



மாகாண ஆரோக்கிய விழா - 2016  
வட மாகாணம்

# தொற்றா நோய்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வுக்களையேடு



வெளியீடு:  
வட மாகாண  
சுகாதார அமைச்சு

குழு 06  
35ம் மருத்துவ அணி  
சமுதாய மற்றும் குடும்ப  
மருத்துவத்துறை  
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

72

குழு-06

தொற்றா நோய்கள் பற்றிய  
விழிப்புணர்வுக்கையேடு



வடமாகாண சுகாதார அமைச்சு, சமுதாய மற்றும் குடும்ப  
மருத்துவத்துறை, யாழ் பல்கலைக்கழகத்தடன் இணைந்து 35வது  
மருத்துவபீட மாணவர்கள் நடாத்தும்

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான கண்காட்சி

தயாரிப்பு ஆலோசனை

Dr. திருமதி. வை. உமாசுதன்

# நீரிழிவு

## ○ நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு வழமையை விட அதிகரித்தல் நீரிழிவு எனப்படும். அதாவது பிரதான அறிகுறிகளுடன் சாப்பிட்டு 8 - 10 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு  $>126\text{mg}/100\text{ml}$ , அல்லது பிரதான அறிகுறிகளுடன் சாப்பிட்டு 2 மணித்தியாலங்களின் பின் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு  $>200\text{mg}/100\text{ml}$ . இந்நோய் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவை கட்டுப்படுத்துகின்ற இன்சலின் (Insulin) எனும் ஓமோன் குறைவான அளவில் சுரக்கப்படுவதனால் அல்லது இழையங்களால் இன்சலினை பாவிக்க முடியாதிருப்பதனால் ஏற்படலாம்.

## நீரிழிவு நோயின் பொதுவான அறிகுறிகள்

- வழமைக்கு மாறாக அடிக்கடி இரவில் பல தடவைகள் சலம் கழித்தல்
- அதிகளவு தாகம் ஏற்படல்
- உடல் மெலிதல்
- அடிக்கடி பசித்தல்
- உடல் சோர்வடைதல்
- அடிக்கடி தலைச்சுற்று, மயக்கம் ஏற்படல்

## நீரிழிவு நோய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உணவுக்கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க வேண்டும்.
- பிரதானமான உணவு வேளைகளில் கட்டாயமாக உணவை உட்கொள்தல்.
- நார்ச்சத்து மிகுந்த கீரை வகைகள், மரக்கறி வகைகள் மற்றும் பழ வகைகளை அதிகமாக உள்ளெடுத்தல்.
- தவிடு நீக்கப்படாத தானியங்களை அதிகளவில் உள்ளெடுத்தல்.
- கிரமமாக உடற்பயிற்சி செய்தல்.  
ஒட்சிசனை உள்ளிழுத்து இதயத்துடிப்பு வீதத்தை அதிகரிக்கக் கூடிய உடற்பயிற்சிகளான நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், சைக்கிள் மிதித்தல் போன்றவற்றினை குறைந்தது வாரத்தில் மூன்று தடவைகள் அரைமணித்தியாலத்திற்கு ஈடுபடுதல் நன்று.
- மாத்திரைகளை ஒழுங்காக எடுத்தல் வேண்டும்.
- கிரமமாக வைத்திய பரிசோதனைகளை செய்தல்
- பாதங்களை கவனமாக பராமரித்தல்.
- புகை பிடித்தல், மதுபான பாவனையை தவிர்த்தல்.

## குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு குறைவடைவதன் அறிகுறிகளாவன.....

- அதிக பசி
- அதிக வியர்வை
- மயக்கம் ஏற்படல்.
- தலைவலி
- நடுக்கம்
- பார்வை மங்குதல்
- உடல் சோர்வடைதல்
- அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு
- வலிப்பு

குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகரிப்பதன் அறிகுறிகளாவன.....

- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- அதிக தாகம் ஏற்படல்.
- உலர்ந்த உதடுகள்
- வாந்தி
- மயக்கம்

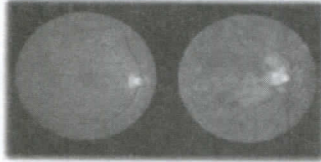
**நீரிழிவு நோயாளர்கள் முற்றாக தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள்**

- செயற்கையான சிற்றுண்டிகள்
- போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட பழச்சாறுகள்
- ஐஸ்கிரீம்
- புடிங், சொக்லட், யாம், பிஸ்கட்
- எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகள்
- அதிக உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள்
- உடனடி துரித உணவுகள்

**நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள்.**

நீண்ட நாட்கள் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத போது பின்வரும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம்

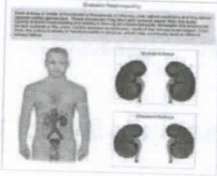
**1. கண்களில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்**



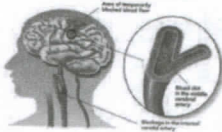
- Diabetic retinopathy, Cataract போன்றவற்றால் கண் பார்வை குறைவடைதல்.

- இவற்றை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிவதற்கு நீரிழிவு நோயாளிகள் வருடத்திற்கு ஒரு தடவை கண்களை பரிசோதிக்க வேண்டும்.

சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள். (Diabetic nephropathy).



சிறுநீருடன் புரதம் (Urine micro albumin) வெளியேறுவதை கண்டுபிடிக்கும் சிறுநீரக பரிசோதனையை வருடத்திற்கு ஒரு தடவை செய்தல் வேண்டும்.



