



# சமாதான ஆரோக்கிய மலர்

மலர் : 3

இதழ் : 9

செப்டம்பர் 2024



அன்பானவர்களே!

**கர்த்தர் சகல நோய்களையும் உன்னைவிட்டு  
விலக்குவார்; - உபாகமம் 7 : 15**

## தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரம்

தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரம் ஒவ்வொரு ஆண்டும் செப்டம்பர் 1 முதல் 7 வரை கொண்டாடப்படுகிறது. இந்தியாவில் இது 1982 முதல் ஒவ்வொரு ஆண்டும் அனுசரிக்கப்படுகிறது. இந்த ஆண்டு, 2024, தேசிய ஊட்டச்சத்து வார கருப்பொருள்



” அனைவருக்கும் சத்தான

**உணவுகள் - Nutritious Diets for Everyone**”. இந்த ஆண்டிற்கான கருப்பொருள் அனைத்து வயதினருக்கும் சமச்சீரான உணவுகளின் அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறது. நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும், நோய்களைத் தடுப்பதற்கும், ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்கும் நன்கு சமநிலையான உணவு அவசியம். வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் சரிவிகித உணவை அடைவதற்கான சில நடைமுறை குறிப்புகள் இங்கே உள்ளன.

### கைக்குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகள் (0-3 ஆண்டுகள்)

❖ **தாய்ப்பால்:** முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு, பிரத்தியேக தாய்ப்பால் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் வளர்ச்சிக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குகிறது. இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்க உதவுகிறது மற்றும் ஆரோக்கியமான எடை அதிகரிப்பை ஊக்குவிக்கிறது.



❖ **திட உணவுகள் அறிமுகம்:** ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு, இருமபுச்சத்து நிறைந்த இறைச்சிகள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் இருமபுச் சத்து நிறைந்த தானியங்கள் போன்ற திட உணவுகளை படிப்படியாக அறிமுகப்படுத்துங்கள். ஊட்டச்சத்துக்களின் சீரான உட்கொள்ளலை உறுதிப்படுத்த பல்வேறு பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழு தானியங்களைச் சேர்க்கவும்.

❖ **ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்கள்:** மசித்த பழங்கள், தயிர் மற்றும் மென்மையாக



சமைத்த காய்கறிகள் போன்ற சத்தான சிற்றுண்டிகளை வழங்குங்கள். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் சர்க்கரை நிறைந்த தின்பண்டங்களை தவிர்க்கவும்.

### குழந்தைகள் (4-12 வயது):

❖ **சமச்சீர் உணவுகள்:** பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், மெலிந்த புரதங்கள் மற்றும் பால் பொருட்கள் உட்பட அனைத்து உணவுக் குழுக்களின் பல்வேறு உணவுகளை குழந்தைகள் உட்கொள்வதை உறுதி செய்யவும். ஒரு வண்ணமயமான உணவுகளைக் கொண்ட தட்டு பெரும்பாலும்

ஊட்டச்சத்துக்களின் வரம்பைக் குறிக்கிறது. வழக்கமான உணவு மற்றும் ஆரோக்கியமான தீன்பண்டங்களை உண்பதை ஊக்குவிக்கவும், துரித உணவு மற்றும் சர்க்கரை பானங்களை தவிர்க்கவும்.



- ❖ **உடல் செயல்பாடு:** சமச்சீர் உணவுடன், குழந்தைகள் போதுமான உடல் செயல்பாடுகளைப் பெறுவதை உறுதிசெய்யவும். இது அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானது.

### பதின்வயதினர் (13-19 வயது):

- ❖ **ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்:** இளமைப் பருவம் என்பது விரைவான வளர்ச்சியின் காலம். புரதங்கள், முழு தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உள்ளிட்ட ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை பதின்வயதினர் உட்கொள்வதை உறுதிசெய்யவும். இந்த கட்டத்தில் எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கு கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி அவசியம். பதப்படுத்தப்பட்ட தீன்பண்டங்களுக்குப் பதிலாக நடஸ், விதைகள், தயிர் மற்றும் பழங்கள் போன்றவற்றை தேர்ந்தெடுக்க பதின்ம வயதினரை ஊக்குவிக்கவும். சரியான நீரேற்றமும் முக்கியமானது, எனவே சர்க்கரை பானங்களை விட தண்ணீர் குடிப்பதை வலியுறுத்துங்கள். பதின்வயதினருக்கு கவனத்துடன் சாப்பிடுவதன் முக்கியத்துவத்தை கற்றுக்கொடுங்கள்.



### பெரியவர்கள் (20-50 வயது)

- ❖ **சமச்சீர் உணவு:** பெரியவர்களுக்கு, ஒரு சமச்சீர் உணவில் புரதங்கள், முழு தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் கலந்திருக்க வேண்டும். உட்கொள்ளும் உணவு அளவில் கவனம் செலுத்துங்கள் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளைக் குறைக்கவும்



- ❖ **இதய-ஆரோக்கியமான தேர்வுகள்:** ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ள மீன்கள்(சாளை மீன், இந்திய கானாங்கெளுத்தி, வாளை மீன், நெய்மீன்) நடஸ்கள் மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் போன்ற இதய-ஆரோக்கியமான உணவுகளை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். மாட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி போனவற்றை கட்டுப்படுத்தவும் மற்றும் முடிந்தவரை தாவர அடிப்படையிலான புரதங்களைத் (பயறு வகைகள், சோயா, கம்பு, ராகி) தேர்வு செய்யலாம்.



- ❖ **சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்:** குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் மிதமான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்.

### பெரியவர்கள் (50+ வயது)

- ❖ **கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி:** வயது மூப்புக்கு ஏற்ப எலும்பு அடர்த்தி குறைவதால், போதுமான கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி உட்கொள்வது



முக்கியம். பால் பொருட்கள், செறிவுட்பட்ட உணவுகள் மற்றும் சூரிய ஒளியில் இந்த தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யலாம்.



