



சமாதான ஆரோக்கிய மலர்

மலர் : 3

இதழ் : 8

ஆகஸ்ட் 2024



அன்பானவர்களே!

எரேமியா 33:6 - இதோ, நாள் அவர்களுக்குச்
செளக்கியமும் ஆரோக்கியமும் வரப்பண்ணி,
அவர்களைக் குணமாக்கி அவர்களுக்குப் பரிபூரண
சமாதானத்தையும் சத்தியத்தையும் வெளிப்படுத்து
வேன்.



உலக உறுப்பு தான தினம்

உலக உறுப்பு தான தினம், ஆண்டுதோறும் ஆகஸ்ட் 13
அன்று அனுசரிக்கப்படுகிறது, இது உலகளாவிய
முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. இந்த அர்ப்பணிப்பு நாள் உறுப்பு



தானத்தின் முக்கியமான தேவை பற்றிய விழிப்புணர்வை
ஏற்படுத்தவும், உறுப்பு தானம் செய்வதற்கு தனிநபர்களை
ஊக்கப்படுத்துவதற்கும் உதவுகிறது. இந்த நாளின் முதன்மை
நோக்கங்களில் ஒன்று உலக அளவில் விழிப்புணர்வை
ஏற்படுத்துவதாகும். உறுப்பு தானத்தின் தாக்கம் மற்றும்
சாத்தியமான உயிர்காக்கும் விளைவுகளை பலர் முழுமையாக புரிந்து கொள்ளாமல்
இருக்கலாம்.

உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் நபர்களின் எண்ணிக்கைக்கும்
கீடைக்கும் உறுப்புகளின் எண்ணிக்கைக்கும் இடையே இந்தியா குறிப்பிடத்தக்க
இடைவெளியை எதிர்கொள்கிறது. உதாரணமாக, ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுமார்
2,00,000 பேருக்கு சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதாக
மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது, ஆனால் சுமார் 8,000 சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள்
மட்டுமே செய்யப்படுகின்றன.

உறுப்பு தானத்தின் வகைகள்:

1. உயிருள்ளவர் உறுப்பு தானம்:

உயிருள்ள ஒருவர் ஒரு உறுப்பு அல்லது ஒரு
உறுப்பின் பகுதியை தேவைப்படும் ஒருவருக்கு
தானம் செய்யும்போது இது நிகழ்கிறது. உயிருள்ள
நன்கொடையாளர்களால் தானம் செய்யப்படும்
பொதுவான உறுப்புகளில் சிறுநீரகம் அல்லது
கல்லீரல், நுரையீரல் அல்லது கணையத்தின் ஒரு
பகுதி அடங்கும்.

2. இறந்தவர் (Cadaveric) உறுப்பு தானம்:

இந்த வகையான நன்கொடை ஒரு நபர் மூளை இறந்துவிட்டதாக அறிவிக்கப்பட்ட
பின்னர் நிகழ்கிறது, ஆனால் இன்னும் உயிர் ஆதரவில் உள்ளது, இது அவரது
உறுப்புகளை மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு சாத்தியமானதாக வைத்திருக்க
அனுமதிக்கிறது. இதயம், கண், நுரையீரல், கல்லீரல், சிறுநீரகம், கணையம், குடல்
போன்ற உறுப்புகளை தானம் செய்யலாம்.

3. திசு தானம்:

திடமான உறுப்புகளுக்கு கூடுதலாக, கண்ணிலுள்ள கார்னியா, தோல், எலும்புகள்,
இதய வால்வுகள் மற்றும் தசைநாண்கள் போன்ற திசுக்கள் இறந்த பிறகு தானம்
செய்யலாம்.

உறுப்பு மாற்று சிகிச்சை புள்ளிவிவரங்கள்:

❖ சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள்: இந்தியாவில் ஆண்டுதோறும் சுமார்
8,000 சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் செய்யப்படுகின்றன, ஆனால் தேவை
மிகவும் அதிகமாக உள்ளது.



- ❖ **கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள்:** ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுமார் 2,000 முதல் 2,500 கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் செய்யப்படுகின்றன, அதே நேரத்தில் தேவை சுமார் 25,000 என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
- ❖ **இதய மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள்:** இதய மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் எண்ணிக்கையில் குறைவாகவே உள்ளன, சுமார் 250 முதல் 300 ஆண்டுக்கு 50,000 தேவைப்படுகிறது.
- ❖ **கார்னியல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள்:** இந்தியாவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் அதிக எண்ணிக்கையிலான கார்னியல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் உள்ளன, இருப்பினும் கார்னியாக்களுக்கான தேவை இன்னும் விநியோகத்தை விட அதிகமாக உள்ளது.

