

செவிலியர்

மேல்நிலை - இரண்டாம் ஆண்டு

தொகுதி 1

தீண்டாமை ஒரு பாவச்செயல்
தீண்டாமை ஒரு பெருங்குற்றம்
தீண்டாமை மனிதத்தன்மையற்ற செயல்

தமிழ்நாட்டுப்

பாடநூல் கழகம்

கல்லூரிச் சாலை, சென்னை - 600 006.

© தமிழ்நாடு அரசு
முதற்பதிப்பு - 2005
மறுபதிப்பு - 2006

முன்னுரை

குழுத் தலைவர்

முனைவர் பேராசிரியர் சுமதி குமாரசுவாமி

முன்னாள் மருத்துவக் கல்வி துணை இயக்குநர் - (செவிலியர்)
செயற்குழு உறுப்பினர், இந்திய செவிலியர் குழுவும் - நியூடெல்லி
துணைத்தலைவர், மாநில செவிலியர் குழுவும் - தமிழ்நாடு
முன்னாள் முதல்வர் சென்னை மருத்துவக்கல்லூரி - சென்னை

மேலாய்வாளர்கள்

திருமதி சி. விஜயலட்சுமி
உதவி இயக்குநர்
மெட்ரிசுலேஷன்
கல்வி இயக்ககம்,
சென்னை - 600 006

திருமதி. வே. குமாரி
செவிலியர் பயிற்சி பள்ளி
மருத்துவமனை
செங்கல்பட்டு

நூலாசிரியர்கள்

திருமதி மேனகா
செவிலியர் பயிற்சி பள்ளி
மருத்துவமனை
சென்னை - 600 008.

திருமதி கிருபா ஹாரிசிங்
செவிலியர் ஆசிரியை
மேரி கிளப்பாலா ஜக்தேவ்
பெண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி
எழும்பூர், சென்னை - 600 008

திருமதி வி. பிரேமலதா
மாநில மகளிர்
மேல்நிலைப் பள்ளி
எழும்பூர்
சென்னை - 600 008.

திருமதி. உமாமஹேஸ்வரி
விரிவுரையாளர்
எஸ். ஆர். எம். செவிலியர்
கல்லூரி
சென்னை - 600 069

திருமதி மீனா
அப்பலோ மருத்துவமனை
சென்னை - 600 006.

பாடங்கள் தயாரிப்பு : தமிழ்நாடு அரசுக்காக
பள்ளிக் கல்வி இயக்ககம், தமிழ்நாடு.

இந்நூல் 60 ஜி எஸ் எம் தாளில் அச்சிடப்பட்டுள்ளது.

செவிலியரின் முக்கிய பணி உடல் நலத்தை ஆரோக்கியமாக வைப்பது. ஆதலால் இதற்கு உறுதியான அடிப்படைத் தேவைகள் பற்றிய அறிவு அவசியம். இப்பொழுது தமிழ்நாடு அரசாங்கம் செவிலியர் பாடப்பிரிவை பதினோராம் மற்றும் பனிரெண்டாம் வகுப்புக்கு புதிதாக அறிமுகப்படுத்தி இருக்கிறது.

பதினோராம் வகுப்பிற்கு ஏற்கனவே பாடப்புத்தகம் எழுதப்பட்டது. இதன் அடிப்படையில் தற்போது 12 ஆம் வகுப்பிற்கான பாடங்கள் செவிலியர் பயிற்சியை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்த செவிலியரின் புத்தகம் செவிலியர் பயிற்சியில் தேர்வு பெற்றவர்களாலும் அனுபவம் மிக்க மேல்நிலைப்பள்ளி ஆசிரியர்களாலும் எழுதப்பட்டது.

மதிப்பிற்குரிய பள்ளிக் கல்வி இயக்குநர் தமிழ்நாடு பாடநூல் கழகம், ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி இயக்குநர் மெட்ரிக் கல்வி இயக்குநர், இணை இயக்குநர்கள் முதலிய அனைவருக்கும் நன்றி தெரிவிக்கலாகிறது.

இந்நூல் செவிலியர் பயிற்சி பெறும் மாணவ மாணவியரின் செய்முறைத் திறனை அதிகரிக்கும் வகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

பிளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் உறுதிமொழி

நான் இந்த அவையில்
 இறைவன் முன்னிலையில்
 எனது வாழ்க்கையை நிர்மலமாகவும்
 எனது தொழிலை உண்மையாகவும்
 நடத்தி செயல்படுவேன் என
 உறுதி எடுக்கின்றேன்
 நான் பிறர் மனத்தை நோக வைக்கும்
 மற்றும் எரிச்சலூட்டும் எந்த
 செயலையும் செய்வதை தவிர்ப்பேன்
 நான் நோயாளிகளுக்கு எந்த விதமான
 கெடுதலை விளைவிக்க கூடிய
 மருந்தினை கொடுக்கவோ
 அல்லது எடுக்கவோ மாட்டேன்
 நான் எனது தொழிலில் மேம்பாட்டிற்கு
 பெரிதும் பாடுபடுவேன்
 நான் பணியில் இருக்கும் பொழுது
 எனது தெரியநேர்கிற நோயாளிகளின்
 தனிப்பட்ட மற்றும் குடும்பம்
 சம்பந்தப்பட்ட செய்தியின்
 இரகசியத்தை காப்பேன்
 நான் மருத்துவருக்கு உண்மையுடன்
 அவரது வேலையில் உறுதுணையாக
 இருப்பேன்
 எனது பாதுகாப்பில் உள்ளவரின் நல
 வாழ்வுக்காக உண்மையாக உளமாற
 பாடுபடுவேன்

இந்த மாற்றி வடிவு அமைக்கப்பட்ட ஹிப்போகிரேட்ஸின் உறுதிமொழி
 திருமதி. விஸ்வரா, ஹிரிட்டர், மற்றும் குழுவால் தயாரிக்கப்பட்டது. நவீன
 செவிலியியலை உருவாக்க காரணமான பிளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேலுக்கு
 அர்ப்பணிக்கப்பட்டு பிளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் உறுதி மொழி
 எனப்படுகிறது.

பொருளடக்கம்

வரிசை
 எண்

பக்கம்
 எண்

| | |
|--|-----------|
| 1. மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்குரிய தொற்று நீக்கு - கொள்கைகளும் செயல்முறையும் | 1 |
| <ul style="list-style-type: none"> • முகவுரை • நோய்த் தொற்று • நுண்ணுயிரிகள் • மருத்துவ முறை மற்றும் அறுவை சிகிச்சை • நுண்ணுயிர் நீக்கும் முறைகள் | |
| 2. ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு சிகிச்சை முறைகள் | 38 |
| <ul style="list-style-type: none"> • ஊட்டச்சத்துக்களும் நமது உடல் நலமும் • உணவுகளும் மற்றும் உணவுச் சத்துக்களும் • சரிவிகித உணவு • உணவின் வகைகள் • நோய் நிலைகளில் திட்ட உணவு • உயர் இரத்த அழுத்தம் • இருதய நோய் • சிறப்பான திட்ட உணவுகள் தயாரிப்பு • நோயாளிக்கு உணவு தருதல் • செய்முறை | |
| 3. மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்குரிய செவிலியப் பணிகள் - கொள்கைகளும் செயல்முறையும் | 84 |
| <ul style="list-style-type: none"> • மருந்துகள் • இரைப்பை மற்றும் குடல் உறுப்புகளை பாதிக்கும் நோய்கள் • இருதயம் செயலிழப்பு • இரத்த சோகை • மேல் சுவாசப் பாதை நோய்த்தொற்று | |

- கீழ் சுவாசப்பாதை நோய்த்தொற்று
- எய்ட்ஸ்
- நீரிழிவு
- எலும்பு முறிவு
- தீக்காயங்கள் கொப்புளங்கள்
- கண்புரைநோய்
- காது மெழுகு
- நடுக்காது நோய்த் தொற்று
- சிறுநீர் பாதையில் நோய்த் தொற்று
- காது மெழுகு
- நடுக்காது நோய்த் தொற்று
- சிறுநீர் பாதையில் நோய்த்தொற்று
- தலைக்காயம்
- வலிப்பு நோய்
- சுய நினைவு அற்ற நோயாளியின் பராமரிப்பு
- இறக்கும் தருவாயில் உள்ள நோயாளிக்கான பராமரிப்பு

**4 குழந்தை நல செவிலியம் கொள்கைகளும்
செயல்முறையும்**

159

- முகவுரை
- குழந்தை நலப் பராமரிப்பு கருத்து
- தடுப்புமுறை குழந்தை செவிலியம்
- விளையாட்டு
- விபத்துகள்
- தக்க பாதுகாப்பான சூழ்நிலையை அளித்தல்
- ஆரோக்கியமான குழந்தை
- குழந்தைச் செவிலியர் பொறுப்பில் பணி
- குழந்தைகளின் பொதுவான நோய்கள்

1. மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்குரிய தொற்றுநீக்கு - கொள்கைகளும் செயல்முறையும்

1.1. முன்னுரை

இந்தியாவில் பல்வேறு நோய்களுக்கும் மற்றும் பெரும்பான்மையான மரணங்களுக்கும் காரணங்களாவன

1. தூய்மையின்மையினால் தொற்று நோய்கள் பரவுதல்
2. ஊட்டச்சத்துக் குறைவினால் உடலின் நோய் எதிர்ப்புசக்தி குறைதல்

சமுதாய நலவாழ்விற்கு தனிநபர் தூய்மை மற்றும் பொதுவிடங்கள் தூய்மை பேணுதல் இன்றியமையாததாகும். அது போன்று நல்ல சத்துணவு நோயைத் தடுக்கவும் நோயுற்றோர் நோயிலிருந்து மீளவும் உதவுகிறது. ஆனால் இந்தியாவில் மக்கள் பலர் நல்ல உணவுப் பொருட்களை வாங்க வசதியின்றியிருக்கிறார்கள். அவர்கள் தங்களுக்கும் தங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் தேவையான உணவு பெற அல்லலுறுகிறார்கள். மேலும் பல சிறிய மற்றும் பெரிய நுண்ணுயிரிகள் ஒன்றுடன் ஒன்று போட்டியிடுவதுடன் மனிதனைச் சார்ந்து வாழ்கின்றன.

அவைகளுள் நோய்கிருமிகளும் ஒட்டுண்ணிகளும் நமது உடலுடன் ஒட்டிச் சார்ந்து வாழ்கின்றன. சில நம்மிடமிருந்து உணவைப் பெற்றும் வாழும் போது மற்றும் சில நம் குருதியை உறிஞ்சி உயிர் வாழ்கின்றன. இத்தகைய நுண்ணுயிரிகள் கடுமையான வியாதிகளை உண்டாக்குவதுடன் மரணத்தையும் விளைவிக்கின்றன.

1.2 நோய்த்தொற்று

நுண்ணுயிரிகள் நம் உடலில் நுழைந்து தாக்கி நோயை உண்டாக்கும் போது அது நோய்த்தொற்று என்றழைக்கப்படுகிறது. பெரும்பான்மையான உயிரிகள் மனிதனுள் அல்லது விலங்கினுள் மட்டுமே வாழ முடியும். பின் அவை ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றிக்குப் பரவி நோயைப் பரப்புகின்றன. பல நுண்ணுயிரிகள் மிகவும் சிறியதாக இருப்பதால் அவைகளை நுண்ணோக்கி மூலமே பார்க்க முடியும்.

1.2.1. நுண்ணுயிரிகள்

1. நுண்ணுயிரிகளின் வகைகள்

1. நோய் உண்டாக்கும் நுண்ணுயிரிகள் : இவை நேயை உண்டாக்கும் தன்மையுடையன.

2. நோய் உண்டாக்காத நுண்ணுயிரிகள்: நோய் உண்டாக்காத நுண்ணுயிரிகள் குப்பைக் கூளங்களை மட்கச் செய்கின்றன. மற்றும் சில தயிர். பாலாடைக்கட்டி. ரொட்டி மற்றும் மது தயாரிக்க உதவுகின்றன.

நுண்ணுயிரிகள் முக்கியமாக நான்கு வகைப்படும்

அ. பாக்டீரியாக்கள்

இவைகளில் காக்கை. பேசிலை. ஸ்பைரெல்லா மற்றும் ஸ்பைரோகீட்சு முக்கியமானவையாகும்.

ஆ. பூஞ்சைக்காளான்கள்

பூஞ்சைக்காளான்கள் தாவர வகை நுண்ணுயிரிகளாகும். ஈஸ்ட் பூஞ்சைக்காளான் வகைகளில் முக்கியமானதாகும். ஈஸ்ட்கள் ரொட்டி மற்றும் ஓயின் மதுபான வகைகள் செய்யப்பயன்படுகின்றன. சில பூஞ்சைக் காளான்கள் தோல் மற்றும் வாய் பகுதியில் நோயை உண்டாக்குகின்றன.

இ. புரோட்டோஸோவா

புரோட்டோஸோவா என்பவை விலங்கு வகை உயிரிகளாகும். இவை பாக்டீரியாக்களை விட அளவில் பெரியவை. உதாரணமாக மலேரியா ஒட்டுண்ணிகள் மலேரியாக் காய்ச்சலை உண்டாக்குகின்றன. எண்டமிபா ஹிஸ்டலைடிகா வகை ஒட்டுண்ணிகள் சீதபேதியை உண்டாக்குகின்றன.

ஈ. வைரஸ்கள்

இவை பாக்டீரியாக்களை விட சிறியவை. மிக நுண்ணிய சல்லடை வழியாகக்கூட நுழைந்துவிடும். இவற்றை சாதாரண நுண்பெருக்க ஆடி (microscope) வழியாக பார்க்க முடியாது. மின்னணு நுண்பெருக்கு ஆடி (Electron microscope) வழியாகத்தான் பார்க்க முடியும். இவை பல நோய்களை உண்டு பண்ணுகின்றன. (எ.டு) சாதாரண சளி. தட்டம்மை. சின்னம்மை. பெரியம்மை. வெறிநாய் கடிநோய் மற்றும் இளம்பிள்ளைவாதம்.

1.2.2. மனிதனின் உடலில் நோய்த்தொற்று நுழையும் வழிகள்

நுண்ணுயிரிகள் கீழ்க்காணும் மூன்று வழிகளில் ஒன்றில் உடலில் புகுகின்றன.

1. செரிமானப்பாதை- உணவு அல்லது நீர் வழியாக உட்புகுதல்
2. மூச்சுப்பாதை - காற்றுடன் உள்ளிழுக்கப்படுகின்றன.
3. தோல் அல்லது சளிச் சவ்வு படலம் - வெட்டுக்காயம். வலிமை இழந்த மேல்தோல் அல்லது ஊசி போடுதலின் போது உள்ளே நுழைபவை.

தொற்று நோய் உள்ள உடலிலிருந்து நுண்ணுயிரிகள் கீழ்க்காணும் வழிகளில் வெளியேறுகின்றன

1. உடல் கழிவு - மலம் மற்றும் சிறுநீர்
2. இருமல் தும்மல் மற்றும் மார்பு சளி
3. சீழ் மற்றும் புண்ஒழுக்குகள்
4. இரத்தம் (எ.டு) கொசுக்கடி. மருந்து ஊசிகள்.

தொற்று நோய் உள்ளவரிடமிருந்து நலமுள்ள உடம்புக்குள் செல்லவும் வெளியேறவும் ஒவ்வொருவகை நுண்ணுயிரிகளும் தமக்கே உரிய வழிகளை கொண்டுள்ளன.

கீழே எடுத்துக்காட்டுகள் உள்ளன.

1. மலத்திலிருந்து வாய் மூலமாக பரவுதல்

மலங்களில் கீழ்க்காண்பவை அடங்கியுள்ளது.

- குடல் ஒட்டுண்ணிகள் அல்லது குடல் புழுக்களின் முட்டைகள்.
- சீதபேதி உண்டாக்கும் அமீபாக்கள்
- காலரா. டைபாய்டு அல்லது சீதபேதி உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்கள் இளம்பிள்ளைவாதம். கல்லீரல் அழற்சி உண்டாக்கும் வைரஸ்கள்

மலங்களிலிருந்து வாய் மூலம் வரும் தொற்றைக் கீழ்க்கண்ட முறைகளில் தவிர்க்கலாம்.

- i. உணவு தயார் செய்யும் முன்பும் பின்பும் கைகளை நன்றாக கழுவ வேண்டும்.
- ii. சுத்தமான உணவையே உண்ணவேண்டும். ஈக்களிடமிருந்து உணவை பாதுகாக்க வேண்டும்
- iii. ஈக்கள் பெருகும் இடங்களை தவிர்த்து ஈக்களை ஒழிக்க வேண்டும்

- iv. பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர் மற்றும் கொதிக்க வைத்த நீரை குடித்தல்
- v. கழிவறைகளை பயன்படுத்துதல் அல்லது மலம் கழித்த பின் மண் கொண்டு மூடி விடுதல்
- vi. மலங்கழித்த பின்பு கைகளை சோப்பு கொண்டு கழுவ வேண்டும்.

2. மலங்களிலிருந்து தோலுக்கு தொற்று நோய் பரவுதல்

மலங்கள் வழியாக வெளியேறும் கொக்கிப் புழு முட்டைகள் மண்ணில் லார்வாப் புழுக்களாகப் பொரிக்கப்படுகின்றன. இந்த லார்வாக்கள் காலணிகள் அணியாத பாதங்களின் தோல் வழியாக உடலினுள் சென்று குடல்களில் முழுப் புழுக்களாக வளர்ச்சியடைகின்றன. கழிவறை பயன்படுத்துவது மூலமாகவும் காலுக்கு மிதியடி அணிவதன் மூலமாகவும். கொக்கிப் புழு தொற்று வராமல் தடுக்கலாம்

இரணஜன்னி பாக்கிரியாக்கள் மனிதர் மற்றும் விலங்குகளின் குடல்களில் வாழ்கின்றன. அவை மாட்டுச்சாணத்திலும். மண்ணிலும் இருக்கின்றன. இது தோல் காயத்தின் வழியாகவோ அல்லது பிறந்த குழந்தையின் தொப்புள் கொடி வழியாகவோ உடலுக்குள் நுழையும் தன்மை கொண்டவை. இரணஜன்னி தடுப்பூசி போடுவதன் மூலம் இரணஜன்னி நோய் வராமல் தடுக்கலாம்

1.2.3. காற்றிலுள்ள சிறு சளித்துளிகள் மூலம் பரவும் நோய்கள்

சாதாரண சளி அல்லது காச நோய் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இருமும் போதோ. தும்மும் போதோ அல்லது பேசும் போதோ அவரது மூச்சு காற்றிலுள்ள சிறு சளித் துளிகள் வழியாக நுண்ணியிரிகள் வெளிக்காற்றுடன் கலக்கின்றன. அந்த சிறிய சளித்துளிகள் காய்ந்து தொற்று உள்ள தூசியாய் உடல். தரை மற்றும் உபயோகத்திலுள்ள பொருட்களின் மேல் படையும். மற்றவர்கள் அதை சுவாசிக்கம் போது தொற்றுநோய் அடைகிறார்கள்.

தொண்டை அடைப்பான். புட்டாளம்மை. தட்டம்மை. சின்னம்மை. கக்குவான் இருமல். நிமோனியா. மேல் மூச்சுப் பாதை தொற்றுநோய்கள் காற்றிலுள்ள சளித்துளிகள் தொற்றினால் பரவும் நோய்களாகும்.

சளித்துளிகள் தொற்றுகளைத் தடுக்கும் வழிகளாவன

- i. சுத்தமான காற்றையே சுவாசிக்கவேண்டும் மற்றும் கூட்டமாக இருக்கும் இடங்களைத் தவிர்த்திடவேண்டும்.

- ii. போதிய அளவு சத்துணவை உண்ண வேண்டும்
- iii. இருமும் போது சிறு கைக்குட்டையினால் மூக்கையும். வாயையும் மூடிக்கொள்ள வேண்டும்.
- iv. காச நோய் உள்ளவர்கள் தகுந்த சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- v. தட்டம்மை. சின்னம்மை. தொண்டையடைப்பான் நோயுற்றோரை மற்றவரிடமிருந்து தனிமைப்படுத்த வேண்டும்.
- vi. தடுப்பூசிகள். முக்கியமாக குழந்தைகளுக்கு போட வேண்டும்

1.2.4. மேல்மூச்சுப் பாதையைத் தாக்கும் தொற்றுகள்

மேல்மூச்சுப்பாதை என்பது குரல் வளைக்கு மேலே உள்ள பகுதியாகும். சாதாரண சளி. இன்புளூயென்ஸா அல்லது ஃபுளு காய்ச்சல். அடித்தொண்டை அழற்சி டான்சிலைடிஸ் ஆகிய நோய்கள் மேல் மூச்சு பாதையை தாக்கும் நோய்களாகும். அவை நோய் நுண்மப் பெருக்கும் காலமான - 1 முதல் 6 நாட்களுக்குள் மிக விரைவாகப் பரவும் தன்மை கொண்டவை.

சளி மற்றும் ஃபுளு, நச்சு வைரஸ்கள் மூலம் உண்டாகுபவை. குளிர்ச்சி அல்லது ஈரம் அடைதல் இந்த நோய்க்குக் காரணம் அல்ல. ஆனால் ஈரம் அடைவதால் இந்த நோய்கள் மோசமானவையாகிவிடும்.

அடையாளங்களும் மற்றும் அறிகுறிகளும்

1. தொண்டை வறட்சி. தொண்டை புண்
2. தும்மல்
3. மூக்கு ஒழுகலும் அடைப்பும்
4. தலைவலி. காய்ச்சல் மற்றும் இருமல்
5. மூட்டுக்களில் வலி (ஃபுளு காய்ச்சல்)

இந்த அறிகுறிகள் சில நாட்கள் மட்டும் இருக்கலாம். தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கவில்லையென்றால் கைக் குழந்தைகளுக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கும் நிமோனியா. மூச்சுக் குழாய் அழற்சி போன்ற ஆபத்தான நோய்கள் உண்டாகலாம்.

சிகிச்சையும் செவிலியப் பராமரிப்பும்

1. படுக்கை ஓய்வு மற்றும் நோயாளியை வெதுவெதுப்பாக பராமரித்தல்.

2. குடிக்க அதிக அளவு திரவபானங்கள். ஆரஞ்சுச்சாறு அல்லது எலுமிச்சஞ்சாறு மிகவும் நல்லவை.
3. ஆஸ்பிரின் மாத்திரை தரலாம். ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகளை வைரஸ் தொற்றுநோய்களுக்கு எதிராக வேலை செய்யாது.
4. ஆவி பிடித்தல் மூக்கடைப்பை சரி செய்ய உதவுகிறது. அடைப்பு நீக்கும் மூக்குச்சொட்டு மருந்துகளை தினமும் மூன்றுவேளை மூக்கில் விடலாம்.
5. மூக்கை அடிக்கடி சுத்தமாகத் துடைக்க வேண்டும். மூச்சு காற்றை கடுமையாக உள் உறிஞ்சுதலோ அல்லது கடுமையாக மூக்கை சிந்துதலோ கூடாது.

1. தொண்டை சதை அழற்சி (Tonsillitis)

சளி அல்லது ஃபுளு இருந்தால் இந்த அறிகுறி இருக்கலாம். அல்லது அடி நாக்கில் நுண்மத் தொற்றினால் இருக்கலாம்.

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

1. அடிநாக்கு சிவப்பாகவும் வீங்கியும் இருத்தல்
2. சீழ் வெளிவருதல்
3. காய்ச்சல்
4. தொண்டையில் வலி
5. விழுங்க சிரமம் இருத்தல்
6. சிறிதளவு சளியுடன் கூடிய இருமலும் வாந்தியும் இருக்கும்.
7. தாடையின் கீழ் இருக்கும் நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் வீங்கி இருக்கும்.

சிகிச்சையும் பராமரிப்பும்

1. வலிக்கு ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகள்
2. பெனிசிலின் மாத்திரைகள் அல்லது பெனிசிலின் ஊசி தரப்படலாம்.
3. வெதுவெதுப்பான உப்பு நீர்னால் கொப்பளித்தல் (ஒரு டம்பளர் நீரில் வெதுவெதுப்பான ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு கரைத்தல்)
4. மூன்று நாளில் முன்னேற்றம் இல்லையென்றால் அல்லது அடி நாக்கின் மேல் சாம்பல் நிறப்படிவம் தோன்றினால் (தொண்டை அடைப்பான்) உடனே நோயாளியை மருத்துவரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

2. நிமோனியா

இந்நோய் பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ்களால் நுரையீரல் பாதிக்கப்படும் போது ஏற்படும் கடுமையான நோயாகும். “பிரான்ங்கோ நிமோனியா” என்றால் மூச்சுக்குழாய் மற்றும் காற்று நுண்ணறைகள் இரண்டிலும். தொற்று இருக்கிறது என்பதாகும். நிமோனியா என்பது பெரும்பாலும் தட்டம்மை. கக்குவான் இருமல் ஆஸ்த்துமா அல்லது மேல்நிலை மூச்சு சார்ந்த தொற்று ஆகியவற்றின் சிக்கலான நிலை ஆகும். குறிப்பாகக் குழந்தைகளுக்கு இது ஆபத்தானது.

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

1. விரைவான. மேல் மூச்சுவிடல். சில சமயம் உஸ் என்ற ஒலியுடன் மூச்சு விடுதல். மூக்குத்துவாரம் விரிவடையும்.
2. சளியுடன் கூடிய இருமல் இது இரத்தம் பட்டதாக இருக்கலாம் அல்லது மஞ்சள் நிறக் கோழையுடன் இருக்கலாம்.
3. காய்ச்சல்
4. தோல். நீல நிறமாகக் காணப்படலாம்.

குறிப்பிட்ட சிகிச்சையும் பராமரிப்பும்

1. பென்சிலின் மாத்திரை அல்லது ஆம்பிஸிலின் ஊசி 5 நாட்களுக்கு கொடுக்க வேண்டும்
2. திரவமான பானங்கள் நிறைய கொடுக்க வேண்டும்
3. ஆஸ்பிரின் காய்ச்சலைத் தணிக்க உதவும்.
4. தலைக்கும் தோள்பட்டைக்கும் தலையணை வைக்க வேண்டும். படுக்கை நிலையை ஒவ்வொரு மணிநேரத்திற்கும் மாற்ற வேண்டும்.
5. இருமலை கட்டுபடுத்தவும் மூச்சு குழாய் சளியை மிருதுபடுத்தவும். ஆவி பிடித்தல் உதவி புரிகிறது.

தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள்

1. சாதாரண சளியை உதாசினப்படுத்தக்கூடாது
2. பெரும் கூட்டத்தில் இருப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. சுத்தமான காற்றை நிறையக் கிடைக்கச்செய்யவும்..
3. நோயாளி நல்ல காற்றோட்டமான அறையில் தூங்க வேண்டும்
4. குழந்தைகளுக்கு உணவு அல்லது பானங்கள் தந்த பிறகு தாய்மார்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏப்பம் (Burp) வந்த பிறகு படுகையில் படுக்க வைக்க வேண்டும்.

5. குழந்தைகளுக்குத் தட்டம்மை. கக்குவான் இருமல் முதலியன வந்தால் மிகவும் கவனமாக மருத்துவம் அளித்து நிமோனியா வராமல் தடுக்க வேண்டும்.
6. நிமோனியா வந்துவிட்டால் விரைவில் சிகிச்சை தொடங்க வேண்டும்.
7. நோயாளியின் சளியை கவனமாக நுண்மம் நீக்கம் செய்து போக்குதல் வேண்டும்.

3. புட்டாளம்மை

உமிழ் நீர் சுரப்பிகளை வைரஸ்கள் தாக்கும் போது புட்டாளம்மை நோய் ஏற்படுகிறது. இது முக்கியமாக உமிழ் நீர் மூலம் சளித்துளிகள் மற்றும் உபயோகிக்கும் பொருட்கள் மூலம் பரவுகிறது.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

1. நோய்அறிகுறிகள் நோய் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்கு 2 அல்லது மூன்று வாரங்களுக்குள் ஆரம்பிக்கிறது.
2. மிதமான காய்ச்சல்
3. வாயை திறக்கும் போதும், உணவு உண்ணும் போதும் வலியை உணர்தல்
4. உணவு விழுங்கும் போதும் வலி ஏற்படுதல்
5. காதுக்கு கீழ் கடைவாய்ப் புறமாக மிருதுவான வீக்கம் காணப்படுதல். கழுத்தின் ஒரு புறமோ அல்லது இரண்டு புறங்களிலோ காணப்படுதல்
6. சிகிச்சை ஏதும் அளிக்கப்படாமலே சுமார் 10 நாட்களுக்குள் நோய் குணமாகலாம்

சிகிச்சையும் பராமரிப்பும்

1. படுக்கையில் ஓய்வு அளித்தல் வேண்டும்
2. வலி மற்றும் காய்ச்சலுக்கு ஆஸ்பிரின் மாத்திரை அளித்தல் வேண்டும்
3. அதிக திரவ உணவுகளை அளித்தல் வேண்டும்
4. எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய மென்மையான உணவை அளிக்க வேண்டும்
5. வலி மற்றும் வீக்கத்தை குறைக்க பனிக்கட்டி அல்லது ஈர ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்

6. மூளைக் காய்ச்சலுக்கான அறிகுறிகள் (அதிக காய்ச்சல் மனக்குழப்பம். எரிச்சலுற்ற நிலை. வலிப்பு) மருத்துவரை உடனடியாக அணுகவும்

தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு முறைகள்

நோயாளியை மற்றவர்களிடமிருந்து தனிமைபடுத்தவும்.

நோயினால் வரும் சிக்கலான ஆபத்தக்கள்

1. மகப்பேறின்மை
2. மூளைக்காய்ச்சல்

4. காசநோய்

இந்நோய் காசநோய் பாக்கிரியாக்களால் ஏற்படும் ஒரு நாட்பட்ட நோயாகும். காசநோய் நோயாளி இருமும் போது சிறு சளித்துளிகள் காற்றில் கலக்கிறது. அதை நலமுள்ள மற்றவர்கள் சுவாசிக்க நேரிடுகிறது. ஒருவர் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடையவராக இருந்தால். அவருக்கு நுரையீரலில் முதன்மை பாதிப்பு ஏற்பட்டு சிகிச்சை கொடுக்கப்படாவிடினும் சிறிது நாளில் குணமாகி விடுகிறது. ஆனால் குறிப்பாக குழந்தைகள் பலவீனமான ஊட்டச்சத்தின்மை மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு உடையோருக்கு இந்நோய் தாக்கும் போது காச நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன.

பொதுவாக காசநோய் நுரையீரல்களைப் பாதிக்கிறது. (நுரையீரல் காச நோய்) சில சமயங்களில் இந்நோய் கழுத்திலுள்ள நிணநீர்ச் சுரப்பிகள், குடல்கள், கர்ப்பப்பை, எலும்புகள் மற்றும் மூளையைத் தாக்குகிறது.

காசநோயின் அறிகுறிகள்

1. எடைகுறைதல்
2. சளியுடன் கூடிய இருமல்
3. மாலைநேரக் காய்ச்சல் இரவு வேளைகளில் வேர்த்தல்
4. அதிக களைப்பு
5. நெஞ்சு வலி
6. மூச்சு விடுவதில் சிரமம் (அ) மூச்சுத் திணறல்
7. சளியில் இரத்தம் வருதல்.

நோய் கண்டறிதல்

1. ஆஸிட்பாஸ்ட் பாசிலைக்கான சளி பரிசோதனை செய்தல் (Acid fast bacilli)
2. மார்பு எக்ஸ்-ரே படம்

சிகிச்சையும் பராமரிப்பும்

காசநோய்க்கு உபயோகிக்கப்படும் மாத்திரைகளாவன

1. ஸ்ட்ரெப்ரோமைசின் ஊசிகள்
2. ஐசோனயாசிட் மாத்திரைகள்
3. ரிஃபாமைசின் மாத்திரைகள்
4. தயோசிட்டலோன் மாத்திரைகள்

காசநோய்க்கிருமிகளை எளிதாக அழிக்க முடியாது. தொடர்ந்து தகுந்த மருத்துவ சிகிச்சை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு கொடுப்பதன் மூலமே அவைகளை அழிக்க முடியும். காசநோய்க்கெதிரான மருத்துவ சிகிச்சையுடன் கீழ்க்கண்ட செயல்களும் முக்கியமானவைகளாகும்

1. நோயாளிகள் புரதச்சத்து, வைட்டமின் மற்றும் சக்தி அளிக்கும் சதவிகித உணவு உண்ணுமாறு அறிவுறுத்தப்பட வேண்டும்.
2. நோயாளிகள் போதிய ஓய்வு மற்றும் உறக்கம் பெற வேண்டும். கடினமான வேலைகளையும் களைப்படைய வைக்கும் வேலைகளையும் நோயாளிகள் தவிர்க்க வேண்டும்

தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள்

1. நோய்த் தொற்று பரவாமல் தடுக்க நோய் முன் கூட்டி அறிதலும் உடனடி சிகிச்சையும் அவசியமாகும்
2. குடும்பத்தினர் அனைவருக்கும் காசநோய்த் தொற்று இருக்கிறதா என்று கண்டறியவேண்டும்.
3. குழந்தைகளுக்கு பி.ஸி.ஐ (காசநோய் தடுப்பூசி) போட வேண்டும்
4. நோயுற்றோர் மற்றவர்களிடமிருந்து தனிமைப் படுத்தவேண்டும்
5. காசநோயாளிகள் இருமும் போது சிறு துணியினால் வாயை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். சளியை மூடியுள்ள பாத்திரத்தில் துப்ப வேண்டும்.
6. சளியை எரித்து விட வேண்டும். அல்லது பாதுகாப்பான முறையில் போக்க வேண்டும்.
7. நலவாழ்வுக் கல்வி மூலம் காசநோய் தொற்றும் வழிகளை தடுக்கும் வழிகளை சமுதாயத்திற்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்.
8. அரசு மருத்துவமனைகளில் காசநோயைக் கண்டறிதலும் சிகிச்சையும் இலவசமாக செய்யப்படுகிறது என்பதை எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்

1.2.5. தண்ணீர் மற்றும் உணவு மூலம் பரவும் நோய்கள்

1. டைபாய்டு காய்ச்சல்

இந்நோய் டையாய்டு பாக்டீரியாக்களால் ஏற்படும் ஒரு தீவிரமான வியாதியாகும். இந்நோய்க் கிருமிகள் சிறு குடலில் பேயர்ஸ் பாட்சஸ் என்னும் நிண நீர் திசுக்களில் வளர்ந்து அவ்விடங்களில் புண் உண்டாக்குகிறது. இதன் நோய் நுண்ம காலம் ஒன்று முதல் மூன்று வாரங்களாகும்.

நோய் அறிகுறிகள்

1. அதிகப்படியான காய்ச்சல் ஒரு வாரத்திற்கு மேல் தொடரும்
2. நாக்கில் வெண்மை படிந்திருத்தல்
3. தலைவலி மற்றும் உடல்வலி
4. வழக்கத்தை விட குறைந்த நாடித் துடிப்பு (மற்ற காய்ச்சலின் போது நாடித்துடிப்பு சற்று அதிகமாகியிருப்பது வழக்கம்)
5. மலச்சிக்கல் அல்லது பேதி
6. வயிறு வீங்குதல்; தொட்டால் வலி ஏற்படுதல்
7. வயிற்றுப் பகுதியில் தோலில் சிறு சிறு பொறிகள் ஏற்படுதல்

நோய் கண்டறிதல்

1. வைடால் பரிசோதனை
2. இரத்தத்தில் நுண்ணியிர் பரிசோதனை.
3. மலத்தில் டைபாய்டு பாக்டீரியாக்கள் உள்ளனவா என்று கண்டறிதல்

சிகிச்சையும் செவிலிய பராமரிப்பும்

1. நோயாளி படுக்கையில் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.
2. நோயாளிக்கு மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் குளோராம் ஃபினிக்கால் குழாய் மாத்திரைகள் அளிக்க வேண்டும்.
3. மென்மையான நார்ச்சத்து அற்ற சத்துணவு அளிக்க வேண்டும்.
4. அதிக அளவு நீர் மற்றும் பானங்கள் கொடுக்க வேண்டும்
5. நோயாளியின் முக்கிய அடையாளங்களை (உடல் வெப்ப நிலை, நாடித்துடிப்பு சுவாச எண்ணிக்கை, இரத்த அழுத்தம்)
6. நோய்ச்சிக்கல்களான வயிற்றறையில் இரத்தபோக்கு அல்லது குடலில் ஓட்டை ஏற்படுதல் ஆகியவற்றிற்கான அறிகுறிகள் தென்படுகிறதா என தீவிரமாக கண்காணித்து வர வேண்டும்
7. மலத்தில் நோய்க்கிருமிகள் அற்ற நிலை வந்தபின்தான் நோயாளிகள் மருத்துவமனையிலிருந்து வீட்டிற்கு அனுப்பப்பட

வேண்டும். அல்லது நோயாளிகள் டைபாய்டு கிருமிகளை பரப்புவர்களாக இருப்பார்கள்.

தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு வழிகள்

1. நோயை விரைவில் அறிந்து தகுந்த சிகிச்சைக்கு உட்படுத்துதல்
2. நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்துதல்.
3. சிறுநீர். மலம் ஆகியவற்றை பாதுகாப்பான முறையில் போக்க வேண்டும். மற்றும் நோயுற்றோரின் உடமைகளை தொற்று நீக்கம் செய்தல் வேண்டும்.
4. நோயுற்றோரை அணுகியோருக்கு டைபாய்டு தடுப்பூசி போட வேண்டும்
5. பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர் மற்றும் உணவு (குறிப்பாக பால் மற்றும் பாலிலிருந்து பெறும் உணவுப் பொருட்கள்) மற்றும் ஈக்களை கட்டுப்படுத்துதல் மிகவும் அவசியமாகும்

2. காலரா

இது விப்ரியோ காலரா என்றும் பாக்டீரியாக்களால் ஏற்படும் குறுகிய காலத்தில் ஏற்படும் தொற்று நோயாகும். இதன் நோய் நுண்ம பெருக்கும் காலம் சில மணி நேரங்கள் முதல் இரு நாட்களாகும். இந்நோய்க் கிருமிகள் சுகாதாரமற்ற உணவு மற்றும் தண்ணீர் மூலம் உடலுக்குள் செல்கிறது. சிறு குடலைச் சென்றடைந்தவுடன் விரைவில் பன்மடங்காகப் பெருகி நோய் நச்சு பொருளை வெளியிடுகிறது. அதனால் குடல் சுவற்றிலிருந்து ஏராளமான நீரையும் உப்புகளையும் சுரக்கச் செய்து வெளியேற்றுகிறது

அறிகுறிகள்

1. அதிகமான வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் வாந்தி ஏற்படுதல். (மலம் அரிசி கஞ்சி போல் தோன்றும்).
2. கடுமையான நீர் இழப்பு.
3. நாடி துடிப்பு பலமிழந்தும் அதிகமாகவும் இருத்தல் இரத்த அழுத்தம் குறைவாகவும் இருக்கும்.
4. அதிக தாகம்.
5. கால் மற்றும் வயிற்று பகுதியின் தசைகள் இழுத்துப்பிடித்தல்
6. கண்கள் கண் குழிகளின் மிக உள்ளே இருத்தல்
7. சிறுநீர் மிகவும் குறைவாக கழிதல்
8. நோய் தீவிரமான நிலையில் நோயாளியில் உடல் நிலை மிகவும் மோசமாகலாம்

நோய் கண்டறிதல்

1. நோயாளியை மற்றவர்களிடமிருந்து உடனடியாக தனிமைப்படுத்த வேண்டும்.
2. நோயாளிகளுக்கு சிரைகள் மூலம் போதிய திரவங்கள் கொடுத்து அவருடைய உடலில் நீரை சமன்படுத்த வேண்டும்.
3. மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளை அளிக்கலாம்
4. உடலின் முக்கிய குறியீடுகளை (நாடித்துடிப்பு சுவாசம். வெப்ப நிலை மற்றும் இரத்த அழுத்தம்) மணிக்கொரு முறை கண்காணிக்கவும்.
5. நோயாளியின் சிறுநீர் வெளியேறுதல் அளவை கண்காணித்து வர வேண்டும் (ஒரு மணி நேரத்தில் சாதாரணமாக 30 - 60 மி.லி)
6. நோயாளியை அரிசிக் கஞ்சி. மோர் மற்றும் மிகுதியான திரவ உணவுகள் கொடுத்து நீர் இழுப்பை சரி செய்ய வேண்டும்
7. தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு வயிற்று போக்கு ஏற்படுமானால் தாய்ப்பாலை தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும்.

தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு முறைகள்

1. காலரா நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவரை உடனடியாக கண்டுபிடித்தல். வயிற்று போக்கினால் பாதிக்கப்பட்ட அனைத்து நோயாளிக்கும் காலரா நோய்க்கான பரிசோதனை செய்யப் படவேண்டும்
2. சந்தேகத்திற்குரிய (காலரா) வயிற்று போக்கு நோயாளிகளை உடனடியாக சுகாதார மேலதிகாரிகளுக்கு எடுத்துச் சொல்லுதல்
3. நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்துதல். அவரது மலம் மற்றும் வாந்திகளை தொற்று நீக்கம் செய்தல்
4. காலரா நோயினால் இறந்த நோயாளிகளின் உடலை 2% லைசால் தொற்று நீக்கி மருந்தால் நனைக்கப்பட்ட துணியால் போர்த்தி எரியூட்ட வேண்டும்.
5. துப்புரவு முறைகள்
 - அனைத்து நீர் நிலைகளிலும் குளோரின் கலத்தல்
 - கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரை குடிக்க வலியுறுத்துதல்
 - சுகாதார உணவு பழக்கவழக்கங்கள்; உணவு பொருட்கள் ஈக்களிடமிருந்து பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். சாப்பிடுமுன் கைகளை சோப்பினால் சுத்தமாக கழுவ வேண்டும்

- காலரா தொற்று அதிகமாகயிருக்கும் காலங்களில் அனைவருக்கும் காலரா தடுப்பூசி போட வேண்டும்.
- காலரா நோய் தடுக்கும் முறைகள் பற்றி சமுதாயத்திற்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்

3. நோய்தொற்று கல்லீரல் அழற்சி

ஒரு வித வைரஸ்கள் கல்லீரலை பாதிக்கும் போது ஏற்படும் நோயாகும். இந்நோய் சில குறிப்பிட்ட காலங்களில் அதிகமாக மக்களைப் பாதிக்கிறது. இந்த வகை வைரஸ்கள் சுகாதாரமற்ற உணவு மற்றும் நீரின் மூலமாக உடலிற்குள் புகுகிறது. இதன் நோய்த் தன்மை பெருக்கும் காலம் 15 முதல் 20 நாட்களாகும்.

நோய் அறிகுறிகள்

1. பசியின்மை.
2. குமட்டல் மற்றும் வாந்தி ஏற்படுதல்
3. காய்ச்சல். உடற் சோர்வு
4. வயிற்றில் இலேசான வலி
5. கல்லீரல் வீக்கம்
6. கண்ணின் வெண்படலம் மஞ்சள் நிறமாக மாறும்.
7. சிறுநீர் அடர் மஞ்சள் நிறமாகும்.

மருத்துவ சிகிச்சையும் செவிலிய பராமரிப்பும்

1. நோயாளிக்கு முழு ஓய்வு தேவை
2. குளுக்கோஸ். வைட்டமின்கள். தாது உப்புக்கள் நிறைந்த பானங்கள். அதிக அளவு கொடுக்க வேண்டும்.(ஆரஞ்சு சாறு கரும்பு சாறு. எலுமிச்சம்பழச் சாறு. குளுக்கோஸ் தண்ணீர் முதலியவை)
3. ஆன்டிபயாடிக் மற்றும் மற்ற மருந்துகள் மேலும் கல்லீரலை பாதிக்கும் என்பதால் அம்மருந்துகள் தொற்று கல்லீரல் அழற்சி நோய்க்கு கொடுக்கப்படுவதில்லை
4. எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய கொழுப்புச் சத்து மற்றும் புரதச்சத்து குறைந்த உணவினை நோயாளிக்கு அளிக்க வேண்டும்.

நோய் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு முறைகள்

1. நோயுறியோரின் மலத்தை தகுந்த முறையில் அப்புறப்படுத்துவதின் மூலம் நோய் பரவுதலை தடுக்கலாம்.

2. நோயாளியை கவனித்த பின் கைகளை நன்கு சுத்தம் செய்வதன் மூலம் நோயாளியிடமிருந்து மற்றவர்க்கு நோய் பரவுதலை தடுக்கலாம்
3. பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர் மற்றும் சுற்றுப்புற தூய்மை மூலம் இந்த சமுதாயம் தொற்று கல்லீரல் அழற்சி நோயிலிருந்து விடுபட முடியும்.

4. தீவிர வயிறு மற்றும் குடல் சார்ந்த வயிற்றுப் போக்கு

இந்நோய் பாக்கீரியாக்களின் தொற்றினால் குறுகிய காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்காகும். இதன் நோய் நுண்மப் பெருக்கும் காலம் 1-7 நாட்களாகும். சில சமயங்களில் 6 மணி நேரத்தில் கூட தொற்று ஏற்படலாம்.

நோய் அறிகுறிகள்

1. திடீரென்று வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுதல்
2. வயிற்றுத் தசைகளில் இழுத்துப் பிடித்தல்
3. குமட்டல் மற்றும் வாந்தி.
4. மிதமான காய்ச்சல்.
5. உடலின் நீர் இழப்பு அதிகமாக இருத்தல்.

மருத்துவ சிகிச்சையும் செவிலிய பராமரிப்பும்

1. நோயாளிக்கு மருத்துவ சிகிச்சை அளிப்பதில் காலதாமதம் ஏற்படும் நேரத்தில் கீழ்க்கண்ட வாய்வழி திரவங்களை செவிலியர்கள் தயார் செய்து அளிக்க வேண்டும்.
 - கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீர் 1 லிட்டர் (4 கப்புகள்)
 - குளுக்கோஸ் 20 கிராம் அல்லது 8 தேக்கரண்டி
 - சாதாரண சமையல் உப்பு 2 கிராம் அல்லது 1/2 தேக்கரண்டி
 - பேக்கிங் சோடா (சோடியம்-பை-கார்பனேட்) 2 கி அல்லது 1/2 தேக்கரண்டி
 - பொட்டாசியம் குளோரைடு 1 1/2 கிராம் அல்லது 1/2 தேக்கரண்டி
2. நோயாளியின் உடல்நீர் இழப்பை வாய்வழி திரவங்களை கொழுப்புகள் மூலமாகவோ சிரைகள் மூலம் திரவங்கள் கொடுப்பதின் மூலமாகவோ உடனடியாக சரி செய்ய வேண்டும்.

3. பெரியவர்களும் வளர்ந்த குழந்தைகளும் இளநீர். பால் கலக்காத இனிப்புத் தேனீர் போன்ற திரவங்களை அதிக அளவில் கொடுக்கலாம். நோயாளி வயிற்றுப் போக்கிலிருந்து குணமடையும் பொழுது நன்கு வெந்த சாதம். பிஸ்கட்டுகள் போன்ற மிதமான உணவை கொடுக்கலாம்.
4. மருத்துவரின் பரிந்துரையின்படி ஆம்பிசிலின் (அ) டெட்ராசைக்கிளின் போன்ற ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் அளிக்கலாம்.

நோய் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு முறைகள்

1. நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்துவதன் மூலம் ஒரு நோயாளியிடமிருந்து மற்றொரு நோயாளிக்கு நோய்த்தொற்று பரவுவதை (குறுக்குத் தொற்று) தடுக்கலாம்
2. சுகாதார முறையில் பாதுகாக்கப்பட்ட உணவு நீர் மற்றும் பாலை உண்ண வேண்டும்.
3. உணவுப் பொருட்களை ஈக்களிடமிருந்து பாதுகாக்க வேண்டும்.
4. மலக்கழிவுகளை சுகாதார முறையில் அப்புறப்படுத்துதல்

5. சீதபேதி

இது பேதியுடன் இரத்தம் மற்றும் சளி இருப்பது இது குடலில் தொற்ற உண்டாகியிருப்பது. அது பாக்டீரியா சீதபேதியாக அல்லது அமீபா சீதபேதியாக இருக்கலாம்.

அ. சீதபேதி (பாக்டீரியாக்களால் ஏற்படும் சீதபேதி)

இந்த சீதபேதிக்கு பாக்டீரியாக்கள் காரணமாகின்றன. இந்த பாக்டீரியாக்கள் மாசுபட்ட உணவு, நீர். அல்லது பாலில் ஈக்களின் வழியாகப் புகின்றன. அதை விழுங்கும் போது இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. அல்லது தொற்று உள்ளவர்களின் கழிவு மலத்துடன் நேரடியான தொடர்பு கொள்ளும் போதும் ஏற்படுகிறது. கொள்ளை நோய்க் காலங்களில் இது ஏற்படுகிறது. இது கைக் குழந்தைகளுக்கும். மிகவும் வயதானவர்களுக்கும் ஆபத்தானது. இதன் நோய் நுண்மப் பெருக்கம் காலம் 1-7 நாட்கள்.

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

1. மிதமான காய்ச்சல். வாந்தி மற்றம் வயிற்று வலி
2. நோயாளி அடிக்கடி மலம் கழிக்க விரும்புவார்.

3. இரத்தம் மற்றும் சளி மட்டுமே கழித்தல்.
4. நீர் இழப்பும் இருக்கலாம்.
5. ஓயாமல் மலம் கழிக்கும் உந்துதல் இருந்து கொண்டு இருக்கும்.

நோய் ஆய்வு உறுதி

இரத்தமும் சளியும் உள்ள மலத்தின் மாதிரியை உருப்பெருக்கு ஆடி கொண்டு சோதனை செய்யப்படும். அதில் சீதபேதி பாக்டீரியாக்கள் உள்ளதா என்று கண்டறிய படலாம்.

சிகிச்சையும் பராமரிப்பும்

1. வாய் வழியே அதிக திரவ உணவுகளை கொடுக்கலாம்.
2. கைக்குழந்தைகளுக்குத் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் தரப்பட வேண்டும்.
3. ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகளை மருத்துவர் பரிந்துரைப்படி அளிக்கலாம்..

தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள்

1. நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்துதல் இதன் மூலமாக குறுக்குத் தொற்றை தடுத்தல்
2. உணவை சுத்தமாக தயாரித்தல்
3. கழிவு மலங்களைத் துப்புரவு முறைப்படி அகற்றுதல்
4. பாதுகாப்பான குடிநீர் வழங்கீடு
5. ஈக்களைக் கட்டுப்படுத்துதல் மற்றம் உணவைப் பாதுகாத்தல்
6. குறிப்பாகக் குழந்தைகளுக்கான உணவைத் தயாரிப்பதிலும், கையாளுவதிலும், சுகாதார முறைகளை மேற்கொள்ளல்.

ஆ. அமீபா சீதபேதி

இந்த அமீபா சீதபேதிக்கான காரணமான ஒட்டுண்ணி என்டமிபா ஹிஸ்டலிடிகா. உணவக் கையாள்பவர்களால் அல்லது ஈக்களால் மாசு படுத்தப்பட்ட பாதுகாப்பற்ற குடிநீர் அல்லது உணவில் இருக்கும். இந்த ஒட்டுண்ணிகள் விழுங்கப்படுகிறது. இதன் நோய் நுண்மப் பெருக்குங்காலம் 3 முதல் 4 வாரங்கள்.

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

1. இரத்தம் சளியுடன் கூடிய அதிக அளவு மலம் கழிப்பதும் மலச்சிக்கலும் மாறி மாறி இருக்கும்.

2. அடி வயிற்றின் வலப்புறத்தில் மந்தமான வலி இருக்கலாம்.
3. நோயாளி இரத்த சோகை உள்ளவராகி விடுவார்
4. சில சமயம் கடுமையான பேதி தாக்கும்.

நோய் ஆய்வு உறுதி

புதிய (வெது வெதுப்பான) மலத்தின் மாதிரியை உருப்பெருக்கு ஆடியின் கீழ் வைத்துப்பார்க்க அதில் அமீபா அல்லது அவற்றின் முட்டைகள் காணப்பட்டால் அந்த நோய் இருப்பது உறுதியாகும்.

குறிப்பிட்ட சிகிச்சையும் பராமரிப்பும்

மெட்ரோனிடாசோல் மிகச் சிறந்த மருந்து.

தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள்

1. பாக்கீரியா சீதபேதிக்குக் கொடுக்கப்பட்டவை போல்தான் இதற்கும்
2. உணவைக் கையாளபவர்கள். நோய்க் கிருமிகளை தன்னுள் கொண்டவர்களை கண்டுபிடிக்க வேண்டும். மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட எல்லோருக்கும் சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டும்.

இ. இளம்பிள்ளை வாதம்

இளம் பிள்ளைவாதம் இது பெரும்பாலும் குழந்தைகளைப் பாதிக்கிறது. மற்றும் வாதம் உண்டாகக் காரணமாகிறது. இதற்கு வைரஸ்கள் தான் காரணம். அது விழுங்கப் பட்டு. பின் நரம்புகளைத் தாக்குகிறது. பெரும்பாலான குழந்தைகள் போலியோ வைரஸ்களால் சில நேரங்கள் தொற்றுக்கு உள்ளாகிறார்கள். ஆனால் மிகப் பலருக்கு அதன் அறிகுறிகள் இருப்பதில்லை. சில குழந்தைகளுக்கு சில நாட்கள் காய்ச்சலும். தசை வலியும் இருக்கும். பிறகு மீண்டும் நலம் அடைந்துவிடுகிறார்கள். சிலருக்குத் மூளை சவ்வு வகைப்போலியோ வந்து சில நாட்கள் இருக்கும். ஆனால் பெரும்பாலோர் குணமடைந்து விடுகிறார்கள்.

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

1. குழந்தை நடப்பதை நிறுத்தி விட்டு அதன் ஒரு கால் பலவீனப்படும் போதுதான் போலியோ அந்தக்குழந்தைக்கு இருப்பதாகப் பொதுவாக உணர்கிறோம்.
2. இந்த நிலைக்கு முன்பு அந்தக் குழந்தைக்கு சளியும் காய்ச்சலும். கழுத்துப்பிடிப்பு லேசான பேதி ஆகியவை சில நாட்களுக்கு இருந்திருக்கும்.
3. வாதம் வந்து ஒரு காலை அல்லது இரண்டு கால்களையும். கைகளையும் பாதிக்கலாம். கடுமையான தொற்றில் உதரப்

பெருவிதானம் கூட பாதிக்கப்படலாம். இதனால் மூச்சு விடுவது சிரமமாக இருக்கும்.

4. காய்ச்சல் நின்றவுடன் வாதம் இன்னும் மோசமான நிலை அடையாமல் நின்று விடுகிறது.
5. சில நோயாளிகள் சுமார் 6 வாரங்களில் முழுமையாகக் குணம் அடைகிறார்கள். ஆனால் பலர் நிலையான வாதம் மற்றும் உறுப்பு கோளாறுகளுக்கு ஆளாகி விடுகிறார்கள்.

சிகிச்சையும் பராமரிப்பும்

1. போலியோவுக்கு குறிப்பிட்ட சிகிச்சை கிடையாது.
2. குழந்தை வலிக்கிறது என்றால் ஆஸ்பிரின் அல்லது பாரசிட்டமால் கொடுக்கலாம்.
3. ஊசி போடுவதை அனுமதிப்பது இல்லை.
4. தொற்று உள்ள குழந்தை ஓய்வுடன் வைத்திருக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புக்குத் தாங்கலாக சிம்புகள் வைக்கப்படலாம்.
5. பத்து நாட்களுக்குப் பிறகு நேரடியான உடற்பயிற்சி 5 நிமிடம் வீதம் ஒரு நாளைக்கு 5 முறை குழந்தைக்குச் செய்ய தாய்க்குக் கற்றுத் தரவேண்டும்.
6. வாதம் தொடர்ந்து இருக்குமானால் உடற்பயிற்சி மருத்துவம் மற்றும் மறு சீரமைப்பு சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்யவும்.

தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள்

1. வாய்வழி போலியோ தடுப்பு சொட்டு மருந்து எல்லாக் கைக்குழந்தைகளுக்கும். குழந்தைகளுக்கும் தேசிய நோய் தடைகாப்புத் திட்டப்படி தருதல்.
2. அனைவருக்கும் சுகாதார முறைப்படி அமைந்த கழிவறைகள் மற்றும் பாதுகாப்பான குடிநீர்
3. நோயுற்றோரை தனிமைப்படுத்துதல் மற்றும் தொற்று நீக்கம் செய்தல்.
4. போலியோதொற்று குழந்தைகள் இடையே இருக்கின்றனவா என்று தேடி அறிதல்.
5. கொள்ளை நோய்க் காலத்தில் குழந்தைகளின் மூக்கு மற்றும் தொண்டையில் அறுவை சிகிச்சையை தவிர்த்தல் மற்றும் தொண்டையடைப்பான். கக்குவான் இருமல். தட்டம்மைக்கான தடுப்பு ஊசி போடுவதைத் தவிர்த்தல்.

1.3. மருத்துவ முறை மற்றும் அறுவை சிகிச்சை முறைக்கான தொற்று நீக்க முறைகள்

தொற்று நீக்கு முறை என்பது நோய் உண்டாக்கும் நச்சு நுண் உயிரிகள் இல்லாதிருத்தல் ஆகும். பல வகையான நுண்ம உயிரிகள் நம் சுற்றுப்புறத்தின் எல்லா இடங்களிலும் மனித உடலிலும் இருக்கின்றன.

மருத்துவ முறைப்படி தொற்று நீக்க முறை என்பதின் குறிக்கோள் ஒரு நோயாளியிடமிருந்து மற்றொரு நோயாளிக்குப் பரவும் நோய்த் தொற்றையும் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்குத் தொற்றுதல் உள்ளிட்ட அனைத்தையும் எல்லா வழிகளிலும் தடுப்பதாகும்.

அறுவை சிகிச்சை முறைக்கான தொற்று நீக்குமுறை என்பதின் குறிக்கோள். அறுவை சிகிச்சை நோயாளியின் புண்களில் நச்சு நோய்த் தொற்று ஏற்படுவதை தடுத்தல் பிரசவத்தின் போதும் அதன் பிறகும் கருப்பையில் நோய்த் தொற்று ஏற்படுவதை தடுத்தல் ஆகும்.

சிறுநீர் ஒழுக்கக் குழாய் பொருத்துதல். ஊசிபோடுதல். சிரையில் இரத்தம் (அ) திரவம் ஏற்றுதல் ஆகிய முறைகளில் ஏற்படும் நோய்த் தொற்றுதல்களைத் தடுத்தல் ஆகும்.

1.3.1. மருத்துவ முறைக்கான தொற்று நீக்கு முறை

1. பொதுவான துப்புரவு மேற்கொள்ளல் மற்றும் பார்வையாளர்களைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
2. நோய் தொற்றியுள்ளவர்களை தனியிடத்தில் இருத்துதல்.
3. நோய் தொற்றுத் தன்மை உண்டாயிருக்கக்கூடும் எனக் கருதப்படும் எல்லாப் பொருள்களையுமே அல்லது ஒரு நோயாளிக்கு மேல் பலருக்குப் பயன்படுத்திய எல்லாப் பொருள்களையுமே தொற்று நீக்குதல்
4. நோயாளிக்கு வேண்டியன செய்யும் எல்லாருமே சரியான முறையில் அடிக்கடி கையைக் கழுவிக்கொள்ளுதல்

சரியாக கை கழுவும் முறை

1. குழாய் தண்ணீரில் கையை நனைக்கவும்.
2. முற்றிலும் சோப்புப்போட்டு முடிந்தால் நகங்களுக்குப் பிரஷ்

பயன்படுத்தவும்

3. நன்கு நீரில் அலசவும்.
4. சுத்தமான துண்டில் கையை உலர்த்தவும்.
5. நகங்களை குறுகியனவாக வைத்திருப்பது முக்கியம்.

1.3.2. மருத்துவ முறையில் தொற்று நீக்க அங்கிகள், கையுறைகள், முகத்திரைகள் பயன்படுத்துதல்

நோய் தொற்றுக்கு முக்கிய இடமாக இருக்கும் எந்த நோயாளியுமே தனி இடத்தில் இருத்தப்பட வேண்டும். நச்சு நுண்ணுயிரிகள் எந்த முறையில் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவுகிறது என்பதைப் பொறுத்து நோயாளியை தனிமைப்படுத்தும் முறையும் வேறுபடும் .

1. அங்கி பாதுகாப்பு

சிறுநீர். மலம். வாந்தி அல்லது வழியும் காயங்கள் வழியாக நோய்த் தொற்றைப் பரப்பும் (டைபாய்டு காய்ச்சல். சீதபேதி. காலரா. உறுப்புக்கள் அழுகுதல் உள்ள) நோயாளிகளுடன் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளவர்களுக்கு இது தேவை.

2. கையுறைகள்

தோலில் உள்ள சிறு கீறல் அல்லது வெடிப்பு வழியாக நுழைந்து விடும் வகையைச் சேர்ந்த நச்சு நுண்ணுயிரியாக இருந்தால் இது தேவை. கருப்பைக்கு முன் இருக்கும் யோனிக் குழாய் குதக்குழாய் ஆகியவற்றைச் சோதிக்கும் மருத்துவர்கள் கையுறைகளைப் பயன்படுத்துவார்கள். காற்று மூலம் பரவும் தொற்று நோய்கள் உடைய நோயாளிகளுக்கு அருகில் வேலை செய்வோர் இவற்றை அணிய வேண்டும். எ.கா டிப்தீரியா. தொண்டைப்புண். மூளைச்சவ்வு காய்ச்சல். சின்னம்மை கக்குவான். இரும்பல். இத்துடன் அங்கி அணிதலும் அவசியம்.

3. அங்கி அணியும் முறை

நோயாளி தங்கியிருக்கும் அறைக்கு நுழையும் இடத்திலேயே தாங்கி ஒன்றில் அங்கியைத் தொங்க விட வேண்டும். அந்தத் தாங்கி நோயாளி இருப்பிடத்திற்கு உட்புறம் இருந்தால் தொற்று உண்டு பண்ணும் பக்கம் வெளிப்புறம் இருக்கும்படியும். தாங்கி நோயாளியின் இடத்துக்கு வெளிப்புறம் இருந்தால் சுத்தமான பக்கம் வெளிப்புறம் இருக்கும்படியும் தொங்க விடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

அங்கியை அணிந்து கொள்ள கரங்களை அங்கியின் கரங்களுக்குள் தொற்றுள்ள பக்கத்தைத் தொடாமல் நுழை. பிறகு. சுத்தமாக இருக்கும் கழுத்துப் பட்டையைக் கட்டிக் கொள். இடுப்பு பெல்ட்டையும் கட்டிக் கொண்டு நோயாளிக்குரிய பணியினை செய்யவும். வேலை முடிந்த பிறகு பெல்ட்டை அவிழ்த்துக் கைகளைக் கழுவிக்கொண்டு. கழுத்துப்பட்டையை அவிழ்க்கவும்.

அங்கியின் கரத்தின் ஓரத்திற்கு அடியில் ஒரு விரலை நுழைத்து அங்கியின் ஒரு கரத்தை முதலில் எடுக்கவும் அங்கியைப் பிடித்துக் கொண்டு இருக்கிற கையால் அங்கியின் மற்றொரு கரத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு அங்கியிலிருந்து இரண்டாம் கரத்தையும் எடுக்கவும். அங்கியைக் கொக்கியில் கவனமாக மாட்டி விட்டு மீண்டும் கைகளை முற்றிலுமாக கழுவும்.

4. கையுறைகளைப் பயன்படுத்துதல்

மருத்துவ முறையில் தொற்று நீக்கத்துடன் இருக்கச் சுத்தமான கையுறைகள் போதும். ஆனால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்பட்ட புண்களைக் கையாளும் போதும். பிரசவத்தை ஓட்டிய மருத்துவத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும்போதும் நோய்த்தொற்று நீக்கிய கையுறைகள் தேவைப்படும்.

உதவியாளர் ஒருவர் கையுறையின் மணிக்கட்டுப் பகுதியைப் பிடித்துக் கொள்ளக் கையுறைகள் கழற்றப்பட்டுக் கிருமி நீக்குக் கலவையில் போடப்படும். அல்லது கையுறை உள்ள கைகள் ஓடும் நீரில் கழுவப்பட்டுப் பிறகு கையுறைகள் நீக்கப்பட்டுக் கிருமி நீக்குக் கலவையில் போடப்படலாம்.

5. மாஸ்க்குகளைப் பயன்படுத்துதல்

தனியிடத்து இருந்தும் தொகுதியின் நுழைவிடத்தில் கைகழுவும் வசதியுள்ள இடத்துக்கு அருகில் சுத்தமான பகுதியில் சுத்தமான முகமூடி வைக்கப்படவேண்டும். தொகுதியின் உள்ளே நுழைவதற்கு முன்பு. முகமூடி (Mask) ஒன்றை எடுத்துக் கட்டிக்கொள். வேலை முடிந்து வரும்போது கைகளைக் கழுவிவிட்டு மாஸ்கை அதின் கயிற்றை மட்டும் பிடித்துப் பயன்படுத்தப்பட்ட மாஸ்கை போடும் இரண்டாவது கொள்கலத்தின் அதைப் போட்டு விடு. மாஸ்க்குகள் மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு அவை கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட வேண்டும்.

1.3.3. தொற்று நோயுள்ள நோயாளிகளை தனிமைப்படுத்துதலின் விதிகள்

1. தனிமைப் படுத்தப்படுவதின் அளவு முறை. நோயின் வகையைப்

பொறுத்தது.

2. நோயாளி. எவ்வளவு காலம் வரை தொற்று உண்டாகக் காரணமாக இருப்பாரோ அதுவரை அவர் தனிமைப் படுத்தப்பட்டு இருக்க வேண்டும். அந்தக் காலத்தின் அளவு குறிப்பிட்ட அந்த நோயைப் பொறுத்தது.
3. நோயாளியின் உடனிருந்து கவனிப்போர் எண்ணிக்கை ஒன்று அல்லது இரண்டாக கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
4. அந்த அறையில் முக்கியமான சாமான்கள் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். அவை எளிதில் சுத்தப்படுத்தப்படத் தக்கவையாக (ஈரத்துணியால் தூசி துடைத்தல். தரையைக் கழுவுதல்) இருக்க வேண்டும்.
5. அங்கி அல்லது முன்புறத்தை மூடும் ஆடை மற்றும் முகமூடி. (mask) அந்த அறையில் நுழைபவர்களுக்குத் தரப்பட வேண்டும். பயன்படுத்தப்பட்ட மாஸ்க்குகள் தொற்று நீக்கியில் போடப்பட வேண்டும்.
6. நோயாளியையோ அவர் பயன்படுத்தும் பொருட்களையோ தொட்ட பிறகு கைகளை சோப்பு நீர்க் கொண்டு கழுவிய பிறகுதான் அறைக்கு வெளியில் உள்ள எந்தப் பொருளையும் கையாள வேண்டும்.
7. அந்த அறைக்குள் எடுத்துச் செல்லப்படும் ஒவ்வொரு பொருளும் தொற்று நோய் நீக்கம் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். தூசி கழிவுகள். புண் கசிவுகள் மீதமான உணவு பயன் படுத்தப்பட்ட துண்டுத்துணிகள் மற்றும் பாத்திரங்களைக் கவனமாக நீக்கி விட வேண்டும்.
8. கடைசி முறை தொற்று நீக்கத்திற்கு (Terminal disinfection) நோயாளி குளிக்க வைக்கப்பட்டு சுத்தமான உடைகள் கொடுக்கப்பட்டுப் பிறகு தனிமைப் படுத்தப்பட்டிருந்த அறையிலிருந்து வெளிக் கொண்டு வரப்பட வேண்டும். பிறகு அந்த அறையும் அதிலிருக்கும் ஒவ்வொன்றும் முழுமையாகத் தொற்று நீக்கம் செய்யப் படவேண்டும்.

1.3.4. தனிப்பிரிவில் செவிலியப்பணி

இந்த முறையில் நோயாளிகள் பொது மருத்துவப் பிரிவில் ஒரு மூலையில் வைத்துத் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு இருத்தல். காற்றால் பரவும் தொற்று நோய்களைத் தவிர. பிற தொற்றுக்களை உடைய நோயாளிகளுக்கு ஏற்றது. (எ.கா) டைபாய்டு காய்ச்சல். சீதபேதி. மற்றும் வயிற்றுப் போக்கு. அந்த அறை ஈக்கள் வராதபடி வலை

அடிக்கப்பட்டிருப்பது சிறப்பானது.

