www.tntextbooks.in

தமிழ்நாடு அரசு

மேல்நிலை இரண்டாம் ஆண்டு

தொழிற்கல்வி

செவிலியம்

கருத்தியல் மற்றும் செய்முறை

தமிழ்நாடு அரசு விலையில்லாப் பாடநூல் வழங்கும் திட்டத்தின் கீழ் வெளியிடப்பட்டது

பள்ளிக் கல்வித்துறை

தீண்டாமை மனிதநேயமற்ற செயலும் பெருங்குற்றமும் ஆகும்

www.tntextbooks.in

தமிழ்நாடு அரசு

முதல் பதிப்பு - *2019*

திருத்திய பதிப்பு - *2020, 2022*

(புதிய பாடத்திட்டத்தின்கீழ் வெளியிடப்பட்ட நூல்)

விற்பனைக்கு அன்று

பாடநூல் உருவாக்கமும் தொகுப்பும்

மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்
© SCERT 2019

நூல் அச்சாக்கம்

தமிழ்நாடு பாடநூல் மற்றும் கல்வியியல் பணிகள் கழகம்

www.textbooksonline.tn.nic.in

Contents.indd 2 1/17/2022 2:30:11 PM

முகவுரை / (Preface)

செவிலிய மாணவர்களுக்கு சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட புத்தகத்தை வரவேற்கிறோம். இந்த செவிலிய புத்தகத்தை சிறப்பு வாய்ந்ததாக பெருமகிழ்ச்சியுடனும், பெருமையுடனும் வழங்கியமை அதிக திறமை வாய்ந்த ஆசிரியப் பெருமக்களின் கூட்டு முயற்சியே ஆகும்.

பள்ளி கல்வித்துறை இயக்குநர் மற்றும் இணை இயக்குநரின் தொடர்ந்த ஊக்குவிப்பாலும், ஆதரவாலும் மட்டுமே நிறைவேற்றப்பட்டது.

தினம்தோறும் மாறிக்கொண்டிருக்கும் சுகாதார திட்டங்களின் தேவைகளை எதிர்கொள்வதற்காக செவிலியர் தினந்தோறும் அறிவியல் வளர்ச்சியடைதல் அவசியமாகிறது. பல்வேறு துறைகளில் மாணவச் செவிலி அறிவிலும், திறமையிலும் வளருவது சவால்களையும் தகுதி வாய்ந்த செவிலிய பராமரிப்பையும் அளிப்பதை அதிகரிக்கிறது.

இந்த புத்தகம் நோக்கத்தையும் உட்கருத்தையும் அதற்கே உரிய முறையில் கொண்டுள்ளது. அதிக உந்துதலோடு இந்த புத்தகத்தை மாணவர்கள் தங்கள் கல்விச் சார்ந்ததாக கொள்ள வலியுறுத்தப்பட்டது.

இந்தப் பாடபுத்தகத்தில் புதிய பாடங்களை தகவல் தொடர்பு திறன்கள், வழிகாட்டுதலும் மற்றும் ஆலோசனைகளும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. புதிய பாடங்களை தவிர ஒவ்வொரு பாடத்திலும் கற்றலின் நோக்கங்கள், அதிகபடியான பட விளக்கங்கள், எடுத்துக்காட்டுகள், உங்களுக்குத் தெரியுமா? மாணவர் செயல்பாடு, விளக்கங்கள், ஆய்வுக் கட்டுரை, தன்னிலை விளக்க வினாக்கள், விரைவுக் குறியீடுகள் மற்றும் ICT ஆகியவை ஆழ்ந்த கற்றலுக்கு இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

இப்புத்தகம் செவிலியப் பட்டய படிப்பு (DGNM), இளங்கலை செவிலியம் மற்றும் முனைவர் செவிலியம் போன்றவற்றிற்கு அடிப்படையாக அமையும்.

இந்த புத்தகம் மதிப்பு மிக்கதாகவும் செவிலியச் சமுதாயத்திற்கு உபயோகமுள்ளதாகவும் இருப்பதற்கு அதிகப்படியான அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டது. தற்கால நடைமுறைக்கு ஏற்றவாறு இந்த பாடங்களின் அதிகப்படியான குறிப்புகள் மாற்றியமைக்கப்பட்டு, சீர்திருத்தப்பட்டு, மறுக்கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது.

Contents.indd 3 1/17/2022 2:30:11 PM

பொருளடக்கம்

செவிலியம் – கருத்தியல்
தொழிற்கல்வி

வ.எண்	பாடத்தலைப்பு	பக்கங்கள்	மாதம்
01	இல்லத்தில் செவிலியம்	01–25	ஜூன்
02	தொற்றுநோய்கள்	26–57	ஜூன்
03	பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள்	58–109	ஜூலை
04	சத்துணவியல்	110–147	ஆகஸ்ட்
05	தாய்மை நல செவிலியம்	148–194	ஆகஸ்ட்
06	குழந்தை நலம்	195–226	செப்டம்பர்
07	முதியோர் பராமரிப்பு	227–246	அக்டோபர்
08	பேரிடர் மேலாண்மை	247–260	அக்டோபர்
09	மருந்துகளை செலுத்துதல்	261–280	நவம்பர்
10	தகவல் தொடர்பு திறன்கள்	281–296	நவம்பர்
11	வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆலோசனைகள்	297–312	டிசம்பர்
12	ஆய்வுக் கட்டுரை	313	
13	மாதிரி வினாத்தாள்	314–316	
14	செவிலியம் – -0VVசெயல்முறைகள்	317–351	

KVAMO

மின்னூல்

GLDBQ

மதிப்பீடு

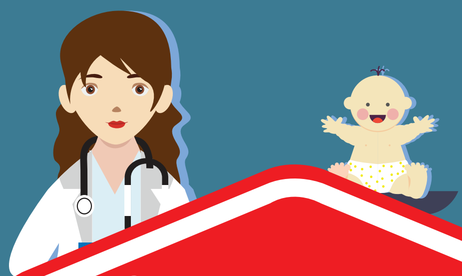
Contents.indd 4 1/17/2022 2:30:11 PM

www.tntextbooks.in

புத்தகத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?

அறிமுகம்	பாடங்களில் உள்ள கருத்துக்கள் மாணவர்களை ஊக்கப்படுத்தவும் மற்றும் முழு கவனம் செலுத்தும் வகையிலும் இருக்கும்.
கற்றலின் நோக்கங்கள்	மாணவர்கள் தங்கள் கற்றல் முயற்சிகளில் முழு கவனம் செலுத்தி ஒரு தெளிவான நோக்கத்தினை பெறுவதற்கு ஏற்ற வகையில் அனைத்து முக்கிய தலைப்புகளும் பட்டியலிட்டு வழங்கப்பட்டுள்ளது.
Case Study	வாழ்க்கை அனுபவங்கள் மற்றும் ஆழ்ந்த புரிதல் ஏற்படுத்தும் வகையில் கருத்துக்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
உங்களுக்குத் தெரியுமா?	பரந்த புரிதலுக்கான கூடுதல் தகவலை அளிக்கிறது.
செயல்பாடு:	திறனாய்வுச் சிந்தனை மற்றும் படைப்பாற்றல் சிந்தனையை தூண்டுவதற்க்கும், தினசரி வாழ்க்கை பயன்பாட்டிற்கும் தகுந்த வகையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
QR Code	ஒலி–ஒளி கற்றலின் மூலம் நீண்ட கால நினைவை மேம்படுத்த முடியும்.
இணையச்செயல்பாடு	மேம்படுத்தப்பட்ட தகவலுக்கான தொடர்புடைய வலைதளத்தின் குறிப்புகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன.
பாடச்சுருக்கம்	முழு தகவலையும் ஒரு வரைபடமாக அல்லது சுருக்கமாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
அருஞ்சொல் விளக்கத் தொகுதி	புதிய சொற்கூறுகளுக்கு ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் விரிவான விளக்கங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
குறிப்புகள்/வலைத்தள (குறிப்புரை) இணைப்புகள்	இப்புத்தகம் (உரை) தோற்றத்திற்கும் மற்றும் வளர்ச்சிக்கும் பயன்படுத்தப்பட்ட அடிப்படை மூலப்பொருட்கள்

Contents.indd 5 1/17/2022 2:30:12 PM



உயர் கல்வி மற்றும் வேலைவாய்ப்புகள்

இளநிலை படிப்புகள்

- B.Sc., கணினி அறிவியல்
- B.Sc., மருத்துவ ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு
- B.Sc., மனையியல்
- B.Sc., மனித வள மேம்பாடு
- B.Sc., தாவரவியல்
- B.Sc., விலங்கியல்
- B.Sc., பேச்சு மற்றும் காது சிகிச்சை
- B.Sc., மருத்துவ உதவியாளர்
- B.Sc., கதிரியக்க மற்றும் படமாக்கல் தொழில்நுட்பம்
- B.Sc., அணு மருத்துவ தொழில்நுட்பம்
- B.Sc., இருதய தொழில்நுட்பம்
- B.Sc., கதிரியக்க சிகிச்சை தொழில்நுட்பம்
- B.Sc., அறுவை சிகிச்சை தியோட்டர் மற்றும் மயக்க மருந்து தொழில்நுட்பம்
- B.Sc., விபத்து மற்றும் அவசர சிகிச்சை தொழில்நுட்பம்
- B.Sc., மருத்துவ ஆய்வுக் கூட தொழில்நுட்பம்

தொழில்சார்ந்த படிப்பு

- பல்நோக்கு பணியாளர் பயிற்சி (ANM)
- செவிலியம் மற்றும் மகப்பேறு
- பட்டயப்படிப்பு (DGNM)
- பட்டய படிப்பிற்கு பின் இளநிலை செவிலியம் (PCB.Sc.)
- முதுநிலை செவிலியம் (M.Sc. Nursing)

பட்ட படிப்புகள் (1 வருடம்)

- இருதய நெஞ்சக செவிலியம்
- தீவிர சிகிச்சை செவிலியம்
- இளங்குழந்தை செவிலியம்
- நரம்பு அறிவியல் செவிலியம்

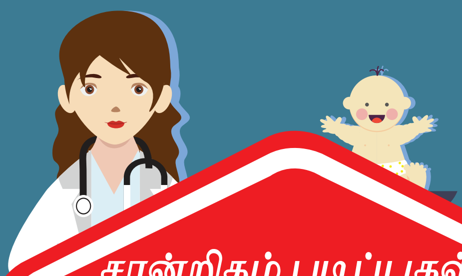
ஆய்வியல் நிறைஞர் மற்றும் முனைவர்

முதுநிலைப் பட்டங்களுக்கு ஆய்வியல் நிறைஞர் மற்றும் முனைவர் படிப்பு

முதுநிலைப்படிப்பு

அனைத்து இளநிலை பட்டங்களுக்கும் முதுநிலைப்படிப்பு

www.tntextbooks.in



சான்றிதழ் படிப்புகள் (1 வருடம்)

- மருத்துவ படியெடுத்தல்
- இருட்டறை உதவியாளர்
- பல் உதவியாளர்
- ECG தொழில்நுட்பம்
- ஆய்வக டெக்னீசியன்
- O.T. டெக்னீசியன்
- X–Ray டெக்னீசியன்
- பல் நல மருத்துவர்
- பல் அறுவை சிகிச்சை உதவியாளர்
- தீவிர சிகிச்சை பிரிவு டெக்னீசியன்
- செவிலிய பராமரிப்பு உதவியாளர்
- கதிரியக்க சிகிச்சை உதவியாளர்
- அறுவை சிகிச்சை அரங்க தொழில்நுட்பம்
- கண் சிகிச்சை உதவியாளர்
- சுகாதார மேலாண்மை உதவியாளர்
- முதியோர் பராமரிப்பு உதவியாளர்
- இரத்தம் செலுத்தும் சிகிச்சை உதவியாளர்
- பிறந்த குழந்தை மற்றும் இளங்குழந்தை பராமரிப்பு உதவியாளர்
- பல் நோக்கு சுகாதார பணியாளர்
- யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம்
- மருத்துவ பிரதிநிதி பயிற்சி
- ECG உதவியாளர்

பட்டய படிப்புகள் (2 வருடங்கள்)

- கதிரியக்கத்தில் டிப்ளமோ
- கண்சிகிச்சையில் டிப்ளமோ
- சுகாதார பராமரிப்பு மற்றும் மருத்துவமனை நிர்வாகத்தில் டிப்ளமோ
- தொழில் சிகிச்சையில் டிப்ளமோ
- ஆர்த்தோடிக் மற்றும் பிராஸ்தோடிக் சிகிச்சையில் டிப்ளமோ
- டிப்ளமோ – மருத்துவ ஆய்வுக் கூட டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – கார்டியாலஜி டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – காத் (Cath) ஆய்வுக்கூட டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – மேற்பரவல் டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – மயக்க மருந்து டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – டயலஸிஸ் டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – மருத்துவ பாடமாக்கல் டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – சுவாச சிகிச்சை டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – மருத்துவ ஸ்டெர்லைசேஷன் மேலாண்மை மற்றும் அறுவைசிகிச்சை
- டெக்னீசியன்

Contents.indd 7 1/17/2022 2:30:12 PM

www.tntextbooks.in

எங்கு படிப்பது? DGNM

(பொது செவிலியம் மற்றும் மகப்பேறு பட்டயபடிப்பு)

1. சென்னை மருத்துவ கல்லூரி	சென்னை
2. ஸ்டான்லி மருத்துவ கல்லூரி	சென்னை
3. கீழ்பாக்கம் மருத்துவ கல்லூரி	சென்னை
4. மதுரை மருத்துவ கல்லூரி	மதுரை
5. தஞ்சாவூர் மருத்துவ கல்லூரி	தஞ்சாவூர்
6. திருநெல்வேலி மருத்துவ கல்லூரி	திருநெல்வேலி
7. K.A.P.V விஸ்வநாதம் மருத்துவ கல்லூரி	திருச்சி
8. அரசு மோகன் குமாரமங்கலம்	சேலம் மருத்துவ கல்லூரி
9. கோயம்புத்தூர் மருத்துவ கல்லூரி	கோயம்புத்தூர்
10. தாய் – சேய் கஸ்தூரிபாய் காந்தி	சென்னை மருத்துவமனை
11. வேலூர் மருத்துவகல்லூரி	வேலூர்
12. தூத்துக்குடி மருத்துவ கல்லூரி	தூத்துக்குடி
13. கன்னியாகுமரி மருத்துவ கல்லூரி	கன்னியாகுமரி
14. செங்கல்பட்டு மருத்துவ கல்லூரி	செங்கல்பட்டு
15. தேனீ மருத்துவ கல்லூரி	தேனீ
16. மாவட்ட தலைமை குடியிருப்பு	காஞ்சிபுரம் மருத்துவனை
17. கடலூர் மருத்துவ கல்லூரி	கடலூர்
18. இராமநாதபுரம் மருத்துவ கல்லூரி	இராமநாதபுரம்
19. திண்டுக்கல் மருத்துவ கல்லூரி	திண்டுக்கல்
20. உதகமண்டலம் மருத்துவ கல்லூரி	உதகமண்டலம்
21. திருப்பூர் மருத்துவ கல்லூரி	திருப்பூர்
22. நாகப்பட்டினம் மருத்துவ கல்லூரி	நாகப்பட்டினம்
23. விருதுநகர் மாவட்ட தலைமை குடியிருப்பு	விருதுநகர்

Contents.indd 8 1/17/2022 2:30:12 PM

அலகு
1

இல்லத்தில் செவிலியம்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

- வரையறு – இல்லத்தில் செவிலியம்
- இல்லத்து செவிலியத்தின் கருத்தாக்கம், நோக்கம், கோட்பாடுகளை விளக்குக.
- மாற்றுத் திறனாளிகளை பராமரித்தல்
- போக முடியாத இடத்தில் சேவைமையங்கள் மற்றும் புணர்வாழ்வு சேவைகள்
- வீட்டு சிகிச்சை முறையை வரிசைப்படுத்துதல்.
- நீடிக்கப்பட்ட இல்ல கவனிப்பு செவிலியரின் பணி நோக்கம்
- ஆயூஷ் (AYUSH) வரையறுக

திருக்குறள்:

உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல்.

விளக்கம்:
மருத்துவ நூலைக் கற்றவன் நோயுற்றவனுடைய வயது முதலியவற்றையும் நோயின் அளவையும் காலத்தையும் ஆராய்ந்து செய்ய வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 1 1/17/2022 2:57:10 PM

"ஒரு சிறு சைகைகள் மூலம் நம் எல்லோராலும், மற்றவர்களின் வாழ்வில் மாற்றங்களை உருவாக்கமுடியும்."

— **மையா யாமனோச்சி**

1.1 முன்னுரை

சமூக நலத்தை பாதுகாப்பாகவும், நெறிமுறையோடும் பின்பற்றவும், சமூக நல செவிலியருக்கு ஒருங்கிணைந்த அறிவு, திறன், முடிவெடுக்கும் ஆற்றல்கள் தேவை. நோய்த்தடுப்பு, நலம்பேணல், மறுவாழ்வு, நலம் மேம்படுத்துதல் ஆகியவை சமுகநல செவிலியரின் உட்பங்கு ஆகும்.

வீட்டுநல செயல்பாடுகளான கற்பித்தல், குணப்படுத்துதல், இறுதிகால வாழ்க்கை பராமரிப்பு, மறுவாழ்வு, ஆதரவு மற்றும் குடும்பமும், சமுதாயமும் ஒருங்கிணைந்து நோயாளியின் உயர்மட்ட நலத்தை மேம்படுத்த வேண்டும்.

1.2 இல்லத்தில் செவிலியத்தின் வரையறை:

இல்ல செவிலியம் என்பது அனைத்து பரிமாணங்களிலும்,அனைத்துவயதினரிலுள்ள நோயாளிகளையும், வீட்டிலேயே சிறப்பான முறையில் அக்கறை செலுத்தும் ஒரு சிறப்பு செவிலியப் பிரிவாகும்.

1.3 இல்லத்து செவிலியத்தின் கருத்தாக்கம் (CONCEPT OF HOME HEALTH CARE):

- எந்த வித நோயிற்கான அக்கறை தேவைப்படினும், மனிதர்கள் அனைவருக்கும் வீட்டிலுள்ள படியே அக்கறை செலுத்துவதே இல்ல செவியத்தின் முக்கிய கருத்தாக்கமாகும்.
- நோயாளியின் வீட்டிற்குச் சென்றே இல்லசேவை வழங்குநர் தேவையான சேவையை அளிப்பர். இச்சேவையானது, தொழில்சார் சேவை மற்றும் வாழ்க்கைக்கான அடிப்படை உதவி சேவை ஆகிய இரண்டின் கூட்டு சேவையாக இருக்கும்.
- சில நோயாளிகள் நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையிலும் வீட்டிலிருந்த படியே செவிலியச் சேவையை விரும்புகின்றனர்.

- அதிகரித்து வரும் வயது முதிர்ந்த மக்கள் தொகை, தொடர்ந்து வருகிற நாள்பட்ட மக்கள் தொகை அல்லது சுகாதாரத்தின் செலவுகள் மற்றும் உயர்தர சேவைகளின் தேவை இவையனைத்தும் இல்ல செவிலிய சேவையின் தேவையை உயர்த்துகின்றன.
- நோயாளி மைய அணுகுமுறையானது இல்ல சேவையில் உண்மையான உகந்த முறையாகும், இதில் நோயாளியை மையமாக்கி சேவை வழங்கப்படுகிறது. மேலும் தொடர்ச்சியான ஆதரவான சேவை முழுதும் வழங்கப்படுகிறது.
- குறிப்பாக முதியவர் சேவை, காயத்திற்கான சேவை மற்றும் வாழ்க்கையின் இறுதிகட்ட சேவைகளில் இல்ல ஆரோக்கிய செவிலிகள் மிகவும் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் ஆவர். வலிமையான தனிமனிதத் திறன்கள் உள்ளவர்களாகவும், நோயாளி மைய அணுகுமுறை ஆதரித்து நேர்மறையான பலன்களை தருபவர்களாக உள்ளனர்.
- செழுமையான கல்வி மற்றும் ஆதரவு மூலம் படிப்படியாக தொழில்சார் நிலையை உயர்த்தினால், இல்லத்தில் செவிலியச் சேவையின் தேவையில் உயர்வு ஏற்படும்.

1.4 இல்லச் செவிலியகச் சேவையின் நோக்கங்கள் (*PURPOSES OF HOME HEALTH CARE*):

❖ நோய்வாய்ப்படுதல், பிரசவம் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை போன்ற நேரங்களில் குடும்பத்திலுள்ள தனிமனிதனுக்கு தேவைப்படுகிறது.

❖ ஏற்கனவே திட்டமிடப்பட்ட பார்வையிடும் நிகழ்வுகளிலும் ஒரு பகுதியாகும். (எ.கா) நடைமுறை பேறுகால வருகைகள்.

❖ நோய்க்கான நுண்ணுயிரியை ஆராய்வதற்காக இதில் ஏற்றுக்கொள்வதை விட ஒதுக்கிவிடுதல் தேவைப்படுகிறது.

❖ சுகாதார நிலையங்கள், பள்ளிகள், தொழிற்சாலைஅல்லதுமருத்துவமனையில் கண்டறியப்பட்ட பிரச்சனைகளைப் பின்தொடர்ந்து ஆராய்தல்.

❖ ஊட்டச்சத்து மற்றும் தடுப்பூசி நிலைகள், சுற்றுப்புற சுகாதார கேடுகளை கண்டறிந்து, அவற்றிற்கான ஆரோக்கிய கல்வி வழங்குதல்.

❖ வீட்டு உறுப்பினருக்கு கொடுத்த சிகிச்சை மற்றும் சேவையை பின்தொடருதல்.

❖ மற்ற சுகாதார ஊழியர்களை மேற்பார்வையிடுதல் மற்றும் அறிவுறுத்துதல்.

1.5 இல்ல செவிலியச் சேவையின் கோட்பாடுகள் (*PRINCIPLES OF HOME HEALTH CARE*):

❖ அடிப்படை தேவைக்கேற்ப வருகைகளை திட்டமிடுதல் வேண்டும். உங்களுக்கான பரப்பளவை 800 – 1000 மக்கட்தொகை கொண்ட அலகுகளாக வகுத்து, திட்டமிட்டு முறைப்பட்ட பார்வையிடலை அனைத்து வீடுகளுக்கும், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அலகுகளிலுள்ள வீடுகளுக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் செல்லுமாறு வகுத்தல் வேண்டும்.

❖ பார்வையிடலின் போது மனிதர்களின் உணர்வுகள் மற்றும் தேவைகளில் நுண்உணர்வு கொண்டவராக இருத்தல் வேண்டும்.

❖ மற்றவர்களின் நிலையையும் புரிந்து கொண்டவராக இருத்தல் வேண்டும்.

❖ விவாதிக்கப்படும் விஷயத்தில் சிறந்த அறிவியலறிவு கொண்டவராக இருத்தல் வேண்டும்.

❖ பாதுகாப்பான தொழிற்நுட்பத் திறனை கையாள வேண்டும்.

❖ (எ.கா) கைக் கழுவுதல், பரிசோதித்தல் இன்ன பிற

❖ செயலாண்மையின் கொள்கையை

முழுவதுமாக புரிந்து வைத்தல் வேண்டும்.

- ❖ சமூகத்தின் வளங்களை பணிபுரியும் இடத்தில் முழுவதுமாக உபயோகித்தல் வேண்டும்.
- ❖ ஆரம்பக்கட்ட பார்வையிடுதலின் போது நோயாளி மற்றும் சுற்றுப்புறம் பற்றிய அனைத்து கருத்துக்களையும் சேகரித்து, குறிக்கோளை ஆராய வேண்டும்.
- ❖ வீட்டிலுள்ள மனிதர்கள் மற்றும் குடும்பத்துடன் சேர்ந்து வேலை செய்ய வேண்டும்.
- ❖ உங்களின் பணியில் தன் மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும். 8-10 தற்செயலான பார்வைகளைவிட தரமான பார்வையிடுதல் அதிக உபயோகமானது.
- ❖ முக்கியமான கருத்துகளை நாட்குறிப்பில் குறித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- ❖ மீண்டும் வந்தபின் அக்கருத்துகளை குடும்ப மடிப்பிதழில் (family folder) அல்லது தனிமனித சுகாதார அட்டையில் குறித்து வைக்க வேண்டும்.

1.6 இல்ல ஆரோக்கிய சேவை மையங்கள் (HOME HEALTH CARE SERVICE)

இவை பலவித சேவைகளை உள்ளடக்கிய மையங்கள் அவையாவன.

- ❖ குடும்ப ஆரோக்கிய மையங்கள்
- ❖ தகவல் கல்வி மற்றும் தகவல்தொடர்பு
- ❖ தகவல் மண்டல மேலாண்மை
- ❖ தாய் சேய் நல மையங்கள்
- ❖ சிறிய உடல்நலிவிற்கான சிகிச்சை முறைகள்
- ❖ தனி மருத்துவமனை, முகாம்களை ஒழுங்குப்படுத்துதல்
- ❖ கழிவு மேலாண்மை

1.7 மாற்றுத் திறனாளிகளைப் பராமரித்தல் (CARE FOR THE CHALLENGED PERSON):

ஊனமுற்றவர்கள் (மாற்றுத்திறனாளிகள்) என்பவர்கள் உடலியலில், மனவியலில் மற்றும் சமூதாயவியலில் சாதாரணமான ஆரோக்கியத்திலிருந்து சற்று பிறழ்வான நிலையை உடையவர்கள், இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் சிறப்பு பராமரிப்பு, சிகிச்சை மற்றும் கல்வி தேவைப்படுகிறது.

மாற்றுத்திறனாளிகள் கீழ்கண்டவாறு வகைப்படுத்தப்படுகின்றனர்.

உடலால் ஊனமுற்ற குழந்தைகள்

- ❖ (எ.கா) கண்பார்வையின்மை, செவிடு, ஊமை, உதட்டுப் பிளவு, மேல்வாய் அண்ணப்பிளவு, முடம் – போலியோ, பெருமூளை வாதம், இருதய நோய்கள், சாலை விபத்துகள், தீக்காயங்கள், மற்றும் மற்றபிற காயங்கள்.

உளவியல் ரீதியாக ஊனமுற்றவர்கள்:

- ❖ அனாதைகள், தாய் இழப்பு, உணர்வுபூர்வான இழப்பு, மற்றும் ஒத்துழைப்புக் குறைபாடு.

மனநல ஊனமுற்ற குழந்தைகள்:

- ❖ வலுவற்ற மனநிலை உடையோர், மனநல குறைபாடு மற்றும் மனவளர்ச்சி குன்றியோர்.

இவ்வனைத்து பிரச்சனைகளும் மரபுவழியாகவோ அல்லது சில குறிப்பிட்ட நோய்கள், காயங்கள், சமுதாய அல்லது ஊட்டச்சத்துக் காரணிகளாளோ ஏற்படலாம்.

சமூக பார்வையில் இவ்வகை குழந்தைகள் சிறப்பான பராமரிப்பை தர உதவி செய்ய வேண்டிய நிலையில் உள்ளன. இவர்களுக்கான சேவை திட்டமிடலில் இவர்களின் பெற்றோர்

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 4 1/17/2022 2:57:12 PM

முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர்.

உடல்நிலை முன்னேற்றம், மேலும் தீங்கு வராமல் தடுத்தல், ஆதரவு மற்றும் அவர்களுக்கு ஏற்றாற்போல் ஒரு தொழில் ஆகியன இவ்வகை சேவையின் முக்கிய குறிக்கோளாகும்.

முக்கிய காரணிகள்:

- ஊட்டச்சத்து குறைபாடு – மற்றுமொரு ஊனநிலை உருவாக்கும் முக்கிய காரணி.
- சாலை விபத்துகள் மற்றும் வீட்டு விளையாட்டுக்களால் ஏற்படும் விபத்துகள் அடுத்த முக்கிய காரணி.
- மரபியல் நோய்கள் மற்றும் பிறவிக் குறைபாடுகள்
- மருந்துகளின் விளைவுகள்

தனிமனிதன் ஊனநிலை மற்றும் அல்லது நாள்பட்ட நோயுடன் இருப்பவருக்கு உடல்நிலை மீட்டெடுதல், பேணிகாத்தல் மற்றும் முன்னேற்றுதல் ஆகியவையே இல்ல செவிலிய ஆரோக்கியத்தின் இலக்காகும். நாள்பட்ட நோய்கள் மற்றும் ஊனநிலையை தடுத்தல் இதில் உள்ளடங்கி உள்ளது. ஊனநிலையால் மற்றும் நாள்பட்ட நோயால் ஏற்படும் செயல்பாட்டுத் திறன் மற்றும் வாழ்வியல் முறைகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் சிகிச்சை வழங்குவதில் இல்லச் செவிலியர்கள் திறன்வாய்ந்தவர்கள்.

இல்ல ஆரோக்கிய செவிலியின் பொறுப்புகள்:

- ❖ உடல் ரீதியாக முன்னேற்றம் ஏற்படவும், மேலும் பாதிப்புகள் ஏற்பட வண்ணம் சிகிச்சை பெற வழிமுறைகளை எடுத்துக்கூற வேண்டும். (எ.கா) இயன் மருத்துவம் (Physiotherapy) மூலம் உடலியல் ஊனங்களை சரிசெய்ய முடியும். இவ்வழிகளை நோயாளிகளுக்கு கொண்டு செல்வது அவசியமாகிறது.
- ❖ (எ.கா) போலியோ போன்ற நோய்கள்.
- ❖ தொழிற்முறை சிகிச்சை (Occupational therapy) வழங்கலாம். ஊனமடைந்த குழந்தைகள் அவர்களால் முடிந்தவரை கைவினைத் தொழில்களை செய்ய பயிற்சியளிக்கலாம். (எ.கா) தச்சு வேலை, வர்ணம் தீட்டுதல், ஆடை நெய்தல் மற்றும் பாய் முடைதல்.
- ❖ செயற்கை உறுப்புகள் : செயற்கை கால்கள் மற்றும் கைகள், அல்லது சாதனங்களான செயற்கை காது கேட்கும் கருவிகள் பற்றி அவர்களுக்கு வழிகாட்டலாம்.
- ❖ தொழில் வழிகாட்டல்: அவர்களின் பெற்றோரிடம், அவர்களை சாதாரண மனிதர்கள் போல நடமாடும் மனிதர்களாக மீட்டெடுக்க முடியும் என அறிவுறுத்தல் வேண்டும். இவ்வகையான தொழில் வழிகாட்டல் இந்தியாவின் பல பள்ளிகளில் வழங்கப்படுகின்றன. அவற்றில் சில,
- ❖ தொழிற்முறை மற்றும் உடல்நல சிகிச்சை பள்ளி – மும்பை
- ❖ தொழில்முறை கல்விக்கூடம் – நாக்பூர்
- ❖ அகில இந்திய உடலியல் மருத்துவம் மற்றும் புனர்வாழ்வு மையம் – மும்பை
- ❖ உடலியல் மருத்துவம் மற்றும் புனர்வாழ்வு நிறுவனம், கிறித்துவ மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனை, வேலூர்.

இவைமட்டுமல்லாமல், காதுகேளாதோர் மற்றும் ஊமைகள், மற்றும் கண்பார்வையற்றோர் ஆகியவர்களுக்கான சிறப்பு பள்ளிகள் தனியார் நிறுவனங்கள் அல்லது அரசால் நடத்தப்படுகின்றன.

- ❖ தடுப்பு நடவடிக்கைகள்: தடுப்பு நடவடிக்கைகள் ஊனநிலையில் மேலும் குறைபாடு ஏற்படாமல் இருக்க மேற்கொள்ள வேண்டும். சில குறைபாடுகளான (எ.கா) போலியோ அல்லது விபத்துகளை தடுக்கலாம். சரியான உணவு ஊட்டத்தை மேற்கொண்டால் ஊட்டச்சத்து குறைப்பாட்டால் ஏற்படும் மனவளர்ச்சி குறைபாட்டை தடுக்கலாம்.
- ❖ கல்வி: மக்கள் மேற்கண்ட அம்சங்களை அறிந்துக்கொள்ள செவிலியர்கள்

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 5 1/17/2022 2:57:12 PM

சமூக நலக்கல்விகளுக்கு ஏற்பாடுகள் செய்யலாம். குறிப்பாக இந்தியா போன்ற நாடுகளில் இந்நிலை ஏற்படக் காரணம் கடவுளின் சாபம் அல்லது விதியின் இடையூறு என்ற எண்ணங்கள் உள்ளன. எனவே, அவர்களை சரியான வழியில் கொண்டு செல்வது அவசியமாகிறது.

பல்துறை ஒருங்கிணைப்பு அணுகுமுறையின் மூலம் இயலாதவற்கு இல்ல ஆரோக்கிய செவிலியரின் சேவை:

- ❖ குடும்பத்திலிருக்கும் ஊனமுற்றோருக்கு குடும்ப அங்கத்தினரே முதன்மை சேவை செய்பவர்களாகிறார். குடும்ப செயல்பாடு, நிலைத்தன்மை, வளர்ச்சி மற்றும் சமாளிக்கும் திறன் ஆகிய யுக்திகளை கண்டறிய வேண்டும்.
- ❖ குடும்பத்தை ஒரே அலகாக கருத்தில் கொண்டு செவிலிய மதிப்பீட்டில் மதிப்பிட வேண்டும்.
- ❖ குடும்ப அங்கத்தினரிடம் குறைபாடு உள்ளோர்களின் மீது அவர்களின் மன உணர்ச்சியை மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும். அதன் மூலம் தடுக்கும் மற்றும் மேம்படுத்தும் குடும்ப செயல்பாட்டை திறம்பட மாற்ற முடியும்.
- ❖ ஏற்கனவே ஊனமடைந்தவர்களிடம், மீண்டும் ஏற்படும் நிகழ்வை குறைப்பது, செயல்முடக்கம், மற்றும் அவர்களின் செயல்படும் வரம்பை முன்னிறுத்தி தடுப்பு யுக்திகளை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.
- ❖ சுயசேவை, சுய மேலாண்மை மற்றும் சுய வலிமையை வளர்க்கும் ஊக்கத்தை அளிக்க வேண்டும்.
- ❖ நோயாளிகளிடம் அவர்களின் நிலை, சமூக ஆதாரங்கள், சுய மேலாண்மை, சுய சேவை மற்றும் சுய வலிமை பற்றிய ஆரேக்கிய கல்விகளை வழங்குதல் வேண்டும்.
- ❖ சமூக ஆதாரங்களை எவ்வாறு கண்டறிந்து பயனடைவது பற்றி அவர்களுக்கு எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு (MENTAL RETARDATION)

மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு என்பது மருத்துவம் சார் மற்றும் சமூகம்சார் ஆகிய இரண்டிலும் முக்கியமானது. அவர்களின் அறிவுத்திறன் மற்றும் தகவமைப்பு நடத்தையில் செயல்திறன் குறைப்பாட்டால் ஏற்படும் கணிசமான குறைபாடே இதன் பண்பாகும்.

மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு என்பது:

- ➢ பொதுவான அறிவுசார் செயல்பாட்டில் சராசரிக்கும் கீழ் இருப்பது (IQ < 70)
- ➢ தகவமைப்பு திறனிலிருக்கும் குறிப்பிட்ட குறைபாடு அல்லது வலுக்குறைவு.
- ➢ வளர்ச்சி காலத்தில் வெளிப்படுவது (18 வயதிற்கு முன்)

வகைகள்:

- இளநிலை மன வளர்ச்சிக் குறைபாடு (IQ 50 – 70) மொத்த மனவளர்ச்சிக் குறைபாட்டில் 85%.
- மிதநிலை மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு (IQ 35 – 49) மொத்த மனவளர்ச்சிக் குறைபாட்டில் 12%
- பொதுவாக அவர்களால் பேசவும் மற்றும் கற்கவும் முடியும்.
- முழுநிலை மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு (IQ 20 – 34) மொத்த விழுக்காட்டில் 7%. வெகு சிலரே தங்களின் தேவைகளை தாங்களாகவே செய்ய கற்றுக் கொண்டிருப்பர்.

மனவளர்ச்சிக் குறைபாடுள்ள நோயாளிகளை பேணுவதில் இல்ல ஆரோக்கிய செவிலியின் பங்குகள்:

முதன்மை தடுப்பு

- ➢ தகுந்த கர்ப்ப கால கவனிப்பு
- ➢ சமூக பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்துதல்
- ➢ கல்வி

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 6 1/17/2022 2:57:12 PM

- ➢ மரபியல் ஆலோசணை ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டறிதல்.

இரண்டாம் தர தடுப்பு

- ➢ முதற்கட்ட கண்டறிதல் மற்றும் திருத்தம்
- ➢ சிறார் கொடுமை மற்றும் பாலியல் கொடுமைகளை தடுத்தல்.

மூன்றாம் தர தடுப்பு

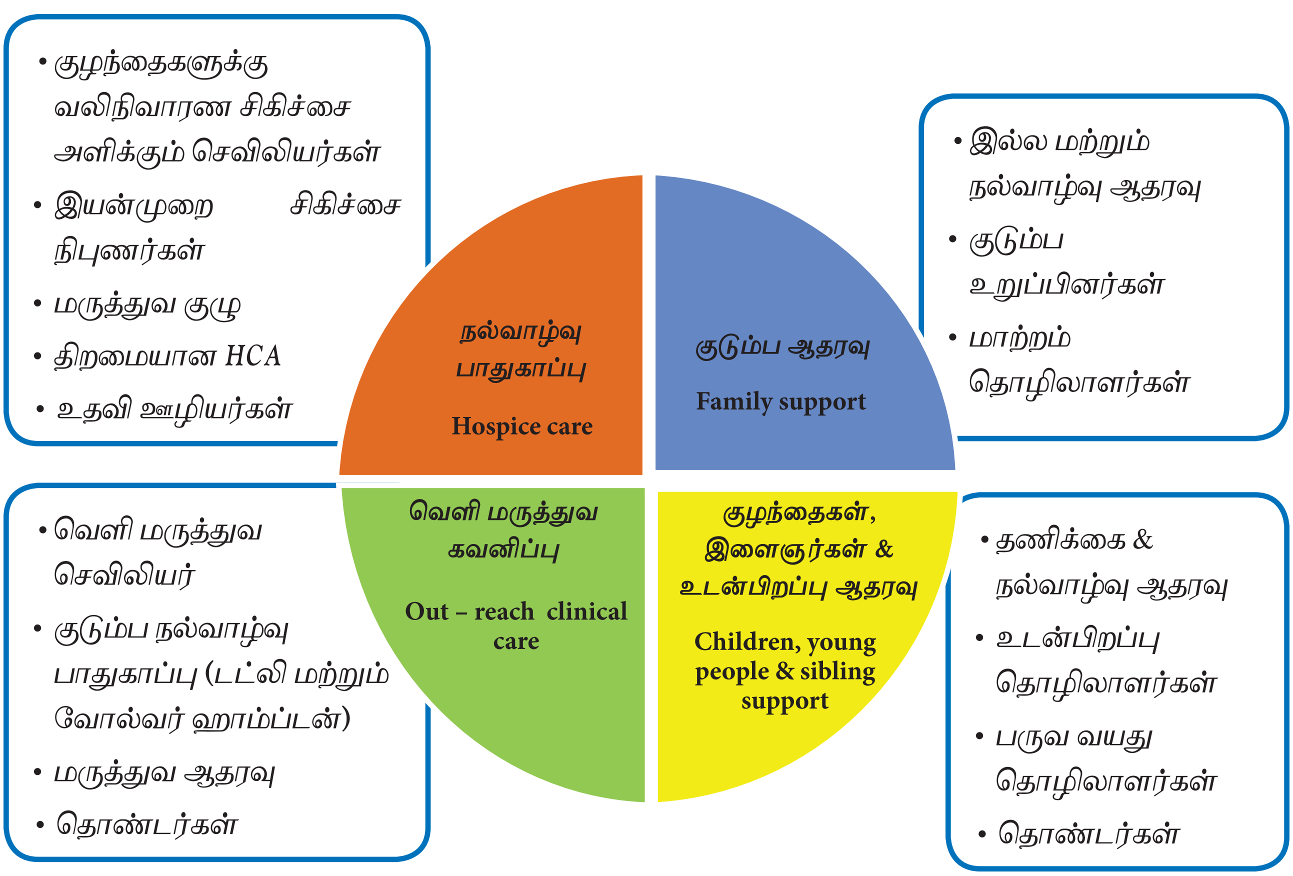
- ➢ உடலியல் மற்றும் மனவியல் பிரச்சனைகளுக்கு சிகிச்சை
- ➢ பழக்கவழக்கங்கங்களில் மாற்றியமைத்தல்.
- ➢ இயன்முறை மருத்துவத்தின் மூலம் புணர்வாழ்வு சிகிச்சையளிப்பது.

மனவளர்ச்சிக் குறைப்பாட்டால் குடும்பத்தில் ஏற்படும் விளைவுகள்

- வேதனை – மனச்சோர்வு, குற்ற உணர்சி
- அளவுக்கு மீறி அனுபவித்தல்.
- சமூக பிரச்சனைகள்
- திருமண ஒத்திசைவின்மை
- மருத்துவ மற்றும் சமூக சேவைகளில் அதிருப்தி

1.8 வெளியில் சென்று செய்யும் சேவைகள் (OUT REACH SERVICES)

வெளியில் சென்று செய்யும் சேவை என்பது மருத்துவமனைக்கு வெளியே செவிலியர்கள் தரும் உடல்நலக் கவனிப்பானது நோயாளிகளின் வீட்டில் தருவது ஆகும். இதை அணுகுவதிலுள்ள தடைகற்களை தகர்த்து கவனிப்பு மேற்கொள்ள வேண்டும், மேலும்



XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 7 1/17/2022 2:57:12 PM

www.tntextbooks.in

நோயாளியின் உண்மை உடல்நிலை மற்றும் சமூக சூழ்நிலை பற்றிய முக்கிய தகவல்களை வழங்க வேண்டும்.

1.9 புணர்வாழ்வு சேவைகள்:

அவர்களின் அடிப்படை தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதிலும் பங்கு பெறுவதிலும் உறுதிப்படுத்துமளவிற்கு புணர்வாழ்வு சேவை முன்னிறுத்தி ஊனமுற்றவர்களையும், அவர்களது

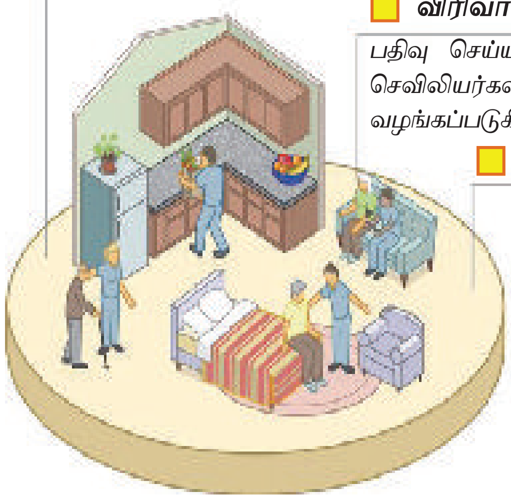
மறுவாழ்வு சேவைகள்

விதிவிலக்கான மறுவாழ்வு சேவைகள்

விதிவிலக்கான உடல், தொழில் சார்ந்த மற்றும் பேச்சு சிகிச்சையாளர்கள் முழு அளவிலான மறுவாழ்வு சேவைகளை வழங்குகிறார்கள் மற்றும் குறைவிலா புணர்வாழ்வு பயிற்சி உட்பட புணர்வாழ்வு சேவைகள்.

விரிவான நர்சிங் சேவைகள்

பதிவு செய்யப்பட்ட செவிலியர்கள் (RN), மற்றும் உரிமம் பெற்ற நடைமுறை செவிலியர்கள் (LPN) மூலம் இல்ல செவிலிய கழகத்தின் அனைத்து அம்சங்களும் 24/7 வழங்கப்படுகிறது.



சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள்

அறுவைசிகிச்சை எலும்பியல் மீட்பு திட்டம் கோல்டு-ஸ்டாண்டர்டு அக்கறைக்கு பின்னால் கூட்டு மாற்று நடைமுறைகள் மற்றும் தகவல்தொடர்பு திட்டங்கள் உட்பட குறைவிலா புணர்வாழ்வு, பாதுகாப்பு போன்றவை சிறப்பு அம்சங்களாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

குடும்பங்களையும் காக்க வேண்டும். ஊனமுற்றவர்கள், அவர்களது குடும்பங்கள், நிறுவனங்கள் மற்றும் சமூகம், அதற்கான அரசு மற்றும் அரசாங்க முகவரல்லாத செயலாண்மை ஆகிய அனைவரின் கூட்டு முயற்சியால் மட்டுமே இவற்றை நடைமுறைப் படுத்த முடியும்.

புணர்வாழ்வு சேவை தேவைப்படுவோர்:

- காது கேளாத குழந்தைகள்
- கண் பார்வையற்ற குழந்தைகள்
- உடல் குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்கள்
- நாள்பட்ட குறைபாடுடைய பெரியவர்கள்

குறைபாடுடையவரை பயிற்றுவிப்பதில் இல்ல செவிலியரின் பங்கு

❖ குறைபாடுடையோரை சமூகத்தில் கண்டறிந்து அவர்களை பயிற்சி நிகழ்வுகளில் பங்கு பெற செய்ய வேண்டும்.

❖ வீடு வீடாகச் சென்று சமுதாயத்திலுள்ள குறைபாடுள்ளவர்களை கண்டறிய வேண்டும்.

❖ அவர்களில் பயிற்சி வகுப்புகள் தேவைப்படுவோரைக் கண்டறிதல்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 8 1/17/2022 2:57:12 PM

- ❖ பயிற்சி வகுப்பு கையேடிலிருந்து தேவையான பொருட்களை தேர்ந்தெடுத்து குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு தேவைக்கேற்ப உபயோகிக்க வேண்டும்.
- ❖ குறைபாடுடையோரின் கருவிகள் அல்லது சாதனங்கள் புதுப்பித்து தரல் வேண்டும். (எ.கா) நடைமானி (Walker) ஊன்றுகோல் (crutch) காலணிகள் (Shoes)
- ❖ வீட்டிலோ அல்லது சமுதாயத்திலோ ஒரு பயிற்சியாளரை தேர்ந்தெடுத்து அவர்களிடம் பயிற்சி சாதனங்களை பற்றி விளக்கி, குறைபாடுடையவர்களுக்கு பயிற்சி தரலாம்.
- ❖ குறைபாடுடையோரின் பயிற்சியாளரை வழிநடத்தி மற்றும் மேற்பார்வை செய்து மற்றும் ஊக்கப்படுத்தி அவர்கள் சேவையை தொடர செய்யலாம்.
- ❖ ஒவ்வொரு குறைபாடுள்ளவர்களின் முன்னேற்றத்தை மதிப்பீடு செய்தல் வேண்டும்.
- ❖ ஆவணங்களை பத்திரப் படுத்த வேண்டும்.
- ❖ குறைபாடுடையவர்களின் ஆசிரியர்களையும் பயிற்சி வகுப்புகளில் பங்குபெற செய்ய வேண்டும்.
- ❖ மற்ற கிடைக்கும் சேவைகளைப் பெற குறைப்பாடுள்ளவர்களைக் கண்டறிந்து மற்றும் பரிந்துரைக்க வேண்டும்.

1.10 வீட்டில் மேலாண்மை (HOME MANAGEMENT)

சாதாரண சிறு உபாதைகளுக்கு வீட்டில் மேலாண்மை

கண்களை கழுவும் முறைகள்

- கண்களிலிருந்து கழிவு வெளியேறினாலோ அல்லது கண்கள் ஒட்டிக்கொண்டாலோ கண்கள் கழுவுவதை மேற்கொள்ளலாம்.
- கண் கள் கழுவுவதால் கண்கள் தூய்மையாகிறது. மேலும் கண்களிலிருந்து கழிவானது வெளியேற்றப்படுகிறது.

நோக்கங்கள்

- அதிக கண் கழிவுகளை நீக்க
- கண்ணில் விழுந்த புற பொருட்கள் மற்றும் வேதியியல் பொருட்களை நீக்க
- கண்களின் வீக்கம் மற்றும் அடைப்பை குறைக்க
- மிருதுவான விளைவை கண்களுக்கு கொடுக்க

தேவையான பொருட்கள் மற்றும் சாதனங்கள்

- கிண்ணம்
- சிறுகரண்டி அல்லது இடுக்கி
- துண்டு, ரப்பர் உறை
- சிறுநீரக வடிவ கிண்ணம்
- கண் மறைப்பு பஞ்சு (Eye pad)
- கைகழுவ தேவையான சாமான்கள்
- பாத்திரங்கள் கொதிக்க வைப்பதற்கான வசதி
- பஞ்சு சுருட்டு(Cotton swab)

செய்முறை

- செய்முறையை விளக்க வேண்டும்
- கைகளை சோப்பு கொண்டு தண்ணீரில் கழுவ வேண்டும். கைகளை உலரவிட வேண்டும்.
- அனைத்து சாதனங்களை கொதிக்க வைத்து படுக்கையினருகில் வைக்க வேண்டும்.
- ரப்பர் உறை மற்றும் துண்டு போட்டு நோயாளியின் உடைகளை பாதுகாக்க வேண்டும்.
- பாதித்த கண்ணின் உட்புறத்திலிருந்து வெளிப்புறமாக சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.
- ஒரு பஞ்சுருட்டியை கொண்டு ஒரு முறை மட்டுமே சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 9 1/17/2022 2:57:12 PM

- மருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்டிருப்பின் செலுத்த வேண்டும்.
- கைகளை கழுவ வேண்டும்.
- உபகரணங்களை திரும்ப வைக்க வேண்டும்.
- செய்முறையை குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- தேவைப்படின் மறுபரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

விழிவெண்படல அழற்சி (CONJUNCTIVITIS) க்கான நலக்கல்வி

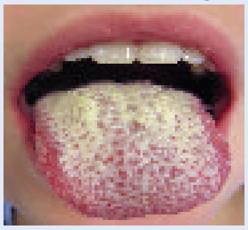
- ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு சுலபமாக பரவுவது விழிவெண்படல அழற்சியாகும். மற்றவையை விட இது முக்கியமானதாகிறது.
- பாதிக்கப்பட்டோரின் துண்டு மற்றும் கைக்குட்டையை பயன்படுத்தக் கூடாது.
- கண்களைத் தொட்டப்பின் கைகளை கழுவ வேண்டும்.

பொதுவான பிரச்சனைகள்	மேலாண்மை
கண்களில் ஏற்படும் தொற்று (Eye infection) இது பொதுவாக காணப்படும் பிரச்சனையாகும். கண்ணில் எரிச்சல், வலி, கண்களில் இருந்து நீர் வடிதல், ஒளியைப் பார்க்கும் போது வலி அதிகமாகுதல் பசை போன்ற கழிவு ஆகிய பிரச்சனைகளை நோயாளிகள் தெரிவிப்பர்.	பிரச்சினையின் வீரியத்தைப் பொறுத்து கண்களை கழுவுதல் மற்றும் மருந்துகளை தடவுதல் ஆகியவற்றை மேற்கொள்ளலாம். கண்ணின் தூய்மையை பேண வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 2 அல்லது 3 முறை கண்களை கழுவ
சுவாசப்பாதையை பாதிக்கும் பிரச்சனைகள் **1. தீவிர சுவாசத்தொற்று (Acute respiratory infection)** பொதுவாக வீடுகளில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனை. **2. பொதுவான நெருக்கடி நிலைகள் (Common emergencies)** மூச்சுத்திணறல், மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிதல் மற்றும் மூக்கினுள் அல்லது தொண்டையில் வெளிப் பொருட்கள் செல்லுதல் ஆகியவைக்கு முதலுதவி தேவைப்படும் பிரச்சனைகள் விடுபடவில்லையெனில் மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரைக்க வேண்டும்.	• வெளிப்பொருட்களை அகற்றுதல் அல்லது செயற்கை சுவாசம் ஆகிய முதலுதவி மூலம் சுவாசப் பாதையை தெளிவாக்கலாம்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 10 1/17/2022 2:57:12 PM

பொதுவான பிரச்சனைகள்	மேலாண்மை
3. தொண்டைப்புண் (Sore throat) சளிக்கு Common Cold) நிலையில் இது பொதுவான அறிகுறியாகும். இதை வீட்டிலேயே சரிசெய்ய முடியும். **4. மூச்சுக்குழலறை அழற்சி (Sinusitis)** சைனசைட்டிஸ் சளியினால் ஏற்படும் பொதுவான விளைவாகும். கண்களுக்கு மேலேயோ அல்லது கீழேயோ எலும்புகளில் வலி, தொடும் போது வலி மற்றும் தலைவலி என நோயாளி தெரிவிப்பார். அந்த எலும்புகளை அழுத்தும் போது வலி அதிகரிக்கும். காய்ச்சல், மூக்கடைப்பு மற்றும் திடமான சளி வெளியேறுதல் போன்றவையும் இருக்கலாம்	• வலியைக் குறைக்க • உப்புக்கரைசல் தொண்டை கொப்பளிப்புகள் மற்றும் வலி நிவாரணிகள் ஆகியவற்றை பயன்படுத்த அறிவுறுத்தலாம். • ஆவிப்பிடித்தல் • உலர் வெப்பப்பற்று கொடுத்தல். • மூக்கு சொட்டு மருந்துகள் விடலாம். • 3 நாட்களாகியும் எந்த முன்னேற்றமும் இல்லையெனில் மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரைக்கலாம்.
5. சளி மற்றும் சளிக்காய்ச்சல் (Cold and flu) மூக்கு ஒழுகுதல், இருமல், தொண்டைப்புண் மற்றும் சில சமயம் காய்ச்சல் அல்லது முட்டுகளில் வலி ஆகியவை சாதாரண வைரசால் ஏற்படும் தொற்றாகும்.	**சளிக்காய்ச்சல் அல்லது சளியின் போது பின்பற்ற வேண்டிய எளிய முறைகள்:** • நிறைய தண்ணீர் அளித்தல். • உடல்வலி மற்றும் தலைவலியைக் குறைக்க வலிநிவாரணி அளித்தல். • ஆவிபிடிக்கச் செய்தல் • சுடுநீரில் உப்புக்கரைசல் கொண்டு கொப்பளிக்க உதவுதல். • இதுவே தொடர்ச்சியானால் (Bronchitis) மூச்சுக்குழல் அழற்சி அல்லது நிமோனியாவாக மாறலாம். ஆகவே சிறப்பு சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.
6. காது வலி (Ear ache) காதுகளைத் தேய்த்தோ அல்லது இழுத்தோ சிறு குழந்தைகள் காது வலியை உங்களிடம் தெரிவிக்கலாம். பிரச்சனை வெளிப்புற உட்புற காதில் இருக்கலாம்.	• ஏதேனும் வீக்கம் அல்லது சளி நோயாளியிடம் உள்ளதா என முழுமையான வரலாறு கேட்டு மற்றும் ஆய்வு செய்ய வேண்டும். • மற்ற உறுப்புகளான தொண்டை, கண்கள் மற்றும் மூக்கு ஆகியவற்றையும் ஆய்வுசெய்ய வேண்டும். • காது வலியுடன் காய்ச்சல் உள்ளதா என கண்டறிய வேண்டும். • காதுகளை கவனமாக துடைத்து மற்றும் காது மருந்தை செலுத்த வேண்டும். • பிரச்சனை தொடர்ந்தால் காதுகளை பஞ்சால் அடைக்காமல் மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரைக்க வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 11 1/17/2022 2:57:12 PM

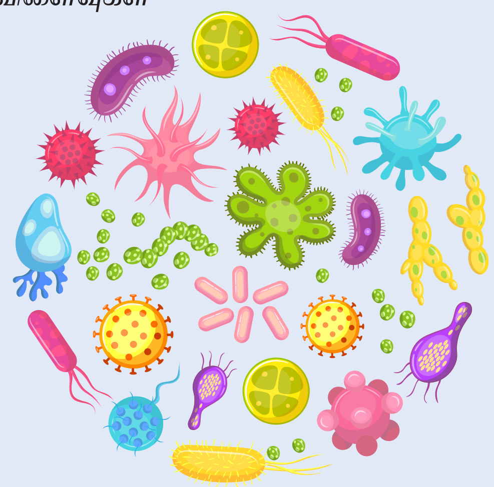
பொதுவான பிரச்சனைகள்	மேலாண்மை
7. இருமல் (Cough) தொண்டை, நுரையீரல் மற்றும் மூச்சுக்குழலில் ஏற்படும் நோய்களுக்கான அறிகுறியே இருமலாகும், இருமல் மட்டும் நோயாகாது. ஒருசில நாட்களில் ஏற்படும் இருமல் குறுகிய கால இருமலாகும். தட்டம்மை, கக்குவான் இருமல், உள்நாக்கழற்சி, நிமோனியா அல்லது சளி ஆகியனவற்றில் வரும். நாள்பட்ட இருமல் என்பது மெதுவாக மற்றும் அடிக்கடி ஏற்படுவதாகும். காசநோய் நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் அழற்சி அல்லது மற்ற மார்பக தொற்றுநோய்களில் பொதுவாக காணப்படும்.	• **உலர் இருமலுக்கான சிகிச்சை:** • ஆவி பிடிக்கச் செய்தல். • சூடான திரவங்களை குடிக்கச் செய்தல். • மருத்துவரின் பரிந்துரையின்படி இருமல் மருந்து தர வேண்டும். • தொற்றினால் இருமல் ஏற்பட்டால் சரியான சிகிச்சைக்கு பரிந்துரைக்க வேண்டும். • ஆவி பிடித்தல் (Steam Inhalation) • மூக்கடைப்பு அல்லது வலி அல்லது தொண்டையிலுள்ள சளியை திரவமாக்க பயன்படுத்தப்படும் பொதுவான முறையாகும்.
உணவு மண்டலத்தை பாதிக்கும் **பல்வலி (Tooth ache)** இது பொதுவான பிரச்சனை பற்குழிவு, பல் ஈற்றில் இரத்தக்கசிவு, சீழ்க்கட்டி அல்லது வீக்கம் ஆகியனவற்றால் ஏற்படலாம்.	எந்தப்பல் பிரச்சனை தருகிறது என்பதை கண்டறிய வேண்டும்.பற்குழி(அ)சொத்தைப்பல் அல்லது ஈறுவீக்கமிருப்பின் அது சீழ்கட்டியாக இருக்கும். வலி நிவாரணி தந்து நோயாளியை வாய் சுத்தத்தை பேண அறிவுறுத்தி மேலும் பல் மருத்துவரிடம் பரிந்துரைக்க வேண்டும்.
வாய்புண் (Soreness of mouth) ஊட்டச்சத்து குறைப்பாட்டால் வாய் மற்றும் உதடுகளின் ஓரத்தில் ஏற்படும் புண் மற்றும் பிளவாகும். குழந்தைகளில் பொதுவாக இது காணப்படுகிறது. இதனுடன் காய்ச்சலும் இருக்க வாய்ப்புண்டு.	முழு தானியம், காய்கறிகள், பால், முட்டை, போன்ற விட்டமின் சத்து மிகுந்த உணவை அளிக்க வேண்டும். வாய் பராமரிப்பு பற்றிய அறிவுரை அளிக்க வேண்டும்.
வாயில் வெண்பூசனம் (Thrush) பூஞ்சை தொற்றால் ஏற்படும் வாயினுள் மற்றும் நாக்கில் ஏற்படும் வெள்ளை புண்களாகும். பச்சிளம் குழந்தைகள் மற்றும் நுண்ணுயிர்க்கொல்லிகள் எடுக்கும் பெரியவர்களுக்கு காணப்படும்.	விட்டமின் சத்து மிக்க உணவுகளை அறிவுறுத்த வேண்டும். அப்பகுதிகளில் ஜி.வி.பெயிண்ட் அல்லது போரோகிளசரின் தடவ வேண்டும். 

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 12 1/17/2022 2:57:13 PM

பொதுவான பிரச்சனைகள்	மேலாண்மை
நீரற்ற நிலை (Dehydration) எடுத்துக்கொள்ளப்படும் திரவத்தை விட உடலில் இருந்து வெளியேறும் திரவம் அதிகரிக்கும் நிலையே நீரற்ற நிலை எனப்படும். கடுமையான பேதி மற்றும் வாந்தியின் போது இந்நிலை ஏற்படுகிறது. குழந்தைகளில் இது அபாயகரமானநிலை ஆகும். **நீரற்ற நிலையின் அறிகுறிகள்:** • குறைந்த அளவு சிறுநீர் அல்லது கழிக்காத நிலை சிறுநீர் • திடீரென்ற உடல் எடை குறைவு • உலர் வாய் • உள்வாங்கிய கண்கள், கண்ணீர் அற்ற கண்கள் • நெகிழ்ச்சித் தன்மையற்ற மற்றும் நீட்டலான தோல் • அபாயகரமான நீரற்ற நிலை வேகமான, வலுவிழந்த நாடித்துடிப்பு, ஆழ்ந்த மூச்சு, காய்ச்சல் அல்லது வலிப்பு ஆகியன ஏற்படலாம்.	**நீரற்ற நிலையை தடுக்கும் மற்றும் சிகிச்சையளிக்கும் முறைகள்:** • மிக அதிக அளவு தண்ணீர், திரவங்கள், தேநீர், சூப் போன்றவை அருந்த வேண்டும். • நீர் இழப்பை ஈடுசெய்யுமளவிற்கு அதிக அளவு திரவம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். • நீர் இழப்பு திரவத்தை தாய்மார்கள் தயார் செய்யலாம். • 4 விரல் அளவு சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் மற்றும் 3 சிட்டிகை அளவு உப்பு ஆகியவற்றை ஒரு லிட்டர் கொதித்து ஆற வைத்த தண்ணீருடன் சேர்க்க வேண்டும். • சரியாக சிறுநீர் கழிக்கும் வரை இரவு, பகலாக 5 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை இக்கரைசலை ஒரு மடங்கு வழங்க வேண்டும். சிறு குழந்தையெனில் குறைந்தபட்சம் ஒரு நாளைக்கு 1 லிட்டராவது அளிக்க வேண்டும்.
நீர் இழப்பு திரவத்திலுள்ள பொருட்கள்: • இவை பல விதமான பெயர்களில் கடைகளில் கிடைக்கின்றன. குளுக்கோஸ் – 20 கி. • சோடியம் குளோரைடு – 3.5கி • சோடியம் பைகார்பனேட் – 2.5கி • பொட்டாசியம் குளோரைடு – 1.5கி 	**வாய்வழி நீர் ஏற்ற உப்புக் கரைசல் செய்ய:** • கைகளை கழுவ வேண்டும். • சுத்தமான பாத்திரத்தில் 1 லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும். • முத்திரையிடப்பட்ட பொட்டலத்தை திறந்து அதிலிருப்பதை பாத்திரத்தில் ஊற்றி நன்கு கலக்க வேண்டும். • ஒவ்வொரு நாளும் புதிய கரைசல் தயாரிக்க வேண்டும். • பாத்திரத்தை எப்பொழுதும் மூடி வைக்க வேண்டும்.
சர்க்கரை உப்புக்கரைசலில் உள்ள பொருட்கள்: • சர்க்கரை – 40 கி (அ) தேன்/குளுக்கோஸ் – 20கி • சாதாரண உப்பு – 5கி (1சிட்டிகை) • 1லிட்டர் தண்ணீர் – இவற்றை குளிர்ந்த நீரில் கலந்தபின்பு அதன் சுவையானது கண்ணீர் சுவை போல் இருக்கும்.	• நபர் வாந்தி எடுத்தாலும், இந்த நீர் இழப்பை ஈடு செய்யும் திரவத்தை சிறிது சிறிதாக தர வேண்டும். • இக்கரைசலையும் நபர் வாந்தி எடுத்தால், அவரை மருத்துவமனையில் கொண்டு சென்று சிரையின் வழியாக திரவத்தை செலுத்த வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 13 1/17/2022 2:57:13 PM

பொதுவான பிரச்சனைகள்	மேலாண்மை
வாந்தி (Vomiting) • பல நபர்கள் குறிப்பாக குழந்தைகள் எப்போதாவது, வாந்தியுடன் கூடிய வயிற்று கோளாரினால் பாதிக்கப்படலாம். பொதுவாக அதற்கான காரணங்களை கண்டறிய முடியாது. • தொற்று, கெட்டுப்போன உணவினால் ஏற்படும் நச்சு ஆகியன வயிறு மற்றும் குடல் பகுதிகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைக்கு காரணமாகின்றன. • குறுகியகால காய்ச்சல் அல்லது அதிக வலியுள்ள எந்த நோயாக இருப்பினும் வாந்தி ஏற்படும் குறிப்பாக, மலேரியா, மஞ்சட்காமாலை (hepatitis), உள்நாக்கழற்சி (tonsillitis), காது வலி, மூளைச்சவ்வு அழற்சி (meningitis), சிறுநீரகத் தொற்று, பித்தப்பை வலி அல்லது ஒற்றை தலைவலியில் காணப்படும்.	**வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்த:** • பாலில்லாமல் சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட தேநீரை அருந்துதல். இஞ்சி அல்லது எலுமிச்சைசாறு சேர்ப்பது மேலும் பலன் தரும். • குளிர்ந்த தேநீர் அல்லது நீர் இழப்பை கட்டுப்படுத்தும் திரவத்தை நீரற்ற நிலை அதிகம் இருப்பின் அடிக்கடி சிறிது சிறிதாக தரலாம். • தொடர்ந்து வாந்தி நிற்கவில்லை எனில் வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளான புரோமேதசீன், டைபீனையில்ட்ரமின் (Diphenyldramine) அல்லது பீனோபார்பிடால் (Phenobarbitol) போன்ற மருந்துகளை அளிக்கலாம்.
பேதி மற்றும் சீதபேதி (Diarrhoea and dysentery) • ஒரு மனிதன் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளைக்கு மேல் மலம் திரவ வடிவில் கழித்தல் பேதி எனப்படுகிறது. அம்மலத்தில் சீதமும் அல்லது இரத்தம் இருப்பின் சீதபேதி எனப்படும். • பேதியானது கடுமையில்லா அல்லது கடுமையானதாக இருக்கலாம். இது குறுகியகால அல்லது நீண்ட கால பேதியாக இருக்கலாம். **பேதியின் காரணங்கள்:** • பல காரணங்கள் உள்ளன. • ஊட்டச்சத்து குறைபாடு • வைரஸ் நுண்ணுயிரி தொற்று அல்லது குடலில் சளிக்காய்ச்சல் • பாக்டீரியா, அமீ:பா சிறுநீர்த்தடத் தொற்று போன்றவற்றால் குடலில் ஏற்படும் தொற்று நோய்கள் • மலேரியா	**பேதியை தடுக்கும் முறைகள்:** நல்ல ஊட்டச்சத்து மற்றும் தூய்மை ஆகியவற்றை பொறுத்து பேதி தடுப்பு இருக்கிறது. ❖ புட்டிப்பாலுக்கு பதிலாக தாய்ப்பால் மட்டும் குழந்தைகளுக்கு அளிக்க வேண்டும். முதல் ஆறுமாதத்திற்கு தாய்ப்பால் மட்டும் அளிக்க வேண்டும். ❖ முதன்முதலாக திடப்பொருள் அளிக்கும் பொழுது குழந்தையை5 தூய்மையான இடத்திலும் வளர்க்க வேண்டும். **பேதியின் சிகிச்சைகள்:** ❖ பலருக்கு பேதியின் போது எவ்வித மருந்தும் தேவைப்படுவதில்லை. பேதி பல நாட்களுக்கு நீடிப்பின், ஊட்டச்சத்து குறைப்பாடு பெரிய பாதிப்பாக உள்ளது. சிகிச்சையின் மிக முக்கிய காரணிகளாக தேவையான அளவு நீர்மங்கள் மற்றும் நல்ல உணவு அமைகிறது.

பொதுவான பிரச்சனைகள்	மேலாண்மை
• உணவு நஞ்சாதல் • சில குறிப்பிட்ட உணவுகளால் ஏற்படும் அழற்சி • ஆம்பிசிலின் அல்லது டெட்ரானசக்கிளின் போன்ற சில மருந்துகளில் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் 	**நீரற்றநிலையை தடுத்தல் மற்றும் குறைத்தல்:** • நீர்மமாக பேதி இருப்பின் அந்நபர் அதிகஅளவு திரவத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். • நீர் இழப்பு ஈடுசெய்யும் நீர்மத்தை அதிக அளவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். **ஊட்டச்சத்து தேவையை பூர்த்தி செய்தல்:** • நீர் இழப்பு இருப்பவருக்கு அதிக அளவு உணவு தேவைப்படுகிறது. குழந்தைகள் மற்றும் மோசமான ஊட்டச்சத்து குறைபாடுயுடைய நபர்களுக்கு இது அதிகமாக தேவைப்படுகிறது. • தாய்ப்பால் – குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் மிகச்சிறந்த உணவாகிறது. • குழந்தைக்கு பேதியிருப்பினும் தாய்ப் பாலைத் தொடர்ந்து தர வேண்டும். **பேதியின் மருந்துகள்:** கயோலின் மற்றும் பெக்டின் உள்ள பேதி மருந்துகள் மலத்தை சற்று திடமாக்கி மேலும் அடுத்தடுத்த நிகழ்வை குறைக்கவும் செய்கிறது. ஆனால், இவை நீர் இழப்பை சரிசெய்யவோ அல்லது தொற்று நோயை கட்டுப்படுத்தவோ செய்யாது. சில பேதி தடுப்பு மருந்துகளான டைபைனோஆக்ஸ்லேட் போன்றவை தொற்று நோயை நீடிக்கின்றன.
இரத்த ஓட்ட மண்டலத்தை பாதிக்கும் பிரச்சனைகள்: உயர் இரத்த அழுத்தம், இரத்தக்கசிவு, அதிர்ச்சி, நெஞ்சு வலி, கால்களில் வீக்கம் மற்றும் இரத்தசோகை போன்ற பிரச்சனைகள் பொதுவாக சந்திப்பவையாகும். **உயர் இரத்த அழுத்தம் (High blood pressure):** அடிக்கடி தலைவலி, சிறிய உடற்பயிற்சியின் போதும் மூச்சு திணறல் ஏற்படுதல், சோர்வு, மயக்க உணர்வு மற்றும் தூக்கத்தின் இடையில் ஏற்படும் இதயப் படபடப்பு போன்ற புகார்கள் உயர் இரத்த அழுத்த நபர்களிடம் காணப்படும். சிறுநீரக நோய்கள், உயர் இரத்த அழுத்த இருதய நோய்கள் அல்லது பேறுகால வலிப்பு நோய் அல்லது கர்ப்பகால வலிப்பு நோய் உள்ளவர்களிடம் உயர் இரத்த அழுத்தம் காணப்படும்	• உடலியக்கக்குறிகளை சரிபார்த்தல், இரத்த அழுத்தத்தை கணக்கிடல் மற்றும் பின்விளைவுகளை கவனித்தல். • முறையான சிகிச்சையில் நோயாளி உள்ளாரா என கவனித்தல் மேலும் நலக் கல்விகளை வழங்குதல். • உடற்பருமனை தவிர்த்தல் • குறைந்த அளவு உப்பை சமையலுக்கு பயன்படுத்துதல். • புகை பழக்கம் மற்றும் மது அருந்துதலை தவிர்த்தல்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 15 1/17/2022 2:57:13 PM

பொதுவான பிரச்சனைகள்	மேலாண்மை
வீங்கிய கால்கள் (Swollen Legs) கால் வீக்கத்துடன் தோலை அழுத்துவதால் ஏற்படும் குழி (நீர் வீக்கம்) ஆனது சிறுநீரக நோய்கள், இருதய நோய்கள், கர்ப்பகாலம் மற்றும் இரத்த சோகையில் ஏற்படும்.	• மற்ற அறிகுறிகள் ஏதுமில்லாமல் கால் வீக்கம் மட்டும் அவ்வப்போது ஏற்படின் ஓய்வு மட்டும் பரிந்துரைக்க வேண்டும். • இது இரத்த சோகையால் இருப்பின் இரும்புச்சத்துமாத்திரைகள் வழங்கவேண்டும். • வீக்கத்துடன் காய்ச்சல்,முதுகு வலி,அதீத இரத்த சோகை இருப்பின் நோயாளியை சிகிச்சை மற்றும் நோய்கண்டறிதலுக்கு பரிந்துரைக்க வேண்டும்.
இரத்த சோகை (Anaemia) • எல்லா வயதினருக்கும் பொதுவாக மகப்பேறு கால பெண்களுக்கு காணப்படும் ஒரு பொதுவான குறைபாடு. • இரத்தசோகையுள்ள நோயாளிகள் வெளிரியும், சோர்வாகவும் மற்றும் பலவீனமாகவும் இருப்பர், மயக்கம் வருதல், மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படுதல் மற்றும் கால்களில் வீக்கம் போன்றவை அதீத இரத்த சோகையில் ஏற்படும்.	புழுக்களிருப்பின் புழு எதிர்ப்பு மருந்துகள் மற்றும் இரும்புசத்து மாத்திரைகள் கொண்டு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். அதீத இரத்தசோகை உள்ளவரை மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரைக்க வேண்டும்.
நெஞ்சு வலி (Chest pain) மாரடைப்பு, ரூமாட்டிக் இருதய நோய் மற்றும் இதய செயலிழப்புக்கு அறிகுறியாகும்..	**உயிராதார அறிகுறிகளை (Vital Sign)** கவனிக்க வேண்டும் மேலும் கூடியவிரைவில் மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரைக்க வேண்டும்..
நரம்புத்தசை மண்டலத்தை பாதிக்கும் பிரச்சனைகள்: தலைவலி, முதுகுவலி, தசை அல்லது மூட்டு காயங்கள் போன்ற சிறிய உபாதைகளை கவனிக்க வேண்டும்	• வலி நிவாரணிகள் மூலம் சாதாரண தலைவலி குணமடையும். • வலி நிவாரணி மற்றும் சரியான சுயசுத்தம் மற்றும் ஆலோசனை மூலம் சாதாரண தலை வலியிலிருந்து விடுவிக்கலாம்/ஏதேனும் நோய்காரணத்தால் தலைவலி இருப்பின், நோய் கண்டறிய மற்றும் சிகிச்சைக்கு நோயாளியை பரிந்துரைக்க வேண்டும். • முதுகு வலிக்கு, முழுமையான ஓய்வு, சுடுநீர் ஒத்தடம் வழங்குதல் மற்றும் வலி நிவாரணி மூலம் சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 16 1/17/2022 2:57:13 PM

பொதுவான பிரச்சனைகள்	மேலாண்மை
இனப்பெருக்க உறுப்பை பாதிக்கும் பிரச்சனைகள்: **பிறப்புறுப்பில் ஏற்படும் புண் (Sore on genitals)** பால்வழி பரவும் நோய்கள் மூலம் பிறப்புறுப்பில் ஏற்படும் வலியில்லா சிறிய கடினமான வீக்கம் அல்லது புண்.	சுய சுத்தம் பற்றி அறிவுறுத்தி, சரியான சிகிச்சைக்கு பரிந்துரைக்க வேண்டும்.
மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகள் (Menstruation problem) வலி மிகுவிடாய் (Dysmenorrhoea வலியுடன் கூடிய மாதவிடாய்) வீட்டிலேயே குணப்படுத்தக்கூடிய ஒரு சாதாரண பிரச்சனை ஆகும். எவ்வித நோய் காரணத்தால் இல்லாமலிருப்பின் வீட்டிலேயே குணப்படுத்தலாம்.	• மிதமான உடற்பயிற்சி, மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்தல் மற்றும் முழுமையாக சிறுநீர் கழித்தல் ஆகியனவற்றை பெண்களுக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும். • தேவைப்படின் வலிநிவாரணிகள் மற்றும்அடிவயிற்றில் சுடுநீர் ஒத்தடம் தருதல் ஆகியன பலன் தரும். • இவற்றால் எவ்வித பலனில்லை எனில், மருத்துவருக்கு பரிந்துரைத்து சரியான சோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

1.11 இல்லத்தில் விரிவுப்படுத்தப்பட்ட செவிலியரின் பங்கு (EXTENDED ROLE OF HOME NURSE)

1. உடல்நல கவனிப்பு வழங்குநர் (HEALTH CARE PROVIDER)

இல்ல கவனிப்பு செவிலியர் வழங்கும் செவிலிய சேவைகளாவன:

- ❖ காயங்களுக்கு கட்டிடுதல்
- ❖ ஆவிபிடிக்க செய்வதை நிறைவேற்றுதல்
- ❖ கண்களை சுத்தப்படுத்துதல்
- ❖ வாய்வழி நீர் இழப்பு தடுப்பு கரைசலை வழங்குதல்
- ❖ சிறு உபாதைகளுக்கான சிகிச்சைகள்
- ❖ முதியோர்களுக்கான பராமரிப்பு
- ❖ கர்ப்பகால பராமரிப்பு
- ❖ பச்சிளங்குழந்தைகளுக்கான பராமரிப்பு
- ❖ படுக்கையிலேயே இருப்பவர்களுக்கு படுக்கைக்குளியல்.
- ❖ படுக்கையிலேயே இருப்போருக்கு இயக்கங்கள் மற்றும் குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சிகளை தருதல்
- ❖ முதலுதவி செய்தல்.

2. நலக்கல்வி வழங்குபவர் (HEALTH EDUCATOR)

நோய் தவிர்த்தல் மற்றும் மேற்கொள்ள வேண்டிய கொள்கைகள் மற்றும் வழிமுறைகள் பற்றி தனிநபர், குடும்ப மற்றும் சமூக நலக்கல்வியை வழங்க வேண்டும்.

3. கூட்டாக பணி செய்பவர் (COLLABORATOR)

மற்ற உடல்நலப் பணியாளருடன் சேர்ந்து பணியாற்ற வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 17 1/17/2022 2:57:13 PM

4. அறிவுரையாளர் (COUNSELLOR)

சில சமூக மற்றும் மனநல ஆரோக்கிய பிரச்சனைகளுக்கு தனிநபர் ஆலோசனை சேவை செய்ய ஏற்பாடு செய்தல் வேண்டும்.

5. வழக்கறிஞர் (ADVOCATE)

குறிப்பிட்ட மற்றும் தேவைப்படும் இடங்களில் இல்ல செவிலியர்கள் வழக்கறிஞராக இருந்து அறிவுறுத்த வேண்டும்.

குடும்ப நல செவிலியரின் வெளியில் சென்று வழங்கும் சேவைகள் (OUTREACH SERVICES OF HOME HEALTH NURSE)

மகப்பேறு கால சேவைகள் (Maternal health services)

- ஆரம்ப கால கர்ப்பத்தின் போது தேவைப்படும் தாய்மார்க்கு உதவுதல் மற்றும் போதுமான கவனிப்பை பெற அவர்களை நாடச் செய்தல்.
- பேறுகால கவனிப்பு பட்டியலை கட்டாயமாக கவனித்தல்.
- முறையான வீட்டு பரிசோதனை மூலம் உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் போன்ற அதிக இடர்பாடுடைய கர்ப்பிணிப் பெண்களை கண்டறிந்து, அவர்களுக்கு உணவு ஊட்ட முறை, கர்ப்பகால உடற்பயிற்சிகள், தூக்கம் மற்றும் ஓய்வின் முக்கியத்துவம், பச்சிளங்குழந்தை பராமரிப்பு, தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முறைகள் போன்ற நலக்கல்விகளை வழங்குதல்.
- உடலியல் மற்றும் மனவியல் ரீதியாக பேறுகாலத்தை எதிர்கொள்ள தயார்மார்களை தயார்படுத்துதல்.

பள்ளி நலச் சேவைகள் (SCHOOL HEALTH SERVICES)

- பள்ளிநலச் சேவைகள் என்பது பள்ளிப்பருவ குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தை தொடங்க, பேணி பாதுகாக்க மற்றும் முன்னேற்ற செய்யும் சேவையாகும்.
- சுய சுத்தம், பற்சுத்தம், ஆராக்கியமான பள்ளிக்கூட சுற்றுச்சூழல், சரிவிகித உணவின் முக்கியத்துவம் போன்றவற்றை பற்றிய நலக்கல்வி வழங்குதல்.
- பள்ளிசூழலில் பிரச்சனையுரிய குழந்தைகள் மற்றும் பழக்க வழக்கங்களில் இருக்கும் பிரச்சனைகளான போதை மருந்து அடிமை, கீழ்ப்படியாமை, நீண்ட நாள் பள்ளி வராமை, இளஞ்சிறார் குற்றம் புரிவோர் ஆகியோரை வழிநடத்தி மேலும் ஆலோசனை கூறுதல்.

தடுப்பூசி சேவைகள் (IMMUNIZATION SERVICES)

- தடுப்பூசி கொடுக்கும் நாட்களை ஏற்பாடு செய்தல்.
- தடுப்பூசி கொடுக்கும் போது பின்பற்ற வேண்டியனவற்றை பற்றி தாய்மார்களுக்கு எடுத்துரைத்தல்.

தொழிற்சாலைகளில் செவிலிய சேவைகள் (INDUSTRIAL NURSING SERVICES)

- காலமுறைதோறும் தொழிலாளர்களுக்கு உடற்பரிசோதனை செய்வதில் முக்கியபங்கு வகிக்கின்றனர்.
- நோய்வாய்ப்பட்ட மற்றும் காயமுற்ற தொழிலாளர்களுக்கு தேவையான சேவைகளை வழங்குதல்.
- பழக்க வழக்க மாற்றத்திற்கான நலக்கல்வியை வழங்குதல்.

சிறு மருத்துவமனை மற்றும் முகாம்களை அமைத்தல் (ORGANISATION OF CLINICS AND CAMPS)

பலவித முகாம்களாவன

- ❖ சேவை முகாம்கள்
- ❖ கல்வி போதனை மற்றும் பயிற்சி முகாம்கள்
- ❖ குடும்ப நல முகாம்கள்
- ❖ நோக்குநிலை மற்றும் பயிற்சி முகாம்கள்.

1.12 ஆயுஷ் (AYUSH)

ஆயுர்வேதம், யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம் யூனானி, சித்தமருத்துவம் மற்றும் ஹோமியோபதி (Ayurveda, Yoga and Naturopathy,

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 18 1/17/2022 2:57:14 PM

Unani, Siddha and Homeopathy) ஆகியவற்றின் சுருக்கமே ஆயுஷ் (AYUSH) எனப்படும். பாரம்பரிய இந்திய மற்றும் திபெத்திய மருத்துவகலைகளை வளர்க்கவும், அவை சார்ந்த கல்வி மற்றும் ஆராய்ச்சிகளுக்காக இந்திய அரசாங்கத்தால் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தய மருத்துவ அமைப்பு மற்றும் ஹோமியோபதி (Indian system of medicine & Homeopathy)(ISMX4)துறையின் கீழ் மார்ச் – 1995 ல் உருவாக்கப்பட்டது. ஆயுஷ் அமைச்சகமானது 9-நவம்பர் 2014 அன்று உருவாக்கப்பட்டு, ஆயுஷ் துறையை ஏற்றமடையச் செய்தது.

குறிக்கோள்கள்

- ஆயுஷ் சேவையை வழங்குதல்
- ஆயுஷில் மனிதவள வளர்ச்சியை மேம்படுத்துதல்
- ஆயுஷ் நிலையின் தரத்தை உயர்த்துதல்
- ஆயுஷ் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தல்
- மருந்துகுணமிக்க மரங்களை பயிரிட்டு பாதுகாத்தல்
- ஆயுஷின் பயனுள்ள மருந்துகளை அளித்தல்

ஆயூர்வேதம்

ஆயூர் (Ayur) என்பதற்கு 'வயது' என்றும் வேதம் (Veda) என்பது 'அறிவை'யும் குறிக்கிறது. ஆயூர்வேதம் என்பது வயதைப் பற்றி அறிவு அல்லது வயதைப் பற்றி விவரிக்கும் அறிவு என வரையறுக்கப்படுகிறது. ஆயூர்வேத அறிவானது உச்ச இடுப்பிலிருந்து சங்கிலிப்போல் மனிதன் ஒவ்வொருவருக்காக கீழ்நோக்கி வழங்கப்படுகிறது. இந்திய வேதாந்தங்களின் நான்காவது வேதமானது அதர்வன வேதத்தில் ஆயூர்வேதத்திற்கான பழமையான மேற்கோள்கள் காணப்படுகின்றது.

ஆயூர்வேதத்தின் பெரும் தத்துவங்களாவன

- திரைடோசா (Tridosha)
- திரைகுனா (Triguna)
- சப்தாடி (Saptdhaty)
- பஞ்சமஹாபூத் (Panchmahabhoot)
- அக்னி (Biofire)

ஆயூர்வேதத்தின் நோக்கங்களாவன, உடல் ஆராக்கியத்தை மேம்படுத்துதல் மற்றும் ஊக்கப்படுத்துதல், நோய்களைத் தடுத்தல் மற்றும் உடல் நலமின்மையை சரிசெய்தல்.

உடல் நிலையில் திரைடோசா மற்றும் திரைகுனா ஆகிய இரண்டின் சமநிலையே ஆரோக்கியம் எனக் கருதப்படுகிறது.

உடலை முழு உடல்கூறாக கருதி உட்கூறு மற்றும் வெளிக்கூறு காரணிகளைக் கண்டறிந்து, நோயினைக் கண்டறிந்து நோயானது முழுமையாக சரிச்செய்யப்படுகிறது.

நோய்க்கான சிகிச்சை வெற்றிகரமாக அளிக்கும் முறைகளாவன

1. நிதான் பரிவார்ஜன் (Nidan Parivarjan) (நோய் உண்டாக்கும் காரணிகளை தவிர்ப்பது)
2. சோதனை முறை (Shodana therapy) (தூய்மைப்படுத்தும் சிகிச்சை)
3. சமானா முறை (Shamana therapy) (கடைநிலை மருத்துவமுறை)
4. பத்ய வியாவாஸ்தா (Pathya vyavastha) (உணவு முறை பரிந்துரை மற்றும் செயல்பாடு)

யோகா

சமஸ்கிருத மொழியிலுள்ள 'யோக் (Yoke)' என்பதில் இருந்து உருவானதே யோகா என்பதாகும். மகரிஷி பதஞ்சலி (யோகாவின் தந்தை), அவர்களின் கூற்றுப்படி, மனத்தின் ஐந்து மாற்றியமைக்கக் கூடியவைகளை அடக்கி ஒடுக்குவதே யோகா என்பதாகும்.

யோகாவின் வகைகள்

1. **ஜப யோகா:** மனதை ஒருமுகப்படுத்தி தெய்வீக பெயர் அல்லது புனித அசைவுகள், மந்திரங்கள் இன்ன பிறவற்றில் ஒருநிலைப்படுத்துவது.
2. **கர்ம யோகா:** ஒரு செயலினால் ஏற்படும் பிரதிபலனை கருத்தில் கொள்ளாமல் அனைத்து செயல்களையும் செய்வதை கற்றுத்தருவது.
3. **ஞான யோகா:** தன்நிலை மற்றும் தன்னிலை அல்லாத நிலை இவை இரண்டுக்குமுள்ள வேறுபாட்டை போதித்து, ஆன்மீக நிலையின் அறிவாற்றலை பெறச் செய்வது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 19 1/17/2022 2:57:14 PM

4. **பக்தி யோகா:** தீவிரமான முழுஈடுபாட்டின் மூலம் தெய்வீக சித்தத்திற்கு முழுமையாக சரணடையும் அமைப்பை ஏற்படுத்துவது.
5. **ராஜ யோகா:** ராஜ யோகா பிரபலமாக அறியப்பட்ட அஷ்டாங்க யோகாவாகும்.
6. **ஸ்வர யோகா:** நாசித்துவாரத்தின் வழியாக செல்லும் மூச்சுக்காற்றை முறையாக கற்றலாகும்.
7. **குண்டலினி யோகா:** தாந்திரிக பாரம்பரியத்தின் ஒரு பங்காகும். மூலாதார சக்கரத்திலுள்ள ஆற்றல் வளம் பொருந்திய சக்தியை வெளிக்கொணரவதாகும்.
8. **நாடி** – மனநிலை முற்றுபெற்ற நிலையில் அதிக அழுத்த தடத்தின் வழியாக ஆற்றலானது சக்கர யோகத்திற்கு செல்லுவதை நாம் கண் கூடாக பார்க்கும் அந்த ஆற்றல் பாய்வே நாடி எனப்படும்.

இயற்கை மருத்துவம் (NATUROPATHY):

இது ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு கலை மற்றும் அறிவியல் சார்ந்த மேலும் மருந்து இல்லா அமைப்பான குணமளிக்கும் முறையாகும். நோய் பற்றிய பருப்பொருள் கோட்பாடு, உடற்கூறு முக்கிய காரணிகளின் கருத்து மற்றும் மற்ற கருத்துகள் இயற்கை மருத்துவம் பற்றிய பல கருத்துகள் பண்டைய நூல்களில் உள்ளன. "குணமாக்குதலின் புதிய அறிவியல் (The new science of healing)" என்ற லூயிஸ் கூனின் ஜெர்மனிய புத்தகத்தின் மொழியாக்கத்தால் புதுபித்த இயற்கை மருத்துவம் இந்தியாவில் மலர்ந்தது. ஆக்கப்பூர்வமான கோட்பாடுகள் மற்றும் இயற்கையின் உந்துதலே மனித உடலின் இசைவிற்கு பங்காகிறது என்பதே இயற்கை மருத்துவ அமைப்பாகும்.

ஆரோக்கிய ஊக்கமளிப்பு, நோய் தடுப்பு மற்றும் குணமளிப்பு மேலும் ஆற்றல் வளம் மற்றும் விளைவுகளை மீட்டளித்தல் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது.

இயற்கை மருத்துவத்தின் வகைகள்

1. ஊட்டச்சத்து சகிச்சை
2. உண்ணாமை சிகிச்சை
3. மண் சிகிச்சை

யுனானி மருத்துவம்

யுனானி மருத்துவம் கிரீஸில் உருவானது. ஹிப்போகிரடஸ் யுனானி மருத்துவத்திற்கு வித்திட்டார் 11ம் நூற்றாண்டில் அரேபிய மற்றும் பெர்சியர்களால் இந்தியாவில் யுனானி மருத்துவம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. நான்கு சுவை சமன்பாடு கொள்கை டம்(Dam) (இரத்தம்), பால்கம் (Balgham) (கபம்), சாப்ரா (Safra) (பித்தம்), மற்றும் சவுதா (கருப்பு பித்தம்).

உடலை உருவாக்கும் ஏழு கூறுகள்

மிசாஜ் (Mizaj) (உளப்பாங்கு), அக்லாட் (Akhlat) (நகைச்சுவை), ஆசா (Aaza) (உறுப்புகள்), அர்வா (Arwah) (மனநிலை), கூவா (Quva) (புலன்), அஃபால் (Afaal) (பணிகள்), அர்கான் (Arkam) (நிலைகள்). உற்றுநோக்குதல் மற்றும் உடல்சோதனை ஆகியவற்றையே யுனானி நோய் கண்டறிதல் சார்ந்துள்ளது. மனிதனில் எந்த நோயும் கீழ்க்கண்டவற்றில் ஏதாவது ஒரு கூறையே சார்ந்திருக்கும்.

1) உளப்பாங்கின் தன்மை மற்றும் புலன்களின் உறுதி
2) வெளிப்புற காரணிகள் அவனது உடலில் செய்யும் செயல்கள்

யுனானி மருத்துவம் கீழ்கண்ட வகையான சிகிச்சை முறைகளை உடையது

1) அணிவகுப்பு சார்ந்த சிகிச்சை (Regimental therapy)
2) ஊட்டச்சத்து சிகிச்சை (Diet therapy)
3) மருந்தியல் சிகிச்சை (Pharmaco therapy)
4) அறுவை சிகிச்சை (Surgery)

சித்த மருத்துவம்

இந்தியாவின் பழமையான மருத்துவ முறைகளில் ஒன்று சித்த மருத்துவம். சித்தா என்பதற்கு வெற்றி என்று பொருள் மற்றும் அருட்தொண்டின் மூலம் மருந்துகளை

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 20 1/17/2022 2:57:14 PM

வெற்றிகரமாக சித்தர்கள் கண்டறிந்தனர். சித்தமருத்துவம் பெரும்பாலும் இயற்கையைச் சார்ந்து புராண கதைகளின்படி சித்த மருத்துவம் பற்றிய அறிவானது கடவுள் சிவனிடம் இருந்து பார்வதிக்கும்,அவரிடமிருந்து நந்தி தேவருக்கும் மற்றும் அவரிடமிருந்து சித்தர்களுக்கும் அளிக்கப்பட்டதாக கூறப்படுகிறது. இதன் கோட்பாடுகள் மற்றும் கொள்கைகள் ஆயுர்வேத சிகிச்சை முறையை ஒத்து உள்ளது. மேலும் இது மருத்துவம் மற்றும் வேதியியல் சிறப்பு பெற்றது. சித்த மருத்துவப்படி மனித உடலானது பிரபஞ்சத்தின் பிரதியாகவும், உணவு மற்றும் மருந்துகள் எதுவாயிருப்பினும் அவற்றிலிருந்தே தோற்றமாகின்றன.

இம்முறைப்படி மனித உடலானது 3 சுவையுடன், 7 முக்கிய திசுவுடன், உடலின் தேவையற்ற கழிவுகளுடன் (மலம், சிறுநீர் மற்றும் வியர்வை) கொண்டு திரண்டுள்ளது. அவசரகால சிகிச்சை தவிர மற்ற அனைத்து விதமான நோய்களுக்கும் குறிப்பாக தோல் மற்றும் பால்வினை நோய்களுக்கு சிறப்பான சிகிச்சை தரும் மருந்தாக உள்ளது.

ஹோமியோபதி

மற்ற அனைத்து மருத்துவ முறைகளிலும் மிகவும் பிற்பட்டக்காலத்தில் தோன்றிய மருத்துவமாகும், இருப்பினும் வேகமாக பரவி, உலகமுழுவதும் பயிற்றுவிக்கப்படும் மருத்துவமாகும். ஹோமியோபதி என்ற சொல்லானது கிரீக் மொழியிலிருந்து பெறப்பட்டது, ஹோமியோஸ் (Homois) என்பதற்கு ஒத்த என்றும் பதி (Pathos) என்பதற்கு பாதிக்கப்பட்ட என்றும்பொருள்படும். இயற்கை குணமடைவு விதியை அடிப்படையாகக் கொண்டது. "Similia Similibus curanteu" என்பதற்கு "ஒத்த முறையில் குணமடைய செய்யும் ஒத்த முறை" என்று பொருள். 19ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்ப காலத்தில் அறிவியலின் அடிப்படையில் டாக்டர். சாமுவேல் ஹாக்னிமான் என்பவரால் (1755–1843) கொடுக்கப்பட்டது.

நோய்வாய்ப்படும் போது அனைத்து மனிதர்களும் சமனிலையில்லா நிலையிலிருப்பர். ஹோமியோபதி மருத்துவ முறைகளாவன கருத்துகளை கொண்டு செல்லும் ஆற்றல்மிக்க பொருட்கள் மற்றும் ஆற்றல் உந்து சக்திகள் உடற்இயக்க கூறுகளில் செயல்புரிகின்றன. உடற்இயக்கக் கூறுகளின் உந்துசக்தி சமநிலை அடைந்தபின் அம்மனிதன் தனக்குத்தானே குணமடைகிறான். ஹோமியோபதி மருந்துகளான உயிராற்றவியல் பொருட்கள், மனிதனின் சமனிலையில்லா நிலையிருக்கும் ஒத்ததீர்வு மற்றும் அதிர்வுக்கு பொருந்துகின்றன.

ஹோமியோபதி மருந்துகள், அவோகட்ரா எண்ணிற்கு மேலாக கரைக்கப்படுவதால், அவற்றால் வேதியியல் பின்விளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை. பெறப்படும் உள்ளுறை சக்தி (Potentization) = அதிக அளவு நீக்கப்பட்ட மது அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரில் கரைத்து, ஒருகுறிப்பிட்ட திசையில் குறிப்பிட்ட எண் அளவிற்கு கிளறுவது மேலும் உரல் (Motor) மற்றும் உலக்கை (Pester) கொண்டு பலதடவை இடிப்பது போன்றவற்றால் கிடைக்கிறது. இருவகையான சிகிச்சைகள்

1) தீவிரம்
2) நாட்பட்டது

பாடச்சுருக்கம்

பொதுநலம் என்ற சொல்லிற்கு மாற்றாக பல நாடுகளில் சமூக நலம் என்ற சொல் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளது. தனி மனித பங்களிப்பு மற்றும் சமூக பங்கீடு ஆகிய மாற்றங்களை கருத்தில் கொண்டு ஏற்படுத்தப்பட்டது.

சுற்றுப்புறம் 2 முக்கிய கூறுகளை கொண்டுள்ளது. அவை, உட்கூறு மற்றும் வெளிக்கூறு சுற்றுச்சூழல்.

நீர் சுத்திகரிப்பு – அசுத்தநீரானது இரு வழிகளின் மூலம் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. அவையாவன – இயற்கை முறை மற்றும் செயற்கை முறை.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 21 1/17/2022 2:57:14 PM

மாசடைந்த நீரானது இரண்டு முறைகளில் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. அவை இயற்கை முறைகள் மற்றும் செயற்கை முறைகள்.

சமுதாயத்தில் காற்று மாசடைய காரணமாயிருப்பவை தொழிற்சாலை செயல்முறை, எரிப்பு, மோட்டார் வாகனங்கள் மற்றும் இதர காரணங்கள் ஆகும்.

செயலற்ற காற்றை வெளி அனப்பி மேலும் அதற்கு மாறாக புதிய காற்றை உள்ளனுப்புவது மட்டுமல்லாமல் உள்ளே வரும் காற்றை அந்த வெப்ப சூழலுக்கு ஏற்றாற்போல் காற்றின் வெப்பநிலை, ஈரப்பதம் மற்றும் சுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தி உள் அனுப்புவதே நவீன காற்றோட்டக் கருத்தாகும்.

சரியான முறையில் கழிவுகளை அகற்றப்படாவிடில் ஏற்படும் மிக முக்கிய சுகாதார இடர்பாடுகளாவன நிலம் மாசடைதல் தண்ணீர் மாசடைதல், உணவுப் பொருட்கள் கெட்டுப்போதல் மற்றும் ஈக்களின் உற்பத்தி பெருகுதல்.

வீட்டமைப்பு என்பது "மனிதன் உறைவிடத்திற்காக பயன்படுத்தும் ஒரு ஒழுங்கான கட்டமைப்பு மற்றும் தனிமனிதன் மற்றும் குடும்பம், உடல், மனம் மற்றும் சமுதாய ரீதியாக நன்றாக இருப்பதற்காக கட்டமைப்பை சுற்றியுள்ள சுற்றுப்புற சேவைகள், வசதி வாய்ப்புகள் மற்றும் உபகரணங்களை தேவைக்கேற்றாற்போல் பயன்படுத்துவதே ஆகும்.

பூச்சிக்கொல்லிகள் என்பது வேதியியல் பொருட்களாவன பவுடர், நீர்மம், வாயு, தெளிப்பான் மற்றும் வர்ணங்கள், பூச்சிகளை அழிக்க உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன.

இயலாமையுள்ள நோயாளிகளிடம் தேவைப்படும் சேவைகளை கொடுத்து அவற்றை மேம்படுத்தி ஏற்றுக்கொள்ள மற்றும் வளர்ச்சியை ஊக்கப்படுத்த உதவி புரியும் ஒரு தனித்துவமான பொறுப்பில் இருப்பவர்கள் இல்ல ஆரோக்கிய செவிலிகள்.

இல்ல ஆரோக்கிய சேவை மையங்களாவன இவை பலவித சேவைகளை உள்ளடக்கிய மையங்கள் அவை குடும்ப ஆரோக்கிய மையங்கள், தகவல் கல்வி மற்றும் தகவல் தொடர்பு, தகவல் மண்டல மேலாண்மை, தாய் சேய் நல மையங்கள், சிறிய உடல் நலிவிற்கான சிகிச்சை முறைகள், தனி மருத்துவமனை, முகாம்களை ஒழுங்குபடுத்துதல் மற்றும் கழிவு மேலாண்மை.

