



# சமாதான ஆரோக்கிய மலர்

மலர் : 3

இதழ் : 7

ஜூலை 2024



அன்பானவர்களே!

சங்கீதம் 34:20 - கர்த்தர் அவனுடைய எலும்புகளையெல்லாம் காப்பாற்றுகிறார். அவைகளில் ஒன்றும் முறிக்கப்படுவதில்லை.

## சர்க்கோமா விழிப்புணர்வு மாதம்

சர்க்கோமா என்பது உடலின் இணைப்பு திசுக்களில் உருவாகும் ஒரு வகை புற்றுநோயாகும். உடலில் பல்வேறு கட்டமைப்புகளை ஆதரிக்கும் மற்றும் இணைக்கும் திசுக்கள் உள்ளன. இந்த



திசுக்களில் எலும்புகள், தசைகள், தசைநாண்கள், கொழுப்பு, இரத்த நாளங்கள், நரம்புகள் மற்றும் பிற மென்மையான திசுக்கள் அடங்கும். சர்க்கோமா உடலில் எங்கும் ஏற்படலாம். ஆனால், இது பொதுவாக கைகள், கால்கள், மார்பு, வயிறு மற்றும் ரெட்ரோபெரிட்டோனியம் (வயிற்று குழிக்கு பின்னால்

உள்ள பகுதி) ஆகியவற்றில் காணப்படுகிறது. சர்க்கோமாவின் தனித்துவமான பண்புகள் மற்றும் சிகிச்சைத் தேவைகள் காரணமாக அதை புரிந்துகொள்வது அவசியம். எனவே ஜூலை மாதத்தை சர்க்கோமா விழிப்புணர்வு மாதமாக அனுசரிக்கிறோம்.

### சர்க்கோமா புற்றுநோய்களின் வகைகள் :

**மென்மையான திசு சர்க்கோமாள்:** இந்த கட்டிகள் தசைகள், கொழுப்பு தசைநாண்கள், நரம்புகள், இரத்த நாளங்கள் மற்றும் பிற இணைப்பு திசுக்கள் உள்ளிட்ட உடலின் மென்மையான திசுக்களில் உருவாகின்றன. அவை உடலில் எங்கும் உருவாகலாம் ஆனால் பொதுவாக கைகள், கால்கள், வயிறு மற்றும் ரெட்ரோபெரிட்டோனியம் ஆகியவற்றில் காணப்படுகின்றன.



**எலும்பு சர்க்கோமாள்:** எலும்பு சர்க்கோமாக்கள் பெயர் குறிப்பிடுவது போல எலும்புகளை பாதிக்கின்றது. அவை எல்லா வயதானவரும் பாதிக்கலாம் மற்றும் ஆஸ்டியோசர்க்கோமா, எவிங் சர்க்கோமா மற்றும் காண்ட்ரோசர்க்கோமா போன்ற துணை வகைகளையும் உள்ளடக்கியது.

### அறிகுறிகள்:

சிறந்த சிகிச்சையை பெறுவதற்கு முன்கூட்டியே கண்டறிதல் இன்றியமையாதது. சர்க்கோமாவின் அறிகுறிகளை கண்டறிவதும் சரியான நேரத்தில் மருத்துவ கவனிப்புக்கு வழிவகுக்கும். பொதுவான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- ❖ **கட்டிகள் அல்லது வீக்கம்:** மென்மையான திசுக்கள் அல்லது எலும்புகளில் அசாதாரண வளர்ச்சிகள் அல்லது வீக்கம்.
- ❖ **தொடர்ச்சியான வலி:** பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் தொடர்ச்சியான வலி அல்லது அசௌகரியம்.
- ❖ **வரையறுக்கப்பட்ட இயக்கம்:** மூட்டுகளை நகர்த்துவதில் சிரமம் அல்லது மூட்டு விறைப்பை அனுபவிப்பது.
- ❖ **சோர்வு மற்றும் எடை இழப்பு:** அதிக சோர்வாக உணர்தல் அல்லது எதிர்பாராத எடை இழப்பு.



❖ **எலும்பு வலி:** எலும்புகளில் தொடர்ந்து வலி குறிப்பாக செயல்பாட்டின் போது அல்லது இரவில்.

### நோயறிதல் மற்றும் மதிப்பீடு:

- ❖ **உடல் பரிசோதனை:** மருத்துவர் கட்டி அல்லது பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை மதிப்பிடுவது, அறிகுறிகள் மற்றும் மருத்துவ வரலாற்றைப் பற்றி விசாரிப்பது.
- ❖ **இமேஜிங் சோதனைகள்:** எக்ஸ்ரே, எம்ஆர்ஈ, சிடி ஸ்கேன் மற்றும் பிஇடி (PET) ஸ்கேன் ஆகியவை கட்டியின் இருப்பிடம், அளவு மற்றும் பரவல் ஆகியவற்றைக் கண்டறிய உதவுகின்றன.
- ❖ **பயாப்ஸி:** புற்றுநோய் செல்கள் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும் குறிப்பிட்ட சர்கோமா வகையை தீர்மானிக்கவும் ஒரு தீசு மாதிரி பெறப்படுகிறது.
- ❖ **நோயியல் மற்றும் மூலக்கூறு சோதனை:** அதிநவீன ஆய்வக பகுப்பாய்வுகள் , சிகிச்சை முடிவுகள்; பாதிக்கக்கூடிய மரபணு மாற்றங்களை அடையாளம் காட்டுகின்றன.



