



# சமாதான ஆரோக்கிய மலர்

மலர் : 2 இதழ் : 11 நவம்பர் & டிசம்பர் 2023



**சங்கீதம் 91:3 - கர்த்தர் உன்னை வேடனூடைய கண்ணிக்கும், பாழாக்கும் கொள்ளைநோய்க்கும் தப்புவிப்பார்.**



### **தேசிய புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு தினம்**

உடலில் செல்களின் வளர்ச்சி மற்றும் இறப்பினை கட்டுப்படுத்தும் மரபணுக்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது. தேவையற்ற பல புதிய செல்கள் தோன்றுவதாலும், பழைய செல்கள் இறக்காமல் இருந்தாலும், அவை ஒன்று சேர்ந்து புற்றுநோய்க்கட்டியாக மாறலாம். புற்றுநோய் உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கும் பரவும் தன்மை கொண்டதாகும்.

இந்தியாவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் நவம்பர் 7 ஆம் தேதி தேசிய புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு தினமாக கொண்டாடப்படுகிறது. இந்த நாள் மிக முக்கியமானது. ஏனெனில் இது புற்றுநோயின் தீவிர அபாயத்தைப் பற்றி மக்களுக்கு அறிவுறுத்துகிறது. மக்கள் மத்தியில் மரணத்தை ஏற்படுத்தும் 2வது கொடிய நோயாக புற்றுநோய் உள்ளது. மத்திய சுகாதாரத்துறை அமைச்சர் ஹர்ஷ் வர்தன் முதன்முதலில் தேசிய புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு தினத்தை செப்டம்பர் 2014 ஆம் ஆண்டு அறிவித்தார். அவர் புற்றுநோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான மாநில அளவிலான இயக்கத்தைத் தொடங்கினார். மேலும் நகராட்சி கிளினிக் குகளில் இலவச பரிசோதனை செய்துக்கொள்ள மக்களை ஊக்குவித்தார். புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் மற்றும் அதை எவ்வாறு தவிர்ப்பது என்பது பற்றிய சிறு புத்தகமும் அப்போது விநியோகிக்கப்பட்டது.



**மேரி கியூரி** போலந்தின் வார்சாவில் பிறந்த ஒரு பிரபல விஞ்ஞானி ஆவார். புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைக்கான அணுசக்தி மற்றும் கதிரியக்க சிகிச்சையை உருவாக்குவதில் அவர் செய்த பங்களிப்புகளுக்காக அவர் மிகவும் பிரபலமானவர். அவரது பிறந்த நாள் இந்தியாவில் **தேசிய புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு தினமாக** கொண்டாடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு ஆண்டும், தேசிய புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு தினம் ஒரு தனித்துவமான கருப்பொருளை ஏற்றுக்கொள்கிறது, இது புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மற்றும் தடுப்புக்கான பல்வேறு அம்சங்களை வலியுறுத்துகிறது. 2023 ஆம் ஆண்டில், **'புற்றுநோய் பாதுகாடு காட்டாது'** என்பது, வயது, பாலினம் அல்லது சமூக அந்தஸ்தைப் பொருட்படுத்தாமல் புற்றுநோய் அனைவரையும் பாதிக்கிறது என்பதை வலியுறுத்துகிறது. 2023 ஆம் ஆண்டில், அனைவருக்கும் சமமான புற்றுநோய் சிகிச்சையின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தும் **'புராமரீபு இடைவெளியை மூடு'** என்பது கருப்பொருள் ஆகும்.

செல்களின் கூட்டமைப்பில் உருவானதே மனித உடல். நவரசங்களையும் எண் சுவைகளையும், ஆயுற் கலைகளையும் அனுமதிப்பது செல்கள். இந்தக் கூட்டமைப்பில் சிக்கல் இல்லாதவரைதான் ஊரை அடித்து உலையில் போடுவதும், ஏறி மிதித்து முன்னேறிச் செல்வதெல்லாம் நிகழும். உடலில் உருவாகும் செல்களுக்கு பிறப்பு, இறப்பு என வளர்ச்சியின் காலகட்டங்கள் இருக்கின்றன. அது தவறும்போது நோய் ஏற்படுகிறது. அதிலும் பல ஆண்டுகளாக மனித உயிர்களை காவு வாங்கிக் கொண்டிருக்கிறது புற்றுநோய் (Cancer). புற்றுநோய் என்பது தொற்றுநோய் அல்ல. ஆரம்பக்கால நோயை முற்றிலுமாக குணப்படுத்தலாம்

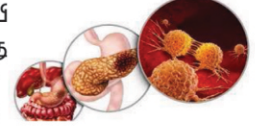
என்கின்றனர் புற்றுநோய் சிகிச்சை மருத்துவர்கள். மாறிவரும் ரசாயன உலகில் புதிது புதிதாக நோய்கள் வரத்தான் செய்கின்றன.

ஆரோக்கியமான செல், உடல் இயக்கத்துக்கான செம்மையான பணியை முடித்து, பின்இறந்து, அடுத்த செல் வளர வேண்டும். இதுதான் செல்களின் இயல்பான வேலை. அப்படி அல்லாமல், புதிது புதிதாக அகீக

வளர்ச்சியில் கட்டுப்பாடற்று செல்கள் உருவாகி பீ கட்டிகளாகும். இப்படியாக கட்டுப்பாடில்லாமல் பிரிந்து பிரிந்து

வளர்ச்சியடையும் செல்கள் திசுக்கட்டிகளாக (Lumps or Masses) மாறுகின்றன. ஒன்று தீமை விளைவிக்காத கட்டி

(Benign Tumor) மற்றொன்று புற்றாக மாறக்கூடிய கட்டி (Malignant tumor) உடலில் தோன்றும் எல்லாக் கட்டிகளையும் புற்றுநோயாக கருத்தில் கொள்ள வேண்டியதில்லை. ஆனால், பினைன் கட்டிகள், மெலிங்னென்ட்டாக மாற வாய்ப்பிருக்கிறது.