முளை, இதயம் போன்றவற்றிற்கு இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதால் பாரிசுவாதம் (Stroke), மாரடைப்பு (Heart attack) போன்றன ஏற்படும்.



வருடத்திற்கு ஒருதடவை HbA1c, கொலஸ்ரோல் பரிசோதனை செய்து கொள்வது நன்று.



கால்களிற்குரிய இரத்த ஓட்டம் குறைவடைவதால் காலின் சில பகுதிகள் இறக்க நேரிடல். அத்துடன் புண்கள் நீண்ட நாட்களுக்கு மாறாமல் இருக்கின்றது. சிறிய காயங்களாயினும் வைத்திய சேவையை நாடுவது நன்று. நீண்ட காலமாக பாதங்களில் உணர்ச்சி குறைவாக உள்ளதால் (Chronic neuropathy) ஆணிக்கூடு போன்றன ஏற்படுகின்றது. வெறுங்காலுடன் நடப்பதை இயலுமானவரை தவிர்த்தல்.

நீரிழிவு நோயை பூரணமாக குணப்படுத்த முடியாவிடினும் எம்மால் பூரண கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும்.

## உயர்குருதி அழுக்கம்

### உயர்குருதி அழுக்கம் என்றால் என்ன?

ஒவ்வொரு மனிதனின் உடலிலும் சீரான குருதிச்சுற்றோட்டத்தை பேணுவதற்காக குருதி அழுக்கமானது சாதாரண அளவில் பேணப்பட வேண்டும்.

எமது உடலில் குருதி அழுக்கமானது இரண்டு வகைகளில் காணப்படுகிறது.

- **Systolic blood pressure (SBP)** : இதயம் சுருங்கும் போது உருவாக்கப்படும் குருதி அழுக்கம்.
- **Diastolic blood pressure (DBP)** : சுருங்கிய இதயம் தளரும் போது உருவாக்கப்படும் குருதி அழுக்கம்.

சாதாரண குருதி அழுக்கத்தின் அளவுகளாவன

- SBP: 90-129 mmHg
- DBP: 60-89 mmHg

குருதிஅழுக்கம் மேற்குறிப்பிட்ட உயர் அளவுகளை மீறும்போது உயர்குருதி அழுக்கம் எனப்படுகிறது.

### உயர் குருதி அழுக்கத்தின் அறிகுறிகள்

முன்பில் ஒரு பகுதி நோயாளிகள் எதுவித அறிகுறிகளும் இன்றி சாதாரணமாக காணப்படுவர்.

- தலைவலி (Headache)
- தலைச்சுற்றல் (Giddiness)
- சோர்வு/மாறாட்டம் (Fatigue/Confusion)
- பார்வைக் கோளாறுகள் (Visual Problems)

- நெஞ்சு வலி (Chest pain)
- நெஞ்சு படபடப்பு (Palpitation)
- மூச்சு விடுவதில் சிரமம் (Difficulty in breathing)
- பாரிசுவாதம், மாரடைப்பு, இதய செயலிழப்பு
- சிறுநீரக செயலிழப்பு

## உயர் குருதி அழுக்கம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

### அடிப்படை உயர் குருதி அழுக்கம்

- பரம்பரை காரணிகள்.
- மன உளைச்சல்
- அதிக உடற்பருமன்
- அதிக கொழுப்பு உணவு பாவனை  
(இறைச்சி, பொரித்த உணவு, பட்டர், மாஜரின்)
- புகைப்பிடித்தல், மது பாவனை
- 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள்

### இரண்டாம் நிலை உயர் குருதி அழுக்கம்

- சிறுநீரக நோய் உள்ளவர்கள்
- நீரிழிவால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்
- ஓமோன் சுரப்பிகளின் சீரற்ற தன்மை
- இதயக் குழாய்களின் சீரற்ற தன்மை
- உடற்பருமன் அதிகரிப்பால் மூச்சு விடுவதில் சிரமம் உள்ளவர்கள்
- சில வகை மருந்துகள் (கருத்தடை மருந்துகள்)

## உயர்குருதி அழுக்கமும் கர்ப்பிணித்தாய்மாரும்

8-10% ஆன கர்ப்பிணித்தாய்மார் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

- BP >= 140/90 mmHg
- கர்ப்பகால 20 வாரங்கள் முதல் குழந்தை பிறந்து 6 வாரம் வரையான காலப்பகுதியில் ஏற்படலாம்.

### முன்கூல் வலிப்பு அறிகுறிகள்

- உடல் வீங்குதல்
- வலிப்பு
- பார்வையற்ற நிலை
- சிறுநீரக செயலிழப்பு
- உயிரிழப்பு

### உயர்குருதி அழுக்கத்தால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள்

- பாரிசுவாதம்
- இதயநோய்கள்
- சிறுநீரக குருதிகலன்களில் பாதிப்பு
- சிறுநீரக செயலிழப்பு

## தடுப்பு முறைகள்

(Prevention : lifestyle modifications)

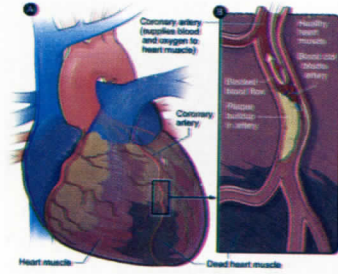
1. உடற் திணிவுச் சுட்டியை சாதாரண அளவில் பேணல்  
(Body Mass Index : 18.5-23 Kg/m<sup>2</sup>)
2. உப்பின் அளவை உணவில் குறைத்தல் (<5g/day)
3. வாரத்திற்கு 5 நாட்களுக்கு குறையாமல் 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்தல்
4. அதிகளவு பழங்கள் மரக்கறிகளை உட்கொள்ளல்.
5. புகைத்தலை முற்றாக நிறுத்தல்.
6. மது அருந்துவதை நிறுத்தல்.
7. மன அழுத்தத்தில் இருந்து விலகி மகிழ்ச்சியான வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளல்.
8. குருதி அழுக்கத்தை கிரமமாக பரிசோதனையுடன்.
9. மாத்திரைகளை பாவிப்பவராயின் தவறாது உள்ளெடுத்தல்.

