

# சுகமந்தா

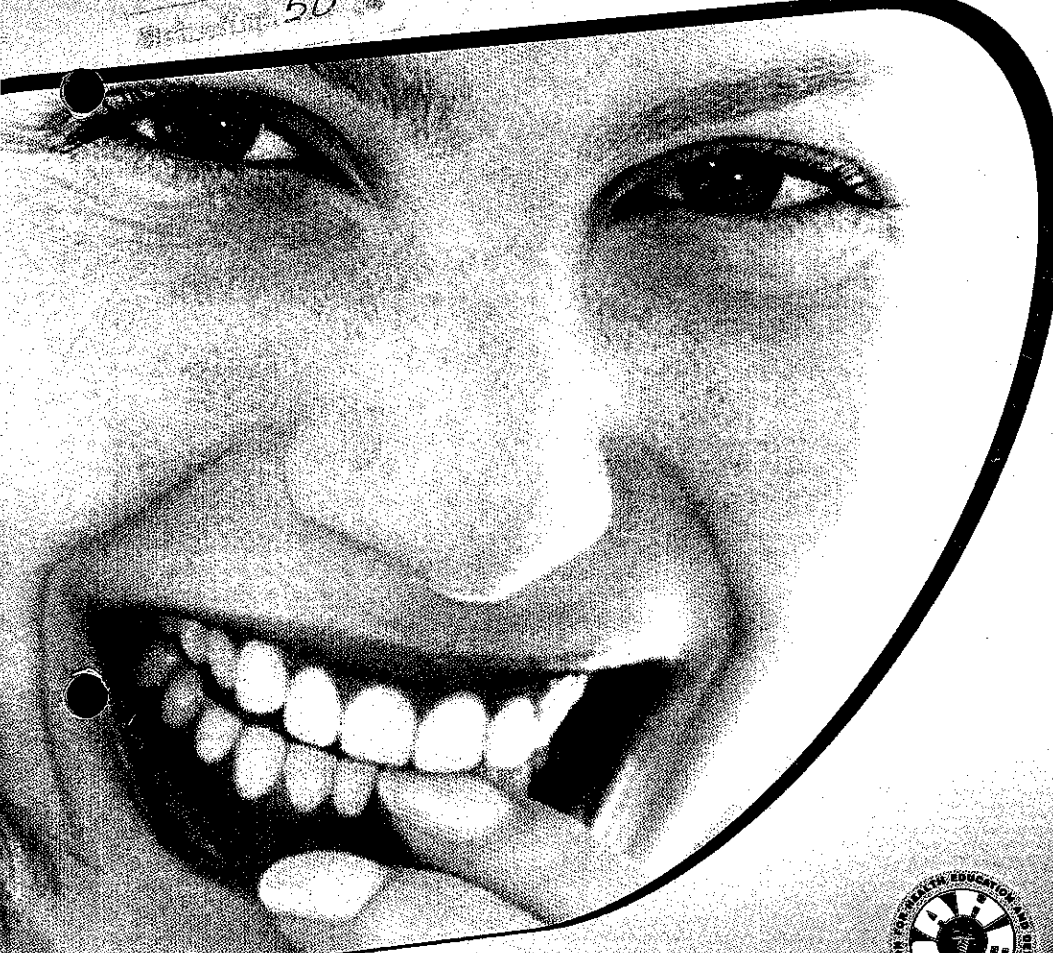
Suhamanchari

சமூக சுகநல காலாண்டு சஞ்சிகை

மஞ்சரி 7

மலர் 3

மார்ச்சு 2009



தயாரிப்பு ஆலோசனை:  
சமுதாய மருத்துவத்துறை  
மருத்துவமீடம்  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

சுகாதாரம், கல்வி மற்றும் அபிவிருத்திக்கான அமைப்பு  
(AHEAD - JAFFNA)





மஞ்சரி 7

# சுகமஞ்சரி

Suhamanchari

மார்ச்சு 2009

மலர் 3

A QUARTERLY JOURNAL ON HEALTH

உள்ளே...

## ஆசிரியர் குழுமம்

### ஆசிரியர்

வைத்திய கலாநிதி

C.S.யமுனானந்தா, M.B.B.S., DTC

### 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

திரு. G. கைறின் ஆக } 26<sup>ஆ</sup> அணி மருத்துவமனம்

### வெளியீடு

சுகாதாரம், கல்வி மற்றும்

அபிவிருத்திக்கான அமைப்பு

(AHEAD - Jaffna)

### தயாரிப்பு ஆலோசனை

சமுதாய மருத்துவத்துறை,

மருத்துவமனம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

வாசகர்களுடன் சில வார்த்தைகள்..... 02

பற்கூத்தையிலிருந்து பாதுகாப்போம் 03

தொப்புள்கொடி குகுதிச்சேமிப்பின் மருத்துவப் பயன்பாடு 06

மீன் உணவுகளை எமது அன்றாடப் போசணையில் சேர்ப்போம் 08

சலரோகத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் உடற்பயிற்சி 12

விழித்திடுவீர்! டெங்கு ஆட்கொல்லி நோயிடம் இருந்து எம்மைப்பாதுகாத்திடுவீர்! 16

ஆஸ்துமா 18

பெண்மையின் மேன்மை தாய்மையே 20

தலைப்பேன் 23

பால்நிலை ஆரோக்கியம் 26

எச்.ஐ.வி எயிட்ஸ் 27

எயிட்ஸ் நோய் 31

காசநோயினைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி 34

கேள்வி - பதில் 38

விலை : ரூபா 50

## வாசகர்களுடன் சில வார்த்தைகள்.....

சுகமஞ்சரி காலாண்டு இதழ், வாசகர்கள் தரும் ஆதரவினாலேயே தொடர்ச்சியாக வெளிவருகின்றது. இவ்விதழின் நோக்கம் தமிழ்மொழிமூலமாக மருத்துவ அறிவை சமூகத்தில் மேம்படையச் செய்தலே ஆகும். தூரதிஷ்டவசமாக 2009ஆம் ஆண்டு வடகுதித் தமிழ் மக்கள் பாரிய சமூக அழிவினை எதிர்கொண்டுள்ளனர். இதிலிருந்து மீள்வதற்கு இன்னும் ஐந்து ஆண்டுகளாவது செல்லும். தமிழ்ச் சமூகம் மீது பாரிய சமூக உள்சகமை சுமத்தப்பட்டுள்ளது. இதனைத் தனியாகவோ, நிறுவனமாகவோ மட்டும் புர்த்திசெய்ய முடியாது. முழுச்சமூகம்ஒன்றிணைந்துதான் இதனை நிவர்த்தி செய்தல் வேண்டும். இதற்கு கிராமங்கள் தோறும் கிராமநற்பணி மன்றங்கள் நிறுவி கல்விச் செயற்பாட்டை வலுவூட்ட வேண்டும். சமூகத்தின் சகல தரப்பினருக்கும் சிறந்த கல்வி உட்குவதன்மூலமே சமூக விழியங்களைப் பாதுகாக்க முடியும். எனவே கிராம நற்பணி மன்றங்கள்மூலம் அறநெறிக்கல்வி, ஆரம்பக்கல்வி, ஆங்கிலக்கல்வி, இடைநிலைக்கல்வி, கணினிக் கல்வி, தொழில் நுட்பக்கல்வி என்பவற்றை உட்குவிக்க வேண்டும். தமிழ் மக்களிற்கு ஏற்பட்ட துன்பங்கள் சமூகத்தின் ஆன்மீக ஆரோக்கியத்தினை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது என்ற வினாவினை எம்மீது வைத்து உள்ளது. துன்பப்பட்ட மக்களுக்கு ஆலயங்களும், சமய நிறுவனங்களும் தற்போதைய க்ஷலில் குறைந்தது ஒருவருடங்களாவது உதவுதல் வேண்டும். அபலைகளாகி உள்ள எமது சமூகத்தினைக் காப்பாற்ற ஆன்மீக ரீதியிலான விழிப்புணர்வு எம் அனைவருக்கும் தேவை. இதன்மூலம் குறிப்பாக இளைய சமூகம் தீய வழியைத் தோது குறிப்பாக போதைப்பொருள் பாவனை, வன்செயல்களில் ஈடுபடல் என்பனவற்றைத் தடுக்கலாம்.

ஆசிரியர்

### எப்பம் வரலும் வயிறு எரிதலும்

உணவு உண்டின் நெஞ்சில் எரிவும் நாக்கில் இரப்பை அமிலச்சுவையும் ஏற்படல் 10% மக்களில் தினமும் ஏற்பட்டு இருக்கலாம். இதற்கு காரணம் இரப்பைக்கும் களத்திற்கும் இடையில் உள்ள தசைகள் தளர்வதால் இரைப்பையில் இருந்து அமிலம் மேல் வரல் ஆகும். இவ்வாறு தசைகள் தளர்வடைவதற்கான காரணங்களாக அதிகளவு உணவை உண்ணல், புகைத்தல், எண்ணெய் அலகு கொழுப்பு உணவுகளை உண்ணல், சொக்கலேட், கோப்பி, எலுமிச்சைச்சாறு, கர்ப்பம் தரித்தல், கிடையாகப்படுத்தல், கேணியா, சில மருந்துகளின் பாவனை என்பன அமைகின்றன. இவை கடுமையாக உள்ளபோது வேதனை, தொய்வு மற்றும் சுவாசப்பிரச்சனைகள் உணவு விழுங்குவதில் கடினம் என்பன ஏற்படலாம். சிறிய அளவில் பலதடவை உண்ணலாம். படுக்கைக்கு முன் உண்ணக்கூடாது. அல்லது உணவு உண்டின் படுத்தல் கூடாது. வயிற்றினை வளைந்து வேலை செய்தல் கூடாது. உடற்பருமனைக் குறைத்தல் வேண்டும். புகைத்தல், கொழுப்பு உணவு, மதுபானம், கோப்பி, சொக்கலேட், பொப்பென், பாவிக்கக்கூடாது. தலையினை உயர்த்திப்படுத்தல் நலம். இவற்றினால் கட்டுப்படுத்தமுடியாவிடின் Domperidone, Pantoprazole மருந்துகளை வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி எடுத்தல் வேண்டும்.

பல்லில் ஏற்படும் மிகப்பிரபல்யமான பிரச்சினை 'பற்கூத்தை' (dental caries) ஆகும். வயது, பால் பேதுமின்றி அனைத்துத் தரப்பினரும் பல் தொடர்பில் எதிர்கொள்ளும் ஒரு பொதுவான பிரச்சினை இதுவாகும்.

நம் உமிழ் நீரிலுள்ள சில நுண்ணைங்கிகள், பிரதானமாக ஸ்ரெப் ரோகொக்கஸ் மியூடன்ஸ் (Streptococcus mutans) நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள காபோவைத ரேற்றுக்களை (பிரதானமாக glucose, sucrose) தாக்கி அமிலங்களை உருவாக்கு கின்றன. இவ்அமிலம் பல்லின் மேற்பாக மான பல் மிளிரி (enamel)ஐ கரைப்பதன் மூலம் பற்கூத்தை ஆரம்பிக்கிறது. பல் மேற்பரப்பில் புளோரைட் படிவதன்மூலம் அமிலத்தின் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்கி றது. இவ் ஆரம்ப நிலையில் வெண்ணிற /கபிலநிற/கரும்நிற புள்ளிகளை மேற்பரப் பில் அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். புளோரைட் கொண்ட பற்பசை பாவனை / புளோரைட் ஜெல் வினை பல்லில் பூகுவதன் மூலம் கூத்தை பரவாது நிறுத்திக் கொள்ள முடியும்.

பல் மிளிரியில் இருந்து பல்லின் அடுத்த பாகமான பன்முகலுக்கு (Dentine) இற்கு கூத்தை பரவம்போது, சூடு, குளிர் போன்ற வற்றிற்கு கூச்சம் (Sensitivity) ஏற்படும். அதே வேளை, பல்லின் துவாரம் உண்டாகி கறுப்பதையும் அவதானிக்க முடியும்.

Dr. திருமதி சூ.சயந்தி  
பல்மருத்துவர்  
ஆதார வைத்தியசாலை, சாவகச்சேரி.

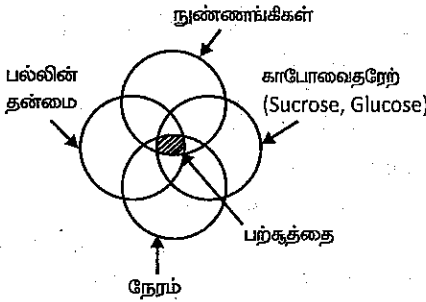
இந்நிலையில் உடனடியாக பல்வைத்தியரை நாடவேண்டும். நுண்ணைங்கிகளையும், பழுதடைந்த பன்முகலை அகற்றி கூத்தை மேலும் பரவாதிருக்க பல்வைத்தியர் உதவுவார். தொடர்ந்து பற்கூத்தை சிறந்த அடைக்கும் மருந்துகளால் அடைத் துக் கொள்ளமுடியும். உதாரணமாக பின் கடைவாய் பல்லில் வலிமை கூடிய அமல்கம் (Amalgam) GIC, Composite போன்ற வற்றால் அடைக்கமுடியும். முன்பல் எளின் Composite மூலம் இயற்கையான பல் போலவே அடைத்துக்கொள்ள முடியும்.

ஆனால் இந்நிலையில் கவனமெடுக்கப் படாது விடின, கூத்தையை தோற்று ம் நுண்ணைங்கிகள் மேலும் பரவி பல்மச்சையை அடையும். பல்மச்சையே பல்லிற்கான நரம்பு நார்கள், குருதிமயிர்க்குழாய், நிண நீர்க்கலன்கள் என்பவற்றைக் கொண்டிருக்கும். இது பல்லின் மேற்பாகத்திலிருந்து வேர் வரை தொடர்ந்திருப்பதால் நுண்ணைங்கி களும் வேரின் அடிவரை பரவி அங்கு கீழ்க்படிகளைத் தோற்றுவிக்கும். அத்துடன் இந்நுண்ணைங்கிகள் குருதியிலும், எலும்பி னுள்ளும் கூட பரவும் வாய்ப்புகளுண்டு.

இந்நிலையில் வேரின் அடிவரை பல்மச்சையினுள் உள்ள நுண்ணைங்கிகள் மற்றும் குருதி, நிணநீர்க்கலன்கள் அகற்றப்பட்டு அவ்இடைவெளி அடைக்கப்படுவதன்மூலம் பல் இழக்கப்படாது பேணப்படுகிறது. இதுவே RCT (root canal therapy) வேர் அடைக்கும் சிகிச்சையாகும்.

சீழ் கட்டிகள் தோன்றும் நிலை ஆபத்தாகும். இவை முகத்திலுள்ள தசை இடைவெளிகள் (facial spaces) ஊடாக பரவி முகத்தில் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்/ மிகவும் ஆபத்தான நிலையான Ludwigs angina வையும் ஏற்படுத்தலாம்.

பல்வோரின் அடியில் சீழ் கட்டும்போது தொடர்ந்து பல்வலி, படுக்கும்போது வலி அதிகரித்தல், கடிக்கும் போது வலி அதிகரித்தல் போன்றன காணப்படலாம். இந்நிலையில் பல் அகற்றப்பட வேண்டும் அல்லது RCT முறையில் அடைத்துப் பேணப்படல் வேண்டும். இருப்பினும் பற்கூத்தை வந்தபின் வருத்தப்படுவதைவிட, வருமுன் காப்பது சாலச்சிறந்ததாகும். பற்கூத்தையை தோற்றுவிக்கும் காரணிகளைப் பின்வருமாறு காட்டமுடியும்.



எனவே மேற்காட்டிய காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதன்மூலம் பற்கூத்தையிலிருந்து எமது பற்களை நாம் பாதுகாக்க முடியும்.

- o இனிப்பு உணவுகள் எடுப்பதைக் குறைத்தல்
- o இனிப்பு உணவுகள் அடிக்கடி எடுப்பதை குறைத்தல்
- o இனிப்பு உணவுகளை பிரதான உணவின்பின் எடுத்தல்

- o உணவின் பின் வாயை நன்றாகக் கழுவுதல்/பல் துலக்குதல்
- o குறைந்தது இருவேளையாயினும் புளோரைட் கொண்ட பற்பசையால் பல் துலக்குதல்
- o கடைவாய் பற்களின் தவாளிப்புக்களை பல் துலக்கும்போது நன்றாகத் துப்பரவு செய்தல்
- o இனிப்பு வகைகளுக்கு பதிலாக இயற்கையான இனிப்புப் பழங்கள் பழச்சாறு போன்றவற்றை எடுத்துக்கொள்ளல்
- o பல் வைத்தியரிடம் சென்று கீரமமாக பற்களைச் சோதனை செய்து கொள்ளல். மேற்காட்டிய வழிகள்மூலம் கூத்தையின் தாக்கமற்ற அழகான பல்வரிசையை நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் பேணிக்கொள்ள முடியும்.

பற்களுக்கு ஆபத்தினை விளைவிக்கும் உணவுப் பழக்கங்கள்

- o எவ்வேளையிலும் சீனியுடனான உணவுகளை வழங்கல்
- o உறங்கும் வேளையில் இனிப்புப் பாணங்களைக் கொடுத்தல்
- o பால் அருந்துவதற்காக குழந்தைக்கு பால் போத்தல் அல்லது Feeding cup போன்றவற்றைப் பழக்குதல்
- o ஆரம்பப் பாடசாலை அல்லது பாடசாலை இடைவெளி நேரத்திற்காக சீனியுடனான உணவு மற்றும் பாணங்களைக் கொடுத்தல் (பிஸ்கட், கேக், இனிப்பு குளிப்பாணங்கள்)

தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய முக்கிய காரணிகள் குவிக்கவேண்டும்)

- o பால்போத்தல் மற்றும் Feeding Cup போன்றவற்றை பழக்கப்படுத்துவதால் வாயினுள் அதிக நேரம் இனிப்பு மற்றும்

சீனியுடனான தீரவ ஆகாரம் நிலைத்து நிற்கும். இதன் காரணமாக மிகுந்த நேரம் அமிலம் கூடிய ஓர் நிலை வாயினுள் ஏற்படும். இது கல்சியம் அகல்விற்கான ஏதுவான ஓர் கழலாகும்.

- o நித்திரையின்போது இனிப்பு ஆகாரம் கொடுக்கும் நிலையில் உமிழ்நீர் விழுங்கல் குறைவாகையால் மற்றும் சுய உறிஞ்சல் குறைவடைவதால் இனிப்பு அதிக நேரம் வாயினுள் தங்கியிருக்கும்.

### முரசுநோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் முறைகள்

- o சரியான முறையில் பல்துலக்குவதால் மட்டும் முரசு நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடியும்
- o பல்துலக்கல்
  - உணவு உட்கொண்ட பின்
  - குறைந்தது தினமும் இரண்டு தடவையாவது விசேடமாக இரவு நித்திரையின் முன்
  - கண்ணாடியின் முன்னின்று எல்லாப் பற்களின் எல்லாப் பக்கங்களையும் சுத்தப்படுத்துவதுடன் அவற்றைக் குறித்து அவதானத்துடன் பல்துலக்க வேண்டும்
- o எதனால் - சரியான முறையில் பற்காரிகையைப் பாவித்தல் (சிறிய தலை, மெதுமையான நேரான தூரிகை)

- o எதைப் பாவித்து - பற்பசையைப் பாவிக்கவும் (சரி, பற்பொடி, உப்புத்தூள், மணல் போன்றவை கூடாது)
- o பல்துலக்கிய பின் பற்காரிகையை நன்கு கழுவி பின் வைக்க வேண்டும்.
- o பல்துலக்கியபின் தூரிகையை நன்றாகக் கழுவி தலைப்பகுதி மேலே உள்ளவாறு தாங்கியில் வைப்புகள்.

### ஆரோக்கியமான பற்களும் முரசும்

- o பற்கள் அழகான தோற்றத்தின் ஒரு அங்கமாகும்.
- o ஆரோக்கியமான முரசு
  - அழகான புன்னகைக்கு
  - பயமின்றிப் பேசுவதற்கு (சூர்நாற்ற மின்றி)
  - கவரும் கம்பீரத்திற்கு
  - பல் என்புடன் உறுதியாக இருப்பதற்கு இது உதவும்

### ஆரோக்கியமற்ற முரசு

- o ஒழுங்கு வரிசையில் உள்ள பற்கள் அங்குமிங்கும் தள்ளப்பட்டு அவலட்சண மடையும்
- o பற்கள் காவி பிடித்திருப்பதனால் பற்கள் நிறம் மங்கும்
- o வயது முதிர்வடையும்போது பற்கள் ஆடி விழுவதற்கு வழிவகுக்கும்.

### இதயநோய்கள் ஏற்படக்காரணங்கள்

- 1) பிறப்பிலேயே இதய அமைப்பில் குறைபாடுகள் ஏற்படலாம்.
- 2) தொண்டை அழற்சியினால் ஏற்படும் நிர்ப்பீடன மாற்றம் இதய வால்வினை பாதிக்கலாம்.
- 3) உணவுப்பழக்கங்கள் அதிக உப்பு, கொழுப்பு உணவுகள் இதயநோயினை ஏற்படுத்த காரணமாகலாம்.
- 4) மன அழுத்தம்.

## தொப்புள்கொடி குருதிச் சேமிப்பின் மருத்துவப் பயன்பாடு

### தொப்புள்கொடி குருதி

கர்ப்பகாலத்தில் குழந்தை கருப்பையில் வளரும் போது, குழந்தைக்கும் கருப்பைச் சுவருடன் இணைந்திருக்கும் சூல்வித் தகத்திற்கு (Placenta) இடையில் தொப்புள் கொடியினூடாக கடத்தப்படுகின்ற குருதியே தொப்புள்கொடி (Cord Blood) ஆகும்.

சாதாரணமாக குழந்தை பிறந்தவுடன் தொப்புள் கொடியானது வெட்டப்படுகிறது; அத்துடன் சூல்வித்தகத்துடன் இணைக்கப் பட்டுள்ள எஞ்சிய தொப்புள் கொடியானது, தேவையற்று நீக்கப்படுகிறது. ஆனால் அதில் உள்ள குருதியில் பெருமளவு குருதி மூலவருக் கலங்கள் (stem cells) உள்ளன. இக்கலங்களில் இருந்தே சாதாரண குருதிக் கலங்களான செங்குருதிக் கலங்கள், வெண்குருதிக் கலங்கள், குருதிச்சிறு தட்டுகள் உருமாற்றமடைந்து விருத்தியாகின்றன.

எனவேதான் இந்த cord blood ஆனது தற்போதைய நவீன மருத்துவத்துறையில் சில உயிர்காக்கும் சிகிச்சை (Life saving therapy) முறைகளில் பெரிதும் உபயோகமாகிறது.

இவ்வகையான குருதி முதலுருக் கல மாற்றீட்டுச் சிகிச்சை (Stem cell transplant) முதன்முறையாக 1988ஆம் ஆண்டு

ஆ.விஸ்ணுகாந்

29ஆம் அணி,

மருத்துவப். மாணவன்.

செய்யப்பட்டது. அதன் பின்னர் இவ்வாறான மாற்றீட்டுச் சிகிச்சை முறையானது, நிணநீர்த் தொகுதிக் குறைபாடுகள், (Immune System Disorders), குருதி நோய்கள் குறிப்பாக குருதிப் புற்றுநோய் (Leukaemia), அரிவாடகல குருதிச்சோகை (Sickle cell disease), தலசீமியா (Thalassemia) போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்த பெருமளவில் கையாளப்படுகின்றது.

இக்குருதியை சேமிக்கும் வங்கிச் சேவையானது. (Cord Blood Banking) தற்போது பல நாடுகளில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசியாவில் இதுபோன்ற அரசாங்க மற்றும் தனியார் வங்கிகள் சிங்கப்பூரில் இயங்குகின்றன. இவ்வங்கிகளிலிருந்து ஒரு நோயாளிக்கு குருதி முதலுருக்கலங்கள் தேவைப்படும்போது அவருடைய குருதிக்கு பொருத்தமான குருதி முதலுருக் கலங்கள் தொப்புள்கொடி குருதி (Compatible stem cells) சிகிச்சைக்கான மாற்றீடு செய்யப்படுகின்றன.

தனியார் இரத்த வங்கிகளில், ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடன் சேகரித்து சேமிக்கப்படும் தொப்புள்கொடி குருதி Cord Blood ஆனது பின்னொரு காலத்தில் அக்குழந்தைக்கு தேவைப்படும் போது நேரடியாக மாற்றீடு செய்யப்படுகிறது. (Autologous transplant) இக்குருதிக் கலங்கள் அதே குழந்தையின் தொப்புள் கொடியிலிருந்து எடுக்கப்பட்டதால் புரணமாக பொருத்தமானதாகவே இருக்கும். (100% Compatibility) சில சமயங்களில்

ஒரு குழந்தையிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட குருதி மூலவுருக்கலங்கள் அக்குழந்தையின் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் எவருக்கேனும் மாற்றிடு செய்யமுடியும். ஆனால் இது 25 சதவீதமே பொருத்தமானதாக இருக்கும். எனவே எல்லாக் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் மாற்றிடு செய்யப்பட முடியாது.

அரசாங்க வங்கிகளில் சேமித்து வைக்கப்படும் தொப்புள்கொடி குருதி Cord Blood ஆனது ஒரு தானமாகவே கருதப்படுகிறது. அதாவது இங்கு வழங்கப்பட்ட குருதி வழங்கிய நபருக்கு சொந்தமில்லை. வேறொரு பொருத்தமான நோயாளிக்கு மாற்றிடு செய்வதற்காகவே பயன்படுகின்றன. இதனால் இங்கு இச்சேவையானது இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது.

இவ்வகை குருதி மூலவுருக் கல மாற்றிடு சிகிச்சை செய்யப்பட்ட நோயாளிகளில் எதிர்கால வாழ்க்கைக் காலம் நோயாளிக்கு நோயாளி மாறுபடுகின்றது. இக்காலம் நோயாளியின் வயது, நோயின் விஸ்திரத்தன்மை, மாற்றிடு சிகிச்சையின் வகை என்பவற்றில் தங்கியுள்ளது.

தற்போது கிட்டத்தட்ட 70 வகையான நோய்கள் இக்குருதி மூலவுருக் கல மாற்றிடு சிகிச்சைமூலம் குணப்படுத்தப்படுகின்றன. அவற்றுள் முக்கியமாக குருதிப் புற்றுநோய் கருதப்படுகிறது. புற்றுநோய்க்குரிய சிகிச்சை முறையால் (Cancer chemotherapy) அழிக்கப்படும் புற்றுநோய் கலங்களை ஈடுசெய்ய தற்போது தொப்புள்கொடியின்

குருதியிலுள்ள மூலவுருக்கலங்கள் மாற்றிடு செய்யப்படுகின்றன. அத்துடன் அண்மைக் கால ஆராய்வுகளின்படி இம்மூலவுருக் கலங்கள் உடலின் என்பு, தசை மற்றும் பல மென்மையான இழையங்களின் வளர்ச்சிக் கும் விருத்திக்கும் உதவுகின்றன எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இவ்வகை மாற்றிடுச் சிகிச்சையானது பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் சிறந்த முறையாக கருதப்படினும் எப்போதும் சிறந்த சிகிச்சை தெரிவாக அமையாது என மருத்துவ நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர். ஏனெனில் குறிப்பிட்ட நோயாளிக்கு குறைபாட்டு நோய்களோ, புற்றுநோயோ அல்லது நிணநீர்த்தொகுதிக் குறைபாட்டு நோய்களோ ஏற்படக் காரணமான பிறப்புரிமைக் குறைபாடுகள் (Genetic abnormalities) ஏற்கனவே இந்த மூலவுருக் கலங்களின் (Stemcells) DNA இல் இருக்கலாம். எனவே இக்குறைபாடுள்ள கலங்களை மாற்றிடு செய்யும்போது குறிப்பிட்ட நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது.

வளர்ந்து வரும் மருத்துவத்துறையில் இவ்வகை மாற்றிடுச் சிகிச்சைமூலம் சலரோகம், Alzheimer's disease எனப்படும் ஒருவகை மூளையில் ஏற்படும் ஞாபகக் குறைபாட்டு நோய் போன்றவற்றையும் குணப்படுத்துவதற்கான ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. எனவே மனிதன் குறைவற்ற செல்வமாகிய நோயற்ற வாழ்வை வாழப்போகும் காலம் வெகு தொலைவில் இல்லை.



## மீன் உணவுகளை எமது அன்றாட போசணையில் சேர்ப்போம்

மீன் உணவு ஏழை மக்களின் செழிப்பான உணவாக அன்று முதல் இன்று வரை கருதப்பட்டு வருகின்றது. மீன் உணவில் மிக முக்கியமான போசணைச் சத்துக்களான புரதங்கள், கொழுப்புகள், விற்றமின்கள் மற்றும் கனிப்பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. போசணைச் சத்துக்களை வழங்குவதைவிட கடற் றொழில், நீரில் வளர்ப்பில் ஈடுபடுவோருக்கு ஒரு பாரிய வருமானத்தை ஈட்டிக் கொடுக்கும் துறையாகவும் இது அமைந்துள்ளது. முக்கியமாக அரிசியினை மூலாதாரமாகக் கொண்ட உணவுகளை பிரதானமாக உட்கொள்ளும் ஆசியானிலும், சோளத்தினை பிரதான உணவாக உட்கொள்ளும் ஆபிரிக்காவிலும் புரத உணவுத் தேவையை மீன் உணவுகளே பிரதானமாக ஈடுசெய்கின்றன.

உலகச் சனத்தொகையின் கணிசமான பங்கினரது புரதத் தேவையை ஈடுசெய்யவும், சுகாதாரத்துக்கு நலன் வாய்ந்ததாயும், உயிர் வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமானதாயும் மீன் உணவு திகழ்கின்றது. அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாடுகளில் மீன் உணவு மிக முக்கிய இடத்தைப் பிடித்துள்ளது. வறிய ஆசிய நாடுகளில் மக்களின் புரதத்தேவையின் 75% ஆனது மீன் உணவுகளாலேயே ஈடுசெய்யப்படுகின்றது. எனினும் அதிகரித்து வரும் சனத்தொகைக்கேற்ப தேவையை ஈடுசெய்யக்கூடியளவுக்கு மீனை வழங்கல் தற்போது குறைவடைந்து வருவதால்,

உலகளாவிய ரீதியில் மீன் உணவுகளை வழங்கலை அதிகரிக்கத் தேவையான திட்டங்கள் தற்போது நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

மீன்களில் காணப்படும் பிரதான போசணைக்கூறு புரதமாகும். புரதங்கள் உடல் வளர்ச்சி, விருத்தி, பழுதடைந்த இழையங்களைப் பேணலும் ஈடுசெய்தலும், உடல் செயற்பாடுகட்குத் தேவையான நொதியங்கள், ஓமோன்களை உற்பத்தி செய்தல் போன்ற தேவைகட்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தன. மீன்களில் காணப்படும் புரதங்களின் சிறப்பியல்பானது இலகுவாகச் சமிபாடடையும் தன்மை கொண்டிருத்தல் ஆகும்.

மீன்களில் கொழுப்பின் அளவு காலத்துக்குக் காலம், இனத்துக்கினம் வேறுபடும். பொதுவாக இறைச்சி வகைகளைவிட மீனில் கொழுப்புக் குறைவாகக் காணப்படும். அதாவது மீன்களில் கொழுப்பினளவு 0.2% தொடக்கம் 25% வரை வேறுபடலாம். கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த மீனினங்களை உணவாக உட்கொள்ளும் எஸ்கிமோவரில் இதய நோய்கள் குறைவாக இருப்பது இற்றைக்குப் பல வருடங்கட்கு முன்பு ஆராய்ச்சியாளர்களால் அவதானிக்கப்பட்டது. எஸ்கிமோவர் பிரதான உணவாக கொழுப்புச் சத்து அதிகமுள்ள whale meat, seal meat, turbot, char என்பவற்றையே உட்கொண்டு வந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது. ஆரம்பகால அவதானங்களிலிருந்து கடலுணவுகளிலிருந்து கிடைக்கும் சில கூறுகளே இதய நோய்களைத் தடுப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டது. அதாவது மீன்களில்

கவாநிதி திருமதி சீவசாந்தி குகநாதன்,  
சிரேஸ்ட்விளிவுரையாளர், விலங்கியற்றுறை  
யாழ், பல்கலைக்கழகம்

காணப்படும் நிரம்பாத பல் கொழுப்பமிலங் களாகிய (Polyunsaturated fatty acids (PUFAs), Eicosapentanoic acid (EPA), Docosahexanoic acid (DHA) (omega 3 fatty acids) என்பனவே இதய நோய்களைத் தடுக்கும் பல உயிரியல் சிறப்பியல்புகளைக் கொண்டிருப்பது தெளிவாக அறியப்பட்டது. இக்கொழுப்பமிலங்கள் சிறுபிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக்கு அத்தியாவசியமாகக் காணப் படுவதுடன், இதய நோய்களிலிருந்து தடுப்பனவாகவும் காணப்படுகிறது. சில பொதுவான மீன், மீன் சார்ந்த உணவுக் கூறுகளின் வீதம் பின்வரும் அட்டவணை யில் தரப்பட்டுள்ளது. சில மீன், மீன் சார்ந்த உணவுக் கூறுகளின் வீதம் வேறுபடலாம். கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த மீனினங்களை உணவாக உட்கொள்ளும் எஸ்கீமோவரில் இதய நோய்கள் குறைவாக இருப்பது இற்றைக்குப் பல வருடங்கட்கு முன்பு ஆராய்ச்சியாளர்களால் அவதானிக்கப் பட்டது. எஸ்கீமோவர் பிரதான உணவாக கொழுப்புச் சத்து அதிகமுள்ள whale meat,

seal meat, turbot, char என்பவற்றையே உட்கொண்டு வந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது. ஆரம்ப கால அவதானங்களிலிருந்து கடலுணவுகளிலிருந்து கிடைக்கும் சில கூறுகளே இதய நோய்களைத் தடுப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டது. அதாவது மீன்களில் காணப்படும் நிரம்பாத பல் கொழுப்பமிலங் களாகிய (Polyunsaturated fatty acids (PUFAs), Eicosapentanoic acid (EPA), Docosahexanoic acid (DHA) (omega 3 fatty acids) என்பனவே இதய நோய்களைத் தடுக்கும் பல உயிரியல் சிறப்பியல்புகளைக் கொண்டிருப்பது தெளிவாக அறியப்பட்டது. இக்கொழுப்பமிலங்கள் சிறுபிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக்கு அத்தியாவசியமாகக் காணப் படுவதுடன், இதய நோய்களிலிருந்து தடுப்பனவாகவும் காணப்படுகிறது. சில பொதுவான மீன், மீன் சார்ந்த உணவுக் கூறுகளின் வீதம் பின்வரும் அட்டவணை யில் தரப்பட்டுள்ளது. சில மீன், மீன் சார்ந்த உணவுக் கூறுகளின் வீதம்

விபரம்	புரதம் (%)	கொழுப்பு (%)	ஏனையவை (%)
கூடைமீன்	20.9	3.2	0.43 (காபோவைதரேற்று)
இறால்	20	0.4-1.2	--
சிங்கறால்	14-21	1.5-2.0	2-3
கணவாய்	15-19	1.1-1.5	--
சிப்பி, மட்டி	9-13	1.3	1-7 (காபோவைதரேற்று)
ஆட்டிறைச்சி	15	35	--
கோழிஇறைச்சி	20	0.4-1.8	--
மாட்டிறைச்சி	19	14-20	--
நண்டு	19-24	0-6	1-2 (காபோவைதரேற்று)

கர்ப்பிணித் தாய்மார்களில் மீன் உணவில் காணப்படும் PUFAகள், பிறக்கப் போகும்

குழந்தைகளின் மூளை விருத்தியுடன் தொடர்புடையதாகக் காணப்படுகிறது.

இதைவிட omega 3 fatty acids குறித்த தவணைக்கு முன்பு குழந்தை பிறப்பதனைக் குறைப்பதுடன், குறைந்த உடல் நிறை வராமலும் தடுக்கிறது. கொழுப்பானது சக்திப் பரிமாற்றத்தில் முக்கிய பங்கு வகிப்பதுடன், கொழுப்பில் கரையக்கூடிய விற்றமின் களான A,D,E,K என்பன அகத்துறிஞ்சப்படு வதிலும் துணை நிற்கிறது.