அங்கி மற்றும் கைகளைக் கழுவும் வசதிகள் படுக்கைக்குப் பக்கத்தில் வைக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும். கழிவுகள் கவனமாக அகற்றப்பட வேண்டும். படுக்கைக் கழிகலன்கள். படுக்கைத் துணிகள், துண்டுகள், அனைத்தும் கவனமாக படுக்கை தொற்று நீக்கம் செய்யப்பட வேண்டும். மற்றும் தொற்று பரவாமல் இருக்க மற்ற எல்லா முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளும் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

1.4. அறுவை சிகிச்சை முறைக்கான தொற்று நீக்கு முறைகள்

இந்த முறையில் எல்லாப் பொருள்களையும் சம்மந்தப்பட்ட இடங்களையும் “நோய் தொற்று நீக்கி”. எந்த நுண்ணுயிர் கிருமிகளும் இல்லாமல் வைத்திருப்பதாகும். அறுவை சிகிச்சைக்குரிய தொற்று நீக்கு முறை அறுவை சிகிச்சை அறைகள். பிரசவ அறை. அறுவையின் பின் கட்டுக் கட்டுதல் இன்னும் உடம்பின் உள்ளாக செயல்படும் பல செயல்களுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

செவிலியர்கள் அறுவை முறைக்கான தொற்று நீக்குதல் செய்வது பற்றி முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கொள்கைகளை எப்போது கடைப்பிடிப்பவராகவும் நம்பத் தகுந்தவராக இருக்கவேண்டும். முகமூடிகள் கையுறைகள் அங்கிகள். அறுவை சிகிச்சைக்குரிய கைகளைக் கழுவும் முறையின் நுட்பம். நோய்த்தொற்று நீக்கும் முறையும். நோய்த்தொற்று நீக்கிய கருவிகளை கையாளும் முறையும் நன்றாக தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

1.4.1. அறுவை சிகிச்சை சார்ந்த செயல்களின் போது முகத்திரை, கையுறைகள், அங்கிகள் பயன்படுத்துதல்

1. முகத்திரை

அறுவை சிகிச்சை சார்ந்த செயல்களின் போது முகத்திரை அணிந்து கொள்ளப்படும். அறுவை சிகிச்சையில் முகத்திரை அணிவதன் நோக்கம். செவிலியர்கள் சுவாசப் பாதையிலிருந்து எந்தக் கிருமியும். அறுவைப் புண்ணின் மேல் அல்லது நோய்த் தொற்று நீக்கிய பொருட்களின் மேல்படாமல் தடுப்பதே ஆகும். முகத்திரை அதை அணிபவரின் மூக்கு. வாய் ஆகிய இரண்டையும் நன்றாக மூடி இருக்க வேண்டும். நீண்ட சதுரவடிவில் அல்லது மூக்குக்குப் பை போன்ற வடிவில் உள்ளதாகவும் இரண்டு அல்லது மூன்று அடுக்குகள் கொண்டதாகவும் தலையின் பின்புறம் இழுத்துக் கட்ட நாடாக்கள் கொண்டதாகவும் அது இருக்கும். அது அணியப்பட்ட பிறகு அதன் முகப் பகுதி கையால் தொடப்படக்கூடாது. வேர்வையால் அல்லது

தும்மலால் நனைந்துவிட்டால் அது மாற்றப்படவேண்டும். அறுவை சிகிச்சையின் போது அதிகமாகப் பேசக் கூடாது.

ஒவ்வொரு செயல் முறையின் போதும் புதிய முகத்திரை அணிய வேண்டும். முகத்திரை கழுத்தில் தொங்கவிடப்படவோ. மடித்துப் பாக்கெட்டில் போட்டுக் கொள்ளவோ கூடாது. பயன்படுத்திய பிறகு. முகமூடியைக் கழற்றி அதன் நாடாவைப் பிடித்து உடனே நேராக நச்சுக் கொல்லிக் கரைசலில் போட்டுவிட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாள் வேலை முடிந்ததும். பயன்படுத்தப்பட்ட முகத்திரைகள் துவைக்கப்பட்டு உலத்தப்பட்டு அதன் நாடாக்கள் வெளியே இருக்கும்படி மடிக்கப்பட்டு நோய்கிருமிகள் நீக்கப்பட்டு வைக்கப் படவேண்டும். அப்போது தான் அது அடுத்த நாள் பயன்படுத்தத் தயாராக இருக்கும். சில மருத்துவமனைகளில் எறியப்படத்தக்க முகத்திரை (Use and throw) பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

2. கையுறைகள்

அறுவை சிகிச்சைக்குரிய கையுறைகள். பல்வேறு அளவுகளில் உள்ளன. அறுவை மருத்துவர் அதை அணிந்தாலும் தொடு உணர்ச்சியை இழந்து விடாமல் இருக்கும் அளவுக்குச் சிறப்பான மெல்லிய ரப்பரால் செய்யப்பட்டிருக்கும்.

பயன்படுத்திய பிறகு கையுறைகள் குளிர் நீரில் கழுவப்பட்டுப் பிறகு சோப்பு நீர் கொண்டு கழுவ வேண்டும். கையுறைக்குள் நீர் நிரப்பி அதில் துளைகள் உள்ளனவா என அறியலாம். கையுறைகள் உலரும்படி துடைத்து அடுக்குத் தட்டுகளில் தொங்கவிடப்படலாம். உட்புறத்தை வெளிப்புறத்தில் திருப்பி அப்படியும் உலர வைக்கலாம்.

நோய்த்தொற்று நீக்கிட கையுறையின் உள்ளும் வெளியிலும் கையுறைப் பவுடர் தூவவும். சொர சொரப்பான பக்கம் வெளிப்பக்கமாக இருக்கட்டும். கையுறைகளை இரண்டு இரண்டாக வை. மணிக்கட்டுப் பகுதியை 5 செ.மீ பின்புறம் திருப்பவும். ஒரு சிறிய கையுறைப் பவுடர் பொட்டலத்தை வலது கையுறையுள் வைக்கவும். கையுறைகளை ஜோடி ஜோடியாக கையுறைப் பையில் அதன் சரியான அளவைக் குறிப்பிட்டு வை. பயன்படுத்திய பின்பு எறிந்து விடத்தக்கக் கையுறைகளும் பழக்கத்தில் உள்ளன.

3. அங்கிகள்

நீராவியில் நோய்த் தொற்று நீக்கிய அறுவைக் கூடத்தில் அணியப்படும் அங்கிகள். அறுவை சிகிச்சையில் நேரடியாகப் பங்கு கொள்பவரால் அவர்களது உடை தோல் ஆகியவற்றால் நோய்த்

தொற்று நீக்கிய இடத்தில் நோய்த் தொற்று உண்டாகிவிடாமல் தடுக்க அணியப்படும் நுண்ணுயிர் நீக்கப்படாத ஆனால் சுத்தமான அங்கிகள் அறுவை சிகிச்சையில் நேரடியாகப் பங்கு கொள்ளாதவர்களால் அணியப்படுகின்றன.

அறுவை சிகிச்சை மருத்துவருக்கும். அவர் உதவியாளருக்கும் நெருங்கிய நெசவு கொண்ட துணியால் அங்கிகள் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். அங்கிகளின் கைகள் மணிக்கட்டில் கையுறைகளுக்குள் சென்ற அடங்கும் அளவுக்கு முதுகுப் புறத்தில் கட்டப்படுகின்றன. எல்லா அங்கிகளும் முதுகுப் புறத்தில் கட்டப்படுகின்றன. நோய்த் தொற்று நீக்கப்படாத ஒருவர் அங்கிகளில் முதுகுப் புறத்து நாடாக்களை நோய்த் தொற்று நீக்கிய அங்கிகளின் வெளிப்புறங்களைத் தொடாதபடி கட்டி விடுகிறார்.

பயன்படுத்தப்பட்ட பிறகு. இரத்தக்கறை இருந்தால் அங்கிகள் குளிர் நீரில் போடப்பட்டு உலர்த்துவதற்காக தொடங்கவிடப்படுகின்றன. பிறகு சலவையகங்களுக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. அல்லது சூடான சோப்பு நீரில் துவைக்கப்பட்டு பெட்டி போட்டு மடித்து வைக்கப்படுகின்றன. நோய்த் தொற்று நீக்கப்பட வேண்டிய அங்கிகள் அவற்றின் உட்புறங்கள் மட்டும் அவற்றை நேரடியாக உபயோகிப்பவர்களால் தொடப்படுமாறு. மடித்துச் சுற்றி வைக்கப் படுகின்றன. அவை பீப்பாய்களில் அடைக்கப்பட்டு அல்லது கட்டிப் போடப்பட்டு நீராவி அழுத்த முறையைப் பயன்படுத்தித் (autoclaving) தயாராக வைக்கப்படுகின்றன.

4. தொப்பிகள், உடைகள், காலணிகள்

அறுவை சிகிச்சைக் கூடங்களில் புழுதி. அழுக்கு குறிப்பாக டெட்டனஸ் கிருமிகள் நுழைந்துவிடும் அபாயம் எதுவும் நிகழ்ந்து விடாதபடி இருக்க வேண்டும். ஆகையால் அங்கு நுழையும் ஒவ்வொருவரும் சுத்தமான உடையும் சுத்தமான அறுவை சிகிச்சைக் கூடக் காலணிகள் அல்லது காள்வாள் ஷூ அணிந்து இருக்க வேண்டும். கூடத்தை விட்டு வெளியே வரும்போது இவைகளைக் கழற்றி வைத்துவிட்டு வரவேண்டும். சுத்தமான அறுவை சிகிச்சைக் கூடத் தொப்பியினால் தலைமுடி முழுவதும் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

5. அறுவை சிகிச்சை செய்வார் கைகளைத் தேய்த்து கழுவுதல்

எல்லா அறுவை சிகிச்சை பணிகளிலும். கைகளையும் நகங்களையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியம். நகங்கள் வெட்டப்பட்டு குட்டையாக இருக்க வேண்டும். அறுவை சிகிச்சை மருத்துவருக்கும் அவருக்கு அறுவை சிகிச்சையில் உதவி

செய்வோருக்கும் நுண்ணுயிர் நீக்கும் முறைகளிலும் அறுவை சிகிச்சைக்குரிய கைதேய்த்துக் கழுவுதல் மிகவும் அவசியமாகும்.

கைகளுக்கு நுண்ணுயிர் நீக்கிய கையுறைகளை அணிந்து கொள்ள முடியுமே தவிர. கைகளையே நுண்ணுயிர் நீக்கியவைகளாகச் செய்ய முடியாது.

தேவையானவை

1. ஓடும் தண்ணீர்
2. ஆன்டிசெப்டிக் சோப்பு அல்லது சோப்புக் கரைசல்
3. நுண்ணுயிர் நீக்கிய நகபிரஷ்
4. நுண்ணுயிர் நீக்கிய துண்டு.

செய்முறை

1. சுத்தமான தொப்பி பின் சுத்தமான முகத்திரை அணியலாம்.
2. நேரத்தைக் குறித்துக் கொள்ளவும். மேலே தொடர்ந்து செய்ய வேண்டியவை 10 நிமிடத்தில் முடிய வேண்டும்.
3. ஓடும் நீரில் முழங்கைவரை கைகளை நனைக்கவும்.
4. நன்கு நுரை வருமாறு சோப்புப் போட்டு கைகளிலும் கரங்களிலும் போடு. சிறிதளவு நீர் அவ்வப்போது சேர்த்து ஆனால் நுரை நீங்கிவிடாதபடி சேர்த்து நுரை உண்டாக்கவும்.
5. 30 வினாடிக்குப் பிறகு முழுவதுமாக அலசவும்.
6. மேலும் சோப்புப் போடவும். இப்போது பிரஷ் பயன்படுத்து நகங்களிலும் விரல் நுனிகளிலும் விரல்களுக்கு இடையிலும் சிறப்பான கவனம் செலுத்தவும். சிறிது சிறிதாக நீர் சேர்த்துக் கொண்டிருக்கவும். ஆனால் நுரை இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவும் வேண்டுமானால் மேலும் சோப்பு சேர். நகங்கள். விரல்கள் கைகளுக்குப் பிறகு கரங்களில் வட்ட வடிவமாகத் தேய்த்து முழங்கை வரையில் கொண்டு வரவும். இது போல மற்றொரு கரத்துக்கும் செய்யவும்.
7. முழங்கையிலிருந்து தண்ணீர் கைகளுக்கு ஓடி வராமல் இருக்கும்படியாக முன்னங்கையை மேலே உயர்த்தியபடி கரங்கள் கைகள் ஆகியவற்றை கழுவவும்.
8. நுண்ணுயிர் நீக்கிய துண்டு கொண்டு கையிலிருந்து மேலே நோக்கித் துடைத்து உலர்த்தவும்.

1.4.2. நுண்ணுயிர் நீக்கிய அங்கி, கையுறைகள் அணிகல்

1. தேய்த்துச் சுத்தமாக்கப்பட்ட கைகளால் கைக்கு எட்டும் தூரத்தில்

உள்ள அங்கியை எடுத்துப் பிடித்துச் சுருட்டப்பட்டுள்ள அதை விரித்து கரங்களை அங்கியின் கைகளில் நுழைத்து உதவியாளரை முதுகின் பின்னால் கட்டிவிடச் சொல்லவும். அங்கியின் வெளிப்புறத்தைத் தொடாமல் விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

2. நுண்ணுயிர் நீக்கப்பட்ட (sterilised) பவுடரைக் கையில் தூவி கையுறைகளை அணிந்து கொள். முதல் கையுறையை (உட்புறம் வெளியே திருப்பப்பட்ட) மணிக்கட்டுப் பகுதியில் பிடித்துக் கொண்டு கையை உள்ளே நுழைக்கவும். அடுத்து இரண்டாவது உறையினை மணிக்கட்டுப் பகுதிக்கு அடியில் உறையிட்ட விரல்களை நுழைத்து அடுத்த கையை நுழைக்கவும். ஒவ்வொரு உறையின் மணிக்கட்டுப் பகுதியும் பிரிக்கப்பட்டு அங்கியின் கரங்களின் நுனிக்கு மேல் முழுவதுமாக இழுத்து விடப்பட வேண்டும். மணிக்கட்டில் இடைவெளி இருக்கக்கூடாது. அறுவை சிகிட்சையில் கையுறையின் உட்புறத்தையோ அங்கியையோ தொடக்கூடாது.
3. முதலில் கை சுத்தம் செய்து கையுறை அணிந்த ஒருவர் மற்றவர்களுக்காக. நுண்ணுயிர் நீக்கப்பட்ட கையுறைகளைப் பிடித்துக் கொள்ள மற்றவர்கள் அவற்றில் கைகளை நுழைக்க உதவி செய்யலாம்.

செவிலியர்கள் கைகளை நன்கு சுத்தம் செய்த பிறகு நுண்ணுயிர் நீக்கிய பொருட்களை மட்டுமே தொட வேண்டும். அறுவை சிகிட்சைக்குரிய கருவிகள் உள்ள மேஜை மற்றும் அறுவை சிகிட்சை நடக்கும் இடம் முழுவதும் நுண்ணுயிர் நீக்கிய பெரிய துணிகளாலும் துண்டுகளாலும் போர்த்தப்பட்டிருக்கும். அறுவை சிகிட்சை செய்யாத உதவியாளர்கள். மேஜைக்கு சீட்டில் இடுக்கிகளைப் பயன்படுத்தி தொற்று நீக்கியப் பொருட்களைக் கொண்டு வந்து தரலாம்.

1.4.3. நுண்ணுயிர் நீக்கிய பொருட்களை கையாள்தல்

1. நுண்ணுயிர் நீக்கிய பொருட்களைக் கையாளும் போது முகத்திரை அணிந்து இருக்க வேண்டும்.
2. நுண்ணுயிர் நீக்கிய பொருட்கள் நுண்ணுயிர் நீக்கிய பாத்திரங்களிலோ நுண்ணுயிர் நீக்கிய துண்டுகளின் மேலோ பயன்படுத்தப்படும் வரை வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

3. ஈரம் இல்லாதபடி பார்த்துக் கொள்ளவும். ஈரமான பொருட்களில் நுண்ணுயிர்கள் உண்டாகிவிடும்.
4. நுண்ணுயிர் நீக்கப்படாத எந்தப் பொருளும் கைகள் கரங்கள் உட்பட நுண்ணுயிர் நீக்கப்பட்ட இடத்துக்கு மேலே கடந்து செல்லக்கூடாது.
5. அறுவை சிகிட்சைக்குத் தேவையான பொருட்கள் உள்ள பொட்டலங்கள். பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றின் உட்புறத்தை விரல்களால் தொடக் கூடாது. சீட்டில் இடுக்கிகளைப் பயன்படுத்தவும்.
6. நுண்ணுயிர் நீக்கும் கரைசல் இருக்கும் பாட்டிலின் கார்க்கை எடுக்கும்போது கார்க்கின் உட்பகுதியையோ அல்லது பாட்டிலின் விளிம்பையோ அசுத்தமாக்காமலிருக்க அதிகம் கவனம் செலுத்தவும். கவனமாகக் கார்க்கை திரும்பவும் அடைத்து வை.
7. நுண்ணுயிர் நீக்கிய பாத்திரத்தின் மூடியை எடுத்தால் மூடியின் உட்பாகம் மேலாகயிருக்கும் படி வை. பின் உடனே மூடி விடவும்

சீட்டில் இடுக்கியை பயன்படுத்தும் முறைகள்

1. இடுக்கிகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் நுண்ணுயிர் நீக்கப்பட்ட ஜாடி தினமும் சுத்தப்படுத்தப்பட்டு நுண்ணுயிர் நீக்கம் செய்து நிரப்ப வேண்டும். தினமும் அதில் புதிய நச்சுக் கொல்லி கரைசலை நிரப்பும். சீட்டில் இடுக்கிகள் சுத்தப்படுத்தப்பட்டு அழுத்த நீராவியில் நுண்ணுயிர் நீக்கம் செய்ய வேண்டும் அல்லது கொதிக்க வைக்கப்பட வேண்டும்.
2. பயன்படுத்தும் போது இடுக்கிகளை உன் முழங்கை மட்டத்தில் வைத்துக் கொள். அதன் முனை கீழ்நோக்கி இருக்கும்படி வை. ஏனெனில் அதை மேல் நோக்கிப் பிடித்திருந்தால் கரைசல்கள் கீழே ஒழுகி வந்து உன் கை வழியாக வழிந்து மீண்டும் இடுக்கிக்குப் போய். எல்லாவற்றையும் நுண்ணுயிர் நீக்கிய தன்மை இல்லாமல் செய்துவிடும்.
3. பயன்படுத்திய பிறகு. இடுக்கிகளைத் தாமதம் இன்றி ஜாடிக்குள் போட்டுவிடவும். ஜாடியின் விளிம்பைத் தொடாமல் கவனமாக வைக்கவும். இடுக்கிகள் அசுத்தப்பட்டு விட்டால் அது மீண்டும் நுண்ணுயிர் நீக்கம் செய்யப்பட்டு அதன் பிறகே ஜாடியில் மீண்டும் போட வேண்டும்.

நுண்ணுயிர் நீக்குதல்

அறுவை சிகிச்சை முறையின்போது பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களை நுண்ணுயிர் அற்றுப் போகும்படி அதாவது நோய்க் கிருமிகள் இல்லாமல் செய்யும் முறையாகும்.

நுண்ணுயிர் நீக்கிடப் பொருள்களை தயார் செய்தல்

ஒவ்வொரு வகை அறுவை சிகிச்சைக்கும் தேவையான அல்லது நுண்ணுயிர் நீக்கும் முறைக்குத் தேவையான கருவிகள் உறிஞ்சு பஞ்சு ஒற்றும் பஞ்சு கட்டுத்துணிகள். துண்டுகள். தையல் பொருட்கள் ஆகியவற்றைத் தொகுதி தொகுதியாகத் தயார் செய்வது மிகவும் எளிதானதாகும். இந்தத் தொகுதிகள் கட்டப்பட்டு ஒரு பீப்பாயில் பொட்டலமாகவோ. தட்டின் மேல் வைக்கப்பட்டோ இருக்கும். அவற்றின் மேல் பெயர் எழுதி ஒட்டப்பட்டு நுண்ணுயிர் நீக்கப்படத் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்கும் எந்தப் பொருள் முதலில் பயன்படுத்தத் தேவைப்படுமோ அது மேலே இருக்கும்படி கவனமாக அடுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். நீராவி புகுந்து செல்லும் விதமாக அவை தளர்த்தியாகக் கட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். பின்களின் துளை வரிசை திறந்து இருக்க வேண்டும். பொட்டலங்களாக இருந்தால் நெருங்கிய நெசவுள்ள துணியை இரண்டாக மடித்து அதனால் அல்லது காகிதத்தால் மூடப்பட்டு இருக்க வேண்டும்.

அ. கட்டுத்துணிகள்

கட்டுத்துணிகள். உறிஞ்சு பஞ்சு. ஒற்றும் பஞ்சு ஆகியவை அறுவை சல்லாத் துணியால் பல்வேறு பருமன்களில் தயாரிக்கப்படுகின்றன. ஒழுங்கற்ற அதன் ஓரங்கள் உட்புறமாக மடிக்கப்பட வேண்டும். உறிஞ்சும் பஞ்சு உறைகளும். கட்டுத் துணிகளும் தேவையான அளவுக்கு மீண்டும் மடிக்கப்படலாம். அடி வயிற்றில் அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போது பயன்படுத்தப்படும் ஒற்றும் பஞ்சு பெரியதாக இருக்க வேண்டும். அதன் ஓரங்கள் எல்லாம் தைக்கப்பட்டு. ஒரு மூலையில் நாடாவும் வைத்துத் தைக்கப்படும். நாடாவின் நுனியில் தமனி இடுக்கு கவ்வியினால் பிடிக்கும் போது அந்த ஒற்றும் பஞ்சு அறுவைசிகிச்சைக்கு பின் வயிற்றினுள்ளேயே விடப்பட்டு விடும் அபாயம் இருக்காது.

ஆ. பேக்கிங்காஸ் (Packing gauze)

இது பல்வேறு அளவுகளில் செய்யப்படுகின்றன. கட்டப்படும் மூட்டையின் அகலம் எவ்வளவோ. அதுபோல் நான்கு மடங்கு

அகலத்துக்கு சல்லாத்துணி எடுத்துக் கொள். நான்கு முனைகளையும் மடித்து அதன் நடுப்புள்ளியில் ஒன்று சேரும்படி வை. அதன் நடுவில் மீண்டும் பிடித்துச் சுருட்டி வை.

இ. பஞ்சு உருண்டைகள்

இது பல முறைகளில் தயாரிக்கப்படுகிறது. உள்ளங்கைகளில் பஞ்சு வைத்து உருட்டப்பட்டு பஞ்சு உருண்டைகள் பல அளவுகளில் செய்யப்படுகின்றன. உட்புற அறுவை சிகிச்சைக்கு தேவைப்படும். பஞ்சு உருண்டைகள் சல்லாத் துணியில் வைத்துக் கட்டப்படும். இத்தகைய உறிஞ்சு பஞ்சு உறைகள் நீளமான கைப்பிடிகள் உள்ள இடுக்கிகளில் பிடித்துக் கொள்ளப்படும்.

ஈ. கருவிகள்

பயன்படுத்தப்பட்ட பின்பு. அறுவை சிகிச்சைக் கருவிகள் முதலில் குளிர் நீரில் கழுவப்பட்டுப் பிறகு வெதுவெதுப்பான சோப்பு நீர் கரைசலில் கழுவப்பட வேண்டும். குறிப்பாகத் தமனி இடுக்கி பற்றி ஆகியவற்றின் பற்களுக்கு இடையே சுத்தப்படுத்த பிரஷ் பயன்படுத்தலாம். சரியான முறையில் நுண்ணுயிர் நீக்கம் செய்வதற்குக் கருவிகளின் மேல் உலர்ந்த இரத்தமோ. ஒழுக்குகளின் அடையாளமோ இருக்கக் கூடாது. சுத்தமான நீரில் அலசி 5 நிமிடம் கொதிக்க வைத்துப் பிறகு உலர்த்து.

கூர்மையான கருவிகளை கத்திகள். ஊசிகள் தனியாக தொற்றுநீக்கம் செய்ய வேண்டும். வெட்டிவிடாமலும் குத்திப் புண்ணாகாமலும் கவனமாகச் செய்ய வேண்டும்.

உ. ஊசிக் குழல்கள், ஊசிகள்

ஊசிப் பீற்றுக் குழலைப் பயன்படுத்திய பிறகு முடிந்த அளவு விரைவில் சிறிது நீரை உறிஞ்சி ஒவ்வொரு ஊசியையும் பொருத்தி நீரைப்பீய்ச்ச வேண்டும். இதனால் அடைப்புகள் இருக்கின்றனவா என்று அறியலாம். நோய்த்தொற்று இருக்கக்கூடிய ஊசிப் பீற்றுக் குழாய் (இரத்தம். சீழ் உறிஞ்சப்படப்படுத்தப்பட்ட குழாய்கள்) உடனே நோய்த்தொற்று நீக்கிக் கரைசலில் கழுவப்படவேண்டும். அடுத்து ஊசிப் பீற்றுக் குழல்களையும் ஊசிகளையும் வெதுவெதுப்பான சோப்புத் தண்ணீரில் கழுவவேண்டும். குழாய் பகுதியைக் கழுவ பாட்டில் பிரஷ் பயன்படுத்த வேண்டும். சுத்த நீரில் பிறகு அலசி. குழாய்களையும் அழுத்திகளையும் கலந்து விடாமல் ஜோடி ஜோடியாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஊசிகள் கூர்மையாக உள்ளனவா என்று சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். விரல்களைக் குத்திவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குத்துவதால் நோய்த்தொற்று பரப்பப்படும்.

ஊ. இரப்பா குழாய்கள்

இவற்றைப் பயன்படுத்திய பின்பு, குளிர் நீரில் சுத்தப்படுத்திப் பின்பு சூடான சோப்பு நீரில் சுத்தப்படுத்திப் பிறகு அலச வேண்டும். உட்புறம் முழுமையாகச் சுத்தப்படுத்தப்பட வேண்டும். கொதி நீரில் இடப்பட்டு பிறகு நீர் வடிவதற்காக இரும்புச் சட்டங்களின் மேல் தொங்கவிடப்பட வேண்டும். இரப்பர் குழாய்களின் இரு முனைகளில் நீரைப் பாய்ச்சி சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். குளிர் நீரில் கழுவி அலசி 5 நிமிடம் கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு துண்டினால் துடைத்து அல்லது தொங்கவிட்டு உலர்த்தவும்.

1.5. நுண்ணுயிர் நீக்கும் முறைகள்

1. உலர் வெப்பம்

ஊசி மற்றும் குழல் உட்பட கண்ணாடிப் பொருட்களை நுண்ணுயிர் நீக்கப் பொதுவாக வெப்பக்காற்று அடுப்பில் 160°Cயில் ஒரு மணி நேரத்துக்கு வைக்கப்படுகிறது. இம்முறையில் கருமூலங்களுடன் மற்ற எல்லா நுண்ணுயிர்களும் கொல்லப்படுகின்றன. ரப்பர் இந்த வெப்பத்தைத் தாங்காது. கட்டுத் துணிகள், துண்டுகள் அங்கிகள் ஆகியவற்றின் வெப்பம் ஊடுருவிச் செல்ல வேண்டிய இருப்பதால் அவற்றிற்கு கிருமி நீக்கம் செய்ய இம்முறை ஏற்றதல்ல.

2. அழுத்த நீராவி முறை

பெரும்பாலும் எல்லாப் பொருள்களுக்கும் நம்பகமான இம்முறையைக் கையாளலாம். அழுத்த நீராவி கருவி உலோகத்தால் ஆன ஒரு பெட்டி. இதற்கு வெளிப்புறத்தில் சுற்றிலும் உறை மூடி அல்லது கதவு ஆகியவை இருக்கும். மூடி இறுக்கமாக மூடப்பற்றி இருக்கும். ஒரு கொதிகலனில் அல்லது வெளி உறையில் நீராவி உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

உலோகப்பெட்டியிலிருந்து நீராவியைப் பாய்ச்சி இடப் பெயர்ச்சியால் காற்று வெளியேற்றப்படுகிறது. பிறகு நீராவி அந்தப் பெட்டிக்குள் செலுத்தப்பட்டு அழுத்தம் உண்டாகச் செய்யப்படுகிறது. பொதுவாக அழுத்தம் சதுர அங்குலத்துக்கு 15 முதல் 20 பவுண்ட் வரை இருக்கும். இந்த அழுத்தத்தில் 15 முதல் 30 நிமிடம் வரை

இருக்கச் செய்யப்படுகிறது. பிறகு வெப்பம் நிறுத்தப்படுகிறது. அழுத்த நீராவியில் இருந்த பொருள்கள் உலரவிடப்படுகின்றன. அவை அழுத்த நீராவியிலிருந்து வெளியே எடுக்கப்படும் போது முற்றிலும் உலர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

நினைவில் இருக்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- கட்டப்படும் முன்பு எல்லாப் பொருட்களும் சுத்தமாகவும் உலர்ந்தும் இருக்க வேண்டும். இரத்தம் சீழ் போன்ற நுண்ணுயிர் உள்ள பொருள்கள் இருந்தால் நீராவி ஊடுருவிக் செல்லுவது தடுக்கப்படும்.
- அழுத்த நீராவிப் பாத்திரத்தில் வைக்கப்படும் பீப்பாய்களின் துளைகள் திறந்திருக்க வேண்டும். அவற்றை வெளியே எடுத்தவுடன் அவை மூடப்பட வேண்டும்.
- உள்ளே போடப்படும் கட்டுகள் மிகப் பெரியவையாகவோ இறுக்கமாகவோ இருக்கக்கூடாது. கட்டின் நடுப்பகுதியில் கூட நீராவி ஊடுருவிச் செல்ல தக்கவாறு இருக்க வேண்டும்.
- ரப்பர் கையுறைகள் உயர்ந்த வெப்பத்தை அதிக நேரம் தாங்காது. அழுத்த நீராவியில் அவைகளைத் தனியாக 15 பவுண்ட் அழுத்தத்தில் 15 நிமிடம் வைத்திருக்கலாம்.
- திரவங்கள் இருக்கும் பாட்டில்களை அழுத்த நீராவியில் வைக்க ஸ்குரு மூடியைத் தளர்த்திவிடு. நீராவியை மெதுவாக வெளியேற்ற வேண்டும்..

கொதிக்க வைத்தல்

இந்த முறையானது எனாமல், உலோகம், கண்ணாடி ரப்பர் பொருள்களுக்கு ஏற்றது. பாத்திர ஸ்டெரிலைசர்கள் பெரிய பொருள்களுக்கும். சிறிய ஸ்டெரிலைசர்கள் கருவிகளில் கிருமி நீக்கம் செய்யவும் பயன்படுகிறது.

நினைவில் இருக்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- பொருள்கள் முற்றிலும் சுத்தமாக இருக்கின்றனவா நீரில் முழுவதும் மூழ்கி இருக்கின்றனவா என்றும் பார்க்கவும்.
- நீர் கொதிக்கத் தொடங்கும் போதுதான் நேரத்தைக் கணக்கிட தொடங்க வேண்டும். மேலும் அதிகப் பொருள்களைச் சேர்த்தால் நுண்ணுயிர் நீக்கத்துக்கு ஆகவேண்டிய நேரத்தை மீண்டும் அப்போதிருந்து கணக்கிடத் தொடங்க வேண்டும்.

- 5 நிமிடங்களுக்குத் தீவிரமாகக் கொதிக்க வை. கொதிக்க வைத்தல் கருமூலத்தைக் (spores) கொல்லாது.
- நுண்ணுயிர் நீக்கியச் சீட்டில் இடுக்கியால் அல்லது வெளியே எடுக்கும் வேறு இடுக்கியால் எடுத்து நுண்ணுயிர் நீக்கிய இடத்தில் வைக்கவும்.

3. இரசாயன முறையின் நுண்ணுயிர் நீக்கம்

கண் அறுவை சிகிச்சைக்குரிய உபகரணங்கள் போன்ற மெல்லிய மென்மையான உபகரணங்கள் இம்முறையின் கிருமி நீக்கம் செய்யப்படுகின்றன.

- பொருள்கள் சீழ். இரத்தம். எண்ணெய் போன்றவை இல்லாமல் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.
- நோய்த்தொற்று நீக்கிக் கரைசலில் முழுவதும் மூழ்கி இருக்க வேண்டும்.
- நோய்த்தொற்று நீக்கிக் கரைசல் குறிப்பிட்ட அடர்த்தி உள்ளதாகவும். பொருள்கள் அத்துடன் மூழ்கி குறிப்பிட்ட நேரம் வரையிலும் இருக்க வேண்டும்.
- நுண்ணுயிர் நீக்கம் முடிந்த பிறகு பொருட்களை நுண்ணுயிர் நீக்கிய நீரில் நன்கு அலசிய பிறகே பயன்படுத்த வேண்டும்.

தொகுப்புரை

இந்தியாவின் சுகாதாரமின்மையாலும் உணவுச் சத்துக் குறை பாட்டினாலும் பல நோய்கள் காணப்படுகின்றன. நமது உடலில் நுண்ணுயிரிகள் நுழைந்து உடலை பாதித்து நோயுற செய்வதை நோய்த்தொற்று என்கிறோம். பொதுவாக நுண்ணுயிரிகள் ஜீரண பாதை சுவாசபாதை பாதிப்படைந்த தோல் மற்றும் சளி சவ்வுபடலம் வழியாக நம் உடலில் உட்புகுகின்றன.

சில நோய்கள் நீர் மூலமாகவும் சில நோய்கள் காற்று மூலமாகவும் பரவுகின்றன. டைபாய்டு. சீதபேதி. காலரா. வயிற்றுபோக்கு. இளம்பிள்ளை வாதம் ஆகியவை நீர் மூலம் பரவும் நோய்களாகும். நிமோனியா. தட்டம்மை. புட்டாளம்மை. ஆகியவை காற்று மூலம் பரவும் நோய்களில் சிலவாகும். செவிலியர்கள் தகுந்த மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்குரிய தொற்று நீக்கு முறைகளை கையாள்வதின் மூலம் குறுக்குத் தொற்றையும் (Cross infection) மற்றும்

மருத்துவமனையில் சேர்வதால் பெறப்படும் நோய்களையும் (Hospital acquired infections) தடுக்கலாம்.

கேள்விகள்

I. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

1. _____ என்பது நோய் உண்டாக்கும் நுண் உயிரிகள் இல்லாதிருத்தல் ஆகும்.
2. சிறுநீர். மலம். வாந்தி வழியும் நோய்த் தொற்றை பரவாமல் தடுக்க _____ உபயோகிக்கப்படுகின்றன.
3. தொற்றுள்ள நோயாளிகள் _____ வார்டுகளில் இருக்கச் செய்ய வேண்டும்.
4. _____ . _____ என்றால் அறுவை சிகிச்சை முறையின்போது பயன்படுத்தப்படும் கருவிகளை நுண்ணுயிர் அற்றுப் போகும்படி அதாவது நோய்க்கிருமிகள் இல்லாமல் செய்வதாகும்.
5. _____ ஒரு நோயாளியிடமிருந்து மற்றொரு நோயாளிக்கு நோய்த் தொற்றும் பரவுவதை தடுக்க செய்யப்படுகிறது.

II. பொருத்துக

- | | | |
|----|-----------------------------|--|
| 1 | புரோட்டோஸோவா | தாவர வகை நுண்ணுயிரிகள் |
| 2 | பூஞ்சைக்காளான்கள் | சிறு கம்பி வடிவத்தில் ஆனவை |
| 3 | பாக்டீரியாக்கள் | முத்தடுப்பு ஊசி |
| 4 | டி.பி.டி விலங்கு வகை | நுண்ணுயிரிகள் |
| 5 | பி.ஸி.ஐ | காச நோய் தடுப்பூசி |
| 6 | கொள்ளை நோய் | இந்த நுண்மங்கள் மண்ணிலும் சாணத்திலும் வாழ்கின்றன |
| 7 | கொசு | காலரா |
| 8 | காற்று மூலம் பரவும் நோய்கள் | மலேரியா |
| 9 | இரணஜன்னி | நீர் மூலம் பரவும் நோய்கள் |
| 10 | டைபாய்டு | சாதாரண சளி தட்டம்மை |

III. கீழ்க்கண்டவைகளுள் பொருள் கூறுக.

1. நோய்த்தொற்று.
2. தொற்று நீக்குமுறை.
3. நுண்ணுயிர் நீக்குதல்.
4. பூஞ்சைக்காளான்.
5. புரோட்டோசோவா.
6. பாஸிலை.
7. வைரஸ்கள்.
8. கொள்ளை நோய்.
9. குளோரின் இடுதல்.
10. நோய் பெருக்கும் காலம்.
11. தனிமைப் படுத்துதல்.
12. தடுப்பு ஊசி போடுதல்.
13. எதிர்ப்புத்திறன்.
14. கிருமி நீக்கம் செய்தல்
15. நோய்க்கிருமிகள்

IV. கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கு பதில் கூறுக.

1. மலத்திலிருந்து வாய் வழி பரவும் நோய்த்தொற்றை எவ்வாறு தவிர்ப்பாய்?
2. இரணஜன்னி பாக்டீரியாக்கள் உடலினுள் எவ்வாறு நுழைகிறது?
3. தொற்று வரும் வழிகள் யாவை?
4. தொற்றுள்ள நோயாளியினிடமிருந்து எவ்வாறு நோய்த்தொற்று வெளியில் பரவுகிறது?
5. சளித்துளிகள் மூலம் பரவும் தொற்றை எவ்வாறு தடுப்பாய்?
6. ஈக்களை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவாய்?
7. கொசுவை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவாய்?
8. பொறிவிலங்குகள். தெருநாய்கள் மூலமாக பரவும் நோய்களை கூறு?
9. வீட்டில் நீரை எவ்வாறு சுத்தம் செய்வாய்?

10. வைரஸ்களால் பரவும் இரண்டு நோய்கள் கூறு?
11. தொற்று நோய்கள் சிலவற்றைக் கூறு அவற்றின் அறிகுறிகள் சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் தடுக்கும் வழிகளை எழுதவும்.
12. மருத்துவ முறைக்கான தொற்று நீக்குதல் என்றால் என்ன?
13. அறுவை சிகிச்சைக்குரிய தொற்று நீக்குதல் என்றால் என்ன?
14. கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட உபகரணங்களை எவ்வாறு கையாள வேண்டும்?
15. கீழ்க்கண்ட உபகரணங்களை எவ்வாறு கிருமி நீக்கம் செய்யலாம்? உலோக கருவிகள். கண்ணாடி சிறிஞ்சுகள். உலோக ஊசிகள் புண்கட்டு கட்டுவதற்குரிய துணிகள். மற்றும் பஞ்சுகள் கையுறைகள்.
16. ஆட்டோகிளேவ் தொற்று நீக்கு முறை விவரி
17. கிருமி நீக்கம் அனுப்புவதற்கு முன் மனதில் கொள்ள வேண்டியவை என்ன?

பயிற்சிகள்

1. வகுப்பு அறையில் தனித்து இருக்க வைக்கும் முறை பயிற்சியையும். அங்கி. முகமூடி அணிதலையும் கையைக் கழுவுதலையும் பயிற்சி செய்.
2. அறுவை சிகிச்சைக்கான கை கழுவுதல் முறை. அறுவைசிகிச்சையின் போது முகமூடி. அங்கி. கையுறைகள் அணிதலைக் கூர்ந்து கவனி. பிறகு செய். நுண்ணுயிர் நீக்கிய பொருள்களைக் கையாளுவதிலும் பயிற்சி பெறு.
3. எளிய அறுவை சிகிச்சையில் பயன்படுத்தும் கருவிகள். கைப் பொருள்கள் ஆகியவற்றின் பெயர்களையும் பயன்களையும் கற்றக் கொள். அவற்றைக் கையாளுவதில் சரியான முறையையும் தெரிந்து கொள்.
4. முதலில் சிறிய அறுவை சிகிச்சை முறைகளையும் . பெரினியத்தையலையும் கவனித்துக் கொள்வதில் உதவியாளராக பிறகு கட்டுப் போடுபவராகவும் அனுபவம் பெற்றுக் கொள்.
5. ஒரு நோயாளியை அறுவை சிகிச்சைக்குத் தயார் படுத்துவதிலும். அறுவைக்குப் பின்பு அவர் நிலையைக் கூர்ந்து கவனித்தலிலும் பேணுவதிலும் அனுபவம் பெற்றுக் கொள்.

2. ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு சிகிச்சை முறைகள்

நாம் நலமுடன் வாழ நமக்கு சத்தான உணவு சரிவிகிதமாக தேவைப்படுகிறது. செடிகளுக்குத் தேவையான தண்ணீர், சூரிய வெளிச்சம் தேவைப்படுவது போல் மனிதர்களுக்கும் தங்கள் உடலுக்கு நல்ல ஊட்டத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும் பலவகைப்பட்ட, உணவுப் பொருட்கள் தேவை.

“உணவூட்டம்” (Nutrition) என்ற வார்த்தை, “ஊட்டம்” (Nourish) என்ற வார்த்தையிலிருந்து வருகிறது. நாம் உண்ணும் உணவு, ஊட்டம் என்பது உடல் வளர்ச்சிக்கும், சக்திக்கும், உடல் நலத்திற்கும் என உடலில் பயன்படுத்தப்படும் எல்லா உணவு வழிகளையும் உள்ளடக்கியது.

2.1. ஊட்டச்சத்துக்களும் நமது உடல் நலமும்

சரியான உணவுகளை உண்ணாத அல்லது போதிய அளவு உண்ணாத ஒருவர் போதாத ஊட்டமுடையவராவர். அதை நாம் போதா ஊட்டம் (Malnutrition) என்கிறோம்.

இந்தியாவில் உள்ள குழந்தைகளில் ஊட்டச்சத்துக்குறைவு மிகச் சாதாரணமாக உள்ளது. இந்த நிலையைப் பெரும்பாலும் உணர்ந்து கொள்ள முடிவதில்லை. ஏனெனில், போதா ஊட்டம் உடைய ஒரு குழந்தை நன்றாக இருப்பது போலவே தான் தோன்றும். ஆனால், அதே வயதுடைய, நலமார்ந்த குழந்தை ஒன்றின் (healthy child) பக்கத்தில் நிற்க வைத்துப் பார்த்தால், அவன் மிகவும் சிறியவனாகத் தெரிவான். அவன் குறை எடை உள்ளவனாக இருப்பான். ஏனெனில் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படும் வகையான உணவு போதிய அளவு கிடைக்காததே. இந்தியாவின் பல பகுதிகளில், 40 சதவிகித குழந்தைகள் அவர்களது வயதுக்குக் குறைந்த எடை உள்ளவர்களாகவே இருக்கின்றனர்.

குறை எடை உள்ள ஒரு குழந்தைக்குத் தட்டம்மை அல்லது பேதி (Diarrhoea) அல்லது வேறு தொற்று வருமானால், போதா ஊட்டம் அதை விரைவில் மோசமான நிலைக்கு உள்ளாக்கி குழந்தைகள் இறக்க நேரலாம். நல்ல உணவூட்டம் உள்ள ஒரு குழந்தை தொற்றுகளால், நோய்க்கு உள்ளாகும் வாய்ப்பு குறைவு, மற்றும் அவன் நோய் வாய்ப்பட்டாலும், விரைவில் மீண்டும் நலமடைவது வழக்கம்.

போதாஊட்டம் குழந்தையின் அறிவுக் கூர்மையையே பாதிக்கும். குழந்தை பிறப்புக்கு முன்பே இந்தக் கெடுதல் தொடங்கிவிடும். அதாவது, கருவுற்ற தாய் சரியான உணவு உட்கொள்ளவில்லை என்றால் கருவிலிருக்கும் குழந்தை பாதிக்கப்படும்.

போதாஊட்டம் உள்ள குழந்தை செயலிலும் கற்று கொள்வதிலும் பின்தங்கியிருப்பார்கள்.

பெரியவர்கள் போதாஊட்டம் உடையவர்களாக இருந்தால், கடினமாக உழைக்க அவர்களால் முடியாது. போதாஊட்டத்தின் காரணமாக நாட்டின் உற்பத்தியும் வளர்ச்சியும் மந்தமான நிலையை அடைகின்றன.

நாடு முன்னேறவும் விரைவில் வளர்ச்சியும் பெற வேண்டுமானால், சரியான வகை உணவுகள், போதிய அளவு ஒவ்வொருவருக்கும் தேவை. நல்ல உணவூட்டமும், போதாஊட்டமும் மனிதர்களில் ஏற்படுத்தும், விளைவுகள் பற்றிய ஒப்பீடு பின்வருமாறு.

| நல்ல உணவூட்டம் | போதா ஊட்டம் |
|---|--|
| உயரத்துக்கும் வயதுக்கும் ஏற்ற சரியான எடை | எடை மிக அதிகமாக அல்லது மிகக் குறைவாக இருத்தல் |
| வலிவான தசைகள் | வலிவற்ற தசைகள் |
| கை, கால் எலும்புகள் நேரானவை | வளைந்த கால்கள் அல்லது தட்டும் முட்டிகள் |
| மென்மையான தெளிவான தோல் மற்றும் சளிச்சவ்வுகள் நல்ல நிறத்துடன் இருத்தல் ஆரோக்கியமான, ஒளி மிகுந்த கண்கள், தெளிவான பார்வை | உலர்ந்த, சொரசொரப்பான தோல் சளிச்சவ்வுகள் நிறம் வெளுத்து இருத்தல் ஒளி மங்கிய கண்கள், மாலைக் கண், பார்வை குறைபாடு |
| காது கேட்டல் நன்றாக இருக்கும் | காது கேட்டலில் குறைபாடு |
| இடையின்றி மூச்சு விடுதல் | வாயால் மூச்சு விடுதல், தொண்டை சதை வீங்கியிருத்தல் |
| பற்கள் நன்குஅமைந்திருத்தல், பற்கள் குழியின்றி இருத்தல் | சீரற்ற பற்கள் பற்குழி விழுந்து இருத்தல் ஆரோக்கியமற்ற ஈறுகள் இருத்தல், (Spongy gums) |

| | |
|---|--|
| தொண்டை சதை தொற்றின்றி இருத்தல் | தொண்டை சதை வீங்கியும், தொற்றினால் புண்ணாகியும் இருத்தல் |
| உட்கார்ந்து இருக்கும் போதும் நிற்கும் போதும் நடக்கும் போதும் நேராக இருத்தல் | வளைந்த தோற்றம் கூன் விழுந்த முதுகு வயிறு வீக்கமாக இருத்தல் |
| உறுதியான நரம்புகள், அமைதியான உற்சாகமுள்ள தோற்றம், கற்றுக் கொள்ளுவதில் விரைவு தன்மை | நடுக்கம் உள்ளவர்களாகவும் கவலை நிறைந்த, எளிதில் சினம் கொள்ளுகிற தன்மை, கற்பதில் மந்தம் |
| சக்தி நிறைந்தவர்களாகவும் இருத்தல் | களைப்பான மற்றும் மந்தமான தன்மை இருத்தல் |
| நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடையவராய் இருத்தல் | தொற்றுநோய் எதிர்ப்பாற்றல் குறைவு |

2.2 உணவுகளும் மற்றும் உணவுச் சத்துக்களும்

ஊட்டம் பெறுவதற்கு, உடல் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் எந்த பொருளும் உணவு எனப்படும். அதாவது உடல் தனது வளர்ச்சிக்கும் செயல்பாட்டிற்கும் உயிருடன் வாழ உணவு தேவை. உணவுகள் பலபகைப் பயிர்களிருந்தும் மற்றும் பறவைகள், மீன் மற்றும் விலங்குகளிருந்தும் பெறப்படுகின்றன.

சத்துப் பொருட்கள்

1. புரதங்கள்
2. கார்போஹைட்ரேட்டுகள்
3. கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய் சத்துக்கள்
4. உயிர்ச்சத்துக்கள் (வைட்டமின்கள்)
5. தாது உப்புகள்
6. தண்ணீர்

பல உணவுப்பொருட்கள். இவற்றில் பலவற்றைக் கொண்டுள்ளன. ஊட்டம் அளிப்பவைகளில் எல்லாவற்றையுமே கொண்டுள்ள உணவுப் பொருள் இயற்கையில் எதுவும் இல்லை. ஆகவே, நல்ல ஊட்டம் அளிப்பவைகளைப் பெறப் பலவகை உணவுகளை உண்ணுவதும். அவைகளில் என்ன ஊட்டம் அளிப்பவை அடங்கியுள்ளன

என்பதையும். அவை ஏன் முக்கியமானவை என்பதையும் நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

2.2.1. உணவின் செயல்பாடுகள்

1. உடல் வளர்ச்சிக்கு அல்லது உடல் கட்டமைப்புக்கும் மற்றும் திசுக்களைப் பழுதுநீக்கி அமைத்தலுக்கும் புரத உணவுகள் முக்கியமானதாகும்.
2. வேலை செய்யத் தேவையான சக்தி அளிக்க அடிப்படை உணவுகள் மற்றும் கொழுப்புச் சத்துக்கள் தேவை.
3. உடல் முறையாகச் செயல்படவும் நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவவும் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புக்கள் தேவை.

உடலில் இந்தச் செயல்கள் எல்லாம் நிறைவேற்றப்படும் போது. அந்த நபர். நல்ல ஊட்டம் நலமிக்கவராக உள்ளார்

சக்தி தரும் உணவுகள்

உடலுக்குத் தொடர்ந்து தேவைப்படுவது சக்தியாகும். ஒரு பேருந்து ஓடுவதற்கு டீசல் ஓர் எரிபொருளாயிருப்பது போல. உடல் வேலை செய்யச் சக்தி தரும் உணவுகளே எரிபொருளாகும். உழைப்பு கடினமாக ஆக, அதிகமாக சக்தி தரும் உணவு தேவை. ஆனால் ஓய்வெடுக்கும் போது கூட, மூச்சு விடுவதற்கும். இருதயம் துடிப்பதற்கும். உடல் எரிபொருளை எப்போதும் பயன்படுத்துகிறது.

சக்திக்காக எரிபொருள் உணவுகளை எரிக்கும் போது. வெப்பமும் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. குளிர்காலங்களில் உடற்பயிற்சி மூலமும் சக்தி தரும் உணவுகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுவதின் மூலமும் உடலை வெதுவெதுப்பாக வைத்துக் கொள்ளாம்.

அடிப்படை உணவுகள் சக்தி தருபவைகளில் மலிவானவை மற்றும் நமது உணவின் அடிப்படையானவை. அவைகளில் அதிகமாகக் கார்போஹைட்ரேட்டுகளும் சிறிதளவில் புரதங்களும் உள்ளன. நாம் உண்ணும் மூல உணவின் வகை நமது உணவு பழக்கத்தைப் பொறுத்தும். சமுதாயத்தில் கிடைக்கிற வகையை பொறுத்தும் அது அமையும். அடிப்படை உணவுகளில் சில வருமாறு

1. சிறு தானியங்கள் (cereals) மற்றும் தானியங்கள் கோதுமை ரொட்டி. சப்பாத்தி முதலியவைகளாக செய்யப்பட்டது. அரிசி. கம்பு வகை. சோளம் மற்றும் கேழ்வரகு . தினை
2. மாவுச் சத்துள்ள காய்கள்:- உருளைக்கிழங்கு. சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு. மற்றும் மரவள்ளிக்கிழங்கு

3. மாவுச் சத்துள்ள பழங்கள்:- வாழைப்பழம்.
4. சக்கரை. தேன். வெல்லம் ஆகியவை அதிகப்படியான சக்தியைத் தருகின்றன. கார்போஹைட்ரேட் அடங்கிய உணவுகளாகும்.

கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்கள்:- வனஸ்பதி. வெண்ணெய். நெய். எண்ணெய் வித்துக்கள் மற்றும் சமையல் எண்ணெய்கள் போன்றவை சக்தி தரும் ஆதாரப் பொருட்கள். ஆனால் அவை விலை மலிவானவை அல்ல. நாம் ஒவ்வொரு முறை உண்ணும் போதும் இவற்றில் சிலவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ள முயல வேண்டும். அதிக சக்தி தேவைப் படும்போது. உடலில் கொழுப்புச் சேமிப்பு இருந்தால் அது பயன்படும்.

கலோரிகள் என்பது சக்தியை அளிக்கப் பயன்படும் அலகாகும். சில உணவுகளில் எவ்வளவு சக்தி உள்ளது என்பதை அளக்க நாம் கலோரிகளைப் பயன் படுத்துகிறோம். ஒருவருக்கு தினசரி எவ்வளவு சக்தி தேவை என்பதை அளக்கவும் கூட (தேவையான சக்தி) நாம் கலோரிகளைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

- 1 கிராம் கார்போஹைட்ரேட் 4 கலோரிகளை அளிக்கும்
- 1 கிராம் கொழுப்பு 9 கலோரிகளை அளிக்கும்
- 1 கிராம் புரதம் 4 கலோரிகளை அளிக்கும்

'சக்தி தரும் உணவுகளில்' புரதங்கள் சேர்க்கப் படவில்லை. ஏனெனில் உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவைப்படுகிறது.

சில உணவுப் பொருட்களும் அவற்றின் 100 கிராம் தரும் கலோரிகளும் இங்கே தரப்படுகின்றன.

| உணவுகள் | கலோரிகள் |
|---------------------|----------|
| 1 பசுவின் பால் | 65 |
| 2 எருமைப்பால் | 117 |
| 3 வெல்லம் | 383 |
| 4 தேன் | 320 |
| 5 எள் | 564 |
| 6 நிலக்கடலை | 549 |
| 7 வாழைப்பழம் | 150 |
| 8 மரவள்ளிக் கிழங்கு | 159 |

| | | |
|----|-------------------------|-----|
| 9 | சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு | 132 |
| 10 | உருளைக்கிழங்கு | 99 |
| 11 | கோதுமை ரொட்டி | 238 |
| 12 | கோதுமை மாவு | 348 |
| 13 | சப்பாத்தி | 124 |
| 14 | அரிசி | 345 |
| 15 | கேழ்வரகு | 331 |
| 16 | சோளம் | 342 |
| 17 | கம்பு வகை | 360 |

தேவையான கலோரிகள்

1. 6 மாதத்துக்கு குறைந்த ஒரு குழந்தைக்கு அதன் உடல் எடையில் ஒரு கி.கிராமுக்கு ஒரு நாளைக்கு 120 கலோரிகளும் தேவை.
2. 7 முதல் 12 மாதக்குழந்தைக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு கி.கிராமுக்கு 100 கலோரிகள் தேவை.
3. 1 - 3 வயதுச் சிறுவனுக்கு ஒரு நாளைக்கு சுமார் 1200 கலோரிகளும் தேவை.
4. 4 - 6 வயதுச் சிறுவனுக்கு ஒரு நாளைக்கு சுமார் 1600 கலோரிகளும் தேவை.
5. 7 - 9 வயதுச் சிறுவனுக்கு ஒரு நாளைக்கு சுமார் 1800 கலோரிகளும் தேவை.
6. 10 - 12 வயதுச் சிறுவனுக்கு ஒரு நாளைக்கு சுமார் 2100 கலோரிகளும் தேவை.
7. 13 - 19 வயதுடைய வளர் இளம் பருவ பெண் மற்றும் மற்றும் 13 - 15 வயதுடைய வளர் சிறுவனுக்கு ஒரு நாளைக்கு 2300 கலோரிகளும் தேவை.
8. வளர் இளம் பருவப் பையன் 16 - 19 வயதுள்ளவனுக்கு ஒரு நாளைக்குத் 3000 கலோரிகளும் தேவை.
9. சாதாரணமாகச் செயல்படும் ஒரு ஆணுக்கு ஒரு நாளைக்குத் 2800 கலோரிகளும் தேவை.
10. சாதாரணமாகச் செயல்படும் ஒரு பெண்ணுக்கு 2200 கலோரிகளும் தேவை.

11. கருவுற்றிருக்கும் ஒரு பெண்ணுக்கு சாதாரண தேவையை விட ஒரு நாளைக்கு 300 கலோரிகள் அதிகமாக தேவை.
12. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் ஒரு பெண்ணுக்கு சாதாரண தேவையை விட ஒரு நாளைக்கு 500 கலோரிகள் அதிகமாகவும் தேவை.

புரதங்கள் - உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையானவை

புரதங்கள் உடல் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானவை. அதாவது மனித உடலின் பல வகையான செல்கள், திசுக்கள் மற்றும் உறுப்புகளின் வளர்ச்சிக்கு புரதங்கள் இன்றியமையாதவை எனவே கர்ப்பிணி பெண்களுக்கும், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும், சிறு குழந்தைகளுக்கும் அதிக புரதசத்து தேவை.

நோயுற்றவர்களுக்குப் பாதிக்கப்பட்ட திசுக்களைப் பழுது பார்க்க அதிகப்படியான புரதம் தேவைப்படுகிறது. ஒவ்வொருவருக்கும் புரதம் தேவைப்படுகிறது. ஏனெனில் நமது உடல்கள் வாழும் செல்களால் ஆக்கப்பட்டவை. அந்த செல்கள் அழியும் போது அவற்றிற்குப் பதிலாக புதிய செல்கள் உண்டாக்கப்பட வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, சிவப்பு இரத்தத்தில் அணுக்களில் 'ஆயுள்' சுமார் 120 நாட்களாகும் புதிய சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் தொடர்ந்து உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

அமினோ அமிலங்கள்

புரதங்களில் பல்வேறு வகையானவை உள்ளன. ஒவ்வொன்றும் சுமார் வெவ்வேறு அமினோ அமிலங்களை கொண்டுள்ளன. ஒரு தொகுப்பால் ஆனது. அமினோ அமிலங்களில் சுமார் 20 வகைகள் உள்ளன. புரதம் உள்ள உணவை நாம் வழங்கும் போது முதலில் அதிலுள்ள புரதங்கள் பிரிந்து தனியாகின்றன. புரதச் சங்கிலி உடைக்கப்படுகிறது. அமினோ அமிலங்கள் தனியாகப் பிரிகின்றன. உடலின் உள்ளே. அந்த அமினோ அமிலங்கள் உடலின் தேவைக்கு ஏற்ப. வேறு அமைப்பில் ஒன்றாகச் சேர்ந்து புதிய புரதங்கள் அமைக்கப் படுகின்றன. இவைகள் உடல் புரதங்கள் எனப்படும்.

நம் உடல் மற்ற உணவிலிருந்து சில அமினோ அமிலங்களை உண்டாக்க முடியும். இவை. முக்கியமில்லாத அமினோ அமிலங்கள் எனப்படும். சுமார் 8 அமினோ அமிலங்களை உடலால் தானே உண்டாக்க முடியாது. அவற்றை நாம் நமது உணவில் கட்டாயம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இவை முக்கிய அமினோ அமிலங்கள் ஆகும். பால் மற்றும் முட்டையில் உள்ள புரதங்கள் முக்கிய அமினோ அமிலங்களை கொண்டுள்ளன. அதனால் அவை சிறந்த உடல் வளர்ச்சிக்கான உணவுகள் ஆகும். பிற விலங்குகளின் புரதங்கள்

(இறைச்சி மற்றும் மீன்) கூட உடல் வளர்ச்சிக்கு சிறந்தவை. சைவ உணவு சாப்பிடுவோரும் விலங்கின உணவுகளை வாங்க முடியாதவர்களும் உணவில் பலவகை தாவர உணவுகளை கொண்டும் சேர்த்துக் கொண்டும் இதன் மூலம் தங்களுக்குத் தேவையான முக்கிய அமினோ அமிலங்களைப் பெறலாம்.

நமது உணவில் உள்ள அமினோ அமிலங்களில் பல. உடல் வளர்ச்சிக்கு பயன்படாமல் அவை சக்தி உண்டாக்கும் எரிபொருளாகப் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. தங்கள் உணவிலிருந்து முக்கிய அமினோ அமிலங்களைப் போதிய அளவு பெறாதவர்கள் போதா ஊட்டம் (malnourished) உள்ளவர் ஆகிவிடுகிறார்கள். என்றாலும் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு வகையான தாவரங்களை உண்பதன் மூலம் நமக்குத் தேவையான அமினோ அமிலங்களைப் பெறுவது இயலும்.

(எ.கா) அரிசியில் உள்ள புரதத்தில் இரண்டு முக்கிய அமினோ அமிலங்கள் இல்லை. ஆனால் பயறு வகைகள் இந்த இரண்டு அமிலங்களுக்கு மூல ஆதாரமாக உள்ளன. ஆகையால் பயறு வகைகளை அரிசியுடன் கலந்தால் அது அதிகப் படியான ஊட்டமுள்ள உணவாகிறது.

இதே போல சோயா மாவு கோதுமை மாவுடன் கலந்து செய்யும் ரொட்டி அல்லது சப்பாத்தி ஊட்டம் நிறைந்ததாகும். கலப்பு தானிய உணவு. ஒரே ஒரு வகைத் தானிய உணவை விடச் சிறந்ததாகும்.

ஓர் ஏழைக் குடும்பத்தால் வழக்கமாகச் சில கரும்பச்சை இலைக்காய்கறிகளைத் தான் சமைத்து. மூல உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட முடியும். இது. சில புரதங்களைத் தர உதவும்.

2.2.2. புரதங்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள் அதன் வேலைகள்

1. புரதங்கள் - வேலைகள்

- உடல் வளர்ச்சிக்கும் கட்டுமானத்திற்கும்
- சிதைவுற்ற திசுக்களைப் பழுதுபார்க்க மற்றும் புண்களை குணப்படுத்தவும்
- இரத்தம் ஹிமோகுளோபினை உண்டாக்கவும்
- இரத்தத்தில் உள்ள புரதங்களை உண்டாக்கவும்
- என்சைம்கள் மற்றும் ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்யவும்.
- தாய்ப்பால் சுரப்பதற்கும்
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை ஏற்படுத்தி தடுக்கவும்
- சில சமயங்கள் சக்தி கொடுக்கும் பொருளாகவும் பயன்படுகிறது

மூல ஆதாரங்கள்

| | |
|--|--|
| விலங்குகளின் புரதம் (உடல் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கியமானது) | பால் தயிர். பாலாடைக்கட்டி. முட்டை. மீன் மற்றும் இறைச்சி |
| காய்கறிகளின் புரதம் | நிலக்கடலை. சோயா பீன்ஸ் இதில் அதிகமாக புரோட்டீன் உள்ளது. சிறுதானியங்கள். பருப்பு வகைகள் மற்றும் பீன்ஸ் வகைகள். எண்ணெய் வித்துக்கள். |

தினசரி புரதச் சத்து தேவை

ஒரு கி.கிராம் உடல் எடைக்கு 1 கி. புரதச்சத்து தேவைப்படுகிறது

புரதக்குறைபாடு

புரதக்குறைபாடு (deficiency) ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகளில் கீழ்க்கண்டவையும் அடங்கும்:

1. கருவுற்றுள்ள பெண்களில் குழந்தை குறைமாதத்திலோ அல்லது இறந்து பிறக்கலாம்.
2. கைக்குழந்தை மற்றும் இளங்குழந்தைப் பருவத்தில் உடல் வளர்ச்சிக் குறை மற்றும் மனவளர்ச்சிக் குறை புரதச் சத்து குறைவால் வரலாம்
3. உடல் பலவீனம். இரத்த சோகை மெலிந்த தசைகள் வயிற்றுப் போக்கு தொடர் நோய்கள். ஆறாத புண் உடல் வீக்கம் மகோதரம் மற்றும் கல்லீரல் அழற்சி ஏற்படலாம்.
4. **க்வாஷியார்க்கர்**: இது போதா ஈர ஊட்டம் என்றும் கூறப்படும். போதிய அளவு புரதம் சாப்பிடாதது இதற்குக் காரணம். நீர்ம ஊட்டக்குறையுள்ள குழந்தை உடல் வீக்கம் காரணமாக கொழு கொழு எனக் காட்சியளிக்கலாம். குழந்தைக்கு பாதங்கள். கைகள் மற்றும் முகம் வீங்கியிருக்கும். பாகத்தில் விரலால் அழுத்தினால் அங்கு குழியை உண்டாக்கும். ஏனெனில் தோலுக்கு அடியில் மிக அதிகமாக நீர்மம் உள்ளது.

குழந்தை அதிக எடையுடன் இருக்கலாம். உடல் வீக்கம் குறைந்தால் குழந்தைகளின் எடையும் இறங்கிவிடும். உடல் வீக்கத்தின் போது கூட அவனது மேல்கை மெலிந்தே இருக்கும். மற்றும் கையின் சுற்றளவு குறைவாக இருக்கும்.

க்வாஷியார்க்கர் குழந்தைக்கு உடலில் புண்கள் இருக்கும். தோல் உரியும். அவன் தலை முடி இயற்கை நிறத்தை இழக்கும். மற்றும் அவனுக்கு வயிற்று போக்கு உண்டாக வாய்ப்பு உள்ளது. குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியற்றதாகவும். சுறுசுறுப்பில்லாதவனாகவும் இருப்பான்.

க்வாஷியார்க்கர் 1 - 2 வயதுள்ள குழந்தைகளை அதிகமாக பாதிக்கிறது. இது பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு வயிற்று போக்கு தட்டம்மை போன்ற நோய் தொற்றுக்கு பின் தோன்றும்.

க்வாஷியார்க்கரால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு புரதச்சத்து நிறைந்த அதிக உணவு தேவை. அவர்களுக்கு முட்டை கோழி இறைச்சி மீன் கொடுக்கப்பட வேண்டும். வசதியற்றோர் புரதச்சத்து மிக்க விலை மலிவான சோயாபீன்ஸ் வேர்கடலையினைப் பயன்படுத்தலாம். சோயா பீன்ஸ் சமைப்பதற்கு முன் நன்கு ஊற வைக்க வேண்டும். அல்லது மற்ற மாவுகளுடன் கலந்து கஞ்சி செய்யலாம்.

க்வாஷியார்க்கரால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை வாய் வழியாக உணவு உண்ண முடியவில்லையென்றால் அதிக புரதம் மற்றும் சக்தி நிறைந்த திரவ உணவுகளை ஒரு நாளைக்கு ஒரு கிலோ கிராம் எடைக்கு 150 மி.லி வீதம் குழாய் மூலம் (tube feeding) கொடுக்க வேண்டும்.

2. கார்போஹைட்ரேட்டுகள்

செயல்பாடுகள்

1. உடல் வேலை செய்ய வேண்டிய சக்தியை அளிக்கிறது
2. உடல்வெப்பம் உற்பத்தி செய்ய உதவுகிறது
3. கொழுப்புச் சத்து மற்றும் புரதச் சத்துக்களை பயன்படுத்த உதவுதல்
4. நார்ச்சத்து மிக்க கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மலச்சிக்கல் வராமல் தடுக்கிறது

மூல ஆதாரங்கள்

| | |
|------------------|--|
| தானியங்கள் | அரிசி கோதுமை கம்புவகை சோளம் கேழ்வரகு |
| சர்க்கரைகள் | வெள்ளைச் சர்க்கரை. வெல்லம். தேன் குளுகோஸ் |
| வேர்க்கிழங்குகள் | உருளைக்கிழங்கு. சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு மரவள்ளிக் கிழங்கு |
| பழங்கள் | வாழைப்பழம். பலாப்பழம் மாம்பழம் |

குறைபாடுகள்

மாராஸ்மல் என்பது கார்போஹைட்ரேட்டு குறைபாடானால் குழந்தை சிறியதாகவும். மிக மெலிந்தும். தோலின் கீழ் கொழுப்பே இல்லாமல். எலும்பு உள்ளதாகவும் இருக்கும். அவன் முகம் மெலிந்து வயது முதிர்ந்தவன் போலத் தோன்றுவான். அவன் வயதுக்கு இருக்க வேண்டிய எடையில் பாதிதான் இருப்பான். மற்றும் அவனது மேல் கைச்சுற்றளவு 14 செ.மீக்கும் மிகக் குறைந்து இருக்கும். அவனுக்கு நாட்பட்ட வயிற்று போக்கு இருக்கும்.

மராஸ்மல் வர காரணங்கள்

1. இளம் வயதில் தாயின் இழப்பு
2. தாய்ப்பால் குறைவு
3. புட்டிப்பால்
4. தொடர் வயிற்றோட்டம்

மராஸ்மல் ஏற்பட்ட குழந்தைக்கு போதிய ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவை

3. கொழுப்புச் சத்துக்கள்

செயல்பாடுகள்

1. சக்திக்கு மூல ஆதாரமாக விளங்குகிறது
2. கொழுப்பு சத்தில் கரைகின்ற வைட்டமின்கள் (A, D, E, K) முதலிய வைட்டமின்களை உடல் கிரகித்தலுக்கு உதவுகிறது
3. உணவை சுவையாகவும் பசியைப்போக்கி நிறைவும் தருகிறது
4. உடலில் கொழுப்புச் சத்துச் சேமிப்பு குளிரிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. மற்றும் சக்தியின் மூல ஆதார சேமிப்பாகும்
5. உடலுக்கு தேவையான சக்தியையும் வெப்பத்தையும் கொடுக்கிறது.

மூல ஆதாரங்கள்

1. நல்லெண்ணெய் சூரியகாந்தி விதை எண்ணெய். பருத்திக்கொட்டை எண்ணெய். சோயாபீன்ஸ் எண்ணெய்.
2. மற்ற ஆதாரங்கள்: நிலக்கடலை எண்ணெய். தேங்காய் எண்ணெய். கடுகு எண்ணெய் வனஸ்பதி. வெண்ணெய் நெய். பாலாடை. பால். தயிர். மீன். கொழுப்புள்ள இறைச்சி.

குறைபாடுகள்

கொழுப்புச் சத்து குறைவினால் தோல் சொர சொரப்பாக யிருக்கும்

2.3. வைட்டமின்கள் தாது உப்புக்கள் உடல்

பாதுகாப்பிற்கான உணவுகள்

உடலை நல்ல சுகாதாரத்துடன் வைத்துக் கொள்ள மிகச் சிறிய அளவு வைட்டமின்களையும் தாது உப்புகளையும் நாம் தினமும் சாப்பிட வேண்டும். பல உணவுகளில் வைட்டமின்களும் தாது உப்புகளும் கூடவே கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் கொழுப்புச் சத்து அடங்கியுள்ளன.