## மாரடைப்பு என்றால் என்ன?

இதயம் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும். இது உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் இரத்தத்தை பம்புகிறது. எனவே இதயம் தொழிற்படுவதற்கு சிறந்த குருதி வழங்கல் அவசியம்.

குருதிக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிவதால் குருதிக் குழாய்களின் விட்டம் குறைவடைவதுடன் குருதி சிறுகட்டிகளும் தோன்றுகின்றன. இவ் குருதி சிறுகட்டிகள் இதயத்திற்கு குருதி வழங்கும் குருதிக் குழாய்களை அடைப்பதால் இதயத் தசைக்குரிய குருதி விநியோகம் குறைவடைகிறது. இதனால் இதயத்தசைக்கான ஒட்சிசன் அளவு குறைவடைவதால் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது.

இது சடுதியாகவோ குறிப்பிட்ட காலப் பகுதிக்குள்ளோ அல்லது சற்று மெதுவாகவோ நடக்கலாம்.



## மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தான

- உயர்குருதியழுக்கம் பரம்பரைக்காரணிகள்
- அதிக உடல் எடை
- ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியின்மை
- அதிக கொலஸ்டிரோல் மட்டம்
- அதிகமான மதுபாவனை புகைத்தல்
- நெருக்கீடுகள்



- நெஞ்சின் மத்திய பகுதியில் ஏற்படும் வலி அல்லது அசௌகரியம்.
- மேற்கைப்பகுதி, முதுகு, தாடை மற்றும் வயிறு ஆகிய பகுதிகளில் ஏற்படும் வலி அல்லது அசௌகரியம்.
- மூச்சு எடுப்பதில் ஏற்படும் சிரமம்.
- அதிகமாக வியர்த்தல், வயிற்றுக்குமட்டல் மற்றும் தலை சுற்றல் ஏற்படலாம்.



## மாரடைப்பை இனங்காணுவதற்கான மருத்துவ பரிசோதனைகள்

ஒருவரின் மருத்துவநிலை குடும்ப இதய நோய் நிலைக்கான வரலாறு.

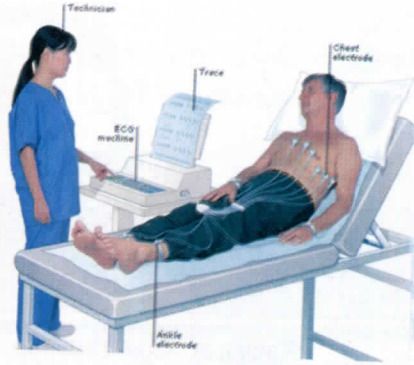
- மருத்துவ பரிசோதனைகள்
- ECG
- Stress Testing
- Exercise Test

அதாவது ஒருவர் சாதாரணமாக செய்யக்கூடிய உடற்பயிற்சியை அவரின் வயதிற்கேற்றவாறு செய்யமுடியாத நிலை ஏற்படல்.

- Echo Test

ஒலிக்கதிர்கள் மூலம் உங்களின் இதயம் பம்புவதை

அவதானிக்கலாம். இதய வால்வுகளின் அசைவு இதயக் குருதியோட்டம் என்பவற்றை அவதானிக்கலாம்.



## மாரடைப்பிற்கான அறிகுறி தென்படின் என்ன செய்யலாம்?

- வேலையை உடனடியாக நிறுத்தவும்
- ஒருவரின் உதவியுடன் குறுகிய நேரத்துக்குள் மாரடைப்பிற்கான விடே சிகிச்சையுள்ள வைத்தியசாலைக்குச் செல்லவும்.

- “ஒவ்வொரு நிமிடமும் பொன்னானது”



## எவ்வாறு இதய நோய் உருவாவதற்குரிய ஆபத்தைக் குறைக்கலாம்?

- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடித்தல்.
- கீரை வகை மரக்கறி பழங்கள் தானியங்கள் சிறிய மீன்களை அதிகளவில் உட்கொள்ளல்.
- உப்புப் பாவனையைக் குறைத்தல்.
- கொழுப்பு உணவுகளை தவிர்த்தல்.
- கிரமமாக உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- கொலஸ்ட்ரோல் உயர் குருதியழுக்கத்தை கட்டுபாட்டில் வைத்திருத்தல்.

# உங்கள் சிறுநீரகங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்



சிறுநீரக நோயினால் பாதிக்கபட்டுள்ளீர்களா என அறிய  
விரும்புகிறீர்களா ?

நீங்கள் அதிக உடற்பருமன் உள்ளவரா?



உங்களிற்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கின்றதா?



உங்களிற்கு உயர் குருதியழுக்கம் இருக்கின்றதா?



உங்கள் குடும்பத்தில் சிறுநீரக நோய் உள்ளதா?

நீங்கள் புகைத்தல் அல்லது மதுபாவனை உடையவரா?



இவற்றில் ஒன்று அல்லது பலவற்றுக்கு ஆம் என விடையளிப்பீர்களாயின் உங்கள் வைத்தியரின் உதவியை நாடவும்.