### சிகிச்சை அணுகுமுறைகள்:

சர்கோமா புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைத் திட்டம் பல்வேறு காரணிகளைப் பொறுத்தது. பொதுவான சிகிச்சை முறைகள் பின்வருமாறு:

- ❖ **அறுவை சிகிச்சை:** கட்டியை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்றுவது பெரும்பாலும் சர்கோமாக்களுக்கான முதன்மை சிகிச்சையாகும். சாத்தியமான போதெல்லாம் கை, கால், மற்றும் மூட்டு-காப்பு (Limb-sparing surgery) அறுவை சிகிச்சை முன்னுரிமை அளிக்கப்படுகிறது.
- ❖ **கதிர்வீச்சு சிகிச்சை:** உயர் ஆற்றல் X- கதிர்கள் புற்றுநோய் செல்களை குறிவைத்து அழிக்கின்றன. இது அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் (நீயோடஜுவண்ட்), அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு (துணை) அல்லது நோய்த்தடுப்பு சிகிச்சையாகப் பயன்படுத்தப்படலாம்.
- ❖ **கீமோதெரபி:** சில சர்கோமா வகைகளுக்கு தனியாகவோ அல்லது மற்ற சிகிச்சைகளுடன் இணைந்து கீமோதெரபி மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகிறது.
- ❖ **இம்யூனோதெரபி:** சர்கோமா செல்களுக்கு எதிராக உடலின் நோயெதிர்ப்புசக்தியை அதிகரிக்க இம்யூனோதெரபி சிகிச்சையின் பயன்படுத்தப்படுகிறது.



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

உங்கள் அனைவருக்கும் வரும் நாட்கள் சுகமானதாகவும் ஆரோக்கியமானதாகவும் அமைய வேண்டுகிறேன்

அடுத்த இதழில் உங்களை சந்திக்கும் வரை உங்கள் அன்பு மருத்துவர்

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

நிர்வாக இயக்குநர்,  
சமாதான ஆரோக்கிய மையம்



## உங்கள் கல்லீரல்

கல்லீரல் உடலியக்கத்திற்குத் தேவையான பற்பல வேதிப்பொருட்களை உருவாக்கித் தருவதால் இதனை உடலின் வேதிப்பொருள் தொழிலகம் என்று கூறுவது பொருந்தும். மனித உடலில் அதிக எடைபுள்ள உறுப்பும், மிகப்பெரிய சுரப்பியும் கல்லீரலே ஆகும். கல்லீரல் செரித்த உணவை இரத்தத்தில் இருந்து சிறிதளவு எடுத்துச் சேமித்து வைக்கும் ஓர் உறுப்பாகவும் இயங்குகின்றது. பின்னர் தேவைப்படும்பொழுது குருதியில் மீண்டும் விடுவிக்கிறது. மனித உடல் செழுமையான முறையில் இயங்குவதற்கு தேவையான 500க்கும் மேற்பட்ட செயல்பாடுகளில் கல்லீரல் பங்குவகிப்பதாக கூறப்படுகின்றது.

ஹெபடைடிஸ் என்பது உடலின் மிகப்பெரிய உறுப்பான கல்லீரலில் ஏற்படும் அழற்சி ஆகும். கல்லீரல் என்பது உணவை செரிமானம் செய்தல், சக்தியை சேமித்து தக்கவைத்தல் மற்றும் உடலில் இருக்கும் நச்சுக்களை அகற்றுதல் போன்ற செயல்களை செய்வதால் மிக முக்கியமான உறுப்பாக கருதப்படுகிறது. கடுமையான ஹெபடைடிஸ் 6 வாரங்கள் வரை நீடித்திருக்கும். ஆனால் நாட்பட்ட கல்லீரல் அழற்சி வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கக்கூடியது. எனவே கல்லீரல் அழற்சி பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த ஜூலை 28 -ம் தேதியை உலக கல்லீரல் அழற்சி (ஹெபடைடிஸ்) நாளாக அனுசரிக்கிறோம்.

### வகைகள் :

வைரஸ் ஹெபடைடிஸ் ஐந்து வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஹெபடைடிஸ் ஏ, பி, சி, டி மற்றும் ஈ ஆகியவை வெவ்வேறு வகைகள்.

#### 1. ஹெபடைடிஸ் A

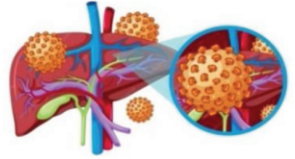
வைரஸ் வகை A ஹெபடைடிஸ் A ஐ ஏற்படுத்துகிறது. இது பாதிக்கப்பட்ட நபரின் மலம் மூலம் பரவுகிறது. ஒற்றை சீரியல் நெறியல் RNA எண்டோவைரஸ் - பிகோர்னவிரிடே மலம் மற்றும் கழிவுநீர் கலந்த உணவு மூலம் பரவுகிறது. வெளி உணவை தவிர்ப்பது மற்றும் சுத்தமான, வடிகட்டிய தண்ணீரை குடிப்பது ஆகியவை ஹெபடைடிஸ் Aக்கு இரண்டு முக்கியமான தடுப்பு நடவடிக்கைகள் ஆகும். இது கடுமையானது மற்றும் பல்வேறு இரத்த பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறியலாம்.

