



அனைவருக்கும்

நலவாழ்வு

மக்கள் நலவாழ்வு மற்றும் குடும்ப நலத்துறை மாத இதழ்

July 2015 : Volume 1 Issue 7

தொற்றா நோய்கள்
தடுப்பதில்
முன்னோடி மாநிலமாக
தமிழகம்



உயர் இரத்த அழுத்தம்
மற்றும் இதயநோய்



நீரிழிவு நோய்



மார்பகப் புற்றுநோய்
கருப்பைவாய் புற்றுநோய்



அனைவருக்கும் நலவாழ்வு

தமிழ்நாடு தொலைநோக்குத் திட்டம் 2023

பேறு காலங்களில் குழந்தைகளை ஈன்றெடுப்பதில் அனைத்து பெண்களுக்கும் உரிய சமமான கண்ணியமிக்க, சமூக நீதியுடன் கூடிய தாய் சேய் நல சுகாதார சேவைகள் மற்றும் பேறுக்கு பிந்தைய சேவைகளும் எளிதில் கிடைக்கும் வண்ணம் உயர்தர மருத்துவ வசதிகள் அமையப் பெற வேண்டுமென தமிழ்நாடு அரசு உறுதிபூண்டுள்ளது.

அனைவருக்கும் நலவாழ்வு

மக்கள் நலவாழ்வு மற்றும் குடும்ப நலத்துறை மாத இதழ்



நீதினூ ட்ரோப்
ஏற்பட காரணம் என்ன? **14**



**தமிழகத்துக்கு
முதல் பரிசு** **02**



கால் மற்றும் பாதங்களை
பாதுவாகப் பரிசீலி கட்டணைகள்
(Ten Commandments
for Foot Care) **20**



**A good
Public Health
Model** **04**



**உயிற்றுப்பேரக்து
ட்ரோப் சிகிச்சை** **22**



**தொற்றா நோய்கள்
தடுப்பதில்
முன்னோடி மாநிலமாக
தமிழகம்** **06**



**கருப்பைவாய்
பற்று நோய்
தடுக்கும் வழிமுறைகள்** **28**



**தெரிந்து கொள்வோம்!
இதய
நோய்** **08**



**மாற்பகப்
பற்றுநோய்**
காரணிகள் - சோதனை
முறைகள் **38**

நீங்கள் இருதய நோயினால்
பாதிக்கப்படாமல் இருக்க...

11

பொது சுகாதார பயிற்சித்திட்டங்கள்
ஒரு பார்வை

32

நல்ல கொலஸ்ட்ராலை(HDL)அதிகரித்து
கெட்ட கொலஸ்ட்ராலை(LDL)தவிர்க்க

12

செய்தித்தாள்கள் பார்வையில்

34

நீங்கள் 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவரா?

13

புகையிலையில் இருந்து விடுபட
சில நல்ல தகவல்கள்

42

The Traditional Healthy Indian
Diet Pyramid

17

கண் பார்வை பாதுகாப்பு

43

உயர் இரத்த அழுத்தம் (இரத்தக்
கொதிப்பு)

18

104 - Health Help Line

44

Photo Glimpses

24

யானைக்கால் நோய்
தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

45

புற்றுநோய் குறித்த பொதுவான
கேள்விகள் பதில்கள்

26

சாதனை

48

தமிழகத்துக்கு முதல் பரிசு

மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்கள், அனைத்து துறைகளிலும் இந்தியாவின் முதன்மை மாநிலமாக தமிழகத்தை முன்னேற்றச் செய்யவேண்டும் என்பதற்காகவே விஷன் 2023 என்ற தொலைநோக்குத் திட்டத்தை வகுத்துத் தந்துள்ளார்கள்.

அந்தத் தொலைநோக்குத் திட்டத்தின் வழிகாட்டுதலின்படி தமிழகத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்டுவரும் சுகாதாரத் திட்டங்கள் பல, நாட்டுக்கே முன்னுதாரணமாக செயல்படுத்தப்பட்டு, அனைத்துத் தரப்பிலும் பாராட்டப்பட்டு வருகின்றன.

பரிசும் பாராட்டும்

மத்திய சுகாதாரத்துறை சார்பில் சிம்லாவில் நடந்த அகில இந்திய சுகாதாரத்துறை மாநாட்டில் இந்திய அளவில் குழந்தைகள் இறப்பு விகிதத்தை குறைக்க சிறப்பாக செயல்பட்ட தமிழகத்துக்கு முதல் பரிசு வழங்கப்பட்டது.

தமிழகத்தில் சுகாதாரம் மற்றும் தாய் சேய் நலனில் அரசு மருத்துவமனைகளின் செயல்பாடு மிகவும் சிறப்பாக உள்ளது. தினமும் 1,800-க்கும் மேற்பட்ட பிரசவங்கள் நடைபெற்று, ஆண்டுக்கு சுமார் 6.8 லட்சம் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. அந்த குழந்தைகளை மிகச் சிறப்பாக பராமரிக்க தேவையான அனைத்து மருத்துவ வசதிகளும் அரசு மருத்துவமனைகளில் இருக்கின்றன. பொது மக்கள் பிரசவத்துக்காக அரசு மருத்துவமனைகளுக்கு செல்கின்றனர்.

அதனால் இந்தியாவிலேயே மிக அதிகப்படியான பிரசவங்கள் தமிழக அரசு மருத்துவமனைகளில் நடைபெறுகின்றன. அது மட்டுமின்றி தனியார் மருத்துவமனைகளில் பிரசவம் முடிந்து அவர்களால் காப்பாற்ற முடியாத நிலையில் உள்ள பச்சிளம் குழந்தைகளும் அரசு மருத்துவமனைகளில் அனுமதிக்கப்பட்டு உயர்தர சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

இதனால் பச்சிளம் குழந்தைகள் இறப்பு விகிதம் தமிழகத்தில் தொடர்ந்து வெகுவாக குறைந்து வருகிறது என்று கூறி அகில இந்திய மாநாட்டில் தமிழக அரசுக்குப் பாராட்டு தெரிவிக்கப்பட்டது.



தொற்று நோய் கட்டுப்பாடு

தமிழக அரசின் தொடர் முயற்சிகளால் குழந்தைகளை முடமாக்கும் போலியோ நோய் முற்றிலும் ஒழிக்கப்பட்டுவிட்டது. கொசுக்கள் மூலம் பரவும் மலேரியா, சிக்குன்குனியா, மூளைக்காய்ச்சல், யானைக்கால் நோய், டெங்கு காய்ச்சல் போன்ற நோய்களின் பரவல் சுகாதாரத்துறையுடன் பல்வேறு அரசுத் துறைகள் இணைந்து ஆற்றும் களப்பணியின் மூலம் கட்டுக்குள் வைக்கப்பட்டுள்ளன.

குடிநீர் மூலம் பரவும் நோய்களான வயிற்றுப்போக்கு, காலரா மற்றும் பிறநோய்களும் சுகாதாரத்துறையின் இடைவிடாத தொடர் களப்பணியினால் கட்டுக்குள் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

தொற்றா நோய் கட்டுப்பாடு

தொற்றா நோய்கள், குறிப்பாக இருதய நோய், நீரிழிவு நோய், கருப்பை வாய் புற்றுநோய், மார்பகப் புற்றுநோய் போன்ற நோய்கள், பொருளாதாரத்தின் பின்தங்கிய மக்களை அதிக அளவில் பாதிக்கின்றன. எனவே இந்நோய்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை உருவாக்கி, இந்நோய்களை வராமல் தடுக்கவும், வந்தபின் கட்டுப்படுத்தவும் தீவிர நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

தமிழ்நாடு சுகாதாரத் திட்டம் மூலமாக செயல்படுத்தப்படும் துல்லியமான செயல்திட்டங்கள், இந்நோய்கள் குறித்தும், இந்நோய்களுக்குக் காரணமான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் குறித்தும் மிகப்பெரிய விழிப்புணர்வை உருவாக்கி வருகின்றன.



டாக்டர் சி.விஜயராஜசேகர்
மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்களின் சீரிய தலைமையில் செயல்படும் தமிழக அரசின் தொடர் கண்காணிப்பு நடவடிக்கைகளினால், தொற்று நோய்கள் மற்றும் தொற்றா நோய்களை கட்டுப்படுத்துவதில் மிகச் சிறப்பாக செயல்படும் மாநிலங்களில் ஒன்றாக தமிழகம் திகழ்கிறது.



A good Public Health Model


Tamil Nadu is fast emerging as a good public health model for the rest of the country, especially in the prevention and treatment of Communicable and Non-Communicable Diseases.

Today, Tamil Nadu is the only state in India that has scaled up services for the prevention of Non-Communicable Diseases (NCD).

Non-Communicable Diseases can be tackled only by a two-pronged strategy, which includes creating awareness for prevention through life style as well as early detection and treatment.



Dr J Radhakrishnan IAS
Health Secretary, Tamilnadu



***Non-Communicable
Diseases
can be tackled
only by a
two-pronged
strategy, which includes
creating awareness
for prevention
through life style
as well
as early detection
and treatment.***

TN has used every challenge as an opportunity. Cardio Vascular Diseases (CVD) Prevention and Control Programme is currently being implemented in the entire state as a multi departmental activity.

The Tamil Nadu Health Systems Project is one of the flagship Projects of the Government of Tamil Nadu. The aim of TNHSP is to create an accessible, equitable and effective health system in Tamil Nadu, with a special focus on tackling the four major non-communicable diseases: hypertension, diabetes, cervical cancer and breast cancer.

Following a pilot project implemented a few years back the program is expanded to all 32 districts of the state. Approximately 8.7 million women have been screened for cervical cancer and 10.7 million women have been screened for breast cancer.

In the case of cardiovascular events, most risk factors are largely preventable. Hence health workers are trained to educate the public on preventive strategies.

Tamil Nadu has progressed steadily in the prevention and treatment of Communicable and Non-Communicable diseases.

தொற்றா நோய்கள்
தடுப்பதில்
முன்னோடி மாநிலமாக

தமிழகம்

தொற்று நோய் மற்றும் தொற்றா நோய் ஆகிய இரண்டுமே இரட்டைக்குழல் துப்பாக்கிபோல் அரசிற்கு இரட்டைச்சுமையாக உள்ளன.

தமிழக அரசைப் பொறுத்தவரை, தொற்று நோய்களான, மலேரியா, டெங்கு, சிக்குன்குனியா போன்ற நோய்களை, போர்க்கால அடிப்படையில் உரிய நடவடிக்கைகளை எடுத்து, கணிசமாகக் குறைத்துவிட்டது.

எனினும் இதயநோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, மார்பக புற்றுநோய், கருப்பைவாய் புற்றுநோய் போன்ற தொற்றா நோய்களை வராமல் தடுக்கவும் வந்தபின் கட்டுப்படுத்தவும் தீவிர நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

நான்கு முக்கிய நோய்கள்

தொற்றாநோய்களில் நான்கு வகை நோய்கள் அதிக அளவில் மக்களை தாக்குவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதனை கருத்தில் கொண்டு,



- உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதயநோய்
- நீரிழிவு நோய்
- மாற்பகப் புற்றுநோய்
- கருப்பைவாய் புற்றுநோய்

ஆகிய நான்கு நோய்களைப் பற்றிய பல்வேறு தகவல்களையும், விழிப்புணர்வையும் இலக்கு மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்தி, அரசு மருத்துவமையங்களில் அளிக்கப்படும் மேம்படுத்தப்பட்ட மருத்துவ பரிசோதனை, மருத்துவ சிகிச்சை மற்றும் தொடர் கண்காணிப்பு வசதிகளை இலக்கு மக்கள் பெற்று பயனடையச் செய்வதன் மூலம் சமுதாயத்தில் இந்நோய்களை அறவே நீக்கி விடுவது என்ற முனைப்புடன் தமிழ்நாடு சுகாதாரத்திட்டம் களமிறங்கியுள்ளது.

தமிழகத்தில், 30 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் மத்தியில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வு முடிவுகளின்படி, அதிகமான எண்ணிக்கையில் மக்கள், உயர் இரத்த அழுத்த நோயாலும், இதய நோயாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இந்நோய்களை களைவதற்கான வழிகள்

இந்நோய்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து தகுந்த மருத்துவம், உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களினால், இந்நோயின் பின்விளைவுகளையும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய அதிக மருத்து செலவுகள் மற்றும் பொருளாதார இழப்புகளையும் (உம், வீடு, நிலம் விற்று மருத்துவ செலவினை மேற்கொள்ளாதல்) தவிர்க்கலாம் என்ற நடைமுறை உண்மையை அனைத்து தரப்பு மக்களையும் உணரச்செய்து, இத்தகைய தொற்றாநோய்கள் வருமுன் அவர்களை பாதுகாத்துக்கொள்ளச் செய்வது, தமிழ்நாடு சுகாதாரத்திட்டத்தின் முக்கியமான நோக்கங்களில் ஒன்றாகும்.

விழிப்புணர்வு

மேலும், பொது மக்கள், ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் வாழ்க்கை நடைமுறை மாற்றங்களை தங்கள் வாழ்வில் கடைப்பிடித்தால், இந்நோய்கள் வராமல் தங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம் என்ற விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதும், இத்திட்டத்தின் முக்கிய குறிக்கோளாகும்.

சிகிச்சை முறைகள்

இந்த நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு அரசு மருத்துவமனைகளில் கிடைக்கும் ஆய்வக வசதிகள், மருத்துவ வசதிகள் போன்றவற்றைப் பற்றிய தகவல்களை அளித்து, இந்நோய்களைத் கட்டுப்படுத்த தீவிர முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. இதன்மூலம் தொற்றா நோய்களை தடுப்பதிலும், கட்டுப்படுத்துவதிலும் தமிழகம் முன்னோடி மாநிலமாக திகழ்கிறது.

தெரிந்து கொள்வோம்!