சிறு உபாதைகளுக்கு வீட்டிலிருந்தபடியே தேவையான மேலாண்மையை இல்ல ஆரோக்கிய செவிலிகள் மேற்கொள்வர்.

மருத்துவர் குறிப்பிட்டு தொடர்ந்து செய்ய வேண்டிய ஆணைகளை இவர்கள் பின்தொடருவர்.

வீட்டிலிருப்பவர்களுக்கு காய்ச்சலிருந்தால் குளிர் ஒத்தடம் கொடுப்பர். காயத்திற்கான கட்டுப் போடுவர். ஆவிபிடிக்க வைப்பர், கண்களை சுத்தப்படுத்துவர், நீர்இழப்பு கட்டுப்படுத்தும் திரவத்தை தருவர், சிறுஉபாதைகளுக்கு சிகிச்சையளிப்பர், முதியோருக்கான கவனிப்பை தருவர், இயலாதவருக்கு கட்டிலிலேயே குளிப்பாட்டுவர், கர்ப்பகால கவனிப்பை செலுத்துவர், பச்சிளங்குழந்தைகளை கண்காணிப்பர், சிறிய உடலியக்கங்களையும், குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சிகளையும் கட்டிலிலேயே படுத்திருப்போர்க்கு எடுத்துரைப்பர் மற்றும் முதலுதவி செய்வர்.

இந்திய மருத்துவ முறை மற்றும் ஹோமியோபதிக்கான அமைப்பகம் 1995 மார்ச் மாதம் உருவானது. மேலும் அவ்வமைப்பகம் ஆயுர்வேதம், யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம், யுனானி, சித்தா மற்றும் ஹோமியோபதி (AYUSH) என பெயர் மாற்றப்பட்டது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 22 1/17/2022 2:57:14 PM

A-Z சொற்களஞ்சியம்

நோய் தடுப்பு (Immunization)	–	ஒரு தனி மனிதன் அல்லது விலங்கில் தொற்று உண்டாக்கும் கிருமி அல்லது காரணிக்கு எதிரான நோய் தடுப்பை தடுப்பூசி மூலம் வழங்கும் முறையாகும்.
பெண்சிசுக் கொலை (Female Foeticide)	–	சட்ட விரோதமாக பெண்சிசுவை கருகலைப்பு செய்வது.
தவறான முறையில் கையாளுதல் (Abuse)	–	கொடூரமான அல்லது வன்முறையாக ஒரு தனி மனிதனை நடத்துவது.
அதிர்ச்சி (Trauma)	–	மனநிலையில் சேதத்தை ஏற்படுத்து தீவிர அதிர்ச்சி அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத மிகப்பெரிய வருத்தமாகும்.
மனநலம் குன்றியவர்கள் (Mentally Challenged)	–	நரம்பியல் மண்டல வளர்ச்சியில் ஏற்படும் பொதுவான ஒரு நோய், அறிவுசார் நிலையில் குறிப்பிடத்தக்க பலவீனம் மற்றும் பலவீனமான தகவமைப்பு செயல்திறன் ஆகிய அறிகுறிகளை கொண்டிருக்கும்.
நிறுத்துதல் (Cessation)	–	ஒரு உண்டை அல்லது நடைமுறையை ஒரு முடிவுக்கு கொண்டுவருவது.
சித்த பிரமை (Delirium)	–	அமைதியின்மை, மாயை, காய்ச்சல் மற்றும் இதர நோய்காரணங்களுடன் கூடிய குறுகியகால மனநிலையில் ஏற்படும் தடங்கலாகும்.
டிமென்சியா (Dementia)	–	ஞாபகசக்தி மற்றும் இதர மனநல திறமைகளை பாதிக்கும் ஒரு மனநல நோய், குறிப்பாக முதியவர்களை பாதிக்கிறது, மனநலம் படிப்படியாக குன்றி மேலும் குழப்பமான பழக்க வழக்கங்களுக்கு ஆட்படுத்தும் நோய்.
ஆல்சீமர் நோய் (Alzheimer disease)	–	படிப்படியான ஞாபகசக்தி, பேச்சு, செயல் மற்றும் யோசிக்கும் திறனில் ஏற்படும் குறைபாடு. முதியவர்களுக்கு பொதுவாக காணப்படும்.
மன அழுத்தம் (Depression)	–	கவலையுடைய எண்ணங்கள், மற்றும் நம்பிக்கையில்லா எதிர்காலம் போன்ற எண்ணங்களுடன் கூடிய நிலை மேலும் இது பொதுவாக வயது முதிர்ந்தவர்களிடம் காணப்படும்.
சீரழிவு நோய் (Degeratuie disorder)	–	திசுக்கள் அல்லது உறுப்புகளில் ஏற்படும் தொடர்ச்சியான செல்களில் ஏற்படும் சீரழிவு மாற்றங்களே இந்நோயாகும்.
தொழிற்சார் சிகிச்சை (Occupational therapy)	–	வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அர்த்தமுள்ள செயல்பாடுகளில் ஈடுபட செய்யும் சிகிச்சைமுறை
மூச்சுத்திணறல் (Asphyxia)	–	உடலுக்குத் தேவையான பிராண வாயு குறைபாடு ஏற்படும் போது உருவாகும் மூச்சுத்திணறல் அல்லது இறப்பு.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 23 1/17/2022 2:57:14 PM

www.tntextbooks.in

நுரையீரல் அழற்சி (Pneumonia)	–	பாக்டீரியா அல்லது வைரஸின் தொற்று மூலமாக நுரையீரலில் ஏற்படும் வீக்கம் அல்லது அழற்சி.
கக்குவான் இருமல் (Whooping cough)	–	கொப்பளிக்கும் இருமலுடன் கூடிய கூச்சலான சத்தத்தில் இருமல் உருவாகும் தொற்று பாக்டீரியாவால் ஏற்படும் நோய், குறிப்பாக குழந்தைகளிடம் காணப்படும்.
மூளைக்காய்ச்சல் (Meningitis)	–	மூளையிலிருக்கும் மூளையுறை சவ்வில் ஏற்படும் அழற்சி.
கல்லீரல் அழற்சி (Hepatitis)	–	கல்லீரலில் அழற்சியால் ஏற்படும் நோயாகும்.
ஒற்றை தலைவலி (Migraine)	–	அடிக்கடி தலையின் ஒருபுறத்தில் துடிப்பது போன்ற தலைவலி ஏற்படும் நோய்.
பேறுகால ஜன்னி (அ) வலிப்பு நோய் (Eclampsia)	–	உயர் இரத்த அழுத்தத்தினால் கர்பிணி பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வலிப்பு நோய் ஆகும்.
மாரடைப்பு (Myocardial infarction)	–	திசு பாதிப்பால் இருதய தசைகளுக்கு செல்லும் இரத்த போக்கானது தடைபடும் போது ஏற்படும் இதய தாக்குதலினால் வாழ்க்கையை அச்சுறுத்தும் நோயாகும்.
ரூமாட்டிக் இதய நோய் (Rheumatic heart disease)	–	ரூமாட்டிக் காய்ச்சலால் இதயத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு.

மதிப்பீடு

I. சரியான விடையை தேர்ந்தெடு.

1. குழந்தைகளுக்கு வரும் உணர்ச்சியிழப்பு வகை

   அ) உடலியல் ஊனமுற்றோர்

   ஆ) மனநல ஊனமுற்றோர்

   இ) மனநிலை ஊனமுற்றோர்

   ஈ) சமூகரீதியாக ஊனமுற்றோர்

2. ஒருசில செயல்பாடுகளை செய்ய முடியாத நிலை __________

   அ) சேதம் (Impairment)

   ஆ) இயலாமை (Disability)

   இ) ஊனத்தன்மை (Handicap)

   ஈ) நோய் (Disease)

3. மனநல குன்றியவர்களில் IQ 50–70 வரை இருப்பவர் வரும் வகைப்பாடு

   அ) இளநிலை (mild)

   ஆ) மிதநிலை (moderate)

   இ) முழு நிலை (severe)

   ஈ) ஆழ்ந்த நிலை (profound)

4. நீர் இழப்பிற்கான அறிகுறி

   அ) அதிக அளவு சிறுநீர் கழித்தல்

   ஆ) சுருங்கிய, கண்ணீரில்லா கண்கள்

   இ) உடல் எடை அதிகரிப்பு

   ஈ) ஈரப்பதம் மிக்க வாய்

5. குழந்தைகளுக்கு எத்தனை மாதங்கள் தாய்ப்பால் மட்டுமே வழங்க வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1.indd 24 1/17/2022 2:57:14 PM

அ) முதல் எட்டு மாதங்கள்

ஆ) முதல் ஆறு மாதங்கள்

இ) முதல் மூன்று மாதங்கள்

ஈ) முதல் ஆறு மாதங்கள்

6. ஆயுர்வேதத்தில் வாழ்க்கை என்பது உடல், உணர்வுகள், மனம் மற்றும் __________ ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைப்பாகும்.

அ) உணர்ச்சிகள்

ஆ) தெய்வீகம்

இ) அன்பு

ஈ) ஆத்மா

7. வெவ்வேறு சுகவீனங்களில் அறிகுறிகளாக காணப்படும் இருமல் கீழ்கண்ட உறுப்புகளை பாதிக்கும் ஒன்றைத் தவிர,

அ) தொண்டை ஆ) நுரையீரல்கள்

இ) மூச்சுக்குழல் ஈ) எலும்புகள்

II. கீழ்கண்டவற்றிற்கு சிறுவிடை தருக.

1. இல்ல செவிலியம் – வரையறு.

2. இல்ல ஆரோக்கிய சேவை மையங்களை பட்டியலிடுக.

3. மன வளர்ச்சி குறைபாடு என்றால் என்ன?

4. AYUSH விரிவாக்கம் தருக.

5. இயற்கை மருத்துவத்தின் வகைகளை எழுதுக.

III. கீழ்கண்ட வினாக்களுக்குசிறுகுறிப்பு வரைக.

1. இல்லத்து செவிலியத்தின் கருத்தாக்கத்தை எழுதுக.

2. இல்ல செவிலிய சேவையின் நோக்கங்களை பட்டியலிடுக.

3. இல்லச் செவிலியச் சேவையின் கோட்பாடுகளை வரிசைப்படுத்தி எழுதுக.

4. மாற்றுத்திறனாளிகளைப் பராமரித்தலில் இல்ல ஆரோக்கிய செவிலியின் பொருப்புகளை பட்டியலிடுக.

5. ORS அடங்கியுள்ள பொருள்கள் மற்றும் தயாரிப்பு பற்றி எழுதுக.

6. இல்ல சுகாதார செவிலி வெளியில் சென்று புரியும் சேவைகளை விளக்குக.

IV. கீழ்கண்ட வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளி

1. பொதுவான சுவாச மண்டல பிரச்சனைகளையும், அவற்றிற்கான மேலாண்மையையும் விவரிக்க.

2. பொதுவான உணவுமண்டல பிரச்சனைகளையும் அவற்றிற்கான மேலாண்மையையும் விவரிக்க.

3. ஆயுஷ் (AYUSH) பற்றி விரிவாக எழுதுக.

மேற்கோள் நூல்கள்

1. Park. K Textbook of preventive and social medicine (2013), 22nd edition, Banarsidas Bhanot publishers, Jabalpur.
2. Clement Basic concept of community health nursing (2009) 2nd Edition, Jaypee Brothers medical publishers.
3. David Verner," where there is no doctor," second edition 2013 Adayalam publishers.
4. Mary. A. Nies Community/Public health nursing (2007), 4th edition, Saunders Elsevier publication.
5. Marcia Stanhope Public health nursing (2008), 7th edition Mosby Elsevier.
6. Vasundhara Tulasi Textbook of community health nursing, (2017), first edition, Frontline publication.
7. Ravi Prakash Saxena, Community health nursing II (2012), first edition, Ltus publishers, Jalandhar.

இணைய இணைப்பு

- www.cms.gov/medicare
- https://www.healthline.com
- https://researchguides.uic.edu
- fgcu.libguides.com

அலகு

2

தொற்றுநோய்கள்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

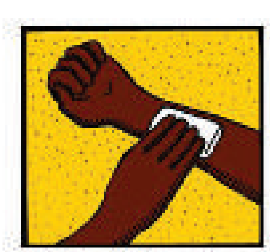
- தொற்றுநோய் பற்றி விளக்குதல்.
- தொற்றுநோய்களின் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு முறைகளை விவரித்தல்.
- நோய் நிகழ்வு கருத்துக்களை விளக்குதல்.
- கொள்ளை நோய்க்குரிய அணுகுநல முறைகளை விவரித்தல்.

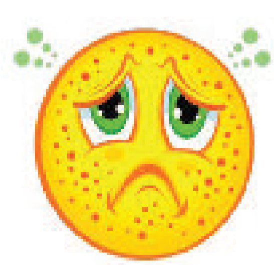
திருக்குறள்:

எதிரதாக் காக்கும் அறிவினார்க் கில்லை
அதிர வருவதோர் நோய்.

விளக்கம்:

வரப்போவதை முன்னே அறிந்து காத்துக் கொள்ளவல்ல அறிவுடையவர்க்கு, அவர் நடுங்கும் படியாக வரக்கூடிய துன்பம் ஒன்றும் இல்லை.





2.1 முன்னுரை

மனித உடலின் உடல் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகள் ஒரு குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளுடன் பாதிக்கப்படுவது நோய் அல்லது கோளாறு எனப்படும்.

நோயின் வகைப்பாடு

தொற்று நோய்

தொற்று காரணி நுண்ணுயிரி நபரிடமிருந்து மற்றொரு நபருக்கோ அல்லது விலங்கிடமிருந்து மனிதருக்கோ பரவுதல்

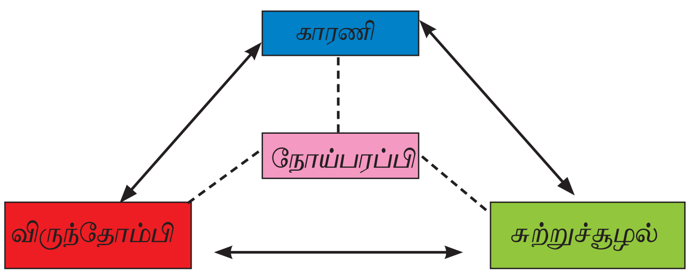
தொற்றா நோய்

இந்நிலை அல்லது நோய் தொற்று காரணிகளால் ஏற்படுவதில்லை.

எ.கா. மாரடைப்பு, பக்கவாதம், நீரிழிவு நோய்.

தொற்று நோய்கள்

தொற்றுநோய் என்பது ஒருவரிடமிருந்தோ, விலங்கிடமிருந்தோ, அல்லது தொற்று நோயுள்ள மனிதனின் பொருளிடமிருந்தோ நேரிடையாகவோ, விருந்தோம்பி (host), மூலமாகவோ, கொள்ளை நோயாகவோ, உலகக் கொள்ளை நோயாகவோ பரவும் நோயாகும்.



தொற்று நோய் சுழற்சி

மாணவர் செயல்பாடு

ஏதேனும் மூன்று தொற்று நோய்க்கான தொற்று நோய் சுழற்சியை உருவாக்கு.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 27 1/17/2022 3:10:21 PM

2.1.1 கலைச்சொற்கள்

1. நோய்முற்றும் காலம் (Incubation period)

நோய்த்தொற்று உடலினுள் நுழைந்த காலம் மற்றும் நோய்க்கான அறிகுறிகள் முதலில் தென்படும் காலத்திற்கான இடைவெளி காலம்.

2. நோய்பரப்பி (Vector)

நோய்த்தொற்றுள்ள ஒருவரிடமிருந்து நலத்துடன் உள்ள ஒருவருக்கு நோயைக் கடத்தி சென்று கொடுக்கும் ஒரு பூச்சி. எ.கா. கொசு, பூச்சிகள்.

3. தனிமைப்படுத்துதல் (Isolation)

தொற்று நோயுள்ள ஒருவரைப் பிறரிடம் தொடர்பு கொள்ளாத படி பிரித்து வைத்திருத்தல்.

4. விருந்தோம்பி (Host)

ஒரு மனிதன் அல்லது விலங்கில் தொற்று நோய் உண்டாக்கக் கூடிய கிருமி வளர்தல் அல்லது தங்கியிருத்தல்.

முழுமையான காரணி	இடைநிலை காரணி
ஒட்டுண்ணி தன்னுடைய இனப்பெருக்கத்தை செய்தல்.	ஒட்டுண்ணி விருந்தோம்பியில் வளர்ச்சியடைகிறது ஆனால் இனப்பெருக்கம் செய்வதில்லை.

5. தொற்றுநோய் (Infectious)

தொற்றுநோய்கள், நோய்த்தொற்றின் காரணமாக ஏற்படுகிறது.

6. நோய்த்தொற்று (Infection)

நோய்கிருமி உள்ளே சென்று பெருக்கமடைந்து, திசு சிதைவடையச் செய்தல்.

7. தொற்றுநோய் காரணி (Infectious agent)

நோய்த்தொற்று உண்டாக காரணமானவை தொற்றுநோய் காரணி எனப்படும். எ.கா. வைரஸ், பாக்டீரியா, புழுக்கள், பூச்சிகள் போன்றவை.

8. நோய் பரவுதல் (Transmission)

ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு நோய்த்தொற்று பரவும் முறை. எ.கா. தொடுதல், சுவாசித்தல், பாலுறவு, தொற்றுள்ள ஒழுக்குகள்.

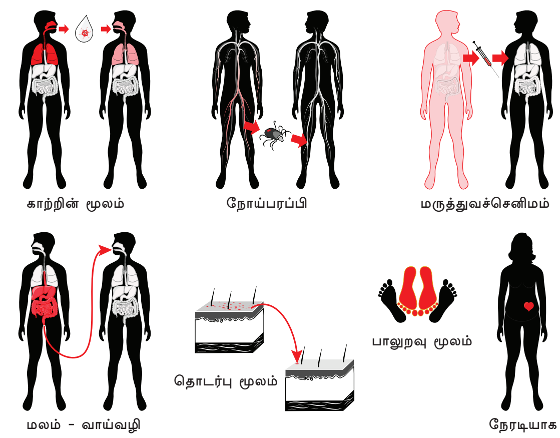
9. தொற்றும் நோய் (Contagious disease)

ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ பரவக்கூடிய தொற்றாகும். எ.கா. தட்டம்மை.

10. நோய்த்தொற்றியல் (Epidemiology)

மக்கள் தொகையில் நோயின் நிலை மற்றும் அவற்றின் பரவுதல் பற்றி கற்றலாகும்.

நோய் பரவும் விதம்



நாம் நோய்களை சுகவீனம், பெலவீனம், உடல் நலக்குறைவு, இயலாமை, பாதிப்பு, குறைபாடு மற்றும் முடிவின்மை என்றும் கூறலாம்.

2.1.2 தொற்றுநோய்கள் காரணிகளின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

- நீரின் மூலம் பரவும் நோய்கள்
- காற்றினால் பரவும் நோய்கள்
- ஒட்டுண்ணிகள் மூலம் பரவும் நோய்கள்
- பூச்சிகள் மூலம் பரவும் நோய்கள்
- விலங்குகளின் மூலம் பரவும் நோய்கள்
- தொடர்பு மூலம் பரவும் நோய்கள்

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 28 1/17/2022 3:10:21 PM

2.2 நீரின் மூலம் பரவும் நோய்கள் (WATER BORNE DISEASES)

மாசுபட்ட தண்ணீரின் மூலம் பரவும் நோய்களுக்கு நீரின் மூலம் பரவும் நோய் என்று பெயர். இது பாக்டீரியா, வைரஸ் (அ) புரோட்டோஸோவா தொற்றுகளாக இருக்கலாம்.

எடுத்துக்காட்டுகள்

நோய்	உயிரி
காலரா	பாக்டீரியா
ஹெப்படைடிஸ்	வைரஸ்
ஜியார்டியா	புரோடோசோவா

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நீர் சார்ந்த நோய்கள் உலகிலேயே முதன்மை நிலை கொள்ளைநோயாக உள்ளது.

இந்தியாவில் காணப்படும் நீரின் மூலம் பரவும் ஆபத்தான நோய்கள் காலரா, டைபாய்டு, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் ஹெபடைட்டிஸ் A.

2.2.1 காலரா (Cholera)

வரையறை

காலரா என்பது மாசுபடுத்தப்பட்ட நீரை உட்கொள்வதன் மூலமாக பரவும் ஒரு பொதுவான நோய். இது குடலழற்சியை ஏற்படுத்தி இறுதியில் உடலை அதிகபடியான நீரிழப்புக்குள்ளாக்குகிறது. விப்ரியோ காலரே எனப்படும் பாக்டீரியா மூலமாக பரவுகிறது.

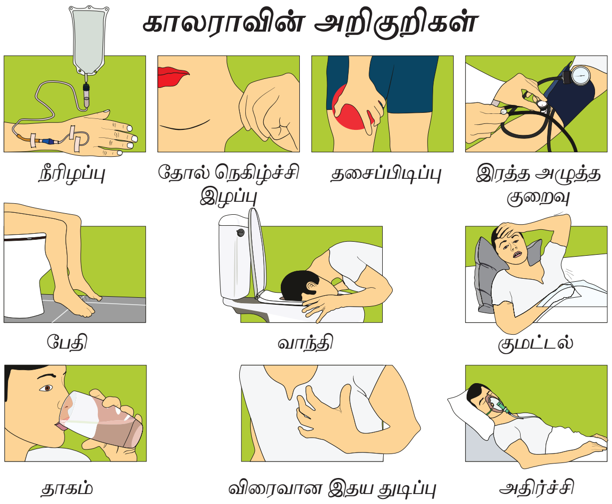
நோய்காரணி

விப்ரியோ காலரா (*Vibrio cholera*)

நோய் முற்றும் காலம்:

சிலமணி நேரங்களிலிருந்து 3 நாட்கள்

காலராவின் அறிகுறிகள்



- அரிசி கஞ்சி போன்ற மலம்
- குமட்டல்
- பேதி
- குறைவான இரத்த அழுத்தம்
- தசை பிடிப்பு

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 29
1/17/2022 3:10:22 PM

- உலர்ந்த தோல்
- குழிவிழுந்த கண்கள்
- உடல் வறட்சி (Dehydration)

சிகிச்சை

- வயிற்றுபோக்கினால் உடல் இழந்த நீரின் அளவை மீண்டும் திரவங்களை கொடுத்து சரிநிலைபடுத்தல்.
- வாய்வழி நீர் ஏற்றம் (Oral Rehydration Solution)
- சிரைவழியாக திரவத்தை சரிநிலைபடுத்தல்.
- ஆண்டிபயாடிக்குகள் (டெட்டராசைக்லின் சிப்ரோஃபிலோக்ஸின்) மற்றும் துத்தநாக சேர்க்கை போன்றவை காலராவின் முக்கிய சிகிச்சையாகும்.

தடுப்பு முறைகள்

- சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான நீரை எப்பொழுதும் அருந்த வேண்டும்.
- சமைக்கும் முன் கைகளை கழுவ வேண்டும்.
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- பச்சை மற்றும் முழுமையாக வேக வைக்கப்படாத உணவைத் தவிர்த்தல்.
- எப்பொழுதும் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிய நீரையே அருந்த வேண்டும்.

மாணவர் செயல்பாடு

கற்றல் உதவி அட்டைகளை செய்து, அதன் மூலம் சமுதாய மக்களுக்கு இப்படிப்பட்ட சுகாதாரமற்ற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்க அறிவு புகட்டவும்.

2.2.2 வயிற்றுப்போக்கு – பேதி (Diarrhoea)

வயிற்றுப்போக்கு என்பது எதிர் பார்க்காத அளவிற்கு மலம் தண்ணீர் போன்று கழிப்பதாகும். இதன் விளைவாக நீர் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களின் உறிஞ்சுதல் குறைவடைகிறது. இது பெரும்பாலும் மாசுபட்ட நீர் மற்றும் உணவு மூலம் ஏற்படுகிறது. 3-4 வாரத்திற்கு மேற்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு நாட்ப்பட்ட வயிற்றுப் போக்காகும்.

நோய்க்காரணி

- ரோட்டா வைரஸ் (Rotavirus)
- நோரோ வைரஸ் (Norovirus)

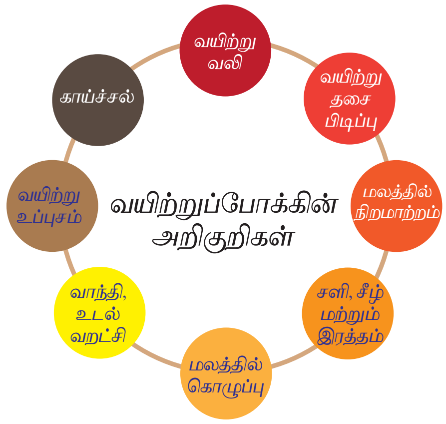
நோய்முற்றும் காலம்

- சில மணி நேரம்

பொதுவான காரணி

வயிற்று போக்கின் காரணிகள்

அறிகுறிகள்



சிகிச்சை

1. தீவிர வயிற்றுப்போக்குக்கு இல்ல சிகிச்சை முறை போதுமானது.

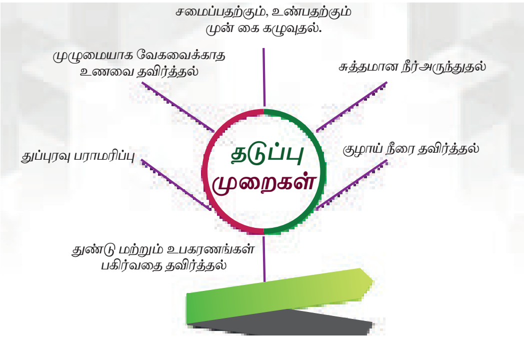
XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 30 1/17/2022 3:10:23 PM

2. பால் சார்ந்த உணவுப் பொருள்களை தவிர்த்தல்.

3. குழந்தைகள் வாய்வழி நீர் ஏற்றம் (ORS) முறை மூலம் திரவத்தன்மையை அதிகரிக்கலாம்.

4. நாட்ப்பட்ட வயிற்றுபோக்குக்கு ஆன்டிபயாடிக்குகள் (செஃபிக்ஸிம், செஃட்ராக்ஸின், மற்றும் செஃபாடாக்ஸிம்) வயிற்றுப்போக்கின் அறிகுறிகளை சரிசெய்யும்.

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்



2.2.3 டைபாய்டு (Typhoid)

இது ஒரு தொடர்ச்சியான அதிக காய்ச்சலுடன் கூடிய தீவிர நோய், சால்மோனெல்லா டைபி என்ற பாக்டீரியா இதன் காரணியாகும். இது நீர் மற்றும் உணவு மூலமும், பாதிக்கப்பட்ட நபரின் மலத்தின் மூலமும் பரவுகிறது. டைபாய்டு காய்ச்சலின் மற்றொரு பெயர் என்ட்ரிக் (entric) காய்ச்சல் எனப்படும்.

நோய்க்காரணி

❖ சால்மோனெல்லா டைபி (Salmonella typhi)

நோய் முற்றும் காலம்

❖ 8 முதல் 14 நாட்கள்

டைபாய்டு அறிகுறிகள்

❖ பசியின்மை

❖ சோர்வு/பலவீனம்

❖ வயிற்றுவலி

❖ வாந்தி

❖ வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல்

❖ உயர்காய்ச்சல்

❖ தலைவலி

சிகிச்சை

இந்த நோயின் சிகிச்சையில் பாக்டீரியா நோய்த் தொற்றை அழிப்பதற்கு ஆண்டிபயாடிக்குகள் அவசியம் (ட்ரிம்மத்ரோபிரிம் – சல்பமெத்தாக்ஸ் சோல் (Trimethoprim – Sulfamethoxazole), ஆம்பிசிலின் (Ampicillin) மற்றும் சிப்ரோஃபிலாக்ஸின் (Ciprofloxacin))

டைபாய்டு ஆபத்து அதிகமாக உள்ள இடங்களில் டைபாய்டு தடுப்பூசிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

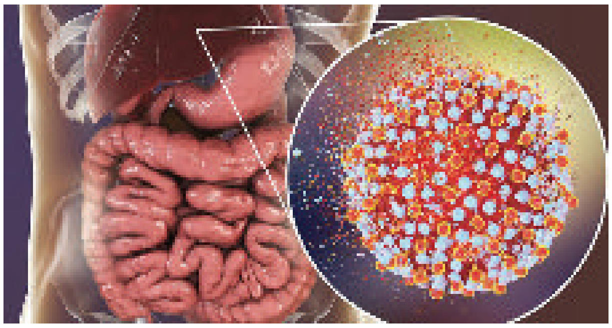
❖ சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான நீர் அருந்துதல்.

❖ முழுமையாக சமைப்படாத காய்கறிகள் உண்பதை தவிர்த்தல்.

❖ தெருகடை உணவுகளை தவிர்த்தல்

❖ சாப்பிடுவதற்கு முன்னும், கழிவறைகளை பயன்படுத்திய பின்னும் கைகளை நன்றாக கழுவ வேண்டும்.

2.2.4 ஹெப்படைடிஸ் A



அதிக அளவில் தொற்றக்கூடிய இந்த கல்லீரல் தொற்றின் காரணி ஹெப்படைடிஸ் A இந்த வைரஸ் கல்லீரலின் செயல்திறனை பாதித்து அழற்சிக்குள்ளாக்குகிறது.

நோய்க்காரணி

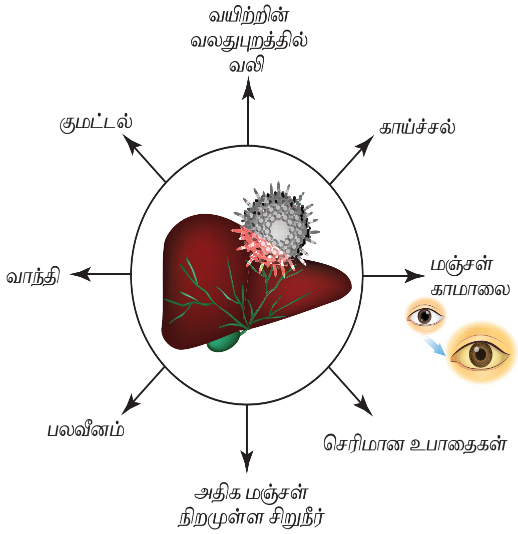
- ஹெப்படைடிஸ் A வைரஸ் (HAV)
- ஹெப்படோ வைரஸ்

நோய் முற்றும் காலம்

- 8 முதல் 14 நாட்கள்

ஹப்படைடிஸ் A வின் அறிகுறிகள்

- சோர்வு
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- வயிற்றுவலி
- களிமண் நிற மலம் (Clay Stool)
- பசியின்மை
- மூட்டுவலி
- மஞ்சள் நிறத்தோல்
- அதிகமான அரிப்பு



சிகிச்சை

- ஊட்டச்சத்து மற்றும் நீரை ஈடுசெய்தல்
- வலிநீக்கி
- முழுமையான ஓய்வு
- மதுவை தவிர்த்தல்
- தொடர்ந்து 3 மாதங்கள் மருத்துவ கண்காணிப்பு அவசியம்

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

- ஹெப்படைடிஸ் A தடுப்பூசி கட்டாயமாக போட வேண்டும்.
- இரண்டு தவணையாக கொடுக்க வேண்டும்.
- வேலை செய்யும் இடம் மற்றும் பயணங்களில் உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2.3 காற்றினால் பரவும் நோய்கள் (AIR BORNE DISEASES)

இருமல் மற்றும் தும்மலின் போது வெளிவரும் சளித்துகள்களின் நோய் கிருமிகள் காற்றில் கலந்து நோய்களை பரப்புகின்றன. பல மணி நேரம் இந்த கிருமிகள் காற்றிலேயே நிலைத்திருக்கும்.

காற்றினால் பரவும் நோய்களின் வகைகள்

வைரஸ் நோய்கள்	பாக்டீரியா நோய்கள்	பூஞ்சை நோய்கள்
சாதாரண சளி	காசநோய்	சிக் பில்டிங் சிண்ட்ரோம்
ஃபுளு	நிமோனியா	
தட்டம்மை	கக்குவான் இருமல்	
பொண்ணுக்கு வீங்கி	டிப்தீரியா	
ருபெல்லா	மெனின்ஜைட்டிஸ்	
சின்னம்மை	ஆன்தராக்ஸ்	

2.3.1 இன்புளுயன்சா

இது ஒரு பருவகால நோய், வைரஸ் இதன் காரணியாகும். இது சுவாச பாதையைத் தடை செய்யக்கூடிய தீவிர நோய்த் தொற்று. புளு அதிக தொற்றக்கூடிய மற்றும் பொதுவாக இருமல் மற்றும் தும்மல் மூலமாக தொற்றுக்குள்ளான நபரிடமிருந்து பரவக் கூடியது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 32 1/17/2022 3:10:25 PM

www.tntextbooks.in

நோய்க்காரணி

இன்புளுயன்சா A
இன்புளுயன்சா B → பருவகால நோய் தொற்றை உண்டாக்கும்

இன்புளுயன்சா C → லேசான சுவாச பாதையில் தடை உண்டாக்கும்

நோய் முற்றும் காலம்

❖ 1 முதல் 4 நாட்கள்

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
> பூமியில் அனைத்து சூழ்நிலைகளிலும் அதிகமாக காணப்படும் நுண்ணுயிரி வைரஸ்.

அறிகுறிகள்

மூக்கு ஒழுகல் மற்றும் மூக்கடைப்புடன் பார்ப்பதற்கு ஒரே மாதிரி தெரியும், ஆனால் தொண்டைப் புண், இருமல் மற்றும் சில புளு அறிகுறிகள் வித்தியாசமானவைகள்.

❖ இருமல்

❖ உயர் காய்ச்சல்

❖ தொண்டைபுண்

❖ தலைவலி

❖ குளிர்ந்த வியர்வை மற்றும் நடுக்கம்

❖ உடல் வலி

❖ சோர்வு

❖ மிகுந்த களைப்பு

❖ சிலருக்கு வாந்தி குமட்டல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு பொதுவாக காணப்படும்.

சிகிச்சை

❖ ஆண்டிபயாட்டிக்குகள்

❖ ஆண்டி வைரஸ்

❖ வலி நீக்கி

❖ கூட்டமான இடங்களை தவிர்த்தல்

❖ வீட்டில் தங்கியிருப்பது

❖ அதிகமான நீர் அருந்துதல்

ஆபத்து காரணிகள்

❖ சிலரில் ஆபத்து மற்றும் சிக்கல்கள் அதிகம்

❖ கர்ப்பிணி பெண்

❖ குழந்தைகள் மற்றும் கைகுழந்தைகள்

❖ இரத்த ஓட்ட மண்டல நோயாளி

❖ ஆஸ்துமா மற்றும் சுவாச குழாய் நோய் உள்ளவர்கள்

❖ குறைந்த நோய் எதிர்ப்பு திறனுடையவர்கள்

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

❖ மூக்கில் – ஃபுளு ஸ்ப்ரே தடுப்பு மருந்து

❖ பருவகால புளு செலுத்தல் } இன்புளுயன்சா (H_3N_2) வைரஸ், இன்புளுயன்சா (H_1N_2) வைரஸ்

❖ B வைரஸ் - தடுப்பூசி போட்ட 2 வாரத்திற்கு பிறகு நோய்த்தடுப்பாற்றல் ஏற்படும்.

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
> உலகளவில் 250,000 – 500,000 மக்கள் ஃபுளு மூலமாக இறக்கின்றனர்.

2.3.2 சின்னம்மை (Chicken pox)

சின்னம்மை என்பது வெரிசில்லா எனப்படும். இது மிகவும் தொற்றக் கூடிய வெரிசில்லா சோஸ்டர் வைரஸினால் உண்டாகிறது. இதில் தடிப்பு போன்ற கொப்புளம் தோன்றும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 33 1/17/2022 3:10:25 PM

நோய் காரணி உயிரினம்

❖ வெரிசில்லா சோஸ்டர்

நோய் முற்றும் காலம்

❖ 10 முதல் 21 நாட்கள்

அறிகுறிகள்

கொப்புளங்கள் தோன்றுவதற்கு முன் காய்ச்சலின் அறிகுறிகள் தோன்றும்.

❖ தசை வலி

❖ பசியின்மை

❖ தடிப்பு – உடல் முழுவதும் தோன்றும்

❖ புள்ளிகளின் மேல் கொப்புளங்கள் காணப்படும்

❖ வாய்ப்புண்கள்

சிக்கல்கள்

❖ சின்னம்மை – நிமோனியாவிற்கு வழிவகுக்கும்

❖ மூளையழற்சி நோய்

❖ ரேஸ் சின்ட்ரோம் – கல்லீரல் மற்றும் மூளைவீக்கம்

சிகிச்சை

❖ வலி அல்லது காய்ச்சல் (அசிடாமினோபின்)

❖ அரிப்பு – கேலமைன் களிம்பு (calamine lotion)

❖ உடல் வறட்சி – சர்க்கரை நீக்கப்பட்ட போப்ரிக்கல்

❖ ஆண்டி வைரஸ்

❖ ஏசைக்ளோவிர்

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

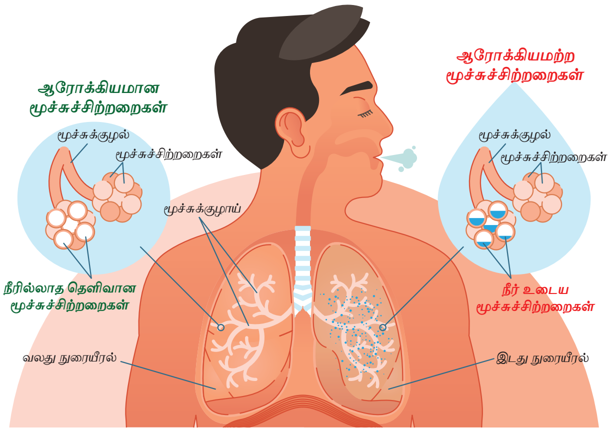
❖ இரண்டு தவணை வெரிசில்லா தடுப்பூசி

❖ ஒன்று 12 முதல் 15 மாதத்தில்

❖ மற்றொன்று 4 முதல் 6 வயதில்

2.3.3 நிமோனியா

நிமோனியா வீக்கத்துடன் கூடிய நுரையீரல் அழற்சி. இது பாக்டீரியல் தொற்றினால் உண்டாகிறது.



நோய்க்காரணி

❖ ஸ்ட்ரேப்டோகாகஸ் நிமோனியே (Streptococus Pneumoniae)

❖ ஹீமோஃபில்லஸ் இன்புளுயன்சா (Hemophilus influenzae)

❖ ஸ்ட்ரேப்டோகாக்ஸ் ஆரியஸ் (Staphylococus aureus)

நோய் முற்றும் காலம்

❖ 1 நாள் முதல் 1 வாரம் வரை

நிமோனியா வகைகள்

❖ இவ்வகை காரணி, இருப்பிடம், பெறப்பட்ட தன்மை கொண்டு வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

காரணி வகை	இருப்பிடம் வகை	பெறப்பட்ட வகை
பாக்டீரியல் நிமோனியா (ஸ்ட்ரேப்டோ காகஸ் நிமோனியா)	மருத்துவமனை யிலிருந்து பெறப்பட்ட நிமோனியா (HAP)	புரையேறுவதால் ஏற்படும் நிமோனியா
வைரஸ் நிமோனியா	சமூதாயத்தி லிருந்து பெறப்பட்ட நிமோனியா (AD)	வென்டிலேட்டர் (செயற்கை சுவாச கருவி) மூலம் ஏற்படும் நிமோனியா
மைக்கோ பிளாஸ்மா நிமோனியா		
பூஞ்சை நிமோனியா		

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 34 1/17/2022 3:10:25 PM

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

- சுவாசித்தல் மற்றும் இருமலின் போது நெஞ்சு வலி
- மூச்சுத்திணறல்
- சோர்வு
- குழப்பம்
- காய்ச்சல்
- வியர்வையுடன் கூடிய குளிர் நடுக்கம்
- குமட்டல், வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு
- சளியில் இரத்தம் (ஹிமாப்டைஸிஸ்)
- வீசிங் (wheezing)
- இருதய துடிப்பு அதிகரித்தல்
- பசியின்மை

சிக்கல்கள்

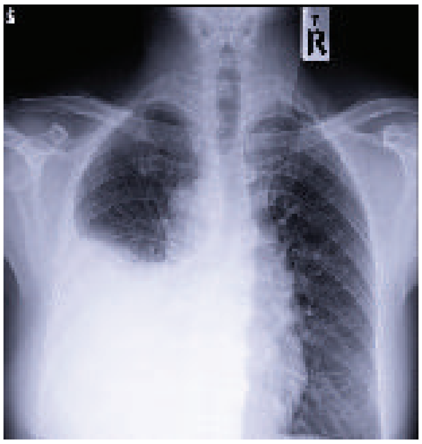
- பாக்டீரிமியா – நோய்த்தொற்று இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து அதிர்ச்சி மற்றும் குறைந்த இரத்த அழுத்தத்தை உண்டாக்கும்.
- நுரையீரல் சீழ்
- சுவாச பலவீனம்
- தீவிர சுவாசநோய் தொற்று
- நுரையீரல் உறையில் நீர்சேர்த்தல் மற்றும் இறப்பு

நோய்க் கண்டறிதல்

- இரத்த பரிசோதனை
- சளிப்பரிசோதனை
- சிறுநீர் பரிசோதனை
- சிடி ஸ்கேன்
- திரவ மாதிரி (நுரையீரல் உறை)
- ப்ரான்கோஸ்கோப்பி (Bronchoscopy)
- மார்பக எக்ஸ்ரே

ஆபத்து காரணிகள்

- மருத்துவமனை அனுமதித்தல்
- நாள்ப்பட்ட நோய்கள்
- புகைப்பிடித்தல்
- பலவீனமான நோய் எதிர்ப்பாற்றல்



சிகிச்சை

- சிரை வழி ஆண்டிபயாடிக்குகள் (டெட்ராசைக்லின், லிவோஃபிலாக்ஸின்)
- சுவாச சிகிச்சை (ஸ்பைரோமீட்டர், சுவாச பயிற்சி)
- ஆக்ஸிஜன் அளித்தல்

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

நிமோனியா தடுப்பூசி

- பிரிவெனார் 13 (Prevnar 13)
- பிரிவெனார் 23 (Prevnar 23)
- புகைபிடித்தலை தவிர்த்தல்
- இருமல் மற்றும் தும்பலின் போது மூடிக் கொள்ளவும்.
- உபயோகித்த திசுகாகிதங்களை (Tissue paper) உடனடியாக அகற்ற வேண்டும்.
- சுகாதார பழக்கங்களை கையாள வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 35 1/17/2022 3:10:26 PM

2.3.4 காசநோய் (Tuberculosis)

காசநோய்ஒருஅபாயகரமானநிலைக்குரிய தொற்றுநோயாகும். இது உடலின் அனைத்து பகுதிகளையும் பாதிக்கக்கூடியது. முக்கியமாக நுரையீரலைத் தொற்றுக்குள்ளாக்கும்.

நோய்காரணி

❖ மைக்கோ பாக்டீரியப் டியூபர்கிள் (Mycobacterium tuberculi)

நோய் முற்றும் காலம்

❖ 2 முதல் 12 வாரங்கள்

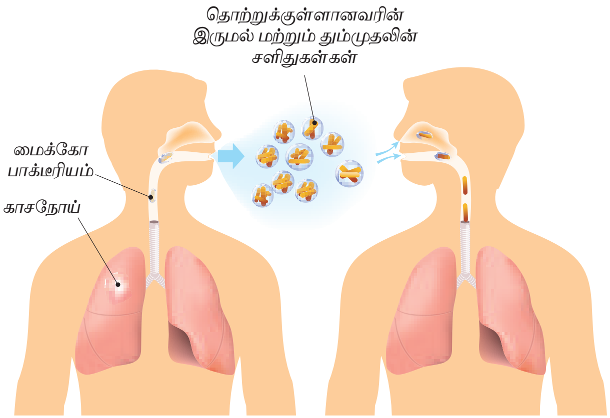
காசநோயின் வகைகள்

நுரையீரல் காசநோய்

- முதல்நிலை நோய்கள்
- இரண்டாம் நிலை நோய்கள்

நுரையீரல் அல்லா காசநோய்

- நிணநாள காசநோய்
- நுரையீரல் உறை காசநோய்
- மேற்சுவாச வழி காசநோய்
- எலும்பு காசநோய்
- சிறுநீரக காசநோய்
- நுண் காசநோய்
- இதய சவ்வு காசநோய்
- இரைப்பை காசநோய்
- மெனிஞ்சஸ் காசநோய்
- சில காசநோய்கள் குறைந்த அளவில்



காசநோய் பரவும் விதம்

❖ இருமல் – சளிதுகள்கள்

❖ கூட்டம் நிறைந்த காற்றோட்ட்மற்ற பகுதி

❖ எச்சில் துப்புதல்

அறிகுறிகள்

❖ நெஞ்சு வலி

❖ இரத்தத்துடன் கூடிய இருமல் சளி

❖ மூச்சு திணறல்

❖ சிறுநீர் நிறத்தில் மாற்றம் (சிவப்பு, கலங்கலான)

❖ மாலை நேர காய்ச்சல்

❖ சோர்வு

நோய்க்கண்டறிதல்

❖ பாக்டீரியல் பரிசோதனை (சிகில் நெல்சன் ஸ்டென்)

❖ சளி ஊடகவாளர் பரிசோதனை

❖ மார்பக எக்ஸ்ரே

❖ நியூக்லிக் ஆசிட் அம்பிலிஃபிகேசன்

❖ மாண்டொக்ஸ் பரிசோதனை (PPD)

சிகிச்சை

❖ **முதல்நிலை மருந்துகள்:** எ.கா ஐசோனியாசைடு (Isoniazid), ரிஃபாம்பின் (Rifampin), எதம்பூயூட்டால் (Ethambutal)

❖ **இரண்டாம் நிலை மருந்துகள்:** எ.கா. சைக்லோசிரின் (Cycloserine), எத்திநோமைடு (Ethionamide), லிவோஃலாக்சின் (Levofloxacin)

திட்ட அளவை (Dosage Regimen)

❖ தீவிர நிலை + தொடர்ச்சி நிலை

❖ HREZ (2மாதம்) + HRE (4 மாதம்)

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> DOTS (DOTS – Direct Observe & Treatment) நேரடி பார்வையின் கீழ் அளிக்கப்படும் சிகிச்சை, இது உலகளவில் காச நோய்க்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 36 1/17/2022 3:10:27 PM

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

- முகமூடி அணிதல்
- பிசிஜி தடுப்பூசி
- தொடர் மருத்துவ பரிசோதனை
- நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்துதல்
- காற்றோட்டம்
- சூரிய ஒளி
- புற ஊதா கிருமி நீக்கி கதிரியக்கம்

2.4 ஒட்டுண்ணிகள் மூலம் பரவும் நோய்

ஒட்டுண்ணிகள் பிற உயிரினங்களில் வாழ்ந்து, அந்த உயிரினத்தை தன்னுடைய வளர்ச்சிக்கும், இனப்பெருக்கத்திற்கும், பரவுவதற்கும் பயன்படுத்தி அவ்வுயிரினத்தை தொற்றுக்குள்ளாக்குகின்றன.

நோய்க்காரணி (Causative organism)

ஒட்டுண்ணி தொற்று மூன்று விதமான நுண்ணுயிரிகளால் ஏற்படுகின்றனர்.

புற ஒட்டுண்ணிகள் (Ectoparasites)	புழுவகை ஒட்டுண்ணிகள் (Helminthes)	புரோட்டோசோவா (Protozoan)
மெல்லுடலி (Molasses)	குடற்புழு நோய் (Ascariasis)	மலேரியா
பேன் தொற்று (Pediculosis)	யானைக்கால் நோய் (Filariasis)	அமீபா அழற்சி
சிரங்கு (Scabies)	கொக்கி புழு நோய் (Hook worm disease)	இரத்தக் கழிச்சல் நோய் (Coccidiosis)

2.4.1 புரோட்டோசோவா தொற்று (Protozoa infection)

மலேரியா

மலேரியா என்பது ஒரு உயிர் அச்சுறுத்தும் நோய், இது ஒரு தொற்றுக்குட்பட்ட பெண் அனாபிலஸ் (Anopheles) கொசு கடிப்பதின் மூலம் பரவுகிறது. இந்த கொசுக்கள் பிளாஸ்மோடியம் ஒட்டுண்ணிகளை எடுத்துச் சென்று இரத்த ஓட்டத்தில் சேர்க்கின்றன.

மலேரியா நோய்க்காரணி

- பிளாஸ்மோடியம் வைவாக்ஸ் (Plasmodium vivax)
- பிளாஸ்மோடியம் ஓவல் (plasmodium ovali)
- பிளாஸ்மோடியம் மலேரியா (plasmodium Malaria)
- பிளாஸ்மோடியம் பால்சிபாரம் (Plasmodium Falciparium)

நோய்முற்றும் காலம்

9 முதல் 14 நாட்கள்

பரவும் முறை

- உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை
- இரத்தம் மாற்றுதல் (Blood Transfusion)

அறிகுறிகள்

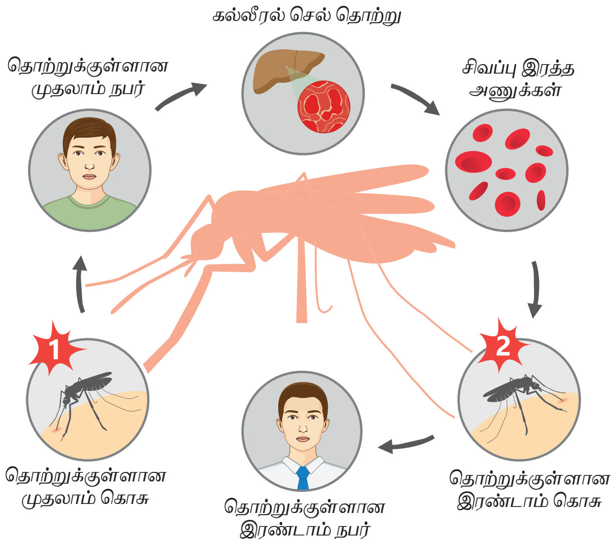
- நடுக்கத்துடன் கூடிய குளிர்க்காய்ச்சல்
- தலைவலி
- வாந்தி
- சோர்வு
- வியர்வை

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கொசுக்களுக்கு கார்பன்-டை ஆக்ஸைடின் மணம் பிடிக்கும். அவைகள் maxillary உணர் கொம்பின் மூலம் நம்முடைய சுவாசத்திலிருந்து வெளிவரக்கூடிய Co_2 எளிதில் உணர்ந்து கொள்ளும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 37 1/17/2022 3:10:27 PM

கொசுவினால் நோய் பரவுதலின் சுழற்சி



சிக்கல்கள்

- ❖ பெருமூளை மலேரியா
- ❖ உறுப்பு செயலிழப்பு
- ❖ இரத்தசோகை
- ❖ இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைதல்

தடுப்பு முறைகள்

கொசு கட்டுப்படுத்தும் முறைகள்

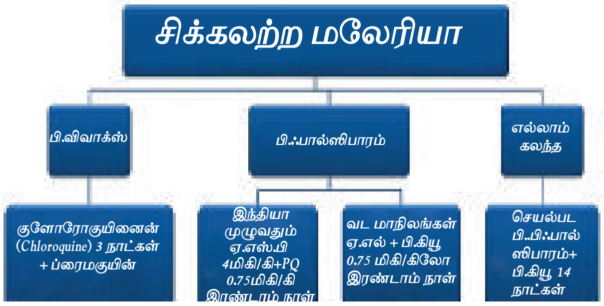
ஆடை மற்றும் தோல் தெளிப்பான்

கொசு வலையில் தூங்குதல்

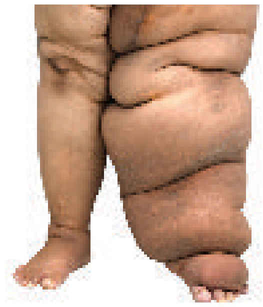
தோலை முற்றிலும் மூடிக்கொள்ளுதல்

தெளிப்பான்களை வீட்டில் தெளித்தல்.

சிகிச்சை



2.4.2 யானைக்கால் நோய் (Filariasis)



யானைக்கால் நோய் வெப்ப மண்டலங்களில் காணப்படக்கூடியது. இந்நோய்க்கு காரணமாக கொசு மைக்ரோ பைலேரியாக்களின் மூலம் தொற்றை உண்டு பண்ணுகின்றன.

நோய்க்காரணி

- ❖ உச்சரிரியாஃபான்கிரப்டி (Wuchereria bancrofti)
- ❖ ஃபுருஜியா மலாயி (Brugia malayi)
- ❖ ஃபுருஜியா ஹிமோரி (Brugia Himori)

நோய் முற்றும் காலம்

- ❖ 10 முதல் 14 நாட்கள்

அறிகுறிகள்

- ❖ பிறப்புறுப்பு மற்றும் கால் கைகளில் வீக்கம்

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 38 1/17/2022 3:10:31 PM

❖ கடுமையான தோல் அழற்சி

❖ நிணநீர் நாளங்கள் அழற்சி

❖ யானைக்கால் நோய்/நிணநீர் சுரப்பியில் வீக்கம்

நோய்க்கண்டறிதல்

❖ இரத்த அளவு எண்ணிக்கை (*Quantitative blood count*) (*QBC*)

❖ இமினோ க்ரோமேட்டிகிராபிக் பரிசோதனை (Immuno chromatographic) (ICI) நிணநீரிய பரிசோதனை (Secological test)

➢ IgG_4

➢ IgG_2

சிகிச்சை

❖ இவர்மெக்டின் (Ivermection)

❖ ஆண்டிஹிஸ்டமின் அல்லது கார்டிகோ ஸ்டீராய்டுகள் ஒவ்வாமைகளை குறைக்கும்.

❖ டைஈதைல்கார்பமசின் (Diethylcarmazine)

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

❖ கொசுக்களைக் கட்டுபடுத்துதல்

❖ வெளியில் செல்வதைத் தவிர்த்தல்

❖ கொசு வலைகளை தூங்க உபயோகித்தல்

❖ முழுக்கை ஆடைகளை அணிதல்

❖ கொசுக்களை ஈர்க்கும் வாசனை மிக்க திரவியங்கள் உபயோகிப்பதை தவிர்த்தல்

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
> 120 மில்லியன் மக்கள் யானைக்கால் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள், இன்னும் 40 மில்லியன் மக்களுக்கு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

2.5 பூச்சிகள் (ஆர்தோபோட்ஸ்) மூலம் நோய் பரவுதல்

ஆர்த்தோபோட்ஸ் பூச்சிகளால் பரவும் நோயாகும். இவற்றில் பூச்சிகள், சிலந்தி மற்றும் ஒட்டு மீன்கள் அடங்கும்.

ஆர்த்ரோபோட்ஸ் திசை (வெக்டார்)

❖ ஈக்கள்

❖ தெள்ளுப்பூச்சி

❖ உண்ணிகள்

❖ பேன்

நோய் பரவும் முறை

நீர்த்தேக்கம் → நோய் பரப்பி → மனிதன்

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
> பூச்சிகள் விலங்கினத் தொகுதியில் பெரிய இடத்தை வகிக்கின்றன. இவை பிரிக்கப்பட்ட உடல், இணைக்கப்பட்ட கால்கள் (அ) இறக்கைகள் மற்றும் புறஉடற்கூடுடன் அமைந்துள்ள உயிரினங்களாகும்.

பூச்சிகள் (ஆர்த்ரோபோட்ஸ்) நோய் பரவும் முறை

❖ மலேரியா – அனாஃபிலிஸ் கொசுக்கள்

❖ மஞ்சள் காய்ச்சல் – ஏடிஸ் கொசுக்கள்

❖ டெங்கு காய்ச்சல் – ஏடிஸ் கொசுக்கள்

❖ என்சபாலிட்டிஸ் – ஏடிஸ் / கியூலக்ஸ் / தத்துக்கிளிகள்

❖ எபிடமிக் டைபஸ் – உடல் பேன்

❖ பியூபானிக் பிளேக் – தெள்ளுப்பூச்சி

2.5.1 டெங்கு

டெங்கு என்பது ஒரு வைரஸ் நோய் ஆகும். இது ஏடிஸ்அஜிப்டி (Aedes Aegyipti) என்ற பெண்

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 39 1/17/2022 3:10:32 PM

டெங்கு, சிக்கன்குனியா, சிகா, மஞ்சள் காய்ச்சலை பரப்பும் ஏடிஸ் பெண் கொசுக்கள் இருக்கும் இடங்கள்

கொசுவின் மூலம் பரவுகிறது. இவை இரண்டு வழிகளில் நிகழ்கிறது.

- ❖ டெங்கு காய்ச்சல்
- ❖ டெங்கு – இரத்தப்போக்கு சம்மந்தப்பட்ட காய்ச்சல்

நோய்க்காரணி

- ❖ ஏடிஸ் அஜிப்டி (Ades Aegypti) கொசுக்கள்

நோய் முற்றும் காலம்

- ❖ 2 முதல் 7 நாட்கள்

நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

- ❖ திடீரென அதிகரிக்கும் காய்ச்சல்
- ❖ கடுமையான முன்பக்க தலைவலி
- ❖ கண்ணின் அசைவு குறையும் பொழுது கண்பின்புறத்தில் வலி ஏற்படுதல்
- ❖ தசை மற்றும் மூட்டு வலிகள்
- ❖ சுவை உணர்வின்மை மற்றும் பசியின்மை
- ❖ மார்பு மற்றும் மேல் கை கால்களில் தடிப்பு போன்ற தட்டம்மை
- ❖ குமட்டல் மற்றும் வாந்தி

நோய் கண்டறிதல்

- ❖ ஹீமோகுலுட்டினேஷன்ஸ் தடுப்பான் (H1) சோதனை (Haemagglutination inhibition (HI) test
- ❖ காம்பிலிமெண்ட் நிர்ணயிக்கும் சோதனை (CFT) (Compliment Fixation Test (CFT))
- ❖ நடுநிலைப்படுத்தல் சோதனை (NT) (Neutralization test(NT))
- ❖ IGM – நொதி பிடிப்பு (IGM – capture Exzyme)
- ❖ மதிப்பீட்டு சோதனை (MAC – ELISA எலிசா)
- ❖ விரைவான கண்டறிதல் சோதனைகள் (NS1) (Rapid Diagnostic tests (NS 1)

தடுப்புமுறைகள்			
உயிரியல்	இரசாயனம்	தனிப்பட்ட	சுற்றுச்சூழல்
பெரிய கொள்கலன்களில் சேமித்து வைக்கப்பட்ட தண்ணீரின் மூலம் லார்வா நிலையில் உள்ள ஏடிஸ் பரவுதலை தடுத்தல்.	வெப்ப உறைபனி – மேலத்தியான், வைரேத்ரம்	ஆடை அணிதல் மூலம் வெளிப்புற தோல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.	பூச்சிகள் பெருகும் இடத்தை குறைத்தல்
லார்விவோரஸ் மீன் (கம்பூஷியா), எண்டோடாக்ஸின் உற்பத்தி, பாக்டீரியா (பேசிலஸ்), கோப்பாட் ஒட்டுமீன்கள் (மிஸோசைலோப்ஸ்)	நீர் கொள்கலன்களில் உள்ள பூச்சிக்கொல்லி மருந்து சிகிச்சையளித்தல்.	விடியற்காலையில் பூச்சிகள் விரட்டும் களிம்புகள் பயன்படுத்துதல், பிற்பகலில் படுக்கை சுற்றி வலை அமைப்பது மிகவும் அவசியம்.	திடக்கழிவு மேலாண்மை
	விண்வெளியில் தெளித்தல் (வெப்ப உறைபனி)	கொசு கடித்தலைத் தடுக்கும் களிம்புகள் (பைரோத்ரம் சார்ந்த)	பொது சுகாதார கல்வி
	உட்புறத்தில் தெளித்தல். (2% பைரோத்ரம், (ஆர்கனோ பாஸ்பரஸ் கலவைகள்)	சுருள்கள், சுத்திகரிப்பு நடவடிக்கைகள்	கொல்கலன்களை காலியாக வைத்தல் மற்றும் வளர்ந்த செடி/ புல்களை வெட்டுதல்.

மாணவர் செயல்பாடு

உன்னுடைய வீட்டை சுற்றி பரவும் ஏடிஸ் பெண் கொசுக்களை கவனி

உபயோகப்படுத்தாத போது
- தண்ணீர் உள்ள கொள்கலன்களை காலியாக வைக்கவும்.
- அரிய நேரத்தில் உபயோகிக்கும் தண்ணீர் கொள்கலன்களை மூடி வைக்கவும்.
- தண்ணீர் சேமித்து வைத்துள்ள அனைத்து கொள்கலன்களையும் மூடி வைக்கவும்.

ஒவ்வொரு நாளும்
- பூ ஜாடிகளில் உள்ள தண்ணீரை மாற்றவும்
- பூ தொட்டிகளில் உள்ள தண்ணீரை நீக்கவும்

ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு முறை
- இலைகளுடன் தேங்கி கிடக்கும் தண்ணீரை அகற்றவும்
- கழிவு கால்வாய் மற்றும் தோட்டத்தில் விழுந்து கிடக்கும் இலைகளை அகற்றவும்.

ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முறை
- கூரையின் மீதுள்ள கால்வாய்களில் அடைப்பான் மற்றும் விழும் பூச்சிகளை அகற்றவும்.

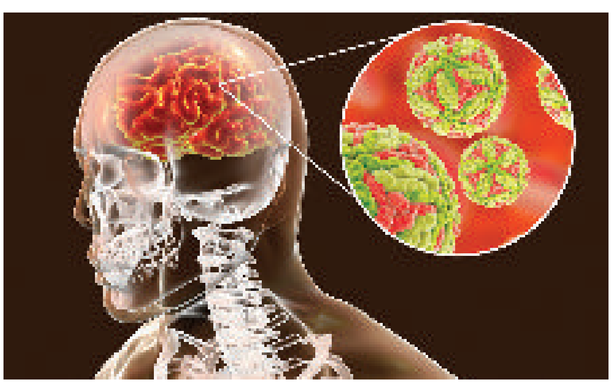
XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 41 1/17/2022 3:10:36 PM

சிகிச்சை

டெங்கு காய்ச்சலை நிர்வகித்தல் அவற்றின் அறிகுறிகளுக்கு ஏற்றவாறு சிகிச்சையளித்தல் ஆகும்.

- ❖ டெங்கு தீவிரமாகும் போது படுக்கை ஓய்வு அவசியம்.
- ❖ உடல் வெப்பநிலை 39° C குறையும் வரை குளிர் தண்ணீர் ஒத்தடம் அளிக்க வேண்டும்.
- ❖ ஆண்டிபைரடிக்ஸ் உடலின் வெப்பநிலையைக் குறைக்க பயன்படுத்தலாம். இரைப்பை கோளாறு, வாந்தி, அமில தேக்கம், மற்றும் இரத்த பிளேட்ளெட்ஸ் பிரச்சனைகள் வராமலிருக்க அஸ்பிரின்/ NSAID மருந்துகளைத் தவிர்க்கவும்.
- ❖ அதிக வியர்வை அல்லது வாந்தி உள்ள நோயாளிக்கு வாய்வழி திரவம் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட் சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

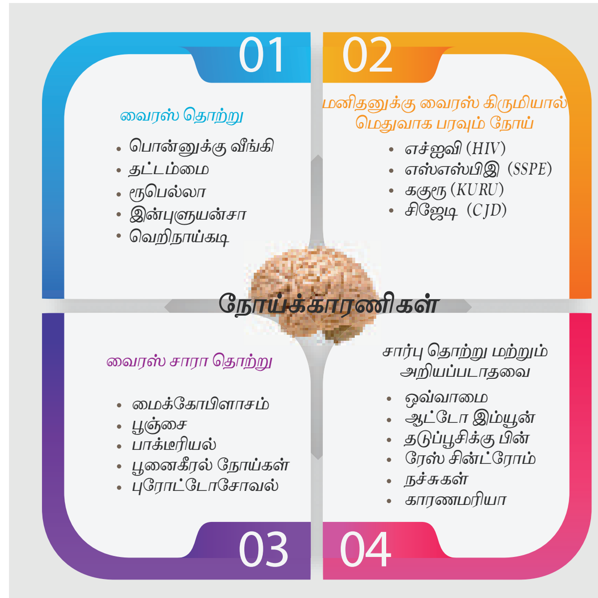
2.4.1 மூளைக்காய்ச்சல் (Encephalitis)



மூளைக்காய்ச்சல் ஒரு தீவிர மூளை அழற்சி (வீக்கம்) பொதுவாக இது வைரஸ் தொற்று அல்லது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் தவறுதலாக மூளைத் திசுக்களை தாக்குவதால் ஏற்படுவதாகும்.

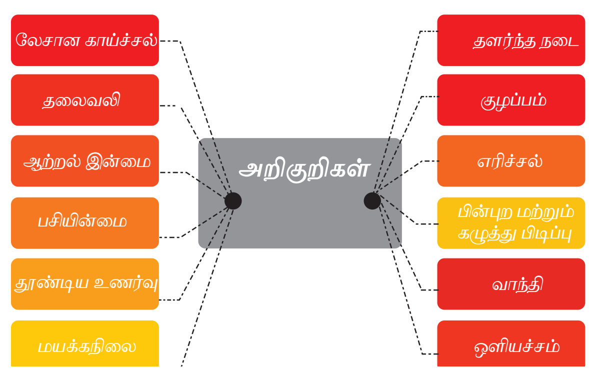
பரவும் முறை

- ❖ தொற்றுக்குட்பட்டவரின் சளித்துகள்கள்
- ❖ மாசு அடைந்த உணவு மற்றும் பானம்
- ❖ கொசு, ஒண்ணி மற்றும் பூச்சிக்கடி
- ❖ தோல் மூலம் பரவுதல்



அறிகுறிகள்

மூளைக்காய்ச்சல் அறிகுறிகள்



பிறந்த குழந்தை மற்றும் இளம் குழந்தை

- ❖ உடல் இறுக்கம்
- ❖ எரிச்சல் மற்றும் அடிக்கடி அழுகை
- ❖ போதா ஊட்டம்
- ❖ உச்சிக்குழி வீக்கம்
- ❖ வாந்தி

நோய்க்கண்டறிதல்

- ❖ மூளைத் தண்டு வட திரவப் பரிசோதனை (CSF)
- ❖ மெதுவாக பரவும் அலை செயல்பாடு (EEG)
- ❖ சிடி/எம்ஆர்ஐ – மூளை பாரன்கைமாவில் வீக்கம்

சிக்கல்கள்

சிகிச்சை

ஆதரவு சிகிச்சை (Supportive)

- ❖ ஓய்வு
- ❖ அறையில் வெளிச்சம், சத்தம் மற்றும் வெளியாள் அனுமதிகளை குறைத்தல்.
- ❖ சுவாசம் மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை பராமரித்தல்
- ❖ மண்டையோட்டக அழுத்தச் சிகிச்சை
- ❖ காய்ச்சல் சிகிச்சை (ஆஸ்ப்ரின் கொடுக்க கூடாது)
- ❖ திரவ மற்றும் எலக்ட்ரோலைட்களை சமநிலையில் பராமரிப்பது
- ❖ இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை நிலை பராமரிப்பு
- ❖ ஊட்டம் – வாய்வழி உணவு நிறுத்தம், மூக்கு குழாய்வழி உணவூட்டல்
- ❖ இயன்முறை சிகிச்சை (Physiotheraphy)
- ❖ குழந்தைகளில் ஏடிஎம் க்குரிய சந்தேகமிருந்தால் Methyprednisolone அல்லது டெக்ஸாமெத்தசோன் கண்டிப்பாக கொடுக்கவும்.

தடுப்பு முறைகள்

- ❖ சிறந்த வைரஸ் தடுப்பூசிகள்
- ❖ பூச்சிகள் மற்றும் நோய் பரப்பிகளை கட்டுப்படுத்துதல்
- ❖ பூச்சிகள் உருவாகும் இடங்களை இல்லாமல் செய்வது
- ❖ பூச்சிகள் எதிர்ப்பு மருந்துகள் – டிஇிடி

2.6 விலங்குகளின் மூலம் பரவும் நோய்கள்

விலங்குகளிடமிருந்து இயற்கையாகவே மனிதனுக்கு பரவும் நோய் ஜுனோசிஸ் (Zoonosis) எனப்படும்.

நோய் பரவும் முறைகள்

- ❖ செல்ல பிராணிகள் மூலம் பரவுதல்
- ❖ விலங்குகளின் மூலம் மாசுப்படுத்தப்பட்ட நீர், மண் போன்றவற்றின் மூலம் பரவுதல்.
- ❖ பதப்படுத்தப்படாத உற்பத்தி பொருட்களின் மூலம் பரவுதல்.

விலங்கியல் நோய்கள் (Zoonotic diseases)

- ❖ ஆந்த்ராக்ஸ்
- ❖ பூனை – கீறல் மூலம் பரவும் நோய்கள்
- ❖ லெப்டோஸ்பைரோசிஸ்
- ❖ காய்ச்சல்

- படர் தாமரை
- வெறிநாய்க்கடி (ரேபிஸ்)
- டெட்டனஸ்

பூனையின் குரல் ஒலியான 'மியாவ்' மற்ற பூனைகளுடன் தொடர்பு கொள்ளுவதற்கு அல்ல. மனிதர்களின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காகவே பயன்படுத்தும் முறையாகும்.

2.6.1 ஆந்த்ராக்ஸ் (Anthrax)

ஆந்த்ராக்ஸ் என்பது தீவிர தொற்று நோய் கருமூலங்களை உருவாக்கும் பேசிலஸ் ஆந்த்ராசிஸ் என்ற பாக்டீரியா இதற்கு காரணியாகும். முதன்மையாக இந்த நோய் தாவரங்களை உண்டு வாழ்கிற விலங்குகளின் மூலம் பரவுகிறது, மற்றும் இவை பாலூட்டிகள் மற்றும் மனிதன் உட்பட அனைத்திற்கும் தொற்றை உண்டாக்கும். ஆந்த்ராக்சிஸ் முட்டைகள் (வித்துக்கள்) விலங்குகளின் உற்பத்தி கம்பளி, முடி, பதனிட்ட தோல், தோலுரித்தல், எலும்புகள், உணவு மற்றும் கார்காஸஸ் மூலம் காணப்படுகிறது. கருமூலங்கள் (Spores) பல வருடங்கள் உயிர்வாழ முடியும்.

நோய்க்காரணி

- பேசிலஸ் ஆந்த்ராக்சிஸ் (Bacillus anthracis)

நோய் முற்றும் காலம்

- 1 முதல் 7 நாட்கள்
- 60 நாட்கள் வரை நோய் வெளிப்படுதல்

நோய் பரவும் முறைகள்

இவற்றில் மூன்று முக்கிய பரவும் முறைகள் உள்ளன.

- நேரடித்தொடர்பு மூலம் பரவுதல்
- காற்று மூலம் பரவுதல்
- இரைப்பை நோய்த்தொற்று மூலம் பரவுதல்

நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

- தோல் சார் (சரும) நோய்த்தொற்று
- சோர்வு
- காய்ச்சல்
- தலைவலி
- சுவாச நோய்த்தொற்று
- நீலம் பரித்தல் (ஆக்ஸிஜன் குறைபாடு)
- அதிர்ச்சி
- மரணம்
- குமட்டல்
- பசியின்மை
- வாந்தி
- வயிற்று வலி
- இரத்தத்தில் நச்சுப் பொருட்கள் காணப்படுதல்

ஆபத்தான காரணிகள்

- விலங்குகள் மற்றும் விலங்குகளின் மூலம் கிடைக்கக்கூடிய பொருட்களான தோல் மற்றும் அவற்றை பிரித்தெடுக்கும் தொழிலாளர்களுக்கு பரவுதல்.
- இறந்த விலங்குகளை கையாளும் பணியில் ஈடுபடும் தொழிலாளர்களுக்கு பரவுதல்.

(Diagnosis) நோய் கண்டறிதல்

- பேசில்லஸ் ஆந்த்ராசிஸ் தோல் புண்களிடமிருந்து கண்டறியப்படும் நுண்ணுயிராகும்.
- சுவாச கசிவு.

சிகிச்சை

- நோய்க்கான சிகிச்சையை விரைவாக தொடங்க வேண்டும்.
- தோல்சார் நோய் தொற்றுக்கு வாய்வழியாக பென்சிலின் அல்லது டெட்ராசிலின் மருந்து மூலம் சிறப்பான சிகிச்சை அளித்தல் வேண்டும்.
- மூச்சு இழுத்தல் அல்லது இரைப்பை ஆந்த்ராஸ் – க்கு அதிகமான அளவில் சிரை வழியாக பென்சிலின் அளித்தல் வேண்டும்.

நோய் தடுப்பு முறைகள்

- ❖ கால்நடை பராமரிப்பவர்களுக்கிடையே ஆந்த்ராக்ஸை கட்டுப்படுத்துதல்.
- ❖ நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட விலங்குகளின் இறைச்சி(அ)இறந்தவிலங்குகளின் இறைச்சி விற்பனை செய்வதை தடைப்படுத்துவதன் மூலம் இரைப்பை ஆந்த்ராசிஸ் தடுக்கலாம்.
- ❖ பணியிடத்தை வழக்கமாக சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமி நாசினியை உபயோகித்தலின் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- ❖ விலங்கின் மூலம் கிடைக்கும் உற்பத்திப் பொருட்களை கிருமி நீக்கம் செய்தல் வேண்டும்.
- ❖ பதனிடுதல், சாயம், தோலுறித்தல், கம்பளி மற்றும் எலும்பு ஆகியவற்றை அமில சிகிச்சையை பயன்படுத்தி பதப்படுத்துதல்

தடுப்பூசிகள் அளித்தல்

நல்ல சுகாதார பயிற்சி (கை கழுவுதல், கைகளை கண் மற்றும் வாய் பகுதியிடமிருந்து தவிர்த்தல்) மற்றும் வெட்டு, தேய்மானம், சிராய்ப்பு போன்ற காயங்களை மூடி வைக்க வேண்டும்.

2.6.2 டெட்டனஸ் (Tetanus)

டெட்டனஸ் என்பது பாக்டீரியா கிளாஸ்டிரிடியம் டெட்டனி காயங்கள் மூலம் தொற்றை ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் இவை நரம்பு மண்டலம் மற்றும் தசைகளுக்கு நச்சுத் தன்மையை உருவாக்குகிறது.

நோய்காரணி

- ❖ பாக்டீரியம் – க்ளோஸ்டிரிடியம் டெட்டனி

நோய் பரவும் காலம்

- ❖ 3–21 நாட்கள்

நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

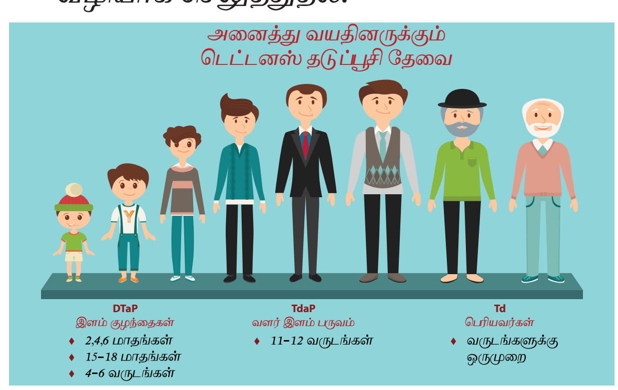
- ❖ தசை இறுக்கம்
- ❖ தாடைப் பூட்டு(Lock jaw)
- ❖ வலிமையான வயிற்று தசைகள்
- ❖ வலிநிறைந்த தசைப்பிடிப்பு
- ❖ சீரற்ற இருதய துடிப்பு
- ❖ உயர் இரத்த அழுத்தம்

நோய் கண்டறிதல்

- ❖ Clinical முறையில் மட்டுமே நோயை அறிதல்.
- ❖ காயமடைந்தவர்களில் 30% மட்டுமே இந்நோய் ஏற்படும்.

சிகிச்சை

- ❖ கவனமாக காயத்தை சுத்தம் செய்தல் சிறப்பான காய சிகிச்சைக்கு உதவும்.
- ❖ தடுப்பூசி டெட்டனஸ்னிடமிருந்து பாதுகாக்கும்.
- ❖ வலியைத் தடுக்க வலி நிவாரணி அளிக்க வேண்டும்.
- ❖ ஆண்டிபயாடிக் சிகிச்சை (மெட்ரோனிடசோல் அல்லது பெனிசிலின்)
- ❖ லேசானதசைபிடிப்புள்ளநோயாளிகளுக்கு டையசிபாம் (Diazepam) மருந்தை சிரை வழியாக செலுத்துதல்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஒபிஸ்தடோனஸ் – பாலம் அல்லது வளைவு போன்ற உடல் அமைவு. டெட்டனஸில் (இரணஜன்னி) பின்பக்க தசைகளில் ஏற்படும் தசைப் பிடிப்பின் காரணமாக தலை, கழுத்து, தண்டுவடம் ஆகியன வளைந்து வளைவான அமைப்பை உண்டுபண்ணுதல்.

2.7 தொடர்பின் மூலம் பரவும் நோய்t

ஒருவரோடொருவர் நெருக்கமான தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் இந்நோய் பரவுவதால் இவை பால்வினை நோய் எனப்படும். பால்வினை நோய் மிகவும் ஆபத்தானது ஏனென்றால் இவை எளிதாக பரவக் கூடியது.

நோய் பரவும் முறைகள்

பால்வினை (STD) நோய்த்தொற்று எளிதாக ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு பரவும் வழிகள்.

- பாலியல் உறவு மூலம்
- வாய்வழி – பிறப்புறுப்பு மூலம் தொடர்பு அல்லது பாலியலற்ற வழிகள் மூலம்
- சிரைவழி மருந்துகள் மூலம் (IV Drugs)
- பிறப்பின் மூலம்

பொதுவான பால்வினை நோய்கள் (STD's)

- HIV மற்றும் AIDS
- கொனொரியா
- பிறப்புறுப்பில் அக்கி (ஹெர்பெஸ் hSV-2)
- பிறப்புறுப்பு மருக்கள் (HPV)
- ஹெப்படைடிஸ் B
- பிறப்புறுப்பு பேன்
- சிபிலிஸ்
- ட்ரைக்கோமோனியாசிஸ்

ஒருவரைப் பார்க்கும் போதே பால்வினைநோய் உள்ளது என்று கூறுவது கடினம்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- 92% சதவீதம் நபர் தொற்று உள்ளதா என்று தெரிந்து கொள்ள விரும்புகின்றனர்.
- 90.8% சதவீதம் தங்களுடைய துணை தொற்றுக்குள்ளாயிருக்கிறார்களா என்று தெரிந்து கொள்ள விரும்புகின்றனர்.
- 65%சதவீதம் ஏற்கனவே STD பரிசோதனைக்குட்பட்டவர்கள்.

2.7.1 HIV மற்றும் AIDS (எச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ்)

எச்.ஐ.வி நோய் என்பது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை சேதப்படுத்தும் ஒரு வைரஸ் ஆகும்.

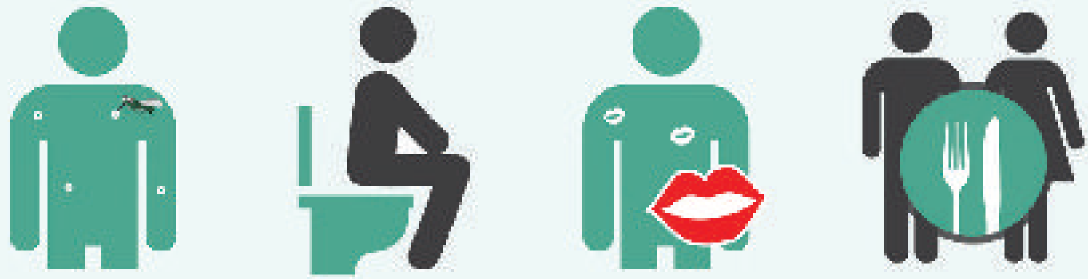
நோய்க்காரணி

- மனிதனின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைபாடு - வைரஸ்

நோய் முற்றும் காலம்

- 2 வாரங்கள் முதல் மாதங்கள், அல்லது நீண்ட காலம்
- உடல் வழியாக

எச்.ஐ.வி கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள காரணிகளால் வரும் நோய் அல்ல..



பூச்சிக் கடிகள் | கழிப்பறை இடங்கள் | முத்தம் | பகிர்ந்துண்ணுதல்

எச்.ஐ.வி பரவும் முறை

- உடல் திரவங்கள்
- இரத்தம்
- தாய்ப்பால்
- விந்து
- பெண்ணுறுப்பு மற்றும் மலக்குடல் திரவங்கள்
- ஊசிகள் பகிர்தல்
- பச்சைக் குத்தும் சாதனங்களைப் பகிர்தல்
- கர்ப்ப காலத்தில் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு பரவுதல்
- குழந்தைக்கு உணவூட்டும் முன் வாயில் மென்று தருதல் மூலம் (முன் அரைத்தல்)

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> ◆ சிவப்பு ரிப்பன் என்பது (Red Ribbon) எச்.ஐ.வி யால் பாதிக்கப்பட்ட மற்றும் HIV நோயாளிகளின் அடையாளமாக கருதப்படுகிறது.
>
> ◆ உலக எய்ட்ஸ் தினம் டிசம்பர் 1.

அடையாளங்கள்

- உலர்ந்த, வறண்ட தோல் (xeroderma)
- நாள்பட்ட சோர்வு
- காய்ச்சல் வந்து, வந்து போகும் (pyrexia)
- இரவில் அதிக வியர்வை
- அதிகமான உடல் எடை குறைவு
- வீங்கிய நிணநீர்முனைகள்
- நாக்கு, வாய் மற்றும் தொண்டையில் புள்ளிகள்
- மீண்டும் ஏற்படக்கூடிய (அ) நாள்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு
- கவலை மற்றும் மன அழுத்தம்

நோய் கண்டறிதல்

- ஆண்டிபாடி/ஆன்டிஜன் சோதனை (18 – 45 நாட்களுக்கு பிறகு)
- ஆண்டிபாடி சோதனை (23 மற்றும் 30 நாட்கள் கழித்து)
- நியூக்ளிக் அமில பரிசோதனை

எச்.ஐ.வி (HIV) பரிசோதனை

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> **எச்.ஐ.வி சாளர காலம் (Window period)**
>
> எச்.ஐ.வி கிருமிக்கு தாக்கப்பட்ட காலத்திற்கும், இரத்தத்தில் அவை காணப்படும் காலத்திற்கும் இடைப்பட்ட காலம் HIV சாளர காலம். இந்த சாளர காலத்தில் HIV பரிசோதனையின் முடிவு எச்.ஐ.வி – யால் தாக்கப்படவில்லை (Negative) எனலாம்.

சிகிச்சை

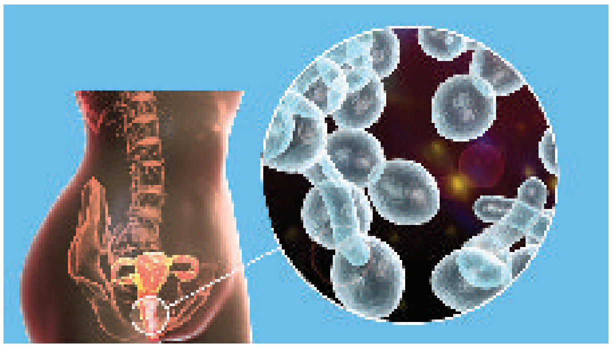
- ஆன்டிரிட்ரோ வைரஸ் சிகிச்சை, இவை ஆறு பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.
- NRTIs (நியூக்ளியோசைட் தலைகீழ் ட்ரான்ஸ் கிரிப்டஸ் இன்ஹிபிட்டர்ஸ்)
- NNRTIs, (நியூக்ளியோசைட் தலைகீழ் ட்ரான்ஸ் கிரிப்டஸ் இன்ஹிபிட்டர்ஸ் அற்ற)
- ப்ரோடேஸ் தடைகள்
- இணைவு தடைகள்
- CCR5 எதிரான தடைகள்
- இடமாற்ற தடைகள்

எச்.ஐ.வி (HIV) தடுப்பு முறை

- எச்.ஐ.வி சோதனை பெறுதல்
- பாலியல் பங்குதாரர்கள் வரம்பு
- ஊசிகள் பகிர்வதைத் தவிர்த்தல்
- மருந்துகளில் இருந்து விலகி இருத்தல்
- இரத்த தொடர்பை தவிர்த்தல்
- பாதுகாப்பான உடலுறவு பற்றிய பயிற்சி
- எச்.ஐ.வி இருப்பதை அறிந்தால் உடனே அதற்குரிய நடவடிக்கை அல்லது சிகிச்சை எடுத்தல்.

HIV தோல் முதல் தோல் தொடர்பு, கட்டி அணைத்தல், கை கொடுத்தல், முத்தம், உணவு பகிர்தல், சானம், கழிப்பறை பகிர்தல், ஆடைகளை பகிர்தல் மற்றும் பூச்சிகளால் பரவும் நோய் கிடையாது.

2.7.2 கொனோரியா (Gonorrhoea)



கொனோரியா என்பது பாலுறவு மூலம் பரவும் நோய். நைசிரியா கொனோரியா என்றும் பாக்டீரியாவின் மூலம் உண்டாகிறது. இவை வெதுவெதுப்பான, ஈரமான உடலின் பாகங்களில் நோய் தொற்றை ஏற்படுத்துகிறது.

நோய்க்காரணி

நைசிரியா கொனோரியா (Nesseria Gonorrhoea)

நோய் முற்றும் காலம்

2-5 நாட்கள் கழித்து

அறிகுறிகள்

ஆண்களுக்கு,

- வெள்ளை, மஞ்சள், (அ) பச்சை நிற கழிவு சிறுநீரக வடிகுழாயின் மூலம் வெளியேறுதல் (சீழ் போன்று)
- விதைப்பையில் வலி
- வலி நிறைந்த (அ) அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- குடலில் இருந்து கழிவு வெளியேறுதல், அரிப்புடன் கூடிய வலி, இரத்தக்கசிவு.
- அரிப்பு, கழுத்தில் நிணநீர் முடிச்சுகள் வீங்கி விழுங்குவதில் கடினம் ஏற்படுதல்
- கண் வலி, ஒளி உணர்திறன்
- கண்ணில் சீழ் வெளியேறுதல்
- சிவப்பு, வீங்கிய வெதுவெதுப்பான வலி மூட்டுகள்

பெண்களுக்கு,

- வலி நிறைந்த உடலுறவு
- காய்ச்சல்
- மஞ்சள் அல்லது பச்சை நிற பெண்ணுறுப்பு கழிவு வெளியேறுதல்
- பெண் இனப்பெருக்க உறுப்பு வீக்கம்
- மாதவிடாய் காலத்தில் இரத்தக்கசிவு

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 48 1/17/2022 3:10:44 PM

- கடினமான மாதவிடாய் காலம்
- உடலுறவுக்குப்பின் இரத்தக்கசிவு
- வாந்தி, வயிறு அல்லது இடுப்பு வலி.
- வலி அல்லது அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்

நோய்க் கண்டறிதல்

❖ NAAT பரிசோதனை (நியூக்ளிக் அமில அப்பிலிகேஷன் பரிசோதனை)

❖ வழக்கமான பரிசோதனை

❖ கரையுடன் கூடிய வண்டல் சிறுநீர்

சிக்கல்கள்

பெண்களுக்கு,

❖ இடுப்பு அழற்சி நோய்

❖ கருப்பை குழாயில் கருத்தரித்தல்

❖ நாள்பட்ட இடுப்பு வலி

❖ மலட்டுத்தன்மை

ஆண்களுக்கு,

❖ விரைமேல் நாள அழற்சி

❖ கீல்வாதம் (மூட்டு வலி)

❖ மூட்டுச்சவ்வுவீக்கம் (Tenpsynovitis)

❖ தோலழற்சி

சிகிச்சை

❖ ஆண்டிபயாடிக் எதிர்ப்பு சக்தி மருந்தளித்தல். (Cefltriazxone, ozithromus)

❖ உடலுறவில் ஈடுபடுவதிலிருந்து தவிர்த்தல்

❖ கண் நோய் தொற்றிற்கு கண் களிம்பு (ointment)

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> கொனோரியா நோய்த் தொற்றின் காரணமாக குருட்டுத்தன்மை, குழந்தை இறந்து பிறத்தல் மற்றும் குறைமாத பிரசவம் ஏற்படும்.

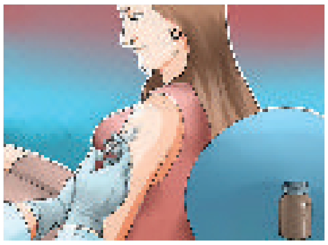
தடுப்பு முறைகள்

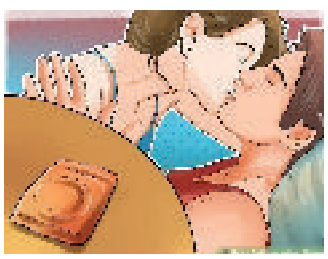
❖ பாதுகாப்பான உடலுறவை கையாளுதல்

❖ தன் தாரத்தோடு உடலுறவு வைத்தல், HIV பாதிப்பு இல்லாத பங்குதாரருடன் உடலுறவு வைத்தல்.

தொற்று நோயை கட்டுப்படுத்தும் பொதுவான முறைகள்	
	நோய்த்தொற்றுக்குட்பட்டவருடன் தொடர்பு கொள்வதற்கு முன்பும், பின்பும் கைகளை கழுவ வேண்டும். நோய்த்தொற்றுக்குட்பட்டவரிடம் இருந்து வரும் திரவங்கள் அனைத்தும் தொற்றாகும். கைகழுவுதல் என்பது நோய்தொற்று வராமல் இருக்க உதவும் ஒரு தரமான வழியாகும். கைகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.
	சரியான அளவு நேரத்தில் கை கழுவ வேண்டும் அல்லது கிருமி நாசினி (sanitizer) திரவம் கைகளுக்கு உபயோகிக்க வேண்டும். மது சார்ந்த சேனிடைசர் பயன்படுத்தவும் உயிர்க்கொல்லி சேனிடைசர் உபயோகிக்கவும்.

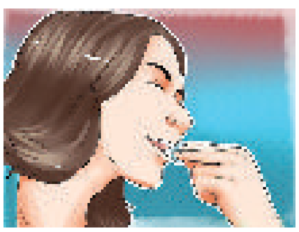
XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 49 1/17/2022 3:10:44 PM

	நேரடியாகத் தொடர்பு மூலம் பரவும் நோய்களுக்கு எதிராக முன்னெச்சரிக்கை எடுக்க வேண்டும். கையுறைகள் உன்னுடைய கைகளை நோய்தொற்று உள்ள இடங்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. கண்ணாடி மற்றும் மேலங்கி அணிய வேண்டும்.
	எச்சில் மூலம் பரவும் நோய்களுக்கு எதிராக முன்னெச்சரிக்கை எடுக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு தும்மல் அல்லது இருமல் இருப்பின் முகமூடி (face mask) அணிய வேண்டும். இருமல் மற்றும் தும்மல் இருப்பின் அவற்றின் மூலம் நுண்ணுயிர்கள் காற்றின் மூலம் பரவும், அவற்றிலிருந்து முகமூடியால் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.
	காற்றின் மூலம் பரவும் நோயிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும். Ng5 முகமூடி காற்றில் பரவும் நோயிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. நோய்வாய்பட்டவரை மருத்துவமனையில் சிறப்பு அறையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
	தொற்று நோய் வராமல் தடுக்க தடுப்பூசிகள் போட வேண்டும். தடுப்பூசிகள் போடுவதன் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைக்கிறது. நோய் பரப்பும் வைரஸிடமிருந்து எதிர்த்து பாதுகாக்கிறது. மருத்துவரிடம் தடுப்பூசிகள் பற்றி கலந்தாய்வு செய்து, குறிப்பிட்ட , இடத்தில் பரவும் தொற்று நோய்கான தடுப்பூசியை போட வேண்டும். மேலும், நீங்கள் ஒரு இடத்திலிருந்து வேறு இடத்திற்கு செல்லும் போதும் தொற்று நோய்க்கான தடுப்பூசி போட வேண்டும்.
	உங்கள் வீட்டை முற்றிலும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வீட்டைத் துடைக்கும் போது இரண்டு வாளியை பயன்படுத்தவும். ஒன்று சோப்பு தண்ணீருக்கும் மற்றொன்று கழுவுவதற்கும் பயன்படுத்த வேண்டும்.
	கழிவுகளை நீக்கும் முறையை சரியாக பயன்படுத்தவும். கெட்டுப்போன உணவு பொருட்களை முறையாக குப்பை கேன்களில் கட்டிப் போட வேண்டும். ஏனெனில் செல்லப் பிராணிகள் மற்றும் கரப்பான் பூச்சிகள் வர வாய்ப்புள்ளது. குப்பைகளிலிருந்து நுண்ணுயிரிகள் வளர்கிறது.

	உன்னுடைய வீட்டை சுற்றி தேங்கியுள்ள தண்ணீரை அகற்றவும். தேங்கி கிடக்கும் தண்ணீரில் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகி தொற்று நோய்க்கான காரணியாகிறது.
	மாசுப்பட்ட தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்க்கவும். தண்ணீரை 15 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்தப் பின்பு குடிக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் தண்ணீரில் இருக்கும் நுண்ணுயிர்களை கொன்று விடும்.
	தெருக்கடைகளில் உண்ணும் உணவை தவிர்க்க வேண்டும். இது எப்படி சமைக்கப்படுகிறது என்பது அறியாத ஒன்றாகும். எனவே முடிந்த வரை அவற்றை தவிர்க்கவும். உணவு சீரற்ற அல்லது மாசு நிறைந்த சூழலில் தயாரிப்பதால் எளிதாக உங்களுக்கு உடல் நலக் குறைவு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.
	பாதுகாப்பான உடலுறவை கையாளுதல். உடலுறவின் போது தொற்று நோய் பரவ வாய்ப்புள்ளது. உடல் திரவங்கள் மற்றும் உடல் உறுப்புக்கு இடையில் தடுப்பானாக ஆணுறை பயன்படுத்த வேண்டும்.
	சொந்த பொருட்களை பகிர்வதை தவிர்க்க வேண்டும். இவை பாத்திரங்கள், பல் துலக்கும் தூரிகை (*tooth brush*) ரேஸர், கைக்குட்டைகள் மற்றும் நகவெட்டி ஆகியவை அடங்கும். இவையனைத்தும் நுண்ணுயிர் வரை சாத்தியமான காரணிகளாகும்.
	உங்கள் விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கவும். உங்கள் பகுதியில் தொற்றுநோய் பற்றிய செய்தியை பற்றி அறிதல் வேண்டும். அந்த நோய் எப்படி பரவுகிறது என்பதை நன்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.
	நோய்க்காரணி ஏஜென்ட் இருப்பதை புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். நீர்த்தேக்கம் உள்ள இடத்தில் நோய் தொற்று உள்ளது என்பது தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 51 1/17/2022 3:10:45 PM

www.tntextbooks.in

	வெளியேறுவதற்கு சரியான பாதை உள்ளதா என்பது பற்றிய விழிப்புணர்வு இருக்க வேண்டும்.
	பல்வேறு முறைகளில் இந்நோய் பரவுகிறது. நேரடி தொடர்பு – நபரிடமிருந்து நபருக்கு தொற்று பரவுகிறது. மறைமுக தொடர்பு – ஒரு நபர் மாசுபட்ட பொருட்களுடன் வரும் போது தொற்று இடமாற்றம் செய்யப்படுகிறது. எச்சில், சளி மூலம் தொற்று நுரையீரலுக்கு இடமாற்றம் செய்கிறது.
	தொற்று நோய் எல்லா வழிகளிலும் நுழைய முடியும் என்பதை புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.
	நுண்கிருமிகளுக்கு தகுந்த விருந்தோம்பி உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்தல்.
	நோய் தொற்றுக்கான தொடர் சங்கிலியை உடைப்பதன் மூலம் தொற்று நோய் பரவுவதை தவிர்க்கலாம்.

மாணவர் செயல்பாடு

குணப்படுத்த முடியாத தொற்றுகள், அதாவது எச்.ஐ.வி (HIV) எவ்வாறு பரவுகிறது; மற்றும் இவை நம்மை எப்படி பாதிக்கிறது எப்படி நம்மை ஒரு தனிநபர் தனக்கும் குடும்பத்திற்கும் மற்றும் சமுதாயத்திற்கும் எவ்வாறு பரவுகிறது என்பதை கண்டறிக

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 52 1/17/2022 3:10:46 PM

தொற்று நோய் மேலாண்மையில் செவிலியரின் பங்கு

சுகாதாரமேம்பாட்டில் "பேச்சின்" அணுகுமுறை

- T – TELL – ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு, அனைத்து சுகாதார பயிற்சிகளையும் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.
- A – ADVICE – ஒரு தனி நபர் மற்றும் குடும்பங்களில் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு எவ்வாறு ஆபத்தை குறைக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்த வேண்டும்.
- L – LEAD – சமூகம் சார்ந்த அமைப்புடன் வேலை செய்வதன் மூலம் ஆபத்தான காரணிகளை சமுதாயத்தில் குறைக்க கூட்டு நடவடிக்கையெடுத்தல்.
- K – KNOW – சுகாதார மேம்பாடு மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை பற்றி மேலும் அறிய, நோயாளியை தொடர்பு கொண்ட பிறகு உடல் நலப் பணியாளர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களுக்கு கைகளை கழுவ வேண்டும்.
- எச்சரிக்கைகளை உடனடியாக கையாள வேண்டும்.
- நோயாளியை தனி அறையில் வைக்க வேண்டும்.
- அனைத்து பணியாளர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களுக்கு நுழைவாயிலில் எச்சரிக்கை பலகை வைக்கவும்.
- சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்கள், நோயாளியை தொடர்பு கொண்டவுடன் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- மருத்துவக் கழிவுகளை கவனமாக அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.
- குறைந்தபட்ச பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் மட்டுமே எடுக்க வேண்டும்.
- நோயாளிக்கு உரிய சிகிச்சை அளிப்பது மிக அவசியம்.
- நோயாளியின் உயிராதார புள்ளிகளை (TPR) முறையாக கவனித்தல்.
- ஏதேனும் சிக்கல்கள் இருப்பின் கவனிக்கவும்.
- நோய் தொற்றிற்கு ஏற்றவாறு சுகாதார கல்வி அளிக்கப்பட வேண்டும்.