#### 2. ஹெபடைடிஸ் B

ஹெபடைடிஸ் B DNA வைரஸ் - ஹெப்பாட்டிசை வைரஸால் பரவுகிறது. இது கல்லீரல் இழைநார் வளர்ச்சி, கல்லீரல் செயலிழப்பு அல்லது புற்றுநோய் போன்ற நாள்பட்ட கல்லீரல் பிரச்சனைகளாக உருவாகலாம். சிரிஞ்சுகளை பலமுறை பயன்படுத்துவதாலும், பாலியல் தொடர்பு, வைரஸ் தோற்றாளர்களுடன் தொடர்பில் இருப்பதாலும் தொற்று ஏற்படலாம்.

#### ஹெபடைடிஸ் B வகைகள்:

❖ கடுமையான ஹெபடைடிஸ் B என்பது ஒரு குறுகிய கால (ஆறு மாதங்களுக்கு குறைவாக நீடிக்கும்) நோயாகும், இது வைரஸுக்கு வெளிப்பட்ட முதல் ஆறு மாதங்களுக்குள் ஏற்படுகிறது. இது குழந்தைகளில் மிகவும் பொதுவான ஹெபடைடிஸ் பி வகையாகும்.





- ❖ நாள்பட்ட ஹெபடைடிஸ் ய என்பது நீண்டகால (ஆறு மாதங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும்) நோயாகும். இது கல்லீரல் செயலிழப்பு மற்றும் கல்லீரல் புற்றுநோய் உள்ளிட்ட கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

### 3. ஹெபடைடிஸ் C

ஹெபடைடிஸ் C, RNA வைரஸ் - பிளேவி வைரஸால் பரவுகிறது ஒரு பாதிக்கப்பட்ட உடல் தீரவங்களுடன் நேரடியாக தொடர்பு கொள்ளும்போது முக்கியமாக பாலியல் தொடர்பு, ஊசி மருந்து பயன்பாடு மற்றும் அம்மாவிடம் இருந்து குழந்தைக்கு பரவுகிறது. இந்தவகையான தொற்றானது மாசடைந்த உணவு பொருட்கள் மற்றும் தண்ணீர் அல்லது வீட்டில் உள்ள உணவு பொருட்களால் பரவுவதில்லை. இது இரத்தத்தின் வழியாக முதன்மையாக பரவுகிறது. பாதிக்கப்பட்ட 80 % மக்களிடத்தில் இது நாள்பட்ட நிலைமைக்கு முன்னேறுகிறது. 5 முதல் 12 வாரங்களுக்குள் அறிகுறிகள் வெளிப்படும். நாள்பட்ட நோய்த்தொற்றானது அதிகப்படியான நாட்கள் நீடித்து கல்லீரல் அழற்சி அல்லது புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கக்கூடும்.

### 4. ஹெபடைடிஸ் D

ஹெபடைடிஸ் D வைரஸின் இனப்பெருக்கத்திற்காக ஹெபடைடிஸ் B வைரஸ் தேவைப்படுகிறது. ஹெபடைடிஸ் D வைரஸ் நீண்டகாலமாக ஹெபடைடிஸ் B தொற்று இருப்பவர்களில் உலகளவில் 5% மக்களை பாதிக்கிறது. ஹெபடைடிஸ் ய மற்றும் D வைரஸால் ஒரே நேரத்தில் தொற்று ஏற்படலாம் அல்லது நீண்டகாலமாக ஹெபடைடிஸ் ய தொற்று ஏற்பட்டு பின்னர் நாளடைவில் ஹெபடைடிஸ் ம் தொற்று ஏற்படலாம்.

### 5. ஹெபடைடிஸ் E

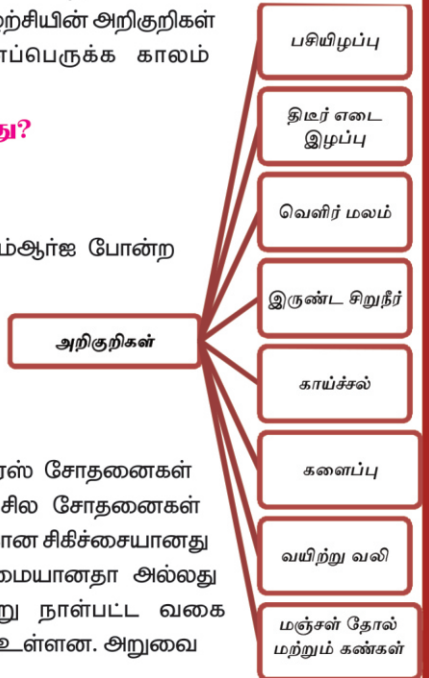
ஹெப்பாவைரஸ் வகுப்பை சார்ந்த RNA வைரசால் ஹெபடைடிஸ் E பரவுகிறது. இது நீர் மூலம் பரவும் நோயாகும். இது பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளின் மலம் வழியாகவும் பரவுகிறது. திடீர் கல்லீரல் அழற்சியின் அறிகுறிகள் காணப்படும். மனித உடலில் இதன் இனப்பெருக்க காலம் 2-9 வாரங்கள்

