



சமாதான ஆரோக்கிய மலர்

மலர் : 2

இதழ் : 5

மே 2023



அன்பானவர்களே!

மே மாதத்தின் முதல் நாள் தொழிலாளர் தினம் என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்ததே. நெற்றி வியர்வை நிலத்தில் சிந்தி, இந்த நாட்டுக்காக உழைக்கும் தொழிலாளர்களின் மேன்மையை உலகறிந்த நாள். அடிமைச் சங்கிலிகளை உடைத்தெறிந்த நாள். கல்லுடைக்கும் தொழிலாளி முதல் கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்யும் தொழிலாளர்கள் வரை அனைவருக்குமே இது பொருந்தும்.



உடலினை இயந்திரமாக்கி உழைப்பினை உரமாக்கி உலகத்தை இயக்க வைக்கும் அனைத்து தோழர்களுக்கும் உழைப்போம் உயர்வோம் என்று கூறி உழைப்பாளர் தின நல் வாழ்த்துக்களை எங்கள் மருத்துவமனையின் சார்பாக தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். இனிய தொழிலாளர்கள் தின வாழ்த்துக்கள்.

இம்மாதத்தில் இது தவிர மருத்துவம் சார்ந்த பல முக்கிய தினங்கள் நம் நாட்டில் அனுசரிக்கப்படுகிறது. அவற்றைப்பற்றிய பல தகவல்களை தெரிந்துகொள்ளலாம்.

உலகில் ஆஸ்துமா குறித்த விழிப்புணர்வையும் அக்கறையையும் பரப்புவதற்காக ஒவ்வொரு ஆண்டும் மே மாதம் முதல் செவ்வாய்கிழமை உலக ஆஸ்துமா தினம் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. ஆஸ்துமா என்பது இருமல், மூச்சுத் திணறல், மார்பு இறுக்கம் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும் மூச்சுக்குழாய் சார்ந்த நாள்பட்ட அழற்சியாகும். இந்த நோயினை பற்றி நீங்கள் அறியாத தகவல்களை பார்க்கலாம்.

சர்வதேச தாலசீமியா தினம் ஒவ்வொரு ஆண்டும் மே 8 அன்று அனுசரிக்கப்படுகிறது. தாலசீமியா நோயால் பாதிக்கப்பட்ட அனைத்து நோயாளிகளையும் போற்றும் விதமாகவும், நோயின் சமையை மீறி, வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையை இழக்காத அவர்களின் பெற்றோருக்காகவும் அனுசரிக்கப்படுகிறது. பெற்றோர்களிடமிருந்து மட்டுமே பிள்ளைகள் பெறக்கூடிய நோய் ஒன்று உண்டு என்றால் அது தாலசீமியாதான். தீவிரமான மரபணுவீரியான ரத்த குறைபாடு. இந்த நோயினை பற்றிய தகவல்களை இந்த இதழில் விளிவாக பார்க்கலாம்.

புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலின் பிறந்தநாளின் நினைவாக ஒவ்வொரு ஆண்டும் மே 12 அன்று சர்வதேச செவிலியர் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. உலகெங்கிலும் உள்ள சமுதாயத்திற்கு செவிலியர்கள் ஆற்றிய பங்களிப்பையும் இந்த நாள் கொண்டாடுகிறது. பெற்ற தாயும் செய்ய தயங்கும் பணிவிடைகளை செய்வதால் இன்னொரு தாயாய் நோயாளிகளுக்கு செவிலியர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களின் உன்னதத் தொண்டை உலகிற்கு உணர்த்தும் வகையில், சர்வதேச செவிலியர் தினம் ஆண்டுதோறும் மே 12-ம் தேதி கொண்டாடப்படுகிறது.

கொரோனா பாதிப்பு வந்தபின்னரே செவிலியர் உட்பட மருத்துவ உழியர்களின் சேவையும், தொண்டும் வெளி உலகத்திற்கு தெரிய ஆரம்பித்துள்ளது. மகத்துவம் வாய்ந்த இந்த தினத்தின் வரலாற்றினை இவ்விதழில் பார்க்கலாம்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது சாதாரணமாக இருக்கவேண்டிய அளவினைவிட இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருப்பது ஆகும். இதனால் இதயம், சிறுநீரகம், மூளை மற்றும் பிற உறுப்புகளுக்கும் ஆபத்து ஏற்படலாம். இந்நிலையை மக்களுக்கு உணர்த்துவதே இந்த நாளின் நோக்கமாகும்

இது தி வேர்ல்ட் ஹைப்பர் டென்ஷன் லீக்கின் (The World Hypertension League) முன்முயற்சியாகும். இந்த நோயிலிருந்து எச்சரிக்கையாக இருப்பது எவ்வாறு என்பது பற்றி இவ்விதழில் பார்க்கலாம்.

அடுத்த இதழில் உங்களில் சந்திக்கும் வரை
உங்கள் அன்பு மருத்துவார்

மரு. ரா. அம்புராஜன்

நிர்வாக இயக்குநர்,

சமாதான ஆரோக்கிய மையம்

4th May - உலக ஆஸ்துமா தினம்

உலக ஆஸ்துமா தினம் ஒவ்வொரு ஆண்டும் மே மாதத்தின் முதல் செவ்வாய்க் கிழமையில் அனுசரிக்கப்படுகிறது. மேலும் 26வது முறையாக 2023 ஆம் ஆண்டு நடத்தப்படுகிறது. உலக ஆஸ்துமா தினம், ஆஸ்துமாவைத் தடுக்கவும் அதன் அறிகுறிகளை தீர்ப்பட நிர்வகிக்கவும் நடவடிக்கை எடுக்க தனிநபர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.