இதய நோய்



இதய நோய் (Cardiovascular Diseases)

இதயத்தில் உள்ள இரத்தக்குழாய்களில் கொழுப்புச்சத்து, உயர் இரத்த அழுத்தம், புகைப்பழக்கம், போன்றவற்றால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் மற்றும் பின் விளைவுகள் ஆகிய அனைத்துமே இதயநோய் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இதய நோய்க்கான காரணிகள்

இதய நோய்க்கான முக்கிய காரணிகள் கீழ்க்கண்டவாறு இருவகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன:-

1. மாற்ற இயலாத காரணிகள்: மாற்றிகொள்ள முடியாத நிலையான காரணிகள்
2. மாற்றக்கூடிய காரணிகள்: வாழ்க்கை நடைமுறையில் மாற்றங்களை கொண்டு வருவதின் மூலம் மாற்றக்கூடிய காரணிகள்.

1. மாற்ற இயலாத காரணிகள்



வயது:

வயது அதிகரிப்பதற்கு ஏற்ப நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பும் அதிகரிக்கிறது.

பாலினம்:

ஆண்களுக்கு இந்நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

குடும்பப் பின்னணி:

குடும்பத்தில் உள்ள யாருக்காவது இதய சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் அல்லது பக்கவாதம் (Stroke) வந்திருந்தால், (தந்தை அல்லது சகோதரர்கள் யாருக்காவது 55 வயதிற்கு முன்னரும், தாய் அல்லது சகோதரிகள் யாருக்காவது 65 வயதிற்கு முன்னரும்) இந்நோய்கள் ஏற்பட்டிருந்தால் அது ஒரு காரணியாகும்.

மரபியல் காரணங்கள்:

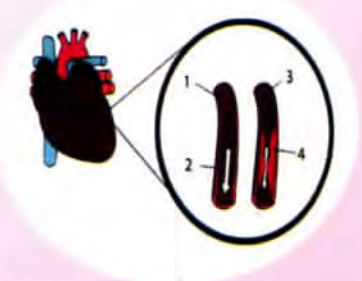
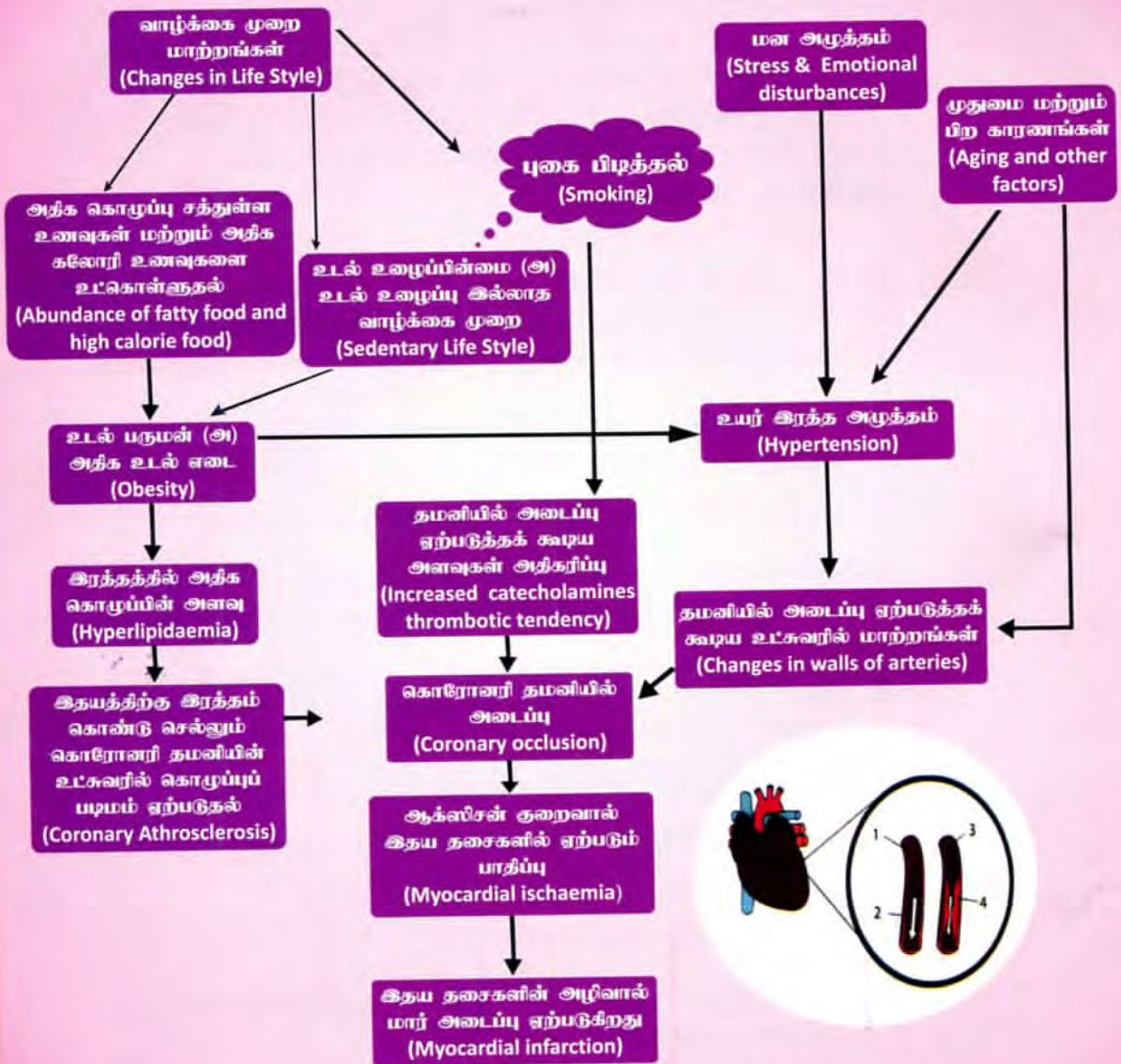
2. மாற்றக்கூடிய காரணிகள்

[நடைமுறை வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள்]

1. எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளை அதிகமாக உண்ணுதல் (தூரித உணவு வகைகள், சிப்ஸ்).
2. அதிக கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவை உண்ணுதல்.
3. இனிப்பகத்தில் கிடைக்கக்கூடிய அதிக கொழுப்புள்ள தின்பண்டங்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுப்பொருட்கள் (கேக், பப்ஸ்).
4. உப்பு அதிகமுள்ள பொருட்கள் (உ.ம், உறுகாய், கருவாடு) மற்றும் உணவில் அதிகம் உப்புச் சேர்த்து உண்ணுதல்.
5. உடல் உழைப்பின்மை, சோம்பலான வாழ்க்கைமுறை.
6. உயரத்திற்கேற்ற எடையின்மை மற்றும் கூடிய உடல்பருமன்.
7. புகைப்பிடித்தல்.
8. மன அழுத்தம்.
9. இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவு அதிகரித்தல் மற்றும் இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு.
10. உயர் இரத்த அழுத்தம்.
11. சர்க்கரை நோய்.
12. மதுப்பழக்கம்.

மாற்றக்கூடிய காரணிகளை கண்டறிந்து, வாழ்க்கை நடைமுறை பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக்கொண்டாலே இதய நோய் மற்றும் இதய சம்பந்தப்பட்ட நோய்களிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ளலாம்.

**மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான காரணிகள் மற்றும் நிகழ்வுகள்
(Risk Factors & Events in Myocardial infarction)**



1. இயல்பான தமனி (Normal Artery)
2. அடைப்பில்லா சீரான இரத்த ஓட்டம் (Normal Blood Flow)
3. தமனியின் உட்கவரில் ஏற்பட்டுள்ள கொழுப்பு படிவத்தால் குறுகல் அடைந்துள்ள தமனி (Artery Narrowed by Atherosclerosis)
4. ப்ளாக்கினால் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்பு (Plaque)

நீங்கள் இருதய நோயினால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க...

செய்ய வேண்டியவை

- சுறுசுறுப்பான உடல் இயக்கம்
- பச்சைக் காய்கறிகள், கீரையை தினமும் உண்ணுதல்
- நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல்
- தொடர் மருத்துவப் பரிசோதனை
- தினசரி யோகா/தியானப் பயிற்சி
- மன அழுத்தத்தைத் தவிர்த்தல்



செய்யக்கூடாதவை

- புகைப்பிடித்தல் மற்றும் புகையிலை சார்ந்த பொருட்களை பயன்படுத்துதல்
- கொழுப்பு சத்து நிறைந்த மற்றும் எண்ணெயில் பொரித்த உணவு வகைகளை உண்ணுதல்
- உடல் உழைப்பின்மை

மேற்கண்ட நடைமுறைகளை பின்பற்றி இருதய நோய் தவிர்த்து வாழ எங்கள் வாழ்த்துக்கள்

மேலும் உங்கள் இதய நலம் பற்றி அறிய அருகில் உள்ள அனைத்து ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்கள் மற்றும் அரசு மருத்துவமனைகளை அணுகுவீர்!
இலவச பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சையினை பெறுவீர்!
இன்பமயமான வாழ்க்கை வாழ்வீர்!



**நுல்ல கொலஸ்ட்ராலை
(HDL) அதிகரித்து
கெட்ட கொலஸ்ட்ராலை
(LDL) தவிர்த்து**

நெய், வனஸ்பதி முதலியவற்றை
உண்பதைக் குறையுங்கள்



எண்ணெயில் பொறித்த உணவுகள்
உண்பதை குறையுங்கள்



முழு தானியங்களையும்
பழங்களையும், பச்சைக்
காய்கறிகளையும் உண்ணுங்கள்



உட்கொள்ளும் உணவின் அளவைக்
கட்டுப்படுத்துங்கள்



**உணவில் கொழுப்புச் சத்தை குறைப்போம்
இதய நோய் தவிர்ப்போம்**

30 நீங்கள் வயதுக்கு மேற்பட்டவரா?



உடலுழைப்பு அதிகம் இல்லாத வேலை செய்பவரா?

நெருங்கிய உறவினருக்கு மாரடைப்பு வந்துள்ளதா?



உடல் பருமனானவரா?

சர்க்கரை நோய் / இரத்த அழுத்தம் உள்ளவரா?



புகை/மது பழக்கம் உள்ளவரா?

இவைகளில் ஒன்று உங்களுக்கு இருந்தால் மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு அதிகம்

விழிப்புடன் இருப்போம்!

இதய நலம் காப்போம்!

நீங்கள் 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவராகயிருப்பின் உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம்/ நீரிழிவு நோய்/மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு உள்ளதா என கண்டறிய அருகிலுள்ள ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்கள் மற்றும் அரசு மருத்துவமனைகளை அணுகுவிர்! இலவச பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சையினை பெறுவிர்! இன்பமயமான வாழ்க்கை வாழ்விர்!

நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு நோய் (Diabetes Mellitus)

ஏற்பட காரணம் என்ன?

மனிதர்களுக்கு எத்தனையோ வகையான நோய்கள் வருகின்றன ஆனாலும் முறையான சிகிச்சை மற்றும் மருந்துகள் மூலம் அவைகளிலிருந்து நாம் காப்பாற்றப்படுகிறோம். எனினும் பெயரிலேயே "இழிவு" என்ற சொல்லை தன்னில் வைத்துள்ள இந்த "நீரிழிவு" நோயைப் பற்றி நாம் தெரிந்துக்கொள்ள வேண்டாமா.

நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

- ▶ இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும் நிலையே, நீரிழிவு நோய் ஏற்படக் காரணமாகிறது.
- ▶ நம் உடலில் சரியான அளவில் இன்சலின் சுரக்காமல் போனாலோ, அல்லது சுரக்கப்படும் இன்சலின் சரியாக உடலில் பயன்படுத்தப்படாமல் போனாலோ இந்நோய் ஏற்படும்.
- ▶ இன்சலின் என்பது, நம் உடலில், வயிற்றின் கீழ் பாகத்தில் உள்ள கணையம் என்ற நாளமில்லா சுரப்பி மூலம் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. இதுதான், நம் உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் சர்க்கரையை எடுத்துச் சென்று அதை சக்தியாக மாற்றித்தர உதவி செய்கிறது.
- ▶ இன்சலின் உடலில் சரியாக சுரக்காதபோதோ அல்லது சுரக்கப்பட்ட இன்சலின் செயல்பாடன்றி போனாலே, நம் உடலில் சர்க்கரையை செல்களுக்கு எடுத்துச் செல்லும் பணி நடக்காமல் போய் விடுகிறது. அதன் காரணமாக, நம் உடலில் சர்க்கரை தேங்கி நிற்கும் நிலை ஏற்பட்டு, அதனால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகி சிறுநீரில் கூட வெளியேறலாம். அதனால் உடலுக்கு தேவையான அளவு சக்தி கிடைக்காமல் உடல் சோர்வுற்றுவிடுகிறது.

நீரிழிவு நோய்க்கான காரணிகள்

நீரிழிவு நோய்க்கான முக்கிய காரணிகள் கீழ்க்கண்டவாறு இருவகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன:

1. மாற்ற இயலாத காரணிகள்
2. மாற்றக்கூடிய காரணிகள்

1. மாற்ற இயலாத காரணிகள்

- வயது - வயது அதிகரிப்பதற்கு ஏற்ப இந்நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பும் அதிகரிக்கிறது என்பதை ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.
- பாலினம் - ஆண் பெண் இருபாலரும் சமமாக இந்நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.
- குடும்பப் பின்னணி: குடும்பத்தில் இரத்த சம்பந்தமுடைய உறவினர்கள் யாருக்காவது நீரிழிவு நோய் இருந்தால் (குறிப்பாக தாய், தந்தை, மகள் அல்லது மகன் சகோதர சகோதரிகள்).
- மரபியல் காரணங்கள்.
- காப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோய் இருந்திருந்தால்.



2. மாற்றக்கூடிய காரணிகள்: நடைமுறை வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள்

1. உடல்பருமன்:
அதிக உடல் எடை மற்றும் உடல் பருமன் (Obesity), இடுப்புச் சுற்றளவு அதிகரித்தல் (தொப்பை), உடல் திண்ம அளவும் (BMI) அதிகரித்து காணப்படுதல்.
2. போதிய உடல் உழைப்பின்மை.