பாடச்சுருக்கம்

தொற்று நோயானது ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொரு நபருக்கு, தண்ணீர், காற்று, ஒட்டுண்ணிகள், விலங்குகள் மற்றும் மனிதன் மூலமாக பரவுகிறது. இவை கொள்ளை நோய் மற்றும் அவற்றின் முறையான சிகிச்சையின் மூலமாக கட்டுப்படுத்த முடியும். தொற்று நோய் நிலை பற்றிய அறிவைப் பெற்று, என்ன நோய், அதன் அறிகுறிகள், காரணங்கள் மற்றும் தடுப்பு முறைகள் மற்றும் அதன் மேலாண்மை பற்றி அறிய வேண்டும். தொற்று நோயின் கட்டுப்பாட்டு முறைகளை இன்றைய வாழ்க்கை முறைக்கேற்றவாறு எப்படி பயிற்சி செய்வது என்பதை அனைவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 53 1/17/2022 3:10:46 PM

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

ஆண்டிபயாடிக் (Antibiotic)	-	பாக்டீரியாக்களை அழிக்கின்ற அல்லது வளர்ச்சியைத் தடுக்கின்ற இரசாயணப் பொருள்
நுண்ணுயிர் (Antimicrobial)	-	நுண்ணுயிரிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுத்து (அ) அழிக்கக் கூடிய பொருள். எ.கா பாக்டீரியா, வைரஸ், பேராசைட்ஸ் மற்றும் பூஞ்சை
பிரான்கோஸ்கோபி (Bronchoscopy)	-	பிரான்கோஸ்கோபி என்பது மூச்சுக்குழல்களை உள்நோக்கி சிகிச்சையளிக்கும் முறை.
தொண்டை அழற்சி (Diphtheria)	-	தொண்டை மற்றும் மூக்கில் உள்ள சளி சவ்வு படலத்தில் பாக்டீரியாவினால் ஏற்படும் தொற்று
விரைமேல் நாள அழற்சி (Epididymitis)	-	விந்துப்பையின் மீது ஏற்படக்கூடிய அழற்சி
அதிக உணர்வு (Hyperesthesia)	-	அதிகபடியான உணர்வுகள் – பார்வை, சத்தம், தொடு உணர்வு மற்றும் வாசனை.
உடல் சோர்வு (Malaise)	-	பொதுவான உடல் சோர்வு – சோர்வு, உடல் வலி. (அ) செயல்களில் -ஆர்வமின்மை ஆகியவை அடங்கும்.
மூளையழற்சி (Meningitis)	-	மூளை மற்றும் தண்டுவடத்தில் தொற்றுகளால் ஏற்படக்கூடிய அழற்சி
ரெய்ஸ் நோய்க்குறி (Reye's Syndrome)	-	மூளை மற்றும் கல்லீரலில் ஏற்படக்கூடிய அரிதான மற்றும் மிகவும் ஆபத்தான வீக்கம்
இரத்தத்தில் நச்சு (Toxemia)	-	பாக்டீரிய தொற்றுகளால் உருவாகும் நச்சு இரத்தத்தில் கலப்பது
தடுப்பூசி (Vaccine)	-	தடுப்பூசி என்பது உடனடி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை செயலாக்கக் கூடிய உடலியல் தயாரிப்பு

www.tntextbooks.in

ICT Corner

Check Your Knowledge

This activity enables the students to have a thorough knowledge and understanding on the required field in nursing as it's based on quiz in interesting way

Step 1: Type the URL link given below in the browser or scan the QR code. It opens into a page with title "Super Nurse Series" with many side headings.

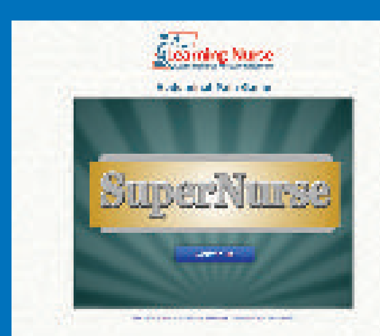
Step 2: In that click your required topic. It opens into another page. You can view the "the super nurse".

Step 3: Click the start button. It opens as "super Nurse". Type your name at the bottom. Now click the start button.

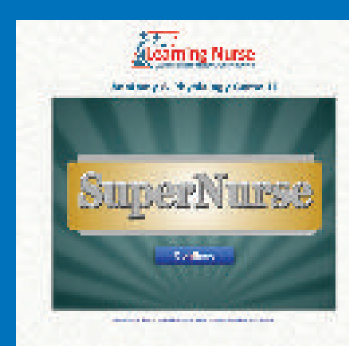
Step 4: Now the quiz will be displayed on the screen. You can play and check your learning

Step 1

Step 2



Step 3



CHECK YOUR KNOWLEDGE URL:
https://www.learningnurse.org/index.php/assessment/games

*Pictures are indicative

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 55 1/17/2022 3:10:48 PM

மதிப்பீடு

I சரியான விடையை தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக

1. நோய்காரணி ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொரு நபருக்கு பரவுவது எவ்வாறு அறியப்படுகிறது.

அ) தொற்றா நோய்கள்

ஆ) தொற்று நோய்கள்

இ) தொற்றுள்ள நோய்கள்

ஈ) மேற்கண்ட அனைத்தும்

2. குழி விழுந்த கண்கள் எதன் அறிகுறியாகும்.

அ) டைபாய்டு ஆ) இன்புளுயன்சா

இ) காலரா ஈ) மலேரியா

3. ரூபெல்லாவின் காரணி

அ) பாக்டீரியா ஆ) வைரஸ்

இ) பூஞ்சை ஈ) ஓரணு உயிரி

4. இரத்தத்தில் கலந்த தொற்று எதற்கு வழி வகுக்கிறது.

அ) நுரையீரல் சீழ்

ஆ) புடைசவ்வு நீர் உறை ஏற்றம்

இ) நஞ்சாக்கும் அதிர்ச்சி

ஈ) மேற்கண்ட அனைத்தும்

5. எந்த கொசு டெங்கு காய்ச்சலின் காரணியாகும்.

அ) கியூலக்ஸ் கொசு

ஆ) ஏடிஸ் கொசு

இ) அனோ பிலஸ் கொசு

ஈ) மேற்கண்ட எதுவுமில்லை

6. யானைக்கால் நோயின் நோய் முற்றும் காலம்

அ) 10–14 நாட்கள் ஆ) சிலமணி நேரம்

இ) 2–7 நாட்கள் ஈ) 60நாட்கள்

7. ஊட்டும் முன் குழந்தையின் உணவை மென்றுக் கொடுப்பது

அ) முன் மெல்லுதல்

ஆ) மெல்லுதல்

இ) கடித்தல்

ஈ) மேற்கண்ட அனைத்தும்

8. ஹெப்படைடிஸ் A ஒரு நபரில் காண்பிக்கும் அறிகுறி

அ) சோர்வு

ஆ) உலர்ந்த தோல்

இ) கண் மற்றும் தோலின் மஞ்சள் நிறமாற்றம்

ஈ) உடல் வறட்சி

9. டைபாய்டின் நோய்காரணி

அ) டை∴பி

ஆ) விப்ரியோ பாக்டீரியம்

இ) சாலமொனல்லா டை∴பி

ஈ) டெட்டானி

10. கீழ்க்காண்பவைகளில் எது நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை பாதிப்புக்குள்ளாக்குகிறது?

அ) காலரா ஆ) டெங்கு

இ) எச்.ஐ.சி ஈ) மூளைக்காய்ச்சல்

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 56 1/17/2022 3:10:48 PM

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு குறுகிய விடையளி

1. கொள்ளைநோய் சுழற்சியை வரைக.
2. தொற்று வரையறு.
3. மூளைக்காய்ச்சல் வரையறு.
4. மலேரியாவின் நோய் முற்றும் காலம் மற்றும் நோய்க்காரணி பற்றி எழுதுக.
5. இன்புளுயன்சா – வரையறு.
6. நிமோனியாவின் ஏதேனும் மூன்று சிக்கல்களை எழுது.
7. காசநோயின் முதல்நிலை மருந்துகளை குறிப்பிடுக.
8. எச்.ஐ.வி வரையறு.
9. நிமோனியாவின் தடுப்பூசிகளை குறிப்பிடுக.
10. புழுவகை ஒட்டுண்ணிகளை வரிசைப்படுத்துக.

III கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு குறுகிய விடையளி

1. மலேரியாவின் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை எழுதுக.
2. மூளைக்காய்ச்சலின் காரணிகளை எழுதுக.
3. கொனோரியாவின் அறிகுறிகளை எழுதுக.
4. நீரின் மூலம் பரவும் நோயின் சிகிச்சை முறைகளை எழுதுக.
5. கொள்ளை நோய், பரவும் கொள்ளை நோய், உலகக் கொள்ளை நோய்களை வேறுபடுத்துக.
6. எச்.ஐ.வி யின் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை எழுதுக.
7. கொனோரியாவின் சிக்கல்களை விவரி.

IV கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளி

1. நோய் பரவும் பல்வேறு முறைகளையும் காற்றின் மூலம் பரவும் நோய்களின் வகைகளையும் எழுதுக.
2. சின்னம்மை பற்றி விவரி.
3. தொற்று நோய்களை தவிர்க்கும் பொதுவான தடுப்பு முறைகளைப் பற்றி எழுதுக.
4. இன்புளுயன்சா – விவரி.
5. ஹெப்படைடிஸ் A யின் வரையறை, காரணி, அறிகுறிகள், சிகிச்சை மற்றும் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் பற்றி எழுதுக.

மேற்கோள்நூல்கள்

1. Park. K Textbook of preventive and social medicine (2013), 22nd edition, Banarsidas Bhanot publishers, Jabalpur.
2. Mary .A. Nies Community/Public health nursing (2007), 4th edition, Saunders Elsevier publication.
3. Kasturi Sundar Rao, An introduction to community health nursing, (2004), fourth edition, B.I. publication.

இணைய இணைப்பு

- www.cms.gov/medicare
- https://www.healthline.com
- https://researchguides.uic.edu

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 57 1/17/2022 3:10:49 PM

அலகு

3

பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

- ❖ NCD வரையறை
- ❖ NCD –யின் வகைகள் பற்றிய அடிப்படை அறிவு
- ❖ இரைப்பை – குடல், இரத்தஓட்டம், சுவாசம், கழிவு, தசை எலும்பு, தொழில் மற்றும் நடத்தைகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் (அ) நோய்கள் பற்றி அறிதல்.
- ❖ நோயின் காரணிகள், அறிகுறிகள் அடையாளங்கள் மருத்துவ சிகிச்சை மற்றும் சிக்கல்களைப் பற்றி ஆலோசித்தல்.
- ❖ NCD –யில் செவிலியத்தின் பங்கினை அறிதல்.

திருக்குறள்:

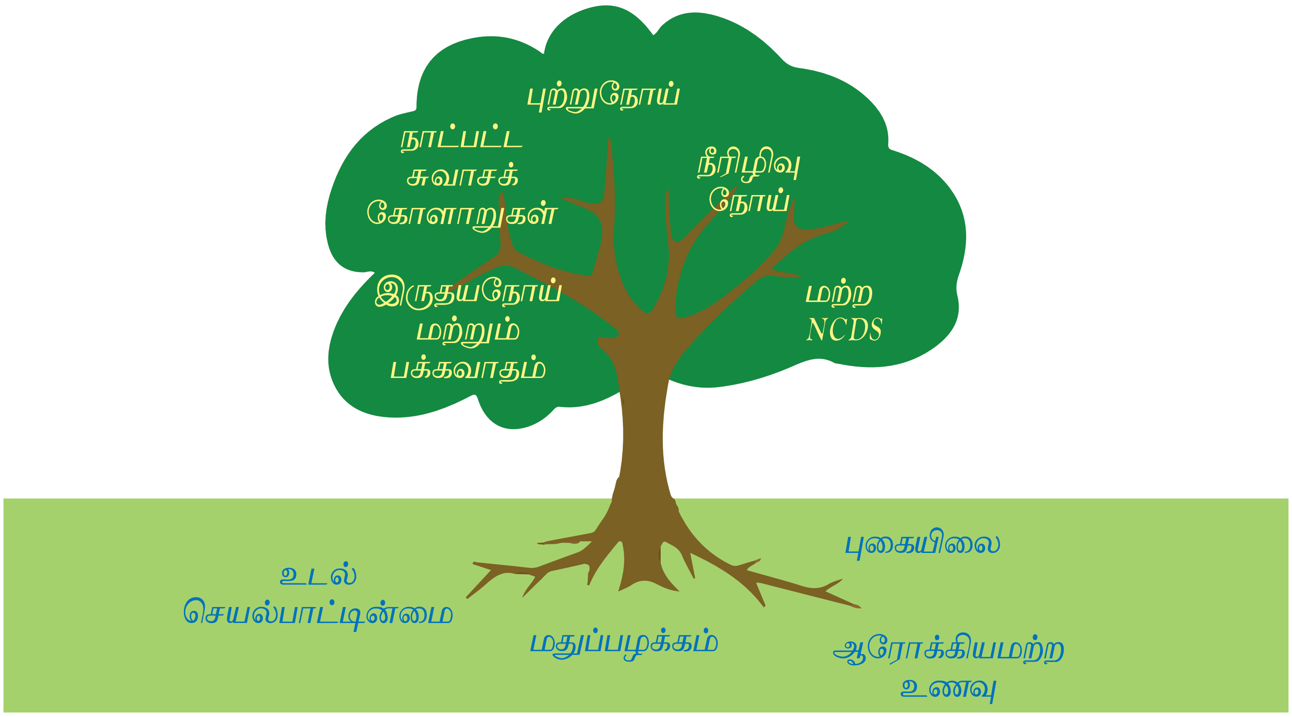
மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்

வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று.

விளக்கம்:

மருத்துவ நூலோர் வாதம் பித்தம் சிலேத்துவம் என எண்ணிய மூன்று அளவுக்கு மிகுந்தாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 58 1/17/2022 3:19:22 PM



3.1 முன்னுரை

பரவும் தன்மையற்ற நோய் என்பது தொற்றுக் கிருமிகள் மூலம் ஏற்படும் நோயல்ல,இவை பொதுவாக பரம்பரையாகவோ (மரபணு) அல்லது வாழ்க்கை முறைகளாலோ ஏற்படுகிறது.

பரவும் தன்மையற்ற நோய்களின் நான்கு வகைகளாவன

- ❖ இரத்த ஓட்ட மண்டல நோய்கள் (Cardiovascular diseases)
- ❖ புற்றுநோய் (Cancer

  நீரழிவு (Diabetes)
- ❖ நாட்பட்ட சுவாசக் கோளாறுகள் (Chronic respiratory diseases)

உடல் செயல்பாடு, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் குறைந்த உட்கொள்ளல், துரித உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளல், கொலஸ்ட்ரால், புகைப்பிடித்தல், மற்றும் மது அருந்துதல் போன்றவை பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள் ஏற்பட முக்கியக் காரணிகளாகும்.

NCDs பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள்

வளர்சிதை மாற்றங்கள் மற்றும் நடத்தைக் காரணிகள் பரவும் தன்மையற்ற நோய் ஏற்பட முக்கியக் காரணங்களாகும். இவை மெதுவாகத் தோன்றி நீண்ட நாட்களுக்கு நீடிக்கும் நாட்பட்ட நோய்களாகும். வேகமாக மாறிவரும் மக்களின் வாழ்க்கை முறை மற்றும் நடவடிக்கைகள் நாட்பட்ட நோய்கள் ஏற்பட சாதகமாக அமைகின்றன.

3.2 இரைப்பை குடல் நோய்கள் (GASTRO INTESTINAL DISEASES)

ஹெர்னியா (HERNIA)

பித்தப்பை அழற்சி (CHOLECYSTITIS)

குடல் வால் அழற்சி (APPENDICITIS)

3.2.1 குடல் இறக்கம் (ஹெர்னியா)

ஹெர்னியா என்பது உடலின் உறுப்பு, திசு அல்லது அமைப்பு பொதுவாக வயிற்றுசுவர் வழியாக புடைத்துக் கொண்டு காணப்படுவதாகும்.

காரணங்கள்

1. பிறக்கும் போதே பலவீனமான வயிற்றுச் சுவர்

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 59 1/17/2022 3:19:22 PM

2. அடிபடுவதினாலோ முதுமையின் காரணமாகவோ வரலாம்.

3. அதிக எடை தூக்குதல், உடல் பருமன், கர்ப்பம், சிரமத்துடன் கூடிய நீண்ட நாள் இருமல் போன்ற காரணங்களினால் வயிற்றுக்குழியினுள் அழுத்தம் அதிகரித்தல்.

ஹெர்னியாவின் வகைகள்

1. **தானாகக் குறையகூடியது** (Reducible): பலவீனமடைந்து வெளியே வரக்கூடிய குடல்பகுதியை வயிற்று குழிக்குள் திரும்பவும் கொண்டு வரலாம்.

2. **தானாகக் குறையாதது** (Irreducible): வெளிவரும் குடல் பகுதி திரும்பவும் வயிற்றுள் செல்ல முடியாத நிலை.

3. **குறைக்க முடியாத குடல் இறக்கம்**(Incarcerated): குடல் பாதை முற்றிலுமாக அடைபடுதல். இதனால் உணவு எதுவும் கீழே இறங்காது.

4. **முறுக்கிய குடல் இறக்கம்**(Strangulated): குறைக்க முடியாத குடல் இறக்கத்தினால் உணவு பாதையில் ஏற்படும் அடைப்பினால் இரத்த ஓட்டமும் தடை படுகிறது. குடல் பகுதி ஒன்றோடு ஒன்று முறுக்கியும் அல்லது வீங்கியும் காணப்படுகிறது. இந்த இடத்தில் அடைப்பு ஏற்படுகிறது.

குடல் இறக்கம் ஏற்பட்டுள்ள பகுதியைப் பொறுத்து அதன் வகைகள் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன:

1. **வயிறும் தொடையும் சேரும் இடத்தில் வரும் குடல் இறக்கம்**(Inguinal Hernia). இது ஆண்களுக்கு அதிகமாக வரும்.

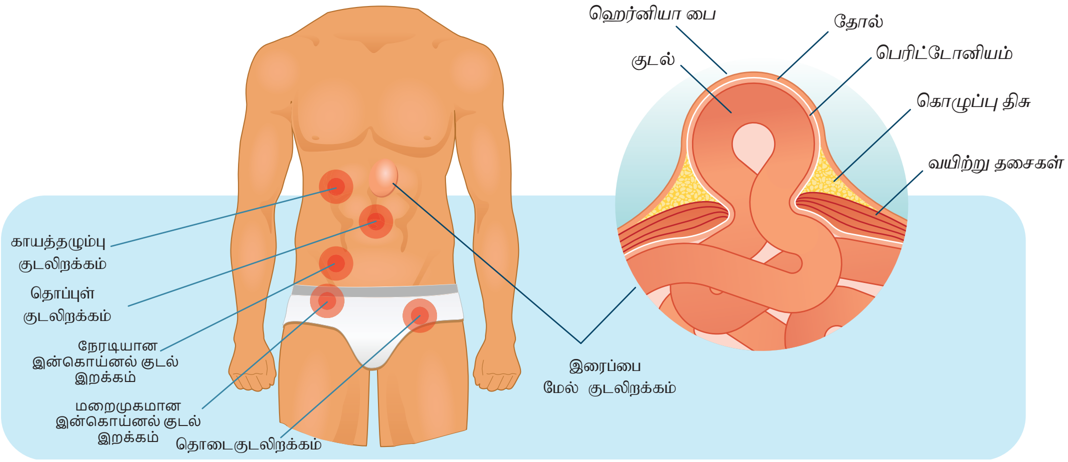
❖ மறைமுகமான இன்கொய்னல் குடல் இறக்கம் : இது பலவீனமான வயிற்று சுவர் வழியாக (பெண்களுக்கு வட்டவடிவ தசைநார்கள். ஆண்களுக்கு விந்து நாளங்கள் வரும் வழியாக) குடல் இறக்கம் ஏற்படுகிறது.

❖ நேரடியான இன்கொய்னல் குடல் இறக்கம்: இன்கொய்னஸ் தசைநார் வழியாக குடல் இறக்கம் ஏற்படுகிறது.

2. **தொடை குடலிறக்கம்** (femoral Hernia) தொடைச் சந்துக்கு கீழ் வருகிறது.

3. **தொப்புளில் குடல் இறக்கம்** (Umbilical hernia): குடலின் ஒரு பகுதி தொப்புள் வழியாக முன்னுக்குத் தள்ளிக் கொள்ளுதல். இது தொப்புள் குழி வட்டம் சரியாக மூடாமல் இருப்பதனாலோ வலிமை குன்றி இருப்பதனாலோ ஏற்படலாம். முக்கியமாக மிகவும் பருமனான பெண்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் மற்றும் வயிற்றில் அழுத்தத்தை அதிகரிக்ககூடிய கல்லீரல் அழற்சி மற்றும் வயிற்றில் நீர் கோர்ப்பு உள்ள நோயாளிகளுக்கும் ஏற்படும்.

ஹெர்னியா



XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 60 1/17/2022 3:19:22 PM

4. **முன்பக்கம் (அ) காயத்தழும்பில் ஏற்படும் குடல் இறக்கம்(Ventral (or) incisional hernia):** அறுவை சிகிச்சைக்கு பின் குடல் சுவரானது நோய் தொற்று காரணமாக பலவீனமாக இருந்தால் அதன் வழியாக குடல் பகுதி இறங்குகிறது.

5. **உதரவிதானம் குடல் இறக்கம் அல்லது உணவு பாதையில் ஏற்படும் குடல் இறக்கம் (Hiatus hernia):** இரைப்பையின் ஒரு பகுதி உதரவிதானத்தில் காணப்படும் துவாரத்தின் வழியாக குழிக்குள் சென்று விடும்.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

1. நோயாளி நின்றாலோ அல்லது அழுத்தம் கொடுத்தாலோ அந்த பகுதி வீங்கி காணப்படும். ஆனால் மல்லாந்த நிலையில் படுக்க வைத்தால் மறைந்து போகும்.
2. வயிற்றுக்குள் அழுத்தம் அதிகரிக்கும் போது குடல் இறக்கம் பெரிதாக இருத்தல்.
3. முறுக்கிய குடல் இறக்கத்தில் வலி மற்றும் வீங்கி இருத்தல். வாந்தி, வயிற்றில் எரிச்சல் மற்றும் காய்ச்சல் காணப்படும்.
4. ஹையாட்டஸ் குடல் இறக்கத்தில் நோயாளி சாப்பிட்ட பின்பு நெஞ்சு எரிச்சலும் இரவு நேரங்களில் வாந்தி வருவது போன்ற உணர்வும் காணப்படுதல்.

நோய்குறிகள் சோதனை:

1. அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் மூலமாக தீர்மானிக்கப்படுகிறது.
2. வயிறு எக்ஸ்ரே மூலம் குடல்களில் அசாதாரணமாக அதிக அளவில் வாயு இருப்பது தெரியும்.
3. இரத்த பரிசோதனைகள் – மொத்த இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் எலக்ட்ரோலைட்ஸ் மூலம் இரத்த செறிவு, நீரற்ற நிலை மற்றும் இரத்தத்தில் வெள்ளையணுக்கள் அதிகரிப்பதை காணலாம்.

சிகிச்சை முறை:

இயந்திர முறை (Mechanical):

குடல் இறக்கம் உள்ள பகுதியில் பலவீனமான துவாரத்தின் முன் ஒரு சிறு தகடை வைத்து அழுத்தி கட்டுவதன் மூலம் உள்ளே உள்ள குடல் பகுதி வெளி வருவதை தடுக்கலாம்.

அறுவை சிகிட்சையில் சரி செய்தல்

1. குடல் இறக்கம் தடைபடுவதற்கு முன் அதை அறுவை சிகிச்சை முறைப்படி சரி செய்யலாம்.
2. குடல் முறுக்கம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக அவசர அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

❖ Herniorrhaphy

- Herniorrhaphy என்பது குடல் இறக்கம் வந்த பை போன்ற பகுதியை அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் நீக்கி விடுதல், வயிறும், தசைகளும் நன்றாக தைக்கப்பட வேண்டும்.
- நுண்துளை (Laparoscopy) கருவி மூலமும் இந்த சிகிச்சை செய்யலாம்.

ஹெர்னியா பிளாஸ்டி(Hernioplasty)

ஒரு வலை கொண்டு தசைபகுதி சரிசெய்யப்படுகிறது. தடைப்பட்ட (Strangulunated Hernia) குடல் இறக்கத்துக்கு அந்தப் பகுதியை அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் நீக்கி குடல் இறக்கத்தை சரி செய்ய வேண்டும்.

முறுக்கிய குடல் இறக்கம்(Strangulated)

முறுக்கிய குடல் இறக்கத்தில் இரத்தஓட்டம் இல்லாத குடல் பகுதியை அறுவைசிகிச்சை முறையில் அகற்ற வேண்டும்.

செவிலிப் பராமரிப்பு

1. **நோயாளிக்கு வசதி அளித்தல்:**

❖ மருத்துவரின் ஆணைப்படி நோயாளிக்கு பெல்ட், மற்றும் சிறு தகடு அணிவதன்

மூலமாகவும் குடல், இறக்கத்தைக் குறைக்கலாம்.

❖ தலை தாழ்வாகவும், கால் மேலாகவும் படுக்க வைப்பதன் மூலம் குடல் இறக்கம் குறைக்கப்படலாம்.

❖ குடல் இறக்கம் குறைந்த பிறகு நோயாளி பெல்ட் அல்லது சிறு தகடுகளை தொடர்ந்து உபயோகபடுத்த அறிவுறுத்த வேண்டும்.

2. **அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்திய கவனிப்பு:**

❖ நோயாளி இருமும் போது அறுவை செய்த பகுதியை சிறு தலையணை அல்லது கைகளைக் கொண்டு ஆதாரம் அளிப்பதன் மூலம் அந்த இடத்தில் அழுத்தத்தைக் குறைக்கலாம்.

❖ மருத்துவர் உத்தரவின் படி வலி நீக்கிகள் கொடுக்கபடலாம்.

❖ நோயாளியின் நிலைமையைப் பொறுத்து படுக்கையிலிருந்து விரைவில் நடமாட ஊக்கப்படுத்தலாம்.

❖ அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்பு சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம் ஏற்படலாம் என்று நோயாளியிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். சிறுநீர் கழிக்க ஊக்கப்படுத்தலாம். தேவைப்பட்டால் குழாய் (Urinary Catheter) மூலம் சிறுநீரை வெளியேற்றலாம்.

3. **நோய்த் தொற்றை தடுத்தல்**

❖ முக்கிய உயிர் அடையாளங்களை (Vital signs) கவனித்துப் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

❖ காயத்திலிருந்து ஒழுக்குகள், அல்லது தையல் போட்ட பகுதி சிவந்து மற்றும் வீக்கம் இருக்கிறதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

❖ நோய்த் தொற்றுதலுக்கான வேறு மாற்றங்கள் இருக்கிறதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும் (காய்ச்சல் குளிர், சோர்வு, இருதய துடிப்பு அதிகமாதல்)

❖ பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும் (ஆன்டிபயாடிக்)

4. **வீட்டுக்கு அனுப்பும் போது கொடுக்கப்பட வேண்டிய அறிவுரைகள்:**

❖ நோயாளியிடம் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்பு (தொடைச்சந்து குடல் இறக்கம்) வலியும் விதைப்பை வீக்கமும் 24 மணி நேரமுதல் 48 மணி நேரம் வரைக்கும் காணப்படலாமென அறிவிக்க வேண்டும்.

❖ குளிர் ஒத்தடம் தேவைப்பட்டால் கொடுக்கலாம். விதைப்பைக்கு தாங்குதல் கொடுக்க விதைப்பைக்கு கட்டுத் துணி மூலம் கட்டு போடலாம்.

❖ வலியைக் குறைக்க பரந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைக் கொடுக்கலாம்.

❖ 4-6 வாரங்களுக்கு அதிக எடையுள்ள பொருட்களைத் தூக்குவதை தவிர்க்க வேண்டும். விளையாட்டு வீரர்கள் கடுமையான உடற்பயிற்சியைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

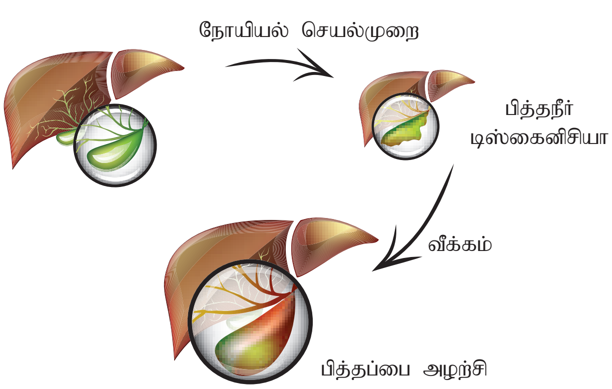
சிக்கல்கள்

❖ குடல் அடைப்பு

❖ குடல் அழுகியநிலை

❖ அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட இடத்தில் பிளவு ஏற்படுதல்.

3.2.2 பித்தப்பை அழற்சி (Cholecystitis)



XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 62 1/17/2022 3:19:24 PM

பித்தப்பை அழற்சி என்பது பித்தப்பை வீக்கத்துடன் காணப்படுவதாகும்.

நோய்க்கான காரணிகள்

- ❖ சரியான காரணம் இல்லை
- ❖ பித்தக்கற்கள் மற்றும் நெருங்கிய அல்லது முறுக்கிய பித்தநாளங்கள்.

ஆபத்தானக் காரணிகள்

- ❖ வாழ்க்கை முறையில் குறைந்த உடல் உழைப்பு
- ❖ உடல் பருமன்

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

- ❖ வயிற்றின் வலது மேற்பகுதி அல்லது இரைப்பையின் மேற்பகுதி அல்லது இரண்டு பகுதிகளிலும் வலி
- ❖ குமட்டல்
- ❖ வாந்தி
- ❖ உடல் வெப்பநிலை அதிகரித்தல்
- ❖ லேசான மஞ்சள் காமாலை

நோய்க்கண்டறிதல்

- ❖ அல்ட்ராசோனோகிராபி
- ❖ வயிறு எக்ஸ் – ரே
- ❖ இரத்தப்பரிசோதனை (Tc, Dc) – வெள்ளையணுக்களின் மொத்த மற்றும் வேறுபட்ட எண்ணிக்கை.

சிகிச்சை

மருத்துவசிகிச்சை (Medical management)

- ❖ மருத்துவமனையில் உள்நோயாளி சிகிச்சை
- ❖ ஆண்டிபயா டிக் மருந்துகள் கொடுத்தல்
- ❖ ஊசி மூலம் வலி மருந்துகளை செலுத்துதல்
- ❖ வாந்தி இருந்தால் ரைல்ஸ் குழாய் செலுத்துதல்
- ❖ சிரைவழித் திரவம் செலுத்துதலின் மூலம் உடல் திரவம் மற்றும் எலெக்ட்ரோலைட்டுகளை (Electrolytes) சமநிலைப்படுத்துதல்.

அறுவை சிகிச்சை (Surgical management)

- ❖ கோலிசிஸ்ட்டெக்டமி (Cholecystectomy) (அறுவைசிகிச்சை முறையில் பித்தப்பையை அகற்றுதல்)

செவிலி பராமரிப்பு (NURSING MANAGEMENT)

- ❖ வரலாறு சேகரித்தல்
- ❖ நோயாளியின் அடையாளங்களைக் கவனமாக கணக்கிடுதல்
- ❖ உயிராதார புள்ளிகளைக் கணக்கிடுதல்
- ❖ வலி மருந்துகளை செலுத்துதல்
- ❖ சிரைவழித்திரவம் செலுத்துதல்
- ❖ I/o அட்டவணை கணக்கிடுதல் (Intake/Output)
- ❖ உடலின் நீரற்ற நிலையின் (Dehydration) அறிகுறிகளை கண்டறிதல்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

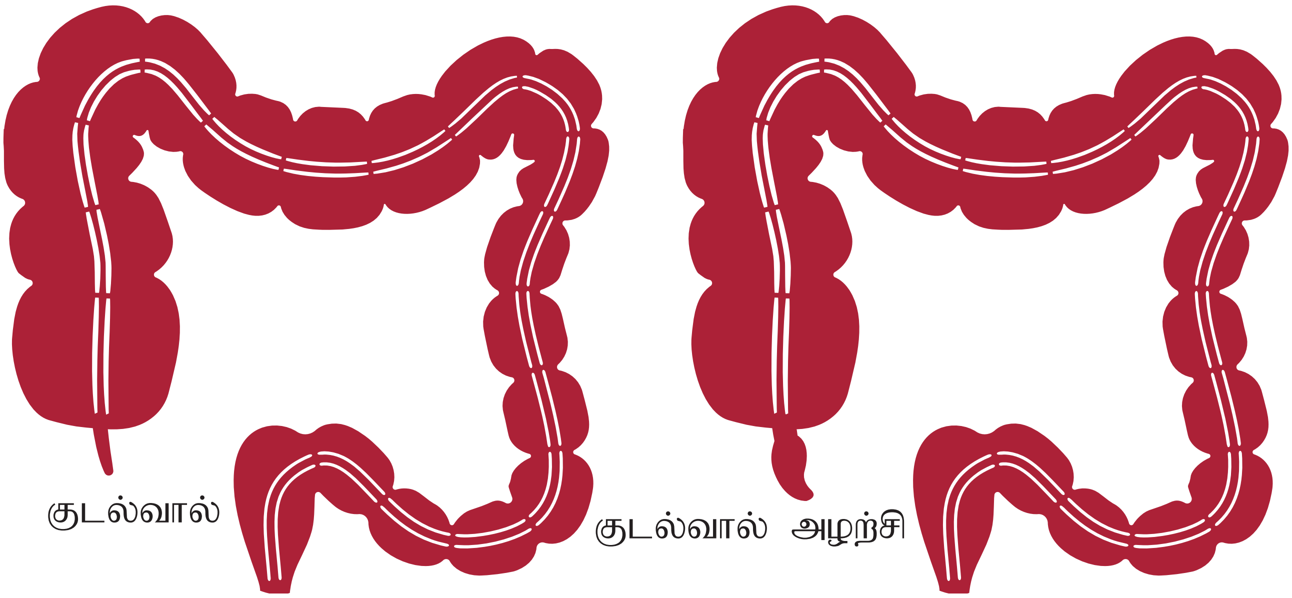
பித்தப்பை கற்களின் சிக்கல்கள்

- ❖ பித்தநீர் நாளங்களில் வலி
- ❖ தீவிர பித்தப்பை அழற்சி
  - பித்தப்பை சீழ்
  - பித்தப்பை அழுகுதல்
  - பித்தப்பையில் துளை உண்டாகுதல்
- ❖ மஞ்சள்காமாலை
- ❖ பித்தக் குழாய் அழற்சி
- ❖ கணைய அழற்சி
- ❖ குடல் அசைவின்மை (அறிதாக)

3.2.3 குடல் வால் அழற்சி(Appendicitis)

குடல் வால் அழற்சி என்பது குடல் வாலில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று ஆகும். இறுகிய மலம், வெளிப் பொருள்கள் அல்லது கட்டி போன்றவற்றின் காரணமாகவும் அடைப்பு

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 63 1/17/2022 3:19:24 PM



ஏற்பட்டு இந்நிலை ஏற்படுகிறது.

காரணங்கள்

- குடல் வால் பகுதியில் சளி திரவம் சேர்வதால் அடைப்பு மற்றும் வீக்கம் ஏற்பட்டு அழற்சி ஏற்படும்.
- மலம், லிம்போசைட்டுகள், குடல்புழுக்கள் மற்றும் கட்டிகளின் காரணமாக குடல்வால் பகுதியில் அடைப்பு ஏற்படுதல்.

> குடல் வால் என்பது வயிற்றின் வலது பக்கத்தில் பெருங்குடலின் கீழ்பகுதியில் காணப்படும் பை போன்ற விரல் அமைப்பு.

தொற்றினால் ஏற்படும் மாற்றம்

இது குடல் வாலில் அடைப்பு ஏற்படுவதால் அந்த பகுதி வீங்கி நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுகிறது. குடலுனுள் அழுத்தம் ஏற்பட்டால் அழுகிய தன்மையும், குடல் துவாரமும் ஏற்படலாம்.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

தீவிர குடல் வால் அழற்சியில் காணப்படும் அறிகுறிகள்

1. தொப்புளைச்சுற்றி/ அல்லது வயிற்றுப் பகுதியில் வலி காணப்படும்.
2. மக்பர்னிஸ்(Mc Burney's) இடத்தில் கையை அழுத்தி எடுக்கும் போது வலி இருக்கும் (மக்பர்னிஸ் பகுதி என்பது தொப்புளுக்கும் இடுப்பு பகுதிக்கும் இடைபட்ட மத்திய பகுதியாகும்)
3. திசுக்களில் ஆக்சிஜன் குறைவாக காணப்படும்.
4. மிதமான சோர்வு மற்றும் காய்ச்சல்
5. குமட்டலும் மற்றும் வாந்தியும் இருக்கும்.
6. மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்.

நோய்குறி சோதனை:

1. நோயாளியை பரிசோதிக்கும் போது மக்பர்னிஸ் பகுதியில் கையை வைத்து அழுத்தி எடுக்கும் போது நோயாளி வலி உணர்தல்.
2. ஆய்வக பரிசோதனை
   - இரத்த பரிசோதனைகள்
   - சிறுநீர்ப் பரிசோதனை
3. வயிற்று பகுதியை எக்ஸ்ரே எடுத்தல் – இதில் குடல் வால் பகுதியில் இறுகிய மலம் இருப்பதைக் காணலாம்.
4. U.S.G.– வயிறு

சிகிச்சை

அறுவைசிகிச்சை: குடல் வால் அழற்சிக்கு அறுவை சிகிச்சை முறையில் குடல் வாலை அகற்றுவது நிலையான சிகிச்சையாகும். இது Appendectomy எனப்படும். இந்த சிகிச்சையை இரண்டு முறையில் மேற்கொள்ளலாம்.

- ❖ குடல் பகுதி அறுவை சிகிச்சை (Laparotomy) – வயிற்றின் மேல் பகுதியில் ஒரு கீறலிட்டு(incision) குடல்வால் பகுதியை அகற்றுதல்
- ❖ குடல் வால் நீக்குதல் நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் குடல் வால் நீக்குதல் (Laparoscopic appendectomy) – சிறப்பான அறுவைசிகிச்சை கருவியின் மூலம் வயிற்றின் மேல் பரப்பில் துளையிட்டு குடல்வால் பகுதியை அகற்றுவதாகும். விரைவில் குணமடைதல் இந்த சிகிச்சையின் முக்கியத்துவமாகும்.

சிக்கல்கள்

- ❖ பெரிட்டோனைடிஸ்
- ❖ குடலில் ஓட்டை விழுதல்.
- ❖ சீழ் கட்டி உண்டாகுதல்.

3.3 இரத்த ஓட்ட மண்டல நோய்கள் (CARDIO VASCULAR DISEASES)

உயர் இரத்த அழுத்தம் (HYPERTENSION)

தீவிர மாரடைப்பு (ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION)

இரத்தசோகை (ANAEMIA)

3.3.1 உயர் இரத்த அழுத்தம் (Hypertension)

சராசரிமனிதனின் இரத்த அழுத்தம் 120/80 mmHg, இதில் 120 என்பது சிஸ்டாலிக் (Systolic) அழுத்தத்தையும், 80 என்பது டையஸ்டாலிக் (Diastolic) அழுத்தத்தையும் குறிக்கும். இரத்த அழுத்தத்தின் அளவு 140/90 mmHg மற்றும் அதைவிட அதிகமாக காணப்பட்டால் உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது ஹைப்பர்டென்சன் (Hypertension) என்று அழைக்கப்படும்.

இரத்த அழுத்தம் என்பது இரத்தக் குழாய்களின் (Arteries) வழியாக இரத்தம் செல்லும்போது, அந்தக் குழாய்களின் சுவர்களில் (தமனி) இரத்தம் ஏற்படுத்தும் விசை அல்லது அழுத்தம். இந்த அழுத்தத்தில் ஆக்சிஜன் நிறைந்த இரத்தம் இருதயத்திலிருந்து உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது.

காரணிகள் (CAUSES)

- ❖ புகைப்பிடித்தல்
- ❖ இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவு அதிகரித்தல்
- ❖ உடல் பருமன்
- ❖ உணவில் உப்பை அதிகமாக பயன்படுத்துதல்
- ❖ ஆல்கஹால் அருந்துதல் (மது)
- ❖ சிறுநீரகக் கோளாறு
- ❖ நாளமில்லா சுரப்பிக் கோளாறு
- ❖ இரத்த ஓட்ட மண்டலக் கோளாறு
- ❖ கர்ப்பக் காலப் பிரச்சனைகள்
- ❖ தீவிர மன அழுத்தம்

ஆபத்துக் காரணிகள் (Risk Factors)

- **மாற்ற முடியாதக் காரணிகள்** (Non Modifiable)

குடும்ப வரலாறு.
பாலினம், வயது

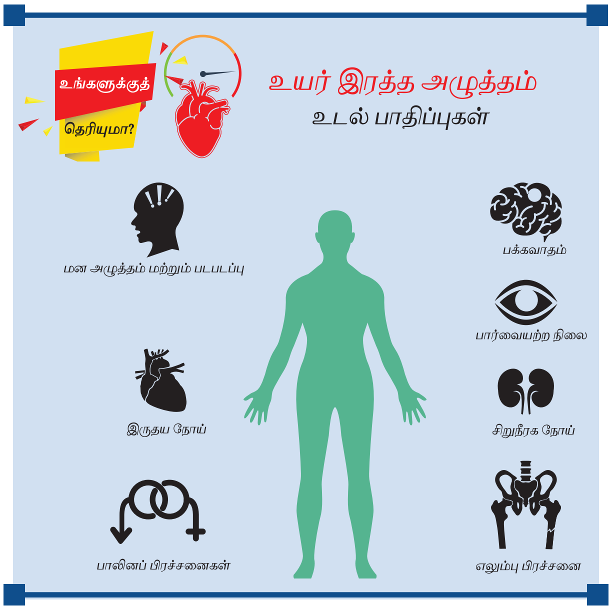
- **மாற்றக் கூடியக் காரணிகள்** – (Modifiable)

மன அழுத்தம்

உடல் பருமன்

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 65 1/17/2022 3:19:26 PM

(Substance Abuse) தவறான பொருட்களை உட்கொள்ளுதல் – எ.கா. மது, போதைப்பொருள்கள்



அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் (SIGNS & SYMPTOMS)

- சோர்வுதலைவலி
- மூச்சுதிணறல்
- மயக்கம்
- படபடப்பு
- காதில் ஒலிகேட்டல்
- மூக்கில் இரத்தகசிவு
- இருதய செயல்பாதிப்பு
- நெஞ்சு வலி
- இருதய தமனில் இரத்தம் உறைதல்
- பக்கவாதம்
- சிறு நீரகச் செயலிழப்பு

பரிசோதனைகள் (INVESTIGATION)

- நோய் பற்றிய வரலாறு சேகரித்தல்
- உடல் பரிசோதனை
- ஈ.சி.ஜி
- ரீனோகிராம் மற்றும் சிறுநீரக தமனி பரிசோதனை
- இரத்தம் மற்றும் சிறுநீரக ஆய்வுக் கூட பரிசோதனை
- உள்வழிச் சோதனை (Fundoscopic Exam)

சிகிச்சை (MANAGEMENT)

மருத்துவச் சிகிச்சை (MEDICAL MANAGEMENT)

- சிறுநீர்ப் பெருக்கிகள் (Diuretics)
- பீட்டா பிளாக்கர்கள்
- கால்சியம் ஆன்ட்டகோனிஸ்ட்

உணவு சிகிச்சை (DIETARY MANAGEMENT)

- உடல் எடையைக் குறைத்தல்
- கொழுப்பு அடங்கிய உணவுப் பொருட்களை குறைவாக உண்ணுதல்
- சோடியம் அடங்கிய பொருட்களைக் குறைவாக உண்ணுதல்
- ஆல்கஹால் மற்றும் காபின் (Caffeine) அருந்துவதை தவிர்த்தல்
- பொட்டாசியம் அடங்கிய உணவுப் பொருள்கள் உட்கொள்ளுவதை ஊக்குவித்தல்

பொழுதுபோக்கு நுட்பம் (RELAXATION TECHNIQUE)

- ஆழ்நிலை தியானம்

(ஆழ்நிலை தியானம் என்பது ஆன்மீக அல்லது இயல்பான உலகத்துடன் செய்ய வேண்டியதை விவரித்தல்)

- யோகா
- தசைத் தளர்வு பயிற்சி

மனநல சிகிச்சை (PSYCHO THERAPY)

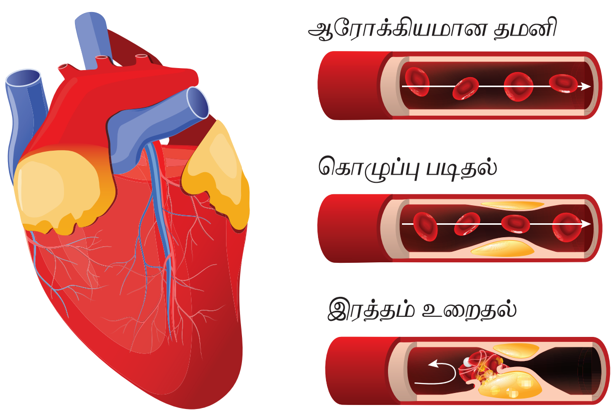
XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 66 1/17/2022 3:19:26 PM

3.3.2 தீவிரமாரடைப்பு (Acute myocardial infarction)

இதய தசையான மையோகார்டியத்தின் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பகுதிகளில் நீண்டகாலமாக இரத்த ஓட்டக் குறைவினால் ஆக்சிஜன் அளவு குறைந்து இதயத் திசுக்கள் இறந்து காணப்படுவது தீவிரமாரடைப்பு எனப்படும்.

காரணிகள்

- இருதய தமனி அடைப்பு
- கடினமான உடற்பயிற்சி (அ) செயல்பாடு
- கோபம் போன்ற மனஅழுத்தம்
- குளிர் வெளிப்பாடு
- இரத்தக்கட்டி உருவாகுதல் (Thrombus)



அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

- மார்பு வலி மற்றும் வலி கைகள் கழுத்து மற்றும் முதுகு பகுதிகளுக்கு பரவுதல்.
- மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் (அ) கடினசுவாசம்
- குறுகிய சுவாசத்தன்மை
- கவலை
- சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் 80mmHg க்கும் குறைவாக இருத்தல்.
- டேக்கிகார்டியா (அ) பிராடிகார்டியா
- பலவீனம், குளிர்ந்த தன்மை, வியர்வை, மற்றும் வெளுத்து காணப்படுதல்.
- படபடப்பு
- பெரிபெரல் நீலம் பாரித்தல்
- குமட்டல் (அ) வாந்தி

பரிசோதனைகள்

- 12 lead E.C.G
- எக்கோ கார்டியோகிராம்
- Trop – I
- சீரம் – cpk – mb மற்றும் cpk
- கொழுப்புகளின் மதிப்பீடு
- இரத்தத்தில் ESR

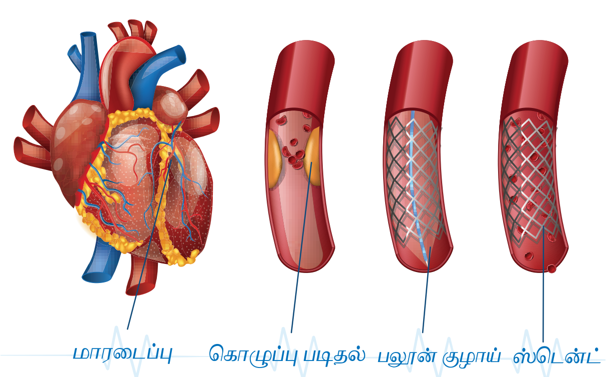
சிகிச்சை

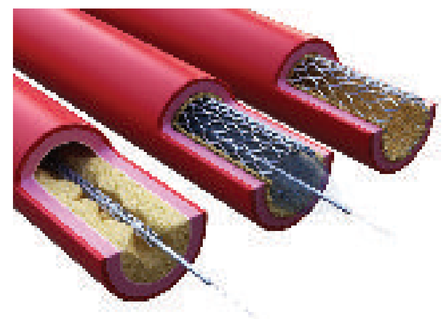
மருத்துவ சிகிச்சை

- நைட்ரேட்டுகள் வலியை குறைப்பதற்கு
- கால்சியம் சேனல் பிளாக்கர்ஸ் – இரத்தக்குழாய்களை விரிவடையச்செய்தல்
- β– பிளாக்கர்கள்
- மார்பின் – வலி நீக்கி மற்றும் மனஅமைதிக்காக
- ஆக்சிஜன் அளித்தல்
- ஹெப்பரின் சிகிச்சை
- இரத்த உறையாத தன்மைக்கான சிகிச்சை(Antiplatelet)

அறுவை சிகிச்சை

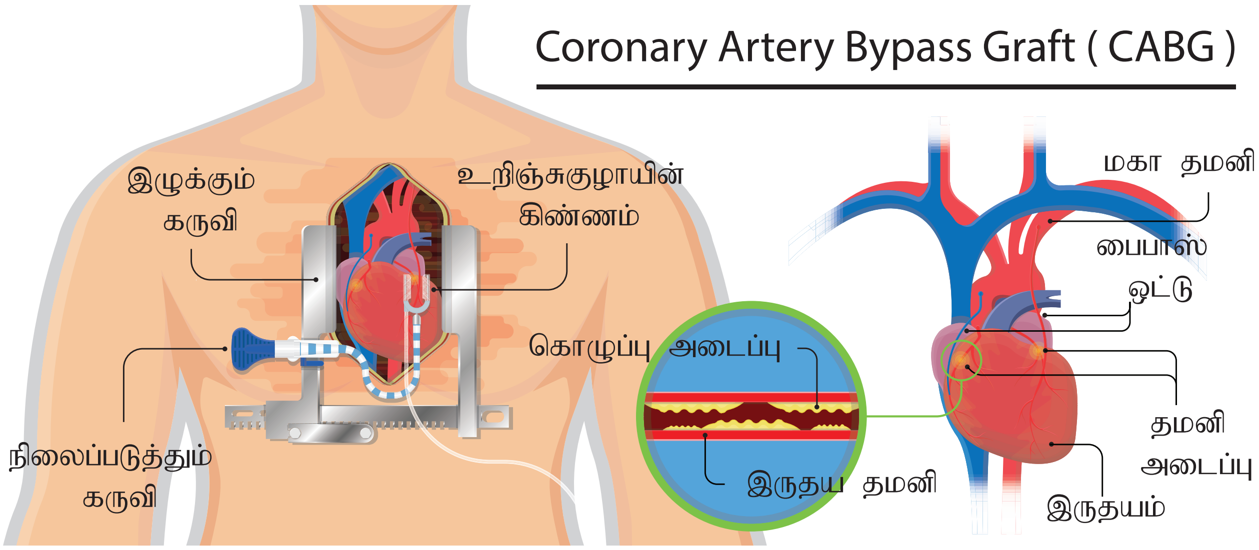
- ஆன்ஜியோ பிளாஸ்டி(Angioplasty)
- CABG





செவிலிய சிகிச்சை

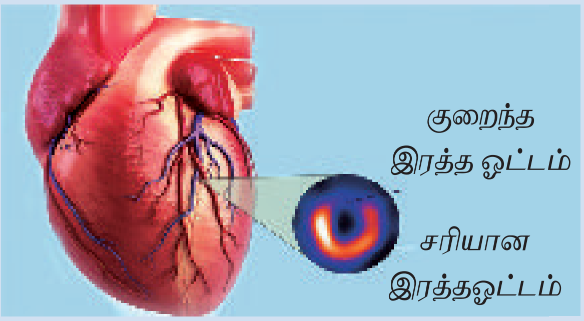
- சரியான ஓய்வு அளித்தல்
- மருந்துகளின் ஒவ்வாமை மற்றும் காயம் பற்றிய முந்தைய உடல் நல வரலாறுகளை மதிப்பிடுதல்.
- நோயாளியை அமைதியாக இருக்கச்செய்தல்
- உயிராதாரப் புள்ளிகளை கணக்கிடுதல்
- திராம்போலைட்டிக் சிகிச்சை.
- ஆக்சிஜன் அளித்தல்.
- மார்பு வலியின் சிறப்பியல்புகளை இடம், கால அளவு மற்றும் தரம் பற்றி மதிப்பிடுதல்.
- I/o Chart – பராமரித்தல்.
- ஆல்கஹால், புகையிலை மற்றும் தீவிர உடல்செயல்பாடுகளை குறைக்க அறிவுறுத்துதல்.
- வாழ்க்கை முறை மாற்றம் மற்றும் மறுவாழ்வு பற்றி நோயாளிக்கு கற்பித்தல்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

Thallium Stress பரிசோதனை என்பது நியூக்ளியர் இம்மேஜிங் பரிசோதனை (Nuclear Imaging Test) நீங்கள் வேலை செய்யும் போது மற்றும் ஓய்வில் இருக்கும் போது இருதயத்தில் இரத்தஓட்டம் எவ்வாறு உள்ளது என்பதே நியூக்ளியல் இமேஜிங். இந்த பரிசோதனை கார்டியாக் அல்லது நியூக்ளியர் அழுத்தப் பரிசோதனை எனப்படும்.

இந்த பரிசோதனையின் போது ரேடியோ ஐசோடோப் எனப்படும் கதிரியக்க திரவம் சிரைக்குள் (Vein) செலுத்தப்படும். இந்த ரேடியோ ஐசோடோப் இரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் இருதயத்தை சென்றடையும். இருதயத்தில் கதிர்வீச்சின் போது காமா கேமரா எனப்படும் சிறப்பு கேமரா கதிர்வீச்சு மற்றும் இருதயத் தசையில் காணப்படக்கூடிய பாதிப்புகளை வெளிப்படுத்தும்.

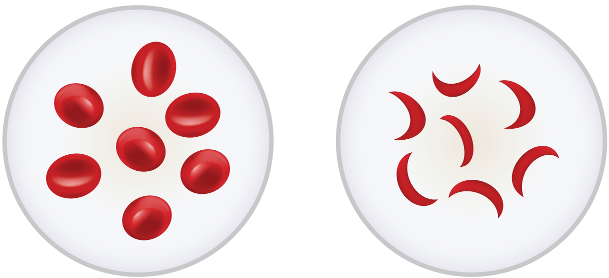


XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 68 1/17/2022 3:19:33 PM

சிக்கல்கள்

- ❖ நுரையீரலில் இரத்தக்கட்டி (Pulmonary embolism)
- ❖ பெரிகார்டைடிஸ்
- ❖ அதிர்ச்சி (Shock)
- ❖ மைட்ரல் வால்வு செயலிழப்பு (mitral incompetence)
- ❖ இதயச் செயலிழப்பு
- ❖ இதயத்தசை கிழிதல் (Rupture of heart)
- ❖ சிரையில் இரத்தம் உறைதல் (Phelebothronbosis)
- ❖ மார்பு வலி

3.3.3 இரத்த சோகை



இரத்த சிவப்பணுக்கள் — சிக்கிள் செல் இரத்த சோகை

இரத்தசோகை என்பது இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்கள் குறைதல் மற்றும் ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைந்து ஆக்சிஜன் எடுத்துச் செல்லும் திறன் குறைந்து காணப்படுவதாகும்.

காரணங்கள்

1. காயங்கள் காரணமாக இரத்த இழப்பு
2. இரத்தத் தட்டுகள் குறைவாக உற்பத்தியாதல்,
3. இரத்த தட்டுகள் அதிகமாக அழிவதால்
4. இரத்தம் உறையும் செயல்பாட்டில் குறை
5. சரியான உணவு ஊட்டம் இல்லாததால் சிவப்பு அணுக்கள் உற்பத்தி குறைதல் (எ.டு) இரும்புச் சத்து குறைவு போலிக் அமிலகுறைவு விட்டமின் பி12, விட்டமின் பி குறைவு.
6. எலும்பு மஜ்ஜையில் சிவப்பு அணுக்கள் உற்பத்தி குறைவு.
7. அதிகமான அளவு சிவப்பு அணுக்கள் அழிக்கப்படுதல்.

i. வெளிக் காரணங்கள்(Extrinsic factors)
- மருந்துகள், இரசாயணப் பொருள்கள்
- நோய்த்தொற்று
- ஆன்டிபாடிகள் எதிர் வினை

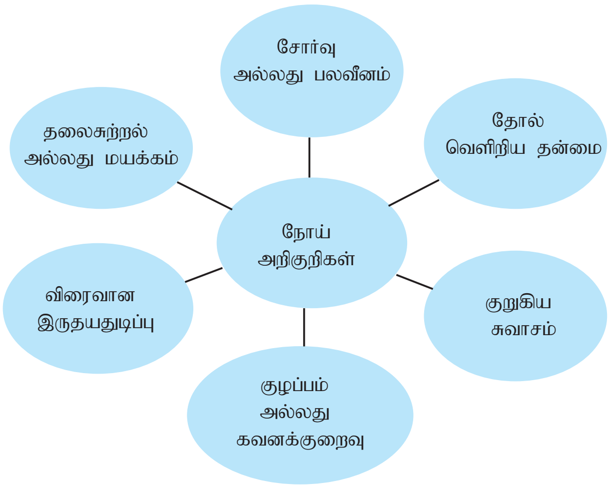
ii. உள் காரணங்கள்
- சிவப்பணுக்களின் மேலுறையில் காணப்படும் குறைபாடுகள்
- அசாதாரண சிவப்பணுக்கள் உருவாதல் (சிக்கிள் செல் இரத்த சோகை) தலஸ்சீமியா சின்ட்ரோம்.

செயல்பாட்டு மாற்றங்கள் (PATHOPHYSIOLOGY)

சிவப்பணுக்கள் மற்றும் ஹீமோகுளோபின் சரியான விகிதத்தில் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு அதே விகிதத்தில் அழிக்கப்படுகின்றன.

சிவப்பணுக்கள் உற்பத்தியாவது குறைந்தாலும் அல்லது அதன் அழியும் தன்மை அதிகமாகும் போது இரத்த சோகை ஏற்படுகின்றது.

அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்



நோயை அறிதல்

1. இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை பரிசோதனை

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 69 1/17/2022 3:19:33 PM

2. ஹீமோகுளோபின் மற்றும் எலெக்ட்ரோபோரிசிஸ்.

இரத்த சோகை வகைகள்

1. **இரத்த இழப்பினால் ஏற்படும் இரத்த சோகை**(anaemia from blood loss)**:** அதிக இரத்த இழப்பு அல்லது தொடர்ந்த குறைவான இரத்த போக்கினால் ஏற்படுகிறது.

2. **இரும்புச்சத்து குறைவுபடுவதால் ஏற்படும் இரத்த சோகை**(Iron deficiency anaemia)**:** தவறான உணவுப் பழக்கம், சத்துக் குறைபாடுகள்.

3. **பெர்னிஷியஸ் இரத்த சோகை**(Pernicious Anaemia)**:** இரைப்பையின் சிலேட்டும் படலத்தில் உள்ள உட்பொருள் குறைபடுவதால் குடலிலிருந்து வைட்டமின் பி 12 இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுவதில்லை.

4. **சிக்கிள் செல் இரத்த சோகை**(Sickle cell Anaemia)**:** இது ஒரு பரம்பரை நோய். இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் குறைவதால் இரத்தச்சிவப்பு அணுக்களின் வடிவம் அரிவாள் போன்று (சிக்கிள் செல்) காணப்படும்.

5. **ஏப்பிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை**(Aplastic anaemia)**:** இரத்த அணுக்கள் எலும்பு மஜ்ஜையில் உருவாகின்றது. எலும்பு மஜ்ஜை அழியும் போது உற்பத்தி குறைந்து இரத்த சோகை ஏற்படுகின்றது.

6. **மெகலோபிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை**(Megaloblastic anaemia)**:** இது வைட்டமின் பி 12 மற்றும் ஃபோலிக் அமிலம் குறைவதால் ஏற்படுகின்றது. இந்த வைட்டமின்கள் டிஎன்ஏ உருவாக்கத்தில் மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றது. இது ஒரே மாதிரியான எலும்பு மஜ்ஜை மற்றும் புறஇரத்த மாற்றங்களை காட்டுகிறது.

7. **ஹீமோலைட்டிக் இரத்தசோகை:** இரத்த சிவப்பு அணுக்கள் வாழ்நாள் மிகக்குறைவுபட்டு விரைவில் அழிக்கப்படுதல்.

சிகிச்சை முறைகள்

1. **இரத்த போக்கினால் ஏற்படும் இரத்த சோகை:** இரத்தம் செலுத்துதல், மற்றும் இரும்பு சத்து மாத்திரைகள்

2. **இரும்புச் சத்து குறைப்பாட்டினால் வரும் இரத்த சோகை:** இரும்பு சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.

3. **பெர்னிஷியல் இரத்த சோகை:** வைட்டமின் பி 12 உள்ள உணவு பொருள்கள் மற்றும் ஊசிகள் போடுவதன் மூலம் சரி செய்யலாம்.

4. **சிக்கிள் செல் இரத்த சோகை:** இரத்தம் செலுத்துதல் மற்றும் போலிக் அமிலங்கள் கொடுக்கலாம்.

5. **ஏப்பிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை:** எலும்பு மஞ்ஜை மாற்றுவதின் மூலமும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை குறைக்கும் மருந்துகளின் மூலமும் குணப்படுத்தலாம்.

6. **மெகலோபிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை:** B12 ஊசி மூலம் செலுத்துதல், போலிக் அமிலம் தினமும் 1 மி.கி மற்றும் சத்துள்ள உணவுபொருட்களை அளித்தல்.

செவிலிய பராமாப்பு

❖ குறைந்த இடைவெளிகளில் சிறிய அளவில் உணவு கொடுக்க வேண்டும்.

❖ இரும்புசத்து வைட்டமின்கள் அதிகம் உள்ள உணவுகள் அதிகமாக கொடுத்தல்.

❖ நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை கற்பித்தல்

❖ நல்ல உணவு பழக்கம்

மாணவர் செயல்பாடு

- உன்னுடைய ஒரு வார உணவு பட்டியலில் இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளைக் கண்டுபிடித்து வரிசைப்படுத்து
- உன்னுடைய பள்ளியில் WIFs – நிகழ்வில் பங்கு பெறு (weekly iron and Folic acid sheme)

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 70 1/17/2022 3:19:33 PM

சிக்கல்கள்

- ❖ மந்தமான மனநிலை
- ❖ வளர்ச்சிக் குறைபாடு
- ❖ உடல்வளர்ச்சி குறையால் தாமதமான பூப்பு நிலை

4. இரத்தஅழுத்தத்தில் சரிவு மற்றும் அதிர்ச்சியினால் இருதய செயலிழப்பு ஏற்பட்டு இறப்பு நேரிடுதல்

இரும்புச்சத்து – தினசரி தேவை

- குழந்தைகள் (வயது 1– 10) 7–10 மிகி / ஒரு நாளைக்கு
- பெண்கள் (வயது 19 – 50) 18 மிகி/ஒரு நாளைக்கு
- கர்ப்பிணிப் பெண்கள் 27 மிகி /ஒரு நாளைக்கு
- பாலூட்டும் பெண்கள் 9 – 10 மிகி/ஒரு நாளைக்கு
- ஆண்கள் (வயது 19 மற்றும் அதற்கு மேல்) 8 மிகி/ஒரு நாளைக்கு

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இரும்பு சத்து நிறைந்த உணவுகள், பசலைக்கீரை, பீட்ரூட், ஆப்பிள், மாதுளை, சோயாபீன்ஸ், கொட்டைகள், தேன், பேரீச்சை, முட்டை, எள், கடல் உணவுகள் மற்றும் அனைத்துவகையான மாமிச உணவுகள்

3.4 சுவாசப்பாதை நோய்கள் (RESPIRATORY DISEASES)

ஆஸ்துமா (Asthma)

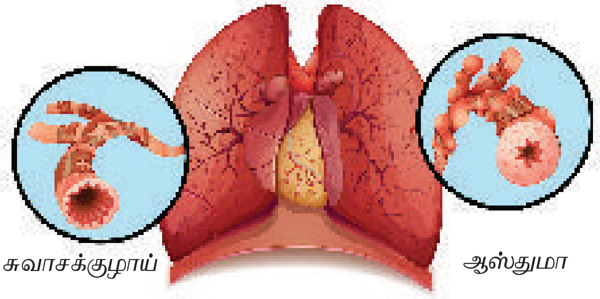
நாள்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய் (Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 71 1/17/2022 3:19:34 PM

3.4.1 ஆஸ்துமா (Asthma)

ஆஸ்துமா என்பது மூச்சுபாதையில் ஏற்படக்கூடிய அழற்சி, இது மூச்சுபாதை வீக்கம் மற்றும் அதிகப்படியான சளித் திரவ உற்பத்திக்கு காரணமாக அமைகிறது.

ஆஸ்துமா – மூச்சுக்குழல் அழற்சி



காரணிகள் (CAUSES)

- ❖ உள் மற்றும் வெளிப்புற ஒவ்வாமை பொருட்களுக்கு வெளிப்படுதல்.
- ❖ மூச்சுகுழலை எரிச்சலூட்டுபவை (Airway irritant)

ஆபத்தான காரணிகள்:

- ❖ பிராங்கியல் ஆஸ்துமா பற்றிய குடும்ப வரலாறு
- ❖ மூச்சுக்குழலை எரிச்சலூட்டக் கூடியவைகளுக்கு வெளிப்படுதல் (களை, மகரந்தத் தூள், தூசி, வீரியத்தன்மையுடன் வாசனை, புகை.

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் (SIGNS & SYMPTOMS)

- ❖ வறட்டு இருமல்
- ❖ மூச்சுத்திணறல்
- ❖ வியர்வை
- ❖ இருதய துடிப்பு அதிகரித்தல் Tachy Cardia)
- ❖ சுவாசத் துடிப்பு அதிகரித்தல் (Tachy pnoea)
- ❖ வீசிங்
- ❖ நீலம் பாரித்தல் (Cyanosis)

நோய் கண்டறிதல் (INVESTIGATION)

- ❖ குடும்பம் மற்றும் வேலை பற்றிய வரலாறு
- ❖ ஈ.சினோபில் எண்ணிக்கை அதிகரித்தல்
- ❖ ABG – ஆய்வு (தமனி இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் பற்றிய ஆய்வு)
- ❖ கோழை பரிசோதனை (Sputum – culture & Sensitivity)
- ❖ நுரையீரல் செயல்பாடு சோதனை (PET)

மருத்துவ சிகிச்சை (MEDICAL MANAGEMENT)

- ❖ கார்டிகோஸ்டீராய்டுகள் (corticosteroids)
- ❖ மூச்சுக்குழல் விரிவாக்கிகள் (Broncho dialators)
- ❖ ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சை (Oxygen therapy)
- ❖ நெபுலைசேஷன் (Nebulization)

செவிலிய சிகிச்சை (NURSING MANAGEMENT)

- ❖ அழற்சி மற்றும் அதிக அளவு சளித்திரவ உற்பத்தி காரணமாக மூச்சுப்பாதையில் பாதிப்பு
  - திரவ உணவுகளை அதிகரித்தல்
  - இருமுதல் மற்றும் சுவாசப் பயிற்சி
  - நிலையை அடிக்கடி மாற்றுதல்
  - மூச்சுக்குழல் விரிவாக்கி மருந்துகளை அளித்தல்.
  - மார்பு பிசியோதெரபி (Chest Physiotherapy)
  - சளித் திரவங்களை உறிஞ்சி எடுத்தல்
  - தேவைப்பட்டால் செயற்கை குழாயில் (Artificial airway) சுவாசம் அளித்தல்.
- ❖ அதிகமான இருதயதுடிப்பின் காரணமாக சுவாசத்தன்மையில் பாதிப்பு:
  - நன்றாக சுவாசிப்பதற்காக நோயாளியை வசதியான முறையில் படுக்க வைத்தல்.
  - மருத்துவ ஆணைப்படி இருமலை குறைக்கும் மற்றும் வலிநீக்கி மருந்துகளை கொடுத்தல்.
  - **ABG** கணக்கிடுதல்
  - ஹைப்பாக்சியாவின் அறிகுறிகளை கவனித்தல்
- ❖ ஆற்றல் (Energy) குறைவின் காரணமாக செயல்பாடுகள் பாதிப்பு

www.tntextbooks.in

- சிகிச்சைக்குப் பிறகு தினசரி செயல்களை மேற்கொள்ளுதல்
- தேவைப்பட்டால் ஆக்சிஜன் பயன்படுத்துதல்.
- ஆக்சிஜன் தேவையை அதிகப்படுத்தக் கூடிய புகைபிடித்தல், உடல் எடையை அதிகரித்தல் மற்றும் மன அழுத்தம் போன்றவற்றை தவிர்த்தல்.
- உளவியல் ரீதியாக ஆதரவு அளித்தல்.
- அமைதியான சூழ்நிலையின் மூலம் படபடப்பைக் குறைத்தல்.

3.4.2 நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் அடைப்பு நோய் (COPD)

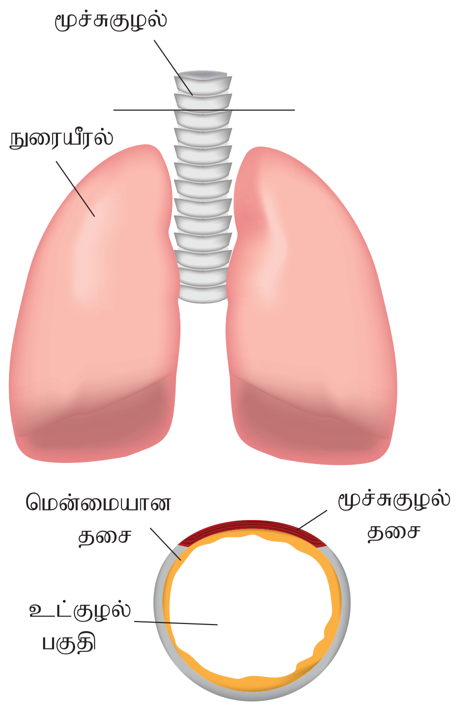
COPD என்பது மீண்டும் மீளமுடியாத காற்றோட்ட வரம்புக்குட்பட்ட நோயாகும். இதில் நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் அழற்சி, நுரையீரல் திசு அடைப்பு மற்றும் பிராங்கியல் ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் அடங்கும்.

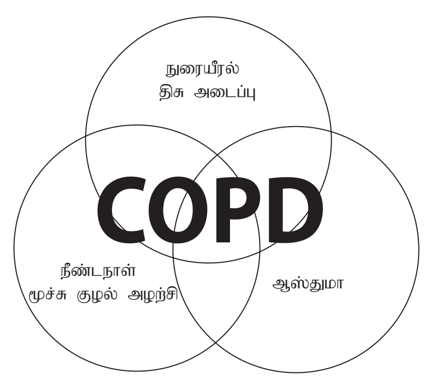
நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் அழற்சி என்பது கீழ் சுவாச பாதையின் நீண்ட நாள் அழற்சியாகும், கீழ்சுவாச பாதையின் நோய்த்தொற்று காரணமாக அதிகப்படியான சளி சுரப்பு, இருமல் மற்றும் மூச்சுவிடுதலில் சிரமம் போன்றவை ஏற்படும்.

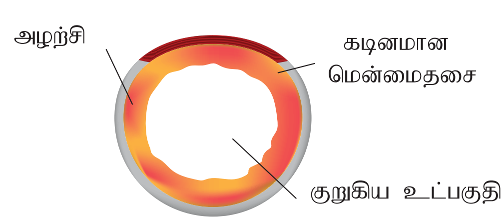
நுரையீரல் திசு காற்றடைப்பு நோய் ஒரு சிக்கலான நுரையீரல் நோய், இதில் காற்று சிற்றறைகள் சிதைந்தும் மற்றும் காற்று சிற்றறைகளின் சுவர் உடைந்தும் காணப்படும்.

காரணிகள்

1. புகைபிடித்தல், 2.காற்றுமாசுபடுதல், 3. தொழில் வெளிப்பாடு, 4. ஒவ்வாமை, 5. தன்எதிர்ப்பு, திறன், 6. நோய்த்தொற்று, 7. மரபு நோய்த்தாக்கம், 8. முதுமை







அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் அழற்சி

❖ தொடர் இருமல்

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 73 1/17/2022 3:19:34 PM

- வழவழப்பான கெட்டியான சளி உற்பத்தி
- வீசிங் மற்றும் கடினசுவாசம்

நுரையீரல் திசு அடைப்பு

- கடின சுவாசம்
- உடற்பயிற்சி செய்ய திறன் குறைதல்
- லேசான இருமல் மற்றும் சளி
- உருளை வடிவ மார்பு (Barrel chest)

பரிசோதனைகள்

- நுரையீரல் செயல்பாட்டு பரிசோதனை (PET)
- தமனி இரத்தத்தில் வாயுக்களின் பகுப்பாய்வு (ABG)
- மார்பு எக்ஸ்ரே

சிகிச்சை

- புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துதல்
- மூச்சுக்குழல் விரிவாக்கிகளை நுகர்தல் (Inhaled Bronchodislators)
- கார்டிக்கோஸ் டிராய்டுகளை நுகர்தல் அல்லது வாய்வழியாக அளித்தல்.
- மார்பு பிசியோதெரபி
- ஆக்சிஜன் புனரமைப்பு
- ஆண்டிமைக்ரோபியல் ஏஜெண்டுகள்
- நுரையீரல் பகுதி குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை

செவிலிய சிகிச்சை

மூச்சுப் பாதையை சரி செய்தல்

- நுரையீரலுக்கு எரிச்சலூட்டும் பொருட்களைத் தவிர்த்தல்
- புகைபிடித்தலை நிறுத்துதல்.
- மூச்சுக்குழல் விரிவாக்கிகளை அளித்தல்
- மருந்துகளின் பின்விளைவுகளை கண்காணித்தல்.
- ஏரோசால் சிகிச்சைக்கு முன்னும் பின்னும் மார்பு பகுதியை மார்பு சோதினி மூலம் கேட்டறிதல்.
- நுரையீரல் திரவ வெளியேற்றம் (Postural drainage) அளித்தல்.
- அதிக திரவம் உட்கொள்வதை ஊக்குவித்தல்.
- பால்சார்ந்த பொருட்களைத் தவிர்த்தல்.

சுவாசத் தன்மையை அதிகரித்தல்

- சுவாசப் பயிற்சியை கற்பித்து மேற்பார்வை செய்தல்.
- ஓய்வான நிலையில், உதரவிதானம், கீழ்விலாவிடை மற்றும் வயிற்று சுவாசத்தை கற்பித்தல்.
- சுவாசிக்கும் போது சிரமம் ஏற்பட்டால் வாய்வழியாக சுவாசிக்க செய்தல்.
- வசதியான நிலை அளித்தல்.
- கவலையிலிருந்து விடுபடுதல்.

நோய்த்தொற்றை கட்டுப்படுத்துதல்

- நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகளை முதலில் கண்டறிதல்.
- சளிவளர்ப்பு ஊடகம் மற்றும் ஏற்புத்தன்மை பரிசோதனை (Sputum culture of Sensitivity)

வாயு மாற்றத்தை மேம்படுத்துதல்

- சுவாசித்தலில் ஏதேனும் பிரச்சனை இருக்கிறதா என்பதை கண்காணித்தல்.
- தமனி இரத்தத்தில் வாயுக்களின் பகுப்பாய்வு (ABG) மற்றும் ஆக்சிஜன் அடர்த்தியைக் கண்காணித்தல்.
- இயந்திரக் காற்றோட்டத்திற்கு உதவுதல்.

ஊட்டச்சத்துக்களை மேம்படுத்துதல்

- உணவியல் வரலாற்றை சேகரித்தல்.
- குறைந்த அளவு உணவுகளை, குறைந்த நேர இடைவெளிகளில் அடிக்கடி உட்கொள்ள ஊக்குவித்தல்.
- திரவ உணவை இணை உணவாக அளித்தல்.
- வாயுக்களை ஏற்படுத்தும் உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
- உணவு உட்கொள்ளும் பொழுது

www.tntextbooks.in

வாய்வழியாக சுவாசிப்பதை ஊக்குவித்தல்.

❖ உடல் எடையைக் கண்காணித்தல்.

3.5 சிறுநீரக நோய்கள் (RENAL DISORDERS)

சிறுநீரகக் கற்கள் (RENAL CALCULI)

தீவிர சிறுநீரக செயலிழப்பு (ACUTE RENAL FAILURE)

3.5.1 சிறுநீரகக் கற்கள்

வகைகள்

சிறுநீரகப் பாதையில் கல் (Urolithiasis)

சிறுநீரகத்தில் கல் (Nephrolithiasis)

நோய்க்காரணி (CAUSES)

❖ சிறுநீர்த்தேக்கம்

❖ சிறுநீரின் அடர்த்தி அதிகரித்தல்

ஆபத்தானக் காரணிகள் (RISKFACTORS)

❖ நீண்ட நாள் உடல் அசைவின்றி படுக்கையிலேயே இருத்தல்.

❖ உடல் செயல்பாடு குறைந்த வாழ்க்கை முறை

❖ நீரற்ற நிலை (Deydration)

❖ வளர்சிதை பிரச்சனைகள்

❖ இரத்தத்தில் கால்சியத்தின் அளவு அதிகரித்தல்.

❖ உணவில் பியூரின் ஆக்சலேட், கால்சியம் மற்றும் விலங்கு புரதங்களின் அளவு அதிகமாக இருத்தல்.

அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள் (SIGNS & SYMPTOMS)

❖ சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீரகப்பாதையில் வலி

❖ இடுப்புபகுதியில் ஆழ்ந்த தீவிர கடுமையான வலி, இடுப்பின் பக்கங்கள் மற்றும் தொடை அல்லது பிறப்புறுப்பு பகுதியில் கீழ்நோக்கி வலி பரவுதல்.

❖ குமட்டல்

❖ வாந்தி

❖ உடல் வெளுத்துக் காணப்படுதல் (Pallor)

❖ இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல்

❖ அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் தன்மை

❖ சிறுநீரில் இரத்தம் காணப்படுதல்.

❖ காய்ச்சல் மற்றும் குளிர்காய்ச்சல்

பரிசோதனை INVESTIGATIONS)

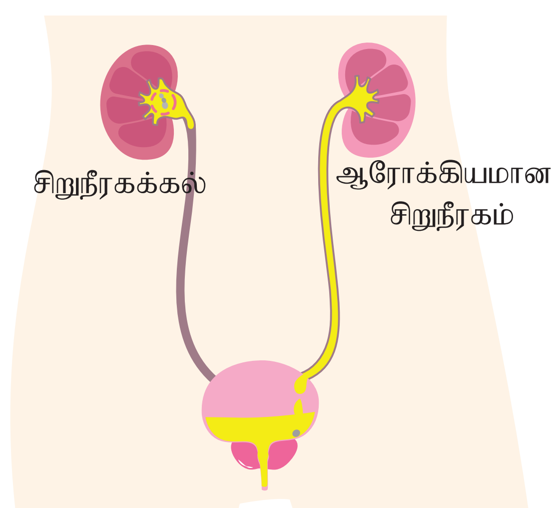
❖ (USG) – வயிற்றுபகுதி – ஸ்கேன்

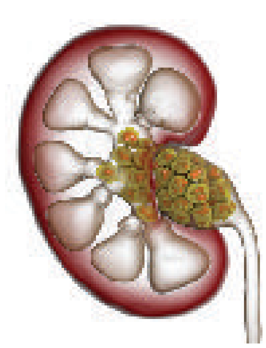
❖ IVP (Intravenous pyelogram)

❖ சிறுநீரகம், சிறுநீரகபாதை மற்றும் சிறுநீரகப்பை – எக்ஸ்ரே அல்லது சி.டி. ஸ்கேன்

❖ இரத்தத்தில் வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை (WBC) யூரிக் அமிலம், கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸின் அளவு அதிகமாக காணப்படுதல்.

❖ சிஸ்டோஸ்கோபி (Cystoscopy)





XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 75 1/17/2022 3:19:36 PM

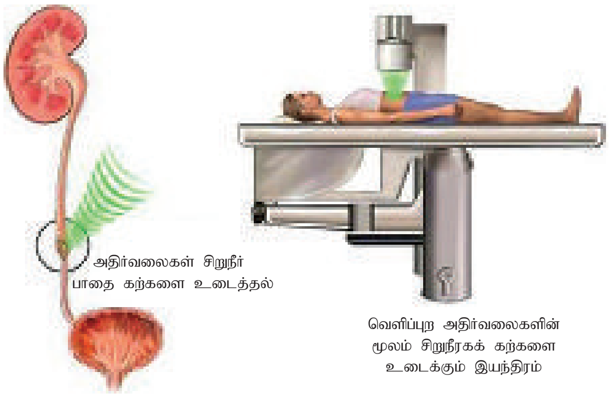
சிகிச்சை

மருத்துவசிகிச்சை

- ❖ வலி நீக்கும் மற்றும் தசைவலி குறைப்பு மருந்துகளை அளித்தல்.
- ❖ உடலின் நீரேற்றத்தை வாய்வழி மற்றும் சிரைவழி திரவத்தின் மூலம் ஈடு செய்தல்.
- ❖ உணவு முறையில் மாற்றம் – கால்சியம் குறைந்த உணவுகள்

***அறுவைச் சிகிச்சை* (Surgical management)**

- ❖ சிறுநீரகப்பாதை கல் நொறுக்குதல் (அ) உடைத்தல்.
- ❖ (URSL – Ureteroscopic Lithotripsy)
- ❖ Intracorporeal Lithotripsy (கற்களை நொறுக்குதல்)
- ❖ லேசர் முறையில் கற்களை உடைத்தல்
- ❖ ESWL (Extra corporeal Shock wave lithotripsy)
- ❖ PCNL (Percutaneous Nephrolithotomy)
- ❖ சிறுநீர்ப் பாதை கல் அகற்றுதல் (uretero lithotomy)
- ❖ சிறுநீர்பை கல் அகற்றுதல் (Cysto lithotomy)
- ❖ சிறுநீரகக் கல் அகற்றுதல் (Nephrolithotomy)
- ❖ சிறுநீரகத்தை அகற்றுதல்(Nephrectomy)



செவிலிய சிகிச்சை (NURSING MANAGEMENT)

- ❖ வலி நீக்கிகளின் மூலம் வலியைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- ❖ வாந்தி நீக்கிகள் மூலம் வாந்தியைக் குறைத்தல்
- ❖ திரவ உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல் மற்றும் ஓய்வெடுத்தல்
- ❖ நோயாளியை வசதியான நிலையில் வைத்தல்.
- ❖ நோயாளி உட்கொள்ளும் மற்றும் வெளியேற்றும் திரவ அட்டவணையை கணக்கிடுதல் (I/o chart)
- ❖ உணவுகளின் மாற்றங்கள் பற்றி அறிவுறுத்துதல்.

3.5.2 தீவிர சிறுநீரக செயலிழப்பு (ACUTE RENAL FAILURE)

பல்வேறு காரணங்களால் சிறுநீரகத்தின் செயல் திடீரென்று குறைந்து விடுதல்.

முதுகின் கீழ்பகுதியில் ஒரு ஜோடி சிறுநீரகங்கள் முதுகு தண்டில் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக அமைந்துள்ளன. இவை இரத்தத்தை சுத்திகரிப்பதன் மூலம் உடலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுகின்றன. சிறுநீரகங்கள் நச்சுப்பொருட்களை சிறுநீர்ப்பைக்கு அனுப்புகின்றன. பின்னர் நச்சுப் பொருள்கள் சிறுநீர்க்கழிக்கும் போது வெளியேற்றப்படுகின்றன. இரத்தத்திலிருந்து கழிவு பொருட்களை வடிகட்டும் செயல்திறன் குறையும்போது சிறுநீரகங்கள் பழுதடைகின்றன.

காரணங்கள்

- ❖ சிறுநீரகத்திற்கு முந்தைய காரணங்கள்: சிறுநீரகத்திற்கு குறைவான இரத்த ஓட்டம் ஏற்படுவதால் இந்த பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. (எ.கா) இரத்த இழப்பு, தீக்காயம், சிறுநீர்ப் பெருக்கி மருந்துகள் உபயோகித்தல்.
- ❖ சிறுநீரகத்திற்குப் பிந்திய காரணங்கள்:

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 76 1/17/2022 3:19:37 PM

சிறுநீர்ப்பாதையில் ஏற்படும் அடைப்பினால் உண்டாகிறது.

- ❖ சிறுநீரகக் காரணங்கள்: சிறு நீரகத்தை பாதிக்கும் நச்சத் தன்மை.

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

- ❖ சிலேட்டுமப் படலங்கள் வறண்டு இருத்தல்
- ❖ இரத்த அழுத்தக் குறைவு
- ❖ குறைவாக சிறுநீர் கழித்தல்
- ❖ காய்ச்சல்
- ❖ இரத்தத்தில் யூரியா, கிரியேட்டனின், யூரிக் அமிலங்கள் மற்றும் பொட்டாசியம் கூடுதலாக இருத்தல்.

நோய்க் குறி சோதனைகள்

- ❖ சிறுநீர்ப் பரிசோதனை – சிறுநீரில் புரதம் மற்றும் இரத்தம் பற்றி கண்டறிதல்
- ❖ இரத்தத்தில் கிரியயேட்டினின் அளவு அதிகரித்தல்
- ❖ சீறுநீர் – வளர் ஊடக பரிசோதனை
- ❖ அல்ட்ரா சோனோகிராம் – சிறுநீரகம்
- ❖ சீறுநீரகத்திசு சோதனை

சிகிச்சை

- ❖ தீவிர சிறுநீரக செயலிழப்புக்கான காரணத்தை சரி செய்ய வேண்டும். (எ.கா) சிறுநீரக செயல்தன்மையை அதிகரிப்பதன் மூலம் இருதய செயல்திறனை சீர்செய்தல். அறுவை சிகிச்சை முறையில் அடைப்பை நீக்குதல்.
- ❖ உடல் திரவ நிலை அதிகம் அல்லது குறைவில் எச்சரிக்கையாயிருத்தல்
- ❖ Hypovolemia அல்லது Hypervolemia – யாவை கண்காணித்தல்.
- ❖ உட்கொள்ளும் மற்றும் வெளியேறும் திரவத்தை அளவை கணக்கிடுதல்.
- ❖ தினசரி நோயாளியின் எடையை கணக்கிடுகிறது.
- ❖ உயிராதார புள்ளிகளை கண்காணித்தல்.
- ❖ உயிர்வேதியல் பிரச்சனைகளை சரிசெய்து கட்டுப்படுத்துதல்.
- ❖ இரத்த அழுத்தத்தை கண்காணித்தல்.
- ❖ இரத்த சுத்திகரிப்பு
- ❖ சிறுநீரக மாற்று சிகிச்சை

தடுப்பு முறை

- ❖ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பராமரித்தல். சீரான உடல் செயல்பாடு, மது அருந்துவதை கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் புகைபிடித்தலை தடுத்தல் போன்றவை நோயிலிருந்து விடுபட வழிவகுக்கும்.
- ❖ குறிப்பாக சிறுநீரகத்தை பாதிக்கக்கூடிய வலிநீக்கி மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போது கவனம் தேவை.
- ❖ சிறுநீரக நோயின் தன்மையை கண்காணிக்க 6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை சிறுநீர் மற்றும் இரத்த பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
- ❖ வெளியேறும் சிறுநீரின் அளவில் மாற்றம் ஏற்பட்டால் உடனே மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

சிக்கல்கள்

- ❖ நோய்த்தொற்று
- ❖ இரத்தத்தில் பொட்டாசியத்தின் அளவு அதிகரிப்பதால் சீரற்ற இருதயதுடிப்பு.
- ❖ எலெக்ட்ரோலைட்டுகளில் மாறுதல்.
- ❖ வயிற்று மற்றும் குடல் இரத்தக் கசிவு.
- ❖ உடலின் பல உறுப்புகள் பழுதடைதல்.

3.6 நரம்பியல் நோய்கள் (NEUROLOGICAL DISEASES)

வலிப்பு (EPILEPSY)

சுயநினைவற்ற நிலை (UNCONSCIOUS STATUS)

3.6.1 வலிப்பு (EPILEPSY)

எபிலெப்ஸி என்பது மூளையின் இயல்பான மின் செயல்பாட்டில் எற்படும் இடையூற்றின் காரணமாக அடிக்கடி ஏற்படுகின்ற வலிப்பு

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 77 1/17/2022 3:19:37 PM

மனித மூளை 24 மணி நேரமும் கணினிபோல் வேலை செய்யும் தன்மை கொண்டது ஆகும். இது நியூரான் எனப்படும் பல கோடி நரம்பு செல்களால் ஆனது. நியூரான் மின்னோட்ட திறன் கொண்டது. மின் ஓட்டத் திறன் ஆக்ஸான் மற்றும் டென்ரைட்களால் ஆனது. நியூரோ டிரான்ஸ்மிட்டர் மூலமாக மின்திறன் வேதிப்பொருளை கடத்தும் சினேப்ஸ் என்ற ஒரு நியூரான் முடிச்சுப் பகுதியிலுள்ள நியூரானிலிருந்து மற்றொரு நியூரானுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. நரம்பு செல்கள் இந்த மின்திறனை அதிகமாக எடுத்துச் செல்லும் போது (எபிலெப்டிக்) வலிப்பு தாக்குதல் விளைகிறது.

காரணிகள்

பல நோய்களின் அறிகுறிகளில் எபிலெப்ஸி அடங்கும், தலைவலி என்பது ஒரு அறிகுறி, ஆனால் இதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. அதைப்போலவே எபிலெப்ஸிக்கும் மூளையில் ஏற்படும் பல பிரச்சனைகள் காரணமாக அமைகின்றன.

- ❖ இடியோ பாதிக் (Idiopathic)–(காரணம் அறியப்படவில்லை)
  - குறிப்பிட்ட காரணம் இல்லை
- ❖ நோய் குறி சார்ந்த (சிம்டமேடிக்) (Symptomatic)
  - கருவுற்ற நிலையில் தாய்க்கு ஏற்படும் விபத்து
  - சர்க்கரை, சோடியம் அல்லது கால்சியம் அளவு குறைதல்
  - மூளையின் வளர்ச்சிக் குறைபாடுகள்
  - மெனின்ஜைட்டிஸ் என்செபலைட்டிஸ் (மூளை உறை நோய்கள்) போன்ற மூளையைப் பாதிக்கக் கூடிய நோய்கள்
  - மூளையை தாக்குவதால்
  - மூளையின் (செரிபரல்) பகுதி விபத்துக்குள்ளாதல்
  - மூளைக்கட்டிகள்
  - மூளையிலுள்ள இரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கப்படுதல்
  - நாடாப்புழுக்களின் கூட்டம் (சிஸ்டிசிரக்கஸ்) மற்றும் மூளையில் ஏற்படும் காசநோய் (Tuberculoma) ட்யூபர்குளோமாஸ்

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- ❖ சுயநினைவற்ற நிலை
- ❖ உடல் விறைப்புத் தன்மை
- ❖ கை மற்றும் கால்களின் தன்னிச்சையான அசைவு
- ❖ பற்களை கடித்துக் கொள்ளுதல்
- ❖ உறுமல் ஒலி
- ❖ குழப்பம் (ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள்)

வலிப்பு வகைகள்

மூளையின் குறிப்பிட்ட பகுதியில் மிக அபரிதமான மின்னோட்டம் வெளிப்படுத்தப்படுவதால் ஏற்படும் வலிப்பு பகுதி வலிப்பு ஆகும். புலன்கள் அல்லது மூளையின் செயல்பாடுகளில் ஏற்படும் நோய் அறிகுறி மூளையின் எந்தப் பகுதியில் அபரீத மின்னோட்டம் ஏற்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்தது ஆகும்.

எளிய பகுதி வலிப்பு

எளிய பகுதி வலிப்பு சுயநினைவைப் பாதிப்பதில்லை. முகம், கை மற்றும் கால் ஆகியவற்றின் தாள கதியிலான அசைவுகள், பார்த்தல் அல்லது கேட்டலில் மாயத் தோற்றங்கள் (hallucinations) பயம், பீதி மற்றும் பரவம் ஆகியவை இதன் அறிகுறிகளாகும்.

சிக்கலான பகுதி வலிப்பு

பெரியவர்களிடையே காணப்படும் பொதுவான வகை வலிப்பு சிக்கலான பகுதி வலிப்பாகும். இவை மூன்று நிமிடங்களுக்கு

வலிப்பு வகைகள்

- பகுதி வலிப்பு (பார்சியல்)
  1. எளிய பகுதி வலிப்பு
  2. சிக்கலான பகுதி வலிப்பு
- பரவலான வலிப்பு
  1. வலிப்புகள் இல்லாத நிலை
  2. இயல்பற்ற வலிப்பு நிலை
  3. தசை சுருக்க வலிப்பு
  4. டோனிக் க்ளானிக் வலிப்பு
  5. அடோனிக் வலிப்பு

குறைவாக நீடிப்பதுடன், சுயநினைவற்ற நிலையையும் ஏற்படுத்துவதால் சிக்கலான பகுதி வலிப்பு எனப்படுகிறது.

பொதுவான வலிப்பு

பொதுவான வலிப்பு மூளையின் முழுப் பகுதியையும், பாதிப்பதுடன் நோயாளியை பலவீனமாக்கி உணர்வு நிலையையும் பாதிக்கிறது. எந்தவித எச்சரிப்பும் இருப்பதில்லை. இவை பல்வேறு பண்புகளைக் கொண்டவை.

❖ வலிப்புகள் இல்லாதநிலை, நிலையற்ற உணர்வுநிலை, வெறுமையான சுற்றுச்சூழல் போன்ற தோற்றம், ஆகியவை சில வினாடிகளுக்கு மட்டும் நீடித்தல்

❖ வலிப்பற்ற நிலையை ஒத்த இயல்பற்ற வலிப்பு நிலை ஆனால் அதிக நேரத்திற்கு நீடித்திருத்தல். அநேகமாக சிறிதளவு தானியக்க நிலையுடன் காணப்படுதல்.

❖ தசைச் சுருக்க (myoclonic) வலிப்பு என்பது திடீரெனத் தோன்றும் குறிப்பிட்ட தசைச்சுருக்கங்களுடன் சுய நினைவற்ற நிலை ஏற்படாமை

❖ டோனிக் – கிளானிக் (Tonic – Clonic seizures) வலிப்பு என்பது கைகால்களின் நீட்டிப்புடன், ஒத்திசைந்த இயக்கத்துடன் கூடிய வலிப்பாகும். வலிப்புக்கு முன்னால் ஒரு அழுகை, தரையில் விழுதல், மலம் மற்றும் சிறுநீர் கட்டுப்பாடின்மை, நாக்கைக் கடித்துக்கொள்ளுதல், வாயில் நுரை தள்ளுதல் மற்றும் சுயநினைவற்றநிலை ஆகியவை ஏற்படலாம். நோயாளி விழிக்கும் பொழுது தசைப்பிடிப்பு, குழப்பம் மற்றும் சோர்வு ஆகியவைக் காணப்படும். இது போஸ்ட் – இக்தல் நிலை எனப்படும். (Postictal phase)

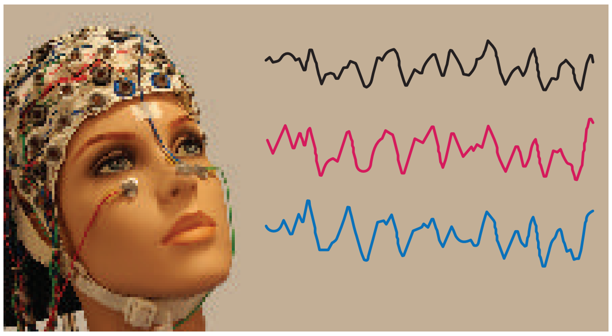
❖ அடோனிக் வலிப்பில் தசைச் சோர்வு ஏற்பட்டு நோயாளி கீழே விழுதல், காயம் ஏற்படுதல், ஆகியவை குறுகிய காலத்திற்கு ஏற்படும் நோயாளி சுயநினைவற்ற நிலையில் இருப்பதை அறிந்திருப்பதில்லை.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

❖ தலைவலி மற்றும் மயக்கம்
❖ தசைபிடிப்புகள்
❖ அதிர்வுகளினால் கீழே விழுதல்
❖ சிறுநீர் மற்றும் மலம் கட்டுப்படுத்த முடியாமை
❖ நாக்கை கடித்தல்
❖ சுவாச பிரச்சனை

பரிசோதனைகள்

❖ இ.இ.ஜி (EEG)
❖ சி.டி மூளை (CT Brain)
❖ எம்.ஆர்.ஐ. மூளை (MRI Brain)



சிகிச்சை

மருத்துவ சிகிச்சை

மருந்துகள்

- கார்பமசிபைன்
- பினாய்டான்
- வால்போரிக் அமிலம்

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 79 1/17/2022 3:19:37 PM

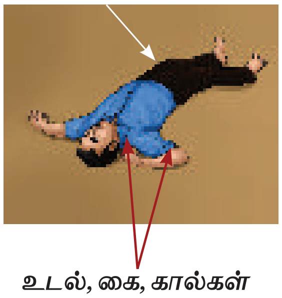
அறுவை சிகிச்சை

நோய்த்தணிப்பு (Palliative) அறுவைசிகிச்சைகள். (மூளையின் டெம்போரல் பகுதி அறுவை சிகிச்சை, டெம்போரல் பகுதி கூடுதலாக வெட்டி எடுத்தல், கார்பஸ் கொலஸ்டமி மற்றும் பாதி பகுதியை வெட்டி எடுத்தல்).

செவிலிப் பராமரிப்பு

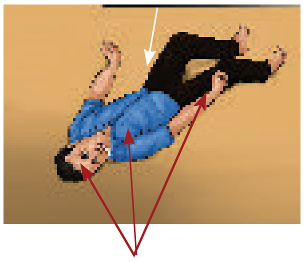
- ❖ வலிப்பில் இருந்து நோயாளி முழுமையாக மீளும் வரை சுவாசப் பாதை அடைப்பின்றி இருக்கிறதா என பார்க்கவும்.
- ❖ பிராண வாயு அளிக்கவும்.
- ❖ வலிப்பு நோய்க்கான மருந்துகளை நோயாளி சரியாக உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ காயங்கள் ஏற்படாதவாறு நோயாளியை கவனமாக பாதுகாக்க வேண்டும்.
- ❖ வலிப்பின் பொழுது வரும் போது நோயாளியைப் பக்கவாட்டில் படுக்க வைக்க வேண்டும்.
- ❖ வலிப்பின் பொழுது வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்த கூடாது.
- ❖ வலிப்பின் பொழுது நோயாளிக்கு வாய் வழியாக எதுவும் கொடுக்க கூடாது.

டோனிக் நிலை



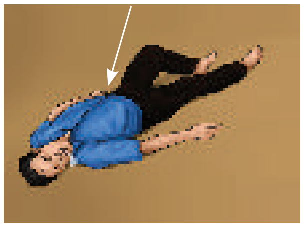
உடல், கை, கால்கள் மற்றும் தலையில் அதிர்வுகள் ஏற்படுதல்

க்ளானிக் நிலை



உடல் மற்றும் கைகால்களை விறைப்புடன் நீட்டுதல்

வலிப்பிற்கு பின் மயக்க நிலை



- ❖ வலிப்பின் பொழுது நோயாளிக்கு தலையில் காயம் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ மன அழுத்தம் குறைய அதற்கான வழிமுறைகளைக் கையாள வேண்டும்.
- ❖ நோயாளிக்கு நவீன சிகிச்சை முறை பற்றி விரிவாக சொல்லவும்.
- ❖ சமூக சேவகியோடு தொடர்பு கொண்டு அவர்களுக்கான மறுவாழ்விற்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

சிக்கல்கள்

- ❖ தொடர் வலிப்பு (Status epilepticus)
- ❖ கீழே விழுவதால் ஏற்படும் காயங்கள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

தேசிய வலிப்பு தினம் – நவம்பர் 17

சர்வதேச வலிப்பு தினம் – பிப்ரவரி 11

3.6.2 சுய நினைவு அற்ற நிலை (UNCONSCIOUS STATUS)

சுயநினைவற்ற நிலை என்பது மூளையின் வேலைகளில் ஏற்படும் பாதிப்பின் காரணமாகும். இது மயக்கம் முதல் கோமா வரையான நிலையாகும்.

நோயாளி தூண்டுதல்களுக்கு கண்கள் திறக்க முடியாத நிலை, தொடர்பில்லாத பேச்சு மற்றும் கட்டளைகளுக்கு கீழ்படிய முடியாமல் இருப்பதை கோமா என்கிறோம்.

சுயநினைவற்ற நிலை என்பது சுற்றுப்புற சூழல் மற்றும் வெளிப்புற தூண்டுதலுக்கு பதில் அளிக்க முடியாத நிலையாகும்.