1. வைட்டமின்கள்

“வைட்டா” என்றால் உயிர் என்று பொருள். வைட்டமின்களின் குறைவால் உடல் நலமின்மை மற்றும் மரணம் கூட ஏற்படும். இவற்றை இரண்டு வகைகளாக பிரிக்கலாம்

1. கொழுப்பில் கரைய கூடிய வைட்டமின்கள்.(ஏ, டி, இ, கே)
2. நீரில் கரையத்தக்க வைட்டமின்கள் பி மற்றும் சி

வைட்டமின் ஏ உடலுக்குத் தரும் நன்மைகள்

1. கண் நலத்திற்கும்
2. ஆரோக்கியமான தோல் மற்றும் சளிச்சவ்வு படலத்திற்கும் உதவுகிறது

வைட்டமின் ஏ அன்றாடம் 800 மைக்ரோகிராம்கள் தேவை. இந்த அளவுக்கு மிகவும் அதிகமானால் கெடுதல் தரும்

மூல ஆதாரங்கள்

மீன் எண்ணெயில் இது மிகவும் அதிகமாக உள்ளது. கோழி முட்டை. வெண்ணெய். நெய் மற்றும் பாலில் வைட்டமின் சத்து அதிகமாக உள்ளது.

தாவரங்களில் கரோட்டின் அல்லது வைட்டமின் ஏ ஆதரவு என்னும் பொருள் உள்ளது. அது உடலில் வைட்டமின் ஏ ஆக மாற்றப்படுகிறது. கரோட்டின் உள்ள பொருள்களாவன கீரைகள் காய்கறிகள். மஞ்சள் நிறப்பழங்கள் மற்றும் காரட். பப்பாளி. பழுத்த மாம்பழம். மஞ்சள் பூசணிக்காய் போன்ற காய்கள்.

வைட்டமின் ஏ பற்றாக்குறை

- வைட்டமின் ஏ பற்றாக்குறையினால் மாலைக்கண் நோய். கண் உலர்தல் பின் கண் பார்வை இழக்கலாம்.

வைட்டமின் டி

நன்மைகள்

1. கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் உட்கிரகித்தலுக்கு உதவுகின்றன.
2. எலும்பு மற்றும் பற்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

மூல ஆதாரங்கள்

1. சூரிய வெளிச்சத்தில் இது உள்ளது. மலிவானதும் கூட சூரிய வெளிச்சத்தில் உள்ள புற ஊதாக்கதிர்களின் செயலால் தோலில் வைட்டமின் -டி உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.
2. மீன் எண்ணெய்
3. வெண்ணெய். நெய். கடலை எண்ணெய் மற்றும் முட்டையின் மஞ்சள் கரு.

தினசரி தேவை

400 I.U.

வைட்டமின் டி பற்றாக்குறை

ரிக்கட்ஸ் என்ற நோய் வரும்

வைட்டமின் இ

இனப்பெருக்கத்திற்கு வைட்டமின் ணி தேவைப்படுகிறது.

மூல ஆதாரங்கள்

| | |
|------------------|---|
| தாவர மூலங்கள் | தாவர எண்ணெய்கள். சோயா பீன்ஸ். நிலக்கடலை. முழுச்சிறு தானியங்கள். |
| விலங்கு மூலங்கள் | முட்டைகள். இறைச்சி. மற்றும் மீன். |

தினசரி தேவை - 11 ஐ. யூ

குறைபாடு

வைட்டமின் இ குறைவினால் மகப்பேறின்மை ஏற்படும்

வைட்டமின் கே

வைட்டமின் கே இரத்தம் உறைவதற்குத் தேவை. அதனால் இரத்தப் போக்கு ஏற்படும்போதும். (எ-டு) பிரசவத்தின் போதும் சில வேளைகளில் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கும் இது ஏற்படும் போது இதை குறைக்கவும் தடுக்கவும் உதவுகிறது.

மூல ஆதாரங்கள்

எல்லா வகையான கீரைகள். பயறுகள். சிறுதானியங்கள். மற்றும் பழங்கள். மேலும் சிறு குடலில் நுண்ணுயிர்களால் (பாக்டீரியா) இது உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. முளைக்கட்டிய தானியங்கள். பால் சார்ந்த பொருட்கள்

தினசரித் தேவை - 60 மைக்ரோகிராம்கள்

குறைபாடுகள்

வைட்டமின் குறைபாட்டினால் இரத்த ஒழுக்கு நோய் ஏற்படலாம்.

2.3.1. நீரில் கரையும் வைட்டமின்கள்

வைட்டமின் பி₁ அல்லது தயமின்

வைட்டமின் பி₁ அல்லது தயமின் உடலுக்குத் தேவைப்படும் காரணங்கள்.

- உடலில் கார்போஹைடிரேட் வளர்சிதை மாற்றம் அடையவும்
- நரம்புகளில் தூண்டுதல்கள் நடைபெறவும் உதவுகிறது

மூல ஆதாரங்கள்

உலர்ந்த பழங்கள் ஈஸ்ட் கைக்குத்தல் அரிசி மற்றும் கோதுமை மாவு. முழுச்சிறு தானியங்கள் மற்றும் பயறுகள். கொட்டைகள் மற்றும் எண்ணெய் வித்துக்கள். ஈரல். மற்றும் பச்சை காய்கறிகள்

தினசரி - 1.1. மி.கி

தயமின் பற்றாக்குறை

ஆந்திரப் பிரதேசத்தின் சில பகுதிகளில் தீட்டப்பட்ட பச்சரிசி அதிகம் உண்ணுவோரிடையே இது பொதுவாகக் காணப்படும். இதன் தொடக்க அறிகுறிகள் வருமாறு.

1. பசியின்மை
2. கைகள் பாதங்களில் கூச்சம் அல்லது மரத்துப் போன உணர்வு
3. அமைதியின்மை மற்றும் பொதுவான பலவீனம்
4. இருதயம் பெரிதாவதால் மூச்சு திணறல்
5. அதிகமான மறதி. நரம்பு தளர்ச்சி

தயமின் பற்றாக்குறை தொடர்ந்தால் பெரிபெரி என்னும் நோய் உண்டாகும். பெரிபெரியில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. ஈரமான வகை- இதனால் இழைமங்களில் நீர்க்கோவை. அதாவது உடல் முழுவதில் வீக்கம் இருக்கும். உலர்ந்த வகை பெரிபெரியினால் பக்கவாதம் உண்டாகும். குழந்தை பருவப் பெரிபெரியினால் இருதயம் பெரிதாவதால் சிறுவயதிலேயே திடீரென மரணம் உண்டாகும்.

தயமின் பற்றாக்குறை என்பதில் வழக்கமாக **ரிப்ளோஃபிளேவின் மற்றும் நிக்கோடிக் அமிலம்** பற்றாக்குறையும் இருக்கும். அதனால் அதற்கு சிகிச்சை செய்யவும் அதிகப் படியான தயமினுக்கும் வைட்டமின் தொகுப்பு தேவைப்படும்.

ரிப்போஃபிளேவின் : வைட்டமின் பி₂

ரிப்போஃபிளேவின் உடலுக்குத் தேவைப்படும் காரணம்.

1. கார்போஹைடிரேட். கொழுப்புச் சத்துக்கள் மற்றும் அமினோ அமிலங்களை வளர்சிதை மாற்றம் அடையச் செய்யவும்.
2. ஆரோக்கியமான கண்கள் மற்றும் வாய்

மூல ஆதாரங்கள்

உலர்ந்த ஈஸ்ட். முழுச்சிறு தானியங்கள். பயறுகள். கீரைகள். பால். முட்டை மற்றும் ஈரல்.

தினசரி தேவை - 1.2. மி.கி

ரிப்போஃபிளேவின் பற்றாக்குறை

இதன் அறிகுறிகள் வருமாறு

1. கோண வாய்ப்புண் அதாவது கடைவாயில் இருபுறமும் வெள்ளைத் திட்டுகளாகப் புண்கள்.
2. நாக்கு அழற்சி அதாவது வீங்கிய புண்ணுள்ள நாக்கு
3. கண்கள் சிவந்து எரிச்சல் எடுத்தல்
4. தோல் அழற்சி அதாவது தோல் நெந்து புண் உண்டாதல்

நிக்கோடினிக் அமிலம்

நிக்கோடினிக் அமிலம் உடலுக்குத் தேவைப்படும் காரணங்கள்.

1. கார்போஹைடிரேட் வளர்சிதை மாற்றம் அடைய தயமைன் மற்றும் ரிப்போபிளேவினுடன் இது தேவைப்படுகிறது.
2. ஆரோக்கியமான தோல் மற்றும் சளிச் சவ்வு படலம்
3. ஆரோக்கியமான நரம்பு மண்டலம்

மூல ஆதாரங்கள்

உலர்ந்த ஈஸ்ட். முழுமையான சிறுதானியங்கள் நிலக்கடலை மற்றும் பயறுகள். ஈரல். இறைச்சி. மீன்.

தினசரித் தேவை

ஒரு நாளைக்கு. 15 மி.கி தேவை

நிக்கோடினிக் அமிலப் பற்றாக்குறை

இதனால் உண்டாகும் நோய்க்கு பெல்லாக்ரா என்று பெயர்

அறிகுறிகள்

1. நாக்கில் புண் பற்களால் நாக்கின் ஓரத்தில் வெட்டப்படும் இருக்கும்.

2. தோல் அழற்சி - வெளியே தெரியும் தோலின் பரப்பில் கருப்புத் திட்டுகள் இருத்தல்

3. வயிற்று போக்கு

4. ஞாபக மறதி

பெல்லாக்ரா நோய் முற்றிய நிலைக்கு வருமானால் நோயாளிக்கு மரணம் உண்டாக்கும். ரிப்போஃபிளேவின் மற்றும் நிக்கோடினிக் அமிலப் பற்றாக்குறைகளுக்கு வைட்டமின் பி காம்பிளெக்ஸ் தரப்படும்.

போலிக் அமிலம்

இது சிவப்பு இரத்த அணுக்களை உண்டாக்கப் பயன்படுகிறது. மற்றும் புதிய திசுக்களை உருவாக்குகிறது

மூல ஆதாரங்கள்

உலர்ந்த காடிச்சத்து.(ஈஸ்ட்) ஈரல் மற்றும் முட்டைகள். சிறு தானியங்கள். பயறுகள். கொட்டைகள் மற்றும் எண்ணெய் வித்துக்கள் கீரைகள் மற்றும் பிற காய்கறிகள்.

தினமும் 180 மைக்ரோகிராம் தேவை கர்ப்பிணி பெண்களுக்கும் பாலூட்டும் பெண்களுக்கும் 300 மைக்ரோகிராம் தினமும் தேவை

வைட்டமின் பி₁₂ (கோபாலமின்)

வைட்டமின் பி₁₂ இரத்தச் சிவப்பு அணுக்களை உண்டாக்கத் தேவைப்படுகின்றன.

மூல ஆதாரங்கள்

பால் முட்டைகள் மற்றும் இறைச்சி. ஈரல்.

தினசரித் தேவை - 2 மைக்ரோ கிராம்

குறைபாடு

பெர்னிஷியஸ் இரத்த சோகை

வைட்டமின் பி₆ (பைரிடாக்ஸின்)

வைட்டமின் பி₆ உடலில் கார்போஹைடிரேட் மற்றும் கொழுப்புச் சத்துக்கள் வளர்சிதை மாற்றத்திற்கு உதவுகிறது.

மூல ஆதாரங்கள்

சிறு தானியங்கள். பயறுகள் எண்ணெய் வித்துகள் மற்றும் கொட்டைகள். உருளைகிழங்கு. மீன் ஈரல். கோதுமை தவிடு

தினசரி தேவை - 2 மி.கி.

வைட்டமின் சி

இந்த வைட்டமின் உடலுக்குச் செய்யும் நன்மைகள்

- உடலில் உள்ள திசுக்களை அழிவுறாமல் காக்கிறது
- திசுக்களில் பழுதுகள் நீக்க உதவுகிறது.
- உடலைத் தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது
- இரும்பு சத்தை உறிஞ்சிக்கொள்ள உதவுகிறது.

மூல ஆதாரங்கள்

முருங்கைக்காய் மற்றும் முருங்கை இலைகள். நெல்லிக்காய் பாகற்காய். கொய்யா. முளைகட்டிய தானியங்கள். சிட்ரஸ் பழங்கள் - ஆரஞ்சு. எலுமிச்சை. பப்பாளி. தக்காளி போன்ற பழங்கள். இந்த வைட்டமின்கள் வெப்பத்தாலும். சூரிய ஒளியாலும் உலர வைப்பதாலும் எளிதில் அழிக்கப்படுகின்றன.

தினசரி தேவை

30-50 மி.கி. பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு 80 மி.கி.

வைட்டமின் சி பற்றாக்குறை

இது ஸ்கர்வி எனப்படும் நோயை உண்டாக்கும். இந்நோய் ஊட்டச்சத்து குறைவான குழந்தைகளிடமும் போதிய பழ வகைகளை உண்ணாமலிருப்பவர்களிடமும் காணப்படுகிறது.

ஸ்கர்வி நோயின் அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

1. மென்மையான இரத்தம் கசியும் ஈறுகள் மற்றம் உறுதியற்ற பற்கள்.
2. தோல் பரப்புக்குக் கீழே மற்றும் பல்வேறு திசுக்களிலும் இரத்தம் கசிதல்.
3. மூட்டுகளில் வலி மற்றும் வீக்கம்.
4. புண்கள் ஆறுவதில் தாமதம் அல்லது பழைய புண்களின் தழும்புகள் முறிதல்

சிகிச்சை

அஸ்பார்பிக் அமில மாத்திரைகள் அதாவது வைட்டமின் சி அல்லது பல வைட்டமின் மாத்திரைகள் மற்றம் உணவு பற்றிய ஆலோசனை. தாய்ப்பால் அருந்தாத கைக்குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் சி தேவை. இதைப் பழச்சாறு அல்லது காய்கறிச் சாராகத் தரலாம். வயிற்றுப் போக்கு அல்லது புண்கள் போன்ற நோய்களிலிருந்து தேறி வருபவர்களுக்கு இந்த வைட்டமின்கள் அதிகம் தேவை.

தாது உப்புக்கள்

தாது உப்புக்கள் தாவரங்கள் மண் மற்றும் நீரிலும் இருந்து உறிஞ்சப்படுகின்றன. தாவரங்கள் விலங்குகளாலும் மனிதர்களாலும் உண்ணப்படுகின்றன. ஆனவே தாது உப்புக்களை நாம் மூன்று ஆதாரங்களின் மூலம் பெறுகிறோம். நீர். தாவரங்கள். விலங்குகள்.

கால்சியம்

இந்த தாது நமது எலும்புகளிலும். பற்களிலும் பெரும் அளவில் உள்ளது. ஆகவே கருவுற்ற தாய்மார்களுக்கும். கைக்குழந்தையை உடைய தாய்மார்களுக்கும் வளரும் சிறுவர்களுக்கும் அதிகப்படியான கால்சியம் தேவைப்படுகிறது.

கீழ்க்கண்டவைகளுக்குக் கால்சியம் முக்கியம்

- எலும்புகளும் பற்களும் உருவாகி வளரவும்
- இரத்தம் உறையவும்
- தந்துகி ரத்தக் குழாயின் சுவர்கள் வலிமையுறவும்
- இருதயத்தின் தசைகளும். எலும்புக் கூட்டில் உள்ள தசைகளும் நன்கு சுருங்கவும்
- நரம்புகளின் சரியாக செயல்படுவதற்கு

கால்சியம் ஃபாஸ்பரசுடன் சரியான விகிதத்தில் அமைந்திருக்க வேண்டும். கால்சியம் முழு அளவில் பயன்படுத்தப்பட வைட்டமின் டி யும் சி யும் கூடத் தேவைப்படும்.

மூல ஆதாரங்கள்

பால் முக்கியமான மூல ஆதாரப் பொருள். அது போலவே. ராகி கம்பு வகை எள்ளு மற்றும் கோதுமை சிறிய கருவாடு. கடல் உணவுகளும் சிறந்த மூல ஆதாரமாகும்.

தினசரி தேவை - 1200 மி.கி.

கால்சியம் பற்றாக்குறை

1. குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக் குறைவு
2. குழந்தைக்கான கால்சியம் மற்றம் வைட்டமின் டி பற்றாக்குறை
3. டெட்டணி. நரம்புக் கோளாறுகள். தசைகள் இழுத்துப் பிடித்தல்.
4. ஆஸ்டியோபொராசிஸ் நொறுங்கும் தன்மையுடைய எலும்புகள் சிறு விபத்திலும் கூட எலும்பு முறிவு ஏற்படக் கூடும்
5. இரத்தம் உறையதில் பிரச்சினைகள்

தினசரி தேவை - 1200 மி.கி. ஒரு நாளைக்கு

பாஸ்பரஸ்

பாஸ்பரஸின் தேவைகள்

1. கால்ஷியத்துடன் சேர்ந்து எலும்புகளையும் பற்களையும் உருவாக்க தேவையாகிறது
2. மூளை மற்றும் நரம்புகளை உருவாக்க உதவுகிறது
3. கார்போ ஹைடிரேட் மற்றும் கொழுப்புப் பொருள்கள் ஊண்ம ஆக்க சிதைவு மாறுபாட்டிற்கு உதவுகிறது
4. உடலில் உள்ள எல்லா செல்களும் வளர்ச்சியடைய உதவுகிறது

மூல ஆதாரங்கள்

பெரும்பாலான உணவுகளில் ஃபாஸ்பரஸ் அடங்கியுள்ளது. சிறப்பாகப் பால் இறைச்சி மீன் முட்டை கொட்டைகள் தானியங்கள் மற்றும் கீரைகள் ஆகியவற்றில் அடங்கியுள்ளது.

தினசரி தேவை - 1200 மி.கி. ஒரு நாளைக்கு

இரும்புச்சத்து

இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் உண்டாக்க இரும்புச் சத்து தேவைப்படுகிறது. கருவுற்ற தாய்மார்களின் கருவில் உள்ள குழந்தைக்கும் இரத்தம் உருவாவதற்கும் அதிகப்படியான இரும்புச்சத்து தேவை. மாதவிலக்கின் போதும் இரத்தம் எப்போதெல்லாம் வெளியேறுகிறதோ அப்போதும் இரும்புச் சத்து இழப்பு நேரிடுகிறது. இரும்புச் சத்துக்குறைவால் இரத்தசோகை ஏற்படுகிறது. இரும்புச் சத்து உறிஞ்சிக் கொள்ளப்பட வைட்டமின் சி உதவுகிறது.

மூல ஆதாரங்கள்

கேழ்வரகு, எள்ளு, வெல்லம், கீரைகள், பயறுகள் மற்றும் பருப்புகள், ஈரல், இறைச்சி மற்றும் முட்டை.

தினசரி தேவை

சராசரியாக ஓர் ஆணுக்கு 25மி.கி பெண்ணுக்கு 35 மி.கி தினசரி தேவைப்படுகிறது

இரும்புச்சத்து பற்றாக்குறை

இரத்த சோகைக்குப் பொதுவான காரணம். உணவில் இரும்புச் சத்துக் குறைவது. இரும்புச் சத்துக் குறைவானவர்கள் வெளுத்துத் தெரிவார்கள். இரும்புச் சத்துக் குறைவால் மூச்சு திணறலும் எளிதில் களைப்பும் உணர்வார்கள். இரத்த சோகையுள்ள குழந்தைகள் அடிக்கடி நோயுறுவார்கள்.

வழக்கமாக நமது உடலில் உள்ள இரும்புச் சத்துக்கள் மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தப்பட்டு விடுகிறது. அதனால் நம் உணவின் மூலம் சிறிதளவு அதிகப்படியான இரும்புச் சத்து தேவை. நம் உடலில் கீழ்க்கண்ட சூழ்நிலைகளில் இரும்புச் சத்து இழப்பும் அதனால் இரத்த சோகையும் உண்டாகும்.

1. இரத்தம் வெளியேறுதல். மாத விலக்கு காலங்களில் அதிக இரத்த போக்கு. ரத்த போக்குடன் கூடிய மூலநோய். மற்றும் சீதபேதி போன்றவற்றால்.
2. மலேரியா மற்றும் கொக்கிப்புழு ஆகிய நோய்களால் இரத்தம் அழிக்கப்படுகிறது
3. கருவுற்றிருக்கும்போது வளரும் தாயிடமிருந்து இரும்புச்சத்தை எடுத்துக் கொள்கிறது.

வளரும் குழந்தைகளுக்கு இரத்தம் உருவாக அவர்களுக்கு அதிகப்படியான இரும்புச்சத்து தேவை. குழந்தைகளுக்கு குறிப்பாக 3 அல்லது 4 மாதங்களுக்கு பிறகு, ஈரலில் சேமிக்கப்பட்ட இரும்புச்சத்து பயன்படுத்தப்பட்டுவிடுவதால் அவர்களுக்கு இரத்த சோகை பொதுவாக உண்டாகும்.பாலில் மிகக்குறைவான இரும்புச்சத்தே உள்ளதால் இத்தகைய சிறு குழந்தைகளுக்கு மற்ற உணவுகள் தரப்பட வேண்டும்.

அயோடின்

தைராய்டு சுரப்பிகள் செயல்பட இது தேவை.

மூல ஆதாரங்கள்

1. கடல்மீன். கடல் பரப்பிற்கு அருகில் வளரும் காய்கறிகள்.
2. அயோடின் ஊட்டப்பட்ட உப்பு பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

தினசரி தேவை

தினசரி சுமார் 150 மி.கி இது தேவைப்படும்.

அயோடின் பற்றாக்குறை

கடலுக்கு தூரத்திலுள்ள இடங்களில் உள்ள நீரிலும் உணவுப் பொருட்களிலும் அயோடின் குறைவாக இருக்கும். பலருக்க குறிப்பாகச் சிறுமிகளுக்குத் தைராய்டு சுரப்பி பெரிதாகிக் கழுத்துப் பகுதியில் வீங்கியிருக்கும்.

இது குரல்வளைச் சுரப்பி வீக்கம் எனப்படும். தைராய்டு சுரப்பி வீக்கம் இடத்தன்மையால் வரும் நோயாகும். கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் அயோடின் குரல்வளைச் சுரப்பி வீக்கம் எங்கெல்லாம் இடத் தன்மையால் வரும் நோயாக உள்ளதோ அங்கெல்லாம் அயோடின் ஊட்டப்பட்ட உப்பு பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் அயோடின் குறைவால் குழந்தைக்கு உறுப்புக் கோணலும் அறிவு மந்தமும் உண்டாக்கும்.

அயோடின் பற்றாக்குறை தடுக்கவும் மற்றும் குணமாக்கவும்

குரல்வளைச் சுரப்பி வீக்கத்தைத் தடுக்கவும் மற்றும் குணமாக்கவும் வழி அயோடின் குறைவாக உள்ள பகுதியில் வாழ்வோர் தங்கள் உணவில் தவறாது அயோடின் ஏற்றப்பட்ட உப்பு பயன்படுத்த வேண்டும்.

திராய்டு சுரப்பி வீக்கக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் யூனிசெஃப் நிறுவனத்தில் உதவியுடன் திராய்டு சுரப்பி வீக்கம் ஏற்படும் பகுதிகளில் வாழ்வோருக்கு அயோடின் ஏற்றப்பட்ட உப்பு இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது.

தண்ணீர்

தண்ணீர் அடிப்படை தேவையானது. மானிட எடையில் 60% நீரினால் ஆனது

உடலின் நீரின் அளவு

1. செல்லின் உள்ளடங்கியது 50 சதவீதம்
2. திசுக்கள் இடையிலான இடங்கள் 15 சதவீதம்
3. இரத்தத்தில் 5% உடல் எடை

நீரின் மூலாதாரங்கள்

குடிநீர். ஆகாரம். உடலில் ஊண்ம ஆக்க சிதைவு மாற்றங்களிள் 800 மி.லி. உண்டாகிறது.

செயல்கள்

1. உடல் திரவங்களின் முக்கிய பாகமாக தண்ணீர் உல்லது. (இரத்தம். நிணநீர். மூளைதண்டுவுட நீர்)
2. உடலின் உஷ்ண நிலையை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.
3. உட்கொள்ளும் உணவு சத்தினை உடல் உறுப்புகளுக்கும் எடுத்து செல்கிறது.
4. உடல் வளர்ச்சிக்கும் உடல் திசுக்களை பழுதுபார்க்கவும் உதவுகிறது.
5. உட்கொள்ளும் உணவு செரிக்கவும் உடலில் சேரவும் கழிவாக வெளியேறவும் உதவுகிறது.
6. உடலில் தேவை போக குளிப்பதற்கும் கழுவுவதற்கும் சுத்தப் படுத்தும் வேலைகளுக்கும் உதவுகிறது.

நீர் இழப்பு

வியர்வை. சிறுநீர் கழிவு. வியர்வை வெளி மூச்சு. மலம். தாய்பால் தருதல் இவைகள் மூலம் நீர் இழப்பு ஏற்படுகிறது. சுகாதாரமுள்ள மனிதனின் அன்றாட தேவை 6 டம்பளர் தண்ணீர். உணவில் ஒரு கலோரி அளவிற்கு 1 மி.லி தண்ணீர் தேவைப்படும்.

நோயின் அடையாளங்கள்

அதிக நீர் இழப்பின் மூலம் வயிற்று போக்கில் ஏற்படும். இதன் விளைவு உடல் நீரிழப்பும். உடல் நீர் வறட்சியும். தங்கி விடுதலும் சிறுநீரக பாதிப்பும் ஏற்படுத்தும்.

2.3. சரிவிகித உணவு

சரிவிகித உணவு நல்ல உணவு ஊட்டத்துக்கு அடிப்படையானதாகும் மற்றும் குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினர்களுக்கும் மிகவும் அவசியமானதாகும். சரிவிகித உணவு என்பது உணவானது நமது உடல் நலமுடனும். பலமுடனும் இருக்கவும் நமது அன்றாட தேவைக்கேற்ப சரியான விகிதத்தில் ஊட்டப் பொருட்கள் அமைந்திருப்பது சரிவிகித உணவாகும். அதன் அளவுகள் வயது மற்றும் பிற நிலைமைகளை பொறுத்து மாறுபடும்.

இந்தியாவில் பெரும்பாலான மக்கள் சரிவிகிதமற்ற உணவை முக்கியமாக அரிசி அல்லது சப்பாத்தி உண்கின்றனர். மேலும் மிகக் குறைவான ஊட்டப் பொருட்கள் உள்ள பிற உணவுகளையும் உண்கின்றனர்.

தொடர்ந்து நலத்துடன் இருக்கவும் உடலுக்குத் தேவையான வெவ்வேறு உணவுகளைச் சரிவிகிதத்தில் ஒவ்வொருவரும் உண்ணுவது அவசியம்.

கீழ்க்காணும் உணவு இனத் தொகுதிகளில் ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் சிலவற்றை நாம் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்

1. அடிப்படை உணவுகள்

அரிசி கோதுமை தினை போன்ற நவதானியங்கள் மாவுப்பொருட்கள் அடங்கிய காய்கள். வாழைப்பழம் போன்ற பழங்கள். அடிப்படை உணவுகளை நாம் கலந்து எப்பொழுதும் உட்கொண்டால் நாம் உட்கொள்ளும் புரதத்தின் அளவு அதிகரிக்கும்

2. அதிகப் புரத உணவுகள்

- பயறுகள். பருப்பு வகைகள். அவரை. கொட்டைகள் மற்றும் கீரைகள்
- பால் மற்றும் பால் பொருட்கள். முட்டை. இறைச்சி மற்றும் மீன்.

3. பாதுகாக்கும் உணவுகள்

பாதுகாக்கும் உணவுகளின் அதிக அளவில் வைட்டமின்களும் தாது உட்புக்களும் அடங்கியுள்ளன. அவற்றில் சில

1. காய்கறிகள். கரும்பச்சை கீரைகள்
2. மஞ்சள் நிற பழங்கள் - சிட்ரஸ் பழங்கள் ஆகியவை

4. கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை சத்துள்ள உணவுகள்

1. சமையலில் சிறிதளவு கொழுப்பு உள்ள உணவு பொருள் அல்லது எண்ணெயைப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளை உணவுடனும் அவற்றைச் சேர்த்து உண்ணுதல் வேண்டும்.
2. வெல்லம். சர்க்கரை மற்றும் தேன் அதிகப்படியான கலோரிகள் தேவைப்படும்போது சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்

கரும்பச்சை நிறக் கீரைகள். பாதுகாக்கும் உணவுகள் என்னும் தொகுதியிலும் மற்றும் அதிகப் புரத உணவுகள் தொகுதியிலும் உள்ளதைக் கவனிக்கவும். அவை மிகவும் மலிவாகக் கிடைக்கும் உணவுப் பொருளாகும். கரும்பச்சை நிறக் கீரைகலிள் ஊட்டச் சத்துப் பொருட்கள் மிகுந்துள்ளவை. வயல்களிலிருந்தும் வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்தும் பெறலாம்.

2.5. சரிவிகித உணவு போதா ஊட்டச்சத்தால் பாதிப்படைய வாய்ப்புள்ளவர்கள்

நமது சமுதாயத்தில் உள்ள சில பிரிவினருக்கு சரிவிகித உணவு கிடைக்காமல் போவதற்கும் போதா ஊட்டத்தால் பாதிக்கப்படுவதற்கும் அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. இவர்கள் பாதிப்படைய வாய்ப்புள்ளவர்களாவர்கள் இவர்களுக்கு ஊட்ட உணவை பொறுத்த அளவில் தனிக்கவனம் தேவை. அவர்கள் வருமாறு.

1. கைக்குழந்தைகள் (பிறந்த ஓர் ஆண்டு வரை)
2. தளர் நடை பருவ குழந்தைகள் 1-3 வயது வரை
3. பள்ளிக்கு முன் செல்லும் குழந்தைகள் 4-6 வயது வரை
4. பள்ளிச் செல்லும் குழந்தைகள் மற்றம் வளர் பருவக் குழந்தைகள்
5. கருவுற்றுள்ள மற்றும் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள்
6. முதியோர்கள்
7. நோயுற்றோர்க்காக மாற்றி அமைக்கப்பட்ட உணவு

கைக்குழந்தைகள்

கைக்குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் மிகச் சிறந்த உணவு ஆனால் ஆறு மாதத்திற்குப் பிறகு அது போதாது. நான்கு மாதத்திலிருந்தே குழந்தை பால் கலந்த கஞ்சி. பருப்பு சாதம் நன்கு பிசைந்த உருளைகிழங்கு. பச்சைக் காய்கறிகள் உண்ணத் தொடங்க முடியும்.

தினசரி தேவை:

1-3 வயது குழந்தைகளுக்கு தினசரி சுமார் 1200 கலோரிகள் தேவை.

| தினசரி தேவை | குறிப்புகள் |
|--|--|
| 150 கி அடிப்படை உணவுகள் குறைந்ததுஇரண்டு வகை இருக்க வேண்டும். எ.கா கேழ்வரகு அல்லது கம்பு வகைகள் | தினமும் மூன்று வேளை தரவும் |
| பால் 200 மி.லி முட்டை30 கி மீன் அல்லது இறைச்சி 330 கி பருப்பு வகைகள் 40 கி பச்சைக் கீரைகள் 50 கி | தாவர வகை உணவில் அதிகமாக 100 மி.லி பால் அதனுடன் 10 கி. பருப்பு வகைகளும் சேர்க்கலாம் |
| மற்ற காய்கறிகள் 30 கி பழங்கள் 50 கி | காரட், பூசனி அல்லது கரோட்டின் நிறைந்த உணவு வகைகள் உகந்தவை. |
| சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் 30 கி மற்றும் எண்ணெய் 20கி | வெல்லம் அதிகப்படியான இரும்புச்சத்து தருகிறது மற்றும் விலை மலிவானது |

ஒரு நாளைய உணவுப்பட்டியல் 1-3 வயது

| | |
|-------------|--|
| காலை 6 மணி | 100 -150 மி.லி பாலுடன் சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் |
| காலை 8 மணி | கஞ்சி 100 மி.லி பழங்கள் 100 கி. (வாழைப்பழம் கொய்யா தக்காளி பப்பாளி, மாம்பழம் |
| காலை 10 மணி | 75-100 கி நன்கு வெந்த அரிசிச்சோறு அல்லது மற்ற அடிப்படை உணவு |

| | |
|---------------|--|
| மதியம் 12 மணி | 1. வேகவைத்த முட்டை அல்லது மீன் அல்லது இறைச்சி. அல்லது 2. கரண்டி நன்றாக வேகவைத்து கடையப்பட்ட பருப்பு 3-4 கரண்டி வேகவைத்த கீரை 1 கரண்டி நெய் அல்லது எண்ணெய். உணவு சூடாக இருக்கும்போதே சேர்த்து நன்கு கலக்கப்பட்டது. |
| மாலை 3 மணி | வேகவைத்த பயறு உளுந்து 1 கைப்பிடி. பால். சர்க்கரை அல்லது வெல்லத்துடன் கூடிய பால் |
| இரவு 7.30 மணி | பகல் 12 மணி உணவைப் போன்றது. |

2.5.2. குழந்தைகள் 4-6 வயது

குழந்தைகள் 4-6 வயது இவர்களுக்கு தினசரி சுமார் 1500 கலோரிகள் தேவை.

கீழ்க்கண்டவைகள் தேவை.

1. அடிப்படை உணவு (இரண்டு வகைகள்) 200 கி
2. பால் 200 மி.லி
3. முட்டை. மீன் அல்லது இறைச்சி 30 கி தாவர வகை உணவினர்க்கு அதிகப்படியான பாலும் பயறுகளும் தரவும்.
4. பயறுகள் 50 கி
5. கீரைகள் 75 கி வேகவைக்காத காய்கறிகலவை வாரத்துக்க சுமார் 3 முறை தரவும்
6. மற்ற காய்கறிகள் 50 கி
7. பழங்கள் 50 கி
8. சர்க்கரை மற்றும் வெல்லம் 40 கி
9. எண்ணெய். 25 கி

ஒரு நாளை உணவு

| | |
|-------------|--|
| காலை 6 மணி | பால் சர்க்கரை அல்லது வெல்லத்துடன் |
| காலை 8 மணி | கேழ்வரகுக் கஞ்சி அல்லது மற்ற அடிப்படை உணவைப் பால் மற்றும் வெல்லம் அல்லது பயறுகளுடன் கலந்து கொடுக்கலாம் |
| காலை 10 மணி | வாழை அல்லது வேறு பழம் |

| | |
|---------------|---|
| காலை 12 மணி | அடிப்படை உணவு (இரண்டும் கலந்தது) கரும்பச்சைக் கீரை அல்லது மற்ற காய்கள். ஒரு முட்டை. பருப்பு மற்றும் தயிர். எண்ணெய். |
| மாலை 3 மணி | பயறு அல்லது கொட்டைகள் மற்றும் பால் |
| மாலை 7.30 மணி | அடிப்படை உணவு (குடும்பத்தாருடன்) மற்றும் காய்கறிகள் மீன் அல்லது அவரை வகைக் காய்கள். |

2.5.3. பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு

பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு காலையில் நல்ல சிற்றுண்டியும். பள்ளியில் சரிவிகிதப் பகலுணவும் தேவை. மாலையில் மீண்டும் குடும்பத்தாருடன் நல்ல சரிவிகித உணவு தேவை. ஒரு முறை இரண்டு முறை சிற்றிடை உணவுகள் பகல் நேரத்தில் தேவை. பகலுணவு பள்ளியில் தரப்படாவிட்டால் அவன் கட்டப்பட்ட உணவைப் பள்ளிக்கு எடுத்துச் செல்லத் தர வேண்டும். பசியோடு இருக்கும் குழந்தையால் படிக்க முடியாது.

| சரிவிகிதப் பகல் பள்ளி உணவு (ஒரு நாளைக்கு ஒரு குழந்தைக்கு) | |
|---|-------|
| தானியங்கள் அரிசி கோதுமை போன்றவை | 75 கி |
| பயறுகள் பருப்பு பீன்ஸ் போன்றவை | 30 கி |
| கரும்பச்சை நிறக்கீரைகள் | 30 கி |
| மற்ற காய்கள் | 30 கி |
| எண்ணெய் | 8 கி |

கட்டுணவு

கட்டுணவு வீட்டிலிருந்து தரப்பட்டால் அதிக சப்பாத்தி களுடன் கெட்டிப் பருப்பு வேக வைத்த பீன்ஸ் அல்லது நிலக்கடலை வெண்ணெய் மற்றும் ஒரு புதிய பழம் அடங்கி இருக்க வேண்டும்.

2.5.4. கருவுற்றிருக்கும் மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்குத் தேவையான உணவு வருமாறு.

| | கருவுற்றுள்ள தாவர உணவு கி/தினமும் | பெண் மாமிச உணவு கி/தினமும் | பால் கொடுக்கும் பெண் | |
|---|-----------------------------------|----------------------------|----------------------|-----------------------|
| | | | தாவர உணவு கி/தினமும் | மாமிச உணவு கி/தினமும் |
| அடிப்படை உணவு தானியங்கள் 3 வேளைக்கு கேழ்வரகு கம்பு சேர்த்து | 400 | 400 | 500 | 475 |
| அதிகப்படியான புரதங்கள் | | | | |
| பயறுகள். 2 வேளை | 80 | 50 | 100 | 50 |
| கொட்டைகள் அல்லது எள்ளு இறைச்சி. மீன் முட்டை | 60 | 40 | 100 | 80 |
| பால் அல்லது தயிர் | - | 85 | - | 100 |
| பால் அல்லது தயிர் | 600 | 450 | 800 | 650 |
| பாதுகாக்கும் உணவுகள் | | | | |
| கரும்பச்சைக் கீரைகள் | 100 | 100 | 100 | 100 |
| மற்ற காய்கள் பழங்கள் | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| அதிகப்படி சக்தி உணவுகள் | | | | |
| கொழுப்புச் சத்து மற்றும் எண்ணெய் சர்க்கரை மற்றும் வெல்லம் | 35 | 35 | 45 | 45 |
| 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |

கருவுற்றிருக்கும் அல்லது பால் கொடுக்கும் பெண் சுத்த தாவரஉணவினர் அல்லது பால் வாங்க முடியாத நிலையில் இருந்தால் அவரைக் கீழ்க்காணுமாறு ஊக்குவிக்கலாம்.

1. உணவில் பயறுகளை அதிகப்படுத்துதல்.
2. தினமும் ஒரு கைப்பிடி வேர்க்கடலை உண்ணுதல்
3. கேழ்வரகு, வேர்க்கடலை அல்லது சோயாபீன்ஸ் இவற்றிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பால் அருந்துதல்.

2.5.5. முதியோருக்கு

இவர்களுக்கு மற்றவர்களை விட குறைந்த கலோரிகள் போதும். ஒவ்வொரு வேளைக்கும் குறைந்த அளவுதான் உண்ண முடியும். அவர்கள் உணவில் சில புரதங்களும் பாதுகாக்கும் உணவுகளும் அன்றாடம் அடங்கியிருக்க வேண்டும்.

| | தாவர வகை உணவு கி/தினமும் | மாமிச வகை உணவு கி/தினமும் |
|---|--------------------------|---------------------------|
| தானியங்கள் 3 வேளைக்கும் (கேழ்வரகு அல்லது கம்பு) | 300 | 300 |
| பயறுகள் | 70 | 55 |
| வேர்க்கடலை மற்றும் எள்ளு | 50 | 30 |
| பால் | 300 | 200 |
| இறைச்சி மீன் மற்றும் முட்டை | - | 30 |
| கரும்பச்சைக் கீரைகள் | 100 | 100 |
| மற்ற காய்கள் | 50 | 50 |
| கொழுப்புச் சத்தும் எண்ணெயும் | 20 | 20 |
| சர்க்கரை மற்றும் வெல்லம் | 20 | 20 |

ஊட்ட உணவுக் கல்விக் கருத்துக்கள்

சமுதாயத்தில் ஊட்ட உணவு இல்லா பாதிப்பு வாய்ப்புள்ள குழுக்களுக்கு (தாய்மார்கள், குழந்தைகள்) சரிவிகித உணவு பற்றிய கல்வியறிவு கீழ்க்கண்டவாறு கொடுக்க வேண்டும்.

1. 5 வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தைகளுக்குச் சரிவிகித உணவு கிடைக்காவிட்டால் அவர்கள் எளிதாக நோயுறுவார்கள் மற்றும் மரணமும் நேரிடும் அல்லது உடல் மனவளர்ச்சி குறைந்து இருக்கும்.
2. கருவுற்றுள்ள ஒரு பெண் சரிவிகித உணவை சரியான வகை தினமும் பெறவில்லையானால் அவளது குழந்தை பிறக்கும் போது சிறியதாகவும் பலவீனமாகவும் இருக்க வாய்ப்பு உண்டு. மேலும் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் சரியாக கிடைக்காது
3. கருவுற்றுள்ள மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் வழக்கமாக உண்ணுவதை விட அதிகமாக உண்ண வேண்டும். தங்கள் உடல் நலத்துக்கும் தங்கள் பால் கொடுக்கும்

குழந்தைகளின் உடல் நலத்துக்கும் உணவில் அதிகப்படியான புரதம் மற்றும் பாதுகாக்கும் உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் தொடர்ந்து அதிகப்படியான ஊட்ட உணவு உண்ண வேண்டும். அதில் பச்சை மற்றும் மஞ்சள் காய்கறிகளைத் தினமும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பால் மற்றும் பால் பொருள்கள் உள்ளிட்ட திரவப் பொருள்களை அதிகம் குடிக்க வேண்டும்.
5. தாய்ப்பால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற உணவாகும். முடிந்த அளவு அதிகக் காலம் அதைத் தொடர்ந்து தர வேண்டும். 4ஆம் மாதத்திலிருந்து அத்துடன் மற்ற இணை உணவுகளை அளிக்க வேண்டும்.
6. எல்லாக் கைக்குழந்தைகளும் தேவையான சரிவிகித உணவு அனைத்து உணவு வகைகளிலிருந்து கிடைக்குமாறு செய்ய வேண்டும். ஒரு வயதில் ஒரு குழந்தை எல்லா வகையான கடின உணவுகள் மற்றும் தாய்ப்பால் அல்லது 4 குவளை பால் உண்ண வேண்டும்.
7. குழந்தைகள் தவறாமல் சரிவிகித உணவு பெற வேண்டும். அவர்கள் உணவுக்கு நெடு நேரம் காத்திருக்கச் செய்யக்கூடாது அல்லது உணவை தவிர்க்கும்படி விடக்கூடாது. அவர்களுக்குத் தினசரி 3 வேளை நல்ல உணவும் மேலும் சிற்றுண்டி உணவும் தேவை. சிற்றுண்டியாக பழங்கள் பருப்புகள் மற்றும் கொட்டைகள் தரலாம்.
8. குழந்தைகளுக்குத் தரப்படும் உணவு இருக்க வேண்டிய முறை.
 - சுத்தமான சூழ்நிலையில் நன்கு தயாரிக்கப்படுதல்
 - அதிகக்காரம் இன்றியும் இனிப்பு இன்றியும் இருத்தல்
 - நன்கு வேகவைக்கப்பட்டுச் சூடாகப் பரிமாற வேண்டும்.
9. விரைவாக வளரும் பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு நல்ல சரிவிகித உணவும் அத்துடன் உடல் வளர்ச்சிக்குரிய உணவுகளும் பாதுகாக்கும் உணவுகளும் தேவை.
10. வளர் இளம் சிறுவர்களுக்கு சக்தி தரும் உணவுகள் நிறையத் தேவை. அத்துடன் மற்ற உணவு ஊட்டங்கள் அடங்கிய உணவுகளும் தேவை. வளர் இளம் பெண்களுக்கு அதிக ஹீமோகுளோபின் உண்டாக்கும் இரும்புச்சத்துள்ள கரும்பச்சைக் கீரைகள் உணவில் தேவை.

2.6. நோயாளியின் திட்ட உணவுத் தேவைகள்

ஒருவருடைய உடல் நலத்தில் பிரச்சினைகள் வரும்போது பெரும்பாலும் மருந்துகளைவிடத் திட்ட உணவே முக்கியம். ஒருவர் நோயுற்று இருக்கும்போது சரியான திட்ட உணவு கொடுக்கப்பட்டால் அந்த நோயாளி மிக விரைவில் நலமடைய அது பெரும்பாலும் உதவும். நோய் நீடித்ததாக இருந்தால் அவர் சாதாரண முழு உணவு சாப்பிட முடியாது என்பதால் அவரது உடல் வலிமையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள திட்ட உணவு முக்கியம்.

நோயுறோருக்கும் குறிப்பிட்ட நலப் பிரச்சினைகள் உள்ளவருக்கும் உணவில் செய்யப்பட வேண்டிய மாற்றம் பற்றி செவிலியருக்கு தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

சிறப்புத் திட்ட உணவுத் தேவை உள்ளவர்களுக்கு உணவை தேர்ந்தெடுப்பதற்கும் அதைத் தயாரிப்பதற்கும் நோயாளியின் குடும்பத்தினருக்கும் அறிவுரை வழங்க வேண்டும்.

2.6.1. உணவின் வகைகள்

1. முழுமையான உணவு

இதை உண்ண அனுமதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு அவர் விருப்பத்திற்கேற்ப சைவ உணவோ அல்லது அசைவ உணவோ சமச்சீரான முழுமையான திட்ட உணவு தரப்பட வேண்டும். காசநோய் நோயுள்ளவர்கள் அவர்கள் எடை அதிகரிக்க முழுமையான உணவு உட்கொள்ள ஊக்கம் தர வேண்டும்.

2. திரவ உணவு

அதிகக் காய்ச்சல் உள்ள நோயாளிகளுக்கும். ஏதாவது காரணத்தால் திட உணவு உட்கொள்ள முடியாதவர்களுக்கும் இந்த உணவு தேவைப்படும். திடமான உணவு உண்ணாத நிலையில் வளர்ச்சியுற்ற ஒரு நோயாளிக்கு மொத்தமாகக் குறைந்தது 2000 மி.லி திரவம் தேவைப்படும். ஒரு நேரத்தில் கொஞ்சமாகத்தான் விழுங்க முடியும் என்னும் நோயாளிக்குச் சில நிமிஷங்களுக்கு ஒரு முறை திரவ உணவு தரப்பட வேண்டும்.

நல்ல திரவத் திட்ட உணவுக்கு அடிப்படை பால் ஆகும். பால் என்பதில் சுவையையும் பயனையும் அதிகரிக்க முட்டை கேழ்வரகு. ஏடு அகற்றப்பட்ட பால் பவுடர் அல்லது கிரீம் சேர்க்கலாம். பல வகையான பொருள்களான கோகோ. காபி அல்லது பழம் ஆகியவற்றுடன் சர்க்கரை அல்லது குளுகோஸ் சேர்க்கப்படலாம்.

நன்கு குழைந்த கஞ்சி உண்ண அனுமதிக்கலாம். நெய் அல்லது தாவர எண்ணெய் அதிகக் கலோரிகள் பெற அத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வேக வைத்த வடிகட்டிய பருப்பு நீர் அல்லது இறைச்சி சூப். காய் கறிகளின் சூப்பும் கொடுக்கப்படலாம். கொடுக்கப்படத்தக்க பிற திரவங்கள் பழச்சாறுகள். இளநீர். பார்லி. நீர் ஆகியவை.

3. மென்மையான பாதி திடமான உணவுகள்

இவை திரவ உணவுக்கும் முழு உணவுக்கும் இடைப்பட்டவை. நோயாளி பற்களால் மெல்ல முடியாது அல்லது விழுங்குவது கடினம் என்பதால் இவை தரப்படும் சுமாரான காய்ச்சல் உள்ள நோயாளிக்கும் ஒரு நோயிலிருந்து அல்லது அறுவைச் சிகிச்சைக்குப்பின் தேறிவருபவருக்கும் அளவில் மிதமான உணவு தரப்படலாம்.

முழு உணவு போலவே இவையும் ஊட்டம் உள்ளவையாய்ச் சரிவிகித உணவாகலாம். எளிதில் செரிக்க முடிந்தவையாய் நார்ப் பொருள் குறைந்தவையாய் இருக்க வேண்டும். எண்ணெய் மிகுந்த பொரிக்கப்பட்ட உணவுகளும் பாகு நிறைந்த இனிப்புகளும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். நன்கு சமைக்கப்பட்டு எளிய முறையில் மனமுள்ள பொருளோ. சுவையுள்ள பொருளோ மிகக் குறைவாக அல்லது இல்லாமலோ செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். உணவு கடையப்பட்டு அல்லது மசியும்படி செய்யப்பட்டு மிருதுவாக இருக்க வேண்டும்.

உயர் ஊட்டச்சத்துக்கள் உடையவைகளான பச்சைக்காய்கறிகள். பருப்பு. தயிர் மற்றும் முட்டை. இறைச்சி. மீன்கள். மிதமான அளவில் அசைவ உணவில் சேர்ந்திருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

4. மென்மையான உணவு

இது மென்மையான எளிதில் செரிக்கும் மணமோ சுவையோ இல்லாத அடர்ந்த காப்பி அல்லது அது போன்ற தூண்டுதல் தருபவை இல்லாத உணவாகும். இது பெரும்பாலும் இரைப்பை குடல் நோய்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும்.

5. மிகு புரத உணவு

இந்த வகை உணவு தீக்காயமுற்ற நோயாளிகள் புரதக் குறைவால் வரும் நோய்கள். பேறு காலத்துக்கு முன் வரும் ஜன்னி. ரத்த சோகை போதலும் ஆனநிலை நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய் ஆகியவை உள்ள நோயாளிகளுக்கு அளிக்கப்படுகிறது.

தினமும் ஒரு லிட்டர் அளவு பால் கொடுக்க வேண்டும். அதிக படியான புரதத்துக்காக கொழுப்பு நீக்கப் பட்ட பால் பவுடர் அல்லது முட்டையை பாலோடு சேர்த்தும் உட்கொள்ள வேண்டும். வேர்க்கடலை

பயறுகள். பருப்புகள் போன்ற கலப்புப் புரதங்கள் நிறைந்தவைகளை நன்கு அரைத்து முக்கிய உணவு தானியத்துடன் வேக வைத்துத்தரலாம். அசைவ உணவுக்காரர்கள் மீன் இறைச்சி உட்கொள்ளலாம்.

6. குறைவு புரதமுள்ள உணவு

இது கடுமையான சிறுநீரக பாதிப்பு மற்றும் இரத்தத்தில் அதிக அளவு யூரியா உள்ளவர்க்கு இது தரப்படும். எளிதில் செரிக்கும் கார்போஹைடிரேட் உணவுடன் சிறிதளவு நெய் அல்லது வெண்ணெய் அனுமதிக்கப்படும். கொதிக்க வைக்கப்பட்ட இனிப்புகளும் அனுமதிக்கப்படும். முதலில் குளுகோஸ் கலந்த பழச்சாறு மட்டுமே உணவாகத் தரப்படவேண்டும். பிறகு சிறிதளவு பால் அனுமதிக்கப்படும்.

7. உப்பில்லாத உணவு மற்றும் உப்பு குறைந்த உணவு

உடலின் வீக்கத்தை குறைக்க கொடுக்கப்படுகிறது. ஏனெனில் சோடியம் குளோரைடு உப்பு தண்ணீருடன் கலந்து உடல் வீக்கத்திற்கு காரணமாகும்.

கடுமையான சிறுநீரக அழற்சி. துணைச் சிறுநீரக வீக்கம். இரத்தசோகை. மிதமான சிறுநீரக அழற்சி. இருதய கோளாறுகள். நாள்பட்ட இருதய அடைப்பு. பேறுகாலத்தின் முன் வரும் ஜன்னி உள்ளவர்களுக்கு உப்பில்லாத திட்ட உணவில். உணவு சமைக்கும் போது உப்பு பயன்படுத்துவதில்லை. சர்க்கரை அல்லது எலுமிச்சை சாறு சுவைக்காகச் சேர்க்கப்படலாம். கருவாடு அதிக உப்பு உள்ளது ஆகையால் அதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

8. கொழுப்புச்சத்து குறைந்த உணவு

கொழுப்பு பித்த நீரின் உதவியால் செரிக்கப்படுகிறது. ஈரலை பாதிக்கும் நோய்களின் போது பித்த நீர் போதிய அளவு சுரப்பதில்லை. பித்தப்பை நோயின் போதும் பித்த நீர் சிறுகுடலின் முன் பகுதியை அடைவதில்லை. ஆகவே ஈரல் பித்தப்பை நிலைகளில் குறைந்த கொழுப்புள்ள திட்ட உணவு அல்லது கொழுப்பே இல்லாத திட்ட உணவு தரும்படி சொல்லப்படும்.

கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் டீ காப்பி குளுகோஸ் சர்க்கரை வெல்லம் ஆகியவை அனுமதிக்கப்படும். சமைக்கும் போது கொழுப்புப் பயன்படுத்தப்படாத பட்சத்தில் அரிசிச் சோறு ரொட்டி பருப்பு கீரை காய்கள் மற்றும் பழங்கள் கூட அனுமதிக்கப்படும்.

9. குறைந்த, நார்ச்சத்துள்ள உணவு

இந்தத் திட்ட உணவு நார்ப்பொருள்களோ. குடலைத் தூண்டும் வேறு எந்தப் பொருளோ இல்லாதது. இந்த உணவு குடல் அழற்சி பெருங்குடலில் துளை உண்டாக்குதல் போன்ற நிலைகளில் உண்ணச்

சொல்லுவார்கள் பெரினியல் அறுவைச்சிகிச்சைக்குப் பின்னும் இந்த உணவை அளிக்கலாம்

ஆரோருட். பால். முட்டை. டீ. ரோஸ்டட் ரொட்டி. வடிகட்டிய பழச்சாறு. காய்கறி மற்றும் மசித்து வடிகட்டிய பழங்களை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கடினமான தானியங்கள் பச்சைக் காய்கறிகள். கனிகள். பருப்பு. பட்டாணிப். பயிறு. அவரை. போன்றவைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

10. கலோரி குறைவான உணவு

அளவுக்கு மீறிய பருமன் அல்லது இருதய நோய் உள்ள நோயாளிகளுக்குத் தங்கள் பருமனைக் குறைக்க இந்த வகை உணவு தரப்படும். உணவில் கலோரிகள் குறைக்கப்பட்டால் உடல் கொழுப்பைச் சேமிப்பிலிருந்து எடுத்து எரி பொருளாகப் பயன்படுத்துகிறது. சிறிய அளவில் நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களும் கூடக் குறைந்த கலோரித் திட்ட உணவு தரலாம்.

- சர்க்கரையும் வெல்லமும் அனுமதிக்கப் படுவதில்லை. இனிப்புக்களை மற்ற மாற்று வகைகளை வேறு ஏதாவது காப்பி அல்லது டீயில் பயன்படுத்தலாம்.
- சமையலில் மிகக்குறைந்த அளவு கொழுப்பு அல்லது எண்ணெய் ஏதாவது பயன்படுத்தப்படலாம்.
- தானியங்கள் மிகக் குறைந்த அளவில் அனுமதிக்கப்படுகின்றன.
- உருளைக்கிழங்கு. வள்ளிக்கிழங்கு அனுமதிக்கப் படுவதில்லை ஆனால் பிற காய்கறிகள். கீரைகள். அதிகமான அளவில் உண்ணலாம்.
- பழங்கள் 100 கி அனுமதிக்கப்படும். ஆனால் வாழைப்பழம் தினமும் ஒன்றுக்கு மேல் அனுமதிக்கப்படாது.
- புரத உணவுகளில் பால். தயிர் முட்டைகள் பாலடைக்கட்டி மீன் கோழி இறைச்சி (கொழுப்பு இல்லாமல்) பருப்பு முதலியன தாராளமாகத் தரப்படலாம்.

2.6.2. முக்கிய நோய் நிலைகளில் திட்ட உணவு

1. பெப்டிக் அல்சர்

பெப்டிக் அல்சர் எனப்படுவது வயிறு அல்லது சிறு குடலின் முன் பகுதியின் சுவர்களில் நீண்ட நாள் உள்ள அல்சர் (புண்) ஆகும். இரப்பை நீரில் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் இருக்கிறது. இது இரப்பை சுவற்றை அரித்து அல்சர் குணமாகாமல் தடுக்கிறது. பெப்டிக் அல்சர் உள்ளவர் தன் இரைப்பையின் மேல் பாகத்தில் வலிப்பதாகச்

சொல்லுவார். சாப்பிட்ட பிறகு இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரத்தில் இந்த வலி மிகவும் மோசமாக இருக்கும். வலி இரவிலும் ஒரு வேளை உண்ணாமல் இருந்தாலும் மிகவும் மோசம் அடையும்.

முதலில் அஜீரணமும் நெஞ்சு எரிச்சலும் காணப்படும். பிறகு வலியுடன் கூட இரத்தம் கலந்த வாந்தி இருக்கும். உள்ளுக்குள் இரத்தம் கசிந்து இருந்ததால் மலம் தார்போல் கறுப்பாக வரும். அல்சர் ஆழமாகி இரப்பை (அ) சிறு குடலின் முன் பகுதியில் துளை உண்டாக்கும். இரத்தம் கசிவதும். பெரிடோனிடிஸ் என்ற நிலையையும் உருவாக்கும். சிகிச்சை தரப்படாவிட்டால் மரணமும் நேரிடும். பெப்டிக் அல்சரைத் திட்ட உணவு. உணவுப் பழக்கம் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தி. தடுத்திட வேண்டும். அல்சர் உள்ளவர் தெரிந்திருக்க வேண்டிய சுகாதாரக் குறிப்புகள் கீழ் வருமாறு.

நேரம் தவறாமல் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். மென்மையானதாக இருக்கும் திட்ட உணவு தேவை.

1. காரம். மணம் நிறைந்ததும் மசாலாப் பொருள் நிறைந்ததும் அளவு அதிகமானதும் ஆன உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
2. புகைப் பிடிப்பதையும் மதுப்பழக்கத்தையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
3. ஓய்வு. அமைதியான மனத்துடன் மனத்தில் சினமின்றியும் மன அழுத்தமின்றியும் இருக்க வேண்டும்.
4. காபி டீ தவிர்க்கவும்

பெப்டிக் அல்சர் உள்ளவர்களுக்கு உணவுப் பட்டியல்

| | |
|----------------|--|
| காலை 6.00 மணி | 2 கப் பால் |
| காலை 8.00 மணி | ரொட்டி 2 துண்டு. வெண்ணெய் 2 தேக்கரண்டி. அவித்த முட்டை 1. 2 துண்டு பாலாடைக்கட்டி அல்லது வேர்க்கடலை 2 மேஜைக் கரண்டி மற்றும் 2 கப் பால். |
| காலை 10.00 மணி | சர்க்கரையுடன் பால் 2 கப் |
| காலை 12.00 மணி | அரிசி உணவு அல்லது ரொட்டி குழைய வேக வைத்த பருப்பு 1 கப் குழைய வேகவைத்த கொத்திய இறைச்சி அல்லது மீன். அல்லது பாலடைக்கட்டி அல்லது வேர்க்கடலை அவித்த உருளைக் கிழங்கு இலை வடிவில் உள்ள காய் குழையவேகவைத்தது 1 கப் பால் புட்டிங் 1 கப். |
| மாலை 2.00 மணி | பால் 1 கப் |

| | |
|----------------|------------------------------------|
| மாலை 4.00 மணி | சர்க்கரையுடன் பால் 1 கப் பிஸ்கட் 2 |
| மாலை 6.00 மணி | சர்க்கரையுடன் பால் 2 கப் |
| மாலை 8.00 மணி | பகல் உணவு போல |
| இரவு 10.00 மணி | பால் 1 கப் |

3. சிறுநீரக நோய்கள்

இது சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர் வரும் குழாய் சார்ந்த நோய். சிறுநீரக நோய்க்குத் திட்ட உணவு பற்றி முன்பே சொல்லப்பட்டது. சிறுநீரக குழாயில் நோய்த்தொற்று. சிறுநீரகக்கல் ஆகியவற்றிற்கு நிறைய திரவப் பொருட்களை உட்கொள்ள வேண்டும். காய்ச்சல் இல்லாமல் இருந்தால் மிதமானதாக சரிவிகித உணவு தரப்படலாம்.

3. நீரிழிவு நோய்

இந்த நோய் உள்ளவர்களுக்கு அவர்கள் இரத்தத்தில் மிக அதிகமான சர்க்கரை இருப்பதுடன். சிறுநீரிலும் சிறிதளவு சர்க்கரை வெளிப்படும். இது கணையம் சுரக்கும் ஹார்மோன் ஆகிய இன்சலின் குறைவுபடுவதால் வருவது. அரிசி உணவு உண்ணுபவர்களுக்கும் 40 வயது தொடங்கிவிட்டவர்களுக்கும் பொதுவாக இது வரும்.

சிறுநீரின் மாதிரியில் காணப்படும் சர்க்கரையின் அளவுக்கு ஏற்றவாறு மருத்துவர் கட்டளையிடும் திட்ட உணவை இந்த நோய் உள்ளவர்கள் சற்றும் தவறாமல் உண்ண வேண்டும். மருத்துவர் சொல்லும் அளவு இன்சலினையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இன்சலின் ஊசி போடப்பட்டவுடன் உணவும் உடனே கொடுக்கப்பட வேண்டும். மருத்துவரின் அறிவுரைகளைத் தவறாமல் பின்பற்ற வேண்டும். நோயாளி திட்ட உணவின் முக்கியத்துவம் பற்றி புரிந்து கொள்ள உதவ வேண்டும். அத்துடன் கோமாவின் ஆபத்து பற்றியும் அவர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். செவிலியர்கள் நோயாளிகளை கண்காணித்து தடை விதிக்கப்பட்ட இனிப்புகள் சர்க்கரை போட்ட காபி போன்றவைகளை உண்ணாமல் தடுக்க வேண்டும். கலோரி குறைவான உணவை உண்ண தரவேண்டும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம்

நடுத்தரவயதினருக்குக் குறிப்பாக பருமனாக இருப்பவர்களுக்கு இந்த நிலை பொதுவாக ஏற்படும். இது இருதய நோய் சிறுநீரக நோய் பக்கவாதம் போன்ற கோளாறுகளுக்கும் வழிவகுக்கும்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தைத் தடுக்கும் மற்றும் சிகிச்சை முறைகள்

1. அதிக எடையுள்ளவர்கள் தங்கள் எடையைக் குறைக்க வேண்டும்
2. கொழுப்பு குறைந்த உப்பில்லாத உணவு உண்ண வேண்டும்
3. காப்பி மற்றும் பிற இரத்த அழுத்தத்தைத் தூண்டும் பொருட்களை தவிர்க்க வேண்டும்.
4. மன அழுத்தத்தை தவிர்க்க அதிக ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு

ஒரு நாள் மாதிரி உணவுப் பட்டியல்

| | |
|--------------|---|
| காலை | மிதமான 1 கப். |
| சிறுநீர் | ரொட்டி அல்லது இட்லி சர்க்கரை அல்லது ஜாம் வெண்ணெயுடன் பழங்கள் ஒரு கப் கொழுப்புச் சத்து நீக்கப்பட்ட கொட்டைகள் பால் 1 கப் |
| நடு முற்பகல் | பழச்சாறு 1 டம்ளர் (200 மி.லி) |
| பகல் உணவு | அரிசிச்சோறு அல்லது சப்பாத்தி 1 முறை பரிமாறப்படுவது பருப்பு அல்லது இறைச்சி அல்லது மீன்கறி 1 கப். காய்கறிகள் உருளைக்கிழங்கு 1 முறை பரிமாறப்படுவது தயிர் 1 கப் பழங்கள் 1 முறை தரப்படுவது ஏடு நீக்கிய பால் புட்டிங் 1 கப் |
| மாலை | பிஸ்கட் 2 பழச்சாறு 1 டம்ளர் மற்றும் வறுத்த கொட்டைகள் 1 மேஜைக்கரண்டி |
| இரவு உணவு | பகல் உணவு போன்றது |

5. இருதய நோய்

இருதய நோய்கள் வயதானவர்களிடம் பொதுவாகக் காணப்படுகிறது. குறிப்பாக உடல் பருமனானவர்கள் புகைப்பிடிப்போர் உயர் இரத்த அழுத்தம் உடையோரிடம் காணப்படும்.

இருதயத்தில் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்குத் தரமான சிகிச்சையிலும் கவனிப்பிலும் திட்ட உணவு மிகவும் முக்கியம். இந்தத் திட்ட உணவு கொலஸ்ட்ரால் குறைக்க தேவையான முக்கிய கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்து இருக்க வேண்டும். அதிக எடை உள்ளவர்கள் குறைந்த கலோரி உணவு பெற வேண்டும். உப்பு மிகக் குறைவாக அல்லது இல்லாமலே உண்ண வேண்டும்.

**இதய இரத்தக் குழாய் அடைப்புள்ளோருக்கான
திட்ட மாதிரி உணவு பட்டியல்**

| | |
|-------------|--|
| காலை | 1 கப் |
| சிற்பூண்டி | ரொட்டி அல்லது இட்டிலி 1 முறை பரிமாறல் பருப்பு சாம்பார் 1 கப் பால் |
| காலை 10 மணி | பழச்சாறு 1 கப் மிதமான 1 அல்லது 1 கப் பால் |
| பகல் உணவு | அரிசி உணவு அல்லது சப்பாத்தி 1 முறை பரிமாறல் பருப்பு அல்லது இறைச்சி அல்லது மீன் 1 முறை பரிமாறல் காய்கள் 1 முறை பரிமாறல் தயிர் 1 அல்லது 2 கப் பழங்கள் 1 முறை பரிமாறல் ஏடு நீக்கிய பால் புட்டிங் 1/2 கப் |
| மாலை | பிஸ்கட் 2. கொட்டைகள் 2 தேக்கரண்டி பழங்கள் 1 முறை பரிமாறல் மிதமான 1 கப் |
| இரவு உணவு | பகல் உணவு போல |

2.6.3. சிறப்பான திட்ட உணவுகள் தயாரிப்பு

1. பழச்சாறு

பழம் பிழியும் கருவியைப் பயன்படுத்தி ஒரு எலுமிச்சையை பிழிந்து கொள்ளவும். சல்லடையில் வடிகட்டு அதற்குச் சம அளவில் குடிநீரைச் சேர்க்கவும். இனிப்புக்காகச் சர்க்கரை அல்லது குளுக்கோஸ் சேர்க்கவும்.

2. பார்லி தண்ணீர்

2 தேக்கரண்டி பார்லியை நன்கு கழுவவும். தண்ணீருடன் கலக்கவும். கொதிநிலை வந்தவுடன் சிறு தீயில் ஒரு மணி நேரம் வைக்கவும். வடிகட்டியபின் எலுமிச்சை சாறு (அ) சர்க்கரை சேர்த்து வழங்கவும்.

3. 1

சுத்த நீர் கொஞ்சம் கொதிக்கவை. 1 ஜாடியில் சிறிதளவு கொதிநீரை ஊற்றி அது வெதுவெதுப்பான பிறகு அதை வெளியே கொட்டிவிட்டு 1 இலையை ஒருவருக்கு 1 தேக்கரண்டி வீதம் 1 ஜாடியில் விட்டு அதில் கொதிநீரை ஊற்று. ஜாடியை மூடி 2 நிமிடம் அப்படியே விட்டு விடவும். பிறகு பரிமாறலாம். சிறிதளவு பால், சர்க்கரை அல்லது எலுமிச்சைபழச்சாறு சேர்த்தும் பரிமாறலாம்.

4. அடித்த முட்டை

ஒரு முட்டையை நன்கு அடித்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான பாலை முட்டையை அடித்தவாறே சேர்க்கவும். விரும்பினால் சிறு சர்க்கரை அல்லது குளுக்கோஸ் சேர்த்துக்கொள்ளலக்கககாம்.

5. அவித்த முட்டை

சிறிது நேரம் வேகவைத்த முட்டை. வேகவைத்தாலும் மென்மையாக இருக்கும் முட்டை - எளிதில் செரிப்பது. அது நோயுற்றவருக்கம் பாலகர்களுக்கும் ஏற்றது. ஓட்டுடன் இருக்கும் முட்டையை கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீர்ப்பாத்திரத்தில் மெதுவாகப் போட்டு 3 அல்லது 4 நிமிடம் கொதிக்க விடவும்

6. உடைத்து ஊற்றும் முட்டை

சிறிதளவு சாப்பிட வேண்டியவர்களுக்கு இது கூடப் பொருத்தமான உணவு. மஞ்சள் கருவை உடைக்காமல் ஓட்டை உடைத்து ஆழமற்ற கொதிநீர்த் தட்டில் மெதுவாக வேகட்டும்.

வெள்ளைக் கரு கட்டியான வெள்ளை நிறம் ஆகும் வரை வேகட்டும். மீன் எடுக்கும் கரண்டியில் அல்லது பட்டையான கரண்டியில் அதை எடு. வழக்கமாகப் பொறித்த ரொட்டித் துண்டுடன் வெண்ணெயுடன் சேர்த்து அல்லது அது இல்லாமல் சிறிது உப்பும சேர்த்து இதைப் பரிமாறுவார்கள்.

7. வெண்கருநீர்

முட்டையின் வெள்ளைப் பகுதி மட்டும் இங்குப் பயன்படுத்தப் படுகிறது. மஞ்சள் கருவிலிருந்து வெண்கருவைப் பிரித்தெடுக்கவும். முட்டை ஓட்டை கத்திக் கொண்டு வெட்டித் தனியாக வெண்கருவை எடுத்து அத்துடன் 150 மி.லி நீர் ஊற்றி நன்கு கலக்கு அல்லது ஸ்கூரு மேலே உள்ள ஜாடியில் உள்ள நீரில் அதை இட்டும் மெதுவாகக் குலுக்கியும் கலக்கலாம். பரிமாறும் முன்பு வடிகட்டவும் விரும்பினால் சிறிதளவு எலுமிச்சம் சாறு அல்லது குளுக்கோஸ் சேர்க்கலாம்.

