



சுகமஞ்சரி

Suhamanchari

ரூ.70/=

சமூக சுகநல காலாண்டு சஞ்சிகை

மஞ்சரி - 12

மலர் - 1

மார்ச் - 2019



தயாரிப்பு ஆலோசனை:
சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவத்துறை,
மருத்துவபீடம்,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.



வெளியீடு:
முன்னோக்கு அறக்கொடை
(AHEAD Trust)



மஞ்சரி-12

சுகமஞ்சரி

Suhamanchari

பங்குனி - 2019

மலர் - 1

A Quarterly Journal on Health

உள்ளே...

ஆசிரியர் குழுமம்

ஆசிரியர்

Dr. R.சுரேந்திரகுமாரன்

துணை ஆசிரியர்கள்

Dr. P. அமல் டினைஸ் கூட்டு

Dr. S. குமரன்

Dr. C.S.யமுனானந்தா,

Mrs M. சிவராஜா,

Dr. S.சிவயோகன்

Dr. R. முரளிதரன்

Mrs. S.சஸ்ரபி

தயாரிப்பும் வடிவமைப்பும்

திரு. G. சயலுபன்

வெளியீடு

முன்னோக்கு அறக்கொடை

(AHEAD Trust)

இல. 40. வைமன் வீதி, நல்லூர்,

யாழ்ப்பாணம்.

தயாரிப்பு ஆலோசனை

சமுதாய மற்றும் குடும்ப

மருத்துவத்துறை, மருத்துபீடம்,

யாழ்ப்பாணம்.

*நீரிழிவுஎன்றால் என்ன	01
*நீரிழிவினால் ஏற்படும் நரம்புத் தொகுதிப் பாதிப்புகள்	09
*கண்ணும் நீரிழிவும்	15
*நீரிழிவுநோய்க்கு மூலிகை மருத்துவம்	17
*இன்றையஉணவுமுறைகளும் எதிர்கால இன்னல்களும்	20
*நீரிழிவு நோயாளருக்கான சுவையான உணவு வகைகள்	24
*நிறமூர்த்தபிறழ்வால் ஏற்படும் மங்கோலிஸம்	27
*புற்றுநோய் தொடர்பான மூட நம்பிக்கைகளை இல்லா தொழிக்கலாம்	29
*அமைதியின் கருவிகளாவோம்	32
*கருணைபொதிந்தகரங்கள்	33
*தீ...குச்சி	34
*நீரிழிவு தொடர்பான உளநலன் பேணல்	35
*உயர் குருதியழுக்கத்தை கட்டுப்படுத்துவோம்	40
*சிறுவர்களிடையேயான வாசிப்பு பிறழ்வு	42
*நலம் தந்திடுமே நடைப்பயிற்சி	44

வாசகர்களுடன் சில நிமிடங்கள்....!

தற்காலச் சூழலில் மனித வாழ்வின் சவால்களில் மிகப் பிரதானமான ஒன்றாக காணப்படும் தொற்றா நோய்களில் ஒன்றான நீரிழிவு நோய் சம்பந்தமாக பொது மக்களின் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் நீரிழிவு நோயிலிருந்து மனித சமுதாயத்தை பாதுகாப்ப தற்காகவும் நோய்வராமல் எவ்வாறு தடுக்கலாம் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எவ்வாறு நோயின் தீய விளைவுகளிலிருந்து தங்களை மீட்டெடுத்துக் கொள்ளலாம் என்பவை பற்றி தமிழ் மொழி மூலமாக எளிய முறையில் அனைவராலும் விளங்கிக்கொள்ளக் கூடிய வகையிலான தெளிவூட்டல்கள் வழங்கப்பட்டு இச் சஞ்சிகை வெளியீடு செய்யப்பட்டுள்ளது. அந்தவகையில் எமது அன்பான வாசகர்களின் ஆதரவையும், கருத்துகளையும் நாடி நிற்கின்றோம்.

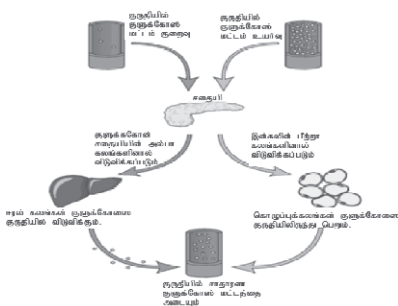
- ஆசிரியர்கள் -

நீரிழிவு என்றால் என்ன?

குருதியில் குளுக்கோஸ் (சீனியி னளவு) மட்டம் அதிகரிக்கும் போது நீரிழிவு நோய் நிலைமை ஏற்படுகின்றது. குளுக்கோஸ் என்பது குருதியில் காணப்படும் பிரதான சீனி வகையை சேர்ந்தது. உடலின் சக்தியைத் தரும் பிரதான வளமாகும். நாங்கள் உண்ணும் உணவின் மூலம் குளுக்கோஸ் உடலில் சேர்கின்றது. மேலும் ஈரலில் இருந்தும் தசைகளில் இருந்தும் குருதியில் குளுக்கோஸ் சேர்கின்றது. சக்தியைக் கலங்களில் உருவாக்குவ தற்காக குளுக்கோஸ் உடலின் பல்வேறு கலங்களுக்கும் கடத்தப் படுகின்றது.

சதையி எனும் சுரப்பி உறுப் பானது இரப்பைக்கும் முண்ணா ணுக்கும் இடையில் காணப்ப டுகின்றது. சமிபாட்டிற்கு தேவை யான நொதியங்களை சுரப்பதுடன் இன்சலின் எனும் ஓமோனையும் சுரக்கின்றது.

உடற்கலங்கள் யாவற்றிற்கும் குளுக்கோசை கடத்துவதற்கு இன்சலின் எனும் ஓமோன் உதவுகின்றது. சில நேரங்களில் போதியளவு இன்சலின் உடலில் சுரக்காத காரணத்தினாலோ அல்லது இன்சலின் சரியாக தொழிற்படாத காரணத்தினாலோ குருதியில் குளுக்கோஸ் மட்டம் அதிகரிப்பதுடன் குளுக்கோஸ் கலங்களினுள் செல்லமுடியாத நிலை ஏற்படுகின்றது.



இவ்வாறு குருதியில் குளுக்கோஸ் மட்டம் அளவுக்கு அதிகமாகும் போது நீரிழிவோ அல்லது நீரிழிவிற்கு முந்திய நிலையோ ஏற்படலாம். தொடர்ந்தும் குருதியில் குளுக்கோஸ் மட்டம்

உயர்வாக காணப்படும் போது உடலின் ஆரோக்கியத்தில் பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

நீரிழிவிற்கு முந்திய நிலை

நீரிழிவிற்கு முந்திய நிலை என்பது குருதியில் குளுக்கோஸ் அளவு சாதாரண அளவைவிடக் கூடியதாகக் காணப்பட்டாலும் “நீரிழிவு நோய்” என்று கூறும் அளவுக்கு குருதியில் குளுக்கோஸ் காணப்படாத தன்மை “நீரிழிவுக்கு முந்திய நிலையாகக்” கருதப்படும். இந்நிலையில் முதலில் Type-2 நீரிழிவு நிலையை அடைவதோடு இதயநோய்கள் மற்றும் பாசிசுவாதம் வருவதற்குரிய வாய்ப்புக்கள் அதிகமாக உள்ளது. உடல் எடையை குறைப்பதன் மூலமோ அல்லது நடுத்தரமான உடற்பயிற்சியின் மூலமோ Type-2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதை தாம திக்கவோ அல்லது பாதுகாப்பை பெறவோதவிர்க்கவோ முடியும். மருந்து மாத்திரையைப் பயன்படுத்தாமலே நீரிழிவுக்கு முந்திய Type -2 நிலையை தவிர்க்கமுடியும்.

நீரிழிவு நோயின் குணங்குறிகளும் அறிகுறிகளும்

Type-2 நீரிழிவின் அறிகுறிகள் மிகவும் மெதுவாகவே தோன்று

கின்றன. இது வருடக்கணக்காக கூட இருக்கலாம் வரையறுக்க முடியாது.

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகளாவன

தாகம் அதிகரிப்பதோடு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் நிலைமை ஏற்படும். மேலதிக குளுக்கோஸ் காரணமாக குருதியினுள் உடலின் இழையங்களிலிருந்து நீர் குருதியினுள் விடுவிக்கப்படும். இந்நிலைமை தாகத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். இதனால் வழமைக்கு மாறாக நீர் அருந்துவதையும் சிறுநீர் கழிக்கும் நிலைமையையும் ஏற்படுத்தும்.

1. அதிக பசியாக காணப்படும் இன்சலின் இன்மையால் குளுக்கோஸ் உடற்கலங்களினுள் செல்ல முடியாத நிலை ஏற்படுவதனால். தசையும் உடல் உறுப்புக்களும் போதிய சக்தியை உருவாக்க முடிவதில்லை. இந்த நிலை பசியைத் தூண்டும்.



2. உடல் நிறை குறையும் வழமைக்கு மாறாக அதிகமாக பசிக்கும். கலங்களுக்கு தேவை

யான குளுக்கோஸை பசிக்கும் அளவிற்கேற்ப வழமைக்கு மாறாக அதிகளவு உணவு உட்கொள்ளத் தூண்டும். மேலும் அனுசேபத் திற்குத் தேவையான எரிபொருளான குளுக்கோஸ் கலங்களுக்கு குருதியில் இருந்து கிடைக்காத காரணத்தால் தசைகளிலும், கொழுப்புகளிலும் சேமிக்கப்பட்ட உணவு பயன்படுத்தப்படும். இதனால் உடல் மெலிவு, நிறைக்குறைவு ஏற்படும்.

3. இலகுவில் களைப்படைதல் கலங்களால் குளுக்கோஸை குருதியில் இருந்து பெறமுடியாத நிலை ஏற்படும் போது இலகுவில் களைப்படைவதுடன் அசௌகரியமாகவும் காணப்படும்.

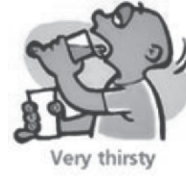
4. கண் பார்வை மங்கலடையும் குருதியில் குளுக்கோஸ் அதிகரிக்கும் போது கண்ணின் வில்லைப் பகுதியை அண்டிய திரவங்கள் குருதியை நோக்கி தள்ளப்படுவதனால் கண்வில்லையினால் இலகுவில் தெளிவான விம்பத்தை பெறுவதற்காக சரியான குவியத் தூரத்திற்கு மாற முடியவில்லை.



5. கருந்தமும்பான தோல் தோன்றுதல்

Type 2 நீரிழிவு நோயாளிகளில் கரும் நிறத்தில் தோலில் அடையாளம் தோன்றும். குறிப்பாக கழுத்திலும் முகத்திலும் தோன்றும். இது அக்கந்தோஸிஸ் நிக்கிரிகன்ஸ் (Acanthosis nigricans) எனப்படும். இது இன்சுலின் ஓமோனுக்கு நிரோதித்தல் அல்லது தடையான காரணியாக இருக்கலாம். சில நீரிழிவு நோயுடையவர்களில் மேற்படி அடையாளங்கள் தோன்றுவதில்லை. வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி குருதியைப் பரிசோதிக்கும் போது மாத்திரம் இந் நோய் கண்டுபிடிக்கப்படும்.

6. அதிக தாகம்



7. தூங்கி வழிதல்



8. வழமைக்கு மாறாக அடிக்கடி சிறுநீர்கழிக்க வேண்டிய உணர்வு



Needing to pass urine
more often than usual

9. இலகுவில் நோய்த் தொற்றுக் குள்ளாதல் காயங்கள் இலகுவில் மாறாத தன்மை



Infections or injuries
heal more slowly
than usual

10. உலர்ந்த தோலின் தன்மை



Dry skin

* எந்த வகையான நீரிழிவு நோய் உங்களில் காணப்படலாம் ?

* மூன்று வகையான நீரிழிவு நோய் நிலை காணப்படுகின்றது.

வகை 1 (Type 1),

வகை 2 (Type 2)

கர்ப்பகால நீரிழிவு

(Gastationaldiabetes).

* எந்த வயதிலும் நீரிழிவு நோய் ஏற்படலாம்.

வகை 1 (Type 1),

இந் த வ கையான நீரிழிவு

குழந்தைகளின் நீரிழிவு (Juvenile diabetes) என அழைக்கப்படும். இளம் வயதினரை அதிகமான அளவு பாதிக்கின்றது. இது யெளவ-னப் பருவத்தினரிலும் ஏற்படக் கூடியது. வகை 1 (Type 1) உடையவர்களில் நீண்ட நாட்களுக்கு போதிய அளவில் இன்சுலின் சுரக்கப்படாதவிடத்து உடலின் நோயெதிர்ப்புத்தன்மை பாதிக்கப்படும். அதாவது உடலில் தொற்றை ஏற்படுத்தும் பகீரியா, வைரசு உட்பட மற்றும் பாதகமான வற்றிற்கு எதிராக உடற்கலங்கள் தொழிற்படமுடியாமல் போகும். இதனால் கலங்கள் அழிவுக்குள்ளாக்கும்.

வகை 1 (Type 1) நீரிழிவுக்கான சிகிச்சையில் உள்ளடக்கப்படுவன.

* ஊசி மூலமாக இன்சுலின் உடலில் செலுத்துதல்

* சில நேரங்களில் வாயினூடாக மருந்தினை உட்கொள்ளல்.

* ஆரோக்கியமான உணவுகளை தெரிவு செய்தல்.

* உடற்பயிற்சி உடல் அசைவுகளில் ஈடுபடல்.

* உடலின் குருதி அழுக்கத்தை கட்டுப்பாட்டு அளவில் பேணுதல் (அதாவது குருதியினால் குருதிக்கலன்களில் அல்லது

குழாய்களில் மீது வழங்கப் படும் அழுக்கம் குருதி அழுக்கமாகும்)

- * கொலஸ்ரோல் மட்டத்தை உரிய அளவில் பேணுதல் (கொலஸ்ரோல் என்பது ஒரு வகையான கொழுப்பு வகையைச் சேர்ந்தது. இது சில வகையான உணவுகளில் அதிகளவு காணப்படும்.)

