

# சுகமந்தா

Suhamanchari

சமூக சுகநல காலாண்டு சஞ்சிகை

மஞ்சரி 8

மலர் 1

ஆனி 2010



சென்னை

சுகமந்தா, கலை மற்றும் அறிவுக்கொள்கை அமைப்பு  
(AHEAD - JAFFNA)

தயாரிப்பு: அலோசனை  
சமூகாய்: மருத்துவத்துறை  
மருத்துவப்படி  
யாழ்: பல்கலைக்கழகம்



மஞ்சரி 8

# சுகமஞ்சரி

Suhamanchari

வைகாசி 2010

மலர் 1

A QUARTERLY JOURNAL ON HEALTH

உள்ளே...

## ஆசிரியர் குழுமம்

### ஆசிரியர்

வைத்திய கலாநிதி

C.S.யமுனானந்தா, M.B.B.S., DTCD

### துணை ஆசிரியர்கள்

வைத்திய கலாநிதி

R.சுரேந்திரகுமாரன், M.B.B.S., M.Sc.

தீருமதி M.சிவராஜா, B.A.PGD(Pub.Adm.)

### ஆலோசகர்கள்

வைத்திய கலாநிதி N.சிவராஜா,

M.B.B.S., DTPH, MD.

(உடை 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)

### வெளிநீடு

சுகாதாரம், கல்வி மற்றும்

அபிவிருத்திக்கான அமைப்பு

(AHEAD - Jaffna)

### தயாரிப்பு ஆலோசனை

சமுதாய மருத்துவத்துறை,

மருத்துவமீடம், யாழ்ப்பணம் பல்கலைக்கழகம்.

வாசகர்களுடன் சில வார்த்தைகள்.....

02

சுகவாழ்வுக்கு வீட்டிலொரு  
தோட்டம் அவசியம்

03

மிதிவெடி

08

விசர்நாயக்கமே நோய்

11

ஆரம்ப சிறுவர் பராமரிப்பு

13

குழந்தைகளில் மூளை விருத்திக்குத்  
தேவையான போசணைகள்

15

எட்டுக்கோடு

17

புற்றுநோய்

22

மாணவர்களின் நல்வாழ்வில்  
சுகாதார மன்றத்தின் பங்கு

31

உணவில் உப்பின் அளவினைக்  
குறைக்கும் முறை

33

புகையிலை புகைத்தலின் விளைவுகள்

34

குடும்பத்தை மையப்படுத்திய சிகிச்சை பயன்நருமா?

38

புதுமனத் தம்பதியருக்கான ஆலோசனைகள்

40

காசநோய் ஏற்படும் சார்பு அபாய நிலைகள்

43

பித்தப்பை கற்களை முழுமையாக அகற்றலாம்

44

ஈழத் தமிழரின் போர்புறநாடுற்று அளவும்  
போர்புற நானூற்று உறு விதமும்

46

கேள்வி - பதில்

50

சுகவாழ்வுப் புதிர்போட்டி

52

விலை : ரூபா 50

வாசகர்களுடன் சில வார்த்தைகள்.....

வட பகுதியில் குளிர்நீர்நீர் மென்பண்டங்களின் விற்பனை அபரிமிதம் உள்ளதாக கொழும்பு வர்த்தகச் சந்தையில் கூறப்படுகின்றது. யுத்தத்தின் பின் இவை மலிவான விலையில்! கிடைப்பதால் அதனை நீர்ப்போல் சிறுவர்கள் முதல் வயது வந்தவர்கள்வரை பருகுகின்றனர். இளம் சிறார்கள், மற்றும் பதின் வயதினர் இவற்றினை அளவுக்கு அதிகமாக நுகரின் 30 வயதிற்குப் பின் சலரோகம், ஏற்படும் நிகழ்தகவு கூறுவதுடன் 60 வயதிற்குப் பின் என்புருக்கி நோய் ஏற்படும் சாத்தியமும் அதிகம். எனவே இது குறித்த விழிப்பு பெற்றோருக்கும் ஆசிரியர்களிற்கும் ஏற்படல் வேண்டும். மென்பானங்களிற்குப் பதிலாக புதிய பழங்களான உள்ளூரில் உற்பத்தி செய்யப்படும் வாழைப்பழம், மா, பப்பாசி, திராட்சை போன்றவற்றுடன் எலுமிச்சை, தோடை போன்றவற்றுடன் கொடித்தோடை என்பவற்றினையும் உபயோகிக்கலாம்.

ஆசிரியர்

யாழ்ப்பாணத்து நிலக்கீழ் நிரில் சேதனக் கழிவுகளின் அளவினைக் காட்டும் கட்டிகள்

கட்டி	இருக்க வேண்டியது	உள்ளது
1 உயிர் இரசாயன ஒட்சிசன் தேவை	< 30mg / /	1000mg / /
2 இரசாயன ஒட்சிசன் தேவை	< 250 / /	1300mg / /
3 அடையல் தீண்மங்கள்	< 50mg / /	1200mg / /
4 PH	6 - 8	6 - 7

## சுகவாழ்வுக்கு வீட்டிலொரு தோட்டம் அவசியம்

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரையலாம், நாமெல்லோரும் சுகமாக இருக்க, இன்னும் சுதந்திரமாக சுறுசுறுப்பாக இயங்க தேகாரோக்கியம் மிகவும் முக்கியம். ஆரோக்கியமான உடலைப் (சுவரை) பெறுவதே பேறு என்றும் செல்வங்களுள் பெரிய செல்வம் நோய்நொடியற்ற தேகம் என்றும் மூத்தோரின் வாக்கு. பணம் பத்தும் செய்தாலும் இதனைச் செய்யாது என்பதால் சுகவாழ்வு தேடி இன்னும் இன்றும் பலர் ஓடிக்கொண்டிருக்கின்றனர். ஓடும் இந்த ஓட்டம் முடிவு தெரியாத ஓட்டமாகவே இருக்கப்போகின்றது?

**இந்த இடத்திலே உங்களுடன் ஒரு கனம்...**

**நாங்கள் என்ன செய்யப்போகின்றோம்?** ஒடுபவர்களுடன் சேர்ந்து நாமும் ஓடும் வரை ஓடப்போகின்றோமா அல்லது நாம் வாழும் வாழ்க்கையை சுகமானதாக மாற்றி அமைக்கப் போகின்றோமா? காலம் கடந்தபின் அணைபோட்டு எதுவித பிரயோசனமூலில்லை என்பதனால் வருமுன் காப்பதே சிறந்தது அல்லவா? அனைத்தும் எங்களின் கைகளிலேயே தங்கியிருக்கின்றது.

ஏழ்மையானாலும் சுகாதாரத்தைப் பேணு என்பதன் உள்ளார்ந்த அர்த்தம் "கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு" என்பதிலிருந்து புரிகின்றது அல்லவா! ஆக சுகமாக நலமாக இருப்பதற்கு நாம் எங்களை தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இது ஒவ்வொருவரும் சிந்தித்து செயலாற்ற வேண்டிய நேரம். சுய

ஆரோக்கியத்தையும் பின்னர் குடும்ப ஆரோக்கியத்தையும் ஒவ்வொருவரும் கவனித்தாலே நலமான குடும்பங்களை உருவாக்கினாலே சமூகத்தினதும் தேசத்தினதும் சுகாதார கட்டமைப்பை இலகுவாக கட்டியெழுப்பிக் கொள்ளலாம். இங்கே ஒவ்வொருவருடைய நலத்தையும் பேணிக்கொள்ள முறையாக வைத்தியர் ஒருவருடைய ஆலோசனை இன்றி அமையாதது.

நோயின் ஆரம்பத்தில் அதனை எதிர்வு கொள்வது சலபம். மாறாக காலந் தாழ்த்தினால் அதன் விளைவுகள் விபரீதமாக முடிவடைந்துவிடும்.

நஞ்சற்ற ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு, தூய்மையான நீர், சுத்தமான காற்று இவற்றுடன் உறங்க இருக்க குதூகலித்திருக்க நல்ல மனை இவைதானே எமது அடிப்படைத் தேவைகள். இவற்றுடன் நல்ல சூழல் அதுவும் மனதுக்கு மூளைக்கு ஆறுதலையும் அரவணைப்பையும் தருவதாக இருக்க வேண்டும். இவற்றுடன் ரம்மியமான காட்சியும் சுகந்தமான வாசனையும் நாம் வாழும் மனையருகே வேண்டும். இவையனைத்தையும் ஒருங்கே எளிமையான வடிவில் எமது இரசனைக்கு ஏற்ப பெற்றுக் கொள்ள "வீட்டுத் தோட்டம்" ஒன்றையே குறைந்த செலவில் நாம் மனையிலேயே உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். வீட்டுத் தோட்டமமைப்பது ஒவ்வொரு வருடைய வசதிவாய்ப்பைப் பொறுத்தும் வேறுபடும்.

**வீட்டிலொரு சுகாதாரத் தோட்டம்**

இது பலவகையில் எமது சுகவாழ்விற்கு உதவிகளைச் செய்கின்றது. முதலாவதாக

Dr.S. மிகுந்தன்  
சிரேஸ்ட விளிவுரையாளர்,  
யாழ் விவசாயபீடம்.

நஞ்சற்ற உணவைத் தருகிறது. ஒரு குடும்பத்திற்கு தினமும் தேவையான புதிய மரக்கறிவகைகளை கலிகளை வீட்டிலுள்ள விளைநிலத் தினிருந்து உடனடியாக பெற்றுக்கொள்ள வழிசெய்கின்றது. இவை தவிர தோட்டத் தினில் சிறுசிறு வேலைகளைச் செய்யவும் தூண்டுகின்றது. இது உடலுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தை தருவதாகிறது. மூன்றாவதாக வீட்டிலெழும் கழிவுகளை குப்பை கூழங்களை அதிலேயே மீள்சுழற்சி செய்வதனால் வீட்டுக் குப்பைகள் வீட்டிலேயே வளரும் தாவரங்களுக்கு கூட்டுரமாகும் அதேவேளையில் வீட்டுக் கழிவுகள் வீதிக் குப்பைகளாகி தெருவோரம் தேடிவருவது கணிசமான அளவுக்கு குறைந்து விடும். இது இன்னொரு வகையில் மாநகர அல்லை பிரதேச சபையினது கழிவு முகாமைத்துவத்தின் விளைத்திறனைக் கூட்டுவதாக அமைந்துவிடும்.

வீட்டுத் தோட்டத்தினால் என்ன பயன் எனும் வினாவுக்கு பின்வருவனபதில்களாகின்றன.

1. நமது சூழல் மாசுற்றதை மாற்றும்
2. நாளொரு இலைக்கறி தரும்
3. நஞ்சற்ற கலிகளும் மரக்கறிகளும் கிடைக்கும்
4. உடலுக்கு சிறிய பயிற்சி செய்யும் வாய்ப்பு
5. மனதுக்கு புத்துணர்ச்சி தந்து மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவும்
6. மன உழைச்சலுக்கு இயற்கையின் தீர்வு
7. நாமே நடவுசெய்து நாமே எமக்கு உணவு உற்பத்தி செய்யும் வாய்ப்பு
8. சிறந்த ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும் வசதி

1. நமது சூழல் மாசுற்றதை மாற்றும் நாம் வாழும் சூழல் பல்வகைகளிலும் மாசுற்றுவிட்டது. குடிக்க சுத்தமான நீர், சுவாசிக்க தூய்மையான காற்று, சுவைக்க நல்ல உணவு இப்படியாக இப்போதெல்லாம் கூறிக்கொள்ள முடிகிறதே தவிர இவற்றைப்

பெறுவது மிகவும் கடினமாயிருக்கின்றது. சிறியளவிலான மாற்றம் கூட்டுச் சேர்ந்தால் பாரியளவிலான சக்தியாகும். ஆதலினால் சிறியதாக வீட்டில் செய்யும் மாற்றங்கள் இறுதியில் நாமனைவரும் வாழும் சூழலை மேலும் மாசுறுவதிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும். சிறுதுளியிலான செயற்பாடுகள் எல்லாம் பெருவள்ளமாகி நிச்சயமாக நல்ல பயனைத்தரும் அல்லவா. ஆதலினால் ஆரம்பம் எங்களிலிருந்தாக வேண்டும். மற்றையவர் என்ன செய்தார் என்பதைவிட நான் என்ன செய்தேன் என்பதை எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும்.

1. நாளொரு இலைவகை கிடைக்கும் நன்றாக திட்டமிட்டால் நாளொரு இலைக்கறி எங்களது வீட்டுத் தோட்டத்தில் இருந்தே பெற்றுக் கொள்ளலாம். இதற்காக பின்வரும் அட்டவணை தரப்பட்டுள்ளது.

கிடைவகை	ஊட்டச்சத்து	பெறுமானம் (100க்கு)
1 அகத்தி	கல்சியம் β கரோட்டின் தயமின் ஹிற்றமின் C	1130mg 5400 mcg 210 mcg 169 mg
2 முனைக்கீரை	கல்சியம் இரும்பு β கரோட்டின் ஹிற்றமின் D	800mcg 229 mg 3564 mcg 230 mcg
3 கங்குலன்	β கரோட்டின் ஹிற்றமின் C	1980 mg 137 mg
4 பசளி	β கரோட்டின் ஹிற்றமின் C இரும்பு கல்சியம்	5580 mcg 260 mcg 28 mg 10.9 mg 73 mg
5 பொருளை	கல்சியம் இரும்பு பொசுமரசு β கரோட்டின் ஹிற்றமின் B2	200 mg 15.6 mg 62 mg 1620 mcg 260 mcg
6 பொன்னாங்கண்ணி	கல்சியம் பொசுமரசு இரும்பு β கரோட்டின் ஹிற்றமின் B2 தாள்	510 mg 60 mg 16.7 mg 1926 mcg 140 mcg 2.8 g
7 முருங்கை	கல்சியம் β கரோட்டின் ஹிற்றமின் D ஹிற்றமின் B2	440 mg 6780 mcg 220 mg 50 mcg
8 வல்லாரை	கல்சியம் இரும்பு β கரோட்டின்	224 mg 68.8 mg 3600 mcg

(ஆதாரம்: சிவராஜாவும் சிவராஜாவும், 2006)

எங்களது விருப்பிற்கேற்ப விரும்பிய இலைவகைகளை வளர்த்து நல்ல இலைக் கறி நாளொன்றுக் கென பெற்றிடலாம். ஒரு கிழமைக்கென திட்டமிடும் போது நாளொன்றுக்கென இலைவகைகளை தரம் பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

### 3. நஞ்சற்ற கனிகளும் மரக்கறிகளும் கிடைக்கும்

குறிப்பாக உணவு நஞ்சாகிவிடும் சந்தர்ப்பங்கள் நிறையவே உண்டு. சந்தையில் வாங்கும் பொருட்கள் அனைத்தும் ஏதோவொரு வகையில் அசேதன இரசாயனங்களில் குறிப்பாக பீடைநாசினிகளில் நிறையவே குளித்தும் நனைந்தும் விற்பனைக்கு வருகின்றன. உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் அடையாளச்சட்டியான பீடைநாசினி

விசிறியபின் 14 நாட்களின் பின்னரே எந்தவிதமான விளைபொருட்களும் அறுவடை செய்யப்பட்டு சந்தையில் விற்கப்படவேண்டும். இந்த இடைவெளி குறையும் போது பீடைநாசினி நஞ்சு முழுவதுமாக பிரிந்தழியாது எமது உடலினுள் உள்ளெடுக்கப்பட்டு எங்களது கொழுப்புத் துணிக் கைகளில் சேமிக்கப்படும் அபாயத்தில் இருக்க வேண்டியவரும். இதிலிருந்து விடுபட்டு வீட்டில் எஞ்சிய நேரத்தில் பொழுது போக்காக சிறு சிறு வேலைசெய்தால் நஞ்சென்று எதுவுமின்றி இருக்கின்ற நல்ல கனிகளென்று வாழை, கொய்யா, மாதுளை, மா, பப்பாசி போன்றனவற்றை யாவது நஞ்சில்லாமல் உண்ண வாய்ப்பு கிடைக்கும்லவா. இவற்றிலிருந்து நமது உடலுக்குத் தேவையான நல்ல உட்கட்டிச்சத்துக்கள் கிடைக்க வழியுண்டு.

### பழங்களிலுள்ள கனியுப்புக்களும் விறற்றமின்களும்

பழவகை	கனியுப்பு/விறற்றமின்கள்	பெறுமானம்
1 பப்பாசி	சக்தி	32கிலோ கலோரி
	β கரோட்டின்	656 mcg
	இரைபோபிளேவின் (விறற்றமின் B2)	250 mcg
	விறற்றமின் C	57 mg
2 வாழை	காபோவைதரேற்று	27.2 கிராம்
	β கரோட்டின்	78 mcg
	இரைபோபிளேவின்	80 mcg
3 மா	β கரோட்டின்	2743 cpu
	இரைபோபிளேவின்	90 mg
	தயமின் (விறற்றமின் B1)	80 mg
	நியாசின் (விறற்றமின் B3)	0.9 mg
4 கொய்யா	விறற்றமின் C	212 mg
	நார்	5.2 கிராம்
5 மாதுளை	தயமின்	60 mg
	இரைபோபிளேவின்	100 mcg
	நார்	5.1 கிராம்
6 விளா	பொசுபரசு	110 mg
	கல்சியம்	130 mg
	β கரோட்டின்	61 mg
	தயமின்	40 mg
	இரைபோபிளேவின்	170 mg

முக்கனிகளுக்கும் பெயர் போன எங்களுரில் தற்போது இவற்றைப் பெறுவது கடினமாக இருக்கின்றது. வீட்டிலுள்ள இடவசதியைப் பொறுத்து விரும்பிய பழமரங்களை நடுகை செய்யலாம்.

உடலுக்கு சிறிய பயிற்சி செய்யும் வாய்ப்பு பொழுது போக்குக்காக சிறிய பயிற்சிகளை வீட்டுத் தோட்டத்தில் செய்யும் போது உடலுக்கும் மனதுக்கும் தெம்பு கிடைக்கின்றது. வீடுகளில் பிளாஸ்டிக்கினாலான மரங்களையோ பூக்கன்றுகளையோ வைப்பதை தவிர்த்து உயிருள்ள தாவரங்களை வளர்ப்பதை கொள்கையாக கொள்ள வேண்டும். தாவரத்தினசைவு, வளர்ச்சி, புத்தல் மற்றும் கனிகளை உருவாக்குதல் போன்றன மனதுக்கு இதமான செய்தியாகும்.

5. மனதுக்கு புத்துணர்ச்சி தந்து மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவும் ஒவ்வொரு நாளும் விடியும் போதும் மனதுக்கு புத்துணர்ச்சி தரக்கூடிய நிகழ்வுகளை ஊக்குவித்தல் வேண்டும். அதிகாலையில் சிறு நேரமாவது வீட்டுத் தோட்டத்தினுள் இருந்து விட்டால் உற்சாகமாக அன்றைய தினத்தினது தொழிலைச் செய்வதற்கு மனம் புத்துணர்ச்சி பெற்றுவிடும். மனம் மகிழ்ச்சியாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பதற்கு வீட்டுத்தோட்டம் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். தாவரம் வளருவதைப் பார்க்க மனமும் வளர்ச்சி காணும். புதுமைபுடன் பொலிவு பெறும்.

6. மன உழைச்சலுக்கு இயற்கையின் தீவ்வு இப்போதெல்லாம் ஒவ்வொரு நாளும் ஏதோவொரு பிரச்சனையுடனேயே விடிகின்றது. இந்த பிரச்சனைகளுக்கு நமது மனம் முகங்கொடுக்க முடியாதவாறு திக்குமுக்காடும் சந்தர்ப்பங்களும் நிறையவே உண்டு. இயற்கையுடன் வாழ்ந்து இயற்கையை இரசிக்கும் தன்மையை இன்னும் நாம் வளர்க்க வேண்டும். மனவுழைச்சலுக்கு உட்படும் போது அதிலிருந்து விடுபட வீட்டுத் தோட்டம் மிகவும் உதவும். பூமரங்களும் கனிகளும் அதனை நாடிவரும் பறவைகளும் என ஒவ்வொரு நாளும் மலர்கின்றது. முன்னைய பிரச்சனைகளை மூட்டைகட்டி ஒருபக்கம் வைத்து விட்டு அன்றைய நாளை சுறுசுறுப்பான நாளாகவே முனைய வேண்டும். முள்ளை முள்ளாலேயே எடுத்தல் வேண்டும்.

7. நாமே எமக்கு உணவுற்பத்தி செய்யும் வாய்ப்பு நாமே நடவு செய்த விளைவித்த பயிரை உணவாக்கும் வாய்ப்பு வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து எமக்குக் கிடைக்கும். வீட்டுத் தோட்டத்தில் எமக்கு விருப்பமான வற்றை தெரிந்தெடுத்து வளர்க்கலாம்.

8. சிறந்த ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும் வசதி அனேகமான ஊட்டச்சத்துள்ள தாவர விளைபொருட்களை வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து உற்பத்தி செய்வது சுலபம். குறிப்பாக புரதச்சத்து தரும் தாவரங்களை தெரிந்து வளர்க்கலாம். அவரையின் பயிர்களிலேயே அதிகளவு புரதச்சத்து உள்ளது. அதிலும் சிறகவரை, உழுந்து, பயறு,

மற்றும் கடலை வகைகளில் தெரிவு செய்து பயிரிடலாம். இவற்றுடன் தேவையான மூலிகைத் தாவரங்களையும் நடுகை செய்து பயன்பெறலாம்.

இவையனைத் திற்கும் மேலாக ஒவ்வொருவருடைய குடும்பத்திலுமுள்ள பிள்ளைகள் பார்த்து வளர்த்து படிக்க இது ஒரு தளமாக கிடைக்கும். குழந்தை

களிடையே ஆர்வத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு வீட்டுத்தோட்டம் பெரிதும் உதவும். சிறுபிள்ளைகளிடையே தாவரங்களை வளர்க்கும் திறனை ஊக்குவிக்க வேண்டும். சிறுகச்செய்தால் வீட்டுத் தோட்டம் பெருகச் செய்தால் பசுமைப் புரட்சி. அனைவரும் இத்தகைய செயற்பாட்டில் ஒன்றிணைந்து புதிய மாசற்ற உலகம் படைத்திட வாரீர்.

### தெரொய்ட் ஓமோனின் தாக்கம்

உடலின் வளர்ச்சியில் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளில் சுரக்கும் ஹார்மோன்கள் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. அவற்றில் தெரொய்டின் என்னும் ஹார்மோன், உடல் வளர்ச்சி, மூளை வளர்ச்சி போன்றவற்றுக்குப் பயன்படுகிறது. தெரொய்டின் நமது தாயின் கீழ் புறமாக அமைந்த தெரொய்ட் சுரப்பிகளிலிருந்து சுரக்கின்றது. தெரொய்ட் சுரப்பியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் பலவகையான நோய்கள் வரக்கூடும் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. பலரும் கழுத்து வீங்குவதை தெரொய்ட் சுரப்பியின் பாதிப்பாகக் கருதுகின்றனர்.