8. வே வாட்டர்

இது தயிரிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. இதில் கொழுப்புச்சத்து சர்க்கரை உப்புச் சத்துக்கள் வைட்டமின்கள் (புரதம் தவிர)

அடங்கியுள்ளது. தயிரை கடையவும். பின் வடிகட்டவும். (அல்லது) வெதுவெதுப்பான பாலில் எலுமிச்சைசாறு சிறிதளவு பிழியவும். பால் திரிந்தவுடன் வடிகட்டவும். வடிகட்டிய நீரை நோயாளிக்கு சர்க்கரை கலந்து கொடுக்கலாம்

2.7. நோயாளிக்கு உணவு தருதல்

நோயாளிக்கு உணவு தருதல் என்பது அவர் உடல் நலம் பெற உதவ நோயை தடுக்க தேவையான ஊட்டப் பொருட்களை அளிப்பதாகும். சிலருக்குச் செயற்கையாக ஊட்டுதல் (வாய்வழியாக அன்றி வேறுவகையில் ஊட்டுதல்) தேவைப்படலாம். வாய்வழியாக உணவு அல்லது திரவப்பொருள் ஊட்டப்பட்ட அனுமதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு ஊட்டுதல் பற்றி இங்குக் காணலாம். நோய் உற்றவரைக் கவனிக்கும் செவிலியர்களின் முக்கிய பொறுப்பு நோயாளிகள் சரியான உணவை உரிய நேரத்தில் பெறுகிறார்களா என்று பார்ப்பதும். உதவி தேவைப்படும் நோயாளிக்கும் உதவுவதாகும். நோயாளிகளுக்கு ஊட்டுவதற்குத்தக்க உதவி செய்வதும் ஆகும்.

2.7.1. நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை

1. உணவு அல்லது சிறப்புத் திட்ட உணவு ஒழுங்காகவும் குறிப்பிட்ட நேரந்தவறாமலும் கொடுக்கப்பட வேண்டும். நோயாளி 24 மணி நேரத்தில் போதியளவு உட்கொள்ளுகிறாரா என்று உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். சூடான உணவு சூடாகவும். குளிர்ந்த உணவுகள் குளிர்ந்த நிலையிலும் தரப்பட வேண்டும்.
2. எப்போதெல்லாம் முடியுமோ அப்போதெல்லாம் நோயாளி அதிகமாக விரும்பும் உணவைத் தரலாம். ஆனால் அது ஊட்டம் உள்ளதாகவும் செரிப்புக்கு ஏற்றதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
3. உணவு தருமுன் சுற்றுப்புறத்தை தயார் செய்து கொள்ளவேண்டும். வார்டு அமைதியாவும். நன்கு காற்றோட்டம் உள்ளதாகவும் துர்நாற்றம் இல்லாததாக இருக்க வேண்டும்.
4. வழங்கப்படும் உணவை ருசித்து சாப்பிட மனதாலும் ஏதுவாக தயாராக இருக்க வேண்டும். கட்டுக்கட்டுதல் வலி ஏற்படுத்தும் சிகிச்சைகள் ஆகியவை உணவு பரிமாறப்படுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன்பே முடிந்திருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். முகம் கைகள் வாய் ஆகியவற்றைக் கழுவிக்கொண்டு உணவு

உண்ணப் புது உற்சாகத்துடன் தயாராகவும் இருக்க நோயாளிக்கு உதவு.

5. பரிமாற்றப்படும் உணவும். பிற பொருட்களும் சுத்தமாக இருப்பது மிகவும் அவசியம். உணவு பரிமாறுபவர்களுக்கு சுத்தமான உடை உடுத்திக் கொண்டும் கைகளை நன்கு கழுவிடும் இருக்கவேண்டும். இல்லை என்றால் நோயாளிக்கு உணவு சுவையற்று வெறுப்பாக இருப்பதோடு நோய்த் தொற்றுதலை வரவழைக்கும் அபாயமும் உள்ளது.

2.7.2. உடல் நலங்குன்றிய நோயாளிக்கு உணவு ஊட்டுதல்

1. திட்ட உணவு. குடிநீர். கரண்டி. துண்டு. சுத்தமான கிட்னித்தட்டு. துண்டு. ரப்பர் ஷீட் ஆகியவை அடங்கிய மூடப்பட்ட தட்டு ஒன்றைத் தயார் செய்து கொள்.
2. நோயாளி வசதியான நிலையில் இருக்க உதவு. அவரது உடையையும் படுக்கை விரிப்பையும் பாதுகாக்கத் துண்டை விரித்துப்போடவும்.
3. அவருக்கு என்ன பரிமாறப் போகிறாய் என்பதைக் பற்றி அவருடன் கூறவும்
4. திரவ உணவு அதிகச் சூடாக இல்லை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும். தேவைப்பட்டால் ஊட்டும் குவளையைப் பயன்படுத்து நோயாளியிடம் வாயைத் திறக்கச் சொல்லி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மெதுவாகப் பருகவிடவும்.
5. கடினமான அல்லது ஓரளவு மென்மையான உணவு தரும்போது கரண்டியைப் பயன்படுத்து. மெதுவாக ஊட்டு. நோயாளி மூச்சுவிடவும் அல்லவும் உணவை மென்று சாப்பிடவும் நேரம் கொடுக்கவும்.
6. உண்டு முடித்த பிறகு நோயாளி குடிப்பதற்கு சிறிது நீர் கொடு. வாய் கழுவவும் நீர் கொடு. முவிய நீரைக் கிட்னித் தட்டில் வாங்கிக்கொள்ளவும்.
7. துண்டினால் அவர் உதடுகளைத் துடை. அவர் வசதியாக இருக்கச் செய்யவும்
8. தட்டை அகற்று. சுத்தப்படுத்தி உலர்த்தி அவற்றை பழைய இடங்களில் வைக்கவும்.

9. நோயாளி உண்ட நேரத்தையும் உணவின் அளவையும் பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

2.7.3. குழந்தைகளுக்கு ஊட்டுதல்

1. குழந்தைகள் சிறிய மேஜைக்கு முன் அமர்ந்து குழந்தைகளுடன் உண்ண அனுமதித்தால் நன்கு உண்ணும் கவர்ச்சி மிக்க வண்ணத்தட்டுக்கள் டம்ளர்கள் நன்கு உதவும்.
2. உணவு பரிமாறப்படும் முன் கைகளும் முகமும் கழுவப்பட்டு பாதுகாக்கக் கழுத்து ஆடை கட்டப்பட வேண்டும்.
3. தாய் தன் சிறு குழந்தை உண்ண உதவுவது சிறந்தது.
4. முதலில் சிறிதளவு பரிமாற வேண்டும். குழந்தை உண்ணும் என்றால் மேலும் தரப்படலாம்.
5. உணவை உண்டு முடிக்கக் குழந்தைக்கு ஊக்கம் தர வேண்டும். ஆனால் உண்ணும்படி கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது. குழந்தை நல்ல நிலையில் இல்லாதபோது உணவு தரக்கூடாது.
6. குழந்தை உண்ட உணவு பற்றிப் பதிவேட்டில் குறிக்கவும்.
7. குழந்தைகளுக்கு உணவு உண்ணும் பழக்கம் பற்றித் தகுந்த நேரத்தில் சுற்றுக் கொடுக்கவும்.

குழாய் வழியாக உணவு ஊட்டல்

நோக்கம்

நோயாளி சாதாரண முறையில் உணவு உண்ண முடியாதவராய் அல்லது உண்ணமாட்டாதவராய் இருந்தால் மூக்கு மற்றும் உணவு குழாய் வழியாக திரவ உணவு செலுத்தப்படுகிறது. கீழ்க்கண்ட நோயாளிகளுக்கு குழாய் வழி உணவு கொடுக்கப்படுகிறது.

1. நோயாளி சுயநினைவற்று இருக்கும்போது
2. உண்ண மறுக்கும் நோயாளிகளுக்கு (எ.டு) வலிப்பு மனநோயின் போது
3. தொண்டையில் 'வாதம்' இருந்தால்
4. வாயில் அறுவை சிகிச்சைக்கு பின்
5. இரணஜன்னி (வாய் திறக்கக் கடினமாக இருந்தால்)
6. குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு பால் உறிஞ்ச முடியாத நிலையில்

தேவையான பொருட்கள்

1. நுண்ணுயிரிகள் நீக்கப்பட்ட ரைல்ஸ் குழாய் அல்லது மூக்கு - இரப்பைக் குழாய்.
2. 20 மி.லி பீற்றுக்குழல்
3. பாரஃபின் திரவம் போன்ற உயவுப்பொருள்
4. லிட்மஸ்தாள்
5. நுண்ணுயிரிகள் நீக்கிய தண்ணீர் உள்ள பாத்திரம்.
6. பஞ்சக்குச்சிகள்
7. கிட்னித்தட்டு
8. ஓட்டும் பிளாஸ்டர்
9. குழாயின் நுனியை மூடிட ஸ்பிக்கெட்
10. இரப்பர் அல்லது பிளாஸ்டிக் விரிப்புச் சிகிச்சைத் துண்டு
11. வாய் கழுவுவதற்கான திரவம்

அளவு ஜாடியில் ஊட்டப்படவேண்டிய திரவ உணவு வெதுவெதுப்பான நீர் அடங்கிய பாத்திரத்தில் இது வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். நன்கு கடைந்ததும். குழாயில் அடைபடாமலும் செல்லக் கூடிய திரவ உணவு தரலாம். சத்துப் பொருள் நிறைந்த உணவாகத் தரவேண்டும்.

செய்முறை

1. நோயாளிக்கு விளக்கி அவர் ஒத்துழைப்பைப் பெறு.
2. நோயாளியைத் தக்க நிலையில் - நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து தாங்கலுடன் இருக்க செய்யவும்
3. தட்டைப் படுக்கை அருகில் கொண்டு போ. படுக்கைக்குத் திரையை இடு
4. பிளாஸ்டிக் விரிப்பையும் துண்டையும் நோயாளியின் கழுத்தை சுற்றிப் மூடவும்.
5. மூக்குத் துளைகளைச் சுத்தப்படுத்தவும்.

6. உன் கைகளைக் கழுவி இரப்பர்க் குழாயை எடுத்து உயவுப் பொருளைத் தடவு. குழாய் காலியாக இருக்கிறதா என்று பார்த்து உறுதிப்படுத்திக் கொள்.
7. மூக்கின் தரையோடு குழாயை நுழை. மூக்கு தொண்டை வழியாக அது மெதுவாகச் செலுத்து.
8. நோயாளியிடம் திரும்பத் திரும்ப விழுங்கச் சொல். அதே நேரத்தில் செவிலியரால் விரைவாக வயிற்றிலுள்ள குழாயைச் செலுத்த வேண்டும்
9. பீற்றுக்குழலை இரப்பர்க் குழாயின் முனையால் வயிற்றிலுள்ள பொருட்களை உறிஞ்சி இழு.
10. இரப்பர்க் குழாயின் முனை எங்கே இருக்கிறது என்பது பற்றி சந்தேகம் இருந்தால். உறிஞ்சி இழுக்கப்பட்டதிரவத்தை லிட்மஸ் தாளில் இட்டுச் சோதனை செய். குழாயின் முனை வயிற்றுக்குள் இருந்திருந்தால். நீல லிட்மஸ்தாள் சிவப்பாக மாறும். (இரப்பை நீரில் இருக்கும் அமிலம் இருப்பதால்)
11. குழாயை மூக்கு அல்லது நெற்றியில் ஒட்டும் நாடாவைக் கொண்டு அசையாமல் ஒட்டு.
12. பேசுவது நோயாளிக்குப் புரியும் என்றால் நீ தர இருக்கும் உணவு பற்றி அவரிடம் விளக்கவும். இது அவருக்குப் பசி உண்டாக்கவும் செரிக்கவும் உதவும்.
13. உணவு தரும் முன்பும் பின்பும் சிறிதளவு நீர் செலுத்து. மருந்து கொடுக்கும்படி கட்டளையிருந்தால் அதையும் குழாய் வழியாக செலுத்தலாம்.
14. உணவை மெதுவாக கொடு. பீற்றுக் குழல் வழியாக உணவைப் பாய்ச்சுவதற்குப் பதிலாக மூழ்கியை எடுத்துவிட்டுத் திரவ உணவு பீற்றுக் குழலுக்குள் ஊற்றலாம்.
15. வாயைக் கழுவச் செய் - நோயாளியை வசதியாக இருக்கச் செய். குழாயில் ஸ்பிக்கெட்டை பொருத்தவும்.
16. நேரம் அளவு உணவு வகை செலுத்தப்பட்ட வழி ஆகியவைகளைப் பதிவு செய்.

சொட்டு முறையில் பால் அளித்தல்

பால் சொட்டுகள் விடும்படி கட்டளையிடப்பட்டிருந்தால் எ.டு அல்சர் உள்ள நோயாளிக்கு ஒரு தாங்கியில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் மூடப்பட்டுள்ள பால் உள்ள பாத்திரத்துடன் மூக்கு இரப்பைக் குழாயை இணை. சொட்டுக் குமிழ் ஒன்றைபற்றி மற்றொன்றையும் இணைத்துப் பால் செல்லுவதை ஒழுங்குப்படுத்தவும். கெட்டுபோகாத பால் தரப்படுகிறதா என்று கவனிக்கவும்

தொகுப்புரை

நாம் உண்ணுகிற ஊட்ட உணவு உடம்பில் பல வழிகளில் சக்தியையும் வளர்ச்சியையும் ஆரோக்கியமான உடம்பையும் அளிக்கிறது. பொதுவாக ஒருவர் போதுமான உணவோ அல்லது போதாத அளவு ஊட்டச் சத்து சாப்பிடவில்லை என்றால் அவரை போதா ஊட்டமுடையவர் என்று கூறுகிறோம். போதுமான அளவு உணவு குழந்தைகள் சாப்பிடவில்லை என்றால் அது அவர்களின் வளர்ச்சியையும். முன்னேற்றத்தையும் குறைக்கிறது.

உணவினை விலங்கு வகை உணவுகள். தாவரவகை உணவுகள் என இரண்டாக பிரிக்கலாம். புரதங்கள். கார்போஹைடிரேட்டுகள். கொழுங்கள். வைட்டமின்கள். தாது உப்புக்கள் மிகவும் முக்கியமான உணவு ஆகும். உணவு உடம்பின் வளர்ச்சிக்கும். திசுக்களை பழுது பார்ப்பதற்கும். ஒழுங்காக வேலை செய்வதற்கும். நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கவும் உதவுகிறது.

கேள்விகள்

அ. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

1. சரியான உணவுகளை உண்ணாத அல்லது போதிய அளவு உண்ணாத ஒருவர் _____ . _____ உடையவர் ஆவார்.
2. _____ என்ற வார்த்தை ஊட்டம் என்ற வார்த்தையிலிருந்து வருகிறது.
3. உணவுகளில் இருக்கும் பொருட்கள் _____ ஆகும்.
4. உடல் வளர்ச்சிக்கும் அல்லது கட்டமைப்புக்கு மற்றும் திசுக்களைப் பழுது நீக்கி அமைப்பதற்கு _____ தேவையானது.

5. வேலை செய்யத் தேவையான சக்தி அளிக்க _____ தேவையாகும்
6. அதிக காய்ச்சல் உள்ள நோயாளிக்கு _____ உணவு பரிந்துரைக்கப்படும்.
7. சிறு நீரக நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு _____ பரிந்துரைக்கப்படும்.
8. இரத்த சோகையை கட்டுப்படுத்தும் சத்துப் பொருள் _____.
9. கல்லீரல் சுழற்சியினால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு கொடுக்கப்படும் உணவு _____ . _____ .
10. அளவுக்கு மீறிய பருமன் அல்லது இருதயக் நோய் உள்ள நோயாளிக்கு _____ பரிந்துரைக்கப்படும்.

ஆ. பொருத்துக

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| 1. ரிக்கெட்ஸ் | வைட்டமின் B |
| 2. ஸ்கர்வி | இரும்பு சத்து |
| 3. பெல்லாகரா | வைட்டமின் A |
| 4. மாலைக்கண் நோய் | வைட்டமின் D |
| 5. இரத்த சோகை | அயோடின் |
| 6. தைராய்டு சுரப்பி வீக்கம் | வைட்டமின் C |
| 7. வைட்டமின் K | மகப்பேறின்மை |
| 8. வைட்டமின் E | இரத்தம் உறைதல் |

இ. கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கு விரிவான பதில் எழுதவும்

1. கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள். மூல ஆதாரங்கள். நன்மைகள். குறைபாடுகளை விவரி?.
2. நீரில் கரையும் வைட்டமின்கள். மூல ஆதாரங்கள் நன்மைகள் குறைபாடுகளை விவரி?

ஈ. கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கு விடை அளிக்கவும்.

1. சரிவிகித உணவு என்றால் என்ன?
2. குவாஷியார்க்கர் - விவரி?
3. மராஸ்மஸ் - விவரி?
4. அடிப்படையான உணவுகள் யாவை?
5. இரும்புச் சத்தின் நன்மைகள் கூறு?
6. சரியான ஊட்டம். தவறான ஊட்டம் வித்தியாசங்களை விவரி?
7. திட்டமிட்ட உணவு என்றால் என்ன?
8. முழுமையான உணவு என்றால் என்ன?
9. உணவின் வகைகளைக் கூறு?
10. குழந்தைகளுக்கு உணவு ஊட்டுதலை - விவரி?
11. நோயுற்றவருக்கு உணவு கொடுக்கும் முறை - விவரி?
12. நோயாளிக்கு உணவு அளிப்பதில் செவிலியரின் முக்கிய பொறுப்பினை விவரி?

3. மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்குரிய செவிலியப் பணிகள் கொள்கைகளும் செயல்முறையும்

3.1 மருந்துகள்

உடல் நலம் பேணவும், நோயை தடுக்கவும், கண்டறியவும், குணமாக்கவும் அளிக்கப்படும் பொருட்கள் மருந்துகள் எனப்படும்.

மருத்துவம்

நோயைத் தடுக்கவும், குணப்படுத்தவும் சார்ந்த துறை மருத்துவ விஞ்ஞானமாகும். மருந்தியல் பார்மகாலஜி என்பது மருந்துகள் பற்றி படித்து அறிவது மற்றும் அவைகளின் மூலப்பொருள், வேதிப் பொருட்கள் மூலக்கூறு வடிவங்கள், செய்முறை, அதன் செயல், அளித்தல், உடலில் சேர்தல் மற்றும் உடலிலிருந்து வெளியேறும் தன்மை ஆகியவை அடங்கும்.

மருத்துவ சிகிச்சை

மருத்துவ சிகிச்சை என்பது மருந்தாலும் மற்றும் வேறு சில முறைகளாலும் நோய்க்கு சிகிச்சை கொடுப்பதாகும்.

மருந்துகள் கொடுத்தல்

மருந்துகள் பல முறைகளில் கொடுக்கப்படுகின்றன, இது அநேக நேரங்களில் செவிலியர்களின் பணியாகும். அது செயல்படும் தன்மையை பொறுத்து உட்கொள்ளும் வழிகள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றன. முக்கியமாக மருந்துகள் உடலில் உறிஞ்சப்படுதல் பரவும் விதம், தன்மயமாதல் மற்றும் வெளியேறும் விதம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து கொடுக்கப்படவேண்டும்.

3.1.1. மருந்து செலுத்தப்பட வேண்டிய வழிகள்

1. வாய்வழியாக மருந்து

வாய் வழியாக மருந்து கொடுத்தல் எளிய பொதுவாக பயன் படுத்தப்படும் முறையாகும்.

அ) மாத்திரைகள் மருந்துகள் ஒன்றாக கலக்கப்பட்டு கெட்டியாக்கப்பட்டு தயாரிக்கப்படுகிறது, இதன் மேல்புறம் அனுமதிக்கப்பட்ட வர்ணங்களால் மூடப்பட்டுள்ளது.

ஆ) குழாய் மாத்திரைகள் குழாய் மாத்திரை மருந்துகள் ஜெலட்டின் உறைகளில் மூடப்பட்டுள்ளன, உறைகள் இரைப்பையிலோ அல்லது குடலிலோ ஜீரணமாக்கப்படும் போது மருந்தானது வெளியிடப்படுகிறது. மூடியிருக்கும். இந்த உறை இரைப்பையிலோ அல்லது குடலிலோ ஜீரணமாக்கப்பட்டு விடும்.

இ) கலவைகள் இரண்டு அல்லது அதற்கு அதிகமான மூலப்பொருட்கள் நீர் அல்லது ஏதாவது திரவத்தில் கரைக்கப்பட்டிருக்கும் திரவ வடிவ மருந்தாகும்.

ஈ) எமல்சன் இது இரு திரவங்களின் கலவையாகும், இதில் ஒரு திரவம் மற்றொரு திரவத்தில் நுட்பமாக கலக்கப்பட்டிருக்கும். இதில் எண்ணெய்ப் பொருள் நீரில் விடப்பட்டு இருக்கும்.

உ) லிங்க்டஸ் இது தொண்டைக்கு இதமளிக்கக் கூடிய இருமலுக்கு கொடுக்கக்கூடிய இனிப்பான பாகு போன்ற திரவத்தால் ஆன ஒரு மருந்து.

2. ஊசி வழியாக மருந்து அளித்தல்

ஒரு குழாய் முலமாகவோ அல்லது ஊசி முலமாகவோ திரவத்தை உடலின் உட்பாகங்களுக்கு இரத்த குழாய்களுக்குள் அல்லது திசுக்களுக்குள் செலுத்துவதாகும். எ.டு, சிரைகள் வழியாக, தசைவழியாக, தோலுக்கு அடியில், மூளைதண்டுவடநீரில் அல்லது மற்றும் வயிற்றுக்குழிக்குள் (பெரிட்டோனியல்) மருந்து கொடுத்தல்.

3. உட்சுவாசித்தல்

உட்சுவாசித்தல் மூலம் சுவாசப்பாதையில் செலுத்தப்படும் மருந்தாகும், அல்லது சுவாசப்பாதை வழியாக உட்சென்று உடல் முழுவதும் பரவி பயன் கொடுக்கும் முறையாகும், எ.டு, மயக்க மருந்துகள்.

4. குதவாய் வழியாக மருந்துகள் கொடுத்தல்

சில மருந்துகள் குதவாய் வழியாக செலுத்தப்பட்டு அவை சிலேட்டுமபடலம். மூலம் உடலுக்குள் உறிஞ்சப்படும். எ.டு குதவாய் சப்பாசிட்டரிகள்

5. நாக்குக்கு அடியில் மருந்துகள் கொடுத்தல்

சில மருந்துகள் வேகமாக உறிஞ்சப்படுவதற்காக நாக்குக்கு அடியில் வைக்கப்படுகிறது,

6. தோலில் தடவுதல்

சில மருந்துகள் தோலின் மேலேயே தடவப்படுகின்றன, காயமுள்ள இடத்திலோ தோலின் மேலோ அந்த மருந்தின் விளைவை உண்டு பண்ணுகிறது.

7. தோல் வழியாக

இந்த மருந்து சிறு உறைகள் மீது பரப்பப்பட்டு சிறிய இடத்தில் தோலில் ஓட்டவைக்கப்படுகிறது. இரத்த மருந்தை சிறு உறைகள் மெதுவாக தோலில் செலுத்துகிறது.

எ.டு: கிளிசரின் நைட்ரேட் என்ற மருந்தானது நெஞ்சுவலி என்ற நோய்க்கு சிகிச்சையாக அளிக்க பயன்படுகிறது.

3.1.2. மருந்து கொடுக்கப்படுவதற்கான கொள்கை முறைகள் மற்றும் நிர்வாகம்

1. எப்பொழுதும் எழுதப்பட்ட மருத்துவ பரிந்துரையின் படி மருந்துகள் கொடுக்கப்படவேண்டும்.
2. அவசர காலங்களில் வாய்வழியாக சொல்லப்படும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டு உடனடியாக அவை எழுத்து மூலமாக பரிந்துரையாக பெறப்பட வேண்டும்.
3. மருந்து கொடுப்பதற்கு முன் செவிலியர்கள் மருந்தை சரிபார்க்க வேண்டும். சரியான மருந்து, சரியான அளவு சரியான நிலையில், சரியான முறையில், சரியான நோயாளிக்கு, சரியான நேரத்தில் கொடுக்கப்படுகிறதா என்று சரிபார்க்க வேண்டும்.
4. நாற்காட்டிக் மருந்துகளை எப்போதும் பூட்டப்பட்ட அலமாரிகளில் வைக்கவேண்டும், மீதமுள்ள மருந்து சரிப்பார்க்கப்பட்டு அடுத்த பணிக்கு வரும் செவிலியரிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும்.
5. நோயாளிக்கு ஏதாவது குறிப்பிட்ட மருந்துகளினால் ஒவ்வாமை இருக்கிறதா என்று மருந்து கொடுப்பதற்கு முன் கேட்டு தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
6. மருந்து செலுத்தப்படும்போது நோயாளிக்கு அந்த மருந்தினால் ஏதாவது பக்க விளைவுகள், அலர்ஜி அல்லது மாற்றங்கள் காணப்படுகிறதா என்று அறிந்து நோயாளியின் நோய் பதிவேட்டில் குறிக்க வேண்டும்.
7. ஊசி வழியாக மருந்து செலுத்தப்படும் போது இரண்டு மருந்துகள் கலந்து கொடுக்க கூடாது.

3.1.4. எடைகளும் மற்றும் அளவைகளும்

மருந்துகளை அளப்பதற்கு பல முறைகள் கையாளப் படுகின்றன, அவைகள். வீட்டு அளவைகள், இம்பீரியல், மெட்ரிக் முறையாகும்.

1. இம்பீரியல், அளவைகள் எடைப்பட்டியல்

| | |
|----------------|-------------|
| 60 கிரெயின்கள் | = 1 டிராம் |
| 8 டிராம் | = 1 அவுன்ஸ் |
| 16 அவுன்ஸ் | = 1 பவுண்டு |

அளவைப்பட்டியல்

| | |
|--------------|--------------|
| 60 மினிமிகள் | = 1 டிராம் |
| 3 டிராம் | = 1 அவுன்ஸ் |
| 20 அவுன்ஸ் | = 1 பைன்ட் |
| 2 பைன்ட் | = 1 குவார்ட் |
| 4 குவார்ட் | = 1 கேலன் |

2. மெட்ரிக் முறை எடைப்பட்டியல்

| | |
|--------------------|-------------------|
| 10 மில்லிகிராம்கள் | = 1 சென்டிகிராம் |
| 10 சென்டிகிராம் | = 1 டெசிகிராம் |
| 10 டெசிகிராம் | = 1 கிராம் |
| 10 டெக்காகிராம் | = 1 ஹெக்டா கிராம் |
| 10 ஹெக்டாகிராம் | = 1 கிலோகிராம் |

அளவைப்பட்டியல்

| | |
|------------------|-------------------|
| 10 மில்லிலிட்டர் | = 1 சென்டிலிட்டர் |
| 10 சென்டிலிட்டர் | = 1 டெசிலிட்டர் |
| 10 டெசிலிட்டர் | = 1 லிட்டர் |
| 10 லிட்டர் | = 1 டெக்காலிட்டர் |
| 10 டெக்காலிட்டர் | = 1 ஹெக்டாலிட்டர் |
| 10 ஹெக்டாலிட்டர் | = 1 கிலோலிட்டர் |

3. வீட்டுமுறைகள்

| | |
|------------------|--------------------|
| 60 சொட்டுகள் | = 1 தேக்கரண்டி |
| 2 தேக்கரண்டி | = 1 டிஸர்ட் ஸ்பூன் |
| 2 டிஸர்ட் ஸ்பூன் | = 1 மேசைக்கரண்டி |
| 12 மேசைக்கரண்டி | = 1 டம்ளர் |

3.1.5. மருந்து செலுத்தப்படுவதற்கான மருந்து அளிக்கும் குறிப்புகள்

1. நோயாளியின் பதிவேட்டில் உள்ள மருந்தை அளிக்கும் முன் பெயரை படிக்கவும்.
2. பரிந்துரையை படித்து மருந்தின் பெயர், அதின் பயன்படுத்த வேண்டிய காலஅளவு, கடைசியாக மருந்து அளிக்கும் கூடிய நேரம் ஆகியவை சரிபார்க்கவும்.
3. மருந்து அலமாரியிலிருந்து மருந்து பாட்டிலை எடுப்பதற்கு முன்பு பாட்டிலின் மேலுள்ள பெயரை படிக்கவும்.
4. மருந்து பாட்டிலுள்ள லேபில் உள்ள பெயர் மருந்தின் வலிமை, செலுத்தப்பட வேண்டிய அளவு, கொடுக்கப்பட வழி, வேண்டிய மற்றும் கொடுக்கப்பட வேண்டிய மருந்தின் கால அளவு பற்றி கவனிக்க வேண்டும்.
5. மருந்து சரியான அளவு அல்லது எண்ணில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதா என்று அறியவும்.
6. மருந்து பாட்டில் வைப்பதற்கு முன்பு திரும்பவும் பாட்டிலுள்ள பெயரை சரிபார்க்கவும்.
7. மருத்துவர் கட்டளையிட்ட மருந்துகள் சரியாக நோயாளிக்கு செலுத்தப்பட்டதா என்பதை இரு செவிலியர்கள் சரிபார்க்க வேண்டும்.
8. நோயாளி மருந்தை பெற்றுக் கொள்ள கூடிய நிலையில் இருக்கிறாரா என்று உறுதிபடுத்தக் கொள்ளவும்.
9. மருந்து கொடுத்தபின் அதை நோயாளி விழுங்கிவிட்டாரா என்று பார்க்க வேண்டும்.
10. மருந்து கொடுத்த நேரத்தை பதிவு செய்ய வேண்டும், மருந்து கொடுக்கப்படாவிட்டால், காரணத்தை பதிவு செய்ய வேண்டும்,

மருந்துகளின் வடிவங்கள்

1. திரவங்கள்: அ) எண்ணெய்கள் ஆ) கலவைகள்
2. திடப்பொருள்கள்: அ) மாத்திரைகள், ஆ) இனிப்பு பூசிய மாத்திரைகள், இ) குழாய் மாத்திரைகள்.
3. வாயுக்கள்: எ.டு: ஆக்சிஜன் மற்றும் மயக்கமுற செய்யும் வாயுக்கள்.

3.1.6. செயல்களுக்கு ஏற்ப மருந்தின் வகைகள் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன

- வலிநீக்கிகள்: வலியை குறைக்க நீக்குவதற்காக கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் எ.டு: ஆஸ்பிரின்,

- மயக்கநிலைக்கான மருந்துகள் இவை உணர்ச்சிகளை இழக்க அல்லது வலியை உணராமல் இருக்கச் செய்பவை. எ.டு: ஈதர்.
- காப்ச்சல் குறைக்கும் மருந்துகள். எ.டு: குரோசின்
- புழு நீக்கிகள்: புழுக்களைக் கொன்று அவைகளை வெளியேற்றுகின்றன. எ.டு. மெபன்டசோல்.
- நச்சுநீக்கிகள்: நச்சுத் தன்மைக்கு எதிராகச் செயல்புரியப் பயன்படும் பொருள் இது எ.டு: அமில நஞ்சுக்கு அதிக நீர்த்த காரங்கள் அளிக்கப்படுகின்றன.
- அமில நீக்கிகள்: இந்த மருந்துகள் இரைப்பையில் அமிலத் தன்மையைக் குறைப்பவை அல்லது சமநிலைப்படுத்துபவை எ.டு. ஜெலுசில்
- வாந்தியை தடுக்கும் மருந்துகள்: மருந்துகள் குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை குறைக்க மற்றும் வராமல் தடுக்க கொடுக்கப்படும்,
- ஆண்டிஹிஸ்டமைன் : ஒவ்வாமைக்கு கொடுக்கப்படும் மருந்துகள்
- இரத்தம் உறைதலை தடுக்கும் மருந்துகள்,
- இரத்தம் உறைதல்: இரத்தம் உறைதலுக்கு கொடுக்கப்படும் மருந்துகள்,
- வாயு நீக்கிகள்: மருந்துகள் வயிற்றிலும் குடல்களிலும் வாயுக்கள் வெளியேற கொடுக்கப்படும் மருந்துகள்.
- குடல் கழிவுகளை வெளியேற்றும் மருந்துகள் 1, மலமிளக்கிகள் 2, மலவெளியேற்றிகள்
- சிறுநீர்ப் பெருக்கிகள் இம்மருந்துகள் சிறுநீர் சுரப்பதை அதிகரிப்பவை எ.டு: லேசிக்ஸ்
- வாந்தியை தோற்றுவிப்பவை இம்மருந்துகள் வாந்தியை தோற்றுவிப்பவை.
- ஹிப்னாடிக் உறக்க நிலை உண்டாக்குபவை.
- மிட்ரியாடிக்ஸ்: மருந்துகள் கண்ணின் பாவையை விரிவடைய செய்பவை. எ.டு.அட்ரோபின்
- மயாடிக்ஸ்: மருந்துகள் கண்ணின் பாவையை சுருங்க செய்பவை.
- சளி நீக்கிகள் இம்மருந்துகள் மூச்சுக் குழாயில் சளியை வெளியே வர உதவுபவை
- தூக்கம் உண்டாக்கிகள் இம்மருந்துகள் நோயாளிகள் ஓய்வுணர்ச்சி மற்றும் அமைதி நிலையை அடைய உதவுபவை எ.டு: ஓப்பியம்.
- தூண்டுபவை: இம்மருந்துகள் உறுப்புகளின் செயல்களை அதிகப்படுத்துகின்றன. எ.டு: நரம்பு மண்டலத்தை தூண்டும் ஆம்பிட்டமைன் மருந்து.

- வலிநீக்கி மற்றும் உறக்கம் உண்டாக்கிகள் இந்த மருந்துகள் வலியை நீக்கி உறக்கம் உண்டாக்குபவை, எ.டு: மார்பியா.

3.1.7. மருந்துகளையும் மருந்து அலமாரியையும் பாதுகாத்தல்

மருந்துகளை ஒழுங்காக பராமரிக்க வேண்டுமானால் எல்லா வார்டுகளிலும் மருந்து அலமாரிகள் இருக்க வேண்டும்.

1. கலவைகள், மாத்திரைகள், பொடிகள் மற்றும் களிம்புகள் போன்ற எல்லா மருந்துகளையும் வைக்க தனிதனிப் பிரிவுகளுடன் பெரிய அலமாரியாக இருக்க வேண்டும்.
2. மருந்து அலமாரி தனியான அறையில், செவிலியர் அறையின் பக்கத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும். அந்த அறையில் கை கழுவும் வசதி இருக்க வேண்டும், மருந்து அலமாரி எப்போதும் பூட்டப் பட்டிருக்க வேண்டும், அதன் சாவி பொறுப்பு மருத்துவரிடமோ அல்லது செவிலியரிடமோ இருக்க வேண்டும்.
3. எல்லா மருந்து பாட்டில்களிலும் முறையான அடையாள சீட்டு எழுதப்பட்டு இருக்க வேண்டும். அடையாளம் காணும் விதமாக போதிய வெளிச்சம் இருக்க வேண்டும்.
4. மருந்து பாட்டில்கள் அகர வரிசை படி வைக்கப்பட வேண்டும்.
5. நஞ்சுத் தன்மைக் கொண்ட மருந்துகளை தனி அலமாரியில் பூட்டி வைக்க வேண்டும், தலைமை செவிலியர் அதற்கு முழு பொறுப்பாளராக இருக்க வேண்டும்.
6. நச்சு மருந்துகளுக்கென தனியான பதிவேடுகள், வைக்கப்பட்ட வேண்டும்.
7. மருந்துகளின் நிறம், வாசனை, நிலை ஆகியவை மாறி இருந்தால் உடனே அவை மருந்தகத்து திருப்பி அனுப்பி, நீக்கப்பட வேண்டும்.
8. விளக்கெண்ணெய், சீரம், தடுப்பு மருந்துகள், நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகள் (அதாவது பென்சிலின்) போன்றவைகளை குளிர் சாதன பெட்டியில் வைக்க வேண்டும்.
9. அவசர மருந்துகள் முக்கியமாக மூளை தூண்டும் மருந்துகள் ஒரு பெட்டி அல்லது டிரேயில் வைக்கப்பட்டு எப்போதும் தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
10. மருந்துகள் வேண்டுமென்று மருந்தகத்து எழுதி கேட்கும்போது தேவையான அளவுக்கு மட்டும் எழுதி அனுப்ப வேண்டும்.

11. மருந்து அலமாரி எப்போதும் சுத்தமாகவும், ஒழுங்காகவும் இருக்கவேண்டும்.

12. பயன்படுத்திய பிறகு எல்லா பொருட்களும் சுத்தம் செய்யப்பட்டு அதனதன் இடத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும்.

3.1.8. மருந்தினால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள்

1. தோலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் - எ.டு, தோல் அரிப்பு.
2. இரத்தம் - இரத்த அணுக்கள் சிதைவதால் ஏற்படும் இரத்த சோகை
3. கல்லீரல் நச்சுத்தன்மையால் பாதிக்கப்படுதல் - பித்தப்பை அடைப்பு கல்லீரல் பாதிக்கப்படுதல்.
4. சிறுநீரகம் நச்சுத்தன்மையால் பாதிக்கப்படுதல் - சிறு நீரக பாதிப்பு
5. காது நரம்புகள் நச்சுத்தன்மை - காதின் மையபகுதி பாதிப்பு
6. மத்திய நரம்பு மண்டலம் நச்சுத்தன்மை - மூளைச்செயல் நரம்புகள் பாதிப்படைவதால் நரம்புகள் ஒத்துழையாமை, வலிப்பு,
7. இரைப்பை, மற்றும் குடல், அசௌகரியங்கள் - வயிற்றுப்போக்கு, குமட்டல், வாந்தி முதலியன,
8. மருந்து சார்ந்திருத்தலால் மனநிலை பாதிக்கப்படுதல்.

3.2. இரைப்பை மற்றும் குடல் உறுப்புகளை பாதிக்கும் நோய்கள்

3.2.1. ஸ்டோமடைட்டிஸ்

ஸ்டோமடைட்டிஸ் என்பது வாயில் ஏற்படும் அழற்சி ஆகும்.

கிளாசைட்டிஸ்

இது நாக்கில் ஏற்படும் அழற்சியாகும்.

காரணங்கள்

1. மருந்துகள் எ.டு பார்பிசுரேட்ஸ்
2. நச்சுநுண்ணுயிரிகளால் ஏற்படும் நோய்த் தொற்று,
3. கருவிகளால் ஏற்படும் காயங்கள்
4. எரிச்சல் உண்டாக்கும் பொருட்கள்
5. ஊட்டச் சத்துக் குறைவு

வெளிப்படையான அடையாளங்கள்

- சிலேட்டும் படலங்கள் தடித்து காணப்படும்
- அதிக உமிழ்நீர் சுரப்பு
- வாய் சுவாசத்தில் துர் நாற்றம் (ஹாலிட்டோசில்)
- உடல் வெப்பநிலை உயர்தல் (சில சமயங்களில்)

நோயை கண்டறிதல்

உடல் பரிசோதனை

சிகிச்சை

அடையாளங்களுக்கு ஏற்ப சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் இதற்கென தனிப்பட்ட சிகிச்சை இல்லை.

1. உப்புநீர் வாய் கொப்பளிப்பு (சலைன்)
2. வாய் சுத்தமாக வைத்தல்.
3. அதிகமாக திரவங்கள் உட்கொள்ளுதல் மற்றும் சத்துப் பொருட்களை உணவில் சேர்த்தல்
4. புகைபிடித்தலை நிறுத்துதல்.
5. வலியை குறைக்க உணர்ச்சியற செய்யும் மருந்துகள் பயன்படுத்தலாம்.

3.2.2. புட்டாளம்மை (பரோட்டைட்டிஸ்)

இது பரோட்டி உமிழ் நீர் சுரப்பியில் ஏற்படும் அழற்சி நோயாகும். இது சாதாரணமாக உமிழ் நீர் சுரப்பியில் காணப்படும் அழற்சி நிலை ஆகும்.

காரணங்கள்

- வாய் சுத்தம் பேணாதிருத்தல்
- தீவிர நோயில் வாடும் நோயாளிகளுக்கு, மருந்துகளால் அல்லது உமிழ் நீர் சுரப்பு குறைவதாலோ ஏற்படலாம்.
- முதிய நோயாளிகளை அதிகமாக பாதிக்கிறது
- ஸ்டெப்ஃபிலோகாக்கை நோய்த்தொற்று.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- காய்ச்சல்
- காது வலி

- பரோட்டி சுரப்பி வீக்கம்
- உமிழ்நீர் குறைவாக இருக்கும்.
- சில நேரங்களில் மஞ்சள் நிற சீழ் சுரப்பியிலிருந்து வெளியேறுதல்.

சிகிச்சை

மருத்துவ பராமரிப்பு

- ஆண்டிபயாடிக்குகள் கொடுக்கப்படலாம்,
- வலியை குறைக்க வலி நீக்கிகள் கொடுக்கப்படலாம்

செவிலியர் பராமரிப்பு

- நோயாளியின் வசதிக்காக வெதுவெதுப்பான அல்லது குளிர் ஒத்தடம் கொடுத்தல்
- வாய் கொப்பளிப்பு கொடுத்தல்
- நல்ல உணவூட்டமும் அதிக திரவமும் கொடுக்கலாம்.

3.3.2. சொத்தைப் பல்

பல் சொத்தை அல்லது பல் அழிதல் என்பது பற்களில் ஏற்படும் அரிப்பாகும்.நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட் பற்களில் தங்கி பாக்டீரியாக்களின் உதவியினால் அமிலம் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது, பற்களிலுள்ள எனாமல் என்ற பகுதியை கரைக்கிறது.

காரணங்கள்

- பற்கள் சரியாக சுத்தப்படுத்தாதினால் உணவு பொருட்கள் பற்களுக்கிடையில் தங்குகிறது, இதனால் பாக்டீரியாக்கள் அங்கு பெருகி பல் சொத்தையை உண்டாக்குகிறது.
- பல் சொத்தை முக்கியமாக பாக்டீரியாக்கள் மூலம் தான் ஏற்படுகிறது.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- பல் ஈறுகளில் புண்
- பல் வலி
- பற்களில் குழி உண்டாதல்

சிகிச்சை

- ஒழுங்காக பற்களை தேய்ப்பதன் மூலமாகவும் வாயை ப்ளோரின் கலந்த தண்ணீரில் கழுவுதல் மூலமாகவும் பல் சொத்தையைத் தடுக்கலாம்.

- வருடத்திற்கு இரண்டு தடவை பல் மருத்துவரிடம் சென்று பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- சாக்லெட், பாக்கு போடுதல், புகைபிடித்தல், ஆகியவைகளை தவிர்க்குமாறு சுகாதார கல்வி அளிக்க வேண்டும்
- இரவு படுக்கும் முன்பும் காலையிலும் சாப்பிட்ட பின்பும் வாயை கொப்பளிக்கவும்.
- நன்கு பல் துலக்கவும்.

3.2.4. இரைப்பை அழற்சி

இரைப்பையில் அழற்சி என்பது இரைப்பையில் ஏற்படும் நோய்த் தொற்று அழற்சி ஆகும். இதை நெஞ்சு எரிச்சல் அல்லது ஜீரணக் கோளாறு என்றும் சொல்லலாம்.

இது இரண்டு வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவை

1. உடனடி அழற்சி
2. நெடுநாட்பட்ட அழற்சி

காரணங்கள்

1. அதிகமாக உண்ணுவதால் மற்றும் தவறான உணவு உண்ணுவதால் கடுமையான அழற்சி ஏற்படுகிறது. மது அருந்துதல், ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகள் சாப்பிடுதல், பித்தநீரினால் அல்லது கதிர் இயக்க சிகிச்சை போன்ற மற்ற காரணங்களாலும் இது ஏற்படுகிறது.
2. நெடுநாட்பட்ட இரைப்பை அழற்சி மது அருந்துதல் அல்லது இரைப்பை புண்கள் (கட்டிகள்) மற்றும் எச் பைலோரை என்ற நுண்ணுயிர் தொற்று ஆகியவைகளினால் ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்

| கடுமையான இரைப்பை அழற்சி | நாட்பட்ட இரைப்பை அழற்சி |
|--------------------------------------|--|
| 1. வயிற்று கோளாறுகளுடன் தலைவலி. | பசியின்மை, |
| 2. சோர்வு | உணவிற்கு பின் நெஞ்செரிச்சல். |
| 3. குமட்டல் | ஏப்பமிடுதல், |
| 4. பசியின்மையோடு, வாந்தி வாய்கசப்பு, | மற்றும் விக்கல் வரலாம். வாய்புளிப்பு நிலை, |

| | |
|---|-------------------------------------|
| 5. வயிற்றிலுள்ள சிலேட்டும் படலங்கள் தடித்தும், அதிக. இரத்த ஓட்டத்தினால் சிவந்து காண்படுதல். | வாந்தி மற்றும் குமட்டல் இருக்கலாம். |
|---|-------------------------------------|

நோய் கண்டறிதல்

1. எண்டோஸ்கோபி
2. எக்ஸ்ரே வயிற்று பகுதி
3. இரத்த பரிசோதனைகள்

சிகிச்சை

- தீவிர இரைப்பை அழற்சிக்கு அறிகுறிகளுக்கேற்ப சிகிச்சை கொடுக்கலாம்,
- இதற்கான அறிகுறிகள் குறையும் வரை வாய்வழியாக உணவு எதையும் கொடுக்கக் கூடாது.
- எளிமையான உணவு, பால் மற்றும் அமில நீக்கிகள் கொடுக்கலாம்.

நெடுநாட்பட்ட இரைப்பை அழற்சிக்கான சிகிச்சை

- உணவில் மாற்றம்
- ஓய்வை அதிகரித்தல்
- மன அழுத்தத்தை குறைத்தல்
- மருத்துவர் பரிந்துரைப்படி மருந்துகள் சாப்பிடலாம்
- எச் பைலோரை தொற்றுக்கான மருந்துகள் (பிஸ்மத் டெட்ராசைக்கிளின்) கொடுக்கலாம். வைட்டமீன் பி12 கொடுக்கலாம்.

செவிலியர் பராமரிப்பு

1. நோயாளியின் நிலைமை மற்றும் புரிந்துக் கொள்ளும் தன்மையை பொறுத்து செய்ய போகும் சிகிச்சை பற்றியும் கூறி நோயாளியின் பயத்தை குறைக்க வேண்டும்.
2. நோயாளிக்கு காபி போன்ற பானங்களையும் மதுவையும் தவிர்க்குமாறும் நல்ல உணவூட்டம் எடுக்குமாறும் அறிவுரை கூற வேண்டும்.

3. பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள மருந்துகளை சரியான நேரத்துக்கு கொடுப்பதன் மூலமாகவும் அழற்சியை உண்டாக்கும் உணவு மற்றும் பானங்கள் தவிர்ப்பதன் மூலமாகவும் வலியை குறைக்கலாம்.
4. சரியான நீர் ஆகாரங்கள் கொடுக்க வேண்டும்
5. நான்கு மணி நேரத்துக்கொருமுறை முக்கிய உடல் அறிகுறிகளை கண்காணித்து பதிவு செய்ய வேண்டும்.
6. நோயாளிக்கு தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் பற்றி அறிவுறுத்த வேண்டும். எ.டு. காபின், நிக்கோடின் காரமான எரிச்சலுட்படும் அல்லது அதிக மசாலா பொருட்கள் மற்றும் மது.

3.2.5. பெப்டிக் அல்சர்

பெப்டிக் அல்சர் என்பது உணவு குழாயின் கீழ்பகுதி, இரைப்பையின் பைலோரஸ் பகுதி, சிறுகுடலின் முன்பகுதியிலுள்ள சிலேட்டும் படங்களில் ஏற்படும் புண் போன்ற நிலையாகும்.

இரைப்பை புண் அது பாதிக்கும் இடங்களைப் பொறுத்து மூன்று வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

1. இரைப்பை புண்
2. சிறுகுடல் புண்
3. மார்ஜினல் புண்

காரணங்கள்

- இரைப்பை புண் பெண்களைவிட ஆண்களுக்கு தான் 4 மடங்கு அதிக அளவில் ஏற்படுகிறது.
- சிறுகுடல் புண் இரைப்பை புண்ணை விட 5 - 10 மடங்கு அதிகமாக பாதிக்கிறது. முக்கியமாக 20-60 வயதிலுள்ளவர்களுக்கு அதிகமாக வரலாம்.

காரணங்கள்

- அதிக இரைப்பை நீர் சுரப்பு
- அல்சர் உண்டாக்கும் மருந்துகள்
- ஹெலிக்கோ பாக்டீரியா நோய்த் தொற்று

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

1. மேல் வயிற்று பகுதியில் வலி இருக்கும்
2. வலி லேசானதாகவும் எப்போதும் தொந்தரவு தருவதாகவும் இருக்கும்.

3. திடீரென்று இரவில் அதிக வலி இருக்கும்.
4. இரைப்பை காலியாக இருக்கும் போது வலி அதிகரிக்குதல்
5. சாப்பிட்ட பின்பு அல்லது அமிலநீக்கிகள் எடுத்த பின்பு நோயாளி வலி குறைந்ததாக கூறுவார் (சிறுகுடல் புண்)
6. குமட்டலும், பசியின்மை (முக்கியமாக இரைப்பை புண்ணில் இருக்கும்).
7. எடை குறைதல் மற்றும் வாந்தி எடுத்தல்.

நோய் குறி சோதனை

1. எண்டோஸ் கோபி
2. மலத்தில் இரத்தம் உள்ளதா என பரிசோதனை செய்தல்
3. இரைப்பை நீர் பரிசோதனைகள்
4. இரத்த பரிசோதனை - எச் பைலோரை

சிகிச்சை

1. அறிகுறிகளுக்கேற்ப சிகிச்சை
2. புண் ஆறுவதற்கான சிகிச்சை
3. மறுபடியும் வருவதைத் தடுக்க சிகிச்சை

மருத்துவ பராமரிப்பு

- அமிலநீக்கிகள் எ.டு ஜெலுசில்
- ராணிடிடின், சிமிட்டிடின்
- நுண்ணுயிர் கொல்லிகள் எ.டு. பிளஜெயில் மாத்திரைகள்
- பேதி தடுப்பு மருந்துகள்
- வலி நிவாரண மருந்து

அறுவை முறை பராமரிப்பு

அறுவை சிகிச்சை வகைகள்

1. கேஸ்ட்ரோ ஜெ ஜுனாஸ்டமி மற்றும் வேகாட்டமி
2. சப்டோட்டல் கேஸ்ட்ரக்டமி
3. வேகாட்டமி மற்றும் பைலோரோபிளாஸ்டி.

இரைப்பை புண் ஆழமாகி துவாரம் ஏற்பட்டாலோ அதனால் பெரிடோனைடிஸ் ஏற்பட்டாலோ அல்லது இரத்த குழாய் பாதிக்கப்பட்டு இரத்த ஒழுக்கு அதிகமானாலோ உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்.

செவிலியர் பராமரிப்பு

1. உடலின் திரவ நிலையை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும் சிரைகள் வழியாக திரவங்கள் மற்றும் இரத்தம் செலுத்தப்படலாம், மூக்கின் வழியாக இரைப்பைக்குள் உணவு குழாய் பொருத்தப்படலாம். உட்கொள்ளும் திரவம் மற்றும் வெளியேறும் அளவு பற்றிய அளவு சரியாக குறிப்பிட வேண்டும்.
2. மலத்தில் இரத்தம் மறைந்துள்ளதா என்று பார்க்கவேண்டும்.
3. வலியை குறைத்தல், படுக்கையில் ஓய்வு, வயிற்று பொருமலை தடுக்க அடிக்கடி சிறிதளவு உணவு கொடுக்க வேண்டும். உத்தரவிடப்பட்டுள்ள மருந்துகள் கொடுக்க வேண்டும்.
4. சரியான உணவூட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்துதல். உணவு சரியான நேரத்துக்கு சிறிதளவு மற்றும் அடிக்கடி கொடுக்கப்படலாம். காபி மற்றும் கிளர்ச்சியூட்டும் பானங்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். அதிக சூடான / குளிர்ச்சியான காரமான உணவு அல்லது திரவங்கள் கொடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.
5. நோயாளியின் பயத்தை குறைக்க வேண்டும். தவிர்க்க வேண்டிய உணவு பற்றி கூற வேண்டும்.

சிக்கல்கள்

1. இரைப்பை மற்றும் குடல் இரத்த ஒழுக்கு.
2. குடலில் துவாரம் விழுதல்
3. இரைப்பையிலிருந்து வெளியேறும் பாதையில் அடைப்பு.

3.2.6. குடல் இறக்கம் (ஹெர்னியர்)

ஹெர்னியர் என்பது குடலின் வயிற்று குழி சுவர் மூலமாக ஒரு உறுப்போ அல்லது அதன் அமைப்புகளோ நிலையில் இல்லாமல் வெளிவருதல்.

காரணங்கள்

1. பிறக்கும் போதே பலவீனமான வயிற்றுச் சுவர்
2. அடிபடுவதினாலோ, முதுமையின் காரணமாகவோ வரலாம்.
3. சில காரணங்களினால் குடலின் அழுத்தம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படுகிறது. அவை உடல் பருமன், கர்ப்பகாலம், அதிக எடை தூக்குதல், நாள்பட்ட இருமல் ஆகியவற்றால் இருக்கலாம்.

ஹெர்னியா வகைகள்

1. தானாக குறையக்கூடியது: பலவீனமடைந்து வெளியே வரக்கூடிய குடல்பகுதியை வயிற்று குழிக்குள் திரும்பவும் கொண்டு வரலாம்.
2. தானாக குறையாதது : வெளிவரும் குடல் பகுதியை திரும்பவும் வயிற்று பகுதிகள் வைக்க முடியாத நிலை.
3. குறைக்க முடியாத குடல் இறக்கம் : குடல் பாதை முற்றிலுமாக அடைபடுதல். இதனால் உணவு எதுவும் கீழே இறங்காது.
4. முறுக்கிய குடல் இறக்கம் : குறைக்க முடியாத குடல் இறக்கத்தினால் உணவு பாதையில் ஏற்படும் அடைப்பினால் இரத்த ஓட்டமும் தடை படுகிறது, குடல் பகுதி ஒன்றோடு ஒன்று முறுக்கியும் அல்லது வீங்கியும் காணப்படுகிறது. இந்த இடத்தில் அடைப்பு ஏற்படுகிறது.

குடல் இறக்கம் ஏற்பட்டுள்ள பகுதியை பொறுத்து அதன் வகைகள் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன

1. வயிறும் தொடையும் சேரும் இடத்தில் வரும் குடல் இறக்கம். இது ஆண்களுக்கு அதிகமாக வரும்.
 - மறைமுகமான இன்கொய்னல் குடல் இறக்கம் : இது பலவீனமான வயிற்று சுவர் வழியாக (பெண்களுக்கு வட்டவடிவ தசைநார்கள், ஆண்களுக்கு விந்து நாளங்கள் வரும் வழியாக) குடல் இறக்கம் ஏற்படுகிறது
 - நேரடியான இன்கொய்னல் குடல் இறக்கம்: இன்கொய்னல் தசைநார் வழியாக குடல் இறக்கம் ஏற்படுகிறது.
2. பெமரல் ஹெர்னியா தொடைச் சந்துக்கு கீழ் வருகிறது.
3. தொப்புளில் குடல் இறக்கம் : குடலின் ஒருபகுதி தொப்புள் வழியாக முன்னுக்குத் தள்ளி கொள்ளுதல். இது தொப்புள் குழி வட்டம் சரியாக மூடாமல் இருப்பதனாலோ வலிமை குன்றி இருப்பதனாலோ இது ஏற்படலாம். இது முக்கியமாக மிகவும் பருமனான பெண்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் மற்றும் வயிற்றில் அழுத்தம் அதிகரித்தல், ஈரல் அழற்சி மற்றும் மகோதரம் உள்ள நோயாளிகளுக்கும் ஏற்படும்.
4. முன்பக்கம் (அ) காயத்தழும்பில் ஏற்படும் குடல் இறக்கம்: அறுவை சிகிச்சைக்கு பின் குடல் சுவரானது நோய் தொற்று

காரணமாக பலவீனமாக இருந்தால் அதன் வழியாக குடல் பகுதி இறங்குகிறது.

5. உதரவிதானம் குடல் இறக்கம் அல்லது உணவு பாதையில் ஏற்படும் குடல் இறக்கம் (ஹையாட்டஸ் குடல் இறக்கம்) இது இரைப்பையின் ஒரு பகுதி உதரவிதானத்தில் காணப்படும் துவாரத்தின் நெஞ்சுக்குழிக்குள் சென்று விடும்

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- நோயாளி நின்றாலோ அல்லது அழுத்தம் கொடுத்தாலோ அந்த பகுதி வீங்கி காணப்படும். ஆனால் மல்லாந்த நிலையில் படுக்க வைத்தால் மறைந்து போகும்.
- வயிற்றுக்குள் அழுத்தம் அதிகரிக்கும் போது குடல் இறக்கம் பெரிதாக இருக்கும்.
- முறுக்கிய குடல் இறக்கத்தில் வலி இருக்கும், வாந்தி இருக்கும் அந்த பகுதி வீங்கி இருக்கும். வயிற்றில் எரிச்சல், காய்ச்சல் இருக்கும்.
- ஹையாட்டஸ் குடல் இறக்கத்தில் நோயாளி சாப்பிட்ட பின்பு, நெஞ்சு எரிச்சலும் இரவு நேரங்களில் வாந்தி வருவது போலவும் இருக்கும் (Regurgitation)

நோய்குறிகள் சோதனை

1. அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் மூலமாக தீர்மானிக்கப்படுகிறது
2. வயிறு எக்ஸ்ரே மூலம் குடல்களில் அசாதாரணமாக அதிக அளவில் வாயு இருப்பது தெரியும்.
3. இரத்த பரிசோதனைகள் (மொத்த இரத்த எண்ணிக்கை, எலக்ட்ரோலைட்ஸ்)

சிகிச்சை முறை

அந்த பகுதியில் பலவீனமான துவாரத்தின் முன் ஒரு சிறு தகடை வைத்து அழுத்தி கட்டுவதன் மூலம் உள்ளே உள்ள குடல்பகுதி வெளி வருவதை தடுக்கலாம்.

அறுவை சிகிச்சையில் சரி செய்தல்

குடல் இறக்கம் தடைபடுவதற்கு முன் அதை அறுவை சிகிச்சை முறைப்படி சரி செய்யலாம். குடல் முறுக்கம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக அவசர அறுவை சிகிச்சை வேண்டும்.

ஹெர்னியாரஃபி என்பது குடல் இறக்கம் வந்த பை போன்ற பகுதியை அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் நீக்கி விடுதல் வயிறும்,

தசைகளும் நன்றாக தைக்கப்பட வேண்டும். லாப்ராஸ் கோபி கருவி மூலமும் இந்த சிகிச்சை செய்யலாம். ஒரு வலை கொண்டு தசைபகுதி சரிசெய்யப்படுகிறது. தடைபட்ட குடல் இறக்கத்துக்கு அந்த பகுதியை அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் நீக்கி குடல் இறக்கத்தை சரி செய்ய வேண்டும்.

செவிலிய மேலாண்மை

1. **நோயாளிக்கு வசதி உண்டாக்குதல்** : மருத்துவர் உத்தரவு இட்டால் நோயாளிக்கு பெல்ட், மற்றும் சிறு தகடு மூலமாகவும் குடல் இறக்கம் குறைக்கலாம். தலை தாழ்வாகவும், கால் மேலாகவும் படுக்க வைப்பதன் மூலம் குடல் இறக்கம் குறைக்கலாம், குடல் இறக்கத்தை குறைத்த பிறகு நோயாளி பெல்ட் அல்லது சிறு தகடு உபயோகப்படுத்த அறிவுறுத்த வேண்டும்.

2. அறுவை சிகிச்சைக்கு பிந்திய கவனிப்பு

- நோயாளி இருமும் போது அறுவை செய்த பகுதியை சிறு தலையணை அல்லது கை மூலம் தாங்குதல் கொடுப்பதன் மூலம் அந்த இடத்தில் அழுத்தத்தை குறைக்கலாம்.
- மருத்துவர் உத்தரவின் படி வலி நீக்கிகள் கொடுக்கப்படலாம்
- நோயாளியிடம் படுக்கையில் ஓய்வு எடுக்குமாறும் விட்டு விட்டு குளிர் ஒத்தடம், T வடிவ கட்டுதுணி வைத்து விதைப்பையை தூக்கி வைப்பதால் இன்கொய்ன்ஸ் அறுவை சிகிச்சைக்குபின் ஏற்படும் வீக்கத்தை குறைக்கும்.
- நோயாளியின் நிலைமையைப் பொறுத்து படுக்கையிலிருந்து விரைவில் நடமாட ஊக்கப்படுத்தலாம்.
- அறுவைக்கு பின்பு சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம் இருக்கும் என்று நோயாளியிடம் சொல்ல வேண்டும். சிறுநீர் கழிக்க ஊக்கப்படுத்தலாம். தேவைப்பட்டால் சிறு இரப்பர் குழாய் மூலம் சிறுநீரை வெளியேற்றலாம்.

3. நோய் தொற்றை தடுத்தல்

- முக்கிய உயிர் அடையாளங்களை கவனித்து பதிவு செய்ய வேண்டும்.
- காயத்திலிருந்து ஒழுக்குகள் அல்லது தையல் போட்ட பகுதி சிவந்து மற்றும் வீக்கம் இருக்கிறதா என்பதை பார்க்க வேண்டும்.
- நோய் தொற்றுதலுக்கான வேறு மாற்றங்கள் இருக்கிறதா என்பதை பார்க்க வேண்டும் (காய்ச்சல் குளிர், சோர்வு, இருதய துடிப்பு அதிகமாதல்)

- பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள மருந்துகள் கொடுக்க வேண்டும். (ஆன்டிபயாடிக்)

4. வீட்டுக்கு அனுப்பும் போது கொடுக்கப்பட வேண்டிய அறிவுரைகள்

- நோயாளியிடம் அறுவை சிகிச்சைக்கு பின்பு (தொடைச்சந்து குடல் இறக்கம்) வலியும் விதைப்பை வீக்கமும் 24மணி நேரமுதல் 48மணி நேரம் வரைக்கும் இருக்குமென்று சொல்ல வேண்டும்.
- குளிர் ஓத்தடம் தேவைப்பட்டால் கொடுக்கலாம். விதைப்பைக்கு தாங்குதல் கொடுக்க விதைப்பையை துணி மூலம் வைக்கலாம்.
- வலியை குறைக்க பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை கொடுக்கலாம்.
- 4-6 வாரங்களுக்கு அதிக எடையுள்ள பொருட்களை தூக்குவதை தவிர்க்க வேண்டும். விளையாட்டு வீரர்கள் கடுமையான பயிற்சியை தவிர்க்க வேண்டும்.

சிக்கல்கள்

- குடல் அடைப்பு
- குடல் அழுகிய நிலை
- அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட இடத்தில் பிளவு ஏற்படுதல்

3.2.7. குடல் வால் அழற்சி

குடல் வால் அழற்சி என்பது குடல் வாலில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று ஆகும். நோய்த்தொற்று, இறுகிய மலம், வெளிப் பொருட்கள் அல்லது கட்டி போன்ற காரணமாக அடைப்பு ஏற்பட்டு இந்நிலை ஏற்படும்.

காரணங்கள்

குடல் வால் அழற்சி முக்கியமாக 10 முதல் 30 வயது வரை உள்ள ஆண்களை அதிக அளவில் பாதிக்கிறது.

தொற்றினால் ஏற்படும் மாற்றம்

இது குடல் வாலில் அடைப்பு ஏற்பட்டால் அந்த பகுதி வீங்கி நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு இரத்த ஓட்டம் தடைப்படும். குடலுள் அழுத்தம் ஏற்பட்டால் அழுகிய தன்மையும். பொத்துக் கொள்ளுதலும் ஏற்படலாம்.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

திடீரென ஏற்படும் குடல் வால் அழற்சியில் காணப்படும் அறிகுறிகள்

1. தொப்புளைசுற்றி /அல்லது வயிறு பகுதியில் வலி காணப்படும்.

2. மக்பர்னிஸ் இடத்தில் கையை அழுத்தி எடுக்கும் போது வலி இருக்கும் (மக்பர்னிஸ் பகுதி என்பது தொப்புளுக்கும் இடப்பு பகுதிக்கும் இடைபட்ட மத்திய பகுதியாகும்)
3. திசுக்களில் ஆக்சிஜன் குறைவாக காணப்படும்.
4. மிதமான சோர்வு மற்றும் காய்ச்சல்
5. குமட்டலும் மற்றும் வாந்தியும் இருக்கும்
6. மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்.

நோய்குறி சோதனை

1. நோயாளியை பரிசோதிக்கும் போது மக்பர்னிஸ் பகுதியில் கையை வைத்து அழுத்தி எடுக்கும் போது நோயாளி வலி உணர்தல்.
2. இரத்த பரிசோதனைகள்
3. சீறுநீர் சோதனை.
4. வயிற்று பகுதியை எக்ஸ்ரே எடுத்தல்
5. குடல் வால் பகுதியில் இறுகிய மலம் இருப்பதை காணலாம்.

சிகிச்சை முறைகள்

1. அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய பராமரிப்பு

- நோயாளிக்கு படுக்கையில் ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்
- நோயாளிக்கு வாய்வழியாக உணவு மற்றும் திரவங்கள் கொடுக்க கூடாது.
- சிரைகள் வழியாக திரவங்கள் செலுத்தப்படுவதன் மூலம் உடலின் திரவநிலையை சீராக வைக்க வேண்டும்.
- உத்தரவின்படி ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் வலி நீக்கி மருந்துகளும் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- நோயாளியின் வலியின் அளவு, வலியின் தன்மை, இடம், அறிந்து பதிவு செய்ய வேண்டும்.
- நோயாளி வயிற்று தசைகள் தளர்வாக இருக்கவும், வசதிக்காகவும் பாதி நிமிர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

2. அறுவை சிகிச்சையின் வகைகள்

1. குடல் வால் நீக்குதல்
2. லாப்ரோஸ் கருவி மூலம் குடல் வால் நீக்குதல்

3. அறுவை சிகிச்சைக்கு பிந்திய பராமரிப்பு

1. அறுவை சிகிச்சை முடிந்த முதல் 48 மணிநேரத்துக்கு நோயாளிக்கு வாய் வழியாக எதுவும் கொடுக்கக்கூடாது. (குடல் அசைவுகள் தொடங்கும் வரை).
2. சிரைகள் வழியாக திரவங்கள் செலுத்துவதன் மூலம் உடலின் திரவ அளவையும், கலோரி தேவைகளையும் சீராக்க வேண்டும்.
3. எளிதில் செரிக்கக்கூடிய உணவும், அதிக திரவங்களும் 48 மணிநேரங்கள் கழித்து கொடுக்கப்படவேண்டும்.
4. நோயாளி 2 முதல் 4 வாரங்களில் தினசரி செயல்களில் ஈடுபட முடியும்.

சிக்கல்கள்

1. பெரிடோனைடிஸ் (வயிற்றுக்குழி சவ்வை நோய்த்தொற்று தாக்குதல்)
2. குடலில் ஓட்டை விழுதல்
3. சீழ் கட்டி உண்டாதல்

3.2.8. பிளவு

முக்கியமாக ஒரு உறுப்போடு இன்னொரு உறுப்பு சேருமிடத்தில் அல்லது ஒரு குழிக்குள் இரண்டு சிலேட்டும் படலங்களுக்கிடையில் அசாதாரண திறப்பு அல்லது வழி உண்டாதல் ஏற்படுவதாகும்.

காரணங்கள்

1. சீழ் கட்டி
2. நோய் அழற்சி
3. புற்று நோய் கட்டிகள்
4. கதிர் வீச்சு சிகிச்சை
5. கரு உருவாகும் போது ஏற்படும் குறைகள்
6. அறுவை சிகிச்சையினால் ஏற்படும் சிக்கல்கள்

ஆசனவாய் பிளவு

இது சாதாரணமாக காணப்படுகிறது. ஒரு அசாதாரண குழாய் போன்ற பாதை ஆசன வழியிலிருந்து ஆசன குழாய் வரை காணப்படும் இது ஆசன பகுதியில் சீழ்கட்டி உடைந்து வழிந்ததினால் வரலாம்.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

பிளவு ஏற்பட்ட இடத்தில் நமைச்சலும், வலியும் இருக்கும். அந்த இடத்திலிருந்து சீழ் போன்ற ஒழுக்கு இருக்கும்.

நோய்குறி சோதனை

1. வெளிப்படையான அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள் மூலம் நோயை தீர்மானிக்கலாம்
2. குதவாய் பரிசோதனை

சிகிச்சை முறைகள்

- பிளவை நீக்குதல்
- பிளவை சரி செய்தல்

செவிலிய பராமரிப்பு

- நோய் தொற்றுதலுக்கான அறிகுறிகள் இருக்கிறதா என்பதை கண்டறியவும். உயிர் நிலையான அடையாளங்கள் பதிவு செய்ய வேண்டும்.
- புண் ஆறுவதற்காக குடல்களுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்.
- காயத்தை தினமும் பார்வையிட்டு நோய்த்தொற்று இருக்கிறதா என்று கண்டறிய வேண்டும்.
- மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட வலிநீக்கிகளும், ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகளும் கொடுக்கப்படவேண்டும்.
- அடிக்கடி சிட்ஸ்குளியல் எடுக்க ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.
- தொடக்கத்தில் திரவ ஆகாரமும் அதன் பிறகு சமசீரான உணவும் கொடுக்க வேண்டும்.

சிக்கல்கள்

- நோய்த் தொற்று

மூலம்

ஆசன வாயில் கீழ்ப்பகுதியில் உள்ள திசுக்கள் தளர்த்தியாக இருப்பதால் இரத்த குழாய்கள் புடைத்து காணப்படும்.