புற்றுநோய்கள் நூற்றுக்கணக்கில் இருக்கின்றன. உடல் உறுப்புகளில் எந்தெந்த இடங்களில் இவை தோன்றுகிறதோ அதற்குத் தகுந்தாற்போல வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. கேன்சர் செல்களானது, ஜீரண மண்டலம், ரத்தஓட்டம் மற்றும் நரம்பு மண்டலங்களில் தீமை செய்யும் ஹார்மோன்களை விடுவித்து உடல் இயக்கத்தில் மாற்றம் செய்துவிடும். புற்றுநோய் செல்கள் இரண்டு வகையில் தனக்கான இடத்தை தக்கவைக்கின்றன. முதலில் இந்த செல்கள் தங்களை பெருக்கிக் கொண்டு ஆக்டோபஸ்போல தன் கொடிய கரங்களால் ரத்தம் மற்றும் நிணநீர் பாதைகளில் உள்ள ஆரோக்கியமான திசுக்களை அழித்துக்கொண்டே அதிவேகமாக உள்ளே பரவும். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் இன்வேசன் (Invasion) என்று பெயர். அடுத்ததாக, இந்த அரக்க செல்கள் பலமடங்கு பிரிந்து, வளர்ந்து தனக்கென புதிய ரத்தநாளங்களை உருவாக்கிக் கொண்டு வளர்ச்சிக்கான சத்துகளைப் பெற்று சுயாட்சி நடத்தும். இதை ஆஞ்சியோஜெனிசிஸ் (Angiogenesis) என்கிறார்கள். இந்த நிலைக்கு தன்னை நிலைப்படுத்திக்கொண்ட தீய செல்கள் ஒருகட்டத்தில் எந்த மருந்து மாத்திரைகளுக்கும் அடங்காமல் பசைபோல் ஓடிக்கொள்ளும். கண்ணாமூச்சி ஆட்டம் போல் அங்கும் இங்குமாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும். அதேநேரம் அதற்குச் சாதகமாக, நன்மை தரக்கூடிய செல்களை அழிக்கும்.

### **புற்றுநோய்க்கான காரணம்:**

முதலாவதாகப் பரம்பரை. அதாவது மரபு வழி. (Genes – The DNA type) உங்கள் குடும்பத்தில் தாய், தந்தை வழி இந்த நோய் இருந்தால் நிச்சயம் அலட்சியப்படுத்தாமல் சோதனை செய்துகொள்வது மிக அவசியம். புகையிலை, கூரையாக வேயப்படும் ஆஸ்பெஸ்டாஸ், ஆர்சனிக் உலோகம், கதிர்வீச்சு (Gamma and X Rays), மித மிஞ்சிய சூரியக் கதிர் வீச்சு, வாகனங்களில் இருந்து வெளிப்படும் புகை போன்ற பல வேதியியல் காரணிகளாலும் (carcinogens) இந்நோய் பரவுகிறது. உதாரணமாக, பெரிய எண்ணெய் சட்டிகளில் லிட்டர் கணக்கில் எண்ணெய் ஊற்றி, பாக்கெட் மசாலாக்களில் ஊறவைத்து சிவக்க, மணக்க பொரித்துத் தரப்படும் சிக்கனை ரசித்து சாப்பிடுகிறோமே, அது எந்த வகையான எண்ணெய் என்பதைவிட, புது எண்ணெயா என யோசிப்பதில்லை. ஒருமுறை கொதிக்க வைத்ததை மீண்டும் கொதிக்க வைத்தால் ஏன் கேன்சர் வரும்? வேதியியல் மாற்றம்தான். அதிகப்படியான கொதிநிலையில் ஒவ்வாத மூலக்கூறுகள் (Free oxygen Radicals) உருவாகின்றன. அவை நம் உடலில் உள்ள நன்மைதரும் எலெக்ட்ரான்களை உட்கிரகித்து நோய் உருவாக்குகிறது. நாள்பட்ட பல்வேறு நோய்களுக்கு இதுவும் காரணம். இதன் வீரியத்தை குறைக்கும் சக்தி ஆன்டி-



ஆக்ஸிடென்ட்டுக்கு உண்டு. அதற்குத்தான் சத்துள்ள இயற்கையான காய்கறிகளையும் பழவகைகளையும் உண்ணச் சொல்கிறார்கள். வைரஸ் தொற்று தாக்குதலினாலும் புற்றுநோய் உருவாகிறது என மருத்துவ ஆய்வுகள் முன்வைக்கின்றன. அதில் முக்கியமானது, HPV (Human papilloma virus)



(பெண்களுக்கான கருப்பைவாய் புற்று உருவாகிறது), ஹெபடைட்டிஸ் பி மற்றும் சி (Hepatitis), கல்லீரல் புற்றுநோய்க்கு காரணமாகிறது. எப்ஸ்டீயின் பார் வைரஸ் (Epstein – Barr virus) குழந்தைகளின் பல்வேறு புற்றுநோய்களுக்கு இந்த வைரஸ் காரணம். எந்த வைரஸ் தொற்றாக இருந்தாலும், உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுவிழக்கச் செய்கிறது. நோய்களை எதிர்த்து போராடும் ஆற்றல் இல்லாமல் போகிறது. இதனால் புற்றுநோய் உருவாவதற்கான சாத்தியங்கள் அதிகம் ஏற்படுகின்றன. புற்றுநோயில் முதல் நான்கு இடங்களில் இருப்பது மார்பகப் புற்று (Breast cancer), கருப்பை வாய் புற்று (Cervical cancer), வாய்ப்புற்று (Oral cancer), மலக்குடல் ஆசனவாய்ப் புற்று (Colorectal cancer). புகையிலை, புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், பான்பராக் போன்ற போதைப்பொருட்கள், வெற்றிலை பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு வாய்ப்புற்றுக்கான வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. வெறும் வெற்றிலையில் மருத்துவக் குணங்கள் இருக்கலாம். ஆனால், புகையிலையுடன் உண்பவர்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படும்.