3. உணவு பழக்க வழக்கங்கள்

- உணவு நேரத்தில் மட்டுமல்லாமல் இடையிடையே சாப்பிடுதல்.
- உணவையே அதிகமான அளவில் சாப்பிடுதல்.
- அளவிற்கு அதிகமாக சர்க்கரை மற்றும் இனிப்பு வகைகளை உண்ணுதல்.
- அதிக கொழுப்பு சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருட்களை உண்ணுதல்
- அதிக கலோரிகள் கொண்ட தேவையில்லாத உணவுப் பொருட்களை உண்ணுதல்.



- நெய்யில் பொரித்த பலகாரங்களை அதிக அளவில் உண்ணுதல் (உ.ம். துரித உணவு வகைகள், வனஸ்பதி நிறைந்த உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள்).
- நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவுப்பொருட்களை குறைவாக உண்ணுதல்.
- பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்களை குறைவாக உண்ணுதல்.

4. மன அழுத்தம்

- மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளான (எதிர்பாராத விபத்துகள், அறுவை சிகிச்சை, உறவினரின் இறப்பு, கடன் தொல்லை, ஓய்வில்லாத வேலை, இவைகளால் நிரிழிவு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன.

5. மதுப்பழக்கம்

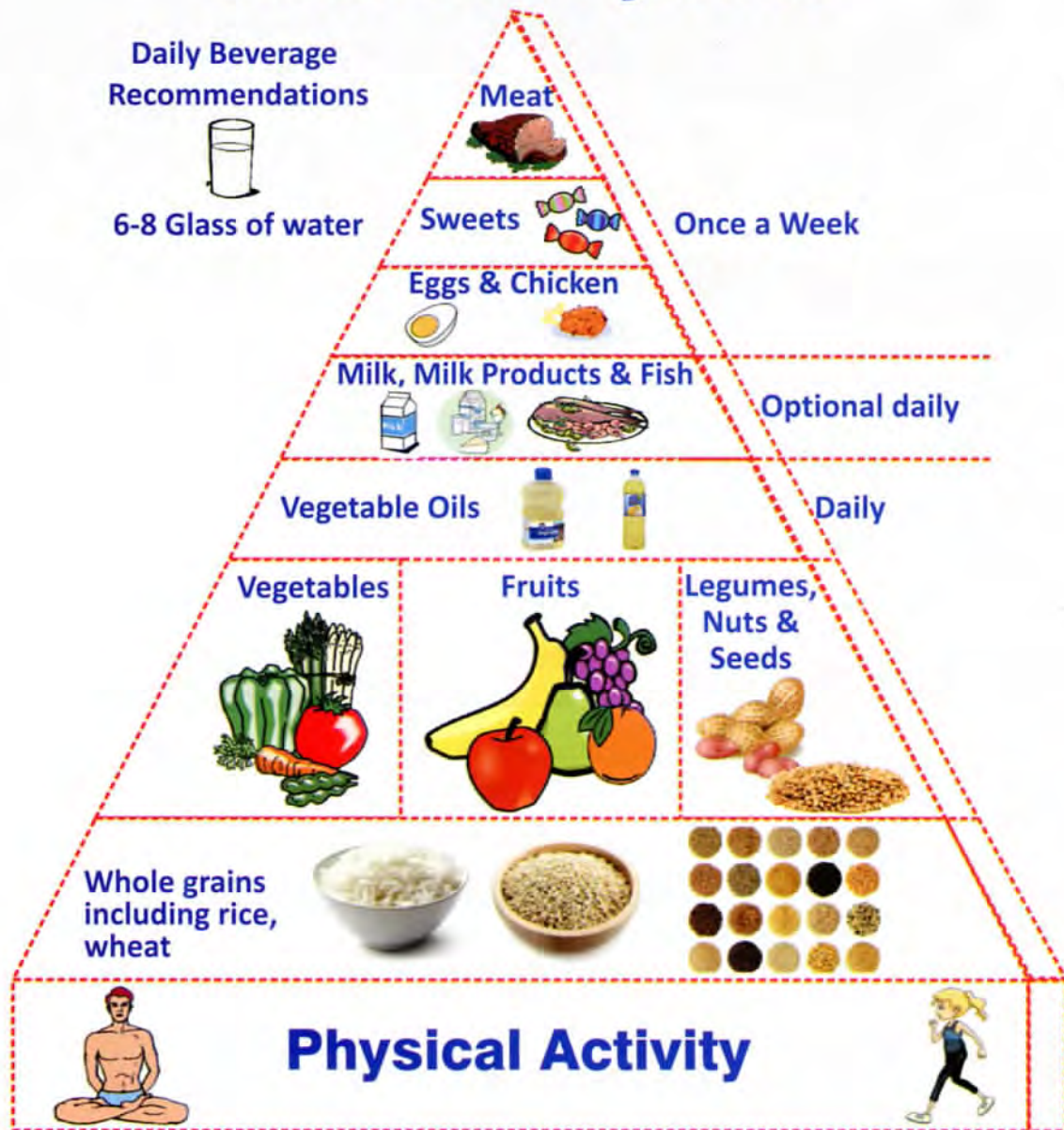
- கணையம் மற்றும் கல்லீரலை பாதிப்பதோடு, உடல் பருமன் அதிகரித்து நிரிழிவு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பையும் அதிகரிக்கிறது.

6. மற்ற காரணங்கள்

- நிரிழிவு நோய் மற்ற சமூக நிலைகளோடு தொடர்புடையதாக விளங்குகிறது. செய்யும் வேலை, திருமண நிலை, பொருளாதார சூழல், நகர வாழ்க்கைமுறை, புகைப்பழக்கம் மற்றும் இதர வாழ்க்கை மாற்றங்கள் போன்றவைகளும் நிரிழிவு நோய் அதிகரிக்க காரணமாகின்றன.



The Traditional Healthy Indian Diet Pyramid



இதய நோய்களைத் தவிர்த்திட
இன்றே தொடங்குவோம் நடைப்பயிற்சி





உயர் இரத்த அழுத்தம் (இரத்தக் கொதிப்பு)

உயர் இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?

மனித உடலில் உள்ள இரத்தக்குழாய்களின் கவர்களில் இரத்த ஓட்டத்தினால் ஏற்படும் அழுத்தம் "இரத்த அழுத்தம்" எனப்படுகிறது. இது சராசரியாக 120/80 mmHg என்ற அளவில் காணப்படுகிறது. இந்த விகிதம் 140/90 mmHg என்ற அளவிலோ அல்லது அதற்கும் மேற்பட்டு இருந்தாலோ அதுவே உயர் இரத்த அழுத்தம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் என்ன?

உடல் எடை அதிகரித்தல், குறைவான உடல் உழைப்பு, அதிகமாக உணர்ச்சி வசப்படுதல் (உ.ம். அதிக கோபம்), உணவில் அதிக உப்பு, அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளை உண்ணுதல், அதிக எண்ணெய் உணவில் பயன்படுத்துதல் மற்றும் புகைப்பிடித்தல் போன்றவை உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான முக்கியமான காரணிகள் ஆகும்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் ஏற்படும் மற்ற விளைவுகள் யாவை?

உயர் இரத்த அழுத்தத்தினால், இதய நோய் மற்றும் இரத்தக்குழாய் பாதிப்புகள், பக்கவாத நோய், சிறுநீரக நோய், கண்பார்வை இழப்பு போன்ற மற்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. சில சமயங்களில், நோய் தன்மை முற்றி மரணம் ஏற்படும் அபாயமும் உள்ளது.

உடல் திண்ம அளவை கணக்கிடுதல்

(Calculating Body Mass Index (BMI))

உடல் திண்ம அளவை கணக்கிடுதல், பொதுவாக உடல் எடை குறைவாக உள்ள அல்லது உடல் எடை அதிகம் உள்ளவர்களை கண்டறிய உதவுகிறது.

The (BMI) is calculated using the formula: (Quetelet's Index)

$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight in Kilogram}}{\text{Height in meters} \times \text{Height in Meters}}$$

**உடல் திண்ம அளவை
கணக்கிடுவதற்கான சூத்திரம்:**
(Quetelet's Index)



உடல் திண்ம அளவு = $\frac{\text{எடை கிலோகிராமில்}}{\text{உயரம் மீட்டரில்} \times \text{உயரம் மீட்டரில்}}$

பிரிவுகள் Classification	உடல் திண்ம அளவு BMI (kg/m ²)	உடல் பருமனால் ஏற்படும் நோய்களுக்கான வாய்ப்புகள் (Risk of co-morbidities)
குறைவான எடை Under Weight	<18.5	குறைவான வாய்ப்பு (ஆனாலும் உடல் ஆரோக்கியத்தில் பிற பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்) Low (but increased risk of other clinical problems)
சரியான எடை Normal Range (Ideal body weight)	18.5 to 22.9	சராசரி வாய்ப்பு - Average
அதிக எடை Overweight	23 to 24.9	உடல் ஆரோக்கியத்தில் சுகாதார பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் (Increased)
உடல் பருமன் (Obese)	25 to 29.9	மிதமான வாய்ப்பு (Moderate)
மிக அதிகமான உடல் எடை (Very Obese)	≥ 30	மிக அதிகமான வாய்ப்பு (Severe)

(Ref: Classification of weight by BMI in adult Asians from the Asia-Pacific Perspective-Redefining obesity and its treatment)

கால் மற்றும் பாதுகாைள பாதுகாக்க

பத்து கட்டளைகள்

(Ten Commandments for Foot Care)



குறிப்பு: இப்படத்திற்கான விளக்கங்கள் அடுத்த பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

செய்ய வேண்டியவை:

முன் பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள படத்தில் இடம்பெற்றுள்ள பத்து முக்கிய கட்டளைகள் இங்கே வரிசைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

1. தினமும் தங்களது கால்களை கண்ணாடியில் பார்த்து, அதில் ஏதேனும் கால் ஆணிகள், கட்டைவிரலில் நகத்தில் பாதிப்பு, கால், எலும்புகளில் அதிகப்படியான வளர்ச்சி, வளைந்து காணப்படும் கால் கட்டைவிரல், வறண்ட சருமம், வெடிப்புகள், கால் விரல்களுக்கு இடையில் சிரங்குகள் போன்றவை உள்ளதா என பரிசோதிக்க வேண்டும்.
2. கால்களை மிருதுவான பருத்தித் துண்டால் துடைக்க வேண்டும்.
3. கால் நகங்களை நேராக வெட்ட வேண்டும்.
4. காலணிகளை அணியாமல் வெறும் கால்களால் வெளியே செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.
5. காலுக்கு பொருத்தமான காலணிகளையே அணிய வேண்டும்.
6. புகைப் பிடிக்கக்கூடாது.
7. விரல்களுக்கு இடையே துடைத்தல் வேண்டும்.
8. கால் பாதங்களை தினசரி சோப்பு போட்டு மிதமான வெந்நீரில் கழுவ வேண்டும்.
9. கால் பாதங்களை மெல்லிய துணியால் முழுவதுமாக துடைக்க வேண்டும்.
10. காலை ஈரப்பதமாக வைக்க லோஷன் / கிரீம் / தேந்காய் எண்ணெய் தடவ வேண்டும்.

செய்யக் கூடாதவை:

- ▲ காலில் செருப்பில்லாமல் நடக்காதீர்கள்.
- ▲ சூடான நீரில் பாதங்களை வைக்க வேண்டாம்.
- ▲ கால் ஆணிகளை நீக்கும் மருந்துகளை உபயோகிக்க வேண்டாம்.
- ▲ கால் ஆணிகளை நீங்களே வெட்டக் கூடாது.
- ▲ பாதம் தொடர்பான பிரச்சினைகளுக்கு தாங்களாகவே சுய வைத்தியம் செய்யக் கூடாது.
- ▲ புகையிலை மற்றும் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தைக் கைவிட வேண்டும்.
- ▲ மதுப்பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும்.
- ▲ மண், விபூதி, கண்ணாம்பு, சாம்பல், சாணி, கரித்தூள் ஆகியவற்றை பாதங்களில் உள்ள காயங்களின் மேல் தடவக் கூடாது.
- ▲ இறுக்கமான உள்ளடைகள் அல்லது இறுக்கமாக பிளாஸ்திரி பேண்டேஜ் ஆகியவற்றை தவிர்க்கவும்.
- ▲ காலில் கொப்புளம் ஏற்பட்டால், முள், ஊசி கொண்டு குத்தாதீர்கள்.
- ▲ அதிக நேரம் கால்மேல் கால் போட்டு உட்கார வேண்டாம் ஏனெனில் இதனால் கால் பாதங்களுக்கு செல்ல வேண்டிய இரத்த ஓட்டம் தடைப்படும்.

வயிற்றுப்போக்கு நோய் சிகிச்சை

வயிற்றுப்போக்கு என்பது குடலில் ஏற்படும் நோய்த் தொற்றின் அறிகுறி ஆகும். இத்தொற்று சுகாதாரமின்மையின் காரணமாக, மாசடைந்த உணவு, குடிநீர் மூலம் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவலாம்.

வயிற்றுப்போக்கின்போது உடலில் இருந்து அத்தியாவசியமான நீர் மற்றும் உப்புச்சத்துக்கள், மலம், வாந்தி மற்றும் சிறுநீர் வழியாக வெளியேறி வீணாகிறது. வயிற்றுப்போக்கினால் பாதிக்கப்பட்ட நபரை சரியான நேரத்தில் கவனித்து, உரிய சிகிச்சை அளிக்காத பட்சத்தில், உயிருக்கு ஆபத்தாக மாற வாய்ப்புள்ளது.

வயிற்றுப்போக்கிற்கான முக்கிய காரணங்கள்

1. வேலை செய்த பின்போ, விளையாடிய பின்போ அல்லது மலம் கழித்த பின்னரோ சரிவர சோப்புப் போட்டு கைகளை சுத்தமாக கழுவாமல் சாப்பிடுவது.
2. சரியாக கழுவப்படாத உணவுப் பொருட்கள், சமைத்த ஆறிவிட்ட உணவுப்பொருட்கள், ஈ மொய்த்த பண்டங்கள் ஆகிய சுகாதாரமற்ற உணவுகளை உண்பது.
3. அசுத்தமான நீர், பாதுகாக்கப்படாத கிணறு, ஆறு, குளம், குட்டை ஆகியவைகளிலிருந்து நீரை சுத்திகரிக்கப்படாமல் பயன்படுத்துவது, அசுத்தமான பாத்திரத்தில் நீரை சேமித்து வைப்பது.

வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்போது என்ன செய்ய வேண்டும்

வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால், சிகிச்சைக்கு அருகில் உள்ள அரசு துணை சுகாதார நிலையம், அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் மற்றும் அரசு மருத்துவமனையை உடன் அணுகவும்.

ஓஆர்எஸ் கரைசல் எவ்வாறு தயார் செய்வது

- உங்கள் கைகளை சோப்புப் போட்டுக் கழுவவும்.
- ஓஆர்எஸ் பொடியை சுத்தமான பாத்திரத்தில் உள்ள குடிநீரில் போடவும்.
- பின் நன்றாகக் கலக்கவும்.

ஓஆர்எஸ் கரைசல் தயார் செய்தபின் 24 மணிநேரத்திற்குள்ளாக உபயோகிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். மீதமிருத்தால் கொட்டிவிட்டு, மீண்டும் புதிதாக தயாரிக்க வேண்டும்.

ஓஆர்எஸ் எவ்வளவு கொடுக்கவேண்டும்?

ஒவ்வொரு முறை வயிற்றுப்போக்கான பிறகும், ஓஆர்எஸ் கொடுக்க வேண்டும்.

வயது	கொடுக்கப்பட வேண்டிய அளவு	
6 மாதம்	கால் டம்ளர்	50 மி.லி
6 மாதம் முதல் 2 வயது வரை	கால் டம்ளர் முதல் அரை டம்ளர் வரை	50 - 100 மி.லி
2 முதல் 5 வயது வரை	அரை டம்ளர் முதல் ஒரு டம்ளர் வரை	100 - 200 மி.லி
5 வயதுக்கு மேல்	200 மி.லி அல்லது குழந்தையால் குடிக்க முடியும் அளவு வரை	

வயிற்றுப்போக்கு நோயினால் குழந்தைகளோ அல்லது பெரியவர்களோ, யார் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும், ஓஆர்எஸ் கரைசலை ஒவ்வொரு முறை வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்ட பிறகும் தவறாமல் கொடுக்க வேண்டும்.

துத்த நாக மாத்திரையை Zinc Sulphate எவ்வாறு கொடுக்க வேண்டும்?

- ஒரு துத்த நாக மாத்திரையை எடுத்து ஒரு சுத்தமான கரண்டியில் வைக்கவும்.
- கரண்டியில் தண்ணீர் அல்லது தாய்ப்பால் ஊற்றவும்.
- மாத்திரையை நன்றாக ஊறவிடவும்.
- இதனை குழந்தைக்கு கொடுக்கவும்.
- துத்த நாக மாத்திரையை தொடர்ந்து 14 நாட்கள் (வயிற்றுப்போக்கு நின்ற பின்னரும்) கொடுக்கவேண்டும்.

2 மாதம் - 6 மாதம் வரை	தாய்ப்பாலுடன் சேர்த்து அரை மாத்திரையை காலை வேளையில் ஒரு முறை அளிக்க வேண்டும்.
6 மாதம் - 5 வயது வரை	தாய்ப்பாலுடன் அல்லது தண்ணீருடன் சேர்த்து ஒரு மாத்திரையை காலை வேளையில் ஒரு முறை அளிக்க வேண்டும்.

ஓஆர்எஸ் மற்றும் துத்த நாக மாத்திரை உட்கொள்வதன் பயன்கள்

- வயிற்றுப் போக்கு குறைவாக ஏற்படும்.
- இது வயிற்றுப் போக்கை விரைவில் குணப்படுத்தும்.
- அடுத்துவரும் மூன்று மாதங்கள் வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் நிமோனியாவில் இருந்து காக்கும்.
- இது உலக சுகாதார நிறுவனம் மற்றும் இந்திய அரசால் பரிந்துரைக்கப்பட்டது.

Glimpses





புற்றுநோய் குறிக்க வாதுவான டீகள்விகள் பதிஸ்கள்

1. புற்றுநோய் பரம்பரை வியாதிவா?



அப்படி சொல்வதற்கு இல்லை. ஆனால் குடும்பத்தில் நெருங்கிய உறவினர்களுக்கு இருந்தால் (தாய், சகோதரி மற்றும் தாய் வழி உறவினர்) புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் (எ.கா. மார்க் புற்றுநோய்)

2. மார்க்கத்தில் காணப்படும் கட்டிகள் அனைத்தும் புற்றுநோய் கட்டிகளா?

அப்படி இல்லை. மார்க்கத்தில் புற்றுநோய் அல்லாத கட்டிகளும் ஏற்படலாம். கட்டிகள் புற்றுநோய் கட்டிகளா இல்லையா என்பதை பரிசோதனைகள் மூலமே கண்டறிய முடியும்.

3. கருப்பைவாய் மற்றும் மார்க் பரிசோதனை செய்ய கட்டணம் செலுத்த வேண்டுமா?

இல்லை. கருப்பைவாய் மற்றும் மார்க் பரிசோதனை முற்றிலும் இலவசமாக அனைத்து அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையம், அரசு மருத்துவமனை, அரசு மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனை,

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நகராட்சி மருந்தகம் மற்றும் அனைத்து ஈட்டுறுதி மருந்தகம் மற்றும் மருதுவமனைகளில் செய்யப்படும்.

4. கருப்பை வாய் மற்றும் மார்க் பரிசோதனையை ஆண் மருத்துவரோ உதவியாளரோ செய்வார்களா?

இல்லை. கருப்பை வாய் மற்றும் மார்க் பரிசோதனையை செய்பவர் கட்டாயமாக பெண் மருத்துவராக அல்லது பயிற்சி பெற்ற பெண் மருத்துவ உதவியாளராகவோ மட்டுமே இருப்பார். அதனால் இப்பரிசோதனைகளை செய்து கொள்ள எந்தவித தயக்கமும், கூச்சமும் வேண்டாம்.

5. பயாப்ஸி என்றால் என்ன?

இது ஒரு வகை பரிசோதனை முறையாகும். இதனை திக அல்லது சதைப் பரிசோதனை என்று கூறுவார்கள். நோய் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் இருந்து சிறிது திகவை எடுத்து, மைக்ரோஸ்கோப் வழியாகப் பார்த்து தீர்மானமான முடிவுக்கு வரும் வழிதான் பயாப்ஸி.

6. FNAC என்றால் என்ன?

நுண்ணிய ஊசியைக்கொண்டு நோய் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியிலிருந்து சிறிது திரவம் / திகவை எடுத்துச் செய்யும் பரிசோதனை FNAC எனப்படும்.

7.கீமோதெரபி மற்றும் ரேடியோதெரபி என்றால் என்ன?

இவை இரண்டும் புற்றுநோய்க்கு தரப்படும் சிகிச்சை முறைகள் ஆகும். பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை மூலம் புற்றுநோய் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளை முழுமையாக அகற்ற முடியாத தருணங்களில் (புற்றுநோய் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை சுற்றியுள்ள பகுதி மற்றும் பிற பகுதிகளில் புற்றுநோய் பரவி இருக்கும்போது) இவ்வகை சிகிச்சை முறைகள் மேற்கொள்ளப்படும்.

கீமோதெரபி: புற்றுநோய் பாதிக்கப்பட்ட செல்களை அழிக்கும் மருந்துகளை ஊசி மூலம் செலுத்தும் முறை. பொதுவாக ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் இவ்வகை மருந்துகள் செலுத்தப்படும். நோயின் வீரியம் பொருத்து இவ்வகை மருந்துகள் செலுத்தப்பட வேண்டிய கால அளவு மற்றும் மருந்தின் அளவு நிர்ணயிக்கப்படும்.

ரேடியோதெரபி: புற்றுநோய் பாதிக்கப்பட்ட செல்களை கதிர்வீச்சு சிகிச்சை மூலம் அழிக்கும் முறை. பொதுவாக ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் இவ்வகை சிகிச்சை அளிக்கப்படும். நோயின் வீரியம் பொருத்து இவ்வகை சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டிய கால அளவு நிர்ணயிக்கப்படும்.

8.புற்றுநோயாளிகளுக்கான சலுகைகள் என்ன?

• புற்றுநோயாளிகள் இந்தியாவின் எந்தப் பகுதியில் இருந்தும் சிகிச்சை அளிக்கப்படும் மருத்துவமனைக்கு, இரயிலில் செல்ல 100% பயணச்சலுகை மற்றும் உடன் வரும் ஒரு நபருக்கு 75% பயணச்சலுகை அளிக்கப்படுகிறது.

• இதே போல் விமானங்களில் செல்ல 45% பயணச்சலுகை புற்றுநோயாளிகளுக்கு மட்டும் அளிக்கப்படுகிறது.

• இச்சலுகைகளை பெற பயனாளிகள், மருத்துவர் கையொப்பமிட்ட பயணச்சலுகை விண்ணப்பப்படிவத்தினை உடன் வைத்திருக்க வேண்டும். இவ்விண்ணப்பப் படிவம் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையில் புற்றுநோய் சிகிச்சைப் பிரிவில் கிடைக்கும்.

9.புற்றுநோய் ஒரு தொற்று நோயா?



இல்லை. உடலில் உள்ள செல்கள் தன் நிலையிலிருந்து மாறி அசாதாரண முறையில் பெருகுவதே புற்றுநோய் ஆகும். புற்றுநோய் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு தொற்றாது என்பது மருத்துவ ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மையாகும். எனவே புற்றுநோயாளியைக் கவனிக்கும் உறவினர்கள் எந்தவித அச்சமோ தயக்கமோ கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

கருப்பைவாய் புற்று நோய்

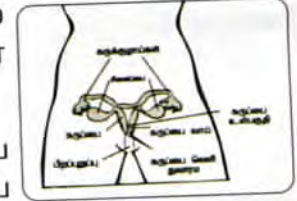
தடுக்கும் வழிமுறைகள்

கருப்பைவாய் - விளக்கம்

பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் கருப்பை (கர்ப்பப்பை) இன்றிமையாததாகும். இதன் குறுகிய அடிப்பகுதியே கருப்பைவாய் எனப்படும்.

பெண்களின் மாதவிடாய் காலத்தில் கருப்பை வாயின் வழியாகத்தான் இரத்தம் வெளியேறுகிறது. ஒரு தாய் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது, கருவில் இருக்கும் குழந்தை வெளியில் வந்துவிடாதபடிக்கு கருப்பைவாய் இறுக மூடிய நிலையில் இருக்கும். குழந்தை பிறக்கும்போது அது வெளியில் வர தேவையான அளவு விரிந்து வழிவிடுகிறது.

பெண்மைக்கு உரிய மேன்மையை சேர்க்கும் இத்தகைய அரிய செயல்கள் நிகழும் கருப்பை மற்றும் கருப்பை வாயை பேணிக்காப்பது பெண்களின் தலையாய கடமையல்லவா?



கருப்பைவாய் புற்று நோய் - விளக்கம்

கருப்பைவாய் பகுதியில் உள்ள செல்கள் எந்த விதமான குறிப்பான காரணங்கள் இல்லாமல் இயல்பு நிலையை மீறி தன்னிச்சையாக கட்டுப்பாடற்ற முறையில் பெருகுவதையே கருப்பைவாய் புற்றுநோய் என்கிறோம்.

இந்நோய் ஆரம்ப நிலையில் கருப்பை வாய் பகுதியில் மட்டுமே காணப்படும். உரிய நேரத்தில், சரியான சிகிச்சை பெற தவறும் பொழுது, இந்நோய் நாளடைவில் முற்றி அதனை சுற்றியுள்ள பிற பகுதிகளுக்கும் பரவும்.

கருப்பைவாய் புற்று நோய் ஒரு தொற்று நோய் அல்ல என்பதை நன்றாக நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

உலக அளவில் மற்றும் இந்தியாவில் இந்நோயின் தாக்கம்

இந்தியாவில் குறிப்பாக தென் மாநிலங்களில் பெண்களிடையே காணப்படும் புற்று நோய்களில் கருப்பைவாய் புற்றுநோய் முதலிடம் வகிக்கிறது என இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகத்தின் புள்ளி விவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

ஒவ்வொரு 7 நிமிடத்திற்கும் ஒரு பெண் இந்நோயினால் உயிரிழக்கிறார். இதன் மூலம் இந்நோயின் தீவிரத்தை அறியலாம்.

இந்நோய் பொதுவாக 30 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களை அதிகமாக தாக்குகிறது.

கருப்பைவாய் புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

பின்வரும் காரணங்கள் இந்நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கின்றன.

- HPV எனும் வைரஸ் கிரிமியால் ஏற்படும் தொற்று.
- சுகாதார குறைவு மற்றும் பிறப்புறுப்பு சுத்தமின்மை.
- இளம் வயதிலேயே திருமணம் செய்தல்.
- அதிகமான குழந்தைகளை பெறுதல்.
- பலருடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
- புகைப்பிடித்தல், புகையிலை பழக்கம்.
- குடிப்பழக்கம்.
- காப்பத்தடை மாத்திரைகளை அதிக அளவில் உட்கொள்ளுதல்.

கருப்பைவாய் புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்

பொதுவாக, கருப்பைவாய் புற்று நோய் ஆரம்ப நிலையில் இருக்கும்போது எந்தவிதமான அறிகுறிகளும் வெளியில் தெரியாது. ஆனால் அது நாளடைவில் முற்றி பிற உறுப்புகளுக்கு பரவும்போது கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் தென்படலாம்.

