

சுகமந்தா

Suhamanchari

சமூக சுகநல மாலாவிடு சஞ்சிகை

மஞ்சரி 6

மலர் 1

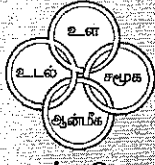
ஆடி 2008



தயாரிப்பு ஆலோசனை:
சமுதாய மருத்துவத்துறை
மருத்துவரீடம்
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

சுகாதாரம், கல்வி மற்றும் அழிவிடுத்திக்கான அமைப்பு
(AHEAD - JAFFNA)





சுகமஞ்சரி

Suhamanchari

மார்ச்சி 6

ஆடி 2008

மலர் 1

QUARTERLY JOURNAL ON HEALTH

ஆசிரியர் குழுமம்

ஆசிரியர்

வைத்திய கலாநிதி

C.S.யமுனானந்தா M.B.B.S., DTC D

துணை ஆசிரியர்கள்

வைத்திய கலாநிதி

R.சுரேந்திரகுமாரன், M.B.B.S., M.Sc.,

திருமதி M.சிவராஜா, B.A.PGD(Pub.Adm.)

ஆலோசகர்கள்

வைத்திய கலாநிதி N.சிவராஜா,
M.B.B.S., DTPH, MD.

(உலக சுகாதார நிறுவனம்)

வைத்திய கலாநிதி S.சிவயோகன்
M.B.B.S., MD. (மனநல வைத்திய நிபுணர்)

வைத்திய கலாநிதி S.சிவன்சுதன்,
M.B.B.S., MD. (பொதுவைத்திய நிபுணர்)

இளநிலை ஆசிரியர்கள்

திரு.R.முரளிதரன் } 26^{ம்} அணி
திரு.G.கைறின் ஆக் } மருத்துவமீடம்

வெளியீடு

சுகாதாரம், கல்வி மற்றும்

அபிவிருத்திக்கான அமைப்பு
(AHEAD - Jaffna)

தயாரிப்பு ஆலோசனை

சமுதாய மருத்துவத்துறை,
மருத்துவமீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

உள்ளீடு...

வாசகர்களுடன் சில வார்த்தைகள்..... 02

சுகாதார சேவையின் தரம் பேணல் 03

காசத்தினை நிறுத்தும் உத்தி 05

முதியவர்களும் அவர்களிற்கான
சுகாதாரத் தேவைகளும் 08

ஆன்மீகமும் ஆரோக்கியமும் 13

உளப்பிளவை நோய் 15

சித்திரவதை 26

முறையான கற்றல் - நிறைவான
வெற்றி இலகு வழியில் 30

குழந்தை மருத்துவம்
மழலை மொழி - ஒன்று 35

கேள்வி - பதில் 37

விலை : ரூபா 50

வாசகர்களுடன் சில வார்த்தைகள்.....

மருத்துவத்தை மக்களோடு இணைப்பதற்காய் இலகுவாக தமிழில் மலர்ந்த "சுகமஞ்சரி" மீண்டும் உங்கள் கரங்களில் தவழ்வதையிட்டு நாம் மகிழ்ச்சியடைகின்றோம்.



"சுகமஞ்சரி" மீள் ஜனனத்திற்குப் புத்துயிர் அளித்த AHEAD நிறுவனத்திற்கு யாழ். பல்கலைக்கழகச் சமுதாய மருத்துவத்துறை சார்பில் நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

1995ஆம் ஆண்டு சுகமஞ்சரியின் முதல் இதழ் பிரசவத்திலிருந்து இறுதியாக 2002இல் வெளிவந்த சுகமஞ்சரி இதழ்வரை எம் பேராசான் பேராசிரியர் செ.சிவஞானசுந்தரம் (நந்தி) அவர்களின் கரங்களால் தான் சுகமஞ்சரி சுகப்பிரசவமாய் வெளிவந்தமை வரலாறு.

இன்று சிறப்பு மலராய் மலர்ந்து மணம் பரப்பும் இம் மலரினை எம் மதிப்பிற்குரிய பேராசிரியர் 'நந்தி' அவர்களுக்கு சமர்ப்பணமாய் வெளியிடுவதில் உள்ளம் பூரித்து நிற்கின்றோம். அவரின் நல்லாசிகளுடன் சுகமஞ்சரி தொடர்ந்தும் மக்களுக்காய் மலர்ந்து மணம் பரப்பப்படும்.

தொழில்நுட்ப முன்னேற்றத்துடனும், மருத்துவத்தின் மலர்ச்சியிலும், மருத்துவ இலக்கியம் போட்டியிடல் வேண்டும். இதற்கு எமது இளம் சந்ததியினர் புதிய சிந்தனைகளை எழுத்துருவில் வழங்க வேண்டும்.

சுகமஞ்சரியின் வெளியீடு சமுதாய மருத்துவத்துறையின் சேவையை விரிவாக்குவதுடன், தாய் மொழியிலான சுகாதாரத் தொடர்புகளை விரிவாக்கி மக்களோடு மருத்துவத்தை இணைப்பதில் பங்காற்றும் என்பதில் ஐயமில்லை.

ஆசிரியர்

சுகாதார சேவையின் தரம் பேணல்

தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியும், பொருளாதார வளர்ச்சியும் ஆர்முடுகிக் கொண்டுள்ள இன்றைய உலகில், எமது பிரதேசத்தில் யுத்தத்தின் வடுக்கள் மனிதனின் நடத்தையினை மாற்றுகின்றது. இன்றைய கழுவில் விலகிச்செல்லும் மனப்பாங்கு எல்லோர் மனதிலும் ஏற்படப்பட்டுள்ளது.

குறிப்பாக எமது மருத்துவபீடத்தில் கல்வியினை முடித்த மாணவர்கள் உடனடியாகத் தென்னிலங்கையிலேயே சேவை ஆற்றத் துடிக்கின்றனர்.

எமது பிரதேசத்தில் எத்தனையோ ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் போசாக்குக் குறைபாட்டாலும் நோய்த் தொற்றாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். பலர் உளத் தாக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இவர்களுக்குத் தேவையான மருந்துகள் உள்ளன. அவற்றினை அடையாளம் கண்டு வழங்க எமது

மருத்துவர்கள் எமது பிரதேசத்தில் சேவையாற்ற முன்வரல் வேண்டும்.

அடுத்து, சேவையாற்றல் என்பதனை 4 வகையாக வரிசைப்படுத்தலாம்.

படி I சாதாரண மக்களுக்கு இடையிலான பரிமாற்றம், வர்த்தகம் என்பன

படி II தொழில்நுட்ப அறிவினை வழங்கல்

படி III மருத்துவ சேவையினை வழங்கல்

படி IV நோய்கள் வராதது காத்தல், பிரச்சினைகள் ஏற்படாது தடுத்தல்

சுகாதார சேவையில் உள்ளவர்கள் இந்த நான்கு படிகளையும் திறமையுடன் செய்யவேண்டும். இதில் படி IV அதாவது முற்காப்பு நடவடிக்கைகள் மிகவும் இன்றியமையாதது.

சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் தமது கடமை நேரத்தில் தமது தனிப்பட்ட அலுவல்களைச் செய்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். தவறாது கடமையைச் செய்தல் வேண்டும். வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்கள்

சுகாதாரம், கல்வி மற்றும்
அபிவிருத்திக்கான அமைப்பு
(AHEAD - Jaffna)

தமது கடமைகளை மனச்சாட்சிப்படி செய்ய வேண்டும். தங்களுக்கு உரிய மேலதிகாரிகளாக மக்களை நினைக்க வேண்டும். மாறாக உயரதிகாரிகளுக்கு உபசரணை செய்து கொண்டு மக்களுக்குச் சேவை செய்யாமல் இருக்கும் போக்கு யுத்த சூழலில் அதிகமாக காணப்படுகின்றது. இவை மக்களின் அடிப்படைச் சுகாதாரத்தினை பாதிக்கும்.

யாழ் குடாநாட்டில் உள்ள கால்வாய்களில் உள்ள நீரடைப்பும்,

வீதிகளில் உள்ள பற்றைகளும் சமூக நலன் எவ்வாறு செயற்படுகின்றது என்பதனை பாமர மக்களுக்கு எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

இது சுகாதார சேவையில் உள்ளவர்களின் சேவை படி I இல் உள்ளதையே எடுத்தியம்புகின்றது. எனவே சுகாதார சேவையின் தரத்தின் படிபுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு சுகாதாரசேவையின் தரத்தினை உயர்த்துவதற்கு உதவும் என நம்பலாம்.

தேசிய போசாக்கு மாதம்

போசாக்குக் குறைபாடு உலகளாவிய ரீதியில் பெரும் பிரச்சினையாக உள்ளது. இலங்கையிலும் குறிப்பாக வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்களில் குழந்தைகள், வளரிளம் பருவத்தினர், கர்ப்பிணித்தாய்மார், பாலூட்டும் தாய்மார், முதியவர்கள் என அனைத்துத் தரப்பினரிலும் போசாக்குக் குறைபாடு அதிகளவு காணப்படுவதை அவதானிக்கலாம்

போசாக்குக் குறைபாடு சம்பந்தமாக மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் நோக்கில் ஜூன் 15 - ஜூலை 15 வரை தேசிய போசாக்கு மாதத்தை சுகாதாரப் பகுதியினர் நடைமுறைப்படுத்துகின்றனர்

போசாக்கு குறைவு - காரணங்கள் சில...

- போசணை பற்றிய அறிவின்மை
- பொருளாதாரக் கஷ்டம்
- மூடநம்பிக்கைகள்
- பிழையான சமையல் முறைகள்
- சரியான அளவில் உட்கொள்ளாமை
- போலி விளம்பரங்களால் ஏமாறுதல்

காசத்தினை நிறுத்தும் உத்தி

நோக்கம்: உலகம் காச நோயில் இருந்து விடுதலை.

இலக்கு: புத்தாயிரமாண்டு அபிவிருத்தி இலக்குகளுடன் காசத்தினை நிறுத்தும் பங்களிகளின் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு ஏற்பக் காசநோயின் சுமையினை 2015இல் சிறப்பாகக் குறைத்தல்.

குறிக்கோள்:

- உலகளாவிய ரீதியில் அதிதரமான நோய் நிர்ணயமும் நோயாளி சார்பான சிகிச்சையும்.
- நோயினால் மனிதருக்கு ஏற்படும் அல்லலைக் குறைத்துச் சமூக பொருளாதாரச் சுமையினைக் குறைத்தல்.
- காசநோயில் இருந்தும், காசம், எயிடஸ் தொற்றுகையில் இருந்தும் மருந்துகளுக்கு எதிர்ப்புச்சக்தி உடைய காசநோய்க் கிருமித் தொற்றுக்களிலிருந்தும் எளிதாகப் பாதிக்கப்பட கூடியவர்களையும் வறியவர்களையும் காப்பாற்றல்.

○ புதிய முறைகளை உருவாக்க உதவுவதும் காலத்திற்கு பிரயோசனமான உபயோகத்துக்கு உதவுவதும்

எதிர்பார்ப்புக்கள்:

- காசநோய் பரவுவதை நிறுத்தி நோய்வாய் படுவோரின் எண்ணிக்கை 2015 ஆம் ஆண்டளவில் குறைந்து செல்ல வழி செய்தல்.
- 2005 இல் சளியில் கிருமி காணப்படும் நோயாளிகளில் 70% ஆனோரை கண்டு பிடித்து அவர்களில் குறைந்தது 85% பூரண குணமடையச் செய்தல்.
- 2015இல் காசநோயாளிகள் எண்ணிக்கையையும் காச நோயினால் இறப்போரின் எண்ணிக்கையையும் 1990ஆம் ஆண்டில் இருந்ததில் அரைவாசியாகக் குறைத்தல்.
- 2050இல் பொதுச்சுகாதாரப் பிரச்சினையில் இருந்து காச நோயினை அகற்றல். அதாவது ஒரு மில்லியன் சனத்தொகையில் ஒருவரைவிடக் குறைவாகவே காசநோய் ஏற்படும்.