- ❖ **நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்:** செரிமான ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கவும் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கவும் முழு தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் போன்ற நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளில் வயதானவர்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- ❖ **நீரேற்றத்துடன் இருங்கள்:** வயதானவர்கள் உடலில் நீரிழப்பு ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே அவர்கள் தாகமாக உணராவிட்டாலும், ஏராளமான திரவங்களை குடிக்க வேண்டியது அவசியம். அடிக்கடி சிறிய உணவுகளை சாப்பிடுவது செரிமானத்திற்கு உதவுவதோடு, ஊட்டச்சத்துக்களின் நிலையான உட்கொள்ளலை உறுதி செய்கிறது.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இருதயம், சர்க்கரைநோய், இரத்தக்கொதிப்பு, கல்லீரல் பாதிப்பு போன்ற நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள் என்ன வகையான உணவு எடுக்க வேண்டும், நீர் ஆகாரம் எவ்வளவு எடுத்துக்கொள்ளலாம் என்பதற்கான அறிவுரையை உங்கள் குடும்பமருத்துவரிடமிருந்து அறிந்துகொள்ளவேண்டும். உணவு சம்பந்தப்பட்ட ஆலோசனைகள் பெற எங்கள் மருத்துவமனையின் உணவியல் ஆலோசகரை தொடர்பு கொண்டு பயன்பெறுங்கள்.



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**  
 மருத்துவ இயக்குநர்  
 பீஸ் ஹெல்த் சென்டர்  
 திருநெல்வேலி



## தேசிய ஊட்டச்சத்து மாதம்

**வயதானவர்களின் ஊட்டச்சத்து ஒரு கண்ணோட்டம்:**

வயதானவர்களுக்கு தினசரி ஊட்டச்சத்து தேவைகள். சர்க்கரை நிறைவுள்ள (Saturated) கொழுப்புகள், சோடியம் சேர்க்கப்படாத உணவு வகைகள், உடல் தசைகளை வலுவுடன் பராமரிக்க பகல் உணவில் போதுமான புரதம் பெறவும். பொட்டாசியம், கால்சியம், வைட்டமின் D, வைட்டமின் B12 உணவுநாரச்சத்து.

**வயதானவர்களுக்கு ஊட்டச்சத்து என்ன?**

காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் / பீன்ஸ், பழம், முழு தானியங்கள், மெலிவான இறைச்சி, மீன், கோழி, முட்டை, கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள், பால், தயிர், பாலாடை கட்டி அல்லது அவற்றின் மாற்று கொழுப்புகள். சர்க்கரை (நிறைவுற்ற கொழுப்புகள், சோடியம் சேர்க்கப்படாத உணவு வகைகள் மற்றும் வலுவூட்டப்பட்ட சோயா.



MNA (மினி ஊட்டச்சத்து மதிப்பீடு). இது வயதானவர்களுக்கு ஊட்டச்சத்து அளவிடும் கருவியாகும்.

**ஊட்டச்சத்து பிரச்சனைகள் :**

சுவை மாற்றங்கள் விழுங்குவதில் சிரமம், வாந்தி ,குமட்டல் ,ஒழுங்கற்ற உடல் அசைவுகள் ,எடை இழப்பு ,ஊட்டச்சத்து குறைபாடு மற்றும் நீரிழிப்பு என்று அறிவோம் .

எந்த உணவுகள் நோயாளிகளுக்கு ஆற்றல் தருகிறது .முட்டை, கீரை மற்றும் சிகப்பு இறைச்சி போன்ற இரும்பு சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்பதின் மூலம் ஆற்றல் அதிகரிக்கும் மற்றும் இரத்த சோகையை எதிர்த்துப் போராட உதவும்.

**வயதானவர்களுக்கு புரதம் ஏன்?**

உடற்பயிற்சியுடன் புரதம் இணைந்தால் தசை பகுதிகள் இழப்பு மற்றும் வயதானவுடன் வலு பெறுவதற்கு உதவும். எனும்பு முறிவுகளின் அபாயத்தை குறைக்கிறது.

மேக்ரோ நியூட்ரியன்ட்ஸ்- கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள் பொதுவாக மேக்ரோ நியூட்ரியன்ட்ஸ் ஆகும்.



**ஊட்டச்சத்து குறைபாடு:**

வயதானவர்களின் வீட்டில் தங்களை கவனிக்க முடியாமல் சார்க்கோபினியா உண்டாக்கலாம். தசை பகுதிகள் வலிமை நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை பலவீனமாக்குதல் மற்றும் காயங்கள் குணமாவதை கடினமாக்கும்.

**ஊட்டச்சத்து ஏன் முக்கியம்?**

ஆற்றலை அளிக்கிறது. உங்கள் எடையை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. எனும்பு மண்டலத்தில் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ், உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய், இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய் மற்றும் சில வகை புற்று நோய்களை தடுக்கவும் உதவுகிறது.

**வயதானவர்களுக்கு ஊட்டச்சத்து வழிகாட்டுதல் என்ன?**



நாரச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவினை உண்ணும் பொழுது போதுமான தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம். வயதானவர்கள் நீர் இழப்பு அபாயத்தில் உள்ளவர்கள் வயதாகும் பொழுது நமது தாக உணர்வு குறையும். நீர் இழப்பு எளிதில் கவனிக்கப்படாமல் போகும்.

## நீரிழப்பின் ஆரம்ப அறிகுறிகள்:

தலைசுற்றல், சோர்வு மற்றும் தலைவலி.

## வயதானவர்கள் என்ன தாதுக்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் எடுக்க வேண்டும் ?

கால்சியம், வைட்டமின் D.

எலும்பு இழப்பு, வயதான பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள் எலும்பு முறிவினை தவிர்க்க வைட்டமின் D, வைட்டமின் B6 இரத்த சிவப்பணுக்கள் உருவாக்க வைட்டமின் B12, இரத்த சிவப்பணுக்கள் -நரம்புகளை ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க உதவும்.