எனவே, நோயாளியின் நிலையை கூர்ந்து கவனித்து சிக்கல்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 80 1/17/2022 3:19:38 PM

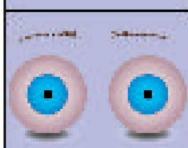
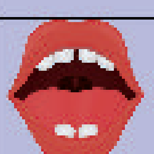
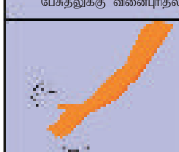
காரணங்கள்

❖ தலைக்காயங்கள்
❖ மூளைச் சவ்வு அழற்சி, மூளைத் தொற்று அழற்சி
❖ நீரழிவு நோய்
❖ சிறுநீரக நோய்
❖ நச்சு மருந்துகள்
❖ மூச்சடைப்பு
❖ வலிப்பு

நோய் கண்டறிதல்

❖ நோயாளியின் சுயநினைவற்ற நிலையை க்ளாஸ்கோ கோமா அளவீட்டின் மூலம் மதிப்பிடுதல்.
  - கட்டளைகளுக்கு பதில் அளித்தல்
  - கண் திறப்பு
  - வாய் மொழிப்பதில்கள்
  - மோட்டார் இயக்கம்

க்ளாஸ்கோமா அளவீடு மதிப்பிடுதல் (Glasgow Coma scale)

Behaviour	வினைபுரிதல்
 கண் திறத்தல் வினைபுரிதல்	4.தானாகக் கண்ணை திறத்தல் 3.பேசுவதற்கு எதிர்வினைபுரிதல் 2.வலிக்கு எதிர்வினைபுரிதல் 1.எந்த எதிர்வினையும் இல்லை.
 பேசுதலுக்கு வினைபுரிதல்	5.நேரம், நபர் மற்றும் இடத்தை அறிதல். 4.குழப்பம் 3.தொடர்பில்லாத சொற்கள் 2.புரியாத ஒலிகள் 1.எந்த எதிர்வினையும் இல்லை
 மோட்டார் எதிர்வினை	6.வாய்வழி கட்டளைகளுக்கு கீழ்படிதல் 5.வலிக்கு எதிர்வினை 4.வலிக்கு மடக்குதல் 3.அசாதாரண மடக்குதல் 2.அசாதாரண நீட்டுதல் 1.எந்த எதிர்வினையும் இல்லை.

விளக்கம்

- சிறந்த மதிப்பெண் (Best Score)
- குறைந்த மதிப்பெண் (worst score)
- 7 அல்லது குறைந்த மதிப்பெண்கள் கோமா நிலையைக் குறைக்கும். (மாற்றங்கள் கீழிலிருந்து இருக்க வேண்டும்.)

செவிலியப் பராமரிப்பு

❖ மூச்சுப்பாதையை சீராக பராமரித்து
  - எல்லா நேரங்களிலும் சுவாசப்பாதை சீராக இருக்க வேண்டும்.
  - நோயாளியின் தாடையை முன் பக்கமாக இழுத்து ஒருக்களித்த நிலையில் படுக்க வைப்பதன் மூலம் நாக்கு உள்பக்கம் மடங்கி சுவாச அடைப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.
  - மார்பு மற்றும் வயிற்றுப்பகுதியில் உள்ள ஆடைகளைத் தளர்த்தவும்.
  - அடிக்கடி சளித்திரவங்களை உறிஞ்சி எடுப்பதன் மூலம் குரல்வளையில் சளித்திரவங்கள் சேர்வதைத் தடுக்கலாம்.
  - தேவைப்பட்டால் சுலபமான சுவாசத்திற்கு Airway பொருத்தலாம்.

❖ திரவம், எலெக்சைட்டுகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை அளித்தல்
  - உணவில் நோயாளிக்கு தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவின் இருத்தல்.
  - சிரைவழித்திரவம் அல்லது மூக்கு வழியாக உணவூட்டம் மூலமாக அளிக்கப்பட வேண்டும். பரிந்துரைக்கப்பட்ட சி ரை வ ழி த் தி ர வ த் து ட ன் எலெக்ட்ரோலைட்டுகள் மற்றும் வைட்டமின்களை செலுத்த வேண்டும்.
  - உட்கொள்ளும் மற்றும் வெளியேற்றும் திரவ அட்டவணையை (I/o) பராமரித்தல்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 81 1/17/2022 3:19:41 PM

- உயிராதாரப் புள்ளிகளை பதிவேட்டில் பதிவுசெய்யவும்.

❖ தனிசுகாதாரம், படுக்கைபுண் கவனிப்பு மற்றும் கால்துவளல் போன்றவற்றை பராமரித்தல்.

- தேவையானபோதெல்லாம் படுக்கை குளியல் அளித்தல்.
- தோலை உலர்தன்மை, சுத்தம் மற்றும் ஈரமில்லாமல் வைப்பதன் மூலம் படுக்கைப் புண்களை தடுக்கலாம்.
- 4 மணிநேரத்துக்கு ஒருமுறை முதுகு கவனிப்பு மற்றும் இரண்டு மணிநேரத்துக்கு ஒருமுறை நிலைகளை மாற்றுவதன் மூலம் அழுத்தப்பரப்புகளில் அழுத்தப்புண்கள் ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்.
- நகங்களை வெட்டுதல்
- ஒருநாளை 4 முறையாவது இயக்க பயிற்சிகளை செய்தல்.
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட கரைசலை பயன்படுத்தி இரண்டு மணிநேரத்துக்கு ஒருமுறை வாயை சுத்தம் செய்தல் மற்றும் பரோடிட் அழற்சியை தடுக்க Emolient பயன்படுத்துதல்.
- கண்ணில் உள்ள கசிவுகள் மற்றும் அழுக்குகளை அகற்றுவதற்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட கரைசலைக் கொண்டு கண்களைக் கழுவுதல்.
- பஞ்சு சுற்றியக் குச்சிகளைக் கொண்டு காது மற்றும் காதின் பின் புறம் சுத்தம் செய்தல்.
- படுக்கைத்துணிகள் சுருக்கமில்லாமல், உலர்ந்து இருத்தல்.
- நோயாளி கீழே விழாமல் இருக்க படுக்கையின் பக்கங்களில் கம்பிகள் போடப்பட்டு இருத்தல்.
- மணல்பை மற்றும் தலையணைகளை பாதங்களுக்கு பயன்படுத்தி துவளலைத் தடுத்தல்.

❖ கழிவு நீக்கத்தை மேம்படுத்துதல்

- சிறுநீர் அடக்க முடியாத நிலை, சிறுநீர் தேக்கம் மற்றும் மலச்சிக்கல் போன்றவற்றிற்குரிய அறிகுறிகள் தென்பட்டால் மருத்துவருக்கு தெரியப்படுத்துதல்.
- நோயாளிக்கு சிறுநீர் அடக்க முடியாத நிலை ஏற்படும் போது
- படுக்கைகலன் கொடுக்க வேண்டும் அல்லது குழாய் வழியாக சிறுநீர் எடுத்தலை மருத்துவரின் ஆணைப்படி பின்பற்றி சிறுநீரின் அளவை சரியாக மதிப்பிட வேண்டும்.
- நோயாளிக்கு சிறுநீர் தேக்கம் ஏற்பட்டால் சிறுநீர்ப்பையின் மீது மென்மையான அழுத்தம் அளிப்பதன் மூலம் சிறுநீர்ப்பையின் ஒரு பகுதி காலியாக்கப்படும்.
- நோயாளிக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால், மருத்துவரின் பரிந்துரையின்படி கிளிசரின் சப்போசிட்டரி கொடுக்கலாம்.
- பெரினியல் கவனிப்பு, சிசுத்தாரை நீர் சுத்தம் மற்றும் சிறுநீர்க்குழாய் கவனிப்பு கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- வயிற்று உப்புசம் இருக்கிறதா என்பதை தொட்டு அறிய வேண்டும்.
- குடல் அசைவுகளைக் கேட்டறிதல் வேண்டும்.

❖ குடும்ப நல போதனை (Family education)

- குடும்பத்தில் உறவுமுறைகளை வளர்த்தல்.
- நோயாளியின் உடல்நிலைப்பற்றி

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 82 1/17/2022 3:19:41 PM

தகவல்களை அடிக்கடி அறிந்துகொள்ளுதல்.

- நோயாளியின் உறவினர்களை தினசரி கவனிப்பில் ஈடுபடுத்துதல்.
- வசதியான சூழ்நிலையை அளித்தல்.
- ஏதேனும் அசாதாரண அறிகுறிகள் தென்பட்டால் தெரிவிக்க வேண்டும் என்பதை குடும்பத்தினருக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்.

3.7 தசை மற்றும் எலும்பு மண்டல நோய்கள் (MUSCULO SKELETAL DISORDERS)

ஆஸ்டீயோ ஆர்த்ரைடிஸ் (OSTEO ARTHRITIS)

ஆஸ்டீயோ போரோசிஸ் (OSTEOPOROSIS)

3.7.1 ஆஸ்டீயோ ஆர்த்ரைடிஸ்

ஆஸ்டீயோ ஆர்த்ரைடிஸ் என்பது மூட்டுகள் தொடர்பான மிகவும் பொதுவான நாள்பட்ட குறைபாடு ஆகும். இதன் காரணமாக மூட்டுகளில் சிதைவு மாற்றம் காணப்படும். மூட்டுப்பகுதியில் உள்ள வலிமையற்ற எலும்புகள் மற்றும் திசுக்களின் உராய்வுத்தன்மை காரணமாக இந்த சிதைவு மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

காரணங்கள் மற்றும் ஆபத்தான காரணிகள்

வயது: 45 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு ஆஸ்டீயோ ஆர்த்ரைடிஸ் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். இருப்பினும் 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு பொதுவாக காணப்படும்.

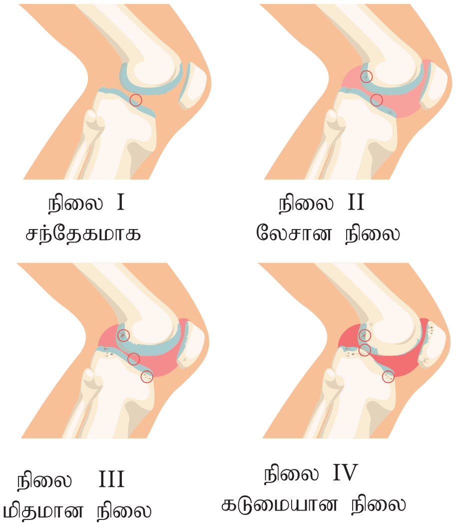
பாலினம்: இந்நோய் பெண்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படும், குறிப்பாக 55 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்

உடல் பருமன்: உடல் எடையில் ஒவ்வொரு 1 கிலோகிராம் எடையும், 3கிலோகிராம் அழுத்தத்தை மூட்டுகளில் கொடுப்பதால் உடல் பருமன் இந்தநோய்க்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும்.

காயம்: மூட்டுகளில் ஏற்படும் காயங்களினால் ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம்.

பலவீனமான தசைகள் பலவீனமான தொடை தசைகளின் காரணமாக ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ் ஏற்பட்டு மூட்டு வலி உண்டாகும்.

மூட்டு ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸின் நிலைகள்



அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

- ❖ முழங்கால் (அ) மூட்டு வலி
- ❖ வீக்கம்
- ❖ மூட்டு விறைப்பு
- ❖ செயலற்ற (அ) இயக்கமற்ற தன்மை

பரிசோதனைகள்

- ❖ பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுபகுதிக்கு எக்ஸ்ரே
- ❖ சீரம் CRP
- ❖ சிரம் – ESR, RA factor

சிகிச்சை

மருத்துவ சிகிச்சை

- ❖ வலி நீக்கிகள்
- ❖ உடற்பயிற்சியின் மூலம் தசைகளை வலுப்படுத்துதல்

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 83 1/17/2022 3:19:41 PM

அறுவை சிகிச்சை

- ❖ ஆர்த்தோடெசிஸ் (Orthodesis) (நீண்ட காலத்துக்கு முன் பயன்படுத்தப்பட்டது)
- ❖ TKR

ஆர்த்தோடெசிஸ் என்பது அறுவை சிகிச்சை முறையில் மூட்டுகளை ஒரு நிலையில் இணைத்து வலியைத் தவிர்ப்பதாகும்.

- ❖ ஆதாரமளிக்க முழங்கால் உறையை (knee cap) பயன்படுத்துதல்.
- ❖ வலியிலிருந்து விடுபட வெந்நீர் ஒத்தடத்தை பயன்படுத்துதல்.
- ❖ முழங்கால் மூட்டில் அழுத்தத்தை குறைக்க சரியாக பொருந்தக்கூடிய காலணிகளை அணிதல்.
- ❖ சுறுசுறுப்பாக இருக்க, தினசரி நடைப்பயிற்சி அவசியம். இது மூட்டுகளின் விறைப்புத் தன்மையை குறைக்கும்.
- ❖ சரியான உடல் நிலையை பராமரிப்பதன் மூலம் முழங்கால் மூட்டுகளில் ஏற்படக்கூடிய சிரமம் மற்றும் வலியை குறைத்தல்.

- ❖ முழங்காலில் அழுத்தத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய அளவுக்கு பளுவான (அ) எடை அதிகமாக பொருட்களைத் தூக்கக் கூடாது.
- ❖ கால்களை குறுக்காக வைத்து உட்காரக் கூடாது.
- ❖ தோட்ட வேலை செய்தல் போன்ற முழுங்காலுக்கு சிரமத்தை கொடுக்கக்கூடிய நீண்ட நேர செயல்களை தவிர்த்தல்.
- ❖ திடீரென்று வெட்டி இழுக்கும் அசைவை (Jerky) தவிர்த்தல்.
- ❖ புகைபிடிக்கக் கூடாது. புகைபிடித்தல் மற்ற பாதிப்புகளுடன் மூட்டுவலியையும் ஏற்படுத்தும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 84 1/17/2022 3:19:45 PM

R	I	C	E
ஓய்வு	பனிக்கட்டி	அழுத்தம்	உயர்த்துதல்
முழங்காலுக்கு ஓய்வு, பாதிக்கப்பட்ட முழங்காலை அசைக்ககூடிய எந்த அசைவுகளையும் தவிர்த்தல்.	பாதிக்கப்பட்ட முழங்காலில் வலி மற்றும் வீக்கத்தை குறைக்க பனிக்கட்டிப் பற்றை போடுதல்.	அழுத்தக்கட்டுகளை போடுவதன் மூலம் வீக்கத்தைக் குறைத்தல்.	பாதிக்கப்பட்ட முழங்காலை தலையணைக் கொண்டு உயர்த்தி வைப்பதன் மூலம் வீக்கத்தைக் குறைத்தல்.

3.7.2 ஆஸ்டியோ போரோஸிஸ் (OSTEOPOROSIS)

ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ் என்ற நோயில் எலும்பின் அடர்த்தி தன்மை குறைந்து, எலும்புத் திசுக்கள் பழுதடைவதால் எலும்புமுறிவு ஏற்படும் ஆபத்து அதிகம்.

ஆபத்தான காரணிகள்

- ❖ மரபியல்
- ❖ உடற்பயிற்சி இல்லாமை
- ❖ கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் D3 பற்றாக்குறை
- ❖ உணவில் கால்சியம்/வைட்டமின் D குறைபாடு

ஆஸ்டியோ போரோஸிஸ் என்பது நுண் எலும்புகள்

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

- ❖ வலி
- ❖ எலும்புகள் அல்லது தசைகளில் உயரம் குறைதல் அல்லது மந்தமான வலி.
- ❖ வீக்கம் மற்றும் தோல் சிவந்து காணப்படுதல்
- ❖ வரையறுக்கப்பட்ட இயக்கங்கள் (அசைவுகள்)

நோய்க்கூறு

ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ் என்பது எலும்பில் உறிஞ்சுகொள்ளும் தன்மை மற்றும் எலும்பு உருவாகும் தன்மையில் ஏற்படும் ஏற்றத்தாழ்வு காரணமாக எலும்பின் அடர்த்தி தன்மை குறைவதாகும். எலும்பில் மீண்டும் உறிஞ்சுதல் மற்றும் எலும்பு உருவாகுதல் குறைதல் போன்றவற்றில் ஏற்படும் மாற்றத்தின் காரணமாக ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ் ஏற்படுகிறது.

பரிசோதனைகள் (INVESTIGATION)

- ❖ இரத்தத்தில் கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ்
- ❖ BMD – எலும்பின் அடர்த்தி திறன்
- ❖ எக்ஸ்ரே

ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ் காரணிகள்

- ❖ கால்சியம் குறைவான உணவு
- ❖ உடல் செயல்திறன் குறைவு
- ❖ குடும்ப வரலாறு
- ❖ பெண்களுக்கு வாய்ப்பு அதிகம்
- ❖ சிறுநீரில் கால்சியம் உப்பு அதிகரித்தல்

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 85 1/17/2022 3:19:47 PM

- ❖ வலிப்பு நீக்கி மருந்துகள்
- ❖ ஹைப்பர் தைராய்டு
- ❖ ஹைப்பர் பாராதைராய்டு
- ❖ நியோப்பிளாஸ் டிக் புற்றுநோய்

சிகிச்சை

- ❖ வைட்டமின்கள் மற்றும் கால்சியம் மருந்துகள்
- ❖ உணவுடன் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை சேர்த்தல்
- ❖ உடற்பயிற்சி எடை தாங்குதல்.

3.8 நாளமில்லா சுரப்பி – நோய்கள் (ENDOCRINE DISEASES)

நீரழிவு நோய் (DIABETES MELITUS)

சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் சிண்ட்ரோம் (POLY CYSTIC OVARIAN SYNDROME)

ஹைப்பர் தைராய்டிசம் (HYPER THYROIDISM)

ஹைப்போதைராய்டிசம் (HYPOTHROIDISM)

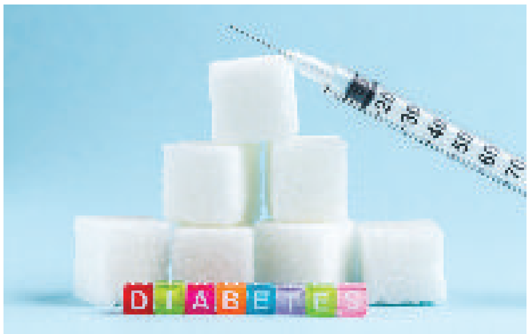
3.8.1 நீரழிவு நோய் (சர்க்கரை நோய்) (DIABETES)

நீரழிவு நோயில் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு கூடுதலாக காணப்படும். உடலில் இன்சுலின் உற்பத்தி குறைவாதலும் அல்லது அதை பயன்படுத்துவதில் சிக்கல்கள் ஏற்படுவதாலும் இந்நோய் ஏற்படும்.

நீரழிவு நோய் வகைகள்

இன்சுலின் தேவைப்படும் நீரழிவு நோய் (IDDM).

இன்சுலின் அவசிய மில்லாத நீரழிவு நோய் (NIDDM).



காரணங்கள்

- ❖ கணையத்தின் பீட்டா. செல் உற்பத்தி செய்யும் இன்சுலின் இல்லாமல் சக்கரையின் அளவு இரத்த்த்தில் அதிகமாகும்.
- ❖ இன்சுலின் சுரப்பில் குறை ஏற்படுதல்.
- ❖ வைரஸ் தொற்று
- ❖ பரம்பரை மற்றும் உடல் பருமன் முக்கிய காரணங்களாகின்றன.

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

நோய் கண்டறிதல்

- ❖ உணவுக்கு முன் இரத்த பரிசோதனை (FBS)
- ❖ உணவுக்கு பின் இரத்த பரிசோதனை (PPBS)
- ❖ HbA1C

சிகிச்சை

- ❖ உணவு முறை
- ❖ உடல் பயிற்சி
- ❖ மருத்துவம்
- ❖ சுகாதாரக் கல்வி

உணவு (DIET)

- உடல் எடையை சீராக பராமரிக்க, கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அடங்கிய உணவுப்பொருட்களை உணவில் குறைக்க வேண்டும்.
- உடல் எடையை குறைப்பதற்கு

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 86 1/17/2022 3:19:48 PM

நோயாளிக்கு தனிப்பட்ட உணவுமுறைப் பட்டியல் தேவை என்பதை அறிவுறுத்த வேண்டும்.

- உடற்பயிற்சி மற்றும் முறையான உடற்பயிற்சி மூலம் உடல் எடையைக் குறைக்க, ஆற்றலின் மூலம் கலோரிகள் செலவிடப்படுவதை விளக்க வேண்டும்.
- உடல் எடையைக் குறைப்பதில் நோயாளிக்கு ஏற்படும் சிரமங்களை பட்டியலிட வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி (Excercise)

உடல் எடையைக் குறைத்தலே முதல் நிலை பராமரிப்பாகும். இன்சுலின் தேவையில்லாத நீரழிவு சிகிச்சையில் முறையான, உடற்பயிற்சி, கார்போஹைட்ரட் பயன்படுத்துதலை அதிகரித்தலே, உடல் எடையை குறைப்பதன் மூலம் இருதய இரத்த ஓட்டச் செயல்திறனை உயர்த்த முடியும்.

மருந்துகள் (Medication)

- உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சியினால் குணமாகாத நீரழிவு நோயாளிகளுக்கு இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்க வாய்வழியாக மருந்துகளைக் கொடுத்தல்.
- இன்சுலின் தேவைப்படும் நீரிழிவு நோயாளிக்கு (NDM) இன்சுலின் அளித்தல் மிகவும் அவசியம். உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் மாத்திரைகளால் சர்க்கரையை கட்டுபடுத்த முடியாத நோயாளிகளுக்கும் இன்சுலின் பயன்படுத்தலாம். ஹைப்பர்கிளிசிமியாவுக்கு இன்சுலின் கொடுப்பதால் ஹைப்போகிளைசிமியா ஏற்படலாம்.
- இன்சுலின் ஊசி சுயமாக செலுத்த நோயாளிகளுக்கு செயல் முறையில் விளக்கிக் காட்டவும்.
- படிப்படியாக நோயாளிக்கு தெளிவுபடுத்தி தேர்ச்சி பெறச் செய்யவும்.
- சுயமாய் இன்சுலின் சிரிஞ்சின் மூலம் செலுத்திக் கொள்வதில் பயிற்சி பெற வேண்டும்.
- சுயமாய் ஊசி போட்டு கொள்வதின் மூலம் வலி பற்றிய பயத்தினை போக்கலாம்.
- நோயாளிக்கு நம்பிக்கை வந்தபின் சிரிஞ்சில் மருந்து நிறைக்கும் முறையைக் கற்று தரலாம்.
- உணவு, செயலுக்கு தகுந்தவாறு மருந்து அளவு, நேரம், அறியப்படுதல் வேண்டும்.

சுகாதாரக் கல்வி

❖ இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

- இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதை கண்காணிக்க வேண்டும்.
- இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதால் ஏற்படும் அறிகுறிகளைக் கவனித்தல் வேண்டும்.
- அதிக வியர்வை, படபடப்பு, உடல் வெளுத்தல், இருதய துடிப்பு அதிகரித்தல்.
- தலைவலி, தலைசுற்றுதல், பேச்சு குளறல், நடையில் தடுமாற்றம்
- இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறையும் போது 10-15 கி சர்க்கரை கொடுத்து சர்க்கரையின் அளவை அதிகப்படுத்த வேண்டும்.
- நோயாளிகள் ½ கப் பழச்சாறு 3 குளுக்கோஸ் வில்லைகள் 4 சர்க்கரை வில்லைகள் 5-6 சர்க்கரை மிட்டாய்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 87 1/17/2022 3:19:48 PM

- சர்க்கரை எடுத்துக்கொள்ள முடியாத நிலைமையில் குளுக்கான் 1 மி.கிராம் கொடுக்க வேண்டும்.
- சிரை வழியாக 50% குளுக்கோஸ் திரவம் 50 மி.லி கொடுக்க வேண்டும். நோயாளி எப்பொழுதும் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதை எதிர் கொள்ள தயாராக இருக்க வேண்டும்.
- நீரழிவு நோயாளிகள் நீரழிவு நோய் அடையாள அட்டையை எப்பொழுதும் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.
- இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறையாமல் இருக்க உணவுகளுக்கு இடையில் சிற்றுண்டிகள், உடற்பயிற்சிக்கு முன் சிறிதளவு எடுக்க வேண்டும்.

❖ உடலின் செயல் திறனை அதிகரித்தல்

- நோயாளிகள் கடினமான உடற்பயிற்சிக்கு முன் இரத்த சர்க்கரை அளவை அறிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- கடுமையான உடற்பயிற்சியின் போது அதிக உணவு உட்கொள்ளுவதால் இரவு நேரத்தில் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதை தடுக்கலாம்.
- இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு 250 மி.கிராமை விட அதிகமாகும் போது உடற்பயிற்சியை தவிர்க்க வேண்டும்.

❖ இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும் மருந்துகளை பற்றிய அறிவுரைகள்

- நோயாளி கண்பார்வைக் குறைவு, காது கேளாமை படிப்பறிவின்மையினால் அவருடைய கற்று கொள்ளும் திறன் குறைகிறதா என்று அறியவும்.
- மருந்துகளின் செயல் உபயோகம் மற்றும் மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் பற்றி எடுத்து கூறவும்.

❖ சரும பராமரிப்பு

- சரும பாதுகாப்பு
- பாத பாதுகாப்பு மிகவும் அவசியம்
- தோல் வறண்டு போகாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- தோலில் வெடிப்பு வராமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

❖ நோயை சமாளித்து தாங்கிக் கொள்ளுதல்

- நோயாளியும் அவரது குடும்பத்தினரும் நீரழிவு நோய் சுயபராமரிப்பு முறையில் பங்கு கொண்டு அவர்களது நம்பிக்கையினை மேம்படுத்த வேண்டும்.

சிக்கல்கள்

❖ இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைதல்.

❖ நீரழிவு நோயினால் வரும் கீட்டோஅசிடோஸிஸ்

❖ ஹைப்பர்கிளைசிமிக் சின்ட்ரோம்

❖ சிறிய இரத்த குழாய்களில் வரும் சிக்கல்கள் எ.கா. கண்விழித்திரை பாதிப்பு, சிறுநீரக பாதிப்பு, நரம்பு பாதிப்பு

❖ இரண்டு வகையான நீரிழிவு நோயிலும் இதயத்தின் இரத்த குழாய்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன.

3.8.2 சினைப்பை நீர்கட்டிகள் சின்ட்ரோம் (POLY CYSTIC OVARIAN SYNDROME)

சினைப்பை நீர்க் கட்டிகள் சின்ட்ரோம் (Pcos) என்ற பிரச்சனையில் சினைப்பை செயல்திறன் பாதிப்பு, சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் மற்றும் ஆண்ட்ரோஜன் உற்பத்தி அதிகரித்தல் போன்றவை அடங்கும். இது 30 வயதிற்குட்பட்ட பெண்களில் பொதுவாக காணப்படும் மற்றும் மலட்டுத் தன்மைக்கு காரணமாக அமையும்.

காரணிகள்

❖ அறியப்படாத காரணங்கள்

அடையாளங்கள் அறிகுறிகள்

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 88 1/17/2022 3:19:48 PM

❖ ஹார்மோன்களின் சமநிலையற்ற தன்மை
❖ கருமுட்டைவெளிப்படுதலில்பாதிப்புமற்றும் திரவங்கள் நிரப்பப்பட்ட நீர் கட்டிகள்
❖ ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கு
❖ மாதவிடாய் இன்மை
❖ அதிகப்படியான தலைமுடி மற்றும் உடல் பருமன்
❖ குறைவான மாதவிடாய் (உதிரப்போக்கு மற்றும் மலட்டுத் தன்மை)
❖ இன்சுலின் எதிர்ப்பு

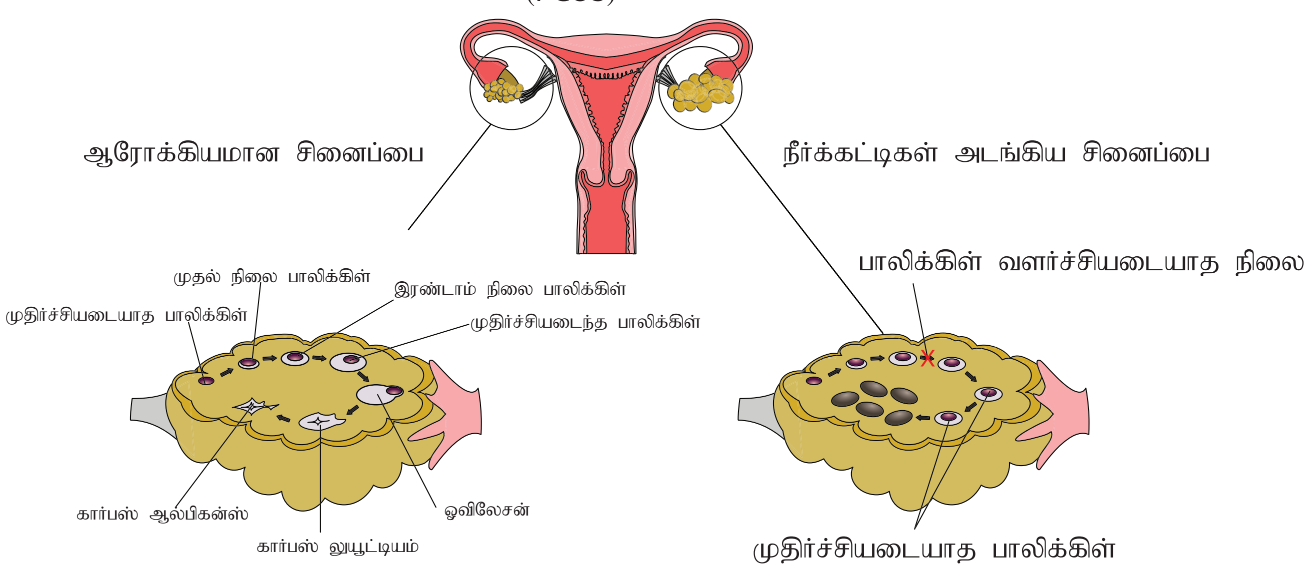
சிகிச்சை

❖ ஆரம்ப நிலையில் நோயைக் கண்டறிதல் (பெல்விக் USG)
❖ சிக்கல்களின் ஆபத்தைக் குறைத்து வாழ்க்கை தரத்தை மேம்படுத்துதல்
❖ மாதவிடாய் சுழற்சியை ஒழுங்குபடுத்த OCP – மருந்துகளை பயன்படுத்துதல்.
❖ அதிகமான தலைமுடி உள்ளவர்களுக்கு ஸ்பைலோனோலாக்டோன் கொண்டு சிகிச்சை யளிக்கலாம்.
❖ ஆண்ட்ரோஜன் ஹார்மோனின் அதிக உற்பத்தியை புளுடமைடு (Flutamide) மற்றும் GnRH அகோனி ஸ்டுகளானலுப்போலைடு (teuprolide) கொண்டு சிகிச்சையளிக்கலாம்.
❖ இன்சுலின்அதிகஉற்பத்தியைமெட்பார்மின் (metfomin) மூலம் குறைத்தல்.
❖ ஆண்ட்ரோஜன் ஹார்மோன்களின் அதிக உற்பத்தியை சரிசெய்தல்.
❖ கருமுட்டை வெளிப்படுவதற்கு கருத்தரிப்புக்குரிய மாத்திரைகளைக் கொடுக்கலாம்.

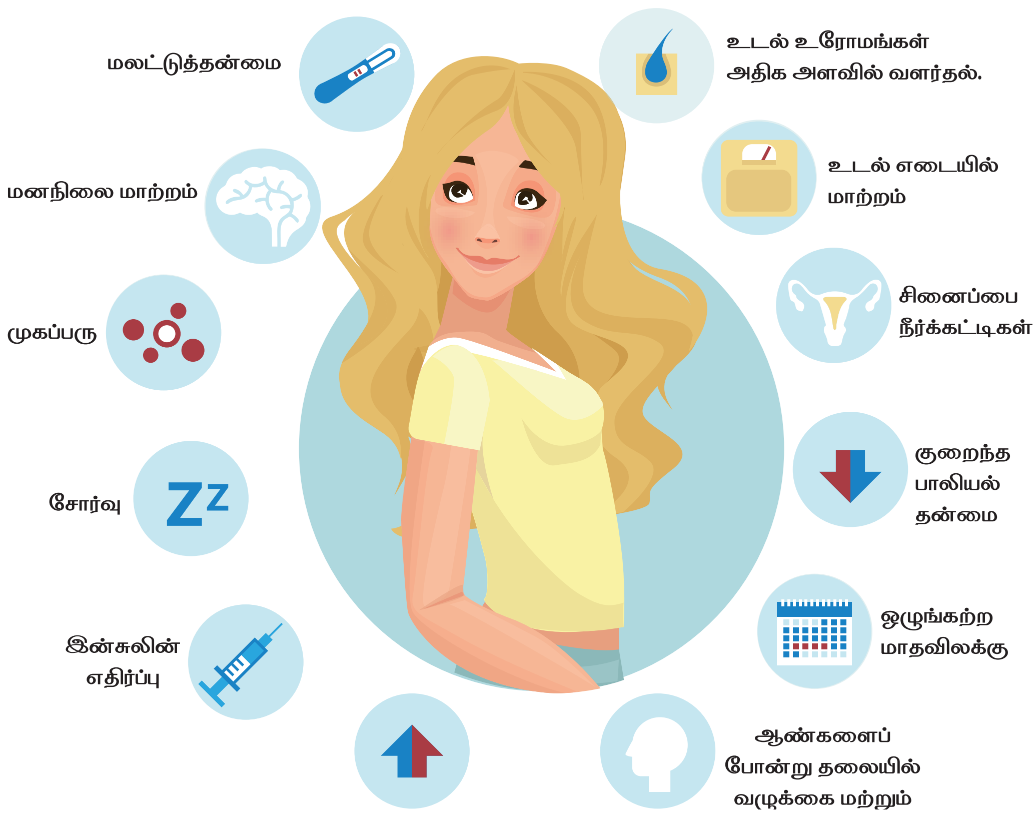
செவிலிய சிகிச்சை

❖ சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் சின்ட்ரோம் உடைய ஒரு பெண்ணுக்கு உடல் எடை மேலாண்மையின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி கற்பிக்க வேண்டும்.
❖ இன்சுலின் ரெசிஸ்டன்ஸ் குறைப்பதற்கு உடற்பயிற்சி தேவை.
❖ உடல்பருமன் சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் சின்ட்ரோம் தொடர்பான பிரச்சனைகளை அதிகப்படுத்தும், எனவே இரத்தத்தில் கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரையின் அளவுகளைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.

சினைப்பை நீர்க்கட்டியின் சின்ட்ரோம்
(PCOS)



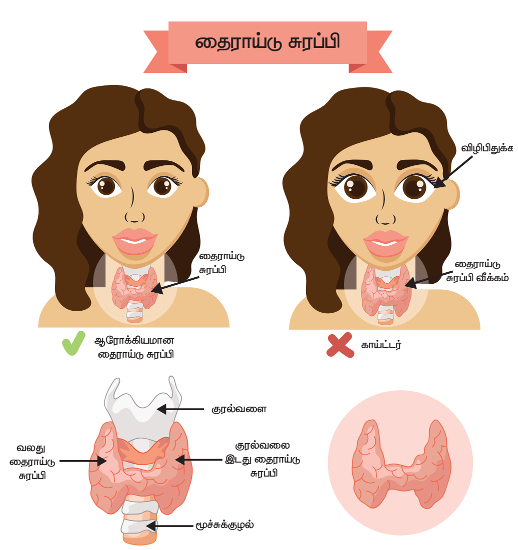
PCOS அறிகுறிகள்



❖ உடலில் காணப்படும் தேவையற்ற உரோமங்கள் (முடி) அகற்றுவதற்கு உதவி செய்.

3.8.3 ஹைப்பர் தைராய்டிசம் (HYPER THYROIDISM)

தைராய்டு சுரப்பிகள் மூலம் தைராய்டு சுரப்பு மற்றும் தைராய்டு ஹார்மோன் ஆகியவற்றின் தொடர்ச்சியான அதிகரிப்பு.



காரணிகள்

❖ கிரேவ்ஸ் நோய்

❖ நச்சு மற்றும் காய்ட்டர்

❖ தைராய்டு நச்சு சுரப்பிக் கட்டி

❖ தைராய்டு புற்றுநோய்

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

❖ வெப்ப சகிப்பின்மை

❖ விழிபிதுக்கம் (Exopthalmos)

❖ தளர்வான குடல் அசைவுகள்

❖ அதிக வியர்வை

❖ இருதய துடிப்பு அதிகரித்தல்

❖ தைராய்டு செல்களின் உருப்பெருக்கம்

பரிசோதனைகள் (INVESTICATION)

❖ நோயின் வரலாறு மற்றும் உடல் பரிசோதனை

❖ கண் பரிசோதனை

❖ ஆய்வக சோதனை – சீரம் T3, T4, TSH, FT3, FT4, மற்றும் FTSH

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 90 1/17/2022 3:19:51 PM

❖ தைராய்டு ஸ்கேன்

சிகிச்சை

மருத்துவ சிகிச்சை

❖ தைராய்டு எதிர்ப்பு மருந்துகள் தைராய்டு சுரப்பியின் பெருக்கத்தைத் தடுக்கும். (எ.கா Prophylthiouracil and methimazole)

❖ அயோடின் (எ.கா) கதிரியக்க அயோடின்

❖ பீட்டா அட்ரினர்ஜிக் பிளாக்கர்கள்

அறுவை சிகிச்சை

❖ பகுதி தைராய்டு சுரப்பியை அகற்றுதல் (Sub total thyroidectomy)

❖ முழு தைராய்டு சுரப்பியை அகற்றுதல் (Total thyroidectomy)

தைராய்டு சுரப்பியை அகற்றுவதால் ஏற்படும் சிக்கல்கள்

❖ இரத்தக் கசிவு அல்லது நோய்த்தொற்று

❖ டெட்டனி

❖ சுவாசத்தடை

❖ குரல்வளை வீக்கம்

❖ குரல் வளைவீக்கம் (Vocal cord edema)

சிக்கல்கள்

❖ விழிப் பிதுக்கம்

❖ தைராய்டு ஸ்டார்ம் (storm)

❖ தைராய்டு கிரைஸிஸ்

❖ தைராய்டு நச்சு

3.8.4 ஹைப்போதைராய்டிசம் (HYPOTHROIDISM)

ஹைப்போதைராய்டிசம் என்பது எந்த வயதிலும் தைராய்டு ஹார்மோன் குறைவினால் வளர்சிதைவு ஏற்படுவதாகும். பிறவியிலேயே தைராய்டு சுரப்பி குறைவாக சுரப்பதற்கு கிரிட்டினிஸம் (Cretinism) என்று பெயர்.

காரணங்கள்

❖ பிறவிலேயே ஏற்படும் தைராய்டு சுரப்பி குறைபாடு

❖ ஹார்மோன் உற்பத்தியில் பிரச்சினை

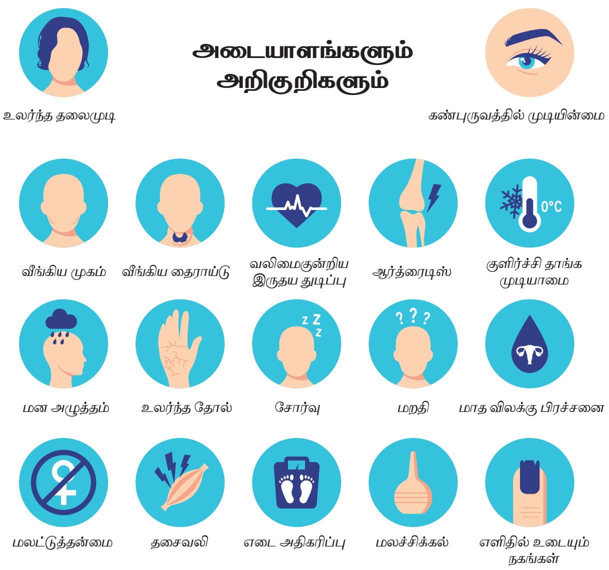
❖ அயோடின்சத்துகுறைவு(பிரசவத்துக்குப்பின், பிரசவத்துக்கு முன்)

❖ தைராய்டு எதிர்ப்பு மருந்துகள்

❖ ஹைப்பர்தைராய்டு அறுவை சிகிச்சைக்கு கதிரியக்க மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல்.

❖ நாள்பட்ட அழற்சிநோய் (கடுமையான) களான ஹாஷிமோட்டோ நோய் மற்றும் சார்காய்டோசிஸ்

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்



ஹைப்போதைராய்டிசத்தின் அறிகுறிகள் நோயின் தன்மை அதாவது லேசானதாக, கடுமையானதாக (myxedema) அல்லது சிக்கலானதாக (myxeaemacoma) இருக்கிறதா என்பதைப் பொறுத்து அமையும்.

மிக்சிடிமா (myxedema)

❖ சுவாச செயலிழப்பு

❖ இருதய செயலிழப்பு

❖ மூளை இரத்தக் குழாயில் விபத்து

❖ காயம்

❖ வளர்சிதை மாற்றப் பிரச்சனைகள்

மிக்சிடிமா கோமா (myxedema)

❖ வளர்ச்சிதை மாற்ற விகிதம் கடுமையாக அதிகரித்தல்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 91 1/17/2022 3:19:51 PM

- குறைவான காற்றோட்டத்தால் சுவாச அமில தேக்கம் (Respiratory Acidosis) காணப்படுதல்.
- ஹைப்போதெர்மியா (வெப்ப குறைவு)
- ஹைப்போடென்சென் (குறைந்த இரத்த அழுத்தம்)
- ஹைப்போநேட்ரிமியா (இரத்தத்தில் சோடியம் குறைதல்)
- ஹைப்போகால்சிமியா (இரத்தத்தில் கால்சியம் குறைதல்)
- ஹைப்போ கிளைசிமியா (இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைதல்)

நோய் கண்டறிதல்

- நோயின் வரலாறு மற்றும் உடல் பரிசோதனை
- சீரம் TSH மற்றும் FT4

சிகிச்சை

மருத்துவ சிகிச்சை

- தைராய்டு எதிர்ப்பு மருந்துகளான Propylathiouracil (PTV) தைராய்டு ஹார்மோன் பெருக்கத்தை தடுக்கும்.
- கதிரியக்க அயோடின் அளிப்பது நிரந்தரமானது ஏனென்றால் இது தைராய்டு திசுக்களை அழிக்கிறது.
- ஹைப்போதைராய்டிசம்உள்ளநோயாளிகள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை பெற வேண்டும். (HRT)

3.9 புற்றுநோய் (CANCER)

வாய்புற்று நோய் (ORAL CANCER)

மார்பு புற்றுநோய் (BREAST CANCER)

புற்றுநோய் சிகிச்சையின் நோக்கங்கள் – குணப்படுத்துதல், கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் உடல் உபாதையைத் தணிக்கும் (Palliative) கவனிப்பு

புற்றுநோய் என்பது சுற்றுப் புறத்திலுள்ள வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் காரணியைப் பொருட்படுத்தாமல் செல்கள் சகாதாரமான முறையில் வளர்ச்சியடைவதால் உண்டாகும் நோயாகும்.

புற்றுநோயின் மூன்று வகைகள்

1. கார்சினோமா (Carcinoma)
2. சார்கோமா (Sarcoma)
3. லிம்ப்போமா (Lymphoma)

கார்சினோமா (Carcinoma)

தோலின் எபிதீலிய திசுக்கள் மற்றும் உள் உறுப்புகளின் மேல் உறைகளிலும் காணப்படும் புற்றுநோய்

சார்கோமா (Sarcoma)

இது குருத்தெலும்பு தசை அல்லது எலும்புகளின் இணைப்புத்திசுக்களில் காணப்படும் புற்றுநோய்.

லிம்போமா (Lymphoma)

இது இரத்த ஓட்டம் மற்றும் நிணநீர் மண்டலத்தைப் பாதிக்கும்.

3.9.1 வாய்புற்று நோய் (ORAL CANCER)

வாயில் இரண்டு வகையான புற்றுநோய் காணப்படுகிறன்றன. வாய்ப்புற்றுநோய் மற்றும் வாய்க்குழி புற்றுநோய். வாய்க்குழி புற்றுநோய் வாய் மற்றும் தொண்டைக் குழியிலிருந்து தொண்டைப் பகுதியின் பின்புறம் வரை காணப்படும்

பரிசோதனைகள் (INVESTIGATION)

- நோயின் வரலாறு மற்றும் உடல் பரிசோதனை
- திசு பரிசோதனை
- வாய்வழி எக்ஸ் போலியேட்டிங் செல்லியல்
- டொலுவின் புளு பரிசோதனை
- CT ஸ்கேன்
- MRI ஸ்கேன்
- PET ஸ்கேன்

வாய்புற்றுநோயின் வகைகள்

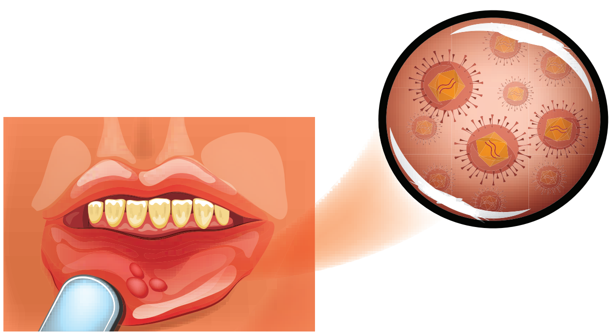
XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 92 1/17/2022 3:19:51 PM

- ❖ உதடு புற்றுநோய் (Lip cancer)
- ❖ நாக்கு புற்றுநோய் (Tongue cancer)
- ❖ வாய்க்குழி புற்றுநோய்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

Cபெருங்குடல்/சிறுநீர்ப்பை செயல்திறனில் மாற்றம்
Aகுணமாகாத புண்
U அசாதாரண இரத்தபோக்கு
T கடினத்தன்மையுள்ள கட்டி
I செரிப்புக் கோளாறு
O மருவில் பெரிய மாற்றம்
N தொடர்ச்சியான இருமல்

உதடுபுற்று நோய் (Lip cancer)



நோய் வருவதற்கான காரணிகள் (Predisposing factors)

நீண்ட காலம் சூரிய கதிர்வீச்சில் இருத்தல் மற்றும் வெளிறிய தோல், அடிக்கடி ஏற்படும் ஹெர்பெடிக் காயம் (அ) சிதைவு, சுருட்டு பிடிப்பதால் ஏற்படும் எரிச்சல், சிபிலிஸ் மற்றும் நோய்த்தடுப்பாற்றல் குறைதல்.

அறிகுறிகள்

- ❖ தடித்த வலியில்லாத புண்

சிகிச்சை

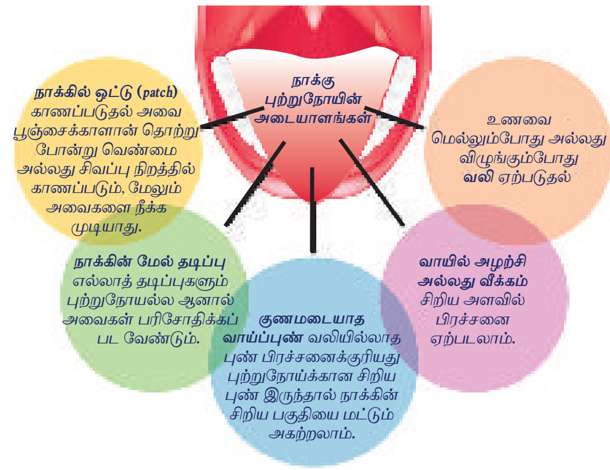
- ❖ அறுவை சிகிச்சை முறையில் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை அகற்றுதல் மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

நாக்குப் புற்றுநோய் (Tongue cancer)

நோய் வருவதற்கான காரணிகள்

- ❖ புகையிலை,ஆல்கஹால்,நாள்பட்ட எரிச்சல், சிபிலிஸ்

அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்



சிகிச்சை

- ❖ அறுவை சிகிச்சை மற்றும் கதிரியக்கம் (நாக்கை முழுவதுமாக அல்லது பாதியாக அகற்றுதல்)

வாய்க்குழி புற்றுநோய் (Oral cavity cancer)

நோய் வருவதற்கான காரணிகள்

- ❖ மோசமான வாய் சுகாதாரம் (சுருட்டு மற்றும் சிகரெட் பிடித்தல், பொடிபோடுதல், புகையிலை மெல்லுதல்) நீண்டநாள் ஆல்கஹால் உட்கொள்ளுதல், நாள்பட்ட எரிச்சல் (துண்டிக்கப்பட்டபல், சரியாக பொருந்தாத செயற்கை பற்கள், வேதியல் (அ) மெக்கனிக்கல் எரிச்சலூட்டும் பொருள்கள்) மனித பாப்பிலோமா வைரஸ் (HIV)

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

- ❖ லுகோபிலாக்கியா, எரித்ரோ பிளாக்கிரியா புண், புண் ஸ்பாட், கடினமான பகுதி, வலி, டிஸ்ஃபேஜியா, கன்னத்தில் உள்ள கட்டி அல்லது தடித்தல். தொண்டைக் காயம் அல்லது மெல்லுதல் மற்றும் பேசுதல் (பக்கவாட்டு அறிகுறிகள்)

சிகிச்சை

- ❖ அறுவை சிகிச்சை முறையில் கீழ்தாடை அகற்றுதல் (Mandibulectomy) கழுத்து பகுதியில் வெட்டி நீக்குதல் (Radical Neck dissection)
- ❖ வாயின் உள் மற்றும் வெளிப்பகுதியில் கதிரியக்கம்

3.9.2 மார்பக புற்றுநோய் (BREAST CANCER)

வரையறை

புற்றுநோய் என்பது சுற்றுப்புறத்திலுள்ள வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படும் காரணியைப் பொருட்படுத்தாமல், செல்கள் அசாதாரண முறையில் வளர்ச்சியடைவதால் உண்டாகக்கூடிய நோயாகும்.

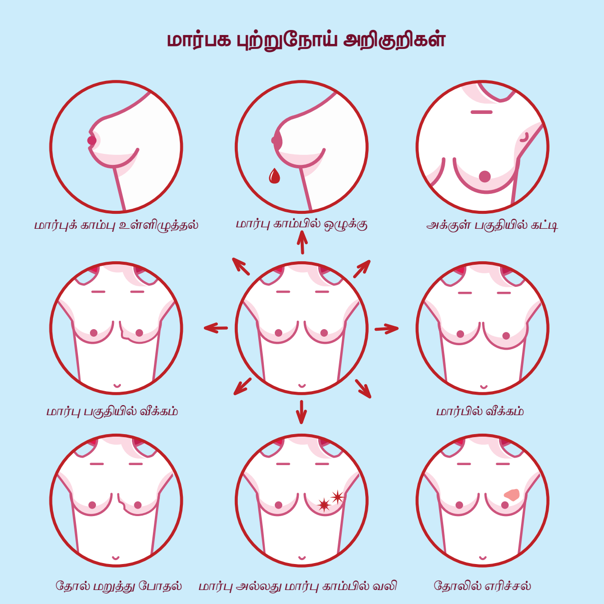
காரணிகள்

- ❖ தெளிவான காரணம் எதுவுமில்லை
- ❖ ஹார்மோன்கள் மற்றும் மரபணுக்கள் மார்பக புற்று நோய்க்கான காரணங்களில் சில பங்குகளை வகிக்கின்றன.

ஆபத்தான காரணிகள்

- ❖ மார்பக புற்றுநோய் 50 வயதிற்கு மேல் பொதுவாக காணப்படுகிறது.
- ❖ பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் குடும்பவரலாறு ஆகியவை இதில் பெரும்பங்கினை வகிக்கிறது.
- ❖ சிறுவயதிலேயே பூப்படைதல்
- ❖ குழந்தைப்பேறு இல்லாத பெண்களுக்கு இந்நோய் வர அதிக வாய்ப்பு உள்ளது.
- ❖ முதிர்ந்த வயதில் குழந்தை பெறுதல்.
- ❖ தாமதமாக மாதவிடாய் நின்று போதல்
- ❖ கதிரியக்க கதிர்வீச்சுக்கு வெளிப்படுதல்.
- ❖ உடல் பருமனும் ஒரு காரணமாகக் கருதப்படுகிறது.

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்



- ❖ வலியற்ற கடினமான நிலையானக் கட்டி
- ❖ மார்பகப் பகுதியிலுள்ள தோல் ஆரஞ்சு தோலைப் போன்று தோற்றமளித்தல்
- ❖ நோயின் முதிர்ச்சி நிலையில் மார்புக்காம்பு உள்ளிழுத்தல்.
- ❖ மார்புக் காம்பில் புண் மற்றும் பூஞ்சை நோய்த்தொற்று

பரிசோதனை (INVESTIGATION)

- ❖ மார்பக சுய சோதனை
- ❖ ஊசியின் மூலம் திசு பரிசோதனை
- ❖ வெளிப்புற திறந்த திசு பரிசோதனை (Open biopsy)
- ❖ அறுவை சிகிச்சை மூலம் திசு பரிசோதனை
- ❖ கோர் திசு பரிசோதனை (Corebiopsy)
- ❖ திசு அமைப்பினை பற்றி ஆராய்தல் (Histolosic Examination)

சிகிச்சை

அறுவை சிகிச்சை

- ❖ மாஸ்டெக்டமி (mastectomy) – பாதிக்கப்பட்ட மார்புப் பகுதியை அகற்றுதல்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 94 1/17/2022 3:19:53 PM

- ❖ திருத்தப்பட்ட ரேடிக்கல்மாஸெக்டமி (modified radical massectomy) மார்பகப் பாதுகாப்பு அறுவை சிகிச்சை (Breast conservation surgery) மார்புக் கட்டியை நீக்குதல் (Lumpectomy)
- ❖ பகுதியளவு மார்பக அறுவை சிகிச்சை (partial mas tectomy)
- ❖ பிரிவு மார்பக அறுவை சிகிச்சை (Segmental mastectomy)
- ❖ மார்பகத்தில் கால் பகுதியை நீக்குதல் (Quadran tectomy)
- ❖ அக்குளில் உள்ள நிணநீர் நாளத்தை வெட்டுதல் (Auxillary Lymphnode dissection)
- ❖ கதிரியக்க சிகிச்சை (Radiotherapy)
- ❖ கீமோதெரபி
- ❖ ஹார்மோன் சிகிச்சை
- ❖ எலும்பு மஞ்ஜை மாற்றும் அறுவை சிகிச்சை (Bone marrow Transplantation)

செவிலிய சிகிச்சை (NURSING MANAGEMENT)

- ❖ குடும்பத்தினருக்கு ஆதரவு அளித்தல்.
- ❖ உடற்பயிற்சி
- ❖ மனதளவிலான ஆதரவு குடும்பத்தினருக்கும் நோயாளிக்கும் அளித்தல்.
- ❖ கட்டுக்கட்டுதல்
- ❖ வலியைக் குறைத்து வசதியை அளித்தல்
- ❖ தோலின் தன்மையை பராமரித்தல்

குடும்பத்தினருக்கு ஆதரவு

நோயாளியின் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு ஆலோசனை அளித்து ஆதரவு அளிக்க வேண்டும். தற்போது கிடைக்கும் சிகிச்சை முறைகளை விளக்கி சொல்ல வேண்டும். புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு ஆதரவு அளிக்க வேண்டுமென்று குடும்பத்தினருக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப்பின் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சிகள்

- ❖ சுவற்றில் ஏறும் கை பயிற்சி (Wall climbing exercise)

நோயாளியை சுவற்றின் அருகே நிற்க வைத்து நோயாளியின் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியின் கையை சுவற்றில் வைக்குமாறு கூற வேண்டும், அதன்பின் கையை மெதுவாக சுவற்றின் மீது ஏறும்படி கூற வேண்டும்.

- ❖ கயிறு இழுக்கும் பயிற்சி (Roll pulling exercise)

கம்பியின் மீது கயிற்றை போட்டு, அதன் இரு முனையையும், இரு கையால் பிடித்துக் கொண்டு அதனை மாற்றி மாற்றி இழுக்குமாறு கூற வேண்டும்.

- ❖ கயிறு திருப்புதல் (Rope turning exercise)

கயிற்றை ஒரு இடத்தில் கட்டி அவற்றை பாதிக்கப்பட்ட கையினால் பிடித்துக் கொண்டு அவற்றை திருப்ப வேண்டும்.

3.10 நடத்தை பிரச்சனைகள் (BEHAVIOURAL DISORDERS

டிஸ்லெக்ஸியா

மதுப்பழக்கம்

3.10.1 டிஸ்லெக்ஸியா

டிஸ்லெக்சியா என்பது எழுத்து அல்லது எழுதுவதில் பிழைகள் ஏற்பட்டு படித்தல் அல்லது கற்றலில் சிரமம் என்பதாகும்.

'Dys' என்றால் கடினம்

'lexia' என்றால் சொற்கள்

காரணிகள்

- ❖ பிறவி (பிறக்கும் போதே)

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 95 1/17/2022 3:19:53 PM

- ❖ மூளைபாதிப்பினால் (பினோபார்பிடோன் (phenobarbitone)) போன்ற மருந்துகளை பயன்படுத்துவதால் பிறப்பில் ஏற்படும் பாதிப்பு

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- ❖ சிரமங்கள்
  - கவனித்தல்
  - புலனுணர்வு
  - ஞாபகசக்தி
  - வாய்மொழித்திறன்கள்
  - பகுத்தறிவு
  - கை, கண் ஒருங்கிணைப்பு
- ❖ சோம்பேறித்தனம்
- ❖ சண்டையிடுதல்
- ❖ தனிமை
- ❖ ஊக்கமின்மை
- ❖ தாழ்வுமனப்பான்மை

டிஸ்லெக்சியா குழந்தைகளை கையாளுதல்

- ❖ தேர்ச்சி பெற்ற நிபுணர்களிடம் துல்லியமான பரிசோதனை தேவைப்படுகிறது.
- ❖ பலத் தரப்பட்ட பரிசோதனை அல்லது தேர்வுகளின் முடிவுகள் மூலம் முறையாக அடையாளம் காணல்.
- ❖ கால்குலேட்டர், கணினி ஆகியவற்றை பயன்படுத்துவது மிகவும் பயனளிக்க கூடியதாக அமையும்.
- ❖ இம்மாதிரியான குழந்தைகளை இளம் பருவத்திலேயே கண்டறிந்து. அவர்களுக்கு புரியும் வண்ணம் கற்பிக்கப்படுவது பயனளிக்கும். இவர்களுக்கு கற்பிக்கும் முறை சாதாரணமாக கற்பிக்கும் முறை போன்று இருக்காது.
- ❖ இக்குழந்தைகளுக்கு மொழிப்பாடங்களை கற்பது கடினமாக இருப்பதால் மொழிப்பாடம் விதிவிலக்கு அளிப்பது நல்லது.
- ❖ ஆரம்பத்தில் அடிப்படைத் திறன்களை கற்றுக் கொள்ள தனிநபர் கல்வித்திட்டம் அமைத்து தர வேண்டும். இது இக்குழந்தைகள் ஒருமித்து செயல்பட உதவும்.

பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்கள் கீழ்கண்ட வழிகளில் உதவ வேண்டும்.

பெற்றோர்

- ❖ இக்குழந்தைகளின் நேரத்தை பயனுள்ளதாக கையாளுதல்.
- ❖ பொருட்களை அதற்குரிய இடத்தில் வைத்தல்.
- ❖ வீட்டுப்பாடங்கள் செய்யும் போது உதவுதல்.
- ❖ வாசிக்கும் போது தேவையான உதவி செய்தல்.
- ❖ அவர்களின் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல்.
- ❖ சரியான பாடப் புத்தகங்களை பள்ளிக்கு எடுத்துச் செல்ல உதவுதல்.
- ❖ தெளிவாக துல்லியமாக விளக்கம் அளித்தல் குழந்தைதனமாக நடந்துக்கொண்டு அளிக்கப்பட்ட வேலையை கால தாமதமாக செய்தால் தண்டனை அளிக்காமல் இருத்தல்.
- ❖ நிலையான நல்ல ஆக்க பூர்வமான அறிவுரைகளை அளித்தல்.
- ❖ அறிவுரைகள் அளிக்கும் போது "செய்யக்கூடாதவைகளை" காட்டிலும் "செய்வனவற்றை" அதிகமாக அளித்தல்.
- ❖ பெரியவர்களுக்கு மதிப்பு தருதல், தகவல்களை பரிமாறிக்கொள்ளுதல், மற்றவர்களிடத்தில் தொடர்பு கொள்ளுதல் போன்ற சமூகத்திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள உதவுதல் ஆசிரியர்கள் தனிக்கவனம் செலுத்தி இம்மாதிரியான குழந்தைகளின் விருப்பங்களையும், திறமைகளையும் கண்டறிந்து அவர்களின் திறமைகளை மேலும் வளர்க்க உதவ வேண்டும்.

ஆசிரியர்கள்

- வகுப்பில் எழுத்துவேலை மற்றும் வீட்டுப்பாடங்கள் குறைந்த அளவு அளித்து உதவலாம்.
- வாய்மொழி மூலம் கேட்டறிந்து மதிப்பிடல்.
- இலக்கண பிழை மற்றும் எழுத்துக்கூட்டுருவுக்கு மதிப்பெண்கள் குறைக்காமல் உரிய மதிப்பெண்கள் வழங்கப்பட வேண்டும்.
- குறிப்பேடுகளில் அதிக பட்சமாக சிவப்பு வண்ண அடிக்கோடுகள் இடாமல் இருத்தல் வேண்டும்.
- பருப்பொருளான கருத்துக்களை அறிமுகப்படுத்தும்போது பொருள்கள் மற்றும் படங்களை உபயோகித்தல் வேண்டும். துல்லியமாக தெளிவான மற்றும் சுருக்கமாக அறிவுரைகள் அளித்து உதவலாம்.
- அதிக பட்சமான நேரத்தை அனுமதித்து கொடுக்கப்பட்ட தேர்வை முடிக்கப் பெறுதல்.
- தேர்வின் போது வினாத்தாளை படித்துக் காட்டல்.
- வகுப்பறையில் கண் தொடர்பை தொடர்ந்து பராமரித்தல்.
- குழந்தையின் மோசமான கையெழுத்திற்கும் பொருந்தாத வேலைக்கும் தண்டனை அளிக்காமல் இருத்தல்.
- அதிகபடியான செயல்கள் செய்வதைக் காட்டிலும்தகுதி வாய்ந்த குறைந்த செயல்களுக்கே முக்கியத்தும் அளிக்க வேண்டும்.
- வகுப்பறையில் செய்யும் சிறு குறும்பு அல்லது தவறான நடத்தைகளுக்கு தண்டனை அளிக்காமல் இருத்தல். மேற்கண்டவைகளை ஆசிரியர்கள் பின்பற்றி இக்குழந்தைகளுக்கு உதவலாம்.

சிகிச்சை

- சீர்செய் கல்வி(Remeial education)
- மருத்துவ அணுகுமுறை (Medical approach)
- உளவியல் அணுகுமுறை (Psychological Approah)

சீர்செய் கல்வி

சீர்செய் கல்வி மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சையாகும். பல்வேறு அறிவை சார்ந்த புலனுணர்வு பயிற்சிகளான புலன்கள் சார்ந்த ஒருங்கிணைப்பு பயிற்சி, புலனுணர்வு இயக்கப் பயிற்சி, தொழில் வழிச் சிகிச்சை, கேள்வி ஞான பயிற்சி பாதைகளைத் தூண்டுதல், அரைக்கோளத் தூண்டுதல் மற்றும் கண்பார்வை பயிற்சிகள் மிகுந்த பலனைத் தரும்.

மருத்துவ அணுகுமுறை

கிளர்ச்சி ஊட்டும் மருத்துவம், பதற்றமின்மை மருந்துகள், மலச்சிக்கலை நீக்கும் மருந்துகள், வைட்டமின்கள் மற்றும் சிறப்பு உணவுக்கட்டுப்பாடு போன்றவை டிஸ்லெக்ஸியா குறைபாட்டிற்கு மருத்துவ ரீதியான பரிகாரம் ஆகும்.

உளவியல் ரீதியான அணுகுமுறை

உளவியல் ரீதியான சிகிச்சை முறையில் பெற்றோர்களுக்கு வழிகாட்டுதல் மற்றும் பயிற்சி சமூக திறன் பயிற்சி மன இறுக்கமின்மைக்கான பயிற்சிமற்றும் நடத்தை சீராக்குதல்போன்றஅணுகுமுறையின்மூலமாக டிஸ்லெக்ஸியாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவ முடிகிறது.

3.10.2 மதுப்பழக்கம் (ALCOHOLISM)

மதுப்பழக்கம் என்ற நோய் ஆல்கஹால் உட்கொள்ளும் தன்மை அல்லது பழக்கத்தை குறிக்கும். மேலும் இது உடல் மற்றும் மனநலம் அல்லது சாதாரண சமூக அல்லது வேலை நடத்தைகளை பாதிக்கிறது.

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

- ❖ குழப்பம்
- ❖ நினைவின்மை
- ❖ மெதுவான அல்லது ஒழுங்கற்ற சுவாசம்
- ❖ உடலில் வெப்ப இழப்பு காரணமாக குளிர்ந்த, அல்லது மிகுந்த ஈரத்தன்மை
- ❖ சுயநினைவற்று கீழே விழுந்து, விழித்துக் கொள்ள முடியாத நிலை
- ❖ நீலம் பாரித்தல்
- ❖ வலிப்பு

காரணிகள்

- ❖ சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்

PATHOPHYSIOLOGY

ஆல்கஹால் உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களையும் பாதிக்கிறது. இது மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் (CNS) நரம்பியல் கடத்திகளை மாற்றி, மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் அனைத்து பகுதிகளையும், வேலைகளையும் பாதிக்கிறது. இவற்றில் நம்முடைய தூண்டுதல், மனம் மற்றும் நடத்தை, உடல் செயல்பாட்டை ஒருங்கிணைத்தல், மற்றும் சுவாசம் மற்றும் இதய செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கும் கட்டுப்பாட்டு மையங்களும் அடங்கும். மதுவினால் ஏற்படும் உடனடி விளைவுகள் ஒரு நபர் ஆல்கஹாலுக்கு பீடிக்கப்படும் தன்மை மற்றும் அவருடைய இரத்தத்தில் ஆல்கஹால் செறிவைச் சார்ந்துள்ளது (BAC)

சிகிச்சை

- ❖ ஆல்கஹாலில் இருந்து விலகி இருத்தல்
- ❖ அதிக அபராதம், சிறையிருப்பு போன்ற தண்டனைகளை அளித்தல்
- ❖ மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல்
- ❖ மதுவைக் குடிக்கத் தூண்டும் எண்ணத்தை அழித்தல்.
- ❖ ஆல்கஹால் அனானிம் கூடுகையில் சேர்தல்
- ❖ உளவியல் சிகிச்சை
    - ஆலோசனை மற்றும் அறிவுறுத்தல்
    - நல்ல நடத்தைகளை ஊக்குவித்தல்
    - ஹப்நாட்டிசம் (தன் வசப்படுத்தும் நிலை)

மதுபழக்கத்தால் ஏற்படும் சிக்கல்கள்

- கல்லீரல் அழற்சி
- கல்லீரல் சிதைவு
- கணைய அழற்சி
- பக்கவாதம்
- ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- மாரடைப்பு
- நெஞ்சுவலி
- வைட்டமின் குறைபாடு
- விபத்துக்கள் மற்றும் காயங்கள்
- புற்றுநோய்க்கான ஆபத்து அதிகரித்தல்

3.11 தொழில் சார்ந்த நோய்கள் (OCCUPATION DISORDER)

சிலிகோசிஸ் (SILICOSIS)

கணினி பார்வைக் குறைபாடு (COMPUTER VISION SYNDROME)

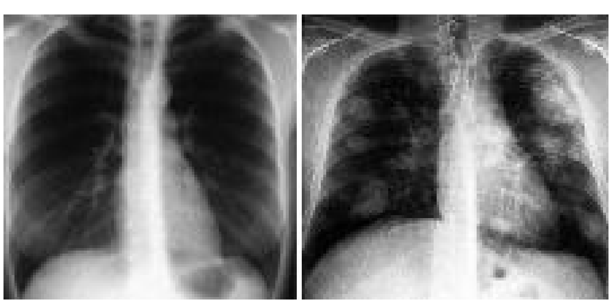
3.11.1 சிலிகோசிஸ் (SILICOSIS)

சிலிகோசிஸ் என்பது பாட்லர்ஸ் ராட் (Potler's rot) இது ஒரு தொழிற் சார்ந்த நுரையீரல் நோய். சிலிகன் படிகங்களை சுவாசிப்பதினால் ஏற்படுகிறது. இதனால் நுரையீரலின் மேலறையில் வீக்கமும் புண்ணும் ஏற்படுகிறது. (Inflammation and modules) இது ஒரு நியுமோனியாசிஸ் வகை நோயாகும். (Pneumo–lung) (conics–dust, தூசி).

காரணங்கள்:

இயற்கையில் சிலிகான் படிகங்கள் அதிகமாக காணப்படுகிறது. (எ.கா) பாறை, பூமித்துகள்கள். அந்த பகுதியில் வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு இந்நோய் உண்டாக அதிக வாய்ப்புள்ளது. அத்தொழிலாவன: நிலக்கரி தொழிற்சாலை, துளை போடுதல், கல் உடைத்தல், கற்சுரங்கத் தொழிலாளர்கள், சிமெண்ட் தொழிற்சாலைகள், மரம் அறுப்பவர்கள், அடிதள வேலைகள், கண்ணாடி உருவாக்குதல், கட்டுமானங்கள்.

அடையாளங்களும், அறிகுறிகளும்:



Normal Lung **Silicosis Lung**

- ❖ மூச்சுத்திணறல் (வேலை செய்யும்போது அதிகமாகும்).
- ❖ இருமல், தொடர்ந்து இருமல்மற்றும் சில நேரங்களில் கடுமையாக உடல் சோர்வு
- ❖ அதிகமாக மூச்சு விடுதல்
- ❖ பசியின்மை
- ❖ எடை குறைவு, மார்பு வலி
- ❖ காய்ச்சல்
- ❖ நகப்படுக்கையிலுள்ள புரோட்டின் சிதைவடைவதால் நாளடைவில் கீறல் விழுந்து தோன்றும்.

இறுதி நிலையில்:

- நீலநிறமாதல் (Cyanosis)
- கார்பல்மோனல் (Corpulmonale)
- மூச்சுவிடுதலின் குறைபாடு (Respiratory insufficient)

நோய் கண்டறிதல்.

- நோயின் வரலாறு கண்டறிதல்.
- உடல் பிரிசோதனைகள்.
- மார்பு எக்ஸ்ரே (Chest X-ray)
- நுரையீரல் செயல்பாட்டினை அறிதல் (Pulmonary Function Test) இதன் மூலம் காற்றோட்டம் தடைபடுதல், நுரையீரல் குறைபாடுகளைக் கண்டறியலாம்.

சிகிச்சை:

சிலிகோசிஸ் மீளமுடியாத நோய் ஆகும். நோய் அறிகுறிகளையும், விளைவுகளையும் மட்டும் தவிர்க்க முடியும். ஆனால் குணப்படுத்த முடியாது. அவையாவன:

- ❖ மேலும் சிலிகாவினால் பாதிக்கப்படுவதிலிருந்து தடுக்க வேண்டும்.
- ❖ புகையிலை மற்றும் நுரையீரலை எரிச்சலூட்டும் மற்றபொருட்களிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டும்.
- ❖ இருமலைக் குறைக்கும் மருந்துகள் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ பாக்டீரியத் தொற்றுக்கு ஆண்டிபயாடிக் (Antibiotic) மருந்துகள்.
- ❖ காசநோய் என்று கண்டறியப்பட்டால் அதற்கான சிகிச்சை தர வேண்டும்.
- ❖ மார்பு பயிற்சி (Chest physiotherapy) மூலம் சளியை நீக்கலாம்.
- ❖ ஹைப்பாக்ஸிமியா (Hypoxemia) இருந்தால் ஆக்ஸிஜன் அளிக்கலாம்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 99 1/17/2022 3:19:54 PM

❖ நன்றாக மூச்சுவிடுவதற்கு மூச்சுக்குழலை விரிவடையச் செய்யும் மருந்துகள் உபயோகிக்கலாம்.

❖ நுரையீரல் மாற்று சிகிச்சை.

செவிலிய சிகிச்சை

❖ தீவிர மற்று காலம் தாழ்த்திய நிலையிலும் பராமரிப்பு தர வேண்டும்.

❖ நோயைத் தடுப்பதற்கு சுகாதார போதனைத் தர வேண்டும்.

பாதுகாப்பு முறைகள்

❖ முகமூடி அணிதல்.

❖ வேலை செய்யும் இடத்தில் காற்றோட்டம் அதிகமாக வேண்டும்.

❖ தூசி பறக்காமல் இருக்க தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டும்.

❖ காற்று வடிகட்டிகளைக் கொண்டு தூசியைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

3.11.2 கணினி பார்வைக் குறைபாடு

சுமார் 200 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு "கணினி" என்ற சொல் அகராதியில் தோன்ற ஆரம்பித்தது. மக்களில் சிலருக்கு இன்றும் கணினி என்பதன் பொருள் தெரிவதில்லை. எனினும், இன்றைய நிலையில் பெரும்பாலான மக்கள், 'கணினி' என்றால் என்ன எபதறியாமல் கணினியைப் பயன்படுத்துவது எப்படி என்பதையும் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். எனவே கணினி நம் சமூகத்திற்கு மிகவும் பிரபலமான மற்றும் முக்கியமானதாகிறது. நாம் கணினியை எங்கும் பயன்படுத்தலாம். மேலும் அவை நமது வாழ்க்கைக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாகவும், உதவியாகவும் இருக்கிறது. இருந்த போதிலும் கணினிப் பார்வைக்குறைபாடு போன்ற சிக்கல்களைச் சந்திக்க நேரிடுகிறது. இதைப்பற்றி விரிவாக அறிந்துகொள்வோம்.

நாம் கணினி அல்லது டிஜிட்டல் சாதனங்களை (அலைபேசி(Tablet), மடிக்கணினி) நீண்ட காலம் பயன்படுத்தும் போது கண்களில் ஏற்படும் அழுத்தம் அல்லது பாதிப்பு கணினி பார்வைக் குறைபாடு எனப்படும்.

காரணிகள்

❖ அறையில் வெளிச்சம்

❖ கணினி திரையிலிருந்து தூரம்

❖ கணினி திரையைப் பார்க்கும் போது கண் கூசுதல் (Glare)

❖ உட்காரும் நிலை

❖ உங்கள் தலையை வைத்திருக்கும் கோணம்

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

❖ விழிக்களைப்பு (Eye strain)

❖ தலைவலி

❖ மங்கலான பார்வை

❖ உலர்ந்த கண்கள்

❖ கழுத்து மற்றும் தோள் பட்டை வலி

சிகிச்சை

கீழ்கண்ட எளிய முறைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் கணினி பார்வைக் குறைப்பாட்டு நோயின் பாதிப்புகளைக் குறைக்கலாம்.

❖ அறையின் வெளிச்சம் உன்னுடைய கண்களுக்கு போதுமானதாக இருப்பது, கணினி திரையின் மேல் ஏற்படும் கண் கூச்சத்தைத் தடுக்கும்.

❖ டிஜிட்டல் திரையை சரியான நிலையில் வைப்பதன் மூலம் தலையை சாதாரணமாக வசதியான நிலையில் வைக்க முடியும்.

❖ கணினியில் வேலை செய்யும் போது சில நிமிட ஓய்வு, கண்களுக்கு நீண்ட கால வசதியைக் கொடுக்கும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 100 1/17/2022 3:19:56 PM

- ❖ அதே நேரத்தில் கைகள் மற்றும் முதுகுக்கும் சிறிது ஓய்வு தேவை என்பதை நினைவு கூற வேண்டும்.
- ❖ உங்கள் இருக்கை வசதியாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- ❖ கழுத்து மற்றும் முதுகுப்பகுதிக்கு ஆதாரமளிக்கக் கூடிய வசதியான நாற்காலியில் உட்காருவதின் மூலம் கணினிப் பார்வை குறைபாட்டு நோயினால் கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டைக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளை தவிர்க்கலாம்.

கணினிபார்வைக் குறைப்பாட்டில் இருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்கான வழிகள்

- ❖ விரிவான கண் பரிசோதனை
- ❖ சரியான வெளிச்சத்தைப் பயன்படுத்துதல்
- ❖ கண்கூசுவதைக் குறைத்தல்
- ❖ கணினியின் திரையை மேம்படுத்தவும்
- ❖ கணினியின் திரை அமைப்பை சரிசெய்யவும்.
- ❖ அடிக்கடி கண்ணை சிமிட்டுதல்
- ❖ கண்களுக்கு பயிற்சி
- ❖ அடிக்கடி இடைவெளி எடுத்துக்கொள்ளுதல்
- ❖ வேலை செய்யும் இடத்தை மாற்றி அமைக்கவும்.
- ❖ கணினியில் வேலை செய்யும் போது காப்புக் கண்ணாடி அணிதல். (Eye Wear)

NCD – செவிலியப் பராமரிப்பு

1. நாள்பட்ட நோய்களான நீரிழிவு மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தின் அபாய மதிப்பீட்டு முறைகள் மூலம் NCD ஏற்பட அதிக அபாயத்தில் உள்ள நோயாளிகளை அடையாளம் கண்டறிதல்.
2. ஏற்கனவே நோயை நிர்வகிக்க தெரிந்தவர்கள் மற்றும் தொடர்புடையவர்களுக்கு ஏற்படும் சமூக பிரச்சனைகளுக்கு ஆலோசனை வழங்குதல்.
3. ஆதரவு குழுக்கள், சுகாதார கல்வி, மருந்துவிநியோகம், மற்றும் மறுவாழ்வு பயிற்சிகள் போன்ற சேவைகளை நோயாளிகளுக்கு நேரடியாக வழங்குதல்.
4. நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களையும் ஆதரவு குழுக்களில் சேர்த்தல்.
5. NCD மற்றும் நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான ஆபத்து காரணிகள், அறிகுறிகள், மற்றும் நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகள், மற்றும் உட்டச்சத்து தொடர்பான கல்வி அளித்தல்.
6. குறிப்பிட்டு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு அவர்களுடைய வீடுகளுக்கு சென்று மருந்துகளை வழங்குதல்.
7. புனர்வாழ்வு அளிக்கும் சேவையில் பயிற்சி பெற்ற மற்றும் மற்ற குழுக்களுடன் சேர்ந்து அவர்களின் நிலைமையை சிறப்பாக நிர்வகிக்க உதவுதல்.
8. அதிக ஆபத்தான நிலையில் இருப்பவர்களை கண்டறிந்து சுகாதார வசதிக்காக அருகிலுள்ள சுகாதார நிலையங்களுக்கு அனுப்புதல். சுகாதார தேவையை குறிப்பிட்டு செவிலியர் பரிந்துரை கடிதம் வழங்க வேண்டும்.
9. NCD செவிலியர்கள் அன்றாடப் பணிகளை நிறைவேற்ற தேவையான திறன்களை மற்ற சுகாதார செவிலிய குழுக்களுடன் சேர்ந்து கற்றுக் கொள்ளுதல்.
10. நிர்வாக பங்கு என்பது அன்றாடம் நோயாளிகளின் தகவல்கள் அடங்கிய படிவங்களை பூர்த்தி செய்தல். மேலும் தினசரி புள்ளியியல் விவரங்களை அடுத்தநாள் ஒருங்கிணைப்பாளரிடம் சமர்பித்தல். நோயாளிகளுக்கு மருந்து கொடுக்கும் போது அவர்களுடைய கையெழுத்தை பெறுவது செவிலியர்களின் பொறுப்பாகும். எனவே மருந்து வாங்கிய நோயாளிகள் பற்றிய விவரங்களை பதிவேடுகளில் பதிவு செய்தல் வேண்டும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

உடல்நலத்தில் நோய் வருமுன் காப்பதே, சிகிச்சையளிப்பதைக் காட்டிலும் சிறந்ததாகும். ஆரம்ப நிலையிலே கண்டறியப் படுமாயின் பலநோய்களும் காயங்களும் தடுக்கப்படுவதுடன், பராமரிப்பதும் எளிதாகிறது. மருத்துவருடனான ஒழுங்கான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் உனது நோய்க்கான காரணிகளைக் கண்டறிய அவர்களுக்கு உதவுகிறது.

நோய்க் காரணிகளைக் குறைத்தலுக்கான உடல்நல வழிகள்

- புகை பிடிக்காமல் இருத்தலும், மற்றவர் புகைத்துக் கொண்டிருப்பதை வாங்கிப் புகைத்தலைத் தவிர்ப்பதும். புகை பிடிப்பவராக இருந்தால் அதில் இருந்து விடுபடுவதற்கான உதவியைப் பெறு.
- தினந்தோறும் அதிகப்படியான உடல் செயல்பாடு.
- ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- ஆரோக்கியமான உடல் எடை
- இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருத்தல்.
- மது அருந்துதலைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
- மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்.
- ஒழுங்கான உடல் பரிசோதனைகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஆரோக்கியமான தோலைப் பராமரிப்பது எப்படி?

1. தேவையான அளவு நீர் குடிப்பதன் மூலம் தோலின் நிலையைப் பாதுகாக்கலாம்.
2. தோலின் உலர் தன்மைக்கு காரணமான வேப்பிலை, மஞ்சள் மற்றும் எரிச்சல் தன்மையுள்ள சோப்பு போன்றவற்றை பயன்படுத்துவதை தவிர்த்தல்.
3. குழந்தைகள் மற்றும் வயதானவர்களுக்கு தோலின் வறண்ட தன்மையைத் தடுக்க ஈரத் தன்மைக் கொண்ட பொருள்களை (Moisturiser) குளித்தப்பின் தொடர்ந்து பயன்படுத்த வேண்டும். எ.கா அலோவிரா, பால் போன்ற பசை, தேங்காய் எண்ணெய்
4. சூரிய வெளிச்சத்திற்கு உட்படும் போது SPF (Sun Productive Foundation) பயன்படுத்துவது நல்லது.
5. பீட்டா கரோட்டின் நிறைந்த உணவுப் பொருள்கள் தோலுக்கு நல்லது. (காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் ஆரஞ்ச், கேரட், வாழைப்பழம், பீன்ஸ் etc.,

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 102 1/17/2022 3:19:56 PM

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

தோல் வங்கி

தானம் செய்ய விரும்பும் தகுதியான இறந்தவர்களிடமிருந்து தோலை பெற்று உலக நாடுகளின் தரத்திற்கேற்ப பதப்படுத்தி சேமித்து வைக்கும் இடம் தான் தோல் வங்கியாகும். தோல் வங்கியில் தோல் 4-8 டிகிரி செல்சியசில் 5 வருடங்கள் வரை சேமித்து வைத்து வேண்டும் போது அமிலத்தினாலோ தீயினாலோ மின்சாரத்தினாலோ அல்லது ஊடுகதிரினாலோ தீக்காயம் அடைந்தவர்களுக்கு பயன்படுத்தலாம். தமிழ் நாட்டிலேயே முதன் முறையாக 2014–ஆம் ஆண்டு தோல் வங்கி சென்னை ரைட் மருத்துவமனையில் துவங்கப்பட்டது. தற்போது சென்னை சன் சிட்டி ரோட்டரி சங்கம் இந்த வாங்கியுடன் இணைந்து செயலாற்றிக் கொண்டிருக்கிறது.

தீக்காயங்களில் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்ட பிறகு அவர்களின் உடல் நிலை சீராக இயங்க உடனடி சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. பிறகு தீயினால் பாதிக்கப்பட்ட சருமம் உடனடியாக நீக்கப்படும். அவ்வாறு நீக்காவிடில் நோய் தொற்று ஏற்பட்டு மரணம் நேர ஏதுவாகும். ஆகவே தீக்காயத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவரின் உயிரை காப்பாற்ற பாதிக்கப்பட்ட தோலை உடனடியாக நீக்கி மாற்று தோல் பொருத்த வேண்டும். மாற்று தோலை அவருடைய உடம்பிலிருந்து எடுத்து பொருத்தலாம். ஆனால் பல நேரங்களில் தீக்காயங்கள் உடம்பு முழுவதும் பாதித்திருக்கும். அச்சமயங்களில் அவருக்கு சரும வங்கியில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள, தானமாக பெறப்பட்ட தோல் தற்காலிக போர்வையாக பயன்படும்.

சரும வங்கி எதற்காக?

ஆண்டுதோறும் இந்தியாவில் 60 முதல் 70 லட்சம் மக்கள் தீயினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். 1 முதல் 1 ½ லட்சம் மக்கள் தீக்காயங்களினால் ஏற்படும் உடல் ஊனங்களுக்கு பல்வேறு அறுவை சிகிச்சை பெற்று முழு புனரமைப்பு பெற நீண்ட நாட்களும் பணமும் செலவாகிறது. இதில் வருந்தத்தக்க விஷயம் என்னவென்றால் தீ விபத்துக்களில் பாதிக்கப்படுவோரில் 70 விழுக்காடு மக்கள் 15 வயது முதல் 40 வயதுக்குட்பட்ட சம்பாதிக்கும் திறன் படைத்த ஏழை மற்றும் நடுத்தர வர்க்கத்தை சேர்ந்த இளைஞர்களே.

தோல் தானம் செய்ய தகுதியானவர்கள் யார்?

- 18 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்
- இயற்கை மரணம் அடைந்தவர்கள், மூளை சாவு அடைந்தவர்கள்
- எச்.ஐ.வி, ஹெப்படைட்டீஸ் பி, பால்வினைநோய் பாதிக்கப்படாதவர்கள்
- தோல் நோய் மற்றும் தோல் புற்று நோயால் பாதிக்கப்படாதவர்கள்
- சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்த நோய், இருதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் தானம் செய்யலாம்.

சரும தானம் செய்ய விழைவோர் கடைபிடிக்க வேண்டியவை என்ன?

- இறந்து 6 மணி நேரத்திற்குள் தோல் வங்கியை தொடர்புகொள்ளவும்.
- கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண் 1800042563989
- கண் தானம் செய்வதைப்போல், தோல் தானம் செய்பவரின் உடல் மருத்துவமனைக்கு எடுத்துவர அவசியமில்லை. சரும வங்கி மருத்துவர்கள் இறந்தவர் வீட்டிற்கே வந்து சருமத்தை எடுப்பார்கள்
- சருமம் எடுக்க 45 நிமிடங்களே போதுமானது

தோல் தானம் செய்ய எங்கள் தோல் வங்கியை தொடர்பு கொண்ட பிறகு கீழ்கண்ட வழிமுறைகள் பின்பற்றப்படும்

- ரைட் மருத்துவமனை தோல் வங்கி மருத்துவ குழுமம் தங்களது வீட்டிற்கு வருவார்கள்
- இறந்தவரின் தோல் தானம் குறித்த உறவினரின் சம்மதம் எழுத்து மூலமாக பெறப்படும்
- இறந்தவரின் மாதிரி இரத்தம் எடுக்கப்பட்டு எச்.ஐ.வி, ஹெப்படைட்டீஸ் – பி, பால்வினைநோய், தோல் நோய் மற்றும் தோல் புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளாரா என்பது கண்டறியப்படும்.
- இறந்தவரின் பின்னங்கால் மற்றும் பின்னந்தொடையிலிருந்து தோல் டெர்மடோம் எனும் உபகரணத்தின் உதவியால் உரித்தெடுக்கப்படுகிறது.
- தோல் எடுக்கப்பட்ட இடம் வலைத்துணியால் இறுக்கமாக மூடப்படுகிறது.
- உரித்தெடுக்கப்பட்ட தோல் இரசாயன கரைசல் உள்ள பாத்திரத்தில் சேகரிக்கப்பட்டு குளிர்சாதன பெட்டியில் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

45 நிமிடத்தற்குள் இந்த செயல்முறை முடியும். இந்த தோல் பதப்படுத்தப்பட்டு சேமித்து வைக்கப்படுவதற்கு கொண்டு செல்லப்படும். சேமித்து வைக்கப்பட்ட இந்த தோல் தீவிர தீக்காயமுற்றவர்களுக்கு பயன்படுத்தப்படும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 103 1/17/2022 3:19:57 PM

பாடச்சுருக்கம்

தொற்றின் மூலம் பரவாத நோய்கள் பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள் எனப்படும். பொதுவாக பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள் மரபு அல்லது வாழ்க்கை முறை காரணிகளால் ஏற்படுகின்றன. நான்கு வகையான பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள் – இரத்த நாள நோய்கள், புற்றுநோய்கள், நீரிழிவு மற்றும் நாள்பட்ட சுவாச நோய்கள்.

குடல் இறக்கம், உயர் இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, தீவிர மாரடைப்பு, தீவிர மற்றும் நாள்பட்ட சிறுநீரக பாதிப்பு, சிறுநீரக கற்கள், COPD, புற்றுநோய், PCOD, ஆல்கஹாலிசம் மற்றும் கணினிப் பார்வை குறைபாடு மற்றும் சிலிக்கோஸிஸ் போன்றவை பரவா தன்மையற்ற நோய்களுக்கு எடுத்துக்காட்டுகளாகும்.

NCD – க்கு சிகிச்சை மருத்துவம் அல்லது அறுவை சிகிச்சை என்பது நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது. முறையான உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் நல்ல வாழ்க்கை செயல்பாடுகள் மூலம் பரவும் தன்மையற்ற நோய்களை தடுக்கலாம் (NCD).

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைதல் (Hypoglycaemia)	-	உடல் ஆற்றலின் முக்கிய ஆதாரம் இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைவாக இருத்தல்.
விழித்திரை நோய் (Retinopathy)	-	ரெட்டினோபதி என்பது கண்களின் விழித்திரையில் ஏற்படும் பாதிப்பு
சிறுநீரகக் கோளாறு (Nephropathy)	-	சிறுநீரகங்களில் சேதம்/பாதிப்பு ஏற்பட ஆரம்பத்தில் தொடங்குதல்
நரம்புக் கோளாறு (Neuropathy)	-	பலவீனம், நரம்புகளின் எண்ணிக்கை சேதமடைதல் மற்றும் வலி
நீலம் பாரித்தல் (Cyanosis)	-	தோல் மேற்பரப்பு ஆக்ஸிஜன் குறைவால் நீல நிறமாக மாறுதல்
சிஸ்டோஸ்கோபி (Cystoscopy)	-	சிறுநீர்ப்பை வழியாக சிறுநீரகத்தில் எண்டோஸ்கோபி செய்வதாகும்?
Lithrotripsy (லித்தோட்ரிப்சி)	-	அதிர்ச்சி (அலைகள்) மூலம் சிறுநீரகக் கற்கள் சிறு துண்டுகளாக உடைக்கப்பட்டு, சிறுநீர் குழாய் வழியாக எளிதில் செல்ல முடிகிறது.
அரித்மியா (Arrhythmia)	-	இதயத் துடிப்பு குறைவாக (அ) வேகமாக இருத்தல்
ஹைபர்கலிமியா (Hyperkalemia)	-	இரத்தத்தில் பொட்டாசியம் அதிகமாக இருத்தல்
காரணிகள் (Causes)	-	அறிவியல் பூர்வமான நோயின் தன்மை
பெரிடோனைடிஸ் (Peritonitis)	-	பெரிட்டோனியத்தில் ஏற்படும் அழற்சி
ஈ.சி.ஜி. (ECG)	-	எலக்ட்ரோ கார்டியோ கிராம் (மின்சாரத்தின் மூலம் இதயம் செயல்படும் வரைபடத்தை பதிவு செய்வதாகும்.
Symptoms (அடையாளம்)	-	நோயாளி நோயினால் பாதிக்கப்படும் போது ஏற்படும் உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்

அறிகுறிகள் (Signs)		நோயின் ஆதாரம் (அ) பிழற்சி/செயல்பாடற்ற
Diagnosis (நோய்க் கண்டறிதல்)	-	நோயின் தன்மையை தீர்மானித்தல்
Perforation (துளை விழுதல்)	-	ஒரு உறுப்பு அல்லது திசுவில் துளை உண்டாதல் சிறுகுடல் புண், பெருங்குடல் குழலுறுப்பு மற்றும் வயிற்று புற்று நோய் ஏற்படலாம்.
Appendicectomy (அப்பென்டிசெக்டமி)	-	வெர்மியம் பின்னிணைப்பு பகுதி அகற்றப்படுதல்
MRI (எம்.ஆர்.ஐ.)		காந்த அதிர்வு எண்ணுதல்
Infarction (திசு அழிவு)	-	இரத்த அழுத்த மாற்றங்கள் அல்லது இயந்திர காரணிகளால், தமனி அல்லது சிரையில் இரத்த திசுக்கள் அழிக்கப்படுகிறது.
Angina pectoris (ஆன்ஜைனாபெக்டோரில்)	-	இதய தசைகளுக்கு போதுமான இரத்தஓட்டம் இல்லாததால் இருதய வலி உண்டாகிறது.
Diabetic ketoacidosis (டையபடிக் கீடோஅசிட்டோசிஸ்)	-	டையபடிக் கிடோஅசிட்டோசிஸ் இரத்தத்தில் அமிலத்தன்மையை உருவாக்குகிறது. இவை இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக நீண்ட நேரம் இருக்கும் போது நிகழ்கிறது.
Syndrome (சின்ட்ரோம்)	-	நோய்க்குறி மருத்துவத்தின் ஒரு தொகுப்பு. ஒரு குறிப்பிட்டநோய் அல்லது கோளாறுக்கு அடிக்கடி தோன்றும் ஒரே மாதிரியான நோய்க்குறி மற்றும் அறிகுறிகள்
Graves' disease (கிரேவ்ஸ் நோய்)	-	பல கோளாறு/நோய்களுக்கு ஹைபர்தைராய்டிசம் காரணமாகும். கிரேவஸ் நோய் ஒரு பொதுவான காரணி
Exophtholmos (எக்ஸ் ஆப்தல்மஸ்)	-	கண்கள் வெளித்தள்ளுதல். இவை தைராய்டினால் அடிக்கடி ஏற்படும் கண் நோய்

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 105 1/17/2022 3:19:57 PM

ICT Corner

ECG

This activity enables the students to understand the ECG by playing this game practically

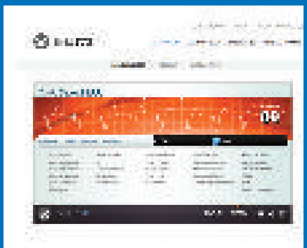
Step 1: Type the URL link given below in the browser or scan the QR code. You can view the "ECG SIMULATOR".

Step 2: Click the "PLAY" button. Now the ECG simulator generates 27 types of common cardiac rhythems. Names will display at the bottom. You have to select the name .

Step 3: If the name is correct the timer will stop. Select the " next rhythem " to explore

Step 4: If you want to stop the game you can select "restart".

Step 1



Step 2

Step 3

Step 4

ECG URL:

http://www.skillstat.com/tools/ecg-simulator#/-home

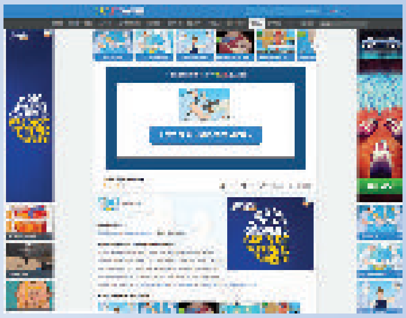
*Pictures are indicative

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 106 1/17/2022 3:19:59 PM

ICT Corner

Surgery

This activity enables the students to have a practical knowledge on surgery of knee,heart , skin etc



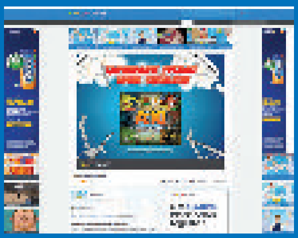
Step 1: Type the URL link given below in the browser or scan the QR code. You can view the "the lets play knee operation".

Step 2: Click the image .It opens into knee surgery . click the button "play"

Step 3: It opens into a page "operate and more games "

Step 4: Click "operate" it takes you to the hospital. As per the instruction you play the game. On it's side more game will display . You can select and play different surgeries to gain more knowledge.

Step 1



Step 2

Step 3

Step 4

SURGERY URL:

http://www.crazygames.com/game/knee-operation

*Pictures are indicative

XII_Nursing_Vocational_Unit 3.indd 107 1/17/2022 3:20:03 PM

மதிப்பீடு

I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுது.

1. வயிற்றுக்குழி சுவர் மூலமாக ஒரு திசு அல்லது உறுப்புகள் புடைத்துக்கொண்டு காணப்படுவது இவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது.

   அ. பிறவி
   ஆ. குடல் இறக்கம்
   இ.பித்தப்பை அழற்சி
   ஈ. சிறுநீரக கற்கள்

2. குடல் இறக்கத்தின் சிக்கல்

   அ. குடல் அடைப்பு
   ஆ.உடல் பருமன்
   இ.குடல் வால் அழற்சி
   ஈ. உயர் இரத்த அழுத்தம்

3. McBurney's புள்ளியில் மீண்டும் எழும் மென்மையான வலி கீழ்க்கண்ட நோயில் காணப்படும்.

   அ.ஹெர்னியா
   ஆ.குடல்வால் அழற்சி
   இ.உயர் இரத்த அழுத்தம்
   ஈ. சிறுநீரகக் கற்கள்

4. திரு. ராஜிவின் இரத்தம் அழுத்தம் 180/100 mmHg. இது இவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது.

   அ.ஹைப்போடென்சன்
   ஆ.ஹைப்பர்டென்சன்
   இ. மாரடைப்பு
   ஈ.நெஞ்சுவலி

5. கீழ்க்கண்டவைகள் தீவிர மாரடைப்பின் சிக்கல்கள் ஒன்றைத் தவிர,

   அ.நுரையீரல் அடைப்பு (Pulmonary embolism)
   ஆ. இருதய செயலிழப்பு
   இ.நெஞ்சுவலி
   ஈ.குடல் இறக்கம்

6. வைட்டமின் B12 மற்றும் போலிக் அமிலம் குறைவால் உண்டாகும் நோய்

   அ.ஏபிளாஸ்டிக் இரத்தசோகை
   ஆ.பெர்னிசியஸ் இரத்தசோகை
   இ. மெகலோபிளாஸ்டிக் இரத்தசோகை ஈ. இரத்தசோகை

7. நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

   (i) பாலியூரியா
   (ii) பாலிடிப்சியா
   (iii) பாலி பேஜியா
   (iv) ஹைப்போகிளைசிமியா

   அ. (i) (ii) (iii)
   ஆ. (i) (ii) (iv)
   இ. (i) (iii) (iv)
   ஈ. (ii) (iii) (iv)

8. கீழ்க்கண்டவை ஆஸ்துமா நோயின் அறிகுறிகள் ஒன்றைத்தவிர,

   அ. கடின சுவாசம்
   ஆ. வீசிங்
   இ. நீலம் பாரித்தல்
   ஈ.மூட்டுவலி

9. தைராய்டு Storm – எந்த நோயின் சிக்கல்

   அ. ஹைப்பர் தைராய்டிசம்
   ஆ. ஹைப்போ தைராய்டிசம்
   இ. ஹைப்போ டென்சன்
   ஈ. ஹைப்பர் தைராய்டிசம்

10. சிலிக்கோஸில் நோயின் மற்றொரு பெயர்

   அ. நெஞ்சுவலி
   ஆ. பித்தப்பை அழற்சி
   இ. பாட்லர்ஸ் ராட்
   ஈ. மாரடைப்பு

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விடையளி

1. குடல் இறக்கத்தின் வகைகளை குறிப்பிடுக.
2. குடல் இறக்கத்தின் சிக்கல்களை எழுது.
3. பித்தப்பை அழற்சியின் நோய் கண்டறியும் பரிசோதனைகளை எழுது.
4. குடல்வாழ் அழற்சியின் சிக்கல்களை குறிப்பிடுக.
5. தீவிர மாரடைப்பின் மருத்துவ சிகிச்சையை விளக்கு.
6. நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?
7. சிறுநீரக கற்கள் நோயின் செவிலிய சிகிச்சை பற்றி எழுதுக.
8. வலிப்பு என்றால் என்ன?

III கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு சிறுகுறிப்பு எழுதுக.

1. சிலிக்கோஸிஸ் நோயின் தடுப்பு முறைகளை எழுது.
2. கணினி பார்வைக் குறைபாட்டு நோயின் காரணிகளை எழுது.
3. கணினி பிரிவில் வேலை செய்யும் போது கண்களில் ஏற்படும் சிரமத்தை குறைப்பதற்கு ஏதாவது ஐந்து படிகளை எழுதுக.
4. டிஸ்லெக்சியாவின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாங்களை எழுது
5. குடல் இறக்கத்தின் வகைகளை விளக்குக.
6. குடல் இறக்க நோயின் செவிலிய சிகிச்சை பற்றி விளக்குக.
7. இரத்த சோகையின் வகைகளை விளக்குக.
8. ஆஸ்துமா நோயின் செவிலிய சிகிச்சை பற்றி விளக்குக.

IV கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளி

1. கல்லீரல் அழற்சி பற்றி கட்டுரை வரைக.
2. கீழ்கண்டவற்றை விளக்குக.

   அ. மாரடைப்பு என்றால் என்ன?

   ஆ. மாரடைப்பின் காரணிகளை விளக்குக.

   இ. மாரடைப்பின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்களை குறிப்பிடுக.

   ஈ. மாரடைப்பிற்கு செவிலிய மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சையை எழுது.

மேற்கோள்நூல்கள்

1. Brunner & Siddarth, Text Book of Medical and Surgical Nursing J.B. Lippincott Co-Philadelphia, 2000.
2. World Book. medical encyclopedia published by world book. Inc a Scott Fetzer Company-Chicago 8th Edition-1999.
3. Potter & Perry's Fundamentals of Nursing South Asian Edition-2013.
4. Medical & Surgical Nursing Assessment and Management of Clinical Problems Lewis. Bucher. Heitemper. Harding 10th Edition-2017.

இணைய இணைப்பு

- www.cms.gov/medicare and Medicaid services.
- www.drugs.com/history/corlanor.html.
- https://www.healthline.com > health > non communicable disease.

அலகு
4

சத்துணவியல்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

- உடல் நலனைப் பாதுகாப்பதில் ஊட்டச்சத்தின் முக்கியத்துவத்தை அங்கீகரிப்பது
- தினசரி நடைமுறையில் ஊட்டச்சத்தினை ஒரு ஒருங்கிணைந்த பகுதியாக்குதல்
- சீரான உணவின் மதிப்பைப் புரிந்து கொள்ளுதல்
- பல்வேறு வகையான ஊட்டச்சத்துக்களையும் அவற்றின் உணவு ஆதாரங்களையும் கண்டுபிடித்தல்.
- பல்வேறு ஊட்டச்சத்துகளின் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்களை அறிந்திருத்தல்
- சரிவிகித உணவு மற்றும் உணவு சிகிச்சையினைப் புரிந்து கொள்ளுதல்
- பல்வேறு வகையான சமைக்கும் முறைகள் மற்றும் பதப்படுத்தும் முறைகளை புரிந்து கொள்ளுதல்.

திருக்குறள்:

தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்

நோயள வின்றிப் படும்

விளக்கம்:

பசித்தீயின் அளவின் படி அல்லாமல், அதை ஆராயாமல் மிகுதியாக உண்டால் , அதனால் நோய்கள் அளவில்லாமல் ஏற்பட்டு விடும்

4.1 முன்னுரை

உணவு என்பது வாழ்க்கையின் இன்றியமையாத தேவையாகும் மற்றும் மனிதன் பசி உணர்வைத் திருப்திப்படுத்த உணவு உண்கிறான். பண்டைய காலங்களில் இருந்து மனிதன் உணவு நுகர்வு வழிகளைத் தேடுவதில் தீவிரமாயிருக்கிறான். ஊட்டச்சத்து அறிவியல் முக்கியமாக அனைத்து வயதினருக்குமான சுகாதார மேம்பாடு, பாதுகாப்பு மற்றும் பராமரிப்புக்கான ஊட்டச்சத்து தேவைகளை வரையறுப்பதில் சிரத்தை கொண்டுள்ளது. ஊட்டச்சத்து பற்றிய அறிவு ஒரு தனிநபரின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதில் நேரடியான தாக்கம் கொண்டுள்ளது. இன்றைய சுகாதாரத் துறையின் முக்கிய அக்கறை சுகாதாரத்தை பராமரித்தலிலும், மறுசீரமைப்பு செய்வதிலும் உள்ளது. சுகாதாரக் குழுவின் முக்கியமான உறுப்பினராக செவிலியர்கள் தங்கள் நோயாளிகளின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளைப் பராமரிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார்கள்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 110 1/12/2022 4:47:32 PM

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

அன்டோனின் லாவோயிசர் (18ஆம் நூற்றாண்டு) ஊட்டச்சத்தின் தந்தை எனக் கருதப்படுகிறார்.

4.2 ஊட்டச்சத்தும் உடல்நலமும்

உணவு நம் வாழ்வில் ஒரு அடிப்படை மற்றும் அத்தியாவசியமான பகுதியாகும். சுவாசிக்கும் காற்று மற்றும் குடிக்கின்ற தண்ணீரைப் போலவே மனிதன் வாழ்வதற்கு உணவு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவு உடலில் உட்கிரகிக்கப்பட்டு, ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட பொருட்கள் திசு வளர்ச்சி மற்றும் பராமரிப்புக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஊட்டச்சத்து நிறைந்த சரியான உணவை உண்ணும் மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை அனுபவித்து, நீண்டகாலம் வாழ்வார்கள், அவர்களுக்கு நோய்களுக்கான ஆபத்து குறைகிறது. குறைபாடு நோய்கள் மட்டுமில்லாமல், நாட்பட்ட நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் நல்ல ஊட்டச்சத்து முக்கியம். தாவரங்களுக்குத் தண்ணீர் முக்கியமானதைப்போல், ஊட்டச்சத்து நம் உடலுக்கு மிக முக்கியம். ஆரோக்கியமற்ற உணவு, பல உணவு தொடர்பான நோய்களின் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மனித உடல்நலனுக்கு 45 க்கும் மேற்பட்ட வெவ்வேறு ஊட்டச்சத்துகள் தேவைப்படுகின்றன.

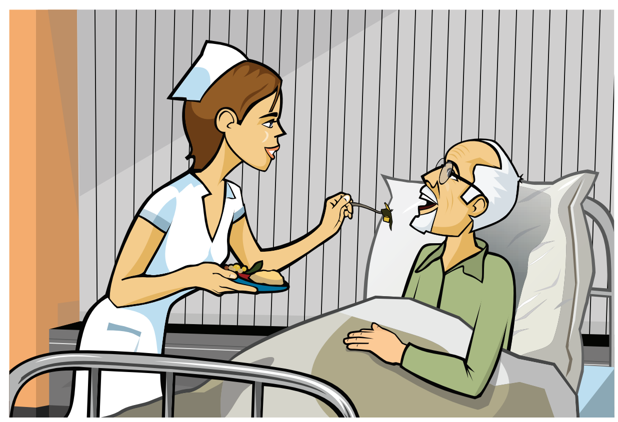
ஊட்டச்சத்தும் ஆரோக்கியத்தின் மேம்பாடும்

உடல்நலம் என்பது நோய் இல்லாத நிலையை விட மேலானது. ஆரோக்கியம் என்பது ஒரு நேர்மறையான உடற்கூறு, சமூக நலவாழ்வு, நல்ல மனநலம் மற்றும் ஆன்மீக நல்வாழ்வு ஆகியவற்றை வலியுறுத்துவதே ஆகும். சிறந்த ஊட்டச்சத்து என்பது அனைத்து போஷாக்குகளையும் சரியான வகையிலும், அளவிலும் வழங்குவதும், நல்ல ஆரேக்கியத்தின் மூலக்கூறும் ஆகும். நாம் உண்ணும் உணவு வழங்கும் ஊட்டச்சத்துக்கள் நமது வளர்ச்சி, செயல்திறமைகள் மற்றும் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும் மிக முக்கியமான தொடர் காரணிகள் ஆகும். சரியான உணவு முறை குறிப்பிட்ட நோய்களைத் தடுக்கவும், குணப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

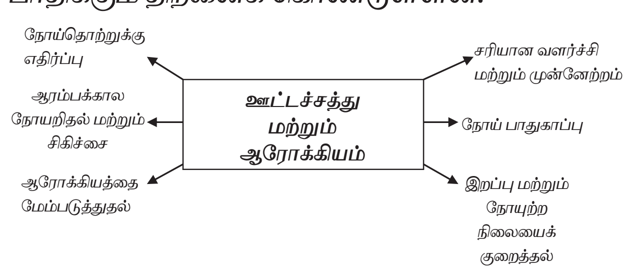
உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஹிப்போகிரேட்டிஸ் (கிரேக்க மருத்துவர்) – மருத்துவத்தந்தை "உன் உணவை மருந்தாகவும், மருந்தை உணவாகவும் கொள்ள வேண்டும்" என்றார்.

செவிலியர்களின் பங்கு



நோயாளிகளின் ஊட்டச்சத்து நிலையானது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்துடன் நெருக்கமான தொடர்புடையது. ஊட்டச்சத்து மனித ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும் முக்கிய காரணிகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது. செவிலியர்கள் தங்கள் நோயாளிகளின் ஊட்டச்சத்தில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். உணவில் மாற்றம் செய்வதன்மூலம் ஒரு சில நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும். பல்வேறு காரணிகள் மற்றும் சூழ்நிலைகள் நோயாளிகளின் ஊட்டச்சத்து நிலைமையைப் பாதிக்கும் திறனைக் கொண்டுள்ளன.



நல்ல ஊட்டச்சத்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கிறது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 111 1/12/2022 4:47:33 PM

4.3 சரிவிகித உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு ஆகியவற்றிற்கான வேறுபாடு:-

சரிவிகித உணவு

சரிவிகித உணவு என்பது உடலுக்கு தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் சரியான விகிதத்தில் கொண்டிருக்கும் உணவைக் குறிக்கிறது. சரிவிகித உணவு உடலுக்கு தேவையான கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுஉப்புகள் மற்றும் தண்ணீர் போன்ற அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் சரியான அளவில் கொண்டுள்ளது.

சரிவிகித உணவு உடல் அதன் உச்ச செயல் திறன் மட்டத்தில் செயல்பட தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளையும், முழு அளவில் வழங்குகிறது, ஆனால் சமநிலையற்ற உணவில் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய பொருட்கள் நிறைந்து காணப்படும்.

ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு:-

ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு என்பது சமநிலையற்ற உணவின் விளைவாக ஏற்படுகிறது. எந்த ஒரு ஊட்டச்சத்தையும் மிக அதிகமாகவோ அல்லது மிகக்குறைந்த அளவிலோ உட்கொண்டல் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்படலாம். மிதமான ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டினால் ஒரு நபர் எந்த ஒரு மோசமான விளைவுகளையும் அனுபவிக்கமாட்டார். ஆனால் கடுமையான ஊட்டச்சத்து குறைபாடு அபாயகரமான நோய் அல்லது மரணத்தை ஏற்படுத்தும். ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டின் அறிகுறிகள் குறிப்பிட்ட ஊட்டச்சத்தின் சமநிலையை பொறுத்து மாறுபடும். வீக்கம், (edema) நாள்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு, இரத்த சோகை, தைராய்டு வீக்கம் (goitre), எடை குறைதல் மற்றும் தசை இழப்பு (decreased muscle mass) ஆகியவை ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டின் சில சாத்தியமான அறிகுறிகள் ஆகும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மாநில உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் ஊட்டச்சத்து அறிக்கையில் (2017) உலக அளவில் இந்தியாவில் 14.5 சதவீதம் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு இருப்பதாக தெரிவிக்கிறது

4.4 உணவின் வகைகள்:

உணவின வகைகள

வேதியியல் இயல்பு	• கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, தாது உப்புகள், நார்ச்சத்து, தண்ணீர்.
உடலியல் செயல்பாடு	• ஆற்றல் தரும் உணவுகள் • உடல் கட்டமைப்பு-உணவுகள் உடலுக்கு பாதுகாப்பு அளிப்பவை.
இராசாயன பண்புகள்	• கரிம உணவுகள் (Organic) • கனிம உணவுகள் (Inorganic)
நிரை (Mass)	பெருநுண்ணூட்டச் சத்துகள் (Macro nutrients) சிறு நுண்ணூட்டச்சத்துகள் (micro Nutrients)
உணவின் ஆதாரம்	தாவர உணவுகள் விலங்கு உணவுகள்
ஊட்டச்சத்து மதிப்பீடு	12 வகைகள்

வேதியியல் இயல்பு, உணவின் செயல்பாடு, முக்கியத்துவம், உணவின் செறிவு, ஊட்டச்சத்து மதிப்பீடு ஆகியவற்றை பொறுத்து உணவு வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

அ)வேதியியல் இயல்பின் அடிப்படையில்

- கார்போஹைட்ரேட்
- புரதம்
- கொழுப்பு
- நார்ச்சத்து
- வைட்டமின்கள்
- தாது உப்புகள்
- தண்ணீர்

ஆ) உடலியல் செயல்பாட்டினைப் பொறுத்து:

ஆற்றல் தரும் உணவுகள்:

கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள் மற்றும் புரதங்கள் ஆகியவை ஆற்றல் தரும் (கலோரி) ஊட்டச்சத்துக்களாக கருதப்படுகின்றன , இதனால் உடல் முக்கியமான செயல்பாடுகளை செய்யமுடியும். சாதம், சப்பாத்தி, பிரட், உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை, எண்ணெய், வெண்ணெய் மற்றும் நெய் ஆகியவை ஆற்றல் தரும் உணவுக்கான உதாரணங்கள் ஆகும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 112 1/12/2022 4:47:33 PM

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வடிசாறு (சூப்) என்ற உணவு 6000 கி.மூக்கு முன்னால் நீர்யானை மற்றும் குருவி இறைச்சியி லிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது.

உடல் கட்டமைப்பு உணவுகள்:

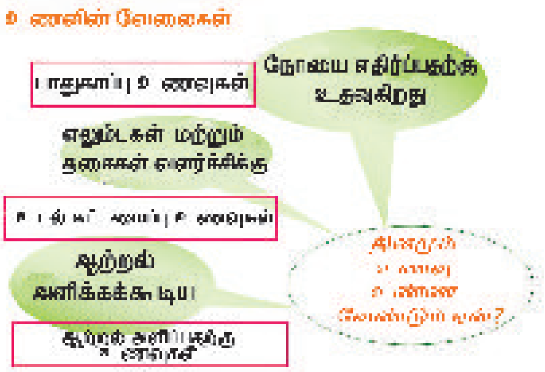
புரதங்கள், கொழுப்புகள் மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் போன்றவை உடல் கட்டமைப்பு உணவுகள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. இவைகள் உடல் திசுக்களை உருவாக்குபவை ஆகும். மீன், ஆட்டிறைச்சி, கோழியிறைச்சி, முட்டை, பருப்பு கொட்டைகள் மற்றும் பால் போன்றவை சில உடல் கட்டமைப்பு உணவுகள் ஆகும்.

உடலுக்கு பாதுகாப்பு அளிக்கக்கூடிய உணவுகள்:

வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புகள் உடல் செயல் முறைகளை ஒழுங்குபடுத்தும் உணவு பொருட்கள் ஆகும். அவைகள் பல்வேறு நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கின்றன. பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் சில உதாரணங்கள். எனவே இவைகளை எப்பொழுதும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வாழைப்பழங்களை சாப்பிடுவது மனச்சோர்வை எதிர்த்து போராட உதவும்.



இ) இராசயன பண்புகளின் அடிப்படையில்:

கரிம உணவுகள் (Organic foods) – கார்பனின் உறுப்பைக் கொண்டிருக்கும் ஊட்டச்சத்துகள் கரிம ஊட்டச்சத்துகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

கனிம ஊட்டச்சத்துகள்: கார்பன் உறுப்பு இல்லாத ஊட்ட்டச்சத்துகள் கனிம ஊட்டச்சத்துகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள், புரதங்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் கரிம ஊட்டச்சத்துகள் ஆகும். தண்ணீர் மற்றும் தாது உப்புகள் (minerals) ஆகியவை கனிம சத்துகள் ஆகும்.

ஈ) செல்களுக்கும், உறுப்புகளுக்கும் தேவைப்படும் அளவின் அடிப்படையில்

பெருநுண் ஊட்டச்சத்துக்கள் (macro nutrients)

தினசரி அதிக அளவில் தேவைப்படுகிறது. புரதங்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் கொழுப்புகள் ஆகிய பெருநுண் ஊட்டச்சத்துகள் (macro nutrients) ஆகும். இவை எந்த உணவிற்கும் அடிப்படையாகும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பெருநுண் ஊட்டச்சத்துக்கள் (கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதங்கள் மற்றும் கொழுப்புகள்) அதிக அளவுகளில் தேவைப்படும், ஆனால் நுண்ணூட்டங்கள் (வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்) சிறிய அளவில் மட்டுமே தேவைப்படுகின்றன

சிறு நுண் ஊட்டச்சத்துகள்

இவை சிறிய அளவில் தேவைப்படுகின்றன (பொதுவாக மில்லிகிராம்கள் அல்லது அதைவிட குறைவாக) இந்த சத்துகள் வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் ஆற்றல் செயல்முறைகளை (metabolism and energy process) கட்டுப்படுத்துதலில் ஈடுபடுகின்றன. வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புகள் இதில் அடங்கும்.

உ) உணவின் தோற்றத்தின் அடிப்படையில்

உணவின் மூல தோற்றத்தைப் பொறுத்து, விலங்கு மற்றும் தாவர உணவு ஆதாரங்களாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

ஊ) ஊட்டச்சத்து மதிப்பின் அடிப்படையில்

1. தானியங்கள் மற்றும் சிறுதானியங்கள்
2. பருப்பு வகைகள்
3. கொட்டைகள் மற்றும் எண்ணெய் வித்துகள்
4. காய்கறிகள்
5. பச்சை வகைகள்
6. இலையில்லாக் காய்கறிகள்
7. வேர்கள் மற்றும் கிழங்குகள்
8. பழங்கள்
9. பால் மற்றும் பால் பொருட்கள்
10. விலங்கு உணவுகள் – இறைச்சி, மீன், கல்லீரல், முட்டை முதலியன
11. கர்போஹைட்ரேட் உணவுகள்
12. மசாலா மற்றும் வாசனை பொருட்கள்.

4.5 உணவின் வேலைகள்

உடலின் மூன்று முக்கிய செயல்பாடுகளை உணவு கொண்டுள்ளது.

- உடலியல் செயல்பாடுகள்
- சமூக செயல்பாடுகள்
- உளவியல் செயல்பாடுகள்

அ)உடலியல் செயல்பாடுகள்

உணவு உடலில் மூன்று முக்கிய உடலியல் செயல்பாடுகளை கொண்டு உள்ளது

- வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும்
- ஆற்றல் வழங்குதல்.
- செல்களில் பழுது நீக்குதல் மற்றும் பராமரித்தல்.

வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும்:

குழந்தைகள், இளம் குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினரின் விரைவான வளர்ச்சிக்கு உணவு உதவுகிறது. பெரியோர்களும், முதியோர்களும் போதுமான வளர்ச்சி அடைந்து விட்டதால் அவர்களின் ஆரோக்கியமான நிலையை பரமரிப்பதில் ஊட்டச்சத்து உதவுகிறது

ஆற்றல் வழங்குதல்:

கார் இயங்குவதற்கு எரிபொருள் தேவைப்படுவதைப்போல். நம் உடல் தினசரி பணிகளை நிறைவேற்றவும், உடலியல் செயல் முறைகளை ஒழுங்குப்படுத்தவும் உணவு தேவைப்படுகிறது. உடலில் ஆற்றல் குறையும் போது மனிதர்கள் களைப்பாகவும், சோர்வாகவும் உணருகிறார்கள். கடுமையான சூழ்நிலைகளில் ஆற்றல் இல்லாதது சில உடல் செயல்முறைகளை நிறுத்துவதற்கு வழிவகுக்கும் மறுபுறம் அதிக அளவிலான ஆற்றல் கொழுப்பு உடலில் சேருவதற்கும், உடல் பருமன் அடைவற்கும் வழிவகை செய்கிறது.

செல்களின் பழுது நீக்குதல் மற்றும் பராமரித்தல்:

உடல் ஆரோக்கியத்தை சிறப்பாக பராமரிக்கநல்லஉணவுஅவசியம்.உதாரணமாக தோலில் வெட்டு அல்லது காயம் ஏற்படுதல், முடி தொடந்து கொட்டுதல், உடலின் சிவப்பு

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 114 1/12/2022 4:47:33 PM

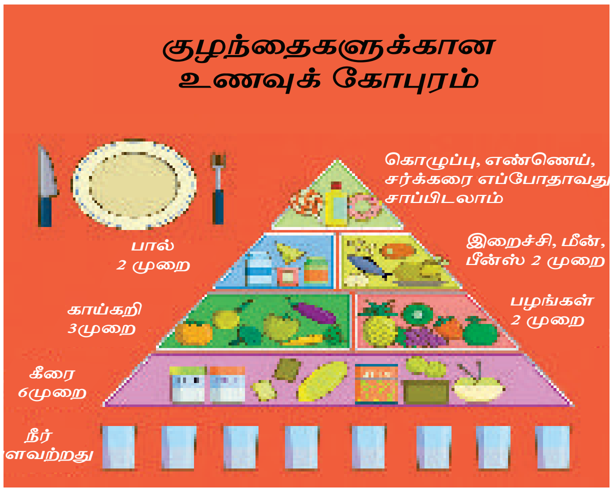
அல்லது வெள்ளை அணுக்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் அழிக்கப்படுதல் ஆகியவை சரியான ஊட்டச்சத்தை உட்கொள்வதன் மூலம், உடல் இதனை சரி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்கும். நன்றாக உண்டு, உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய நபர் அவ்வாறு செய்யாத மனிதரை விட குறைந்த அளவுக்கே குளிர் அல்லது காய்ச்சல் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படுவார்.

ஆ) சமூக செயல்பாடுகள்

உலகம் முழுவதிலும் விருந்தோம்பல் மற்றும் நட்பின் சின்னமாக உணவு உள்ளது. சுமூகமான சூழ்நிலையை உணவு உருவாக்கும். அன்பு, நட்பு மற்றும் சமூக ஒப்புதலின் வெளிப்பாடாக உணவு அளித்தல் கருதப்படுகிறது.

இ) உளவியல் செயல்பாடுகள்

உணவு என்பது பசியை போக்குவதோடு மட்டுமல்லாமல், திருப்தி மற்றும் மகிழ்ச்சியை தருகிறது. உணவு உணர்ச்சியின் ஒரு வெளிப்பாடாகும். மக்கள் பெரும்பாலும் பதற்றமடையும் போதோ அல்லது மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போதோ அதிக உணவு உண்பார்கள். உணவு பாதுகாப்பின் ஒரு அங்கமாக இருக்கிறது. போதுமான அளவு உணவு பொருட்களை சேமித்து வைத்திருக்கும்போது மக்கள் ஒரு பாதுகாப்பான உணர்வை உணருவார்கள்.



ஆரோக்கியமான உடல் ஆரோக்கியமான மனம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> **ஊட்டச்சத்துகளின் உடலியல் செயல்பாடுகள்:-**
>
> உடலின்திசுமற்றும்செல்களை உருவாக்குவதற்கு புரோட்டீன் உதவுகிறது. கார்போஹைட்ரேட்கள் மற்றும் கொழுப்புகள் உடலுக்கு சக்தியை அளிக்கிறது.

மாணவர்களின் செயல்பாடு:-

குறிப்பிட்ட சில உணவு பொருட்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. உணவு பொருட்களை அவை செய்யும் செயல்களின்படி குறிக்கவும் (ஆற்றல் தரும் உணவுகள் / உடல் கட்டமைப்பு உணவுகள் / உடலுக்கு பாதுகாப்பு அளிப்பவை)

- அரிசி
- வாழைப்பழம்
- பப்பாளி
- ஆப்பிள்
- சப்பாத்தி
- பிரட்
- வெண்ணெய்
- மீன்
- முட்டை
- எண்ணெய்.

உணவு பிரமீடு

உணவு பிரமீடு என்பது ஒரு ஆரேக்கியமான உணவு முறையை எளிதாக்குவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆரோக்கியமான உணவு என்பது அனைத்து சத்துக்களையும் (கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாது உப்புகள்) சரியான அளவில் பெற்று உடல் ஆரோக்கியத்தை தக்க வைத்துக் கொள்வதாகும்.

உணவு பிரமிட்டின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஒரே விதமான ஊட்டச்சத்துக்கொண்ட வெவ்வேறு உணவுகள் ஒன்றாக இணைக்கப்படுகின்றன. இது பல்வேறு வகையான உணவுகளிலிருந்து ஒரு ஆரோக்கியமான உணவை தேர்ந்தெடுக்க வழிவகை செய்கிறது. உணவு பிரமீடு ஒரு வழிகாட்டியாக செயல்பட்டு சரியான, சமநிலையான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை தேவையான கலோரி விகிதத்தில் பெற வழிவகுக்கும்.

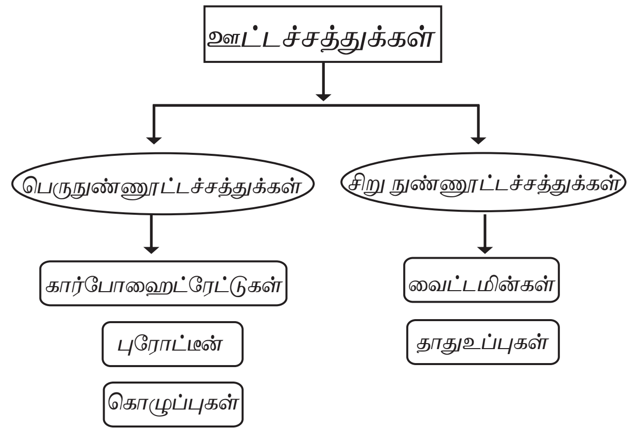
உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உணவு பிரமீடு ஒவ்வொரு அடிப்படை உணவு குழுக்களிடமிருந்தும், ஒவ்வொரு நாளும் சாப்பிடுவதற்கு உகந்த எண்ணிக்கையிலான "பரிமாறும் பகுதிகளை" (Servings) குறிக்கும் ஒரு முக்கோண விளக்கப்படம் ஆகும்.

1974 ஆம் ஆண்டில் முதல் பிரமீடு ஸ்வீடனில் வெளிப்பிடப்பட்டது.

4.6 ஊட்டச்சத்துக்கள் (NUTRIENTS)

ஊட்டச்சத்துக்கள் என்பது நம் உடலின் அத்தியாவசிய பணிகளை மேற்கொள்வதற்காக உணவுபொருட்களில்இருக்கக்கூடியசத்துக்கள் ஆகும். உலக சுகாதார அமைப்பின்படி (WHO) இந்த ஊட்டச்சத்துக்கள் உணவிலிருந்து பெறப்பட்டு, நோய்த்தடுப்பு, வளர்ச்சி மற்றும் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமாகிறது. இவைகள் பல பிரிவுகளாக உள்ளன.



ஊட்டச்சத்துகளின் பிரிவுகள்

I கார்போஹைட்ரேட்டுகள் (Carbohydrates)

கார்போஹைட்ரேட்டுகள் ஆற்றல் (Energy) வழங்கக்கூடிய முக்கிய ஆதாரங்கள் ஆகும் (4K cal/gm) கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மலிவானவை மற்றும் உணவிலிருந்து உடனடியாக கிடைக்கின்றன. மூன்று விதமான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உள்ளன. ஸ்டார்ச், சர்க்கரை மற்றும் நார்ச்சத்து (ஃபைபர்) ஆகியவை அவற்றில் அடங்கும். நார்சத்திலிருந்து கலோரிகள் கிடைப்பதில்லை ஏனெனில் நார்ச்சத்து நம் உடலில் செரிக்கப்படுவதில்லை.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கார்போஹைட்ரேட்டின் வேதியியல் கலவையில் கார்பன், ஹைட்ரஜன் மற்றும் ஆக்சிஜன் ஆகியவை அடங்கும் (CH_2O)

கார்போஹைட்ரேட்டின் வகைகள்:-

1. மோனோசேக்கரைடுகள் (Monosacharides) எளிய சர்க்கரை மூலக்கூற்றைக் கொண்டிருக்கும் கார்போஹைட்ரேட்டின் எளிய வடிவமாகும். உதாரணம்:- குளுக்கோஸ், பிரக்டோஸ் மற்றும் கேலக்டோஸ்.
2. டைசேக்கரைடுகள் (Disaccharides) இதில் மோனோ சேக்கரைடுகளின் இரண்டு மூலக்கூறுகள் உள்ளன. உதாரணம் – சுக்ரோஸ், லேக்டோஸ், மால்டோஸ்.

www.tntextbooks.in

3. பாலிசேக்கரைடுகள் (Polysaccharides) இவை ஏராளமான மோனோசேக்கரைட் மூலக்கூறுகளைக் கொண்டிருக்கும் சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் ஆகும். உதாரணம் – கிளைக்கோஜன், செல்லுலோஸ் மற்றும் பெக்டின்கள்.

தினசரி தேவைகள்:-

பெரியவர்களின் மொத்த ஆற்றல் (கலோரி) உட்கொள்ளலில், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் *300–500 கிராம் (50 – 70%)* அளவிலும், குழந்தைகளுக்கு (*40 – 60%*) அளவிலும் இருக்க வேண்டும்.

உணவு ஆதாரங்கள்: சர்க்கரை, வெல்லம், தேன், பருப்பு வகைகள், முழு தானியங்கள், அரிசி, பழங்கள், பால், தயிர், பீன்ஸ், வேர்கள் மற்றும் கிழங்கு வகைகளான உருளைக்கிழங்கு, பீட்ருட் போன்றவை ஆகும்.

கார்போஹைட்ரேட்டின் செயல்பாடுகள்

1. ஆற்றல் வழங்குதல்
2. புரோட்டீன் உறிஞ்சும் செயல்பாடு
3. கொழுப்புகளின் ஆக்சிஜனேற்றம்,
4. இரத்தத்தில் குளுக்கோஸை சமன் செய்தல்
5. குடல் இயக்கங்களை எளிதாக்குதல்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உணவில் பாதிக்கும் மேற்பட்ட கலோரிகளை வழங்குகிறது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மனித உடலின் மூளையின் செல்கள் சிறிய அளவிலான கிளைக்கோஜனைக் (Glycogen) கொண்டுள்ளன மற்றும் அவற்றின் உயர் வளர்ச்சிதை மாற்றம் குளுக்கோஸின் தொடர்ச்சியான விகிதத்தை சார்ந்துள்ளது.

கார்போஹைட்ரேட்டின் செரிமானம் மற்றும் உட்கிரகித்தல்

வாயில் மாவுப்பொருளை செரிக்க (Digestion) உமிழ்நீரில் உள்ள அமைலேஸ் உதவுகிறது. பெரும்பாலான கார்போஹைட்ரேட்டின் செரிமானம் சிறுகுடலில் நடைபெறுகிறது. கார்போஹைட்ரேட்டுகள் இரத்த ஓட்டத்தில் குளுக்கோஸ், கேலக்டோஸ் மற்றும் பிரக்டோஸ் போன்றவைகளாக உறிஞ்சப்படுகின்றன. சிறுகுடலில் உள்ள நுண் இரத்தக்குழாய்களின் மூலம் எளிய சர்க்கரைகள் இரத்த ஓட்டத்தில் நுழைந்து கல்லீரலுக்கு செல்கின்றன.

உணவு நார்ச்சத்து

கார்போஹைட்ரேட்டுகள் (பெக்டின், செல்லுலோஸ், ஹெமிசெல்லுலோஸ்) மற்றும் சில கார்போஹைட்ரேட்டுகள் அல்லாத (லிக்னினன்) பொருட்கள் ஒட்டுமொத்தமாக உணவின் நார்ச்சத்துகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. நார்ச்சத்து காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் தானியங்களில் காணப்படுகிறது. இது செரிமானத்தை தாமதப்படுத்துகிறது.

நார்ச்சத்தின் முக்கியத்துவம்

- நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவு மலச்சிக்கலைத் தடுப்பதற்கும், அதைக் குணப்படுத்துவதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.
- நார்ச்சத்து இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- உணவுக்குப் பிறகு இரத்த உயர்சர்க்கரை அளவைத் தடுக்க உதவுகிறது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 117 1/12/2022 4:47:40 PM

www.tntextbooks.in

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உணவில் போதுமான அளவு நார்ச்சத்தை உட்கொள்ளுவதற்கான நடைமுறை வழிகள்

- சுத்திகரிக்கப்பட்ட (Refined) தானியங்களைவிட முழுதானியங்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்க வேண்டும்.
- உமி அகற்றப்பட்ட தானியங்களைவிட முழுதானியங்களை அதிகமாக உண்ண வேண்டும்.
- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அவற்றின் தோலோடு உண்ண வேண்டும்.

II புரதங்கள் (Proteins)

புரதங்கள் உணவின் தவிர்க்க முடியாத உட்பொருட்கள் ஆகும். புரதங்கள் அமினோ அமிலங்களால் உருவாக்கப்பட்டவை. அமினோ அமிலங்கள் உடல் பாகங்களின் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படுகின்றன.

அமினோ அமிலங்கள் அவசியமான (Essential) மற்றும் அவசியமில்லாத (non essential) அமினோ அமிலங்களாக வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. அவசியமான அமினோ அமிலங்கள் உடலால் உருவாக்கப்பட முடியாது, எனவே அவற்றை உணவின் மூலம் உட்கொள்ள வேண்டும். அவசியமில்லாத அமினோஅமிலங்கள் உடல்மூலம் தொகுக்கப்படுகிறது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கார்பன், ஹைட்ரஜன், ஆக்சிஜன் மற்றும் நைட்ரஜன் ஆகியவை அமினோ அமிலங்களின் இராசயன கலவையில் உள்ளன.

தினசரி புரதத்தேவைகள்

ICMR பரிந்துரையின்படி ஒரு மனிதனுக்கு (adult) ஒரு நாளைக்கு 1 கிலோ உடல் எடைக்கு 1 கிராம் புரதம் தேவைப்படுகிறது.

பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு 1 கிலோ எடைக்கு 1.5 கிராம் முதல் 2 கிராம் புரதம் வரை தேவைப்படும்.

உணவு ஆதாரங்கள்:

விலங்கு உணவுகள் – முட்டை, பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பொருட்கள், மீன், இறைச்சி இவை முதல் தர புரதம் எனப்படும்.

தாவர ஆதாரங்கள் – பருப்பு வகைகள், தானியங்கள், உலர்ந்த பழங்கள், பீன்ஸ் மற்றும் கொட்டைகள் இவை இரண்டாம் தர புரதம் எனப்படும்.

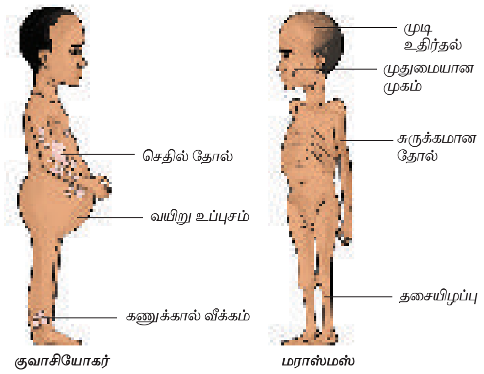
புரதத்தின் செயல்பாடுகள்

- உடலில் நொதிகள் (Enzymes), நோய் எதிர்ப்புப் புரதம் (Immunoglobins), பிளாஸ்மா மற்றும் ஹார்மோன்களின் தொகுப்புகளில் புரதம் உதவுகிறது.
- உடலில் திசுக்களின் வளர்ச்சி மற்றும் பழுது நீக்குதலில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.
- கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் கொழுப்பு குறைபாட்டின் போது புரதங்கள் ஆற்றல் வழங்குவதற்கு இரண்டாம் நிலை ஆதாரமாக விளங்குகிறது (4 kcal 1 gm of protein)
- ஹிமோகுளோபின் (Haemoglobin) உருவாகுவதில் புரதங்கள் உதவுகின்றன.
- ஆண்டிபாடிகள் (Antibodies) உருவாவதிலும் புரதங்கள் உதவுகின்றன.

செரிமானம் மற்றும் உட்கிரகித்தல்:– உணவுக் குழாயில் புரதத்தின் **நீர்ப்பகுப்பானது** (Hydrolysis) **இரைப்பை மற்றும் கணையத்தில் சுரக்கப்படும் புரோட்டீயேசஸ்** (Proteases) **மற்றும் குடல் மியுக்கோஸா மூலம் நிறைவேற்றப்படுகிறது.**

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 118 1/12/2022 4:47:42 PM

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> உணவு ஆற்றல் (energy) மற்றும் கடுமையான புரதக் குறைபாடு, புரதம் கலோரி ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டை (Protein calorie malnutrition) ஏற்படுத்துகிறது. இதன் கடுமையான வடிவங்கள் குவாஷியோகார் (Kwashiorkor) மற்றும் மராஸ்மஸ் (Marasmus) ஆகும்.



III. கொழுப்புகள்

கொழுப்பு உடலில் கொழுப்பு திசு (Adipose tissue) வடிவில் சேகரிக்கப்பட்டு, உடலில் அத்தியாவசிய பணிகளை செய்யப்பயன்படுகிறது. கொழுப்பு அமிலங்கள், ஆக்ஸிஜன், கார்பன் மற்றும் ஹைட்ரஜன் ஆகியவை கொழுப்பின் அமைப்பில் உள்ளன.

கொழுப்பின் வகைகள்: கொழுப்புகள் இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. செறிவூட்டப்பட்ட மற்றும் செறிவூட்டப்படாத கொழுப்புகள்.

அ. செறிவூட்டப்பட்ட கொழுப்பு (Saturated fat) இவற்றில் ஹைட்ரஜன் அணுக்கள் முழு எண்ணிக்கையில் உள்ளன. இவை விலங்கு ஆதாரங்களிலிருந்து கிடைக்கின்றன. உதாரணம்: வெண்ணெய், நெய் மற்றும் வனஸ்பதி

ஆ) செறிவூட்டப்படாத கொழுப்பு (Unsaturated fats) இவற்றில் ஒன்று, இரண்டு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட இரட்டைப் பிணைப்புகளைக் கொண்ட கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளன. இவை காய்கறிகளிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படுகின்றது. உதாரணம்:- நிலைக்கடலை எண்ணெய், சோயாபீன்ஸ் எண்ணென், சூரியகாந்தி எண்ணெய்.

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புகள் குறைவான வெப்ப நிலையில் திடப்பொருளாக மாறும், அதிக வெப்பநிலையில் உருகும். செறிவூட்டப்படாத கொழுப்புகள் எந்த வெப்பநிலையிலும் திடப்பொருளாக மாறாது.

தினசரி தேவைகள்

மொத்த கலோரி தேவையில் 15 -20% கொழுப்பின் மூலம் பெற வேண்டும்.

உணவு ஆதாரங்கள்

விலங்கு ஆதாரங்கள் – மீன், முட்டை, இறைச்சி, பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பொருட்கள்

தாவர ஆதாரங்கள் – எண்ணெய் விதைகள் (நிலக்கடலை, கடுகு, பருத்தி விதை மற்றும் தேங்காய்), கொட்டைகள்.

கொழுப்பின் செயல்பாடுகள்

- ஆற்றல் அளித்தல் (9 கி.கி/கி)
- உணவின் ஏற்புத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது (சுவை மற்றும் நறுமணம்)
- கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களின் செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கிறது.
- குளிருக்கு எதிராக உடலை வெப்பப்படுத்தி உடல் வெப்பத்தை சமநிலைப்படுத்துகிறது.
- அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்களை உருவாக்குகிறது, இது வளர்ச்சி, மேம்பாடு மற்றும் தோல் பராமரிப்பில் உதவுகிறது.
- உடலில் ஹார்மோன்கள் உருவாக உதவுகிறது.
- கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின் களின் இயக்கத்திற்கு உதவுகிறது.

செரிமானம் மற்றும் உட்கிரகித்தல்

வாயில் கொழுப்பின் செரிமானம் ஏற்படுவதில்லை மற்றும் இரப்பையில் மிகச் சிறிய அளவில் நடைபெறுகிறது. சிறுகுடலில் கொழுப்பு இருக்கும்போது, கோலிசிஸ்ட்டோகைனின் மற்றும் செகரீடீனைத் (Secretin) தூண்டுகிறது. இவை கணைய நீர் மற்றும் பித்த நீரைத் தூண்டுகிறது. உணவு பித்தநீரில் கலந்து பசைபோல் மாறுகிறது. கணையத்தில் உள்ள லைப்பேஸ் (Lipase) கொழுப்பை நீர்ப்பகுப்பாக்கி (Hydrolyse) கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் மோனோகிளிசரைடுகளை (Monoglycerides) உருவாக்குகிறது. இவை சிறு குடல் பகுதியில் இரத்த ஓட்டத்தால் உறிஞ்சப்படுகிறது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

அதிகப்படியான கொழுப்பு உடலில் சேருவதினால் உடல் பருமன் ஏற்படுகிறது. உடல் பருமன் பின்வரும் நோய்களின் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.

- நீரிழிவு நோய்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- பக்கவாதம்
- பித்தப்பைகல்
- இதய நோய் (Coronary artery disease)
- முதுகுவலி
- கீல்வாதம் (Osteoarthritis)

மாணவர் செயல்பாடு

பின்வரும் ஊட்டச்சத்துக்களுக்கு, அதன் அவசியத்தை கூறி, அவை பெறப்படும் ஒரு ஆதாரத்தை (Source) கூறுக.

கார்போஹைட்ரேட்

____

புரதம்

____

கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய்கள்

____

IV. வைட்டமின்கள்

வைட்டமின்கள் மிகவும் சிறிய அளவில் உடலுக்கு தேவைப்படும் சிக்கலான இரசாயணப் பொருட்கள் ஆகும். உணவில் உள்ள வைட்டமின்கள் உடல் செயல்பாடுகளை ஒழுங்குப்படுத்தி பாதுகாக்கிறது.

- ➢ வைட்டமின்கள் இரண்டு முக்கிய குழுக்களாக பிரிக்கப்படுகின்றன.
- ➢ கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் – A,D, E,K
- ➢ நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் – B பிரிவு வைட்டமின்கள், வைட்டமின் C

கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள்

வைட்டமின் –A

இரசாயணப் பெயர் ரெட்டினால் ஆகும். தாவர மற்றும் விலங்கு உணவுகளில் வைட்டமின் A உள்ளது.

தினசரி தேவை: 0.4–1 மி.கி.

ஆதாரங்கள்

பச்சை காய்கறிகள், மஞ்சள் மற்றும் ஆரஞ்சு பழங்கள், மற்றும் காய்கறிகள் – மாம்பழம், பப்பாளி, பூசணி மற்றும் கேரட் போன்ற காய்கறிகள் B கரோட்டினின் முக்கிய ஆதாரங்களாக உள்ளன.

வெண்ணெய், கொழுப்பு நீக்காத பால், முட்டை, கல்லீரல் மற்றும் மீன் ஆகியவை செழிப்பான ஆதாரங்கள் ஆகும்.

வேலைகள்

- கண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவை
- உடலின் எபிதீலியதிசுக்களைப் பாதுகாக்கிறது
- புரதத்தின் வளர்ச்சி மற்றும் முறையான பயன்பாட்டுக்குத் தேவைப்படுகிறது.

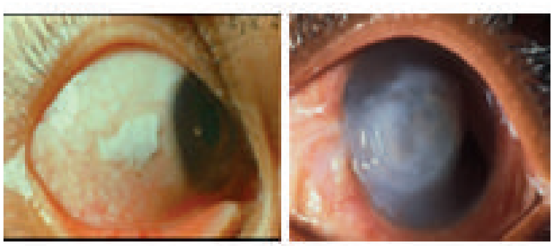
XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 120 1/12/2022 4:47:46 PM

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வைட்டமின் A குறைபாடு இந்தியாவில் குருட்டுத்தன்மைக்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும்.

குறைபாடு நோய்கள்

- குறைந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி
- உலர்செதில் தோல் (Dry scaly skin)
- மாலைக்கண்நோய் (மங்கலான ஒளியில் காண முடியாமை)
- ஸீரோ∴ப்தால்மியா (உலர்கண்) (Xerophthalmia)
- கண் வெண் படத்தில் சாம்பல் நிற, கடினமான, உலர்ந்த திட்டுகள் (Bitot's spot) பைடாட் புள்ளிகள்
- கெரட்டோமலேசியா (Keratomalacia) – மென்மையான கருவிழி
- வளர்ச்சிக் குறைதல்



பைடாட் புள்ளிகள் கெரட்டோமலேசியா

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஆந்திரா, தமிழ்நாடு, கர்நாடகா மற்றும் மேற்கு வங்காளம் போன்ற இந்தியாவின் தெற்கு மற்றும் கிழக்கு மாநிலங்கள் வைட்டமின் A குறைபாடுகளால் மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன. இவை பெரும்பாலும் அரிசி உண்ணும் மாநிலங்களாகும்.

வைட்டமின் -D

வைட்டமின் D சூரிய ஒளிமூலம் ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது. எலும்பு வளர்ச்சிக்கு வைட்டமின் D அவசியமாகும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வைட்டமின் D மற்றொரு பெயரில் 'சன்ஷைன்' வைட்டமின் (Sunshine Vitamin) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

தினசரி தேவை: 400 IU

ஆதாரங்கள்

சூரிய ஒளியின் புறஊதாக் கதிர்கள் (Ultra violet) மூலம் தோலில் உருவாக்கப்படுகிறது.

பால், வெண்ணெய், சீஸ், முட்டை, மீன் மற்றும் மீன் கல்லீரல் எண்ணெய்கள் மற்றும் வைட்டமின் D செறிவூட்டப்பட்ட உணவுகள் ஆகியவை உணவு ஆதாரங்கள் ஆகும்.

வேலைகள்

- குடலில் கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பேட்டின் கிரகித்தலை மேம்படுத்துகிறது.
- எலும்புகளைக் கனிமப்படுத்துதல் (Mineralization of bone)

குறைபாட்டு நோய்கள்

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 121 1/12/2022 4:47:47 PM

குழந்தைகளுக்கு ரிக்கெட்ஸ் (Rickets in children) – எலும்புகளில் குறைவான தாது உப்புகள் படிவதால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் எலும்பு குறைபாடு. எலும்புகள் மிருதுவாகி சிறு அழுத்தத்திற்கும் வளையும்.

ஆஸ்டியோமலேசியா (Osteomalacia) பெரியவர்களுக்கு ஏற்படும் எலும்பு வலி முக்கியமாக பெண்களுக்கு.

வைட்டமின் E

இது ஒரு ஆக்சிஜனேற்றி மற்றும் டோகோபெரால் (tocopherol) என்று அழைக்கப்படும் இரசாயணப் பொருளை உருவாக்குகிறது.

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
> வைட்டமின் E இனப்பெருக்க வைட்டமின் என அழைக்கப்படுகிறது.

தினசரி தேவை: ICMR பரிந்துரையின்படி அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்களின் 0.8 மி.கி

ஆதாரங்கள்

பால், வெண்ணெய்கள், முட்டைகள், இலை காய்கறிகள், பப்பாளி தானியங்கள், கொட்டைகள்

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
> விலங்கு உணவுகளைவிட தாவர உணவுகளில் வைட்டமின் E அதிக அளவில் உள்ளது.

வேலைகள்

- ஆக்ஸிஜனேற்றத் தடுப்பான் (Antioxidant)
- எலக்ட்ரான் போக்குவரத்தில் துணைகாரணியாக செயல்படுகிறது.
- முதுமை அடைதலைத் தாமதப்படுத்துகிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள் மலட்டுத்தன்மை, தசை வீணாகுதல், பலவீனம்.

வைட்டமின் K

இது இரத்தக்கசிவை தடுக்கும் வைட்டமின் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

தினசரி தேவை

பெரியவர்களுக்கு WHO பரிந்துரைத்த RDA வின் அளவு 55 μg ஆகும்.

ஆதாரங்கள்

பச்சை இலைக் காய்கறிகள், தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் குடலில் பாக்டீரியா மூலம் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

வேலைகள்

- இரத்தம் உறைதலில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது
- இரத்தத்தை உறைய வைக்கும் காரணிகளை உருவாக்குகிறது.

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
> புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தைகளின் குடல், நோய் கிருமிகள் இல்லாத நிலையில் இருப்பதால் வைட்டமின் k யை உற்பத்தி செய்ய முடியாது, இதனால் வைட்டமின் k செயற்கையாக வழங்கப்படுகிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள்: இரத்தம் உறைதல் தன்மையில் மாற்றம் ஏற்படுதல்

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 122 1/12/2022 4:47:50 PM

II. நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள்

வைட்டமின் B_1 தையமின்	வைட்டமின் B_2 ரைபோபிளேவின்	வைட்டமின் B_3 நியாசின்
வைட்டமின் B_5 பண்டதொனிக் அமிலம்	வைட்டமின் B_6 பைரிடாக்சின்	வைட்டமின் B_7 பயோட்டின்
வைட்டமின் B_9 ஃபோலிக் அமிலம்	வைட்டமின் B_{12} சயனோகோபாலமின்	வைட்டமின் C அஸ்கார்பிக் அமிலம்

இந்த வைட்டமின்கள் உடலில் பல வளர்சிதை மாற்றங்களுக்கு அவசியமானவை. தினசரி உணவில் இவை தேவைப்படுகிறது.

வைட்டமின் B_1 (தையமின்)

கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் கொழுப்பின் வளர்சிதை மாற்றத்திற்கு தையமின் அவசியம். நரம்பு தூண்டுதலின் பரிமாற்றத்திற்கு இது அவசியமாகிறது.

தினசரி தேவை: 0.5 – 2 மி.கி.

ஆதாரங்கள்:

முழுதானியங்கள், கோதுமை, கேழ்வரகு, பருப்பு வகைகள், காய்கறிகள், உருளைக்கிழங்கு, பச்சை இலைக் காய்கறிகள், இறைச்சி, மீன், கல்லீரல் மற்றும் முட்டை.

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> பாலிஷ் செய்யப்பட்ட அரிசி மற்றும் வெள்ளை வகை கோதுமை மாவு ஆகியவற்றில் வைட்டமின் B_1 குறைவாக உள்ளது.

வேலைகள்

- கார்போஹைட்ரேட் பயன்பாட்டில் உதவுகிறது.
- பசி மற்றும் செரிமானத்தைத் தூண்டுகிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள்

பெரி பெரி (Beri-Beri) என்ற நோயில் கடுமையான தசைவீணாகுதல், குழந்தைகளில் வளர்ச்சி குறைதல், நரம்புக் கோளாறுகள் மற்றும் அடிக்கடி நோய் தொற்று ஏற்படுதல் ஆகியவை காணப்படும்.

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> நகங்களில் ஏற்படும் கிடைமட்ட (Horizonal முகடுகள் (Ridges) வைட்டமின் B1 குறைபாட்டை குறிக்கும். கீழே உள்ள படத்தில் காணப்படும் நகங்களில் உள்ள கிடைமட்ட வரிகள் வைட்டமின் B1 குறைபாட்டை குறிக்கிறது.
>
>

வைட்டமின் B_2

இது ரைபோபிளேவின் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. ஆரோக்கியமான தோல் மற்றும் பார்வைக்கு அவசியமாகிறது.

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> ஒற்றைத்தலைவலியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வைட்டமின் B2 உதவும். ரைபோபிளேவின் அதிக அளவு எடுத்து கொண்டவர்களுக்கு ஒற்றைத் தலைவலி கணிசமான அளவு குறைந்துள்ளதாக பெர்லின் ஹம்போல்ட் பல்கலைக் கழகத்தின் நரம்பியல் துறையின் ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

தினசரி தேவை: *0.6 மி.கி/1000 கிலோ கலோரிகள்*

ஆதாரங்கள்

முட்டைகள், கொட்டைகள், பால் பொருட்கள், இறைச்சிகள், ப்ரோக்கோலி (Broccoli) முளைகட்டிய தானியங்கள், கோதுமை, அரிசி, காளான்கள், சோயா பீன்ஸ், பச்சைக் காய்கறிகள், முழுதானியங்கள் செறிவூட்டப்பட்ட தானியங்கள் மற்றும் ரொட்டி ஆகியவற்றில் ரிபோப்பிளேவின் காணப்படுகிறது. இது குடல் பாக்டீரியா மூலமும் ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது.

வேலைகள்

- கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதங்கள் மற்றும் கொழுப்பிலிருந்து ஆற்றலை (Energy) உருவாக்க உதவுகிறது.
- ஆக்சிஜனை உடலில் பயன்படுத்த அனுமதிக்கிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள்

- ➢ கிளாசைடிஸ் (நாக்குப்புண்) (Glossitis)
- ➢ உதடுகளில் ஓரப் புண் – Angular Stomatilis
- ➢ கருவிழியில் புண்

வைட்டமின் B2 குறைபாடு

வைட்டமின் B_3

இது உடலிலும் ஒருங்கிணைக்கப்படலாம்.

தினசரி தேவை: *10–15 மி.கி*

ஆதாரங்கள்

கல்லீரல், ஈஸ்ட், இறைச்சி, பருப்பு வகைகள், நிலக்கடலை மற்றும் முழுதானியங்கள் ஆகியவற்றில் நியாசின் ஓரளவுக்கு காணப்படுகிறது.

ட்ரிப்டோபின் அதிகமாக உள்ள விலங்கு மற்றும் காய்கறி உணவு புரதங்கள் (tryptophan) நல்ல ஆதாரங்கள் ஆகும்.

வேலைகள்

- தோல், குடல் மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தின் இயல்பான செயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள்

1. பெல்லக்ரா (Pellagra) மூன்று நிலைகள் உள்ளன.
   a. தோல் அழற்சி – கருமையான உலர் மற்றும் செதில் தோல்
   b. வயிற்றுப்போக்கு – குடல் சுவரின் வீக்கம்
   c. டிமென்ஸியா - நினைவாற்றல் குறைதல் (Dementia)
   d. இறப்பு (Death)

2. நாக்குப் புண், மனநலக் குறைபாடுகள்

பெல்லகராவின் நான்கு 'D' க்கள்

Diarrhoea, Dermatitis, Dementia and Death

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 124 1/12/2022 4:47:54 PM

வைட்டமின் B_5– Pantothenic acid

தோல் அழற்சி (dermatitis) எதிர்ப்பு காரணி.

தினசரி தேவை: 10 மி.கி.

ஆதாரங்கள்

முட்டை, கல்லீரல், ஈஸ்ட், மீன் மற்றும் சில காய்கறிகள்

வேலைகள்

- வளர்சிதை மாற்றத்துக்கு தேவைப்படுகிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள்

முடிக் கொட்டுதல், தோல் அழற்சி

வைட்டமின் B_6

இதன் மற்றொரு பெயர் பைரிடாக்சின் (Pyridoxine). இது தசைகளில் சேமிக்கப்படுகிறது ஆனால் உடல் முழுவதும் உள்ள திசுக்களில் காணப்படுகிறது.

தினசரி தேவை: 1.5–2 மி.கி

ஆதாரங்கள்

முழு தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், வாழைப்பழம், உருளைக்கிழங்கு, கல்லீரல், இறைச்சி, செறிவூட்டப்பட்ட ரொட்டிகள் சூரியகாந்தி விதைகள், சோயா பீன்ஸ், அக்ரூட் பருப்புகள் மற்றும் ஈஸ்ட் ஆகியவை தாவர உணவுகளில் இதன் மிகச்சிறந்த ஆதாரங்கள் ஆகும்.

வேலைகள்

- இரத்த சிவப்பணுக்களை உற்பத்தி செய்தல்
- குடலில் இருந்து உடனடியாக உட்கிரகிக்கப்படுகிறது.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்தல்
- தசைப்பிடிப்பு மற்றும் உணர்வின்மையை குறைக்கிறது
- நரம்பு மண்டல செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது.
- உடலில் சோடியம் மற்றும் பாஸ்பரஸின் சமநிலையைப் பராமரிக்கிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள்

இரத்த சோகை, பதற்றம், தூக்கமின்மை, உடல் விக்கம், மனஅழுத்தம், தசை பலவீனம், பற்சிதைவு, கை மற்றும் கால் தசைபிடிப்புகள், தோல் பிரச்சனைகள்.

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> பைரிடாக்சின் ஐசோனயசிட் போன்ற சில மருந்துகளால் ஏற்படும் நரம்பு குறைபாடுகளைத் (Pheripheral neuropathy) தடுக்கவும், குணப்படுத்தவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வைட்டமின் B_7

இது பயோட்டின் என்ற மற்றொரு பெயரில் அழைக்கப்படுகிறது. இது கார்போஹைட்ரேட் வளர்ச்சிதை மாற்றத்தில் பங்கு பெறுகிறது.

தினசரித் தேவை : மிக நுண்ணிய அளவில்

ஆதாரங்கள்

முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கல்லீரல், சிறுநீரகம், தக்காளி, காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் தானியங்கள்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 125 1/12/2022 4:47:58 PM

வேலைகள்

இது புரதம் மற்றும் கொழுப்பு அமிலம் தொகுப்புக்கு தேவைப்படுகிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள்: தோல் அழற்சி, முடி உதிர்தல்.

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> நீண்ட காலமாக ஆல்கஹால் பயன்படுத்துவது பயோட்டின் உட்கிரகித்தலை தடுக்கும். இவர்களில் 15% மக்களுக்கு இரத்தத்தில் பயோட்டின் அளவு குறைந்து காணப்படும்.

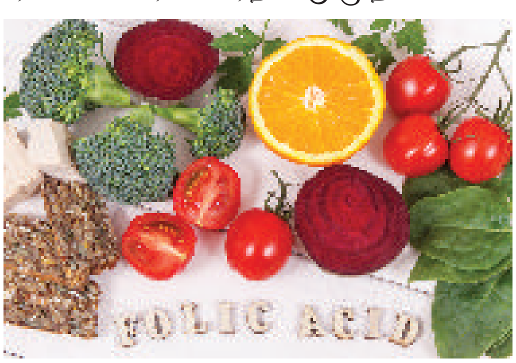
ஃபோலிக் அமிலம் (Folic acid)

வைட்டமின் B9 ஃபோலேட் மற்றும் ஃபோலிக் அமிலத்தை உள்ளடக்கியது மற்றும் உடலின் பல செயல்பாடுகளுக்கு அவசியம்.

தினசரித் தேவை: 0.4 மி.கி

ஆதாரங்கள்

மீன், மாட்டிறைச்சி, முட்டை, ஈரல், கோழி இறைச்சி, பச்சை காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள், தானியங்கள், பீன்ஸ், சூரியகாந்தி விதைகள், பீட்ரூட், ப்ரோக்கோலி, கீரை, ஆரஞ்சு சாறு, டோஃபு (Tofu), செறிவூட்டப்பட்டத் தானியங்கள், பால், பாலாடை, சிப்பி, நண்டு முதலியன.



வேலைகள்

- இது உடலில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகளை குளுக்கோஸாக மாற்ற உதவுகிறது.
- போலிக் அமிலம் நோய்த்தொற்றுகளைத் தடுக்கவும், குணப்படுத்தவும் கூடிய ஆண்டிபாடிகளை (Antibodies) உருவாக்க உதவுகிறது.
- இரத்த அணுக்கள் உருவாவதை ஒழுங்குபடுத்துகிறது

குறைபாட்டு நோய்கள்

- சமீபகால ஆய்வுகள் ஃபோலிக் அமிலக் குறைபாட்டை ஆட்டீசம் (Autism) நோயுடன் தொடர்புபடுத்துகிறது.
- மெகலோபிளாஸ்டிக் அனிமியா
- மலட்டுத்தன்மை
- குறைந்த பிறப்பு எடை கொண்ட குழந்தைகள்
- பிளவுபட்ட உதடு (Cleft Lip) மற்றும் பிளவு அண்ணம் (Cleft Palate)

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> ஆட்டீசம் (Autism) என்பது ஆரம்ப கால குழந்தை பருவத்தில் காணப்படும் ஒருவகை மனநிலை, இது மற்றவர்களுடான தொடர்பு, உறவு, மொழி மற்றும் சுருக்க கருத்துக்களைப் (abstract concepts) பயன்படுத்துவதில் பெரும்சிரமத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

வைட்டமின் B_{12}–சயனோகோபாலமின்

இந்த வைட்டமின் வெப்பத்தால் அழிக்கப்படும்.

தினசரி தேவை: 1–3 μகி

ஆதாரங்கள்

விலங்கு உணவு மூலங்கள், பாக்டீரியாக்களால் தொகுக்கப்படுகிறது.

வேலைகள்

- DNA தொகுப்பு
- RBC இன் வளர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது

குறைபாட்டு அறிகுறிகள்

- பெரினிசியஸ் அனிமியா (Pernicious anemia)
- மலட்டுத்தன்மை

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 126 1/12/2022 4:48:02 PM

➢ நரம்பு மற்றும் மனநிலை சார்ந்த தொந்தரவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வைட்டமின் B12 குடலில் உறிஞ்சப்படுவதற்கு இரைப்பையில் சுரக்கும் 'உள்ளார்ந்த காரணி' (Intrinsic factor) என்ற காரணி தேவைப்படுகிறது. இது இரைப்பையின் உட்பகுதியில் காணப்படும் மியுக்கோஸல் செல்களால் சுரக்கப்படும் ஒரு புரதமாகும்.

வைட்டமின் C

இது ஆஸ்கார்பிக் அமிலம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது ஒரு ஆக்சிஜனேற்றி மற்றும் நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின் ஆகும்.

தினசரி தேவை: 40 மி.கி வரை

ஆதாரங்கள்: சிட்ரஸ் பழங்கள் (நெல்லிக்காய், கொய்யா, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, தக்காளி), பச்சை இலைக் காய்கறிகள்.

வேலைகள்

- காயம் குணமாவதில் உதவுகிறது
- இரத்தப்போக்கை தடுக்கும்
- ஆண்டி ஆக்ஸிடண்ட்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வெப்பம் மற்றும் சமைத்தலில் Vit – c அழிக்கப்படுகிறது.

குறைபாட்டு நோய்கள்

ஸ்கர்வி – ஈறுகள் மற்றும் மூட்டுகளில் ஏற்படும் வலி மற்றும் வீக்கம், ஈறுகள், தோலில் இரத்தம் வடிதல், காயம் ஆறுதலில் தாமதம் ஆகுதல்.

மாணவர் செயல்பாடு

ஒரு சிறுவனுக்கு நீண்ட நாட்களாக குணமாகாத ஒரு காயம் உள்ளது. அவரது உணவில் ஒரு குறிப்பிட்ட வைட்டமின் போதுமானதாக இருக்க வேண்டும் என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். அது எந்த வைட்டமின் மற்றும் எந்த உணவுகளில் அது காணப்படும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் உடலில் இருந்து நீக்கப்படாமல் அதிக அளவில் உடலில் சேர்ந்தால் அது நச்சுத் தன்மையுடையதாக மாறும், இது 'ஹைபர்விட்டமினோசிஸ்' (Hypervitaminosis) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

V. தாது உப்புகள்

இவை உடலின் பல முக்கிய செயல்பாடுகளுக்கு அத்தியாவசியமான, மிக நுண்ணிய அளவுகளில் உள்ள கனிம உப்புகளாகும். உடலில் தாதுக்களின் அளவு 4.3 முதல் 4.4% வரை ஆகும். இவை பெரும்பாலும் எலும்புக்கூடுகளில் காணப்படும்.

தாது உப்புகளின் பொதுவான செயல்பாடுகள்

கடுமையான திசுக்களின் ஒரு பகுதியாக இருக்கிறது. எ.கா கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ், எலும்பு மற்றும் பற்களில் காணப்படுகிறது.

எளிய திசுக்களின் ஒரு பகுதியாக உள்ளது. எ.கா. கந்தகம் மற்றும் பாஸ்பரஸ்.

உடலின் ஒழுங்குமுறை செயல்பாட்டில் உதவுகின்ற பொருட்களின் பகுதிகள் எ.கா. திரவங்களில் உள்ள உப்புகள் நரம்பு மற்றும் தசைகளின் இயக்கத்திற்கு உதவும்.

சோடியம், பொட்டாசியம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம் இரும்பு மற்றும் அயோடின் ஆகியவை அத்தியாவசிய தாது உப்புகளில் சில ஆகும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

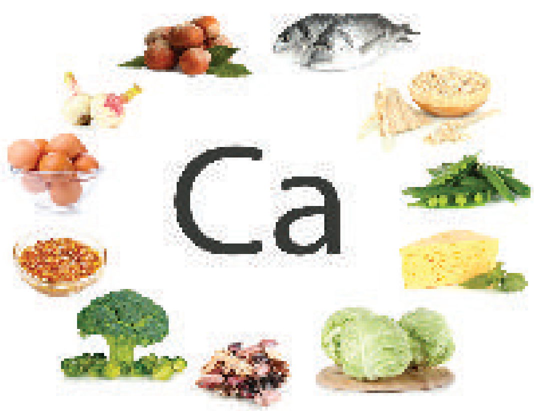
உடலில் 50 தாது உப்புகள் உள்ளன.

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 127 1/12/2022 4:48:03 PM

கால்சியம்

குழந்தைகள் மற்றும் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு கால்சியம் மிக முக்கியமானது. எலும்புகள் மற்றும் பல் எனாமலில் (enamel of teeth) கால்சியம் முக்கியமான பாகமாகும். உடலின் கால்சியத்தில் 99% எலும்புகளில் காணப்படுகிறது.

ஆதாரங்கள்: பால் மற்றும் பால் பொருட்கள், பச்சை இலைக் காய்கறிகள், இறைச்சி எலும்பு, மீன், பூசணி, தேங்காய், உலர்ந்த பழங்கள் மற்றும் தானியங்கள்.



தினசரி தேவை: 400– 500 மி.கி.

வேலைகள்

- எலும்பு மற்றும் பற்கள் உருவாக்கம் மற்றும் பராமரிப்பு
- இரத்தம் உறைதல்
- தசைகள் சுருங்கி விரிவதற்கு உதவுகிறது.

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> கால்சியத்தின் மிகச்சிறந்த மூல ஆதாரம் பால் ஆகும். மற்ற ஆதாரங்களானவை
>
> •தானியங்கள் மற்றும் கம்பு வகைகள் – கேழ்வரகு
> - பருப்பு வகைகள் – முழு கடலைப்பருப்பு, கொள்ளு, காராமணி.
> - எண்ணெய் வித்துகள் – கடுகு, பாப்பி விதைகள்
> - பச்சைக்காய்கறிகள் – அகத்திக்கீரை, முருங்கைக்கீரை
> - பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் – பசும்பால், எருமைபால் வெண்ணெய், கோவா
> - மீன் மற்றும் கடல் வாழ் உணவு வகைகள்

சோடியம்

உடலின் பல செயல்பாடுகளுக்கு சோடியம் மிகவும் அவசியமாகும். இது உணவில் உப்பாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது.

ஆதாரங்கள்: உப்பு ஒரு பொதுவான ஆதாரமாகும். மீன், இறைச்சி, முட்டை, பதப்படுத்திய உணவுகளில் சோடியம் குளோரைடு காணப்படுகிறது.

தினசரி தேவை: 8–10 கி

வேலைகள்

- இது நரம்பு தூண்டுதல்களை கடத்துவதற்கு உதவுகிறது.
- உடலின் திரவங்கள் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட்களின் சமநிலையை பராமக்கிறது.
- நரம்புகள், தசைகள் மற்றும் உடல் செல்களின்மென்மையானசெயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது

பொட்டாசியம்

பெரும்பாலான பொட்டாசியம் செல்களின் உட்புறத்தில் காணப்படுகிறது.

ஆதாரங்கள்: புதிய காய்கறிகள், சிட்ரஸ் பழங்கள், பால், கொய்யா மற்றும் நெல்லிக்காய்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 128 1/12/2022 4:48:06 PM

வேலைகள்

- செல்களின் பல்வேறு உயிர் வேதியியல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகிறது.
- நரம்பு தூண்டுதலின் பரிமாற்றம்
- எலக்ட்ரோலைட் சமநிலை மற்றும் தசைகள் சுருங்கி விரிவதற்கு உதவுகிறது.

தினசரி தேவை: 2–5 கிராம்.

பாஸ்பரஸ்

பெரும்பாலான பாஸ்பரஸ் எலும்புகளில் கனிம வடிவமாக உள்ளது. சிறிய அளவிலான பாஸ்பரஸ் செல்லின் உட்புறத்தில் உள்ளது.

ஆதாரங்கள்: முழுதானியங்கள், மாவு பொருட்கள், பருப்பு வகைகள், ஓட்ஸ், வெண்ணெய், கொட்டைகள், மீன்

வேலைகள்

- பற்கள் மற்றும் எலும்புகளுக்கு திடத்தன்மையை அளிக்கிறது
- இரத்தம் மற்றும் சிறுநீரகத்தில் pH ஐ ஒழுங்குபடுத்துகிறது.
- ஆற்றல் வளர்சிதை மாற்றத்தில் முக்கியமானது.
- கார்போஹைட்ரேட் வளர்சிதை மாற்றம், எலும்பு மற்றும் பற்களின் திடத்தன்மைக்கு பாஸ்பரஸ் கலவைகள் அவசியம்
- கொழுப்பு அமிலங்களின் சுற்றோட்டத்திற்குத் தேவைப்படுகிறது.

இரும்பு

மனித உடலில் இரும்பு மிகக்குறைந்த அளவே காணப்படுகிறது. ஆனால் உடல் நல பாதுகாப்புக்கு மிகவும் முக்கியமானது. மொத்த உடலின் அளவில் 75% இரத்தத்தில் உள்ளது.

ஆதாரங்கள்: கல்லீரல், இறைச்சி, மீன், முட்டை, தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், பச்சை காய்கறிகள், உலர்ந்த பழங்கள், வெல்லம், சில பீன்ஸ் வகைகள்

தினசரி தேவை: 25–40 மி.கி.

வேலைகள்

- ஹீமோகுளோபின் மற்றும் மயோகுளோபினின் பகுதியாக உள்ளது.
- ஆக்சிஜன் பரிமாற்றத்திற்கும், செல் சுவாசத்திற்கும் உதவுகிறது.

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
> இரும்பின் உறிஞ்சுதலை வைட்டமின் C அதிகரிக்கிறது மற்றும் தேநீர் அல்லது காபி இரும்பு உட்கிரகித்தலை தாமதப்படுத்துகிறது.

அயோடின்

வளர்சிதை மாற்ற விகிதத்தை பராமரிக்க அயோடின் முக்கியமானதாக கருதப்படுகிறது.

ஆதாரங்கள்: அயோடின் உப்பு, உப்பு நீர் மீன், பால், இறைச்சி, தானியங்கள் மற்றும் பச்சை காய்கறிகள் சாதாரண உப்பை பொட்டாசியம் அயோடைட் மூலம் வலுவூட்டுதலே அயோடின் எளிதில் கிடைக்க பரிந்துரைக்கப்பட்ட முறையாகும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 129 1/12/2022 4:48:09 PM

தினசரி தேவை: 01.05 மி.கி

வேலைகள்

- அயோடின் தைராக்ஸின் ஹார்மோனின் முக்கியமான பகுதியாகும். இது தைராய்டு சுரப்பியில் இருந்து சுரக்கப்படுகிறது.
- உடலின் சீரான வளர்ச்சிக்கு அயோடின் உதவுகிறது.

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> காய்ட்டர் (Goitre) என்பது தைராய்டு சுரப்பியின் வீக்கத்தால் கழுத்தில் ஏற்படும் வீக்கமாகும். ஒழுங்காக செயல்படாத தைராய்டு சுரப்பியால் ஏற்படுகிறது. 90% க்கும் அதிகமானோருக்கு அயோடின் குறைபாடு காரணமாக Goitre ஏற்படுகிறது.

மெக்னீசியம்

மனித உடலில் 25 கிராம் அளவிற்கு மெக்னீசியம் உள்ளது. இதில் பாதி அளவு எலும்பில் பாஸ்பேட் மற்றும் கார்போனைட் கலவையாக உள்ளது. 1/5 பகுதி உடல் திசுக்களில் உள்ளது.

வேலைகள்

எலும்புகள் மற்றும் பற்களில் அங்கம் வகிக்கிறது. பொது வளர்சிதை மாற்றத்தில் கோஎன்சைமாக செயல்படுகிறது. மென்மையான திசுக்களின் செயல்பாடுகளில் பங்கேற்கிறது (Smooth muscles).

ஆதாரங்கள் of Magnesium: பால் பொருட்கள் (வெண்ணெய் தவிர) பச்சை காய்கறிகள், இறைச்சி, கொட்டைகள், பருப்புகள், கடல் வாழ உயிரினங்கள்.

இதர தாது உப்புகள்

காப்பர் – இரும்பு சத்துடன் சேர்ந்து ஹீமோகுளோபின் உருவாக உதவுகிறது.

மாங்கனிசு – இது குறைவாக மதிப்பிடப்பட்டாலும் காப்பரைப் போன்றது.

கோபால்ட் – இது வைட்டமின் B_{12} ல் உள்ளது, தவிர ஹீமோகுளோபின் உருவாக உதவுகிறது.

துத்தநாகம் – இது கணையத் திசுக்களில் காணப்படுகிறது மற்றும் இன்சுலின் சேமிப்புக்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

தாதுஉப்புகளின் மருத்துவ முக்கியத்துவம்

1. **கால்சியம்** – கால்சியம் குறைபாட்டால் சிறுவர்களுக்க ரிக்கெட்ஸ் (Rickets) மற்றும் பெரியவர்களுக்கு ஆஸ்டியோ மலேசியா ஏற்படுகிறது.
2. **இரும்பு** – இரும்புச்சத்து குறைபாட்டால் இரத்தச்சோகை மற்றும் பெண்களுக்கு ஹார்மோனில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.
3. **அயோடின்:** அயோடின் பற்றாக்குறைவால் தைராய்டு சுரப்பியில் வீக்கம் ஏற்பட்டு காய்ட்டர் (Goitre) ஏற்படுகிறது.

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> டெட்டனி (Tetany) – (தசைக்கோளாறு) உடலில் கால்சியம் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படுகிறது.

மாணவர் செயல்பாடு

சொற்களைக் கண்டறிதல் : ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகளை கண்டறிக.

P	E	L	L	A	G	R	A	S	C
A	C	G	B	I	T	O	T	S	E
N	G	J	W	E	R	D	C	V	R
E	S	B	E	R	I	B	E	R	I
M	S	F	E	Q	E	T	E	Q	C
I	Z	E	R	T	I	O	G	G	K
A	X	L	M	G	U	F	E	F	E
B	C	N	Q	R	G	U	F	S	T
S	T	O	M	A	T	I	T	I	S
K	S	C	U	R	V	E	Y	A	T

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 130 1/12/2022 4:48:10 PM

மாணவர் செயல்பாடு

வகுப்பை பல்வேறு குழுக்களாகப் பிரித்து பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்களின் ஆதாரங்களின் விளக்கப்படம் தயாரிக்கவும்.

VI. நீர்

உடலின் பல முக்கியமான செயல்பாடுகளை செயல்படுத்துவதில் நீர் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருக்கிறது மற்றும் இது சீரான உணவின் ஒரு பகுதியாகும். உடலின் மொத்த எடையில் 70% வரை நீர் இருக்கிறது. நீரற்ற நிலையைத் தடுக்க (Dehydration) போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

உடலில் நீர் பகுப்பு

உடல் நீரின் மொத்த அளவு 40 லிட்டர் (சராசரி மனிதனின் எடை 65 – 70 கிலோ)

செல்களின் வெளிப்புற திரவம் 12 லிட்டர்

செல்களின் உட்புற திரவம் 28 லிட்டர்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

செல்களின் வெளிப்புற திரவம் – செல்களுக்கு இடையே உள்ள இடைவெளியில் காணப்படும்.

செல்களின் உட்புற திரவம் – செல்களுக்கு உள்ளே காணப்படும் திரவம்.

நீரின் செயல்பாடுகள்

- இரத்தம் மற்றும் திசுக்களின் ஒரு முக்கிய பகுதியாக உள்ளது
- ஒரு பகுதியிலிருந்து மற்றொரு பகுதிக்கு பொருட்களை எடுத்துச்செல்ல உதவுகிறது.
- செல்களின் செயல்பாட்டுக்கு தேவையான ஈரமான உள் சூழலை வழங்குதல்
- உடலின் வேதியியல் எதிர் வினையில் பங்கேற்கிறது
- உடலின் வெப்பநிலையை ஒழுங்குபடுத்துதல்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஒரு நாளைக்கு குறைந்த பட்சம் 8 கப் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

4.7 சரிவிகித உணவு:-

ஊட்டச்சத்துகள் உடலின் பல்வேறு செயல்பாடுகளை கட்டுப்படுத்தும் உணவின் முக்கிய கூறுகள் ஆகும். புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள், தாது உப்புகள், வைட்டமின்கள் முதலியன உணவின் முக்கிய ஊட்டச்சத்துகள் ஆகும் மற்றும் இவற்றின் பற்றாக்குறை உடலில் பல்வேறு எதிர்மறை விளைவுகளை உண்டாக்கும். "சரிவிகித உணவு என்பது உடலின் செயல்பாடுகளின் முறையான பராமரிப்பிற்கும், ஒழுங்கு முறைக்கும் தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்துகளை போதுமான அளவில் உள்ளடக்கியது ஆகும்".

சமச்சீர் உணவின் கொள்கைகள்

- போதுமான அளவு கலோரிகள் கிடைக்க வேண்டும்.
- புரதத்தின் அன்றாட தேவை பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும் மற்றும் அது தினசரி ஆற்றல் உட்கொள்ளலில் 15 – 20 % அளவுக்கு இருக்க வேண்டும்.
- கொழுப்பின் தேவை தினசரி ஆற்றல் உட்கொள்ளலில் 20 – 30 % அளவிற்கு வரையறுக்கப்பட வேண்டும்.
- இயற்கையான நார்ச்சத்துகளைக் கொண்ட கார்போஹைட்ரேட் மீதமுள்ள ஆற்றலை வழங்கும் அளவிற்கு இருக்க வேண்டும்.

சரிவிகித உணவின் கூறுகள்

(i) ஆற்றல் தரும் உணவுகள் (ii) உடல் கட்டமைப்பு உணவுகள் (iii) பாதுகாப்பு அளிக்கக்கூடிய உணவுகள் ஆகிய மூன்றும் ஒவ்வொரு மனிதனின் தினசரி உணவிலும் இருக்க வேண்டும். சரிவிகித உணவு என்பது மேற்கூறிய அனைத்து உணவுக் கூறுகளையும் தேவையான அளவு கொண்டிருக்கும்.

வெவ்வேறு வயதினருக்கும் ஊட்டச்சத்துகளின் கலவை மற்றும் விகிதம் வேறுபடுகிறது. பல்வேறு உணவுக் கூறுகளின் விகிதாச்சாரமும், சதவிகிதமும் செய்யும்

தொழில், உடல்நிலை, பாலினம், வயது மற்றும் காலநிலை ஆகியவற்றைச் சார்ந்தது. பொதுவாக ஒரு நபருக்கு சரியான உடல் செயல்பாட்டை பராமரிக்க 3200 கலோரிகள் தேவைப்படுகிறது. இந்த 3200 கலோரிகளும் வெவ்வேறு உணவு பொருட்களின் சரியான கலவையில் கொடுக்கப்படவேண்டும்.

குழந்தைகள், கடினமான வேலை செய்யும் தொழிலாளர்கள், உயரமான மற்றும் பருத்த உடலமைப்பை பெற்றவர்களுக்கு அதிக அளவில் உணவுமூலக்கூறுகள் தேவைப்படும்.இதேபோல் குளிர்பிரதேசங்களில் வசிக்கும் மக்களுக்கு, வெப்பம் நிறைந்த பகுதிகளில் வசிப்பவர்களை விட அதிக உணவு மூலக்கூறுகள் தேவைப்படும். ஆண்கள்,பையன்களின் உணவு பெண்களைவிட அதிகம், அறிவு சார்ந்த வேலை செய்பவர்கள் (mental work) குறைவான கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் அதிக புரதத்தை உண்ண வேண்டும். (எ.கா) ரிக் ஷா ஓட்டுபவருக்கு ஒரு எளிய வேலை செய்பவரைவிடக் கூடுதல் கலோரிகள் தேவைப்படுகிறது.

உணவு சமநிலையைப் பற்றி அறியவும், சரிவிகித உணவை திட்டமிடவும் இரண்டு காரணிகளைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டும்: உணவு பொருட்களின் கலவை மற்றும் ஒரு நபர் சாப்பிடும் உணவின் அளவு.

மாணவர் செயல்பாடு

அதிக ஆற்றல் மற்றும் குறைவான ஆற்றல் தேவைப்படும் வேலைகளை பட்டியிலிடவும்.

4.8 உணவு வகைகள்

உணவு மாற்றம் (Diet modification) என்பது ஒரு நபரின் வளர்சிதை மாற்ற விகிதத்தின்படி உணவின் பகுதியை மாற்றுவதாகும். நோயுற்ற நிலையில், உடலின் வளர்சிதை மாற்ற விகிதத்தில் மாற்றம் இருப்பதால், ஒரு சாதாரண நபரின் உணவு போதுமான கலோரிகளை அளிப்பதற்கான அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவேற்ற முடியாது.

உணவின் வகைகள்

I. நிலைத்தன்மையின் அடிப்படையில்

திரவ உணவு:

1. தெளிந்த திரவ உணவு:- தெளிவான திரவ உணவு என்பது எந்த வித திடத் துகள்களும் இல்லாமல் இருக்கும். எ.கா. தெளிவான சூப், தேநீர், கிரீம் இல்லாத காபி முதலியவை. உணவை மெல்லவோ அல்லது விழுங்கவோ முடியாத நோயாளிகளுக்கு இது வழங்கப்படுகிறது.

2.முழு திரவ உணவு:- முழுதிரவ உணவு என்பது எளிதில்ஜீரணமாகக்கூடியதிடப்பொருட்களால் ஆனது. இந்த வகை உணவு கடுமையான நோய்வாய்ப்பட்ட நோயாளிகளுக்கும், மெல்லவோ அல்லது விழுங்கவோ முடியாத ஆனால் அதிக கலோரிகள் தேவைப்படும் நோயாளிகளுக்கு அளிக்கப்பட வேண்டும். இந்த வகை உணவு தெளிந்த திரவ உணவுக்கும், மிருதுவான உணவுக்கும் இடைப்பட்டது. எ.கா. காய்கறி சூப், கீர், பால் போன்றவை.

மிருதுவான உணவு:-

மிருதுவான உணவு என்பது எளிதாக மெல்லக்கூடிய மற்றும் செரிமானம் ஆகும் தன்மையுடையது. இந்த உணவில் தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் குறிப்பாக புரதம் மற்றும்

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 132 1/12/2022 4:48:10 PM

கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் உள்ளன. இந்த உணவு மென்மையான, எளிதாக மெல்லக்கூடிய, ஜீரணிக்கக்கூடிய, அளவான நார்ச்சத்து கொண்டது மற்றும் அதிக வாசனைப்பொருட்கள் இல்லாத உணவு ஆகும்..

தூண்டுதலில்லாத உணவு (Bland diet)

இது மசாலா மற்றும் சுவையூட்டிகள் இல்லாதது மற்றும் இது வயிற்றுப் புண்களைத் தடுக்க பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சாதாரண உணவு

ஆரோக்கியமான மனிதனால் உண்ணப்படும் எந்த ஒரு உணவும் அல்லது எல்லா உணவுகளுமே சாதாரண உணவு ஆகும். உணவில் எந்தவித கட்டுப்பாடும் இல்லாதிருப்பதால், இவ்வுணவு சரிவிகித உணவாகவும், ஊட்டச்சத்துக்களைத் தேவைக்கேற்ப போதுமான அளவு அளிக்கும் உணவாகவும் இருக்கிறது.

நிலைத்தன்மை (Consistancy) மற்றும் உணவு கூறுகளின் (Constituents) அடிப்படையில் உணவின் வகைகள்:-

- குறைந்த நார்ச்சத்து உணவு
- அதிக நார்ச்சத்து உணவு
- அதிக கலோரி மற்றும் குறைந்த கலோரி கொண்ட உணவு
- அதிக கொழுப்புச்சத்து மற்றும் குறைந்த கொழுப்புச்சத்து கொண்ட உணவு
- அதிக புரதம் மற்றும் குறைந்த புரதச்சத்து கொண்ட உணவு.
- குறைந்த உப்பு (Sodium) கொண்ட உணவு.
- வெவ்வேறு நோயின் தன்மைக்கேற்ப பல்வேறு வகைகளில் உணவில் மாற்றம் செய்யப்படுகிறது.

சிறப்பு உணவளிக்கும் முறைகள்:-

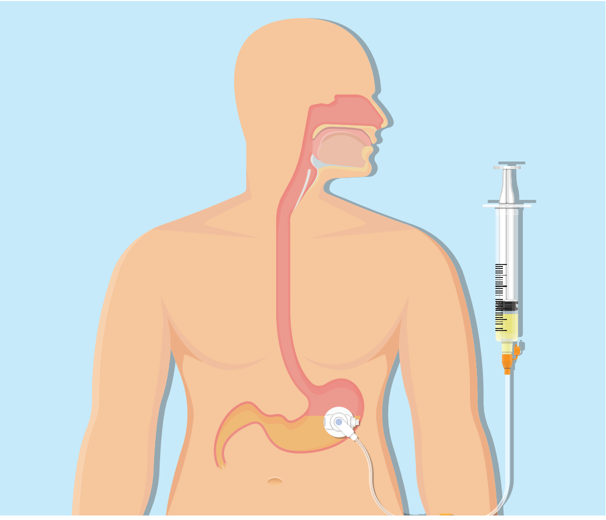
நோயின் தன்மைக்கேற்ப நோயாளியின் உணவு முறை மாறுபடும். மருத்துவமனையில் பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு முறைகளாவன

- குழாய் மூலம் உணவளித்தல் (Tube feeding)
- வாய்வழியாக அல்லாமல் செலுத்தப்படும் உணவு (Total Parenteral Nutrition)

குழாய் மூலம் உணவளித்தல்

குழாய் மூலம் அளிக்கப்படும் உணவானது பொதுவாக மூக்கு – இரைப்பை குழாய் மூலம் செலுத்தப்படுகிறது. இதில் குழாயானது மூக்கின் வழியாக இரைப்பை வரை செலுத்தப்படுகிறது. இந்த குழாயானது ஒரு தோராயமான மதிப்பீடு மூலம் இரைப்பை வரை மெதுவாக செலுத்தப்படுகிறது. பின்னர் அது நெற்றியின் மீது ஒட்டப்படும். பின்னர் குழாயின் இருப்பிடம் ஸ்டெதெஸ்கோப் அல்லது வயிற்றில் இருந்து எடுக்கப்படும் இரைப்பைச்சாறு மூலம் உறுதிச்செய்யப்படும். நோயாளியால் உணவு வாய்வழியாக உட்கொள்ள முடியும் வரை குழாய் மூலம் அளிக்கப்படும். இந்த முறையானது வாய்வழியாக உணவு எடுத்து கொள்ள முடியாத நோயாளிகளுக்கு மிகவும் எளிமையான முறையாகும். முழுதிரவ உணவு அல்லது இதற்கென கடைகளில் விற்கப்படும் உணவுகளை அளிக்கலாம்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 133 1/12/2022 4:48:10 PM



குழாயானது மூக்கின் வழியாக இரைப்பை (nasogastric) முன் சிறுகுடல் (nasodeudenal) அல்லது பின் சிறுகுடல் (nasojejunal) வரை அனுப்பப்படுகிறது.

உணவுக்குழாய் (esophagus) பாதையில் அடைப்பு ஏற்படும் போது, வயிற்றுப்பகுதியில் அறுவை சிகிச்சை மூலமாக ஒரு சிறு துளையிட்டு, குழாயானது (gastrostomy) முன் சிறு குடலுக்கோ செலுத்தி உணவு (Jejunostomy) அளிக்கப்படுகிறது.

வாய் வழியாக அல்லாமல் உணவூட்டுதல் (TPN)

ஊட்டச்சத்துகள் வெளிப்புற அல்லது மத்திய இரத்த நாளத்தின் மூலமாக இரத்த ஓட்டத்தில் கலப்பதற்கு உணவுக் குழாய் பாதை தவிர்த்து ஊட்டமளித்தல் என்று பெயர். இந்த முறையானது நீண்டகால நோக்கத்திற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த முறையில் குழாயானது பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் மூலம் இதயத்திற்கு அருகே உள்ள மேல் பெருநாளம் சென்று அடையும் (Superior vena cava)

4.9 சிறப்பு உணவுகள்

காய்ச்சலுக்கான திட்ட உணவு

ஊட்டச்சத்தின் தேவைகள் காய்ச்சலின் இயல்பு, தீவிரத்தன்மை மற்றும் கால அளவு ஆகியவற்றைப் பொறுத்தது. காய்ச்சலின்போது கலோரியின் தேவைகள் அதிகரிக்கிறது. காய்ச்சலின்போது கொழுப்பு இல்லாத உணவு அடிக்கடி கொடுக்கப்பட வேண்டும். பல்வேறு வடிவிலான திரவ உணவு 3000 – 5000 மிலி வரை பருக வேண்டும். எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய உணவுகள் கொடுக்கப்பட்ட வேண்டும்.

உட்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள்:-

- அதிக அளவிலான பழச்சாறுகள், சூப் போன்ற திரவங்கள்
- பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பானங்கள்
- குறைந்த நார்ச்சத்து (Fibre) உணவுகள்
- முட்டை, பால், மீன் போன்ற உயர் புரத உணவுகள்
- ஜெலாட்டின், தேன், ஜாம் போன்ற எளிமையான சர்க்கரைகள்

தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்

- முழுதானிய உணவுகள், முழுகோதுமை மாவு, உயர் நார்ச்சத்து உணவுகள்
- பப்பாளி மற்றும் வாழைப்பழம் தவிர்த்து மற்ற பச்சை காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்
- சமோசா, பக்கோடா, அல்வா போன்ற வறுத்த கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள்
- வாசனைப் பொருட்கள், மசாலாக்கள், ஊறுகாய், சட்னி போன்றவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

மலச்சிக்கலுக்கான திட்ட உணவு:-

ஒழுங்கான கால இடைவெளியில், முழுவதுமாக வெளியேற்றப்படாத மலமே மலச்சிக்கல் எனப்படும். உணவில் முழு

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 134 1/12/2022 4:48:13 PM

தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் காய்கறிகள் போன்ற நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எ.கா. வாழை, ஆப்பிள், கொய்யா போன்றவற்றையும், நிறைய நீர் ஆகாரங்களையும் உண்ண வேண்டும்.

மாணவர் செயல்பாடு

ஒரு மனிதன் மலச்சிக்கல் என கூறுகிறார். எந்த வகையான உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும் என அவரிடம் கூற வேண்டும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

அதிக அளவு திரவம், நிறைய தண்ணீர் மற்றும் பழங்கள், காய்கறி, ஜூஸ், தெளிவான சூப் போன்ற திரவங்கள் நார்ச்சத்து நன்றாக வேலை செய்ய உதவும். இது மலம் மென்மையாகவும், எளிதாக கழிக்கவும் உதவுகிறது.

போதுமான தண்ணீர், மற்ற திரவங்களை குடிப்பதன் மூலம் நீர்ப்போக்கைத் தவிர்க்கலாம் (dehydration). போதுமான தண்ணீர் குடிப்பது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது மேலும் அது மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க உதவும்.

வயிற்றுப்போக்கிற்கான உணவு

திரவ நிலையில் அடிக்கடி மலம் வெளியேறுவது வயிற்றுப்போக்கு ஆகும். இது பெருங்குடலில் ஏற்படும் தொற்றுக்களால் (Infections) ஏற்படுகிறது. அதிக அளவு எலக்ட்ரோலைட்கள் (electrolytes) (குளுக்கோஸ் மற்றும் சோடியம் குளோரைடு) கொண்ட கொதிக்க வைத்த தண்ணீர் போன்ற திரவ உணவுகளை அதிக அளவில் குடிக்க வேண்டும். திரவ உணவுகள் அடிக்கடி கொடுக்கப்பட வேண்டும். படிப்படியாக பழச்சாறுகள், வெண்ணெய், பால், நீர்த்த பால் ஆகியவை மெதுவாக அறிமுகப்படுத்தப்பட வேண்டும். சிகிச்சையின்போது பால், புட்டிங், அரிசி குருணை, கஞ்சி போன்ற மென்மையான உணவுகளை ஆரம்பிக்கலாம். ஊட்டச்சத்து மற்றும் எலக்ட்ரோலைட் சமநிலையை பூர்த்தி செய்ய வாய்வழிநீர் ஈடு செய்யும் திரவம் (Oral rehydration solution) ORS வழங்கப்பட வேண்டும்.

வாய்வழி நீர் ஈடுசெய்யும் திரவம் (Oral Rehydration Solution)

வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் ORS – எளிமையான தயாரிக்கும் முறை.

உப்பு, சர்க்கரை மற்றும் நீர் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி ஒரு லிட்டர் ORS திரவத்தை வீட்டில் தயாரிக்கலாம்.

தேவையான பொருட்கள்:

- ½ டீஸ்பூன் அளவு உப்பு
- ஆறு ஸ்பூன் அளவு சர்க்கரை
- ஒரு லீட்டர் தண்ணீரை 5கப் அளவிற்கு கொதிக்க வைத்து குளிர்விக்க வேண்டும். (ஒரு கப் என்பது 200மிலி)

உப்பு மற்றும் சர்க்கரை கரையும் வரை நன்கு கலக்க வேண்டும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வயிற்றுப்போக்கு உள்ள குழந்தைக்கு வாய் வழிநீர் ஈடு செய்யும் திரவத்தை (ORS) கொடுக்க வேண்டும், மற்றும் துத்தநாக சத்தையும் கொடுக்க வேண்டும், இது இல்லாமல் வயிற்று போக்கிற்காக கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் பொதுவாக பயனற்றவை.

இருதய நோய்க்கான திட்ட உணவு:

இருதய நோய்கள் என்பது இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் நோய்கள் இரத்த அழுத்தம், நெஞ்சுவலி (Angina) இருதய நோய், மாரடைப்பு, போன்றவை .

உட்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள்:

- கொழுப்பு மற்றும் சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு குறைவாக உள்ள உணவுகள்
- ஆடை நீக்கிய பால், தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், முழு தானியங்கள்
- அனைத்து வகையான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்
- நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்.
- மெலிந்த இறைச்சி, முட்டையின் வெள்ளைப்பகுதி, மீன்
- காய்கறி எண்ணெய்கள், சர்க்கரை, வெல்லம்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்.

- கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள்
- முழுபால், வெண்ணெய், கிரீம், சீஸ்
- புட்டிங்ஸ் மற்றும் பேக்கரி உணவு போன்ற இந்திய இனிப்பு வகைகள்.
- உறுப்பு இறைச்சி (organ meat) ,முட்டையின் மஞ்சள் கரு, மீன், எண்ணெய் வித்துகள், ஊறுகாய்
- வனஸ்பதி, வறுத்த உணவு, மதுபானம் (Alcohol)
- உப்பு ஒரு நாளைக்கு 5 கிராம் அளவிற்கு கட்டுப்படுத்த பட வேண்டும்.

நீரழிவு நோய்க்கான திட்ட உணவு:

நீரிழிவு நோய் என்பது நாளமில்லா சுரப்பியின் குறைபாட்டால் இன்சுலினின் அசாதாரண தொகுப்பு மற்றும் செயல்பாட்டின் காரணமாக இரத்த சக்கரையின் அளவு அதிகரிப்பது ஆகும். இரத்த சக்கரையின் அளவை பராமரிக்க கலோரிகள் மற்றும் கார்போ ஹைட்ரேட்டுக்கள் உணவில் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும். புரதம், அனைத்து வைட்டமின்கள், நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் கொடுக்கலாம். போதுமான அளவு திரவ உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். கார்போஹைட்ரேட் (40%) மற்றும் கொழுப்பு (20%) க்கும் குறைவாக உண்ண வேண்டும்.

உட்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள்:

பச்சைக் காய்கறிகள், வாழைப்பழம் தவிர மற்ற பழங்கள், எலுமிச்சை, தெளிவான சூப், வெங்காயம், புதினா மசாலாக்கள், காபி, தேநீர், சாலட், கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால், மோர்.

அளவாக உண்ணக்கூடியவை

கொழுப்பு, தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், இறைச்சி, முட்டை, கொட்டைகள், வேர்கள், காய்கறிகள், சிலவகை பழங்கள்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்

எளிய சர்க்கரை (குளுக்கோல், தேன், சிரப், இனிப்புகள், உலர்ந்த பழங்கள், கேக், சாக்லேட் வறுத்த உணவுகள், ஆல்கஹால், கொட்டைகள் (nuts) வெல்லம், இனிப்பு சாறுகள்).

மாணவர் செயல்பாடு

நாற்பது வயது ஆணுக்கு இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய் உள்ளதாக கண்டறியப்பட்டு, இரத்த சக்கரையைக் கட்டுப்படுத்த வாய்வழி மாத்திரைகள் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. இரத்த சக்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த வாழ்கை முறை மாற்றங்களை செய்ய அறிவுறுத்தப்படுகின்றார். அவரின் இரத்த சக்கரையின் அளவு உணவுக்கு முன் 130 மிகி/லி என்றும் உணவுக்கு பின் 200 மி.கி/லி ஆக உள்ளது. அவருக்கு கொடுக்கப்பட வேண்டிய திட்ட உணவு குறித்த கலந்துரையாடவும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

அரிசி மற்றும் உருளைக் கிழங்கு சாப்பிடுவதால் நீரழிவு தோன்றும் என்ற எண்ணம் தவறு.

சிறுநீரக செயலிழப்புக்குத் திட்ட உணவு

சிறுநீரக செயலிழப்பு என்பது இரத்தம் மற்று திசுக்களில் அதிக அளவில் யூரியா சேருவது ஆகும். இது குறுகிய கால அல்லது நீண்ட கால செயலிழப்பாக இருக்கலாம்.

இந்த நிலையில் க்ளோமரூலார் (Glomerular) செயல்பாடு பாதிக்கப்படும். உணவில் புரதம் சோடியம், பொட்டாசியம் மிக குறைவாகவும், கலோரிகள் அதிக அளவிலும் இருக்க வேண்டும். உப்பு கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

உணவில் சேர்க்கப்பட வேண்டியவை:

- தேவையான அளவு பால் மற்றும் பால் பொருட்கள்.
- நெய், எண்ணெய், சர்க்கரை, உருளைக்கிழங்கு மற்றும் இதர மாவுச்சத்துப் பொருட்களை உணவின் சுவையை அதிகரிக்க பயன்படுத்தலாம்.
- பொட்டாசியம் இல்லாத பழங்களை உண்ணலாம். சிறிய அளவிலான மசாலாப் பொருட்களையும், சுவையூட்டும் பொருட்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்:

- இறைச்சி, கோழி மற்றும் மீன்
- பாதாம், நிலக்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு மற்றும் வால்நட் போன்ற உலர் பழங்கள்.
- கூடுதல் பருப்பு வகைகள், தானியங்கள், அவரை வகைப் பருப்புகள், பட்டாணி மற்றும் பீன்ஸ்.
- கேக்குகள், பிஸ்கட் மற்றும் பேக்கரி பொருட்கள். பொட்டாசியம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டால் பழங்கள் மற்றும் பச்சை கீரை வகைகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

மாணவர் செயல்பாடு

பின்வரும் நோயாளிகள் உண்ணக்கூடிய பல்வேறு உணவுகள் குறித்து கலந்துரையாடுக.