1998 ஆம் ஆண்டு முதல், உலக ஆஸ்துமா தினத்தின் ஒரு பகுதியாக உலகம் முழுவதும் ஏராளமான நிகழ்வுகள் மற்றும் செயல்பாடுகள் நடைபெற்று வருகின்றன. இந்த ஆண்டு உலக ஆஸ்துமா தினம் **அனைவருக்கும் ஆஸ்துமா பராமரிப்பு** என்ற கருப்பொருளின் கீழ் நடைபெறுகிறது. அனைவருக்கும் ஆஸ்துமா பராமரிப்பு என்ற இந்த ஆண்டு செய்தி உலகம் முழுவதும் ஆஸ்துமா சிகிச்சை திட்டங்களை மேம்படுத்தி செயல்படுத்துகிறது.

நீண்டகால ஒவ்வாமையினால் நுரையீரல் மற்றும் சுவாசக் குழாய்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களின் விளைவாக ஏற்படும் இளைப்பு நோயே ஆஸ்துமா எனப்படுகிறது.

அதிகப்படியான மூச்சுத் திணறல் அல்லது இளைப்பு, அதிகப்படியான இருமலால் ஏற்படும் தூக்கமின்மை, நெஞ்சில் ஏற்படும் வலி, இறுக்கம் ஆகியவற்றை ஆஸ்துமாவின் அறிகுறிகளாக மருத்துவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

உலக சுகாதார அமைப்பின் 2019ஆம் ஆண்டு அறிக்கையின்படி, உலகளவில் சுமார் 262 மில்லியன் ஆஸ்துமா நோயாளிகள் உள்ளனர். அந்த ஆண்டு மட்டும் 4.60 லட்சம் இறப்புகள் ஏற்பட்டதாக கணக்கிடப்பட்டது.

இது 2016ஆம் ஆண்டு ஆய்வை விட அதிகமானதாகும் (235 மில்லியன்). இதில், சுமார் 15-20 மில்லியன் நோயாளிகள் இந்தியாவில் உள்ளனர்.

இந்தியாவில் சுமார் 15 முதல் 49 வயது வரை உள்ள பெண்களில் சுமார் 2 சதவீதம் பேரும் 12 முதல் 19 வயது வரை உள்ள பெண்கள் ஒரு சதவீதத்தினரும் 15-49 வயது வரை உள்ள ஆண்களில் ஒரு சதவீதத்தினரும் பாதிக்கப்பட்டதாகவும் தெரிய வந்துள்ளது.

குழந்தைகளுக்கு 4% - 20% வரை ஆஸ்துமா தாக்கம் காணப்படுவதாகவும் உலக சுகாதார அமைப்பின் (WHO) ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆஸ்துமா இறப்புகள் பொருளாதார வளர்ச்சி குறைந்த மற்றும் நடுத்தர பொருளாதார வளர்ச்சி நாடுகளிலேயே அதிகமாக காணப்படுகிறது.

உலக ஆஸ்துமா தினம் ஏன் ?

ஆஸ்துமா நோயை தடுத்தல், சிகிச்சை மற்றும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையில் ஆஸ்துமாவிற்கான உலகளாவிய அமைப்பு (The Global Initiative for Asthma - GINA) கடந்த 1993ம் ஆண்டு ஏற்படுத்தப்பட்டது.

இது, அமெரிக்காவின் தேசிய இதயம், நுரையீரல் மற்றும் ரத்த நிறுவனம், தேசிய சுகாதார நிறுவனம், மற்றும் உலக சுகாதார அமைப்பு ஆகியவற்றுடன் இணைந்து செயல்பட்டு வருகிறது.



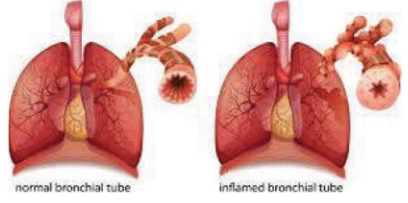
ஆஸ்துமா பாதிப்பு மற்றும் இறப்பு ஆகியவற்றைக் குறைக்க உலகம் முழுவதும் உள்ள மருத்துவ நிபுணர்கள், பொது சுகாதாரத்துறை அதிகாரிகளை ஒருங்கிணைத்து பணியாற்றி வருகின்றனர்.

ஜினா அமைப்பு தொடங்கி, முதல் சந்திப்பு மே மாதம் முதல் செவ்வாய் கிழமை நடைபெற்றதையடுத்து, ஒவ்வொரு ஆண்டும் மே மாதத்தின் முதல் செவ்வாய்க்கிழமை உலக ஆஸ்துமா தினமாக கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

யாருக்கெல்லாம் ஆஸ்துமா ஏற்படும்?

Asthma - Inflamed Bronchial Tube

ஆஸ்துமா ஏற்பட ஒவ்வாமை ஒரு காரணமாகிறது. சுற்றுச் சூழலில் ஏற்படும் மாசு, தொழிற்சாலை கழிவுகள் நுரையீரல் மற்றும் சுவாசக் குழாய்களில் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.



செய்யும் வேலை, அதாவது ஒவ்வாமை காரணிகள் உள்ளடக்கிய சூழலில் நீண்ட நாட்கள் இருப்பது, குறிப்பாக பஞ்சாலை, அதிக புகை வெளியேறும் தொழிற்சாலைகள், சிமெண்ட், கல் உடைக்கும் தொழிற்சாலைகளில் தகுந்த பாதுகாப்பின்றி தொடர்ந்து பணியாற்றுவது ஆகியவற்றால் ஆஸ்துமா ஏற்படும். “என்கிறார்.