சில நேரங்களில் தாயின் கீழ்ப் பகுதியில் உள்ள நிண நீர் முடிச்சுக்கள் நோய் தாக்குதலின்போது வீக்கமடைந்து மிகுந்த வலியை ஏற்படுத்தும். கழுத்து வீங்கக்கூடிய தெரொய்ட் பிரச்சினையானது குறை தெரொய்ட் என அழைக்கப்படுகின்றது. இது தவிர மிகை தெரொய்ட், விங்குவல் தெரொய்ட், மீடியா தெரொய்ட் போன்ற தெரொய்ட் குறைபாடுகளும் உள்ளன.

தெரொய்ட் சரிவரச் சுரப்பதற்கு அயோடின் தேவைப்படுகின்றது. உடலில் அயோடின் குறையும்போது தெரொய்ட் சுரப்பும் குறையும். எனவே, சுரப்பியினை அதிகப்படுத்த சுரப்பிகள் பெரிதாகும். இதனால், முன் கழுத்துக் கழலை ஏற்படுகின்றது. இதனுடன் உடல் பருமனாகும். மலச்சிக்கல், காலில் வீக்கம் போன்றவை ஏற்படும். நினைவாற்றல் குறைதல், பெண்கள் பூப்பெய்யத் தாமதமாதல், மூட்டுவலி உண்டாகுதல் போன்றவை ஏற்படும். இதனை வராமல் தடுக்கவே அயோடின் கலந்த உப்பினைப் பயன்படுத்தும்படி அறிவுறுத்தப் படுகின்றது.

குழந்தைகளுக்கு தெரொய்ட் பிரச்சினை இருப்பின் வளர்ச்சி குறைவாக இருக்கும். மேலும் அவர்களின் மூளை வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படுகிறது. தெரொய்ட் நோய்களின் மிக ஆபத்தான ஒன்று கிரேவ்ஸ் அல்லது அஷிமோட் தெரொய்ட் நோயாகும். இந்நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் தெரொய்ட் சுரப்பி அவர்களது உடலில் எதிரியாகவே செயற்படுகின்றது. இதனால், உடல் உறுப்புக்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்களும் தெரொய்ட் நோயால் பாதிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளது.

தெரொய்ட் கட்டிகளை தொடக்க நிலையில் கண்டறிந்துவிட்டால் எளிதாகக் கட்டுப்படுத்திவிடலாம். தெரொய்ட் பிரச்சினையை தெரொய்ட் அப்டேக் பரிசோதனை, ஸ்கேன் போன்றவை மூலம் கண்டறிந்து கொள்ள முடியும்.



மிதிவெடிகள் உலகில் முதலில் கிழக்கு ஆசியாவில் சீனர்களால் 1277 இல் மொங்கோலியர்களிற்கு எதிராக உபயோகிக்கப்பட்டது. மிதிவெடிக்குரிய முன்னோடி 15ஆம் நூற்றாண்டில் இங்கிலாந்தில் Battle of Agincourt எனும் இடத்திலும், 19ஆம் நூற்றாண்டில் அமெரிக்க குடியரிமை போர்களிலும் பாவிக்கப்பட்டது. ஆயினும் மிதிவெடியானது 2ஆம் உலகபோர்வரை பொதுவான நிலவுகைக்குரிய ஆயுதமாகக் காணப்படவில்லை. 1ஆம் உலகப் போரின்போது பிரெஞ்சுப் படைகளுக்கு எதிராக தாங்கி கண்ணிவெடிகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. 2ஆம் உலகப் போரின்போது சக்திவாய்ந்த Trinitrotoluene நிரப்பப்பட்ட தாங்கி எதிர்ப்பு கண்ணிவெடிகள் போரில் ஈடுபட்ட அனைத்து நாடுகளிலும் பயன்படுத்தப்பட்டன.

தனி மனிதருக்கு எதிரான மிதிவெடிகள் ஜேர்மன் நாட்டினால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அவை வெடிப்புக்கு உட்படும்போது பாதத்தில் இருந்து இடுப்பு வரையான உயரத்தை சிதைக்கக் கூடியதாகவுள்ள நூற்றுக் கணக்கான உலோகத் துகள்களைப் பரந்த வீச்சில் சிதறடிக்கக் கூடியனவாகவும் அமைகின்றன.

போரின் கோரத்தினால் உறவுகளையும், உடமைகளையும், உரிமைகளையும் இழந்து நலன்புரி முகாம்களில் தங்கியிருக்கும்

செல்வி க. சுஜிதா  
30ஆம் அணி,  
மருத்துவபீடம்.

மக்கள் குடியமரப்போகும் இடம். கண்ணிவெடியற்ற பாதுகாப்பான பிரதேசம் என்பதை உறுதிப்படுத்த கிராமசேவையாளர் அல்லது பிரதேச செயலகம் அல்லது கண்ணிவெடி செயற்பாட்டு அலுவலகத்தினை நாடுதல் மிகமிக அவசியமாகும். அதிகாரிகளினால் பாதுகாப்பான பிரதேசம் என உறுதிப்படுத்தப் பட்டால் மட்டுமே அவ்விடங்களில் மீளக் குடியமர்தல் வேண்டும்.

பாதையின் இருமருங்கிலும் மிதிவெடி அபாயம் இருக்கும் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொண்டு, பாதையை விட்டு விலகிச் செல்லாது இருத்தல் வேண்டும். அத்துடன் பாதுகாப்பானது என உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பாதைகளை மட்டுமே பயன்படுத்துதல் வேண்டும். விறகிறகாகக் காட்டுப் பகுதிகளிற்குச் செல்வதைத் தவிர்ப்பதுடன் அப்பகுதிகளுக்குக் கால்நடைகளையும் செல்லாது பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

கண்ணிவெடிகள் உள்ள இடங்களை அடையாளப்படுத்துவதற்கு வெள்ளைநிறம் பூசப்பட்ட தடிகள் நடப்படும். இதன் அடிப்படையில் கண்ணிவெடி அகற்றும் நிபுணர்கள் அடையாளங்களை இடுவார்கள். அதேபோல் 120 சென்ரிமீற்றர் தடியில் வெள்ளை நிறம் பூசப்பட்டு நடப்பட்டிருப்பின் அந்த இடம் பாதுகாப்பானது எனப் பொருள்படும். ஒவ்வொரு 15 மீற்றருக்கு இடையே வெள்ளை மற்றும் சிவப்பு நிறம் பூசப்பட்ட தடி நாடப்படும். அங்கு கண்ணி வெடிகள் புதைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதற்கு அடையாளம் அது. அதேபோல், ஒவ்வொரு

மீற்றருக்கும் இடையே சிவப்பு நிறத்திலான தடி நடப்பட்டிருப்பின் அது கண்ணிவெடி அபாயம் உள்ள இடம் எனப் பொருள்படும். நீலநிறம் பூசப்பட்ட தடி நடப்பட்டால் கண்ணிவெடி அகற்றும் பணிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளன என அர்த்தப்படும். நீலம் மற்றும் வெள்ளை வர்ணங்கள் பூசப்பட்டிருந்தால் அந்தப் பகுதி கண்ணிவெடி அகற்றும் குழுத் தலைவரால் தீர்வை செய்யப்பட்ட பகுதி என பொருள்படும்.

முழுவதும் மஞ்சள் வர்ணம் பூசப்பட்ட தடி நடப்பட்டு இருப்பின் அப்பகுதியில் கண்ணிவெடிகள் அகற்றப்பட்டுள்ளன என பொருள்படும். சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள் நிறம்பூசப்பட்ட தடி அர்த்தப்படும். மஞ்சள் மற்றும் சிவப்பு வர்ணங்கள் பூசப்பட்டிருப்பின் வாகன அழிப்பு, கண்ணிவெடிகள் எடுக்கப்பட்டது என்பதற்கு அடையாளம். சிவப்பு நிறம் பூசப்பட்ட இரண்டு தடிகள் குறுக்கே இருப்பதைப்போன்று நடப்பட்டு இருக்கும் படசத்தில் அந்த இடத்தைத் தாண்டிச் செல்லக்கூடாது என அர்த்தப்படும்.

மிதிவெடி ஒன்றைக் கண்டால் அமைதியாகவும், அவ்விடத்தில் இருந்து நகராமலும் நின்றுகொண்டு அருகில் இருப்பவர்களை விலகிச் செல்லுமாறு எச்சரித்து, உகந்த உதவி கிடைக்கும்வரை அமைதியாக காத்திருத்தல் வேண்டும். அதற்கிடையில் எவ்வித அபாயகரமான செயல்களையும் செய்யக்கூடாது.

ஒருவர் துரதிஸ்டவசமாக கண்ணிவெடி ஒன்றை மிதிக்க நேரிட்டால் உங்களுடைய பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்திக்கொண்டு அவருக்கு முதலுதவி வழங்குவதுடன் காலதாமதம் இன்றி அவரை

வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்க வேண்டும். கண்ணிவெடி விபத்துக்கு உள்ளானவரின் காலை இதயமட்டத்திற்கு மேலே உயர்த்தி வைத்திருத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்தல் மூலம் காயத்தில் இருந்து வெளியேறும் குருதியின் அளவைக் குறைக்கலாம். இச்சம்பவம் பற்றி அயலவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதுடன், மிதிவெடி அகற்றும் பிரிவுக்கும் உடனடியாக தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

மிதிவெடியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உளநலம் என்பது மிக முக்கியமான தொன்றாகக் கருதப்படுகின்றது. இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டவர் தன்னைத்தானே தறியப்படுத்திக் கொள்ளும் மனமுள்ளவராக இருந்தால் அவரால் எதையும் சாதிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். நபர் ஒருவருக்கு திடீரென ஏற்படும் விபத்துக்களில் ஒன்றுதான் மிதிவெடி விபத்து. இது திடீரென ஏற்படுவதனால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் உளரீதியில் பெரிய அளவில் வீழ்ந்துபோகும் சந்தர்ப்பம் அதிகமாக இருக்கிறது. மிதிவெடியால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் ஒருவர் தன்னைத்தானே தறியப்படுத்திக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் உடையவராக இருத்தல் அவசியமான ஒன்றாக இருக்கிறது. ஏனெனில் இந்த விபரீதம் ஏற்பட்டு விட்டதே என்று உருகிப்போவது அவரது எதிர்காலத்தைக் கேள்விக்குறியாக்கிவிடும். எனவே பாதிக்கப்பட்டவர் தன்னால் செய்யக்கூடிய அனைத்தையும் துணிந்து செய்யும் திறனுடையவராக இருத்தல் அவசியம். மற்றையவர் போலவே தானும் சாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் கொண்டவராக இருத்தல் வேண்டும். தன்னால் ஒன்றுமே

முடியாது என்ற எண்ணத்தில் இருப்பவர்கள் அதனை மாற்றிக்கொண்டு திறன்படச் செயற்பட வேண்டும். அவர்கள் தாங்களே தங்களின் தங்கியிருக்கக்கூடியவர்களாக வாழமுடியும். ஏனெனில் இன்றைய நவீன உலகத்தில் பலதரப்பட்ட மருத்துவ வசதிகள் காணப் படுகின்றன. உதாரணமாகச் செயற்கை கால், தன்னியக்க சக்கர நாற்காலி, நாற்காலி கழிவறை இருக்கைகள்..... "கண்ணிவெடியினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் உயிரிழப்பு என்பது மிக அரிதாகவே இடம்பெறுகின்றது. ஆனால் அங்கீனமானோரின் எண்ணிக்கையே மிக அதிகமாகக் காணப் படுகின்றது. எனவே பாதிப்பற்றவருக்கு மட்டுமல்லாமல், அவருடைய மிக நெருங்கிய உறவினர்களுக்கும் விழிப்புணர்வும், உளநல ஆலோசனைகளையும் வழங்குதல் வேண்டும். கண்ணிவெடியால் ஊனமுற்றவர்களை புறந்தள்ளாமல் அவர்களையும் உங்களோடே இணைத்துக்கொள்ளுங்கள். அத்துடன் அவர்களுக்கு உடம்பாதிப்பை ஏற்படுத்தாவண்ணம் உங்களாலான ஒத்துழைப்பை வழங்குங்கள்.

மிதிவெடி அபாயம் உள்ள இடங்களில் கிரமமாக விழிப்புணர்வுகள் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். இதனை வைத்தியர்களும் மேற்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாகப் பாடசாலை மாணவர்கள்

எதனைச் செய்யக்கூடாது என்று கூறுகின்றோமோ அதனை அவர்கள் செய்ய முனைவர். எனவே விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகளால் இதனைக் கூறுவதால் சில சிறுவர்களின் குறும்புத்தனமான நடவடிக்கைகளால் பலர் உயிர் இழக்கும் நிகழ்வுகளைத் தடுக்கலாம்.

மிதிவெடித் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கு நான்கு வகையான நிலைகளில் தடுப்புகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

ஆரம்பநிலையாக மிதிவெடிகளை வைக்காது தடுக்கும் நடவடிக்கைகள் அமையும். அடுத்து மிதிவெடிகள் உள்ள இடங்களில் நடமாடுவதனைத் தவிர்த்தல் ஆகும். அடுத்து மிதிவெடிகளினால் விபத்து ஏற்படும்போது மேற்கொள்ளவேண்டிய பாதுகாப்பு. இதில் முதலுதவி முக்கியமானது. குருதி வெளியேறுதலைக் கட்டுப்படுத்தல் வேண்டும். உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச்செல்ல வேண்டும். குடும்ப அங்கத்தவர்கள் விரக்தி அடைந்து இருப்பார். அவர்களிற்கு உளவள ஆலோசனை வழங்கல் வேண்டும். இறுதியாக காயமடைந்தவர்கள் குணமடைந்தபின் செயற்கை அவயங்கள் பொருத்துவதோடு மீள்வாழ்வு அளித்தல் வேண்டும்.

விசர்நாய்க்கடி நோய், மரணத்தை விளைவிக்கும் ஒரு அபாயகரமான நோய் ஆகும். இந் நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவன் இறப்பு 100% நிச்சயமானதாகும். உலகளாவிய ரீதியில் ஆண்டு தோறும் இந்நோயினால் 55,000 பேர் வரை உயிரிழந்துள்ளனர்.

இந்நோய் அநேகமாக நாய்களிலிருந்து (98%) மனிதனைப் பீடிக்கின்றபோதிலும், இந்நோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய வேறு பிராணிகளும் உள்ளன. நோய்வாய்ப்பட்ட பிராணி மனிதனைக் கடித்தால் பற்கள் பட்ட காயத்தில் அதன் எச்சில்பட்டு, அல்லது அதன் எச்சில் மனிதனின் சளிப் படலங்களுடன் கலந்து அல்லது காயங்களில் பட்டால் நோய் பரப்பும் Rabies வைரஸ் உடம்பினுள் செல்லும், விசர்நாய்க்கடிக்கு ஆளானவர்கள் உடனே சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளாவிடின், பின்னர் இவ் வைரஸ் கிருமிகள் நாளடைவில் மூளையைத் தாக்கி காய்ச்சல், சோர்வு, தலைவலி, தண்ணீரைப் பார்த்து பயப்படும்

நோய் (Hydrophobia), வெளிச்சத்தைக் கண்டு பயப்படும் நோய் (Photophobia) ஆகியன ஏற்பட்டு உயிரிழப்பு ஏற்படும். விசர்நாய்க்கடி நோய் பீடித்த நாயொன்றின் நோய்க் குறிகள் இரு முறைகளில் தோற்றமளிக்கலாம்.

செல்வி. ஞ. புஸ்பனா  
30ஆம் அணி, மருத்துவபீடம்

### 1. உண்மை சுயாதீனம்

இவ்வகை நாய்கள் தொண்டையில் ஏதோ சிக்கியது போலக் காட்சி தரும். இருளான இடங்களில் மறைவாக இருக்க முயலும் உணவு அருந்த மறுக்கும். அவற்றின் தொடைகள் பல மற்றவைகளாகத் தோற்றமளிக்கும்.

### 2. கரும் கோபம் கொண்ட விசர்

இவை உணவு உண்ணாமல் நோய் சுபாவத்துடன் காணப்படும். வழக்கத்துக்கு மாறாக உரத்த குரலில் குரைத்து எல்லாப் பொருட்களையும் (கூட்டின் கம்பி, பலகை) கடிக்கும். அவற்றின் கண்கள் சிவந்து விசாலித்துக் காணப்படும். வாயினின்றும் சளி வழிந்தோடும். இவை வருவோர். போவோர் அனைவரையும் கடிக்கும்.

நாயொன்று அல்லது வேறொரு பிராணி கடித்தால், அக் காயத்தைச் சவர்க்காரம் கொண்ட ஓடும் நிரில் கழுவி விடுதல் வேண்டும்.

சந்தேகமான பிராணியொன்று கடித்தால் அண்மையில் உள்ள அரசாங்க வைத்தியரின் அறிவுரைப்படி உரிய சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அடையாளப்படுத்த முடியாத பிராணி அல்லது கடித்த நாயைத் தேடிக்கொள்ள இயலாதவிடத்து மருத்துவ சிகிச்சை பெறுவது அவசியமாகும். இந்நோயிலிருந்து எமது உயிரை காத்துக்கொள்வதற்கு சில

கட்டுப்பாட்டு, தடுப்பு முறைகள் காணப்படுகின்றன. அவையாவன, நாய்களுக்குத் தடுப்பூசி வழங்குதல் நாய்களின் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்தல், கடிக்குள்ளான மனிதர்களுக்கு உரிய முறையில் சிகிச்சையளித்தல் மற்றும் மருத்துவ ஆலோசனைகளையும், பாதுகாப்பு முறைகள் பற்றியும் பொது மக்களிற்கு விழிப்புணர்வுக் கல்வியை வழங்குதல் என்பனவாகும்.

- நாய்களுக்குத் தடுப்பூசி வழங்குதல் 5 வாரங்களுக்கு மேற்பட்ட வயதுள்ள சகல நாய்களிற்கும் வருடத்துக்கு ஒருமுறை பால் கட்டுதல் வேண்டும்.
- கட்டாக்காலி நாய்களை அகற்றுவதோடு, வீட்டில் வளர்க்கப்படும் நாய்களை அலைந்து திரியவிடாது பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- தேவையற்ற குட்டிகள் பெருகுவதைத் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகளான வேடகை ஏற்படும் காலத்தில் ஆண், பெண் நாய்களை வெவ்வேறாகக் கட்டி வைத்தல், கருத்தடை வக்கீன், மலட்டு சத்திர சிகிச்சைகளை செய்தல் ஏற்பவற்றை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- நாய் கடிப்பதில் இருந்து மனிதர்களைப் பாதுகாத்தல்
- நாய்க் கடிக்கு உள்ளானவருக்கு நாய் கடித்த நாளிலிருந்தே சிகிச்சை ஆரம்பிப்பதுடன் கடித்த நாயையும் கண்காணிக்க வேண்டும். நாய் 10 நாட்களுக்குப் பிறகும் ஆரோக்கியமாக

இருப்பின் 3 தடவைகள் ஊசி மருந்து, ஏற்றுவுதுடன் சிகிச்சையை நிறுத்திக் கொள்ளலாம். தடுப்பூசி மருந்துகளாக Purified chick embryo cell culture vaccine CPCEC) மற்றும் Purified Venocell rabies Vacune (PVRV) என்பவற்றை மக்களிற்கு பாவிக்கலாம். பொதுவாக நாய்கடிக்கு உள்ளாகி மக்கள் வைத்தியசாலைக்கு வரும்போது ஏற்புசியினை ஏற்றியின் (Toxoid) மட்டும் விசர்நாய் தடுப்புமருந்து ஏற்றிவிட்டதாக கருதிவிடுகின்றனர். இது தவறு இவ்வாறு கருதி நாய் கடித்து விசர்நாய் தடுப்பு மருந்து ஏற்றாதவர்கள் பலர் விவஸ்கின் விசர்நோய் ஏற்பட்டு இறந்து உள்ளனர்.

எனவே நாய்க் கடிக்கு உள்ளாகி வரும் அனைவருக்கும் உடனடியாகவே விசர்நோய் தடுப்பு மருந்து (ARV, ARS) சிகிச்சையினை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

இவை எல்லாவற்றையும்விட விழிப்புணர்வுக் கல்வியை மக்களிற்கு வழங்கி அதன்மூலம் நாய்களின் பெருக்கத்தையும் நாய்க் கடியையும் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

"விசர்நாய்கடி நோயிலிருந்து நீங்கள் வளர்க்கும் அன்பான மிருகங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதன் மூலம் உங்கள் குடும்ப பாதுகாப்பையும் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

ஆரம்ப சிறுவர் பராமரிப்பு கருத்தரித்தலிருந்து 3 வயது வரையான காலம், 3 வயதிலிருந்து 5 வயது வரையான காலம், 5 வயதிலிருந்து 8 வயது வரையான காலம் என UNICEF, WHO கோப்பாடுகளின் படி வகுக்கப்படுகிறது. கருத்தரித்தலிருந்து குழந்தையின் பிறப்பு வரை கர்ப்பிணித் தாயை முறையாகப் பராமரிப்பதன் மூலமும், பிறப்பிலிருந்து முதல் 3 வயது வரை குழந்தைகள் பெற்றோரின் கவனிப்பின் மூலமும், 3 வயதிலிருந்து 5 வயது வரை பெற்றோர், மற்றும் வழி நடத்தல் மூலமும் சிறுவர்கள் நற்பராமரிப்பைப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். முன்பள்ளி ஆசிரியர்களின், சிறுவர்களின் வெற்றிகரமான வாழ்க்கை, வளர்ச்சி மற்றும் விருத்திப்படிமுறைகள் தாய், தந்தை, ஏனைய குடும்ப உறுப்பினர்கள், மற்றும் சமூக உறுப்பினர்களின் வழிகாட்டலிலே தங்கியுள்ளது.

வெற்றிகரமான வாழ்க்கை என்பது சிறார்களின் இறப்பு இன்றி நோய், நொடியற்ற உடல், உளத்தைக் கொண்ட வாழ்க்கையைக் குறிக்கும். வளர்ச்சி என்பது வயது, பாலிற்றேற்ற உடலின் வளர்ச்சியைக் குறிக்கும். விருத்தி என்பது உடல் இயக்கம், நுட்பமான உடல் இயக்கம், சிந்தனை, பேச்சுத்திறன், உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடு மற்றும் சமூகத்தவருடன் பழகும் தன்மை

கு. அபர்ணா  
30ஆம் அணி,  
மருத்துவபீடம்

என்பவற்றில் ஏற்படும் முன்னேற்றத்தைக் குறிக்கும். இவை மூன்றும் தொடராகவும், ஒரே நேரத்திலும் சிறுவரில் ஏற்படும் அபிவிருத்திப் படிகளாகும். இவை அனைத்தும் சிறுவர்களின் முழுத் தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்கின்றன.

சிறுவர்கள் 3 வயதினை பூர்த்தியாகும்போது அவர்களின் மூளையானது 80% விருத்தியடைந்து வருவதாக இன்றைய ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. மூளை விருத்தியானது பரம்பரையலகிலும், சிறுவரின் ஆரம்பகால வாழ்வில் நிகழும் சம்பவங்களிலும் தங்கியுள்ளது. அதாவது பரம்பரை பரம்பரையாகக் கட்டப்படல், கர்ப்பத்திலுள்ளபோது கிடைத்த சத்து, பராமரிப்பு, குழந்தைப் பராமரிப்பில் தாய்ப் பாலூட்டல் எனப் பல காரணிகளில் தங்கியுள்ளது.