வகை 2 (Type 2),

இது யெளவனப் பருவத்தி லேயே நோய் ஆரம்பிக்கத் தொடங்குகின்றது. இது எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். பெரும்பாலும் வகை 2 (Type 2), நீரிழிவு நடுத்தர வயது டையவர் களையும், வயதான வர்களையும் பாதிக்கின்றது.

அதிகளவில் வகை 2 (Type 2), நீரிழிவானது 'உயரத்திற் கேற்ப நிறையில் அதிக அளவில் உள்ள வர்களிலும், செயற்பாடு குறைந்தவர்களிலும் விருத்தியடைகின்றது. வகை2 (Type 2), நீரிழிவு வழமையாக இன்சலின் நிரோ திக் கப்படுவதனால்/ தடைக் காரணியால் ஆரம்பமாகின்றது. ஈரற்கலங்கள் கொழுப்புக்கள் தசைகள் என்பன கலங்களுக்குள் சக்தியைப் பிறப்பிப்பதற்கு குளுக் கோஸைக் காவிச் செல்வதற்கு

இன்சலினை பாவிக்க முடியா திருப்பதனால் இந்நோய் நிலை ஏற்படுகின்றது. இதனால் குளுக் கோஸ் உடற் கலங்களினுள் செல்வதற்கு அதிகளவு இன்சலின் உடலிற்கு தேவைப்படுகின்றது. சதையி மேலதிக இன்சலினைச் சுரக்க வேண்டியுள்ளது. அதிக அளவில் அதிகரிக்கும் குளுக் கோஸ் மட்டத்திற்கேற்ப இன்சலின் சுரப்பு அதிகரிக்க வேண்டியுள்ளது. அதா வது சாப்பிட்ட பின்பு அதிக ரிக்கும் குளுக்கோஸ் மட்டத்திற் கேற்ப சதையி போதிய இன்சலினை சுரக்க முடிவதில்லை. நீண்ட காலத்திற்கு சதையினால் இன்சலினை சுரக்க முடியாவிடின் வகை 2 (Type 2) நீரிழிவுக்குரிய சிகிச்சையை பெற வேண்டியிருக்கும்.

Type 2 நீரிழிவின் முகாமைத்துவத்தில் உள்ளடக்கப்பட்டவை

- * நீரிழிவிற்கான மருந்தைப் பாவிப்பது.
- * ஆரோக்கியமான உணவுகளை தெரிவு செய்வது.
- * உடற்பயிற்சி உடல் அசைவுகளில் ஈடுபடல்.
- * குருதியழுக்கத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.

* குருதியில் கொலஸ்ட்ரோல் மட்டத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.

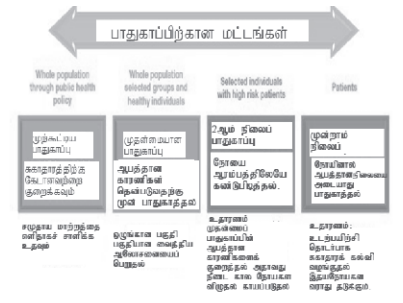
கர்ப்பகால நீரிழிவு (Gestational Diabetes)

கர்ப்பிணித்தாயாக இருக்கும் காலத்தில் இந்நீரிழிவு விருத்தியடையக் கூடும். கர்ப்பிணித்தாய்மாரின் உடலில் காணப்படும் சில ஓமோன்கள் இன்சலின் ஓமோனின் தொழிற்பாட்டை நிரோதிக்கும் தன்மை வாய்ந்தது. கர்ப்பிணித் தாயினுடைய சதையி போதிய அளவில் இன்சலினை சுரக்க முடியாமல் போகும் போது இந்நோய் நிலைமை ஏற்படுகின்றது. மிகையான உடற்பருமன் அல்லது அளவுக்கு அதிகமான உடற்பருமன் கொண்ட கர்ப்பிணித் தாயில் கர்ப்பகால நீரிழிவு (Gestational Diabetes) ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் அதிகமாக உள்ளது. உணவு உண்ணும் அளவில் அதிகரிப்பதனால் ஏற்படும் மிகை உடல் நிறை அதிகரிப்பினாலும் கர்ப்பிணித் தாய்மாரில் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. பெரும்பாலான கர்ப்பகால நீரிழிவானது குழந்தை பிறந்ததன் பின்பு சாதாரண நிலையை அடைகின்றது. எனினும் இந்நீரிழிவு ஏற்பட்டவர்களில்

நீண்ட காலத்தின் பின் Type 2 நீரிழிவு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். கர்ப்பகால நீரிழிவு (Gestational Diabetes) ஏற்பட்ட தாயிற்கு பிறக்கும் குழந்தை மிகை உடல் நிறை அதிகரிப்பு அல்லது Type 2 நீரிழிவு ஏற்படுவதற்குரிய சந்தர்ப்பம் அதிகம்.

ஏன் நீங்கள் உங்களுடைய நீரிழிவு நோயில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்?

நீண்ட காலத்தில் நீரிழிவு நோயினால் பார தூரமான பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். குருதிக்குழாய்கள், இதயம், நரம்பு, சிறுநீரகம், வாய், கண்கள், பாதம் என பல உறுப்புக்கள் பாதிக்கப்பட்டு சில உறுப்புக்கள் அகற்றப்படலாம். (amputation) உதாரணமாக சேதமடைந்த விரல்கள், பாதம், கால் போன்றன.



உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் பங்களிப்புச் செய்யக் கூடியவர்கள் யார்?

அநேகமாக நீரிழிவு நோயாளிகள் தமது ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்காக ஆரம்ப சுகாதார வைத்தியர்கள், குடும்ப வைத்தியர்கள், பொதுமருத்துவ வைத்தியர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் வைத்திய நிபுணரிடம் சேவையைப் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

சுகாதார பராமரிப்புக் குழுவினால் உங்களுடைய நீரிழிவு நோய் தொடர்பாக கூடிய கவனம் எடுக்க முடியும்.



சுகாதார பராமரிப்புக் குழுவில் உள்ளடக்கப்படக் கூடியவர்கள்

* அகஞ்சுரக்கும் சுரப்பி தொடர்பான வைத்திய நிபுணர்.

குறிப்பாக நீரிழிவு நோய்க்கு

- * இதய வைத்திய நிபுணர்.
- * நரம்பியல் வைத்திய நிபுணர்.
- * கண் தொடர்பான வைத்திய நிபுணர்.
- * போசணை / உணவு தொடர்பான நிபுணர்.
- * தாதி/ நீரிழிவு தொடர்பான கல்வியியலாளர்.

நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துதல் தொடர்பான தகவல்களை வழங்கக் கூடியவர்

- * மன வள / உடவள ஆலோசகர் அல்லது மன நல ஆரோக்கியத்தில் திறனுடையவர்.
- * மருந்தாளர்
- * பல் வைத்தியர்.
- * உணவுப்பராமரிப்பு நிபுணர்.



மேலும் நீங்கள் வேறு பிரச்சினைகளுக்குள் கவலையாக இருந்தால் நீங்கள் உளவள ஆலோசனைக்குப் பொருத்தமானவரை நாட வேண்டும். உங்கள் வைத்தியரோ அல்லது நீரிழிவு தொடர்பான கல்வியிய

யலாளர் உங்களுக்கு தகுந்த உளவள ஆலோசகரை அணுக வழியமைத்துத் தருவார். வேறு நோயிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக வைத்தியரின் ஆலோசனையின் கீழ் தடுப்பூசி ஏற்றிக் கொள்வதன் மூலம் சில நோயிலிருந்து பாதுகாப்பைப் பெறலாம்.

சுகாதார பராமரிப்புக் குழுவிடம் நீரிழிவு தொடர்பான சகல வினாக்களையும் கேட்டு நீங்கள் நோய் தொடர்பான, பராமரிப்புத் தொடர்பான, உள நலம் தொடர்பான சகல விடயங்களையும் கேட்டுப் பயன் பெற வேண்டும்.

ஏன் ஆரம்பத்தில் கண்டுமீடித்தல் முக்கியமானது?

- * சிகிச்சைக்காக நோயாளியை விசாரிப்பதற்கு முன்பாக நீண்ட காலமாக ஆரம்ப அறிகுறி காணப்பட்டிருக்கும் சாத்தியம் அதிகம்.
- * ஆரம்ப சிகிச்சையில் எளிமை யாக கண்டுபிடிக்கும் முறைகள் உள்ளன.
- * நோய் ஏற்பட்டிருந்த காலத்தைப் பொறுத்து நோயின் தாக்கம் வெளிப்படுத்தப்படும் அளவு தென்படும்.

நோய் உள்ளதா என யரிசோதிக்கப்பட வேண்டியவர்கள்

- * 35-40 வயதிற்குட்பட்டவர்கள். அத்துடன் நீண்ட காலமாக புகைப்பவர்.
- * மிகை உடற்திணிவு BMI 25Kg m^{-2}
- * நீரிழிவு இன்றி அதிகரித்த குருதி அழுக்கம்.
- * நீரிழிவிற்கான அறிகுறி தென்படுபவர்கள்.
- * முன்பு குடும்பத்தில் யாருக் காவது நீரிழிவு ஏற்பட்டிருந்தால்.
- * நேரடி உறவு முறையில் யாருக் காவது நீரிழிவு உள்ளவர்கள்.
- * 40 வயது உடையவர்.

தொற்றா நோய்களைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

தொற்றா நோய்களைக் கட்டுப்படுத்த தனி ஒருவரால் மட்டுமல்ல குடும்பம், சமூகம், நாடு, உலகம் என பரந்துபட்ட அளவில் கட்டுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளை ஆரம்பித்து செயல்படுத்த வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயமாக உள்ளது.

Dr. R. ஈரீரந்திரகுமாரன்

நீரிழிவினால் ஏற்படும் நரம்புத் தொகுதிப் பாதிப்புகள்.

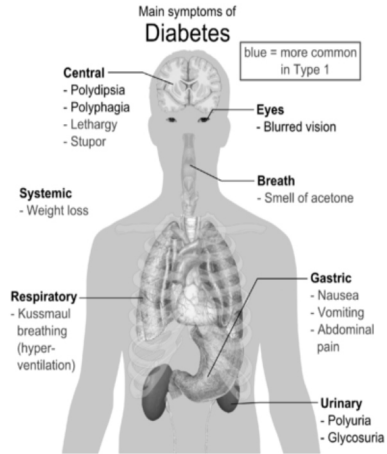
நீரிழிவு ஓர் அறிமுகம்

நீரிழிவு நோயானது, சதையி யினால் சுரக்கப்படும் இன்சலின் ஓமோன் சுரப்பு பெருமளவில் குறைவடையும் போது அல்லது அதன் தொழிற் பாட்டில் பாதிப்பு ஏற்படும் போது, குருதியில் குளுக்கோஸ் எல்லை மீறி அதிகரிப்பதால் ஏற்படுகிறது.

அதிகரிக்கும் குருதிக் குளுக் கோலானது உடலின் பல அங்கங்களில் பல்வேறு பாதிப்புக் களை ஏற்படுத்துகிறது. முக்கிய மாக கண், நரம்புத் தொகுதி, இதயம் மற்றும் சிறுநீரகத்தை இது வெகுவாக பாதிக்கின்றது.

கடந்த இருதசாப்தங்களாக உலக ளாவி ய ரீதியில் நீரிழிவு நோயா னது பெருமளவில் அதிகரித் துள்ளது. ஆண், பெண் இருபலா ரையும் நீரிழிவு சரிசமனாகவே பாதிக்கிறது. நீரிழிவு ஏற்படும் சந்தர்ப்பமானது, பின்வரும் கார ணிகளால் அதிகமாகி உள்ளது.

1. குடும்பத்தில் நீரிழிவு நோயா ளர்கள் உள்ளமை
2. அதிக உடல்நிறை (உடற் திணிவுச் சுட்டி 25.5 Kg/m^2)
3. உடற்பயிற்சியின்மை
4. இனம்
5. ஏற்கனவே அறியப்பட்ட நீரிழி விற்கு முன்னான நிலை
6. கர்ப்பகால நீரிழிவு/ உடல்நிலை கூடிய பிள்ளைப்பேறு, 4kg
7. உயர்குருதியழுக்கம் ($140/90 \text{ mmHg}$)



8. அதிகரித்த கொலஸ்ட்ரோல் (HDL < 35mg/dl, TG > 250mg/dl)
9. சூலக நீர்க்கட்டிகள் (Polycystic ovarian disease) > தோல் மடிப்புக்களில் கருமை படர்ந்த நிலை (Acanthosis nigricans)

உலக சுகாதார நிறுவனமானது நீரிழிவு நோய் நிர்ணய எல்லையை பின்வருமாறு கூறுகிறது. குணங் குறிகள் உள்ள நோயாளரில் பின்வரும் ஓர் ஆய்வுகூட முடிவும், குணங்குறிகளில்லாதவர்களிற்கு இரு வெவ்வேறு ஆய்வுகூட முடிவுகளும் தேவைப்படுகிறது.

1. 08 மணித்தியாலங்கள் உணவு எதுவும் உட்கொள்ளாமல் குருதியில் குளுக்கோஸ் அளவு, 7.0mmol/l (126mg/dl) (Fasting Plasma Glucose)
2. எழுந்தமான குருதிக் குளுக்கோஸ் அளவு, 11.1mmol/L (200mg/dl) (Random plasmaglucose)
3. HbA1c > 6.5 நீரிழிவானது குணப்படுத்த முடியாததாயினும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கக் கூடியது

நரம்புத் தொகுதி ஓர் அறிமுகம்

மனித நரம்புத் தொகுதி முழுவதும் சிறப்புக் கலங்களான நரம்புக்

கலங்களால் (Neurone) ஆனது. அது தூண்டல்களை வாங்கி நரம்புகளினூடான கணத்தாக்கங்களாக அங்கங்களிற்கு கடத்தும் தொழிலைச் செய்கிறது. இதனால் மனித உடலானது தூண்டல்களிற்கேற்ற ஒருங்கிணைந்த துலங்கல்களை விளைவுகளாக காட்டக் கூடியதாகவுள்ளது.