இந்தியாவில்தான் வாய்ப்புற்றுக்கான சதவிகிதம் அதிகம் இருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள். மனக்கவலை என்று சிகரெட் புகையை வீடு முழுக்க நிரப்புகிறீர்கள். உங்களைவிட, மடியில் அமர்ந்து நிக்கோடினை சுவாசிக்கும் புற்றுநோயைப் பொறுத்தவரை வருமுன் காப்பதுதான் புத்திசாலித்தனம். சுகாதாரக் கல்விதான் முதல் தடுப்பு முறையாக இருக்கும். உண்ணும் உணவுகள் எல்லாமும் மரபணு மாற்றம், ரசாயனக் கலப்படங்கள், மாடுலர் கிச்சன் என்கிற பெயரில் பல வண்ணங்களில் தீங்குதரும் பிளாஸ்டிக் டப்பாக்கள், ஓவனில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள், ஓட்டாமல் தோசை வரும் டெஃப்லான் கோட்டிங் தொடங்கி குடிக்கும் பால் வரை சகலத்திலும் புற்றுநோய் வருவதற்கான அபாயம் இருக்கிறது. அழகுக்கான முகப்புச்சுகள், ஹோர்டை, பவுடர்கள், சன்ஸ்கிரீம் லோஷன்கள்... இன்னும் சொல்லப்போனால் கெமிக்கல் கலந்து உருவாகும் செயற்கை இழைகளால் ஆன ஆடைக்கூட ஆபத்தானதுதான். நம் முன்னோர் வகுத்துவைத்த உணவே மருந்துக்குள் சொல்லப்படாத விஞ்ஞான அணுகுமுறை இருக்கிறது. யார் அவற்றை மதித்தார்கள். வெந்ததைத் தின்று வேகாததை பாக்கெட்டில் அடைத்து, ஃபிரீசரில் பாதுகாக்கும் நமக்கு, புதிய நோய்களின் வரவு ஒன்றும் ஆச்சர்யப்படும் விஷயமில்லை.

### **புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கலாம்**

புகையிலைப் பயன்பாடு மற்றும் மது அருந்துதல் புற்றுநோயை நம்மிடம் நாமே திணித்துக்கொள்வதற்கான வழி. இன்றைய இயந்திர உலகில் அளவுக்கு அதிகமான எடை பலவிதமான புற்றுநோய்களை வரவழைக்கிறது. நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ, குறைவான உப்பு, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்த்தல், தொடர் உடற்பயிற்சி, காய்கறி பழ வகைகளை உட்கொள்ளுதல், செறிவான வாழ்வியல் முறைகள் நிச்சயம் நம் நலனைக் காக்கும். ஆரோக்கியமான உணவுமுறையில் சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள், சர்க்கரைகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் சிவப்பு இறைச்சியில் அதிகம் உள்ள உணவு உங்கள் புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. இத்தகைய உணவுகள்



செரிமான அமைப்பில் நாள்பட்ட அழற்சிக்கு வழிவகுக்கும், நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய் உட்பட பல நோய்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. கீரை போன்ற பச்சை இலைக் காய்கறிகள், புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், ஆலிவ் எண்ணெய் போன்ற ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள், சால்மன் போன்ற ஒல்லியான இறைச்சிகள் மற்றும் பாதாம் மற்றும் பருப்புகள் போன்ற கொட்டைகள் நிறைந்த உணவுகள் அழற்சி எதிர்ப்பு உணவாகும்.



❖ ஆல்கஹால் மற்றும் சிவப்பு இறைச்சியின் அதிகப்படியான நுகர்வு உங்கள் புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் என்பதால், உங்கள் தினசரி உணவில் இவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவது முக்கியம். மற்ற படிக்களில் சுத்தீகரிக்கப்பட்ட மாவுகளை முழு தானியங்களுடன் மாற்றுவதும், ஆழமாக வறுத்த உணவுகளைத் தவிர்ப்பதும் உங்கள் ஆபத்தைக் குறைக்க உதவும். பல்வேறு பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளுடன் ஆரோக்கியமான உணவைப் பராமரிக்கவும். பலவகைகளைக் கொண்டிருப்பது, உடல் அனைத்து ஆக்ஸிஜனேற்றங்கள் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு சப்ளிமெண்ட்ஸ்களை இயற்கையாகவே பெறுவதை உறுதி செய்கிறது.



❖ உப்பு மற்றும் புகைபிடித்த உணவுகளை உட்கொள்வதைக் குறைக்கவும். புற்றுநோய் என்பது மனித உடலில் வேகமாகப் பரவும் ஒரு நோய் என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம். கண் புற்றுநோய், சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய், மார்பக புற்றுநோய், சிறுநீரக புற்றுநோய் போன்ற புற்றுநோய் வகைகள் புற்றுநோயின் மையப் பகுதிகளாகும். எனவே புற்றுநோய் விழிப்புணர்வை தெரிந்துகொண்டு ஆரோக்கியமான உணவுமுறை பழக்கவழக்கங்கள் போன்றவற்றை கடைப்பிடிப்போம்.

மேலும் இன்னும் பல சுவாரசியமான தகவல்கள் இந்த இதழில் உங்களுக்காக..... படித்து பயன்பெறுங்கள்.....

அடுத்த இதழில் உங்களை சந்திக்கும் வரை உங்கள் அன்பு மருத்துவர்

**மரு. ரா. அன்புராஜன் BSc, MBBS, DMLS, FHM, DFM, FCGP**  
நிர்வாக இயக்குநர்.  
சமாதான ஆரோக்கிய மையம்

## சென்னைக்கு வெள்ள நிவாரண பொருட்கள்

திருநெல்வேலி மாநகராட்சி ஆணையாளர் அவர்கள் கேட்டுக் கொண்டுதன் பேரில் சென்னையில் வெள்ள நிவாரணத்தில் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவுவதற்காக பீஸ் ஹெல்த் சென்டர் மருத்துவமனை சார்பாக 100 போர்வை மற்றும் 100 கிலோ அரிசி திருநெல்வேலி மாநகராட்சி சார்பில் உதவி ஆணையாளர் அவர்களிடம் கொடுக்கப்பட்டது.



## நீரிழிவு நோயும் யோகாசனமும்

நீரிழிவு நோய் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரே தோன்றியதாகும். உலகெங்கும் பல லட்சக்கணக்கான மக்கள் இதனால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தனர்.