மூளையின் செயற்றிறன் ஆனது மூளைக் கலங்களின் எண்ணிக்கை, நரம்பிணைப்புச் சந்திகளின் எண்ணிக்கை, நரம்பிணைப்புச் சந்திகளின் தொழிற்பாட்டுத் தரம் என்பவற்றில் தங்கியுள்ளது.

நரம்பிணைப்புச் சந்திகளானது தூண்டல்களால் உருவாகின்றது. புதிய புதிய தூண்டல்களை குழந்தைக்கு வழங்கும் போது புதிதாக உருவாகின்றன. திரும்பத் திரும்ப ஒரே தூண்டல் வழங்க ஒரு நரம்பிணைப்புச் சந்தியானது பலப்படுத்தப்படுகின்றது. உணர்வுகளின்

ஊடாக குழந்தைகளுக்கு தூண்டல் வழங்கப்படலாம். அவையாவன தொடுகை, மணம், பார்வை, சுவை, கேட்டல், என்பனவாகும். குழந்தை 3 வயதை அடையும் போது 1 திரில்லியன் எண்ணிக்கையான நரம்பிணைப்புச் சந்திகள் உருவாக்கப்பட்டிருக்கும். அவற்றில் பிறப்பின் பின்பே அதிக எண்ணிக்கையானவை உருவாக்கப்படும். இந்த வகையில் சிறுவர்களின் முதல் 3 வயது வரையான காலப்பகுதி மூளையின் வளர்ச்சி, விருத்தியில் முக்கியமான காலமாக விளங்குகின்றது.

தூண்டல்களின் மூலம் சிறுவர்களின் வளர்ச்சிப் பாதை விருத்தியடைந்து, செல்வது மட்டுமன்றி அன்பும், அக்கறையான பராமரிப்பும் அவர்களின் வளர்ச்சிப் படியை மேன்மேலும் மேம்படுத்துகின்றது.

சிறுவர்களின் தேவைகளான அன்பு, பாதுகாப்பான உறவுகள், சுத்தமான நீர், சுகாதாரமான வாழ்க்கை, போதுமான ஊட்டம், நோயெதிர்ப்புச் சக்தி, தன்னம்பிக்கை, சுயசிந்தனை, கண்டுபிடிப்பு, உணர்ச்சிகளின் விருத்தியும் வெளிப்படும். இவை போன்று மேலும் பல தேவைகள் காணப்படுகின்றன. இவர்களின்

தேவைகளை அறிந்து அவற்றை நிறைவேற்றி சிறந்த பராமரிப்பை மேற்கொள்வோமாயின் அது சிறார்களின் வெற்றிப் பாதைக்கு வழிகோலும். சிறார்களின் வாழ்க்கை, வளர்ச்சி, விருத்தி சிறப்படையும். கல்வி கற்றலுக்கான நிறைவான வளர்ச்சியைக் காட்டுவர். பாடசாலை வாழ்க்கையிலும், சமூக வாழ்விலும் வெற்றி காண்பார்கள், வளமான உடல் உள விருத்தியைக் கொண்ட வாழ்வை எட்டுவர். பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்கும் திறனுடையவர்களாக மாறுவர். சிறார்களின் சிறந்த பராமரிப்பு இழக்கப்படும். அல்லது பாதிக்கப்படும் பட்சத்தில் எதிர்மாறான சிந்தனை உடையவர்களாக, பட்டினி, இடப்பெயர்விற்கு உள்ளாகி, வாழ்வில் புறக்கணிக்கப்படுபவர்களாக, விரக்தியின் விளிம்பிற்குத் தள்ளப்படுவார்கள். இவ்வாறு சிறார்கள் விரக்தி அடையும் போது நரம்பிணைப்புச் சந்திகளும் அழிவடைந்து மூளையின் விருத்தியும் பாதிக்கப்படும். இதனால் சிறார்கள் விருத்தி உடையவர்களாக, தன்னம்பிக்கை அற்றவர்களாக, பயம், பதற்றம் கொண்டவர்களாக, கல்வி கற்க முடியாதவர்களாக வாழ்க்கையில் பின்தள்ளப்படுவார்கள். வருங்கால சமுதாயத்தவரின் வாழ்வு கேள்விக்குறியாக மாறும்.

#### மூட்டுவன தடுப்புகள்

சிறுவயது முதலே மூட்டுகளுக்கு பலத்தை அதிகப்படுத்த வேண்டும். செய்யும் எதையும் மூட்டுகளுக்கு அதிக தேய்மானம் ஏற்படாமல் செய்ய வேண்டும். குறிப்பாக, குனிந்து செய்யும் வேலைகளை, முழங்கால் முட்டி மடித்துச் செய்வது முதுகுப் பகுதியைக் காக்கும். தகுந்த உடற் பயிற்சிகள் மூலம் மூட்டுகளை இணைக்கும் தசைகளையும் தசைநாரங்களையும் பலப்படுத்த வேண்டும்.

தேவையான அளவு கல்சியம் மற்றும் விற்பின் - டி உட்கொள்ள வேண்டும். பால், தயிர் மற்றும் வெண்ணெய் அல்லது மாத்திரை வழியே இவற்றை உட்கொள்ளலாம். சராசரி மனிதனுக்கு 1200 முதல் 1500 மில்லி EQ கல்சியம் தேவை. குரிய வெளிச்சம் குறைந்து காணப்படும். குளிர் காலங்களில் விற்பின் - டி அளவு குறைவாகவே கிடைக்கின்றது. அதனால் குளிர் பிரதேசங்களில் இருப்பவர்களிடம் இந்த நோய் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது.

## குழந்தைகளில் மூளை விருத்திக்குத் தேவையான போசனங்கள்

எமது உடலின் கட்டளை மையமாகச் செயற்படும் மூளை, எமது உயிர் வாழ்க்கையை நிர்வகிக்கிறது. மூளை விருத்தியின் தரச் சிறப்பானது பிறப்புரிமையாகக் கிடைத்த இயல்பிற்கும், சூழல் காரணிகளான போஷாக்கு, தூண்டுதல், பெற்றோரின் மனோபாவம் போன்றவற்றிற்கும் இடையிலான தொடர்பிலேயே தங்கியுள்ளது. மூளையின் விருத்திக்கு அதி முக்கியமான காலம், குழந்தை கற்புத்திலிருக்கும் கடைசி மூன்று மாதங்களும், பிறந்த குழந்தையின் முதல் ஆறு மாதங்களும் ஆகும். மூளை விருத்தியின் பெரும் பகுதி சூழல் தூண்டுதலிலேயே தங்கியுள்ளது.

நாம் உண்ணும் உணவுகளே எங்கள் ஞாபகசக்தி, கிரகிப்பு, மதிநூட்பம், அவதானிப்புத் திறன் என்பவற்றைத் தீர்மானிக்கின்றன. பல Neurotransmitters ஒரு நரம்புக் கலத்திலிருந்து இன்னொரு நரம்புக் கலத்திற்குத் தகவலை அனுப்புபவை) நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகளினால் தூண்டப்படுகின்றன. மூளையின் விருத்திக்கு அத்தியாவசிய கொழுப்பமிலங்களும், விட்டமின்களும், கனியுப்புகளும் முக்கியமானவை, வளரும் பருவக் குழந்தைகள் இவற்றை போதியளவில் உட்கொள்வது அவசியமாகும்.

K. உதயசீலன்  
30ஆம் அணி,  
மருத்துவபீடம்

பாலிலுள்ள லக்ரோஸ், மைய நரம்புத் தொகுதியின் மயலினேற்றத்தை ஊக்குவிப்பதன்மூலம் நரம்புத் தூண்டுதல்களின் கடத்தலை துரிதப்படுத்துகிறது. புரத்தின் அடிப்படை அலகுகளான அமினோ அமிலங்கள் Neurotransmitter களின் உருவாக்கத்திற்கு அவசியமானவை என்பதால் புரத உணவுகளைப் போதியளவு உட்கொள்ள வேண்டும். Tryptophan என்ற அமினோஅமிலம், Serotonin ஐச் சுரப்பதன் மூலம் மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது. Tyrosine என்ற அமினோ அமிலம், இயக்குநரம்புச் செயற்பாட்டுக்கு உதவுகிறது. எமது ஞாபகசக்திக்கு அதி முக்கியமான Acetylcholine என்ற neurotransmitter ஆனது, Choline இலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது.

B தொகுதி விட்டமின்கள், பல்வேறு neurotransmitter களின் உருவாக்கத்திற்கு அவசியமானவை. Niacin என்ற ஒரு B தொகுதி விட்டமின். குறைபாடு காரணமாக Dementia என்ற ஞாபகமறதி ஏற்படும். விற்றமின் B1 குறைபாட்டால், மூளையானது குளுக்கோஸைப் பயன்படுத்தும் ஆற்றல் பாதிக்கப்படும். பால், இறைச்சி, முட்டை, முழுத்தானியங்கள், பச்சை இலைக்கறிகள், பழங்கள் என்பவற்றில் முக்கியமான பல விட்டமின்கள் உள்ளன.

குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு உதவும் தைரொக்ஸின் ஓமோனை உற்பத்தி செய்வதற்கு அியடின் அவசியமானது.



அயடின் கலந்த உப்பின்மூலம் இது போதியளவில் கிடைக்கிறது.

Dopamine, Serotonin ஆகிய neurotransmitters இரும்புச் சத்தில் தங்கியுள்ளன. இரும்பின் குறைபாட்டினால் அறிவுக் கூர்மை, உடலியக்க ஆற்றல் என்பன குறைவடையும். செங்குருதிக் கலங்களின் எண்ணிக்கையை போதியளவில் பேணுவதற்கும் இரும்புச் சத்து தேவை இரும்பின் குறைபாடால் கேட்கும் திறனும், கண்பார்வையும் பாதிக்கப்படும். அநேகமான விலங்குகளில் இரும்பும், நாகமும் (zinc) நிறைந்துள்ளன. மூளையில் நாகம் செறிவாகவுள்ளது. இது ஏநாதியங்களின் முக்கிய பகுதியாகும்.

Docosahexaenoic acid (DHA), Eicosapentaenoic acid (EPA), Alpha Linolenic acid (ALA), Linolenic acid(LA) போன்ற கொழுப்பமிலங்கள் மூளையின் விருத்திக்கு அத்தியாவசியமானவை.

Gangliosides, Sialic acid, Arachidonic acid என்பனவும் மூளைக்குரிய

ஊட்டச் சத்துக்களாகும். மீன், பருப்புகள், விதைகள், தாவர எண்ணெய், மீனெண்ணெய், Butter fruit, செறிவுட்பட்ட பால் என்பவற்றை உட்கொள்வதால் இக்கொழுப்பமிலங்களைப் பெற முடியும். ஒமேகா-3 கொழுப்பமிலங்கள், DHA என்பன மீன், மீனெண்ணெய் ஆகியவற்றிலிருந்து கிடைக்கிறது. உடல் நலத்திற்கு அவசியமான, நல்ல கொழுப்பு, குழந்தைகளுக்கு அவசியமாகும். எமது உடலிலுள்ள Linolenic acid இலிருந்து உடலினால் DHA உற்பத்தி செய்ய முடியும். இதற்கு நீண்டகாலம் தேவைப்படும். DHA நேரடியாக உள்ளெடுத்தலே அதிக நன்மையானது.

குழந்தைகளுக்கு மூன்று வயதாகும்வரை, அவர்களது போஷாக்கு அவர்களின் மூளை விருத்திக்கு அதிமுக்கியமானது. சில அத்தியாவசிய கெழுப்பமிலங்களை உடலினால் உற்பத்தி செய்யமுடியாது. எனவே, சரியான ஊட்டச் சத்துக்களை உணவினுடாக வழங்குவதன் மூலமே குழந்தையின் மூளை நேர்த்தியான மூளையாக வளர்ச்சியடையும்.

ஒவ்வொருவரும் நன்றாக இயங்க, இதயம் சீராகப் பணியாற்ற வேண்டும். தற்போதைய வாழ்க்கைமுறை மாற்றம் காரணமாக, இளந்தலைமுறையினருக்கும் இதய நோய் பிரச்சினை வந்துவிட்டது. இரத்தக் குழாயின் குறுக்குவிட்ட அளவு குறைபாடு தொடங்கி, இரத்தக் குழாயில் அடைப்பு உருவாகி, இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுகின்றது. இதற்காக இதயநோயாளிகள் கொழுப்புச் சத்துக் குறைந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். காய்கறி, பழங்கள் (மாம்பழம், ஆரஞ்சு, பப்பாளி) ஆகியவற்றை உண்பதால் அதிலிருக்கும் ஆன்டி ஆக்சிடன்ஸ் இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகரிப்பதைத் தடுக்கின்றது. நீரிழிவுபோலவே, இதய நோயாளிகளும் ஊட்டச்சத்து நிபுணரின் ஆலோசனையின் பேரிலேயே உணவை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதய நோயாளிகள் காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரே மூச்சில் அதிக அளவு குடிநீரை அருந்தக்கூடாது. நாள்முழுவதும் போதிய இடைவெளிவிட்டுத்தான் தண்ணீரை அருந்தவேண்டும். அதேபோல், இதயநோயாளிகள் காலையிலோ அல்லது மாலையிலோ நடைப் பயிற்சியினை மேற்கொள்ளலாம். ஆனால், இதன்மூலம் இரத்த அழுத்தம் உயரும் அளவிற்குப் பதற்றத்துடனோ அல்லது மன உளச்சலுடனோ செய்யக்கூடாது.

"பாமினி வா எட்டுக்கோடு விளையாடு வோம்" அயல்வீட்டுத் தோழிகள் அழைக்க பாமினி அவர்களுடன் விளையாடச் செல்கிறாள். நேர்த்தியாக வடிவமைக்கப்பட்ட அந்த விளையாட்டு ஒரு கட்டத்தில் கண்களையூடி தலையை மேலே உயர்த்தியபடி நேர்த்தியாக,

"றைட்போ".....

"றைட"

"றைட்போ..."

"றைட" என தொடர்கிறது.

இதுபோல பலவிதமான நேர்த்தியான உள்ளூர் விளையாட்டுக்களைக் காணலாம். பெரும்பாலான விளையாட்டுக்கள் வெற்றி என்பதற்கு அப்பால் உளசமூக மேம்பாடுகள் பலவற்றைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. இதுவே குழந்தைகள் 'நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமும்' ஆக வளர உதவும். அதாவது நாளொரு மேனி - Growth, பொழுதொரு வண்ணம் Development இவ் விளையாட்டுக்களில் குழந்தையின் ஆடும் விதம் ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்தும் விதம், உத்திகளைக் கையாளும் விதம், புதுமைகளைப் புகுத்தும் விதம். அவள் சமூகமயமாகும் விதம் போன்ற விடயங்களை வளர்த்தவர்கள் உன்னிப்பாக அவதானிக்கவேண்டும். அதுபற்றிக் குழந்தைகளுடன் கலந்து

திரு. S. இரவீந்திரன்  
உளமருத்துவ சமூகப் பணியாளர்

அளவளாவ வேண்டும். இது தொடர்பில் இயன்றவரை தமது குழந்தைகளைப் பிற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிடாது இருப்பதை வளர்த்தவர்கள் உறுதிசெய்வது சிறந்தது.

ஆக குழந்தைகளின் விளையாட்டுக் களிலும் வளர்ந்தவர்களின் பங்கு கணிசமானளவு உள்ளது. எனின் இங்கு வளர்ந்தவர்கள் எவற்றைப் பார்க்க வேண்டும் என்ற கேள்வி எழுகிறது.

எவ்வகை விளையாட்டுக்களை குழந்தைகள் விளையாடினாலும் மேலே குறிப்பிட்ட விடயங்களில் அவள் எதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறாள். எவ்வாறு பிரச்சினை களுடன் வாழ கற்கிறாள். எவ்வாறு ஈடுகொடுக்க (Cope) முற்படுகிறாள். எங்கு முரண்பாடு தோற்றம் பெற ஆரம்பிக்கிறது.

அதாவது மோதலில் (Coercion) ஈடுபட எத்தனிக்கின்ற மனப்பாங்கு வெற்றி தோல்வி நிலை இதுதான் கொண்ட குறிக்கோளில் வெற்றியும் உறவினை தக்கவைத்துக் கொள்வதில் தோல்வியும் ஏற்படுகின்ற நிலை என்பவற்றை விளையாட்டுக்களின்போதும் பிறவிடயங்களின்போதும் அவதானித்து அவளின் வழியில், அவளுக்குத் துணையாக வழிகாட்டுவதானது அவளின் எதிர்கால வாழ்க்கையின் உளசமூக நன் நிலைக்கு மிக உறுதுணையாக இருக்கும்.

இன்னொன்று இசைந்து (Yield) போகிற மனப்பாங்கு தோல்வி வெற்றி நிலை இதுதான் கொண்ட குறிக்கோளில்

தோல்வியும் உறவினைத் தக்கவைத்துக் கொள்வதில் வெற்றியும் ஏற்படுகின்ற நிலை. வேறொன்று விலகிச்செல்கிற (Avoidance) மனப்பாங்கு தோல்வி - தோல்வி நிலை இது தான் கொண்ட குறிக்கோளிலும் தோல்வி உறவினைத் தக்கவைத்துக்கொள்வதிலும் தோல்வி என்கின்ற நிலை.

மற்றொன்று அனுசரிக்கின்ற (Compro mise) மனப்பாங்கு சிறிதளவு வெற்றியும் சிறிதளவு தோல்வியும் என்ற நிலை இதுதான் கொண்ட குறிக்கோளிலும் உறவைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதிலும் ஓரளவு வெற்றியும் தோல்வியும் கலந்த நிலை.

இன்னொன்று, ஒத்துழைக்கின்ற (Coorporation) மனப்பாங்கு வெற்றி, வெற்றி நிலை இதுதான் கொண்ட குறிக்கோளிலும் உறவினைத் தக்கவைத்துக் கொள்வதிலும் வெற்றி என்கின்ற நிலை.

மேற்குறிப்பிட்ட நிலைகளை ஒரு பிள்ளை வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உபயோகிப்ப தானது பிள்ளையின் திறமைக்குச் சான்று.

எனினும், மேற்குறிப்பிட்ட நிலைகளில் ஏதேனும் ஓரிரண்டை மட்டும் அவன் தன் இயல்பாகக் கொண்டு செயற்பட முற்படும் போது அது அவனுக்கு ஒரு சிறந்த உளசமூக நன்னிலையை ஏற்படுத்த உதவாது என்பதைப் பெற்றோரும் வளர்ந்தோரும் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

மேலும், இங்கு வளர்ந்தவர்கள் குழந்தைக்கு அத்தீத பாதுகாப்பு (Over Protection) வழங்குதலிலோ, அதாவது குழந்தை தானாக

செய்யக்கூடிய பெரும்பாலான செயற்பாடுகளில் அவனை ஈடுபடுத்தாது, தாம் முந்திக்கொண்டு அக்காரியங்களைச் செய்துகொடுக்கிற தன்மை, இவ்வாறான போக்கிற்குப் பிள்ளை நாளடைவில் தன்னை வழக்கப்படுத்திக்கொள்கிறது. இதனால் பிள்ளைக்கு, நெருக்கடிக்கு முகம் கொடுக்கும் பயிற்சி போதியளவு கிடைக்க வாய்ப்பில்லை.

குழந்தையின் தனித் தன்மைகளினுள் ஊடுருவதல் (Intrusion) அதாவது குழந்தையின் செய்கைகளினுள்ளே பெரியவர்கள் மறைந்திருந்தலைக் குறிக்கிறது. இறுதியில் இக்காரியத்தை அக்குழந்தை செய்ததாகக் கூறி முடித்தாலும் அது தன்னால் செய்யப்படவில்லை என்பதை அக் குழந்தை நன்றாக உணரும். இங்கும் அதுவே நிலை. அதாவது பிள்ளைக்கு, நெருக்கடிக்கு முகம் கொடுக்கும் பயிற்சி போதியளவு கிடைக்க வாய்ப்பில்லை.

குழந்தையின் செயல்களில் எப்போதும் குறைகாணல், விமர்சித்தல் (Criticize) அல்லது பிறருடன் ஒப்பிட்டுப் பேசுவதிலோ ஈடுபாதிருக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இது எக்காரியத்தை நான் செய்தாலும் அக்காரியத்திற்கு உரிய மதிப்புக் கொடுக்கப்படமாட்டாது என்பதை குழந்தை உணர வழிசெய்யும்.

மேற்குறிப்பிட்டவற்றிற்கு மாறாகப் பெரியவர்கள் பெற்றோர்கள் குழந்தையிடம் மதிப்பு சாப்பு மற்றும் நம்பிக்கையுடன் கூடிய அன்பு பாராட்டுதல் (Warm and

Authoritative) வேண்டும். இதுவே அவளிற் கு வழிகாட்டுவதாக இருக்கும். குழந்தை தனது உள்ளக்கிடக்கைகளைச் சொல்லவும் தான் மதிக்கப்படுவதாகவும் உணர்கிற ஒரு நிலைமை இங்கு ஏற்படுகிறது. குழந்தையின் உடசமூகப் பரிமாணம், அது சமூகமயமாக்கப்படும் விதம் அதாவது சமூகத்தைத் தன்னுள்ளே உள்வாங்கும் விதம் மற்றும் தனது எண்ணங்கள் சிந்தனை வெளிப்பாடுகள் ஆகியவற்றைச் சமூகத்திற்குள் செலுத்தும் விதம் என்பவரின் ஆரோக்கியத்தினை அறிய அதன் மட்டத்தினை அளவிட வளர்ந்தவர்களாகிய எமக்கு இருக்கிற கருவிகளும் மிகச்சிறந்த கருவி அவர்கள் விளையாடும் விளையாட்டுக்களே. எனவே விளையாட்டுக்கள் உடசமூக நன்நிலையை அளவிடும் கருவிகள் எனக் கூறலாம். ஆதலின் குழந்தைகள் விளையாடும்போது கூர்மையாக அவதானிப்பது மிகவும் சிறப்பானது.

இவ்வவதானிப்புக்கள் குழந்தையின் எதிர்கால நன்னிலைக்கு எவ்வாறு உதவும் என இனிப்பாப்போம்.

முதலாவது குழந்தையின் உடலும் உள்ளமும் நலந்தானா என்பது அவளின் இயக்கப்பாட்டிற்கும் அதாவது அசைவிற்கும் உள ஒருங்கிணைவிற்கும் உள்ள தொடர்புபற்றி அறிதல். குழந்தை கருக் கொண்ட நாள் முதல் மருத்துவ ரீதியாகப் பார்க்க வேண்டிய விடயங்கள் பல உண்டு. அதில் மரபணுக்களின் செல்வாக்கு, சூழலின் தாக்கம் என்பன முக்கிய இடம் வகிக்கின்றன என்பதுடன் தாயின் போசணை, தாயின் நோய்நிலைமை, தாய் எவ்வாறான மருந்து

வகைகளை உள்ளெடுக்கிறார். தாயிற்கான சிகிச்சை முறைகள், தாயின் உடநன் நிலையின் அளவு, தாயின் வயது என்பனவும் பாரிய தாக்கம் செலுத்தும் காரணிகளாகும்.