பரம்பரையும் காரணமாகுமா?

ஆஸ்துமாவிற்கு பரம்பரையும் ஒரு காரணமாகிறது. அதாவது பெற்றோர் அல்லது மூதாதையர் அல்லது குடும்பத்தில் ரத்த உறவினர்களில் யாருக்கேனும் இந்த நோய் தாக்கியிருந்தால், அந்த குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது.

தவிர்க்கும் வழிமுறைகள்

இந்த நோய் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தூசியடைந்த சூழலை கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும். படுக்கை, தலையணை உறைகளை வெயிலில் உலர்த்தி பயன்படுத்த வேண்டும். அவற்றை அடிக்கடி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பஞ்சு தலையணைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



தரை விரிப்புகளை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். செல்லப்பிராணிகளை படுக்கை, படுக்கையறைகளில் அனுமதிக்க கூடாது. அவற்றை வாரம் ஒருமுறை கட்டாயம் குளிப்பாட்ட வேண்டும். ஒவ்வாமை பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் நோய்க்கான ஒவ்வாமை காரணியை கண்டறிந்து, அதற்கேற்ற தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

புகைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்

ஆஸ்துமா பாதிக்கப்பட்டவர்கள் புகைப்பிடிப்பதையும் அவர்களுக்கு அருகில் புகைபிடிப்பது மற்றும் புகை சூழலை தவிர்க்க வேண்டும். சரியான இடைவெளியில் இந்த நோய்க்கான சிறப்பு மருத்துவரை அணுகி, சோதனை மற்றும் சிகிச்சை பெற வேண்டும்.



குறிப்பாக, ஆஸ்துமா சிகிச்சையில் முதன்மையானது இன்ஹேலர் வகை சிகிச்சை. பிரிவண்டார் (தடுப்பு) வகை, மற்றொன்று ரிலீவர் வகை என்று இரண்டு வகை இன்ஹேலர் வகை சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. ஆனால், இது அனைவருக்கும் கட்டாயமில்லை. நோய் தாக்கத்தின் அடிப்படையில் இந்த சிகிச்சை முறையை மேற்கொள்ள வேண்டும். நுரையீரல் செயல்திறன் பரிசோதனை அடிப்படையில் இதன் தேவையை கண்டறிய முடியும். இம்மினோடெரபி சிகிச்சையில் இன்ஹேலர் தேவைப்படுவதில்லை.



கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

ஆஸ்துமா பாதித்தவர்களை, குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு பயத்தை ஏற்படுத்தக் கூடாது. குழந்தைகளை அந்தந்த வயதிற்கேற்ற இயல்பான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள அனுமதிக்க வேண்டும். ஆஸ்துமா பற்றிய சுய விழிப்புணர்வு, குழந்தைகள் மற்றும் தகுந்த உறுப்பினர்களுக்கும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவது அவசியம். நோய் பாதிக்கப்பட்டால் அச்சப்படத் தேவையில்லை. ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்து, தொடர் சிகிச்சை எடுத்தால், கட்டுப்படுத்தலாம்.

8th May - உலக தலசீமியா நாள்

சர்வதேச தலசீமியா தினம் 2023 இன் கருப்பொருள் **“விழிப்புடன் இருத்தல்: தலசீமியா பராமரிப்பு இடைவெளியைக் குறைக்க கல்வியை வலுப்படுத்துதல்.”**

குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே வரக்கூடிய உயிர்க்கொல்லி நோயான தாலசீமியா மிக கொடுமான நோயாகும்.

பெற்றோர்கள் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கவே விரும்பினாலும் குழந்தை பிறந்த பிறகு இந்நோய்க்கு ஆளாவதில்லை. பிறவியிலேயே இந்நோய் பாதிப்புடன் தான் பிறக்கிறார்கள். உறவுக்குள் தீருமணம் செய்தால் பிறக்கும் குழந்தைக்கு இந்நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் இருப்பதாக மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

உலகளவில் இந்தியாவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 10 ஆயிரம் குழந்தைகள் தாலசீமியா பாதிப்புடன் பிறக்கிறார்கள்

தாலசீமியா என்கிற நோய் குழந்தைகளுக்குப் பிறவியிலேயே ஏற்படக்கூடிய ஒரு நோயாகும். இது ஒருவித இரத்த சோகை. தாலசீமியா பாதித்த குழந்தைக்கு இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைவாக இருக்கும். இதனால் சுவாசிக்கும் ஆக்சிஜன், நுரையீரலில் இருந்து மற்ற பகுதிக்குச் செல்வதில் தடை ஏற்படுகிறது. மக்களிடம் இந்நோயைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவே மே 8 அன்று இத்தினம் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.

எலும்பு மஜைஜலிருந்து ரத்தம் உருவாகிறது. ரத்தத்தில் சிவப்பணுக்கள் ஆக்சிஜனையும், வெள்ளை அணுக்கள் உடலுக்கு எதிர்ப்புசக்தியை தரும். ரத்த சிவப்பணுக்கள் அவற்றின் ஆயுள் காலத்துக்கு முன்பே வேகமாக அழிவதால் ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு மிகவும் குறைவாக இருக்கும். இதனால் உடல் உறுப்புகளுக்கு ஆக்சிஜன் தட்டுப்பாடு உண்டாகிறது. நுரையீரல் பகுதிக்கு ஆக்சிஜன் செல்வதிலும் தடை உண்டாகிறது. ரத்தத்தில் சிவப்பணுக்கள் குறைவதால் ரத்தசோகை உண்டாகும். கடுமையான ரத்தசோகையை குழந்தைகள் எதிர்கொள்வார்கள்.