உடன் மீன்கள், காயங்கள் ஆறுவதற்கும், உடல் இழையங்களின் சாதாரண சுகாதாரத் தேவைக்கும் உடலில் இரும்புச்சத்து அகத்துறிஞ்சப்படுவதற்கும் தேவையான vit C ஐயும் கொண்டுள்ளன. மீன்களில் இரும்பு, கல்சியம், நாகம், அயடீன், பொஸ்பரஸ், செலேனியம், புளோரின் போன்ற கனிப்பொருட்கள் காணப்படு கின்றன. இக்கனிப் பொருட்கள் உடலினால் இலகுவாக அகத்துறிஞ்சப்படக்கூடியன. உடல் முழுவதும் ஓட்சிசனைக் காவல்தில் முக்கியம் வாய்ந்த செங்குருதிக் கலங்களில் காணப்படும் ஈமோகுளோபினைத் தொகுப்பதில் இரும்பு முக்கியமானதாகக் காணப்படுகிறது. இரும்புக் குறைபாடானது, அனியமியா (anemia), மூளையின் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தொழிற்பாடு, குழந்தை களில் குறைந்த கற்குமாற்றல், குறைந்த நடத்தை என்பவற்றைத் தோற்றுவிக்கும். இது நீர்ப்பீனத் தொகுதியில் முக்கிய பங்கு வகிப்பதால், அதன் குறைபாடானது தொற்று ஏற்படும் போது ஆபத்தான நிலைமையைத் தோற்றுவிக்கலாம்.

கல்சியமானது கடின என்பாக்கத்துக்கும், சாதாரண தசைகளினதும், நரம்புத் தொகுதியினதும் தொழிற்பாட்டுக்கும்

அவசியமாகிறது. இது குருதி உறைவதிலும் முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறது. இதன் சரியான அகத்துறிஞ்சலுக்கு vit D ஆனது தேவைப் படுகிறது.

சிறிய மீன்களை உட்கொள்ளும்போது கல்சியம், பொஸ்பரஸ், புளோரின் என்பன அதிகமாக உள்ளெடுக்கப்படுகின்றன. சிறிய மீன்களின் என்புகள் அகற்றப்படாமல் உள்ளெடுக்கப்படுகின்றன. சிறிய மீன்களின் என்புகள் அகற்றப்படாமல் உள்ளெடுக்கப்படுவதால் இந்த நிலைமை தோற்றுவிக்கப்படுகிறது. கல்சியத்தின் குறைபாடானது சிறு பிள்ளைகளில் rickets ஐயும் பெரியோர் மற்றும் வயது முதிர்ந் தோரில் osteomalacia எனும் நோயையும் தோற்றுவிக்கும். புளோரினும் பலமான பற்கள், என்புகள் காணப்பட முக்கியமான தாகிறது.

நாகம் (Zinc) ஆனது புரத்ததுடன் சேர்ந்து காணப்பட்டு அத்தியாவசியமான நொதியம் தேவைப்படும் அனுசேபங்களில் பங்காற்றுவதால் இதுவும் முக்கியமாக தேவையான கனிப்பொருளாகத் திகழ்கிறது. நாகம் ஆனது நீர்ப்பீனத்தொகுதியின் (immune system) இன் வளர்ச்சியிலும், விருத்தியிலும், சரியாகத் தொழிற்படுவதிலும், சுகாதாரமாத் நிலையில் தோலைப் பேணவும் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. நாகம் பற்றாக்குறையினால் வளர்ச்சிக்குறைவு, தோல் பிரச்சனை கள், மயிர் கொட்டுதல் போன்ற விளைவுகள் தோற்றுவிக்கப்படலாம்.

அயடீன் iodine ஆனது, உடல் அனுசேபத் தினை சீராக்கும் ஓமோன்கட்கு அவசியம்

தேவையானது. சிறுபிள்ளைகளில் அயடின் வளர்ச்சிக்கும், சாதாரண மனநிலை விருத்திக்கும் தேவைப்படுகிறது. அயடின் பற்றாக்குறையால் குழந்தைகளில் மனநிலைபாதிப்பும், பெரியோர்களில் பெரிதாகிய தைரொய்ட் சுரப்பி (Enlarged thyroid gland or goiter) போன்ற நோய்களும் தோற்றுவிக்கப்படலாம்.

மீன்கள் தரமான புரதத்தை வழங்குவதைவிட மக்களின் உணவில் அதிகூடிய சத்துக்களையும் வழங்குகிறது. எனவே மீன் உணவானது பொதுவாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படவேண்டிய தொன்றாகும். மேலும் மீன் உணவானது மென்மையானது, இலகுவில் சமைக்கக்கூடியது. இலகுவில் சமிபாடடையக்கூடியது, சுவையானது. எனவே சிறு பிராயத்திலிருந்து இது உணவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டியதொன்றாகும். மீன்கள் புதிதாக உட்கொள்ளப்படுவதுடன், மீன் பசை, மீன் தூள் போன்ற வடிவங்களிலும் சில கிராமிய சமுதாயங்களால் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மீன் உணவானது தரம்வாய்ந்த புரதம், நுண்போசாக்குச் சத்துக்களைக் கொண்டிருப்பதால் இலகுவாக உடலில் அகத்துறிஞ்சப்படக் கூடியதாகக் காணப்படுகின்றது.

இலங்கையில் யாழ்குடாநாட்டில் மீன்கள் தாராளமாக உள்ளது. எனவே எமது சிறுவர்களது உணவில் மீனுணவுகளைச் சேர்த்தல் மிகவும் மலிவானதும் ஆரோக்கியமானதாகவும் அமையும். மேலும் கற்பிணிகள், பாலூட்டும் தாய்மார் ஆகியோரும் மீனுணவில் கவனம் செலுத்துதல் அவசியம்.

தற்போது மனிதப் போக்குக்காக மீனின் முக்கியத்துவத்தைக் கருத்திற்கொண்டு உலக மீன் நிறுவனமானது (World Fish Center) நீரில் வளர்ப்பையும், மீன் உற்பத்தியையும் அதிகரிக்கத் தேவையான திட்டங்களை முன்னெடுத்து வருகிறது. ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொள்ளுவதன் மூலம் போசனைப் பற்றாக்குறையை குறைக்கவும், நோய்வாய்ப்பட்டோரின் உடல் நலத்தை மேம்படுத்தவும் ஏதுவான திட்டங்களை மேற்கொண்டு வருகிறது. இவ்வாறான 2015ஆம் ஆண்டளவில் சிறு பிள்ளைகளின் இறப்பு வீதத்தினை மூன்றில் இரண்டு பங்காகக் குறைக்க முடியுமென உலக மீன் நிறுவனம் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளது. எனவே மீன் உணவுகளை உயிராகவோ, காயவைத்தோ, பதப்படுத்தியோ சிறு பிராயத்திலிருந்து எமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன்மூலம் சுகதேகியாக வாழ்வோமாக.

**குழந்தைகளிற்கு கீரைமூழ், வட்டப்பூ, நாடாப்பூ என்பவற்றிற்கான காப்பு**

- 1) அடிக்கடி கிரமமாக மருந்து கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. பசியின்மை, மலவாசல் அரிப்பு இருப்பின் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெற்று சிகிச்சை அளிக்கலாம்.
- 2) வேகவைத்த உணவுகளை உண்ணல் வேண்டும்.
- 3) கைகழுவும் பழக்கம் அவசியம்
- 4) காலணிகளை உபயோகிக்காது வெளிநிலங்களில் திரியவேண்டாம்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் சலரோகம் பின்வரும் காரணங்களால் ஒரு முக்கிய கவனத்தைப்பெறும் விடயமாகும். ஏனெனில்

- எம்மில் பலர் சலரோக நோயாளிகளாகக் காணப்படுகின்றனர்.
- சலரோகம் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தான கட்டத்தில் காணப்படுகின்றனர்.

உடற்பயிற்சியானது, சலரோகத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் ஒரு முக்கிய காரணியாக காணப்படுகின்றது. ஏனெனில் உடற்பயிற்சியின்மூலம் குருதி குளுக்கோசின் அளவு, உடல்நிறை, குருதி அழுத்தம் குருதியில் கொலஸ்திரோல் அளவு என்பவற்றை உரிய மட்டத்தில் பேண உதவுகின்றது.

அதேவேளை உடற்பயிற்சியின்மூலம் இதயம் மற்றும் இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் நோய்க்கான சந்தர்ப்பங்களையும் குறைத்துக்கொள்ளலாம். மேலும் உடற்பயிற்சியானது, மனதுக்கு இதமானதும் உடலுக்கு சுகமானதுமான உணர்வை உண்டு பண்ணுவதுடன், உடல் ஆரோக்கியத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.

**உடற்பயிற்சியின் அனுகூலங்கள்**

- உடற்பயிற்சி செய்வதன்மூலம் உடலினிருந்து சக்தி இழக்கப்படுகின்றது. இதனால் மேலதிக சக்தி இழக்கப்பட்டு ஆரோக்கியமான உடல்நிறையைப்

**S.ஹிகபாகரன்,**  
29ஆம் அணி,  
மருத்துவமாணவன்.

பேணமுடியும்.

- உடற்பயிற்சியின்மூலம் எமது உடல் "இன்சலின்" (insulin) ஓமோனூக்கான உணர்திறனை அதிகரிப்பதுடன், குருதியில் குறைந்தளவு ஓமோனைப் பேணுவதன்மூலம் நியம அளவில் குருதியில் குளுக்கோசு மட்டத்தைப் பேணுகின்றது.
- உடற்பயிற்சியானது குருதிச் சுற்றோட்டத்தை அதிகரிக்கின்றது. குறிப்பாக சலரோக நோயாளிகளுக்கு அதிகளவான பிரச்சினையை உண்டாக்கின்றனரால் மற்றும் கைகளின் சேய்மைப்பகுதிக்கு அதிக குருதி செல்கிறது.
- மன அழுத்தம் (stress) குருதி குளுக்கோசின் அளவை அதிகரிக்கும். உடற்பயிற்சியின்மூலம் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கமுடியும்.
- உடற்பயிற்சியின்மூலம் இதய நோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.
- இது குருதி கொலஸ்திரோல் அளவைக் குறைக்கின்றது.
- இது உங்கள் உடல் குருதியழுத்தத்தையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது.
- சில சலரோக நோயாளிகளில் (வகை - I) உடற்பயிற்சியானது, முறையான உணவுப் பழக்க வழக்கத்துடன் சேர்ந்து மருந்துகள் இன்றி நோயைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது.

**உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் முறை**

உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும்போது கவனிக்க வேண்டியவை

- நீங்கள் சலரோக நோயாளியாக மிக அண்மைக் காலத்தில் இனங்காணப்பட்டிருந்தால்;

- நீங்கள் தொடர்ந்து சோர்வாகவும் உடல் பருமனாகவும் இருத்தல்;
- உணவுக் கட்டுப்பாடு அல்லது இன்சலின் பாவனைபற்றி போதிய அனுபவமற்ற வராக இருத்தல்;
- வேறு ஏதாவது நோய்கள் (உ+ம்: உயர் குருதி அழுக்கம், இதய மற்றும் மூட்டு வாதம்...)

நீங்கள் மேற்குறிப்பிட்ட காரணிகள் உடையவராக இனங்கண்டால், ஒரு வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடியபின் உங்கள் உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கலாம்.

**எவ்வாறான உடற்பயிற்சிகளை நோயாளிகள் மேற்கொள்ளலாம்.**

அனைத்து வைத்தியர்கள் காற்றுச் சுவாசத்தையே அறிவுறுத்துகின்றனர். ஏனெனின் இதன்மூலம் சுவாசத்தின் ஆழம் அதிகரிப்பதுடன், இதயத்தொழிற்பாடும் அதிகரிக்கின்றது.

உ+ம்: வேகநடை, நீச்சல், சைக்கிளோட்டம் இவை இலகுவான உடற்பயிற்சிமுறைகளாகும்.

அடுத்த வகையான உடற்பயிற்சிகளை இசைவாக்கம், ஒன்றிணைந்து தொழிற்படும் தன்மை மற்றும் தசைநார்களின் செயற்பாடு என்பவற்றை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. இவ்வகையான உடற்பயிற்சிகளை உங்கள் உடல்நிலைக்கேற்றவாறு வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெற்று செயற்படுத்துங்கள்.

எவ்வாறான உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் போதும் முதலில் இலகுவான முறையில்

ஆரம்பிக்கவேண்டும். பின்னர் படிப்படியாக உடற்பயிற்சியின் வேகத்தையும் கால அளவையும் அதிகரித்தல் நன்று.

எந்தவொரு உடற்பயிற்சியையும் படிப்படியாக ஆரம்பித்து உடன் ஆரம்பித்து படிப்படியாக ஆரம்பித்து உடன் நிறைவு செய்தல் நன்று. warm up ஆனது 5 - 10 நிமிடங்கள் வரை இலகுவான உடற்பயிற்சிகள் (உ+ம்: நடியும் பின்னர் 5 - 10 நிமிடங்கள் கடினமானதையும் செய்தல் வேண்டும்.

இந்தவகை உடற்பயிற்சிகள் முடிவடைந்தும் படிப்படியாக நிறுத்தும் பயிற்சியையும் செய்தல் வேண்டும். உடற்பயிற்சியானது, நாளொன்றுக்கு 30 நிமிடங்கள் என்ற அடிப்படையில் வாரத்திற்கு 3 நாட்கள் மேற்கொள்ளல் சிறந்தது. இதை 15 நிமிடங்கள் கொண்ட 2 வேளைகளாகவும் மேற்கொள்ளலாம்.

அநேகமானவர்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வதில் உள்ள பிரதான பிரச்சினை நேரம் போதாமை ஆகும். இதை பின்வரும் வழிகளில் நிவர்த்தி செய்யலாம்.

- பேருந்தில் செல்லும்போது வழமையான தரிப்பிடத்திற்கு 2 - 3 தரிப்பிடங்கள் முன்னால் இறங்கி உரிய இடத்திற்கு நடந்து செல்லல்.
- ஓரளவு அருகாமையில் உள்ள இடங்களுக்குச் செல்லும்போது (உ+ம் சந்தை) நடந்து செல்லல்.

உடலின் தொழிற்பாடும் வீதத்தை அதிகரிப்பதன்மூலம் சக்தி பயன்படுத்தப்படும் அளவையும் அதிகரிக்கலாம்.

உ+ம்

- தொலைபேசியில் கதைக்கும் போது நடந்து கொண்டே கதைத்தல்.
- குழந்தைகளுடன் விளையாடுதல்
- செல்லப்பிராணிகளை நடைப்பயிற்சியின் போது அழைத்துச் செல்லல்
- வீட்டுத்தோட்டம் செய்தல்
- வண்டியைத் துப்பரவு செய்தல்
- விற்பனை நிலையத்திற்கு சற்றுத் தொலைவில் வண்டியை நிறுத்தி விட்டு நிலையத்திற்கு நடந்து செல்லல்.
- அடுக்குமாடிக் கட்டடங்களில் மின்னுவார்த்திக்குப் பதிலாக படிக்கட்டுகளை உபயோகித்தல்.
- வேலை நேரத்தின்போது சுக தொழிலாளிகளுடன் தொலைபேசிமூலம் அழைப்பதைத் தவிர்த்து நேரடியாகச் செல்லுதல்.

உடற்பயிற்சியும், குருதிக்குளுக்கோசு மட்டம் குறைவடைதலும் சலரோசு நோயாளிகளுக்குள்ள ஆபத்தான நிலைமை யாதெனில் குருதி குளுக்கோசுமட்டம் மிககுறைவடைதல் ஆகும். இது உடற் பயிற்சியின் போதோ அல்லது ஹைலைசெய்து முடிந்தவுடனோ ஏற்படலாம். ஆனால் சிலருக்கு இந்த நேர இடைவெளி சற்று அதிகமான மணித்தியாலங்களாக இருக்கலாம்.

இதன் காரணமாக நீங்கள் குறைவான குளுக்கோசு மட்டத்தால் ஏற்படக்கூடிய அறிகுறிகள் பற்றி விழிப்பாக இருத்தல் அவசியம். இம்மாதிரி ஏற்படும் அறிகுறிகளை ஒருபோதும் புறக்கணித்தல் கூடாது. அறிகுறிகளாவன:

இதயத்துடிப்பில் மாற்றம், கோபம் உடல் அதிகமாக வியர்த்தல், உடல்வலி

தலைவலி, குமட்டல்

களைப்பு, அத்தீதபசி இவ்வாறான ஆரம்ப அறிகுறிகளை நாம் கவனிக்காதவிடத்து, எமது குருதி குளுக்கோசின் அளவு சடுதியாகக் குறைவடைந்து சுயநிலைவு இழக்கவும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு. முதல் அறிகுறி தோன்றும்போதே நீங்கள் உடனடியாக செய்து கொண்டிருக்கும் வேலையை நிறுத்திவிட்டு இளைப்பாறுதல் வேண்டும். பின்னர் வைத்தியரின் ஆலோசனையை பின்பற்ற வேண்டும்.

இனிப்பு, குளுக்கோசு பக்கற்றுக்கள் அல்லது சீனி போன்றவற்றை நோயாளிகள் தங்களுடன் வைத்திருப்பது நல்லது. இவ்வாறான நிலைமைகளில் இவற்றை உண்பதன்மூலம் மேலதிக மோசமான சந்தர்ப்பங்களை தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இவ்வாறான நிலைமைகள் நாளொன்றுக்கு ஒரு தடவையோ அல்லது பலதடவைகளோ ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

**துணுக்குகள்**

- உங்களுக்கு சலரோசும் இருந்து உடற்பயிற்சிசெய்ய தீர்மானித்து விட்டீர்களே யானால் காலுறைகளையும், நன்கு பொருந்தும் காலணிகளையும் அணிவதை நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்
- உங்கள் உடற்பயிற்சிகளை நடத்தல், நீச்சல், சைக்கிளோட்டம் என மெதுவாக ஆரம்பியுங்கள்.
- நீங்கள் உடற்பயிற்சிக்காக செல்விடும் நேரத்தை படிப்படியாக அதிகரிப்புகள்
- உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்போது நிறைய நீராகாரத்தை குடிப்புகள். நீரிழும்பும்

குருதி குளுக்கோசுமட்டத்தை அதிகரிக்கும். நீங்கள் ஒரு மணி நேரத்திற்கும் அதிகமான உற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவீர்களாயின், நீரினும் பார்க்க காபோவைத ரேற்று அடங்கிய பானங்களைக் குடிக்க வேண்டியிருக்கும்.

- உற்பயிற்சிக்கு முன்னரும் பின்னரும் உங்கள் குருதி குளுக்கோசு மட்டத்தை அளவீடு செய்யுங்கள்.
- காபோவைதரேற்றுக்கள் மற்றும் மருந்து உள்ளெடுத்தலில் செய்யக்கூடிய

மாற்றங்கள் பற்றி மருத்துவரிடம் கலந்துரையாடுங்கள்.