#### ஹெபடைடிஸ் எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது?

- ❖ உடல் பரிசோதனை
- ❖ ரத்தப் பரிசோதனைகள்
- ❖ அல்ட்ராசவுண்ட், சிடி ஸ்கேன் அல்லது எம்ஆர்ஐ போன்ற இமேஜிங் சோதனைகள்
- ❖ தெளிவான நோயறிதலைப் பெற மற்றும் கல்லீரல் சேதத்தைச் சரிபார்க்க கல்லீரல் பயாப்ளி

#### சிகிச்சைகள் என்னென்ன?

கல்லீரல் செயல்பாடு சோதனைகள், வைரஸ் சோதனைகள் மற்றும் அரிதாக கல்லீரல் பயாப்ளி போன்ற சில சோதனைகள் மூலம் ஹெபடைடிஸ் கண்டறியப்படலாம் இதற்கான சிகிச்சையானது எந்த வகை ஹெபடைடிஸ் மற்றும் அது கடுமையானதா அல்லது நாள்பட்டதா என்பதைப் பொறுத்தது. பல்வேறு நாள்பட்ட வகை ஹெபடைடிஸ் சிகிச்சைக்கு பல்வேறு மருந்துகள் உள்ளன. அறுவை



சிகிச்சை மற்றும் பிற மருத்துவ நடைமுறைகளை உள்ளடக்கிய பிற சிகிச்சைகளும் இருக்கின்றன. ஹெபடைடிஸ் உள்ளவர்கள் ஆல்கஹால் குடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும். நாள்பட்ட ஹெபடைடிஸ் கல்லீரல் செயலிழப்பு அல்லது கல்லீரல் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுத்தால், கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

### தடுப்புமுறை:

ஹெபடைடிஸ் ஏ: குழந்தைகளுக்கான தடுப்புமருந்து (1-18 வயது) இரண்டு அல்லது மூன்று தடவையாகத் தரப்படுகிறது. வயது வந்தவர்களுக்கு முதல் கட்ட தடுப்பு மருந்துக்குப் பின் 6-12 மாதங்களில் ஒரு தடவை செயலூக்கத்திற்காக கொடுக்க வேண்டும். இத்தடுப்பு மருந்து 15-20 ஆண்டுகள் வரை வீரியத்தோடு இருக்கும் என்று எண்ணப்படுகிறது.

ஹெபடைடிஸ் பி: பாதுகாப்பான பயனளிக்கும் தடுப்பு மருந்துகள் கல்லீரல் அழற்சிய-க்கு 15 ஆண்டுகளும் அதற்கு மேலாகவும் காப்பளிக்கின்றன. 18 வயதுள்ள குழந்தைகளும் தொற்றுக்கான சாத்தியக் கூறு கொண்ட பெரியவர்களும் தடுப்பு மருந்து எடுக்க வேண்டும் என்று நோய்த் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு மையம் தற்போது அறிவுறுத்தியுள்ளது. முழுப்பாதுகாப்புக்கு 6-12 மாத கால அளவில் மூன்று முறை தடுப்பூசி போட வேண்டும்.

### வாதுவாக:

- ❖ கழிவறைக்குப் போய்வந்த பின்னும் உணவு உண்ணும் முன்னும் கைகளைக் கழுவவும்.
- ❖ ஒருவருக்கு இட்ட மருந்தாசிகளைப் பிறருக்கு பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- ❖ மாமிச உணவுகளை நன்கு சமைத்து உண்ணவும்.
- ❖ பற்குச்சி, சவரக்கத்தி, நகவெட்டிகளைத் தொற்று உள்ளவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.
- ❖ நன்கு கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரை பருகவும்.

சில முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் உங்கள் கல்லீரலை ஹெபடைடிஸிலிருந்து பாதுகாக்கலாம். ஹெபடைடிஸ் ஏ மற்றும் பி க்கு எதிரான தடுப்பூசி தொற்று வைரஸ்களிலிருந்து பாதுகாக்க எளிதான வழியாகும். வழக்கமான ஆய்வக சோதனைகள் மற்றும் மருத்துவ மதிப்பீட்டின் மூலம் இந்த முக்கிய உறுப்புக்கு கூடுதல் அக்கறை காட்டுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



### மருத்துவர் பிதான் சந்திர ராம்க்கு அஞ்சலி:

இந்நியாவில் தேசிய மருத்துவர் தினம் ஜூலை 1 அன்று, புகழ்பெற்ற மருத்துவரும் மேற்கு வங்காளத்தில் முன்னாள் முதல்வருமான மருத்துவர் பிதான் சந்திர ராம்க்கு மரியாதை செலுத்தும் விதமாக கொண்டாடப்படுகிறது. 1882 ஜூலை 1 அன்று பிறந்தவர், 1962 ம் ஆண்டு அக்டோபர் 24-நாள் மறைந்தார். மருத்துவர் ராம் மருத்துவத்திலும் மேற்கு வங்காளத்தின் வளர்ச்சியிலும் முக்கிய பங்கு வகித்தார்.