1. நீரிழிவு நோய்
2. மலச்சிக்கல்
3. சிறுநீரக செயலிழப்பு.

4.10 சமைக்கும் முறைகள்

சமைத்தல் ஒரு கலை. இது மக்களின் உணவு மற்றும் கலாச்சார முறைகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. எல்லா வகையான உணவும் பரிமாறுவதற்கும், உண்பதற்கும் ஏற்றவாறு சமைத்து பதப்படுத்தப்படுகிறது. சில வகையான பழங்கள்,காய்கறிகள் சாலட் மற்றும் சட்னியில் பயன்படுத்தும் பொழுது சமைக்காமல் உண்ணப்படும்.

சமைத்தலின் நன்மைகள்:

1. சமையல் உணவை உணபதற்கு ஏற்றவாறு மாற்றுகிறது
2. இது உணவை எளிதில் மெல்லுவதற்கும், ஜீரணிப்பதற்கும் உதவுகிறது.
3. உணவுப் பொருளிலுள்ள நுண்கிருமிகளை அழித்து தொற்றுநீக்குகிறது.
4. உணவிற்கு புதிய சுவை சேர்த்து செரிமானத்திற்கு உதவும் பொருட்களைத் தூண்டுகிறது.
5. நல்ல சமையல் உணவு உட்கொள்வதை அதிகரிக்கிறது.
6. உணவின் தோற்றத்தை மேம்படுத்துகிறது.

சமைக்கும் முறைகள்

- கொதிக்க வைத்தல்
- லேசாக சூடுபடுத்துதல்
- நீராவியில் சமைத்தல்
- சுண்டவைத்தல்
- வறுத்தல்
- பொரித்தல்
- பேக்கிங்
- நேரடியாகத் தகட்டின் மேல்வாட்டுதல்
- சூரிய ஒளியில் சமைத்தல்.

கொதிக்க வைத்தல் (Boiling) தண்ணீரின் கொதிநிலை 100°c யில் வைத்து சமைத்தலுக்கு கொதிக்க வைத்தல் என்று பெயர், பெரும்பாலான காய்கறிகள் இந்த முறையில் சமைக்கப்படுகிறது, அதிக அளவு தண்ணீரில் சமைப்பதால் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புகள் சிதைக்கப்படுகிறது. குறைந்த அளவு தண்ணீர் மற்றும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் இவை சமைக்கப்பட வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 137 1/12/2022 4:48:13 PM

கொதிக்க வைத்தல் முறையில் நல்ல பலனைப்பெற:

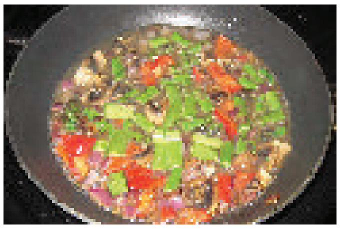
- சரியான அளவு தண்ணீர் பயன்படுத்தவும்.
- சரியான அளவு பாத்திரத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
- இறுக்கமான மூடியால் மூட வேண்டும்
- உணவைத் தோலுடன் சமைப்பதால் ஊட்டச்சத்தைப் பாதுகாக்கலாம்.
- பச்சைக் கீரை வகைகளை மூடியால் மூடாமல் சமைக்கவும்s

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சமைக்கும்போது ஊட்டசத்துக்களை இழக்காமல் இருக்க

- காய்கறிகளை பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்
- காய்கறிகளை வெட்டி உடனே சமைக்க வேண்டும்.
- ஊறவைக்கும் மற்றும் கழுவும் நேரம் குறைக்கப்பட வேண்டும் காய்கறிகளை தோலுடன் கழுவி பின்னர் தோல் நீக்கி நறுக்கவும்.
- காய்கறிகளை குறைந்த தண்ணீரில் வேக வைக்கவும் வேகவைத்த தண்ணீரை சூப் அல்லது குழம்பில் பயன்படுத்தவும்.
- காய்கறிகளை நீராவியில் பிரஷர் குக்கரில் வேகவைக்கவும்.

லேசாக சூடுபடுத்துதல் (Simmering): இந்த முறையில் தண்ணீரின் கொதி நிலைக்கும் குறைவான வெப்பத்தில் அதாவது 85oc ல்சமைக்க வேண்டும். இம்முறையில் இறைச்சி மற்றும் மீன் ஆகியவை சிறப்பாக சமைக்கப்படுகிறது. ஏனெனில் அதிக வெப்பநிலையில் சமைக்கும்போது இறைச்சியில் உள்ள நார்ச்சத்து கடினப்படும். இந்த முறையில் அத்தியாவசிய வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புகளைப் பாதுகாக்க முடியும்.



நீராவியில் சமைத்தல் (Steaming): கொதிக்க வைக்கப்படும் தண்ணீரிலிருந்து வரும் நீராவியில் சமைக்கும் முறை ஆகும். அதிக வெப்பம் மற்றும் அழுத்தம் பயன்படுத்தப்படும். பிரஷர் குக்கரில் அழுத்தத்தின் கீழ் நீராவியில் பொருட்கள் சமைக்கப்படும். இந்த முறையால் ஊட்டசத்து, எரிபொருள் மற்றும் நேரம் சேமிக்கப்படுகிறது.

மாணவர் செயல்பாடு

நீங்கள் உண்ணும் உணவில் நீராவியில் சமைக்கும் பொருட்களை பட்டியலிடு

சுண்ட வைத்தல் (stewing): இம்முறையில் சிறிதளவு தண்ணீரில், நீண்ட நேரத்திற்கு, குறைந்த வெப்பத்தில் 80ºc ல் உணவு சமைக்கப்படும். இதில் நன்றாக மூடக்கூடிய மூடி உடைய பாத்திரத்தை பயன்படுத்தும் பொழுது நீர் ஆவியாவதைத் தவிர்க்கலாம்

வறுத்தல் (Roasting): உணவு குறைந்த எண்ணெயில், வெப்பம் அல்லது தீயில் வேக வைக்கப்படும். இது உணவை மென்மையானதாக மாற்றும். கோழி இறைச்சி மற்றும் இறைச்சி போன்றவற்றை இம்முறையில் சமைக்கலாம். .

பொரித்தல் (Frying): இதில் உணவுப்பொருள் எண்ணெயில் வறுக்கப்படும் இது இரண்டு வகைப்படும் – ஆழமான பொறித்தல் (Deep fry) மற்றும் மேலோட்டமான பொறித்தல் (Shallow fry). ஆழமான பொறித்தலில் உணவு முழுவதுமாக எண்ணெயில் முழ்கடிக்கப்படும் எ.கா: பூரி, கட்லெட், சமோசா போன்றவை. மேலோட்டமான பொறித்தலில் குறைவான

எண்ணெய் பயன்படுத்தப்படும். இந்த முறையில் தோசை, ஆம்லேட் போன்றவற்றை சமைக்கலாம்.

வெப்பத்தில் வாட்டுதல் (Baking): சூடான உலர் காற்றில் உணவு சமைக்கப்படும். இது வெப்பக் காற்று அடுப்பில் (Hot air oven) செய்யப்படுகிறது, இதற்கு தேவையான வெப்பநிலை 250 – 500°C. பேக்கிங் சமையல் விலை உயர்ந்த மற்றும் மெதுவான செயல்முறையாகும். பிரட், பிஸ்கட், கேக் ஆகியவை இந்த முறை மூலம் சமைக்கப்படக் கூடிய உணவுகள் ஆகும்.

தகட்டின் மேல் வாட்டுதல் (Grilling): இது நேரடியாக நெருப்பில் காட்டி சமைக்கும் முறை. இதில் வெப்பச் சுடர், கிரில் அல்லது பேன் (Pan) ஆகியவை சமைப்பதற்குப் பயன்படுத்தப் படுகிறது. இது சீஸ், வெங்காயம், தக்காளி போன்ற மென்மையான உணவுகளைச் சமைப்பதற்கு பயன்படும் விரைவான வழிமுறையாகும்.

சூரிய ஒளியில் சமைத்தல் (Solar Cooking): உணவை சமைப்பதற்கு சூரிய ஆற்றல் பயன்படுகிறது . இந்த முறையில் சமைப்பதற்கு நீண்ட நேரம் தேவைப்படுகிறது. இது எளிய மற்றும் பண்டையகால சமையல் முறை ஆகும். சூரியக் குக்கர் மற்றும் மூடப்பட்ட கொள்கலன் போன்ற அதிகபட்ச சூரிய ஆற்றலை உறிஞ்சக் கூடிய பாத்திரங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன .

மாணவர் செயல்பாடு

கீழே சில சமைக்கும் முறைகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு முறைகளாலும் சமைக்கக்கூடிய இரண்டு உணவுகளை எழுதுங்கள்

சமைக்கும் முறை	உணவுப்பொருள்
வறுத்தல்	
பொறித்தல்	
கொதிக்க வைத்தல்	
பேக்கிங்	
நீராவியில் சமைத்தல்	

4.11 உணவு பதப்படுத்துதல்:

உணவை சமைத்தப்பின் ஒரு சீரான சூழ்நிலையில் வைப்பதன் மூலம் உணவு கெட்டுப்போவதையும், ஊட்டச்சத்துக்கள் இழப்பதையும் தவிர்க்கலாம். பலதரப்பட்ட முறைகளை பயன்படுத்தி பல்வேறு வகையான உணவுகளைச் சேமிக்கலாம்.

உணவு பதப்படுத்துதல் என்பது "உணவு கெட்டுப் போவதைத் தடுத்து, அதை பின்வரும் காலங்களில் பயன்படுத்துவதற்கு ஏற்றவாறு வைப்பதாகும்". பதப்படுத்தும் முறையில் உணவின் தரம், ஊட்டச்சத்துக்கள், உண்பதற்கு ஏற்றநிலை ஆகியவை பாதுகாக்கப்படும்.

உணவுகளைப் பாதுகாக்க பல்வேறு முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன

உலர்த்துதல் (Drying) : உலர்த்துதல் என்பது பழமையான முறையாகும். இந்த முறை உணவிலுள்ள தண்ணீரின் அளவைக் குறைத்து, பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது, சூரிய வெப்பம் மற்றும் காற்று இரண்டும் உலர்த்துவதற்கு பயன்படுத்தபடுகின்றன.

உறைய வைத்தல்(Freezing): குளிர்ந்த களஞ்சியங்களில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை வைத்திருத்தல், குறைந்த வெப்ப

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 139 1/12/2022 4:48:15 PM

நிலையில் உறைய வைத்தல் நுண்ணுயிர் வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது, ஆக்ஸிஜனேற்றம் அடைதலைக் எதிர்வினைகளை (oxidation reaction) குறைக்கிறது.

புகையூட்டுதல் (smoking) உணவானது எரியும் விறகிலிருந்து வரும் புகையில் காண்பிக்கப்பட்டு சமைக்கப்படும். குளிர்புகை, புகையில் வறுத்தல், புகை வெப்பத்தில் வாட்டுதல் (Smoke baking) போன்ற முறைகள் பயன்படுத்தப்படும்.

வெற்றிடப் பொதி செய்தல் (Vaccum packing): இந்த முறையில் பை அல்லது பாட்டில்களில் காற்று புகாமல் உணவு அடைக்கப்படும். இவைகளில் அக்சிஜன் இல்லாத்தால் பாக்டீரியாக்கள் இறந்துவிடும். பொதுவாக உலர்ந்த பழங்கள் இந்த முறையில் பதப்படுத்தப்படுகிறது.

உப்பேற்றம் மற்றும் ஊறுகாய் தயாரித்தல் (Salting and Pickaling): உப்பேற்றம் செய்வது உணவிலுள்ள ஈரப்பதத்தை நீக்கும். உதாரணம்: இறைச்சி. ஊறுகாய் என்பது உப்பு நீர் அல்லது வினிகரில் பதப்படுத்துதல். 20% அடர்த்தியில் உப்பு நுண்ணுயிர் வளர்ச்சியை தடுத்து அழிக்கும்.

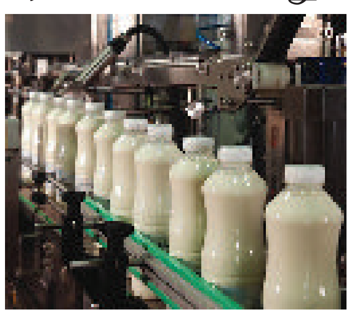
சர்க்கரைப் பயன்படுத்தல்:- சர்க்கரை சிரப் வடிவில் மாற்றி பொருளில் கலக்கபடும். உதாரணம்: உலர் பழங்கள், இஞ்சி.

கேன் மற்றும் பாட்டிலில் அடைத்து மூடி பாதுகாத்தல் என்பது சமைத்த உணவை நோய் கிருமிகள் இல்லாத பாட்டில்கள் மற்றும் கேன்களில் அடைத்தல் ஆகும். இந்த கொள்கலன்கள் கொதிக்கவைக்கபடுவதால் அதில் உள்ள நுண்ணுயிர்கள் பலவீனப்படுத்தப்படுகிறது அல்லது கொல்லப்படுகிறது. மீண்டும் பாட்டில் அல்லது கேன் திறக்கப்படும் போது உணவு கெட்டுவிடும் அபாயம் உள்ளது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 140 1/12/2022 4:48:16 PM

ஜெல்லியிங் என்பது உணவு சமைக்கும் போது ஒரு ஜெல் உருவாகி திடப்படுத்துகிறது. பொதுவாக பழங்கள் இந்த முறையில் பாதுகாக்கபபடுகிறது. சர்க்கரையும் சேர்க்கப்படுகிறது.

பாஸ்டுரைசேஷன் என்பது திரவ உணவுகளில் பாக்டீரியாவைக் கொல்லும் செயல் ஆகும். இந்த முறை மிதமான உயர் (62 C முதல் 100 C வரை) வெப்பநிலைகள் (சுமார் 15 – 30 நிமிடங்கள் வரை) சில நொதிகளை (Enzymes) செயலிழக்கச் செய்வதற்கும் மற்றும் சில நுண்ணுயிரிகளை குறிப்பாக பாலில் கொல்லவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பாஸ்டுரைசேஷன் மூலம் பதப்படுத்தப்பட்ட பொருட்களை குளிர்சாதனத்தில் சேமித்து வைக்கப்பட வேண்டும்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பாஸ்டுரைசேஷன் முறை

பத்தொன்பதாம்நூற்றாண்டில் பிரெஞ்சு விஞ்ஞானி லூயிஸ் பாஸ்டர் என்பவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

மின்சாரத் துடிப்பு முறை என்பது சுருக்கமான மின்சாரத் துடிப்பை பயன்படுத்தி செல்களைப் பதப்படுத்தும் புதிய முறையாகும்.

உயர் அழுத்த உணவுப் பாதுகாப்பு என்பது பத்திரத்தில் உள்ள உணவை 70,000 பவுண்டுகள்/சதுர அங்குலத்திற்கு அழுத்தி பதப்படுத்தல் ஆகும்.

பாடச்சுருக்கம்

ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை மற்றும் நல்ல ஊட்டச்சத்து நிலையை பெறுவதற்காக ஒரு நபர் சீரான உணவு உட் கொள்ள வேண்டும்.

பெரும்பாலான உணவுகள் ஊட்டச்சத்துகளின் கலவை எனினும் அவற்றில் ஒரு ஊட்டச்சத்துடன், சிறிய அளவிலான மற்ற ஊட்டச்சத்துகளும் உள்ளன.

ஊட்டச்சத்துக்களானது, பேரளவு ஊட்டச்சத்துக்கள், நுண் ஊட்டச்சத்துக்கள் என வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதங்கள், கொழுப்புகள் ஆகியவை பேரளவு ஊட்டச்சத்துகள் ஆகும். மேலும் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுஉப்புகள் நுண் ஊடடச்சத்துகள் ஆகும்.

கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதங்கள், கொழுப்புகள், வைட்டமின்கள், தாது உப்புகள், தண்ணீர் மற்றும் நார்ச்சத்துகள் ஆகிய முக்கிய உணவு குழுக்கள் ஒன்றினைந்து ஒரு சமச்சீர் உணவை கொடுக்கும். வைட்டமின்கள் உணவில் சிறு அளவுகளில் காணப்படும், மற்றும் உடல் சீராக செயல்பட அவசியமானவை. வைட்டமின்கள் பாதுகாப்பு உணவுகள் என்றும் அழைக்கபபடுகின்றன.

உடல்திசுக்களின் வளர்ச்சி மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற செயல்முறைகளுக்கு உதவுதல் உட்பட பல்வேறு வேலைகளை தாது உப்புகள் செய்கின்றன. கால்சியம், இரும்பு, அயோடின் துத்தநாகம்,மற்றும் புளோரின் ஆகியவை முக்கியத்துவம் வாய்ந்த தாது உப்புகள் ஆகும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 141 1/12/2022 4:48:16 PM

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்:

Nutrition (ஊட்டச்சத்து)	–	உணவு மற்றும் உடல் நலத்துக்கிடையேயான தொடர்பைப் பற்றிய அறிவியல்.
Nutrient (சத்துப்பொருள்)	–	உயிரணு அல்லது ஒரு உயிரனத்தின் வளர்ச்சி, பராமரிப்பு, செயல்பாடு மற்றும் இனப் பெருக்கத்திற்கான ஒரு பொருள்.
Nutritional Status (ஊட்டச்சத்து நிலை)	–	ஒரு மனிதனின் உடல்நலம் உட்கொள்ளப்பட்ட உணவின் தன்மை, மற்றும் அவனது தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்காக பயன்படுத்தப்பட்ட திறன் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறது.
Mal nutrition (ஊட்டச்சத்து குறைபாடு)	–	ஊட்டச்சத்து குறைபாடு என்பது அதிகப்படியான அல்லது குறைவான சத்துக்கள் காரணமாக ஏற்படும் உடல்நலக் குறைப்பாடு ஆகும்.
Health (ஆரோக்கியம்):	–	முழு உடல், மன மற்றும் சமூக நலம், மற்றும் நோய் ஆல்லது நோயுற்ற தன்மை இல்லாத நிலை ஆகும்.
Food (உணவு)	–	வாழ்வின் அடிப்படையான மற்றும் உடலியல் செயல்பாடுகளுக்கு தேவைப்படுகிறது.
Infection (நோய்த் தொற்று)	–	நோய்த் தொற்று என்பது நோய் தாக்கும் நுண்ணுயிர்கள் உடல் திசுக்களில் (host tissues) நுழைதல், பெருகுதல் நச்சுப்பொருட்கள் உருவாக்குதல் மற்றும் நுண்ணுயிர்களுக்கு இடையே நடைபெறும் எதிர்வினை ஆகியவை ஆகும்.
Mortality (இறப்பு விதம்)	–	ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையிலான இறப்புகளின் விகிதம் (பொதுவாக அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட காரணத்தால்) ஒரு அளவீடு ஆகும், இது குறிப்பிட்ட கால அளவிற்கு குறிப்பிட்ட மக்கள் தொகைக்கு கணக்கிடப்படுகிறது.
Morbidity (நோயுற்றநிலை)	–	நோய் அல்லது நோயின் அறிகுறியைக் கொண்டிருப்பது, அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட மக்கட் தொகைக்குள்ளான நோய்களின் அளவைக் குறிக்கிறது.
WHO	–	உலக சுகாதார நிறுவனம்
Dificiency (குறைபாடு)	–	உணவில் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகளின் குறைபாடு (வைட்டமின் மற்றும் தாது உப்புகள் போன்றவை) ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு அல்லது நோய் விளைவித்தல் ஆகும்.
Diet (உணவு முறை)	–	உணவுமுறைஎன்பதுஒருநபரோஅல்லதுகுழுவினரோ உண்டு வாழக்கூடிய உணவு வகைகளைக் குறிக்கும்.
Balanced diet (சரிவித்த உணவு)	–	ஒருவரின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்யக்கூடிய அளவு மற்றும் விகிதாச்சாரத்தில் பல்வேறு ஊட்டச்சத்துகள் கொண்ட சரிவிகித உணவு ஆகும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 142 1/12/2022 4:48:16 PM

Lipid (கொழுப்பு)	–	கொழுப்பு அமிலங்கள், ஸ்ட்ரோல்கள் அல்லது ஐசோபிரினாய்டு கலவைகள் கொண்ட நீரில் கரையாத உயிர் மூலக்கூறு ஆகும்.
Falty acids (கொழுப்பு அமிலங்கள்)	–	இயற்கை கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய்களில் காணப்படும் நீண்ட சங்கிலி அலிபாட்டிக் கார்பாக்சிலிக் அமிலம், சவ்வு பாஸ்பொலிப்பிடுகள் மற்றும் கிளைகோலிபிட்ஸ் ஆகியவற்றின் ஒரு அங்கமாகும்.
Recommended dietary allowances – RDA (பரிந்துரைக்கபட்ட உணவின் அளவீடுகள்)	–	உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து வாரியத்தின் உணவு உட்கட்டமைப்பு பற்றிய குழுவின் தீர்ப்பில் கருதப்படும் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகளின் அளவு.
Oxidation (ஆக்சிஜனேற்றம்)	–	இது ஒரு அணு செயல் முறையாகும், இதன் மூலம் அணுக்கள் அல்லது அணுக்களின் குழு எலக்ட்ரான்களை இழக்கிறது
Calories (கலோரிகள்)	–	உணவு வழங்கும் ஆற்றல் அளவை அளவிடுதல் அல்லது உணவின் ஆற்றல் மதிப்பை அளவிடுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் அலகுகள் ஆகும்.
Amino acids (அமினோ அமிலங்கள்)	–	அல்ஃபா அமினோ கார்பாக்சிலிக் அமிலங்கள் இவை புரத்ததின் கட்டுமான தொகுதிகள் ஆகும்.
ICMR	–	இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சில்.
Saturated (செறிவூட்டப்பட்ட)	–	ஒரு முழுமையான நிறைவுற்ற அல்கைல் சங்கிலியைக் கொண்ட கொழுப்பு அமிலங்கள்.
Un saturated (செறிவூட்டப்படாத)	–	ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட இரட்டைப் பிணைப்புகளைக் கொண்ட கொழுப்பு அமிலங்கள்.
Diet therapy (உணவு சிகிச்சை)	–	நோயைக் குணப்படுத்த, நோயைத் தடுக்க மற்றும் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க உணவைப் பயன்படுத்துதல் உணவு சிகிச்சை எனப்படும்.

www.tntextbooks.in

ICT Corner

Vitamins & it's Deficiency Diseases

Let us know about vitamins in food and food suggestions

Step 1: Type the URL link given below in the browser or Scan the QR code with your mobile to access website.

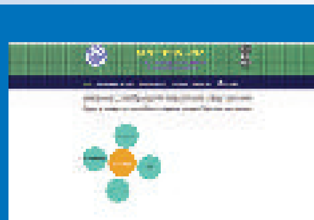
Step 2: Click on "Nutri Guide" tab and you can find various nutrients like Vitamins, Minerals Proteins.

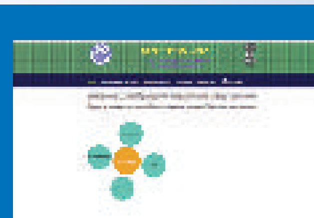
Step 3: Now Click on the Vitamins and you can find different types of Vitamins.

Step 4: Click on any Vitamins button and a new screen will open with Vitamin chart with Biochemical, RDA, Dietary Sources Signs & Symptoms.

Step 5: Explore Biochemical, RDA, Dietary Sources, Signs & Symptoms of all the Vitamins .

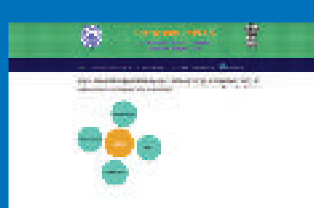
Step 1





Step 2

Step 3



Step 4

VITAMINS URL:

http://218.248.6.39/nutritionatlas/home.php

*Pictures are indicative

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 144 1/12/2022 4:48:19 PM

ICT Corner

Health Track

Let us know about the keys to health

Step 1: Type the URL link given below in the browser or Scan the QR code with your mobile to access website.

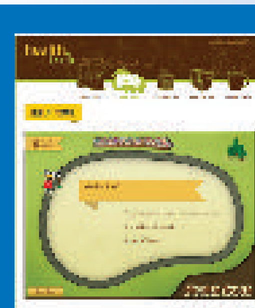
Step 2: On the "Game Zone" tab Click Play Now. You can find three options.

Step 3: Now Click on the "Play Health Track"

Step 4: Start playing the game by clicking the arrow.

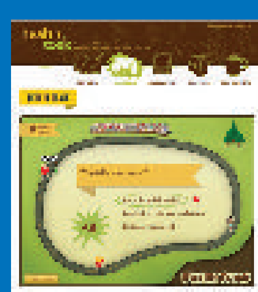
Step 5: Play the quiz to strengthen your knowledge on healthy food habits.

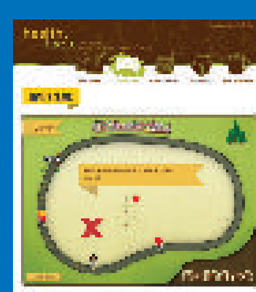
Step 1



Step 2

Step 3





Step 4

HEALTH TRACK URL:

http://www.healthtrek.org/

*Pictures are indicative

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 145 1/12/2022 4:48:22 PM

மதிப்பீடு

I சரியான விடையை தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக

1. உடலின் வளர்ச்சி மற்றும் பராமரிப்புக்கு தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்து
   அ. கார்போஹைட்ரேட் ஆ. புரதம்
   இ. கொழுப்பு ஈ. வைட்டமின்கள்

2. பின்வருவனவற்றில் எவை கொழுப்பு ஆதாரங்கள்
   அ. எண்ணெய், நெய், வெண்ணெய்
   ஆ. முட்டை
   இ. அரிசி, கோதுமை
   ஈ. தானியங்கள்

3. பின்வரும் வைட்டமின்களில் கொழுப்பில் கரையக்கூடியது
   அ. ABCD ஆ. ADCB
   இ. ADEK ஈ. BCDK

4. உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் எடுத்துக் கொள்ள கூடிய உணவு
   அ. வைட்டமின் B ஆ. வைட்டமின் A
   இ. வைட்டமின் C ஈ. வைட்டமின் D

5. பின்வரும் ஊட்டச்சத்தில் கிராம் ஒன்றுக்கு 4 கிலோ கலோரிகள் ஆற்றல் அளிக்கக் கூடியது
   அ. கொழுப்பு ஆ. புரோட்டீன்
   இ. கார்போஹைட்ரேட் ஈ. b & c இரண்டும்

6. ஊட்டச்சத்து என்பது
   அ. உணவு அறிவியல்
   அ. உடல் ஆரோக்கியத்தின் உணவின் பங்கு
   இ. வளர்ச்சி, உடல் நலம் மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளின் பாரமரிப்பு அகியவற்றிற்கு ஊட்டச்சத்தின் பங்கு
   ஈ. மேலே உள்ள அனைத்தும்

7. கொதி நிலைக்கு கிழே சமைப்பது என்பது
   அ. சுண்ட வைத்தல்
   ஆ. இலேசாக சூடுபடுத்துதல்
   இ. வறுத்தல்
   ஈ. பேக்கிங்

8. பார்பிக்யூ என்பது
   அ. சுண்ட வறுத்தல்
   ஆ. இலேசாக வறுத்தல்
   இ. வறுத்தல்
   ஈ. பேக்கிங்

9. கால்சியம் பற்றாக்குறைவினால் ஏற்படுவது
   அ. பெரிபெரி ஆ. டெட்டனி
   இ. தோல் அழற்சி ஈ. கெரட்டோமலேஃசியா

10. இரும்புச்சத்து உறிஞ்சப்படுதலை எளிதாக்குவது
    அ. வைட்டமின் A ஆ. வைட்டமின் B
    இ. வைட்டமின் C ஈ. வைட்டமின் D

II. பின்வரும் வினாக்களுக்கு குறுகிய விடையளி

1. ஊட்டச்சத்து வரையறு
2. ஊட்டச்சத்து குறைபாடு – வரையறு
3. சரிவிகித உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டை வேறுபடுத்துக
4. ஊட்டச்சத்து மதிப்பின் அடிப்படையில் உணவை வகைப்படுத்துக
5. கார்போஹைட்ரேட்டின் செயல்பாடுகள்/பணிகளை எழுதுக
6. உணவை சமைப்பதற்கான காரணங்களைக் கூறு
7. தாதுஉப்புக்கள் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்களை பட்டியலிடுக
8. கொதிக்க வைத்தல் என்றால் என்ன?
9. ஏதாவது மூன்று உணவு பதப்படுத்தும் முறைகளை பட்டியலிடுக
10. மாற்றம் செய்யப்பட்ட உணவின் பெயர்களை கூறுக.

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 146 1/12/2022 4:48:22 PM

III சுருக்கமான விடையளி

1. ஊட்டச்சத்து மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கான உறவை எழுதுக
2. செயல்பாட்டின் அடிப்படையில் உணவின் வகைப்பாடு பற்றி விவாதிக்கவும்
3. கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்களின் செயல்பாடுகளை எழுதுக.
4. சமச்சீர் உணவைத் திட்டமிடுக
5. நீரழிவு நோயாளிகளுக்கு என்ன வகையான உணவுகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன?
6. உணவு உட்கொள்ள முடியாத மருத்துவமனை நோயாளிகளுக்கான உணவு நுட்பங்களை பற்றி எழுதுக.

IV விரிவான விடையளி

1. பல்வேறு வகையான சமைக்கும் முறைகளை தகுந்த உதாரணத்துடன் எழுதுக
2. கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்களின் உணவு ஆதாரங்கள், தினசரி தேவைகள், செயல்பாடுகள் மற்றும் குறைபாட்டு நோய்கள் பற்றி விவரிக்க
3. வைட்டமின் B குருப்பின் உணவு ஆதாரங்கள், தினசரி தேவைகள், செயல்பாடுகள் பற்றி எழுதுக
4. உணவு பதப்படுத்தும் முறைகள் பற்றி எழுதுக.
5. பல்வேறு நோய்களுக்கான உணவு சிகிச்சை பற்றி விவரிக்கவும்.

மேற்கோள்நூல்கள்

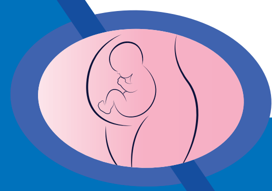
1. *Jain, A.K. (2013) Nutrition and Health, 1st Edition, Avichal publication, Sirmour Himachal Pradesh.*
2. *Darshan Sohi. (2012) Nutrition and dietetics, 1st Edition, Vikas & Company, Jalandhar.*
3. *Mash, S. (2011) Food and nutrition, 2nd Edition,.Lotus publishers, Jalandhar.*
4. *Srilakshmi,B. (2016) Nutrition Science, 5th Edition, New Age International Publishers, New Delhi.*

இணைய இணைப்பு

- *https://www.healthline.com/health/balanced-diet.*
- *https://www.safefood.eu/Healthy-Eating/What-is-a-balanced-diet/The-Food-Pyramid.aspx.*
- *https://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/archived_projects/FGPPamphlet.pdf.*
- *http://nutritionfoundationofindia.res.in/PPT-2011/Seven17-18teen/Dr-B-Sesikeran.pdf.*

XII_Nursing_Vocational_Unit 4.indd 147 1/12/2022 4:48:22 PM

அலகு 5



தாய்மை நல செவிலியம்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

- ❖ மாதவிடாய் சுழற்சி மற்றும் கருத்தரித்தல் பற்றி விளக்குதல் மற்றும் விவாதித்தல்
- ❖ கரு மற்றும் கரு வளர்ச்சி பற்றி விளக்குதல்
- ❖ கர்ப்பகால சிகிச்சை மற்றும் பிரசவத்திற்கு பிறகான சிகிச்சை அளித்தல்.
- ❖ கர்ப்பகால சிகிச்சைகள் பற்றி தாய்க்கு அறிவுறுத்துதல்
- ❖ தேசிய குடும்பநல திட்டத்தில் பங்கேற்றல் மற்றும் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் பற்றி பயிற்றுவித்தல்.

திருக்குறள்:

குழல்இனிது யாழ்இனிது என்பதம் மக்கள்
மழலைச்சொல் கேளா தவர்.

விளக்கம்:

பெற்ற பிள்ளைகள் பேசும் பொருளற்ற மழலைச் சொல்லைக் கேட்காதவர்தாம், குழலும் யாழும் கேட்க இனியவை என்பர்.

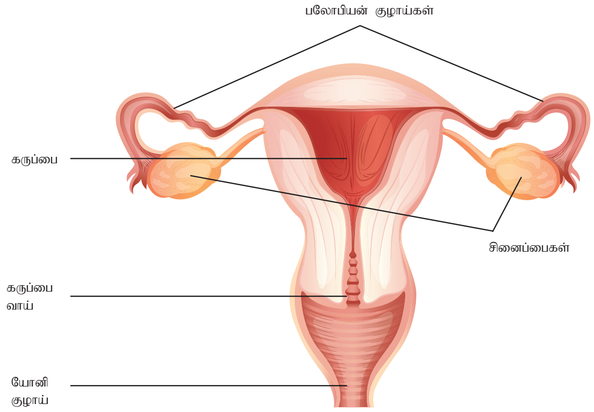
XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 148 1/17/2022 3:34:15 PM

5.1 முன்னுரை

பெண்கள் நாட்டின் கண்கள் என்றார் பாரதியார். பெண்கள் இந்த உலகத்திற்கு புதிய உயிர் ஒன்றை உருவாக்கித்தரவல்ல இறைவனின் படைப்புகள் ஆவர். எனவே ஒரு பெண்ணின் நலம் ஒன்றே. அப்பெண்ணின் மூலம் உலகத்திற்குள் வரும் மற்றொரு உயிரின் நலத்திற்கு வழிவகுக்கும். இத்தகைய குழந்தைகளின் நலமே, குடும்பம், சமுதாயம், நாடு மற்றும் தேசத்தின் நலத்திற்கு வழிவகுக்கும். ஆகவே எதிர்காலத்திற்கான நலமான ஒரு குழந்தையைப் பெற வேண்டுமானால், ஒரு பெண்குழந்தை பிறந்தது முதலே அக்குழந்தையின் நலம் பராமரிக்கப்பட வேண்டும்.

எனவே மிகவும் இன்றியமையாததும், முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையுமான தாய்மை நலம் பேணுதல் என்பது அனைத்து பெண்களுக்கும் அவசியமானதாகும். நாம் இந்த பாடப்பகுதியின் மூலம் தாய்மை நலம் மூலம் எவ்வாறு பெண்கள் பாதுகாக்கப்படுகிறார்கள் என அறியலாம். தாய்மை நலம் என்பது கர்ப்பகாலம் மற்றும் பிரசவத்திற்கு பின்னர் உள்ள சிகிச்சைகளை உள்ளடக்கியது. மேலும் இப்பாடப்பிரிவு குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறைகள், கருவுற்ற பெண்களின் நோய் மற்றும் மரண விகிதங்களை குறைத்தல் உள்ளிட்ட பெண்களின் நேர்மறை நலம் மற்றும் அனுபவத்தை முழுமைப்படுத்துவதாகும்.

இப்பாடத்தை கற்கத் துவங்கும் முன்னர் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வரைபடத்தை பார்த்து பெண்ணின் இனப்பெருக்க அமைப்பின் உடலியல் மற்றும் உடல் செயலியல் பற்றி நினைவு கூர்க. (XI ம் வகுப்பு பாடத்திட்டம் 2ல் கற்றவைகளை நினைவுப்படுத்திக் கொள்க)

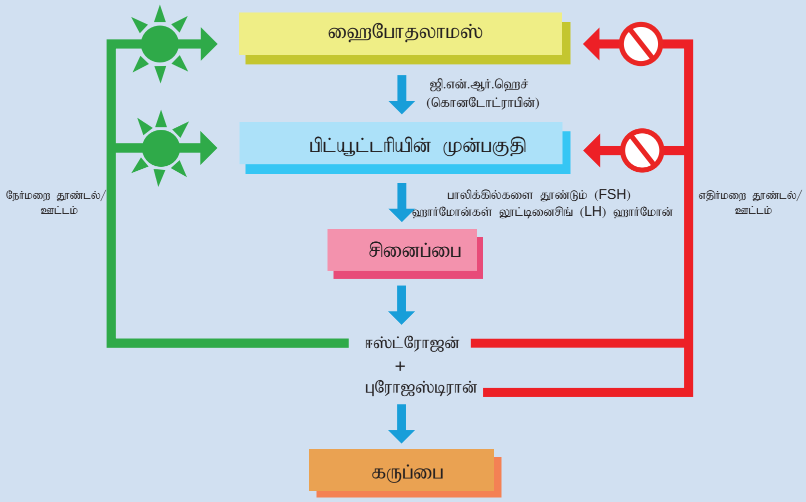


கருப்பை

5.2 மாதவிடாய் சுழற்சி (MENSTRUAL CYCLE)

வரையறை: மாதவிடாய் என்பது உடலியக்கத்துடன் தொடர்புடைய கருப்பை இரத்தப்போக்கின் மூலம் அறியக்கூடிய ஒரு

ஹைபோதலாமஸ் – பிட்யூட்டரி
மாதவிடாயின் போது சினைப்பையை தூண்டும் ஹார்மோன் உருவாக்கம்



XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 149 1/17/2022 3:34:15 PM

சுழற்சியாகும். மூளையின் ஹைபோதலாமஸில் தொடங்கி பிட்யூட்டரி வழியாக சினைப்பை வரையுள் அச்சில் செயல்படும் தொடர் ஹார்மோன்களின் செயல்பாட்டால் கருப்பை உட்சுவர் சிதைவுற்று இரத்தப்போக்கு ஏற்படுகிறது.

இயல்பான அளவுகள்

இடைவெளி – 24 – 28 தினங்கள்

சுழற்சி முறை - +/- 2- 20 தினங்கள்

கால அளவு – 4 – 8 தினங்கள்

இரத்தப்போக்கின் அளவு – 5 – 80 மில்லி லிட்டர்

மாதவிடாய் உடல் செயலியல்

முதிர்ச்சி அடைந்த ஒரு பெண்ணின் பாலினப்பெருக்கத்திற்கு உதவும் உடற்செயலியல் மாற்றங்கள் மாதவிடாய் சுழற்சி என அறிவியல் மொழியில் அழைக்கப்படுகிறது. மாதவிடாய் சுழற்சி நாளமில்லா சுரப்பிகளின் மூலம் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

மாதவிடாய் சுழற்சியில் தொடர்புடைய ஹார்மோன்கள்

இச்சுழற்சி ஹைபோதலாஸினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

1. கொனடோட்ராபினை (GnRH) சுரக்கச் செய்யும் ஹார்மோன்கள்
2. எப்.எஸ்.ஹெச் (FSH) – பாலிக்கில்களை (சுரப்புப்பைகள்) தூண்டும் ஹார்மோன்
3. லூட்டினைசிங் ஹார்மோன் – எல்.ஹெச் (LH)
4. புரோஜெட்டிரான்
5. ஈஸ்ட்ரோஜன்

மாதவிடாய் சுழற்சியை இருவேறு சுழற்சிகளின் மூலம் எளிதில் விளக்க முடியும்.

1. சினைப்பை சுழற்சி
2. கருப்பை சுழற்சி

➢ சினைப்பை சுழற்சியின் உள்ளடக்கங்கள்

அ) பாலிக்குலார் நிலை - சினை முட்டை வெளியேற்றம்

ஆ) லூட்டியல் நிலை

➢ கருப்பை சுழற்சியின் உள்ளடக்கங்கள்

அ) மாதவிடாய் நிலை

ஆ) செல் உருவாக்க நிலை (Proliferation phase)

இ) சுரப்பு நிலை (Secretary phase)

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

➢ பெண்களின் கல்வியறிவு சுமார் 54% மட்டும் உள்ளதால் பெண்கள் முடிவுகளை எடுப்பதிலும், இனப்பெருக்க நலன் தொடர்பான வசதிகளைப் பெறுவதிலும் இடையூறு உள்ளது.

➢ உலக சுகாதார மையத்தின் கணக்கெடுப்பின்படி சுமார் 536000 தாய்மார்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் இறக்கிறார்கள். இவற்றில் தாய்மார்களுக்கான பல்வேறு திட்டங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள் தேசிய அளவில் இருந்தபோதிலும் சுமார் 136000 மரணங்கள் இந்தியாவில் நிகழ்பவை.

➢ 2015 ஆம் ஆண்டில் மட்டும் சுமார் 800 சிறுமிகள் மற்றும் பெண்கள் கர்ப்பம் மற்றும் குழந்தை பிறப்பு தொடர்பான பிரச்சைனைகளால் தினமும் இறந்துள்ளனர். இதே வருடம் உலக அளவில் தாய்மார்களின் மரண விகிதம் குறைவாக இருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

1. சினைப்பை சுழற்சி (OVARIAN CYCLE)

அ) **பாலிக்குலார் நிலை (Follicular phase):** ஹைபோதலாமஸ் கோனடோடிராபிக் ஹார்மோனை சுரக்கிறது. இது பிட்யூட்டரி சுரப்பியின் முன்பகுதியை தூண்டுவதால் பாலிக்கில்களை தூண்டும் ஹார்மோன் (FSH) சுரக்கிறது. ஒரே ஒரு (சுரப்புப்பை)

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 150 1/17/2022 3:34:15 PM

பாலிக்கில் மட்டும் கிராபியன் பாலிக்கிலாக முதிர்ச்சியடைகிறது. ஏனையவை அழிவுற்று விடுகின்றன. இந்த் பாலிக்கில் (சுரப்புப்பை) உடைந்து சினைமுட்டையை (Ovum) வயிற்றுப்பகுதியில் விடுவிக்கிறது.

ஆ) லூட்டியல் நிலை (Luteal phase): கருமுட்டை வெளிவருவதிலிருந்து தொடங்குகிறது. உடல்வெப்பநிலை சுமார் 0.5 முதல் 1 டிகிரி வரை கருமுட்டை வெளிவரும் போது குறைந்து பின் அதிகரிக்கிறது. கருமுட்டையை வெளியிட்ட பாலிக்கில் (சுரப்புப்பை) செல்கள் கார்பஸ் லூட்டியம் என்ற அமைப்பினை சினைப்பையினுள் உருவாக்குகின்றன. இது கருமுட்டை வெளியேற்றத்தினை (Ovulation) தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது. இந்த கார்பஸ் லூட்டியம் அடுத்த 14 நாள் சுழற்சியின் போது ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்டிரான் ஹார்மோன்களை வெளியிடுகிறது. ஒருவேளை முட்டை கருவுறவில்லை எனில் கார்பஸ் லூட்டியம் தானாகவே சிதைந்து விடுகிறது.

2. கருப்பை அல்லது மாதவிடாய் சுழற்சி (UTERINE OR MENSTRUAL CYCLE)

அ) உதிரப்போக்கு நிலை (Menstrual Phase): யோனிக் குழாயிலிருந்து ஏற்படும் 4-6 நாள் இரத்தப்போக்கினால் அறியப்படுகிறது. இது உடற்செயலியலின்படி மாதவிடாயின் இறுதிநிலையாகும். கருப்பை உட்சுவரானது அடிப்படை அடுக்கு வரையிலான மெல்லிய இரத்தக் குழாய்கள், இரத்தம், கருவுறாத முட்டை ஆகியவற்றுடன் சேர்ந்து சிதைவுற்று வெளியேறிவிடுகிறது. இரத்தப்போக்கானது சுருள்தமனிகள் இயல்புநிலை கட்டமைப்பை அடையும் போது ஏற்படுகிறது.

ஆ) செல் உருவாக்க நிலை (Proliferative phase): இந்த நிலையானது இரத்தப்போக்கை தொடர்ந்து அடுத்த கருமுட்டை வெளியேற்றம் வரை தொடர்கிறது. முதல் சில நாட்கள் கருப்பை உட்சுவர் மறுஉருவாக்கம் பெறுகிறது. இது மறு உருவாக்க நிலை எனப்படும். ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் கருப்பை உட்சுவரின் உருவாக்கம் மற்றும் வளர்ச்சியை தூண்டுகிறது. ஈஸ்ட்ரோஜனின் கட்டுப்பாட்டின்கீழ் கருப்பை உட்சுவரின் மீள்வளர்ச்சி (Regrowth) மற்றும் தடிமன் அதிகரிக்கிறது. கருமுட்டை வெளியேற்றம் 12 முதல் 16 நாட்களுக்குள் நடைபெறுகிறது.

இ) சுரப்புநிலை (Secretary phase): 12 நாட்கள் நீடிக்கும் இந்நிலை லூட்டினைசிங் ஹார்மோனின் அதிகரிப்பால் தூண்டப்படுகிறது. புரோஜஸ்டிரான் ஹார்மோன் கருப்பை உட்சுவரை கருவுறுதலுக்கு தயார் செய்கிறது. இந்த செயலாற்றும் அடுக்கானது, 3.5 மி.மீ அளவுக்கு தடிமன் அடைவதுடன் பஞ்சு போன்று மிருதுவாகக் காணப்படுகிறது. கருப்பை உட்சுவரில் இரத்தக்குழாய் மற்றும் கிளைகோஜன் மிகுதியாக காணப்படுகிறது. சுருள் மற்றும் வளைவுகள் கொண்ட தமனிகள் உருவாகின்றன. 27 அல்லது 28ம் நாளில் கார்ப்பஸ் லூட்டியத்தின் சுரப்பின்மை காரணமாக ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்டிரான் ஹார்மோன்களின் அளவு குறைந்து விடுகிறது. இந்த ஹார்மோன்களின் குறைவால் கருப்பை சுவருக்கு இரத்த ஓட்டம் குறைகிறது. இதனால் கருப்பை சுவரின் அடுக்கு உயிரற்று உதிர தொடங்குகிறது. இதன் மூலம் மாதவிடாய் சுழற்சி முடிவடைந்து மறுபடியும் அடுத்த மாதவிடாய் சுழற்சி துவங்குகிறது.

மாதவிடாயின் கோளாறுகள் (ABNORMALITIES IN MENSTRUATION)

- ப்ரீமென்ஸ்ட்ரல் சின்ட்ரோம் Premenstrual Syndrome (PMS)
- (PMS) இது விரும்பத்தகாத மற்றும் சங்கடமான அறிகுறிகள் கொண்ட மாதவிடாய் ஆகும். இது தற்காலிக

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 151 1/17/2022 3:34:15 PM

தொல்லைகளை ஏற்படுத்துவதுடன் இயல்பாக செயல்படுதலை பாதிக்கும். இதன் அறிகுறிகள் சில மணிநேரம் முதல் பல நாட்கள் வரை காணப்படலாம்.

❖ **மாதவிடாய் துவக்கநிலை மனக்குழப்ப நோய் (PMDD) Premenstrual Dysphoric Disorder:** இந்த நோய் (PMS) ப்ரீமென்ஸ்ட்ரல் சின்ட்ரோம் மாதவிடாய் நோயின் அடுத்த நிலையாகும். இது 3% முதல் 8% பெண்களை இனப்பெருக்க வயதில் பாதிக்கிறது. இந்நோய்க்கு மருத்துவ சிகிச்சை அவசியமாகிறது.

❖ **மாதவிலக்கின்மை (Amenorrhea):** இது மாதவிடாய் அற்ற நிலையாகும்.

❖ **முதல் நிலை மாதவிலக்கின்மை (Primary amenorrhea):** பூப்பெய்திய உடன் மாதவிலக்கு அற்று இருப்பதாகும்.

❖ **இரண்டாம் நிலை மாதவிலக்கின்மை (Secondary amenorrhea):** மாதவிடாய் சமநிலை மற்றும் இயல்பான மாதவிடாய் சுழற்சிகள், மிகவும் அசாதாரணமான ஒழுங்கற்ற நிலை மற்றும் மாதவிடாய் இல்லாத நிலையாக மாறுவது.

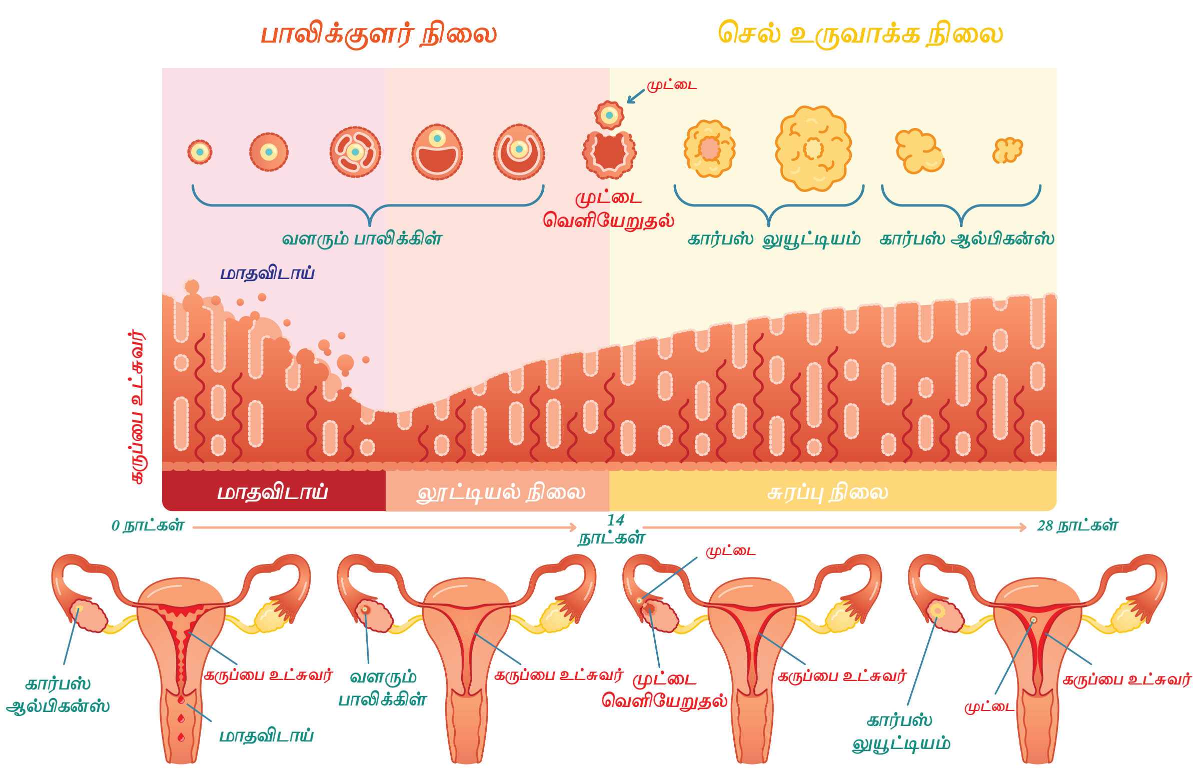
❖ **வலிமிகு மாதவிடாய் (Dysmenorrhea):** இது அதிகப்படியான மற்றும் தீவிரமான மாதவிடாய் கருப்பை தசைப்பிடிப்பு மற்றும் வலியைத் தருவதாகும்.

❖ **முதல்நிலை வலிமிகு மாதவிடாய் (Primary Dysmenorhea):** உடலிலுள்ள வேதிப்பொருட்களின் சமநிலை மாற்றத்தால் பெண்ணின் கருப்பை தசைப்பிடிப்பு ஏற்படும். இது பெரும்பாலும் இளம் பருவத்தினருக்கு ஏற்படுகிறது.

❖ **இரண்டாம் நிலை வலிமிகு மாதவிடாய் (Secondary Dysmenorhea):** இந்நிலை மற்ற மருத்துவ காரணங்களால் ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக கருப்பை உட்சுவர் நோய்களால் இது நேரிடலாம்.

❖ **மாதவிடாய் மிகைப்பு (Menorrhagia):** இது அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கை குறிக்கும்

மாதவிடாய் சுழற்சி



XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 152 1/17/2022 3:34:16 PM

அறிவியல் பதம் ஆகும். இயல்பான மாதவிடாய் நேரங்களில் 7 நாட்களில் சுமாராக 30மிலி இரத்தப்போக்கு ஏற்படும். ஒரு வேளை மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கானது ஏழு நாட்க்களுக்கு அதிகமாகவோ,அதீதஇரத்தப்போக்குடனோ (80மிலி) காணப்பட்டால் அது மாதவிடாய் மிகைப்பு எனப்படும். மாதவிடாய் மிகைப்பு பெரும்பாலும் ஈஸ்ட்ரோஜன் அல்லது புலோஜெஸ்டிரான் சமநிலை மாற்றத்தினால் ஏற்படுகிறது.

❖ **அசாதாரண இரத்தப்போக்கு (Abnormal Bleeding):** மாதவிடாய் அல்லாத அசாதாரணமான இரத்தப்போக்கு.

- மாதவிடாய் இடைவெளிகளின் போதான இரத்தப்போக்கு.
- உடலுறவினை தொடர்ந்து ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு.
- நிரந்தர மாதவிடாய் நின்றப்பின் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு.

❖ **ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் (Metrorrhagia):** மாதவிடாயின் போது இயல்பான அளவில் இரத்தப்போக்கு காணப்படும். எனினும் இரத்தப்போக்குக்கு இடைப்பட்ட இடைவெளி ஒழுங்கற்றதாக இருக்கும். மாதவிடாய் இடைவெளிகளின் போது கருப்பையிலிருந்து இயல்பற்ற இரத்தப்போக்கு காணப்படும்.

❖ **மாதவிடாய் நிறுத்தம் (Menopause):** மாதவிடாய் சுழற்சியானது சுமார் 50 வயதில் நிரந்தரமாக முடிவுற்று கருவுறாத நிலை ஏற்படுகிறது. இந்த நிலை நிரந்தர மாதவிடாய் (Menopause) நிறுத்தம் எனப்படும்.

5.3 கருவுறுதல் மற்றும் கரு வளர்ச்சி (FERTILIZATION)

வரையறை: ஒற்றைப்படை இனப்பெருக்க ஆண்புணர்செல் (விந்து) ஒற்றைப்படை இனப்பெருக்க பெண் புணர்செல் (முட்டை) உடல் இணைந்து கருவுற்ற முட்டையாகிய ஒற்றை செல்லை (zygote) உருவாக்குவதே கருவுறுதல் (Fertilization) எனப்படும்.

கருவளர்ச்சி மூன்று பகுதிகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது

1. இளம் கருவளர்ச்சி நிலை – 0 முதல் 2 வாரங்கள் (Pre – embryonic)
2. கருவளர்ச்சி நிலை – 3 முதல் 8 வாரங்கள் (Embryonic period)
3. முதிர்கருவளர்ச்சி நிலை – 9 வாரங்கள் முதல் குழந்தை பிறப்புவரை (Fetal)

1. இளம் கருவளர்ச்சி நிலை – 0 முதல் 2 வாரங்கள் (PRE – EMBRYONIC PERIOD)

- உடலுறவின் போது ஆணின் உடலிலிருந்து வெளிப்படும் விந்தானது பெண்ணின் யோனிக்குழாயில் செலுத்தப்படும் நிகழ்வு இன்செமினேசன் (Insemination) எனப்படும்.
- இதனைத் தொடர்ந்து இடம்பெயரும் தன்மையுடைய விந்தணுக்கள் யோனியின் வழியே நீந்தி கருமுட்டைக்குழாயின் விரிமுனைப் பகுதியை அடைந்து சினைப்பையிலிருந்து வெளிப்பட்ட முட்டையை சேர்கிறது.
- கருமுட்டைக்குழாயின் விரிமுனைப்பகுதியில் (Ampullary – Istuhumic Junction) கருவுறுதல் நடைபெறுகிறது. விந்தணுக்கள் முட்டையிலிருந்து வெளிப்படும் வேதியியல் சமிக்கைகளால் கவரப்படுகின்றன.
- கருமுட்டைக் குழாயின் விரிமுனைப்பகுதியில் முட்டையானது ஒரு விந்தணுவால் கருவுற்றவுடன் சோனா – பெலுசிடா என்ற கருஉறை உருவாக்கப்படுவதால் ஏனைய விந்தணுக்கள் கருமுட்டையின் உள்ளே நுழைவது தடுக்கப்பட்டுவிடுகிறது.
- விந்தணுவின் முனைப்பகுதியில் உள்ள அக்ரோசோம் (Acrosome) சுரப்புகள்

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 153 1/17/2022 3:34:16 PM

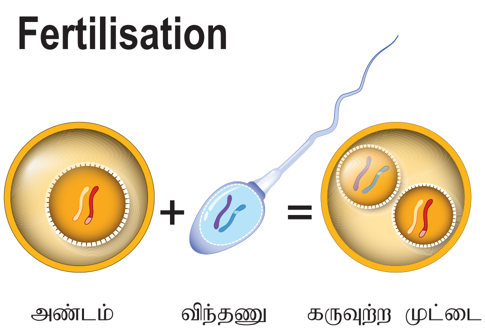
www.tntextbooks.in

கருமுட்டையை துளைத்து கருவுறச் செய்வதற்கு உதவுகிறது. இதனால் கருவுறை (Zonapellucida) மற்றும் கருமுட்டை சவ்வினை (Plasma memberane) கடந்து விந்து உள்ளே செல்லும் அதே சமயம் இரண்டாம் நிலை ஊசைட் (Oocyte) மியாசிஸ் II செல் பிரிவை முடித்து ஒற்றைப்படை புணர்செல் கரு (Haploid ovum) உருவாக்கம் மற்றும் இரண்டாம் நிலை துருவ உடல் குமிழ்களை (Secondary polar bodies) உருவாக்குகிறது.

- ஒற்றைப்படை இனப்பெருக்க ஆண், பெண் புணர் செல்கள் ஒன்றிணைந்து கருவுற்ற முட்டையை உருவாக்குவதுடன் புதிய தனிமனிதனாக வளர்ச்சியடைகிறது.

இனப்பெருக்க செல் இணைவு (*PROCESS OF FUSION OF GAMETES*)

கருவுறுதல் – அண்ட செல்லும் (பெண் கருமுட்டை) விந்து செல்லும் இணைந்து உருவாகும் சினை கரு முட்டை (Zygote) நிகழ்வுக்கு கருவுறுதல் என்று பெயர்.



கருவுறுதலின் படிநிலைகள் மற்றும் கரு பதியம் (*PROCESS OF FERTILIZATION TO IMPLANTATION*

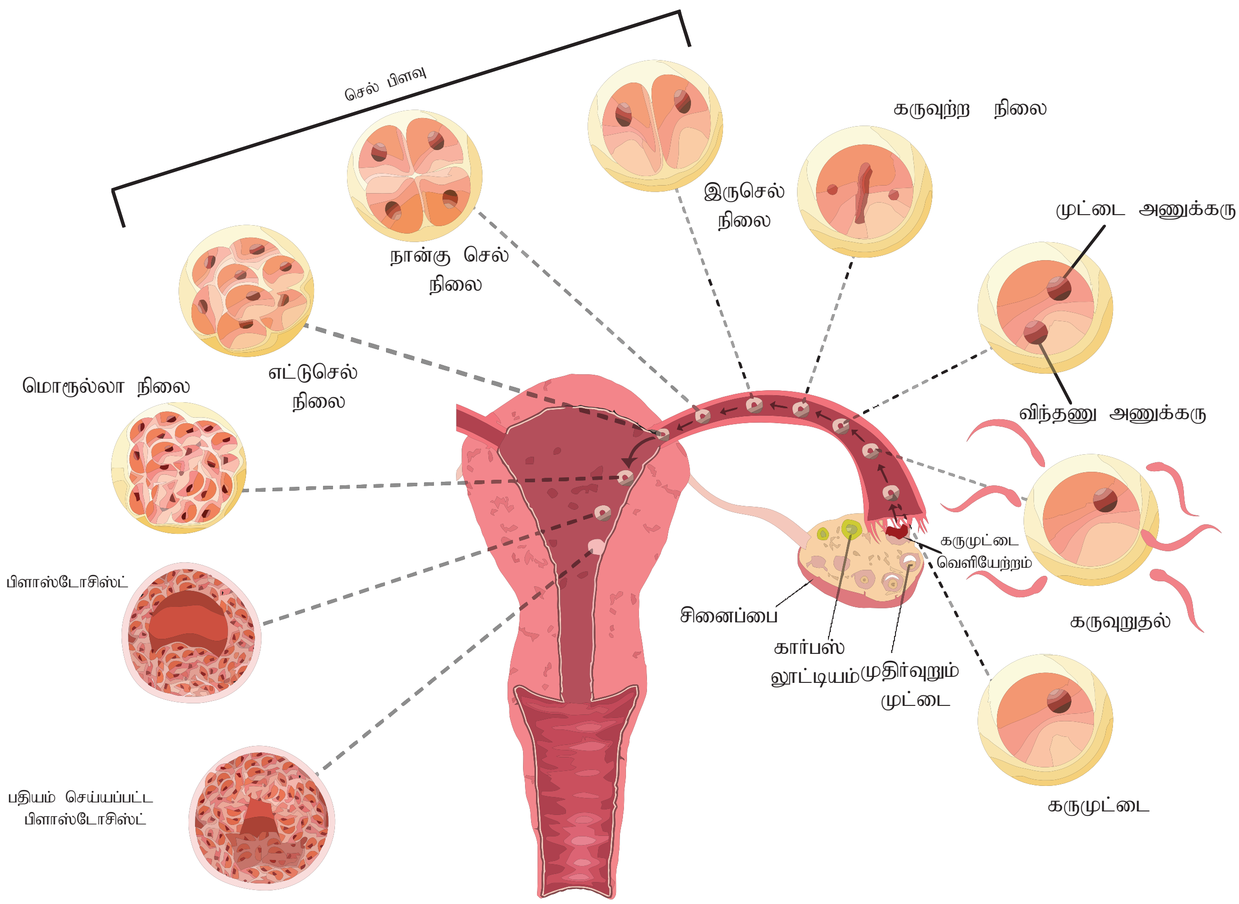
- கருவுற்ற முட்டையானது மரபியல் தனித்துவம் வாய்ந்ததாகும். ஒற்றைப்படை இனப்பெருக்க செல்களின் இணைப்பினால் ஏற்பட்ட இரட்டைப்படை மரபணு (46 குரோமோசோம்கள்) கொண்ட செல் ஆகும்.
- ஆண் இரண்டு வகையான பாலின குரோமோசோம்கள் முறையே X மற்றும் Y யை உருவாக்குகிறார். ஆணின் 50% விந்தணுக்கள் X குரோமோசோம்களையும், 50% விந்தணுக்கள் Y குரோமோசோம்களையும் தாங்கியுள்ளன. பெண்ணின் கருமுட்டை செல்களில் இரண்டு X குரோமோசோம்கள் மட்டுமே உள்ளன.
- ஆண், பெண் புணர்செல்களின் இணைவை தொடர்ந்து உருவாகும் கருவுற்ற முட்டையானது XX குரோமோசோம்களையோ அல்லது XY குரோமோசோம்களையோ பெற்றிருக்கும். இது ஆணின் புணர்செல்லில் உள்ள X அல்லது Y குரோமோசோம்களைப் பொறுத்தது.
- XX குரோமோசோம்களை உடைய கருமுட்டையானது பெண் குழந்தையாகவும், XY குரோமோசோம்களை உடைய கருமுட்டை ஆண் குழந்தையாகவும் வளர்ச்சியடைகிறது. எனவே குழந்தையின பாலினத்தை தீர்மானிப்பது தந்தையின் விந்தணுவே ஆகும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

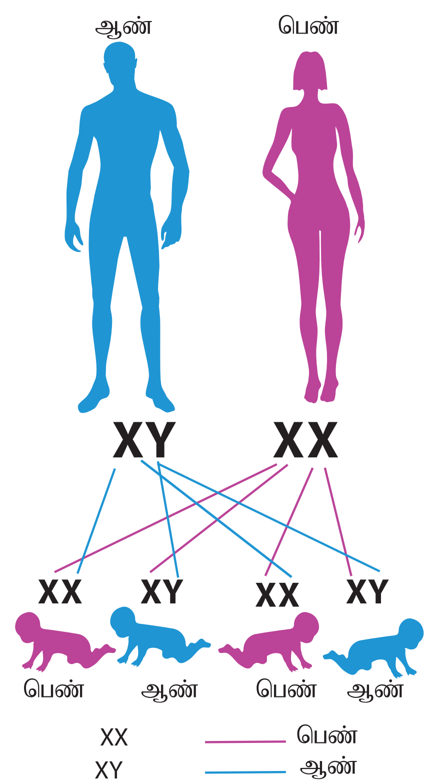
- அனைத்து விதமான செல்களையும் உருவாக்கும் தன்மையுடைய அடிப்படை செல்கள் ஸ்டெம் செல்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன.
- இளம் கருவளர்ச்சி செல்கள் முதல் 6 நாட்கள் வரையிலும் ஸ்டெம் செல்களைப் போலவே செயல்படுகின்றன. எனவே இதன் மூலம் உடலின் எந்த ஒரு உறுப்பையும் உருவாக்க இயலும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 154 1/17/2022 3:34:16 PM

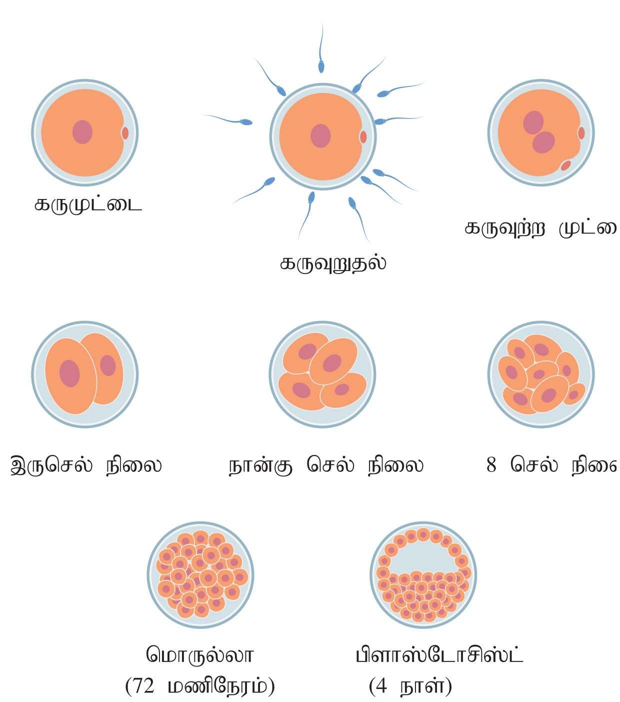
கருமுட்டை உருவாக்கம் முதல் பதியம் வரையான மனிதவளர்ச்சி



பாலின தீர்மானம்

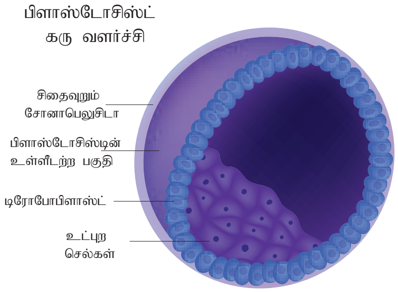


செல்பிளவின் படிநிலைகள் (STAGES OF CLEVATION)



XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 155 1/17/2022 3:34:16 PM

பிளாஸ்டோசிஸ்டின் வடிவம்



❖ கருவுறுதலை தொடர்ந்து கருவுற்ற முட்டையின் பிளவு நிகழ்கிறது. இது தொடர்ச்சியான மைட்டோடிக் செல் பிளவுகளால் எண்ணற்ற எண்ணிக்கையிலான செல்களாக பிரிகிறது. இந்தசிறிய கரு செல்கள் பிளாஸ்டோமெர்ஸ் எனப்படுகின்றன. இந்நிகழ்வு பொதுவாக கருமுட்டைக் குழாயில் நடைபெறுகிறது.

❖ 8 முதல் 16 பிளாஸ்டோமெர் செல்களை உடைய கரு, மொருல்லா (Morulla) எனப்படும். இந்த நிலையிலுள்ள மொருல்லாவானது கருப்பையை அடைகிறது. கோள வடிவமான மொருல்லாவானது கருவுற்ற மூன்றாவது நாளில் உருவாகிறது.

❖ மொருல்லா மேலும் தொடர்ந்து பிளவுறுவதுடன் கருப்பையினுள் நகர்ந்து பிளாஸ்டோசிஸ்டாக மாற்றம் பெறுகிறது. பிளாஸ்டோசிஸ்டில் உள்ள பிளாஸ்டோமெர் செல்கள் டிரோப்போபிளாஸ்ட் என்ற வெளிப்புற அடுக்கை உருவாக்குகின்றன. இதனுள் காணப்படும் செல்களின் கூட்டமைப்பு உட்புற செல் கூட்டமைப்பு எனப்படும்.

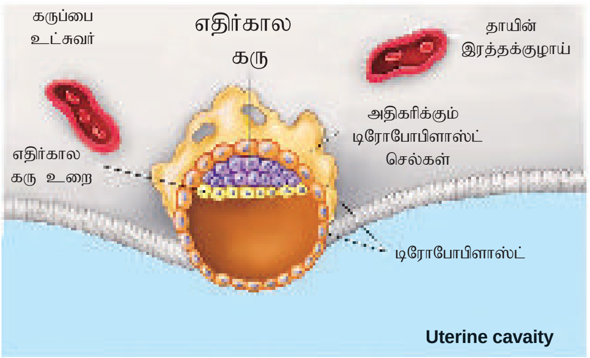
❖ 7ம் நாளில் டிரோப்போபிளாஸ்ட் இரு அடுக்குகளாக மாற்றம் பெறுகின்றன.

❖ சைடோ டிரோபோபிளாஸ்ட் – உட்புற அடுக்கு ஒற்றை அணுக்கரு உடைய மைடாடிக் பிளவுறும் செல்கள்

❖ சின் சைடோ டிரோபோபிளாஸ்ட் – பல அணுக்கருக்களை உடைய வெளிப்புற செல் கூட்டமைப்பு. இது வரையறுக்கப்பட்ட வெளிப்புற எல்லையை உடையது

❖ 8ம் நாளில் கருப்பை உட்சுவரின் மெல்லிய அடுக்கில் ப்ளாஸ்டோ சிஸ்ட் மென்மையாக பதிகிறது.

❖ 10ம் நாளில் பிளாஸ்டோசிஸ்டானது கருப்பையின் அடுக்கில் ஆழமாக வேரூன்றி பதிந்து விடுகிறது. இந்நிகழ்வு 'இம்ப்ளான்டேஷன்' (Implantation) அல்லது 'எம்பெட்டிங்' (Embedding) எனப்படும் கருப்பதியம் ஆகும். சில பெண்களுக்கு இச்சமயத்தில் சிறிதளவு உதிரப்போக்கு ஏற்படலாம். இது கருப்பதிய இரத்தப்போக்கு (Implantation Bleeding) எனப்படும்.



கருவுற்ற முட்டை கருப்பையில் பதியம் அடைதல்

❖ கருவுற்ற முட்டையானது கருப்பையில் பதிதல் 'நிடேஷன்' (Nidation) அல்லது 'நெஸ்டிங்' (Nesting) (கூடமைத்தல்) எனப்படுகிறது.

❖ சினைப்பை நஞ்சுக் கொடி இரத்த ஓட்டம் 11 அல்லது 12 ஆம் நாள் நிலைநிறுத்தப்படுகிறது.

❖ கருப்பதிப்பு 11 அல்லது 12 ஆம் நாளில் நிறைவுறும்.

❖ கருப்பதிப்பை ஊடொலியின் மூலம் (ultra sound), சின் சைடோ டிரோபோபிளாஸ்ட் சுரக்கும் எச்.சி.ஜி (HCG) ஹார்மோனை சோதனை செய்வது மூலமும் கண்டறியலாம்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 156 1/17/2022 3:34:17 PM

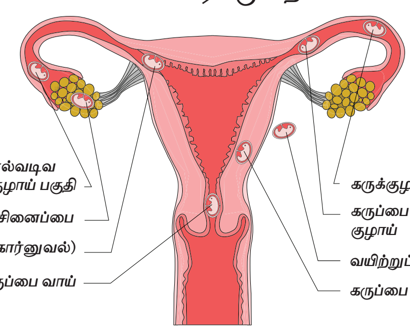
❖ 13ம் நாளில் சைடோ டிரோபோபிளாஸ்ட் செல்கள் அதிகரித்து சின்சைடோடிரோபோபிளாஸ்ட் உள்ளே ஊடுருவி முதல் நிலை கோரியானிக் வில்லையாக (Primary chorionic) மாறுகிறது.

❖ கோரியானிக் வில்லை மற்றும் சினைப்பை திசுக்கள் ஒன்று சேர்ந்து செயல்படும் உருவகம், கருமுட்டை மற்றும் தாயின் சினைப்பை திசுக்கள் இடையே நஞ்சுக் கொடியாக (Placenta) மாறுகிறது.

❖ கருப்பதியத்தை தொடர்ந்து உட்புற செல் தொகுப்பானது எக்டோடெர்ம் எனப்படும் வெளிப்புற அடுக்காகவும், எண்டோடெர்ம் எனப்படும் உட்புற அடுக்காகவும், மீசோடெர்ம் எனும் மைய அடுக்காகவும் மாற்றம் அடைகிறது.

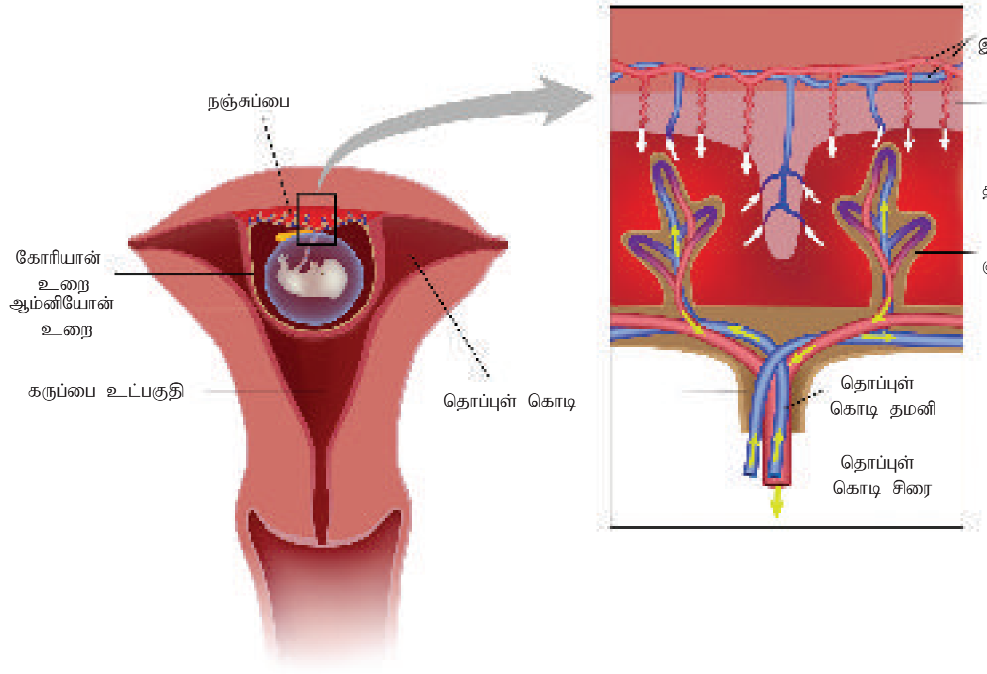
❖ இந்த மூன்று அடுக்குகளே மனித உறுப்புளாக மாற்றம் பெறுகின்றன. மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படம் இத்தகைய உறுப்புகள் உருவாகக் காரணமான செல்களைப் பற்றி விளக்குகிறது.

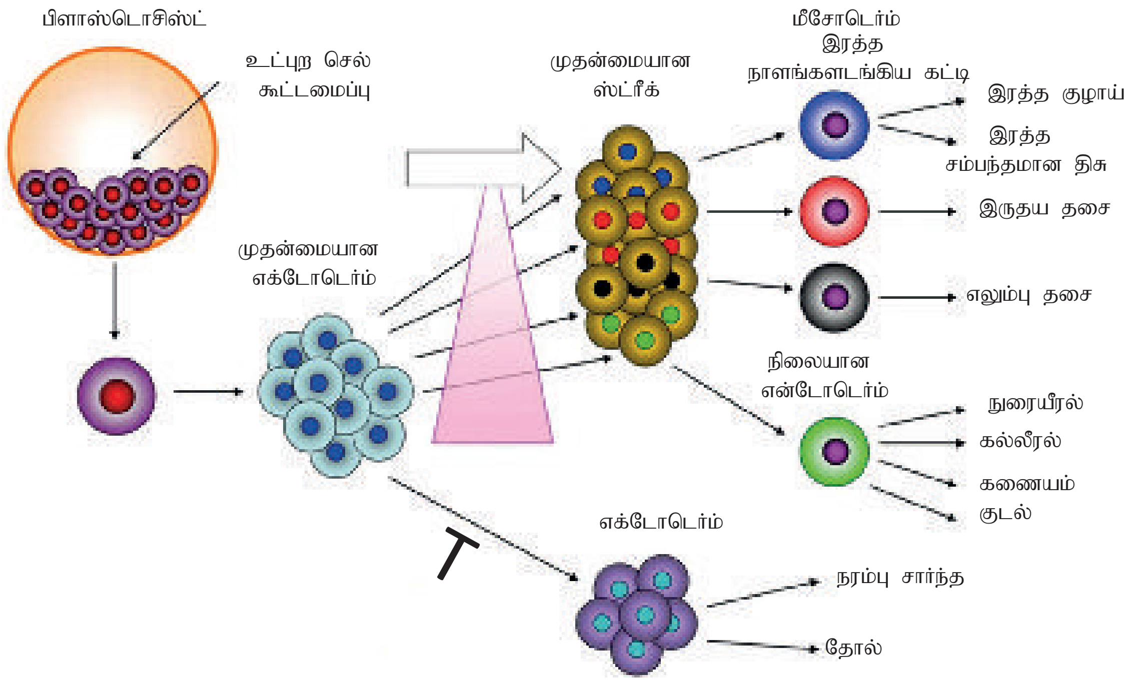
❖ கருப்பதியமானது கருப்பையின் வெளிப்புறம் நிகழுமாயின் அது எக்டோபிக் கருவுறுதல் (வெளிச்சுவர் கருப்பதியம்) எனப்படுகிறது. 95 முதல் 97% வெளிச்சுவர் கருப்பதியங்கள் கருமுட்டைக் குழாயில் நிகழ்கின்றன. இதில் பெரும்பாலானவை கருமுட்டைக்குழாய் வெளிமுனை அல்லது இணைப்புப் பகுதியில் நிகழ்கிறது. (வெளிச்சுவர் கருப்பதியத்தின் வகைகளை கீழ்வரும் படத்தில் காண்க.



வெளிச்சுவர் கருப்பதியம் இடங்கள்

தொப்புள் கொடி நஞ்சுப்பை



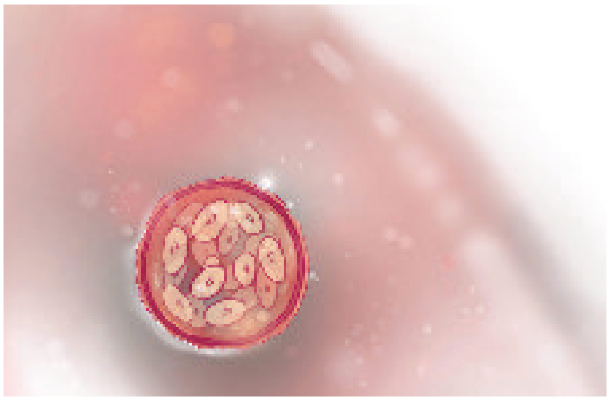


மூன்று அடுக்கில் இருந்து குழந்தை உருவாவது.

- ❖ நஞ்சுப்பை கருப்பை நுழைவாயில் இருப்பது (பிளாசன்டா ப்ரீவியா) நஞ்சுப்பையானது கருப்பையின் கீழ்ப்பகுதியில் அமைந்து இருத்தல்.

2. கருவளர்ச்சி நிலை (3–8 வாரங்கள்)

3 வது வாரம்



- ❖ இதயக்குழாய்கள் இணைதல்
- ❖ இதயத்தசை துடிக்கத் தொடங்குதல்
- ❖ கண் மற்றும் காது செல்கள் காணப்படுதல்
- ❖ நரம்புக் குழாய்கள் இணைதல்.

4 வது வாரம்

- ❖ விழித்திரை குழாய்கள் காணப்படுதல், தொண்டை வளைவுகள் தோன்றுதல்
- ❖ அடிப்படையான S வடிவ இதயக்குழாய் துடிக்கத் தொடங்குதல் மற்றும் உணவுக்குழல் சுருக்கங்கள் துவங்குதல்.
- ❖ உடல் முழுவதும் திரவங்களை அனுப்பும் செயல்பாடுகள் தொடங்கும்.
- ❖ இந்த நிலையில் நரம்புக்குழாய் அமைப்பானது கருவின் அமைப்பை தீர்மானிக்கிறது.

5 வது வாரம்

- ❖ வால்வுகள் மற்றும் அறைகள் இதயத்தில் உருவாகின்றன.
- ❖ செரிமான எபிதீலிய செல்கள் கல்லீரல், நுரையீரல், வயிறு மற்றும் கணையம் ஆகியவற்றை உருவாக்குவதற்கு ஏற்ப உருமாற்றம் அடைகின்றன.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 158 1/17/2022 3:34:20 PM

- ❖ செரிமான அமைப்பின் கல்லீரல் செல்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன.
- ❖ முன்மூளை, நடுமூளை, பின்மூளை அமைப்புகள் உருவாகின்றன.
- ❖ நிணம் மற்றும் தைராய்டு அமைப்புகள் உருவாகத் தொடங்குகின்றன.
- ❖ கைகால் மூட்டு மொட்டுகள் உருவாகின்றன.
- ❖ எளிய மெல்லிய தோல் அடுக்கு உருவாகிறது.
- ❖ குழந்தை வாயைத் திறந்து மூடுகிறது. (yawning/கொட்டாவி விடுவது)

6 வது வாரம்

- ❖ நரம்பு மண்டலம் மற்றும் இதயம் வளர்ச்சியடைகிறது.
- ❖ நரம்புகள் பரவலாக விரிவடைதல், வலுவூட்டல், கால்பகுதி மூட்டு மொட்டுகள் உருவாக்கம் நடைபெறுகிறது.

7 வது வாரம்

- ❖ நான்கு அறைகளை உடைய இதயம் மற்றும் வாசனை உணர்திறன் உருவாகிறது.
- ❖ அடிப்படை உருவாக்க செல்கள் இனப்பெருக்க உறுப்பின் இடத்தை அடைந்து மரபணு கட்டளைகளுக்கு ஏற்ப ஆண் அல்லது பெண் உறுப்புகளை உருவாக்குகின்றன.

8 வது வாரம்

- ❖ தொடர்ச்சியான கட்டுப்பாடற்ற தசை இயக்கங்கள்
- ❖ மூளையானது சிறு தசைகளுடன் நரம்புகளால் இணைக்கப்பட்டு கருவானது அசைவுகளை ஏற்படுத்த அனுமதிக்கிறது.
- ❖ ஆணுறுப்பு மற்றும் பெண்ணுறுப்புகள் தெளிவாகத் தென்படுகின்றன.

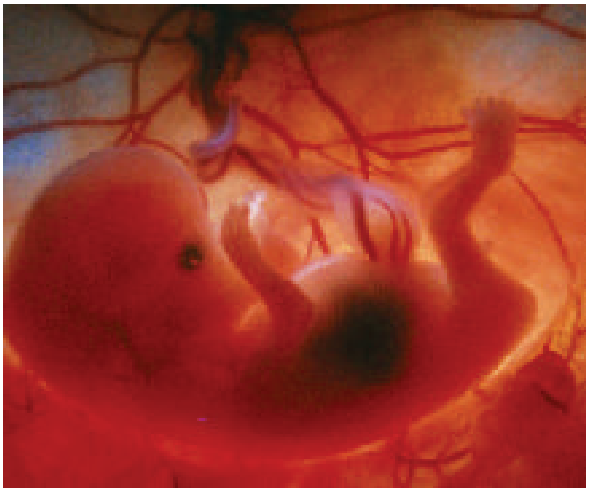
3. முதிர் கருவளர்ச்சி நிலை (9 வாரம் முதல் பிறப்பு வரை)

9–12 வாரங்கள்

- ❖ மூளை தொடர்ந்து வளர்ச்சி அடைகிறது. கல்லீரல் வளர்கிறது. இரத்த செல்கள் உருவாகின்றன.
- ❖ இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் வளர்ச்சி பாலினத்தை தீர்மானிக்கிறது.
- ❖ 10 வது வாரத்தில் கருவானது சிறுநீர் கழிக்கிறது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 159 1/17/2022 3:34:20 PM

- டாப்லர் ஆய்வின் மூலம் குழந்தையின் இதயத்துடிப்பை கேட்க இயலுகிறது.



13–16 வாரங்கள் (நான்கு மாதம்)

- உதடுகளால் உறிஞ்சக் கற்றுக்கொள்கிறது.
- கடின அண்ணம் இணைகிறது.
- சிறுநீரகத்தின் அமைப்பு உருவாகிறது.
- எலும்புகள் மற்றும் மூட்டுகள் தனித்தனியாக அடையாளம் காண முடிகிறது.
- உணவுப்பாதையில் 'மெகோனியம்' எனப்படும் உணவுக்குழல் கழிவு காணப்படுகிறது.

17–20 வாரங்கள் (5 வது மாதம்)

- கண்விழி மற்றும் புருவம் காணப்படுகிறது.
- லானுகோ (Lanugo) (மெல்லிய பட்டுப்போன்ற உரோமம்) காணப்படுகிறது.
- குயிக்கனிங் (Quickening) ஏற்படுகிறது. (தாய் உணரக்கூடிய அளவிலான குழந்தையின் முதல் அசைவு)
- சராசரியாக குழந்தையின் தலைப்பகுதி வரையிலான உயரம் 19செ.மீ வரை இருபதாம் வாரத்தில் காணப்படுகிறது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி மூன்று முக்கிய காரணிகளை சார்ந்தது. 60% வளர்ச்சியானது மரபணுக்களாலும், 10% தாயின் உணவு முறைகளாலும், 30% கருப்பையின் உட்புற சூழ்நிலையாலும் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஐந்தாவது வாரம், முதல், குழந்தை தன் இரு கைகளாலும் இரு காதுகளையும் வெளிப்புற அதிக சத்தத்தின் காரணமாக மூடிக்கொள்ள முடியும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 160 1/17/2022 3:34:20 PM

21–30 வாரங்கள்

- கண் இமைகள் திறக்கின்றன.
- கைவிரல் மற்றும் கால் விரல் நகம் முழுமை பெறுகிறது.
- தோல் சுருக்கங்களுடன் சிவப்பு நிறமாக காணப்படுகிறது.
- தோலின் கீழே கொழுப்புப்படலம் படிகிறது.
- லானுகோ காணப்படுகிறது (மெல்லிய உரோமம்)
- ஆண்குழந்தைகளின் விரைகள், விரைப்பையினுள் சென்றடைகின்றன.
- குழந்தையின் உயர அளவு முப்பதாம் வாரத்தில் சுமார் 28செமீ ஆக உள்ளது.
- வெர்னிக்ஸ் (வெண்ணிற மென்நீர்மப் படலம்) காணப்படுகிறது.

6வது மாதம் முதல் குழந்தையானது ஒரு முழுமையான மனிதனைப் போல் சுயநினைவு, நினைவுகூர்தல், உணர்வுகள், உணர்ச்சிகளை பெற்று காணப்படுகிறது. உடல் அளவு மற்றும் எடை அதிகரிக்கிறது.

கர்ப்பகாலத்தின் 6வது வாரத்தில் நிரந்தர பல்மொட்டுகள் உருவாகின்றன. இவை பால் பற்களின் பின்புறத்தில் காணப்படுகின்றன.

30–38 வாரங்கள்

- தொடர் எடை உயர்வு
- லானுகோ (மெல்லிய உரோமம்) முகத்திலிருந்து உதிர்ந்து விடுகிறது.
- தோலின்அடிப்பகுதியில்கொழுப்பினாலான தோல் அடுக்கு உருவாகிறது.
- உள்ளங்கை ரேகைகள் தெளிவாகத் தெரிகின்றன
- காதுமடல் குருத்தெலும்பு மென்மையாக காணப்படுகிறது.
- குழந்தையின் உயர அளவு 38ம் வாரத்தில் சுமார் 36செமீ ஆக உள்ளது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 161 1/17/2022 3:34:21 PM

❖ குழந்தை பிறக்கும் போது அதன் எடை சுமாராக 2.5 – 3.5 கிலோ வரை உள்ளது.

5.5 நஞ்சுக் கொடி மற்றும் சவ்வுகள்

❖ இது ஒரு சேய், தாய் உறுப்பு. சேய் பாகம் மற்றும் தாய் பாகம் என இரு பாகங்களைக் கொண்டது.
   ➢ சேய் பாகம் – கோரியானிக் திசுப்பையில் இருந்து உருவாகிறது.
   ➢ தாய் பாகம் – கருப்பையின் என்டோமெட்ரியத்தில் இருந்து உருவாகிறது.

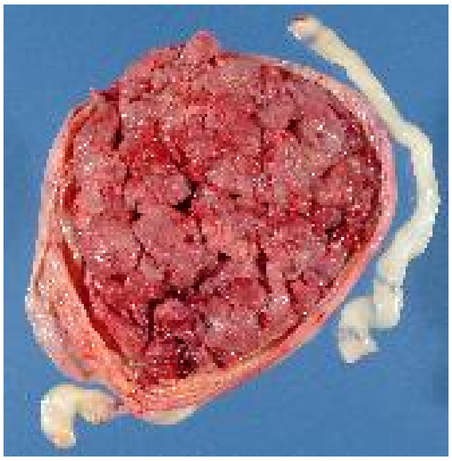
நஞ்சுக்கொடி மற்றும் தொப்புள் கொடி வழியாக தாயிடமிருந்து சிசுவிற்குத் தேவையான சத்துக்கள் பரிமாரப்படுகிறது.

நஞ்சுக் கொடியின் அமைப்பு: நஞ்சுக்கொடி ஒரு தட்டையான உருண்டை வடிவம், இதன் விட்டம் 15செ.மீ – 20செ.மீ. அடர்த்தி – 2.5 செ.மீ, பிளவுத்துண்டுகள் 15-20, எடை – குழந்தையின் எடையில் ஆறில் ஒரு பங்கு (1/6) (அ) 500கி முதல் 600 கிராம் வரை (குழந்தை பிறப்பின் போது) இதில் தாய் பாகத்தின் பரப்பு மற்றும் சிசு பாகத்தின் பரப்பு என்று இரண்டு வகை உள்ளது.

தாயின் பாகத்தின் பரப்பு

ஒரு ஒழுங்கற்ற பிரிந்த குவிந்த பாகங்கள் (காட்டிலிடன்ஸ்)

   ➢ காட்டிலிடன்ஸ் – 15 – 20 வரையிலான மென்மயிர் கொண்ட உப்பிய (அ) வீங்கிய பாகங்கள், கருப்பையின் டெஸிடுவா பேஸாலிஸ் (Deciduva basalis) எனப்படும் மென்வலையால் சூழப்பட்டுள்ளது.
   ➢ குழந்தை பிறந்த பிறகு நஞ்சுக் கொடியின் காட்டிலிடன்ஸை முழுமையாக பரிசோதிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் கருப்பையில் ஒட்டிக்கொண்ட (அ) தங்கிவிட்ட காட்டிலிடன்ஸ் அதிகமான இரத்தப்போக்கை ஏற்படுத்தும்.



நஞ்சுக்கொடியின் தாய் பாகத்தின் பரப்பு

நஞ்சுக் கொடியின் சிசுப்பாகத்தின் பரப்பு

   ❖ இது பளபளப்பான, மென்மையான பாகம் ஆகும்.

❖ ஆம்னியான் எனப்படும் உறையால் சூழப்பட்டுள்ளது.

❖ நஞ்சுக் கொடியின் மையத்தில் தொப்புள் கொடி இணைந்துள்ளது.

❖ தொப்புள் கொடி இரத்த நாளங்கள் தொப்புள் கொடியிலிருந்து பிரிகிறது. இவை சிசுப்பாகத்திலிருந்து பிரிந்து கோரியானிக் நாளங்களாகப் மாறுகிறது.

❖ இவை கோரியானிக் வில்லையில் நுழைந்து தமனி, நுண்ணிய இரத்த நாளங்கள் மற்றும் சிரை அடங்கிய அமைப்பாக மாறுகிறது. (Arterio Capillary Venous System)

நஞ்சுக்கொடியின் சிசுபாகத்தின் பரப்பு

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 162 1/17/2022 3:34:21 PM

நஞ்சுக் கொடி சவ்வு

தாய் மற்றும் சேயின் ரத்தத்தை நஞ்சுக் கொடி சவ்வு பிரிக்கிறது. நஞ்சுக் கொடியின் சிசுப்பாகம் – கோரியான் என்றும் தாய்ப்பாகம் டெஸிடுவா பேஸாலிஸ் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

சிசுவின் சவ்வு

இது இரு அடுக்குகளைக் கொண்டது. கோரியான் – சிசுச் சவ்வின் வெளிப்புற அடுக்கு. இது அடர்த்தியான நொறுங்கும் தன்மை கொண்ட கரடு முரடான அடுக்கு.

- ➢ ஆம்னியான் – சிசுச் சவ்வின் உள்புற அடுக்கு. இது பளபளப்பான மென்மையான தெளிவான பாகம்.

- ❖ நஞ்சுக் கொடியின் இரத்த ஓட்டம் (சுழற்சி) – சிசுப் பாகத்தில் - தொப்புள் கொடி தமனியிலிருந்து கோரியானிக் தட்டுக்குச் சென்று, அதிலிருந்து கிளைகள் (Branders), தண்டு (Stem) மற்றும் வில்லை (Villi) வழியாக இறுதியில் உள்ள வில்லைக்கு (Terminal villi) சென்று தொப்புள் கொடி சிரை மூலமாக நஞ்சுக்கொடிக்கு திரும்பி வருகிறது.

- ❖ நஞ்சுக் கொடியின் இரத்த ஓட்டம் (சுழற்சி) தாய்ப்பாகத்தில் - கட்டற்ற சுருண்ட தமனிகள் இன்டர்வில்லஸ் இடைவெளியில் உள்ள வில்லையை 150 மிலி இரத்தத்தால் குளிப்பாட்டி இரத்தம் பரிமாறப்படுகிறது. இது ஒரு நிமிடத்தில் 3–4 முறை இன்டர் வில்லரில் உள்ள குறைந்த இரத்த அழுத்த, பிராணவாயு கொண்ட, சுத்த இரத்தத்தை கோரியானிக் தட்டுக்கு அனுப்பி பின் வில்லைக்குத் திரும்புகிறது.

நஞ்சுக் கொடியின் செயல்கள்

1. **சுவாசம்** – நஞ்சுக்கொடி நுரையீரலின் செயலை செய்து தாயிடமிருந்து சிசுவிற்கு பிராணவாயுவை ஹீமோகுளோபின் மூலமாக கொடுத்துவிட்டு கார்பன்–டை–ஆக்சைடு திரும்பப் பெறுகிறது.
2. **சத்துப் பரிமாற்றம்** – தாயின் இரத்தத்தில் இருந்து சிசு தனக்குத் தேவையான திசு வளர்ச்சிக்கான புரதம், சக்தி மற்றும் வளர்ச்சிக்கான குளுக்கோஸ், எலும்பு மற்றும் பற்களுக்கான கால்சியம், மற்றும் பாஸ்பரஸ், உயிர்ச்சத்துக்கள் (Vitamins) இரத்தம் உருவாவதற்கான இரும்பு மற்றும் தாது உப்புக்களை பெற்றுக் கொள்கிறது.
3. **சேமிப்பு** – சிசுவின் கல்லீரல் வளர்ச்சியடையாததால் நஞ்சுக்கான குளுகோஸை க்ளைக்கோஜனாக (Glycogen) மாற்றி சிசுவின் தேவைக்காக சேமித்து வைக்கிறது.
4. **கழிவு நீக்கி** – சிசுவின் கழிவுகளை முட்டை மற்றும் கருப்பையின் சிரைகள் மூலமாக கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றுகிறது.
5. **பாதுகாப்பு** - இரத்தத்தின் மூலமாக எண்ணற்ற கிருமிகள் சிசுவிற்குள் செல்லாமல் நஞ்சுக் கொடி பாதுகாக்கிறது.
6. **நாளமில்லா சுரப்பி** - நஞ்சுக்கொடி நாளமில்லாசுரப்பியாகவும்செயல்படுகிறது. கொனடோட்ரோபின் (GnRH) சுரக்கும் பாலிக்குலர் ஸ்டுமிலேட்டிங் ஹார்மோன் (FSH), லூட்டினைஸிங் ஹார்மோன் (LH), மற்றும் ஈஸ்ட்ரோஜன், ப்ரோஜஸ்டிரோன் ஹார்மோன்களை சுரக்கிறது.

5.6 தொப்புள் கொடி (FUNIS)

- ❖ தொப்புள் கொடி பொதுவாக நஞ்சுக் கொடியின் சிசுவின் பாகத்தின் மையப்பகுதியில் இணைத்துள்ளது. இது சிசுவின்தொப்புளிலிருந்துநஞ்சுக்கொடியின் சிசுவின் பகுதி வரை இருக்கும்.
- ❖ நீளம் – 40 – 50 செ.மீ மற்றும் அகலம் – 2 செ.மீ

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 163 1/17/2022 3:34:21 PM

❖ இது இரண்டு தமனி மற்றும் ஒரு சிரையிலும் ஜெலாட்டினால் (Whartonjelly) சூழப்பட்டு உள்ளது. இது சிசுவின் தொப்புள் கொடியை அமுங்காமல் பாதுகாக்கிறது.

❖ சிசுவின் கழிவுகள் மற்றும் அசுத்த இரத்தத்தையும் இரண்டு தமனிகள் நஞ்சுக்கொடிக்கு எடுத்துச் செல்கிறது. சிரையின் மூலமாக சுத்த இரத்தத்தையும், சத்துக்களையும் நஞ்சுக் கொடியிலிருந்து சிசுவிற்கு கொண்டு செல்கிறது. இரத்த ஓட்டம் ஒரு நிமிடத்திற்கு சுமார் 400 மிலி ஆகும். பிரசவத்திற்குப் பிறகு சிசுவின் நுரையீரல் செயல்பட ஆரம்பிக்கிறது, மற்றும் நஞ்சுக் கொடி செயலிழக்கிறது.

❖ இரத்த நாளங்கள் (Vessels) தொப்புள் கொடியை விட நீளமானதாகவும் தவறான சுழல்களை (loops) (False Knots) கொண்டதாகவும் இருக்கும்.

5.7 ஆம்னியாடிக் திரவம்

❖ இது கருப்பையில் சிசுவைச் சூழ்ந்துள்ளது. இதில் சிசுவின் சிறுநீர், மற்றும் இறந்த செல்களும் கொண்டது. இதன் அளவு பிரசவத்திற்கு முன்னர் 500மிலி முதல் 1000மிலி வரை இருக்கும். அதுவே 2000மிலி க்கு மேல் இருந்தால் பாலிஹைட்ராம்னியாஸ் என்றும், மிகக் குறைவாக இருந்தால் ஒலிகோ ஹைட்ராம்னியாஸ் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

ஆம்னியாடிக் திரவத்தின் செயல்கள்

❖ சிசுவின் வளர்ச்சி மற்றும் அசைவிற்கு ஏதுவாக இருக்கிறது.

❖ சிசுவிற்கு அதிர்ச்சி ஏற்படாமல் காக்கும் கருவியாக இருந்து சிசுவிற்கு காயம் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.

❖ சீரான வெப்பநிலையை சிசுவிற்கு அளிக்கிறது.