- நீங்கள் உற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்போது குருதியில் குளுக்கோஸ் குறையும் அறிகுறிகள் தோன்றுமிடத்து உடனடியாக உடற்பயிற்சியை நிறுத்துங்கள். அருகில் உள்ளவர்களை அழையுங்கள். இனிப்புத் தீன்பண்டங்கள் உட்கொள்ளுங்கள். 15 நிமிடங்களிற்குள் நீங்கள் சரியான நிலையை அடையத்தவறினால் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

#### தலைமயிர்

எமது உடலில் உள்ளங்கை மற்றும் உள்ளங்கால்களை தவிர மற்றைய அனைத்து இடங்களிலும் மயிர் காணப்படுகின்றது. எமது உடலில் வெளித்தோலில் மயிர் புடைப்பு கலங்கள் காணப்படுகின்றன. இக் கலங்கள் மூலம் புதிய கலங்கள் உருவாக்கப்படும்போது பழைய கலங்கள் மயிர்களாக வெளித்தள்ளப்படும். இவை கெரற்றின் கொண்ட மயிர்களாக உடலில் காணப்படும்.

எமது தலையில் 100000 - 150000 வரையான மயிர்கள் உண்டு. இவற்றில் 100 வரையான மயிர்கள் நாளாந்தம் இறந்து விடுகின்றன. நாளாந்தம் வளர்ச்சியடையும் மயிர்கள் 1 வருடத்தில் 15 cm வரை வளரக்கூடியது. தலைமயிர் ஆனது 90% ஆனவை தொடர்ந்து வளர்ச்சியடைந்த படியே இருக்கும். மயிர்ப்புடைப்பு கலங்களினால் உயிர்மான மயிர் வளர்ப்பு செயற்பாடானது 2-6 வருடங்களுக்கு காணப்படும். இடைப்பட்ட காலப்பகுதியில் 2-3 கிழமையாகவும் தொடர்ந்து ஓய்வு நிலையில் 2 - 6 மாதங்களாகவும் இவ் மயிர்ப்புடைப்பு கலங்களில் செயற்பாடு காணப்படும்.

வயது செல்லச் செல்ல மயிர் உதிர்தல் வீதமானது தொடர்ச்சியாக அதிகரிக்கும். அத்துடன் மயிர் உதிர்தலுக்கு பரம்பரைக் காரணிகளும் காரணமாக இருக்கின்றது. அத்துடன் கடுமையான காய்ச்சல், உடல் நொய் நிலைகள், மனஅழுத்தம், மகப்பேற்றுக்கு பின்னரான சில மருந்து பாவனைகள், X கதிர் உடலில் படுதல், பங்கசு தொற்று போன்றனவும், தலைமயிர் உதிர்தலுக்கு காரணமாக அமைகின்றது. அதேபோல் சம்போ போன்றன பாவிப்பவர்களின் தலை மெல்லிய தாக்கப்படுவதால் அத்துடன் தலையில் வெப்பக்காற்று பிடிப்பதாலும் தலை பாதிக்கப்பட்டு தலை முடி உதிரும் சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கும்.



## விழித்தீடுவீர்! டெங்கு ஆட்கொல்லி நோயிடம் இருந்து எம்மைப்பாதுகாத்தீடுவீர்!

பெருகீவரும் சனத்தொகைக்கு மத்தியில் தன் கொடிய ஆதிக்கத்தை நிலைநாட்டி, பல்லாயிரக்கணக்கான சிறுவர் சிறுமியர் உட்பட வயது வேறுபாடின்றி அனைவரையும் காவுகொண்டுள்ள டெங்கு நோய் பற்றிய ஓர் விழிப்புணர்வு மக்கள் மத்தியில் ஏற்பட வேண்டியது இன்றியமையாததாகும்.

எம் கருத்துணர்விற்கே எட்டாது டெங்கு வைரஸை சாமர்த்தியமாக உடலினுள் உட்புகுத்தும் நுளம்பினால் இந்நோய் பரவுகின்றது. டெங்குக்காய்ச்சல் பற்றி நோக்குமிடத்து, இது ஓர் வைரசினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்ற நோயாகும். இவ்வைரஸானது *Aedes aegypti* என்னும் நுளம்பினால் பரவலடையச் செய்யப்படுகிறது. இந்நுளம்பானது, இருண்ட நீர்தேங்கியுள்ள பிரதேசங்களில் குறிப்பாக வாகன ரயர்கள், இனநீர்க்கோம்பைகள், சிரடடைகள், நீர்தேங்கியுள்ள பூச்சாடிகளில் மட்டுமன்றி சனத்தொகை சுவடிய பிரதேசங்களான சந்தை, பஸ்தரிப்பிடங்களிலுள்ள நீர்தேங்கிய இடங்களிலும் பெருக்கமடைகிறது. இவை பாடசாலை வாகனங்களில் காணப்பட்டு மாணவர்களிற்கு தொற்றலை ஏற்படுத்தலாம்.

இந்நுளம்பானது பெரும்பாலும் பகல் வேளைகளிலே மனிதர்களை கடிக்கின்றது. இக்காரணத்தினால் மேற்குறிப்பிட்ட இடங்களில் நுளம்பின் தாக்கத்திலிருந்து

**செல்வி B.சிந்தியா**

29ஆம் அணி,  
மருத்துவபீட மாணவி.

எம்மைப்பாதுகாத்துக் கொள்வது இன்றியமையாததாகும்.

இந்நுளம்பினால் காவப்படுகின்ற வைரஸானது, 1, 2, 3, 4 என்னும் நான்கு வகைகளைக் கொண்டுள்ளது. எந்த ஒரு நபரும் ஏதாவது ஒருவகை டெங்கு வைரஸால் முதலாவது தடவை காய்ச்சலுக்குள்ளாகும் போது நோயின் தாக்கம் மிகக்குறைவாகவும் அக்குறித்த நபர் அந்த வகை டெங்கு வைரசிற்கு எதிராகவே மட்டும் நிர்ப்பீடனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளமுடிகிறது. இரண்டாவது / மூன்றாவது தடவை வேறு ஒருவகை டெங்கு வைரசின் ஆதிக்கத்திற்குட்படும் போது மிகப்பாரதாரமான விளைவுகளே ஏற்படுகின்றது. இது சிலவேகைளில் மரணத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

நோயின் அறிகுறிகள் என நோக்குமிடத்து அதிகரித்த உடல் வெப்பநிலை (வெப்பநிலை வீச்சு வேறுபடலாம்). கடுமையான தலைவலி, கட்டுகோளப்பகுதிகளில் கடுமையான வலி, தலைகள், மற்றும் மூட்டுகளில் வலி, உடற்பகுதிகளில் சிவப்பு நிறப்புள்ளிகள், உடலும் வாய்ப்பகுதியும் சிவப்பு நிறமாக தோன்றலாம். காய்ச்சலானது 2 - 7 நாட்கள் நீடித்து சிலரில் எந்தவிதமான பக்கவிளைவுகளுமின்றி குறைவடையலாம். சிலரில் குருதியறைதல் பொட்டுக்கள் ஏற்படத் தொடங்கலாம்.

எனவே காய்ச்சல் காலப்பகுதியில் போதியளவு நீராகாரம் கொடுத்தல் இன்றி

யமையாதது. அத்துடன் பழுச்சாறு மற்றும் பால் கொடுப்பது நீர்ச்சமநிலையை பேணுவதுடன் தேவையான கலோரியையும், சக்தியையும் அளிக்கிறது.

இக்காலப்பகுதியில் சிறுநீரின் அளவைக் கணிப்பதன்மூலம் நீர்ச்சமநிலையும் அவதானிக்கப்படல் வேண்டும். சிவப்புநிறக் குளிர்பானம் மற்றும் உணவு வகைகளினை உண்பதைத் தவிர்த்தல் அவசியமாகும். ஏனெனில் நோயின் தாக்கத்தால் உருவாகும் வாந்தி இரத்தம் கலந்ததா/ உட்கொண்ட உணவுப்பொருளினதா என வேறுபடுத்தியறிதல் மிகக்கடினமாகும்.

Dengue Hemorrhagic காய்ச்சல் ஏற்படுமிடத்து கடுமையான வயிற்றுநோ, குறிப்பாக வலது புறமாகவும், இக்காலப்பகுதியில் சிறுநீரின் வெளியேற்றமும் குறைவடையும் உடற்பாகங்கள் மிகக் குளிராகவும், சோர்வடைந்தும் காணப்படலாம். குருதிப்பரிசோதனை செய்யுமிடத்து குருதிச்சிறுதட்டுகளின் அளவும் குறைந்த நிலையில் காணப்படும். வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கையின் அளவு 4000/dlஐயும் குறைவாகவும் (சாதாரணமாக 4000/dl -

11000/dl) காணப்படுதல் டெங்குக் காய்ச்சலினை கண்டறிய உதவுகின்றது.

குருதிச்சிறுதட்டின் அளவு குறைதல் டெங்கின் தாக்கத்தினைக் காட்டும். எனவே நேரத்தை வீணாக்காது டெங்குக் காய்ச்சலினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்போர் என சந்தேகிக்கப்படுமிடத்து அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லவேண்டும். அத்துடன் டெங்கு நுளம்பின் பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதன்மூலம் நோய் வருமுன் எம்மைப் பாதுகாத்திடலாம். சுற்றாடல் மற்றும் பொது இடங்களில் நீர்தேங்கியுள்ள பிரதேசங்களினை அப்புறப்படுத்தி நுளம்பின் பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

நுளம்புவலை, மற்றும் நுளம்புத்திரி கடித்த உடலை முற்றும் போர்த்திய ஆடைகளை அணிதல் தனிநபர் ஒவ்வொருவரையும் பாதுகாத்திடும் வழிமுறையாகும். தாமதிகும் ஒவ்வொரு மணித்துளியும் நோயின் தாக்கத்தை அதிகரிப்பதால் சந்தர்ப்பத்தை தவறவிடாது வைத்தியசாலைக்கு விரைந்திடுவீர்.

அடங்குவது டெங்கு என எழுந்திடுவோம்  
தொடங்கிடுவோம் நுளம்பு ஒழிப்பினை இன்றே  
தடமிடுவோம் நீர் தங்கி நுளம்பு பெருகுதல் தனை  
புடமிடுவோம் எம்மிடத்தை புத்தொளிர்வுடன்  
இடம்பலதேடி புல் பூண்டுகளை அழிப்போம்  
இடம் கொடோம் டெங்கு இறப்பினை இங்கு

ஆஸ்துமா (Asthma) அல்லது தொய்வு எனப்படுவது சுவாசக் காற்றுக் குழாய்களில் ஏற்படும் மீளக்கூடிய சுருக்கமாகும். இச்சுருக்கமானது, பரம்பரைக் காரணிகளாலும் சூழற்காரணிகளாலும் ஏற்படுகிறது. இது 3 - 5 வயதில் ஆரம்பித்து, இளம் பராயத்தில் அதிகரிக்கின்றது அல்லது குணமடைகிறது.

ஆஸ்மாவானது சிறுவர்களிடையே எக்ஸிமா (Eczema or atopic dermatitis) மற்றும் ஒவ்வாமை (Allergic) நோய்களுடன் தொடர்புபட்டது.

ஆஸ்மாவின் நோயறிகுறிகள் ஆவன:

- தொடர்ச்சியான இருமல் - முக்கியமாக இரவில், அதிகாலையில், விளையாடும் போது.
- நெஞ்சிறுக்கமும் மூச்சுவிடக் கஷ்டப்படுதலும்
- இழுப்பு (wheezing)
- நெஞ்சுநோ

ஆஸ்மாவானது, இலகுவாக கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கக்கூடிய நோயாகும். இருப்பினும் இது பொதுவாக முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியாது. எனவே ஆஸ்மாஸைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதற்கு நாம் பின்வரும் நடைமுறைகளைக் கையாள வேண்டும்.

- மருந்துகளை ஆலோசனைப்படி ஒழுங்காக எடுத்தல்

செல்வி. T.சீவரட்னம்  
29ஆம் அணி,  
மருத்துவமனை மாணவி

- தூண்டற் காரணிகளைத் தவிர்த்தல்
- உற்சாகமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருத்தல்
- ஆஸ்மா பதிவேட்டை கிரமமாகப் பேணுதல்
- ஒழுங்காகச் சென்று வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறுதலும் அவற்றைப் பின்பற்றுதலும்

ஆஸ்மா நோயுள்ளவர்கள் விசேடமாக சிறுவர்கள் தமக்கு ஏதாவது குறிப்பிட்ட உணவு வகைகள் ஒவ்வாத்தன்மை விளைவுகளை முன்பு ஏற்படுத்தினால் அவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

அத்துடன் தாய்ப்பாலூட்டுவதன்மூலம் ஒவ்வாத்தன்மை விளைவுகளைக் குறைத்து ஆஸ்மா நோயின் தாக்கத்தை குறைக்கலாம். ஆஸ்மா நோயுள்ள தாய் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதும் நன்று.

சிகிச்சை முறைகள்

ஆஸ்மாவிற்கான சிகிச்சை முறைகள் இரு வகைப்படும்

- ஆஸ்மா வரும்போது பாவிக்கும் மருந்துகள் (Relievers)
- ஆஸ்மா தாக்கம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் மருந்துகள் (preventers)

தற்போது மருந்துகளிற்குப் பதிலாக மூச்சுவாங்கி (Dry powder inhaler) மூலம் மிகவும் சொற்பமான அளவில் நேரடியாக சுவாசப் பாதையைச் சென்றடையக் கூடிய வாயு பயன்படுத்தப்படுகிறது. (Salbutamol & Steroid inhalers) இவை பக்கவிளைவு

குறைந்தவை. இவை முறையே நோயைக் குறைப்பதற்கும் (Relievers), தடுப்பதற்கும் (Preventer) உதவுகிறது. Steroids ஒழுங்காகக் காலையும், மாலையும் பாவிக்கப்படவேண்டும். Salbutamol / ventolin - மூச்சகஷ்டம் ஏற்படும் போது பாவிக்கவேண்டும்.

உறிஞ்சி வாங்கிகள் (Inhalers) ஆனது ஆஸ்மாவிற்கான சிகிச்சைக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது பம்ப் (pump) எனவும் கூறப்படும். இது இரு வகையானது. MDI - metered dose inhaler. DPI - Dry powder inhaler

MDI உறிஞ்சி வாங்கியானது உபயோகிக்கும் போது முதலில் வாய்ப்பகுதியில் உள்ள முடியை அகற்ற வேண்டும்.

- o மூச்சு வாங்கியை செங்குத்தாகப் பிடித்தபடி நன்கு குலுக்க வேண்டும்.
- o சுவாசத்தில் செளகரியமான வெற்றிடத்தை உணரும்வரை மெதுவாக, ஆறுதலாக இயன்றவரை வெளிச்சுவாசியுங்கள்.

- o மூச்சுவாங்கியை உங்கள் பற்களுக்கிடையில் வாய்ப்பகுதியில் வைங்கள். உட்குளால் அதன் வாய்ப்பகுதியை மூடுங்கள்.
- o பின்பு உங்கள் வாயினூடாக மெதுவாக சுவாசிக்க ஆரம்பியுங்கள். அப்பொழுது உங்கள் மருந்தை விடுவிப்பதற்கு மேற்புறமாக கீழே அழுக்குங்கள். அப்போது நிலையாகவும், ஆழமாகவும் சுவாசிக்கத் தொடங்குங்கள்.
- o இயன்றவரை உட்சுவாசித்து பின் மூச்சு வாங்கியை வாயிலிருந்து அகற்றுங்கள். உட்சுவாசித்த காற்றை குறைத்து 10 செக்கன் வரையாவது தம்பிடித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள், பின்னர் மெதுவாக வெளிச்சுவாசியுங்கள்

ஆஸ்துமாவானது ஒருவருடைய வாழ்க்கையை பாதிப்பதையே செய்யக்கூடிய நோய் எனினும் இந்நோய்க்கான சிகிச்சை மிக இலகுவானதும், இதன்மூலம் நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதன்மூலம் ஒருவர் தனது நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் மற்றவர்களைப் போல் ஈடுபடமுடியும்.

### குழந்தைகளில் ஏற்படும் சுவாசப்புன்குழாய் அழற்சி (Bronchiloitis)

ஒரு வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளில் ஏற்படும் ஆபத்தான நோய்நிலை. இலங்கையில் குழந்தைகளின் வைத்தியசாலை அனுமதியில் இரண்டாவது இடத்தினை இந்நோய் வகிக்கின்றது.

இது ஒரு வைரஸ் நோய் நிலை இது Human metapneumovirus, Adenovirus, Parainfluenza virus, Rhinovirus போன்ற வைரசுத் தொற்றலினால் ஏற்படுகின்றது. நோய்த்தொற்றின் போது சுவாசப்புன்குழாய்கள் அழற்சியுற்று சுரப்புகள் அதிகரிக்கும். இதனால் குழந்தைகளில் சுவாசித்தல் கடினம், காய்ச்சல், இருமல், பால்குடித்தல் கடினம், சுவாசவீதம் அதிகரித்தல் என்பன காணப்படும். நோய் ஏற்படின் உடனடியாக அரசு வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும் அங்கு Saline Nebulisation ஒக்சிஜன் என்பன கொடுக்கப்படும். மக்னீசியம் சல்பேட் சேலையின் உடன் ஊசி மூலம் செலுத்தப்படும். மேலும் பக்றீரியா தொற்றல் ஏற்பட்டால் அல்லது தடுக்க நுண்ணுயிர் கொல்லியும் வழங்கப்படும்.

மழலைச் செல்வம் உங்கள் வாழ்வின் விலைமதிப்பற்றது. வானுயரக் கட்டத்திற்கு அதன் அத்திவாரம் எவ்வளவு முக்கியமோ அதுபோல் உங்கள் குழந்தை உருவா வதற்குப் பாதுகாப்பான கழலைக் கொடுப்பது முக்கியமும், உங்கள் கடமையும் ஆகும். குழந்தை கருத்தரிப்பதற்கு மூன்று மாதத் திற்கு முன்னரே அதனைப் பற்றிக் கவனம் செலுத்துவது மிகச்சிறந்ததாகும்.