காரணம்

- சரியான காரணம் அறியப்படவில்லை

நோய் வரும் காரணிகள்

- பரம்பரை தன்மை
- நீண்ட நேரம் நின்று கொண்டு அல்லது உட்கார்ந்து வேலை செய்தல்
- மூலம் ஏற்பட்ட சிரையின் அமைப்பில் வால்வுகள் இல்லாமை.
- வயிற்றுக்குள் அழுத்தம் அதிகமாதல் (மலசிக்கல், மலம்கழிக்கும் போது சிரமம் மற்றும் கருவுற்றிருந்தில் ஆகியவற்றால் வரலாம்)
- ஆசன வாயிலுள்ள திசுக்களும் இரத்த குழாய்களும், தளர்த்தியாக இருந்து அது ஆசனவாய் வெளியே துருத்தி இருத்தல்.

மூலத்தின் வகைகள்

- வெளி மூலம்: இது ஆசனவாயின் வெளியில் காணப்படும். இதில் வலியும் இரத்த ஒழுக்கும் எப்போதாவது இருக்கும்.
- உள் மூலம் : இது ஆசன வாயின் உட்புறமாக இருக்கும். இது வெளியில் தெரியாது. ஆசன வாய் வழியாக பெருத்து காணப்பட்டால் மட்டுமே வெளியே தெரியும் இதனால் அந்த பாதையை இறுக்கமாகவும், வலி மிகுந்தும் காணப்படும். மலம் கழிக்கும் போது இரத்த ஒழுக்கும் ஏற்படலாம்.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- மலம் சரியாக கழிக்காத உணர்ச்சி
- மூலம் வெளியிருந்தால் பார்க்கக்கூடியதாகவும் மற்றும் தொட்டால் உணரக்கூடியதாகவும் இருக்கும்.
- மலச்சிக்கல்
- ஆசனவாயில் அரிப்பு
- மலம் கழிக்கும் போது இரத்த ஒழுக்கு (மலத்தில் இரத்தம் ஒளிர் சிவப்பு நிறமுடையதாக இருக்கும். மலம் கழிக்கும் போது காயம் அல்லது சிலேட்டும படலம் கிழிந்து போவதால் இரத்த கசிவு ஏற்படும்)
- நோய்த்தொற்று அல்லது புண்ணாதல், சீழ் போன்ற ஒழுக்கு இருக்கும்.

நோய் குறி சோதனை

- நோயாளி மலம் கழிக்கும் போது புதிய இரத்த கசிவு
- குதவாய் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் கண்டறிதல்

சிகிச்சை முறைகள்

அறிகுறிகள் இல்லாத மூலத்திற்கு சிகிச்சை தேவையில்லை

மருத்துவ பராமரிப்பு

- எரிச்சல் இல்லாத மலம் இளக்கிகளையும் நார்சத்துள்ள உணவுப்பொருட்களையும் கொடுத்து மலத்தை இளக செய்யலாம்.
- வலி மற்றும் வீக்கத்தை குறைக்க அடிக்கடி சிட்ஸ் குளியல் கொடுக்க வேண்டும்.
- ஆசனவாயில் வலியைக் குறைக்க சாப்போஸிட்டரி மருந்துகளை பரிந்துரைப்படி வைக்கலாம்.
- ஆசனவாய் அரிப்பைத் தடுக்க சிட்ஸ் குளியலும் மற்றும் மற்ற முறைகளும் மேற்கொள்ள படவேண்டும்.
- சிரைகளை சரிபடுத்தும் மருந்துகள் செலுத்துவதன் ஸ்கினோரோசிஸ் மூலம் மூலத்தை கட்டுப்படுத்தலாம்.

அறுவை சிகிச்சை

1. அறுவை சிகிச்சைக்கான காரணங்கள்

- தொடர்ச்சியான இரத்த ஒழுக்கு
- தாங்கமுடியாத வலி
- தாங்க முடியாத அரிப்பு
- தொடர்ந்து அசௌகரியம்

2. செவிலிய பராமரிப்பு

- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்பு நோயாளியின் நிலையை மாற்றி அமைத்தல் வேண்டும். தலையணை கொண்டு வசதியாக வைக்கலாம்.
- உயிர்நிலையான அடையாளங்கள் கவனிக்க வேண்டும்.
- அறுவை சிகிச்சை செய்த பகுதியில் இரத்த ஒழுக்கு இருக்கிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும். வசதியின்மையை குறைக்க பரிந்துரைக்கப்பட்ட குதவாய் களிம்புகள் அல்லது சப்போசிட் டரிகள் வைக்கப்படலாம்.

4. உத்தரவிடப்பட்டுள்ள வலி நீக்கிகளும். ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளும் கொடுக்கப்படலாம்.
5. அறுவை சிகிட்சை முடிந்த 5-வது நாள் முதல் சிட்ஸ் குளியல் கொடுக்க படலாம்.
6. நோய்த்தொற்றைத் தடுக்க ஒழுங்காக ஆசனவாய் சுத்தம் செய்ய சொல்ல வேண்டும்.
7. அறுவை சிகிட்சை செய்த இடத்தில் நோய் தொற்றுக்கான மாற்றங்கள் இருக்கிறதா என்றும் ஒழுக்குகள், இரத்த ஒழுக்கு அரிப்பு போன்றவை காணப்படுகிறதா என்றும் பார்க்க வேண்டும்.
8. அறுவை சிகிட்சைக்கு பின்னர் ஏற்படும் ஆசன வாய் சுருக்கத்தை குறைக்க மலம் இளக்கிகள் கொடுத்து மலம் எளிதில் வெளியேற உதவலாம்.
9. வீட்டுக்கு அனுப்பும் போது நோயாளிக்கு நல்ல சமச்சத்துள்ள உணவு நார்ச்சத்துள்ள உணவு மற்றும் திரவங்கள் அதிகமாகவும் எடுக்க வேண்டும் என்று சொல்ல வேண்டும். தினசரி உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் மலச்சிக்கலும் அதனால் ஏற்படும் அழுத்தமும் குறைக்கப்படும்.

சிக்கல்கள்

1. இரத்த ஒழுக்கு
2. இரத்த சோகை
3. மலம் கழிப்பதில் கட்டுபாடின்மை
4. குதவாய் வெளிவருதல்,
5. குதவாய் முறுக்கம்

3.2.10. மலச்சிக்கல்

மலச்சிக்கல் என்பது ஒழுங்கற்ற அசாதாரணமாக காலம் தாழ்த்தி மலம் கழித்தலாகும்.

காரணங்கள்

1. மருந்துகள் (எ,டு, டிராங்குலைசர்கள் வலிநீக்கிகள், இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும் மாத்திரைகள், அமில நீக்கிகள், ஓபியம் மருந்துகள்)
2. மூலம் அல்லது பிளவுகள்
3. குடல் புற்று

4. சர்க்கரை நோய், பார்க்கின்சன் நோய், மல்ட்டிபிள் ஸ்கிலிரோஸிஸ்.
5. தைராய்டு சுரப்பு குறைதல்
6. நோயாளி அதிகம் நடமாடாமலிருத்தல்
7. சுயநினைவற்ற நோயாளிகள்
8. சரியான உணவு பழக்கம் இல்லாமை (குறைந்த நார்சத்த உணவு, போதுமான நீர் இல்லாமை)
9. உடற்பயிற்சி குறைவு, மன அழுத்தம்

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- வயிற்று பொருமல்
- குடலில் இரைச்சல்
- வலி மற்றும் அழுத்தம் அதிகரித்தல்
- பசியின்மை
- தலைவலி
- சோர்வு
- அஜீரணம்
- மலம் கழிக்கும் போது சிரமம்.
- மலம் சிறிதளவு, கடினமாக, காய்ந்த தன்மையில் கழித்தல்.

நோய் குறி சோதனை

- நோயின் வரலாறு கேட்டல்
- நோயாளியை பரிசோதித்தல்
- குதவாய் பரிசோதனை

சிகிட்சை முறைகள்

- மலச்சிக்கலுக்கான காரணத்தை பொறுத்து அதற்கு சிகிட்சை கொடுக்கப்படலாம்.
- அதிகமாக மலம் இளக்கிகள் பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கவும். அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவு பொருட்களையும் தேவையான அளவு திரவங்களும் உட்கொள்ளுமாறு அறிவுரை கூறவேண்டும்.
- வயிற்று தசைகள் உறுதிக்காக உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.

சிக்கல்கள்

- மலம் இறுகி தடைபடுதல்
- மூலம், பிளவுகள்

3.2.11. வெடிப்புகள்

வெடிப்புகள் என்பது ஆசனவாய் பகுதியில் அல்லது அதற்கு கீழாக ஏற்படும் நேரான ஆழமற்ற புண் அல்லது வெடிப்பு போன்ற பிளவு.

காரணங்கள்

1. மலம் இறுகி போதலினால் ஆசனவாய் பகுதி கிழிந்து போகலாம்.
2. பிரசவத்தின் போது பெரினியத்தின் ஏற்படும் அழத்தம்

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- மலம் கழிக்கும் போது அதற்கு பின்னும் அந்த இடத்தில் வலியும், எரிச்சலும் இருக்கும்.
- மலம் கழிக்கும் போது மலத்தில் ஒளிர் சிவப்பு இரத்தக் கசிவு
- மலச்சிக்கல்

நோய் குறி சோதனை

- ஆசனவாய் இறுகுதலை தடுக்க மயக்க மருந்து கொடுத்து பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
- மலத்தில் இரத்தம் மறைந்துள்ளதா என்று பரிசோதித்தல்

பராமரிப்பு

மருத்துவ பராமரிப்பு

- மலம் இளக்கிகள் மற்றும் சப்போஸிட்டரிகள் வைப்பதன் மூலம் சீரான மல வெளியேற்றம்
- தொற்றுநீக்கி கரைசலை உபயோகித்தல்.

அறுவை முறை

வெடிப்பை நீக்குதல்

செவிலியர் பராமரிப்பு

- நோயாளிக்கு வெதுவெதுப்பான சிட்ஸ் குளியல் கொடுக்கவும். அந்த இடத்தின் மீது உணர்வற செய்யும் களிம்புகள் பூசப்படுவதன் மூலம் வலியை குறைக்கலாம்.
- மலச்சிக்கலை தடுக்க அதிக நார்ச்சத்து உணவுகளையும் புதிதான பழங்களையும். பச்சை கீரைகளும் மற்றும் அதிகபடியான திரவங்களையும் உட்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்த வேண்டும்.

2. கல்லீரல் அழற்சி

கல்லீரல் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று ஆகும். இது ஒரு வகையான வைரஸ் மூலமாக கல்லீரலில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று இரத்த சம்பந்தமான வெளிப்படையான அறிகுறிகள் அற்ற கல்லீரலில் பாதிப்பு அதனால் மஞ்சள் காமாலை ஏற்படுவதுண்டு.

கல்லீரல் அழற்சி வகைகள்

1. ஹெப்படைட்டிஸ் ஏ வகை
2. ஹெப்படைட்டிஸ் பி வகை
3. ஹெப்படைட்டிஸ் சி வகை
4. ஹெப்படைட்டிஸ் டி வகை
5. ஹெப்படைட்டிஸ் இ வகை

நோய் குறி சோதனை

1. நோயாளியை பரிசோதித்தல்.
2. கல்லீரல் செயல்திறன் பரிசோதனை (நோயினால் இரத்தத்தில் கல்லீரல் என்ஸைம்களின் அளவு அதிகமாக காணப்படும்).
3. கல்லீரல் பயாப்ஸி எடுப்பதன் மூலம் நெடுநாட்பட்ட நோய், முன்னேற்றம், சிகிச்சை மூலம் கிடைக்கும் பலன் ஆகியவை பற்றி கண்டறியலாம்.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------|--|--|--------------------------|--|------------------|
| கல்லீரல் தொற்று வகை | நோய் உண்டாக்கும் நுண்ணுயிரி | பரவும் விதம் | அடையாளங்கள் அறிகுறிகள் | இன்குடேஸன் காலம் | நிகழ்தல் | இறக்கும் விகிதம் |
| தொம்படைட்டிஸ் ஏ | ஆர்.என்.ஏ வைரஸ் | மலம் வழியாக | சோர்வு, பசியின்மை தளர்ச்சி, தலைவலி, மிதமான காய்ச்சல், குமட்டல் வாந்தி, மஞ்சள் காமாலை, பழுப்புநிற சிறுநீர் பழுப்பு நிறத்தில் மலம் | 3-5 வாரங்கள் (4வாரங்கள்) | உலக மெங்கும் பரவியுள்ளது முக்கியமாக குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் | 0% |
| தொம்படைட்டிஸ் பி | டி.என்.ஏ வைரஸ் | இரத்தம், பால் உறவு விந்து நீர் உமிழ் நீர் மற்றும் ஒழுக்குகள் | களைப்பு, பசியின்மை காய்ச்சல், வயிற்று உபாதைகள், குமட்டல், வாந்தி, தலைவலி மஞ்சள் காமாலை | 2-5 மாதங்கள் | எல்லா வயதினருக்கும் முக்கியமாக இள வயதினருக்கு வரலாம் | 10% |

| | | | | | | |
|------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|------------------|
| தொம்படைட்டிஸ் சி | ஏ பி அல்லாத தொம்படை டிஸ் வைரஸ்கள் | இரத்தம் இரத்தம் சார்ந்த பொருட்களும் செலுத்துவதன் மூலம் | தொம்படைட்டிஸ் பி மாதிரி | இரத்தம் செலுத்திய 6-7 வாரங்களுக்கும் பின் அறிகுறிகள் தென்படும் | தொம்படைட்டிஸ் பி வருவதை போன்று இதற்கும் வரும் 1 வாரத்திலிருந்து பலமாதங்கள் எல்லா வயதினருக்கும் பல முறைகள் இரத்தம் பெற்றுக் கொண்டவர்களுக்கே | 20% ஈரல் அரிப்பு |
| தொம்படைட்டிஸ் டி | பாதிப்படைந்த டி.என்.ஏ காரணிகள் | தொம்படைட்டிஸ் பி மாதிரி | தொம்படைட்டிஸ் பி போல | 2-5 மாதங்கள் | பல முறைகள் இரத்தம் பெற்றுக் கொண்டவர்களுக்கே | 50% |
| தொம்படைட்டிஸ் இ | ஒரு வகை ஆர்.என்.ஏ வைரஸ் | மலம் மற்றும் வாய் வழியாக | தொம்படைட்டிஸ் பி போல ஆனால் அதை விட அதிகமாக | 3-5 வாரங்கள் | இளம் வயதினருக்கும் அதிகமாக வரும் கருவுற்ற தாய்மார்களையும் இது அதிகமாக பாதிக்கும். | |

நோய் குறி சோதனை

1. இரத்த பரிசோதனையின் கல்லீரல் என்ஸைம் அளவு எல்லா வகையிலும் அதிகமாக காணப்படும்.
2. ஹெப்படைட்டிஸ் சி நோய் தொற்று தொடங்கிய 3-6 மாதங்கள் வரையிலும் ஆன்டிபாடிகள் இருப்பது கண்டுபிடிக்க முடியாது.
3. ஈரல் பயாப்ஸி அறுவைசிகிச்சை மூலம் கல்லீரல் திசுக்களை எடுத்து பரிசோதனைக்கு அனுப்புவதன் மூலம் நெடுநாட்பட்ட நோயை கண்டுபிடித்து அதற்கேற்றவாறு சிகிச்சை கொடுக்கலாம்.

பராமரிப்பு

1. நோயாளிக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்.
2. நோயாளிக்கு குமட்டல் மற்றும் வாந்தி அல்லது உயிருக்கு ஆபத்தான சிக்கல்கள் இருந்தால் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்க வேண்டும்.
3. அடிக்கடி சிறிதளவு அதிக கலோரி உணவு கொடுக்க வேண்டும் கொழுப்பு மற்றும் புரதம் நிறைந்த உணவு கொடுக்கக் கூடாது.
4. இரத்தத்தில் புரோட்ரோம்பின் நேரம் அதிகமாக இருந்தால் வைட்டமீன் கே ஊசி போடப்பட வேண்டும்.
5. தேவைப்பட்டால் சிரைகள் வழியாக திரவம் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட்ஸ் செலுத்தப்படலாம்.
6. வாந்தியை குறைக்கும் மருந்துகள் கொடுக்கப்படவேண்டும்.
7. மஞ்சள் காமாலை சரியான பின் படிப்படியாக வேலைகளில் ஈடுபடலாம்.

செவிலியர் கவனிப்பு

1. சரியான உணவூட்டம் அளித்தல்

- அடிக்கடி சிறிதளவு உணவு எடுக்க ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்
- அதிக கலோரி நிறைந்த மற்றும் கொழுப்பு குறைந்த உணவு கொடுத்தல்.
- தீவிர நிலையில் புரேட்டின் நிறைந்த உணவை தவிர்க்க வேண்டும்
- வாந்தியை குறைக்கும் மருந்துகள் கொடுக்கலாம்.

2. திரவங்கள் செலுத்துதல்

- அடிக்கடி வாந்தி இல்லையென்றால் வாய்வழியே திரவங்கள் கொடுக்கப்பட வேண்டும்

- வாய்வழி கொடுக்கும் திரவம் தங்கவில்லையென்றால் சிரைகள் வழியாக திரவங்கள் செலுத்தப்படலாம்.
- திரவங்கள் உட்கொள்ளும் மற்றும் வெளியேற்றப்படும் அளவுகளும் பதிவு செய்யப்பட வேண்டும்.

3. தேவையான அளவு ஓய்வு

- உடலில் நோய்குறிகள் இருக்கும் போது ஓய்வு அதிகமாக கொடுக்க வேண்டும்.
- நோயாளிக்கு மன ஆறுதலுக்காக வேறு செயல்களில் ஈடுபட செய்யலாம். எ.கா இசைக்கேட்டல் நூல்கள் படித்தல்
- நோய் நலமடைந்த காலத்தில் சிறிதளவு உடற்பயிற்சிகள் செய்ய ஊக்கப்படுத்தலாம்.

4. நோய் பரவுதலை தடுத்தல்

- நோயாளிக்கு நோயை பற்றியும் அது பரவும் விதம் பற்றியும் அறிவுறுத்த வேண்டும்.
- கழிப்பறைக்கு சென்று வந்த பிறகு தகுந்த முறையில் கைகழுவுதல், சுத்தமாக இருக்குமாறு சொல்லவேண்டும்.
- அனைவருக்கும் பயன்படுத்தப்பட்ட ஊசிகள், சாப்பிடும் பாத்திரங்கள் மற்றும் பல் துலக்கும் பிரஷ் ஆகியவற்றை தவிர்க்குமாறு சொல்ல வேண்டும். உடல் திரவங்கள் மற்றவர்கள் மீது படாமல் காக்க வேண்டும்
- எல்லா ஹெப்படைட்டிஸ் வந்த நோயாளிகளையும் பற்றி பொது சுகாதார துறை அலுவலர்களுக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.
- தோலில் சிறு காயங்களையும் உடலினுள் செய்யப்படும் பரிசோதனைகளையும் தவிர்த்தல்.
- ஹெப்படைட்டிஸ் பி தடுப்பூசி மூன்று முறைகளாக போடப்பட வேண்டும், (பிறந்தவுடன். 1 முதல் 6 மாதங்களில்) (சுகாதார பணியாளர்கள், மருத்துவமனைகளில் பணிபுரிவோர்)

சிக்கல்கள் :

1. உடலில் நீரற்ற நிலை
2. இரத்தத்தில் பொட்டாசியம் அளவு குறைவாக காணப்படுதல்
3. கல்லீரல் நோய் தொற்று
4. கல்லீரல் புற்று நோய்

3.3. இருதய செயலிழப்பு

இருதய பலவீனத்தால் தேவையான அளவு ஆக்சிஜன் நிறைந்த இரத்தத்தை நம் உடலுக்கு செலுத்த முடியாமல் போகிறது. இதனால் திசுக்களுக்கு தேவையான அளவு ஆக்சிஜன் கிடைக்காமல் போகிறது.

காரணங்கள்

இதற்கு மூன்று முக்கிய காரணங்கள் உண்டு.

1. இருதய குறைபாடுகள் அதாவது வால்வுகள் குறைபாடுகள் இரண்டு தொகுதிகளிலுக்கிடையில் மாறுபட்ட தொடர்புகள்
2. இருதய தசை சரியான அளவு சுருங்காமை
3. சீரற்ற இருதய துடிப்பு

மற்ற காரணங்கள்

1. நுரையீரலில் இரத்தகட்டி அடைப்பு, நெடுநாளப்பட்ட வியாதிகள்
2. இரத்த ஒழுக்கு மற்றும் இரத்த சோகை
3. மயக்க மருந்துகள், அறுவை சிகிச்சை
4. சிரைகள் வழிதிரவங்கள் அதிகமாக செலுத்துதல்
5. காய்ச்சல், நோய்த்தொற்று கர்ப்பகாலம்
6. உடல் மற்றும் மன அழுத்தம்.

இருதயம் செயலிழப்பு இரண்டு வகைப்படும்

1. வலதுபக்க செயலிழப்பு
2. இடது பக்க செயலிழப்பு

அறிகுறி அடையாளங்கள்

1. இடது பக்க இருதய செயலிழப்பு

- சுவாச தடை
- அதிக வேலையில் மூச்சு திணறல், படுத்த நிலையில் நோயாளிக்கு மூச்சுவிட கஷ்டம்
- தூங்கும் போது மூச்சு திணறல் ஏற்பட்டு எழும்புதல்.
- வறட்டு இருமல்.
- உடல்சோர்வு தூக்கமின்மை, பசியின்மை, மூச்சுவிட கடினம்.
- அதிக நாடித்துடிப்பு
- ஒழுங்கற்ற சுவாசம்

2. வலதுபக்க இருதய செயலிழப்பு

அடையாளங்கள் அறிகுறிகள்

- அதிக இரத்த அழுத்தம், தமனிகள் தந்துகிகளில் இரத்த தேக்கம்.
- கை கால்களில் வீக்கம்
- எடை கூடுதல்
- ஈரல் வீக்கம்
- சிரைகளின் வீக்கம்
- உடல் குழிவுகளில் நீர் தேக்கம்.
- பசியின்மை மற்றும் குமட்டல்
- இரவில் சிறுநீர் அதிகமாக கழித்தல்.
- பலவீனம்

நோய்குறி சோதனை

- இ.ஸி.ஜி
- மார்பு எக்ஸ்ரே
- எக்கோகார்டியோகிராஃபி
- ஏ.பி.ஜி அறிதல்

சிகிச்சை முறைகள்

மருத்துவ கவனிப்பு

1. டையூரிடிக்ஸ் (சிறுநீர் பெருக்கி மருந்துகள்)
2. டிஜிடாலிஸ் (இதய தசைகளை வலிவாக்கி இதயத்தின் சுருங்கும் திறனை மேம்படுத்தும் மருந்துகள்)
3. இரத்த குழாய்கள் விரிவுபடுத்தும் மருந்துகள்

அறுவை சிகிச்சை

இருதய மாற்று அறுவை சிகிச்சை

செவிலியர் கவனிப்பு

- நோயாளியை வசதியான நிலையில் படுக்க வைக்க வேண்டும்.
- படுக்கையில் முழு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்
- படுக்கை அருகில் கழிகலன்கள் அளித்தல்
- உயிர் நிலை அடையாளங்கள் கவனித்தல் பதிவு செய்தல்
- உத்தரவிடப்பட்ட மருந்துகள் செலுத்தல்

- தேவைப்படும் போது (பிராண வாயு) செலுத்துதல்
- ஆழ்ந்த உள் சுவாசம் 1 முதல் 2 மணிக்கு ஒரு முறை செய்ய சொல்ல வேண்டும்.
- தினமும் எடை சோதனை செய்தல்
- படுக்கையில் சிறு உடற்பயிற்சிகளுக்கு உதவுதல்
- தேவையான அளவு தூக்க மாத்திரைகள் மருத்துவர் பரிந்துரையின்படி அளித்தல்
- உணவில் உப்பு குறைக்கப்பட வேண்டும்.
- மலச்சிக்கலை தவிர்க்க வேண்டும்.

சிக்கல்கள்

- சீரற்ற இதயத்துடிப்பு
- இதய தசைகள் செயல் இழப்பு
- அதிக டிஜாக்ஸின் மருந்தினால் வரும் நச்சுத் தன்மை
- நுரையீரலில் இரத்த அடைப்பினால் வரும் சிதைந்த நிலை

இரத்த சோகை

இரத்தத்தில் இரத்த சிவப்பு அணுக்கள் குறைவுபடும் நிலை மற்றும் ஹீமோகுளோபின் குறைவுபடுவதால் வரும் நிலையாகும். இதனால் இரத்தத்தின் பிராண வாயு எடுத்துச் செல்லும் திறன் குறைகிறது.

காரணங்கள்

1. காயங்கள் காரணமாக இரத்த இழப்பு, இரத்த தட்டுகள் குறைவாக உற்பத்தியாதல், இரத்த தட்டுகள் அதிகமாக அழிவதால் இரத்தம் உறையும் செயல்பாட்டில் குறை ஆகிய காரணங்களால் இரத்த இழப்பு ஏற்படுகின்றது.
2. சரியான உணவு ஊட்டம் இல்லாததால் சிவப்பு அணுக்கள் உற்பத்தி குறைதல் (எ.டு) இரும்புச் சத்து குறைவு போலிக் அமிலகுறைவு விட்டமின் பி₁₂, விட்டமின் பி குறைவு.
3. எலும்பு மஜ்ஜையில் சிவப்பு அணுக்கள் உற்பத்தி குறைவு
4. அதிகமான அளவு சிவப்பு அணுக்கள் அழிக்கப்படுதல்.

வெளி காரணங்கள்

1. மருந்துகள், இரசாயனப் பொருட்கள்
2. நோய்த்தொற்று
3. ஆன்டிபாடிகள் எதிர் வினை

உள் காரணங்கள்

1. சிவப்பணுக்களின் மேலுறை குறைபாடுகள்
2. குறைபாடுள்ள சிவப்பணுக்கள் உருவாதல் (சிக்கிள் இரத்த சோகை) தலசீமியா சின்ட்ரோம்.

செயல்பாட்டு மாற்றங்கள்

1. சிவப்பணுக்கள் மற்றும் ஹீமோகுளோபின் உற்பத்தியாகும். அதே அளவிற்கு அழிக்கப்படுகின்றன.
2. சிவப்பணுக்கள் உற்பத்தியாவது குறைந்தாலும் அல்லது அதன் அழியும் தன்மை அதிகமாகும் போது இரத்த சோகை ஏற்படுகின்றது.

அறிகுறிகள்

1. முதல் நிலை - அமைதினமை, சோர்வு, பசியின்மை, சக்தி குறைவு
2. பின் அறிகுறிகள்- வெளிறிய தன்மை, பலகீனம், இருதய துடிப்பு அதிகமாதல், படபடப்பு, சுவாசம் அதிகரித்தல், குறுகிய சுவாசம்.

நோயை அறிகல்

- இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை பரிசோதனை
- ஹீமோகுளோபின் அளவைக் கண்டறிதல்.

இரத்த சோகை வகைகள்

1. இரத்த இழப்பினால் ஏற்படும் இரத்த சோகை: அதிக இரத்த இழப்பு அல்லது தொடர்ந்து குறைவான இரத்த போக்கினால் ஏற்படுகிறது.
2. இரும்புச்சத்து குறைவுபடுவதால் ஏற்படும் இரத்த சோகை: தவறான உணவு பழக்கம், சத்துக் குறைபாடுகள்.
3. பெர்னிஷியஸ் இரத்த சோகை: இரைப்பையின் சிலேட்டும படலத்தில் உள்ள உட்பொருள் குறைபடுவதால் குடலில் வைட்டமின் பி₁₂ இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுவதில்லை.
4. சிக்கில் செல் இரத்த சோகை: இது ஒரு பரம்பரை நோய் இரத்த ஹீமோகுளோபின் அமைப்பு மாறி விடுகின்றது.

5. ஏப்பிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை: இரத்த அணுக்கள் எலும்பு மஜ்ஜையில் உருவாகின்றது. எலும்பு மஜ்ஜை அழியும் போது உற்பத்தி குறைந்து இரத்த சோகை ஏற்படுகின்றது.
6. மெக்லோபிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை: இது வைட்டமின் பி 12 மற்றும் ஃபோலிக் அமிலம் குறைவதால் ஏற்படுகின்றது. இந்த வைட்டமின்கள் டிஎன்ஏ உருவாக மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றது. இதன் குறைவினால் ஒரே மாதிரியான எலும்பு மஜ்ஜை ஏற்பட்டு இரத்த சோகை உண்டாக்குகிறது.
7. இரத்த சிவப்பு அணுக்கள் வாழ்நாள் மிககுறைவுபட்டு விரைவில் அழிக்கப்படுகின்றது.

சிகிச்சை முறைகள்

1. இரத்த போக்கினால் ஏற்படும் இரத்த சோகை: இரத்தம் ஏற்றுதல், மற்றும் இரும்பு சத்து மாத்திரைகள்
2. இரும்புச் சத்து குறைபாட்டினால் வரும் இரத்த சோகை: இரும்பு சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்
3. பெர்னிஷியல் இரத்த சோகை: வைட்டமின் பி 12 உள்ள உணவு பொருட்கள் மற்றும் ஊசிகள் போடுவதன் மூலம் சரி செய்யலாம்.
4. சிக்கில் செல் இரத்த சோகை: இரத்தம் செதுத்துதல் மற்றும் போலிக் அமிலங்கள் கொடுக்கலாம்.
5. ஏப்பிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை: எலும்பு மஜ்ஜை மாற்றுவதின் மூலமும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மருந்தின் மூலம் குறைப்பதின் மூலமும் குணப்படுத்தலாம்.
6. மெக்லோபிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை: வைட்டமின் பி 12 போலிக் அமிலம் தினமும் 1 மி.கி கிராம் மற்றும் சத்துள்ள உணவு கொடுப்பதின் மூலம் சரிசெய்யலாம்.

செவிலிய பராமரிப்பு

1. உணவு சிறிய அளவாக குறைந்த இடைவெளிகளில் கொடுக்க வேண்டும்.
2. இரும்புசத்து வைட்டமின்கள் அதிகம் உள்ள உணவுகள் அதிகமாக கொடுத்தல்
3. சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள்
4. நல்ல உணவு பழக்கம்.

சிக்கல்கள்

1. மந்தமான மனநிலை
2. வளர்ச்சிக் குறைபாடு
3. உடல்வளர்ச்சி குறையால் தாமதமான பூப்பு நிலை
4. இருதய செயலிழப்பு மற்றும் இரத்த சுழற்சி குறைவு மற்றும் அதிர்ச்சி அதனால் ஏற்படும் மரணம்

3.5. மேல் சுவாசப் பாதை நோய்த்தொற்று

மேல் சுவாசப் பாதை நோய்த்தொற்று மூக்கு மற்றும் தொண்டையில் ஏதாவது நோய்த்தொற்று அல்லது குறைபாடுகள் தோன்றுவது மேல் சுவாசப் பாதை நோய்த்தொற்று எனப்படும்.

1. சாதாரண சளி

சுவாச பாதையிலுள்ள சிலேட்டும படலத்தில் சுவாச வைரஸினால் ஏற்படும். நோய்த்தொற்று சாதாரண சளியாகும்

காரணங்கள்

1. ரைனோ வைரஸ்கள்
2. அடினோ வைரஸ்கள்
3. மிக்ஸோ வைரஸ்கள்
4. பாராமிக்ஸோ வைரஸ்கள்
5. குரோனா வைரஸ்கள்

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

1. வைரஸ் தொற்றுதலுக்கு 72 மணி நேரத்துக்கு பின் தும்மல், தொண்டைப்புண் மற்றும் தலைவலி ஏற்படும்.
2. மூக்கில் ஒழுக்கு (தொடக்கத்தில் தெளிவாகவும் பிறகு மஞ்சளாகவும் மற்றும் கெட்டியாகவும் இருக்கும்) மற்றும் மூக்கு அடைப்பும் இருக்கும்.
3. இருமல்

பராமரிப்பு

1. இதற்கென்று தனியான சிகிச்சை இல்லை
2. அறிகுறிக்கேற்ற சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்
3. ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகள் (பரிந்துரை படி)
4. ஆவி பிடித்தல்
5. சளியை இளக செய்யும் மற்றும் இருமல் மருந்துகள்

செவிலியர் பராமரிப்பு

1. மிக முக்கியமாக நோய்த்தொற்று தவிர்ப்பது எப்படி என்று சொல்லி தர வேண்டும்.
2. கைகழுவுதல் முறை - நோய்த்தொற்று முறையை குறைக்கும் மிக சிறந்த வழியாகும்.
3. காகித துவாலைகள் பயன்படுத்த சொல்லி அவற்றை பயன்படுத்திய பின் போக்க வேண்டும்.
4. இருமும் போதும், தும்மும் போதும் வாயை கைக்குட்டையால் மூடி கொள்ளவும்.
5. கூட்டம் நிறைந்த இடங்களில் போவதை தவிர்க்கவும் சொல்ல வேண்டும்.
6. எரிச்சல் தரக்கூடிய புகை, தூசி, இரசாயனங்கள், ஸ்ப்ரே ஆகியவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.
7. சத்துள்ள உணவு, உடற்பயிற்சி, தேவையான அளவு தூக்கம், எளிதாக வாழ்க்கையை எதிர் கொள்ளுதல் ஆகியவற்றை கடைபிடிக்குமாறு சொல்ல வேண்டும்.

சிக்கல்கள்

1. பாக்டீரியாவினால் ஏற்படும் சைனஸ் நோய்த் தொற்று.

3.5.2. ஹெர்பீஸ் என்பது நோய்த் தொற்று

காய்ச்சலுடன் கூடிய கொப்பளங்களுடன் காணப்படும். உதடு அல்லது வாயில் வரும்.

காரணங்கள்

இது வேறு சில வகை நோய்த்தொற்றுடன் சேர்ந்து வெளிப்படும். அதாவது ஸ்ரெப்டோகாக்கல் நிமோனியா, மெனிஞ்சோ காக்கல் மெனிஜைடிஸ் மற்றும் மலேரியா இந்த வைரஸ் உதடு அல்லது மூக்கிலுள்ள செல்களில் இருக்கும். காய்ச்சலினால் இதன் தொற்று அதிகப்படும்.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

1. ஆரம்பநிலை நமைச்சல், புண்ணாதல் எரிச்சல் போன்ற உணர்வு அல்லது தடிப்புக்கு பிறகு கொப்பளம் உண்டாகும்.
2. சிறிய நீர் கட்டிகள் உதடு மற்றும் தோலை ஒட்டிய இடங்களில் காணப்படும்.
3. கொப்புளங்கள்

பராமரிப்பு

மருத்துவக் கவனிப்பு

- ஏசைக்ளோவீர் மருந்துகள் நோயின் வீரியத்தை குறைக்க பயன்படுகிறது.
- உணர்வற செய்யும் மருந்துகளை வலி மிகுந்த இடங்களில் தடவலாம்.
- கொப்பளங்கள் காய்வதற்கான தைலங்கள் அல்லது திரவங்கள் பூசப்படலாம்.

செவிலிய பராமரிப்பு

1. தேவையான அளவு ஓய்வு மற்றும் சத்துள்ள உணவு அளிக்கப்பட வேண்டும். அதிக சூரிய ஒளியில்படாமல் தடுக்கலாம்.
2. இந்த வைரஸ் நெருக்கமாக பழகுவதால் பரவும். எனவே, முத்தமிடுதல், உணவு பகிர்ந்து உண்பது போன்ற பழக்கங்களை தவிர்க்க வேண்டும். என்று அறிவுறுத்த வேண்டும்.
3. நன்றாக கைகழுவுதல் மற்றும் சுத்தமாக இருப்பதன் மூலம் இது பரவுவதை தடுக்கலாம்.

3.5.3. சைனஸைட்டிஸ்

முக எலும்புகளிலுள்ள சிறு காற்றறைகள் நோய்த்தொற்றால் தாக்கப்படுவதை சைனஸைட்டிஸ் என்று அழைக்கிறோம்

வகைகள்

1. திடீரென வரும் நிலை
2. நெடுநாட்பட்ட நிலை

1. திடீரென வரும் நிலை

இது ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காற்று சிற்றறைகளில் ஏற்படும் திடீர் அழற்சி ஆகும்.

காரணங்கள்

1. ஒரு வகை வைரஸ் தொற்றுகள் மேல் சுவாச மண்டலத்தை தாக்குவதால் ஏற்படுகிறது.
2. மூக்கெலும்பில் சிறுகாற்றறைகளில் அடைப்பு இருந்தால் அது காற்று சிற்றறைகளில் நீரையும் நோய் தொற்றையும் உண்டாக்கும்.

வகைகள்

1. முகமுன் எலும்பு காற்றறைகள் அழற்சி
2. மேல்தாடை காற்று சிற்றறை அழற்சி

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

1. பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை அழுத்தினால் வலி இருக்கம்.
2. மூக்கிலிருந்து கெட்டியான ஒழுக்கு இருக்கும்.
3. மேல் காற்று சிற்றறை அழற்சி கண்ணிற்கு கீழ் பகுதியில் வலி இருக்கும்
4. முகமுன் எலும்பு காற்றறை அழற்சியி கண் இமைகளுக்கு மேர்வலி உண்டாக்கும்

நோய் குறி சோதனை

1. நோய் வரலாறு கேட்டறிதல் மற்றும் உடல் பரிசோதனை
2. சைனஸ் எக்ஸ்ரே எடுத்தல்

சிகிச்சை முறைகள்

1. ஆன்டிபயாடிக்குகள் கொடுக்கப்படலாம்.
2. சளியை இளகச் செய்யும் மருந்துகளை வாய்மூலமாகவும் அல்லது மூக்கில் சொட்டு மருந்துகள் வழியாகவும் அளிக்கலாம்.
3. மூக்கு அடைப்பு இருந்தால் ஆவிபிடித்தல் அல்லது சலைன் கழுவுதல் மூலம் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

செவிலியர் கவனிப்பு

1. ஆவி பிடித்தல்
2. உட்கொள்ளும் திரவங்களை அதிகப்படுத்துதல்
3. பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் ஈர வெப்பத்தை அளித்தல்

2. நெடுநாட்பட்ட சைனஸைட்டிஸ்

இது நெடுநாட்பட்ட மூக்கு அடைப்பு முக்கியமாக மூக்கிலுள்ள சிலேட்டும் படலத்திலிருந்து ஒழுக்கு அல்லது மற்றும் வீக்கினால் இந்த அழற்சி ஏற்படுகிறது.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

1. மூக்கிலிருந்து நெடுநாட்களாக ஒழுக்கு இருக்கும்.
2. நீண்டநாட்களாக இருமல்
3. நெடுநாட்களாக லேசான வலி காலை எழுந்தவுடன் தலைவலி உடல் பலவீனம், மூக்கடைப்பு

பராமரிப்பு

1. நெடுநாட்பட்ட அழற்சிக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்
2. மூக்கில் ஏதாவது குறைபாடுகள் முக்கியமாக மூக்கு சுவர்வளைந்து அல்லது கட்டிகள் இருந்தால் காற்று சிற்றறைகளின் திறப்பை அடைத்து விடும், எனவே இவைகளை நீக்க வேண்டும்.
3. காற்று சிற்றறைகளை கழுவுதல் மூலம் ஒழுக்குகள் இருந்தால் வெளியே வந்து விடும்.
4. திரவங்கள் அதிகமாக உட்கொள்ளவும். அந்த இடத்தில் மிதமான வெப்பம் அளிக்கலாம்.

3.5.4. ரைனைட்டிஸ்

இது மூக்கிலுள்ள சிலேட்டும் படலத்தில் ஏற்படும். நோய்த்தொற்று இதை ஒவ்வாமை அற்ற அழற்சி, ஒவ்வாமை அழற்சி என்றும் வகைப்படுத்தலாம்.

ரைனைட்டிஸ் வகைகள்

இதுவும் 2 வகைகளாக பிரிக்கலாம்.

- உடனடியான தொற்று
- நெடுநாட்பட்ட தொற்று

காரணங்கள்

1. ரைனைட்டிஸ் மூக்கின் அமைப்பில் தோன்றும் சில குறைபாடு களினாலும்
2. வெளி பொருட்கள் உள்ளே நுழைவதாலும் கட்டிகள் ஏற்படுவதாலும் வருகிறது.
3. அதிக நாட்கள் சளி இளகச் செய்யும் மருந்துகள் உபயோகிப்பதாலும்
4. கருத்தடை மாத்திரைகள் மற்றும் கோக்கெய்ன் இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்துகள் உபயோகப்பதாலும் வருகிறது.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

1. மூக்கு அடைப்பு
2. மூக்கில் ஒழுக்கு
3. மூக்கில் அரிப்பு மற்றும் தும்மல்
4. தலைவலி

வீடு மற்றும் பணி செய்யும் இடங்களில் நோய்களுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தக்கூடிய பொருட்கள் பற்றிய விவரங்கள் பற்றி கேட்டு அறிய வேண்டும்.

சிகிச்சை முறைகள்

மருத்துவ பராமரிப்பு

மருத்துவர் பரிந்துரைப்படி ஒவ்வாமைக்கான எதிர் மருந்துகள் மற்றும் சளியை இளகச் செய்யும் மருந்துகள் ஸ்டிராய்டு மருந்துகள் (மூக்கில் போடவும்)

செவிலிய பராமரிப்பு

1. நோயாளிகளுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தக்கூடிய பொருட்களை தவிர்க்குமாறு அறிவுறுத்த வேண்டும், அவைகளாவன தூசிகள் மெத்தை நறுமணம் பொருட்கள் நறுமண பொடிகள் புகையிலை சோப்பு
2. சிறிதளவு உப்பு கரைசலை மூக்கினுள் தெளித்தல் மூலம் சிலேட்டும் படல எரிச்சலை தவிர்க்கவும் சளியை இளக செய்யவும் உதவும்.
3. நோயாளிக்கு மூக்கினுள் தெளிக்கும் மருந்துகளை எப்படி உபயோகிக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்த வேண்டும்.
4. மூக்கினுள் மருந்து போடுவதற்கு முன் மூக்கை சிந்த வேண்டும் என்று நோயாளிக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்.

3.5.5. தொண்டை அழற்சி

தொண்டை அழற்சி என்பது பாக்கிரியாவினால் தொண்டையில் ஏற்படும் ஒரு வித தொற்று நோயாகும். இது ஏ பீட்டா ஹிமோலைட்டிக் ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கை என்ற நுண்ணுயிரி வகையால் ஏற்படுகிறது.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

1. திடீரென தொண்டையில் ஏற்படும் புண் மற்றும் காய்ச்சல்.
2. உணவு விழுங்கும் போது தொண்டையில் வலி அதிகரித்தல்
3. தொண்டை சிவந்தும் உள்நாக்கு வீங்கியும், தொண்டைசதைகள் வீங்கியும், சிவந்தும் காணப்படும். தொண்டையும் டான்சில்களும் சீழினால் மூடப்பட்டிருக்கும்
4. கழுத்திலுள்ள நிணநீர் சுரப்பிகள் வீங்கியும், தொட்டு உணரக்கூடியதாகவும், கடினதன்மையாகவும் இருக்கும்.

நோய் குறி சோதனை

1. இரத்த பரிசோதனை
2. தொண்டையிலுள்ள சளியில் நுண்ணுயிர் பரிசோதனை
3. தொண்டை பூச்சு எடுத்தல்

சிகிச்சை முறைகள்

1. பென்சிலின் மாத்திரைகள் 10 நாட்கள் தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும். அல்லது ஊசி மூலம் செலுத்தப்படலாம்.
2. நோயாளிக்கு பென்சிலின் அலர்ஜியாக இருந்தால் எரித்ரோமைசின் கொடுக்கலாம்.

சிக்கல்கள்

1. கீல் வாதம் ரிமாட்டிக் காய்ச்சல்
2. தொண்டைச் சதையைச் சுற்றி சீழ்க்கட்டி ஏற்படல்
3. சிறுநீரக பாதிப்பு
4. சைனசைட்டிஸ் மற்றும் நடுக்காது நோய்த்தொற்று
5. குரல்வளை அழற்சி

3.5.6. குரல்வளை அழற்சி

குரல்வளையில் ஏற்படும் நோய் தொற்று. இது அதிக சத்தமாக பேசுவதாலும் தூசி இராசாயனங்கள் புகை, மற்றும் மாசுக்களினாலும் ஏற்படுகிறது. அல்லது மேல் சுவாச மண்டல நோய் தொற்றினாலும் ஏற்படும்.

காரணங்கள்

குளிர் காலத்தில் அதிகமாக ஏற்படுகிறது. திடீர் பருவநிலை மாற்றத்தை எதிர் கொள்ளவும், உணவு பற்றாக்குறையினாலும் தவறான உணவூட்டத்தினாலும் நோய்எதிர்ப்பாற்றல் குறைவினாலும் ஏற்படுகிறது.

திடீரென்று ஏற்படும் கடுமையான அழற்சி

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

1. கரகரப்பான குரல்
2. குரல் இழப்பு
3. அதிக இருமல்

நாள்பட்ட அழற்சி

தொடர்ந்து குரலில் கரகரப்பு

பராமரிப்பு

1. குரலுக்கு ஓய்வு
2. படுக்கையில் ஓய்வு, வெதுவெதுப்பான நீராவியை சுவாசித்தல் அல்லது ஏரோசல் மருந்துகள் செலுத்துதல்.

3. புகைபிடித்தலை தவிர்த்தல்
4. ஓவ்வாமையை குறைக்கக்கூடிய மருந்துகள் எடுத்தல்
செவிலியப் பராமரிப்பு:
1. நோயாளி பேசாமல் ஓய்வெடுக்க அறிவுறுத்த வேண்டும்
2. சளியை இளக செய்யும் மருந்துகளையும் அதிக திரவங்களையும் உட்கொள்ளுமாறும் சொல்ல வேண்டும்.

3.6. கீழ் சுவாசப்பாதை நோய்த் தொற்று

3.6.1. நிமோனியா

நுரையீரலில் உள்ள காற்று பாதை மற்றும் காற்று நுண்ணறைகளில் கிருமிகளால் ஏற்படும் நோய் தொற்று நிமோனியா எனப்படும்.

காரணங்கள்

1. தொண்டையிலுள்ள பொருட்கள் புரையேறுதல் மூலம் நுரையீரலுக்கு கிருமிகள் எடுத்து செல்லப்படுகிறது.
2. நோய் தொற்றுள்ள ஒருவரிடமிருந்து வெளிவரும் சளித்துளிகளை உட்சுவாசிப்பதின் மூலம் பரவுகிறது.
3. அறுவை சிகிச்சை அல்லது காயங்களினால் நேரடியாக நுரையீரலுக்கு பரவுகிறது.
4. எதிர்ப்பாற்றல் குறைந்த நோயாளிகள் (எ.டு) ஸ்டிராய்டு மருந்துகள் மற்றும் உடலில் எதிர்ப்பு சக்தியை குறைக்கும் மருந்துகளை உபயோகிக்கும் நோயாளிகள்

நிமோனியா எளிதில் வருவதற்கான காரணங்கள்

1. கட்டிகள், பொதுவான மயக்கமருந்து, அறுவை சிகிச்சைக்கு பின் சரியான அசைவின்மை, மத்திய நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் அழுத்தம், நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட குறைபாடுகள் மற்றும் காற்றுப் பாதையில் குழாய் மூலம் சுவாசம் கொடுத்தல்
2. 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் நோயுறும் போது அதிக அளவில் மரணமும் நேரிடலாம்.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

1. திடீரென உடல் சில்லிட்டு போதல் பிறகு உடல் வெப்பநிலை அதிகரித்தல்
2. இருமலுடன் அடர் சளி வெளியேறும்.
3. நெஞ்சு வலி இருமும் போது அதிகரித்தல்

4. சுவாசம் அதிகரித்தல், இரைச்சலுடன் சுவாசம், மூக்கின் துவாரங்கள் விரிவடைதல்
5. நாடிதுடிப்பு விரைவாகவும், வலிமையாகவும் இருக்கும்

நோய் குறி சோதனை

1. மார்பு கூடு எக்ஸ்ரே நோய் நுரையீரலை எவ்வளவு பாதித்து இருக்கிறது என்பதை அறிய முடிகிறது.
2. கோழையை பரிசோதித்தல் நுண்ணுயிர்கள் வளர்த்து அறியும் சோதனை
3. இரத்த நுண்ணுயிர் பரிசோதனை
4. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பற்றிய சோதனை

பராமரிப்பு

1. பரிசோதனைகளில் முக்கியமான நோய் காரணி என்ன என்று கண்டு பிடித்து அதற்கேற்ற நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
2. நோயாளிக்கு சரியான ஆக்சிஜன் பரிமாற்றம் நடைபெறாத காரணத்தால் பிராண வாயு சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும்.

செவிலியப் பராமரிப்பு

1. இரத்தத்தில் கலந்து இருக்கும் நிலையை அறிந்து தேவைப்பட்டால் பிராணவாயு கொடுக்க வேண்டும்.
2. நோயாளியை நேராக உட்கார வைப்பதின் மூலம் நுரையீரல் நன்கு விரிவடைய செய்யலாம்.
3. நோயாளியை இருமச் செய்து சளியை வெளிவரச் செய்யலாம்
4. அதிகமாக திரவ ஆகாரங்கள் எடுக்க உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்
5. பிராண வாயு மூலம் சளியை இளக செய்து சுவாசத்தை எளிதாக்குதல்.
6. தகுந்த நிலையில் கோழையை வெளியேற்றுதல்
7. நெஞ்சுபகுதியை ஸ்டெதஸ்கோப் கொண்டு சோதனை செய்யலாம்.
8. இருமல் கட்டுபடுத்தும் மருந்துகள் கொடுக்கலாம்
9. படுக்கையில் வசதியான நிலைமை ஏற்படுத்துதல்
10. மருத்துவர் கூறியபடி வெந்நீர் /மற்றும் குளிர் ஓத்தடம் தருதல்.
11. காய்ச்சல் இருக்கும் போது சரியான படுக்கை வசதி செய்து தருதல்.

12. உயிர்நிலையான அடையாளங்களை பதிவு செய்தல்
13. மூச்சு பயிற்சி செய்ய உற்சாகப்படுத்துதல்
14. புகை பிடித்தலை தவிர்க்க அறிவுறுத்தல்
15. நல்ல நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வளர்க்க கூடிய உணவுகளை உண்ணவும் நல்ல ஓய்வு எடுக்கவும் அறிவுறுத்த வேண்டும்.
16. தடுப்பூசி போட அறிவுறுத்த வேண்டும்.

சிக்கல்கள்

1. நுரையீரல் சவ்வில் நீர் கோத்தல்
2. இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அதிர்ச்சி
3. மூளை சவ்வில் அழற்சி
4. தன்னிலை மறத்தல் மற்றும் மனகுழப்பம் அதிக தொற்று மற்றும் காய்ச்சலில் ஏற்படும்.
5. நுரையீரல் ஒரு பகுதியில் அடைப்பு

3.6.2. நுரையீரல் காச நோய்

நுரையீரல் காச நோய் ஒரு தொற்று நோய் ஆகும். இது மைக்கோபாக்டீரியம் டுபர்கிள் என்னும் நுண்ணுயிரினால் ஏற்படுகிறது.

காரணம்

நோய் பரவும் விதம்

நோயாளி இருமும் போதும் பேசும் போதும் தும்மும் போதும் வாயில் மூக்கில் உள்ள சளித்துளிகள் மூலம் நோய்க்கிருமி காற்றில் பரவுகிறது. நோய் இல்லாதவர் காற்றில் பரவும் நோயாளியுடைய சளித்துளிகள் சுவாசிப்பதன் மூலம் இந்த நோய் அவருக்கும் பரவுகின்றது.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

1. நோயாளிக்கு முதலில் எந்த அறிகுறிகளும் இருக்காது. இதன் அறிகுறிகள் தாமதமாக வரும். அவை வருமாறு.
 - சோர்வு, பசியின்மை, எடைகுறைதல், மிதமான காய்ச்சல், இரவில் வியர்த்தல், அஜீர்ணம்
2. சில நோயாளிகளுக்கு கடுமையான காய்ச்சல், குளிர் இருக்கும். ப்ளு காய்ச்சலுக்கான அறிகுறிகள் இருக்கும்.

3. சளியுடன் கூடிய இருமல் இருக்கும்
4. சளியில் இரத்தம் இருத்தல் நெஞ்சு வலி, முச்சுவிடுதலில் சிரமம்

நோய் குறி சோதனை

1. கோழையில் நுண்ணுயிர் பரிசோதனை
2. மார்பு கூடு எக்ஸ்ரே

பராமரிப்பு

மருத்துவ கவனிப்பு

காசநோயை குணப்படுத்தும் மருந்துகள்

செவிலியப் பராமரிப்பு

1. காச நோய் உள்ள நபருடன் நேரடியான தொடர்பு உண்டா என்று கேட்டறிய வேண்டும்.
2. உத்தரவிடப்பட்டுள்ள மருந்துகளை உட்கொள்ளும் முறையை பற்றி சொல்ல வேண்டும்.
3. களைப்பை தடுக்க வேலையைத் தவிர்த்து ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்.
4. நோயாளியின் சுவாசத்தின் வலிமை, சுவாசத்தின் அளவு, சளி வெளியேறுவது மற்றும் மூச்சு திணறல் பற்றி கவனிக்க வேண்டும்.
5. உத்தரவிடப்பட்டியிருந்தால் ஆக்சிஜன் செலுத்தப்படலாம்.
6. நல்ல ஊட்டம் உள்ள உணவு உண்ண ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.
7. தொடர்ந்து எடையை கண்காணிக்க வேண்டும்.
8. வைட்டமின் மாத்திரைகள் சாப்பிட சொல்லலாம். காசநோய்க்கான மருந்துகள் எடுக்கும் நோயாளிகளுக்கு நரம்பு கோளாறுகளை தடுக்க விட்டமின் பி 6 (பைரிடாக்ஸின்) கொடுக்கலாம்.

நோய் பரவுதலை தடுத்தல்

1. சளி துளிகள் முலமாக நோய் பரவாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.
2. எதிர்மறை அழுத்தமுடைய அறைகள் நோயாளிக்கு கொடுக்க பட வேண்டும் அப்போது தான் அந்த நுண்ணுயிரி வெளியே செல்லாமல் தடுக்க முடியும்.
3. நோயாளியை பாக்க வரும் உறவினர் முகத்திரை அணிந்து கொள்ள அறிவுறுத்த வேண்டும்.

4. நோயாளிக்கான பணி செய்யும் போது முகத்திரை அணிய வேண்டும்.
5. நோயாளிக்கு நோய் எப்படி பரவுகிறது என்று அறிவுறுத்த வேண்டும்.
6. நோயாளிக்கு தொடர்ந்து குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு மருந்து சாப்பிடுவதன் முக்கியத்துவத்தை பற்றி சொல்ல வேண்டும்.
7. தொடர்ந்து சிகிச்சைக்கு வருவதை பற்றி கூற வேண்டும்.

சிக்கல்கள்

1. நுரையீரல் சவ்வு அழற்சி
2. காசநோய் நிமோனியா
3. மற்ற உறுப்புகளும் இதனால் பாதிக்கப்படலாம்

3.7. எய்ட்ஸ்

எய்ட்ஸ் என்பது உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்த நிலையில் உடலில் எளிதாக தொற்று நோய்கள் பரவுவதாகும். ஹியூமன் இம்முனோ வைரஸ் (ஹெச்.ஐ.வி) நோய் தொற்றுடன் தொடர்புடையதாக காணப்படும்.

பரவும் விதம்

1. ஹெச், ஐ, வி வைரஸ்கள் இரத்தம், சிசுத் தாரையிலிருந்து வரும் ஒழுக்குகள், ஆண்களின் சுரப்புகள், தாய்ப்பாலின் மூலமாக பரவுகிறது.
2. ஊசியின் மூலமாக, பரிசோதிக்கப்படாத இரத்தத்தின் மூலமாக பரவுகிறது.
3. ஆண், பெண் பால் உறவினால் (சிசுத்தாரை, ஒரே இனச் சேர்க்கை மூலமாக, வாய் வழி சேர்க்கை மூலமாகவும் பரவுகிறது.
4. ஹெச்.ஐ.வி. உள்ள தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு பரவுகிறது.

அதிக ஆபத்தள்ள நேர்ச்சிகள்

1. ஓரினச் சேர்க்கை
2. சிரை வழியாக போதை ஊசி செலுத்துவதின் மூலம்
3. (ஹெச்.ஐ.வி கிருமி உள்ள) இரத்தம் செலுத்துவதின் மூலம்
4. ஹெச்.ஐ.வி கிருமியுள்ள நோயாளியிடம் உறவு வைத்துக் கொள்வதாலும் தாய்க்கு ஹெச்.ஐ.வி தொற்று இருந்தால் பிறந்த குழந்தைக்கு ஹெச்.ஐ.வி தொற்று வரும்.

மருத்துவமனை மேலாண்மை

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

1. நுரையீரலின் பாதிப்பிற்கான அடையாளங்கள்: தொடர்ந்து இருக்கும் இருமல், (சளி இல்லாமல் அல்லது சளியோடு.) குறுகிய மூச்சு விடுதல், நெஞ்சு வலி, காய்ச்சல்.
2. உணவுப் பாதை பாதிப்பின் அடையாளங்கள்: வயிற்று போக்கு, எடை இழப்பு, பசியின்மை, வயிறு சுண்டி இழக்கும், அடிக்கடி வயிற்று போக்கு ஏற்படும்.
3. வாயில் அடையாளங்கள்: நாக்கில் வெடிப்புகள், வெள்ளைத் திட்டிகள் (மைனா வாய்) கடைவாய்ப் புண்கள்.
4. நாக்குகளின் அடியில்: சளிச் சவ்வுகளில் வெள்ளைத் திட்டிக்கள் சிறு அடர்த்தியான கருநிறத் திட்டிக்கள்
5. வாயின் நச்சு நுண்மங்களால்: வாய்ப்புண் ஏற்படுகிறது.
6. சுவை உணர்வு பாதிக்கப்படுகிறது.
7. நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்படுதல்: மனச்சோர்வு, நினைவை இழத்தல், மனநிலை பாதிக்கப்படுதல் நினைவு சக்தி இல்லாது இருத்தல், கால்கள் பலவீனம், தசைகள் ஒருங்கிணைந்து செய்யாமல் போவது, சமூக உறவிலிருந்து தனித்திருத்தல்.
8. தீங்கானவைகள்: கபோஸிஸ் சர்கோமா, தோலின் மேல் கட்டிகள் நாளமில்லா சுரப்பி வீக்கம், வயிற்றுப் போக்கு நுரையீரல் பாதிப்புகள்.
9. செர்விக்கல் கார்சினோமா: கருப்பை வாய்பகுதி புற்றுநோய்

நோய் உறுதி செய்தல்

1. நோய் நேர்ச்சிகளின் வரலாறுகள்
2. ஹெச்.ஐ.வி இரத்த பரிசோதனை (என்னலம் / லிங்கட் - இம்முனோ சார்பன்ட் அலே (எலிசா) உறுதி செய்ய பரிசோதனை
3. வெஸ்டர்ன் பிளாட் பரிசோதனை - உறுதி செய்ய பரிசோதனை
4. லிம்போஸைட் சோதனை - செல்களின் எண்ணிக்கை குறைவு
5. இரத்த பரிசோதனையில் இரத்த சோகையைக் காட்டும்
6. பயாப்ஸி எடுப்பதின் மூலம் ஆய்வுறுதி செய்யப்படும்
7. நரம்பு தொடர்பான உளவியல் சோதனை
8. வைரஸ் அளவு சோதனைகள் நோயின் தீவிரத்தை அறிய உதவுகிறது.

பக்க உதவிகள்

1. மாறுபட்ட நோயிற்கான மருத்துவம்
2. உணவு மூலம் உதவுதல்
3. வலியை மட்டுப்படுத்தும் முறைகள்
4. பல் பராமரிப்பு
5. நோயாளிகளின் மனம் மற்றும் சமூக ரீதியான பராமரிப்பு
6. மருத்துவம் மூலம் நோய் அறிகுறிகளை குணப்படுத்துதல்
7. மன சோர்வுக்கான மன நோய் மருத்துவம்,

செவிலியப் பராமரிப்பு

1. நோயாளிகளின் ஊக்கப்படுத்துதல். ஆற்றல்களை பலப்படுத்தி, ஆர அமர இருக்க செய்யும் நல்லவைகளையே ஊக்குவித்தல்,
2. நோயாளியை கவனிக்கும் போது நோய்த் தொற்று வராமல் பாதுகாப்பான முறைகளை கடைப்பிடித்தல்
3. தோலில் ஏற்படும் விரிசலை கவனம் செலுத்திவதை நோயாளிக்கு சொல்லி தருதல் வேண்டும். தோல் காயத்தில் நோய்த் தொற்று ஏற்படலாம். நோயாளிக்கு தேவையான படுக்கை வசதி மற்றும் உணவினை அளிக்க வேண்டும்.
4. சுற்றப்புற சுகாதாரத்தில் கவனம் கொள்ள வேண்டும்
5. உடலினுள் செய்யப்படும் சோதனைகளை சுத்தமாக செய்ய வேண்டும்
6. நோயாளிக்கு நோய் தடுக்கும் விதங்களை அறிவுறுத்த வேண்டும்
 - நோய்த் தொற்றுள்ளோரை தவிர்க்க வேண்டும்,
 - படுக்கையில் ஓய்வெடுக்கும் போது இரும்பு மற்றும் மூச்சு பயிற்சி செய்ய வேண்டும்
 - நோயாளியின் உறவினர்கள் அறைக்குள் நுழையும் முன்னரும் வெளியேறிய பின்னரும் நன்கு கை கழுவ அறிவுறுத்த வேண்டும்.
 - நோயாளிகள் நன்கு சமைக்கப்படாத உணவினை உட்கொள்ளக் கூடாது

- நோயாளியின் எடையை கண்காணித்து அவர் உடலின் சத்து நிலையை அறிய வேண்டும்
- அடிக்கடி சிறு அளவில் உண்ண ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்
- பூஞ்சைகளானுக்கு எதிரான திரவங்கள் மூலம் வாயை கொப்பளிக்க சொல்ல வேண்டும்
- தினசரி 2 அல்லது 3 தடவை வாயை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்
- நோயாளி உட்கொள்ளும் மற்றும் வெளியேற்றும் திரவ அளவினை கண்காணிக்க வேண்டும்
- திரவங்களும் எலக்ட்ரோலைட்டுகளும் பரிந்துரைகளின் படி அளிக்க வேண்டும்
- வயிற்று போக்கு தொடர்ந்து இருந்தால் நோயாளி காபி, மதுபானம் பால் பொருட்கள் கொழப்புச்சத்து மக்க உணவு, பழச்சாறுகள், அமில தன்மையுள்ள சாறுகள் ஆகிறவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.
- நோயாளிகள் அறை வெப்ப நிலையில் உள்ள திரவங்களை அருந்த வேண்டும்.
- வயிற்று பொருமலை ஏற்படுத்தும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை தவிர்க்க வேண்டும்
- நோயாளிகள் பாதுகாப்பான சூழ்நிலையில் இருக்க வேண்டும் (படுக்கை மேல் நோக்கி போடப்பட்டிருக்க வேண்டும் கம்பிகள், அழைக்கும் மணி, மற்றய பொருட்கள்) நோயாளிக்கு அருகில் இருக்க வேண்டும்.
- வயிற்றுப் போக்கின் போது நீரிழிப்பை செய்தல் வேண்டும்,
- மருத்துவ ஆலோசனைப்படி காய்ச்சல் குறைக்கும் மருந்து தரப்பட வேண்டும்
- அறிவுரைப்படி பிராண வாயு வழங்கப்படும்,
- சளி சேகரித்து பரிசோதனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
- நோயாளிகளின் சந்தேகங்களை போக்கி அவர்கள் எடுக்கும் முடிவுகளை ஆதரிக்க வேண்டும்

சிக்கல்கள்

1. நோய் தொற்று அதிகமாதல்
2. சுவாச மண்டல பாதிப்பு
3. எல்லா வகையான உடல் நோய்கள்

3.8. நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு நோயில் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு கூடுதலாக காணப்படும். உடலில் இன்சலின் உற்பத்தி குறைவதாலும் அல்லது அதை பயன்படுத்துவதில் சிக்கல்கள் ஏற்படும் நோய்,

நீரிழிவு நோய் வகைகள்

1. இன்சலின் தேவைப்படும் நீரிழிவு நோய்
2. இன்சலின் அவசிய மில்லாத நீரிழிவு நோய்

காரணங்கள்

1. பீட்டா. செல் உற்பத்தி செய்யும் இன்சலின் இல்லாமல் சர்க்கரையின் அளவு இரத்தத்தில் அதிகமாகும்,
2. இன்சலின் சுரப்பில் குறை ஏற்படுதல்,
3. வைரஸ் தொற்று
4. பரம்பரை மற்றும் உடல் பருமன் முக்கிய காரணங்களாகின்றன

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

1. இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை அளவு
2. எடை குறைவு சோர்வு
3. அடிக்கடி சிறுநீர்கழிப்பது அதிக பசி அதிக தாகம்
4. மங்கலானபாவை
5. ஆறாத காயங்கள்
6. தோலில் அடிக்கடி நோய்த்தொற்று ஏற்படுதல்

நோய் கண்டறிதல்

சாப்பிட்ட பிறகு 2 மணி நேரம் கழித்து இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு மிக அதிகமாக இருத்தல்

சிகிச்சை முறைகள்

1. உணவு முறை
2. உடல் பயிற்சி
3. மருத்துவம்

1. உணவு

உடல் எடையினை பேணுதல் கார்போஹைட்ரேட் உணவினை குறைத்து பூரித கொழுப்புகளை அளிக்க வேண்டும்.

2. உடற்பயிற்சி

இன்சலின் தேவையில்லாத நீரிழிவு சிகிச்சையில் உடற்பயிற்சி. மிகவும் அவசியமாகும். முறையான உடற்பயிற்சி மூலம் எடையை குறைத்து இன்சலின் வேலை செய்யும் சக்தியினை அதிகரிக்க செய்ய வேண்டும்.

3. மருத்துவ முறைகள்

1. உணவு மற்றும் உடற் பயிற்சியினால் குணமாகாத நீரிழிவு நோய்க்கு சர்க்கரையை குறைக்கும் மருந்துகள் தரப்பட வேண்டும்
2. இன்சலின் தேவைப்படும் நீரிழிவு நோய்க்கு இன்சலின் அளித்தல் மிகவும் அவசியமாகும்

பராமரிப்பு

அ. உணவு முறையை மேம்படுத்துதல்

1. உடல் எடை குறைப்பதற்கு நோயாளிக்கு தனிப்பட்ட உணவு முறைப்பட்டியல் தேவை
2. உடல் எடை குறைப்பதற்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியமாகும்
3. எடையை குறைப்பதில் நோயாளிக்கு ஏற்படும் சிரமங்களை பட்டியலிட வேண்டும்

ஆ. இன்சலின் பற்றிய அறிவுரை

1. இன்சலின் ஊசி சுயமாக செலுத்த நோயாளிகளுக்கு செயல் முறையில் விளக்கிக் காட்டவும்
2. படிப்படியாக நோயாளிக்கு தெளிவுபடுத்தி தேர்ச்சி பெறச் செய்யவும்
3. சுயமாய் இன்சலின் சிரிஞ்சின் மூலம் செலுத்திக் கொள்வதில் பயிற்சி பெற வேண்டும்,
4. சுயமாய் ஊசி போட்டு கொள்வதின் மூலம் வலி பற்றிய பயத்தினை போக்கலாம்.
5. நோயாளிகளுக்கு நம்பிக்கை வந்தபின் சிரிஞ்சில் மருந்து நிறைக்கும் முறையை கற்று தரலாம்,
6. உணவு, செயலுக்கு தகுந்தவாறு மருந்து அளவு, நேரம், அறியப்படுதல் வேண்டும்.

இ. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

1. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதை கண்காணிக்க வேண்டும்
2. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதால் ஏற்படும் அறிகுறிகளை கவனித்தல் வேண்டும்.
 - அதிக வியர்வை, படபடப்பு, உடல் வெளுத்தல், இருதய துடிப்பு அதிகரித்தல்
 - தலைவலி, தலைசுற்றுதல், பேச்சு குளறல், நடையில் தடுமாற்றம்
3. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறையும் போது 10 -15 கி சர்க்கரை கொடுத்து சர்க்கரையின் அளவை அதிகப்படுத்த வேண்டும்.
 - நோயாளிகள் 1/2 கப் பழச்சாறு 3 குளுக்கோஸ் வில்லைகள் 4 சர்க்கரை வில்லைகள் 5-6 சர்க்கரை மிட்டாய்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
 - சர்க்கரை எடுத்துக்கொள்ள முடியாத நிலைமையில் குளுக்கோஸ் 1 மி.லி கிராம் கொடுக்க வேண்டும்.
 - சிரை வழியாக 50% குளுக்கோஸ் திரவம் 50 மி.லி கொடுக்க வேண்டும்.
4. நோயாளி எப்பொழுதும் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதை எதிர் கொள்ள தயாராக இருக்க வேண்டும்
5. நீரிழிவு நோயாளிகள் நீரிழிவு நோய் அடையாள அட்டையை எப்பொழுதும் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.
6. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறையாமல் இருக்க உணவுகளுக்கு இடையில் சிற்றுண்டிகள், உடற்பயிற்சிக்கு முன் சிறிதளவு எடுக்க வேண்டும்.