பிரபல்யமான ஆங்கிலேய ஆய்வாளரும் எழுத்தாளருமான "தண்ணா" (1970) என்பவர் வளரும் பிள்ளையின் எல்லாவகைத் திறன்களும், பொது உடச்சார்புகளும், உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளும் அவனது உடற் கட்டமைப்பினுள் ஆழவேர் ஊன்றி உள்ளது அல்லது அவனது உடல்வாசினால் சீர் செய்யப்படுகின்றது' என்கிறார்.

திறன் விருத்தியின்போது 2 வயதிற்குப் பின் அதாவது முன்பிள்ளைப்பருவ விருத்தியின் அடிப்படைத் திறன்களைக் குழந்தை வேறுபட்ட இயக்கப்பாடுகளின்மூலம் பெற்றுக்கொள்ள ஆரம்பிக்கிறது. அதாவது (Running) ஓடுதல், (Jumping) பாய்தல், (Hopping) கெந்துதல், and skipping, Climbing (ஏறுதல்) Balancing (சமநிலையில் நிற்பல்), Ball Skills (பந்தை எறிதலும் பிடித்தலும்) என்பவற்றைக் கூறலாம்.

இங்கு பிள்ளை புலன்களைப் பயன்படுத்தும் விதம் தொடர்பாகவும் அவற்றின் விருத்தி தொடர்பாகவும் நாம் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும். ஒற்றைக் காலில் கெந்துதல் (One foot hopping), பக்கவாட்டில் தாவுதல் (lateral Jump), பக்கவாட்டில் நகர்தல் (Lateral movement), பின்பக்க அசைவில் சமநிலை காணுதல் (Backward balancing), முன்னோக்கிய நகர்வின்போது

தான் கண்டவற்றைக் கேட்டவற்றையும் கிரகித்து மீண்டும் அதே பாதையில் பின்னோக்கிய நகர்வில் பாதையின் சரியான போக்கினை இனங்கண்டு இலக்கினைச் சேரல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இங்கு வெற்றிகரமான செய்கை ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒட்டுமொத்த புலன் பயன்பாடு அவசியமாகிறது. வீடு பாடசாலைகள், தற்காலிகமான இடம்பெயர்ந்தோர் தங்குமிடங்கள் முன்பள்ளிச்சாலைகள் சிறுவர்களுடன் பணியாற்றும் இடங்கள் என எங்கு வேண்டுமாகிலும் பின்வரும் விதத்தில் செலவற்ற முறையில் "புலன் விருத்திப் பாதை மாதிரி (Sense Development Access Strip Model) களை அல்லது இதை ஒத்த வேறு மாதிரிகளை உருவாக்கி சிறுவர்களின் விருத்தியின் அளவை அவதானிப்பதுடன் மேலும் வளப்படுத்தலாம்.

2 வயது தொடக்கம் 5 வயது வரையான குழந்தைகளுக்கான மேற்படி "புலன்விருத்திப் பாதை மாதிரி" ஒன்றைக் காண்போம். குழந்தைகளின் வளர்ச்சி மற்றும் விருத்திக்கு ஏற்றவாறு இப்புலன்விருத்தியினைப் படைப்பாற்றலுடன் தயாரிக்க வேண்டும்.

உ+ம்: 3 அல்லது 4 அடி நீளமானதும் 4 அல்லது 5 அங்குல அகலமுள்ளதும் 1 அங்குல தடிப்புமுள்ளதுமான பலகைக் கீலங்கள் சிலவற்றைத் தயார் செய்க. இவற்றை 2 அங்குலத்திற்கு மேற்படாத வெவ்வேறு தளங்களில் நிலத்திற்கு பதிக்குக. இதுவே பிள்ளை நடக்க இருக்கும் பிரதான பாதை. இப்பாதையில் வெவ்வேறு

நேரங்களில் வெவ்வேறு இடங்களில் வெவ்வேறு வகைத் தடைகள் போடப்படும். உ-ம்: சிறு கற்கள் மற்றும் மணல் என்பன அத்துடன் அப்பாதையின் ஓரங்களில் பார்வைத் தூரத்தில் புலன்களைக் கவரக்கூடிய பல்வேறு வடிவ, ஓசை உள்ள மற்றும் மணநுகர்வுப் பொருட்கள் உ-ம்: துணி வகை மற்றும் வேறு வடிவங்கள் வாசனைப் பொருட்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் வைக்கப்படும். இவ்விடைவெளி குழந்தையின் ஆற்றுகை நேரத்தியைப் பொறுத்து கூட்டிக் குறைத்தோ அல்லது அகற்றவோ முடியும்.

இப்போது "புலன்விருத்திப் பாதை மாதிரி" தயாராகிவிட்டது. இனி குழந்தையை அப்பாதையில் முன்னோக்கியும் பின் அதே வழியில் பின்னோக்கியும் நடக்கவும், ஓடவும், தள்ளிச் செல்லவும் தவழவும் மற்றும் பிற வகை நகர்வுகளையும் பரிசோதிக்கலாம். இப்பரிசோதனையில் அருகிலுள்ள பெரியவர்கள் குழந்தையின் நேரத்தியான நகர்வினை அவதானித்து வழிப்படுத்த வேண்டும். அதாவது நான் மேலே குறிப்பிட்டதைப்போன்ற ஒட்டுமொத்த புலன் பயன்பாடு எவ்வாறு அக்குழந்தையினால் கையாளப்படுகின்றது. என்பது அவதானிக்கப்பட வேண்டும். ஐம்புலன்களான பார்வை, நுகர்வு, தொடுகை, உற்றுக் கேட்டல், சுவை என்பவற்றை சரியான முறையில் பயன்படுத்தி இலக்கை அடைய முயலும் அழகினை அவதானித்து வழிப்படுத்த வேண்டும்.

இப்புலனிணைவே அக்குழந்தையின் ஒரு நோக்கத்திற்காக செயற்படுகின்ற ஒட்டு

மாத்த வலுவினை அதிகரிக்கும். அதன் வாழ்க்கை வெற்றிபெற உறுதுணையாக இருக்கும். உளஉடல் விருத்தி மற்றும் வளர்ச்சி, உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களையும் திறன்களையும் ஒரு நோக்கத்திற்காக இணைக்கும் ஆற்றல் என்பன வளர்ச்சியடைய புலனிணைவு

உதவும். அதாவது உள்வாங்கும் திறன் (Perceptual), இயங்கும் திறன் (Motor) மற்றும் அறிக்கை (Cognitive) என்பவற்றிற்கிடையில் ஒரு வலுவான இடைத்தொடர்பினை (Inter relationship) இது ஏற்படுத்தும்.

### புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

#### புகைத்தல்

ஒருவர் புகைப்பதனாலோ அருகிலுள்ளவர் புகைப்பதனாலோ புற்றுநோய் ஏற்படலாம்.

#### உணவுப் பழக்கம்

சூபான, உறைப்பு நிறைந்த உணவு, கொழுப்புக்கூடிய உணவு, நார்த்தன்மை கறைந்த உணவு, செயற்கையாக நிறமூட்டப்பட்ட உணவு மற்றும் கிருமிதநாசினி செறிந்த உணவு உட்கொள்வதால் எம்மில் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கின்றது. இதைத் தவிர்க்க நீங்கள் நிறைய மஞ்சள் பழவகைகள், கரட, பீற்றூட மற்றும் பச்சை இலைவகைகளை நாள்நோறும் உட்கொண்டால் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பைக் குறைக்கலாம்.

#### வாய்ச் சுகாதாரம் இன்மை

பாதிப்படைந்த பற்கள், சுவிய பற்கள், வாய் உள்ளக மேலணியைத் தொடர்ந்து உறுத்துவதால் புற்றுநோய் ஏற்படலாம்.

#### இரசாயனப் பதார்த்தங்கள்

அதிக காலம் இவற்றைக் கையாண்டு வேலை செய்வோர்க்குக் குறிப்பாக, இரத்தப் புற்றுநோய் மற்றும் சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய், என்பன ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

பெண்கள் மாதவிடாய் நின்ற ஓமோன்களைப் பாவிப்பதால் ஏற்படும் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

சூரியனில் இருந்துவரும் UV கதிர்கள் மற்றும் ஓசோன் படலத்தின் உடைவால் பூமியை அடையும் பாதகமான சூரியக் கதிர்கள்:

தோல்ப் புற்றுநோயை ஏற்படுத்த வாய்ப்புண்டு. இது பிரதானமாக வெள்ளை இனத்தவரில் அல்லது அல்பினோவில் ஏற்படும்.

#### அணுக்கதிர் தாக்கம்

அணு ஆலை, கதிர் உற்பத்தி இயந்திரம் என்பவற்றில் ஏற்படும் கசிவு மற்றும் அணுவாயுதப் பரிட்சை அல்லது அணுஆயுதப் பாவிப்பால் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

#### பரம்பரைக் காரணிகள்

ஒரு சில புற்றுநோய்கள் உதாரணமாக மார்க்புப் புற்றுநோய், குடல் புற்றுநோய், மற்றும் இரத்தப் புற்றுநோய் என்பன பரம்பரை அலகுகளால் கடத்தப்படுகின்றன.

#### நல்ல உடற் பயிற்சி இன்மை

மேற்கூறியவாறு உங்கள் பழக்கவழக்கங்களை மாற்றி பாதக காரணிகளில் இருந்து முடியுமானவரை உங்களை விலக்கிக் கொள்வதன்மூலம் உங்களைப் புற்றுநோய் அணுகாது பாருங்கள், புற்றுநோய்க்கான குணங் குறிகள் ஏற்படும் படசத்தில் வைத்தியரை உடன் சந்தித்து ஆரம்பநிலையில் உங்களுக்கான சிறந்த நோய்ச் சிகிச்சையை, குணமடையும் நோக்கில் மேற்கொள்ள ஒத்துழையுங்கள்.

## புற்றுநோய் ஓர் அறிமுகம்

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

இது உடற்கலங்கள், உடலின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பால் தன்னிச்சையாக, அசாதாரண முறையில் பெருக்கமடைவதால் ஏற்படும் வளர்ச்சிகள் (கட்டிகள்) எனக் கொள்ளலாம். இது உடலின் எப்பகுதியிலும் ஏற்படலாம்.

இலங்கையில் புற்றுநோய்....

இலங்கையில் புற்றுநோயால் பாதிப்படைவோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகின்றது. ஒரு வருடத்தில் சுமார் 12000 புதிய புற்றுநோயாளர்கள் இனங்காணப்படுகிறார்கள். பெரும்பாலானோர் பிந்திய நிலையிலேயே வருகின்றார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

புற்றுநோய்க்குரிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் யாவை?

- நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கும் இருமல்/குரல் வித்தியாசம்.
- குணமடையாத புண்
- உடம்பில் கட்டு, தழும்பு அல்லது உண்ணி ஏற்படுதல் அல்லது பல காலமாக இருந்து திடீரென வளர்ச்சியடைதல்.
- மாம்பகங்களில் / வேறு இடங்களில் ஏற்படும் கட்டிகள் அல்லது தடிப்புகள்
- பெண் யோனி வழியில் இருந்து அசாதாரண இரத்தம் அல்லது வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுதல் அல்லது

மாத விடாய் நின்ற பின்பும் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுதல்.

- மலசலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் ஏற்படும் வித்தியாசம் அல்லது மலத்தோடு இரத்தம் வெளிவரல்.
- அதிக காலமாக நீடித்திருக்கும் அஜீரணம் (சமிபாடினமை) அல்லது விழுங்குவதில் உள்ள கஷ்டம்.

புற்றுநோய்க்கான காரணிகள் யாவை?

புற்றுநோய்க்கான சரியான காரணிகள் எவ்வெவன இன்னமும் சுவறுமுடியாதுள்ளது. எனினும், புற்று நோயானது வாழ்க்கை முறை, பரம்பரை மற்றும் சுற்றாடல் காரணிகளின் கூட்டுத்தாக்கத்தின் விளைவாகவே ஏற்படுகின்றது எனக் கருதப்படுகின்றது.

புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவதற்கான பாதகமான காரணிகள்

1) புகையிலை பாவித்தல்

இதனைப் புகைப்பதினாலோ, அப்புகையை அருகில் இருந்து உள்வாங்குவதனாலோ அல்லது இதனை பாக்கு, சுண்ணாம்புடன் உட்கொள்ளுவதனாலோ பாதிப்பு ஏற்படும்.

2) மதுபானம் அருந்துதல்

இதன் எரிவுத்தாக்கத்தால் வாய், கனப்புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. அத்துடன் இதனால் ஈரல் பாதிப்படைந்து ஈற்றில் ஈற்புற்றுநோய் ஏற்படும்.

Dr.N. ஜெயக்குமார்  
புற்றுநோய் வைத்திய நிபுணர்,  
யாழ்ப்பாணம்.

- 3) மாறுபட்ட உணவுப் பழக்கம்
- 4) வாய்ச்சுகாதாரம் இன்மை
- 5) இரசாயனப் பதார்த்தங்கள்  
அதிக காலம் இவற்றைக் கையாண்டு  
வேலை செய்வோர்க்கு குறிப்பாக  
இரத்தப் புற்று நோய் மற்றும்  
சிறுநீர்ப்பைப் புற்றுநோய் என்பன  
ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உள்ளன.
- 6) பெண்கள் மாதவிடாய் நின்றபின்பு  
ஓமோன்களைப் பாவிப்பதால் மார்க்பு  
புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.
- 7) சூரியனில் இருந்து வரும் UV கதிர்கள்  
மற்றும் ஓசோன் படலத்தின் உடைவால்  
பூமியை அடையும் பாதகமான  
சூரியக்கதிர்கள்.
- 8) அணுக்கதிர்த்தாக்கம்
- 9) புற்று நோயாளரின் நெருங்கிய  
உறவினராயிருத்தல்  
ஒரு சில புற்றுநோய்கள் உதாரணமாக:  
மார்க்புப்புற்றுநோய், குடற்புற்று நோய்  
மற்றும் இரத்தப்புற்று நோய் என்பன  
பரம்பரை ரீதியாக கடத்தப்படுகின்றன.
- 10) நல்ல உடற்பயிற்சியின்மை.

### வாய்ப்புற்றுநோய்

வயது முதிர்ந்தோரை அதிகம் பாதிக்கின்றது. புற்று நோய் முன்னிலைகளான உயர்ந்து  
தென்படும் அகற்ற முடியாத வெண்ணிற /  
செந்நிற தழும்புகளை கண்ணாடியில்  
பார்த்து இனம் காணமுடியும். இவ்வாறு  
இனம் காணப்படுமிடத்து வைத்தியரை நாடி  
குணமாக்கும் வகையிலான பூரண சிகிச்சை  
பெறக்கூடியதாகவிருக்கும். அவ்வாறன்றி  
பிந்தியநிலையில் புற்றுநோய் இனம்  
காணப்படுமாயின் சிகிச்சை பலனளிக்காது  
என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

வாய்ப்புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கு  
ஏதுவான காரணிகள்

- 1) வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு,  
புகையிலை போன்றவற்றை மெல்லுதல்.
- 2) பீடி, சுருட்டு, சிகரெட் புகைத்தல்
- 3) ஒழுங்கற்ற வாய்ச்சுகாதாரம்
- 4) மதுபானம் அருந்துதல்
- 5) பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் மீண்டும்  
மீண்டும் ஏற்படும் உறுத்தலினால்  
உண்பான புண்.  
- சுவரான உடைந்த பற்கள்  
- சரியான அளவில் செய்யப்படாத  
செயற்கைப் பற்கள்
- 6) அதிகளவான மிளகாய், மிளகாய்த்தூள்  
பாவித்தல்
- 7) பீடை கொல்லி போன்ற இரசாயனப்  
பதார்த்தங்களினை அதிகளவில்  
பாவித்தல்
- 8) சூரிய ஒளியின் UV கதிர்களின் தாக்கம் -  
குறிப்பாக உதடுகளில் ஏற்படும்.
- 9) போசாக்குக் குறைபாடு

வாய்ப்புற்று நோயின் அறிகுறிகள்

- ஆறாத வாய்ப்புண்
- வாயினுள் தடித்துக் காணப்படும்  
வெள்ளை, சிவப்பு நிறமான தழும்புகள்
- வாய்க்குழியின் கவசத்தோல் கழன்று  
போதல்.
- உதடுகளிலோ, வாயினுள்ளோ வளரும்  
தசைத்துண்டுகள்.
- வழமைக்கு மாறான இரத்தக்கசிவு
- மெல்லுதலிலும் விழுங்குதலிலும்  
ஏற்படும் சிரமம் அல்லது வலி.
- தெளிவான காரணங்கள் அற்ற  
நிலையில் பற்களின் உறுத்தலுருதல்
- தாடையை அசைப்பதில் சிரமம்



- வாய்க்குழி உணர்வற்றுப் போதல்
- கழுத்துப்பகுதியில் நிணநீர் முடிச்சுக்கள் வீங்குதல்

நீங்கள் உங்கள் வாயைப் பரிசோதிக்கலாம்!

- உங்கள் கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவுங்கள்
- முகம்பார்க்கும் கண்ணாடி முன்பாக நில்லுங்கள்
- உங்கள் முகத்தில் ஏதேனும் வீக்கங்கள், கட்டிகள், புண்கள் உள்ளனவா என விரல்களின் நுனியினால் சோதித்துப் பாருங்கள். முகம் சுமச்சீராக உள்ளதா எனக் கவனியுங்கள்.
- உங்கள் மேல், கீழ் உதடுகளை நன்கு இழுத்து அவற்றில் சிவப்பு, வெள்ளைப் புள்ளிகள், வீக்கங்கள் அல்லது கட்டிகள், நோவுள்ள பகுதிகள் உள்ளனவா என்பதை பார்த்தும், கைவிரல்களின் உதவியுடனும் பரிசோதியுங்கள்.
- உங்கள் முரசுகளில் ஏதேனும் நிற மாற்றங்கள், வீக்கங்கள், கட்டிகள், புண்கள், இரத்தக்கசிவு என்பன உள்ளனவா என பார்த்தும் தொட்டும் உணருங்கள்.
- உங்கள் கடைவாயை வெளிப் பக்கத்துக்கு கையினால் நன்கு இழுத்து வாய்க்குழியின் உட்பக்கச் சுவரில் ஏதேனும் வீக்கங்கள், புண்கள் / நிறமாற்றங்கள் உள்ளனவா எனப் பரிசோதியுங்கள்.
- நாக்கை நன்கு வெளியே நீட்டியும் பக்கப் புறங்களுக்கு இழுத்தும் அதில் மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏதாவது உண்டா என நன்கு பரிசோதியுங்கள்.
- வாயை நன்றாக - திறந்து அண்ணத்தை,

தொண்டை முளையை (Tonsil), உண்ணாக்கு ஆகியவற்றை பார்த்து மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏதாவது உண்டா என பார்த்தும் தொட்டும் உணருங்கள்.

- நாக்கை உயர்த்தி வாய்க்குழியின் அடிப் பகுதியில் மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளனவா என பரிசோதிக்கவும்.

'மேற்படி பரிசோதனையை மாதத்திற்கு ஒரு தடவையேனும் செய்து ஏதேனும் சந்தேகத்துக்கிடமான மாற்றங்கள் காணப்பட்டால் வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை பெறுவும்.

தகுந்த சுகாதாரப் பழுக்கவழக்கங்களை கைக்கொள்ளுவதன் மூலமும், வாய்க்குழியை சுயமாக பரிசோதித்து புற்றுநோய் முன்நிலைகளை முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்வதன் மூலமும், சரியான பற்சிகிச்சை பெறுவதன் மூலமும் வாய்ப்புற்றுநோய்க்கு ஆளாவதிலிருந்து எம்மை பாதுகாப்போம்!

**மாார்பகப்புற்றுநோய்**

**அறிமுகம்**

இலங்கையில் பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் மாார்பகப் புற்றுநோயே முதலிடம் வகிக்கின்றது.

**எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் (Warning symptoms)**

- மாார்பகத்தில் நோ அற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல்.
- மாார்பகத்தின் பருமன் அசாதாரணமாக அதிகரித்தல்.
- ஒரு மாார்பகம் அசாதாரணமாக மறு மாார்பகத்திலும் பதிவாக இருத்தல்.

- முலைக்காம்பிலிருந்து ஏதாவது தீர்வம் அல்லது குருதீக்கசிவு ஏற்படல்.
- முலைக்காம்பு உருமாறியிருத்தல் அல்லது உள்வாங்கப்பட்டிருத்தல்.
- மார்பகத்தின் தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுதல் (Puckering).
- மார்பகத்தின் தோலில் குழிகள் காணப்படுதல் (Dimpling)
- மார்பகத்தின்தோல் தோடம்பழுத்தோல் அமைப்பாக மாறுதல் (Peau-de-Orange)
- கமக்கட்டுப் பகுதியில் நெறிகள் போடப்பட்டிருத்தல்.
- கையில் அசாதாரணமான வீக்கம் ஏற்படுதல் (Oedema of the upper limb)

மார்பகப் புற்றுநோயின் பிந்திய நிலையில்...

பொதுவாக உடலில் ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றங்கள்

- உடல் மெலிதல்
- சோர்வு
- இலகுவில் களைப்படைதல்
- பசியின்மை

ஆபத்திற்குரியவர்கள் யார்?

- பெண்கள் ஆண்களைவிட அதிகளவில் (99% பெண்கள், 1% ஆண்கள்)
- நெருங்கிய உறவினரிடையே மார்பகப் புற்றுநோய் உடையவர்கள்.
- அதிகளவில் ஈஸ்ரோஜன் (Oestrogen) ஒமோன் சுரப்பு வரக்கூடியவர்கள்.
  - மிகக் குறைந்தவயதில் பூப்படைதல் - 12 வயதிற்குள்.
  - கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நிறுத்தல் - 55 வயதிற்குப்பின்.

- பிந்திய வயதில் முதல் கர்ப்பம் தரிப்பவர்கள் - 30 வயதிற்குப் பின்.
- குழந்தை இல்லாதவர்கள்.
- தாய்ப் பாலூட்டாதவர்கள்.
- அதிக உடற்பருமன் உடையவர்கள்
- புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் அருந்தும் பழக்கம் உடையவர்கள்.
- அதிக கொழுப்பு உணவை உட்கொள்பவர்கள்.

சுயமார்புப் பரிசோதனை

ஒவ்வொரு மாதமும் மாதப்போக்கின் பின் ஒரு வாரத்தினுள் அல்லது மாதப்போக்கு நின்றவர்கள் மாதத்தின் குறித்த ஒரு நாளில் குளிக்கும்போதோ / கண்ணாடியின் முன் நின்றோ / படுத்திருந்தவாறோ சுயமார்புப் பரிசோதனை செய்யலாம்.