பெரும்பாலான தம்பதியினர் திருமணமாகி ஒரு வருடத்திலேயே கருத்தரிக்கின்றனர். கருத்தரிக்க முன்னர் எடுக்கவேண்டிய சில நடவடிக்கைகள் இன்றியமையாதனவாகும். திருமணமான ஒவ்வொரு தம்பதியினரும் தமது பகுதி குடும்பநல உத்தியோகத் தரினைச் சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவது சிறந்ததாகும். அவர் தனது தகுதிவாய்ந்த தம்பதியினர் பதிவேட்டின் உங்கள் விபரங் களைப் பதிவு செய்து கொள்வார். அவரிடம் மேலும் பின்வருவன தொடர்பான ஆலோ சனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

### ருபல்லா

ருபல்லா என்பது குழந்தைகளைக் கருவிலே பாதித்து அங்கனீனமடையச் செய்யும் ஓர் வைரஸ் நோயாகும். Rubella Vaccine மூலம் இந்நோயைத் தடுக்க முடியும். கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்னதாக அனைத்துப் பெண்களும் ருபல்லா தடுப் பூசியைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

செவ்வி. S.ககன்ஜா,  
குடும்பநல உத்தியோகஸ்தர்,  
கோண்டாவில்

ருபல்லா தடுப்பூசி போட்டு 3 மாதங்களுக் குள் கர்ப்பம் தரிக்கக்கூடாது. அதுவரை ஏதாவது தற்காலிக குடும்பத்திட்டமுறை அனுசரிக்கப்படவேண்டும். கர்ப்பமாயி ருக்கும் காலத்திலும் ருபல்லா தடுப்பூசி போடுதல் கூடாது.

### வேறு நோய்களுக்கு உள்ளானவராக இருப்பின்....

நீங்கள் ஏற்கனவே வேறு நோய்களுக்கு உள்ளானவராக இருப்பின் உங்கள் வைத்தியரிடம் நீங்கள் குழந்தை பெறுவதற்கு திட்டமிடுவதைக் கூறி ஆலோசனை பெறுங்கள். பின்வரும் நோய்கள் மகப்பேற்றுக் காலத்தில் விடேச கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டியனவாகும்.

#### 1) இருதயநோய்

#### 2) சலரோகம்

#### 3) காக்கைவலிப்பு

உங்கள் குடும்பத்தில் ஏதும் பரம்பரை நோய்கள் இருப்பினும் அது பற்றியும் உங்கள் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

### போலிக்கமிலம்

கர்ப்பகாலத்தின் முதல் 4 வார காலத்தி லிள்ளையின் மூளை, முண்ணான், மண்டை யோட்டின் வளர்ச்சி நன்றாக நடைபெறு வதற்கு போலிக்கமிலம் என்னும் விற்றமின் அத்தியாவசியமானதாகும். எனவே கர்ப்பத்தை எதிர்பார்க்கும் நாளிலிருந்தே போலிக்கமில மாத்திரைகளை உள்ளெடுக் கத்தொடங்கவேண்டும். சாதாரணமான ஒருவரைவிட கர்ப்பிணித் தாயின் போலிக்

கமிலத்தேவை மூன்று மடங்காகும். போலிக் கமிலக் குறைபாட்டினால் பூரணமாகாத நரம்புக்குழாய்க் குறைபாடு, மண்டையோடு பூர்த்தியாகாத நிலை என்பன ஏற்படும்.

### உடற்திணிவுச்சுட்டி

ஒருவரின் உயரத்திற்கேற்ற நிறை உள்ளதா எனக் கணிப்பீடு செய்யப்படும் முறை இதுவாகும்.

$$\text{உடற்திணிவுச்சுட்டி} = \frac{\text{நிறை (kg)}}{(\text{உயரம் (m)})^2}$$

வளர்ந்தவர்களுக்கு உடற்திணிவுச்சுட்டி 18.5ற்கும், 25ற்கும் இடையில் இருக்க வேண்டும். புரதக் கலோரிக் குறைபாட்டினால் உடற்திணிவுச் சுட்டிக்குறைவு ஏற்படும். கர்ப்பவதியின் உடற்திணிவுச்சுட்டி 18.5 இடைவிடக் குறைவாக இருந்தால் கர்ப்பகாலத்தில் போதிய நிறையேற்றத்தைப் பெறவேண்டும். உடற்திணிவுச் சுட்டி 18.5 இடைவிடக் குறைவாக இருக்கும். தாய் மாரில் பிறப்பு நிறை குறைந்த பிரசவம், காலத்திற்கு முந்திய பிரசவம், கருச்சிதைவு, இறந்த நிலையில் பிள்ளைப்பேறு, கர்ப்ப கால பிரசவகால சிக்கல்கள், பிற்காலத்தில்

பிள்ளைகள் நீரிழிவு, உயர்குருதியுமுக்கம், இருதய நோய்களுக்கு ஆளாகக்கூடிய தன்மை என்பன அதிகரிக்கும்.

பெண்கள் தமது இளவயதிலேயே உடற்திணிவுச் சுட்டியினை 18.5 இற்குக் கூடுதலாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். இதற்கு புரதம் சேர்ந்த உணவு வகைகளை உணவில் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளல்வேண்டும்.

உ+ம: தானியவகைகள், அவரைவகைகள்,

தாய்மார் பாலியல் நோய்கள், பாலியற் தேவைகள் தொடர்பான ஆலோசனைகளை உங்கள் பகுதி குடும்பநல உத்தியோகத்தாரிடம் பெற்றுக்கொள்ளலாம். மேலதிகமாகத் தேவைகள் ஏற்படும் இடத்து அவர்மூலம் வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற முடியும்.

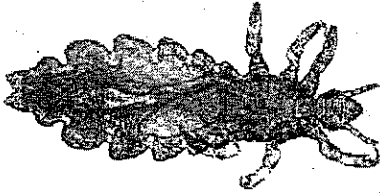
கர்ப்பத்தினை எதிர்பார்க்கும் ஒருபெண் இது போன்று உடல்ரீதியாக மட்டுமன்றி, உள ரீதியாகவும் மழலைச் செல்வத்தினை வரவேற்கத்தயாராதல்.

### நொவல் இன்புளுவென்சா (H1N1 Pandemic Influenza)

இவ்வரைஸ் காய்ச்சல் இலங்கையில் தற்போது பரவி வருகின்றது. இதன் அறிகுறிகள் காய்ச்சல், இருமல், சளி, மூச்செடுத்தல் கடினம், தலையிடி, வயிற்றோட்டம், சத்தி என்பனவாகும். இந்நோய்த் தாக்கம் ஒரு கிழமை வரை இருக்கும். எனவே இந்நோய் அறிகுறிகள் உடையவர்கள் பொது இடங்களிற்கு செல்லாது நோய் பரவுவதை கட்டுப்படுத்தலாம். மேலும் நோய்க்கிருமி மூக்கில் இருந்து வரும் சளித்திவகைகள், எச்சில், கண்ணீர் என்பன மூலம் பரவும்.

மேலும் வாய், மூக்கு பகுதியை மூடிக்கவசம் அணிவதாலும் நோயாளிகளை தொட்டபின் கைகழுவுவதாலும் நோய்பரவுவதை தவிர்க்கலாம்.

தலைப்பேன் பல்வேறு விலங்குகளின் வெவ்வேறுபட்ட இடங்களில் வாழ்வதற்கு இயைபாக்கமடைந்துள்ளது. Pediculus humanus capitis என்பது தலைப்பேனின் விஞ்ஞானப்பெயராகும். இப்பெயர் தலைப்பேன்களானது மனிதர்களின் தலைமயிருக்குள் வாழ்வதற்கு இயைபாக்கம் உடையதாகவும், மனித வாக்கத்தின் தலைமயிர்களின் பரந்தபாகத்திலும் தலையின் மேற்பாகத்திலும் சிறப்பாக வாழக்கூடியதாக இருக்கிறது என்பதை உணர்த்துகிறது.



தலைப்பேன் குறித்த மனித இனத்திற்கு பொதுவானதாக அமைந்துள்ளது. மனித கூர்ப்பு ஆராய்ச்சியின்போது மனித உடலில் காணப்பட்ட பேனின் வகையை DNA தொழில்நுட்பம்மூலம் கண்டறிந்து, மனித இனம் ஒரு இடத்தில் இருந்தே கூர்ப்படைந்து பிரிந்து போனமை நிறுவிக்கப்பட்டுள்ளது.

#### தலைப்பேன் வீபரணம்

வயது முதிர்ந்த தலைப்பேனானது, சக்தி வாய்ந்த பூதக்கண்ணாடி அல்லது உருப்பெருக்கியால் பார்க்கும்போது மிகச்சிறிய ஞம்பு அமைந்திருப்பது போன்று தோற்றம்

Dr. சிவகணேஸ் (MBBS, Msc.com)  
விரிவுரையாளர்,  
சமுதாய மருத்துவத்துறை, மருத்துவப்பீடம்

அளிக்கிறது. தலைப்பேனானது தலை, தொண்டைமற்றும் வயிற்றுப்பகுதியை யுடைய ஆறுகால் பூச்சியாகும். ஆனால் அவற்றின் முனையை இருகால்கள் தலைத்தோலை பற்றிப்பிடிக்கும் வகையில் மிகப்பெரிதாக இருக்கிறது. தலைப்பேனானது பழுப்பு நிறமுடைய சாம்பல் கலந்த வெள்ளை நிறமாகும். தலைப்பேன்களானது மென்நிறமுடைய அல்லது அடர்த்தி குறைந்த தலைமயிருள்ள தலையில் அவதானிக்க இலகுவாயுள்ளது. ஏனென்றால் மஞ்சளும், செம்மஞ்சளும் மென்நிறமாக இருக்கின்றது. தலைப்பேன் வேறு விலங்குகளில் இருந்து குருதியை உறிஞ்சுவதில்லை. மனிதர்களில் மட்டுமே குருதியை உறிஞ்சுகிறது.

#### அறிஞர்கள்

மிகப் பொதுவான அறிகுறியானது பேன்கள் குருதியைத் தலையிலிருந்து உறிஞ்சும் போது தலையில் சொறி அல்லது கடி ஏற்படக் காரணமாகின்றது. ஏனைய அறிகுறிகளாக அரிப்பு, தூக்கமின்மை, தலைமயிர் உதிருதல், மிகப்பெரிய தொற்று தலால் உளரீதியான பாதிப்பும் ஏற்படும். மிதமிஞ்சிய காயமானது தலையில் குருதி வடிதனுக்கு காரணமாகின்றது. அதில் நுண்ணிய கிருமி தொற்று அபாயமும் அதிகரிக்கலாம்.

தலைப்பேன்கள் உடற்பேன்கள் போலல்லாது ஏனைய நோய்கள் பரவுவதற்கு பொறுப்பானவையல்ல. இது வேறுபட்ட மனித நுண் உறிஞ்சியாக இருக்கிறது.

## குணப்படுத்தல்

மருத்துவ ஆய்வுமூலம் நிரூபிக்கப்பட்ட குணப்படுத்தல் தலைமயிரை மொட்டையடித்தல். எல்லா மயிரையும் மொட்டையடித்தலானது ஒரேயொரு தீர்வாகும். இச்செயற்பாட்டைச் செய்வதற்கு வேறொருவர் உதவி செய்வது இலகுவானதாக இருப்பினும் கூட தனிப்பட்ட ரீதியாகவும் கண்ணாடியை உபயோகித்து (பார்த்து) தலைமயிரை வெட்டுவது இலகுவானது. முற்று முழுதாக மொட்டையடித்தல் தேவையானதல்ல. ஒன்று அல்லது அதற்கு குறைவான அங்குல அளவிற்கு தலைமயிரை வெட்டுதல், தலைமயிர் வெட்டுதலானது பேன்களுக்கு தலையுடன் ஒட்டி வாழ்வதற்கு குறைந்தளவு சாதகமானது. வெட்டுதலுக்கு முக்கிய காரணமாக தலைக்கு குறைந்தளவு வெப்ப நிலையைக் கொடுத்தலாகும். பேன்கள் முக்கியமாக கதகதப்பான இருட்டான இடங்களில் வாழ்கின்றது. நீண்ட தலைமயிரை உடைய பெண்களுக்கு பேன்கள் கூந்தல், பிடரி அல்லது காதுகளுக்கு பின்னால் வாழும் கடடையாக மயிர் வெட்டுவதால் பேன்களுக்கு போதாத வெப்பநிலை வழங்க காரணமாகிறது.

சில நோயாளிகளின் குணமடைதலுக்கு வழிவகுக்கின்ற தலைமுடி அகற்றுதலானது. நாசுரிகத்திற்கு உத்தரவாதம் அற்றதாகும் என உணருபவர்கள் முறைப்படி சில இரசாயனப் புதார்த்தங்கள் பூசவேண்டிய தேவை இருக்கின்றது.

## இயற்கைத்தீர்வுகள்

இயற்கைத் தீர்வானது பொதுவாக மூலப்பொருட்கள் இயற்கையான தாவரமாக அல்லது பூக்களாக வளர்க்கப்பட்டு அல்லது உற்பத்தி செய்யப்பட்டு உருவாக்கப்படுகிறது. இப்படியான வைத்திய முறையை உபயோகப்படுத்தும்போது ஒவ்வாமைபற்றி விழிப்பாக இருக்கவேண்டும். ஆனால் இவை விஞ்ஞானரீதியில் உறுதிப்படுத்தப்படவில்லை.

## வெற்றிலை நீதியில் பேன்கள் அல்லது பேன்முட்டையைச் சீவுதல் மூலமாக அகற்றுதல்

அண்மையில் இங்கிலாந்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின்படி நுண்கொல்லியைவிட, ஈரமான மயிரை பிரத்தியேகமாக அறியப்பட்ட ஈரமான சீவுதல் சிறப்பான பலனாக இருக்கும். அத்துடன் ஓரிருநாள் தொந்தரவுடன் பேன்களை அகற்றமுடியும். சீரான உலோகப்பேன்சீப்பின் உபயோகம் பேன் தொந்தரவைக் குறைக்க முக்கிய காரணமாகும். முன்மொழியப்பட்ட உபயோகமானது, 1 தடவை ஒரு வாரத்திற்கு இரு தடவை என்பது மக்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட தொடர்பினாலாகும்.

பிரத்தியேகமான சிறந்த பேன்களைச் சேர்க்கும் சீப்பானது பயன்படுத்தப்படுகிறது. சீப்பின் பற்களுக்கு இடையிலான அளவு 0.3 mm (0.01") மேற்படாமலிருக்க வேண்டும். பிளாஸ்டிக் சீப்பானது குறுகிய பாவனைக்கு ஏற்புடையதாகும். ஆனால் சீப்பின் பற்களுக்கு இடையேயான இடை



வெளி மீள்பாவனையின்போதே விரிவடைகிறது. நெகிழ்ச்சித்தன்மையுடைய உலோக சீப்பானது பலதடவைப் பாவனைக்கு உகந்தவையாகும்.

**ஈரமான தலைசீவுதலுக்குரிய விபரணங்கள்**

- முதலில் சாதாரணமான சீப்பைக் கொண்டு சிக்கையும் பின்னலையும் எடுத்து ஈரமான தலைமயிரைச் சீவும்
- கண்டிசனார் அல்லது ஒலிவ் எண்ணெயை சிறந்த பல்லுடைய சீப்பைக் கொண்டு சீவுதற்கு இலகுவாக பூசவும்.
- சீப்பைக் கொண்டு ஒவ்வொரு மயிர் இழையினூடாகவும் தலைமயிர்நுனிவரை சீவும். சோதித்தலுடன் சீப்பைக் கழுவவும். பழைய பத்துலக்கி அல்லது நகவிழக்கி மூலம் சீப்பிலுள்ள முட்டைகள், ஈர்கள் என்பவற்றை அகற்றவும். முட்டையைச் சுத்தம் செய்து அழிக்கவும். முழுத்தலையையும் குறைந்தது இரு தடவை வாரவும். ஏதாவது பேன்கள் வந்தால் சுத்தம் செய்யவும். அதைத் தொடர்ந்து ஷம்பு / எண்ணெய் கொண்டு கழுவவும்.
- மேலே கூறிய முறையை இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை தொடர்ந்து செய்யவும்.
- பேன்கள் தென்படாத வரைக்கும் தொடர்ச்சியாக இவ்வைத்தியரிடம் மேலே குறிப்பிட்டுள்ளது போன்று திரும்பத் திரும்ப செய்யவும். அவ்ஸ்திரேலியாவின் மருந்துகளுடன் தொடர்பான சபையானது தொடர்ச்சியாகப் பத்து நாட்களுக்கு

பேன்கள் தென்படாதவரையும் சீப்பு மற்றும் ஷம்புவை முன்மொழிகிறார்கள். ஒன்றை நினைவில் வைத்திருங்கள்; அரிப்பு அறிகுறியானது பேன்கள் இல்லாது அழிந்தபின்னரும் தொடரலாம். ஈரமான தலைசீவுதலுக்கு குளிர்நீர் குளியலை உபயோகிக்கலாம். குளிர்நீர் பூச்சிகளை இலகுவாக அகற்ற உதவுகிறது.

**மலத்தியோன்**

மலத்தியோனானது ஏனைய பொருட்கள் 'தொழிற்படுவதைப் போல பேன்களை அழிக்க உபயோகிக்கப்படுகிறது. குறைந்தது 8 மணிநேரம் மலத்தியோனானது தொழிற்பட விடப்படவேண்டும். இது மயிரும் தலையும் குளிரும் வரை முழுமையாக மூடும்வரை உலர்மயிருக்கு இடப்படும். வைத்தியத்தின்பின் 7-10 நாட்களில் பேன் தென்பட்டால் திரும்பவும் இதேமாதிரி அல்லது வேறுபட்ட ரீதியில் வைத்தியம் செய்யப்படும். மலத்தியோன் திரவத்தில் மதுசாரத்துடன் ரேபினோய்ச்சம் இழிவான அல்லது வலியூட்டும் நிலைக்கு காரணமாகிறது.

**லின்டேன்**

லின்டேன் ஏனைய பூச்சிகொல்லிகளைப் போல செயற்பட்டிருப்பினும் கூட இதன் பயன்பாடானது, முக்கியமாக நரம்பு நச்சுத் தன்மையை மட்டுப்படுத்துகிறது. இது சில நிமிடங்களுக்கே மயிரை அல்லது தோலை அல்லது தலையைச் சூழவுள்ள மயிரை ஈரமாக்க பூசப்படுகின்றது. இவ்வைத்தியமானது, தேவை ஏற்படின் ஏழு நாட்களுக்கு

பின்னரும் மீண்டும் செய்யப்படலாம். விண்டேன் கர்ப்பிணிகள் மற்றும் தாய்ப் பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு தவிர்க்கப்பட வேண்டும். கர்ப்பகாலத்தில் உபயோகப்படுத்தப்பட வேண்டுமானால் இது ஒரு தடவை ௩௮-௩௯ மீட்டர் பயன்படுத்தப்படவேண்டும்.

