபோவைதரேற்று	4 Kcal/gram
புரதம்	4 Kcal/gram
கொழுப்பு	9 Kcal/gram

மந்த போச்சனயானது மனித வாழ்க்கையில் ஓர் சக்கரச் செயன்முறையூடாக பரம்பரைகளுக்கிடையில் பரிமாறப்படக் கூடியது.

அதாவது தாய் கர்ப்ப காலத்தில் தனதுபோச்சன நிலையினை சரியாகப் பேணாவிடின் அதுதாயினைப் பாதிப்பதுடன் நிறை குறைவான மற்றும் விருத்திக் குறைவான குழந்தை பிறப்பதற்கு வழிவகுக்கின்றது. (சாதாரண பிறப்பு நிறை 2500gramsஆகும்)

பிறப்பு நிறை குறைவாக பிறந்த குழந்தையானது (2500grams இலும் குறைவு) சரியான முறையில் உணவுட்டல் மற்றும் இதர பரா மரிப்புக்கள் கிடைக்கப்பெறாத பட்சத்தில் அதிக நோய்த்தாக்கங்களிற் குள்ளாவதுடன் பலவீனமான குழந்தையாகவும் ஆகுகின்றது. இதன் விளைவாக வளர்ச்சிக் குறைவு (வயதிற்கேற்ற நிறை, வயதிற்கேற்ற உயரம்) ஏற்படுகின்றது. மேலும் மூளையின் கருத்தாளமாகச் சிந்திக் கும் திறனும் வலுவாகப் பாதிப்படையக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகாகிக் கின்றன.

மேலும் இச் சூழ்நிலையானது நீண்டகால நோய்கள் ஏற்படுவதற்கும் ஏதுவாகின்றன. குழந்தை இவ்வாறு மந்தபோசணையுடன் வளரும் போது அவர் / அவள் அதீதமாக நோய் வாய்ப்படுகின்ற ஓர் சிறு குழந்தையாகின்றார்.

இது இவ்வாறு தொடரும் போது விடலைப் பருவ வயதில் நிறை மற்றும் உயரம் குறைந்தவராக மாறுகின்றார். இந்நிலையானது, கருத்தாளமாக சிந்திக்கும் திறன் குறைந்த மூளை விருத்தியையும் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்த நிலையினையும் தோற்றுவிக்கின்றது.

இதனால் சாதாரணமாகக் காணப்பட வேண்டிய செயலாற்றல் மற்றும் கல்வியாற்றல் வெகுவாகப் பாதிப்படைகின்றது. இந்நிலை தொடரும் போது அவர் பெண்பிள்ளையாயின், அவள் போசனை குறைந்த தாயாகும் சந்தர்ப்பம் அதிகாகிக்கின்றது.

எமது வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் வளர்ச்சி வேகம் அதிகமாகக் காணப்படுகின்ற காலப்பகுதிகளாக பிறந்தது முதல் 1 வயது முழுயும் வரையான காலப்பகுதியும், விடலைப் பருவத்தை அடையும் காலப் பகுதியும் (Pubertalage) காணப்படுகின்றது. மேலும் கர்ப்பகால போசனையானது மிகவும் குறிப்பிடத்தக்களவு தாக்கத்தை சிகிவிற்கு ஏற்படுத்துகின்றது.

எனவே

1. கர்ப்பகாலம்
2. குழந்தைப் பருவம்
3. விடலைப் பருவம்

ஆகிய காலங்களில் போசனை நிலையினை உயர்வாகப் பேணுவதற்கு அதீத முயற்சி செய்தல் வேண்டும்.

இதன் மூலம் நாம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதுடன் எதிர்காலச் சந்ததியினரையும் ஓர் ஆற்றல் மிக்க சந்ததியினராகச் செய்யலாம். இச்செயன்முறை தொடர்பான மேலதிக விளக்கங்களை சுகாதார உத்தியோகத்தர்களிடம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நாம் உட்காள்ளும் உணவானது எவ்வகையானது?

உணவானது பிரதானமாக 6 குழுக்களாகப் பிரிக்கப்படலாம். அவையாவன:

- 1) தானியங்கள் மற்றும் கிழங்குகள்
- 2) பழங்கள்
- 3) காய்கறிகள்
- 4) மீன், பருப்புகள், இறைச்சி மற்றும் முட்டை
- 5) பால் மற்றும் பாற்பொருட்கள்
- 6) விதைகளும், எண்ணெய் விதைகளும்

- ★ ஒவ்வொரு வகையான உணவுப் பிரிவுகளிலிருந்தும் சில உணவுகளை தினமும் சாப்பிடுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- ★ ஒன்று அல்லது இரண்டு வகையான உணவுப் பிரிவுகளிலிருந்து பெரிய அளவில் சேர்த்துக் கொள்வதைவிட எல்லா வகையான உணவுப் பிரிவுகளிலிருந்தும் சிறிதளவேனும் உள்ளடக்குவது மிகவும் முக்கிய மானதாகும்.