❖ தொப்புள் கொடியினை அழுத்தத்தில் இருந்து பாதுகாக்கிறது.

❖ மெத்தை போன்று சிசுவைச் சூழ்ந்திருப்பதால் தாய் கீழே விழுந்தாலோ, காயங்கள் ஏற்பட்டாலோ சிசுவிற்கு பாதிப்பு இல்லாமல் பாதுகாக்கிறது.

❖ ஆம்னியாடிக் திரவத்தை சிசு விழுங்கி சிறுநீராக வெளியேற்றுகிறது.

5.8 சிசுவின் இரத்த ஓட்டம்

வரையறை: சுத்த இரத்தம், அசுத்த இரத்தம், சத்துப்பொருட்கள் ஆகியவை சிசுவின் உடம்பிற்குள் பரிமாறப்படுவது சிசுவின் இரத்த சுழற்சி எனப்படுகிறது. சிசுவின் இரத்த ஓட்டத்திற்கு காரணமான

இரத்த நாளங்கள் கீழ்வருவன.

1. **ஒரு தொப்புள் கொடி சிரை** – கருப்பையில் வளரும் சிசுவிற்குத் தேவையான சுத்த ரத்தத்தை நஞ்சுக் கொடியில் இருந்து எடுத்துச் செல்கிறது.

2. **இரண்டு தொப்புள் கொடி தமனிகள்** – சிசுவில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்ட அசுத்த இரத்தத்தை நஞ்சுக் கொடிக்கு எடுத்து செல்கிறது.

சிசுவின் இரத்த சுழற்சியில் உள்ள ஷன்டஸ் (SHUNTS)

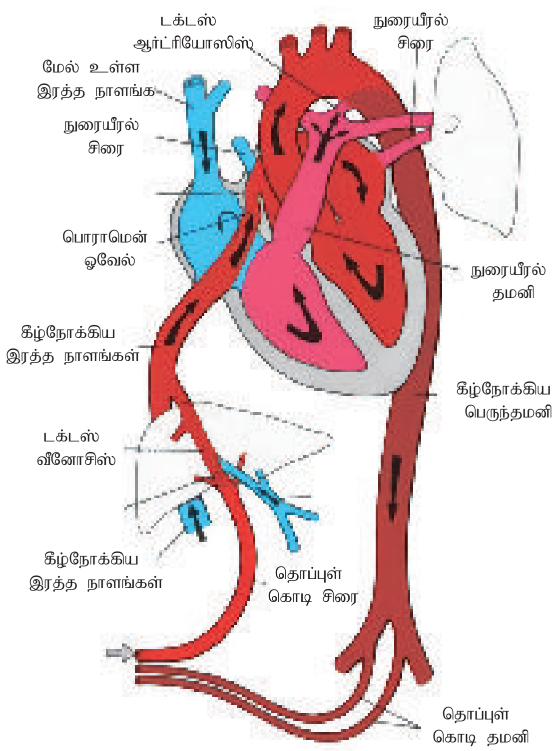
கருவில் இருக்கும் சிசுவிற்குள் மூன்று ஷன்ட்ஸ் அமைந்துள்ளது. அவை

1. **டக்டஸ் வீனோஸிஸ் (Ductus Venosis):** இது சிசுவின் இரத்தத்தின் ஒரு பகுதியை இடது புற தொப்புள் கொடியின் சிரையிலிருந்து நேரடியாக கீழ் பெருஞ்சிரைக்கு கொண்டு செல்கிறது.

2. **டக்டஸ் ஆர்டீடுயோயஸ் (Ductus Arteriosis):**

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 164 1/17/2022 3:34:21 PM

இது சிசுவின் இரத்தத்தின் பெரும்பகுதியை வலது வெண்ட்ரிக்கலிருந்து நுரையீரல் தமனிக்கு முன் பகுதியில் உள்ள கீழ் இறங்கும் மகாதமனியில் இணைகிறது. இதனால் இரத்தத்தில் பெரும்பகுதி செயல்படாத நுரையீரலுக்குள் செல்லாமல் மாற்றி அனுப்பப்படுகிறது.



நுரையீரல் சிரை

3. **பொராமன் ஓவேல்** (Foramen oveal): *வலது ஆரிக்கிளிலிருந்து இடது ஆரிக்கிளிலிருந்து இரத்தத்தை இரு ஆரிக்கிள்களுக்கும் இடையில் உள்ள துளையின் மூலமாக அனுமதிக்கிறது.*

படி – 1: நஞ்சுக் கொடியானது சிசுவில் இருந்து வரும் அசுத்த இரத்தத்தை சிசுவிலிருந்து வெளியேறும் தொப்புள் கொடி இரத்தக் குழாய்கள் (Umblical arteries – *தொப்புள் கொடி தமனி) மூலமாக ஏற்றுக் கொள்கிறது.*

படி – 2: அந்த அசுத்த இரத்தம் நஞ்சுக்கொடியின் மூலமாக செல்லும் போது பிராண வாயுவை ஏற்றுக் கொள்கிறது.

படி–3: பிராணவாயு நிரம்பிய இரத்தம் தொப்புள்கொடி சிரை (Umblical Vein) *மூலமாக சிசுவிற்குள் செல்கிறது.*

படி–4: பிராண வாயு நிரம்பிய இரத்தம் சிசுவிற்குள் சிசுவின் கல்லீரல் மற்றும் வலது ஆரிக்கிள் வழியாக செல்கிறது.

படி–5: பிராணவாயு நிரம்பிய இரத்தத்தை பொராமன் ஓவேல் வலது ஆரிக்கிளிலிருந்து இடது ஆரிக்கிலுக்கும் அதன் பிறகு இடது வென்ட்ரிக்கிளுக்கும் அனுப்பி பெருந்தமனி மூலமாக வெளியில் அனுப்பும். இதன் விளைவாக பிராண வாயு நிரம்பிய இரத்தம் மூளைக்குள் செல்லும்.

படி 6: சிசுவின் உடலில் இருந்து வரும் இரத்தமும் வலது ஆரிக்கிள் உள் நுழையும். ஆனால் சிசுவினால் பிராணவாயு குறைந்த இரத்தத்தை வலது ஆரிக்கிளிலிருந்து வலது வென்ட்ரிக்களுக்கு மட்டுமே அனுப்ப முடியும். (பொதுவாக வலது வென்ட்ரிக்கிளிலிருந்து இரத்தம் நுரையீரலுக்கு செல்லும்). சிசுவின் வலது வென்ட்ரிக்கிளில் இருந்து செல்லும். பெரும்பாலான இரத்தம் நுரையீரலுக்கு செல்லாமல் மாற்று வழியாக டக்டஸ் ஆர்ட்ரியோசிஸ்க்கு வரும்.

படி 7: டக்டஸ் ஆர்ட்ரியோசிஸ் பிராண வாயு குறைந்த இரத்தத்தை சிசுவின் உடம்பின் கீழ்பகுதியில் உள்ள உறுப்புகளுக்கு அனுப்பும்.அதேபோல்பிராணவாயுகுறைந்த சிசுவின் இரத்தத்தை சிசுவின் தொப்புள் கொடி தமனி வழியாக நஞ்சுக்கொடிக்கு பிராணவாயுவை எடுக்க அனுப்பும்.

பிறப்பிற்கு பின் சிசுவில் ஏற்படும் இரத்த ஓட்ட மாற்றங்கள்

- ❖ *நஞ்சுக்கொடிக்குப் பதிலாக நுரையீரல் வாயு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் உறுப்பாக செயல்படுகிறது.*
- ❖ *நுரையீரலும் அதன் இரத்தக் குழாய்களும் பெரிதாகி, இரத்த ஓட்ட எதிர்பைக்*

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 165 1/17/2022 3:34:21 PM

குறைக்கிறது. இதன்மூலம் நுரையீரல் தமனியிலும் இதயத்தின் வலது பகுதியிலும் உள்ள அழுத்தம் குறையும்.

❖ இதயத்தின் இடது பகுதியில் உள்ள அழுத்தம் அதிகரிக்கும்.

❖ இதயத்தின் இடது பகுதியில் அழுத்தம் அதிகரிப்பதால் நரையீரல் இரத்த குழாய்களில் இரத்த ஓட்ட எதிர்ப்பு கறையும். இதனால் இரத்தமானது நுரையீரலில் வாயுமாற்றத்திற்காக நுழையும்.

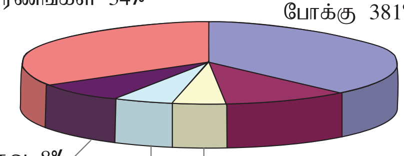
❖ டக்டஸ் வீனோசிஸ் மூடுதல் – இதன் வேலையானது குழந்தை பிறந்த சில நிமிடங்களில் முடிந்து லிகமெண்டம் வீனோசம் (Ligamentum Venosum) மாறி விடும்.

❖ டக்டஸ் ஆர்ட்ரியோசிஸ் மூடுதல்: இது மென்மையான தசைகள் சுருங்குதல் மூலம் நடக்கும் மற்றும் இது மென்மையான நரம்பு திசுவால் அடைக்கப்பட்டு லிகமெண்டம் ஆட்ரியோசம் (Ligamentum Arteriosum) என்று அழைக்கப்படும்.

❖ பெராமென் ஓவேல் மூடுதல் (Feramenovale): இது குழந்தை பிறந்தவுடன் நடக்கும் நஞ்சுக்கொடி மற்றும் கீழ் பெருஞ்சிரை மூலம் வரும் இரத்தம் குறைந்து பெராமென் ஓவேல் முழுவதுமாக மூடாமல் போசா ஓவாலிஸ் (Fossa Ovalis) ஆக மாறிவிடும்.

5.9 கர்ப்பக்கால சிகிச்சை

ஒவ்வொரு கர்ப்பத்திற்கும் தனி கவன சிகிச்சை தேவை. எல்லா கர்ப்பமான பெண்களையும் பதிவு செய்து, சுகாதார நிலையங்களில் பிரசவிக்க ஊக்குவிக்க வேண்டும். தாய்சார்ந்த இறப்புகள் சரியான கர்ப்பகால சிகிச்சைகள் மூலம் தடுக்க கூடியவை.



இந்தியாவில் தாய்சார்ந்த இறப்பு காரணிகள்

கர்ப்பகால மதிப்பீடுகள்

1. கர்ப்பத்தை உறுதிப்படுத்துதல்	முதல் கர்ப்பகால வருகையின் போது கர்ப்பத்தை கர்ப்ப பரிசோதனை மற்றும் ஊடொலி (Ultra Sound) மூலம் உறுதிப்படுத்துதல்.
2. தகவல் / வரலாறு சேகரிப்பு.	1. சொந்த தகவல்களான பெயர் வயது கணவர் பெயர், திருமண விவரம் மற்றும் இதர விவரங்கள். 2. மாதவிடாய் வரலாற்றில், • கடைசி மாதவிடாய் காலம் • மாதவிடாய் முறை மற்றும் நிகழ்வெண். • பயன்படுத்திய குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறை. • குழந்தை பிறக்க போகும் நாளைக் கணக்கிடுதல். முதல் நாளான கடைசி மாதவிடாய் காலம் + ஒன்பது மாதங்கள் + ஏழு நாட்கள்

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 166 1/17/2022 3:34:21 PM

மாணவர் செயல்பாடு	கேட்க வேண்டிய மகப்பேறு வரலாறு
கடைசி மாதவிடாய் காலத்தை வைத்து குழந்தை பிறக்க எதிர்பார்க்கப்படும் நாளை கணக்கிடுக. *1. அக்டோபர் 12, 2018* *2. நவம்பர் 7, 2018* *3. டிசம்பர் 20, 2018*	• தாய்மை நிலை (கர்ப்பம் தரித்தலின் எண்ணிக்கை) • பிரசவித்த நிலை (பிரசவித்த எண்ணிக்கை) • கருச்சிதைவு (கரு உயிர்வாகும் நிலைப்பெறும் முன் கருசிதைவு ஏற்படுவது) • உயிர் வாழும் குழந்தைகள். • மகபேறியல் மதிப்பெண்ணை கணக்கிடுதல் (எ.கா) ஒரு தாய் முதல் தடவையாக கருவுற்றால் முதல் தாய்மை நிலை (Primi gravida). அதுவே ஒரு தடவைக்கு மேல் கர்ப்பம் தரித்தல் அது பன்முறை தாய்மை நிலை (Multi gravidae). நாம் பயன்படுத்தும் மகப்பேறியல் மதிப்பெண்களின் குறியீடுகள் G – தாய்மை நிலை (Gravida) P – பிரசவித்த நிலை (Parity) A – கருச்சிதைவு (Abortion) L – உயிர் வாழும் குழந்தைகள் (Living children) D – குழந்தை பிறந்த பின் இறத்தல் (Dead) SB – இறந்த குழந்தையை பிரசவித்தல் (Still birth) **மகபேறியல் மதிப்பெண்ணை கணக்கிடுவதற்கான உதாரணம்** திருமதி. ராதா, வயது 22, கர்ப்பகாலம் 10 வாரம் (4 மாதம்). அவருக்கு மூன்று வயது நிரம்பிய ஒரு மகன் உள்ளான் ஒரு வருடம் முன்பு ராதாவுக்கு ஒரு கருச்சிதைவு ஏற்பட்டது. இவரின் மகப்பேறியல் மதிப்பெண் $G_3 P_1 L_1 A_1$ பன்முறை தாய்மை நிலையாக இருந்தால் கீழ்கண்ட விவரங்களை கேட்க வேண்டும். • பிறக்கும் போது குழந்தையின் எடை மற்றும் கர்ப்பத்தின் கால அளவு. • பிரசவித்த முறை, பிறந்த இடம் மற்றும் மயக்க மருந்து முறை. • தாய் மற்றம் குழந்தைக்கு ஏற்பட்ட சிக்கல்கள். மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சை வரலாறு 1. நாள்பட்ட நோய்கள்: நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீரக மற்றும் இருதய நோய்கள் 2. முந்தைய அறுவை சிகிச்சைகள்: அறுவை சிகிச்சை மூலம் குழந்தை பிறத்தல் (LSCS) (சிசேரியன் செக்ஷன்) பிறப்பு உறுப்பு பழுது (Genital Repair) கர்ப்பப்பபை வாய் வளைவு தைத்தல் (Cervical Curculage) 3. ஒவ்வாமை மற்றும் மருந்துகள். 4. விபத்தின் மூலம் இடுப்பெலும்பு அடிப்படுதல்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 167 1/17/2022 3:34:21 PM

www.tntextbooks.in

	தற்போதைய கர்ப்பத்தின் தகவல்கள் • நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கர்ப்பகால உதிரப்போக்கிற்கான அறிகுறிகள் உள்ளதா என்று கேட்கவும். • எப்போதாவது காய்ச்சல் அல்லது குளிர் ஏற்பட்டதா? • சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி அல்லது எரிச்சல் உள்ளதா? • அசாதாரணமான யோனி ஒழுக்குகள் (Vaginal discharge), கருப்பை வாய் அரிப்பு அல்லது துணைவருக்கு ஏதாவது சிறுநீர் பிரச்சனை உள்ளதா என்று கேட்டு அறிய வேண்டும்.
3. உடல் பரிசோதனை	• தாயின் உயரம் மற்றும் எடை அளவுகளை வைத்து உடல் நிறை குறியீட்டெண்ணை (BMI – Body Mass Index) நிர்ணயிக்கவும். தாயின் எடையை ஒவ்வொரு கர்ப்பகால வருகையின் போதும் அளக்க வேண்டும். 1. உள்ளங்கை நிறமிழப்பை (Palmar Pallor) பார்க்கவும். 2. கண்ணின் வெண்படல நிறமிழப்பை பார்க்கவும். 3. சுவாச விகிதத்தை 1 நிமிடத்திற்கு எண்ணவும். 4. இரத்த அழுத்தத்தை அளக்கவும். • இரத்த அழுத்தத்தை அமர்ந்த நிலையில் எடுக்கவும். • அப்பொழுதும் இதய விரிவு நிலை (Diastolic) அழுத்தம் 90 mmHg அல்லது அதற்க மேலே இருந்தால் 6 மணி நேர ஓய்வுக்கு பிறகு திரும்பவும் எடுக்கவும். • இருதய விரிவு நிலை அழுத்தம் 90 mmHg அல்லது அதற்கு மேல் இருந்தால் அந்த தாயிடம அவர்களுக்கு • கடுமையான தலைவலி • மங்கலான கண்பார்வை • இரைப்பை மேல்பகுதி வலி (Epigastric pain) உள்ளதா என்று கேட்கவும் • சிறுநீரில் புரதம் உள்ளதா என்று பரிசோதிக்கவும் • இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை • இரத்த வகை • இரத்தம் மற்றும் சிறுநீரில் உள்ள சக்கரையின் அளவு • சிறுநீர் பரிசோதனை • கிறந்தி (Syphillis) தொற்று பால்வினை நோய் (VDRL) அல்லது ஆர்.பி.ஆர் (Rapid Plasma Reagin) சோதனை • எச்.பி.எஸ் ஜி (HbsAg) சோதனை • எச்.ஐ.வி. (HIV) சோதனை • நுண்அலை (Ultra sound) மூலம் கர்ப்பத்தை உறுதிப்படுத்துதல்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 168 1/17/2022 3:34:21 PM

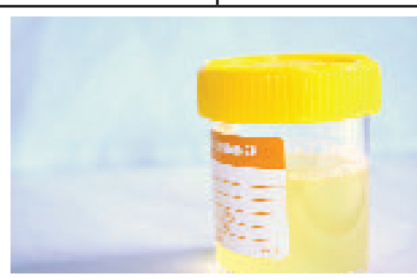
ஒவ்வொருமுறை வரும்பொழுதும் கீழ்கண்டவற்றை பரிசோதித்து, வயிற்றுப்பரிசோதனை செய்யவும்

இரத்த அழுத்தம்

பாத நீர்கோப்பு

சிசுவின் இருதய துடிப்பு ஒலி

எடை அதிகரிப்பு



சிறுநீர் பரிசோதனை

கர்ப்பகால பராமரிப்புக்கான வரையறை

❖ கர்ப்பகால பராமரிப்பு என்பது குழந்தையை பிறப்பிக்கத்தக்க ஒரு தாயனாவள் கருவுற்றிருப்பது கண்டறியப்பட்டது முதல் பிரசவவலி தொடங்கும் வரையிலான நேரம் வரை வழங்கப்படும் பராமரிப்பு ஆகும்.

❖ கர்ப்பகால சேவை என்பது ஒரு முறைப்படுத்தப்பட்ட மேற்பார்வை ஆகும். கர்ப்பணிப்பெண் சரியான இடைவெளிகளில் பின்வரும் சோதனைகளுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றாள்.

➢ தாயின் நலம்

➢ குழந்தையின் நலம்

➢ கருவளர்ச்சியின் படிநிலை மாற்றங்கள்

கர்ப்பகால சேவையின் இலக்குகள்

1. தாயின் நலத்தை உறுதிப்படுத்துதல்
2. குழந்தை பூரண நலத்துடன் பிறப்பதை உறுதிப்படுத்துதல்
3. பிரச்சனைகளை முன்கூட்டியே அறிதல்
4. பிரச்சனைகளை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து நீக்குதல்

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 169 1/17/2022 3:34:22 PM

கர்ப்பகால சேவையின் நோக்கங்கள்

1. இயன்ற அளவிற்கு, கர்ப்ப சிக்கல்களை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து தவிர்த்தல்.

2. அவசரகால அறிகுறிகள் மற்றும் ஆபத்துகளை பெண்களுக்கு கற்பித்தல்.

3. பெண் மற்றும் குடும்பத்தை குழந்தை பிறப்புக்கு தயார் செய்தல்.

4. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளைப் பற்றிக் கற்பித்தல் மற்றும் அறிவுறுத்துதல்.

கர்ப்பகால சிகிச்சை அட்டவணை

- இருபத்தெட்டு வாரம் வரை நான்கு வாரத்திற்கு ஒருமுறை மருத்துவபரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
- அதனைத் தொடர்ந்து இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை 36வது வாரம் வரை பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
- பின்னர் குழந்தை பிறப்புவரை ஒவ்வொரு வாரமும் பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- சராசரியாக 7–12 முறையேனும் கர்ப்பகால பரிசோதனைகள் செய்தல் வேண்டும்.
- ஏதேனும் கர்ப்பகால சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால் அடிக்கடி பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம்.

வயிறு பரிசோதனையின் அவசியம்

- கர்ப்பமுன்னேற்றம்மற்றும்கருவளர்ச்சியை கண்காணித்தல்.
- கருவின் அமைப்பு மற்றும் நிலை பற்றி அறிய உதவுகிறது.
- கருவின் இதயத்துடிப்பை அளவிட இயலுகிறது.

இதன் உள்ளீடுகள் என்னென்ன?

- கருவின் வெளிப்புற உயரம் அறிய முடிகிறது
- கருவின் அமைப்பு மற்றும் நிலை பற்றி அறிய முடிகிறது.
- கருவின் அசைவுகளைக் கண்டறிய இயலுகிறது.
- சிசுவின் இதயத்துடிப்பைக் கணக்கிட இயலுகிறது.
- தழும்புகளைப் பார்ப்பதற்கு உதவுகிறது.

வயிறு பரிசோதனை முறைகள்

- கண்டறிதல் (Inspection)
- தொடுதல் பரிசோதனை (palpation)
- ஒலிசோதனை ((Ascultation)

வயிறு பரிசோதனைக்கான முன் ஏற்பாடுகள் (PREPARATION FOR ABDOMINAL EXAMINATION)

- தனிமையை உறுதிசெய்தல்
- ஆய்வு அறை, போதிய வெளிச்சம் மற்றும் காற்றோட்டம் பெற்றிருத்தல் அவசியம்.
- பெண் தனது சிறுநீர்ப்பை வெறுமையாகும்வரை சிறுநீர் கழித்துவிட பணிக்கப்படுகிறாள்.
- சிகிச்சை முறை மற்றும் ஆய்வு பற்றி விளக்கப்படுகிறது.
- நல்ல தகவல் தொடர்பின் காரணமாக, வசதியாக உணரச் செய்யப்படுகிறார்.
- கால்களை சற்றே மடித்தவாறு மல்லாந்து படுத்திருக்கும்படி அறிவுறுத்துதல்.
- பெண்ணின் வலது புறம் நிற்க வேண்டும்.

முதலில் பார்வையால் ஆய்வு செய்யத் தொடங்குதல் (INSPECTION)

- **வடிவம்** – கருப்பையானது முட்டை வடிவம், அல்லது நீள்வட்டமாகவோ, குறுக்காகவோ அல்லது நீளவாக்கிலோ எப்படி இருக்கிறது என ஆய்வு செய்தல்.
- **அளவு** – கர்ப்ப காலத்திற்கு ஏற்ற அளவில் இருக்கிறதா என சரிபார்த்தல்
- **தோல் மாற்றங்கள்** – பார்வையால் ஆய்வு செய்க.

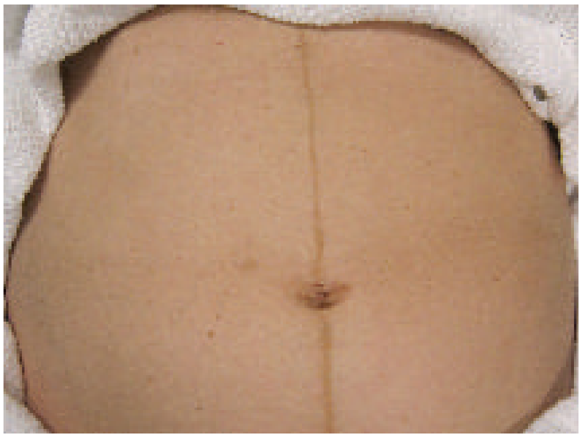
- **ஸ்ட்டிரையே கிராவிடாரம்** (Striae gravidarum) – அடர் பழுப்பு மற்றும் வெள்ளிநிற கோடுகள் வயிறு முழுவதும் காணப்படுதல்.
- **லினியா நயாக்ரா** (Linea niagra) – பெண்ணுறுப்பு தொடங்கி தொப்புள்வரை அடர்நிறக்கோடு காணப்படுதல்.
- **குல்லன்ஸ் அறிகுறி** (Cullens sign) – தொப்புள் பகுதியை சுற்றி நீல நிறத்தில் தோலில் நிறமாற்றம் காணப்படுதல்.
- **தழும்புகள்** – ஏதேனும் பிளவுற்ற தழும்புகள் உள்ளதா என ஆய்வு செய்தல்.

வயிற்றுப்பகுதி எல்லைக்கோடுகள் (CONTOUR OF THE ABDOMEN)

வயிற்றுப்பகுதி எல்லைகளை கவனிப்பதன் மூலம் வயிறு வீக்கம் கண்டறியப்படுவதுடன், வீக்கம் ஒரு சிறு பகுதி அல்லது முழு வயிற்றுப் பகுதியை பாதித்திருக்கிறதா என கண்காணித்தல் வேண்டும். இவ்வாறே பக்கவாட்டுப்பகுதிகளும் வீக்கத்தை கண்டறிய கண்காணிக்கப்பட வேண்டும்.

காணக்கூடிய அளவிலான கரு அசைவுகளை கவனித்தல். அசைவுகள் ஒரு வேளை காண இயலாத நிலையில் தாயிடம் உறுதி செய்து கொள்க.

ஸ்டிரையே கிராவிடாரம்



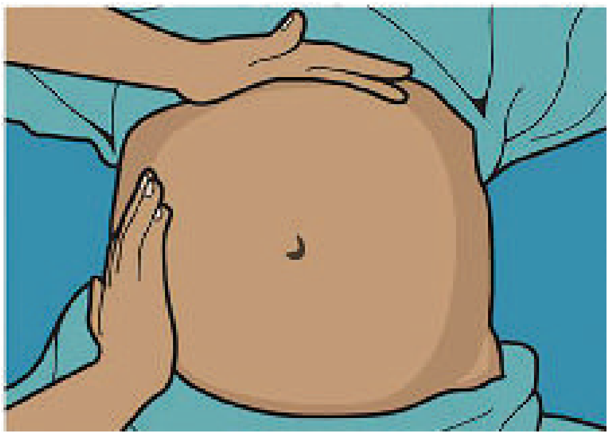
லினியா நயாக்ரா

2. தொட்டறிதல் பரிசோதனை: கருப்பையினை வெதுவெதுப்பான கரங்களால் தொட்டு உணர்தல்.

படி 1: இடது கரத்தினை சற்று வளைத்து பெண்ணின் வயிற்றில் சிம்பைஸிஸ் பியூபிஸ் என அழைக்கப்படும் இடுப்பு முன்னெலும்பு இணைப்பிற்கு இணையாக வைத்து கருவளர்ச்சி உயரத்தை கண்டறிக.

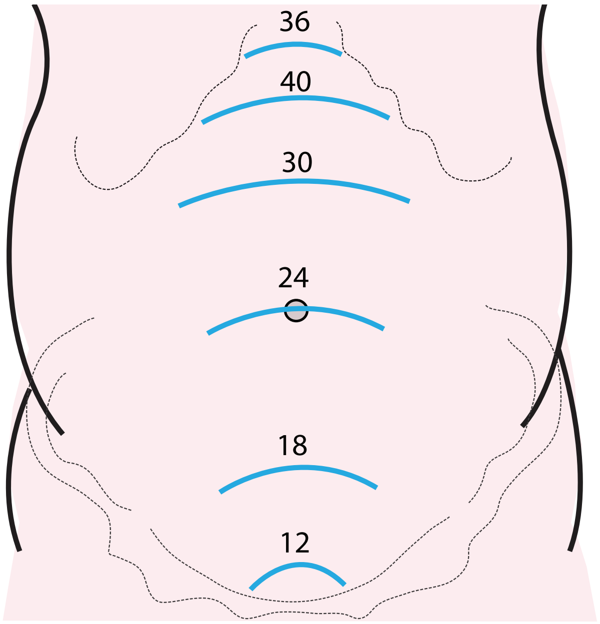
- மார்பெலும்பு முடிச்சுப்பகுதியில் தொடங்கி இடுப்பு முன்னெலும்பு இணைப்பை நோக்கி தொடர்ந்து ஆய்வு செய்க. இந்த ஆய்வினை கருப்பையின் தலைப்பகுதி/ சதைப்பற்று வீக்கம் தென்படும் வரை செய்க.
- கருவளர்ச்சி உயரத்தை குறித்துக் கொள்க.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 171 1/17/2022 3:34:23 PM



கருவளர்ச்சி உயரத்தை கணக்கிடுதல்

கருவளர்ச்சி உயரம் விரல்கள் அல்லது அளவீட்டு நாடா கொண்டு அளவிடப்படுகிறது. அளவீட்டு நாடாவின் ஒவ்வொரு செமீ அளவும் ஒரு வாரத்தைக் குறிக்கிறது. அளவீடு 35செமீ ஆக இருந்தால் 35 வார கர்ப்பகாலத்தை குறிக்கிறது. இடுப்பெலும்பு முன்னிணைப்பு முதல் தொப்புள் வரையுள்ள உயரம் 24 வாரங்களை குறிக்கிறது. ஒரு விரல் அகலம் ஒரு செமீ ஆகும். தொப்புள் முதல் கருப்பை தலைப்பகுதி வரையான உயரத்தை கணக்கிடுக.

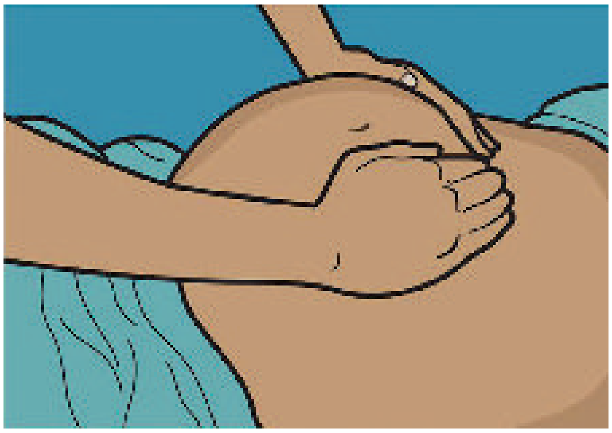


படி 2 : லெபோல்ட்ஸ் பரிசோதனை (Leopold's exam)

- ❖ இது நான்கு பிடிப்பு சோதனைகளை உள்ளடக்கியது.
- ❖ கருப்பை தலை பிடிப்பு
- ❖ பக்கவாட்டு பிடிப்பு
- ❖ இடுப்பெலும்பு பகுதி பிடிப்பு /இடுப்பெலும்பு மேற்பகுதி பிடிப்பு இடுப்பெலும்பு பகுதி பிடிப்பு /இடுப்பெலும்பு ஆழ்ப்பகுதி பிடிப்பு

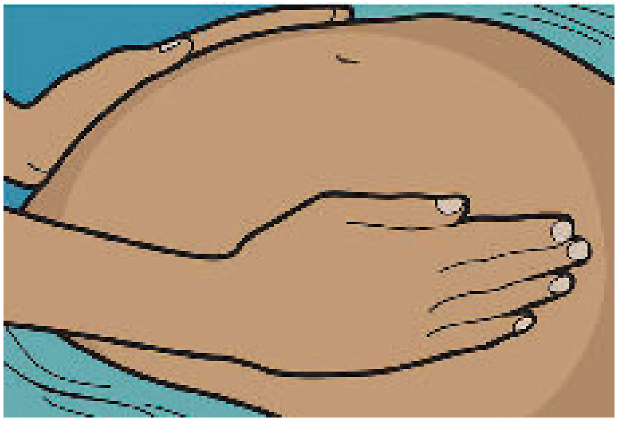
1. கருப்பை தலைப்பகுதி தொட்டறிதல் சோதனை / கருப்பை தலை பிடிப்பு சோதனை

வளரும் கருவானது கருப்பையினுள் இருக்கும் அமைப்பு மற்றும் நிலையை வரையறுக்க உதவுகிறது.



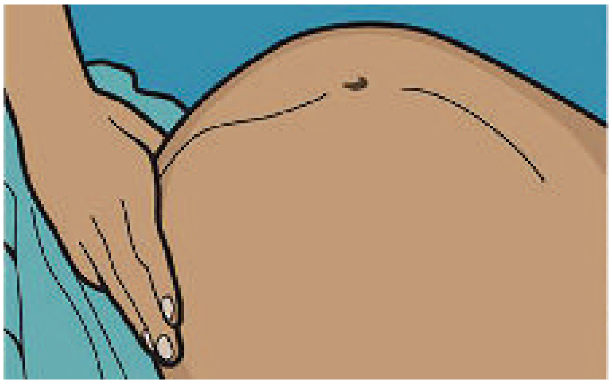
2. பக்கவாட்டு தொட்டறிதல் சோதனை/ பக்கவாட்டு பிடிப்பு

(வலது மற்றும் இடது பக்கம்) சிசுவின் முதுகுப்பகுதி மற்றும் கை கால் மூட்டுகளின் அமைவிடத்தை கண்டறிய உதவுகிறது.



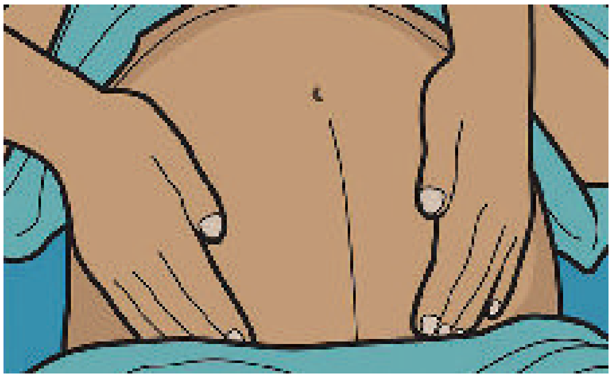
4. இடுப்பெலும்புபகுதி பிடிப்பு– /இடுப்பெலும்பு மேற்பகுதி பிடிப்பு

இடுப்பெலும்பினுள் குழந்தையின் தலை அல்லது புட்டம் பொருந்தியிருக்கிறதா என அறிவதற்கும், குழந்தையின் உடல்பகுதி தளர்வாகவோ, மிகச்சரியாக பொருந்தியிருக்கிறதா அல்லது தொடர்பற்று இருக்கிறதா எனவும் அறிய உதவுகிறது.



4. இடுப்பெலும்பு பகுதி பிடிப்பு /இடுப்பெலும்பு ஆழ்ப்பகுதி பிடிப்பு

குழந்தையின் தலை மடக்கப்பட்டிருக்கும் கோணத்தை கண்டறிய உதவுகிறது.



குழந்தையின் அசைவுகளைக் கண்டறிதல் அல்லது கேட்டறிதல்

- கருவின் அசைவுகளே சிசுவின் நலத்தை வரையறுக்கும் முக்கிய குறியீடாகும்.
- இது 18–22 வாரங்களுக்கிடைப்பட்ட கர்ப்பகாலத்தில் உணரப்படுகிறது. (முதல் கர்ப்பத்துடன் ஒப்பிடுகையில் அடுத்தடுத்த கர்ப்பகாலங்களில் இது வெகு சீக்கிரம் உணரப்பட்டு விடுகிறது.)
- பொதுவாக ஒரு பெண்ணின் கர்ப்பகாலத்தில் சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு 10–12 சிசு அசைவுகள் உணரப்படுகின்றன.
- குறைந்த எண்ணிக்கையிலான சிசு அசைவுகள் கருவறையின் சாதகமற்ற வளர் சூழ்நிலையைக் குறிப்பதாகும்.
- சிசுஅசைவுறும் முறையானது குறைந்த கருவறை இடைவெளியின் காரணமாக பிரசவத்திற்கு முந்தைய தினங்களில் மாற்றம் பெற்று காணப்படும்.
- ஒரு வேளை சிசுவின் அசைவானது உணரப்படாமலோ சிசு அசைவற்று இருந்தாலோ செவிலிய உதவியாளரை அல்லது மருத்துவரையோ அணுகவும்.

3. ஒலிசோதனை (AUSCULTATION)

- கருக்குழவி (Fetoscope) அல்லது இதயத் துடிப்பு மானியை உபயோகிக்கவும்.
- சிசுவின் முதுகுப்பகுதி அல்லது பக்கவாட்டுப் பகுதியில் தெளிவாக கேட்க இயலும்.
- வெர்டெக்ஸ் பிரசன்டேஷன் எனப்படும் சிசுவின் தலைப்பகுதி தாயின் உதாரவிதானத்தின் அருகமைந்தவாறு சிசு இருக்குமானால், சிசுவின் இதயத்துடிப்பானது (FHS) தாயின் தொப்புளுக்கும் இடுப்பெலும்பின் முன்பக்க கோட்டிற்கும் இடைப்பட்ட கற்பனைக் கோட்டிற்கு நேர் பின்பகுதியில் தெளிவாக உணரப்படுகிறது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 173 1/17/2022 3:34:25 PM

- ❖ சிசுவின் புட்டம் அல்லது கால்கள் கருப்பை வாயில் அமைந்திருந்தால் சிசுவின் இதய துடிப்பு தாயின் தொப்புளுக்கு மேல் கேட்டு அறியலாம்.
- ❖ சிசுவின் இதயத்துடிப்பை இதயதுடிப்பு மானி அல்லது ஒரு முழு நிமிடத்திற்கு கணக்கிடவும்.
- ❖ சிசுவின் இதயத்துடிப்பானது நாடிமானி/ கருக்குழவி (Fetoscope) மூலம் இருபத்து நான்கு கர்ப்ப வாரங்களை கடந்தபின் தாயின் வயிற்றுப்பகுதியில் கேட்கப்படுகிறது.
- ❖ இயல்பான சிசு இதயத்துடிப்பு எண்ணிக்கை 120 – 160 துடிப்புகள்/நிமிடம்
- ❖ சிசு இதயத்துடிப்பு ஒரு நிமிடத்திற்கு 120 துடிப்புகளுக்கு கீழே குறைந்தாலோ அல்லது ஒரு நிமிடத்திற்கு 160 துடிப்புகளுக்கு மேலே இருந்தாலோ சிசுவின் வளர்வழுத்த நிலையை (Fetal distress)குறிக்கிறது.
- ❖ சிசுவின் இதயத்துடிப்பு கேட்கப்படுகிறதா அல்லது தாயின் இதயத்துடிப்பா என்பதை கவனமாக உறுதி செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.

கர்ப்பகால உணவுமுறை

- ❖ 15% செல் செரிமான அளவு உயர்வினால் உணவுத் தேவை 300கி. கலோரிகள் விதம் நாளொன்றுக்கு அதிகரிக்கிறது.
- ❖ உணவில் 20% புரதமும் (விலங்கு உணவுகள் சிறந்தவை) 30% கொழுப்பு, மற்றும் 50% கார்போஹைட்ரேட் இருப்பது அவசியம்.
- ❖ போதுமான அளவு நீர்ச்சத்து அவசியம் (தினசரி 10 கோப்பைகள்)
- ❖ இரும்புச்சத்து உறிஞ்சப்படும் தன்மை, தேனீர், காபி, மற்றும் ஃபுளோரைடு நிறைந்த உணவுகளால் பாதிக்கப்படுகிறது.
- ❖ எலுமிச்சை சாறு அல்லது ஆரஞ்சுப்பழச்சாறு இரும்புச்சத்து உடலின் உறிஞ்சப்படுவதை அதிகரிக்கிறது.
- ❖ மாம்பழம், கொய்யா, ஆரஞ்சு, நெல்லி போன்ற வைட்டமின் சி நிறைந்த உணவுகள் உட்கொள்ளல் அவசியம்.
- ❖ கருப்புக்கடலை,நிலக்கடலை,முழுமையான தானியங்கள், பால், முட்டை போன்று புரதச்சத்து மிக்க உணவுகளின் அவசியத்தை உணர்த்த வேண்டும்.

பிற உணவுகள்–இரும்பு, போலிக் அமிலம் மற்றும் சுண்ணாம்புச்சத்து மிக்க உணவுகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

கர்ப்பகால எடை அதிகரிப்பு

- ❖ 12கிலோ வரையில் எடை அதிகரிக்கிறது.
- ❖ முதல் மூன்று மாதங்களில் 2 கிலோ எடையும், முறையே அடுத்த மூன்று மாதங்களில் 5 கிலோ எடையும், அடுத்த முன்று மாதங்களில் 5 கிலோ எடையும் அதிகரிக்கிறது.
- ❖ எடை அதிகரிப்புடன் கூட இரத்த அழுத்தமும் கண்காணிக்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ அதீத எடை அல்லது திடீர் எடை அதிகரிப்பு உடனடியாக கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

வாய்ப்பகுதி நலம்

- ❖ கர்ப்பத்தின் காரணமாக அதிகப்படியான பற்சிதைவு ஏற்படக்கூடும். வயிற்றெரிச்சல், அதீக உணவு உட்கொள்ளல், அதிகாலை சுகவீனம் (Morning Sickness) போன்றவை பற்சிதைவு மற்றும் ஈறு பிரச்சினைகளை உண்டாக்கக்கூடும். எனவே மற்ற சமயங்களைவிட கர்ப்பகாலத்தின் போது சிறந்தமுறையில்வாய்ப்பகுதிபராமரிக்கப்பட வேண்டும்.

மார்பக நலம்

- ❖ கர்ப்பகால இறுதியில் மார்பக வீக்கங்கள் உபாதை நிலையை உருவாக்கக்கூடும். பொருத்தமான உள்ளாடைகள் இப்பிரச்சனைக்கு தீர்வாக அமையும்.
- ❖ கர்ப்பகாலத்தில் பயணிப்பது தவறல்ல

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 174 1/17/2022 3:34:25 PM

எனினும் சில பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் அவசியம்.

- ❖ நீண்ட தொலைவு பயணங்களை தவிர்க்கவும். மருத்துவ ஆலோசனைக்குப்பின் பயணிக்கவும். பாதுகாப்பு பட்டைகளை அணிதல் அவசியம். தோள்பகுதி பாதுகாப்பு பட்டை இரு மார்பகங்களுக்கு நடுவிலும் இடுப்புப்பட்டை வயிற்றின் அடிப்பகுதியிலும் இருக்குமாறு அணிய வேண்டும். சீரான நிறுத்தங்கள் மற்றும் ஓய்வு அவசியம்.
- ❖ பயண இடைவேளையின் போது சிறு நடைபயிற்சி செய்வதின் மூலம் கால் வீக்கத்தை தவிர்க்கலாம்.
- ❖ விமானப்பயணம் – உலர் காற்றோட்ட நேரங்களில் அதிக பானங்களை குடிக்கவும். இயன்ற போது நடைபயிற்சி செய்யவும். ஐசோமெட்ரிக் உடற்பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலம் வீக்கம் மற்றும் இரத்தக் கட்டி உருவாக்கத்தை தடுக்கலாம். 34 வாரங்களுக்குப் பின் விமானப்பயணம் செய்வது உகந்ததல்ல.

5.10 கர்ப்பகால உடற்பயிற்சிகள்

கர்ப்பகால உடற்பயிற்சியின் பயன்கள்

- ❖ பிரசவத்தின் போதும் அதனை தொடர்ந்தும் தசைவலிமை பாதுகாக்கப்படுகிறது.
- ❖ முதுகுவலி குறைகிறது.
- ❖ பிரசவத்தின் போது குழந்தையை வெளித்தள்ள முடிகிறது.

கர்ப்பகால உடற்பயிற்சியின் வகைகள்

மாணவர் செயல்பாடு

மாணவர்களைப் பிரித்து ஒருவருக்கொருவர் கர்ப்பகால உடற்பயிற்சி செய்து காண்பிக்கச் சொல்லவும்.

இது மாணவர்கள் கருவுற்ற தாய்மார்களுக்கு கற்பிக்க உதவும்.

ஆழ்ந்த மூச்சுப்பயிற்சி – மூச்சுப்பயிற்சி பிரசவ வலியைக் குறைக்கிறது. மூச்சை உள்ளிழுக்கும் முன்னர் மூச்சை வெளியேற்றுதல் வேண்டும்.

- ❖ வயிற்றுத்தசை மூச்சுப்பயிற்சி
- ❖ அடிப்பகுதி மார்புத்தசை மூச்சுப்பயிற்சி
- ❖ சார்பு சுவாசப்பயிற்சி

முதுகு மற்றும் வயிற்றுப்பகுதி உடற்பயிற்சி

நாற்காலியில் அமர்ந்து முதுகு நன்றாக அழுந்திய நிலையில் நிதானமாக மூச்சு விடவும். வயிறு மற்றும் இடுப்புப்பகுதி தசைகள் கீழ்நோக்கி தட்டையாகும் வண்ணம் 5 நொடிகள் நாற்காலியின் பின்புறத்துடன் சேர்த்து வைத்துக் கொள்க. பின்னர் இயல்பு நிலைக்கு வரவும்.

இது முதுகின் கீழ்பகுதி மற்றும் இடுப்பு தசைகளை உறுதிப்படுத்துவதுடன் வலியை குறைக்கிறது.

இடுப்பு தசைப்பகுதி உடற்பயிற்சி – கீகல்ஸ் (KEGELS)

உடற்பயிற்சி இது ஒரு சிறப்பான உடற்பயிற்சியாகும். (மூன்று நொடிகள் இடுப்பு முன்னெலும்பு இணைப்பு தசைகளை அழுத்தமாக வைத்திருக்கவும்). பின்னர் மீண்டும் இயல்புநிலைக்கு வரவும். இவ்வாறு நூறு முறைகள் வீதம் 2 வேளை செய்வதால்

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 175 1/17/2022 3:34:25 PM

யோனி பலம் பெறும் மற்றும் பெண்ணுறுப்பில் ஏற்படும் பிரசவகால குறைபாடுகள் தடுக்கப்படும்.

நாற்காலியின் முதுகுப்பகுதியில் சாய்ந்தவாறு வசதியாக அமரவும்.

சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழித்தலை தவிர்க்கும்படி தசைகளை இறுக்கமாக வைப்பதைப்போல பெண்ணுறுப்பு, சிறுநீர்க்குழாய் மற்றும் மலவாய் தசைகளை இறுக்கமாக வைக்கவும். இதனை நிற்கும் நிலையிலும் செய்க.

இந்த உடற்பயிற்சி இடுப்புப்பகுதி தசைகளை வலுவுறச் செய்து மகப்பேறு நேரங்களிலும் சிறுநீர்ப்பை இறக்கம் தொடர் சிறுநீர் வெளியேற்றம், மூலம் ஆகியவற்றை தடுக்கிறது.

கால் மூட்டு தளர்வு உடற்பயிற்சி

- இந்த உடற்பயிற்சி தொடையின் உட்பகுதி மற்றும் இடுப்பின் கீழ்ப்பகுதி தசைகளை வலுவுறச் செய்வதுடன் பிரசவ நேரத்தில் தொடைச்சதைப் பிடிப்பை தடுக்கிறது.
- மேசையில் அமர்ந்த வாறு நாற்காலியின் சுவர்களில் கால்களை வைத்து தொடைப்பகுதியை வெளிப்புறமாக அகலப்படுத்தவும். 5 நொடிகள் அவ்வாறு தொடர்ந்து செய்தபின் இயல்பு நிலைக்கு வரவும்.

இது இறுக்கமான தொடைகளை உடைய கர்ப்பமுற்ற பெண்களுக்கு ஏற்றதாகும். இடுப்பு முன்னெலும்பு வலியுடையவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல.

பாதம் மற்றும் கணுக்கால் பயிற்சி

- நாற்காலியில் முதுகை சாய்ந்த படி அமர்ந்து கொள்க. கணுக்காலை மட்டும் மடித்து பாதத்தை மேலும் கீழும் அசைக்கவும். மேலும் கீழுமாக சேர்த்து 10 முறை அசைக்கவும். அடுத்த கணுக்காலிலும் இவ்வாறே செய்யவும்.
- கணுக்காலை திரும்பவும் மடித்து உள்ளே வெளியே இழுத்தும் மற்றும் ஒரு வட்டமாக சுற்றும் அசைவை கொடுத்து ஒரு தடவை என்று எண்ணிக்கொள்ளவும்.
- அடுத்த கணுக்காலிலும் இதையே செய்யவும்.
- இந்த உடற்பயிற்சியானது கால் வீக்கம், சிரைகளின் வலுவிழப்பு மற்றும் கால் தசை பிடிப்புகளை தவிர்க்க உதவுகிறது.

பிரசவத்தின் போது தவிர்க்க வேண்டிய உடற்பயிற்சி மற்றும் செயல்பாடுகள்

- அதிகப்படியான குதித்தல், தாவுதல்,துள்ளல் ஆகியவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.
- இரண்டு கால்களை உயர்த்துதல், ஆழ்ந்த கால்மூட்டு மடிப்பு
- நிற்கும் நிலையில் மார்புக்கூட்டினை திருப்புதல்
- அதிக சூடான அல்லது ஈரப்பதமான சூழ்நிலையில் உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- தசைகளை நீட்டிய நிலையில் எதிர்விசையை தூண்டுதல்.

கர்ப்பகால மருந்துகள்

- அதிகப்படியான மருந்து உட்கொள்வதை தவிர்க்கவும்.
- T.T (டெட்டனஸ் எதிர்மருந்து) தடுப்பூசியை தவறாமல் பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் தாய் சேய் இரணஜன்னி வருவதை தடுக்கலாம்.
  - மருந்து அட்டவணை – 0.5 மிலி அளவுள்ள தசையூசி மருந்து இரண்டுமுறை கைப்பகுதியில் கொடுக்க வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 176 1/17/2022 3:34:25 PM

- ➢ முதல் ஊசி – கருவுற்றல் பதிவு செய்யப்பட்டவுடன் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- ➢ இரண்டாவது ஊசி – முதல் ஊசி கொடுக்கப்பட்ட பின் அடுத்த நான்காவது வாரத்தில் கொடுக்கப்பட வேண்டும். (இது ஒருவேளை குழந்தை பிறந்து விட்டாலும் கூட கடைபிடிக்கப்பட வேண்டும்.)
- ➢ ஊசி கொடுத்த இடத்தில் சிறிதளவு வீக்கம் மற்றும் தசை கடினம் அல்லது வலி இருக்கக்கூடும் என்பதை தெரியப்படுத்தவும்.

❖ இரும்பு மற்றும் போலிக் அமில மருந்துகள் தருதல்.

- ➢ ஒரு IFA இரும்பு & போலிக் அமில மாத்திரையில் 100 கிராம் இரும்புத்தாது மற்றும் 0.5 மிகி போலிக் அமிலம் உள்ளது.
- ➢ காலத்திட்டம் – குறைந்தபட்சம் கர்ப்பகாலத்தில் 100 நாட்கள்
- ➢ பிரசவத்தின் பின்னர் குறைந்தபட்சம் 3–6 மாதங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும்.
- ➢ 400mcg போலிக் அமில மாத்திரைகள் 12 வாரம் வரையிலான கர்ப்பகாலத்தில் கொடுக்கப்படுவதால், நரம்புக்குழாய் குறைகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

❖ அயோடின் உப்புகளை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

❖ சுண்ணாம்புத்தாது ஒரு நாளைக்கு 500மிகி – 1கிராம் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

❖ இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் பொதுவாக அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்ள வேண்டும்.

❖ ஒரு வேளை வாந்தியுணர்வு, வயிற்றுவலி இருப்பின் உணவுக்கு பின்னர் அல்லது இரவிலோ உட்கொள்ளலாம்.

❖ இம்மாத்திரைகளை உட்கொண்டால் மலம் அடர்நிறத்தில் வெளியேறும்.

❖ அதிக அளவு நீர்மங்கள் மற்றும் நார்ப் பொருட்களை உட்கொள்வதன் மூலம் மலச்சிக்கலை தவிர்க்கலாம்

கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

❖ கர்ப்பகால பிரச்சனைகள்/பாதிப்புகள் தாய் மற்றும் கருவிலிருக்கும் குழந்தையின் உடலை பாதிக்கும்.

❖ குழந்தையின் உடல் உறுப்பு குறைபாடுகளை இவை ஏற்படுத்துகிறது. வெளிப்புறக்காரணிகள், கிருமிகள், புகையிலை, மது, தாயின் உடல்நிலை, வேதிப்பொருட்கள் மற்றும் மருந்துகளாலும் ஏற்படலாம்.

கர்ப்பகால ஆபத்தான அறிகுறிகள்

❖ பெண்ணுறுப்பில் இரத்தக்கசிவு

❖ தொடர் வாந்தி

❖ குளிர் மற்றும் காய்ச்சல்

❖ பெண்ணுறுப்பிலிருந்து நீர் வடிதல்.

❖ வயிறு மற்றும் மார்பு வலி.

❖ சிசுவின் அசைவுகளில் குறைபாடு அல்லது அதிகரிப்பு

செவிலியர் கர்ப்பமுற்ற பெண்ணிடம் மேற்கண்ட அறிகுறிகள் இருப்பின் உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு வரும்படி கூற வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 177 1/17/2022 3:34:25 PM

மாணவர் செயல்பாடு

முதல் கர்ப்பம் தரித்த தாய்க்கான சுகாதாரக்கல்வியை தயார் செய்க.

கர்ப்பகாலத்தில் உள்ள சிறு உடல் கோளாறுகள் (MINOR DISORDERS)

- அதிகாலை சுகவீனம்
- வயிற்றெரிச்சல்
- சிரைகளின் வலுவிழப்பு, வீக்கம்
- முதுகுவலி
- மூச்சடைப்பு
- அதீத இதயத்துடிப்பு
- பெண்ணுறுப்பில் நீர்வடிதல்
- மலச்சிக்கல்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

குறைந்தது வருடத்திற்கு 4 மில்லியன் பிறந்து 28 நாட்களுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகள் இறக்கின்றன. (இது ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளின் இறப்பு விகிதத்தில் 40% ஆகும்.

- முதல் ஏழு நாட்களில் முக்கால் சதவீத குழந்தைகள் இறக்கின்றனர்.
- ஒவ்வொரு பிறந்த குழந்தையின் இறப்பிற்கு காரணம் என்னவென்றால்
- 20% குழந்தை பிறப்பின் போது ஏற்படும் காயங்களும், குறை பிரசவத்தால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் மற்றும் பிற குறைபாடுகளே ஆகும்.
- வளர்ந்த நாடுகளை காட்டிலும், குறைந்து வளர்ந்த நாடுகளில் பிறந்த குழந்தைகளின் மரணம் 14 மடங்கு உயர்வாக உள்ளது. வதன் மூலம் மலச்சிக்கலை தவிர்க்கலாம்

இவையாவும் கர்ப்பகாலத்தில் இயல்பாக ஏற்படுபவையே. இதற்கென சிறப்பு சிகிச்சைகள் தேவையில்லையெனினும் அது இயல்பு வாழ்க்கையை பாதிக்கும் பட்சத்தில் மருத்துவரை அணுகுவதே சிறந்தது. மேற்குறிப்பிட்ட காரணிகளை அடுத்த வருகை வரை கண்காணிக்கவும்.

பிரசவத்திற்கு தயார் செய்தல்

கடைசி சில மாதங்களில் கருவுற்ற பெண்ணிற்கு கீழ்க்கண்ட அறிவுரைகள் வழங்கப்படும்.

- உண்மையான மற்றும் போலியான பிரசவ வலிகளை இனம் காணுதல்.
- மருத்துவமனைக்கு செல்ல வேண்டிய நேரம்.
- வலியை மேற்கொள்ளும் விதம்
- பிரசவத்தின்போதும் அதை தொடர்ந்தும் வைத்திருக்க வேண்டியவை
- குழந்தை வளர்ப்பு
- சிசுவை கையாளும் முறை

5.11 பிரசவத்துக்குபின் பராமரிப்பு

முன்னுரை

பிரசவத்திற்கு பின்னர் சுமார் 60% தாய் சிசு மரணங்கள் ஏற்படுகின்றன. பெரும்பான்மை தாய் சேய் நலக்குறைவுகள் பிரசவத்தை அடுத்த 48 மணி நேரத்தில் நிகழ்பவை. (பிரசவத்திற்கு பின் உள்ள காலம்) ப்யூபேரியம் என்பது பிரசவத்தை தொடர்ந்து உள்ள காலம் முதல் கருவுறுதலுக்கு முந்தைய நிலையை பெண் அடைவதற்கு ஆகும் இடைப்பட்ட காலமாகும்.

- இது சுமார் 6 வார காலமாகும். பிரசவத்தையடுத் சிகிச்சைகள் சுமார் 6 வாரம் வரை தொடரும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 178 1/17/2022 3:34:26 PM

பிரசவத்தையடுத்த சிகிச்சையின் இலக்குகள்

❖ தொப்புள் கொடி நஞ்சுப்பை சேருமிடத்தில் தொற்றை தவிர்த்தல்

❖ சிசுவிற்கான சிகிச்சை

❖ தாய்ப்பால் புகட்டத் தூண்டுதல்

செவிலியர் ஆய்வு

பிரசவத்தை தொடர்ந்து 1 மணி நேரத்தில் நஞ்சுப்பை வெளியேற்றம் (பிரசவத்தின் 4ம் நிலை) என்பது மிக முக்கியமானதாகும். அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கும் இந்நேரத்தில் ஏற்படுகிறது.

பிரசவத்தையடுத்த சிகிச்சை உள்ளீடுகள்

1. இந்த கண்காணிப்பு, நாடித்துடிப்பு, இரத்த அழுத்தம், மூச்சு வெப்பநிலை, தோல் நிறம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. இந்த முக்கிய காரணிகள் முதல்நாள் ஒவ்வொரு 4 மணிநேரத்திvற்கு ஒரு முறையும், அதைத்தொடர்ந்து 8-12 மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறையும், அளவிட வேண்டும்.

2. BUBBLE – HE என்ற ஆங்கிலப்பதம் பிரசவத்தையடுத்த சிகிச்சை படிநிலைகளை விளக்க உதவுகிறது.

- B – Breast – மார்பகம்
- U – Uterus – கருப்பை
- B – Bladder – சிறுநீர்ப்பை
- B – Bowels – குடல்
- L – Lochia – லோகியா (கருப்பை இரத்த ஒழுக்கு)
- E – Emotional Status – மனநிலை
- H – Homan's – (ஹோமன்'ஸ்)
- E – Episiotomy & perineum – எபிஸியோடமி மற்றும் பெண்ணுறுப்பு

B: மார்பகம் (BREAST)

பாலூட்டும் தாய்மார்கள் என்றால் அவர்களின் மார்பக வீக்கம் மற்றும் முலைக்காம்பின் நிலை அறிந்துக் கொள்தல்.

❖ அளவு, அமைப்பு, கடினத்தன்மை, சிவந்திருத்தல், சீரமைவு

❖ ஏதேனும் கட்டிகள் குமிழ்கள் இருக்கிறதா என ஆய்க.

❖ முலைக்காம்பின் உள்நோக்கு மடிப்பு, தட்டையாதல், பிளவு, இரத்தக்கசிவு, வலி மற்றும் கொப்புளங்கள்

❖ தனிப்பட்ட முறையில் பாலூட்டும் வழிமுறைகளை விளக்குக.

❖ மார்பக வீக்கங்களை கண்டறிதல் (வீக்கம், தடிப்பு, கடினத்தன்மை பளபளப்பான திசுக்கள்) ஒருவேளை பாலூட்டும் பெண் இத்தகைய அறிகுறிகளைப் பெற்றிருப்பின்

- வெதுவெதுப்பான துணியை மார்பின் மீது போர்த்துதல் மற்றும் தசை இறுக்கத்தை தளர்த்துதல் மூலம் இயல்புநிலை அடையச் செய்தல்.
- தாய்ப்பால் வெளியேற்றும் கருவிபோன்றவற்றை பயன்படுத்தி சிறிதளவு தாய்ப்பாலை வெளியேற்றுவதன் மூலம் குழந்தை பால் அருந்துவதற்கு ஏற்றவாறு செய்தல்.
- குழந்தைக்கு பால் புகட்டுதல்.
- சிறிதளவிலான வலி மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல்.

U: கருப்பை (UTERUS)

வயிற்றுப்பகுதி - கருப்பை மறுசீரமைவைக் கண்காணித்தல்.

❖ கருப்பை தலைப்பகுதியின் கடினத்தன்மையை தொடர்ந்து கண்காணித்தல்.

❖ கருப்பை தலைப்பகுதி தொட்டுணர்தல் சோதனையில் மிகக் கடினமாகவோ அல்லது சுருங்கும் தன்மையுடனோ – 10ம் நாளில் உணர இயலாததாகவே இருப்பதைக் கண்டறிதல்.

❖ பிரசவத்திற்கு பின் வரும் பிரசவ வலியை கேட்டறிதல். (கருப்பை மறுசீரமைவதால் வலி ஏற்படும்)

B: சிறுநீர்ப்பை (BLADDER)

❖ பிரசவத்தையடுத்த 6–8 மணிநேரத்திற்குள் பெண் முதல் சிறுநீர் கழித்தலை உறுதி செய்க.

❖ வயிற்றுப்பகுதி தொட்டறிதல் சோதனை மூலம் சிறுநீர்ப்பை விரிவடைந்திருந்தால் கண்டறிக. ஒருவேளை சிறுநீர் கழிக்க இயலாத நிலையிருப்பின் கருப்பை இடநகர்வை ஆய்வு செய்க.

❖ பிரசவித்த பெண் ஒழுங்கான இடைவெளிகளில் சிறுநீர் கழிக்கவும். சிறுநீர்ப்பையை காலியாக வைத்திருக்கவும் கற்பித்தல்.

B: குடல் (BOWELS)

அதிர்ச்சியின் காரணமாக குடல்பகுதிகள் இடம்பெயர்ந்து சமனற்று காணப்படும். எனவே அதிக நார்ப்பொருள், நீர்மம் மற்றும் மலமிளக்கி உட்கொள்ள வேண்டும். அறுவை சிகிச்சை அல்லது எபிசியாடமி (Episiotomy) செய்திருப்பின் காயங்கள் இல்லை என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

L: லோகியோ (LOCHIA)

பெண்ணுறுப்பிலிருந்து இரத்தக்கசிவு ஏற்படுகிறதா என தொடர்ந்து கண்காணிக்கவும்.

❖ நிறம், அளவு, லோகியாவின் வாசனையை குறித்துக் கொள்க.

❖ 8 மணி நேரத்தில் பயன்படுத்திய கழிவிட திண்டுகளை கணக்கிடுக.

❖ இரத்தப்போக்கை அளவிடுக.

❖ லோகியாவை அளவிடுக (பிரசவத்தின் பின் இரத்த ஒழுக்கு)

லோகியாவின் தன்மைகள்

வகை	நிறம்	கால அளவு	உள்ளடக்கம்
லோகியா ரூப்ரா	சிவப்பு	1–3 நாள்	இரத்தம், இறந்த செல்கள், சளி திரவம்
லோகியா சீரோசா	இளஞ்சிவப்பு	3–10 நாள்	இரத்தம், சளி திரவம், வெள்ளை அணுக்கள்
லோகியா ஆல்பா	வெண்மை	10–14 நாள்	பெரும்பாலும் சளி திரவம்

E: எபிஸியோடமி (EPISIOTOMY) மற்றும் பெண்ணுறுப்பு

(பெண்ணுறுப்பு பிளவுகளில் தொற்று மற்றும் நலம் கண்டறிதல்(ரீடா REEDA ஆய்வு)

- R: Redness – சிவந்தநிலை
- E: edeme – நீர்கட்டுதல்
- E: echymosis – இரத்தக்கட்டு
- D: Discharge – நீர்வடிதல்
- A: Approximation – நிகர்நிலை

கீறல்கள், நீர்க்கோவை, இரத்தக்கட்டிகளை கவனித்தல் சிக்கல்கள் மற்றும் இரத்தக்கட்டிகளை கண்டறிதல்.

செவிலிய சிகிச்சைகள்

சிட்ஸ் குளியல் – ஒரு கலனில் உள்ள சுழல் நீர்மத்தில் நோயாளியின் பெண்ணுறுப்பை தொடர்சுழற்சி முறையில் சுத்தம் செய்தல். நீரை சுழற்று முறையில் கழிவு கலத்தில் விழுமாறு பொருத்தலாம் அல்லது எந்தவொரு உபகரணமும் இல்லாமல் குளியல் தொட்டியையே பயன்படுத்தலாம். குளியல் தொட்டியில் நீர் வட்ட முறையில் சுழன்று வெளியே செல்லுமாறு சுழற்சி செய்து அனுப்பவும் இது மிகவும் மேலோட்டமான முறையில் பெண் உறுப்பை தொடர் சுழற்சி முறையில் சுத்தம் செய்யும்.

H: ஹோமன்'ஸ் அறிகுறி (HOMAN'S SIGN)

❖ ஆழ்சிரை இரத்தக்கட்டிகளை ஹோமன்'ஸ் அறிகுறி மூலம் கண்டறிதல்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 180 1/17/2022 3:34:26 PM

- இரத்தக்குழாய் அடைப்பு மற்றும் ஹோமன் அறிகுறி A வை கண்டறிய கால்களை ஆய்வு செய்க.
- நம்பத்தகாத காரணியெனினும் ஹோமன் அறிகுறியின் நேர்மறை வெளியீடு ஆழ்சிரை இரத்தக்கட்டிகளை கண்டறிய பயன்படுகிறது.

ஹோமன் அறிகுறி செய்முறை

- நோயாளி படுக்கையில் மல்லாந்து படுத்த நிலையில் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்படும் கால்கன்றுத்தசை 900 க்கு மடிக்கப்படும்.
- பாதப்பகுதி பின்புறமாக நகர்த்தப்படுகிறது.
- இந்நிலையில் கால் கெண்டைத்தசையில் வலியிருப்பின் ஹோமன்'ஸ் அறிகுறி உறுதி செய்யப்படுகிறது.

மனநிலை (EMOTIONAL STATE)

- ஈஸ்ட்ரோஜன் ஏற்ற இறக்கங்கள் மனநிலை மாற்றங்களை பிரசவித்த பெண்ணின் உடலில் ஏற்படுத்துகிறது.
- அதீத மனஅழுத்தம், அதிகமான பொறுப்புணர்வு மற்றும் தூக்கமின்மை இதனால் ஏற்படுகிறது.
- பற்று என்பது தாய் சேய் இடையேயான உறவைக் குறிக்கிறது.
- குழந்தை மற்றும் தன் நலம் பேணல் மனநிலையின் சிறந்த அளவீட்டுக் காரணியாகும்.

தொற்றுகளை தடுத்தல்

- $38^0 C$ க்கு அதிகமான உடல் வெப்ப நிலையை கண்காணித்தல்.
- ஏபிஸியோடமி (பிறப்புறுப்பு தையல்)/ பிறப்புறுப்பின் சிவந்த தன்மை, இரத்த உறைவு, இரத்தக்கட்டி, நீர் வடிதல் (நிறம், அளவு, வாசனை) மற்றும் தோலின் நிகர்த்தன்மை ஆகியவற்றை கண்டறிதல்.
- வலி, எரிச்சல், மற்றும் சிறுநீர்க் கழிக்கும் இடைவெளி ஆகியவற்றை கண்காணிக்கவும்.
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளை கொடுத்தல்.

உடல் சோர்வை குறைத்தல்

- தொந்தரவுகள் அல்லாத மற்றும் அமைதியான சூழ்நிலை உருவாக்குதல்.
- செவிலிய உள்ளீடுகள் மூலம் இடர்களை குறைத்தல்.
- நோயாளியை பார்வையாளர்கள், வருகை மற்றும் தொலைபேசி அழைப்புகளின் அளவை குறைத்துக்கொள்ள அறிவுறுத்துதல்.
- குழந்தை தூங்கும் நேரத்தில் தாயும் உறங்க ஊக்குவித்தல்.
- விரைவாக நடந்து செயல்பட ஊக்குவித்தல்.
- அதிக கடினமான செயல்பாடுகளை சுமார் 6 வாரத்திற்கேனும் தவிர்த்தல்.

வலியைக் குறைத்தல்

- பிறப்புறுப்பு காயங்கள் இருப்பின் முதல் 24 மணிநேரத்திற்குள் பனிக்கட்டி போத்தல்களை வைத்து வீக்கத்தை குறைப்பதற்கு அறிவுறுத்துதல்.
- பிறப்புறுப்பு கோளாறுகள் இருப்பின் அமர்வுநிலை குளியலை (Sitz bath) பரிந்துரைத்தல். தினம் மூன்று முறை 15–20 நிமிடங்கள் வீதம் பிரசவத்தின் 24 மணிநேரம் கழித்து இவ்வாறு செய்யலாம்.
- தாய்மார்களை உட்காரும் போது புட்டத்தை சுருக்கி அமருமாறு அறிவுறுத்த வேண்டும். இதன் மூலம் பிறப்புறுப்பை சார்ந்த வலி குறையும்.
- படுக்கை மற்றும் அமர்வு நிலைகளை தலையணைகள் மூலம் வசதிப்படுத்தலாம்.
- தேவைப்படின் வலி மருந்துகளை கொடுக்கலாம்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 181 1/17/2022 3:34:26 PM

பிரசவத்திற்கு பின் வரும் சிறு கோளாறுகள்

❖ பிரசவத்திற்கு பின் ஏற்படும் பிரசவ வலி
❖ சிறுநீர் வெளியேற்றத்தடை
❖ பிறப்புறுப்பில் வலி
❖ மார்பக வீக்கம்
❖ இரத்தசோகை சிகிச்சை

பிரசவத்திற்கடுத்த உடற்பயிற்சிகள்

❖ இடுப்புத்தசைப்பகுதி பயிற்சி
❖ வயிற்றுத்தசையிறுக்க பயிற்சி
❖ இடுப்பெலும்பு உயர்வு பயிற்சி
❖ மலக்குடல் இடைவெளி பயிற்சி
❖ இடையுறுத்தல் பயிற்சி (Hip Hitching)
❖ கால் மற்றும் பாத உடற்பயிற்சி

குழந்தை பிறந்தவுடனே செய்யத்தக்க படுக்கை உடற்பயிற்சிகள்

❖ கால்விரல் நீட்சி – (கால் கெண்டைத் தசைகளை வலுப்படுத்தும்) முதுகு படுக்கையில் பதிவுமாறு படுத்தபடி கால்களை நேராகவும் கால் விரல்களை விலக்கியும் வைத்துக் கொள்க. பின்னர் கால்களை உடலை நோக்கி இழுத்துக் கொண்டு கால் விரல்களை மார்பை நோக்கி அசைக்கவும். சுமார் 10 முறை திரும்பத்திரும்ப செய்யவும்.

❖ இடுப்புத்தசைப்பகுதி பயிற்சி – (பெண்ணுறுப்பு தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது) புட்டத்தசைகளை சுருக்கியபடி 5 வரை எண்ணவும் பின் இயல்பு நிலைக்கு திரும்புக. மீண்டும் புட்டம் மற்றும் தொடை தசைகளை இறுக்கமாக வைத்து 7 வரை எண்ணவும். பின் தளர்வு நிலையடைந்து மீண்டும் இதே பயிற்சியை 10 எண்ணும் வரை தொடர்வதுடன் மலவாய்த் தசைகளையும் இறுக்கி பயிற்சியை தொடர்ந்தபின் இயல்பு நிலைக்கு திரும்பவும்.

சிசு நலம் பேணல்

❖ சிசுவை வெதுவெதுப்பான சூழலில் வைத்திருத்தல்
❖ சுகாதாரம்
❖ தொப்புள் கொடி நலம்
❖ தாய்பால் ஊட்டுதல்
❖ தடுப்பூசி இடுதல்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

❖ வளர்ந்த நாடுகளுடன் ஒப்பிடுகையில் வளர்ந்து வரும் நாடுகளின் தாய்மார்களின் இறப்பு விகிதம் >300 மடங்கு அதிகமாக உள்ளது.

❖ வளர்ந்து வரும் உலகில் 1/76 வீத மரணத்திற்கான சாத்தியமும், வளர்ந்த நாடுகளில் 1/8000 வீத சாத்தியமும் உள்ளது.

❖ 1990 ல் உலக அளவிலான தாய் சேய் மரணவிகிதம் 430/லட்சம் உயிருள்ள பிறப்புகளாக இருந்தது. 2005ம் ஆண்டின் படி 400/1லட்சமாக உள்ளது.

உடல்நலக் கல்வி

பிரசவத்தையடுத்த நலம் மற்றும் சுகாதாரம்

பெண்ணுறுப்பை தினமும் சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழித்தவுடன் கழவுதல் வேண்டும். நாப்கின்களை ஒவ்வொரு 4–6 மணி நேரத்திற்கொருமுறை மாற்ற வேண்டும். கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல் மற்றும் தினம் குளித்தல் வேண்டும்.

உணவுக்கான அறிவுரை

இரும்புச்சத்து, புரதச்சத்து பச்சை காய்கறிகள், முட்டைகள், கீரைகள், மாமிசம், அவரை, மற்றும் வெல்லம், ஆகியவற்றை அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும். பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பொருட்கள் தயிர் பாலாடைக்கட்டி போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தினசரிக் கலோரித் தேவை = 2200 + 700 =2900 கிலோ கலோரி போதுமான தூக்கத்தை பரிந்துரைத்தல்

இரும்பு மற்றும் போலிக் அமிலம் பரிந்துரை

இயல்புநிலை ஹீமோகுளோபின் உள்ளவர்கள் 1 IFA மாத்திரை 3 மாதமும், ஹீமோகுளோபின் 11க்கு கீழ் இருப்பின் தினசரி 2 மாத்திரைகளும் உட்கொண்டு ஒரு மாதம் கழித்து பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

குடும்பக்கட்டுப்பாடு அறிவுரை

தம்பதிகளிடம் கருத்தடை முறைகளை பற்றி கலந்தாய்வு செய்ய வேண்டும்.

தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்

- குழந்தைக்கு தேவையான போது கண்டிப்பாக தாய்பால் மட்டும் ஊட்ட வேண்டும்.
- ஒரு நாளைக்கு பகலில் 6 முதல் 8 தடவையும் இரவில் 2 முதல் 3 தடவையும் கொடுக்குமாறு அறிவுறுத்த வேண்டும்.
- தாய்ப்பால் அல்லாமல் இதர பால் பொருட்கள் கொடுப்பதை தவிர்க்கவும்.

தாய்பால் ஊட்டலின் சிரமங்கள்

- உடைந்த/ புண்ணாகிய மார்பு முலைக் காம்புகள்– மார்பில் பின்புறம் (பின்பால் / hindmilk) உள்ள பாலை முலைக் காம்புகளில் (Nipples) தடவி காம்புகளை மென்மையாக்கவும் தாய் பால் ஊட்ட சரியான நிலை மற்றும், மார்போடு இணைத்தல் பற்றிய விவரங்களையும் தாய்மார்க்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்.
- இரத்த நாளம் வீக்கமடைந்த மார்பு– தொடர்ந்து பால் ஊட்டவும். சூடான ஒத்தடங்களை வைக்கவும். தாய்மார்களுக்கு அறிவுரை கூறவும்.

பிறப்பை பதிவாக்குதல்

- குழந்தை பிறப்பை உள்ளூர் பஞ்சாயத்து அலுவலகத்தில் பதிவாக்குதலின் முக்கியத்தை வலியுறுத்த வேண்டும்.
- இது ஒரு சட்ட ஆவணம் இது நிறைய நோக்கங்களுக்கு (காரியங்களுக்கு) தேவைப்படும்.

பிரசவத்துக்குப்பின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

கீழ்க்கண்ட தொற்று அல்லது அறிகுறி தென்பட்டால் உடனே மருத்துவரிடம் அறிக்கையிடுமாறு தாய்மார்களுக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்.

  - காய்ச்சல், வலிப்பு
  - அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு
  - மிகுதியான வயிற்று வலி
  - மூச்சுவிடுதலில் சிரமம்
  - நாற்றத்துடன் கூடிய இரத்த ஒழுக்கு (Lochia)

- குழந்தைகளுக்கு தடுப்பூசிகள் போடப்படுவதன் முக்கியத்துவத்தை பற்றி தாய்மார்களுக்கு சுகாதார அறிவுரை அளித்தல்.
- பிரசவகாலத்திற்குப் பின் செய்ய வேண்டிய உடற்பயிற்சிகளைப் பற்றிய அறிவுரையைக் கூறவும்.

6 வாரங்களுக்குப் பின் தாய்மார்களிடம் கீழ்க்கண்ட வற்றை கேட்கவும்

- இரத்தப்போக்கு நின்று விட்டதா?
- மாதவிடாய் சுழற்சி வந்துவிட்டதா?
- நாற்றத்துடன் கூடிய இரத்த ஒழுக்கு உள்ளதா?
- வேறு ஏதாவது தொந்தரவு தாய் பால் ஊட்டுதலில் உள்ளதா?
- தேவையான அறிவுரை கூறவும் அல்லது தேவைப்பட்டால் மருத்துவரிடம் அனுப்புங்கள்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 183 1/17/2022 3:34:26 PM

5.12 குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் (FAMILY PLANNING METHODS)

"முதலாவதை தாமதியுங்கள், இரண்டாவதை தள்ளிப்போடுங்கள் மற்றும் முன்றாவதை தவிருங்கள்".

வரையறை

உலக சுகாதாரத் துறையின் நிபுணர்குழு (1971) குடும்ப கட்டுப்பாட்டிற்கான வரையறை தந்துள்ளது. "தனிநபரோ அல்லது தம்பதியாகவோ தன்னிச்சையாக அடிப்படை அறிவு, அணுகுமுறை மற்றும் பொறுப்புள்ள முடிவைஏற்றுக்கொண்டு,குடும்பஆரோக்கியம் மற்றும் பொதுநலத்திற்காக சிந்தித்து அதன்படி வாழும் வழியாகும். இவ்வழியானது நாட்டின் சமூக அபிவிருத்திக்கும் திறம்பட செயல்படவும் வித்திடுகிறது."

இயற்கையான முறைகள் (NATURAL)

அ. உடலுறவு தவிர்ப்பு (Abstinence)

ஆ. விலகல் முறைக்கருத்தடை அல்லது பின்வாங்கல் முறை (Coitus interuptus or withdrawal method)

இ. பாலூட்டல் மாதவிடாயின்மை (Lactation Amenorrhoer)

உயிரியல் முறைகள் (BIOLOGICAL)

அ. நாட்காட்டி (இசைவு) முறை

ஆ.இயல்பு உடல்வெப்ப முறை (Basal body temperature method)

இ. கருப்பைவாய் சளி திரவமுறை (cervical mucus method)

வேதியியல் முறைகள் (CHEMICAL)

அ. நுரைப்பஞ்சு (Foams)

ஆ. கீரிம்கள், ஜெல்லிகள் மற்றும் பசைகள் (creams, jellies and pastes)

இ. கரையக்கூடிய மென்படலம் (Soluable film)

எந்திரவியல் முறைகள் (MECHANICAL)

அ. ஆண் உறைகள் (Condoms)

ஆ. பெண் உறைகள் (Female condoms)

இ. இடைத்திரை (Diaphragm)

ஈ. கருப்பைவாய்த் தொப்பி (Cervical cap)

உ. கருப்பைஉள் சாதனங்கள் (Intra uterine devices) (IUD)

ஊ. பஞ்சு (Sponge)

ஹார்மோன்கள் கருத்தடை முறை (HORMONAL)

அ. கருத்தடை தோல் ஒட்டு (contraceptive skin patch)

ஆ. யோனி வளையம் (vaginal ring)

இ. மாத்திரைகள் (கூட்டு மாத்திரைகள் மற்றும் நுண்ணிய மாத்திரைகள்) (combined and mini pills)

ஈ. ஊசிகள் (injection)

உ. உட்பொருத்திகள் (implants)

ஊ. அவசரகாலக் கருத்தடை மாத்திரைகள் (emergency pills)

எ. கருப்பைஉள் சாதனங்கள் (IUD)

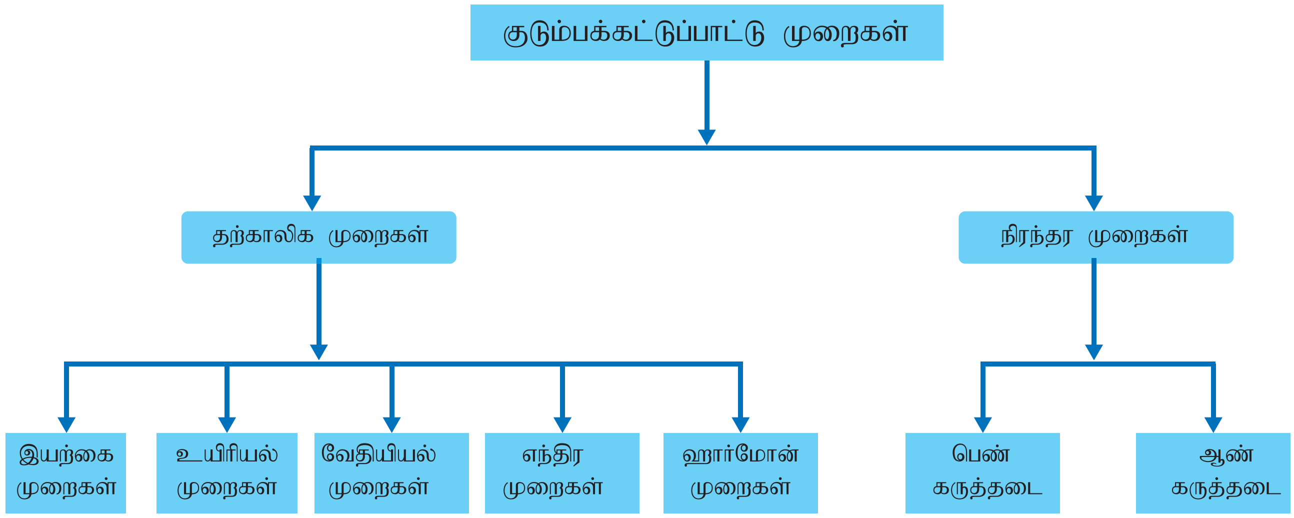
காப்பர் T (COPPER – T)

காப்பர் T என்பது, சிறிய T– வடிவ, பேரியம் சல்பேட்டை உள்ளடக்கிய, பாலிதின் சாதனமானது, கருப்பையின் உள்ளே வைக்கப்பட்டு குழந்தை பிறப்பை தடை செய்கிறது. இது IUD செருகுமானி என்ற பிளாஸ்டிக் பீற்றுக்குழல் மூலம் சரியான இடத்தில் செருகப்படுகிறது.

குத்துநிலையான T– வடிவ, மெல்லிய 120 மிகி எடை, 208 மிமீ2 புறப்பரப்பளவு கொண்ட

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 184 1/17/2022 3:34:26 PM

www.tntextbooks.in



உருண்டையான கம்பியாகும்.

செங்குத்தான பகுதியின் அடிமுனையில் இரண்டு மெல்லிய கம்பியிழைகள் பிணைக்கப்பட்டுள்ளன. ஏற்கனவே தொற்று நீக்கம் செய்யப்பட்ட பாக்கெட்டில் காப்பர் T அதனுடன் செருகுமானி வைக்கப்படுகிறது. மாதவிடாயின் 6 வது நாள் காப்பர் T செருகப்படுகிறது. குழந்தைப்பிறப்பிற்குப்பின் காப்பர் T செருகுதலே மிகச் சிறந்த செருகுதல் நேரமாகும். கருக்கலைப்பிற்குப் பின் 12 வாரத்திற்குப்பின் காப்பர் T செருகலாம். மருத்துவர் அல்லது முறையாக தேர்ச்சிபெற்ற மற்ற மருத்துவ ஊழியர்கள் இதனைச் செய்யலாம்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- காப்பர் T பயன்படுத்தினால் மாதவிடாயின் பொழுது அதிக வலி, தசைபிடிப்பு மற்றும் ஒழுங்கற்ற இரத்தப்போக்கு ஏற்படும்
- காப்பர் T அதிக அளவில் பயன்படுத்தும் சாதனம்
- கருச்சிதைவு, குறைப்பிரசவம், நோய்த்தொற்று இவையனைத்தும் காப்பர் T பயன்பாட்டினால் வரும் சிக்கல்கள்.

கருப்பைஉள் சாதனங்களின் வகைகள்

இரண்டு வகைகள் உள்ளன.

1. மருந்தில்லாத கருப்பைஉள் சாதனங்கள்
2. மருந்துள்ள கருப்பைஉள் சாதனங்கள்

மருந்தில்லாத கருப்பைஉள் சாதனங்கள் அல்லது முதல் தலைமுறை சாதனங்கள்

இச்சாதனங்கள் பாலி எத்திலின் அல்லது மற்ற பல் படிமத்தால் உருவாக்கப்பட்டது. இவைகள் வளையம், சுருளி, சுருள், வட்ட, வில் போன்று வளைந்த பல வடிவங்கள் மற்றும் அளவுகளில் சந்தையில் விற்கப்படுகிறது. அலைபோன்ற வளைவுகொண்ட லிப்பீஸ் லூப் (lippes loop) பரவலாக அறியப்பட்டது மேலும் பல வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

மருந்துள்ள கருப்பைஉள் சாதனங்கள்

காப்பர் T என்பதே இரண்டாம் தலைமுறை சாதனமாகும். இது பல வடிவங்களில் கிடைக்கிறது.

புதுரக சாதனங்கள்

பலவித T சாதனங்கள்

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 185 1/17/2022 3:34:26 PM

- *Cu – T – 220 C, Cu – T – 380 A அல்லது Ag,*
- *Nova T*
- *மல்டிலோட் சாதனங்கள் ML – cu – 250*
- *ML – Cu – 375*

கருப்பைஉள் சாதனங்களின் நன்மைகள்

- விலை மலிவான முறையாகும்
- எளிதாக உபயோகிக்கும் முறை
- கலவியில் எந்தவித இடர்பாடும் ஏற்படாது.
- ஏதேனும் பிரச்சனை அல்லது தேவையில்லையெனில் உடனடியாக நீக்கிவிடலாம்.
- சாதனத்தை நீக்கியவுடனே முதல் கருமுட்டை விடுபடும் சுழற்சியிலேயே கருத்தரிப்பு திறன் மீண்டுவிடும்.

தீமைகள்

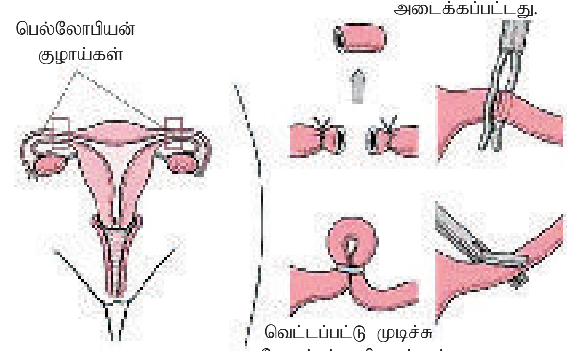
- பாலியல் நோய்களுக்கு எதிரான பாதுகாப்பு தருவதில்லை.
- செருகுவதற்கும், நீக்குவதற்கும் மருத்துவ ஊழியரின் தேவை அவசியமாகிறது.
- சில பெண்களுக்கு பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

II நிரந்தரக் குடும்ப கட்டுப்பாட்டு முறைகள் (PERMANENT METHODS OF FAMILY PLANNING)

அ. பெண்களுக்கான கருத்தடை முறைகள்

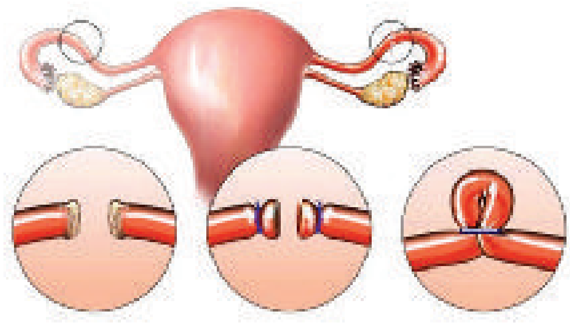
உடல் அகநோக்கியியல் கருத்தடை முறை(LAPROSCOPIC STERILIZATION)

உடல் அகநோக்கியின் மூலமாக பெண்களுக்கான கருத்தடை முறை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. அகநோக்கியால் பலோபியன் குழாயில் இருகப்பற்றவைப்பதோ அல்லது வெட்டுவதோ செய்யப்படுகிறது.



துளை அறுவை சிகிச்சை (அ) மினி லாப் (MINI LAPROTOMY OR MINI LAP)

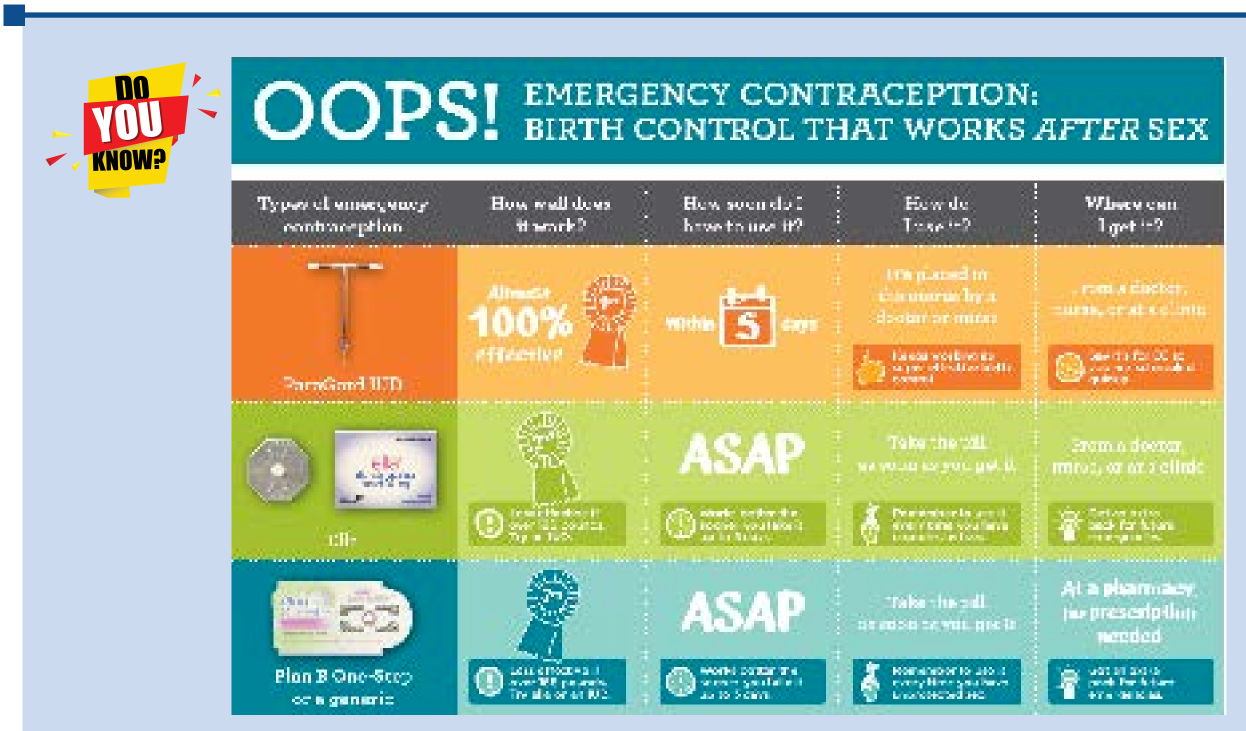
இடம் சார்ந்த உணர்வு நீக்கு மருந்தின் (Local anaesthesia) மூலம் 2.5 – 3 செ.மீ வயிற்றில் ஒரு சிறுவெட்டு செய்து பலோபியன் குழாயை (Fallopian Tubes) அடைத்து குழாயை இழுத்து ஒன்றாக இணைத்து, முடிச்சு ஒன்று போடப்படும், இம்முடிச்சானது இரண்டு குழாய்களிலும் இடப்படுகிறது.



நன்மைகள்

- தேவையற்ற பிரசவங்களை தடுக்கும் நிரந்தர கருத்தடை முறையாகும்.
- உடனடி பலனளிக்கிறது.
- தினமும் கவனம் தேவையில்லை
- நீண்ட நாள் பயன்பாட்டுக்கு இது விலை மலிவான முறையாகும்.
- கலவியில் எவ்வித விளைவையும் ஏற்படுத்துவதில்லை.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 186 1/17/2022 3:34:26 PM

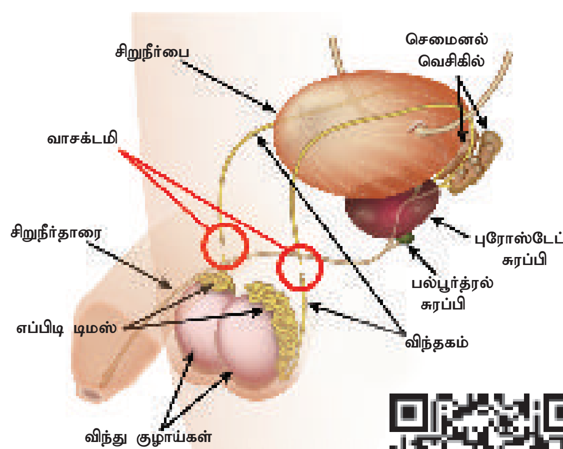


தீமைகள்

- ❖ அறுவை சிகிச்சை மற்றும் பின்விளைவுகளுக்கு உட்பட்டது.
- ❖ ஆண் கருத்தடையை விட சிறிது சிக்கலானது.
- ❖ பால் வினை நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புத் தருவதில்லை.
- ❖ 6 மாதத்திற்கு பளுவானவற்றை தூக்குதலைத் தவிர்க்காவிடின் அறுவை சிகிச்சையினால் வரும் குடலிறக்க நோய் ஏற்படலாம்.

ஆ.ஆண் கருத்தடை முறை

வாசெக்டெமி என்பதே அறுவை சிகிச்சை மூலம் ஆண்களுக்கான நிரந்தர கருத்தடை முறையாகும். இம்முறையில் ஆண்களின் விந்துக்குழாயானது வெட்டப்பட்டு, கட்டப்பட்டு, உரையிடப்படுவதால் விந்தானது விந்துக்குழலுக்குள் வருவது தடைசெய்யப்படுகிறது. மேலும் இதன் மூலம் கருத்தரிப்பை தவிர்க்கலாம்.



K9MZI

நன்மைகள்

- ❖ நிரந்தர கருத்தடை முறை
- ❖ மிகவும் பயனுள்ள முறை
- ❖ மிகவும் பாதுகாப்பான அறுவை சிகிச்சை முறை

தீமைகள்

- ❖ பொதுவாக மாற்ற முடியாத நிலையுள்ள முறை
- ❖ பால்வினை நோய்கள் மற்றும் எச்ஐவி போன்ற தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு வழங்குவதில்லை.

www.tntextbooks.in

- இச்சிகிச்சை செய்ய மருத்துவத்தில் பயிற்சி பெற்றவர் தேவைப்படுகிறது.

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> **கருத்தடை**
>
> கருத்தரிப்பு மற்றும் பாலின சுகாதாரம் பற்றி அறிந்துக் கொள்ள 1800696784

தேசிய குடும்ப நல சேவைகள் (NATIONAL FAMILY WELFARE SERVICES)

தேசிய குடும்ப நல சேவைகள் முதன்மை, இடைநிலை மற்றும் மூன்றாவதான கடைநிலை பராமரிப்பை உள்ளடக்கியது. இந்த பராமரிப்பு மாவட்டம், தாலுக்கா, ஆரம்ப சுகாதார நிலையம், மற்றும் ஆரம்ப நகர்புற சுகாதார நிலையம் ஆகிய வெவ்வேறு நிலைகளில் வழங்கப்படுகிறது.

குடும்ப நல திட்டங்கள்

1. தேசிய குடும்ப நலத்திட்டங்கள்
2. தேசிய மக்கட்தொகைக் கொள்கைகள்
3. தேசிய கிராமப்புற நலப்பணி
4. நகர்ப்புற குடும்ப நலத் திட்டங்கள்
5. குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு அறுவை சிகிச்சைத் திட்டங்கள்
6. குழந்தைகள் உயிர்காப்பு மற்றும் பாதுகாப்பான தாய்மைக்கானத் திட்டங்கள்
7. இனப்பெருக்க மற்றும் குழந்தை நல திட்டங்கள்
8. செயலாக்க இயந்திரங்கள்
9. கருத்தடை பற்றி சமூக சந்தைப்படுத்துதல்
10. மருத்துவ முறையில் கருக்கலைப்பு
11. கர்ப்ப காலத்தில் சிசுவின் பாலினத்தை கண்டறிதல் தடுப்பு

பேறுகால மகளிர்க்கான பயன்கள்

மகப்பேறு நன்மைகள் (MATERNITY BENEFITS) (திருத்தியமைக்கப்பட்ட சட்டம் 2017)

மகளிர்க்கான பேறுகால ஊதியத்துடன் கூடிய விடுப்பு 12 வாரங்களிலிருந்து 36 வாரங்களாக இச்சட்டத்தின் மூலம் நீட்டிக்கப்பட்டுள்ளது.

மோடி அரசின் மகப்பேறு பயன்கள் (MODI GOVERNMENT MATERNITY BENEFITS)

கர்ப்பகால பெண்கள் மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்கள் முறையே ரூ.6000, ரூ.5000 தொகையை மூன்று தவணைகள் மூலம் பெறுகின்றனர். இத்தொகையானது மகப்பேறு மற்றும் பிறப்பு பதிவு செய்து, கர்ப்பகால கவனிப்பை மேற்கொண்டு மேலும் குழந்தைக்கு தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்டால் மட்டுமே வழங்கப்படுகிறது. இத்திட்டமானது முதற்குழந்தைக்கு மட்டுமே செல்லுபடியாகும்.

ஜனனி சுரக்ஷா யோஜனா (JSY) (JANANI SURAKSHA YOJANA)

பதிவுசெய்யப்பட்ட சுகாதார நிலையங்களில் மகப்பேறு பார்த்துக் கொள்ள ஏழை தாய்மார்களை ஊக்குவிப்பதே இத்திட்டத்தின் நோக்கமாகும். பதிவுசெய்யப்பட்ட சுகாதார நிலையத்தில் வந்து, பதிவு செய்து, மகப்பேறு பெறும்போது தாய்மார்கள் ரூ.1600 பெறுகின்றனர். சுகாதார நிறுவனத்திற்கு மகப்பேறுக்காக தாய்மாருடன் வரும் ஆஷா சமூக ஆர்வலருக்கு ரூ.600 ஊக்கத்தொகை வழங்கப்படுகிறது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 188 1/17/2022 3:34:28 PM

டாக்டர். முத்துலெட்சுமி ரெட்டி மகப்பேறு சலுகைகள் (DR.MUTHULAKSHMI REDDY MATERNITY BENEFITS)

டாக்டர். முத்துலெட்சுமி ரெட்டி மகப்பேறு திட்டத்தின் கீழ் வழங்கும் சலுகையானது ரூ.12000 ஆக மேம்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இத்தொகையானது மூன்று தவணையாக கொடுக்கப்படுகிறது. ஆரம்ப சுகாதார மையத்தில் பேறுகால சிகிச்சை பெற்று பயனடைவோருக்கு முதல் தவணையாக ரூ.4000 வழங்கப்படுகிறது. அரசுசார் மருத்துவமனைகளில் பிரசவம்பார்க்கும் தாய்மார்க்கு இரண்டாம் தவணையாக ரூ.4000 தரப்படுகிறது. மேலும் மூன்றாவது தவணை குழந்தைக்கு 3 தவணை தடுப்பூசி முழுமையாக கொடுத்தப்பின் வழங்கப்படுகிறது.

திக்ரீ யோஜனா (DIKRI YOJANA)

ஒன்று அல்லது இரண்டு பெண் குழந்தைகளுடன் நிரந்தர குடும்ப கட்டுப்பாடு செய்த குடும்பத்திற்கும், ஆண் குழந்தை இல்லாத குடும்பத்திற்கும் பொருளாதார உதவி வழங்கப்படுகிறது.