### பேய்த்தீர்ன்

பேயித்தீர்ன் விண்டேனைவிடச் சிறப்பானது. அநேக ஒத்திகைகள் பேயித்தீர்ன் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்பட்டதற்கு முன்னரும் மருந்துப் பொருள் அதிகம் பயன்படுத்துவது தடைக்காக செய்யப்பட்டிருப்பினும் கூட 1 வீதமான கீரீம் 10 நிமிடம் கரைத்து பயன்படுத்தப்படுகிறது. முட்டையை அழிக்கும் முதலாவது பிரயோகம் தோல்வி யற்றால் (அதாவது இளம் பேன் முட்டைகள் பொருத்தமான தடுப்பு சீப்பால் தடைப்பா விடல்) வழமையான முதலாவது வைத்தியத்தின்பின் ஏழு நாட்களில் இவ் இரண்டாவது வைத்தியம் குறிப்பிடப்படுகிறது. இந்நிலையின் கீழ் வழங்கப்படும் வைத்தியம் மருந்துப் பொருட்களை விருத்தி செய்ய ஒரு பங்களிப்பாகும். இது தடுப்புதற்கு பங்களிப்புவதுடன், பாதிப்புக்கு சந்தர்ப்ப

மில்லாததால் மூன்றாம் பிரயோகத்திற்கு பங்களிப்பில்லை. கற்பகாலத்திற்கு பேயித்தீர்ன் பாவிப்பது விதந்துரைக்கப் படவில்லை.

### பேய்த்தீர்ன்

பேயித்தீர்ன் 0.33 வீதம் ஷம்பு உடன் முற்றுமுழுதாக போதியளவு ஈரமாக்க தடவி 10 நிமிடம் விடவும். எல்லா பேயித்தீர்ன் உற்பத்திகள் அமெரிக்க உணவு மற்றும் மருந்து நிர்வாக பிரமாணப்படி 7-10 நாட்களின் பின் முதலாவது சிகிச்சையில் சொல்லப்படாத பேன்களின் முட்டைகளை உறுதிப்படுத்த இரண்டாவது பிரயோகம் தேவைப்படுகிறது என அனுசரணை வழங்குகிறது. பேயித்தீர்ன் போல் பேயித்தீர்ன் செயலாற்றுகிறது.

மொனோஹெரபின் மூலக்கூறானது மலத்தியோனின் மணத்தை உடையது. இது முக்கியமாக எண்ணெயை அதிகளவில் கொண்டிருப்பதால் இது மணமுடைய காரத்தன்மையைக் கொண்டிருக்கிறது. மொனோஹெரபின் ஆனது பேன் தொற்றைத் தடுக்கும் செயற்பாட்டிற்கு பங்களிக்கிறது.

### குருதிச் சோகையால் அதிகம் பாதிப்படையக் கூடியவர்கள்

கர்ப்பவதிகள்  
வளரும் பிள்ளைகள்  
பாலூட்டும் தாய்மார்  
கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு தயாராகும் பெண்கள்

பால்நிலை ஆரோக்கியம் என்பது பால்நிலை உறுப்பு சார்ந்த தொகுதியுடன் கூடிய சகல அம்சங்கள் தொடர்பாகவும் உள்ள பூரண உடல், உள ஆரோக்கிய நிலையாகும். இவ்ஆரோக்கிய நிலையை அனைவரும் அடைந்து கொள்வதற்கு முதலில் இவ் பாலியல் சார்ந்த விடயங்களில் பூரண தெளிவான அறிவு அவசியமாகிறது. ஆனால் இவ் அறிவினைப் பெற்று கொள்வதற்கு எமது கலாச்சார, பண்பாட்டு விழுமியங்கள் தடையாக இருப்பதால் இவ் பாலியல் அறிவு சார்ந்த விடயத்தில் எமது முன்னேற்றம் மிக மந்தகதியிலேயே பயணித்துக் கொண்டு இருக்கிறது.

**பாலியல் என்பது**

பாலியல் என்பது பால் - சார்ந்த சமூகத்தின் கருத்து நிலை என பொருள்படுகிறது. அதாவது ஓர் குழந்தை பிறந்தவுடன் அது ஆணா, பெண்ணா என தீர்மானிக்கும் அறிவே பாலியல் எனக் கொள்ளலாம்

பால்நிலை ஆரோக்கியம் பற்றிய அறிவு தேவைப்படுவதற்குக் காரணங்கள்

- பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு
- பாலியல் நோயிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்கு
- குடும்பக் கட்டுப்பாட்டினை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்வதற்கு

**பி.தளிர்ராஜ்**  
பொதுசுகாதார பரிசோதகர்  
மாந்பு நோய் சிகிச்சை நிலையம், யாழ்ப்பாணம்

- தீருப்திகரமான பாலியல் வாழ்க்கைக்கு
- இளவயதுக் கர்ப்பத்தைத் தடுப்பதற்கு

**பாலியல் உறுப்பு சார்ந்த நோய்கள்**

- கொணேரியா (gonorrhoea)
- சிபிலிசு (syphilis)
- கொணேரியா அல்லாத சிறுநீர் அழற்சி (Non Gonocollal urethritis)
- பாலுறுப்பு உண்ணி (Genital warts)
- பாலுறுப்பு ஹெர்பிஸ் (Genital Herpies)
- HIV/AIDS

HIV/AIDS தவிர்ந்த ஏனையவற்றின் பொதுவான அறிகுறிகள்

- பாலுறுப்பில் இருந்து கெட்டியான மஞ்சள் அல்லது வெள்ளை நிற பாயம் வெளியேறல்.
  - பாலுறுப்பிலோ அல்லது அதன் அயற் பிரதேசத்திலோ புண்கள் அல்லது பொக்களங்கள் உருவாதல்
  - பாலுறுப்புப் பிரதேசங்களில் தசை வளர்ச்சி காணப்படுதல்
  - உடலுறவின் போது மிதமிஞ்சிய நோகாணப்படல்
  - சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிவு ஏற்படல்
  - அடிவயிற்றில் நோகாணப்படல்
  - அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய தேவை
  - பாலுறுப்பு அயற்பிரதேசத்தில் நிணநீர் கணுவிக்கம் காணப்படல்
  - பாலுறுப்புப் பிரதேசத்தில் கடி காணப்படல்
- எனவே பாலியல் நோய் பற்றிய சரியான அறிவை சுகாதார உத்தியோகத்தரிடம் இருந்து நாம் பெற்றுக்கொள்வது சிறந்தது.

**எச்.ஐ.வி எயிட்ஸ்**

மனிதனது நோயெதிர்ப்பு சக்தியை இழக்கச் செய்யும் ஒரு குறைபாட்டு நிலைமை, இதற்கு தடுப்பு சியோ குணமாக்குவதற்கு மருந்துகளோ கிடையாது. நோய் ஏற்பட்டால் மரணம் நிச்சயம். ஒவ்வொருவரும் விழிப்பாக இருப்பதன் மூலம் தம்மைப் பாதுகாக்க முடியும்.

**எச்.ஐ.வி தொற்று என்பதற்கும் எயிட்ஸ் என்பதற்கும்படையிலான வேறுபாடு**

எச்.ஐ.வி தொற்று என்பது ஒருவரது உடலில் எச்.ஐ.வி கிருமி தொற்றியுள்ள நிலையாகும். எயிட்ஸ் நோய் என்பது எச்.ஐ.வி கிருமித் தொற்றால் அவரது நோயெதிர்ப்புச் சக்தி இழக்கப்பட்ட நிலை. எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளான ஒருவர் பல வருடங்கள் வரை நோயாளியாகாமல் பலருக்கும் நோயைப் பரப்பிக் கொண்டிருப்பார். எச்.ஐ.வி தொற்றி எயிட்ஸ்ந்குரிய நோயறிகுறிகள் தோன்ற பல வருடங்கள் எடுக்கும். (வளர்ந்தவர்களில் 8 - 12 வருடங்கள், சிறுவர்களில் 2 - 5 வருடங்கள்)

**எச்.ஐ.வி அல்லது எயிட்ஸ் நோயியல்**

எச்.ஐ.வி அல்லது எயிட்ஸ் என்பது மனிதனது நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைதல் அல்லது இழக்கப்படுதலாகும். மனிதனது நோய் எதிர்ப்புச் செயற்பாட்டுக்குப் பொறுப்பாகவுள்ள தொகுதி நிணநீர்த் தொகுதியாகும். எச்.ஐ.வி கிருமி மனிதனது நிணநீர்த் தொகுதியைத் தாக்கி நோயெதிர்ப்புச்

சக்தியை அழிக்கிறது. நமது உடலினுட்புகும் நோய்க் கிருமிகளை இனங்கண்டு உரிய பிறபொருளெதிரிகளை அவற்றினை அழிப்பதற்குத் தூண்டும் ஞாபகக் கலங்களான CD4/T4 நிணநீர்க் குழியங்களை எச்.ஐ.வி கிருமி அழிப்பதால் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி இழக்கப்படுகிறது. நிணநீர்த் தொகுதியின் செயற்பாடு செயலிழந்து போதல் எயிட்ஸ் நிலைக்கு இட்டுச் செல்கிறது. எயிட்ஸ் நிலையின்போது பல்வேறு சந்தர்ப்பவாத நோய்த் தொற்றுகளால் மரணம் சம்பவிக் கிறது. எயிட்ஸ் இனால் இறப்பார்களில் பெரும்பாலானோர் காசநோயினாலேயே இறக்கின்றனர்.

**எச்.ஐ.வி தொற்றக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள்**

- o பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகள் மூலமாக
  - o தொற்றுள்ள தாயிலிருந்து குழந்தைக்கு (25%-45%) கர்ப்பத்தின்போது, பிரசவத்தின்போது அல்லது தாய்ப்பாலூட்டும் போது.
  - o வேறொருவருக்குப் பாவித்த அல்லது தொற்று நீக்கம் செய்யாத உபகரணங்களைப் பாவிப்பதால் (இசி. சவர அலகு)
  - o தொற்றுள்ளதா என பரிசோதிக்காத இரத்தத்தை ஏற்றுவதனால் அல்லது உடலிழையங்களை மாற்றுவதனால்.
- சாதாரண வாழ்க்கைமுறைகளில் எச்.ஐ.வி தொற்றுவதில்லை. எனவே எச்.ஐ.வி தொடர்பில் வீணாகப் பயம் கொள்ளத் தேவையில்லை.

எச்.ஐ.வி அதிக செறிவில் காணப்படும் உடற்பாயங்கள்: குருதி, ஆண்களின்

**5.பிரணவன்,**  
சுகாதாரக் கல்வி மேம்பாட்டாளர்,  
பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிமனை,  
யாழ்ப்பாணம்.

சுக்கிலப்பாயம், பெண்களின் யோனிமடற்  
சுரப்பு, பெண்களின் கருப்பைக் கழுத்துச்  
சுரப்பு, தாய்ப்பால், மூளை முண்ணான்  
பாயம், அமினியன் பாயம்

எச்.ஐ.வி குறைந்த செறிவில் காணப்படும்  
உடற்பாயங்கள் வியர்வை, கண்ணீர்,  
உமிழ்நீர், மலம், சிறுநீர்

**எச்.ஐ.வி/எயிட்ஸ் புள்ளிவிபரங்கள்**

UNAIDS ன் 2008 ஆண்டறிக்கையின்படி,  
2007ஆம் ஆண்டு இறுதிவரை உலக  
ளாவிய ரீதியில்,

- எச்.ஐ.வி தொற்றுடன் வாழ்வோர் 33  
மில்லியன்
- 2007ஆம் ஆண்டில் புதிதாக எச்.ஐ.வி  
தொற்றுக்குள்ளானோர் 2.7 மில்லியன்
- 2007ஆம் ஆண்டில் எயிட்ஸ் இறப்புகள்  
2 மில்லியன்
- 2007ஆம் ஆண்டில் நாளாந்தம்  
7400ற்கு மேற்பட்ட புதிய எச்.ஐ.வி  
தொற்றுக்கள் ஏற்பட்டுள்ளது.
- இதில் 96%ற்கு மேற்பட்ட புதிய  
தொற்றுக்கள் குறைந்த மற்றும் நடுத்தர  
வருமானத்தைக் கொண்ட நாடுகளில்  
ஏற்பட்டுள்ளது.
- 1000 புதிய தொற்றுகள் 15 வயதுக்குட்  
பட்ட சிறுவர்களில் ஏற்பட்டுள்ளது.
- அண்ணளவாக 6300 புதிய தொற்று  
கள் 15 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில்  
ஏற்பட்டுள்ளது.

**தெற்கு மற்றும் தென்கிழக்காசியாவில்,**

- எச்.ஐ.வி தொற்றுடன் வாழ்வோர் 4.2  
மில்லியன்
- 2007ஆம் ஆண்டில் புதிதாக எச்.ஐ.வி  
தொற்றுக்குள்ளானோர் 330,000

இந்தியாவில்

- எச்.ஐ.வி தொற்றுடன் வாழ்வோர் 2.5  
மில்லியன்
- 39% ஆனோர் பெண்கள், 3.5%  
ஆனோர் சிறுவர்கள்
- உலகிலேயே மூன்றாவது அதிகளவிலான  
எச்.ஐ.வி தொற்றுக்களைக் கொண்ட  
நாடாகவும், ஆசியாவில் அதிகளவிலான  
தொற்றுக்களைக் கொண்ட நாடாகவும்  
இந்தியா உள்ளது.

இலங்கையில்,

2009ஆம் ஆண்டு 3ஆம் காலாண்டு  
வரைக்கும்,

- எச்.ஐ.வி தொற்றுடன் வாழ்வோர் 1161
- இதில் ஆண்கள் 684, பெண்கள் 477
- எயிட்ஸ் இறப்புகள் 197
- எயிட்ஸ் நோயாளிகள் 302

UNAIDS இனது கணிப்பீட்டின்படி 4000  
வளர்ந்தவர்களும், 50 சிறுவர்களும்  
எச்.ஐ.வி தொற்றுடன் இருக்கலாம் என  
கணிப்பிப்பட்டுள்ளது.

யாழ்ப்பாணத்தில்,

இதுவரை எச்.ஐ.வி/ எயிட்ஸ் தொற்றுக்  
குள்ளானவர்கள் 38 பேர் உறுதிசெய்யப்  
பட்டுள்ளனர். இதில் ஆண்கள் 27,  
பெண்கள் 11, குழந்தைகள் 02. எச்.ஐ.  
தொற்றுடன் வாழ்வோர் 16, எயிட்ஸ்  
இறப்புகள் 22.

**யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள சேவைகள்**

- போதனா வைத்தியசாலையில் எயிட்ஸ்  
மற்றும் பாலியல் நோய்த்தடுப்புச் சிகிச்சை  
நிலையம் உள்ளது (அறை எண் 33).
- இங்கு நம்பகத் தன்மையுடன் எச்.ஐ.விக்  
கான பரிசோதனை, உளவளத்துணை,

சிகிச்சை மற்றும் ஆலோசனைகள் வழங்கப்படுகிறது.

- பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் மணிமனையில் எச்.ஐ.வி / எயிட்ஸ் தடுப்பு
- செயற்பாடுகளுக்கான அமையம் செயற்படுவதோடு எச்.ஐ.வி / எயிட்ஸ் நோயாளருக்கு உதவும் நிதியமும் உள்ளது.

**எச்.ஐ.வி தொற்றுக்கான சிகிச்சை**

- பூரணமாகக் குணமாக்க மருந்துகளில்லை
- தொற்றடைந்தவர்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பேண Antiretroviral drugs வாழ்நாள் முழுவதும் எடுக்கவேண்டும். (இதற்கான செலவு வருடத்திற்கு 15-20 இலட்சம்)
- இதன்மூலம் வாழ்நாளை அதிகரிக்க முடியும், அத்துடன் நல்ல போஷாக்கான உணவு, ஆதரவான கவனிப்பு தேவை.

**எச்.ஐ.வி மருந்து பாதுகாத்தல்**

- விசுவாசத்துடன் இருவருக்கிடையே மாத்திரம் பாலுறவை மட்டுப்படுத்தல். அவ்வாறல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் ஆணுறை (கொண்டம்) சரியான முறையில் பாவிப்பதை உறுதி செய்தல்
- மருத்துவ உபகரணங்கள், சவர அலகுகள் போன்றவை எப்போதும் புதியதாக அல்லது ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்டதாக பாவிப்பதை உறுதி செய்தல்.
- எச்.ஐ.வி தொற்ற ஏதுவான சந்தர்ப்பத்திற்குள்ளானோர் விரைவாகவே தமது தொற்று நிலையை பரிசோதித்து உறுதி

செய்வதன் மூலம் ஏனையோருக்குப் பரவாது பாதுகாக்க முடியும்.

- குருதி மாற்றீட்டின் போது எச்.ஐ.வி தொற்றற்ற குருதி என்பதை உறுதி செய்தல்
- எச்.ஐ.வி தொற்றுள்ள தாய்மார்பிள்ளைக்குத் தொற்றாது பாதுகாப்பதற்கான மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்
- ஆண் - பெண் பாலுறவைப் போன்ற பாதுகாப்பற்ற ஓரினப் பாலுறவுத் தொடர்புகளிலும் எச்.ஐ.வி தொற்றுவதற்கான ஆபத்து உள்ளது.
- ஒவ்வொருவரும் எச்.ஐ.வி தொற்றக்கூடிய ஆபத்தான சந்தர்ப்பங்களை அறிந்திருப்பதுடன் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உணர்தகு நிலையிருப்பதன் மூலம் மாத்திரமே தம்மை எச்.ஐ.வி தொற்றிலிருந்து இலகுவாகப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.

