தமிழ்நாடு அரசு

மேல்நிலை இரண்டாம் ஆண்டு

தொழிற்கல்வி

செவிலியம்

கருத்தியல் மற்றும் செய்முறை

தமிழ்நாடு அரசு விலையில்லாப் பாடநூல் வழங்கும் திட்டத்தின் கீழ் வெளியிடப்பட்டது

பள்ளிக் கல்வித்துறை

தீண்டாமை மனிதநேயமற்ற செயலும் பெருங்குற்றமும் ஆகும்

www.tnschoolbooks.in

தமிழ்நாடு அரசு

முதல் பதிப்பு - *2019*

திருத்திய பதிப்பு - *2020, 2022, 2023*

மறுபதிப்பு - *2021, 2024*

(புதிய பாடத்திட்டத்தின்கீழ் வெளியிடப்பட்ட நூல்)

விற்பனைக்கு அன்று

பாடநூல் உருவாக்கமும் தொகுப்பும்

மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்

© SCERT 2019

நூல் அச்சாக்கம்

தமிழ்நாடு பாடநூல் மற்றும் கல்வியியல் பணிகள் கழகம்

www.textbooksonline.tn.nic.in

12th_Nursing_Vocational_Front Matter Folder-TM.indd 2 24/12/2023 10:31:14

முகவுரை / (Preface)

"Nursing is an art, and if it is to be made an art, it requires an exclusive devotion as hard a preparation as any painter's or sculptor's work.

– Florence Nightingale

செவிலியர்கள் சுகாதாரத் துறையின் முதுகெலும்பாகக் கருதப்படுகிறார்கள். பாதுகாப்பான மற்றும் தரமான பராமரிப்பை வழங்க செவிலியர்கள் வளரவும், பரிணாம வளர்ச்சியடையவும், பண்புகளை வெளிப்படுத்தவும் முடியும். அந்த எண்ணத்தை மனதில் கொண்டு, பள்ளிக் கல்வி இயக்குநர் மற்றும் இணை இயக்குநர் ஆகியோரின் தொடர்ச்சியான ஊக்குவிப்பு மற்றும் ஆதரவுடன், செவிலிய பாடப் புத்தகம் உருவாக்கப்பட்டு, மேம்படுத்தப்பட்டு, சுகாதார அமைப்புகளின் மாறிவரும் தேவைகளுக்கு ஏற்ப அமைக்கப்பட்டுள்ளது

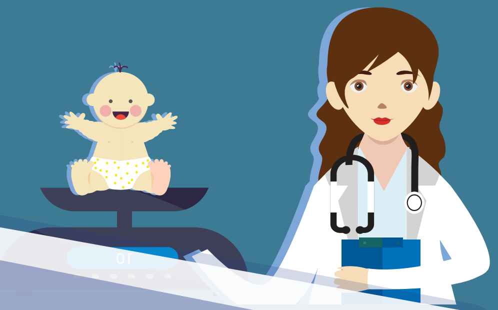
செவிலிய பாடப் புத்தகம் 12 ஆம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கான தொழில் பயிற்சியின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக இருந்து வருகிறது. தொழில் வல்லுநர்கள் மற்றும் தொழில்துறை தலைவர்களின் கூட்டு முயற்சியால், சுகாதாரப் பாதுகாப்பில் சிறந்த பாடத்திட்டத்தை வெளிக்கொணர பல ஆண்டுகளாக புத்தகம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. புத்தகம் அதன் நோக்கம் மற்றும் உள்ளடக்கத்தில் அதன் சொந்த சுவை கொண்டது. இந்த புத்தகம் செவிலிய பற்றிய மாணவர்களின் அறிவை மேம்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டது மற்றும் திறன்கள் மற்றும் பயிற்சிக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது. புத்தகத்தில் தகவல் தொடர்பு திறன், ஆலோசனை போன்ற அத்தியாயங்கள் நிறைய புதிய சேர்க்கைகள் உள்ளன. கற்றல் நோக்கங்கள், சித்திரப் பிரதிநிதித்துவங்கள், தொடர்புடைய எடுத்துக்காட்டுகள், விளக்கப்படங்கள், விரைவு குறியீடுகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு அத்தியாயங்கள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

டிப்ளமோ இன் செவிலிய (DGNM), பட்டப்படிப்பு செவிலிய B.Sc போன்ற பட்டதாரி படிப்புகளின் கீழ் நுழைவு நிலைக்கான கல்வி ஆதாரமாக இந்தப் பாடப் புத்தகம் செயல்படும். செவிலிய (Nursing) Ph.D இல் முனைவர் பட்டம் போன்ற உயர்கல்வியை மேலும் தொடரும் திறன் கொண்டது.

இளம் மனதை ஊக்குவிக்கவும், அறிவூட்டவும் இந்த புத்தகம் அதன் திறனுக்கு ஏற்றவாறு பயன்படுத்தப்படும் என்று நம்புகிறோம்.

12th_Nursing_Vocational_Front Matter Folder-TM.indd 3 24/12/2023 10:31:14

www.tnschoolbooks.in



எங்கு படிப்பது? DGNM

(பொது செவிலியம் மற்றும் மகப்பேறு பட்டயபடிப்பு)

1.	சென்னை மருத்துவ கல்லூரி	சென்னை
2.	ஸ்டான்லி மருத்துவ கல்லூரி	சென்னை
3.	கீழ்பாக்கம் மருத்துவ கல்லூரி	சென்னை
4.	மதுரை மருத்துவ கல்லூரி	மதுரை
5.	தஞ்சாவூர் மருத்துவ கல்லூரி	தஞ்சாவூர்
6.	திருநெல்வேலி மருத்துவ கல்லூரி	திருநெல்வேலி
7.	K.A.P.V விஸ்வநாதம் மருத்துவ கல்லூரி	திருச்சி
8.	அரசு மோகன் குமாரமங்கலம்	சேலம் மருத்துவ கல்லூரி
9.	கோயம்புத்தூர் மருத்துவ கல்லூரி	கோயம்புத்தூர்
10.	தாய் – சேய் கஸ்தூரிபாய் காந்தி	சென்னை மருத்துவமனை
11.	வேலூர் மருத்துவகல்லூரி	வேலூர்
12.	தூத்துக்குடி மருத்துவ கல்லூரி	தூத்துக்குடி
13.	கன்னியாகுமரி மருத்துவ கல்லூரி	கன்னியாகுமரி
14.	செங்கல்பட்டு மருத்துவ கல்லூரி	செங்கல்பட்டு
15.	தேனீ மருத்துவ கல்லூரி	தேனீ
16.	மாவட்ட தலைமை குடியிருப்பு	காஞ்சிபுரம் மருத்துவனை
17.	கடலூர் மருத்துவ கல்லூரி	கடலூர்
18.	இராமநாதபுரம் மருத்துவ கல்லூரி	இராமநாதபுரம்
19.	திண்டுக்கல் மருத்துவ கல்லூரி	திண்டுக்கல்
20.	உதகமண்டலம் மருத்துவ கல்லூரி	உதகமண்டலம்
21.	திருப்பூர் மருத்துவ கல்லூரி	திருப்பூர்
22.	நாகப்பட்டினம் மருத்துவ கல்லூரி	நாகப்பட்டினம்
23.	விருதுநகர் மாவட்ட தலைமை குடியிருப்பு	விருதுநகர்

12th_Nursing_Vocational_Front Matter Folder-TM.indd 4 24/12/2023 10:31:14

www.tnschoolbooks.in

பொருளடக்கம்

செவிலியம் – கருத்தியல்
தொழிற்கல்வி

வ.எண்	பாடத்தலைப்பு	பக்கங்கள்	மாதம்
1	சத்துணவியல்	01-25	ஜூன்
2	தொற்றுநோய்கள்	26-44	ஜூன்
3	பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள்	45-72	ஜூலை
4	தாய்மை நல செவிலியம்	73-100	ஆகஸ்ட்
5	குழந்தை நல செவிலியம்	101-125	ஆகஸ்ட்
6	முதியோர் பராமரிப்பு	126-136	செப்டம்பர்
7	மனநல செவிலியம்	137-147	அக்டோபர்
8	பேரிடர் மேலாண்மை	148-157	அக்டோபர்
9	மருந்துகளை செலுத்துதல்	158-171	நவம்பர்
10	தகவல் தொடர்பு திறன்கள்	172-180	நவம்பர்
11	வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆலோசனைகள்	181-189	டிசம்பர்
	மாதிரி வினாத்தாள்	190-191	
	செவிலியம் – செயல்முறைகள்	192-241	

மின்னூல்

மதிப்பீடு

12th_Nursing_Vocational_Front Matter Folder-TM.indd 5 24/12/2023 10:31:14

www.tnschoolbooks.in

செவிலியம்

கருத்தியல்

12th_Nursing_Vocational_Front Matter Folder-TM.indd 6 24/12/2023 10:31:14

அலகு 1

சத்துணவியல்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

- உடல் நலனைப் பாதுகாப்பதில் ஊட்டச்சத்தின் முக்கியத்துவத்தை அங்கீகரிப்பது
- தினசரி நடைமுறையில் ஊட்டச்சத்தினை ஒரு ஒருங்கிணைந்த பகுதியாக்குதல்
- சீரான உணவின் மதிப்பைப் புரிந்து கொள்ளுதல்
- பல்வேறு வகையான ஊட்டச்சத்துக்களையும் அவற்றின் உணவு ஆதாரங்களையும் கண்டுபிடித்தல்.
- பல்வேறு ஊட்டச்சத்துகளின் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்களை அறிந்திருத்தல்
- பல்வேறு வகையான சமைக்கும் முறைகள் மற்றும் பதப்படுத்தும் முறைகளை புரிந்து கொள்ளுதல்.

X2QFP

திருக்குறள்:

தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப் படும்

விளக்கம்:

பசித்தீயின் அளவின் படி அல்லாமல், அதை ஆராயாமல் மிகுதியாக உண்டால் , அதனால் நோய்கள் அளவில்லாமல் ஏற்பட்டு விடும்

1.1 முன்னுரை

உணவு என்பது வாழ்க்கையின் இன்றியமையாத தேவையாகும் மற்றும் மனிதன் பசி உணர்வைத் திருப்திப்படுத்த உணவு உண்கிறான். பண்டைய காலங்களில் இருந்து மனிதன் உணவு நுகர்வு வழிகளைத் தேடுவதில் தீவிரமாயிருக்கிறான். ஊட்டச்சத்து அறிவியல் முக்கியமாக அனைத்து வயதினருக்குமான சுகாதார மேம்பாடு, பாதுகாப்பு மற்றும் பராமரிப்புக்கான ஊட்டச்சத்து தேவைகளை வரையறுப்பதில் சிரத்தை கொண்டுள்ளது. ஊட்டச்சத்து பற்றிய அறிவு ஒரு தனிநபரின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதில் நேரடியான தாக்கம் கொண்டுள்ளது. இன்றைய சுகாதாரத் துறையின் முக்கிய அக்கறை சுகாதாரத்தை பராமரித்தலிலும், மறுசீரமைப்பு செய்வதிலும் உள்ளது. சுகாதாரக் குழுவின் முக்கியமான உறுப்பினராக செவிலியர்கள் தங்கள் நோயாளிகளின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளைப் பராமரிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார்கள்.

அன்டோனின் லாவோயிசர் (18ஆம் நூற்றாண்டு) ஊட்டச்சத்தின் தந்தை எனக் கருதப்படுகிறார்.

1.2 சரிவிகித உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு ஆகியவற்றிற்கான வேறுபாடு:-

சரிவிகித உணவு

சரிவிகித உணவு என்பது உடலுக்கு தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் சரியான விகிதத்தில் கொண்டிருக்கும் உணவைக் குறிக்கிறது. சரிவிகித உணவு உடலுக்கு தேவையான கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுஉப்புகள் மற்றும் தண்ணீர் போன்ற அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் சரியான அளவில் கொண்டுள்ளது.

சரிவிகித உணவு உடல் அதன் உச்ச செயல் திறன் மட்டத்தில் செயல்பட தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளையும், முழு அளவில் வழங்குகிறது, ஆனால் சமநிலையற்ற உணவில் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய பொருட்கள் நிறைந்து காணப்படும்.

ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு:-

ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு என்பது சமநிலையற்ற உணவின் விளைவாக ஏற்படுகிறது. எந்த ஒரு ஊட்டச்சத்தையும் மிக அதிகமாகவோ அல்லது மிகக்குறைந்த அளவிலோ உட்கொள்ளல் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்படலாம். மிதமான ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டினால் ஒரு நபர் எந்த ஒரு மோசமான விளைவுகளையும் அனுபவிக்கமாட்டார். ஆனால் கடுமையான ஊட்டச்சத்து குறைபாடு

வ. எண்	சரியான ஊட்டம்	தவறான ஊட்டம்
1	உயரத்துக்கும் வயதுக்கும் ஏற்ற சரியான எடை	வயதிற்கு எடை மிக அதிகமாக அல்லது மிக குறைவாக இருத்தல்
2	வலுவான தசைகள் மற்றும் நேரான கால்கள்	வலுவற்ற தசைகள் மற்றும் வளைந்த கால்கள், தட்டும் மூட்டுகள்
3	மென்மையான தெளிவான தோல் மற்றும் சளிச்சவ்வுகள் செம்மை நிறத்துடன் இருத்தல்	உலர்ந்த, சொர சொரப்பான தோல், சளிச்சவ்வுகள் நிறம் வெளுத்து இருத்தல்
4	ஆரோக்கியமான ஒளிமிகுந்த தெளிவான பார்வை	ஒளி மங்கிய கண்கள், மாலைக்கண் தெளிவற்ற பார்வை
5	சரியாக காது கேட்டல்	காது கேட்டலில் குறைபாடு
6	தடையில்லா சுவாசம்	வாயால் மூச்சு விடுதல், தொண்டை சதை வீங்கியிருத்தல்
7	பற்கள் நன்கு சீராக அமைந்திருத்தல் பற்கள் சொத்தை இல்லாமல் இருத்தல்	சீரற்ற பற்கள், பல் சொத்தை இருத்தல் வீங்கிய ஆரோக்கியமற்ற ஈறுகள் இருத்தல்.
8	தொண்டைச் சதை நோய்த் தொற்றின்றி இருத்தல்	தொண்டைச் சதை வீங்கியும் நோய் தொற்றினால் புண்ணாகியும் இருத்தல்
9	உட்கார்ந்து இருக்கும் போதும் நிற்கும் போதும் நடக்கும் போதும் சரியான நிலையில் இருத்தல்	வளைந்த தோற்றம், கூன் விழுந்த முதுகு, முன் தள்ளிய வயிறு வீக்கமாக இருத்தல்
10	உறுதியான நரம்புகள், அமைதியான உற்சாக முள்ள தோற்றம், கற்றுக் கொள்வதில் விரைவுத் தன்மை	நடுக்கம் உள்ளவர்களாகவும் கவலை நிறைந்த எளிதில் சினம் கொள்ளுகிற தன்மை, கற்பதில் மந்தம்
11	சக்தி நிறைந்தவர்களாக இருத்தல்	களைப்பான மற்றும் அமைதியற்ற தன்மை இருத்தல்
12	நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடையவராய் இருத்தல்	நோய் எதிர்பாற்றல் குறைவு

> ஹிப்போகிரேட்டிஸ் (கிரேக்க மருத்துவர்) – மருத்துவத்தந்தை "உன் உணவை மருந்தாகவும், மருந்தை உணவாகவும் கொள்ள வேண்டும்" என்றார்.

அபாயகரமான நோய் அல்லது மரணத்தை ஏற்படுத்தும். ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டின் அறிகுறிகள் குறிப்பிட்ட ஊட்டச்சத்தின் சமநிலையை பொறுத்து மாறுபடும். வீக்கம், (edema) நாள்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு, இரத்த சோகை, தைராய்டு வீக்கம் (goitre), எடை குறைதல் மற்றும் தசை இழப்பு (decreased muscle mass) ஆகியவை ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டின் சில சாத்தியமான அறிகுறிகள் ஆகும்.

1.3 உணவின் வகைகள்:

உணவின் வகைகள்

வேதியியல் இயல்பு	• கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, தாது உப்புகள், நார்ச்சத்து, தண்ணீர்.
உடலியல் செயல்பாடு	• ஆற்றல் தரும் உணவுகள் • உடல் கட்டமைப்பு-உணவுகள் உடலுக்கு பாதுகாப்பு அளிப்பவை.
இராசாயன பண்புகள்	• கரிம உணவுகள் (Organic) • கனிம உணவுகள் (Inorganic)
நிரை (Mass)	பெருநுண்ணூட்டச் சத்துகள் (Macro nutrients) சிறு நுண்ணூட்டச்சத்துகள் (micro Nutrients)
உணவின் ஆதாரம்	தாவர உணவுகள் விலங்கு உணவுகள்
ஊட்டச்சத்து மதிப்பீடு	12 வகைகள்

ஆற்றல் தரும் உணவுகள்:

கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள் மற்றும் புரதங்கள் ஆகியவை ஆற்றல் தரும் (கலோரி) ஊட்டச்சத்துக்களாக கருதப்படுகின்றன , இதனால் உடல் முக்கியமான செயல்பாடுகளை செய்யமுடியும். சாதம், சப்பாத்தி, பிரட், உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை, எண்ணெய், வெண்ணெய் மற்றும் நெய் ஆகியவை ஆற்றல் தரும் உணவுக்கான உதாரணங்கள் ஆகும்.

உடல் கட்டமைப்பு உணவுகள்:

புரதங்கள், கொழுப்புகள் மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் போன்றவை உடல் கட்டமைப்பு உணவுகள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. இவைகள் உடல் திசுக்களை உருவாக்குபவை ஆகும். மீன், ஆட்டிறைச்சி, கோழியிறைச்சி, முட்டை, பருப்பு கொட்டைகள் மற்றும் பால் போன்றவை சில உடல் கட்டமைப்பு உணவுகள் ஆகும்.

உடலுக்கு பாதுகாப்பு அளிக்கக்கூடிய உணவுகள்:

வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புகள் உடல் செயல் முறைகளை ஒழுங்குபடுத்தும் உணவு பொருட்கள் ஆகும். அவைகள் பல்வேறு நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கின்றன. பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் சில உதாரணங்கள். எனவே இவைகளை எப்பொழுதும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

> வாழைப்பழங்களை சாப்பிடுவது மனச்சோர்வை எதிர்த்து போராட உதவும்.

1.4 உணவின் வேலைகள்

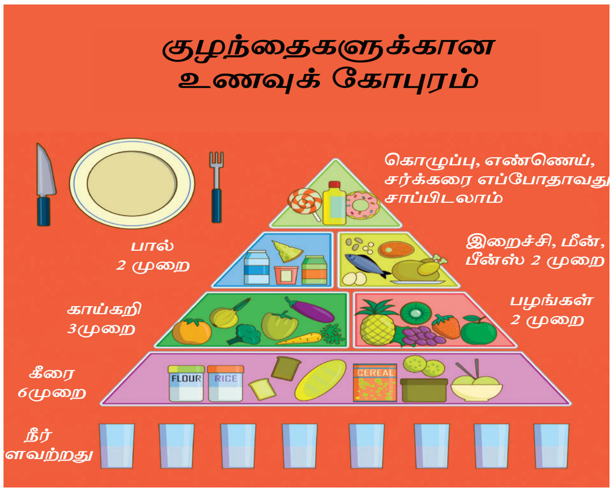
உடலின் மூன்று முக்கிய செயல்பாடுகளை உணவு கொண்டுள்ளது.

உணவு உடலில் மூன்று முக்கிய உடலியல் செயல்பாடுகளை கொண்டு உள்ளது

- வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும்
- ஆற்றல் வழங்குதல்.
- செல்களில் பழுது நீக்குதல் மற்றும் பராமரித்தல்.

1.5 உணவு பிரமீடு

உணவு பிரமீடு என்பது ஒரு ஆரேக்கியமான உணவு முறையை எளிதாக்குவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆரோக்கியமான



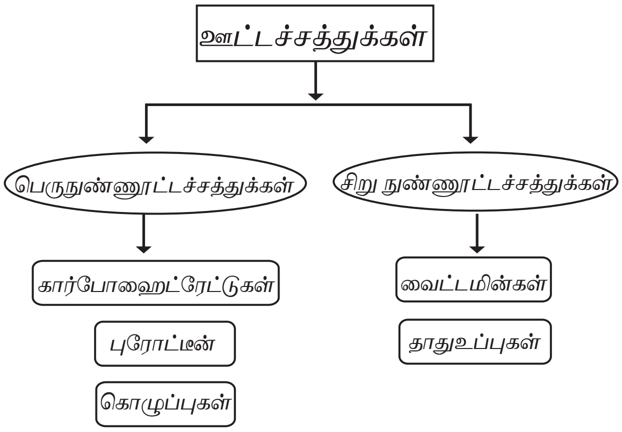
உணவு என்பது அனைத்து சத்துக்களையும் (கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாது உப்புகள்) சரியான அளவில் பெற்று உடல் ஆரோக்கியத்தை தக்க வைத்துக் கொள்வதாகும்.

உணவு பிரமீட்டின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஒரே விதமான ஊட்டச்சத்துக்கொண்ட வெவ்வேறு உணவுகள் ஒன்றாக இணைக்கப்படுகின்றன. இது பல்வேறு வகையான உணவுகளிலிருந்து ஒரு ஆரோக்கியமான உணவை தேர்ந்தெடுக்க வழிவகை செய்கிறது. உணவு பிரமீடு ஒரு வழிகாட்டியாக செயல்பட்டு சரியான, சமநிலையான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை தேவையான கலோரி விகிதத்தில் பெற வழிவகுக்கும்.

1974 ஆம் ஆண்டில் முதல் பிரமீடு ஸ்வீடனில் வெளியிடப்பட்டது.

1.6 ஊட்டச்சத்துக்கள் (NUTRIENTS)

ஊட்டச்சத்துக்கள் என்பது நம் உடலின் அத்தியாவசிய பணிகளை மேற்கொள்வதற்காக உணவுபொருட்களில்இருக்கக்கூடியசத்துக்கள் ஆகும். உலக சுகாதார அமைப்பின்படி (WHO) இந்த ஊட்டச்சத்துக்கள் உணவிலிருந்து பெறப்பட்டு, நோய்த்தடுப்பு, வளர்ச்சி மற்றும் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமாகிறது. இவைகள் பல பிரிவுகளாக உள்ளன.



ஊட்டச்சத்துகளின் பிரிவுகள்

I கார்போஹைட்ரேட்டுகள் (Carbohydrates)

கார்போஹைட்ரேட்டுகள் ஆற்றல் (Energy) வழங்கக்கூடிய முக்கிய ஆதாரங்கள் ஆகும் (4K cal/gm) கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மலிவானவை மற்றும் உணவிலிருந்து உடனடியாக கிடைக்கின்றன. மூன்று விதமான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உள்ளன. ஸ்டார்ச், சர்க்கரை மற்றும் நார்ச்சத்து (ஃபைபர்) ஆகியவை அவற்றில் அடங்கும். நார்சத்திலிருந்து கலோரிகள் கிடைப்பதில்லை ஏனெனில் நார்ச்சத்து நம் உடலில் செரிக்கப்படுவதில்லை.

கார்போஹைட்ரேட்டின் வேதியியல் கலவையில் கார்பன், ஹைட்ரஜன் மற்றும் ஆக்சிஜன் ஆகியவை அடங்கும் (CH_2O)

கார்போஹைட்ரேட்டின் வகைகள்:-

1. மோனோசேக்கரைடுகள் (Monosacharides) எளிய சர்க்கரை மூலக்கூற்றைக் கொண்டிருக்கும் கார்போஹைட்ரேட்டின் எளிய வடிவமாகும். உதாரணம்:- குளுக்கோஸ், பிரக்டோஸ் மற்றும் கேலக்டோஸ்.

2. டைசேக்கரைடுகள் (Disaccharides) இதில் மோனோ சேக்கரைடுகளின் இரண்டு

www.tnschoolbooks.in

மூலக்கூறுகள் உள்ளன. உதாரணம் – சுக்ரோஸ், லேக்டோஸ், மால்டோஸ்.

3. பாலிசேக்கரைடுகள் (Polysaccharides) இவை ஏராளமான மோனோசேக்கரைட் மூலக்கூறுகளைக் கொண்டிருக்கும் சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் ஆகும். உதாரணம் – கிளைக்கோஜன், செல்லுலோஸ் மற்றும் பெக்டின்கள்.

தினசரி தேவைகள்:-

பெரியவர்களின் மொத்த ஆற்றல் (கலோரி) உட்கொள்ளலில், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் 300-500 கிராம் (50 – 70%) அளவிலும், குழந்தைகளுக்கு (40 – 60%) அளவிலும் இருக்க வேண்டும்.

உணவு ஆதாரங்கள்: சர்க்கரை, வெல்லம், தேன், பருப்பு வகைகள், முழு தானியங்கள், அரிசி, பழங்கள், பால், தயிர், பீன்ஸ், வேர்கள் மற்றும் கிழங்கு வகைகளான உருளைக்கிழங்கு, பீட்ரூட் போன்றவை ஆகும்.

கார்போஹைட்ரேட்டின் செயல்பாடுகள்

1. ஆற்றல் வழங்குதல்
2. புரோட்டீன் உறிஞ்சும் செயல்பாடு
3. கொழுப்புகளின் ஆக்சிஜனேற்றம்,
4. இரத்தத்தில் குளுக்கோஸை சமன் செய்தல்
5. குடல் இயக்கங்களை எளிதாக்குதல்

கார்போஹைட்ரேட்டுகள் அன்றாட உணவில் அரை பங்குக்கும் மேற்பட்ட கலோரிகளை வழங்குகிறது.

உணவு நார்ச்சத்து

கார்போஹைட்ரேட்டுகள் (பெக்டின், செல்லுலோஸ், ஹெமிசெல்லுலோஸ்) மற்றும் சில கார்போஹைட்ரேட்டுகள் அல்லாத (லிக்னினன்) பொருட்கள் ஒட்டுமொத்தமாக உணவின் நார்ச்சத்துகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. நார்ச்சத்து காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் தானியங்களில் காணப்படுகிறது. இது செரிமானத்தை தாமதப்படுத்துகிறது.

நார்ச்சத்தின் முக்கியத்துவம்

- நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவு மலச்சிக்கலைத் தடுப்பதற்கும், அதைக் குணப்படுத்துவதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.
- நார்ச்சத்து இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- உணவுக்குப் பிறகு இரத்த உயர்சர்க்கரை அளவைத் தடுக்க உதவுகிறது.

உணவில் போதுமான அளவு நார்ச்சத்தை உட்கொள்ளுவதற்கான நடைமுறை வழிகள்

- சுத்திகரிக்கப்பட்ட (Refined) தானியங்களைவிட முழு தானியங்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்க வேண்டும்.
- உமி அகற்றப்பட்ட தானியங்களைவிட முழுதானியங்களை அதிகமாக உண்ண வேண்டும்.
- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அவற்றின் தோலோடு உண்ண வேண்டும்.

II புரதங்கள் (Proteins)

புரதங்கள் உணவின் தவிர்க்க முடியாத உட்பொருட்கள் ஆகும். புரதங்கள் அமினோ அமிலங்களால் உருவாக்கப்பட்டவை. அமினோ அமிலங்கள் உடல் பாகங்களின் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படுகின்றன.

அமினோ அமிலங்கள் அவசியமான (Essential) மற்றும் அவசியமில்லாத

(non essential) அமினோ அமிலங்களாக வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. அவசியமான அமினோ அமிலங்கள் உடலால் உருவாக்கப்பட முடியாது, எனவே அவற்றை உணவின் மூலம் உட்கொள்ள வேண்டும். அவசியமில்லாத அமினோஅமிலங்கள் உடல்மூலம் தொகுக்கப்படுகிறது.

தினசரி புரதத்தேவைகள்

ICMR பரிந்துரையின்படி ஒரு மனிதனுக்கு (adult) ஒரு நாளைக்கு 1 கிலோ உடல் எடைக்கு 1 கிராம் புரதம் தேவைப்படுகிறது.

பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு 1 கிலோ எடைக்கு 1.5 கிராம் முதல் 2 கிராம் புரதம் வரை தேவைப்படும்.

உணவு ஆதாரங்கள்:

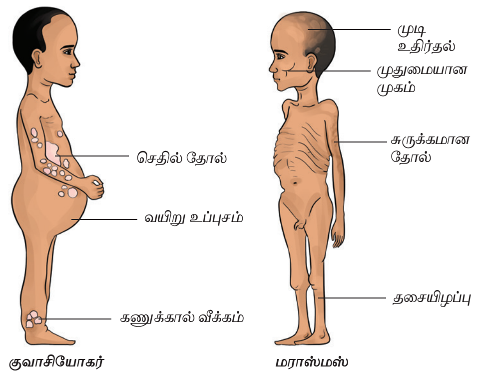
விலங்கு உணவுகள் – முட்டை, பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பொருட்கள், மீன், இறைச்சி இவை முதல் தர புரதம் எனப்படும்.

தாவர ஆதாரங்கள் – பருப்பு வகைகள், தானியங்கள், உலர்ந்த பழங்கள், பீன்ஸ் மற்றும் கொட்டைகள் இவை இரண்டாம் தர புரதம் எனப்படும்.

புரதத்தின் செயல்பாடுகள்

- உடலில் நொதிகள் (Enzymes), நோய் எதிர்ப்புப் புரதம் (Immunoglobins), பிளாஸ்மா மற்றும் ஹார்மோன்களின் தொகுப்புகளில் புரதம் உதவுகிறது.
- உடலில் திசுக்களின் வளர்ச்சி மற்றும் பழுது நீக்குதலில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.
- ஹிமோகுளோபின் (Haemoglobin) உருவாகுவதில் புரதங்கள் உதவுகின்றன.
- ஆண்டிபாடிகள் (Antibodies) உருவாவதிலும் புரதங்கள் உதவுகின்றன.

உணவு ஆற்றல் (energy) மற்றும் கடுமையான புரதக் குறைபாடு, புரதம் கலோரி ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டை (Protein calorie malnutrition) ஏற்படுத்துகிறது. இதன் கடுமையான வடிவங்கள் குவாஷியோகார் (Kwashiorkor) மற்றும் மராஸ்மஸ் (Marasmus) ஆகும்.



III. கொழுப்புகள்

கொழுப்பு உடலில் கொழுப்பு திசு (Adipose tissue) வடிவில் சேகரிக்கப்பட்டு, உடலில் அத்தியாவசிய பணிகளை செய்யப்பயன்படுகிறது. கொழுப்பு அமிலங்கள், ஆக்ஸிஜன், கார்பன் மற்றும் ஹைட்ரஜன் ஆகியவை கொழுப்பின் அமைப்பில் உள்ளன.

கொழுப்பின் வகைகள்: கொழுப்புகள் இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. செறிவூட்டப்பட்ட மற்றும் செறிவூட்டப்படாத கொழுப்புகள்.

அ. செறிவூட்டப்பட்ட கொழுப்பு (Saturated fat) இவற்றில் ஹைட்ரஜன் அணுக்கள் முழு எண்ணிக்கையில் உள்ளன. இவை விலங்கு ஆதாரங்களிலிருந்து கிடைக்கின்றன. உதாரணம்: வெண்ணெய், நெய் மற்றும் வனஸ்பதி

ஆ) செறிவூட்டப்படாத கொழுப்பு (Unsaturated fats) இவற்றில் ஒன்று, இரண்டு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட இரட்டைப் பிணைப்புகளைக் கொண்ட கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளன. இவை காய்கறிகளிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படுகின்றது. உதாரணம்:-

நிலக்கடலை எண்ணெய், சோயாபீன்ஸ் எண்ணென், சூரியகாந்தி எண்ணெய்.

தினசரி தேவைகள்

மொத்த கலோரி தேவையில் 15 -20% கொழுப்பின் மூலம் பெற வேண்டும்.

உணவு ஆதாரங்கள்

விலங்கு ஆதாரங்கள் – மீன், முட்டை, இறைச்சி, பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பொருட்கள்

தாவர ஆதாரங்கள் – எண்ணெய் விதைகள் (நிலக்கடலை, கடுகு, பருத்தி விதை மற்றும் தேங்காய்), கொட்டைகள்.

கொழுப்பின் செயல்பாடுகள்

- ஆற்றல் அளித்தல் (9 கி.கி/கி)
- உணவின் ஏற்புத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது (சுவை மற்றும் நறுமணம்)
- கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களின் செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கிறது.
- குளிருக்கு எதிராக உடலை வெப்பப்படுத்தி உடல் வெப்பத்தை சமநிலைப்படுத்துகிறது.
- அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்களை உருவாக்குகிறது, இது வளர்ச்சி, மேம்பாடு மற்றும் தோல் பராமரிப்பில் உதவுகிறது.
- உடலில் ஹார்மோன்கள் உருவாக உதவுகிறது.
- கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின் களின் இயக்கத்திற்கு உதவுகிறது.

IV. வைட்டமின்கள்

வைட்டமின்கள் மிகவும் சிறிய அளவில் உடலுக்கு தேவைப்படும் சிக்கலான இரசாயணப் பொருட்கள் ஆகும். உணவில் உள்ள வைட்டமின்கள் உடல் செயல்பாடுகளை ஒழுங்குப்படுத்தி பாதுகாக்கிறது.

- வைட்டமின்கள் இரண்டு முக்கிய குழுக்களாக பிரிக்கப்படுகின்றன.
- கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் – A,D, E,K
- நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் – B பிரிவு வைட்டமின்கள், வைட்டமின் C

கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள்

வைட்டமின் -A

இரசாயணப் பெயர் ரெட்டினால் ஆகும். தாவர மற்றும் விலங்கு உணவுகளில் வைட்டமின் A உள்ளது.

தினசரி தேவை: 0.4–1 மி.கி.

ஆதாரங்கள்

பச்சை காய்கறிகள், மஞ்சள் மற்றும் ஆரஞ்சு பழங்கள், மற்றும் காய்கறிகள் – மாம்பழம், பப்பாளி, பூசணி மற்றும் கேரட் போன்ற காய்கறிகள் B கரோட்டினின் முக்கிய ஆதாரங்களாக உள்ளன.

வெண்ணெய், கொழுப்பு நீக்காத பால், முட்டை, கல்லீரல் மற்றும் மீன் ஆகியவை செழிப்பான ஆதாரங்கள் ஆகும்.

வேலைகள்

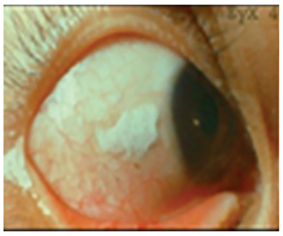
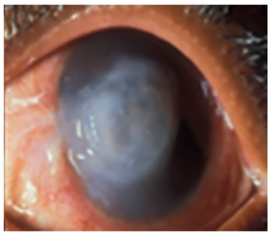
- கண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவை
- உடலின் எபிதீலியதிசுக்களைப் பாதுகாக்கிறது
- புரதத்தின் வளர்ச்சி மற்றும் முறையான

www.tnschoolbooks.in

பயன்பாட்டுக்குத் தேவைப்படுகிறது.

குறைபாடு நோய்கள்

- குறைந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி
- உலர்செதில் தோல் (Dry scaly skin)
- மாலைக்கண்நோய் (மங்கலான ஒளியில் காண முடியாமை)
- ஸீரோஃப்தால்மியா (உலர்கண்) (Xerophthalmia)
- கண் வெண் படத்தில் சாம்பல் நிற, கடினமான, உலர்ந்த திட்டுகள் (Bitot's spot) பைடாட் புள்ளிகள்
- கெரட்டோமலேசியா (Keratomalacia) – மென்மையான கருவிழி
- வளர்ச்சிக் குறைதல்

பைடாட் புள்ளிகள்   கெரட்டோமலேசியா

வைட்டமின் -D

வைட்டமின் D சூரிய ஒளிமூலம் ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது. எலும்பு வளர்ச்சிக்கு வைட்டமின் D அவசியமாகும்.

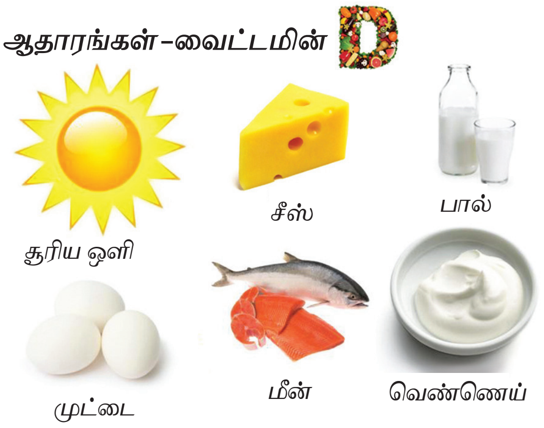
> வைட்டமின் D மற்றொரு பெயரில் 'சன்ஷைன்' வைட்டமின் (Sunshine Vitamin) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

தினசரி தேவை: 400 IU

ஆதாரங்கள்

சூரிய ஒளியின் புறஊதாக் கதிர்கள் (Ultra violet) மூலம் தோலில் உருவாக்கப்படுகிறது.

பால், வெண்ணெய், சீஸ், முட்டை, மீன் மற்றும் மீன் கல்லீரல் எண்ணெய்கள் மற்றும் வைட்டமின் D செறிவூட்டப்பட்ட உணவுகள் ஆகியவை உணவு ஆதாரங்கள் ஆகும்.



வேலைகள்

- குடலில் கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பேட்டின் கிரகித்தலை மேம்படுத்துகிறது.
- எலும்புகளைக் கனிமப்படுத்துதல் (Mineralization of bone)

குறைபாட்டு நோய்கள்

குழந்தைகளுக்கு ரிக்கெட்ஸ் (Rickets in children) – எலும்புகளில் குறைவான தாது உப்புகள் படிவதால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் எலும்பு குறைபாடு. எலும்புகள் மிருதுவாகி சிறு அழுத்தத்திற்கும் வளையும்.

ஆஸ்டியோமலேசியா (Osteomalacia) பெரியவர்களுக்கு ஏற்படும் எலும்பு வலி முக்கியமாக பெண்களுக்கு.

வைட்டமின் E

இது ஒரு ஆக்சிஜனேற்றி மற்றும் டோகோபெரால் (tocopherol) என்று அழைக்கப்படும் இரசாயணப் பொருளை உருவாக்குகிறது.

> வைட்டமின் E இனப்பெருக்க வைட்டமின் என அழைக்கப்படுகிறது.

தினசரி தேவை: ICMR பரிந்துரையின்படி அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்களின் 0.8 மி.கி

ஆதாரங்கள்

பால், வெண்ணெய்கள், முட்டைகள், இலை காய்கறிகள், பப்பாளி தானியங்கள், கொட்டைகள்

வேலைகள்

- ஆக்ஸிஜனேற்றத் தடுப்பான் (Antioxidant)
- எலக்ட்ரான் போக்குவரத்தில் துணைகாரணியாக செயல்படுகிறது.
- முதுமை அடைதலைத் தாமதப்படுத்துகிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள் மலட்டுத்தன்மை, தசை வீணாகுதல், பலவீனம்.

வைட்டமின் K

இது இரத்தக்கசிவை தடுக்கும் வைட்டமின் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

தினசரி தேவை

பெரியவர்களுக்கு WHO பரிந்துரைத்த RDA வின் அளவு 55 μg ஆகும்.

ஆதாரங்கள்

பச்சை இலைக் காய்கறிகள், தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் குடலில் பாக்டீரியா மூலம் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

வேலைகள்

- இரத்தம் உறைதலில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது
- இரத்தத்தை உறைய வைக்கும் காரணிகளை உருவாக்குகிறது.

> புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தைகளின் குடல், நோய் கிருமிகள் இல்லாத நிலையில் இருப்பதால் வைட்டமின் k யை உற்பத்தி செய்ய முடியாது, இதனால் வைட்டமின் k செயற்கையாக வழங்கப்படுகிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள்: இரத்தம் உறைதல் தன்மையில் மாற்றம் ஏற்படுதல்

II. நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள்

வைட்டமின் B_1 தையமின்	வைட்டமின் B_2 ரைபோபிளேவின்	வைட்டமின் B_3 நியாசின்
வைட்டமின் B_5 பண்டதொனிக் அமிலம்	வைட்டமின் B_6 பைரிடாக்சின்	வைட்டமின் B_7 பயோட்டின்
வைட்டமின் B_9 ஃபோலிக் அமிலம்	வைட்டமின் B_{12} சயனோகோபாலமின்	வைட்டமின் C அஸ்கார்பிக் அமிலம்

இந்த வைட்டமின்கள் உடலில் பல வளர்சிதை மாற்றங்களுக்கு அவசியமானவை. தினசரி உணவில் இவை தேவைப்படுகிறது.

வைட்டமின் B_1 (தையமின்)

கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் கொழுப்பின் வளர்சிதை மாற்றத்திற்கு தையமின் அவசியம். நரம்பு தூண்டுதலின் பரிமாற்றத்திற்கு இது அவசியமாகிறது.

தினசரி தேவை: 0.5 – 2 மி.கி.

www.tnschoolbooks.in

ஆதாரங்கள்:

முழுதானியங்கள், கோதுமை, கேழ்வரகு, பருப்பு வகைகள், காய்கறிகள், உருளைக்கிழங்கு, பச்சை இலைக் காய்கறிகள், இறைச்சி, மீன், கல்லீரல் மற்றும் முட்டை.

> பாலிஷ் செய்யப்பட்ட அரிசி மற்றும் வெள்ளை வகை கோதுமை மாவு ஆகியவற்றில் வைட்டமின் B_1 குறைவாக உள்ளது.

வேலைகள்

- கார்போஹைட்ரேட் பயன்பாட்டில் உதவுகிறது.
- பசி மற்றும் செரிமானத்தைத் தூண்டுகிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள்

பெரி பெரி (Beri–Beri) என்ற நோயில் கடுமையான தசைவீணாகுதல், குழந்தைகளில் வளர்ச்சி குறைதல், நரம்புக் கோளாறுகள் மற்றும் அடிக்கடி நோய் தொற்று ஏற்படுதல் ஆகியவை காணப்படும்.

வைட்டமின் B_2

இது ரைபோபிளேவின் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. ஆரோக்கியமான தோல் மற்றும் பார்வைக்கு அவசியமாகிறது.

தினசரி தேவை: 0.6 மி.கி/1000 கிலோ கலோரிகள்

ஆதாரங்கள்

முட்டைகள், கொட்டைகள், பால் பொருட்கள், இறைச்சிகள், ப்ரோக்கோலி (Broccoli) முளைகட்டிய தானியங்கள், கோதுமை, அரிசி, காளான்கள், சோயா பீன்ஸ், பச்சைக் காய்கறிகள், முழுதானியங்கள் செறிவூட்டப்பட்ட தானியங்கள் மற்றும் ரொட்டி ஆகியவற்றில் ரிபோப்பிளேவின் காணப்படுகிறது. இது குடல் பாக்டீரியா மூலமும் ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது.

வேலைகள்

- கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதங்கள் மற்றும் கொழுப்பிலிருந்து ஆற்றலை (Energy) உருவாக்க உதவுகிறது.
- ஆக்சிஜனை உடலில் பயன்படுத்த அனுமதிக்கிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள்

- கிளாசைடிஸ் (நாக்குப்புண்) (Glossitis)
- உதடுகளில் ஓரப் புண் – Angular Stomatilis
- கருவிழியில் புண்

வைட்டமின் B2 குறைபாடு

வைட்டமின் B_3

இது உடலிலும் ஒருங்கிணைக்கப்படலாம்.

தினசரி தேவை: 10–15 மி.கி

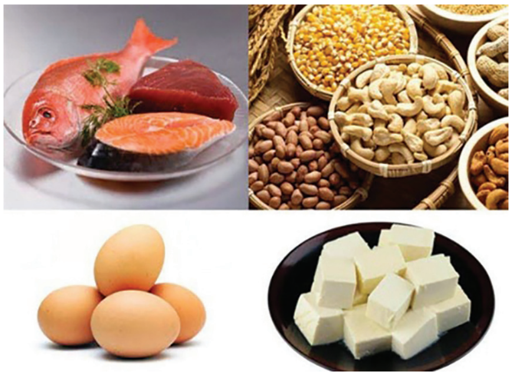
ஆதாரங்கள்

கல்லீரல், ஈஸ்ட், இறைச்சி, பருப்பு வகைகள், நிலக்கடலை மற்றும் முழுதானியங்கள் ஆகியவற்றில் நியாசின் ஓரளவுக்கு காணப்படுகிறது.

ட்ரிப்டோபின் அதிகமாக உள்ள விலங்கு மற்றும் காய்கறி உணவு புரதங்கள் (tryptophan)

www.tnschoolbooks.in

நல்ல ஆதாரங்கள் ஆகும்.



வேலைகள்

- தோல், குடல் மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தின் இயல்பான செயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள்

1. பெல்லக்ரா (Pellagra) மூன்று நிலைகள் உள்ளன.
   a. தோல் அழற்சி – கருமையான உலர் மற்றும் செதில் தோல்
   b. வயிற்றுப்போக்கு – குடல் சுவரின் வீக்கம்
   c. டிமென்ஸியா - நினைவாற்றல் குறைதல் (Dementia)
   d. இறப்பு (Death)

2. நாக்குப் புண், மனநலக் குறைபாடுகள்

பெல்லக்ராவின் நான்கு 'D' க்கள்

Diarrhoea, Dermatitis, Dementia and Death

வைட்டமின் B_5– Pantothenic acid

தோல் அழற்சி (dermatitis) எதிர்ப்பு காரணி.

தினசரி தேவை: 10 மி.கி.

ஆதாரங்கள்

முட்டை, கல்லீரல், ஈஸ்ட், மீன் மற்றும் சில காய்கறிகள்

வேலைகள்

- வளர்சிதை மாற்றத்துக்கு தேவைப்படுகிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள்

முடிக் கொட்டுதல், தோல் அழற்சி

வைட்டமின் B_6

இதன் மற்றொரு பெயர் பைரிடாக்சின் (Pyridoxine). இது தசைகளில் சேமிக்கப்படுகிறது ஆனால் உடல் முழுவதும் உள்ள திசுக்களில் காணப்படுகிறது.

தினசரி தேவை: 1.5–2 மி.கி

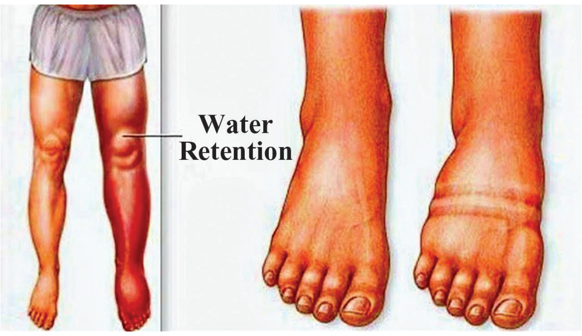
ஆதாரங்கள்

முழு தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், வாழைப்பழம், உருளைக்கிழங்கு, கல்லீரல், இறைச்சி, செறிவூட்டப்பட்ட ரொட்டிகள் சூரியகாந்தி விதைகள், சோயா பீன்ஸ், அக்ரூட் பருப்புகள் மற்றும் ஈஸ்ட் ஆகியவை தாவர உணவுகளில் இதன் மிகச்சிறந்த ஆதாரங்கள் ஆகும்.

வேலைகள்

- இரத்த சிவப்பணுக்களை உற்பத்தி செய்தல்
- குடலில் இருந்து உடனடியாக உட்கிரகிக்கப்படுகிறது.

- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்தல்
- தசைப்பிடிப்பு மற்றும் உணர்வின்மையை குறைக்கிறது
- நரம்பு மண்டல செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது.
- உடலில் சோடியம் மற்றும் பாஸ்பரஸின் சமநிலையைப் பராமரிக்கிறது.



குறைபாட்டு நோய்கள்

இரத்த சோகை, பதற்றம், தூக்கமின்மை, உடல் விக்கம், மனஅழுத்தம், தசை பலவீனம், பற்சிதைவு, கை மற்றும் கால் தசைபிடிப்புகள், தோல் பிரச்சனைகள்.

> பைரிடாக்சின் ஐசோனயசிட் போன்ற சில மருந்துகளால் ஏற்படும் நரம்பு குறைபாடுகளைத் (Pheripheral neuropathy) தடுக்கவும், குணப்படுத்தவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வைட்டமின் B_7

இது பயோட்டின் என்ற மற்றொரு பெயரில் அழைக்கப்படுகிறது. இது கார்போஹைட்ரேட் வளர்ச்சிதை மாற்றத்தில் பங்கு பெறுகிறது.

தினசரித் தேவை : மிக நுண்ணிய அளவில்

ஆதாரங்கள்

முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கல்லீரல், சிறுநீரகம், தக்காளி, காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் தானியங்கள்.

வேலைகள்

இது புரதம் மற்றும் கொழுப்பு அமிலம் தொகுப்புக்கு தேவைப்படுகிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள்: தோல் அழற்சி, முடி உதிர்தல்.

ஃபோலிக் அமிலம் (Folic acid)

வைட்டமின் B9 ஃபோலேட் மற்றும் ஃபோலிக் அமிலத்தை உள்ளடக்கியது மற்றும் உடலின் பல செயல்பாடுகளுக்கு அவசியம்.

தினசரித் தேவை: *0.4 மி.கி*

ஆதாரங்கள்

மீன், மாட்டிறைச்சி, முட்டை, ஈரல், கோழி இறைச்சி, பச்சை காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள், தானியங்கள், பீன்ஸ், சூரியகாந்தி விதைகள், பீட்ரூட், ப்ரோக்கோலி, கீரை, ஆரஞ்சு சாறு, டோஃபு (Tofu), செறிவூட்டப்பட்டத் தானியங்கள், பால், பாலாடை, சிப்பி, நண்டு முதலியன.

வேலைகள்

- இது உடலில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகளை குளுக்கோஸாக மாற்ற உதவுகிறது.
- போலிக் அமிலம் நோய்த்தொற்றுகளைத் தடுக்கவும், குணப்படுத்தவும் கூடிய ஆண்டிபாடிகளை (Antibodies) உருவாக்க உதவுகிறது.
- இரத்த அணுக்கள் உருவாவதை ஒழுங்குபடுத்துகிறது

குறைபாட்டு நோய்கள்

- சமீபகால ஆய்வுகள் ஃபோலிக் அமிலக் குறைபாட்டை ஆட்டீசம் (Autism) நோயுடன் தொடர்புபடுத்துகிறது.
- மெகலோபிளாஸ்டிக் அனிமியா
- மலட்டுத்தன்மை
- குறைந்த பிறப்பு எடை கொண்ட குழந்தைகள்

➢ பிளவுபட்ட உதடு (Cleft Lip) மற்றும் பிளவு அண்ணம் (Cleft Palate)

வைட்டமின் B_{12}–சயனோகோபாலமின்

இந்த வைட்டமின் வெப்பத்தால் அழிக்கப்படும்.

தினசரி தேவை: 1–3 µகி

ஆதாரங்கள்

விலங்கு உணவு மூலங்கள், பாக்டீரியாக்களால் தொகுக்கப்படுகிறது.

வேலைகள்

- DNA தொகுப்பு
- RBC இன் வளர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது

குறைபாட்டு அறிகுறிகள்

➢ பெரினிசியஸ் அனிமியா (Pernicious anemia)

➢ மலட்டுத்தன்மை

➢ நரம்பு மற்றும் மனநிலை சார்ந்த தொந்தரவுகள்

> வைட்டமின் B12 குடலில் உறிஞ்சப்படுவதற்கு இரைப்பையில் சுரக்கும் 'உள்ளார்ந்த காரணி' (Intrinsic factor) என்ற காரணி தேவைப்படுகிறது. இது இரைப்பையின் உட்பகுதியில் காணப்படும் மியுக்கோஸல் செல்களால் சுரக்கப்படும் ஒரு புரதமாகும்.

வைட்டமின் C

இது ஆஸ்கார்பிக் அமிலம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது ஒரு ஆக்சிஜனேற்றி மற்றும் நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின் ஆகும்.

தினசரி தேவை: 40 மி.கி வரை

ஆதாரங்கள்: சிட்ரஸ் பழங்கள் (நெல்லிக்காய், கொய்யா, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, தக்காளி), பச்சை இலைக் காய்கறிகள்.

வேலைகள்

- காயம் குணமாவதில் உதவுகிறது
- இரத்தப்போக்கை தடுக்கும்
- ஆண்டி ஆக்ஸிடண்ட்

> வெப்பம் மற்றும் சமைத்தலில் Vit – c அழிக்கப்படுகிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள்

ஸ்கர்வி – ஈறுகள் மற்றும் மூட்டுகளில் ஏற்படும் வலி மற்றும் வீக்கம், ஈறுகள், தோலில் இரத்தம் வடிதல், காயம் ஆறுதலில் தாமதம் ஆகுதல்.

V. தாது உப்புகள்

இவை உடலின் பல முக்கிய செயல்பாடுகளுக்கு அத்தியாவசியமான, மிக நுண்ணிய அளவுகளில் உள்ள கனிம உப்புகளாகும். உடலில் தாதுக்களின் அளவு 4.3 முதல் 4.4% வரை ஆகும். இவை பெரும்பாலும் எலும்புக்கூடுகளில் காணப்படும்.

தாது உப்புகளின் பொதுவான செயல்பாடுகள்

கடுமையான திசுக்களின் ஒரு பகுதியாக இருக்கிறது. எ.கா கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ், எலும்பு மற்றும் பற்களில் காணப்படுகிறது.

எளிய திசுக்களின் ஒரு பகுதியாக உள்ளது. எ.கா. கந்தகம் மற்றும் பாஸ்பரஸ்.

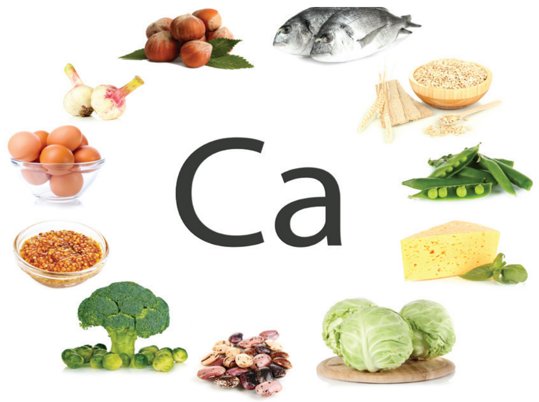
உடலின் ஒழுங்குமுறை செயல்பாட்டில் உதவுகின்ற பொருட்களின் பகுதிகள் எ.கா. திரவங்களில் உள்ள உப்புகள் நரம்பு மற்றும் தசைகளின் இயக்கத்திற்கு உதவும்.

சோடியம், பொட்டாசியம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம் இரும்பு மற்றும் அயோடின் ஆகியவை அத்தியாவசிய தாது உப்புகளில் சில ஆகும்.

கால்சியம்

குழந்தைகள் மற்றும் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு கால்சியம் மிக முக்கியமானது. எலும்புகள் மற்றும் பல் எனாமலில் (enamel of teeth) கால்சியம் முக்கியமான பாகமாகும். உடலின் கால்சியத்தில் 99% எலும்புகளில் காணப்படுகிறது.

ஆதாரங்கள்: பால் மற்றும் பால் பொருட்கள், பச்சை இலைக் காய்கறிகள், இறைச்சி எலும்பு, மீன், பூசணி, தேங்காய், உலர்ந்த பழங்கள் மற்றும் தானியங்கள்.



தினசரி தேவை: 400– 500 மி.கி.

வேலைகள்

- எலும்பு மற்றும் பற்கள் உருவாக்கம் மற்றும் பராமரிப்பு
- இரத்தம் உறைதல்
- தசைகள் சுருங்கி விரிவதற்கு உதவுகிறது.

சோடியம்

உடலின் பல செயல்பாடுகளுக்கு சோடியம் மிகவும் அவசியமாகும். இது உணவில் உப்பாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது.

ஆதாரங்கள்: உப்பு ஒரு பொதுவான ஆதாரமாகும். மீன், இறைச்சி, முட்டை, பதப்படுத்திய உணவுகளில் சோடியம் குளோரைடு காணப்படுகிறது.

தினசரி தேவை: 8–10 கி

வேலைகள்

- இது நரம்பு தூண்டுதல்களை கடத்துவதற்கு உதவுகிறது.
- உடலின் திரவங்கள் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட்களின் சமநிலையை பராமரிக்கிறது.
- நரம்புகள், தசைகள் மற்றும் உடல் செல்களின்மென்மையானசெயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது

பொட்டாசியம்

பெரும்பாலான பொட்டாசியம் செல்களின் உட்புறத்தில் காணப்படுகிறது.

ஆதாரங்கள்: புதிய காய்கறிகள், சிட்ரஸ் பழங்கள், பால், கொய்யா மற்றும் நெல்லிக்காய்.

வேலைகள்

- செல்களின் பல்வேறு உயிர் வேதியியல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகிறது.
- நரம்பு தூண்டுதலின் பரிமாற்றம்
- எலக்ட்ரோலைட் சமநிலை மற்றும் தசைகள் சுருங்கி விரிவதற்கு உதவுகிறது.

தினசரி தேவை: 2–5 கிராம்.

பாஸ்பரஸ்

பெரும்பாலான பாஸ்பரஸ் எலும்புகளில் கனிம வடிவமாக உள்ளது. சிறிய அளவிலான பாஸ்பரஸ் செல்லின் உட்புறத்தில் உள்ளது.

ஆதாரங்கள்: முழுதானியங்கள், மாவு பொருட்கள், பருப்பு வகைகள், ஓட்ஸ், வெண்ணெய், கொட்டைகள், மீன்

வேலைகள்

- பற்கள் மற்றும் எலும்புகளுக்கு திடத்தன்மையை அளிக்கிறது
- இரத்தம் மற்றும் சிறுநீரகத்தில் pH ஐ ஒழுங்குபடுத்துகிறது.
- ஆற்றல் வளர்சிதை மாற்றத்தில் முக்கியமானது.
- கார்போஹைட்ரேட் வளர்சிதை மாற்றம், எலும்பு மற்றும் பற்களின் திடத்தன்மைக்கு பாஸ்பரஸ் கலவைகள் அவசியம்
- கொழுப்பு அமிலங்களின் சுற்றோட்டத்திற்குத் தேவைப்படுகிறது.

இரும்பு

மனித உடலில் இரும்பு மிகக்குறைந்த அளவே காணப்படுகிறது. ஆனால் உடல் நல பாதுகாப்புக்கு மிகவும் முக்கியமானது. மொத்த உடலின் அளவில் 75% இரத்தத்தில் உள்ளது.

ஆதாரங்கள்: கல்லீரல், இறைச்சி, மீன், முட்டை, தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், பச்சை காய்கறிகள், உலர்ந்த பழங்கள், வெல்லம், சில பீன்ஸ் வகைகள்

தினசரி தேவை: 25-40 மி.கி.

வேலைகள்

- ஹீமோகுளோபின் மற்றும் மயோகுளோபினின் பகுதியாக உள்ளது.
- ஆக்சிஜன் பரிமாற்றத்திற்கும், செல் சுவாசத்திற்கும் உதவுகிறது.

> இரும்பின் உறிஞ்சதலை வைட்டமின் C அதிகரிக்கிறது மற்றும் தேநீர் அல்லது காபி இரும்பு உட்கிரகித்தலை தாமதப்படுத்துகிறது.

அயோடின்

வளர்சிதை மாற்ற விகிதத்தை பராமரிக்க அயோடின் முக்கியமானதாக கருதப்படுகிறது.

ஆதாரங்கள்: அயோடின் உப்பு, உப்பு நீர் மீன், பால், இறைச்சி, தானியங்கள் மற்றும் பச்சை காய்கறிகள் சாதாரண உப்பை பொட்டாசியம் அயோடைட் மூலம் வலுவூட்டுதலே அயோடின் எளிதில் கிடைக்க பரிந்துரைக்கப்பட்ட முறையாகும்.

தினசரி தேவை: 01.05 மி.கி

வேலைகள்

- அயோடின் தைராக்ஸின் ஹார்மோனின் முக்கியமான பகுதியாகும். இது தைராய்டு சுரப்பியில் இருந்து சுரக்கப்படுகிறது.
- உடலின் சீரான வளர்ச்சிக்கு அயோடின் உதவுகிறது.

மெக்னீசியம்

மனித உடலில் 25 கிராம் அளவிற்கு மெக்னீசியம் உள்ளது. இதில் பாதி அளவு எலும்பில் பாஸ்பேட் மற்றும் கார்போனைட் கலவையாக உள்ளது. 1/5 பகுதி உடல் திசுக்களில் உள்ளது.

வேலைகள்

எலும்புகள் மற்றும் பற்களில் அங்கம் வகிக்கிறது. பொது வளர்சிதை மாற்றத்தில் கோஎன்சைமாக செயல்படுகிறது. மென்மையான திசுக்களின் செயல்பாடுகளில் பங்கேற்கிறது (Smooth muscles).

ஆதாரங்கள் of Magnesium: பால் பொருட்கள் (வெண்ணெய் தவிர) பச்சை காய்கறிகள், இறைச்சி, கொட்டைகள், பருப்புகள், கடல் வாழ் உயிரினங்கள்.

இதர தாது உப்புகள்

காப்பர் – இரும்பு சத்துடன் சேர்ந்து ஹீமோகுளோபின் உருவாக உதவுகிறது.

மாங்கனீசு – இது குறைவாக மதிப்பிடப்பட்டாலும் காப்பரைப் போன்றது.

கோபால்ட் – இது வைட்டமின் B_{12} ல் உள்ளது, ஹீமோகுளோபின் உருவாக உதவுகிறது.

துத்தநாகம் – இது கணையத் திசுக்களில் காணப்படுகிறது மற்றும் இன்சுலின் சேமிப்புக்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

தாதுஉப்புகளின் மருத்துவ முக்கியத்துவம்

1. **கால்சியம்** – கால்சியம் குறைபாட்டால் சிறுவர்களுக்க ரிக்கெட்ஸ் (Rickets) மற்றும் பெரியவர்களுக்கு ஆஸ்டியோ மலேசியா ஏற்படுகிறது.
2. **இரும்பு** - இரும்புச்சத்து குறைபாட்டால் இரத்தச்சோகை மற்றும் பெண்களுக்கு ஹார்மோனில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.
3. **அயோடின்:** அயோடின் பற்றாக்குறைவால் தைராய்டு சுரப்பியில் வீக்கம் ஏற்பட்டு காய்ட்டர் (Goitre) ஏற்படுகிறது.

1.7 சமைக்கும் முறைகள்

சமைத்தல் ஒரு கலை. இது மக்களின் உணவு மற்றும் கலாச்சார முறைகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. எல்லா வகையான உணவும் பரிமாறுவதற்கும், உண்பதற்கும் ஏற்றவாறு சமைத்து பதப்படுத்தப்படுகிறது. சில வகையான பழங்கள்,காய்கறிகள் சாலட் மற்றும் சட்னியில் பயன்படுத்தும் பொழுது சமைக்காமல் உண்ணப்படும்.

சமைத்தலின் நன்மைகள்:

1. சமையல் உணவை உணபதற்கு ஏற்றவாறு மாற்றுகிறது
2. இது உணவை எளிதில் மெல்லுவதற்கும், ஜீரணிப்பதற்கும் உதவுகிறது.
3. உணவுப் பொருளிலுள்ள நுண்கிருமிகளை அழித்து தொற்றுநீக்குகிறது.
4. உணவிற்கு புதிய சுவை சேர்த்து செரிமானத்திற்கு உதவும் பொருட்களைத் தூண்டுகிறது.
5. நல்ல சமையல் உணவு உட்கொள்வதை அதிகரிக்கிறது.
6. உணவின் தோற்றத்தை மேம்படுத்துகிறது.

www.tnschoolbooks.in

சமைக்கும் முறைகள்

- கொதிக்க வைத்தல்
- லேசாக சூடுபடுத்துதல்
- நீராவியில் சமைத்தல்
- சுண்டவைத்தல்
- வறுத்தல்
- பொரித்தல்
- பேக்கிங்
- நேரடியாகத் தகட்டின் மேல்வாட்டுதல்
- சூரிய ஒளியில் சமைத்தல்.

கொதிக்க வைத்தல் (*Boiling*) தண்ணீரின் கொதிநிலை 100°c யில் வைத்து சமைத்தலுக்கு கொதிக்க வைத்தல் என்று பெயர், பெரும்பாலான காய்கறிகள் இந்த முறையில் சமைக்கப்படுகிறது, அதிக அளவு தண்ணீரில் சமைப்பதால் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புகள் சிதைக்கப்படுகிறது. குறைந்த அளவு தண்ணீர் மற்றும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் இவை சமைக்கப்பட வேண்டும்.

கொதிக்க வைத்தல் முறையில் நல்ல பலனைப்பெற:

- சரியான அளவு தண்ணீர் பயன்படுத்தவும்.
- சரியான அளவு பாத்திரத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
- இறுக்கமான மூடியால் மூட வேண்டும்
- உணவைத் தோலுடன் சமைப்பதால் ஊட்டச்சத்தைப் பாதுகாக்கலாம்.
- பச்சைக் கீரை வகைகளை மூடியால் மூடாமல் சமைக்கவும்

லேசாக சூடுபடுத்துதல் (*Simmering*): இந்த முறையில் தண்ணீரின் கொதி நிலைக்கும் குறைவான வெப்பத்தில் அதாவது 85°c ல் சமைக்க வேண்டும். இம்முறையில் இறைச்சி மற்றும் மீன் ஆகியவை சிறப்பாக சமைக்கப்படுகிறது.

சமைக்கும்போது ஊட்டச்சத்துக்களை இழக்காமல் இருக்க

- காய்கறிகளை பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்
- காய்கறிகளை வெட்டி உடனே சமைக்க வேண்டும்.
- ஊறவைக்கும் மற்றும் கழுவும் நேரம் குறைக்கப்பட வேண்டும் காய்கறிகளை தோலுடன் கழுவி பின்னர் தோல் நீக்கி நறுக்கவும்.
- காய்கறிகளை குறைந்த தண்ணீரில் வேக வைக்கவும் வேகவைத்த தண்ணீரை சூப் அல்லது குழம்பில் பயன்படுத்தவும்.
- காய்கறிகளை நீராவியில் பிரஷர் குக்கரில் வேகவைக்கவும்.

ஏனெனில் அதிக வெப்பநிலையில் சமைக்கும்போது இறைச்சியில் உள்ள நார்ச்சத்து கடினப்படும். இந்த முறையில் அத்தியாவசிய வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புகளைப் பாதுகாக்க முடியும்.

நீராவியில் சமைத்தல் (Steaming): கொதிக்க வைக்கப்படும் தண்ணீரிலிருந்து வரும் நீராவியில் சமைக்கும் முறை ஆகும். அதிக வெப்பம் மற்றும் அழுத்தம் பயன்படுத்தப்படும். பிரஷர் குக்கரில் அழுத்தத்தினால் நீராவியில் பொருட்கள் சமைக்கப்படும். இந்த முறையால் ஊட்டசத்து, எரிபொருள் மற்றும் நேரம் சேமிக்கப்படுகிறது.

சுண்ட வைத்தல் (*stewing*): இம் முறையில் சிறிதளவு தண்ணீரில், நீண்ட நேரத்திற்கு, குறைந்த வெப்பத்தில் 80°c ல் உணவு சமைக்கப்படும்.

www.tnschoolbooks.in

இதில் நன்றாக மூடக்கூடிய மூடி உடைய பாத்திரத்தை பயன்படுத்தும் பொழுது நீர் ஆவியாவதைத் தவிர்க்கலாம்

வறுத்தல் (Roasting): உணவு குறைந்த எண்ணெயில், வெப்பம் அல்லது தீயில் வேக வைக்கப்படும். இது உணவை மென்மையானதாக மாற்றும். கோழி இறைச்சி மற்றும் இறைச்சி போன்றவற்றை இம்முறையில் சமைக்கலாம். .

பொரித்தல் (Frying): இதில் உணவுப்பொருள் எண்ணெயில் வறுக்கப்படும் இது இரண்டு வகைப்படும் – ஆழமான பொறித்தல் (Deep fry) மற்றும் மேலோட்டமான பொறித்தல் (Shallow fry). ஆழமான பொறித்தலில் உணவு முழுவதுமாக எண்ணெயில் முழ்கடிக்கப்படும் எ.கா: பூரி, கட்லெட், சமோசா போன்றவை. மேலோட்டமான பொறித்தலில் குறைவான எண்ணெய் பயன்படுத்தப்படும். இந்த முறையில் தோசை, ஆம்லேட் போன்றவற்றை சமைக்கலாம்.

வெப்பத்தில் வாட்டுதல் (Baking): சூடான உலர் காற்றில் உணவு சமைக்கப்படும். இது வெப்பக் காற்று அடுப்பில் (Hot air oven) செய்யப்டுகிறது, இதற்கு தேவையான வெப்பநிலை 250 – 500°C. பேக்கிங் சமையல் விலை உயர்ந்த மற்றும் மெதுவான செயல்முறையாகும். பிரட், பிஸ்கட், கேக் ஆகியவை இந்த முறை மூலம் சமைக்கப்படக் கூடிய உணவுகள் ஆகும்.

தகட்டின் மேல் வாட்டுதல் (Grilling): இது நேரடியாக நெருப்பில் காட்டி சமைக்கும் முறை. இதில் வெப்பச் சுடர், கிரில் அல்லது பேன் (Pan) ஆகியவை சமைப்பதற்குப் பயன்படுத்தப் படுகிறது. இது சீஸ், வெங்காயம், தக்காளி போன்ற மென்மையான உணவுகளைச் சமைப்பதற்கு பயன்படும் விரைவான வழிமுறையாகும்.

சூரிய ஒளியில் சமைத்தல் (Solar Cooking): உணவை சமைப்பதற்கு சூரிய ஆற்றல் பயன்படுகிறது . இந்த முறையில் சமைப்பதற்கு நீண்ட நேரம் தேவைப்படுகிறது. இது எளிய மற்றும் பண்டையகால சமையல் முறை ஆகும். சூரியக் குக்கர் மற்றும் மூடப்பட்ட கொள்கலன் போன்ற அதிகபட்ச சூரிய ஆற்றலை உறிஞ்சக் கூடிய பாத்திரங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன .

மாணவர் செயல்பாடு

கீழே சில சமைக்கும் முறைகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு முறைகளாலும் சமைக்கக்கூடிய இரண்டு உணவுகளை எழுதுங்கள்

சமைக்கும் முறை	உணவுப்பொருள்
வறுத்தல்	
பொறித்தல்	
கொதிக்க வைத்தல்	
பேக்கிங்	
நீராவியில் சமைத்தல்	

1.8 உணவு பதப்படுத்துதல்:

உணவு பதப்படுத்துதல் என்பது "உணவு கெட்டுப் போவதைத் தடுத்து, அதை பின்வரும் காலங்களில் பயன்படுத்துவதற்கு ஏற்றவாறு வைப்பதாகும்". பதப்படுத்தும் முறையில் உணவின் தரம், ஊட்டச்சத்துக்கள், உண்பதற்கு ஏற்றநிலை ஆகியவை பாதுகாக்கப்படும்.

உணவுகளைப் பாதுகாக்க பல்வேறு முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன

உலர்த்துதல் (Drying) : உலர்த்துதல் என்பது பழமையான முறையாகும். இந்த முறை உணவிலுள்ள தண்ணீரின் அளவைக் குறைத்து, பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது, சூரிய வெப்பம் மற்றும் காற்று இரண்டும் உலர்த்துவதற்கு பயன்படுத்தபடுகின்றன.

உறைய வைத்தல்(Freezing): குளிர்ந்த களஞ்சியங்களில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை வைத்திருத்தல், குறைந்த வெப்ப நிலையில் உறைய வைத்தல் நுண்ணுயிர் வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது, ஆக்ஸிஜனேற்றம் அடைதலைக் எதிர்வினைகளை (oxidation reaction) குறைக்கிறது.

புகையூட்டுதல் (smoking) உணவானது எரியும் விறகிலிருந்து வரும் புகையில் காண்பிக்கப்பட்டு சமைக்கப்படும். குளிர்புகை, புகையில் வறுத்தல், புகை வெப்பத்தில் வாட்டுதல் (Smoke baking) போன்ற முறைகள் பயன்படுத்தப்படும்.

வெற்றிடப் பொதி செய்தல் (Vaccum packing): இந்த முறையில் பை அல்லது பாட்டில்களில் காற்று புகாமல் உணவு அடைக்கப்படும். இவைகளில் அக்சிஜன் இல்லாத்தால் பாக்டீரியாக்கள் இறந்துவிடும். பொதுவாக உலர்ந்த பழங்கள் இந்த முறையில் பதப்படுத்தப்படுகிறது.

உப்பேற்றம் மற்றும் ஊறுகாய் தயாரித்தல் (Salting and Pickaling): உப்பேற்றம் செய்வது உணவிலுள்ள ஈரப்பதத்தை நீக்கும். உதாரணம்: இறைச்சி. ஊறுகாய் என்பது உப்பு நீர் அல்லது வினிகரில் பதப்படுத்துதல். 20% அடர்த்தியில் உப்பு நுண்ணுயிர் வளர்ச்சியை தடுத்து அழிக்கும்.

சர்க்கரைப் பயன்படுத்தல்:- சர்க்கரை சிரப் வடிவில் மாற்றி பொருளில் கலக்கபடும். உதாரணம்: உலர் பழங்கள், இஞ்சி.

கேன் மற்றும் பாட்டிலில் அடைத்து மூடி பாதுகாத்தல் என்பது சமைத்த உணவை நோய் கிருமிகள் இல்லாத பாட்டில்கள் மற்றும் கேன்களில் அடைத்தல் ஆகும். இந்த

கொள்கலன்கள் கொதிக்கவைக்கபடுவதால் அதில் உள்ள நுண்ணுயிர்கள் பலவீனப்படுத்தப்படுகிறது அல்லது கொல்லப்படுகிறது. மீண்டும் பாட்டில் அல்லது கேன் திறக்கப்படும் போது உணவு கெட்டுவிடும் அபாயம் உள்ளது.

ஜெல்லியிங் என்பது உணவு சமைக்கும் போது ஒரு ஜெல் உருவாகி திடப்படுத்துகிறது. பொதுவாக பழங்கள் இந்த முறையில் பாதுகாக்கபடுகிறது. சர்க்கரையும் சேர்க்கப்படுகிறது.

பாஸ்டுரைசேஷன் என்பது திரவ உணவுகளில் பாக்டீரியாவைக் கொல்லும் செயல் ஆகும். இந்த முறை மிதமான உயர் (*62° C* முதல் *100° C* வரை) வெப்பநிலைகள் (சுமார் *15 – 30* நிமிடங்கள் வரை) சில நொதிகளை (Enzymes) செயலிழக்கச் செய்வதற்கும் மற்றும் சில நுண்ணுயிரிகளை குறிப்பாக பாலில் கொல்லவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பாஸ்டுரைசேஷன் மூலம் பதப்படுத்தப்பட்ட பொருட்களை குளிர்சாதனத்தில் சேமித்து வைக்கப்பட வேண்டும்.

மின்சாரத் துடிப்பு முறை என்பது சுருக்கமான மின்சாரத் துடிப்பை பயன்படுத்தி செல்களைப் பதப்படுத்தும் புதிய முறையாகும்.

பாஸ்டுரைசேஷன் முறை

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் பிரெஞ்சு விஞ்ஞானி லூயிஸ் பாஸ்டர் என்பவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

உயர் அழுத்த உணவுப் பாதுகாப்பு என்பது பத்திரத்தில் உள்ள உணவை 70,000 பவுண்டுகள்/சதுர அங்குலத்திற்கு அழுத்தி பதப்படுத்தல் ஆகும்.

1.9 உணவுக் கலப்படம் வரையறை

ஊட்டச்சத்து அல்லாத பொருளை உள்நோக்கத்துடன் உணவுப் பொருளுடன் சிறிதளவு கலந்து அதன் தோற்றம், சுவை அளவு அல்லது சேமிப்புக் குணங்களை அதிகரிக்க செய்வது உணவுக் கலப்படம் எனப்படும்.

உணவு கலப்படம்:

உணவுக் கலப்படம் என்பது ஒரு நீண்ட கால பழக்கவழக்கம். இது ஒரு பெரிய எண்ணிக்கையில் செய்யப்படுகிறது.

- கலக்குதல்
- பதிலாக
- உணவு சாராம்சம் வெளியேற்றுதல்
- தரம் மறைத்தல்

- சிதைந்த உணவு பொருளை விற்பனைக்கு வைத்தல்
- தர அடையாளம் இல்லாதிருத்தல்
- தவறான அடையாள அட்டை ஒட்டுதல்
- அதிகப்படியான நச்சுத் தன்மை கூட்டுதல்.
- உணவு கலப்பட செயல், நாட்டின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் காலத்திற்கு காலம், மாறுபடுகிறது.

இந்தியாவில் காணப்படும் பல வகை உணவுக் கலப்படங்கள்

1. பால்:

தண்ணீர் கலப்பது, கொழுப்பு நீக்குதல் மற்றும் ஸ்டார்ச் சேர்த்து பாலின் கெட்டி தன்மையை அதிகரிப்பது போன்ற கலப்படங்கள் பாலில் செய்யப்படுகிறது.

2. நெய்:

டால்டா மற்றும் பன்றிக் கொழுப்பு போன்ற விலங்குகளின் கொழுப்பைச் சேர்ப்பது.

3. அரிசி மற்றும் கோதுமை:

கல் சில்லுகள் மற்றும் மண் போன்றவற்றை கலந்து அதன் அளவை அதிகரித்துக் காட்டுதல்.

4. மாவு:

கோதுமை மாவுடன், சோப்புத் தூள் மற்றும் சிங்கார மாவு மலிவான மாவு கலத்தல்.

5. பருப்பு வகைகள்:

பழைய பருப்பு வகைகளுடன் ரசாயணம் கலந்து அதன் தோற்றத்தை மிகைப்படுத்துதல்

6. தேநீர் மற்றும் காஃபி:

பழைய தேயிலை இலையை புது தேயிலையுடன் கலத்தல், தோல் மற்றும் இரப்பர் தூள் கலத்தல்.

காஃபி தூளுடன் சிக்கரி கலத்தல்.

7. தேன்:

சர்க்கரை அல்லது வெல்லப்பாகு தேனுடன் சேர்த்தல்

8. மருந்துகள்:

மாத்திரைகள், மருத்துகளில் கலப்படம் உள்ளது.

பாடச்சுருக்கம்

ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை மற்றும் நல்ல ஊட்டச்சத்து நிலையை பெறுவதற்காக ஒரு நபர் சீரான உணவு உட் கொள்ள வேண்டும்.

ஊட்டச்சத்துக்களானது, பேரளவு ஊட்டச்சத்துக்கள், நுண் ஊட்டச்சத்துக்கள் என வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதங்கள், கொழுப்புகள் ஆகியவை பேரளவு ஊட்டச்சத்துகள் ஆகும்.மேலும்வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுஉப்புகள் நுண் ஊடடச்சத்துகள் ஆகும்.

கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதங்கள், கொழுப்புகள், வைட்டமின்கள், தாது உப்புகள், தண்ணீர் மற்றும் நார்ச்சத்துகள் ஆகிய முக்கிய உணவு குழுக்கள் ஒன்றினைந்து ஒரு சமச்சீர் உணவைக் கொடுக்கும். வைட்டமின்கள் உணவில் சிறு அளவுகளில் காணப்படும், மற்றும் உடல் சீராக செயல்பட அவசியமானவை. வைட்டமின்கள் பாதுகாப்பு உணவுகள் என்றும் அழைக்கபபடுகின்றன.

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்:

Nutrition (ஊட்டச்சத்து)	–	உணவு மற்றும் உடல் நலத்துக்கிடையேயான தொடர்பைப் பற்றிய அறிவியல்.
Nutrient (சத்துப்பொருள்)	–	உயிரணு அல்லது ஒரு உயிரனத்தின் வளர்ச்சி, பராமரிப்பு, செயல்பாடு மற்றும் இனப் பெருக்கத்திற்கான ஒரு பொருள்.
Nutritional Status (ஊட்டச்சத்து நிலை)	–	ஒரு மனிதனின் உடல்நலம் உட்கொள்ளப்பட்ட உணவின் தன்மை, மற்றும் அவனது தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்காக பயன்படுத்தப்பட்ட திறன் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறது.
Mal nutrition (ஊட்டச்சத்து குறைபாடு)	–	ஊட்டச்சத்து குறைபாடு என்பது அதிகப்படியான அல்லது குறைவான சத்துக்கள் காரணமாக ஏற்படும் உடல்நலக் குறைப்பாடு ஆகும்.
Health (ஆரோக்கியம்):	–	முழு உடல், மன மற்றும் சமூக நலம், மற்றும் நோய் அல்லது நோயுற்ற தன்மை இல்லாத நிலை ஆகும்.
Food (உணவு)	–	வாழ்வின் அடிப்படையான மற்றும் உடலியல் செயல்பாடுகளுக்கு தேவைப்படுகிறது.
Infection (நோய்த் தொற்று)	–	நோய்த் தொற்று என்பது நோய் தாக்கும் நுண்ணுயிர்கள் உடல் திசுக்களில் (host tissues) நுழைதல், பெருகுதல் நச்சுப்பொருட்கள் உருவாக்குதல் மற்றும் நுண்ணுயிர்களுக்கு இடையே நடைபெறும் எதிர்வினை ஆகியவை ஆகும்.
Mortality (இறப்பு விதம்)	–	ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையிலான இறப்புகளின் விகிதம் (பொதுவாக அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட காரணத்தால்) ஒரு அளவீடு ஆகும், இது குறிப்பிட்ட கால அளவிற்கு குறிப்பிட்ட மக்கள் தொகைக்கு கணக்கிடப்படுகிறது.
Morbidity (நோயுற்றநிலை)	–	நோய் அல்லது நோயின் அறிகுறியைக் கொண்டிருப்பது, அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட மக்கட் தொகைக்குள்ளான நோய்களின் அளவைக் குறிக்கிறது.
WHO	–	உலக சுகாதார நிறுவனம்
Dificiency (குறைபாடு)	–	உணவில் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகளின் குறைபாடு (வைட்டமின் மற்றும் தாது உப்புகள் போன்றவை) ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு அல்லது நோய் விளைவித்தல் ஆகும்.
Diet (உணவு முறை)	–	உணவு முறை என்பது ஒரு நபரோ அல்லது குழுவினரோ உண்டு வாழக்கூடிய உணவு வகைகளைக் குறிக்கும்.
Balanced diet (சரிவித்த உணவு)	–	ஒருவரின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்யக்கூடிய அளவு மற்றும் விகிதாச்சாரத்தில் பல்வேறு ஊட்டச்சத்துகள் கொண்ட சரிவிகித உணவு ஆகும்.

Lipid (கொழுப்பு)	–	கொழுப்பு அமிலங்கள், ஸ்ட்ரோல்கள் அல்லது ஐசோபிரினாய்டு கலவைகள் கொண்ட நீரில் கரையாத உயிர் மூலக்கூறு ஆகும்.
Falty acids (கொழுப்பு அமிலங்கள்)	–	இயற்கை கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய்களில் காணப்படும் நீண்ட சங்கிலி அலிபாட்டிக் கார்பாக்சிலிக் அமிலம், சவ்வு பாஸ்பொலிப்பிடுகள் மற்றும் கிளைகோலிபிட்ஸ் ஆகியவற்றின் ஒரு அங்கமாகும்.
Recommended dietary allowances – RDA (பரிந்துரைக்கபட்ட உணவின் அளவீடுகள்)	–	உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து வாரியத்தின் உணவு உட்கட்டமைப்புபற்றிய குழுவின் தீர்ப்பில் கருதப்படும் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகளின் அளவு.
Oxidation (ஆக்சிஜனேற்றம்)	–	இது ஒரு அணு செயல் முறையாகும், இதன் மூலம் அணுக்கள் அல்லது அணுக்களின் குழு எலக்ட்ரான்களை இழக்கிறது
Calories (கலோரிகள்)	–	உணவு வழங்கும் ஆற்றல் அளவை அளவிடுதல் அல்லது உணவின் ஆற்றல் மதிப்பை அளவிடுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் அலகுகள் ஆகும்.
Amino acids (அமினோ அமிலங்கள்)	–	அல்ஃபா அமினோ கார்பாக்சிலிக் அமிலங்கள் இவை புரதத்தின் கட்டுமான தொகுதிகள் ஆகும்.
ICMR	–	இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சில்.
Saturated (செறிவூட்டப்பட்ட)	–	ஒரு முழுமையான நிறைவுற்ற அல்கைல் சங்கிலியைக் கொண்ட கொழுப்பு அமிலங்கள்.
Un saturated (செறிவூட்டப்படாத)	–	ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட இரட்டைப் பிணைப்புகளைக் கொண்ட கொழுப்பு அமிலங்கள்.

மதிப்பீடு

I சரியான விடையை தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக

1. உடல் கட்டமைப்புக்கு பயன்படும் உணவினைக் குறிப்பிடு
   அ. புரதம் ஆ. வைட்டமின்கள்
   இ. தாது உப்புகள் ஈ. நீர்
2. எந்த உணவுப் பொருட்கள் உடல் செயல் முறையை ஒழுங்கு படுத்துகிறது?
   அ. வைட்டமின் மற்றும் புரதம்
   ஆ. வைட்டமின் மற்றும் கொழுப்பு
   இ.வைட்டமின் மற்றும் தாதுஉப்பு
   ஈ. தாதுஉப்பு மற்றும் புரதம்
3. உணவு பிரமீடு எந்த ஆண்டு வெளியிடப்பட்டது?
   அ. 1974 ஆ. 1972
   இ. 1970 ஈ. 1984
4. கார்போஹைட்ரேட்டின் எளிய வடிவம் யாது?
   அ. மோனோசாக்கரைடு
   ஆ. டைசாக்கரைடு
   இ. பாலி சாக்கரைடு
   ஈ. செல்லுலோஸ்

5. ஆற்றல் அளிக்கக்கூடிய முக்கிய ஆதாரம் எது?
அ. புரதம்
ஆ. கார்போஹைட்ரேட்
இ. தாதுஉப்பு
ஈ. வைட்டமின்கள்

6. ICMR பரிந்துரையின்படி ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு தேவைப்படும் புரதத்தின் அளவைக் குறிப்பிடு.
அ. 1கி/1 கிலோ உடல் எடை
ஆ. 2 கி/1கிலோ உடல் எடை
இ. 1.5 கி / 1 கிலோ உடல் எடை
ஈ. 2.5 கி / கிலோ உடல் எடை

7. செறிவூட்டப்பட்ட கொழுப்பிற்கு எடுத்துகாட்டு தருக
அ. நெய்
ஆ. சோயாபின் எண்ணெய்
இ. கடலை எண்ணெய்
ஈ. சூரியகாந்தி எண்ணெய்

8. செறிவூட்டப்படாத கொழுப்பிற்கு எடுத்துகாட்டு தருக
அ. வெண்ணெய் நெய்
இ. பாலாடைக் கட்டி ஈ. சோயாபீன்

9. 1 கி கொழுப்பு கொடுக்கக் கூடிய கலோரியின் அளவு __________
அ. 4 Kcal ஆ. 9 kcal
இ. 8 Kcal ஈ. 5 kcal

10. வைட்டமின் 'A' யின் இரசாயண பெயர் என்ன?
அ. ரெட்டினால்
ஆ. டோகோபெரால்
இ. பயாட்டின்
ஈ. பண்டோதெனிக் அமிலம்

11. கண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான வைட்டமின் எது?
அ. வைட்டமின் D ஆ. வைட்டமின் E
இ. வைட்டமின் K ஈ. வைட்டமின் A

12. கரோட்டீனின் முக்கிய ஆதாரம் எது?
அ. கேரட் ஆ. கொய்யாப்பழம்
இ. எலுமிச்சை ஈ. சூரியஒளி

13. கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் கொழுப்பின் வளர்சிதை மாற்றத்திற்கு தேவைப்படும் வைட்டமின் எது?
அ. தையமின் ஆ. ரைபோபிளேவின்
இ. நியாசின் ஈ. வைட்டமின் C

14. இரத்தம் மற்றும் சிறுநீரகத்தில் PH ஐ ஒழுங்கு படுத்தும் தாதுப்பு எது ?
அ. கால்சியம் ஆ. பாஸ்பரஸ்
இ. இருப்பு ஈ. தாமிரம்

15. சூடான உலர் காற்றில் சமைக்கப்படும் உணவு முறை __________
அ. வறுத்தல்
ஆ. தகட்டின் மேல் வாட்டுதல்
இ. பொரித்தல்
ஈ. வெப்பத்தில் வாட்டுதல்

II. குறுகிய விடையளி

1. ஊட்டச்சத்து – வரையறு
2. ஊட்டச்சத்து குறைபாடு – வரையறு
3. சரிவிகித உணவு ஊட்டச்சத்து குறைபாடு வேறுப்படுத்துக
4. கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவு என்றால் என்ன?
5. கார்போஹைட்ரேட்டின் பணிகளை எழுது.
6. உணவு சமைப்பதற்கான காரணங்களைக் கூறு.
7. தாது உப்புக்கள் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்களைப் பட்டியலிடுக.
8. கொதிக்க வைத்தல் என்றால் என்ன?
9. பதப்படுத்தும் முறைகளில் ஏதேனும் மூன்றினைக் கூறு.
10. பொட்டாசியத்தின் வேலைகள் யாவை?

III சுருக்கமான விடையளி

1. கார்போஹைட்ரேட்டின் வகைகளை விளக்குக.
2. கொழுப்பின் வேலைகளை எழுது.
3. வைட்டமின் A குறைப்பாட்டு நோய்களை எழுது
4. சமைத்தலின் நன்மைகளை யாவை?
5. வைட்டமின் C பற்றி விளக்குக.

www.tnschoolbooks.in

IV விரிவான விடையளி

1. உணவு சமைக்கும் முறைகளை எடுத்துக்காட்டுடன் விவரி.
2. கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்களின் ஆதாரங்கள், வேலைகள் மற்றும் குறைபாட்டு நோய்களை விரிவாக விவரி.
3. வைட்டமின் B தொகுதியின் உணவு ஆதாரங்கள், தேவைகள், வேலைகள் மற்றும் குறைபாட்டு நோய்களை எழுதுக.
4. உணவைப் பாதுகாத்தல் என்றால் என்ன? உணவைப் பாதுகாக்கும் முறைகளை விவரி.

மேற்கோள்நூல்கள்

1. Jain, A.K. (2013) Nutrition and Health, 1st Edition, Avichal publication, Sirmour Himachal Pradesh.
2. Darshan Sohi. (2012) Nutrition and dietetics, 1st Edition, Vikas & Company, Jalandhar.
3. Mash, S. (2011) Food and nutrition, 2nd Edition,.Lotus publishers, Jalandhar.
4. Srilakshmi,B. (2016) Nutrition Science, 5th Edition, New Age International Publishers, New Delhi.

இணைய இணைப்பு

- https://www.healthline.com/health/balanced-diet.
- https://www.safefood.eu/Healthy-Eating/What-is-a-balanced-diet/The-Food-Pyramid.aspx.
- https://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/archived_projects/FGPPamphlet.pdf.
- http://nutritionfoundationofindia.res.in/PPT-2011/Seven17-18teen/Dr-B-Sesikeran.pdf.

அலகு
2

தொற்றுநோய்கள்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

- தொற்றுநோய் பற்றி விளக்குதல்.
- தொற்றுநோய்களின் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு முறைகளை விவரித்தல்.
- நோய் நிகழ்வு கருத்துக்களை விளக்குதல்.
- கொள்ளை நோய்க்குரிய அணுகுநல முறைகளை விவரித்தல்.

திருக்குறள்:

எதிரதாக் காக்கும் அறிவினார்க் கில்லை
அதிர வருவதோர் நோய்.

விளக்கம்:

வரப்போவதை முன்னே அறிந்து காத்துக் கொள்ளவல்ல அறிவுடையவர்க்கு, அவர் நடுங்கும் படியாக வரக்கூடிய துன்பம் ஒன்றும் இல்லை.

2.1 முன்னுரை

மனித உடலின் உடல் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகள் ஒரு குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளுடன் பாதிக்கப்படுவது நோய் அல்லது கோளாறு எனப்படும்.

நோயின் வகைப்பாடு

- தொற்று நோய்
- தொற்றா நோய்

2.2 கலைச்சொற்கள்

1. நோய்முற்றும் காலம் (Incubation period)

நோய்த்தொற்று உடலினுள் நுழைந்த காலம் மற்றும் நோய்க்கான அறிகுறிகள் முதலில் தென்படும் காலத்திற்கான இடைவெளி காலம்.

2. நோய்பரப்பி (Vector)

நோய்த்தொற்றுள்ள ஒருவரிடமிருந்து நலத்துடன் உள்ள ஒருவருக்கு நோயைக் கடத்தி சென்று கொடுக்கும் ஒரு பூச்சி. எ.கா. கொசு, பூச்சிகள்.

3. தனிமைப்படுத்துதல் (Isolation)

தொற்று நோயுள்ள ஒருவரைப் பிறரிடம் தொடர்பு கொள்ளாத படி பிரித்து வைத்திருத்தல்.

4. விருந்தோம்பி (Host)

ஒரு மனிதன் அல்லது விலங்கில் தொற்று நோய் உண்டாக்கக் கூடிய கிருமி வளர்தல் அல்லது தங்கியிருத்தல்.

5. தொற்றுநோய் காரணி (Infectious agent)

நோய்த்தொற்று உண்டாக காரணமானவை தொற்றுநோய் காரணி எனப்படும். எ.கா. வைரஸ், பாக்டீரியா, புழுக்கள், பூச்சிகள் போன்றவை.

6. நோய் பரவுதல் (Transmission)

ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு நோய்த்தொற்று பரவும் முறை. எ.கா. தொடுதல், சுவாசித்தல், பாலுறவு, தொற்றுள்ள ஒழுக்குகள்.

7. தொற்றும் நோய் (Contagious disease)

ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ பரவக்கூடிய தொற்றாகும். எ.கா. தட்டம்மை.

8. நோய்த்தொற்றியல் (Epidemiology)

மக்கள் தொகையில் நோயின் நிலை மற்றும் அவற்றின் பரவுதல் பற்றி கற்றலாகும்.

9. எபிடெமிக்

ஒரு குறுகிய காலத்தில் குறிப்பிட்ட இடத்திலுள்ள மக்கள் ஒரே நோயினால் பாதிக்கப்படுதல் எபிடெமிக் எனப்படும்.

10. பண்டமிக்

நாடு முழுவதும் அல்லது உலகம் முழுவதும் பரவக்கூடிய தொற்று நோய் அல்லது பெரும் கொள்ளை நோய் பண்டமிக் அல்லது உலக கொள்ளை நோய் எனப்படும்.

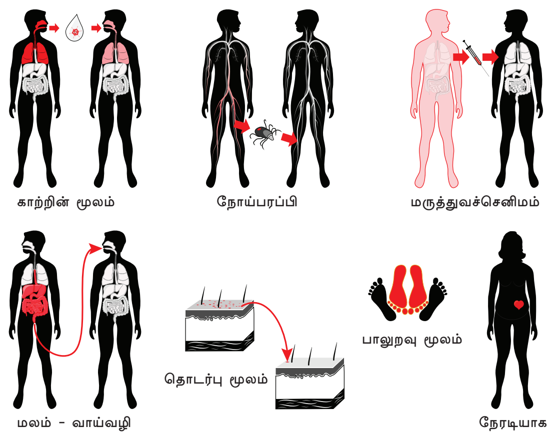
11. எண்டமிக்

ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் வாழும் மக்களிடையே தொடர்ந்து காணப்படும் நோய் எண்டமிக் எனப்படும்.

12. குவாரண்டைன்

தொற்று நோயாளிகளுடன் இருந்தவர்களையும் பிரித்து அவர்களுடைய வெளி செயல்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்துதல் குவாரண்டைன் எனப்படும்.

நோய் பரவும் விதம்



நாம் நோய்களை சுகவீனம், பலவீனம், உடல் நலக்குறைவு, இயலாமை, பாதிப்பு, குறைபாடு மற்றும் முடிவின்மை என்றும் கூறலாம்.

2.3 தொற்றுநோய்கள் காரணிகளின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

- நீரின் மூலம் பரவும் நோய்கள்
- காற்றினால் பரவும் நோய்கள்
- பூச்சிகள் மூலம் பரவும் நோய்கள்
- விலங்குகளின் மூலம் பரவும் நோய்கள்
- தொடர்பு மூலம் பரவும் நோய்கள்

2.4 நீரின் மூலம் பரவும் நோய்கள் (WATER BORNE DISEASES)

மாசுபட்ட தண்ணீரின் மூலம் பரவும் நோய்களுக்கு நீரின் மூலம் பரவும் நோய் என்று பெயர். இது பாக்டீரியா, வைரஸ் (அ) புரோட்டோஸோவா தொற்றுகளாக இருக்கலாம்.