நன்றி

உலக சுகாதார நிறுவனம்

காசநோயினை நிறுத்தும் உத்தியின் கூறுகள்

1. அதிக தரமான நேரடிக் கண்காணிப்பிலான சிகிச்சையினை விரிவாக்கலும் செயற்படுத்தலும்

- அரசியல் அர்ப்பணிப்பும் அதிக நிலைத்த பொருளாதார உதவியும்
- நோயாளிகளை அடையாளம் காணலில் தரக்கட்டுப்பாடான பகீர்ரியா தொழில்நுட்பம்
- வகுக்கப்பட்ட தரமான சிகிச்சையும், மேற்பார்வையும், நோயாளிக்கான ஆதரவும்
- பிரயோசமான முறையில் மருந்துகளை வழங்கலும் நிர்வகித்தலும்
- அவதானித்தலும் மதிப்பீடு செய்தலும் விளைவுகளை அறிதலும்

2. காசநோயும் எயிட்ஸ் நோயும், மருந்துக்கு எதிர்ப்புத் தன்மை உள்ள காசநோய் மற்றும் ஏனைய சவால்களை எதிர்வு கொள்ளல்

- எயிட்ஸ்நோய், காசநோய் தொடர்பான இணைந்த வேலைத் திட்டத்தினை அமுலாக்கல்
- மருந்துக்கு எதிர்ப்புத் தன்மையுடைய காசநோய்

கிருமிகள் உருவாவதைத் தடுத்தலும், கட்டுப்படுத்தலும்

- சிறைகளில் உள்ளோர், அகதிகள் மற்றும் அதிக அளவு நோய்வாய்ப்பட ஆபத்தாக உள்ளோரில் கவனம் எடுத்தல்.

3. சுகாதாரக் கட்டமைப்பு வலிமையடைய உதவல்

- மனிதவளம், கொள்கை, நிதி, நிர்வாகம், சேவை வழங்கல், தகவல் தொடர்பு என்பனவற்றை முன்னேற்ற உயிரோட்டமான பாங்களிப்பு வழங்கல்.
- நடைமுறையில் சுவாச நலன் மேம்படச் செயற்படுத்த வேண்டிய கட்டமைப்புகளைப் புகுத்தல்.
- வேறு துறைகளில் இருந்து தழுவ வேண்டிய வற்றைக் கருதல்.

4. எல்லா நலன் நல்குபவர்களையும் ஈடுபடுத்தல்

- பொதுசன - பொதுசன
- பொதுசன - தனியார் அணுகுமுறை

5. சர்வதேச தரத்திலான காசநோய்ப் பராமரிப்பு

**மக்களை காசநோய் தொடர்பாக
வலுவூட்டல்**

- கருத்துருவாக்கம், தொடர்
பாடல், சமூக ஈடுபாடு /
பங்களிப்பு, சமூகமயமாதல்
- காசநோயாளியின் நலனில்
சமூகத்தின் பங்களிப்பு
- காசநோயாளியின் நலன்
பேணலில் நோயாளியின்
உரிமைகளைப் பேணல்

6. காசநோய் தொடர்பாக ஆய்வு
களைச் செய்தலும், ஊக்கு
வித்தலும்

- நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினை
அடிப்படையாகக் கொண்ட
நடைமுறை ஆய்வுகள்
- புதிய நோயறிமுகங்களை
உருவாக்குவதற்கானதும்,
மருந்துகளிற்கும் தடுப்பு
மருந்து வத்திற்கும் ஆன
ஆய்வுகள்.

**காச நோயாளியில் போசணைக் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான
காரணங்கள்**

- கிருமித் தொற்றுக்கு எதிரான உடல் செயற்பாடுகளினால்
சக்தித்தேவை அதிகரித்தல்
 - கிருமித் தாக்கத்தால் போசணைக் கூறுகள், உடல்
இழையங்கள் அழிக்கப்படல்
 - காய்ச்சல் காரணமாக அதிக சக்தி இழப்பு ஏற்படுதல்
 - பசிக் குறைவால் உள்ளொடுக்கும் உணவின் அளவு
குறைதல்
 - நோய்க்கு எதிராகப் பாவிக்கும் மருந்துகளின் தாக்கத்தால்
போசணைக் கூறுகள் அழித்தல்
- உ+ம்: ஐசோநியாசிட் எனும் மருந்து விற்றமின் B6இன்
அளவைக் குறைக்கும்

முதியவர்களும் அவர்களிற்கான சுகாதாரத் தேவைகளும்

முதியவர்களை அல்லது பெரிய வர்களைக் கனம்செய்தல் எமது விழுமியங்களில் ஒன்று. இவ் விழுமியம் படிப்படியாக மழுங்கடிக்கப்பட்டு வருவது ஒரு கசப்பான விடயம். ஆனால் எல்லோரும் ஒருநாள் முதியவர் ஆவது தவிர்க்க முடியாதது. ஆகவே முதியவர்களின் தற்போதைய நிலை என்ன? இனிவரும் காலங்களில் எவ்வாறான மாற்றங்கள் ஏற்படப் போகின்றன. அவற்றை நாம் எவ்வாறு கையாளலாம் என்பது பற்றி அறிந்திருத்தல் எல்லோரினதும் கடமையும் தேவையும் ஆகும். இக்கட்டுரையில் அவைபற்றி மேலெழுந்தவாரியாக ஆராயப்பட்டுள்ளதுடன் இனிவரும் காலங்களில் இவைபற்றி விளக்கக் கட்டுரைகள் அமையும் என்பதுடன் இக்கட்டுரையை ஆரம்பிக்கின்றேன்.

வைத்தியகலாநிதி
R.சுரேந்திரகுமாரன்
விர்வுரையாளர்
சமுதாய மருத்துவத்துறை,
மருத்துவமீடம், யாழ்ப்பகலைக்கழகம்.

சனத்தொகையில் நோய் பரம்பல் நோய்களை இருபெரும் பிரிவுகளிற்குள் அடக்கலாம்.

1. தொற்றினால் ஏற்படும் நோய்கள் (Communicable diseases)
2. தொற்று அல்லாத நோய்கள் (Non Communicable diseases)

நோய்களின் விளைவுகளை நோக்கினால், ஒருவரில் நோய் ஏற்படின் ஏற்பட்ட நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு நோயின் பாதக விளைவுகள் (Complications) ஏற்பட்டோ ஏற்படாமலோ நோயிலிருந்து முற்றாக எதுவித குறுகிய அல்லது நீண்ட காலப்பாதகங்கள் எதுவுமின்றி அல்லது இவற்றில் ஒன்றுடனோ குணமாக முடியும். அல்லது நோயினால் குணமாக முடியாது இறப்பு ஏற்படலாம்.

பொதுவாகத் தொற்றுநோய்கள் குறுகியகால (தினங்களிலிருந்து மாதங்கள்) நோய்ச் சரிதையைக் கொண்டிருப்பதுடன் குறைந்தளவு பாதிப்புக்களுடன் பெரும்பாலும் முற்றாகக் குணப்படுத்த கூடியதாக இருக்கின்றது.

இலங்கையில் நோய் நிலைமைகளை, ஆராயும்போது, 19ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்ப காலங்களில் தொற்றுநோய்கள் அதிகமாக காணப்பட்டதுடன் அநேகமான இறப்புக்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டன. சுகாதாரத்துறை மற்றும் சுகாதாரம் சாராத பல்வேறு துறைகளில் அரை நூற்றாண்டு காலத்திற்கு மேலாக மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகளினால் தொற்றுநோய்களின் அளவு குறைவடைந்தது. தொற்று நோய்களினால் ஏற்படும் இறப்புகள் பெருமளவு குறைந்தது.

1980கள் மற்றும் 90களில் ஏற்பட்ட உலகளாவிய சமூக பொருளாதார மாற்றங்கள் பலவற்றை இலங்கையும் உள்வாங்கியதன் பயனாகத் தொற்றுநோய் அல்லாத நோய்களும் அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகள் போன்று அதிகரிக்க ஆரம்பித்தது. ஆனால் அவற்றைப் போன்று பொதுச் சுகாதாரக் கட்டுமான வசதிகள் சரியான முறையில் ஏற்படுத்தப்படாமையால் தொற்று நோய்களும் குறித்த அளவு தொடர்ந்து காணப்படுகின்றது. எனவே இலங்கை இரண்டு வகையான நோயினால்

பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளை கொண்டிருப்பதுடன் இவ்விருவகையினரையும் பராமரிக்கக்கூடிய வசதிகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டியுள்ளது. இவ்விருவகையான நோய்களும் சனத்தொகையில் அநேகமாகச் சிறுவயதினரையும் முதியவர்களையும் தாக்குகின்றன. ஏனெனில் இவ்வயதினரின் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி பல்வேறு காரணங்களினால் குறைவடைந்து காணப்படுவதாகும். இவர்கள் அதிகம் பாதிப்படையக்கூடிய வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்களாக இருக்கின்றனர்.

சனத்தொகைக் கட்டமைப்பு மாற்றங்கள்

சனத்தொகைக் கட்டமைப்பில் மாற்றங்கள் படிப்படியாகப் பல நூற்றாண்டு காலமாக ஏற்பட்டுக் கடந்த நூற்றாண்டில் குறுகிய காலத்தில் மிகப்பெரிய மாற்றத்துக்கு உட்பட்டது.

19ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் சனத்தொகையானது அதிகளவு இளவயதினரைக் கொண்டிருந்ததுடன் அதிகளவு பிறப்பு, இறப்பு வீதத்தைக் கொண்டிருந்தது. பின்னர்

ஏற்பட்ட அறிவியல் மாற்றங்களுடன் நோய்க் கட்டுப்பாட்டு முறைகளும் விருத்தியடைய இறப்பு வீதம் குறைவடையத் தொடங்கியதுடன், பின்னர் ஏற்பட்ட சமூக, பொருளாதார, கலாசார மாற்றங்களினாலும், குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளினாலும் பிறப்பு வீதம் குறைவடைந்தது. இதனால் படிப்படியாகச் சனத்தொகை வளர்ச்சிவீதம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுக் குறைவடையத் தொடங்கியது.

இக்காலகட்டத்தில் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் குணப்படுத்துவதிலும் ஏற்பட்ட துரித அறிவு வளர்ச்சியும், இது பற்றிய விழிப்புணர்வை உள்வாங்கக்கூடிய வசதிகளையும், அறிவையும் மக்கள் கொண்டிருந்தமையால் நோய்களின் பாதிப்புக் குறைவடைந்து ஆயுட்காலம் படிப்படியாக அதிகரித்தது.

சனத்தொகையில் முதியவர்களின் எண்ணிக்கை படிப்படியாக அதிகரிக்கத் தொடங்கியது. இன்று ஒரு உலகளாவிய பிரச்சினையாகும். இப்பிரச்சினையானது அபிவிருத்தி

அடைந்த நாடுகளில் யூதாசிரமமாக உள்ளபோதும் இலங்கையும் இப்பிரச்சனையால் பாதிப்படைந்துள்ளது. இலங்கைச் சனத்தொகையானது மிக வேகமாக முதிர்வடையும் சனத்தொகையாகும். இலங்கையின் மொத்தச் சனத்தொகையில் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் 1953ஆம் ஆண்டில் 5.3 வீதமாகவும், 2003ஆம் ஆண்டில் 10.8 வீதமாகவும் இருந்ததுடன் இது வேகமாக வளர்ந்து 2030ஆம் ஆண்டில் கிட்டத்தட்ட 25 வீதமாகும் என கணிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இவ்வளர்ச்சி வீதமானது இலங்கையின் முழுமையான சனத்தொகை வளர்ச்சி வீதத்திலும் பார்க்க அதிகமானது.

தெற்காசியாவிலேயே இலங்கை இவ்வித வளர்ச்சியைக் காண்பிப்பதுடன் ஏனைய நாடுகளிலிருந்து வேறுபட்டுக் காணப்படுகின்றது. அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் மொத்தச் சனத்தொகை இருமடங்காக அதிகரிக்க 56 வருடங்கள் எடுத்ததுடன், அடுத்த கட்ட இருமடங்காதலுக்கு வெறும் 26 வருடங்களே தேவைப்படுவதை அவதானிக்க முடியும்.

இதற்கு ஒரு காரணம் அதிகரித்து வரும் ஆயுட்காலம். இன்று சராசரியாக ஒரு இலங்கை பிரஜையின் ஆயுட்காலம் 75 வருடங்களாகும். இது இனிவரும் காலங்களில் மேலும் அதிகரிக்கும். பொதுவாக பெண்கள் ஆண்களை விட அதிக காலம் வாழ்வதை அவதானிக்கக் கூடியதாகவுள்ளது. எனவே அநேக குடும்பங்கள் இன்று முதியவர்களைக் கொண்டதாகக் காணப்படுகின்றது. அவர்களின் தேவைகள் பல்வேறுபட்டதாகவும், அவைகள் இன்றைய சமூக, பொருளாதார மாற்றங்களுடன் பின்னிப் பிணைந்தும் உள்ளது.