இது உங்களுடைய உணவுகளில் பல்வகையான உணவுகளை உறுதிப்படுத்துவதுடன் அவை உங்களுடைய உடலுக்கு தேவையான போசாக்குகளைத் தினமும் வழங்குகின்றன.

1. தானியங்களினாலான உணவுகளை தினமும் மூன்று முறை சாப்பிடுவங்கள்.

50%தொடக்கம் 65% வரையிலான நாளாந்த சக்தித் தேவை தானி யங்களிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றது. ஆனாலும், தானியங்களில் புரதத்தின் அளவு குறைவானதாகும் (கிட்டத்தட்ட 6-12%). இலங்கையர்களிலும்போதும் நாளாந்த புரதத்தின் தேவையின் 50%வரை அதிக அளவிலான தானியங்களை உட்கொள்வதனால் கிடைக்கப்பெறுகின்றது.

➤ மாண் மற்றும் கோதுமை மா தயாரிப்புக்களை குறைவாக சாப்பிடுவார்கள்.

இலங்கையில் பாண் மற்றும் கோதுமை மாவிலான தயாரிப்புகள் 70 தொடக்கம் 75 வீதம் வரை கோதுமை மாவைக் கொண்டுள்ளன. அரைக்கும் போது தானியங்களின் 25-30 வீதம் வரையானவை தவிடு ஆக நீக்கப்படுவதுடன் அவை அதிக அளவிலான விற்றமின் B கலவை, கனியுப்பு (இரும்பு) மற்றும் நார்ப் பொருட்கள் போன்றவற்றைக் கொண்டுள்ளன. கோதுமை மாவிலான தயாரிப்புகளுக்கு ஏனைய உணவு வகைகளையும் சேர்த்து எடுத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும். இது அரைக்கின்ற போது ஏற்படுகின்ற இழப்பை ஈடுசெய்யும். அவ்வாறே மிகையாக தீட்டிய அரிசிக்கும் மற்றும் அவற்றின் மாவுக்கும் செய்யவும்.

உணவுகளின் போசாக்கினையும் நார்ப் பொருட்களையும் கூட்டுவதற்கும் குரக்கன் போன்ற பொருட்கள் சேர்க்கப்படுவதைப் போன்று இடியப்பம், அப்பம், பிட்டு மற்றும் ரொட்டி போன்றனவற்றை தயாரிக்கின்ற போது அவற்றிற்கு முதலிடம் கொடுக்கப்பட வேண்டும். மேலே குறிப்பிட்ட எல்லா கோதுமை மா தயாரிப்புகளுக்கும் முழு கோதுமை மா (ஆட்டா மா) ஒரு சிறந்த மாற்றீடு ஆகும். (மாற்றீடாக ரொட்டி, சப்பாத்தி, பிட்டு தயாரிப்பதற்கு).

- பிரதான உணவின் அரைப்பங்கிலிருந்து மூன்றில் இரண்டு பங்கு வரையான உணவுகள் மாத்தன்மையான உணவாக இருக்க வேண்டும்.

- உள்ளெடுக்கப்படும் தானியங்களின் அளவு தனிநபரின் வயது, பால், செயற்பாட்டு மட்டங்கள், மற்றும் அவர்களின் உடல் நிலை என்பவற் றின் அடிப்படையில் தங்கியிருக்கும்.
- தனி நபர் ஒருவர், அவரது உயரத்திற்கு ஏற்ற உடல் நிறையிலும் கூடிய உடல் நிறையை கொண்டுள்ளவர்கள் (அதிக நிறை அல்லது அதீத நிறை) மற்றும் உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதவர்கள் நடுத்தர அளவான சோறு அல்லது மாப்பொருள் உணவுகளை உட்கொள்வதற்கு ஆலோசனைகள் வழங்கப்படுகின்றன. நீரிழிவு நோய் தோன்றுவதற்குரிய அபாய நிலையில் உள்ளவர்கள், உணவுகளின் அளவைக் குறைத்தல் வேண்டும்.
- மெய்வல்லுநர்கள், குறைபோசாக்கை கொண்டவர்கள் மற்றும் கடினமான உடற் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்கின்றவர்கள் உள்ளெடுக்கப்படும் சோறு மற்றும் மாப்பொருள் உணவுகளை அவர்களின் உயரத்திற் கேற்ற உடல் நிறையை பேணிக்கொள்கக் கூடிய வகையில் அதிகரிப்பதுடன் அவர்களின் சக்தித் தேவையையும் பூர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- வெவ்வேறு சேர்மானங்களையுடைய மாத்தன்மையான உணவுகள் உள்ளடக்கப்பட வேண்டும்.
(உதம் : தானியங்கள் மற்றும் அவரை வகைகளின் சேர்மானம் / கிழங்குகள், தானியங்கள் மற்றும் மாத்தன்மையான காய்நிகள் (ஈரப் பலாக்காய்) போன்றன).
- எல்லாத் தானியங்களும் மிருதுவாக அரைக்கப்பட்டவையாக இருக்க வேண்டும்.
- எல்லா வயதுப்பிரிவைச் சேர்ந்தவர்களும் மிருதுவாக அரைக்கப்பட்ட அல்லது புழங்கல் அரிசி மற்றும் மாவிலான தயாரிப்புக் களை உட்கொள்வதற்கு ஊக்கப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

2. காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை அதிகமாக சாப்பிடுவதன்

விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், எதிர் ஓட்சியேற்றிகள் மற்றும் நார்ப் பொருட்கள் போன்றவற்றைக்கொண்டுள்ள மிக நல்ல மூலப் பொருட்களாக பழங்களும், காய்கறிகளும் இருக்கின்றன. உடல் வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் உடலைப் பேணிப்பாதுகாப்பதற்கும் விற்றமின் களும் கனியுப்புக்களும் மிகவும் முக்கியமானவையாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி போன்ற முக்கியமான செயற்பாடுகளுக்கு அவசியமாக இருப்பதுடன் அவை நல்ல ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கு உதவுகின்றது. பல்வகையான சுவைகளை பழங்களும் காய்கறிகளும் கொண்டிருப்பதனால் அவை நாவுக்கிளிய சாப்பிடக் கூடியதன்மையை கூட்டுகின்றது.

காய்கறிகளும் பழங்களும் குறைந்த கலோரியை கொண்டிருப்பதுடன் அதிக நார்ப்பொருட்களையும் கொண்டுள்ளன. இவை ஒழுங்கான குடல் அசைவுக்கும் மற்றும் கழிவுப் பொருட்கள், நச்சுப் பொருட்கள் என்பன வற்றை வெளியேற்றுவதற்கும் உதவுகின்றது. அதே போல கொலஸ்ட் ரோலின் அகத்துரிஞ்சலையும் குறைக்கின்றது. பல்வேறு வகையான பழங்களையும் காய்கறிகளையும் ஒழுங்காக உட்கொள்ளும் போது அதீத நிறை, நீரிழிவு, இதய நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோய்கள் போன்ற நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றது.

காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும் இள்ள முக்கியமான நுண்ணுாட்டச் சுத்துக்கள்

➤ விற்றமின் சீ (C)

விற்றமின் சீ ஆனது இழையங்கள், எலும்புகள் மற்றும் பற்கள் உட்பட உங்களுடைய உடம்பின் எல்லாபாகங்களினதும் வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் மென்சல்வுகளைப் புதுப்பித்தலுக்கும் தேவைப்படுகின்றது. காயங்களைக் குணப்படுத்துவதற்கும்

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி செயல் முறையின் தொழிற்பாட்டிற்கும் விற்றமின் சீ அத்தியாவசியமானதாகும். விற்றமின் சீ ஆனது விவேஷடமாக புதிய மற்றும் பச்சையான காய்கறிகளையும் பழங்களையும் உட்கொள்கின்றமையால் உடனடியாக கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ளன. சமைக்கின்ற போதும் செயல் முறைக்குட்படுத்தப்படுகின்றபோதும் விற்றமின் சீ ஆனது அழிக்கப்படுகின்றது. பிரதான உணவுக்குப்பின்னர் புளிப்பான பழங்களை உட்கொள்வதன் மூலமும் பச்சை இலை வறுவல்களுக்கு எவும்மிச்சை பழச்சாற்றினை சேர்ப்பதன் மூலம் விற்றமின் சீ யினைப் பெற்று, இரும்பு அகத்துறிஞ்சலை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

➤ விற்றமின் A

விற்றமின் ஏ ஆனது கண் பார்வையை மேம்படுத்துவதற்கும் ஆரோக்கியமானநோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைவிருத்தி செய்வதற்கும், உடல் கலங்களின் வளர்ச்சிக்கும் அவற்றின் விருத்திக்கும் மிகவும் முக்கியமானதுடன் ஆரோக்கியமான தோலை பேணி வைத்திருப்பதற்கும் உதவுகின்றது. கரற்றி ணாய்ட்டல் (முன் விற்றமின் ஏ), ஆனது உடலில் விற்றமின் ஏ ஆக மாற்றப்படுகின்றது. இவை பச்சை, கடுமே மஞ்சள் அல்லது மென்சிவப்பு போன்ற நிறங்களைக் கொண்ட பழங்களிலும் காய்கறிகளிலும் காணப்படுகின்றன.

➤ இரும்பு

செங்குழியங்களின் முக்கியமான பகுதியாக இரும்பு இருக்கின்றது. இரும்பு ஆனது உடல் மற்றும் மனம் சம்மந்தமான, அறிவுத்திறன் ஆகிய இரண்டையும் அதிகரிப்பதைப் போல் தனித் தனியாக கலங்களை உற்பத்தி செய்வதிலும் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது. இரும்புக் குறைபாட்டினால் குருதிச் சோகை நோய் ஏற்படும். பச்சை இலைக் காய்கறிகளில் இரும்பு

அதிகமாக காணப்பட்டாலும், அதனை அகத்துறிஞ்சிபெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய இரும்பின் அளவானது, விலங்கு உணவுகள் மூலம் அகத்துறிஞ்சி பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய இரும்பின் அளவைவிட குறைவாகவே இருக்கும்.