எடுத்துக்காட்டுகள்

நோய்	உயிரி
காலரா	பாக்டீரியா
ஹெப்படைடிஸ்	வைரஸ்
ஜியார்டியா	புரோடோசோவா

இந்தியாவில் காணப்படும் நீரின் மூலம் பரவும் ஆபத்தான நோய்கள் காலரா, டைபாய்டு, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் ஹெபடைட்டிஸ் A.

2.4.1 காலரா (Cholera)

வரையறை

காலரா என்பது மாசுபடுத்தப்பட்ட நீரை உட்கொள்வதன் மூலமாக பரவும் ஒரு பொதுவான நோய்.

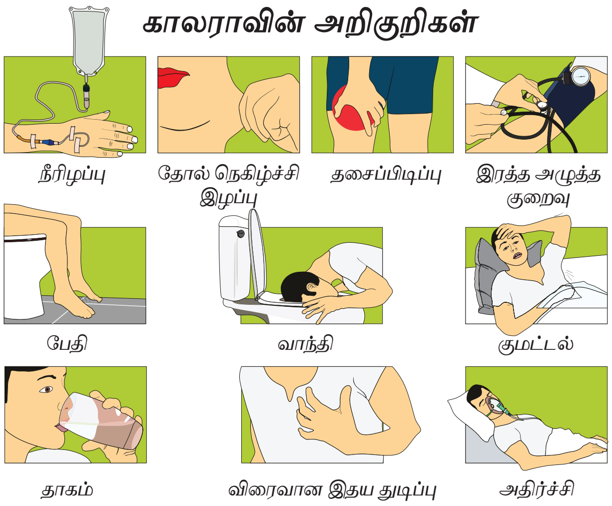
நோய்காரணி

விப்ரியோ காலரா (Vibrio cholera)

நோய் முற்றும் காலம்:

சிலமணி நேரங்களிலிருந்து 3 நாட்கள்

காலராவின் அறிகுறிகள்



- ❖ அரிசி கஞ்சி போன்ற மலம்
- ❖ குமட்டல்
- ❖ பேதி
- ❖ குறைவான இரத்த அழுத்தம்
- ❖ தசை பிடிப்பு
- ❖ உலர்ந்த தோல்
- ❖ குழிவிழுந்த கண்கள்
- ❖ உடல் வறட்சி (Dehydration)

சிகிச்சை

- ❖ வயிற்றுபோக்கினால் உடல் இழந்த நீரின் அளவை மீண்டும் திரவங்களை கொடுத்து சரிநிலைபடுத்தல்.
- ❖ வாய்வழி நீர் ஏற்றம் (Oral Rehydration Solution)
- ❖ சிரைவழியாக திரவத்தை சரிநிலைபடுத்தல்.
- ❖ ஆண்டிபயாடிக்குகள் (டெட்டராசைக்லின் சிப்ரோஃபிலோக்ஸின்) மற்றும் துத்தநாக சேர்க்கை போன்றவை காலராவின் முக்கிய சிகிச்சையாகும்.

தடுப்பு முறைகள்

- ❖ சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான நீரை எப்பொழுதும் அருந்த வேண்டும்.
- ❖ சமைக்கும் முன் கைகளை கழுவ வேண்டும்.
- ❖ சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- ❖ பச்சை மற்றும் முழுமையாக வேக வைக்கப்படாத உணவைத் தவிர்த்தல்.
- ❖ எப்பொழுதும் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிய நீரையே அருந்த வேண்டும்.

2.4.2 டைபாய்டு (Typhoid)

இது ஒரு தொடர்ச்சியான அதிக காய்ச்சலுடன் கூடிய தீவிர நோய், இது நீர் மற்றும் உணவு மூலமும், பாதிக்கப்பட்ட நபரின் மலத்தின் மூலமும் பரவுகிறது. டைபாய்டு காய்ச்சலின் மற்றொரு பெயர் என்ட்ரிக் (entric) காய்ச்சல் எனப்படும்.

நோய்க்காரணி

- ❖ சால்மோனெல்லா டைபி (Salmonella typhi)

நோய் முற்றும் காலம்

- ❖ 8 முதல் 14 நாட்கள்

டைபாய்டு அறிகுறிகள்

- பசியின்மை
- சோர்வு/பலவீனம்
- வயிற்றுவலி
- வாந்தி
- வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல்
- உயர்காய்ச்சல்
- தலைவலி

சிகிச்சை

இந்த நோயின் சிகிச்சையில் பாக்டீரியா நோய்த் தொற்றை அழிப்பதற்கு ஆண்டிபயாடிக்குகள் அவசியம் (ட்ரிம்மெத்ரோபிரிம் – சல்பமெத்தாக்ஸ் சோல் (Trimethoprim – Sulfamethoxazole), ஆம்பிசிலின் (Ampicillin) மற்றும் சிப்ரோஃபிலாக்ஸின் (Ciprofloxacin))

டைபாய்டு ஆபத்து அதிகமாக உள்ள இடங்களில் டைபாய்டு தடுப்பூசிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

- சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான நீர் அருந்துதல்.
- முழுமையாக சமைக்கப்படாத காய்கறிகள் உண்பதைத் தவிர்த்தல்.
- தெருக்கடை உணவுகளை தவிர்த்தல்
- சாப்பிடுவதற்கு முன்னும், கழிவறைகளை பயன்படுத்திய பின்னும் கைகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.

2.5 காற்றினால் பரவும் நோய்கள் (AIR BORNE DISEASES)

இருமல் மற்றும் தும்மலின் போது வெளிவரும் சளித்துகள்களின் நோய் கிருமிகள் காற்றில் கலந்து நோய்களை பரப்புகின்றன. பல மணி நேரம் இந்த கிருமிகள் காற்றிலேயே நிலைத்திருக்கும்.

காற்றினால் பரவும் நோய்களின் வகைகள்

வைரஸ் நோய்கள்	பாக்டீரியா நோய்கள்	பூஞ்சை நோய்கள்
சாதாரண சளி	காசநோய்	சிக் பில்டிங் சிண்ட்ரோம்
ஃபுளு	நிமோனியா	
தட்டம்மை	கக்குவான் இருமல்	
பொண்ணுக்கு வீங்கி	டிப்தீரியா	
ருபெல்லா	மெனின்ஜைட்டிஸ்	
சின்னம்மை	ஆன்தராக்ஸ்	

2.5.1. கொரோனா – (கோவிட் 19)

இது SARC வைரஸால் ஏற்படும் ஒரு தொற்று நோயாகும். இந்நோய் 2019 இல் சீனாவின் வுஹானில் கண்டறிப்பட்டது.

நோய் காரணி – கொரோனா வைரஸ்

நோய் முற்றும் காலம் – 1 – 27 நாட்கள்

அறிகுறி அடையாளங்கள்

- காய்ச்சல்
- உலர் இருமல், தும்மல், மூக்கொழுகுதல்
- தலைவலி, தசைவலி
- சுவாசக் குறைப்பு
- தொண்டைவலி
- வாசனை அறியாமை

நோய் கண்டறிதல்

- தொற்றுள்ள நாடுகளுக்கு சென்று வந்த வரலாறு
- மார்பக எக்ஸ்ரே
- மார்பக CT ஸ்கேன்
- PCR சோதனை
- இரத்தத்தில் O2 அளவு குறைதல்

சிகிச்சை

- துணை சிகிச்சைகள்
  1. ஆண்டிபயாடிக்குகள்
  2. வலிநீக்கிகள்
- ஹைட்ராக்ஸி குளோரோகுயின்
- குளோரோகுயின்
- ரிபாவிரின்

செவிலிய பராமரிப்பு

- எஸெப்டிக் முறைகளை பயன்படுத்தி நோய் பரவாமல் தடுத்தல்
- காய்ச்சலைக் குறைத்தல் – காய்ச்சல் நீக்கி மற்றும் குளிர் பற்றுகள் அளித்தல்
- சுவாசத்தை எளிதாக்குதல் – ஆக்ஸிஜன் அளித்தல், சுவாசப் பயிற்சி மற்றும் குப்புறப்படுத்த நிலை ஆகியவற்றின் மூலம் சுவாசத்தை மேம்படுத்துதல்

- சுகாதாரக் கல்வி
  1. வீட்டில் நோயாளியை பராமரித்தல்
  2. நோய் தொற்று பரவாமல் தடுத்தல்
  3. அதிக புரதச்சத்துள்ள உணவு

தடுப்பு நடவடிக்கை

- கொரோனா தடுப்பூசிகள்
  1. கோவிஷீல்ட்
  2. கோ வேக்ஸின்
- சானிடைசரால் கை கழுவுதல்
- முகமூடி அணிதல்
- பாதிக்கப்பட்ட வரை தனிமைப்படுத்துதல்

2.5.2 காசநோய் (Tuberculosis)

காசநோய் ஒரு அபாயகரமான நிலைக்குரிய தொற்றுநோயாகும். இது உடலின் அனைத்து பகுதிகளையும் பாதிக்கக்கூடியது. முக்கியமாக நுரையீரலைத் தொற்றுக்குள்ளாக்கும்.

நோய்காரணி

❖ மைக்கோ பாக்டீரியம் டியூபர்கிள் (*Mycobacterium tuberculi*)

காசநோயின் வகைகள்

நுரையீரல் காசநோய்

- முதல்நிலை நோய்கள்
- இரண்டாம் நிலை நோய்கள்

நுரையீரல் அல்லா காசநோய்

- நிணநாள காசநோய்
- நுரையீரல் உறை காசநோய்
- மேற்சுவாச வழி காசநோய்
- எலும்பு காசநோய்
- சிறுநீரக காசநோய்
- நுண் காசநோய்
- இதய சவ்வு காசநோய்
- இரைப்பை காசநோய்
- மெனிஞ்சஸ் காசநோய்

நோய் முற்றும் காலம்

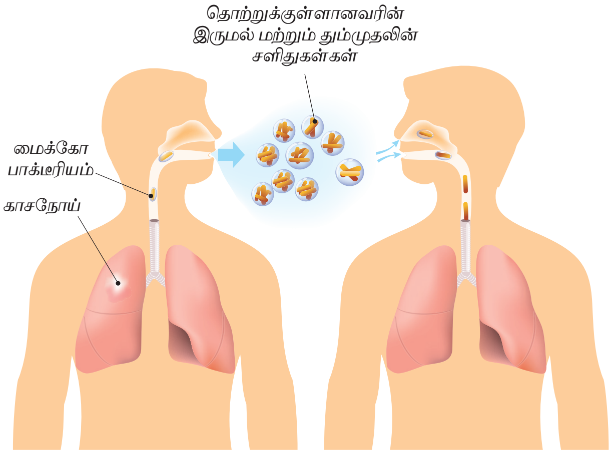
❖ 2 முதல் 12 வாரங்கள்

காசநோய் பரவும் விதம்

❖ இருமல் – சளிதுகள்கள்

❖ கூட்டம் நிறைந்த காற்றோட்டமற்ற பகுதி

❖ எச்சில் துப்புதல்



அறிகுறிகள்

- நெஞ்சு வலி
- இரத்தத்துடன் கூடிய இருமல் சளி
- மூச்சு திணறல்
- சிறுநீர் நிறத்தில் மாற்றம் (சிவப்பு, கலங்கலான)
- மாலை நேர காய்ச்சல்
- சோர்வு

நோய்க்கண்டறிதல்

- பாக்டீரியல் பரிசோதனை (சிகில் நெல்சன் ஸ்டென்)
- சளி ஊடகவாளர் பரிசோதனை
- மார்பக எக்ஸ்ரே
- நியூக்லிக் ஆசிட் அம்பிலி:.பிகேசன்
- மாண்டொக்ஸ் பரிசோதனை (PPD)

சிகிச்சை

> DOTS (DOTS – Direct Observe & Treatment) நேரடி பார்வையின் கீழ் அளிக்கப்படும் சிகிச்சை, இது உலகளவில் காச நோய்க்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

- **முதல்நிலை மருந்துகள்:** எ.கா ஐசோனியாசைடு (Isoniazid), ரி:.பாம்பின் (Rifampin), எதம்பூயூட்டால் (Ethambutal)
- **இரண்டாம் நிலை மருந்துகள்:** எ.கா. சைக்லோசிரின் (Cycloserine), எத்தினோமைடு (Ethionamide), லிவோ:.லாக்சின் (Levofloxacin)

திட்ட அளவை (Dosage Regimen)

- தீவிர நிலை + தொடர்ச்சி நிலை
- HREZ (2மாதம்) + HRE (4 மாதம்)

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

- முகமூடி அணிதல்
- பிசிஜி தடுப்பூசி
- தொடர் மருத்துவ பரிசோதனை
- நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்துதல்
- காற்றோட்டம்
- சூரிய ஒளி
- புற ஊதா கிருமி நீக்கி கதிரியக்கம்

2.6 பூச்சிகள் (ஆர்தோபோட்ஸ்) மூலம் நோய் பரவுதல்

ஆர்த்தோபோட்ஸ் பூச்சிகளால் பரவும் நோயாகும். இவற்றில் பூச்சிகள், சிலந்தி மற்றும் ஒட்டு மீன்கள் அடங்கும்.

பூச்சிகள் (ஆர்த்ரோபோட்ஸ்) நோய் பரவும் முறை

- மலேரியா – அனா:.பிலிஸ் கொசுக்கள்
- மஞ்சள் காய்ச்சல் – ஏடிஸ் கொசுக்கள்
- டெங்கு காய்ச்சல் – ஏடிஸ் கொசுக்கள்
- என்சபாலிட்டிஸ் – ஏடிஸ் / கியூலக்ஸ் / தத்துக்கிளிகள்
- எபிடமிக் டைபஸ் – உடல் பேன்
- பியூபானிக் பிளேக் – தெள்ளுப்பூச்சி

2.6.1 மலேரியா

மலேரியா என்பது ஒரு உயிர் அச்சுறுத்தும் நோய், இது ஒரு தொற்றுக்குட்பட்ட பெண் அனாபிலஸ் (Anopheles) கொசு கடிப்பதின் மூலம் பரவுகிறது. இந்த கொசுக்கள் பிளாஸ்மோடியம் ஒட்டுண்ணிகளை எடுத்துச் சென்று இரத்த ஓட்டத்தில் சேர்க்கின்றன.

மலேரியா நோய்க்காரணி

- ❖ பிளாஸ்மோடியம் வைவாக்ஸ் (Plasmodium vivax)
- ❖ பிளாஸ்மோடியம் ஓவல் (plasmodium ovali)
- ❖ பிளாஸ்மோடியம் மலேரியா (plasmodium Malaria)
- ❖ பிளாஸ்மோடியம் பால்சிபாரம் (Plasmodium Falciparium)

நோய்முற்றும் காலம்

9 முதல் 14 நாட்கள்

பரவும் முறை

- ❖ உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை
- ❖ இரத்தம் மாற்றுதல் (Blood Transfusion)

அறிகுறிகள்

- ❖ நடுக்கத்துடன் கூடிய குளிர்க்காய்ச்சல்
- ❖ தலைவலி
- ❖ வாந்தி
- ❖ சோர்வு
- ❖ வியர்வை

நோய் கண்டறிதல்

இரத்தப்பரிசோதனை

சிகிச்சை

குளோரோகுயின்

சிக்கல்கள்

- ❖ பெருமூளை மலேரியா
- ❖ உறுப்பு செயலிழப்பு
- ❖ இரத்தசோகை
- ❖ இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைதல்

தடுப்பு முறைகள்

கொசு கட்டுப்படுத்தும் முறைகள்

ஆடை மற்றும் தோல் தெளிப்பான்

கொசு வலையில் தூங்குதல்

தோலை முற்றிலும் மூடிக்கொள்ளுதல்

தெளிப்பான்களை வீட்டில் தெளித்தல்.

2.6.2 டெங்கு

டெங்கு என்பது ஒரு வைரஸ் நோய் ஆகும். இது ஏடிஸ்அஜிப்டி (Aedes Aegypti) என்ற பெண் கொசுவின் மூலம் பரவுகிறது. இவை இரண்டு வழிகளில் நிகழ்கிறது.

- ❖ டெங்கு காய்ச்சல்
- ❖ டெங்கு – இரத்தப்போக்கு சம்மந்தப்பட்ட காய்ச்சல்

நோய்க்காரணி

- ❖ ஏடிஸ் அஜிப்டி (Ades Aegypti) கொசுக்கள்

நோய் முற்றும் காலம்

- ❖ 2 முதல் 7 நாட்கள்

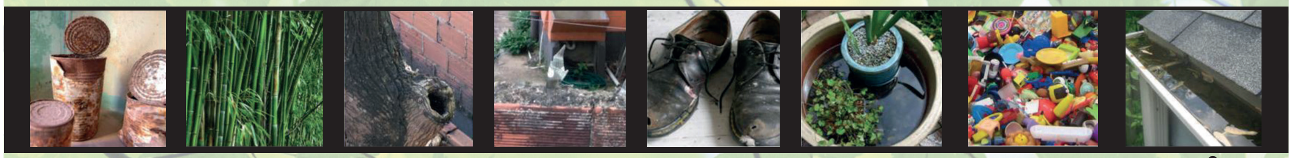
நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

- ❖ திடீரென அதிகரிக்கும் காய்ச்சல்
- ❖ கடுமையான முன்பக்க தலைவலி
- ❖ கண்ணின் அசைவு குறையும் பொழுது கண்பின்புறத்தில் வலி ஏற்படுதல்
- ❖ தசை மற்றும் மூட்டு வலிகள்

www.tnschoolbooks.in

டெங்கு, சிக்கன்குனியா, சிகா, மஞ்சள் காய்ச்சலை பரப்பும் ஏடிஸ் பெண் கொசுக்கள் இருக்கும் இடங்கள்

ஏடிஸ் பெண் கொசு | 1. அப்புறப் படுத்தப்பட்ட டயர்கள் | 2. மூடப்படாத தொட்டிகள் | 3. அப்புறப் படுத்தப்பட்ட பீப்பாய்கள் | 4. மூடப்படாத வாளிகள் மற்றும் கொள்கலன்கள் | 5.பாத்திரங்கள் | 6. கட்டுமான தொகுதிகள் | 7. அப்புறப் படுத்தப்பட்ட குடுவைகள்



8. அப்புறப் படுத்தப்பட்ட டின்கள் | 9. மூங்கில் | 10. மர துளைகள் | 11. சுவரின் பதித்துள்ள கண்ணாடி | 12. அப்புறப் படுத்தப்பட்ட காலணிகள் | 13. பூந் தொட்டிகள் | 14. அப்புறப் படுத்தப்பட்ட பொம்மைகள் | 15. பராமரிக்கப்படாத கூரையின் கால்வாய்கள்

16. சிறு தாவரங்கள் | 17. தோட்ட கொள்கலன்கள் மற்றும் பொருட்கள் | 18. செங்கல் ஓட்டைகள் | 19. பராமரிக்கப்படாத நீச்சல் குளங்கள் | 20. தேங்காய் ஓடு மற்றும் மட்டைகள் | 21. அப்புறப்படுத்தப்பட்ட உபகரணங்கள் | 22. பராமரிக்கப்படாத நீருற்று / குளங்கள் | ஏடிஸ் பெண் கொசு

- ❖ சுவை உணர்வின்மை மற்றும் பசியின்மை
- ❖ மார்பு மற்றும் மேல் கை கால்களில் தடிப்பு போன்ற தட்டம்மை
- ❖ குமட்டல் மற்றும் வாந்தி

நோய் கண்டறிதல்

- ❖ ஹீமோகுலுட்டினேஷன்ஸ் தடுப்பான் (H1) சோதனை (*Haemagglutination inhibition (HI) test*
- ❖ காம்பிலிமெண்ட் நிர்ணயிக்கும் சோதனை (CFT) (Compliment Fixation Test (CFT))
- ❖ நடுநிலைப்படுத்தல் சோதனை (NT) (Neutralization test(NT))
- ❖ IGM – நொதி பிடிப்பு (*IGM – capture Exzyme*)
- ❖ மதிப்பீட்டு சோதனை (*MAC – ELISA* எலிசா)
- ❖ விரைவான கண்டறிதல் சோதனைகள் (NS1) (Rapid Diagnostic tests (NS 1)

சிகிச்சை

டெங்கு காய்ச்சலை நிர்வகித்தல் அவற்றின் அறிகுறிகளுக்கு ஏற்றவாறு சிகிச்சையளித்தல் ஆகும்.

- ❖ டெங்கு தீவிரமாகும் போது படுக்கை ஓய்வு அவசியம்.
- ❖ உடல் வெப்பநிலை 39° C குறையும் வரை குளிர் தண்ணீர் ஒத்தடம் அளிக்க வேண்டும்.
- ❖ ஆண்டிபைரடிக்ஸ் உடலின் வெப்பநிலையைக் குறைக்க பயன்படுத்தலாம். இரைப்பை கோளாறு, வாந்தி, அமில தேக்கம், மற்றும் இரத்த பிளேட்ளெட்ஸ் பிரச்சனைகள் வராமலிருக்க அஸ்பிரின்/ NSAID மருந்துகளைத் தவிர்க்கவும்.
- ❖ அதிக வியர்வை அல்லது வாந்தி உள்ள நோயாளிக்கு வாய்வழி திரவம் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட் சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

2.7 விலங்குகளின் மூலம் பரவும் நோய்கள்

விலங்குகளிடமிருந்து இயற்கையாகவே மனிதனுக்கு பரவும் நோய் ஜுனோசிஸ் (Zoonosis) எனப்படும்.

நோய் பரவும் முறைகள்

- ❖ செல்ல பிராணிகள் மூலம் பரவுதல்
- ❖ விலங்குகளின் மூலம் மாசுப்படுத்தப்பட்ட நீர், மண் போன்றவற்றின் மூலம் பரவுதல்.
- ❖ பதப்படுத்தப்படாத உற்பத்தி பொருட்களின் மூலம் பரவுதல்.

விலங்கியல் நோய்கள் (Zoonotic diseases)

- ❖ ஆந்த்ராக்ஸ்
- ❖ பூனை – கீறல் மூலம் பரவும் நோய்கள்
- ❖ லெப்டோஸ்பைரோசிஸ்
- ❖ காய்ச்சல்
- ❖ படர் தாமரை
- ❖ வெறிநாய்க்கடி (ரேபிஸ்)
- ❖ டெட்டனஸ்

2.7.1 வெறிநாய்க்கடி (Rabies)

வெறிநாய்க்கடி

இது விலங்குகளைத் தாக்கும் ஒரு நோய். பொதுவாக நாய்களையும், பூனைகளையும், குள்ள நரிகளையும் தாக்கி "நீர் பீதி" என்னும் பெயரைப் பெறுகிறது.

நோய் பரப்பும் நுண்ணுயிரி

லாசா வைரஸ் டைப் 1.

நோய் பரவும் விதம்

- விலங்குகள் கடிப்பதாலும், வெறிபிடித்த நாயின் கடியினாலும், உமிழ்நீரின் மூலமாகவும் பரவுகிறது.

நோய் முற்றும் காலம்

- 1 லிருந்து 3 மாதங்கள்

அறிகுறிகள்

- தலைவலி, மிதமான காய்ச்சல்
- உடல் நலக்குறைபாடு
- கடிப்பட்ட இடத்தில் வலி மற்றும் மரத்துப்போதல்
- விழுங்குதலில் சிரமம்
- அதிக வெளிச்சத்தை பொறுத்துக் கொள்ள முடியாது
- நீர்பீதி
- சுவாசத் தசைப்பிடிப்பு
- வலிப்பு

சிகிச்சை

- முதலில் காயத்தை சில நிமிடங்களுக்கு சோப்பும், நீரும் கொண்டு கழுவதல் வேண்டும்.
- வைரஸ் தாக்காத வகையில் ஆல்கஹால் (அ) டிஞ்சர் அயோடின் பயன்படுத்தி, வைரஸை அழிக்க வேண்டும்.
- காயத்தை சுத்தப்படுத்துதல் வேண்டும்.
- ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் காயத்தை சுத்தப்படுத்தி கட்டுகளை கட்டுவதனால் மிக விரையில் காயம் குணமடையும்.
- 10 நாட்களுக்கு நாய்களை கண்காணிக்க வேண்டும். ஆன்டி, ரேபிஸ் தடுப்பூசி அளிக்க வேண்டும், தடுப்பூசி 6 தவணைகள் 1 ml ஒவ்வொரு நாளும் அளிக்க வேண்டும்.
- தசை வழியாக (டெல்டாய்டு) ஊசிகள் 0–3–7–14–28–90 நாட்களுக்கு ஊக்குவிப்பு தவணையாக செலுத்த வேண்டும்.
- தனித்து வைத்தல் – இடத்திலோ (அ) குளிர்ப்பகுதியை தூண்டக் கூடிய நிலையில் இல்லாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- யூனிவெர்சல் முன்னெச்சரிக்கைகளை கையாள வேண்டும்.

www.tnschoolbooks.in

தடுப்பு முறைகள்

- எல்லா வீட்டு விலங்குகளையும் பதிவு செய்து வளர்க்க வேண்டும்.
- வெறிநாய்களை அழித்து விட வேண்டும்.
- பொது இடங்களில் நாய்களை கட்டுப்படுத்துதல்
- வெளிநாய்க்கடியை தடுக்கக் கூடிய மற்றும் குணமளிக்கக் கூடிய மருந்துகளை 3 மாத கால வயது இருக்கும் நாய்களுக்கு தடுப்பூசி மூலம் போட வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு 3 வருடக்காலமும் ஊக்குவிப்பு தவணை கொடுக்க வேண்டும்

2.7.2 டெட்டனஸ் (Tetanus)

டெட்டனஸ் என்பது பாக்டீரியா கிளாஸ்டிரிடியம் டெட்டனி காயங்கள் மூலம் தொற்றை ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் இவை நரம்பு மண்டலம் மற்றும் தசைகளுக்கு நச்சுத் தன்மையை உருவாக்குகிறது.

நோய்காரணி

❖ பாக்டீரியம் – க்ளோஸ்டிரிடியம் டெட்டனி

நோய் பரவும் காலம்

❖ 3–21 நாட்கள்

நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

❖ தசை இறுக்கம்

❖ தாடைப் பூட்டு(Lock jaw)

❖ வலிமையான வயிற்று தசைகள்

❖ வலிநிறைந்த தசைப்பிடிப்பு

❖ சீரற்ற இருதய துடிப்பு

❖ உயர் இரத்த அழுத்தம்

நோய் கண்டறிதல்

❖ Clinical முறையில் மட்டுமே நோயை அறிதல்.

❖ காயமடைந்தவர்களில் 30% மட்டுமே இந்நோய் ஏற்படும்.

❖ தடுப்பூசி டெட்டனஸ் டாக்ஸயிட்.

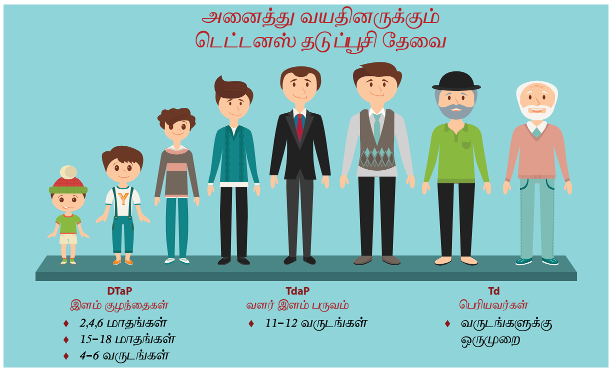
சிகிச்சை

❖ கவனமாக காயத்தை சுத்தம் செய்தல் சிறப்பான காய சிகிச்சைக்கு உதவும்.

❖ வலியைத் தடுக்க வலி நிவாரணி அளிக்க வேண்டும்.

❖ ஆண்டிபயாடிக் சிகிச்சை (மெட்ரோனிடசோல் அல்லது பெனிசிலின்)

❖ வலசானத்தசைபிடிப்புள்ள நோயாளிகளுக்கு டையசிபாம் (Diazepam) மருந்தை சிரை வழியாக செலுத்துதல்.



ஒபிஸ்தடோனஸ் – பாலம் அல்லது வளைவு போன்ற உடல் அமைவு. டெட்டனஸில் (இரணஜன்னி) பின்பக்க தசைகளில் ஏற்படும் தசைப் பிடிப்பின் காரணமாக தலை, கழுத்து, தண்டுவடம் ஆகியன வளைந்து வளைவான அமைப்பை உண்டுபண்ணுதல்.

2.8 தொடர்பின் மூலம் பரவும் நோய்

நேரடித் தொடர்பு

நேரடித் தொடர்பு என்பது தோலுடன் – தோல், முத்தமிடல் மற்றும் பாலுறவு மூலம் நடைபெறுகிறது. இது மனிதரிடமிருந்து நேரடியாக மனிதனுக்கு பரவும் நோய்கள் என அழைக்கப்படுகிறது. நோய் தொற்றுள்ள ஒரு மனிதன் மற்றவரை தொடுவதாலோ அல்லது உடல் திரவங்களை மற்றவருடன் பகிர்ந்து கொள்வதாலோ பரவுகிறது.

எடுத்துக்காட்டு:

தோல் மூலம் – சிரங்கு, இம்பெடிகோ, படர்தாமரை, அக்கிப்படை மற்றும் தடகள அடி.

2.8.1 சொறிசிரங்கு (Scabies): –

சொறிசிரங்கு (Scabies) என்பது ஒரு தோல் நோய்.

நோய் பரப்பும் நுண்ணுயிரி :

சிரங்கு சிறு பூச்சிகள் என்கின்ற ஒட்டுண்ணிகள்.

பரவும் விதம் :

தொற்றுள்ள மனிதர்

அறிகுறிகள் :

- அதிகமான நமைச்சல்
- வெடிப்புகள் இருவிரல்களுக்குஇடையிலும், மணிக்கட்டிலும், முழங்கைகளிலும், மார்பகங்களிலும், இடுப்பைச் சுற்றிலும், தொடைகளிலும், பிறப்பு உறுப்புகளிலும், புட்டங்களிலும் மற்றும கணுக்கால்களிலும் தோன்றும்.
- நோய்த் தொற்றுகள் சொறிந்து விட்டால், புண்ணாகவோ, கொப்பளமாகவோ (அ) சீழ் பிடித்து கொப்பளமாகவோ ஆகி விடும்.

சிகிச்சை :

- பென்சைல் பென்சோயேட் 25% உலர்ந்த நிலையில் கால்களின் பின்புறம் மற்றும் கன்னங்களிலும் மற்றும் உடல் முழுவதும் சாயப்ரசஷ் (அ) சவர ப்ரஷ்ஷைக் கொண்டு தடவ வேண்டும்.
- குழந்தைகளுக்கு தலைக்கு தனிக்கவனம் அளிக்கப்பட்டு சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டும்.
- குளிக்க வைத்த பின் மருந்துகள் தடவ வேண்டும். (12 மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை தடவ வேண்டும்.)
- படுக்கையின் விரிப்புகளையும், துணி வகைகளையும் மற்றும் எல்லா பொருட்களையும் கழுவி, வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும்.

தடுப்பு நடவடிக்கை :

- வெந்நீரில் சோப்பும் நீரும் கலந்து நன்றாக தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.
- தொற்றுள்ள மனிதனிடமும், நெருக்கமான தொடர்பு வைத்து கொள்பவரிடமும் இருப்பது தவிர்க்க வேண்டும்.
- தொற்று நீக்கி கரைசலை பயன்படுத்தி படுக்கை விரிப்புகள் மற்றும் அழுக்கடைந்த துணிகளை சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.
- தொற்றுள்ள குழந்தைகளிடம் விளையாடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

பால்வினை நோய்கள்

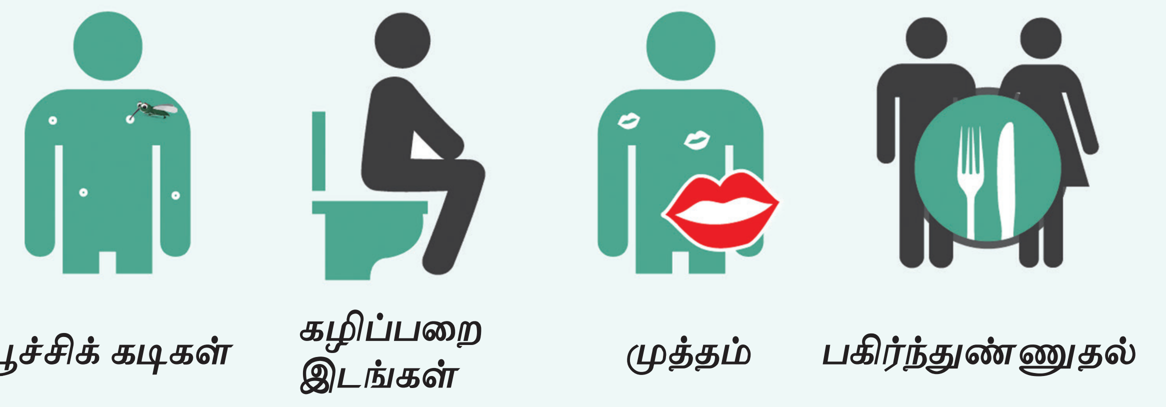
ஒருவரோடொருவர் நெருக்கமான தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் இந்நோய் பரவுவதால் இவை பால்வினை நோய் எனப்படும். பால்வினை நோய் மிகவும் ஆபத்தானது ஏனென்றால் இவை எளிதாக பரவக் கூடியது.

நோய் பரவும் முறைகள்

பால்வினை (STD) நோய்த்தொற்று எளிதாக ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு பரவும் வழிகள்.

- ❖ பாலியல் உறவு மூலம்
- ❖ வாய்வழி – பிறப்புறுப்பு மூலம் தொடர்பு

எச்.ஐ.வி கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள காரணிகளால் வரும் நோய் அல்ல..



அல்லது பாலியலற்ற வழிகள் மூலம்

- ❖ சிரைவழி மருந்துகள் மூலம் (IV Drugs)
- ❖ பிறப்பின் மூலம்

பொதுவான பால்வினை நோய்கள் (STD's)

- ❖ HIV மற்றும் AIDS
- ❖ கொனொரியா
- ❖ பிறப்புறுப்பில் அக்கி (ஹெர்பிஸ் hSV-2)
- ❖ பிறப்புறுப்பு மருக்கள் (HPV)
- ❖ ஹெப்படைடிஸ் B
- ❖ பிறப்புறுப்பு பேன்
- ❖ சிபிலிஸ்
- ❖ ட்ரைக்கோமோனியாசிஸ்

2.8.2 HIV மற்றும் AIDS (எச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ்)

எச்.ஐ.வி நோய் என்பது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை சேதப்படுத்தும் ஒரு வைரஸ் ஆகும்.

நோய்க்காரணி

- ❖ மனிதனின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைபாடு - வைரஸ்

நோய் முற்றும் காலம்

- ❖ 2 வாரங்கள் முதல் மாதங்கள், அல்லது நீண்ட காலம்
- ❖ உடல் வழியாக

எச்.ஐ.வி பரவும் முறை

- ❖ உடல் திரவங்கள்
- ❖ இரத்தம்
- ❖ தாய்ப்பால்
- ❖ விந்து
- ❖ பெண்ணுறுப்பு மற்றும் மலக்குடல் திரவங்கள்
- ❖ ஊசிகள் பகிர்தல்
- ❖ பச்சைக் குத்தும் சாதனங்களைப் பகிர்தல்
- ❖ கர்ப்ப காலத்தில் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு பரவுதல்
- ❖ குழந்தைக்கு உணவூட்டும் முன் வாயில் மென்று தருதல் மூலம் (முன் அரைத்தல்)

அடையாளங்கள்

- உலர்ந்த, வறண்ட தோல் (xeroderma)
- நாள்பட்ட சோர்வு
- காய்ச்சல் (pyrexia)
- இரவில் அதிக வியர்வை
- அதிகமான உடல் எடை குறைவு
- வீங்கிய நிணநீர்சுரப்பி
- நாக்கு, வாய் மற்றும் தொண்டையில் புள்ளிகள்
- அடிக்கடி ஏற்படக்கூடிய (அ) நாள்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு
- கவலை மற்றும் மன அழுத்தம்

நோய் கண்டறிதல்

- ஆண்டிபாடி/ஆன்டிஜன் சோதனை (18 – 45 நாட்களுக்கு பிறகு)
- ஆண்டிபாடி சோதனை (23 மற்றும் 30 நாட்கள் கழித்து)
- நியூக்ளிக் அமில பரிசோதனை

எச்.ஐ.வி (HIV) பரிசோதனை

சிகிச்சை

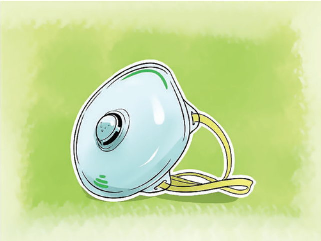
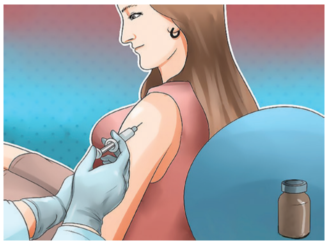
- ஆன்டிரிட்ரோ வைரஸ் சிகிச்சை, இவை ஆறு பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.
- NRTIs (நியூக்ளியோசைட் தலைகீழ் ட்ரான்ஸ் கிரிப்டஸ் இன்ஹிபிட்டர்ஸ்)
- NNRTIs, (நியூக்ளியோசைட் தலைகீழ் ட்ரான்ஸ் கிரிப்டஸ் இன்ஹிபிட்டர்ஸ் அற்ற)
- ப்ரோடேஸ் தடைகள்
- இணைவு தடைகள்
- CCR5 எதிரான தடைகள்
- இடமாற்ற தடைகள்

எச்.ஐ.வி (HIV) தடுப்பு முறை

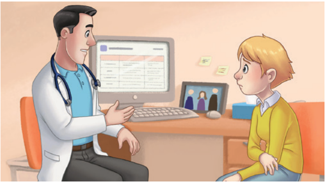
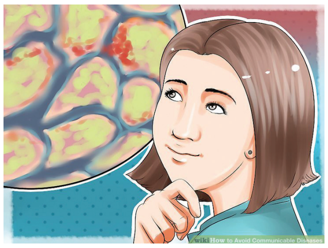
- எச்.ஐ.வி சோதனை பெறுதல்
- பாலியல் பங்குதாரர்கள் வரம்பு
- ஊசிகள் பகிர்வதைத் தவிர்த்தல்
- மருந்துகளில் இருந்து விலகி இருத்தல்
- இரத்த தொடர்பை தவிர்த்தல்
- பாதுகாப்பான உடலுறவு பற்றிய பயிற்சி
- எச்.ஐ.வி இருப்பதை அறிந்தால் உடனே அதற்குரிய நடவடிக்கை அல்லது சிகிச்சை எடுத்தல்.

தொற்று நோயை கட்டுப்படுத்தும் பொதுவான முறைகள்	
	நோய்த்தொற்றுக்குட்பட்டவருடன் தொடர்பு கொள்வதற்கு முன்பும், பின்பும் கைகளை கழுவ வேண்டும். நோய்த்தொற்றுக்குட்பட்டவரிடம் இருந்து வரும் திரவங்கள் அனைத்தும் தொற்றாகும். கைகழுவுதல் என்பது நோய்தொற்று வராமல் இருக்க உதவும் ஒரு தரமான வழியாகும். கைகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.
	சரியான அளவு நேரத்தில் கை கழுவ வேண்டும் அல்லது கிருமி நாசினி (sanitizer) திரவம் கைகளுக்கு உபயோகிக்க வேண்டும். மது சார்ந்த சேனிடைசர் பயன்படுத்தவும் உயிர்க்கொல்லி சேனிடைசர் உபயோகிக்கவும்.

www.tnschoolbooks.in

	நேரடியாகத் தொடர்பு மூலம் பரவும் நோய்களுக்கு எதிராக முன்னெச்சரிக்கை எடுக்க வேண்டும். கையுறைகள் உன்னுடைய கைகளை நோய்தொற்று உள்ள இடங்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. கண்ணாடி மற்றும் மேலங்கி அணிய வேண்டும்.
	எச்சில் மூலம் பரவும் நோய்களுக்கு எதிராக முன்னெச்சரிக்கை எடுக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு தும்மல் அல்லது இருமல் இருப்பின் முகமூடி (face mask) அணிய வேண்டும். இருமல் மற்றும் தும்மல் இருப்பின் அவற்றின் மூலம் நுண்ணுயிர்கள் காற்றின் மூலம் பரவும், அவற்றிலிருந்து முகமூடியால் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.
	காற்றின் மூலம் பரவும் நோயிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும். N95 முகமூடி காற்றில் பரவும் நோயிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. நோய்வாய்ப்பட்டவரை மருத்துவமனையில் சிறப்பு அறையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
	தொற்று நோய் வராமல் தடுக்க தடுப்பூசிகள் போட வேண்டும். தடுப்பூசிகள் போடுவதன் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைக்கிறது. நோய் பரப்பும் வைரஸிடமிருந்து எதிர்த்து பாதுகாக்கிறது. மருத்துவரிடம் தடுப்பூசிகள் பற்றி கலந்தாய்வு செய்து, குறிப்பிட்ட, இடத்தில் பரவும் தொற்று நோய்கான தடுப்பூசியை போட வேண்டும். மேலும், நீங்கள் ஒரு இடத்திலிருந்து வேறு இடத்திற்கு செல்லும் போதும் தொற்று நோய்க்கான தடுப்பூசி போட வேண்டும்.
	உங்கள் வீட்டை முற்றிலும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வீட்டைத் துடைக்கும் போது இரண்டு வாளியை பயன்படுத்தவும். ஒன்று சோப்பு தண்ணீருக்கும் மற்றொன்று கழுவுவதற்கும் பயன்படுத்த வேண்டும்.
	கழிவுகளை நீக்கும் முறையை சரியாகப்பயன்படுத்தவும். கெட்டுப்போன உணவு பொருட்களை முறையாகக் குப்பை கேன்களில் கட்டிப் போட வேண்டும். ஏனெனில் செல்லப் பிராணிகள் மற்றும் கரப்பான் பூச்சிகள் வர வாய்ப்புள்ளது. குப்பைகளிலிருந்து நுண்ணுயிரிகள் வளர்கிறது.

www.tnschoolbooks.in

	உன்னுடைய வீட்டை சுற்றி தேங்கியுள்ள தண்ணீரை அகற்றவும். தேங்கி கிடக்கும் தண்ணீரில் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகி தொற்று நோய்க்கான காரணியாகிறது.
	மாசுப்பட்ட தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்க்கவும். தண்ணீரை 15 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்துப் பின்பு குடிக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் தண்ணீரில் இருக்கும் நுண்ணுயிர்களை கொன்று விடும்.
	தெருக்கடைகளில் உண்ணும் உணவை தவிர்க்க வேண்டும். இது எப்படி சமைக்கப்படுகிறது என்பது அறியாத ஒன்றாகும். எனவே முடிந்த வரை அவற்றை தவிர்க்கவும். உணவு சீரற்ற அல்லது மாசு நிறைந்த சூழலில் தயாரிப்பதால் எளிதாக உங்களுக்கு உடல் நலக் குறைவு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.
	பாதுகாப்பான உடலுறவை கையாளுதல். உடலுறவின் போது தொற்று நோய் பரவ வாய்ப்புள்ளது. உடல் திரவங்கள் மற்றும் உடல் உறுப்புக்கு இடையில் தடுப்பானாக ஆணுறை பயன்படுத்த வேண்டும்.
	சொந்த பொருட்களை பகிர்வதை தவிர்க்க வேண்டும். இவை பாத்திரங்கள், பல் துலக்கும் தூரிகை (tooth brush) ரேஸர், கைக்குட்டைகள் மற்றும் நகவெட்டி ஆகியவை அடங்கும். இவையனைத்தும் நுண்ணுயிர் வரை சாத்தியமான காரணிகளாகும்.
	உங்கள் விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கவும். உங்கள் பகுதியில் தொற்றுநோய் பற்றிய செய்தியை பற்றி அறிதல் வேண்டும். அந்த நோய் எப்படி பரவுகிறது என்பதை நன்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.
	நோய்க்காரணி ஏஜென்ட் இருப்பதை புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். நீர்த்தேக்கம் உள்ள இடத்தில் நோய் தொற்று உள்ளது என்பது தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

www.tnschoolbooks.in

	வெளியேறுவதற்கு சரியான பாதை உள்ளதா என்பது பற்றிய விழிப்புணர்வு இருக்க வேண்டும்.
	பல்வேறு முறைகளில் இந்நோய் பரவுகிறது. நேரடி தொடர்பு – நபரிடமிருந்து நபருக்கு தொற்று பரவுகிறது. மறைமுக தொடர்பு – ஒரு நபர் மாசுபட்ட பொருட்களுடன் வரும் போது தொற்று இடமாற்றம் செய்யப்படுகிறது. எச்சில், சளி மூலம் தொற்று நுரையீரலுக்கு இடமாற்றம் செய்கிறது.
	தொற்று நோய் எல்லா வழிகளிலும் நுழைய முடியும் என்பதை புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.
	நுண்கிருமிகளுக்கு தகுந்த விருந்தோம்பி உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்தல்.
	நோய் தொற்றுக்கான தொடர் சங்கிலியை உடைப்பதன் மூலம் தொற்று நோய் பரவுவதை தவிர்க்கலாம்.

பாடச்சுருக்கம்

தொற்று நோயானது ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொரு நபருக்கு, தண்ணீர், காற்று, ஒட்டுண்ணிகள், விலங்குகள் மற்றும் மனிதன் மூலமாக பரவுகிறது. இவை கொள்ளை நோய் மற்றும் அவற்றின் முறையான சிகிச்சையின் மூலமாக கட்டுப்படுத்த முடியும். தொற்று நோய் நிலை பற்றிய அறிவைப் பெற்று, என்ன நோய், அதன் அறிகுறிகள், காரணங்கள் மற்றும் தடுப்பு முறைகள் மற்றும் அதன் மேலாண்மை பற்றி அறிய வேண்டும். தொற்று நோயின் கட்டுப்பாட்டு முறைகளை இன்றைய வாழ்க்கை முறைக்கேற்றவாறு எப்படி பயிற்சி செய்வது என்பதை அனைவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

www.tnschoolbooks.in

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

ஆண்டிபயாடிக் (Antibiotic)	-	பாக்டீரியாக்களை அழிக்கின்ற அல்லது வளர்ச்சியைத் தடுக்கின்ற இரசாயணப் பொருள்
நுண்ணுயிர் (Antimicrobial)	-	நுண்ணுயிரிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுத்து (அ) அழிக்கக் கூடிய பொருள். எ.கா பாக்டீரியா, வைரஸ், பேராசைட்ஸ் மற்றும் பூஞ்சை
பிரான்கோஸ்கோபி (Bronchoscopy)	-	பிரான்கோஸ்கோபி என்பது மூச்சுக்குழல்களை உள்நோக்கி சிகிச்சையளிக்கும் முறை.
தொண்டை அழற்சி (Diptheria)	-	தொண்டை மற்றும் மூக்கில் உள்ள சளி சவ்வு படலத்தில் பாக்டீரியாவினால் ஏற்படும் தொற்று
அதிக உணர்வு (Hyperesthesia)	-	அதிகபடியான உணர்வுகள் – பார்வை, சத்தம், தொடு உணர்வு மற்றும் வாசனை.
உடல் சோர்வு (Malaise)	-	பொதுவான உடல் சோர்வு – சோர்வு, உடல் வலி. (அ) செயல்களில் -ஆர்வமின்மை ஆகியவை அடங்கும்.
இரத்தத்தில் நச்சு (Toxaemia)	-	பாக்டீரிய தொற்றுகளால் உருவாகும் நச்சு இரத்தத்தில் கலப்பது
தடுப்பூசி (Vaccine)	-	தடுப்பூசி என்பது உடனடி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை செயலாக்கக் கூடிய உடலியல் தயாரிப்பு

மதிப்பீடு

I சரியான விடையை தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக

1. காலரா தோற்றுவிக்கக் கூடிய நோய்க்காரணி எது?
   அ. விப்ரியோ காலரா
   ஆ. சாமனெல்லாடைபி
   இ. ரோட்டோவைரஸ்
   ஈ. நோரா வைரஸ்

2. காலராவின் நோய் முற்றும் காலத்தைக் குறிப்பிடுக
   அ. 3–5 நாட்கள்
   ஆ. சிலமணிநேரம் – 3 நாட்கள்
   இ. 1–3 நாட்கள்
   ஈ. 5–10 நாட்கள்

3. எந்த நோயில் அரிசிக்கஞ்சி போன்ற மலம் காணப்படுகிறது?
அ. டைஃபாய்டு ஆ. ஹெப்படைடிஸ் A
இ. காலரா ஈ. பேதி

4. டைஃபாய்டு காய்ச்சலின் மறுபெயர் என்ன?
அ. எண்ட்ரிக் காய்ச்சல்
ஆ. மஞ்சட் காய்ச்சல்
இ. பன்றிக் காய்ச்சல்
ஈ. மூளைக் காய்ச்சல்

5. காச நோயின் தடுப்பு நடவடிக்கையை குறிப்பிடுக
அ. பி.சி.ஜி தடுப்பூசி
ஆ. ஒபிவி (OPV)
இ. TT தடுப்பூசி
ஈ. வேரிசில்லா தடுப்பூசி

6. காச நோயைக் கண்டறிய செய்யப்படும் பரி சோதனை
அ. மாண்டொக்ஸ் பரிசோதனை
ஆ. வைடால் பரிசோதனை
இ. RTPCR
ஈ. H1N1 பரிசோதனை

7. மலேரியாவின் சிக்கலை குறிப்பிடுக
அ. முச்சுத்திணறல்
ஆ. இரத்த சோகை
இ. நீரற்ற நிலை
ஈ. காய்ச்சல்

8. மலேரியா பரவும் முறை எது?
அ. இரத்தம் மாற்றுதல்
ஆ. தோல் மூலம்
இ. மாசு அடைந்த உணவு மற்றும் பானம்
ஈ. தொற்றுக்குட்பட்டவரின் சளித்துகள்கள்

9. கடுமையான முன்பக்க தலைவலி ___________ நோயில் காணப்படும்?
அ. டெங்கு ஆ. மலேரியா
இ. காலரா ஈ. டைபாய்டு

10. டெங்கு காய்ச்சலின் நோய் முற்றும் காலத்தை குறிப்பிடுக?
அ. 1- 7 நாட்கள் ஆ. 2-7 நாட்கள்
இ. 1-6 நாட்கள் ஈ. 2-6 நாட்கள்

11. அதிக வியர்வை அல்லது வாந்தி உள்ள நோயாளிக்கு _______ சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
அ. எலக்ட்ரோலைட்
ஆ. மருந்து
இ. தனிமைப்படுத்துதல்
ஈ. அறுவை சிசிச்சை

12. விலங்குகளிடமிருந்து இயற்கையாகவே மனிதனுக்கு பரவும் நோய் ____________ எனப்படும்.
அ. ஜீனோசிஸ்
ஆ. லெப்டோஸ்பைரோசிஸ்
இ. STD
ஈ. நோய் பரப்பி

13. எந்த நோய்க்காரணி நரம்பு மண்டலம் மற்றும் தசைகளுக்கு நச்சுத் தன்மையை உருவாக்குகிறது?
அ. சாமனெல்லா டைபி
ஆ. விப்ரியோ காலரா
இ. கிளாஸ்டிரிடியம் டெட்டனி
ஈ. மைகோபாக்டீரியம்

14. டெட்டனஸ் நோயின் அறிகுறியை கண்டுபிடி.
அ. தாடை பூட்டு
ஆ. அரிசி கஞ்சி போன்ற மலம்
இ. இருமல்
ஈ. காய்ச்சல்

15. இரவில் அதிக வியர்வை ____________ நோயில் காணப்படும்.
   அ. எய்ட்ஸ் ஆ. மலேரியா
   இ. டெட்டனஸ் ஈ. டை:பாய்டு

II. கீழ்கண்ட வினாக்களுக்கு குறுகிய விடையளி

1. நோய் முற்றும் காலம் என்றால் என்ன?
2. தனிமைப்படுத்துதல் என்றால் என்ன?
3. உலக கொள்ளை நோய் என்றால் என்ன? எடுத்து காட்டு எழுது.
4. காலராவின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள் யாவை?
5. டைபாய்டு காய்ச்சலின் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் யாவை?
6. கொரோனாவின் அறிகுறிகளை எழுது.
7. காசநோயின் வகைகளை எழுதுக.
8. டெட்டனஸ் நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்களை எழுது.
9. HIV நோயின் தடுப்பு முறைகளை எழுது.
10. சொறி, சிரங்கின் வகைகளை எழுது.

III. கீழ்கண்ட வினாக்களுக்கு சிறு குறிப்பு எழுதுக:

1. காலராவின் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் யாவை?
2. டைபாய்டு நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் சிகிச்சையை எழுதுக.
3. காசநோயின் சிகிச்சை முறையை விளக்குக.
4. டெட்டனஸ் நோயின் சிகிச்சை முறையை விளக்குக.
5. சொறி சிரங்கின் சிகிச்சை மற்றும் தடுப்பு முறையை எழுதுக.

IV விரிவான விடையளி:

1. தொற்று நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் பற்றி விரிவாக எழுது.
2. வெறி நாய்க்கடி பற்றி விரிவாக எழுது..
3. நீரினால் பரவும் நோய்கள் பற்றி விவரி.
4. டெங்கு காய்ச்சல் பற்றி விரிவாக எழுது.
5. கொரானா பற்றி விரிவாக எழுது

மேற்கோள் நூல்கள்

1. Park. K Textbook of preventive and social medicine (2013), 22nd edition, Banarsidas Bhanot publishers, Jabalpur.
2. Mary .A. Nies Community/Public health nursing (2007), 4th edition, Saunders Elsevier publication.
3. Kasturi Sundar Rao, An introduction to community health nursing, (2004), fourth edition, B.I. publication.

இணைய இணைப்பு

- www.cms.gov/medicare
- https://www.healthline.com
- https://researchguides.uic.edu

www.tnschoolbooks.in

அலகு 3

பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

- ❖ NCD வரையறை
- ❖ NCD –யின் வகைகள் பற்றிய அடிப்படை அறிவு
- ❖ இரைப்பை – குடல், இரத்தஓட்டம், சுவாசம், கழிவு, தசை எலும்பு, மற்றும் தொழில் சார்ந்த நோய்கள் பற்றி அறிதல்.
- ❖ நோயின் காரணிகள், அறிகுறிகள் அடையாளங்கள் மருத்துவ சிகிச்சை மற்றும் சிக்கல்களைப் பற்றி ஆலோசித்தல்.
- ❖ NCD –யில் செவிலியத்தின் பங்கினை அறிதல்.

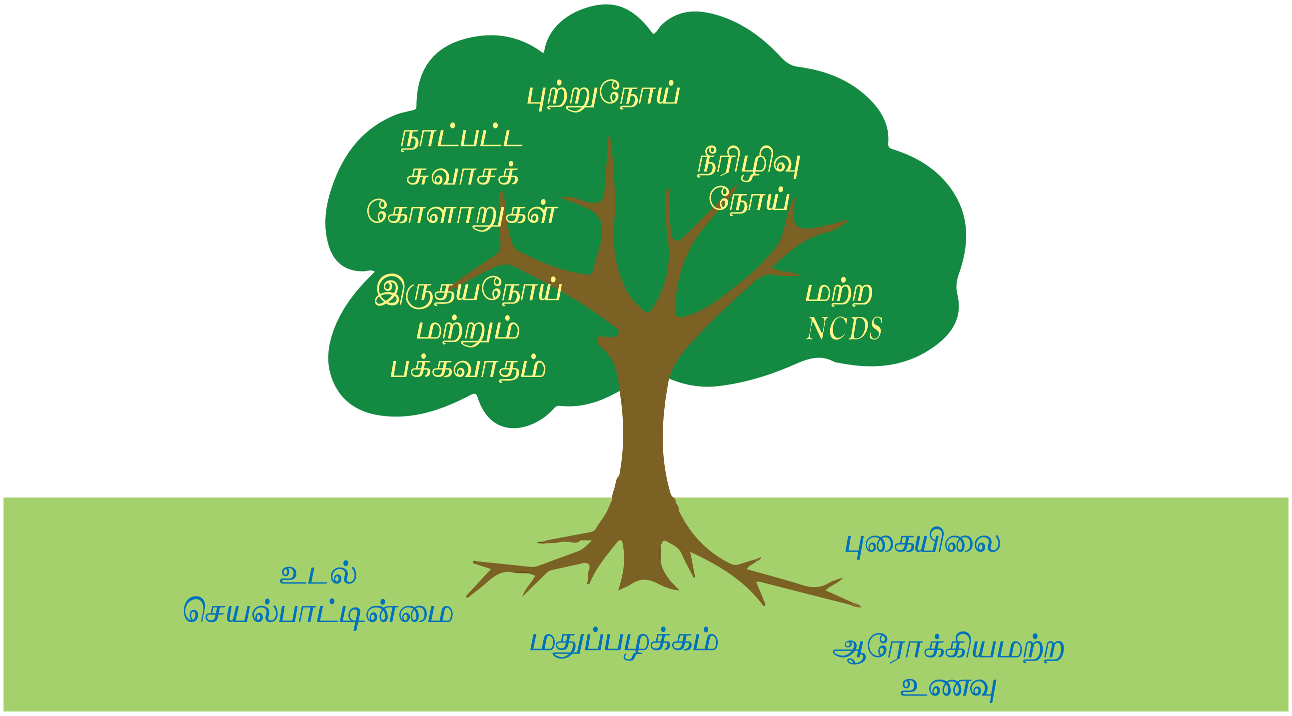
திருக்குறள்:

மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்

வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று.

விளக்கம்:

மருத்துவ நூலோர் வாதம் பித்தம் சிலேத்துவம் என எண்ணிய மூன்று அளவுக்கு மிகுந்தாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும்.



3.1 முன்னுரை

பரவும் தன்மையற்ற நோய் என்பது தொற்றுக் கிருமிகள் மூலம் ஏற்படும் நோயல்ல,இவை பொதுவாக பரம்பரையாகவோ (மரபணு) அல்லது வாழ்க்கை முறைகளாலோ ஏற்படுகிறது.

பரவும் தன்மையற்ற நோய்களின் நான்கு வகைகளாவன

- இரத்த ஓட்ட மண்டல நோய்கள் (Cardiovascular diseases)
- புற்றுநோய் (Cancer)
- நீரழிவு (Diabetes)
- நாட்பட்ட சுவாசக் கோளாறுகள் (Chronic respiratory diseases)

NCDs பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள்

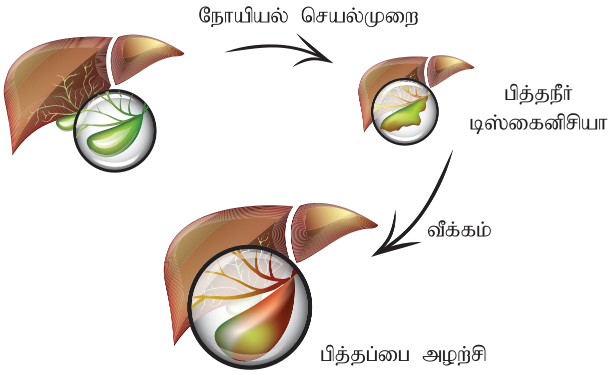
உடல் செயல்பாடு, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் குறைந்த அளவு உட்கொள்ளல், துரித உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளல், கொலஸ்ட்ரால், புகைப்பிடித்தல், மற்றும் மது அருந்துதல் போன்றவை பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள் ஏற்பட முக்கியக் காரணிகளாகும்.

3.2 இரைப்பை குடல் நோய்கள் (GASTRO INTESTINAL DISEASES)

பித்தப்பை அழற்சி (CHOLECYSTITIS)

குடல் வால் அழற்சி (APPENDICITIS)

3.2.1 பித்தப்பை அழற்சி (Cholecystitis)



பித்தப்பை அழற்சி என்பது பித்தப்பை வீக்கத்துடன் காணப்படுவதாகும்.

நோய்க்கான காரணிகள்

- சரியான காரணம் இல்லை
- பித்தக்கற்கள் மற்றும் நெருங்கிய அல்லது முறுக்கிய பித்தநாளங்கள்.

ஆபத்தானக் காரணிகள்

- ❖ வாழ்க்கை முறையில் குறைந்த உடல் உழைப்பு
- ❖ உடல் பருமன்

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

- ❖ வயிற்றின் வலது மேற்பகுதி அல்லது இரைப்பையின் மேற்பகுதி அல்லது இரண்டு பகுதிகளிலும் வலி
- ❖ குமட்டல்
- ❖ வாந்தி
- ❖ உடல் வெப்பநிலை அதிகரித்தல்
- ❖ லேசான மஞ்சள் காமாலை

நோய்க்கண்டறிதல்

- ❖ அல்ட்ராசோனோகிராபி
- ❖ வயிறு எக்ஸ் – ரே
- ❖ இரத்தப்பரிசோதனை (Tc, Dc) – வெள்ளையணுக்களின் மொத்த மற்றும் வேறுபட்ட எண்ணிக்கை.

சிகிச்சை

மருத்துவசிகிச்சை (Medical management)

- ❖ மருத்துவமனையில் உள்நோயாளி சிகிச்சை
- ❖ ஆண்டிபயா டிக் மருந்துகள் கொடுத்தல்
- ❖ ஊசி மூலம் வலி மருந்துகளை செலுத்துதல்
- ❖ வாந்தி இருந்தால் ரைல்ஸ் குழாய் செலுத்துதல்
- ❖ சிரைவழித் திரவம் செலுத்துதலின் மூலம் உடல் திரவம் மற்றும் எலெக்ட்ரோலைட்டுகளை (Electrolytes) சமநிலைப்படுத்துதல்.

அறுவை சிகிச்சை (Surgical management)

- ❖ கோலிசிஸ்ட்டெக்டமி (Cholecystectomy) (அறுவைசிகிச்சை முறையில் பித்தப்பையை அகற்றுதல்)

செவிலி பராமரிப்பு (NURSING MANAGEMENT)

- ❖ வரலாறு சேகரித்தல்
- ❖ நோயாளியின் அடையாளங்களைக் கவனமாக கணக்கிடுதல்
- ❖ உயிராதார புள்ளிகளைக் கணக்கிடுதல்
- ❖ வலி மருந்துகளை செலுத்துதல்
- ❖ சிரைவழித்திரவம் செலுத்துதல்
- ❖ I/o அட்டவணை கணக்கிடுதல் (Intake/ Output)
- ❖ உடலின் நீரற்ற நிலையின் (Dehydration) அறிகுறிகளை கண்டறிதல்.

பித்தப்பை கற்களின் சிக்கல்கள்

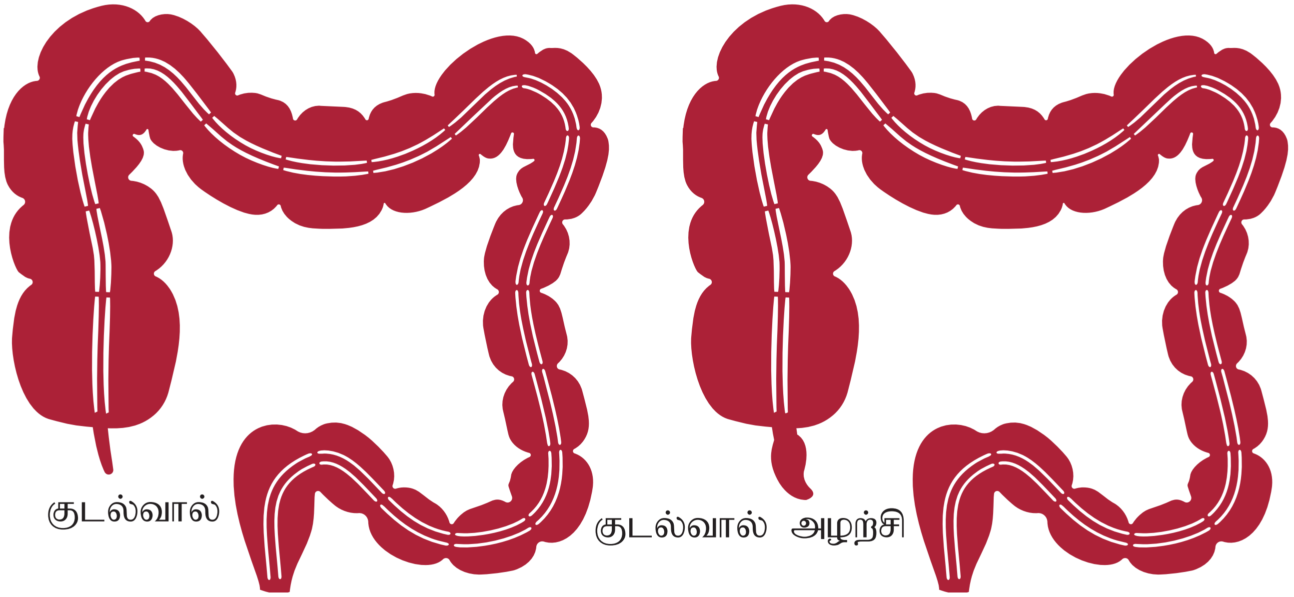
- ❖ பித்தநீர் நாளங்களில் வலி
- ❖ தீவிர பித்தப்பை அழற்சி
  - பித்தப்பை சீழ்
  - பித்தப்பை அழுகுதல்
  - பித்தப்பையில் துளை உண்டாகுதல்
- ❖ மஞ்சள்காமாலை
- ❖ பித்தக் குழாய் அழற்சி
- ❖ கணைய அழற்சி
- ❖ குடல் அசைவின்மை (அறிதாக)

3.2.2 குடல் வால் அழற்சி(Appendicitis)

குடல் வால் அழற்சி என்பது குடல் வாலில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று ஆகும். இறுகிய மலம், வெளிப் பொருள்கள் அல்லது கட்டி போன்றவற்றின் காரணமாகவும் அடைப்பு ஏற்பட்டு இந்நிலை ஏற்படுகிறது.

காரணங்கள்

- ❖ குடல் வால் பகுதியில் சளி திரவம் சேர்வதால் அடைப்பு மற்றும் வீக்கம் ஏற்பட்டு அழற்சி ஏற்படும்.
- ❖ மலம், லிம்போசைட்டுகள், குடல்புழுக்கள் மற்றும் கட்டிகளின் காரணமாக குடல்வால் பகுதியில் அடைப்பு ஏற்படுதல்.



குடல் வால் என்பது வயிற்றின் வலது பக்கத்தில் பெருங்குடலின் கீழ்பகுதியில் காணப்படும் பை போன்ற விரல் அமைப்பு.

தொற்றினால் ஏற்படும் மாற்றம்

இது குடல் வாலில் அடைப்பு ஏற்படுவதால் அந்த பகுதி வீங்கி நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு இரத்த ஒட்டம் தடைப்படுகிறது. குடலுனுள் அழுத்தம் ஏற்பட்டால் அழுகிய தன்மையும், குடல் துவாரமும் ஏற்படலாம்.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

தீவிர குடல் வால் அழற்சியில் காணப்படும் அறிகுறிகள்

1. தொப்புளைச்சுற்றி/ அல்லது வலது புற அடி வயிற்றுப் பகுதியில் வலி காணப்படும்.
2. மக்பர்னிஸ்(Mc Burney's) இடத்தில் கையை அழுத்தி எடுக்கும் போது வலி இருக்கும் (மக்பர்னிஸ் பகுதி என்பது தொப்புளுக்கும் இடுப்பு 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. ஆய்வக பரிசோதனை
   - ❖ இரத்த பரிசோதனைகள்
   - ❖ சிறுநீர்ப் பரிசோதனை
3. வயிற்று பகுதியை எக்ஸ்ரே எடுத்தல் – இதில் குடல் வால் பகுதியில் இறுகிய மலம் இருப்பதைக் காணலாம்.
4. U.S.G.– வயிறு

சிகிச்சை

அறுவைசிகிச்சை: குடல் வால் அழற்சிக்கு அறுவை சிகிச்சை முறையில் குடல் வாலை அகற்றுவது நிலையான சிகிச்சையாகும். இது அப்பெண்டெட்டமி எனப்படும். இந்த சிகிச்சையை இரண்டு முறையில் மேற்கொள்ளலாம்.

- ❖ குடல் பகுதி அறுவை சிகிச்சை (Laparotomy) – வயிற்றின் மேல் பகுதியில் ஒரு கீறலிட்டு(incision) குடல்வால் பகுதியை அகற்றுதல்
- ❖ குடல் வால் நீக்குதல் நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் குடல் வால் நீக்குதல்

www.tnschoolbooks.in

(Laparoscopic appendectomy) – சிறப்பான அறுவைசிகிச்சை கருவியின் மூலம் வயிற்றின் மேல் பரப்பில் துளையிட்டு குடல்வால் பகுதியை அகற்றுவதாகும். விரைவில் குணமடைதல் இந்த சிகிச்சையின் முக்கியத்துவமாகும்.

சிக்கல்கள்

- பெரிட்டோனைடிஸ்
- குடலில் ஓட்டை விழுதல்.
- சீழ் கட்டி உண்டாகுதல்.

3.3 இரத்த ஓட்ட மண்டல நோய்கள் (CARDIO VASCULAR DISEASES)

தீவிர மாரடைப்பு (ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION)

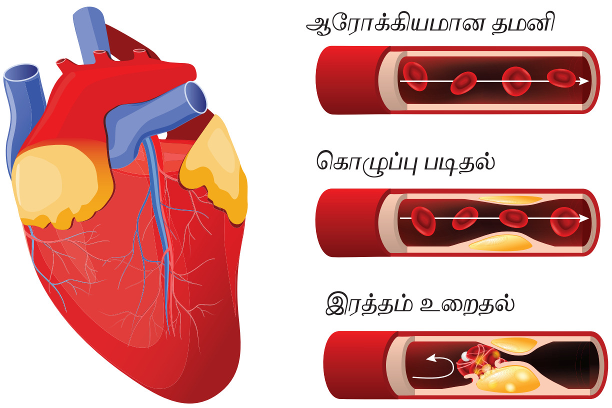
இரத்தசோகை (ANAEMIA)

3.3.1 தீவிரமாரடைப்பு (Acute myocardial infarction)

இதய தசையான மையோகார்டியத்தின் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பகுதிகளில் நீண்டகாலமாக இரத்த ஓட்டக் குறைவினால் ஆக்சிஜன் அளவு குறைந்து இதயத் திசுக்கள் இறந்து காணப்படுவது தீவிரமாரடைப்பு எனப்படும்.

காரணிகள்

- இருதய தமனி அடைப்பு
- கடினமான உடற்பயிற்சி (அ) செயல்பாடு
- கோபம் போன்ற மனஅழுத்தம்
- குளிர் வெளிப்பாடு
- இரத்தக்கட்டி உருவாகுதல் (Thrombus)



அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

- மார்பு வலி மற்றும் வலி கைகள் கழுத்து மற்றும் முதுகு பகுதிகளுக்கு பரவுதல்.
- மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் (அ) கடினசுவாசம்
- குறுகிய சுவாசத்தன்மை
- கவலை
- சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் 80mmHg க்கும் குறைவாக இருத்தல்.
- டேக்கிகார்டியா (அ) பிராடிகார்டியா
- பலவீனம், குளிர்ந்த தன்மை, வியர்வை, மற்றும் வெளுத்து காணப்படுதல்.
- படபடப்பு
- பெரிபெரல் நீலம் பாரித்தல்
- குமட்டல் (அ) வாந்தி

பரிசோதனைகள்

- 12 lead E.C.G
- எக்கோ கார்டியோகிராம்
- Trop – I
- சீரம் – cpk – mb மற்றும் cpk
- கொழுப்புகளின் மதிப்பீடு
- இரத்தத்தில் ESR

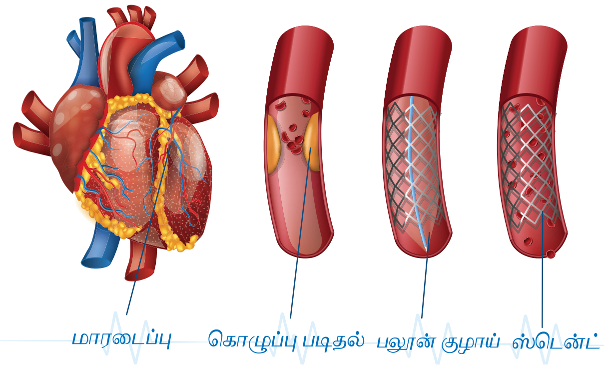
சிகிச்சை

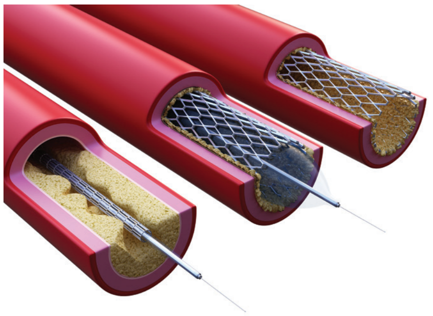
மருத்துவ சிகிச்சை

- நைட்ரேட்டுகள் வலியை குறைப்பதற்கு
- கால்சியம் சேனல் பிளாக்கர்ஸ் – இரத்தக்குழாய்களை விரிவடையச்செய்தல்
- β– பிளாக்கர்கள்
- மார்பின் – வலி நீக்கி மற்றும் மனஅமைதிக்காக
- ஆக்சிஜன் அளித்தல்
- ஹெப்பரின் சிகிச்சை
- இரத்த உறையாத தன்மைக்கான சிகிச்சை(Antiplatelet)

அறுவை சிகிச்சை

- ஆன்ஜியோ பிளாஸ்டி(Angioplasty)
- CABG



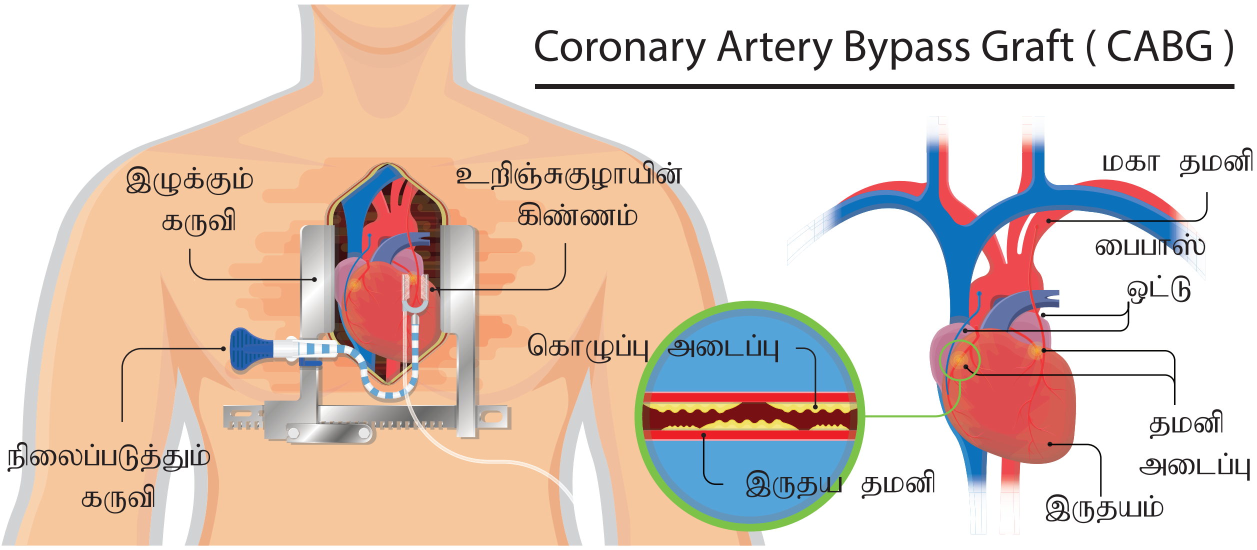


செவிலிய சிகிச்சை

- ❖ சரியான ஓய்வு அளித்தல்
- ❖ மருந்துகளின் ஒவ்வாமை மற்றும் காயம் பற்றிய முந்தைய உடல் நல வரலாறுகளை மதிப்பிடுதல்.
- ❖ நோயாளியை அமைதியாக இருக்கச்செய்தல்
- ❖ உயிராதாரப் புள்ளிகளை கணக்கிடுதல்
- ❖ திராம்போலைட்டிக் சிகிச்சை.
- ❖ ஆக்சிஜன் அளித்தல்.
- ❖ மார்பு வலியின் சிறப்பியல்புகளை இடம், காலஅளவு மற்றும் தரம் பற்றி மதிப்பிடுதல்.
- ❖ I/o Chart – பராமரித்தல்.
- ❖ ஆல்கஹால், புகையிலை மற்றும் தீவிர உடல்செயல்பாடுகளை குறைக்க அறிவுறுத்துதல்.
- ❖ வாழ்க்கை முறை மாற்றம் மற்றும் மறுவாழ்வு பற்றி நோயாளிக்கு கற்பித்தல்.

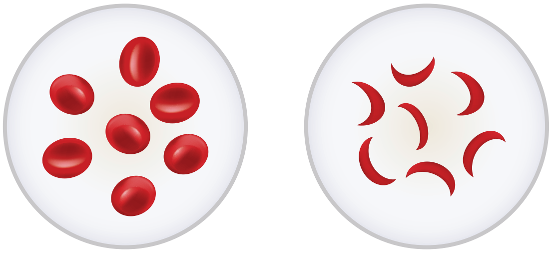
சிக்கல்கள்

- ❖ நுரையீரலில் இரத்தக்கட்டி (Pulmonary embolism)
- ❖ பெரிகார்டைடிஸ்
- ❖ அதிர்ச்சி (Shock)
- ❖ மைட்ரல் வால்வு செயலிழப்பு (mitral incompetence)
- ❖ இதயச் செயலிழப்பு
- ❖ இதயத்தசை கிழிதல் (Rupture of heart)
- ❖ சிரையில் இரத்தம் உறைதல் (Phelebothrombosis)
- ❖ மார்பு வலி



www.tnschoolbooks.in

3.3.2 இரத்த சோகை



இரத்த சிவப்பணுக்கள் சிக்கிள் செல் இரத்த சோகை

இரத்தசோகை என்பது இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்கள் குறைதல் மற்றும் ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைந்து ஆக்சிஜன் எடுத்துச் செல்லும் திறன் குறைந்து காணப்படுவதாகும்.

காரணங்கள்

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

i. வெளிக் காரணங்கள்(Extrinsic factors)
   - மருந்துகள், இரசாயணப் பொருள்கள்
   - நோய்த்தொற்று
   - ஆன்டிபாடிகள் எதிர் வினை

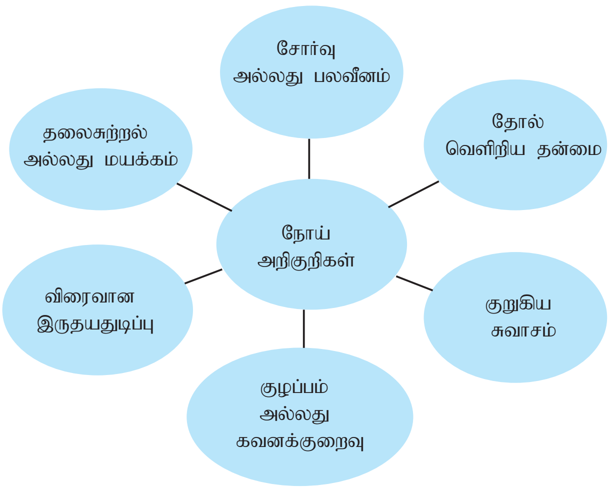
ii. உள் காரணங்கள்
   - சிவப்பணுக்களின் மேலுறையில் காணப்படும் குறைபாடுகள்
   - அசாதாரண சிவப்பணுக்கள் உருவாதல் (சிக்கிள் செல் இரத்த சோகை) தலஸ்சீமியா சின்ட்ரோம்.

செயல்பாட்டு மாற்றங்கள் (PATHOPHYSIOLOGY)

சிவப்பணுக்கள் மற்றும் ஹீமோகுளோபின் சரியான விகிதத்தில் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு அதே விகிதத்தில் அழிக்கப்படுகின்றன.

சிவப்பணுக்கள் உற்பத்தியாவது குறைந்தாலும் அல்லது அதன் அழியும் தன்மை அதிகமாகும் போது இரத்த சோகை ஏற்படுகின்றது.

அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்



நோயை அறிதல்

1. இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை பரிசோதனை
2. ஹீமோகுளோபின் மற்றும் எலெக்ட்ரோபோரிசிஸ்.

இரத்த சோகை வகைகள்

1. **இரத்த இழப்பினால் ஏற்படும் இரத்த சோகை(anaemia from blood loss):** அதிக இரத்த இழப்பு அல்லது தொடர்ந்த குறைவான இரத்த போக்கினால் ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை

இரத்தம் செலுத்துதல், மற்றும் இரும்பு சத்து மாத்திரைகள்

2. **இரும்புச்சத்து குறைவுபடுவதால் ஏற்படும் இரத்த சோகை(Iron deficiency anaemia):** தவறான உணவுப் பழக்கம், சத்துக் குறைபாடுகள்.

சிகிச்சை

இரும்பு சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.

3. **பெர்னிஷியஸ் இரத்த சோகை**(Pernicious Anaemia): இரைப்பையின் சிலேட்டும் படலத்தில் உள்ள உட்பொருள் குறைபடுவதால் குடலிலிருந்து வைட்டமின் பி 12 இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுவதில்லை.

சிகிச்சை

வைட்டமின் பி 12 உள்ள உணவு பொருள்கள் மற்றும் ஊசிகள் போடுவதன் மூலம் சரி செய்யலாம்.

4. **சிக்கிள் செல் இரத்த சோகை**(Sickle cell Anaemia): இது ஒரு பரம்பரை நோய். இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் குறைவதால் இரத்தச்சிவப்பு அணுக்களின் வடிவம் அரிவாள் போன்று (சிக்கிள் செல்) காணப்படும்.

சிகிச்சை

இரத்தம் செலுத்துதல் மற்றும் போலிக் அமிலங்கள் கொடுக்கலாம்.

5. **ஏப்பிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை**(Aplastic anaemia): இரத்த அணுக்கள் எலும்பு மஜ்ஜையில் உருவாகின்றது. எலும்பு மஜ்ஜை அழியும் போது உற்பத்தி குறைந்து இரத்த சோகை ஏற்படுகின்றது.

சிகிச்சை

எலும்பு மஞ்ஜை மாற்றுவதின் மூலமும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை குறைக்கும் மருந்துகளின் மூலமும் குணப்படுத்தலாம்.

6. **மெகலோபிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை**(Megaloblastic anaemia): இது வைட்டமின் பி 12 மற்றும் ஃபோலிக் அமிலம் குறைவதால் ஏற்படுகின்றது. இந்த வைட்டமின்கள் டிஎன்ஏ உருவாக்கத்தில் மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றது. இது ஒரே மாதிரியான எலும்பு மஜ்ஜை மற்றும் புறஇரத்த மாற்றங்களை காட்டுகிறது.

சிகிச்சை

B12 ஊசி மூலம் செலுத்துதல், போலிக் அமிலம் தினமும் 1 மி.கி மற்றும் சத்துள்ள உணவுபொருட்களை அளித்தல்.

7. **ஹீமோலைட்டிக் இரத்தசோகை:** இரத்த சிவப்பு அணுக்கள் வாழ்நாள் மிகக்குறைவுபட்டு விரைவில் அழிக்கப்படுதல்.

செவிலிய பராமாப்பு

- குறைந்த இடைவெளிகளில் சிறிய அளவில் உணவு கொடுக்க வேண்டும்.
- இரும்புசத்து வைட்டமின்கள் அதிகம் உள்ள உணவுகள் அதிகமாக கொடுத்தல்.
- நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை கற்பித்தல்
- நல்ல உணவு பழக்கம்

சிக்கல்கள்

- மந்தமான மனநிலை
- வளர்ச்சிக் குறைபாடு
- உடல்வளர்ச்சி குறையால் தாமதமான பூப்பு நிலை

4. இரத்தஅழுத்தத்தில் சரிவு மற்றும் அதிர்ச்சியினால் இருதய செயலிழப்பு ஏற்பட்டு இறப்பு நேரிடுதல்

இரும்புச்சத்து – தினசரி தேவை

- குழந்தைகள் (வயது 1- 10) 7-10 மிகி / ஒரு நாளைக்கு
- பெண்கள் (வயது 19 – 50) 18 மிகி/ஒரு நாளைக்கு
- கர்ப்பிணிப் பெண்கள் 27 மிகி /ஒரு நாளைக்கு
- பாலூட்டும் பெண்கள் 9 – 10 மிகி/ஒரு நாளைக்கு
- ஆண்கள் (வயது 19 மற்றும் அதற்கு மேல்) 8 மிகி/ஒரு நாளைக்கு

3.4 சுவாசப்பாதை நோய்கள் (RESPIRATORY DISEASES)

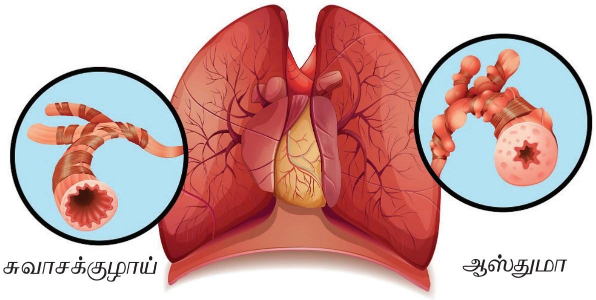
ஆஸ்துமா (Asthma)

நாள்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய் (Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)

3.4.1 ஆஸ்துமா (Asthma)

ஆஸ்துமா என்பது மூச்சுபாதையில் ஏற்படக்கூடிய அழற்சி, இது மூச்சுபாதை வீக்கம் மற்றும் அதிகப்படியான சளித் திரவ உற்பத்திக்கு காரணமாக அமைகிறது.

ஆஸ்துமா – மூச்சுக்குழல் அழற்சி



காரணிகள் (CAUSES)

- ❖ உள் மற்றும் வெளிப்புற ஒவ்வாமை பொருட்களுக்கு வெளிப்படுதல்.
- ❖ மூச்சுக்குழலை எரிச்சலூட்டுபவை (Airway irritant)

ஆபத்தான காரணிகள்:

- ❖ பிராங்கியல் ஆஸ்துமா பற்றிய குடும்ப வரலாறு
- ❖ மூச்சுக்குழலை எரிச்சலூட்டக் கூடியவைகளுக்கு வெளிப்படுதல் (களை, மகரந்தத் தூள், தூசி, வீரியத்தன்மையுடன் வாசனை, புகை.

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் (SIGNS & SYMPTOMS)

- ❖ வறட்டு இருமல்
- ❖ மூச்சுத்திணறல்
- ❖ வியர்வை
- ❖ இருதய துடிப்பு அதிகரித்தல் Tachy Cardia)
- ❖ சுவாசத் துடிப்பு அதிகரித்தல் (Tachy pnoea)
- ❖ வீசிங்
- ❖ நீலம் பாரித்தல் (Cyanosis)

நோய் கண்டறிதல் (INVESTIGATION)

- ❖ குடும்பம் மற்றும் வேலை பற்றிய வரலாறு
- ❖ ஈ.சினோபில் எண்ணிக்கை அதிகரித்தல்
- ❖ ABG – ஆய்வு (தமனி இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் பற்றிய ஆய்வு)
- ❖ கோழை பரிசோதனை (Sputum – culture & Sensitivity)
- ❖ நுரையீரல் செயல்பாடு சோதனை (PET)

மருத்துவ சிகிச்சை (MEDICAL MANAGEMENT)

- ❖ கார்டிகோஸ்டீராய்டுகள் (corticosteroids)
- ❖ மூச்சுக்குழல் விரிவாக்கிகள் (Broncho dialators)
- ❖ ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சை (Oxygen therapy)
- ❖ நெபுலைசேஷன் (Nebulization)

செவிலிய சிகிச்சை (NURSING MANAGEMENT)

- திரவ உணவுகளை அதிகரித்தல்
- இருமுதல் மற்றும் சுவாசப் பயிற்சி
- நிலையை அடிக்கடி மாற்றுதல்
- மூச்சுக்குழல் விரிவாக்கி மருந்துகளை அளித்தல்.
- மார்பு பிசியோதெரபி (Chest Physiotherapy)
- சளித் திரவங்களை உறிஞ்சி எடுத்தல்
- தேவைப்பட்டால் செயற்கை குழாயில் (Artificial airway) சுவாசம் அளித்தல்.
- ABG கணக்கிடுதல்
- ஹைப்பாக்சியாவின் அறிகுறிகளை கவனித்தல்
- ஆக்சிஜன் தேவையை அதிகப்படுத்தக் கூடிய புகைபிடித்தல், உடல் எடையை அதிகரித்தல் மற்றும் மன அழுத்தம் போன்றவற்றை தவிர்த்தல்.
- உளவியல் ரீதியாக ஆதரவு அளித்தல்.

3.4.2 நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் அடைப்பு நோய் (COPD)

COPD என்பது மீண்டும் மீளமுடியாத காற்றோட்ட வரம்புக்குட்பட்ட நோயாகும். இதில் நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் அழற்சி, நுரையீரல் திசு அடைப்பு மற்றும் பிராங்கியல் ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் அடங்கும்.

நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் அழற்சி என்பது கீழ் சுவாச பாதையின் நீண்ட நாள் அழற்சியாகும், கீழ்சுவாச பாதையின் நோய்த்தொற்று காரணமாக அதிகப்படியான சளி சுரப்பு, இருமல் மற்றும் மூச்சுவிடுதலில் சிரமம் போன்றவை ஏற்படும்.

நுரையீரல் திசு காற்றடைப்பு நோய் ஒரு சிக்கலான நுரையீரல் நோய், இதில் காற்று சிற்றறைகள் சிதைந்தும் மற்றும் காற்று சிற்றறைகளின் சுவர் உடைந்தும் காணப்படும்.

காரணிகள்

1. புகைபிடித்தல், 2.காற்றுமாசுபடுதல், 3. தொழில் வெளிப்பாடு, 4. ஒவ்வாமை, 5. தன்எதிர்ப்பு திறன், 6. நோய்த்தொற்று, 7. மரபு நோய்த்தாக்கம், 8. முதுமை

அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் அழற்சி

- தொடர் இருமல்
- வழவழப்பான கெட்டியான சளி உற்பத்தி
- வீசிங் மற்றும் கடினசுவாசம்

நுரையீரல் திசு அடைப்பு

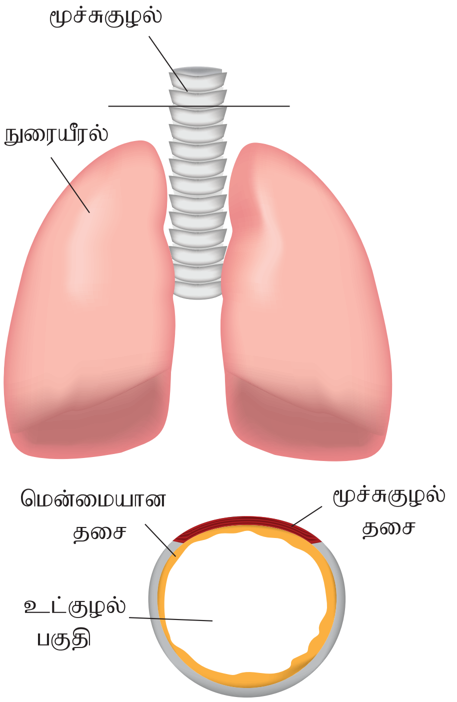
- கடின சுவாசம்
- உடற்பயிற்சி செய்ய திறன் குறைதல்
- லேசான இருமல் மற்றும் சளி
- உருளை வடிவ மார்பு (Barrel chest)

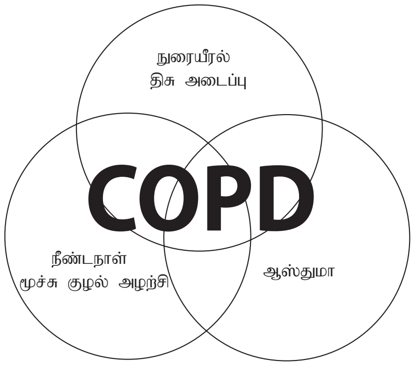
பரிசோதனைகள்

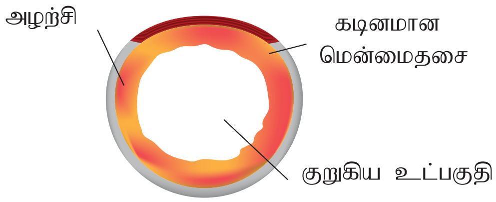
- நுரையீரல் செயல்பாட்டு பரிசோதனை (PFT)
- தமனி இரத்தத்தில் வாயுக்களின் பகுப்பாய்வு (ABG)
- மார்பு எக்ஸ்ரே

சிகிச்சை

- புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துதல்
- மூச்சுக்குழல் விரிவாக்கிகளை நுகர்தல் (Inhaled Bronchodialators)







- கார்டிக்கோஸ் டிராய்டுகளை நுகர்தல் அல்லது வாய்வழியாக அளித்தல்.
- மார்பு பிசியோதெரபி
- ஆக்சிஜன் புனரமைப்பு
- ஆண்டிமைக்ரோபியல் ஏஜெண்டுகள்
- நுரையீரல் பகுதி குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை

செவிலிய சிகிச்சை

- மூச்சுப் பாதையை சரி செய்தல்
- சுவாசத் தன்மையை அதிகரித்தல்
- நோய்த்தொற்றை கட்டுப்படுத்துதல்
- வாயு மாற்றத்தை மேம்படுத்துதல்
- ஊட்டச்சத்துக்களை மேம்படுத்துதல்

3.5 சிறுநீரக நோய்கள் (RENAL DISORDERS)

சிறுநீரகக் கற்கள் (RENAL CALCULI)

தீவிர சிறுநீரக செயலிழப்பு (ACUTE RENAL FAILURE)

3.5.1 சிறுநீரகக் கற்கள்

வகைகள்

சிறுநீரகப் பாதையில் கல் (Urolithiasis)

சிறுநீரகத்தில் கல் (Nephrolithiasis)

நோய்க்காரணி (CAUSES)

- சிறுநீர்த்தேக்கம்
- சிறுநீரின் அடர்த்தி அதிகரித்தல்

ஆபத்தானக் காரணிகள் (RISKFACTORS)

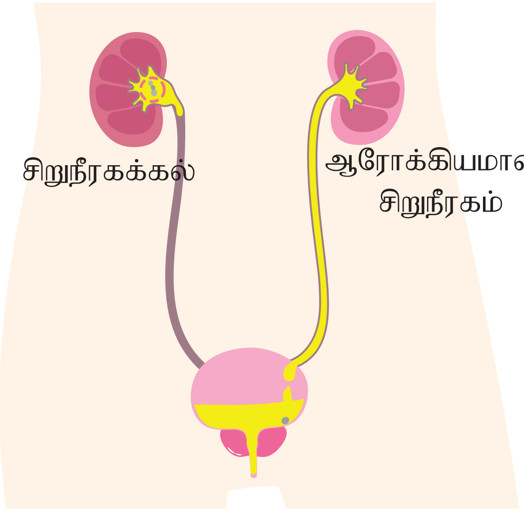
- நீண்ட நாள் உடல் அசைவின்றி படுக்கையிலேயே இருத்தல்.
- உடல் செயல்பாடு குறைந்த வாழ்க்கை முறை
- நீரற்ற நிலை (Deydration)
- வளர்சிதை மாற்றப் பிரச்சனைகள்
- இரத்தத்தில் கால்சியத்தின் அளவு அதிகரித்தல்.
- உணவில் பியூரின் ஆக்சலேட், கால்சியம் மற்றும் விலங்கு புரதங்களின் அளவு அதிகமாக இருத்தல்.