ஒரு மனிதனின் சமூகவியல் வாழ்வில் குடும்பமானது அடிப்படையானதும் காத்திரமானதுமான பங்கு வகிக்கும் அமைப்பாகும். இன்று இவ்வமைப்பில் பலவித மாற்றங்களை அவதானிக்கக்கூடியதாகவுள்ளது. அவையாவன:

1. உறவுகளுடன் கூடிவாழ்ந்த கூட்டுக்குடும்ப முறையமைப்பு அருகி வருவதுடன் தனி அலகுக்குடும்ப அமைப்புக்கள் பெருகி வருகின்றமை.

2. அதிகரித்து வரும் பொருளாதார செலவீனங்கள், தேவைகள் என்பவற்றினால் இருபாலாரும் வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய தேவை.

3. நகரமயமாக்கலும் (Urbanization), உலகமயமாதலும் (Globalization) ஏற்படுவதனால் இளம் சமூகத்தினர் அதிக நன்மை பயக்கக் கூடிய வசதிகளை நாடிச் செல்லல்.

இதனால் வயது முதிர்ந்தவர்களிற்கான குடும்பப் பாதுகாப்பு அமைப்புச் சரியான முறையில் செயற்பட முடியாது உள்ளது. ஆனால் இலங்கையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் பெரும்பாலான முதியவர்கள் அவர்களுடைய சொந்தவீட்டில் பிள்ளைகளுடன் இருப்பதையே வசதியாகக் கருதுகின்றனர். எமது கலாச்சாரத்திலும் முதியவர்களை வைத்துப்பராமரித்தல் பிள்ளைகளின் கடமையாகக் கருதப்படுகின்றது.

பொருளாதாரப் பிரச்சனைகள்

அநேகமான முதியவர்கள் அவர்களுடைய முதுமைக்காலத்தில் போதியளவு வருமான வசதிகள் இல்லாது காணப்படுகின்றனர். இவர்களில் குறிப்பிட்ட பகுதியினரே

ஓய்வூதியம் பெறுகின்றனர். ஓய்வூதியமானது அவர்களின் அதிகரித்த வாழ்க்கைச் செலவீனத்திற்கு ஏற்பப் போதுமானதாக இல்லாதிருப்பதுடன், அதன் அதிகரிப்பானது மிகக் குறைந்த வீதமாக காணப்படுகின்றது. மற்றும் அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளில் காணப்படுவது போன்று முதியவர்களுக்கான பல்வேறு சேவைகளை வழங்கக் கூடிய நிலையில் அரசாங்கம் இல்லை.

இவ்வாறான சூழ்நிலையில் சுகாதார மருத்துவ தேவைகள் அதிகரித்துச் செல்வதுடன், புதிய நோய்களும், நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறைகளும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. இவ்வாறான நோய்களுக்கான, உரிய முறையிலான சிகிச்சை பெறுவது என்பது ஒரு முதியவரிற்கு மிகவும் கடினமான விடயமாகும்.

எமது சுகாதார சேவையானது இன்னும் பெரும்பகுதிச் சேவை, அரசசேவையை நம்பியுள்ளது. இச்சேவையானது நவீனமயப்படுத்தப்படவேண்டிய தேவை உள்ளது. ஆனால் நவீன மயமாக்கல் மிகவும்

மந்தகதியில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. இதனை துரிதப்படுத்த வேண்டிய தேவை இருப்பதுடன் வழங்கப்படுகின்ற சேவையின் அளவு, தரம் என்பன அதிகரிக்கப்பட வேண்டிய தேவையுள்ளது.

நாம் அரசாங்க நிதியை மட்டும் நம்பியிராது, பல்வேறுபட்ட வழிகளில் நிதியினைத் திரட்டி, ஒழுங்குபடுத்தி அதனைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் சுகாதார சேவையினை விருத்தி செய்ய முடியும்.

இவ் விருத்தியில் சகலரது பங்கும் அளப்பரியது. இதனை நாம் எவ்வாறு செய்யலாம்? யார் யாரால் இவ்வாறான பணிகளை முன்னெடுக்க முடியும்? சமூகத்தில் பல்வேறு மட்டத்தினரின் பங்கு பணி என்ன? என்பது பற்றி மிகவும் ஆழமாக ஆராய்ந்து, சரியான முறையில் விடை காணவேண்டிய தேவையுள்ளது. இது பற்றிய கட்டுரைகள் இனிவரும் இதழ்களில் தொடர்வதுடன், இக்கட்டுரை சம்பந்தமான தங்களின் சந்தேகங்கள், கருத்துக்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

ஆன்மீகமும் ஆரோக்கியமும்

ஆரோக்கியம் என்பது நோயற்ற நிலையை மட்டுமல்ல உடல், உள ஆன்மா ஆகியவற்றின் உன்னத நிலையையும் உள்ளடக்குகின்றது. ஆன்மீகம் என்றால் சகலதிற்கும் அடிப்படையான, காரணமான மகா சக்தியை அனுபவரீதியாக உணர்வதையே குறிக்கின்றது.

உடல் ஸ்தூல நிலையிலுள்ளது. உளமும் ஆன்மாவும் சூக்சும நிலையில் உள்ளன. உடல், உள ஆன்மா மூன்றும் இறுகப்பிணைக்கப்பட்டுள்ளன. ஆன்ம சக்தி உடலில் பாய்வதற்கும் தடுப்பதற்கும் உளமே இடையில் நிற்கின்றது. உளம் (mind) ஆன்மாவுடன் சேரும் பொழுது உடற் சக்தியின் ஆரோக்கியம் பெருகுகின்றது. உளம் ஆன்மாவை மறந்து ஐம்புலன்களுடன் சேரும் பொழுது உடலின் ஆரோக்கியம் குன்றி வியாதிக் குள்ளாகின்றது. இத்துடன் துன்பம்,

மகிழ்ச்சி, இழப்பு, இலாபம், விருப்பு, வெறுப்பு, வெற்றி, தோல்வி ஆகிய இரட்டை நிலைகளை (Duplicity) அனுபவிக்கின்றோம்.

உள ஆரோக்கியமும் உடலின் ஆரோக்கியமும் இணைந்திருப்பதையே - Healthy mind in a healthy body - என்ற ஆங்கில முதுமொழி குறிக்கின்றது. எமது பாரம்பரிய ஆயுள்வேதம் (அதர்வண வேதத்தின் ஒருபணி) ஆன்மீக அடிப்படையே கொண்டுள்ளது.

விஞ்ஞான ரீதியில், நோய்களுக்கான காரணிகளாவன:

மரபணுக் குறைபாடு
நுண் கிருமிகளின் தாக்கம்
வயோதிபம்-உறுப்புகளின் தேய்வு
இரசாயனப் பொருட்கள்
கதிர் வீச்சுக்கள்
விபத்துக்கள்

துஷ்பிரயோகங்கள், புற்றுநோயின் காரணம் தெளிவாகவில்லை.

உளவியலின் படி அநேக நோய்கள் உண்டாவதற்கும் தீவிர

வைத்தியகலாநிதி
R.கணேசமூர்த்தி
மயக்கமருந்தியல் நிபுணர்
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

மடைவதற்கும், குணமடைவதற்கும் உடலே முக்கிய காரணமாக அமைந்துள்ளது.

ஆன்மீக நோக்கில், மன அலைச்சல், சக்தி விரயம், வினைப் பயன் ஆகியவையே முக்கிய காரணங்களாகின்றன.

எந்த நோக்கிலும், உடலின் சக்தியே நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும், நோய் குணமடைவதற்கும் முக்கிய பங்களிப்பதை மறுக்க முடியாது.

உடலின் சக்தியை மனோ சக்தியின் மூலம் பெருக்கலாம். மனோ சக்திக்கு

வரம்பேயில்லை. இந்த அளவிலா மனோ சக்திக்கு ஆதாரம் ஆன்மாவே. ஆன்மீக சக்தியை பெருக்குவதின் மூலமே நாம் முழுமையான ஆரோக்கிய நிலையைப் பெறலாம். ஆகவே ஆன்மீக ஈடுபாடு முக்கியம். அதாவது பிராத்தனை, தியானம், மானிட சேவை, சத்சங்கம் ஆகியவற்றில் ஈடுபட வேண்டும்.

"ஆன்மீக சக்தியைப் பெருக்குவோம் வளமாக வாழ்வோம்"

இரும்புச் சத்து

- இது ஓட்சிசன் காவும் செங்குருதிக்குழியத்தில் உள்ள Hemoglobin உற்பத்திக்கு அவசியம்
- இரும்புச்சத்துக் குறைபாட்டால் குருதிச்சோகை, குழந்தைப் பிறப்பின் முன், பின்னான குருதிப்பெருக்கு, கருச்சிதைவு என்பன ஏற்படும்
- இதனால் களைப்பு, சோர்வு ஏற்படுவதால் குருதி மாற்றீடு செய்யவும் நேரலாம்
- இது கரும் பச்சை நிற கிரை வகைகள், காய்கறிகள், ஈரல், நெத்தலி என்பவற்றில் அதிகம் உண்டு
- இரும்புச்சத்து உடலில் அகத்துறிஞ்சப்படுவதற்கு விற்றமின் C, போலிக்கமிலம் ஆகியன அவசியம்

உளப்பிளவை நோய்

உளப்பிளவை நோய் என்றால் என்ன?

இது ஒரு பாரிய உளநோயாகும். இதனை ஆங்கிலத்தில் Schizophrenia என்று அழைப்பர்.

பெரும்பாலும் இளவயதில் ஆரம்பிக்கும் இந்நோயானது சிலரில் நீண்டகாலத்திற்கு நிலைத்து நிற்கலாம். உலகின் எல்லாப் பாகங்களிலும், வாழ்வின் எல்லா மட்டங்களிலும் இந்நோயாளிகளைக் காணலாம். பல சமயங்களில் இவர்களால் எல்லோரையும் போல சிந்தித்து, கதைத்து, நன்துகொள்ள முடிந்தாலும், வேறுசில சமயங்களில் இவர்கள் நிஜத்திற்கு அப்பாற்பட்டு, தம்மையே மறந்து, தமது அன்றாடத் தேவைகளையே கவனிக்காது, தமக்குத்தாமே கதைத்தும் சிரித்தும் கொண்டு இருப்பர். மேலும் இந்நோயுடன் சிலர் சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்பட்டு நத்தைபோலத் தமக்குள்ளேயே ஒடுங்கிப் போவதுமுண்டு.

நன்றி
உளநலச்சங்கம்
ஆதார வைத்தியசாலை
தெல்லிப்பனை

பெரும்பாலானவர்களில் இந்த நோயினை மருந்துகளின் துணை கொண்டு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கலாம். இவ்வாறு நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பவர்கள் படிப்பு, வேலை, குடும்பம், நண்பர்கள் என இயல்பான தொரு வாழ்வை வாழலாம்.

உளப்பிளவை நோய்க்குரிய குணங்குறிகள்

அநேகமானோரில் இந்த நோயின் குணங்குறிகள் மிக மெதுவாகவே ஆரம்பமாகின்றன. உளப்பிளவையின் தாக்கத்திற்குள்ளானவர்கள் படிப்படியாகத் தங்கள் இயல்புகளில் மாற்றங்களைக் காட்டுவார்கள். ஆரம்பத்தில் இந்த மாற்றங்கள் உறவினர்களால் கவனிக்கப்படாமற் போனாலும், நாளாக நாளாக ஏதோவொரு மாற்றம் நிகழ்ந்து கொண்டிருப்பதை அவர்கள் உணர்வார்கள்.

- வேலை, படிப்பு போன்றவற்றில் ஈடுபாடு அற்றுப்போதல்
- நண்பர்கள் குறைதல்
- சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படல்

- வாழ்வில் இலட்சியமற்ற தன்மை
- "நான்" என்ற எண்ணத்தில் மாற்றம் ஏற்படுதல்
- ஒரு குறிப்பிட்ட விடயத்தைப் பற்றித் தொடர்ந்து சிந்திக்க அல்லது பேசமுடியாமை
- உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலை அல்லது பொருத்தமான முறையில் வெளிப்படுத்த முடியாமை
- சந்தர்ப்பத்திற்குப் பொருந்தாத உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள்
- புரிந்துகொள்ளக் கடினமான நடத்தைகள்
- தான் வாழும் சூழலில் இருந்து விலகிய நடத்தைகள்
- நித்திரையில் குழப்பம்
- சாப்பாட்டில் மனமின்மை

உளப்பீளவை நோயின் தீவிர அறிகுறிகளாகப் பின்வருவன வற்றைக் கொள்ளலாம்

1. மாயப்புலனுணர்வுகள்

(Hallucinations)

கண், காது, மூக்கு, தோல் ஆகிய ஐம்புலன்களும் புறத்துண்டலின்றியே தூண்டப்படுவது போல உணர்தல். உதாரணமாக, எவரும் அருகில் இல்லாதபோதும் யாரோ கதைப்பதுபோலக் கேட்டல்.