## தனிநபர் முதியவர்களுக்கு எவ்வளவு உணவு தேவை:

- ❖ பெண்கள் நாள் ஒன்றுக்கு 18 - 22 கலோரிகள் /கிலோ உடல் எடை அளவிற்கு.
- ❖ ஆண்கள் 20 24 கலோரிகள்/ கிலோ உடல் எடைக்கு நாள் ஒன்றுக்கு 1600 முதல் 2000 கலோரிகள் தேவை.

## வயதானது தொடர்பான ஊட்டச்சத்து தேவை என்ன?

போதுமான கால்சியம், நார்ச்சத்து, இரும்பு சத்து, புரதம் மற்றும் வைட்டமின் D, B12, C, A மற்றும் போலிக் அமிலம். வயதானவர்கள் கலோரிகள் குறைக்கவும்.

ஊட்டச்சத்து உணவு வகைகள் தேர்ந்து எடுக்கவும். கொழுப்பு, சர்க்கரை மற்றும் சோடியம் அதிகம் உள்ள உணவுகள் - சிறிய பகுதிகளாக எடுத்துக் கொள்வது சிறந்தது.

## உணவு வகை என்ன சாப்பிட வேண்டும்?

பழவகைகள், காய்கறிகள், உருளைக்கிழங்கு, ரொட்டி, பால் மற்றும் மாற்று உணவுகள். பீன்ஸ், பருப்பு வகைகள், மீன், முட்டை, பிற புரதங்கள்.

## வயதானவர்களுக்கு சிறந்த பழங்கள்:

- ❖ கொய்யா (இனிப்பு சுவை கொண்டது).
- ❖ திராட்சை பழம்
- ❖ ஆரஞ்சு



## வயதானவர்களுக்கு எளிதாக கீரணிக்க உணவுகள்:

வெள்ளை அரிசி, வாழைப்பழம் மற்றும் சால்மன், ஓட் மீன்ஸ், கோழி, ஆப்பிள் இளமை தோற்றத்திற்கான உணவுகள். தண்ணீர், பழங்கள் மற்றும் ஆன்ட்லி ஆக்ஸிடண்ட் அதிகம் உள்ள கொட்டை விதைகள் (Nuts), பச்சை தேயிலை ஆரோக்கியமான எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்பு வகைகள்.

சர்க்கரை மற்றும் மது தவிர்க்கவும் /நிறுத்தவும்.

## முதியவர்கள் அனைவரும் சாப்பிட வேண்டிய ஒரு பழம் எது?

“அவரி நெல்லிகள்” வயதானவர்களுக்கு மூளை உணவு. இதை சாப்பிடுபவர்களை விட சாப்பிடாதவர்கள் பொதுவாக அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியை அனுபவிக்கிறார்கள்.

பச்சை திராட்சை இதில் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், ஆன்ட்லி ஆக்ஸிடண்ட் ஆக்சைடுகள் உணவு நார்ச்சத்து உள்ளன.

## வயதானவர்களுக்கு சிறந்த காய்கறி எது?

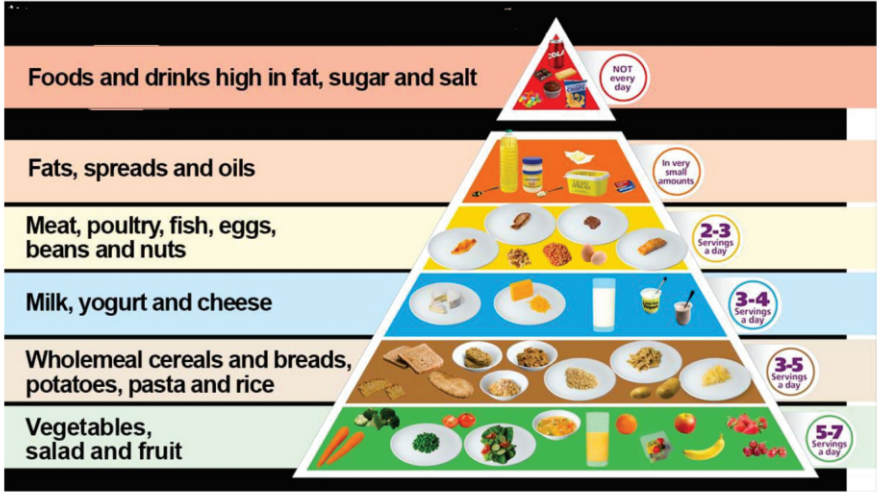
துடிப்பான பச்சை இலைகளுடன் கீரை, இரும்புச்சத்து, கால்சியம், வைட்டமின் A, வைட்டமின் K போன்ற அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் எலும்பு ஆரோக்கியம், அறிவாற்றல் செயல்பாடு, நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தின் வலிமையை ஊக்குவிக்கிறது.

## எந்த பழம் முதுமையை தவிர்க்க சிறந்தது :

பெர்ரி பழங்கள், ஆன்ட்லிஆக்சைடுகள் அதிகம் உள்ளது. பால், வைட்டமின் D

மேலும் கால்சியம் வழங்குகிறது. எலும்புகள், தசைகள் வலிமையை பாதுகாக்க ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் தடுக்க உதவுகிறது.

வறுத்த உணவு வகைகள் குறிப்பாக வயதானவர்களுக்கு ஆரோக்கியம் குறைவு. இதில் அதிக நிறைவுற்ற SATURATED மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் உள்ளன. இதனால் இதய நோய் பக்கவாதம் அபாயம் அதிகரிக்கும்.



## GERIATRIC Nutrition.

Total body wt tends to peak upto 50 yrs. Stay stable ,and then lose after 70-75yrs.

Wt. Loss in elderly is slow & is by Lean body mass.

Older adults need protei , carbs, fats, minerals, viamins & water.

Most elderly use less energy use Nutrient dense foods.

Most ENERGY should be obtained from complex carbohydrates.

