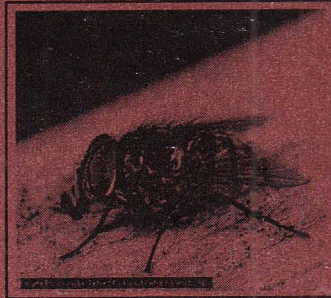


தொற்று நோய்கள் தொடர்பான கையேடு

[காசுகளால் மற்றும் உணவு, நீர் மூலம் பரப்பப்படும் முக்கியமான நோய்கள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.]



வந்தியின் தவிப்பதைவிட வருமுன் காப்போம்!

தொற்று நோய்கள் (Communicable diseases)

- ❁ தொற்று நோய் என்றால் என்ன?
தனித்துவமான ஓர் நோய்க்காரணி அல்லது அதனுடைய நச்சுப்பொருட்கள் நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ மனிதனிலிருந்து மனிதனுக்கு அல்லது விலங்குகளிலிருந்து விலங்குகளிற்கு அல்லது சுற்றாடலிலுள்ள மண், நீர், காற்று, உணவு மூலம் விலங்குகளிலிருந்து மனிதனுக்கு பரவும் நோய் “**தொற்று நோய்**” எனப்படும்.
- ❁ இந்நோய்களை உருவாக்கும் நோய்க்காரணிகள் எவை?
 - பக்ரீரியா
 - வைரஸ்
 - பங்கஸ்
 - ஒட்டுண்ணிகள்
- ❁ நோய்க் காவி என்றால் என்ன?
தொற்று நோய்க்குரிய நோய்க்காரணியை ஓரிடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு காவிசென்று பரப்பும் ஆற்றலுடைய அங்கி “**நோய்க்காவி**” எனப்படும்.
- ❁ நோயரும்பு காலம் என்றால் என்ன?
நோய்க்காரணி தொற்றியதிலிருந்து நோய்க்குரிய அறிகுறிகள் தோன்ற எடுக்கும் காலம் “**நோயரும்பு காலம்**” எனப்படுகிறது.
- ❁ பொதுவாக தொற்று நோய்க்காரணிகளின் வசிப்பிடங்கள் (Reservoirs) எவை?
 - மனிதன் - உ-ம் : எயிட்ஸ், பாலியல் நோய்கள், தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல்
 - விலங்குகள் - உ-ம் : மலேரியா, டெங்கு, சிக்குன்குனியா, தைபஸ் காய்ச்சல்
 - உயிரற்ற காரணிகள் - உ-ம் : காற்று மண்ணிலுள்ள பக்ரீரியவித்திகள், பங்கஸ்கள் (ஏற்புவலி, உணவு நஞ் சாதல்)

❖ தொற்று நோய்கள் பரவும் முறைகள் எவை?

- நேரடித் தொடுகை (Direct contact)
- தற்செயலான தொடுகை (Casual contact) உ-ம் : வீடு, பாடசாலை, தொழில் செய்யும் இடங்களிலிருந்து தொற்றும் நோய்கள்
- நெருக்கமான தொடுகை (Intimate contact) உ-ம் : பாலியல் நோய்கள், எயிட்ஸ்
- சுவாசப்பாதை மூலம் (Inhalation) உ-ம் : காசநோய், நிமோனியா, தொண்டைகரப்பான்
- உள்ளெடுத்தல் (Ingestion) உ-ம் : உணவு, நீர் மூலம் பரவும் நோய்கள்
- தோலை துளைத்து உட்புகுதல் (Skin penetration) உ-ம்: கொழுக்கிப்புழுக்கள், மலேரியா, டெங்கு, சிக்குன்குனியா, ஈர்ப்புவலி
- தாயிலிருந்து குழந்தைக்கு கர்ப்பகாலத்தில் சூல்வித்தக மூலாக செல்லுதல் (Congenital) உ-ம் : சிபிலிசு, எயிட்ஸ், ருபெல்லா

❖ இந்நோய்களை கட்டுப்படுத்துவதற்கும் வராமல் தடுப்பதற்கும் பயன்படுத்தும் முறைகள் எவை?

- நோயை அடையாளம் காணுதலும் அதுபற்றி சுகாதாரப் பிரிவினருக்கு அறியத்தருதலும்.
- சுகாதார வைத்திய அதிகாரி நோய்க்கான காரணத்தை இனங்கண்டறிந்து அதனை சீர்தெய்தல்.
- தொற்றலடையும் சாத்தியம் அதிகமுள்ளோரை முன் கூட்டியே பரிசோதித்து தடுப்பு மருந்துகளை வழங்குதல்.
- இயன்றவரை அனைவரும் நோய்வருமுன்பே அதற்குரிய தடுப்பு மருந்துகளை பெற்றுக் கொள்ளல்.

நோய்க் காலிகளால் பரப்பும் முக்கிய நோய்கள் (Vector borne diseases)

நுளம்பினால் பரவும் நோய்களும் அவற்றை
தடுப்பதற்கான வழிமுறைகளும்

- ✱ நுளம்பினால் பரப்பப்படும் பிரதானமான நோய்கள் எவை?
 - மலேரியா காய்ச்சல் (Malaria)
 - டெங்கு காய்ச்சல் (Dengue)
 - சிக்குன் குனியா வைரஸ் காய்ச்சல் (Chickengunia)
 - ஜப்பானிஸ் என்செபலைற்றிஸ் மூளைக்காய்ச்சல் (Japanese encephalitis)
 - யானைக்கால் நோய் (Filariasis)

மலேரியா காய்ச்சல்

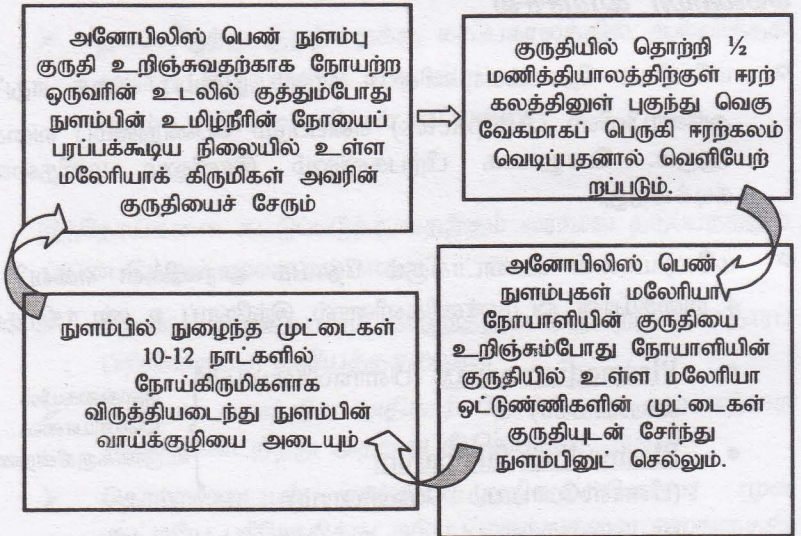
- ✱ மலேரியா நோய்க்காரணியை காவும் நுளம்பு வகை எது? அனோபிலிஸ் (Anopheles) எனப்படும் பெண்நுளம்பு வகை ஆகும். பொதுவாக பிற்பகலிலும் இரவிலும் மனிதனை கடிக்கிறது.

- ✱ மலேரியாவை உண்டாக்கும் நோய்க் காரணிகள் எவை? 4 வகையான ஓட்டுண்ணிகளினால் இந்நோய் உண்டாகிறது.

- Plasmodium vivax (பிளாஸ்மோடியம் வைவாக்ஸ்)
 - Plasmodium falciparum (பிளாஸ்மோடியம் பெல்சிபாரம்)
 - Plasmodium malaria (பிளாஸ்மோடியம் மலேரியே)
 - Plasmodium ovale (பிளாஸ்மோடியம் ஓவாலே)
- } இலங்கையில்
மலேரியாவை
உருவாக்குகின்றன.

- ✧ மலேரியாவை பொறுத்தவரை இலங்கையின் நிலவரம் என்ன?
 - உலர்வலயப் பிரதேசம் உட்பட எமது நாட்டின் சனத் தொகையில் 2/3 பங்கு மக்கள் வாழும் பிரதேசங்களில் மலேரியா பரவியுள்ளது. யாழ்ப்பாணத்தில் தற்போது மலேரியாவிற்கு எதிரான தடுப்பு முறைகள் நடைமுறைக்கு வந்ததை அடுத்து ஓரளவிற்கு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்துள்ளது.
 - 1998 அடையாளம் காணப்பட்டோர்: 47802
 - 2006 அடையாளம் காணப்பட்டோர்: 02
 - 2007 இன்றுவரை எவரும் அடையாளம் காணப்படவில்லை.