இது அநேகமாக நோயாளியைப் பற்றிய தகாத வார்த்தைகளாகவோ, இரண்டு மூன்றுபேர் சேர்ந்து நோயாளியைப் பற்றிக் கதைப்பது போலவோ, அல்லது நோயாளியை தீய செயல்களை, தற்கொலையை அல்லது பிறரைத் தாக்குவதைச் செய்வதற்கு ஏவும் கட்டளைகளாகவோ இருக்கலாம். சில வேளைகளில் நோயாளியும் இவ்வுரையாடல்களில் கலந்து கொள்வார். இதனைப் பார்க்கும் எங்களுக்கு அவர் தனக்குத்தானே கதைப்பது போலத் தோன்றும். இது ஒரு முக்கிய அறிகுறியாகும்.

இதுபோன்று, நிஜத்தில் இல்லாத உருவங்கள் கண்ணுக்குத் தெரிவது போன்ற தோற்றம், தூர்வாசனை வீசுவது போலிருந்தல், ஏற்கனவே தனக்குத் தெரிந்த உணவு வித்தியாசமான சுவையைத் தருவது போன்ற உணர்வு, நிஜமற்ற தொடுகை உணர்ச்சி என்பனவும் சிலரில் காணப்படலாம்

2. போலி நம்பிக்கைகள் அல்லது

எண்ணப்போலிகள் (Delusions)

சிலரில் திடீரென்று சில உண்மையற்ற போலி நம்பிக்கைகள்

உருவாகலாம். இந்த நம்பிக்கைகள் அசைக்க முடியாதவையாக, மிக ஆணித்தரமாகப் பதிந்து போயிருக்கும்.

உதாரணமாக,

- பிறர் தனக்குத் தீமைசெய்ய முயற்சிக்கிறார்கள். செய்வினை, கூனியம், கொலை
- தன்னில் யேசு, அம்மன், முருகன், ஆவி போன்ற ஒன்று தங்கியிருக்கின்றது.
- மற்றவர்களுக்கு தனது மனது லுள்ளவை, தான் சொல்லாமலேயே தெரிய வருகின்றது.
- தொலைக்காட்சி அல்லது வானொலி தனக்கு விசேடமான செய்திகளை அனுப்பிக் கொண்டிருக்கிறது.
- தன்னுடைய செயற்பாடுகள் எல்லாவற்றையும் யாரோ கட்டுப்படுத்துகின்றார்கள் போன்ற நம்பிக்கைகளைக்கூறலாம்.

3. ஒழுங்கற்ற சிந்தனைகள் (Abnormal Thoughts)

இந் நோயுடையவர்களில் சிலருக்கு எண்ணங்களைக் கோர்ப்பதிலும், அவற்றை ஒழுங்காக வெளிப்படுத்துவதிலும் பிரச்சினைகள் இருக்கும். ஒரு விடயத்தைத் தொடர்ச்சியாகக் கதைக்க முடியாமல்

இருக்கலாம். அல்லது கதைக்கின்ற விடயங்களில் விளக்கத்தன்மை குறைவாக இருக்கலாம். நோயின் தீவிர நிலைகளில் இருக்கின்ற ஒரு சிலர் கதைப்பதனை விளங்கிக் கொள்வது கடினமானதாக இருக்கும்.

4. நோயிருப்பது பற்றிய உணர்வு (insight) அற்ற நிலை

எமக்கு காய்ச்சல், இருமல் போன்ற உடல் உபாதைகள் ஏற்படும் போது, நாம் எமது சுகயீனத்தை உணர்ந்து கொண்டு, குணமாவதற்கு மருந்தும் எடுக்கிறோம். ஆனால் உளப்பிளவையில் பெரும்பாலானவர்கள் தமக்கு உள்ளத்தில் நோயேற்பட்டிருப்பதை உணர்வதில்லை. அதனால் மருந்தெடுக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமும் இவர்களுக்கு ஏற்படுவதில்லை. ஆகவே இவர்கள் வேளா வேளைக்கு மருந்தெடுக்கிறார்களா என்று கவனித்துக் கொள்வது நன்று.

உளப்பிளவை நோய்க்குரிய காரணங்கள் எவை?

இந்தக் கேள்வி அடிக்கடி கேட்கப்படுகின்ற ஒரு கேள்வியாகும். உண்மையில் இதற்குரிய

முழுமையான பதில் இன்னமும் கண்டறியப்படவில்லை. இதனைப் பல்வேறு காரணிகளின் கூட்டு விளைவால் ஏற்படுகின்ற ஒரு நோயாக விளங்கிக்கொள்ளலாம்.

பரம்பரை அலகுகளின் அமைப்புகள், தடங்கலான பிரசவத்தால் பிள்ளைக்கு ஏற்படும் பிராணவாயுக் குறைபாடு என்பன இந்நோய் வரக்கூடிய ஆபத்துக்களை அதிகரிக்கின்றன. இப்படியான ஒரு பிள்ளை அந்நியோன்னிய உறவுகளற்ற, எதையும் அதிகமாக விமர்ச்சிக்கும் தன்மையுள்ள குடும்ப சூழ்நிலையில் வளரும் போது நோய்க்குரிய வாய்ப்பு மேலும் அதிகரிக்கின்றது.

இந்நோய் பரம்பரையாகக் கடத்தப்படுவது அவதானிக்கப் பட்டிருக்கின்றது.

எனவே, ஒருவருக்கு நெருக்கமான இரத்த சம்பந்தமுள்ளவர்களில் இந்நோய் இருக்குமேயானால், அவருக்கு இந்நோய் வருவதற்குரிய சந்தர்ப்பம் அதிகமாகும். எனினும் ஒரு உள்ப்பிளவை நோயுடையவரின் எல்லா உறவினர்களும் இந்நோயினால் பீடிக்கப்படுவதில்லை.

ஒருவருக்கு ஏற்படுகின்ற உடல், உளநெருக்கீடுகள் நோய்த் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது அதிர்ச்சிகலாம்.

இதற்கு உதாரணமாக, நெருக்கமானவர்களின் இறப்பு, பிரிவு, இப்பெயர்வு, கடுமையான நோய்கள், சத்திரசிகிச்சை போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

உளப்பிளவை நோய்க்கு எவ்வாறான சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படுகின்றன?

மருத்துவ சிகிச்சைமூலம் இந்நோயின் குணங்குறிகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதோடு, இந்நோய் மீள வருவதனையும் (மறுகலிப்பு - Relapse) தடுக்கலாம். எனவே இவர்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி நீண்ட காலத்திற்கு மருந்துகளை எடுக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

இந்நோயினுடைய சிகிச்சைக்கு மருந்துகள் தவிர, மின்வலிப்புச் சிகிச்சை (Electro Convulsive Therapy- E.C.T), தொழில் வழி சிகிச்சை (Occupational Therapy- O.T), உள சமூக இடையீடுகள் (Psychosocial Interventions) போன்றனவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

பொதுவாக நோயாளியின் குழப்பநிலை ஆரம்பத்தில் மருந்துகளால் கட்டுப்படுத்தப்படும். அதன் போது தேவையேற்படி மின் வலிப்பு சிகிச்சை பயன்படுத்தப்படும். பின்பு அவர்களை சமூகத்தில் மீள இணைப்பதற்கான வழிவகைகள் ஆராயப்பட்டு அதற்கேற்பத் தேவையான பயிற்சிகள் வழங்கப்படும்.

மருந்துகளைத் தொடர்ந்து கொடுப்பதன் மூலம் நோயின் குணங்குறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு, நோய் மீண்டும் திரும்பி வருவதனையும் (மறுகலிப்பதனையும்) தடுக்கலாம்.

மருந்துகளுக்குப் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுமா?

ஏற்படும். உண்மையிலே பக்க விளைவுகள் இல்லாத மருந்துகள் மிக அரிது.

இந்நோய்க்குப் பாவிக்கப்படும் மருந்துகளின் பெயர்கள், பொதுவாக ஏற்படுகின்ற பக்கவிளைவுகள், அவற்றை எவ்வாறு குறைப்பது போன்ற விடயங்களைத் தெரிந்து வைத்திருப்பது பிரயோசனமானது.

நீண்டகாலமாகப் பாவனையில் இருக்கின்ற Chlorpromazine (Largactil), Trifluoperazine (Stelazine), Haloperidol (Serenace), Pimozide (Orap) போன்ற மருந்துகள்

- கழுத்து, முகப்பகுதிகளில் தசைப்பிடிப்பு
 - நடுக்கம், தசையிறுக்கம், எழும்புதல் இருத்தலில் கஷ்டம், உணர்ச்சியற்ற முகம், உமிழ்நீர் வடிதல் போன்ற "பார்க்கின்சன்" அறிகுறிகள்
 - அந்தரமாகவும் ஓரிடத்தில் இருக்க முடியாமலும் உணர்தல்
 - தூக்கக் குணம்
 - வாய் உலர்தல், மலச்சிக்கல், சலம் கழிப்பதில் சிரமம் ஏற்படுதல், கண்பார்வை மங்குதல்
 - எழுந்து நிற்கும்போது இரத்த அழுத்தம் குறைவதனால் கண்ணை இருட்டிக் கொண்டு வருவதுபோல இருத்தல்
 - நிறைசுவடி உடல் பருத்தல்
 - மாதவிடாய்க் கோளாறு
- போன்ற பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். இங்கு குறிப்பிடப்பட்ட முதலிரண்டு பக்க விளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு Benzhexol (Artane)

போன்ற மருந்துகள் பாவிக்கப் படுகின்றன.

நீண்டகாலத்திற்கு (பல வருடங்களாக) இந்த மருந்துகளைப் பாவிக்கும் மிக சில நோயாளிகட்கு வாயை மெல்லுதல், நாக்கை வெளித் தள்ளுதல் போன்ற தன்னிச்சையின்றிய அசைவுகள் தோன்றலாம்.

அண்மைக் காலத்தில் அறிமுகப் படுத்தப்பட்ட மருந்துகளான Olanzapine, Risperidone போன்ற மருந்துகளுக்கு மேலே குறிப்பிடப்பட்ட பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவது குறைவு. ஆயினும் நிறை அதிகரித்தல், இரத்தத்தில் சீனி கூடுதல் போன்ற பக்கவிளைவுகள் ஏற்படலாம்.

இங்கு குறிப்பிட்டவை பொதுவான சில பக்க விளைவுகள் மட்டுமே. பக்க விளைவுகள் ஏற்படுமாயின் தயவு செய்து வைத்தியரை நாடவும்.

மருந்துகளை நிறுத்தினால் நோய் மறுகலிக்கும் (மீண்டும் வரக்கூடிய) ஆபத்து உண்டு.

ஒழுங்கான சிகிச்சை எவ்வளவு விரைவில் உண்டாகும்?

மருந்துக் குளிகைகளை ஒழுங்காக எடுக்காத நோயாளிகளுக்கு

செப்டம்பர் 2008

இம்முறை மிகவும் பயனுள்ளதாகும். Fluphenazine decanoate, Flupenthixol decanoate என்பன பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் இரண்டு மருந்து வகைகளாகும். இந்த மருந்துகள் ஊசி மூலம் தசைகளுக்குள் செலுத்தப்படும். அங்கே இது சேமிக்கப்பட்டு சிறிது சிறிதாக இரத்தத்தில் கலந்து வேலை செய்யும்.

நோயாளிகளை வைத்தியசாலையில் அனுமதித்தல்

பெரும்பாலான நோயாளிகள் அவர்களது வீடுகளில், சமூகத்தில் இருந்தவாறே சிகிச்சை பெறமுடியும். ஆயினும்,

- o தீவிரமான நோய்க் குணங் குறிகள்
- o கட்டுப்படுத்த முடியாத ஆபத்தை விளைவிக்கும் நடத்தைகள்
- o தற்கொலை முயற்சி
- o பிறரைத் தாக்குதல்
- o உணவு, நீர் என்பனவற்றை உள்ளெடுத்தலைத் தவிர்த்தல்
- o மருந்துகளை உட்கொள்ள மறுத்தல்
- o குடும்ப மற்றும் சமூக ஆதரவு குறைந்தோர்

போன்றவர்களுக்கு வைத்தியசாலை அனுமதி தேவைப்படுகின்றது.