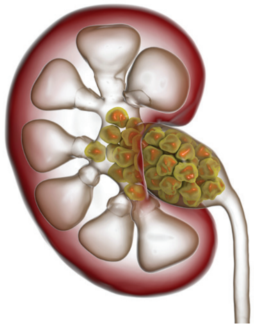
அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள் (SIGNS & SYMPTOMS)

- சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீரகப்பாதையில் வலி
- இடுப்புபகுதியில்ஆழ்ந்ததீவிரகடுமையான வலி, இடுப்பின் பக்கங்கள் மற்றும் தொடை அல்லது பிறப்புறுப்பு பகுதியில் கீழ்நோக்கி வலி பரவுதல்.
- குமட்டல்
- வாந்தி
- உடல் வெளுத்துக் காணப்படுதல் (Pallor)
- இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் தன்மை
- சிறுநீரில் இரத்தம் காணப்படுதல்.
- காய்ச்சல் மற்றும் குளிர்காய்ச்சல்

பரிசோதனை INVESTIGATIONS)

- (USG) – வயிற்றுபகுதி - ஸ்கேன்
- IVP (Intravenous pyelogram)
- சிறுநீரகம், சிறுநீரகப்பாதை மற்றும் சிறுநீரகப்பை – எக்ஸ்ரே அல்லது சி.டி. ஸ்கேன்
- இரத்தத்தில் வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை (WBC) யூரிக் அமிலம், கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸின் அளவு அதிகமாக காணப்படுதல்.
- சிஸ்டோஸ்கோபி (Cystoscopy)





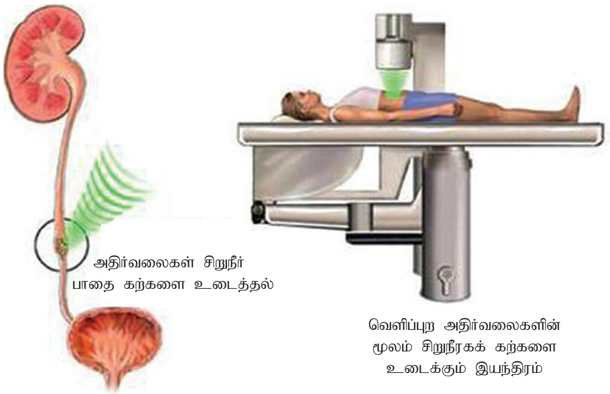
சிகிச்சை

மருத்துவசிகிச்சை

- ❖ வலி நீக்கும் மற்றும் தசைவலி குறைப்பு மருந்துகளை அளித்தல்.
- ❖ உடலின் நீரேற்றத்தை வாய்வழி மற்றும் சிரைவழி திரவத்தின் மூலம் ஈடு செய்தல்.
- ❖ உணவு முறையில் மாற்றம் – கால்சியம் குறைந்த உணவுகள்

அறுவைச் சிகிச்சை (Surgical management)

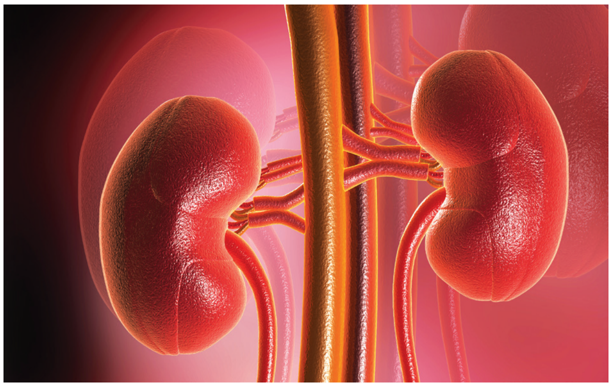
- ❖ சிறுநீரகப்பாதை கல் நொறுக்குதல் (அ) உடைத்தல்.
- ❖ (URSL – Ureteroscopic Lithotripsy)
- ❖ Intracorporeal Lithotripsy (கற்களை நொறுக்குதல்)
- ❖ லேசர் முறையில் கற்களை உடைத்தல்
- ❖ ESWL (Extra corporeal Shock wave lithotripsy)
- ❖ PCNL (Percutaneous Nephrolithotomy)
- ❖ சிறுநீர்ப் பாதை கல் அகற்றுதல் (uretero lithotomy)
- ❖ சிறுநீர்பை கல் அகற்றுதல் (Cysto lithotomy)
- ❖ சிறுநீரகக் கல் அகற்றுதல் (Nephrolithotomy)
- ❖ சிறுநீரகத்தை அகற்றுதல்(Nephrectomy)



செவிலிய சிகிச்சை (NURSING MANAGEMENT)

- ❖ வலி நீக்கிகளின் மூலம் வலியைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- ❖ வாந்தி நீக்கிகள் மூலம் வாந்தியைக் குறைத்தல்
- ❖ திரவ உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல் மற்றும் ஓய்வெடுத்தல்
- ❖ நோயாளியை வசதியான நிலையில் வைத்தல்.
- ❖ நோயாளி உட்கொள்ளும் மற்றும் வெளியேற்றும் திரவ அட்டவணையை கணக்கிடுதல் (I/o chart)
- ❖ உணவுகளின் மாற்றங்கள் பற்றி அறிவுறுத்துதல்.

3.5.2 தீவிர சிறுநீரக செயலிழப்பு (ACUTE RENAL FAILURE)



பல்வேறு காரணங்களால் சிறுநீரகத்தின் செயல் திடீரென்று குறைந்து விடுதல்.

காரணங்கள்

- சிறுநீரகத்திற்கு முந்தைய காரணங்கள்: சிறுநீரகத்திற்கு குறைவான இரத்த ஓட்டம் ஏற்படுவதால் இந்த பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. (எ.கா) இரத்த இழப்பு, தீக்காயம், சிறுநீர்ப் பெருக்கி மருந்துகள் உபயோகித்தல்.
- சிறுநீரகத்திற்குப் பிந்திய காரணங்கள்: சிறுநீர்ப் பாதையில் எற்படும் அடைப்பினால் உண்டாகிறது.
- சிறுநீரகக் காரணங்கள்: சிறு நீரகத்தை பாதிக்கும் நச்சுத் தன்மை.

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

- சிலேட்டுமப் படலங்கள் வறண்டு இருத்தல்
- இரத்த அழுத்தக் குறைவு
- குறைவாக சிறுநீர் கழித்தல்
- காய்ச்சல்
- இரத்தத்தில் யூரியா, கிரியேட்டனின், யூரிக் அமிலங்கள் மற்றும் பொட்டாசியம் கூடுதலாக இருத்தல்.

நோய்க் குறி சோதனைகள்

- சிறுநீர்ப் பரிசோதனை – சிறுநீரில் புரதம் மற்றும் இரத்தம் பற்றி கண்டறிதல்
- இரத்தத்தில் கிரியயேட்டினின் அளவு அதிகரித்தல்
- சீறுநீர் – வளர் ஊடக பரிசோதனை
- அல்ட்ரா சோனோகிராம் – சிறுநீரகம்
- சீறுநீரகத்திசு சோதனை

சிகிச்சை

- தீவிர சிறுநீரக செயலிழப்புக்கான காரணத்தை சரி செய்ய வேண்டும்.
- உடல் திரவ நிலை அதிகம் அல்லது குறைவில் எச்சரிக்கையாயிருத்தல்
- Hypovolemia அல்லது Hypervolemia – யாவை கண்காணித்தல்.
- உட்கொள்ளும் மற்றும் வெளியேறும் திரவத்தை அளவை கணக்கிடுதல்.
- தினசரி நோயாளியின் எடையை கணக்கிடுகிறது.
- உயிராதார புள்ளிகளை கண்காணித்தல்.
- உயிர்வேதியல் பிரச்சனைகளை சரிசெய்து கட்டுப்படுத்துதல்.
- இரத்த அழுத்தத்தை கண்காணித்தல்.
- இரத்த சுத்திகரிப்பு
- சிறுநீரக மாற்று சிகிச்சை

தடுப்பு முறை

- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பராமரித்தல். சீரான உடல் செயல்பாடு, மது அருந்துவதை கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் புகைபிடித்தலை தடுத்தல் போன்றவை நோயிலிருந்து விடுபட வழிவகுக்கும்.
- குறிப்பாக சிறுநீரகத்தை பாதிக்கக்கூடிய வலிநீக்கி மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போது கவனம் தேவை.
- சிறுநீரக நோயின் தன்மையை கண்காணிக்க 6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை சிறுநீர் மற்றும் இரத்த பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
- வெளியேறும் சிறுநீரின் அளவில் மாற்றம் ஏற்பட்டால் உடனே மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

சிக்கல்கள்

- நோய்த்தொற்று
- இரத்தத்தில் பொட்டாசியத்தின் அளவு அதிகரிப்பதால் சீரற்ற இருதயதுடிப்பு.
- எலெக்ட்ரோலைட்டுகளில் மாறுதல்.
- வயிற்று மற்றும் குடல் இரத்தக் கசிவு.
- உடலின் பல உறுப்புகள் பழுதடைதல்.

3.6 நரம்பியல் நோய்கள் (NEUROLOGICAL DISEASES)

வலிப்பு (EPILEPSY)

சுயநினைவற்ற நிலை (UNCONSCIOUS STATUS)

3.6.1 வலிப்பு (EPILEPSY)

எபிலெப்ஸி என்பது மூளையின் இயல்பான மின் செயல்பாட்டில் எற்படும் இடையூற்றின் காரணமாக அடிக்கடி ஏற்படுகின்ற வலிப்பு

காரணிகள்

- கருவுற்ற நிலையில் தாய்க்கு ஏற்படும் விபத்து
- சர்க்கரை, சோடியம் அல்லது கால்சியம் அளவு குறைதல்
- மூளையின் வளர்ச்சிக் குறைபாடுகள்
- மெனின்ஜைட்டிஸ் என்கெபலைட்டிஸ் (மூளை உறை நோய்கள்) போன்ற மூளையைப் பாதிக்கக் கூடிய நோய்கள்
- மூளையின் (செரிபரல்) பகுதி விபத்துக்குள்ளாதல்
- மூளைக்கட்டிகள்
- மூளையிலுள்ள இரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கப்படுதல்
- நாடாப்புழுக்களின் கூட்டம் (சிஸ்டிசர்க்கஸ்) மற்றும் மூளையில் ஏற்படும் காசநோய் (Tuberculoma) ட்யூபர்குளோமாஸ்

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

❖ சுயநினைவற்ற நிலை

❖ உடல் விறைப்புத் தன்மை

❖ கை மற்றும் கால்களின் தன்னிச்சையான அசைவு

❖ பற்களை கடித்துக் கொள்ளுதல்

❖ உறுமல் ஒலி

❖ குழப்பம் (ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள்)

வலிப்பு வகைகள்

பகுதி வலிப்பு (பார்சியல்)
1. எளிய பகுதி வலிப்பு
2. சிக்கலான பகுதி வலிப்பு

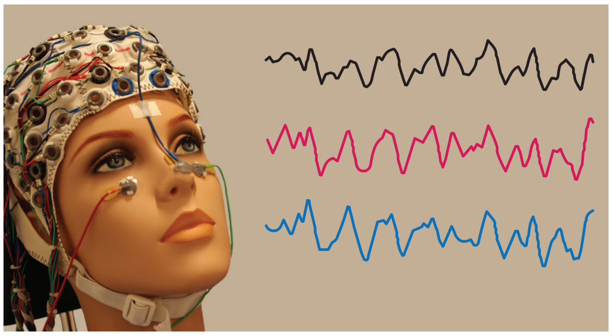
பரவலான வலிப்பு
1. வலிப்புகள் இல்லாத நிலை
2. இயல்பற்ற வலிப்பு நிலை
3. தசை சுருக்க வலிப்பு
4. டோனிக் க்ளானிக் வலிப்பு
5. அடோனிக் வலிப்பு

பரிசோதனைகள்

❖ இ.இ.ஜி (EEG)

❖ சி.டி மூளை (CT Brain)

❖ எம்.ஆர்.ஐ. மூளை (MRI Brain)



சிகிச்சை

மருத்துவ சிகிச்சை

மருந்துகள்

- கார்பமசிபைன்
- பினாய்டான்
- வால்போரிக் அமிலம்

அறுவை சிகிச்சை

நோய்த்தணிப்பு (Palliative) அறுவைசிகிச்சைகள். (மூளையின் டெம்போரல் பகுதி அறுவை சிகிச்சை, டெம்போரல் பகுதி கூடுதலாக வெட்டி எடுத்தல், கார்பஸ் கொலஸ்டமி மற்றும் பாதி பகுதியை வெட்டி எடுத்தல்).

செவிலிப் பராமரிப்பு

- ❖ வலிப்பில் இருந்து நோயாளி முழுமையாக மீளும் வரை சுவாசப் பாதை அடைப்பின்றி இருக்கிறதா என பார்க்கவும்.
- ❖ பிராண வாயு அளிக்கவும்.
- ❖ வலிப்பு நோய்க்கான மருந்துகளை நோயாளி சரியாக உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ காயங்கள் ஏற்படாதவாறு நோயாளியை கவனமாக பாதுகாக்க வேண்டும்.
- ❖ வலிப்பின் பொழுது நோயாளியைப் பக்கவாட்டில் படுக்க வைக்க வேண்டும்.
- ❖ வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்த கூடாது.
- ❖ நோயாளிக்கு வாய் வழியாக எதுவும் கொடுக்க கூடாது.

சிக்கல்கள்

- ❖ தொடர் வலிப்பு (Status epilepticus)
- ❖ கீழே விழுவதால் ஏற்படும் காயங்கள்

3.6.2 சுய நினைவு அற்ற நிலை (UNCONSCIOUS STATUS)

சுயநினைவற்ற நிலை என்பது சுற்றுப்புற சூழல் மற்றும் வெளிப்புற தூண்டுதலுக்கு பதில் அளிக்க முடியாத நிலையாகும்.

நோயாளி தூண்டுதல்களுக்கு கண்கள் திறக்க முடியாத நிலை, தொடர்பில்லாத பேச்சு மற்றும் கட்டளைகளுக்கு கீழ்படிய முடியாமல் இருப்பதை கோமா என்கிறோம்.

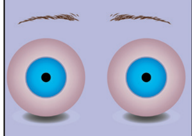
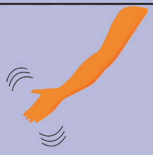
காரணங்கள்

- ❖ தலைக்காயங்கள்
- ❖ மூளைச் சவ்வு அழற்சி, மூளைத் தொற்று அழற்சி
- ❖ நீரழிவு நோய்
- ❖ சிறுநீரக நோய்
- ❖ நச்சு மருந்துகள்
- ❖ மூச்சடைப்பு
- ❖ வலிப்பு

நோய் கண்டறிதல்

- ❖ நோயாளியின் சுயநினைவற்ற நிலையை க்ளாஸ்கோ கோமா அளவீட்டின் மூலம் மதிப்பிடுதல்.
  - கட்டளைகளுக்கு பதில் அளித்தல்
  - கண் திறப்பு
  - வாய் மொழிப்பதில்கள்
  - மோட்டார் இயக்கம்

க்ளாஸ்கோமா அளவீடு மதிப்பிடுதல் (Glasgow Coma scale)

Behaviour	வினைபுரிதல்
 கண் திறத்தல் வினைபுரிதல்	4.தானாகக் கண்ணை திறத்தல் 3.பேசுவதற்கு எதிர்வினைபுரிதல் 2.வலிக்கு எதிர்வினைபுரிதல் 1.எந்த எதிர்வினையும் இல்லை.
பேசுதலுக்கு வினைபுரிதல்	5.நேரம், நபர் மற்றும் இடத்தை அறிதல். 4.குழப்பம் 3.தொடர்பில்லாத சொற்கள் 2.புரியாத ஒலிகள் 1.எந்த எதிர்வினையும் இல்லை
 மோட்டார் எதிர்வினை	6.வாய்வழி கட்டளைகளுக்கு கீழ்படிதல் 5.வலிக்கு எதிர்வினை 4.வலிக்கு மடக்குதல் 3.அசாதாரண மடக்குதல் 2.அசாதாரண நீட்டுதல் 1.எந்த எதிர்வினையும் இல்லை.

விளக்கம்

- சிறந்த மதிப்பெண் (Best Score)
- குறைந்த மதிப்பெண் (worst score)
- 7 அல்லது குறைந்த மதிப்பெண்கள் கோமா நிலையைக் குறைக்கும். (மாற்றங்கள் கீழிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.)

செவிலியப் பராமரிப்பு

- ❖ மூச்சுப்பாதையை சீராக பராமரித்து
- ❖ திரவம், எலெக்சைட்டுகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை அளித்தல்
- ❖ தனிசுகாதாரம், படுக்கைபுண் கவனிப்பு மற்றும் கால்துவளல் போன்றவற்றை பராமரித்தல்.
- ❖ கழிவு நீக்கத்தை மேம்படுத்துதல்
- ❖ குடும்ப நல கல்வி (Family education)

3.7 தசை மற்றும் எலும்பு மண்டல நோய்கள் (MUSCULO SKELETAL DISORDERS)

ஆஸ்டீயோ ஆர்த்ரைடிஸ் (OSTEO ARTHRITIS)

ஆஸ்டீயோ போரோசிஸ் (OSTEOPOROSIS)

3.7.1 ஆஸ்டீயோ ஆர்த்ரைடிஸ்

ஆஸ்டீயோ ஆர்த்ரைடிஸ் என்பது மூட்டுகள் தொடர்பான மிகவும் பொதுவான நாள்பட்ட குறைபாடு ஆகும். இதன் காரணமாக மூட்டுகளில் சிதைவு மாற்றம் காணப்படும். மூட்டுப்பகுதியில் உள்ள வலிமையற்ற எலும்புகள் மற்றும் திசுக்களின் உராய்வுத்தன்மை காரணமாக இந்த சிதைவு மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

காரணங்கள் மற்றும் ஆபத்தான காரணிகள்

வயது: 45 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு ஆஸ்டீயோ ஆர்த்ரைடிஸ் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். இருப்பினும் 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு பொதுவாக காணப்படும்.

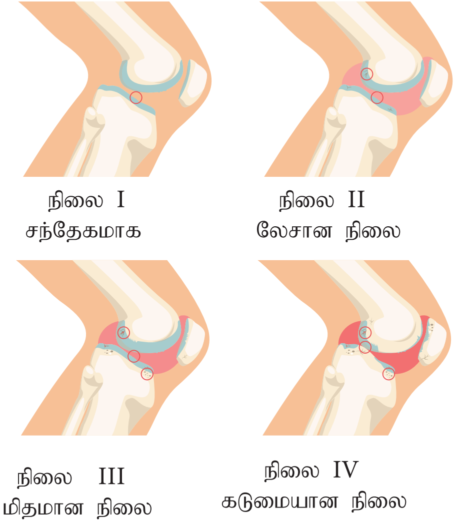
பாலினம்: இந்நோய் பெண்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படும், குறிப்பாக 55 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்

உடல் பருமன்: உடல் எடையில் ஒவ்வொரு 1 கிலோகிராம் எடையும், 3கிலோகிராம் அழுத்தத்தை மூட்டுகளில் கொடுப்பதால் உடல் பருமன் இந்தநோய்க்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும்.

காயம்: மூட்டுகளில் ஏற்படும் காயங்களினால் ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம்.

பலவீனமான தசைகள் பலவீனமான தொடை தசைகளின் காரணமாக ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ் ஏற்பட்டு மூட்டு வலி உண்டாகும்.

மூட்டு ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸின் நிலைகள்



அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

- ❖ முழங்கால் (அ) மூட்டு வலி
- ❖ வீக்கம்
- ❖ மூட்டு விறைப்பு
- ❖ செயலற்ற (அ) இயக்கமற்ற தன்மை

பரிசோதனைகள்

- ❖ பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுபகுதிக்கு எக்ஸ்ரே
- ❖ சீரம் CRP
- ❖ சிரம் – ESR, RA factor

சிகிச்சை

மருத்துவ சிகிச்சை

- ❖ வலி நீக்கிகள்
- ❖ உடற்பயிற்சியின் மூலம் தசைகளை வலுப்படுத்துதல்

அறுவை சிகிச்சை

- ❖ ஆர்த்தோடெசிஸ் (Orthodesis) (நீண்ட காலத்துக்கு முன் பயன்படுத்தப்பட்டது)
- ❖ TKR

ஆர்த்தோடெசிஸ் என்பது அறுவை சிகிச்சை முறையில் மூட்டுகளை ஒரு நிலையில் இணைத்து வலியைத் தவிர்ப்பதாகும்.

செய்ய வேண்டியவை

- ❖ ஆதாரமளிக்க முழங்கால் உறையை (knee cap) பயன்படுத்துதல்.
- ❖ வலியிலிருந்து விடுபட வெந்நீர் ஒத்தடத்தை பயன்படுத்துதல்.
- ❖ முழங்கால் மூட்டில் அழுத்தத்தை குறைக்க சரியாக பொருந்தக்கூடிய காலணிகளை அணிதல்.
- ❖ சுறுசுறுப்பாக இருக்க,தினசரி நடைப்பயிற்சி அவசியம். இது மூட்டுகளின் விறைப்புத் தன்மையை குறைக்கும்.
- ❖ சரியான உடல் நிலையை பராமரிப்பதன் மூலம் முழங்கால் மூட்டுகளில் ஏற்படக்கூடிய சிரமம் மற்றும் வலியை குறைத்தல்.

செய்யக் கூடாதவை

- ❖ முழங்காலில் அழுத்தத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய அளவுக்கு பளுவான (அ) எடை அதிகமாக பொருட்களைத் தூக்கக் கூடாது.
- ❖ கால்களை குறுக்காக வைத்து உட்காரக் கூடாது.
- ❖ தோட்ட வேலை செய்தல் போன்ற முழுங்காலுக்கு சிரமத்தை கொடுக்கக்கூடிய நீண்ட நேர செயல்களை தவிர்த்தல்.
- ❖ திடீரென்று வெட்டி இழுக்கும் அசைவை (Jerky) தவிர்த்தல்.
- ❖ புகைபிடிக்கக் கூடாது. புகைபிடித்தல் மற்ற பாதிப்புகளுடன் மூட்டுவலியையும் ஏற்படுத்தும்.

3.7.2 ஆஸ்டியோ போரோஸிஸ் (OSTEOPOROSIS)

ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ் என்ற நோயில் எலும்பின் அடர்த்தி தன்மை குறைந்து, எலும்புத் திசுக்கள் பழுதடைவதால் எலும்புமுறிவு ஏற்படும் ஆபத்து அதிகம்.

R	I	C	E
ஓய்வு	பனிக்கட்டி	அழுத்தம்	உயர்த்துதல்
முழங்காலுக்கு ஓய்வு, பாதிக்கப்பட்ட முழங்காலை அசைக்ககூடிய எந்த அசைவுகளையும் தவிர்த்தல்.	பாதிக்கப்பட்ட முழங்காலில் வலி மற்றும் வீக்கத்தை குறைக்க பனிக்கட்டிப் பற்றை போடுதல்.	அழுத்தக்கட்டுகளை போடுவதன் மூலம் வீக்கத்தைக் குறைத்தல்.	பாதிக்கப்பட்ட முழங்காலை தலையணைக் கொண்டு உயர்த்தி வைப்பதன் மூலம் வீக்கத்தைக் குறைத்தல்.

ஆபத்தான காரணிகள்

- மரபியல்
- உடற்பயிற்சி இல்லாமை
- கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் D3 பற்றாக்குறை
- உணவில் கால்சியம்/வைட்டமின் D குறைபாடு

> ஆஸ்டியோ போரோஸிஸ் என்பது நுண் எலும்புகள்

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

- வலி
- எலும்புகள் அல்லது தசைகளில் உயரம் குறைதல் அல்லது மந்தமான வலி.
- வீக்கம் மற்றும் தோல் சிவந்து காணப்படுதல்
- வரையறுக்கப்பட்ட இயக்கங்கள் (அசைவுகள்)

பரிசோதனைகள் (INVESTIGATION)

- இரத்தத்தில் கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ்
- BMD – எலும்பின் அடர்த்தி திறன்
- எக்ஸ்ரே

ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ் காரணிகள்

- கால்சியம் குறைவான உணவு
- உடல் செயல்திறன் குறைவு
- குடும்ப வரலாறு
- பெண்களுக்கு வாய்ப்பு அதிகம்
- சிறுநீரில் கால்சியம் உப்பு அதிகரித்தல்
- வலிப்பு நீக்கி மருந்துகள்
- ஹைப்பர் தைராய்டு
- ஹைப்பர் பாராதைராய்டு
- நியோப்பிளாஸ் டிக் புற்றுநோய்

சிகிச்சை

- வைட்டமின்கள் மற்றும் கால்சியம் மருந்துகள்
- உணவுடன் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை சேர்த்தல்
- உடற்பயிற்சி எடை தாங்குதல்.

3.8 நாளமில்லா சுரப்பி – நோய்கள் (ENDOCRINE DISEASES)

நீரழிவு நோய் (DIABETES MELITUS)

ஹைப்போதைராய்டிசம் (HYPOTHROIDISM)

3.8.1 நீரழிவு நோய் (சர்க்கரை நோய்) (DIABETES)

நீரழிவு நோயில் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு கூடுதலாக காணப்படும். உடலில் இன்சுலின் உற்பத்தி குறைவாதலும் அல்லது அதை பயன்படுத்துவதில் சிக்கல்கள் ஏற்படுவதாலும் இந்நோய் ஏற்படும்.

நீரழிவு நோய் வகைகள்

இன்சுலின் தேவைப்படும் நீரழிவு நோய் (IDDM).

இன்சுலின் அவசிய மில்லாத நீரழிவு நோய் (NIDDM).

காரணங்கள்

- கணையத்தின் பீட்டா. செல் உற்பத்தி செய்யும் இன்சுலின் இல்லாமல் சர்க்கரையின் அளவு இரத்த்த்தில் அதிகமாகும்.
- இன்சுலின் சுரப்பில் குறை ஏற்படுதல்.
- வைரஸ் தொற்று
- பரம்பரை மற்றும் உடல் பருமன் முக்கிய காரணங்களாகின்றன.

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

நோய் கண்டறிதல்

- ❖ உணவுக்கு முன் இரத்த பரிசோதனை (FBS)
- ❖ உணவுக்கு பின் இரத்த பரிசோதனை (PPBS)
- ❖ HbA1C

சிகிச்சை

- ❖ உணவு முறை
- ❖ உடற் பயிற்சி
- ❖ மருத்துவம்
- ❖ சுகாதாரக் கல்வி

உணவு (DIET)

- உடல் எடையை சீராக பராமரிக்க, கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அடங்கிய உணவுப்பொருட்களை உணவில் குறைக்க வேண்டும்.
- உடல் எடையை குறைப்பதற்கு நோயாளிக்கு தனிப்பட்ட உணவுமுறைப் பட்டியல் தேவை என்பதை அறிவுறுத்த வேண்டும்.
- **உடற்பயிற்சி** (Excercise)

உடல் எடையைக் குறைத்தலே முதல் நிலை பராமரிப்பாகும். இன்சுலின் தேவையில்லாத நீரழிவு சிகிச்சையில் முறையான, உடற்பயிற்சி, கார்போஹைட்ரட் பயன்படுத்துதலை அதிகரித்தலே, உடல் எடையை குறைப்பதன் மூலம் இருதய இரத்த ஓட்டச் செயல்திறனை உயர்த்த முடியும்.

மருந்துகள் (Medication)–**இன்சுலின், மெட்பார்மின்**

- இன்சுலின் ஊசி சுயமாக செலுத்த நோயாளிகளுக்கு செயல் முறையில் விளக்கிக் காட்டவும்.
- உணவு, செயலுக்கு தகுந்தவாறு மருந்து அளவு, நேரம், அறியப்படுதல் வேண்டும்.

சுகாதாரக் கல்வி

1. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதால் ஏற்படும் அறிகுறிகளைக் கவனித்தல் வேண்டும். அதிக வியர்வை, படபடப்பு, உடல் வெளுத்தல், இருதய துடிப்பு அதிகரித்தல். தலைவலி, தலைசுற்றுதல், பேச்சு குளறல், நடையில் தடுமாற்றம்
2. நீரழிவு நோயாளிகள் நீரழிவு நோய் அடையாள அட்டையை எப்பொழுதும் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.
3. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறையாமல் இருக்க உணவுகளுக்கு இடையில் சிற்றுண்டிகள், உடற்பயிற்சிக்கு முன் சிறிதளவு எடுக்க வேண்டும்.
4. உடலின் செயல் திறனை அதிகரித்தல்
5. சரும பராமரிப்பு

சிக்கல்கள்

- ❖ இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைதல்.
- ❖ நீரழிவு நோயினால் வரும் கீட்டோஅசிடோஸிஸ்
- ❖ ஹைப்பர்கிளைசிமிக் சின்ட்ரோம்
- ❖ சிறிய இரத்த குழாய்களில் வரும் சிக்கல்கள் எ.கா. கண்விழித்திரை பாதிப்பு, சிறுநீரக பாதிப்பு, நரம்பு பாதிப்பு
- ❖ இரண்டு வகையான நீரிழிவு நோயிலும் இதயத்தின் இரத்த குழாய்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன.

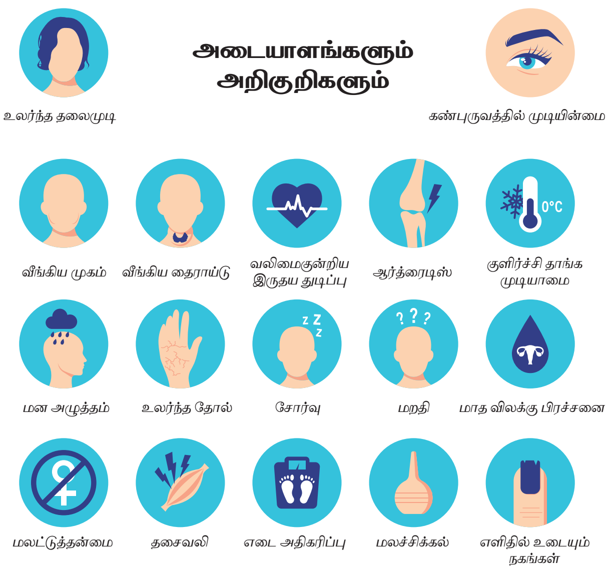
3.8.2 ஹைப்போதைராய்டிசம் (HYPOTHROIDISM)

ஹைப்போதைராய்டிசம் என்பது எந்த வயதிலும் தைராய்டு ஹார்மோன் குறைவினால் வளர்சிதைவு ஏற்படுவதாகும். பிறவியிலேயே தைராய்டு சுரப்பி குறைவாக சுரப்பதற்கு கிரிட்டினிஸம் (Cretinism) என்று பெயர்.

காரணங்கள்

- ❖ பிறவிலேயே ஏற்படும் தைராய்டு சுரப்பி குறைபாடு
- ❖ ஹார்மோன் உற்பத்தியில் பிரச்சினை
- ❖ அயோடின்சத்துகுறைவு(பிரசவத்துக்குப்பின், பிரசவத்துக்கு முன்)
- ❖ தைராய்டு எதிர்ப்பு மருந்துகள்
- ❖ ஹைப்பர்தைராய்டு அறுவை சிகிச்சைக்கு கதிரியக்க மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல்.
- ❖ நாள்பட்ட அழற்சிநோய் (கடுமையான) களான ஹாஷிமோட்டோ (Hashimoto's disease) நோய் மற்றும் சார்காய்டோசிஸ்

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்



மிக்சிடிமா (myxedema)

ஹைப்போ தைராய்டிசத்துடன் தொடர்புடைய கடுமையான நிலையாகும்.

- ❖ சுவாச செயலிழப்பு
- ❖ இருதய செயலிழப்பு
- ❖ மூளை இரத்தக் குழாயில் விபத்து
- ❖ காயம்
- ❖ வளர்சிதை மாற்றப் பிரச்சனைகள்

மிக்சிடிமா கோமா (myxedecoma)

மிக்ஸிடி கோமா என்பது மூளையின் செயல்பாட்டை குறைக்கிற கடுமையான ஹைப்போ தைராய்டு நிலை ஆகும். எனவே இது அதிக அளவு இறப்பை உண்டாக்கக்கூடிய மருத்துவ அவசர நிலை எனப்படுகிறது.

- ❖ வளர்ச்சிதை மாற்ற விகிதம் கடுமையாக அதிகரித்தல்.
- ❖ குறைவான காற்றோட்டத்தால் சுவாச அமில தேக்கம் (Respiratory Acidosis) காணப்படுதல்.
- ❖ ஹைப்போதெர்மியா (வெப்ப குறைவு)
- ❖ ஹைப்போடென்சென் (குறைந்த இரத்த அழுத்தம்)
- ❖ ஹைப்போநேட்ரிமியா (இரத்தத்தில் சோடியம் குறைதல்)
- ❖ ஹைப்போகால்சிமியா (இரத்தத்தில் கால்சியம் குறைதல்)
- ❖ ஹைப்போ கிளைசிமியா (இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைதல்)

நோய் கண்டறிதல்

- ❖ நோயின் வரலாறு மற்றும் உடல் பரிசோதனை
- ❖ சீரம் TSH மற்றும் FT4

சிகிச்சை

- ❖ தைராய்டு எதிர்ப்பு மருந்துகளான Propylathiouracil (PTV) தைராய்டு ஹார்மோன் பெருக்கத்தை தடுக்கும்.
- ❖ கதிரியக்க அயோடின் அளிப்பது நிரந்தரமானது ஏனென்றால் இது தைராய்டு திசுக்களை அழிக்கிறது.
- ❖ ஹைப்போதைராய்டிசம் உள்ள நோயாளிகள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை பெற வேண்டும். (HRT)

3.9 புற்றுநோய் (CANCER)

புற்றுநோய் சிகிச்சையின் நோக்கங்கள் – குணப்படுத்துதல், கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் உடல் உபாதையைத் தணிக்கும் (Palliative) கவனிப்பு

புற்றுநோய் என்பது சுற்றுப் புறத்திலுள்ள வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் காரணியைப் பொருட்படுத்தாமல் செல்கள் சகாதாரமான முறையில் வளர்ச்சியடைவதால் உண்டாகும் நோயாகும்.

இயற்பியல் காரணிகள்

அதிகளவு புகைபிடித்தலினால் நுரையீரல் வாய்க்குழி, தொண்டை மற்றும் குரல்வளைப் புற்றுநோய் உண்டாகிறது. வெற்றிலை மற்றும் புகையிலை மெல்லுதல் வாய்ப் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது தோலின் மீது படும் அதிக சூரிய ஒளியினால் தோல் புற்றுநோய் ஏற்படலாம்.

வேதியல் காரணிகள்

புகையிலை, காஃபின், நிலக்கரி மற்றும் எண்ணெய் ஆகியவற்றை எரிப்பதால் உருவாகும். பொருட்கள், பூச்சிக் கொல்லிகள், கல்நார், நிக்கல், சில சாயங்கள், செயற்கை இனிப்பூட்டுகள் போன்றவை புற்றுநோயைத் தூண்டுகின்றன.

கதிரியக்கம்

அயனியாக்கும் கதிர்வீச்சுகளான எக்ஸ்கதிர்கள், காமா கதிர்கள், கதிரியக்கப் பொருள்கள் மற்றும் அயனியாகாத கதிர்வீச்சுக்களான UV கதிர்கள் DNA வை பாதிப்பிற்குள்ளாக்கி புற்றுநோய் உண்டாக வழிவகுக்கிறது.

உயிரியியல் காரணிகள்

புற்றுநோயை உண்டாக்கும் வைரஸ்கள் ஆன்கோஜெனிக் வைரஸ்கள் எனப்படும்.

புற்றுநோயின் மூன்று வகைகள்

1. கார்சினோமா (Carcinoma)
2. சார்கோமா (Sarcoma)
3. லிம்ப்போமா (Lymphoma)

கார்சினோமா (Carcinoma)

தோலின் எபிதீலிய திசுக்கள் மற்றும் உள் உறுப்புகளின் மேல் உறைகளிலும் காணப்படும் புற்றுநோய்

சார்கோமா (Sarcoma)

இது குருத்தெலும்பு தசை அல்லது எலும்புகளின் இணைப்புத்திசுக்களில் காணப்படும் புற்றுநோய்.

லிம்போமா (Lymphoma)

இது இரத்த ஓட்டம் மற்றும் நிணநீர் மண்டலத்தைப் பாதிக்கும்.

புற்றுநோய் சிகிச்சை

புற்றுநோய் சிகிச்சை கீழ்கண்ட வழிமுறைகளை உள்ளடக்கியது.

அறுவை சிகிச்சை

புற்றுநோய்க்கட்டிகளை அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் நீக்குவதால் அது அருகிலுள்ள செல்களுக்கு மேலும் பரவாமல் தடுக்கலாம்.

கதிரியக்க சிகிச்சை

சுற்றியுள்ள சாதாரண செல்களை பாதிக்காமல் புற்றுநோய் செல்களை மட்டுமே கதிர்வீச்சின் மூலம் அழிப்பது.

வேதிமருந்து சிகிச்சை (கீமோதெரபி)

இது எதிர் புற்றுநோய் மருந்துகளை உள்ளடக்கியது. செல்பிரிதலைத் தடுப்பதன் மூலம் புற்று செல்களை அழிக்கிறது.

தடை காப்பு சிகிச்சை

உயிரியல் துவங்கல் மாற்றிகளான இண்டர்அஃபெரன்கள் தடைகாப்பு மண்டலத்தைத் தூண்டுவதன் மூலம் கட்டிகளை அழிக்கின்றன.

புற்றுநோய் தடுப்பு முறைகள்

புற்றுநோய் தடுப்புத் திட்டங்கள், முதன்மை தடுப்பு மற்றும் ஆரம்பநிலையில் கண்டறிதல் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்ப்பதால் நுரையீரல் புற்றுநோயைத் தடுக்கலாம் தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளிப்படும் நச்சு நிறைந்த மாசுக் காரணிகளின் பாதிப்பிலிருந்து விடுபட பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் தோல் புற்றுநோயைத் தடுக்க அதிகப்படியான கதிர்வீச்சுக்கு உட்படுவதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

C	பெருங்குடல் / சிறுநீர்ப்பை செயல்திறனில் மாற்றம்
A	குணமாகாத புண்
U	அசாதாரண இரத்தப்போக்கு
T	கடினத்தன்மையுள்ள கட்டி
I	செரிப்புக் கோளாறு
O	மருவியல் பெரிய மாற்றம்
N	தொடர்ச்சியான இருமல்

3.10 தொழில் சார்ந்த நோய்கள் (OCCUPATION DISORDER)

சிலிகோசிஸ் (SILICOSIS)

கணினி பார்வைக் குறைபாடு (COMPUTER VISION SYNDROME)

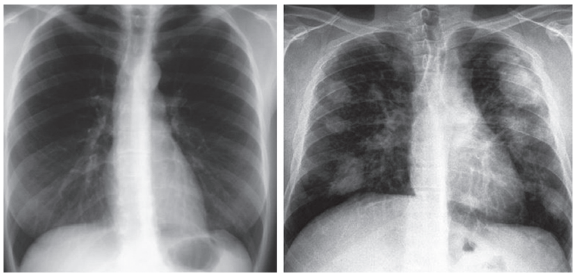
3.10.1 சிலிகோசிஸ் (SILICOSIS)

சிலிகோசிஸ் என்பது பாட்லர்ஸ் ராட் (Potler's rot) இது ஒரு தொழிற் சார்ந்த நுரையீரல் நோய். சிலிகன் படிகங்களை சுவாசிப்பதினால் ஏற்படுகிறது. இதனால் நுரையீரலின் மேலறையில் வீக்கமும் புண்ணும் ஏற்படுகிறது. (Inflammation and modules) இது ஒரு நியுமோனியாசிஸ் வகை நோயாகும். (Pneumo-lung) (conics-dust, தூசி).

காரணங்கள்:

இயற்கையில் சிலிகான் படிகங்கள் அதிகமாக காணப்படுகிறது. (எ.கா) பாறை, மண் பூமித்துகள்கள். அந்த பகுதியில் வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு இந்நோய் உண்டாக அதிக வாய்ப்புள்ளது. அத்தொழிலாவன: நிலக்கரி தொழிற்சாலை, துளை போடுதல், கல் உடைத்தல், கற்சுரங்கத் தொழில்கள், சிமெண்ட் தொழிற்சாலைகள், மரம் அறுத்தல், அடிதள வேலைகள், கண்ணாடி உருவாக்குதல், கட்டுமானங்கள்.

அடையாளங்களும், அறிகுறிகளும்:



Normal Lung Silicosis Lung

- மூச்சுத்திணறல் (வேலை செய்யும்போது அதிகமாகும்).
- இருமல், தொடர்ந்து இருமல் மற்றும் சில நேரங்களில் கடுமையாக உடல் சோர்வு
- அதிகமாக மூச்சு விடுதல்
- பசியின்மை
- எடை குறைவு, மார்பு வலி
- காய்ச்சல்
- நகப்படுக்கையிலுள்ள புரோட்டின் சிதைவடைவதால் நாளடைவில் கீறல் விழுந்து தோன்றும்.

இறுதி நிலையில்

- நீலநிறமாதல் (Cyanosis)
- கார்பல்மோனல் (Corpulmonale)
- மூச்சுவிடுதலின் குறைபாடு (Respiratory insufficient)

நோய் கண்டறிதல்

- நோயின் வரலாறு கண்டறிதல்.
- உடல் பரிசோதனைகள்.
- மார்பு எக்ஸ்ரே (Chest X-ray)
- நுரையீரல் செயல்பாட்டினை அறிதல் (Pulmonary Function Test)

சிகிச்சை

சிலிகோசிஸ் மீளமுடியாத நோய் ஆகும். நோய் அறிகுறிகளையும், விளைவுகளையும் மட்டும் தவிர்க்க முடியும். ஆனால் குணப்படுத்த முடியாது. அவையாவன:

❖ மேலும் சிலிகாவினால் பாதிக்கப்படுவதிலிருந்து தடுக்க வேண்டும்.

❖ புகையிலை மற்றும் நுரையீரலை எரிச்சலூட்டும் மற்ற பொருட்களிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டும்.

❖ இருமலைக் குறைக்கும் மருந்துகள் உட்கொள்ள வேண்டும்.

❖ பாக்டீரியத் தொற்றுக்கு ஆண்டிபயாடிக் (Antibiotic) மருந்துகள்.

❖ காசநோய் என்று கண்டறியப்பட்டால் அதற்கான சிகிச்சை தர வேண்டும்.

❖ மார்பு பயிற்சி (Chest physiotherapy) மூலம் சளியை நீக்கலாம்.

❖ ஹைப்பாக்ஸிமியா (Hypoxemia) இருந்தால் ஆக்ஸிஜன் அளிக்கலாம்.

❖ நன்றாக மூச்சுவிடுவதற்கு மூச்சுக்குழலை விரிவடையச் செய்யும் மருந்துகள் உபயோகிக்கலாம்.

❖ நுரையீரல் மாற்று சிகிச்சை.

செவிலிய சிகிச்சை

❖ தீவிர மற்று காலம் தாழ்த்திய நிலையிலும் பராமரிப்பு தர வேண்டும்.

❖ நோயைத் தடுப்பதற்கு சுகாதார கல்வி தர வேண்டும்.

பாதுகாப்பு முறைகள்

❖ முகமூடி அணிதல்.

❖ வேலை செய்யும் இடத்தில் காற்றோட்டம் அதிகமாக வேண்டும்.

❖ தூசி பறக்காமல் இருக்க தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டும்.

❖ காற்று வடிகட்டிகளைக் கொண்டு தூசியைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

3.10.2 கணினி பார்வைக் குறைபாடு

நாம் கணினி அல்லது டிஜிட்டல் சாதனங்களை (அலைபேசி(Tablet), மடிக்கணினி) நீண்ட காலம் பயன்படுத்தும் போது கண்களில் ஏற்படும் அழுத்தம் அல்லது பாதிப்பு கணினி பார்வைக் குறைபாடு எனப்படும்.

காரணிகள்

❖ அறையில் வெளிச்சம்

❖ கணினி திரையிலிருந்து தூரம்

❖ கணினி திரையைப் பார்க்கும் போது கண் கூசுதல் (Glare)

❖ உட்காரும் நிலை

❖ உங்கள் தலையை வைத்திருக்கும் கோணம்

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

❖ விழிக்களைப்பு (Eye strain)

❖ தலைவலி

❖ மங்கலான பார்வை

❖ உலர்ந்த கண்கள்

❖ கழுத்து மற்றும் தோள் பட்டை வலி

சிகிச்சை

கீழ்கண்ட எளிய முறைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் கணினி

பார்வைக் குறைப்பாட்டு நோயின் பாதிப்புகளைக் குறைக்கலாம்.

❖ அறையின் வெளிச்சம் உன்னுடைய கண்களுக்கு போதுமானதாக இருப்பது, கணினி திரையின் மேல் ஏற்படும் கண் கூச்சத்தைத் தடுக்கும்.
❖ டிஜிட்டல் திரையை சரியான நிலையில் வைப்பதன் மூலம் தலையை சாதாரணமாக வசதியான நிலையில் வைக்க முடியும்.
❖ உங்கள் இருக்கை வசதியாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
❖ கழுத்து மற்றும் முதுகுப்பகுதிக்கு ஆதாரமளிக்கக் கூடிய வசதியான நாற்காலியில் உட்காருவதின் மூலம் கணினிப் பார்வை குறைபாட்டு நோயினால் கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டைக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளை தவிர்க்கலாம்.

கணினிபார்வைக் குறைப்பாட்டில் இருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்கான வழிகள்

❖ விரிவான கண் பரிசோதனை
❖ சரியான வெளிச்சத்தைப் பயன்படுத்துதல்
❖ கண்கூசுவதைக் குறைத்தல்
❖ கணினியின் திரையை மேம்படுத்தவும்
❖ கணினியின் திரை அமைப்பை சரிசெய்யவும்.
❖ அடிக்கடி கண்ணை சிமிட்டுதல்
❖ கண்களுக்கு பயிற்சி
❖ அடிக்கடி இடைவெளி எடுத்துக்கொள்ளுதல்
❖ வேலை செய்யும் இடத்தை மாற்றி அமைக்கவும்.
❖ கணினியில் வேலை செய்யும் போது காப்புக் கண்ணாடி அணிதல். (Eye Wear)

பாடச்சுருக்கம்

தொற்றின் மூலம் பரவாத நோய்கள் பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள் எனப்படும். பொதுவாக பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள் மரபு அல்லது வாழ்க்கை முறை காரணிகளால் ஏற்படுகின்றன. நான்கு வகையான பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள் – இரத்த நாள நோய்கள், புற்றுநோய்கள், நீரிழிவு மற்றும் நாள்பட்ட சுவாச நோய்கள்.

குடல் இறக்கம், உயர் இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, தீவிர மாரடைப்பு, தீவிர மற்றும் நாள்பட்ட சிறுநீரக பாதிப்பு, சிறுநீரக கற்கள், COPD, புற்றுநோய், PCOD, ஆல்கஹாலிசம் மற்றும் கணினிப் பார்வை குறைபாடு மற்றும் சிலிக்கோஸிஸ் போன்றவை பரவா தன்மையற்ற நோய்களுக்கு எடுத்துக்காட்டுகளாகும்.

NCD – க்கு சிகிச்சை மருத்துவம் அல்லது அறுவை சிகிச்சை என்பது நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது. முறையான உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் நல்ல வாழ்க்கை செயல்பாடுகள் மூலம் பரவும் தன்மையற்ற நோய்களை தடுக்கலாம்.

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைதல் (Hypoglycaemia)	-	உடல் ஆற்றலின் முக்கிய ஆதாரம் இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைவாக இருத்தல்.
விழித்திரை நோய் (Retinopathy)	-	ரெட்டினோபதி என்பது கண்களின் விழித்திரையில் ஏற்படும் பாதிப்பு
சிறுநீரகக் கோளாறு (Nephropathy)	-	சிறுநீரகங்களில் சேதம்/பாதிப்பு ஏற்பட ஆரம்பத்தில் தொடங்குதல்
நரம்புக் கோளாறு (Neuropathy)	-	பலவீனம், நரம்புகளின் எண்ணிக்கை சேதமடைதல் மற்றும் வலி
நீலம் பாரித்தல் (Cyanosis)	-	தோல் மேற்பரப்பு ஆக்ஸிஜன் குறைவால் நீல நிறமாக மாறுதல்
சிஸ்டோஸ்கோபி (Cystoscopy)	-	சிறுநீர்ப்பை வழியாக சிறுநீரகத்தில் எண்டோஸ்கோபி செய்வதாகும்

Lithrotripsy (லித்தோட்ரிப்சி)	-	அதிர்ச்சி (அலைகள்) மூலம் சிறுநீரகக் கற்கள் சிறு துண்டுகளாக உடைக்கப்பட்டு, சிறுநீர் குழாய் வழியாக எளிதில் செல்ல முடிகிறது.
அரித்மியா (Arrhythmia)	-	இதயத் துடிப்பு குறைவாக (அ) வேகமாக இருத்தல்
ஹைபர்கலிமியா (Hyperkalemia)	-	இரத்தத்தில் பொட்டாசியம் அதிகமாக இருத்தல்
காரணிகள் (Causes)	-	அறிவியல் பூர்வமான நோயின் தன்மை
பெரிடோனைடிஸ் (Peritonitis)	-	பெரிட்டோனியத்தில் ஏற்படும் அழற்சி
ஈ.சி.ஜி. (ECG)	-	எலக்ட்ரோ கார்டியோ கிராம் (மின்சாரத்தின் மூலம் இதயம் செயல்படும் வரைபடத்தை பதிவு செய்வதாகும்.
Symptoms (அடையாளம்)	-	நோயாளி நோயினால் பாதிக்கப்படும் போது ஏற்படும் உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்
அறிகுறிகள் (Signs)		நோயின் ஆதாரம் (அ) பிழற்சி/செயல்பாடற்ற
Diagnosis (நோய்க் கண்டறிதல்)	-	நோயின் தன்மையை தீர்மானித்தல்
Perforation (துளை விழுதல்)	-	ஒரு உறுப்பு அல்லது திசுவில் துளை உண்டாதல் சிறுகுடல் புண், பெருங்குடல் குழலுறுப்பு மற்றும் வயிற்று புற்று நோய் ஏற்படலாம்.
Appendicectomy (அப்பெண்டிசெக்டமி)	-	வெர்மியம் பின்னிணைப்பு பகுதி அகற்றப்படுதல்
MRI (எம்.ஆர்.ஐ.)		காந்த அதிர்வு எண்ணுதல்
Infarction (திசு அழிவு)	-	இரத்த அழுத்த மாற்றங்கள் அல்லது இயந்திர காரணிகளால், தமனி அல்லது சிரையில் இரத்த திசுக்கள் அழிக்கப்படுகிறது.

Angina pectoris (ஆன்ஜைனாபெக்டோரிஸ்)	-	இதய தசைகளுக்கு போதுமான இரத்தஓட்டம் இல்லாததால் இருதய வலி உண்டாகிறது.
Diabetic ketoacidosis (டையபடிக் கீடோஅசிட்டோசிஸ்)	-	டையபடிக் கிடோஅசிட்டோசிஸ் இரத்தத்தில் அமிலத்தன்மையை உருவாக்குகிறது. இவை இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக நீண்ட நேரம் இருக்கும் போது நிகழ்கிறது.
Syndrome (சிண்ட்ரோம்)	-	நோய்க்குறி மருத்துவத்தின் ஒரு தொகுப்பு. ஒரு குறிப்பிட்டநோய் அல்லது கோளாறுக்கு அடிக்கடி தோன்றும் ஒரே மாதிரியான நோய்க்குறி மற்றும் அறிகுறிகள்

மதிப்பீடு

M6ANX

I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுது.

. McBurney's புள்ளியில் மீண்டும் எழும் மென்மையான வலி கீழ்க்கண்ட நோயில் காணப்படும்.

அ.ஹெர்னியா
ஆ.குடல்வால் அழற்சி
இ.உயர் இரத்த அழுத்தம்
ஈ. சிறுநீரகக் கற்கள்

2. கீழ்க்கண்டவைகள் தீவிர மாரடைப்பின் சிக்கல்கள் ஒன்றைத் தவிர,

அ.நுரையீரல் அடைப்பு (Pulmonary embolism)
ஆ. இருதய செயலிழப்பு
இ.நெஞ்சுவலி
ஈ. குடல் இறக்கம்

3. வைட்டமின் B12 மற்றும் போலிக் அமிலம் குறைவால் உண்டாகும் நோய்

அ.ஏபிளாஸ்டிக் இரத்தசோகை
ஆ.பெர்னிசியஸ் இரத்தசோகை
இ. மெகலோபிளாஸ்டிக் இரத்தசோகை
ஈ. இரத்தசோகை

4. நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

(i) பாலியூரியா
(ii) பாலிடிப்சியா
(iii) பாலி பேஜியா
(iv) ஹைப்போகிளைசிமியா

அ. (i) (ii) (iii)
ஆ. (i) (ii) (iv)
இ. (i) (iii) (iv)
ஈ. (ii) (iii) (iv)

5. கீழ்க்கண்டவை ஆஸ்துமா நோயின் அறிகுறிகள் ஒன்றைத்தவிர,

அ. கடின சுவாசம்
ஆ. வீசிங்

இ. நீலம் பாரித்தல்
ஈ.மூட்டுவலி

6. சிலிக்கோஸில் நோயின் மற்றொரு பெயர்

அ. நெஞ்சுவலி
ஆ. பித்தப்பை அழற்சி
இ. பாட்லர்ஸ் ராட்
ஈ. மாரடைப்பு

7. அறுவை சிகிச்சை முறையில் பித்தப்பையை அகற்றுவது ___________________ என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அ. கோலிசிஸ்டெக்டமி

ஆ. அப்பெண்டேக்டமி

இ. லேப்பராட்டமி

ஈ. நெப்ரொக்டமி

8. பித்தப்பை அழற்சி என்றால் என்ன?

அ. கல்லீரல் வீக்கம்

ஆ பித்தப்பை வீக்கம்

இ. எலும்பு வீக்கம்

ஈ. குடல்வால் வீக்கம்

9. தீவிர மாரடைப்பிற்கான பரிசோதனையைக் கண்டுபிடி .

அ. Trop – I

ஆ. மார்பு எக்ஸ்ரே

இ. அல்ட்ராசோனோகிராம்

ஈ. எக்ஸ்ரே KVB

10. ___________________ ன் சிக்கல் பெரிகார்டைடிஸ்.

அ. இரத்த சோகை

ஆ. தீவிரமாரடைப்பு

இ. சிறுநீரக கற்கள்

ஈ. தீவிர சிறுநீரக செயலிழப்பு

11. எந்த இரத்தசோகையில் இரத்த சிவப்பணுக்களின் வாழ்நாள் குறைந்து காணப்படும்?

அ. மெகலோபிளாஸ்டிக் இரத்தசோகை

ஆ. ஹீமோலைட்டிக் இரத்தசோகை

இ. எபிளாஸ்டிக் இரத்தசோகை

ஈ. பெர்னிசியஸ் இரத்தசோகை

12. எந்த நோய்க்கு ESWL சிகிச்சை தேவை ?

அ. சிறுநீரககற்கள்

ஆ. தீவிர சிறுநீரக செயலிழப்பு

இ. தீவிர மாரடைப்பு

ஈ. பித்தப்பை அழற்சி

13. நோயாளியின் சுயநினைவு நிலையை மதிப்பிட பயன்படும் அளவுகோல் எது?

அ. க்ளாஸ்கோமா அளவீடு

ஆ. வலிஅளவு கோல்

இ. ஸ்பிக்மோ மேனோமீட்டர்

ஈ. வெப்பநிலைமானி

14. எலும்பின் குறைந்த அடர்த்தி _______________ நோயில் காணப்படும்.

அ. ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ்

ஆ. ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ்

இ. சிறுநீரக கற்கள்

ஈ நீரழிவு நோய்

15. எந்தவகை புற்றுநோய் இரத்த ஓட்டத்தை பாதிக்கிறது?

அ. கார்சினோமா ஆ. சார்கோமா

இ. லிம்ப்போமா ஈ. மைலோமா

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விடையளி

1. ஆஸ்துமா என்றால் என்ன?
2. ஆஸ்துமாவிற்கான பரிசோதனைகளை எழுதுக.
3. COPD – யின் காரணிகள் யாவை?
4. ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ் என்றால் என்ன?
5. பித்தப்பை அழற்சியின் நோய் கண்டறியும் பரிசோதனைகளை எழுது.
6. குடல்வாழ் அழற்சியின் சிக்கல்களை குறிப்பிடுக.
7. தீவிர மாரடைப்பின் மருத்துவ சிகிச்சையை விளக்கு.
8. நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?
9. சிறுநீரக கற்கள் நோயின் செவிலிய சிகிச்சை பற்றி எழுதுக.
10. வலிப்பு என்றால் என்ன?

III கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு சிறுகுறிப்பு எழுதுக.

1. சிலிக்கோஸிஸ் நோயின் தடுப்பு முறைகளை எழுது.
2. கணினி பார்வைக் குறைபாட்டு நோயின் காரணிகளை எழுது.
3. கணினி பிரிவில் வேலை செய்யும் போது கண்களில் ஏற்படும் சிரமத்தை குறைப்பதற்கு ஏதாவது ஐந்து படிகளை எழுதுக.
4. இரத்த சோகையின் வகைகளை விளக்குக.
5. ஆஸ்துமா நோயின் செவிலிய சிகிச்சை பற்றி விளக்குக.
6. ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ் – க்கு செய்யக் கூடியவை மற்றும் செய்யக் கூடாதவைப் பற்றி விளக்குக.
7. நீரழிவு நோயின் வகைகள் மற்றும் காரணிகள் பற்றி எழுதுக.
8. நீரழிவு நோயின் சிக்கல்களை எழுதுக.

IV கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளி

1. கல்லீரல் அழற்சி பற்றி கட்டுரை வரைக.
2. கீழ்கண்டவற்றை விளக்குக.

   அ. மாரடைப்பு என்றால் என்ன?

   ஆ. மாரடைப்பின் காரணிகளை விளக்குக.

   இ. மாரடைப்பின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்களைக் குறிப்பிடுக.

   ஈ. மாரடைப்பிற்கு செவிலிய மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சையை எழுது.
3. நீரழிவு நோய் பற்றி விரிவாக எழுதுக.
4. இரத்தசோகை பற்றி கட்டுரை வரைக.

மேற்கோள்நூல்கள்

1. Brunner & Siddarth, Text Book of Medical and Surgical Nursing J.B. Lippincott Co-Philadelphia, 2000.
2. World Book. medical encyclopedia published by world book. Inc a Scott Fetzer Company-Chicago 8th Edition-1999.
3. Potter & Perry's Fundamentals of Nursing South Asian Edition-2013.
4. Medical & Surgical Nursing Assessment and Management of Clinical Problems Lewis. Bucher. Heitemper. Harding 10th Edition-2017.

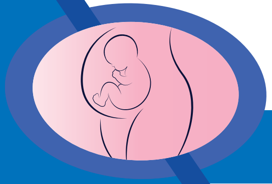
இணைய இணைப்பு

- www.cms.gov/medicare and Medicaid services.
- www.drugs.com/history/corlanor.html.
- https://www.healthline.com > health > non communicable disease.

www.tnschoolbooks.in

அலகு

4



தாய்மை நல செவிலியம்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

- ❖ மாதவிடாய் சுழற்சி மற்றும் கருத்தரித்தல் பற்றி விளக்குதல் மற்றும் விவாதித்தல்
- ❖ கரு மற்றும் கரு வளர்ச்சி பற்றி விளக்குதல்
- ❖ கர்ப்பக்கால சிகிச்சை மற்றும் பிரசவத்திற்கு பிறகான சிகிச்சை அளித்தல்.
- ❖ கர்ப்பக்கால சிகிச்சைகள் பற்றி தாய்க்கு அறிவுறுத்துதல்
- ❖ தேசிய குடும்பநல திட்டத்தில் பங்கேற்றல் மற்றும் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் பற்றி பயிற்றுவித்தல்.

திருக்குறள்:

குழல்இனிது யாழ்இனிது என்பதம் மக்கள்
மழலைச்சொல் கேளா தவர்.

விளக்கம்:

பெற்ற பிள்ளைகள் பேசும் பொருளற்ற மழலைச் சொல்லைக் கேட்காதவர்தாம், குழலும் யாழும் கேட்க இனியவை என்பர்.

www.tnschoolbooks.in

4.1 முன்னுரை

பெண்கள் நாட்டின் கண்கள் என்றார் பாரதியார். பெண்கள் இந்த உலகத்திற்கு புதிய உயிர் ஒன்றை உருவாக்கித்தரவல்ல இறைவனின் படைப்புகள் ஆவர். எனவே ஒரு பெண்ணின் நலம் ஒன்றே அப்பெண்ணின் மூலம் உலகத்திற்குள் வரும் மற்றொரு உயிரின் நலத்திற்கு வழிவகுக்கும். இத்தகைய குழந்தைகளின் நலமே, குடும்பம், சமுதாயம், நாடு மற்றும் தேசத்தின் நலத்திற்கு வழிவகுக்கும். ஆகவே எதிர்காலத்திற்கான நலமான ஒரு குழந்தையைப் பெற வேண்டுமானால், ஒரு பெண்குழந்தை பிறந்தது முதலே அக்குழந்தையின் நலம் பராமரிக்கப்பட வேண்டும்.

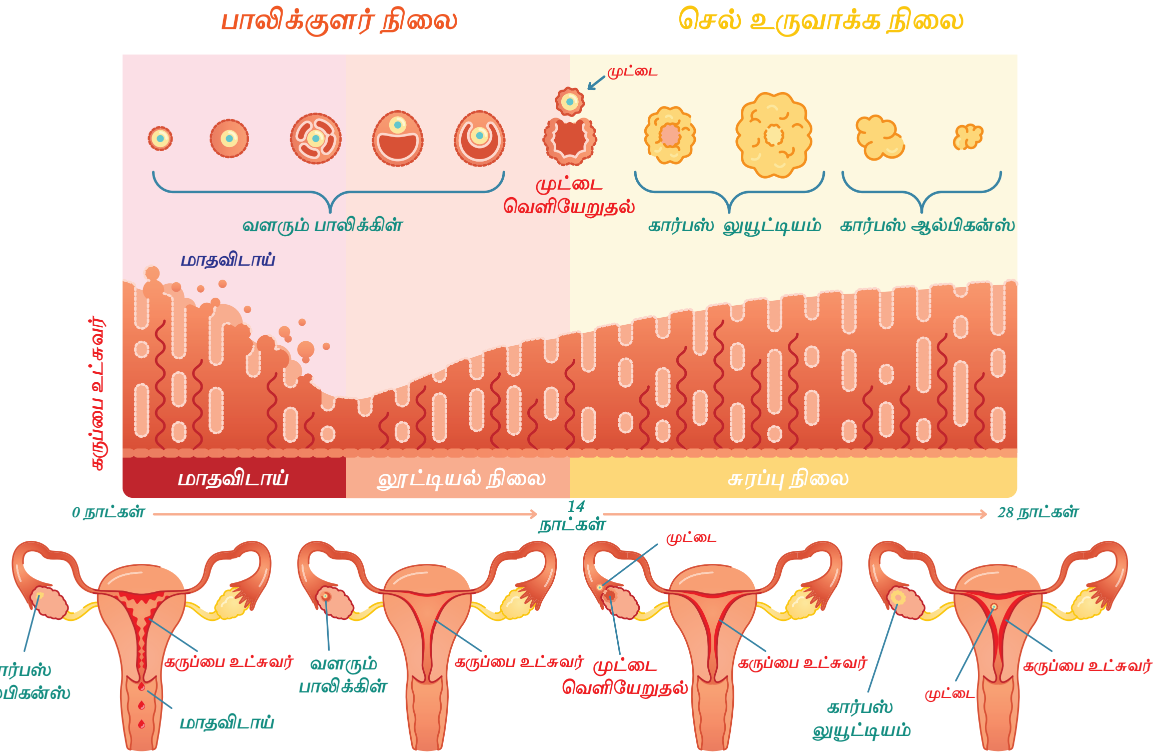
எனவே மிகவும் இன்றியமையாததும், முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையுமான தாய்மை நலம் பேணுதல் என்பது அனைத்து பெண்களுக்கும் அவசியமானதாகும். நாம் இந்த பாடப்பகுதியின் மூலம் தாய்மை நலம் மூலம் எவ்வாறு பெண்கள் பாதுகாக்கப்படுகிறார்கள் என அறியலாம். தாய்மை நலம் என்பது கர்ப்பக்காலம் மற்றும் பிரசவத்திற்கு பின்னர் உள்ள சிகிச்சைகளை உள்ளடக்கியது. மேலும் இப்பாடப்பிரிவு குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறைகள், கருவுற்ற பெண்களின் நோய் மற்றும் மரண விகிதங்களை குறைத்தல் உள்ளிட்ட பெண்களின் நேர்மறை நலம் மற்றும் அனுபவத்தை முழுமைப்படுத்துவதாகும்.

4.2 மாதவிடாய் சுழற்சி:

பொதுவாக ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு முட்டையானது அண்டகத்தில் முதிர்ச்சியுறுகிறது. அண்டம் அல்லது முட்டையானது பாலிக்கிளிலிருந்து வெடித்து வெளியேற்றப்படுவது அண்டம் விடுபடும் நிலை (Ovulation) எனப்படும்.

கருவுற்ற முட்டையைப் பெறுவதற்கு கருப்பையானது ஒவ்வொரு மாதமும் தன்னைத் தயார்படுத்துகிறது. கருவுற்ற முட்டை பதிவதற்கு ஏதுவாக கருப்பையின் உட்சுவர் தடிமனாகவும், மிருதுவாகவும் மாறுகிறது.

மாதவிடாய் சுழற்சி



கருவுற்ற மற்றும் கருவுறா நிலையைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் மாற்றங்கள்

கருவுற்ற காலம் முதல் கர்ப்பக்காலம் முடியும் வரை கார்பஸ்லூரட்டியத்தால் சுரக்கப்படும் புரோஜெஸ்டிரான் என்னும் ஹார்மோன் கருப்பையின் சுவரை தடிமனாகவும் மற்றும் மற்ற பாலிக்கிள்கள் முதிர்ச்சியடைவதைத் தடுத்தும் பராமரிக்கிறது.

கருவுறா நிலையில், கார்ப்ஸ்லூரட்டியம் அழிவதன் காரணமாக முட்டை சிதைவுற்று கருப்பையின் உட்சுவர் மெதுவாக உரிந்து இரத்தம் மற்றும் கோழைப் பொருளை மாதவிடாய் சுழற்சியின் மூலம் வெளியேற்றுகிறது.

இயல்பான அளவுகள்:

இடைவெளி – 24 – 28 தினங்கள்

சுழற்சி முறை – +/– 2 – 20 தினங்கள்

கால அளவு – 4 – 8 தினங்கள்

இரத்தப்போக்கின் அளவு – 5 – 80 மி.லி

மாதவிடாயின் கோளாறுகள் (ABNORMALITIES IN MENSTRUATION)

- ❖ ப்ரீமென்ஸ்ட்ரல் சின்ட்ரோம் Premenstrual Syndrome (PMS)
- ❖ (PMS) இது விரும்பத்தகாத மற்றும் சங்கடமான அறிகுறிகள் கொண்ட மாதவிடாய் ஆகும். இது தற்காலிக தொல்லைகளை ஏற்படுத்துவதுடன் இயல்பாக செயல்படுதலை பாதிக்கும். இதன் அறிகுறிகள் சில மணிநேரம் முதல் பல நாட்கள் வரை காணப்படலாம்.
- ❖ அமினோரியா (Amenorrhea): மாதவிலக்கின்மை— இது மாதவிடாய் அற்ற நிலையாகும்.
- ❖ டிஸ்மனோரியா (Dysmenorrhea): வலிமிகு மாதவிடாய் இது அதிகப்படியான மற்றும் தீவிரமான மாதவிடாய் கருப்பை தசைப்பிடிப்பு மற்றும் வலியைத் தருவதாகும்.
- ❖ மேனோரோஜியா (Menorrhagia): மாதவிடாய் மிகைப்பு இது அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கை குறிக்கும் அறிவியல் பதம் ஆகும்.
- ❖ மெட்ரோஜியா (Metrorrhagia): ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய். மாதவிடாயின் போது இயல்பான அளவில் இரத்தப்போக்கு காணப்படும். எனினும் இரத்தப்போக்குக்கு இடைப்பட்ட இடைவெளி ஒழுங்கற்றதாக இருக்கும். மாதவிடாய் இடைவெளிகளின் போது கருப்பையிலிருந்து இயல்பற்ற இரத்தப்போக்கு காணப்படும்.
- ❖ மெனோபாஸ் (Menopause): மாதவிடாய் நிறுத்தம். மாதவிடாய் சுழற்சியானது சுமார் 50 வயதில் நிரந்தரமாக முடிவுற்று கருவுறாத நிலை ஏற்படுகிறது. இந்த நிலை நிரந்தர மாதவிடாய் (Menopause) நிறுத்தம் எனப்படும்.

4.3 கருவுறுதல் மற்றும் கரு வளர்ச்சி (FERTILIZATION)

வரையறை: ஒற்றைப்படை இனப்பெருக்க ஆண்புணர்செல் (விந்து) ஒற்றைப்படை இனப்பெருக்க பெண் புணர்செல் (முட்டை) உடல் இணைந்து கருவுற்ற முட்டையாகிய ஒற்றை செல்லை (zygote) உருவாக்குவதே கருவுறுதல் (Fertilization) எனப்படும்.

கருவளர்ச்சி மூன்று பகுதிகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது

1. இளம் கருவளர்ச்சி நிலை – 0 முதல் 2 வாரங்கள் (Pre – embryonic)
2. கருவளர்ச்சி நிலை – 3 முதல் 8 வாரங்கள் (Embryonic period)
3. முதிர்கருவளர்ச்சி நிலை – 9 வாரங்கள் முதல் குழந்தை பிறப்புவரை (Fetal)

1. இளம் கருவளர்ச்சி நிலை – 0 முதல் 2 வாரங்கள் (PRE – EMBRYONIC PERIOD)

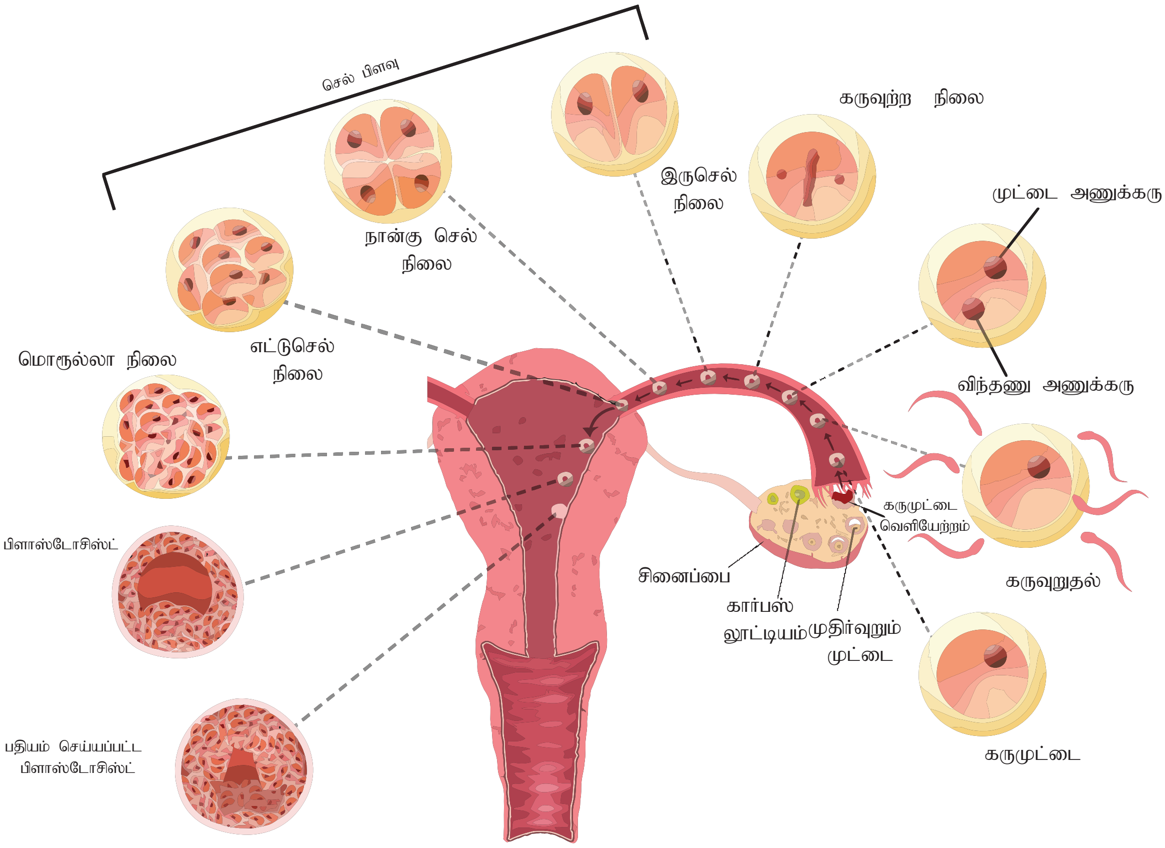
- உடலுறவின் போது ஆணின் உடலிலிருந்து வெளிப்படும் விந்தானது பெண்ணின்

www.tnschoolbooks.in

யோனிக்குழாயில் செலுத்தப்படும் நிகழ்வு இன்செமினேசன் (Insemination) எனப்படும்.

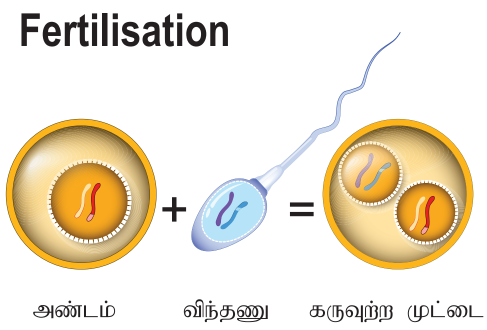
- இதனைத் தொடர்ந்து இடம்பெயரும் தன்மையுடைய விந்தணுக்கள் யோனியின் வழியே நீந்தி கருமுட்டைக்குழாயின் விரிமுனைப் பகுதியை அடைந்து சினைப்பையிலிருந்து வெளிப்பட்ட முட்டையை சேர்கிறது.
- கருமுட்டைக்குழாயின் விரிமுனைப்பகுதியில் (Ampullary – Istuhumic Junction) கருவுறுதல் நடைபெறுகிறது. விந்தணுக்கள் முட்டையிலிருந்து வெளிப்படும் வேதியியல் சமிக்கைகளால் கவரப்படுகின்றன.
- கருமுட்டைக் குழாயின் விரிமுனைப்பகுதியில் முட்டையானது ஒரு விந்தணுவால் கருவுற்றவுடன் சோனா – பெலுசிடா என்ற கருஉறை உருவாக்கப்படுவதால் ஏனைய விந்தணுக்கள் கருமுட்டையின் உள்ளே நுழைவது தடுக்கப்பட்டுவிடுகிறது.
- விந்தணுவின் முனைப்பகுதியில் உள்ள அக்ரோசோம் (Acrosome) சுரப்புகள் கருமுட்டையை துளைத்து கருவுறச் செய்வதற்கு உதவுகிறது. இதனால் கருவுறை (Zonapellucida) மற்றும் கருமுட்டை சவ்வினை (Plasma memberane) கடந்து விந்து உள்ளே செல்லும் அதே சமயம் இரண்டாம் நிலை ஊசைட் (Oocyte) மியாசிஸ் II செல் பிரிவை முடித்து ஒற்றைப்படை புணர்செல் கரு (Haploid ovum) உருவாக்கம் மற்றும் இரண்டாம் நிலை துருவ உடல் குமிழ்களை (Secondary polar bodies) உருவாக்குகிறது.
- ஒற்றைப்படை இனப்பெருக்க ஆண், பெண் புணர் செல்கள் ஒன்றிணைந்து கருவுற்ற முட்டையை உருவாக்குவதுடன் புதிய தனிமனிதனாக வளர்ச்சியடைகிறது.

கருமுட்டை உருவாக்கம் முதல் பதியம் வரையான மனிதவளர்ச்சி



இனப்பெருக்க செல் இணைவு (PROCESS OF FUSION OF GAMETES)

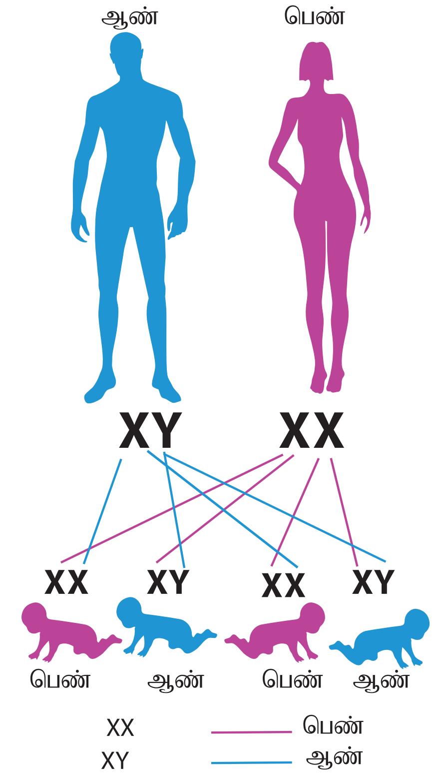
வரையறை: கருவுறுதல் – அண்ட செல்லும் (பெண் கருமுட்டை) விந்து செல்லும் இணைந்து உருவாகும் சினை கரு முட்டை (Zygote) நிகழ்வுக்கு கருவுறுதல் என்று பெயர்.



கருவுறுதலின் படிநிலைகள் மற்றும் கரு பதியம் (PROCESS OF FERTILIZATION TO IMPLANTATION

- கருவுற்ற முட்டையானது மரபியல் தனித்துவம் வாய்ந்ததாகும். ஒற்றைப்படை இனப்பெருக்க செல்களின் இணைப்பினால் ஏற்பட்ட இரட்டைப்படை மரபணு (46 குரோமோசோம்கள்) கொண்ட செல் ஆகும்.
- ஆண் இரண்டு வகையான பாலின குரோமோசோம்கள் முறையே X மற்றும் Y யை உருவாக்குகிறார். ஆணின் 50% விந்தணுக்கள் X குரோமோசோம்களையும், 50% விந்தணுக்கள் Y குரோமோசோம்களையும் தாங்கியுள்ளன. பெண்ணின் கருமுட்டை செல்களில் இரண்டு X குரோமோசோம்கள் மட்டுமே உள்ளன.
- ஆண், பெண் புணர்செல்களின் இணைவை தொடர்ந்து உருவாகும் கருவுற்ற முட்டையானதுXXகுரோமோசோம்களையோ அல்லது XY குரோமோசோம்களையோ பெற்றிருக்கும். இது ஆணின் புணர்செல்லில் உள்ள X அல்லது Y குரோமோசோம்களைப் பொறுத்தது.
- XX குரோமோசோம்களை உடைய கருமுட்டையானது பெண் குழந்தையாகவும், XY குரோமோசோம்களை உடைய கருமுட்டை ஆண் குழந்தையாகவும் வளர்ச்சியடைகிறது. எனவே குழந்தையின பாலினத்தை தீர்மானிப்பது தந்தையின் விந்தணுவே ஆகும்.

பாலின தீர்மானம்



செல்பிளவின் படிநிலைகள் (STAGES OF CLEVATION)

பிளாஸ்டோசிஸ்டின் வடிவம்

- கருவுறுதலை தொடர்ந்து கருவுற்ற முட்டையின் பிளவு நிகழ்கிறது. இது தொடர்ச்சியான மைட்டோடிக் செல் பிளவுகளால் எண்ணற்ற எண்ணிக்கையிலான செல்களாக பிரிகிறது. இந்தசிறிய கருசெல்கள் பிளாஸ்டோமெர்ஸ் எனப்படுகின்றன. இந்நிகழ்வு பொதுவாக கருமுட்டைக் குழாயில் நடைபெறுகிறது.
- 8 முதல் 16 பிளாஸ்டோமெர் செல்களை உடைய கரு, மொருல்லா (Morulla) எனப்படும்.

www.tnschoolbooks.in

இந்த நிலையிலுள்ள மொருல்லாவானது கருப்பையை அடைகிறது. கோள வடிவமான மொருல்லாவானது கருவுற்ற மூன்றாவது நாளில் உருவாகிறது.

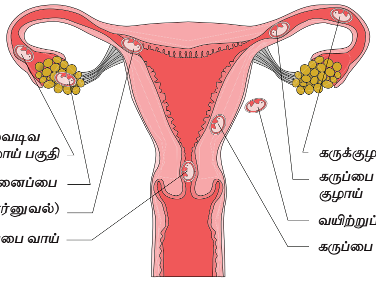
- மொருல்லா மேலும் தொடர்ந்து பிளவுறுவதுடன் கருப்பையினுள் நகர்ந்து பிளாஸ்டோசிஸ்டாக மாற்றம் பெறுகிறது. பிளாஸ்டோசிஸ்டில் உள்ள பிளாஸ்டோமெர் செல்கள் டிரோப்போபிளாஸ்ட் என்ற வெளிப்புற அடுக்கை உருவாக்குகின்றன. இதனுள் காணப்படும் செல்களின் கூட்டமைப்பு உட்புற செல் கூட்டமைப்பு எனப்படும்.
- 7ம் நாளில் டிரோப்போபிளாஸ்ட் இரு அடுக்குகளாக மாற்றம் பெறுகின்றன.

  சைடோ டிரோபோபிளாஸ்ட் – உட்புற அடுக்கு ஒற்றை அணுக்கரு உடைய மைடாடிக் பிளவுறும் செல்கள்

  சின் சைடோ டிரோபோபிளாஸ்ட் – பல அணுக்கருக்களை உடைய வெளிப்புற செல் கூட்டமைப்பு. இது வரையறுக்கப்பட்ட வெளிப்புற எல்லையை உடையது
- 8ம் நாளில் கருப்பை உட்சுவரின் மெல்லிய அடுக்கில் ப்ளாஸ்டோ சிஸ்ட் மென்மையாக பதிகிறது.
- 10ம் நாளில் பிளாஸ்டோசிஸ்டானது கருப்பையின் அடுக்கில் ஆழமாக வேரூன்றி பதிந்து விடுகிறது. இந்நிகழ்வு 'இம்ப்ளான்டேஷன்' (Implantation) அல்லது 'எம்பெட்டிங்' (Embedding) எனப்படும் கருப்பதியம் ஆகும். சில பெண்களுக்கு இச்சமயத்தில் சிறிதளவு உதிரப்போக்கு ஏற்படலாம். இது கருப்பதிய இரத்தப்போக்கு (Implantation Bleeding) எனப்படும்.
- கருவுற்ற முட்டையானது கருப்பையில் பதிதல் 'நிடேஷன்' (Nidation) அல்லது 'நெஸ்டிங்' (Nesting) (கூடமைத்தல்) எனப்படுகிறது.
- சினைப்பை நஞ்சுக் கொடி இரத்த ஓட்டம் 11 அல்லது 12 ஆம் நாள் நிலைநிறுத்தப்படுகிறது.
- கருப்பதிப்பு 11 அல்லது 12 ஆம் நாளில் நிறைவுறும்.

  கருப்பதிப்பை ஊடொலியின் மூலம் (ultra sound), சின் சைடோ டிரோபோபிளாஸ்ட் சுரக்கும் எச்.சி.ஜி (HCG) ஹார்மோனை சோதனை செய்வது மூலமும் கண்டறியலாம்.
- 13ம் நாளில் சைடோ டிரோபோபிளாஸ்ட் செல்கள் அதிகரித்து சின்சைடோடிரோபோபிளாஸ்ட் உள்ளே ஊடுருவி முதல் நிலை கோரியானிக் வில்லையாக (Primary chorionic) மாறுகிறது.
- கோரியானிக் வில்லை மற்றும் சினைப்பை திசுக்கள் ஒன்று சேர்ந்து செயல்படும் உருவகம், கருமுட்டை மற்றும் தாயின் சினைப்பை திசுக்கள் இடையே நஞ்சுக் கொடியாக (Placenta) மாறுகிறது.
- கருப்பதியத்தை தொடர்ந்து உட்புற செல் தொகுப்பானது எக்டோடெர்ம் எனப்படும் வெளிப்புற அடுக்காகவும், எண்டோடெர்ம் எனப்படும் உட்புற அடுக்காகவும், மீசோடெர்ம் எனும் மைய அடுக்காகவும் மாற்றம் அடைகிறது.
- இந்த மூன்று அடுக்குகளே மனித உறுப்புளாக மாற்றம் பெறுகின்றன. மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படம் இத்தகைய உறுப்புகள் உருவாகக் காரணமான செல்களைப் பற்றி விளக்குகிறது.
- கருப்பதியமானது கருப்பையின் வெளிப்புறம் நிகழுமாயின் அது எக்டோபிக் கருவுறுதல் (வெளிச்சுவர் கருப்பதியம்) எனப்படுகிறது. 95 முதல் 97% வெளிச்சுவர்

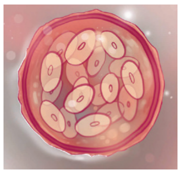
வெளிச்சுவர் கருப்பதியம்



கருப்பதியங்கள் கருமுட்டைக் குழாயில் நிகழ்கின்றன. இதில் பெரும்பாலானவை கருமுட்டைக்குழாய் வெளிமுனை அல்லது இணைப்புப் பகுதியில் நிகழ்கிறது. வெளிச்சுவர் கருப்பதியத்தின் வகைகளை கீழ்வரும் படத்தில் காண்க.

- நஞ்சுப்பை கருப்பை நுழைவாயில் இருப்பது (பிளாசன்டா ப்ரீவியா) நஞ்சுப்பையானது கருப்பையின் கீழ்ப்பகுதியில் அமைந்து இருத்தல்.

2. கருவளர்ச்சி நிலை (3–8 வாரங்கள்)

3 வது வாரம்	
	❖ இதயக்குழாய்கள் இணைதல் ❖ இதயத்தசை துடிக்கத் தொடங்குதல் ❖ கண் மற்றும் காது செல்கள் காணப்படுதல் ❖ நரம்புக் குழாய்கள் இணைதல்.
4 வது வாரம்	
	❖ விழித்திரை குழாய்கள் காணப்படுதல், தொண்டை வளைவுகள் தோன்றுதல் ❖ அடிப்படையான S வடிவ இதயக்குழாய் துடிக்கத் தொடங்குதல் மற்றும் உணவுக்குழல் சுருக்கங்கள் துவங்குதல். ❖ உடல் முழுவதும் திரவங்களை அனுப்பும் செயல்பாடுகள் தொடங்கும். ❖ இந்த நிலையில் நரம்புக்குழாய் அமைப்பானது கருவின் அமைப்பை தீர்மானிக்கிறது.
5 வது வாரம்	
	❖ வால்வுகள் மற்றும் அறைகள் இதயத்தில் உருவாகின்றன. ❖ செரிமான எபிதீலிய செல்கள் கல்லீரல், நுரையீரல், வயிறு மற்றும் கணையம் ஆகியவற்றை உருவாக்குவதற்கு ஏற்ப உருமாற்றம் அடைகின்றன. ❖ முன்மூளை, நடுமூளை, பின்மூளை அமைப்புகள் உருவாகின்றன. ❖ நிணம் மற்றும் தைராய்டு அமைப்புகள் உருவாகத் தொடங்குகின்றன. ❖ கைகால் மூட்டு மொட்டுகள் உருவாகின்றன. ❖ எளிய மெல்லிய தோல் அடுக்கு உருவாகிறது. ❖ குழந்தை வாயைத் திறந்து கொட்டாவி விடுவது

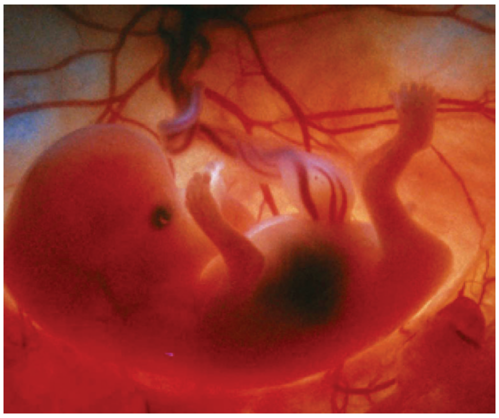
www.tnschoolbooks.in

6 வது வாரம்	
	❖ நரம்பு மண்டலம் மற்றும் இதயம் வளர்ச்சியடைகிறது. ❖ நரம்புகள் பரவலாக விரிவடைதல், வலுவூட்டல், கால்பகுதி மூட்டு மொட்டுகள் உருவாக்கம் நடைபெறுகிறது.

7 வது வாரம்	
	❖ நான்கு அறைகளை உடைய இதயம் மற்றும் வாசனை உணர்திறன் உருவாகிறது. ❖ அடிப்படை உருவாக்கசெல்கள் இனப்பெருக்க உறுப்பின் இடத்தை அடைந்து மரபணு கட்டளைகளுக்கு ஏற்ப ஆண் அல்லது பெண் உறுப்புகளை உருவாக்குகின்றன.

8 வது வாரம்	
	❖ தொடர்ச்சியான கட்டுப்பாடற்ற தசை இயக்கங்கள் ❖ மூளையானது சிறு தசைகளுடன் நரம்புகளால் இணைக்கப்பட்டு கருவானது அசைவுகளை ஏற்படுத்த அனுமதிக்கிறது. ❖ ஆணுறுப்பு மற்றும் பெண்ணுறுப்புகள் தெளிவாகத் தென்படுகின்றன.

3. முதிர் கருவளர்ச்சி நிலை (9 வாரம் முதல் பிறப்பு வரை)

9–12 வாரங்கள்	
	❖ மூளை தொடர்ந்து வளர்ச்சி அடைகிறது. கல்லீரல் வளர்கிறது. இரத்த செல்கள் உருவாகின்றன. ❖ இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் வளர்ச்சி பாலினத்தை தீர்மானிக்கிறது. ❖ 10 வது வாரத்தில் கருவானது சிறுநீர் கழிக்கிறது. ❖ டாப்லர் ஆய்வின் மூலம் குழந்தையின் இதயத்துடிப்பை கேட்க இயலுகிறது.

13–16 வாரங்கள் (நான்கு மாதம்)	
	❖ உதடுகளால் உறிஞ்சக் கற்றுக்கொள்கிறது. ❖ கடின அண்ணம் இணைகிறது. ❖ சிறுநீரகத்தின் அமைப்பு உருவாகிறது. ❖ எலும்புகள் மற்றும் மூட்டுகள் தனித்தனியாக அடையாளம் காண முடிகிறது. ❖ உணவுப்பாதையில் 'மெகோனியம்' எனப்படும் உணவுக்குழல் கழிவு காணப்படுகிறது.
17–20 வாரங்கள் (5 வது மாதம்)	
	❖ கண்விழி மற்றும் புருவம் காணப்படுகிறது. ❖ லானுகோ (Lanugo) (மெல்லிய பட்டுப்போன்ற உரோமம்) காணப்படுகிறது. ❖ குயிக்கனிங் (Quickening) ஏற்படுகிறது. (தாய் உணரக்கூடிய அளவிலான குழந்தையின் முதல் அசைவு) ❖ சராசரியாக குழந்தையின் தலைப்பகுதி வரையிலான உயரம் 19செ.மீ வரை இருபதாம் வாரத்தில் காணப்படுகிறது.
21–30 வாரங்கள்	
	❖ கண் இமைகள் திறக்கின்றன. ❖ கைவிரல் மற்றும் கால் விரல் நகம் முழுமை பெறுகிறது. ❖ தோல் சுருக்கங்களுடன் சிவப்பு நிறமாக காணப்படுகிறது. ❖ தோலின் கீழே கொழுப்புப்படலம் படிகிறது. ❖ லானுகோ காணப்படுகிறது (மெல்லிய உரோமம்) ❖ ஆண்குழந்தைகளின் விரைகள், விரைப்பையினுள் சென்றடைகின்றன. ❖ குழந்தையின் உயர அளவு முப்பதாம் வாரத்தில் சுமார் 28செமீ ஆக உள்ளது. ❖ வெர்னிக்ஸ் (வெண்ணிற மென்நீர்மப் படலம்) காணப்படுகிறது.

<table>
<tr><th colspan="2">30–38 வாரங்கள்</th></tr>
<tr><td> </td><td>❖ தொடர் எடை உயர்வு
❖ லானுகோ (மெல்லிய உரோமம்) முகத்திலிருந்து உதிர்ந்து விடுகிறது.
❖ தோலின் அடிப்பகுதியில் கொழுப்பினாலான தோல் அடுக்கு உருவாகிறது.
❖ உள்ளங்கை ரேகைகள் தெளிவாகத் தெரிகின்றன
❖ காதுமடல் குருத்தெலும்பு மென்மையாக காணப்படுகிறது.
❖ குழந்தையின் உயர அளவு 38ம் வாரத்தில் சுமார் 36செமீ ஆக உள்ளது.
❖ குழந்தை பிறக்கும் போது அதன் எடை சுமாராக 2.5 – 3.5 கிலோ வரை உள்ளது.</td></tr>
</table>

4.4 நஞ்சுக் கொடி மற்றும் சவ்வுகள்

❖ இது ஒரு சேய், தாய் உறுப்பு. சேய் பாகம் மற்றும் தாய் பாகம் என இரு பாகங்களைக் கொண்டது.

- ➢ சேய் பாகம் – கோரியானிக் திசுப்பையில் இருந்து உருவாகிறது.
- ➢ தாய் பாகம் – கருப்பையின் என்டோமெட்ரியத்தில் இருந்து உருவாகிறது.

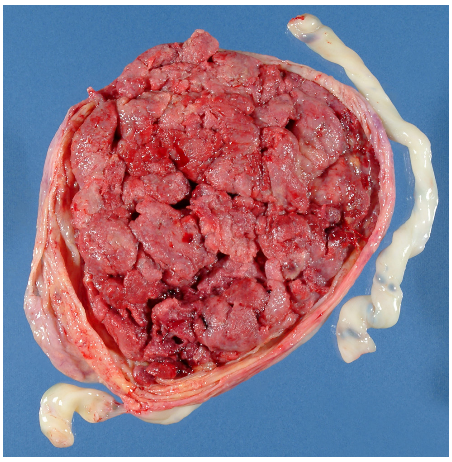
நஞ்சுக்கொடி மற்றும் தொப்புள் கொடி வழியாக தாயிடமிருந்து சிசுவிற்குத் தேவையான சத்துக்கள் பரிமாரப்படுகிறது.

நஞ்சுக் கொடியின் அமைப்பு: நஞ்சுக்கொடி ஒரு தட்டையான உருண்டை வடிவம், இதன் விட்டம் 15செ.மீ – 20செ.மீ. அடர்த்தி – 2.5 செ.மீ, பிளவுத்துண்டுகள் 15–20, எடை – குழந்தையின் எடையில் ஆறில் ஒரு பங்கு (1/6) (அ) 500கி முதல் 600 கிராம் வரை (குழந்தை பிறப்பின் போது) இதில் தாய் பாகத்தின் பரப்பு மற்றும் சிசு பாகத்தின் பரப்பு என்று இரண்டு வகை உள்ளது.

தாயின் பாகத்தின் பரப்பு

ஒழுங்கற்ற பிரிந்த குவிந்த பாகங்களைக் (காட்டிலிடன்ஸ்) கொண்டது.

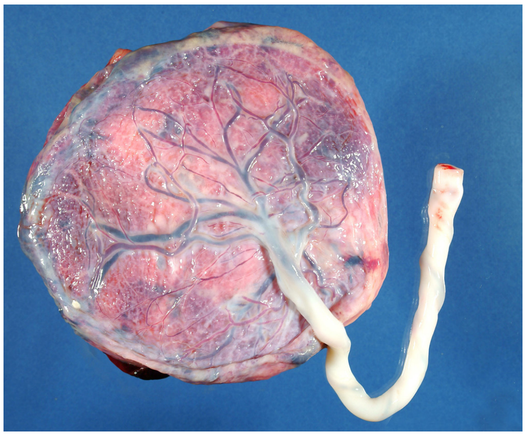
- ➢ காட்டிலிடன்ஸ் – 15 – 20 வரையிலான மென்மயிர் கொண்ட உப்பிய (அ) வீங்கிய பாகங்கள், கருப்பையின் டெஸிடுவா பேஸாலிஸ் (Deciduva basalis) எனப்படும் மென்வலையால் சூழப்பட்டுள்ளது.
- ➢ குழந்தை பிறந்த பிறகு நஞ்சுக் கொடியின் காட்டிலிடன்ஸை முழுமையாக பரிசோதிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் கருப்பையில் ஒட்டிக்கொண்ட (அ) தங்கிவிட்ட காட்டிலிடன்ஸ் அதிகமான இரத்தப்போக்கை ஏற்படுத்தும்.