<p><b>மருத்துவ மற்றும் பொது கூடார சேவைகளை மாற்றி அமைத்தல்:</b> முதல்வராக இருந்தபோது, மருத்துவர் ராம் மேற்கு வங்காளத்தில் மருத்துவ சேவைகளை விரிவுபடுத்தினார். 1947 ம் 70 மருத்துவ மையங்களில் இருந்து 1956 ம் 271 ஆக அதிகரித்தார். அவரும் சிறப்பு மருத்துவமனைகளும் 16 தேசிய மனோரீயா கட்டுப்பாட்டு யூனிட்களையும் நிறுவினார்.</p>		<p><b>கொல்கத்தாவின் முதல் போலியோ மருத்துவமனை:</b></p> <p>மருத்துவர் ராம் 'பி.சி. ராம் போலியோ இனிவினி' என்ற பெயரில் கொல்கத்தாவின் முதல் பாலியோ மருத்துவமனையை பிரதமர் ஜவகர்லால் நேரு நிறுது வைத்தார்.</p>	<p><b>திறமையானவர்களை பங்களிப்புகள்:</b> மருத்துவர் ராம் அனைத்து இந்திய மருத்துவ சங்கத்தின் முதல் தலைவர் மற்றும் பல மருத்துவமனைகள் மற்றும் திறமையானவர்களை திறவு உதவியவர். இதில் கமரா நேரு மருத்துவமனை, ஜாகத்பூர் தட்சிணா மருத்துவமனை, சித்தாரஞ்சன் சேவா சதன், வீக்டோரியா இன்ஸ்டிடியூஷன் மற்றும் ஜாகத்பூர் பொறியியல் கல்லூரி ஆகியவை அடங்கும்.</p>
---	---	---	---

## உலக பெற்றோர் தினம்

குழந்தைகளுக்காக பல தியாகங்கள் செய்யும் பெற்றோர்கள்  
அனைவருக்கும் பெற்றோர் தின வாழ்த்துக்கள்



உலக பெற்றோர் நாள் (PARENTS DAY) என்பது ஐக்கிய நாடுகள் சபையால் ஜூலை 28 ஆம் நாளன்று பெற்றோரின் அர்பணிப்பிற்கான ஒரு அடையாளமாக உலகளாவிய பெற்றோர் நாளாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு குழந்தையை சமுதாயத்தில் மிகச்சிறந்தவனாக வளர்ப்பதில் பெற்றோரின் பங்கு மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். குழந்தைகளை வளர்ப்பது என்பது ஒரு கலையே... இன்றும் நமக்கு சவாலாக இருப்பது குழந்தை வளர்ப்பு முறை. இங்கு மிகப்பெரிய பிரச்சினை என்னவென்றால் நாம் வேறு (பெற்றோர்) நம் குழந்தைகள் வேறு என்பதை பலர் அறியாமல் இருப்பதே.

### உன் குழந்தையை உன்னுடைய நகலாக (XEROX COPY) ஆக்க நினைக்காதே:

குழந்தைகளிடம் பெற்றோரின் விருப்பத்தை திணிப்பது தான் இன்று மிகப்பெரிய பிரச்சனையாக உள்ளது. பொதுவாக குழந்தைகள் இயல்பாகவே குறிக்கோள்களை உடையவர்கள். சூழ்நிலையின் காரணமாகவும், பெற்றோரின் வளர்ப்பு முறை காரணமாகவும் குழந்தைகள் நற்குணமுடையவர்களாகவோ, மோசமானவர்களாகவோ உருவாகின்றனர். ஒவ்வொரு குழந்தையின் வாழ்க்கையிலும் பெற்றோர்கள் மிக முக்கியமான நபர்கள் ஆவார்கள். பெற்றோராக இருப்பது உலகின் மிக முக்கியமான வேலை என்பதை UNICEF கூறுகிறது.

### பெற்றோரின் குழந்தை வளர்ப்புநிலைகள்:

#### 1) முதல் நிலை பெற்றோர்:

ஒரு சில பெற்றோர் மிகவும் கண்டிப்புடன் பிள்ளைகளை வளர்ப்பார்கள். இவர்கள் தங்களுடைய எதிர்பார்ப்புகளை, ஆசைகளை குழந்தைகள் மேல் திணிக்க ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். பெற்றோரின் கண்டிப்பு காரணமாக குழந்தைகள் தண்டனையில் இருந்து தப்பிக்க பொய் பேசுபவர்களாக மாற வாய்ப்புள்ளது. சில குழந்தைகள் ஆக்ரோஷமாக கூட மாறுவதுண்டு.



#### 2) இரண்டாம் நிலை பெற்றோர்:

ஒரு சில பெற்றோர் நடுநிலையுடன் நடந்து கொள்வார்கள். குழந்தைகள் மேல் எதிர்பார்ப்பு வைத்திருந்தாலும், அது குழந்தைக்கு பிடிக்குமா என்று யோசித்து செயல்படுவார்கள். இந்த வகை பெற்றோர்-குழந்தைகள் இடையே ஒரு ஆரோக்கியமான உறவு இருக்கும். இந்த முறையில் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் நேர்மறையான தன்மையுடன் வளர்க்கப்படுவார்கள். குழந்தைகள் சிறந்த முடிவெடுக்கும் திறனை பெற்றிருப்பார்கள்.