- மாதவிடாய் அல்லாத நேரங்களிலும் அடிக்கடி இரத்தப்போக்கு ஏற்படுதல்.
- மாதவிடாய் முடிந்த பிறகும் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுதல்.
- பிறப்புறுப்பிலிருந்து இரத்தம் கலந்த திரவம் வெளிப்படுதல்.
- தூர்நாற்றமுடன் வெள்ளைப்படுதல்.
- உடலுறவுக்குப்பின் இரத்தப்போக்கு அல்லது வலி.
- கீழ்முதுகு வலி

கருப்பைவாய் பரிசோதனையை செய்துகொள்வதன் அவசியம்

ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்தால், கருப்பைவாய் நோயின் சிகிச்சை மிகவும் எளிதானது. நோய் முற்றி மற்ற பகுதிகளுக்கு பரவாமல் தடுக்க இயலும். எனவே, 30 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் அனைவரும் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் கருப்பை வாய் பரிசோதனை தவறாமல் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கருப்பைவாய் பரிசோதனை செய்து உங்கள் உடல் நலனை காப்பதின் மூலம் நீங்களும் உங்கள் இல்லத்தினரும் கவலை இன்றி நீண்ட நாள் வாழலாம்.

கருப்பைவாய் புற்று நோய் வருமுன் கண்டறியும் திட்டம் VIA / VILI பரிசோதனை

- இப்பரிசோதனை முறை மிக எளிதானது, வலியில்லாதது.
- இப்பரிசோதனை முறை நமது அருகில் உள்ள அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்கள், அரசு மருத்துவமனைகள் மற்றும் அரசு மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனைகள், அனைத்து ஈட்டுறுதி மருந்தகம் மற்றும் மருத்துவமனைகள், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நகராட்சி மருந்தகம் மற்றும் மருத்துவமனைகளில் இலவசமாக செய்யப்படுகிறது.
- இப்பரிசோதனை முறையாக பயிற்சி பெற்ற பெண் மருத்துவர்கள் மற்றும் பெண் செவிலியர்கள் மூலமாகவே செய்யப்படுகிறது.
- இப்பரிசோதனையில், பெண்ணின் கருப்பைவாயை விளக்கொளியில் முதலில் பார்வையிடப்பட்டு, அசி்டிக் அமிலம் (Acetic Acid) மற்றும் லூகால்ஸ் அயோடின் (Lugol's Iodine) என்ற திரங்களை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக தடவிய பின்னர் ஏற்படும் நிறமாற்றங்கள் கண்டறியப்படுகிறது.

கால்போஸ்கோபி பரிசோதனை

- வயா (VIA) / விளை (VILI) பரிசோதனையில் புற்றுநோய்க்கான சாத்தியக்கூறுகள் (Pre-Cancerous lesions) இருப்பின் கால்போஸ்கோபி பரிசோதனைக்கு பரிந்துரைக்கப்படுவர்.
- இப்பரிசோதனை முறை அனைத்து அரசு மருத்துவமனைகள், அனைத்து அரசு மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனைகள், அனைத்து ஈட்டுறுதி மருந்தகம் மற்றும் மருத்துவமனைகள், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நகராட்சி மருத்துவமனைகள் ஆகியவற்றில் உள்ள மகப்பேறு மற்றும் மகளிர் நலத்துறையில் உள்ள பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்களால் செய்யப்படும்.
- இப்பரிசோதனையில் புற்றுநோய் இருப்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் உறுதி செய்யப்படும்.
- பின்னர் தேவைப்படின பயாப்சி மற்றும் ECC ஆகிய திகுப் பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படும்.

திசு பரிசோதனை (HPE - நுண்ணோக்கி மூலம் புற்று நோய் உறுதி செய்தல்)

- மேற்கண்ட பரிசோதனையில் எடுக்கப்பட்ட திகுக்கள் நுண்ணோக்கி மூலம் பார்வையிடப்பட்டு, புற்றுநோய் உள்ளதா இல்லையா என்பதும், எந்த நிலையில் உள்ளது என்பதும் உறுதி செய்யப்படும்.

- இப்பரிசோதனை அனைத்து அரசு மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனைகளில் உள்ள நோய் குறியியல் துறையில் மேற்கொள்ளப்படும்.

சிகிச்சை முறை

புற்றுநோய், நுண்ணோக்கி மூலம் உறுதி செய்யப்பட்ட பின் அதன் நிலை வகுக்கப்பட்டு மகப்பேறு மற்றும் மகளிர் நலப்பிரிவு மற்றும் கதிர் வீச்சு சிகிச்சை துறைகளைச் சார்ந்த மருத்துவ நிபுணர்களால் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

கருப்பைவாய் புற்றுநோயினை தடுக்கும் வழிமுறைகள்

கருப்பைவாய் புற்றுநோயினை தடுக்க கடைபிடிக்க வேண்டியவை

- பிறப்புறுப்பை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- பிரசவத்திற்குப்பின் பிறப்புறுப்பை சரியான முறையில் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- பிறப்புறுப்பில் அசாதாரணமாக ஏற்படும் கசிவுக்கு சரியான சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- இரண்டு வருடத்திற்கு ஒருமுறை கருப்பைவாய் பரிசோதனை மற்றும் வயா (VIA/ விளை (VILI) பரிசோதனை கட்டாயம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை

- உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும், கருப்பைவாய் உபாதை இல்லாமல் இருந்தாலும், கருப்பைவாய் புண் வரலாம்.
- முன்கூட்டியே கருப்பைவாய் பரிசோதனை செய்துகொள்வதை பற்றி அலட்சியம் மற்றும் அறியாமையால் பலருக்கு கருப்பைவாய் புண், நாளடைவில் புற்றுநோயாக மாறியுள்ளது.
- 30 வயதும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கும் எந்த அறிகுறியும் இல்லாமல் கருப்பைவாய் புற்றுநோய் வரலாம்.
- கருப்பைவாய் புற்றுநோய் தொடக்கக் காலத்தில் அறிகுறி ஏதுவும் தென்படாது. பரிசோதனையில் தான் கண்டறிய முடியும்.
- அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் மற்றும் அரசு மருத்துவமனைகளில் இந்தப் பரிசோதனை இலவசமாக செய்யப்படுகிறது.

பொது சுகாதார பயிற்சித்திட்டங்கள்

— ஒரு பார்வை

அரங்கத்தில் ஆடினால்தான் அம்பலத்தில் ஆட முடியும் என்பது தமிழ் முதுமொழி. எந்தவொரு மிகப்பெரிய செயலாற்றலுக்கும் பின்னால் ஒரு திட்டமிடப்பட்ட பயிற்சி இருப்பது அவசியம். நூற்றாண்டை நோக்கி வெற்றி நடை போடும் நமது தமிழக பொது சுகாதாரத்துறையில் சிறப்பாக செயல்பட்டு வரும் 12 பயிற்சி நிறுவனங்கள் உள்ளன.

- 1) சென்னை பூவிருந்தவல்லி பொது சுகாதார பயிற்சி நிறுவனம்
- 2) சென்னை எழும்பூர்
- 3) சென்னை திருவல்லிக்கேணி பொது சுகாதார மேற்பார்வையாளர் பயிற்சி நிலையம்
- 4) மதுரை சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நல பயிற்சி நிலையம்
- 5) புதுக்கோட்டை மாவட்டம் திருவரங்குளம் பொது சுகாதார மண்டல பயிற்சி நிலையம்
- 6) நாமக்கல் மாவட்டம் மாணிக்கம்பாளையம் துணை செவிலியர் பயிற்சி நிலையம்
- 7) சிவகங்கை மாவட்டம் பூவந்தி துணை செவிலியர் பயிற்சி நிலையம்
- 8) தேனிமாவட்டம் வீரபாண்டி துணை செவிலியர் பயிற்சி நிலையம்
- 9) திருநெல்வேலி துணை செவிலியர் பயிற்சி நிலையம்
- 10) தருமபுரி மாவட்டம் துணை செவிலியர் பயிற்சி நிலையம்.

இந்த 10 பயிற்சி நிலையங்களும் கிராம சுகாதார செவிலியர்கள் பயிற்சிகளை நடத்தி ஒவ்வொரு முறையும் 510 கிராம சுகாதார செவிலியர்களை வழங்குகிறது.

இதேபோன்று டென்மார்க் அரசின் உதவியுடன் 1981 ஆம் ஆண்டு முதல்

- 11) சேலம் மற்றும்
- 12) விழுப்புரத்தில் செயல்பட்டு வரும் மனிதவள மேம்பாட்டு பயிற்சி நிலையங்கள் பொது சுகாதார வரலாற்றில் புதிய அத்தியாயங்களை படைத்து வருகின்றன.

பயிற்சி மற்றும் தொடர்கல்வித் திட்டம் என்பது பொது சுகாதாரப்பணிகளின் ஆணிவேராக திகழ்கிறது. மனித வளத்தை மேம்படுத்தவும் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தவும் சுகாதார பணியாளர்களுக்கு பல்வேறு நிலைகளில் பயிற்சிகள் அவசியமாகின்றன.

மருத்துவர்களுக்கு அவர்தம் படிப்பு காலத்திலேயே ஓராண்டு பயிற்சி மருத்துவர்களாக இருந்து வருகின்றனர். இருப்பினும், மாறிவரும் பொது சுகாதார சூழல்களுக்கேற்ப, நவீன உத்திகளை உள்வாங்கிக் கொள்ள, மத்திய மாநில அரசுகளின் மகத்தான திட்டப்பணிகளை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றிட, நவீன தகவல் தொழில் நுட்ப முன்னேற்றங்களை பொது சுகாதார களப்பணிகளில் ஈடுபடுத்திட, செயலாக்கப் பயிற்சிகளும், புத்தாக்க பயிற்சிகளும் மேற் சொன்ன பயிற்சி நிறுவனங்களில் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.

பொது சுகாதாரத்துறை ஆல் போல் தழைத்து விளங்கிடும் ஒரு துறையாகும். தமிழகத்தில் உள்ள சாதாரண கிராமத்தில் கூட பொது சுகாதாரப்பணியை மேற்கொள்ளும் களப்பணியாளர் இருப்பார். அனைத்து அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களில் பணிபுரியும் மருத்துவ அலுவலர்கள் மட்டுமல்லாது சுகாதாரம் சார்ந்த அனைத்து வட்டார சுகாதார மேற்பார்வையாளர், சமூதாய நல

செவிலியர்கள், பகுதி சுகாதார செவிலியர்கள், கிராம சுகாதார செவிலியர்கள், வட்டார விரிவாக்க கல்வியாளர்கள், துணை செவிலியர்கள், செவிலியர்கள், மருந்தாளுநர்கள், ஆய்வக உதவியாளர்கள், சுகாதார மேற்பார்வையாளர்கள் அனைவருக்கும் திறமைகளை ஊக்குவிக்கவும், மனிதவளத்தை மேம்படுத்தவும் உரிய பயிற்சிகள் பொது சுகாதார பயிற்சி நிறுவனங்கள் மூலமாக அளிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

பொது சுகாதார பயிற்சி நிறுவனங்கள் விழுதுகளை போல துறையை தாங்கி நிற்பதோடு மட்டுமின்றி, ஒருங்கிணைந்த பயிற்சிகளை அளிக்க ஏதுவாக மாவட்டங்களை தன்னகத்தே பிரித்துக்கொண்டு பயிற்சி திட்டங்களை வகுத்து செயல்படுத்தி வருகின்றன. ஐந்தாண்டுகள் நிறைவு பெற்ற எந்தவொரு பொது சுகாதார களப்பணியாளரும் ஏதேனும் ஒரு பொது சுகாதாரம் சார்ந்த பயிற்சியை மேற்சொன்ன பொது சுகாதார நிறுவனங்களிடமிருந்து பெற்றிருப்பார்.

மற்ற மாநிலங்களை காட்டிலும், தமிழக பொது சுகாதாரத் துறையில் பிரத்யேகமாக உருவாக்கப்பட்ட சுகாதார அலுவலர்கள் என்ற சிறப்பு பணிவகை உள்ளதால் இந்த பயிற்சி நிலையங்களை இவர்களால் தலைமையேற்று செவ்வனே செயல்படுத்த முடிகிறது.



செய்தித்தாள்கள் பார்வையில்...

புதிய திட்டம் ஆகஸ்ட் 1-ல் தொடக்கம்

பெண்கள் இடர்பாடின்றி தாய்ப்பால் புகட்ட பேருந்து நிலையங்களில் தனி அறை

முதல்வர் ஜெயலலிதா அறிவிப்பு

சென்னை

பெண்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு இடர்பாடின்றி தாய்ப்பால் புகட்ட வசதியாக அரசு பேருந்து நிலையங்களில் தனி அறைகள் அமைக்கப்படும் என முதல்வர் ஜெயலலிதா அறிவித்துள்ளார். இந்த புதிய திட்டம் ஆகஸ்ட் 1-ம் தேதி தொடங்கப்பட உள்ளது. இதற்குறித்து முதல்வர் ஜெயலலிதா நேற்று வெளியீட்டுள்ள அறிக்கையில் சுறுசுறுப்பாக வரலாறு ஒரு நாடாள் வளர்ச்சி அப்பள்ளி பெண்களின் வளர்ச்சியைப் பொறுத்தே அமைக்கும். எனவே பெண்கள், பெண் குழந்தைகளுக்கு தனி அறை சார்பில் பல்வேறு திட்டங்கள் செயல்படுத்தப்படுகின்றன. பெண் குழந்தைகள் பாதுகாப்பு திட்டம், பெண்களுக்கு ஏற்றான குழந்தைகளை தடுக்க 13 அம்ச திட்டம், திருமண உதவி திட்டம் என்பது உள்ளிட்ட பல்வேறு திட்டங்களை அரசு செயல்படுத்தியுள்ளது.