Nutrients requiring spl.

Attention - Vit.D, C, iron, Folic acid Zn, water.

Elderly might have problem in chewing, digesting dense protein., Calcium need goup.

1200mg /day.

Cal. Source - Milk, yoghurt, Cheese.

Exercise - not enough wt.bearing exercises- walking,, strength training. As ageing body donot make VIT.D from sunlight.Risk of osteoporosis goes up with age.

Deficiency of IRON &VIT. C CO.EXISTS.Sense of thirst diminishes, kidneys may not conserve water- DEHYDRATION

MALNUTRITION IN the Elderly - inadequate NUTRITIONAL Status. Tooth or mouth problem make.it hardto EAT- include oral health , early satiety. Physical - inability to feed oneself. Malnutrition imacts mobility,



mortality, hospital length of stay. Physical complications, chronic diseases puts nutri health @risk. **D** isese - confusion, memory loss, feeling sad & depressed. **E** ating poorly, **T** ooth loss, mouth pain, poor oral health, **E** conomic hardship, **R** educed social contacts, **M** ultiple medicines, **I** ncreasing wt.loss. **N** eeds assistance to Self care. **E** lderly have difficulty in walking, shopping etc.

தொகுப்பு : **மரு.பாலகிருஷ்ணன் MBBS., DFM.,**  
 குடும்பநல / முதியோர்நல மருத்துவர்  
**சங்கர் டயாபடிக் மினி கீளினிக்**  
 திருநெல்வேலி.

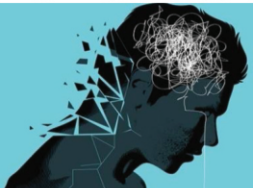


## தற்கொலை எண்ணத்தை தகர்த்து எறி

உலக தற்கொலை தடுப்பு தினம் என்பது ஒவ்வொரு ஆண்டும் செப்டம்பர் 10 அன்று அனுசரிக்கப்படும் விழிப்புணர்வு நாளாகும். தற்கொலை தடுப்பு மற்றும் முயற்சிகள் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த இந்த நாள் குறிக்கப்படுகிறது. இந்த ஆண்டு உலக தற்கொலை தடுப்பு நாளின் கருப்பொருள் 'தற்கொலை பற்றிய கதையை மாற்றுதல்' (Changing the narrative on suicide) ஆகும். அதாவது தற்கொலை மற்றும் தற்கொலை நடத்தை பற்றி வெளிப்படையான மற்றும் நேர்மையான விவாதங்களில் ஈடுபட அனைவரையும் ஊக்குவிக்கும் நோக்கத்தைக் கொண்டுள்ளது. தற்கொலை (Suicide) என்பது விருப்பத்துடன் ஒருவர் தன்னைத்தானே கொலை செய்துகொள்ளும் செயலாகும். தற்கொலை என்பது தனிநபர் ஒருவரை மட்டுமல்லாது அவரை சார்ந்தவர்களையும் பெரும் துன்பத்தில் தள்ளக்கூடியது ஆகும்.



ஒவ்வொரு 40 நொடிகளுக்கு உலகில் ஒரு தற்கொலை நடக்கிறது என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறுகிறது. தேர்வில் தோல்வி, குடும்பப்பிரச்சனை, நாள்பட்ட நோய்ப்பாதிப்பு, போதை பொருட்களுக்கு அடிமையாதல், கைகூடா காதல், மன அழுத்தம், தனிமை, எதிர்கால பயம், பொருளாதார நெருக்கடி மற்றும் கடன் பிரச்சனை, அதிகமான பணிச்சுமை, வேலையின்மை, வயோதீகம், மனநோய் போன்றவை தற்கொலை உணர்வு வருவதற்கான காரணங்களாக அமைகிறது. தற்கொலை என்பது பெரும்பாலும் கணத்தில் எடுக்கும் முடிவாக இருப்பதில்லை. அது ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் வாழ்வின் மீதான நம்பிக்கை முற்றிலுமாக விடுபடும் பட்சத்தில் இறுதியில் தற்கொலை தான் தீர்வு என்று நினைத்துக்கொள்வதால் அதனை தேர்வு செய்கிறார்கள். தற்கொலை செய்துகொள்பவர்களை கோழைகள், வாழ்வின்மை துணிவாக எதிர்கொள்ள முடியாதவர்கள், அவர்கள் வாழ்வதை விட இறப்பதே மேல் என்று பேசும் நபர்கள் தற்கொலை எண்ணத்துடன் இருப்பவர்கள் மற்றும் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடும் நபர்களின் உணர்வுகளை புரிந்து கொண்டு அவர்களை அந்த தவறான எண்ணத்தில் இருந்து வெளியில் வந்து ஒரு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை அவர்கள் வாழ்வதற்கான முயற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.



தற்கொலை எண்ணத்தில் இருப்பவர்களை அடையாளம் காண்பது எப்படி?

- ❖ தற்கொலை எண்ணம் கொண்டவர்கள் தங்கள் பேச்சின் இடையே தற்கொலை எண்ணத்தை வெளிப்படுத்துவார்கள்.
- ❖ சிலர் வழக்கமான சுறுசுறுப்பில்லாமல் மந்த நிலையில் காணப்படுவார்கள்.

## Recognizing Suicidal Behavior



Sadness



Insomnia



Hopelessness



Withdrawal



Mood Swings



Changes in Eating



Drug Use



Rage



Self-loathing



Feeling Trapped



Despair



Thoughts of Death

- ❖ வேலைக்கு செல்வோராக இருந்தால் அடிக்கடி விடுமுறை எடுப்பார்கள்.
- ❖ முகச்சவரம் செய்யாமல், எதையோ பறிகொடுத்தவர் போல வீட்டில் தனிமையை நாடுபவர்களாக இருப்பார்கள்.
- ❖ திடீர் திடீரென அழுவார்கள்.
- ❖ இரவில் உறக்கம் வராமல் படுக்கையில் புரண்டு கொண்டிருப்பார்கள்.
- ❖ திடீரென மதுபோதைக்கு அடிமை ஆவார்கள்.
- ❖ மற்றவர்களிடம் கலகலப்பாக பேசும் நபர் திடீரென யாரிடமும் பேசாமல் தனிமையாக இருப்பார்கள்.
- ❖ தங்கள் உடல் நலத்தில் அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளாமலும், தன்னை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளாமலும் இருப்பார்கள்.
- ❖ சரியாக உணவு எடுத்துக்கொள்ள மாட்டார்கள்.