1) பார்வை முலம் பரிசோதித்தல்

(Inspection)

கண்ணாடியின் முன் நின்று கைகளைத் தொங்க விட்டபடியும், மேலே உயர்த்தியவாறும், இடுப்பில் வைத்தும் மார்பகங்களில் மேலே சூறிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் உள்ளனவா என அவதானித்தல்.

2) தொடுகை மூலம் பரிசோதித்தல்

(Palpation)

- வலது மார்பை இது கையாலும், இது மார்பை வலது கையாலும்.
- 2ம், 3ம், 4ம், விரல் தட்டைப் பகுதியால் சோதித்தல்.
- விரல்களால் கிள்ளிச் சோதிக்க வேண்டாம். அப்போது சாதாரண மார்பகங்களில்கூட கட்டி உள்ளது போல் சந்தேகம் தரலாம்.

- வெளிப்பகுதியில் இருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி வட்ட வடிவில் சோதித்தல்.
- கமக்கட்டுப் பகுதியையும் சோதிக்கவும்
- இறுதியில் முலைக்காம்பை அழுத்தி ஏதாவது தீர்வக்கசிவு உள்ளதா? என அவதானிக்கவும்.
- ஏதாவது அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடுங்கள்.

கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய்

கருப்பையின் கீழ்ப்பகுதியையும் பிறப்பு கால்வாயையும் (யோனி மடல்) இணைக்கும் பகுதியான கருப்பைக்கழுத்துப்பகுதியின் சுவர்களில் ஏற்படும் மாற்றம் கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயாகும்.

பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் 13 வீதமானவை கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயாகும். ஆரம்பநிலையிலேயே அடையாளம் காணப்பட்டால் சிகிச்சை மூலம் 100 வீதம் குணமாக்கப்படக்கூடியது.

கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவதற்கு ஏதுவான காரணிகள் பாலியல் நடத்தைகள்

- 1) பாலியல் உடலுறவைக்குறைந்த வயதிலேயே ஆரம்பித்தல்.
- 2) ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் உடலுறவு கொள்ளல்.
- 3) ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் தொடர்புடைய ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளல்.
- 4) இளவயதிலேயே உடலுறவை ஆரம்பித்த ஆண்/கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோயுள்ளவருடன் தொடர்புடைய ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
- 5) நீண்டகாலம் வாய்ப்மூலமான கருத்தடை மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுதல்.

- 6) முன்தோலினை நீக்கம் செய்யாத ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
- 7) சில வைரஸ் தொற்றுக்கள்
  - பாலுண்ணியை ஏற்படுத்தும் வைரஸ் (HPV)
  - ஹேப்பிஸ் வைரஸ்

பிற காரணிகள்

- 1) புலகத்தல்
  - ஒரு நாளைக்கு புலகக்கும் சிகரெட்டுக்களின் எண்ணிக்கை
  - புலகப்பிடிக்கும் வருடங்களின் எண்ணிக்கை
- 2) நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவு
- 3) எயிட்ஸ் நோயாளிகள்
- 4) உறுப்பு மாற்றுச்சிகிச்சை செய்தவர்கள்
- 5) விற்றமின் ஏ குறைபாடு
- 6) அதிக எண்ணிக்கையான குழந்தைப் பேறு

கருப்பைக்கழுத்து புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள்

- மாதவிடாய் நின்றபின்னர் ஏற்படும் இரத்தப் போக்கு
- மாதவிடாய்க்கிடையான இரத்தப் போக்கு
- உடலுறவின் பின்னான இரத்தப்போக்கு
- அதிகளவான தூர்நாற்றத்துடன் கூடிய வெள்ளைபடுதல்

நோய் முற்றியநிலையில்

- கால் வீக்கம்
- கால், இடுப்பு வலி
- சிறுநீருடனான இரத்தப்போக்கு
- மலத்துடனான இரத்தப்போக்கு
- வயிற்றோட்டம்

புற்றுநோயும் உணவுப்பழக்கவழக்கமும்

உணவானது சில புற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. சில

உணவுகள் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பனவாகவோ அல்லது தடுப்பனவாகவோ உள்ளன. பொது வாக விலங்குணவுகள் புற்றுநோய் அபாயத்தை கூட்டுவனவாகவும் மரக்கறிகள், பழங்கள் புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைப்பனவாகவும் உள்ளன.

புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பதற்கான சில உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்

- ஒவ்வொரு சாப்பாட்டு வேளைகளிலும் வேறுபட்ட வகையான புதிய மரக்கறிகளையும், பழங்களையும் அதிகளவில் சேர்த்தல்.
- தானியங்களில் அதிகளவு நார்ச்சத்து இருப்பதால் அதனை இயன்றளவில் சாப்பாட்டில் சேர்த்தல்.
- பழச்சாறுகள் உட்கொள்ளும்போது இயன்றளவில் 100 வீதமாக சாறாகவே உட்கொள்ளல்
- இரசாயனப்பதார்த்தங்கள் விசிறப்பட்ட மரக்கறிகள், பச்சை இலைகள் மற்றும் நிறப்பழவகைகளை நீரில் நன்றாக அலசிக் கழுவிப்பின் பயன்படுத்தல்.
- சமையலறையில் பொரித்தலுக்காக முதல்நாள் பாவித்த எண்ணெயினை அடுத்தநாள் பாவித்தலைத் தவிர்த்தல்.
- உணவின் மூலம் பெறும் சக்தியின் அளவின் 10 வீதத்திலும் குறைவான அளவுமட்டும் கொழுப்புணவு மூலம் பெறல்.
- விலங்குணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல்.
- பதனிடப்பட்ட உணவுகளை குறைந்தளவில் பயன்படுத்தல்.
- பொரிக்கப்பட்ட மரக்கறி வகைகளை இயன்றளவில் குறைத்தல்.
- சிறியவகை மீன்களை உணவில்

இயன்றளவு சேர்த்தல்.

- பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகளை (மூடியல், பழுதடைந்த தயிரி) தவிர்த்தல்.
- மிகச்சூடான உணவுகள், பானங்கள் என்பன உள்ளெடுத்தலைத் தவிர்த்தல்.

புற்றுநோயும் உணவின் பங்களிப்பும்

புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் உணவின் பங்களிப்பு 35 வீதம் ஆகும்.

உணவும் புற்றுநோயும்

1. புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- உணவின் சில கூறுகளிலேயே நேரடியாகக் காணப்படுகிறது.
  - அதிக அளவிலான கொழுப்பு
  - மிகையான புரதம்
  - கூடுதலான இனிப்பு
- புறச்சூழலிலிருந்து உணவில் சேருதல்
  - விவசாய இரசாயனங்கள்
  - உறைப்பான உணவுகள்
  - நாட்பட்ட, பழுதடைந்த உணவுகள்
  - உணவில் சேர்க்கப்படும் மேலதிக புதார்த்தங்கள்
  - உணவு தயாரிப்பின் போது சம்பவிக்கும் தீய விளைவுகள்
  - பதனிடப்பட்ட உணவுகள்
- உணவின் சில கூறுகளில் இருந்து உடல் அனுசேபத் தாக்கங்களினால் உருவாகல்

2. புற்றுநோயை குறைக்கும் காரணிகள் குறைவாயிருத்தல்

- நார்ப்பொருட்கள்

உணவுப் பதார்த்தங்களும் பாதிக்கப்படும் உடற்பகுதிகளும்

- புகையிலை - நுரையீரல், களம், சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, கருப்பைக்கழுத்து.

- மதுபானம் - வாய்க்குழி, தொண்டை, களம், ஈரல்
- அதிக கொழுப்புள்ள இறைச்சி, (மாடு, பன்றி) - குடல், மார்பகம், முன்னிலைச்சரப்பி (Prostate Gland).
- சூடான, காரமான உணவுகள் - வாய்க்குழி, தொண்டை, களம்
- அதிகளவிலான உப்பு - இரைப்பை
- மிகை நிரப்பு பதார்த்தங்கள் - வாய்க்குழி, இரைப்பை, சிறுநீர்ப்பை

- தோற்றப் பொலிவிற்காக பச்சை இலை வகைகள், பழங்கள் மீது இரசாயனம் விசிறுதல்
- பழங்கள், காய்கறிகளை நன்கு கழுவாது உட்கொள்ளல்
- விவசாய இரசாயனங்களின் மீதிகள் உணவுப் பொருட்களில் அனுமதிக்கப்பட்ட அளவுக்குள் உள்ளனவா என அளவிடப்படாமை
- கடுமையான சட்டங்கள் பிரயோகிக்கப்படாமை.

கணிசமான, கட்டுப்பாடற்ற பாவனையால் புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் அதிகளவு பங்களிப்புச் செய்வதாகக் கருதப்படும் பிரதான உணவுகள்

1. வெதுப்பிய, வாடிய செந்நிற இறைச்சி
2. பொரியல் வகைகள்
3. பாற்பண்டங்கள்
4. சீனி தூவிய, உப்புச்சேர்த்த கொறிக்கும் உணவுகள்
5. மதுபானக் குடிவகைகள்
6. வர்த்தக ரீதியிலான வெண்ணெய் தயாரிப்புகள்
7. ஊறுகாய் வகைகள்
8. கோப்பி
9. பதனிடப்பட்ட இறைச்சியினாலான தின்பண்டங்கள்
10. ஆம்லட, பிஸா

விவசாய இரசாயனங்களும் புற்றுநோயும்

- பீடை கொல்லிகளின் மிகையான பாவனை
- கட்டுப்பாடற்ற பசளை உபயோகம்
- நிலக்கீழ் நீரில் இரசாயனங்களின் செறிவு அதிகரித்திருத்தல்

சீரான வாழ்க்கை முறையும் முன்னேற்றகரமான நடத்தையியல் மாற்றங்களும் புற்றுநோய் தோன்றுவதைத் தடுப்பதில் அதிக செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

- உடற்பருமனைக் கட்டுப்பாடாகப் பேணல்
- அளவான - ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- வெற்றிலை, புகையிலை உபயோகித்தலை தவிர்த்தல்
- புகைத்தலை நிறுத்தல், மதுபாவனையிலிருந்து படிப்படியாக விடுபடுதல்
- நாளாந்தச் செயற்பாடுகளிலேயே உடலை கட்டுக்கோப்பாகப் பேணவல்ல பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல்
- உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல்.

முளைக் கட்டிகள்

மூளையின் கலங்களின் அசாதாரணமான வளர்ச்சி மூளைக் கட்டி எனப்படுகின்றது. இது முதலாம், இரண்டாம் நிலை மூளைக் கட்டி என இரு வகைப்படும்.

முதலாம் நிலை மூளைக் கட்டியானது புற்றுநோய்க் கட்டியாகவோ அல்லது புற்று நோயல்லாத தணிந்த நிலை (Benign) மூளைக் கட்டியாகவோ இருக்கலாம்.

இரண்டாம் நிலை மூளைக் கட்டியானது உடலின் வேறு பகுதியில் உருவான புற்றுநோய் மூளைக்குப் பரவுவதால் ஏற்படும்.

தணிந்த நிலை மூளைக் கட்டியானது பொதுவாகவே வளரும்; மூளையின் பகுதிகளை ஊடுருவாது; இலகுவாக அகற்றிவிட முடியும். ஆனால் புற்றுநோய்க்கட்டி விரைவாக வளர்வதோடு அருகில் உள்ள மூளையின் பகுதிகளையும் சேதப்படுத்தும். ஆபத்தானது. சிலவேளை தணிந்த நிலை மூளைக் கட்டிகூட உயிராபத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

### நோய் அறிகுறிகள்

மூளைக்கட்டி வளரும் இடம், அளவு, வேகம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அறிகுறிகள் மாறுபடும். கட்டியானது மூளையை அழுத்துவதாலும் அதன் பகுதிகளை சிதைப்பதனாலும் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகின்றது. அவையாவன.

- 1) புதுவிதமான, கொல்லும் தலைவலி. குறிப்பாக கண் விழித்தவுடன்.
- 2) விளக்க முடியாத குமட்டல் மற்றும் வாந்தி.
- 3) பார்வைக் கோளாறுகள்.
- 4) கை அல்லது காலைகளில் பொதுவாக உணர்ச்சி மழுங்குதல்.
- 5) பேசுவதில் சிரமம்.
- 6) தினசரி நடைமுறைகளில் குழப்பம்.
- 7) ஆளுமை மற்றும் நடத்தை மாற்றங்கள்.

- 8) முன்பொருபோதும் வலிப்பு ஏற்படாத ஒருவருக்கு வலிப்பு ஏற்படுதல்.
- 9) காதுப்பிரச்சினைகள்.
- 10) கானில் சுரப்புகளின் (Hormones) ஒழுங்கின்மைகள்.

காரணங்கள் முதல் நிலை மூளைக் கட்டி மூளைக் கட்டிகளில் 25% ஆன இவை மூளை, மண்டையோடு மூளைய மென் சவ்வு, நரம்புகள், கபச்சரப்பி ஆகியவற்றில் தோன்றலாம். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மூளைக் கட்டிகளில் பெரும்பான்மை இவையாகும்.

மரபியற் சுவறுகளா, சூழலியற் காரணிகளா அல்லது வைரஸ் மற்றும் பிற காரணிகளா இவற்றை தோற்றுவிக்கிறது என்பது தொடர்பாக ஆய்வுகள் நடைபெற்று வருகின்றது.

முதல் நிலைக் கட்டிகளின் மருத்துவப் பெயர்கள் சில neuroma Asteroctoma, Medulo blastoma Meningoma, Oligodendroglioma

இரண்டாம் நிலை மூளைக் கட்டிகள் = காரணங்கள்

உடலின் ஒரு பகுதியில் ஏற்படும் புற்றுநோயானது குறிப்பாக நுரையீரல் மாப்பு புற்றுநோய் போன்றவை மூளைக்குப் பரவுவதால் ஏற்படுகின்ற நிலையே இரண்டாம்நிலை மூளைக் கட்டிகளில் உள்ளடக்குகிறது. சில வேளைகளில் உடலில் வேறெங்கேயும் புற்றுநோய் உண்டாகியுள்ளதைக் காட்டும் அறிகுறியாக உள்ளது.

## நோய்க் கணிப்பு

மூளைக் கட்டிகளான அறிகுறிகள் வேறுபல நோய்களுக்கும் பொதுவாக இருப்பதால் இதனை உறுதிப்படுத்தப் பல விசேட சோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டி உள்ளது. அவையாவன CT Scan, MRI Scan காய் மூலம் கதிர்ப்படம் எடுத்தல், தலை, மண்டையோட்டு X கதிர்ப்படம் MRS Scan S P ETC Csingle Photon tomo graphy), PET Scan எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக கட்டியின் பகுதியொன்றை ஊசியால் எடுத்து சோதித்து அதன் தன்மைகளை அறியலாம். இவற்றைக் கொண்டு சிகிச்சைமுறை தீர்மானிக்கப்படும்.

## சிகிச்சை

கட்டியின் தன்மை, நோயாளியின் ஆரோக்கியம் வயது என்பவற்றைப் பொறுத்து தீர்மானிக்கப்படும் சிகிச்சை பல நிபுணர்களின் பங்களிப்பு தேவைப்படும். அறுவைச் சிகிச்சை - பொதுவாக மேற்கொள்ளப்படும். மூளையின் பகுதிகள் சேதமாக்கப்படாது

**கதிர்வீச்சு:** உயர் சக்திக் கதிர்வீச்சு மூலம் கட்டி பொசுக்கப்படும்.

**மருந்து சிகிச்சை:** வாய் வழியாக அல்லது குருதிக் குழாய்களுடாக மருந்துகள் அனுப்பப்பட்டு கட்டி அழிக்கப்படும்.

## அமிலத்தால் ஏற்படும் அல்சர் நோய்

ஆங்கிலத்தில் 'Heart burn' என்று சொல்லப்படும் நெஞ்சுக்காரிப்பு பலருக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் பிரச்சினையாகும். சிலருக்கு உணவு உண்டதும், பலமணி நேரத்திற்கு வயிற்றுப் பகுதியின் மேலிருந்து தொண்டைவரை எரிச்சல் ஏற்படலாம். அல்லது சமீபாடு ஆகாத உணவு தொண்டையில் இலேசாக எட்டிப்பார்க்கலாம். வயிறு உப்பியதுபோல் உணரலாம். மேல் வயிற்றுப்பகுதியில் மிகுந்த வலி ஏற்படலாம். அதிக நேரம் பட்டினி கிடந்தாலோ அதிகம் சாப்பிட்டாலோ இதுபோல ஏற்படலாம். நாளாக, நாளாக தினமும் ஏற்படலாம். வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகளே இது.

அதிகமாக அமிலம் சுரப்பதனால் (Hyper acidity) பல்வேறு உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவைச் சமீபாடையைச் செய்வதற்காக இரைப்பையில் அமிலம் சுரக்கிறது. இந்த அமிலம் செரித்த உணவு, அங்கிருந்து சிறுதூள் மற்றும் பெருங்குடலுக்குச் செல்கிறது. அமிலம் அதிகமாகச் சுரந்தாலோ அல்லது சமீபாடையைச் செய்யப் போதுமான உணவு இல்லாமல் போனாலோ வயிற்றில் உள்ள தசைகளை இந்த அமிலம் அரிக்கலாம். இதனால் Ulcer என்று சொல்லப்படும் வயிற்றுப்புண் உருவாகலாம். சிலவகை உணவுப் பொருட்கள் இந்த அமிலத்தை அதிகம் சுரக்க வைக்கின்றன. இதைத் தவிர சில பழக்கங்கள் இந்த அமிலத்தைக் குறைக்கவோ அதிகமாக்கவோ செய்யலாம். நமது வயிற்றில் இந்த அமிலத்தைக் கட்டுப்படுத்த சில பாதுகாப்பு முறைகளும் உள்ளன. எனினும் இந்த அமிலத்தின் அளவிற்கும், காரத்திற்கும் (Alkali) இடையே சமச்சீர் நிலை இல்லாதபோது வயிற்றுப் புண் ஏற்படலாம்.

வயிற்றில் புண் ஏற்படாமல் வெறும் அரிப்பு மட்டும் ஏற்பட்டு, அதனால் வலி வருவதை Gastritis என்று சொல்கிறோம். இது குறுகிய காலத்திற்கு ஏற்படலாம். அதிகளவில் மதுபானம், எண்ணெயில் செய்யப்பட்ட கார உணவுகள், ஒரு சில மருந்துகள் போன்றவை இந்தப் பிணியை உருவாக்கலாம். அப்போது அதிக வலி அல்லது வாந்தி, குமட்டல் ஆகியவை ஏற்படும்.

## மாணவர்களின் நல்வாழ்வில் சுகாதார மன்றத்தின் பங்கு

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான உன்னத சிந்தனைகளை விதைப்பதற்கு மாணவப் பருவம் நல்லதொரு உகந்த காலப் பகுதியாகும். ஒரு மனிதனுடைய பிற்கால வாழ்வினை தீர்மானிக்கின்ற அடித்தளமும் ஆளுமை விருத்தி நிலையுமே இக்காலப் பகுதியிலேயே ஏற்படுகின்றது.

பாடசாலை நாட்களில் மாணவர்களின் மத்தியில் சுகாதார சம்பந்தமான ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு, நடத்தைக் கோலம் என்பவற்றை வளர்த்தெடுக்கின்ற கட்டமைப்பே பாடசாலை சுகாதார மன்றம் ஆகும்.

சுகாதாரத் துறையினரும் கல்வித் துறையினரும் இணைந்து செயற்படுகின்ற இச் செயற்றிட்டம் வெற்றிகரமாக எமது பிரதேசத்தில் நடைமுறைப்படுத்துவதினூடாக கடந்தகால யுத்த வடுக்களினால் நலிவற்று நிற்கின்ற எமது சிறார்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும்.

பாடசாலையில் காணப்படும் ஏனைய மன்றங்களைப் போன்று இம் மன்றமும் நிர்வாகக் குழு, பொறுப்பாசிரியர் என்பவற்றைக் கொண்டிருக்கும். பாடசாலை அதிபர், ஆசிரியர்களுக்கு அப்பால் பொதுச் சுகாதாரத் துறையினரும் இங்கு மன்றச் செயற்பாடுகளுக்கு வழிகாட்டியாக இருப்பார்.

Dr. ப.நந்தகுமார்  
சமுதாய மருத்துவத்துறை

நிர்வாகக் குழு எல்லா வகுப்புகளிலும் பிரதிநிதிகளைக் கொண்டிருப்பதாகவும் தரம் - 10 ஐச் சார்ந்த மாணவர்கள் தலைவர், செயலாளர் பதவிகள் உள்ளிட்ட முக்கிய பொறுப்புக்களை வகிப்பதாகவும் இருக்கும் வகையில் அமையும். O/L, A/L மாணவர்களை பிரதான செயற்பாடுகளில் அதிகம் ஈடுபடுத்தாததனுடாக அவர்களின் பரீட்சை நெருக்கீடுகளை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மன்றச் செயற்பாடுகள் சுகாதார அடிப்படை அறிவுகளையும் பழக்க வழக்கங்களையும் வலுவாக்கும் வகையில் அமைதல் வேண்டும்.

பாடசாலைச் சுற்றாடலை சுத்தமானதாகவும் காண்போர் கருத்தை கவர்வதாகவும் இருக்கும் வகையிலான செயற்றிட்டம் ஒன்றினை நடைமுறைப்படுத்துவதில் சுகாதார மன்றம் பெரும் பங்காற்ற முடியும். இதற்கு ஒவ்வொரு வகுப்புப் பிரதிநிதிகளும் குப்பைக் கூடைகளை தங்கள் வகுப்புகளில் வைத்துப் பராமரிப்பதுடன் அவற்றை பாடசாலையில் ஒரு மீள் சுழற்சி கழிவுத் தொட்டி ஒன்றை உருவாக்கி ஒவ்வொரு கிழமையும் அதில் சேர்ப்பிக்க முடியும்.

இதில் கிடைக்கும் பசளையும் உள்ளூர் வளங்களையும் பயன்படுத்தி இனிய பாடசாலைத் தோட்டம் ஒன்றினை உருவாக்க முடியும். அதில் மூலிகைச் செடிகளையும் வளர்ப்பதனுடாக மருத்துவத்துறைசார்



விழிப்புணர்வினையும் மாணவர் மத்தியில் ஏற்படுத்த முடியும்.

தனிமனித ஆளுமையும் மாணவர் மத்தியில் சுகவாழ்வு எண்ணக்கருக்களை பரப்பும் வகையில் காலப் பிரார்த்தனையில் சுகாதாரம் சம்பந்தமான பேச்சுக்களை ஒழுங்குபடுத்தலாம். விசேடமாக காசநோய் தினம் நீரிழிவுதினம், எயிட்ஸ்தினம் போன்ற முக்கிய தினங்களில் அவை தொடர்பான விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

பாடசாலை விளம்பரப் பலகையில் சுகாதாரம் சம்பந்தமான கேள்வி - புதில்களை வாராந்த முறையில் காட்சிப்படுத்தலாம். மாதாந்தம் குறித்த பாட வேளைகளில் இயல், இசை, நாடகம் அடங்கலான மன்ற நிகழ்வுகளை ஒழுங்குபடுத்தலாம்.