பெண்களுக்கு கொடுப்பு வழங்கப்படாமல், அவர்களுக்கு தலையெழுத்து மட்டுமின்றி, மற்றவர்களின் தலையெழுத்தைப் போன்ற முடிவும், மகளிர் காவல் நிலையங்கள், மகளிர் சிறப்புகள், மகப்பேறு விடுப்பு, இலவச கரணப்பக்க, வெள்ளாடு, மிகளி, கிராண்டர், மின்விசிறி வழங்கும் திட்டங்கள் செயல்படுத்தப்பட்டு

வருகின்றன. பச்சிலம் குழந்தைகளுக்கு பிறந்த ஒரு மணி நேரத்தில் இருந்து 6 மாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே உணவாக வழங்க வேண்டும். இதை வலியுறுத்தும் விதமாக, 1990-ம் ஆண்டு முதல் ஆண்டுதோறும் ஆகஸ்ட் 1 முதல் 7-ம் தேதி வரை உலக தாய்ப்பால் ஊட்டு நாளும் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. போதிய அளவு தாய்ப்பால் இல்லாத பெண்களின் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக தமிழகத்தில் சிறார் நல நிலையம், குழந்தைகள் மருத்துவமனையில் 'தாய்ப்பால் வங்கி' திட்டம் கடைபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. 'பணிபுரியும் மகளிர் இடர்பாடுகள் இல்லாமல் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டவேண்டும்' என்பது இந்த ஆண்டில் தாய்ப்பால் ஊட்டும் வாரத்தின் கார்பொருளை உள்ளடக்கிய

பணிபுரியும் பெண்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதில் உள்ள இடர்பாடுகளை களைந்து, குழந்தைகளை வளர்க்கும் ஏற்பாடுகளை நிரவண்டும் என்பது என்பது வரும். பாண்டும் தாய்மார்கள் பணி மற்றும் பயணரிடத்தாக பேருந்து நிலையங்களில் காத்திருக்க வேண்டியுள்ளது. அப்போது தங்கள் குழந்தைகளுக்கு வசதியாக பாண்டும் வகையில் அரசு பேருந்து முனையங்கள், நகராட்சி மற்றும் நகர பேருந்து நிலையங்கள், பணிமனைகளுடன் கூடிய பேருந்து நிலையங்களில் பாண்டும் தாய்ப்பால் களுக்கு தனி அறைகள் அமைக்க உத்தரவிடப்பட்டுள்ளது. உலக தாய்ப்பால் ஊட்டும் வாரம் தொடங்குகிற ஆகஸ்ட் 1-ம் தேதி இந்த புதிய திட்டம் தொடங்கப்படும். இவ்வாறு முதல்வர் ஜெயலலிதா தெரிவித்துள்ளார்.

தமிழ்நாட்டில் முதல் முறையாக காசநோய் சிகிச்சையை கண்காணிக்க புதிய மென்பொருள் வேலூரில் அறிமுகம்

தமிழ்நாட்டில் முதல் முறையாக காசநோய் சிகிச்சையை கண்காணிக்க புதிய மென்பொருள் வேலூரில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது. வேலூர் அரசு மருத்துவமனையில், புதிய மென்பொருள் மூலமாக காசநோய் சிகிச்சையை கண்காணிக்க முடியும் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கான மென்பொருள் வேலூர் அரசு மருத்துவமனையில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது. இதற்கான மென்பொருள் வேலூர் அரசு மருத்துவமனையில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது. இதற்கான மென்பொருள் வேலூர் அரசு மருத்துவமனையில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது.



காசநோய் சிகிச்சையை கண்காணிக்க புதிய மென்பொருள் வேலூரில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது. வேலூர் அரசு மருத்துவமனையில், புதிய மென்பொருள் மூலமாக காசநோய் சிகிச்சையை கண்காணிக்க முடியும் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கான மென்பொருள் வேலூர் அரசு மருத்துவமனையில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது. இதற்கான மென்பொருள் வேலூர் அரசு மருத்துவமனையில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

தமிழகத்தில் மக்கள்தொகை பெருக்கம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது

கசாநாத் துறை செயலர் இயோகேஸ்வரன் மக்கள்தொகை பெருக்கம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்று தெரிவித்துள்ளார். இயோகேஸ்வரன் மக்கள்தொகை பெருக்கம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்று தெரிவித்துள்ளார். இயோகேஸ்வரன் மக்கள்தொகை பெருக்கம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்று தெரிவித்துள்ளார். இயோகேஸ்வரன் மக்கள்தொகை பெருக்கம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்று தெரிவித்துள்ளார்.

தனிவர் கலந்துகொள்ள உடனடி சமூக சீர்திருத்த கமிஷன் அறிவிப்பு

தனிவர் கலந்துகொள்ள உடனடி சமூக சீர்திருத்த கமிஷன் அறிவிப்பு. தனிவர் கலந்துகொள்ள உடனடி சமூக சீர்திருத்த கமிஷன் அறிவிப்பு. தனிவர் கலந்துகொள்ள உடனடி சமூக சீர்திருத்த கமிஷன் அறிவிப்பு. தனிவர் கலந்துகொள்ள உடனடி சமூக சீர்திருத்த கமிஷன் அறிவிப்பு.

'கண்புரையால் ஏற்படும் பார்வை இழப்பைத் தடுக்க வேண்டும்'

சென்னை, ஜூலை 4: கண்புரை காரணமாக ஏற்படும் பார்வையிழப்பை நவீன சிகிச்சை முறைகள் மூலம் தடுக்க கண் மருத்துவர்கள் உதவ வேண்டும் என்று சுகாதாரத் துறை அமைச்சர் விஜயபாஸ்கர் கேட்டுக் கொண்டார்.

இந்திய கண்புரை அறுவைச் சிகிச்சை மருத்துவர் சங்கத்தின் இரண்டு நாள் சர்வதேச மாநாட்டை சென்னையில் சனிக்கிழமை அவர் தொடக்கி வைத்துப் பேசியதுவது:

கண் மருத்துவம் உள்பட அனைத்து மருத்துவ சிகிச்சைப் பிரிவுகளிலும் சிறந்த மருத்துவர்களைக் கொண்டு நாட்டிலேயே தமிழகம் முன்னோடியாக விளங்குகிறது. தமிழக நிதிநிலை அறிக்கையில் 2011-12ஆம் ஆண்டில் ரூ. 4,761 கோடியாக இருந்த ஒதுக்கீடு, 2015-16ஆம் ஆண்டில் ரூ. 8,245.41 கோடியாக அதிகரிக்கப் பட்டுள்ளது. கண்புரை அறுவைச் சிகிச்சை, கண் மாற்று சிகிச்சை, பார்வைக் குறைபாட்டைப் போகக்



மாநாட்டில், சிறந்த சேவைக்காக தங்கப் பதக்கம் பெற்ற சங்கர நேதராலயா கண் மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் எஸ்.எஸ்.பதரிநாதை வாழ்த்தும் டாக்டர் அமர் அகர்வால், உடன் (இடமிருந்து) சுகாதாரத் துறை அமைச்சர் விஜயபாஸ்கர், டாக்டர் தேபசிஷ் பட்டாச்சார்யா, டாக்டர் மோகன்ராஜன்.

கும் சிகிச்சை ஆகியவற்றில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றம் குறித்து விவாதிக்க ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ள இந்த கண் மருத்துவர்கள் மாநாடு வெற்றி அடைய வாழ்த்துகிறேன். நவீன சிகிச்சைகள் மூலம் பார்வை இழப்பைத் தடுக்க கண் மருத்துவ

ர்கள் உதவ வேண்டும் என்றார். இந்த மாநாட்டில், வெளிநாடுகளிலிருந்தும் இந்தியாவின் பல்வேறு இடங்களிலிருந்தும் 2,000 பேர் பங்கேற்றுள்ளதாக மாநாட்டின் தலைவர் டாக்டர் அமர் அகர்வால் தெரிவிக்கார்.

அழற்சி நோயால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவன், இளைஞருக்கு விலை உயர்ந்த மருந்துகள் மூலம் சிகிச்சை

அரசு பொது மருத்துவமனையில் அளிக்கப்பட்டது

சென்னை

சென்னை அரசு பொது மருத்துவமனையில் அழற்சி நோயால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவன் மற்றும் இளைஞருக்கு விலை உயர்ந்த மருந்துகள் மூலமாக சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது.

திருச்சியை சேர்ந்த சிறுவன் ஜீவா (15). 9 வயதில் பலதமனி அழற்சி நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஜீவா சென்னை ராஜீவ்காந்தி அரசு பொது மருத்துவமனையில் தொடர்ந்து சிகிச்சைப் பெற்று வருகிறான். இந்நிலையில் டாக்டர்களின் ஆலோசனை இல்லா

மல் மருந்துகள் உட்கொள்வதை நிறுத்தியதால், சிறுவனுக்கு மீண்டும் நோயின் தாக்கம் ஏற்பட்டது. இதனால் சிறுவனின் திசு மற்றும் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டது. இதையடுத்து உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையில் மருத்துவமனையில் ஜீவா அனுமதிக்கப்பட்டான். மருத்துவமனை மீன் டாக்டர் ஆர்.விமலா உத்தரவின் படி மூட்டு, தசை மற்றும் இணைப்புத் திசு நோய்களியல் துறைத் தலைவர் டாக்டர் ராஜேஸ்வரி ரூ.63 ஆயிரம் மதிப்புள்ள பியோலஜிக்கல் மருந்தை ஊசி

மூலம் 3 முறை செலுத்தியதால் சிறுவன் உயிர் பிழைத்தான். திருநெல்வேலியை சேர்ந்தவர் சையது முகமது காசிம் (23). சிறுவயதிலேயே தண்டு வட அழற்சி நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட இவருக்கு இடுப்பு மாற்று அறுவைச் சிகிச்சைக்கு பிறகு வலி மற்றும் முதுகு தண்டு வடத்தில் பிடிப்பு இருந்து வந்தது. இந்நிலையில் விலை உயர்ந்த பியோலஜிக்கல் மருந்தை 3 முறை செலுத்தி சையது முகமது காசிமின் பிரச்சினையை டாக்டர்கள் சரிசெய்தனர்.

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு அறுவைச் சிகிச்சை: தமிழகத்தில் இறப்பு விகிதம் குறைவு

சென்னை ஓரிலை 13: தமிழகத்தில் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின்பான இறப்பு விகிதம் குறைந்து வருகிறது என மாநில சுகாதாரத் துறைச் செயலர் ஜொதாநகிருமணம் கூறினார்.

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு அறுவைச் சிகிச்சையில் தேசிய தரக் கட்டுப்பாட்டு குறிக்க பரீய்ணம் சென்னைவில் திசம்பர்மாதம் நடைபெற்றது.

பரிய்ணத்தைத் தொகுதி மட்டத்து ஜொதாநகிருமணம் பேசியதாவது:

குடும்ப நலத் திட்டத்தை செயல்படுத்துவதில் தமிழகம் இந் திசாம்பர்மாதம் முதல் மாநிலமாகத் திவருகிறது.

ஒரு சில மாநிலங்களில் குடும்ப நலத் திட்டத்தை செயல்படுத்தி பின்பு உலிரிப்பு அறியல் ஏற்படுகிறது என்பதை அறிக்க

சுகாதாரச் செயலர் தகவல்

உக் தீதிர்ப்பும் உலிரிப்புப் பாதிப்புணைத் தவிர்த்தும் மகனில் தேசிய தரக் கட்டுப்பாட்டை உருவாக்கிவது.

அமைத்து மாநிலங்களும் அறியல் பின்பற்ற நடவடிக்கை எடுத்துமாறும் ததில அாக்கு உத்தரவிட்டது.

அதாவைத் தொட்டது ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும் குடும்ப நலத் திட்டத்தை செயல்படுத்தியதாவது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய தேவையானத் தொழில்முட்பகன், சமாளணை ஏற்றிதோக்கும் வழிமுறைகள் குறித்த பரிவர்த்தனை மத்திய அாசில் குடும்ப நலத்துறை நடத்தி வருகிறது.

தமிழகத்தில் பெருந்தொகை குடும்ப நலத்திட்டங்கள் சிறப்பாக செயல்படுத்தப்பட்டு வருகி

றது.

தாம் சேய் நலனுக்காயும் துற்தகைத் இறப்பு விகிதம், பிரசவிக் கும் தாய்மரிக்கின் இறப்பு விகிதம் ஆகியவற்றைத் துறைக்கவும் மக்கள் தொகை பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதும் இத்தத் திட்டம் செயல்படுத்தப்படுகிறது.

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின்பு ஏற்படும் இறப்புகள் தமிழகத்தில் குறைந்து வருகிறது.

இதை மேலும் துறைத்திட்டம் வேறு வழிமுறைணை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். குடும்ப நலத் திட்டத்தை செயல்படுத்தும்படி இறப்பு எதுவும் இல்லாத மாநிலம் என்ற நிலையை தமிழகம் அடைத்திட வேண்டும் என்ற அளி கூறினார்.

முதுகுத் தளையில் கட்டிய

அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் இளம் பெண்ணுக்கு மறுவாழ்வு



சென்னை ஓரிலை 13: குழந்தை தளையில் கட்டிய அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் இளம் பெண்ணுக்கு மறுவாழ்வு ஏற்பட்டது.

அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் இளம் பெண்ணுக்கு மறுவாழ்வு ஏற்பட்டது. சென்னை ஓரிலை 13: குழந்தை தளையில் கட்டிய அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் இளம் பெண்ணுக்கு மறுவாழ்வு ஏற்பட்டது.

இளம் பெண்ணுக்கு மறுவாழ்வு ஏற்பட்டது. சென்னை ஓரிலை 13: குழந்தை தளையில் கட்டிய அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் இளம் பெண்ணுக்கு மறுவாழ்வு ஏற்பட்டது.

இளம் பெண்ணுக்கு மறுவாழ்வு ஏற்பட்டது. சென்னை ஓரிலை 13: குழந்தை தளையில் கட்டிய அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் இளம் பெண்ணுக்கு மறுவாழ்வு ஏற்பட்டது.

மக்கள் தொகையை கட்டுப்படுத்தியதில் தமிழகமும் கேரளமும் முன்னிலையில் திகழ்கின்றன

சுகாதாரத்துறை செயலாளர் தகவல்

சென்னை ஓரிலை 13: தமிழகம் மற்றும் கேரளம் முன்னிலையில் திகழ்கின்றன. சுகாதாரத்துறை செயலாளர் தகவல்.