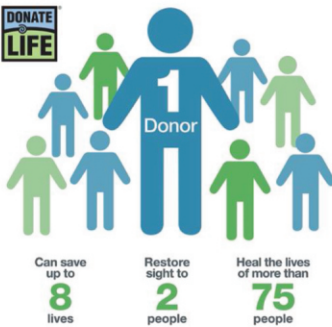


சவால்கள் மற்றும் தடைகள்:

- ❖ **விழிப்புணர்வு குறைவு:** பொது மக்களிடம் உடல் உறுப்பு தானம் குறித்த விழிப்புணர்வு இல்லாததால், உடல் உறுப்பு தானம் செய்வதற்கான பதிவுகள் குறைந்துள்ளன.
- ❖ **கலாச்சார மற்றும் மத நம்பிக்கைகள்:** சில சந்தர்ப்பங்களில், கலாச்சார மற்றும் மத நம்பிக்கைகள் உறுப்பு தானத்திற்கு தடையாக செயல்படுகின்றன.
- ❖ **உள்கட்டமைப்பு சிக்கல்கள்:** உறுப்பு மீட்டி மற்றும் மாற்று அறுவை சிகிச்சையை கையாளுவதற்கு வசதியுடன் கூடிய மருத்துவமனைகள் தேவை, குறிப்பாக சிறிய நகரங்கள் மற்றும் கிராமப்புறங்களில்.
- ❖ **சட்ட மற்றும் அதிகாரத்துவ தடைகள்:** குடும்பங்களிடமிருந்து ஒப்புதல் பெறுவதற்கான செயல்முறை மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட சட்ட சம்பிரதாயங்கள் நன்கொடை விகிதங்களை பாதிக்கும்.

உறுப்பு தான நாளின் முக்கியத்துவம்:

இறந்த பிறகு உறுப்புகளை தானம் செய்வதாக நாம் ஒவ்வொருவரும் உறுதியளிக்க வேண்டும் என்பதே இந்த நாளை கொண்டாடுவதன் முக்கிய நோக்கம்.



ஒரு இறந்த நன்கொடையாளர் 8 உயிர்களைக் காப்பாற்ற முடியும் மற்றும் 75 பேரின் வாழ்க்கையை மேம்படுத்த முடியும். இந்த உறுப்பு தான தினம் பின்வருவானவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் செலுத்துகிறது: ஒவ்வொரு 10 நிமிடங்களுக்கும், ஒருவர் உறுப்பு மாற்று காத்திருப்புப் பட்டியலில் சேர்க்கப்படுகிறார், மேலும் இந்தியாவில் ஒரு உறுப்புக்காக காத்திருப்பதில் தினமும் 20 பேர் இறக்கின்றனர். தானமாக அளிக்கக்கூடிய உறுப்புகள் மற்றும் திசுக்களில் இதயம், சிறுநீரகம், நுரையீரல், அகப்பை,

கல்லீரல், குடல், கார்னியா, தோல், நரம்பு, எலும்பு, நரம்பு மற்றும் இதய வால்வு ஆகியவை அடங்கும்.

I. விழிப்புணர்வைப் பரப்புவதல்:

உறுப்பு தானம் செய்பவர்களின் அவசரத் தேவையைப் பற்றி சமூகங்களுக்குக் கற்பித்தல் மற்றும் நன்கொடை செயல்முறையைச் சுற்றியுள்ள கட்டுக்கதைகள் அல்லது தவறான எண்ணங்களை அகற்றுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

II. உறுப்பு பற்றாக்குறையை நிவர்த்தி செய்தல்:

உடல் உறுப்பு பற்றாக்குறை என்பது உலகளவில் சுகாதாரப் பாதுகாப்பில் ஒரு பொதுவான மற்றும் முக்கியமான பிரச்சினையாகும். உறுப்பு தானம் குறித்த விழிப்புணர்விற்காக ஒரு நாளை ஒதுக்குவதன் மூலம், இந்த பற்றாக்குறையை நிவர்த்தி செய்வதில் முயற்சிகள் குவிந்துள்ளன. உறுப்பு தானம் செய்பவர்களாக பதிவு செய்ய அதிகமான நபர்களை ஊக்குவிப்பது, மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கான உறுப்புகள் கிடைப்பதை அதிகரிப்பதில் குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்பை அளிக்கும்.