- ✧ மலேரியா நோயை உருவாக்கும் ஒட்டுண்ணியின் வாழ்க்கை வட்டம்



❖ மலேரியா நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

பிளாஸ்மோடியம் வைவக்ஸ் மலேரியா

ஒவ்வொரு 48 மணிநேரத்திலும் காய்ச்சல் உச்ச நிலையை அடையும். மூன்று நிலைகளாக பிரிக்கலாம்.

முதலாவது குளிர் நிலை

- 30 நிமிடம் முதல் ஒரு மணிநேரம் வரை நீடிக்கும்.
- தலைவலி, உணவில் வெறுப்பும், வாந்தியும், நாரிநோ, உடல்வலி (முதுகுவலி), குளிர்நுடன் கூடிய நடுக்கம் காணப்படும்.

இரண்டாவது சூடான நிலை

- 4 மணித்தியாலங்கள் நீடிக்கும்.
- காய்ச்சல் விரைவாக உச்சநிலையை அடையும்.

மூன்றாவது வியர்க்கும் நிலை

- அதிகளவில் வியர்த்துக் காய்ச்சல் குறைதல்.
- உடல் வெப்பநிலை சாதாரண நிலையை அடையும்.

பிளாஸ்மோடியம் பல்சிபாரம் மலேரியா

- தலைவலி, இடுப்பு வலி, வாந்தி அதிகமாக இருக்கும்.
- காய்ச்சல் ஒழுங்கற்றும் அதியுயர்வாகவும் காணப்படும்.
- காய்ச்சல் விட்டு விட்டு வருவதுடன் ஒருநாளில் சில மணிநேரம் காணப்படும்.
- மூன்று நிலைகளாக தெளிவாக வேறுபடுத்த முடியாது.
- மூளை மலேரியா ஏற்பட்டால் பின்வரும் சிக்கலான நிலைமைகள் தோன்றலாம்.

- மயக்கம்
- வலிப்பு
- ஈரல் செயலிழத்தல்
- குருதிச்சுற்றோட்டம் நிறுத்தப்படல்
- மிக கடுமையான காய்ச்சல்
- சிறுநீரகம் செயலிழத்தல்

✿ மலேரியா நோய் தொடர்பாக நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள் எவை?

- மலேரியா காய்ச்சலுக்குரிய அறிகுறிகள் தென்பட்டவுடன் உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் சென்று இரத்தத்தைச் சோதித்தல்.
- இரத்தச் சோதனைமூலம் மலேரியா உறுதிப்படுத்தப் பட்டால் வைத்தியர் கொடுக்கும் மருந்து மாத்திரைகளை முழுமையாக உரிய நேரத்தில் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- மலேரியா நோய் உள்ள பகுதிகளில் வசிக்கும் கர்ப்பிணிகள் தமக்கு மலேரியா ஏற்படாதவாறு தகுந்த வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்வது மிக அவசியம்.
- மலேரியா உள்ள பிரதேசத்திற்கு தற்காலிகமாக போக வேண்டியிருந்தால் அல்லது அங்கிருந்து மலேரியா இல்லாத பிரதேசத்திற்கு போகும்போதும் தகுந்த ஆலோசனைப்படி மலேரியா தடைச்சிகிச்சைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.

✿ மலேரியா தொடர்பாக உங்களுக்குத் தேவையான ஆலோசனைகளும் சிகிச்சைகளும் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய இடங்கள் எவை?

- அரசு வைத்தியசாலைகள்
- சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தர் காரியாலயம்
- பிரதேச மலேரியா தடுப்புக் காரியாலயம்
- பொதுச்சுகாதார பரிசோதகர்
- உங்கள் வீடு தேடிவரும் குடும்பநல சுகாதார உத்தியோகத்தர்

கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் மலேரியா தாயிலும் கர்ப்பத்திலும் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்

டெங்கு காய்ச்சல்

- ✽ டெங்கு காய்ச்சல் என்றால் என்ன?
 - வைரசால் ஏற்படும் ஒரு தொற்றுநோயாகும்.
 - தென் இலங்கையில் மிக வேகமாக பரவிவரும் டெங்கு காய்ச்சல் தற்போது யாழ்ப்பாணத்திலும் பரவ ஆரம்பித்துள்ளது.
 - இது ஈடிஸ் (Aedes) நுளம்புகளால் பரப்பப்படுகிறது.
 - நுளம்பின் உடம்பில் கறுப்பு வெள்ளை அடையாளங்கள் காணப்படும்.
 - இந்த நுளம்பானது பெரும்பாலும் பகலில் மனிதனில் குருதியை உறிஞ்சும் (காலையில் 6 மணிக்கிடையிலும் மாலையில் 4-7 மணிக்கிடையிலும்)
- ✽ இந்நோய் நுளம்பினால் எவ்வாறு தொறுகிறது?
 - நோயுள்ள ஒருவரை நுளம்பு கடித்து குருதியை உறிஞ்சும்போது வைரஸ் கிருமியும் சேர்ந்து அதனுள் சென்றுவிடுகிறது.
 - பின் அதே நுளம்பு சுகதேகி ஒருவரை கடிக்கும்போது வைரஸ் கிருமி அவருக்குள் சென்றுவிடும்.
 - அந்த நபரின் குருதியில் வைரஸ் கிருமி பெருகி 4-6 நாட்களில் நோயை விளைவிக்கும்.
- ✽ டெங்குக் காய்ச்சலில் வெளிக்காட்டப்படும் 3 நிலைகள் எவை?
 1. டெங்குக் காய்ச்சல் - 3-4 நாட்களில் இந்நோயின் குணங்குறிகள் மறைந்து நோய் குணமாகும். சிலருக்கு கீழ்காணும் நோய் நிலைகள் தோன்றலாம்.
 2. குருதிப்பெருக்கத்துடன் கூடிய காய்ச்சல்
 3. டெங்கு அதிர்ச்சி நிலை

- ✽ டெங்கு காய்ச்சல் நோயின் பொதுவான அறிகுறிகள் எவை?
 - கடும் காய்ச்சல்
 - கடும் தலைவலி
 - வாந்தி
 - தசைநார் மூட்டுக்களில் வலி
 - வயிற்றுளைவு
 - தோலின் கீழ் சிவந்த புள்ளிகள் அல்லது பருக்கள்
 - 3 - 4 நாட்களில் அடையாளங்கள் குறைந்து நோய் குணமடையலாம்
 - சிலருக்கு குருதிப்பெருக்கு நோயின் நிலை தோன்றும்.

- ✽ டெங்கு குருதிப்பெருக்கு நோயின் அடையாளங்கள் எவை?
 - டெங்கு காய்ச்சலுக்கு இருந்த பொதுவான அறிகுறிகள்
 - தோலின் அடியில் சிறிய இரத்த அடையாளம்
 - கண்ணிற்கு பின்னால் நோவு
 - கண்கள் சிவப்பு நிறமாக மாறுதல்
 - மூக்கு முரசினால் இரத்தம் கசிதல்
 - மலம் சலத்துடன் இரத்தம் வெளியேறுதல்
 - மாதவிடாயின்போது கூடுதலாக குருதி வெளியேறுதல்
 - வாந்தி அல்லது மலம் கறுப்பு நிறமாக மாறுதல்
 - வயிற்று நோவு

- ✽ டெங்கு அதிர்ச்சி நிலை என்றால் என்ன?
 - டெங்கு காய்ச்சலினால் பாதிக்கப்பட்டவரின் காய்ச்சல் திடீரென குறைந்துவிடும். எனினும் நோயாளி தொடர்ந்தும் சுகயீனமாக காணப்பட்டால் டெங்கு அதிர்ச்சி நிலை தோன்றலாம்.
 - இது ஒரு ஆபத்தான நிலை
 - தகுந்த சிகிற்சை அளிக்காவிடின் 12-24 மணிநேரத்தில் மரணம் சம்பவிக்கும்.

➤ மேற்படி நிலையிலுள்ள நோயாளியில் பின்வரும் பாரதூரமான அடையாளங்கள் நோய் கடுமையானதை காட்டும்:

- உடம்பு குளிர்ந்து போதல்
- உடல் வெளிறல் - வாயை சுற்றி நீல நிறமாதல்
- கலக்கமான தூக்க நிலை பதகளிப்பும் குழப்பமான நிலையும் காணப்படும்.
- வேகமாக மூச்செடுத்தல்
- நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல்
- குருதியழுக்கம் குறைதல்

* டெங்கு அறிகுறி காணப்படின் நீங்கள் கவனிக்க வேண்டியவை எவை?