#### 3) மூன்றாம் நிலை பெற்றோர்:

ஒரு சில பெற்றோர் சுதந்திரமான அனுமதி அளிக்கும் வளர்ப்பு முறை பெற்றோர், குழந்தைகளிடம் திறந்த மனதுடன் ஒரு நண்பனை போல நடந்துகொள்வார்கள். குழந்தை எதை செய்தாலும்





அவர்களுக்கு ஆதரவாகவே செயல்படுவார்கள். குழந்தை எதை கேட்டு அடம் பிடித்தாலும் அதை வாங்கி கொடுத்து மகிழ்வார்கள். இந்த வகையில் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு நடத்தை சார்ந்த பிரச்சனைகள் (BEHAVIORAL ISSUES) ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. மேலும் இந்த குழந்தைகள் படிப்பில் கூட பாதிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளது.

#### 4) நான்காம் நிலை பெற்றோர் :

இந்த வகை பெற்றோர் குழந்தையின் வளர்ப்பு முறையில் சரியாக எதையும் கண்டுக்கொள்ள மாட்டார்கள். இவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் மீது குறைந்த அக்கறையே கொண்டு செயல்படுவார்கள். குழந்தைக்கு என்ன தேவை என்பதை கூட கண்டுக்கொள்ள மாட்டார்கள்.



இதனை POOR PARENTAL CARE என்று கூட கூறலாம். இந்த வகை குழந்தைகள் தங்கள் கொள்கையில் மிகவும் பிடிவாதமாக, சமுதாயத்தில் பிரச்சினை ஏற்படுத்த கூடியவர்களாகவும் உருவாக அதிக வாய்ப்புள்ளது.

**உங்களுடைய குழந்தையை எப்படி வளர்கிறீர்கள் என்பதில் கவனம் தேவை...!**

இந்த நான்கு நிலை பெற்றோர்களில் நீங்கள் எந்த வகையை சேர்ந்தவர்கள் என்பதை உற்று நோக்குங்கள். குழந்தைகளை தொடர்ந்து திட்டிக் கொண்டே இருப்பது, தொடர்ந்து அறிவுரை கூறிக் கொண்டே இருப்பது, குழந்தைகளுக்கு அதிகமான தண்டனை கொடுப்பது, குழந்தைகள் கேட்கும் கேள்விகளை மதிக்காமல் இருப்பது, மற்ற குழந்தைகளோடு ஒப்பிட்டு பார்ப்பது போன்றவை குழந்தைகளின் மனநிலையை பாதிப்பதில் முக்கியமான காரணங்களாக உள்ளன.



எனவே பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் மீது மதிப்பு மற்றும் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு அமைதியான மனநிலை, சூழ்நிலையை கையாளும் திறன், நேர்மறையான எண்ணத்தை வளர்ப்பது, பிறருக்கு உதவி செய்யும் மனநிலை, தங்கள் வீட்டு வேலைகளில் குழந்தைகளை ஈடுபடுத்துதல், சுயமாக முடிவெடுக்கும் தன்மையை வளர்த்தல், போன்றவற்றை உருவாக்க வேண்டும். மேலும் குழந்தைகளிடம் எந்த சூழ்நிலையிலும் நான் உனக்காக நல்ல வழிகாட்டியாகவும், துணையாகவும் இருப்பேன் என்ற மனநிலையை வளர்க்க வேண்டும். குழந்தைகள் முன் பெற்றோர் சண்டை போடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். குழந்தைகளிடம் பெற்றோர் மனம்விட்டு பேச வேண்டும். குழந்தைகள் செல்போனிற்கு அடிமை ஆவதை தவிர்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழந்தையின் ஆளுமையை (PERSONALITY) பெற்றோர் அறிந்து அந்த தனித்தன்மைக்கு ஏற்றார் போல் குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டும்.



பிள்ளைகளின் வெற்றி பெற்றோர் கைகளிலே!

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

## அல்ஸ்வெய்மர் நோய் – Alzheimer's disease

அல்ஸ்வெய்மர் நோய் என்பது ஒருவர் மூப்படையும் சமயம் மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்பினால் ஒருவருடைய நினைவாற்றல், எண்ணங்கள் மற்றும் நடத்தையில் மிக்க பாதிப்புகளை உண்டு பண்ணுகிறது. இது வயது மூப்பு அடையும் சமயம் ஏற்படும் இயற்கையான மாற்றம் அல்ல, மேலும் இந்த நினைவாற்றல் குறைதல் ஏற்படுத்துவதை குணப்படுத்தவோ அல்லது தடுப்பதோ சாத்தியமில்லை. மாறாக அதன் வீரியத்தன்மையை குறைத்து அந்த நிலை ஏற்படுவதை ஓரளவு தள்ளிப்போடலாம்.