ஈ. உடலின் செயல் திறனை அதிகரித்தல்

- நோயாளிகள் கடினமான உடற்பயிற்சிக்கு முன் இரத்த சர்க்கரை அளவை அறிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- கடுமையான உடற்பயிற்சியின் போது அதிக உணவு உட்கொள்ளுவதால் இரவு நேரத்தில் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதை தடுக்கலாம்

- இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு 250 மி.கிராமை விட அதிகமாகும் போது உடற் பயிற்சியை தவிர்க்க வேண்டும்

உ. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும் மருந்துகளை பற்றிய அறிவுரைகள்

- நோயாளி கண்பர்வை குறைவு காது கேளாமை படிப்பறிவின்மையினால் அவருடைய கற்று கொள்ளும் திறன் குறைகிறதா என்று அறியவும்.
- மருந்துகளின் செயல் உபயோகம் மற்றும் மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் பற்றி எடுத்து கூறவும்

ஊ. சரும பாதுகாப்பு

- சரும பாதுகாப்பு,
- பாத பாதுகாப்பு மிகவும் அவசியம்
- தோல் வறண்டு போகாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- தோலில் வெடிப்பு வராமல் பாதுகாக்க வேண்டும்

ஈ. நோயை சமாளித்து தாங்கிக் கொள்ளுதல்

- நோயாளியும் அவரது குடும்பத்தினரும் நீரழிவு நோய் சுயபராமரிப்பு முறையில் பங்கு கொண்டு அவர்களது நம்பிக்கையினை மேம்படுத்த வேண்டும்,

சிக்கல்கள்

1. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைதல்
2. நீரழிவு நோயினால் வரும் கீட்டோஅசிடோஸிஸ்
3. ஹைப்பர்கிளைசிமிக் சின்ட்ரோம்
4. சிறிய இரத்த குழாய்களில் வரும் சிக்கல்கள் எடு கண்விழித்திரை பாதிப்பு , சிறுநீரக பாதிப்பு, நரம்பு பாதிப்பு
5. இரண்டு வகையான நீரிழிவு நோயிலும் இதயத்தின் இரத்த குழாய்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன.

எலும்பு முறிவு

எலும்பு உடைந்து போதல் அல்லது விரிசல் உண்டாதல்

காரணங்கள்

1. நேரடியாக அடிபடுதல்
2. நசுக்கும் விசை
3. திடீரென முறுக்கி கொள்ளுதல்
4. தீவிர தசை சுருக்கம்,

முறிவின் வகைகள்

1. முழு எலும்பும் குறுக்கே முறிந்து, இடம் பிசகி இருத்தல்.
2. நீள வாக்கில் முழுமையில்லாத முறிவு
3. தோல் மூடிய சாதாரண உள்முறிவு
4. திறந்த எலும்பு முறிவு / கூட்டு எலும்பு முறிவு / சிக்கலான எலும்பு முறிவு; தோல் மற்றும் சளிஜவ்வு கிழிந்து எலும்பு முறிவு வரை இருக்கும்.
 - முதல் ரகம் 1 செ.மீ காயத்துடன் சுத்தமாக இருக்கும்.
 - 2வது ரகம் - 1 செ.மீக்கு மேல் திசுக்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்.
 - 3வது அதிகமான திசுக்கள் பாதிப்புடன் அசுத்தமாக இருக்கும் இதில் தோல் தசைகள் நரம்பு மற்றும் இரத்த குழாய்கள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் தீவிரத் தன்மை அதிகப்படும்.
5. நோய் பாதிக்கப்பட்ட எலும்பு முறிவு

வேறுவகை முறிவுகள்

1. கீரீன் ஸ்டிக் எலும்பு முறிவு : ஒரு பகுதி முறிந்தும் மறுபகுதி வளைந்தும் இருக்கும்
2. நீள்வாக்கில் எலும்பு முறிவு
3. குறுக்கில் எலும்பு முறிவு
4. ஸ்பைரல் எலும்பு முறிவு
5. திறந்த எலும்பு முறிவு
6. குழிந்த எலும்பு முறிவு
7. அழுந்திய எலும்பு முறிவு எடு முதுகெலும்பு முறிவு
8. தசை நாரினால் இழுக்கப்பட்ட எலும்பு முறிவு
9. எலும்பு முறிவு பாகங்கள் ஒன்றோடொன்று அழுத்தி கொள்ளுதல்

மற்றவை

உடல் கூறு அமைப்பின் இடத்தை பொறுத்து முறிவை குறிப்பிடலாம். குறுத்தெலும்பு முறிவு, முள்எலும்பு முறிவு, மைய எலும்பின் நீளத்தின் முறிவு, உள் எலும்பு முறிவு

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

1. காயப்பட்ட இடத்தில் வேதனை
2. வீக்கம்
3. தொடுவதால் வலி

4. முறிந்த எலும்புத் துண்டுகள் ஒன்றுடன் ஒன்று உரசும் ஓசை
5. அமைப்பில் ஊனம்
6. செயலிழப்பு
7. இரத்தக் கட்டு
8. தசைபலவீனம்
9. காயப்பட்ட தசைகள் இரத்த குழாய்கள் மற்றும் நரம்புகள்
10. அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் இரத்த ஓட்டமின்மை
11. முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தில் அசைவின்மை
12. எலும்பில் இரத்த ஓட்டம் நிறைந்திருப்பதால், இரத்தகசிவு அதிகமாக இருக்கலாம். உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்கப் படவில்லையென்றால் நோயாளி உயிரிழக்க நேரிடலாம்.

எலும்பு முறிவை கண்டறிதல்

1. எக்ஸ்ரே பட மூலம் அமைப்பை அறியலாம்.
2. இரத்த பரிசோதனை
3. மூட்டுகளின் செயல்பாட்டினை கண்டறிதல்
4. இரத்த குழாய்கள் பாதிப்பு - கண்டறிதல்
5. நரம்பு தசை இயக்கம் நரம்பு காயம் கண்டுபிடித்தல்

1. பராமரிப்பு

1. எலும்பு முறிவு பராமரிப்பு, தன்மை , இடம் மற்றும் தீவிரத்தை பொறுத்தது.
2. மென்மை திசு சேதாரம்
3. வயது உடல் ஆரோக்கியம் இன்னும்நோயாளியின் மற்ற காயங்களின் கடுமை.

2. சிகிச்சை முறைகள்

அ. முறிவை சரி செய்தல்

- தோல் மூடிய நிலையில் முறிவை சரிசெய்தல்: இதில் முறிவை இருக்கையினால் அசைத்து முறிந்த எலும்பின் பாகங்களை பொருத்தும் வகையில் கொண்டு இணைத்து சரிசெய்தல்.
- திறந்த நிலையில் சரி செய்தல்: தசைகள் விலக்கியோ நீக்கியோ அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரிசெய்தல்

ஆ. அசைவை தவிர்த்தல்

எலும்பு முறிவு பாகங்கள் நேராக வைக்கப்பட்டு அவற்றின் அசைவு தவிர்த்தப்பட வேண்டும்.

- மாவு கட்டு அல்லது சீராக சேர்க்கும் சிம்புகளின் அணைப்பில் அசைவில்லாமல் செய்வது
- இரப்பர் டேப்பினால் தோலை இழுத்து அசைவில்லால் செய்யலாம்.
- முறிவுபட்ட எலும்பை கம்பியின் முலமாகவும் எலும்பை பின் களிணாலும் இணைத்து அசைவில்லாமல் செய்யலாம்.

இ. மறுசீரமைப்பு

முறிவு பாகத்தில் சரியான இழுவை, பயிற்சிகள் இயல்பியல் சிகிச்சை மூலம் அதனுடைய செயல்திறனை மீண்டும் கொண்டு வருதல்.

செவிலியப் பராமரிப்பு

1. இரத்த போக்கு மற்றும் அதிர்ச்சியினை கண்டு கொள்ள உயிர் நிலை அடையாளங்களை கண்காணித்தல்.
2. கட்டுகளில் தோன்றும் இரத்த போக்கு
3. இரத்த இழப்பை சரிகட்டுதல் வேண்டும்
4. இரத்த ஓட்ட குறைவு நரம்பு அழுத்திற்கான அறிகுறிகளை கண்டறிய வேண்டும். (மாவுகட்டிற்கு வெளியே உள்ள பாகங்கள்) விரல்கள் வெளியிருத்தல், உணர்வின்மை, இரத்த ஓட்டமின்மையால் உடல் பாகங்கள் கறுத்தல், நாடித்துடிப்பை உணர முடியாமை.
5. மூச்சு எளிதில் விடும்படியான இடமாற்றம்
6. நுரையீரல்கள் நன்கு இயங்க ஆழ்ந்த மூச்சு பயிற்சி
7. தேவைபடும் போது பிராண வாயு செலுத்துதல்
8. முறிவுபட்ட காலையோ கையையோ உயர்த்தி இரத்த ஓட்டத்தை கட்டுப்படுத்தி வீக்கத்தை குறைக்க வேண்டும்
9. அசைவறச் செய்யும் உபகரணங்களினால் ஏற்படும் அழுத்தத்தை தவிர்க்க வேண்டும்.
10. அசைவற்றிருப்பதாலும் கட்டுகள் அழுத்துவதினாலும் புண் ஏற்படாமலிருக்க அடிக்கடி இடமாற்றி அழுத்தத்தை குறைக்கலாம்
11. மற்ற மூட்டுகளில் சாதாரண உடற்பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.
12. காலுரை எலாஸ்டிக் இடுதல்.
13. முடியுமானால் இடம் மாற உதவலாம்.

14. இரத்த உறைவுக்கான மருத்துவம்
15. முறிவு பாகத்தை அசைவின்றி பாதுகாத்தல் வேண்டும்.
16. நோயாளி இசைவான வாக்கில் இடமாற்றம் செய்து கொள்ளலாம். பொருந்திய எலும்புகளை மாவுதுணிகட்டுகள் மூலம் ஆதரவு.
17. சத்துணவு நிறைந்த திரவ ஆகாரங்கள் அளிக்க வேண்டும்.
18. உட்கொள்ளும் ஆகார அட்டவணை தயாரித்து பின்பற்ற அறிவுறுத்த வேண்டும்.

சிக்கலான விளைவுகள்

1. தசைகள் சுருங்கி போதல்
2. இறுகிய மூட்டுகள்
3. அழுத்தப்புண்
4. இரத்தகட்டு
5. திறந்த முறிவில் நோய்த் தொற்று ஏற்படுதல்
6. இரத்த இழப்பினால் முக்கிய உறுப்புகளுக்கு போதிய இரத்த ஓட்டமின்மை
7. இரத்த குழாயில் இரத்தக்கட்டி அடைப்பு
8. இரத்த குழாயில் கொழுப்பு அடைப்பு
 - மூச்சு திணறல்,
 - மனதுளைச்சல்,
 - காய்ச்சல்

3.10. தீக்காயங்கள் கொப்புளங்கள்

தீயினாலும் மின்சாரத்தினாலும் இரசாயனம், மற்றும் கதிர் இயக்க சிகிச்சையினாலும் தீக்காயங்கள் ஏற்படலாம்.

தீக்காயம் வெப்பமான பொருளிலிருந்து வெப்பம் உடலுக்கு செல்லும் போது ஏற்படுகிறது

வகைகள்: தீசுவாலை, கொதிதண்ணீர், எண்ணெய், இரசாயனம்.

காரணங்கள்

1. தீவிபத்து
2. மின் கசிவில் தொடர்பு
3. இரசாயன காயங்கள் (அமிலம் தோலில் படுதல்)

அறிஞர்கள் அடையாளங்கள்

1. உடல் திசுக்கள் வெப்பத்தினால் பாதிக்கப்படுவதை பல காரணிகள் தீர்மானிக்கின்றன.
2. திசுக்களின் வெப்பம் கடத்தும் தன்மை
3. தோலின் பருமன்
4. தீக்காயத்தினால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
5. சிவந்து காணப்படுதல் அழுத்தம் கொடுக்கும் போது வெளுத்து காணப்படுதல்
6. இரத்தத்துகள்களும் வெள்ளை அணுக்களும் இரத்த குழாயினுள் படிதல்
7. தந்துகி குழாய்கள் சேதமடைவதால் வீக்கம் ஏற்படுதல்
8. தீக்காயங்கள் பகுதியாகவும் முழமையாகவும் காணப்படும்.
9. மூச்சு விடுவதில் சிரமம்

நோயுறுதி செய்தல்

| | |
|---|--|
| 1. மருத்துவ வரலாறு | |
| 2. ஆழம் | முதல் இரண்டாம் மூன்றாம் நிலை |
| 3. தன்மை | மொத்த உடல் பரப்பில் பாதிக்கப்பட்ட விழுக்காடு |
| 4. வயது | குழந்தைகள், வயதானவர்கள் குணமாவதில் கடினம். |
| 5. தீயினால் காயம் பட்ட பகுதிகள் | முகம், கை, கால் பெரினியம், உடல் சுற்றிலும் ஏற்பட்ட காயம் |
| 6. சுவாசித்தலினால் ஏற்படும் பாதிப்பு | |
| 7. சுத்த இரத்தக் குழாயில் உள்ள வாயுக்களின் விகிதங்கள் | |
| 8. மார்பு எக்ஸ்ரே அடிப்படை தேவை. | |

தீக்காயத்திற்கான மருத்துவம்

தீக்காய மருத்துவம் கீழ்க்கண்டவாறு அளிக்கப்படுகிறது

- இரத்த ஓட்ட சீரமைப்பு
- காயங்களை கழுவி சுத்தம்செய்தல்
- நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்து தடவுதல்
- தீக்காயத்தை கட்டுகளினால் மூடுதல்

3.10.1. இரத்த ஓட்ட சீரமைப்பு

முக்கிய உறுப்புகளுக்கு தேவையான இரத்த ஓட்டம் அடைய செய்தல்

- சிரை வழியாக உடனடி திரவம் செலுத்துதல் தேவைப்படும்.
- முதல்நாள் ரிங்கர் லாக்டேட் திரவங்கள் செலுத்தப்படலாம்.
- அநேக வழிகளின் மூலம் 48 மணிநேரத்தில் இரத்த குழாய் மூலம் செலுத்த வேண்டிய திரவத்தின் அளவை நிர்ணயிக்கலாம்

அ) பார்க்லாண்ட் பார்முலா: முதல் 24 மணி நேரம் = 4 மிலி ரிங்கர் லாக்டேட் திரவங்கள் X நோயாளியின் எடை X தீயினால் பாதிக்கப்பட்ட உடல் பரப்பு சதவிகிதம்

இதில் பாதி அளவு திரவம் முதல் 8 மணி நேரத்தில் கொடுக்கப்பட வேண்டும்

சிறுநீர் பிரிவு ஒரு கிலோ உடல் எடைக்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு 0.5 மி.லி 1 மி.லி இருக்குமாறு திரவங்கள் செலுத்தப்பட வேண்டும்

உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவிகள்

- குடல்களின் அசைவு தோன்றிய பிறகு திரவ ஆகாரங்கள் கொடுக்கலாம்
- 1 கிலோ உடல் எடைக்கு 3கி, புரதம் தேவைப்படும்.
- தேவையான கலோரி ஊட்டம் வாய் வழியாக முடியாத போது மற்ற வழி மூலம் அமினோ அமிலம், குளுக்கோஸ், கொழுப்பு வைட்டமின்கள். உலோக சத்துக்கள் கொடுக்கலாம்

3.10.2. காயத்தினை சுத்தப்படுத்துதல்

இருமுறை சுத்தம் செய்து உலர்ந்த மேல் பகுதியினை நீக்கி, துணி கட்டுகளை தினமும் மாற்றுதல் வேண்டும்.

நுண் கொல்லி கலவை, சலைன், சுத்தமான தண்ணீர் மூலம் கழுவுதல் வேண்டும்.

உலர்ந்த உதிரும் கருகிய தோல்களை நீக்கி சுத்தம் செய்ய வேண்டும் சுத்திரிக்கோல் இடுக்கிகள் முதலியவை கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட வேண்டும்

3.10.3. நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்து தடவுதல்

நீர் தொட்டியில் குளிர்ப்பாட்டியோ, ஷவர் மூலமோ சுத்தப்படுத்துதலாகும். உலர்ந்து கழிவுகளும் மேல் பகுதிகளும் எளிதில் நீக்கப்படும்.

பயன்கள்

- உடல் பயிற்சி நடைபெறுகிறது.
- காயத்தில் ஓட்டிகொள்ளும் கட்டு துணி எடுக்கப்படுகிறது

தீமைகள்

- அதிக உடல் வெப்பம் நீங்கி நோயாளிக்கு சவுகரிய குறைவாக இருக்கும்.

3.10.4. நுண்கொல்லி மருந்துகள்

நுண்கொல்லி மருந்துகள் பயன்படுத்தி நோய்த் தொற்றை தடுக்கலாம்.

3.10.5. தீக்காயம் முடுதல்

மூடுவதற்கு மற்றவர்கள் தோலையோ அல்லது வேறு உடல் பகுதியின் தோலையோ உபயோகிக்கலாம்.

செவிலிய பராமரிப்பு

1. சுவாச தேவைக்கான பிராண வாயு செலுத்துதல்
 - ஈரபதமுள்ள பிராணவாயு செலுத்த வேண்டும்.
 - பிராண வாயுகுறைவினை அறிந்து கொள்ளுதல்.
 - இரத்த ஓட்டம் சீராயிருக்க செய்தல்
 - நகைகளும் துணிகள் நீக்கப்படுதல் வேண்டும்.
 - காயம் பட்ட பக்கம் உயர்த்தப்பட வேண்டும்
 - ஆகாரம் உட்கொள்ளுதல் கவனிக்கப்படுதல் வேண்டும்.
 - நோயாளியின் எடை கவனித்தல் வேண்டும்.
 - உடல் உஷ்ணம் சீராக இருத்தல் வேண்டும்
 - நோய்த் தொற்று பாதிப்பில்லாமலிருத்தல் வேண்டும்
 - நோய்த் தொற்று எதிர்ப்பு மருந்து அளித்தல் வேண்டும்.
 - நோயாளியின் சுத்தம்பேணப்பட வேண்டும்.
 - சாதாரண ஆழ்ந்த முச்சபயிற்சி அளித்தல் வேண்டும்.
 - வலிநீக்க குறைக்கும் மருந்துகள் மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி தரப்படுதல் வேண்டும்.

சிக்கல்கள்

1. நுண்கொல்லி பாதிப்பு
2. நுரையீரல் பாதிப்பு

3.11. கண்புரை நோய்

தெளிவற்ற மங்கலான பார்வை

கண்புரை நோய் வகைகள்

1. வயோதிகப் புரை
2. பிரசவ புரை
3. காயம் காரணமான புரை
4. லென்சு இல்லாமை

காரணங்கள்

1. வயோதிகத்தில் லென்சின் பார்வைக் கூர்மை மங்குதல்
2. கருவுற்ற காலத்தில் தாய்க்கு ஆரம்பத்தில் முதல் முன்று மாதத்துக்குள் விளையாட்டம்மை தொற்றினால்
3. 80 வயதுக்குமேல் லென்சு சக்தி இழந்து போதல்

அடையாளங்கள் அறிகுறிகள்

- மங்கிய தெளிவற்ற பார்வை
- வெளிச்சத்தில் கண் பார்வை கூசுதல்
- படிப்படியாக வேதனையின்றி பார்வை இழத்தல்.
- கண்மணி வெள்ளையாக தோன்றுதல்

நோய் ஆய்வுறுதி

1. தோற்றத்தை பெரிதாக்கி காட்டும் சிலிட்விளக்கு சோதனை
2. கண்ணினுள் இருக்கும் உள் அழுத்தம்
3. நேரடியான மறைமுகமான உள் கண் சோதனைப்பார்வை
4. பார்வை எல்லைக்கான பரிசோதனை

பராமரிப்பு

பொது அறிவுறுத்தல்கள்

- அறுவை சிகிச்சை மூலம் கண்புரையை சரிசெய்யலாம்.
- ஒருகண் புரையில் நோயாளி சமாளிக்கலாம்.
- இருகண் புரையில் போது அறுவைசிகிச்சை தேவை.
- புரை அறுவை சிகிச்சை ஒருசமயத்தில் ஒரு கண்ணில் மட்டும் செய்ய வேண்டும்
- அறுவை சிகிச்சை இடத்தில் உணர்ச்சியற செய்யப்படுகிறது

- அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் வேதனை குறைக்கும் உணர்வை குறைக்கும் மருத்துவம்
- கண் உள் அழுத்தம் குறைக்க மருத்துவம்
- பழைய லென்சை வெளியே எடுத்து புதிய லென்சு பொருத்தப்படுகிறது, பழைய லென்சு வெளியேற்றப்பட்ட பின்னர் அறுவை காயம் ஆறிய பின்னர் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் புதிய தகுந்த லென்சுகளை உபயோகிக்க வேண்டும்.

அறுவை சிகிச்சை பராமரிப்பு

லென்சுகள் பல முறையில் வெளியேற்றப்படும்

1. லென்சு அதன் உறையுடன் எடுக்கப்படுகிறது
2. லென்சு மட்டும் எடுக்கப்படுகிறது
3. கிரையோ சர்ஜரி
4. ஃபாக் கோ எம்லிசிபிகேஷன்

செவிலியப் பராமரிப்பு

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

- நோயாளிக்கு அறுவை சிகிச்சை முறையை விவரித்து அவரது பயத்தை போக்கவும்.
- கண்ணை தொடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் நுண்கொல்லி நுழைவதை தவிர்க்கலாம்.
- பரிந்துரையின் படி அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய மருந்துகளை அளிக்கவும்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு பின்

- மருந்துகள் மூலம் வலியை போக்க வேண்டும்.
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி வராமல் தடுக்க மருந்துகள் அளிக்கவும்
- நோயாளி இருமல் தும்மல் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்
- நோயாளி உடம்பை முன்பக்கமாக வளைக்க கூடாது
- நோயாளியை முடிந்த வரை நடமாட செய்யலாம்
- இரவு நேரங்களில் கண்களை உறைகள் மூலம் மூடுவதால் காயங்களை தவிர்க்கலாம்

3.12. காது மெழுகு

காது மெழுகு செருமன் என்று பெயர் வெளிப்புற காதின் சுரப்பிலிருந்து சுரக்கும் மஞ்சள் அல்லது பழுப்பு நிறமெழுகு போன்ற சுரப்பு பஞ்சை அடைப்பதின் மூலமும் சிறுவர்கள் மணலின் விளையாடுவதன் மூலமும் மெழுகு காதினுள் ஏற்படுகிறது.

அடையாளங்களும் அறிகுறிகள்

- காது கேட்பதில் மந்தம்
- சிலசமயங்களில் வேதனையாகவும் சீழ்வடியவும் செய்யும்.

சிகிச்சை முறைகள்

- அடைப்பு ஏற்பட்டாலொழிய சிகிச்சை தேவையில்லை
- வேற்றுப்பொருட்கள் இருந்தால் காது மருத்துவர் மூலம் சிகிச்சை கொடுக்கலாம்
- பூச்சிகள் நுழைந்து விட்டால் எண்ணெய் ஊற்றி வெளியேற்றலாம்.
- உலர்ந்த பட்டாணி போன்ற தாவர பொருள்கள் வெளியேறினால், நிவாரணம் கிடைக்கும்
- பொருத்தமான ஆயுதங்களை நிதானமாக திறமையுடன் உபயோகித்து வெளியேற்றுதல் வேண்டும்.
- மிகவும் சிறிய குழந்தைகளுக்கு உணர்ச்சி நீக்க மருந்து தேவைப்படலாம்.

3.12.1. காது நோய்த் தொற்று

வெளிப்புற காதுநோய் தொற்று இவைகளில் இரு வகைகள் உண்டு.

1. உடனடி வெளிப்புற காது பாதிப்பு
2. நாள்பட்ட வெளிப்புற காது பாதிப்பு

மூல காரணங்கள்

பூஞ்சைகளான மற்றும் நுண்ணுயிர் தொற்றினால் ஏற்படலாம் காயம் ஏற்பட்டு பின்னர் நோய் தொற்றின் விளைவாலும் ஏற்படலாம்.

| வெளிப்புற காதில் உடனடி பாதிப்பு | வெளிப்புற காதில் நாள்பட்ட பாதிப்பு |
|--|------------------------------------|
| எரிச்சலூட்டும் உணர்வு | கடுமையான நமைச்சல் |
| காதில் சீழ் வடிதல் | சீழ் கெட்டிப்படும் |
| காது மடல் வீங்கியும் சிவந்தும் இருக்கும் | காது கேட்பதில் மந்தம் |

பராமரிப்பு

1. மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி காதில் சொட்டு மருந்துகள் விட வேண்டும்.
2. வலிநீக்கி மருந்துகளும் ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகளும் மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி அளிக்கலாம்
3. கை கழுவதின் மூலம் நோய்த் தொற்றை தடுக்கலாம்

நடுக்காது நோய்த் தொற்று

நடுக்காதில் நோய்த்தொற்று ஏற்படும் வகைகள்

1. உடனடி நடுக்காது நோய்த் தொற்று
2. நாள்பட்ட நடுக்காது நோய்த் தொற்று

காரணிகள்

1. ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ்
2. நீமோகாக்கஸ்

அடையாளங்களும் அறிகுறிகள்

சில நாட்களிலிருந்து சில வருடங்கள்வரை நீடிக்கும்

- காதில் அடைப்பு
- காது கேளாமை
- கடுமையான காது வலி
- பசியின்மை
- காய்ச்சல்

மருத்துவ சிகிச்சை

- காதை சுத்தப்படுத்தவும்
- மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் காய்ச்சல் நீக்கி மருந்துகள், ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் வைட்டமின் மாத்திரைகள் கொடுக்கலாம்.
- மிதமான தூக்க மருந்துகளும் காது சொட்டு மருந்துகளும் அளிக்கலாம்

3.14. சிறுநீர் பாதை நோய்த் தொற்று

சிறுநீர் பாதையில் நோய்த் தொற்று ஏற்படும் போது அறிகுறிகளுடன் மற்றும் அறிகுறிகள் இல்லாமலும் இருக்கும்.

பாதிக்கப்படும் பகுதிகளாவன

1. சிறு நீர்ப்பை
2. சிறு நீர் குழல்
3. பிராஸ்டேட்சுரப்பி (ஆண்களில்)
4. சிறு நீரகம்,
5. சிறு நீர்குழாய்

காரணம்

1. சிறுநீர் துவாரத்தின் மூலம் நோய்த் தொற்று ஏற்படலாம்
2. சிறுநீர் பாதையில் அடைப்பு
3. சிறுநீரக நோய்களும் நோய்த் தொற்றை ஏற்படுத்தலாம்

அடையாளங்களும் அறிகுறிகள்

1. சிறு நீர் கழிக்கும் போது வலி
2. அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல்
3. அவசரமாக சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய உணர்வு
4. அடிவயிற்றில் வலி மற்றும் வேதனை
5. சிறுநீருடன் உதிரப் போக்கு

நோய் குறி சோதனை

1. சிறுநீரில் சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் இருத்தல்
2. சிறுநீரில் நோய்த் தொற்று பரிசோதனை செய்தல்

மருத்துவ பராமரிப்பு

1. ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள்
2. அதிகமாக திரவ உணவுகள் அளித்தல் வேண்டும் காபி, டீ மதுபானம் போன்றவற்றை தவிர்க்கவும்
3. சிறுநீர் கழிவதை அதிகப்படுத்தவும்
4. தகுந்த ஓய்வு

சிக்கல்கள்

சிறுநீரகத்தில் நோய்த் தொற்று

3.15. உடனடி சிறுநீரக பாதிப்பு

பல்வேறு காரணங்களால் சிறுநீரகத்தின் செயல் திடீரென்று குறைந்து விடும்.

காரணங்கள்

1. சிறுநீரகத்திற்கு முந்தைய காரணங்கள்: சிறுநீரகத்திற்கு குறைவான இரத்த ஓட்டம் ஏற்படுவதால் இந்த பாதிப்பு ஏற்படுகிறது, (எ.கா) இரத்த இழப்பு தீக்காயம் சிறுநீர் பெருக்கி மருந்துகள் உபயோகித்தல்.
2. சிறுநீரகத்திற்கு பிந்திய காரணங்கள்: இதில் சிறுநீர் பாதையில் ஏற்படும் அடைப்பினால் உண்டாகிறது.
3. சிறுநீரக காரணங்கள்: சிறு நீரகத்தை பாதிக்கும் நச்சுத் தன்மை

அடையாளங்களும் அறிகுறிகள்

1. சிலேட்டுமப் படலங்கள் வறண்டு இருத்தல்
2. இரத்த அழுத்தக் குறைவு
3. குறைவாக சிறுநீர் கழித்தல்
4. காய்ச்சல் இரத்தத்தில் யூரியா கிரியேட்டனின் யூரிக் அமிலங்கள் பொட்டாசியம் கூடுதலாக இருத்தல்

நோய் குறி சோதனைகள்

1. சிறுநீர் பரிசோதனை
2. சிறுநீரில் நுண்ணுயிரி பரிசோதனை
3. அல்ட்ரா சோனோகிராம்

பராமரிப்பு

1. சிறுநீரகத்திற்கு தேவையான இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குதல்
2. நோயாளி உட்கொள்ளும் திரவமும் வெளியேற்றும் திரவ அளவினை கண்காணிக்கவும்
3. தினமும் நோயாளியின் எடையை பார்க்கவும்
4. உயிர் நிலையான அடையாளங்களை கண்காணிக்கவும்
5. தகுந்த சத்துணவுகளை கொடுக்கவும்
6. மருத்துவரின் பரிந்துரைபடி மருந்துகளை அளிக்கவும்

சிக்கல்கள்

1. நோய்த் தொற்று
2. சீரற்ற இதயத்துடிப்பு

தலைக்காயம்

தலை எலும்பு அல்லது முக எலும்பு முறிவதால் தலைகாயங்கள் ஏற்படலாம், இதனால் மூளைக்கு நேரடியாக பாதிப்பு ஏற்படலாம்

1. அழுத்தம்

தலை எலும்பில் ஏற்படும் குழிவால் ஏற்படும் தற்காலிக உணர்வின்மை

2. மூளை குழப்பம்

மூளையின் செயல்திறனில் தடையால் ஏற்படும் தற்காலிக உணர்வின்மை

3. இரத்தக்கட்டு

மூளையில் ஏற்படும் லேசான சேதம்

4. தலையினுள் ஏற்படும் இரத்த கசிவு

தலைக்காயம் ஏற்படும் போது தலையினுள் இரத்த கசிவு ஏற்படலாம், இதனால் தலையினுள் அதிக அழுத்தம் ஏற்பட்டு நோயாளி இறக்க நேரிடலாம்.

வகைகள்

1. எப்பீடுரீல் இரத்த கட்டிகள்
2. சப்ரூல் இரத்த கட்டிகள்
3. சப்அரக்னாய்டு இரத்த கட்டிகள்

காரணங்கள்

1. மோட்டார் வாகன விபத்துக்கள்
2. தாக்குதல்கள்
3. கீழே விழுதல்

வகைகள்

1. திறந்த நிலை தலைக்காயம்
2. மூடிய நிலை தலைக்காயம்

முதன்மை பராமரிப்பு

1. நோயாளியின் காற்றுபாதை சீராக இருக்கிறதா என்று பார்க்கவும்
2. பிராணவாயு செலுத்தவும்
3. இரத்தகசிவை கட்டுப்படுத்தவும்
4. சிரைகள் மூலமாக திரவங்கள் செலுத்தவும்

மருத்துவ பராமரிப்பு

1. கழுத்தை நேரான நிலையில் வைத்து அசைவை தவிர்க்கவும்,
2. மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் மருந்துகள் அளிக்கவும்
3. உயிர் நிலையான அடையாளங்களை கவனிக்கவும்

3.17. வலிப்பு நோய்

மூளையின் நியூரான்களில் ஏற்படும் சிறு மாற்றத்தினால் வலிப்பு நோய் ஏற்படுகிறது

காரணங்கள்

1. திசுக்களில் பிராணவாயு குறைதல்
2. கடுமையான காய்ச்சல்
3. தலைகாயங்கள்
4. வளர்சிதை மாற்றத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
5. நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் தொற்று நோய்கள்
6. மூளைக்கட்டிகள்

நோய் குறி சோதனை

1. இ.லி.ஜி
2. எம். ஆர். ஐ. ஸ்கேன்

மருத்துவ பராமரிப்பு

1. மருத்துவ சிகிட்சை
2. அறுவை சிகிட்சை
3. உளவியல் சிகிட்சை

செவிலியப் பராமரிப்பு

1. வலிப்பில் இருந்து நோயாளி முழுமையாக மீளும் வரை சுவாசப்பாதை அடைப்பின்றி இருக்கிறதா என பார்க்கவும்.
2. பிராண வாயு அளிக்கவும்
3. வலிப்பு நோய்க்கான மருந்துகளை நோயாளி சரியாக எடுத்து கொள்ள வேண்டும்
4. காயங்கள் ஏற்படாதவாறு நோயாளியை கவனமாக பாதுகாக்க வேண்டும்.
5. வலிப்பு வரும் போது நோயாளியை பக்கவாட்டில் படுக்க வைக்க வேண்டும்
6. வலிப்பு வரும் போது வலிப்பை கட்டுப்படுத்த கூடாது
7. வலிப்பு வரும் போது நோயாளிக்கு வாய் வழியாக எதுவும் கொடுக்க கூடாது

8. வலிப்பு வரும் போது நோயாளிக்கு தலையில் காயம் ஏற்படாமல் இருக்குமாறு பார்க்க வேண்டும்

சிக்கல்கள்

1. தொடர் வலிப்பு
2. வலிப்பின் போது விழுவதால் ஏற்படும் காயங்கள்

3.18. சுயநினைவு அற்ற நோயாளியின் பராமரிப்பு

சுயநினைவு அற்றுபோதல் என்பது நோயாளி தனது சுற்றுப்புற நினைவில்லாமலும் வெளிப்புற தூண்டுதல்களை உணராமல் இருப்பதும் ஆன நிலையாகும்

காரணங்கள்

1. தலைகாயங்கள்
2. மூளைச் சவ்வு அழற்சி, மூளை நோய்த்தொற்று அழற்சி
3. நீரழிவு நோய்
4. சிறுநீரக நோய்
5. நச்சு மருந்துகள்
6. மூச்சடைப்பு
7. வலிப்பு

சுயநினைவற்ற நோயாளிக்கு செவிலியர் பராமரிப்பு

- மூச்சுப்பாதை சீராக இருக்க வேண்டும்
- தேவைப்பட்டால் சுவாசப் பாதையில் உள்ள சளிகள் நீக்கப்பட வேண்டும்
- உடலுக்கு தேவையான தகுந்த ஆகாரங்கள் சிரை வழியாகவோ அல்லது இரைப்பை குழல் மூலமாகவோ அளிக்கப்பட வேண்டும்.
- உயிர் நிலையான அடையாளங்களை கண்காணித்து பதிவு செய்ய வேண்டும்.
- நோயாளி உட்கொள்ளும் திரவ அளவினையும் வெளியேற்றும் அளவினையும் குறித்து கொள்ள வேண்டும்.
- நோயாளியின் உடற்கூறுகளை பேண வேண்டும்.
- படுக்கைப்புண் வராமல் பராமரிக்க வேண்டும்.
- மிதமான பயிற்சிக்கு உணர வேண்டும்.

- வாய்சுத்தம் நகச்சுத்தம் முதுகு பராமரிப்பு ஆகியவை பேணப்பட வேண்டும்.
- படுக்கை விரிப்புகள் சுத்தமாகவும் சுருக்கம் இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும்.
- நோயாளி கீழே விழாமல் இருக்க படுக்கையின் பக்க கம்பிகள் போடப்பட்டு இருக்க வேண்டும்.
- தகுந்த கால் பராமரிப்பின் மூலம் காலின் அமைப்பை பாதுகாக்கவும்.

3.19. இறக்கம் தருவாயில் உள்ள நோயாளிக்கான பராமரிப்பு

இறப்பு என்பது வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகும், அதை ஏற்று கொள்ள வேண்டிய ஒரு நிலையாகும், பயமின்றி எதிர் கொள்ள வேண்டும்.

பலவிதமாக மரணங்களை மக்கள் சந்திக்கிறார்கள், பொதுவாக இறக்கும் தருவாயில் உள்ள நோயாளியின் மனநிலை ஐந்து நிலைகளில் காணப்படும்.

1. மறுப்பு மற்றும் தனிமையாய் இருத்தல் : இந்நிலையில் நோயாளியால் மரணம் நெருங்குவதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது
2. கோபம் நிலை
3. இறப்பை எதிர் நோக்கும் பக்குவம் அடைதல்
4. தாழ்வுணர்ச்சி. இறப்பை தவிர்க்க முடியாத நிலையால் ஏற்படும் உணர்ச்சி
5. ஏற்று கொள்ளுதல்

செவிலியர் பராமரிப்பு

1. பலவிதமான சூழ்நிலைகளில் பின்னணிகளிலும் மரணம் ஏற்படலாம்
2. பொறுப்பாகவும் நாசுக்காகவும் நோயாளியை கவனிக்க வேண்டும்
3. நோயாளிக்குரிய அனைத்து வசதிகளும் கவனிக்க வேண்டும்
4. நோயாளிகளை தனி அறையில் பராமரிக்க வேண்டும்
5. பார்வையாளர்கள் வருகையை குறைக்க வேண்டும்.

கேள்விகள்

அ. கால் இடங்களை பூர்த்தி செய்

1. டிப்திரியாவை உண்டாக்கும் நுண்ணுயிரி _____ .
2. வாய் அழற்சி என்பது _____ .
3. உமிழ்நீர் சுரப்பியில் ஏற்படும் நோய்த் தொற்று _____ .
4. நெஞ்சு எரிச்சலுக்கு மறு பெயர் _____ .
5. மெக்பெனிக் பாய்ன்ட்டில் வலி உணர்தல் _____ அடையாளமாகும்.
6. வலதுபுற இருதய செயலிழப்பு _____ என்றும் அழைக்கப்படும்.
7. காற்று நுண்ணறைகளில் ஏற்படும் நோய்த் தொற்று _____
8. மருத்துவமனைகளில் ஏற்படும் நோய்த் தொற்று _____ எனப்படும்.
9. நுரையீரல் காச நோய்க்கு காரணமான நுண்ணுயிரி _____

ஆ. கீழ்க்கண்டவைகளுக்கு பொருள் கூறுக.

1. பிஸ்டுல்லா
2. அனிமியா
3. நீரிழிவு நோய்
4. எலும்பு முறிவு
5. கண்டபுரை நோய்
6. வலிப்பு நோய்
7. பற்சிதைவு
8. பெப்டிக் அல்சர்
9. தொப்புள் குடல் இறக்கம்
10. மூலம்
11. கல்லீரல் அழற்சி

இ. சுருக்கமான விடை தருக.

1. மருந்து என்பது என்ன?
2. மருந்தியல் என்றால் என்ன?
3. நீரிழிவு நோயுக்கு கொடுக்கப்படும் ஊசியின் பெயர் என்ன?
4. சின்ன அம்மை எந்த வைரஸால் ஏற்படுகிறது?
5. புட்டாளம்மையின் நோய் நுண்ம பெருக்கும் காலம் என்ன?
6. நாட்பட்ட நடுக்காது அழற்சி என்றால் என்ன?
7. குடல் இறக்கம் என்றால் என்ன?
8. குடல்வால் அழற்சியினால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் யாவை?
9. எலும்பு முறிவின் வகைகள் யாவை?
10. கண்புரை நோயாளியின் அறுவை சிகிச்சை பராமரிப்பு பற்றி எழுதுக.
11. மரணத்தை நோயாளிகள் எந்தெந்த மனநிலைகளில் கடக்கிறார்கள்?
12. பெப்டிக் அல்சர்களின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்களின் சிகிச்சை முறைகளை எழுதுக.
13. கீழ்க்கண்ட நோயாளிகளின் நோய் பராமரிப்பினை எழுதுக.
 1. கல்லீரல் அழற்சி
 2. இரத்த சோகை
 3. காச நோய்
 4. எயிட்ஸ்
 5. தீக்காயம்
 6. வலிப்பு நோய்
 7. சுயநினைவற்ற நோயாளிகள்
 8. நீரிழிவு நோய்
 9. சீறுநீரக நோய்த் தொற்று

ஈ. விவரி.

1. மருந்து அலமாரி மற்றும் மருந்துகளை பராமரிக்கும் முறையை விவரி.
2. மலச்சிக்கலுக்கு மருத்துவம்.
3. எலும்பு முறிவு வகைகள்.
4. புரை நோய்க்கான செவிலியர் பராமரிப்பு.
5. வலிப்பு நோய் பராமரிப்பினை விவரி.

4. குழந்தை நல செவிலியம் கொள்கைகளும் செயல்முறையும்

4.1. முகவுரை

இந்திய பாரம்பரிய குழந்தை பராமரிப்பு முறைகள் நன்மை தருபவை. மேற்கத்திய பராமரிப்பு முறையினை பின்பற்றி தாய்ப்பால் மற்றும் குழந்தையோடு தாயும் மருத்துவமனையில் பராமரிப்பை நடைமுறைபடுத்தி வருகிறோம். இருப்பினும், பெரும்பாலானோர் மூடநம்பிக்கையை கடைபிடித்தல் மற்றும் தாமதமாக தாய்ப்பால் தருதல், ஆகியவற்றை கடைபிடித்து வருகின்றனர்.

அறிவியல் நுட்பங்களில் மாற்றங்கள் மற்றும் நல பராமரிப்பின் மாற்றங்கள் பல இருந்த போதிலும், தீங்கிழைக்கும் நடைமுறை பற்றிய விழிப்புணர்வு மக்களிடையே இன்றும் மிக குறைவாகவே இருக்கிறது.

குழந்தை மருத்துவ நோய்த தடுப்பு துறையில் உலக சுகாதார அமைப்பின் அடிப்படை சார்ந்து அரசால் வரையறுக்கப்பட கொள்கைகள் பல முன்னேற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளன. 100 சதவீத நோய் தடுப்பு மற்றும் அனைவருக்கும் நலம் என்ற இலக்கினை வருடம் கி. பி. 2000 இல் அடைவதே தேசிய திட்டம் ஆகும்.

இத்திட்டம் தாய் சேய் நலப்பணிகள் மூலமாக சமுதாயத்தின் ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் நாட்டிற்கும் சென்றடைய வேண்டும். இந்தியாவில், குழந்தை இறப்பு விகிதம் மற்ற வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளை ஒப்பிடுகையில் அதிகம் ஆகும். உலகச்சுகாதார அமைப்பின் கணக்கெடுப்பின்படி இந்தியாவின் குழந்தை இறப்பு விகிதம் 1000க்கு 77 ஆகவும், ஐப்பான் நாட்டின் குழந்தை இறப்பு விகிதம் 100க்கு 4 ஆகும் (உலகச்சுகாதார நிறுவனம் 1995)

2000ம் ஆண்டுக்குள் 1000க்கு 60 என்று குழந்தை இறப்பு சதவீதம் குறைய வேண்டும் என்று இந்தியா இலக்கினை நிர்ணயித்து, பிறந்த குழந்தை மற்றும் குழந்தையின் சிறந்த பராமரிப்பு முதலியவற்றை கடைபிடித்து இந்த இலக்கினை அடைய வழி வகுத்தது.

இந்தியாவில் ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளின் இறப்பு விகிதம் 1000க்கு 105 ஆகும். ஐப்பானில் 1995 ஆம் ஆண்டிற்கான இறப்பு விகிதம் 1000க்கு 6 ஆகும்.

குழந்தை இறப்பு விகிதத்தின் காரணங்கள்

மோசமான சமூக பொருளாதார நிலை மற்றும் கர்ப்ப காலத்தில் நோய்வாய்ப்படுதல், கர்ப்பபையில் கருவளர்ச்சிக் குறைபாடு, குறைபிரசவம் மற்றும் மோசமான தாய் சேய் நலபராமரிப்பு நடைமுறை, பிறந்த உடனே குழந்தை வயிற்றுப்போக்கு, நிமோனியா, மூளைக்காய்ச்சல் போன்ற நோய்களால் தாக்கப்படுதல் ஆகியவை. குழந்தை இறப்புக்கான காரணங்கள் ஆகும். மற்றும் நோய் தாக்குவதற்கான காரணிகள் தடுக்க கூடியவை ஆகும்.

செவிலியர் முக்கிய பணி சமுதாயத்தில் நோய் தடுத்தல், உணவு உட்கொள்ளும் முறை நிலையினை முன்னேற்றுதல், பேறுகாலம் மற்றும் பின்பேறுகால தாய்சேய்நலம் பேணுதல் மற்றும் சமுதாயத்தில் பராமரிப்பை செய்து காட்டுதல், நலக்கல்வி மூலம் பெற்றோர்களுக்கு குழந்தைகள் நல பராமரிப்பு முறைகளைப்பற்றி விழிப்புணர்வுகளை ஏற்படுத்தி நல மாற்றத்தை உண்டாக்கலாம்.

நல்ல வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் குழந்தைகளின் பராமரிப்பில் நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. குழந்தை பருவத்திலிருந்து பெரியவனாகும் வரையான குழந்தை சிறப்பு தேவைகள், தன்மைகள் பற்றி மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது.

குழந்தை நல பராமரிப்பு அமைப்பு முழுமையான குழந்தை நலம் மற்றும் குடும்பத்திற்கு தேவையான உடல் நலத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்கிறது.

உடல் நலம் நோய் தடுப்பு, நோய் சிகிச்சை அளித்தல், தொடர்ந்து பாராமரிப்பு இவற்றிற்கு குழந்தை நலபராமரிப்பு தேவைபடுகிறது. நோய் தடுப்பு முறை, மருத்துவமனைகளிலும் சுகாதார மையங்களிலும், சமுதாயத்திலும் நோய்தடுப்பதற்கும் மற்றும் நலப்பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கும் பயன்படுகிறது. ஒவ்வொரு செவிலியருக்கும் குழந்தை பராமரிப்பில் தான் பணியாற்றும் துறையில் பொறுப்புக் கடமையும் இருக்கிறது.

4.2. குழந்தை நலப் பராமரிப்பு கருத்து

அன்றாட வாழ்வில் மருத்துவம் மற்றும் செவிலியர் தொழில் நுட்பத்தின் நுணுக்கங்கள் குழந்தை நலபராமரிப்பில் தனித்துவத்தின் அவசியத்தை ஏற்படுத்துகிறது. குழந்தைகளிடத்து நோய்தாக்கம் மற்றும் இறப்பு விகிதம் அதிகமாக இருப்பதால் குழந்தை நலபராமரிப்பு அதிக முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

ஊட்டசத்து குறைபாட்டினை நீக்குவதன் மூலம் பல நோய்களை தடுக்கலாம். குழந்தைமருத்துவ செவிலியத்தின் நோக்கம் குழந்தையின்

வளர்ச்சியும் முன்னேற்றத்தையும் கொண்டது, குழந்தை உடல்நல, மனநல சமூக நல வளர்ச்சியை நோக்கமாகக் கொண்டது, முழுத்திறனுடன் அவர்கள் செயல்பட உதவுகிறது. குழந்தையின் வளர்ச்சியில் பங்காற்றுவதில் செவிலியப்பணியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

முழுமையான குழந்தை நலபரமரிப்பினை மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெற்றால் மற்றும் நோயின் தாக்கம் குழந்தையின் வளர்ச்சியினை எப்படி பாதிக்கிறது, அதில் செவிலியர் பணியின் தூண்டுதல் என்பது பற்றிய அறிவு

உதாரணமாக ஆறுவயது குழந்தையை விட சிறு குழந்தைக்கு தாடை முறிவு அதிக வலி ஏற்படும். மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெறும் போது குடும்பத்தை விட்டு பிரிந்திருந்தால் பெற்றோருக்கு மனப்பதட்டம் ஏற்படும்,

செவிலியர் பெற்றோருக்கு ஏற்படும் மன பதற்றத்தை குறைத்து குழந்தை சரிவர செயல்பட உதவுகின்றனர். விளையாட்டு சிகிச்சை குழந்தையின் பராமரிப்பில் முக்கிய இடம் பெறுகிறது, இதனால் விளையாட்டின் மூலமாக அவர்கள் பிரச்சினையை வெளிப்படுத்த உதவுகிறது.

குழந்தை நல செவிலியர் குழந்தையின் நோய் குறியீட்டையும் வளர்ச்சியையும் சிகிச்சை முறையின் முன்னேற்றத்தையும் அறிந்து கொண்டு செயல் பட வேண்டும்.

செவிலியர் தொழில் துறையில் உள்ள ஆராய்ச்சி வெளியீடு நோய் தடுப்பு முறையின் குறியீடு, குறிப்பாக மரபணு, மருந்து, மருத்துவம், அறுவை சிகிச்சை முறை செவிலியர் பணியில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

குழந்தைகளின் நலமதிப்பீடு நோயாளிகள் மற்றும் அவர் குடும்பத்தினர் பராமரிப்பில் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது, குழந்தைகள் மருத்துவ செவிலியின் பணியில் முக்கியமான, குழந்தைகளின் வளர்ச்சி மற்றும் அவர்கள் சூழ்நிலை பாதிப்பது, குழந்தைகளின் நலகுறைபாடு, அதற்கு தக்கவாறு தயார்படுத்தும் மனநிலையை உணர்தல்.

குழந்தைகள் பராமரிப்பில், செவிலியருக்கு அதிககவனமும் பொறுப்பும் தேவை செவிலியர் மேலாண்மையை திட்டமிடுதல். ஆகியவை பற்றி சரியான தீர்வு காணவேண்டும், முக்கியமாக. அதிக ஆபத்து நிலையிலுள்ள நோயாளிக்கு மற்றும் குழந்தை நோயாளியின் பெற்றோரிடத்து செவிலியர் பொறுமையுடனும் சீரான மனநிலையுடனும் செயல்பட வேண்டும்.

4.3. தடுப்புமுறை குழந்தை செவிலியம்

4.3.1. குழந்தைகளின் ஊட்ட உணவு

குழந்தைகளின் ஊட்ட உணவு பற்றி அறிய கீழ்க்கண்ட முக்கிய காரணங்கள்

1. குழந்தை வளர்ச்சிக்கு நல்ல ஊட்ட உணவுகளை கொடுத்தல் வேண்டும்.
2. உணவில் போதுமான அளவு கலோரிகள், புரத சத்து, வைட்டமின்கள் அதிக நார்சத்து இருத்தல், உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையாகும்.
3. உணவு உட்கொள்ளும் வேளை பற்றிய திட்டங்களையும் குழந்தைகளின் பசி, செரிப்புத்தன்மை, தேவைபற்றியும், நடைமுறைப்படுத்தவேண்டும்.
4. குழந்தைகளின் தேவையான ஊட்டஉணவு உடலின் பலதிசுக்களின் வளர்ச்சி குழந்தைகளின் இனம், வயது, உடல் நலநிலை பொறுத்து அமைகிறது.

குழந்தைகளின் ஊட்ட உணவு மதிப்பீடு முழுமையான உடல் நல மதிப்பீட்டிற்கு மிகவும் அவசியமாகும்,

ஊட்ட உணவு குறைபாடு

| | |
|---|--|
| வளர்ச்சி குன்றியத்தன்மை | 1. எடை குறைவு 2. குழந்தையின் வயதுகேற்ற தோற்றம் இல்லாதிருத்தல் 3. குழந்தைகள் ஒல்லியாக இருக்கும் |
| திரும்ப திரும்ப நோய்வாய்ப்படுதல் | 1. முச்சுக்குழல் பாதிப்பு 2. வயிறு மற்றும் சிறுகுடலில் நோய் தாக்குதல் |
| ஊட்டச்சத்து குறைபாடானால் ஏற்படும் நோய் அறிகுறிகள் | 1. பசி, எரிச்சல், கவனக் குறைவு 2. தூக்கமின்மை, தசைகளின் அளவு குறைதல் |

நல்ல நலத்துடன் உள்ள குழந்தைகள் சத்தியுடனும் சுறுசுறுப்புடனும் செயல்படுவர், அவர்களுடைய வளர்ச்சி வரையறுக்கப்பட்ட கோட்பாட்டுக்கு உட்பட்டதாகவும் ஊட்டச்சத்து குறைபாடன்றி இருப்பர். போதமான உணவு நல்ல உடல் நலத்திற்கு தேவையாகும்,

4.3.2. உயரம் மற்றும் எடையின் மதிப்பீடு

உடலின் எடை ஊட்டச்சத்தின்மையைக் குறிக்கும் குறியீடாக பயன்படுத்தப்படுகிறது வயதுக்கு ஏற்ற உயரம் இன்றி உயரம் குறைவாக இருத்தல் ஊட்டச்சத்தின்மையின் குறிப்பிட்ட காலத்தினை குறிக்கிறது, ஊட்ட உணவு நிலைப்பாட்டினை மதிப்பிடும்போது, கீழ்க்கண்ட உண்மைகளை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்,

1. சுற்றுச் சூழலின் தாக்கம்
2. கலாச்சாரம் மற்றும் பழக்க வழக்கங்கள்
3. கிடைக்கக்கூடிய உணவுப் பொருட்கள்
4. சமூகப் பொருளாதார நிலை

4.3.3. பெற்றோரின் உடல் நலம் மற்றும் கல்வி பற்றிய நிலைப்பாடு

நல்ல ஊட்டச்சத்து உட்கொள்ளும் குழந்தைகள், நல்ல திடமான உடல் வளத்தோடும் நேரான கால்கள், முதுகு தண்டு மற்றும் வலுவான நன்கு அமைந்த பற்கள், நல்ல பிரகாசமான கண்கள் வயதுக்கேற்ற நல்ல எடையும், நல்ல உயரமும், கொண்டிருப்பர். ஊட்டச்சத்து குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் நேராக உட்கார நிற்க இயலாதவர்களாகவும் வட்டமான குறுகிய தோள்பட்டையை உடையவர்களாகவும் மற்றும் நெஞ்சு, வயிறும் முன்னோக்கி வளைந்த முதுகுத்தண்டு, வலுவற்ற தசை, ஒளியற்ற கண்கள், மற்றும் குறைவான தலைமுடி, வளைந்த முட்டியுடனும் வயதுக்கு ஏற்ற எடையின்றி எடை குறைந்து காணப்படுவர்,

4.3.4. நோயாளிக் குழந்தைக்கு உணவிற்கான முக்கியத்துவம்

நோயாளிக் குழந்தைகள் நோய்க்கிருமியின் பிடியிலிருந்து விடுபட போதுமான உணவினை உட்கொள்ளவேண்டும்.

நோயுள்ள குழந்தைகளில் காணப்படும் நோயின் அறிகுறிகளில் முக்கியமானது. பசியின்மை போதுமான உணவு உட்கொண்டால் குழந்தைகளிடத்து காணப்படும் நோய் அறிகுறிகள் குறைவாகவே காணப்படும்,

நோயாளிக் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி எளிதில் ஜீரணிக்க கூடிய போதுமான அளவு தரமான உணவினை அளிக்க வேண்டும் எடுத்துக்காட்டாக ஊட்ட உணவு தேவைப்படுகிறது, நோயாளிக் குழந்தைக்கு வேகவைத்த பருப்பு, பால், மிருதுவான மீன் வேகவைத்த கடினத்தன்மையற்ற முட்டை, வாழைப்பழம் போன்ற உணவுகள் கொடுக்கலாம்,

குணமடைந்து வரும் காலத்து, குழந்தைகளுக்கு கூடுதலான கலோரி உணவு வகைகளை நோய் வாய் ஏற்ப கொள்ள வேண்டும்.

4.3.5 ஊட்ட உணவு கொடுத்தல்

சிறிய குழந்தைக்கு தேவைப்படும் உணவுகள்

பிறந்த குழந்தை உடல் உறுப்புகள் வளர மண்டலங்களுக்கு ஊட்ட சத்து மிக்க அவசியம். சிறப்பு தேவைகளை நிலை நிறுத்துகிறது, இவை உணவின் வகை மற்றும் அளவினை நிரூபிக்கிறது உட்கொள்ளும் தன்மையினை நிரூபிக்கிறது, பிறந்த குழந்தையின் உணவு மாவுச்சத்து புரதச்சத்து மினிரல் மற்றும் திரவ தன்மையுடன் உட்கொண்டதாக இருத்தல் வேண்டும், சக்தி தரும் உணவினை கொடுக்க வேண்டும்

அடிப்படை உணவான மாவுச்சத்து புரதச்சத்து கொழுப்புச்சத்து உடலுக்கு தேவையான கலோரிகளை அளிக்கிறது, திசுக்களின் வளர்ச்சி மற்றும் பராமரிப்பு செயல்பாடு இவற்றிற்கு புரத உணவு மிகவும் உதவுகிறது உடலில் சக்தியை சேமிக்கிறது. செல்வளர்ச்சிக்கு தேவையான உணவு சக்தி சேமிப்பு உணவு பொருட்கள் உடல் வளர்ச்சிக்கு பயன்படுகிறது.

பிறந்த குழந்தைக்கு தேவையான மொத்த கலோரியில் 35 - 55 சதவீத கலோரிகள் மாவுச்சத்திலிருந்து 30 - 40 சதவீத கலோரிகள் கொழுப்புச்சத்திலிருந்து அளிக்க வேண்டும்

வைட்டமின்களும் தாது உப்புகளும்

வைட்டமின்கள் திசுக்களின் வளர்சிதை மாற்றத்தினை சீராக்குகிறது. திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கு மற்றும் பாதுகாப்பிற்கு உதவுகிறது, கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள் ஏ, இ, சி, கே, அதிக அளவில் இருப்பின் ஓரளவு மட்டுமே உடலில் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது பொதுவாக வெளியேற்றப்படாமல் சேர்த்து வைக்கப்படுகிறது,

நீரில் கரையும் வைட்டமின்களை சி,பி, நியாசின், போலிக் அமிலம், பென்டதானிக் அமிலம் மற்றும் பியோட்டின் ஓரளவு மட்டுமே சேமிப்பில் வைக்க முடியும் வைட்டமின்கள் சரியாக தொடர்ந்து எடுக்காவிட்டால் வைட்டமின் பற்றாக்குறை உடனே ஏற்படலாம், முக்கிய தாது உப்புகள் அளித்தல் மிக முக்கியம்.

உடல் சரி வர இயங்கவும் பிறந்த முதலாண்டில் துரிதமான எலும்பு வளர்ச்சிக்கும் தாது உப்புகள் முக்கியமாகின்றன.

திரவம்

பிறந்த குழந்தையின் தினசரி தேவை ஒரு கிலோ கிராம் எடைக்கு 150 மில்லிலிட்டர் ஆகும். பிறந்த குழந்தையின் சிறுநீர் கணக்கிட முடியாது நடுத்தர வயதினருக்கு மணிக்கு 3 முதல் 60 மில்லிலிட்டர் சிறுநீர் வெளியேறும்.

பிறந்த குழந்தையின் உமிழ் நீரில் டையலின் என்ஸைம் சுரக்காதாலும் கணையத்தில் அமிலேஸ் என்ஸைம் சுரக்காதாலும் உணவிலுள்ள அதிக அளவு மாவுப்பொருட்களை ஜீரணிக்க இயலுவதில்லை

நரம்பு மண்டலத்தின் அடிப்படை குழந்தை பிறந்த போதே இருந்த போதிலும் நரம்புகளின் வளர்ச்சி முடிவுறாத நிலையில் உள்ளது, தாய்பால் ஒரு முழுமையான பால் இதில் உள்ள லினோலிக் அமிலம் மட்டுமே நரம்பின் வளர்ச்சியை துரிதப்படுத்துகிறது ஆகவே இரண்டு சதவீதத்துக்கு குறைவான கொழுப்புச்சத்துள்ள பால் ஓராண்டுக்குள் பரிந்துரைக்கப்படமாட்டாது.

பாலில் உள்ள சத்துக்கள் (100 மில்லி லிட்டருக்கு)

| ஊட்டச்சத்து | தாய்ப்பால் | பசும்பால் |
|----------------------|------------------|-------------------|
| அ. புரதங்கள் | 1.2 கிராம் | 3.5 கிராம் |
| கேசின் | 0.4 கிராம் | 2.8 கிராம் |
| ஆ.லேக்டோ அல்புமின் | 0.8 கிராம் | 0.7 கிராம் |
| லேக்டோஸ் | 6.5 கிராம் | 4.5 கிராம் |
| இ. கொழுப்பு | 3.5 கிராம் | 3.5 கிராம் |
| ஈ.கால்சியம் பாஸ்பேட் | 34 மிகி +15 மிகி | 22 மிகி +90கிராம் |
| கலோரிகள் | 67 | 67 |

4.3.6.தாய்ப்பால்

கொலஸ்ட்ரம் (தாயின் முதல்பால் மஞ்சள் நிறத்தில் கெட்டியாக இருக்கும் மகப்பேறுக்குப்பின் முதல் மூன்று நாட்கள் சுரக்கும் தாய்ப்பால் ஆகும் இந்தப்பால் அதிக அளவு புரதங்கள் மற்றும் குறைந்த அளவு கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் கொழுப்பு சத்து உள்ளடங்கியது

நான்காவது நாளிலிருந்து நல்ல அளவிலான இடைபட்ட நிலையிலான தாய்ப்பால் சுரக்கும் 3 வாரங்களில் தாய்ப்பாலாக மாறும்.

4.3.7. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முறை

1. தாய்ப்பால் கொடுப்பதில் தாயின் ஆர்வமே முதல் தேவையாகும் மனரீதியாக தாய்ப்பால் அளிக்க தயாராக இருக்க வேண்டும் தாய்ப்பால் தருமுன் பழச்சாறு, பால் அல்லது தண்ணீர் அருந்துதல் வேண்டும்.
2. தாய்ப்பால் தருவதற்கு முன்கைகளை நன்றாக கழுவி சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.
3. தாய் மனரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும் ஓய்வுடனும் செளகரியத்துடனும் இருத்தல் வேண்டும்.
4. செளகரியமாக முதுகுக்கு ஆதரவு வைத்து அமர்ந்து பால் தர குழந்தையை வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
5. உட்கார இயலவில்லை என்றால் தலையணையை தோற்பட்டைக்கு அடியில் வைத்து ஒருபக்கமாக சாய்ந்து பால் தருதல் வேண்டும்.
6. குழந்தை படுக்கையை சிறுநீரால் நனைத்து விட்டதா என்று கவனித்து குழந்தையை நன்றாகத் துடைத்து தாய்ப்பால் தருவதற்குமுன் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
7. குழந்தையின் தலை சற்று தூக்கி தாக்கி பிடித்தல் வேண்டும் குழந்தை பாதி உட்கார்ந்து நிலையில் தலை மார்பக்கத்திற்கு அருகில் இருக்குமாறு ஒரு கையால் தாங்கிப்பிடித்தல் வேண்டும்.
8. குழந்தையின் கன்னம் மார்த்தை தொட்டவுடன் அனிச்சை செயல் தூண்டப்படும்.
9. தாய்ப்பால் நிறைய இருக்குமேயனால் குழந்தையின் மூக்கினை அமுத்தாதவாறு விரல்களால் அழுத்தி பிடித்தல் வேண்டும், இருமார்பக்கங்களிலும் மாறி மாறி பால் கொடுக்க வேண்டும்.
10. குழந்தை பிறந்த முதல் சில நாட்கள் நிறைய குழந்தைகள் தாய்ப்பால் குடிக்க ஆரம்பித்த சில நேரத்திலேயே தூங்க ஆரம்பித்து விடும் குழந்தையின் காதுமடல் பகுதி. மற்றும் உள்ளங்காலினை நீவி குழந்தையை தூக்கத்திலிருந்து விழிக்க செய்தல் வேண்டும்.
11. குழந்தையை மார்பகத்திலிருந்து விலக்குமுன் குழந்தையின் வாயில் தாயின் சிறு விரலை ஆதரவாக கொடுத்து வைத்தல் வேண்டும்
12. ஒவ்வொரு குழந்தையும் பாலருந்தும் போது காற்றினை உட்கொள்ள வாய்ப்பிருக்கின்றது ஆகவே குழந்தையை நேராக நிறுத்தி முதுகு

புறத்தில் தட்டிக் கொடுத்து ஏப்பம் விடுமாறு செய்தல் வேண்டும் அதிகமாக காற்றினை உட்கொண்டிருந்தால் குழந்தை வாந்தி, வயிற்று வலி, வயிற்று உபரதைக்கு ஆளாகும். பால் கொடுத்தபிறகு தேவைப்பட்டால் குழந்தையின் துணியினை மாற்றுதல் வேண்டும்

13. தாய்ப்பால் அருந்திய பிறகு குழந்தையை வலதுபுறமாக வயிற்று புறமாக மேல் படுக்க வைத்தல் வேண்டும்.

4.3.8. செயற்கை பாலினை தயாரிக்கும் முறை

குழந்தை உணவாக பலவேறு வகையான செயற்கை பால் செயற்கையாக தயாரிக்கப்படுகின்றன, அவற்றுள் பல தாய்ப்பாலின் கூட்டுப்பொருள் தன்மைக்கு இனையாக மாட்டுப்பாலிருந்து சில மாற்றங்களுடன் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

சோயா, தேங்காய் மற்றும் மக்காசோளம் எண்ணெய் இவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படும். மாமிச கொழுப்பு காய்கறியிலிருந்து கொழுப்பு அமிலங்களுடன் செரிப்பதற்கு எளிதாக தயாரிக்கப்படுகின்றன.

பசும்பாலிருந்து புரதப்பொருள் எடுக்கப்படுகின்றது. ஆனால் மாற்றப்பட்டு லேக்டோ அல்புமினும் கேசினும் தாய்ப்பாலுக்கு ஈடாகும் விகிதத்தில் சேர்க்கப்படுகின்றன.

பயன்படுத்தப்படும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் லேக்டோஸ் டெக்ஸ்டிரின் மால்டோஸ் சாதாரண மக்காச்சோளமாகும், தாய்ப்பாலில் உள்ளது போல் வைட்டமின்கள் தாதுஉப்புகள் சேர்க்கப்படுகின்றன.

4.3.9. சிறப்பு தயாரிப்பு முறை

பசும்பால் ஒவ்வாமை உடைய சில குழந்தைகளுக்காக லேக்டோஸ் இவற்றை உட்கிரக்க இயலாத நிலையில் சிலவகையான பால் தயாரிப்பு முறைகள் இன்றுள்ளன. சோயாவை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயற்கையில் சோயா புரதத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றது. மக்காசோளத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்ட சக்ரோமஸ், அல்லது காய்கறி எண்ணெயிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட கொழுப்பு தான் காப்போஹைட்ரேட் ஆகும்.

பால் கூட்டுப்பொருள் தேவைக்கேற்றாற்போல கலோரிகளை தருவதற்கு தண்ணீருடன் சேர்க்கப்படுகின்றன. பிறந்த குழந்தைக்கு தயாரிக்கும் போது நீர்மப்படுத்தலாவது 2 பங்கு கூட்டுப் பொருளுக்கு மூன்று பங்கு தண்ணீராகும்.

4.3.10. சிறு குழந்தைக்கு உணவளிக்கும் முறை

| | |
|--|--|
| தாய்ப்பால்தருதல் | செயற்கை பால்தருதல் |
| தாய்ப்பால் சரிவிகித உயர்தரமான உணவு. | துல்லியமான அளவினை அனுமதிக்கிறது. |
| நோய் கிருமிகளின் தடுக்கும் ஆற்றலை தருகிறது | உணவு அளித்தவுடன் இடைவெளியை அதிகப்படுத்துதல் வேண்டும். |
| செயற்கை முறையில் தயாரித்ததை விட செலவு குறைதல் | தயாரித்தலை சீராக்குகிறது. |
| உடல் வெப்பத்தை சீராக்குகிறது. | குளிர்சாதன பெட்டியில் வைத்து பதப்படுத்துகிறது. |
| முகப்பொலிவை வளர்க்கும் | சுத்தமான தண்ணீருக்கு வழி வகுக்கும். |
| தசை, பல், பல்தாடை வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. | வேலையிலிருந்து திரும்பும் தாய்மார்கள் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். |
| உணவு ஒவ்வாமையை குறைக்கிறது. | |
| தாய்க்கு குழந்தைக்கும் உள்ள உறவை மேம்படுத்தும் | |
| தாயின் கருப்பை சுருங்க உதவுகிறது. | |

4.3.11. செயற்கை பால் தயாரித்தல்

1. கைகள் சுத்தமாக கழுவ வேண்டும்.
2. பாத்திரத்தை திறக்க சுத்தமான இடுக்கியை பயன்படுத்த வேண்டும்.
3. சரியான அளவில் பால் பவுடரை அளவாக எடுத்து காய்ச்சிய நீரில் கரைத்தல் வேண்டும். குறைந்த சமூக பொருளாதார நிலையில் சுகாதாரக் குறைபாடுடன் இருக்கும் தூய்மையற்ற நீரை தாய்மார்கள் அதிக அளவு நீரில் கரைத்து விடுவார் அது உடலுக்கு நல்லதல்ல ஆகவே இந்நிலையில் செயற்கை பால் பயன்படுத்துவதை ஊக்குவித்தல் கூடாது.

4.3.12. உணவளித்தல்

அ. குடுவை மற்றும் கரண்டி பயன்படுத்தி உணவளித்தல்

1. பிறந்த குழந்தை தாய்ப்பாலை குடிக்க இயலாத நிலையிலும் அல்லது தாய்ப்பால் மற்ற தாயிடமிருந்தோ அல்லது வங்கியிலிந்தோ பெற்றாலோ அல்லது குழந்தை வளர்ச்சிக்கு

முன்னரே பிறந்திருந்தாலோ பிறந்த குழந்தைக்கு கரண்டி உதவியுடன் உணவளித்தல் நல்லது.