III. நன்கொடையாளர்களை மாவீரர்களாக கொண்டாடுவது:

இந்த நாள் உறுப்பு தானம் செய்பவர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினரின் தன்னலமற்ற தன்மையை போற்றவும் கொண்டாடவும் ஒரு வாய்ப்பை வழங்குகிறது. அவர்களின் பெருந்தன்மை மற்றும் பெறுநர்களின் வாழ்க்கையில் அவர்கள் ஏற்படுத்திய நேர்மறையான தாக்கத்தை அங்கீகரிப்பது நன்றியுணர்வு மற்றும் பாராட்டு கலாச்சாரத்தை உருவாக்க உதவுகிறது.

IV. ஊக்கமளிக்கும் செயல்:

விழிப்புணர்வுக்கு அப்பால், இந்த நாள் உறுதியான செயலை ஊக்குவிக்கிறது. உறுப்பு தானம் செய்பவர்களாகப் பதிவுசெய்யவும், குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் தங்கள் நோக்கங்களைத் தெரிவிக்கவும், மற்றவரின் வாழ்க்கையில் உண்மையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும் மக்கள் வலியுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

V. மாற்று அறுவை சிகிச்சை பெறுபவர்களை ஆதரித்தல்:

உலக உறுப்பு தான தினம் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்த நபர்களை அங்கீகரிக்கிறது, நன்கொடையாளர்களின் தாராள மனப்பான்மையால் சாத்தியமான நேர்மறையான விளைவுகளையும், வாழ்க்கையின் புதுப்பிக்கப்பட்ட நிலைமையையும் காட்டுகிறது. இந்த அம்சம் உறுப்பு தானத்தின் தாக்கத்திற்கு ஒரு உத்வேகமாகவும் சாட்சியமாகவும் செயல்படுகிறது.

ஒரு உறுப்பு தானதாரர் பற்றிய தகவல், தானம் செய்பவரின் குடும்பம் ஒப்புக் கொண்டால் மட்டுமே பெறுநருக்கு வெளியிடப்படும். இல்லையெனில், தானதாரர் குடும்பங்களுக்குப் பெறுநர்களுக்கும் நோயாளியின் தனிப்பட்ட தகவல்கள் பாதுகாக்கப்படும். சாராம்சத்தில்,



உலக உறுப்பு தான தினம் என்பது உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்கும், புரிந்துணர்வை வளர்ப்பதற்கும், உறுப்பு தானம் மூலம் உயிர் கொடுக்கும் பரிசு உலகை உருவாக்குவதற்கும் அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஒரு உலகளாவிய முன்முயற்சியாகும். இந்த இன்றியமையாத காரணத்தை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுவதன் மூலம், இந்த நாள் மிகவும் இரக்கமுள்ள மற்றும் தகவலறிந்த சமூகத்தை உருவாக்க பங்களிக்கிறது.

மேலும் இன்னும் பல சுவாரசியமான தகவல்கள் இந்த இதழில் உங்களுக்காக..... படித்து பயன் பெறுங்கள்.....

அடுத்த இதழில் உங்களை சந்திக்கும் வரை
உங்கள் அன்பு மருத்துவர்

மரு. ரா. அன்புராஜன் BSc, MBBS, DMLS, FHM, DFM, FCGP

நிர்வாக இயக்குநர்.

சமாதான ஆரோக்கிய மையம்

உலக ரேபீஸ் தினம்- 2024

ரேபீஸ் மனித வெற்றிக்கு ஒரு தீவிர அச்சுறுத்தல், எப்படி?

உலக ரேபீஸ் தினம் ஒவ்வொரு ஆண்டும் வெவ்வேறு கருப்பொருளுடன் 28 செப்டம்பர் அன்று அனுசரிக்கப்படுகிறது. இது உலகின் கொடிய நோய்களில் ஒன்றாகும். ரேபீஸ் பற்றிய விழிப்புணர்வை பரப்புவதற்கான உலகளாவிய சுகாதார அனுசரிப்பாகும்.

'உலக ரேபீஸ் தின மையக்கருத்து'

ரேபீஸ் எல்லைகளை உடைத்தல்.

உலக ரேபீஸ் தினம் என்பது உலகெங்கிலும் உள்ள மக்களிடையே

ரேபீஸ் எவ்வாறு அழிவை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை பிரதமலிக்கும் ஒரு முன்முயற்சியாகும். ரேபீஸுக்கு இரையாகிவிட்டால் விலங்குகள் மற்றும் மனித உயிர்களை காப்பாற்ற எந்த சிகிச்சையும் இல்லை.