- நோயாளிக்கு தனிமைப்படுத்தி பூரண ஓய்வு கொடுத்தல் வேண்டும் (பிள்ளைகள் பாடசாலை செல்லுதலை தவிர்க்கவும்)
- இலகுவில் சமிபாடடைய கூடிய உணவைக் (முட்டை, பால், இட்டலி) கொடுத்தல் வேண்டும்.
- அதிகளவில் தண்ணீர்வகைகளை உள்ளெடுத்தல்.
- உரிய வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகள் எடுப்பதை தவிர்க்கவும். (குறிப்பாக டிஸ்பிரின், ஆஸ்பிரின் மருந்துகள் எடுப்பது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். ஏனெனில் அவை குருதிப்பெருக்கை அதிகமாக்கும்)
- காய்ச்சலைபற்றி சந்தேகம் இருப்பின் அல்லது குருதிப்பெருக்கு அல்லது டெங்கு அதிர்ச்சி நிலைக்குரிய குணங்குறிகள் இருப்பின் உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடவும்.

சிக்குன் குனியா வைரஸ் காய்ச்சல்

- இது ஒரு வைரசினால் ஏற்படுத்தப்படும் ஓர் தொற்று நோயாகும்.
- காய்ச்சல்- தானாகவே குணமடையக்கூடியது.
- நோய்க்காரணி சிக்குன் குனியா வைரஸ் குரங்கு
- இனங்கள் நோய்க்காரணியின் தேக்கமாக தொழிற்படலாம் என சந்தேகிக்கப்படுகின்றது.
- நோய்க்காவிிகள் - ஈடிஸ் இனத்தை சேர்ந்த இரு வகை நுளம்புகள் (ஈடிஸ் எஜிப்ரி, ஈடிஸ் சப்பிக்ரஸ்)
- நோயரும்புகாலம் 3 - 11 நாட்கள்

* இந்த நோய் காணப்படும் இடங்கள் எவை?

- இந்தியாவின் தமிழ்நாடு, கேரளா போன்ற மாநிலங்கள்
- 1.25 மில்லியன் தொற்றல் ஏற்பட்டிருக்கலாமென சந்தேகத்திற்குரிய நோயாளிகள் இனங்காணப்பட்டுள்ளனர்.
- கேரளாவில் அதிக எண்ணிக்கையான ஏடிஸ் அல்போ பிக்டஸ் நுளம்புவகை இனங்காணப்பட்டுள்ளது.
- இலங்கையில் பரவியுள்ள இடங்கள்:

- மன்னார் மாவட்டம் - முதன்முதலில் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசம்
- வடக்குக் கிழக்கு மாகாணம்
- கொழும்பும் அதனை சூழவுள்ள பிரதேசங்களும்
- ஏனைய இடங்களுக்கும் பரவும் அபாயம் உள்ளது.

• இந்த நோயின் பொதுவான அறிகுறிகள் எவை?

- காய்ச்சல் - தானாகவே குணமடையக்கூடியது.
- மூட்டு வீக்கம், மூட்டு நோவுடன் தொடர்புடையது.
 - கணுக்கால் மூட்டு
 - முழங்கால் மூட்டு
 - மற்றும் சிறிய மூட்டுக்கள்
 - ஒரே நேரத்தில் பலமூட்டுக்களை பாதிக்கும்.
- மூட்டுநோ நாட்கள் - மாதங்களுக்கு நீடிக்கலாம்.
- தோலிலே சிவப்பு நிறப்புள்ளிகள் 1-10 நாட்களுக்கு பின்னர் தோன்றும்.
 - அவை சொறிவை ஏற்படுத்தாது.
 - கால்,கை தவிர்ந்த உடற்பகுதியிலேயே காணப்படும்.
 - 7-10 நாட்களில் தாமாகவே மறையும்.
- நிணநீர்க்கணுக்களில் நெறி தோன்றும்.
- சிறிய இரத்தக்கசிவுகள்
- வெண்குருதிக்குழியங்களின் எண்ணிக்கை குறைதல்.

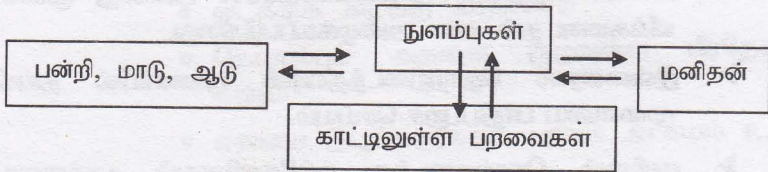
ஐப்பானிஸ் என்செபலைற்றிஸ் முளைக்காய்ச்சல்

- ஐப்பானிஸ் என்செபலைற்றிஸ் வைரஸ் மூலம் உருவாகும் ஓர் ஆபத்தான தொற்றுநோயாகும்.
- மக்கள் மத்தியில் முளைக்காய்ச்சல் அல்லது முளை வீக்கமடைதல் என அழைக்கப்படுகிறது.
- இவ்வைரஸ் தொற்றடைந்தவரின் முளையில் தங்கி முளையை பாதிப்புறச் செய்யும்.
- எனினும் தொற்றடைந்த எல்லோரினதும் முளையை தாக்குவதில்லை. சுமார் 200 - 1000 வரையானோரில் ஒருவரின் முளையே தாக்கப்படுகிறது.

- மூளைவீக்கமடைவதால் மூளையை சுற்றியுள்ள பாது காப்புச்சவ்வு மண்டையோட்டுடன் நெருக்கப்படுகிறது.
- இது ஓர் உயிராபத்து மிக்க ஓர் நோயாகும்.
- நோயுற்றோரில் 5-10% மானோர் உயிரிழப்பர்.
- நோயிலிருந்து குணமடைந்தாலும் 50% மானோர் தவிர்க்க முடியாத நோயின் பக்கவிளைவுகளுக்கு ஆளாவர்.

* இவ்வைரஸ் மனித உடலை ஆக்கிரமிப்பது எவ்வாறு?

- இந்நோய் நுளம்புகளால் பரப்பப்படுகிறது.
- கியூலெக்ஸ் வகையை சேர்ந்த இரு வகை பெண் நுளம்புகளால் பரப்பப்படுகிறது.
- வயல்வெளிகளில் உள்ள நீர்த்தேக்கங்களில் ஒருவகை நுளம்பு பெருக்கமடைகிறது.
- தென்னம்மட்டைகளை சேமிக்கும் நீர்க்குட்டைகளில் மற்றொருவகை நுளம்பு பெருக்கமடைகிறது.
- மனிதனை பொதுவாக இரவில் தாக்குகின்றன. (மாலை 6.30 - 9.30 மணிவரையும் அதிகாலை 2.00 - 5.30 மணி வரையும்)
- மனிதனுக்கு நோயை உண்டுபண்ணும் நோய்காரணியின் இருப்பிடமாக பன்றி, மாடு, ஆடு போன்றன விளங்குகின்றன.



✽ இந்நோயின் பிரதான அறிகுறிகள் எவை?

- காய்ச்சல்
- கடுமையான தலைவலி
- உடல் நோவு
- கழுத்துப் பிடிப்பு
- ஞாபகசக்தி குறைதல்
- வலிப்பு ஏற்படலாம்

✽ இந்நோய் மரணத்தை உண்டு பண்ணுவது ஏன்?

- வைரஸ் மூளையை தாக்குதல்.
- போசாக்கு மற்றும் நீர்ப்பற்றாக்குறை
- வைரஸினால் உடலிலுள்ள வெண்குருதிக்கலங்கள் தாக்கி அழிக்கப்படுகின்றன. இதனால் உடலின் நிர்ப்பீடன சக்தி குறைவடைவதால் ஏனைய நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. (உ-ம் நியூமோனியா, சிறுநீரகம் தொடர்பான நோய்கள்)
- வலிப்பு ஏற்படல்

✽ இந்நோய்க்கான சிகிற்சை என்ன?

4-5 நாட்கள் தொடர்ச்சியான காய்ச்சலுடன் கடுமையான தலைவலியும் காணப்படின உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் சென்று உரிய முறையில் சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் வைரஸ் மூளையை சென்றடைவதையும் தேவையற்ற நோயின் பக்க விளைவுகளையும் தவிர்க்கலாம்.

✽ இந்நோய் வராமல் தடுப்பு மருந்து பெறமுடியுமா?

ஆம். நோய்த்தாக்கம் அதிகமுடைய பிரதேசங்களில் வசிப்போர் இதனை பெறுவதன் மூலம் நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறமுடியும். இது 4 தடவைகள் வழங்கப்படும்.