தாலசீமியாமைனர், தாலசீமியா மேஜர் என்று இரண்டு வகைபாதிப்புகளை கொண்டது இந்நோய். முதல் வகை அதிக பாதிப்பில்லை என்றாலும் இரண்டாவது வகையான தாலசீமியா மேஜர் நோய் கொண்ட குழந்தைகளை உரிய சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தவில்லையெனில் குழந்தையின் உயிருக்கு கூட ஆபத்தை உண்டாக்கிவிடக்கூடும்.

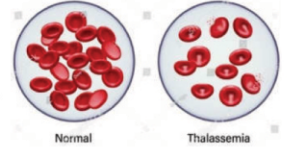
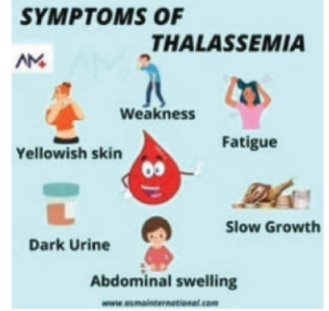
காரணம்

பரம்பரை வழியாக இந்நோய் உண்டாகக்கூடும். ரத்த சிவப்பணுக்கள், வெள்ளை அணுக்கள், ப்ளேட்டலெட்ஸ் தங்களுடைய பணியை சீராக செய்ய, பெற்றோரிடமிருந்தும் 50% மரபணுக்கள் குழந்தைகள் பிற வேண்டும். பெற்றோரிடம் இருந்து பாதிக்கப்பட்ட குறைபாடுள்ள மரபணுவை குழந்தை பெறும் போது இந்நோய்க்கு உள்ளாகிறார்கள்.

பெற்றோரில் ஒருவருக்கு இந்த குறைபாடு இருந்தாலும் குழந்தைக்கு பாதிப்பு உண்டாகும் சாத்தியமுண்டு. மரபணு மாற்றம் மற்றும் மரபணுவின் முக்கியமான பகுதி அழிவுக்குப்படுவதால் இந்நோய் உண்டாக வாய்ப்புண்டு.

அறிகுறிகள்

இந்நோய் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் மூன்று மாதங்களுக்கு பிறகு அறிகுறி உண்டாகும். சில குழந்தைகள் பிறந்ததும் இறந்துவிடக்கூடும். சில குழந்தைகளுக்கு இதயக்கோளாறு உண்டாகும். வயிற்றுப்போக்கு நிற்காமல் இருக்கும். உடன் வயிறு வலியும் இருக்கும். அடர்த்தியான சிறுநீர், பித்தப்பை கற்களையும் கொண்டிருப்பார்கள்.



குழந்தைகள் எப்போதும் உடல் சோர்வுடன் இருப்பார்கள். மூச்சடைப்பு, தோல் நிறம் மஞ்சளாகுதல் சருமம் அதிகப்படியாக வெளிறி இருக்கும். ரத்த சோகை கடுமையாக இருக்கும். தாலசீமியா மேஜராக இருந்தால் குழந்தைக்கு ரத்த சோகை, மண்ணீரல் கல்லீரலில் வீக்கம், எலும்பு மஜ்ஜை குறைபாடு போன்றவை உண்டாகும்.

பரிசோதனையும் சிகிச்சையும்

குழந்தைக்கு இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் முழு ரத்த பரிசோதனை, சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை ஹீமோகுளோபின், எலெக்ட்ரோபெரோசிள் பரிசோதனைகள் செய்யப்படும்.

பிறகு குழந்தையின் உடல் நலனை பொறுத்து இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒருமுறை ரத்தம் ஏற்ற வேண்டும். ரத்தத்தை ஏற்றுவதால் குழந்தைக்கு இரும்புச்சத்து அளவு அதிகரிக்கும் . உடலில் அளவுக்கதிகமான இரும்புச்சத்தும் இருக்கக்கூடாது என்பதால் இவை அதிகமாகாமல் இருக்க அதற்கு தகுந்த மாத்திரைகளை தவறாமல் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தை வளர வளர உடல் எடைக்கேற்ப ரத்தம் ஏற்றுவதும், மருந்தின் அளவும் அதிகரிக்கும். வாழ்நாள் முழுவதும் ரத்தமும் மாத்திரைகளும் மட்டுமே அவர்களை கட்டுக்குள் வைக்கும்.

ரத்தம் உடலில் இருக்கும் வரை அவர்கள் சுறுசுறுப்பாக இருப்பார்கள். ரத்தம் குறைய குறைய உடல் சோர்வை உணர்வார்கள். பிறகு மீண்டும் ரத்தம் ஏற்ற வேண்டும்.

தவிர்க்கும் வழிமுறைகள்

ரத்த சொந்தத்துக்குள் இருப்பவர்கள் உறவுகளுக்குள் திருமணம் செய்யாமல் இருப்பதே இந்நோயை தடுக்க சிறந்த வழி. ஒரே பரம்பரையில் வந்தவர்களாக இருந்தாலும் திருமணத்துக்கு முன்பு மரபணு சோதனை செய்து கொள்வதன் மூலமும் பிறக்க போகும் குழந்தையை இந்நோயிலிருந்து காப்பாற்ற முடியும்.

மே 12: உலக செவிலியர் தினம்

செவிலியர்... இன்னொரு தாய்!