நஞ்சுக்கொடியின் தாய் பாகத்தின் பரப்பு

நஞ்சுக் கொடியின் சிசுப்பாகத்தின் பரப்பு

- ❖ இது பளபளப்பான, மென்மையான பாகம் ஆகும்.
- ❖ ஆம்னியான் எனப்படும் உறையால் சூழப்பட்டுள்ளது.
- ❖ நஞ்சுக் கொடியின் மையத்தில் தொப்புள் கொடி இணைந்துள்ளது.
- ❖ தொப்புள் கொடி இரத்த நாளங்கள் தொப்புள் கொடியிலிருந்து பிரிகிறது. இவை சிசுப்பாகத்திலிருந்து பிரிந்து கோரியானிக் நாளங்களாக மாறுகிறது.
- ❖ இவை கோரியானிக் வில்லையில் நுழைந்து தமனி, நுண்ணிய இரத்த நாளங்கள் மற்றும் சிரை அடங்கிய அமைப்பாக மாறுகிறது. (Arterio Capillary Venous System)



நஞ்சுக்கொடியின் சிசுபாகத்தின் பரப்பு

நஞ்சுக் கொடியின் செயல்கள்

1. **சுவாசம்** – நஞ்சுக்கொடி நுரையீரலின் செயலை செய்து தாயிடமிருந்து சிசுவிற்கு பிராணவாயுவை ஹீமோகுளோபின் மூலமாக கொடுத்துவிட்டு கார்பன்-டை-ஆக்சைடை திரும்பப் பெறுகிறது.
2. **சத்துப் பரிமாற்றம்** – தாயின் இரத்தத்தில் இருந்து சிசு தனக்குத் தேவையான திசு வளர்ச்சிக்கான புரதம், சக்தி மற்றும் வளர்ச்சிக்கான குளுக்கோஸ், எலும்பு மற்றும் பற்களுக்கான கால்சியம், மற்றும் பாஸ்பரஸ், உயிர்ச்சத்துக்கள் (Vitamins) இரத்தம் உருவாவதற்கான இரும்பு மற்றும் தாது உப்புக்களைப் பெற்றுக் கொள்கிறது.
3. **சேமிப்பு** – சிசுவின் கல்லீரல் வளர்ச்சியடையாததால் நஞ்சுக்கான குளுகோஸை க்ளைக்கோஜனாக (Glycogen) மாற்றி சிசுவின் தேவைக்காக சேமித்து வைக்கிறது.
4. **கழிவு நீக்கி** – சிசுவின் கழிவுகளை கருப்பையின் சிரைகள் மூலமாக வெளியேற்றுகிறது.
5. **பாதுகாப்பு** – இரத்தத்தின் மூலமாக எண்ணற்ற கிருமிகள் சிசுவிற்குள் செல்லாமல் நஞ்சுக் கொடி பாதுகாக்கிறது.
6. **நாளமில்லா சுரப்பி** – நஞ்சுக்கொடி நாளமில்லாசுரப்பியாகவும்செயல்படுகிறது. கொனடோட்ரோபின் (GnRH) சுரக்கும் பாலிக்குலர் ஸ்டுமிலேட்டிங் ஹார்மோன் (FSH), லூட்டினைஸிங் ஹார்மோன் (LH), மற்றும் ஈஸ்ட்ரோஜன், ப்ரோஜஸ்டிரோன் ஹார்மோன்களை சுரக்கிறது.

4.5 தொப்புள் கொடி (FUNIS)

- ❖ தொப்புள் கொடி பொதுவாக நஞ்சுக் கொடியின் சேய்ப்பாகத்தின் மையப்பகுதியில் இணைந்துள்ளது. இது சிசுவின் தொப்புளிலிருந்து நஞ்சுக்கொடியின் சேய்ப் பகுதி வரை இருக்கும்.
- ❖ நீளம் – 40 – 50 செ.மீ மற்றும் அகலம் – 2 செ.மீ
- ❖ இது இரண்டு தமனி மற்றும் ஒரு சிரையிலும் வெர்டான் ஜெலாட்டினால் (Whartonjelly) சூழப்பட்டு உள்ளது. இது சிசுவின் தொப்புள் கொடியை அமுங்காமல் பாதுகாக்கிறது.
- ❖ இரத்த நாளங்கள் (Vessels) தொப்புள் கொடியை விட நீளமானதாகவும் தவறான சுழல்களை (loops) (False Knots) கொண்டதாகவும் இருக்கும்.

4.6 ஆம்னியாடிக் திரவம்

❖ இது கருப்பையில் சிசுவைச் சூழ்ந்துள்ளது. இதில் சிசுவின் சிறுநீர், மற்றும் இறந்த செல்களும் கொண்டது. இதன் அளவு பிரசவத்திற்கு முன்னர் 500மிலி முதல் 1000மிலி வரை இருக்கும். அதுவே 2000மிலி க்கு மேல் இருந்தால் பாலிஹைட்ராம்னியாஸ் என்றும், மிகக் குறைவாக இருந்தால் ஒலிகோ ஹைட்ராம்னியாஸ் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

ஆம்னியாடிக் திரவத்தின் செயல்கள்

❖ சிசுவின் வளர்ச்சி மற்றும் அசைவிற்கு ஏதுவாக இருக்கிறது.

❖ சிசுவிற்கு அதிர்ச்சி ஏற்படாமல் காக்கும் கருவியாக இருந்து சிசுவிற்கு காயம் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.

❖ சீரான வெப்பநிலையை சிசுவிற்கு அளிக்கிறது.

❖ தொப்புள் கொடியினை அழுத்தத்தில் இருந்து பாதுகாக்கிறது.

❖ மெத்தை போன்று சிசுவைச் சூழ்ந்திருப்பதால் தாய் கீழே விழுந்தாலோ, காயங்கள் ஏற்பட்டாலோ சிசுவிற்கு பாதிப்பு இல்லாமல் பாதுகாக்கிறது.

❖ ஆம்னியாடிக் திரவத்தை சிசு விழுங்கி சிறுநீராக வெளியேற்றுகிறது.

4.7 சிசுவின் இரத்த ஓட்டம்

வரையறை: சுத்த இரத்தம், அசுத்த இரத்தம், சத்துப்பொருட்கள் ஆகியவை சிசுவின் உடம்பிற்குள் பரிமாறப்படுவது சிசுவின் இரத்த சுழற்சி எனப்படுகிறது.

சிசுவின் இரத்த ஓட்டத்திற்கு காரணமான இரத்த நாளங்கள் கீழ்வருவன.

1. **ஒரு தொப்புள் கொடி சிரை** – கருப்பையில் வளரும் சிசுவிற்குத் தேவையான சுத்த ரத்தத்தை நஞ்சுக் கொடியில் இருந்து எடுத்துச் செல்கிறது.

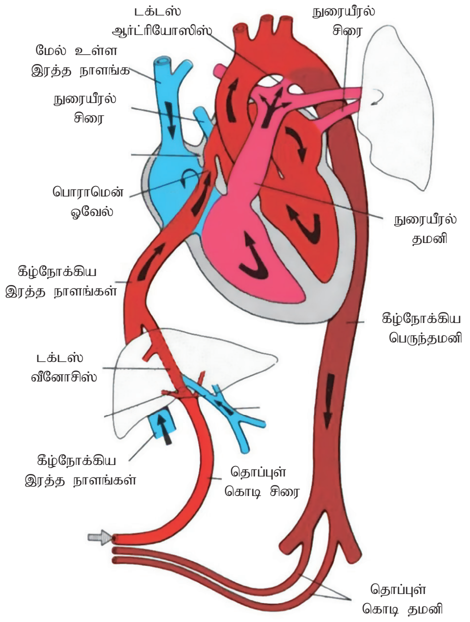
2. **இரண்டு தொப்புள் கொடி தமனிகள்** – சிசுவில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்ட அசுத்த இரத்தத்தை நஞ்சுக் கொடிக்கு எடுத்து செல்கிறது.

சிசுவின் இரத்த சுழற்சியில் உள்ள ஷன்டஸ் (SHUNTS)

கருவில் இருக்கும் சிசுவிற்குள் மூன்று ஷன்ட்ஸ் அமைந்துள்ளது. அவை

1. **டக்டஸ் வீனோஸிஸ்** (Ductus Venosis): இது சிசுவின் இரத்தத்தின் ஒரு பகுதியை இடது புற தொப்புள் கொடியின் சிரையிலிருந்து நேரடியாக கீழ் பெருஞ்சிரைக்கு கொண்டு செல்கிறது.

2. **டக்டஸ் ஆர்டீடுயோயஸ்** (Ductus Arteriosis): இது சிசுவின் இரத்தத்தின் பெரும்பகுதியை வலது வெண்ட்ரிக்கலிருந்து நுரையீரல் தமனிக்கு முன் பகுதியில் உள்ள கீழ் இறங்கும் மகாதமனியில் இணைகிறது. இதனால் இரத்தத்தில் பெரும்பகுதி செயல்படாத நுரையீரலுக்குள் செல்லாமல் மாற்றி அனுப்பப்படுகிறது.



3. **பொராமன் ஓவேல்** (Foramen oveal): வலது ஆரிக்கிளிலிருந்து இடது ஆரிக்கிளிலிருந்து இரத்தத்தை இரு ஆரிக்கிள்களுக்கும் இடையில் உள்ள துளையின் மூலமாக அனுமதிக்கிறது.

4.8 கர்ப்பக்கால சிகிச்சை

ஒவ்வொரு கர்ப்பத்திற்கும் தனி கவன சிகிச்சை தேவை. எல்லா கர்ப்பமான பெண்களையும் பதிவு செய்து, சுகாதார நிலையங்களில் பிரசவிக்க ஊக்குவிக்க வேண்டும். தாய்சார்ந்த இறப்புகள் சரியான கர்ப்பக்கால சிகிச்சைகள் மூலம் தடுக்க கூடியவை.

வரையறை

❖ கர்ப்பக்கால பராமரிப்பு என்பது குழந்தையை பிறப்பிக்கத்தக்க ஒரு தாயானவள் கருவுற்றிருப்பது கண்டறியப்பட்டது முதல் பிரசவவலி தொடங்கும் வரை வழங்கப்படும் பராமரிப்பு ஆகும்.

கர்ப்பக்கால சேவையின் நோக்கங்கள்

1. இயன்ற அளவிற்கு, கர்ப்பக்கால சிக்கல்களை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து தவிர்த்தல்.

2. அவசரகால அறிகுறிகள் மற்றும் ஆபத்துகளை பெண்களுக்கு கற்பித்தல்.

3. பெண் மற்றும் குடும்பத்தை குழந்தை பிறப்புக்கு தயார் செய்தல்.

4. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளைப் பற்றிக் கற்பித்தல் மற்றும் அறிவுறுத்துதல்.

கர்ப்பக்கால சிகிச்சை அட்டவணை

❖ இருபத்தெட்டு வாரம் வரை நான்கு வாரத்திற்கு ஒருமுறை மருத்துவ பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

❖ அதனைத் தொடர்ந்து இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை 36வது வாரம் வரை பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

❖ பின்னர் குழந்தை பிறப்புவரை ஒவ்வொரு வாரமும் பரிசோதிக்க வேண்டும்.

❖ சராசரியாக 7–12 முறையேனும் கர்ப்பக்கால பரிசோதனைகள் செய்தல் வேண்டும்.

❖ ஏதேனும் கர்ப்பக்கால சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால் அடிக்கடி பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம்.

வயிறு பரிசோதனையின் அவசியம்

❖ கர்ப்ப முன்னேற்றம் மற்றும் கருவளர்ச்சியை கண்காணித்தல்.

❖ கருவின் அமைப்பு மற்றும் நிலை பற்றி அறிய உதவுகிறது.

❖ கருவின் இதயத்துடிப்பை அளவிட இயலுகிறது.

இதன் உள்ளீடுகள் என்னென்ன?

❖ கருவின் வெளிப்புற உயரம் அறிய முடிகிறது

❖ கருவின் அமைப்பு மற்றும் நிலை பற்றி அறிய முடிகிறது.

❖ கருவின் அசைவுகளைக் கண்டறிய இயலுகிறது.

❖ சிசுவின் இதயத்துடிப்பைக் கணக்கிட இயலுகிறது.

❖ தழும்புகளைப் பார்ப்பதற்கு உதவுகிறது.

வயிறு பரிசோதனை முறைகள்

❖ கண்டறிதல் (Inspection)

❖ தொடுதல் பரிசோதனை (palpation)

❖ ஒலிசோதனை ((Ascultation)

கர்ப்பக்கால மதிப்பீடுகள்

1. கர்ப்பத்தை உறுதிப்படுத்துதல்	முதல் கர்ப்பக்கால வருகையின் போது கர்ப்பத்தை கர்ப்ப பரிசோதனை மற்றும் ஊடொலி (Ultra Sound) மூலம் உறுதிப்படுத்துதல்.
2. தகவல் / வரலாறு சேகரிப்பு.	1. சொந்த தகவல்களான பெயர் வயது கணவர் பெயர், திருமண விவரம் மற்றும் இதர விவரங்கள். 2. மாதவிடாய் வரலாற்றில், • கடைசி மாதவிடாய் காலம் • மாதவிடாய் முறை மற்றும் நிகழ்வெண். • பயன்படுத்திய குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறை. • குழந்தை பிறக்க போகும் நாளைக் கணக்கிடுதல். முதல் நாளான கடைசி மாதவிடாய் காலம் + ஒன்பது மாதங்கள் + ஏழு நாட்கள்
	கேட்க வேண்டிய மகப்பேறு வரலாறு • தாய்மை நிலை (கர்ப்பம் தரித்தலின் எண்ணிக்கை) • பிரசவித்த நிலை (பிரசவித்த எண்ணிக்கை) • கருச்சிதைவு (கரு உயிர்வாகும் நிலைப்பெறும் முன் கருசிதைவு ஏற்படுவது) • உயிர் வாழும் குழந்தைகள். • மகபேறியல் மதிப்பெண்ணை கணக்கிடுதல் (எ.கா) ஒரு தாய் முதல் தடவையாக கருவுற்றால் முதல் தாய்மை நிலை (Primi gravida). அதுவே ஒரு தடவைக்கு மேல் கர்ப்பம் தரித்தல் அது பன்முறை தாய்மை நிலை (Multi gravidae). நாம் பயன்படுத்தும் மகப்பேறியல் மதிப்பெண்களின் குறியீடுகள் G – தாய்மை நிலை (Gravida) P – பிரசவித்த நிலை (Parity) A – கருச்சிதைவு (Abortion) L – உயிர் வாழும் குழந்தைகள் (Living children) D – குழந்தை பிறந்த பின் இறத்தல் (Dead) SB – இறந்த குழந்தையை பிரசவித்தல் (Still birth) **மகபேறியல் மதிப்பெண்ணை கணக்கிடுவதற்கான உதாரணம்** திருமதி. ராதா, வயது 22, கர்ப்பக்காலம் 10 வாரம் (4 மாதம்). அவருக்கு மூன்று வயது நிரம்பிய ஒரு மகன் உள்ளான் ஒரு வருடம் முன்பு ராதாவுக்கு ஒரு கருச்சிதைவு ஏற்பட்டது. இவரின் மகப்பேறியல் மதிப்பெண் $G_3 P_1 L_1 A_1$ பன்முறை தாய்மை நிலையாக இருந்தால் கீழ்கண்ட விவரங்களை கேட்க வேண்டும். • பிறக்கும் போது குழந்தையின் எடை மற்றும் கர்ப்பத்தின் கால அளவு. • பிரசவித்த முறை, பிறந்த இடம் மற்றும் மயக்க மருந்து முறை. • தாய் மற்றம் குழந்தைக்கு ஏற்பட்ட சிக்கல்கள். மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சை வரலாறு

	1. நாள்பட்ட நோய்கள்: நீரழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீரக மற்றும் இருதய நோய்கள் 2. முந்தைய அறுவை சிகிச்சைகள்: அறுவை சிகிச்சை மூலம் குழந்தை பிறத்தல் (LSCS) (சிசேரியன் செக்ஷன்) பிறப்பு உறுப்பு பழுது (Genital Repair) கர்ப்பப்பை வாய் வளைவு தைத்தல் (Cervical Curculage) 3. ஒவ்வாமை மற்றும் மருந்துகள். 4. விபத்தின் மூலம் இடுப்பெலும்பு அடிப்படுதல்.
	தற்போதைய கர்ப்பத்தின் தகவல்கள் • நீரழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கர்ப்பக்கால உதிரப்போக்கிற்கான அறிகுறிகள் உள்ளதா என்று கேட்கவும். • எப்போதாவது காய்ச்சல் அல்லது குளிர் ஏற்பட்டதா? • சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி அல்லது எரிச்சல் உள்ளதா? • அசாதாரணமான யோனி ஒழுக்குகள் (Vaginal discharge), கருப்பை வாய் அரிப்பு அல்லது துணைவருக்கு ஏதாவது சிறுநீர் பிரச்சனை உள்ளதா என்று கேட்டு அறிய வேண்டும்.
3. உடல்பரிசோதனை	• தாயின் உயரம் மற்றும் எடை அளவுகளை வைத்து உடல் நிறை குறியீட்டெண்ணை (BMI – Body Mass Index) நிர்ணயிக்கவும். தாயின் எடையை ஒவ்வொரு கர்ப்பக்கால வருகையின் போதும் அளக்க வேண்டும். 1. உள்ளங்கை நிறமிழப்பை (Palmar Pallor) பார்க்கவும். 2. கண்ணின் வெண்படல நிறமிழப்பை பார்க்கவும். 3. சுவாச விகிதத்தை 1 நிமிடத்திற்கு எண்ணவும். 4. இரத்த அழுத்தத்தை அளக்கவும். • இரத்த அழுத்தத்தை அமர்ந்த நிலையில் எடுக்கவும். • அப்பொழுதும் இதய விரிவு நிலை (Diastolic) அழுத்தம் 90 mmHg அல்லது அதற்க மேலே இருந்தால் 6 மணி நேர ஓய்வுக்கு பிறகு திரும்பவும் எடுக்கவும். • இருதய விரிவு நிலை அழுத்தம் 90 mmHg அல்லது அதற்கு மேல் இருந்தால் அந்த தாயிடம் அவர்களுக்கு • கடுமையான தலைவலி • மங்கலான கண்பார்வை • இரைப்பை மேல்பகுதி வலி (Epigastric pain) உள்ளதா என்று கேட்கவும்
4. பரிசோதனை	• சிறுநீரில் புரதம் உள்ளதா என்று பரிசோதிக்கவும் • இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை • இரத்த வகை • இரத்தம் மற்றும் சிறுநீரில் உள்ள சக்கரையின் அளவு • சிறுநீர் பரிசோதனை • கிறந்தி (Syphillis) தொற்று பால்வினை நோய் (VDRL) அல்லது ஆர்.பி.ஆர் (Rapid Plasma Reagin) சோதனை • எச்.பி.எஸ் ஜி (HbsAg) சோதனை • எச்.ஐ.வி. (HIV) சோதனை • நுண்அலை (Ultra sound) மூலம் கர்ப்பத்தை உறுதிப்படுத்துதல்.

www.tnschoolbooks.in

ஒவ்வொருமுறை வரும்பொழுதும் கீழ்கண்டவற்றை பரிசோதித்து, வயிற்றுப்பரிசோதனை செய்யவும்

➢ இரத்த அழுத்தம்

➢ பாத நீர்கோப்பு

➢ சிசுவின் இருதய துடிப்பு ஒலி

➢ எடை அதிகரிப்பு

➢ சிறுநீர் பரிசோதனை

மாணவர் செயல்பாடு

கடைசி மாதவிடாய் காலத்தை வைத்து குழந்தை பிறக்க எதிர்பார்க்கப்படும் நாளை கணக்கிடுக.

1. அக்டோபர் 12, 2018

2. நவம்பர் 7, 2018

3. டிசம்பர் 20, 2018

கர்ப்பக்கால உணவுமுறை

❖ 15% செல் செரிமான அளவு உயர்வினால் உணவுத் தேவை 300கி. கலோரிகள் விதம் நாளொன்றுக்கு அதிகரிக்கிறது.

❖ உணவில் 20% புரதமும் (விலங்கு உணவுகள் சிறந்தவை) 30% கொழுப்பு, மற்றும் 50% கார்போஹைட்ரேட் இருப்பது அவசியம்.

❖ போதுமான அளவு நீர்ச்சத்து அவசியம் (தினசரி 10 கோப்பைகள்)

❖ இரும்புச்சத்து உறிஞ்சப்படும் தன்மை, தேனீர், காபி, மற்றும் ஃபுளோரைடு நிறைந்த உணவுகளால் பாதிக்கப்படுகிறது.

❖ எலுமிச்சை சாறு அல்லது ஆரஞ்சுப்பழச்சாறு இரும்புச்சத்து உடலில் உறிஞ்சப்படுவதை அதிகரிக்கிறது.

❖ மாம்பழம், கொய்யா, ஆரஞ்சு, நெல்லி போன்ற வைட்டமின் சி நிறைந்த உணவுகள் உட்கொள்ளல் அவசியம்.

❖ கருப்புக் கடலை, நிலக்கடலை, முழுமையான தானியங்கள், பால், முட்டை போன்று புரதச்சத்து மிக்க உணவுகளின் அவசியத்தை உணர்த்த வேண்டும்.

பிற உணவுகள் – இரும்பு, போலிக் அமிலம் மற்றும் சுண்ணாம்புச்சத்து மிக்க உணவுகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

கர்ப்பக்கால எடை அதிகரிப்பு

❖ 12கிலோ வரையில் எடை அதிகரிக்கிறது.

❖ முதல் மூன்று மாதங்களில் 2 கிலோ எடையும், முறையே அடுத்த மூன்று மாதங்களில் 5 கிலோ எடையும், அடுத்த மூன்று மாதங்களில் 5 கிலோ எடையும் அதிகரிக்கிறது.

❖ எடை அதிகரிப்புடன் கூட இரத்த அழுத்தமும் கண்காணிக்கப்பட வேண்டும்.

❖ அதீத எடை அல்லது திடீர் எடை அதிகரிப்பு உடனடியாக கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

வாய்ப்பகுதி நலம்

❖ கர்ப்பக்காலத்தின் போது சிறந்த முறையில் வாய்ப்பகுதி பராமரிக்கப்பட வேண்டும்.

மார்பக நலம்

❖ கர்ப்பக்கால இறுதியில் மார்பக வீக்கங்கள் உபாதை நிலையை உருவாக்கக்கூடும். பொருத்தமான உள்ளாடைகள் இப்பிரச்சனைக்கு தீர்வாக அமையும்.

www.tnschoolbooks.in

கர்ப்பக்கால உடற்பயிற்சியின் பயன்கள்

- ❖ பிரசவத்தின் போதும் அதனை தொடர்ந்தும் தசைவலிமை பாதுகாக்கப்படுகிறது.
- ❖ முதுகுவலி குறைகிறது.
- ❖ பிரசவத்தின் போது குழந்தையை வெளித்தள்ள முடிகிறது.

கர்ப்பக்கால உடற்பயிற்சியின் வகைகள்

- ❖ ஆழ்ந்த மூச்சுப்பயிற்சி
- ❖ வயிற்றுத்தசை மூச்சுப்பயிற்சி
- ❖ அடிப்பகுதி மார்புத்தசை மூச்சுப்பயிற்சி
- ❖ சார்பு சுவாசப்பயிற்சி
- ❖ முதுகு மற்றும் வயிற்றுப்பகுதி உடற்பயிற்சி
- ❖ இடுப்பு தசைப்பகுதி உடற்பயிற்சி – கீகல்ஸ் (Kegels)
- ❖ கால் மூட்டு தளர்வு உடற்பயிற்சி
- ❖ பாதம் மற்றும் கணுக்கால் பயிற்சி

கர்ப்பக்கால மருந்துகள்

- ❖ அதிகப்படியான மருந்து உட்கொள்வதை தவிர்க்கவும்.
- ❖ DT (டிப்தீரியா டெட்டனஸ்) தடுப்பூசியை தவறாமல் பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் தாய் மற்றும் சேய்க்கு இரணஜன்னி வருவதை தடுக்கலாம்.
  - ➢ மருந்து அட்டவணை – 0.5 மிலி அளவுள்ள தசையூசி மருந்து இரண்டுமுறை கைப்பகுதியில் கொடுக்க வேண்டும்.
  - ➢ முதல் ஊசி – கருவுற்றல் பதிவு செய்யப்பட்டவுடன் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
  - ➢ இரண்டாவது ஊசி – முதல் ஊசி கொடுக்கப்பட்ட பின் அடுத்த நான்காவது வாரத்தில் கொடுக்கப்பட வேண்டும். (இது ஒருவேளை குழந்தை பிறந்து விட்டாலும் கூட கடைபிடிக்கப்பட வேண்டும்.)
- ❖ இரும்பு மற்றும் போலிக் அமில மருந்துகள் தருதல்.
- ❖ அயோடின் உப்புகளை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- ❖ சுண்ணாம்புத்தாது ஒரு நாளைக்கு 500மிகி – 1கிராம் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

கர்ப்பக்கால ஆபத்தான அறிகுறிகள்

- ❖ பெண்ணுறுப்பில் இரத்தக்கசிவு
- ❖ தொடர் வாந்தி
- ❖ குளிர் மற்றும் காய்ச்சல்
- ❖ பெண்ணுறுப்பிலிருந்து நீர் வடிதல்.
- ❖ வயிறு மற்றும் மார்பு வலி.
- ❖ சிசுவின் அசைவுகளில் குறைபாடு அல்லது அதிகரிப்பு

கர்ப்பக்காலத்தில் உள்ள சிறு உடல் கோளாறுகள் (MINOR DISORDERS)

- ❖ அதிகாலை சுகவீனம்
- ❖ வயிற்றெரிச்சல்
- ❖ சிரைகளின் வலுவிழப்பு, வீக்கம்
- ❖ முதுகுவலி

www.tnschoolbooks.in

❖ மூச்சடைப்பு

❖ அதீத இதயத்துடிப்பு

❖ பெண்ணுறுப்பில் நீர்வடிதல்

❖ மலச்சிக்கல்

4.9 பிரசவத்துக்குபின் பராமரிப்பு

ப்யூபேரியம் என்பது பிரசவத்தையடுத்த சுமார் 6 வாரம் வரை ஆகும்.

பிரசவத்தையடுத்த சிகிச்சையின் இலக்குகள்

❖ தொப்புள் கொடி நஞ்சுப்பை சேருமிடத்தில் தொற்றை தவிர்த்தல்

❖ சிசுவிற்கான சிகிச்சை

❖ தாய்ப்பால் புகட்டத் தூண்டுதல்

செவிலியர் ஆய்வு

பிரசவத்தை தொடர்ந்து 1 மணி நேரத்தில் நஞ்சுப்பை வெளியேற்றம் (பிரசவத்தின் 4ம் நிலை) என்பது மிக முக்கியமானதாகும். அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கும் இந்நேரத்தில் ஏற்படுகிறது.

பிரசவத்தையடுத்த சிகிச்சை உள்ளீடுகள்

1. இந்த கண்காணிப்பு, நாடித்துடிப்பு, இரத்த அழுத்தம், மூச்சு வெப்பநிலை, தோல் நிறம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. இந்த முக்கிய காரணிகள் முதல்நாள் ஒவ்வொரு 4 மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறையும், அதைத்தொடர்ந்து 8–12 மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறையும், அளவிட வேண்டும்.

2. BUBBLE – HE என்ற ஆங்கிலப்பதம் பிரசவத்தையடுத்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டிய படிநிலைகளை விளக்க உதவுகிறது.

➢ B – Breast – மார்பகம்

➢ U – Uterus – கருப்பை

➢ B – Bladder – சிறுநீர்ப்பை

➢ B – Bowels – குடல்

➢ L – Lochia – லோகியா (கருப்பை இரத்த ஒழுக்கு)

➢ E – Emotional Status – மனநிலை

➢ H – Homan's – (ஹோமன்'ஸ்)

➢ E – Episiotomy & perineum – எபிஸியோடமி மற்றும் பெண்ணுறுப்பு

➢ வலியைக் குறைத்தல்

❖ பிறப்புறுப்பு காயங்கள் இருப்பின் முதல் 24 மணிநேரத்திற்குள் பனிக்கட்டி போத்தல்களை வைத்து வீக்கத்தை குறைப்பதற்கு அறிவுறுத்துதல்.

❖ பிறப்புறுப்பு கோளாறுகள் இருப்பின் அமர்வுநிலை குளியலை (Sitz bath) பரிந்துரைத்தல். தினம் மூன்று முறை 15–20 நிமிடங்கள் வீதம் பிரசவத்தின் 24 மணிநேரம் கழித்து இவ்வாறு செய்யலாம்.

3. பிரசவத்திற்கடுத்த உடற்பயிற்சிகள்

❖ இடுப்புத்தசைப்பகுதி பயிற்சி

❖ வயிற்றுத்தசையிறுக்க பயிற்சி

❖ இடுப்பெலும்பு உயர்வு பயிற்சி

❖ இடையுறுத்தல் பயிற்சி (Hip Hitching)

❖ கால் மற்றும் பாத உடற்பயிற்சி

4. சிசு நலம் பேணல்

❖ சிசுவை வெதுவெதுப்பான சூழலில் வைத்திருத்தல்

❖ சுகாதாரம்

❖ தொப்புள் கொடி நலம்

❖ தாய்பால் ஊட்டுதல்

❖ தடுப்பூசி இடுதல்

5. உணவுக்கான அறிவுரை

இரும்புச்சத்து, புரதச்சத்து பச்சை காய்கறிகள், முட்டைகள், கீரைகள், மாமிசம், அவரை, மற்றும் வெல்லம், ஆகியவற்றை அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும். பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பொருட்கள் தயிர் பாலாடைக்கட்டி

போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தினசரிக் கலோரித் தேவை = 2200 + 700 =2900 கிலோ கலோரி போதுமான தூக்கத்தை பரிந்துரைத்தல்

6. குடும்பக்கட்டுப்பாடு அறிவுரை

தம்பதிகளிடம் கருத்தடை முறைகளை பற்றி கலந்தாய்வு செய்ய வேண்டும்.

7. பிறப்பை பதிவாக்குதல்

- குழந்தை பிறப்பை உள்ளூர் பஞ்சாயத்து அலுவலகத்தில் பதிவாக்குதலின் முக்கியத்தை வலியுறுத்த வேண்டும்.
- இது ஒரு சட்ட ஆவணம் இது பல நோக்கங்களுக்கு தேவைப்படுகிறது.

4.10 குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் (FAMILY PLANNING METHODS)

"முதலாவதை தாமதியுங்கள், இரண்டாவதை தள்ளிப்போடுங்கள் மற்றும் முன்றாவதை தவிருங்கள்".

வரையறை

உலக சுகாதாரத் துறையின் நிபுணர்குழு (1971) குடும்ப கட்டுப்பாட்டிற்கான வரையறை தந்துள்ளது. "தனிநபரோ அல்லது தம்பதியாகவோ தன்னிச்சையாக அடிப்படை அறிவு, அணுகுமுறை மற்றும் பொறுப்புள்ள முடிவைஏற்றுக்கொண்டு,குடும்பஆரோக்கியம் மற்றும் பொதுநலத்திற்காக சிந்தித்து அதன்படி வாழும் வழியாகும். இவ்வழியானது நாட்டின் சமூக அபிவிருத்திக்கும் திறம்பட செயல்படவும் வித்திடுகிறது."

இயற்கையான முறைகள் (NATURAL)

அ. உடலுறவு தவிர்ப்பு (Abstinence)

ஆ. விலகல் முறைக்கருத்தடை அல்லது பின்வாங்கல் முறை (Coitus interuptus or withdrawal method)

இ. பாலூட்டல் மாதவிடாயின்மை (Lactation Amenorrhoer)

உயிரியல் முறைகள் (BIOLOGICAL)

அ. நாட்காட்டி (இசைவு) முறை

ஆ.இயல்பு உடல்வெப்ப முறை (Basal body temperature method)

இ. கருப்பைவாய் சளி திரவமுறை (cervical mucus method)

வேதியியல் முறைகள் (CHEMICAL)

அ. நுரைப்பஞ்சு (Foams)

ஆ. கீரிம்கள், ஜெல்லிகள் மற்றும் பசைகள் (creams, jellies and pastes)

இ. கரையக்கூடிய மென்படலம் (Soluable film)

எந்திரவியல் முறைகள் (MECHANICAL)

அ. ஆண் உறைகள் (Condoms)

ஆ. பெண் உறைகள் (Female condoms)

இ. இடைத்திரை (Diaphragm)

ஈ. கருப்பைவாய்த் தொப்பி (Cervical cap)

உ. கருப்பைஉள் சாதனங்கள் (Intra uterine devices) (IUD)

ஊ. பஞ்சு (Sponge)

ஹார்மோன்கள் கருத்தடை முறை (HORMONAL)

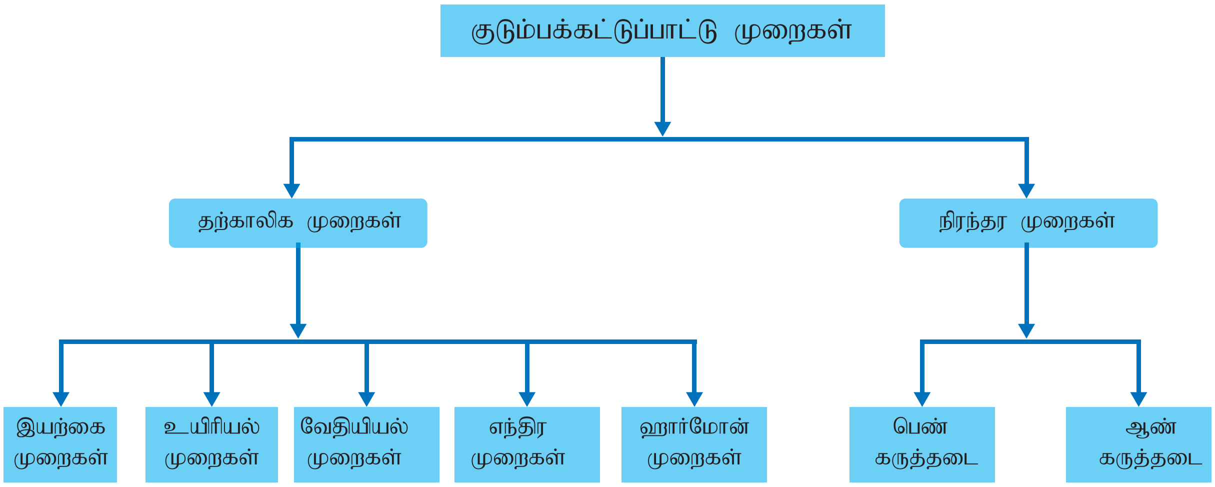
அ. கருத்தடை தோல் ஒட்டு (contraceptive skin patch)

ஆ. யோனி வளையம் (vaginal ring)

இ. மாத்திரைகள் (கூட்டு மாத்திரைகள் மற்றும் நுண்ணிய மாத்திரைகள்) (combined and mini pills)

ஈ. ஊசிகள் (injection)

www.tnschoolbooks.in



உ. உட்பொருத்திகள் (implants)

ஊ. அவசரகாலக் கருத்தடை மாத்திரைகள் (emergency pills)

எ. கருப்பைஉள் சாதனங்கள் (IUD)

கருப்பைஉள் சாதனங்களின் வகைகள்

இரண்டு வகைகள் உள்ளன.

1. மருந்தில்லாத கருப்பை உள் சாதனங்கள்
2. மருந்துள்ள கருப்பை உள் சாதனங்கள்

மருந்தில்லாத கருப்பைஉள் சாதனங்கள் அல்லது முதல் தலைமுறை சாதனங்கள்

இச்சாதனங்கள் பாலி எத்திலின் அல்லது மற்ற பல் படிமத்தால் உருவாக்கப்பட்டது. இவைகள் வளையம், சுருளி, சுருள், வட்ட, வில் போன்று வளைந்த பல வடிவங்கள் மற்றும் அளவுகளில் சந்தையில் விற்கப்படுகிறது. அலைபோன்ற வளைவுகொண்ட லிப்பீஸ் லூப் (lippes loop) பரவலாக அறியப்பட்டது மேலும் பல வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

மருந்துள்ள கருப்பை உள் சாதனங்கள்

காப்பர் T என்பதே இரண்டாம் தலைமுறை சாதனமாகும். இது பல வடிவங்களில் கிடைக்கிறது.

புதுரக சாதனங்கள்

பலவித T சாதனங்கள்

- *Cu – T – 220 C, Cu – T – 380 A அல்லது Ag,*
- *Nova T*
- *மல்டிலோட் சாதனங்கள் ML – cu – 250*
- *ML – Cu – 375*

கருப்பைஉள் சாதனங்களின் நன்மைகள்

- விலை மலிவான முறையாகும்
- எளிதாக உபயோகிக்கும் முறை
- கலவியில் எந்தவித இடர்பாடும் ஏற்படாது.
- ஏதேனும் பிரச்சனை அல்லது தேவையில்லையெனில் உடனடியாக நீக்கிவிடலாம்.
- சாதனத்தை நீக்கியவுடனே முதல் கருமுட்டை விடுபடும் சுழற்சியிலேயே கருத்தரிப்பு திறன் மீண்டுவிடும்.

தீமைகள்

- பாலியல் நோய்களுக்கு எதிரான பாதுகாப்பு தருவதில்லை.

❖ செருகுவதற்கும், நீக்குவதற்கும் மருத்துவ ஊழியரின் தேவை அவசியமாகிறது.

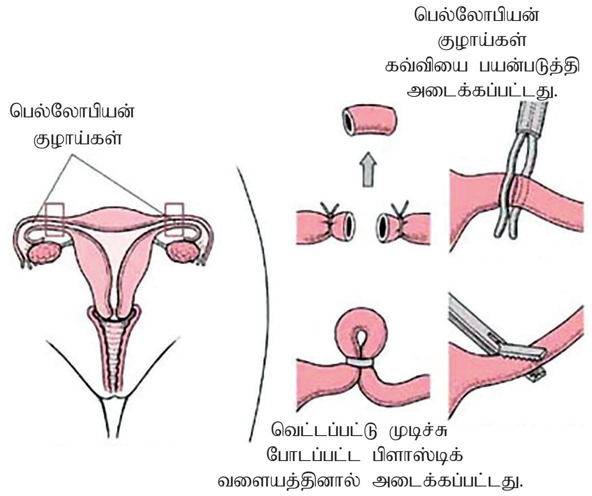
❖ சில பெண்களுக்கு பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

II நிரந்தரக் குடும்ப கட்டுப்பாட்டு முறைகள் (PERMANENT METHODS OF FAMILY PLANNING)

அ. பெண்களுக்கான கருத்தடை முறைகள்— ட்யுபெக்டமி

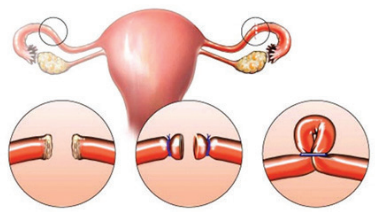
உடல் அகநோக்கியியல் கருத்தடை முறை(LAPROSCOPIC STERILIZATION)

உடல் அகநோக்கியின் மூலமாக பெண்களுக்கான கருத்தடை முறை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. அகநோக்கியால் பலோபியன் குழாயில் இருகப்பற்றவைப்பதோ அல்லது வெட்டுவதோ செய்யப்படுகிறது.



துளை அறுவை சிகிச்சை (அ) மினி லாப் (MINI LAPROTOMY OR MINI LAP)

இடம் சார்ந்த உணர்வு நீக்கு மருந்தின் (Local anaesthesia) மூலம் 2.5 – 3 செ.மீ வயிற்றில் ஒரு சிறுவெட்டு செய்து பலோபியன் குழாயை (Fallopian Tubes) அடைத்து குழாயை இழுத்து ஒன்றாக இணைத்து, முடிச்சு ஒன்று போடப்படும், இம்முடிச்சானது இரண்டு குழாய்களிலும் இடப்படுகிறது.



நன்மைகள்

❖ தேவையற்ற பிரசவங்களை தடுக்கும் நிரந்தர கருத்தடை முறையாகும்.

❖ உடனடி பலனளிக்கிறது.

❖ தினமும் கவனம் தேவையில்லை

❖ நீண்ட நாள் பயன்பாட்டுக்கு இது விலை மலிவான முறையாகும்.

❖ மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சைப் பெறும் காலம் குறைவு.

தீமைகள்

❖ அறுவை சிகிச்சை மற்றும் பின்விளைவுகளுக்கு உட்பட்டது.

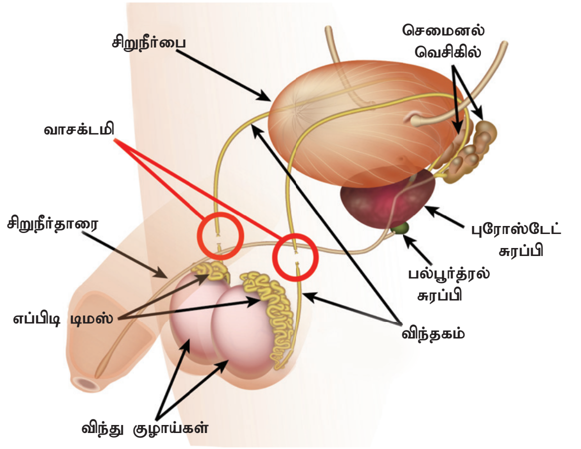
❖ ஆண் கருத்தடையை விட சிறிது சிக்கலானது.

❖ பால் வினை நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புத் தருவதில்லை.

❖ 6 மாதத்திற்கு பளுவானவற்றை தூக்குதலைத் தவிர்க்காவிடின் அறுவை சிகிச்சையினால் வரும் குடலிறக்க நோய் ஏற்படலாம்.

ஆ.ஆண் கருத்தடை முறை— வாசெக்டெமி

வாசெக்டெமி என்பதே அறுவை சிகிச்சை மூலம் ஆண்களுக்கான நிரந்தர கருத்தடை முறையாகும். இம்முறையில் ஆண்களின் விந்துக்குழாயானது வெட்டப்பட்டு, கட்டப்பட்டு, உரையிடப்படுவதால் விந்தானது விந்துக்குழலுக்குள் வருவது தடைசெய்யப்படுகிறது. மேலும் இதன் மூலம் கருத்தரிப்பை தவிர்க்கலாம்.



நன்மைகள்

- ❖ நிரந்தர கருத்தடை முறை
- ❖ மிகவும் பயனுள்ள முறை
- ❖ மிகவும் பாதுகாப்பான அறுவை சிகிச்சை முறை

தீமைகள்

- ❖ பொதுவாக மாற்ற முடியாத நிலையுள்ள முறை
- ❖ பால்வினை நோய்கள் மற்றும் எச்ஐவி போன்ற தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு வழங்குவதில்லை.
- ❖ இச்சிகிச்சை செய்ய மருத்துவத்தில் பயிற்சி பெற்றவர் தேவைப்படுகிறது.

4.10 தேசிய குடும்ப நல சேவைகள் (NATIONAL FAMILY WELFARE SERVICES)

தேசிய குடும்ப நல சேவைகள் முதன்மை, இடைநிலை மற்றும் மூன்றாவதான கடைநிலை பராமரிப்பை உள்ளடக்கியது. இந்த பராமரிப்பு மாவட்டம், தாலுக்கா, ஆரம்ப சுகாதார நிலையம், மற்றும் ஆரம்ப நகர்புற சுகாதார நிலையம் ஆகிய வெவ்வேறு நிலைகளில் வழங்கப்படுகிறது.

பேறுகால மகளிர்க்கான பயன்கள்

மகப்பேறு நன்மைகள் (MATERNITY BENEFITS)

(திருத்தியமைக்கப்பட்ட சட்டம் 2017)

மகளிர்க்கான பேறுகால ஊதியத்துடன் கூடிய விடுப்பு 12 வாரங்களிலிருந்து 36 வாரங்களாக இச்சட்டத்தின் மூலம் நீட்டிக்கப்பட்டுள்ளது.

மத்திய அரசின் மகப்பேறு திட்ட பயன்கள் (CENTRAL GOVERNMENT MATERNITY BENEFITS)

கர்ப்பக்கால பெண்கள் மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்கள் முறையே ரூ.6000, ரூ.5000 தொகையை மூன்று தவணைகள் மூலம் பெறுகின்றனர். இத்தொகையானது மகப்பேறு மற்றும் பிறப்பு பதிவு செய்து, கர்ப்பக்கால கவனிப்பை மேற்கொண்டு மேலும் குழந்தைக்கு தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்டால் மட்டுமே வழங்கப்படுகிறது. இத்திட்டமானது முதற்குழந்தைக்கு மட்டுமே செல்லுபடியாகும்.

ஜனனி சுரக்ஷா யோஜனா (JSY) (JANANI SURAKSHA YOJANA)

பதிவுசெய்யப்பட்ட சுகாதார நிலையங்களில் மகப்பேறு பார்த்துக் கொள்ள ஏழை தாய்மார்களை ஊக்குவிப்பதே இத்திட்டத்தின் நோக்கமாகும். பதிவுசெய்யப்பட்ட சுகாதார நிலையத்தில் வந்து, பதிவு செய்து, மகப்பேறு பெறும்போது தாய்மார்கள் ரூ.1600 பெறுகின்றனர். சுகாதார நிறுவனத்திற்கு மகப்பேறுக்காக தாய்மாருடன் வரும் ஆஷா சமூக ஆர்வலருக்கு ரூ.600 ஊக்கத்தொகை வழங்கப்படுகிறது.

டாக்டர். முத்துலெட்சுமி ரெட்டி மகப்பேறு சலுகைகள் (DR.MUTHULAKSHMI REDDY MATERNITY BENEFITS)

டாக்டர். முத்துலெட்சுமி ரெட்டி மகப்பேறு திட்டத்தின் கீழ் வழங்கும் சலுகையானது ரூ.12000 ஆக மேம்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இத்தொகையானது மூன்று தவணையாக கொடுக்கப்படுகிறது. ஆரம்ப சகாதார

மையத்தில் பேறுகால சிகிச்சை பெற்று பயனடைவோருக்கு முதல் தவணையாக ரூ.4000 வழங்கப்படுகிறது. அரசுசார் மருத்துவமனைகளில் பிரசவம் பார்க்கும் தாய்மார்க்கு இரண்டாம் தவணையாக ரூ.4000 தரப்படுகிறது. மேலும் மூன்றாவது தவணை குழந்தைக்கு 3 தவணை தடுப்பூசி முழுமையாக கொடுத்தப்பின் வழங்கப்படுகிறது.

திக்ரீ யோஜனா (DIKRI YOJANA)

ஒன்று அல்லது இரண்டு பெண் குழந்தைகளுடன் நிரந்தர குடும்ப கட்டுப்பாடு செய்த குடும்பத்திற்கும், ஆண் குழந்தை இல்லாத குடும்பத்திற்கும் பொருளாதார உதவி வழங்கப்படுகிறது.

வருமுன் காப்போம் திட்டம்

இந்திய மகப்பேறு மற்றும் பெண் நோய் மருத்துவ கூட்டமைப்புடன் நலவாழ்வு தரும் மருத்துவம் சார் நபர்கள், மகப்பேறு கால இறப்பு மற்றும் நோயற்ற நிலையை கர்ப்பிணியரிடமும், தாய்மார்களிடமும் அறிவுறுத்தி அதை தடுப்பதே இத்திட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

BPL நெய் வழங்கும் திட்டம்

ராஜஸ்தானில் வறுமை கோட்டிற்குக் கீழ் உள்ள கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு 5 லிட்டர் நெய் அவர்களின் முதல் மருத்துவ பேறுகாலத்தின் போது வழங்கப்படுகிறது. முதல் கர்ப்பக்கால பரிசோதனைக்குப்பின் (கர்ப்பக்கால 4லிருந்து 6 மாதம்) 3 லிட்டர் நெய்யானது வழங்கப்படுகிறது மற்றும் அடுத்த 2 லிட்டர் நெய்யானது மருத்துவ மனையிலிருந்து விடுபட்டு செல்லும்போது வழங்கப்படுகிறது.

கலிவா யோஜனா (KALEWA YOJANA)

சமூகநல மையங்களில் பிரசவம் பார்க்கும் தாய்மார்களுக்கு முதல் இரண்டு நாட்களுக்கு இலவச சூடான உணவு வழங்கும் திட்டமானது நகர்புற மகளிர் மற்றும் குழந்தைகள் வளர்ச்சி (DWCD) துறை மற்றும் தேசிய நகர்புற நல துறையால் (WRHM) நிதியளிக்கப்படுகிறது.

ஜனனி எக்ஸ்பிரஸ் யோஜனா (JANANI EXPRESS YOJANA)

பிரசவத்திற்கு முன் மற்றும் பின் ஏற்படும் அவசரகால தேவைகளுக்கும், சுகாதார மையத்தில் பிரசவத்தை பாதுகாப்பான முறையில் கொண்டு வரவும் தாய்மார்களின் போக்குவரத்திற்காக உருவாக்கப்பட்ட திட்டமாகும்.

பாடச்சுருக்கம்

இந்த அத்தியாத்தில் தாய்மார்குரிய நலனில், மாதவிடாயின் உடலியல் மற்றும் அதன் குறைபாடுகள் பற்றி கையாளப்பட்டுள்ளது. இந்த அத்தியாத்தில் கருத்தரிப்பு செயல்முறை, கரு மற்றும் சிசு வளர்ச்சி பற்றியும் விளக்கப்பட்டுள்ளது. சரியான சேவை வழங்க மாணவர்களுக்கு பேறுகால முன் மற்றும் பின் மதிப்பீடு செய்தலுக்கு உதவுகிறது. இந்த மகப்பேறு நலனியலில் குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறைகள் பற்றியும், மகப்பேறுகாலத்தில் தேவையான நலக்கல்வி வழங்குவது பற்றியும் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

மாதவிடாய் (Mensturation)	–	கண்களுக்குப் புலப்படும் வெளிப்படையான சுழற்சிமுறை உடலியல் கருப்பை இரத்தப் போக்கானது, ஹைப்போதலாமஸ்–பிட்யூட்டரி – கருப்பைசார் ஹார்மோன்களின் செயலால் கருப்பை உட்சளிப்படலம் வெளிவருவதே ஆகும்.
மாதவிலக்குக்கு முந்தைய அறிகுறி (Premenstual Syndrome) (PMS)	–	மாதவிடாய் சுழற்சிக்குப்பின் தற்காலிகமான சாதாரண செயல்பாட்டில் ஏற்படும் விரும்பத்தகாத மற்றும் சங்கடமான அறிகுறிகளாகும்.
அமேனோரியா (Amenorrhea)	–	மாதவிடாய் வராமலிருத்தல்
டிஸ்மனோரியா (Dysmenorrhea)	–	மாதவிடாயுடன் கூடிய தீவிர மற்றும் அடிக்கடி ஏற்படும் மாதவிடாய் தசைப்பிடிப்பு மற்றும் வலியாகும்.
மேனோரோஜியா (menorrhagia)	–	அதிக அளவு மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கிற்கான மருத்துவச் சொல்லாகும்.
மெனோபாஸ் (Menopause)	–	மனிதர்களில், 50 வயதிற்கு மேல் மாதவிடாய் சுழற்சி நின்று போதலே மாதவிடாய் முடிவு எனப்படும்.
மெட்ரோஜியா (Metrorrhagia)	–	ஒழுங்கற்ற இடைவெளிகளில் ஏற்படும் ஒழுங்கான அளவு மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவது.
கருத்தரித்தல் (Fertilization)	–	ஒற்றை ஆண் விந்துசெல்லும், ஒற்றை பெண் அண்டமும் இணைந்து ஒரு செல் உயிரி (சைகோட்) உருவாக்குவதே கருத்தரித்தல் எனப்படும்.
நஞ்சுக்கொடி முந்தியிருத்தல் (Placenta previa)	–	கருப்பையின் கீழ்ப்பகுதியில் நஞ்சுக்கொடி ஒட்டி இருத்தல்
இடம்மாறிய கர்ப்பம் (ectopic pregnancy)	–	கருவானது கருப்பையை விட்டு வெளியே பதிவதே இடம்மாறிய கர்ப்பமாகும்.

கருப்பதியல் (Nidation Nesting)	–	கருவுற்ற சினை முட்டையானது உட்பொதிந்து, கருபதிவதே பதியல் எனப்படும்.
கருமுட்டை (Zygote)	–	தனித்துவமான மரபணு, இது ஒரு கருவுற்ற சினை முட்டை, ஒற்றைமைய பாலணுக்கள் பிணைந்து அதனால் உருவாகும் இரட்டைமைய (46 குரோமோசோம்கள்) செல்
நஞ்சக்கொடி (Placenta)	–	வளரும் சிசு மற்றும் தாயின் திசுவிற்கிடையே கோரியானிக் வில்லை மற்றும் கருப்பை திசு இரண்டும் இணைந்து உருவாக்கிய கட்டுமான மற்றும் செயல்பாட்டு உறுப்பாகும்.
சிறுகருமுட்டை செல் (Blastomere)	–	சிறிய கருச்செல் சிறுகருமுட்டை செல் எனப்படும்.
கர்ப்பக்கால கவனிப்பு (Antenatal care)	–	கரு தரித்ததிலிருந்து உறுதியான பிரசவ தொடக்க நிலை வரை தேவைப்படும் தாய்மார்களுக்கு வழங்கப்படும் கவனிப்பாகும்.
கருப்பைத்திரவம் (Aminiotic fluid)	–	சிசுவை சுற்றி கருப்பையிலுள்ள திரவமாகும்.
ஈன்றபின் இறுதி குருதி (Lochia)	–	பிரசவத்திற்கு பின் வெளியேறும் கருப்பைவாய் இரத்த ஒழுக்கு
தாய்மை நிலை (Gravida)	–	எத்தனை முறை ஒரு தாய் கருதரித்தாள் என்பதே ஆகும்.
குழந்தை ஈன்ற நிலை (Para)	–	எத்தனை முறை ஒரு தாய் சிசுவை ஈன்றெடுத்தாள் என்பதாகும்.
கருக்கலைப்பு (Abortion)	–	சிசுவை அதன் நம்பகத்தன்மைக்கு முன்பே இழப்பதாகும்.
தவிர்ப்பு (Absitnence)	–	கலவியில் ஈடுபடாமல் இருத்தல்.

மதிப்பீடு

I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுது.

1. அதிகப் படியான இரத்தப் போக்கைக் குறிக்கும் அறிவியல் பதம் என்ன?
   அ. மெட்ரோஜியா
   ஆ. மெனோரோஜியா
   இ. அமனோரியா
   ஈ. மெனோபாஸ்

2. கருவளர்ச்சியின் நிலை யாது?
   அ. 0–2 வாரங்கள்
   ஆ. 3–8 வாரங்கள்
   இ. 9–12 வாரங்கள்
   ஈ. 1–3 வாரங்கள்

3. பிளாஸ்டோசிஸ்டானது கருப்பையில் ஆழமாக வேருன்றி பதிந்து விடுதல் ___________ எனப்படும்.
   அ. மொருல்லா
   ஆ. இன்செமினேஷன்
   இ. இம்ப்ளான்டேஷன்
   ஈ. நெஸ்டிங்

4. கரு வளர்ச்சி நிலையின் எந்த வாரத்தில் 4 அறைகளை உடைய இதயம் உருவாகிறது?
   அ. 4 வது வாரத்தில்
   ஆ. 8 வது வாரத்தில்
   இ. 7 வது வாரத்தில்
   ஈ. 5 வது வாரத்தில்

5. பிரசவத்திற்கு முன் அம்னியாட்டிக் திரவ அளவு யாது?
   அ. 300 – 800 மிலி
   ஆ. 500 –1000 மிலி
   இ. 1500 – 2000 மிலி
   ஈ. 600 – 800 மிலி

6. மெனோபாஸ் என்றால் என்ன?
   அ. மாத விலக்கு அற்ற நிலை
   ஆ. நிரந்தரமாக மாதவிலக்கு முடிவுற்று கருவுறாத நிலை
   இ. தசைப்பிடிப்பு மற்றும் வலியுடன் கூடிய மாதவிலக்கு
   ஈ. அதிகப்படியான மாதவிலக்கு

7. மொருல்லா கருப்பையினுள் தொடர்ந்து நகர்ந்து ____________ஆக மாறுகிறது.
   அ. பிளாஸ்டோசிஸ்ட்
   ஆ. டிரோபோபிளாஸ்ட்
   இ. பிளாஸ்டோமெர்
   ஈ. சைகோட்

8. நஞ்சுப்பை கருப்பையின் நுழை வாயிலில் இருப்பது ____________
   அ. பிளாசெண்டாபிரிவியா
   ஆ. ட்ரோமோபிளாஸ்ட்
   இ. பிளாஸ்டோமியர்
   ஈ. சைகோட்

9. தொப்புள் கொடியில் காணப்படும் இரத்தக்குழாயின் எண்ணிக்கை யாது?
   அ. 2
   ஆ. 1
   இ. 3
   ஈ. 4

10. இரண்டாம் தலைமுறை கருப்பை உள் சாதனம் என்றழைக்கப்படுவது எது?
    அ. சுருள்
    ஆ. காப்பர் T
    இ. சுருளி
    ஈ. லூப்

11. ஆண்களுக்கான நிரந்தர கருத்தடை முறையாது?
அ. ட்யூபெக் டமி
ஆ. வாஸெக் டமி
இ. லேப்ரோஸ்கோபி
ஈ. லேப்ராட்டமி

12. மெல்லிய பட்டு போன்ற உரோமம் பிறந்த குழந்தையில் காணப்படுதல் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது ?
அ. லேனுகோ
ஆ. ட்யூபேக்டமி
இ. மெகோனியம்
ஈ. வெர்னிக்ஸ்

13. குழந்தையின் முதல் அசைவு தாயினால் உணரப்படுதல் _______ என்று அழைக்கப்படுகிறது
அ. லேனுகோ ஆ. மெக்கோனியம்
இ. குயிக்கனிங் ஈ. வெர்னிக்ஸ்

14. தாயினால் உணரக்கூடிய குழந்தையின் முதல் அசைவு எந்த மாதத்தில் ஏற்படுகிறது?
அ. 6ம் மாதம் ஆ. 5ம் மாதம்
இ. 8ம் மாதம் ஈ. 4ம் மாதம்

15. கர்ப்பக் காலத்தில் போடப்படும் தடுப்பூசியின் பெயர் என்ன?
அ. DPT ஆ. T.T
இ. ATS ஈ. OPV

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விடையளி

1. கருத்தரித்தல் (Fertilization) – வரையறை.
2. சைகோட் (Zygote) என்பது என்ன?
3. கரு முன் நிலை (Pre-embryonic period) – வரையறை.
4. பதியவைத்தல் (Nesting) என்றால் என்ன?
5. கருகலைப்பு என்பதன் பொருள் என்ன?
6. கர்ப்பக்காலத்தை விவரி.
7. கருக்கோளம் (Morulla) என்றால் என்ன?
8. தாய்மை நிலை (Gravida) – வரையறை.
9. ஈன்றெடுத்த நிலை (parity) என்றால் என்ன?
10. பேறுகால பின்நிலை (post naetal period) என்றால் என்ன?

III கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு சிறுகுறிப்பு எழுதுக.

1. கருப்பதியம் (அ) உட்புகுத்தல் (Implantation) செயல்முறையை விளக்குக.
2. நஞ்சுக்கொடியின் பணிகள் என்ன?
3. கர்ப்பக்கால முதல் கவனிப்பில் மேற்கொள்ளும் பரிசோதனைகளை பட்டியலிடுக.
4. கர்ப்பக்கால கவனிப்பின் குறிக்கோள்கள் என்ன?
5. தற்காலிக குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளைப் பட்டியலிடுக.
6. அம்னியாட்டிக் திரவத்தின் வேலைகள் யாவை?
7. "வாஸெக்டமி" குறிப்பு வரைக.
8. நஞ்சுக் கொடியின் அமைப்பினைக் கூறு.
9. சிசுவின் இரத்த சுழற்சியில் உள்ள ஷண்ட்கள் பற்றி எழுது.

IV கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளி

1. கர்ப்பக்கால சிகிச்சையினை விரிவாக எழுது.
2. குடும்பக்கட்டுபாட்டு முறைகள் பற்றி கட்டுரை வரைக.
3. 3 – 8 வாரத்தின் கரு வளர்ச்சி நிலையை விளக்கு.
4. 0–8 வார சிசு வளர்ச்சியை விளக்குக.
5. பெண்களுக்கான நிரந்தர குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறைகளை பற்றி எழுதுக.
6. ஆண்களுக்கான நிரந்தர குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறைகளை எழுதுக.
7. BUBBLE – HE – விவரிக்க.
8. ஆம்னியாட்டிக் திரவத்தின் (Amniotic fluid) பணிகள் யாவை?

9. தொப்புள் கொடி (umbilical cord) பற்றி விவரிக்க.

10. கர்ப்பக் காலத்தில் வழங்கப்படும் நலக்கல்வியின் கூறுகள் யாவை?

மேற்கோள்நூல்கள்

1. Miles C Benjamin “Text book of obstetric and gynaecology” 2nd edition page no :249-254.
2. Dutta Dc "Textbook of obstetric and gynaecology" 3rd edition page no 120-122.
3. World Health Organization. Maternal mortality in 2000: estimates developed by UNICEF and UNFPA. Geneva: World Health Organization. 2007;4:16. (http://www.who.int/whosis/mme_2005.pdf, accessed on 28 February 2008).
4. Family welfare statistics in India—2006. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare, Government of India; 2007. (http://mohfw.nic.in/dofw%20website/FWSII%20-%202006%5CBOOK.htm, accessed on 10 March 2008).
5. Report of the Health Survey and Development Committee, Government of India. New Delhi: Manager of Publications; 1946. p. 9.
6. Report of the Health Survey and Planning Committee, Government of India. New Delhi: Manager of Publications; 1961. p. 176..
7. Visaria PM. The sex ratio of the population of India. Census of India 1961. New Delhi: Office of the Registrar General of India; 1969. pp. 53–67. (Monograph no. 10).

இணைய இணைப்பு

- https://www.mdpi.com
- https://www.nchi.nim.n:h.gov
- https://www.msdmanuals.com
- https://www.researchgate.net

www.tnschoolbooks.in

அலகு 5

குழந்தை நல செவிலியம்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் முடிவில் மாணவர்கள் அறிவது

- ❖ குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தை பற்றிக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.
- ❖ புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தையின் குணநலன்களை அறிந்துக்கொள்ளுதல்.
- ❖ பிறந்த குழந்தை பராமரித்தலைக் கற்றுக் கொள்ளுதல்.
- ❖ தாய்ப்பாலூட்டும் முறைகளையும் முக்கியத்தையும் அறிந்து கொள்ளுதல்.
- ❖ இணை உணவூட்டத்தை அறிந்து கொள்ளுதல்.
- ❖ நோய் தடுப்பு முறையை புரிந்து கொள்ளுதல்.
- ❖ குழந்தைப் பருவ நோய்களை அறிந்து கொள்ளுதல்.
- ❖ குழந்தை நலத் திட்டங்களை அறிந்து கொள்ளுதல்.

திருக்குறள்:

மக்கள் மெய்தீண்டல் உடற்கின்பம் மற்றுஅவர்
சொற்கேட்டல் இன்பம் செவிக்கு.

விளக்கம்:

மக்கள் உடம்பைத் தொடுதல் உடம்பிற்கு இன்பம் தருவதாகும்.
அம்மக்களின் மழலைச் சொற்களைக் கேட்டல் செவிக்கு இன்பம் தருவதாகும்.

5.1 முன்னுரை

குழந்தைநல செவிலியத்தின் முக்கிய நோக்கம் என்னவெனில் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தேவையான உடல்நலத்தை அளிப்பதாகும். இது நோய் பாதுகாப்பு, காயத்தைக் குறைத்தல், உடல்நலத் தேவைகளை சந்தித்தல், உடல்நலம் மற்றும் முன்னேற்றத்தை அடைதல், பராமரித்தல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. ஒரு குழந்தை நலச்செவிலியின் செயல்பாடு அவளது கல்வி, அனுபவம், தொழில் அமைப்பு மற்றும் தேவை ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது. குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தைப் பற்றிய பெற்றோரின் அறிவின் அடிப்படையில் குழந்தைப் பராமரிப்பு அமைகிறது.

5.2 வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும்

முழுமையான உடல் அல்லது உறுப்புகளின் அளவு அதிகரித்தலே வளர்ச்சி ஆகும். இவற்றை அங்குலம், சென்டிமீட்டர், பவுண்ட் மற்றும் கிலோகிராமில் அளவிடலாம். செயல்பாடுகளின் முதிர்ச்சியே முன்னேற்றம் ஆகும். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி விகிதம் உண்டு. உடல், சமூகவளர்ச்சி, ஆன்மிக வளர்ச்சி ஆகியவையும், முன்னேற்றமும் வெவ்வேறு விகிதத்தில் இருக்கும். அனைத்து குழந்தைகளும் இயல்பான படிப்படியான முன்னேற்றத்துடன் வளர்ச்சியடைகின்றன.

5.2.1 வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

1. **மரபு:** மரபணுக்கள் மூலமாக குணாதிசயங்கள் கடத்தப்படுகிறது. உடல் அளவு, உடல் அமைவு, மற்றும் பரம்பரை நோய்கள் ஏற்பட இவை காரணமாகின்றன.
2. **இனம்:** ஒரே இனத்தில் உள்ள மக்களுக்கு ஒரே குணநலன்கள் காணப்படுகின்றன.
3. **பால்:** ஆண் குழந்தை பெண் குழந்தையைவிட பெரிதாகக் காணப்படும்.
4. **கருப்பையில் கருவின் வளர்ச்சி:** கர்ப்பக்கால ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, மருந்துகள், மற்றும் நோய் தொற்றுகள், கருப்பையில் வளரும் குழந்தையைப் பாதிக்கின்றன.
5. **நோய் வாய்ப்படுதலும் காயங்களும்:** நோய் வாய்ப்படுதல் உடலின் எடையைக் குறைப்பதோடு, குழந்தையின் முன்னேற்றத்தையும் பாதிக்கிறது.
6. **உணவூட்டம்:** குழந்தை உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு மற்றும் தன்மை அக்குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி மற்றும் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையைப் பாதிக்கிறது.
7. **சுற்றுச்சூழல்:** சூரிய ஒளி, காற்று, மற்றும் சமூக பொருளாதாரக் காரணிகள் போன்றவை குழந்தையின் முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கின்றன.
8. **குழந்தையின் வரிசை நிலை:** இளையக் குழந்தைகள் மூத்தக் குழந்தையிடம் இருந்து கற்றுக் கொள்கின்றன. இது முதல் குழந்தைக்குக் கிடைப்பதில்லை.
9. **மனவெழுச்சிகள்:** போதிய அரவணைப்பில்லாமை, மற்றும் பாதுகாப்பின்மை போன்றவை குழந்தையின் ஆளுமையையும், செயல்திறமையையும் பாதிக்கிறது.
10. **அறிவுத்திறன்:** செயல்திறன், சமுதாய மனநல வளர்ச்சி மற்றும் கற்கும் திறனை இது பாதிக்கிறது.
11. **உடற்பயிற்சி:** உடல் மற்றும் தசைத் திறனை ஊக்குவிக்கிறது.
12. **ஹார்மோன்கள்:** உடல் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் ஹார்மோன்களால் பாதிக்கப்படுகிறது.

(எ.கா) வளர்ச்சி ஹார்மோன்கள் குறைவு குள்ளத்தன்மையையும் அதிக அளவு சுரப்பு அசுரத் தன்மையையும் உண்டாக்குகிறது.

5.2.2 வளர்ச்சி நிலைகள்

1. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை – பிறப்பிலிருந்து நான்கு வாரங்கள்

www.tnschoolbooks.in

2. இளம் குழந்தை - ஒரு மாதத்திலிருந்து ஒரு வயது வரை

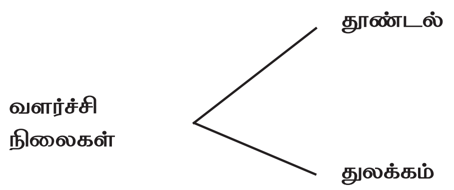
3. நடை பயிலும் பருவம் - ஒரு வயது முதல் 3 வயது வரை

4. பள்ளிக்கு முந்தையப்பருவம் - மூன்று வயதிலிருந்து ஆறு வயது வரை

5. பள்ளிப் பருவக் குழந்தை - ஆறு வயது முதல் பன்னிரெண்டு வயது வரை

6. வளரிளம் பருவம் - பன்னிரெண்டு வயது முதல் பத்தொன்பது வயது வரை

உடல் வளர்ச்சி



தூண்டல்

முழு உடலின் அசைவு எ.கா தேக்கரண்டியைக் கையாளுதல்.

துலக்கம்

சரியான அசைவிற்கு அதிகப் படியான கற்றல் எ.கா தலைக்கட்டுப்பாடு.

5.2.3 இளம் குழந்தை (1-12 மாதங்கள்)

இளம் குழந்தைப் பருவத்தில் தூண்டல், துலக்கம் மற்றும் சமூக நிலைகள் வேகமாக வளர்ச்சியடைகின்றன.

உடல் வளர்ச்சி

இளம் குழந்தையின் உடல் எடை 6 மாதத்தில் பிறப்பு எடையைப் போல் இருமடங்காகவும் 1 வயதில் மூன்று மடங்காகவும் அதிகரிக்கிறது.

உயரம் 50% ஒரு வருடத்தில் அதிகரிக்கிறது. தலைச் சுற்றளவும் மார்புச் சுற்றளவும் ஒரு வருடத்தில் சமமாகிறது.

நாடித்துடிப்பு 130 – 140 / நிமிடம்.

சுவாசம் 36 – 40 / நிமிடம்

இரத்த அழுத்தம் 64/41 – 95 /58 mmHg

பல் முளைத்தல்

முன்வெட்டுப்பற்கள் 6 – 8 மாதங்களில்

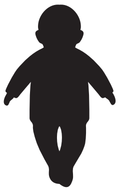
பக்கவாட்டுப்பற்கள் 8 -11 மாதங்களில்

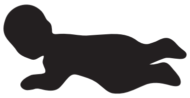
5.2.4 மைல் கற்கள்

1 மாதம்	-	தாயின் சத்தத்தை அறிந்து கொள்ளுதல்
2 மாதங்கள்	-	சமூகப் புன்னகை
3 மாதங்கள்	-	தலைக் கட்டுப்பாடு
4 மாதங்கள்	-	சத்தமாக சிரித்தல்
5 மாதங்கள்	-	வயிற்றுப் பக்கமாக புரளுதல்
6 மாதங்கள்	-	உதவியுடன் உட்காருதல்
7 மாதங்கள்	-	உதவியின்றி உட்காருதல்
8 மாதங்கள்	-	தவழுதல்
9 மாதங்கள்	-	துணையுடன் நிற்றல்
10 மாதங்கள்	-	துணையில்லாமல் நிற்றல்
11 மாதங்கள்	-	துணையுடன் நடத்தல்
12 மாதங்கள்	-	துணையில்லாமல் நடத்தல்

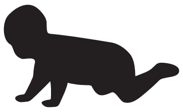
5.2.5 நடைபயிலும் பருவம் (1-3 வயது)

நடைபயிலும் பருவம் தீவிர செயல்பாடு மற்றும் கண்டறியும் பருவமாக வரையறுக்கப்படுகிறது. இப்பருவத்தில் உடல் மற்றும் ஆளுமைத்திறனின் அளவு வேகமாக வளர்ச்சி அடைகிறது.


1-மாதம்


4-மாதங்கள்

5-மாதங்கள்


7-மாதங்கள்

8-மாதங்கள்

9-மாதங்கள்

10-மாதங்கள்

11-மாதங்கள்

12-மாதங்கள்

வயது	உடல் வளர்ச்சி	செயல் திறன்			
		தூண்டல்	துலக்கம்	மொழி	சமூக உளவியல் முன்னேற்றம்
1-3 வயது	பல் முளைத்தல் வெப்பநிலை 97.8^{0}F – 98.4^{0}F நாடித்துடிப்பு 110 – 130 / நி	மாடிப் படிகளில் ஏறுதல் மற்றும் இறங்குதல்.	குவளையில் குடித்தல் கலர்	உடல் உறுப்புகளின் பெயர்களை அடையாளம் காணல்.	பெற்றோர் ஒத்த செயல்களை செய்தல்.
	சுவாசம் 20 – 40/ நிமிடம் இரத்த அழுத்தம் 91/56 mmHg	இரண்டு கால்களால் குதித்தல்	பென்சில்களைப் பிடித்தல்	கதைகளில் நாட்டம்	தனக்கு மட்டுமே சொந்தம் என்ற மனநிலையில் இருத்தல்.
	மார்பு சுற்றளவு தலைச் சுற்றளவை விட அதிகரிக்கிறது.	மூன்று சக்கர வண்டியை ஓட்டுதல்.	தொகுதிகளால் (block) கோபுரங்களை அமைத்தல்	ஏன்? என்ற கேள்விகளைக் கேட்டல்	தனது பாலினத்தை அறிந்து கொள்ளுதல்.
	சராசரி எடை அதிகரிப்பு – 2.7 /kg/வருடம் உயரம் அதிகரிப்பு 10 – 12.5 cm /வருடம்	சுயமாக ஆடை அணிதலும், மாற்றுதலும்.		சொற்றொடர்களையும் வார்த்தைகளையும் திரும்ப, திரும்பக் கூறுதல்.	கழிவு நீக்கப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்.

5.2.6 பள்ளிக்கு முந்தையப் பருவம் (3 – 6 வயது)

3 வயதிலிருந்து 6 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தை பள்ளிக்கு முந்தையப் பருவக் குழந்தை என அழைக்கப்படுகிறது. இப்பருவத்தினரின் உடல் வளர்ச்சி மிகவும் குறைவானது. உயரமாகவும், மெலிதான உடல் அமைப்புடனும், உடல் எடை அதிகரிப்பது இல்லாமலும் காணப்படுவர். எலும்பு மண்டல முதிர்ச்சியால் வயது வந்தோரைப் போலக் காணப்படுவர்.

வயது	வளர்ச்சி	செயல்திறன்			
		தூண்டல்	துலக்கம்	மொழி	சமூக உளவியல்
3-6 வயது	எடை 12.5 – 20 kgs உயரம் 100-115/ cm நாடித்துடிப்பு 90-105/நிமிடம் சுவாசம் 22- 30 / நிமிடம் இரத்த அழுத்தம் 100/60 mmHg	கால் விரல் முனைகளால் நடத்தல். மரம் மற்றும் ஏணிகளில் ஏறுதல் நடன அசைவுகளை செய்து காட்டுதல் எறி பந்துகளை ஒரு கையால் பிடித்தல்	மனித முகத்தை எளிமையாக வரைதல் படங்களை கத்திரியால் வளைத்து வெட்டுதல். எழுத்துகளை பார்த்து எழுதுதல் 4 வார்த்தை சொற்றொடர்களை உபயோகித்தல்.	முதன்மை நிறங்களைக் கண்டறிதல் திசைகளை அறிதல் (மேல், கீழ், பின், முன்) 1-10 வரை சொல்லுதல் 1200 வார்த்தைகள் பேசுதல்	தன் முனைப்பு (ecocentric) இருளைக் கண்டு பயம் கனவுகள் உடன்பிறந்தோர் மீது பொறாமை சேர்ந்து விளையாடுதல்

5.2.7 பள்ளிப் பருவக் குழந்தை (6 -12 வயது)

இப்பருவத்தில் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் உடல் மற்றும் மன அளவில் சரியான விகிதத்தில் நடைபெறுகிறது.

வயது	வளர்ச்சி	செயல் திறன்			
		தூண்டல்	துலக்கம்	மொழி	சமூக உளவியல்
6 -12 வயது	எடை 20 – 35 kg உயரம் 110 – 140 cm நாடித்துடிப்பு 90/நிமிடம் சுவாசம் 20/ நிமிடம் இரத்த அழுத்தம் 100 /60 mmHg.	மிதிவண்டியில் சாகசங்கள் செய்தல் பந்துகளை லாவகமாக எறிதல். உடல்செயல் பாடுகளில் அதிக ஈடுபாடு	இணை வெழுத்து முறை (Cursive Writing) மனித உடலில் 18-20 உறுப்புகளை வரைதல் ஒருங்கிணைப்பு C0-ordination) அதிகரித்தல்	சிறிய, கூட்டமைப்பு வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்துதல். கோரிக்கைகளை விட ஆலோசனைகளை ஏற்றுக் கொள்ளுதல். 7200 வார்த்தைக்களை பேசுதல். பேச்சின் கூறுகளை சரியாகப் பயன்படுத்துதல் (Parts of speech)	மற்றவர்களுடன் ஒருங்கிணைந்து செல்லுதல் சிறிய கோபங்களின் வெளிப்பாடு ஹீரோ வழிபாடு தொடருதல்

5.2.8 வளரும் பருவம் (13 – 19 வயது)

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து வயது வந்தோராக மாறும் பருவமாகும். உடல் வளர்ச்சி, மனவளர்ச்சி மற்றும் சமூக வளர்ச்சி அதி வேகமாக நடைபெறுகிறது. இரண்டாம் நிலை இனப் பெருக்க உறுப்புகள் 11-12 வயதில் வளர்ச்சியடையத் தொடங்குகின்றன. 18-20 வயதில் வளர்ச்சி முழுமையடைகிறது.

வயது	உடல் வளர்ச்சி		செயல் திறன்			
	ஆண்	பெண்	தூண்டல்	துலக்கம்	மொழி	சமூக உளவியல் முன்னேற்றம்
13-19 வயது	எடை 40-60kg உயரம் 140-166/cm நாடித்துடிப்பு 66/ நிமிடம் சுவாசம் 16 -18 /நிமிடம் இரத்த அழுத்தம் 112/66mmHg	எடை 35-60kgs உயரம் 140 – 170cm நாடித்துடிப்பு 66-70/mt சுவாசம் 16-18/நிமிடம் இரத்த அழுத்தம் 114/68 mmHg	வயது வந்தோரைப் போல்	வயது வந்தோரைப் போல்	வயது வந்தோரைப் போல்	நான் என்ற எண்ணம் குறைதல் இருபாலரிடம் பழகுதல் குறைந்த அளவு நெருக்கமான நண்பர்கள் பெற்றோரிடமிருந்து தனித்திருத்தல்.

பெண்கள்

- வயதுக்கு வருதல் (பூப்படைதல்) 8-13 வயதுவரை
- பூப்படைதல் மாற்றம் – மார்பக வளர்ச்சி
- இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் முடி வளருதல் (pubic hair)
- அக்குளில் முடி வளருதல்.
- மாதவிடாய் சுழற்சி 10 – 16 ½ வயதுகளில் தொடக்கம்.

ஆண்கள்

- விரைகளும்,விதைப்பைகளும் பெரிதாகுதல்
- இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் முடி வளர்ச்சி
- அக்குளில் முடி வளருதல்
- உடைந்த ஆழ்ந்த குரல்

5.3 புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் தன்மைகள்

அளவீடுகள்

1. நீளம்

சாதாரண உயரம் 47.5 செ.மீ லிருந்து 53.75 செ.மீ வரை உள்ளது.

2. எடை

சாதாரண முழு வளர்ச்சியடைந்த குழந்தையின் எடை 2700கி லிருந்து 3850கி ஆகும். (2.7கி.கி 3.85 கி.கி) ஆகும்.

3. தலைச் சுற்றளவு

சாதாரணமாக 30செ.மீ – 37 செ.மீ ஆகும்.

4. மார்புச் சுற்றளவு

சாதாரணமாக 30–33 செ.மீ ஆகும்.

5. தோல்

- தோலின் நிறம் இளஞ்சிவப்பு அல்லது சிவப்பாகும். கருமையான குழந்தைகளில் கருஞ்சிவப்பு நிறமாகும்.
- வெர்னிக்ஸ் காசியோஸா (Vernic caseosa) வால் தோல் முடப்பட்டிருக்கும். வெர்னிக்ஸ் காசியோஸோ என்பது வெண்மை கலந்த மஞ்சள் நிற பாலாடைப் போன்ற ஒட்டும் தன்மையுடைய பொருளாகும்.
- லேனுகோ (lanugo) என்பது சிறிய முடிகள் உடல் முழுவதும் பிறந்த குழந்தையின் உடலில் காணப்படுதல் ஆகும். தோள் பட்டை, கை, கால், மற்றும் நெற்றி ஆகிய இடங்களில் சாதாரணமாகக் காணப்படும்.

6. காது

காது குருத்தெலும்பு நன்கு வளர்ச்சியடைந்திருக்கும்.

7. பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

வெளி உதடுகள் (labio majora) நன்கு வளர்ச்சியடைந்திருக்கும்(clitoris)கிளிட்டோரிஸ் சரியாகத் தெரிவதில்லை.

ஆண் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

விதைப்பைகள் வளர்ச்சியடைந்து தொய்ந்து காணப்படும். விரைகள் பையின் அடியில் காணப்படும்.

8. அப்கார் அளவீடு

அப்கார் அளவீடு டாக்டர். வெர்ஜினியா அப்கார் என்பவரால் 1950ம் ஆண்டு பிறந்த குழந்தையின் நிலையையும், இதய, நுரையீரல் செயல்பாட்டையும் மறு சீரமைத்தலின் அவசியத்தையும் கணக்கிட வரையறுக்கப்பட்டது. ஐந்து நிலைகள் 1, 5, 10 நிமிடங்களில் கணக்கிடப்படுகிறது.

அறிகுறிகள்	0	1	2
தோலின் நிறம்	நீலம், வெளிறிய தன்மை	உடல் – இளஞ்சிவப்பு கை,கால் – நீலம்	இளஞ்சிவப்பு
நாடித்துடிப்பு (இதயத் துடிப்பு)	இல்லை	< 100	>100
தூண்டலுக்கு எதிர்வினை	இல்லை	முகம் சுளித்தல்	அழுகை
தசைத்திறன்	இல்லை	சிறிதளவு	அதிகப்படியான அசைவுகள்
சுவாசம்	இல்லை	மெதுவாக, ஒழுங்கற்றது	நல்ல அழுகை

மொத்த அளவீடு – 10

அழுத்தம் இல்லை – 7 –10

சிறிதளவு அழுத்தம் – 4– 7

அதிக அழுத்தம் (பாதிக்கப்பட்ட நிலை) – 1– 4

அளவீடுகள் தொகுக்கப்பட வேண்டும். 7–க்கு மேல் அளவீடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு இதய சுவாச மறுசீரமைப்பு தேவைப்படுவிதில்லை. இந்தAPGARஅளவீடுகுழந்தைகருப்பையிலிருந்து வெளிப்புற சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு தன்னை எவ்வாறு தகவமைத்துக் கொள்கிறது என்பதைக் காட்டுகிறது.

9. உயிராதாரங்களைக் கணக்கிடல் (Vital Signs)

அக்குள் வழியாக வெப்பநிலை – 36.5° C – 37.6°C

இதயத் துடிப்பு – 120 – 140/ நிமிடம்

சுவாசம் – 40 – 60/நிமிடம்

10. பற்றிப் பிடிக்கும் தன்மை (Reflex)

நன்றாக வளர்ச்சியடைந்த குழந்தை நன்றாக இறுக்கமாகப் பற்றிக் கொள்ளும்.

க் கு த்

5.4 புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தை பராமரிப்பு

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் வாழ்வில் பிறந்த உடன் உள்ள முதல் வாரம் மிகவும் கடினமானதாகும். வீடுகளில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு பராமரிப்பும், மகப்பேறு சிகிச்சையும் விரும்பதக்க அளவில் கிடைப்பதில்லை.

நோக்கம்

1. இதய, சுவாச வேலைகளை சரி செய்து நிலைப்படுத்த
2. உடல் வெப்பநிலையை நிலைப்படுத்த
3. நோய்த் தொற்றுகளைத் தடுக்க
4. சரியான உணவூட்டத் திட்டத்திற்கு
5. பிறக்கும் பொழுது ஏற்படும் நோய்கள் (Congenital) மற்றும் பிறகு ஏற்படும் நோய்களைக் (acquired) கண்டறிதலும் சிகிச்சையும்

குழந்தைகளிடையே காணப்படும் ரிப்ளெக்ஸ் (reflexes) யாதெனில்

1. ரூட்டிங் ரிப்ளெக்ஸ் (Rooting reflex) – குழந்தையின் வாயின் ஓரத்தைத் தொட்டவுடன் ஏற்படுவது.
2. ஸக்கிங் ரிப் ளெக்ஸ் (Sucking reflex) – குடிப்பதற்கு தயாராகும் நிலை
3. மோரோ ரிப்ளெக்ஸ் (Moro reflex) – இது திடுக்கிடும் நிலை
4. டோனிக் நெக் ரிப்ளெக்ஸ் (Tonic neck refex) – தொட்டவுடன் ஏற்படும் எதிர்நிலை.
5. கிராஸ்ப் ரிப்ளெக்ஸ் (Grasp reflex) – பற்றிப்பிடிக்கும் தன்மை
6. ஸ்டெப்பிங் ரிப்ளெக்ஸ் (Stepping reflex) – சமதளத்தில் கால்கள் பட்டவுடன் நடப்பதற்கு கால்களை மாறி மாறி வைத்தல்.

5.4.1 நல்ல உடல் நலமுள்ள குழந்தையைப் பராமரித்தல்

I உடனடி பராமரிப்பு

II தினசரி பராமரிப்பு

I உடனடி பராமரிப்பு

உடலின் வெப்பநிலையை சீரமைத்தல், சுவாசப் பாதையை சீரமைத்து சுவாசத்தை தூண்டி, இரத்த ஓட்டத்தை நிலைப்படுத்துதல்.

1. சுவாசப் பாதையை சீராக்குதல்

- சுவாசப் பாதையில் உள்ள சளி, திரவங்கள் மெதுவான உறிஞ்சுதலால் நீக்கப்பட வேண்டும்.
- சுவாச மறுசீரமைப்பு நிலையில் சளித்திரவங்கள் நீக்கப்பட்டு, ஆக்ஸிஜன் அளிக்கப்பட்டு, சுவாசத்தை நிலைப்படுத்த வேண்டும்.

2. அப்கார் அளவீடு

குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் நிலையைக் கணக்கிடுவதற்கு சிறந்த முறையாகும். முக்கியமாக சுவாசம், இரத்த ஓட்டம் மற்றும் நரம்பியல் நிலைகளைக் கண்டறிகிறது.

II தினசரி பராமரிப்பு

- கதகதப்பு
- தொப்புள் கொடி பராமரிப்பு
- கண் பராமரிப்பு
- தோல் பராமரிப்பு
- தாய்ப் பாலூட்டல்
- குழந்தைக் குளியல்
- உடை
- பொது கவனிப்பு
- எடையைப் பதிவு செய்தல்
- நோய்த்தடுப்பு

1. கதகதப்பு

உடலை உலர்வாகவும் போதுமான உலர்ந்த துணிகளால் சுற்றி வைப்பதாலும் கிடைக்கிறது. தாயின் உடலோடு நெருங்கி வைப்பதன் மூலம் வெப்ப நிலை சீராக்கப்படுகிறது. (அக்குள் வழியாக 36.5°C – 37.6°C)

2. தொப்புள் கொடி பராமரிப்பு

தொப்புள் கொடி தொப்புளிலிருந்து 2-3 அங்குலங்கள் விட்டு எஸெபடிக் முறையில் பிரசவத்தின் பொழுது வெட்டப்பட்டு நுண்ணுயிரச் செய்யப்பட்ட நூல் அல்லது பிளாஸ்டிக் கிளிப்பால் கட்டப்பட வேண்டும். தொப்புள் கொடியில் ஏதேனும் நோய்த்தொற்று உள்ளதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

3. கண்களைப் பராமரித்தல்

- "சாதாரண சலைன் அல்லது நுண்ணுயிரறச் செய்யப்பட்ட நீரில் நனைக்கப்பட்ட பஞ்சு உருண்டையால் கண்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- சிவந்த நிறம், ஒட்டும் திரவங்கள், அதிகப்படியான கண்ணீர் போன்ற அறிகுறிகள் ஏதேனும் கண்களில் காணப்படுகிறதா என்பதை தொடக்க நிலையில் கண்டறிதலால் பிரச்சினைகளை விரைவாக தீர்க்க முடியும்.

4. தோல் பராமரிப்பு

- தாயிடம் குழந்தையைக் கொடுப்பதற்கு முன்பு உடலிலுள்ள இரத்தம், சளி, மெக்கோனியம் போன்றவை மெதுவாகத் துடைத்து சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும்.
- மருத்துவமனையில் இருக்கும் வரை குழந்தைக் குளியல் தடை செய்யப்படுவதால் நோய்த் தொற்று ஏற்படுவது குறைக்கப்படுகிறது. வெர்னிக்ஸ் கேஸியோஸாவை வலிந்து நீக்குதல் கூடாது.

5.தாய்ப் பாலூட்டல்

- குழந்தை பிறந்த ½ மணி நேரத்திற்குள் அல்லது எவ்வளவு விரைவாகவோ அவ்வளவு விரைவாக தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முன் எவ்வித உணவுப் பொருளும் கொடுக்கப்படக் கூடாது. கொலஸ்ட்ரம் கண்டிப்பாக கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முறைகளை தாய்க்கு கற்பிக்க வேண்டும்.
- தொடக்க நிலையில் தாய்ப்பால் 1-2 மணி நேர குறைந்த இடைவெளியிலும் பின்னர் 2-3 மணி நேர இடைவெளியிலும் கொடுக்கப்பட வேண்டும். பிறந்து முதல் வார முடிவில் பெரும்பாலான குழந்தைகள் தன்னுடைய பாலருந்தும் முறையை வரையறுத்துக் கொள்கின்றன.

6. குழந்தைக் குளியல்

- மருத்துவமனையில் இருக்கும் வரை குழந்தைக்கு குளியல் இல்லை.
- வெதுவெதுப்பான அறையில் வெது வெதுப்பான நீரில் அளிக்க வேண்டும்.

- உடனடியாக உலர்த்தப்பட்டு உலர்ந்த வெது வெதுப்பான துவாலையால் தலையிலிருந்து கால் வரை சுற்றப்பட வேண்டும்.
- 3-4 வாரங்களுக்குப் பின்னர் குளியலுக்கு முன் உடலில் ஒலிவ எண்ணெய், அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் பயன்படுத்தலாம்.
- காலை வேளையில் சூரிய ஒளியில் வைத்திருப்பது கதகதப்புக்கும், வைட்டமின் D தயாரித்தலுக்கும் அவசியமாகிறது.

7. ஆடை

- தளர்வான, மெல்லிய, பருத்தியினாலான ஆடைகளை அணிவிக்க வேண்டும்.
- கழுத்திலோ, வயிற்றிலோ ஆடை இறுக்கமாக இருக்கக் கூடாது.
- மெல்லிய எரிச்சலில்லாத சோப்புகளைப் பயன்படுத்தி ஆடைகள் நன்கு சுத்தம் செய்வதுடன், சூரிய ஒளியில் உலர வைக்கப் பட வேண்டும்.

8. பொதுவான கவனிப்பு

- சரியான கை கழுவுதலுக்குப்பின், குழந்தை மென்மையாக கையாளப்பட வேண்டும்.
- நோய்த் தொற்றுள்ளவர்கள் குழந்தையைக் கையாளக் கூடாது.
- மல்லார்ந்த நிலையில் தூங்க வைக்கப்பட வேண்டும்.

9. எடை

- நல்ல ஆரோக்கியமான புதிதாக பிறந்த குழந்தையின் எடை முதல் மாதத்தில் 30கி/நாள் அதிகரிக்கிறது.
- 20கி/நாள் என்ற விகிதத்தில் இரண்டாவது மாதத்திலும் 10கி/நாள் என்ற விகிதத்தில் அதற்கு பின்னர் முதல் வருடத்திலும் அதிகரிக்கிறது.
- குழந்தைகள் சாதாரணமாக தங்களுடைய பிறப்பு எடையை 5-6 மாதத்தில் இரட்டிப்பாக்குகின்றன.

10. நோய்த் தடுப்பு

- குழந்தை பிறந்தவுடன் BCG, 'O' dose OPV மற்றும் ஹெப்படைடிஸ் B' தடுப்பூசி போடப்பட வேண்டும்.
- தேசிய நோய்த் தடுப்பு அட்டவணை தாய்க்கு கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

5.4.2 தீங்கு தரும் பாரம்பரிய நடைமுறைகள்

சமுதாயங்களின் சில நடைமுறைகள் தீங்கு தருபவையாக உள்ளன. தாய், சேய் சார்ந்த கலாச்சார பழக்கவழக்கங்கள் அதிக அளவில் காணப்படுகின்றன. அவை தீங்கு தருமாயின் கட்டாயமாக அகற்றப்பட வேண்டும்.

சில எடுத்துக்காட்டுகளாவன.

- மண் அல்லது பசு சாணத்தை தொப்புள் கொடியில் பயன்படுத்துவது
- கொலஸ்ட்ரம் கொடுக்காமல் தாய்ப்பாலை தாமதப்படுத்துவது. தங்கம் உரசியநீர், தேன், சர்க்கரைநீர், வடிகட்டியநீர் மற்றும் கழுதைப்பால் போன்றவற்றைக் கொடுப்பது
- பெண் சிசுவை உணர்வாலும், உணவாலும் புறக்கணிப்பது
- காது மற்றும் கண் உள்ளே குளிக்கும் முன் எண்ணெய் விடுவது
- கிரைப் வாட்டர் அல்லது போனி சான் கொடுப்பது
- ஒபியம், பிராண்டி கொடுப்பது
- பால் புட்டிகளைப் பயன் படுத்துதல்
- பிறந்த குழந்தையின் கண்களில் "காஜல்" இடுவது

5.4.3 ஆபத்தானக் குழந்தைகளை கண்டறிதல் (Identification of Risk Infants)

பிரசவத்தின் போதும் தாயாலும் குழந்தைகளுக்கு அதிகப்படியான பிரச்சனைகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளன.

www.tnschoolbooks.in

இவ்வகையானக் குழந்தைகளை இனம் காணும் அடிப்படை முறை என்னவெனில்

- உடல் எடை 2.5 கிகி குறைவான குழந்தைகள் – குறை மாதக் குழந்தைகள், 70% எதிர்பார்க்கப்படும் எடைக்கு குறைவானக் குழந்தைகள்
- தொடர்ந்து 3 மாதங்களாக உடல் எடை அதிகரிக்காமல் இருத்தல்.
- இரட்டைக் குழந்தைகள், பிறப்பில் 5வது குழந்தைக்கு மேல்
- செயற்கை உணவூட்டம் பேதி உள்ள குழந்தைகள்
- டௌவுன் சிண்ட்ரோம் (Down Syndrome) போன்ற பிறவி நோய்கள்
- சுவாசம் இல்லாமை, மூச்சுத்திணறல்
- ஈருருவம் (Dimorphism)

5.5 உணவூட்டல் (FEEDING)

இளம் குழந்தையின் வளர்ச்சி வாழ்க்கையின் மற்ற நிலைகளைவிட முதல் 6 மாதங்களில் மிகவும் அதிகமாக உள்ளது. உணவூட்டல் அதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

நோக்கங்கள்

1. போதுமான அளவு திரவத்தை அளிக்க
2. போதுமான அளவு உணவளிக்க
3. ஒரு சமநிலை உணவூட்டத்திற்கு
4. எளிதில் செரிக்கும் உணவை அளிக்க

5.5.1 உணவூட்டலின் வகைகள்

உணவூட்டல் → தாய்ப்பால்
உணவூட்டல் → செயற்கை உணவூட்டம்

தாய்ப்பாலூட்டல்

நோய்த்தடுப்பு மற்றும் உயிர் பிழைத்தல் ஆகிய இரண்டும் தாய்ப் பாலூட்டலின் முக்கிய காரணங்களாகும்.

தாய்ப் பாலூட்டலின் நன்மைகள்

1. எளிதாக சீரணமடைய ஏற்ற நிலையிலும் குறைந்த சவ்வூடு பரவல் அழுத்தத்திலும் உள்ளது.
2. நோய்த்தொற்றுக்கும், ஊட்டக் குறைபாடுகளுக்கும் எதிராக போரிடுகிறது.
3. உடல் வெப்பநிலையில் தயாராகக் காணப்படுவதுடன் நுண்ணுயிரற்ற நிலையில் உள்ளது.
4. தயாரிப்பது அவசியம் இல்லை அத்துடன் விலையேதும் இல்லை.
5. மலமிளக்கம் தன்மையுடையது.
6. ஒவ்வாமை ஏற்படக் கூடிய அபாயம் இல்லை.
7. தாய்க்கும், குழந்தைக்குமிடையே நல்ல உறவு முறையை வளர்க்கிறது.
8. பாலூட்டும் காலத்தில் கர்ப்பம் தரித்தல் மிகவும் அரிது.
9. கருப்பை சுருங்குவதற்கு உதவி செய்கிறது.
10. கருப்பை, சினைப்பை, மார்பக புற்றுநோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் குறைவு.
11. ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் பிராங்கியல் ஆஸ்துமாவைத் தடுக்கிறது. டெட்டனி, குழந்தையில் குறைந்த குளுக்கோஸ் நிலை, (Neonatal hypoglycaemia) மற்றும் வைட்டமின் குறைபாட்டு நோய்களைத் தடுக்கிறது.