2-4 வாரங்களின் பின் ஒரு வருடத்தின் பின் 3-4 வருடத்தின் பின்
1ம்தடவை —————> 2ம்தடவை —————> 3ம்தடவை —————> 4ம்தடவை

யானைக்கால் நோய்

- ✽ இந் நோயை உருவாக்கும் நோய்க்காரணி எது?
 - இந்நோயானது பைலேரியாப் புழுக்களால் மனிதனில் ஏற்படுத்தப்படும் ஓர் நோய் நிலைமை ஆகும்.
 - நோய்காரணி வுச்சரேரியா பான்குரொப்டி (Wuchereria Bancrofti) எனப்படும் பைலேரியா புழுக்கள்.
- ✽ இந் நோய் எவ்வாறு பரப்பப்படுகிறது?
 - கியூலெக்ஸ் வகை பெண் நுளம்புகளால் இந்நோய் பரப்பப்படுகிறது.
 - இலங்கையில் தென் மேற்கு மாகாணங்களில் பெரும் பாலும் காணப்படுகிறது.
 - உயிராபத்து குறைவானது எனினும் மனிதனின் உடலின் சில பாகங்களை அளவுக்கதிகமாக உருப்பெருக்கச் செய்து அசைக்கமுடியாது செய்வதுடன் உடலையும் அலங்கோலமாக்கும்.
- ✽ இந் நோய்க்காரணியின் வாழ்க்கை வட்டம்
 - நிறையுடலிப் புழுக்கள் மனிதனின் நிணநீர்த் தொகுதியில் வசிக்கின்றன.
 - இவற்றினால் விடுவிக்கப்படும் நுண்பைலேரியா புழுக்கள் நடு இரவுநேரத்தில் (இரவு 10.00மணி முதல் அதிகாலை 4.00 மணிவரை) குருதிச்சுற்றோட்டத்தில் காணப்படுகின்றன.

- இந்நேரத்தில் நுளம்பானது தொற்றடைந்த ஒருவரை கடிக்கும்போது நுண்பைலேரியா புழுக்கள் நுளம்பின் உடலினுள் சென்றுவிடுகின்றது.
- இவை நுளம்பினுடலினுள் மேலும் விருத்தியடைந்து முதிர் குடம்பி ஆகின்றது.
- பின் அந்நுளம்பானது வேறு ஒரு சுகதேகியை கடிக்கும் போது இக் குடம்பிகள் தோலைத் துளைத்து சென்று நிணநீர்த் தொகுதியை அடைகின்றது.
- அங்கு மேலும் விருத்தியடைந்து நிறையுடலி புழுக்கள் உருவாகின்றன.
- நோய்குடம்பி நுளம்பினால் மனித உடலில் விடப்பட்டு 8 - 16 மாதங்களில் நோய்க்கான அறிகுறிகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும்.

❁ இப்புழுக்கள் நோயை உருவாக்கும் முறை

- நிறையுடலிப் புழுக்கள் மனிதனின் நிணநீர்க்கலன்களையும் கணுக்களையும் அடைத்துக் காணப்படுவதால் நிணநீர்ச் சுற்றோட்டம் தடைப்படல்.
- ஒவ்வாமை தாக்கம் காரணமாக நிணநீர்க்கலன்களின் அகவணிக்கலங்கள் பெருக்கமடைந்து நிணநீர்கலன்களின் உள்விட்டத்தை அடைத்தல். அத்துடன் கல்சியமும் உட்சுவரில் படிவடையும்.
- மேற்படி பாதிப்புகளால் நிணநீர் சுற்றோட்டம் தடைப்பட்டு பாயமானது இழையங்களுக்குள் புகுவதால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதி வீங்கத் தொடங்கும்.
- உதாரணமாக கால்பகுதி வீங்கி யானைக்கால் போன்றிருப்பதால் அது யானைக்கால் நோய் என்றழைக்கப்படுகிறது.
- பொதுவாக தாக்கப்படும் இடங்கள் - கால், கை, மார்பகம், விதைப்பை

✽ இந்நோயின் குணங்குறிகள் எவை?

- தொடக்கநிலை அறிகுறிகள் ஒவ்வாமை தாக்கம் காரணமாக உடற்சோர்வு, தலைவலி, வயிற்றுப்பிரட்டல், வாந்தி, மெல்லிய காய்ச்சல் போன்றவை இருக்கும்.
- உடல் முழுவதும் கடி சொறி காணப்படலாம்.
- தோலில் நோவுடன் கூடிய பரந்த சிவப்பு நிறமான பகுதிகள் தோன்றும்.
- சடுதியாக கடுமையான காய்ச்சலும் நடுக்கத்துடன் 2 - 3 நாட்களுக்கு இருக்கும்.
- நிணநீர் கணுக்கள் வீக்கமடைதல்.
- நிணநீர் பாயம் கலன்களைவிட்டு வெளியேறுவதால் பாதிக்கப்பட்ட பாகங்கள் அளவுக்கதிகமாக வீங்கத் தொடங்கும்.
- வீக்கமடைந்த பாகங்களின் தோல்பகுதி சொரசொரப்பாகவும் வெடிப்படையவும் தொடங்கும்.

✽ இவ்வறிகுறிகள் காணப்படின் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உடனடியாக வைத்தியசாலையை அணுகி இரத்த சோதனை செய்து கொள்வதன் மூலம் உங்களுக்கு தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதை கண்டறியலாம்.
- உரியமுறையில் வைத்திய ஆலோசனைகளுக்கமைய மருந்து எடுப்பதன் மூலம் குணப்படுத்த முடியும்.
- இந்நோய்க்குரிய மருந்துகளை சுகாதார அதிகாரிகளிடமிருந்தும் தொண்டு நிறுவனங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

◉ மேற்படி நுளம்புகளினால் பரப்பப்படும் நோய்களை கட்டுப் படுத்துவதற்கான, தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள் எவை?

➤ நுளம்பு மனிதனை கடிக்காமல் தவிர்த்தல்.

- நுளம்பு வலைகள் (சாதரண நுளம்பு வலைகள் அல்லது மருந்து பூசப்பட்ட நுளம்பு வலைகளை பாவித்தல்)

- நுளம்புகளை விரட்டும் நுளம்புச் சுருள்கள் தோலில் பூசக்கூடிய எண்ணெய் பாவித்தல் அல்லது புகை யூட்டுதல்.

- நுளம்புகளை விரட்டும் மின்சாதனங்களை பாவித்தல்.

- நுளம்புகள் அதிகமாக தாக்கும் நேரங்களில் வீட்டிற்கு வெளியே நிற்பதை தவிர்த்தல்.

- நீளமான உடைகள் காலுறைகள் அணிதல்.

- வீடுகளின் யன்னல் கதவுகளிற்குள் நுளம்பு புகாத வாறு வலை அடித்தல்.

➤ மனித உடலில் உள்ள ஒட்டுண்ணிகளை அழித்தல்.

➤ காவிக்குடம்பிகளை அழித்தல்.

- அலங்காரத் தடாகங்கள், கிணறுகள், கிராமியக் குளங்கள் போன்றவற்றில் குடம்பிகளை உண்ணும் மீன்களை வளர்த்தல்.

➤ நிறையுடலிக் காவிகளை அழித்தல்.

- நுளம்புகளை அழிக்கும் தெளிப்பு மருந்துகளை வீட்டை சுற்றியும் வீட்டிற்குள்ளும் தெளித்தல்.

➤ நுளம்பு பெருகக்கூடிய இடங்களை அழித்தல்.

- தண்ணீர் தேங்கக் கூடிய குழிகளை, குட்டைகளை, கைவிடப்பட்ட கிணறுகளை மணல் கொண்டு நிரப்ப்தல்.

- வெடித்து சிதைந்துபோன மலசலகூட குழிகளைத் திருத்துதல்.
- கழிவுநீர் தேங்கக்கூடிய வெற்றுப் பாத்திரங்களை, தகரடப்பா, சிரட்டைகள், சட்டிபாணைகள், உடைத்து அழித்துவிடுதல்.
- வீட்டுசுற்றுப் புறத்திலுள்ள பழைய ரயர், கோம்பைகள், கைவிடப்பட்ட கிணறுகள், மரப் பொந்துகளில் மண்நிறையுங்கள் அல்லது ஓட்டைகளை போட்டுவிடுங்கள்.
- விரைவில் மழைநீர் வழிந்தோடுவதற்கு சிறந்த வடிகால் முறைகளை அமைத்தல் மற்றும் அவற்றை சிறந்த முறையில் பேணுதல்.
- நீர் தாங்கிகளை நுளம்பு வலைகளால் மூடி வைத்தல்.
- அடிக்கடி குப்பைகளால் தடைப்பட்டுக் கிடக்கும் மழைநீர் பீலிகளை சுத்தப்படுத்துதல்.
- வாரம் இருமுறையாவது வீட்டினுள் உள்ள பூச்சாடிகளில் உள்ள நீரை மாற்றுதல்.
- வீட்டின் சுற்றுப்புறத்தில் நுளம்புகள் தங்கக்கூடிய பற்றைகள் குப்பைகூளங்களை எரித்து துப்பரவாக வைத்துக்கொள்ளல்.
- பறவை, நாய் போன்றன அருந்த பாத்திரங்களில் வைக்கும் நீரை அடிக்கடி மாற்றுங்கள்.