ஆரம்பத்திலேயே அடையாளம் காண்பதன் மூலம் சிறுநீரகப் பிரச்சனைகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

- நீங்கள் 10 வயதிற்கு மேற்பட்டவராயின் 3வருடங்களுக்கு ஒரு முறை சிறுநீர் மற்றும் இரத்தப் பரிசோதனை செய்யுங்கள்.
- உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்காவது சிறுநீரக நோய் இருக்குமாயின் வருடத்திற்கு ஒரு தடவையாவது சிறுநீர் மற்றும் இரத்தப் பரிசோதனை செய்யுங்கள்.

உலக சனத்தொகையில் 10% ஆன மக்கள் நீண்டகால சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

சிறுநீரக நோய் ஏற்படுவதற்கான வேறு சில முக்கிய காரணங்கள்

- பரம்பரை
- போதியளவு சுத்தமான நீர் அருந்தாமை
- அதிக இரசாயன உரங்கள், பீடை கொல்லிகளை பயன்படுத்தி உற்பத்தி செய்யப்பட்ட மரக்கறிகளை உட்கொள்ளல்
- சில வகை உலோகங்கள்(ஆசனிக், கட்மியம்) கலந்த நீர், உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- தாமரைக் கிழங்கு போன்ற சில கிழங்கு வகைகளை அதிகமாக உட்கொள்ளல்

## சிறுநீரக நோயை எப்படி அறிந்து கொள்ளலாம்?

- 1) சிறுநீரகத் தொழிற்பாடு 90% பாதிக்கப்படும்வரை எவ்வித அறிகுறிகளும் தென்படுவதில்லை
- 2) எளிய பரிசோதனைகள்
  - a) சிறுநீர் பரிசோதனை ( புரத அளவு)
  - b) குருதி பரிசோதனை ( கிறியாற்றினைன் )
- 3) சிறுநீரக செயலிழப்பிற்கான அறிகுறிகள்கள்
  - a) கை,கால் மற்றும் முக வீக்கம்
  - b) பசியின்மை
  - c) இரத்தச்சோகை
  - d) நுரைத் தன்மையான சிறுநீர்

## சிறுநீரக நோயின் பாதிப்பை குறைக்கும் வாழ்வாதார நடைமுறைகள்.

- உயர்குருதியழுக்கத்தை கட்டுபாட்டில் வைத்திருத்தல்
- ஆரோக்கிய உணவு- (சமனிலை உணவு, உப்பு, சீனி, கொழுப்பு குறைந்த உணவு)
- சீரான உடற்பயிற்சி (வாரத்துக்கு 5 தடவைகள் 30 நிமிட உடற்பயிற்சி)
- மதுபாவனை மற்றும் புகைபிடித்தலை முற்றாக தவிர்த்தல்.
- இரசாயன உரங்கள்,பீடைகொல்லி,உலோக பாண்டங்கள் பாவனையை குறைத்தல்
- நீரிழிவுக் கட்டுப்பாடு

## புற்றுநோய்

### புற்றுநோயிலிருந்து எம்மை பாதுகாப்போம்.

புற்றுநோய் என்றால் .....

உடற்கலங்கள், உடலின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பால் தன்னிச்சையாக, அசாதாரண முறையில் பெருக்கமடைவதால் ஏற்படும் வளர்ச்சிகள் (கட்டிகள்) எனக் கூறலாம்.

- மூன்றிலொரு வீதமான புற்றுநோய்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிப்பதன் மூலம் முற்றாக குணப்படுத்தலாம்.

### வாய்ப்புற்றுநோயை தவிர்ப்போம்

வாய்ப்புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய காரணிகள்

- வெற்றிலை மெல்லுதல்
- பாக்கு, பாக்கு தூள் பக்கற் மெல்லுதல்
- புகைத்தல்
- மதுபானம் பாவித்தல்
- சத்துணவுக் குறைபாடு
- சுகாதாரமற்ற முறையில் வாயைப் பேணுதல்.

நீங்கள் பின்வரும் பழக்கங்கள் கொண்டவராயின்

- தினமும் 3 தடவைகளுக்கு மேல் வெற்றிலை மெல்லுகிறேன்.
- எனக்கு வயது 30க்கு மேல்
- நான் புகைத்தலுடன் மதுபானமும் அருந்துகின்றேன்.
- ஒரு நாளைக்கு "பாபுல் பீடா" எனும் பாக்கு பக்கற் ஒன்றாவது மெல்லுகின்றேன்.

அப்படி என்றால் உடனடியாக உங்கள் அருகாமையில் இருக்கும் பல் வைத்தியரை அணுகி உங்கள் வாயை பரிசோதித்து வாய்ப்புற்று நோய் ஏற்படக் கூடிய ஆபத்திலிருந்து உங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்



வாய்ப் புற்றுநோயை  
முன்கூட்டியே அறிந்து  
கொள்வதன் மூலம்  
முழுமையாக  
குணப்படுத்தலாம்

வாய்ப்புற்று நோய் அல்லது ஆரம்பநிலையிலுள்ள வாய்ப்புற்றுநோய்

அவதானமாக இருங்கள் !!!!



நீண்ட நாள் காணப்படும் அகற்ற  
முடியாத வெள்ளை அல்லது  
சிவப்பு நிறமான தழும்பு



நீண்ட நாளாகக் காணப்படும் அகற்ற  
முடியாத வெள்ளையும் சிவப்பும்  
நிறமும் கலந்த தழும்பு



வாயில் ஏற்படும் அசாதார்த்தமான  
எரிவும் உதடு, வாயினுள்  
தோன்றிய மென் படலமும்  
தடித்தும் வெள்ளையாகவும்  
காணப்படல்

கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயை அறிந்து  
கொள்ளுவோம்.