பொதுமக்களுக்கு செவிலியர்கள் (நர்ஸ்) ஆற்றி வரும் உன்னத தொண்டை உலகிற்கு உணர்த்தும் வகையில், சர்வதேச செவிலியர் தினம் (International Nurses Day) ஆண்டுதோறும் மே 12ம் தேதி கொண்டாடப்படுகிறது.

ஒரு மருத்துவமனையின் இன்றியமையாத ஊழியர்கள் 'செவிலியர்கள்' என்பது எல்லோரும் ஒத்துக்கொள்ளும் ஒரு விஷயம். 1965-ம் ஆண்டிலிருந்து உலக செவிலியர் அமைப்பு (ICN - International Council of Nurses) இந்த தினத்தை அனுசரித்து வருகிறது.



1974-ம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் நவீன செவிலியர் முறையை உருவாக்கிய இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த **பிளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் (Florence Nightingale)** பிறந்த நாளான மே 12 ஆம் தேதியை, சிறப்பாக நினைவு கூற முடிவு செய்யப்பட்டது. அன்றைய தினத்தை சர்வதேச செவிலியர் தினமாக அனுசரிக்க முடிவு செய்யப்பட்டது.

இங்கிலாந்தில் ஆண்டு தோறும் மே 12-ம் தேதி லண்டனில் உள்ள வெஸ்ட்மின்ஸ்டர் அபேயில் (Westminster Abbey) சம்பிரதாயப்பூர்வமாக இந்தத் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. இங்குள்ள செவிலியர் மூலம் மாளிகையில் உள்ள விளக்கு ஏற்றப்பட்டு அங்கு வருகைதரும் செவிலியர்கள் ஒவ்வொருவராலும் கைமாறப்பட்டு பின்னர் அது அங்குள்ள உயர்ந்த பீடத்தில் வைக்கப்படும். இது ஒரு செவிலியரில் இருந்து மற்றொருவருக்கு தமது அறிவைப் பரிமாறப்படுவதைக் குறிப்பதாகக் கருதப்படுகிறது.

'கை விளக்கேந்திய காரிகை' நைட்டிங்கேல்!

நவீன செவிலியர் முறையை உருவாக்கியவர் இங்கிலாந்தை சேர்ந்த பிளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேல், நர்ஸ் தொழிலின் புனிதத்துவத்தை உணர்த்திய இவர் போரில் காயப்பட்ட

வீரர்களுக்கு ஓய்வின்றி மருந்திட்டு சேவை செய்தார்.நர்ஸ் பயிற்சிப் பள்ளியையும் இவரே முதலில் ஆரம்பித்தார். 'கை விளக்கேந்திய காரிகை' (The Lady with the Lamp) என்று அனைவராலும் போற்றப்பட்ட இவர் ஓர் எழுத்தாளர் ஆவார்.



பிரிட்டனில் செல்வச் செழிப்பு மிக்க உயர் குடிக்குடும்பத்தை சேர்ந்த நைட்டிங்கேல், இத்தாலியின் ஃபுளோரன்ஸ் நகரில் பிறந்தார். இவர் பிறந்த இடத்தின் பெயரைத் தழுவி இவருக்குப் பெயரிட்டார்கள். கிறிஸ்தவரான இவர் தனக்கு இறைவனால் விதிக்கப்பட்ட பணியாகவே செவிலியர் சேவையை உணர்ந்தார். பெற்றோர் எதிர்ப்பை மீறி நோயாளிகளைப் பராமரிக்கும் கல்வி நெறியை மேற்கொண்டு, மூன்றாண்டுகளில் நோயாளர்களைப் பராமரிப்பதில் நிபுணத்துவம் பெற்றார்.

அந்தக் காலத்தில் செவிலியர் சேவை ஒரு கவுரவமான பணியாகக் கருதப்படவில்லை. வறிய குடும்பங்களைச் சேர்ந்த பெண்களே இந்தப் பணியில் ஈடுபட்டு வந்தனர். அந்தக் காலத்தில் செவிலியர், உயர் செல்வக் குடும்பங்களில் சமையல்காரியாகவும் வேலை செய்யவேண்டி இருந்தது.

பிளாரன்ஸ் வறியவர்கள் மீதும், இயலாதவர் மீதும் அக்கறை கொண்டிருந்தார். 1844, டிசம்பரில் லண்டனிலிருந்த ஆதரவற்றோர் விடுதியொன்றில் வறியவர் ஒருவர் இறந்தது பெரும் பிரச்சனையாக உருவெடுத்தது. இதனைத் தொடர்ந்து பிளாரன்ஸ், ஆதரவற்றோர் விடுதியொன்றில் மருத்துவ வசதிகளை மேம்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காக முன்னணியில் நின்று வாதாடினார்.

1854-ல் கிரிமியாவைக் கைப்பற்றிய ரஷ்யாவுக்கு எதிராக இங்கிலாந்து, பிரான்ஸ் போன்ற நாடுகள் போர் தொடுத்தன. கிரிமியன் போரில் பாதிக்கப்பட்டுள்ள படையினருக்கு உதவும் பொருட்டு 38 செவிலியருடன் ராணுவ மருத்துவமனைக்கு சென்றார்.

வசதி குறைவுகளுக்கு மத்தியில் ராணுவ வீரர்களுக்குச் சிகிச்சை வழங்கினார். அன்பினாலும் சிகிச்சைகளாலும் பிளாரன்ஸ் படையினரைக் குணப்படுத்தினார்.

இரவு வேளைகளில் கையில் விளக்கு ஒன்றை ஏந்திய வண்ணம் நோயாளர்களிடம் சென்று நலம் விசாரித்து மருந்துகளையும் வழங்கி வந்தார். தங்களை காக்க 'விண்ணுலகிலிருந்து மண்ணுலகிற்கு வந்த தேவதை' என ராணுவ வீரர்கள் பிளாரன்ஸைக் கவுரவித்தனர்.