ரேபீஸ் நோய் வைரஸ் கிருமிகளால் ஏற்படுகின்ற நோய். நாய் கடித்தால் மட்டுமே இந்த நோய் ஏற்படும் என்று பலரும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் ரேபீஸ் நோய் ஏற்படுத்தும் கிருமிகள் நாய், ஆடு, மாடு, குதிரை, பூனை, குரங்கு, நரி, கீரி, ஓநாய், வெளவால் போன்ற பாலூட்டிகள் பலவற்றுள் வசிக்கும். இந்தியாவில் முறையாக தடுப்பூசி போடப்படாத தெருநாய் கடிப்பதால் தான் 95% இந்நோய் ஏற்படுகிறது. அதனால் தான் இதனை வெறிநாய்கடி நோய் என்கிறோம்

நோயின் அறிகுறிகள்;

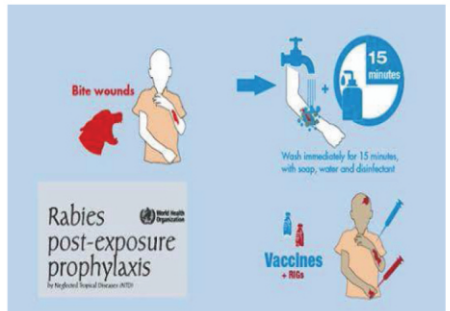
1. வெறிநாய் கடித்த ஐந்து நாட்களுக்கு மேல் நோயின் அறிகுறிகள் தெரியத் தொடங்கும். அதிகபட்சமாக 90 நாட்களாகலாம்.
2. முதல் அறிகுறி - நாய் கடித்தயிடத்தில் வலி, காய்ச்சல், வாந்தி ஏற்படும். தொடர்ந்து உணவு சாப்பிட முடியாத மற்றும் தண்ணீர் குடிக்கமுடியாத நிலை. தொண்டையினுள்ள விழுங்குதசை இறுக்கமடைந்து சுவாசம் நிற்கின்ற உணர்வு. எங்கே உயிர்போய்விடுமோ என பயந்து தண்ணீரைக் குடிக்க மாட்டார்கள் (hydrophobia).
3. இவர்கள் உடலில் அதிக வெளிச்சம் பட்டால்(அ) முகத்தில் காற்று பட்டால் உடல் நடுங்கும். அமைதியின்று காணப்படுவார்கள். ஏதாவதைப் பார்த்து ஓடப்பார்ப்பதும், மற்றவர்களை துரத்துவதும், கடிக்க வருவதுமாக இருப்பார்கள். நோயின் இறுதிக்கட்டத்தில் வலிப்பு வர வாய்ப்புள்ளது.

ரேபிஸ் சிகிச்சை;

சிகிச்சையின் திட்டம் கடிபட்ட நபர், கடித்த விலங்கு, கடியின் தீவிரத்தன்மை மற்றும் அறிகுறிகள் பொருத்தது.

ஒரு மருத்துவ குணத்துடன் கூடிய சோப்பைக்கொண்டு உடலில் காயம்பட்ட இடத்தை குறைந்தது 15 நிமிடங்கள் சுத்தமாக கழுவி தொற்று நீக்க வேண்டும்.

காயத்திற்கு தையல் போடுவதை தவிர்க்கவும்.



அடுத்ததாக முன்னெச்சரிக்கையாக டெட்டனஸ் ஊசி, நுண்ணிய எதிர்ப்புமிகளின் ஊசி போட்டுக் கொள்வது அவசியம்.

ஆரம்பகட்ட சிகிட்சைக்குப்பின் மருத்துவரின் அறிவுரையின் பேரில் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளவும். வீட்டு விலங்கினால் கடிபட்டு எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருந்தால் அந்த நபர்/ விலங்கு மருத்துவரின் தீவிர கண்காணிப்பில் இருப்பது அவசியம்.

விலங்கினால் கடிபட்ட நபர் மீது சந்தேகம் இருந்தால் உடனே மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் தடுப்பூசி போடவும். கண்காணிக்க முடியவில்லை என்றால் மீண்டும் ஒரு சற்று ஊசி போட்டுக்கொள்ள பரிந்துரைக்கலாம்.