12. இளம் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுகிறது.

5.5.2 தாய்ப் பாலூட்டுதலில் ஏற்படும் சாதாரணப் பிரச்சனைகள்

ஊட்டச்சத்துக்களைத் தவிர அதிகமான நற்பலனை குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் அளித்தாலும் தாய்ப்பாலூட்டுதலில் அதிகப்படியான சவால்கள் உள்ளன.

அவையாவன.

1. தாயினால் ஏற்படுபவை
2. குழந்தையினால் ஏற்படுபவை

தாயினால் ஏற்படுபவை

1. அறியாமை
2. பதட்டம்
3. அறுவை சிகிச்சைக்குப்பின்
4. மனநோய்கள்
5. குறைந்த அளவு பால் சுரப்பு
6. மார்பக நோய்கள்

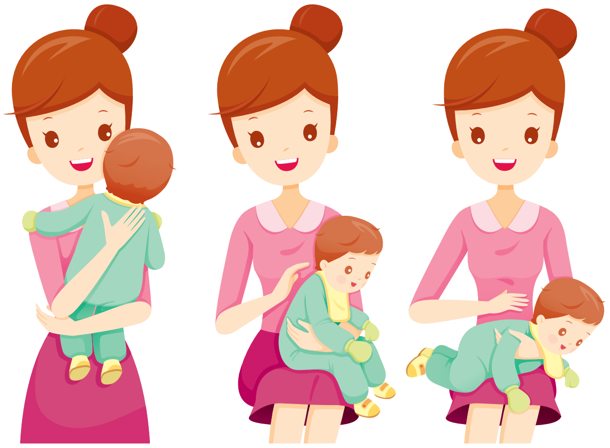
குழந்தையால் ஏற்படுபவை

1. குறைவான பிறப்பு எடை உள்ள குழந்தைகள்
2. குறைமாதக் குழந்தைகள்
3. தற்காலிக நோய்கள்
4. குழந்தையின் வயிற்று உப்புசம்
5. பிறவிக் குறைபாடுகளான பிளவுபட்ட அண்ணம் போன்றவை.

5.5.3 தாய்ப்பாலூட்ட சாதாரணமாக பயன்படும் நிலைகள்

- கால் பந்து நிலை (Foot ball position)
- தொட்டில் நிலை (Cradle position)
- படுக்கும் நிலை (Lying down position)
- மடியில் குறுக்காக வைக்கும் நிலை (Across the lap position)
- தாழப்பாள் நிலை (Latching on position)

5.5.4 ஏப்பமிடல் (Burping)



எல்லாக் குழந்தைகளுமே பாலை உறிஞ்சும் பொழுது காற்றை விழுங்குகின்றன. அவை காற்றுக் குமிழ்களாக வயிற்றில் தங்கி வசதிக் குறைவை எற்படுத்துகின்றன. ஆதலால் குழந்தையை ஏப்பமிட வைப்பதால் பால் மூச்சுக் குழலினுள் செல்வது தடுக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு முறை பாலூட்டிய பின்பும் ஏப்பமிட வைக்க வேண்டும்.

குழந்தையை தாயின் தோளில் போட்டு குழந்தையின் முதுகில் மெதுவாக சில நொடிகளோ அல்லது ஏப்பம் இடும் வரையிலோ தட்ட வேண்டும்.

5.5.5 பால் மறத்தல்

பால் மறத்தல் என்பது குழந்தைக்கு படிபடிப்பாக தாய்ப்பாலைக் குறைத்து வயது வந்தோரின் உணவை அறிமுகப் படுத்துவதாகும்.

- 6 மாதத்தில் பால் மறத்தலை தொடங்க வேண்டும்.
- 6 மாதம் வரை தாய்ப்பாலைத் தவிர (தண்ணீரும்) வேறு எந்த உணவும் கொடுக்கப்படக் கூடாது.
- குறை மாதக் குழந்தைகளால் சரியாக உறிஞ்ச அல்லது விழுங்க முடியாத நிலை.

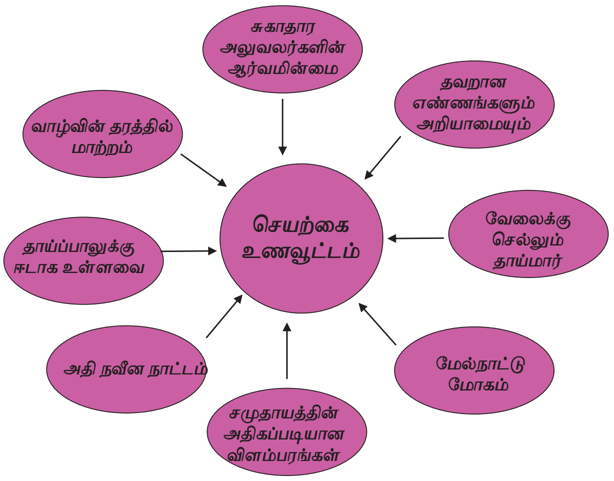
பால் மறத்தலால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

1. தாய்ப்பாலை உடனடியாக நிறுத்துவதால் உணவு மற்றும் மனநிலை தாக்கத்தை குழந்தையில் உண்டாக்குகிறது.
2. திட உணவு சரியாக செரிக்கப்படாவிடில் பேதியை உண்டாக்கும்.
3. பால் மறத்தலில் பயன்படும் உணவுகள் மிகக் குறைந்த ஊட்டச்சத்தைக் கொண்டிருப்பின் குழந்தைக்கு உணவுக் குறைபாட்டு நோய் ஏற்படலாம்.

5.6 செயற்கை உணவு

இளம் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலைத் தவிர கொடுக்கப்படும் எந்த உணவும் செயற்கை உணவு எனப்படும்.

இந்தியாவில் செயற்கை உணவூட்டம் அதிகரிப்பதற்கான காரணிகள்.



தேவைப்படுவோர்

- தற்காலிக அல்லது நிரந்தரமானக் காரணங்களால் தாய்பாலூட்டத் தடை.
- தாய்ப்பாலூட்டம் பற்றிய தாயின் அறியாமை.
- முதல் தாய்ப்பாலூட்டத்திலிருந்து தொடர்ந்த குறைவான தாய்ப்பால்
- தாயின் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் அல்லது சமூக பொருளதார காரணிகளின் தாக்கம்.

பயன்படுத்தப்படும் உணவுகள்

தாய்ப்பாலுக்கிணையான சிறந்த உணவு எதுவும் இல்லை. பொதுவாக கொதிக்க வைக்கப்பட்ட பசும்பால், பலவகையான பால்பவுடர்கள், சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட அல்லது சேர்க்கப்படாத கெட்டியாக்கப்பட்ட பால் போன்றவை செயற்கை உணவாகப் பயன்படுகிறது. சிலநாடுகளில் ஆட்டுப்பால், எருமைப்பால் போன்றவையும் பயன்படுகிறது.

	சர்க்கரை	கொழுப்பு	புரதம்	தாது உப்புகள்	நீர்	கலோரிகள்
மனிதன்	7	3.5	1.2	0.4	89	67
பசு	4.5	3.5	3.4	0.8	88	67

5.6.1 தயாரித்த உணவைப் பாதுகாத்தல்

- பொடியாக உள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தயாரித்த பின் சேமிப்பது என்பதைக் கட்டாயமாக தவிர்க்கப் பட வேண்டும்.
- கொடுக்கப்பட வேண்டிய நேரத்திற்கு சற்று முன்பின் தயாரிக்க வேண்டும்.
- உணவைத் தயாரித்த 2 மணி நேரத்திற்குள்ளாக பயன்படுத்தப்படா விட்டால் அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.
- மீண்டும் சூடேற்றுவதற்காக வெது வெதுப்பான நீரில் பாட்டிலை 15 நிமிடம் வைத்திருக்கலாம். அல்லது திறந்த குழாய் நீரில் பிடித்திருக்கலாம்.
- மீண்டும் சூடேற்றுவதற்கு நுண்ணலைகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது ஏனெனில் சீரற்ற வெப்ப நிலையை உண்டாக்குகிறது.

5.6.2 இணை உணவூட்டம்

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் அல்லது செயற்கை உணவு கொடுப்பதன் அளவைக் குறைத்து படிப்படியாக குழந்தையின் ஏற்புத் தன்மைக்கேற்ப திட உணவை அளிப்பதாகும்.

	நடை பயிலும் பருவம்	பள்ளிக்கு முந்தையப் பருவம்	பள்ளிப் பருவம்
கலோரி (kcal)	1200/நாள்	1500–1600/நாள்	2000–2500/நாள்
புரதம்	1g/உடல் எடை/நாள்	1கி/எடை/நாள்	1கி/எடை/நாள்
திரவம்	1100மிலி/நாள்	1500மிலி/நாள்	2100மிலி – ஆண்கள் 1900மிலி – பெண்கள்
தன்மை	சிறிய, அடிக்கடி, நன்கு பொடியாக்கப்பட்ட உணவு	பலவிதமான நிறம் மற்றும் வடிவங்களில் உள்ள உணவு	அதிகப்படியான அளவு எல்லா விதமான உணவுகளிலும்

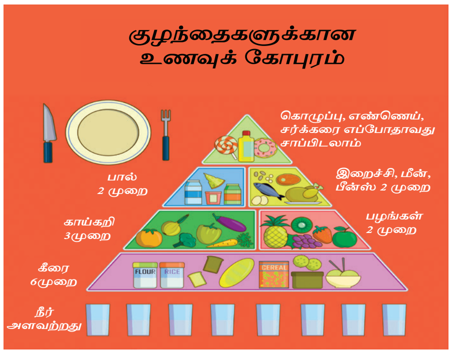
கொள்கைகள்

- செரிப்பு மண்டலக் கோளாறுகள் இல்லாமலிருக்கும் நிலையில் இணை உணவைத் தொடங்க வேண்டும்.
- 4-7 நாட்கள் இடைவெளியில் மட்டுமே புதிய உணவு அளிக்கப்பட வேண்டும் ஏனெனில் உணவு ஒவ்வாமையைக் கண்டறியவும் அவ்வுணவிற்கு உடல் ஒத்துழைப்பதற்கும் அவசியமாகிறது.
- புதிய உணவுகள் சிறிய அளவில் அதாவது ஒரு தேக்கரண்டியிலிருந்து சில மேஜைக்கரண்டிகள் வரை கொடுக்கப்படலாம்.
- உணவுப் பொருட்கள் பாட்டிலில் இட்டு சூப்பான மூலமாகக் கொடுக்கக் கூடாது.

5.6.3 உணவுத் தேவைகள்

ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியின் தேவைகளும் உடல்செயல்பாடும் இணைந்து அக்குழந்தையின் உணவூட்டத் தேவையை நிர்ணயிக்கிறது. குழந்தையின் பலவித நிலைகளில் உணவுத்தேவைகள் மாறுபடுகின்றன. உடலின் இந்த மாற்றங்களால் உருவாகும் உணவின் அதிகப்படியான தேவையைக் கணக்கில் கொள்ள வேண்டும்.

உணவுக் கோபுரம்



குழந்தைகளுக்கு தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்

1. துரித உணவு மற்றும் உபயோகமற்ற உணவுப் பொருட்களான (fast and junk food) சிப்ஸ், பாப்கார்ன் போன்றவை.
2. பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி (Processed meats)
3. டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட பழங்களும் பழச்சாறும் (canned fruits and drinks)
4. தேன்
5. சாஸ் (sauce)
6. காய்க்காத பால் மற்றும் வேக வைக்காத முட்டை

5.7 நோய்த் தடுப்பு (IMMUNIZATION)

வரையறை

நோய்த் தடுப்பு என்பது ஒருவரின் உடலினுள் உயிருள்ள/இறந்த/வலிமை குன்றிய நுண்ணுயிரியை செலுத்துவதன் மூலம் நோய்களிலிருந்து அவரைப் பாதுகாப்பதாகும்.

5.7.1 தடுப்பூசியால் தடுக்கப்படும் நோய்கள்

அ) தடுப்பூசியால் தடுக்கப்படும் ஆறு உயிர்க்கொல்லி நோய்கள்

- போலியோ மைலைட்டிஸ்
- காசநோய் (tuber culosis)
- டிப்தீரியா
- கக்குவான் இருமல் (Pertusis)
- இரண ஜன்னி (tetanus)
- தட்டம்மை (measles)

ஆ) தடுப்பூசியால் தடுக்கப்படும் மற்ற நோய்கள்

- ஹெப்படைடிஸ் B
- ரூபெல்லா
- டைபாய்டு
- சின்னம்மை (chicken pox)
- மஞ்சள் காய்ச்சல் (Yellow fever)
- பிளேக்
- வெறி நாய்க்கடி (rabies)
- பொன்னுக்கு வீங்கி (mumps)

5.7.2 நோய்த்தடுப்பு அட்டவணை

தடுப்பூசி	வயது (எப்பொழுது கொடுப்பது)	மருந்தின் அளவு	பாதை	தடுக்கப்பட வேண்டிய நோய்கள்
பி.சி.ஜி (Bacilli Calmette Guerin)	பிறந்தவுடன்	0.05 ml	தோல் மேல்	காச நோய்
ஹெப்படைடிஸ் B	பிறந்தவுடன்	0.5 ml	தசையின் உள்புறம்	மஞ்சள் காமாலை
போலியோ சொட்டு மருந்து	பிறந்தவுடன்	2 சொட்டு	வாய் வழியாக	போலியோ
போலியோ சொட்டு மருந்து (1,2, 3 டோஸ்)	6,10 மற்றும் 14 வாரங்களில்	2 சொட்டு	வாய் வழியாக	போலியோ
போலியோ தடுப்பு ஊசி	14 வாரத்தில்	0.5 ml	தசையின் உள்புறம்	போலியோ
பென்டாவெலன்ட் 1,2,3 டோஸ் (ப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், இரண ஜன்னி, மஞ்சள் காமாலை, மூளைக் காய்ச்சல்)	6,10 மற்றும் 14 வாரங்களில்	0.5 ml	தசையின் உள்புறம்	டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், இரண ஜன்னி, மஞ்சள் காமாலை, மூளைக் காய்ச்சல்
தட்டம்மை	9 மாத நிறைவில்	0.5 ml	தோல் மற்றும் தசைக்கு இடையில்	தட்டம்மை
முத்தடுப்பூசி முதல் ஊக்குவிப்பான் (டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், இரண ஜன்னி)	16 முதல் 24 மாதத்தில்	0.5 ml	தசையின் உள்புறம்	டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், இரண ஜன்னி
தட்டம்மை ஊக்குவிப்பான் (முதல்)	16 முதல் 24 மாதத்தில்	0.5 ml	தோல் மற்றும் தசைக்கு இடையில்	தட்டம்மை
போலியோ ஊக்குவிப்பான்	16 முதல் 24 மாதத்தில்	2 சொட்டு	வாய் வழியாக	போலியோ
முத்தடுப்பூசி இரண்டாம் ஊக்குவிப்பான்	5 முதல் 6 வயதில்	0.5 ml	தசையின் உள்புறம்	டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், இரண ஜன்னி
டெட்டெனஸ் டாக்சாய்டு	10 மற்றும் 16 வயது	0.5 ml	தசையின் உள்புறம்	இரண ஜன்னி

வைட்டமின் A, 1 லிருந்து 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ICDS உடன் இணைந்து கொடுக்கப்படுகிறது.

www.tnschoolbooks.in

- ஹிமோபிலிஸ் இன்புளுயென்சா B வகை
- மெனின்ஜோ காக்கல் மெனின் ஜைடிஸ்
- நிமோனியா (Pneumococcal pneumonia)
- ரோட்டா வைரஸ்
- பேதி
- காலரா
- மலேரியா

JE தடுப்பூசி நோய் பரவும் மாவட்டங்களில் பிரச்சாரத்துக்குப்பின் கொடுக்கப்படுகிறது.2ம், 9ம் டோஸ் வைட்டமின் A1 லிருந்து 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ICDS உடன் இணைந்து கொடுக்கப்படுகிறது.

5.7.3 குளிர் சங்கிலி (Cold Chain)

தடுப்பூசி முறை சரியான வெப்பநிலையில் பாதுகாக்கப்படாத தன் காரணமாகவும் போக்குவரத்தின் காரணமாகவும் தோல்வியடையாமலிருக்க குளிர் சங்கிலி முறை அவசியமாகிறது.

வரையறை

குளிர்ச்சங்கிலி முறை என்பது தடுப்பூசி தயாரிக்கப்படுவதிலிருந்து போடப்படும் வரை மிகக் குறைந்த வெப்பநிலையில் சேமிக்கப்பட்டு போக்கு வரத்துக்கு உட்படுவதாகும்.

குளிர்சங்கிலி – பொருட்கள்

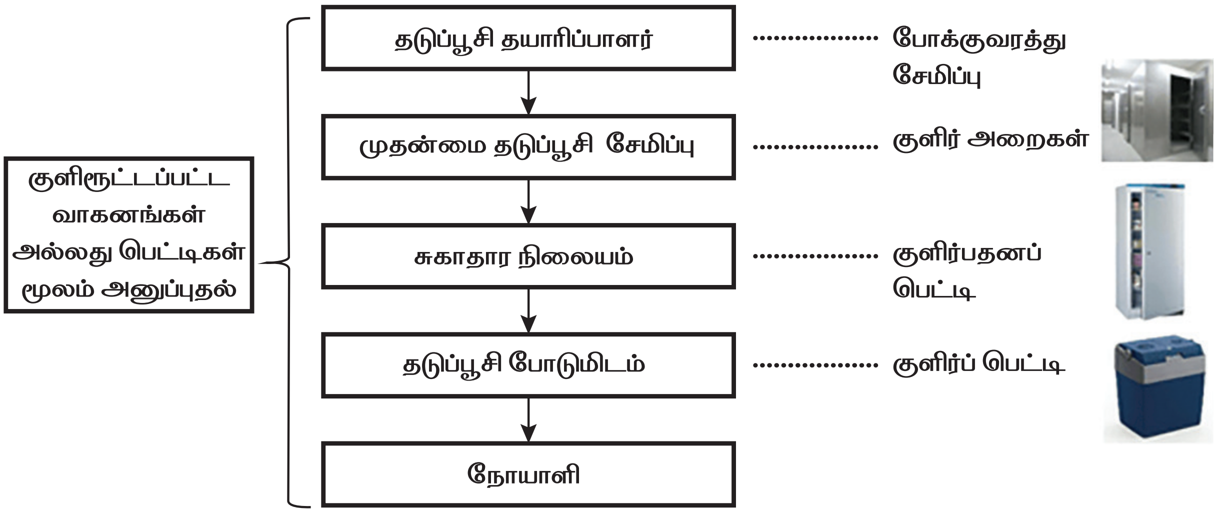
- குளிர் சங்கிலிப் பொருட்கள் பின்வருமாறு
- குளிரூட்டும் அறைகள்
- உறைய வைப்பவை
- குளிர்பதன பெட்டிகள்
- குளிர் பெட்டிகள்
- தடுப்பூசி எடுத்துச் செல்பவை
- உலர்ந்த கடத்திகள்
- பனிக்கட்டிப்பைகள்

சரியான குளிர்சங்கிலி முறைக்கு, குளிர் சங்கிலிப் பொருட்கள், போக்குவரத்து முறை மற்றும் குளிர் சங்கிலி முறையை சரியாகப் பராமரிக்க பயிற்சியளிக்கப்பட்ட நபர் ஆகியவைத் தேவைப்படுகிறது.

தடுப்பூசி பாதுகாப்பு

- உறையும் அறை – போலியோ மற்றும் தட்டம்மை
- குளிர் அறை – DPT, DT, TT, கலவைகள், டைபாய்டு, மற்றும் BCG

சேமிக்கும் முறை



www.tnschoolbooks.in

5.8 புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தைகளிடம் காணப்படும் பிரச்சனைகள் (DISORDERS OF NEWBORN)

புதிதாக பிறந்தக் குழந்தையின் உடல் உறுப்புகளிலும் வேலை செய்யும் விதத்திலும் ஏற்படும் மாறுபாடு பிறந்த குழந்தைகளிடம் காணப்படும் பிரச்சனைகள் எனப்படும்.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் பிரச்சனைகள்

(Disorders of Newborn)

சிறியவை (minor) | பெரியவை (major)

5.8.1 புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளிடையே காணப்படும் சிறிய நோய்கள் (Minor disorders of newborn)

1. மோல்டிங் (Molding)

பிரசவத்தின் பொழுது குழந்தையின் தலை முன் வரும் சமயத்தில் அதன் தலை எலும்புகள் அழுத்தப்படுவதால் தலை சமச்சீரற்று காணப்படுதல் மோல்டிங் எனப்படும். குழந்தை பிறந்த சில நாட்களில் இந்நிலை மாறிவிடும்.

2. மூக்கடைப்பு (Stuffy nose)

மூக்கடைப்பின் காரணமாக வாய்வழியாக சுவாசித்தலும் அதிகப்படியாக காற்றை விழுங்குதலும் ஏற்படுகிறது. இதனால் வயிற்று உப்புசமும் வாந்தியும் உண்டாகிறது. சாதாரண சலைனில் மூழ்கிய பஞ்சு உருண்டையால் மூக்கினை சுத்தம் செய்வது இப்பிரச்சினையைக் குறைக்கும்.

3. வெண்பூசணம் (Thrush)

இது வாய்ப்பகுதியிலோ அல்லது நாப்கின் பயன்படுத்தும் பகுதிகளான புட்டம் அல்லது தொடையின் உட்பகுதியிலோ ஏற்படலாம். 1% G.V பெயிண்ட் அல்லது நிஸ்டாடின் கலவையை பஞ்சு உருண்டையின் மூலம் பூசி சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

4. பைமோஸிஸ் (Phimosis)

ஆண்குறியின் முன் தோல் சிறுநீர்த் தாரையின் பகுதியை சிறிதளவு அடைத்துக் கொள்வதால் குழந்தை சிறுநீர்க் கழிக்கும் பொழுது அழுகிறது. இடுக்கியினால் மருத்துவமனையில் துளையை விரிவாக்குவது அவசியமாகிறது.

5. மங்கோலியன் புள்ளிகள் (Mangolian spot)

குழந்தையின் முதுகு மற்றும் புட்டப் பகுதியில் கருநீல நிறமிகள் பரவலாகக் காணப்படும். சில மாதங்களில் அவை தானாகவே மறைந்துவிடும்.

6. நேவி (Nevi)

விரிவடைந்த இரத்த நுண் குழாய்கள் இளம் சிவப்பு நிறத்தில் கண் இமை, மூக்கு, மேல்உதடு கழுத்தின் மேல் புறம் ஆகிய இடங்களில் காணப்படும். இதனால் பெரிதான பிரச்சனைகள் இல்லை.
இவை தானாக 2 வயதுக்குள் மறைந்து விடும்.

7. உடற்செயலியல் மஞ்சட் காமாலை

40% பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கும் 60% குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கும் இம்மஞ்சட் காமாலை உருவாகிறது. 2–3 நாட்களுக்குள் ஏற்பட்டு 2–4 நாட்களுக்குள் உச்சநிலையை அடைந்து 5–7 நாட்களுக்குள் குறைந்து விடும். இரத்த சிவப்பணுக்கள் சிதைந்து அதிக அளவு பிலிரூபின் உருவாவதால் ஏற்படுகிறது. இதற்கு சிகிச்சை தேவையில்லை. சில குழந்தைகளுக்கு போட்டோதெரபி (ஒளிக்கதிர்களின் சிகிச்சை) தேவைப்படுகிறது.

8. பொய்யான மாதவிலக்கு (Pseudo menstruation)

கர்ப்பக் கால ஹார்மோன்களால் சிசுத்தாரை இரத்த ஒழுக்கு பெண் குழந்தைகளுக்கு பிறந்தவுடன் ஏற்படுகிறது. இது பொய்யான மாத விலக்கு எனப்படும். சிசுவின் உடலிலிருந்து ஹார்மோன்கள் தானாக நீக்கப்படும் பொழுது மாறிவிடும். பெற்றோரை தைரியப்படுத்த வேண்டும்.

9. வாந்தி

சாதாரணமாக புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு வாந்தி ஏற்படுவதுண்டு.

www.tnschoolbooks.in

ஆனால் குடல் அடைப்பினால் உண்டான வாந்தியாயிருந்தால் கவனம் தேவை. இரத்த வாந்தி, அஜீரணத்தினாலோ, அதிகப்படியான அலைச்சலின் காரணமாகவோ ஏற்பட்ட பச்சைநிறபைல் கலந்த வாந்தி ஆகியவைக் கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

10. நீரற்ற நிலை

உடலிலுள்ள நீரின் அளவு குறைவதன் காரணமாக நீரற்றநிலை ஏற்படுகிறது. குழந்தைகள் சாதாரணசளி, இருமல், அல்லது தொண்டைவலி போன்ற உடல்நலக் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்படும் பொழுது உட்கொள்ளும் திரவத்தின் அளவு குறைவதாலும் பேதி போன்ற வெளியேற்றப்படும் திரவங்களின் அதிகரிப்பாலும் நீரற்றநிலை ஏற்படுகிறது.

11. பேதி

குழந்தையின் மலம் சாதாரணமாக பெரியவர்களைவிட மிருதுவானது. ஆனால் மலம் திடீரென மிகவும் குழகுழப்பாக, திரவநிலையில், அடிக்கடி, அதிகஅளவில் வெளியேறுமானால் அது பேதி எனப்படும். வைரஸ், பாக்டீரியா, அல்லது பாரசைட்டின் தொற்றுதலால் பேதி ஏற்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கு பேதி தொடங்கி ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குள் வெகு சீக்கிரமாக நீரற்றநிலை உருவாகிறது. தாய்ப்பால் அல்லது பவுடர் பால் கொடுப்பதைத் தொடர வேண்டும். சிறிய அளவு நீரேற்றும் திரவங்கள் அடிக்கடி கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

12. தொப்புள் கொடி நோய்த் தொற்று

தொப்புள், கொடியில் ஏற்படும் நோய்த் தொற்று ஓம்பலைடிஸ் (Omphalitis) எனப்படும். தோலில் காணப்படும் பாக்டீரியாக்களின் தாக்குதலால் இது ஏற்படுகிறது. தொப்புள் கொடியில் அண்டிபயாடிக் மருந்துகளை இடுதல் இதற்கு சரியான சிகிச்சையாகும்.

5.8.2 பிறந்த குழந்தைகளிடையே ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

இவை பிறவிக் குறைபாட்டு நோய்கள் எனவும் பின்னாட்களில் ஏற்படுபவை எனவும் இரண்டாகப் பிரிக்கப்படுகிறது.

5.8.2.1 பிறவிக் குறைபாட்டு நோய்கள் (Congenital Anomalies)

இவை அமைப்பிலோ அல்லது செயல்படுவதிலோ ஏற்படும் குறைபாடுகளாகும். எ.கா. வளர்சிதை மாற்றக் குறைபாடுகள். கருப்பையில் குழந்தை உருவாகும் போது தோன்றி பிரசவத்தின் பொழுதோ, அல்லது இளம் குழந்தை பருவத்திலோ கண்டறியப்படும் காது கேளாமை போன்றவை.

பிறவிக் குறைபாடுகள் (Birth defects)

- உடல் குறைபாடுகள் (physical)
- முன்னேற்றக் குறைபாடு (development)

பொதுவாகக் காணப்படுபவை

அ) பிறவி இதயக் குறைபாட்டு நோய்கள்

பிறப்பதற்கு முன்னால் இதயத்தில் தோன்றியிருப்பவை.
எ.கா. வெண்ட்ரிக்குலார் செப்டல் குறைபாடு (Ventricular septal defect)

ஆ) டவுண் சிண்ட்ரோம் (Down syndrome)

குரோமோசோம் 21 மரபுக் குறைபாட்டு நோய் குழந்தையின் முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கிறது.

இ)பிளவுபட்ட உதடு மற்றும் அண்ணம் (Cleft lip and palate)

திறப்புகள் அல்லது பிளவுகள் மேல் அண்ணத்திலும் உதடுகளிலும் காணப்படுதல்.

ஈ)ஸ்பைனாபைபிடா (Spina bifida)

தண்டுவடம் வளர்ச்சியடைவதில் ஏற்படும் குறைபாடு.

உ)வளைந்த பாதம் (Club foot)

பாதம் தன் வடிவத்தை விட வளைந்தோ அல்லது நிலைமாறியோ இருத்தல்.

ஊ) பினைல் கீட்டோனுரியா (Phenyl ketonuria)

பீனைல் அனலின் எனப்படும் அமினோ அமிலத்தை உடலில் பயன்படுத்த முடியாத பிறவிக் குறைபாட்டு நோய் ஆகும்.

எ)எட்வர்ட் சிண்ட்ரோம் (Edward's syndrome)

இது ட்ரைசோமி 18 (trisomy 18) என அழைக்கப்படுகிறது. குரோமோ சோம்களின் குறைபாட்டால் ஏற்படும் முன்னேற்ற குறைபாட்டு நோய் ஆகும்.

5.8.3 குழந்தைப்பருவ விபத்துக்கள்

குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்காக எடுக்கப்படும் அதிகப்படியான முயற்சிகளிலும் சில சமயங்களில் விபத்துகள் ஏற்படுகின்றன.

எடுத்துக்காட்டாக

- தீக்காயங்கள் (Burns)
- நஞ்சுகள் (Poisoning)
- மூழ்குதல் (Drowning)
- விழுதல் (Falls)
- மூச்சடைத்தல், மூச்சுத்திணறல் (Choking, strangulation)
- சாதாரணக் காயங்கள் (common injuries)
- கைத்துப்பாக்கி மற்றும் ஊர்திகளை தவறாக் கையாளுதல் (Mishandling guns and cars)

பராமரிப்பு

- பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்குக் கீழ்கண்ட அறிகுறிகள் தோன்றினால் அவசர ஊர்தியை (Ambulance) உடனடியாக அழைக்கவும்
- சுயநினைவற்ற நிலை
- வாந்தியும் மயக்கமும்
- நஞ்சு உட்கொள்ளல்
- கடின சுவாசம்
- காதிலோ அல்லது காயத்திலோ இருந்து கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு இரத்த வெளியேற்றம்
- தாங்க முடியாதவலி

5.9 குழந்தை நலத் திட்டங்கள்

- தாய் சேய் நலத் திட்டங்கள் Maternal and Child Health (MCH) Programme
- வாராந்தர இரும்பு மற்றும் போலிக் அமிலம் இணைப்புத் திட்டம் Weekly Iron and Folic acid Supplementation (WIFS) Programme
- தேசிய குடல்புழு நீக்கும் நாள் National Deworming Day
- ராஷ்ட்ரிய பால சுவஸ்திய கார்யக்ரம் (RBSK) Rashtriya Bal Swasthya Karyakram
- பல்ஸ் போலியோ நோய்தடுப்புத்திட்டம் (PPI) Pulse Polio Immunization
- பேதியினால் ஏற்படும் இறப்பைக் கட்டுப்படுத்தும் திட்டம் Intensified efforts to reduce child deaths due to diarrhoea
- இனப்பெருக்கம் மற்றும் குழந்தை நலத்திட்டம் (RCH) The Reproductive and Child health Programme
- ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டம் (ICDS) Integrated Child Development Services
- பால்வாடி ஊட்டச்சத்து திட்டம்
- மதிய உணவுத் திட்டம் (Mid-day meal Programme)
- பள்ளி சிறார் கண்ணொளி காப்போம் திட்டம்

இந்தியா சுதந்திரமடைந்ததிலிருந்து பல்வேறு திட்டங்கள் மக்களின் உடல்நலனை முன்னேற்றுவதற்காக அரசாங்கத்தால் நிறைவேற்றப்பட்டு வருகிறது. அவற்றில் குழந்தை நலனோடு தொடர்புடைய திட்டங்களில் சிலவற்றைப் பற்றி மிகச் சுருக்கமாக இங்கு காணலாம்.

5.9.1 தாய் சேய் நலத்திட்டம் (MCH) (Maternal and child health programme)

தாய் சேய் நலத்திட்டம் என்பது தாய் மற்றும் குழந்தையின் உடல் நலத்தை முன்னேற்றுவதும், பாதுகாப்பதும் தடுப்பதுமாகும். இதன் முக்கிய

கொள்கையாவது கர்ப்பிணிப் பெண்கள், பிரசவித்த தாய்மார்கள், குழந்தை மற்றும் இளம் குழந்தையின் நோயுற்ற தன்மையையும் இறப்பையும் குறைப்பதாகும்.

5.9.2 வாராந்தர இரும்புச்சத்து மற்றும் போலிக் அமில இணைப்புத்திட்டம் (WIFS)

இத்திட்டத்தில் 100 mg இரும்புச்சத்தும் 500 mg போலிக் அமிலமும் வியாழக்கிழமைதோறும் 6-12 ம் வகுப்பு வரை அரசுப் பள்ளி, அரசு உதவி பெறும் பள்ளி மற்றும் நகராட்சி பள்ளிகளில் பயிலும் பெண் மற்றும் ஆண் மாணவர்களுக்கு இரத்தசோகையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காகக் கொடுக்கப்படுகிறது.

5.9.3 தேசிய குடற்புழு நீக்கும் நாள் (National deworming day)

பிப்ரவரி மாதம் 10ம் தேதி மற்றும் ஆகஸ்ட் 10ம் தேதி ஆகிய இரு நாட்களில் நாடு முழுவதும் 1-19 வயதுக்குட்பட்ட அனைவருக்கும் குடற்புழு நீக்க மாத்திரை கொடுக்கப்படுகிறது.

5.9.4 உலகளாவிய நோய் தடுப்புத் திட்டம் (UIP) (Universal immunisation programme)

1985ம் ஆண்டு இந்திய அரசாங்கத்தால் நடை முறைப்படுத்தப்பட்ட நோய் தடுப்புத் திட்டமாகும். 1992ம் ஆண்டு முதல் குழந்தை பாதுகாப்பு மற்றும் கர்ப்பிணிப் பெண் பாதுகாப்பு அமைப்பின் ஒரு அங்கமாக இது மாறியது. இத்திட்டத்தின் நோக்கமானது 12 நோய்களுக்கெதிரான நோய் தடுப்பாகும். காசநோய், டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், டெட்டனஸ், போலியோ, தட்டம்மை, ஹெப்படைடிஸ் B, பேதி, ஜப்பான் மூளைக் காய்ச்சல், ரூபெல்லா, நிமோனியா, மற்றும் நிமோனியா சம்பந்தப்பட்ட நோய் போன்ற 12 நோய்களாகும்.

5.9.5 ராஷ்ட்ரீய பால் சுவஸ்திய கார்யக்ரம் (RBSK)

பிறந்ததிலிருந்து 18 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளின் '4D'க்களை தொடக்க நிலையிலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சையளித்தல் இதன் நோக்கமாகும்.

- பிறவிக்குறைபாடு (Defects at birth)
- உணவுக் குறைபாடுகள் (Deficiencies)
- நோய்கள் (Diseases)
- மைல்கல்பின் தங்கல் அல்லது இயலாமை (Delayed developments/Disability)

5.9.6 பல்ஸ் போலியோ நோய்த்தடுப்பு (PPI) (Pulse Polio Immunization)

இது இந்தியாவில் 1995ம் ஆண்டு காலூன்றியது. 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தேசிய அளவில் அல்லது மாநில அளவில் ஒரே நாளில் போலியோ சொட்டு மருந்து கொடுக்கப்படுவதாகும்.

5.9.7 பேதியினால் ஏற்படும் இறப்பைக் குறைப்பதற்கான தீவிர பேதிக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம்

பேதியினால் ஏற்படும் இறப்பைக் குறைப்பதே இதன் முக்கிய நோக்கமாகும் நீரற்ற நிலைக்கு சிகிச்சையளிப்பதன் மூலம் பேதியினால் ஏற்படும் இறப்பைக் குறைக்கலாம். வாய் வழி நீரேற்ற சிகிச்சை, (O.R.S) துத்தநாக மாத்திரை மற்றும் போதிய உணவூட்டத்தால் நீரற்ற நிலையைத் தடுக்கலாம். ASHA பணியாளர்கள் வீடுகளுக்கு O.R.S பொட்டலங்களை விநியோகிப்பதுடன் பாதுகாப்பான குடிநீர், தாய்ப்பாலூட்டல், கழிவுநீக்கம், உணவூட்டம் மற்றும் சரியான கைகழுவுதல் ஆகியவற்றையும் மேற்பார்வையிடுகின்றன. (ASHA – Accredited Social Health Activist – அங்கீகாரம் பெற்ற சமூக

நல ஆர்வலர்)

5.9.8 இனப்பெருக்கம் மற்றும் குழந்தைநலத் திட்டம் (RCH) (The Reproductive and child health)

1997 ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் இத்திட்டம் தொடங்கப்பட்டது. இளம் குழந்தை, குழந்தை மற்றும் கர்ப்பகால இறப்புகளைக் குறைப்பதுடன் கர்ப்பமுறுதலின் எண்ணிக்கையையும் கட்டுப்படுத்துவதாகும்.

இத்திட்டத்தின் கொள்கைகள்

- தேவையற்றக் கர்ப்பத்தைத் தடுத்தலும் பராமரித்தலும்
- குழந்தை உயிர் பிழைத்தலுக்கான வசதிகளை அதிகரித்தல்.
- இனப்பெருக்க மண்டல நோய்த்தொற்று மற்றும் நோய்களைத் தடுத்தலும் சிகிச்சையும்.

5.9.9 ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டம் (Integrated child development services) (ICDS)

இந்திய அரசாங்கத்தின் சமூக பெண்கள் நல அமைச்சகத்தால் 1975 ஆம் ஆண்டு இத்திட்டம் உருவாக்கப்பட்டது. உணவு, பள்ளிப் பருவத்துக்கு முந்தையப் பருவக்கல்வி, முதன்மை உடல்நலம் ஆகியவற்றை 6 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கும் அதன் தாய்மார்களுக்கும் அளிப்பதே இதன் நோக்கமாகும்.

5.9.10 பால்வாடி ஊட்டச்சத்து திட்டம்

சமூக நலத்திட்டங்களின் கீழ் 1970 ம் ஆண்டு இத்திட்டம் தொடங்கப்பட்டது 3–6 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கல்வி அளிப்பதே அதன் நோக்கமாகும். 300கி கலோரி உணவும், 10கி புரதமும் இணை உணவாக ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தினந்தோறும் அளிக்கப்படுகிறது.

5.9.11 மதிய உணவுத்திட்டம் (Mid – day meal programme)

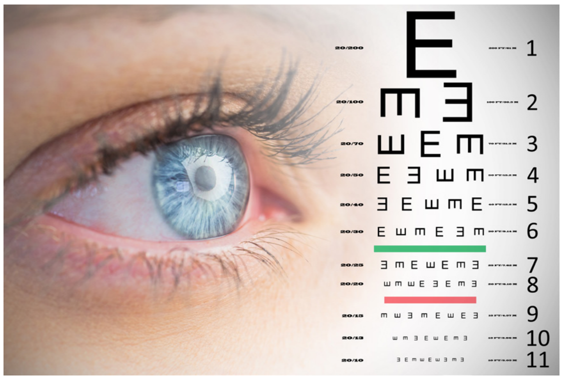
மதிய உணவுத்திட்டம், பள்ளி மதிய உணவு திட்டம் அல்லது சத்துணவுத்திட்டம் என அழைக்கப்படுகிறது.

கல்வி அமைச்சகத்தின் கீழ் 1961 முதல் நாடு முழுவதும் இயங்கி வருகிறது. அநேகக் குழந்தைகளை பள்ளிக்கு வரவழைப்பதே இதன் முக்கிய நோக்கமாகும். இதனால் கல்வியின் தரம் உயர்கிறது.

கொள்கைகள்

1. இந்த உணவு ஒரு இணை உணவே தவிர வீட்டின் உணவுக்கு பதிலீட்டு உணவு அல்ல.
2. இந்த உணவுக்கு செலவிடப்படும் தொகை மிகக் குறைவு
3. உணவுமுறை சலிப்பூட்டுவதை தவிர்ப்பதற்காக அடிக்கடி மாற்றப்பட வேண்டும்.

5.9.12 பள்ளி சிறார் கண்ணொளி காப்போம் திட்டம்



ஒளிவிலகல் பிழையின் (refractive errors) காரணமாக தேவைப்படும் மூக்குக் கண்ணாடியை அணியாமல் இருப்பதே பார்வையற்று போக இரண்டாவது காரணமாகும். கண்ணுக்கு தகுந்த சிகிச்சையளித்தல் இதனைக் குறைக்கிறது. கண்புரை மற்றும் நீரிழிவு விழித்திரைக் கோளாறு போன்றவைகளை இத்திட்டம் கண்டறிகிறது. பள்ளி சிறார்களின் பார்வைத் திறனைக் கண்டறிதலே இதன் முக்கிய பணியாகும்.

குழுச்செயல்

ஒளிவிலகல் பிழைகளைக் கண்டறிய பள்ளிக் குழந்தைகளை பரிசோதனை செய்தல் பாதிக்கப்பட்டக் குழந்தைகளை அரசு

மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரை செய்வதுடன் மூக்குக் கண்ணாடி அணியவும் அறிவுறுத்தல்.

பாடச்சுருக்கம்

முழுமையான உடல் அல்லது உறுப்புகளின் அளவு அதிகரித்தலே வளர்ச்சியாகும். செயல்பாடுகளின் முதிர்ச்சியே முன்னேற்றம் ஆகும். பல்வேறு நிலைகளின் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் அளவீடுகளில் இப்பாடத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

பால் பற்கள் விழுந்து நிரந்தர பற்கள் 6-7 வயதில் முளைக்கின்றன. புதிதாகப் பிறந்த சாதாரணக் குழந்தையின் நீளம் 47.5செமீ – 53.75 செமீ, எடை 2.7கிகி – 3.8 கிகி ஆகும். அப்கார் ஸ்கோர் டாக்டர் வெர்ஜினியா அப்கார் என்பவரால் 1950ம் ஆண்டு வரையறுக்கப்பட்டது. குழந்தை பிறந்த ½ மணிநேரத்துக்குள்ளாக அல்லது விரைவாக தாய்ப்பால் ஊட்ட வேண்டும்.

எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் BCG, OPV – 'O' டோஸ் மற்றும் ஹெப்படைடிஸ் 'B' தடுப்பூசி பிறந்தவுடன் போடப்பட வேண்டும். தாய்ப்பால் தவிர கொடுக்கப்படும் எல்லா வகையான உணவும் செயற்கை உணவூட்டம் எனப்படும். நோய் தடுப்பு என்பது ஒருவரின் உடலினுள் உயிருள்ள/இறந்த/வலிமை குன்றிய நுண்ணுயிரியை செலுத்துவதன் மூலம் நோய்களிலிருந்து அவரைப் பாதுகாப்பது ஆகும்.

இளம் குழந்தைகளுக்கு சிறிய மற்றும் பெரிய அளவில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் உள்ளன. பெறப்பட்ட நோய்கள் என்பவை பரம்பரையாகவோ அல்லது உருவாக்கத்தின் பொழுதோ அல்லாமல் பிறந்தபின் ஏற்படுபவையாகும். பல்வேறு வகையான நடவடிக்கைகள் மத்திய அரசால் மக்களின் நலனை முன்னேற்றுவதற்காக எடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. அவை தேசிய நலத்திட்டங்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன.

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

ஏப்பமிடுதல் (Burping)	–	குழந்தையின் முதுகில் மெதுவாக பாலுண்டபின் தட்டி காற்றை வெளியேற்றுதல்.
கூடுதல் உணவு (Complementary feeding)	–	கொடுக்கப்படும் அதிகப்படியான உணவு
முகபாவனை (Grimace)	–	குழந்தையின் முகத்தில் தோன்றும் மாறுபட்ட தோற்றம்
நோய்த் தடுப்பு (Immunization)	–	பல்வேறு நோய்களுக்கெதிராக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுத்தல்.
ஒளி விலகல் பிழை (Refractory errors)	–	விழிலென்ஸ் விழித்திரையில் பிம்பத்தை சரியாக விழச்செய்ய இயலாமை.

மதிப்பீடு

I சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடு

1. ஆறு உயிர்க் கொல்லி நோய்த்தடுப்புகளில் அடங்காதது

   அ) போலியோ ஆ) காசநோய்

   இ) தட்டம்மை ஈ) டைபாய்டு

2. பிறந்த 28 நாட்களுக்குட்பட்ட குழந்தை இவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது.

   அ) புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை

   ஆ) இளம் குழந்தை

   இ) நடை பயிலும் குழந்தை

   ஈ) வயது வந்தோர்

3. திருமதி 'X' ன் கடைசி மாதவிலக்கு நாள் ஜனவரி 15 அவளுக்கு செப்டம்பர் 16ம் தேதி ஆண் குழந்தை பிறந்தது அக்குழந்தை ஒரு

   அ) முழுகர்ப்பக்கால குழந்தை

   ஆ) குறைமாதக் குழந்தை

   இ) முழு கர்ப்பக் காலத்திற்கு மேற்பட்ட குழந்தை

   ஈ) சாதாரணக்குழந்தை

4. எத்தனை மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் கண்டிப்பாகக் கொடுக்கப்பட வேண்டும்?

   அ) 1 மாதம் ஆ) 6 மாதங்கள்

   இ) 8 மாதங்கள் ஈ) 2 மாதங்கள்

5. மதிய உணவுத் திட்டம் தொடங்கப்பட்ட ஆண்டு

   அ)1961 ஆ)1986

   இ)1950 ஈ)1956

6. சாதாரணமாகக் குழந்தைகள் தங்களுடைய எடையை இந்த மாதத்தில் இரட்டிப்பாக்குகின்றன.

   அ) 4–5 மாதங்கள் ஆ) 3–4 மாதங்கள்

   இ) 6–8 மாதங்கள் ஈ) 8–10 மாதங்கள்

7. பிறப்பு எடை குறைந்த குழந்தை என அழைக்கப்படுவது, குழந்தையின் எடை

   அ) <3.0 கிகி ஆ) <2.7கிகி

   இ) 2.5 கிகி ஈ) <2.0கிகி

8. தட்டம்மை தடுப்பூசி போடப்பட வேண்டிய காலம்

   அ) 3 மாதம் ஆ) 5 மாதம்

   இ) பிறந்தவுடன் ஈ) 9 மாதங்கள்

9. குழந்தை தவழும் காலம்

   அ) 4 மாதம் ஆ) 5 மாதம்

   இ) 11 மாதம் ஈ) 8 மாதம்

10. அதிகப்பட்ச அப்கார் அளவீடு

    அ)8 ஆ)15 இ)11 ஈ)10

11. கருநீல நிற நிறமிகள் குழந்தையின் முதுகிலும் புட்டத்திலும் காணப்படுவது

    அ) நேவி

    ஆ) வெண் பூசணம்

    இ) மங்கோலியன் புள்ளிகள்

    ஈ) தோல்படை

12. ஐந்து தடுப்பூசி தடுக்கும் நோய்கள் (Pentavalent)

    அ) டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல்,

டெட்டனஸ், ஹெப்படைடிஸ் B, தட்டம்மை

ஆ) டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், டெட்டனஸ்,ஹெப்படைடிஸ்B,போலியோ

இ) டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், டெட்டனஸ், ஹெப்படைடிஸ் B, ஹீமோபிலிஸ் இன்புளுயன்சா டைப் B

ஈ) டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், டெட்டனஸ், ஹீமோபிலிஸ் இன்புளுயன்சா டைப் B, போலியோ

13. எட்வர்டு சிண்ட்ரோமின் மறுபெயர் யாது?

அ. ட்ரைசோமி 18

ஆ. ஓம்பலைட்டிஸ்

இ. பைமோஸிஸ்

ஈ. மோலடிங்

14. குரோமோசோம் 21 மரபுக் குறைபாட்டு நோய் ________________ என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அ. எட்வர்டு சிண்ட்ரோம்

ஆ. டவுண் சிண்ட்ரோம்

இ. ட்ரைசோமி 18

ஈ. பைமோஸிஸ்

15. வெண்பூசணத்திற்கு சிகிச்சை யாது?

அ. சாதாண சலைன்

ஆ. 1% G.V. பெயிண்ட்

இ. ஆண்டிபயாடிக்குகள்

ஈ. சோடியம் பைகார்பனேட் கரைசல்

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு குறுகிய விடையளி

1. மதிய உணவுத்திட்டம்
2. குழந்தைப் பருவ நிலைகளை சுருக்கமாக எழுது.
3. நடைபயிலும் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல் சம்பந்தமான மாறுபாடுகள் எவை?
4. 'அப்கார் அளவீடு' சுருக்கமாக எழுது.
5. பிறந்த குழந்தை பராமரிப்பின் நோக்கங்கள் யாவை?
6. வளர்ச்சியும், முன்னேற்றமும் என்றால் என்ன?
7. எல்லா வியாழக் கிழமையும் இரும்புச்சத்து மற்றும் போலிக் அமில மாத்திரைகள் 6 முதல் 12 வரை பயிலும் மாணவிகளுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இதனைப் பற்றி சுருக்கமாக எழுது.
8. தடுப்பூசியால் தடுக்கப்படும் ஆறு உயிர்க் கொல்லி நோய்கள் யாவை?
9. இணை உணவூட்டத்தின் கொள்கைகள் யாவை?
10. பால்மறத்தலால்ஏற்படும்பிரச்சனைகளைக் குறிப்பிடுக.

III கீழ்க்கண்டவற்றிற்கு சுருக்கமாக விடையளி

1. புதிதாகப் பிறந்த சாதாரணக் குழந்தையின் தன்மைகளை எழுது.
2. ஏதேனும் ஐந்து புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் சிறிய நோய்களை எழுது.
3. ஆபத்தான குழந்தைகளை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பாய்?
4. புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தைகளிடையே காணப்படும் பிறவிக் குறைபாடுகள் யாவை?
5. தாய் பாலூட்டுதலின் நன்மைகளை எழுதுக.

IV கீழ்க்கண்டவற்றிற்கு விரிவான விடையளி

1. தேசிய நோய்த்தடுப்புத் திட்டம்
2. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை பராமரித்தலை விவரி.

மேற்கோள் நூல்கள்

1. Miles C Benjamin “Text book of obstetric and gynaecology” 2nd edition page no :249-254.
2. Dutta Dc “Textbook of obstetric and

www.tnschoolbooks.in

gynaecology" 3rd edition page no 120-122.

3. World Health Organization. Maternal mortality in 2000: estimates developed by UNICEF and UNFPA. Geneva: World Health Organization. 2007;4:16. (http://www.who.int/whosis/mme_2005.pdf, accessed on 28 February 2008).

4. Family welfare statistics in India—2006. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare, Government of India; 2007. (http://mohfw.nic.in/dofw%20website/FWSII%20-%202006%5CBOOK.htm, accessed on 10 March 2008).

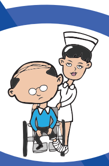
5. Report of the Health Survey and Development Committee, Government of India. New Delhi: Manager of Publications; 1946. p. 9.

இணைய இணைப்பு

- https://www.mdpi.com
- https://www.nchi.nim.n:h.gov
- https://www.msdmanuals.com
- https://www.researchgate.net

www.tnschoolbooks.in

அலகு
6



முதியோர் பராமரிப்பு

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

- ❖ வரையறு – முதுமை
- ❖ முதுமையின் நிலையை விளக்குதல்
- ❖ வயதாகுதலின் பரிணாம வளர்ச்சியை தொகுத்து விளக்குதல்
- ❖ முதியோரின் புலனுணர்வு பிரச்சனைகளை விவரித்தல்
- ❖ முதியோர்களின் பொதுவான நோய்களை விளக்குதல்
- ❖ முதியோருக்கான பராமரிப்பு சேவைகளை வரிசைப்படுத்துதல்
- ❖ முதியோருக்கு ஏற்படும் பொதுவான சீர்குலைவுகளை தொகுத்து விளக்குதல்

ஆத்திச்சூடி:

தாய் தந்தைப் பேண்

விளக்கம்:

உன் தந்தையையும் தாயையும் அவர்களுடைய முதுமை காலம் வரை அன்புடன் காப்பாற்று.

6.1 முன்னுரை

உலக சுகாதார அமைப்பின் (WHO) ஆய்வின்படி தொழில்மயமான நாடுகளில் உள்ள 65 வயதுக்கு மேல் உள்ள மக்களில் 75% பேர் இருதய நோய், புற்றுநோய் மற்றும் பெருமூளை இரத்த குழாய் நோயால் மரணம் அடைகின்றனர். பத்து லட்சத்திற்கு அதிகமான மூத்த குடிமக்கள் உலகெங்கும், முறையான மருத்துவ வசதி கிடைக்க பெறாமல் உள்ளனர். இதன் காரணம் அரசிற்கும் சமுதாயத்திற்கும் அவர்களின் பிரச்சனையை பற்றி சரியான விழிப்புணர்வு இல்லை. பலன் ஆய்வின்படி, 2026 ஆண்டிற்குள் 1200 மில்லியன் மக்கள் 65 வயது உடையராக இருப்பர் என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது. 1.1 மில்லியன் இந்திய மக்கள்தொகையில் 7% மக்கள், 60 வயது கடந்தவர் ஆவார்.

ஆண்களின் ஆயுட்காலம் (>65 வயது) மற்றும் பெண்களின் ஆயுட்காலம் (>75 வயது) ஆக உயர்ந்துள்ளது. இந்த நூற்றாண்டின் இறுதிக்குள், இந்தியாவில்தான் அதிகப்படியான முதியோர் இருப்பர் என்று மதிப்பீடு செய்து உள்ளனர்.

செவிலியரும், மருத்துவத்துறையினரும், முதியோர் கவனிப்பின் சிக்கல்களை உணர வேண்டும்.

6.2 வரையறை

ஜிரியாடிரிக்ஸ் (Geriatrics) என்றால் முதியோர் மற்றும் வயதாகும் மக்களின் பிரச்சனை மற்றும் நோய்கள் பற்றிய மருத்துவ பிரிவு ஆகும்.

முதுமை (Old age) – எந்த வயதில் / காலத்தில், உடலிலும் மனதிலும் அதிகமான சேதத்தின் வெளிபாடு, மற்ற காலத்தை விட அதிகமாக உள்ளதோ அந்த காலம், முதுமை எனப்படுகிறது.

6.3 முதுமையின் நிலை (AGEING PROCESS)

முதுமை உடம்பின் செயல்பாட்டு திறன், தன்னைத்தானே குணப்படுத்தும் தன்மையை படிப்படியாக இழந்து வருவதை குறிக்கிறது.

வயது ஆக ஆக, உடல் இயற்கையாகவே தன் நிலையிலிருந்து மோசம் அடைந்து, பல முக்கிய வேலைகளை, திறன் குறைந்த நிலையிலேயே செயல்படுத்துகிறது.

உடல் முதுமை நிலையை அடைவதற்கு மூன்று முக்கிய காரணிகள்

முதுமையின் முதல்நிலையில் வயது ஆக, நம்முடைய செல்களின் பெருக்கத்தில் அதிக மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உடல் பல செயல்பாடு இல்லாத செல்களை உருவாக்கி, உடம்பின் செயல்பாட்டை குறைக்கிறது. இந்த உதவாத செல்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருந்தாலும், அவை உபயோகம் இல்லை. அந்த செல்கள் மற்ற செல்களின் செயல்பாட்டில் இடையூறு செய்கின்றன.

முதுமையின் இரண்டாம் நிலையில் செல்களின் சிதைவு, DNAவை பாதிக்கிறது. ஆரோக்கியமான DNA காலப்போக்கில் பாதிப்பு அடைவதால், இது செல்களின் இறப்பிற்கு காரணமாக அமைகிறது. இந்த செல் இழப்பை, நமது வயதான உடலால் ஈடுகட்ட முடியாது. இந்த உற்பத்தி திறன் குறைவே, வயதாக ஆக நமது தோல் மெலிதாக இருப்பதற்கு காரணம் ஆகும்.

முதுமையின் மூன்றாம் நிலையில் நமது எதிர் ஆக்சிகாரணிகள் (Antioxident), வயது ஆக செயல்திறன் குறைகிறது. இது ஆக்ஸிஜனேற்ற நொதிகளின் (Oxidative enzymes) ஒழுங்கற்ற செயல்பட்டின் காரணம் ஆகும். அவை சல்ஃபர்

ஆக்ஸைடு டிஸ்முடேஸ் (Superoxide dismutase). கேட்டலேஸ் (Catalase) மற்றும் குளுட்டாயான் பெர்ஆக்சிடேஸ் (glutathione peroxidase).

6.3.1 உடல் உறுப்புகளின் முதுமை அடைய ஆரம்பித்தல்

பிறந்த நாள் முதல் நாம் வளர்கிறோம். 25 வயது வரை மனித உடலில் எந்த தற்காலிக பிரச்சனை ஏற்பட்டாலும் குணமடையும் திறன் பெற்றது. 40 வயதுக்கு பின் தான் உடல் முதுமை பயணத்தை ஆரம்பிக்கிறது.

6.3.2 பொதுவான அடையாளங்கள் (SIGN) மற்றும் அறிகுறிகள் (SYMPTOMS)

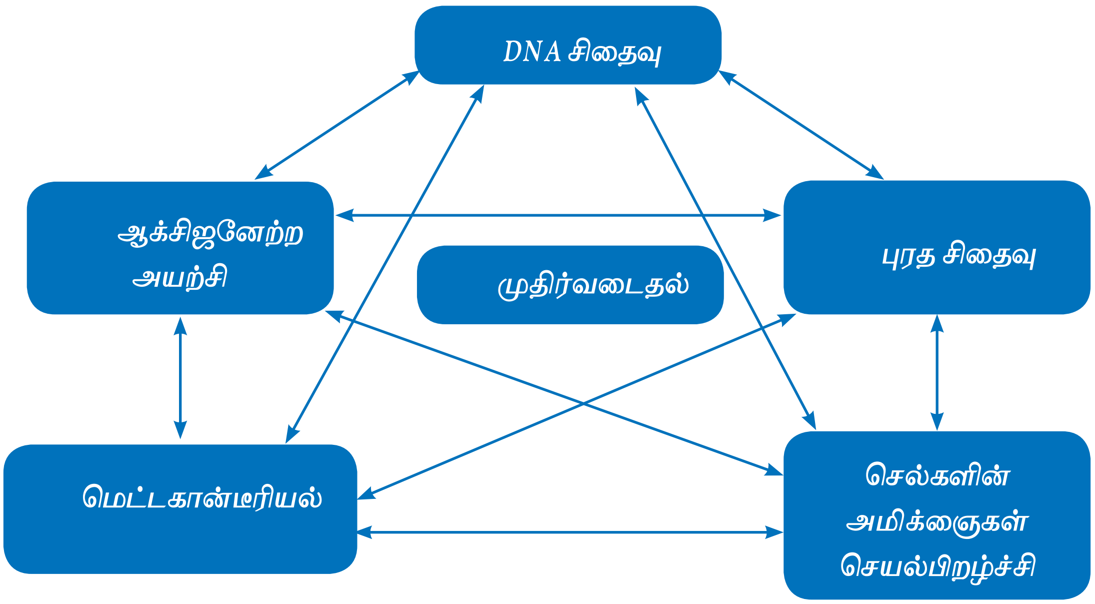
- தொற்று ஏற்படுவதற்கு அதிகப்படியான வாய்ப்பு
- வெப்பம் மற்றும் ஹைப்போதெர்மியா போன்றவற்றால் ஏற்படும் அதிக ஆபத்துகள்
- முதுகுத்தண்டின் எலும்புகள் நெருங்கி, மென்மையாவதால் உயரம் குறைதல்.
- எலும்புகள் எளிதாக உடைதல்.
- மூட்டுகளின் மாற்றத்தால் ஏற்படும் சிறிய விறைப்பு முதல் தீவிரமான கீல்வாதம் (Arthritis) ஏற்படுதல்.
- வளைந்த நிலை.

6.3.3 முதிர்வடைதலின் இயங்கும்

7.3.4 முதிர்வடைதலின் உயிரியல் செயல்முறை (BIOLOGICAL PROCESS)

- மரபணு (genes) ஒருவரின் ஆயுட்காலத்தை நிர்ணயம் செய்கிறது. எனவே அது வயதாகுதலில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.
- தொடர் செயல்பாட்டால், முக்கியமான உறுப்புகள் தேய்மாணம் அடைதல்.
- உடலில் விஷத்தன்மை பொருட்கள் (உ.து: கொழுப்பு) முக்கியமான உறுப்புகளில் சேர்வது. அதாவது இருதயம், மூளை, கண்களில் சேர்ந்து, அவற்றை சேதப்படுத்தும்.
- DNA பழுது நீக்கப்படும் போது, முக்கியமான மரபணு பொருட்களை இழப்பது.
- ஆயுட்கால மன அழுத்தங்கள் மற்றும் அதன் விளைவுகளை தேக்கி வைத்தல்

நுட்பம் (MECHANISM OF AGEING)



- முக்கியமான ஹார்மோன்களின் உற்பத்தி அல்லது குறைவினால் பாதிப்பு. எ.கா. வளர்ச்சி சுரப்பிகள், ஆன்டோஜன் (Androgen), ஒஸ்டோர்ஜன் (Oestrogen) மற்றும் தைராய்டு சுரப்பிகள்.

முதுமையின் மதிப்பீட்டில், வாழ்க்கை வாழுதல், இனப்பெருக்கத்தன்மை மற்றும் வேலைகள் செய்தல் போன்றவற்றில் சரிவு ஏற்படும்.

6.4 புலன் உணர்வு மண்டலம் (SENSORY SYSTEM)

6.4.1 புலன் உணர்வு பிரச்சனைகள்

- குறைவான காட்சி உணர்தல்
- செவிப்பறையின் குறைவான நெகிழ்ச்சி
- குறைவான வாசனை உணர்தல்
- குறைவான சுவை உணர்தல்
- குறைவான தொடு உணர்ச்சி

உலகத்தோடு தொடர்புகொள்ள உதவும் இந்த புலன் உணர்வுகள், வயதானபின் தன் திறனை இழப்பதால், அதனை சார்ந்த உறுப்பையும் பாதிக்கிறது. உலகத்தில் பாதி பங்கு வயதான ஆண்களும், மூன்றில் ஒரு பங்கு வயதான பெண்களுக்கு காதொலிக்கருவி (hearing aid) தேவைப்படுகிறது. அதேபோல் 16% வயதான ஆண்களுக்கும், 19% வயதான பெண்களுக்கும் சரியான கண்ணாடி லென்சுகள் தேவைப்படுகிறது.

6.4.2 பார்வை (VISION)

- குறைவான புற பார்வை.
- இரவில் பார்வைத் திறன் குறைதல்.
- நிறங்களை வேறுபடுத்துதலில் குறைபாடு.
- கண்களின் ஈரத்தன்மை குறைவதால், உலர்ந்த மற்றும் அரிக்கும் தன்மை கண்களுக்கு ஏற்படுதல்.

பராமரித்தல் (MANAGEMENT)

- குறைப்பாடு உள்ளவரிடம், பக்கவாட்டில் அல்லாமல் நேராக பார்க்கவும்.
- சரியான வெளிச்சம் இருப்பது அவசியம்.
- வண்ண உடைகளை தேர்ந்தெடுக்க உதவுவது.
- கண்களுக்கு ஈரத்தன்மை நிலைக்க, மருந்துகள் (tear products) உபயோகப்படுத்துவது.

6.4.3 கேட்கும் திறன் (HEARING)

- செவிபுலன் மாற்றங்கள், 40 வயதிற்கு மேல் அறியப்படுகிறது.
- இயற்கை காரணிகளான ஆன அதிக சத்தம், மருந்துகள் மற்றும் தொற்றுகள், மரபணுத் தன்மையும் கேட்கும் திறனைக் குறைக்கிறது.
- இதனால், வயதானவர்கள் சரியாக பதிலளிக்க முடியாமல் போகிறது.
- வயதானவர்கள், எந்த ஒரு கருத்து பரிமாற்றத்தையும் தொடர்ந்து கவனிக்க முடியாமல் போகிறது. ஏனென்றால் அதிக அதிர்வலைகள் (High Frequency) உள்ள எழுத்துகள் (F, S, TH, CH, SH, B, T, P) ஒன்றை போல் ஒலிப்பது

பராமரித்தல்

- பேச்சின்போது, தேவையற்ற ஒலிகளைக் குறைத்தல்.
- அவர்களுக்கு அருகில் அமர்ந்து நிதானமாக பேசுதல்.
- அவர்கள் கவனம் உங்கள் பேச்சில் இருக்கிறதா என்று கவனித்து பேசுதல்.
- தேவைப்பட்டால் மருத்துவரிடம் சென்று, செவியில் உள்ள மெழுகை (Wax) நீக்குதல்.
- அவர்களின் கேட்கும் திறன் சரியாக உள்ளதா என்று மதிப்பீடு செய்து, தேவைப்பட்டால் காது கேட்கும் சாதனத்தை உபயோகப்படுத்த அறிவுறுத்துதல். (Hearing Aid).

6.4.4 சுவை மற்றும் நுகர்தல் (TASTE & SMELL)

- நான்கு முக்கிய சுவைகளான (இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு மற்றும் கசப்பு) முதியோருக்கு சரியாக உணரப்படுவதில்லை.
- நுகர்தல் திறன் மாறுபடுதல் (Sense of smell), முக்குத் தடத்திலும் (Nasal passage) மற்றும் மூளையில் உள்ள மோப்ப குமிழ்-ல் (olfactory bulb) உள்ள செல்களின் குறைப்பாட்டாலும் வருகிறது.
- இயற்கை காரணிகளான தூசு, புகை மற்றும் மகரந்தம் ஆகியவற்றோடு உள்ள நீண்ட கால தொடர்பாலும் செல்கள் சேதம் அடையும்.

சிகிச்சை முறைகள் (MANAGEMENT)

- சிறிய வாசனை மிக்க உணவு வகைகளை செய்வது.
- உணவை, சாப்பிட தூண்டும் வகையில் அலங்கரித்து பரிமாறுவது.

6.4.5 தோல் (SKIN)

- வயது ஆகும்போது மேல் தோலின் (Epidermis) அடர்த்தியும் ஈரத்தன்மையும் குறைந்து, தோலை வறட்சியாகவும் கடினமாகவும் செய்கிறது.
- மெலனோசைட் (Melanocyte) எண்ணிக்கை (melanin உற்பத்தி செய்யும் செல்) குறைந்து, புற ஊதா கதிர்கள் தாக்கத்தை அதிகரித்து தோலில் நிறமற்ற புள்ளிகள் (Hypopigmented spot) உருவாகிறது.
- அடித்தோலில் (Dermis) உள்ள ஃபைப்ரோபிளாஸ்ட்டுகளின் எண்ணிக்கை (எலும்புப்புரத உயிரணு) மற்றும் புறவணுவின் அணி (extracellular matrix) உற்பத்தி குறைவதால், தோலில் சுருக்கம் உண்டாகிறது.
- மெலனின் குறைவால் தலைமுடியின் நிறம் வெள்ளையாதல்.
- நகங்களின் வளர்ச்சி குறைதல்..

பராமரிப்பு (MANAGEMENT)

- ஈரப்பதத்தை அதிகரிக்கும் பொருள் (Moisturizers) உபயோகித்தல்.
- நகங்களை சிறியதாக வைத்தல்.
- குளித்த பின், உடம்பை இதமாக துடைத்தல்.
- பாதங்களை முறையாக பராமரித்தல்.
- எப்பொழுதும் குளிராக உணர்வதுடன் வெப்பத்தாக்குதலுக்கு ஆளாகும் (Sunstroke) அபாயமும் அதிகம்.
- சன் ஸ்கிரீன் (Sunscreen) தொப்பிகள் மற்றும் நீண்ட சட்டைகள் உபயோகித்தல்.
- சுடு தண்ணீர் பாட்டில்கள் போன்றவற்றைக் கையாளும்போது கவனம் தேவை.

6.5 பொதுவான நோய்கள் (COMMON DISEASED CONDITIONS)

6.5.1 முதியோரிடம் காணப்படும் பொதுவான நோய்கள் பின்வருமாறு

1. இதய நோய்கள் (Cardiovascular Problem)

எ.கா. இரத்தக் குழாயின் தமனியில் உண்டாகும் நோய்கள் (மார்பு முடக்குவலி, இரத்த குழயின் நோய்கள், நெஞ்சுவலி), உயர் இரத்த அழுத்தம்

2. சுவாச நோய்கள் / பிரச்சனைகள்

எ.கா. COPD (நாட்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய்), நுரையீரல் அழற்சி, காசநோய், புற்றுநோய்.

3. தோல் நோய்கள்

எ.கா. நமைச்சல் (Pruritus), தோல் புற்று நோய், படுக்கைப் புண் (Bed Sore).

4. தசை மண்டல அமைப்பின் நோய்கள் (Musculosketal)

எ.கா. சீல்வாதம் (Arthritis), எலும்புத் தேய்தல், அசைவின்மை, கீழே விழுதல்.

5. நரம்பியல் நோய்கள்

எ.கா. மூளை பக்கவாதம் (CVA), நடுக்குவாதம், ஞாபகமறதி நோய்

6. சிறுநீரக நோய்கள்

எ.கா. சிறுநீர் கழிப்பதில் கட்டுப்பாடின்மை, விரை வீக்கம்.

7. சீரண வழி பாதை நோய்கள்

எ.கா. மலச்சிக்கல், இரைப்பை புற்றுநோய்.

8. கண் மற்றும் காது பிரச்சனைகள்

எ.கா. கண் புரை, விழித்திரை விலகல், காதுகேளாமை.

9. இரத்த சம்பந்தமான நோய்கள்

எ.கா. இரத்தச் சோகை.

6.6 முதியோருக்கான சேவை வகைகள்

- சுகாதார மேம்பாடு
- நோய் தடுப்பாற்றல்
- மறுசீரமைப்பு சேவைகள்
- இல்ல பராமரிப்பு
- ஒய்வூதியத் திட்டங்கள்

6.6.1 சுகாதார மேம்பாடு (HEALTH PROMOTION)

முதியோருக்கான மருத்துவமனைகள், இப்போது ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் (PHC), சமுதாய சுகாதார நிலையம் மற்றும் மாவட்ட அளவிலும் செயல்படுகிறது (Community Health Centre).

நோக்கங்கள்

- நலமான முதியோர் வாழ்விற்கு, உடல்நல கல்வி.
- வீட்டிலேயே இருக்கும் அல்லது படுக்கையில் இருக்கும் முதியோரை, வீடு சென்று பராமரித்தல்.
- தேவையான உதவி உபகரணங்கள் அளித்தல் (எ.கா.) கைத்தடி, நடக்கும் உருளைகள், தோள் சக்கரங்கள் அகச் சிவப்பு கதிர் விளக்குகள் (Infrared lamp).
- மற்ற உதவிக் குழுக்களோடு தொடர்பு ஏற்படுத்துதல்.
- உள்நோயாளி பிரிவில் (Inpatient ward) 30 படுக்கைகளும், சிறப்பு கவனிப்பு பிரிவில், தேவையானப் படுக்கை வசதியை ஒதுக்குதல்.
- ஆய்வகத்தில் தேவைப்படும் மாதிரியை, முதியோரிடம் பெற வெளி நோயாளி பிரிவில் சிறப்பு மாதிரி சேகரிப்பு பிரிவு உருவாக்கலாம். பிற சுகாதார நிலையங்கள் மருத்துவக் கல்லூரிகள், மருத்துவமனையில் பரிந்துரைக்கப்படும் முதியோர் பிரச்சனைகளை, மூன்றாவது தடுப்பு பிரிவில் (Tertiary Health care) கவனித்தல்.

6.6.2 தடுப்புமுறை சேவைகள் (PREVENTIVE SERVICES)

- முதல் நிலை தடுப்பு முறை: இது நோய் வரும்முன் காப்பது எ.கா. நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல், (Chemophrophylaxis) – வேதியியல் முற்காப்பு
- இரண்டாம் நிலை தடுப்பு முறை: அறிகுறிகள் தோன்றுமுன் நோயை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிவது (எ.கா) மார்பக புற்றுநோய்க்கான மெமோகிராம்.

- மூன்றாம் நிலை தடுப்பு முறை: கண்டறிந்த நோயைக் குறைப்பது மற்றும் உடல்நிலையை மேம்படுத்துவது.

முதல் நிலை / முதன்மை தடுப்பு முறை (PRIMARY PREVENTION)

வரையறை

நோயை தொடக்க நிலையில் தடுப்பதும் மற்றும் நோய் வராமல் காப்பதுமாகும்.

a. ஆலோசனை, வாழ்வியல் மாற்றங்கள்

- உணவுமுறை
- உடல் செயல்பாடு (Physical activity)
- பாதுகாப்பு மற்றும் காயங்களைத் தடுத்தல்
- புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துதல்
- பற்களைப் பாதுகாத்தல்.

b. நோய்த்தடுப்பு ஆற்றல் (IMMUNIZATIONS)

இரண்டாம் நிலை தடுப்பு முறை (SECONDARY)

வரையறை: ஏற்பட்ட நோய் அல்லது காயத்தின் தாக்கத்தைக் குறைக்கும் நடவடிக்கையே இதன் நோக்கமாகும். முறையான பரிசோதனைகள் செய்வதின் மூலம் ஆரம்ப நிலையிலேயே நோய்களைக் கண்டறிதல்.

- உயர் இரத்த அழுத்தம் – இரத்த அழுத்தத்தை குறைந்தபட்சம் ஆண்டுதோறும் சோதனை செய்தல்.
- உடல்பருமனும் ஊட்டச்சத்துக்குறைபாடு ஆண்டுதோறும் எடை மற்றும் உயரத்தை அளவிடுதல்.
- பார்வை குறைபாடு – ஆண்டுதோறும் விளக்கப்படம் (Snellen chart) மூலம் பரிசோதனை செய்தல்.
- கேட்டல் திறன் குறைபாடு – முதியோரை அவர்களது கேட்கும் திறன் பற்றி பரிசோதனை செய்தல்.
- இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகமாதல் (Dyslipidemis)
- இதய நோயாளிகள், தங்கள் கொழுப்பு அமிலங்களின் அளவை (lipid) ஆண்டுதோறும் பரிசோதனைக்கு அனுப்புதல்.

மூன்றாம் நிலை தடுப்பு முறை

வரையறை: இது ஏற்கனவே கண்டறிந்த நோயின் தீவிரத்தைத் தடுப்பது மற்றும் அதன் விளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவது.

6.6.3 புணர்வாழ்வு சேவைகள் (REHABILITATIVE SERVICES)

வரையறை: புணர்வாழ்வு என்பது நோயாளி விபத்து அல்லது நோயிலிருந்து விடுபட்டு மீண்டும், இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பச் செய்யும் சிகிச்சைகள் ஆகும்.

1. ஆரோக்கியமான உணவுமுறை

- ♦ உயிர்ச்சத்து மற்றும் கனிமங்கள் அதிகம் உள்ள உணவை உட்கொண்டு, தேவையான ஊட்டத்தை எலும்புகளுக்கு அளித்து நோய்களைத் தடுத்தல்.
- ♦ போதுமான அளவு தண்ணீர் பருகுதல்.

முதியோர் உணவுமுறைக்கு, நான்கு முக்கிய விதிகள்

- ஒரு நாள் உட்கொள்ளும் உணவை, 3–4 சிறிய உணவாகப் பிரித்து உண்ணுதல்.
- மெல்லும்படியான பழங்கள், காய்கறிகளை உட்கொள்ளுதல்
- நார்சத்து அதிகமான தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உட்கொள்ளுதல்.
- கொழுப்புள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.

2. தினசரி யோகா / பயிற்சி முறைகள்

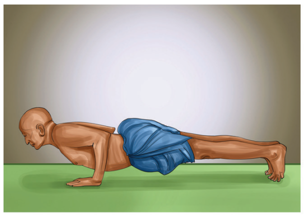
மிதமான உடற்பயிற்சியோடு யோகா முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பது சிறந்தது.

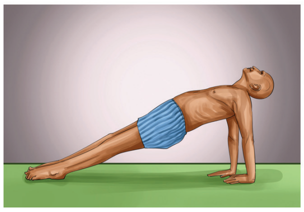
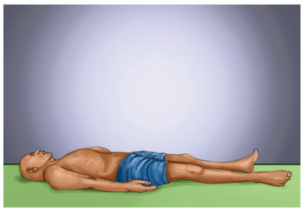
முதியோர் யோகா செய்யும் முறை

- யோகா ஆசிரியரின் கண்காணிப்போடு செய்தல் வேண்டும்.
- ஆசிரியர், செய்பவரின் உடல்நலம் மற்றும் திறன் பற்றி அறிந்திருத்தல்.
- செய்யும் கால அளவைக் குறைத்தல்.
- அவர்களை ஊக்கப்படுத்துதல் மற்றும் பாராட்டுதல்.
- கடினமான ஆசனங்களைத் தவிர்த்தல்.

முதியோருக்கான சிறந்த யோகாசனங்கள்

- சவாசனா
- உத்னபாதசனா
- நௌகசனா
- பவன்முட்கசனா
- அர்த்ஷாலபாசன
- சல்பாசனா
- புஜங்கசனா
- மகரசனா
- ஆனலும் விலும் பிராணயாமா
- பிரமரி பிராணயாமா



முதியோர் யோகாவின் நன்மைகள்

- யோகா செய்வதால் நேர்மறை அழுத்தம் (Positive pressure) குறைந்து, எதிர்மறை அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது.
- யோகா, சிறுநீர் அமிலத்தையும் யூரோபெப்ஸின் அளவையும் குறைக்கிறது.
- உயர் இரத்த அழுத்தம், இதயத்துடிப்பு மற்றும் இதய நோய்களைக் குறைகிறது.

3. சுறுசுறுப்பான வாழ்வியல் முறைகள் Active Life Style

- உடற்பயிற்சி தவிர மற்ற பிடித்த பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுவது.
- மன அழுத்தம் மற்றும் மனச் சிதைவுகள் அதிகரிக்காமல் தடுக்க, வாழ்வின் தேக்கத்தைக் குறைத்தல்.
- சிறிய வயதில் செய்த செயல்களை, வயது ஆனாலும் செய்ய ஊக்குவிப்பது.

4. மாற்று மருத்துவ முறைகளை எடுத்தல்

- மசாஜ் (உருவுதல்)
- நீர் சிகிச்சை (Hydortherapy)
- குத்தூசி மருத்துவம் (Accupuncture)
- நிற சிகிச்சை (Chromotherapy)
- உணவு சிகிச்சை
- ஆயுர்வேதம்
- உடலியக்க மருத்துவம் (Physiotherapy)
- தொழில்சார் நோய் மருத்துவம் (Occupational therapy)

5. தீய பழக்கங்களை தவிர்த்தல்

- புகை பிடித்தல்
- தீவிர உணவு பழக்கம்
- ஆல்கஹால்
- அதிக காஃபின் உட்கொள்ளல்.

6.6.4 வீட்டு முறை பராமரிப்பு (HOME BASED CARE)

- பாதுகாப்பான வீட்டு பராமரிப்பு பெற, முதியோருக்கு துணையாக, வீட்டில் இருந்து பணிபுரியும் செவிலியர்களை நியமிப்பது. சரியான உணவு முறை, மகிழ்சியான சுற்றுச்சூழல் மற்றும் சில பொழுது போக்குகளை வழங்கி நோய்த்தொற்று, மனநல பாதிப்பு, மன அயர்ச்சி மற்றும் படுக்கைப்புண் ஆகியவற்றை தடுப்பது.

6.6.5 முதியோருக்கான ஓய்வூதிய திட்டம்

இந்திரா காந்தி தேசிய ஓய்வூதிய திட்டம்

19th நவம்பர் 2007ல் தொடங்கப்பட்டது. (IC-NOAPS) இது வறுமை கோட்டிற்கு கீழ் உள்ள வயது 65 வயது மற்றும் அதற்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு மத்திய அரசு மாதந்தோறும் ரூ.200 பயனீட்டாளர்க்கு வழங்குகிறது. தகுதியானவர்கள் சேர தூண்டப்படுதல் வேண்டும்.

அன்னபூர்ணா

இலவச தானியம் (கோதுமை/அரிசி) 10 kg மாதம் முதியோருக்கு (65 வயது மேலே) வழங்கப்படுகிறது. அல்லது தேசிய ஓய்வூதிய திட்டத்திற்கு கீழ் வருவோருக்கு இந்த திட்டம் வழங்கப்படும்.

காப்புறுதித் திட்டம்

ராஸ்ட்டிய ஸ்வாஸ்திய பிரம்மயோஜனா (Rashtriyaswasthyabrmayojana) ஏப்ரல் 1 2008-ல் தொடங்கப்பட்டது.

தொழிலாளர் மற்றும் வேலை வாய்ப்பு அமைச்சகம் நிர்வாகம் வறுமை கோட்டிற்கு கீழ் உள்ள குடும்பத்திற்கு சுகாதாரக் காப்புறுதித் திட்டத்தின் கீழ் முழுமையான பாதுகாப்பு அளிப்பது.

வரிஸ்தா மெடிக்கிளைம் பாலிசி

- இந்த காப்பீடு திட்டம், மருத்துவமனை மற்றும் வீட்டிலேயே இருந்து மருத்துவ வசதி தேவைப்படும் முதியோருக்கான மருத்துவ செலவுகளைப் பூர்த்தி செய்கிறது.
- இதய அறுவை சிகிச்சை, புற்று நோய், பக்கவாதம் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு, விழி வெண்படலம் பாதிப்பு (Sclerosis) மற்றும் மாற்று உறுப்பு அறுவை சிகிச்சைகள் இதில் அடங்கும் முடக்கு வாதம் மற்றும் கண் பார்வை இழத்தல், அதிக காப்பீடு செலவில் (extra premium) தேவையை நிறைவு செய்கிறது.

வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துதல்

- கலாச்சாரம் சார்ந்த பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகள்.
- முதியோர் சங்கம்
- உணவு வசதி (Meals on wheel service)
- வீட்டு உதவி
- முதியோர் இல்லங்கள்

பாடச்சுருக்கம்

முதிர்வடைதல் என்பது, ஒரு ஆழ்ந்த வாழ்க்கை மாற்றத்தின் அனுபவமாகும். உடல் மெதுவாக தளர்வு அடைந்து, நோய் எதிர்ப்பு திறன் குறைந்து, நோய் குணமடைவதற்கு அதிக காலமாகிறது. சிறிய மற்றும் தீவிரமான நோய் பாதிப்புகள் அதிகரித்து சிறுநீர் அடக்க முடியாமை (Incontinence), கீழே விழுதல் போன்ற பாதிப்பும், வாழ்வின் சுதந்திரத்தையும், தரத்தையும் பாதிக்கிறது. எல்லா மக்களும், (65 வயது அல்லது அதற்கு மேல்) உள்ளோர் ஏதாவது குறைபாட்டுடன் உள்ளனர். அது சிறியதாகவும் இருக்கலாம் அல்லது அவர்களுக்கு உதவியும் தேவைப்படலாம். முதிர்வடைதல் என்பது நபருக்கு நபர் மாறுபட்டிருந்தாலும் பல்வேறு முதியோர் பராமரிப்பு நிறுவனங்களும், முதியோரிடம் சாதாரணமாகக் காணப்படும் நோய்களும் இப்பாடத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

முதியோர் பராமரிப்பு (Geriatrics)	-	முதியோர் மற்றும் வயதாகும் மக்களின் நோய்களின் பிரச்சனையைப் பற்றிய மருத்துவப் பிரிவு ஆகும்.
முதுமை (Old age)	-	எந்த வயதில் உடலில் மற்றும் மனதின், செயல்பாட்டின் திறன் மற்ற வயதோடு ஒப்பிடும் போது, அதிகமாக குறைகிறதோ அதுவே காலம் முதுமை ஆகும்.
முதன்மை தடுப்பு (Primary Prevention)	-	முதன்மை தடுப்பு என்பது நோய் வரும் முன் தடுப்பு முறைகளைக் கையாளுவதாகும்.

மதிப்பீடு

I சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. செல்களின் சிதைவு மற்றும் DNA பாதிப்பு முதுமையின் எந்த நிலையில் ஏற்படுகிறது.
   அ. முதல் நிலை
   ஆ. இரண்டாம் நிலை
   இ. மூன்றாம் நிலை
   ஈ. நான்காம் நிலை
2. தோலில் நிறமற்ற புள்ளிகள் ஏற்படக் காரணம் யாது?
   அ. அதிகப்படியான மெலனோசைட்
   ஆ. குறைந்த அளவு மெலனோசைட்
   இ. சூரிய ஒளி
   ஈ. அகச்சிவப்பு கதிர்கள்
3. மெலனின் உற்பத்தி குறைவாக ஏற்படும் நிலை யாது?
   அ. தோலின் நிறமற்ற புள்ளிகள்
   ஆ. கருந்திட்டுகள்
   இ. நீரழிவு
   ஈ. கிரிட்டினிசம்
4. தோலிலுள்ள புறவணுவின் அணி உற்பத்திக் குறைவதால் _____________ ஏற்படுகிறது.
   அ. தோலில் நிறமற்ற புள்ளிகள்
   ஆ. கருந்திட்டுகள்
   இ. தோல் சுருக்கம்
   ஈ. நீரழிவு
5. முதல்நிலை தடுப்பு நிலையின் நோக்கம் யாது?
   அ. நோய் கண்டறிதல்
   ஆ. நோய் தடுப்பு
   இ. சத்துணவு
   ஈ. உடல் நிலை மேம்படுத்துதல்

II. குறுகிய விடையளி

1. முதுமை – வரையறு?
2. முதன்மை தடுப்பு முறை என்றால் என்ன?
3. முதியோர் உணவு முறைக்கான விதிகள் யாவை?
4. முதியோர் யோகாவின் நன்மைகள் யாவை?
5. முதியோருக்கான மாற்று மருத்துவ முறைகளை விவரி?
6. முதியோரின் வாழ்க்கைத் தரத்தை எவ்வாறு உயர்த்துவாய்?
7. முதியோருக்கான சேவை வகைகளை எழுது.

III சுருக்கமான விடையளி.

1. வயதாகுதலின் நுட்பத்தை விளக்குக.
2. முதிர் வயதில் தோலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் யாவை?
3. முதியோரின் புலனுணர்வு பிரச்சனைகளை எழுது.
4. முதியோர் சுகாதார மேம்பாட்டின் கொள்கைகள் யாவை?
5. முதியோருக்கான தடுப்பு முறை சேவைகளை விவரி.

மேற்கோள் நூல்கள்

1) Linda S Williams,Paula D Hopper, Medical Surgical Nursing, II edition, F.A Davis publication Pp 209-224

2) SN Chuagh ,Medical Surgical Nursing, I edition, APC Publication, Pp 1336-1362

3) Suzanne C Smelter, Brenda G, Medical Surgical Nursing, 12 th edition, Pp 200-224

4) Potter Perry Stockert, Fundamentals of Nursing, second edition, pp 256-350.

இணைய இணைப்பு

- https://www.mdpi.com
- https://www.nchi.nim.n:h.gov
- https://www.msdmanuals.com
- https://www.researchgate.net

அலகு

7

மனநல செவிலியம்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் முடிவில் மாணவர்களால்,

- ❖ உடல்நலம், மனநலம், மனநல பாதிப்பு, மனநல செவிலியம் ஆகியவற்றை வரையறுக்க முடிகிறது.
- ❖ மனநலமுள்ளோர் மற்றும் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டோரை அடையாளம் காண முடிகிறது.
- ❖ மனநல செவிலியத்தின் கொள்கைகளை புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.
- ❖ குழந்தைப் பருவ நடத்தைப் பிரச்சனைகளை அறிய முடிகிறது.
- ❖ வயது முதிர்ந்தோரின் பிரச்சனைகளை புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

YQR6B

திருக்குறள்:

மனநலம் மன்னுயிர்க் காக்கும் இனநலம்

எல்லாப் புகழும் தரும்

விளக்கம்:

நிலைபெற்று வரும் உயிர்களுக்கு மனநலம் சிறந்த செல்வம் தரும். இனநலமோ எல்லாப் புகழும் தரும்.

7.1. முன்னுரை

மனநோய் மற்றும் மனநலச் செவிவிலியம் பற்றி தொடங்கும் போது உங்களுக்கு சற்று ஆர்வமாகவும் இருக்கலாம். இந்த அத்தியாயம் சற்றும் அறிமுகம் இல்லாத பகுதியாகத் தோன்றலாம். அது நமது உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் நிகழ்வுகளை உள்ளடக்கியது, ஆனால் நம் உடல் என்பது நமது செயல்கள் (அ) இயக்கங்கள், மூளை. நியூரான்கள் மற்றும் அதன் அமைப்பையும் விவரிக்கும் ஒன்றாகும்.

மனநலம் என்பது நம் உணர்வுகளையும், சமூக நல்வாழ்க்கையையும் உள்ளடக்கியது. நாம் என்ன நினைக்கிறோம், எப்படி யோசிக்கிறோம், மேலும் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை நிர்ணயிக்கிறது. இதுவே மன அழுத்தத்தைக் கையாளவும், மற்றவர்களுடன் நம் தொடர்பினை தொடரவும் உதவுகிறது, மனநலம் என்பது குழந்தைப்பருவம், வளரிளம் பருவம் மற்றும் முதுமைப்பருவம் என ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் முக்கியமாகிறது.

7.2. சொல்லாக்கம் / துறைச் சொற்கள் (TERMINOLOGIES)

மனநலம்

மனநலம் என்பது தனிமனிதனுக்கும் அவனைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தும் இடையே சமநிலையை அமைக்கும் ஒன்றாகும். மனநலம் தனக்கும், தன்னைச் சார்ந்து இருப்பவருக்கும், சூழலுக்கும் இடையே நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

மனநோய்

மனநோய் என்பது மனநிலை, குறிப்பாக மனதைப் பாதிக்கும் காரணிகள், நடத்தை மற்றும் சிந்தனைகளை குறிக்கும் ஒரு மாறுபட்ட கூட்டுச் சொல்லாகும்.

மனநோய் மருத்துவம்

மனநோய் மருத்துவம் என்பது மனநோயின் காரணங்களை கண்டுபிடித்து, உரிய சிகிச்சை அளித்து, மேற்கொண்டு நோய் வராமல் தடுப்பது பற்றிய மருத்துவத் துறையின் ஒரு பிரிவாகும்.

மனநலச் செவிலியம்

மனநலச் செவிலியம் என்பது மனநலத்தை பேணி, மன நோய் வராமல் தடுத்து மனநோய் வந்தவர்களை பராமரித்து நோயாளிகளின் மறுவாழ்வினை மருத்துவமனையிலும் சமுதாயத்திலும் விளக்குவதைப் பற்றிய படிப்பாகும்.

> மனநலம் என்ற வார்த்தை 'psyche' என்ற ஆண்மாவையும் 'latros' என்ற குணப்படுத்துபவரையும் குறிக்கும் கிரேக்க மொழியிலிருந்து பெறப்பட்ட சொல்லாகும்.

7.3. மனநலச் செவிலியத்தின் கோட்பாடுகள்

- நோயாளிகளை அவர்கள் எப்படி இருக்கிறார்களோ அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- சிகிச்சைக்கு சுயபுரிதலை கருவியாக பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- நோயாளியின் பலவீனத்தின் மீது இல்லாமல் வலிமைகளின் மீதே செவிலியர்கள் கவனம்செலுத்த வேண்டும்.
- நோயாளியின் நடத்தையை பாரபட்சமின்றி பார்க்க வேண்டும்.
- செவிலியர் – நோயாளி உறவினைத் தொடர்ந்து பராமரிக்க வேண்டும்.
- நோயாளியின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்தல் வேண்டும்.
- அனுபவத்தின் மூலமே நோயாளியின் உணர்சிகளையும் நடத்தைகளையும் மாற்ற வேண்டும்.

- நோயாளிக்கு பதட்டத்தை அளிக்கும் அல்லது அதிகரிக்கச் செய்யும் அணுகுமுறைகளை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- உடல் ரீதியான மற்றும் வாய்மொழி துன்புறுத்தல்களை முடிந்த அளவிற்கு தவிர்க்க வேண்டும்.
- செவிலியர்கள் எந்தவொரு சிகிச்சையை மேற்கொள்ளும் போதும் செவிலியத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- நோயாளிகளை மையப்படுத்தியே செவிலியர்களின் பராமரிப்பு இருக்க வேண்டும்.
- நோயாளிகளைப் புரிந்து கொள்ளும் திறனுக்கேற்றவாறு செயல்முறை விளக்கங்களை எடுத்துக் கூற வேண்டும்.

7.4 மனநோய் பற்றிய தவறான கருத்துகள் (மூடநம்பிக்கைகள்)

- மனநோய் இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட ஏதோ ஒரு சக்தியால் வருகிறது.
- தீய சக்திகளின் சாபத்தினால் மனநோய் வருகிறது.
- மனநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் எப்போதும் வன்முறையில் ஈடுபடுவார்கள்.
- மனநோய் என்பது ஒரு வெட்கப்பட வேண்டிய வியாதி
- மனநோய் வந்தவர்களை குணப்படுத்த முடியாது.
- திருமணம் செய்து வைத்தால் மனநோயாளி குணமாகி விடுவார்.
- பெரியவர்கள் மற்றும் முதியவர்கள் மட்டுமே மனநோயால் பாதிக்கப்படுவார்கள்

7.5 மனநோய் உடையவர்களுக்கும், மனநோய் இல்லாதவர்களுக்கும் இடையிலுள்ள வேறுபாடுகள்

மனநலமிக்கவர்கள்	மனநோய் உடையவர்கள்
மற்றவர்களுடன் ஒத்துப்போகிறவர்கள்.	இயலாமை, குறைவான சுயக்கருத்துடன் ஒத்துப்போக மாட்டார்கள்.
மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளும் திறன் பெற்றவர்கள்.	மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளும் திறன் இல்லாதவர்கள்.
மிக நெருங்கிய மற்றும் நீண்ட கால உறவுகளைப் பேணும் திறன் பெற்றவர்கள்.	உறவுமுறைகளை பேணிக்காக்கும் திறன் இல்லாதவர்கள்.
முடிவெடுக்கும் திறன் பெற்றவர்கள்.	முடிவெடுக்கும் திறன் அற்றவர்கள்.
பொறுப்புணர்ச்சி மிக்கவர்கள்.	பொறுப்புணர்ச்சி இல்லாதவர்கள்.
நேர்மறை எண்ணம் உடையவர்கள்	எதிர்மறையான எண்ணங்களைக் கொண்டவர்கள்
தன் எல்லைகளை அறிந்தவர்கள்	தன் எல்லைகளை அறியாதவர்கள்
தனியாக திறம்பட செயல்படுவர்கள்	மற்றவர்களைச் சார்ந்தே செயல்படுபவர்கள்
உண்மை நிலையை உணர முடிபவர்கள்	உண்மை நிலையை உணர முடியாதவர்கள்

7.6 மனநிலையை கண்டறியும் பரிசோதனைகள்

மனநிலையை கண்டறியும் பரிசோதனைகள் என்பது நோயாளியின்

தோற்றம், நடவடிக்கைகள், பேசும் விதம் மனோபாவம், மாயத்தோற்றங்கள் ஏதாவது தெரிகிறதா? என்பதை பற்றியும். நோயாளியிடம் கேட்டறிதல் கவனம், உணர்வுகள், ஒருமுகப்படுத்தும் திறன், நினைவாற்றல், நோக்குநிலை, அறிவாற்றல் நோயைப் பற்றிய உள்ளுணர்வு உள்ளதா? இல்லையா? என அனைத்தையும் உள்ளடக்கியதாகும்.

7.7 குழந்தைகள் மனநலம்

7.7.1 மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு (Mental retardation)

மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு என்பது மருத்துவம் சார் மற்றும் சமூகம்சார் ஆகிய இரண்டிலும் முக்கியமானது. அவர்களின் அறிவுத்திறன் மற்றும் தகவமைப்பு நடத்தையில் செயல்திறன் குறைப்பாட்டால் ஏற்படும் கணிசமான குறைபாடே இதன் பண்பாகும்.

மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு என்பது:

- பொதுவான அறிவுசார் செயல்பாட்டில் சராசரிக்கும் கீழ் இருப்பது (IQ < 70)
- தகவமைப்பு திறனிலிருக்கும் குறிப்பிட்ட குறைபாடு அல்லது வலுக்குறைவு.
- வளர்ச்சி காலத்தில் வெளிப்படுவது (18 வயதிற்கு முன்)

வகைகள்:

- இளநிலை மன வளர்ச்சிக் குறைபாடு (IQ 50 – 70) மொத்த மனவளர்ச்சிக் குறைபாட்டில் 85%.
- மிதநிலை மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு (IQ 35 – 49) மொத்த மனவளர்ச்சிக் குறைபாட்டில் 12%
- பொதுவாக அவர்களால் பேசவும் மற்றும் கற்கவும் முடியும்.
- முழுநிலை மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு (IQ 20 – 34) மொத்த விழுக்காட்டில் 7%. வெகு சிலரே தங்களின் தேவைகளை தாங்களாகவே செய்ய கற்றுக் கொண்டிருப்பர்.