மருத்துவ வசதிகளுக்கும், சுகாதார நுட்பங்களுக்கும் இடையிலான தொடர்புகள் குறித்த மருத்துவமனைகள் பற்றிய குறிப்புக்கள் மருத்துவத் துறையில் செவிலியர் பணிக்கான நூலாக இருக்கின்றன.

போரிலிருந்து நாடு திரும்பிய ஃபுளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் சாதனைப் பெண்மணியாக வரவேற்கப்பட்டார். விக்டோரியா அரசிக்கு அடுத்தபடியாக மிகவும் அறியப்பட்ட பெண்ணாக 'பிபிசி'யினால் இனங்காட்டப்பட்டார்.

நாடு திரும்பிய நைட்டிங்கேலை இங்கிலாந்து மக்கள் கவுரவப்படுத்த விரும்பினர். அவருக்கு பொன்னும், பொருளும் வழங்கினர். தனக்கு கிடைத்த பணத்தின் மூலம் ஒரு நர்சிங் பள்ளியை நைட்டிங்கேல் தொடங்கினார். இது தற்போது லண்டன் கிங்ஸ் கல்லூரியின் ஒரு பகுதியாக, 'பிளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் செவிலியர் பயிற்சிக் கூடம்' என்கிற பெயரில் இயங்கி வருகிறது.

இந்தத் தினத்தில் பிளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேலை நினைவு கூறும் அதே நேரத்தில், உலகெங்கிலும் சேவை புரியும் செவிலியர்களின் மகத்தான பணிகளை பாராட்டுவது மிக அவசியம்.

மனம் கோணாது சேவையில் சிறந்து விளங்கும் செவிலியரை இன்னொரு தாய் என்று சொல்வது அர்த்தம் உள்ளதாகவே இருக்கும்!



17th May - உலக உயர் ரத்த அழுத்த தினம்

இரத்த அழுத்தமும் சிறுநீரக பாதுகாப்பும்

இரத்த அழுத்தத்தை இரண்டு விதமாகப் பிரித்துக் குறிப்பிடுகிறோம்.

1. சிஸ்டாலிக் அளவு (Systolic B.P)
2. டயஸ்டாலிக் அளவு (Diastolic B.P)

இரத்த அழுத்தம் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் அதிகமாகும் போது உயர் இரத்த அழுத்தம் என்கிறோம்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறார்கள். அவர்களின் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாடு இலக்கை தாண்டும் பொழுது, அவர்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகளும் இரு மடங்காகின்றன.



யார் யாருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் வரலாம்?

- ❖ பொதுவாக 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் - உடல் உழைப்பின்மை
- ❖ உடல் பருமனாக உள்ளவர்கள்
- ❖ பட்டமான் மனநிலை உடையவர்கள் / மன இறுக்கம்
- ❖ சர்க்கரை நோயாளிகள்
- ❖ வேலை நேரமும், தூங்கும் நேரமும் மாறி மாறி அமையுமாறு பணி செய்பவர்கள் (Shift Duty Workers)
- ❖ சிறுநீரக நோய் உள்ளவர்கள்

உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகளைக் கீழ்க்கண்டவாறு வகைப்படுத்தலாம்

- ❖ சரியான ரத்த அழுத்தம் 120 / 80 (வயது வித்தியாசத்தை கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம்)
- ❖ உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்கு முந்தைய நிலை சிஸ்டாலிக் அளவு 120 - 139 வரை டயஸ்டாலிக் அளவு 80-89 வரை
- ❖ உயர் ரத்த அழுத்தத்தில் முதல் நிலை சிஸ்டாலிக் அளவு 140 - 159 வரை டயஸ்டாலிக் அளவு 90-99 வரை
- ❖ உயர் ரத்த அழுத்தத்தில் இரண்டாம் நிலை சிஸ்டாலிக் அளவு 160 அதற்கு மேலும் டயஸ்டாலிக் அளவு 100 அதற்கு மேலும்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்

பொதுவாக 140 / 90 என்ற அளவுக்கு மேல் ஒருவருக்கு இரத்த அழுத்தம் இருக்கும் போது உயர் இரத்த அழுத்தம் என்கிறோம். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு இந்த அளவு 130 / 80 என்ற அளவுகோலாக

- ❖ எந்த அறிகுறியும் இல்லாதிருந்தல்
- ❖ தலை சுற்றுவது போன்ற உணர்வு
- ❖ தூக்கமின்மை
- ❖ சீக்கிரமே சோர்வடைதல்
- ❖ மூக்கிலிருந்து இரத்தக் கசிவு ஏற்படுதல்
- ❖ மூச்சுத் திணறல்

சர்க்கரை நோயும் உயர் இரத்த அழுத்தமும் ஆபத்தை அதிகரிக்கும் ஆயுட்கால எதிரிகள்

சர்க்கரை நோயாளிகள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களில் ஒன்று இரத்த அழுத்தம்.

சர்க்கரை நோயாளிக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பதை எவ்வாறு கண்டுபிடிக்கலாம்?

- ❖ சர்க்கரை நோயாளிகள் தவறாமல் மாதம் ஒரு முறை தங்களுடைய ரத்த அழுத்த அளவை மருத்துவரிடம் சென்று பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ சிறுநீரில் புரதம் வெளியேறுகிறதா என்பதை கண்டறிய வேண்டும்.
- ❖ மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை ரத்தத்தில் உள்ள யூரியா, கிரியாட்டினின் அளவைப் பரிசோதித்து அறிய வேண்டும்.
- ❖ வருடம் ஒரு முறை இ. சி. ஜி பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இருதய பாதிப்பு

- ❖ கட்டுப்பாடாத ரத்த அழுத்தம் மாரடைப்பு.