மனித நரம்புத் தொகுதி தனது விசேடமாக கடந்த காலங்களில் பெற்ற தரவுகளை சேமித்து ஒருங்கிணைத்து தேவையான பொழுதுகளில் வழங்கி பகுத்தறிவாகிய ஆறாம் அறிவால் உயர்ந்து விளங்குகின்றது.

நரம்புத் தொகுதியானது மைய நரம்புத் தொகுதி (Central nervous system) சுற்றியல் நரம்புத் தொகுதி (peripheral nervous system), தன்னியக்க நரம்புத் தொகுதி (Automatic nervous system) என வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

மைய நரம்புத் தொகுதியானது, முளையையும் (Brain) முன்னாணையும் (Spinal Cord) கொண்டது. சுற்றியல் நரம்புத் தொகுதியானது, மண்டையோட்டு நரம்புகளையும் (Cranial nerves) முன்னாண் (Spinal

nerves) நரம்புகளையும் கொண்டு தன்னியக்க நரம்புத் தொகுதியானது பரிவு (sympathetic), பராபரிவு (Parasympathetic) நரம்புகளைக் கொண்டது. தன்னியக்க நரம்புகள் இதயம், சுரப்புகள் மற்றும் மழமழப்பான தசைகளின் தொழிற்பாட்டிற்கு உதவுகிறது. உடலில் அவசர நிலைமைகளின் போது பரிவு நரம்புகளும் சக்திசேமிப்புக்கும் புதுப்பித்தலிற்கும் பராபரிவு நரம்புகளும் தொழில் ஆற்றும். மூளை மற்றைய அங்கங்களைப் போலன்றி குளுக்கோஸை மாத்திரமே போசனைப் பொருளாக பயன்படுத்துகிறது. அதனால் குருதிக் குளுக்கோஸ்கூடிய நிலையிலும், குறைந்த நிலையிலும் மூளை யானது பாதிப்படைகிறது.

01. நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் நரம்புப் பாதிப்புகள்

நீரிழிவினால் ஏற்படுகின்ற உயர் மட்ட குளுக்கோஸ் ஆனது, குருதிக் குழாய்களில் இருவேறு விதமான சிக்கல்களை உருவாக்கும்.

1. பருமனான குருதிக்குழாய்ச்சிக்கல்கள் உதாரணம் :- பாரிசுவாதம் (Stroke) (Macro

vascular Complications)

2. நுண்ணிய குருதிக்குழாய்சிக்கல்கள் உதாரணம் - நீரிழிவு நரம்புப் பாதிப்பு (Diabetic neuropathy) (Micro vascular Complications)

பாரிசுவாதம்

மூளைக்கு குருதியானது இரு பெரும் நாடிகளுடாக (Carotid & Vertebral) வழங்கப்படுகிறது. அந்நாடிகளிலோ அல்லது அதன் கிளைகளிலோ ஏற்படும் கொழுப்புப்படிவுகளாலும் அவை உடையும் போது ஏற்படும் இரத்த உறைவுக் கட்டிகளாலும் உண்டாகும் அடைப்பு மூளையில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பினாலேயே பாரிசுவாதம் உருவாகிறது. திடீரென்று ஏற்படும் இரத்தோட்டக் குறைவினால் மூளையின் அப்பகுதி படிப்படியாக இறப்படைய நேரிடுகிறது. இதனால் பாதிக்கப்பட்ட மூளைப்பகுதியின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் உடல்பகுதி செயலிழக்கிறது. பாரிசுவாதம் வருவதற்கான சந்தர்ப்பம் சாதாரண ஒருவரிலும் பார்க்க நீரிழிவு நோயாளிகளில் இரு மடங்காகவும் துரிதமாகவும் ஏற்படுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

நீரிழிவு நோயாளர்களில் பாரிசுவாதம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகளாவன

1. குருதிக் குளுக்கோஸ் கட்டுப்பாடில்லாமல் இருத்தல்.
2. அதிகரித்த உடற்பருமன் . (Metabolic Syndrome)
3. அதிகரித்த குருதிக் கொலஸ்டிரோலின் அளவு.
4. புகைப்பிடித்தல்.
5. குடும்பத்தில் பாரிசுவாதம் உள்ளமை.
6. அதிகரித்த வயது.
7. சிறுநீரில் அல்புமின் (Micro Albuminuria) வெளியேறல்.

நீரிழிவு நோயாளர் பாரிசுவாதத்தைத் தடுக்க செய்ய வேண்டியவை

1. குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்
2. உடற்பருமனைக் குறைத்தல்.
3. இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தல் - (< 130/80 mm Hg)
4. இரத்தத்தில் கொலஸ்டிரோலின் அளவைக் குறைத்தல்.
5. புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்த்தல்.
6. பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள்

(Aspirin, Clopidogrel) போன்ற வற்றை தவறாது உள்ளெடுத்தல். பாரிசுவாதம் ஏற்பட்டதற்கான அறிகுறிகள் தென்படுமாயின் (ஒரு

பக்கையோ அல்லது காலோ அல்லது கையும் காலுமோ செயலிழத்தல், பேச்சுத் தடை, நடைத் தள்ளாட்டம், திடீர் கண் பார்வைக் குறைவுகள்) உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும். ஏனெனில் குருதிக் கடடியை கரைக்கும் மருந்து (Thrombolytic Therapy) பாரிசுவாத அறிகுறி ஏற்பட்டு முதல் 4½ மணித்தியாலங்களுக்குள் வழங்கப்படல் வேண்டும். பாரிசுவாதம் ஏற்பட்ட பின்னும் தவறாது மருந்துகளை உட்கொள்வதோடு உடற் பயிற்சிகள், ஆலோசனைகள் என்பவற்றை ஒழுங்காக பெற்றுக் கொண்டு மேலுமொரு தாக்கம் வராமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

02. நீரிழிவால் ஏற்படும் நரம்பு நோய் (Diabetic neuropathy)

நரம்புகளிற்கு குருதியை வழங்கும் நுண் குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பு மற்றும் நீண்டகால உயர் குருதிக் குளுக்கோஸ் ஆகியவற்றால் இது ஏற்படுகிறது. வயதான நோயாளர்களில் இது நீரிழிவைக் கண்டு பிடிக்கும் போதே இனங்காணப்படலாம். ஆனால் இன்சலினில் தங்கியிருக்கும் நீரிழிவை உடையவர்

களில் நீரிழிவு ஏற்பட்டு 10-20 வருடங்களின் பின்பே இது வெளிக்க காட்டப்படுகிறது. இது பின்வருமாறு வகைப்படும்.

1. சமச்சீரான உணர்ச்சி நரம்புப் பாதிப்பு (Symmetrical mainly sensory polyneuropathy Distal)
2. சடுதியான நோவுடன் கூடிய நரம்புப் பாதிப்பு (Acute painful neuropathy)
3. ஒற்றை நரம்புப் பாதிப்பு/பல்வேறு ஒற்றை நரம்புகள் தனித்தனியாகப் பாதிக்கப்படல். (mononeuropathy and Mono neuritis multiplex)
4. நீரிழிவால் ஏற்படும் தனது மெலிவு (Diabetic amyotrophy)
5. தன்னியக்க நரம்பு நோய்கள். (Autonomic neuropathy)

1. சமச்சீரான உணர்ச்சி நரம்பு பாதிப்பு

இதன் ஆரம்ப அறிகுறிகளாவன நோவையோ, வெப்பத்தையோ அல்லது அதிர்வுகளையோ உணர முடியாத விறைப்பு நிலையாகும். இதன் நாட்பட்ட நிலைகளில் பஞ்சின் மேல் நடப்பது போல் உணர்வார்கள். கால்களை கைகளை விட அதிகம் பாதிப்படையும். உணர்ச்சிகள் குறைவுறு

வதால் சிறுசிறுகாயங்களும் கவனிக்கப்படாமல் கொப்புளங்களாகவோ அல்லது புண்களாகவோ காணப்படும். மூட்டுகளிற்கான நரம்புப் பாதிப்பு நரம்பிழந்த மூட்டுக்களாக (Charcot's joints) உருவாகும்.

2. சடுதியான நோவுடன் கூடிய நரம்புப் பாதிப்பு நோயாளிகள் கால்கள், பாதங்கள் போன்றவற்றில் எரிவு, நோ போன்றவற்றைக் கொண்டிருப்பர். இரவுகளில் கூடுதலாக இருக்கும். படுக்கை விரிப்பின் அழுத்தமே தாங்க முடியாமல் அவதியுறுவர். இது நீரிழிவைக் கண்டு பிடிக்கும் போதே காணப்படலாம். அத்துடன் குருதிக் குளுக்கோசை திடீரென கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வரும் போதும் இது ஏற்படுகிறது. நீரிழிவை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தால் இது தானாகவே 3-12 மாதங்களில் குணமடையும். இதில் ஒரு வகையானது நாட்பட்ட நோவுடனான பாதிப்பு நீண்டகால நோயாளிகளிலே இது ஏற்படுகிறது. சிகிச்சை பலன் அளிப்பதும் கடினம்.

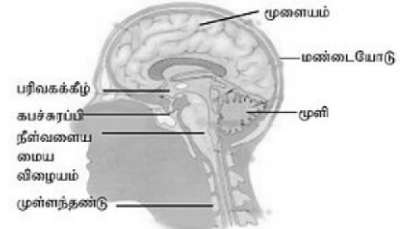
3. தனித் தனி நரம்புகளின் பாதிப்பு
இந்த வகையான பாதிப்பு உடலின்

எந்ந நரம்பையும் பாதிக்கலாம். கண் தசை நரம்புகள் கூடுதலாகப் பாதிக்கப்படும். தானாகவே 3-6 மாதங்களில் முழுமையாக குணமடையும்.

4. நீரிழிவால் ஏற்படும் தசை மெலிவு (DM amyotrophy). வயதான ஆண் நீரிழிவு நோயாளர்களிலேயே இது கூடுதலாக ஏற்படும். நோவுடன் கூடிய தசை மெலிவு ஏற்படும். தொடைகள் தோள்களே பாதிக்கப்படுகிறது. தொடவே முடியாதவாறு நோவாக இருக்கும். இது சரியாக குருதிக் குளுக்கோலை கட்டுப்படுத்தாதவர் கால்களிலேயே காணப்படுகிறது. இது குருதியில் குளுக்கோலைக் கட்டுப்படுத்த சுகமாகி விடும்.

5. தன்னியக்க நரம்பு நோய்கள் நீரிழிவு நோயாளர்களில் இப்பாதிப்பு கூடுதலாக குணங்குறிகள்

வெளிக்காட்டப்படாமலே இருக்கும். அரிதாகவே குணங்குறிகள் வெளிக் காட்டப்படும். படுக்கையிலிருந்து எழும்போது ஏற்படும் தலைச்சுற்று ஓய்வு நிலையிலும் அதிகரித்த இதய ஓட்டம், தொடர்ச்சியான வாந்தி, இரவில் வயிற்றோட்டம் போன்றவை இதனால் ஏற்படுகிறது. ஆண்மைக் குறைவும் (Impotence) இதனாலேயே ஏற்படுகிறது. நீரிழிவு நோயாளர்கள் நரம்புப் பாதிப்பை தவிர்க்க குருதிக் குளுக்கோலை சரியான கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். கால்களை கிரமமாக அவதானித்து காயங்கள், புண்கள் ஏற்படுவதை உடனுக்குடன் கண்டு சிகிச்சை பெற வேண்டும்.



Dr. K. அஜந்தா

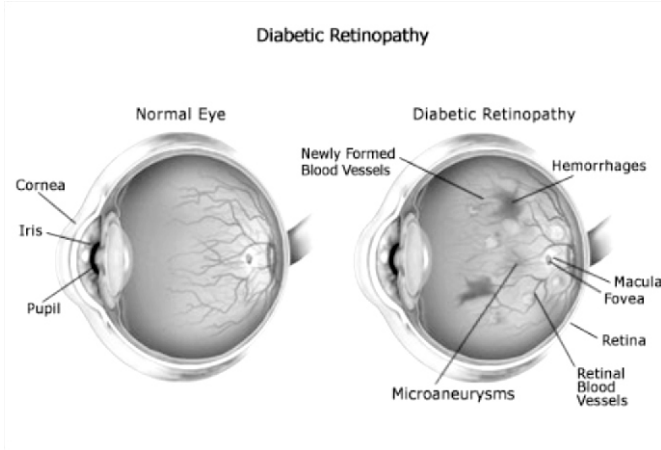
கண்ணும் நீரிழிவும்

1. நீரிழிவு நோய் கண், மூளை, இருதயம் மற்றும் சிறுநீரகத்தைப் பாதிக்கும்.
2. இந்நோய் உள்ளவர்களுக்கு மற்றவர்களை விட பார்வைக் கோளாறு ஏற்படும் வாய்ப்பு இரண்டு மடங்கு அதிகம்.
3. கண்ணில் முக்கியமாக, பின்புறமுள்ள விழித்திரையின் இரத்த நாளங்களைப் பாதிக்கும்.
4. விழித்திரையில் ஏற்படும் மாறுதல்களை கண் மருத்துவர்களினால் மட்டுமே பரிசோதித்து கண்டறிய முடியும். மூளை இருதயம், மற்றும் சிறுநீரகங்களிலும் இதே மாறுதல்கள் ஏற்படுவதால், இப்பரிசோதனை மூலம் இவற்றின் தன்மைகளையும் அறிய முடியும்.
5. நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் விழித்திரை பாதிப்பு, நோயின் தீவிரம் மற்றும் எவ்வளவு காலம் சர்க்கரை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என்பதைப் பொறுத்தது.
6. பல வருடங்கள் நோய் உள்ளவர்களில் 70 முதல் 80 சதவீதம் பேருக்கு விழித்திரை பாதிப்பு ஏற்படும்.
7. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பார்வையிழக்கும் வாய்ப்பு மற்றவர்களை விட 25 மடங்கு அதிகமாக உள்ளது.