மனவளர்ச்சிக் குறைபாடுள்ள நோயாளிகளை பேணுவதில் இல்ல ஆரோக்கிய செவிலியின் பங்குகள்:

முதன்மை தடுப்பு

- தகுந்த கர்ப்ப கால கவனிப்பு
- சமூக பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்துதல்
- கல்வி
- மரபியல் ஆலோசனை ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டறிதல்.

இரண்டாம் தர தடுப்பு

- முதற்கட்ட கண்டறிதல் மற்றும் திருத்தம்
- சிறார் கொடுமை மற்றும் பாலியல் கொடுமைகளை தடுத்தல்.

மூன்றாம் தர தடுப்பு

- உடலியல் மற்றும் மனவியல் பிரச்சனைகளுக்கு சிகிச்சை
- பழக்கவழக்கங்கங்களில் மாற்றியமைத்தல்.
- இயன்முறை மருத்துவத்தின் மூலம் புணர்வாழ்வு சிகிச்சையளிப்பது.

மனவளர்ச்சிக் குறைப்பாட்டால் குடும்பத்தில் ஏற்படும் விளைவுகள்

- வேதனை, மனச்சோர்வு மற்றும் குற்ற உணர்சி
- அளவுக்கு மீறி அனுபவித்தல்.
- சமூக பிரச்சனைகள்
- திருமண ஒத்திசைவின்மை
- மருத்துவ மற்றும் சமூக சேவைகளில் அதிருப்தி

7.7.2 நடத்தைப் பிரச்சனைகள்

பெற்றோர்கள் அல்லது குடும்பங்களை விட்டு பிரிந்தக் குழந்தைகள் பெரிய அளவில் சமூக மற்றும் சுகாதார பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள்.

வரையறை

நடத்தைக் குறைபாடு என்பது சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் சாதாரண பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து மாறுபட்டு இருத்தல் ஆகும்.

காரணிகள்

- பெற்றோரின் தவறான அணுகுமுறை
- சரியாக அமையாத குடும்ப சூழல்
- உடல் அல்லது மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் அல்லது மாற்றுதிறனுள்ள குழந்தைகள்
- சமூகத் தொடர்புகளின் ஆதிக்கம்
- தொலைத்தொடர்பு சாதனங்கள்

சாதாரண நடத்தைப் பிரச்சனைகள்

அ)உணவூட்டப் பிரச்சனைகள் (feeding problems)

- உணவு உட்கொள்ள மறுத்தல் (food refusal)
- அதிக உணவூட்டல் (over eating)
- மண் உண்ணுதல் (Pica)
- பசியின்மை நோய் (Anorexia nervosa)

ஆ) பழக்க வழக்கப் பிரச்சனைகள்

- குறைந்த உடல் உழைப்பு
- விரல் சப்புதல்
- நகம் கடித்தல்
- எனுரிசிஸ் - தானாக சிறுநீர் கழித்தல் (enuresis)
- என்கோப்ரெசிஸ் - தகாத இடத்தில் மலம் கழித்தல் (encopresis)
- வலைதளத்துக்கு அடிமையாதல் (Internet addict)

இ)தூக்கத்தில் பிரச்சினை

- சோம்னாம்புலிசம் - தூக்கத்தில் நடத்தல் (Somnambulism)
- தூக்கத்தில் பயம் (Night terrors)
- தூக்கத்தில் பயங்கர கனவுகள் (Night mares)
- இன்சோம்னியா - தூக்கமின்மை (Insomnia)

ஈ) இணக்கத்தில் பிரச்சினை (Adjustment Problems)

- கீழ்ப்படியாமை
- தவறான நடத்தை
- அடம் பிடித்தல்

உ)சமூக விரோத செயல்கள்

- கடமை தவறுதல்
- கிளப்டோமேனியா - திருடுவதில் பேரார்வம் (Kleptomania)
- போதை மருந்துகள் (Drug abuse)
- மதுபானத்துக்கு அடிமை (Alcohol abuse)
- பாலியல் ஆர்வங்கள்(Sexual abuse)
- டீன் ஏஜ் கர்ப்பம் (teen pregnancy)
- புகைப்பிடித்தல்

சிகிச்சை

- ❖ புரிந்து கொள்ளும் குடும்ப சூழ்நிலை மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நேரிடைத் தொடர்பு
- ❖ மனரீதியான பிரச்சினைகளை தொடக்கநிலையில் கண்டறிதல்.
- ❖ நடத்தை சிகிச்சை
- ❖ நேர்மறையான அணுகுமுறை
- ❖ போதுமான ஓய்வு
- ❖ குழந்தை ஆலோசனை மையத்திற்கு பரிந்துரைத்தல்
- ❖ மருத்துவ சிகிச்சை

7.7.3 டிஸ்லெக்ஸியா

டிஸ்லெக்சியா என்பது எழுத்து அல்லது எழுதுவதில் பிழைகள் ஏற்பட்டு படித்தல் அல்லது கற்றலில் சிரமம் என்பதாகும்.

'Dys' என்றால் கடினம்

'lexia' என்றால் சொற்கள்

காரணிகள்

- ❖ பிறவி (பிறக்கும் போதே)
- ❖ மூளைபாதிப்பினால் (பினோபார்பிடோன் (phenobarbitone)) போன்ற மருந்துகளை பயன்படுத்துவதால் பிறப்பில் ஏற்படும் பாதிப்பு

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- ❖ சிரமங்கள்
  - கவனித்தல்
  - புலனுணர்வு
  - ஞாபகசக்தி
  - வாய்மொழித்திறன்கள்
  - பகுத்தறிவு
  - கை, கண் ஒருங்கிணைப்பு
- ❖ சோம்பேறித்தனம்
- ❖ சண்டையிடுதல்
- ❖ தனிமை
- ❖ ஊக்கமின்மை
- ❖ தாழ்வுமனப்பான்மை

டிஸ்லெக்சியா குழந்தைகளை கையாளுதல்

- ❖ தேர்ச்சி பெற்ற நிபுணர்களிடம் துல்லியமான பரிசோதனை தேவைப்படுகிறது.
- ❖ இம்மாதிரியான குழந்தைகளை இளம் பருவத்திலேயே கண்டறிந்து. அவர்களுக்கு புரியும் வண்ணம் கற்பிக்கப்படுவது பயனளிக்கும். இவர்களுக்கு கற்பிக்கும் முறை சாதாரணமாக கற்பிக்கும் முறை போன்று இருக்காது.
- ❖ இக்குழந்தைகளுக்கு மொழிப்பாடங்களை கற்பது கடினமாக இருப்பதால் மொழிப்பாடம் விதிவிலக்கு அளிப்பது நல்லது.
- ❖ ஆரம்பத்தில் அடிப்படைத் திறன்களை கற்றுக் கொள்ள தனிநபர் கல்வித்திட்டம் அமைத்து தர வேண்டும். இது இக்குழந்தைகள் ஒருமித்து செயல்பட உதவும்.

பெற்றோர்

- ❖ வீட்டுப்பாடங்கள் செய்யும் போது உதவுதல்.
- ❖ வாசிக்கும் போது தேவையான உதவி செய்தல்.
- ❖ அவர்களின் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல்.
- ❖ சரியான பாடப் புத்தகங்களை பள்ளிக்கு எடுத்துச் செல்ல உதவுதல்.
- ❖ தெளிவாக துல்லியமாக விளக்கம் அளித்தல் குழந்தைதனமாக நடந்துக்கொண்டு அளிக்கப்பட்ட வேலையை கால தாமதமாக செய்தால் தண்டனை அளிக்காமல் இருத்தல்.
- ❖ அறிவுரைகள் அளிக்கும் போது "செய்யக்கூடாதவைகளை" காட்டிலும் "செய்வனவற்றை" அதிகமாக அளித்தல்.

ஆசிரியர்கள்

- ❖ வாய்மொழி மூலம் கேட்டறிந்து மதிப்பிடல்.
- ❖ இலக்கண பிழை மற்றும் எழுத்துக்கூட்டுருவுக்கு மதிப்பெண்கள் குறைக்காமல் உரிய மதிப்பெண்கள் வழங்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ குறிப்பேடுகளில் அதிக பட்சமாக சிவப்பு வண்ண அடிக்கோடுகள் இடாமல் இருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ அதிக பட்சமான நேரத்தை அனுமதித்து கொடுக்கப்பட்ட தேர்வை முடிக்கப் பெறுதல்.
- ❖ தேர்வின் போது வினாத்தாளை படித்துக் காட்டல்.
- ❖ குழந்தையின் மோசமான கையெழுத்திற்கும் பொருந்தாத வேலைக்கும் தண்டனை அளிக்காமல் இருத்தல்.
- ❖ அதிகபடியான செயல்கள் செய்வதைக் காட்டிலும்தகுதி வாய்ந்த குறைந்த

செயல்களுக்கே முக்கியத்தும் அளிக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை

- சீர்செய் கல்வி(Remeial education)
- மருத்துவ அணுகுமுறை (Medical approach)
- உளவியல் அணுகுமுறை (Psychological Approah)

7.8 பெண்களின் மனநலம்

பெண்கள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் பலவிதமான உணர்ச்சிகளைக் கடந்து செல்கிறார்கள். இது அவர்களின் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் ஹார்மோன்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாக இருக்கலாம். இவற்றைக் கண்டறிந்து, எதற்கு மருத்துவ கவனிப்பு தேவை என்பதை ஒருவர் கண்டறிய வேண்டும். செவிலியர்கள் அவர்களுடன் உரையாடும்போது கடந்து செல்லும் கடினங்களை கண்டறியமுடியும்.

- சில பெண்கள் மனச்சோர்வு, பதட்டம், தூக்கமின்மை போன்றவற்றிற்கு கவனம் செலுத்தலாம் மற்றும் மருத்துவமனை / கிளினிக்கை அணுகலாம். செவிலியர்கள் கண்ணியமாகவும், அவர்களின் தேவைகளைப் புரிந்து கொள்ளவும், பொறுமையாகக் கேட்கவும் வேண்டும். அவர்கள் நியாயந்தீர்க்கக்கூடாது, இந்த அறிகுறிகளை புறக்கணிக்கக்கூடாது. இந்த அறிகுறிகளைப் பற்றி பொறுப்பான மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

7.8.1 பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய கோளாறுகள்

வரையறை:

பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய கோளாறுகள், புதிய தாய்மார்களுக்கு அடிக்கடி பொதுவாக காணப்படும். இது பொதுவாக பிரசவத்திற்குப் பிறகு 6 வாரங்கள் வரை நீடிக்கும்.

காரணங்கள் :

குழந்தை பிறப்பு காரணமாக உணர்ச்சி (emotions) மற்றும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள்

வகைகள்:

மகப்பேற்றுக்கு பிறகான ப்ளூஸ் மனச்சோர்வு மற்றும் மனநோய் வரை இருக்கலாம்.

அறிகுறிகள்:

பிரசவத்துக்கு பின் ஏற்படும் ப்ளூஸ் (Blues) – மனநிலை மாற்றங்கள், சோகம், எரிச்சல், தூங்குவதில் சிரமம், பசியின்மை குறைதல்.

பிரசவத்துக்கு பின் ஏற்படும் மனச்சோர்வு (Depression) – அடிக்கடி அழுகை, பதட்டம், குழந்தையுடன் பிணைப்பதில் சிரமம், கடுமையான கோபம் மற்றும் எரிச்சல், மனச்சோர்வு, அதிகப்படியான அழுகை, நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடமிருந்து விலகுதல்.

பிரசவத்துக்கு பின் ஏற்படும் மனநோய் (Psychosis) – குழப்பம், எண்ணங்களில் மாற்றங்கள், தூக்கக் கலக்கம், மாயத்தோற்றம் (hallucinations), பிரமைகள் (delusions), தற்கொலை எண்ணங்கள் ஆகியவை இருந்தால் சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

சிகிச்சை:

பிரசவத்துக்கு பின் ஏற்படும் ப்ளூஸ்: நிலையற்ற சுய வரம்பு.

பிரசவத்துக்கு பின் ஏற்படும் மனச்சோர்வு: மருத்துவ கவனிப்பு தேவை.

பிரசவத்துக்கு பின் ஏற்படும் சைக்கோசிஸ்: சிகிச்சை தேவை.

பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய கோளாறுகள் – செவிலியர்களின் பங்கு:

- பெண்களில் அறிகுறிகளைக் கண்டறிந்து மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.
- நோயாளிகளின் சிகிச்சையில் முழு ஆதரவை வழங்குதல்.

7.9 முதியோரின் மனநலம் (MENTAL HEALTH IN OLDAGE)

அறிவாற்றல் திறன் மாற்றம் அளவுக்கதிகமான ஞாபக மறதி மற்றும் மனநிலை அலைவுகள், சாதாரண வயது மாற்றத்தில் வருவது இல்லை. இதற்கு உணவுமுறை மாற்றம், திரவங்கள் மற்றும்

மின்னழுத்தம் ஏற்றத்தாழ்வுகள் காரணிகள் ஆகும். ஆகவே மருத்துவர்கள், பாதிக்கப்பட்ட முதியோரை கண்டறிந்து, மதிப்பிட்டு, பரிந்துரை செய்தல், சரியான சிகிச்சை முறை மற்றும் ஆதரவு அளித்தால் பாதிக்கப்பட்ட முதியோர்கள் விரைவில் குணம் அடைவர்.

7.9.1 பொதுவான பிரச்சனைகள்

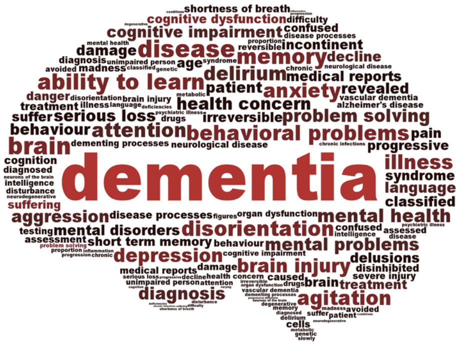
- மன அழுத்தம் (Depression)
- சித்தபிரம்மை (Delirium)
- மிக அதிக பதட்டத்தால் வரும் கோளாறு (Anxiety Disorders)
- மனநல குறைபாடு மற்றும் டிமென்ஷியா (Dementia)
- திரிவரண்மைக் கோளாறு / திரிபுக்காட்சி கோளாறு (Late life delusional disorder)
- குடிப்பழக்கம்
- குணாதிசய கோளாறு
- கட்டுப்பத்தவியலா பிளவுபட்ட மனநோய் – OCD
- போதை மருந்து (Drug and Substance abuse)
- தூக்கம் மற்றும் ஓய்வுமுறை
- ஈடுகொடுக்கும் தன்மையில் பாதிப்பு (Copying ability)

7.9.2 ஞாபக சக்தி குறைவு – டிமென்சியா (DEMETIA)

டிமென்சியா மற்றும் மனநல குழப்பங்கள் அறிவு சார்ந்த நிலை பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படக் கூடிய உடல்நோயாகும். எ.கா. பேச்சிழப்பு (Aphasis), Aphaxia (நரம்பு தளர்ச்சியால் உடல் செயல் இழப்பு)

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் (CLINICAL MANIFESTATION)

- மொழியை இழத்தல்
- நரம்பு தளர்ச்சியால் உடல் செயல் இழப்பு (Apraxia)
- பொருட்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளாமை (Agnosia)
- பலவீனமான நிர்வாக செயல்பாடு (மோசமான செயல்திறன்,



- நடுநிலைத்தன்மை இல்லாமை மற்றும் திட்டமிடல்)

நோய் கண்டறிதல் (DIAGNOSIS)

- நோய் பற்றிய விவரங்களை சேகரித்தல் (History Collection)
- மனநலம் பற்றிய மருத்துவ பரிசோதனை
- CSF பரிசோதனை
- CT Scan

சிகிச்சை (TREATMENT)

- இல்ல பராமரிப்பில் தன் சுகாதாரம் மற்றும் வேலைகளை கவனிப்பதில், மாற்றியமைப்பதில் உதவுதல்.
- அல்சீமர் நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஆதாரம் அளித்தல்.
- நோயாளி மற்றும் குடும்பத்துக்கு சட்ட ஆலோசனை பரிந்துரைத்தல்.

7.9.3 கடுமையான குழப்பமான நிலை (ACUTE CONFUSION STATE DELIRIUM)

- *Delirium* என்பது குழப்பமான நிலையிலிருந்து மற்றும் தொடர்ந்து படிப்படியாக தன்னிலை இழத்தலாகும்.
- இரத்தத்தில் சோடியம் அளவு குறைவதாலும், இரத்தத்தில் கரியமில வாயு அதிகரிப்பதாலும் அதிக சவ்வூடு பரவுதல் நிலையாலும் இந்நிலை ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் (CLINICAL MANIFESTATION)

- ஞாபகத் திறன் குறைபாடு
- எண்ணங்கள் சீர்குலைவு
- உணர்ச்சி மாற்றங்கள்
- சரியாக சிந்திக்க முடியாமை.

சிகிச்சை (TREATMENT)

- ஆதரவு சிகிச்சை – மின் அதிர்ச்சி மருத்துவம் (ECT)
- மனச்சிதைவு சிகிச்சைகள் (Anopsychotics)

Anopsychotics

மனநல மருத்துவமனை சார் பிரச்சனைகள்

- மருத்துவமனையிலிருந்து நோயாளி தப்பி ஓடுதல்
- இறப்பு
- கர்ப்பம் தரித்தல்
- அடையாளம் தெரியாத நோயாளியாக இருத்தல்
- மனநலக் குற்றவாளிகள்

மனநோயாளிகளின் உரிமைகள்

மருத்துவ மனைக்கு வெளியில் உள்ள நபருடன் தொலைபேசி மூலம் பேசவோ நேரில் சென்று பார்வையிடவோ உரிமை.

- தங்கள் ஆடைகள் மற்றும் உடமைகளை மருத்துவமனையில் வைத்துக் கொள்ள உரிமை
- எம்மதத்தையும் பின்பற்ற உரிமை
- பணி செய்ய உரிமை
- சொத்துக்களை நிர்வகிக்க மற்றும் பராமரிக்க உரிமை
- உயில் எழுத உரிமை
- பொருட்களை வாங்க உரிமை
- கல்வி கற்க உரிமை
- சிகிச்சைப் பெறுவதை தீர்மானிக்க உரிமை
- தனியாக இருக்க உரிமை
- சிகிச்சைப் பற்றி அறிய உரிமை
- சிகிச்சையை மறுக்க உரிமை

பாடச் சுருக்கம் :

செவிலியத்தில் மனநலத்தின் முக்கியம் பற்றி இப்பாடத்தில் கற்றோம். ஆதலால் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவரைக் கையாளுதலில் செவிலிய மாணவர்களின் பங்கை அவர்களால் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. குழந்தைப் பருவ நடத்தைப் பிரச்சனைகள் மற்றும் மனவளர்ச்சிக் குறைபாடுகளும் விவாதிக்கப்பட்டது. சாதாரணமாக வயது முதிர்ந்தோரிடம் காணப்படக்கூடிய பிரச்சனைகளான டிமென்ஸியா மற்றும் டெலிரியம் விளக்கப்பட்டது. இந்த பாடக் குறிப்புகள் பின்னாளில் மனநலப் பாதிப்புகளுடன் உள்ள நோயாளிகளை மருத்துவமனையில் கையாளுவதற்கு மாணவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

கலைச் சொற்கள்

டெலிரியம்	-	மனக் குழப்ப நிலை மற்றும் மறதி
டிமென்ஸியா	-	அறிவுசார் குறைபாடு
டிஸ்லெக்ஸியா	-	கற்றலில் சிரமம்
பிரசவத்துக்கு பின் ஏற்படு மன அழுத்தம் (Postpartum Depression)	-	குழந்தை பிறந்த பின் ஏற்படும் ஒருவகையான மன அழுத்தம்.
I.Q	-	தனி ஒருவரின் புத்திசாலிதனத்தை அளவிட பயன்படும் முறை

மதிப்பீடு

I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுது.

1. தனி மனிதனுக்கும் அவனை சுற்றியுள்ள உலகத்துக்கும் இடையே சமநிலையை அமைப்பது எது?

அ. மனநலம்
ஆ. மன நோய்
இ. மன நோய் மருத்துவம்
ஈ. மன நலச் செவிலியம்

2. மன நோய்க்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகளுக்கு எடுத்துக்காட்டு தருக.

அ. சுய மரியாதை
ஆ. உயர்வு ரீதியான முதிர்ச்சி
இ. ஆளுமையில் மாற்றம்
ஈ. நல்ல உறவுமுறை

3. ஆப்டிமிஸ்டிக் என்றால் என்ன?

அ. நேர்மறை எண்ணம் உடையவர்கள்
ஆ. எதிர்மறை எண்ணம் உடையவர்கள்
இ. முடிவெடுக்கும் திறன் பெற்றவர்கள்
ஈ. முடிவெடுக்கும் திறன் அற்றவர்கள்

4. பெஸிமெஸ்டிக் என்றால் என்ன?

அ. நேர்மறை எண்ணம் உடையவர்கள்
ஆ. எதிர்மறை எண்ணம் உடையவர்கள்
இ. முடிவெடுக்கும் திறன் பெற்றவர்கள்
ஈ. முடிவெடுக்கும் திறன் அற்றவர்கள்

5. சோம்னாம்புலிசம் என்பது ___________

அ. நேர்மறை எண்ணம் உடையவர்கள்
ஆ. எதிர்மறை எண்ணம் உடையவர்கள்
இ. முடிவெடுக்கும் திறன் பெற்றவர்கள்
ஈ. முடிவெடுக்கும் திறன் அற்றவர்கள்

6. இன்சோம்னியா என்பது ______________

அ. நேர்மறை எண்ணம் உடையவர்கள்
ஆ. எதிர்மறை எண்ணம் உடையவர்கள்
இ. முடிவெடுக்கும் திறன் பெற்றவர்கள்
ஈ. முடிவெடுக்கும் திறன் அற்றவர்கள்

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விடையளி

1. மனநலச் செவிலியம் என்றால் என்ன?
2. மனநோய் மருத்துவம் என்றால் என்ன?
3. மனநோய் பற்றிய தவறான கருத்துகளில் ஏதேனும் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
4. போதைப் பழக்கம் என்றால் என்ன?
5. போதை பழக்கத்திற்கான சிகிச்சைகள் யாவை?
6. நடத்தைக் குறைபாடு என்றால் என்ன?
7. டிஸ்லெக்சியா – வரையறு.
8. டிமென்சியா என்றால் என்ன?

9. டெலிரியம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை எழுதுக.

10. மகப்பேற்றுக்கு பிந்தைய மனநல பாதிப்புகளின் அறிகுறிகளை எழுதுக.

III பத்தியளவில் விடையளி.

1. மன நோய்க்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை எழுதுக.
2. மன நலம் – மனநோய் வேறுபாடுகளை எழுதுக.
3. குழந்தைகள் நடத்தை பிரச்சினைகளின் காரணிகளை எழுதுக.
4. டிமென்சியா பற்றி விளக்குக.
5. டெலிரியம் பற்றி விளக்குக.

IV. விரிவான விடையளி.

1. மனநல செவிலியத்தின் கோட்பாடுகள் பற்றி விரிவாக எழுதவும்.
2. டிஸ்லெக்சியா குழந்தையை கையாளும் வழிமுறைகள் பற்றி விரிவாக எழுதவும்.

மேற்கோள்நூல்கள்

1. Vijayakumar. S. Challenges before the elderly An Indian scenario New Delhi. MD publication: 1995.
2. American Psychiatric Association: Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5th edition. American psychiatric Association, 2013.

இணைய இணைப்பு

- https://www.cmsschicago.org/
- https://wwwPortea.com>eldercare
- https://www.msdmanuals.com>en-in

www.tnschoolbooks.in

அலகு

8

பேரிடர் மேலாண்மை

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது,

- பேரிடர் வரையறுத்தல்
- பேரிடரின் வகைகளைப் பட்டியலிடுதல்
- பேரிடரின் மேலாண்மை நிலைப்பாடுகளை விளக்குதல்
- இயற்கை சீற்றங்களை கணக்கிடுதல்
- பேரிடர் செவிலியத்தை விவரித்தல்
- பேரிடர் தயார் நிலையில் செவிலியரின் பங்கை விவாதித்தல்
- பேரிடர் மேலாண்மையின் சட்ட ரீதியான தாக்கங்களை சுருக்கமாகக் கூறுதல்.

திருக்குறள்:

வெள்ளத் தனைய இடும்பை அறிவுடையான்

உள்ளத்தின் உள்ளக் கெடும்.

விளக்கம்:

வெள்ளம் போல் அளவற்றதாய் வரும் துன்பமும், அறிவுடையவன் தன் உள்ளத்தினால் அத்துன்பத்தின் இயல்பை நினைத்த அளவில் கெடும்.

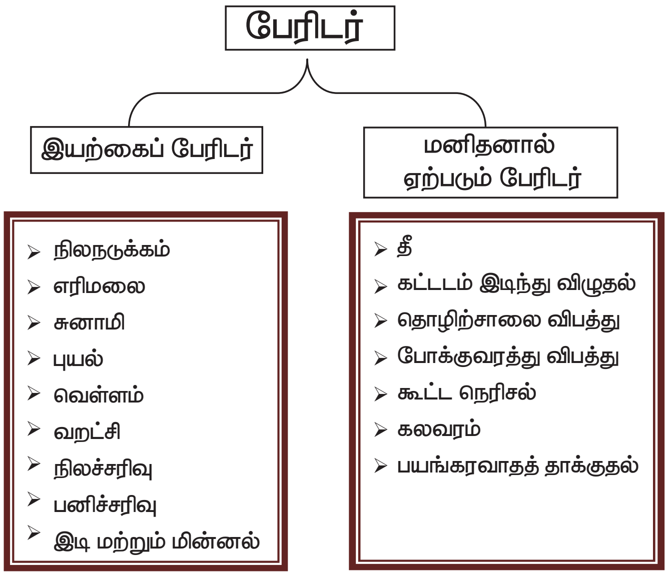
8.1. முன்னுரை

சுற்றுசூழல் மாற்றம் மனித உயிர் இழப்பு, சுகாதார சேவைகள் பாதிப்படைதல் போன்றவை பெரிய அளவில் ஏற்பட்டு வெளியிலிருந்து அதிரடி உதவி தேவைப்படுவதை பேரிடர் எனலாம். இடர்பாடு (இடுக்கண்) எதிர்பார்க்காமல் திடீர் என ஏற்பட்டு இயல்பான வாழ்வையும் சுற்று சூழல் அமைப்பையும் உயிர் காப்பு சேவை முறையையும் நிலை குலைத்துவிடும்.

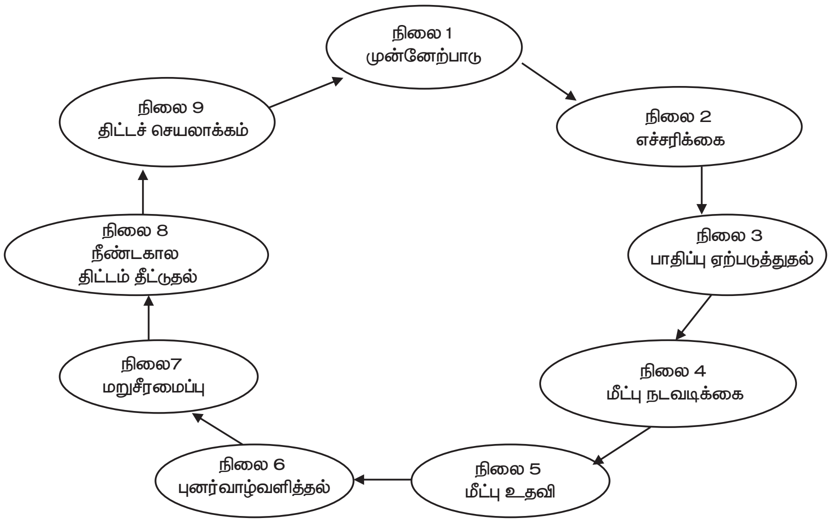
8.1.1. வரையறை

பேரிடர் என்பது பாதிக்கப்பட்ட சமூகமோ அல்லது சமுதாயமோ வலிமையால், பொருளாதாரத்தில் எதிர் கொள்ள முடியாத அளவுக்கு நிலைகுலைவு ஏற்பட்டு அதிக உயிர் இழப்பு, பொருள் இழப்பு, மற்றும் சுற்று சூழல் கேடு ஏற்படுவதும் அதன் விளைவுமே ஆகும்.

8.1.2 பேரிடரின் வகைகள்



8.2 பேரிடர் மேலாண்மை நிலைபாடுகள்



8.3 இயற்கை சீற்றங்கள் (NATURAL CALAMITIES)

8.3.1 வெள்ளம்

அளவுக்கு அதிகமாக வழிந்தோடும் நீரானது அதனுடைய பாதையில் உள்ள நிலங்களை இணைத்து அனைத்தையும் அழித்தலே 'வெள்ளப் பெருக்கு' என்கிறோம். அதிக மழைப்பொழிவு, புயல், பனி உருகுதல், சுனாமி, மற்றும் அணைக்கட்டுகள் உடைதல் ஆகிய காரணங்களால் வெள்ளப்பெருக்கு ஏற்படுகின்றது.

வெள்ளப்பெருக்கின் போது

- மின்சாதன இணைப்புகள் அனைத்தையும் துண்டித்துவிட வேண்டும்.
- மக்களையும், உடைமைகளையும் பாதுகாக்க வேண்டும். வெள்ளப்பெருக்கு ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பே உடனடியாக பாதிக்கப்படக் கூடியவர்கள், குழந்தைகள், வயதானவர்கள், உடல்நிலை சரியில்லாதவர்கள் மற்றும் உடல் ஊனமுற்றவர்களை மேற்தளத்திற்கு அனுப்புதல்.
- முடிந்த அளவுக்கு சொந்த உடைமைகளை மேல்தளத்திற்கோ அல்லது உயரத்தில் இருக்கும் அறைகளிலோ வைக்க வேண்டும்.
- தண்ணீர் மாசுபடுதலைக் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். அதன் மணமோ, நிறமோ மற்றும் சுவையோ மாற்றப்பட்டிருப்பதை அறிய வேண்டும்.
- மக்கள் தொகை அதிகம் உள்ளபகுதிகளை உள்ளூர் நிறுவனங்களின் துணையுடன் அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

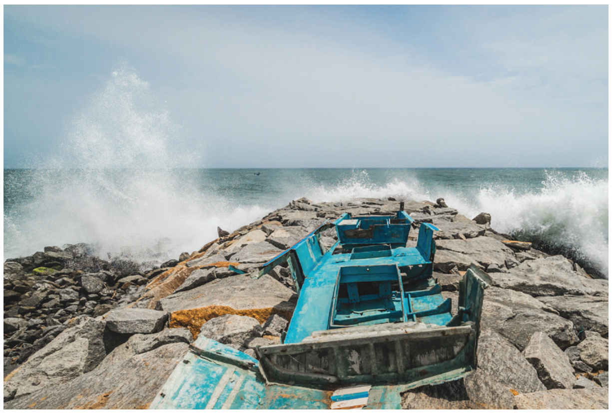
வெள்ளத்திற்கு பின்

உள்ளூர் அதிகாரிகள் கட்டிடங்கள் தண்ணீரால் பாதிக்கப்படவில்லை என்பதை நிர்ணயம் செய்தபிறகு தான் மக்கள் வெள்ளப் பெருக்கிற்கு பிறகு தங்கள் வீடுகளுக்கு செல்ல வேண்டும். இதன் முக்கியத்துவம்,

- குடிக்கும் தண்ணீர் பாதுகாப்பானது என்பதை நிச்சயப்படுத்துதல்.
- வெள்ளத்தில் மூழ்கிய அறைகளை சுத்தம் செய்து தொற்றுநீக்கம் செய்ய வேண்டும்.
- சமையல் அறையில் உள்ள அனைத்து உணவுகள் மற்றும் பாத்திரங்களையும் சுத்தம் செய்து தொற்று நீக்கம் செய்ய வேண்டும்.
- தண்ணீரில் (அ) தண்ணீருக்கு அருகில் உள்ள பொருட்களையோ (அ) குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்ட உணவுப்பொருட்களையோ தவிர்க்க வேண்டும்.
- வீணாக்கப்பட்ட பொருட்களை பயன்படுத்தாதே. (பானங்கள், மருந்துகள், அழகுசாதனப் பொருட்கள்) மற்றும் பிற.

8.3.2 நில நடுக்கம் (Earthquake)

முன்னெச்சரிக்கை அடையாளமின்றி உடன் விளையும் இயற்கை பேரிடரில் நில



அதிர்வு ஒருவகை. பூமியின் மேல் தட்டின் நகர்வால் ஏற்படும் நிலநடுக்கம் பூமியின் மேல் பகுதியில் விரிசலையும், தரை அதிர்வது போன்ற நிகழ்வையும் ஏற்படுத்தும்.

நிலநடுக்கத்தின் போது கவனிக்க வேண்டியவை

- மக்களை அமைதியாக பதற்றமற்ற நிலையில் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- வீட்டிற்குள்ளேயே இருப்பவர்கள் கட்டிடத்தின் நடுப்பகுதியில் தங்கி இருக்க வேண்டும்.
- படிகட்டுகளை விட்டு தொலைவில் இருக்க வேண்டும். ஏனென்றால் அவைகள் திடீரென்று உடைந்து விழலாம்.
- வீட்டிற்கு வெளியே இருப்பவர்கள் கட்டிடங்கள் இடிந்து விழக்கூடிய சுவர்கள் மற்றும் மின் கம்பங்களுக்கு தொலைவில் இருக்க வேண்டும்.
- வாகனத்திற்குள்ளேயே இருப்பவர்கள் வாகனத்தை பாலம் மற்றும் கட்டிடங்களுக்கு தொலைவில் நிறுத்த வேண்டும்.

நிலநடுக்கத்திற்குப் பின்

- உனக்கோ அல்லது வேறு யாரேனும் ஒருவருக்கோ காயம் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்தல். தீக்காயமோ அல்லது காயமோ காணப்பட்டால் முதலுதவி செய்தல்.
- உடனடி சேவைக்காக தெருக்களை சுத்தம் செய்தல்.
- குளிர்சாதனப் பெட்டி, தொலைக்காட்சி மற்றும் வானொலியை அணைத்து வைத்தல்.
- சமையல் எரிவாயு இணைப்பைத் துண்டித்து வைத்தல்.
- இடிபாடுகளுக்கிடையே நடக்க நேர்ந்தால் காலணி அணிதல்.
- முக்கியமான செய்திகளை அறிந்துக் கொள்ள பேட்டரியால் இயங்கும் வானொலியை உபயோகித்தல்.
- அதிர்ச்சிகளை தாங்குவதற்கு தயாராக இருத்தல்.

8.3.3 தீ விபத்து (Fire Accident)

வெப்பம், புகை மற்றும் தீச்சுடரை வெளியாக்கக்கூடிய விரும்பத்தகாத நிகழ்வு தீ எனப்படும். இது இயந்திரங்கள், மற்றும் மனித இனத்துக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தக் கூடியது.

தீ விபத்து ஏற்பட சில காரணங்கள்.

- சமையல் சாதனங்கள்
- வெப்பமூட்டுதல்
- படுக்கை அறையில் புகைபிடித்தல்
- மெழுகுவர்த்தி
- குழந்தைகளின் துடுக்குத்தனம்
- தவறான மின் அமைப்புகள்
- எளிதில் தீப்பற்றும் திரவங்கள்
- அறியாமை, தவறாக கையாளுதல், மக்களின் கவனமற்ற செயல்பாடுகள்.

தீயினால் ஏற்படும் விளைவுகள்

- வீடுகள், வனவிலங்குகளின் வாழ்விடம் மற்றும் மரங்கள் அழிதல்.
- காற்று மாசுபடுதல்.

❖ மனிதன் மற்றும் விலங்குகளின் சுவாசமண்டலம் நிரந்தரமாக பாதிக்கப்பட்டு உயிரிழப்பு ஏற்படுதல்.

முன்னெச்சரிக்கை

❖ திறந்த நிலை தீ மற்றும் வெப்பமூட்டிகளை பாதுகாப்பாக வைக்க வேண்டும்.

❖ திறந்த நிலை தீக்கு அருகில் மரப்பொருள்கள் அல்லது திரைகள் இல்லாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

❖ படுக்கை அறையில் புகைபிடித்தல் கூடாது.

❖ வாணலியில் பொறிக்கும்போது கவனக்குறைவாக இருப்பதால் பல விபத்துகள் சமையல் அறையில் ஏற்படுகின்றன.

❖ தீப்பெட்டி மற்றும் எளிதில் எரியக் கூடிய பொருட்களை சிறுவர்களுக்கு எட்டாத உயரத்தில் வைக்கவேண்டும்.

❖ புகை கண்டுபிடிப்பு கருவிகள் (smoke detectors) மற்றும் புகை எச்சரிக்கை கருவி (Smoke alone) ஒவ்வொரு தளத்திலும் பொருத்த வேண்டும்.

❖ அவசர காலங்களில் வெளியேறுவதற்கான வழித்தடங்களை அமைக்க வேண்டும்.

❖ எரிவாயு கசிவு இருப்பதாக உணர்ந்தால் ஜன்னல்களை திறந்து விட்டு எரிவாயு இணைப்பினைத் துண்டிக்க வேண்டும்.

தீ பற்றி எரியும் போது

❖ புகை எச்சரிப்பு ஒலி கேட்ட உடனே செயல்பட வேண்டும்.

❖ பாதுகாப்பு கதவின் வழியாக வெளியேற வேண்டும்.

❖ புகையை சுவாசிக்காதபடிக்கு உன்னை பாதுகாத்துக் கொள்.

❖ ஆடையில் தீ பிடித்தால் ஓடக் கூடாது தரையில் படுத்து உருண்டு தீயை அணைக்க முற்பட வேண்டும். (Stop, Drop, Roll)

❖ உதவிக்கு குரலெழுப்ப வேண்டும்.

❖ தீயணைப்பானை பயன்படுத்தி தீயைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். நம்முடைய விருப்பான மற்றும் சொந்தமான பொருட்கள் அங்கேயே இருத்தல் கூடாது.

❖ கட்டிடங்களில் தீ விபத்து ஏற்படும் போது வெளியேற மின்தூக்கிகளை (Lift) பயன்படுத்தக் கூடாது.

தீ விபத்து ஏற்பட்ட பின்

1. முதல் மற்றும் இரண்டாம் நிலை காயங்களுக்கு முடிந்த அளவு வேகமாக நீர் ஊற்றி குளிர வைக்கவும்.
2 தீ கொப்புளங்களை உடைக்கக் கூடாது. தீப்பட்ட இடத்தில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் துணிகளை பிரித்தெடுக்கக் கூடாது.
3. அருகில் உள்ள மருத்துவமனையை உடனே அணுகவும்.

8.3.4 நச்சுப் புகை மூட்டங்கள் (Clouds of Toxic Flames)

அவசரகாலங்களில்

❖ தொலைபேசியை பயன்படுத்தாதே. தொலைபேசி இணைப்புகளை மீட்பு தேவைக்காக விட்டுவிட வேண்டும்.

❖ வானொலி மற்றும் பிற ஊடகங்களிலிருந்து வரும் அறிவிப்புகளைக் கேட்க வேண்டும்.

❖ வானொலி மற்றும் ஒலிபெருக்கிகளில் சொல்லும் அறிவுரைகளை பின்பற்று.

❖ கதவு மற்றும் சன்னல்களை மூடு.

❖ காற்று அறைக்குள் நுழைவதை தடுத்துநிறுத்து.

❖ கதவு மற்றும் சன்னல்களில் காணப்படும் பிளவுகளை ஒட்டும் பிளாஸ்திரி கொண்டு மூட வேண்டும்.

- தண்ணீர் தேக்கி வைத்து கொள்ள வேண்டும்.
- காற்றோட்ட மற்றும் காற்று கடத்திகளை நிறுத்த வேண்டும்.

அவசர நிலைக்குப்பின்

- பாதிப்பு நீடிக்கும் வரை அதிகாரிகளின் அறிவுரையின்படி வெளியில் எங்கும் செல்லக்கூடாது.
- மாசுபடுத்தாத முறைகளை பின்பற்றுவது முக்கியம்.

8.4 பேரிடர் செவிலியம் (DISASTER NURSING)

பேரிடரினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு செவிலியத்தின் அறிவு, திறமை மற்றும் நடத்தையின் மூலம் செவிலிய மற்றும் மருத்துவ தேவைளை கண்டுபிடித்து உதவுவதாகும்.

8.4.1 பேரிடர் செவிலியத்தை திட்டமிடுவதில் அடிப்படைக் கொள்கைகள்

N - (Nursing plan) செவிலித்திட்டம் முழுமையானதாகவும்,ஒருநிலைப்படுத்தக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

U - (Update) உடலும் மனமும் தயாரான நிலையில் இருத்தல்.

R - (Responsible) நிர்வகித்தல், போதித்தல் மற்றும் மேற்பார்வையிடுதலில் பொறுப்பு

S - (Stimulate) சமுதாயத்துடன் சேர்ந்து பணியாற்றுவதை ஊக்குவித்தல்

E - (Exercise) பொருத்தமான உடற்பயிற்சி.

8.4.2 எளிய முக்கோண விரைவான சிகிச்சை (START – Simple Triage Rapid treatment)

- உதவிக்கு அப்பாற்பட்டவர்கள்
- காயம்பட்டவர்ககள்
- காயம்பட்டவர்களுக்கு போக்குவரத்து வசதி
- காயம்பட்டவர்கள், குறைந்த அவசர சிகிச்சை தேவைப்படுபவர்கள்.

முதன்மை	வண்ணக்குறியீடு	நிலைமை
முதலாவது (உடனே)	சிவப்பு	உயிர்க்கு ஆபத்து –உயிர் பிழைப்பதற்கான வாய்ப்பு மிகுதி
இரண்டாவது (இடைநிலை)	மஞ்சள்	ஆபத்தான காயம் 2 மணி நேரப் பயணம் வரை சிகிச்சை தாமதிக்கலாம்
மூன்றாவது (காத்திருத்தல்)	பச்சை	நடமாடக் கூடிய நிலையில் காயம் – 3 மணி நேரம் வரை போக்குவரத்துக்கு காத்திருக்கலாம்.
குறைந்த முன்னுரிமை	கருப்பு	இறக்கும் நிலையிலிருப்போர் இறந்தவர்கள், முழுமையாக 100% காயமடைந்தோர்.

8.5 மருத்துவனை தயார் நிலை (Preparedness at hospital level)

பேரிடரின் காரணமாக ஏற்படும் பிரச்சனையில் மனித சுகாதாரத்தை நிலைநிறுத்தவும், உயிரை காப்பாற்றவும், ஊனங்களை குறைப்பதற்கும் மருத்துவமனை தயார்நிலை மிகவும் முக்கியம்.

1. ஒரு நல்ல வரையறுக்கப்பட்ட மருத்துவம், செவிலியத்துறை மற்றும் பேரிடரில் உதவி புரியும் சமுதாயத் தலைவர்கள் அடங்கிய குழு எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.
2. ஒவ்வொரு மருத்துவமனையிலும் குறைந்தது 50 காயமடைந்தவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் வசதி நிறைந்த அலமாரி மருந்துகள் பாதுகாக்கப் பட வேண்டும். அதாவது தினசரி அவசரத் தேவைகளை தவிர.
3. எல்லா மருத்துவமனையிலும் பேரிடரை சமாளிக்க கொள்கைகள் வரையறுக்கப்பட வேண்டும்.

   அ. கூடுதல் மருத்துவ மற்றும் செவிலியப் பணியாளர்கள் மற்ற பகுதியில் இருந்து அவசரப்பகுதிக்கு அனுப்பப்படவேண்டும்.

   ஆ. பாதிக்கப்பட்டவர்களை உடனே அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்கு மாற்ற மருத்துவமனை வாயிலில் (Trollers) டிராலி நபர்கள் இருக்கவேண்டும்.

   இ. பேரிடருக்கான அலமாரிகள் திறந்து வைக்கப்படவேண்டும் மற்றும் உள்ளிருக்கும் தேவையானக் கருவிகளை பரிசோதித்து வைக்கவேண்டும்.

   ஈ. சம்மந்தப்பட்ட அனைத்து அதிகாரிகளுக்கும் செய்தி அனுப்பப்படவேண்டும்.
4. பேரிடர் ஆயத்தக்குழு மக்களும், அரசாங்கமும் எந்த நேரத்திலும் எதிர்கொள்ளத் தயாராக இருத்தல் வேண்டும்.
5. **எதிர்பார்க்கப்படும் பேரிடரின் வகை :** ஒவ்வொரு மருத்துவமனையும் அவர்களுடைய எல்லைக்குள் ஏற்படக்கூடிய பேரிடர் குறித்து அறிந்திருக்க வேண்டும்.

கையாளப்படக்கூடிய பிரச்சனைகள் (Problems to be handled)

காயமடைந்தவர்களை மருத்துவமனைக்கு அழைத்து செல்ல போக்குவரத்து வசதி, சரியான மருத்துவ, கவனிப்பு அளித்தல், தொற்று நோய்களை தடுப்பதற்கான போதனை.

பேரிடர் குழுக்கள் (Disaster Committees): மருத்துவமனையில் பேரிடர் குழு மருத்துவ மேலதிகாரியை குழுத்தலைவராகக் கொண்டு இயங்க வேண்டும்.

கட்டுப்பாட்டு மையம் / அறை: ஒவ்வொரு மருத்துவமனையும் பேரிடர் நிகழ்வின்போது மருத்துவமனை கட்டுப்பாட்டு அறைபற்றி தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும.

திட்டத்தை செயலாற்றுதல் (Activating the plan) : நம்பத்தகுந்த ஆதாரங்களுடன் செய்தி கிடைத்தவுடன் பணியில் இருக்கும் மருத்துவ அலுவலர் அவசர சிகிச்சை திட்டத்தை செயலாற்ற வேண்டும். (அ) செயல்படுத்த வேண்டும்.

வரவேற்பு மையம் (Reception centre) : பேரிடர் காலங்களில் ஒவ்வொரு மருத்துவமனையும் வரவேற்ப்பு அறையை தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

முதலுதவி மற்றும் கண்டறிதல் : ஒவ்வொரு மருத்துவமனையும் முதலுதவி மற்றும் பேரிடரில் அவசர சிகிச்சைக்குரியவர்களை கண்டறியும் திட்டத்தை வைத்திருக்க வேண்டும்.

கூடுதல் படுக்கை வசதி (Additional bed space): மருத்துவமனையில் பேரிடலில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கு கூடுதல் படுக்கை வசதிக்கான இடம்

இருக்கவேண்டும்.

துணிகள் சேமிப்பு அறை : பேரிடர் நேரத்தில் படுக்கை துணிகளை பயன்படுத்த சேமித்து வைக்க தனி அறை வேண்டும்.

அவசர இரத்த வங்கி (Emergency blood bank) : கிடைக்கக் கூடிய அனைத்து வகையான இரத்தமும் சேகரித்து வைக்க ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட வேண்டும்.

பணியாளர்கள் (Staff): மருத்துவ பணியாளர்களுடன், மருத்துவம் சார்ந்த மற்ற பணியாளர்களின் உதவியையும் இந்த அவசர சிகிச்சையில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். செவிலியப் பணியாளர்கள் (Nursing Staff) மற்றும் செவிலிய மேலதிகாரி செவிலியத் தொகுதியை உருவாக்கவேண்டும்.

தகவல் சேவைகள் (Information Service): மருத்துவ மேலதிகாரி தகவல் அறிவிப்பாளராக பணி செய்வார். பதிப்பாளர்களுக்கும், அரசாங்கத்துக்கும் செய்திகள் இவர் மூலமாகத்தான் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

8.6 சட்ட நெறிமுறைகள்

பேரிடருக்குப்பின் சட்ட நெறிமுறைகளின் கொள்கையானது பேரிடர் சுழற்சியின் எல்லா நிலைகளிலும் தகுதியான பதிலளிப்பை வழங்குவதாகும். ஆனால் இயற்கையின் கடின அமைப்பானது அதனை எதிர் கொள்வதை சவாலானதாக்குகிறது.

8.6.1 சட்டங்கள் மற்றும் ஆணைகள்

பேரிடர் மேலாண்மை விதி (சட்டம்) 2005 நவம்பர் 28 ல் மாநில அவையிலும் டிசம்பர் 12 ல் மக்களவையிலும் நிறைவேற்றப்பட்டது. 2006 ஜனவரி 9 ல் குடியரசுத் தலைவர் ஒப்புதல் பெறப்பட்டது. பேரிடர் மேலாண்மை விதி 11 பகுதி(பிரிவு)களில் 79 அதிகாரங்கள் கொண்டது. இவ்விதி இந்தியா முழுமைக்கும் ஆனது. இது பேரிழப்புகளுக்கு பயன்தரும் மேலாண்மை, அதைச் சார்ந்தவற்றை கொண்டது.

பேரிழப்பை எதிர்கொண்டு போராட கீழ்கண்ட அமைப்புகளை நிறுவ விதி செய்கிறது.

- ❖ தேசிய பேரிடர் மேலாண்மை அதிகார மையம்
- ❖ மாநில பேரிடர் மேலாண்மை அதிகார மையம்
- ❖ மாவட்ட பேரிடர் மேலாண்மை அதிகார மையம்

8.6.2 பேரிடர் மேலாண்மையின் தேசிய கொள்கை (NPDM) 2009

22 அக்டோபர் 2009 லிருந்து NPDM நடைமுறைக்கு வந்தது. பாதுகாப்பானதும், இழப்பிற்கு ஈடு கொடுக்கும் இந்தியாவை உருவாக்குவதும் இதன் செயல் திட்டம்

- ❖ தயாராக இருத்தல்
- ❖ தடுப்பு நடவடிக்கை
- ❖ இழப்பை குறைத்தல் மற்றும் ஈடுகொடுத்தல்
- ❖ நாட்டின் நடைமுறையில் உள்ள பேரிழப்பு மேலாண்மை 2009 ல் நடுவண் மீட்பு உதவிகள் இருவகைப்படும்.

பாடச்சுருக்கம்

பேரிடர் என்பது பாதிக்கப்பட்ட சமூகமோ அல்லது சமுதாயமோ வலிமையால், பொருளால் எதிர் கொள்ள முடியாத அளவுக்கு நிலைகுலைவு ஏற்பட்டு அதிக உயிர் இழப்பு, பொருள் இழப்பு, மற்றும் சுற்று சூழல் கேடு ஏற்படுவதும் அதன் விளைவுமே ஆகும்.

பலவகையான இயற்கைப் பேரிடர்கள் உள்ளன அவையாவன வெள்ளம், புவி அதிர்ச்சி, தீவிபத்து, புகை மற்றும் விஷவாயுக்கள்.

பேரிடர் மேலாண்மை என்பது அவசர காலங்களில் பேரிடரின் தாக்கத்தைக் குறைப்பதற்காக எடுக்கப்படும் அவசரகால நடவடிக்கைகளும் பொறுப்புகளுடன் கூடிய தயார்நிலை மற்றும் புனர்வாழ்வும் ஆகும்.

www.tnschoolbooks.in

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

நிலநடுக்கம் (Earthquake)	–	பூமியின் மேல் தட்டின் நகர்வால் பூமியின் மேற்பகுதியில் விரிசலையும் தரை குலுங்குவது போன்ற நிகழ்வையும் ஏற்படுத்துவது நிலநடுக்கம் எனப்படும்.
பேரிடர் செவிலியம் (Disaster Nursing)	–	பேரிடர் செவிலியம் என்பது பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தேவைப்படும் மருத்துவ உதவிகளை அளிப்பதற்கு தேவையான அறிவு மற்றும் திறமை ஆகும்.
நிவாரணம் (Relief)	–	பேரிடர் ஏற்பட்டவுடன் முதல் 24 மணிநேரம் முதல் 2 (அ) 3 மாதங்கள் வரை இருப்பிடம், உணவு, நீர் மற்றும் மருத்துவ உதவிகள் அளித்தல்
மறுசீரமைப்பு (Reconstruction)	–	பேரிடர் அகன்ற பின் இரண்டு வருடங்களில் தேவையான அடிப்படை கட்டமைப்பு, இருப்பிட வசதிகள் மூலம் வாழ்க்கையை புதிதாக்குதல்.
மறுவாழ்வு (Rehabilitation)	–	இழந்த வாழ்வாதாரங்களை மீட்டு அமைக்க புதிய பொருளாதார வாய்ப்புகள், நீர் நில மேலாண்மைகளை புதுபித்து மக்களின் பலவீனத்தை குறைத்து எதிர்கால பேரிடரை கையாள திறனூட்டுதல்.
தயார்நிலை (Readiness)	–	ஆக்கபூர்வ வழிமுறை செயலமைப்பு மூலம் பாதிப்பு உள்ள இடங்களில் எதிர்கால பேரிடரின் தாக்கத்தை குறைக்கும் அல்லது அகற்றும் முறையே வடுவற்ற தொய்வில்லா முயற்சியே மறுகட்டமைப்பும், மறுவாழ்வும் அமைய வழிவகுக்கும்.

மதிப்பீடு

I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுது.

1. பேரிடர் மேலாண்மையின் கடைசி நிலைப்பாடு எது?

அ. திட்ட செயலாக்கம்
ஆ. முன்னேற்பாடு
இ. எச்சரிக்கை
ஈ. பாதிப்பு ஏற்படுதல்

2. எளிய முக்கோண விரைவான சிகிச்சையில் கருப்பு வண்ணக் குறியீடு எதைக் குறிக்கிறது?

அ. உயிருக்கு ஆபத்து
ஆ. ஆபத்தான காயம்
இ. நடமாடக்கூடியநிலையில் காயம்
ஈ. இறந்தவர்கள்

3. எப்பொழுது பேரிடர் மேலாண்மை விதி இந்திய குடியரசு தலைவரின் ஒப்புதல் பெற்றது?

அ. 2006 ஜனவரி 9
ஆ. 2006 பிப்ரவரி 9
இ. 2005 ஜனவரி 9
ஈ. 2009 அக்டோபர் 22

4. பேரிடர் மேலாண்மையின் தேசிய கொள்கை எப்பொழுது நடைமுறைக்கு வந்தது?

அ. 2006 ஜனவரி 9
ஆ. 2006 பிப்ரவரி 9
இ. 2005 ஜனவரி 9
ஈ. 2009 அக்டோபர் 22

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விடையளி

1. பேரிடர் என்றால் என்ன?
2. இயற்கைப் பேரிடர் என்றால் என்ன?
3. மக்கள் செயல்பாட்டு பேரிடர் என்றால் என்ன?
4. பேரிடர்மேலாண்மையின் நிலைப்பாடுகள் என்ன?
5. வெள்ளம் என்றால் என்ன?
6. பேரிடர் மேலாண்மை வரையறு.
7. நில அதிர்வு என்றால் என்ன?
8. தீவிபத்தில்செய்ய வேண்டிய மேலாண்மை என்ன?
9. "ஸ்டார்ட்" என்பதன் விரிவாக்கம் என்ன?
10. பேரிடர் மேலாண்மையில் மறுவாழ்வின் நிலைகள் யாவை?

III கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு சிறுகுறிப்பு எழுதுக.

1. தீவிபத்தின் காரணிகள் மற்றும் விளைவுகளை எழுதுக.
2. நில நடுக்கத்தின்போது பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள் யாவை?
3. தீ விபத்தின்போது பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள் யாவை?
4. எளிய முக்கோண விரைவான சிகிச்சை பற்றி விளக்குக.
5. பேரிடர் செவிலியம் திட்டமிடுவதின் அடிப்படைக் கொள்கைகளை எழுதுக.
6. மருத்துவமனை அளவில் பேரிடர் தயார் நிலைப்பற்றி எழுதுக.

மேற்கோள் நூல்கள்

1. ParkJ.E, 2005, “Preventive and social medicine” 18 edition Jabalpur, Bhanot publishers.
2. Alexander David 2002; Principles of emergency planning and management, Terra publishing.
3. Haddow, George et al; Introduction to emergency management, butterworth publications.

இணைய இணைப்பு

- https://en.wikibooks.org/
- https://en.wikipedia.org
- https://ndma.gov.in
- https://www.cambridge.org/

www.tnschoolbooks.in

அலகு

9

மருந்துகளை செலுத்துதல்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது,

- மருந்தியல் பயன்படும் சொல்லியல்களை வரையறுத்தல்.
- வேதி பொருட்கள் (Drugs), வடிவங்கள் (Forms) மற்றும் மருந்து கொடுப்பதற்கான ஆதாரம் (Presuiptum) ஆகியவை பற்றிய அடிப்படை அறிவை பெறுதல்
- உடலில் மருந்தின் விளைவுகளை புரிந்து கொள்ளுதல்.
- சரியான வழிகளில் மருந்துகளை செலுத்தும் முறைகளை தெரிந்துகொள்ளுதல்
- மருந்துகளை செலுத்தும் போது பின்பற்ற வேண்டிய நெறிமுறைகள் மற்றும் சட்ட நுட்பங்களை கண்டறிதல்.

திருக்குறள்:

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வானென்று

அப்பால் நாற்கூற்றே மருந்து.

விளக்கம்:

நோயுற்றவன், நோய்தீர்க்கும் மருத்துவன், மருந்து, மருந்தை அங்கிருந்து கொடுப்பவன் என்று மருத்துவ முறை நான்குவகைப் பாகுபாடு உடையது..

9.1 முன்னுரை

மருந்து கொடுத்தல் செவிலியரின் ஓர் தலையாய பொறுப்பாகும். ஒரு மருந்தை கையாளுவதற்கு, செவிலியர்களுக்கு அவற்றை பற்றிய அறிவு, மருந்தின் செயல்பாடு, பாதகமான விளைவுகள் பொதுவாக குறிப்பிட்ட மருந்துகளை யாருக்கு வழங்கலாம் மற்றும் வழங்கக்கூடாது, மேலும் மருந்து வழங்கும் போது செவிலியரின் பொறுப்புகள் இவற்றைப் பற்றிய அடிப்படை அறிவு தேவைப்படுகிறது.

9.2 வரையறைகள்

மருந்தியல் (Pharmacology) உயிருள்ள அமைப்புகளில் ஏற்படும் வேதியியல் இடைவினைகள் (Interactions) பற்றிய படிப்பாகும். மருந்தியல் என்பதன் ஆங்கில வடிவானது கிரீக் மொழியிலிருந்து பெறப்பட்டது. "பார்மகான் (Pharmakon)" என்பதற்கு மருந்து எனவும் Logos என்பதற்கு அறிவியல் பற்றிய படிப்பு என்றும் பொருள் எனவே, Parmakon + logos = pharmacology என வழங்கப்படுகிறது.

மருந்துகள் (Drugs) உயிருள்ள அமைப்புகளில் வேதிப்பொருட்கள் செயல்பட்டு ஏற்படும் வேதியியல் (மூலக்கூறு) செயல்பாடாகும். மருந்து (Drug) என்ற ஆங்கில வடிவானது. பிரெஞ்சு மொழியிலிருந்து பெறப்பட்டது. "Drogue – ட்ரகூஸ்" என்பதற்கு "உலர் மூலிகை" என்று பொருள்.

மருத்துவ மருந்தியல் (Medicinal Pharmacology) ஒரு நோயை கண்டறிய, தடுக்க மற்றும் சிக்ச்சை அளிக்க பயன்படும் மருந்துகளைப் பற்றிய படிப்பாகும்.

நச்சுயிரியல் (Toxicology) உயிருள்ள அமைப்புகளில் வேதிப்பொருட்களால் ஏற்படும் அசம்பாவித விளைவுகளை பற்றி படிப்பது. மருந்தியலின் ஒரு பகுதியாக இது கருதப்படுகிறது.

9.3 மருந்துகளின் ஆதாரங்கள் (SOURCES OF DRUGS)

தாவரங்கள், விலங்குகள், நுண்ணுயிரிகள், கனிமப்பொருட்கள், செயற்கை மற்றும் அரை செயற்கை ஆகியவற்றிலிருந்து, மீண்டும் மீண்டும் பிரித்தெடுத்தல் மற்றும் சுத்திகரித்தல் மூலம் மருந்துகள் பெறப்படுகிறது.

தாவரங்களிலிருந்து கிடைப்பவை (PLANT SOURCE)

பொதுவாக பல மருந்துகள் தாவர மூலங்களிலிருந்தே பெறப்படுகின்றன. (எ.கா.) மார்பின் மருந்தானது ஒப்பியம் என்ற தாவரத்திலிருந்து காரகம் (Alkaloid) என்ற தத்துவத்தின் மூலம் பிரித்தெடுக்கப்படுகிறது.

விலங்குகளிலிருந்து கிடைப்பவை (ANIMAL SOURCES)

விலங்கு மூலங்கள்

விலங்கு	பாகம்	மருந்து	பயன்பாடு
பசு	கணையம்	இன்சுலின்	நீரிழிவு நோய்க்கு எதிரான சுரப்பு
மீன்	விந்துகள்	புரோட்டமின் சல்பேட்	ஹெபாரினின் நச்சுமுறிவு
பன்றி	குடல்	ஹெபாரின்	இரத்த உறைவுதலைத் தடுப்பவை
எருது	நுரையீரல்	ஹெபாரின்	இரத்த உறைவுதலைத் தடுப்பவை

நுண்ணுயிர் – எ.கா **பென்சிலின்**

தாதுஉப்புகளிலிருந்து கிடைப்பவை – எ.கா **அலுமினியம் ஹைட்ராக்ஸைடு**

செயற்கைமுறையில் – எ.கா **வலி நீக்கிகள்**

அரை செயற்கை முறையில் – எ.கா **அட்ரோபின்**

9.4 மருந்துகளின் வடிவங்கள்

நாம் நோய்களைக் கண்டறிய, குணப்படுத்த மற்றும் வராமல் தடுக்க மருந்துகளை உட்கொள்கிறோம். அவை பல வடிவங்களில் உள்ளன. மேலும் நாம் அவற்றை பல வழிகளில் உட்கொள்கிறோம். நாம் மருந்துகளை நாமாகவோ அல்லது மருத்துவ ஆலோசனையிலோ உட்கொள்லாம்.

உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தினாலும், மருந்துகள் அபாயகரமானதாகவே கருதப்படுகிறது. அவற்றை சரியான முறையில் எடுத்துக் கொள்வதாலும், மருந்துகளை உட்செலுத்தும் பலவகை வழிகளை புரிந்துகொள்வதாலும், இடர்பாடுகளை சிறிது குறைக்கலாம். உடலில் நோயைக் கண்டறிய அல்லது குணப்படுத்த கொடுக்கப்படும் மருந்தின் அளவானது மருந்தளவு (Dosage) எனப்படுகிறது.

வெவ்வேறு மருந்துகளின் வடிவங்கள்

வ.எண்	வடிவங்கள்	விளக்கம்
1.	மாத்திரைகள் (Tablets)	வயிற்றில் கரையக்கூடிய ஜெலாட்டின் பூசப்பட்டவைகள் மாத்திரைகளாகும்.
2.	கேப்சூல் (Capsule)	பொடி அல்லது கூழ்மம் போன்ற மருந்துகள் மென்மையாக அல்லது கெட்டியான உறையினுள் வைக்கப்பட்டு, வயிற்றில் கரையக்கூடியதாக இருக்கும்.
3.	தேய்ப்புத்தைலங்கள் (Liniments)	மருந்துகள் எண்ணெய், சோப்பு, தண்ணீர் மற்றும் மது கலக்கப்பட்டு, உடலின் மேல் தேய்த்துக் கொள்ளும் திரவமாகும்.
4.	களிம்புகள் (Ointment)	பெட்ரோலியத்துடன் தயாரிக்கப்படும் அரைதிடமான மருந்துகள்.
5.	பசை (Paste)	களிம்புகளை விட சற்று கெட்டியான மற்றும் தொய்வற்ற அரை திட மருந்துகள், தோலின் மேல் பூசப்படும் பொழுது தோலினால் உறிஞ்சப்படும் தன்மை கொண்டவை.
6.	ஒட்டு (Patch) (தோலின்மேல்) (transdermal)	மருந்தானது தோலின் மேல் தொடர்ந்து சீரான முறையில் உறிஞ்சப்படும் வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட சிறப்பு பொருட்கள்.
7.	பிளாஸ்திரி (Plaster)	எதிர் எரிச்சலூட்டியாகவோ அல்லது வெளிப்புற பிசின் ஒட்டியாகவோ செயல்பட உருவாக்கப்பட்ட திடப்பொருள்.

8.	*மலவாய் உட்கரை மருந்து (Suppository) சப்பாசிட்டரிகள்*	*உறுதியான முறையில் பல மருந்துகள் கலக்கப்பட்டு கிளிசரினுடன் ஜெலாட்டின் உறையில் மூடப்பட்டு உடல் குழிக்குள் நுழைப்பதற்கேற்றாற்போல் அமைக்கப்பட்ட மருந்தாகும்.*
9.	*டானிக்குகள் (Syrup)*	*தண்ணீர் மற்றும் சர்க்கரை கரைசல்களில் கரைக்கப்பட்ட மருந்துகளாகும்.*
10.	*லோஷன் (Lotion)*	*திரவத்தில் கரைந்துள்ள வெளிப்புற தேய்த்தலுக்குப் பயன்படும் மருந்தாகும்.*

9.5 மருந்துகளின் ஆணை (PRESCRIPTION)

ஒரு குறிப்பிட்ட நோயாளிக்குத் தயாரிக்க வேண்டிய, வழங்க வேண்டிய குறிப்பிட்ட மருந்து பற்றிய தெளிவை மருந்தாளுனருக்கு மருத்துவர் எழுதும் ஆணையே மருந்து ஆணை எனப்படும். நோயாளிகளைப் பாதுகாக்க இதை எழுதும் போது கீழ்கண்ட குறிப்பிட்ட அமைப்புகளை கையாள வேண்டும்.

மருந்தாணை எழுதும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

1. எழுத்தானது எளிதில் படிக்கக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். மருந்தின் பெயரானது முகப்பெழுத்தாக (Capital letter) எழுத வேண்டும்.
2. எழுதுவதற்கு அழியா மையை உபயோகிக்க வேண்டும்.
3. சுருக்கெழுத்துகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
4. தொழிற் பெயருக்கு (Brand name) கீழே பொது இனப்பெயர் (Generic Name) எழுதி இருத்தல் வேண்டும்.
5. அளவுகளைக் குறிக்க தசமங்களை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
6. 1 கிராமிற்கு கீழுள்ள அளவுகளை மில்லி கிராமில் குறிப்பிட வேண்டும். எ.கா. 0.2 கி இல்லை 200 மிகி
7. மருந்துக் குறிப்புகளுக்கும், மருந்துவரின் கையொப்பத்திற்குமிடையே வெற்று இடங்கள் விடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

9.5.1 மருந்து ஆணையின் பாகங்கள்

தேதி, பரிந்துரைப்பவரின் முகவரி – ஆணையானது கடிதத்தாள் கற்றையில் (letter pad) இருத்தல் வேண்டும், நோயாளியின் பெயர், வயது, பாலினம், உள் நோயாளி (அ) வெளி நோயாளி எண், மேல் எழுதும் மருந்தின் பெயர் வலிமை, அளவு, எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய வழிமுறை மற்றும் பரிந்துரையாளரின் கையொப்பம்.

9.6 செயல்களுக்கேற்ப மருந்துகளின் வகைகள்

வ. எண்	வகைகள்	செயல்திறன்
1.	வலிநீக்கிகள் (Analgesis)	வலியிலிருந்து விடுதலையளிக்க பயன்படும் மருந்துகள் (எ.கா.) டைக்லோஃபெனாக் (Diclopenae)
2.	உணர்விழக்க செய்பவை (Anaesthetics)	உணர்ச்சியிழக்கச் செய்யும் மருந்துகள் எ.கா. நைட்ரஸ் ஆக்ஸைடு
3.	காய்ச்சல் நீக்கிகள் (Antipyretics)	காய்ச்சலை குறைக்கும் மருந்துகள் (எ.கா.) டோலோ (Dolo)

4.	நச்சு நீக்கிகள் (Antidotes)	நச்சுப் பொருட்களின் செயல்களுக்கு எதிரான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் பொருட்கள் எ.கா. கரி (Charcoal)
5.	அமில நீக்கிகள் (Antacids)	உடலின் அமிலத் தன்மைக்கு எதிராகவும், நடுநிலைக் கரைசலாகவும் செயல்படும் பொருட்கள் (எ.கா.) ஜெலுசில் (Gelusil)
6.	வாந்தியைத் தடுக்கும் மருந்துகள் (Antiemetics)	குமட்டல் அல்லது வாந்தியை தடுக்கும் அல்லது விடுவிக்கும் மருந்துகள் எ.கா. எமிசெட் (Emeset)
7.	இரத்த உறைவுத்தடுப்பிகள் (Anticoagulants)	இரத்த உறைவை தடுக்கும் அல்லது கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் (எ.கா.) ஹெபாரின் (Heparin)
8.	ஒவ்வாமை முறிவிகள் (Antihistamines)	ஒவ்வாமையை (Allergy) குணப்படுத்தும் மருந்துகள் எ.கா. அவில் (Avil)
9.	சிறுநீர்ப்பெருக்கிகள் (Diuretics)	சிறுநீர் உருவாக்கத்தை அதிகரிக்கும்மருந்துகள் எ.கா. லாசிக்ஸ் (Lasix)
10.	வாந்தி தோற்றுவிப்பவை (Emetics)	வாந்தியை தோற்றுவிக்கும் மருந்துகள் எ.கா. அப்போமார்பின் (Apomorphine)
11.	தூக்க மருந்து (Hypnotic)	தூக்கத்தை தூண்டும் மருந்துகள் (எ.கா.) டையசிபாம் (Diazepam)
12.	கோழை அகற்றிகள் (expectorants)	மூச்சுக்குழல்களில் சுரக்கும் கோழைகளை அதிகளவு வெளியேற்ற உதவும் மருந்துகள் எ.கா. மியூசினெக்ஸ் (Mucinex)
13.	மயக்க மருந்து (Sedatives)	தடங்கலில்லா மற்றும் அமைதியான விளைவை ஏற்படுத்தும் மருந்துகள் அவை பொதுவானவையாகவோ அல்லது குறிப்பிட்ட பகுதியில் செலுத்துபவையாகவே உள்ளன. (எ.கா.) பென்சோடையசுபின் (Benzodiazepine)
14.	வலி நீக்கி மற்றும் உறக்கம் உண்டாக்கிகள் (Narcotics)	வலியை நீக்கி உறக்கம் உண்டாக்கும் மருந்துகள் (எ.கா.) மார்பின் (Morphine)
15.	அண்டிபயாடிக்குகள் (Antibiotics)	நுண்ணுயிரிகளின் வளர்ச்சியை அழிக்கும் தன்மை கொண்ட மருந்துகள் (எ.கா.) பென்சிலின் (Pencillin)
16.	இரத்தக்குழாய் விரிவாக்கிகள் (Vasodilators)	இரத்தக் குழாய்களை விரிவடையச் செய்யும் மருந்துகள் (எ.கா.) நைட்ரோகிளிசரின்
17.	இரத்தக்குழாய்சுருக்கிகள் (Vasoconstrictors)	இரத்தக் குழாயை சுருக்கும் தன்மை கொண்ட மருந்துகள் (எ.கா) அம்பிடமைன்கள் (Amphetamines)
18.	இரத்தத்தில் சர்க்கரைக் குறைப்பவை (Hypoglycemic)	இரத்ததிலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை குறைக்கும் மருந்துகள் (எ.கா.) இன்சுலின் (Insulin)
19.	மிட்ரியாடிக்ஸ் (Mydiatics)	கண் பார்வையை விரிவடையச் செய்பவை (எ.கா.) சைக்ளோ�஭ில் (Cyclogyl)
20.	மயாடிக்ஸ் (Myotics)	கண் பார்வையை சுருங்கச் செய்பவை (எ.கா.) பைலோகார்பின் (Pilocarpine)

9.7 மருந்தின் பாதகமான விளைவுகள்

பக்க விளைவுகள் (Side effects): இவை தேவையில்லாத ஆனால் தவிர்க்க முடியாத விளைவுகள் மருந்து உட்கொள்வதால் ஏற்படுவதாகும். (எ.கா.) ஆஸ்பிரின் (Aspirin) உட்கொள்வதால் ஏற்படும் வயிற்றுப்புன்.

நச்சு விளைவுகள் (Toxic effects): மிக அதிக அளவில் மருந்து கொடுப்பதாலோ அல்லது வெகுகாலமாக மருந்தைப் பயன்படுத்துவதாலோ ஏற்படுவது. (எ.கா.) பாராசிட்டமலால் கல்லீரல் அழற்சி ஏற்படுகிறது.

கரு ஊனமாக்கி (Teratogenicity): கர்ப்பகாலத்தில் தாய்க்கு அளிக்கும் மருந்தால் கருவிலுள்ள சிசுவிற்கு ஏற்படும் விளைவுகள். எ.கா. டெட்ராசைக்ளின் (Tetracycline)

தனிமைப்போக்கு (Idiosyncrasy): மருந்தால் வழக்கத்திற்கு மாறான மரபணு காரணத்தால் ஏற்படும் இயல்பற்ற விளைவாகும் (எ.கா.) பார்பிசுரேட்ஸ் (Barbiturates)

மருந்து சார்புநிலை (Drug dependency): அடிக்கடி ஒரு குறிப்பிட்ட மருந்தை உட்கொள்வதால் அம்மருந்தானது, மனநிலை மற்றும் உணர்வில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது (எ.கா.) மார்பின் (Morphine)

மருத்துவச் செனிமத்தால் ஏற்படும் நோய்கள்: (Iatrogenic disease) – மருத்துவர் அல்லது மருந்தால் தூண்டப்படும் நோய்கள் (எ.கா.) சாலிசிலேட்டுகளால் வயிற்றுப்புண் ஏற்படுவது.

மருந்தால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை (Drug allergy): சிகிச்சை விளைவுகள் அல்லாமல் தடுப்பாற்றலால் எதிர்பார்க்கப்படாத மருந்துகளின் விளைவுகளாகும்.

புற்றுநோயாக்கம் மற்றும் சடுதிமாற்றத் தூண்டல் (Carcinogenicity and neutagenicity): புற்றுநோயை உண்டாக்கும் மருந்தின் திறன் (எ.கா.) வளர்மாற்றம்சார் ஸ்டீராய்டு (Anabolic Steroids)

9.8 மருந்துகளை சேமிக்கும் மற்றும் பாதுகாக்கும் முறைகள்

1. வெப்பம் மற்றும் ஈரப்பதத்திலிருந்து அனைத்து மருந்துகளும் பாதுகாக்கப்பட்டு உலர்விடத்தில் சேமித்து வைக்கப்பட வேண்டும்.
2. மருந்தானது வெளிச்சத்திலிருந்து பாதுகாக்கப்பட வேண்டுமெனில், வெளிச்சம் உட்புகா கொள்கலனில் சேமித்து வைக்கப்பட வேண்டும்.
3. மருந்தானது குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைக்கப்பட வேண்டுமெனில், அவ்வசதியில்லையெனில், ஐஸ் பேக் கொண்டு குளிர்ப்பியில் மருந்தை சேமித்து வைக்கலாம்.
4. மருந்தின் காலாவதிக்காலத்தை பின்தொடரவேண்டுமெனில், மருந்தக குழுவிடம் போதிய விளக்கங்களை மருந்துகுப்பியில் (Vial) அச்சிட வைக்க வேண்டும்.
5. பல மருந்துகளை ஒரே குப்பியில் சேமித்து வைக்கக் கூடாது. ஏனெனில் மருந்தை பின்தொடர இது கடினமானதாகவும், அது எந்த மருந்து என்ற குழப்பமும், எந்த மருந்தை உபயோகிக்கப்பட்டது என்பதிலும் எந்தமருந்து காலாவதியானது என்பதிலும் குழப்பம் ஏற்படும்.
6. குழந்தைகளின் கண்பார்வை மற்றும் தொடும் உயரத்திலிருந்து, தொலைவில் மருந்துகளை வைத்தல் வேண்டும்.
7. ஒவ்வொரு உபயோகத்திற்குப் பின்பும் மருந்து மூடியை இறுக்கமாக மூட வேண்டும்.
8. மருந்துக் குப்பியை குழந்தை எதிர்பு மூடியைக் கொண்டு மூட வேண்டும்.

9.9 மருந்துகள் செலுத்தும் முறைகள்

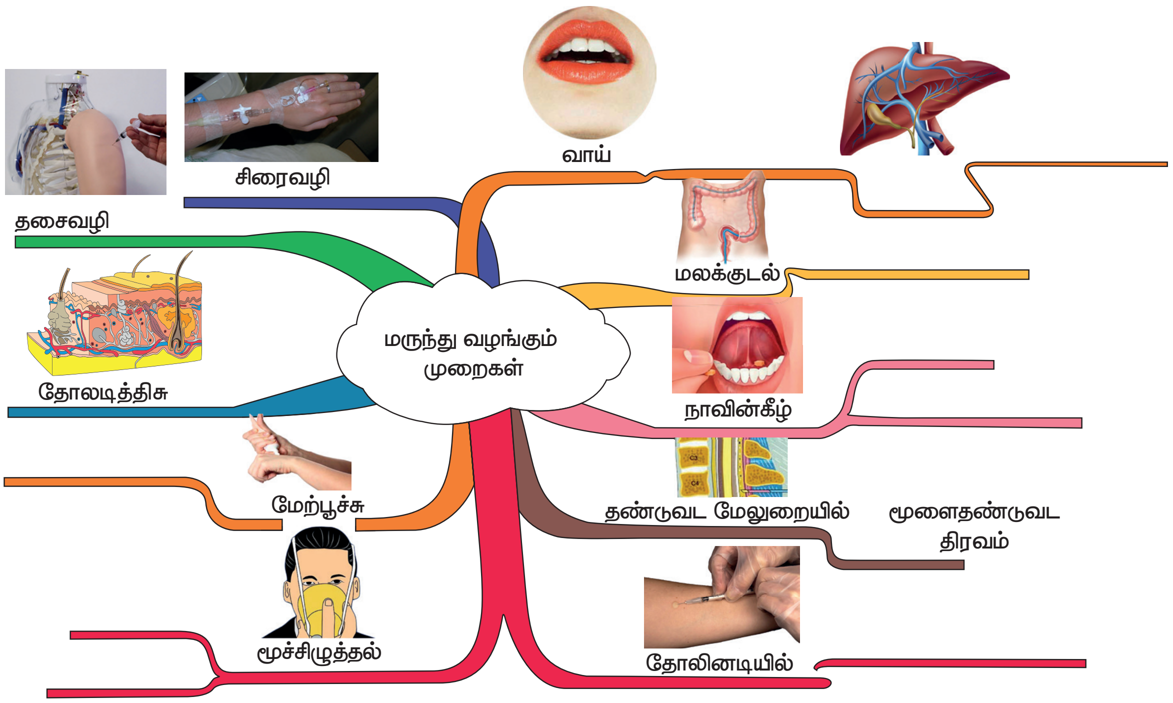
உடலினுள் மருந்து, நீர்மம், நச்சு அல்லது மற்ற பொருட்கள் கொண்டு செல்லப்பட வேண்டிய பாதையே மருந்து செலுத்தும் வழிமுறை எனப்படும். உதாரணமாக, சில மருந்துகள் வாய்வழியாக உட்கொள்ளும் பொழுது வயிற்றிலுள்ள அமிலத்தத்தால் அழிக்கப்படுகின்றன. ஆகவே, அவற்றை ஊசி வழியாகவே வழங்கப்பட வேண்டும். பெரும்பாலான மருந்துகள் வாய் வழியாக கொடுக்கப்படுகிறது. எவ்வழியாக கொடுக்கப்பட வேண்டிய மருந்து எனக் குறிப்பிடவில்லையெனில் அம்மருந்து வாய்வழியாக கொடுக்க வேண்டியவையாக இருக்கலாம்.

மருந்து கொடுக்கும் வழிமுறைகள் மூன்று முக்கிய காரணிகளைச் சார்ந்துள்ளது.

- உடலின் எப்பகுதி சிகிச்சை பெற உள்ளது.
- உடலினுள் மருந்து செயல்படும் விதம்.
- மருந்து கலவையின் தன்மை.

மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள் மற்ற பிற பயிற்சி பெற்ற சுகாதாரத்துறை நபர்கள் ஆகியோருக்கு பாதுகாப்பாக மருந்து கொடுத்தல் பற்றிய தெளிவு அவசியமாகிறது. மருந்து கொடுத்தல் பற்றிய தெளிவானது.

- உடலினுள் செல்லும் விதம்
- வழங்க வேண்டிய நேரம்
- எதிர்பார்க்கப்படும் பக்க விளைவுகள் மற்றும் அபாயகரமான எதிர்வினைகள்,
- முறையான சேமிப்பு, கையாளுதல் மற்றும் அகற்றுதல்.



வ. எண்	வழிமுறை	விளக்கம்
1.	வாய்க்குழிவழியாக (Buccal)	வாய் சுவற்றின் வழியாக
2.	இரைப்பைக்குடல் வழியாக (Enteral)	வயிறு அல்லது குடலிற்குள் நேரடையாக செலுத்துதல்
3.	மூச்சிழுத்தல் (Inhalable)	குழாய் அல்லது முகமூடி மூலம் சுவாசித்தல்
4.	உட்புகுத்துதல் (Infused)	மருந்தானது சிரைவழியாக சொட்டு சொட்டாக ஒரு குறிப்பிட்ட கால அளவிற்கு செலுத்தல்.
5.	தசை வழியாக (Intramuscular)	ஊசியின் மூலம் மருந்தானது தசைவழியாக செலுத்தப்படுதல்.
6.	தண்டுவட உறைவழியாக (Intrathecal)	தண்டுவடத்தில் செலுத்துதல்.
7.	சிரை வழியாக (Intravenous)	சிரை வழியாகவோ அல்லது சிரையில் உருவாக்கப்பட்ட வழியாகவோ (IV line) செலுத்துதல்
8.	மூக்கின் வழியாக (Nasal)	மூக்கில் தெளிப்பான் (spray) அல்லது அழுத்தி (pump) வழியாக செலுத்துதல்
9.	கண்களின் வழியாக (Ophthalmic)	கண்களில் சொட்டு மருந்து, கூழ்மம் அல்லது களிம்பு செலுத்துதல்
10.	வாய்வழியாக (Oral)	மாத்திரைகள், கேப்சூல்கள், சர்க்கரை கலந்த மருந்துகள் (Lozenge) அல்லது நீர்ம மருந்துகளை வாய்வழியாக அளித்தல்
11.	காதின் வழியாக (Otic)	சொட்டு மருந்துகளை காதில் செலுத்துதல்
12.	மலவாய் வழியாக (rectal)	மலவாய் வழியாக மருந்துகளை உட்செலுத்துதல்
13.	தோலடித் திசுவின் வழியாக (Subcutaneous)	தோலின் சற்றுகீழே மருந்து செலுத்துதல்
14.	நாவின்கீழ் (Sublingual)	நாக்கின் அடியில் செலுத்துதல்
15.	மேற்பூச்சு (Topical)	தோல்மேல் பூசுதல்
16.	டிரான்ஸ்டெர்மல் (Transdermal)	தோலின் மேல் மருந்து ஒட்ட (Patch) வைத்தல்.

9.10 சரியான முறையில் மருந்துகளை அளித்தல்

பாதுகாப்பான முறையில் மருந்து வழங்குதல், சிகிச்சை பலன்கள் மற்றும் மருந்தின் காரணங்கள் பற்றிய அடிப்படை அறிவை தெரிந்துவைத்திருப்பது செவிலியர்களின் பொறுப்பாகும். சுகாரத்துறையிலுள்ளவர்கள் அனைத்து துறையிலும் பயிற்சி பெற்றவராக உள்ளனர். மருந்தை கொடுக்கும் போது "8 சரியான வழிமுறைகளை (8 rights)" அனைத்து சுகாதாரத்துறை மக்களும் மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். புது அறிவியல் முன்னேற்றமானது, அவரவர் நிறுவனத்திற்கேற்றார் போல் இந்த எண்ணிக்கையில் மாற்றமிருக்கலாம் என அறிவித்துள்ளது.

- ❖ சரியான நோயாளி (Right Patient)
- ❖ சரியான மருந்து (Right Drug)
- ❖ சரியான அளவு (Right dose)
- ❖ சரியான நேரம் (Right – Time)
- ❖ சரியான முறை (Right Route)
- ❖ சரியான அணுகுமுறை (Right Response)
- ❖ சரியான காரணம் (Right reason)
- ❖ சரியான ஆவணமாக்கல் (Right Documentation)

- ❖ எப்பொழுதும் நோயாளிகளின் அடையாளக் குறியைச் சரிபார்த்தல் வேண்டும்.
- ❖ நோயாளிகளிடம் அவரின் பெயர் மற்றும் பிறந்த தேதியை சொல்லச் செய்ய வேண்டும்.
- ❖ அடையாளக்குறி மற்றும் நோயாளி பெயர் மற்றும் பிறந்த தேதியுடன் மருத்துவ ஆணையை ஒப்பிட வேண்டும்.
- ❖ நோயாளியின் ஒவ்வாமையை மருத்துவ ஆவணம் மற்றும் நோயாளியிடம் சரிபார்க்க வேண்டும்.
- ❖ மருத்துவ முகப்புச்சீட்டை மும்முறை சரிபார்க்க வேண்டும்.
  - • மருந்தை எடுக்கும் போது.
  - • மருந்தை தயாரிக்கும் போது.
  - • மருந்தை நோயாளிக்கு செலுத்துவதற்கு முன்பு.
- ❖ எப்பொழுதும் மருத்துவ முகப்புச்சீட்டை மருத்துவரின் ஆணையுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க வேண்டும்.
- ❖ மற்றவர்கள் தயாரித்த மருந்துகளை ஒருபோதும் செலுத்தக்கூடாது.
- ❖ முகப்பு சீட்டில்லாத மருந்தை ஒருபோதும் செலுத்தக்கூடாது.
- ❖ முகப்புச்சீட்டில் மருந்தின் அடர்த்தியை சரிபார்க்க வேண்டும்.
- ❖ தயாரித்த அளவுடன் மருத்துவ ஆணையை ஒப்பிட்டு பார்க்க வேண்டும்.
- ❖ மருத்துவக் கணக்கீட்டை மூன்றுமுறை சரிபார்க்க வேண்டும்.
- ❖ அனைத்து மருத்துவக் கணக்கீட்டையும் மற்றொரு செவிலியரிடம் சரிபார்க்க வேண்டும்.
- ❖ கொடுக்கப்பட வேண்டிய அளவில் மருந்தின் அளவு உள்ளதா என நோயாளி மற்றும் மருந்தோடு சரிபார்க்க வேண்டும்.
- ❖ மருந்து ஆணை அட்டவணையில் சரிபார்க்க வேண்டியவை.
  - • தேதி
  - • நேரம்
  - • குறிப்பிட்ட கால அளவு
- ❖ கடைசியாக நோயாளிக்கு மருந்து வழங்கப்பட்டதை சரிபார்க்க வேண்டும்.
- ❖ அட்டவணையில் குறிப்பிட்ட காலத்திலிருந்து 30 நிமிடங்களுக்குள் மருந்தை செலுத்துதல் வேண்டும்.
- ❖ மருந்து செலுத்துவதற்கு முன் மருந்து செலுத்தும் முறையை சரிபார்க்க வேண்டும்.
- ❖ ஆணையில் குறிப்பிட்டுள்ள மருந்து வழங்கும் முறையிலேயே மருந்தை செலுத்த வேண்டும்.
- ❖ நோயாளியிடம் மருந்து செலுத்துவதைக் கூற வேண்டும்.
- ❖ கொடுக்கப்பட்ட மருந்தின் விளைவை நோயாளியிடம் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

- மருந்தின் பக்க விளைவுகளை நோயாளியிடம் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.
- குறிப்பிட்ட மருந்தினால் ஏற்படக்கூடிய ஒவ்வாமை உள்ளதா என நோயாளியிடம் கேட்டறிய வேண்டும்.
- மருந்தை மறுக்கும் உரிமையானது சட்டத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட உறவினர்களுக்கு (நோயாளி, பெற்றோர், குடும்ப உறுப்பினர், காப்பாளர் பிற) உள்ளது.
- மருந்தை மறுப்பதால் ஏற்படும் இடர்பாடுகளை அவர்களிடம் எடுத்துக்கூற வேண்டும் மற்றும் அவர்கள் புரிந்துக்கொண்டார்களா என்று சரிபார்க்க வேண்டும்.
- ஆணையிடப்பட்ட மருந்துகள் மற்றும் எழுதப்பட்ட அறிக்கையை மருத்துவரிடம் அறிவிக்க வேண்டும்.
- மருந்து மறுத்தலை ஆவணப்படுத்த வேண்டும். மேலும் குடும்ப உறுப்பினரிடம் இதனால் ஏற்படும் இடர்பாடுளை எடுத்து கூறியதையும் ஆவணப்படுத்த வேண்டும்.
- மருந்து பாதுகாப்பாக மற்றும் முறையாக செலுத்தப்பட்டதை அறிய நோயாளி மற்றும் பரிசோதனைகளை ஆராய வேண்டும்.
- மருந்து பாதுகாப்பற்றதாகவோ அல்லது முறையற்றதாகவோ தெரிந்தால், அதை மருத்துவரிடம் அறிவித்து மேலும் அதனை ஆவணப்படுத்த வேண்டும்.
- மருந்து செலுத்தப்படாமல் விட்டதையும், அதற்கான காரணத்தையும் ஆவணப்படுத்த வேண்டும்.
- மருந்து செலுத்தப்பட்டதற்குப் பின் ஏதேனும் பின்விளைவுகள் ஏற்பட்டனவா என ஆராய வேண்டும்.
- நோயாளியிடம் மருந்தின் திறனை மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.
- மருந்து செலுத்தியதற்கு முன், பின் நோயாளியின் நிலையை ஒப்பிட வேண்டும்.
- நோயாளியின் பதிலை ஆவணப்படுத்த வேண்டும்.
- மருந்து செலுத்தவதற்கு முன் ஒருபோதும் ஆவணப்படுத்த கூடாது.

செய்யக்கூடியவையும், செய்யக்கூடாதவையும்

- நாள்பட்ட மருந்தையோ அல்லது காலாவதியான மருந்தையோ செலுத்தக்கூடாது.
- நிறுத்தப்பட்ட நாளுக்குப் பின்னும் மருந்தை வழங்கக்கூடாது.
- நிறம் மற்றும் தரமாறிய மருந்துகளை செலுத்தக் கூடாது.
- ஒழுங்கான முகப்புச்சீட்டோ அல்லது பரிந்துரைக்கப்பட்ட கலனிலோ இருந்தால் மட்டுமே மருந்துகளை செலுத்த வேண்டும்.

பொதுவான மாற்று காரணிகள்	
1 அவுன்ஸ் (oz)	30 மிலி (ml)
1 தேக்கரண்டி (tsp)	5 மிலி (ml)
1 மேசைக்கரண்டி (T or tsp)	15 மிலி
2 மேசைக்கரண்டி	1 அவுன்ஸ்
1 மிலி	15 சொட்டுகள் (gtt) (drops)

பொதுவான சுருக்கங்கள்	
P.O.	வாய்வழியாக
P.R.	மலக்குடல்வாய் வழியாக
P.R.N.	தேவைப்படின்
P.V.	பெண்பிறப்புறுப்பு வழியாக (Vagina)
Q,2; ; Q12h	ஒவ்வொரு 12 மணி நேரத்திற்கும்
Q1-2, Q 1-2H; Q1-2	1-2 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை
Q.D.	ஒவ்வொரு நாளும்
Q.H.S.	ஒவ்வொரு நாளும் தூங்கும்முன்
Q.I.D	ஒரு நாளைக்கு 4 முறை
R_X	மருந்து ஆணை
SL; S.L.	நாக்கினடியில்
T.I.D	ஒரு நாளைக்கு 3 முறை
BD	ஒரு நாளைக்கு 2 முறை
OD	ஒரு நாளைக்கு 1 முறை

9.11 மருந்தின் சட்டங்கள்

1. மருந்தகச் சட்டம் – 1948
2. அபாயகர மருந்துச் சட்டம் – 1930
3. மருந்து மற்றும் ஒப்பனைப் பொருட்கள் சட்டம் – 1940
4. மருந்துசார் மற்றும் கழிவறை உருவாக்கச் சட்டம் – 1956
5. நச்சுப் பொருட்கள் சட்டம் – 1919

பாடச்சுருக்கம்

செவிலிய மாணவர்களின் தேவையை கருத்தில் கொண்டு மருந்தியலின் சாரம் எளிதாக விளங்கும்படி பாடக் கருவானது திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. மேலும் எல்லா பணியிடங்களிலும் அவர்கள் பணிபுரியும் போது கடைபிடிக்க வேண்டிய பொறுப்புகளும் கருத்தில் கொள்ளப்பட்டுள்ளது. மருந்தானது நோய் மெதுவாகவோ, குறைந்தோ அல்லது கட்டுப்படுத்தியோ குணப்படுத்துவதாகவோ, நோயைத்தடுப்பதாகவோ, பின் விளைவுகள் வருவதை குறைப்பதாகவும் சௌகரியத்தைத் தருவதாகவும் உடலின் அதீத செயலபாட்டைக் குறைப்பதாகவும் இருக்கவேண்டும். ஆகையால் வளமான அறிவு, திறமை மற்றும் மனப்பான்மை ஆகியனவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு மற்ற சுகாதார தொழில் பண்பட்டவர்கள் முன்னிலையில் சிறந்து மேலோங்கியிருத்தல் செவிலியரின் கடமையாகும்.

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

மருந்தியல் (Pharmacology)	–	மருந்துகளின் பயன்கள், விளைவுகள் மற்றும் செயல்திறன்கள் பற்றிய மருத்துவத்தின் ஒரு தனிக் கிளையாகும்.
கொள்கை (Principle)	–	அடித்தள நம்பிக்கை அமைப்பாலோ, பழக்க வழக்கத்தாலோ அல்லது தொடர் நியாயப்படுத்தப்படுவதாலோ உருவாக்கப்பட்ட மூலாதாரமான உண்மையே ஆகும்.
தேவைப்படாதவர்கள் (Contra indications)	–	ஒரு குறிப்பிட்ட முறையோ அல்லது மருந்தோ வழங்க இயலாத நிலை.

www.tnschoolbooks.in

ஓபியாயிடுகள் (Opioids)	–	போதைப் பண்புகளையோ அல்லது உடலியல் விளைவுகளையோ ஏற்படுத்தும் அபின் போன்ற கலவை.
நச்சுயியல் (Toxicology)	–	விஷம் பற்றிய இயல்புத் தன்மை, விளைவுகள் மற்றும் கண்டறிதலைப் பற்றிய அறிவியலின் கிளை.
ஆதாரங்கள் (Sources)	–	பொருள் இடம், நபர் ஆகியவை எங்கிருந்து பெறப்பட்டது என்பதாகும்.
ஒவ்வாமை முறி (Antihistamines)	–	(Allergy), ஒவ்வாமையை நீக்க எதிர்ப்பொருளால் (Histamine) உடலியல் பாதிப்புகளை தடுக்கும் மருந்து அல்லது மருந்துகலவை.
மனநோய் எதிர்ப்பு (Antipsychotics)	–	மனநோய்க்கு சிகிச்சையாக பயன்படும் மருந்துகள்
வலி நிவாரணி (Analgesies)	–	வலியைத் தடுக்கும் மருந்து, வலி விடுவிப்பவை, கடைநிலை (Palliative) மருந்துகள்
மருந்தின் குணங்கள் (Pharmacopenia)	–	மருந்துகள் பற்றிய அட்டவணை மற்றும் அவற்றின் விளைவுகள் மற்றும் உபயோகிக்கும் முறைகள் பற்றிய அதிகாரப்பூர்வமான வெளியீடு. மருத்துவம் சார் மருந்துகளின் இருப்பு.