➤ போலெட்டு (Folic acid)

போலெட்டு, விற்றமின் பீ (B) வகையைச் சேர்ந்த, அனேகமான உணவுகளில் இயற்கையாகக் காணப்படுகின்ற ஒன்றாகும். உங்களினுடைய உடலில்புதிய கலங்களை, விஷேடமாக குரு திக் கலங்களை உருவாக்குவதற்கு போலெட்டு உதவுகின்றது. பலோப்பியன் குழாயில் கருவினது விருத்திக்கும் மற்றும் நரம்புக் கலங்களின் தொழிற்பாட்டிற்கும் போலெட்டு மிகவும் அத்தியாவசியமாகும்.

➤ எதிர் ஒக்சிடன்கள் (Antioxidants)

உணவுகளில் காணப்படுகின்ற சில விற்றமின்களும் களியுப் புக்களும் (விற்றமின் ஏ, சி, ஏ மற்றும் செலையம்) எதிர் ஒக்சிடன்களாக (Antioxidants) உணவுச்சட்டத்தில் காணப்படுகின்றது. பாரிசவாதம், இருதய நோய்கள், உயர்குருதி அழுத்தம், புற்றுநோய், குணப்படுத்த முடியாத மூட்டுநோய்கள் (arthritis) இழுப்பு (அஸ்மா) மற்றும் நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதை தடுப்பதற்கு உணவுடன் கலந்துள்ள எதிர் ஒக்சிடன்களின் (Antioxidants) தன்மை உதவுகின்றது. புதிய பச்சை காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள், அவரைகள், விதைகள் மற்றும் கொட்டைகள் போன்ற உணவுகள், எதிர் ஒக்சிடன்களைக் (Antioxidants) கொண்டுள்ள சிறந்த உணவுகளாகும். பிற்சேர்க்கை உணவுகளிலிருந்து எதிர் ஒக்சிடன்களைப் (Antioxidants) பெற்றுக் கொள்வதிலும் பார்க்க உணவுகளிலிருந்து எதிர் ஒக்சிடன்களைப் (Antioxidants) பெற்றுக் கொள்வது சிறந்ததாகும்

எவ்வளவு காய்கறிகள் பழங்களினை தினமும் சாப்பிட வேண்டும்?

பலவகையான பழங்களையும் காய்கறிகளையும் சாப்பிடுவதன் மூலம் அனேகமான நுண்ணுாட்டச்சத்துக்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். ஒவ்வொரு நாளும், ஆகக்குறைந்தது ஐந்து வகையான பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். வயது வந்தவர்களுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஆகக் குறைந்தளவு 400 கிராம் பழங்களும் மற்றும் மரக்கறிகளும் தேவைப்படுகின்றன.

3. பருப்பு வகைகள், மீன், கருவாடு, முட்டை, கோழி, மற்றும் மெலிந்த இறைச்சி போன்றவற்றை சாப்பிடுவங்கள்.

பருப்பு வகைகள், மீன், கருவாடு, கோழி இறைச்சி, முட்டை, மற்றும் இறைச்சிபோன்றவற்றில் புரதம்காணப்படுகின்றது. நாளாந்தம் கிட்டத்தட்ட 10-15% வரை தேவையான சக்தி புரதத்தில் இருந்து கிடைக்கப் பெற வேண்டும். உடலில் உள்ள எல்லாக் கலங்களினதும் முக்கிய கட்டமைப்பு கொண்டதாக புரதம் இருக்கின்றது. புரதமானது தூண்டுப் பொருளாகவும், ஹோமோன்களாகவும் மற்றும் பிரதான பிரிக்கமுடியாத மூலக்கூறாகவும் தொழிற்படுகின்றது.

இதுவும் ஒரு சக்தியினுடைய ஒரு பகுதியாகவிருந்து நோய்த் தடுப்புத்தன்மையைக் கூட்டுகின்றது. வளர்ச்சி மற்றும் விருத்தியின் போது புரதகுறைபாடு காரணமாக எல்லா உடல் உறுப்புக்களையும் பாதிப்படையச் செய்கின்றது. ஆகையால், போதுமான தரமான புரதங்களை உட்கொள்ளல் ஆரோக்கியத்திற்கு அத்தியாவசியமாகும். பொது வாக விலங்கு உணவுகளிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளப்படுகின்ற புரதங்கள் நல்ல போசாக்கு பெறுமானத்தைக் கொண்டுள்ளன. ஏனெனில், அவை எல்லாவகையான அமினோ அமிலங்களையும் கொண்டிருப்பதனாலேயே ஆகும்.