பாடசாலையில் முதல்தனிப் பயிற்சிப் பட்டறை உளவள, தலைமைத்துவ கருத்தரங்குகள், யோகாசனப் பயிற்சிகள் என்பவற்றை சமூக நிறுவனங்களின் அனுசரணையுடன் மேற்கொள்ளலாம்.

இத்தகைய செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைக்கும் வகையில் வருடாந்தம் சுகவாழ்வு விழாக்களையும் கட்டுரை, பேச்சு, சித்திரப் போட்டிகளையும் நடாத்துவதுடன் ஏனைய பாடசாலை மாணவ மன்றங்களுடன் இணைப்பையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

சுகாதார மன்றம் எனப்படுகின்ற சுகவாழ்வுப் பொறிமுறை வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்தப்படுவதுடாக எமது சிறார்களுக்கு இனிய நல்வாழ்விற்று சுகாதார - கல்வித்துறையினர் வழிசமைக்க முடியும்.

### இனிப்புகளின் பெறுமானம்

சொக்கலேட் பிஸ்கட்	அளவு	இணையான சீனியின் அளவு (தேனீக்க கரண்டி)
பிரூட்கேக்	1	1
சொக்கலேட்	1	3
ஒரேஞ் கோடியல்	100g	11
ஐஸ்கிரீம் (வனிலர்)	100g	4
கொக்கோ கோலா	1	5
லைமனேட்	1 கிளாஸ்	3

எனவே, சலரோக நோயாளிகள் சீனியை மாத்திரமல்ல இனிப்பு அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்களையும் தவிர்த்தால் நல்லது.

## உணவில் உப்பின் அளவினைக் குறைக்கும் முறை

உப்புச் சத்து மிகவும் அத்தியாவசியமானது. இதன் சமநிலை உடலில் சீராகப் பேணப்படும்.

### உப்புள்ள உணவுகள்

1. எல்லா உணவிலும் சிறிதளவில் உண்டு
2. சமைக்கும்போது சுவையூட்டியாக இடப்படுகின்றது.
3. உணவு உண்ணும்போது சேர்க்கப்படுகின்றது.
4. உணவைப் பதப்படுத்தும்போது சேர்க்கப்படுகின்றது.

உயர்கூடுதி அடுக்கம் உடையவர்கள் உள்ளெடுக்கும் உப்பின் அளவினைக் குறைப்பதால் பிரயோசனம் அடைவார்கள். அயடின் சேர்க்கப்பட்ட உப்பு சேர்க்கப்படுவதன் நோக்கம் உடலின் அனுசேபத்தில் முக்கிய பங்கினை தைராயிட் ஓமோன்கள் வகிக்கின்றன. அயடின் முக்கியமான பங்கினை தைராயிட் ஓமோன் உருவாக்கத்தில் வகிக்கின்றது.

### உப்புக் குறைவான உணவினை நுகர்வது எவ்வாறு

1. சிறிய அளவிலான உயிர்களையே அமைக்கும்போது உபயோகிக் வேண்டும்.
- வேறு வாசனைத் தீரவியங்களை உப்பிற்குப் பதிலாக பயன்படுத்தலாம். (சுரம்பு, சுறுவா, மிளகு போன்றன)

2. உணவில் அதிக அளவு மரக்கறிகளை சேர்ப்பதனால் உள்ளெடுக்கப்படும் சோடியங்களின் அளவு குறைவாகும். பரணிடப்பட்ட உணவுகளை சேர்ப்பதை தவிர்த்தல் நல்லது.

3. புதிய மீன் கோழி இறைச்சி, முட்டை, இறைச்சி என்பன குறைந்த அளவு சோடியத்தினை கொண்டிருக்கும். (உப்பிட்ட, தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளைவிட)

4. தகரத்திலடைக்கப்பட்ட உணவுகளை எடுக்கும்போது குறைந்த அளவு உப்பிட்ட உணவுகளையே எடுத்தல் வேண்டும்.

5. உணவில் குறைந்த அளவு சோடியத்தினை உள்ளடக்கிய (சோயா, சோஸ், ஊறுகாய், சுட்னி, சலாட்)

6. உப்பிட்ட பாணங்களை அருந்தாது புதிய பழங்கள், மரக்கறிகள் என்பவற்றினை எடுத்தல்.

7. பதனிடப்பட்ட அடைக்கப்பட்ட உணவுகளின் அதிக அளவு உப்பு இருக்கும் என்பதனை நினைவில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

### பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ள உணவுகள்

மரக்கறி வகைகள்

உருளைக் கிழங்கு, வற்றாளை, வல்லாரை, பழங்கள், இளநீர், வாழைப்பழம், மாம்பழம், பேரிச்சம்பழம், தோடஞ்சாறு இவற்றை அதிகம் எடுத்தல் நல்லது.

## புகையிலை புகைத்தலின் விளைவுகள்

புகையிலை என்பது ஒரு தாவரம். இதன் விஞ்ஞானப் பெயர் Nicotiana இதில் N Tabacum, N rustica என்பன அதிகளவில் வளர்க்கப்படுகின்றன. இவற்றிலிருந்து இலைகள் அறுவடை செய்யப்பட்டு, பதப்படுத்தலின் பின்னர் பல்வேறு விதமான புகைத்தல் பொருட்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன. அவையாவன: பீடி, சிகர், சிகரெட், சிகரெட், Hookah, Kreteks, Passive smoking, Pipe smoking இவற்றுடன் மேலும் சில.

புகைப்பவர்களில் ஆண், பெண் இருபாலாரும் அடங்குகின்றனர். ஆண்கள் பெண்களைவிட 5 மடங்கு கூடுதலாகப் புகைக்கின்றனர். குழந்தைகள், வளர் இளம் பருவத்தினரில் இந்த வித்தியாசம் குறைகின்றது. புகைப்பவர்களில் அரைவாசிப்பேர் 15-20 வயதிற்குள் உள்ளனர். புகைக்கும் பெற்றோரின் பிள்ளைகள், புகைக்காதவர்களின் பிள்ளைகளைவிடக் கூடுதலாகப் புகைக்கின்றனர்.

புகைத்தல், செயல்பாட்டின் அடிப்படையில் பல வகைகள் உள்ளன (Additive smoking: pleasure from smoking, Tension reduction/ relaxation, Social smoking, stimulation, Habit / automatisms, handling). அத்துடன் புகைத்தலின் வகை (Pattern of smoking) இடத்திற்கிடம், ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடுகின்றது.

Dr. செல்வி பிரதீபன் கனிஸ்ரமேர்  
செயன்முறைக் காட்டுனர்  
விலங்கியல்துறை, விஞ்ஞானபீடம்.

புகையிலையின் புகையானது பொலி நியூக்கீனிய அரோமற்றிக் ஐதரோகாபன், (PAH), அக்ரோலின் (Acrolein), நைதரஸ் அமைன்கள் (Nitrosamines), நிகோட்டின் (Nicotine), காபனோர் ஒட்சைட் (Co), கதிர் தொழிற்பாட்டுப் புற்றுநோயாக்கல் (Radioactive carcinogens) என்பவற்றைக் கொண்டது.

பொலி நியூக்கீனிய அரோமற்றிக் ஐதரோகாபன் ஓர் தார் (tar), கொண்ட சேர்வை, சேதனப் பொருட்களின் தகனத்தினால் உருவாக்கப்படுகின்றது. இது ஒரு புற்றுநோயாக்கியும் விகாரமாக்கியும் ஆகும். முதன் முதலில் பென்சோபைரின் (Vensophrene) புகையிலையின் புகையில் அடையாளம் காணப்பட்டது.

இது நிரந்தரமாகக் கலத்தினுடைய கருவில் உள்ள DNA உடன் இணைந்திருந்து விகாரத்தை உருவாக்கும் - இதனால் கல இறத்தல் நிறுத்தப்பட்டு கலங்கள் பெருக்கமடையும்.

அக்ரோலின் அதிகளவில் சிகரெட் புகையின் காணப்படும். இது DNA இன் guanine (குவானின். உடன் இணைந்திருக்கும். இது தூண்டத்தக்க காரமான / உறைப்பான மணம் உடையது. இது புற்றுநோயாக்கி ஆகத் தொழிற்படுவதுடன் லக்ரோமற்றி விளைவு நீண்டகாலமான கட்டி, வீக்கம், புண் (inflammation) என்பனவற்றை ஏற்படுத்தும்.

நைற்றோசமைன் (Nitrosamine) இது ஒரு புற்றுநோயாக்கி. சிகரெட்டில் காணப்படும். ஆனால் பதப்படுத்தப்படாத புகையிலையில் காணப்படாதது. இது இரசாயனத் தாக்கங்களின் மூலம் பதப்படுத்தலின்போது உருவாக்கப்படுகின்றது.

கதிர் தொழிற்பாட்டு புற்று நோயாக்கிகளான (Radioactive carcinogens),  $^{289}_{82}\text{Po}$ ,  $^{210}_{84}\text{Po}$  என்பன சிறிய அளவில் சிகரெட் புகையில் காணப்படுகின்றன. இது வாதனாளிக் குழாயின் கிளைகளில் படிக்கின்றது. இவை கரையாத பொருட்கள் ஆகும். இதனால் இவை நீண்டகாலமாக இருப்பதனால் பாதுகாப்புப் படையான மேலணி இழையங்கள் சிதைக்கப்படுகின்றது. 80-199 rads கதிர் வீசல் சுவாசப்பை புற்றுநோயின் மூலம் இறப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

நிகோட்டின் (Nicotine) ஒரு ஊக்கி, நிறமற்ற காரத் தன்மையான எண்ணெய் திரவம். இது புகைப்போருக்கு சுவை, மணம் அத்துடன் பார்த்து மகிழும் தன்மை என்பவற்றைக் கொடுக்கின்றது. இதனால் தொடர்ச்சியான புகைத்தலுக்கு வழி வகுக்கின்றது. புகைத்தலின்போது 10-15 செக்கன்களுக்குள் மூளையை அடையும். மூளையினை சுற்றி பல உயிரியல் சேர்வைகள் கா-ம் அவையாவன. அசற்றைல் கோலின் (Acetylcholine), டோபமைன் (Dopamine), நோர் அதிரினலின் (Noradrenaline), ஒபி ஒட்டஸ் பெப்பரைட் (Opioid peptides), செறாரோனின் (Serotonin) Serotonin,

குளுராமேற் r - அமினோபியு ரிநேற் (Gamma Aminobutyrate, GABA)

இந்த உயிரியல் சேர்வைகள் மேலும் உடற்றொழிலியல் நிகழ்ச்சிகளைத் தொடர்கின்றன. இது புற்று நோயாக்கி இல்லை. ஆனால் கல இறப்பை நிறுத்துவதன் மூலம் புற்றுநோயின் தன்மையை அதிகரிக்கின்றது.

காபனோரொடசைட்டு (Co) குறை களத்தின்போது உருவாக்கப்படுகின்றது. புகைத்தலானது வாய் (Oral) சுவாசப்பை, குருதிச் சுற்றோட்டம், நரம்பு, அகஞ்சுரக்கும் தொகுதி, இனப்பெருக்கத் தொகுதி என்பவற்றில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. அத்துடன் தொற்று நோய், உளவியல் நிலைகளை ஏற்படுத்தும்.

வாய்குழியில் (அதிகளவில் சிகர், சுங்கான்) புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகின்றது. பல்சாயமிடப்படுகின்றது. பற்கள் இழக்கப்படுகின்றது. சுவாசப்பையில் நீண்ட காலமாகப் புகைத்தல் சேர்வைகளுடன் தொடுகையில் இருப்பதனால், சுவாச மேலணிக் கலங்கள் சிதைவடைகின்றன. சுவாச சிற்றறை மீள் சக்தியை இழக்கின்றது. Emphysema, Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) இற்கு வழி வகுக்கின்றது. இரண்டாந் தன்மையான புகைத்தல் (Second hand smoke) 20-30% இனால் சுவாசப்பை புற்று நோயை அதிகரிக்கின்றது.

குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியிலும் அகஞ்சுரக்கும் தொகுதியிலும் உடனடியான

துலங்களை இதயத்திலும், குருதிக் குழாய்களிலும் மூளை சுற்றின் மாற்றத்தினால் ஏற்படுத்துகின்றது. ஒரு நிமிடத்திற்குள் இதயத்தின் துடிப்பு வீதம் அதிகரிக்கின்றது. 30% இனால் முதல் 10 நிமிடத்திற்குள் அதிகரிக்கின்றது. இதனால் புலகப்பவர் விரும்பத்தக்க உணர் திறனைப் பெறுவார். காபனோரொட்சைட் கீமோ குளோபின் (Hb) உடன் இணைவதால் ஒட்சிசன் எடுத்துச் செல்லும் அளவினை குறைக்கின்றது. இதய நோய்களான மாறடைப்பு, பாரிசுவாதமும் சுற்றயல் குருதிக் குழாய்களில் நோய் குருதிக் குழாய் ஒடுங்குதல், தடை அதிகரித்தலும் ஏற்படும். இதயத்தசையின் கலப்பிரிவில் செல்வாக்குச் செலுத்தி இதயத்தின் வடிவம் மாற்றப் படுகின்றது. பேகர் நோய் (Buerger's Disease) குருதி கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு அதிகரித்தல் என்பன ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.

பைபிரினோஜன் (Fibrinogen), குருதிக் சிறுநாட்டு உருவாக்கம் அதிகரித்தலினால் குருதி பாகுத்தன்மை கொண்டதாக மாறுகின்றது. இதனால் (Arteriosclerosis, eczema உருவாகின்றது. 25-30% இதய நோய்க்கான தன்மை அதிகரிக்கின்றது.

இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் கர்ப்பிணித் தாய்மாரில் கருச்சிதைவு ஏற்படுகின்றது. உயர்வான செறிவில் Nicotine இருப்பதனால் திடீர் குழந்தை இறப்பை (Sudden infant death syndrome SIDS) ஏற்படுத்தும். கர்ப்பிணித்தாய்மாரில் ஏற்படும் உயர் குருதியழுக்கம் புலகத்தலினால் குறைக்கப்படுகின்றது. ஆண்களில் கடமியம் (Cd) ஆனது Zn இற்குப் பதிலாக DNA பொலி

மெரேஸ் இல் இருப்பதனால் விந்துக் கலங்கள் கொல்லப்படுகின்றன. நாடிகளின் ஒடுக்கத்தினால் பாலியல் தொடர்பான குறைபாடு (Erectile dysfunction) ஏற்படுகின்றது.

நரம்புத் தொகுதியில் உள்ளெடுக்கப்படும் சேர்வையினால் இரசாயன தாக்கம் நரம்பு முடிவில் அதிகரிக்கின்றது. நிகோட்டின் அசற்றைல் கோலின் வாங்கிகளின் இரண்டு வகையான நரம்பு கடத்தலா ஈடுபடுகின்றன. அவையாவன synaptic transmission Paracrine signaling. டோப்பமைன் (Dopamine) உம், என்டோபின் (Endorphins) உம் விடுவிக்கப்பட்டு இவை சேர்ந்து விரும்பத்தக்க உணர்வையும், உற்சாகத்தையும் கொடுக்கும்.

நோய்த் தொற்றானது இலகுவில் ஏற்படும், CD4 or T<sub>H</sub> கலத்தின் உற்பத்தி நிகோட்டினால் அதிகரிக்கும். எயிடஸ் தொற்று இல்லாதவர்களில் Kaposi's Sarcoma வின் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றது.

உளவியல் ரீதியாக நோக்கின் ஞாபக சக்தியை குறைத்தல், பகுத்தறிவு குறைபாடு (Cognitive Dysfunction) என்பன இனம்பருவத்தினரில் ஏற்படும். அத்துடன் மூளையில் ஏற்படும் சுருக்கம், ஒதுங்கியிருத்தல், சிறிய அளவிலான மன அழுத்தம் என்பன ஏற்படுகின்றன.

புலகத்தலின் அபாயம் புலகப்பவர்களிலும், புலகக்காதவர்களிலும் வேறுபடுகின்றது. புலகப்பவர்களில் புலகத்தலின் அபாயம்

புகைத்தலின் காலம் (Length of time),  
புகைத்தலின் அளவு (Amount of smoke),  
புகைத்தலின் வகை (Pattern of smoking)  
என்பனவற்றுடன் வேறுபடுகின்றது.

புகைப்பவர்களில் எதிர்பார்க்கும் வாழ்க்கைக்  
காலம் குறைகின்றது. இது 2.5 - 10  
வருடங்களினால் புகைக்காதவர்களில்  
இருந்து வேறுபடுகின்றது.

புகைத்தலின் விளைவைக் குறைப்பதற்குப்  
பொதுமக்கள் பாதுகாப்பான கொள்கை  
அதாவது, பொது இடங்களில் புகைத்தல்  
கூடாது. வேலை செய்யும் இடங்களிற்  
புகைத்தல் கூடாது. வரிவிதித்தல்: இதனால்,

புகைத்தல் பொருட்களின் விலை கூடுவதால்  
இளம் பருவத்தினரும், வறுமையான  
குடும்பத்தில் உள்ளவர்களும் புகைத்தலை  
குறைத்தல். கட்டுப்பாடு இதனை வயது  
(பாவனையாளர்) விளம்பரம், பொதி  
செய்தல் போன்றவற்றில் மேற்கொள்ளலாம்.  
பாதுகாப்பான உற்பத்திப் பொருள் புகைத்தல்  
பொருட்களை உற்பத்தி செய்யும்போது  
பாதுகாப்பாக வடித்தல், உறிஞ்சல்  
செயல்முறைகளை செய்யக்கூடியதாக  
இருத்தல். புகைத்தலை நிறுத்தல் இதனை  
உள ஆற்றுப்படுத்துகை மூலம் நிறுத்தல்,  
குழுவினராக செயற்படுத்தலின்மூலம்  
மேற்கொள்ளுதல். மருத்துவ சிகிச்சை,  
நிகோட்டின் பிரதியீடு செய்தல் போன்ற  
முறைகளைக் கையாளலாம்.

**H. Pylori** என்று சொல்லப்படும் ஒரு கிருமி வயிற்றில் அமிலத்தை அதிகமாகச்  
சுரக்க வைக்கலாம். இந்தக் கிருமி Peptic Ulcer உருவாக ஏதுவாகலாம். ஆனால்,  
Peptic Ulcer உள்ள எல்லோரிலும் இந்தக் கிருமி காணப்படுவதில்லை.  
அதேநேரத்தில் ஆசிய நாடுகளில் இந்தக் கிருமி அதிகமாகப் பரவி இருப்பதால்  
நம்மில் பலரிடம் இந்தக் கிருமி ஒளிந்து கொண்டிருக்கக்கூடும். பிற்காலத்தில்  
வயிற்றில் Lymphoma என்று சொல்லப்படும் ஒரு விதப் புற்றுநோய் ஏற்பட இந்தக்  
கிருமி காரணமாகலாம்.

பெரும்பாலும் இந்த நோயைக் கண்டுபிடிக்கப் பரிசோதனைகள்  
தேவையில்லை. ஒருசில அறிகுறிகள் இருந்தால் Endoscopy மூலம் உணவுக்  
குழாய்ப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டி Swallow அல்லது PH Monitor போன்ற  
பரிசோதனைகளும் தேவைப்படலாம். இந்த H.Pylori கிருமியை இரத்தப்  
பரிசோதனை மூலமும் மூச்சுக்காற்றுப் பரிசோதனைமூலமும் கண்டுபிடிக்கலாம்.

எடை குறைதல், வாந்தியில் இரத்தம் கலந்திருத்தல், மலத்தில் இரத்தம்  
கலந்திருத்தல் ஆகிய அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனே மருத்துவரை  
அணுகவேண்டும். இந்த அறிகுறிகள் வயிற்று / குடல் புண்ணில் இருந்து இரத்தம்  
கசிவதையோ அல்லது புற்றுநோய் உருவாகுவதையோ உணர்த்தக்கூடும்.

நோயாளியொருவர் சிகிச்சையொன்றினை நாளும்போது தான் பூரண குணமடைந்து சுகதேகியாகவரும் காலங்களில் வாழ்வதையே விரும்புவார். இன்றைய நிலையில் வைத்தியசாலையை நாளும் நோயாளிகளில் பலரின் கருத்து என்னவெனில், தமக்கு ஒரு தற்காலிக நிவாரணம் வைத்தியசாலையில் கிடைக்கின்றதேயொழிய ஒரு நிரந்தரமான தீர்வு எமக்குக் கிடைக்கப்பெறுவதில்லை என்பதாகும். இதற்குப் பலவிதமான காரணங்களைக் கூறலாம். ஆயினும், நோயாளிக்கான சிகிச்சைக்குரிய அணுகு முறைகளிலுள்ள தவறும் ஒரு காரணம் எனலாம். தற்போது நான்கு வகையான நோயாளர் சிகிச்சை முறைகளைப் பற்றி நாம் அறிந்துள்ளோம்.

**1) சேவை வழங்குதலை மையப்படுத்திய நோயாளர் சிகிச்சை**

இம்முறையில் சேவை வழங்குநர்கள் அவரவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள கடமைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து அக்கடமைகளை நிறைவேற்றுவர். எனவே, சேவை வழங்குனர்களே இவ்வகையான நோயாளர் சிகிச்சையை வழிநடத்துவர். இதன்போது முன்னுரிமை

பெறவேண்டிய நோயாளர்கள் சில சேவைகளில் பாதிப்புக்குள்ளாகலாம்.

**2) நோயாளியை முதன்மைப்படுத்திய சிகிச்சை**

இதன்போது நோய்நிலைமைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டு சேவைகள் வழங்கப்படும். ஆனால் நோயாளியுடன் ஒருவித உடன்பாட்டுக்குவந்து சிகிச்சை அழிப்பதில்லை. உதாரணமாக: வைத்தியர் நோய்நிலைமைக்கு மிகவும் சிறந்த சிகிச்சையினைத் தெரிவுசெய்துள்ளார். ஆனால் அம்முறையினைச் சில வேளைகளில் நோயாளி விரும்பாமல் இருக்கலாம்.

**3) குடும்பத்தை முதன்மைப்படுத்திய சிகிச்சை**

குடும்ப உறவுகளின் விருப்பத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுக்கப்பட்டு சிகிச்சை முறை தெரிவுசெய்யப்படும். இது சில வேலைகளில் நோயாளிக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

**4) குடும்பத்தை மையப்படுத்திய சிகிச்சை**

இம்முறை சிறந்த முறையாகக் கருதப்படுகின்றது. குறிப்பாகச் சிறுவர்கள் நோயாளியாகின்றபோது மற்றும் தொற்றாத நோய்களுக்குரிய சிகிச்சையிலும் Non Communicable disease Management) பெரிதும் இம்முறை விரும்பப்படுகின்றது. இம்முறையில் ஒருநோயாளியின்

Dr. N. இராஜேஸ்கண்ணன்  
MBBS, MSc. Community Medicine  
MD.Com.  
சமுதாய மருத்துவத்துறை,  
யாழ். மருத்துவபீடம், யாழ்ப்பாணம்.