ஆயுர்வேதம் என்னும் நம் இந்திய மருத்துவ முறையில் இதை பிரமேகம் ; என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். சிறுநீரில் சர்க்கரை சத்து கலந்து வெளியேறுவது இதன் அறிகுறி ஆகும். ரத்தப் பரிசோதனையில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக காணப்படும்.

சரீர் உழைப்பு உள்ளவர்கள் சர்க்கரை வியாதி வராது என்பது கவனிக்கவேண்டிய விஷயம். உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்களுக்குத் தான் இது அதிகமாக வருகிறது. இதிலிருந்து தேக பயிற்சி எவ்வளவு முக்கியம் என்பது தெரிய வரும். மற்றொன்று ஆகார நியமம்.

உணவுக் கட்டுப்பாடும், தேகப் பயிற்சியும் இல்லாமல் நீரிழிவு நோயை வெல்ல முடியாது.

### யோகாசனம் ஒரு சிறந்த தேகப் பயிற்சி முறையாகும்:

- ❖ எட்டு வயது முதல் எண்பது வயது வரை யார் வேண்டுமானாலும் முறையாக கற்றுக்கொண்டால் வீட்டிலேயே எளிமையாக செய்யலாம்.
- ❖ உடலில் உள்ள மற்ற உபாதைகளும் குணமாகும்.
- ❖ யோகாசனம் மருந்தின் அளவை குறைக்க உதவும். நோயாலும் மருந்தாலும் ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகளையும் முற்றிலும் தவிர்க்க உதவும்.
- ❖ ஊடலில் உள்ள உறுப்புகளை சரியாக இயங்க செய்கிறது. குறிப்பாக இங்கு கணையத்தை (pancreas) தூண்டி இன்சலின் உற்பத்தியை அதிகரிக்கிறது.
- ❖ ஆகார நியமத்தைக் கடைப்பிடிக்க மனஉறுதியைத் தருகிறது.
- ❖ பரம்பரையில் இந்த நோய் உள்ளவர்கள் சிறுவயதிலேயே ஆசனங்களை பழகினால் இச் சர்க்கரை வியாதி வர வாய்ப்பே இல்லை. ஒரு சில முக்கிய ஆசனங்களைப் பார்ப்போம்.

### உத்தானபாதாசனம் :

#### அ) பலன் :

வயிற்றுப்பகுதியில் உள்ள கொழுப்பை கரைக்கிறது. மலச்சிக்கலை இந்த ஆசனம் குணப்படுத்தும். முதுகுவலி இருப்பவரிடம் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும் (பாண்கிரியாஸின் சுரக்கும் தன்மையை தூண்டும்).

#### ஆ) செயல்முறை :

தரையில் விரிப்பை விரித்துக்கொண்டு யோகாசனம் செய்யவும் விரிப்பில் மல்லாந்துப்படுத்துக்கொள்ளவும். இரண்டு கைகளும் இ உடம்போடு ஒட்டி கீழே இருக்க வேண்டும். இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து நேராக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மூச்சை நிதானமாக ஆழமாக உள்ளே (slow & deep breathing) இழுத்து நிறுத்திவைக்கவும்.

மூச்சை உள்ளடக்கியபடியே இரண்டு கால்களையும் நேராக நீட்டி தரையிலிருந்து ஒரு அடி மேலே தூக்கவும்.

ஆறு வினாடிகளை காலைத் தூக்கியபடியே இருக்கவும். கால் இரண்டும் சேர்ந்து நேராக இருக்க வேண்டும் மடங்கக்கூடாது.

பிறகு மூச்சை வெளியேற்றிக் கொண்டே காலை தரைக்கு இறக்க வேண்டும்.

ஓய்வு எடுக்கவும். சாதாரணமாக மூச்சை விடவும்.

ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவை இதனை செய்யலாம்.





## புலங்காசனம்:

### அ) பலன்:

இது வயிற்றுப்பகுதிக்கு ஒரு மிகச் சிறந்த ஆசனம். வயிற்றில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளையும் தூண்டுகிறது. குறிப்பாக கணையம் கல்லீரல் ஆகியவற்றை நன்றாக இயங்க செய்கிறது பலவிதமான மாதவிடாய் சம்பந்தமான கோளாறுகளுக்கும் இது ஒரு சிறந்த ஆசனம்.



### ஆ) செயல்முறை :

விரிப்பில் வயிற்றுப்புறமாய் படுத்து இரண்டு குதிகால்களும் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். இரண்டு உள்ளங்கைகளும் தோள்பட்டைக்கு கீழே விரிப்பில் படியும்படி விரல்களை நீட்டி சேர்த்து வைக்கவும். முகவாய்க்கடடை விரிப்பில் ஓட்டி இருக்க வேண்டும்.

1. சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டே தலையை மெதுவாக பின்னுக்கு வளைக்க வேண்டும்.
2. தலையையும் உடலின் மேல் பகுதியையும் பின்னுக்கு எவ்வளவு வளைக்க முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் வளைக்க வேண்டும்.
3. அடிவயிறும் தொப்புற பகுதியும் விரிப்பில் இருக்க வேண்டும்.
4. வயிற்றுக்கு கீழ்பாகத்தை விரைப்பாய்வைத்துக்கொள்ள கூடாது.
5. ஆறு வினாடி தலையை அப்படியே தூக்கி வைத்திருக்க வேண்டும்.
6. மூச்சை விட்டுக்கொண்டே தலையை கீழே இறக்கி சாதாரண நிலைக்கு வரவும்.
7. ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

## சலபாசனம்

### அ) பலன்:

சிறுநீரகம், லிவர், கணையம் போன்ற உறுப்புகளில் உள்ள கோளாறுகளை சரி செய்கிறது. அனைத்து விதமான வயிற்றுக்கோளாறுகளையும் சரி செய்யும். முதுகு தண்டு மற்றும் உடலின் மேல் பாகத்திற்கு ஒரு நல்ல பயிற்சி.