4. பால் அல்லது பாற்பொருட்களைத் தினமும் உடெகாள்ளுங்கள்

பால் ஒரு நிறையுணவாகும். பாலானது முக்கியமானதாக இல்லாவிடினும், எல்லா வயதுப் பிரிவுகளைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் சக்தி, புரதம், கனியுப்புக்கள் மற்றும் விற்றமின்கள் போன்றவற்றை வழங்குகின்ற பயனுள்ள ஒரு உணவாகும். ஆறு மாதங்கள் வரை குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுக்க வேண்டும் என பரிந் துரைக்கப்பட்டுள்ளதால் இந்தவயதுப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு ஏனைய பாலையோ அல்லது பால் உற்பத்திகளையோ வழங்குவதற்கு எதிரும் சுட்டிக்காட்டப்படவில்லை.

குழந்தைகளினதும் கட்டிளம் பருவத்தினரினதும் எனும்பு களின் விருத்திக்குபாலை அருந்துதல் மிகமுக்கியமானதாகும். குழந்தைகளையும், கட்டிளம் பருவத்தினரையும் செயற்கை பானங்களை அருந்துவதற்கு ஊக்க மளிக்காது, அதற்கு பதிலாக பால் குழிப்பதை ஊக்கு விப்பதன் மூலம் அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை பேணிக்கொள்ளலாம்.

பாலில் காணப்படும் நுண்ணுாட்டச்சத்துக்கள்.

➤ விற்றமின்கள்

பால் ஆரோக்கியமான நரம்புகளுக்கும் குருதிக்கலங்களுக்கும் தேவையான விற்றமின் D யைகொண்டுள்ளது, குறிப்பாக விற்றமின் D 12 ஜ் கொண்டுள்ளது. முழு ஆடைப்பால் விற்றமின் A அடங்கிய ஒரு நல்ல உணவாகும். ஆனால் கொழுப்பு நீக்கிய பால் அல்லது கொழுப்பு குறைந்த பாலில் விற்றமின் A மற்றும் கொழுப்பில் கரையக் கூடிய விற்றமின் கள் காணப்பாது அல்லது குறைந்தளவு காணப்படும்.

➤ கனியுப்புக்கள்

பாலில், ஆரோக்கியமான எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் அவசியமான கல்சியமும், பொஸ்பரசும் அதிகளவில்

காணப்படுகின்றது. பாலிலுள்ள கல்சியமானது குறிப்பிட்டள வில் உடனினால் நன்றாக அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றது. கொழுப்பு நீக்கிய பாலிலும் முழு ஆடைப்பாலிலும் ஒரே அளவான கல்சியம் காணப்படுகின்றது. இது பிற்காலவாழ்க் கையில் ஒஸ்ரியோ பொரூராசிஸ் (osteoporosis) உருவாக வகைத்தடுப்பதற்கு உதவுகின்றது.

➤ கொழுப்பு

பாலிலுள்ள கொழுப்பு நாளாந்த தேவைக்கான கணிசமான அளவு சக்தியை வழங்குகின்றது. முழு ஆடைப்பால் அதிகள விலான நிரம்பிய கொழுப்புக்களைக் கொண்டுள்ளன. குறைந்தளவு கொழுப்பைக் கொண்டுள்ள பாலில் உள்ள கொழுப்பானது, முழு ஆடைப் பாலிலுள்ள கொழுப்புக்களின் அரைவாசி அளவையையே கொண்டுள்ளது மற்றும் கொழுப்பு நீக்கிய பாலில் கிட்டத்தட்ட எல்லா கொழுப்புக்களும் நீக்கப்பட்டு இருக்கும்.

கொழுப்பு நீக்கிய பால் வயது வந்ததவர்களுக்கும் அதீத நிறையுடைய குழந்தைகளுக்கும் மற்றும் விவேடமாக இருதயம் சம்பந்தமான நோய் உள்ளவர்களுக்கும் உகந்தது. ஏனெனில், விலங்கு கொழுப்பு இரத்த குழாய்களில் கொலஸ்ட்ரோல் படிவதை அதிகரிக்கின்றது.

எவ்வாறாயினும், குறைந்தளவு கொழுப்புக்களை கொண்டுள்ள பால்குறைவான சக்தியையும், அத்தியாவசியமான கொழுப்பமிலங்களினதும் மற்றும் கொழுப்பில் கரையக்கூடிய விற்றமின்களினது குறைபாட்டினையும் கொண்டுள்ளது. ஆகையால், இரண்டு வயதுக்குக் குறைவான குழந்தைகளுக்கு இது பொருத்தமற்றதாகும், இதற்குப் பதிலாக பசுப்பால் நல்லது என்று சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றது.

➤ சீனி

இலக்டோஸ் (Lactose) எனும் சீனியை பால் கொண்டுள்ளது. எவ்வாறாயினும், சுக்ரோஸ் (Sucrose) (வெள்ளை, மண்ணிற சீனி) போன்ற ஏனைய சீனிகளை விட பாலிலுள்ள இலக்டோஸ் மிகவும் குறைவான பற்சித்தவகருக்கான அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளது.