**உலக எயிட்ஸ் தினம் - 2009**

ஒவ்வொரு வருடமும் டிசம்பர் மாதம் முதலாம் திகதி உலகம் பூராகவும் எயிட்ஸ் தினமாக அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. இதன் மூலமாக எயிட்ஸ் தொடர்பில் உலகின் கவனம் ஈர்க்கப்படுவதுடன், மக்கள் மத்தியில் சாதகமான மனநிலை மாற்றமும் தூண்டப்படுகிறது. உலக எயிட்ஸ் தினத்தின் இந்த வருடத்தின் தொனிப்பொருள் எச்.ஐ.வி / எயிட்ஸ் தொடர்பில் பாதுகாப்புப் பெறுதல், பரிசோதனைகளை செய்து கொள்ளுதல், சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் என்பன பொதுவாக அனைவருக்கும் இலகுவில் கிடைக்கச் செய்தல் மற்றும் எச்.ஐ.வி / எயிட்ஸ் ஈர்க்கத்துக்குட்பட்டோரை

சமூகத்தில் புறக்கணிக்காது அவர்களுடைய மனித உரிமைகளைப் பாதுகாத்தலும், அவர்களது பராமரிப்பு மற்றும் கவனிப்பை உறுதி செய்வதை உணக்குவிக்கும் வகையில்

"Universal access and Human Rights" என்பதாக அமைந்துள்ளது. "எச்.ஐ.வியிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்திடுவோம்"

### விளையாட்டுப் பயிற்சிகள் உடற்பறாழ்நீயல் அடிப்படைகள்

விளையாட்டுக்களில் தசைத் தொகுதியினதும் வன்கூட்டுத் தொகுதியினதும் மாற்றங்களை விளையாட்டு மருத்துவம் ஆராய்ந்து வீரர்களுக்கு ஏற்ற பயிற்சிகளை அளிக்க வழிவிடுகின்றது. மனித உடல் அசைவிற்கு பல அங்கங்கள் தேவைப்படுகின்றன. அதில் நரம்புத் தொகுதி எல்லாவற்றினையும் இணைத்துச் செயற்படுகின்றது. தசைகள் மூட்டுக்கள், கண், காது என்பவற்றில் இருந்து தகவல்கள் பெற்று நரம்புத்தொகுதி வெவ்வேறு தசைகளைத் தொழிற்பட வைக்கின்றது. தசைகள் சுருங்குவதன் மூலமோ அல்லது வெளிச்சமையினை எதிர்ப்பதன் மூலமோ செயற்படுகின்றன. நரம்புத் தொகுதி, வன்கூட்டுத் தசைகள், வெளிச்சமையின் அளவு என்பவற்றினை பொறுத்து இறுதியான இயக்கத்திசை, வேகம், அளவு என்பன அமைகின்றன.

மனிதனில் தசை நார்கள் ஒரு நரம்புக்கலத்தின் இழையினால் இணைக்கப்பட்டு இருக்கும். ஆனால் அந்நரம்புக்கலத்திற்கு 10-1000 வரையிலான இணைப்புகள் இருக்கலாம். ஒரே நரம்புக்கலத்தினால் இணைக்கப்பட்ட அனைத்து தசைநார்களும் ஒரு தொழிற்பாட்டு அல்காகச் செயற்படும் தசையின் தொழிற்பாட்டு அலகு ஒரு தசையில் உள்ள தொழிற்பாட்டு அலகுகளின் எண்ணிக்கை தசைக்குத்தசை வேறுபடும். இவ் வேறுபாடுகளை தசைகளினால் உருவாக்கப்படும் விசை வேறுபடவும் அவற்றின் உச்ச அளவு வேறுபடவும் உருவாக்கப்பட்ட விசை குறையாது பேணவும் காரணமாக அமைகின்றது.

தசைகளின் வலு பாரம்பரியக் காரணங்களால் உருவாக்கப்படும். ஆனால் அதில் ஏற்படும் நுண்ணிய மாற்றங்களும் அனுசேப ஆற்றலும் பயிற்சியினால் மாற்றப்படும். தசை தொழிற்படும் போது மூன்று விதமான வேலைகள் நடைபெறலாம். முதலாவது தசை சுருங்கும் அடுத்து தசைகள் நீட்சி அடையும். அடுத்து தசைகளின் நீளத்தில் மாற்றம் ஏற்படாது ஏற்படும் தசைத் தொழிற்பாடு உடற்பயிற்சியின் போது, தசைத்தொகுதி, குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி என்பவற்றில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் விளையாட்டு வீரனை உருவாக்குவதில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. சிறந்த ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட பயிற்சி சிறந்த விளையாட்டு வீரனை உருவாக்கும். வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களிற்கு வெவ்வேறான வகை தசைப்பயிற்சி அப்பியாசங்கள் உள்ளன. உதாரணமாக குறுந்தூர ஓட்டம், மரதனோட்டம், நீளம் பாய்தல், உயரம்பாய்தல், படகுவலித்தல், நீந்துதல், உதைபந்தாட்டம், வலைபந்தாட்டம், துடுப்பாட்டம், பந்து வீசல் என விளையாட்டின் வேறுபாடுகளிற்கு ஏற்ப சிறப்பான உடற்பயிற்சிகள் உண்டு. மேலும் ஒருவருக்கு ஏற்படும் நோய்கள், காயங்கள் அவர்கள் உபயோகிக்கும் மருந்துகள் என்பன எவ்வாறு விளையாட்டின் விளைவினைப் பாதிக்கும் என்பதனையும் விளையாட்டு மருத்துவத்தில் கணிப்பிட்டு விளையாட்டு வீரர்கள் வழிகாட்டப்படுவர்.

ஒழுக்கத்தின் மூலம் தடுக்கப்படக்கூடிய நோய்

நாகரீகம் என்று கூறிக்கொள்ளும் விஞ்ஞானத்தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி மனிதனின் சமூக வாழ்விலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி வருகின்றது. வயல் நிலத்தில் வேளாண்மை செய்து வாழ்ந்த மனிதன் தொலைக்காட்சிப் பொட்டியுடன் துயில் கொள்ளும் காலம் இது. மூன்று அல்லது நான்கு சந்ததியினர் ஒரே அறையில் இருந்து தொலைக்காட்சி நாடகங்களை தொடராக பார்க்கும் காலம் இது. இதனால் பிள்ளை களுக்கு ஒழுக்க நெறிகளை கற்றுக்கொடாது நடைமுறை வாழ்விற்கு ஒத்துவராத பழக்க வழக்கங்களைப் பிள்ளைகள் பின்பற்றத் தொடங்குகின்றனர்.

ஒழுக்கம் என்பதை என்ன என்று தீருக் குறளில் இருந்து "ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலாம் ஒழுக்கம் உயிரினும் ஒம்பப்படும்". "நன்றிக்கு வித்தாகும் நல்லொழுக்கம் தீயொழுக்கம் - என்றும் இடும்பை தரும்". என்ற குறள்களும் "புறத்துாய்மை நீரான் அமையும், அகத்துாய்மை வாய்மையால் காணப்படும்". என்ற குறளும் விளங்குகின்றன. இவற்றினை இளம் சந்ததியின ருக்குக் கற்பித்தல் அவசியம்.

மேலும் இல்வாழ்க்கைச் சிறப்பினை "இல்வாழ்வான் என்பான் இயல்புடைய மூவருக்கும் நல்லாற்றின் நின்றதுனை" என மனைவியோடு கூடிச்சிறந்த வாழ்க்கை

வைத்தியகவாநிதி  
C.S.யமுளானந்தா  
மாவுடல் காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டு அதிகாரி

வாழ்பவனே கல்விநிலை, மனத்தவனிலை, துறவுநிலை என்றும் மூன்று நிலைகளில் இருப்போற்கு உற்ற துணைவன் ஆவான் என்று கூறுகிறது குறள் அமுதம். மேலும் 'பெண்ணின் பெருந்தக்க யாவுள்? கற் பென்னும் திண்மை உண்டாகப்பெறின்' என மனைவியிடம் கற்பு என்று சொல்லப்படும் உறுதிப்பாடு இருக்குமாயின் அப்பெண்மை யிலும் மேலான செல்வம் எவை உள்ளன என விளக்குகின்றது திருக்குறள்.

பிறன்மனை நோக்கல் தவறு என்பதை திருவள்ளுவர் "பிறன் பொருளான் பெட்டொழுகும் பேதமை ஞாலத்து அறன் பொருள் காண்பார்களில்" எனவும் "பிறன் மனை நோக்காத பேராண்மை சான்றோ ருக்கு அறன் என்றோ ஆன்ற ஒழுக்கு" எனவும் "நலக்குரியார் யார் எனின் நாம் நீர் வைப்பின் பிறர்க்குறியாள் தோள் தோயா தார்" எனவும் வலியுறுத்துகின்றார். மேலும் "உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதே பிறன் பொருளை கள்ளத்தால் கள்வோம் எனல்" என பிறர் பொருளை மனதாலே எடுக்க நினைத்தாலும் கூடாது என விளக்கி உள்ளார்.

ஒளவைப்பிராட்டியாரும் நல்வழியில் "நண்டு சிப்பி வேய்கதலி நாசமுறும் காலத்தில் கொண்ட கரு அழிக்கும் கொள்கைப்போல் ஒன்வொடி போதும் தனம் கல்வி கொன்று வரும் காலம் அயல் மாதர்மேல் வைப்பார் மனம்". என்றுதான் அழிக்கின்ற காலத்தில் நண்டு சினையினையும், முத்துச்சிப்பி முத்தினையும் மூங்கில் அரிசியினையும்,



வாழைகாயிணையும் தருவதைப்போல் ஒருவனது ஞானம், செல்வம், கல்வி ஆகியன அழிகின்ற சமயத்தில் தான் பிறன் மனையின்மேல் விருப்பம் கொள்வான் எனக்கூறுகின்றது.

பிறன்மனை நோக்கல் தவறு என்பதை நாலடியாரில்

"செம்மை ஒன்று இன்றிச்சிறியார் இனத்தராய்க் கொம்மைவரிமுலையாள் தோள்மரிஇ உம்மை வலியால் பிறர்மனை மேல் சென்றாரே - இம்மை அலியாகி ஆடி உண்பார்" என பிறன்மனைவியை நாடுதல் ஒருவனுக்கு ஆண்மை இழந்து அலியாக தெருத்தெருவாக பிச்சை எடுத்து உண்ணும் கீழான நிலையையே அடைவான் என பல நூற்றாண்டு காலத்திற்கு முன்பே கூறியுள்ளனர். ஆனால் இன்று பிறன்மனை நோக்கால் ஒழுக்கம் கெட்டு எயிடஸ் நோய் தொற்றி உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இன்றி ஆண்டியாகி அலையும் சூழல் உள்ளது.

விலை மாதர்களோடு உறவுகொள்ளல் எயிடஸ் நோய்பரம்பலுக்கு முக்கிய காரணமாகும். இதன் கெடுதியினை நல்வழியில் ஒளவையார்

"அம்மிதுணையாக ஆறு இழிந்த ஆறு ஒக்கும் கொம்மை முலை பகர்வார் கொண்டாடும்

- இம்மை

மறுமைக்கும் நன்று அன்று மாநிதியம் போக்கி வெறுமைக்கு வித்தாய் விடும் என்று ஆற்றறைக் கடக்கப் படகைப் பயன்படுத்தாது அம்மிக்கல்லை தெப்பமாகக் கொண்டு இறங்கி அமிழ்ந்து இறப்பவன் போலவே விலைமாதருடன் செல்பவரும் அழிவர் எனப் பகர்கின்றார்.

நாலடியாரில் புதிய வெள்ளமும் விலைமாதர் நட்பும் ஒரே மாதிரியானது என்றும் மழை இல்லாவிட்டால் புது வெள்ளம் இல்லை என்பது போல் வருவாய் இல்லாவிட்டால் விலைமாதர் அன்பும் இல்லை என்று கூறுகிறது. அதாவது எயிடஸ் நோய் வந்தபின் விலைமாதர் அன்பு வராது என்பதை நினைவுறுத்தலாம்.

"நாலடியாரில் புதுப்புனலும் பூங்குழையார் நட்பும் இரண்டும் விதுப்பு உறநாடின வேறு அல்ல புதுப்புனலும் மா அறவே அறுமே அவர் அன்பும் வாரி அறவே அறும்" என விளக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும் எண்ணை வற்றிவிட்டால் விளக்கு ஒளிதராது பொருள் நின்றுவிட்டால் வேசியின் உறவும் மறைந்துவிடும். எயிடஸ் நோய் வந்துவிட்டாலும் அதே நிலையே இதனை விளக்கும் நாலடியார் பாடல்.

"விளக்கு ஒளியும் வேசையர் நட்பும் இரண்டும் துளக்கு அற நாடின வேறு அல்ல விளக்கு ஒளியும் நெய் அற்ற கண்ணே அறுமே அவள் அன்பும் கை அற்ற கண்ணே அறும்" எனக்கூறுகின்றது. மேலும் ஒருவனிடம் பணமும் வளமும் உள்ளபோது மலையில் ஏறி ஒன்றாக உயிர் விடுவோம் எனக்கூறும் பரத்தையர்கள் அவள் நோயுற்ற செல்வம் அழிந்தபின் அவனைவிட்டு விலகி விடுவர் என்பதை நாலடியாரில் பின்வருமாறு காண்கின்றோம்.

அம் கோட்டு அகல் அல்குல் ஆய்இழையாள்

- நம்மோடு

செங்கோடு பாய்துமே என்றுளம்நன்

- செங்கோட்டின்

மேல்காணம் இன்மையால் மேலாது ஒழிந்தாளே கால்கால் நோய் காட்டிக் கலுந்து

பசுவைப்போல் நக்கி தம்மை விரும்பியவர்கள்  
களின் செல்வத்தைப் பறித்துக் கொண்டு  
பின் காணையைப் போல் சண்டித்தனமாகக்  
கவிழ்ந்துப் படுத்துக் கொள்ளும் விலை  
மாதரின் பொய்யன்பால் ஒருவர் ஏமாறுவது  
மாத்ரீரம் இல்லை எயிடஸ் நோயினையும்  
தன்பால் எடுத்துக்கொள்வார்.

"ஆமா போல நக்கி அவர்க்கைப்

பொருள்கொண்டு

சேமாபோல் குப் புறூஉம் சில்லைக்கண்

அன்பினை

ஏமாற்று எமது என்று இருந்தார் பெறுபவே

நாம் ஆம்பலரால் நகை.

விலைமாதர் தம் அழகிற்கே உறவு. அவர்  
களை நம்பி ஏமாறுபவர்களை ஒழுங்  
கினார்கள்.

"உறுசெய் நெஞ்சம் தம் உள் அடக்கி,

ஒள்ளுதலார்

தேற மொறிந்த மொழி கேட்டுத் - தேறி

எமர் என்று கொள் வாரும் கொள்பவவே

யார்க்கும்

தமர் அல்லர் தம் உடம்பினார்

ஏமாந்த போழ்தில் இனிபாள் போன்று

இன்னாராய்த்

தாம் ஆர்ந்த போதே தகார்க்கோடாம் - மான்

நோக்கின்

தம்நெறிப் பெண்டர் தடமுலை சேராரே  
சேம நெறி சேர்தும் என்பார்.

தம்பை விரும்பி வந்தவர்கள் மயங்கி  
இருக்கும் போது அவர்களிடமிருந்து  
நல்லவர்கள் போல் நடித்து ஏமாற்றிப்  
பொருள் பறித்து பின் வறுமையுற்றபோது  
விலத்தும் விலை மகளிரை நல்லவழியில்  
நடப்பவர்கள் அணுகமாட்டார்கள்.

தமது கணவன் மேல் ஈப்பறக்க நொந்தேடும்  
எம்பெண்கள். அவர்கள் வேற்றாளுடன்  
இருப்பதனைத் தாங்குவார்களோ என  
நாலடியாரில் அன்று கூறப்பட்டு உள்ளது.  
அது இன்றும் சாலவே பொருந்தும். எனவே  
எயிடஸ் நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வுக்கு  
வேண்டிய ஒழுக்க நெறி எமது கலாச்  
சாரத்தில் உள்ளது. எமது இலக்கியத்தில்  
உள்ளது. அதனை எமது இளம் சந்ததியினர்  
கற்று ஒழுக்கதல் சாலவும் சிறந்தது. "மாதா  
பிதா குரு தெய்வம்" இவை நான்கும்  
ஒழுக்கத்தினை ஏற்படுத்தவும் சமூக  
விழுமியங்களைப் பேணவும் உதவும்.

ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரிக்கும் போது அவளின் உடலில் உள்ள குருதியின்  
அளவும் அதிகரிக்கும். எனவே ஈமோக்குளோபினை கூடிய அளவில்  
உற்பத்தி செய்வதற்குக் கூடிய சத்துக்கள் (இரும்புச்சத்து, விட்டமின் பீ 12)  
தேவை.

## காசநோயினைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?

காசநோய் என்பது பக்ரீறியா நுண்கிருமி களிணால் ஏற்படும் ஒரு தொற்று நோயாகும். பொதுவாக இந்நோயானது சவாசப்பையைத் தாக்குகின்றது. இதைவிட உடலின் அனைத்து உறுப்புக்களும் இதனுடைய தாக்கத்திற்கு உள்ளாகின்றன. காசநோயின் பாதிப்பு, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக உள்ளவர்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது.

உதாரணமாக:

- நீரிழிவு நோயாளிகள்
- எச்.ஐ.வி தொற்றுடையவர்கள்
- மதுபானம் அருந்துவோர்கள்
- சிகரெட் பாவனையாளர்கள்
- போசாக்கின்மையால் பாதிக்கப்படுவோர்
- சிறைக்கைதிகள்
- இடம் பெயர் முகாம்களில் வசிப்போர்

காசநோய் பரவும் முறை, சவாசப்பையில் காசநோய் இருப்பது மற்றவர்களுக்கு ஆபத்தானதாகும். ஏனெனில் அது ஒருவரில் இருந்து மற்றவருக்கு இலகுவாகத் தொற்றுகின்றது. காசநோயாளியான ஒருவர் மூக்குப் பகுதியை மூடாது இருமும் போதும், தும்மும் போதும், காசநோய்க் கிருமிகள் காற்றில் விசிறப்படும். அக் காற்றை இன்னொருவர் சவாசிக்கும்போது நோய்க்கிருமிகள் அவரின் சவாசப்பைக்குள் சென்றுவிடுகின்றன. குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்குக் கிருமித் தொற்று ஏற்பட இலகுவாக அமைகின்றது. காற்றோட்ட வசதி

குறைவான வீட்டில் பலர் வசிக்கும்போது தொற்றும் தன்மை அதிகமாகின்றது.