### ஆ) செயல்முறை

1. விரிப்பில் குப்புறப்படுத்து நாடியை தரையில் வைக்கவும்.
2. இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவும்.
3. பக்கங்களில் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் மேலே பார்க்க நீட்டி வைத்துக் கொண்டு முட்டியை மடக்கவும்.
4. மூச்சை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு கால்களையும் சேர்த்தாற்போல இடுப்பவரை விரைப்பாய்த் தூக்கவும்.
5. ஆறு வினாடிகள் அப்படியே இருக்கவும்.
6. மூச்சை வெளியேற்றும்படி கால்களை தரைக்கு இறக்கவும்.
7. இளைப்பாறவும். ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவை செய்யலாம்.

## தனுராசனம்

### அ) பலன்:

தொண்டையிலிருந்து ஆசனவாய் வரை எல்லா உறுப்புகளுக்கும் நன்கு பயிற்சி அளிக்க கூடிய ஒரு சிறந்த ஆசனம். வயிற்று பகுதியில் உள்ள சதையை கரையச் செய்யும் சிறுநீரகம்; இ கணையம்; இ கல்லீரல் போன்ற உறுப்புகளுக்கு சிறந்த பயிற்சி அளிக்கிறது. சர்க்கரை நோய் சிகிச்சை முறையில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கும்.



## ஆ)செயல்முறை:

விரிப்பில் குப்புறப் படுத்துக்கொண்டும். கைகளை பக்கவாட்டில் ஓட்டியவாறு நீட்டியும் வைத்துக்கொள்ளவும். முகத்தை விரிப்போடு ஓட்டி வைத்துக்கொண்டு உடலை தளர்த்த வேண்டும்.

1. இரு கால்களையும் அகற்றி முழங்கால்களை பின்னுக்கு மடக்கவும்.
2. மூச்சை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டே இரண்டு கைகளாலும் கால்களின் மணிக்கட்டுகளைப் பிடித்துக்கொள்ளவும்.
3. கால்களை வளைத்து மேல் எழும்ப கைகளை விடாமல் பிடித்து கொண்டு முதுகை பின் பக்கம் முடிந்த வரை வளைக்கவும்.
4. வயிறு மட்டும் தரையில் ஓட்டி இருக்க வேண்டும். மற்ற உறுப்புகள் வளைந்து தூக்கப்பட்டிருக்கும். மூச்சை சாதாரணமாக விட்டு இழுக்கலாம்.
5. மூன்று வினாடிகளுக்கு பிறகு மூச்சை விட்டுக் கொண்டே பழைய நிலைக்கு மெதுவாக திரும்பவும்.
6. இளைப்பாறவும், ஒரு நாளைக்கு இரண்டிலிருந்து நான்கு தடவை செய்யவும்.

தொகுப்பு; **மரு.பாலகிருஷ்ணன் MBBS., DFM.,**

குடும்பநல / முதியோர்நல மருத்துவர்

**சங்கர் டயாபிடிக் மினி கிளினிக்.**

திருநெல்வேலி.

## உலக எய்ட்ஸ் தினம்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் டிசம்பர் 1ஆம் தேதி அன்று உலக எய்ட்ஸ் தினம் (World Aids Day) அனுசரிக்கப்பட்டு வருகிறது. உலக எய்ட்ஸ் தினம் முதன்முதலில் ஆகஸ்ட் 1988 இல் ஜேம்ஸ் டபிள்யூ. பன் மற்றும் தாமஸ் நெட்டர் ஆகியோரால் நியமிக்கப்பட்டது. HIV என்பது மனித நோய் எதிர்ப்புத்திறன் குறைவு கிருமி என்று பொருள். இது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை தாக்கும் ஒரு கிருமியின் பெயர். HIV (எச்ஜிவி) கிருமி தொற்றுள்ளவர்க்கு பல தொற்று நோய்கள் ஒரே நேரத்தில்; ஏற்படும் போது அந்த நிலைமையை எய்ட்ஸ் என்கிறோம். ஊங்களுக்கு எச்ஜிவி கிருமி தொற்று இருக்கிறதா என்பதை எச்ஜிவி சிகிச்சைக்கான ART (anti retro viral therapy) எனப்படும். ஆண்டி ரெட்ரோ வைரல் தெரபி என்ற சிகிச்சை இருக்கிறது. இந்த சிகிச்சையில் தரப்படும் மருந்து உடம்பில் உள்ள எச்ஜிவி கிருமியை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கும். எச்ஜிவி கிருமி ஒருவருக்குத் தொற்ற வேண்டுமானால் இ அது அவருடைய உடம்புக்குள் ரத்த ஓட்டத்தில் நுழைய வேண்டும். இவ்வாறு ஒருவரின் ரத்த ஓட்டத்திற்குள் எச்ஜிவி கிருமி நுழைவதற்கு நான்கு வழிகள் உள்ளன.



1. பாதுகாப்பான உடலுறவு மூலம்
2. கிருமி தொற்றிய ரத்தத்தின் மூலம்
3. கிருமி தொற்றிய ஊசிகள் மூலம்
4. கிருமி தொற்றிய தாயிடம் இருந்து கருத்தரிப்பின் போதும் குழந்தைக்கு எச்ஜிவி கிருமி பரவுகிறது.

கிருமித்தொற்று இருக்கிறதா எனப் பரிசோதிக்கப்படாத எந்த ஒரு ரத்தத்திலும் எச்ஜிவி கிருமி கலந்திருக்கக்கூடும். அவசர சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலையில் கூட ரத்தம் எங்கு வாங்கப்பட்டது என்பது குறித்து கவனமாக இருப்பது மிகவும் அவசியம் உரிமம் பெற்ற ரத்த வங்கியில்தான் ரத்தம் வாங்க வேண்டும். உரிமம் பெற்ற ரத்த வங்கி தரும் ரத்தத்தில்



ஒரு ஸ்டீக்கர் இருக்கும். அதில் ரத்தம் செலுத்துவதால் பரவக்கூடிய கிருமித்தொற்றுக்கு ரத்தம் பரிசோதிக்கப்பட்டு பாதுகாப்பான ரத்தம் என்பதற்கு சான்றிதழ் இருக்கும். இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உடனடியாக மருத்துவரின் ஆலோசனைப்பெற்று ART சிகிச்சைப்பெற்று அதற்கான மாத்திரையை விடாமல் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொண்டால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். மேலும் சத்தான உணவுமுறை மற்றும் மனதையிட்டு உன் இருந்தால் சிறப்பான வாழ்க்கை வாழமுடியும். இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் கைகுமுக்குதலோடு கட்டி தழுவினாலோ இந்நோய் பரவாது. மேலும் எச்சில் மூலமும் இவருடைய கழிப்பறையை உபயோகித்தாலும் இந்நோய் பரவவாய்ப்பில்லை. இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் இரத்தம் மற்றும் விந்தணுக்கள் மூலமே இந்நோய் பரவக்கூடியது. எனவே இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை சமூகத்தில் ஒதுக்கிவைக்காமல் அவர்களை அரவணைத்து அன்பும் ஆறுதலும் வழங்க வேண்டும். மேலும் தவறாமல் யூசுவ ஆலோசகரை சந்தித்து இந்நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சையின் முக்கியத்துவம் குறித்தும் தெரிந்துக்கொள்ளலாம்.