தடுப்பிற்கு மீறி அறிகுறிகள் பரவிட்ட நிலையில் வலிப்பை தடுக்க மருந்துகள், தசை தளர்ப்பான்கள் மற்றும் வலிநீவாரன மருந்துக்கள் பரிந்துரைக்கப்படும்..

சர்வதேச இளைஞர் தினம் (WORLD YOUTH DAY)

நாளைய தலைவர்களாக இருக்கும் இன்றைய இளைஞர்களுக்கு சர்வதேச இளைஞர் தின வாழ்த்துக்கள்

ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் சர்வதேச இளைஞர் தினம் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஆகஸ்ட் 12 அன்று உலக சமுதாயத்தை மேம்படுத்த உலக இளைஞர்களின் முயற்சிகளை அங்கீகரிக்கும் வகையில் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்த தினத்தில் இளைஞர்களின் மேம்பாடு, இளைஞர்கள் மத்தியில் அமைதி மற்றும் ஒற்றுமை ஆகியவற்றை உருவாக்கும் விதமான விழிப்புணர்வு நிகழ்வு நடத்தப்படும். இன்று உலகின் எல்லா நாடுகளிலும் இளைஞர்கள் தம் திறமையை வெளிப்படுத்தி அந்த நாடுகளின் முன்னேற்றத்துக்கு உறுதுணையாக உள்ளனர். ஒவ்வொரு ஆண்டும், இளைஞர்கள் எதிர்கொள்ளும் சர்வதேச இளைஞர் தினம் வெவ்வேறு கருப்பொருளில் கவனம் செலுத்துகிறது. இந்த ஆண்டு உலக இளைஞர் தினம் கருப்பொருள் க்ளிக்கில் இருந்து முன்னேற்றம் வரை: நிலையான வளர்ச்சிக்கான இளைஞர் டிஜிட்டல் பாதைகள் (From Clicks to Progress: Youth Digital Pathways for Sustainable Development). அதாவது நிலையான வளர்ச்சிக்கு டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தை மேம்படுத்துவதில் இளைஞர்களின் பங்களிப்பை மையமாக கொண்டதாகும்.

இன்றைய சூழ்நிலையில் டிஜிட்டல் என்பது முக்கியமான ஒன்றாக உலகம் முழுவதும் செயல்படுகிறது. இதனை மேன்மேலும் வளர்ச்சியடைய செய்வதிலும்,



வலுப்படுத்துவதிலும் பல இளைஞர்கள் ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர். கணினிகள், ஸ்மார்ட்போன்கள், கேமராக்கள் போன்ற டிஜிட்டல் சாதனங்களின் பயன்பாடுகள் இன்றைய இளைஞர்கள் மத்தியில் அதிகரித்துள்ளது. கொரோனா காலகட்டத்தில் சிறுவர்கள் முதல் இளைஞர்கள் வரை தங்கள் படிப்பு சம்பந்தமாக ஸ்மார்ட்போன்

உபயோகப்படுத்த வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டது. இதன் காரணமாக பல குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் செல்போனிற்கு அடிமையாகும் சூழல் உருவாகியுள்ளது.

டிஜிட்டல் சாதனைகளால் எந்த அளவிற்கு நன்மை உள்ளதோ அதே அளவிற்கு தீமையும் உள்ளது. சமூக வலைத்தளங்களில் இளைஞர்கள் தன்னுடைய அதிகப்படியான நேரத்தை தவறான வழிகளில் செலவழித்து வருகின்றனர். எடுத்துக்காட்டாக முகம் தெரியாத நபர்களுடன் பழகுவது, ஆபாச

வீடியோக்கள் பார்ப்பது, ஆன்லைன் சூதாட்டம் மற்றும் செல்போன் விளையாட்டிற்கு அடிமை ஆவது போன்றவை இதில் அடங்கும். இதனால் பல இளைஞர்கள் உடல் ரீதியான மற்றும் மனரீதியான பிரச்சனைகளுக்கு உள்ளாகி தன்னைத்தானே மாய்த்துக் கொள்வது (தற்கொலை), மற்றவர்களை கொலை செய்வது, பணம் மோசடி செய்வது, தவறான தகவலை பரப்புவது போன்ற குற்ற செயல்களில் ஈடுபடுவதை நம் அன்றாட தினசரி நாளிதழில் பார்த்து வருகிறோம். எனவே நாம் அனைவரும் விழிப்புடன் செயல்பட்டு இந்த டிஜிட்டல் உலகை கவனமுடன் கையாள வேண்டும். மேலும் தங்களுடைய தனிப்பட்ட விவரங்கள், புகைப்படங்கள் போன்றவற்றை சமூக வலைத்தளங்களில் பதிவிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

டிஜிட்டல் சாதனைகளின் மூலம் தம்மை வளர்ச்சி நிலைக்கு கொண்டுசெல்வதில் ஒவ்வொரு இளைஞர்களும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். மேலும் இது போன்ற பிரச்சினையில் இருக்கும் இளைஞர்கள் உடனடியாக மனநல மருத்துவரை அணுகி அதற்கான தகுந்த சிகிச்சை மற்றும் மனநல ஆலோசனை பெற்று அந்த பிரச்சினையில் இருந்து விடுபடலாம்.