மதிப்பீடு

I. சரியான விடையை தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. உடலில் மருந்தின் அளவு, விநியோகம் வளர்சிதை மற்றும் வெளியேற்றம் பற்றிய படிப்பு

   அ. உடலில் மருந்தின் அளவு
   ஆ. மருந்தியல்
   இ. மருந்தின் செயல் வழி
   ஈ. மருந்தின் குணங்கள்

2. ஓபியம் என்ற தாவரத்திலிருந்து மார்பின், எடுக்கப்படும் தத்துவம்

   அ. காரம்
   ஆ. படிகவகம்
   இ. காரத்தன்மை
   ஈ. அமிலத்தன்மை

3. மருந்தகம் பற்றிய சட்டம் இயற்றப்பட்ட ஆண்டு

   அ. 1943
   ஆ. 1945
   இ. 1948
   ஈ. 1949

4. ஒரு வித மருத்துவ செரிமான (iatrogenic) நோய்

அ. வயிற்றுப் புண்
ஆ. இருதய வலி
இ. புற்றுநோய்
ஈ. தலைவலி

5. T.I.D. என்பது

அ. ஒரு நாளைக்கு 2 முறை
ஆ. ஒரு நாளைக்கு 3 முறை
இ. ஒரு நாளைக்கு 1 முறை
ஈ. மேற்கண்ட அனைத்தும்

6. வலி நிவாரணிகளின் பயன்பாடு

அ. வலியைப் போக்க
ஆ. அழுத்தத்தைப் போக்க
இ. அ (ம) ஆ
ஈ. மேற்கண்ட எதுவுமில்லை

7. கீழ்கண்ட அனைத்தும் விலங்குகளிலிருந்து பெறப்படுகின்றன. ஒன்றைத் தவிர

அ. மாத்திரை பாரா
ஆ. ஊசி இன்சுலின்
இ. மாத்திரை டாக்சீம்
ஈ. மேற்கண்ட அனைத்தும்

8. ஒரு நாளைக்கு 4 முறை மருந்து வழங்க வேண்டும் எனில் அதற்கான சுருக்கம்

அ. Q.I.D. ஆ. TDS
இ. OD ஈ. BD

9. ஒரு பைண்டுக்கு சமமானது

அ. 350 மிலி ஆ. 510 மிலி
இ. 500 மிலி ஈ. 450 மிலி

10. PO வின் விரிவாக்கம்

அ. மலக்குடல் வாய் வழியாக
ஆ. தண்டுவடத்தின் வழியாக
இ. பெண்ணுறுப்பின் வழியாக
ஈ. மேற்கண்ட எதுவுமில்லை.

11. பெட்ரோலியத்துடன் தயாரிக்கப்படும் அரை திடமான மருந்துகள் _________ எனப்படும்

அ. களிம்புகள் ஆ. தேய்ப்பு தைலங்கள்
இ. மாத்திரைகள் ஈ. கேப்சூல்

12. மிட்ரியாடிக்ஸ் என்றால் என்ன?

அ. கண்பார்வை சுருங்க செய்யும் மருந்துகள்
ஆ. கண்பார்வையை விரிவடையச் செய்யும் மருந்துகள்
இ. இரத்தக் குழாயை விரிவடையச் செய்யும் மருந்துகள்
ஈ. இரத்தக் குழாயை சுருங்கச் செய்யும் மருந்துகள்

13. ஆண்டிபயாடிக்குகளுக்கு எடுத்துகாட்டு தருக

அ. டைஜோவினக் ஆ. ஆவில்
இ. லாசிக்ஸ் ஈ. பெனிசிலின்

14. ஒரு தேக்கரண்டி = ___________ மிலி

அ. 5 மிலி ஆ. 10 மிலி
இ. 15 மிலி ஈ. 20 மிலி

15. கீழ்கண்டவற்றை பொருத்துக:

1. மருந்தகச் சட்டம்	(i) 1919
2. அபாயகர மருந்துச் சட்டம்	(ii) 1940
3. மருந்து மற்றும் ஒப்பனைப் பொருள்கள்	(iii) 1930
4. நச்சுபொருட்கள் சட்டம்	(iv) 1948

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விடையளி

1. மருத்துவ மருத்தியல் என்றால் என்ன?
2. நச்சுயிரியல் என்றால் என்ன?
3. மருந்து ஆணை – வரையறு.
4. ஆண்டிபயாடிக்குள் என்றால் என்ன? எடுத்துக்காட்டு தருக.
5. மருந்து ஆணையின் பாகங்களை எழுதுக.
6. மருந்து அளித்தலில் 8 சரியான முறைகளை எழுதுக.
7. நச்சு விளைவுகள் என்றால் என்ன?
8. சப்பாசிட்டரி பற்றி எழுதுக.

III கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு சிறுகுறிப்பு எழுதுக.

1. மருந்துகளின் ஆதாரங்கள் பற்றி எழுதுக.

www.tnschoolbooks.in

2. உடலில் மருந்துகளின் விளைவுகள் பற்றி விளக்குக.
3. மருந்தாணை எழுதும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?
4. கீழ்கண்டவற்றின் செயல்திறனை எழுதுக.

அ. ஆண்டிபயாடிக்குகள்
ஆ. சிறுநீர் பெருக்கிகள்
இ. மயக்க மருந்து
ஈ. மையாடிக்ஸ்

5. மருந்துகளை செலுத்தும் முறைகளை பட்டியலிடுக.

IV கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளி

1. மருந்தின் வகைப்பாடு.
2. மருந்து செலுத்தும் வழிமுறைகளை விவரிக்க.
3. சரியாக மருந்து செலுத்துவதை விவரிக்க.

மேற்கோள் நூல்கள்

1. ADR Drug Today Elfin Drugs Pvt Ltd 1st.
2. Dewit Susan, C. Fundamental Concepts & Skills For Nursing Elsevier 3rd.
3. PadmajaUdaykumar, (2008). Pharmacology for Nurses. (2nded.) Newdelhi: CBS Publishers & Distributors Pvt. Ltd.4.
4. Potter P A, et al., (2013). Potter & Perry's Fundamentals of Nursing (1st ed.) Newdelhi: Elsevier Publication.
5. Shanbhag, T.V., et al., (2011). Pharmacology for Nurses. Newdelhi: Elsevier.
6. Shiram Bhat M.(2008)., Concise Text Book of Pharmacology for Nurses. (2nd ed) Bangalore EMMESS Medical Publishers.

இணைய இணைப்பு

- http://www.interesjournals.org/ER
- http://www.study.com/
- http://www.jmcinc.net
- http://www.slideshare.net
- www.pdr.net

அலகு 10

தகவல் தொடர்பு திறன்கள்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

- தகவல் தொடர்பு திறன் – வரையறை
- தகவல் தொடர்பு செயல்முறை
- செவிலியத்தில் தகவல்தொடர்பு திறனின் முக்கியத்துவம்
- தகவல் தொடர்பின் வகைகள்
- தகவல் தொடர்பின் போது ஏற்படும் தடைகளின் பட்டியல்
- சிறப்பான தகவல் தொடர்பு

திருக்குறள்:

சொல்லுக சொல்லைப் பிறிதோர்சொல் அச்சொல்லை
வெல்லுஞ்சொல் இன்மை அறிந்து.

விளக்கம்:

வேறோரு சொல் அந்தச் சொல்லை வெல்லும் சொல்லாக இல்லாதிருந்தால் அறிந்த பிறகே சொல்லக்கருதியதைச் சொல்லவேண்டும்.

10.1 முன்னுரை

தகவல் தொடர்பு என்பது நம்முடைய, எண்ணங்கள், உணர்வுகளை பேச்சு அல்லது வேறு வழியைப் பயன்படுத்தி மக்கள் மத்தியில் பரிமாற்றம் செய்வதைத் தகவல்தொடர்பு என்கிறோம். மருத்துவத் துறையில் சுகாதார அதிகாரிகள், செவிலியர்கள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர் மற்றும் நோயாளிகள் அல்லது அவரின் உறவினர்களுக்கிடையே வாய்வழி தகவல் தொடர்பை நடைமுறைப்படுத்தப்படுகிறது. இது இரண்டு வழி செயல்முறையாகும்.

தடுப்புமுறை, சிகிச்சை, மேலாண்மை, மறுவாழ்வு, சுகாதார கல்வி மற்றும் உடல் நல மேம்பாடு போன்ற அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும் செவிலியத்திற்கு தகவல் தொடர்பு மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.

10.2 வரையறை

தகவல் தொடர்பு என்பது ஒரு பரிவர்த்தனை மற்றும் செய்தியை உருவாக்குவதாகும். இதன் செயல்முறை முழுவதும் சுற்றுச்சூழல் மற்றும் கலாச்சார மற்றும் சமூக மதிப்புகள் மற்றும் உளவியல் நிலைகள் கொண்ட சூழலில் நிகழ்கிறது.

இந்த செயல்முறையானது தனிநபர் களுக்கிடையில் அடையாளங்கள் அறிகுறிகள் அல்லது நடத்தைகளின் பொதுவான தொகுப்பு மற்றும் தகவல்களை பரிமாற்றம் செய்வதாகும்.

10.3 தகவல் தொடர்பின் செயல்முறை

தகவல் தொடர்பு என்பது கருத்துகள், தகவல்கள், எண்ணங்கள், மற்றும் உணர்வுகளை பேச்சு, சைகைகள், எழுத்து மற்றும் நடத்தையின் மூலம் கடத்துவதாகும்.

தகவல் தொடர்பு வழிமுறையின் மாதிரி

1. அனுப்புபவர் தகவலைக் குறியிடுதல்
2. அனுப்புபவர் அனுப்பும் தகவலைத் தேர்ந்தெடுத்தல்
3. பெறுபவர் செய்தியைப் பெறுதல்
4. பெற்றுக் கொண்ட செய்தியை செயல்முறைப்படுத்துதல்
5. பெறுபவர் செய்தியின் பின்னூட்டத்தை அனுப்பியவருக்கு அனுப்புதல்.

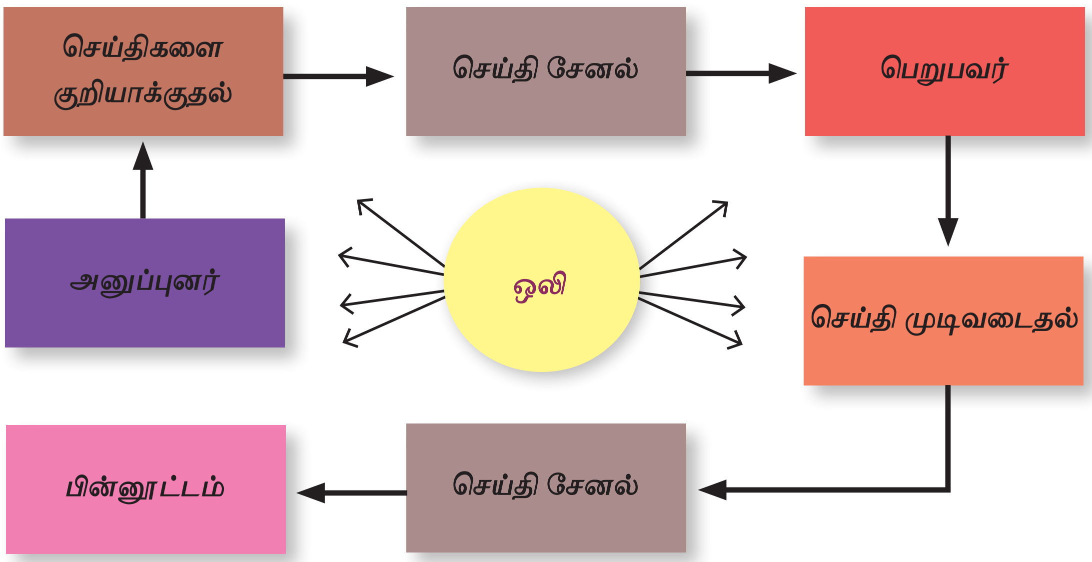
தகவல் தொடர்பு என்பது நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளக் கூடிய திறமை. இது ஒரு சைக்கிள் அல்லது தட்டச்சு சவாரி செய்வது போல் இருக்கும். நீங்கள் அதை செய்ய தயாராக இருக்கிறீர்கள் என்றால், விரைவில் உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உங்களின் தரத்தை மேம்படுத்த முடியும்.]

– பிரையண்ரேஸி

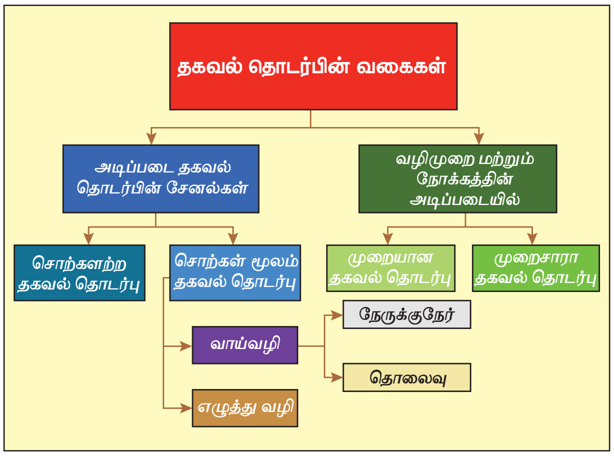
"தகவல் தொடர்பு என்பது புரிந்துக் கொள்ளும் கலை"

- பீட்டர் அஸ்டினோவ்

தகவல் தொடர்பின் செயல்முறை



10.4 தகவல் தொடர்பின் வகைகள்



மக்கள் ஒருவருக்கொருவர் தகவல் தொடர்பு கொள்ளும் போது பல வழிகளில் தங்களின் செய்தி மற்றும் அதன் சூழலை பகிர்ந்துக் கொள்கின்றனர். தேர்ந்தெடுக்கும் தகவல் தொடர்பு மற்றும் உங்களின் வழிமுறையில் தொடர்புபடுத்தப்படுகிறது. பல்வேறு விதமான தகவல் தொடர்பு முறைகள் உள்ளன. அவை பின்வருமாறு.

10.4.1 சொல்சார்ந்த தகவல் தொடர்பு

சொல்சார்ந்த தகவல் தொடர்பு எனபது சொல்சார்ந்த மற்றும் எழுத்து வழி மூலம் செய்யப்படுகிறது. பொதுவாக மக்கள் தங்களின் சொந்த அணுகுமுறை கருத்து, உணர்வு மற்றும் எண்ணங்களைக் கொண்டு உருவாக்குவதில் சரியான அர்த்தத்தை வழங்குவதில் தடையாகவும் இருக்கிறது.

சொல்சார்ந்த தகவல்தொடர்பு இரண்டு வகைப்படும். அவை

1. வாய்வழித் தகவல் தொடர்பு
2. எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பு

1. வாய்வழித் தகவல் தொடர்பு

இவை பேச்சு வழக்குகளில் பேசக்கூடிய வார்த்தைகளால் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இவை நேருக்கு நேர் உரையாடுதல், பேசுதல், செல்போனில் உரையாடுதல், வீடியோ, ரேடியோ, தொலைக்காட்சி, இணையத்தின்

வாய்வழித் தகவல் தொடர்பு

மூலம் பேசுதல் போன்றவையாகும். மேலும் சுருதி, சத்தம், வேகம் மற்றும் தெளிவான பேச்சு, போன்றவை தகவல் தொடர்பின் முக்கிய காரணிகளாகும்.

வாய்வழி தகவல் தொடர்பின் நன்மைகள்

இது விரைவான கருத்துக்களை வழங்குகிறது. நேருக்கு நேரான உரையாடலில், முக பாவனை, உடல் மொழியின் மூலம் எளிதாக புரிந்து கொண்டதை அறிய முடியும்.

வாய்வழித் தகவல் தொடர்பின் தீமைகள்

நேருக்கு நேர் தொடர்பு கொள்வதின் மூலம், பயனாளி செய்தியை பற்றி ஆழமாக சிந்திக்க முடிவதில்லை.

2. எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பு

எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பில், எழுதப்பட்ட அறிகுறிகள் அல்லது சின்னங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. எழுதப்பட்ட செய்தி ஒரு வேளை அச்சிட்டவை அல்லது கையால் எழுதப்பட்டவையாக இருக்கலாம். எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பு செய்திகளை மின்னஞ்சல், கடிதம், அறிக்கை மற்றும் மெமோ போன்ற பல வழிகளில் அனுப்பலாம்.

எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பு

எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பின் நன்மைகள்

எழுதப்பட்ட செய்திகளை அனுப்புவதற்கு முன்பு, செய்திகளை பலமுறை திருத்தலாம். எழுதப்பட்ட செய்தியை பயனாளி (அ) பெறுபவர் முழுமையாக புரிந்து மற்றும் அதற்கேற்ற பின்னூட்டத்தை வழங்கும் அளவிற்கு மாற்றியமைக்கலாம்.

எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பின் தீமைகள்

எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பில், வாய்மொழி தகவல் தொடர்பை போன்ற உடனடி பின்னூட்டம் கிடைக்காது.

10.4.2 சொற்களற்ற சைகைவழி தகவல் தொடர்பு

சொற்களற்ற தகவல் தொடர்பு என்பது சொற்களற்ற செய்தியை அனுப்புவது (அல்லது) பெறுவது ஆகும். நாம் இவற்றை வாய்மொழி மற்றும் எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பற்ற தகவல்தொடர்பு எனவும் கூறலாம். மேலும் இவை பேச்சாளரின் தோற்றம், உடை, தலைமுடி, அழகு பொருட்கள், சைகைகள், உடல்மொழி, தோரணை, குரலின் தொனி, அல்லது முக பாவனை போன்றவை ஆகும். சொற்களற்ற தகவல் தொடர்பு முழுமையாக பேச்சாளரின் உடல் மொழியைக் குறிக்கும்.

10.5 தகவல் தொடர்பின் தடைகள்

பயனுள்ள தகவலுக்கான தடைகள் சரியான அல்லது திரிக்கப்பட்ட செய்தியை அல்லது நோக்கத்தை திசைதிருப்பும் போது அனுப்பப்பட்ட செய்திகளில் தடைகள் ஏற்படுதல் ஆகும். இவை தகவல் தொடர்பு செயல்முறையின் தோல்விக்கு காரணமாக இருக்கலாம். அல்லது விரும்பத்தகாத விளைவை ஏற்படுத்தலாம்

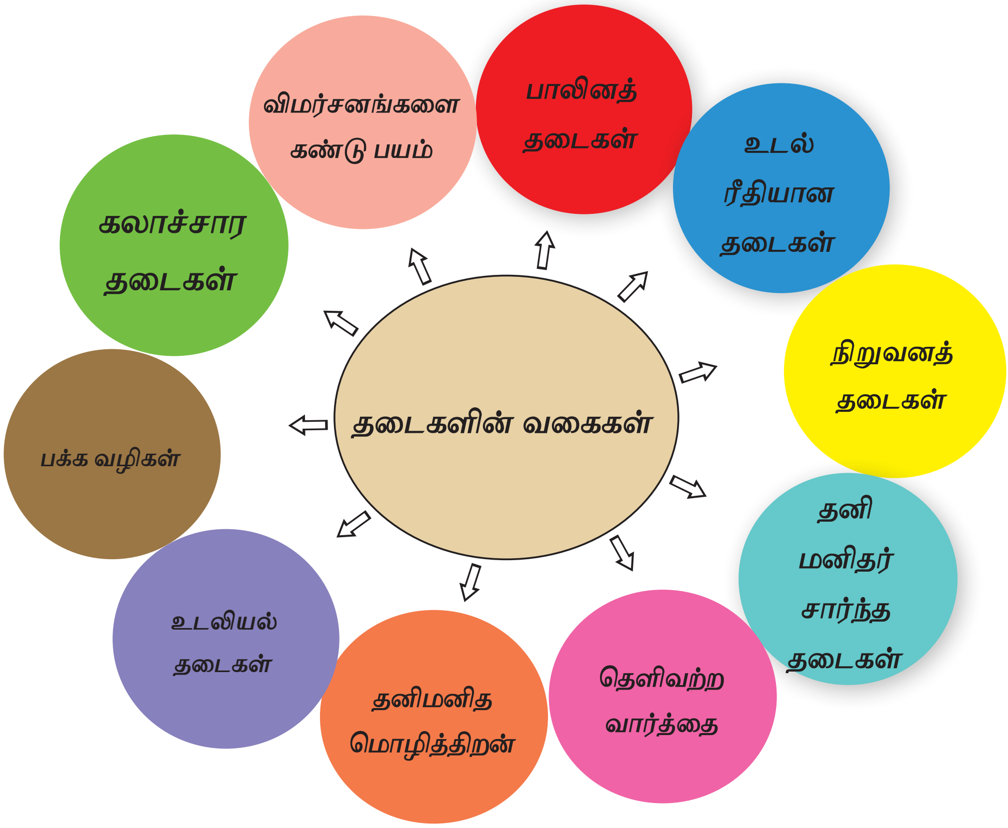
தடைகளின் வகைகள்

❖ **உடல் ரீதியான தடைகள்:** உடல் ரீதியான தடைகள் பெரும்பாலும் இயல்பான சுற்றுச்சூழல், சத்தம், பார்வை குறைபாடு போன்றவற்றால் ஏற்படுகிறது.

❖ **நிறுவனத் தடைகள்:** பணிபுரியும் இடங்களில் நிறுவனங்களின் பிரச்சனை காரணமாக தடை ஏற்படுதல். (எ.கா) கண்காணிப்பு குறைபாடு, பயிற்சி, கொள்கைகள் ஒழுங்கின்மை.

❖ **தனி மனிதர் சார்ந்த தடைகள்:** தனிமனிதனது மனநலம் சார்ந்த பிரச்சனைகளால் ஏற்படுகிறது. எ.கா. வேலை செய்வதில் குறைவான ஆர்வம் அல்லது திருப்தியில்லாத பணி.

❖ **தெளிவற்ற வார்த்தை மற்றும் சொற்றொடர்கள்:** ஒரே மாதிரியான உச்சரிப்புடன் வெவ்வேறு அர்த்தங்கள் உள்ள வார்த்தைகள், தகவலை பொருளற்றதாக்கும். ஆதலால் தகவலை தெரிவிப்பவர் சரியான முறையில் தகவலை பெற்றுள்ளாரா என்பதை உறுதிபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.



- **தனிமனித மொழித்திறன்:** வாசகங்கள், கடினமான, சரியில்லாத வார்த்தைகளை பயன்படுத்துதல் பெறுநர் சரியாக தகவலை புரிந்துக் கொள்ளுதலை தடுக்கும்.
- **உடலியல் தடைகள்:** நோயினால் ஏற்பட்ட தனிமனித அசௌகரியங்கள், பார்வைக் குறைபாடு, காது கேளாமை, போன்றவையாகும்.
- **பக்க வழிகள்:** வார்த்தைகளில் அனுப்புனரும், பெறுநரும் சரியான குறியீட்டு சொற்களைப் பயன்படுத்தாததின் காரணமாக ஏற்படுகிறது.
- **கலாச்சார தடைகள்:** உறுதியான நம்பிக்கைகள், கலாச்சாரம், மனோபாவம், மதம், உணர்வு, கல்வியின்மை போன்றவை தகவல் பரிமாற்றத்தைத் தடுக்கும்.
- **விமர்சனங்களைக் கண்டு பயம்:** தகவல் தொடர்பைத் தடுக்கும் மிக முக்கியக் காரணியாகும்.
- **பாலினத் தடைகள்:** ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சி நிரலின் பொழுது தகவல் தொடர்பாளர்களின் எண்ணங்கள் அனேகமாக மாறுபடுகின்றன. இரு பாலினத்தாரிடையே சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது.

10.6 திறமையானத் தகவல் தொடர்புக்கு தேவையானவை

- உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல்
- உன்னை சிறப்பாக வெளிப்படுத்துதல்
- பாராட்டுதல்களைக் கொடுத்தலும், வாங்குதலும்
- தேவையற்றவைகளுக்கு "NO" சொல்லக் கற்று கொள்ளுதல்
- பிரச்சனைகளைத் திறமையாகக் கையாளுதல்
- திறமையான தகவல் தொடர்பு மற்றவருடன் இணைந்து செல்வதற்கான வழியாகும்.

10.7 செவிலியத்தில் சரியான தகவல் தொடர்பிற்கான சில குறிப்புகள்

1. வெளிப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளுதல்

உங்களைப் பற்றி மற்றவர்கள் புரிந்து கொள்ள அனுமதிப்பதால் உங்களிடம் இருந்து எதை எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்று அறிந்து கொள்வர். அவர்கள் தங்களைப் பற்றி தகவல்களை உங்களுக்கு அளிப்பதால் உங்களுக்கு தேவையான தகவல் கிடைக்கிறது.

2. கவனித்தலுக்கான திறமையைக் கற்றல்

சரியான கவனித்தல் மனவேற்றுமையைத் தவிர்க்கும். சிதறாத கவனத்தை நோயாளி / பேசுபவருக்கு அளிக்க வேண்டும். அதிகப்படியானத் தகவல் தேவைப்பட்டால் கேள்விகள் கேட்கலாம். நீங்கள் விரும்பாவிட்டாலும் நேர்மறையானவற்றை பேச முயல வேண்டும்.

3. உறுதியாக இருக்கக் கற்றல்

மற்றவர்களைக் காயப்படுத்தாமல் ஒளிவு மறைவின்றி வெளிப்படுத்த வேண்டும். உறுதியாக இருத்தல் என்பது 'இல்லை' என்று சொல்ல வேண்டிய இடத்தில் "ஆம்" என்று சொல்லாதிருத்தல்.

10.8 செவிலியத்திற்கு தகவல் தொடர்பின் முக்கியத்துவம்

செவிலியத்தில் தகவல் தொடர்பு திறன் நோயாளியின் பாதுகாப்பு உடல்

நலம் மற்றும் நோயாளியின் நல்வாழ்விற்கு மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் செவிலியர்கள் மட்டுமே நோயாளியின் பராமரிப்பிற்கு மையப்புள்ளியாக இருப்பதால் உரையாடலை எளிதாக்குவது அவசியமானது. செவிலியர்கள் பல பொறுப்புகள் மற்றும் பன்முகத்தன்மையுள்ள மக்களை பராமரிப்பதால் அவர்கள் தங்களின் தகவல்தொடர்பு திறனை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1. நோயாளி, உறவினர்கள், மருத்துவர்கள் மற்றும் சுகாதார பராமரிப்பு குழு உறுப்பினர்கள் கருத்துக்களைப் புரிந்துக் கொள்ளவும், நோயாளிக்கு பரிமாறவும் உதவுகிறது.
2. செவிலியர் மற்றும் நோயாளிகளுக்கிடையே நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது.
3. ஒருவருக்கொருவரிடையே உள்ள பதட்டங்களை குறைத்து மற்றும் தனிப்பட்ட உறவுகளை மேம்படுத்துகிறது.
4. செவிலியர்களின் நடத்தையை மாற்ற உதவுகிறது.
5. மற்றவரின் நடத்தையை புரிந்துக் கொள்ள உதவுகிறது.
6. வார்டில் குறைபாடுகளைத் தடுக்கிறது.
7. வெற்றிகரமான தலைமைப் பண்புகளை வளர்க்க உதவுகிறது.

பாடச்சுருக்கம்

தகவல் தொடர்பு என்பது செவிலியர்கள் சிறப்பான சிகிச்சையளிக்கவும் மற்றும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும் மற்றும் சுகாதார மேம்பாட்டின் முன்னேற்றத்தில் சிறந்ததாகும். தகவல் தொடர்பு என்பது உண்மைகள், கருத்துக்கள், ஆலோசனைகள், உணர்வுகள், தகவல்களை பரிமாறிக்கொள்வதாகும். அனுப்புனர், பெறுநர், செய்தி மற்றும் பின்னூட்டம் பற்றிய செயல்முறையின் அடிப்படையில் தகவல் தொடர்பு காரணிகள் அமைந்துள்ளன. செவிலியர்கள் தனிப்பட்ட, பொது, இடை-தனிப்பட்ட மற்றும் பெரிய அளவிலான வழிகளில் தகவலை பரிமாற்றம் செய்வதால் சிறப்பான மாற்றம் மற்றும் சுகாதார இலக்குகளை அடைய முடிகிறது.

சிறப்பான தகவல் தொடர்பு நம்முடைய பிரச்சனையைத் தீர்க்கவும், முடிவெடுக்கவும், வேலைகளை ஒருங்கிணைக்கவும், உறவுமுறையை வளர்க்கவும் மற்றும் சேவையை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது.

சொற்களற்ற நடத்தையின் மூலம் சமூகத்தில் தகவல் தொடர்புப் பரிமாற்றம் செய்யப்படுகிறது. செய்தியை பெற அடையாளங்கள், குறிப்புகள் போன்றவை பயன்படுகிறது.

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

தகவல்தொடர்பு (Communication)	-	இது ஒரு நபரிடமிருந்து, மற்றொருவருக்கு தகவலை தெரிவிப்பதும், பெறுவதும் ஆகும்.
வாய்மொழிதகவல் தொடர்பு (Verbal Communication)	-	வார்த்தைகளின் மூலம் தகவலை அளித்தல்.
சொற்களற்ற சைகை வழி தகவல் தொடர்பு (Non-Verbal Communication)	-	வார்த்தை அல்லது எழுத்து மொழியை பயன்படுத்தாமல் சைகை, முகபாவணை அல்லது உடல்மொழி மூலம் தகவல் அளித்தல்.

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

தனிப்பட்ட தகவல் தொடர்பு (Inrtra Personal)	-	தனக்குள்ளாகவே பேசிக்கொள்ளுதல் அல்லது சிந்தித்தல்.
தடைகள் (Barriers)	-	ஒரு வேலை அல்லது செயல்பாடுகளை தடுத்தல் அல்லது அதிகாரம்
பரிபூரண திறமைகள் (Empathy Skills)	-	மற்றவரின் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துக் கொள்ளுதல்.
உடல் மொழி தகவல் தொடர்பு (Body Language)	-	மனோபாவம் மற்றும் உணர்ச்சி மூலம் நினைவு மற்றும் நினைவிழந்த அசைவுகள் மற்றும் தோற்றம் ஆகியவை தகவலை வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.
முழுமையான (Completeness)	-	நிலை அல்லது அதற்கு பொருத்தமான பகுதி
உணர்வு (Conciseness)	-	தகவல் அளிக்கும் போது வார்த்தைகளைத் திறமையாக உபயோகிக்க வேண்டும், தேவையற்ற வார்த்தைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மதிப்பீடு

I சரியான விடையை தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. தகவல் தொடர்பு புரிந்து கொள்ளும் கலை எனக் கூறியவர் _________

   அ. ரோலோமே ஆ. பிரையன்ரேஸி
   இ. பீட்டர் அஸ்டினோவ் ஈ. காம்டே

2. _____________ தகவல் தொடர்பில் செய்தியை பற்றி ஆழமாக சிந்திக்க முடிவதில்லை.

   அ, பயனாளி ஆ வாய்வழி
   இ. மின்னஞ்சல் ஈ. அறிக்கை

3. ________ தகவல் தொடர்பில் உடனடி பின்னூட்டம் கிடைப்பதில்லை

   அ. மின்னஞ்சல் ஆ. உரையாடுதல்
   இ. கடிதங்கள் ஈ. அறிக்கைகள்

4. தகவல் தொடர்பைத் தடுக்கும் மிக முக்கிய காரணி _________

   அ. விமர்சனங்களைக் கண்டு பயம்
   ஆ. தனிமனிதமொழி
   இ. கண்காணிப்புக் குறைபாடு
   ஈ. கல்வியின்மை

5. அனுப்புனரும் பெறுநரும் சரியான குறியீட்டு சொற்களை பயன்படுத்தாததின் காரணமாக ஏற்படுதல் ___________

அ. பக்க வழிகள்
ஆ. விமர்சனங்களைக்கண்டு பயம்
இ. தனிமனித அசௌகரியங்கள்
ஈ. வேலை செய்வதில் குறைவான ஆர்வம்

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விடையளி

1. தகவல் தொடர்பு வரையறு.
2. தகவல் தொடர்பின் செயல்முறையை படமாக விளக்கு
3. வாய்வழி தகவல் தொடர்பின் நன்மை தீமைகள் யாவை?
4. சரியான தகவல் தொடர்பிற்கான குறிப்புகள் யாவை?
5. தகவல் தொடர்பின் தடைகள் என்றால் என்ன?

III கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு சிறுகுறிப்பு எழுதுக.

1. செவிலியத்தின் தகவல் தொடர்பின் முக்கியத்துவம் யாது?
2. தகவல் தொடர்பின் வகைகள் யாவை?
3. திறமையான தகவல் தொடர்புக்கு தேவையானவற்றை எழுது.

IV கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளி

1. தகவல் தொடர்புத் தடை என்றால் என்ன? தடைகளின் வகைகள் யாவை?

மேற்கோள் நூல்கள்

1. Handerson Virgiia & Gladys., Principles and practise of nursing, 6th edition, Macmillian publications, New York, 1978.
2. Park J.E & park, Text Book of preventive and social medicine, Jabalpur, BB publishers, 1989.
3. Potter & Perry's Fundamendals of Nursing – South Asian editions.

இணைய இணைப்பு

- https://open.lib.umn.edu/organizationalbehavior/chapter/8-4-different-types-of-communication-and-channels/
- https://www.habitsforwellbeing.com/9-effective-communication-skills/
- https://www.google.com/search?ei=z53BW6_CH4a9QOtmbmoBA&q=barriers+of++communication&oq=barriers+of++communication

அலகு
11

வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆலோசனைகள்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

- வழிகாட்டுதல் வரையறுத்தல்
- வழிகாட்டுதலின் நோக்கங்களை விளக்குதல்
- வழிகாட்டுதலின் வகைகள் விளக்கவும்
- பள்ளியில் வழிகாட்டுதலின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல்.
- வழிகாட்டுதலின் செயல்பாடுகளை பட்டியலிடுதல்.
- வழிகாட்டுதலின் அறிவுரை வழங்குபவரின் பங்கை பட்டியலிடுதல்.
- ஆலோசனையை வரையறுத்தல்.
- ஆலோசனையின் குறிக்கோளை விவரித்தல்.
- ஆலோசனையின் வாய்ப்புகளை விளக்குதல்.
- பல்வேறு வகையான ஆலோசனைகள் பற்றி விவரித்தல்.
- ஆலோசனையின் படிகளை விளக்குதல்.
- ஒரு ஆலோசகரின் பண்புகளை பட்டியலிடுதல்.

திருக்குறள்:

அகன்அமர்ந்து ஈதலின் நன்றே முகனமர்ந்து
இன்சொலன் ஆகப் பெறின்.

விளக்கம்:

முகம் மலர்ந்து இன்சொல் உடையவனாக இருக்கப் பெற்றால், மனம் மகிழ்ந்து பொருள் கொடுக்கும் ஈகையை விட நல்ல தாகும்

முன்னுரை

இன்றைய அவசர உலகில், அனைவருக்கும் அடுத்தவரின் உதவி தேவைப்படுகிறது சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர் வரை, ஒவ்வொரு கால கட்டத்திலும் உதவியை நாடுதல் என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை தன் பள்ளிபடிப்பை முடித்து, அடுத்து என்ன படிப்பைப் படிக்கலாம் என்று தேர்ந்தெடுக்கும் போதும், அவர்களின் வாழ்க்கைப் பாதையை தேர்ந்தெடுக்கும் போதும் மற்றும் பொருத்தமான வாழ்க்கைத்துணை பிறகு குழந்தைகள் வளரும் போதும், அவர்களுக்கு நல்ல வாழ்க்கை துணை, வாழ்க்கையின் கஷ்டங்களை சமாளித்தல் என இது வாழ்க்கையின் கடைசிவரை செல்கிறது. நம்முடைய சமுதாய வாழ்க்கையில் மற்றவர்களின் உதவி தேவைப்படுகிறது.

11.1 வழிகாட்டுதல்

வழிகாட்டுதலின் 'பொருள் வழிநடத்துதல்', 'குறிப்பிட்ட வழி', மற்றும் 'பாதையை காட்டுதல்'.

வழிகாட்டுதல் என்பது தனி ஒருவனுக்கு மற்றொரு திறமைசாலி மூலம் சில உதவிகளை செய்வதாகும்.

வழிகாட்டல் – வரையறு

வழிகாட்டல் என்பது தனிநபர் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் தயார்படுத்தவும், ஒரு நிலையில் அமரவும் மற்றும் முன்னேறவும் அல்லது ஒரு நல்ல நிலையை தேர்ந்தெடுக்கவும் உதவுதல் ஆகும். (பிராங்க் பார்சன் 1951)

வழிக்காட்டலின் நோக்கங்கள்

1. வாழ்க்கையில் பல்வேறு தருணங்களில் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் சரியான செயல்முறைகளால் அனுசரித்துச் செல்வதற்கான நம்பிக்கையை கொண்டு வரும்.
2. சீரான வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.
3. ஒருவருடைய தேவைக்கும், திறமைக்கும் ஏற்ப சரியான செயல்முறையை தீர்மானிக்க உதவுகிறது.
4. ஒருவருடைய எதிர்கால விருப்பம், திறமை, மற்றும் சமூக தேவைக்களுக்கு வழிவகுக்கிறது.

11.1.1 வழிகாட்டலின் வகைகள்:

1. தனிப்பட்ட வகை

- தனிநபர்களின் தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக குணநலன்களை வளர்ப்பதன் மூலம் தனிநபர்களின் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதற்கும், சிறந்த மாற்றங்களை தேடுவதற்கும் உதவும்.
- நாம் என்ன பழக்கவழக்கங்கள், அணுகுமுறை மற்றும் மதிப்புகளை பின்பற்ற வேண்டும் என்பதை தீர்மானிக்கிறது.
- இது முழுநபருடன் சம்மந்தப்பட்டு உள்ளது.
- இந்த வழிகாட்டல் அனைத்து (அ) குழந்தையின் பலம் மற்றும் பலவீனத்தை சுட்டிகாட்டும்.

2. தொழில் சம்பந்தமான வழிகாட்டல்

- ஒரு வேலை / தொழில் தேர்ந்தெடுப்பது மற்றும் சரிசெய்தல் தொடர்பானது.
- ஒரு தனிநபர் வேலையை தேர்வு செய்து, அதற்காக தயார் படுத்திக்கொண்டு, வேலை செய்து அதில் முன்னேற்றம் அடைய உதவுகிறது.

3. கல்வி சம்பந்தமான

- ஒரு தனிப்பட்ட மாணவர் அவருடைய அதிகபட்ச கல்வி வளர்ச்சியை அடைய உதவுகிறது. எல்லா வயதும் உடைய மாணவ

சமுதாயத்திற்கு என பிரத்யேகமாக அளிக்கப்படும் ஆலோசனை முறையாகும்.

❖ மாணவர்களுக்கு சரியானதை தேர்ந்தெடுக்க, மட்டுமல்லாமல் பள்ளி, பாடத்திட்டம், படிப்பு மற்றும் பள்ளி வாழ்க்கைக்கேற்ப தங்களை மாற்றிக் கொள்ளவும் மற்றும் எல்லா வகையான வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது.

11.1.2 பள்ளிகளில் வழிகாட்டலின் நோக்கம்

➢ வீட்டு சூழ்நிலையில் இருந்து பள்ளி சூழலுக்கு திருப்திகரமான மாற்றம் செய்ய உதவுகிறது.

➢ அடிப்படை திறமைகளைக் கற்றுக்கொள்வதில் உள்ள சிரமங்களை கண்டறிய உதவுகிறது.

➢ பள்ளியை விட்டு நிற்கும் நிலையைத் தவிர்க்க உதவுகிறது.

➢ வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் மற்றும் அர்த்தத்தை புரிந்து கொள்ள உதவுகிறது.

➢ மேற்படிப்பிற்கு திட்டமிட உதவுகிறது.

11.1.3 வழிகாட்டலின் செயல்பாடுகள்

➢ ஊக்குவித்தல் மற்றும் ஆதரவு

➢ தெரியப்படுத்துதல்

➢ அறிவுரை வழங்குதல்

➢ மதிப்பிடுதல்

➢ இணைப்பு மற்றும் வெளிப்படுத்துதல்

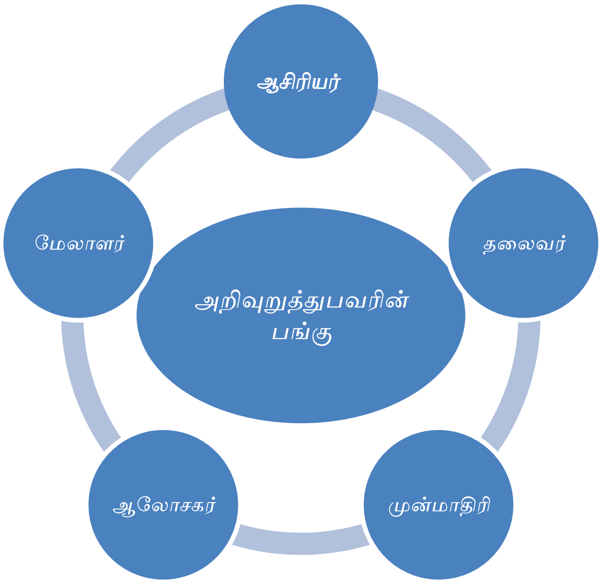
➢ கவனித்தல் மற்றும் ஊக்கப்படுத்துதல்

➢ கருத்து வழங்குதல்

➢ ஆலோசணை வழங்குதல்

11.1.4 வழிகாட்டலில் ஆலோசனையாளரின் பங்கு

> உன்னால் தனியாக செயல்பட முடியும் காலம் வரை உன்னை நேராக வழி நடத்த உனக்கு வழிகாட்டல் வழி வேண்டும்.
>
> – டினா யூதர்ஸ்



11.2 ஆலோசனை

ஆலோசனை வழங்குதல் – வரையறுத்தல்

ஆலோசனை வழங்குதல் என்பது இரண்டு நபர்களுக்கிடையே உள்ள ஒரு தனிப்பட்ட மற்றும் சக்திவாய்ந்த உறவு ஆகும். இதில் ஒருவர் மிகவும் அனுபவமிக்க வாய்ந்தவர் மற்றும் புத்திசாலியானவர் (ஆலோசகர்) மற்றும் மற்றொருவர் குறைந்த அனுபவமிக்க இளையவர் (ஆலோசனை கேட்பவர்) ஆலோசனை கேட்பவர், ஆலோசனை வழங்குபவரிடம் பிரச்சனைக்கு உதவியை தேடுவார். இவர்கள் இரண்டு பேரும் ஒன்று சேர்ந்து பிரச்சனையை தெளிவாக ஆராயும் போது ஆலோசனை கேட்பவர் தனக்கு முடிவை தானே தேர்ந்தெடுக்க முடியும்.

11.2.1 ஆலோசனையின் குறிக்கோள்கள்

1. நேர்மறையான மன ஆரோக்கியத்தினை பெறுதல்
2. பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணுதல்
3. தனிப்பட்ட செயல்திறனை மேம்படுத்துதல்.
4. நடத்தை மாற்றம் அதிகரித்தல்.
5. முடிவெடுக்கும் திறனை வளர்த்தல்.
6. நடத்தையை ஒரு இலக்காக மாற்றியமைத்தல்.

11.2.2 ஆலோசனையின் வகைகள்

ஆலோசனை என்பது சிக்கலான உலகத்தில் நிறைய வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது. இந்த வாய்ப்புகள் நிறைய சேவைகளை உள்ளடக்கியது. (தொழில் நுட்பமான மற்றும் தொழில்துறை செயல்முறை கார்ப்பரேஷன் 2016)

வ. எண்	சேவைகள்	விளக்கம்
1	மத ஆலோசனை (Religious Counselling)	தியான கூடுகைகள், விரிவுரைகள் மற்றும் மத புத்தகங்கள் படிப்பது போன்ற மதப்பணிகளால் மத ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது.
2	தடுப்பு ஆலோசனை (Preventive Counselling)	சமூக, உளவியல் மற்றும் சுகாதார பிரச்சினைகளை விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியின் மூலம் தடுப்பதற்கு உதவுகிறது.
3	கல்வி ஆலோசனை (Educational Councelling)	மாணவர்களுக்கு படிப்பில் உதவி செய்வதற்கும், அவர்களுடைய அறிவு மற்றும் திறமையை வளர்ச்சியடைவதற்கும் இது உதவுகிறது.
4	தொழில் மற்றும் கல்வி ஆலோசனை (Vocational and educational councelling)	பல்வேறு வகையான தொழில் மற்றும் பல்கலைக்கழகப் படிப்புகள், வேலை வாய்ப்புகள் நிபந்தனைகள் அடிப்படைய வேலைகள் ஆகியவை பற்றி மாணவர்களுக்கு கல்வி கற்பிக்கப்படுகிறது.
5	சமூகம் மற்றும் நெறிமுறை ஆலோசனைகள் (Social and ethical counselling)	மாணவர்களுக்கு தகுந்த சூழ்நிலையை கண்டறிவதற்கும் திறனை பெறுவதற்கும், திறமைசாலிகள் மற்றவர்களுடன் கலந்துரையாடல் ஆகியவை நிர்வாகம், மதம் மற்றும் நெறிமுறைகளை பின்பற்றி வழங்கப்படுகிறது.
6	மாணவர் ஆலோசனை (Student counselling)	மாணவர்களுக்கு தனிப்பட்ட மற்றும் நடத்தை பிரச்சனைகளை தீர்க்க உதவுகிறது. மேலும் வேலைவாய்ப்பு மற்றும் வாழ்க்கை சார்ந்த ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது.

www.tnschoolbooks.in

11.2.3 ஆலோசனை வழங்குதலின் படிகள்

1. விழிப்புணர்வுடன் உதவி செய்ய வேண்டும்.
2. உறவுமுறையை வளர்க்க வேண்டும்.
3. உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துதல் மற்றும் பிரச்சினையை தெளிவுபடுத்துதல்.
4. ஆழமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல்
5. ஒருங்கிணைந்த செயல்முறை
6. நேரம்
7. நுண்ணறிவு கற்றல்
8. விரும்பத்தகுந்த நடத்தை மாற்றம்

11.2.4 ஆலோசகரின் பண்புகள்

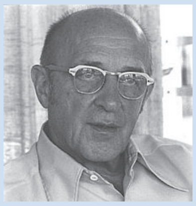
1. பரிவு
2. புரிந்து கொள்ளுதல்
3. மரியாதை கொடுத்தல்
4. உறுதியாக ஒத்துக்கொள்ளுதல்
5. மதிப்புகளுக்கு மரியாதை கொடுத்தல்
6. தனிப்பட்ட திறமை
7. தனிப்பட்ட அறிவு
8. தனிப்பட்ட வளர்ச்சி

11.2.5 ஆலோசனை வழங்குதலின் தேவைகள்

வ. எண்	குறைகள்	விளக்கம்	பண்புகள்
1	குழந்தைகள் துஷ்பிரயோகம் / துன்புறுத்தல் (Child abuse/harassment)	பெற்றோர் மற்றும் பாதுகாவலரால் குழந்தைக்கு காயம், மரணம், உணர்ச்சி வசப்படுத்துதல் மற்றும் தீவிர தீங்கு விளைவிக்கும் ஆபத்திற்கு குழந்தைகள் துஷ்பிரயோகம் என்று பெயர்.	தவறான நடத்தப்படுதல், அலட்சியப்படுதல், உடல் ரீதியாக துன்புறுத்துதல், பாலியல் வன்கொடுமை, தவறாக வழிநடத்துதல், உணர்வுப்பூர்வமாக துன்புறுத்துதல்.
2	மட்டம் போடுதல் (Truancy)	மட்டம் போடுதல் என்பது வீடு, பள்ளி மற்றும் தங்கும் விடுதியிலிருந்து ஓடிவிடுதல்.	ஆரோக்கியமற்ற நட்பு மற்றும் உறவுகள்.

3	கோபத்தை கட்டுப்படுத்துதல் (Anger management)	கோபம் என்பது எதிர்மறை உணர்வு நேர்முறை வழிகளை கொண்டு உ ண ர் வு க ை ள கட்டுப்படுத்தலாம்.	குடும்ப நபர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்கள் மீது கோபம் கொள்ளுதல்.
4	மனஅழுத்தம் (Stress management)	மன அழுத்தம் என்பது உங்கள் உடல் எந்த விதமான தேவை(அ)அபாயத்திற்கேற்ப மாறிக்கொள்வதாகும்.	தேர்வு பயம், விருப்பப்பட்ட கல்லூரிகளில் இடம் கிடைக்காமல் போவது, வேலை பளு, நண்பர்கள் தொந்தரவு, அதிக பதட்டம் இவை அனைத்தும் தற்கொலை எண்ணம், பிறர் மனதை புண்படுத்துதல் மற்றும் உளவியல் தொடர்பான வியாதிகளை தரும்.
5	நினைவாற்றல் மற்றும் ஒருமுகப் படுத்துதல் (கவனம்) (Memory and concentration)	நினைவாற்றல் குறைதல் மற்றும் குறைந்த கவனம் ஆகியவைகளால் கல்வியில் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகிறது.	தொலைக்காட்சி பார்த்தல், க ணி ணி யி ல் விளையாடுதல் மற்றும் ஆ ரோ க் கி ய ம ற் ற நண்பர்கள்.
6	மனச்சோர்வு மற்றும் சுயதீங்கு (Depression and Self – harm)	பருவ நிலையில் உள்ளவர்கள் சுதந்திரம் மற்றும் சார்ந்திருத்தல் இ ர ண் ை ட யு ம் ச ம நி லை ப டு த் து த லி ல் சிரமத்தை எதிர்கொள்வதால் மனச் சோர்விற்கு ஆளாகிறார்கள்	மனச்சோர்வு, தற்கொலை, உடல் மற்றும் பாலியல் துஷ்பிரயோகம், மது, குடும்ப நபர்களை இழத்தல், தாய் (அ) தந்தை ஒருவர் மட்டும் நலிந்த பெற்றோர் மற்றும் குழந்தை உறவு.
7	காதல் வயப்படுதல் (Love affairs)	இ ய ற் ை க ய ா க ே வ எதிர்பாலினத்தின் மீது ஈர்ப்பு ஏற்படுதல்.	படிப்பில் நாட்டம் குறைதல், வகுப்புகளை நிராகரித்தல். வீடு, தங்கும் விடுதியில் இருந்து தலைமறைவாகி விடுதல். இதன் மூலம் பாலியல் நோய் தொற்றுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

8	தவறானபொருள் பயன்பாடு (Subtance abuse)	தவறான பொருள் பயன்பாடு என்பது போதை பழக்கம் எனவும் அறியப்படுகிறது போதை பழக்கம் என்பது ஒரு மருந்தை தவறான முறையில் அளவுக்கு அதிகமாக உடலுக்கு அபாயம் அளிக்கும் வகையில் உபயோகித்தல் ஆகும்.	புதிய பழக்கத்தை உருவாக்குதல், தேர்வில் தோல்வி, விபத்து, வன்முறை திட்டமிடப்படாத பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு.
9	வீட்டுக் கொடுமைகள் குடும்ப வன்முறை (Domestic violence)	குடும்பத்தில் ஒவருர் மூலம் மற்றவர்களுக்கு தீங்கு ஏற்படுவது	குடும்ப பிரச்சனைகள் மற்றும் குழந்தைகளின் நடத்தை பிரச்சனைகள்.
10	சூதாட்டம் (Gambling)	சூதாட்டம் என்பது நாம் வெற்றி பெறுவோமா? இல்லையா என்ற நிச்சயம் இல்லாத நிலையில் பணத்தையோ (அ) விலை மதிக்க முடியாத பொருட்களையோ பந்தயம் கட்டி பணம் (அ) உயர்ந்த பொருட்களை அடைய நினைப்பது ஆகும்.	தனிமை, மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு மற்றும் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.



கார்ல் ரோஜர்ஸ் (Carl Rogers) (1902 – 1987) என்ற அமெரிக்க உளவியலாளர், சிகிச்சையளிப்பவருக்கும், நோயாளிக்கும் இடையிலான தனிப்பட்ட உறவுமுறை பற்றி கூறியுள்ளார்

பாடச்சுருக்கம்

வழிகாட்டுதல் என்பது உளவியல் துறையில் தொடர்பு கொண்டது. இது நடவடிக்கைகளை சரியான பாதையில் தேர்வு செய்வதற்கான அவசியத்தை வாடிக்கையாளர்களுக்கு அளிக்க உதவுகிறது. ஆலோசனை என்பது உளவியலுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. இது ஆராய்ச்சி, பயிற்சி மற்றும் மேர்பார்வையை உள்ளடக்கியது. ஒரு நிறுவனத்திற்கோ அல்லது தனிப்பட்ட ஒருவருக்கோ இவை இரண்டும் பயன்படுத்தப்படும் போது ஆலோசனை (Counselling) அதிக அளவிலும் வழிகாட்டுதல் பள்ளி மாணவர்களுக்கு குறிப்பிட்ட செயல்களுக்கும் உதவுகிறது. ஆலோசனை உளவியல் துறையின் மற்ற பரப்புகளையும், வழிகாட்டுதல் குறிப்பிடப்பட்டவைகளையும் உள்ளடக்கியது.

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

புத்துணர்ச்சி முகாம் (Retreats)	-	சாதாரண வாழ்க்கையிலிருந்து விலகி இறைவனுடன் செலவிடுவதற்கான சந்தர்ப்பம்
தொழிலர் தொகுதி மனப்பான்மை (Professional)	-	பணியிடத்தில் ஒரு மரியாதை மனசாட்சி, மற்றும் பொதுவணிக ரீதியான முறையில் வெளிப்படுதல்.
தோற்றம் (Perspective)	-	உண்மையான நிலைகளில் விஷயங்களை காண்பிப்பதற்கான திறன் அல்லது உறவுமுறையின் முக்கியத்துவம்.
உள் தோற்றம் Introverted)	-	ஒதுக்கப்பட்ட தன்மை அல்லது கூச்ச சுபாவம் உடையவர்.
வெளித் தோற்றம் (Extroverted)	-	பொதுவாக சமுதாயத்தில் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தும் தன்மை உடையது.
சமூக மனநிலை (Socio-psychological)	-	சமுதாய மற்றும் உளவியல் காரணிகளை ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபடுத்துவது.
நம்பிக்கைக் குரியது (Confidential)	-	இரகசியம் (அ) தனிமைப்படுத்தப்பட்டது.
ஒழுங்குநெறி (Ethical)	-	மதிப்பீடுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் (அல்லது) மறுத்தல்
மனச்சோர்வு (Depression)	-	சோகமான உணர்வு
உள்ளுணர்வு (Insight)	-	ஒரு சூழ்நிலையை பார்க்கும் சக்தி அல்லது உணர்வு
திட நிலை (Concreting)	-	ஒரு உண்மையான நிகழ்வு அல்லது நிகழ்வுகளை வகுப்பது.
பண்பு (Attributes)	-	குணம், பண்பு அல்லது ஒருவருடைய குணநலன்களை குறிப்பிடுதல்.
விடுபடுதல் (Bunking)	-	விரைவாக வெளியேறுதல் அல்லது வகுப்பிலிருந்து தப்பித்தல்.
பழக்க நிலை (Habit formation)	-	புதிய நடத்தை தானாகவே மாறும் செயல்.

மதிப்பீடு

I சரியான விடையை தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக

1. வழிநடத்துதல் என்ற வார்த்தையின் பொருள்
   அ) பேசுவது ஆ)வழிகாட்டுவது
   இ) கவனிப்பது ஈ)கேட்பது

2. வழிநடத்துதல் என்பது இளைஞர்களுக்கு உதவும் செயல்முறைக்கு
   அ) அவர்களின் கல்வியை நிறைவு செய்ய கற்றுக்கொடுக்கிறது.
   ஆ) மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள
   இ) தன்னுடன், மற்றவர்களுடன், சூழ்நிலைகளை அனுசரித்து கொள்ள
   ஈ) சூழ்நிலையிலிருந்து வெளியேறுதல்

3. வழிகாட்டுதலின் முக்கிய நோக்கம்
   அ) சமமான வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது
   ஆ) மற்றவருடன் பேசுவதற்கும்
   இ) நண்பர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கு உதவுகிறது.
   ஈ) குழுவிலிருந்து பிரித்தல்

4. தானிகா, 22 வயது பெண் அவளுடைய பொறியாளர் படிப்பை முடித்துள்ளாள். அவளுக்கு 3 பெரிய நிறுவனங்களிலிருந்து சம மதிப்புடைய நல்ல வேலை கிடைத்துள்ளது. எந்த வகையான வழிகாட்டுதலை அவள் நாடுவாள்.

அ) தனிப்பட்ட
ஆ) தொழில் தொடர்பான
இ) கல்வி சம்பந்தமான
ஈ) மேற்கண்ட எதுவுமில்லை

5. மாணவர்களின் தனிப்பட்ட மற்றும் நடத்தை பிரச்சினைகளுக்கு உதவி செய்வது மட்டுமல்லாமல் வேலை மற்றும் தொழில் முறை பற்றிய ஆலோசனை கூறுவது எந்த வகையான ஆலோசனை நோக்கத்தின் கீழ் வரும்?

அ) தடுப்புமுறை ஆலோசனை வழங்குவது
ஆ) மாணவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவது
இ) மதம் சம்பந்தமான ஆலோசனை வழங்குவது
ஈ) மரபியல் ஆலோசனை

6. ஆலோசனை வழங்குதலின் முதல்படி ஏது?

அ. உறவுமுறையை வளர்க்க வேண்டும்
ஆ. நுண்ணறிவு கற்றல்
இ. ஒருங்கிணைந்த செயல்முறை
ஈ. விழிப்புணர்வுடன் உதவி செய்ய வேண்டும்.

7. விரும்பத்தக்க நடத்தை மாற்றம் என்பது ஆலோசனை வழங்குதலின் ___________ ஆகும்.

அ. 1 ம் படி ஆ. 4 ம் படி
இ. 6 ம் படி ஈ. 3 ம் படி

8. நோயாளிக்கும் சிகிச்சையளிப்பவருக்கும் இடையிலான தனிப்பட்ட உறவுமுறை பற்றி கூறியவர்.

அ. கார்ல் ரோஜாஸ் ஆ. சித்திக்
இ. ரோலோமே ஈ. பிரையன்ரேஸி

II குறுகிய விடையளி

1. வழி நடத்துதல் – வரையறு.
2. வழி நடத்துதலின் நோக்கங்களை எழுதுக.
3. ஆலோசனை வழங்குதல் – வரையறு.
4. ஆலோசனை வழங்குபவரின் பண்புகளை பட்டியலிடு?
5. பள்ளிகளில் வழிகாட்டுதலின் நோக்கம் யாது?

III சுருக்கமான விடையளி

1. வழிகாட்டுதலின் வகைகளை எழுதுக.
2. ஆலோசனையின் வகைகள் யாவை?
3. ஆலோசனை வழங்குதலின் படிகளை விளக்கு.
4. வழிகாட்டுதலின் செயல்பாடுகள் யாவை?
5. ஆலோசனையின் குறிக்கோள்கள் யாவை?

IV விரிவான விடையளி

1. ஆலோசனை வழங்குதலின் தேவைகள் பற்றி கட்டுரை வரைக.

மேற்கோள் நூல்கள்

1. Siddiqui, M. H. (2013) Guidance and counselling. New Delhi: APH Publishing Corporation.
2. Sharma, S. K., & Sharma, R., (2012) Communication and educational technology in nursing. New Delhi: Elsevier Health Sciences.
3. Gordon, V. N., Habley, W. R. & Grites, T. J. (Eds) (2008) Academic Advising: A comprehensive hand book: (2nd edition). Jossey-Bass.

இணைய இணைப்பு

- American Counselling Association. (2016). Consensus definition of counselling. Retrieved from http://www.counselling.org/knowledge-cemtre/20-20-a-vision-for-the-future-of-counselling/consensus-definiton-of-counselling.
- British Association for Counselling and Psychotherapy. (2013). Definition of counselling and psychotherapy. Retrieved from www.bacp.co.uk.
- The Free Dictionary. (2016b) Crisis. Retrieved from www.thefreedictionary.com/crises.
- www.unesdoc.unesco.org/images/0012/001257/125740e.pdf.

மாதிரி வினாத்தாள்

I சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடு: 15 × 1 = 15

1. மோனோசேக்கரைடின் எடுத்துக்காட்டைக் குறிப்பிடுக:
   அ. க்ளுக்கோஸ் ஆ. லேக்டோஸ்
   இ. க்ளைக்கோஜன் ஈ. சுக்ரோஸ்
2. ஸீரோப்தால்மியாவின் பொருள் என்ன?
   அ. உலர்செதில் தோல்
   ஆ. உலர்கண்
   இ. மெண்மையான கருவிழி
   ஈ. மங்கலான ஒளியில் காணமுடியாமை
3. காலாராவின் அறிகுறியைக் கண்டறிக
   அ. வீங்கியநிணநீர் சுரப்பிகள்
   அ. உயர் இரத்த அழுத்தம்
   இ. அரிசிக் கஞ்சி போன்ற மலம்
   ஈ. விரைவான எடை இழப்பு
4. 'DOTS' சிகிச்சை எந்த நோய்க்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?
   அ. காசநோய்
   ஆ. நாள்பட்ட மூச்சுக் குழல் அடைப்பு நோய்
   இ. மாரடைப்பு
   ஈ. எய்ட்ஸ்
5. கீழ்கண்டவற்றில் ஒன்றைத் தவிர மற்றவை மாரடைப்பின் சிக்கல்களாகும்
   அ. நுரையீரல் இரத்தக் கட்டி
   ஆ. இதயச் செயலிழப்பு
   இ. மார்புவலி
   ஈ, மிக்சிடிமா கோமா
6. சிலிக்கோஸிஸின் மறுபெயர் என்ன?
   அ. பாட்லர்ஸ் ராட்
   ஆ. பைடாட்ஸ்பாட்
   இ. ஸ்கர்வி
   ஈ. பெல்லக்ரா
7. சிசுவின் முதல் அசைவு தாயால் _______ வாரத்தில் உணரப்படுகிறது
   அ. 3 ஆம் வாரம்
   ஆ. 6 ஆம் வாரங்கள்
   இ. 17–20 வாரங்கள்
   ஈ. 32 வாரங்கள்
8. எத்தனை பிளவுத் துண்டுகள் நஞ்சுக் கொடியின் தாய்ப் பாகத்தில் காணப்படுகின்றன?
   அ. 15 – 20 துண்டுகள்
   ஆ. 10 – 15 துண்டுகள்
   இ. 20 – 25 துண்டுகள்
   ஈ. 5 – 10 துண்டுகள்
9. அப்கார் ஸ்கோரின் அதிகப்பட்ச மதிப்பீடு என்ன?
   அ. 8 ஆ. 15
   இ. 11 ஈ. 10
10. மெலனோசைட் எண்ணிக்கை குறைதலால் ஏற்படுகிறது.
   அ. நிறமற்ற புள்ளிகள்
   ஆ. கருந்திட்டுகள்
   இ. தோல் சுருக்கம்
   ஈ. உலர்தோல்
11. பேரிடர் மேலாண்மையின் முதல் படியைக் குறிப்பிடுக.
   அ. முன்னேற்பாடு ஆ. பதிப்பு நிலை
   இ. மீட்பு ஈ. புணர்வாழ்வளித்தல்
12. TID என்பது
   அ. ஒருநாளைக்கு இரண்டு முறை
   ஆ. ஒருநாளைக்கு மூன்று முறை
   இ. ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை
   ஈ. ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை
13. ஆலோசனையின் ஆறாவது படிநிலையைக் குறிப்பிடுக
   அ. ஒருங்கிணைந்த செயல்முறை
   ஆ. நேரம்
   இ. நுண்ணறிவு கற்றல்
   ஈ. விரும்பத்தகுந்த நடத்தை மாற்றம்

14. குழப்பமான நிலையில் இருந்து தொடர்ந்து படிப்படியாக தன்னிலை இழத்தல் ____________ எனப்படும்
அ. மன அழுத்தம்
ஆ. டெலிரியம்
இ. டிமென்சியா
ஈ. டிஸ்லெக்ஸியா

15. எந்த மாதத்தில் குழந்தை தவழ ஆரம்பிக்கிறது?
அ. 8 மாதங்கள்
ஆ. 4 மாதங்கள்
இ. 12 – மாதங்கள்
ஈ. 3 மாதங்கள்

II. ஏதாவது 10 வினாக்களுக்கு குறுகிய விடையளி: வினா எண் 28க்கு கட்டாயமாக விடையளிக்கவும். $10 \times 3=30$

16. உணவுக் கலப்படம் என்றால் என்ன?
17. பொட்டாசியத்தின் வேலைகளை எழுதுக.
18. நோய் தொற்று – வரையறு
19. நீரழிவு நோய் என்றால் என்ன?
20. டிமென்சியா – வரையறு.
21. பாலி ஹைட்ராம்னியாஸ் என்றால் என்ன?
22. பிறந்த குழந்தை பராமரிப்பின் நோக்கங்கள் யாவை?
23. ஜிரியாடிக்ஸ் என்றால் என்ன?
24. பேரிடரின் வகைகளை எடுத்துக்காட்டுகளுடன் எழுதுக
25. மருத்துவ மருந்தியல் என்றால் என்ன?
26. தகவல் தொடர் செயல்முறை – படம் வரைக
27. வழிகாட்டுதலின் 3 குறிக்கோள்களை எழுதுக.
28. கொடுக்கப்பட்ட LMP யை கருத்தில் கொண்டு EDD யை கணக்கிடுக. LMP 10.01.2022

III ஏதாவது 5 வினாக்களுக்கு சுருக்கமான விடையளி வினா எண் 35 க்கு கட்டாயமாக விடையளிக்கவும் $5 \times 5=25$

29. சமைத்தலின் நன்மைகள் யாவை?
30. காசநோயின் வகைகளை விளக்குக:
31. இரத்த சோகையின் வகைகளை எழுதுக.
32. மன வளர்ச்சிக் குறைபாடு என்றால் என்ன? வகைகளை எழுதுக
33. ஆம்னியாடிக் திரவத்தின் செயல்களை எழுதுக
34. குழந்தையின் பிறவிக் குறைபாடுகள் பற்றி விளக்குக.
35. மருந்தாணை – விளக்குக.

IV விரிவான விடையளி $2 \times 10=20$

36. அ) தீவிர மாரடைப்பு பற்றி விரிவாக எழுதுக:
(அல்லது)
ஆ) கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

37. (அ) நோய் தடுப்பு அட்டவணைப் பற்றி விளக்கி எழுதுக
(அல்லது)
ஆ) மருந்து செலுத்தும் வழிமுறைகள் பற்றி விரிவாக எழுதவும்

www.tnschoolbooks.in

பொருளடக்கம்

செவிலியம்

செயல்முறை

செயல்முறை	பாடத்தலைப்பு	பக்கங்கள்	மாதம்
01	பிராண வாயு அளித்தல்	193-196	ஜூன்
02	ஆவி பிடித்தல்	197-200	ஜூலை
03	வெப்பம் அளித்தல்	202-204	ஆகஸ்ட்
04	குளிர் அளித்தல்	205-207	ஆகஸ்ட்
05	சிறிய காயங்களுக்கு கட்டுப்போடுதல்	28-212	செப்டம்பர்
06	மூக்கு இரைப்பைக் குழாய் வழியாக உணவூட்டல்	213-216	அக்டோபர்
07	சத்துணவியல் - சிகிச்சை உணவுகள்	217-226	அக்டோபர்
08	அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதல்	227-230	நவம்பர்
09	இல்லத்தில் சிகிச்சை	231-235	நவம்பர்
010	ஆயுஷ்	236--241	டிசம்பர்

www.tnschoolbooks.in

செயல்முறை

1

பிராண வாயு அளித்தல்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

1. ஆக்ஸிஜன் அளித்தலின் வகைகளை பட்டியலிடுதல்
2. ஆக்ஸிஜன் அளித்தலின் நோக்கங்களை விளக்குதல்
3. நோயாளிக்கு ஆக்ஸிஜன் அளிக்கும் திறன்களைப் பெறுதல்

செயல்பாடுகள்

ஆக்ஸிஜன் அளித்தலின் வகைகள்

- மூக்குத்துளை
- முக மூடி
- ஆக்ஸிஜன் கூடாரம்
- மூச்சுக்குழாய்

தேவையான பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்

செயல்பாடு தலைப்பு	வ. எண்	உபகரணங்கள் / தேவையான பொருட்களின் பெயர்	நிலை	அளவு
ஆக்ஸிஜன் அளித்தல்	1.	ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர்	எடை: 15 கிலோ உயரம்: 91 cms கொள்ளளவு: 10 லிட்டர்கள்	1
	2	மூச்சுக்குழாய்	நீளம் : 2 மீட்டர்கள்	1
	3.	சைலோக்கேன் ஜெல் 2%	எடை : 30 கிராம்கள்	1
	4.	சாதாரண உப்புக் கரைசல் 0.9%	100 மிலி	1
	5	பஞ்சு உருண்டைகள்	-	தேவையான அளவு
	6	கழிவுத்தட்டு	சிறியது	1

வரையறை:

சுவாச பிரச்சனை உள்ள நோயாளிக்கும் இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைந்துள்ள நோயாளிக்கும் ஆக்ஸிஜன் அளித்து சிகிச்சை அளிப்பது பிரணவாயு அளித்தல் எனப்படும்.

ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சை தேவைப்படுபவர்கள்:

- நீலம் பரித்திருப்பவர்கள் (தோல், நகப்படுக்கை மற்றும் சவ்வுப்படலம் நீல நிறத்தில் காணப்படுதல்).
- மூச்சுத்திணறல்
- சுற்றுப்புற சூழ்நிலையில் போதுமான ஆக்ஸிஜன் இல்லை என்ற நிலையில் (எ.கா உயரமான இடங்களில்)
- இரத்த சோகை
- நோய்கள் அல்லது தந்துகிப் படலங்களில் ஆக்ஸிஜன் குறைந்து காணப்படுதல்.
- அதிர்ச்சி மற்றும் இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு
- இரத்த போக்கு மற்றும் மூச்சடைப்பு
- மிகவும் மோசமான நிலையில் உள்ள நோயாளிகள்.

ஆக்ஸிஜன் செலுத்தும் முறைகள்:

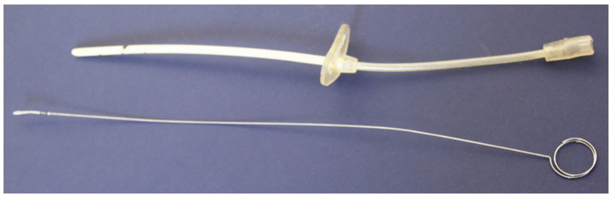
ஆக்ஸிஜன் செலுத்தும் முறைகள் நோயாளியின் உடல் நிலையைப் பொருத்து அமைகிறது.

1. மூக்குத்துளை வழியாக

2. முகமூடி முறை

3. பிராண வாயுக் கூடாரம்

4 மூச்சுக் குழல் வழியாக



ஆக்ஸிஜன் செலுத்துவதால் ஏற்படும் இடர்பாடுகள்:

- ❖ தொற்று
- ❖ தீ விபத்து (Combustion)
- ❖ மூச்சுப் பாதையில் உள்ள சவ்வுப்படலம் உலர்தல்
- ❖ ஆக்ஸிஜன் நச்சு
- ❖ நுரையீரல் சிதைதல் (Atlectasis)
- ❖ ரீட்ரோலெண்டல் பைபிரோபிளேசியா (Retrolental Fibroplasia – குறைமாதக் குழந்தையின் பார்வை இழப்பு நோய்)
- ❖ மூச்சடைத்தல் (Asphyxia)

செய்முறை:

1. கைகளைக் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.
2. குழாயின் நீளத்தை மூக்கின் நுனியிலிருந்து காதுமடல்வரை அளவிட வேண்டும். நீளத்தை மையினால் குறித்து வைக்க வேண்டும்.
3. சிலிண்டர் சரியாக வேலை செய்கிறதா என்பதை சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். முக்கிய வால்வை கடிகாரமுள் அசைவுக்கு எதிர்திசையில் திறக்க வேண்டும். வால்வை திறந்து எவ்வளவு அழுத்தம் உள்ளது என்பதை கவனிக்கவும் சராசரியாக நோயாளிக்கு நிமிடத்திற்கு 2-4 லிட்டர் செல்லுமாறு அமைக்க வேண்டும்.
4. சக்கர வால்வைத் திறந்தவுடன் ஆக்ஸிஜன் humidifier பாட்டிலில் உள்ள தண்ணீரில் குமிழ்களாக செல்லும்.
5. மூக்கில் சொருகும் குழாயின் முனையில் உராய்வு நீக்கும் பொருளை தடவி, குழாயை நீரில் வைத்து ஆக்ஸிஜன் செல்வதை கவனிக்க வேண்டும்.
6. முன்னதாக குறித்து வைக்கப்பட்ட குழாயை மெதுவாக ஏதாவது ஒரு மூக்குத்துளையில் செலுத்த வேண்டும். வேகத்தை பயன்படுத்தாதே.
7. குழாயின் நிலையை தொண்டைப் பகுதியின் மற்றும் உள்நாக்குப் பகுதியில் சரியாக இருக்கிறதா என்பதை பரிசோதித்து பார்க்க வேண்டும்.
8. இதற்கு நோயாளியை வாயை விரிவாகத் திறக்கச் சொல்லி பரிசோதிக்கலாம்.
9. நாக்கு அழுத்தியின் உதவியால் நாக்கை அழுத்தி டார்ச் விளக்கினால் நேரடியாக தொண்டைப் பகுதியை பார்க்க வேண்டும்.
10. குழாயை ஒட்டும் பிளாஸ்திரியால் முன் நெற்றியில் அல்லது கன்னத்தில் பொருத்த வேண்டும்.
11. இணைக்கும் குழாயை படுக்கைத்துணி அல்லது நோயாளியின் ஆடையில் கொக்கி கொண்டு பொருத்த வேண்டும்.

நோயாளி மற்றும் பொருட்களின் பின் கவனிப்பு:

- ❖ நோயாளியை வசதியாக படுக்க வைக்க வேண்டும்.
- ❖ உயிராதாரப் புள்ளிகளை அடிக்கடி கணக்கிட வேண்டும்.
- ❖ செய்முறையை தேதி மற்றும் நேரத்துடன் செவிலியர் பதிவேட்டில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

செலவீனப் பட்டியல்

வ.எண்	தேவையான பொருட்களின் பெயர் (மூலப்பொருள்)	விவரம்	அளவு	செலவு ரூ .	அருக்கிலுள்ள கடையின் மதிப்பு ரூ
1.	ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர்	எடை : *15* கிலோ உயரம்: *91* செ.மீ கொள்ளளவு : *10* லிட்டர்கள்	*1*	*4800*	–
2.	மூச்சுக்குழாய்	நீளம்: *2* மீட்டர்கள்	*1*	*400*	*450*
3.	சைலோகைன்	எடை : *30* கிராம்கள்	*1*	*120*	*140*
4.	சாதாரண உப்புக் கரைசல் *0.9%*	*100* மிலி	*1*	*35*	*0*
5.	பஞ்சு (Buds)	–	*100*	*0*	*10*
6.	கழிவுத்தட்டு	சிறியது	*1*	*50*	*50*

முடிவுரை :

மூக்குக்குழாய் வழியாக ஆக்ஸிஜன் அளிப்பது பற்றி தெளிவாக செய்து காட்டப்பட்டது.

காணொலி பரிந்துரை

வ.எண்	தலைப்பு	இணைய இணைப்பு
1.	ஆக்ஸிஜன் அளித்தல்	https://youtu.be/Nc2zl2SeQNo

எளிய மதிப்பீடுகள் :

- ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சை வரையறு.
- ஆக்ஸிஜன் உள்ளிழுத்தலின் ஆபத்துகளை எழுதுக.
- ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரின் அமைப்பை வரைந்து அதன் பாகங்களைக் குறிப்பிடுக.

மாணவர் செயல்பாடு	மாணவர்கள் அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு சென்று, நோயாளிக்கு ஆக்ஸிஜன் அளித்தலின் அளவை கண்காணித்து, அறிக்கையிடுதல்
விரிவுரையாளர் பரிந்துரைகள்	தீவிர சிகிச்சை பிரிவின் செவிலியரை அழைத்தல்
களப்பணி பார்வையிடல்	தீவர சிகிச்சை பிரிவை பார்வையிடல் (ஐ சி யு)

செயல்முறை
2

ஆவி பிடித்தல்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

1. நெல்சன் உட்சுவாசக் கருவியின் அமைப்பை விவரித்தல்
2. நெல்சன் உட்சுவாசக் கருவியின் மூலம் ஆவி பிடித்தலை செய்து காட்டுதல்

செயல்பாடுகள்

ஆவி பிடித்தலின் வகைகள்
- நெல்சன் உட் சுவாசக் கருவி
- வெப்ப நீராவிக் கலன்
- ஆவிக் கூடாரம்
- குவளை

தேவையான பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்

செயல்பாடுகள்/ தலைப்பு	வ. எண்	தேவையானபொருட்கள்/ உபகரணங்களின் பெயர்	நிலை/ விவரம்	அளவு
ஆவி பிடித்தல்	1.	நெல்சன் உட்சுவாசக் கருவி	–	1
	2.	தட்டு (Basin)	பெரியது	1
	3.	துண்டு	நீளம் : 100 செமீ உயரம் : 50 செமீ	1
	4.	முகத்துண்டு	17 X 30செமீ	1
	5.	குளியல் துண்டு	28 X 54 செமீ	1
	6.	டிஞ்சர் பென்சாயின்	15 மிலி	1
	7.	அளவு சீசா	1	1
	8.	சல்லாத் துணிகள்	1 பாக்கேட்	4
	9.	பஞ்சு உருண்டைகள்	சிறியது	5
	10.	கழிவுத்தட்டு	சிறியது	1
	11.	முதுகு தாங்கி	24X19X21"	1
	12.	இதய மேசை	30X16	1

வரையறை:

ஆவியாதல் மூலம் பெறப்படும் வெதுவெதுப்பான மற்றும் ஈரமான காற்றை சுவாசிப்பதற்கு ஆவி பிடித்தல் என்று பெயர்.

நோக்கங்கள்:

1. சளிச்சவ்வு அழற்சி அல்லது அடைப்பினால் ஏற்படும் சைனசைட்டிஸ் நோயின் அடையாளங்களிலிருந்து நிவாரணம் பெறச் செய்தல்.
2. சளியை இளக வைத்து சுவாச பாதையிலிருந்து வெளியேற்றுதல்.
3. நுரையீரலின் சவ்வுப்படலங்கள் உலர்ந்து போவதை தடுக்க வெப்பம் மற்றும் ஈரத்தன்மையை அளித்தல்.
4. ஆக்ஸிஜன் உறிஞ்சப்படுவதற்கு உதவுதல்.

பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகள்:

- டிங்சர் பென்சாயின் 5 மி.லி/500மி.லி கொதி நீர்.
- யூகலிப்டஸ் 2 மி.லி/500 மி.லி கொதிநீர்.
- சில கற்பூரப் படிகங்கள் 500 மிலி. கொதி நீர்.

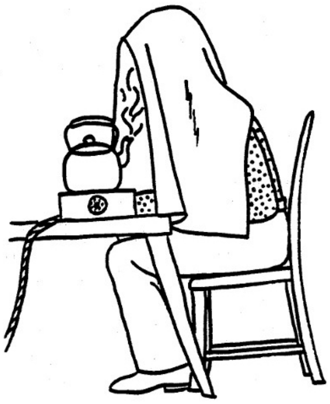
ஆவிபிடித்தலின் முறைகள்:

- நெல்சன் உட்சுவாசக் கருவி

- குவளை முறை (Jug method)

- வெப்ப நீராவிக் கலன் (Electric steam Inhaler)

- ஆவிக் கூடாரம் (Steam Tent) படம்



செய்முறை:

1. நோயாளியைத் தயாராக இருக்கச் செய்து அவரது ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக் கொள். குளிர் காற்று அவரைத் தாக்காமல் பாதுகாப்புக்கொடு. அவருக்கு முன்னாலே படுக்கை மேஜை இருக்கட்டும்.
2. உட்சுவாசக் கருவியை வெது வெதுப்பாக இருக்க அதில் வெந்நீர் ஊற்றிப் பிறகு அதை வெளியில் கொட்டி விடு.
3. கொதி நீரைக் காற்று உட்செல்லும் துளைக்குக் கீழே வரும் வரை ஊற்று.
4. குறிப்பிட்ட மருந்தைச் சேர்க்கவும்.
5 உட்சுவாசிக்கும் கருவியின் கார்க்கை இட்டு மூடு.
6. வாய்மூடி காற்று உட்செல்லும் துளைக்கு எதிர்திசையில் திருப்பப்பட்டு இருக்க வேண்டும்.
7. உட்சுவாசிக்கும் கருவியை ஒரு ஃபிளானல் அல்லது துண்டு கொண்டு மூடி ஒரு சிறு தட்டு அல்லது பேசினில் வை..

8. சல்லாத் துணியால் உட்சுவாசிக்கும் கருவியின் கண்ணாடி வாய் பகுதியை சுற்றி வை.

9. உட்சுவாசிக்கும் கருவியை நோயாளியின் அருகே எடுத்துச் சென்று அவர் வாயைக் கருவியின் வாய் பகுதியுடன் வைத்து நன்கு மூச்சை உள் இழுத்து நீராவியை உள்ளிழுக்கச் சொல். பிறகு கருவியின் வாய் பகுதியிலிருந்து வாயை எடுக்க சொல்ல வேண்டும்.

10. இந்த சிகிச்சை 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை தொடர வேண்டும்.

11. நோயாளியின் முகத்தைத் துடை மற்றும் அவரை வெது வெதுப்பாக வை. அதே அறையில் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் இருக்க வேண்டும்.

12. கருவியின் வாய்பகுதியின் மூடியை கழுவிக் கொதிக்கவை உட்சுவாசிக்கும் பகுதியைக் கழுவு. எல்லாப் பொருட்களையும் அதற்குரிய இடத்தில் வை.

13. செய்த முறையையும் அது நோயாளியிடம் ஏற்படுத்திய விளைவுகளையும் பதிவு செய்.

நோயாளி மற்றும் பொருட்களின் பின் கவனிப்பு:

- முதுகு தாங்கி மற்றும் இதய மேசையை எடுத்து விடு.
- நோயாளியின் நிலையைச் சரி செய்து. நோயாளியை வசதியாகப் படுக்க வை.
- குளிர்தாக்காதபடி நோயாளியை 1-2 மணி நேரம் படுக்கையில் இருக்க அறிவுறுத்த வேண்டும்.
- செய்முறையை தேதி மற்றும் நேரத்துடன் செவிலியர் பதிவேட்டில் பதிவுசெய்.

செலவீனப் பட்டியல்

வ.எண்	பொருட்களின் பெயர்	விவரம்	அளவு	செலவு ரூ.	மதிப்பு ரூ.
1.	நெல்சன் உட்சுவாசக்கருவி	-	1	280/-	350/-
2.	தட்டு	பெரியது	1	300/-	350/-
3.	துண்டு		நீளம் : 100 செமீ உயரம்: 50 செமீ	100/-	120/-
4.	முகத்துண்டு	17×30"	1	100/-	120/-
5.	குளியல் துண்டு	28×34"	1	200/-	250/-
6.	டிங்சர் பென்சாயின்	15 மிலி	1	66/-	75/-
7.	அளவு சீசா	2.5 – 15 மிலி	1	20/-	25/-
8.	சல்லாத்துணிகள்	7.5 × 7.5	1 பாக்கேட்	45/-	50/-
9.	பஞ்சு உருண்டைகள்	50 கிராம்ஸ்	1	20/-	25/-
10.	கழிவுத்தட்டு	சிறியது	1	50/-	60/-
11.	முதுகுத்தாங்கி	24×19×21"	1	1700/-	8000/-
12.	இதய மேசை	30×16"	1	3600/-	3900/-

முடிவுரை :

நெல்சன் உட்சுவாசக் கருவியின் மூலம் ஆவி பிடிக்கும் முறை தெளிவாக செய்துகாட்டப்பட்டது.

காணொலி பரிந்துரை

வ.எண்	தலைப்பு	இணைய இணைப்பு
1.	ஆவி பிடித்தல்	https://youtu.be/YcmJQ3H-DGk

எளிய மதிப்பீடுகள் :

- ஆவிப் பிடித்தல் வரையறு?
- ஆவிப் பிடித்தலின் நோக்கங்களை எழுது.
- நெல்சன் உட்சுவாசக் கருவியின் அமைப்பை வரைக.

மாணவர் செயல்பாடு	வீட்டில் சைனஸ் சைட்டிஸ்னால் பாதிக்கபடுவர்களுக்கு ஆவி பிடித்தலை அளித்து அவற்றின் அறிக்கையை எழுத மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தல்.
விரிவுரையாளர் பரிந்துரைகள்	அருகில் உள்ள மருத்துவமனையிலிருந்து செவிலியரை அழைத்தல்
களப்பணி பார்வையிடல்	மருத்துவமனையில் உள் – நோயாளி பிரிவை பார்வையிடுதல்.

www.tnschoolbooks.in

செயல்முறை 3

வெப்பம் அளித்தல்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

1. வெந்நீர்ப்பையின் அமைப்பை விளக்குதல்
2. வெந்நீர்ப்பை மூலம் வெப்ப ஒத்தடத்தை செய்து காட்டுதல்

செயல்பாடுகள்

வெப்பம் அளித்தலின் வகைகள்

குறிப்பிட்ட இடங்கள்

- **உலர் வெப்பம்**
  - வெந்நீர் பாட்டில்கள்
  - வேதியல் வெந்நீர் பாட்டில்கள்
  - அகச்சிவப்பு கதிர்கள்
  - புற ஊதாக் கதிர்கள்
  - குற்றலை வெப்ப சிகிச்சை (Short wave diathermy)
  - சூடான விளக்குகள்
  - மின் தொட்டில்கள்
  - மின் வெப்பத் திண்டுகள்
- **ஈர வெப்பம்**
  - வெதுவெதுப்பாக ஊறவைத்தல்
  - வெப்ப ஒத்தடம்
  - மாவு ஒத்தடம் (Poultices)
  - கம்பளித் துணி ஒத்தடம் (Stupes)
  - பாராபின் குளியல்கள்
  - சிட்ஸ் குளியல்
  - வெந்நீர் திண்டுகள் (Aquathermiapad)

பொதுவான இடங்கள்

- **உலர் வெப்பம்**
  - சூரியக் குளியல்
  - மின் திண்டு தொட்டில்கள்
  - கம்பளிப் படுக்கை
- **ஈர வெப்பம்**
  - நீராவிக் குளியல்
  - வெப்பப் போர்வை
  - வெந்நீர் மூழ்கிக் குளியல் (Whirlpool bath)

தேவையான பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்

செயல்பாடு தலைப்பு	வ. எண்	பொருளின் பெயர்	நிலை / விபரம்	அளவு
வெப்பம் அளித்தல்	1.	வெந்நீர்ப்பை	15 x 7.5 செ.மீ	1
	2.	பிளானல் உறை	16 x 8 செ.மீ	1
	3.	குவளை	1 லி	2
	4.	துண்டு	100 x 50 செ.மீ	1
	5.	லோஷன் தெர்மாமீட்டர்	–	1
	6.	வாஸ்லின்	100 மி.லி	1
	7.	கொதி நீர்	தேவையான அளவு	
	8.	குளிர் நீர்	தேவையான அளவு	

வரையறை:

வெப்பம் அளித்தல் என்பது தோல் மற்றும் தோலுக்கு கீழ் உள்ள திசுக்களுக்கு வெப்பத்தை கொடுத்தலாகும். வலி, தசைபிடிப்பு மற்றும் அழற்சியைக் குறைத்தல் இதன் நோக்கங்களாகும்.

நோக்கங்கள்:

- ❖ வலி மற்றும் தசை பிடிப்பிலிருந்து நிவாரணம் பெறுதல்.
- ❖ சீழை ஒரு இடத்தில் திரளச் செய்தல்.
- ❖ வெதுவெதுப்பு மற்றும் வசதியை அளித்தல்
- ❖ குணமடைவதைத் தூண்டுதல்
- ❖ தசையின் மீட்சித் தன்மையை குறைத்து கழிவுகளை வெளியேற்றுதல்.
- ❖ சிறுநீர் தேங்கியிருத்தலில் இருந்து நிவாரணம் அளித்தல்.

தேவைப்படுபவர்கள்:

- ❖ வெளிப்புற அழற்சி
- ❖ தசை பிடிப்பு
- ❖ சோர்வு
- ❖ வலி

தேவைப்படாதவர்கள்:

- ❖ புற்று நோயாளிகளுக்கு வெப்பம் அளிக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் வெப்பம் சாதாரண மற்றும் அசாதாரண செல்களின் மெட்டபாலிசத்தை அதிகரிக்கும்.
- ❖ சிறுநீரகம் இருதயம் மற்றும் நுரையீரல் பாதிப்படைந்தவர்களுக்கு வெப்ப ஒத்தடம் அளிக்கக்கூடாது.
- ❖ அழற்சி அடைந்த பகுதிகளில் நேரடியாக வெப்ப ஒத்தடம் அளிக்கப்படக் கூடாது. (எ.கா) பற்களில் சீழ் சேர்ந்து இருந்தால் வெப்பஒத்தடம் அளிக்கப்படும் போது சுற்றியுள்ள திசுக்களில் சிதைவு ஏற்படும்.
- ❖ பக்க வாதம், பலவீனம் மற்றும் மோசமான நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு வெப்பம் அளிக்கக் கூடாது. ஏனெனில் அவர்களின் உணர்ச்சி தன்மை குறைவாக இருப்பதால் வெப்பத்தை உணராத நிலையில் தீ கொப்பளங்கள் ஏற்படலாம்.

- சிரை அல்லது நிணநீர் நோயினால் ஏற்படும் வீக்கத்துக்கு வெப்பம் அளிக்கக்கூடாது.
- மெட்டபாலிக் பிரச்சனை உள்ள நோயாளிகளுக்கு வெப்பம் அளிக்கக்கூடாது. ஏனென்றால் திசுக்கள் சிதைந்து விடுவது அதிகமாகும்.
- காய்ச்சலில் இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு வெப்பம் அளிக்கக் கூடாது.
- சிறிய குழந்தைகளுக்கும், வயதானவர்களுக்கும் வெப்பம் அளிக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் திசுக்கள் எரிந்து விடலாம்.

செய்முறை:

- குறுக்கு தொற்றைத் தடுக்க கைகளை கழுவ வேண்டும்.
- வெந்நீர்பையில் ½ அல்லது 3ல் 1 பங்கு வெந்நீரை ஊற்றவும் பையை ஒரு சமதள பரப்பில் வைத்து காற்றை வெளியேற்றி இரப்பர் கார்க்கை கொண்டு இறுக்கமாக மூடவும்.
- வெந்நீர் பையை தலைகீழாக கவிழ்த்தி கசிவு இருக்கிறதா என்பதை பரிசோதித்து வெளிப்புறத்தை உலர்ந்த நிலையில் வைக்கவும்.
- வெந்நீர்ப்பையை உறையில் போட்டு படுக்கையருகே கொண்டு செல்லவும்.
- வெந்நீர்பையை துவாலை அல்லது துணியை கொண்டு சுற்றி தேவைப்படும் இடத்தில் வைக்கவும்.
- வெந்நீர்பையை 20–30 நிமிடங்கள் இடைவெளியில் வைக்கவும்.

நோயாளி மற்றும் பொருட்களின் பின்கவனிப்பு:

- சிகிச்சை முடிந்தவுடன் வெந்நீர்ப்பையை நீக்கவும்.
- தோல் சிவந்து காணப்படுகிறதா என்பதைக் கவனி.
- நோயாளியை வசதியான நிலையில் இருக்கச் செய்.
- எல்லா பொருட்களையும் சேமிப்பு அறைக்கு கொண்டு செல்லவும்.
- வெந்நீர்ப் பையை காலி செய்து உலர வைக்க தலைகீழாகத் தொங்க விடவும்.
- வெப்பம் அளித்தலின் சிகிச்சையை நேரம் தேதி மற்றும் எதிர்வினைகள் ஏதாவது இருந்தால் செவிலியர் பதிவேட்டில் பதிவு செய்யவும்.

செலவீனப் பட்டியல்

வ. எண்	பொருளின் பெயர்	நிலை / விபரம்	அளவு	விலை	மதிப்பு
1.	வெந்நீர்ப்பை	15 × 7.5 செ.மீ	1	200	225
2.	பிளானல் அறை	16 × 8 செ.மீ	1	150	175
3.	ஸ்டீல் குவளை	1 லி	2	400	450
4.	துண்டு	100 × 50 செ.மீ	1	100	125
5.	லோஷன் தெர்மாமீட்டர்	–	1	200	220

முடிவுரை :

வகுப்பறையில் வெந்நீர்ப்பை உதவியுடன் வெந்நீர் ஒத்தடம் சரியான முறையில் செய்து காண்பிக்கப்பட்டது.

காணொலி பரிந்துரை

வ.எண்	தலைப்பு	இணைய இணைப்பு
1.	வெப்பம் அளித்தல்	https://youtu.be/JnYLx3EdFU4

எளிய மதிப்பீடுகள் :

- வெப்பம் அளித்தல் – வரையறு.
- வெப்பம் அளிப்பதன் நோக்கங்கள் யாவை?
- வெப்பம் அளித்தல் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் யாவை?

மாணவர் செயல்பாடு	மாணவர்கள் வீட்டில் மூட்டு வலியால் துன்புறும் ஒருவருக்கு வெப்பம் அளிக்கும் முறைகளைப் பயன்படுத்தி முடிவினை எழுதுதல்.
விரிவுரையாளர் பரிந்துரைகள்	அருகிலுள்ள மருத்துவமனையிலுள்ள மருத்துவ பிரிவு செவிலியரை அழைத்தல்.
களப்பணி பார்வையிடல்	மருத்துவமனையில் மருத்துவ பிரிவின் உள் நோயாளிகள் பிரிவை பார்வையிடுதல்.

www.tnschoolbooks.in

செயல்முறை
4

குளிர் அளித்தல்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

1. பனிக்கட்டிப்பை மூலம் குளிர் அளிக்கும முறையை விளக்குதல்.

செயல்பாடுகள்

குளிர் அளித்தலின் வகைகள்

- குறிப்பிட்ட இடங்கள்
  - உலர்
    - பனிக்கட்டிப் பை
    - பனிக்கட்டிக் காலர்
    - குளிர்ப் போர்வை
    - குளிர்த் தொட்டில்
    - வேதியல் குளிர்பற்று
  - ஈரம்
    - பனிக்கட்டி நீர்
    - குளிர் நெருக்கி
    - ஆவியாகும் லோஷன்
- பொதுவான இடங்கள்
  - உலர்
    - குறைந்த வெப்பநிலை
  - ஈரம்
    - குளிர் துடைப்பு
    - குளிர் குளியல்
    - குளிர் பொதியல்

தேவையான பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்

செயல்பாடு தலைப்பு	வ. எண்	பொருளின் பெயர்	நிலை / விபரம்	அளவு
குளிர் அளித்தல்	1.	பனிக்கட்டிப்பை	15 × 7.5 செ.மீ	1
	2.	உறை	16 × 8 செ.மீ	1
	3.	உப்பு	1 00 கி	2
	4.	தேக்கரண்டி	சிறியது	1
	5.	துடைக்கும் துணி	50 × 15 செ.மீ	1
	6.	துண்டு	100 × 50 செ.மீ	1
	7.	ரப்பர் ஷீட்	100 × 90 செ.மீ	1
	8.	கிண்ணம்	சிறியது	1
	9.	பனிக்கட்டித்துண்டுகள்	-	தேவையான அளவு

வரையறை:

குளிர் அளித்தல் என்பது தோல் மற்றும் தோலுக்கு கீழ் உள்ள திசுக்களுக்கு குளிர்ச்சி தன்மையை கொடுத்தலாகும், தசைபிடிப்பு மற்றும் அழற்சியை குறைத்தல் இதன் நோக்கங்களாகும்.

நோக்கங்கள்:

- வலி மற்றும் உடல் வெப்ப நிலையைக் குறைத்தல்.
- குறிப்பிட்ட பகுதியை உணர்ச்சியறச் செய்தல்.
- இரத்த ஒழுக்கைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
- பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
- திசுக்கள் அழுகிப் போவதைத் தடுத்தல்.
- வீக்கத்தைக் குறைத்தல்.
- அழற்சியைக் குறைத்தல்.

குறிப்பிட்ட பகுதியில் அளிப்பவை

- பனிக்கட்டிப் பை (உலர் குளியல்)

தேவைப்படுபவர்கள்:

- காய்ச்சல்
- இரத்தப்போக்கு
- அலர்ஜி
- வீக்கத்தைக் குறைக்க

செய்முறை:

- நோயாளிக்கு செய்முறையை விளக்கவும்
- பனிக்கட்டிபையில் தண்ணீரை ஊற்றி இறுக்கமாக மூடிவிட்டு, ஏதாவது கசிவு இருக்கிறதா என்பதை அறிய, பையை தலை கீழாகக் கவிழ்த்து பார்க்கவும்

- ❖ பையில் அரை அல்லது மூன்று அளவுக்கு இரண்டு பங்கு உடைக்கப்பட்ட பனிக்கட்டி துண்டுகளைப் போட்டு நிரப்பவும்
- ❖ உப்பை தூவிவிடவும். (சோடியம் குளோரைடு)
- ❖ பையை ஒரு சமதளபரப்பில் வைத்து, பிழிவதின் மூலம் உள்ளிருக்கும் காற்றை வெளியேற்றவும் காற்று இருத்தல் வெப்பக் கடத்தலை பாதிக்கிறது.
- ❖ மூடியை இறுக்கமாக மூடவும்.
- ❖ பையின் வெளிப்பகுதியை துடைத்துவிட்டு உறையைப் போடவும்.
- ❖ பையை தேவைப்படும் இடத்தில் வைக்கவும்
- ❖ குளியல் துவாலையால் துடைக்கவும்
- ❖ நோயாளியை வசதியாக வைக்கவும்.