**Mr. Premkumar**  
Psychologist

### நிமோனியா

உலக நிமோனியா தினம் முதன்முதலில் நவம்பர் 12, 2009 அன்று முதல்கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. இந்த ஆண்டு, 2023, உலக நிமோனியா தினத்தின் கருப்பொருள் ' ஒவ்வொரு சுவாசமும்: நிமோனியாவை அதன் பாதையில் பாதையில் நிறுத்து ' என்பதாகும்.

நிமோனியா என்பது சுவாச நோய். வைரஸ்கள், பாக்டீரியாக்கள் அல்லது பூஞ்சைகளால் நுரையீரலில் தொற்றுக்கள் நேரிடுகின்றன. நிமோனியா என்பது லேசான பாதிப்பாகவோ அல்லது சில நிகழ்வுகளில் உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தும் பெரிய பாதிப்பாகவோ இருக்கும்.



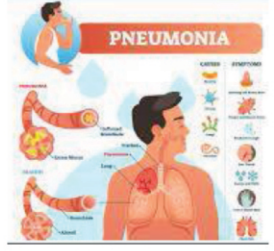
நிமோனியா என்பது நுரையீரல் செல்களில் நேரிடும் அழற்சியாகும். நுரையீரலில் மிகவும் சிறிய காற்றுப்பைகள் உள்ளன. அவ்வினியோலி(புரியிளஸலியிஷ்) என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இவை பாக்டீரியா தொற்றுக்கு உள்ளாகும்போது நிமோனியாவை உண்டாக்குகிறது.

உடலில் அவ்வினியோலிவின் செயல்பாடு மிகவும் முக்கியமானதாகும். சுவாச செயல்பாடுகளில் ஆக்சிஜன், கார்பன்டை ஆக்சைடு ஆகியவற்றின் பரிமாற்றங்கள் நுரையீரலின் சிறிய காற்றுப்பைகள், ரத்தம் வாயிலாகவே நடைபெறுகிறது. அவ்வினியோலி வாயிலாக ஆக்சிஜன், உடலின் அனைத்து செல்களுக்கும் அனுப்பப்படுகிறது. பாக்டீரியா தொற்றுகள் காரணமாக, அவ்வினியோலிவில் தண்ணீர் அல்லது சீழ் கோர்க்கிறது. இது அதன் செயல்பாட்டை குறைப்பதால் நிமோனியா ஏற்படுகிறது. இது சுவாசத்தில் சிக்கலை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த காற்றுப்பைகளில் நீர் கோர்ப்பதால் ஆக்சிஜனின் தரம் குறைந்து ரத்தத்தில் ஆக்சிஜன் கலக்கும் செயல்முறையைத் தடுக்கிறது.

### எவ்வாறு நிமோனியா பரவுகிறது?

- ❖ பாக்டீரியா நிமோனியா, ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் நிமோனியா, ஹீமோபிலஸ் இன்ஃப்ளூயன்ஸா டைப் பி (ஹிப்) மற்றும் க்ளெப்சில்லா நிமோனியா போன்ற பாக்டீரியாக்களால் ஏற்படுகிறது .
- ❖ வைரஸ் நிமோனியா, சுவாச ஒத்திசைவு வைரஸ் போன்ற வைரஸ்களால் ஏற்படுகிறது.

- ❖ நிமோசிஸ்டிஸ் ஜிரோவெசி போன்ற பூஞ்சைகளால் ஏற்படும் பூஞ்சை நிமோனியா.
- ❖ மைக்கோபிளாஸ்மா நிமோனியா பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ்கள் போன்ற பண்புகளைக் கொண்ட ஆனால் இரு வகையிலும் சேராத மைக்கோபிளாஸ்ம்களால் ஏற்படுகிறது.
- ❖ குழந்தைகளின் தொண்டை, மூக்கு பகுதிகளில் வைரஸ், பாக்டீரியா இருப்பதால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. இந்தக் கிருமிகள் நுரையீரலில் நுழைந்து நுரையீரலைத் தொற்றுக்கின்றன.
- ❖ ஒருவர் இருமும்போது வெளிப்படும் கிருமிகள், காற்றில் சிறிய துளிகளாக மக்கள் மத்தியில் பரவுகின்றன.
- ❖ இது தவிர, குழந்தை பிறப்பின் போதோ அல்லது பிறந்த பின்னரோ ரத்தத்தின் மூலம் நிமோனியா பரவ வாய்ப்புகள் உள்ளன.
- ❖ இந்தியாவில் நிமோனியா தொற்று ஏற்படுவதற்கு டிபி(காசநோய்) பரவுவது முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது



### **நிமோனியா மற்ற உடல் செயல்பாடுகளை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?**

#### **நோய் எதிர்ப்பு சக்தி :**

ஆரோக்கியமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு உள்ளவர்கள் சிகிச்சை, ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் ஓய்வு மூலம் எளிதில் குணமடையலாம். எச்.ஐ.வி மற்றும் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கடுமையான நிமோனியா சிக்கல்களை அனுபவிக்கும் அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர். பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு பெரும்பாலான சுகாதார நிலைமைகளுக்கு மிகவும் பொதுவான காரணங்களில் ஒன்றாகும். எனவே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை கடைபிடிப்பதன் மூலம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும்.