நீள் வன்புச்ச்ச்ச்சை முறை(E.C.T) உளப்பிளவையின் சில குணங் குறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு இந்தச் சிகிச்சை முறை மிகவும் பிரயோசனமானது.

இதன் பொழுது நோயாளிக்கு மயக்க மருந்து கொடுத்ததன் பின்னர், அவரது தலையினுடாக ஒரு வகையான மின்சாரத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம் செயற்கையான முறையிலே வலிப்பு ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.

பொதுவாக கிழமைக்கு 2- 3 தடவை இச்சிகிச்சை கொடுக்கப்படும்.

இந்த சிகிச்சை ஆபத்தான ஒன்றல்ல. சிகிச்சையின் பின்னர் லேசான தலையிடி, உடல் நோ, ஞாபக மறதி போன்றன ஏற்படலாம். இவை தற்காலிகமானவையே.

மயக்க மருந்தூட்டலின் பக்க விளைவுகளும் முக்கியமானவை.

ஒந்நோய் வந்தவர்கள் வழமைக்குத் தீரும்புநிலை. இந்நோய் வந்த பலர் வழமைக்குத் தீரும்பி இருக்கின்றார்கள்.

செவ்வாய் 2008

ஆயினும், உளப்பிளவை நோயானது ஒருவருடைய உற்சாகத்தையும், தொழிற்படும் ஆற்றலையும் பாதிக்கின்றது. இந்தப் பாதிப்பிற்கு மருந்துகள் மூலம் பரிசீலனை காண்பது கஷ்டம்.

ஆரம்ப நோய் நிலைமை ஓரளவு சீராக வந்தவுடன், அவர்களைத் தமது அன்றாட வேலைகளைச் செய்ய தூண்டுவது அவசியமானது. தாங்கள் வழமையாகப் பார்த்து வந்த படிப்பு, தொழில் போன்றவற்றில் ஈடுபட வைப்பது முக்கியமானது. நிறையப்பேர்கள் இவ்வாறு படித்து முன்னேறியிருக்கிறார்கள். வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இது முடியாதவர்களுக்கு சிறு கைத்தொழில்கள் செய்யப்படிக்குதல் - உதாரணமாக வரைதல், துணிகளில் பூவேலைப்பாடு, தைத்தல், பன்னவேலை, தோட்ட வேலை, சமைத்தல், கூட்டுதல், பூங்கன்று பராமரித்தல் - பிரயோசனமானது.

உளப்பிளவை நோயுடையவர் ஏதாவது ஒன்றில் ஆர்வத்துடன்

ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தால், அவருக்கு நோய் மறுகலிப்பிற்குரிய சாத்தியக்கூறு மிகவும் குறைவானதாக இருக்கும்.

மருந்துகள் பாவிக்கப்பட வேண்டிய காலம்

முதன்முதலாக மனக்குழப்ப நிலை ஏற்பட்டிருந்தால் கிட்டத்தட்ட ஒரு வருட காலம் வரையில் மருந்துகளைப் பாவிப்பது நல்லது. இந்நோய் முழுமையாக மாறாது விடின் அல்லது மீண்டும் வருமாயின் நீண்ட காலத்திற்கு, வைத்தியர் சொல்லும் வரை மருந்துகளைப் பாவிப்பது அவசியமானது.

நோய் மறுகலித்தல்

இந்நோய் ஒருமுறை வந்து குணமாகிய பின்பு சிலரில் மீண்டும் ஏற்படலாம். இதனை மறுகலிப்பு (Relapse) என்பர்.

மருந்துகளை ஒழுங்காக எடுக்காதவர்கள், குடும்பங்களில் குழப்பம் மற்றும் அகீத உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளைக் கொண்டோர், வேலையில்லாதவர்கள், தேவை

யான சமூக ஆதரவு கிடைக்காதவர்கள் போன்றவர்களில் அதிக அளவில் மறுகலிப்பு ஏற்படலாம்.

மறுகலிப்பினை ஆரம்பத்திலேயே இனங்கண்டு கொள்வது

நோய் மறுகலிக்கும் போது ஏற்படுகின்ற ஆரம்ப அறிகுறிகளாக பின்வருவனவற்றைக் கொள்ளலாம்.

- நித்திரையில் குழப்பம், குறைபாடு
- சாப்பாட்டில் நாட்டமின்மை
- உற்சாகம் குறைதல்
- எரிச்சல் ஏற்படுதல், சினத்தல், சிடுசிடுத்தல்
- மற்றவர்கள் தன்னைப் பற்றிக் கதைப்பதான நினைப்பு
- யோசனையில் மூழ்கியிருத்தல்
- சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்குதல்
- புரிந்துகொள்ள முடியாத, வித்தியாசமான நடத்தைகளின் ஆரம்பம்
- பொருத்தமற்ற சிரிப்பு மற்றும் ஏனைய உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள்.

நோய் திடீரென ஆரம்பித்தோர், ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை பெறக் தொடங்கியோர், மருந்துகளைக்

கிரமமாக எடுத்து வைத்தியரின் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுவோர், நல்லமுறையில் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் குடும்ப அங்கத்தவர்களைக் கொண்டோர், நல்ல நண்பர்களை உடையவர்கள், நோய் மறுகலிப்பதற்கான வாய்ப்பைக் குறைவாக கொண்டுள்ளனர்.

நோய் குறைபாடும் தன்மை

உளப்பிளவை அடிப்படையிலே ஒரு நாட்பட்ட உளநோயாகும் என்பதனை விளங்கிக் கொள்ளல் அவசியமானது.

ஆயினும் இந்நோய் ஏற்பட்டவர்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கினர் ஏறக்குறைய முழுமையான சுகம் பெறுகிறார்கள். இன்னுமொரு மூன்றில் ஒருபங்கினர் மருந்துகளைத் தொடர்ந்து பாவிப்பதன் மூலம் நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதுடன் சாதாரண வாழ்க்கையிலும் ஈடுபடக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். அடுத்த மூன்றில் ஒரு பகுதியினர்க்கு நோயின் தாக்கமானது தொடர்ச்சியாக ஆனால் கூடிக் குறைந்து காணப்படும்.

நோய் ஏற்பட முன்னர் நல்ல சீரான ஆளுமையைக் கொண்டிருப்போர், கல்வி, தொழில் என்பவற்றில் நல்ல அடைவுகளைக் கொண்டிருப்போர் இந்நோய் குணமாகும் வாய்ப்புக்களை அதிகளவில் கொண்டிருக்கின்றனர்.

நோய் உடையவர்களுக்கான சீலயணுள்ள குறிப்புகள்

- o உளப்பிளவை என்பது மூளையில் ஏற்படுகின்ற ஒரு நோயாகும். அது இயல்பாக வருவது. அதற்காக யாரையும் குறை சொல்ல வேண்டாம்.
- o இந்நோய் உங்களுக்கு களங்கத்தைத் தரலாம். அந்த களங்கத்தை நீக்குவதற்குரிய சிறந்த வழி ஒழுங்காக மருந்துகளை எடுத்து, நோய் மறுகலிக்காமல் பார்த்துக் கொள்வதுதான்.
- o இந்த நோயால் நீங்கள் பீடிக்கப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் முயற்சி செய்தால் எவருக்கும் குறையாத வகையில் முன்னேறலாம். உங்கள் கல்வியையோ, தொழிலையோ, தொடர்ந்து செய்வதன் மூலமே நீங்கள் நல்லநிலையை அடையலாம்.

- இந்நோயுடைய பலர் குழந்தை, குடும்பம் என இயல்பு வாழ்க்கை வாழுகிறார்கள்.
- உங்களுடைய மேலதிக சந்தை கங்களை உங்கள் வைத்தியரிடம் கேட்டு தெளிவு பெறுங்கள்.

குடும்பத்தவர்களுக்கான சீல உபயோகமான தரவுகள்

- இந்நோய் மூளை விருத்தியுடன் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு நோயாகும். இதற்காக பெற்றோர் தங்களில் பிழை இருப்பதாக எண்ணி வருந்தத் தேவையில்லை.
- இந்நோயின் குணங்குறிகள் மருந்துகள் மூலம் கட்டுப்படுத்தக்கூடியன. மருந்துகளுக்கே செல்லாது இந்நோயை மறைத்து வைப்பது குடும்பத்திற்கு பெரிய மன உளைச்சலைத் தரக்கூடியது.
- நோயாளியை வீட்டில் ஒளித்து அல்லது பூட்டி வைப்பதன்மூலம் அவர் மனிதனாக மீண்டு வரும் வாய்ப்பைத் தடுக்காதீர்கள்.
- நோயாளிகள் வைத்தியர் சொல்லும்வரை தொடர்ந்து மருந்து எடுப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- நோயுடையவர்களில் காணப்படுகின்ற போலி நம்பிக்கைகளோடு முட்டிமோத வேண்டாம். அவற்றை இயலுமான அளவு கவனிக்காமல் விடுங்கள்
- அவர்களை நோயுடையவர் என்று விசேட கவனிப்புடன் வைத்திருக்காதீர்கள். அவர்கள் தங்களது அன்றாட வேலைகளைச் செய்வதனையும், வீட்டிலுள்ள வேலைகளுக்கு உதவுவதனையும் ஊக்குவிப்புகள்.
- நோயுடையவர்களில் காணக்கூடிய சிறியசிறிய குறைபாடுகளைக் கரிசனையோடு ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- இந்நோயுடைய பலரால் தொடர்ந்து படிக்கவும், தொழில் புரியவும் முடியும் என்பதனைப் புரிந்து கொண்டு, அவர்கள் தங்களது வாழ்க்கையில் முன்னேற உறுதுணையாக இருங்கள்.
- திருமணம் இவர்களுக்கு நல்லது. ஆனால் திருமணம் செய்பவர்களிடம் இந்நோய் இருப்பதைத் தெரியப்படுத்திய பின்பு செய்வதே நல்லது. இது தேவையற்ற பிரச்சினை

களையும், அதன் மூலம் நோய்நிலை கூடுவதையும் தடுக்கும்.

- இந் நோயுடையவர்களுடன் தொடர்பாடும் பொழுது அத்த உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளைத் தவிர்த்து கொள்வது நல்லது. உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள் அதிக அளவில் உள்ள குடும்பங்களில் உள்ள

நோயாளிகளுக்கு அடிக்கடி மறுகலிப்புகள் வருவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

- சமூகத்தில் உளநோய்கள் இன்னமும் களங்க மனப்பாங்குடனேயே பார்க்கப்படுகின்றன. நாங்கள் அனைவரும் இணைந்து அந்தக் களங்கத்தை ஒழிக்கப்பாடுபடுவோம்.

போலிக்கமிலம்

- இது நீரில் கரையக் கூடிய ஒரு வகை விற்றமின் B
- உடலின் நாளாந்த இயக்கங்களுக்கு அவசியம் (குறிப்பாக துரித வளர்ச்சி மற்றும் கலப்பிரிகை)
- உடம்பு போலிக்கமிலத்தைச் சேமிக்கும் தன்மை குறைவு
- கர்ப்பம் தரிக்க பல வாரங்களுக்கு முன்பும், தரித்த பின் முதல் 3 மாதங்களும் அதிக போலிக்கமிலம் உள்ளெடுத்தல் அவசியம்
- கருவில் உள்ள சிசுவின் மூளை மற்றும் நரம்புகளின் விருத்திக்கு மிகவும் அவசியம்
- பற்றாக்குறையால் கருச்சிதைவு, பிறப்புக் குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் பிறக்கலாம்
- போலிக்கமிலம் பச்சை இலை வகை, பச்சை மரக்கறி வகை, முளைகட்டிய பயறு, பருப்பு, சோயா, பால், முட்டை என்பவற்றில் அதிகம் உண்டு
- பயோட்டின், பந்தோதெனிக்கமிலம் (விற B5), விற்றமின் C என்பன போலிக்கமிலத்தின் சிறந்த செயல்பாட்டுக்கு உதவும்
- உயர் வெப்பநிலையில் வேக வைப்பதால் போலிக்கமிலம் அழிக்கப்படலாம்

சித்திரவதை - பாதிப்பிலிருந்து விடுபட

நீங்கள்...

உடல், உள, குடும்ப, சமூக, ஆன்மீக நல்லுறவை ஏற்படுத்திக்கொள்ள மருத்துவ சிகிச்சை, உளவளத்துணை, யோகா, தளர்வுப்பயிற்சி மற்றும் இயன் மருத்துவ சிகிச்சை என்பன பெறப்படல் வேண்டும்.