நோயாளி மற்றும் பொருட்களின் பின்கவனிப்பு:

- ❖ பொருட்களை சுத்தம் செய்து அதற்குரிய இடத்தில் வைக்கவும்.
- ❖ பயன்படுத்திய பனிக்கட்டிகளை அப்புறப்படுத்தவும்.
- ❖ கைகளைக் கழுவவும்.
- ❖ அளிக்கப்பட்ட தேதி, நேரம், பகுதி மற்றும் காலஅளவை பதிவேட்டில் குறிப்பிடவும்.

செலவீனப் பட்டியல்

வ. எண்	பொருளின் பெயர்	அளவு	விலை	மதிப்பீடு
1.	பனிக்கட்டிப்பை	15 × 7 செ.மீ	200	225
2.	உறை	16 × 8 செ.மீ	150	175
3.	உப்பு	1 00 கி	20	25
4.	தேக்கரண்டி	–	20	22
5.	துண்டு	100 × 50 செ.மீ	100	125
6.	ரப்பர் ஷீட்	100 × 90 செ.மீ	100	125
7.	கிண்ணம்	சிறியது	40	50

முடிவுரை :

பனிக்கட்டிப்பை உதவியுடன் குளிர் அளிக்கும் முறை வகுப்பறையில் சரியான முறையில் செய்துகாட்டப்பட்டது.

காணொலி பரிந்துரை

வ.எண்	தலைப்பு	இணைய இணைப்பு
1.	குளிர் ஒத்தடம்	https://youtu.be/qOqTAezhj10

எளிய மதிப்பீடுகள் :

- குளிர் அளித்தல் – வரையறு.
- குளிர் அளித்தலின் நோக்கங்களை எழுதுக.

மாணவர் செயல்பாடு	வீட்டில் காய்ச்சல் உள்ள ஒருவருக்கு குளிர் ஒத்தடம் அளித்து முடிவினை எழுதுதல்.
விரிவுரையாளர் பரிந்துரைகள்	அருகிலுள்ள மருத்துவமனையின் மருத்துவப் பிரிவிலுள்ள செவிலி.
களப்பணி பார்வையிடல்	மருத்துவப்பிரிவின் உள் நோயாளிகள் பிரிவு.

www.tnschoolbooks.in

செயல்முறை

5

சிறிய காயங்களுக்கு கட்டுப்போடுதல்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

1. கட்டு கட்டுதலின் வகைகளை விவரித்தல்
2. கட்டுக்கட்டுதலின் நோக்கங்களை விளக்குதல்
3. சிறிய காயங்களுக்கு கட்டுகட்டுதலை செய்து காட்டுதல்

செயல்பாடுகள்

கட்டுகட்டுதலின் வகைகள்

- சல்லாத்துணிக் கட்டுகள்
- தொற்று நீக்கக் கட்டுகள்
  - மருந்தூட்டப்படாத கட்டுகள்
  - மருந்தூட்டப்பட்டக் கட்டுகள்
- ஈரக்கட்டுகள்
- அழுத்தக்கட்டுகள்
- ஒட்டாத- சல்லாத்துணிக்கட்டு
- தன்னிச்சையாக ஒட்டக்கூடிய மெல்லிய கட்டுகள்

தேவையான பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்

செயல்பாடு தலைப்பு	வ.எண்	உபகரணங்கள் மற்றும் பொருட்களின் பெயர்	விவரம்	அளவு
		நுண்ணுயிரச் செய்யப்பட்ட தட்டு		
கட்டுகட்டுதல்	1.	தமனி இடுக்கி	6"	1
	2.	பிரிக்கும் இடுக்கிகள்	5"	2
	3.	கத்தரிக்கோல்	6"	1
	4.	சைனஸ் இடுக்கி	6"	1
	5.	சிறிய கிண்ணம்	சிறியது	1
	6.	கையுறைகள்	6",6.5". 7"	1
	7.	முகமூடி	9.5 × 17செமீ	1
	8.	மேலங்கி	நீளம்: 130 – 136 செ மீ	1
	9.	பஞ்சு உருண்டைகள்	–	10
	10.	சல்லாத்துணிகள்	10 செமீ	10
	11.	பஞ்சு திண்டுகள்	10 × 10	2
		நுண்ணுயிரச் செய்யப்படாத தட்டு		
கட்டுகட்டுதல்	12.	சுத்தம் செய்யும் கரைசல்	100 மிலி	1 பாட்டில்
	13.	களிம்பு	–	1 டியூப்
	14.	வாசலின் சல்லாத்துணி	10. செ மீ	1 பாக்கேட் (20)
	15.	ரிப்பன் சல்லாத்துணி	5 மீ × 7.5 செமீ "	1 உருண்டை
	16	பஞ்சு சுற்றிய குச்சிகள்	–	5
	17.	சீட்டில் இடுக்கி	10"	1
	18.	கட்டுத்துணிகள்	5 செமீ × 3 மீ 10 செமீ × 3 மீ	1
	19.	பைண்டர்கள்	5 செமீ × 3 மீ 10 செமீ × 3 மீ	1
	20.	ஒட்டும் பிளாஸ்திரி	2.5 செமீ × 5 மீ	1
	21.	கத்தரிக்கோல்	6"	1
	22.	கிண்ணம்	பெரியது	1
	23	கழிவுத்தட்டு	சிறியது	1
	24.	இரப்பர் விரிப்பு	90 செமீ × 1மீ	1
	25.	துண்டு	100 × 50 செ மீ	1

வரையறை:

காயம் என்பது தோலில் ஏற்படும் பிளவு அல்லது விரிசலாகும். பஞ்சு உருண்டைகள் அல்லது சல்லாத்துணிகளைக் கொண்டு காயங்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். காயங்களுக்கு கட்டுத்துணிகளைக் கொண்டு கட்டு கட்டுதலை, காயங்களுக்கு கட்டுகட்டுதல் என்கிறோம்.

கட்டுகளின் வகைகள்:

- ❖ சல்லாத்துணி கட்டு
- ❖ மருந்தூட்டப்படாத கட்டுகள்
- ❖ மருந்தூட்டப்பட்ட கட்டுகள்
- ❖ ஈரக்கட்டுகள்
- ❖ அழுத்தக் கட்டுகள்
- ❖ ஒட்டாத்தன்மையுள்ள சல்லாத்துணிக் கட்டு
- ❖ தன்னிச்சையாக ஒட்டக்கூடிய மெல்லியக் கட்டுகள்

நோக்கங்கள்

- ❖ காயங்கள், நோய்க்கிருமிகள் மூலம் தொற்று ஏற்படுவதிலிருந்து பாதுகாத்தல்
- ❖ கசிவுகளை உறிஞ்சி காயங்களை விரைவில் குணமாக்குதல்
- ❖ சிம்புகளைப் பயன்படுத்திக் காயத்திற்கு ஆதரவு அளித்தல்
- ❖ நோயாளி காயத்தைப் பார்ப்பதைத் தடுத்தல்.
- ❖ காயம்பட்ட பகுதிக்கு வெப்பத்தை அளித்தல்
- ❖ அதிக ஈரப்பதத்தை காயம் மற்றும் கட்டுகளுக்கு இடையில் நிலைநிறுத்துதல்.
- ❖ நோயாளிக்கு உடல் மற்றும் மனநல வசதிகளை அளித்தல்

செய்முறை:

1. முகமூடியை அணிந்து கொள்
2. கைகளை நன்றாகக் கழுவு
3. மேலங்கி மற்றும் கையுறையை அணியவும்.
4. சுத்தமான தட்டை திறந்து நுண்ணுயிரறச் செய்யப்பட்ட துவாலையை காயத்தை சுற்றி வைக்க வேண்டும்.
5. சாதாரண இடுக்கியை எடுத்து கட்டுத்துணிகளைப் பிரித்து அதை பேப்பர் பையில் போடவும்.
6. இடுக்கியை தொற்றுநீக்க கரைசல் உள்ள கிண்ணத்தில் போடவும்
7. காயத்தின் வகை மற்றும் காயத்தில் எவ்வளவு கசிவுகள் உள்ளன என்பதை குறிப்பிட வேண்டும்.
8. உதவியாளரை சிறிது சுத்தம் செய்யும் கரைசலைக் கிண்ணத்தில் ஊற்றச் சொல்ல வேண்டும்.
9. காயத்தை நடுவிலிருந்து ஓரத்தை நோக்கி துடைக்க வேண்டும். ஒரு முறைதுடைத்தவுடன் பஞ்சை கழிவுத் தட்டில் போட வேண்டும்.

10. இடுக்கியை தொற்று நீக்க கரைசல் உள்ள கிண்ணத்தில் போட வேண்டும்.
11. மருத்துவ ஆணை இருந்தால் மருந்தை போட வேண்டும்.
12. கட்டைக் (Dressing) கட்டுத்துணி அல்லது பிளாஸ்திரி மூலம் ஒட்டி வைக்க வேண்டும்.

நோயாளியின் பின்கவனிப்பு:

1. நோயாளிக்கு சரியாக ஆடையை உடுத்தி வசதியான முறையில் படுக்கையில் இருக்க உதவி செய். கசிவுகளால் படுக்கை

ஈரமாகியிருந்தால் உடனே மாற்ற வேண்டும்.

2. படுக்கைத் துணிகளை மாற்ற வேண்டும்.
3. இரப்பர் விரிப்பு மற்றும் துவாலையை நீக்கிவிட வேண்டும்.
4. எல்லா பொருட்களையும் அதற்குரிய இடத்தில் திரும்பவைக்க வேண்டும். ஈரமான படுக்கைத் துணிகளைச் சலவைப் பையில் போட்டு சலவைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
5. கைகளை கழுவ வேண்டும்.
6. செய்முறையை செவிலியர் பதிவேட்டில் தேதி மற்றும் நேரத்துடன் பதிவு செய்ய வேண்டும்.காயத்தின் நிலை,வகை,கசிவுகள் பதிவேட்டில் பதிவு செய்ய வேண்டும். ஏதாவது அசாதாரணங்கள் காணப்பட்டால் அறுவை சிகிச்சை நிபுணருக்கு உடனே தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

செலவீனப் பட்டியல்:

வ.எண்	உபகரணங்கள் மற்றும் பொருட்களின் பெயர்	விவரம்	அளவு	விலை ரூ.	மதிப்பு ரூ.
1.	தமனி இடுக்கி	6"	1	175/-	200/-
2.	பிரிக்கும் இடுக்கிகள்	5"	2	300/-	350/-
3.	கத்தரிக்கோல்	6"	1	200/-	225/-
4.	சைனஸ் இடுக்கி	6"	1	175/-	200/-
5.	சிறிய கிண்ணம்	சிறியது	1	50/-	60/-
6.	கையுறைகள்	6",6.5".7"	1	70/-	85/-
7.	முகமூடி	9.5 × 17செமீ	1	5/-	10/-
8.	மேலங்கி	நீளம்: 130 – 136 செ மீ	1	80/-	100/-
9.	பஞ்சு உருண்டைகள்	-	10	10/-	10/-
10.	சல்லாத்துணிகள்	10 செமீ	10	40/-	50/-
11.	பஞ்சு திண்டுகள்	10 × 10	2	35/-	50/-
12.	சுத்தம் செய்யும் கரைசல்	100 மிலி	1 பாட்டில்		200/-
13.	களிம்பு	-	1 டியூப்		250/-
14.	வாசலின் சல்லாத்துணி	10. செ மீ	1 பாக்கேட் (20)	185/-	25/-
15.	ரிப்பன் சல்லாத்துணி	5 மீ × 7.5 செமீ "	1 உருண்டை	199/-	450/-
16	பஞ்சு சுற்றிய குச்சிகள்	-	5	20/-	75/-
17.	சீட்டில் இடுக்கி	10"	1	403/-	90/-
18.	கட்டுத்துணிகள்	5 செமீ × 3 மீ 10 செமீ × 3 மீ	1	60/-	90/-
19.	பைண்டர்கள்	5 செமீ × 3 மீ 10 செமீ × 3 மீ	1	75/-	100/-

20.	ஒட்டும் பிளாஸ்திரி	2.5 செமீ × 5 மீ	1	75/-	225/-
21.	கத்தரிக்கோல்	6"	1	90/-	120/-
22.	கிண்ணம்	பெரியது	1	200/-	70/-
23	கழிவுத்தட்டு	சிறியது	1	100/-	120/-
24.	இரப்பர் விரிப்பு	90 செமீ × 1மீ	1	50/-	125/-
25.	துண்டு	100 × 50 செ மீ	1	100/-	100/-

முடிவுரை :

சிறிய காயங்களுக்கு கட்டு கட்டுதலை மாணவர்கள் தங்களுக்குள் செய்து பயிற்சி பெற்றனர்.

காணொலி பரிந்துரை

வ.எண்	தலைப்பு	இணைய இணைப்பு
1.	சிறிய காயங்களுக்கு கட்டுப்போடுதல்	https://youtu.be/CSlLMPcX7aU

எளிய மதிப்பீடுகள் :

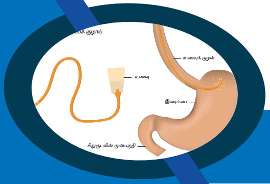
- காயங்களுக்கு கட்டு கட்டுதலை வரையறு
- கட்டுக் கட்டுதலின் வகைகளைப் பட்டியலிடுக
- கட்டு கட்டுதலின் நோக்கங்களை எழுதுக.

மாணவர் செயல்பாடு	சிறிய காயங்களுக்கு கட்டு கட்டுதலை வகுப்பறையில் பயிற்சி செய்தல்
விரிவுரையாளர் பரிந்துரைகள்	அருகில் உள்ள மருத்துவ மனையின் அறுவை சிகிச்சை பிரிவு செவிலியரை அழைத்தல்.
களப்பணி பார்வையிடல்	அறுவை சிகிச்சை- உள் நோயாளி பிரிவை பார்வையிடல்

www.tnschoolbooks.in

செயல்முறை

6



மூக்கு இரைப்பைக் குழாய் வழியாக உணவூட்டல்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

1. உணவூட்டலின் வகைகளை விளக்குதல்
2. மூக்கு வழி உணவூட்டலின் நோக்கத்தை விளக்குதல்
3. மூக்கு வழியாக குழாய் செலுத்துதல் மற்றும் உணவூட்டலில் திறமை பெறுவதற்காக

செயல்பாடுகள்

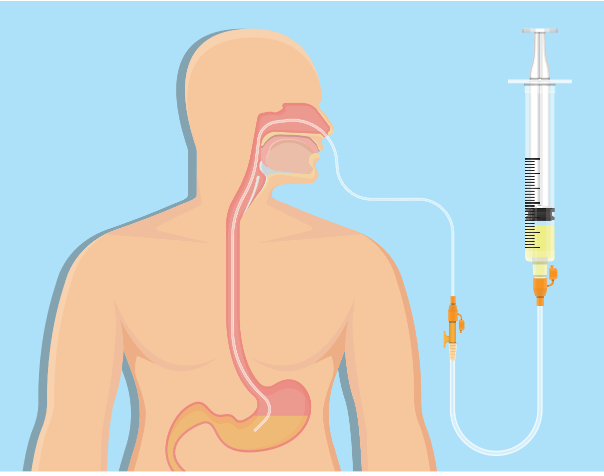
- உணவூட்டும் முறைகள்
  - செரிப்பு பாதை வழியாக உணவூட்டல்
    - வாய்வழி உணவூட்டல்
    - குழாய் வழி உணவூட்டல்
      - மூக்கு இரைப்பைக் குழாய் உணவூட்டல் (Naso gastric)
      - மூக்கு டியோடின துளை உணவூட்டல் (Nasoduodenal)
      - மூக்கு ஜெஜீன துளை உணவூட்டல (Nasojejunal)
    - துளை வழியாக உணவூட்டல்
      - இரைப்பை துளை உணவூட்டல் (Gastrostrmy)
      - ஜெஜீனல் துளை உணவூட்டல் (Jejumnostomy)
  - பரண்ட்ரல் வழியாக (Parenteral)
    - TPN
    - PPN

தேவையான பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்

வ. எண்	பொருளின் பெயர்	நிலை	அளவு
1.	மூக்கு இரைப்பைக் குழாய்	14 – 16	1
2.	ஊசிக் குழாய்	20 (அ) 50 மி.லி	1
3.	சைலோகைன் ஜெல்லி	30 கி	1 பாட்டில்
4.	ஸ்டதெஸ் கோப்	–	1
5.	ஒட்டும் பிளாஸ்டர்	0.5 அங்குலம்	1
6.	கழிவுத் தட்டு	சிறியது	1
7.	நாக்கழுத்தி	சிறியது	1
8.	கிண்ணம்	சிறியது	1
9.	தமனி இடுக்கி	6 அங்குலம்	1
10.	துண்டு	100 x 50 செ.மீ	1
11.	சில்லாத்துணி துண்டு	19 செ.மீ	10
12.	டார்ச் விளக்கு	–	1
13.	நீர்	–	தேவையான அளவு

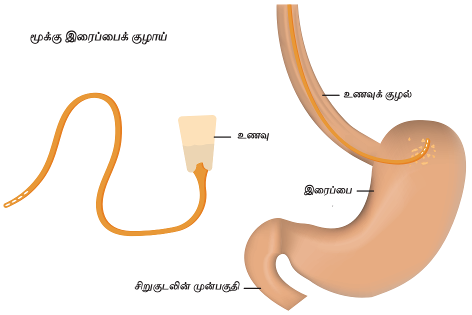
வரையறை:

மூக்கு இரைப்பை குழாய் (அ) ரைல்ஸ் குழாய் செலுத்துவது என்பது ரப்பர் குழாயை மூக்கு துளை, தொண்டை வழியாக இரைப்பைக்குள் செலுத்தி திரவ உணவை அளித்தல் ரைல்ஸ் குழாய் உணவூட்டம் எனப்படும்.



நோக்கங்கள்:

- ❖ உண்ண மறுக்கும் நோயாளி, மனநிலை பாதிக்கப்பட்ட நோயாளி
- ❖ அன்ன சிகிச்சையின் போது, தொண்டையில் வீக்கம் ஏற்பட்டு விழுங்குவதில் கடினம் அல்லது விழுங்க முடியாத நிலையில் உள்ள நோயாளி
- ❖ வாயில் தொற்று அல்லது வாய்வழி அறுவைசிகிச்சை
- ❖ சுயநினைவற்ற நோயாளி
- ❖ குறை மாதக் குழந்தை



செய்முறை:

- ❖ கைகளைக் கழுவிக் கொள்
- ❖ சுயநினைவுடன் இருக்கும் நோயாளிக்கு செய்முறையை விளக்கிக் கூற வேண்டும்.
- ❖ படுக்கையை சுற்றி திரையிட வேண்டும்.
- ❖ இரப்பர் விரிப்பு மற்றும் துண்டை நோயாளியின் மார்பு மீது விரிக்க வேண்டும்.
- ❖ ரைல்ஸ் குழாயை மூக்கின் நுனிப் பகுதியிலிருந்து காதுவரை மற்றும் காது மடலில் இருந்து ஜிப்பாய்டு (Xiphoid) முனைவரை அளந்து குறியிட வேண்டும்.
- ❖ ரைல்ஸ் குழாயில் உயவுப் பொருளை தடவி ஏதாவது ஒரு மூக்குத் துளையினுள் தொண்டையின் பின்புறமாக கீழ்நோக்கி செலுத்த வேண்டும்.
- ❖ நோயாளி சுய நினைவுடன் இருந்தால் ஒரு மிடறு தண்ணீர் குடிக்கச் சொல்லி விழுங்கச் சொல்ல வேண்டும். சுய நினைவு இல்லாத நோயாளியாக இருந்தால் நாக்கு அழுத்தியை பயன்படுத்தி தொண்டையினுள் குழாயை நுழைக்க வேண்டும்.
- ❖ குழாயின் முனையை கிண்ணத்தில் உள்ள நீரில் வைத்து காற்று குமிழ்கள் வெளிவருகிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும்.
- ❖ குழாயின் முனையில் 10 – 20 மிலி ஊசிக் குழாயை இணைத்து இரைப்பையில் உள்ளவற்றை உறிஞ்சி எடுக்க வேண்டும்.
- ❖ 5 – 10 ml காற்றை குழாய்வழியாக வயிற்றுக்குள் செலுத்தி ஒலி கேட்கிறதா என்பதை கவனிக்க வேண்டும்.
- ❖ ரைல்ஸ் குழாய் இரைப்பையில் இருப்பதை உறுதி செய்த பின் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- ❖ குழாயை சரியான நிலையில் வைத்து பக்கவாட்டில் பிளாஸ்திரியால் ஒட்ட வேண்டும்.
- ❖ குழாயை மடக்கி பிடித்து ஊசி குழாயை இணைத்து தலையில் இருந்து 45செமீ உயர்த்தி பிடிக்க வேண்டும். ஊசி குழாயை திரவ உணவால் நிரப்பி படிப்படியாக ஊசி குழாயை காலி செய்ய வேண்டும்.
- ❖ சிறிது நீரை ஊற்றி குழாயில் இருக்கும் உணவுத் துகள்களை நீக்க வேண்டும்.

நோயாளி மற்றும் பொருட்களின் பின்கவனிப்பு:

- ❖ இரப்பர் விரிப்பு மற்றும் துண்டை நீக்கி ஆண்டிசெப்டிக் கரைசலில் தொற்று நீக்கத்திற்காக போட வேண்டும்.
- ❖ நோயாளியை வசதியான நிலையில் வைக்க வேண்டும்.
- ❖ எல்லா பொருட்களையும் அதனதன் இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- ❖ கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- ❖ செய்முறையை நேரம், தேதி ஆகியவற்றுடன் பதிவேட்டில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.
- ❖ நோயாளிக்கு எதிர்வினை ஏதாவது இருந்தால் தலைமை செவிலிக்கு தெரிவிக்க வேண்டும்.

செலவீனப் பட்டியல்

வ. எண்	பொருளின் பெயர்	நிலை	அளவு	விலை	மதிப்பு
1.	மூக்கு இரைப்பைக் குழாய்	14 – 16	1	80	120
2.	ஊசிக் குழாய்	20 (அ) 50 மி.லி	1	25	35
3.	சைலோகைன் ஜெல்லி	30 கி	1 பாட்டில்	35	50
4.	ஸ்டெதெஸ் கோப்	–	1	65	80
5.	ஒட்டும் பிளாஸ்டர்	0.5 அங்குலம்	1	50	60
6.	கழிவுத் தட்டு	சிறியது	1	120	150

7.	நாக்கழுத்தி	சிறியது	1	120	150
8.	கிண்ணம்	சிறியது	1	40	50
9.	தமனி இடுக்கி	6 அங்குலம்	1	175	200
10.	துண்டு	100 x 50 செ.மீ	1	100	125
11.	சல்லாத்துணி துண்டு	19 செ.மீ	10	40	50
12.	டார்ச் விளக்கு	–	1	175	220

முடிவுரை :

மனித மேனெக்வின் உதவியுடன் (Mannequin) மூக்கு இரைப்பைத்துளைக் குழாய் செலுத்தப்படும் முறை வகுப்பறையில் செய்து காட்டப்பட்டது..

காணொலி பரிந்துரை

வ.எண்	தலைப்பு	இணைய இணைப்பு
1.	மூக்கு வழியாக உணவூட்டல்	https://youtu.be/F597Y9C01Z8

எளிய மதிப்பீடுகள் :

- ரைல்ஸ் குழாய் உணவூட்டம் – வரையறு.
- மூக்கு இரைப்பைக் குழாய் உணவூட்டத்தின் நோக்கங்களை எழுது.

மாணவர் செயல்பாடு	வெவ்வேறு நிறத்திலான மூக்குக் குழாய் மற்றும் அவற்றின் அளவினை அட்டவணைப் படுத்துதல்.
விரிவுரையாளர் பரிந்துரைகள்	அருகில் உள்ள மருத்துவமனையில் உள்ள செவிலியரை அழைத்தல்.
களப்பணி பார்வையிடல்	மருத்துவமனை – தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு.

www.tnschoolbooks.in

செயல்முறை

7

சத்துணவியல் – சிகிச்சை உணவுகள்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

1. சிகிச்சை உணவு பற்றி விவரித்தல்
2. சிறப்பு உணவு தயாரித்தல் – விவரித்தல்
   - எலுமிச்சை வே
   - தக்காளிச் சாறு
   - ராகி கஞ்சி
   - பருப்பு சாதம்
   - காய்கறி சான்ட்வெஜ்

செயல்பாடுகள்

- உணவின் வகைகள்
  - திரவ உணவு
    - தெளிவான திரவ உணவு
    - முழுமையான திரவ உணவு
  - திட உணவு
    - மென்மையான
    - அரை திட உணவு
    - முழுமையான உணவு

தேவையான பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்

செயல்பாடுகளின் தலைப்பு	வ. எண்	கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்களின் பெயர்	விவரங்கள்	அளவு
எலுமிச்சை வே	1.	பால்		1 லிட்டர்
	2.	எலுமிச்சை	சிறியது	5
	3.	சர்க்கரை	50 கிராம்	2 மேசைக் கரண்டி
தக்காளிச் சாறு	1.	தக்காளி	1கிலோ.கி	900 கிராம்
	2.	சர்க்கரை	100 கிராம்	3 மேசைக் கரண்டி
	3.	உப்பு	50 கிராம்	தேவையான அளவு
	4.	மிளகு	25 கிராம்	தேவையான அளவு
	5.	தண்ணீர்	தேவையான அளவு	தேவையான அளவு
ராகி கஞ்சி	1.	கேழ்வரகு	200 கிராம்	1 கப்
	2.	முந்திரி பருப்பு	50 கிராம்	1 தேக்கரண்டி பொடியாக்கப்பட்டது
	3.	பால்	500 மிலி	2 கப்
	4.	ஏலக்காய்	5	2 (பொடியாக்கபட்டது)
	5.	சர்க்கரை	50 கிராம்	1 மேசைக் கரண்டி
	6.	தண்ணீர்	300 மிலி	2 கப்
பருப்பு சாதம்	1.	அரிசி	200 கிராம்	1 கப்
	2.	துவரம் பருப்பு	100 கிராம்	¼ கப்
	3.	எண்ணெய்	50 கிராம்	1 தேக்கரண்டி
	4.	கடுகு	50 கிராம்	½ தேக்கரண்டி
	5.	சீரகம்	50 கிராம்	½ தேக்கரண்டி
	6.	சிவப்பு மிளகாய்	50 கிராம்	5
	7.	கறிவேப்பிலை	சிறிதளவு	சிறிதளவு
	8.	பெருங்காய தூள்	50 கிராம்	தேவையான அளவு
	9.	வெங்காயம்	100 கிராம்	1

	10.	தக்காளி	100 கிராம்	1 கப்
	11.	தண்ணீர்	500 மிலி	2 ½– கப்
	12.	உப்பு	50 கிராம்	தேவையான அளவு
காய்கறி சாண்ட்வெஜ்	1.	கோதுமை ரொட்டித் துண்டு	1 பாக்கேட்	10 துண்டுகள்
	2.	தக்காளி	100 கிராம்	1
	3.	வெங்காயம்	100 கிராம்	1
	4.	வெள்ளரிக்காய்	200 கிராம்	1
	5.	வேக வைத்த பீட்ரூட்	200 கிராம்	1
	6.	வேக வைத்த உருளைக் கிழங்கு	200 கிராம்	1
	7.	வெண்ணெய்	25 கிராம்	1
	8.	சாட் மசாலா	25 கிராம்	½ தேகரண்டி
	9.	உப்பு	50 கிராம்	தேவையான அளவு

வரையறை:

உடலின் எல்லாத் தேவைகளையும், நிறைவாக்கும் ஊட்டச்சத்துக்களை சரியான விகிதத்தில் அடக்கியுள்ள கலப்பு உணவிற்கு சம சத்துள்ள உணவு என்று பெயர். புரோட்டீன்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள், தாது உப்புகள், வைட்டமின்கள் ஆகியவைகளின் அளவு நோயுற்ற காலத்தில் நிலைத்து நிற்பதற்காக கூடுதலாக தேவைப்படுகிறது.

காரணிகள்

- வயது
- பாலினம்
- உடல் உழைப்பு
- உடல் செயல்பாட்டில் மாறுபாடு
- கர்ப்பம்
- பாலூட்டும் தாய்மார்கள்

5 வகை உணவுகள்

- தானியம் உள்ளீட்ட உணவுகள்
- பருப்பு மற்றும் பயறு வகைகள்
- பால் மற்றும் பால் சார்ந்த உணவுகள்
- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்
- கொழுப்புகள் மற்றும் சர்க்கரை

உணவு அட்டவணையை தயாரிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளக் கூடியவை

1. முழுதானிய வகைகள், முளைக்கட்டி தானியங்கள் பொடியாக்கப்பட்ட தானியங்கள் இவையாவும் அதிகப்படியான ஊட்டச்சத்துகளாகும்.
2. ஒரு சாப்பாட்டிற்கு இரண்டு தானிய வகைகளை சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது முக்கியமாக அரிசி மற்றும் கோதுமை
3. சப்பாத்தி மாவு வகைகளை சலிக்கக்கூடாது, சலிப்பதால் நார் சத்துக்கள் குறைந்துவிடும்.
4. ஒருமுறை உணவிற்கு 25கி தானியம் தேவைப்படும். ஒரு நாளைக்கு 2 – 4 முறை உபயோகிக்க வேண்டும்.
5. குறைந்தபட்ச தானியங்கள், மற்றும் புரத அளவில் 4% தானியத்திலுள்ளது. மொத்த உணவில் 8 பங்கு தானியமும் ஒரு பங்கு பயறுமாகும்.
6. ஒருமுறை உணவிற்கு 25கி பருப்பு வீதம் ஒரு நாளைக்கு 2 – 3 முறை அனுமதிக்கலாம்.
7. ஒருமுறை உணவிற்று 75கி காய்கறிகள் தேவை பழ வகைகள் உட்கொள்ளாவிட்டால் பச்சைக் காய்கறிகளை ஒரு முறைக்கு மேல் உட்கொள்ளலாம்.

8. பழச்சாறாக உட்கொள்வதைவிட பழங்களாக சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது மற்றும் வேக வைப்பதை விட பச்சையாக சாப்பிடுவது மிகவும் சிறந்தது. தினசரி உணவில் பழவகைகள் ஒரு மீடியம் அளவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

9. குறைந்த பட்சம் 100ml பால் ஒரு நாளைக்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். 1 – 2 டம்ளர் பால் (அ) தயிரை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

10. சக்தியை அளிக்க எண்ணெய் (அ) கொழுப்பு 15 – 20 % சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் 5 % மும் மொத்த கலோரியில் இருக்க வேண்டும்.

11. ஒரு முட்டையின் எடை 40கி பருப்பு வகைகள் (அ) கொட்டை வகைகள் உட்கொள்ளும் பொழுது போதுமான அளவு புரோட்டீன் கிடைக்கிறது. உணவில் கோழி / மீன் உள்ளீட்ட உணவை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

12. சாலட் சேர்த்துக் கொள்வதால் விட்டமின் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுவது மட்டுமல்லாமல் மதிய உணவு மிகவும் அதிக திருப்தியாக இருக்கவும். அதன் நார்ச்சத்துகள் பயன்படுகிறது.

13. குறைந்த கலோரி உணவு எனில் எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகளைப் பரிந்துரைக்கக் கூடாது.

14. புரதம் நிறைந்த உணவுகளை மதியம் மற்றும் இரவு உணவின் போது எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

15. கூடுமான வரையில் உணவு பட்டியல் ஏழு நாட்களுக்கு தயார் செய்ய வேண்டும்.

16. பொதுவான உணவு உட்கொள்ளும் அளவு நான்கு முறை சிறு குழந்தைகளுக்கும் நோயுற்ற காலத்திலும் உணவுகளின் அளவு அதிகமாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

17. எல்லா உணவுகளிலும் 5 வகை உணவு குழுக்களும் உள்ளடக்கியிருக்க வேண்டும்.

18. விரைவாக கணக்கிடுவதற்கு கலோரி மற்றும் புரதத் தேவையை அதே குழுக்களில் இருந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

உணவைத் திட்டமிடுதல்

குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை அளிப்பது திட்ட உணவு எனப்படும். சிகிச்சைக்கான உணவுகளை திட்டமிடும் போது உணவுகளின் குழுக்கள் மற்றும் வகைகளை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

1. நீரழிவு நோய்

சேர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்

காய்கறிகள்

- குரூப் "எ" காய்கறிகள் – 3 – 4 கப் / நாள் ஒன்றுக்கு நிலத்துக்கடியில் விளையும் காய்கறி தவிர மற்ற காய்கறிகளும் சேர்க்க வேண்டும்.
- குரூப் "பி" பீட்ரூட், கேரட், முருங்கை கீரை, பீன்ஸ், நூக்கோல், மாங்காய், சிவப்பு முள்ளங்கி சின்ன வெங்காயம், வெண்டைக்காய் ஆகியன.
- பழங்கள் நாள் ஒன்றுக்கு
- வாழைப்பழம் 1 (சிறியது)
- ஆரஞ்சு / ஆப்பிள் / கொய்யாபழம் – 1 (சிறியது)
- திராட்சை 10 – 20 nos
- லெமன் / ஆரஞ்சு 1 – 2 nos
- பப்பாளி பழம் 4 – 5 சிறிய துண்டுகள்

தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்

- சர்க்கரை / தேன்/ வெல்லம் / இனிப்பு பாகு மற்றும் பொரித்த உணவுகள்
- நிலத்துக்கடியில் விளையும் காய்கறிகள்
- குளிர்பானங்கள்
- ஹார்லிக்ஸ் / பூஸ்ட்
- தேங்காய், தேங்காய் எண்ணெய், பாமாலின் எண்ணெய்
- நிலக்கடலை
- டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள்
- மது
- நெய், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி

உணவுக்கு இடையில் சாப்பிட வேண்டிய சிற்றுண்டி

- மோர்
- காய்கறி சூப்
- காய்கறி சாலட்
- லெமன் / தக்காளி ஜீஸ் சர்க்கரை இல்லாமல்

நீரழிவு நோயாளிகளுக்கான உணவு

நேரம்	உணவுப்பொருட்கள்	அளவு
6 Am	பால் (அ) காபி (அ) டீ சர்க்கை இல்லாமல்	50 ml
8 Am	இட்லி / இடியாப்பம் சப்பாத்தி / தோசை கோதுமை பிரட் உப்புமா / பொங்கல் (சாம்பார்)	3 nos 2 nos 4 துண்டுகள் 1 கப்
11 Am	மோர் / காய்கறி சூப் / லெமன் ஜீஸ் பழம் / காய்கறிசாலட்	200 ml 1 கப்
மதியம்	சாதம் சப்பாத்தி பருப்பு ரசம் உடன் காய்கறிகள் மோர்	1 கப் 2 1 கப் 2 கப் 1 / 2 கப்
4 pm	டீ / காபி / பால் சுண்டல் அரரூட் பிஸ்கட் பிரட் பழம் சிறியது	100 ml ¼ கப் 2 துண்டு 2 துண்டு 1
இரவு படுக்கும் முன்	மதிய உணவுப்பட்டியல் / காலை உணவு - பால்	100 ml
நாள் ஒன்றுக்கு எண்ணெய்யின் அளவு	சூரிய காந்தி எண்ணெய் / நல்லெண்ணெய் சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய் (Refined oil)	10 – 15gm
மாமிச உணவுகள்	முட்டை 1 அல்லது 2 வெள்ளைகரு மட்டும் கோழி / மீன் / இறைச்சி (கொழுப்பில்லாத)	50gm

2. உயர் இரத்த அழுத்தம்

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிகளுக்கான உணவு

அட்டவணை

காலை	அடர்த்தியற்ற டீ – 1 கப்
காலை உணவு	பிரட் / இட்லி உடன் சர்க்கரை / ஜாம்/ மற்றும் பழங்கள் – 1 கப் ஏடுநீக்கிய பால் – 1 கப் கொட்டைகள் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
11 மணி	பழ ஜீஸ் – 200 மிலி
மதியம்	சாதம் / சப்பாத்தி பருப்பு / சர்விங் / இறைச்சி/ மீன் ஒரு கப் காய்கறி மோர் புட்டிங் – 1 கப்
மாலை	பிஸ்கட் – 2 பழ ஜீஸ் – 1 டம்பளர் வறுத்த கொட்டைகள் 2 டேபிள் ஸ்பூன்
இரவு	மதிய உணவுப் பட்டியல்

உணவு:

உணவு என்பது மருந்தைப் போல் நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கக்கூடிய முக்கியமான ஒன்றாகும். உணவு முறைகள் (அ) ஊட்டச்சத்து அடங்கிய உணவுகளை அளிப்பதே சில நோய்களை குணமாக்கும் (எ.கா) நோயாளி வயிற்றுப்புண்ணினால்பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய மிதமான உணவுகளை அளிக்க வேண்டும். நோயாளிக்கு உப்பற்ற உணவை அளிக்கும் போது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க முடியும்.

உணவின் வகைகள்

- முழுமையான உணவு
- திரவ உணவு
- மென்மையான உணவு
- பாதி திடமான உணவு
- மிகு புரத உணவு
- குறைவு புரதமுள்ள உணவு
- உப்பில்லாத உணவு மற்றும் உப்பு குறைந்த உணவு

- கொழுப்பு சத்து குறைந்த உணவு
- குறைந்த நார்ச்சத்துள்ள உணவு
- குறைந்த கலோரி உணவு

(i) **முழுமையான உணவு:** இதை உண்ண அனுமதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு அவர் விருப்பத்திற்கேற்ப சைவ உணவோ (அ) அசைவ உணவோ, சமச்சீரான முழுமையான திட்ட உணவு தரப்பட வேண்டும். (உ.தா) காச நோயுள்ள நோயாளி.

(ii) **திரவ உணவு:** திடமான உணவு உண்ண முடியாத நிலையில் வளர்ச்சியுற்ற ஒரு நோயாளிக்கு மொத்தமாகக் குறைந்தது, 2000 மிலி திரவம் தேவைப்படுகிறது. பால் அடிப்படை உணவாகும். (உ.தா) காய்ச்சல் உள்ள நோயாளி.

(iii) **மென்மையான பாதி திடமான உணவு:** முழு உணவு போலவே இவ்வுணவும் ஊட்டம் உள்ளவையாய் சரிவிகித உணவாக இருக்க வேண்டும். அரைக்கப்பட்ட உணவு (அ) பிசைந்து செய்யப்பட்ட மென்மையான உணவாக இருக்கலாம். எ.கா அறுவை சிகிச்சைக்கு பின் உள்ள நோயாளிகள்

(iv) **மென்மையான உணவு:** இவை மென்மையான எளிதில் செரிக்கும் தன்மை உடையவை. இவற்றில் மணமோ, காரமோ இருப்பதில்லை (எ.கா) இரைப்பை குடல் சம்பந்தமான நோய் உள்ளவர்கள்.

(v) **மிகு புரத உணவு:** கலப்பு புரதங்கள் அதிகம் உள்ள உணவுகளான வேர்க்கடலை, பயிறுகள் மற்றும் பருப்புகள் முக்கிய உணவு தானியத்துடன் நன்கு அரைத்து வேக வைத்து கொடுக்கப்படலாம். தினமும் ஒரு லிட்டர் அளவு பால் கொடுக்கப்பட வேண்டும். எ.கா தீக்காயமுற்ற நோயாளிகள், புரதக் குறைவால் வரும் நோய்கள்.

(vi) **புரதக் குறைவுள்ள உணவு:** கார்போஹைட்ரேட் உணவுடன் சிறிதளவு நெய் அல்லது வெண்ணெய்யும், கொதிக்க வைக்கப்பட்ட இனிப்புகளும் அனுமதிக்கப்படும். எ.கா தீவிர சிறுநீரகக் கோளாறுள்ள நோயாளிகள்.

(vii) **உப்பில்லாத உணவு (அ) உப்பு குறைந்த உணவு:** உப்பில்லாத திட்ட உணவில் உணவு சமைக்கும் போது உப்பு பயன்படுத்துவதில்லை. சர்க்கரை அல்லது எலுமிச்சை சாறு சுவைக்காகச் சேர்க்கப்படலாம். எ.கா (நீர்க்கட்டு) உடல் வீக்கம் உள்ள நோயாளி.

(viii) **கொழுப்புச் சத்து குறைந்த உணவு:** கார்போஹைட்ரேட்டுகள், காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் சேர்க்கப்படலாம். எண்ணெய்யை சமைப்பதற்கு பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும். எ.கா கல்லீரல் மற்றும் பித்தப்பை தொற்று உள்ள நோயாளிகள்

(ix) **குறைந்த நார்ச்சத்துள்ள உணவு:** இந்த உணவில் நார்பொருள்களோ அல்லது குடல் அசைவைத் தூண்டும் வேறு எந்த பொருளோ இருப்பதில்லை (எ.கா) குடல் அழற்சி மற்றும் கொலாஸ்டமி நோயாளிகள்.

(x) **கலோரி குறைவான உணவு:** குறைந்த அளவு கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் கொழுப்பு உள்ள உணவு மூலம் உடல் எடையைக் குறைத்தல். எ.கா அதிக உடல் பருமன் அல்லது இதய சம்பந்தமான நோயாளிகள்.

சிறப்பு உணவு தயாரித்தல்

1. எலுமிச்சை வே

கொதிநிலையில் உள்ள பாலில் சிறிதளவு எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கும் போது பால் திரிந்து தயிராக மாறும் நிலையில் உள்ள நீரை வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

நோக்கம் :

1. எலுமிச்சை வேவில் நிறைய வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள் மற்றும் புரோட்டீன்கள் உள்ளன.
2. உடல் எடையைக் குறைக்கவும் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் குறைவதற்கும் உதவுகிறது.

தேவையான உணவுப் பொருட்கள்

உணவு பொருட்கள்	அளவு
பால்	1 லிட்டர்
எலுமிச்சை சாறு	25 மிலி
சர்க்கரை	2 தேக்கரண்டி

தயாரிப்பு முறை

1. ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றவும்
2. பாலை கொதிக்க விடவும்
3. 25 மிலி எலுமிச்சைசாறு விட்டு கலந்து விடவும்
4. பால் திரிந்து தனியாக பிரிவும் வரை மிதமான தீயில் சூடுபடுத்தவும். அவை 20 நிமிடங்கள் அப்படியே கொதிக்க விட வேண்டும்.
5. பால் தனித்தனியாக பிரிந்த பின்பு ஒரு கிண்ணத்தில் வடிகட்டவும்.
6. இதனுடன் சர்க்கரை சேர்க்கவும்.
7. குளிர்ந்தவுடன் பரிமாறலாம்.

2. தக்காளி சாறு

தக்காளி சாறு என்பது தக்காளியில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட சாறு

நோக்கம்:

1. உயிர் எதிர்பொருளாக பயன்படுகின்றது.
2. சீரணத்தை ஒழுங்குபடுத்த உதவி செய்கிறது
3. இரத்தம் உறைதலைத் தடுக்கிறது
4. கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கிறது.

தேவையான உணவுப் பொருட்கள்

உணவு பொருட்கள்	அளவு
தக்காளி	900 கிராம்கள்
சர்க்கரை	3 தேக்கரண்டி
உப்பு	சுவைக்காக
மிளகுத் தூள்	சுவைக்காக

தயாரிக்கும் முறை

1. தக்காளியை குழாய் நீரில் கழுவு
2. சிறு துண்டுகளாக தக்காளியை வெட்டிக் கொள்ளவும்.
3. எவர்சில்வர் பாத்திரம் (அ) பீங்கான் பாத்திரத்தை அலுமினிய பாத்திரத்திற்குப் பதிலாக பயன்படுத்தலாம். அலுமினிய பாத்திரத்தை பயன்படுத்தும் போது தக்காளியில் உள்ள அமிலத்தன்மையை குறைக்கிறது மற்றும் நிறம் மற்றும் சுவையை மாற்றமடைய செய்கிறது.
4. உருளைக் கிழங்கை மசிக்க பயன்படுத்தும் மரக்கரண்டி கொண்டு அழுத்தம் கொடுத்து தக்காளி சாற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
5. தக்காளி கலவை கூழ் வற்றிய நிலையில் இருக்கும் போது சிறிது தண்ணீர் விட்டு போதுமான திரவமாக மாறும் வரை கொதிக்க விட வேண்டும்.
6. தயாராகும் வரை சூப் கொதிநிலையிலேயே இருக்க வேண்டும்
7. சூப்பின் சுவையை கூட்டுவதற்கு சர்க்கரை மற்றும் உப்பு (அ) மிளகு தூள் சேர்க்கவும். தக்காளி சாற்றின் அசிடிட்டி தன்மையை சர்க்கரை குறைக்கிறது.
8. தக்காளி சூப்பை ஸ்டவில் இருந்து இறக்கி சிறிது நேரம் குளிர விடவும்.
9. தக்காளி சாற்றை கிளறிவிட்டு பயன்படுத்தவும்.
10. குளிர் நிலையில் வைத்து பரிமாறவும்.

3. ராகி கஞ்சி

ராகி மற்ற எல்லா தானியங்களையும் விட மிகச்சிறந்த உணவுபொருள். மற்ற தானியங்களை விட இதில் அதிக ஊட்டச் சத்துக்கள் உள்ளன. இது அதிக நார்ச்சத்துக்களை உள்ளடக்கியது. நீரழிவு நோயாளிகளுக்கு இது மிகச் சிறந்த உணவுப் பொருளாகும்.

நோக்கம்

1. அதிக அளவு நார்ச்சத்துக்களை கொண்டது.
2. ராகி மாவு இரத்தத்தில் இன்சுலின் அளவை தூண்டி சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கிறது.
3. பசியைக் குறைத்து மற்றும் எடையைக் குறையச் செய்கிறது.

தேவையான உணவுப் பொருட்கள்

உணவு பொருட்கள்	அளவு
ராகி மாவு (கேழ்வரகு)	1 கப்
நறுக்கிய முந்திரி	1 tsp
பால்	2 கப்புகள்
ஏலக்காய்	2 பொடியாக்கப்பட்டது
தண்ணீர்	2 கப்புகள்
சர்க்கரை	1 தேக்கரண்டி

தயாரிக்கும் முறை

1. ஒரு கிண்ணத்தில் ராகி மாவை எடுத்து அதில் சிறிதளவு தண்ணீர் மற்றும் பால் சேர்த்து கட்டிப்படாமல் கரைக்க வேண்டும்.
2. இக்கரைசலை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி மிதமான தீயில் சூடேற்ற வேண்டும். நன்றாக கெட்டியாகும் வரை கிளற வேண்டும்.
3. சுவைக்கேற்ப சர்க்கரை சேர்த்து கிளறி அடுப்பை அணைக்க வேண்டும். சிறிதாக நறுக்கிய முந்திரியை தூவி சூடாக பரிமாறவும். கஞ்சி மிகவும் கெட்டியாகிவிட்டால் சிறிதளவு பாலை சேர்த்து 2 – 3 நிமிடங்கள் சூடேற்றி பரிமாறவும்.

4. பருப்பு சாதம்

பருப்பு மற்றும் அரிசி கலந்த உணவு முழுமையான சைவ உணவாகும். நெய் வாசனைக்காக மட்டுமல்ல பருப்பு,அரிசி, மஞ்சள் மற்றும் சீரகம் போன்றவற்றிலிருந்து ஊட்டச்சத்துக்களை உறிஞ்சி கொள்ளவும் பயன்படுகிறது.

நோக்கம்

1. தசை கட்டமைப்புக்கு பயன்படுகிறது
2. அழற்சியை நீக்கி குணமளிக்கும் தன்மை கொண்டது
3. ஆண்டி ஆக்ஸிடென்ட் நிறைந்தது.
4. வளர்ச்சிதை மாற்றத்தை ஊக்குவிக்கிறது
5. இவை அதிக ஊட்டச்சத்து உள்ளவை மற்றும் சத்துக்களை உறிஞ்சும் தன்மையையும் அளிக்கிறது.

தேவையான உணவு பொருட்கள்

உணவு பொருட்கள்	அளவு
அரிசி	1கப்
துவரம் பருப்பு	¼ கப்
எண்ணெய்	1 கப்
கடுகு	½ tsp
சீரகம்	½ tsp
சிவப்பு மிளகாய்	5 nos
கறிவேப்பிலை	சில
பெருங்காயம்	1 சிட்டிகை
வெங்காயம்	1
தக்காளி	1
தண்ணீர்	2 ½ கப்
உப்பு	சுவைக்காக

தயாரிக்கும் முறை:

1. காய்கறிகளின் தோலை உறித்து மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்க வேண்டும்.
2. ரொட்டி துண்டுகள் மீது வெண்ணெய் தடவ வேண்டும்.
3. நறுக்கிய காய்கறிகளையும் ரொட்டி துண்டுகள் மீது ஒன்றன் மீது ஒன்றாக வைக்க வேண்டும்.
4. சாட் மசாலா மற்றும் உப்பை காய்கறிகள் மீது தூவவும்.
5. மற்றொரு ரொட்டி துண்டால் மூடி சான்ட் வெஜ்ஜை சூடுப்படுத்தவும்.
6. சூடானவுடன் எடுத்து ரொட்டி துண்டுகள் மீது வெண்ணெய்யை தடவவும்.

செலவீனப் பட்டியல்

செயல்பாடுகளின் தலைப்பு	வ. எண்	கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்களின் பெயர்	விவரங்கள்	அளவு	விலை	உள்நுர் கடை மதிப்பு
எலுமிச்சை வே	1.	பால்		1 லிட்டர்	60/-	60/-
	2.	எலுமிச்சை	சிறியது	5	20/-	25/-
	3.	சர்க்கரை	50 கிராம்	2 மேசைக் கரண்டி	5/-	6/-
தக்காளிச் சாறு	1.	தக்காளி	1கிலோ.கி	900 கிராம்	40/	50/-
	2.	சர்க்கரை	100 கிராம்	3 மேசைக் கரண்டி	10/-	12/-
	3.	உப்பு	50 கிராம்	தேவையான அளவு	5/-	5/-
	4.	மிளகு	25 கிராம்	தேவையான அளவு	30/-	35/-
	5.	தண்ணீர்	தேவையான அளவு	தேவையான அளவு	-	-
ராகி கஞ்சி	1.	கேழ்வரகு	200 கிராம்	1 கப்	20/-	22/-
	2.	முந்திரி பருப்பு	50 கிராம்	1 தேக்கரண்டி பொடியாக்கபட்டது	40/-	45/-
	3.	பால்	500 மிலி	2 கப்	30/-	32/-
	4.	ஏலக்காய்	5	2 (பொடியாக்கபட்டது)	5/-	5/-
	5.	சர்க்கரை	50 கிராம்	1 மேசைக் கரண்டி	10/-	10/-
	6.	தண்ணீர்	300 மிலி	2 கப்	-	-
பருப்பு சாதம்	1.	அரிசி	200 கிராம்	1 கப்	10/-	12/-
	2.	துவரம் பருப்பு	100 கிராம்	¼ கப்	8/-	10/-
	3.	எண்ணெய்	50 கிராம்	1 தேக்கரண்டி	10/-	10/-
	4.	கடுகு	50 கிராம்	½ தேக்கரண்டி	12/-	13/-
	5.	சீரகம்	50 கிராம்	½ தேக்கரண்டி	12/-	15/-
	6.	சிவப்பு மிளகாய்	50 கிராம்	5	15/-	20/-
	7.	கறிவேப்பிலை	சிறிதளவு	சிறிதளவு	-	-
	8.	பெருங்காயத் தூள்	50 கிராம்	தேவையான அளவு	30/-	35/-
	9.	வெங்காயம்	100 கிராம்	1	8/-	10/-
	10.	தக்காளி	100 கிராம்	1 கப்	6/-	5-
	11.	தண்ணீர்	500 மிலி	2 ½- கப்	-	-
	12.	உப்பு	50 கிராம்	தேவையான அளவு	10/-	10/-

காய்கறி சாண்ட்வெஜ்	1.	கோதுமை ரொட்டித் துண்டு	1 பாக்கேட்	10 துண்டுகள்	30/-	35/-
	2.	தக்காளி	100 கிராம்	1	10/-	10/-
	3.	வெங்காயம்	100 கிராம்	1	8/-	10/-
	4.	வெள்ளரிக்காய்	200 கிராம்	1	8/-	10/-
	5.	வேக வைத்த பீட்ரூட்	200 கிராம்	1	8/-	10/-
	6.	வேக வைத்த உருளைக் கிழங்கு	200 கிராம்	1	8/-	10/-
	7.	வெண்ணெய்	25 கிராம்	1	15/-	20/-
	8.	சாட் மசாலா	25 கிராம்	½ தேக்கரண்டி	15/-	20/-
	9.	உப்பு	50 கிராம்	தேவையான அளவு	10/-	10/-

முடிவுரை :

சிகிச்சை உணவுகளான எலுமிச்சை வே, தக்காளி சாறு, ராகி கஞ்சி, பருப்பு சாதம், காய்கறி சான்ட்வெஜ் திறம்பட செய்து காண்பிக்கப்பட்டது.

காணொலி பரிந்துரை

வ.எண்	தலைப்பு	இணைய இணைப்பு
1.	சத்துணவியல் - சிகிச்சை உணவுகள்	https://youtu.be/X-XIsXli--I

எளிய மதிப்பீடுகள் :

- சமசத்துள்ள உணவு வரையறு?
- உணவின் வகைகளை விளக்குக.
- மென்மையான உணவு என்பது எதைக் குறிக்கிறது?

மாணவர் செயல்பாடு	நீரழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கான உணவு அட்டவணையை தயார் செய்தல் (2000 கலோரி)
விரிவுரையாளர் பரிந்துரைகள்	மருத்துவமனை உணவியல் நிபுணரை அழைத்தல்
களப்பணி பார்வையிடல்	மருத்துவமனையின் உணவு பிரிவை பார்வையிடுதல்

செயல்முறை

8

அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதல்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

1. அசைவுக் கட்டுப்படுத்தலின் கொள்கைகளை விளக்குதல்
2. மம்மி, முழங்கை, கை, கால் மற்றும் மிட்டன் அசைவுக் கட்டுப்பாடுகளை செய்து காட்டுதல்.

செயல்பாடுகள்

அசைவுக்கட்டுப்பாடுகளின் வகைகள்

- மம்மி அசைவுக்கட்டுப்பாடு
- முழங்கை அசைவுக்கட்டுப்பாடு
- கை, கால் அசைவுக்கட்டுப்பாடு
- வயிறு அசைவுக்காட்டுப்பாடு
- மிட்டன் அல்லது விரல் அசைவுக்கட்டுப்பாடு

தேவையான பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்

செயல்பாடுகளின் தலைப்பு	வ.எண்	பொருள்	விபரம்	அளவு
அசைவுக் கட்டுப்பாடு	1.	பருத்திதுணி	1.5 × 1.5 மீ	1
	2.	முழங்கை அசைவுக்கட்டுபாடு	6 × 8.5" மீ	1
			4 × 6"	1
	3.	கைகால் அசைவுக்கட்டுபாடு	12”	1
			15”	1
			20”	1
	4.	மிட்டன்கள்	3.25 × 4.5 × 2.5	2

வரையறை

ஒரு நபரின் தன்னிச்சையான அசைவுகள் அல்லது செயல்களை உள்நோக்கத்துடன் தடை செய்வது அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதல் எனப்படும்.

அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதலின் கொள்கைகள்:

- ❖ நோயாளியின் அசைவுகளை தேவையான அளவிற்கு மட்டுமே கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ செவிலி அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதலின் பயன்பாட்டையும் மற்றும் அதன் வகையையும் கவனமாக விளக்கிக் கூற வேண்டும்.
- ❖ சிகிச்சையின் போது குறுக்கிடுதல் கூடாது.
- ❖ அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதலை உபயோகிப்பதற்கு முன்பு எலும்பு பகுதிகளில் உராய்வு உண்டாகாமல் இருக்க பஞ்சு திண்டுகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ அசைவுக் கட்டுகள் அழுக்காக அல்லது ஈரமாக்கப்படும் போது மாற்றப்பட வேண்டும்.
- ❖ நோயாளி எட்டிப் பிடிக்காத தூரத்தில் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும்.
- ❖ முடிச்சுகள் பக்க கம்பிகளோடு இல்லாமல் படுக்கை படிமாணத்தில் இணைக்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ குறைந்தது 2 மணி நேரத்திற்கொரு முறை அவிழ்க்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ கை, கால்களில் அசைவுக் கட்டுகளைப் பயன்படுத்தும் போது இரத்த ஓட்டத்தை அடிக்கடி கவனிக்க வேண்டும்.

தேவைப்படுபவர்கள்:

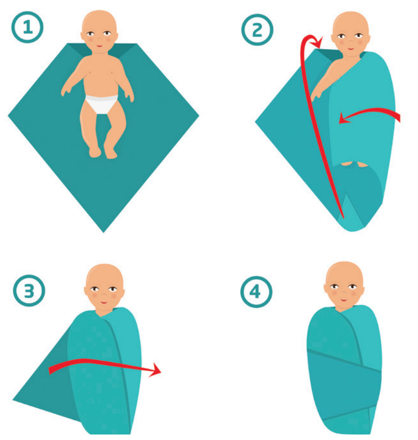
- ❖ தங்களை தாங்களே காயப்படுத்திக் கொள்ளும் நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதல் தேவைப்படுகிறது.
- ❖ சட்ட ஒழுங்கின் ஆணைபடி சிகிச்சை தேவைப்படும் நபருக்கு, எ.கா மனநல சட்டம் 2007 கீழ்
- ❖ அவசர உயிர்காக்கும் சிகிச்சையில் இருப்பவர்களுக்கு பாதுகாப்பை நிலைப்படுத்துதல் அவசியம்.
- ❖ கட்டுப்படுத்தும் முன் அனைத்து மாற்று முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ 2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை படுக்கைக் கழிகலன் அல்லது கழிப்பறை பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- ❖ ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு மற்றும் நீராகாரம் அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். தண்ணீர் எடுக்கும் தூரத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- ❖ எண்ணங்களை திசை திருப்பும் செயல்பாடுகளை அளித்தல்.
- ❖ தூண்டுதல் மற்றும் சத்தத்தைக் குறைத்தல்.
- ❖ நிலையை மாற்றுவதற்கு நாற்காலியில் உட்காரவோ நடக்கவோ செய்ய வேண்டும்.
- ❖ கண்ணாடி அல்லது காது கேட்கும் கருவியை நோயாளிஅணிந்திருக்குமாறுசெய்யவேண்டும்.
- ❖ படுக்கையில் அலாரம் அமைக்க வேண்டும்.

உடல் சார்ந்த அசைவுக் கட்டுப்பாட்டின் வகைகள்

- ❖ மம்மி அசைவுக் கட்டுப்பாடு
- ❖ முழங்கை அசைவுக் கட்டுப்பாடு
- ❖ கைகால் அசைவுக் கட்டுப்பாடு
- ❖ வயிற்று அசைவுக் கட்டுப்பாடு
- ❖ மிட்டன் அல்லது விரல் கட்டுப்பாடு

மம்மி அசைவுக் கட்டுப்பாடு

- ❖ இது இளம் குழந்தைகள் மற்றும் சிறுவர்களுக்கு பயன்படுத்தப்படும் குறுகியகாலக் கட்டுப்பாடு ஆகும். இது தலை மற்றும் கழுத்து பகுதிகளை பரிசோதனை செய்யும் போது குழந்தையின் கை, கால்களை குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு கட்டுப்படுத்தப் பயன்படுகிறது.



முழங்கை அசைவுக் கட்டுப்பாடு

❖ இந்தகட்டுப்பாடு முழங்கையைமடக்குவதை தடுக்கவும், முழங்கையை விரித்த நிலையில் பிடிப்பதால் குழந்தை கைகளை முகத்திற்கு கொண்டு செல்லாதவாறு தடுக்கும்.

❖ பிளாஸ்டிக் முழங்கை கட்டுப்பாடு முழங்கை பட்டை மற்றும் மரத்தால் ஆன நன்றாக சுற்றப்பட்ட சிம்புகளையும் பயன்படுத்தலாம்.

கைகால் அசைவுக் கட்டுப்பாடு

❖ ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அசைவைக் கட்டுப்படுத்தப் பயன்படுகிறது. இவை ஒரு வகையான கைகால் அசைவுக் கட்டுப்பாடாகும்.

❖ கிளெவ்கிச் முடிச்சுகளை (2அங்குலஅகலம்) கொண்ட சல்லாத்துணியை கொண்டு எட்டு வடிவில் அமைத்து முடிச்சுப் போட வேண்டும்.

❖ சல்லாத் துணியின் முனையை கட்டில்/தொட்டில் சட்டத்துடன் கட்ட வேண்டும்.

❖ மணிக்கட்டு அல்லது கணுக்கால் பகுதிகளில் திண்டுகளை பயன்படுத்தி அசைவுக் கட்டுப்பாட்டை அமைக்க வேண்டும்.

❖ கட்டுகள் இறுக்கமாவதை தடுக்க முன்னெச்சரிக்கைகள் கையாளப்பட வேண்டும்.

வயிற்று அசைவுக் கட்டுப்பாடு

❖ மல்லார்ந்த நிலையில் குழந்தையை கட்டிலில் படுக்க வைக்க இந்த கட்டுப்பாடு பயன்படுகிறது.

மிட்டன் அல்லது விரல் கட்டுப்பாடு

❖ தீ காயங்களோ அல்லது முக காயங்களோ அல்லது அறுவை சிகிச்சையோ குழந்தையின் உடல் அல்லது முகத்தில் சிரங்கு ஏற்படும் போதோ தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்திக் கொள்வதைத் தடுப்பதற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

❖ சல்லாத் துணியால் குழந்தையின் கையைச் சுற்றி அல்லது ஒரு சிறிய பையை குழந்தையின் மணிக்கட்டில் கட்டி மிட்டனைத் தயாரிக்க வேண்டும்.

செவிலிய பராமரிப்பு:

❖ 15 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை அசைவுக் கட்டுப்பாட்டில் உள்ள நோயாளிகளில் கீழ்கண்டவை காணப்படுகிறதா எனக் கண்காணிக்க வேண்டும்.

- காயம் ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகள்
- இரத்த ஓட்டம் மற்றும் அசைவுகள்
- வசதி
- அசைவுக் கட்டுப்பாடுகளை தளர்த்துவதற்கான தயார்நிலை

- ஒவ்வொரு 2 மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறை நோயாளியின் நிலையை பதிவேட்டில் ஆவணப்படுத்த வேண்டும்

செலவீனப் பட்டியல்

வ.எண்	பொருள்	விபரம்	அளவு	விலை	மதிப்பு
1.	பருத்திதுணி	1.5 × 1.5 மீ	1	150	175
2.	முழங்கை அசைவுக்கட்டுபாடு	6 × 8.5" மீ	1	450	550
		4 × 6"	1	400	500
3.	கைகால் அசைவுக்கட்டுபாடு	12”	1	250	300
		15”	1	275	350
		20”	1	300	400
4.	மிட்டன்கள்	3.25 ×4.5 × 2.5	2	150	175

முடிவுரை

வகுப்பறையில் மம்மி அசைவுக்கட்டுப்பாடு, முழங்கை அசைவுக்கட்டுப்பாடு, கைகால் அசைவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் மிட்டன் அசைவுக் கட்டுப்பாடுகள் வகுப்பறையில் செய்து காட்டப்பட்டது

காணொலி பரிந்துரை

வ.எண்	தலைப்பு	இணைய இணைப்பு
1.	அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதல்	https://youtu.be/25qx36FvloU

எளிய மதிப்பீடுகள் :

- அசைவுக்கட்டுப்பாடு – வரையறு
- அசைவுக்கட்டுபாடுகளின் வகைகளை விளக்கு
- மம்மி அசைவுக் கட்டுபாடு விளக்கு

மாணவர் செயல்பாடு	• மம்மி அசைவுக் கட்டுப்பாட்டின் படிகளை வரைக. • சிம்புகளை தயாரித்தல்
விரிவுரையாளர் பரிந்துரைகள்	குழந்தைகள் நலப் பகுதியிலிருந்து செவிலியை அழைத்தல்
களப்பணி பார்வையிடல்	மருத்துவமனையின் குழந்தைநலப் பிரிவு

செயல்முறை

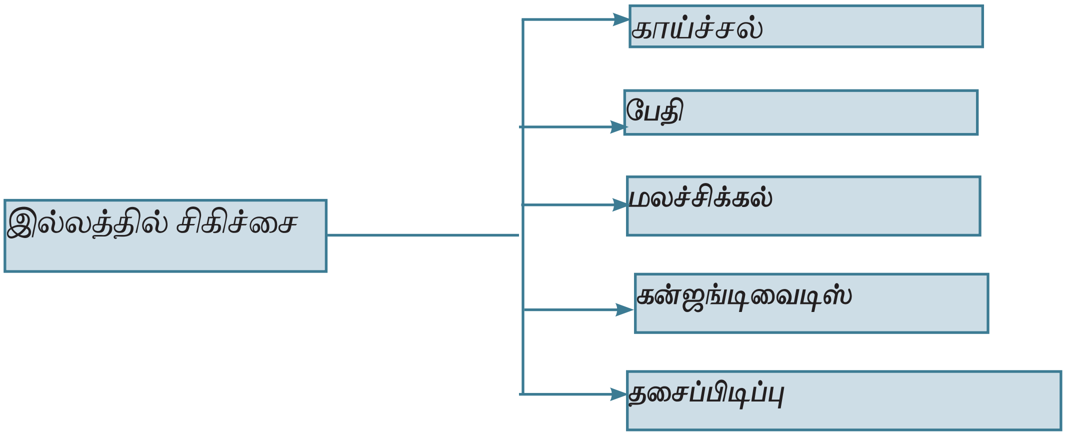
9

இல்லத்தில் சிகிச்சை

கற்றலின் நோக்கங்கள்

1. இல்ல சிகிச்சையின் கொள்கைகளை விவரித்தல்
2. ORS தயாரித்தலை செய்து காட்டுதல்
3. இல்லத்தில் சிகிச்சையளிப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை விளக்குதல்

செயல்பாடுகள்



தேவையான பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்

செயல்பாடு தலைப்பு	வ. எண்	கூறுகள்	விவரம்	அளவு
ORS தயாரித்தல்	1.	சர்க்கரை	250 கிராம்	6 தேக்கரண்டி
	2.	உப்பு	100 கிராம்	30 கிராம்
	3.	தண்ணீர்	1 லிட்டர்	½ தேக்கரண்டி
	4.	கிண்ணம்	30 ´ 30 செ மீ	1 லி

வரையறை

இல்ல செவிலியம் என்பது அனைத்து பரிமாணங்களிலும்,அனைத்துவயதினரிலுள்ள நோயாளிகளையும், வீட்டிலேயே சிறப்பான முறையில் அக்கறை செலுத்தும் ஒரு சிறப்பு செவிலியப் பிரிவாகும்.

கொள்கைகள்:

- குடும்பத்தில் உள்ளவர்களிடம் நல்ல உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- குடும்பத்திலுள்ள நபர்கள், அவர்களின் வேலைகள், படிப்பு, மதம், பழக்க வழக்கங்கள் போன்ற விவரங்களை சேகரித்தல்.
- பிரச்சனைகளைக் கண்டுப்பிடித்தல்.
- குடும்பத்திலுள்ளவர்களுடன் பிரச்சனைகளை ஆலோசித்தல் மற்றும் பிரச்சனைகளை மேற்கொள்ள ஆலோசனை கூறுதல்.

1.காய்ச்சல் (Fever) :

ஒரு மனிதனின் உடலின் வெப்பநிலை அதிகரித்தால் அவர் காய்ச்சல் உடையவராகக் கருதப்படுவார். காய்ச்சல் என்பது நோயின் அறிகுறியே தவிர நோய் ஆகாது. அதிகப்படியான காய்ச்சல் குழந்தைகளுக்கு பேராபத்தை விளைவிக்கும். உடலின் சாதாரண வெப்பநிலையின் அளவு 98.4°F அல்லது 37°C ஆகும். ஆனால் வெப்பநிலை 100°Fக்கு அதிகரித்தல் காய்ச்சல் எனப்படும்.

வீட்டில் சிகிச்சை முறை (Home Management) :

- உடலிலுள்ள துணிகளின் அளவைக் குறைக்கவும். உடலில் உள்ள அனைத்து துணிகளையும் இளம் குழந்தையாக இருப்பின் நீக்கி விடவும்.
- நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் படுக்கை அமைத்தல்.

- பழச்சாறு கொடுத்தல்
- அதிக அளவு திரவம் மற்றும் பழச்சாறுகள் கொடுத்தல்
- உடல் எடைக்கேற்ப பாரசிட்டமால் மாத்திரை கொடுத்தல்.
- அரைமணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை உடல் வெப்பநிலையை அளத்தல்.
- காய்ச்சல் குறையாத பட்சத்தில் குழந்தையை மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரை செய்தல்.

2.பேதி (Diarrhoea):

பேதி என்பது மலம் திரவ வடிவில் அடிக்கடி கழிப்பதாகும். உடலின் திரவநிலை பேதியின் காரணமாக குறைதல் நீரற்றநிலை எனப்படும்.

நீர் இழப்பின் அறிகுறிகள்:

- அதிகப்படியான தாகம் நீரற்றநிலையின் முதல் அறிகுறி
- குறைந்த அளவு சிறுநீர் கழித்தல், அடர் மஞ்சள் நிற சிறுநீர்
- திடீரென உடல் எடைக் குறைவு

- உலர்ந்த வாய்
- குழிவிழுந்த கண்கள்
- மீள் தன்மை அற்ற தோல்

வீட்டில் சிகிச்சை முறை:

- குடிப்பதற்கு அதிகபடியான திரவமும் அரிசி கஞ்சியும்.
- உணவு உட்கொள்ளுதல் – நோய்ப்பட்ட குழந்தை மற்றும் பெரியவர்கள் உணவு உட்கொள்ள ஆரம்பித்தவுடன் அடிக்கடி விருப்பமான உணவைக் கொடுக்க வேண்டும்.
- குழந்தையாக இருந்தால் தாய் பாலைத் தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும்.
- குடிப்பதற்கு ORS திரவம் 5 நிமிடத்திற்க்கு ஒரு முறை கொடுக்க வேண்டும்.
- பெரியவர்களுக்கு 3 லிட்டர் தண்ணீர் அல்லது திரவம் ஒரு நாளைக்கு கொடுக்கவும். குழந்தைகளுக்கு 1 லிட்டர் திரவம் ஒரு நாளைக்கு குடிக்கக் கொடுக்கவும்.
- வேக வைத்து மசித்த உருளை கிழங்கு மற்றும் ஓட்ஸ் உணவு, அல்லது நன்கு சமைக்கப்பட்ட உணவு கொடுக்கப்படலாம்.

ORS தயாரிப்பு முறையை மேற்கொள்ளுதல்

ORS தயாரித்தல்

(வாய்வழி நீரேற்ற திரவம்)

1. கொதிக்க வைக்கப்பட்ட நீர் – 1 லிட்டர் – 5 கப் (1 கப் = 200 மிலி)

2. சர்க்கரை – 6 தேக்கரண்டி (1 தேக்கரண்டி = 5 கிராம்)

3. உப்பு – ½ தேக்கரண்டி

4. தண்ணீர், உப்பு மற்றும் சர்க்கரையை கலந்த கலவையை நீரில் சர்க்கரை கரையும் வரை நன்றாக கலக்க வேண்டும்.

3. மலச்சிக்கல்:

மலச்சிக்கல் என்பது கடினமாகிவிட்ட மலம், மூன்று அல்லது அதற்கும் அதிகமான நாட்கள் மலம் கழிக்காமல் இருப்பதே ஆகும்.

காரணங்கள்:

- குறைவான திரவங்களை உட்கொள்ளுதல்
- நார்சத்து பொருள்களை குறைவாக உட்கொள்ளுதல்.
- பழங்கள், பச்சைக்காய்கறிகள், கீரைகள், குறைந்த அளவு உட்கொள்ளுதல்.
- குறைவான உடற்பயிற்சி

வீட்டில் சிகிச்சை முறை:

- ஒரு நாளைக்கு 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
- தினமும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை சேர்க்கலாம். (முழுதானியங்கள், ரொட்டி, கேரட், உலர்ந்த திராட்சை, கொட்டைகள், பூசணி, கோதுமைத் தவிடு போன்றவை)
- சரியான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல்.
- மலங்கழிக்கும் நேரத்தை ஒழுங்குப்படுத்துதல்.

4..கன்ஜங்டிவைடிஸ் (Conjunctiuitis)

கண் விழிக் கோளத்தைச் சுற்றிக் காணப்படும் சவ்வில் ஏற்படும் வீக்கமே கண் ஜங்டிவைடிஸ் எனப்படும். நோய்த்தொற்று, அல்லது கண்களின் உறுத்துதலால் ஏற்படுகிறது. இது இளம் சிவப்புக் கண்கள் (Pink eye) எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

வீட்டில் சிகிச்சை முறை

- வசதிக் குறைவைத் தடுக்க
- சூடான அல்லது குளிர்பற்று போடவும்
- சுத்தமான டவல் அல்லது துண்டால் மூன்று அல்லது நான்கு முறை இமைகளின் மீது பற்று போடவும்.
- லென்ஸ் பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கவும்.
- கண்களை வெதுவெதுப்பான உப்பு நீர் கொண்டு கழுவ வேண்டும்.
- கண்களைக் கசக்கக் கூடாது.
- தொற்றில்லாத கண்களை தொடுவதை தவிர்க்கவும்.

5. தசைப்பிடிப்பு

தசைப்பிடிப்பு என்பது அதிகமாக நீட்டப்பட்ட தசை தன் பழைய நிலைக்கு திரும்பாமலிருத்தலாகும்.

காரணங்கள்:

- காயம்
- அதிகபடியான வேலை
- ஓய்வு தசைபிடிப்பு
- நீரற்ற நிலை
- உடல் திரவம் வெளியேற்றல்
- இரத்தத்தில் குறைந்த அளவு கால்சியம் மற்றும் மெக்னீசியம்
- குறைந்த பொட்டாசியம்

இல்ல சிகிச்சை முறை:

- பாதிக்கப்பட்ட பகுதியின் மீது உலர் வெப்பம் (எ.கா) வெந்நீர்பை, சூடான உமி அல்லது மண் ஒத்தடம் அப்பகுதியில் அளித்தல்.
- கால்சியம், பொட்டாசியம் மற்றும் மெக்னீசியம் போன்ற தாது உப்புகள் அதிகமாக அடங்கிய உணவு பொருட்களை உட்கொள்ளுதல்.
- செய்து கொண்டிருக்கும் செயலை நிறுத்தி தசைகளை தளர்வடையச் செய்தல்.
- அப்பகுதியை மெதுவாக தேய்த்துவிடுதல்.
- போதுமான அளவு திரவம் உட்கொள்ளுதல்.

இல்ல காதார பராமரிப்பு நன்மைகள்

- வீட்டு நல பராமரிப்பு நோயாளிகளுக்கும், குறிப்பாக வயதான நோயாளிகளுக்கும் பலமுறைகளில் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது.
- தீவிர நோய் மற்றும் விபத்துகளக்குப்பின் சிகிச்சை பெறுபவர்கள் வீட்டு சூழ்நிலையில் விரைவாக குணமடைவார்கள்.
- வீடுகளில், அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒரு சில முக்கிய அளவீடுகளை கட்டுப்படுத்த சுதந்திரம் கொக்கப்படுகிறது.
- வீட்டுக் கவனிப்பு பராமரிப்பு நிலையை அதிகப்படுத்துகிறது மற்றும் நோயாளியை திருப்திகரமாக வைக்கிறது.
- வீட்டுக் கவனிப்பில் செலவு குறைகிறது.

இல்லங்களில் ஏற்படும் சில அசௌகரியங்கள் (Disadvantages of home care)

- மிகவும் நோய் வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு மருத்துவமனை தான் சிறந்த இடம்.
- வீட்டு சூழ்நிலை எல்லா நோய்களுக்கும் பாதுகாப்பற்றது.
- வீட்டிலேயே இருந்து கவனிக்க பயிற்சி பெற்ற (செவிலியர்) கிடைப்பது குறைவாகவே உள்ளது.

செலவீனப் பட்டியல்

செயல்பாடு தலைப்பு	வ. எண்	கூறுகள்	விவரம்	அளவு	விலை	உள்ளூர் கடை மதிப்பு
ORS தயாரித்தல்	1.	சர்க்கரை	250 கிராம்	6 தேக்கரண்டி	25/-	30/-
	2.	உப்பு	100 கிராம்	30 கிராம்	10/-	10/-
	3.	தண்ணீர்	1 லிட்டர்	½ தேக்கரண்டி	-	-
	4.	கிண்ணம்	30 ´ 30 செ மீ	1 லி	350/-	400/-

முடிவுரை :

வகுப்பறையில் ORS தயாரித்தல் சிறப்பாக செய்து காண்பிக்கப்பட்டது.

காணொலி பரிந்துரை

வ.எண்	தலைப்பு	இணைய இணைப்பு
1.	இல்லத்தில் சிகிச்சை	https://youtu.be/j8DdNqDfo0s

எளிய மதிப்பீடுகள் :

- இல்ல சிகிச்சையின் கொள்கைகள் யாவை?
- காய்சலுக்கு இல்லத்தில் அளிக்கும் சிகிச்சை பற்றி எழுதுக.
- மலச்சிக்கலுக்கு இல்லத்தில் அளிக்கும் சிகிச்சை முறை பற்றி எழுது.

மாணவர் செயல்பாடு	ORS பாக்கெட்டில் அடங்கியுள்ள பொருட்களை பட்டியலிடுதல் மற்றும் அதன் பயன்களை விவரித்தல்
விரிவுரையாளர் பரிந்துரைகள்	ஆரம்ப சுகாதர நிலையத்தில் உள்ள செவிலியரை அழைத்தல்
களப்பணி பார்வையிடல்	ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தை பார்வையிடுதல்

www.tnschoolbooks.in

செயல்முறை
10

ஆயுஷ்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

1. ஆயுஷ் விரிவாக்கத்தை விளக்குதல்.
2. நிலவேம்பு குடிநீர் மற்றும் துளசி தேநீர் தயாரித்தலை செய்து காண்பித்தல்

செயல்பாடுகள்

ஆயுஷ்
- ஆயுர்வேதா
- யோகா இயற்கை மருத்துவம்
- யுனானி
- சித்தா
- ஹோமியோபதி

தேவையான பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்

செயல்பாடுகள்	தேவையான கருவிகள் மற்றும் பொருட்களின் பெயர்கள்	விவரம்	அளவு
நிலவேம்புக் குடிநீர்	1. நிலவேம்புக்குடிநீர் பவுடர்	50 கி	3 தேக்கரண்டி
	2. தேன்	50கி	1 தேக்கரண்டி
	3. தண்ணீர்	200 மிலி	200 மி
துளசி தேநீர்	1. பால்	500 மிலி	1 கப்
	2. தண்ணீர்	500 மிலி	1 ½ கப்

	3. தேயிலை	5 கி	2 தேக்கரண்டி
	4. துளசி இலைகள்	தேவையான அளவு	–
	5. இஞ்சி	50 கி	சிறிய துண்டு
	6. சர்க்கரை	100 கி	2 தேக்கரண்டி

வரையறை

ஆயுர்வேதம், யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம் யூனானி, சித்தமருத்துவம் மற்றும் ஹோமியோபதி (Ayurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha and Homeopathy) ஆகியவற்றின் சுருக்கமே ஆயூஷ் (AYUSH) எனப்படும்.

குறிக்கோள்கள்

- ஆயூஷ் சேவையை வழங்குதல்
- ஆயூஷில் மனிதவள வளர்ச்சியை மேம்படுத்துதல்
- ஆயூஷ் நிலையின் தரத்தை உயர்த்துதல்
- ஆயூஷ் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தல்
- மருந்துகுணமிக்க மரங்களை பயிரிட்டு பாதுகாத்தல்
- ஆயூஷின் பயனுள்ள மருந்துகளை அளித்தல்

ஆயூர்வேதம்

ஆயூர் (Ayur) என்பதற்கு 'வயது' என்றும் வேதம் (Veda) என்பது 'அறிவை'யும் குறிக்கிறது. ஆயூர்வேதம் என்பது வயதைப் பற்றி அறிவு அல்லது வயதைப் பற்றி விவரிக்கும் அறிவு என வரையறுக்கப்படுகிறது.

யோகா

சமஸ்கிருத மொழியிலுள்ள 'யோக் (Yoke)' என்பதில் இருந்து உருவானதே யோகா என்பதாகும். மகரிஷி பதஞ்சலி (யோகாவின் தந்தை), அவர்களின் கூற்றுப்படி, மனத்தின் ஐந்து மாற்றியமைக்கக் கூடியவைகளை அடக்கி ஒடுக்குவதே யோகா என்பதாகும்.

இயற்கை மருத்துவம் (Naturopathy):

இது ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு கலை மற்றும் அறிவியல் சார்ந்த மேலும் மருந்து இல்லா அமைப்பான குணமளிக்கும் முறையாகும். நோய் பற்றிய பருப்பொருள் கோட்பாடு, உடற்கூறு முக்கிய காரணிகளின் கருத்து மற்றும் மற்ற கருத்துகள் இயற்கை மருத்துவம் பற்றிய பல கருத்துகள் பண்டைய நூல்களில் உள்ளன.

யுனானி மருத்துவம்

யுனானி மருத்துவம் கிரீஸில் உருவானது. ஹிப்போகிரடஸ் யுனானி மருத்துவத்திற்கு வித்திட்டார் 11ம் நூற்றாண்டில் அரேபிய மற்றும் பெர்சியர்களால் இந்தியாவில் யுனானி மருத்துவம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

சித்த மருத்துவம்

இந்தியாவின் பழமையான மருத்துவ முறைகளில் ஒன்று சித்த மருத்துவம். சித்தா என்பதற்கு வெற்றி என்று பொருள் மற்றும் அருட்தொண்டின் மூலம் மருந்துகளை வெற்றிகரமாக சித்தர்கள் கண்டறிந்தனர். சித்த மருத்துவப்படி மனித உடலானது பிரபஞ்சத்தின் பிரதியாகவும், உணவு மற்றும் மருந்துகள் எதுவாயிருப்பினும் அவற்றிலிருந்தே தோற்றமாகின்றன.

ஹோமியோபதி

இயற்கை குணமடைவு விதியை

அடிப்படையாகக் கொண்டது. "Similia Similibus curanteu" என்பதற்கு "ஒத்த முறையில் குணமடைய செய்யும் ஒத்த முறை" என்று பொருள். 19ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்ப காலத்தில் அறிவியலின் அடிப்படையில் டாக்டர். சாமுவேல் ஹாக்னிமான் என்பவரால் (1843-1755) கொடுக்கப்பட்டது.

1. நிலவேம்பு குடிநீர்

வரையறை:

நிலவேம்பு குடிநீர் மூலிகைகளிலிருந்து பெறப்பட்ட ஒரு மருந்தாகும். இது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு தன்மையை அதிகரிப்பதுடன் முழு உடல் நலத்தையும் முன்னேற்றுகிறது.

நன்மைகள்:

1. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு, நோய்கள் மற்றும் புற்று நோயைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.
2. காய்ச்சல் ஏற்படும் அளவைக் குறைக்கிறது.
3. ஆர்த்ரைட்டிஸ் மற்றும் குடல் புண்ணைக் குறைக்கிறது.
4. நோய் எதிர்ப்பு, ஜீரணமடைதல் மற்றும் தோல் நோய்கள் ஏற்படாமை ஆகியவற்றிற்கு உதவி செய்கிறது.

அடங்கியுள்ள மூலிகைகள்.

1. நில வேம்பு
2. வெட்டிவேர்
3. விலா மிச்சுவேர்
4. சந்தனம்
5. பேய்புடல்
6. கோரைக் கிழங்கு
7. இஞ்சி
8. மிளகு
9. பற்பாடகம்

நிலவேம்பு குடிநீரை உணவுக்குப் பின் இரண்டுவேளை 60 மிலி உட்கொள்ள ஆயுஷ் அறிவுறுத்துகிறது.

குழந்தைகள் (12 வயதுக்கு கீழ்)

5 வயதுக்கு கீழ் 5 மிலி

12 – 5 வயது 10 மிலி

வளரிளம் பருவம் – (18 – 13 வயது) – 30 மிலி

வயது வந்தோர் – (90 – 60 மிலி)

வயது முதிர்ந்தோர் – (65 வயதுக்கு மேல்) 60 மிலி

செய்முறை:

- ஒரு பாத்திரத்தில் 200 மிலி நீர் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- 3 தேக்கரண்டி (15 கி) அளவு நில வேம்பு குடிநீர் பொடியைக் கலக்கவும்.
- 15 நிமிடம் குறைகளை வெப்பத்தில் வற்ற வைக்கவும்.
- வடிகட்டியைப் பயன்படுத்தி குடிநீரை வடிகட்டவும்.
- ஆயுஷ்குறிப்பின் படி இப்பொழுது நிலவேம்பு குடிநீர் குடிக்க தயாராக உள்ளது.
- தேன் அல்லது வெல்லம் சுவைக்காக சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

2. துளசி தேநீர்

துளசி என்பது ஒரு நறுமண மிக்க குறுஞ்செடியாகும்.இது இயற்கை"மருந்துகளின் தாய்"எனவும் "மூலிகைகளின் ராணி" எனவும் அறியப்படுகிறது. ஆயூர் வேதத்தில் பயன்படுத்தப்படும் எல்லா மூலிகைகளிலும் முக்கியமானதாகும். இதன் பயனுள்ள விளைவுகளை அறிவியல் ஆராய்ச்சிகள் உறுதி செய்துள்ளது.

நன்மைகள் :

1. இயற்கையான நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையை அதிகரிக்கிறது.

2. காய்ச்சலைக் குறைக்கிறது.

3. சுவாச சம்பந்தமாக பிரச்சனைகளைக் குறைக்கிறது.

4. புற்று நோய்க்கு எதிரான பொருளாகும்.

5. செரிப்பு மண்டல பிரச்சனைகளைக் குறைக்கிறது.

துளசி தேநீர் தயாரித்தல்:

தேவையானப் பொருட்கள் :

பால் – 1 கப்

நீர் – 1.½ கப்

தேயிலை – 2 தேக்கரண்டி

துளசி இலைகள் – 15 - 10 இலைகள்

இஞ்சி – ½ அங்குலம் அளவு

சர்க்கரை – 2 தேக்கரண்டி

தயாரிக்கும் முறை :

1. ஒரு பாத்திரத்தில் நீரை கொதிக்க வைக்கவும்.

2. துளசி இலை, தேயிலை, இஞ்சி மற்றும் ஏலக்காயை நசுக்கி சேர்க்கவும்.

3. ஒரு நிமிடத்துக்கு நன்றாக கொதிக்க விடவும்.

4. பாலை சேர்த்து கொதிக்க விட்டு வடி கட்டவும்.

5. சர்க்கரை சேர்த்து பரிமாறவும்.

செலவீனப் பட்டியல்

செயல்பாடுகள்	தேவையான கருவிகள் மற்றும் பொருட்களின் பெயர்கள்	விவரம்	அளவு	விலை	உள்ளூர் கடை மதிப்பு
நிலவேம்புக் குடிநீர்	1. நிலவேம்புக்குடிநீர் பவுடர்	50 கி	3 தேக்கரண்டி	60/-	70/-
	2. தேன்	50கி	1 தேக்கரண்டி	40/-	50/-
	3. தண்ணீர்	200 மிலி	200 மி	-	-
துளசி தேநீர்	1. பால்	500 மிலி	1 கப்	25/-	30/-
	2. தண்ணீர்	500 மிலி	1 ½ கப்		
	3. தேயிலை	5 கி	2 தேக்கரண்டி		
	4. துளசி இலைகள்	தேவையான அளவு	-	-	-
	5. இஞ்சி	50 கி	சிறிய துண்டு	20/-	25/-
	6. சர்க்கரை	100 கி	2 தேக்கரண்டி	10/-	10/-

முடிவுரை :

நிலவேம்பு குடிநீர் மற்றும் துளசி தேநீர் வகுப்பறையில் சிறப்பாக தயாரித்து காண்பிக்கப்பட்டது.

காணொலி பரிந்துரை

வ.எண்	தலைப்பு	இணைய இணைப்பு
1.	ஆயுஷ்	https://youtu.be/-gqhdydzmIk

எளிய மதிப்பீடுகள் :

- ஆயுஷ் பற்றி விரிவாக எழுதுக
- இயற்கை மருத்துவம் பற்றி எழுதுக.

மாணவர் செயல்பாடு	மருத்துவ தாவரத்திற்கான ஆல்பம் தயார் செய்தல்
விரிவுரையாளர் பரிந்துரைகள்	சித்த மருத்துவமனை மருத்துவரை அழைத்தல்
களப்பணி பார்வையிடல்	தேசிய சித்த மருத்துவமனையைப் பார்வையிடுதல்

REFERENCES

1. Park J.E & park, Text Book of preventive and social medicine, Jabalpur, BB publishers, 1989 community
2. Brunner & Siddarth, Text book of Medical and Surgical Nursing J.B Lippincott. Co., Philadelphia, 2000

WEB LINKS

- *https://www.mdpi.com*
- *https://www.nchi.nim.n:h.gov*
- *https://www.msdmanuals.com*
- *https://www.researchgate.net*

வ.எண்	செயல் திட்டங்கள்
1.	சிறிய காயங்களுக்கு கட்டு கட்டுதல்
2.	நீரிழிவு நோயாளிக்கு உணவு அட்டவணை தயார் செய்தல்
3.	குறைந்த கலோரி (1200 கலோரி) உணவு அட்டவணை தயாரித்தல்
4.	2800 கலோரிக்கு உணவு அட்டவணை தயாரித்தல்
5.	வீட்டில் ORS தயாரித்தல்
6.	வீட்டில் வே-வாட்டர் தயாரித்தல்
7.	வீட்டில் ராகி கஞ்சி தயாரித்தல்
8.	குழந்தைக்கு மம்மி அசைவு கட்டுபாடு செய்து அறிக்கை எழுதுதல்
9.	அருகிலுள்ள மருத்துவமனையை பார்வையிட்டு அறிக்கை எழுதுதல்
10.	தமிழக அரசில் போலியோ சொட்டு மருந்து முகாமில் பங்கு பெற்று, அறிக்கையை ஒப்படைத்தல்

www.tnschoolbooks.in

செவிலியம் – கருத்தியல் மற்றும் செயல்முறை

தொழிற்கல்வி மேல்நிலை இரண்டாம் ஆண்டு

கல்வி ஆலோசகர் மற்றும் வல்லுநர்

முனைவர் பொன். குமார்
இணை இயக்குனர் (பாடத்திட்டம்),
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை.

பாடநூல் வல்லுநர்

முனைவர் ச.சுசீலா
கல்லூரி முதல்வர்,
பில்ரோத் செவிலியர் கல்லூரி
மதுரவாயல், சென்னை.

Dr. கு. ஆனந்த் MD, DNB
பேராசிரியர், மயக்க மருந்தியல் மற்றும் தீவிரசிகிச்சை,
எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவக்கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம்,
காட்டாங்கொளத்தூர், செங்கல்பட்டு.

நா. பாலசுப்ரமணி M.Sc, (N) MBA
பயிற்சியாளர் மற்றும் உள்ளடக்க எழுத்தாளர்,
தமிழ்நாடு உயர்திறன் மேம்பாட்டு மையம்–சுகாதார நலன்,
கிண்டி, சென்னை.

மேலாய்வாளர்கள்

டாக்டர். C. கன்னியம்மாள்
கல்லூரி முதல்வர்
எஸ்.ஆர். எம் செவிலியர் கல்லூரி, பொத்தேரி,
காட்டாங்குளத்தூர், காஞ்சிபுரம்.

பா.ஜெமிமா ஜெயக்குமாரி
இணை பேராசிரியர்,
அருள்மிகு மீனாட்சி செவிலியர் கல்லூரி,
ஏனாத்தூர், காஞ்சிபுரம்.

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்

ஏ. ஜெகதீஸ்வரி
முதுநிலை விரிவுரையாளர்
மாவட்ட ஆசிரியர் பயிற்சி நிறுவனம் திரூர் திருவள்ளூர் மாவட்டம்.

திரு. பூ. கணேஷ் பாபு
தொழிற்கல்வி ஆசிரியர்,
அஞ்சுகம் மேல்நிலைப்பள்ளி, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை.

புத்தக வடிவமைப்பு

உதயா இன்போ
குரோம்பேட்டை, சென்னை.

In House QC

சி. பிரசாந்த்
வே. ஸ்ரீதர்

அட்டை வடிவமைப்பு

கதிர் ஆறுமுகம், சென்னை.

ஒருங்கிணைப்பு

ரமேஷ் முனிசாமி

பாடம் எழுதியவர்கள்

டெய்சி. தே
கிறிஸ்துராஜா பெண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி,
கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை.

ஜூலியட் ரூபன்
மேரி ஆன் பெஸ்ட் பெண்கள் மேனிலைப்பள்ளி,
பண்டாரச் செட்டி விளை, தூத்துக்குடி.

முனைவர். தமிழரசி.பா
கல்லூரி முதல்வர், மாதா செவிலியர் கல்லூரி, குன்றத்தூர், சென்னை.

முனைவர் G. தனலட்சுமி
இணை பேராசிரியர், பில்ரோத் செவிலியர் கல்லூரி, மதுரவாயல், சென்னை.

பாபியோலா M.தனராஜ்
கல்லூரி முதல்வர், அருள்மிகு மீனாட்சி செவிலியர் கல்லூரி,
ஏனாத்தூர், காஞ்சிபுரம்

ரா. தனலட்சுமி
இணை பேராசிரியர், பில்ரோத் செவிலியர் கல்லூரி,
மதுரவாயல், சென்னை.

முனைவர் S. சுகந்தி
பேராசிரியர், பில்ரோத் செவிலியர் கல்லூரி, மதுரவாயல், சென்னை.

மு.கலைமகள்
முதல்வர், சந்தியா உடல்நல அறிவியல் கல்லூரி, வேலூர்.

ம.கவிதா
பேராசிரியர், MMM செவிலியம் கல்லூரி, நொலம்பூர், சென்னை.

ஜா.அருள்ப்ரியா
உதவி பேராசிரியர், வேலம்மாள் கல்வி அறக்கட்டளை,
பொலச்சேரி, காஞ்சிபுரம்.

ஷீலாராணி. அ
கம்மாவர் பெண்கல் மேல்நிலைப்பள்ளி, கழுகுமலை,
தூத்துக்குடி மாவட்டம். இணைய செயல்பாடு மொழிப்பெயர்ப்பாளர்

செல்வராணி. எல்
உதவி பேராசிரியர்
Dr. சந்திரன் தேவநேசன் கிராம சமுதாய கல்லூரி, சென்னை.

நந்தகுமார். வீ. சீ.
தமிழ்நாடு உயர் திறன் மேம்பாட்டு மையம் – சுகாதாரநலன், சென்னை.

முனைவர் இர்ஃபானா ஷாகுல் ஹமீத்
தமிழ்நாடு உயர் திறன் மேம்பாட்டு மையம் – சுகாதாரநலன், சென்னை.

EMIS தொழில்நுட்பக் குழு

இரா.மா.சதீஸ்
மாநில ஒருங்கிணைப்பாளர் தொழில்நுட்பம்,
கல்வி மேலாண்மை தகவல் முறைமை,
ஒருங்கிணைந்த பள்ளிக்கல்வி இயக்ககம்.

இரா. அருண் மாருதி செல்வன்,
தொழில்நுட்ப திட்டபணி ஆலோசகர்,
கல்வி மேலாண்மை தகவல் முறைமை,
ஒருங்கிணைந்த பள்ளிக்கல்வி இயக்ககம்.

க. ப. சத்தியநாராயணா,
தகவல் தொழில்நுட்ப ஆலோசகர்,
கல்வி மேலாண்மை தகவல் முறைமை,
ஒருங்கிணைந்த பள்ளிக்கல்வி இயக்ககம்.

இந்நூல் 80 ஜி.எஸ்.எம். எலிகண்ட் மேப்லித்தோ தாளில் அச்சிடப்பட்டுள்ளது.
ஆப்செட் முறையில் அச்சிட்டோர்