ஆரம்ப அறிகுறிகள்

- மிக ஆரம்ப நிலையில் எவ்வித அறிகுறிகளும் தென்படாது
- யோனியினூடாக ஒழுங்கற்ற குருதிப்பெருக்கம்
- தாம்பத்திய உறவின் பின் யோனியினூடாக குருதிப்பெருக்கு
- யோனியினூடாக குருதி கலந்த அல்லது மணமுடைய திரவப் பெருக்கு
- மாதவிடாய் சக்கரம் முற்றாக நின்றபின் குருதிப்பெருக்கு ஏற்படல்

எதிர்காலத்தில் உங்களுக்கு கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்காரணிகளை கொண்டவரா என அறிந்து கொள்ள "பப்" பரிசோதனை (Pap Smear Test) செய்து கொள்ளுங்கள்

எங்கு 'பப்' பரிசோதனை செய்து கொள்ளலாம்.

- ✓ நாடு பூராக உள்ள சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகளால் நடாத்தப்படுகின்ற எல்லாச் சுக வனிதையர் நலக் கிளினிக்குகள்
- ✓ உங்கள் அருகாமையில் உள்ள சுக வனிதையர் நலக்கிளினிக் பற்றிய தகவல்களை உங்கள் பிரதேச குடும்ப சுகாதார மாதுவிடம் அறிந்த கொள்ளுங்கள்
- ✓ அரசாங்க வைத்தியசாலைகளில் நடைபெறும் எல்லாச் சுக வனிதையர் நலக் கிளிக்குகள், பெண்ணோயியல் கிளினிக்.

மார்க்கு புற்றுநோயை பற்றிய விழிப்பணர்வு உங்கள் அழகையும் வாழ்க்கையையும் பாதுகாக்கும்!!!!!!

### சுய மார்க்கு பரிசோதனை

மார்க்குங்களை பார்வையால் பரிசோதித்தல் கண்ணாடிக்கு முன்பாக நின்று மார்க்குப் பிரதேசத்தை நன்றாக வெளிக்காட்டுங்கள்

- உங்கள் இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் வைத்த நிலையில் நன்றாக நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்
- உங்கள் இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலாக உயர்த்துங்கள்
- இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து முன் நோக்கி குனியுங்கள்

### மார்க்குங்களில் அவதானிக்க கூடிய மாற்றங்கள்

- அண்மையில் மார்க்குத்தின் அளவில் முலைக்காம்பின் அளவில் மாற்றங்கள் அல்லது சமச்சீரின்மை
- மார்க்குத்தில் அல்லது அக்குளில் வீக்கம் அல்லது கட்டிகள்
- மார்க்குத் தோல் மாற்றமடைதல் அல்லது மார்க்குத்தோல் தடிப்படைந்து காணப்படல்
- முலைக்காம்பு உள்ளநோக்கித் திரும்பியிருத்தல், முலைக்காம்பு சிதைவடைந்திருத்தல்
- மார்க்கும் உட்குழிந்து காணப்படும். முலைக் காம்பினூடாக ஏதாவது திரவம் வெளியேறுதல்.

### சுய மார்க்கு பரிசோதனை எப்போது செய்ய வேண்டும்.

- எல்லாப் பெண்களும், ஒவ்வொரு மாதமும், சுய மார்க்குப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
- மாதவிடாய் பெருக்கு உள்ள பெண்கள், மாதவிடாய் சக்கரம் ஏற்பட்டு ஒரு வாரத்தின் பின்னர் செய்ய வேண்டும்.
- மாதவிடாய் சக்கரம் நின்றபின், மாதத்தின் குறிப்பிட்ட திகதியில் சுய பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

## மார்பகங்களை கையினால் தொட்டுணர்தல்

- படுத்த நிலையில் பரிசோதிப்பதாயின் பரிசோதிக்கப்படும் மார்பகப் பக்கத்தின் தோற்பட்டையின் கீழ் சிறிய தலையணையை வைப்புகள்.
- பரிசோதிக்கப்படும் பக்கத்திற்குரிய கையைக் கலையின் கீழ் வைக்கவும் மறு கையினால் பரிசோதனையை மேற்கொள்ளவும்.
- அமர்ந்த நிலையிலோ அல்லது நின்ற நிலையிலோ பரிசோதனையை மேற்கொள்ளலாம்.
- விரல்களை ஒன்றாக்கி விரல்களின் தட்டையான உள் பாகத்தினால் ஏதாவது கட்டிகள் தடிப்புக்கள் முடிச்சுக்கள் கடினமான பகுதிகள் வலி நோவு உள்ளனவா என்பதைப் பரிசோதிக்கவும்.
- வலது மார்பகத்தை இடது கையாலும் இடது மார்பகத்தை வலது கையாலும் பரிசோதனை செய்யுங்கள் அவ்வாறே உங்கள் கமக்கட்டுப் பகுதியையும் சோதிக்கவும்.
- மார்பகத்தின் எல்லாப் பகுதிகளையும் வெளியிருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி வட்ட வடிவில் சோதிக்கவும்.
- இறுதியில் முலைக்காம்பை அழுத்தி ஏதாவது திரவக்கசிவு உள்ளதா என அவதானிக்கவும்.
- ஏதாவது அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடுங்கள்.

சுய மார்பக பரிசோதனையில் ஏதாவது வித்தியாசமாக உணரும் பட்சத்தில் எங்கே போக வேண்டும்?