சிகிச்சையில் குடும்ப உறுப்பினர்களின் பங்கு பெரிதும் விரும்பப்படுகின்றது.

மேலும் இம்முறையில் தொடர்பாடல் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும், சுகாதார சேவையாளர்களுக்கிடையிலான உறவுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகின்றது. இதன்மூலம் நோயாளியின் சிகிச்சைக்கான திட்டமிடலில் குடும்ப அங்கத்தவர்களின் வழிகாட்டலும் பெறப்படுகின்றது.

**குடும்பத்தை மையப்படுத்திய சிகிச்சை முறையின் அடிப்படை அம்சங்கள்**

1. நோயாளியின் தனித்துவம் பேணப்படும் அ தே தே வே ள யி ல் கு டு ம் ப அ ங் க த் த வ ர் க ளி ன் க ரு த் து க் கு மதிப்பளிக்கப்படுகின்றது.
2. முழுமையான, சரியான தகவல்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களிடையேயும் சுகாதார ஊழியர்களுக்கிடையேயும் பரிமாறப்படுகின்றன.
3. நோயாளியின் சிகிச்சையைத் திட்டமிடலில் குடும்ப உறுப்பினர்களின் பங்குபெறப்படுகின்றது.
4. நோயாளிக்கான சிகிச்சையின் ஒரு பகுதி குடும்ப அங்கத்தவர்களாலேயே வழங்கப்படுகின்றது.

**குடும்பத்தை மையப்படுத்திய சிகிச்சையின் நன்மைகள்**

- ① நோயாளி, நோயாளியின் உறவினர்கள் மற்றும் சுகாதாரத்துறை ஊழியர்களின் மனநிறைவை மேம்படுத்துகின்றது.

② நோயாளியினை சரியாக நிர்ணயம் செய்வதும், சிகிச்சையின் பலன்களும் மேம்படுகின்றது.

③ குடும்பத்தினரதும், நோயாளியினதும் பதற்றத்தைக் குறைக்கின்றது.

④ சுகாதார ஊழியர்கள் குடும்பத்தின் பலம் மற்றும் பலவீனங்களை அறிந்து கொள்ள வழிசமைப்பதுடன் நோயாளர் மற்றும் குடும்பத்தின் தேவைகளுக்க மதிப்பளிக்கப்படுகின்றது.

⑤ சுகாதாரத் துறையினருக்கும் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் இடையே தொடர்பாடலை மேம்படுத்துகின்றது.

⑥ வைத்தியசாலைச் சூழலை நோயாளி மிகவும் சௌகரியமானதாகக் கருதுவார்.

⑦ மருத்துவ மாணவர்களின் கற்றல் செயற்பாடு முன்னேற்றமடையும்.

⑧ சுகாதாரத் துறையினை மிகவும் வினைத்திறனாக முகாமைத்துவம் செய்ய முடியும்.

⑨ நோயாளி வைத்தியசாலையில் தங்கியிருக்கும் நாட்களின் எண்ணிக்கை குறைவடைவதுடன், வைத்தியச் செலவும் குறைவடைகின்றது.

⑩ சுகாதார ஊழியர்களுக்கு எதிராக சுமத்தப்படும் குற்றச்சாட்டுக்கள் குறைவடையும்.

⑪ நோயாளியும், குடும்ப உறுப்பினர்களும் சிகிச்சையின் ஒரு பகுதியை பொறுப்பு எடுத்துக்கொள்ளுகின்றனர்.

⑫ வீட்டுக்கு அனுப்பும்போது அவர்களுக்கு இலக்குகள் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றனர்.

எனவே இம்முறையின் மூலம் நோயாளிகளின் பிரச்சினைக்கு நிரந்தரமான தீர்வைக் காணலாம்.



## புதுமணத் தம்பதியருக்கான ஆலோசனைகள்

புதுமணத் தம்பதியரில் குறிப்பாக பெண்கள் தமது உடல்நிலையை, ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவது இன்றியமையாததாகும். இவ்வாறு உடல் ஆரோக்கியத்தை நன்றாகப் பேணுவதன் மூலம் பிறக்கப்போகும் பிள்ளையின் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணலாம்.

சாதாரணமாக ஒருவரின் உயரத்திற்கான நிறையான உடந்திணிவுச் சுட்டெண் (BMI) என்ற சுட்டி மூலம் அளவிடப்படுகிறது. ஒருவருக்கு இருக்க வேண்டிய சுட்டி, பால், வயது, உயரம் என்பவற்றிற் கேற்ப வேறுபடுகிறது.

$$\text{உடந்திணிவுச் சுட்டெண் (BMI)} = \frac{\text{உடல் நிறை (kgஇல்)}}{[\text{உயரம் (m)இல்}]^2}$$

பொதுவாக இவ் உடற் சுட்டெண்ணை தாயாகப்போகும் ஒரு பெண் சரியான அளவில் பேணுவதன்மூலம் (19இற்கு மேல் நிறை குறைந்த பிள்ளைகள் பிறக்கப் போவதைத் தடுக்கலாம். நிறை குறைந்த பிள்ளைகள் எதிர்காலத்தில் பல நோய் நிலைகளிற்கும் உள்ளாகலாம்.

பொதுவாக ஒவ்வொரு பெண்ணும் திருமணம் ஆன காலத்திலிருந்தே கட்டாயம் போலிக்கமில்லம் எனும் மருந்தை உள்ளெடுத்தல் வேண்டும். போலிக்கமில்லம் ஆனது பிள்ளையின் நரம்புக் குழாய் விருத்தி, பல அங்கங்களின் விருத்தி

S. ரொசாந்தன்  
30ஆம் அணி  
மருத்துவபீடம்

என்பவற்றிற்கு உதவுகின்றது. எனினும் போலிக்கமில்லமானது சரியான காலப் பகுதியில் உட்கொள்ளல் அவசியமாகும். அதாவது போலிக்கமில்லம் ஆனது கருத்தங்கீய காலத்திலிருந்து 4 கிழமை காலத்திற்குள் உள்ளெடுக்க வேண்டியது கட்டாயமாகும். எனவே சரியான காலத்தில் போலிக்கமில்லம் எடுக்காத தாயிற்குப் பிறக்கும் பிள்ளைகள் எதிர் காலத் நரம்புக் குழாய் விருத்தி குன்றிய பிள்ளைகள் பிறப்பதற்கான சாத்தியம் அதிகம் உண்டு.

தாயாகப் போகும் பெண் தனது போசணை நிலையைப் பேணுதல் அவசியமானதாகும். கர்ப்பகாலத்தைப் போலவே, இக் கர்ப்பத்திற்கு தாயாகும் காலத்திலும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் போசணை நிலையைப் பேணுதல் வேண்டும்.

புதுமணத் தம்பதிகள் தமது பிரதேச பொதுச்சுகாதார மாதுவிடம் வளமான தாய்மைக்குரிய பதிவினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு பெண் தான் கர்ப்பமானதற்கான அறிகுறிகள் தெரியும்போது முதலில் தமது ஊரிலுள்ள கர்ப்பவதிகள் சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் சென்று தமது பதிவை மேற்கொள்ள வேண்டும். இது ஆறாவது கிழமையில் நடைபெற வேண்டும். அங்கு முதலில் அடிப்படைப் சோதனைகள் செய்யப்படும். பின் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் கர்ப்பவதிகள் சிகிச்சை

நிலையத்திற்குச் சென்று ஆலோசனை களைப் பெறல் வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் மதுபானம் அருந்துதல் புகைத்தல் போன்றவற்றைச் செய்யக்கூடாது. புகைத்தல் மேற்கொள்ளும் தாய்க்கு எதிர்பார்த்த காலத்திற்கு முந்திய பிறப்பு, பிள்ளையின் வளர்ச்சிக் குறைவு, கர்ப்பப் பையினுள்ளேயே இறந்த நிலை என்பன ஏற்பட சாத்தியக்கூறு உண்டு.

குழந்தை பிறந்தபின் பாலூட்டுதல் தாயின் மிக முக்கிய கடமையாகவுள்ளது. இதன் மூலம் குழந்தைக்குப் பல போசனைப் பொருட்கள் கிடைப்பதுடன் தாய் பிள்ளைக்கான அன்னியோன்னியமம் கூடும். பாலூட்டுதலானது ஆரம்பத்தில் இருந்தே நடைபெற வேண்டும். ஆரம்பத்தில் வரும் பாலில் (கொலஸ்ரம்) குழந்தைக்குத் தேவையான பிறபொருளெதிரிகள் அதிகம் உண்டு. கர்ப்பவதிகள் கர்ப்பகாலத்தில் எந்தவொரு மருந்தை உட்கொள்ளும்போது வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில் ஈர்ப்புவலி தடைஊசியை கட்டாயமான எல்லா கர்ப்பவதிகளும் பெற வேண்டும். முதற் பிள்ளையாயின் 2 ஊசியும், பின் தொடர்ந்து வரும் கர்ப்பங்களின்போது ஒவ்வொரு ஊசியும் பெறுதல் வேண்டும். இவ்வாறு ஊசியைப் பெறுவதன் மூலம் பிறக்கப்போகும் குழந்தையை ஈர்ப்புவலியிலிருந்து பாதுகாக்கலாம்.

**திருமணமாகும் தம்பதியினருக்கான மருத்துவ ஆலோசனைகள்**  
திருமண வாழ்க்கையினை ஆரம்பிப்பதற்கு

முன் தம்பதியினருக்கு மருத்துவ அறிவு இருத்தல் மிகவும் இன்றியமையாது.

அவர்களிற்கு அளிக்கப்படவேண்டிய ஆலோசனைகள் பின்வருமாறு அமையும்.

இனப்பெருக்கக் கல்வி;  
பாலியல் நோய்கள் பற்றிய அறிவு  
போசாக்கு  
கர்ப்பமடைதல்  
பிள்ளைப் பேறு  
தாய்ப்பாலூட்டுதல்  
குழந்தை வளர்ப்பு  
உடற்பயிற்சி  
உளவியல் ஆலோசனைகள்  
மதுபாவனைத் தவிர்ப்பு  
சிக்கனமாக வாழல்

இனப்பெருக்கக் கல்வியில் மாதவிடாய்ச் சக்கரம் மாதத்திற்கு ஒழுங்காக வரும் என்பதும் குறிப்பாக 28 நாட்களிற்கு ஒரு தடவை ஏற்படும்போது 13ஆம் நாள் நிகழும். ஆழி 11நாட்கள் உயிர்வாழும். விந்து 3 நாட்கள் உயிர்வாழும். எனவே 11ஆம் நாள் இருந்து 14ஆம் நாள் வரையான காலப்பகுதியிலே உடலுறவு கொள்ளும் போதே கருக்கடப்படுவதற்கான நிகழ்தகவு உள்ளது என்பதனை அறிதல் வேண்டும்.

பாலியல் நோய்களில் ஆபத்தானது AIDS நோயாகும். இது தகாத உடலுறவு மூலம் பரம்பல் அடைவது எனவே திருமணத்திற்கு அப்பாலான உடலுறவு கொண்டவர்கள், AIDS நோய் தொற்றி உள்ளதா என குருதிப் பரிசோதனை செய்தல் அவசியம்.

உடற்பயிற்சி சிறந்த இல்லற வாழ்விற்கு இன்றி அமையாதது. இது உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதுடன் உடலின் தசைகள், மூட்டுக்கள் என்பவற்றின் செயற்பாட்டிற்கு வலுவூட்டுகின்றது. இது சிறந்த முறையில் உடலுறவு கொள்வதற்கு உதவும். உடற் பயிற்சியில் வயிற்றுத் தசைகளிற்கு உரிய பயிற்சி, கால்களிற்கு உரிய பயிற்சி கைகளிற்கு உரிய பயிற்சி, முதுகு என்பிற்கு உரிய பயிற்சி என்பன முக்கியமானவை.

உளவியல் ஆலோசனையில் மதுபானம் உபயோகித்தலை தவிர்க்க வேண்டும். எனக் கூறல் வேண்டும். மேலும் பொருளா தாரத்தை மேம்படுத்த ஆடம்பரச் செலவுகளைத் தவிர்த்தல் பற்றியும் கூறலாம். மேலும் திருமணமாகி 1 வருடத்தின் பின் பிள்ளைப்பேறு ஏற்படாவிடத்து மகப் பேற்று வைத்திய நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறல் வேண்டும்.

**புற்றுநோக்குரிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் யாவை?**

1. நீண்டகாலம் நிலைத்திருக்கும் இருமல் அல்லது குரல் வித்தியாசம்
2. குணமடையாத புண்
3. உடம்பில் கட்டு, தழும்பு அல்லது உண்ணி ஏற்படுதல் அல்லது பல காலமாக இருந்து தீவிரை வளர்ச்சி அடைதல்
4. மாப்பசங்களில் அல்லது வேறு இடங்களில் ஏற்படும் கட்டிகள் அல்லது தடிப்புகள்.
5. பெண்ணோனி வழியில் இருந்து அசாதாரணமாக இரத்தம் அல்லது வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுதல் அல்லது மாதவிடாய் நின்ற பின்பும் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுதல்.
6. மலசலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் ஏற்படும் வித்தியாசம் அல்லது மலத்தோடு இரத்தம் வெளிவருதல்.
7. அதிக காலமாக நீடித்திருக்கும் அஜீரணம் (சுமிபாடினமை) அல்லது விளங்குவதில் உள்ள கஸ்டம்.

**பிரதானமாக வாயில் புற்றுநோய் ஏற்பட முன்பு பல கண்ணால் பார்க்கக்கூடிய வித்தியாசங்கள் ஏற்படுகின்றன**

1. உயர்ந்து தென்படும் அகற்றமுடியாத வெண்ணிற அல்லது செந்நிற தழும்பு ஏற்படுதல்.
2. செந்நிறமாகப் படர்ந்த பகுதி ஏற்படுதல்
3. நீண்டகாலமாகக் குணமடையாத நோவிலலாத புண்.
4. நாவை மடிப்பதற்கு சிரமம் ஏற்படுதல்.

எவரும் வாயை கண்ணாடியில் பார்த்து இவற்றைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

## காசநோய் ஏற்படும் சார்பு அபாய நிலைகள்

காசநோய் ஏற்பட ஏதுவான நிலைகள்	காசநோய்க்கான சார்பு அபாயநிலை Relative Risk for Active TB	அளவிட்ட நோய் நிலை Weighted Prevalence	சனத்தொகையில் ஏற்பட்டுள்ள வீதம் Population Attributable Fraction
01. HIV தொற்று	20.6% - 26.7%	1.1%	19%
02. போசாக்குஇன்மை	3.2%	16.5%	27%
03. சலரோகம்	3.1%	3.4%	6%
04. மதுபானம் பாவித்தல் > 40g / தினம்	2.9%	7.9%	13%
05. புகைத்தல்	2.6%	18.2%	23%
06 வீட்டினுள் காற்று மாசடைதல்	1.5%	71.1%	26%

புகைப்பிடிப்பவர்களிற்கு சாதாரணமானவர்களை விட 2.6% அதிகம் காசநோய் ஏற்படும் தன்மை உள்ளது. மொத்தக் காசநோயாளிகளில் 23% ஆனோர் புகைப்பிடிப்பவர்களாக உள்ளனர். இந்தியாவில் காசநோய் ஏற்பட்டவர்களில் 40% ஆனோர் புகைப்பிடித்தவர்களாக உள்ளனர். எனவே புகைத்தலைக் கைவிட்டால் காசநோய் ஏற்படும் நிகழ்தகவினைக் குறைக்கலாம். போசாக்கு இன்மை 27% ஆன காசநோய்க்கு காரணமாக உள்ளது. எனவே போசாக்கில் கவனம் செலுத்தல் வேண்டும். சலரோக நோயாளிகளில் காசநோய் ஏற்படுவதற்கான நிகழ்தகவு சாதாரணமானவர்களைவிட 3.1% அதிகம். எனவே சகல சலரோக நோயாளிகளிலும் காசநோய்க்கான பரிசோதனை நடத்தப்படல் வேண்டும். மேலும் சகல காசநோயாளிகளிலும் சலரோக நோய்க்குரிய அடிப்படைப் பரிசோதனைகளான குருதிப் பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்.

**Dr.G.R.Khatri**  
President  
World Lung Foundation  
South Asia.

## பித்தப்பை கற்களை முழுமையாக அகற்றலாம்

கல்லீரலின் கீழே பித்தநீரைச் சேமிக்க பேரிக்காய் வடிவில் காணப்படுவதுதான் Gall bladder எனப்படும் பித்தப்பை, கல்லீரலில்தான் பித்தநீர் சுரக்கிறது. கொழுப்பை சமிபாடடையச் செய்யும் பணிக்கு உதவும்வரை இந்தப் பித்த நீர் பித்தப்பையில் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றது. பித்தப்பை தொடர்பான நோய்கள் ஆண்களையும் தாக்கும் என்ற போதிலும் பெண்கள்தான் அதிகளவில் இந்த நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். பித்தப்பை நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் பலருக்கும் வேறுபடுகிறது. சாப்பிட பிறகு கடுமையான வலி ஏற்படுவதுமுதல், பல்வேறு அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. இந்த நோயின் தீவிரம் அதிகமாகும்போது, மஞ்சள் காமாலை, தும்மல் மற்றும் காய்ச்சல் ஏற்படும். பித்தப்பை நோய்க்கு முக்கிய காரணம் பித்தக் கற்கள்தான்.

பித்தக் கற்கள் என்றால் என்ன?: பித்தக் கற்கள் என்பவை திடமான கற்களாகும். கொலஸ்ட்ரோல், கல்சியம், பித்த உப்புகள் காரணமாக பித்தப்பையில் இந்தக் கற்கள் உருவாகின்றன. பித்தக் கற்கள், சில மில்லிமீற்றர் முதல் சில சென்டிமீற்றர்வரை காணப்படும். பித்தநீரில் அளவுக்கதிகமாக கொலஸ்ட்ரோல் சேரும்போது பித்தக் கற்கள் ஏற்படுகின்றன. மிகுதியாக உள்ள கொழுப்பு, படிமங்களாக மாறுகின்றன. பின்னர் பித்தக் கற்களாக மாறிவிடுகின்றன.

Dr. A. ரெமேஷ், M.S.(Gen)  
சத்திரசிகிச்சை நிபுணர்.

யாருக்கு யாதிப்பு?: பித்தக்கற்கள் அனைத்து வயதினர் மத்தியிலும் காணப்படுகிறது. எனினும் இளம் வயதினிடையே பித்தக் கற்கள் ஏற்படுவது மிகவும் அரிது. வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்க, பித்தக் கற்கள் உருவாவதற்கான வாய்ப்புக்களும் அதிகரிக்கின்றன. கீழ்க் கண்ட பிரிவினருக்குப் பித்தக் கற்கள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு இருப்பதாக மருத்துவ உலகில் கூறப்படுகிறது. உடல் பருமன் உள்ளவர்கள், இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து மட்டம் அதிகமாக உள்ளவர்கள், Oestrogen (கருத்தடுப்பு மாத்திரைகள்) அடங்கிய மருந்துகளை உட்கொள்ளும் பெண்கள் உள்ளிட்டோருக்குப் பித்தக் கற்கள் உருவாகும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.

அனைத்து பித்தக் கற்களும் நோய் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துவதில்லை. பித்தக் கற்கள் உருவாகியிருப்பதற்கான அறிகுறிகள் மிகவும் வித்தியாசப்படுகின்றன. எனினும், மூன்று வழிகளில் இது உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது.

### Chronic Cholecystitis (biliary colic)

(நீண்ட காலம் பித்தப்பையில் காணப்படுவீக்கம்): வயிற்றின் மேற் பகுதியிலும் நடுப்பகுதியிலும் அவ்வப்போது விடுவிட்டு வலி ஏற்படும். பலமணி நேரத்திற்கு வலியால் துடிக்க நேரிடும். வலது பக்க தோற்பட்டைக்கு அல்லது தோற்பட்டைகளுக்கு இடையில் வலி பரவும். தொடர்ச்சியான தும்மல் மற்றும் வாந்தி காரணமாக வலி ஏற்படும். சில நிமிடங்கள் முதல் 3 மணிநேரம்வரை கூட வலி நீடிக்கும். சொக்கலிட, வெண்ணெய்

போன்ற கொழுப்பு மிகுந்த உணவுப் பொருட்களை சாப்பிடும்போது வலி தூண்டப்படும். ஆனால் பித்தக் கற்களால்தான் இதுபோன்ற வலி ஏற்படுவதாக கண்டுபிடிப்பது கடினம். அல்சர், சிறுநீரகக் கற்கள், நெஞ்சுவலி ஆகியவற்றின் காரணமாகவும் கூட இதுபோன்ற அறிகுறிகள் தென்படும். அதனால் முறையான மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

**Acute cholecystitis (ரித்தாயியில் வீக்கம் அதிகரிப்பது):** தொடர்ச்சியான வலி, 12 மணிநேரத்திற்கும் மேலாக காய்ச்சல் நீடிப்பது, வலதுபுற இடுப்பின் கீழ் வலி, வலி காரணமாக நடமாடுவதில் ஏற்படும் சிரமம். தொடர்ச்சியான இருமல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால், உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும். ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் கொடுக்கப்படும். இல்லையெனில், பித்தக் கற்களை அகற்ற அவசர அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படும்.

**மஞ்சள் காமாலை (கண்கள் மஞ்சள் நிறமாக மாறுவது):** கல்லீரலில் இருந்து பித்தநீர் வெளியேறுவது தடைப்படுவதால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. மஞ்சள் காமாலை ஏற்படுவதற்கு எப்போதும் பித்தக் கற்கள் காரணமாக இருப்பதில்லை.

**பித்தக் கற்களைக் கண்டுபிடிப்பது எப்படி?:** கல்லீரல் சீராக செயற்படுகிறதா என்பதைப் பரிசோதிக்க இரத்த மாதிரிகள் சோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றன. பித்தக் கற்கள் இருப்பதைத் துல்லியமாகக் கண்டறிய அல்பரா ஸ்கானரைப் பயன்படுத்துவதுதான்

சரியான தீர்வாகும். இது மிகவும் விரைவானது என்பதுடன், வலி இல்லாததுமாகும். அல்பரா ஸ்கான்மூலம் சரியான முடிவு தெரியவில்லையெனில், சிடி ஸ்கான் மற்றும் எம்ஆர்ஐ ஸ்கான் போன்ற பரிசோதனைகள் நடத்தப்படுவதற்கு வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

**பித்தக் கற்களை அகற்ற சிகிச்சை:** நோய் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தாத பித்தக் கற்களை அகற்ற எந்த சிகிச்சையும் தேவையில்லை. அதே நேரத்தில், நோய் அறிகுறிகள் அதிகரிக்கும்போது, அவற்றை அகற்ற அறுவை சிகிச்சை நடத்தப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு மாற்றாக மருந்துகள் மூலம் பித்தக் கற்களை அகற்றவும் சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றது. குறிப்பிட்ட சில வகையான பித்தக் கற்கள் (அளவில் சிறியவை) மருந்துகள் மூலம் கரைக்கப்படுகின்றன. (Dissolution Therapy).