சித்திரவதை என்றால் என்ன?

"ஒருவரையோ அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களையோ ஒப்புதல் வாக்குமூலம் அளிக்க அல்லது வேறு ஏதேனும் காரணத்திற்காக ஒன்று அல்லது பல நாட்கள் சுயமாகவோ அல்லது ஏதாவது வேண்டுமென்றோ திட்டமிட்டு வரம்பு மீறிய விதத்தில் உடல் அல்லது உளரீதியாக உபாதைக்கு உட்படுத்துதல் சித்திரவதை எனப்படும்" (இது 1975ஆம் ஆண்டு ரோக்கியோ மருத்துவ சங்க மகா நாட்டின் விளக்கம்).

வைத்தியகலாநிதி
C.S.யமுனானந்தா
மாவட்ட காசநோய் கட்டுப்பாட்டு
அதிகாரி

சித்திரவதையின் நோக்கம்

- தகவல்களைப் பெறுதல்
- குற்றத்தை ஒப்புக்கொள்ள வைத்தல்
- ஒருவரைத் தண்டனைக்கு உட்படுத்தல்.
- அச்சுறுத்தி பாதிப்புக்கு உள்ளாக்குதல்
- முக்கிய நோக்கம் ஒரு தனி நபரின் ஆளுமையைச் சிதைத்து அதன் மூலம் அவரது சமூகத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு சித்திரவதை பிரயோகிக்கப்படுகின்றது.

சித்திரவதை முறைகள்

- உடலியல் ரீதியான சித்திரவதை
- உளவியல் ரீதியான சித்திரவதை
- பாலியல் ரீதியான சித்திரவதை

உடலியல் ரீதியான சித்திரவதை

- உடல் உறுப்புக்களைத் தொடர்ச்சியாக தாக்குதல் (systematic beating)
- கட்டித் தொங்க விட்டுச் சித்திரவதை செய்தல் (Suspension)

- உடலில் அதிகளவான வெப்பங்களைப் பாய்ச்சிக் காயங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் சித்திரவதை செய்தல் (Heat torture)
- அசௌகரியமான நிலைக்கு உட்படுத்திச் சித்திரவதை செய்தல் (மிளகாய்த்தூள், பெற்றோல்) (Irritant Torture)
- மூச்சுத்திணைச் செய்து சித்திரவதை செய்தல் (Suffocation).
- இரும்புப்படுக்கை அல்லது நீரில் மின்சாரம் பாய்ச்சிச் சித்திரவதை செய்தல் (Electrical torture) ஒரு பாரிய நோயாளியாக மாறக் கூடிய சந்தர்ப்பம் ஏற்படலாம்
- தலைகீழாகத் தொங்கவிட்டுச் சித்திரவதை செய்தல் (Hanging downwards)

உளவியல்ரீதியான சீத்திரவதை

- அவசியமான தேவைகளை வழங்காதுவிடல் (வெளிச்சம், நித்திரை, உணவு போன்றவற்றை வழங்காது விடல்) (Deprivation & exhaustion)
- உணர்வுரீதியான தேவைகளை வழங்காதுவிடல் (Sensory deprivation)
- சமூகரீதியான விடயங்களை வழங்காதுவிடல் (Social deprivation)

○ அடிப்படை வசதிகளை வழங்காதுவிடல் (Deprivation of basic needs)

சித்திரவதை மூலம் ஒருவரின் ஆளுமையைச் சிதைப்பது சித்திரவதைக்கு உள்ளாக்குபவர்களின் நோக்கமாக இருக்கலாம்.

பாலியல்ரீதியான சீத்திரவதை

- பாலுணர்வைத் தூண்டும் சொல் பிரயோகங்கள்,
- பாலுறுப்புக்கள் பற்றிப்பேசுதல்
- நிர்வாணமாகச் சித்திரவதை செய்தல்
- பாலுறுப்புக்களைத் தொட வைத்தல்
- பாலுறவை தூண்டல், செயற்படுத்தல்
- பாலியல்ரீதியாக பலவந்தமான துன்புறுத்தல்

சீத்திரவதையின் விளைவுகள்

- உடல் சம்பந்தப்பட்டவை
- உள சம்பந்தப்பட்டவை
- குடும்பத்தில் ஏற்படும் தாக்கம்
- சமுதாய சம்பந்தமான தாக்கம்
- ஆன்மீக நம்பிக்கைகளின் தாக்கம்.

உடல்விளைவுகளின் குணங்கூறிகள்

- களைப்பு, பலவீனம்
- நெஞ்சுநோ, நெஞ்சுவலி

- தலையிடி, நாட்பட்ட தலையிடி
- பார்வைக்கோளாறு
- கேட்டல் குறைபாடு
- சமீபாடினமை, நிறைகுறைதல்
- கை, கால் குத்துளைவு
- இடுப்பு நோ, பிடிப்புகள்
- எலும்பு முறிவு வியாதிகள்
- அங்கவீனங்கள்

உளவியல் விளைவுகள்

சித்திரவதைக்கு உட்பட்டவர்களில் பின்வரும் குணங்குறிகள் காணலாம்.

- நித்திரைக்குறைபாடு, அடிக்கடி கனவு தோன்றும்
- நாட்பட்ட பதகளிப்பு
- சிந்தனைக் குறைபாடு
- மனச்சோர்வும் தற்கொலை எண்ணமும்
- ஞாபக மறதி
- சுயமதிப்பீடு குறைவடைதல்
- ஆளுமைச் சிதைவு

சித்திரவதைக்குப்பின் ஏற்படக் கூடிய உள்பிரச்சனைகள்

- தீவிர நெருக்கீட்டு எதிர்ந்தாக் கங்கள் (Acute Stress Reaction)
- பதகளிப்பு (Anxiety Neurosis)
- நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடுநோய் (Post Traumatic Stress Disorder)
- மனச்சோர்வு (Depressive illness)

- மெய்ப்பாட்டுநோய் (Somatisation)
- ஆளுமை சிதைவு
- உளமாயநோயும் சந்தேகப் படலும் (Psychosis and Paranoia)
- உயர் குருதி அழுக்கம், மாரடைப்பு, தொய்வு, வயிற்றுப் புண்
- மது, போதை வஸ்து துஷ்பிரயோகம்
- தற்கொலை, தற்கொலை முயற்சி (Suicide, Para Suicide)
- பாலியல் பிரச்சினைகள்
- நீடிக்கின்ற ஆளுமை மாற்றங்கள்
- தன்னம்பிக்கை குறைவடைதல்

குடும்ப, சமூக, உறவாடவில் ஏற்படும் தாக்கம்

- உணவுப் பிரச்சினை, சமூகத்தில் ஒதுங்கி வாழ வைக்கலாம்.
- பொருளாதாரப் பிரச்சினை
- தொழில் திறன் குறைவடைதல்
- வன்முறையான செயற்பாடுகள்
- கலாசாரச் சீரழிவு
- துஷ்பிரயோகம்
- தொடர்பாடலில் சிக்கல்
- ஒதுங்கியிருத்தல்

பாதிப்புக்களுக்கான சிக்ச்சைகள்,

1. உடனடி சிக்ச்சைகள்

- பாதுகாப்பான இடத்திற்கு அப்புறப்படுத்தல்

- மனதைத் தளர்வடைய செய்தல்
- உளவளத்துணை / ஆற்றுப் படுத்தல், மருந்துகள், தளர்வுப் பயிற்சி
- தேவைகளை இனம்கண்டு உதவுதல்
- சட்ட உதவி
- மருத்துவ சேவை
- பொருளாதார உதவிகள்
- சமூகத் தொடர்புகளுக்கு உதவுதல்

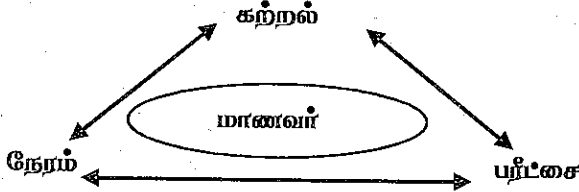
2. நீண்டகால சிக்ச்சைகள்

- உளவளத்துணை
- குழுச்சிக்ச்சை
- மருத்துவ சிக்ச்சை
- தளர்வுப் பயிற்சி
- யோகாசனம்
- உடற்பயிற்சி
- சட்ட உதவி
- வேலை வழங்கல் / தொழில் வழங்கல்
- குடும்ப வாழ்வில் இணைத்தல்
- எதிர்கால காப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்

உயர் ஔத்த அடித்தம் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

- உணவு
 - சமையலுக்கு உப்பு சேர்ப்பதைக் குறைத்தல் / தவிர்த்தல்
 - உப்பு அதிகமான மிக்சர், கருவாடு, ஊறுகாய், மோர் மிளகாய் போன்ற உணவுகளைத் தவிர்த்தல்
 - உடல் பருமனை அதிகரிக்கச் செய்யும் கொழுப்புச் சேர்ந்த உணவு, அதிகம் மாச்சத்து என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்
- உள்ளெடுக்கும் மதுபானத்தின் அளவை மிகவும் குறைத்தல் அல்லது நிறுத்துதல்
- புகையிலையை முற்றாக நிறுத்துதல்
- நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி செய்தல் - நடப்பது மிகவும் நன்று
- யோகாசனம், தியானம் போன்ற பயிற்சிகளை நாளாந்தம் பின்பற்றுதல்
- வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் மாத்திரைகளை ஒழுங்காக உள்ளெடுத்தல்

முறையான கற்றல் - நிறைவான வெற்றி இலகு வழியில்



இன்றைய மாணவர்களின் மனதில் "கற்றல்" என்பது "பரீட்சைக்கு ஆயத்தமாதல்" என்னும் தவறான எண்ணம் உள்ளது. ஆனால் "பரீட்சைக்கு ஆயத்தமாதல்" என்பது "கற்றல்" எனும் செயற்பாட்டின் ஒரு பகுதி என்பதை அவர்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறாயின் "கற்றல்" என்றால் என்ன? இது மாணவர் மனதில் எழக்கூடிய வினாவாகும்.

"கற்றல்" என்பது அறிவினையும், திறமையையும் பெற்று கொள்ளல் எனப் பொருள்படும். பரீட்சையை மட்டும் மையமாகக் கொள்ளாது சிறந்த அறிவையும், திறமையையும் பெற்று கொள்ள முயற்சிப்பவர்களே "கற்றல்" என்னும் பதத்தின் அர்த்தம்

செல்வி பாலவள்ளி கைவாசபதி
26^ஆ அணி மருத்துவரீடம்
நன்றி:
கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு
சமுதாய மருத்துவத்துறை
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

புரிந்தவர்கள். இவர்கள் சிறந்த மாணவர்கள்.

மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் "கற்றல்" செயற்பாட்டை திறம்பட மேற்கொள்வதற்கான வழி வகைகளை சரியாக அறிந்து கொள்ளாதால் நாளாந்தம் பல பிரச்சனைகளை எதிர்நோக்குகின்றார்கள்.

- போதியளவு கற்றல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடமுடியாமல்
- கல்வி கற்கும்போது நேரத்தை வீண்விரயம் செய்தல்
- கற்பதற்கு ஆயத்தம் ஆவதற்கான மனநிலையை உருவாக்க முடியாமல்
- சிறந்த கற்றல் நுட்பங்களை அறிந்து கொள்ளாமல் போன்றன அவற்றுள் பிரதானமானவை

கற்றல் செயற்பாட்டை இலகு வாக்கக்கூடிய சில அடிப்படை உண்மைகளை புரிந்து கொள்வதன் மூலம், மாணவர்கள் சிறந்த பயனை அடைந்து கொள்ள முடியும்.

நேர முகாமத்துவம்

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு நாளில் 24 மணித்தியாலங்கள் வழங்கப் பட்டுள்ளது. நேரத்தைச் சரியாக பயன்படுத்துபவர்கள் முன்னேற முடியும்.

மாணவர் எவ்வாறு நேரத்தைச் சிறந்த முறையில் முகாமத்துவம் செய்யலாம்?