- ✓ உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள சுக வனிதையார் நல கிளினிக்கிற்கு
- ✓ உங்கள் அருகாமையிலுள்ள அரசாங்க அல்லது தனியார் வைத்தியசாலைகளுக்கு
- ✓ உங்கள் அருகாமையிலுள்ள வைத்தியசாலையில் நடைபெறும் சத்திர சிகிச்சை அல்லது மார்பகக் கிளினிக்குகள்.

பாரிசுவாதம் என்றால் என்ன?

மனித மூளைக்கான இரத்தத்தையும், ஓட்சிசனையும் வழங்குகின்ற இரத்தக் குழாயில் அடைப்பு அல்லது வெடிப்பு ஏற்படுவதனால் மூளைக்கலங்களின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கின்ற உடல் தொழிற்பாடுகள் முற்றாக செயலிழந்து விடுவதையே பாரிசுவாதம் என்கின்றோம்.

## இறப்பினை ஏற்படுத்தும் 3<sup>வது</sup> பிரதான காரணி

பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதற்கு முன்னர் தோன்றும் அறிகுறிகள்

- உடம்பின் ஒரு பகுதியில் திடீரென ஏற்படுகின்ற விறைப்பு அல்லது பலவீனம் (குறிப்பாக உடலில் ஒருபக்க முகம், கை, கால்)
- திடீரென கதைக்க இயலாமை அல்லது பிறர் கதைப்பதை விளங்குவதில் சிரமம் அல்லது மாறாட்டம்.
- திடீரென ஏற்படும் பார்வைக் குறைவு (ஒரு கண்ணில் அல்லது இரண்டு கண்ணிலும்)
- திடீரென உண்டாகின்ற தலைச்சுற்று, நடப்பதில் சிரமம், தடுமாற்றம்
- திடீரென ஏற்படுகின்ற தலைவலி, தலைச்சுற்று, ஞாபக மறதி

பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை அதிகரிக்கும்  
காரணிகள்

வயதாதல்

பரம்பரையில் ஏற்கனவே பாரிசுவாதத்தினால்

பாதிக்கப்பட்டிருத்தல்

பாலினம்- (ஆண்களிற்கு பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதற்கான  
சந்தர்ப்பம் பெண்களை விட அதிகம்)

உயர் குருதி அழுக்கம்

புகைப்பிடித்தல்

நீரழிவு நோய்

இதய நோய்கள்

அதிகரித்த கொலஸ்ரோல் அளவு

அளவுக்கதிகமாக மது அருந்துபவர்கள்

அதிகரித்த உடற்பருமன்

உடற்பயிற்சி இன்மை

ஒருவருக்கு பாரிசுவாத அறிகுறிகள் தென்படும் போது விரைந்து  
செயற்படுவோம்  
**FAST**

○ **Face Drooping**

முகத்தில் ஏற்படும் சடுதியான  
சமசீர்ற்ற தன்மை



○ **Arm Weakness**

கைகளின் இயக்கத்தில் சோர்வுகள்



○ **Speech Difficulty**

பேச்சில் ஏற்படும் சிரமம் இல்லது  
தெளிவின்மை



○ **Time to call**

ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அறிகுறிகள்  
தோன்றின் 110ஐ அழையுங்கள்  
நாலரை மணித்தியாலங்களுக்குள்



○ மருத்துவமனைக்கு விரையுங்கள்

## தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள்

- புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துதல்  
குருதிக்கலன்களில் கொழுப்பு படிவு அதிகரித்து வெடிக்கும் நிலை உருவாகின்றது.



- மது பாவனையை குறைத்தல்  
அதிக மதுபாவனை குருதிக்கலன்களில் கொழுப்பு படிவை அதிகரிக்கின்றது.



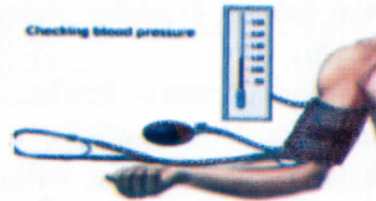
- சுகாதாரமான உணவு  
கொழுப்பு நிறைந்த மாமிசம், பட்டர், போன்ற உணவுகளை தவிர்த்தல். சீனியின் அளவினை குறைத்தல். உணவுப் பொருட்களை பொரிப்பதற்கு பதிலாக அவற்றினை முடிந்தளவு அவித்து உட்கொள்ளல். பழங்கள், மரக்கறிகள் என்பவற்றை நாளாந்தம் உட்கொள்ளல்.



- கிரமமான உடற்பயிற்சி  
உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல் (குறைந்தது 30 நிமிடத்திற்கு கிழமையில் 5 தடவைகள் ஈடுபடுதல்).



- கிரமமான குருதியழுக்க அளவீடு  
அதிக குருதியழுக்கம் பரிசுவாதத்திற்கான பிரதான காரணி. வைத்தியரினால் வழங்கப்படுகின்ற மருந்துகளை ஒழுங்கான முறையில் பயன்படுத்துதல்.



பரிசுவாத நோயாளிகளுக்கு எந்தவகையான மறுவாழ்வு சிகிச்சைகள் யாழ்மாவட்டத்தில் உண்டு?

### இயன் மருத்துவம் (Physiotherapy)

பரிசுவாதத்தின் தாக்கம் இருக்கும் நிலையில் தன்னியக்க உடற்பயிற்சிகளை ஊக்குவிப்பதுடன் சிக்கலான அசைவுகளிற்கு பயிற்றுவிப்பவரின் (Physiotherapist) உதவியும் தேவைப்படலாம்.