8. குறைந்த பார்வை அல்லது பார்வையிழப்பு ஏற்படும் வரை எந்தவித அறிகுறிகளும் தெரியாது.
9. விழித்திரை பாதிப்பை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்து லேசர் சிகிச்சையளித்தால் கணிசமான அளவில் பார்வையிழப்பைத் தடுக்கலாம்.
10. லேசர் சிகிச்சையினால் இருக்கும் பார்வையைப் பாதுகாக்க முடியுமே தவிர இழந்த பார்வையைத் திரும்பப் பெற முடியாது.
11. விழித்திரை பாதிப்பினால் ஏற்படும் பார்வையிழப்பைத் தடுக்க, நீரிழிவு நோயாளிகள் அனைவரும், 12 மாதத்திற்கு ஒரு முறையேனும் தங்கள் கண்களை கண் மருத்துவரிடம் அவசியம் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். விழித்திரை பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அடிக்கடி பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் கண் பார்வையை முற்றிலும் இழக்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

Dr. S.T.S சந்திரகுமார்



நீரிழிவு நோய்க்கு மூலிகை மருத்துவம்

ஒவ்வொரு வேளையும் ஏதாவது ஒன்று வீதம்.

காலை மெணி

ஆவாரம் பஞ்சாங்கத் தேனீர்
120 மி.லீட்டர்



செய்முறை

ஆவரசம் பூ, தண்டு, இலை, வேர், காய் இவற்றை நிழலில் உலர்த்தி அரவல் நெருவலாக இடித்து தேயிலைத் தூள் போல் வெந்நீரில் ஊற வைத்து சாயம் இறக்கி அருந்தலாம்.

காலை மெணி

நாவல் விதைக் கோப்பி 60
மி.லீட்டர்

செய்முறை



ஆடைநீக்கிய பாலுடன் நாவல் விதையை இடித்து நன்னாரி வேர், கொத்தமல்லி, சுக்கு, சமனெடை கலந்து இடித்து கோப்பி போல பயன்படுத்தலாம்.

காலை உணவு 8 மணி

சப்பாத்தி 3 (உருளைக்கிழங்கு தவிர்த்து)

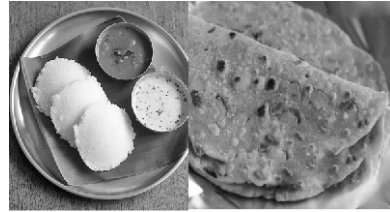
உப்புமா 1 கப்

இடியப்பம் 3 (ஆட்டாமா)

தோசை/இட்டலி 2

எண்ணெய் தடவாத ரொட்டி 4

இத்துடன் முட்டை 1 (மஞ்சள் கரு நீக்கியது)



காலை உணவுக்குப் பின்

கனியாத வாழைப்பழம் 1 (இதரை/ கதலி)

காலை உணவுக்குப் பின் II மணி

வெண்ணெய் நீக்கிய மோர் 1-2 தம்ளர்

எலுமிச்சம் பழரசம் 1-2 தம்ளர் சீனி
நீக்கியது)
காய்கறி, கோழி இறைச்சி சூப்
மதிய உணவுக்கு 1 மணி நேரம்
முன்னர்

மதிய உணவு 1 மணி



சோறு 1 1/2 கப் (75 கிராம்)
சாம்பாறு 1/2 கப்
காய்கறிகள், கீரைகள் எண்ணெய்
இல் லா ம ல் தா ரா ள மாக ச்
சேர்க்கலாம்.)

மாலை 5 மணி



உழுந்து வடை 2
குரக்கன் / குறிஞ்சா பிஸ்கட் 4
சுண்டல் 1 கப்
சீனி தவிர்ந்த தேனீர்.

இரவு உணவு 8 மணி

கோதுமை ரொட்டி 2
வேகவைத்த காய்கறிகள் 1 கப்
கேப்பைக் சூள் 2 கப்



கோதுமை தோசை 2-3
தானியவகை (பயறு, சுண்டல்)
இடியப்பம் 3
பிட்டு/ உப்புமா 1 கப்
சாம்பாறு 1/2 கப்



இரவு 10மணி

ஆடைநீக்கிய பால் 1கப் சீனி சேர்க்காமல் பாலுடன் புரொட்டி நெக்ஸ் 2கரண்டி சேர்க்கலாம்.



தாராளமாகச் சேர்க்கக் கூடியவை.

தக்காளி, வெண்பூசணி, பாகல், கீரை வகைகள், கத்தரி, வெண்டி, முருங்கைக்காய், வாழைத்தண்டு, கோவா, முட்டை கோஸ், பயிற்றை, சிறிய மீன்கள், சின்ன வெங்காயம், எலுமிச்சம் சாறு, ஆடை நீக்கிய பால்.



தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்.

சீனி, கருப்பட்டி, பனங்கற்கண்டு, குளுக்கோஸ், இனிப்பு வகைகள், பிஸ்கட், ஜாம், கேக், ஐஸ்கிரீம்.

சில குறிப்புகள்.

சமையலுக்கு மற்றைய எண்ணெய்களைத் தவிர்ந்து நல்லெண்ணெய், கருஞ்சீரக எண்ணெய் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்த

தலாம். ஏனெனில் இவை கெட்ட கொலஸ்ட்ரோலை (bad cholesterol) நல்ல கொலஸ்ட்ரோலாக (good cholesterol) மாற்றும் தன்மை உடையது விஞ்ஞான ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டது.

தேங்காய் எண்ணெய், நெய், வெண்ணெய், சீஸ் தவிர்க்கவும்.



வாழைப்பழத்துக்குப் பதிலாக உண்பக்கூடிய பழவகைகள்.

ஜம்பு	20
கொய்யா	01
விளாம்பழம்	01
அம்பிரலங்காய்	01

நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் கால்களை முகத்தை விட அதிக கவனம் எடுத்துக் கொள்வதுடன் காலிற்கு சற்று பெரிய பாதணிகளை அணிந்து கவனமாக கால்களைப் பாதுகாக்கவும்.

கிழமைக்கு 1 முறை கட்டாயமாக இரத்தம், சலம் பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

Dr (Mrs).வினியன் சத்தியசீலன்

தலைவர், சித்தமருத்துவத்துறை, யாழ். பல்கலைக்கழகம், கைதடி

இன்றைய உணவுமுறைகளும் எதிர்கால இன்னல்களும்

ஆரோக்கியமான ஆளுமை விருத்தி, உடல் உளவளர்ச்சி மற்றும் சுறுசுறுப்பான வாழ்வுக்கு போதியளவு போசணை மிக்க உணவு அவசியமாகும், இது வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் அவசியமானதாக உள்ளது.

பதப்படுத்திய உணவுகள்

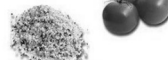
அதிகளவு கிடைக்கக் கூடியதன்மை, துரித நகராக்கல், வாழ்க்கை முறைமாற்றம், விரும்பத்தகாத சந்தைப் படுத்தல் செயன்முறைகள் என்பவை எம் ஆரோக்கிய உணவுப்பழக்கங்களை முற்றாகவே மாற்றி விட்டன. மக்கள் தற்போது உண்ணும் உணவுகள் கூடிய சக்திப் பெறு

மானமுள்ளதாகவும், அதிகளவு கொழுப்பு, சீனிமற்றும் உப்பு கொண்டவையாகவுமே உள்ளன. இவை காரணமாக நிறை அதிகரிப்பு (Over weight), அதிகூடியநிறை (obesity) என்பன போன்ற நோய் - தாக்கத்திற்கான அபாய நிலைகள் ஏற்படுவதுடன்

தொற்றா நோய்களான நீரிழிவு, உயர்குருதி அழுக்கம், உயர் கொலஸ்ட்ரோல், புற்றுநோய் மற்றும் இதய நோய்களும், ஏற்படுகின்றன. குருதிச் சோகை நோயானது இலங்கையில் வயது வித்தியாசம் இன்றி பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் போசணைக் குறைபாடாக இன்றும் காணப்படுகின்றது. போசணைக் குறைபாடு பல காரணங்களால் ஏற்படுவதனால் போசணை தரத்தினை உயர்த்துவதற்கு பல படிகளை கொண்டதும் பல தரப்பினருடனானதுமான அணுகுமுறையே தேவைப்படுகிறது. அதாவது பலதரப்பினரையும்

Foods You Should Eat Everyday

Tomatoes - rich in vitamin C



Hemp seeds - Hemp seeds are a complete protein



Cucumbers - hydrate the body

Peppers - loaded with antioxidants

Garlic - anti-bacterial, anti-fungal, anti-viral and antiseptic properties



Avocado - lower your cholesterol



Spinach - Anti-inflammatory



Kale - high in iron



Grapefruit - Boost liver function



முழுமையாக உள்வாங்கக் கூடிய அணுகு முறையே தேவையாகவுள்ளது.

ஆரோக்கியமான உணவு என்பது, ஆறுவகையான உணவுக் கூறுகளையும் சிபார்சு செய்யப்பட்ட அளவுப் பிரமாணப்படி கொண்டிருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறான பலதரப்பட்ட உணவு வகைகளைக் கொண்ட கலப்புணவே, உடல் வளர்ச்சி, சக்தி, மற்றும் நோயிலிருந்து உடலை பாதுகாக்கும் நீர்ப்பீடணம் என்பவற்றை வழங்கும். தானியங்களும் கிழங்கு வகைகளும், மரக்கறிவகைகளும் (பச்சை இலைகள், பழமரக்கறிகள்) பழங்களும், மீன், பருப்பு, இறைச்சி, முட்டை எனும் புரத உணவுகள், பாலும் பாற்பொருட்களும், எண்ணெயும் எண்ணெய் விதைகளும் மற்றும் சுத்தமான குடிநீர் என்பவையே இவ் ஆறு போசணை கூறுகளாகும்.

பலதரப்பட்டதான ஆரோக்கியமான சமநிலை உணவானது தனியாள் தேவைகளிலும் வயது, பால், உடற் செயற்பாடு, ஆரோக்கியநிலை, பண்பாடு என்பவற்றிலும் மற்றும் உள்ளூரில் கிடைக்கும் உணவு வகைகள் என்பவற்றிலும் தங்கியுள்ளது.

ஆரோக்கிய உணவை தயார் படுத்தும் போது கீழ்வரும் உண்மைகளை கருத்தில் கொள்ளுதல் நன்று.

* ஒருநாள் உணவில் குறைந்தது மூன்று வகையான மரக்கறி வகைகளையும், இரு வகையான பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்

* முடியுமான வரை சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை உள்ளெடுப்பதனை தவிர்த்தல். ஒருநாளைக்கு ஒருவருக்கு ஆறு தேக்கரண்டிகளுக்கு குறைவான சீனியின் அளவே தேவையாகும். உணவு தயாரிப்பின் போதே (கடை சிற்றூண்டிகள்) சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளையும் நாம் உண்கின்றோம் என்பதை மறுத்தலாகாது. தேனீருக்காக ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தேக்கரண்டி சீனி அளவு மட்டுமே பாவித்தல் வேண்டும்.

* ஒருநாளைக்கு ஒரு ஆளுக்கு தேவையான உப்பை ஒரு தேக்கரண்டியாக (5g) மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுதல் நன்று.

* ஒருநாளுக்கு தேவையான சக்தியளவில் 30%வீதத்திற்கு குறைவான சக்தியையே கொழுப்புணவுகளிருந்து பெற்றுக் கொள்ளும் வகையில் கொழுப்புணவு

களை எடுத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். நிரம்பிய கொழுப்ப மிலங்களை கொண்டுள்ள இறைச்சி, பட்டர், தேங்காய், மரக்கறி எண்ணெய், கேக், பிஸ்கட் போன்றவற்றை இயலுமான வரை குறைத்து, நிரம்பாத கொழுப்ப மிலங்களை கொண்டுள்ள மீன் வகைகள், விதைகள், அவகாடா, (Avocado) போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்ளல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்

ஆரோக்கிய உணவுப்பழக்கங்கள், சுறுசுறுப்பான உற்சாகமான வாழ்க்கை முறை, உடல் நிறையை அதிகரிக்காது கட்டுக்குள் பேணிக் கொள்ளலுமே ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கான தூண்களாகும். உயரத்திற்கு ஏற்ப நிறையை பேணி வந்தால், போசணைக் குறைபாட்டையும் தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்துக்களையும் குறைத்துக் கொள்ளமுடியும். உடற் திணிவுச் சுட்டி (BMI), இடுப்புச் சுற்றளவு, நாரி இடுப்பு சுற்றளவு ஒப்பிடு (waist to hip ratio) என்பன போசணை நிலையை அளவிடும் அடிப்படை அளவீடுகளாகும். BMI [18.5– 24.9] க்குள் பேணுவதே ஆரோக்கியமானது. BMI

எனது 24.9– 29.9 க்குள் பேணுவீர்களானால் நிறை அதிகரிப்பு உள்ளவராகவும், BMIஎனது 30 க்குமேல் பேணுவீர்களானால் அதிகூடிய நிறை உள்ளவராகவும் கொள்ளப்படும்.

உடலிலுள்ள மொத்த கொழுப்புக்களின் அளவைக் குறிக்கும் அளவீடாக வயிற்றறையிலுள்ள கொழுப்பை கொள்ளலாம். இதற்காக இடுப்புச் சுற்றளவானது அளக்கப்படுகிறது. ஆண்களில் இது 90cm (36") க்கு அதிகமாகவும், பெண்களில் இது 80cm (32") க்கு அதிகமாக இருப்பின் இவர்களை தொற்றா நோய்கள் தாக்கும் அபாய நிலை (Risk) உள்ளதாக கொள்ளப்படும்.