1. சுயமாக கால அட்டவணை தயாரித்தல்

சுயமாக உங்களிற்கு ஒரு கால அட்டவணையை உருவாக்கவும், அதிகளவான நேரத்தைக் கற்றல் செயற்பாட்டிற்கு ஒதுக்கி, உங்களிற்கு உற்சாகம் தரும் பொழுதுபோக்குக்கு கணிசமான நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

2. கற்றலுக்கான இடத்தைத் தெரிவு செய்தல்

கற்றலுக்கான இடம் சிறந்த காற்றோட்டம், வெளிச்சம் என்பன உள்ள இடமாக இருப்பதுடன் உங்கள் கவனத்தைச் சிதறடிக்காமலும் இருக்க வேண்டும். வேறு விடயங்கள் உங்கள் கவனத்தைக் கவரும்போது டூ+ம் - தொலைக்காட்சிப் பெட்டி அல்லது தொலைபேசி அருகி் விருத்தல், வீட்டிலிருக்கும் மற்றவர்கள் சேர்ந்திருந்து கதைத்தல்) கற்றல் நேரம் வினாக்கிவிடும்.

3. கற்றலுக்கு உகந்த நேரத்தைத் தெரிவு செய்தல்

சில மாணவர்கள் அதிகாலையில் படிப்பதையும், சில மாணவர்கள்

இரவில் படிப்பதையும் விரும்புவார்கள். உங்களிற்கு உகந்த நேரத்தினைத் தெரிந்தெடுத்து, அந்த நேரங்களில் தினமும் படியுங்கள்.

4. கடினமான பாடங்களுக்கு முதலிடம் வழங்கல்

கடினமான பாடங்களை முதலில் படியுங்கள். நீங்கள் புத்துணர்வுடன் படிக்க ஆரம்பிக்கும்போது இலகுவாகவும், விரைவாகவும் உங்களால் கிரகிக்கமுடியும். இதன் மூலம் உங்கள் நேரத்தைச் சேமிக்கலாம்.

5. தொடர்கற்றலை தனித்தல்

உங்கள் மூளை களைப்படையாதிருக்க ஒவ்வொரு 50 நிமிடங்கள் கற்றபின் 10-15 நிமிட இடைவேளை எடுங்கள் இவ் இடைவேளையில் கற்றவற்றை உங்கள் மூளை சிறப்பாக ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளும். எனவே தொடர்ந்து கற்றலை விட சிறு இடைவேளை எடுத்து கற்றல் விரைவாகவும் சிறப்பாகவும் இருக்கும்.

6. களைப்படையும்போது வேறு வேலைகள் செய்தல்

கவனத்தை கற்றலில் சரியாக ஈடுபடுத்த முடியாது போகும்போது கற்பதை நிறுத்துங்கள். வேறு வேலைகள் இருப்பின் அவற்றை செய்து மீண்டும் கற்க ஆரம்பியுங்கள். கவனம் குலைந்து கற்க முடியாதுள்ள நிலையில் கற்கும் இடத்தில் இருந்து நேரத்தை விரயம் செய்யாதீர்கள்.

7. குறிப்பு எடுக்கப் பழகுதல்

கற்றவற்றின் சுருக்கங்களை சிறிய மட்டையில் எழுதி நீங்கள் வெளியே செல்லும்போது உங்களுடன் கொண்டு செல்லுங்கள். வெளி இடங்களில் காத்திருக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படின் (உ+ம் பேரூந்தின் வரவிற்காய்) அந்தநேரம் விரயமாகாமல் இருக்க உங்கள் மட்டைகள் உதவி புரியும்.

8. நித்திரைக்குப் போத்ய நேரம் ஒதுக்குதல்

நித்திரை செய்யும் நேரத்தில் கடனாளிகளாக இருக்காதீர்கள். குறைந்தது ஆறு மணித்தியாலங்களை நித்திரைக்காக ஒதுக்குங்கள்.

கற்றலுக்கு ஒதுக்கிய நேரத்தினை பயனுள்ளதாகக் சீல ரூபங்கள்

1. இருக்கையின்ருந்து கற்றல்

பாடசாலை மண்டபத்தில் எவ்வாறு இருக்கையில் இருப்பீர்களோ, அதே நிலையில் வீட்டிலும் இருந்து கற்பதன் மூலம், நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட, மனனம் செய்த விடயங்களை பாடசாலை நேரங்களில் இலகுவில் ஞாபகப்படுத்தலாம். எனவே படுத்திருந்து கற்றலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

2. வாசிப்புத்திறனை மேம்படுத்தல்

- நீங்கள் வாசிக்க ஆரம்பிக்க முன் ஒரு தடவை தலையங்கங்களையும், உள்ளடங்

கங்களையும் மேலோட்டமாக அறிந்து கொள்ளுங்கள். பாடத்தின் ஆரம்பத்தில் அல்லது முடிவில் பாடத்தின் சுருக்கங்கள், வினாக்கள் இருப்பின் அவற்றினை வினாவாக வாசியுங்கள். இவை பாடத்தில் அதிகம் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை அறியத்தரும். இதன் மூலம் பாடத்திலுள்ள அவசியமான விடயங்களை கூடிய கவனத்துடன் வாசிக்க முடியும்.

- வாசித்து முடித்த தகவல்களைச் சுருக்கி சொந்த மொழிநடையில் எழுதுங்கள்.
- வாசிப்பில் கவனத்தை சரியாக செலுத்த முடியாதபோது தொடர்ந்து வாசிப்பதை நிறுத்துங்கள். உங்கள் நோக்கம் அதிகளவான பக்கங்களை வாசித்து முடித்தல் அல்ல. பாடத்திலுள்ள விடயங்களைச் சிறப்பாகப் பெறல்.
- குறித்த ஒரு விடயத்தை வாசித்தபின், வாசித்தவற்றை நினைவுபடுத்துங்கள். வினாக்களிற்கு உங்கள் சொந்த சொற்களை உபயோகித்து உரத்த குரலில் விடையளியுங்கள். உங்கள் விடைகள் சரியான பார்த்துத் தவறாயின் நீங்கள் வாசித்தவற்றை மீண்டும் வாசியுங்கள்.
- வாசித்த விடயங்களை மறக்காமல் இருக்க, குறித்த

ஒரு விடயத்தை வாசித்த மறுநாள், அதனை 10 நிமிடங்களில் மேலோட்டமாக வாசியுங்கள். மீண்டும் ஒரு வார இடைவெளியில் 5 நிமிடங்களில் அதே விடயத்தை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள். (நீங்கள் எழுதிய குறிப்புகளை பயன்படுத்தலாம்) ஒரு மாதத்தின் பின்னர் மீண்டும் அப்பாடத்தினை வாசிப்பீர்களாயின் 1 - 2 நிமிடங்களில் சுருக்கத்தினை நீங்களே சுறுவீர்கள்.

- o நீங்கள் மனனம் செய்ய வேண்டிய சொற்களில் முதலெழுத்துக்களைச் சேர்த்து ஓர் சொற்பத்தை உருவாக்கி இலகுவில் மனனம் செய்யலாம். (உ+ம் - வான வில்லின் ஏழு நிறங்களின் ஒழுங்கை மனனம் செய்ய VIBGYOR, எனும் பதம் உபயோகிக்கப்படுகின்றது. Violet, Indigo, Blue, Green, Yellow, Orange, Red).

வகுப்பறைக் கற்றலை செப்பன்ட் சீல வறிகள்

1. வகுப்புகளிற்கு ஒழுங்காக செல்லுங்கள். அதிக வரவுகள் பெற்ற மாணவர்கள் திறமையானவர்களாக உருவாகின்றார்கள் என்பதைப் பல ஆய்வுகள் நிரூபிக்கின்றன.
2. வகுப்பறைக் கற்றல் செயற்பாட்டில் சிரத்தையுடன் பங்கெடுங்கள்

(active participation). ஆசிரியருடன் நேருக்கு நேர் கண் தொடர்பினை (eye contact) ஏற்படுத்துவதன் மூலமும், சந்தேகங்கள் எழின் உடனுக்குடன் கேட்டறிவதன் மூலமும் வகுப்பறைக் கற்றல் செயற்பாட்டில் உங்களை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொள்ளலாம்.

3. மறுநாள் ஆசிரியர் வகுப்பறையில் கற்பிக்கும்போது விடயங்களை அறிந்து சென்றால் ஆசிரியர் கற்பிக்கும்போது உங்களிற்கு இலகுவாக இருக்கும்.
4. ஆசிரியர் கூறும் விடயங்களை உன்னிப்பாக கேட்டு விளங்கிக் கொள்ளுங்கள். புதிதாக அறியும் விடயங்கள் மீது அதிக அக்கறை காட்டுங்கள். வகுப்பறையில் குறிப்பெடுக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.
5. நண்பர்கள் ஒன்று சேர்ந்து வகுப்பறையில் கிடைக்கும் நேரங்களில் குழு கற்றலில் ஈடுபடுங்கள்.
6. பாடசாலை தவணை ஆரம்பிக்கும் நாளிலிருந்து படிக்க ஆரம்பியுங்கள். தவணை முடிவில் படிக்கலாம் என்று காத்திருக்க வேண்டாம்.

பரீட்சை கால அமைதியின்மை (Exam Tension)

பரீட்சை நெருங்கும் காலங்களில் பின்வரும் விடயங்களால் நீங்கள் அவதிப்படுபவராக இருக்கலாம்.

- o தலையிடி
- o நித்திரையின்மை
- o பசியின்மை

- மூச்செடுத்தலில் சிரமம்
 - கைகள் வியர்த்தல்
 - படபடப்பு
 - வாய் காய்தல்
 - வயிற்றுக் கோளாறு , வயிற்றோட்டம் / அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
 - நகம் கடித்தல்
 - வழமையை விட விரைவாக நடத்தல்
 - பயம், கோபம், கவலை, சோர்வு போன்ற உணர்வுகள் மாறி மாறி ஏற்படல்
 - நண்பர், பெற்றோரிடமிருந்து விலகித் தனிமையை விரும்பல்
- பரீட்சை நெருங்கும் காலங்களில் சாதாரணமாக மாணவர்களிற்கு ஏற்படும் அமைதியின்மை (examination) உங்களிற்கும் ஏற்படுகின்றது. இதனால் உங்கள் கற்றல் செயற்பாடுகள் பாதிப்படையலாம் அல்லது பரீட்சையை நீங்கள் எதிர்நோக்குவதில் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

இந்த அமைதி இன்மையை குறைத்து கொள்ள

- போதியளவு ஓய்வெடுங்கள்
- உடல் சத்து நிரம்பிய உணவுகளை உண்ணுங்கள்
- போதிய உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- நேர முகாமைத்துவம் பேணுங்கள்
- கற்றல் நுட்பங்களை பின்பற்றுங்கள்
- மூச்சுப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்
- பரீட்சைக்கு முதல்நாள் இரவு அதிக நேரம் கண் விழிக் காதீர்கள்
- பரீட்சை முடிவடைந்த பின்னர் உங்களிற்குப் பிடித்தமான செயற்பாடுகளைச் செய்வதற்கான திட்டங்களை மேற்கொள்ளுங்கள் (உ+ம் - வெளியூரிலுள்ள உறவினர் வீடு செல்லல், திரையரங்குகளிற்குச் செல்லல்)

அயடன்

- உடலில் சேமிக்க முடியாத கனியுப்பு
- எனவே நாம் தினமும் உள்ளெடுத்தல் வேண்டும்
- அயடன் குறைபாட்டால் கண்டக்கழலை, புத்திக்குறைவு, வளர்ச்சிக் குறைவு, கருச்சிதைவு ஏற்படலாம்
- அயடின் சிறிய மீன்கள், இறால், நண்டு, நெத்தலி என்பவற்றில் உண்டு
- அயடின் கலந்த மேசை உப்பினைப் பாவித்தல் அவசியம்.

குழந்தை மருத்துவம் மழலை மொழி - ஒன்று

காய்ச்சல்

மனித உடலின் வெப்பநிலை காரணமாக 98.4°F (பரன்னைட்டு) ஆகும். இவ் வெப்பநிலையில் அதிகரிப்பு ஏற்படும்போது காய்ச்சல் ஏற்படுவதாகக் கூறுகின்றோம். காய்ச்சல் என்பது ஒரு தனித்துவமான நோய் அல்ல. அது வெவ்வேறு நோய்களுக்கான அறிகுறியாகக் கொள்ளப்படும்.

காய்ச்சலுக்கான காரணங்கள் பலவகை இருப்பினும் பிரதானமாக வைரஸ், பக்ரீரியா எனும் நுண்ணுயிரிகளால் ஏற்படுகின்றது. சிறு குழந்தைகளில் குறிப்பாக முதல் மூன்றுமாத வயதில் போதிய அளவு பாலினை அருந்தாவிடின் கூடிய நீரிழப்பினால் காய்ச்சல் ஏற்படும். எமது பிரதேசத்தில் வெப்பம் அதிகமாக உள்ளதால் அதிகமான ஆடைகள்/பொருத்தமற்ற ஆடைகள்

உடல் வெப்பநிலையை அதிகரிக்கலாம். பருத்தி ஆடைகள் சாலச் சிறந்தவை.