2. குவளையும் கரண்டியும் நன்றாக கழுவப்பட வேண்டும், 10 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். உணவு அளிக்கும் போது பாலை அளந்து ஒரு குவளையில் ஊற்றி மூடி வைக்க வேண்டும்.
3. குழந்தையை வசதியாக உட்காரவைத்தல் வேண்டும். ஈரமாகிவிட்டால் துணியை மாற்றி நன்றாக துடைத்து விட வேண்டும், ஒரு துணியில் அல்லது மிருதுவான துணியை கழுத்தை சுற்றி கட்ட வேண்டும், உணவு சிந்தாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
4. தாயார் குழந்தையை கைகளால் ஏந்தி மடியில் வைத்து தூக்கிய நிலையில் வைத்தல் வேண்டும், நேருக்கு நேர் குழந்தையை பார்க்க வேண்டும்.
5. வெது வெதுப்பான பாலினை கரண்டியால் அளிக்க வேண்டும், சிறிது சிறிதாக விழங்கிய பின்னரே தரவேண்டும். கடைவாய்புறமாக உணவளித்தல் வேண்டும். மூச்சு குழாயில் உணவு சிக்காமலிருக்க தொடர்ந்து கண்காணித்தல் வேண்டும், உணவளித்தபின் குழந்தையை அமரச்செய்து ஏப்பமிடவைத்தல் வேண்டும் வாயை துடைத்தல் வேண்டும்.

ஆ. புட்டியில் பால் அளித்தல்

கரண்டியில் மூலம் உணவளித்தல் குழந்தைக்கு பாதுகாப்பினை அளிக்கக்கூடியது என்றாலும் நிறைய தாய்மார்கள் புட்டியில் பால் அளித்தலை நடைமுறைப்படுத்துகிறார்கள், குழந்தை புட்டியில் பால் குடிப்பதை பழக்கப்படுத்திக் கொள்கிறது, சில நேரங்களில் சரியான முறையில் சுத்தமாக்கப்பட்டாமல் கொதிக்க வைத்த நீரில் தூய்மைப்படுத்தப்படாமல் இருக்கும். அதன் விளைவாக வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நீரினால் வரும் நோய் தாக்குதலுக்கு ஆளாவர். எனவே புட்டி மூலம் குழந்தைக்கு பால் அளித்தலை தவிர்க்க தாய்மார்களுக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்.

புட்டியில் பால் குடிக்கும் பழக்கத்தை ஒருவயதிற்கு பிறகு நிறுத்துவதும் மிகவும் கடினமானதாகும், நீண்டநாட்கள் புட்டியில் பால் குடித்ததின் விளைவாக பற்கள் அழுகிவிடுகின்ற நிலை ஏற்படும் மேற்கண்ட எதிர்மறை விளைவுகள் இருந்த போதிலும் புட்டியில் பால் அளித்தால் பாதுகாப்பான முறைகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

சாதாரணமாக பிறந்தகுழந்தைக்கு தேவைக் கேற்றாற்போல பாலினை நேரத்திற்கு அளித்தல் வேண்டும், தனியாள் வேறுபாடுகளைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். குழந்தை உடல் மெலிந்தோ நோயிற்றோ இருந்தால் அதனுடைய உடல் கருத்தில் கொண்டு உணவளித்தல் வேண்டும்.

நட்பங்கள்

1. புட்டி மற்றும் பாலை தூய்மையாக்க வேண்டும் பிரஷால் புட்டியை உள்ளே மற்றும் வெளியேயும் சுத்தப்படுத்த வேண்டும், கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் போட்டு சுத்தப்படுத்தி வைக்க வேண்டும்.
2. தேவைக்கேற்றாற்போல் செயற்கைமுறையில் பாலினை தயாரித்தல் வேண்டும், குழந்தை தூக்கத்தில் இருந்து விழித்தெழுந்து பசியுடன் இருக்க வேண்டும்,
3. பாலினை அளவாக கலந்து வெதுவெதுப்பாக கொடுத்தல் வேண்டும். மணிக்கட்டில் சிறு துளி ஊற்றி வெதுவெதுப்பு நிலையை உணர வேண்டும், பால் புட்டியை ஒரு புறமாக சாய்த்து ஒரே சீரான வேகத்தில் பாலின் வேகம் அதிகரிக்காமல் கவனிக்க வேண்டும்.
4. புட்டியின் இரப்பர் காம்பின் ஓட்டை பெரிதாக இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும், பால் புட்டியை தயாரித்து அதை உறையில் இட்டு பால் புகட்ட தயார் நிலையில் வைத்தல் வேண்டும்.
5. பால் சிந்தி ஈரமாக இருந்தால் குழந்தையின் வாயை துடைத்தும் துணியை மாற்றியும் சவுரியமாக வைத்தல் வேண்டும், கைகளை சுத்தமாக கழுவ வேண்டும்.
6. பால் புகட்டும் நபர் குழந்தையை வசதியான நிலையில் உட்கார வைத்து குழந்தையின் தலையை கைகளால் தாங்கி பிடித்து கொள்ள வேண்டும்.
7. மருந்து கொடுக்க வேண்டி இருந்தால் பால் கொடுப்பதற்கு முன் கொடுக்க வேண்டும்
8. குழந்தையை தொட்டியில் வைத்து பால் புகட்டுவதாக இருந்தால் குழந்தையின் தலையை உயர்த்தியும் குழந்தையை வரதுபுறமாக சாய்த்து வைத்து கொடுத்தல் வேண்டும், இந்த நிலையில் உணவு சீராக முன் சிறு குடல் பகுதியை அடைவதற்கும் உணவு எதிர்களித்து வராமல் தடுக்கவும், உதவியாக இருக்கும்.
9. இரப்பர் காம்பின் ஓரம் குழந்தையின் வாய் பகுதியின் ஓரத்தில் இருக்குமாறு பார்க்க வேண்டும், வாயை திறந்தவுடன் அந்த இரப்பர் காம்பினை வாயினுள் வைத்தல் வேண்டும்.

10. புட்டியை ஒரு கோணத்தில் வைத்து இரப்பர் முழுவதுமாக பால் நிறைந்து இருக்கிறதா என்று கவனமாக பார்த்து கொள்ள வேண்டும்.
11. பால் குடிக்கும் போதும் குடித்து முடித்த பிறகும் ஏப்பம் வர வேண்டும், ஏப்பம் வருவதற்கு ஏதுவாக குழந்தையை மடியில் முன் நோக்கி சாய்த்து உட்கார வைத்து முதுகை நீவி விட வேண்டும்.
12. குழந்தைக்கு பால் புகட்டிய பிறகும் ஏப்பம் வந்த பிறகும் குழந்தையை வலது பக்கமாக சாய்த்து கொள்ள வேண்டும்.

தாய்க்குரிய அறிவுரைகள்

1. பாலை எந்த விகிதத்தில் தயாரித்தல் வேண்டும், மற்றும் பால் புட்டி இரப்பர் காம்பு இவற்றினை கொதிக்க வைத்த நீரில் இட்டு எப்படி சுத்தம் செய்தல் வேண்டும் என்று தாய்க்கு விளக்கி கூற வேண்டும்
2. பால் புட்டியை தேர்ந்தெடுத்தல் பாலுட்டும் முறை குழந்தையை எந்த முறையில் வைத்து பால் தருதல் குழந்தைக்கு பால் உண்ட பின் ஏப்பம் வரச் செய்தல் ஆகியவற்றினை தாயிடத்தில் தெரிவித்தல் வேண்டும்.
3. வெயில் காலங்களிலும் மற்றும் குழந்தை காய்ச்சல் வயிற்று போக்கு வாந்தி எடுத்தல் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்ட போதும் அதிக திரவ உணவு தேவைப்படும் அவசியத்தை தாயிடத்தில் விளக்குதல் வேண்டும்
4. பால் கொடுப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளான அதிகமாக உணவளித்தல், குறைவாக உணவளித்தல் ஜீரண கோளாறு மற்றும் (உணவு புகட்டும்) தவறான முறைகளினால் வரும் வயிற்று வலி இவற்றை தாய்க்கு விளக்குதல் வேண்டும், வயிற்று வலியால் குழந்தை அவதிப்படும் போது மருத்துவரின் உதவியை நாட வேண்டும்.

4.3.13. ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கவழக்கங்களை வளர்த்தல்

1. குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து ஆரோக்கியமான உணவு பழக்க வழக்கங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
2. குழந்தைக்கு 6 மாதம் வரை கட்டாயம் இடைவிடாமல் தாய் பால் கொடுக்க வேண்டும்.
3. தாய்பால் கொடுக்கும் போது குழந்தை பாதுகாப்பு பூரண திருப்தி மற்றும் பாசத்தையும் உணருகிறது.

4. பாலை நிறுத்தும் போது படிப்படியாக நிறுத்துதல் வேண்டும், குழந்தைக்கு 2 ஆண்டு நிறைவடையும் போது தாய்பால் நிறுத்துவது பரிந்துரை செய்யப்படும்.
5. குழந்தைக்கு 8 அல்லது 10 மாதம் நிறைவடையும் போது 1 குவளை திட உணவு கொடுக்கலாம்.
6. ஓர் ஆண்டு நிறைவடையும் போது குழந்தைக்கு குடும்பத்துடன் சேர்ந்து உணவு உட்கொள்ளலாம்.

உடல் நலத்துக்கு தேவையான ஊட்ட உணவு பற்றிய அறிவுரை

ஊட்ட உணவு பற்றிய அறிவு மக்களுக்கு குறைவே ஆகவே செவிலியர்கள் குழந்தைகளின் பல்வேறு வளர்ச்சி நிலைகளில் தேவைப்படும் ஊட்ட உணவு பற்றிய சரியான தகவல்களை சமூகம் மற்றும் மருத்துவ மனையில் உள்ள மக்களுக்கு தருதல் மிகப் பெரிய பொறுப்பாகும், நல்ல ஆரோக்கியமான உணவு பழக்க வழக்கங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு பெற்றோர்களின் முக்கிய பங்கு பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல் வேண்டும். பல்வேறுபட்ட எளிய ஊட்ட உணவு தயாரித்தலின் செய்முறை விளக்கம் தாய்மார்களிடத்து ஆர்வத்தை உண்டாக்கும், குறைந்த விலையில் சரிவிகித உணவினை எப்படி தயாரிக்கலாம் என்பது பற்றிய விவாதம் அன்றாட உணவு அளித்தலில் மக்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

ஊட்டச்சத்து குறைவினை தடுத்தல்

1. தாய்பாலை குறைந்தது 6 மாதம் வரை தொடர வேண்டும்,
2. அதிக தண்ணீர் கலந்த பாலினை கொடுப்பதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
3. குழந்தை 3 அல்லது 4 மாதம் நிறைவடையும் போது தாய்பாலுடன் மற்ற திட உணவினை தருதல் வேண்டும்.
4. குழந்தைகளுக்கு போதுமான அளவு கலோரி புரதம் கால்சியம் வைட்டமின் சத்து நிறைந்த உணவுகளை கொடுத்தல் வேண்டும்.
5. வயிற்று போக்கு காய்ச்சல் ஆகியவற்றால் குழந்தை தாக்கப்பட்ட மருத்துவர் மற்றும் செவிலியரின் அறிவுரை மிகவும் அவசியமாகும்.
6. இரு குழந்தை பிறப்புக்கு இடையே போதிய இடைவெளி கொடுப்பதால் இரண்டாவது குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு தேவையான உணவுச் சத்துகள் போதிய அளவு தாயிடமிருந்து கிடைக்கும்.

7. அருகில் கிடைக்கும் மலிவான உணவு பற்றிய அறிவு சரியான உணவு தேர்ந்தெடுத்தலுக்கு ஏதுவாக இருக்கும்.

4.3.14. தாய்ப்பாலை நிறுத்துதல் திட உணவினை அறிமுகப்படுத்துதல்

தாய்ப்பாலை நிறுத்தும் பணியாவது சிறு குழந்தைக்கு படிப்படியாக வளர்ச்சி அடைந்த நபரின் முழுமையான உணவினை அளித்தல் ஆகும்,

தாய்ப்பால் நிறுத்தும் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

1. தாய்ப்பாலை திடீர் என்று நிறுத்தும் போது குழந்தைக்கு மனோ ரீதியான உடல் ரீதியான தாக்கம் ஏற்படும்
2. சுகாதார முறையில் திட உணவு தயாரிக்கப்படவில்லை எனில் குழந்தை வயிற்று போக்கு உண்டாகும்,
3. தாய்ப்பாலுக்கு ஈடாக தயாரிக்கப்படும் திட உணவு வகைகள் போதுமான அளவிற்கு ஊட்டச்சத்து நிறைந்ததாக இல்லாமல் இருந்தால் ஊட்டக்குறைபாடு குழந்தைகளிடத்து உண்டாகும்

சில குழந்தைகளுக்கு 4 மாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே போதுமானது, ஆனால் பல குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் மட்டும் போதுமானதாக இல்லாமல் திட உணவு கொடுக்கப்படாவிடில் எடை கூடாமல் இருக்கும்.

திட உணவினை அறிமுகப்படுத்துதல்

துவக்கத்தில் திரவத்தன்மையை படிப்படியாக திட உணவில் குறைத்து கொண்டு வருதல் வேண்டும், எந்த புதிய திட உணவையும் முதலில் ஆரம்பிக்கும் போது ஒன்று அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டி என தருதல் வேண்டும், பின் படிப்படியாக அளவினை அதிகரிக்க வேண்டும்.

குழந்தை உணவு உட்கொள்ளும் குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு முன்னர் அதிக பசியுடன் இருக்கும் போது ஆரம்பித்தல் வேண்டும், குழந்தைக்கு இந்த உணவு பழக்கமாகும் வரை இந்த முறை தொடர வேண்டும், பிறகு புதிய மற்ற உணவுகளையும் ஒவ்வொன்றாக தொடங்கலாம், எப்பொழுதும் புதிதாக தயாரிக்கப்பட்ட உணவினையை தருதல் வேண்டும், படிப்படியாக அளவினை அதிகரிக்க வேண்டும், குழந்தைக்கு உணவினை வற்புறுத்தி புகட்டுதல் கூடாது

குழந்தைகள் புதியஉணவு உண்ணும் போது முதலில் துப்ப ஆரம்பிக்கும் படிப்படியாக குழந்தை தானே உணவினை உட்கொள்ள

முன் வரும், அப்போது குழந்தையின் கைகளை நன்றாக கழுவுதல் வேண்டும்.

குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்கும் நபரும் தங்கள் கைகளை நன்றாக கழுவ வேண்டும். நன்றாக தூய்மைபடுத்தப்பட்ட பாத்திரங்களிலேயே அளித்தல் வேண்டும்.

உணவினை எப்போதும் மூடி வைத்தல் வேண்டும், குழந்தைகளின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப திட உணவினை படிப்படியாகவும் தொடர்ந்தும் கொடுத்தல் வேண்டும், ஜீரணமின்மை, வயிற்று வலி வயிற்று போக்கு உணவின் ஒவ்வாம்மையால் ஏற்படும் அறிகுறிகள். இவற்றினை நன்கு கவனித்தல் வேண்டும், மேற்கண்டவைகளில் பிரச்சனை எதுவாக இருந்தாலும் மருத்துவரிடத்தில் அனுகி அவரின் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

தாய்பாலை படிப்படியாக குறைத்து அதற்கு ஈடான மாற்று திட உணவினை தேர்ந்தெடுக்கும் முறை

தாய்பாலுக்கு ஈடான திட உணவினை தேர்ந்தெடுக்கும் போது குடும்ப வசதியினை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும், அதிக அளவில் கிடைப்பதாகவும் மலிவு விலையில் கிடைப்பதாகவும் எளிதில் கிடைப்பதாகவும் இருத்தல் வேண்டும், அந்தந்த இடத்திற்கு ஏற்றவாறு உணவு தயாரிக்கும் முறையை அறிவுறுத்தல் வேண்டும், குறுகிய நேரத்தில் குறைவான வெப்பநிலையில் உணவு தயாரிக்கும் முறைகளை பரிந்துரைக்க வேண்டும்.

நோய்கிருமி தாக்காத வண்ணம் சுகாதார முறையில் உணவு தயாரித்தலின் விதி முறைகளை பின்பற்ற வேண்டும், ஓர் ஆண்டு நிறைவடைதற்குள் சிறு குழந்தை திட உணவை உட்கொள்ள முடியும், தவழும் குழந்தை குடும்பத்துடன் உணவு அருந்த முடியும் தவழும் மற்றும் சிறு குழந்தைக்கு உரிய மதிய உணவின் அளவு அதிகமாக இருத்தல் கூடாது.

தவழும் குழந்தை 200 மி.லி உணவினை ஒரே நேரத்தில் உட்கொள்ளும். குழந்தைகள் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை உணவு உட்கொள்ளும்.

அந்த மூன்று வேளை உணவில் ஒன்று 24 மணி நேரத்துக்கு தேவையான அதிக கலோரி மற்றும் புரதம் நிறைந்த உணவு அந்த மூன்றில் ஒன்றாக இருத்தல் வேண்டும்.

இளம் குழந்தைக்கான பன்னோக்கு உணவு

| அடிப்படை உணவு | புரத சத்து நிறைந்த உணவு | வைட்டமின் மற்றும் தாது உப்புகள் நிறைந்த உணவு | சக்தி தரும் உணவு |
|--|---|--|--|
| (40 கி) | (1.5 கி) | (30 கி) | (5 கி) |
| சாதம், கோதுமை, சோளம், இனிப்புகள், கிழங்குகள், வாழைப்பழம் | பீன்ஸ், பட்டாணி, வேர்கடலை, பால், தயிர், மீன், இறைச்சி, முட்டை | கீரைகள், பூசணிக்காய், தக்காளி, கேரட், பழம் | தாவர எண்ணெய், நெய், வெண்ணெய், சமையல் எண்ணெய், பாலாடை, சர்க்கரை |

தாய்ப்பாலுக்கு இணையான திட உணவு வகைகள்

தாய்ப்பாலுக்கு இணையான குழந்தையின் திறனுக்கு ஏற்ப திட உணவு வகைகளை கீழ்க்கண்டவாறு

திரவம்

காய்கறி சூப், தக்காளி, வேகவைத்த பருப்பு மற்றும் பழரசங்கள்

திட உணவுகள்

உருளைகிழங்கு, பருப்புகள், வேர்கிழங்குகள் இவற்றை நன்கு வேகவைத்து மசித்து குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்க வேண்டும், சாதத்தை நன்றாக மசித்து அதனுடன் வாழைப்பழம் கலந்து கொடுக்க வேண்டும், நன்றாக வேகவைத்த மீன் இறைச்சியையும் மசித்து கொடுக்கலாம்.

ஊட்டச் சத்தினை அதிகரிக்கும் வகையில் கேழ்வரகு, பழுப்பு வெல்லம், உளுந்து. கடலைமாவு, நெய், சர்க்கரை கலந்த உணவு தயாரித்தல் வேண்டும், இவை புரதம் கலோரி மற்றும் இரும்புச் சத்தினை கூடுதலாகத் தரும்.

திட உணவு

வேகவைக்கப்பட்ட சாதம், சப்பாத்தி, இட்லி, ரொட்டி, பிஸ்கட், வேர்கடலை வறுத்த பட்டாணி வாழைப்பழம் நன்றாக கடித்து சுவைக்க கற்றுக் கொண்ட பின்னரே மேற்கண்ட உணவினை தர வேண்டும்,

4.4. தடுப்பூசி மூலம் நோய் தடுத்தல்

குறிப்பிட்ட நோய்களிலிருந்து ஊசி மற்றும் நோய் தடுப்பு மருந்து செலுத்துவதன் மூலம் நோய்களைத் தடுத்தல் குழந்தை பராமரிப்பின் முக்கிய கூறு ஆகும், இளம்பிள்ளைவாதம், தொண்டை அடைப்பான், கக்குவான், இருமல், தட்டம்மை மற்றும் ஹெப்பாடைடிஸ் பி இந்த நோய்கள் தடுப்பு மருந்துகள் மூலமாக தடுக்கலாம், நோய் தடுப்பு மருந்துகளை செலுத்துவதன் மூலம் குழந்தைகளின் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் உண்டாகின்றன,

ஊட்டச்சத்து குறைபாடுள்ள குழந்தைகளில் நோய் தடுப்பாற்றல் மிக குறைவாக காணப்படுகிறது, ஆகவே குழந்தைகளுக்கு குறிப்பிட்ட காலத்தில் நோய் தடுப்பு மருந்துகளை செலுத்துதல் அவசியம், அதிக ஊட்ட உணவு குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளிடத்தில் சில நோய் தடுப்பு மருந்துகள் கடுமையான எதிர் விளைவுகளை உண்டாக்கும் ஏனென்றால் குறைவான ஆன்டிபாடிகள் இருக்கும், உதாரணம் மீசில்ஸ் தடுப்பு ஊசி

எதிர்பார்க்கும் விளைவுகள் ஏற்பட வீரியமக்க தடுப்பூசி மருந்துகள் கொடுத்தல் வேண்டும்

1. கொல்லப்பட்ட நோய் கிருமிகளை உடைய தடுப்பூசிகள் (உம்) காலரா தடுப்பூசி
2. உயிருள்ள வீரியம் குறைக்கப்பட்ட நோய்க் கிருமி உடைய தடுப்பூசி (உம்) தட்டம்மை, தடுப்பூசி
3. புட்டாளம்மை மற்றும் ரூபலா (உம்) தடுப்பூசி
4. டாக்ஸ்ஸய்டு (உம்) இரணஜன்னி தடுப்பூசி

4.4.1. தடுப்பூசிகளின் வீரியத்தை பாதுகாக்க தொடர்ந்து மிகக் குறைந்த வெப்பநிலையில் பாதுகாத்தல்

வேக்ஸிலின் வீரியத்தை பாதுகாக்க தொடர்ந்து அதற்கு தேவையான தொடர்ந்து மிக குறைந்த வெப்பநிலையில் வைத்து பராமரித்தல் மிகவும் அவசியம் ஆகும், இதன் வெப்பநிலை 2°C ல் இருந்து 8°C வரை இருக்க வேண்டும், குளிர்நீர்நீர் பகுதியில் வேக்ஸிலை வைத்து பாதுகாக்க வேண்டும், வெப்பமானியை அந்த பகுதியில் வைத்து அதன் மதிப்பீட்டினை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்,

குளிர் சாதன பெட்டியின் கதவுகளை முடிந்த வரை மிக குறைந்த அளவே திறக்க வேண்டும். வேக்ஸிலை ஒரு இடத்தில் இருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு கொண்டு செல்லும் போது மேற் குறிப்பிட்ட வெப்பநிலையில் உள்ள பாத்திரத்தில் வைத்தோ அல்லது பனிக்கட்டி

உள்ள பிளாஸ்டிக் உறையில் வைத்தோ கொண்டு செல்ல வேண்டும், வேக்ஸிலை பயன்படுத்துவதற்கு ஏதுவாக வேக்ஸிலை முடிவு கொடுக்கப்பட்ட தேதியின் படி வரிசையாக அடுக்கி வைத்தல் வேண்டும்,

4.4.2. தடுப்பூசிகள் கீழ்க்கண்ட நிலைகளில் கொடுக்கப்படக்கூடாது.

1. திடீர் காய்ச்சல்
2. எதிர்ப்பு சக்தியினைக் குறைக்கும் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளும் போது கதிர்வீச்சை பெறும் போது
3. இரத்தப் புற்று நோய்



4.4.3. முன்னெச்சரிக்கை

உயிர்த்தடுப்பூசியை முன்று வார இடைவெளியில் கொடுக்க வேண்டும்.

1. பி.ஸி.ஜி தடுப்பூசி

பி.ஸி.ஜி தடுப்பூசி பவுடராக தயாரிக்கப்படுகின்றது, இதனை ஆறு மாதங்கள் வரை பாதுகாக்கலாம் இதனை உபயோகிக்குமுன் நார்மல் சலைனில் கரைக்க வேண்டும் கரைத்தபிறகு 24 மணிநேரத்திற்குள் உபயோகிக்க வேண்டும்.

மருந்தின் அளவு 0.1 மி.லி இந்த ஊசியை இடது தோளில் போடவேண்டும். இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்கள் கழித்து ஒரு கொப்பளம் எழும் பிறகு இது ஆறி தழும்பாகிவிடும். ஊசி போட்ட இடத்தில் எதையும் தடவக்கூடாது என்று பெற்றோருக்கு அறிவுரை வழங்க வேண்டும்.

2. போலியோ (இளம்பிள்ளை வாத) தடுப்பு ஊசி

போலியோ சொட்டு மருந்து மூன்று வகையான உயிர்வைரஸ்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றது. மருந்தின் தன்மை குறையாமலிருக்க பனிப்பெட்டியில் வைத்து பாதுக்காக்கப்படுகிறது. நான்கு முதல் ஆறுவார இடைவெளியில் மூன்று முறை கொடுக்க வேண்டும். மருந்து கொடுப்பதற்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன்பும் பின்பும் உண்பதற்கு எதுவும் கொடுக்க கூடாது என்று பெற்றோரிடம் சொல்ல வேண்டும். ஏற்கனவே போலியோ வியாதி வந்த குழந்தைகளுக்கு இந்த தடுப்பூசியை போட வேண்டும், ஏனென்றால் இது மற்ற இரண்டு வகையான வைரஸ்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்படும்.

3. டி.பி.டி. (முத்தடுப்பூசி)

இதில் தொண்டை அடைப்பான் மற்றும் இரண ஜன்னி கக்குவான், இரும்பு, டாக்ஸாய்டும் கொல்லப்பட்ட பேக்டீரியாவும் உள்ளன. இதனை 10 நாட்களுக்குள் உபயோகிக்க வேண்டும் அளவு - 0.5 மி.லி இதனை மேல் வெளிப்புறத் தொடையில் தசைக்குள் ஆழமாக செலுத்தவேண்டும்.

4.4.4. தடுப்பூசி திட்டம்

| வயது | தடுப்பூசி |
|--------------------|---|
| பிறந்தவுடன் | B.C.G |
| 6வாரம் - 9 மாதம் | D.P.T. போலியோ சொட்டுமருந்து |
| 6வாரம் - 9மாதம் | போலியோ சொட்டுமருந்து M.M.R. |
| 9மாதம் - 3வருடம் | முதல் போலியோ D.P.T ஊக்கமருந்து |
| 4 வருடம் - 6வருடம் | இரண்டாவது போலியோ ஊக்க மருந்து D.P.T |
| 7-8 வருடம் | 5வயதுக்குப்பிறகு இரண்டாவது ஊக்க மருந்தில் இடம் பெறக்கூடாது. |
| 10 வருடம் | D.T |

ஆதாரம்

MCH division Ministry of health and family welfare Govt of India New delhi 1994.

கக்குவான் இரும்பு தடுப்பூசி வலிப்புநோய் உள்ள குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கக் கூடாது, முத்தடுப்பூசி போடுமிடத்தில் வலியும், குழந்தைக்கு காய்ச்சலும் வரும் இத்தடுப்பூசியை தசைக்குள் செலுத்தவேண்டும், காய்ச்சலை போக்க பாரசிட்டாமல் மாத்திரை கொடுக்கலாம்.

4. டைபாய்டு தடுப்பூசி

இத்தடுப்பூசி சால் மோனெல்லா டைஃபி மற்றும் பாரடைப்பாய்டு கிருமிகளிலிருந்துத் தயாக்கப்படுகிறது, எல்லா இடங்களில் பரவும் போது இதனை கொடுக்க வேண்டும். இதன் அளவு 0.5 - 1 மி.லி ஏழு முதல் பத்துநாட்கள் இடைவெளியில் இத்தடுப்பூசியை இரண்டு முறை தோளுக்கு அடியில் கொடுக்க வேண்டும்.

5. காலரா தடுப்பூசி

இதனை மூன்று வார இடைவெளியில் இரண்டு முறை கொடுக்க வேண்டும். இதன் அளவு 0.5மி.லிமற்றும் 1.0 மி.லி. இது உப்புநீர் கரைசலாக கொல்லப்பட்ட விப்ரியோ கிருமியிலிருந்துத் தயாரிக்கப்படுகின்றது.

4.5. விளையாட்டு

விளையாட்டு குழந்தைகளின் உணர்வுகளை எளிதில் வெளிப்படுத்தும் இது அவர்களுக்கு துணையாகவும் இருக்கிறது. இயற்கையான விளையாட்டு குழந்தைகளின் தேவை மற்றும் அவர்களின் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் விளையாட்டு குழந்தைகளின் உடல்வளர்ச்சி மனவளர்ச்சி மற்றும் அறிவுத்திறனை உயர்த்துவதற்கும் தேவையாகும்.

4.5.1. உடல் முன்னேற்றம்

விளையாட்டு தசையின் செயல்பாட்டினையும் திறமையையும் உயர்த்துகிறது.

4.5.2. மனோரீதிக முன்னேற்றம்

விளையாட்டின் மூலம் குழந்தைகள் தங்களுடைய தாழ்மை உணர்வு, தனிமையுணர்வு, நீங்கப்பெறுகிறார்கள். நிஜவாழ்க்கையில் நடைபெறும் சம்பவங்களைவிட விளையாட்டின்போது பொருட்கள் மீதும் சுற்றுப்புறத்தின் மீதும் அதிக கவனம் செலுத்துகிறார்கள். தங்களுடைய உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தவும் செய்கிறார்கள். பின் ஒரு நாள் பெற்றோர் ஆசிரியர் ஆகும் குழந்தைகள் சிறுவயதிலேயே நாடகத்தில் அதுபோன்ற வேஷங்களில் நடிக்கின்றனர் இதன் மூலம் எதிர்காலத்தில்

தாங்கள் என்ன ஆகவேண்டும் என்று நினைக்கிறார்களோ அதை இப்பொழுதே நடத்து காட்டுகிறார்கள், தங்கள் தாழ்வு எண்ணங்களை வெளிப்படுத்த வாய்ப்பும் கிடைக்கிறது.

4.5.3. சமூக முன்னேற்றம்

குழந்தைகள் தங்கள் வயதை ஒட்டி உள்ள மற்ற குழந்தைகளிடம் பழக கற்றுக் கொள்கின்றனர். கூட்டு நாடகம் நடத்துவதன் மூலம் தங்கள் திறனையும் நல்லிணக்கத்தையும் வளர்த்துக் கொள்கின்றனர்.

4.5.4. புத்திகூர்மை முன்னேற்றம்

மேலும் குழந்தைகள் வெற்றிடம், நிறம், அமைப்பு, உயரம், வேகம் ஆகிய பொருட்களை கற்றுக் கொண்டு பிரச்சினையைத் தீர்க்கும் வழியினைக் கற்றுக் கொள்கின்றனர், தங்களது அறிவுக் கூர்மையையும் வளர்த்துக் கொள்கின்றனர்.

நல்ல திறன்களை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர், அவர்களுடைய கவனம் அதிகரிக்கிறது, கவனத்தை அதிகரிக்கும் திறனை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர், அவர்கள் இலக்கை அடையும் சந்தோஷத்தை அடைகின்றனர்.

விளையாட்டின் மூலமாக தங்களுடைய மொழித்தொடர்பின் திறனை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர், குழந்தைகள் தாங்கள் விரும்பும் போது விரும்புமிடத்தில் விளையாட இயலும் அவர்களுக்கு இதற்கு பிரத்யேகமான ஆடைகளோ விளையாட்டு பொம்மைகளோ அல்லது இடமோ தேவையில்லை.

4.5.5. பொம்மைகளை தேர்ந்தெடுத்தல்

குழந்தையின் உடல் மற்றும் உளவியல் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப பொம்மைகளை தேர்ந்தெடுத்தல் அவசியம் பொம்மைகள் விலையுயர்ந்ததாக இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை குழந்தைக்கான ஆர்வத்தை குழந்தைகளிடத்தில் உண்டாக்குவதாக இருக்க வேண்டும்.

விளையாட்டு பொருட்கள் பாதுகாப்பு தருதலாகவும் நீண்டகாலம் திடமானதாகவும் குழந்தைகளை கவருவதாகவும் வயது மற்றும் அவர்களின் தேவைக்கேற்றதாகவும் இருத்தல் வேண்டும், கூர்மையான விளையாட்டு பொருட்களை தவிர்க்க வேண்டும், கூர்மையான விளம்புகள் கொண்ட கரடுமுரடான எளிதில் தீப்பற்றக் கூடிய மற்றும் மிகச்சிறிய தனித்தனியாக கழற்றக் கூடியதாக மற்றும் காரீயம் ஆல் வண்ணம் பூசப்பட்ட விளையாட்டு பொருட்களை தவிர்த்தல் வேண்டும், ஏனென்றால் அவை ஆபத்தினை உண்டாக்க கூடியதாகும்.

விளையாட்டின் தன்மைகள் சூழ்நிலைக் கேற்பவும் வயதிற்கேற்பவும் வளர்ச்சிக்கேற்பவும் மாறுபடும், விளையாட்டு மைதான கருவிகள் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கேற்றதாக அமைய வேண்டும், விளையாட்டுக் கருவிகளை அடிக்கடி பரிசீலிக்க வேண்டும்.

உட்புற வெளிப்புற விளையாட்டு பொருட்கள் கவனத்துடன் தேர்ந்தெடுக்கப்பட வேண்டும், அப்போதுதான் அவர்களின் புதிய படைப்புதிறன் வளரும் அப்போதுதான் பிரச்சினைக்கு தீர்வுகாணும் திறன் பொருட்களை நிர்ணயிக்கும் திறன் ஆகியவைகள் வளரும்.

குழந்தைகள் ஒருவருடன் ஒருவர் சேர்ந்து விளையாடும் போது அவர்களின் பாதுகாப்பு மற்றும் நலன்கருதியும் நுண்ணறிவு மற்றும் மனவளர்ச்சிக்காகவும், பெரியோர்களின் துணை அவசியமாகிறது.

4.5.6. மருத்துவமனையில் விளையாட்டு

விளையாட்டு குழந்தைகளின் வாழ்வில் முக்கியமான ஒன்று நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் குழந்தைகளின் முழுமையான உணர்விற்கும் மருத்துவமனை செயல்பாட்டினை அறிந்து கொள்வதற்கும் மனவளர்ச்சியினை வெளிப்படுத்துவதற்கும் விளையாட்டு உதவுகிறது.

நோய் வாய்ப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெறும் போது மருத்துவமனை சூழல் ஒரு புதிய சூழல் ஆகும். நோய் வாய்ப்பட்ட குழந்தைகளின் மன உளைச்சல் நோயால் ஏற்படும் வலியினை அதிகரிப்பதாக இருக்கும். குடும்பத்தின் அன்றாட நிகழ்வுகள் நண்பர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களின்றி தனியாக மருத்துவமனையில் இருப்பார்கள் விளையாட்டு குழந்தைகளின் மேற்கண்ட சிந்தனையிலிருந்து திசைதிருப்பி தனிமை வலி இவைபற்றியவற்றிலிருந்து சிந்தனையை திசை திருப்பும் செவிலியர் குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டை தேர்ந்தெடுக்கும் போது கீழ்க்கண்டவற்றை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

- நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைகளின் விளையாடும் திறன் (நகரஇயலாத குழந்தைகள்)
- விளையாட்டு மற்றும் பொம்மைகளின் வரையறைகள்
- நோய் வாய்ப்பட்ட குழந்தைகள் சாதாரண பொம்மைகளை விரும்புவர்.
- குழந்தைகளுடைய விளையாட்டு ஆர்வம்
- தனியான விளையாட்டு அறை ஒவ்வொரு துறைக்கும் இருத்தல் நன்று நகர இயலாத குழந்தைகளுக்கு தனியான விளையாட்டு பொருட்கள் இருத்தல் வேண்டும்.

4.6. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் விபத்துகள்

குழந்தைகளில் விபத்து திடீர் மரணம் மற்றும் அவசர சிகிச்சைக்கு காரணமாகிறது. குழந்தைகளின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்துடன் விபத்துகள் தொடர்புடையது. வளர்ந்து கொண்டிருக்கின்ற நாடுகளில் உள்ள நகர்ப்புறங்களில் உள்ள வீடுகளில் மக்கள் தொகை கூட்டத்தில் ஒரே அறையில் உறங்குதல் சமைத்தல் விளையாடுதல் ஆகிய செயல்கள் நடைபெறுகின்றன. அந்த அறையில் மின்சாதனக்கருவிகள் மற்றும் அன்றாடம் பயன்படுத்தக்கூடிய பொருள்கள் இருக்கும் இந்த சூழ்நிலை பாதுகாப்பற்று இருந்தால் குழந்தைகளுக்கு விபத்தினை ஏற்படுத்தும். ஆறு மாதம் முதல் ஒரு வயது வரை நிரம்பிய குழந்தைகள் இடம்விட்டு இடம் நகர்ந்து செல்லும் குழந்தைகள் ஒரு வயதில் தவழுதல் முட்டியால் உந்துதல், நடத்தல் ஆகிய நிலையில் அசைவுகள் அதிகமாகும், படிப்படியாக படிகளில் ஏறவும் இறங்கவும் கற்றுக் கொள்ளும்.

அளவுகளை கற்று நகர ஆரம்பிக்கின்ற நிலையில் ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் இடத்தினைப்பற்றி கணக்கும் திறன குறைவாக இருக்கும் இவ்வகையான மாற்றங்கள் விபத்துக்குள்ளாகும் வாய்ப்பினை உண்டாக்குகிறது.

சில பெற்றோருக்கும் மற்றும் குழந்தையின் பாதுகாவலர்களுக்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு உண்டாவதில்லை. அறிவினமை மற்றும் அறியாமையே குழந்தைகளுக்கு விபத்து ஏற்படும் சூழ்நிலைக்கு அறிவதற்கு முன்காணிகளாகும் பள்ளி செல்வதற்கு முந்தைய பருவம் வரை குழந்தைகள் வீட்டிலோ வீட்டின் சுற்றுக்குழலிலோ விளையாடும்போது மற்றவர்களைப் பார்த்து அவர்களைப் போலவே செயல்பட முயலும் போதே விபத்துக்கள் நேரிடலாம்.

பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள் வீட்டைவிட்டு வெளியே உள்ள மைதானம் ஆறு, தெரு, குளம் ஆகிய இடங்களில் விளையாடுவதில் விருப்பம் காட்டுவர். பிற்காலத்தில் குழந்தைகள் வளரவளர சாதனை செயல்களில் ஆர்வம் காட்டுதல் அதிக விபத்து ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

4.6.1. பொதுவான விபத்து காயங்கள்

1. கீழே விழுதல்

சிறிய குழந்தைகளில் இது அதிகம் உண்டு குழந்தைகள் திரும்பி படுக்க ஆரம்பிக்கும் போதும் தவழும் போதும் நடக்கும் போதும் விழுவதுண்டு. தசைசெயல்பாடுகளின் ஒருங்கிணைப்பின்மை காரணமாகவும் இடம் பற்றிய சரியான கணிப்பின்மையாலும், எளிதில் உயரத்திலிருந்து கீழே விழுகின்றன,

முன்னெச்சரிக்கைகள்

சிறு குழந்தைகளை கட்டிலிருந்தோ மேசைமீதோ எளிதில் விழுகின்ற பாதுகாப்பற்ற இடங்களில் தனியே விடுதல் கூடாது.

2. பொருட்களை விழுங்குதல்

பிறந்த சில மாதங்களே ஆன குழந்தை எந்த பொருளையும் வாயில் போடுவதை ஆர்வம் காட்டும் சிறிய பொருட்களை வாயில் போடுவதால் தொண்டைஅடைப்பு ஏற்படும் சிறிய குழந்தைகளின் பார்வைக்கு அல்லது கைக்கு எட்டுகின்ற வகையில் எந்த பொருளையும் வைத்தல் கூடாது. பகுதியாக வெளியே எடுக்கின்ற பொம்மைகளை விளையாட பயன்படுத்தக்கூடாது. சிறு குழந்தைக்கு வேர்கடலை போன்ற கடிக்க இயலாத உணவுப் பொருட்களை கொடுத்தல் கூடாது.

3. தீப்புண் காயங்கள்

அடுப்பு, சமையல் வாயு, மின் எரிசாதனம் ஆகியவற்றின் அருகில் குழந்தைகளை விடக்கூடாது, இவற்றின் அருகில் செல்லுமேயானால் தீப்புண் காயம் ஏற்பட நேரிட வாய்ப்பு ஏற்படும்.

முன்னெச்சரிக்கைகள்

அடுப்பு மற்றும் மின் சாதனங்களை உயரமான இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

4. வெளிப்பொருட்களும் காகு, மூக்கு, தொண்டை, வாய்

சிறு குழந்தைகள் சிறிய பொருட்களை காகு, மூக்கு, தொண்டை, வாய் ஆகியவற்றை போட்டுக் கொண்டு விளையாடுவதில் விருப்பம் காட்டுவர்.

முன்னெச்சரிக்கை

சிறிய மணிகள், கற்கள், கொட்டைகள், பட்டண்கள் இவற்றின் சிறிய குழந்தைகளுக்கு எட்டுகின்ற பார்வையிலோ வைத்தல் கூடாது.

5. நீரில் மூழ்குதல்

சிறிய குழந்தைகள் நீர்த்தொட்டி குளம் கிணறு ஆகியவற்றின் தண்ணீரில் விளையாட விருப்பம் கொண்டு அவற்றின் அருகில் செல்லும் அவற்றின் அருகிலே சென்று யாருடைய உதவியுமில்லாத நிலையில் முழுகிவிட நேரிடும்.

முன்னெச்சரிக்கை

எப்போதும் தண்ணீர் நிறைந்த பாத்திரங்கள் தண்ணீர்தொட்டி கிணறு இவற்றின் அருகில் குழந்தையை அருகே விடக்கூடாது.

தண்ணீர் ட்ரம்சுகள் எப்போதும் முடியே இருத்தல் வேண்டும். வீட்டின் கதவுகள் எப்போதும் முடி இருத்தல் வேண்டும், அப்போதுதான் சிறு குழந்தைகள் வெளியே செல்ல இயலாது.

4.6.2. ஆ. வேறுபட்ட வயதினரின் பொதுவான விபத்து காயங்கள்

ஒரு வயதிற்கு பிறகு குழந்தைகளின் அசைவுகள் அதிகமாகின்றன, குழந்தைகள் நடக்கவும், ஓடவும் படிகளில் ஏறி இறங்கவும் விருப்பப்படுகின்றன. எப்போதும் அங்கும் இங்கும் நகர்ந்து கொண்டிருப்பதையே விரும்புகின்றனர், அவர்கள் சுற்றுச்சூழலில் அதிக ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். கதவுகளை அவர்கள் திறப்பார்கள் டிராயர் அல்லாமல் டிள் பெட்டிகள் இவற்றை திறந்து பார்பதில் ஆர்வம் கொள்வர். அவர்களுக்கு இச்செயலின் தொடர்பான ஆபத்துகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லை. பல சூழல்களில் அவர்கள் விபத்து குள்ளாக நேரிடும் வாய்ப்புகளை எதிர்கொள்வதுண்டு விழுதல் தீப்புண்காயம் பொருட்களை விழுங்குதல். பொருட்கள் விழுங்கி முச்சுத்தினறல் ஏற்படுதல் நீரில் முழுகுதல் வாகன விபத்து இந்த வயதில் பொதுவாக ஏற்படும் விபத்துக்கள் ஆகும்.

முன்னெச்சரிக்கை

சிறு குழந்தைகள் தன்னிலை முனைப்புடன் செயல்படுவர் எதிர்மறைசெயல்களையே செய்வர் எதையும் செய்யாதே என்று எதிர்மறையான சொற்களை கூறுதல் கூடாது. எதிர்ப்படும் விளைவுகளை பற்றிய அறிவுரைகள் வழங்குதல் கூடாது, சரியான வழிமுறைகள் காட்டுதல் வேண்டும் செயல்பாடுகளை கண்காணித்தல் வேண்டும்.

படிகள், கதவுகள் பாதுகாப்பாக இருத்தல் வேண்டும், கதவுகளை எப்போதும் முடுதல் வேண்டும். பாதுகாப்பாக ஐள்ளல்களில் திரைச்சீலைகள் இருத்தல் நல்லது. சூடான பாத்திரங்கள் அடுப்பு மற்றும் மின்சாதனபொருட்கள். குழந்தைகளுக்கு எட்டாத உயரத்தில் இருத்தல் நல்லது.

ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய பொருட்களான மருந்து மண்ணெண்ணெய், கூர்மையான கருவிகள் ஆகியவற்றை குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும், வீட்டில் உள்ள பெரிய குழந்தைகட்கு சிறியவர்களை பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ளுதல் பற்றிய தேவையான அறிவுரைகளை வழங்குதல் வேண்டும். சாயம் போகாத கூர்மையற்ற விளிம்புகள் கொண்ட பகுதிகள் வெளியே எடுக்க இயலாத வகையான பொம்மைகளையே அளித்தல் வேண்டும்.

4.6.2. ஆ. பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளில் ஏற்படும் விபத்துகள்

இந்த வயதில் அதிக சுறுசுறுப்புடனும் சாகசத்துடனும் குழந்தைகள் இருப்பதால் அதிகமாக கீழே விழுதல் விளையாடும் போது காயங்கள் ஏற்படுதல் நீரில் முழுகுதல் வாகன விபத்துகள் ஏற்பட வாய்ப்பு நேரிடுவதுண்டு.

முன்னெச்சரிக்கை

பொம்மைகளின் பயன், பாதுகாப்பு விதிகள் மற்றும் பாதுகாப்பு நடத்தை இவை பற்றி பள்ளியில் சொல்ல வேண்டும், பாதுகாப்பான இடங்களான விளையாட்டு மைதானம், தோட்டம் ஹால் அல்லது வீட்டினுள் விளையாடுவதை ஊக்குவிக்க வேண்டும் தீப்பெட்டி தீ மின்சாரம் கூரான கருவிகள் திறந்த நீர்வெளிகள் இவற்றின் பயன்படுத்துவதில் முன்னெச்சரிக்கை வழங்குதல் வேண்டும்.

4.7. விபத்தினை தடுக்க எடுக்கும் நடவடிக்கைகள்

1. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பான சூழல் பற்றி தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.
2. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி மாற்றங்கள் மற்றும் அவர்களின் வயதிற்கேற்ற திறன்களையும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.
3. குழந்தைகளின் வயதுக்கு ஏற்ற மற்றும் சூழலுக்கேற்ற முக்கியமான விபத்துகள் பற்றியறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

4.7.1. தக்க பாதுகாப்பான சூழ்நிலையை அளித்தல்

குழந்தைகளின் வளர்ச்சிநிலை வயது மற்றும் திறனுக்கேற்ப விபத்துக்குரிய சூழலுக்கும் காயங்களுக்கும் ஆளாவார்கள் வீடு பள்ளி மற்றும் சமூகத்தில் பாதுகாப்பான சூழலினை அமைத்து தருவதற்கான முயற்சிகளை எடுத்தல் வேண்டும்.

4.7.2. விஷம் அருந்துதல்

நச்சு தாக்குதலுக்கான உணவை உட்கொள்ளுதல் விஷ வாயுவை சுவாசித்தல் அல்லது ஏற்படுவது ஆகும் குழந்தைகள் உட்கொள்ளும் விஷத்தன்மை இங்கு விவரிக்கப்படுகிறது. ஒன்று முதல் 4வயது குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் காரணம் சரியான கண்காணிப்பு இல்லாமலும் நச்சுத்தன்மையுள்ள பொருட்களை குழந்தைகளுக்கு எட்டும் தூரத்தில் வைத்தல் காரணமாகும்.

சாதாரணமாக சுத்தம் செய்யும் பொருட்களான டிடர்ஜன்ட்ஸ் பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகள் துக்கமாத்திரைகள் போதை மாத்திரைகள்

பெயிண்டுக்கள் மண்ணெண்ணெய் அழுகு சாதன பொருட்கள் கலப்படம் கலந்த உணவு ஆகிய பொருட்களால் நச்சுத்தாக்குதல் ஏற்படுகிறது.

நோயின் அறிகுறிகள்

- 1) பசியின்மை வாந்தி வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வயிற்று வலி ஆகிய வயிறு குடல் சம்பந்தமான தொல்லைகள் பொதுவாக காணப்படும்.
- 2) மூச்சுத்திணறல் நீலநிறமாதல் நெஞ்சுமுன் வருதல் இறப்பு ஆகிய பொதுவான பிரச்சினைகள் காணப்படும்.
- 3) அதிர்ச்சி மயக்கமடைதல் ஆகியவை நிகழாத வண்ணம் இரத்த ஓட்டத்தை கண்காணித்தல் வேண்டும்.
- 4) குழந்தைகளிடத்தில் வலிப்பு மற்றும் மயக்கமடைதல் காணப்படலாம்.
- 5) குழந்தையின் வாயிலிருந்து உள்ளே எடுத்துக் கொண்ட விஷம் அல்லது பால்பரஸ் மண்ணெண்ணெய் பொருள்களின் நிறம் மற்றும் மணம் காணப்படலாம்.

சிகிச்சை

- 1) எந்தவிதமான நச்சு என்று அறிதல் அதற்குத்தகுந்த சிகிச்சை அளிப்பது அவசியமாகும்.
- 2) உடனடியாக வாந்தி எடுக்க வைத்தல் நச்சுப் பொருள் உள்ளே செல்லாமல் தடுப்பதற்கு உதவும் உட்திரவம் மற்றும் தண்ணீர் கொடுத்தல் வாந்தி வர உதவும்.

குடல் சுத்தம் செய்தல் (செய்முறையைப் பார்க்கவும்)

வயிறு மற்றும் குடல் பகுதியை குழாய்விட்டு சுத்தம் செய்தல் உள்ளிருக்கம் விஷத்தை வெளிக்கொணர்ந்து வயிற்றினை சுத்தம் செய்யகிறது வாந்தி எடுக்க வைத்தல் மற்றும் குடல் சுத்தம் செய்தல் கீழ்க்கண்ட நிலையில் தவிர்க்க வேண்டும்.

1. நோயாளி மயக்கம் மற்றும் அதிர்ச்சியிலிருக்கும் போது
2. அமிலம் தொடர்பான நச்சுப் பொருளை விழுங்குதல்
3. நோயாளியால் விழுங்க இயலாத நிலை
4. நச்சுப்பொருளாக இருப்பின் வாந்தி எடுக்கும் போது முச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு விரைவாக இரசாயன மாற்றம் நியுமண்ட்டிங் ஏற்படும்.
5. நச்சுப் பொருள் எரியும் தன்மை வாய்ந்த ஆல்கலின் அல்லது அமிலமாக இருப்பின் சுவாசக்குழாய் மற்றும் உணவுக் குழாயிலுள்ள

ஏற்கனவே தாக்கப்பட்ட திசுக்கள் தொடர்ந்து அழிவு நிலைக்கு கொண்டு செல்லவும், சுத்தம் செய்யப்பட்ட வயிற்றுக்குள் இயல்புநிலைக்கு கொண்டு வந்தப்பின் பலகூடல் பொருட்களை உட்கிரக்க ஏதுவாகும் ஆளயின, நோயாளி வாந்தி எடுத்தபிறகு விஷம்சாப்பிட்ட ஒருமணி நேரத்துக்குள் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

விஷத்தன்மையை குறைத்தல் மிகவும் முக்கியமாகும், (எரிக்கும் தன்னைவாய்ந்த அமிலம் மற்றும் ஆல்கலின் பொருளை உட்கொண்டால்)

மேலாண்மை

- 1) நோயாளியை நச்சுப்பொருளை வெளியேற்றவும் முச்சுத்திணறல் நிகழாத வண்ணமுமாக ஒரு புறமாக படுக்க வைத்தல் வேண்டும்.
- 2) நோயாளி நன்றாக சுவாசிக்க, தேவைப்பட்டால் ஆக்லிஜன் செலுத்த வேண்டும்.
- 3) உயிர்வாழ அடிப்படையான இரத்த அழுத்தம் நாடித்துடிப்பு உடல் வெப்பம் இவற்றில் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்படுகின்றதா என்று நோயாளியைக்கவனிக்க வேண்டும், சராசரி வெப்பநிலையைக் கொண்டுள்ளதா என்று கண்காணிக்க வேண்டும்.
- 4) நோயாளிக்கும், நோயாளியின் பெற்றோருக்கும் மனோரீதியான ஆதரவு தர வேண்டும். வாய் வழியாக எதுவும் தருதல் கூடாது.
- 5) சீரம் எலக்ரோலைட் மற்றும் நீர் ஆகாரம் உட்கொள்ளுதலை கண்காணித்து குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- 6) நோயாளிக்கு போதுமான வசதிகளைச் செய்து தர வேண்டும்.

பெற்றோருக்கான அறிவுரை

விபத்துகளில் இருந்து குழந்தைகளை எப்படி தடுப்பது என்பதற்கான அளவீடுகளை பெற்றோர்களிடத்தில் விளக்குதல் வேண்டும்.

1. நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த பொருட்களை எப்படி பாதுகாத்து வைப்பது என்று அறிவுறுத்தல் வேண்டும்
2. குழந்தைக்கு எட்டாத தூரத்தில் நச்சு தன்மை வாய்ந்த பொருட்களை எப்படி வைப்பது என்று விளக்க வேண்டும்.
3. பாதுகாக்கப்பட்ட புட்டிகளில் என்ன பொருள் என்பதனை எழுதி ஓட்ட வேண்டும்.
4. நச்சுப் பொருட்களை உணவு சேமித்து வைக்கும் பாத்திரங்களில் வைத்தல் கூடாது ஏனென்றால் உணவு என்று எண்ணி தவறுதலாக அதனை உட்கொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படும்.

5. நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த பொருட்களை உட்கொண்டதோ என்று சந்தேகம் ஏற்படுமாயின் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்துதல் வேண்டும்.

4.8. ஆரோக்கியமான குழந்தை

4.8.1. வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும்

குழந்தை பராமரிப்பு என்பது குழந்தை வளர்ச்சி மற்றும் அதன் முன்னேற்றம் பற்றிய பெற்றோர்களின் அறிவினைப் பொருத்தது ஆகும். மொழியற்ற சைகைகள் மூலமாகவும் குழந்தைகள் உணர்வுகளையும் தேவைகளையும் வெளிப்படுத்தும் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளிடத்தில் நெருங்கி அவர்களின் செயல்பாடுகளை பார்வையிட்டு அவர்கள் தேவைகளை பூர்த்தி செய்யத்தக்க சுற்றுச் சூழலை ஏற்படுத்தி தர வேண்டும்.

வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றம் பற்றி அறிந்து கொள்ளுதலின் முக்கியத்துவம்

1. எந்த வயது குழந்தைக்கு எந்தவிதமான எதிர்பார்ப்புகள் என்பது பற்றி செவிலியர் தெரிந்து வைத்து கொள்ள வேண்டும்.
2. ஒவ்வொரு குழந்தையும் குறிப்பிட்ட வளர்ச்சி நிலையின் இயல்புகளை அடைந்துள்ளதா என்று அறியவேண்டும்.
3. குழந்தை குறிப்பிட்ட வயதிற்குரிய நோய்க்குரிய காரணத்தை அறிந்து கொள்வர்.
4. செவிலியர் குறிப்பிட்ட குழந்தையின் தேவைகளை புரிந்து கொள்வர்.
5. செவிலியர் குழந்தையின் முழு (சுகாதார) நலப் பராமரிப்பினை திட்டமிட இயலும்.
6. முழுமையான உடலின் வளர்ச்சி அதிகரித்தலே வளர்ச்சிஆகும். இவற்றின் அங்குலம் சென்டிமீட்டரிலும் பவுண்டு கிலோ கிராம் அளவிட முடியும்.

செயல்பாடுகளின் முதிர்ச்சியே முன்னேற்றம் ஆகும் திறன் மற்றும் செயல்திறன் முன்னேற்ற அதிகரித்தலே முன்னேற்றமாகும் இது முறையான வளர்ச்சியாகும் ஒரு நிலைக்கும் அடுத்த நிலைக்கும் உள்ள முன்னேற்றம் நேரடித் தொடர்புடையது. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கு தனிப்பட்ட வளர்ச்சி விகிதம் உண்டு, உடல் சமூக மனவளர்ச்சி மற்றும் ஆன்மிக வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் வெவ்வேறு விகிதத்தில் இருக்கும், ஆனால் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையதாகும், வளர்ச்சி

மிகக்குறைந்தோஅல்லது அதிகவேகமாக காணப்பட்டாலோ ஒன்றுடன் ஒன்று கொண்டுள்ள தொடர்புமாறலாம், அனைத்து குழந்தைகளும் இயல்பான படிப்படியான முன்னேற்றத்துடன் வளர்ச்சியடைகின்றன.

| | |
|----------------------------|--|
| (ஓவம்) கருமுட்டை | உருவானதிலிருந்து இரண்டுவாரங்கள் |
| சிசு | 12 வாரங்கள் கர்ப்பபையில் வளர்கிறது. |
| கருவிலிருக்கும் குழந்தை | கர்ப்பபையினுள் முன்றுவாரத்திலிருந்து குழந்தை பிறப்பது வரை. |
| பெரினேட்டல் | குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து ஒரு வாரம் வரை |
| நியோ நேட்டல் | குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து 4 வாரம் வரை |
| கை குழந்தை | குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து ஒரு வயது வரை |
| தவழும் குழந்தை | ஒரு வயது முதல் மூன்று வயது வரை |
| பள்ளி செல்லும் முன் பருவம் | மூன்று வயதிலிருந்து ஆறு வயது வரை |
| பள்ளி வயது | ஆறு வயதிலிருந்து பண்ணிரண்டு வயது வரை |
| குமரப்பருவம் | பதின்மூன்று வயதிலிருந்து வயது வரும் வரை |

வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தின் கோட்பாடுகள்

1. மரபுத்தன்மை: உடலின் அளவு வடிவம் இவற்றினைத் தீர்மானிப்பது மரபுத்தன்மையே ஆகும் ஆகவே ஒரு குடும்பத்திலுள்ள அனைவருக்கும் உருவ ஒற்றுமை காணப்படுகின்றது. மரபணுக்கள் மூலமாக குணாதிசயங்கள் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது, உதாரணமாக மரபணுக்கள் குடும்ப நோயான நீரிழிவு நோய்க்கு காரணம் ஆகும்.

2. இனம்: ஒரே இனத்தைச் சேர்ந்த மக்களின் பௌதிக இயல்புகள் (உடல் தோற்றம்) ஒன்றாகவே இருக்கும்.

3. பால்: ஆண்குழந்தை (பிறந்த குழந்தை ஒருவயது வரை பெண் குழந்தையை விட நீளமாகவும் பெரிதாகவும் இருக்கும்).

4. கர்ப்பபையில் கருவின் வளர்ச்சி: தாயின் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு உட்கொள்ளும் மருந்து மற்றும் கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் நோய் இவை வளரும் குழந்தையின் வளரும் சூழலின் தாமதத்தை ஏற்படுத்தும்.

5. நோய் வாய்ப்படுதலும் காயப்படுதலும்: நோய் குழந்தையின் எடை குறைவதற்கு காரணமாவதுடன் குழந்தையின் முன்னேற்றத்திற்கும் தடையாக இருக்கும்.

6. ஊட்ட உணவு: உணவின் அளவு மற்றும் அதன் ஊட்டச்சத்து தன்மை குழந்தையின் உடல்வளர்ச்சி மற்றும் நோய்த்தடுப்புத் தன்மையை தீர்மானிக்கிறது.

7. சுற்றுச்சூழல்: போதிய வெளிச்சம் தூய சூழ்நிலை நல்ல சுத்தமான காற்று மற்றும் சமூகபொருளாதார நிலை பெற்றோரின் பராமரிப்பில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த கூடியவை, மனச்சீரான அன்பான குழல் மற்றும் பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கிடையேயான நேர்மறையான நல்ல உறவு குழந்தையின் முன்னேற்றத்திற்கு உதவும்.

8. குழந்தையின் வரிசை நிலை: மூத்த குழந்தையிடமிருந்து இளைய குழந்தைக்கு கிடைக்கும் வாய்ப்புகள் முதல் குழந்தைக்கு கிடைப்பதில்லை இரண்டு அல்லது முன்று குழந்தைகள் கொண்ட பெற்றோர்களிடத்தில் பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தையை பராமரிக்கும் திறனும் நம்பிக்கையும் அதிகமிருக்கும்சி கடைசியாக பிறந்த குழந்தை அதிக செல்வதுடன் வளர்ந்தால் சிலவற்றில் அவர்களின் முன்னேற்றம் குறைவாக காணப்படலாம்.

9. மனவெழுச்சிகள்: குழந்தைக்கும் பெற்றோருக்கிடையே பிறப்பும் அன்பற்ற மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தன்மை குழந்தைகளின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும் நன்றாக மகிழ்வுடன் இருக்கும் குழந்தையைப்போல அன்றி பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் நன்றாக உண்ணுவதுமில்லை உறங்குவதுமில்லை

10. நுண்ணறிவு: நுண்ணறிவு குழந்தைகளின் உடலியல் முன்னேற்றம் உள்ளம் மற்றும் சமூக வளர்ச்சி கற்கும் ஆற்றலின் வளர்ச்சி ஆகியவற்றில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது

11. உடற்பயிற்சி: உடலியக்கம் மற்றும் தசை இயக்கத்தினையும் தூண்டுகிறது.

12. ஹார்மோன்கள்: நாளமில்லா சுரப்பிகள் உடலின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. தைராய்ட்ஹார்மோன் குறைபாடு மூளைவளர்ச்சி குன்றிய நிலைக்கு காரணமாகின்றது, அதிகமான அளவு சுரக்கும் வளர்ச்சிக்கு சார்ந்த ஹார்மோன்கள் மிகப்பெரிய அளவான உருவத்தையும் வளர்ச்சி ஹார்மோன்களின் குறைந்த அளவு குள்ளத்தன்மையுடம் விளைவிக்கும்.

13. உடலிலுள்ள மண்டலங்களின் அமைப்பு: பள்ளி செல்லும் முன்பருவத்தில் நரம்பு மண்டல வளர்ச்சி மிக அதிகமாக காணப்படும்.

அத்தகைய வளர்ச்சி அந்த மாதங்களில் மிக அதிகமாக காணப்படும் நினைநீர் திசுக்களின் வளர்ச்சி பதினொரு வயது வரைமிக அதிகமாகவும் அதற்கு பிறகு குறையவும் ஆரம்பிக்கும் பாலுறுப்புகளின் வளர்ச்சி பூப்புநிலைவரை குறைவாகவும் அதற்கு பிறகு இளம்பருவத்தில் மிக அதிகமாகவும் காணப்படும்.

4.8.2. உடல் வளர்ச்சி

அ. எடை

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் படி குழந்தை பிறந்தவுடனே அதன் எடை 2.5 கி.கி குறையாமல் இருக்க வேண்டும், அதற்கு அதிகமாகவும் இருக்கலாம் குழந்தை பிறந்த நாட்களில் அதன் எடை குறையும். போதிய உணவினை உட்கொள்ளாமை ஜீரண உறுப்புகள் ஒத்துழையாமையே அதற்கான காரணிகளாகும்.

பத்து நாட்களுக்கு பிறகு ஐந்து முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை ஒரு நாளைக்கு 30 கிராம் வரை கூடும் ஆறு முதல் பண்ணிரண்டு மாதங்கள் வரை ஒவ்வொரு நாளும் 15 கிராம் எடை கூடும் ஒரு வருடத்திற்கு பிறகு ஆண்டுக்கு 2கிலோ முதல் 3 கிலோ வரை கூடும். குழந்தையின் வயது ஆறுமாதம் ஆகும்போது அதனுடைய எடை 5 முதல் 6 கிலோகிராம் (பிறந்த போதிருந்த எடையின் இரட்டிப்பு ஓராண்டு நிறைவடையும் போது குழந்தையின் எடை 7,5 முதல் 9 கிலோ கிராம் பிறந்த எடையை விட மூன்று மடங்கு உயரம் இரண்டு மடங்காகவும் பதிமூன்று வயதில் மூன்று மடங்காகவும் காணப்படும்.

ஆ. தலைசுற்றளவு

மூளையின் வளர்ச்சிக்கு தகுந்தாற்போல தலை சுற்றளவு அதிகரிக்கும் பிறந்த குழந்தைக்கு தலைசுற்றளவு 33 செ.மீட்டராக இருக்கும் இந்த அளவு நெஞ்சின் சுற்றளவை விட குறைவானது. பிறந்த போது இதன் அளவு முப்பத்தி மூன்று செ.மீட்டர் முதல் முப்பத்தைந்து செ.மீட்டர் மூன்றாவது மாதத்தில் பண்ணிரண்டு மாதத்தில் 45 செ.மீட்டர் இருக்கும் ஐடி ரோசெபால்ஸ் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மிக மிக அதிகமாக அளவிலும் மைக்ரோ செபலாஸ் தாக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மிக மிகக் குறைந்த அளவிலும் காணப்படும்.

இ. நெஞ்சு சுற்றளவு

பிறந்தவுடன் குழந்தையின் நெஞ்சு உருளை வடிவத்திலிருக்கும் மேலிருந்து நீளவாக்கிலும் குறுக்கு வாக்கிலும் குறுக்களவு ஒன்றாக இருக்கும் படிப்படியாக குறுக்களவு அதிகரிக்கும் ஒருவயது குழந்தைக்கு

நிறைவடையும் போது தலைச்சுற்றளவு மற்றும் நெஞ்சின் சுற்றளவும் சமமாக இருக்கும்.

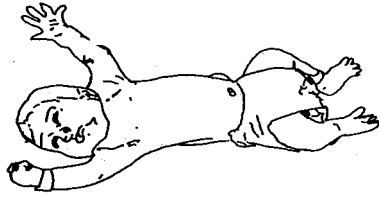
௩. உடல் அளவு

பிறந்தவுடன் குழந்தையின் தொப்புளுக்கு மேலுள்ள 1.8 செ.மீட்டர் ஆக இருக்கும் இரண்டு ஆண்டுகள் நிறைவடையும் போது தொப்புளுக்கு கீழ் அதே அளவு இருக்கும் 16 வயது நிறைவடையும் போது அதன் மையப்பகுதி சிம்பசைஸ் பியுபிஸ் ஆகும். தலைக்கும் உடலுக்கும் மற்றும் கீழே உள்ள உறுப்புகளுக்கும். 1.7:1. பிறந்த பொழுதும் பின்னர் பூப்புநிலை அடையும் போது 1:1 ஆகவும் இருக்கும்

4.8.3. பிறந்ததிலிருந்து ஓராண்டு வரையான உடலின் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும்

1. பிறந்த போது

பிறந்தவுடன் குழந்தையின் உடல் அசைவு பொதுவாக அசைவாக இருக்கும். குழந்தை பிறந்த உடனே கால்களை மேல்நோக்கி விரித்து வைத்தும் தலையை ஒரு புறமாக சாய்த்துக் கொண்டும் இருக்கும். அவற்றை பிடித்து உட்கார வைத்தால் தலை பின் நோக்கி சென்று விடும். கைகள் மூடிக் கொண்டும் பிடிக்கும் செயல்பாடு வலுவுடன் காணப்படும்.



(மோரோஸ் ரிப்ளக்ஸ்) மோராஸ் செயல்பாடு கழுத்து அளவு குறுக்கு வெட்டு விரிவான அசைவுகள் நிறை இருக்கும் பிடித்துக் கொள்ளுதல் உறிஞ்சுதல் விழுங்குதல் ஆகிய செயல்பாடுகள் இருக்கும் பொம்மை போன்ற கண் அளவுகளை இரண்டு வாரத்திற்கு காணலாம். கண்பார்வையின் அசைவுகள் காணப்படும்.

2. முன்று மாதங்கள் வரை

முன்று மாதங்களின் அதிக அசைவுகள் குறையும் மேல் நோக்கிய தலையை 90° வரை தூக்கிக் கொள்ளும் நான்கு வாரங்களில் பார்த்தால் குறுக்கு அசைவுகள் மறைந்து விடும். மோராஸ் அளவு செயல்பாடு மற்றும் பிடித்து கொள்ளும் செயல்பாடு மறைந்து விடும் குழந்தைகள் அசையும் பொருளை நோக்கி 180° வரை பார்க்கும்.

சத்தம் வருகின்ற திசை நோக்கி தலையை திருப்பிக் கொள்ளும் பொம்மைகளை பிடித்துக் கொள்ளும். கெட்டியாக பிடிக்க இயலாது. சுற்றியுள்ளவற்றில் அதிக ஆர்வம் காட்டும். சிரிப்புடனும் தாயை அடையாளங்காண இயலும். தனது மகிழ்ச்சியின்மையை அழகையின் மூலமாக வெளிப்படுத்தும்

3. முன்று மாதம் முதல் ஆறுமாதம் வரை

இந்த காலகட்டத்தில் குழந்தைகள் குப்புறப்படுத்து மல்லாந்த நிலைக்கு வந்து ஆதரவுடனோ ஆதரவின்றியோ தாமாகவே உட்கார்ந்து கொள்ளும்.



குழந்தைகள் தமது உள்ளங்கையில் பொருட்களைப் பிடித்துக் கொண்டு வாய்க்கு கொண்டு சென்று ஆராய்ந்து அறிந்து கொள்ள முயலும். குழந்தைகள் பெற்றோரின் குரலை அடையாளங்கண்டு கொள்ளும் ஆறுமாதகாலத்திற்குள் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கும் முதலில் கீழ் பற்கள் முளைக்கும் குழந்தைகள் உணவினை கண்டவுடன் ஆர்வத்துடன் வாயில் போட்டுக் கொள்ளும் இந்த பருவத்தில் சத்தமாக சிரிக்கவும் கண்ணாடியில் தன் உருவத்தை பார்த்து சிரிக்கவும் மகிழ்ச்சினையும் தூக்கத்தையும் வெளிப்படுத்தும்

4. ஆறுமாத முதல் ஒன்பது மாதம் வரை

இந்த பருவத்தில் குழந்தைகள் நிலையிலிருந்து திருமடும் எந்தஆதரவுமின்றி தானாகவே உட்காரும் தவழ்ந்து செல்ல முயற்சிக்கும் 9 மாதங்களில் குழந்தை ஆதரவுடன் நிற்க இயலும். தன்னுடைய பாதத்தை பிடித்து விளையாடும் பாதத்தை வாய்க்குள் போடகற்றுக் கொள்ளும்.