நாரி - இடுப்புசுற்றளவு ஒப்பீடானது (WHR) அதிக உடல் நிறை அதிகரிப்பை, அளந்து கொள்ள உதவிடும் முறையாகும். உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் கூற்றுப்படி அதிக வயிற்றுப்பருமனை (Abdominal obesity) கொண்டவர்களும் அபாயநிலையில் உள்ளவர்களே. WHR ஆனது 0.9m க்கு அதிகமான ஆண்களையும், 0.85m க்கு அதிகமான பெண்களையும் அதிக உடல் நிறை கொண்டவர்களாக கணிப்பீடு செய்யலாம். இவர்களுக்கு தொற்றாநோய்கள்

தாக்கும் அபாயநிலை அதிகமாகும்.

உடலில் கொழுப்புபடிவதனால் ஏற்படும் உருவமாறுதல்களை கொண்டு இரு பிரிவுகளாக பிரிக்கலாம். அப்பிள் பழத்தை ஒத்த உடலமைப்பை உடையவர்கள் என்றும் பியர்ஸ் பழத்தை ஒத்த உருவமைப்பை உடையவர்கள் என்பதுவே அப்பிரிவுகளாகும் அப்பிள் பழத்தை போன்ற உடலமைப்பை (Apple Shaped Bodies) உடையவர்கள் அதிக கொழுப்பை நாரி (waist) பகுதியில் கொண்டிருப்பர். பியர் (Pear – Shaped Bodies) பழத்தை போன்ற உடலமைப்பை உடையவர்கள் கூடுதலான கொழுப்பை இடுப்பு (Hips) பகுதியில் கொண்டிருப்பர். ஒப்பீட்டளவில் அப்பிள் பழத்தை ஒத்த உடலமைப்பை உடையவர்களுக்கே தொற்றாநோய் நிலைகள் ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.

உடற் பருமனை குறைத்திடவும் தொற்றாநோய் அபாயத்திலிருந்து மீண்டிடவும் உணவுவகைகளை தேர்வு செய்து உண்ணுதல் தவிர்க்க முடியாததாகி வருகிறது. உணவு வகைகளின் தேர்வு பல காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. கிடைக்கும் தன்மை,

பொருளாதார நிலை, தனிப்பட்ட விருப்பு வெறுப்புக்கள், பண்பாட்டு கோலங்கள், சமூக பொருளாதார தன்மை, சூழல் காரணிகள் என்பவையே அவையாகும். எது எவ்வாறு இருப்பினும் ஆரோக்கிய உணவு வகைகளை தேர்வு செய்யும் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். இது எமது எதிர்கால சமுதாயம் நோயின்றி வாழ்ந்திடவும் உதவிடும். ஆரோக்கிய உணவு கலாச்சாரத்தை தோற்றுவித்து, அவை தொடர்ந்தும் நிலைத்திருப்பதை கண் காணித்து ஆரோக்கிய உணவுச் சூழலை ஏற்படுத்தல் வேண்டும். மக்கள் அதற்கு இசைவடைந்து ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கத்தை நடைமுறைப்படுத்தி பேணுவதே இன்றைய கால தேவையாக உள்ளது.

ஆரோக்கிய உணவுச் சூழலை மேம்படுத்துவதற்கு பல தரப் பினரதும் ஒத்துழைப்பு அவசியமாகிறது.

“வளமாக வாழ்வதற்கு உகந்த உணவுப் பழக்கங்களை கற்றுக் கொள்வோம். வருத்தங்கள் அகல் உடல் நிறையை கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்வோம்”.

நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கான சுவையான உணவு முறை

நீரிழிவு உள்ளவர்கள் உண்ணக் கூடிய ஆரோக்கியமான உணவு வகைகள் உண்மையிலே அனைவருக்குமே பொருத்தமான ஒரு ஆரோக்கிய உணவு முறையாக அமைந்திருக்கின்றது. இந்த உணவு வகைகள் சுவை நிறைந்ததாக சமையல் செய்து உண்பது மனதுக்கும் உடலுக்கும் புத்தாக்கத்தை கொடுத்து மனிதனின் ஆரோக்கியத்தை வளர்க்க உறுதுணையாக அமையும்.

சுவையாக எவற்றை உண்ண முடியும் ?

முட்டை, பால், கோழி, இறைச்சி, மீன், இறால், தயிர், மோர் போன்றவை அதிக புரதத்தையும் விற்றமின்கள் கனியுப்புக்களையும் கொண்டவை. இவற்றை உங்களுக்கு பிடித்த சுவையான வடிவத்தில் தயார் செய்து உண்ண முடியும்.

சமையலின் பொழுது வாசனைத் திரவியங்கள் போதியளவு உறைப்பு, புளி, மஞ்சள், இஞ்சி, சீரக வகைகள், வெந்தயம், மல்லி

போன்றவற்றை வேண்டியளவில் சேர்த்துக் கொள்ள முடியும். இவை உடல் நலத்திற்கு நன்மை பயப்பவையாக அமைவதுடன் உணவின் சுவையையும் அதிகரிக்க உதவும்.

மரக்கறி வகைகளை தெரிவு செய்யும் போது வெவ்வேறு வர்ணங்களில் மாறி மாறி தெரிவு செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது தான் எல்லாவகையான ஊட்டச்சத்துக்களும் எமக்கு கிடைக்கும். பூசணி, கரட், பீற்றுட், முள்ளங்கி உட்பட்ட அனைத்து வகையான மரக்கறி வகைகளையும் பயன்



படுத்த முடியும். நீரிழிவு நிலை உள்ளவர்கள் பழவகைகளை உண்ண முடியாது என்ற ஒரு தப்ப

பிப்பிராயம் நிலவுகிறது. இது முற்றிலும் தவறானது. அன்னாசி, விளாம்பழம், பப்பாசிப்பழம், கொய்யாப்பழம், ஜம்புப்பழம், வாழைப்பழம், வத்தகப்பழம், தோடம் பழம், மாதுளம்பழம், நாவற்பழம் போன்ற பழவகைகள் சுவையும் ஊட்டச்சத்துக்களும் நிறைந்தவை. இவற்றை போதிய அளவில் உண்ண முடியும்.

பழங்கள் உண்ணும் பொழுது குளுக்கோஸின் அளவு சற்று அதிகரித்தாலும் கூட இவற்றை உண்ணுவதால் ஏற்படும் அனு கூலங்கள் பலமடங்கு அதிகமாகும். பழச்சாறுகளில் வெல்லத்தின் செறிவு அதிகமாகும். நார்த்தன்மை குறைவாகவும் இருப்பதுடன் பசியை கட்டுப்படுத்தும் வீதமும் குறைவாக இருக்கின்றது. எனவே பழங்களை பழச்சாறாக மாற்றி குடிப்பதிலும் பார்க்க பழங்களாக உண்பது சிறந்ததாகும்.

விதை வகைகளான கச்சான், கடலை, மரமுந்திரிகை(கயூ), பொட்டுக் கடலை போன்றவை உடல் ஆரோக்கியத்தை வளர்க்க உதவும். எனவே இவற்றை இடைநேரத்தில் தேனீருடன் உண்ண முடியும். புரதச்சத்து அதிகமுள்ள பயறு, உழுந்து, சோயா, கௌப்பி,

பருப்பு வகைகள் போன்றவை சுவைபட போதிய அளவில் சமைத்து உண்ண முடியும்.

உணவு முறையில் எந்த வகையான மாற்றங்கள் செய்ய முடியும்?

மாப்பொருள் செறிவு அதிகமுள்ள அரிசி, கோதுமை, ஆட்டாமா, குரக்கன் போன்றவற்றை பயன்படுத்தி செய்யும் உணவு வகைகளை குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. காரணம் சமிபாடடையும் பொழுது அதிகளவு குளுக்கோசு உண்டாகின்றது. ஒப்பீட்டளவில் தீட்டாத அரிசிமா, குறைவாக தீட்டப்பட்ட குத்தரிசி, உழுத்தம்மா, பயற்றம்மா போன்றவற்றில் செய்யப்படும் உணவு வகைகள் வெள்ளை நிற அரிசி வகைகள், வெள்ளை நிற மா வகைகளில் செய்யப்படும் உணவு வகைகளிலும் பார்க்கச் சிறந்தவையாகும். மாப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவு வகைகளை உண்ணும் பொழுது உணவுக் கோப்பையில் அரைப்பங்கு இலை வகைகள், மரக்கறி வகைகளால் நிறைந்திருப்பது அவசியமாகும்.

உணவிலே சீனி, சக்கரை, பனங்கட்டி, குளுக்கோசு போன்றவற்றை தவிர்த்து அவற்றிற்குப் பதிலாக தேவை ஏற்படின் இனிப்புச் சுவையுள்ள இனிப்பூட்டிகளை பயன்

படுத்துவது நல்லது. இந்த இனிப்புச் சுவையுடைய இனிப்பூட்டிகள் உடல் நிறையையோ அல்லது குருதிக் குளுகோசின் அளவையோ அதிகரிக்க மாட்டாது.

எண்ணெய், பட்டர், கொழுப்பு என்பன அதிகமுள்ள பொரித்த உணவு வகைகளுக்குப் பதிலாக “பேக்” செய்யப்பட்ட உணவு வகைகளை தெரிவு செய்வது நல்லது. உப்பை முற்றாக தவிர்த்திட வேண்டும் என்ற அவசியமும் இல்லை. அளவான உப்பு சேர்த்து சுவையாக சமையல் செய்ய முடியும். உப்பு அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகளை தவிர்த்து விடுவது நன்மை பயக்கும். அளவுக்கு அதிகமான உப்பு வகைகள் தவிர்கப்பட வேண்டும்.

உணவு முறை சம்பந்தமான சில தகவல்கள்.

அதிகளவு பழவகைகளையும், மரக்கறி வகைகளையும் உண்பது எம்மை மாரடைப்பு, உயர்குருதி அழுக்கம், பாரிசுவாதம், நிறை அதிகரிப்பு, கொலஸ்ரோல் அதிகரிப்பு போன்ற நோய் நிலைகளிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

வீட்டின் அன்றாட பாவனைக்கு சிறிய உணவுக் கோப்பகளையும் சிறிய தேனீர் குவளைக

ளையும் பயன்படுத்துவோம். இது நாம் மேலதிகமாக உண்பதை தவிர்க்க உதவும். சோறு, பிட்டு போன்றவற்றை பரிமாறுவதற்கு சிறிய கரண்டிகளையும், மரக் கறிகளை பரிமாறுவதற்கு பெரிய கரண்டிகளையும் பயன்படுத்துவோம்.

உணவை ஆறுதலாக சுவைத்து இரசித்து உண்ணும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரே வகையான உணவில் அனைத்து வகையான ஊட்டச் சத்துக்களும் அடங்கியிருக்காது. எனவே நாம் உண்ணும் உணவின் வகைகளை மாற்றிக் கொள்வது பயன்தரும்.

உள்ளூரிலே உற்பத்தியாகும் இயற்கையான உடன் உணவு வகைகளை தெரிவு செய்வது பல வழிகளிலும் நன்மை பயக்கும்.



Dr. S. சிவன்சுதன்

நிறமூர்த்த பிறழ்வாழ் ஏற்படும் மங்கோலிஸம்

பிறப்பின் போது நிற மூர்த்த பிறழ்வால் ஏற்படும் இந்த நிலைமையானது Johan Landon Down இனால் விபரிக்கப்பட்ட மையால் அவரின் பெயரால் Down Syndrome என அழைக்கப்படுகின்றது. 21ஆம் பரம்பரை சேர்க்கையால் உடல், உள சார்பான அசாதாரண குணங்குறிகள் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன. கர்ப்பகாலத்தில் தாயின் இரத்தப் பரிசோதனையின் போது இந்த நிலைமையை தோற்றுவிக்கும் காரணிகள் உண்டா என்பதைக் கண்டுபிடிக்கலாம். அதிகூடிய தாயின் வயதும் (ஏறத்தாழ 35 வயதிலும் அதிகம்) இந்த நிலைமையின் சதவீதத்தை அதிகரித்துவிடுகிறது. குழந்தை பிறந்தபின் அடுத்த

கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்னர் மரபணு ஆலோசனை முக்கியத்துவமாகிறது. தாய்ப் பாலுட்டுதல் ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். இந்த நிலையானது இனம், சமயம், சமூகநிலை சார்பற்றது.

இந்த நிலைமையில் பிறக்கும் பிள்ளையின் தலை சிறியதாக இருப்பதுடன் தட்டையான பின்பகுதி மண்டையோட்டில் தென்படும். முகத்தோற்றத்தில், மேல்நோக்கியதான கண்கள், சாய்வான கண் மேல் இமைகள் கண்ணின் கருவிழிக்கு அருகில் வெண்ணிறப் பொட்டுக்கள், சற்று இறக்கப்பட்ட நிலையில் காதுகள் சிறியதான அல்லது அற்றுப்போன காது சோணைகள், தட்டையான பாலத்துடன் கூடிய சிறிய மூக்கு, சிறியதான வாய்க்குழியிலிருந்து வெளிநோக்கிய நாக்கு, ஒழுங்கு வரிசையில் அமையாத பல்வரிசைகள், மேல் பல், கீழ் பல் பொருந்தா நிலைமை என்றவாறு அமைந்திருக்கும். அகன்ற சிறியதான கழுத்து காணப்படும். அத்துடன் தலைமுடிகள் ஐதாகவே



காணப்படும். கைகள் சிறியதாகவும் அகன்றதாகவும் காணப்படும். தனித்த ரேகையே உள்ளங் கையில் காணப்படும். அதே போன்று பாதத்தின் உட்பக்கமாக நீண்டதான ஒரு மடிப்பு காணப்படும்.