காசநோய் ஏற்படின் உருவாகும் அறிகுறிகளாவன

- மூன்று கிழமைக்கு மேல் இருமல் காணப்படல்
- சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறல்
- இரவில் வியர்த்தலுடனான காய்ச்சல்
- உடல் நிறை குறைவடைதல்
- களைப்படைதல்
- மார்பில் வலி ஏற்படல்
- நிணநீர் கணுக்களில் ஏற்படும் வீக்கம்
- உணவில் விருப்பமின்மை

இக்காசநோயினை நிர்ணயம் செய்வதற்காகவே பல்வேறு பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- நுரையீரல் காசநோயினைக் கண்டறிவதற்காக நுணுக்குக்காட்டியின் உதவியுடன் கண்டறிவதற்கு மூன்றுமுறை சளிமாதிரி பரிசோதனை செய்தல் மிகச் சிறந்த முறையாகும்.
- நெஞ்ச உணுகுதிரப்படம்
- மாண்டுப் பரிசோதனை (Mantoux test)
- தொற்று ஏற்பட்டவுடன் ஏற்பட்டவர்களுடனான தொடர்புகள் உள்ளதற்கான சான்றுகள் (Contact history)
- இழையமாதிரிப் பரிசோதனை

காசநோய்ச் சிகிச்சை முறையில் இவ் நோய்க்கு உள்ளானவர்களை இனம் கண்டுகொள்ளவும், சரியான நேரத்தில், சரியான கால இடைவெளியில் சரியான அளவில் காசநோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளை,

சிந்துஜா இராஜேஸ்வரன்

தரம் - 10<sup>A</sup>

சுண்டுக்குளி மகளிர் கல்லூரி

சுகாதார உத்தியோகத்தவரின் நேரடி அவதானிப்பின் கீழ் நோயாளியினால் உள்ளெடுக்கப்படுமிடத்து இவ் நோயின் தாக்கத்திலிருந்து முற்றாகக் குணமடைய முடியும். மிகக் கடுமையான காச நோயாளிகள் மட்டும் வைத்தியசாலையிற் சிகிச்சைக்காக அனுமதிக்கப்படுகின்றார்கள். காசநோய் பரவுவதைத் தடுக்க நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்தும் பொருட்டு வைத்திய சாலையில் அனுமதிப்பது அவசியமான கல்லை.

இவ் நோயினில் இருந்து குணமடைவதற்கு மருந்து உட்கொள்ள வேண்டிய கால எல்லை, உடம்பில் காசநோய் ஏற்பட்டுள்ள இடத்தைப் பொறுத்தே தீர்மானிக்கப்படும்.

- சுவாசப்பையில் காசநோய் ஏற்பட்டிருந்தால், நோய்க்கிருமிகளினை அழிப்பதற்காகக் குறைந்தது ஆறு மாதம் தினமும் மருந்து உட்கொள்ளல் வேண்டும்.

- அதாவது முதல் இரண்டு மாதங்களும் நாலு வகையான மருந்துகளையும் அடுத்த நாலு மாதங்களும் 2 வகையான மருந்துகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

வாசப்பை தளிர்ந்த ஏனைய இடத்தில் காசநோய் எனில், அதன்படி மருந்து உட்கொள்ளும் கால எல்லை வைத்தியரால் அறியத்தரப்படும்.

மருந்து உட்கொள்ள ஆரம்பித்து ஒரு மாத கால அளவில் நோயாளியில் இருந்த நோய் அறிகுறிகள் படிப்படியாகக் குறைவதுடன் சுகமடைவதையும் உணரமுடியும். உடலிலுள்ள காசநோய் ஏற்படுத்தும் கிருமி

முற்றாக அழிக்கப்பட வேண்டும். அதனால் வைத்தியரால் தீர்மானிக்கும் காலம் மருந்து கட்டாயம் ஒவ்வொரு நாளும் தவறாது குடிப்பது கட்டாயமானது.

தினமும் மருந்து உட்கொள்ளாது விட்டால் பின்வரும் ஆபத்தான நிலைகள் ஏற்படும்

- நோய் குணமாகாது / குணமடைவது கடினம்
- நோயைப் பரப்புவர்களாவர்

மருந்து உட்கொள்வது இடையில் கைவிடப்படும்போது வைத்தியரால் பின்பற்றக் கொடுக்கப்படும் நடவடிக்கைகளாவன...

- மீண்டும் முதலில் இருந்து சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கப்படல் வேண்டும்.
- உட்கொள்ள வேண்டிய மருந்துகளின் எண்ணிக்கை கூடும்.
- மருந்து உட்கொள்ளும் காலம் நீடிக்கும்
- சில மருந்துகளை ஊசி மூலம் ஏற்ற வேண்டி ஏற்படும்

காசநோயினில் இருந்து குணமடைவதற்கு அவசியமானது; ஒழுங்காக ஒவ்வொரு நாளும் ஆறு மாதங்களுக்கு மருந்து உட்கொள்வது தான். இதற்காக வைத்திய சாலையில் தங்கியிருப்பது அவசியமில்லை. அப்படியானால், இது தவறாக நடைபெறுவதை உறுதிப்படுத்த நோயாளிகள் தினமும் சுகாதார சேவையாளர் முன்னிலையில் மருந்து உட்கொள்ளல் வேண்டும்.

மருந்து உட்கொள்வதற்காக அன்றாட வேலைக்கு ஏற்ப தினமும் வருகை தரக்கூடிய வைத்தியசாலை / சுகாதார நிலையத்தை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் இதற்காக மாப்பு நோய் சிகிச்சை நிலைய வைத்தியர் உதவ்வார்.

அவ்வைத்தியசாலை அல்லது சுகாதார நிலையத்திற்கு நோயாளிக் குரிய மருந்துகள் மார்புநோய் சிகிச்சை நிலையத்தால் இடைவிடாது அனுப்பி வைக்கப்படும்.

நோயாளிகள் தேர்வு செய்யப்பட்ட அரிசாங்க வைத்தியசாலை / சுகாதார நிலையத்திற்குச் சென்று சுகாதார சேவையாளர் ஒருவர் முன்னிலையில் மருந்து உட்கொண்ட பின் வழமை போல் உங்களுக்கு அன்றாட வேலைகளில் ஈடுபடமுடியும்.

இவ்வாறு சுகாதார சேவையாளர் முன்னிலையில் மருந்து குடிப்பது "நேரடி அவதானிப்புச் சிகிச்சை முறை" (ஆங்கிலத்தில் (DOTS) எனப்படும்.

மருந்து உட்கொள்ளும் காலத்தில் பின்வரும் பக்கவிளைவுகள் ஒன்றோ அல்லது சிலவோ ஏற்பட்டால் வைத்தியரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

- o ஓங்காளம் அல்லது வாந்தி
- o கண்கள், முகம் மஞ்சள் நிறம்
- o கொப்பளங்களுடன் சரும எரிச்சல்
- o பார்வைத் தெளிவு குறைதல்
- o மூட்டுக்களில் வீக்கம்

மருந்து உட்கொள்ளும் காலம் ஆரம்பிப்போன்ற சிவப்பு மீன்களை சதையுள் மீன்களையும், கருவாடுகளையும் உணவில் சேர்ப்பதைத் தவிர்த்தல்.

சுகமடைதலில் ஏற்படும் முன்னேற்றத்தை சான்றுபடுத்துவதற்காக இக்காலத்தில் சளிப்படலப் பரிசோதனை செய்து கொள்வது முக்கியம். இது சம்மந்தமாக தேவையான அறிவுறுத்தல்கள் மார்பு நோய்ச் சிகிச்சை நிலையத்தில் தரப்படும்.

## ஓவ்வாறாக சிகிச்சை முறைகளின் நோக்கம்

- o நோயாளியை இனம்காணல்
- o நோயிலிருந்து காப்பாற்றுவதல்
- o இவ் நோயினால் ஏற்படும் இறப்புக்களையும், பின்விளைவுகளையும் தடுத்தல்
- o சமூகத்தில் இந்நோய் பரவுதலைத் தடுத்தல்
- o காசநோய் மீள்வருவதைத் தவிர்த்தல்
- o காசநோய்க் கிருமிகள், காசநோய் எதிர்ப்பு, மருந்துகளுக்கு எதிர்ப்பு தன்மை பெறுவதைத் தவிர்த்தல்
- o நோய் பற்றிய அறிவினை ஏற்படுத்தி எதிர்காலத்தில் இந்நோயை முற்றாக அழித்தல்

## நோய் பரவுதலைத் தடுப்பதற்கு நோயாளிகள் பின்பற்ற வேண்டிய அறிவுரைகள்

- o ஒழுங்காக ஒவ்வொரு நாளும் ஆறு மாதங்களுக்கு மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.
- o வெளிவரும் சளியை ஓர் பாத்திரத்தில் சேகரித்து புதைத்து விடல் / எரித்துவிடல்
- o இருமும் போதும், தும்மும்போதும், மூக்கை மூட கைக்குட்டைபாவித்தல்,
- o நோயாளியை ஆரம்பத்திலேயே இனம் காண வேண்டும்
- o பூரண சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்
- o இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவரின் குடும்பத்தைக் காசநோய்ப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தவேண்டும்
- o நல்ல ஓளியும், காற்றோட்டமும் உள்ள இடத்தில் வசித்தல் வேண்டும்
- o நல்ல போசாக்குள்ள உணவுகளை உட்கொண்டு நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையைப் பேணுதல்

- மக்களிடம் காசநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்
- யாழ் மக்களாயின் காசநோய் பற்றிய மருத்துவ ஆலோசனையைப் போதனா வைத்தியசாலையிலும், யாழ் பண்ணை வைத்தியசாலைகளிலும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

**காசநோய் மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள்**

- ஓங்காளம், உணவில் விருப்பமின்மை, வயிற்றுநோய்
- மூட்டுவலி, பாதத்தில் எரிவுணர்வு போன்ற குணங்குறிகள் காணப்படுமிடத்து நோயாளி சுகாதார நிலையத்தை நாடவேண்டும்.
- தோலில் சொறி, எரிச்சல், தோல் / கண்கள் மஞ்சள் நிறமாதல், அடிக்கடி வாந்தி ஏற்படல், காதுகேளாமை, தலைச் சுற்று, கண்பார்வை குறைவடைதல் போன்ற குணங்குறிகள் காணப்படுமிடத்து சிகிச்சை இடை நிறுத்தி உடனடி

யாக சுகாதார நிலையத்தை நாட வேண்டும்.

- சிறுநீர் செந்நிறமாக காணப்படும். இதற்கு மருந்தே காரணமாகும். பயப்பட வேண்டியதில்லை.

**மேலும் சில விசேட அறிவுரைகள்**

- பாலூட்டும் தாயெனில், மருந்து உட்கொள்ளும் காலத்திலும் இடைவிடாது குழந்தைக்குப் பாலூட்ட வேண்டும்.
- குடும்பக் கூட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகளைப் பாவிப்பதாக இருந்தால் அது பற்றி வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்று பொருந்த நடக்க வேண்டும்.
- நெருங்கிய பழகியவர்களை வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி பரிசோதனைக்கு உட்படுத்த வேண்டும்.
- குழந்தைகளுக்கு பிறந்து 24 மணித்தியாலத்துக்குள் பி.சி.ஜி எனப்படும் தடுப்பூசி மருந்தைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

**உலக சுகநோய் தினம் பங்குனி 24, 2009 நாடாட்டப்பட்ட கட்டுரைப் போட்டியில் முதலிடம் பெற்ற கட்டுரை**

இரும்புச்சத்து, விற்றமின் பீ 12, போலிக்அமிலம், விற்றமின் சீ நிறைந்த உணவுகளான தானியங்கள், கரும்பச்சை இலைக்கறிகள், புதிய பழங்கள், பால் போன்றவற்றை உணவில் ஒவ்வொரு நாளும் சேர்த்துக்கொள்ளல் மற்றும் சிகிச்சை நிலையங்களில் வழங்கப்படும் இரும்புச்சத்து விற்றமின்கள் அடங்கிய மாத்திரைகளை ஒழுங்காக எடுத்தல், ஈரல், இறைச்சி போன்ற மாமிச உணவுகளை மாதத்திற்கு இருமுறையாவது உணவில் சேர்த்தல் போன்றவற்றின் மூலம் குருதிச்சோகையை தடுக்கலாம்

**கேள்வி-1:**

40 வயதிற்கு பின் பெண்களுக்கு மாதவிலக்குடன் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் எவை?

**பதில்:**

மிகவும் அதிகமாக குருதி வெளியேறல், கருப்பைக்கட்டிகள், மாதவிலக்குடன் தொடர்பான கடுமையான நோ, கருப்பை வெளித்தள்ளல், கருப்பைப்பற்றுநோய்

**கேள்வி-2:**

வயது வந்தவர்கள் குருதி அழுக்கத்தினை எப்போது சோதிக்க வேண்டும்

**பதில்:**

உயர்குருதி அழுக்க அறிகுறிகளாக தலையிடி, தலைச்சுற்று, கண்பார்வை மங்கல், நினைவு இழப்பு என்பன காணப்படின் உடனடியாக குருதி அழுக்கத்தினை பரிசோதிக்க வேண்டும்.

**கேள்வி - 3:**

மாறடைப்பு யாருக்கு ஏற்படலாம்

**பதில்:**

70 வயதிற்கு மேல் சாதாரணமாக யாருக்கும் ஏற்படலாம். 40 வயதிற்கு மேல் உடல் பருமனானவர்கள், நீரிழிவு நோயாளிகள், புகைப்பிடிப்பவர்கள், அதிக கொலஸ்டிரோல் உடையவர்கள் என்பவர்களிற்கு ஏற்படும் நிகழ்வு அதிகம். 30 வயதிற்கு மேல் குருதி உறையும் தன்மை அதிகம் உடையவர்களிற்கு ஏற்படும்.

**கேள்வி - 4:**

குளுக்கோசு உணவுக்கட்டுப்பாடு சலரோக நோயாளிக்கு மட்டும் உரியதா அல்லது ஏனையோருக்கும் பொருந்துமா?

**பதில்:**

உண்மையில் இதயநோய், குருதி அழுக்கம் என்பன சலரோக நோயாளிகளில் மட்டுமல்ல ஏனைய நோயாளிகளிலும் ஏற்படும். அண்மைய ஆராய்ச்சிகள், சலரோக நோயாளிகள் மட்டுமல்லாது ஏனையவர்களுக்கும் அதிக குளுக்கோசு உள்ள உணவுகளை குறைக்க வேண்டும். மேலும் உணவுடன் அமிலப்பதார்த்தங்களான எலுமிச்சை, தக்காளி போன்றவற்றைச் சேர்ப்பின் குளுக்கோசு அகத்துறிஞ்சும் வீதம் குறையும்

**கேள்வி - 5:**

உடலில் துப்பாக்கிச் சன்னங்கள், எறிகணைத் துண்டுகள் சிறுவர்களில் காணப்படின் யாது நிகழலாம்

**பதில்:**

இவை சிறுவர்களில் காணப்படும் போது அவர்களின் வளர்ச்சியில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தலாம். நரம்புகளை பாதிக்கும் போது நரம்புகள் செயலிழத்தல், நோ என்பன ஏற்படும். சிலவேளைகளில் மாறாத பண்புகள் உருவாகி என்பது தொற்று ஏற்படலாம். மேலும் உளவியல் ரீதியான பாதிப்பினை கொடுக்கலாம். மேலும் சட்டரீதியாகவும் குறிப்பாக விமான நிலையங்கள் ஊடாகச் செல்லும் போது தேவையற்ற விசாரணைகளிற்கு முகம் காடுக்கலாம். எனவே அகற்றப்படக்கூடியவற்றினை அரசாங்க வைத்தியசாலையில் காட்டி அகற்றுவதும் அது தொடர்பாக சட்ட மருத்துவரின் அறிக்கையினை பெற்றிருப்பதும் மிகவும் அவசியமானது.

**கேள்வி - 6:**

அன்றாட உணவில் கவனிக்கவேண்டியவை யாவை?

**பதில்:**

குளுக்கோசு குறைந்த காபோவைதரேற்றுக்களை உள்ளெடுத்தல், அதிக கொழுப்பு உணவுகளை /எண்ணெய்களை தவிர்த்தல், மரக்கறி, தானியம், மஞ்சள் நிற உணவான கரட், பழங்கள், அவரை என்பவற்றினை அதிகம் உண்ணல். நார்ச்சத்து உள்ள கீரை, வாழைப்பொத்தி என்பவற்றினை உள்ளெடுத்தல் வேண்டும்.

**கேள்வி - 7**

குருதிச்சோகை என்பதன் விளக்கம் தருக?

**பதில்:**

- குருதியின் சிவப்பு நிறத்திற்கு காரணம் செங்குருதிக் கலங்களில் காணப்படும் ஈமோக்குளோபின் என்னும் சிவப்பு நிறப் பொருள்.
- ஈமோக்குளோபினின் உற்பத்திக்கு இரும்புச் சத்து விட்டமின்கள் தேவைப்படுகின்றது. இவற்றின் அளவும் குறையும் போது ஈமோக்குளோபினின் உற்பத்தியும் குறையும்
- சாதாரணமாக ஒரு வீற்றர் குருதி 145 கிராம் ஈமோக்குளோபினைக் கொண்டிருக்கும்.



- ஒரு வீற்றர் குருதியில் இருக்கவேண்டிய ஈமோக்குளோபினின் அளவுக்குறைந்த அளவு
  - வளரும் பிள்ளைகள், கர்ப்பவதிகள் - 110 கிராம்
  - பாலூட்டும் தாய்மார், வளர்ந்த பெண்கள் - 120 கிராம்
  - வளர்ந்த ஆண்கள் - 130 கிராம்
- இவர்களில் ஈமோக்குளோபின் இந்த அளவுகளை விட குறைவாக இருந்தால் அவர்கள் குருதிச் சோகை உடையவர்களாகக் காணப்படுவர்.

**சுகமஞ்சரி கிடைக்கும் இடங்கள்:**

- பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை,  
இல: 4, ஆஸ்பத்திரி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
- பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை,  
இல: 309A 2/3, காலி வீதி, வெள்ளவத்தை, கொழும்பு.
- கனகா பத்திரிகை விற்பனை நிலையம்,  
இல: 6, நவீன சந்தை, திருநெல்வேலிச்சந்தி, திருநெல்வேலி.
- பிரகாந்த்  
இல: 56B, பலாலி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
- சமுதாய மருத்துவத்துறை, மருத்துவபீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

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

**அனுப்பவேண்டிய முகவரி :**

ஆசிரியர்,  
சுகமஞ்சரி - 'கேள்வி பதில்'  
சமுதாய மருத்துவத்துறை  
மருத்துவபீடம்  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

*With the best complements from*

# Ranbaxy

---

*Manager*

## Halcyoa (PVT) Ltd.

S.M.M.Halcyoa (PVT) Ltd.

#28, Kirula Road,

Colombo.

This leaflet is supported by an educational  
grant from

**AstraZeneca** 

C/o Hemas Pharmaceuticals (Pte) Ltd.  
Hemas Building, 36, Bristol Street,  
Colombo - 1, Sri Lanka.