மனம் சோர்ந்துவிடாதீர்கள். எழுந்திருங்கள், விழித்திருங்கள், எதிர்கால இலட்சியத்தை அடைந்தே தீருங்கள்

Side Effects Of Spending Too Much Time On The Phone



S.Prem Kumar
Psychologist

திரவ தங்கம்

உலக தாய்ப்பால் வாரம் ஆண்டுதோறும் ஆகஸ்ட் 1 முதல் ஆகஸ்ட் 7 வரை கொண்டாடப்படுகிறது. இந்த உலகளாவிய பிரச்சாரம் குழந்தைகள் மற்றும் தாய்மார்கள் இருவரின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்காக தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் முக்கியத்துவம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) மற்றும் UNICEF ஆகியவற்றின் ஒத்துழைப்புடன், தாய்ப்பாலூட்டும் நடவடிக்கைக்கான உலகக் கூட்டணி (WABA) இந்த வாரம் ஏற்பாடு செய்துள்ளது.



உலக தாய்ப்பால் வாரத்தின் முக்கிய நோக்கங்கள்:

- 1. ஊக்குவித்தல்:** முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு பிரத்தியேகமாக தாய்ப்பால் கொடுக்க தாய்மார்களை ஊக்குவித்தல். இது குழந்தையின் ஊட்டச்சத்து, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானது.
- 2. தாய்மார்களுக்கான ஆதரவு:** பணியிடக் கொள்கைகள், சுகாதார வசதிகள் மற்றும் சமூக ஆதரவு உட்பட, பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கான சிறந்த ஆதரவு அமைப்புகளுக்கு பரிந்துரைக்கிறது.
- 3. விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துங்கள்:** தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள், தொற்றுநோய்களின் அபாயத்தைக் குறைத்தல், நாள்பட்ட நிலைமைகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியை ஊக்குவித்தல் போன்றவற்றைப் பற்றி பொதுமக்களுக்குக் கற்பித்தல்.
- 4. குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களை மேம்படுத்துதல்:** தாய்ப்பாலூட்டு ஆதரவான சூழலை உருவாக்க குடும்பங்கள், சமூகங்கள் மற்றும் கொள்கை வகுப்பாளர்களை உள்ளடக்கியது.

தாய்ப்பாலை 'தீரவ தங்கம்' என்று அடிக்கடி குறிப்பிடுகிறார்கள். ஏனெனில் அது குழந்தை மற்றும் தாய் இருவருக்கும் இணையற்ற நன்மைகள். ஆரோக்கிய நன்மைகள் இங்கே:

குழந்தைக்கு:

1. சிறந்த ஊட்டச்சத்து:

முழுமையான ஊட்டச்சத்து: தாய்ப்பாலில் புரதங்கள், கொழுப்புகள், வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளிட்ட ஊட்டச்சத்துக்களின் சரியான சமநிலை உள்ளது. அவை குழந்தையின் வளர்ச்சித் தேவைகளுக்கு ஏற்ப வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

2. எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடியது:

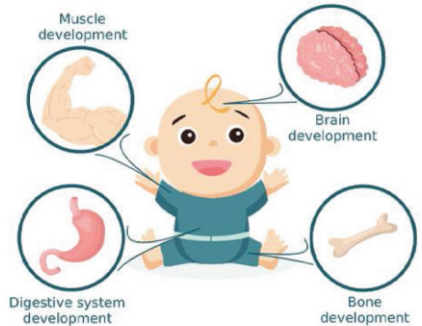
தாய்ப்பாலில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் குழந்தையின் செரிமான அமைப்பால் எளிதாக உறிஞ்சப்படுகின்றன.