வைரஸ் காய்ச்சலே எமது நாட்டில் அதிகமாக உடல் வெப்பநிலை அதிகரிக்கக் காரணமாக உள்ளது. வைரஸ், பக்ரீரியா என்பன சுவாசத்தின் மூலமும், அல்லது உணவுடன் அல்லது நீருடன் உடனினுள் சென்று பாதகமான தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துவதால் காய்ச்சல் ஏற்படுகின்றது. மலேரியா ஒட்டுண்ணி, சிக்குன்குனியா வைரஸ், பெங்கு வைரஸ் என்பன நுளம்பு ஒருவரைக் கடிப்பதால் பரப்பப்படுகின்றன.

குழந்தைகளில் காய்ச்சல் ஏற்படும் போது செய்ய வேண்டியவை:

1. குழந்தைகளிற்கான பரசிற்றமோல் (பனடோல்) இனை வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி உரிய அளவில், உரிய நேர இடைவெளியில் கொடுத்தல் வேண்டும்.

வைத்திய கலாநிதி

S.K. அருள்மொழி

குழந்தை வைத்திய நிபுணர்
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

2. குழந்தைகள் அணிந்திருக்கும் உடைகளைக் களைய வேண்டும். குழந்தைகளைத் துணியால் மூடி வைத்திருக்கக்கூடாது. காற்றுப் படும்படியாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்

3. நீராகாரத்தினை அடிக்கடி கொடுத்தல் வேண்டும். தாய்ப்பால் குடிக்கும் பிள்ளையாயின் அடிக்கடி பாலூட்ட வேண்டும்.

4. குளிர் நீரால் பிள்ளையைத் துடைப்பது நல்லதல்ல. கடுமையான காய்ச்சல் இருப்பின் அளவாக மடித்த துவாயினை நகச் சூடான நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து அக்குளில் 10 நிமிடங்களிற்கு வைத்திருக்க வேண்டும்.

காய்ச்சல் இருக்கும்போது பிள்ளைகளைப் பாகவும் அசதியாகவும் இருக்கும். காய்ச்சல் குறைய, படிப்

படியாக இயல்புநிலையை அடையும். குழந்தையில் சோர்வு, தூக்கம், வலிப்பு, தலையிடி, உடம்பில் நோயோன்ற அறிகுறிகள் இருப்பின் காய்ச்சலின் போது வேறு நோய்க்கான நிலை காணப்படலாம். இதன் போது தவறாது வைத்திய ஆலோசனை பெறப்படல் வேண்டும். இதன் போது வைத்தியர் குழந்தையின் செயற்பாட்டினைப் பெற்றோரிடம் இருந்தோ குழந்தையைப் பராமரிப்போரிடம் இருந்தோ கேட்டறிந்து, பரிசோதித்து, வேண்டிய ஆய்வுகூடச் சோதனைகளை அறிந்து சிகிச்சை அளிப்பார். காய்ச்சலின் போது உடலில் இருந்து அதிகளவு நீரிழக்கப்படுவதால் அதனை நிவர்த்தி செய்ய இளநீர், நீர் மற்றும் நீராகாரங்களைக் குழந்தைக்கு ஊட்ட வேண்டும்.

மழலை மொழி இரண்டு அடுத்த மலரில்.....

குழந்தைகளுக்கு செய்யாததீனங்கள்....

- நன்கு மசித்த சோறு, இடியப்பம் என்பவற்றுடன் ஆரம்பித்து படிப்படியாக பருப்பு வகைகள், இலை வகைகள், மரக்கறி வகைகள், உருளைக்கிழங்கு, பழங்கள், இறைச்சி, மீன் வகைகள், தயிர், யோக்கட்ட ஆகியவற்றைச் சேருங்கள்

கேள்வி - பதில்கள்

கேள்வி -1

எனது பெயர் குமார். வயது 26 வருடங்கள். யாழ்ப்பாணத்தில் வசிக்கின்றேன். எனக்கு மூன்று கிழமைகளிற்கு மேலாக தொடர்ச்சியான இருமல் காணப்படுகின்றது. மாலை வேளையில் காய்ச்சல், கடந்த மூன்று மாதங்களாகக் காணப்பட்டது. நான் மருந்துக்கடையில் பனடோல் குளிசையினை வாங்கிப் போட்டுவிட்டு வேலைக்குச் சென்று விடுகின்றேன். வேலையில் லீவு எடுக்கமுடியாது. ஆனால் தற்போது எனது உடல் மெலிந்து களைத்துக் காணப்படுகின்றது. இரு நாட்களுக்கு முன் சளியுடன் இரத்தமும் வந்தது. எனக்குத் தகுந்த ஆலோசனையினை வழங்கவும்.

பதில்:

குமார், உங்கள் அறிகுறிகளை அவதானிக்கும் போது உங்களுக்குக் காசநோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதற்கான சான்றுகள் உள்ளதாகவே தென்படுகின்றது. எனவே இதனைக் கண்டறிய யாழ் மார்பு நோய்ச்சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் சென்று உங்கள் சளியினைப் பரிசோதித்து வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறலாம்.

கேள்வி - 2

எனது மகள் ஆறாம் ஆண்டு படிக்கிறாள். அவளுக்கு கடந்த ஒரு கிழமையாகத் தொடர்ச்சியாக இருமல் காணப்படுகின்றது. இது இரவில் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. சளி வருவது இல்லை. இவ்வாறு அடிக்கடி அவள் பாதிக்கப்படுவதால் பாடசாலைக்குச் செல்வதில் கஷ்டம் ஏற்படுகின்றது. பல மருந்துகளை மருந்துக்கடையில் வாங்கிக்கொடுத்தும் பலன் இல்லை. எனது கணவருக்கு அஸ்மா வருத்தம் சிலவேளைகளில் வருவது உண்டு. எனது பிள்ளையின் வருத்தத்திற்கு என்ன செய்யலாம்?

பதில்:

தொடர்ச்சியான இருமல், அதிகமாக இரவில் அல்லது குளிர்ந்த நேரங்களில் ஏற்படல் சுவாசக்குழாய்களில் ஏற்படும் அழற்சித் தன்மையினால் ஏற்படலாம். தந்தைக்கும் அஸ்மா நோய் காணப்படுவதால் அதன் பாரம்பரியத்தன்மை பிள்ளையிலும் காணப்படலாம். எனவே தங்கள் பிள்ளையை வைத்தியரிடம் அழைத்துச் சென்று பரிசோதித்து அஸ்மா நோய் உள்ளதா என உறுதிப்படுத்தலாம். அவ்வாறு இருப்பின் வைத்தியரினால் Beclamethazone Inhalers இனை தினமும் காலை, மாலை உள்ளொடுக்க ஆலோசனை வழங்கப்படலாம். இதனால் பிள்ளை செளகரியமாகத் தனது அன்றாட செயல்களைச் செய்யமுடியும்.

கேள்வி - 3

அனித்தா ஆண்டு - 7 யாழ்ப்பாணம். நான் கடந்த 2 மாதங்களாக காய்ச்சலினால் பாதிக்கப்பட்டு யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற்றேன். அங்கு எனக்கு பல வித சோதனைகள் செய்தும் நோய்க்கிருமிகள் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. இறுதியில் பண்ணை வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பப்பட்டு இடது கையின் கீழ்புயத்தில் மாண்டு ஊசி போடப்பட்டது. ஊசி போட்ட இடம் வீங்கிப் புண்ணானது. 3 நாட்களின் பின் வைத்தியர் அதனை அளந்தபோது 20mm ஆக இருந்தது. அதன் பின் காசநோய்க்குரிய மருந்துகள் எனக்கு வழங்கப்பட்டன. பின் எனது காய்ச்சல் நின்று விட்டது. நான் வீடு செல்ல அனுமதிக்கப்பட்டேன். நான் சுகமாக இருந்தமையால் பாடசாலைக்குச் சென்றேன் ஆர்வத்துடன் பாடம் படிப்பதற்கு. ஆனால் பாடசாலை அதிபர் எனது மருத்துவக் குறிப்பை பார்த்து என்னை ஆறு மாதங்கள் பாடசாலைக்கு வரவேண்டாம் எனக்கூறிவிட்டார் நான் என்ன செய்வது?

பதில்:

அனித்தா, உங்களுக்கு மற்றவர்களுக்கு தொற்றாத காசநோயே ஏற்பட்டது. மேலும் சளியில் கிருமிகள் காணப்பட்ட காசநோயாளிகள் கூட காசநோய்

மருந்துகளைப் பாவிக்கத் தொடங்கிய பின் தமது உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பின் அன்றாட வேலைகளைச் செய்யலாம்.

பொதுவாக உடல் ஆரோக்கியமுள்ள மூன்று பேரினை எடுத்தால் அதில் ஒருவரின் உடலில் காசநோய்க் கிருமிகள் காணப்படுகின்றது. ஆனால் நோய் ஏற்படுவதில்லை. அதனை உடலின் நிம்பீடனம் காப்பாற்றுகின்றது. இருமல், சளியுடன் மூன்று கிழமைகளிற்கு மேலாக இருப்பவர்களில் சளிப்பரிசோதனை செய்யாதவர்களில் இருந்துதான் காசநோய் பரவும் என்பதே தங்கள் பாடசாலை அதிபருக்கு நாம் வழங்கும் ஆலோசனை ஆகும்.

"புறம் தள்ளும் வாழ்வதனை - காசம் மேல்
சிரம் தனில் கைக்கொள்ளாதே - உண்டு
வரம் தரும் மருந்துகளால் - புரண சுகம்
கரம் தனில் இதனைக் கருதியேகடி"

சுகநலம் சம்மந்தமான உங்கள் சந்தேகங்களுக்கு "கேள்வி - பதில்" பகுதியில் ஆசிரியரால் விளக்கம் அழிக்கப்படும். பொதுவான பிரச்சினைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட கேள்விகளை வரவேற்கின்றோம்.

அனுப்பவேண்டிய முகவரி :

ஆசிரியர்,
சுகமஞ்சரி - 'கேள்வி பதில்'
சமுதாய மருத்துவத்துறை
மருத்துவரீடம்
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

சுகநலம் சம்மந்தமான ஆக்கங்கள் துறைசார்ந்தவர்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன.

உங்களுடைய ஆக்கங்களை அனுப்பவேண்டிய முகவரி

ஆசிரியர்,

சுகமஞ்சரி

சமுதாய மருத்துவத்துறை

மருத்துவபீடம்

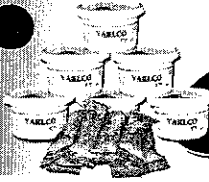
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

ஆசிரியர் குழுவின் ஆய்வின் பின்னரே தரமான தங்களின் ஆக்கங்கள் பிரசுரிக்கப்படும். அனுப்பப்படும் ஆக்கங்களின் ஒரு பிரதியை தங்கள் வசம் வைத்திருக்கவும். அனுப்பப்பட்ட ஆக்கங்கள் எக்காரணம் கொண்டும் மீள அனுப்பப்படமாட்டாது.

ஆசிரியர்

யாழ்கோ தயாரிப்புகள்

யாழ். மாவட்ட அபிவிருத்திக் கூட்டுறவுச் சங்கம் (வது),
கோப்பாய் கிழக்கு, திருநெல்வேலி.



தூய பசுப்பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட யாழ்கோ
ஐஸ்கிரீம், யோகூட், பால் லொலிவகைகள்

சுவையான போசாக்கு நிறைந்த கறி சமைக்க
யாழ்கோ பனீர் வகைகள்



சுவையான சமையலுக்கு
யாழ்கோவின் சுத்தமான பசு நெய்

தாகம் தீர்க்கும் யாழ்கோவின்
சுவையூட்டிய பால் வகைகள்



கேட்கும் இடங்கள்
யாழ்கோவின் பால் நகராங்கள்
மற்றும் முகவர்கள்

தரம்
சுவை
சுகாதாரம்
நிறைந்த



யாழ்கோவின் தயாரிப்புகளை கேட்டு வாங்குங்கள்

**மக்கள்
வங்கி**

47

வது ஆண்டு நிறைவில்

**நாட்டின்
எதிர்கால
தூண்களான
உங்களுடன்
என்றும்
நாம் இருப்போம்**



எல்லாக் காலத்திற்கும் பொருந்தும் சேமிப்பு...



மக்கள் மனமறிந்த வங்கி

**மக்கள்
வங்கி**