மூளை பாதிப்பு

- ❖ மூளையில் இரத்த கசிவு, பக்கவாதம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம்.

தடுக்கும் முறைகள்

- ❖ வாழ்க்கை முறைகளில் மாறுபாடு செய்தல்
- ❖ உடல் எடையை சீராக வைத்துக் கொள்ளவும் உயரத்திற்கு ஏற்ற எடை
- ❖ மிதமான உடற்பயிற்சி காலையில் 20 முதல் 30 நிமிடங்கள்
- ❖ புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை முற்றிலும் தவிர்ப்பது.

வாதுவாக நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய்க்கு காரணம்

- ❖ உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரழிவு நோய்.

சிறுநீரகத்தை பாதுகாக்க

- ❖ வலி நிவாரணிகள் உட்கொள்வதை தவிர்க்கவும்.
- ❖ நீரழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டில் வைக்கவும்.
- ❖ ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் சிகிச்சை முறைகளினால் சிறுநீரக செயல்திறன் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

சிறுநீரக பாதிப்பு கண்டறியும் பரிசோதனை

- ❖ 50 வயதுக்கு மேல்.
- ❖ உயர் இரத்த அழுத்த பாதிப்புடையவர்கள்.
- ❖ புகைப்பிடிக்கும் பழக்கமுள்ளவர்கள்.
- ❖ நீரழிவு நோய் தாக்கமுள்ளவர்கள்.

சிறுநீரகத்தின் முக்கிய செயல்பாடுகள்

- ❖ இரத்த சுத்திகரிப்பு மற்றும் உடலில் தேவைக்கு அதிக உள்ள தண்ணீர் சத்து மற்றும் கழிவு பொருட்களை வெளியேற்றுதல்.
- ❖ ஹார்மோன்களை உடலில் சுழற்சிக்கு வெளிப்படுத்துதல்.

உங்களின் உயர் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்க நீங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய வழி முறைகள்

- ❖ உடல் எடை குறைப்பு,
- ❖ மாற்று உணவுப் பழக்கம் / உணவுகள்,
- ❖ பரிந்துரைக்கப்பட்ட உப்புச்சத்து குறைப்பு,
- ❖ உடற்பயிற்சி முறைகள், கையாள்வது,
- ❖ 10 முதல் 20மி.மீ இரத்த அழுத்தம் குறைவு,
- ❖ 8 முதல் 14மி.மீ இரத்த அழுத்தம் குறைவு ஏற்படுகிறது.
- ❖ 2 முதல் 8மி.மீ இரத்த அழுத்தம்,
- ❖ 4 முதல் 9மி.மீ இரத்த அழுத்தம்

முத்த குடிமக்கள் வாழ்க்கைமுறை சூழ்நிலைக் கேற்ப மாறுபடுவது மிக நல்லது

Senior Citizens Adopt to Changing Role

Adaptation Loss of Income Friends Relatives	வாழ்க்கையில் ஏற்படும் வருமானம் மற்றும் சொந்தங்களின் இழப்பிற்கு ஏற்ப மாறிக் கொள்வது இன்றியமையாதது
Avoid : Frequent demands & Stresses - Lonlines - Social Isolation	தவிர்க்கவும் தனிமை சமூகத்தில் ஓட்டாத நிலை எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் தேவையற்ற மன உளைச்சல்
Make Adjustments : Social Contacts Interactions Time Structuring	சில வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் நல்ல பயன்தரும். சமுதாயத்தில் ஓட்டி வாழ்வது பரஸ்பரம், நட்பு, மற்றும் நேரத்தை வீணாக்காமல் செலவு செய்வது. வாழ்க்கையில் மன அமைதி மற்றும் திருப்தி அடையவும்.
Achieve Life Satisfaction AIM : Career less Important Relinquish Control to others	குறிக்கோள் வாழ்க்கையின் தரம் இனிமையாக அமைய அதிகாரம், கட்டுப்பாடுகளை இளைய சமுதாயத்தினருடன் பகிர்ந்து கொள்வும்
Achieve Life Satisfaction AIM : Career less Important Relinquish Control to others	

International day of older persons is a special day for older persons and senior citizens all over the world. It is a global observance.

UN will uphold the principles of human dignity, equality and equity in the form of eight millennium development goals. In the year 2010 during International day of older persons - empowerment of older persons giving attention to their inclusion, their participation in society and promotion of a positive image of ageing.

Ageing is a development issue. Healthy older persons are a resource for their families, their communities and the economy.

தொகுப்பு

மரு. பாலகிருஷ்ணன் MBBS., DFM.,

சங்கர் டயாபெடிக் மினி கிளினிக்

திருநெல்வேலி

அறுவைசிகிச்சையில் சாதித்த சவால்கள்

சர்க்கரைநோயினால் ஏற்பட்ட காயத்திற்கான அறுவைசிகிச்சை

47 வயதான ஆண் ஒருவர் சர்க்கரை நோயின் தாக்கத்தால் வலது காலில் கிருமி தொற்று ஏற்பட்டு கால் முழுவதும் பரவி அமுகிய நிலையில் எங்கள் மருத்துவமனைக்கு அழைத்து வரப்பட்டார். அவரை பரிசோதித்த எங்கள் மருத்துவர் தோல் மாற்று அறுவைசிகிச்சையினால் மட்டுமே இதனை குணப்படுத்தமுடியும் என்பதை கூறினார். பின் அவருக்கு தோல்



மாற்று அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மூலம் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டது.