➤ சமுதாய மட்டத்தில் கட்டுப்பாடு

- சுகாதார உத்தியோகத்தர்களின் வீட்டுத் தரிசிப்புக்களும் சுகாதாரம் பற்றிய அறிவுறுத்தல்களும்.
- குடும்பத்திற்கு நோய்பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்.
- நுளம்புகள் கடிக்கும் நேரங்களைப் பற்றிய அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்.

➤ நோயாளர் எண்ணிக்கை, தொடர்புகள், நோய்த்தாக்கத்திற்கு உட்பட்ட பிரதேச அளவு என்பவற்றை கட்டுப்படுத்தல்.

- நோயாளியை இனங்காணல்.
- தனிமைப்படுத்தல் - நுளம்புக்கடியை தவிர்த்தல்
- வைத்தியசாலைச்சூழலை நுளம்பற்றதாக பேணல்
- நோய்த்தொற்று ஏற்பட்ட பிரதேசங்களில் உள்ள நோயறிஞர்கள் உடையவர்களை மருத்துவ பரிசோதனை செய்தல்.

➤ பொதுமக்கள், பொதுநிறுவனங்கள் உள்ளூராட்சி நிறுவனங்களின் பங்களிப்புடன் நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகளை செயற்படுத்தல்:

- இரசாயன தெளிப்பான்களை பாவித்தல் (பைரத் ரொயிட்) ஒவ்வொரு அறைகளுக்கும் தெளித்தபின் 15-20 நிமிடங்கள் அறைகளை மூடிவைத்தல். தெளிக்கும் நேரம் நுளம்பு அதிகமாக கடிக்கும் காலப்பகுதியுடன் தொடர்பானதாகும். (அதிகாலை, அந்தி நேரங்கள்) இதன் மூலம் நுளம்புப் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்தலாம்.

• குடம்பிகொல்லிகளை விசிறுதல் (Temephos)

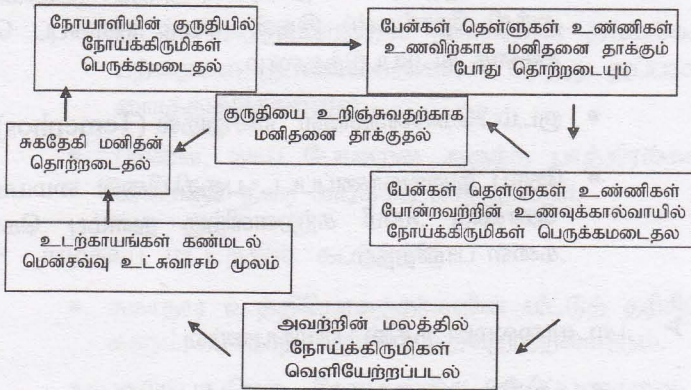
- நோய் இனங்காணப்பட்ட பகுதியினை மையமாகக் கொண்டு 500மீ சுற்றளவிற்கு நுளம்பு கொல்லிகளை பாவித்தல்.

➤ பாடசாலைமட்டத்தில் விழிப்புணர்வு

- ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும்
- நலன்புரி சங்கத்தினருக்கு
- சிற்றுண்டிச்சாலை ஊழியருக்கு

தெபஸ் காய்ச்சல் (Typhus fever)

- ✿ இந்நோயை உண்டுபண்ணும் நோய்க்காரணி எது?
 - இந்நோய் ரிக்கட்சியே (Rickettsiae) எனப்படும் நோய்க்காரணியால் உருவாக்கப்படுகிறது.
- ✿ இந்நோய் எவ்வாறு பரப்பப்படுகின்றது?
 - இந்நோய்க்காரணிகள் உண்ணி, பேன், தெள்ளு, மைற்றுக்கள் போன்ற மூட்டுக்காலிகளின் (Arthropods) உடலினுள் பெருகின்றன. இவை நோய்க்காவிளாக செயற்படுகின்றன.
 - உண்ணி, பேன், தெள்ளு போன்றன எலி, ஆடு, மாடு போன்றவற்றில் ஓட்டுண்ணிகளாக காணப்படுகின்றன.
- ✿ நோய்க்காரணி மனிதனை வந்தடையும் முறை :



❁ இந்நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

- 3-4 நாட்களாக காய்ச்சல்.
- தலைவலி
- நிணநீர்க்கணுக்கள் வீக்கமடைதல்.
- தசைகளில் வலி
- நோய்க்காரணி உட்புகுந்த இடத்தில் காயவடு (Eschar) சிகரட்டால் சுடப்பட்ட காயம் போன்று தோற்றமளிக்கும்.
- இவ்வடு பொதுவாக காணக்கூடிய இடங்கள் - கமக் கட்டுப்பகுதி, பிறப்புறுப்புப் பகுதி, பெண்களில் மார்பகங் களிற்கு கீழ் காணப்படலாம்.

❁ மேற்படி அறிகுறிகள் தென்படின் நீங்கள் செய்யவேண்டியவை என்ன?

- உடனடியாக வைத்தியசாலை செல்லல்.
- உரிய பரிசோதனைகள் செய்யப்பட்டு நோயிருப்பதை உறுதி செய்தல்.
- வைத்திய ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை தவறாமல் எடுப்பதன் மூலம் இந்நோயை பூரணமாக குணப்படுத்தலாம்.
- மீண்டும் நோய்த்தாக்கம் வராமல் உரிய தடுப்பு முறைகளை கையாளுதல்.

❁ இந்நோய் வராமல் தடுப்பதற்குரிய வழிமுறைகள் எவை?

- பிள்ளைகள் வீட்டிலுள்ள நோக்காவிக்களின் இருப்பிடமான நாய், ஆடு, மாடு போன்ற வீட்டுமிருகங்களுடன் விளையாடுவதை தவிர்த்தல்.

- தெள்ளு, உண்ணி போன்றன கால்நடைகளில் காணப்படின் உரிய முறையில் அவற்றை DDT மலத்தியோன் கொண்டு அழித்தல்.
- உடலில் தோலுடன் உண்ணிகள் ஏதாவது இணைந்துள்ளதா என தற்பரிசோதனை செய்தல். அவ்வாறு காணப்படின் அவற்றை நசிபடாமல் கவனமாக அகற்றுதல். அகற்றும்போது உண்ணி நசிபட்டால் உடலிலுள்ள காயங்களினூடு நோய்க்கிருமிகள் உட்புகுந்துவிடும்.
- பெருமளவு இடத்தில் தெள்ளுகள் இருப்பின் அவற்றை அழிக்கும் மருந்துகை விசிறுதல்.
- உரியமுறையில் நோய் அடையாளப்படுத்திய பின் அது பற்றி பொது வைத்திய அதிகாரிக்கு தெரியப்படுத்துதல்.
- அவர் பாதிப்படைந்த பகுதிக்குச்சென்று நோய்க்கான காரணத்தை கண்டறிந்து அதனை தடுப்பதற்குரிய நடவடிக்கைகளை எடுப்பார்.
- கால்நடைகளை வைத்திருக்கும் உரிமையாளர்களுக்கு அவற்றை சுத்தமாக வைத்திருக்க நோய்பற்றி கல்வியறிவுட்டுதல்.

உணவு நீர் மூலம் ஏற்படும் முக்கிய நோய்கள் (*Food and water borne diseases*)

✻ இந்நோய்களை இருவகையாகப்பிரிக்கலாம் :-

- உணவு நஞ்சாதல் (Food poisoning)
- உணவு நீர் மூலம் பரவும் தொற்றுநோய்கள் (Food and water borne communicable diseases)

உணவு நஞ்சாதல் (Food poisoning)

* உணவு நஞ்சாதல் என்றால் என்ன?

உணவு அல்லது குடிநீருடன் கலப்படக்கூடிய நஞ்சை உண்டு பண்ணும் சில உணவுவகைகள், உலோகப்பொருட்கள், பக்ரீரியா அல்லது ஏனைய கிருமிகள் அல்லது அவற்றின் நஞ்சுகள் (Toxins) உடலினுள் சென்று உண்டுபண்ணக்கூடிய நோய்நிலை “உணவு நஞ்சடைதல்” எனப்படுகிறது.

* உணவு நஞ்சடையும் பிரதான வழிகள் எவை?

➤ உணவுடன் பக்ரீரியா உட்செல்லல்.