3. நோயெதிர்ப்பு பாதுகாப்பு:

ஆன்டிபாடிகள்: தாய்ப்பாலில் ஆன்டிபாடிகள் நிறைந்துள்ளன. குறிப்பாக இம்யூனோகுளோபுலின் ஏ (IgA), இது காது தொற்று, சுவாச தொற்று மற்றும் இரைப்பை குடல் கோளாறுகள் போன்ற தொற்று மற்றும் நோய்களில் இருந்து குழந்தையை பாதுகாக்க உதவுகிறது.

4. ஒவ்வாமை குறைப்பு:

தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு ஒவ்வாமை, ஆஸ்துமா மற்றும் அரிக்கும் தோலழற்சியை உருவாக்கும் அபாயத்தை குறைக்கிறது.



BREAST MILK PROTEIN IN THE BABY'S DEVELOPMENT

5. அறிவாற்றல் வளர்ச்சி:

மூளை வளர்ச்சி: தாய்ப்பாலில் DHA போன்ற அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளன. அவை மூளை வளர்ச்சி மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டிற்கு முக்கியமானவை.

6. நாள்பட்ட நிலைமைகளின் குறைந்த ஆபத்து:

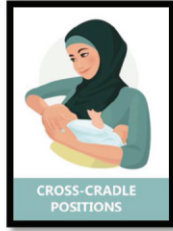
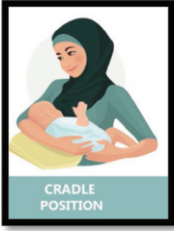
குறைக்கப்பட்ட உடல் பருமன் ஆபத்து: தாய்ப்பால் குழந்தையின் பசி மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்தை சீராக்க உதவுகிறது, இது பிற்கால வாழ்க்கையில் உடல் பருமன் ஆபத்தை குறைக்கலாம்.

நாள்பட்ட நோய்கள்: தாய்ப்பாலூட்டுவது வகை 1 நீரிழிவு, வகை 2 நீரிழிவு மற்றும் சில குழந்தை பருவ புற்றுநோய்களை உருவாக்கும் குறைந்த அபாயத்துடன் தொடர்புடையது.

7. உணர்ச்சிப் பிணைப்பு:

பாதுகாப்பு மற்றும் ஆறுதல்: தாய்ப்பால் கொடுப்பது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையே ஆழமான உணர்ச்சி ரீதியான பிணைப்பை வளர்க்கிறது, குழந்தைக்கு பாதுகாப்பு மற்றும் ஆறுதல் உணர்வை வழங்குகிறது.

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் நிலைகள்



தாய்க்கு:

1) பிரசவத்திற்குப் பின் மீட்டி:

கருப்பைச் சுருக்கம்: தாய்ப்பாலூட்டுவது ஆக்ஸிடாஸின் என்ற ஹார்மோனை வெளியிடுகிறது, இது கருப்பை சுருங்க உதவுகிறது, பிரசவத்திற்குப் பின் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கைக் குறைக்கிறது மற்றும் கர்ப்பத்திற்கு முந்தைய அளவுக்கு விரைவாக திரும்ப உதவுகிறது.

எடை இழப்பு: தாய்ப்பால் கொடுப்பது கூடுதல் கலோரிகளை எளிக்கிறது, இது தாய்மார்கள் கர்ப்ப எடையை விரைவாகக் குறைக்க உதவும்.

2) குறைக்கப்பட்ட நோய்களின் ஆபத்து:

மார்க்க மற்றும் கருப்பை புற்றுநோயின் குறைந்த ஆபத்து: நீண்ட கால தாய்ப்பால் மார்க்க மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய்களின் அபாயத்தை குறைக்கிறது.

ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்: தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் மற்றும் எலும்பு முறிவுகள் ஏற்படும் அபாயம் குறைவு.

3) குறைக்கப்பட்ட மன அழுத்தம்:

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது ஆக்ஸிடாஸின் வெளியீடு தாய்மார்கள் மிகவும் நிதானமாக உணர உதவுகிறது மற்றும் மன அழுத்த அளவைக் குறைக்கிறது.

மகப்பேற்றுக்கு பிறகான மனச்சோர்வின் குறைந்த ஆபத்து: தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் பிரசவத்திற்குப் பின் மன அழுத்தத்தை அனுபவிப்பது குறைவு.