5. உங்கள் உணவுகளில் கொழுப்புகளை நழுநிலை அளவுகளில் உட்கொள்ளுங்கள்.

நாங்கள் கொழுப்பை உட்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் என்ன?

ஆரோக்கியத்துக்கு போதுமான அளவு போசாக்கான கொழுப்பு அத்தியாவசியமாகும். கொழுப்புகள் உடலுக்குச் சக்தியை (ஒரு கிராமுக்கு 9 கிலோகலோரி) வழங்குகின்றன. உணவுகளிலுள்ள கொழுப்புகள் அத்தியாவசியமான கொழுப்பு அமிலங்களை வழங்குகின்றன, அவை கொழுப்பில் கரையக்கூடிய விற்றமிள்களை (விற்றமின் A, D, E, K) அகத்துறிஞ்சுவதற்கு உதவுகின்றன. சில கொழுப்புகள் எதிர்வூக்சிடன்ஸ் (antioxidants) மூலங்கள் ஆகும். அவை சில புற்று நோய்கள் மற்றும் நீண்ட காலமான நோய்களின் ஆபத்துத் தன்மையைக் குறைக்கின்றன. மேலதிகமாக, கொழுப்பு உணவுகளுக்குரிய தன்மை, வாசனை மற்றும் சுவை போன்றவற்றை வழங்குகின்ற மையால் அவை சாப்பிடக்கூடிய தன்மையையும் கூட்டுகின்றன.

கொழுப்பமிலமானது நிரம்பிய கொழுப்பமிலம் எனவும் நிரம்பாத கொழுப்பமிலம் எனவும் வகைப்படுத்தப்படும்.

6. குறைவான சீனி, இனிப்பு அல்லது இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்கள் எங்கள்.

கலோரிகளைத் தவிர இது எந்தவொரு போசாக்குப் பெறுமதியையும் கொண்டிருப்பதில்லை. சீனியானது எளிய காபோகைத்தரேற்றுக்களை கொண்டுள்ளன. சமிபாடடைதலின் போது உணவுக்கான

நார்ப்பொருட் களைத்தவிர எல்லா காபோகைத்ரேற்றுக்களும் சிறு குடிலில் சீனிகளாக மாற்றப்படுகின்றன. எனிய சீனிகள் மிகவும் இலகுவாக குளுக்கோஸ் ஆக மாற்றப்படுகின்றன. ஏனெனில் அவற்றினுடைய மூலக் கூற்றுக்கட்டமைப்பு விரைவாக மாற்றமடையக் கூடியவையாகும்.

சீனி பிரதானமாகச்சிலைய வழங்குவதோடு அவை உணவுகளுக்கு இனிப்புட்டவும், தேனீர், கோப்பி போன்ற குடிபானங்களுக்கும் பயன் படுத்தப்படுகின்றது. வெல்லம், சக்கரை போன்றன கித்துள், பனை மற்றும் தென்னை, கரும்பு போன்றவற்றின் சாறுகளிலிருந்து பெறப் படுகின்ற சீனியானது செறிவானசுத்தம் செய்யப்படாதவையாகும். இவை கனியுப்புக்களின் நல்ல ஒருமூலவளமாக இருப்பதுடன் நம் நாட்டில் இவை பொதுவாக பல வகையான தயாரிப்புக்களுக்குப் பயன்படுத்தப் படுகின்றது. மண்ணிறச் சீனியும் வெல்லமும், இரும்பு மற்றும் கல்சியம் போன்றவற்றை உள்ளெடுத்தலில் பங்கு பற்றுவதனால், வெள்ளைச் சீனியிலும் பார்க்க மேலதிகமான நன்மையைக் கொண்டுள்ளன.

7. உய்பு உள்ளெடுத்தலைக் கட்டுப்பாகுத்தி அயமன் கலந்து உப்பை மட்டும் பயன்படுத்துவங்கள்.

ஆரம்பத்திலிருந்தே சமூகத்தில் காணப்பட்ட நாவிற்கினிய உணவுகளை உண்பதில் உப்பானது முக்கியமான பங்குவகிக்கின்றது. சோடி யத்தை பெற்றுக் கொடுக்கின்ற பிரதான பங்காளி உப்பாகும். உடலில் சம நிலையை நன்றாக பேணிப்பாதுகாக்கின்ற ஒரு அத்தியாவசிமான போசாக்கு ஆகும். இயற்கையாக உணவுகளில் உள்ள சோடியம் நாளாந்த தேவையை நிறை வேற்றுவதற்கு போதுமானதாகும். எவ் வாறாயினும், அதிகமாகவியர்வையை வெளியேற்றுவார்களுக்கு அதிக உப்புத் தேவைப்படுகின்றது. உள்ளெடுப்பதற்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட அயமன் கலந்து உப்பானது ஒரு நாளைக்கு 5 கிராமிலும் குறைவானதாகும் (கிட்டத் தட்ட ஒரு தேக்கரண்டி).