இந்த வகையான வெளித் தோற்றங்களோடு மட்டும் நின்று விடாது குழந்தை வைத்திய நிபுணரின் பரிசீலனையும் முக்கியத்துவமாகிறது. “Cheerful idiot” என அழைக்கப்படும். இவர்கள் இலகு வில் உணர்ச்சி வசப்படக் கூடியவர்களாக இருப்பர். இவ்வாறான பிள்ளைகளின் விருத்திப் படி முறைகள் மந்தமான



கதியிலேயே நடைபெறுவதால் ஆரம்ப கட்ட திறன்களான நடத்தல், இருத்தல், கதைத்தல் போன்றவற்றை கிரமமாக பழக்க வேண்டும். இவர்களது சராசரியான விவேகத் திறன் (IQ) 40-80 வரையில் இருக்கும். அவர்களது

வளர்க்கப்படும் சூழல் காரணிகள் அவர்களின் விவேகத் திறனில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.

இவ்வாறான பிள்ளைகளில் 50 வீதமானோர் தம் 55 வயது வரையேனும் வாழக்கூடியவராயிருப்பார். இந்த நிலைமையில் பிறந்த பிள்ளைகளுக்கு பரம்பரை ரீதியிலான இதயநோய்களுக்கு சாத்தியப்பாடு அதிகமுண்டு. இதைவிட கண்புரை நோய், இலகுவில் நோய்த்தொற்றுக்குள்ளாதல், சுவாச நோய்கள் பார்வை மற்றும் செவிப்புலன் சார்பான பிரச்சினைகள் மற்றும் தையி ரொயிட்சுரப்பி குறைபாடு போன்ற பிரச்சனைகளுக்கும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.

இவர்களுக்கு சிகிச்சையும், உளவளத்துணையும் அவசியமாகிறது. குற்ற உணர்வு, ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத நிலையுடன் வாழும் இப்பிள்ளைகளையும் இவர்கள் பெற்றோர்களையும் சமுதாயத்தில் ஒரு பொருட்டாக எடுத்து அவர்களை வழிநடத்துவது மருத்துவ சமுதாயத்தினர் மட்டுமன்றி யாவரினதும் கடமையாகும்.

சு.சஸ்ரூபி

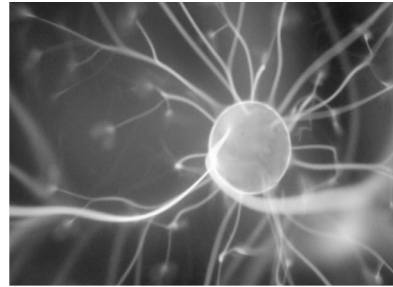
யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்

புற்று நோய் தொடர்பான மூட நம்பிக்கைகளை இல்லாதொழிக்கலாம்

உலகளாவிய ரீதியில் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு தினமாக பெப்ரவரி 4ஆம் திகதி முக்கியத்துவப் படுத்தப்படுகின்றது. புற்று நோயானது உலகளாவிய ரீதியில் முன்னிலையில் ஆக்கிரமித்துக் கொண்டுள்ளது. உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின தரவிற்கிணங்க 84 மில்லியன் மக்கள் இந்த நோயால் 2005ஆம் ஆண்டிலிருந்து 2015 ஆம் ஆண்டு வரையான காலப்பகுதியில் சாவடைவார்கள் என்ற கருதப்படுகிறது. உலக புற்று நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரித்தலும், எப்படியெல்லாம் புற்றுநோயை கண்டுபிடிக்கலாம். குறைக்கலாம், தடுக்கலாம் என்பன பற்றிய பொதுமைப்பாடான அவதானிப்பு மிகவும் இறுக்கமாக நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது.

புற்றுநோய் தொடர்பான முதலாவது விழிப்புணர்வு தினம் 2006ஆம் ஆண்டு நடைமுறைக்கு கொண்டு வரப்பட்டது. அந்நாளிலிருந்து இந்நாள் வரை விழிப்புணர்வு

தினத்தின் போது எவ்வாறெல்லாம் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளியின் வாழ்க்கைத் தரத்தைப் பேணுவது என்றெல்லாம் அலசி ஆராயப்பட்டு வருகின்றது. இவ்விடயங்கள் யாவும் தொலைக்காட்சி, வானொலி, பத்திரிகைகள், இணையத்தளங்கள் மற்றும் ஆய்வுக் கட்டுரைகள் மூலம் மக்களுக்கும் தெரியப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. மேலும் இந்தத் தினத்துக்காக பொதுவான இலட்சினையும் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. மொத்தத்தில் மருத்துவத்துறையினர் மட்டுமன்றி எல்லாத் தரப்பட்டவர்களும் புற்றுநோய் தொடர்பில் அக்கறை கொண்டிருக்க வேண்டும்.



மேற்கூறப்பட்டவாறு முன்னேற்றமான செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்பட்ட போதிலும் புற்றுநோய் தொடர்பான மூட நம்பிக்கைகள் மக்கள் மனதிலிருந்து அகலவேண்டும்.



(1) மூடநம்பிக்கை :- புற்றுநோய் பற்றி நாம் கதைக்கத் தேவையில்லை

உண்மை (1) :- சில கலாச்சார அமைப்புக்களின் அடிப்படையில் புற்றுநோய் பற்றிக் கதைப்பது கடினமாகிலும், இதைப் பற்றி திறந்தளவில் ஆராய்வது தனிப்பட்ட மற்றும் சமுதாய மட்டத்தில் நல்ல பெறுபேறைத் தரும். உதாரணமாக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவரின் பயம், கவலை, அதிர்ச்சி, தனிமை எனும் உணர்வுகளைக் குறைக்க உதவலாம்.

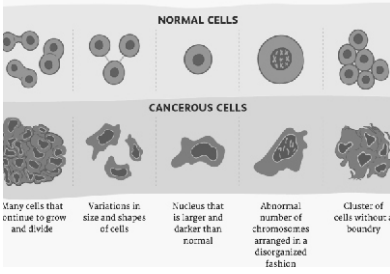
மூடநம்பிக்கை (2) :- புற்றுநோய்

க்கு எந்தவொரு குணங்குறிகளும் இல்லை.

உண்மை (2): - பலவகையான புற்று நோய்களுக்கு (மார்பு, கருப்பை வாசல், குடல் - குதக் கால்வாய் என்பவற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோய் மற்றும் சிறுவர் பராய புற்று நோய்கள்) எச்சரிக்கையுடன் கூடிய குணங்குறிகள் தென்படுவதுண்டு. ஆரம்பத்தில் கண்டு பிடித்தலானது நோயின் உக்கிரத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். உதாரணமாக மார்பக பரிசோதனையால் ஆரம்ப குணங்குறிகள் அடையாளம் காணப்படுகின்றன.

மூடநம்பிக்கை (3):- புற்றுநோய்க்கெதிராக நான் ஒன்றுமே செய்ய முடியாது.

உண்மை (3):- இது பொய்யான நம்பிக்கையாகும். ஏனெனில் தனிப்பட்ட சமூக மட்டத்தில் சட்ட ரீதியாக பலவகையான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. உதாரணமாக மது பாவனை, சுகாதாரமற்ற உணவுப் பழக்கமுறை, குறைவான உடற்பயிற்சி போன்ற காரணிகளை மாற்றியமைத்தல் என்பன எல்லோரது கடமையாகும்.



புகையிலைப் பாவனையானது 71 வீத நுரையீரல் புற்றுநோயால் இறப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றது. மிதமிஞ்சிய மது பாவனையால் வாய், தொண்டை, வாதனாளி, களம், குடல், மார்பு, ஈரல் போன்ற இடங்களில் புற்று நோயைத் தோற்றுவிப்பதுடன் அதீத உடற் பருமனால் குடல், மார்பு, கருப்பை வாசல் சதையீ, களம், சிறுநீரகம், பித்தப்பை போன்ற இடங்களில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டு விடுகிறது. ஆகவே மேற்கூறப்பட்ட காரணிகள் அல்லாத சுகாதாரமான

சுற்றாடலை அமைப்பது எமது கடமைதானே!

முட நம்பிக்கை (4):- புற்று நோயிற்கான கவனிப்பைப் பெற எனக்கு உரிமை இல்லை.

உண்மை (4) :- புற்றுநோயிற்கான சிகிச்சையை உரிய விளக்கத்துடன், நவீன தொழில்நுட்ப சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் மருந்துகளைத் தகுந்த பாதுகாப்பான சூழலில் இனம், மத வேறுபாடின்றி பெறுவதற்கு எல்லா மக்களுக்கும் உரிமை உண்டு. ஆகவே புற்றுநோய் எனும் அரக்கனுக்கெதிராக எம்மையும், எம்மைச் சார்ந்தோரையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள ஆவன செய்வோம்.

ச.சஸ்ரூபி

யாழ் பல்கலைக்கழகம்



அமைதியின் கருவிகளாவோம்

ஆன்மிகத்தின் சாராம்சம் அமைதி. அமைதியை வெளியில் எங்கும் தேடிக்கண்டுபிடிக்க முடியாது. அன்பின் பூரணத்துவத்தில் பிறப்பது தான் அமைதி. இறைவனைச் சார்ந்து வாழும் வாழ்க்கையில் தான் அமைதி மலரும். இறைவனோடும், பிறரோடும் ஒப்புரவு கொள்ளும் போது தான் எவரும் நிறை அமைதியைச் சுவைக்க முடியும், அமைதி தூய ஆவியின் கனி யாகும் (கலா5.22) இன்று நாட்டிலும் வீட்டிலும் அமைதி மலருமா? நிம்மதியான வாழ்வு தோன்றுமா? என்று அங்கலாய்த்

துக் கொண்டிருக்கிறோம். இந்த அமைதியை பிறர் தரமுடியாது. நாம் தான் உருவாக்க வேண்டும்.

எந்தச் சூழ்நிலையில் வாழ்ந்தாலும் அமைதியின் கருவியாக வேண்டுமெனில் நம்மை வெறுப்பவர்களிடையே அன்பையும், எதிரிக்கு மன்னிப்பையும், துன்புறுத்துவோருக்காக இறை வேண்டலையும், அடக்குமுறைக்கு அகிம்சையையும் வெளிப்படுத்துவோம், உலகுக்கு அமைதியைத் தர வந்த இயேசுவும் இதனையே கல்வாரி வரை கடைப்பிடித்தார்.

எஸ். சீயசுதாள்



தூதியின் கரங்கள்

கதவைத் திறந்து பெருமையுடன் நடந்தேன்
யாருடைய உயிரை இன்றிரவு நான் காப்பேன்?
சிலர் எனக்காய் காத்திருப்பர்... என் பணிக்காய்...
சில வேளைகளில் நாம் அழுதுகிறோம்...
அவர்களைக் காப்பாற்ற முடியவில்லையே என்று.
இறைவன் எமை அனுமதிப்பதில்லை
தன் பணியில் எம் இடையூறு குறுக்கிட!
பிறந்த சிசுவின் முதல் மூச்சுக்காற்று
என் மூச்சுக்காற்றுடன் மோதிடும் போதும்...
விடை பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் - உடலின்
கண்ணீரை என் கரங்களால் துடைத்திடும்போதும்...
என் பணியின் மகத்துவம் உணர்ந்தேன்.
இறைவா! என்னால் மாற்றமுடியா விடயங்களை
ஏற்றுக்கொள்ள எனக்குள் அமைதியை தந்திடு.
என்னால் இயலுமானதை மாற்றிட துணிகை தந்திடு.
இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாய்...
யாரோ ஒரு ஜீவன்... என்னிரு கரங்களை பற்றியபடி...
“நீவீர் விசேடமானவர்” என்று கூறும்போது...
என் இதயத்தின் வலிமையை உணர்ந்திட்டேன்

ச.சுமீரூபி

யாழ் பல்கலைக்கழகம்



தீ... குச்சி

ஆடையுடன் கூடிய ஓர தலைப்பாகை...
இதுதான் அவன் உருவம்
அவனின் தலைக்கீசனம் என்பதெல்லாம்...
அவனின் தலைப்பாகையில் தான்
ஆனால் என்ன பரிதாபம்...
சீறிக் கொண்டெழும் - அவனது
உக்கிரத் தணலை...
ஒருநாளி மழைத்தாளி...
லேசாய் அடக்கிச் சென்றது....



ச.சுந்தரபி
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

நீரிழிவு தொடர்பான உளநலம் பேணல்



சலரோகமானது நீடித்து நிலைக்கும் ஒரு நாட்பட்ட நோயாக இருப்பதனால், அந்நோயினால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் அந்நோயினை ஏற்றுக் கொண்டு அதற்கான பரிகாரங்களைத் தேடுவதோடு, தமது வாழ்க்கை முறைமைகளிலும் பல அடிப்படையான மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டு வாழ வேண்டியிருக்கின்றது.

சலரோகம் உடையவர்கள் தமது குருதியிலுள்ள குளுக்கோசின் அளவைக் கவனமாகப் பேணுவது மட்டுமல்லாமல், வழமையான தமது உணவுப் பழக்கத்திலும், உடல் தொடர்பான பழக்கவழக்க

கங்களிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வேண்டியிருக்கும். ஒரு வகையில் இதனை (வாழ்வின்) ஒரு பண்பாட்டு மாற்றம் எனவும் அழைக்கலாம்.

சலரோகம் ஒருவருடைய வாழ்க்கையை மாற்றி அமைக்கும் வல்லமையுடையது. ஒருவர் தனது உணவுகளைக் கவனமாகத் தேர்ந்



தெடுக்கவும், உணவு உள்ளெடுக்கும் அளவுகளில் மாற்றங்களைக் கொண்டு வரவும் பழக வேண்டியிருக்கும், அவர் தனது உடலை அக்கறையோடு பேணிப் பராமரிக்க வேண்டியிருக்கும். பாதங்களை முகத்துக்குச் சமமானமாகப் பாதுகாக்கவும், நகங்களை அக்கறையோடு அவதானித்து அழகுபடுத்தவும் வேண்டியிருக்கும். மருந்துகள் பற்றி அறிந்து அவற்

றைச் சரியான அளவுகளிலும், நேரங்களிலும் உள்ளெடுக்க வேண்டியிருக்கும். ஊசி மருந்துகள் பாவிப்பவராக இருந்தால் அவர் அது தொடர்பான பாதுகாப்புப் பொறிமுறைகளையும் அறிந்து இருக்க வேண்டும்.