இதுபோன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால் அவர்களை மனநல சிகிச்சைக்கு உட்படுத்த வேண்டியது அவசியம் ஆகும்.

குடும்பத்தில் தாய், தந்தை யாரோ ஒருவர் தற்கொலை செய்து கொண்டிருந்தால் மரபுரிதியான அந்த எண்ணங்கள் அடுத்த தலைமுறைக்கும் செல்லலாம். அப்படியானவர்கள் சின்ன பிரச்சனையைக்கூடத் தாங்க முடியாதவர்களாக இருப்பார்கள் என்பதால், தற்கொலை எண்ணம் தோன்றும் போது



சம்பந்தப்பட்டவர் தன் பிரச்சினைகளை தாய் தந்தையிடமோ, உறவினர்களிடமோ, நண்பர்களிடமோ தெரிவிக்கலாம். எல்லா பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு உண்டு என்பதை புரிந்து கொண்டு செயல்பட வேண்டும். சில பிரச்சனைகள் சரியாகச் சிறிது காலம் தேவைப்படும் என்பதை உணர்வதும் அவசியம்.

வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவரும் ஏதாவது ஒன்றை நோக்கி முயற்சி செய்து கொண்டிருப்பார்கள். அது நடக்காதபோது விரகதி ஏற்பட்டு தற்கொலை எண்ணத்திற்கு தள்ளப்படுவார்கள். இதை தவிர்க்க ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட இலக்குகளை வைத்துக்கொள்ளலாம். ஒரு துறை இல்லாவிட்டால் இன்னொரு துறையில் சாதிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை ஏற்பட வேண்டும்.

குற்ற உணர்ச்சி, தன்மான உணர்ச்சியில் இருப்பவர்களுக்கு உறவினர்களும், நண்பர்களும் தன்னம்பிக்கையான வார்த்தைகளை சொல்ல வேண்டும். அவர்களின் குற்றத்தைச் சுட்டிக்காட்டி மனம் நோக்கி செய்யாமல், அனுசரணையாக இருக்க

வேண்டும். தற்கொலை எண்ணம் கொண்டவர்கள் தனிமையில் இருப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். சம்பந்தப்பட்டவர் வெளியில் செல்வதாக இருந்தால், தனியாக செல்ல அனுமதிக்க கூடாது. உறவினரோ, நண்பரோ உடன் செல்வது அவசியம். அதேபோல



தலைவலி, காய்ச்சல், வலி நிவாரணி மாத்திரைகளை தற்கொலை எண்ணம் கொண்டவர்கள் மொத்தமாக விழுங்கிவிட வாய்ப்புகள் அதிகம் என்பதால் வீட்டில் இருக்கும் மாத்திரைகளை எங்காவது மறைத்து வைக்க வேண்டும். மேலும் அவர்கள் தற்கொலை செய்து கொள்ள வாய்ப்பு கிடைக்காதவாறு கவனமாக கையாள வேண்டும். நீண்டகாலமாக தற்கொலை உணர்வு

ஒருவருக்கு இருப்பின் அவர் மருத்துவ ரீதியான மனஅழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். இது மூளையில் ஏற்படும் ஒருவித ரசாயன பொருட்களின் சமச்சீரின்மையால் ஏற்படும் ஒரு நோயாகும். எனவே மருத்துவர் உதவியுடன் மருந்துகள் மூலமாகவும், தகுந்த மனநல ஆலோசனையின் மூலமாகவும் இந்நோயிலிருந்து விரைவில் குணமாகலாம்.

தற்கொலை செய்துகொள்ள வேண்டும் என்று ஒரு சமயத்தில் நினைத்த பலர் இப்பொது தாங்கள் உயிரோடு இருப்பதற்காக மகிழ்கின்றனர். தங்களது வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்ள விரும்பவில்லை, வேதனையை தீர்க்கவே விரும்பினோம் என்று கூறுகின்றனர்.

**சாலையில் தடுமாறுவது பயணத்தின் முடிவாக இருக்கக்கூடாது.**

**பிரச்சினைக்கு தற்கொலை ஒரு தீர்வு அல்ல, அது அழிவு.**

தொகுப்பு : **Mr. S. Premkumar**  
Psychologist



## ஹீமோபிலியா

ஹீமோபிலியா என்பது ஒரு பரம்பரை இரத்தப்போக்குக் கோளாறு ஆகும். பொதுவாக இரத்தம் உறைவதற்குத் தேவைப்படும் சில உறைதல் காரணிகளின் குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது. உறைதல் காரணி VIII-ன் அளவு குறைவதால் ஹீமோபிலியா A மற்றும் உறைதல் காரணி IX-ன் அளவு குறைவதால் ஹீமோபிலியா B ஏற்படுகிறது.

ஹீமோபிலியாவின் வரையறுக்கும் பண்பு என்பது தன்னிகழ்வாக இரத்தப்போக்கு ஏற்படுத்தும் தன்மை (கடுமையான ஹீமோபிலியாவில்) மற்றும் / அல்லது அதிர்ச்சி அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்கு பிறகு இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவதாகும். (லேசானவை, மிதமானவை மற்றும் தீவிரமானவை) பெரும்பாலான இரத்தப்போக்கு உட்புறமாக, மூட்டுகளில் அல்லது தசைகளில் ஏற்படுகிறது.