உய்ரில் சேர்க்கப்படுவெள் அயமனை நீங்கள் எப்படி யாதுகாரியிர்கள்?

- ✓ அடுப்பு அல்லது ஏதாவது சுடான இடங்களிலிருந்து தள்ளி வைப் பதுடன் கடும் வர்ணமுடைய போத்தல்களில் உப்பை இட்டு சேமித்து வையுங்கள்.

- ✓ உணவுகளுக்கு சேர்ப்பதற்கு முன்னர் உப்பை கழுவதல் கூடாது.
- ✓ கிட்டத்தட்ட சமைத்து முடித்த நிலையில் உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதன்.

8. நிறையத் தண்ணீர் குழியுங்கள்

எங்களுடைய உடலானது கிட்டத்தட்ட 70% தண்ணீர் ராஸ் ஆக கப்பட்டுள்ளது. இது உடலினது அனேகசமிபாட்டுத் தொழிற்பாடுகளுக்கு முக்கிய மானதாக இருக்கின்றது. வயதுவந்தோர் ஒரு நாளைக்கு ஏறத் தாழ ஆறு தொடக்கம் எட்டுவேரயான 200 மிலி கோப்பை (1.5-2 லீ) தண்ணீரை அருந்தவேண்டும். உங்களுக்கு தாகம் ஏற்படும்வரை காத் திருக்க வேண்டாம். ஆனால் இதை நாள் முழுவதும் பகிர்ந்து அருந்து தல் வேண்டும்.

நீர்வகுக்கள் அளவு (லி) = உடல் நிறை (க.க)

30

வயதுப் பிறகு	(முன் பண்டுத் துறைத் (பிரபுத்துறை))	வயதுப் பிறகு போதுமை (6-10 வயத்துறை)	வயதுப் பிறகு போதுமை (11-18 வயத்துறை)
நிரங்க கணவை	750மிலி - 1 லி	1 - 1.5 லி	1.5 - 2.0 லி

- நீங்கள் சுத்தமான தண்ணீர் எடுப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்

தண்ணீரானது கிருமிகளினாலும் மற்றும் இரசாயனப் பொருட்களினாலும் மாசடையலாம். மாசுபடுதலில் காணப்படுகின்ற பொதுவான இரசாயனப்பொருள் கியற்கையில் தோன்றுகின்ற புளோரைட்டு ஆகும். நீண்டகாலத்திற்கு உடலுக்குள் செல்லும் போது எலும்புகளிலும் பற்களிலும் குறைபாடுகள் ஏற்படும். தண்ணீர் சுத்தமாக இல்லாவிட்டால், தண்ணீரை 5 நிமிடங்கள் வரை கொதிநிலைப்புள்ளியில் கொதிக்க வைக்கத் தல் வேண்டும். இது அனேக கிருமிகளை அழிப்பதற்கு உதவும் புளோரைட்டை அதிகமாக உள்ள தண்ணீரைக் கொண்டுள்ள பிரதேசங்களில் (வடமத்திய மாகணம்) நீர்ச்சையினால், அனுமதியளிக்கப்பட்டுள்ள விவேஷமான வழக்கங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கும் புளோரைட் அடங்கியுள்ள பற்பசைகளின் பாவனையைத் தவிர்ப்பதற்கும் அறிவுரைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

9. ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு போதுமானவுடைய உற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

କେବୁ ଶିଖିଯାଇପାରୁଛି କାମକାଳୀଙ୍ଗୁ ଉଚ୍ଚକାଳକୁ କାହା ଜିନିମାତ୍ର,
ଶିଖିଯାଇପାରୁଛି କାମକାଳୀଙ୍ଗୁ ଏବଂ କାର୍ତ୍ତିକାଙ୍ଗୁ କିମ୍ବା ଅର୍ଦ୍ଧକାଳୀଙ୍ଗୁ
ଏବଂ କାର୍ତ୍ତିକାଙ୍ଗୁ ଏବଂ କାର୍ତ୍ତିକାଙ୍ଗୁ

கால்பாதனை குடியிருப்பு



மந்தபோசனை

ஒரு நபருடைய போசனை நிலையானது பின்வரும் சுட்டிகள் மூலம் அளவிடப்படலாம்.