சென்னை ஓரிலை 13: தமிழகம் மற்றும் கேரளம் முன்னிலையில் திகழ்கின்றன. சுகாதாரத்துறை செயலாளர் தகவல்.



சுகாதாரத்துறை செயலாளர் தகவல். சென்னை ஓரிலை 13: தமிழகம் மற்றும் கேரளம் முன்னிலையில் திகழ்கின்றன.

சுகாதாரத்துறை செயலாளர் தகவல். சென்னை ஓரிலை 13: தமிழகம் மற்றும் கேரளம் முன்னிலையில் திகழ்கின்றன.

சுகாதாரத்துறை செயலாளர் தகவல். சென்னை ஓரிலை 13: தமிழகம் மற்றும் கேரளம் முன்னிலையில் திகழ்கின்றன.

குழந்தைகள் இறப்பை குறைக்க சிறப்பாக செயல்பட்டதற்காக தமிழகத்துக்கு முதல் பரிசு

சுகாதாரத் துறை மாநாட்டில் வழங்கப்பட்டது

சென்னை ஓரிலை 13: குழந்தை தளையில் கட்டிய அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் இளம் பெண்ணுக்கு மறுவாழ்வு ஏற்பட்டது.

சுகாதாரத் துறை மாநாட்டில் வழங்கப்பட்டது. சென்னை ஓரிலை 13: குழந்தை தளையில் கட்டிய அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் இளம் பெண்ணுக்கு மறுவாழ்வு ஏற்பட்டது.

சுகாதாரத் துறை மாநாட்டில் வழங்கப்பட்டது. சென்னை ஓரிலை 13: குழந்தை தளையில் கட்டிய அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் இளம் பெண்ணுக்கு மறுவாழ்வு ஏற்பட்டது.

சுகாதாரத் துறை மாநாட்டில் வழங்கப்பட்டது. சென்னை ஓரிலை 13: குழந்தை தளையில் கட்டிய அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் இளம் பெண்ணுக்கு மறுவாழ்வு ஏற்பட்டது.



மார்பகப் புற்றுநோய்

காரணிகள் - சோதனை முறைகள்

1. மார்பகப் புற்றுநோய் - விளக்கம்

மார்பகத்தில் உள்ள திசுக்களில், முக்கியமாக மார்புக்காம்பிற்கு பாலை எடுத்துச் செல்லும் குழாய் மற்றும் பால் சுரப்பிகளில் உள்ள திசுக்களில் ஏற்படும் புற்றுநோயே மார்பகப் புற்றுநோய் ஆகும்

2. உலக அளவிலும், இந்தியாவிலும் மார்பகப் புற்றுநோயின் தாக்கம்

உலக அளவில் மார்பகப் புற்றுநோயின் தாக்கம் இந்தியாவில் குறைவு என்றாலும், 22 பெண்களில் ஒருவருக்கு இருக்கிறது என்ற தகவல் ஒரு எச்சரிக்கை மணியாக ஒலிக்கிறது.

	ஒவ்வொரு ஆண்டும் புதிதாக மார்பகப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை	இறப்பு எண்ணிக்கை
உலக அளவில்	11,51,298	4,10,712
இந்தியா	82,951	42,913

3. மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

மிக அதிக வாய்ப்புள்ள காரணிகள் (High Risk Group)

- மற்ஹொரு மார்பகத்தில் ஏற்கனவே புற்றுநோய் வந்திருத்தல்.
- மிக நெருங்கிய உறவினருக்கு மார்பக புற்றுநோய் வந்திருத்தல்.
- நீண்ட நாட்களாக மார்பகப் பகுதியில் ஆறாத புண் இருத்தல்.

அதிக வாய்ப்புள்ள காரணிகள்

- மார்பகப் பகுதியில் வேறு ஏதேனும் காரணமாக அடிக்கடி கதிர்வீச்சு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு இருத்தல்.
- இளம் வயதிலேயே பூப்படைதல் (7-10 வயதிற்குள்)
- அதிக வயதிற்குமேல் மாதவிலக்கு தொடர்தல் (50 வயதிற்கும் மேல்)
- நீண்ட காலமாக கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகளை சாப்பிட்டு வருதல்.
- முதல் பிரசவம் 30 வயது வரையிலும் ஏற்படாமல் இருத்தல்.
- குழந்தை பிறப்பே இல்லாமலிருத்தல்.
- மாதவிடாய் நின்றபின் அதிக உடல் பருமன்.
- சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யாமல் இருத்தல்.
- அதிக வயது.

மேற்குறிப்பிட்ட காரணங்கள் இருப்பின் பெண்கள் உடனடியாக அருகிலுள்ள அரசு

மருத்துவ மையத்திற்கு சென்று மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

4. மார்பகப் புற்றுநோயின் பொதுவான அறிகுறிகள்

1. தோல் கடினமாக இருத்தல்
2. தோல் அமுங்கிய நிலை / நசுங்கிய நிலை
3. தோலில் அரிப்பு
4. சிவந்த நிறம்.
5. மார்பகக் காம்பிலிருந்து திரவம் அல்லது இரத்தம் கலந்த கசிவு.
6. மார்பு பகுதியில் புள்ளி விழுதல் / குழிவு ஏற்படுதல்.
7. கட்டி.
8. இரத்த நாளம் புடைத்த நிலை (மார்பக இரத்த நாளம் வீங்கினாற்போல் தோன்றுதல்)
9. மார்பகக் காம்பு உள்ளிழுத்த அல்லது அமுங்கிய நிலை.
10. மார்பகம் சமச்சீர்ற்ற நிலை (இரு மார்பகங்களுக்கு இடையே தோற்றம், அளவு, மார்புக் காம்புகளுக்கிடையே வேறுபாடு)
11. ஆரஞ்சு பழுத்தோல் போன்ற தோற்றம்.
12. வெளிப்படையாக தெரியாமல் மார்பக உள்பகுதியில் இருக்கும் மார்பகக்கட்டி

மேற்குறிப்பிட்டுள்ள மார்பகப் புற்றுநோயின் அறிகுறிகளை கண்டறிய, மருத்துவரிடம் சென்றுதான் பரிசோதிக்க வேண்டும் என்பது இல்லை. நாம் குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் மார்பக சுய பரிசோதனை செய்வதன் மூலமும் கண்டறியலாம்.

5. மார்க்பக பரிசோதனை செய்து கொள்வதன் அவசியம்

மார்க்பகத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடியும். ஆனால், மார்க்பக பரிசோதனை செய்து கொள்ள பொதுவாக பெண்கள் தயக்கம் காட்டுவார்கள். மேலும் கருப்பைவாய் புற்றுநோய் போல் அல்லாமல் மார்க்பகத்தில் உள்ள செல்கள் அதன் சாதாரண நிலையில் இருந்து மாறி புற்றுநோயாக மாறுவதற்கு ஆகும் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளி எவ்வளவு என்பதை தெளிவாக சொல்ல இயலாது. சில நேரம் குறுகிய காலமும், சில நேரம் நீண்ட காலமும் ஆகலாம் (6 மாதம் முதல் 20 வருடங்கள் வரை).

மார்க்பக புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்தால் தீவிரம் அடைவதைத் தவிர்க்கலாம். எனவே 30 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் அனைவரும் மருத்துவமனைக்கு சென்று மார்க்பக பரிசோதனையை குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் தவறாமல் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

6. மார்க்பக சுய பரிசோதனை - விளக்கம்

மார்க்பக சுய பரிசோதனை செய்து கொள்வதற்கு முன், பெண்கள் தங்களுடைய மார்க்பகங்களின் இயல்பான நிலை (மார்க்பக அளவு, அமைப்பு, தோல், மார்க்பகக்காம்பு) பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இயல்பு நிலை தெரிந்தால்தான் மார்க்பகங்களில் ஏற்படக்கூடிய அசாதாரண மாற்றங்கள் மற்றும் நோய் தன்மையை உடனுக்குடன் கண்டுகொள்ள முடியும்.

இப்பரிசோதனையை மாதமொருமுறை குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் செய்ய வேண்டும். இப்பரிசோதனையில் பார்த்தல் மற்றும் உணர்தல் மூலமாக மார்க்பகங்களில் ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றங்களை கண்டறியலாம்.

பொதுவாக குளிக்கும்போது சுயபரிசோதனை செய்வதன் மூலம் மார்க்பகங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களை எளிதாக கண்டறியலாம்.

7. மார்க்பகப் புற்றுநோய் வருமுன் கண்டறியும் திட்டம்:



அ. மருத்துவமனையில் மேற்கொள்ளப்படும் மார்க்பக பரிசோதனை முறை

• மார்க்பக புற்றுநோயை வருமுன் கண்டறியும் ஆய்வு முறைகள் பல இருப்பினும் மருத்துவமனையில் மேற்கொள்ளப்படும் மார்க்பக பரிசோதனை (Clinical Breast Examination) முறை எளிதானது.

- இப்பரிசோதனை, முறையாக பயிற்சி பெற்ற பெண் மருத்துவர் மற்றும் பெண் செவிவிர்கள் மூலமாகவே செய்யப்படுகிறது.
- இப்பரிசோதனை முறை மிக எளிதானது, வலியில்லாதது, மற்றும் உடனேயே ஆய்வு முடிவுகளை தெரிந்துக் கொள்ளக் கூடியது.

ஆ) நுண்ணிய ஊசி மூலம் திசு, சதை எடுத்து பரிசோதித்தல் (FNAC) / சதை பரிசோதனை (Biopsy) / மார்க்பக கசிவு (Nipple Discharge Cytology) பரிசோதனை

- மருத்துவமனையில் மேற்கொள்ளப்படும் மார்க்பக பரிசோதனையில் (Clinical Breast Examination) புற்றுநோய் அல்லாத அசாதாரண மாற்றங்கள் (Abnormal - probably non malignant) இருப்பின் நுண்ணிய ஊசி மூலம் திசு, சதை எடுத்து பரிசோதித்தல் (FNAC) / சதை பரிசோதனை (Biopsy) / மார்க்பக கசிவு (Nipple Discharge Cytology)

ஆகிய பரிசோதனைகளில் ஏதேனும் ஒன்றிற்கு பரிந்துரைக்கப்படுவர்.

இ) மேமோகிராம் மற்றும் மார்க் ஸ்கேன் பரிசோதனை

• மருத்துவமனையில் மேற்கொள்ளப்படும் மார்க் பரிசோதனையில் (Clinical Breast Examination) புற்றுநோய் ஏற்படுதற்கான அசாதாரண மாற்றங்கள் (Abnormal - probably non malignant) மற்றும் மிக அதிக வாய்ப்புள்ள காரணிகள் (High Risk Group) இருப்பின் மேமோகிராம் மற்றும் மார்க் ஸ்கேன் பரிசோதனை ஆகிய பரிசோதனைகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுவர்.

• இப்பரிசோதனை முறை தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனைகள் மற்றும் முதலமைச்சரின் சுகாதார காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் இச்சேவையை வழங்கும் மருத்துவமனைகளில் கதிரியல் துறையில் (Radiology) பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்களால் செய்யப்படும்.

ஈ) HPE பரிசோதனை (நுண்ணோக்கி மூலம் திசு பரிசோதனை செய்து புற்றுநோயை

உறுதிப்படுத்துதல்)

• மேற்கண்ட பரிசோதனைகளில் எடுக்கப்பட்ட கசிவு மற்றும் திசுக்கள் HPE பரிசோதனைக்கு (நுண்ணோக்கி மூலம் புற்றுநோய் உறுதி செய்தல்) அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனைகளில் உள்ள நோய் குறியியல் துறைக்கு அனுப்பப்படும்.

• இப்பரிசோதனையில் புற்றுநோய் உறுதி செய்வதில் ஏதேனும் சந்தேகம் இருப்பின் தொடர் திசு (Repeat Trucut / Open Biopsy) பரிசோதனைக்கு வலியுறுத்தப்படுவர்.

• இப்பரிசோதனையில் புற்றுநோய் உறுதி செய்யப்பட்டால் மேல் சிகிச்சைக்கு பரிந்துரைக்கப்படுவர்.

உ) சிகிச்சை அளித்தல்

புற்று நோய் நுண்ணோக்கி மூலம் உறுதி செய்யப்பட்ட பின் அதன் நிலை வகுக்கப்பட்டு புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை துறை (இல்லாத இடங்களில் அறுவை சிகிச்சை துறை). புற்றுநோய் மருத்துவ சிகிச்சை துறை மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை பிரிவுகளை சேர்ந்த மருத்துவ நிபுணர்களால் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.



விழித்திடு, எழுந்திரு, செயல்படு

தொற்றா நோய் தடுப்புத் திட்டத்தில் செயல்படும் சுகாதார பணியாளர்கள் கீழ்க்கண்ட முக்கிய நாட்களில் வாழ்க்கை நடைமுறை மாற்றங்கள் குறித்த விழிப்புணர்வை சமூகத்தில் ஏற்படுத்த வாய்ப்பினை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

1. உலக மகளிர் தினம் (மார்ச் 8)
2. உலக சுகாதார தினம் (ஏப்ரல் 7)
3. உலக மகளிர் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதம் (செப்டம்பர்)
4. மார்க் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதம் (அக்டோபர்)

விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டிய சில முக்கிய குறிப்புகள்

- கருப்பை வாய் புற்றுநோய், HPV நோய் தொற்று மற்றும் மார்க் புற்றுநோய் குறித்த கருத்துகள்.
- நோயை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிதலில் உள்ள முக்கியத்துவம்.
- நோய் கண்டறியும் ஆய்வுக்கு உட்படுத்த ஊக்குவித்தல்.
- தனிநபர் சுகாதாரம், மாதவிடாய் காலங்களில் மற்றும் உடலுறவின் போது பின்பற்ற வேண்டிய சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள் குறித்த விழிப்புணர்வு.
- நிகழ்ச்சிக்கு சம்மந்தப்பட்ட சில உண்மை நிகழ்வுகளை எடுத்துக் கூறுதல்.
- நோயை கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை அளித்தலில் ஏற்பட்டுள்ள வெற்றி குறித்து எடுத்துக் கூறுதல்.