**இரத்தப்போக்கு இருந்தால் என்ன செய்வது:**

மூட்டுக்குள் இரத்தப்போக்காவது வலியை ஏற்படுத்தும், வீக்கம் ஆகும் மற்றும் இயக்கம் இல்லாமல் போகும்.

இரத்தப்போக்கு மற்றும் சேதத்தின் அளவினைக் குறைக்க (PRICE) முதல்தவியை விரைவில் பயன்படுத்துங்கள். இருப்பினும், உறைதல் காரணியை மாற்றீடு செய்வதே உறுதியான சிகிச்சை ஆகும், அதற்கு ப்ரைஸ் ஒருபோதும் ஈடு செய்யக்கூடிய சிகிச்சையாக இருக்காது.



இரத்தப்போக்கை நிறுத்த, உறைதல் காரணி விரைவில் உட்செலுத்தப்பட வேண்டும்.

பிசியோதெரபி / மறுசீரமைப்பு ஆகியவை தசைக்கூட்டு செயல்பாடு மற்றும் குணமடைவதை மேம்படுத்துகிறது. வலி தணிந்த உடனே பிசியோதெரபியைத் தொடங்க வேண்டும் மற்றும் முழு நீளத்துக்கும் தசையை மீளமைக்க, வலிமை மற்றும் செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க படிப்படியாக முன்னேற வேண்டும்.

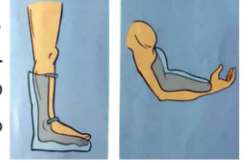
## ப்ரைஸ் (PRICE) என்பது என்ன?

இது பின்வரும் முதல்தவி நடவடிக்கைகளைக் கொண்டது:

1. P-PROTECTION (பாதுகாப்பு)
2. R-REST (ஓய்வு)
3. I-ICE (ஐஸ்)
4. C-COMPRESSION (இறுக்கம் கொடுத்தல்)
5. E-ELEVATION (உயர்த்தி வைத்தல்)

### 1. பாதுகாப்பு (Protection):

காயமடைந்த மூட்டு தற்காலிகமாக அசையாமல் இருக்க, பாதிக்கப்பட்ட மூட்டு ஒரு ஸ்ப்ளின்ட் கட்டினால் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். இது மூட்டு ஓய்வெடுக்க உதவுகிறது மற்றும் காயமடைந்த கையைப் பயன்படுத்துவதையும் காயமடைந்த காலில் எடை போடுவதையும் தடுக்கிறது.



### 2. ஓய்வு (Rest):

இரத்தப்போக்கிற்குப் பிறகு, அது குணமாகும்போது பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுக்கு ஓய்வு கொடுக்கவும். முழங்கை அல்லது தோள்பட்டை மூட்டில் இரத்தப்போக்கு இருந்தால், கைக்கு ஓய்வு கொடுங்கள் அதைச் சுற்றி நகர்த்த வேண்டாம், அதைப் பொருட்களைத் தூக்கவோ எடுத்துச் செல்லவோ பயன்படுத்த வேண்டாம். மூட்டு அல்லது தசை இரத்தப்போக்கு காலில் இருந்தால், நிற்கவோ நடக்கவோ கூடாது. தொங்கவிடும் கட்டுகளும் பேண்டேஜ்களும் இதில் உதவக்கூடும். மூட்டு குணமடையும் வரை- இரத்தப் போக்கிற்கு முன்னர் இருந்த ஆரோக்கியம் மற்றும் உடல் நிலைக்கு முழுமையாகத் திரும்பும் வரை அதற்கு ஓய்வு அளிக்க வேண்டும்.

### 3. ஐஸ் (Ice):

காயத்திற்கு ஐஸ் பயன்படுத்துவது வலி மற்றும் தசை வீக்கத்தை குறைக்கும். ஐஸ் ஆனது வீக்கம் மற்றும் சிவத்தலைக் குறைக்க உதவுகிறது, இது அலர்ஜி என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது. நீங்கள் ஒரு ஐஸ் பேக் ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் நொறுக்கப்பட்ட ஐஸ் அல்லது ஈரமான துணியில் மூடப்பட்ட உறைந்த காய்கறிகளின் பையை பயன்படுத்தலாம். ஐஸைப் பயன்படுத்துவதற்கு பல வழிகள் உள்ளன, ஆனால் ஐஸை அதிக நேரம் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது முக்கியம்.



பயனுள்ளதாகத் தோன்றினால் வலி நிவாரணத்திற்காக ஒவ்வொரு நான்கு முதல் ஆறு மணி முதல் ஆறு மணி நேரங்களுக்கு ஒரு முறை 15 - 20 நிமிடங்களுக்கு மூட்டு சுற்றி ஐஸ் /கோல்டு பேக்குகள் பயன்படுத்தப்படலாம். தோலுடன் நேரடி தொடர்பில் ஐஸைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

#### 4. இறுக்கம் கொடுத்தல் (Compression):

இரத்தப்போக்கு உள்ள மூட்டுக்கு டென்சர் பேண்டேஜ் அல்லது மேல் காலுறை கொண்டு சுற்றவும். இது வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது மற்றும் காலின் மற்ற பகுதிகளுக்கு அது முன்னேறாமல் தடுக்கிறது .



காயமடைந்த மூட்டு அல்லது தசையை நன்கு கீழே தொடங்கி, இரத்தப்போக்கு பகுதிக்கு மேலே முடிவடையும் வரை ஒரு குறுக்கு -நெடுக்கு முறையை பயன்படுத்தி சுற்றவும்.

இரத்த ஓட்டம் துண்டிக்கப்படுவதால் ஏற்படும் 'டிரீனிக்கெட்' விளைவைத் தவிப்பதற்காக, கால்களை மிகவும் இறுக்கமாக சுற்றாமல் கவனமாக இருங்கள் (மீதமுள்ள மூட்டுக்கு போதுமான இரத்தம் சுழற்சியில் இருக்காது).