குருதியில் குளுக்கோஸ் கூடவும் விடாமல், குறையவும் விடாமல் இருப்பதனை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். தனது குருதியையும், சிறுநீரையும் தானே பரிசோதிக்கும் ஆற்றலையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு சலரோகமானது ஒருவருடைய வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்கின்றது.

சலரோகம் வருவதற்கு முன்பு தாம் வாழ்ந்த வாழ்க்கை முறைமைகளை மாற்றிக்கொண்டு, இப்போது சலரோகத்துடன் இணைந்த தான வாழ்வை வாழ்வது என்பது உண்மையில் சவால்கள் நிறைந்த ஒன்றாகவே இருக்கின்றது. பலர் இந்தச் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டு. இசைவாக்கம் அடைந்து, சலரோகத்துடனான வாழ்வை ஆரோக்கியமான பாதையில் கொண்டு செல்கிறார்கள். எனினும், சிலர் இந்தச் சவால்களை எதிர்கொள்ள முடியாது, புதிய வாழ்க்கை முறை

மைக்கு இசைவாக்கம் அடைய முடியாது கஷ்டப்படுகிறார்கள். இவ்வாறானவர்கள் பதகளிப்பு, இசைவாக்கக் கோளாறு, மனச்சோர்வு, உணர்ச்சிக் கோளாறுகள்



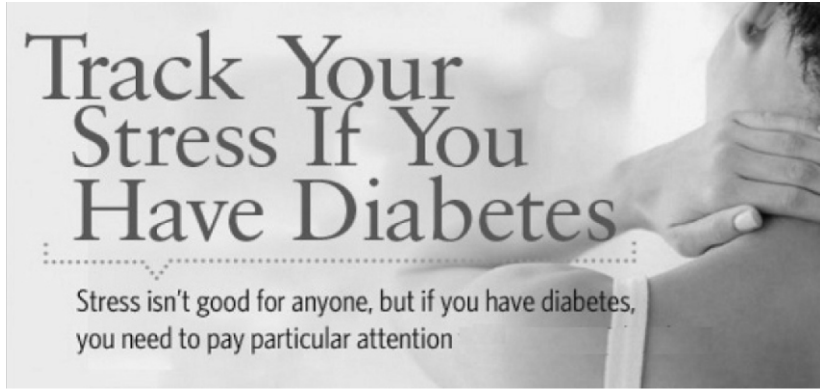
போன்ற உளநலப் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகிறார்கள். எமது வாழ்வு மாற்றங்களை வேண்டி நிற்கும் வேளைகளில் அந்த மாற்றங்களுக்கான தேவைகள் பற்றி நாம் தெளிவாக அறிந்திருக்க வேண்டியது முக்கியமாகின்றது. இந்த அறிதலை மாற்றங்களை ஊக்குவிக்கும் பிரதான காரணியாக அமைகின்றது. மாற்றங்கள் தேவை என நாம் உணரத் தலைப்படும் வேளைகளில், அந்த மாற்றங்களை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்தலாம் என்பதற்கான திட்டமிடுதல் அவசியமாகின்றது. திட்டமிடுதல் சீராக நடைபெறுகின்ற பொழுது அத்திட்டங்களிற்குச் செயல் வடிவம் கொடுப்பது என்பது இலகுவாகின்றது. திட்டங்களைச் செயற்படுத்தும்

பொழுது அவை எப்பொழுதும் வெற்றியளிக்க வேண்டும் என்றில்லை. வெற்றிகளை அடைய முடியாத போது, நின்று நிதானித்து, அவ்வாறு அடைய முடியாததற்கான காரணங்களை ஆராய்ந்து, மாற்று வழிகளை யோசித்து, மீண்டும் முயற்சி செய்தல் அவசியமாகின்றது.

சலரோகம் உடைய ஒருவர் தனது வாழ் வின் நடைமுறைகளை மாற்றியமைக்கும் போது, அந்த மாற்றங்களைத் தட்டிக் கொடுத்து அவரது நடத்தைகளை ஊக்கு

வழக்கங்களை மாற்ற முனைகையில் அவரைச் சீண்டி வேடிக்கை பார்ப்பது தவறானது. உண்மையில், தமது வாழ்க்கை முறைமைகளில் மாற்றங்களை உருவாக்குவதன் மூலம் சலரோகம் உடையவர்கள் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதனை உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

சலரோகத்துடன் வாழ்வது என்பது சிலவேளைகளில் பல உளசமூகப் பிரச்சனைகளை உருவாக்கி விடலாம். நோய் பராமரிப்பிற்கான நேரம், அதற்கான செலவு, நோயுடன் தொடர்புடைய மருத்துவச்



வித்தல் அவசியமாகின்றது. இவ்வாறு நிகழும் பொழுதே, அவரில் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள் நிலையான மாற்றங்களாகப் பரிணமிக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகின்றன. ஒருவர் தனது பழக்க

சிக்கல்கள், அடிக்கடி மேற்கொள்ளப்படும் மருத்துவப் பரிசோதனைகள், வைத்தியசாலை அனுமதிகள், மருந்துகளுடனான வாழ்வு போன்ற பல காரணிகள் ஒருவர் தனது வாழ்வை அதிகம் அலட்டிக்

கொள்ளாது, இலகுவாகக் கொண்டு செல்வதனைப் பாதித்து விடலாம். எனவே, சலரோகம் வந்தவர்கள், மிக அதிகளவில் மனக்குழப்பங்களுக்கு ஆளாகக் கூடிய வாய்ப்புகள் (இடர் தகவுகள்) இருக்கின்றன.

மறுபுறத்தில் ஏற்கனவே உள நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் தமது ஆர்வமின்மை, ஊக்கக் குறைபாடு, உடற்பயிற்சி இன்மை, மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள், ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் தொடர்பான அலட்சியப் போக்கு போன்ற பல காரணங்களினால் சலரோக நோய் உருவாவதற்குரிய ஏது நிலைகளை அதிகளவில் கொண்டிருக்கிறார்கள். இவற்றோடு, சலரோகம் உடையவர்கள் புகைப்பழக்கத்தினைக் கடைப்பிடிக்கின்ற பொழுதும், மதுபாவனையைத் தொடர்புகின்ற பொழுதும் அவை சலரோக நோயின் தாக்கங்களை அதிகரித்து விடுகின்றன. ஒருவருக்கு உளநோயும், சலரோகமும் இணைந்திருக்கின்ற பொழுது, அவையிரண்டையும் முகாமைத்துவம் செய்வது என்பது மிகவும் சவாலான பணியாக அமைந்து விடுகின்றது.

சலரோக நோயாளிகளில் உள நலப் பிரச்சினைகள் அதிகளவில் ஏற்படலாம் என்பதனை ஏற்றுக் கொள்ளுதல் முக்கியமானது. எனவே, அவை அவ்வாறு அதிகளவில் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு என்ன செய்யலாம் என்பதனைச் சிந்தித்தல் முக்கியமானது. குறிப்பிட்ட இடை வெளிகளில் குருதிப் பரிசோதனைகளைச் செய்வதனூடாக சலரோகத்தினை நேரகாலத்துக்கே அடையாளங் காணுவது நல்லது. சலரோகம் ஏற்பட்டு விட்டது என்பதனை அறிந்தவுடனேயே துறைசார் மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெறுவது அவசியமானது. சலரோகம் பற்றி ஓரளவு பூரணமாக அறிந்து கொள்வதும், அது தொடர்பான சந்தேகங்களைத் தீர்த்துக் கொள்வதும், மரபுவழி நம்பிக்கைகளின் உண்மைத் தன்மையை உறுதி செய்து கொள்வதும் முக்கியமானது. மருத்துவ ஆலோசனையில் சொல்லப்படுகின்ற விடயங்களைக் கவனமாகப் பின்பற்றுவதும் மிகுந்த பயன்மிக்கது.

நாம் நெருக்கீடாக உணர்ந்து கொள்ளும் வேளைகளில் எல்லாம் எமது உடல் தொழிற்பாடுகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த மாற்றங்கள் அநேகமான சந்தர்ப்

பங்களில் எமது ஆரோக்கியத்தைப் பாதித்து விடுவதாகவே அமைந்து விடுகின்றன. சலரோகமும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. நெருக்கீடான உணர்வுகள் சலரோகத்தின் கட்டுப்பாட்டையும் எதிர்மறையாகப் பாதித்து விடுகின்றன. எனவே, சலரோகம் வந்தவர்கள் இயலுமான வரைக்கும் நெருக்கீடுகளுக்குள் ஆளாகாமல், அல்லது நெருக்கீட்டு நிலைமைகளை சமாளித்துக் கொண்டு செல்வ வேண்டியது அவசியமாகிறது. யோகா தொடர்பான பயிற்சிகளும், தியானமும், பண்பாட்டோடிசைந்த தளர்வுப் பயிற்சிகளும், பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொண்டு வாழ்வில் முன் செல்லும் திறன்களும், கோபத்தைக் கையாளும் வழிமுறைகளும் ஒரு வர் இயல்பாகவே தளர்வாக இருப்பதனை உறுதி செய்வதுடன், நெருக்கீட்டு நிலைமைகள் ஏற்படுகின்ற பொழுது, அதனை அதிக நெருக்கீடாக உணராமல், அதனைச் சமாளிக்கும் தன்னியல்பையும் வளர்த்து விடுகின்றன.

தமது மனங்களில் நெருக்கீட்டையோ, அல்லது வேறுவிதமான எதிர்மறை உணர்வுகளையோ, அல்லது குழப்பமான நிலை

யையோ உணர்ந்து கொள்பவர்கள் அது பற்றித் தமது வழமையான வைத்தியருடன் உரையாட வேண்டியது அவசியமானது. அந்த வைத்தியர் அவர்களுக்கான தகுந்த ஆலோசனைகளை வழங்குவதுடன், தேவைப்படின் துறைசார்வைத்திய நிபுணர்களிடமோ அல்லது பொருத்தமான வளவாளர்களிடமோ அவர்களை வழிப்படுத்துவார்.

மறுதலையாக, உளநலப் பிரச்சினைகள் தொடர்பான பயமோ, களங்க மனப்பாங்கோ இல்லாதவர்கள் தமது உளநலம் சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்கான ஆலோசனைகளையும், சிகிச்சையையும் பெற்றுக்கொள்வதற்கு தமக்கு அருகாமையிலிருக்கும் ஓர் உளநலப் பிரிவைத் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொலைபேசி மூலம் உளநலம் தொடர்பான ஆலோசனைகளைப் பெற விரும்புவர்கள் “நேயம்” எனும் உதவி அழைப்பை ஏற்படுத்தி, பொருத்தமான ஆலோசனைகளையும் வழிகாட்டல்களையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

Dr. சா. சிவசீயாகன்

உயர் குருதியழுக்கத்தை கட்டுப்படுத்துவோம்



உயர் குருதியழுக்கமானது மாரடைப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் சிறுநீரக செயலிழப்பு போன்ற வற்றை அதிகரித்து விடுகிறது.

உலகளாவிய ரீதியில், மூன்று பேரில் ஒருவர் உயர் குருதியழுக்கம் உடையவராயிருக்கிறார். அத்துடன் வயது அதிகரிப்பில் தங்கியுள்ள இந் நிலைமையானது, 20-30 வயதுடைய 10 பேரில் ஐவரும் என நீண்டு செல்கிறது. குறைந்த வருமானமுள்ள நாடுகளில் உதாரணமாக ஆபிரிக்க நாடுகளில் 40 சதவீதத்திற்கும் மேலதிகமானோர் உயர் குருதியழுக்கத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இத்தகவல்கள் உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தால் வெளியிடப்பட்டவையே.

எவ்வாறாயினும், இந்நிலைமை மாற்றக்கூடியதாகவோ அல்லது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்ட வரக்கூடியதாகவோ உள்ளது. உயர் குருதியழுக்கமானது உள்ளே டுக்கப்படும் உப்பின் அளவைக் குறைத்தல், சமவிகித உணவை எடுத்தல், அளவுக்கு மீறி மதுபானமருந்தலைத் தவிர்த்தல், புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்த்தல், கிரமமாக உடற்பயிற்சி செய்தல், அளவான உடல் நிறையை பேணிக் கொள்ளல் போன்ற வழிகளால் குறைக்கப்படமுடியும் எனப் பலரும் அறிந்திருப்போம். குருதியழுக்கப் பெறுமானத்தை 120/80 mm Hg எனும் பெறுமானத்தில் தக்க வைத்துக்கொள்ளல்



சிறந்தது. தன்னிலை சுகாதாரத்
தைப் பேணலுடன் மருத்துவ ரீதியி
லான சிகிச்சையை பின்பற்றிக்
கொள்ளவும் இவை உதவுகின்றன.

உயர் குருதியழுக்கத்துக்கான
காரணங்களையும், அதனால்
ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றிய
விழிப்புணர்வையும் அதிகரித்தல்
உயர் குருதியழுக்க நிலை மற்றும்

அதனுடன் தொடர்பான சிக்கல்
களைத் தடுப்பதற்கான தகவல்
களை வழங்குதல். தம் குருதிய
முக்கப் பெறுமானத்தை அவதா
னிப்பதுடன், மருத்துவ ரீதியிலான
ஆலோசனைகளைப் பின்பற்ற
இளையோரை ஊக்குவித்தல்.