**அறுவை சிகிச்சை:** பித்தக் கற்களை முழுமையாக அகற்ற வேண்டுமெனில் அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். பித்தக் கற்கள் மீண்டும் உருவாவதைத் தடுக்க பித்தக் கற்களுடன், பித்தப்பையும் சேர்ந்தே அகற்றப்படுகிறது. இந்த சிகிச்சைக்கு Cholecystectomy என்று பெயர். தற்போது Laparoscopic அல்லது Keyhole Surgery மூலம் பித்தப்பை அகற்றப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைமூலம் பித்தப்பை அகற்றப்பட்ட பிறகு நோயாளிகளுக்கு முழுமையாக வலி மறைந்துவிடும். அதன் பிறகு, அவர்கள் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டிய தேவையில்லை. பித்தப்பை அகற்றிய பிறகு பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவது மிகவும் அரிது.

## ஈழத் தமிழரின் போர்புறநாடு உறு அளவும் போர்புற நானூறு உறு வீதமும்

கணித வொழியிலான சமூக மருத்துவம் இலங்கையில் வடபகுதி தமிழ்மக்கள் அடைந்த போர்த்துன்பங்களை போர்புறநாடு உறு அளவு எனும் அளவையில் அறியலாம்.

போர்புறநாடு உறு அளவு

$$R = \sum_{n=0}^{n=1} (k/4)\alpha^{n1} + \beta^{n2} + \delta^{n4}) \sin \omega t$$

R - மொத்தப் போருக்குப் பின்பாக நாடு உறு அடைந்த அளவு.

K - மாறிலி

$\alpha, \beta, \gamma, \delta, \omega$  - மாறிலி

n1 - போர் புறநாடு உறுவில் அழிந்த மக்கள்.

n2 - போர் புறநாடு உறுவில் தொலைந்த மக்கள்

n3 - போர் புறநாடு உறுவில் காயமடைந்த அல்லது சித்திரவதைக்கு உட்பட்ட மக்கள்.

n4 - போர் நாடு உறுவில் இடம் பெயர்ந்த மக்கள்.

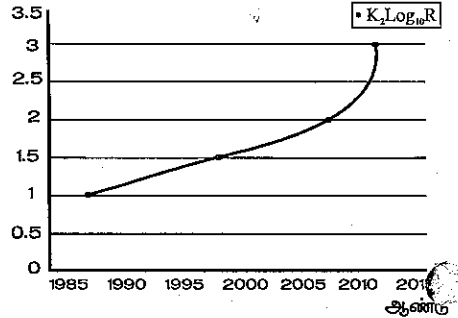
வட இலங்கையில் கடந்த காலங்களில் மக்களிற்று ஏற்பட்ட போர் புறநாடு உறுவின் அளவுகள்.

Dr. சி.யமுனானந்தா

ஆண்டு	அளவு
1987	10 அலகுகள்
1988	20 அலகுகள்
1990	10 அலகுகள்
1995	20 அலகுகள்
1996	10 அலகுகள்
2000	10 அலகுகள்
2004 (கடல்கோள்)	10 அலகுகள்
2006 - 2008	30 அலகுகள்
2009	1000 அலகுகள்
மொத்தம்	1120 அலகுகள்

1120 அலகுகள் போர்புறநாடு உறு வடபகுதியில் ஏற்பட்டு உள்ளது. இது 112 கடல்கோள் அழிவிற்குச் சமனாகும்.

போர்புறநாடு உறு அளவு அலகுகள் (மடக்கையில்)



யுத்த அனர்த்தத்தின் தனிப்பட்ட பாதிப்புத் தாக்க வேகத்தனை போர் புறநாடு உறு வீதம் என வரையறுக்கலாம்.

அதாவது அனர்த்தத்தினால் ஒருவர் தனது சாதாரண வாழ் நிலையில் இருந்து விலகும் வேகம் பாதிப்புத் தாக்க வேகம் என வரையறுக்கப்படுகின்றது. இது யுத்த அனர்த்தத்தின்போது ஏற்பட்ட தனிப்பட்ட

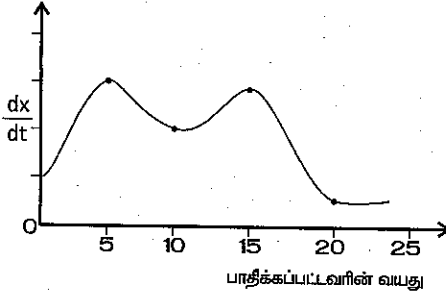
பாதிப்புக்களாலோ, குடும்பப் பாதிப்புக்களாலோ, சமூகப் பாதிப்புக்களாலோ ஏற்பட்டு இருக்கலாம்.

போர்புறநானூறு உறு வீதம்  $F(r) = \frac{dx}{dt}$

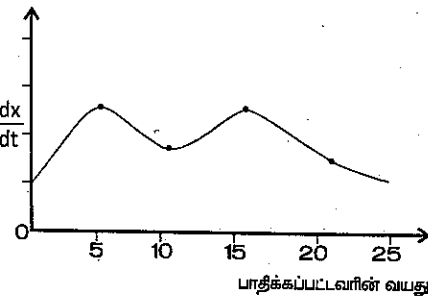
$$F(r) = F(i) + F(f) + F(s)$$

இது பாதிக்கப்படும் ஒருவரின் வயதிற்கு ஏற்ப வேறுபடும். மேலும் ஒருவரில் இப் பாதிப்புத் தாக்க வேகம் அவரின் வயதுடன் அதாவது காலத்துடன் மாறுபடும்.

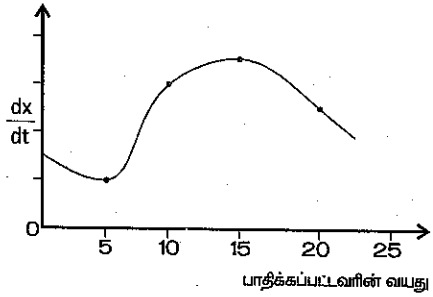
யுத்த அனர்த்தம் தனிநபரில் ஏற்படுத்திய பாதிப்புப் பாதிக்கப்படும் நபரின் வயதிற்கு ஏற்ப ஏற்படுத்தும் போர்புறநானூறு உறு வீதம்



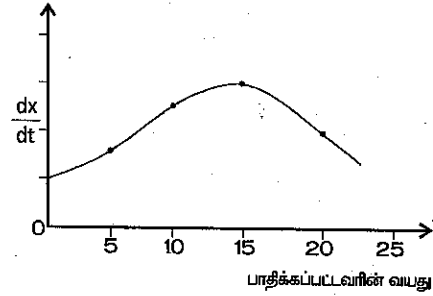
யுத்த அனர்த்தம் தனிநபரில் ஏற்படுத்திய பாதிப்புப் பாதிக்கப்படும் நபரின் வயதாலுடன் ஏற்படுத்தும் போர்புறநானூறு உறு வீதம்



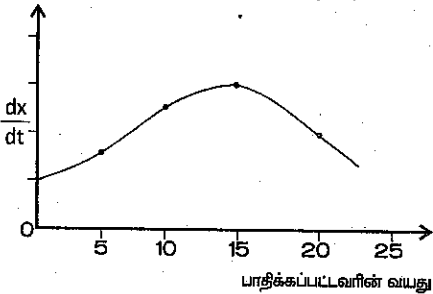
யுத்த அனர்த்தம் ஏற்படுத்தும் குடும்பப் பாதிப்புக்கள் தனி தனிநபரில் அவர்களின் வயதிற்கு ஏற்ப ஏற்படுத்தும் போர்புறநானூறு உறு வீதம்.



யுத்த அனர்த்தம் ஏற்படுத்தும் குடும்பப் பாதிப்புக்கள் தனிநபரில் அவர்களின் வயதாலுடன் ஏற்படுத்தும் போர்புறநானூறு உறு வீதம்.

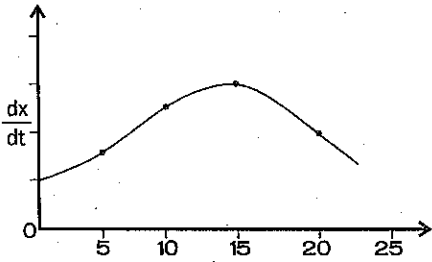


யுத்த அனர்த்தம் ஏற்படுத்தும் சமூகப் பாதிப்பு தனி நபரில் அவர்களின் வயதிற்கு ஏற்ப ஏற்படுத்தும் போர்புறநானூறு உறு வீதம்





யுத்த அனர்த்தம் ஏற்படுத்தும் சமூகப் பாதிப்பு தனிநபரில் அவர்களின் வயது மாற்றத்துடன் ஏற்படுத்தும் போர்புறநானூறு உறுவீதம்.



பாதிக்கப்பட்டவரின் வயது

யுத்த அனர்த்தத்தினால் சிறுவர்களிற்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பினை அளவிடலும் உதவி நல்கலும்

யுத்த அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளின் பருமட்டான உள்சமூகத் தாக்க அளவீடு.

யுத்த அனர்த்தம் ஏற்படுத்திய குடும்பப் பாதிப்பு	புள்ளிகள்
1. தாய், தந்தையை இழத்தல்	50
2. தாயை இழத்தல்	40
3. தந்தையை இழத்தல்	30
4. அங்கவீணம் அடைதல்	25
5. சகோதரர்களை இழத்தல்	20
6. இடம்பெயர்வு	05

50 புள்ளிகளுக்கு மேல் அனர்த்தப் பாதிப்பினை உடையவர்களிற்குக் குறைந்தது 5 வருடங்களிற்கு சமூக உதவிகள் தேவை. 25 தொடக்கம் 50 வரையிலான அனர்த்தப் பாதிப்புப் புள்ளியை உடையவர்களிற்குக் குறைந்தது 3 வருடங்கள் சமூக உதவிகள் தேவை. 20 - 25 வரையிலான அனர்த்தப் பாதிப்பினை உடையவர்களிற்குக் குறைந்தது 2 வருடங்கள் சமூக உதவி தேவை. 5 - 20 வரையிலான அனர்த்தப் பாதிப்பினை உடையவர்களிற்கு ஒரு வருடமாவது சமூக உதவிகள் தேவை.

அனர்த்தம் ஏற்படுத்திய பாதிப்புப் புள்ளிகள்	சமூக உதவி தேவைப்படும் குறைந்த படசகாலம்
< 50	5 வருடங்கள்
25 - 49 வரை	3 வருடங்கள்
20 - < 25 வரை	2 வருடங்கள்
05 - < 20 வரை	1 வருடங்கள்

தனி மனிதரில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தக் கூடிய யுத்த அனர்த்தம் ஏற்படுத்திய சமூகப் பாதிப்புகள்

1. சமூக அங்கத்தவர்களது ஒரு கிராம மக்களது இழப்பு.
2. சமூகக் கட்டமைப்புகளான ஆலயங்கள், பாடசாலைகள், வைத்தியசாலை, வர்த்தக நிலையங்கள் என்பனவற்றின் இழப்பு.
3. தொடர்பாடல் இழப்பு.
4. வேலைவாய்ப்பு இழப்பு.
5. பாதுகாப்பு இன்மை.

யுத்த அனர்த்தம் ஏற்படுத்திய தனிமனித பாதிப்புகள்

1. காயமடைதல் / அங்கவீணமடைதல்
2. அவயவங்கள் இழப்பு.
3. சித்திரவதைக்கு உட்படல்.
4. வன்முறைகளிற்கு சாட்சியமாதல்
5. இறப்பிற்கு அண்மையாகச் செல்லல்
6. உடலில் துப்பாக்கிச் சன்னங்கள், எறிகணைத் துகள்கள் காணப்படல்.

போர்புறநானூறு உறுவீதம் ஒருவரில் தாக்கம் ஏற்பட்ட வயதில் தங்கீ உள்ளது. ஒருவரின் வயதுடனும் மாறுபடும். மேலும் ஒருவரின் தனிப்பட்ட பாதிப்பு, குடும்பப் பாதிப்பு, சமூகப் பாதிப்பு என்பனவற்றிலும் பாதிக்கப்படும் வயதிற்கு ஏற்பவும் வயதாதலுடனும் மாற்றமடைந்து காணப்படும். எனவே இதனை ஆராய்ந்தே நீண்ட நாட்களில் சமூக உதவிகள் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

தனிப்பட்ட பாதிப்புக்களின் தாக்கம் 5 வயதிலும் பதின் வயதிலும் அதிகமாகக் காணப்படும்.

குடும்பப் பாதிப்பின் தாக்கம் 5 வயதில் இருந்து பதின் வயதுவரை அதிகமாகக் காணப்படும்.

சமூகப் பாதிப்பின் தாக்கம் பதின் வயதில் அதிகமாகக் காணப்படும். இவ்வாறு போர்புறநானூறு உறு வீதங்களில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களை அனுமானித்து சமூக உதவிகளை நல்கல் வேண்டும். முடிவாக

மனிதநேயம் சயனிக்கும்போது

மெளனம் மெளனிக்கவேண்டும் - இதற்கு எம்

கணிதம் கவனிக்க வேண்டும்.

புனிதம் அவனியில் அணிவகுக்க,

துள்ளித்திரியும் பள்ளிச் சிறார்கள் பச்சிளம் பாலகர்கள்

முள்ளிவாய்க்கால்தனில்

தாயை இழந்து தந்தையை இழந்து

உடன் உறவுகளையே இழந்து

தம்மையே இழந்து

ஆண்டுகள் ஒன்று இரண்டு எனப் பலவாயினும்

தாயில் தூவாக் குழலிபோல்

ஓயாது கூஉம் நம் தயிழ்நாடு

அடுநையாயினும் விடுநையாயினும்

அறனோ மற்று இது சிங்களத்திற்கு

அறமும் மறமும் அகன்றதுவே

உரமான எம்மினத்தின் சீர்வேரினை

கோரமான போர் அழித்ததுவே.

நண்ணார் நானூவர் நம் அழிப்பை உணரின்

நகுயின் நம்மை வஞ்சிக்கா நானை!

1. காசநோய் எவ்வாறு பரவக் கூடியது?

இருமும்போதும், தும்மும்போதும், வெளியேற்றப்படுகின்ற சளித் துளிகளினால் (Air Droplets) காச நோய்க்கு ஆளான ஒருவரிடம் இருந்து மற்றொருவருக்குத் தொற்றக்கூடியது.

2. பெங்கு நோய்க்குரிய காவிநுளம்பு கடிக்கக்கூடிய நேரங்கள் எவை?

காலை 6 - 9 மணிவரைக்கும்

மாலை 3-6 மணிவரைக்கும்

உயர் வீதத்தில் இந்நுளம்பு கடிக்கலாம்.

3. ஆஸ்துமா நோயினைத் தூண்டும் காரணிகள் எவை?

• நிர்ப்பீடன தொகுதியை தூண்டத்தகு காரணிகள்

(1) அரிக்கும் தன்மையுள்ள வாயுக்கள்

(2) விலங்குகளின் உரோமம், கழிவுகள்

(3) பிளாற்றினம் உப்புக்கள்

(4) சேதனத் தூசுக்கள்

(5) சூழல் மாசுக்கள்

• குளிர் காற்று

• அதீத உடற்பயிற்சி

• உணவுமுறை வேறுபாடுகள்

• சில மருந்துகள் .

4. சுவாசக்குழாய் அழற்சி (Bronchiectasis) நோய்க்குரிய அறி குறிகள் எவை?

• சிறிய அளவிலான பச்சை கலந்த மஞ்சள் நிறமான சளி

• தொடர்ச்சியான செளகரியமற்ற சுவாசம்

• விட்டுவிட்டு வரும் காய்ச்சல்

• அதீத பாதிப்புக் கட்டங்களில் தூர்மணமுள்ள காக்கி நிறத்திலான சளியும் சளியுடன் குருதி வெளியேறுதலும் காணப்படலாம்.

5. சலரோகத்தினால் குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் எவை?

(1) பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் பாதிப்படைதல், மாரடைப்பு, பானிசுவாதம்.

(2) நுண் இரத்தக் குழாய்கள் பாதிப்படைதல்

□ சிறுநீரக செயலிழப்பு, கண்பார்வை இழப்பு.

□ நரம்புத் தொகுதி பாதிப்படைதல், குணமாகாத

□ புண்களினால் ஏற்படக்கூடிய அவயவ இழப்புகள்

6) குருதிச் சோகை நோய்க்குரிய அறிகுறிகள் எவை?

- களைப்பு,
- தலையிடி
- மயக்கம்
- மூச்செடுப்பதில் சிரமம்
- தசைப்பகுதிகளில் இறுக்குவது போன்ற வலி
- இருதயம் படபடப்பு
- விழுங்குவதில் சிரமம்

7) கருப்பை அகவணி புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய காரணிகள் எவை?

- சலரோகம்
- சிறு வயதில் பூப்பெய்தல் (Early Menarche)
- Late Menopause
- கர்ப்பங்களின் எண்ணிக்கை
- ஈஸ்திரஜன் மட்டும் கொண்ட கருத்தடை மாத்திரைகள்
- வயது

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, திருநெல்வேலி சந்தி, திருநெல்வேலி.
- பிரகாந்த்  
இல: 56B, பலாலி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
- சமுதாய மருத்துவத்துறை, மருத்துவபீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.
- மானிடன்  
சுகவாழ்வு மையம், மூத்ததம்பி மடம், கோயில் வீதி, நல்லூர்.

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

## சுக வாழ்வு புதிர் போட்டி

- 1) டெங்கு நோயைப் பரப்பும் நுளம்பின் வகையை பெயரிடுக?
- 2) உலக காசநோய் தடுப்பு தினம் எப்போது அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றது?
- 3) பன்றிக் காய்ச்சல் நோயை ஏற்படுத்தும் வைரசை பெயரிடுக?
- 4) உளவியலின் தந்தை எனப்படுபவர் யார்?
- 5) சிகரெட்டிலுள்ள உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் நச்சுப் பதார்த்தத்தின் பெயர் என்ன?
- 6) குருதிச் சோகைக்கு காரணமான கனிப்பொருள் குறைபாடு யாது?
- 7) பெண்களை அதிகம் தாக்கும் புற்றுநோயின் வகை யாது?
- 8) WHO என்பதன் விரிவாக்கம் யாது?
- 9) இன்சலின் ஓமோனின் குறைசரப்பி அல்லது செயற்படாத தன்மையினால் ஏற்படும் நோயின் பெயர் யாது?
- 10) எயிட்ஸ் நோயின் தாக்கத்திற்குள்ளாகும் உடற் தொகுதி யாது?

**விடை அனுப்பவேண்டிய முகவரி:** சுகவாழ்வுப் புதிர் போட்டி, ஆசிரியர் சுகமஞ்சரி, சமுதாய மருத்துவத்துறை, மருத்துவபீடம், யாழ்ப்பாணம்.

என்ற முகவரிக்கு 30.06.2010 இற்கு முன் விடைகளை அனுப்பவும்.

10 கேள்விகளுக்கும் சரியான விடையளிக்கும் வாசகர்களிடையேயிருந்து முதல் மூன்றுபேர் பரிசுக்குத் தெரிவுசெய்யப்படுவர். முதலாம் பரிசு 1000/=, இரண்டாம் பரிசு 750/=, மூன்றாம் பரிசு 500/=

*With the best complement from*

**RHEORAN**

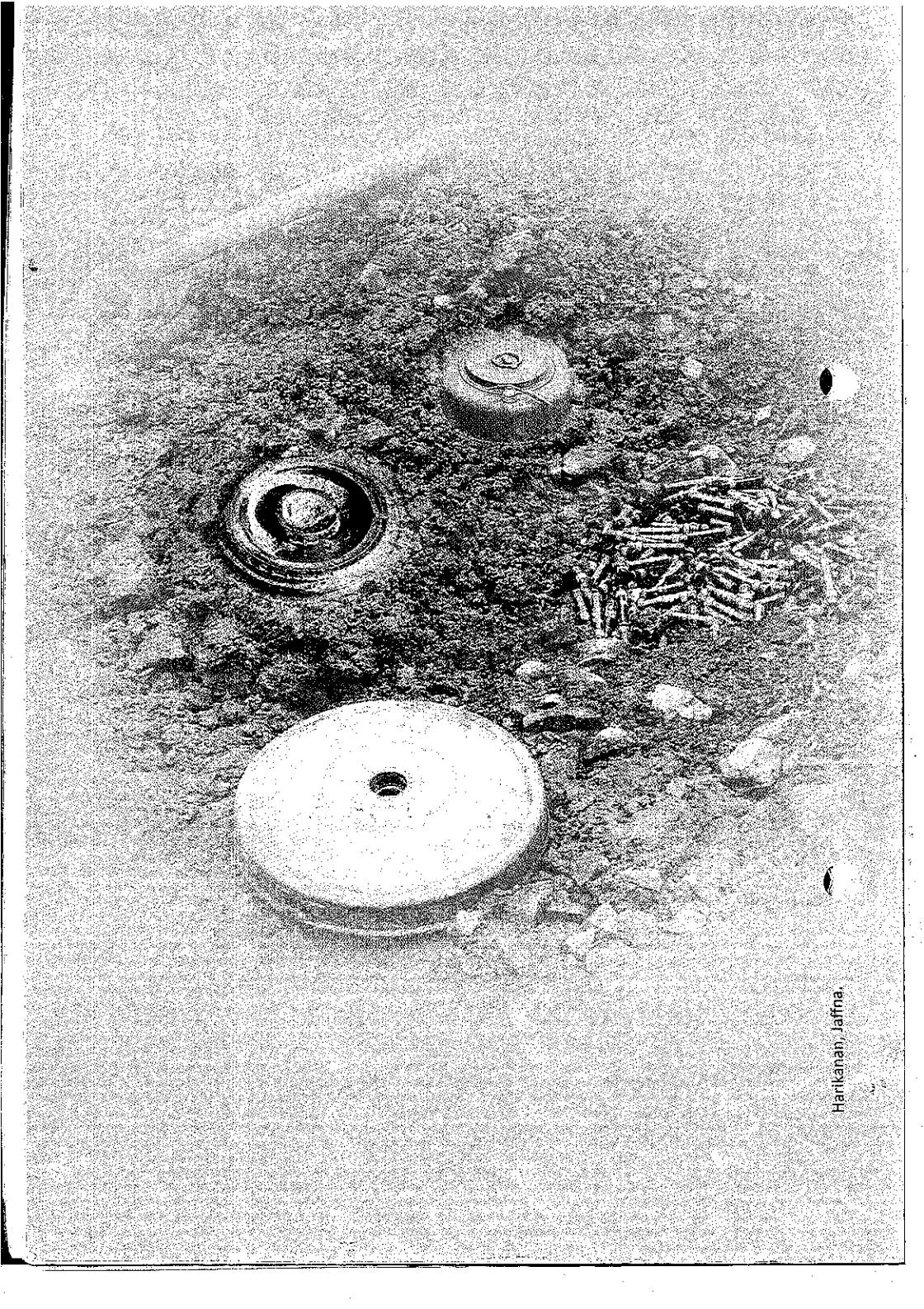
**DPI, MDI**  
*Ranboxy*

---

*With the best complement from*

**Foracourt**

**DPI, MDI**  
*Cipla*



Harikanan, Jaffna.