கட்டுக்குக் கீழே உள்ள சருமத்தில் குளிர்ச்சி, உணர்வின்றமை அல்லது நிறமாற்றம் மற்றும் விரல்கள் அல்லது கால் விரல்கள் போன்ற அப்பாலுள்ள உடலின் முக்கிய பாகங்களை கவனமாக பாருங்கள். இந்த அறிகுறிகள் ஏதேனும் ஏற்பட்டால் கட்டுகளை அகற்றி அதை மீண்டும் குறைந்த இறுக்கத்துடன் கட்டவும். இரத்தப்போக்கு மேலே கூடுதல் பேடகளை நேரடியாகப் பயன்படுத்தவும் (இது தொடை இரத்தப் போக்குக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்). கட்டுக்குக் கீழே உள்ள சருமத்தில் குளிர்ச்சி, உணர்வின்றமை அல்லது நிறமாற்றம் மற்றும் விரல்கள் அல்லது கால் விரல்கள் போன்ற உடலின் முக்கிய பாகங்கள் குறித்து கவனமாக பாருங்கள். இந்த அறிகுறிகள் ஏதேனும் ஏற்பட்டால், கட்டுகளை அகற்றி அதை மீண்டும் குறைந்த இறுக்கத்துடன் கட்டவும். இரத்தப்போக்கு மேலே கூடுதல் பேண்டேஜ்களை நேரடியாகப் பயன்படுத்தவும் (இது தொடை இரத்தப் போக்குக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்).

#### 5. உயர்த்தி வைத்தல் (Elevation):

காயம் அடைந்த கை அல்லது காலை இதயத்தை விட உயர்ந்த நிலைக்கு



உயர்த்தவும் (எடுத்துக்காட்டாக, குஷன்கள் அல்லது தலையணைகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம்) இது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், இரத்தப்போக்கு மெதுவாக்கவும் உதவும். உயர்த்தி வைப்பது காயமடைந்த உடல் உறுப்பின் உடனுள்ள வீக்கத்தின் 'வேகத்தைக்' குறைக்க உதவுகிறது



**S.Dharani BPT.,  
Physiotherapist.**



**G.Velmani BPT., MIAP, MBA(HM), DYN, MA(Psy).  
Physiotherapist.**

## அறுவை சிகிச்சையில் சாதித்த சவால்கள்

42 வயதுடைய நபர் ஒருவர் சாலை விபத்தில் பலத்த காயங்களுடன் உள்ளங்கையில் எலும்புகள் முறிந்த நிலையில் நமது மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அவரை பரிசோதித்த மருத்துவர் இடுப்பு எனும்பு முறிந்து

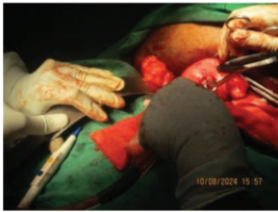


இருப்பதை கண்டு அறிந்தார். அதை அறுவை சிகிச்சை மூலம் மட்டுமே சரிசெய்ய முடியும் என்று மருத்துவர்கள் கூறினார்கள். அவருக்கு நமது மருத்துவமனையின் எலும்பு முறிவு அறுவை சிகிச்சை மருத்துவரைக் கொண்டு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டது. மேலும் அவரின் உடலில் பல்வேறு இடங்களில் ஏற்பட்ட காயங்களுக்காக ஏற்ற சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டு நோயாளி நலமுடன் வீடு திரும்பினார்.

33 வயது உடைய பெண் ஒருவர் ஏற்கனவே அவருக்கு தைராய்டு மற்றும் ஆஸ்துமா நோய்க்கு சிகிச்சை பெற்று வந்த நிலையில் அவர் நிறைமாத கர்ப்பிணியாக இருந்தார். அவர் நலமுடன் தனது சேயை பெற்றெடுப்பதற்காக நமது மருத்துவமனை மருத்துவர் Dr. R. அன்புராஜன் அவர்களின் ஆலோசனையை நாடினார் நமது மருத்துவரின் பரிந்துரையின்படி மகப்பேறு மருத்துவரின் ஆலோசனையின்படி அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சைக்கு பிறகு தாயும் சேயும் நலமுடன் சிகிச்சை பெற்று வீடு திரும்பினார்கள்.



52 வயதுடைய பெண் ஒருவர் தீராத இரத்த உதிரப்போக்கினால் அவதிப்பட்டு அடிக்கடி உடல் நிலை பலகீனப்பட்டு நமது மருத்துவர் Dr. R. அன்புராஜன் அவர்களை அணுகினார். நமது மருத்துவர் நோயாளியின் பிரச்சனைகளை கேட்டு ஒரு சில பரிசோதனைகள் மூலம் அவருக்கு கர்ப்பப்பையில் பிரச்சனை இருப்பதை உறுதிப்படுத்தினார். மேலும் அவரை மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலன் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நமது மருத்துவமனையில் கருப்பை அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டது மேலும் Biopsy அணுப்பப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சைக்கு பிறகு தொடர்ந்து சிகிச்சை மேற்கொண்டார் தற்பொழுது நோயாளி நலமுடன் வீடு திரும்பினார்.



**Dr. Selvin Christopher MBBS**  
Resident Medical Officer



## நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை

மருத்துவக் காப்பீடு என்பது தற்போதைய நேரங்களில் புறக்கணிக்க முடியாத ஒரு மிகவும் தேவையாகும். ஆனால் அது ஏன் மிக முக்கியமானது என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்வதற்கு முன்னர், நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை:

### மருத்துவக் காப்பீடு என்றால் என்ன ?

மருத்துவக் காப்பீடு என்பது பாலிசிதாரரான காப்பீட்டு நிறுவனத்திற்கும் உங்களுக்கும் இடையிலான ஒப்பந்தமாகும். இது மருத்துவச் செலவுகளுக்கு இழப்பீடு வழங்குகிறது. அக்டோபர் 2021 இல் நீதி ஆயோக் மூலம் 'இந்தியாவின் மிஸ்ஸிங் மிடிஸ்-க்கான மருத்துவக் காப்பீடு' என்ற அறிக்கையின்படி, மக்கள்தொகையில் 30% க்கும் மேற்பட்டவர்கள், அல்லது 40 கோடி தனிநபர்கள், ஆரோக்கியத்திற்கான எந்தவொரு நிதி பாதுகாப்பையும் தவிர்க்கின்றனர் தொற்றுநோயைக் கையாளும் உலகில் ஆரோக்கியத்தின் வலுவூட்டப்பட்ட முக்கியத்துவத்தின் காரணமாக, காப்பீட்டு வளர்ச்சி விகிதம் அதிகரித்துள்ளது. மருத்துவக் காப்பீடு தற்போதைய கொரோனா இரண்டாவது அலைக்குப் பிறகு குறைந்தபட்சம் 30% அதிகரித்துள்ளன.