➤ காளான் வகைகள், கடலுணவு வகைகள், சுவையூட்டிகள், இனிப்பூட்டிகள் போன்ற உணவுப் பதப்படுத்திகள். அறிகுறிகள் - நெஞ்செரிவு, நெஞ்சு நோவு, தலையிடி, ஓங்காளமும் சத்தியும், வயிற்றோட்டம் ஒவ்வாமை ஏற்படலாம். சில புற்றுநோயையும் ஏற்படுத்தலாம்.

➤ இரசாயன உணவு நஞ்சுகள் - ஈயம், செப்பு, நாகம், தகரம், கட்மியம், ஆசனிக் போன்ற உலோகங்களுடன் உணவு அல்லது பானங்கள் தொடுகை ஏற்படுவதால் உண்டாகும்.

* உணவு எவ்வாறு பக்ரீரியாக்களால் நஞ்சடைகிறது?

➤ பல மணிநேரம் உணவு சூழலில் திறந்து வைத்தல்.

➤ சூழலில் உள்ள பக்ரீரியாக்கள் அல்லது அவற்றின் வித்திகள் உணவைச் சென்றடையும்.

➤ உணவிலே அவை பெருக ஆரம்பிக்கும்.

- அவற்றின் நச்சுப்பொருட்கள் (Toxins) உணவில் விடப்படும்.
- இவை உணவுடன் மனிதனின் உடலினுள் சென்றடையும்.
- இவை பாரிய நச்சுதன்மை உடையனவாதலால் நோயை உருவாக்குகின்றன.

* உணவு நஞ்சடைவதால் ஏற்படும் நோயின் பொதுவான அறிகுறிகள் எவை?

- நோயரும்பு காலம் சில மணித்தியாலங்கள் முதல் சில நாட்கள் வரை வேறுபடும்.
- குமட்டல்
- வாந்தி
- வயிற்று வலி
- வயிற்றோட்டம்
- இவற்றுடன் காய்ச்சல், தலைவலி, தாழ்குருதியழுக்கம் காணப்படலாம்.
- எவ்வாறாயினும் உயிரிழப்பு ஏற்படுவது மிக அரிது.
- பல்வேறு வகையான பகீரீயாக்கள் நோயை ஏற்படுத்தலாம்.
- பகீரீயா வகைகளுக்கேற்ப நோயின் அறிகுறிகள், அவை தோன்ற எடுக்கும் காலம் வேறுபடலாம்.

* உணவு நஞ்சாதலை ஏற்படுத்தும் பொதுவான பகீரீயாக்கள் எவை?

- ஸ்டெபிலோ கோகஸ் ஓரியஸ் (Staphylococcus aureus)
- பசிலஸ் செறியஸ் (Bacillus cereus) - இவை மண்ணிலும், பச்சைஉணவுகள், உலர் உணவுகளிலும் (தானிய வகைகள்) காணப்படும்.

- குளோஸ்ரிடியம் பர்பிரன்ஜென்ஸ் (*Clostridium perfringens*) - இவை மண்ணிலும், பசு, பன்றி, மீன், மற்றும் சுகதேகி மனிதனின் உடலிலும் காணப்படும்.
- குளோஸ்ரிடியம் போட்லினம் (*Clostridium botulinum*) காற்றின்றிய சூழலில் மண்ணில் இவை வசிக்கும். தொற்றடைந்த மரக்கறிகள், இறைச்சி, மீன்கள் என்பன காற்றின்றிய சூழலில் தகரத்திலடைக்கும்போது அதனுள் அவை பெருகும். மனிதன் அவற்றை உட்கொள்ளும் போது அவை மனிதனின் நரம்புகளை தாக்கும். 12-36 மணிநேரத்தில் அறிகுறிகள் தோன்றும். முக்கிய அறிகுறிகளாவன: தசைகள் செயலிழத்தல், கண்முன் வலைப்பின்னல் போன்ற தோற்றம் தெரிதல், வாய் வரட்சியடைதல், விழுங்குவதில் கஷ்டம், சுவாசத்திற்கான தசைகள் செயலிழத்தல்.
- சல்மொனெல்லா (*Salmonella*) விலங்குகளில் இருந்து மனிதனை வந்தடைகிறது. விலங்குகளின் பால், இறைச்சி, முட்டை இவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் மூலம் மனிதன் தொற்றுக்களிற்கு உட்படுகிறான். முக்கிய அறிகுறிகள் : நடுக்கத்துடன் காய்ச்சல், வயிற்றுப்பிரட்டு, வாந்தி, கடும் வயிற் றோட்டம் 2-3 நாட்கள் இருக்கும்.

❖ உணவு நஞ்சாதலால் உருவாகும் நோய்க்குரிய பொதுவான சிகிச்சை முறை என்ன?

- நோய் அறிகுறிகளுக்கேற்ப மருந்துகள் வழங்கப்படும்.
- பெருமளவில் ஆபத்தற்ற நோய் நிலையாகும். எனினும் சில பக்ரீரியாக்கள் குருதிக்குள் சென்று நச்சுதன்மை ஏற்படலாம். இந்நிலைகளில் (செப்டிசீமியா) உடனடியாக உரிய சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். குழந்தைகளில் உயிராபத்து ஏற்படலாம்.

- அதிகமாக வாந்தி, வயிற்றோட்டம் இருப்பின் ஜீவனி, சேலைன் போன்றன வழங்கவேண்டி ஏற்படலாம்.
- ❁ உணவு நஞ்சாதலை தடுக்கும் வழிவகைகள் எவை?
 - நோய்க்கிருமிகளால் உணவு மாசடைதலைத் தடுத்தல்.
 - மாசடைந்த உணவுகளைப் பயன்படுத்தாதிருத்தல்.
 - உணவில் நச்சுத்தன்மை பரவுவதைத் தடுத்தல்.
- ❁ உணவு நஞ்சாதலை தடுக்க உலக சுகாதார அமைப்பினால் சமர்ப்பிக்கப்பட்டுள்ள விதிமுறைகள் எவை?
 - உணவு வகைகளைத் தெரிவுசெய்யும்போது சுத்தமான பாதுகாப்பான உணவை மாத்திரமே தெரிவு செய்தல். (உதாரணமாக சந்தையில் மரக்கறிகளை தெரிவு செய்யும் போது)
 - காய்கறிகளை சமைக்க முன்பும் பழங்களை உண்ண முன்பும் நன்கு கழுவவும்.
 - உணவைச் சமைக்கும்போது அரையவியலின்றி முழுமையாகச் சமைத்தல்.
 - சமைத்த உணவையும் சமைக்காத உணவையும் ஒன்றாக வைக்க வேண்டாம்.
 - சமைத்த உணவுகளை உடனுக்குடன் பயன்படுத்துதல்.
 - சமைத்த உணவுகளை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு வைத்திருக்க வேண்டுமாயின் பாதுகாப்பாக உரியநிலையில் வைத்தல்.
 - மீண்டும் உணவைப் பயன்படுத்த முன்பு திரும்பவும் நன்கு சூடாக்கிக் கொள்ளல்.
 - சமைக்கும்போது உணவின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் சமமாக வெப்பத்தைப் பரவச்செய்தல்.

- சமையலறையை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- உணவு உண்ணமுன்பும் பின்பும் கைகளை நன்கு சவர்க் காரமிட்டுக் கழுவிக்கொள்ளல்.
- எப்போதும் சுத்தமான சுட்டாறிய குடிநீரையே குடிப் பதற்குப் பயன்படுத்தல்.
- உணவு கையாள்பவர்களுக்கு அறிவுரை வழங்குதல்.

✳ நஞ்சான உணவுகளைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகள் எவை?

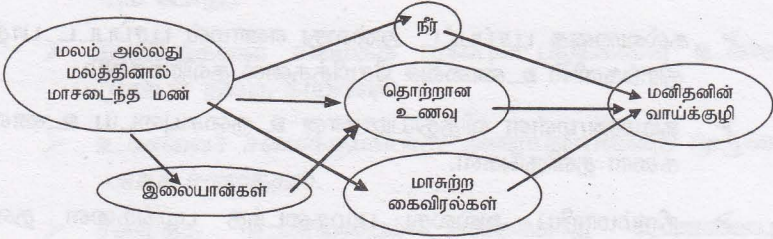
- கடும் நிறமுடைய உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- இறைச்சி சுவையூட்டி ஏற்றிய உணவுவகைகளைத் தவிர்க்கவும்.
- சக்கரீனையும் ஏனைய கடும் இனிப்பு சுவையூட்டி கொண்ட உணவுவகைகளைத் தவிர்க்கவும்.
- இறைச்சி வற்றல் (சோசேஜஸ்) தவிர்க்கவும்.
- கல்வனைசு பூசப்பட்ட அல்லது எளாமல் பூசப்பட்ட பாத்திரங்களில் உணவைச் சேமித்தலைத் தவிர்க்கவும்.
- தூர்மணமுள்ள வித்தியாசமான உருசையுடைய உணவுகளைத் தவிருங்கள்.
- நிறம்மாறிய அல்லது பழுதடைந்த பழங்களைத் தவிருங்கள். (உ-ம் அப்பிள்)
- காபைட் பூசப்பட்டு பழுக்க வைக்கப்படும் முதிராத பழங்களை உண்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- பச்சை நிறமடைந்த அல்லது முளை தள்ளிய உருளைக்கிழங்குகளைத் தவிர்க்கவும்.
- பழுதடைந்த அல்லது நிறம்மாறிய மரவள்ளிக் கிழங்குகளைத் தவிர்க்கவும்.
- அடைக்கப்பட்ட காலவதியான உணவுவகைகளை வாங்குவதைத் தவிருங்கள். (உ-ம் ரின்மீன்)

உணவு நீர் மூலம் பரவும் தொற்று நோய்கள் (Food and water borne communicable diseases)

☼ உணவு நீர் மூலம் பரவும் முக்கியமான தொற்று நோய்கள் எவை?