#### **சுவாச பிரச்சனை :**

நிமோனியாவில், நுரையீரல் சீழ் மற்றும் திரவத்தால் நிரப்பப்பட்டு, இரத்தத்திற்கு ஆக்ஸிஜன் பரிமாற்றத்தை கடினமாக்குகிறது. உறுப்புகள் செயல்பட ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படுவதால் இது கடுமையான சுகாதார நிலைமைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. ஒரு நாள் கடுமையான நிமோனியாவுக்கு சிகிச்சையில் இருந்தால், சுவாசக் கோளாறு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். நிமோனியாவுடன் சில பொதுவான அறிகுறிகள் குழப்பம், பதட்டம், ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு மற்றும் சுவாசம் ஆகியவை இந்த நிலையில் ஏற்படுகிறது.

#### **இதயப் பிரச்சனை :**

நிமோனியாவால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு இதயப் பிரச்சனைகள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். சில சாத்தியமான காரணங்களில் ஆக்ஸிஜன் வழங்கல் குறைதல், இதயத்தில் பாக்டீரியா படையெடுப்பு மற்றும் மன அழுத்தம் ஆகியவை அடங்கும். கூடுதலாக, வயதானவர்களுக்கு இதயப் பிரச்சனை ஏற்படுவதற்கான அதிக நிகழ்தகவு உள்ளது. அசாதாரண இதயத் துடிப்பு, தொடர்ச்சியான இருமல், எடை அதிகரிப்பு அல்லது பலவீனம் போன்ற ஏதேனும் அறிகுறிகளைக் கண்டால் தாமதிக்காமல் மருத்துவரை அணுகவும்.

உடல் பாக்டீரியா தொற்றுகளை எதிர்த்துப் போராடும்போது, தசை வலி மற்றும் பலவீனம் பொதுவானது. வைரஸ் காரணமாக ஏற்படும் நிமோனியாவில், தசை விரிவடைந்து சுருங்கும்போது காய்ச்சல் மற்றும் குளிர்ச்சியை அனுபவிக்கலாம்.



## நிமோனியாவில் சாப்பிட மற்றும் குடிக்க வேண்டிய உணவுகள்

நுரையீரலின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் மற்றும் விரைவாக மீடக உதவும் நிமோனியாவிற்கான 4 உணவுகள்:

### 1. முழு தானியங்கள்

முழு தானியங்களான பழுப்பு அரிசி, ஓட்ஸ் மற்றும் பார்லி போன்றவற்றில் நல்ல கார்போஹைட்ரேட் உள்ளடக்கம் உள்ளது, இது ஒருவருக்குத் தேவையான ஆற்றலை அளிக்கிறது. முழு தானியங்களில் உள்ள செலினியம் உள்ளடக்கம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்கிறது.

### 2. பச்சை இலை காய்கறிகள்

கீரை, கோஸ் மற்றும் பிற பச்சை இலைக் காய்கறிகளில் ஆக்ஸிஜனேற்றங்கள் உள்ளன, அவை நிமோனியா போன்ற சுவாச நோய்த்தொற்றுக்களை விரைவாக குணப்படுத்த உதவுகின்றன.

## அறுவை சிகிச்சையில் சாதித்த சவால்கள்

### 54 வயதுடைய ஆண் ஒருவருக்கு விதைப்பையில் சதை அடைப்பு அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் சரி செய்யப்பட்டது.

54 வயதுடைய ஆண் ஒருவருக்கு சிறுநீர் கழிக்கும் பாதையில் வலியுடன் சரியாக சிறுநீர் கழிக்க முடியாமலும் கடந்த ஒரு வருடமாக அவதிபடுவதாக நமது மருத்துவரை அனுகீனார். மேலும் அவரை பரிசோதித்த நமது மருத்துவர் விதைப்பையில் சதை அடைப்பு இருப்பதை கண்டுபிடித்து அறுவை சிகிச்சை மூலம் மட்டுமே அகற்ற முடியும் என்று கூறினார்கள். பொது மருத்துவரின் அறிவுரையின் படி அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை அரங்கில் வைத்து சதை அடைப்பு சரி செய்யப்பட்டது. மேலும் தொடர் சிகிச்சைக்கு பிறகு நன்கு குணமடைந்து வருகிறார்.



### 32 வயதுடைய ஆண் ஒருவருக்கு தைரோசல் நீர்க்கட்டி அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் சரி செய்யப்பட்டது.

32 வயதுடைய நபர் ஒருவர் கழுத்தின் தொண்டைப்பகுதியில் 6 மாதமாக கட்டியுடன் அவதிபடுவதாக மருத்துவமனைக்கு வந்தார். அவரை பரிசோதித்த நமது மருத்துவர்கள் அது தைரோசல் என்னும் நீர்க்கட்டி என்பதை உறுதிசெய்தார்கள். மேலும் இரத்த உறைவு குறைபாடு உள்ள நபர் என்பதால் அறுவை சிகிச்சையின் போது இரத்த போக்கு அதிகமாக இருப்பதை கட்டுப்படுத்த Factor என்னும் மருந்தை உபயோகப்படுத்தி, அறுவை சிகிச்சையை வெற்றிகரமாக முடித்து தற்போழுது அந்த நபர் நலமாக உள்ளார்.



### நீரிழிவு நோயுடைய ஆண் ஒருவருக்கு காலில் உள்ள சலம் அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் சரி செய்யப்பட்டது.

43 வயதுடைய ஆண் ஒருவர் கீழே விழுந்து காலில் அடிப்பட்டதின் காரணமாக கால்கள் இரண்டும் வீக்கம் மற்றும் வலியுடனும் நடக்க முடியாமல் நமது மருத்துவமனைக்கு கொண்டுவரப்பட்டார். அவர் ஏற்கனவே நீரிழிவு நோய் சிகிச்சை பெற்று வந்துள்ளார். அவரை பரிசோதித்த நமது மருத்துவர்கள் இரண்டு கால்களிலும் இருந்த வீக்கத்துடன் கூடிய கெட்டுப்போன இரத்தத்தை (சலம்) அறுவை சிகிச்சை முறையில் வெளியே எடுத்தனர். அதன் பிறகு பொது அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் பிளாஸ்டிக் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் கருத்துப்பெறப்பட்டு, இரண்டு முறை wound debridement செய்யப்பட்டு காயங்கள் ஆற்றப்பட்டு தொடர் சிகிச்சைக்கு பிறகு நன்கு குணமடைந்து வருகிறார்.