### மருத்துவக் காப்பீட்டின் நன்மைகள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை

இந்தியாவில் வாழ்க்கை முறை, நோய்களால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்து வருகின்றன. மேலும், உயர்தர சுகாதார சேவைகளுக்கான தேவை அதிகரித்துள்ளதால், மருத்துவ செலவானது.. காப்பீடு இல்லாமல், மருத்துவமனை கட்டணங்கள் ஒருவரின் சேமிப்பை விரைவாகக் குறைக்கும்.

#### 1. வாழ்க்கை முறை நோய்களை எதிர்த்து போராட

குறிப்பாக 45 வயதிற்குட்பட்டவர்களிடையே வாழ்க்கை முறை நோய்கள் அதிகமாக பரவி வருகின்றன. நீரிழிவு நோய், உடல் பருமன், சுவாசப் பிரச்சனைகள் மற்றும் இதய நோய்கள், இவை அனைத்தும் வயதானவர்களுக்கு பொதுவானது, இப்போது இளையவர்களிடமும் பொதுவானது. உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறைகள், மன அழுத்தம், மாசுபாடு, ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம், கேஜெட் அடிமையாதல் (Gadget addiction) மற்றும் கட்டமைக்கப்படாத வாழ்க்கை ஆகியவை இந்த நோய்களுக்கான ஆபத்து காரணிகள். தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது இந்த நோய்களை எதிர்த்துப் போராடவும் நிர்வகிக்கவும் உதவும் அதே வேளையில், ஒரு துரதிர்ஷ்டவசமான சம்பவம் நிதி ரீதியாக சவாலாக இருக்கும். வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகளை உள்ளடக்கிய சுகாதாரத் திட்டத்தில் முதலீடு செய்வது, இந்த நோய்களை முன்னதாகவே கண்டறிந்து, மருத்துவச் செலவுகளுக்குச் செலுத்துவதை எளிதாக்குகிறது.



#### 2. உங்கள் குடும்பத்தைப் பாதுகாக்க

சிறந்த ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் பாலிசியைத் தேடும் போது, தனி பாலிசிகளை வாங்குவதை விட, உங்கள் முழு குடும்பத்தையும் ஒரே பாலிசியின் கீழ் காப்பீடு செய்ய தேர்வு செய்யலாம். நோய்வாய்ப்படும் உங்கள் வயதான பெற்றோரையும், உங்களைச் சார்ந்திருக்கும் குழந்தைகளையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

உங்களிடம் போதுமான உடல்நலக் காப்பீடு இருந்தால், அவர்களுக்கு ஏதேனும் நேர்ந்தால் அவர்கள் சிறந்த மருத்துவ சிகிச்சையைப் பெறுவதை உறுதிசெய்வது பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

V. Stephen B.Com.,MCA., Claim Section



நமது மருத்துவமனையில் காப்பீடு திட்டத்தின் மூலமாக சிகிச்சை பெறுவதற்கு கீழ்வரும் காப்பீட்டு நிறுவனத்தின் காப்பீடு அட்டைகளை பணமில்லா சிகிச்சைக்கு உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

	Tamilnadu Chief Minister Scheme (CMCHIS)		ICICI Lombard
	Tamilnadu Govt. & Private Insurance Scheme (TNHIS)		Heritage Health
	Tamilnadu Govt. & Private Insurance Scheme (TNHIS)		Magma General Insurance
	Vidal Health		IFFCO TOKIO
	STAR Health and Allied Insurance		PARAMOUNT
	Good Health Plan Ltd		Family Health Plan Ltd
	HDFC ERGO General Insurance		TATA AIG General
	Health India TPA		SBI General Insurance
	Cholamandalam MS General		East West Assist Insurance TPA Private Limited
	Reliance General Insurance		Future Generali Insurance
	ERICSON TPA Healthcare		NAVI INSURANCE
	Manipal Cigna TTK Health Insurance G		Go Digit Insurance
	Aditya Birla Health		ZUNO TPA ( Eldewise)
	Universal Sampo General		ACKO Group Health Insurance
	Park Mediclaim Insurance		Niva Bupa Health Insurance
	Liberty General Insurance		AKNA Health Insurance
	Safeway Insurance TPA		Galaxy Health Insurance
	Bajaj Allianz Genral Insurance		Link K Insurance
	Health Insurance (HITPA)		

## எங்கள் மருத்துவமனையின் வசதிகள்

### சிறப்பு வசதிகள்

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

### சிறப்பு சேவைகள்

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

### என்றும் உங்கள்

ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு பணியில்....

**மருத்துவர் R. அன்புராஜன், B.Sc.,MBBS.,DMLS.,FHM.,DFM.,FCGP.,  
குடும்ப மருத்துவர்**

**மருத்துவர் A. கெவின் டேனி ராஜா, MBBS.,MD  
பொது மருத்துவர்**

**மருத்துவர் K. ஷெக்கினா ப்ரைசி, MBBS.,MD.,  
குழந்தைகள் நல மருத்துவர்**

**மருத்துவர் A. கேரன் பூரணி ஹெப்பிபா, MBBS.,  
பொது மருத்துவம்**



### பீஸ் ஹெல்த் சென்டர்

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

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