### தொழில்வழி சிகிச்சை (Occupational Therapy)

பரிசுவாதத்தில் அவயவங்களின் பாதிப்புகள் குறிப்பாக வழமையாகப் பிரயோகிக்கும் கைகள் (Dominant hand)

செயலிழக்குமிடத்து அவர் நாளாந்த கடமைகளான குளித்தல், துவைத்தல் மற்றும் சமைத்தல் போன்றவைகளைச் செய்ய முடியாதிருக்கும். இவற்றை ஊக்குவிப்பதற்கு தொழில் வழிச் சிகிச்சையளிப்பவரின் (Occupational Therapist) உதவி தேவைப்படும்



### பேச்சு சிகிச்சை (Speech Therapy)

இதே போன்று பேச்சு மொழித்திறன் இழந்தவர்கள், உணவு விழுங்குவதில் சிரமமுள்ளவர்கள் பேச்சு வழிச் சிகிச்சையளிப்பவரின் சேவையை நாட வேண்டியிருக்கும்.

### போட்டுலினம் டோக்சின் சிகிச்சை (Botulinum Toxin)

உடற்பயிற்சி மூலம் திருப்தியான அளவு முன்னேற்றம் இல்லையெனின், அதனுடன் சேர்த்து போட்டுலினம் டோக்சின் எனப்படும் ஊசி மருந்தும் வழங்கப்படும்.



## யாழ் மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள சுகாதார வாழ்வு நிலையங்கள்

இல	MOH பிரதேசம்	வைத்தியசாலை	தினம்	நேரம்
1	MOH யாழ்ப்பாணம்	பி.வை குறுநகர்	செவ்வாய்க்கிழமை	8.மு.ப - 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி யாழ்ப்பாணம்	தினமும்	8.மு.ப- 12.பி.ப
2	MOH நல்லூர்	பி.வை கோண்டாவில்	சனிக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி கொக்குவில்	செவ்வாய்க்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
3	MOH ஊர்காவந்துறை	த.வை ஊர்காவந்துறை	சனிக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		பி.வை காரைநகர்	வெள்ளிக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		பி.வை அனலைதீவு	செவ்வாய்க்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி எழுவைதீவு	3வது வியாழக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
4	MOH வேலனை	பி.வை வேலனை	புதன்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		பி.வை டெல்பட்	தினமும்	8.மு.ப- 12.பி.ப
		பி.வை நயினாதீவு	தினமும்	8.மு.ப- 12.பி.ப
		பி.வை புங்குடுதீவு	தினமும்	8.மு.ப- 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி மண்டைதீவு	தினமும்	8.மு.ப- 12.பி.ப
5	MOH சாவகச்சேரி	த.வை சாவகச்சேரி	வெள்ளிக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		பி.வை கொடிகாமம்	வெள்ளிக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		பி.வை வரணை	கடைசி திங்கள்	8.மு.ப- 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி கைதடி	புதன்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப

6	MOH கரவெட்டி	பி.வை கரவெட்டி	2வது புதன் கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
7	MOH பருத்தித்துறை	த.வை பருத்தித்துறை	புதன்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		பி.வை அம்பன்	சனிக்கிழமையும் வியாழக்கிழமையு ம்	8.மு.ப- 12.பி.ப
		பி.வை மருதன்கேணி	வியாழக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		பி.வை வல்வெட்டித்துறை	திங்கள் கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி பருத்தித்துறை	கடைசி திங்கள் கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி முள்ளியான்	தினமும்	8.மு.ப- 12.பி.ப
8	MOH உடுவில்	ஆ.சு.பி புன்னாலைக்கட்டுவ ன்	வெள்ளிக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி சுன்னாகம்	புதன்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி ஏழாலை	தினமும்	8.மு.ப- 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி இணுவில்	செவ்வாய்க்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி உடுவில்	புதன்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
9	MOH கோப்பாய்	பி.வை கோப்பாய்	புதன்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		பி.வை அச்சவேலி	சனிக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி உரும்பிராய்	2,4வது வியாழக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி புத்தூர்	வியாழக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
10	MOH தெல்லிப்பளை	த.வை தெல்லிப்பளை	தினமும்	8.மு.ப- 12.பி.ப
		பி.வை அளவெட்டி	வெள்ளிக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		பி.வை இளவாலை	4வது வியாழக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி குரும்பசிட்டி	தினமும்	8.மு.ப- 12.பி.ப

11	MOH சண்டிவிப்பாய்	பி.வை பண்டத்தரிப்பு	வியாழக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		பி.வை மாணிப்பாய்	வெள்ளிக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
12	MOH சங்காணை	பி.வை வட்டுக்கோட்டை	செவ்வாய்க்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		பி.வை சங்காணை	வெள்ளிக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி வட்டுக்கோட்டை	2வது வெள்ளிக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப
		ஆ.சு.பி தொல்புரம்	வெள்ளிக்கிழமை	8.மு.ப- 12.பி.ப

## முல்லைத்தீவு மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள சுகாதார வாழ்வு நிலையங்கள்

சு.வை.அ.பிரிவு	சுகாதார வாழ்வு நிலையங்கள்
முல்லைத்தீவு	உண்ணாப்புளவு மாவட்ட வைத்தியசாலை அலம்பில் மாவட்ட வைத்தியசாலை முல்லைத்தீவு மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை
புதுக்குடியிருப்பு	புதுக்குடியிருப்பு மாவட்ட வைத்தியசாலை மூங்கிலாறு மாவட்ட வைத்தியசாலை
ஓட்டுசுட்டான்	ஓட்டுசுட்டான் மாவட்ட வைத்தியசாலை மாங்குளம் மாவட்ட வைத்தியசாலை
மல்லாவி	மல்லாவி மாவட்ட வைத்தியசாலை நடகண்டல் மாவட்ட வைத்தியசாலை
வெலியோய	சம்பத்ருவர மாவட்ட வைத்தியசாலை

## கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள சுகாதார வாழ்வு நிலையங்கள்

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவு	சுகாதார வாழ்வு நிலைய அமைவிடம்	நடைபெறும் தினம்	இடம் பெறும் நேரம்
கரச்சி	சு.வை.அதிகாரி அலுவலகம் கரச்சி	சனிக்கிழமை	மு.ப 8.00 - ந.ப 12.00
	ஹார்மனி நிலையம்	வியாழக்கிழமை	மு.ப 8.00 - ந.ப 12.00
	மாவட்ட வைத்தியசாலை அக்கராயன் குளம்	வெள்ளிக்கிழமை	மு.ப 8.00 - ந.ப 12.00
	ராணுவ தள வைத்தியசாலை	தினமும்	மு.ப 8.00 - ந.ப 12.00
	உருத்திரபுரம் மாவட்ட வைத்தியசாலை	திங்கள் கிழமை	மு.ப 8.00 - ந.ப 12.00
பூநகரி	வெரவில் மாவட்ட வைத்தியசாலை	செவ்வாய்க்கிழமை	மு.ப 8.00 - ந.ப 12.00
	முழங்காவில் ஆதார வைத்தியசாலை	வெள்ளிக்கிழமை	மு.ப 8.00 - ந.ப 12.00
	பூநகரி மாவட்ட வைத்தியசாலை	திங்கள் கிழமை	மு.ப 8.00 - ந.ப 12.00
கந்தாவளை	மாவட்ட வைத்தியசாலை தர்மபுரம்	திங்கள் கிழமை	மு.ப 8.00 - ந.ப 12.00
	சு.வை.அதிகாரி அலுவலகம் கந்தாவளை	புதன்கிழமை	மு.ப 8.00 - ந.ப 12.00
பளை	மாவட்ட வைத்தியசாலை பளை	புதன்கிழமை	மு.ப 8.00 - ந.ப 12.00
	கரந்தை கிராமோதய சுகாதார நிலையம்	வெள்ளிக்கிழமை	மு.ப 8.00 - ந.ப 12.00

**மன்னார் மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள  
சுகாதார வாழ்வு நிலையங்கள்**

இல	சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவு	சுகாதார வாழ்வு நிலையம்	நடைபெறும் நாள்
1	MOH மன்னார்	பிரதேச பொதுவைத்தியசாலை, மன்னார்	புதன் கிழமை (1ம் நாள்)
		பிரதேச வைத்தியசாலை தலைமன்னார்	திங்கள் கிழமை தொடக்கம் வெள்ளிக்கிழமை வரை
		பிரதேச வைத்தியசாலை பேசாலை	திங்கள் கிழமை தொடக்கம் வெள்ளிக்கிழமை வரை
2	MOH- மாந்தை மேற்கு	பிரதேச வைத்தியசாலை அடம்பன்	திங்கள் கிழமை தொடக்கம் வெள்ளிக்கிழமை வரை
		பிரதேச வைத்தியசாலை வெடலைதீவு	திங்கள் கிழமை தொடக்கம் வெள்ளிக்கிழமை வரை
		ஆரம்ப சுகாதார பிரிவு வெள்ளாங்குளம்	திங்கள் கிழமை தொடக்கம் வெள்ளிக்கிழமை வரை
		சுகாதார பிரிவு பெரியமடு	திங்கள் கிழமை தொடக்கம் வெள்ளிக்கிழமை வரை
3	MOH - நானாட்டான்	பிரதேச வைத்தியசாலை முருங்கன்	திங்கள் கிழமை தொடக்கம் வெள்ளிக்கிழமை வரை
		பிரதேச வைத்தியசாலை நானாட்டான்	திங்கள் கிழமை தொடக்கம் வெள்ளிக்கிழமை வரை

4	MOH - முசலி	பிரதேச வைத்தியசாலை சிலாவத்துறை	திங்கள் கிழமை தொடக்கம் வெள்ளிக்கிழமை வரை
5	MOH - மடு	பிரதேச வைத்தியசாலை பெரியபன்டிவிரிச்சான்	திங்கள் கிழமை தொடக்கம் வெள்ளிக்கிழமை வரை

## **Supervisors**

Dr. Vaitheki Umahsuthan.( MO.NCD, RDHS, Jaffna).

Dr.S. Kumaravel (MO.MCH, RDHS,Jaffna).

## **Group 06 Members**

1. Mr. Subramanikum Pakeerathan
2. Mr. SriParakrama Illukkumbura
3. Miss. Diroshini Thangavadiyel
4. Miss.Fathima Shazna Saurdeen
5. Miss. Janithree Aerampamoorthy
6. Miss. Judin Deloshana Maria Gunaratnam
7. Mr. Sathasivam kalaiyukan
8. Mr.Sivasubramaniam kirusan
9. Mr. Mohamed Nazeer Mohamed Arzath
10. Mr. Mohamed Ibrahim Mohamed
11. Mr. Mohamed Halith Mohamed Sabir
12. Miss. Natheeka banu Mohamed bazeer
13. Mr. Vadivel Niroshan
14. Mr. Periyathampi Piratheepan
15. Miss. Rismiya Hamidhu Maraikkayar
16. Miss. Sinthuja Manoharan
17. Mr. Sivaram sivamainthan
18. Miss. Sivasathana Vadivelu
19. Miss. Srisana Gengatharan
20. Mr. Yogarajah Vivek