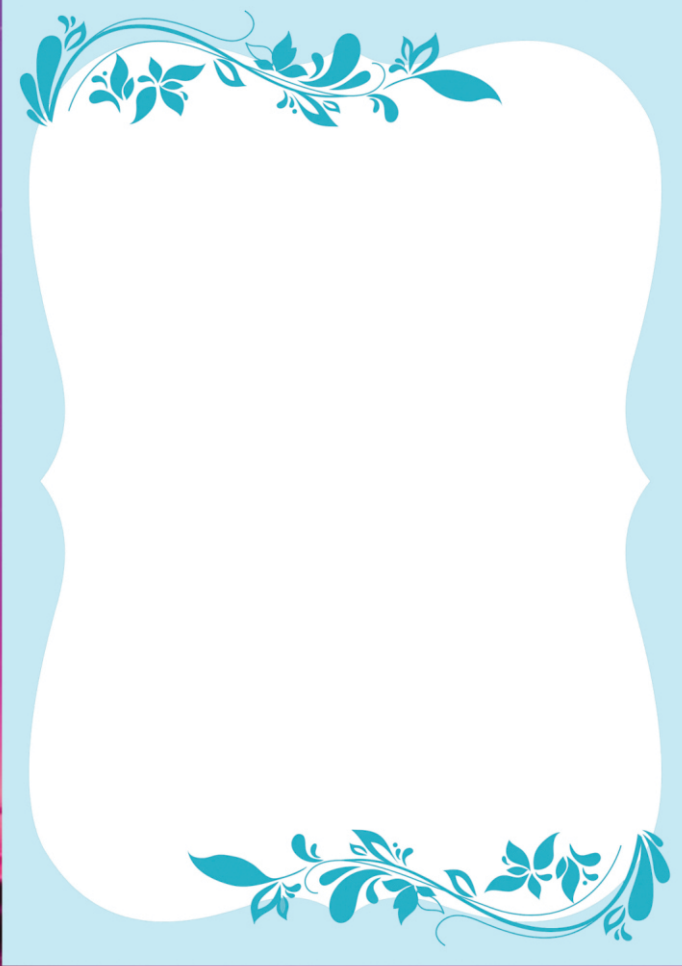
## எங்கள் மருத்துவமனையின் வசதிகள்

### 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.ஐ., ஸ்கன், எக்ஸ்கோ, டயாலைசிஸ்
- ★ வெண்டிலேட்டர் CAM வசதி
- ★ அம்புலன்ஸ் வசதி

### சிறப்பு சேவைகள்

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



### பீஸ் ஹெல்த் சென்டர்

48H/5, தெற்கு புறவழிச்சாலை, திருநெல்வேலி  
தொலைபேசி எண் : 0462-2552137/ 38

✉ மெயில் : [peacehealthcentre@gmail.com](mailto:peacehealthcentre@gmail.com) 📞 வாட்ஸ்அப் : 94875 02138



### 3. புரதம் நிறைந்த உணவுகள்

கொட்டைகள், பீன்ஸ், விதைகள், கோழி மற்றும் சால்மன் போன்ற மீன்களில் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் உள்ளன. புரதம் நிறைந்த உணவு உடலில் புதிய திசுக்களை உருவாக்க உதவுகிறது மற்றும் நிமோனியாவால் பாதிக்கப்பட்ட நுரையீரல் திசுக்களை மாற்றுகிறது.



### 4. தயிர்

தயிரில் சிறந்த புரோபயாடிக்ஸ்கள் உள்ளன, இது குடலில் உள்ள நல்ல பாக்டீரியாக்களை ஊக்குவிக்கிறது. மேலும் நிமோனியாவை உண்டாக்கும் நோய்க்கிருமிகளின் வளர்ச்சியை அடக்குகிறது.

### 5. தண்ணீர்

தண்ணீர் மற்றும் மென்மையான தேங்காய் நீர் போன்ற பிற ஆரோக்கியமான திரவங்களுடன் தன்னை நீரேற்றமாக வைத்திருப்பது முக்கியம். இது நிமோனியா நோய்த்தொற்றின் போது நுரையீரலில் உருவாகும் சளியை தளர்த்தும். உடலில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களையும் நீர் வெளியேற்றுகிறது.

**நிமோனியா இருப்பது கண்டறியப்பட்டால் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் இவை:**

#### 1. பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகள் :

ஆய்வுகளின்படி, பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சியின் உற்பத்தி மற்றும் பாதுகாப்பில் பயன்படுத்தப்படும் நைட்ரைட்டுகள் நுரையீரலில் வீக்கம் மற்றும் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

#### 2. மது :

ஆல்கஹால் சல்பைட்டுகளைக் கொண்டுள்ளது, இது நிமோனியாவின் அறிகுறிகளை மோசமாக்கும். மேலும், பொதுவாக பீர், ஓயின் மற்றும் மதுபானங்களில் காணப்படும் எத்தனால் நுரையீரல் செல்களை பாதிக்கிறது.

#### 3. சர்க்கரை பாணங்கள் :

ஒரு வாரத்திற்கு 5 முறைக்கு மேல் இனிப்பான குளிர்்பானங்களை உட்கொள்ளும் பெரியவர்களுக்கு நாள்பட்ட மூச்சுக்குழாய் அழற்சி ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு இரண்டு மடங்கு அதிகம். குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்துமா வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். நாள்பட்ட மூச்சுக்குழாய் அழற்சி மற்றும் ஆஸ்துமா இரண்டும் உங்கள் நிமோனியா அறிகுறிகளை மோசமாக்கலாம்.

#### 4. சோடியம் அதிகம் உள்ள உணவுகள் :

டேபிள் உப்பு அல்லது உப்பு நிறைந்த பேக்கேஜ் செய்யப்பட்ட உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்வது மூச்சுத் திணறல் போன்ற நிமோனியாவின் அறிகுறிகளை மோசமாக்கும்.

**பக்கம் - 13**