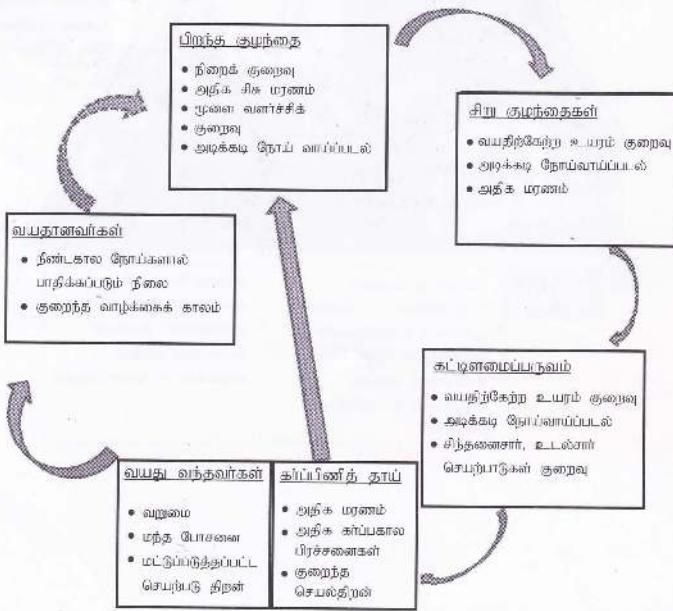
1. வயதிற்கேற்ற நிறை.
2. வயதிற்கேற்ற உயரம்
3. உயரத்திற்கேற்ற நிறை
4. வயதிற்கேற்ற உடற் திணிவுச் சுட்டி (BMT for Age) 5 - 18 வயதினரிற்குரியது
5. உடற் திணிவுச் சுட்டி 18 வயதிலும் கூடியவர்களிற்கானது

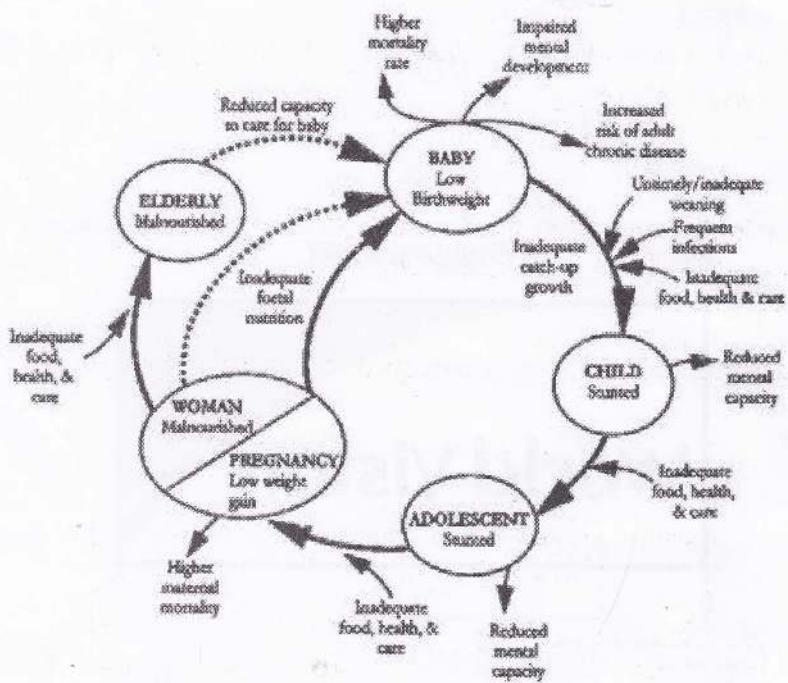
}

5 வயதிலும் குறைவான பின்னைகளிற்கானது

நூல் போசனை குறைபாட்டினால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகளும் வாழ்க்கைச் சக்கரத்தினுடாக கடத்தப்படுகின்றமையும்.

வாழ்க்கைச்சக்கரத்தினுடான நுண் போசனை குறைபாடு





போது

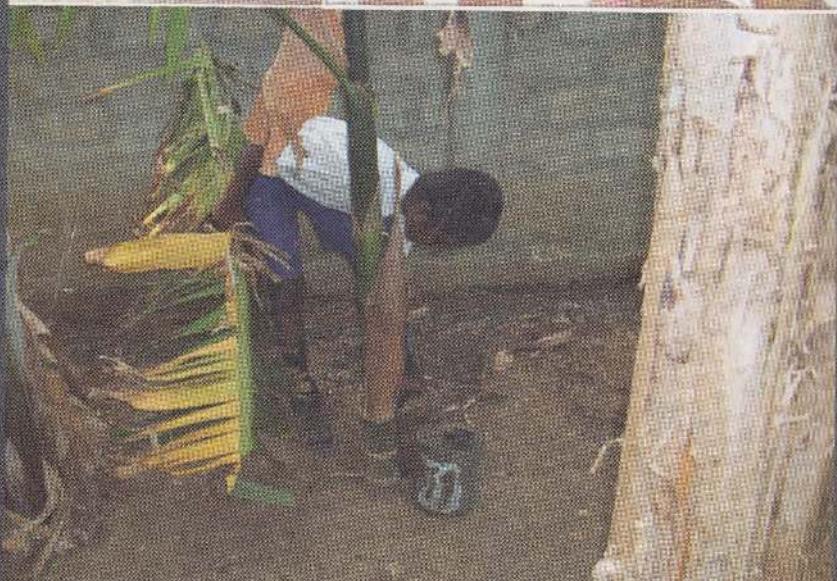
கிரு 113

O/L

அனுசரணை







Printed by : Mathi Colours Nallur 021 2229285