- வயிற்றோட்டம் (Diarrhoea)
- வாந்திபேதி (Cholera)
- வயிற்றுளைவு (Dysentery)
- நெருப்புக் காய்ச்சல் (Typhoid fever)

☼ உணவு நீர் மூலம் இந்நோய்கள் எவ்வாறு பரவுகின்றன?



வயிற்றோட்டம்

☼ இந்நோயை உருவாக்கும் நோய்க்காரணிகள் எவை?

- பக்ரீரியா
- வைரஸ்
- ஒட்டுண்ணிகள்
- பொதுவாக சிறுவர்கள், முன்பள்ளிமாணவர்கள், இந்நோயால் பாதிப்படையும் வாய்ப்பு அதிகமாகும்.

- உரியமுறையில் சிகிச்சை பெறாவிடின் மரணத்தை விளைவிக்கும் அபாயம் உள்ளது.
- மனிதனும் விலங்குகளும் நோய்க்காரணியின் இருப்பிடமாக உள்ளது.
- நோய் கடத்தப்படும் முறை நீர், உணவு, பசுப்பால், இலையான்கள் மூலம் கடத்தப்படலாம்.

✱ இந்நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

- நோயரும்பு காலம் - பொதுவாக 1-5 நாட்கள்
- இரு விதமாக இந்நோய் காணப்படலாம் :
- கடுமையான வயிற்றோட்டம் (**Acute diarrhea**) வயிற்றோட்டம் 7 நாட்களுக்குள் குணமாகிவிடும். வாய் மூலம் நீராகாரம் எடுப்பதன் மூலமும் சத்தான ஆகாரங்களை எடுப்பதன் மூலமும் குணப்படுத்த முடியும்.
- தொடர்ச்சியான வயிற்றோட்டம் (**Persistent diarrhea**) வயிற்றோட்டமானது இரு வாரங்களுக்கு மேலாக தொடர்ந்து இருக்கும். வயிற்றோட்டத்தால் பாதிப்புற்றோரில் 5-20% ஆனோர் இந்நிலைமைக்கு ஆளாவர். இறப்பு வீதமும் கூடவாக உள்ளது.
- மேற்படி நிலைமை தோன்றுவதில் பின்வரும் காரணிகளும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.
 - வயது
 - போசாக்கு நிலை
 - நிரப்பீடன நிலை
 - திரும்ப திரும்ப நோய்களுக்கு ஆளாவோர்

✱ இந்நோய்க்குரிய சிகிற்சை முறை என்ன?

- வாய்மூலம் உள்ளெடுக்கக்கூடிய நீராகாரங்களை வழங்கி நீரிழப்பை ஈடுசெய்தல்.

- மேலும் “ஜீவனி” எனப்படும் உப்பு கலவையை மருந்துக் கடைகளில் பெற்று அதனை நீரில் கரைத்து உபயோகிக்கலாம் அல்லது
- வீட்டிலேயே ஒரு தேக்கரண்டி உப்பையும் 8 தேக் கரண்டி குளுக்கோசையும் ஒரு லீற்றர் நீரில் நன்கு கரைத்து பயன்படுத்தலாம்.

வாந்தியேதி / கொலரா

- ✽ இந்நோயை உருவாக்கும் நோய்க்காரணி எது?
 - விப்ரியோ கொலரே (*Vibrio cholerae*) எனப்படும் பக்ரீரியா ஆகும்.
 - நோய்க்காரணி காணப்படும் இடம் - மனிதன்
 - நோய் கடத்தப்படும் முறை - நோயாளியின் மலத்தில் நோய்க்கிருமிகள் வெளியேற்றப்படும். இம்மலத்துடன் உணவு நீர் தொடுகையுறுதல் அல்லது இலையான்கள் மூலம் பரப்பப்படலாம்.
- ✽ இந்நோயின் அறிகுறிகள் எவை?
 - இந்நோயின் நோயரும்பு காலம் 1-7 நாட்கள்
 - அறிகுறிகள் திடீரென தோன்றும்.
 - வாந்தி
 - கடுமையான வயிற்றோட்டம் (மலம் அரிசிக் கஞ்சி போன்று தோற்றமளிக்கும்)
 - தசைப்பிடிப்பு
 - நோயின் தீவிர நிலையில் தொடர்ச்சியான நீர் மற்றும் அயன்களின் இழப்பால் இருதயம் மற்றும் சிறுநீரகம் செயலிழக்கலாம்.
 - உரிய சிகிச்சை பெறப்படாவிடின் 40% உயிராபத்து ஏற்படும்.

- ❁ இந்நோய் ஏற்பட்டால் நீங்கள் செய்யவேண்டியது என்ன?
 - வாய்மூலமாக நீராகாரங்களை வழங்கி நீரிழிப்பை ஈடுசெய்தல்.
 - நோய் தீவிரமாக இருப்பின் வைத்தியசாலைக்குச் சென்று செலைன் மூலம் நீரிழிப்பை ஈடுசெய்யலாம்.
 - நோயாளியின் மலம் சோதிக்கப்பட்டு நோய்க்காரணி உறுதி செய்யப்படல் வேண்டும்.
 - நோயாளியை தனிமைப்படுத்தி மலத்தை உரிய முறையில் இலையான்களுடனோ உணவு நீருடனோ தொடுகையுறாத வண்ணம் அழித்தல்.
 - தேவையேற்படின் நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் மருந்துகள் ஏற்றுவதன் மூலம் அறிகுறிகள் நீடிக்கும் காலத்தைக் குறைக்கலாம்.
 - வைத்தியசாலையிலிருந்து வீடுசெல்லும்முன் மலம் மீண்டும் சோதிக்கப்பட்டு நோய்க்கிருமி இல்லாதிருப்பது உறுதிசெய்யப்படல் வேண்டும்.

வயிற்றுனைவு

- ❁ இந்நோயை ஏற்படுத்தும் நோய்க்காரணிகள் எவை?
 - பக்ரீரியாக்கள் (உ-ம் : சியெல்லா/Shigella, ஈகோலை/E.coli)
 - ஒரு கல அங்கிகள் (உ-ம் : அமீபா/Amoeba, பலன்ரிடியம் கோலை/Balantidium coli)
- ❁ இந்நோய் ஒருவரிலிருந்து மற்றவர்களுக்கு பரவுவது எப்படி?
 - இந்நோய்க்காரணிகள் நோயாளியின் மலத்தில் காணப்படும். மலமானது இலையான்கள் மூலம் உணவு நீருடன் தொடுகையுற்றால் அல்லது அசுத்தமான கைகளால் உணவை கையாளும்போது இந்நோயை மிகவேகமாக பரப்பப்படுகிறது.

- நோயாளியின் பாவனைப்பொருட்களாலும் மற்றவர் களுக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்படலாம். (மலசலகூட இருக்கை, கதவு கைபிடி, படுக்கை விரிப்புகள், உடு புடவைகள், சாப்பாட்டு கோப்பைகள்)

❁ இந்நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

- இந்நோயின் நோயரும்பு காலம் 1-4 நாட்கள்.
- நோயின் ஆரம்பத்தில் காய்ச்சலும் கட்டும் வயிற்றுவலியும் காணப்படும்.
- அதனை தொடர்ந்து வயிற்றுளைவுடன் வயிற்றோட்டம் ஆரம்பிக்கும்.
- ஆரம்பத்தில் நீர்பாங்கான வயிற்றோட்டம் காணப்படும். பின்னர் மலத்துடன் இரத்தமும் சீதமும் வெளியேறும்.
- நோய்க்காரணிக்கேற்ப நோயின் தீவிரத்தன்மை வேறுபடலாம்.