புகையிலையில் இருந்து விடுபட சில நல்ல துகவல்கள்

1. ஒவ்வொரு நாளையும் புகையிலை இல்லாத
நாளாக்க முடிவு செய்யுங்கள்.
2. புகையிலையை உடனடியாக நிறுத்துவது
எளிது. படிப்படியாக நிறுத்துவது என்பது
தோல்வியைத் தரும்.
3. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். அது
உங்களை ஆரோக்கியமாக வைக்கும்.
4. புகையிலையை நிறுத்தினால் வரும் சோர்வு,
தலைவலி, மலச்சிக்கல் போன்ற
பிரச்சினைகள் 5 முதல் 7 நாட்கள் வரையே
இருக்கும்.
5. சிகரெட் பிடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம்
தோன்றும் போது அதை 5 நிமிடம்
தள்ளிப்போடவும். அந்த எண்ணம் தானாகவே
குறைந்து விடும்.
6. நிறைய நீர் அல்லது பழச்சாறு
எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். எப்பொழுதும்
பச்சைக் காய்கறிகளும், பழங்களும்
உண்ணுங்கள்.
7. எப்பொழுதும் மனதை அமைதியாக
வைத்திருங்கள். நல்ல இசையைக்
கேளுங்கள். தியானம் செய்யுங்கள்.



கண் பார்வை பாதுகாப்பு

ஐந்து சர்க்கரை நோயாளிகளில் ஒருவருக்கு விழித்திரை பாதிப்பு ஏற்பட்டு பார்வை இழக்கின்றனர்.
தவறாமல் வருடம் ஒரு முறை பரிசோதிக்கலாமே!!

கண் பார்வையை பாதுகாத்து கொள்வதற்கான முக்கிய வழிமுறைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

1. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருந்தால், கண்களில் உள்ள இரத்த குழாய்கள் பாதுகாக்கப்படும்.
2. தொடர்ந்து கண் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.
3. புகைப்பிடித்தல் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும், அதுவே கண்களில் பாதிப்பு ஏற்பட காரணமாக அமையும்.
4. மதுப்பழக்கத்தை தவிர்த்தல்.
5. முறையான உணவு பழக்க வழக்கங்கள் (அதிக சர்க்கரை இல்லாத, அதிக கொழுப்பு இல்லாத உணவுகள், அதிக நார் சத்துள்ள உணவுகள் முதலியன).
6. தொடர் உடற்பயிற்சி.
7. உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைத்தல் (இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருத்தல்).



The Hon'ble Chief Minister inaugurated the '104' health helpline cum Telemedicine service – a 24x7 facility, from 30.12.2013 aimed at providing free access to health information, health guidance and grievance redressal facility.



Government of Tamil Nadu

Free Health Helpline

104

HEALTH HELPLINE

INFORMATION • ADVICE • COMPLAINTS

**24 Hours
Free Health Helpline**

Department of Health and Family Welfare, Government of Tamil Nadu

11,22,321 calls
have been received in '104' health helpline
from public across the state as on 30th June 2014.



யானைக்கால் நோய்

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

தேசிய யானைக்கால் நோய் தடுப்புத் திட்டம் தமிழகத்தில் 1957 ஆம் ஆண்டு முதல் இயங்கி வருகிறது. இந்நோய்க்கான தடுப்பு நடவடிக்கைகள் தற்சமயம் 43 நகர்ப்புறங்களில் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இதற்காக 25 கட்டுப்பாட்டு மையங்கள் மற்றும் 44 இரவு நேர ஆய்வகங்கள் தற்போது இயங்கி வருகிறது. 'டையீத்தைல் கார்பமைசீன் சிட்ரேட்' (DEC) மாத்திரை வழங்கும் முறை, மொத்த மக்களுக்கும் மருந்து அளிக்கும் திட்டத்தின் கீழ், 1996 ஆம் ஆண்டில் கடலூர் மாவட்டத்தில் முதன்முறையாக முன்னோடியாக துவங்கப்பட்டது.

பின்னர் ஒட்டுமொத்த DEC மாத்திரை வழங்கும் திட்டம் 1997-98 ஆம் ஆண்டில் யானைக்கால் நோய் பாதித்த மாவட்டங்களிலும் வழங்கப்பட்டது.

தமிழகத்தில் 33,947 யானைக்கால் நோய் பாதித்தவர்கள் உள்ளனர். யானைக்கால் நோயாளிக்கு அவர்களின் கால்கள் பராமரிப்புக்காக பராமரிப்பு உபகரணங்கள், அளிக்கப்படுகிறது.

ஒட்டுமொத்த DEC மாத்திரை வழங்கும் திட்டம் 14 சூலை, 2013 ஆம் ஆண்டு வேலூர், திருவண்ணாமலை, பெரம்பலூர், அரியலூர் மற்றும் விருதுநகரின் சில பகுதிகளில் நடத்தப்பட்டு 95.3 விழுக்காடு மக்கள் பயனடையும் வகையில் ரூ.4 கோடி செலவிடப்பட்டுள்ளது. யானைக்கால் நோய் பரவியுள்ள பெரும்பான்மையான மாவட்டங்களில் யானைக்கால் நுண்புழு விகிதம் ஒரு விழுக்காட்டிற்கும் கீழ் உள்ளது. அம்மாவட்டங்களில் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அறிவுரைகளின்படி, 'இம்மியூனோகுரோமோடோகிராபி'பரிசோதனை மூலம் பரவல் மதிப்பீட்டுப் பணி தொடங்கப்பட்டுள்ளது.





எதை எப்படி சாப்பிடலாம் ?

உணவுப்பொருட்களை தயாரிக்கும் பொழுதும் கையாளும்போதும் கடைபிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு ஆலோசனை குறியீடுகள்

தாங்கள் தயாரிக்கும் மற்றும் கையாளப்படும் உணவுப்பொருட்களினால் உணவின்மூலம் பரவும் நோய் பாதிப்புகள் ஏற்படும் என்பதும் மற்றும் சில சமயங்களில் உணவு நஞ்சாகவும் மாறும் என்பதும் தங்களுக்கு தெரியுமா?

உணவு வகையின் பெயர்	அதிக அபாயம் ஏற்படக்கூடிய நிலை	குறைந்த அபாயம் ஏற்படக்கூடிய நிலை
இறைச்சி மற்றும் கோழி இறைச்சிகள்	இறைச்சி மற்றும் கோழி இறைச்சிகளை சரியாக சமைக்கப்படாமல் மற்றும் இறைச்சிகளை சமைக்கப்படாமல் உட்கொள்ளுதல்	குறைந்தவெப்ப நிலையில் இறைச்சி மற்றும் கோழி இறைச்சிகளை சமைத்தல்

ஆலோசனை குறியீடுகள்

உணவு பொருளில் உள்ள உள் வெப்பநிலையை கண்டறியும் வெப்பமானியை பயன்படுத்தி சரியான வெப்பநிலையில் உணவு பொருள் சமைக்கப்பட்டுள்ளதா? என்பதை காணலாம்

கடல்வாழ் உணவுப் பொருட்கள்	<ul style="list-style-type: none"> ▶ கடல் வாழ் உயிரினங்களை சரியாக சமைக்கப்படாமல் மற்றும் மீன்களை சமைக்கப்படாமல் உட்கொள்ளுதல் ▶ பாதி வெந்து சமைக்கப்பட்ட நண்டு மற்றும் இதர கடல் உணவுப் பொருட்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ சமைக்கப்பட்ட கடல் உணவுகளை 165 டிகிரி பாரன்ஹீட்டில் சுட வைத்து உட்கொள்ளுதல் ▶ கடல் உணவுகளை 145 டிகிரி பாரன்ஹீட்டில் சமைத்து உட்கொள்ளுதல்
பால்	▶ பதப்படுத்தாத பால் (unpasteurised milk)	▶ பதப்படுத்திய பால் (Pasteurized Milk)

முட்டைகள்	▶ சரியாக சமைக்கப்படாத முட்டைகள்	நன்கு வேகவைக்கப்பட்ட (Use Pasteurization) முட்டைகள்
-----------	---------------------------------	---

ஆலோசனை குறியீடுகள்

சாப்பிடும்பொழுது நன்கு வேகவைக்கப்பட்ட (Use Pasteurization) முட்டைகளை பயன்படுத்தவும்

முளை விடு பயிர் காய்கறிகள்	▶ சமைக்கப்படாத முளைவிடு பயிர் காய்கறிகள் (பீன், அல்பால்பா)	சமைக்கப்பட்ட முளைவிடு பயிர் காய்கறிகள் முளை விடாத பொருட்கள்
காய்கறிகள்	▶ சுத்தப்படுத்தப்படாத நீரினால் கழுவப்படாத காய்கறிகள்	▶ நன்கு கழுவப்பட்ட காய்கறிகள் salads உட்பட ▶ சமைக்கப்பட்ட காய்கறிகளை உட்கொள்ளுதல்
பாலாடை கட்டி	▶ பதப்படுத்தாத பாலினால் (unpasteurized) தயாரிக்கப்பட்ட பாலாடை கட்டிகள்	பதப்படுத்திய (Pasteurized milk) பாலினால் தயாரிக்கப்பட்ட பாலாடை கட்டி என்று லேபிலில் தெரிவிக்கப்படவேண்டும்
சூடான புலால் தின்பண்டம்	திரும்பவும் சுவைக்கப்படாத புலால் தின்பண்டங்கள்	165 டிகிரி பாரன்ஹீட்டில் திரும்ப சுவைத்து உட்கொள்ளுதல்

ஆலோசனை குறியீடுகள்

சூடான புலால் தின்பண்டங்களை திரும்ப சுவைத்து உட்கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் குளிர்சாதன பெட்டியில் 40 டிகிரி வெப்பநிலையில் பாக்கிரியா நுண்கிருமி வளர ஏதுவாகி விடும்.

உணவு வகையின் பெயர்	அதிக அபாயம் ஏற்படக்கூடிய நிலை	குறைந்த அபாயம் ஏற்படக்கூடிய நிலை
இறைச்சி படர்ந்து வைக்கப்பட்ட உணவுகள்	பதப்படுத்தாத மற்றும் குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கப்பட்ட இறைச்சி படர்ந்து வைக்கப்பட்ட உணவுகள்	கேனில் அடைக்கப்பட்ட மற்றும் பேக் செய்யப்பட்ட இறைச்சி படர்ந்து வைக்கப்பட்ட உணவுகள்

பெண்ணின் மூளையைத் துளைத்த கத்திரிக்கோல்

அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் அகற்றம்



மண்டை ஓடு மற்றும் மூளையைச் சுற்றியுள்ள டியூரா எனப்படும் சதையைத் துளைத்து மூளைக்குள் 2 செ.மீ. புகுந்திருப்பது பரிசோதனையில் தெரியவந்தது. மொத்தமாக தலைக்குள் 5 செ.மீ. ஆழம் கத்திரிக்கோல் சென்றிருந்தது.

அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை மூளை நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை பிரிவு தலைவர் டாக்டர் ஜோயல் தனபாண்டியன், மருத்துவர் ரங்கநாதன், மயக்கவியல் பிரிவு தலைவர் பாலகிருஷ்ணன், மருத்துவர் செந்தில் ராஜபெருமாள் மற்றும் செவிலியர்கள் அடங்கிய குழு ஒன்றரை மணி நேர போராட்டத்துக்குப் பிறகு, கத்திரிக்கோலை வெற்றிகரமாக அகற்றியது.

கடந்த 3 மாதங்களாக மருத்துவக் கண்காணிப்பில் இருந்த அந்தப் பெண், தற்போது முற்றிலும் குணமடைந்து வழக்கமான பணிகளில் ஈடுபட்டு வருகிறார்.

இந்த அரிய சாதனையை நிகழ்த்திய மருத்துவக் குழுவினருக்கு, மருத்துவமனை டீன் சித்தி அத்திய முனவரா பாராட்டு தெரிவித்தார்.

திருநெல்வேலி மாவட்டம், தென்காசியை அடுத்த குத்துக்கல்வலசை பகுதியைச் சேர்ந்த 39 வயதுப் பெண் ஒருவர், பீடி சுற்றி வருகிறார். இவரது கணவர் கூலித் தொழிலாளி. கடந்த 25.03.2015 இல் தம்பதிக்கிடையே ஏற்பட்ட வாக்குவாதத்தில், பீடி இலை வெட்டுவதற்காக வைத்திருந்த கத்திரிக்கோலை அவரது கணவர் தூக்கி சுவரில் எறிந்தாராம். எதிர்பாராத விதமாக, அந்தக் கத்திரிக்கோல் அப்பெண்ணின் தலையின் இடது புறத்தை துளைத்து மூளை வரை இறங்கியது.

உடனே, திருநெல்வேலி அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையில் அவர் சேர்க்கப்பட்டார். கத்திரிக்கோலானது தலையின் தோல்பகுதியை துளைத்து,

கர்ப்பய்ப்பைவாய்ப் பூற்றுநோய்

இணைந்து செயல்படுவோம்!
வெற்றி பெறுவோம்!

- கர்ப்பய்ப்பைவாய்ப் பூற்றுநோய் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறியப்பட்டால், அது 100% குணப்படுத்தக் கூடியது.
- இந்நோயினால் ஏற்படும் பெரும்பாலான மரணங்களுக்கு, பரிசோதனை செய்து கொள்ளாமையே காரணம்.
- எனவே நீங்கள் 30 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்மணியானால் இன்றே, கர்ப்பய்ப்பைவாய் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

இலவச பரிசோதனைக்கு

உங்கள் அருகிலுள்ள ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் அல்லது அரசு மருத்துவமனையை அணுகவும்.



தமிழ்நாடு சுகாதாரத் திட்டம்
சென்னை 600006.



இதயம் காக்கும் பஞ்ச தந்திரம்!

2

உயரத்திற்கேற்ற
எடை

3

புரைக
பழக்கமின்மை

4

சுறுசுறுப்பான
உடல் இயக்கம்

1

அளவான
உப்புடன்
சத்தான
உணவு

5

மகிழ்ச்சியான
உள்ளம்