பிறகு காயத்திற்கும் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டிற்கும் தொடர்ந்து சிகிச்சையளிக்கப்பட்டதின் மூலம் தற்போது அவர் பூரண குணமடைந்து உள்ளார்.

கீல்வாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு எலும்புமூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை

49 வயதுடைய பெண் ஒருவர் தனது இரண்டு கால் மூட்டுகளிலும் வலியால் நடக்கமுடியாமல் பல வருடங்களாக அவதிப்பட்டு வந்தார், அவர் ஏற்கெனவே கீல்வாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர். அவரை பரிசோதித்த நமது மருத்துவர்கள் அவருக்கு மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என அறிவுரை கூறினார்கள். அதன் பின்பு எலும்பு மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மூலம் அவருக்கு வலது மூட்டு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது தொடர் சிகிச்சைக்குப் பிறகு பிசியோதெரபி மூலம் குணமடைந்து வருகிறார்.



வயிற்றிலுள்ள கட்டி நீக்க அறுவைசிகிச்சை

49 வயதுடைய பெண் ஒருவர் ஆறு மாதமாக கடுமையான வயிற்று வலியால் அவதிப்பட்டு வந்தார், அவர் பரிசோதனைக்காக நமது மருத்துவமனைக்கு வந்திருந்தார். அவரை பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அவருக்கு வயிற்றில் கட்டி இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. அந்த கட்டியை அறுவை சிகிச்சை மூலம் மட்டுமே அகற்ற முடியும் என்று அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கூறினார்கள் அதனால் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வயிற்றில் இருந்த 4 கிலோ கட்டி அகற்றப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சைக்கு பிறகு அவர் நன்கு குணமடைந்து வீடு திரும்பினார்.



கறிவேப்பிலையின் மருத்துவ பயன்கள்:

1. இரத்த சோகையைக் குணப்படுத்துகிறது;
2. வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் மூலநோய் சிகிச்சைக்கு உகந்தது;
3. குமட்டல் மற்றும் தலைச்சுற்றுக்குத் தீர்வு;
4. சீரான இரத்த ஓட்டத்திற்கு வழிவகுக்கிறது;
5. வேதிச்சிகிச்சையால் ஏற்படும் (கீமோதெரபி) பக்க விளைவுகளைக் குறைக்கிறது;
6. கண்பார்வையை மென்மேலும் உறுதியாக்கிறது;
7. கல்லீரலைப் பாதுகாக்கிறது;
8. கெட்டக் கொழுப்பினைக் குறைக்கிறது;
9. நோய் மற்றும் இத நோய்களிலிருந்து தடுக்கும் நல்ல கொழுப்பின் உற்பத்தி அளவை அதிகப்படுத்துகிறது.
10. முடியை வலுவாக்குகிறது;
11. நீரிழிவு நோய்க்குத் தீர்வு கிடைக்கிறது;
12. செரிமான மண்டலத்திற்கு நல்லது;



பொது அறிவு துணுக்குகள்

1. அடலாண்டிக் பகுதியில் ஆண்டிற்கு ஒரு முறைதான் சூரியன் உதயமாகிறது.
2. முதன் முதலில் கேள்விக் குறியைப் பயன்படுத்திய மொழி இலத்தின் மொழிதான்.
3. கைரேகையைப் வைத்து குற்றவாளிகளைக் கண்டுபிடிக்கும் முறையைக் கண்டறிந்தவர் எட்வர்ட் ஹென்றி.
4. மீன் தன் வாழ்நாள் இறுதி வரை வளர்ச்சி அடைந்து கொண்டே இருக்கும்.
5. பசுமைப் புரட்சி என்று கேள்விப்பட்டிருப்போம். அது என்ன இளஞ்சிவப்புப் புரட்சி. அதாவது மருந்து வகைகள் உற்பத்தியை பெருக்குவது ஆகும்.

எங்கள் மருத்துவமனையின் வசதிகள்

24 மணிநேர சிறப்பு வசதிகள்

- ★ அவசர சிகிச்சை & தீவிர சிகிச்சை பிரிவு
- ★ விபத்து சிகிச்சை சட்டம் சார்ந்த மருத்துவ உதவி
- ★ அறுவை சிகிச்சை அரங்கு
- ★ ஆய்வக வசதி மற்றும் மருந்தகம்
- ★ எக்ஸ்ரே, இ.சி.ஜி., ஸ்கன், எக் கோ, டயாலைசிஸ்
- ★ வெண்டிலேட்டர் CArm வசதி
- ★ அம்புலன்ஸ் வசதி

சிறப்பு சேவைகள்

- ★ இரத்தஉறைவு குறைபாடு கண்டுபிடிப்பு & சிகிச்சை
- ★ புற்றுநோய் கண்டுபிடிப்பு மற்றும் சிகிச்சை
- ★ குடிநோய்க்கான சிகிச்சை
- ★ தனிநபர் மற்றும் குடும்ப ஆலோசனை
- ★ புகையிலை தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை
- ★ பிசியோதெரபி
- ★ முதியோர் பராமரிப்பு

பீஸ் ஹெல்த் சென்டர்

48H/5, தெற்கு புறவழிச்சாலை, திருநெல்வேலி

தொலைபேசி எண் : 0462-2552137/ 38

✉ மெயில் : peacehealthcentre@gmail.com 📞 வாட்ஸ்அப் : 94875 02138