ச.சுஸ்ரூபி

யாழ் பல்கலைக்கழகம்

1. வாழைப்பழத்தில் இருக்கும் பொட்டாசியம் குழந்தைகளின்
முளைத்திறனைத் தூண்டுகிறது.
2. குழந்தைகள் விளையாடச் செல்வதற்கு முன்பு நிறைய தண்ணீர்
குடிக்க வேண்டும். விளையாடும்போது வியர்வையாக
வெளியேறும் நீரை, அது ஈடு செய்யும்.
3. தயிர் சாப்பிட்டால் குழந்தைகளுக்குச் சளி பிடிக்கும் என்பது
தவறு. குழந்தைக்குத் தயிர் மிகவும் நல்ல உணவு. தயிரில்
புரொபயோட்டிக் எனும் சத்து அதிகம். அது குடலுக்கு மிக
நல்லது. குழந்தைக்கு அலர்ஜி வராமல் தடுக்கும்.
4. குழந்தைகள் உணவில் மாவுச் சத்துக்களே அதிகமிருப்பதால்...
வாழைப்பழம் அவசியம் கொடுக்க வேண்டும். இது
மலச்சிக்கலைப் போக்கும். வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் சளி
பிடிக்கும் என்பது தவறு.
5. தினமும் ஒரு டம்ளர் மாதுளை ஜூஸ் குடிப்பது... உடலில் ரத்த
அழுத்தம், கொழுப்பு, நச்சுத்தன்மை என பல பிரச்சனைகளுக்குத்
தீர்வாக இருக்கும்.
6. பச்சைப் பயறு, மோர், உளுந்துவடை, பனங்கற்கண்டு,
வெங்காயம், சுரைக்காய், நெல்லிக்காய், வெந்தயக்கீரை,
மாதுளம் பழம், நாவற்பழம், கோவைக்காய், இளநீர் போன்றவை
உடலின் அதிகப்படியான சூட்டைத் தணிக்கும்.

சிறுவர்களிடையேயான வாசிப்பு பிறழ்வு

சிறுவர்களிடையே வாசிப்புப் பழக்கத்தில் அல்லது வாசிக்க முயற்சிப்பதற்கான பிற செயற்பாட்டில் பின்னடைவு காணப்படுமாயின் அதை திருத்த வேண்டும். இவ்வாறான பிள்ளைகள் ஒரு சொல்லை சரியான விதத்தில் இனங்கண்டு உச்சரிப்பதை கடினமாக கருதுவர். இதனால் இவர்கள் புதுப் புதுச் சொற்களைப் பாவிப்பதி லும் வாசிப்பதிலும் சிரமங்களை எதிர்கொண்டு இறுதியில் வாசிப்புத் திறனை இழந்துவிடும் நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர். இந்த நிலைமையானது மரபு வழி ரீதியாகவும் நரம்பியல் ரீதியாகவும் ஏற்படுகிறது. எனினும், தகுந்த வழிகாட்டலின் கீழ் இப்பிள்ளைகள் தமது வாசிப்புத் திறனைவிருத்தி செய்து சிறந்த வாசிப்பாளர்களாகவும் எழுத்தாளர்களாகவும் பிற்காலத்தில் திகழலாம்.

வாசிப்பு பிறழ்வு நிலைமையானது ஒரு குழந்தையின் வாசிப்புத் திறனை மட்டு மல்லாது எழுதுதல், சொல் உச்சரிப்பு மற்றும் வாய் திறந்து சரமாரியாக கதைத்தல்

போன்ற செயற்பாடுகளையும் பாதித்து விடுகிறது. இந்த நிலைமையானது அப்பிள்ளையின் விவேகத் திறமை குறைவாகக் காணப்படவோ அல்லது அசமந்தத் தன்மையின் அறிகுறியுமல்ல. இந்த நிலைமையானது மரபு வழியாகவும் பிழையான மூளையின் செயற்பாட்டாலும் ஏற்படுகிறது. ஒரு குழந்தைக்கு கண் பார்வையில் குறைபாடு உள்ளதால் ஏற்படும் விளைவிற்கான அறிகுறியும் அல்ல மாறாக, கண் (பார்வை) மற்றும் காது (கேட்டல்) மூலம் பெறப்படும் விம்பமானது மூளையில் விளங்கக் கூடிய செய்தியாக மாற்ற முடியாமல் இருப்பதாலேயே இந்த நிலைமை ஏற்படுகின்றதுஎனலாம்.



வாசிப்பு பிறழ்வு நிலையானது எல்லா வகையான இனத்தவர்களிலும் காணப்படக்கூடியது. ஆய்வுகளின் படி, 15 சதவீத அமெரிக்கர்களில் காணப்படும் பெரிய பிரச்சனையாக இது உள்ளதாம்.

ஒரு பிள்ளையைப் பற்றிய தகவல்கள், அவதானிப்பு மற்றும் உளநிலை மதிப்பீடுகளினூடாக வாசிப்பு பிறழ்வு நிலையானது மருத்துவ ரீதியாக குழந்தை நல வைத்திய நிபுணரினால் கண்டு பிடிக்கப்பட வேண்டியது. தனியே ஒரு பரிசோதனை மூலம் இந்த நிலைமையை எதிர்கூற முடியாது.

குடும்பசரிதை (பெற்றோருக்கு இந்த நிலமை காணப்படின் 23-65 சதவீதம் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்பட சாத்தியம் உள்ளது), வகுப்பாசிரியர்களின் கண்காணிப்பும் முக்கியமாகின்றது. நமது சுற்றாடலை மையமாகக் கொண்டே குழந்தைகளில் இந்த நிலை காணப்படின் இலகுவாக கண்டு பிடிப்பதற்கு எமக்கு உதவுவது அவர்கள் கல்வி பயிலச் செல்வும் முன்பள்ளிச்சாலை மற்றும் வகுப்பறைகளே. வகுப்பறைக் கல்வியானது வாசிப்பு மற்றும் எழுத்து முறை ரீதியான செயற்பாடுகளை பிரதானமாக உள்ளடக்குகிறது.



சு.சஸ்ரூபி

யாழ் பல்கலைக்கழகம்

நலம் தந்திடுமே நடைப்பயிற்சி

தினமும் தவறாது நடைப் பயிற்சி செய்துவரின் உடல் எடை குறைந்திடும், இதய அடைப்புக்கள் இல்லாது போகும், தசைகள் தாமே வலுப்பெறும், குருதி அழுத்தம் சீராகும், சலரோகம் கட்டுப்பட்டு சாதாரண குருதி வெல்ல நிலைமை ஏற்படும். இவ்வாறாக பல நன்மைகள் எமக்கு நடைப் பயிற்சியினால் ஏற்படுகின்றன என்பது நாம் அறியாததல்ல.

உடல் இயங்கு நிலை குறைவாகவுள்ள ஒருவரில் குருதிச் சுற்றோட்டம் உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் சீராக கிடைப்பதில்லை. இயங்கு நிலையில் தன் செயற்பாடுகளை உற்சாகமாக மேற்கொள்ளும் ஒருவரில், கால் களில் குருதித் தேக்கம் குறைந்து உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் குருதி பம்பப்படும். அதே சமயம் நுரையீரல்களும் நன்கு விரிந்து அதிகளவு காற்றை உள்ளிழுப்பதனால் குருதியில் அதிகளவு பிராண வாயு கரைந்து உடலின் அனைத்து உறுப்புக்

களுக்கும் போதியளவு ஒக்சிசன் கிடைக்கப் பெறும் அதன் காரணமாக செயற்திறன் அவற்றின் ஆரோக்கிய மாகவும் சீராகவும் இடம் பெறும் என்பதனையும் நாம் அறிவோம்.

தினமும் காலை, மாலை வேளைகளில் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் குறைந்தது முப்பத நிமிடங்கள் வரை நடைப் பயிற்சி செய்துவரின், உடலில் சேர்ந்துள்ள கொழுப்பு எரிக்கப்பட்டு, உடல் எடை குறைந்து ஆரோக்கியமான வசீகரமான கட்டான உடல்மைப்பு ஏற்படும். உள்ளத்தில் புத்துணர்ச்சியும் ஆக்க சக்தியும் அதிகரிக்கும். குருதி நாளங்களில் படிந்துள்ள கொழுப்பினளவு குறைவதனால், குருதிச் சுற்றோட்டம் சீராகின்றது. இதயத்திற்கான வேலைப்பளு குறைகின்றது. இதன் காரணமாக குருதி அழுத்தம் அதிகரித்தியாது, சாதாரண ஆரோக்கிய நிலையில் பேணப்படுவதனால் இதய ஆரோக்கியம் அதிகரித்து, ஆயுள் அதிகரிக்கும்.

நடைப்பயிற்சியின் போது கை வீசி உடல் வியர்க்கும் வேகத்தில் நடத்தல் வேண்டும். கைவீசி நடந்தால் கலோரிகள் எரியும் என்பதையும் நாம் அறிவோம்.

நடைப் பயிற்சியின் நிறைவில், நடைப்பயிற்சியினால் ஏற்பட்ட களைப்பை நீக்குவதற்காக உற்சாகபானம் அருந்துதல், புகைபிடித்தால், அதிக சீனி/இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட பானங்களை அருந்துதல், எண்ணெயில் அமிழ்த்திப் பொரிக்கப்பட்ட கோதுமை மாவுப் பண்டங்களை உண்ணுதல் போன்றவை எதிர் பார்க்கப்படும் நன்மைகளுக்கு பதிலாக, எதிரான விளைவுகளையே ஏற்படுத்திடும் என்பதனை நாம் அறிவோம்.

இப் பயிற்சியினால், தொற்றா நோய்களின் தாக்கங்களிலிருந்தும் அவற்றின் பாரதூரமான பின் விளைவுகளிலிருந்தும் மீளும் வழி உண்டு என்பதனை நாம் உணர்ந்தாலும் அதனை செய்வதற்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் ஆர்வத்துடனும் இருந்தாலும் அதற்கான நேரத்தை கண்டுபிடிப்பதே முயல் கொம்பாக உள்ளது. இயந்திரத்தன்மையான இலத்திரனியல் வாழ்வியல் நடைமுறையில் நடைப் பயிற்சிக்கான

நேரம் காணாமலேயே போய் விட்டது.

நடைமுறைப்பயிற்சி செய்வதற்கான நேரமுகாமைத்துவம் செய்ய இயலாதவர்களும், நேரத்தை கண்டுபிடிக்க முடியாதோரும் நடைமுறைப்பயிற்சியினை தம் வாழ்வுடன் இயைந்ததாக மாற்றியமைத்திட்டால், நீண்டு நிலைக்கக் கூடிய நடைமுறைப்பயிற்சியின் நன்மைகள் அனுபவித்திட முடியும்.

எம் வாழ்வுடன் இணைந்ததாகவும் இயைந்தாகவும் கீழ்வரும் செயன்முறைகளை இயலுமானவரை நடைமுறைப்படுத்திட முயற்சித்துப் பார்க்கலாமே!

வேலைத் தளங்களில் செய்யக்கூடிய நடைப்பயிற்சிகளான

♦ மாடிகளில் ஏறுவதற்கு மின் உயர்த்திகளையோ எஸ்கலேற்றர்களையோ பாவிக்காது மாடிப்படிகளில் நடந்தே சென்றடைவோம்.

♦ சென்றடைய வேண்டிய இடங்களுக்கு சற்று தூரவாகவேவாகனங்களை நிறுத்தி இறங்கிக் கொள்வோம்.

♦ வேளையிலீடுபட்டிருக்கும் போது நீர் அருந்த விரும்பும் போதெல்லாம் எழுந்து சிறிது தூரம் நடந்திடுவோம்.

♦ சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் ஒரே இடத்தில் இருப்பதற்கு பதிலாக எழுந்து நடந்திடலாம்.

♦ சக உத்தியோகத்தரை அழைப்பதற்கு பதிலாகவோ அல்லது e-mail செய்வதற்கு பதிலாகவோ அவரது மேசை வரை நடந்திடலாம்.

♦ தொலை பேசியில் உரையாடிடும் போது எழுந்து நின்று உரையாடலாம்.

♦ புத்தகம் படிக்கும் போது, ஒவ்வொரு ஆறு பக்கங்களுக்கும் ஒரு தடவை எழுந்து சிறு தூரம் நடந்திடலாம்.

♦ ஓய்வு அறைக்கு செல்லும் சந்தர்ப்பங்களில், நீண்ட தூரம் நடக்கக்கூடிய பாதையை தெரிவு செய்திடலாம்.



வீட்டில் செய்யக்கூடிய நடைப்பயிற்சிகள்

♦ தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது, ஒவ்வொரு வர்த்தக இடை

♦ வேளையின் போதும் எழுந்து நடந்திடலாம்.

♦ மனதிற்கு விருப்பமான பாடல்களுக்கு நடனம் ஆடிடலாம்.

♦ ஒவ்வொரு நாளும் 15-30 வரையாவது நிமிடங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுடன் விளையாடிடலாம்

♦ விறாந்தையில் வேக நடை செய்திடலாம்.

♦ அருகிலுள்ள கோயில்களுக்கு நடந்தே சென்று வந்திடலாம்.

♦ அருகிலுள்ள கடைகளில் பொருட்களை வாங்க, நடந்தே சென்று வந்திடலாம்

இவ்வாறாக கிடைக்கின்ற சிறு சிறு சந்தர்ப்பங்களையும் நடைப்பயிற்சி செய்திட வாய்ப்பாக பயன்படுத்திடலாம்.

Dr.P.ஜெசிதரன்,

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி,

யாழ்.மாநகர சபை.

எமது சேவைகள்



சிறுவர்களுக்கான சேவைகள்

முன்னோக்கு பாலர் பாடசாலை
சிறுவர்கள் தின பராமரிப்பு சேவை
ஆங்கில வகுப்பு
Organ வகுப்பு
சதுரங்க வகுப்பு

முன்னோக்கு அறக்கொடை | AHEAD Trust
இல. 40. வைமன் வீதி, நல்லூர் | No.40 Wyman Road, Nallur, Jaffna.
தொலைபேசி இல. | Telephone No.: + 94 (0) 21 221 7892
Email: aheadtrust2012@gmail.com | Web. www.gforce.lk FB: aheadtrust