பொம்மைகளை ஒரு கையிலிருந்து மற்றொரு கைக்கு மாற்றவும் பிறகு வாய்க்குள் போடவும் செய்யும் தன்னுடைய பெயரை தானாகவே

சொல்லும் அந்நியரைக் கண்டு பயங்கொள்ளும். திரும்ப அழ செய்யும் தாயினை பிடித்து கொண்டால் அழுவதை நிறுத்தும் திரும்ப திரும்ப சில விளையாட்டுகளையே விரும்பும்



5. ஒன்பது மாத முதல் பன்னிரண்டு மாதம் வரை

இந்தப்பருவத்தில் குழந்தைகள் எந்தவித ஆதரவுமின்றி தானாக உட்காரும் நகர ஆரம்பிக்கும் ஆதரவுடன் நடந்து வரும் மற்றவர்கள் கேட்டால் பொருளைக் கொடுக்கும். தானாக சாப்பிட விரும்பும் குவளையை தானாகப்பிடித்து குடிக்கும். வேண்டுமென்றே பொம்மைகளை கீழே போட்டு விடும். பொருத்தப்பட்டு தனது நிலைகளை மாற்றிக் கொள்ளும் குழந்தை இரண்டு வார்த்தைகள் அர்த்தத்துடன் பேசும்.



பயம் கோபம் பொறாமை கவலை போன்ற மனவளர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் திறமை இருக்கும். அவர்களால் மற்றவர்கள் கவனதொழாக்க இயலும். தனது பிம்பத்தை பார்த்து புன்னகை புரிவர் ஓராண்டுக்குள் ஆறுமுதல் எட்டுபற்கள் முளைத்துவிடும்.

6. நம்பிக்கை உணர்வு

11 மாதக்குழந்தை ஆதரவின்றி நடக்க முடியும். நம்பிக்கை உணர்வு வலிமை பெறுவதும் குறைவதும் குழந்தையின் நேர்மறை எதிர்மறை

குழல் ஆகியவற்றை பொறுத்து ஆகும் தாயினுடைய தொடர்ந்த அன்பான பராமரிப்புகளால் குழந்தை தன்மீது நம்பிக்கை உணர்வினை வளர்த்துக் கொள்கிறது. தாயுக்கும் குழந்தைக்குமிடையேயுள்ள நல்லுறவினால் குழந்தை தன்மன்பிக்கையும் பாதுகாப்பு உணர்வும் பெறுகிறது.. குழந்தையின் பாதுகாவலர் தாயினைப்போன்றே தன்மன்பிக்கையை ஏற்படுத்துகின்ற அனுபவங்களை குழந்தைக்கு அளிக்க வேண்டும்.

குழந்தை அழும்போது அசௌகரியத்துடன் இருக்கும் போதும் சளியால் அவதிப்பெரும் போதும் தனிமையும் இருக்கும் போதும் தொடரும் அனுபவங்கள் நிகழ்வுகளும் குழந்தையின் நம்பிக்கையை வளர்ப்பதாக இருத்தல் வேண்டும். குறித்தகாலத்தில் குழந்தைக்கு கிடைக்கும் கவனம் குழந்தையின் தன்மன்பிக்கையுணர்வு வளர்ச்சியின் ஒரு பகுதியாகிவிடும். குழந்தையின் நெருங்கியோரின் உறவு குழந்தைக்கு உறவினால் ஏற்படும் மகிழ்வினை உணர்வு வாய்ப்பு அளிக்கும். சிறு குழந்தையின் நோய் மற்றும் நலத்தை பேனும் போலும் செவிலியர் குழந்தையின் அடிப்படைத் தேவைகளை நன்கு அறிய வேண்டும்.



பராமரிப்பு மற்றும் அன்பின் தேவை

சிறு குழந்தையைத் தூக்கி வைத்து உணவளிக்கும் போது குழந்தைகள் பாதுகாப்பான உணர்வினையும் மகிழ்வினையும் உணவுடன் சேர்ந்து பெறுவர் தங்கள் நேர்மறை உணர்வுகளை குரல் தொடுதல் மற்றும் குழந்தையை கையாளும் முறையில் வெளிப்படுத்த இயலும்.

உறிஞ்சுதலின் முக்கியத்துவம்

குழந்தை ஓராண்டு நிறைவடையும் வளர் உறிஞ்சுதலில் மகிழ்ச்சியடையும் எல்லா பொருட்களையும் வாயில் போட்டுக் கொண்டு மகிழ்ச்சி அடையும் தாய்ப்பால் குடித்தல் புட்டியில் பால் குடித்தல் மற்றும் எளிதில் சுத்தம் செய்யப்படும் பொம்மை வைத்து விளையாடுதல்

ஆகியவற்றால் இவ்வகையான அடிப்படைத்தேவை பூர்த்தி செய்யப்படும்.

புலனுணர்வு தரண்டலின் தேவை அல்லது முக்கியத்துவம்

குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து புலன் சார்ந்த அனுபவங்களை பெற ஆரம்பித்துவிடுகின்றனர். தாயின் அரவணைப்பு மற்றும் குழந்தையைப் பேறுபவர்களின் தொடு உணர்வு ஆகிய அனுபவங்களைப் பெறுகின்றன. அவர்கள் நிறைய பார்க்கவும் கேட்கவும் செய்கிறார்கள்.

சுற்றுச்சூழலுடன் புலன்களால் இவ்வாறாக தொடர்பு கொள்கிறார்கள் படிப்படியாக தங்கள் உடல்பற்றி தெரிந்து கொள்ள ஆரம்பிக்கின்றனர். தரண்டல்களால் சூழலில் ஏற்படும் மாற்றம் அவர்களுக்கு தேவைப்படுகிறது. தள நிலையில் ஏற்படும் மாற்றம் மற்றும் பார்வை ஒலி இவற்றால் சுற்றுச் சூழல் ஏற்படும் மாற்றம் தேவைப்படுகிறது. படிப்படியாக புலனுறப்புகளால் ஏற்படும் வெவ்வேறு மாறுபட்ட அனுபவங்களுக்கும் செயல்பாடுகளுக்கும் உட்படுத்தப்படுவர்.

செவிலியர் குழந்தைகளின் மேற்கண்ட அடிப்படை தேவைகளின் அவசியத்தை அறிதல் வேண்டும். சிறப்பாக குழந்தைகள் தாயைப்பார்த்து மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படும் போது அவர்கள் தேவைகளைப் புரிந்துதிருத்தல் வேண்டும். சிறப்பாக அவசர சிகிச்சைப்பிரிவில் இருக்கும் போது தாய் மற்றும் மற்றவரின் ஆதரவு மூலமும் அவர்களின் அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

4.8.4 சிறு குழந்தையின் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும்

1. ஒன்று முதல் மூன்று வயது வரை

சிறு குழந்தைகள் உடலியல் முதிர்ச்சி பெற்று நோய்த்தாக்குதலிருந்து போராடும் திறன் பெற்று உடல் வெப்பநிலை மற்றும் பிற உடற்கூறு செயல்பாடுகளை சீராக்கும் திறன் பெறுகின்றனர்.

உடல் மாறுபாடுகள் :- சிறுகுழந்தைகள் உயரமாகவும் ஒல்லியாகவும் இருப்பர் ஏனெனில் அவர்களுடைய மார்பு சுற்றளவு உதரவிதானத்தின் சுற்றளவைவிட அதிகமாக இருக்கும். அவர்களிடத்து தொப்பையும் குட்டையான கால்களை சிறிது வளைந்தும் காணப்படும் இந்தப் பருவத்தில் குழந்தைகள் எடை 2 முதல் 3 கிலோ கிராம் எடை ஒவ்வொரு ஆண்டுக்கும் அதிகரிக்கும் 30 மாதம் நிறைவடைவதற்குள் பிறந்த குழந்தையின் எடை நான்கு மடங்கு அதிகரிக்கும் 2 வயது

நிறைந்த குழந்தை 8.5 செ.மீ உயரமும் 3 வயது நிறைந்த குழந்தை 93 செ.மீட்டாராக அதிகரிக்கும் இரண்டு வயது நிறைவடையும் பொழுது தலைச் சுற்றளவு மார்பகச்சுற்றளவுக்கு சமமாக இருக்கும் 12 முதல் 18 மாதங்களுக்குள் மூடிவிடும்.

1. அ. புலனுணர்வு முன்னேற்றம்

இந்த பருவத்தில் சிறு குழந்தைக்கு தொலை நோக்கி பார்வை நன்றாக வளர்ச்சி பெற்றிருக்கும் முப்பரிமாணப் பார்வை தொடர்ந்து வளர்ச்சி பெற்றிருக்கும். புலனுணர்வுகளான கேட்டல் நுகர்தல் சுவைத்தல் தொடுதல் ஆகியவை நன்றாக வளர்ச்சி பெற்றிருக்கும் இத்தகு புலனுணர்வுகளின் வளர்ச்சி சுற்றுச்சூழல் மற்றும் பொருட்கள் பற்றிகண்டறிய உதவுகின்றன. தரை ஒருங்கிணைப்பு குறைவாக உள்ள இந்த சிறுவயது குழந்தைகள் உயரமான இடத்திலிருந்து கீழே விழுவர்.

1. ஆ. இயக்க வளர்ச்சி

படிப்படியாக சிறு குழந்தைகள் தசைக்கட்டுப்பாடைந்து நுண்ணியக்கத்திறனை பெறுவர் 12 முதல் 15 மாதத்திற்குள் அவர்கள் எந்த வித ஆதரவுமின்றி நடக்க இயலும் 18 மாதங்களில் ஓட ஆரம்பிப்பர் இரண்டு வயது நிறைவடைவதற்குள் குறிப்பிட்ட தூரம் வரை அவர்களால் ஓட முடியும் படிகளில் ஏறி இறங்க முடியும் 21/2 வயது நிறைவடைதற்குள் அவர்களால் குதிக்க இயலும்.

இரண்டு வயது நிறைவடையும் பொழுது ஆறுமுதல் ஏழுகட்டைகள் வைத்து கட்டிடம் கட்ட இயலும் 30 மாதம் நிறைவடையும் போது எட்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கட்டைகளை வைத்து கட்டிடம் கட்ட இயலும். 15 மாதம் நிறைவடையும் பொழுது தானாகவே இறுக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். இரண்டு வயது நிறைவடையும் போது வட்டத்தை பாத்து வரைவர் குழந்தைகளின் விளையாட்டு ஆடை அணிதல் மொழி வளர்ச்சி ஒழுக்கத்துடனும் சமூக உறவுகள் கண்டறியும் செயல்பாடுகள் ஆகியவற்றின் மூலம் தசையியக்கச் செயல்திறன் முன்னேற்றத்தை கண்டறியலாம்.

1. இ. மனரீதியான சமூக ரீதியான முன்னேற்றம்

எரிக்கல் என்ற உளவியல் வல்லுநர் சிறு குழந்தைகள் சுதந்திரமாக செயல்படும்போது தங்களிடத்திலுள்ள சந்தேகம் மற்றும் குற்ற உணர்வுகளிலிருந்து மீள்வர் என்கிறார். கைகள் வாய் கண் மற்றும் ஸ்வரங்கள் இவற்றின் மற்றும் தானாக விடுதல் ஆகியவற்றை காணலாம்.

சிறு குழந்தைகள் மனவெழுச்சிகளை அழுத்தமாக வெளிப்படுத்துவர் அவர்கள் இல்லை என்பதை பயன்படுத்துவர் சீக்கிரமாக சிறு குழந்தைகளின் மனோநிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்படும் ஒரு

செயலை தங்களால் செய்யஇயலாத போது கோபமடைவர் பிடிவாதம் அடம்பிடித்தல் இவர்களிடத்தில் அதிகம் காணப்படும் இவர்களின் நடத்தையில் காணப்படும். திடீர் மாற்றங்களை பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்வதும் அவர்களால் அவற்றை மேலாண்மை செய்வதும் கடினமாக இருக்கும்.

பெற்றோர்கள் மறைமுக தன்மையினை நேர்மறைப்படுத்தாமல் அவர்களுக்கு இணங்கி நடக்கலாம். சிறுகுழந்தைகளுக்கு ஒரே மாதிரியான அன்றாட நிகழ்வுகள் நம்பகத்தன்மையையும் பாதுகாப்புணர்வையும் அவர்களிடத்து ஏற்படத்தலாம். அவர்கள் பழக்கமான இடங்களை மக்கள் நிகழ்வுகளையே தெரிவு செய்வர்.

1. ஈ. அறிவு வளர்ச்சி

சிறு குழந்தைகளால் சிந்திக்க இயலும் செயல்களின் காரண காரியங்களை அறிய முயல்வர். அவர்கள் முயன்று தவறி கற்றல் முறையை பின்பற்றி தீர்வு காண்பர். மொழி வளத்தை வளர்க்க கற்றுக் கொள்வர் நுண்ணறிவுத்திறனால் மற்றவர்களைப் பார்த்து கற்ப தன்னை தன்பால் சார்ந்த பெற்றோரை இரண்டு வயதில் அடையாளம் காண்பர் குறிப்பிட்ட கவன வீச்சு அவர்களிடத்து காணப்படும் சிறு குழந்தைகள் படிப்படியாக பொருள்களின் பெயர்கள் மற்றும் உடலுறுப்புக்களின் பயனை அறிய கற்றுக் கொள்வர்.

அவர்களாக ஒரு பொருளை விவரத்தை செய்ய குறியீடுகளை பயன்படுத்துவர் தொடர்பில்லா ஒரு பொருளை தன் உடலோடு அங்கமாகக் கருதுவர் தங்களுடைய அவய உறுப்புக்களை பெயரிட அவர்களுக்கு கற்றுத்தருதல் வேண்டும் அவர்கள் உடலின் உறுப்புக்களில் சிறு தொடுதல் மகிழ்வர் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் புலனுணர்வு செயல்பாடுகளை ஏற்றுக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

கீழ்கண்டவற்றிற்கு சிறப்பான கவனரும் வழிகாட்டுதல் தேவை.

1. சிறுநீர் மற்றும் மலக் கழிதலில் கடப்பாடு.
2. மொழி மற்றும் கருத்துக்களை தெரிவித்தல்
3. சமூக வரையறைகளை கற்றுக்கொள்ளுதல்

சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிக்கும் பயிற்சி

மழலை பருவக் குழந்தை அல்லது சிறுகுழந்தைக்கு மிகவும் முக்கியமான வேற்றுப்பழக்கங்களை கற்றுக் கொள்ளவதாகும். சிறுநீர் மற்றும் மலத்தின் சரியான நேரத்தில் சரியான இடத்தில் வெளியேற்றும் பழக்கத்தை கற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

18 முதல் 24 மாதங்களுக்குள் மழலைப்பருவ குழந்தைகள் ஆசனங்கள் மற்றும் சிறுநீர் சுயக்கட்டுப்பாட்டில் அறிந்து கொள்கின்றனர். இரண்டு ஆண்டுக்குள் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளவும் அறிந்து கொள்கின்றனர். சிறு குழந்தைகள் பெற்றோரை மகிழ்விக்கவும் அறிந்து கொள்கின்றனர். குழந்தையின் பெற்றோர்கள் கழிவேற்றப் பயிற்சிக்குரிய உடல் மற்றும் உளவியல் ஆயத்தத்தின் அவசியத்தை உணருதல் வேண்டும். குழந்தைக்கு 18 மாதம் நிறைவடைதற்குள் கழிவேற்ற பயிற்சிகளை அளிக்க துவங்குதல் வேண்டும். பகல் வேளையில் கட்டுபாட்டின் கழிக்கும் பழக்கத்தை குழந்தை இரண்டு வயது நிறைவடைதற்குள் கற்றுக் கொள்கிறது.

இரவு நேர கட்டுப்பாட்டினை கொண்டுவர அவசரப்படுத்தல் கூடாது. அதுவும் குழந்தை நோய் வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது இப்பயிற்சியினை துவங்குதல் கூடாது. குழந்தை உட்கார்ந்து கழிப்பதற்கு ஏதுவான சரியான முக்காலியினை தேர்வு செய்தல் வேண்டும். குழந்தையின் கால் தரையை தொடுகின்ற அளவில் இருத்தல் அவசியம்

குழந்தையின் திறனில் பெற்றோர்களை நம்பிக்கை கொண்டு போதுமான அளவு கால அவகாசம் தருதல் வேண்டும். 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை குழந்தை உட்கார்ந்து பழகுவதற்கான பயிற்சியினை அளித்தல் வேண்டும். தவறு ஏற்படின் அதற்காக குழந்தைகளை திட்டிவதோ. மற்றும் குழந்தையினை அதன் விருப்பமின்றி வற்புறுத்தி உட்கார வைக்க கூடாது. கற்றலின் வெற்றிக்கு அடிகோலும் என்பதன் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து செயல்பட வேண்டும்.

தாய் குழந்தையின் சரியாக கற்றுக் கொள்ளாத குழந்தையின் கழிவேற்றம் குறித்து வெறுப்பு மீது எரிச்சலுடன் இருத்தல் குழந்தை தன் உடல் மீது தானே வெறுப்புக் கொள்ள தான் மற்றவர்களால் நேசிக்கப்படவில்லை என்று நினைத்துக் கொள்ளும் குழந்தை தாயின் மீது நம்பிக்கை வளர்த்துக் கொள்ளாவிட்டால் நன்றாக மனவளர்ச்சி அடைவதில்லை.

1.. உ. மொழித்திறன் வளர்ச்சி

சிறு குழந்தைகள் மற்றவர்களைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களிடத்து தன்னுடைய கருத்துக்களையும் உணர்வுகளையும் வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்துபவர் தம்முடைய அசைவுகளாவும் தொடர்ந்து வெளிப்படுத்துவர். வார்த்தைகளின் பொருளினை அவர்கள் தாயின்குரல் அளவுகள் மூலமாக புரிந்து கொள்ளுவர். தாயுடன் குழந்தை திருப்தியான மேம்பட்ட உறவு கொள்ளுதல் வேண்டும். அவர்களின் சொற்களுக்கு தாயின் துலங்கள் ஏற்படும்போது அவர்கள்

தொடர்ந்து போவதற்கு ஆயத்தமடைகின்றனர். அவர்களுடைய தேவைகளை சொற்களில் மூலம் வெளிப்படுத்துகின்றனர் அவர்கள் கேட்காமலே அவர்களுடைய தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுமேயானால் அவர்கள் பேசுவதற்கு ஆயத்தப்பட்ட மாட்டார்கள் பேசுவதில் அவர்கள் மகிழ்ச்சியடைகின்றனர். அவர்கள் மற்றுமுள்ளவரின் வீட்டில் வளர்க்கும் செல்லப்பிராணி பொம்மை மற்றும் தங்களுக்குள்ளாகவே பேசுவர்.

1.ஊ. சொல் வளம் சேர்த்தல்

முதன் முதலாக சிறு குழந்தை ஒரேமுத்துடைய பெயர்ச்சொற்களை கற்றுக்கொள்கிறது. மா. பா. வா. அடுத்து அவர்கள் பார்த்தல் கொடுத்தல் எடுத்தல் போன்ற வினைச் சொற்கள் கற்றுக் கொள்வார்கள் சொற்களையும் இரண்டு வயதிற்குள் படிப்படியாக அடைமொழி துனைவினை சொற்களையும் கற்றுக் கொள்வார்கள் மூன்று ஆண்டுக்குள் சிறு குழந்தைகள் 900 வார்த்தை கற்றுக் கொள்வர். சிறு குழந்தை ஓராண்டு நிறைவடையும் போது 1 வார்த்தை அடங்கிய சொல்லினையும் இரண்டு அல்லது மூன்று வாக்கிய சொற்களையும் கற்றுக்கொள்வர் படிப்படியாக வாக்கிய அமைப்புகளையும் அளவுகளையும் வெளிப்படுத்த கற்றுக்கொள்வர்.

15 மாதம் நிறைவடையதற்குள் தமது கைகளால் பிடித்துக்கொண்டு தங்களாகவே பிறர் உதவியின்றி பாலினை அருந்துவர் மூன்று ஆண்டு நிறைவடைந்தபின் அவர்கள் குடும்பத்தினருடன் உணவருந்துவர் 15 மாதங்களுக்கும் நிறைவடையும்போது ஆடைகள் கழற்றவும் பூட்ஸ்களை கழற்றவும் கற்றுக்கொள்ள இரண்டு ஆண்டுகளில் பூட்ஸ்களை போடவும். தாமாக ஆடைகளை உடுத்தவும் கற்றுக்கொள்வர். விளையாட்டு சிறுகுழந்தையின் உடல் மற்றும் உளநல வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்புகளை அளிக்கிறது. சிறு குழந்தைகள் பொம்மைகளுடன் பேசி தமது புலன் வெளிப்பாடுகள் மூலம் தமது குணாதியங்களை வெளிப்படுத்துவர் குழந்தைகள் பொம்மைகளுடன் விளையாடும் போது பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை விளையாடும் போது காயப்படாமல் காத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சிறுகுழந்தைகள் வார்த்தைகளை பயன்படுத்தி சமூக நடத்தைத் திறனை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர். விளையாட்டு சமூகம் ஏற்றுக் கொள்ளும் நடத்தைகளை குழுவடம் இணைந்து கற்றுக்கொள்ள வாய்ப்புகளை அளிக்கிறது.

குழு தம்மை மற்றவர்களிடத்திலிருந்து தம்மை வேறுப்படுத்திக் காட்டுகிறது. பிரித்து காட்டுதல் என்பது சுற்றுச்சூழலில் ஒருவனின்

சாதனையை வேறுபடுத்தி காட்டுதலாகும் சிறு குழந்தைகளுக்கு எது தற்காப்பினை அளிக்கிறதோ அது அவர்களுக்கு முக்கியமானதாகும்.

1.எ. எல்லைகளை வரையறுத்தல்

எல்லைகளை வரையறுத்து சிறு குழந்தைகளின் நடத்தையை ஒழுங்குப்படுத்துதல் முக்கியமான பணியாகும். சிறு குழந்தைகள் தமது சுற்றுச்சூழலை அறிந்து கொண்டு அதற்கேற்றாற்போல் தமது மாற்றிக்கொள்வதால் பெற்றோர்களுக்கு எல்லைகளை வரையறுப்பது கடினமான செயலாகும் எல்லைகள் வரையறுக்கப்படும் போது காரணப்படுத்துதல் என்பது இயலாது என்று சிறு குழந்தைகள் தம்மை முன்னிலைப்படுத்துபவர்கள். சாதாரணமான விதிகளை நிர்ணயித்து அவற்றின் தொடர்ந்து பயன்படுத்துதல் அவர்கள் நடத்தையினை கட்டுபடுத்த உதவும்.

1. ஏ. பல் சுகாதாரம்

வாய் சுத்தம் குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து துவங்கப்படவேண்டும். ஈரப்பஞ்சால் ஈரினைத் துடைத்தல் முக்கியமாகும் குழந்தைக்கு பல் முளைக்க ஆரம்பித்த உடனே பெற்றோர்கள் பற்களைசுத்தம் செய்வதை ஊக்குவித்தல் வேண்டும் சிறு குழந்தைக்கு மிகுதுவான வட்ட வடிவமான குட்டையான சீரான நீளமுள்ள பல் புருசினை பரிந்துரைக்க வேண்டும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர்கள் நல்ல முறையில் வைத்து சுத்தப்படுத்துதல் வேண்டும். சிறுகுழந்தைகள் பற்களை பெற்றோர்கள் சுத்தப்படுத்தும்போது உடன் பங்கேற்கவேண்டும். சிறு குழந்தைகள் முற்பற்கள் முளைத்தவுடன் பல் மருத்துவரை பார்த்தல் வேண்டும். குழந்தையின் பல்லில் புட்டிப்பால் அருந்துதுவதால் ஏற்படும் அழிவிலிருந்து காத்துக் கொள்ளுதல். வாய்ச்சுத்தம் மிக முக்கியமான ஒன்றாகும்.

4.8.5. 12 மாத முதல் 18 மாதம் வரை

சிறுகுழந்தைகள் மற்றவர் உதவியின்றி எந்த ஆதாரமுமின்றி நிற்பர் நடப்பர் படிகளில் ஏறுவர் திறந்த பெட்டிகள் மேசை அறைகள் இவற்றை ஆராய்வர் விரல்களை துளைகளுக்கு விட்டு ஆராய்வர் 18 மாதங்களில் மூடியபடி இருக்கும்.

18 மாதம் முதல் 24 மாதம் வரை

சிறுகுழந்தைகள் ஓடுவர் நன்றாக நடப்பர் 2அடி உயரமுள்ள படிகளில் நடப்பர் பெரிய பந்தினை உதைப்பர் பென்சிலால் தள்ளுவர்.

2 ஆண்டு முதல் 3 ஆண்டு வரை

இந்த பருவத்தில் சிறுகுழந்தைகள் 1 அடிதாண்டுவர் மூன்று சக்கர மிதி வண்டியை ஓட்டுவர் தாங்களாகவே உணவினை உட்கொள்ளுவர்.

4.8.6. பள்ளிசெல்லும் முன் பருவகுழந்தைகளின் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் (3வருந்து 6 வயது வரை)

1. உடலியல் மாறுபாடுகள்

சிறுகுழந்தை உயரமான மெல்லிய குழந்தையாக மாறுகிறது. பள்ளி முன்பருவ குழந்தைகள் 2 முதல் 3 கிலோ வரை ஒவ்வொரு ஆண்டும் எடை கூடுகிறது. 4 ஆண்டுகளில் பிறந்ததை விட நான்கு ஆண்டுகளில் இரண்டு மடங்காக உயரும்.

2. உளவியல் சமூக வளர்ச்சி

பள்ளி முன்பருவ வயதினர் உறவினை அறிந்துகொள்ள ஆர்வம் காட்டுவர் கற்பனையில் நன்பர்களுடன் பேசுவர் கற்பனையில் விளையாடி அவர்களுக்குள்ள விருப்பத்தகாதவற்றை வெளிப்படுத்து அவர்களாக சமூக எல்லைகளை வரையறுப்பர் சொற்படி நடக்கமாட்டார்கள் ஐந்தாண்டு நிறைவடையும் போது ஒற்றுமையுடன் இரக்க குணத்துடனும் பெருந்தன்மையுடனும் தன்பொம்மைகளை மற்றவர்க்கு விட்டுக் கொடுத்தும் நடந்துகொள்வர் பள்ளி முன் பருவத்தில் கதை கேட்பதிலும் வெளி உலகத்திலும் ஆர்வம் காட்டுவார்கள்.

அன்றாட அனுபவங்கள் மற்றும் பெற்றோரின் திறன் பயிற்சிகளை ஊக்குவித்தல் அடிப்படை புலக்காட்சி மற்றும் உடல் உறுப்புகளின் ஒருங்கிணைந்த இயக்கங்களுக்கான வழி வகுக்கிறது. திறனின் உச்சதன்மை வயதினை பொறுத்தல்ல மாறாக பயிற்சியை பொறுத்தது ஆகும் சாதாரணமாக முன்பள்ளி பருவத்தின் தொடர் செயல்பாடுகளை விரும்புவர்

3. சொல்வளம்

பள்ளி பருவ குழந்தைகளின் 1500 முதல் 2000 வார்த்தைகளுக்கு அவர்கள் பேசும் போது பயன் படுத்துவார்கள் அவர்கள் 100 வார்த்தைகள் கொண்ட வாக்கியத்தை திருப்பி சொல்வர் மினகப்படுத்தியும் தம்மை முன்னினைப்படுத்தியும் தொடர்ந்து பேசுவர் வார்த்தைகளின் பொருளின் கேட்டறிவர் மொழியினை சரளமாக தன்மை பிக்கையுடன் பயன்படுத்துவர்.

அடம் பிடித்தல் அதிகமாகி முன்னைவிட புரிந்து கொள்ளும் திறன் அதிகரிக்கும் முன்னைவிட எதிர்க்கும் தன்மை குறைந்து இருப்பர் இருட்டிற்கும் தனிமைக்கும் பயப்படுவர்.

4.8.7. பள்ளி செல்லும் குழந்தையின் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும்

1. உடல் முன்னேற்றம்

இந்த பருவத்தில் வளர்ச்சி விகிதம் குறைந்து காணப்படும். நீண்ட எலும்புகள் தொடர்ந்து வளரும் கால்கள் நீளமாகும் தங்கள் வளரும் குழந்தைகள் மெலிந்து காணப்படுவர் பள்ளி செல்லும் குழந்தை ஆண்டொன்றுக்கு 1.4 முதல் 2.2 கிராம் வரை எடை அதிகமாவர். ஆண்டொன்றுக்கு 4 முதல் 6 செ.மீ வரை உயருவர்.

ஆறு வயது நிறைவடையும் போது முன்பல் விழுந்து விடும் நிரந்தரபல் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். பள்ளி செல்லும் குழந்தை ஒருங்கிணைந்த நல்ல புலன் இயக்க செயல்பாடுடன் காணப்படுவர்.

2. உளம் சார்ந்த சமூகம் சார்ந்த வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும்

குழந்தை சுயமாக செய்வதை விரும்பினாலும் தடையற்ற பெற்றோரின் ஆதரவை நாடுவர் 7 வயது நிறைவடையும் பொழுது பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள் பிரச்சனைகளுக்கு மாற்ற தீர்வு காணும் வழியை கற்றுக் கொள்வர். பள்ளிகுழந்தைகள் இந்த வருடத்தில் கடின உழைப்பு இல்லையே தாழ்வுமனப்பான்மை என்ற உணர்வினை வளர்த்துக் கொள்வர் (எரிக்ஸன் 1968) நன்றாக மிகச் சிறப்பான முறையில் செய்யப்படும் கடின உழைப்பு உணர்வாகும்.

நன்றாகச் செயல்படும் திறன்களை வளர்க்க தவறிய குழந்தைகள் தாழ்வு மனப்பாங்கினை வளர்த்துக் கொள்வர். பள்ளிசெல்லும் குழந்தைகளின் கருத்து கோட்பாடுகள். அவர்களுடைய நண்பர்கள் உறவினர்கள் மற்றுமுள்ளவர்களுடன் இடையே உள்ள தொடர்பின் தாக்கத்தால் மாறுபடும்.

அவர்கள் தடை இயக்க செயல்பாடுகள் உள்ளடக்கிய விளையாட்டுகளை (எடுத்துக்காட்டாக பந்து விளையாடுதல்) விளையாடுவர் இந்த நேரத்தில் தொலை தூர நடைப்பயணம் மகிழ்ச்சியை அளித்தும் நண்பர்களுடன் விளையாடி மகிழ்வர் நண்பர்களுடன் விளையாடும் போது ஒற்றுமையுணர்வையும் சமூகத்திறனையும் வெளிப்படுத்துவர்.

3. மொழித்தொடர்பு

பள்ளிக்குழந்தைகள் பேசும் பொழுது ஏற்படும் உச்சரிப்பு மற்றும் இலக்கணப்பிழைகளைத் திருத்திக்கொள்ள முற்படுவார் அவர்கள் சொல்வளம் அதிகரிக்கும் 6 வயது நிறைவடையும் போது 2500 முதல் 3000 வார்த்தைகள் சொல்வளத்தை பெற்றிருப்பர் 7 வயதிற்கு பிறகு கூட்டுவாக்கியங்களைப்பயன்படுத்துவர் 12 வயது நிறைவடையும் போது வயது வந்தவரினுடைய சொல்வளத்திற்கு ஈடாக அதிகரித்திருக்கும்.

பள்ளிக்குழந்தைகள் கோபம். பயம். கவலை. பொறாமை. அன்பு போன்ற மனவெழுச்சிகளுக்கு ஆளாகின்றனர். 12 வயது நிறைவடைவதற்குள் குழந்தைகள் மனவெழுச்சிகளை ஒருங்கிணைக்கவும். கட்டுப் படுத்தவும் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.

இந்த பருவத்தில் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதற்கு மாறாக சில பொறுப்புகளை கொடுப்பர் பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள் நமது குடும்பத்தினரல்லாத பிறரிடமிருந்து புது கருத்துக்களைப் பெறுவர்.

பள்ளி குழந்தைகள் தம்மை முழுமையாக வாழ்க்கைக்கு தயாரித்துக் கொள்ளும் இடம் ஆகும் வெற்றிகரமாக வளருகின்ற குழந்தையின் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படின பள்ளி அனுபவம் குழந்தையின் அருமை வளர்ச்சிகளின் நேர்மறை தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

4.8.8. வளர் இளம் பருவத்தின் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் (13 முதல் 18 வயது வரை)

வளர் இளம் பருவத்தினர் துரிதமான உடல் மாற்றத்திற்கு உள்ளவர் இந்த மாற்றங்கள் அவர்களின் நடத்தையில் மாற்றங்களை கொண்டு வரும்.

1. உளம் சார்ந்த வளர்ச்சி

எரிக்ஸன் 1968 வளர் இளம் பருவத்தினரிடத்து தம்மை அடையாளம் காட்டி அங்கீகரித்தலின் உள்ள பிரச்சனையைக் குறிப்படுவார்கள் நல்லுறவினை வளர்ந்து கொள்ளும் சமூகத்தால் அங்கீகரிக்கப்படுவது வளர் இளம் பருவத்தினரின் மிக முக்கிய தேவையாகும் குமரபருவத்தினர் தங்களை தனிப்பட்ட முக்கிய நபர்களாக தங்களைக் கருதுவார்.

துரித உடல் வளர்ச்சி மற்றும் முதிர்ச்சி மாற்றங்களின் காரணமாக குமரப்பருவத்தினர் ஒரு விதமான உணர்வுக்கு ஆளாவர் மற்றும்

அவர்கள் மற்றவர்களால் அங்கீகரிக்கப்படுவதை நாடுவர் இந்த குமர பருவத்தில் குடும்பத்தினரிமிருந்து சுதந்திரமாக செயல்படுவதை விரும்புவர் குழு அங்கீகாரம் மற்றும் குழுவில் தனக்கென்று ஒரு அடையாளத்தினையும் வளர்க்க விரும்புவர்.

குமரப்பருவத்தினர் தம்மை முன்னிலைப்படுத்துவார்கள் ஆகவே அவர்களுக்கு தமது கருத்துக்களை மற்றவர்கள் கருத்தினின்று ஆராயும் திறன் குறைவாக இருக்கும் இக்காரணத்தினால் சூழ்நிலையை மதிப்பீடு செய்ய அறிய மாட்டார்கள் சூழ் நிலையை புரிந்து கொள்ள தேவையான மற்றவர் நிலையில் தம்மை பார்க்கும் இரக்க சிந்தனை ஒற்றுமை ஆகிய தன்மை இவருக்கு குறைவு

முன் குமரப்பருவத்தின் காலத்தில் குமரப்பருவத்தினர் பொருள் சார்ந்த சிந்தனையுடையவர் படிப்படியாக நடு குமரப்பருவத்தினர் பொருள் சார்ந்த சிந்தனையிலிருந்து பொருள் சாரா சிந்தனையாக வளரும் குமரப்பருவத்தினர் வெவ்வேறு விதமான பங்கிளை பல்வேறு பணிகள் குழப்பத்திற்கு ஆளாகின்றனர்.

குமரப்பருவத்தினர் தமது வேறுபட்ட இலக்குகள் மற்றும் அங்கீகாரங்களால் சிரமத்திற்கு ஆட்கொள்ளப்பட்டு திருப்தியின்றி இருக்கின்றனர்.

குமரப்பருவத்தினருக்கு, நல்ல சில நெருங்கிய நண்பர்கள் மற்றும் தமது உறவு மேம்பட முதிர்ச்சி பெற நல்லாதரவு தரும் குழப்பமும் தேவைப்படுகிறது.

2. சமூகம் சார்ந்த வளர்ச்சி

குமரப்பருவத்தினர் மற்றவரை விமர்சிப்பவராகவும் பெற்றோரின் கட்டுப்பாட்டினை விலக்குபவராகவும் விதண்டாவாதாம் செய்பவராகவும் இருப்பர். தமது ஒத்தவயதுடைய குழுவினருடன் அதிக நேரம் செலவழிப்பர். அவர்களுடைய மனோநிலைக்கேற்ப அவர்களுடைய செயல்பாடுகள் மாறுபடும். குமரப்பருவத்தினர் தமிழ் திறமைமிக்கவராகவும். அதிக சுதந்திரத்தின் தேவையினை உணருபவராகவும் இருப்பர் குமரப்பருவத்தினர் பல மாற்றங்கள் எ.காட்டாக வாலிப வயதை அடைதல் எதிர் இனத்தாருடன் நேரத்தை செலவழித்தல் புதிய பள்ளியில் சேர்ந்து கற்றல் ஏற்படும் பொழுது சிரமத்திற்கு உள்ளாகின்றனர். குமரப்பருவத்தினர் முதலியவராக தமது பொறுப்பு மற்றும் தனது பணியினை ஆற்றுவதற்கு தம்மை தயார்படுத்திக்கொள்ள பயப்படுவர்.

3. பாலியல் தொடர்பான பணிகள் பங்கேற்பு

முன்பருவ குமரப்பருவத்தின் ஒத்தவயதுடைய குழுவினர் பாலுறவு தொடர்பான செய்திகளைக்கருவர். குமரப்பருவத்தின்

எதிர்ப்பார்ப்புகள். கலாச்சாரம் வசிக்கும் இடம் சமூக பொருளாதார இவற்றினைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

4. உடலியல் வளர்ச்சி அளவு மதிப்பீடு

4.அ. எடையும் உயரமும்

நிலைநிறுத்தப்பட்ட கிரிட் வளர்ச்சி அட்டை (பர்சடைல்) சதவீத அட்டை உடல் வளர்ச்சியை அளவீடு செய்ய பயன்படுத்தப்படுகிறது. மேற்கண்ட அளவீட்டு அட்டைகளில் குழந்தையின் உயரம் மற்றும் எடை வெவ்வேறு வயதின் வரையப்பட்டுள்ளது. இது குழந்தையின் ஆய்வுக்கோட்டில் குழந்தையின் வளர்ச்சியை எடையுள்ள ஒப்பிட்டு வெவ்வேறு வயதில் எதிர்பார்க்கப்படுபவரை காட்டுகிறது.

சராசரி அட்டை குழந்தையின் வளர்ச்சி நிலையினை மதிப்பீடு செய்ய உதவுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக ஐந்து வயது நிரம்பிய மராஸ்மிக் கோளாறுகள் எடை 8 கிலோகிராம் உயரம் 85 செ.மீ உடைய குழந்தை 3 சராசரிமதிப்பீட்டில் கீழே இருப்பவரை வளர்ச்சியில் மற்றும் அட்டையிலிருந்து காணலாம். ஏதாவது வேறுபாடு இருப்பின் அதனை பதிவு செய்தல் வேண்டும். தலையில் சுற்றளவு இதே முறையில் தான் கணக்கிட வேண்டும். பிறந்ததிலிருந்து மூன்று வயது வரை இந்த அளவீடு முக்கியமாகும். ஹையுரோ செயல் மற்றும் மூளைவளர்ச்சி குன்றிய நிலையையும் அளவிட இந்த அளவீடு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

குழந்தையின் எடை, உயரம் தலைசுற்றளவு இவற்றின் சரியான அளவீட்டினையும் ஒவ்வொரு வயதிற்கும், வரையறுக்கப்பட்ட எதிர்ப்பார்க்கும் அளவீட்டிற்கு உட்பட்டவை என்று ஒப்பீடு செய்து செவிலியர் குழந்தையின் வளர்ச்சியினை மதிப்பீடு செய்ய முடியும். 50 வது சராசரி மதிப்பீடு சாதாரண நிலையை குறிக்கும். 90 சராசரி அல்லது 10 வது சராசரிக்கு குறைவாகவோ இருப்பின் குழந்தையை தொடர் மதிப்பீட்டிற்கு பரிந்துரைக்க வேண்டும்.

4.8.9. மருத்துவமனையில் சேர்த்தல்

வீட்டில் தங்கவைத்தோ சுகாதாரமையத்தில் தங்கவைத்தோ அல்ல வெளி மருத்துவ பிரிவில் சிகிச்சை அளிக்க இயலாத நிலைமையில் சிகிச்சைக்காக மருத்துவ மனையில் சேர்க்க வேண்டும். மருத்துவ மனையில் தங்குதல் குழந்தைகளின் மற்றும் அவர்கள் குடும்பத்தின் வாழ்க்கை முறையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். குழந்தைகள் மருத்துவமனையில் தங்குவதால் எதிர்விளைவுகள் பின்வரும் காரணங்களைப் பொறுத்தது.

- 1) வயது.
 - 2) வளர்ச்சி நிலை
 - 3) உடல் கூறு
 - 4) பயம்
 - 5) மருத்துவமனையில் சேர்த்தற்கான காரணம்
 - 6) முன் மருத்துவமனையில் தங்கியதால் ஏற்பட்ட முன் அனுபவம்.
- வீட்டின் சூழலிருந்து மருத்துவமனை சூழல் மாறுபடுவது மனஉளைச்சலை உண்டாக்கும் மருத்துவமனைக்கும் வீட்டிற்கும் உள்ள வேறுபாடு குழந்தையின் மனநிலையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி மனஉளைச்சலை உண்டாக்கும். எடுத்துக்காட்டு சூழ்நிலை மதிய உணவு வேளை. கழித்தல். உணவு உட்கொள்ளுதல். குளிக்கும் நேரம். ஓய்வு எடுத்தல்.

மேற்கண்டவற்றின் அறிந்துகொண்டு செவிலியர் குழந்தையின் எதிர்விளைவுகளை முன்னோக்கி அறிந்து கொண்டு பாதுகாப்பு தருதல் மற்றும் தூக்கம் ஓய்வு மற்றும் புலணர்வு குறைதல் வலி நிவாரணம் மருந்து அளித்தல் மற்றவற்றிற்கும் உதவலாம்.

குழந்தையின் அன்றாட நடைமுறைகள் தொடர்பு கொண்டு வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மாற்றங்களைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு செவிலியர்களுக்கு முக்கியமாகும். இவை துல்லியமாக அளவிடுதல் செவிலியர் பாதுகாப்பு தொழில் நுட்பமாற்றங்கள் நலம் சார்ந்த அறிவுரை சூழ்நிலைக்கு தகுந்தாற் போன்று மனவெழுச்சி ஆதரவு ஒரு குறிப்பிட்ட வயதிற்கேற்ப ஏற்ற குழந்தைகளின் தேவைகளை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தை நலம் பேணுவரின் மீது நம்பிக்கை வைத்தல் வேண்டும் மற்றும் குழந்தையிடம் நேர்மறையான நடத்தையினை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

அன்பான சொற்களால் நல்லுறவுவினை வளர்த்துக் கொள்ளல் மற்றும் குழந்தையை பேணுதல் பெற்றோரின் பங்கேற்பு மிகவும் முக்கியமாகும் விதிகள் கொள்கைகள் குழந்தைநலம் பேணுதல் நோய்தடுப்பு முறைகள் இவைபற்றிய செய்திகளை பெற்றோருக்கு தருதல் வேண்டும்.

4.8.10. மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்ட குழந்தைகளின் பராமரிப்பு

1. புதிய மருத்துவமனை சூழலில் குழந்தை தற்காப்பு உணர்வு பெற உதவவும்

குழந்தைகளை குறைநிறைகளோடு அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் அதற்கு ஏதுவாக

1. செவிலியர் அணுகுவதற்கு இனிமையுடன் இருத்தல் வேண்டும்..
2. செவிலியர் நல்ல அன்பான சூழலை ஏற்படுத்தி வேண்டும்.
3. தொடர்ச்சியான செவிலியர் பராமரிப்பு கொடுத்தல் வேண்டும்.
4. பொருத்தமான எல்லைகளை நிபந்தனைகளை வரையறுக்க வேண்டும்.

2. முன்பின் அறியாததால் ஏற்படும் பயத்தை முற்றிலும் விலக்க வேண்டும்

1. பெற்றோரை குழந்தைக்கும் மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெறுவதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்க வேண்டும்.
2. குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் அவர்கள் இழந்த நம்பிக்கையை புதுப்பிக்க வேண்டும்.
3. பராமரிப்பு பணியில் முடியுமளவு குழந்தைகளையும் பெற்றோரையும் பங்கேற்க செய்தல் வேண்டும்.

3. தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த அனுமதிக்கும் சூழ்நிலைகள்

1. வாய்மொழியாக உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதை விளக்குவித்தல் வேண்டும்.
2. குழந்தைகளின் உணர்வுகளை அவர்கள் விளையாட்டினை பரர்வையிடுவதன் மூலம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

4. அவர்கள் யார் என அறிந்த கொண்டு அவர்களுக்கேற்ற பராமரிப்பு

1. குழந்தைகள் தாங்கள் தனிநபர் முக்கியத்துவத்துடன் பராமரிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதை உணர வேண்டும்.
2. போதுமான அளவு அன்பும். பராமரிப்பும் தரவேண்டும்.
3. அவர்களிடத்து நல்லுறவை வளர்த்தல் நம்பிக்கை வைத்தத்தும் முக்கியமான ஒன்றாகும்.

4.9. குழந்தை செவிலியர் பொறுப்பில் பணி

குழந்தை செவிலியர் பராமரிப்புப் பணியில் மிக முக்கியமான ஒன்று குழந்தை மற்றும் பெற்றோரின் நலனைக் கருத்தில் கொள்வது நமது நாட்டில் குழந்தைச் செவிலியர் மற்றம் முழுமையான பயிற்சி எடுத்த செவிலியர் எண்ணிக்கையில் குறைவாக இருப்பதால் சமுதாய சுகாதார பணியாளர் மற்றும் செவிலியர் குழந்தை மற்றும் அவர்கள் குடும்பத்தின் நலனை பராமரிக்கின்றனர்.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் நல்ல உயர்ந்த நிலையான நலத்தை பராமரிப்பதே குழந்தை செவிலியர் பணியாளரின் இலக்காகும். இவை நோய் மற்றும் காயங்களிலிருந்து தடுத்தல் தேவையான நலத்தேவைகள்

பூர்த்தி அடைய உதவுதல் போதுமான நலம் மற்றும் நலமுன்னேற்றத்தினை பராமரித்தல் சாதாரண நிலையிலிருந்து பிறழ்வுடைய குழந்தைகள் புணரமைத்தல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியவை ஆகும். செவிலியர் பணியின் பங்கு அவருடைய கல்வி அனுபவம் பணி அமைப்பு பணி தேவைகளைப் பொறுத்தது ஆகும்.

1. நோய் தடுப்பு பராமரிப்பு

நோய் தடுத்தல் மற்றும் குழந்தைகளிடமிருந்து விபத்திலிருந்தும் காயப்படாமலும் பாதுகாத்தல் குழந்தைச் செவிலியரின் முக்கிய பங்காகும். நோய் தடுத்தல் பராமரிப்பு என்பது குழந்தை நலனின் அனைத்து கூறுகளுடனும் தொடர்பு கொண்டது ஆகும். செவிலியர் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்ததுடன் தொடர்புடைய அனைத்து கூறுகளையும் கவனமுடன் திட்டமிடல் வேண்டும். வளர்ச்சி சார்ந்த பிரச்சினைகள் ஊட்ட உணவு தடுப்பூசி போடுதல் பல் பாதுகாப்பு சமுதாயப்படுத்துதல் கல்வி. சிலவற்றினை மதிப்பீடு செய்தல் வேண்டும். தேவையான வழிகாட்டுதலும் அளித்தல் வேண்டும்.

2. சுகாதார நலக் கல்வி

பெற்றோரிடத்திலிருந்து பொதுவான கருத்துக்களைப் பெற்றப்பின்பு செவிலியர் தக்க நலக்கல்வியினை கற்றுத்தருதல் வேண்டும். திட்டமிடப்பட்ட உரை அல்லது அவ்வமயம் போதித்தல் மற்றும் அறிவுரைகளும் வழங்குதல் வேண்டும். செவிலியர் நல்ல மரியாதை மற்றும் நன்னடத்தையால் முன்மாதிரியாகவும் குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர்களுக்கு விளங்க வேண்டும்.

3. நலத்தை திருப்பி பெறுதல்

நோயாளி குணமடைந்து மீண்டும் நல்ல நலம் அடைய செவிலியரின் பராமரிப்பு போது உணவு அளித்தல் குளிக்க வைத்தல் பாதுகாப்பு அளித்தல் மற்றும் பிற தேவைகளையும் கவனிக்கின்றனர். குழந்தை நலத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்ற வளர்ச்சிக்குரிய அடிப்படைதேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் மாற்றங்கள் கொண்டது. தொடர்ந்து செவிலியர் கண்காணித்து மதிப்பீடு செய்தல் வேண்டும். உடல் மற்றும் மன ஊனமுற்ற குழந்தைகளின் புணரமைப்புமிக முக்கிய அம்சமாகும்.

4. ஒருங்கிணைப்பு

பல்வேறுபட்ட நல்லபணியாளர்கள் மற்றும் துறைகளின் நோயாளி பராமரிப்பு தொடர்பான வேறுபட்ட பணிகளை ஒருங்கிணைப்பதில் செவிலியர் முக்கிய பங்காற்றுகின்றனர்.

சுருக்கமாக குழந்தை பராமரிப்பு குழந்தைப்பராமரிப்பில் பெற்றோரின் பொறுப்பு பற்றிய வழிகாட்டுதல் போன்ற முழுமையான பராமரிப்பினை குழந்தை மருத்துவச் செவிலியர் தருகிறார்கள்

4.10. குழந்தைகளின் பொதுவான நோய்கள்

4.10.1. பிளவு உதடு மற்றும் பிளவு தாடை

பிளவு மேலுதடு உண்டாவது கரு உண்டாகும் போது இணைந்து முழுமையடையாமல் இருக்கும்.

1. பிளவு உதடு உண்டாவது மேலண்ணம் இணையாமல் மூக்கு எலும்பு உயர்ந்து முன்னால் தெரியும். இந்த பாதிப்பு உதடிலிருந்து முழுமையாக பிரிந்து வரை இருக்கும்.
2. பிளவு உதடு ஒரு பக்கம் அல்லது இரண்டு பக்கமும் இருக்கும். ஒரு பக்க பிளவு உதடு உள் உதடுடன் தனியாக இணையாமல் இருக்கும். இதற்கு முதன்மை உதடு என்பர். இதுவும் ஒரு புறம் அல்லது இருபுறமும் இருக்கும்



3. மருந்துகள் கொடுக்கும் போது அதன் உபயோகத்தை கூறிக் கொடுக்க வேண்டும்
4. அதனால் பக்க விளைவுகள் மஞ்சள் காமாலை நரம்பு தளர்ச்சி காது கேளாமை சிறுநீரககோளாறு போன்றவற்றை உடனடியாக மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.
5. பெற்றோரின் ஆர்வத்தை பாதுகாக்க வேண்டும்

பெற்றோர் கவனிக்க வேண்டியவை

1. பெற்றோர்கள் தொடர்ந்து வியாதி குணமாகும் வரை சிகிச்சைக்கு குழந்தையை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.
2. குழந்தைகளை பாதுகாப்பானமுறையில் இருமல் வரும் பொழுது மூக்கையும் வாயையும் துணியால் மடி நோய் பரவாமல் தடுக்க வேண்டும்.

3. பெற்றோர்களுக்கு தடுப்பு ஊசி குழந்தைக்கு போடுவதை வலியுறுத்த வேண்டும்
4. உணவின் முக்கியத்துவத்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உள்ளதை எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

தடுப்பு முறைகள்

1. ஆரம்ப காலத்தில் கண்டுபிடித்து தக்க மருத்துவத்தை அளித்து தொந்தரவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்
2. நோய் தொடர்புள்ளவர்களை கண்டுபிடித்து நோய் பரவுவதை தடுக்க வேண்டும்
3. இருமல் வியாதியை கண்டுபிடிக்க தோல் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
4. காச நோய் தடுப்பு மருந்து கொடுக்க வேண்டும்.

பரிசோதனை முறை

உள் வாயினை பரிசோதிக்க வேண்டும். உணவு உண்ணும் முறையையும் பரிசோதிக்க வேண்டும்

சிகிச்சை முறை

பிளவு உதட்டை இணைப்பு அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். மருத்துவ குழு இணைந்து அறுவை சிகிச்சையும் பேச்சு பயிற்சியும் அளிக்க வேண்டும்

அறுவை சிகிச்சை முறை

1. பிளவு இணைப்பு முறை
2. உள் உதடு மேலுதடு இவைகளை இணைக்கும் அறுவை சிகிச்சை

பராமரிப்பு

1. குழந்தை பிறந்தவுடன் பார்ப்பதற்கு உதடுகள் சீராக இருக்காது
2. முகம் பார்ப்பதற்கு விகாரமாக இருக்கும்.

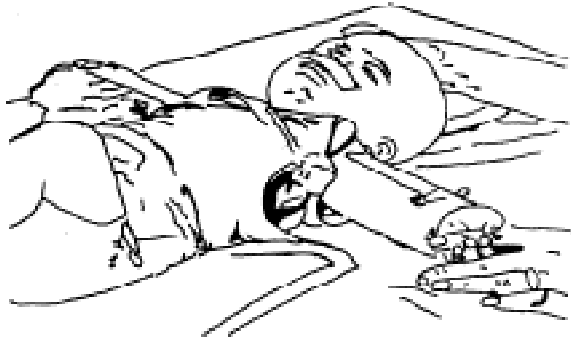
3. செவிலியர் சரியான முறையில் விளக்கி மருத்துவ சிகிச்சை முறையை சொல்ல வேண்டும்.
4. குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்கும் ஸ்பூனை நீளமான மிருதுவானதாக உள்ளதாக உபயோக படுத்த வேண்டும்
5. நீளமான காம்பு மூலம் குழந்தை உணவு எடுக்க சிரமப்பட்டால் குழாய் வழியாக உணவு கொடுக்க வேண்டும்

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் பாதுகாப்பு

1. அம்மாவிடம் தாய்பால் கொடுக்கும் முறையையும் புட்டிபால் முறையையும் உடல் எடை அதிகரிக்கும் முறையையும் கூற வேண்டும்
2. குழந்தை அறுவை சிகிச்சைக்கு பின் எப்படி பிடிக்க வேண்டும். குறிப்பாக கையை எப்படி பாதுகாக்க வேண்டும் என்று சொல்லித் தர வேண்டும்
3. பெற்றோர்கள் மிகவும் அன்பாகவும் அரவணைப்பாகவும் இருக்க வேண்டும்.
4. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் 6 மணிநேரம் வாய் வழியாக ஏதும் உணவு கொடுக்கக்கூடாது

அறுவை சிகிச்சைக்கு பின் பாதுகாப்பு

1. உடல் நலத்தை பரிசோதிக்க வேண்டும். குழந்தையை ஒரு பக்க மிக படுக்க வைக்க வேண்டும்
2. அறுவை சிகிச்சை தையலை பாதுகாப்பான முறையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்
3. கைகளை அசைக்காமல் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்



4. அறுவை சிகிச்சை செய்த இடத்தை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்

5. காயம் ஏற்படாமல் பாதுகாக்க வேண்டும் அன்பாக அரவணைப்பாகவும் குழந்தையை கவனிக்க வேண்டும்
6. பெற்றோருக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களை அவ்வப்போது தீர்த்து வைக்க வேண்டும்

பெற்றோருக்கு அறிவுரை

1. தினசரி கவனிப்பு முறையை சொல்லி தருதல் வேண்டும்
2. உணவு கொடுக்கும் முறை காட்டித் தருதல் வேண்டும்
3. மரபணு முறையில் கலந்தாய்வு செய்ய அனுப்ப வேண்டும்
4. சமூக நலத்துறைகளுக்கு அனுப்ப வேண்டும்
5. தொடர்ந்து குழந்தையை பராமரிக்கும் விதத்தை கூசற வேண்டும்

4.10.2. குடல் புழு

வயிற்றில் குடல் புழு வருவது பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு அதிகம் உண்டு. வளரும் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் பூச்சி இருப்பதால் உடல் நல பாதிப்பு உணவு பற்றாக்குறை சுகாதார பாதிப்பு போன்றவை இருக்கும்.

பொதுவான குடல் புழு பின்வருமாறு

உருண்டை புழு இது பொதுவாக ஒன்று முதல் ஐந்து வயது வரை உள்ள குறைந்த வருமானம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு வரும்.

நோயின் அறிகுறிகள்

1. காய்ச்சல் இருக்கும்
2. மூச்சு விட சிரமமாக இருக்கும்
3. கல்லீரல் பாதிப்பு இருக்கும் அதனால் வயிற்று வலி இருக்கும்
4. சிறுகுடல் அடைப்பு ஏற்படும்
5. வயிறு வீக்கம் வயிற்றில் கட்டி ஏற்படும்
6. வயிற்று போக்கு தூக்கமின்மை எரிச்சல் உடல் எடை குறையும்
7. மூளையிலும் நோய் பரவும் இதனால் அதிக காய்ச்சல் வரும்

சிகிச்சை முறை

1. பெப்ரிசின் சிட்ரேட்
2. மெப்பன்டசோல்

தடுப்பு முறை

1. கொதித்து ஆறிய தண்ணீரை உட்கொள்ள வேண்டும்
2. சுகாதார பழக்க வழக்கங்களையும் பின்பற்ற வேண்டும்
3. உணவுக்கு முன் பின் கைகளை கழுவ வேண்டும்

4. மலம் கழித்தபின்பு வை கால்களை சோப்பு கொண்டு கை கால்களை சுத்தப்படுத்த வேண்டும்
5. மலத்தை சரியாக சுத்திகரிக்கப்பட வேண்டும்
6. கொசுக்களை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்

4.10.3. நாடா குடல் புழு

இது பொதுவாக குழந்தைகள் அசுத்தமான சூழ்நிலையில் இருக்கும் போது குறிப்பாக பள்ளி விடுதி போன்ற சூழ்நிலையில் வரும் இது அழுக்கு அசுத்தமான கை அல்லது பூச்சி துணி இவைகள் மூலம் பரவும்

அறிகுறிகள்

1. ஆரம்பத்தில் எந்த அறிகுறியும் இருக்காது
2. குழந்தைக்கு பசிக்குறைவு எடை குறைவு பல்லைக் கடித்தல் வயிற்று வலி போன்றவை இருக்கும்
3. அரிப்பு குதத்தில் அரிப்பு இருக்கும். இரவில் சிறுநீர் கழிப்பது இருக்கும்

பரிசோதனை முறை

1. மலத்தை பரிசோதிக்க வேண்டும்

சிகிச்சை முறை

(பெப்ரைசன் சிட்ரேட்) குடும்ப நபர் அனைவருக்கும் கொடுக்கவேண்டும் (மெப்பன்டசோல்) கொடுக்க வேண்டும்

தடுப்பு முறை

1. நகத்தை வெட்டி கைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்
2. அரிப்பு மருந்து தடவுதல் வேண்டும்
3. சுகாதார பழக்க வழக்கங்களை கையாள வேண்டும்

4.10.4. குடல் புழு

இது பொதுவாக கிராமத்தில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு வரும் இது தோலில் மயிரிழை வழியாக உடலுக்குள் நுழையும்.

இது இரத்த அணுக்களுக்கு நுழைந்து நுரையீரல் சென்று வியாதியை உண்டு பண்ணும்.

சிறு குடலில் சென்று முட்டையிட்டு தொந்தரவு ஏற்படுத்தும். இந்த புழு இரத்தத்தை உறிஞ்சி இரத்த சோகை ஏற்படுத்தும். சில சமயத்தில் இருதயக் கோளாறும் ஏற்படுத்தும்.

நோய் அறிகுறி

1. மேல் வயிற்று வலி
2. சோர்ந்து தளர்ந்து போதல்

3. ஈசினோபிலியோ அதிகரித்தல்

4. சத்தற்ற பொருட்களை சாப்பிடுதல் (எ.கா) சம்பல் மண்

பரிசோதனை முறை

மலம் பரிசோதித்தல்

சிகிச்சை முறை

(டெட்ராகோளோரோஎத்திலின்) வெறும் வயிற்றில் கொடுக்க வேண்டும்

(டெட்ராமிசோல்) மருத்துவர் ஆலோசனைபடி மருந்து கொடுக்க வேண்டும்

தடுப்பு முறை

1. ஆரம்பத்தில் நோயுள்ளவரை கண்டுபிடித்து மருந்து கொடுக்க வேண்டும்
2. சுகாதார கழிப்பிடத்தை உபயோகிக்க வேண்டும்
3. காலில் செருப்பு கட்டாயம் அணிதல் வேண்டும்

4.11. பொதுவான நோய்கள்

4.11.1. காசநோய்

காசநோய் என்பது குழந்தைகளுக்கு முக்கியமான நோயாகும். இந்த நோய் mycobacterium என்ற acid-fast bacilli ஆல் வரும்.

காசநோய் கிருமி மனிதனுக்கு வருவதற்கு பெயர் ஆகும். கால்நடைகளால் என்பது பால் மூலமாக பரவும். மூச்சு விடும் போதும் இரும்பும் போதும் உடலுக்குள் நுழையும்.

பொதுவாக நுரையீரலை பாதிக்கும் பிறகு நுரையீரல் பாதிப்பு அடைந்து வளையம் போன்ற வடிவத்தில் வெள்ளை அணுக்கள் குழுமி இருக்கும். இதற்கு முதல் பாகம் என்றும் வலது பாதிக்கும் நிணநீர் சுரப்பி பாதிக்கும்.

முதல் வியாதி பரவும் தன்மை அதிகரித்து உடலில் உள்ள ரத்த குழாய்களுக்கு சென்று குழந்தைகளுக்கு மூளையும் பாதிக்கும்.

நோயின் அறிகுறிகள்

முதலில் எந்த அறிகுறியும் இருக்காது பிறகு குறைந்த அளவு காய்ச்சல் எடை குறைவு பசி எடுக்காமை மற்றும் சோர்வு முதலியவை காணப்படும். அடிக்கடி சுவாச கோளாறு இருமல் போன்றவை ஏற்படும் ரத்த சோகை சத்தின்மை போன்றவை ஏற்படும்

பரிசோதனை முறை

இந்த பரிசோதனை மருந்தை மேல் தோலில் செலுத்திய இடத்தை கவனிக்க வேண்டும். குறைவாக வீக்கம் இருந்தால் நெகடிவு

என்றும் 10க்கு மேல் 9மி.மீ வரை பாசிடிவ் என்றும் கணக்கெடுத்தல் வேண்டும்.

எக்ஸ்ரே டெஸ்ட் மூலமும் சரி பரிசோதனை மூலம் சிஷிதி மூலமாகவும் மூளை தண்டு வட நீர் சோதனை மூலமாகவும், மூளை தண்டுவட வியாதியைக் கண்டறியலாம்.

சிகிச்சை

1. ஆரம்ப காலத்தில் கண்டுபிடித்து தகுந்த மருத்துவம் அளித்து நோய் அதிகரிக்காமல் மற்ற விளைவுகள் வராமல் பாதுகாக்க வேண்டும்

2. காசநோய் மருந்து
 - ஸ்ரெப்டோமைசின்
 - ஐசோனயசைடு
 - பைரிஸனமைடு
 - ஈத்தம்பியூட்டால்
 - ரிபாஃமைசின்

மருத்துவ ஆலோசனைப்படி கொடுக்க வேண்டும்

3. நோய் அதிகரிக்கும் போது இந்த மருந்தையும் மருத்துவ ஆலோசனைப்படி கொடுக்க வேண்டும்

அறுவை சிகிச்சை முறை

நோயுள்ள பகுதியை அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்குதல்

பராமரிப்பு

குழந்தைகளுக்கு தக்க முறையில் பாதுகாத்து நோய் பரவுவதைத் தடுக்க வேண்டும்

ஓய்வும் சுகமான சூழ்நிலையும் கொடுக்க வேண்டும் சுகாதாரமான காற்று சூரிய வெளிச்சமும் அவசியம்

4.12. முக்கிய குழந்தை பராமரிப்பு

குழந்தையிடம் அன்போடும் பாசத்தோடும் வளர்க்க வேண்டும். நோயுற்ற குழந்தையை தக்க முறையில் பாதுகாக்க வேண்டும்

1. செவிலியர்முதன் முதலாக பெற்றோரை தொடர்பு கொண்டதிலிருந்து நல்ல பணிசார்ந்த உறவினர் பெற்றோரிடத்தில் குழந்தையிடத்தும் வளர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
2. அனைத்து நடத்தைகளும் அர்த்தமுள்ளவை என்ற விழிப்புணர்வு செவிலியருக்கு இருத்தல் வேண்டும்.

3. பெற்றோரையும் அவர்கள் நோயற்ற குழந்தைகளையும் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
4. செவிலியருக்கு பெற்றோரிடமிருந்தும் குழந்தையிடத்தும் இரக்கம் வேண்டும் அதாவது அவர்கள் நிலையிலிருந்தும் அவர்களின் உள்ளார்ந்த உணர்வுகளுக்கும் மதிப்பளித்தல் வேண்டும்.
5. நோயாளிகள் தங்கள் பிரச்சினைகளின் முக்கியத்துவத்தை தெரிந்து கொள்வதற்கும் அவற்றின் தீர்வுகளுக்கும் செவிலியர் உதவுதல் வேண்டும்.
6. குழந்தைகளின் நலனில் பெற்றோருக்கும் உரிமையை விருப்பத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.
7. செவிலியர் நோயாளிக் குழந்தை மற்றும் அவர்களின் பெற்றோர்களின் நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை மனவெழுக்களை வெளிப்படுத்த அனுமதிக்க வேண்டும்.
8. ஒரு குறிப்பிட்ட விரைங்களை செவிலியர் கேட்டறிய வேண்டும்.
9. ஒரு கருத்து ஒரு பார்வை பற்றிய வரையறையுடனே கேள்விகள் செவிலியர் கேட்க வேண்டும்.
10. குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோர்களுக்கு புரிகின்ற மொழியிலேயே செவிலியர் பேச வேண்டும்.
11. நலக்குழுவினர் அவர்களுக்கிடையே உள்ள ஒற்றுமையினை பெற்றோர்கள் உணருமாறு உதவ வேண்டும்.

தொகுப்புரை

குழந்தைசெவிலியம் பற்றிய கோட்பாடுகள் அவற்றின் முக்கியத்துவம் பற்றிய அறிவு மற்றும் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி முன்னேற்றம் குழந்தைகளை பாதிக்கும் பொதுவான நோய் பற்றிய அறிவும் செவிலியரின் அன்றாடப்பணி முக்கியமானதாகும்.

பொதுவான நோய் அவற்றின் காரணங்கள் விவாதிக்கப்பட்டுள்ள குழந்தைகளுக்கான ஊட்டப்பட்ட உணவு குழந்தை செவிலியர் பணியில் முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது.

கேள்விகள்

அ. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

1. டி.பி.டி யின் _____ விரிவாக்கப்பட்டுள்ள ஆகும்.
2. கோல்ட் செய்ன் தேவையான வெப்பம் _____ மற்றும் _____ ஆகும்.
3. குழந்தைக்கு ஆறுவயது நிறைவடையும் போது அதன் எடை _____ முதல் _____ வரை அதிகரிக்கும்.

4. ஆண்டிரிய பாஸ்டேனல் _____ மாதத்தில் முடுகிறது.
5. டியபர்குளோவில் _____ சோதனை
என்றழைக்கப்படுகிறது.
6. ஆஸ்காலியாவில் _____ தாகக்கத்தால் உண்டாகிறது.
7. ஆளக்ளோஸ்டோமை வாயின் _____
என்றழைக்கப்படுகிறது.
8. _____ வீனிஸ் என்றழைக்கப்படுகிறது.

ஆ. குறுகிய விடையளி.

1. குழந்தை நல செவிலியம் விளக்குக.
2. வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் விளக்குக
3. ஊட்டச்சத்து குறைப்பட்டினை விளக்குக.
4. கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமீன்களை விளக்குக.
5. தாய்பால் அளித்தலின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குக.
6. பூச்சிபுழுக்கள் தாகத்தால் ஏற்படும் நோய்களை விளக்குக.
7. நோய் தடுப்பு ஊசி அளிக்கும் முறையினையும் காலத்தினையும்
விளக்குக.
8. குழந்தை நல செவிலியத்தின் கோட்பாடுகளை விவரி

இ. விரிவான விடையளி.

1. இன்றைய காலக்கட்டத்தில் குழந்தைபராமரிப்பு கோட்பாடுகளை
விளக்கி கட்டுரை வரைக.
2. குழந்தை நோய் தடுப்பு மற்றும் அவற்றில் உள்ளடக்கிய
கருத்துக்களை விவரி.
3. குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தினை விவரி
4. தாய்ப்பாலின் சிறப்பினையும் முக்கியத்துவத்தினையும் விவரி.
5. தடுப்புஊசியின் அவசியம்அவற்றின்கால அட்டவனையையும்
விவரி
6. பிளவு உதடு மற்றும் பிளவு தானடையினை விளக்குக. அவற்றின்
மேலாண்மையையும் விளக்குக.
7. பூச்சிகள் புழுக்கள் தாக்குதல் ஏற்படும் நோய்கள் மற்றும் அவற்றின்
மேலாண்மையையும் விளக்குக.
8. குழந்தைகள் வளரும் போது கடைபிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு
அளவுகளை விவரி
9. காச நோய் மற்றும் அதன் மேலாண்மையும் விவரி
10. குழந்தை நல செவிலிய பராமரிப்பின் முக்கியத்துவத்தை விரிவாக
விளக்குக.