### காரணங்கள்:

1. வயது: 65 வயதிற்கு மேல் இந்த நிலை ஏற்பட வாய்ப்பு இரட்டிப்பாகிறது.
2. குடும்ப பாரம்பரியமாக ஏற்படும் நிலை மரபணு காரணங்களும் முக்கியமாகும். இந்த நோயில் நினைவாற்றல் குறைதல் ஏற்பட காரணிகளாக கீழே குறிப்பிட்டுள்ளதை அறியப்பட்டுள்ளன.
  - ❖ மன இறுக்கம் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள்
  - ❖ உயர் இரத்த அழுத்தம் / இரத்தக்கொழுப்பு அதிகரித்த நிலை
  - ❖ புகைபிடித்தல் / மது அருந்துதல்
  - ❖ கல்வி அறிவு குறைந்த நிலை-சமச்சீர் உணவு பற்றிய அறியாத நிலை
  - ❖ தலைப்பகுதியில் ஏற்படும் காயங்கள்
  - ❖ தொழில் சார்ந்த சுற்றுச்சூழல் பாதிப்புகள்

### அறிகுறிகள்:

- ❖ அதிகமான நினைவாற்றல் குறைந்த நிலை
- ❖ சம்பந்தமில்லாமல் வார்த்தைகளின் உபயோகம்
- ❖ தினசரி வாழ்க்கையில் சாதாரணமாக ஒருவர் செயல்படும் வேலைகள் தடைபடுவது (உ.ம்) குளிப்பது, கடைக்கு செல்வது, உடையை மாற்றுவது, பணப்பரிமாற்றம் செய்வது.
- ❖ குடும்பத்தில் மற்றவர்களுடன் பேசாமல் இருப்பது மற்றும் புரிந்து செயல்படாத நிலை
- ❖ இடம் புரியாமல் சுற்றி அலைவது, நண்பர்கள், உறவினர்களை அடையாளம் காண்பதில் சிரமம், இரவு, பகல் பற்றிய தெளிவில்லாத நிலை
- ❖ நன்கு பழகிய அல்லது உபயோகித்த பொருட்களை அடையாளம் காண்பதில் / உபயோகிப்பதில் சந்தேகம் உண்டாகுதல்

### நோய்த்தாக்கம் கண்டறிவது எவ்வாறு?

துல்லியமாக கண்டறியும் பரிசோதனை முறைகள் கிடையாது. மருத்துவர்களின் அனுபவரீதியாக மட்டும் ஆரம்ப கட்டங்களின் நோயை அடையாளம் காணலாம். மேலும் மனநல மருத்துவர் சோதனை, நரம்பியல் சோதனைகளாலும் மற்ற பொதுவான நோய்த்தாக்கத்தை வேறுபடுத்தி 'அல்ஸ்வெய்மர் நோய்' வந்துள்ளதை உறுதிப்படுத்தலாம்.

ஒருவருக்கு Memory Test, சிடி ஸ்கேன், எம்.ஆர்.ஐ (MRI) மற்றும் PET ஸ்கேன் மூலமாகவும் கண்டறிய அதிக வாய்ப்புள்ளது.

### அல்ஸ்வெய்மர் நோய் தடுப்பு:

ஒருவரின் குடும்பத்தில் இந்நோய்த்தாக்கம் காணப்படின மற்றவர்களுக்கு வயது முதிர்வடையும் சமயம் நோய்காண் பரிசோதனை அவசியம்

சமூக ஈடுபாடு, பொழுதுபோக்கு ஏற்படுத்தும் சில வகை சுறுசுறுப்பான செயல்பாடுகள் இந்த நோய் ஏற்படுவதை குறைக்கும்.

தனிமை, வழக்கை துணையில்லா நிலை நோய் தாக்கம் அதிகமாக வாய்ப்பு உள்ளது.

வயதானவர்களிடையே உணவு வகைகளில் கொழுப்பு குறைவான உணவு வகை இந்நிலை ஏற்படுவதை குறைக்கிறது. மூளை செயல்பாடு அதிகரிக்க செய்யும் சில பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடவும் (Cross words/Sudoku) உடல் மற்றும் மனரீதியாக துடிப்புடன் செயல்பட்டால் தனிமனிதனுக்கு இந்நோய் தாக்கம் ஏற்பட வாய்ப்பு குறையும். மேலும் ஆரோக்கியமான உணவுபீட்டா கரோட்டின் வைட்டமின் 'சி', 'இ' அதிகமுள்ள உணவு வகைகள் உட்கொள்வதாலும் நோய்தாக்கம் குறைவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

**சிகிச்சை முறை:**

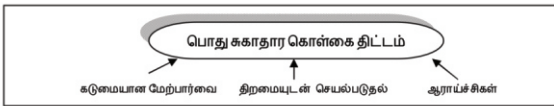
இந்நோய் தாக்கம் கண்ட ஒருவருக்கு ஏற்படும் தூக்கமின்மை மனஇறுக்கம் மற்றும் அமைதியற்ற நிலை (Agitation) போன்ற பாதிப்புகளுக்கு சிலவகை குறிப்பிட்ட மாத்திரைகள் மூலம் கட்டுப்படுத்த வாய்ப்புள்ளது.

Rehabilitation பயிற்சி முறைகள் மூலம் நோய்தாக்கம் கண்டவர்களின் நினைவாற்றல் திறனை மேம்படுத்தலாம். மேலும் அவர்களுக்கு தேவையான குறிப்பாக பண்பரிமாற்றம் போன்ற செயல்பாடுகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கலாம். அல்ஸ்டீயம் நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட பிரபலங்களில் முன்னாள் அமெரிக்க அதிபர் ரெனால்ட்டு ரீகன் மற்றும் பிரிட்டிஷ் அதிபர் ஜெராட்டு வில்சன் ஆகியோர் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள்.