உணவு வழிகாட்டுதல்கள்:



- ❖ ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் மற்ற வயதினருடன் ஒப்பிடும்போது பாலூட்டும் போது ஊட்டச்சத்து தேவைகள் அதிகப்படாமல் இருக்கும்.
- ❖ எந்த சமச்சீரான உணவைப் போலவே உணவு முழு தானியங்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் நல்ல கொழுப்புகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

- ❖ அதில் ஏராளமான பச்சை மற்றும் வண்ண காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் இருக்க வேண்டும்.
- ❖ ஆஸ்டியோபோரோசிஸைத் தடுக்க, தாய் தினமும் குறைந்தது ஒரு லிட்டர் பால் குடிக்க வேண்டும்.
- ❖ குழந்தைக்குத் துன்பத்தை உண்டாக்காத வரையில் தாயிடமிருந்து எந்த உணவையும் தடுக்க வேண்டியதில்லை.
- ❖ எப்போதாவது, தக்காளி, வெங்காயம், முட்டைக்கோஸ், சாக்கிலேட், மசாலா மற்றும் மசாலாப் பொருட்கள் குழந்தைக்கு வயிற்று வலியை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது மலம் கழிக்கலாம்.
- ❖ பொதுவான ஒவ்வாமை உணவுகள் பசுவின் பால் பொருட்கள், மீன், முட்டை, வேர்க்கடலை
- ❖ மசாலாப் பொருட்கள் மற்றும் பூண்டு, வெங்காயம் மற்றும் சீரகம் போன்ற வலுவான சுவையுள்ள உணவுகள் தாய்ப்பாலின் சுவையை மாற்றும்.



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



அறுவை சிகிச்சையில் சாதித்த சவால்கள்

45 வயதுடைய ஒருவர் தனது இரண்டு கால்களிலும் நரம்பு சுருட்டினால் மிகுந்த வலியுடன் நமது மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அவரை பரிசோதித்த Vascular அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் நமது மருத்துவமனையில் வைத்து Laser அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டது. மேலும் அறுவை சிகிச்சை மூலம் அந்த நரம்பு சுருட்டு சரி செய்யப்பட்டது. அவர் தற்பொழுது பூரண சுகத்துடன் காணப்படுகிறார்



50 வயதுடைய பெண் ஒருவர் நமது மருத்துவமனைக்கு வயிற்று வலி மற்றும் வாந்தியுடன் சிகிச்சைக்காக வந்தார், அவரை பரிசோதித்த மருத்துவர் அவருக்கு தொப்புள் குடல் இறக்கம் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது ஆதலால் பொது அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மூலம் வெற்றிகரமாக அறுவை சிகிச்சை நடைபெற்றது இப்பொழுது அவருக்கு குடலிறக்கம் அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் சரி செய்யப்பட்டது. நோயாளி நலமுடன் வீடுதிரும்பினார்.

27 வயதுடைய வாலிபர் ஒருவர் ரத்த உரையாமை நோய் என்னும் ஹீமோபிலியாவால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார். அவருக்கு சிறுநீர் கழிக்கும் பகுதியில்



தொற்று உடன் நமது மருத்துவர் Dr.R.அன்பு ராஜனை அணுகினார். அவரை பரிசோதித்த மருத்துவர் அவருக்கு USG அடிவயிறு ஸ்கேன் எடுக்க வேண்டும் என்று பரிந்துரைத்தார். அதன் பிறகு பொது மருத்துவர் அவர்களின் அறிவுரையின்படி விருத்த சேதனம் (circumcision) அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பும் பின்பும் இரத்த உறைவு குறைபாடு வராதபடி ய்ழிஉமலிஷை என்னும் மருந்து பயன்படுத்தப்பட்டது. வெற்றிகரமாக அறுவை சிகிச்சை முடிவடைந்து ஆரோக்கியமாக வீடுதிரும்பினார்.



- Dr. Selvin Christopher (RMO)

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 CArm வசதி
- ★ அம்புலன்ஸ் வசதி

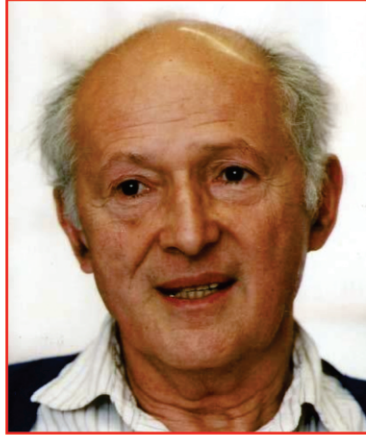
சிறப்பு சேவைகள்

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



Wheel Chair (1953)

The first electric wheelchair was the Klein Drive Chair. It is package with technologies that are still current features of electric wheelchairs today.



Inventor : **George Klein**



பீஸ் ஹெல்த் சென்டர்

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

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