❁ மேற்படி அறிகுறிகள் தென்படின் நீங்கள் செய்யவேண்டியது என்ன?

- ஏற்கனவே வாந்திபேதி நோய்க்கு செய்த நீராகாரம் வழங்கி நீரிழப்பை ஈடுசெய்யும் முறையை இதற்கும் பயன்படுத்தலாம்.
- நோய் தீவிரமானதாக இருப்பின் உடனடியாக வைத்தியசாலை சென்று நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் மருந்துகளைப் பெற்று குணப்படுத்தமுடியும்.

மலசலகூடங்களின் பாவனை, சுத்தமான நீர், சுகாதாரமான உணவு, கிளையான்களின் கட்டுப்பாடு, போதுமான நோய் பற்றிய அறிவு என்பன வயிற்றுளைவு நோயை சமூகத்திலிருந்து ஒழிக்க உதவும் !

நெருப்புக் காய்ச்சல் :

- யாழ்ப்பாணத்தில் அண்மைக்காலமாக நெருப்புக்காய்ச்சலால் பாதிப்படைவோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது.
- ❖ இந்நோயை உருவாக்கும் நோய்க்காரணி எது?
சல்மொனெல்லா ரை.பி (Salmonella typhi) எனப்படும் ஓர்பக்ரீரியா ஆகும்.
- ❖ இந்நோய் எவ்வாறு பரப்பப்படுகிறது?
 - நோயாளியின் மலத்திலும் சிறுநீரிலும் நோய்க்காரணி வெளியேற்றப்படலாம்.
 - மலத்துடன் தொடுகையுற்ற அழுக்கான உணவுகள் மற்றும் நீர் போன்றவற்றால் பரவலாம்.
 - நோயுற்ற விலங்குகளின் இறைச்சி, முட்டை போன்றன நன்கு சமைக்கப்படாது உள்ளெடுத்தல்.
- ❖ இந்நோயின் அறிகுறிகள் எவை?
 - நோயின் நோயரும்பு காலம் 7-21 நாட்கள்.
 - நோய் அறிகுறிகள் மெதுவாகவே தோன்ற ஆரம்பிக்கும்.
 - தொடர்ச்சியான காய்ச்சலும் மலச்சிக்கலும் ஆரம்பத்தில் இருக்கும். (மிக அரிதாக வாந்தியும் வயிற்றோட்டமும் காணப்படலாம்)
 - கடும் தலைவலி, உடல்வலி, மூட்டுவலி
 - ஒரு வாரத்தின்பின் நோய்க்கிருமி இரத்தத்தில் தொற்றி விடும்.
 - இதன்பின் கடும் காய்ச்சல், மாறாட்டம், வயிற்று நோகாணப்படும். அத்துடன் மண்ணீரல் வீக்கமடையலாம்.
 - அரிதாக ரோஸ் நிற புள்ளிகள் வயிற்றுப்புறத்தில் காணலாம். (Rose spots).

- உரிய காலத்தில் வைத்தியசாலை சென்று சிகிச்சை பெறாவிடின் பின்வரும் சிக்கல் நிலைமைகள் ஏற்படலாம்.
 - குடலில் துவாரங்கள் ஏற்படல்
 - மலத்துடன் குருதி வெளியேறுதல்
 - இரத்தத்தில் தொற்றுஏற்படுதல் (Septicemia)
 - சிறுநீரகத்தில் தொற்று ஏற்படலாம்
 - ஈரல் பாதிப்படைதல்
- பொதுவாக 3 வாரங்களில் நோய்அறிகுறிகள் மறைந்து குணமடையும்.
- ✽ மேற்படி அறிகுறிகள் தென்படின் நீங்கள் செய்யவேண்டியவை எவை?
 - உடனடியாக வைத்தியசாலை சென்று உரிய சோதனைகள் மூலம் நோயை உறுதிப்படுத்துதல்.
 - நோய்க்காரணியின் இரத்த தொற்றைதடுக்க உரிய பக்ரீரியாகொல்லி மருந்துகளை உள்ளெடுத்து நோயை குணமாக்க முடியும்.
 - வைத்தியசாலையை விட்டு வீடு செல்லமுன் பிரதேச பொது சுகாதார வைத்திய அதிகாரிக்கு நோய்பற்றி தெரியப்படுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
 - பொது வைத்திய அதிகாரி வீட்டிக்கு வரும்போது தேவையான ஒத்துழைப்பு வழங்கி நோய்க்கான காரணத்தை கண்டறிந்து உரிய நடவடிக்கைகளை எடுத்தல்.
 - காய்ச்சல் ஏற்பட்டு குணமடைந்த நோயாளிகளில் 5-10% மானோர் தமது மலத்துடன் தொடர்ந்தும் நோய்க்காரணியை வெளியேற்றுவர். எனவே காய்ச்சல் மாறி விட்டது என அலட்சியமாக இருந்துவிடாதீர்!

நினைவில் வைத்திருங்கள்!

- அழுக்கடைந்த நீரால் நெருப்புக்காய்ச்சல் மிக வேகமாகப் பரவுகிறது.
- சனநெரிசல் அதிகமான சுகாதார வசதி குறைந்த இடங்களில் நெருப்புக்காய்ச்சல் விரைவாக பரவும் அபாயம் உள்ளது.

✽ உணவு நீர் மூலம் பரப்பப்படும் நோய்களை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம்?

- குழந்தைகளுக்கு செயற்கையான பால்வகைகளை உபயோகிக்காது தாய்ப்பாலை மட்டும் வழங்குதல்.
- குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலுடன் மேலதிகமாக சத்தான உணவுவகைகளை கொடுத்தல்.
- பால்புட்டிகளை பயன்படுத்தும்போது அவற்றை உரிய முறையில் கிருமி நீக்கம் செய்தல்.
- நன்கு கொதித்தாறிய நீரை பருகுதல். அதனையே உணவுப்பண்டங்களை தயாரிக்கவும் பயன்படுத்துங்கள்.
- வீட்டுக் கிணற்றிற்கு சரியான முறையில் உரிய கால இடைவெளிக்கொருதவை குளோரின் இட்டு சுத்தமான நீர் பருகுவதை உறுதிசெய்தல்.
- மலசலம் கழித்த பின்பும் உணவு தயாரிக்க முன்பும் உணவு பரிமாற முன்பும் உணவருந்த முன்பும் கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவவும்.
- வெளியிடங்களில் மலசலங்களை கழிக்காது மலசல கூடங்களைப் பயன்படுத்தல்.
- இலையான்கள் உணவுடன் தொடுகையுறாதவாறு உணவை மூடிவைத்தல் அல்லது இயன்றளவு சமைத்தவுடன் உணவை உட்கொள்ளுதல் சிறந்தது.

- சமயலறை, நீர் சேமிப்பிடம் என்பனவற்றுடன் மலத் தொற்று ஏற்படாதிருப்பதை உறுதிசெய்தல் வேண்டும்.
- பயணங்களின்போது கொதித்தாறிய நீர், பொதிசெய்யப்பட்ட உலர்உணவுகள், போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட பாணங்களை பாவித்தல் சிறந்தது.
- வீதியோரங்களில் சுகாதாரமற்ற முறையில் வைத்து விற்பனை செய்யப்படும் பொருட்களை வாங்கி உண்ணாதீர்கள். (உ-ம் : ஜஸ்கிரீம்)
- நோயாளியின் மலம், படுக்கைவிரிப்புகள், உடுபுடவைகள் உரியமுறையில் கிருமியழிக்கப்படல் வேண்டும்.
- நோய்பற்றி பிரதேச பொது வைத்திய அதிகாரிக்கு அறியத்தந்து நோய்க்கான காரணத்தை கண்டறிந்து உடனடியாக அதை சீர்செய்வதன் மூலம் மேலும் நோய் பரவாமல் தடுக்க முடியும்.
- பொதுமக்கள், பாடசாலை மாணவர்கள், உணவகங்களில் வேலை செய்வோருக்கு நோயைப்பற்றி சுகாதார அறிவூட்டலை மேற்கொள்ளுதல்.

வெளியீடு :
சுகாதார கல்விசார் தயாரிப்பலகு,
சமுதாய மருத்துவத்திறை,
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.
2007

ஆக்கம் :
ந. மஜ்சூதனன் (2002 / FM / 27)
4^வ வருட மருத்துவப் பீட மாணவன்

அனுசரணை :
லயன்ஸ் கழகம்,
கோப்பாய்.

தயாரிப்பில் உதவி :
தொற்று நோய் தொடர்பான ஜெர்னல் பிரசுரங்கள்,
சமுதாய மருத்துவ ஞாலங்கள், சமுதாய மருத்துவ
ஜ்றையினரின் வெளியீடுகள்.