**வயது மூப்படையும் சமயம் உந்துதலின்றி கீழே விழுதல்: காரணங்கள்**

<p><b>ஸ்திரமற்ற நடை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) அதிக அளவு மதுபான உபயோகம்</li> <li>2) தேவையான உடற்பயிற்சி இல்லாத நிலை</li> <li>3) பொருத்தமில்லாத காலணிகள்</li> <li>4) பலவகை மருந்துகளின் தொடர் உபயோகம்</li> </ol>	<p><b>தனிமனிதனுக்கு ஏற்படும் உடல்நீயான ஆபத்தான காரணிகள்</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) வயது மற்றும் பாலினம்</li> <li>2) நாள்பட்ட நோய்கள் (உடல்) நடுக்குவாதம், மூட்டு வாதம், எலும்பு மெலிவு நோய்</li> <li>3) உடல் தகுதி, எண்ணம் மற்றும் சித்திக்கும் செயல் குறைதல்</li> </ol>
<p><b>கற்றுச்சூழல் சார்ந்த ஆபத்தான காரணிகள்</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) விட்டிகள் கட்டமைப்பு</li> <li>2) வலு வழுப்பான தரைகள்/படிக்கட்டுகள் காலுக்கு மிகமானம் இல்லாத தரை விரிப்புகள், கால் மெத்தைகள்</li> <li>3) வெளிச்சம் குறைவான நிலை</li> <li>4) உடைந்த தேமடைந்த நடைபாதைகள்</li> </ol>	<p><b>சமூக பொருளாதாரம் சார்ந்த ஆபத்தான காரணிகள்</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) வருமானம் குறைந்த நிலை</li> <li>2) தேவையான அடிப்படை வசதிகள் குறைந்த வீடு</li> <li>3) சமூகம் மற்றும் நல வாஷ்வுக்கு தேவையான வழிமுறைகள் பற்றிய தெரியாத நிலை</li> <li>4) சமூகத்தில் தேவையான ஆதாரங்கள் குறைந்த நிலை</li> </ol>

**வளமுடன் மூப்படையும் சமயம் - நடை தடுமாற்றம்/கீழே விழுதல் தவிர்ப்பது**



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





## அறுவை சிகிச்சையில் சாதித்த சவால்கள்

**சிறுநீரக கல் அறுவை சிகிச்சை :** 28 வயதுடைய வாலிபர் ஒருவருக்கு



கடுமையான வயிற்று வலியுடன் நமது மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார் அவரை பரிசோதித்த நமது மருத்துவர் Dr.R.அன்புராஜன் அவர்கள் அவருக்கு சிறுநீரகத்தின் இரண்டு பகுதிகளிலும் கல் இருப்பதாக உறுதி செய்தனர் மற்றும் Urologist அவர்களின் ஆலோசனைப்படி அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டு சிறுநீரக கல் அகற்றப்பட்டு தற்பொழுது நோயாளி நலமுடன்

வீடு திரும்பினார்.

**எலும்பு முறிவு அறுவை சிகிச்சை :** 85 வயதுடைய முதியவர் வயது முதிர்வின்

காரணமாக இடது இடுப்பில் வலி ஏற்பட்டதற்க்காக நமது மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அவரை பரிசோதனை செய்த நமது மருத்துவர் Dr.R.அன்புராஜன் அவர்கள் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டது என்பதை கண்டறிந்தார். அதன் பிறகு எலும்பு முறிவு சிகிச்சை நிபுணருக்கு பரிந்துரைத்து அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்டார். அறுவை சிகிச்சை வெற்றிகரமாக முடிக்கப்பட்டது. தற்பொழுது அவருக்கு Physiotherapy உதவியுடன் நடப்பதற்கு பயிற்சி மேற்கொண்டு நலமுடன் இருக்கிறார்.



**எண்டோஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை :** 51 வயதுடைய பெண் ஒருவர்

சாப்பிடும் போது கோழி எலும்பை விழுங்கிவிட்டார். அதன் பிறகு அதிக தொண்டை வலி மற்றும் மூச்சுத்திணறல் காரணமாக நமது மருத்துவமனைக்கு வந்தார். அவரை பரிசோதித்த நமது மருத்துவர் Dr.R.அன்புராஜன் அவர்கள் அந்த எலும்பு அவரது தொண்டையில் சிக்கி இருப்பதை CT-Scan மூலம் கண்டறித்தார் மேலும் ENT Surgeon அறிவுரையின் படி அவருக்கு Endoscopic மூலம் எலும்பு அகற்றப்பட்டு மேலும் தொடர் சிகிச்சைக்கு பிறகு நன்கு குணமடைந்து வீடு திரும்பினார்.



- 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, 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
- ★ உணவியல் ஆலோசனை



**Parkinson's (1817)**

It is a neurological movement disorder. Symptoms include tremor, slowness of movement, stiff muscles, unsteady walk, balance & coordination problems.

Inventor : **James Parkinson**



### பீஸ் ஹெல்த் சென்டர்

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

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