வருமுன் காப்போம் திட்டம்

இந்திய மகப்பேறு மற்றும் பெண் நோய் மருத்துவ கூட்டமைப்புடன் நலவாழ்வு தரும் மருத்துவம் சார் நபர்கள், மகப்பேறு கால இறப்பு மற்றும் நோயற்ற நிலையை கர்ப்பிணியரிடமும், தாய்மார்களிடமும் அறிவுறுத்தி அதை தடுப்பதே இத்திட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

BPL நெய் வழங்கும் திட்டம்

ராஜஸ்தானில் வறுமை கோட்டிற்குக் கீழ் உள்ள கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு 5 லிட்டர் நெய் அவர்களின் முதல் மருத்துவ பேறுகாலத்தின் போது வழங்கப்படுகிறது. முதல் கர்ப்பகால பரிசோதனைக்குப்பின் (கர்ப்பகால 4லிருந்து 6 மாதம்) 3 லிட்டர் நெய்யானது வழங்கப்படுகிறது மற்றும் அடுத்த 2 லிட்டர் நெய்யானது மருத்துவ மனையிலிருந்து விடுபட்டு செல்லும்போது வழங்கப்படுகிறது.

கலிவா யோஜனா (KALEWA YOJANA)

சமூகநல மையங்களில் பிரசவம் பார்க்கும் தாய்மார்களுக்கு முதல் இரண்டு நாட்களுக்கு இலவச சூடான உணவு வழங்கும் திட்டமானது நகர்புற மகளிர் மற்றும் குழந்தைகள் வளர்ச்சி (DWCD) துறை மற்றும் தேசிய நகர்புற நல துறையால் (WRHM) நிதியளிக்கப்படுகிறது.

ஜனனி எக்ஸ்பிரஸ் யோஜனா (JANANI EXPRESS YOJANA)

பிரசவத்திற்கு முன் மற்றும் பின் ஏற்படும்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

தமிழ்நாட்டின் மக்கட்தொகையால் உருவாகியுள்ள பளு

தமிழ்நாட்டின் நகர்புற மாநகரங்களின் மக்கள் தொகை		
	2001	2011
சென்னை	6,560,242	8,696,010
கோயம்புத்தூர்	1,416,139	2,151,466
மதுரை	1,203,095	1,462,420
திருச்சிராப்பள்ளி	866,354	1,021,717
திருப்பூர்	550,826	962,982

வருங்கால செவிலியராகிய உங்களுக்கு குடும்ப கட்டுப்பாட்டு முறைகளை சமுதாயத்திற்கு தெரிவிப்பதில் முக்கிய பங்கு உண்டு.

அவசரகால தேவைகளுக்கும், சுகாதார மையத்தில் பிரசவத்தை பாதுகாப்பான முறையில் கொண்டு வரவும் தாய்மார்களின் போக்குவரத்திற்காக உருவாக்கப்பட்ட திட்டமாகும்.

பாடச்சுருக்கம்

இந்த அத்தியாத்தில் தாய்மார்குரிய நலனில், மாதவிடாயின் உடலியல் மற்றும் அதன் குறைபாடுகள் பற்றி கையாளப்பட்டுள்ளது. இந்த அத்தியாத்தில் கருத்தரிப்பு செயல்முறை, கரு மற்றும் சிசு வளர்ச்சி பற்றியும் விளக்கப்பட்டுள்ளது. சரியான சேவை வழங்க மாணவர்களுக்கு பேறுகால முன் மற்றும் பின் மதிப்பீடு செய்தலுக்கு உதவுகிறது. இந்த மகப்பேறு நலனியலில் குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறைகள் பற்றியும், மகப்பேறுகாலத்தில் தேவையான நலக்கல்வி வழங்குவது பற்றியும் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

மாதவிடாய் (Mensturation)	–	கண்களுக்குப் புலப்படும் வெளிப்படையான சுழற்சிமுறை உடலியல் கருப்பை இரத்தப் போக்கானது, ஹைப்போதலாமஸ்–பிட்யூட்டரி – கருப்பைசார் அச்சுலுள்ள கண்ணுக்கு புலணாகாத ஹார்மோன்களின் செயலால் கருப்பை உட்சளிப்படலம் வெளிவருவதே ஆகும்.
மாதவிலக்குக்கு முந்தைய அறிகுறி (Premenstual Syndrome) (PMS)	–	மாதவிடாய் சுழற்சிக்குப்பின் தற்காலிகமான சாதாரண செயல்பாட்டில் ஏற்படும் விரும்பத்தகாத மற்றும் சங்கடமான அறிகுறிகளாகும்.
மாதவிலக்கின்மை (Amenorrhea)	–	மாதவிடாய் வராமலிருத்தல்
வலிமிகுமாதவிடாய் (Dysmenorrhea)	–	மாதவிடாயுடன் கூடிய தீவிர மற்றும் அடிக்கடி ஏற்படும் மாதவிடாய் தசைப்பிடிப்பு மற்றும் வலியாகும்.
மாதவிடாய் மிகைப்பு (menorrhagia)	–	அதிக அளவு மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கிற்கான மருத்துவச் சொல்லாகும்.
மாதவிடாய் முடிவு (Menopause)	–	மனிதர்களில், 50 வயதிற்கு மேல் மாதவிடாய் சுழற்சி நின்று போதலே மாதவிடாய் முடிவு எனப்படும்.
ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் (Metrorrhagia)	–	ஒழுங்கற்ற இடைவெளிகளில் ஏற்படும் ஒழுங்கான அளவு மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 190 1/17/2022 3:34:28 PM

கருத்தரித்தல் (Fertilization)	–	ஒற்றைமைய ஆண் விந்துசெல்லும், ஒற்றைமைய பெண் அண்டமும் இணைந்து ஒரு செல் உயிரி (சைகோட்) உருவாக்குவதே கருத்தரித்தல் எனப்படும்.
நஞ்சுக்கொடி முந்தியிருத்தல் (Placenta previa)	–	கருப்பையின் கீழ்ப்பகுதியில் நஞ்சுக்கொடி ஒட்டி இருத்தல்
இடம்மாறிய கர்ப்பம் (ectopic pregnancy)	–	கருவானது கருப்பையை விட்டு வெளியே பதிவதே இடம்மாறிய கர்ப்பமாகும்.
கருபதியல் (Nidation Nesting)	–	கருவுற்ற சினை முட்டையானது உட்பொதிந்து, கருபதிவதே பதியல் எனப்படும்.
கருமுட்டை (Zygote)	–	தனித்துவமான மரபணு, இது ஒரு கருவுற்ற சினை முட்டை, ஒற்றைமைய பாலணுக்கள் பிணைந்து அதனால் உருவாகும் இரட்டைமைய (46 குரோமோசோம்கள்) செல்
நஞ்சக்கொடி (Placenta)	–	வளரும் சிசு மற்றும் தாயின் திசுவிற்கிடையே கோரியானிக் வில்லை மற்றும் கருப்பை திசு இரண்டும் இணைந்து உருவாக்கிய கட்டுமான மற்றும் செயல்பாட்டு உறுப்பாகும்.
சிறுகருமுட்டை செல் (Blastomere)	–	சிறிய கருச்செல் சிறுகருமுட்டை செல் எனப்படும்.
கர்ப்பகால கவனிப்பு (Antenatal care)	–	கரு தரித்ததிலிருந்து உறுதியான பிரசவ தொடக்க நிலை வரை தேவைப்படும் தாய்மார்களுக்கு வழங்கப்படும் கவனிப்பாகும்.
கருப்பைத்திரவம் (Aminiotic fluid)	–	சிசுவை சுற்றி கருப்பையிலுள்ள திரவமாகும்.
ஈன்றபின் இறுதி குருதி (Lochia)	–	பிரசவத்திற்கு பின் வெளியேறும் கருப்பைவாய் இரத்த ஒழுக்கு
தாய்மை நிலை (Gravida)	–	எத்தனை முறை ஒரு தாய் கருதரித்தாள் என்பதே ஆகும்.
குழந்தை ஈன்ற நிலை (Para)	–	எத்தனை முறை ஒரு தாய் சிசுவை ஈன்றெடுத்தாள் என்பதாகும்.
கருக்கலைப்பு (Abortion)	–	சிசுவை அதன் நம்பகத்தன்மைக்கு முன்பே இழப்பதாகும்.
தவிர்ப்பு (Absitnence)	–	கலவியில் ஈடுபடாமல் இருத்தல்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 191 1/17/2022 3:34:28 PM

மதிப்பீடு

240PII

I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுது.

1. மாதவிடாய் சுழற்சியில் ஹார்மோன்களில் கட்டுப்பாடுகள் பற்றிய கீழ்கண்ட வாக்கியங்களில் தவறானது எது?

அ)LH மற்றும் FSH பிட்யூட்டரியில் உருவாகின்றன மற்றும் ஈஸ்ரோடியால் மற்றும் புரோஜெஸ்ட்ரான் கருப்பையில் உருவாகின்றன.
ஆ)கருப்பை நாளத்திலிருந்து சுரக்கப்படும் ஈஸ்ரோடியால் மற்றும் புரோஜெஸ்ட்ரான் கருப்பை உட்சுவரை தடிமனாக்குகின்றன.
இ)ஈஸ்ரோடியால் மற்றும் புரோஜெஸ்ட்ரான் இரண்டும் கருமுட்டை கொண்ட பையிலிருந்து உருவாகின்றன.
ஈ)மூளையின் அடித்தளச்சுரப்பியில் (ஹைபோதலாமஸ்) இருந்து சுரக்கப்படும் Gn RH, குறைந்த அளவு ஈஸ்ரோடியாலால் தடுக்கப்படுகிறது ஆனால் அதிக அளவு ஈஸ்ரோடியாலால் சுரப்பானது தூண்டப்படுகிறது.

2. கீழ்க்கண்ட வாக்கியங்களில் எது மாதவிடாய் சுழற்சி பற்றிய தவறான வாக்கியம்?

அ)புரோஜெஸ்ட்டிரானின் அளவு கருப்பைசார் சுழற்சியில் (Ovarian cycle) லூட்டியல் பேஸ் (luteal phase) மற்றும் கருப்பை சுழற்சியில் செக்ரீட்டரி பேஸ் (Secretory phase) அதிகரிக்கும்.
ஆ)LH மற்றும் FSH ன் அளவுகள் உச்சநிலையை அடைந்த உடன் மாதவிடாய் உருவாகிறது.
இ)புரோஜெஸ்டிரான் அளவு மிகக்குறைந்தவுடன் மாதவிடாய் உருவாகிறது.
ஈ)கருமுட்டை விடுப்பிற்கு (ovulation) முன் ஈஸ்ட்ரோஜென் அளவு அதிகரிக்கும்

3. கருப்பையிலுள்ள திரவக்குழி உருவாகும் நேரம்

அ) 10 வது நாள்
ஆ) வெளி செல் நிறையினுள் (Outer cell mass)
இ) உட்செல் நிறையில் சைட்டோட்ரோபோபிளாஸ்டிற்கு அருகில்
ஈ) வெளிப்புற கரு நடுத்தோலில் (mesoderm)

4. கரு நடுத்தோலிலிருந்து (mesoderm) உருவாகும் உறுப்புகள் கீழே உள்ளவை ஒன்று தவிர (except)

அ)எலும்பு தசை மண்டலம்
ஆ)இருதய தசை மண்டலம்
இ)சிறுநீரக மேல் புறணி
ஈ)சிறுநீரகமேல் அகணி

5. சோனா பெல்லிசிடாவை சீரணிக்கும் புரதப்பகுப்பு நொதிகளை (Proteolytic enzymes) கொண்டுள்ள விந்தின் பகுதி

அ) கெப்பாசிட்டர் (capacitor)
ஆ)தலை
இ) கொரேனா ரேடியேட்டா (Corono radiatta)
ஈ)விந்தணு தலையுறை (acrosome)

6. இரண்டாம் வார வளர்ச்சியின் போது ட்ரோபோபிளாஸ்ட் மாற்றமடைந்து .... ஆக மாறுகிறது.

அ) சின்சைட்டோ ட்ரோபோ பிளாஸ்ட் (Syncytio tcophoblast)
ஆ) வெளித்தோல் (ectoderm)
இ)கருவின் உள்ளேயுள்ள உட்தோல் (Intraembryonic mesoderm)
ஈ) மஞ்சள் கருவுறை (yolk sac)

7. 0 – 8 ம் வார வரை கர்ப்பத்திலுள்ள குழந்தை எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது?

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 192 1/17/2022 3:34:28 PM

அ) கர்ப்பம் ஆ) கரு இ) சிசு
ஈ) உருவான குழந்தை

8. பேற்றில்லா நிலையிலுள்ள (Nullipacous) பெண்மணி எந்தவித விளைவுகளும் இல்லாம் முதல் கர்ப்பத்தின் போது எத்தனை முறைகள் பேறுகால கவனிப்பிற்கு செல்ல வேண்டும்?

அ)12 அ)7 இ)10 ஈ)5

9. G2 P2 என்பது

அ) இரண்டு குழந்தைகளுடன், இப்போது இரட்டை குழந்தை கருவுற்ற பெண்மணி
ஆ) 2முறை கருத்தரித்து, 2 முறை கரு ஈன்ற பெண்மணி
இ) ஒரு குழந்தை ஏற்கனவே இருந்து, தற்போது கருகலைப்பு செய்த பெண்மணி
ஈ) இரு முறை கருத்தரித்து, தற்போது (24 மணிநேரத்திற்கு முன்) கருகலைப்பு ஏற்பட்ட பெண்மணி

10. நடைமுறையில் பிறழ்வை கண்டறியும் ஸ்கேன் எப்போது?

அ) 22 – 24 வாரத்தில்
ஆ)12-14 வாரத்தில்
இ)18 – 20 வாரத்தில்
ஈ) 10 –12 வாரத்தில்

11. 38 வது வாரத்தில் எலும்பு ஒருங்கிணைவு பகுதி (Symphysis pubis) முதல் கருப்பை உயரமானது (Uterine height)

அ) 40 செமீ ஆ)36 செமீ
இ)38 செமீ ஈ)30 செமீ

12. பின்வருவனவற்றில் ஒன்று அதிக அளவு மகப்பேறு பின்விளைவுகள் ஏற்படும் முக்கிய காரணி அல்ல.

அ) முதிர்ந்த தாய்மாரின் வயது
ஆ) முந்தைய அறுவை வழி மகப்பேறு
இ) துணை கருவுற்ற வரலாறு, கருவுறுவதற்கான மாத்திரைகள் அல்லது உதவியுடன் கருத்தரித்த நிலை
ஈ) குடும்பத்தில் இரண்டாம் கட்ட உறவினரிடம் நீரிழிவு நோய் இருக்கும் வரலாறு.

13. நோயாளியின் கருப்பையிலுள்ள திரவம் பச்சைநிறச் சாயலில் இருப்பின், எதை குறிக்கும் என செவிலியர் யூகிக்க வேண்டும்?

அ) கருவின் மீதும் பிறந்த குழந்தையின் மீதும் இருக்கும் மென் மயிர் (lanugo)
ஆ) பனிக்குட நீர் மிகைப்பு (Hydromnios)
இ) பச்சிளம் குழந்தையின் முதல் மலம்(Meconuim)
ஈ) வெள்ளைநிற குழந்தையின் மேலுள்ள பாதுகாப்பு உறை (Veenix)

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விடையளி

1. கருத்தரித்தல் (Fertilization) – வரையறை.
2. சைகோட் (Zygote) என்பது என்ன?
3. கரு முன் நிலை (Pre-embryonic period) – வரையறை.
4. பதியவைத்தல் (Nesting) என்றால் என்ன?
5. கருகலைப்பு என்பதன் பொருள் என்ன?
6. கர்ப்பகாலத்தை விவரி.
7. கருக்கோளம் (Morulla) என்றால் என்ன?
8. தாய்மை நிலை (Gravida) – வரையறை.
9. ஈன்றெடுத்த நிலை (parity) என்றால் என்ன?
10. பேறுகால பின்நிலை (post netal period) என்றால் என்ன?

III கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு சிறுகுறிப்பு எழுதுக.

1. கருப்பதியம் (அ) உட்புகுத்தல் (Implantation) செயல்முறையை விளக்குக.
2. நஞ்சுக்கொடியின் பணிகள் என்ன?
3. கர்ப்பகால முதல் கவனிப்பில் மேற்கொள்ளும் பரிசோதனைகளை பட்டியலிடுக.
4. கர்ப்பகால கவனிப்பின் குறிக்கோள்கள் என்ன?
5. தற்காலிக குடும்ப கட்டுப்பாட்டு முறைகளை பட்டியலிடுக.
6. அல்குல்வாய் அறுவையை (Episiotomy) எவ்வாறு மதிப்பிடுவாய்?

7. ஹோமன் குறியை (Homan's sign) எவ்வாறு மதிப்பிடுவாய்?
8. சிசு இரத்தஓட்டத்தில் எந்தெந்த குழாய்கள் மற்றும் ஷண்ட்ஸ் (Shunts) உட்படுத்துள்ளன?
9. மாதவிடாய் சுழற்சியில் (Menstrual Cycle) எந்தெந்த ஹார்மோன்கள் ஈடுபட்டுள்ளன?
10. கருப்பைசார் சுழற்சியை (Ovarian cycle) விவரிக்க.

IV கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளி

1. மாதவிடாயின் செயலியலை விவரிக்க.
2. சிசுவின் இரத்த சுழற்சியை (Fetal circulation) விளக்குக.
3. ஈன்றபின் இறுதி இரத்தஒழுக்கின் (Lochia) தன்மைகளை எழுதுக.
4. 0–8 வார சிசு வளர்ச்சியை விளக்குக.
5. பெண்களுக்கான நிரந்தர குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறைகளை பற்றி எழுதுக.
6. ஆண்களுக்கான நிரந்தர குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறைகளை பற்றி எழுதுக.
7. BUBBLE – HE – விவரிக்க.
8. கருப்பையிலுள்ள திரவத்தின் (Amniotic fluid) பணிகள் யாவை?
9. தொப்புள் கொடி (umbilical cord) பற்றி விவரிக்க.
10. கர்ப்பக காலத்தில் வழங்கப்படும் நலக்கல்வியின் கூறுகள் யாவை?

மேற்கோள்நூல்கள்

1. Miles C Benjamin “Text book of obstetric and gynaecology” 2nd edition page no :249-254.
2. Dutta Dc "Textbook of obstetric and gynaecology" 3rd edition page no 120-122.
3. World Health Organization. Maternal mortality in 2000: estimates developed by UNICEF and UNFPA. Geneva: World Health Organization. 2007;4:16. (http://www.who.int/whosis/mme_2005.pdf, accessed on 28 February 2008).
4. Family welfare statistics in India—2006. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare, Government of India; 2007. (http://mohfw.nic.in/dofw%20website/FWSII%20-%202006%5CBOOK.htm, accessed on 10 March 2008).
5. Report of the Health Survey and Development Committee, Government of India. New Delhi: Manager of Publications; 1946. p. 9.
6. Report of the Health Survey and Planning Committee, Government of India. New Delhi: Manager of Publications; 1961. p. 176..
7. Visaria PM. The sex ratio of the population of India. Census of India 1961. New Delhi: Office of the Registrar General of India; 1969. pp. 53–67. (Monograph no. 10).

இணைய இணைப்பு

- https://www.mdpi.com
- https://www.nchi.nim.n:h.gov
- https://www.msdmanuals.com
- https://www.researchgate.net

XII_Nursing_Vocational_Unit 5.indd 194 1/17/2022 3:34:28 PM

அலகு
6

குழந்தை நலம்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் முடிவில் மாணவர்கள் அறிவது

- ❖ குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தை பற்றிக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.
- ❖ புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தையின் குணநலன்களை அறிந்துக்கொள்ளுதல்.
- ❖ பிறந்த குழந்தை பராமரித்தலைக் கற்றுக் கொள்ளுதல்.
- ❖ தாய்ப்பாலூட்டும் முறைகளையும் முக்கியத்தையும் அறிந்து கொள்ளுதல்.
- ❖ இணை உணவூட்டத்தை அறிந்து கொள்ளுதல்.
- ❖ நோய் தடுப்பு முறையை புரிந்து கொள்ளுதல்.
- ❖ குழந்தைப் பருவ நோய்களை அறிந்து கொள்ளுதல்.
- ❖ குழந்தை நலத் திட்டங்களை அறிந்து கொள்ளுதல்.

திருக்குறள்:

மக்கள் மெய்தீண்டல் உடற்கின்பம் மற்றுஅவர்
சொற்கேட்டல் இன்பம் செவிக்கு.

விளக்கம்:

மக்கள் உடம்பைத் தொடுதல் உடம்பிற்கு இன்பம் தருவதாகும்.
அம்மக்களின் மழலைச் சொற்களைக் கேட்டல் செவிக்கு இன்பம் தருவதாகும்.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 195 1/12/2022 4:50:37 PM

6.1 முன்னுரை

குழந்தைச் செவிலியத்தின் முக்கிய நோக்கம் என்னவெனில் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தேவையான உடல்நலத்தை அளிப்பதாகும். இது நோய் பாதுகாப்பு, காயத்தைக் குறைத்தல், உடல்நலத் தேவைகளை சந்தித்தல், உடல்நலம் மற்றும் முன்னேற்றத்தை அடைதல், பராமரித்தல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. ஒரு குழந்தை நலச்செவிலியின் செயல்பாடு அவளது கல்வி, அனுபவம், தொழில் அமைப்பு மற்றும் தேவை ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது. குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தைப் பற்றிய பெற்றோரின் அறிவின் அடிப்படையில் குழந்தைப் பராமரிப்பு அமைகிறது.

குழந்தை செவிலியத்தின் கொள்கையென்னவெனில் குழந்தையின் வளர்ச்சியையும் முன்னேற்றத்தையும் அதிகரிப்பதுடன் உடல், மனம் மற்றும் சமூகத்தின் உயர்நிலைக்கு உட்படுத்துவதால் அவை தங்களின் உச்சநிலையில் செயல்படுகின்றன.

6.2 வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும்

முழுமையான உடல் அல்லது உறுப்புகளின் அளவு அதிகரித்தலே வளர்ச்சி ஆகும். இவற்றை அங்குலம், சென்டிமீட்டர், பவுண்ட் மற்றும் கிலோகிராமில் அளவிடலாம். செயல்பாடுகளின் முதிர்ச்சியே முன்னேற்றம் ஆகும். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி விகிதம் உண்டு. உடல், சமூகவளர்ச்சி, ஆன்மிக வளர்ச்சி ஆகியவையும், முன்னேற்றமும் வெவ்வேறு விகிதத்தில் இருக்கும். அனைத்து குழந்தைகளும் இயல்பான படிப்படியான முன்னேற்றத்துடன் வளர்ச்சியடைகின்றன.

6.2.1 வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

1. **மரபு**: மரபணுக்கள் மூலமாக குணாதிசயங்கள் கடத்தப்படுகிறது. உடல் அளவு, உடல் அமைவு, மற்றும் பரம்பரை நோய்கள் ஏற்பட இவை காரணமாகின்றன.
2. **இனம்**: ஒரே இனத்தில் உள்ள மக்களுக்கு ஒரே குணநலன்கள் காணப்படுகின்றன.
3. **பால்**: ஆண் குழந்தை பெண் குழந்தையைவிட பெரிதாகக் காணப்படும்.
4. **கருப்பையில் கருவின் வளர்ச்சி**: கர்ப்பக்கால ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, மருந்துகள், மற்றும் நோய் தொற்றுகள், கருப்பையில் வளரும் குழந்தையைப் பாதிக்கின்றன.
5. **நோய் வாய்ப்படுதலும் காயங்களும்**: நோய் வாய்ப்படுதல் உடலின் எடையைக் குறைப்பதோடு, குழந்தையின் முன்னேற்றத்தையும் பாதிக்கிறது.
6. **உணவூட்டம்**: குழந்தை உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு மற்றும் தன்மை அக்குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி மற்றும் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையைப் பாதிக்கிறது.
7. **சுற்றுச்சூழல்**: சூரிய ஒளி, காற்று, மற்றும் சமூக பொருளாதாரக் காரணிகள் போன்றவை குழந்தையின் முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கின்றன.
8. **குழந்தையின் வரிசை நிலை**: இளையக் குழந்தைகள் மூத்தக் குழந்தையிடம் இருந்து கற்றுக் கொள்கின்றன. இது முதல் குழந்தைக்குக் கிடைப்பதில்லை.
9. **மனவெழுச்சிகள்**: போதிய அரவணைப்பில்லாமை, மற்றும் பாதுகாப்பின்மை போன்றவை குழந்தையின் ஆளுமையையும், செயல்திறமையையும் பாதிக்கிறது.
10. **அறிவுத்திறன்**: செயல்திறன், சமுதாய மனநல வளர்ச்சி மற்றும் கற்கும் திறனை இது பாதிக்கிறது.
11. **உடற்பயிற்சி**: உடல் மற்றும் தசைத் திறனை ஊக்குவிக்கிறது.
12. **ஹார்மோன்கள்**: உடல் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் ஹார்மோன்களால் பாதிக்கப்படுகிறது.

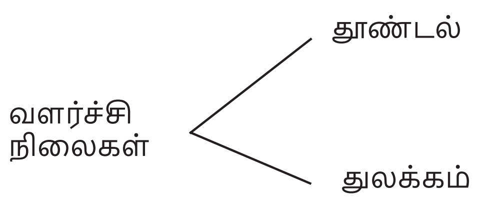
XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 196 1/12/2022 4:50:37 PM

(எ.கா) வளர்ச்சி ஹார்மோன்கள் குறைவு குள்ளத்தன்மையையும் அதிக அளவு சுரப்பு அசுரத் தன்மையையும் உண்டாக்குகிறது.

6.2.2 வளர்ச்சி நிலைகள்

1. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை – பிறப்பிலிருந்து நான்கு வாரங்கள்
2. இளம் குழந்தை – ஒரு மாதத்திலிருந்து ஒரு வயது வரை
3. நடை பயிலும் பருவம் – ஒரு வயது முதல் 3 வயது வரை
4. பள்ளிக்கு முந்தையப்பருவம் – மூன்று வயதிலிருந்து ஆறு வயது வரை
5. பள்ளிப் பருவக் குழந்தை – ஆறு வயது முதல் பன்னிரெண்டு வயது வரை
6. வளரிளம் பருவம் – பன்னிரெண்டு வயது முதல் பத்தொன்பது வயது வரை

உடல் வளர்ச்சி



தூண்டல்

முழு உடலின் அசைவு எ.கா தேக்கரண்டியைக் கையாளுதல்.

துலக்கம்

சரியான அசைவிற்கு அதிகப் படியான கற்றல் எ.கா தலைக்கட்டுப்பாடு.

6.2.3 இளம் குழந்தை (1–12 மாதங்கள்)

இளம் குழந்தைப் பருவத்தில் தூண்டல், துலக்கம் மற்றும் சமூக நிலைகள் வேகமாக வளர்ச்சியடைகின்றன.

உடல் வளர்ச்சி

இளம் குழந்தையின் உடல் எடை 6 மாதத்தில் பிறப்பு எடையைப் போல் இருமடங்காகவும் 1 வயதில் மூன்று மடங்காகவும் அதிகரிக்கிறது.

உயரம் 50% ஒரு வருடத்தில் அதிகரிக்கிறது. தலைச் சுற்றளவும் மார்புச் சுற்றளவும் ஒரு வருடத்தில் சமமாகிறது.

நாடித்துடிப்பு 130 – 140 / நிமிடம்.

சுவாசம் 36 – 40 / நிமிடம்

இரத்த அழுத்தம் 64/41 – 95 /58 mmHg

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> குறைமாதக் குழந்தையாகப் பிறந்து புகழ்பெற்றவர்கள் – ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன், ஐசக் நியூட்டன், மார்க் த்வான், ஸ்டீவ் வொண்டர், ஜோகன்னஸ் கெப்ளர், மற்றும் திரு. வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் என்பவர்களாவர்.

பல் முளைத்தல்

முன்வெட்டுப்பற்கள் 6 – 8 மாதங்களில்

பக்கவாட்டுப்பற்கள் 8 –11 மாதங்களில்

6.2.4 மைல் கற்கள்

1 மாதம் – தாயின் சத்தத்தை அறிந்து கொள்ளுதல்

2 மாதங்கள் – சமூகப் புன்னகை

3 மாதங்கள் – தலைக் கட்டுப்பாடு

4 மாதங்கள் – சத்தமாக சிரித்தல்

5 மாதங்கள் – வயிற்றுப் பக்கமாக புரளுதல்

6 மாதங்கள் – உதவியுடன் உட்காருதல்

7 மாதங்கள் – உதவியின்றி உட்காருதல்

8 மாதங்கள் – தவழுதல்

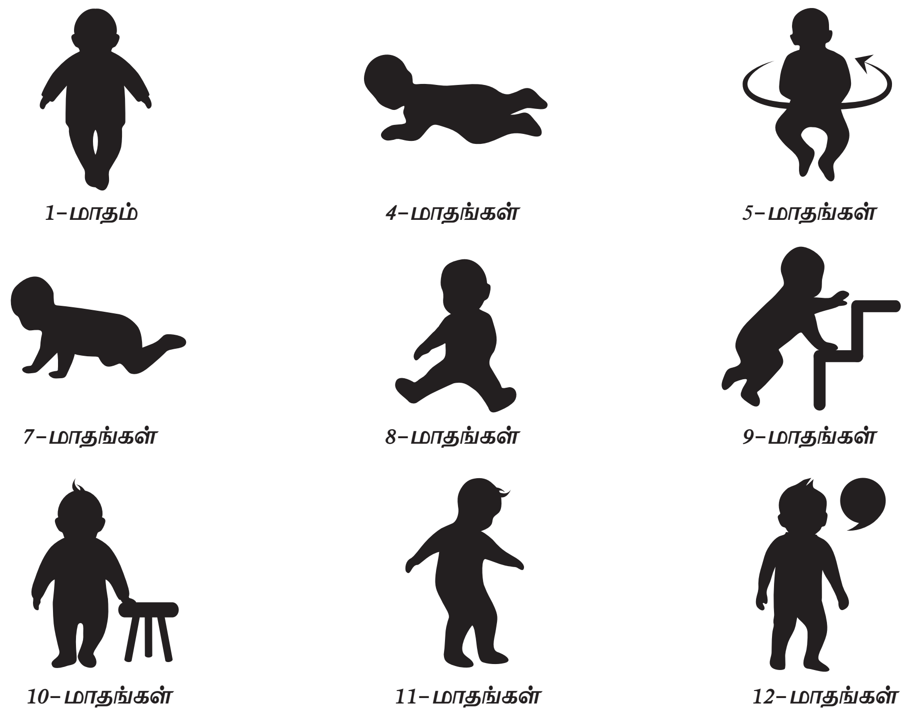
9 மாதங்கள் – துணையுடன் நிற்றல்

10 மாதங்கள் – துணையில்லாமல் நிற்றல்

11 மாதங்கள் – துணையுடன் நடத்தல்

12 மாதங்கள் – துணையில்லாமல் நடத்தல்

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 197 1/12/2022 4:50:37 PM



6.2.5 நடைபயிலும் பருவம் (1–3 வயது)

நடைபயிலும் பருவம் தீவிர செயல்பாடு மற்றும் கண்டறியும் பருவமாக வரையறுக்கப்படுகிறது. இப்பருவத்தில் உடல் மற்றும் ஆளுமைத்திறனின் அளவு வேகமாக வளர்ச்சி அடைகிறது.

வயது	உடல் வளர்ச்சி	செயல் திறன்			
		தூண்டல்	துலக்கம்	மொழி	சமூக உளவியல் முன்னேற்றம்
1–3 வயது	பல் முளைத்தல் வெப்பநிலை 97.8°F – 98.4°F நாடித்துடிப்பு 110 – 130 / நி சுவாசம் 20 – 40/ நிமிடம் இரத்த அழுத்தம் 91/56 mmHg மார்பு சுற்றளவு தலைச் சுற்றளவை விட அதிகரிக்கிறது. சராசரி எடை அதிகரிப்பு – 2.7 /kg/வருடம் உயரம் அதிகரிப்பு 10 – 12.5 cm /வருடம்	மாடிப் படிகளில் ஏறுதல் மற்றும் இறங்குதல். இரண்டு கால்களால் குதித்தல் மூன்று சக்கர வண்டியை ஓட்டுதல். சுயமாக ஆடை அணிதலும், மாற்றுதலும்.	குவளையில் குடித்தல் கலர் பென்சில்களைப் பிடித்தல் தொகுதிகளால் (block) கோபுரங்களை அமைத்தல்	உடல் உறுப்புகளின் பெயர்களை அடையாளம் காணல். கதைகளில் நாட்டம் ஏன்? என்ற கேள்விகளைக் கேட்டல் சொற்றொடர்களையும் வார்த்தைகளையும் திரும்ப, திரும்பக் கூறுதல்.	பெற்றோர் ஒத்த செயல்களை செய்தல். தனக்கு மட்டுமே சொந்தம் என்ற மனநிலையில் இருத்தல். தனது பாலினத்தை அறிந்து கொள்ளுதல். கழிவு நீக்கப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 198 1/12/2022 4:50:38 PM

6.2.6 பள்ளிக்கு முந்தையப் பருவம் (3 – 6 வயது)

3 வயதிலிருந்து 6 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தை பள்ளிக்கு முந்தையப் பருவக் குழந்தை என அழைக்கப்படுகிறது. இப்பருவத்தினரின் உடல் வளர்ச்சி மிகவும் குறைவானது. உயரமாகவும், மெலிதான உடல் அமைப்புடனும், உடல் எடை அதிகரிப்பது இல்லாமலும் காணப்படுவர். எலும்பு மண்டல முதிர்ச்சியால் வயது வந்தோரைப் போலக் காணப்படுவர்.

வயது	வளர்ச்சி	செயல்திறன்			
		தூண்டல்	துலக்கம்	மொழி	சமூக உளவியல்
3–6 வயது	எடை 12.5 – 20 kgs உயரம் 100–115/ cm நாடித்துடிப்பு 90–105/நிமிடம் சுவாசம் 22– 30 / நிமிடம் இரத்த அழுத்தம் 100/60 mmHg	கால் விரல் முனைகளால் நடத்தல். மரம் மற்றும் ஏணிகளில் ஏறுதல் நடன அசைவுகளை செய்து காட்டுதல் எறி பந்துகளை ஒரு கையால் பிடித்தல்	மனித முகத்தை எளிமையாக வரைதல் படங்களை கத்திரியால் வளைத்து வெட்டுதல். எழுத்துகளை பார்த்து எழுதுதல் 4 வார்த்தை சொற்றொடர்களை உபயோகித்தல்.	முதன்மை நிறங்களைக் கண்டறிதல் திசைகளை அறிதல் (மேல், கீழ், பின், முன்) 1–10 வரை சொல்லுதல் 1200 வார்த்தைகள் பேசுதல்	தன் முனைப்பு (ecocentric) இருளைக் கண்டு பயம் கனவுகள் உடன்பிறந்தோர் மீது பொறாமை சேர்ந்து விளையாடுதல்

6.2.7 பள்ளிப் பருவக் குழந்தை (6 –12 வயது)

இப்பருவத்தில் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் உடல் மற்றும் மன அளவில் சரியான விகிதத்தில் நடைபெறுகிறது.

வயது	வளர்ச்சி	செயல் திறன்			
		தூண்டல்	துலக்கம்	மொழி	சமூக உளவியல்
6 –12 வயது	எடை 20 – 35 kg உயரம் 110 – 140 cm நாடித்துடிப்பு 90/நிமிடம் சுவாசம் 20/ நிமிடம் இரத்த அழுத்தம் 100 /60 mmHg.	மிதிவண்டியில் சாகசங்கள் செய்தல் பந்துகளை லாவகமாக எறிதல். உடல்செயல் பாடுகளில் அதிக ஈடுபாடு	இணை வெழுத்து முறை (Cursive Writing) மனித உடலில் 18–20 உறுப்புகளை வரைதல் ஒருங்கிணைப்பு C0-ordination) அதிகரித்தல்	சிறிய, கூட்டமைப்பு வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்துதல். கோரிக்கைகளை விட ஆலோசனைகளை ஏற்றுக் கொள்ளுதல். 7200 வார்த்தைக்களை பேசுதல். பேச்சின் கூறுகளை சரியாகப் பயன்படுத்துதல் (Parts of speech)	மற்றவர்களுடன் ஒருங்கிணைந்து செல்லுதல் சிறிய கோபங்களின் வெளிப்பாடு ஹீரோ வழிபாடு தொடருதல்

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 199 1/12/2022 4:50:38 PM

6.2.8 வளரும் பருவம் (13 – 19 வயது)

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து வயது வந்தோராக மாறும் பருவமாகும். உடல் வளர்ச்சி, மனவளர்ச்சி மற்றும் சமூக வளர்ச்சி அதி வேகமாக நடைபெறுகிறது. இரண்டாம் நிலை இனப் பெருக்க உறுப்புகள் 11-12 வயதில் வளர்ச்சியடையத் தொடங்குகின்றன. 18-20 வயதில் வளர்ச்சி முழுமையடைகிறது.

வயது	உடல் வளர்ச்சி		செயல் திறன்			
	ஆண்	பெண்	தூண்டல்	துலக்கம்	மொழி	சமூக உளவியல் முன்னேற்றம்
13-19 வயது	எடை 40-60kg உயரம் 140-166/cm நாடித்துடிப்பு 66/ நிமிடம் சுவாசம் 16 -18 /நிமிடம் இரத்த அழுத்தம் 112/66mmHg	எடை 35-60kgs உயரம் 140 – 170cm நாடித்துடிப்பு 66-70/mt சுவாசம் 16-18/நிமிடம் இரத்த அழுத்தம் 114/68 mmHg	வயது வந்தோரைப் போல்	வயது வந்தோரைப் போல்	வயது வந்தோரைப் போல்	நான் என்ற எண்ணம் குறைதல் இருபாலரிடம் பழகுதல் குறைந்த அளவு நெருக்கமான நண்பர்கள் பெற்றோரிடமிருந்து தனித்திருத்தல்.

பெண்கள்

- வயதுக்கு வருதல் (பூப்படைதல்) 8-13 வயதுவரை
- பூப்படைதல் மாற்றம் – மார்பக வளர்ச்சி
- இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் முடி வளருதல் (pubic hair)
- அக்குளில் முடி வளருதல்.
- மாதவிடாய் சுழற்சி 10 – 16 ½ வயதுகளில் தொடக்கம்.

ஆண்கள்

- விரைகளும்,விதைப்பைகளும் பெரிதாகுதல்
- இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் முடி வளர்ச்சி
- அக்குளில் முடி வளருதல்
- உடைந்த ஆழ்ந்த குரல்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வளர் இளம் பருவத்தில் 44% பெண்கள் 40% உடல் எடையைக் குறைக்கின்றனர். ஆண்கள் உடல் எடையை அதிகரிப்பதற்கான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றனர்.

6.3 புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் தன்மைகள்

அளவீடுகள்

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 200 1/12/2022 4:50:40 PM

www.tntextbooks.in

1. நீளம்

சாதாரண உயரம் 47.5 செ.மீ லிருந்து 53.75 செ.மீ வரை உள்ளது.

2. எடை

சாதாரண முழு வளர்ச்சியடைந்த குழந்தையின் எடை 2700கி லிருந்து 3850கி ஆகும். (2.7கி.கி 3.85 கி.கி) ஆகும்.

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
> கலிபோர்னியாவில் உள்ள பேபி வேலண்டைன் தான் உலகில் மிகப்பெரிய புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தையாகும் எடை 5.9 கிகி (13 பவுண்டு)

3. தலைச் சுற்றளவு

சாதாரணமாக 30செ.மீ – 37 செ.மீ ஆகும்.

4. மார்புச் சுற்றளவு

சாதாரணமாக 30–33 செ.மீ ஆகும்.

5. தோல்

- தோலின் நிறம் இளஞ்சிவப்பு அல்லது சிவப்பாகும். கருமையான குழந்தைகளில் கருஞ்சிவப்பு நிறமாகும்.
- வெர்னிக்ஸ் காசியோஸா (Vernic caseosa) வால் தோல் முடப்பட்டிருக்கும். வெர்னிக்ஸ் காசியோஸோ என்பது வெண்மை கலந்த மஞ்சள் நிற பாலாடைப் போன்ற ஒட்டும் தன்மையுடைய பொருளாகும்.
- லேனுகோ (lanugo) என்பது சிறிய முடிகள் உடல் முழுவதும் பிறந்த குழந்தையின் உடலில் காணப்படுதல் ஆகும். தோள் பட்டை, கை, கால், மற்றும் நெற்றி ஆகிய இடங்களில் சாதாரணமாகக் காணப்படும்.

6. காது

காது குருத்தெலும்பு நன்கு வளர்ச்சியடைந்திருக்கும்.

7. பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

வெளி உதடுகள் (labio majora) நன்கு வளர்ச்சியடைந்திருக்கும் (clitoris) கிளிட்டோரிஸ் சரியாகத் தெரிவதில்லை.

ஆண் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

விதைப்பைகள் வளர்ச்சியடைந்து தொய்ந்து காணப்படும். விரைகள் பையின் அடியில் காணப்படும்.

8. அப்கார் அளவீடு

அப்கார் அளவீடு டாக்டர். வெர்ஜினியா அப்கார் என்பவரால் 1950ம் ஆண்டு பிறந்த குழந்தையின் நிலையையும், இதய, நுரையீரல் செயல்பாட்டையும் மறு சீரமைத்தலின் அவசியத்தையும் கணக்கிட வரையறுக்கப்பட்டது. ஐந்து நிலைகள் 1, 5, 10 நிமிடங்களில் கணக்கிடப்படுகிறது.

அறிகுறிகள்	0	1	2
தோலின் நிறம்	நீலம், வெளிறிய தன்மை	உடல் – இளஞ்சிவப்பு கை,கால் – நீலம்	இளஞ்சிவப்பு
நாடித்துடிப்பு (இதயத் துடிப்பு)	இல்லை	< 100	>100
தூண்டலுக்கு எதிர்வினை	இல்லை	முகம் சுளித்தல்	அழுகை
தசைத்திறன்	இல்லை	சிறிதளவு	அதிகப்படியான அசைவுகள்
சுவாசம்	இல்லை	மெதுவாக, ஒழுங்கற்றது	நல்ல அழுகை

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 201 1/12/2022 4:50:40 PM

மொத்த அளவீடு – 10

அழுத்தம் இல்லை – 7 –10

சிறிதளவு அழுத்தம் – 4– 7

அதிக அழுத்தம் (பாதிக்கப்பட்ட நிலை) – 1– 4

அளவீடுகள் தொகுக்கப்பட வேண்டும். 7க்கு மேல் அளவீடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு இதய சுவாச மறுசீரமைப்பு தேவைப்படுவிதில்லை. இந்த APGAR அளவீடு குழந்தை கருப்பையிலிருந்து வெளிப்புற சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு தன்னை எவ்வாறு தகவமைத்துக் கொள்கிறது என்பதைக் காட்டுகிறது.

9. உயிராதாரங்களைக் கணக்கிடல் (Vital Signs)

அக்குள் வழியாக வெப்பநிலை – 36.50 C – 37.60C

இதயத் துடிப்பு – 120 – 140/ நிமிடம்

சுவாசம் – 40 – 60/நிமிடம்

10. பற்றிப் பிடிக்கும் தன்மை (Reflex)

நன்றாக வளர்ச்சியடைந்த குழந்தை நன்றாக இறுக்கமாகப் பற்றிக் கொள்ளும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

6.4 புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தை பராமரிப்பு

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் வாழ்வில் பிறந்த உடன் உள்ள முதல் வாரம் மிகவும் கடினமானதாகும். வீடுகளில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு பராமரிப்பும், மகப்பேறு சிகிச்சையும் விரும்பப் படத்தக்க அளவில் கிடைப்பதில்லை.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

குழந்தைகளிடையே காணப்படும் ரிப்ளெக்ஸ் (reflexes) யாதெனில்

1. ரூட்டிங் ரிப்ளெக்ஸ் (Rooting reflex) – குழந்தையின் வாயின் ஓரத்தைத் தொட்டவுடன் ஏற்படுவது.
2. ஸக்கிங் ரிப் ளெக்ஸ் (Sucking reflex) – குடிப்பதற்கு தயாராகும் நிலை
3. மோரோ ரிப்ளெக்ஸ் (Moro reflex) – இது திடுக்குறும் நிலை
4. டோனிக் நெக் ரிப்ளெக்ஸ் (Tonic neck refex) – தொட்டவுடன் ஏற்படும் எதிர்நிலை.
5. கிராஸ்ப் ரிப்ளெக்ஸ் (Grasp reflex) – பற்றிப்பிடிக்கும் தன்மை
6. ஸ்டெப்பிங் ரிப்ளெக்ஸ் (Stepping reflex) – சமதளத்தில் கால்கள் பட்டவுடன் நடப்பதற்கு கால்களை மாறி மாறி வைத்தல்.

நோக்கம்

1. இதய, சுவாச வேலைகளை சரி செய்து நிலைப்படுத்த
2. உடல் வெப்பநிலையை நிலைப்படுத்த
3. நோய்த் தொற்றுகளைத் தடுக்க
4. சரியான உணவூட்டத் திட்டத்திற்கு
5. பிறக்கும் பொழுது ஏற்படும் நோய்கள் (Congenital) மற்றும் பிறகு ஏற்படும் நோய்களைக் (acquired) கண்டறிதலும் சிகிச்சையும்

6.4.1 நல்ல உடல் நலமுள்ள குழந்தையைப் பராமரித்தல்

I உடனடி பராமரிப்பு

II தினசரி பராமரிப்பு

I உடனடி பராமரிப்பு

உடலின் வெப்பநிலையை சீரமைத்தல், சுவாசப் பாதையை சீரமைத்து சுவாசத்தை தூண்டி, இரத்த ஓட்டத்தை நிலைப்படுத்துதல்.

1. சுவாசப் பாதையை சீராக்குதல்

அதிகப்படியானக் குழந்தைகள் பிறக்கும் பொழுது அழுவதால், தானாக சுவாசிக்கத் தொடங்குகின்றன. 98% குழந்தைகளுக்கு, இதய, சுவாச மறுசீரமைப்பு தேவைப்படுவதில்லை (resuscitation). சுவாசத்தையும், இரத்த ஓட்டத்தையும் நிலைப்படுத்துதல் மிகவும் அவசியமானது. (எ.கா சுவாசம்) குழந்தையின் மார்பு அசைவே மற்றவர்களைவிட முதன்மையானது.

- சுவாசப் பாதையில் உள்ள சளி, திரவங்கள் மெதுவான உறிஞ்சுதலால் நீக்கப்பட வேண்டும்.
- சுவாச மறுசீரமைப்பு நிலையில் சளித்திரவங்கள் நீக்கப்பட்டு, ஆக்ஸிஜன் அளிக்கப்பட்டு, சுவாசத்தை நிலைப்படுத்த வேண்டும்.

2. அப்கார் அளவீடு

குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் நிலையைக் கணக்கிடுவதற்கு சிறந்த முறையாகும். முக்கியமாக சுவாசம், இரத்த ஓட்டம் மற்றும் நரம்பியல் நிலைகளைக் கண்டறிகிறது.

II தினசரி பராமரிப்பு

- ❖ கதகதப்பு
- ❖ தொப்புள் கொடி பராமரிப்பு
- ❖ கண் பராமரிப்பு
- ❖ தோல் பராமரிப்பு
- ❖ தாய்ப் பாலூட்டல்
- ❖ குழந்தைக் குளியல்
- ❖ உடை
- ❖ பொது கவனிப்பு
- ❖ எடையைப் பதிவு செய்தல்
- ❖ நோய்த்தடுப்பு

புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தை பராமரிப்பு

செவிலிய பராமரிப்பின் முக்கிய நோக்கம் என்னவெனில் குழந்தைக்கு சீரான உடல் வெப்ப நிலையை நிலைப்படுத்துதல் சுவாசப்பாதையை சீராக்கி சுவாசத்தை ஊக்குவித்தல் மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை ஓடும் நிலையில் வைத்தல் ஆகும்.

1. கதகதப்பு

உடலை உலர்வாகவும் போதுமான உலர்ந்த துணிகளால் சுற்றி வைப்பதாலும் கிடைக்கிறது. தாயின் உடலோடு நெருங்கி வைப்பதன் மூலம் வெப்ப நிலை சீராக்கப்படுகிறது. (அக்குள் வழியாக 36.50C – 37.60C)

2. தொப்புள் கொடி பராமரிப்பு

தொப்புள் கொடி தொப்புளிலிருந்து 2–3 அங்குலங்கள் விட்டு எஸெபடிக் முறையில் பிரசவத்தின் பொழுது வெட்டப்பட்டு நுண்ணுயிரச் செய்யப்பட்ட நூல் அல்லது பிளாஸ்டிக் கிளிப்பால் கட்டப்பட வேண்டும். தொப்புள் கொடியில் ஏதேனும் நோய்த்தொற்று உள்ளதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

3. கண்களைப் பராமரித்தல்

- "சாதாரண சலைன் அல்லது நுண்ணுயிறச் செய்யப்பட்ட நீரில் நனைக்கப்பட்ட பஞ்சு உருண்டையால் கண்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- சிவந்த நிறம், ஒட்டும் திரவங்கள், அதிகப்படியான கண்ணீர் போன்ற அறிகுறிகள் ஏதேனும் கண்களில் காணப்படுகிறதா என்பதை தொடக்க நிலையில் கண்டறிதலால் பிரச்சினைகளை விரைவாக தீர்க்க முடியும்.

4. தோல் பராமரிப்பு

- தாயிடம் குழந்தையைக் கொடுப்பதற்கு முன்பு உடலிலுள்ள இரத்தம், சளி, மெக்கோனியம் போன்றவை மெதுவாகத் துடைத்து சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 203 1/12/2022 4:50:41 PM

- மருத்துவமனையில் இருக்கும் வரை குழந்தைக் குளியல் தடை செய்யப்படுவதால் நோய்த் தொற்று ஏற்படுவது குறைக்கப்படுகிறது. வெர்னிக்ஸ் கேஸியோஸாவை வலிந்து நீக்குதல் கூடாது.

5.தாய்ப் பாலூட்டல்

- குழந்தை பிறந்த ½ மணி நேரத்திற்குள் அல்லது எவ்வளவு விரைவாகவோ அவ்வளவு விரைவாக தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முன் எவ்வித உணவுப் பொருளும் கொடுக்கப்படக் கூடாது. கொலஸ்ட்ரம் கண்டிப்பாக கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முறைகளை தாய்க்கு கற்பிக்க வேண்டும்.
- தொடக்க நிலையில் தாய்ப்பால் 1-2 மணி நேர குறைந்த இடைவெளியிலும் பின்னர் 2-3 மணி நேர இடைவெளியிலும் கொடுக்கப்பட வேண்டும். பிறந்து முதல் வார முடிவில் அநேகக் குழந்தைகள் தன்னுடைய பாலருந்தும் முறையை வரையறுத்துக் கொள்கின்றன.

6. குழந்தைக் குளியல்

- மருத்துவமனையில் இருக்கும் வரை குழந்தைக்கு குளியல் இல்லை.
- வெதுவெதுப்பான அறையில் வெது வெதுப்பான நீரில் அளிக்க வேண்டும்.
- உடனடியாக உலர்த்தப்பட்டு உலர்ந்த வெது வெதுப்பான துவாலையால் தலையிலிருந்து கால் வரை சுற்றப்பட வேண்டும்.
- 3-4 வாரங்களுக்குப் பின்னர் குளியலுக்கு முன் உடலில் ஒலிவ எண்ணெய், அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் பயன்படுத்தலாம்.
- காலை வேளையில் சூரிய ஒளியில் வைத்திருப்பது கதகதப்புக்கும், வைட்டமின் D தயாரித்தலுக்கும் அவசியமாகிறது.

7. ஆடை

- தளர்வான, மெல்லிய, பருத்தியினாலான ஆடைகளை அணிவிக்க வேண்டும்.
- கழுத்திலோ, வயிற்றிலோ ஆடை இறுக்கமாக இருக்கக் கூடாது.
- மெல்லிய எரிச்சலில்லாத சோப்புகளைப் பயன்படுத்தி ஆடைகள் நன்கு சுத்தம் செய்வதுடன், சூரிய ஒளியில் உலர வைக்கப் பட வேண்டும்.

8. பொதுவான கவனிப்பு

- சரியான கை கழுவுதலுக்குப்பின், குழந்தை மென்மையாக கையாளப்பட வேண்டும்.
- நோய்த் தொற்றுள்ளவர்கள் குழந்தையைக் கையாளக் கூடாது.
- மல்லார்ந்த நிலையில் தூங்க வைக்கப்பட வேண்டும்.

9. எடை

- நல்ல ஆரோக்கியமான புதிதாக பிறந்த குழந்தையின் எடை முதல் மாதத்தில் 30கி/நாள் அதிகரிக்கிறது.
- 20கி/நாள் என்ற விகிதத்தில் இரண்டாவது மாதத்திலும் 10கி/நாள் என்ற விகிதத்தில் அதற்கு பின்னர் முதல் வருடத்திலும் அதிகரிக்கிறது.
- குழந்தைகள் சாதாரணமாக தங்களுடைய பிறப்பு எடையை 5-6 மாதத்தில் இரட்டிப்பாக்குகின்றன.

10. நோய்த் தடுப்பு

- குழந்தை பிறந்தவுடன் BCG, 'O' dose OPV மற்றும் ஹெப்படைடிஸ் B' தடுப்பூசி போடப்பட வேண்டும்.
- தேசிய நோய்த் தடுப்பு அட்டவணை தாய்க்கு கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

6.4.2 தீங்கு தரும் பாரம்பரிய நடைமுறைகள்

சமுதாயங்களின் சில நடைமுறைகள் தீங்கு தருபவையாக உள்ளன. தாய், சேய் சார்ந்த

கலாச்சார பழக்கவழக்கங்கள் அதிக அளவில் காணப்படுகின்றன. அவை தீங்கு தருமாயின் கட்டாயமாக அகற்றப்பட வேண்டும்.

சில எடுத்துக்காட்டுகளாவன.

- மண் அல்லது பசு சாணத்தை தொப்புள் கொடியில் பயன்படுத்துவது
- கொலஸ்ட்ரம் கொடுக்காமல் தாய்ப்பாலை தாமதப்படுத்துவது. தங்கம் உரசியநீர், தேன், சர்க்கரைநீர், வடிகட்டியநீர் மற்றும் கழுதைப்பால் போன்றவற்றைக் கொடுப்பது
- பெண் சிசுவை உணர்வாலும், உணவாலும் புறக்கணிப்பது
- காது மற்றும் கண் உள்ளே குளிக்கும் முன் எண்ணெய் விடுவது
- கிரைப் வாட்டர் அல்லது போனி சான் கொடுப்பது
- ஒபியம், பிராண்டி கொடுப்பது
- பால் புட்டிகளைப் பயன் படுத்துதல்
- பிறந்த குழந்தையின் கண்களில் "காஜல்" இடுவது

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சாம்பியாவில் உள்ள மக்கள் தொப்புள் கொடியில் கீழ்கண்ட பொருட்களை இடுகிறார்கள்.

உலர வைக்கும் பொருட்கள்

சாம்பல், தூசி

உயவு உண்டாக்கும் பொருட்கள்

வாஸ்லின், சமையல் எண்ணெய், உபயோகப்படுத்திய மோட்டார் எண்ணெய்.

பாதுகாப்பு பொருட்கள்

தாய்ப்பால், மாட்டு சாணம், மற்றும் கோழியின் மலம்

6.4.3 ஆபத்தானக் குழந்தைகளை கண்டறிதல் (Identification of Risk Infants)

பிரசவத்தின் போதும் தாயாலும் குழந்தைகளுக்கு அதிகப்படியான பிரச்சனைகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளன.

இவ்வகையானக் குழந்தைகளை இனம் காணும் அடிப்படை முறை என்னவெனில்

- உடல் எடை 2.5 கிகி குறைவான குழந்தைகள் – குறை மாதக் குழந்தைகள், 70% எதிர்பார்க்கப்படும் எடைக்கு குறைவானக் குழந்தைகள்
- தொடர்ந்து 3 மாதங்களாக உடல் எடை அதிகரிக்காமல் இருத்தல்.
- இரட்டைக் குழந்தைகள், பிறப்பில் 5வது குழந்தைக்கு மேல்
- செயற்கை உணவூட்டம் பேதி உள்ள குழந்தைகள்
- டௌவுன் சிண்ட்ரோம் (Down Syndrome) போன்ற பிறவி நோய்கள்
- சுவாசம் இல்லாமை, மூச்சுத்திணறல்
- ஈருருவம் (Dimorphism)

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஸ்டெம் செல் (குருத்தணு) சிகிச்சை (Stem cell treatment) ஸ்டெம்செல் சிகிச்சை என்பதுஸ்டெம்செல்களைப் பயன்படுத்தி நோய்களை தடுப்பதோ குணமாக்குவதோ ஆகும். எலும்பு மஜ்ஜை மாற்று முறையில் அதிகமாக இம்முறை பயன்படுகிறது. சில சிகிச்சைகளில் தொப்புள் கொடியில் இருந்து எடுக்கப்படும் இரத்தம் பயன்படுகிறது. இம்முறை நரம்பு சீரழிவு நோய்கள், நீரழிவு நோய் மற்றும் இதய நோய் சிகிச்சையில் அதிக பயனுள்ளதாக இருக்கிறது.

6.5 உணவூட்டல் (FEEDING)

இளம் குழந்தையின் வளர்ச்சி வாழ்க்கையின் மற்ற நிலைகளைவிட முதல் 6 மாதங்களில் மிகவும் அதிகமாக உள்ளது. உணவூட்டல் அதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

நோக்கங்கள்

1. போதுமான அளவு திரவத்தை அளிக்க
2. போதுமான அளவு உணவளிக்க
3. ஒரு சமநிலை உணவூட்டத்திற்கு
4. எளிதில் செரிக்கும் உணவை அளிக்க

6.5.1 உணவூட்டலின் வகைகள்

உணவூட்டல் → தாய்ப்பால்
உணவூட்டல் → செயற்கை உணவூட்டம்

தாய்ப்பாலூட்டல்

நோய்த்தடுப்பு மற்றும் உயிர் பிழைத்தல் ஆகிய இரண்டும் தாய்ப் பாலூட்டலின் முக்கிய காரணங்களாகும்.

தாய்ப் பாலூட்டலின் நன்மைகள்

1. எளிதாக சீரணமடைய ஏற்ற நிலையிலும் குறைந்த சவ்வூடு பரவல் அழுத்தத்திலும் உள்ளது.
2. நோய்த்தொற்றுக்கும், ஊட்டக் குறைபாடுகளுக்கும் எதிராக போரிடுகிறது.
3. உடல் வெப்பநிலையில் தயாராகக் காணப்படுவதுடன் நுண்ணுயிரற்ற நிலையில் உள்ளது.
4. தயாரிப்பது அவசியம் இல்லை அத்துடன் விலையேதும் இல்லை.
5. மலமிளக்கம் தன்மையுடையது.
6. ஒவ்வாமை ஏற்படக் கூடிய அபாயம் இல்லை.
7. தாய்க்கும், குழந்தைக்குமிடையே நல்ல உறவு முறையை வளர்க்கிறது.
8. பாலூட்டும் காலத்தில் கர்ப்பம் தரித்தல் மிகவும் அரிது.
9. கருப்பை சுருங்குவதற்கு உதவி செய்கிறது.
10. கருப்பை, சினைப்பை, மார்பக புற்றுநோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் குறைவு.
11. ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் பிராங்கியல் ஆஸ்துமாவைத் தடுக்கிறது. டெட்டனி, குழந்தையில் குறைந்த குளுக்கோஸ் நிலை, (Neonatal hypoglycaemia) மற்றும் வைட்டமின் குறைபாட்டு நோய்களைத் தடுக்கிறது.
12. இளம் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுகிறது.

6.5.2 தாய்ப் பாலூட்டுதலில் ஏற்படும் சாதாரணப் பிரச்சனைகள்

ஊட்டச்சத்துக்களைத் தவிர அதிகமான நற்பலனை குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் அளித்தாலும் தாய்ப்பாலூட்டுதலில் அதிகப்படியான சவால்கள் உள்ளன.

அவையாவன.

1. தாயினால் ஏற்படுபவை
2. குழந்தையினால் ஏற்படுபவை

தாயினால் ஏற்படுபவை

1. அறியாமை
2. பதட்டம்
3. அறுவை சிகிச்சைக்குப்பின்
4. மனநோய்கள்
5. குறைந்த அளவு பால் சுரப்பு
6. மார்பக நோய்கள்

குழந்தையால் ஏற்படுபவை

1. குறைவான பிறப்பு எடை உள்ள குழந்தைகள்

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 206 1/12/2022 4:50:42 PM

2. குறைமாதக் குழந்தைகள்
3. தற்காலிக நோய்கள்
4. குழந்தையின் வயிற்று உப்புசம்
5. பிறவிக் குறைபாடுகளான பிளவுபட்ட அண்ணம் போன்றவை.

6.5.3 தாய்ப்பாலூட்டும் முறை

- பாலூட்டுவதற்கு முன்னால் தாய் உடலாலும் மனதாலும் வசதியாகவும், தளர்வாகவும் இருக்க வேண்டும். கைகளைக் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு டம்ளர் பால் அல்லது தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். தாய் பாலூட்டுவதற்குமுன் விடப்பட்ட வீட்டு வேலைகள் எதுவும் இருத்தல் கூடாது.
- குழந்தை சுத்தமாக்கப்பட்டு உலர்வாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் குழந்தை வசதிக் குறைவாக உணரலாம் அல்லது தாய்ப்பால் அருந்த ஒத்துழைக்காமல் போகலாம்.

தாய்ப்பாலூட்டும் நிலை

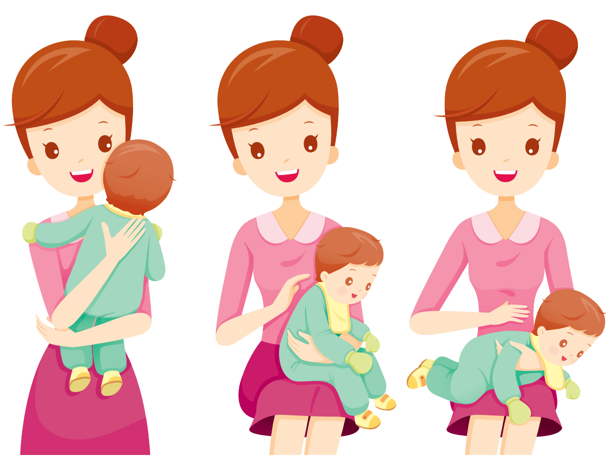
- தாயின் முதுகு தாங்கப்பட்ட நிலையில் உட்காரவோ, படுக்கவோ செய்யலாம்.
- குழந்தையின் ஒருகை மார்பின் பக்கத்தில் இருக்கும் படியாக உறுதி செய். இதனால் குழந்தையை அருகில் இழுத்துக் கொள்ளலாம்.
- மிருதுவான தலையணை அல்லது மடிக்கப்பட்ட போர்வையைப் பயன்படுத்தி குழந்தையை நிலைப்படுத்தலாம்.
- குழந்தையின் முதுகையும், தோள் பட்டையையும் மிருதுவாக தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- குழந்தை வாயை விரிவாகத் திறந்தவுடன் தாயை நோக்கி குழந்தையை இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> குழந்தைகளுக்கு வாசனையை உணர்ந்து கொள்ளும் உணர்வு அதிகம் உள்ளதால் தன்னுடைய தாயின் பாலை வாசனையால் அறிந்துகொள்ளுகின்றன.

தாய்ப்பாலூட்ட சாதாரணமாக பயன்படும் நிலைகள்

- கால் பந்து நிலை (Foot ball position)
- தொட்டில் நிலை (Cradle position)
- படுக்கும் நிலை (Lying down position)
- மடியில் குறுக்காக வைக்கும் நிலை (Across the lap position)
- தாழ்ப்பாள் நிலை (Latching on position)

6.5.4 ஏப்பமிடல் (Burping)



எல்லாக் குழந்தைகளுமே பாலை உறிஞ்சும் பொழுது காற்றை விழுங்குகின்றன. அவை காற்றுக் குமிழ்களாக வயிற்றில் தங்கி வசதிக் குறைவை எற்படுத்துகின்றன. ஆதலால் குழந்தையை ஏப்பமிட வைப்பதால் பால் மூச்சுக் குழலினுள் செல்வது தடுக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு முறை பாலூட்டிய பின்பும் ஏப்பமிட வைக்க வேண்டும்.

குழந்தையை தாயின் தோளில் போட்டு குழந்தையின் முதுகில் மெதுவாக சில நொடிகளோ அல்லது ஏப்பம் இடும் வரையிலோ தட்ட வேண்டும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஒவ்வொரு வருடமும் ஆகஸ்ட் 1-7 வரை உலக தாய்ப்பால் ஊட்டும் வாரமாக 120 நாடுகளுக்கு மேலாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

6.5.5 பால் மறத்தல்

பால் மறத்தல் என்பது குழந்தைக்கு படிபடிப்பாக தாய்ப்பாலைக் குறைத்து வயது வந்தோரின் உணவை அறிமுகப் படுத்துவதாகும்.

- 6 மாதத்தில் பால் மறத்தலை தொடங்க வேண்டும்.
- 6 மாதம் வரை தாய்ப்பாலைத் தவிர (தண்ணீரும்) வேறு எந்த உணவும் கொடுக்கப்படக் கூடாது.
- குறை மாதக் குழந்தைகளால் சரியாக உறிஞ்ச அல்லது விழுங்க முடியாத நிலை.

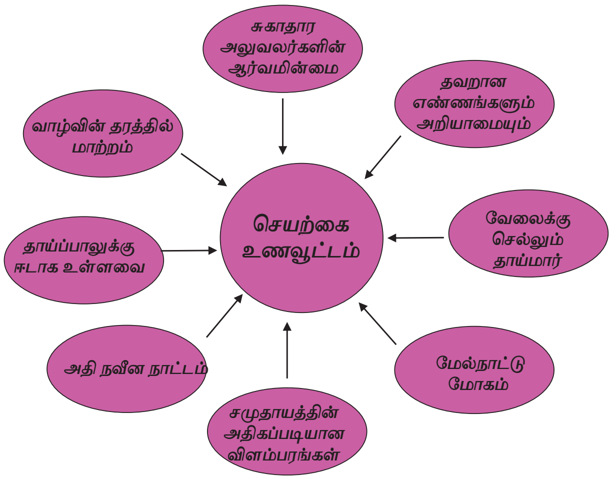
பால் மறத்தலால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

1. தாய்ப்பாலை உடனடியாக நிறுத்துவதால் உணவு மற்றும் மனநிலை தாக்கத்தை குழந்தையில் உண்டாக்குகிறது.
2. திட உணவு சரியாக செரிக்கப்படாவிடில் பேதியை உண்டாக்கும்.
3. பால் மறத்தலில் பயன்படும் உணவுகள் மிகக் குறைந்த ஊட்டச்சத்தைக் கொண்டிருப்பின் குழந்தைக்கு உணவுக் குறைபாட்டு நோய் ஏற்படலாம்.

6.6 செயற்கை உணவு

இளம் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலைத் தவிர கொடுக்கப்படும் எந்த உணவும் செயற்கை உணவு எனப்படும்.

இந்தியாவில் செயற்கை உணவூட்டம் அதிகரிப்பதற்கான காரணிகள்.



தேவைப்படுவோர்

- தற்காலிக அல்லது நிரந்தரமானக் காரணங்களால் தாய்பாலூட்டத் தடை.
- தாய்ப்பாலூட்டம் பற்றிய தாயின் அறியாமை.
- முதல் தாய்ப்பாலூட்டத்திலிருந்து தொடர்ந்த குறைவான தாய்ப்பால்
- தாயின் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் அல்லது சமூக பொருளதார காரணிகளின் தாக்கம்.

பயன்படுத்தப்படும் உணவுகள்

தாய்ப்பாலுக்கிணையான சிறந்த உணவு எதுவும் இல்லை. பொதுவாக கொதிக்க வைக்கப்பட்ட பசும்பால், பலவகையான பால்பவுடர்கள், சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட அல்லது சேர்க்கப்படாத கெட்டியாக்கப்பட்ட பால் போன்றவை செயற்கை உணவாகப் பயன்படுகிறது. சிலநாடுகளில் ஆட்டுப்பால், எருமைப்பால் போன்றவையும் பயன்படுகிறது.

	சர்க்கரை	கொழுப்பு	புரதம்	தாது உப்புகள்	நீர்	கலோரிகள்
மனிதன்	7	3.5	1.2	0.4	89	67
பசு	4.5	3.5	3.4	0.8	88	67

6.6.1 குவளை உணவூட்டல்

இளம் குழந்தைக்கு உணவூட்ட பல்வேறு வகையான பாத்திரங்கள் பயன்படுகின்றன. சில சமூகங்களில் உலோகக் குவளை அல்லது மூக்குடன் கூடிய பாத்திரம் பயன்படுகிறது. புதிதாகப் பிறந்தக் குழுந்தைகளுக்கு புட்டிப் பாலை விட குவளை வழியாக உணவூட்டுதலே சிறந்ததாகும்.

குவளை உணவூட்டுதலின் நன்மைகள்

- நாக்கின் செயலை அதிகப்படுத்துகிறது
- வெப்பநிலை சரியாக்கம்
- பாலின் தொடக்கநிலை சீராணத்தை வாயில் ஊக்குவிக்கிறது.
- புட்டியை வெப்பத்தினால் தொற்றுநீக்கம் செய்தலை விட எளிதானது.

தீமைகள்

- குவளை உணவூட்டத்திற்கு அடிமையாதல்
- தவறான முறையினால் புரையேறுதல் அல்லது பால் மூச்சுக் குழலினுள் செல்லுதல்
- பாலூட்டும் நேரம் அதிகமாகிறது.

தேவைப்படுவோர்

புதிதாகப் பிறந்த ஆரோக்கியமானக் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் தொடங்கப்படாத நிலையில் இடைக்கால முறையாகப் பயன்படுகிறது. எ.கா தாய் சேய் பிரிதல் நிலை.

செய்முறை

- குழந்தை விழிப்பாகவும் விரும்புவதாகவும் உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்

பொருட்களை சேகரி

- ➢ உறிஞ்சப்பட்ட தாய்ப்பால்
- ➢ நுண்ணுயிரறச் செய்யப்பட்டக் குவளை (பிளாஸ்டிக்கால் அல்லது உலோகத்தால் செய்யப்பட்ட சிறிய, திறந்த குவளை)
- ➢ நாப்கின்
- ➢ குழந்தையின் பதிவேடு

- கைகளைக் கழுவி உலரவைத்துக் கொள்
- தாயை வசதியாகவும் குழந்தையை நேராக உட்கார வைத்த நிலையிலும் உட்காரவை. தாயின் உடலோடு நெருங்கி அரவணைத்தவாறு வை. உடலின் பாதிப் பகுதியை போர்த்தி வைப்பதன் மூலம் குவளையைக் கையால் தட்டுவதைத் தவிர்க்கலாம். உடம்போடு நெருங்கி இருந்த வண்ணம் உணவூட்டு.
- குவளையை குழந்தையின் கீழ் உதட்டின் மேலும் வாயின் மூலையிலும் படுமாறு வைத்து பால் உதட்டில் மேல் வருமாறு

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 209 1/12/2022 4:50:43 PM

பாலூட்டத் தொடங்கு.

- அதே நிலையில் வைத்திரு. குழந்தையை நாக்கினால் சுவைத்துக் குடிக்க அனுமதி. பாலை அவசரமாக வாயினுள் ஊற்ற முயலாதே.
- குழந்தை பசியாறும் வரை அதே நிலையில் தொடர்ந்து வை.
- உணவூட்டும் நேரம் குழந்தைக்கு ம கி ழ் ச் சி ய ா ன த ா க வு ம் பதட்டமில்லாததாகவும் அதிகமான வசதியாகவும் தாயுடன் தொடர்பு கொள்வதாகவும் அமைய வேண்டும். உணவூட்டல் முடிந்தவுடன் குழந்தையைப் பாதுகாப்பான சூழலில் வை.
- குவளையைக் கழுவிக் கொதிக்கவை, கைகளைக் கழுவி உலரவை.
- உட்கொண்ட திரவத்தின் அளவு எடுத்துக் கொண்ட நேரம் மற்றும் குழந்தையின் ஈடுபாடு ஆகியவறைக் குறிப்பேட்டில் குறி.

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கிடைக்காதப் பட்சத்தில் செவிலி பாதுகாப்பான ஊட்டச்சத்துள்ள ஏற்கனவே தயாரிக்கப்பட்ட பாலை அளிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்க வேண்டும்.

மேம்படுத்தப்பட்ட பசும்பால் அல்லது பவுடர் பாலில் காசின் அல்லது வே அதிகமாக இருக்கலாம். எந்தவகைப் பாலாக இருந்தாலும் அது வயதுக்கு ஒத்து அமைந்ததாக இருக்க வேண்டும்.

குறைந்த வெப்பநிலையில் தயாரிக்கும் பால் தயாரிப்பாளரால் பரிந்துரைக்கப்படும் சூழ்நிலையில் இருப்பது ஏற்புடையது.

6.6.2 தயாரித்த உணவைப் பாதுகாத்தல்

- பொடியாக உள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தயாரித்த பின் சேமிப்பது என்பதைக் கட்டாயமாக தவிர்க்கப் பட வேண்டும்.
- கொடுக்கப்பட வேண்டிய நேரத்திற்கு சற்று முன்பின் தயாரிக்க வேண்டும்.
- உணவைத் தயாரித்த 2 மணி நேரத்திற்குள்ளாக பயன்படுத்தப்படா விட்டால் அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.
- மீண்டும் சூடேற்றுவதற்காக வெது வெதுப்பான நீரில் பாட்டிலை 15 நிமிடம் வைத்திருக்கலாம். அல்லது திறந்த குழாய் நீரில் பிடித்திருக்கலாம்.
- மீண்டும் சூடேற்றுவதற்கு நுண்ணலைகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது ஏனெனில் சீரற்ற வெப்ப நிலையை உண்டாக்குகிறது.

6.6.3 இணை உணவூட்டம்

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் அல்லது செயற்கை உணவு கொடுப்பதன் அளவைக் குறைத்து படிப்படியாக குழந்தையின் ஏற்புத் தன்மைக்கேற்ப திட உணவை அளிப்பதாகும்.

கொள்கைகள்

- செரிப்பு மண்டலக் கோளாறுகள் இல்லாமலிருக்கும் நிலையில் இணை உணவைத் தொடங்க வேண்டும்.
- 4-7 நாட்கள் இடைவெளியில் மட்டுமே புதிய உணவு அளிக்கப்பட வேண்டும் ஏனெனில் உணவு ஒவ்வாமையைக் கண்டறியவும் அவ்வுணவிற்கு உடல் ஒத்துழைப்பதற்கும் அவசியாகிறது.
- புதிய உணவுகள் சிறிய அளவில் அதாவது ஒரு தேக்கரண்டியிலிருந்து சில மேஜைக்கரண்டிகள் வரை கொடுக்கப்படலாம்.
- உணவுப் பொருட்கள் பாட்டிலில் இட்டு சூப்பான மூலமாகக் கொடுக்கக் கூடாது.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 210 1/12/2022 4:50:43 PM

6.6.4 இணை உணவு கொடுக்கும் முறை

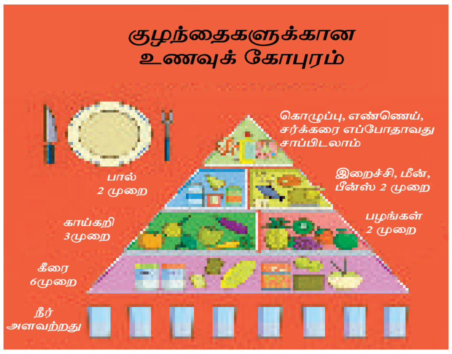
வ.எண்	வயது	கொடுக்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்
	6 மாதங்கள்	• பருப்பு சூப் • ஆரஞ்சு சாறு/பழச்சாறு • பச்சைக் காய்கறிகள் சூப் • கேழ்வரகு கஞ்சி • வாழைப்பழம்
	7-9 மாதங்கள்	• இட்லி • மசிக்கப்பட்ட சாதம் பருப்புடன் • காய்கறி சூப் • முட்டைக் கரு / மீன் • மசிக்கப்பட்ட கேரட் அல்லது உருளைக் கிழங்கு • பிஸ்கட், கிச்சடி, கேசரி
	10-12 மாதங்கள்	• கோழி இறைச்சி, ஈரல் • சப்பாத்தி, இடியாப்பம் • ரொட்டி, அரிசிசாதம், பருப்பு

6.6.5 உணவுத் தேவைகள்

ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியின் தேவைகளும் உடல்செயல்பாடும் இணைந்து அக்குழந்தையின் உணவூட்டத் தேவையை நிர்ணயிக்கிறது. குழந்தையின் பலவித நிலைகளில் உணவுத்தேவைகள் மாறுபடுகின்றன. உடலின் இந்த மாற்றங்களால் உருவாகும் உணவின் அதிகப்படியான தேவையைக் கணக்கில் கொள்ள வேண்டும்.

	நடை பயிலும் பருவம்	பள்ளிக்கு முந்தையப் பருவம்	பள்ளிப் பருவம்
கலோரி (kcal)	1200/நாள்	1500-1600/நாள்	2000-2500/நாள்
புரதம்	1g/உடல் எடை/நாள்	1கி/எடை/நாள்	1கி/எடை/நாள்
திரவம்	1100மிலி/நாள்	1500மிலி/நாள்	2100மிலி – ஆண்கள் 1900மிலி – பெண்கள்
தன்மை	சிறிய, அடிக்கடி, நன்கு பொடியாக்கப்பட்ட உணவு	பலவிதமான நிறம் மற்றும் வடிவங்களில் உள்ள உணவு	அதிகப்படியான அளவு எல்லா விதமான உணவுகளிலும்

உணவுக் கோபுரம்



குழந்தைகளுக்கு தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்

1. துரித உணவு மற்றும் உபயோகமற்ற உணவுப் பொருட்களான (fast and junk food) சிப்ஸ், பாப்கார்ன் போன்றவை.
2. பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி (Processed meats)
3. டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட பழங்களும் பழச்சாறும் (canned fruits and drinks)

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 211 1/12/2022 4:50:44 PM

4. தேன்
5. சாஸ் (sauce)
6. காய்க்காத பால் மற்றும் வேக வைக்காத முட்டை

6.7 நோய்த் தடுப்பு (IMMUNIZATION)

குழந்தைகளின் இறப்பு, நோய் தொற்று, உடல் ஊனம் ஆகியவற்றின் விகிதத்தைக் குறைப்பதற்காக தடுப்பூசிகளால் தடுக்கக் கூடிய நோய்களுக்கெதிராக நோய் தடுப்பு அளிப்பது அவசியமாகிறது. இப்பெரும் மக்கள் கூட்டத்தில் அதிகப்படியான எண்ணிக்கையில் உள்ள குழந்தைகளைப் பல்வேறு நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பது அவசியமாகிறது.

மாணவர் செயல்பாடு

திருமதி ரஞ்சிதாவும் அவரது 3மாதக் குழந்தையும் குழந்தைகள் நலப் பிரிவுக்கு சில கேள்விகளுடன் வருகை புரிந்தனர்.

(i) எப்பொழுது என் குழந்தைக்கு திட உணவு அளிக்க வேண்டும்?

(ii) முதன் முதலில் என் குழந்தைக்கு கொடுக்கப்பட வேண்டிய திட உணவு என்ன?

(iii) உணவு ஒவ்வாமையைக் குறைக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

(iv) ஒவ்வொரு புதிய உணவையும் நான் என் குழந்தைக்கு எவ்வாறு அறிமுகப்படுத்துவது?

(v) உணவு ஒவ்வாமையின் அறிகுறிகள் என்ன?

(vi) தாய்ப்பால் அல்லது பவுடர் பாலைத் தொடரலாமா?

(vii) ஆரோக்கியமான உணவு பழக்க வழக்கங்களை எவ்வாறு என் குழந்தையிடம் உருவாக்கலாம்?

மேற்கண்ட கேள்விகளுக்கு விடையைத் தயாரிக்கவும்.

வரையறை

நோய்த் தடுப்பு என்பது ஒருவரின் உடலினுள் உயிருள்ள/இறந்த/வலிமை குன்றிய நுண்ணுயிரியை செலுத்துவதன் மூலம் நோய்களிலிருந்து அவரைப் பாதுகாப்பதாகும்.

6.7.1 தடுப்பூசியால் தடுக்கப்படும் நோய்கள்

அ) தடுப்பூசியால் தடுக்கப்படும் ஆறு உயிர்க்கொல்லி நோய்கள்

- போலியோ மைலைட்டிஸ்
- காசநோய் (tuber culosis)
- டிப்தீரியா
- கக்குவான் இருமல் (Pertusis)
- இரண ஜன்னி (tetanus)
- தட்டம்மை (measles)

ஆ) தடுப்பூசியால் தடுக்கப்படும் மற்ற நோய்கள்

- ஹெப்படைடிஸ் B
- ரூபெல்லா
- டைபாய்டு
- சின்னம்மை (chicken pox)
- மஞ்சள் காய்ச்சல் (Yellow fever)
- பிளேக்
- வெறி நாய்க்கடி (rabies)
- பொன்னுக்கு வீங்கி (mumps)
- ஹிமோபிலிஸ் இன்புளுயென்சா B வகை
- மெனின்ஜோ காக்கல் மெனின் ஜைடிஸ்
- நிமோனியா (Pneumococcal pneumonia)
- ரோட்டா வைரஸ்
- பேதி
- காலரா
- மலேரியா

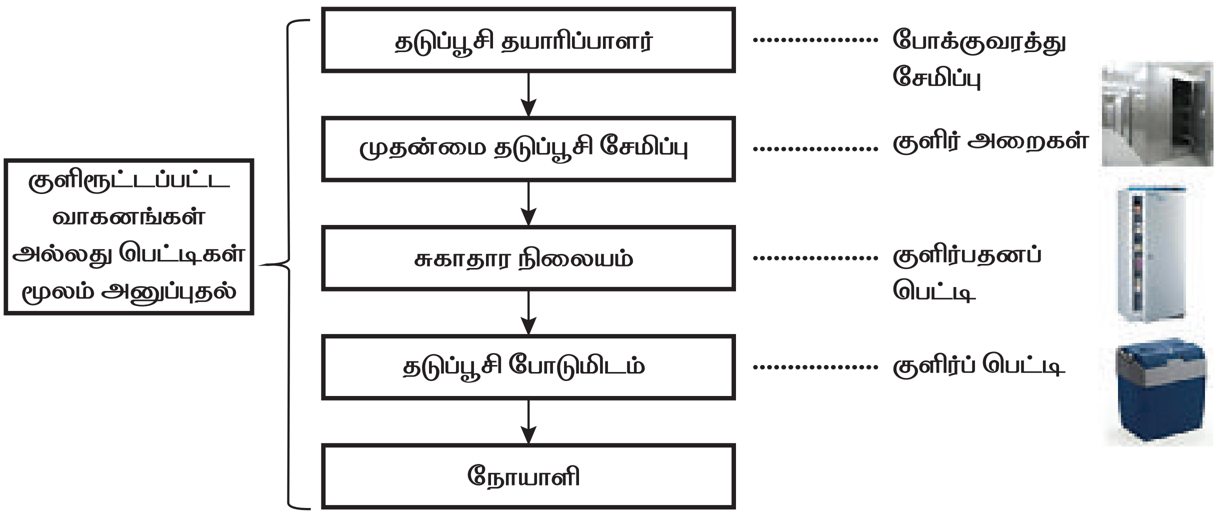
XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 212 1/12/2022 4:50:44 PM

6.7.2 நோய்தடுப்பு அட்டவணை

தேசிய நோய் தடுப்பு அட்டவணை – இளம் குழந்தை, குழந்தைகள் மற்றும் தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகள்				
மருந்து	கொடுக்கப்படும் காலம்	அளவு	வழி	இடம்
கர்ப்பிணிகள்				
TT -1	கர்ப்பகாலம் – தொடக்கத்தில்	0.5 மிலி	தசை வழியாக	மேல்கை
TT – 2	TT	0.5 மிலி	தசை வழியாக	மேல்கை
TT (Booster)	TT	0.5 மிலி	தசை வழியாக	மேல்கை
இளம் குழந்தைகள்				
BCG	பிறந்தவுடன் அல்லது ஒருவருடத்திற்குள்ளாக அதி சீக்கிரமாக	0.1மிலி (0.05மிலி 1 மாதம் வயது)	தோலுக்குள்	இடது மேல்கை
ஹெப்படைடிஸ் B	பிறந்தவுடன் அல்லது பிறந்த 24 நாட்களுக்குள்ளாக	0.5 மிலி	தசை வழியாக	நடுத்தொடையின் முன்பக்க வாட்டுப்பகுதி
OPV –O	பிறந்தவுடன் அல்லது பிறந்த 15 நாட்களுக்குள்ளாக	2 துளிகள்	வாய்வழியாக	வாய்
OPV 1,2,3	6ம் வாரம், 10ம் வாரம், 14ம் வாரம்	2 துளிகள்	வாய்வழியாக	வாய்
DPT 1,2,3	6ம் வாரம், 10ம் வாரம், 14ம் வாரம்	0.5 மிலி	தசை வழியாக	நடுத்தொடையின் முன் பக்கவாட்டுப் பகுதி
ஹெப்படைடிஸ் B 1,2,3	6ம் வாரம், 10ம் வாரம், 14ம் வாரம்	0.5 மிலி	தசை வழியாக	நடுத்தொடையின் முன் பக்கவாட்டுப் பகுதி
தட்டம்மை	9 மாதங்கள் முடிந்த பின்னர் – 12 மாதங்கள் வரை	0.5 மிலி	தோலுக்கு அடியில் தசை வழியாக	வலது மேல்கை
வைட்டமின் A முதல் டோஸ்	9ம் மாதம் தட்டம்மை தடுப்பூசியுடன்	1மிலி (1 லட்சம் 1U)	வாய் வழியாக	வாய்
குழந்தைகளுக்கு				
DPT (Booster) ஊக்குவிப்பான்	16 – 24 மாதங்கள்	0.5 மிலி	தசை வழியாக	நடுத்தொடையின் முன் பக்கவாட்டுப் பகுதி
தட்டம்மை 2ம் டோஸ்	16 – 24 மாதங்கள்	0.5 மிலி	தோலுக்கு அடியில்	வலது மேல்கை
OPV (Booster) ஊக்குவிப்பான்	16 – 24 மாதங்கள்	2 துளிகள்	வாய்	வாய்
(JE) ஜப்பானிஸ் என்கபலைடிஸ்	16 – 24 மாதங்கள்	0.5 மிலி	தோலுக்கு அடியில்	இடது மேல்கை
வைட்டமின் A (2-9 டோஸ்)	16 மாதங்கள் ஒவ்வொரு மாதம் ஒரு டோஸ் வீதம் 6 வயது வரை	2மிலி (2லட்சம் IU)	வாய்	வாய்
DPT (Booster) ஊக்குவிப்பான	5-6 வயது	0.5 மிலி	தசைவழியாக	மேற்கை
TT	10 வயது & 16 வயது	0.5 மிலி	தசைவழியாக	மேற்கை

JE தடுப்பூசி நோய் பரவும் மாவட்டங்களில் பிரச்சாரத்துக்குப்பின் கொடுக்கப்படுகிறது.2ம், 9ம் டோஸ் வைட்டமின் A1 லிருந்து 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ICDS உடன் இணைந்து கொடுக்கப்படுகிறது.

சேமிக்கும் முறை



6.7.3 குளிர் சங்கிலி (Cold Chain)

தடுப்பூசி முறை சரியான வெப்பநிலையில் பாதுகாக்கப்படாத தன் காரணமாகவும் போக்குவரத்தின் காரணமாகவும் தோல்வியடையாமலிருக்க குளிர் சங்கிலி முறை அவசியமாகிறது.

வரையறை

குளிர்ச்சங்கிலி முறை என்பது தடுப்பூசி தயாரிக்கப்படுவதிலிருந்து போடப்படும் வரை மிகக் குறைந்த வெப்பநிலையில் சேமிக்கப்பட்டு போக்கு வரத்துக்கு உட்படுவதாகும்.

குளிர்சங்கிலி – பொருட்கள்

- குளிர் சங்கிலிப் பொருட்கள் பின்வருமாறு
- குளிரூட்டும் அறைகள்
- உறைய வைப்பவை
- குளிர்பதன பெட்டிகள்
- குளிர் பெட்டிகள்
- தடுப்பூசி எடுத்துச் செல்பவை
- உலர்ந்த கடத்திகள்
- பனிக்கட்டிப்பைகள்

சரியான குளிர்சங்கிலி முறைக்கு, குளிர் சங்கிலிப் பொருட்கள், போக்குவரத்து முறை மற்றும் குளிர் சங்கிலி முறையை சரியாகப் பராமரிக்க பயிற்சியளிக்கப்பட்ட நபர் ஆகியவைத் தேவைப்படுகிறது.

தடுப்பூசி பாதுகாப்பு

- உறையும் அறை – போலியோ மற்றும் தட்டம்மை
- குளிர் அறை – DPT, DT, TT, கலவைகள், டைபாய்டு, மற்றும் BCG

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

1998 ல் இங்கிலாந்தில் 12 குழந்தைகளிடையே நடத்தப்பட்ட சோதனையில் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வதற்கும் ஆட்டிசம் (autism) நோய் ஏற்படுவதற்கும் எந்தவித தொடர்பும் இல்லை என கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

6.8 புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தைகளிடம் காணப்படும் பிரச்சனைகள் (DISORDERS OF NEWBORN)

புதிதாக பிறந்தக் குழந்தையின் உடல் உறுப்புகளிலும் வேலை செய்யும் விதத்திலும் ஏற்படும் மாறுபாடு பிறந்த குழந்தைகளிடம் காணப்படும் பிரச்சனைகள் எனப்படும்.

www.tntextbooks.in

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் பிரச்சனைகள்

(Disorders of Newborn)

சிறியவை (minor) பெரியவை (major)

6.8.1 புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளிடையே காணப்படும் சிறிய நோய்கள் (Minor disorders of newborn)

அ) மோல்டிங் (Molding)

பிரசவத்தின் பொழுது குழந்தையின் தலை முன் வரும் சமயத்தில் அதன் தலை எலும்புகள் அழுத்தப்படுவதால் தலை சமச்சீரற்று காணப்படுதல் மோல்டிங் எனப்படும். குழந்தை பிறந்த சில நாட்களில் இந்நிலை மாறிவிடும்.

ஆ)மூக்கடைப்பு (Stuffy nose)

மூக்கடைப்பின் காரணமாக வாய்வழியாக சுவாசித்தலும் அதிகப்படியாக காற்றை விழுங்குதலும் ஏற்படுகிறது. இதனால் வயிற்று உப்புசமும் வாந்தியும் உண்டாகிறது. சாதாரண சலைனில் மூழ்கிய பஞ்சு உருண்டையால் மூக்கினை சுத்தம் செய்வது இப்பிரச்சினையைக் குறைக்கும்.

இ) வெண்பூசணம் (Thrush)

இது வாய்ப்பகுதியிலோ அல்லது நாப்கின் பயன்படுத்தும் பகுதிகளான புட்டம் அல்லது தொடையின் உட்பகுதியிலோ ஏற்படலாம். 1% G.V பெயிண்ட் அல்லது நிஸ்டாடின் கலவையை பஞ்சு உருண்டையின் மூலம் பூசி சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

ஈ) பைமோஸிஸ் (Phimosis)

ஆண்குறியின் முன் தோல் சிறுநீர்த் தாரையின் பகுதியை சிறிதளவு அடைத்துக் கொள்வதால் குழந்தை சிறுநீர்க் கழிக்கும் பொழுது அழுகிறது. இடுக்கியினால் மருத்துவமனையில் துளையை விரிவாக்குவது அவசியமாகிறது.

உ)மங்கோலியன் புள்ளிகள் (Mangolian spot)

குழந்தையின் முதுகு மற்றும் புட்டப் பகுதியில் கருநீல நிறமிகள் பரவலாகக் காணப்படும். சில மாதங்களில் அவை தானாகவே மறைந்துவிடும்.

ஊ)நேவி (Nevi)

விரிவடைந்த இரத்த நுண் குழாய்கள் இளம் சிவப்பு நிறத்தில் கண் இமை, மூக்கு, மேல்உதடு கழுத்தின் மேல் புறம் ஆகிய இடங்களில் காணப்படும். இதனால் பெரிதான பிரச்சனைகள் இல்லை.
இவை தானாக 2 வயதுக்குள் மறைந்து விடும்.

எ)உடற்செயலியல் மஞ்சட் காமாலை

40% பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கும் 60% குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கும் இம்மஞ்சட் காமாலை உருவாகிறது. 2-3 நாட்களுக்குள் ஏற்பட்டு 2-4 நாட்களுக்குள் உச்சநிலையை அடைந்து 5-7 நாட்களுக்குள் குறைந்து விடும். இரத்த சிவப்பணுக்கள் சிதைந்து அதிக அளவு பிலிரூபின் உருவாவதால் ஏற்படுகிறது. இதற்கு சிகிச்சை தேவையில்லை. சில குழந்தைகளுக்கு போட்டோதெரபி (ஒளிக்கதிர்களின் சிகிச்சை) தேவைப்படுகிறது.

ஏ)பொய்யான மாதவிலக்கு (Pseudo menstruation)

கர்ப்பக் கால ஹார்மோன்களால் சிசுத்தாரை இரத்த ஒழுக்கு பெண் குழந்தைகளுக்கு பிறந்தவுடன் ஏற்படுகிறது. இது பொய்யான மாத விலக்கு எனப்படும். சிசுவின் உடலிலிருந்து ஹார்மோன்கள் தானாக நீக்கப்படும் பொழுது மாறிவிடும். பெற்றோரை தைரியப்படுத்த வேண்டும்.

ஐ) வாந்தி

சாதாரணமாக புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு வாந்தி ஏற்படுவதுண்டு. ஆனால் குடல் அடைப்பினால் உண்டான வாந்தியாயிருந்தால் கவனம் தேவை. இரத்த வாந்தி, அஜீரணத்தினாலோ, அதிகப்படியான அலைச்சலின் காரணமாகவோ ஏற்பட்ட பச்சைநிறபைல் கலந்த வாந்தி ஆகியவைக் கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

ஒ)நீரற்ற நிலை

உடலிலுள்ள நீரின் அளவு குறைவதன்

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 215 1/12/2022 4:50:46 PM

காரணமாக நீரற்றநிலை ஏற்படுகிறது. குழந்தைகள் சாதாரணசளி, இருமல், அல்லது தொண்டைவலி போன்ற உடல்நலக் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்படும் பொழுது உட்கொள்ளும் திரவத்தின் அளவு குறைவதாலும் பேதி போன்ற வெளியேற்றப்படும் திரவங்களின் அதிகரிப்பாலும் நீரற்றநிலை ஏற்படுகிறது.

ஓ)பேதி

குழந்தையின் மலம் சாதாரணமாக பெரியவர்களைவிட மிருதுவானது. ஆனால் மலம் திடீரென மிகவும் குழகுழப்பாக, திரவநிலையில், அடிக்கடி, அதிகஅளவில் வெளியேறுமானால் அது பேதி எனப்படும். வைரஸ், பாக்டீரியா, அல்லது பாரசைட்டின் தொற்றுதலால் பேதி ஏற்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கு பேதி தொடங்கி ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குள் வெகு சீக்கிரமாக நீரற்றநிலை உருவாகிறது. தாய்ப்பால் அல்லது பவுடர் பால் கொடுப்பதைத் தொடர வேண்டும். சிறிய அளவு நீரேற்றும் திரவங்கள் அடிக்கடி கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

ஔ) தொப்புள் கொடி நோய்த் தொற்று

தொப்புள், கொடியில் ஏற்படும் நோய்த் தொற்று ஒம்பலைடிஸ் (Omphalitis) எனப்படும். தோலில் காணப்படும் பாக்டீரியாக்களின் தாக்குதலால் இது ஏற்படுகிறது. தொப்புள் கொடியில் அண்டிபயாடிக் மருந்துகளை இடுதல் இதற்கு சரியான சிகிச்சையாகும்.

6.8.2 பிறந்த குழந்தைகளிடையே ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

இவை பிறவிக் குறைபாட்டு நோய்கள் எனவும் பின்னாட்களில் ஏற்படுபவை எனவும் இரண்டாகப் பிரிக்கப்படுகிறது.

6.8.2.1 பிறவிக் குறைபாட்டு நோய்கள் (Congenital Anomalies)

இவை அமைப்பிலோ அல்லது செயல்படுவதிலோ ஏற்படும் குறைபாடுகளாகும். எ.கா. வளர்சிதை மாற்றக் குறைபாடுகள். கருப்பையில் குழந்தை உருவாகும் போது தோன்றி பிரசவத்தின் பொழுதோ, அல்லது இளம் குழந்தை பருவத்திலோ கண்டறியப்படும் காது கேளாமை போன்றவை.

பிறவிக் குறைபாடுகள் (Birth defects)
- உடல் குறைபாடுகள் (physical)
- முன்னேற்றக் குறைபாடு (development)

பொதுவாகக் காணப்படுபவை

அ) பிறவி இதயக் குறைபாட்டு நோய்கள்

பிறப்பதற்கு முன்னால் இதயத்தில் தோன்றியிருப்பவை.
எ.கா. வெண்ட்ரிக்குலார் செப்டல் குறைபாடு (Ventricular septal defect)

ஆ) டவுண் சிண்ட்ரோம் (Down syndrome)

குரோமோசோம் 21 மரபுக் குறைபாட்டு நோய் குழந்தையின் முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கிறது.

இ)பிளவுபட்ட உதடு மற்றும் அண்ணம் (Cleft lip and palate)

திறப்புகள் அல்லது பிளவுகள் மேல் அண்ணத்திலும் உதடுகளிலும் காணப்படுதல்.

ஈ)ஸ்பைனாபைபிடா (Spina bifida)

தண்டுவடம் வளர்ச்சியடைவதில் ஏற்படும் குறைபாடு.

உ)வளைந்த பாதம் (Club foot)

பாதம் தன் வடிவத்தை விட வளைந்தோ அல்லது நிலைமாறியோ இருத்தல்.

ஊ) பினைல் கீட்டோனுரியா (Phenyl ketonuria)

பீனைல் அனலின் எனப்படும் அமினோ அமிலத்தை உடலில் பயன்படுத்த முடியாத பிறவிக் குறைபாட்டு நோய் ஆகும்.

எ)எட்வர்ட் சிண்ட்ரோம் (Edward's syndrome)

இது ட்ரைசோமி 18 (trisomy 18) என அழைக்கப்படுகிறது. குரோமோ சோம்களின்

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 216 1/12/2022 4:50:46 PM

குறைபாட்டால் ஏற்படும் முன்னேற்ற குறைபாட்டு நோய் ஆகும்.

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> *1983 ல் டவுண் சிண்ட்ரோம் (Down syndrome) உள்ளவர்களின் சராசரியாக எதிர்பாக்கப்படும் ஆயுள் 25 வயதாக இருந்தது. ஆனால் இன்று மருத்துவ முன்னேற்றத்தின் காரணமாக 60 வயது வரை எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.*

6.8.2.2 பெறப்பட்ட நோய்கள்

இவை பரம்பரையாகவோ அல்லது கர்ப்பத்தில் உருவாகும் பொழுதோ இல்லாமல் பின்னால் ஏற்படுபவையாகும். அவற்றுள் சில பின்வருமாறு

1. குறைந்த பிறப்பு எடை
2. குறைவான ஊட்டம்
3. நோய் தொற்று மற்றும் ஒட்டுண்ணிகள்

1. **குறைவான எடை (LBW)** குறைவான பிறப்பு எடை என்பது சரியான கர்ப்பக் காலத்தில் உடல் எடை 2.5கிகி குறைவாக உள்ள குழந்தையாகும்.

அ)குறைமாதக் குழந்தை

37 வார கர்ப்பக் காலத்திற்கு முன் பிறக்கும் குழந்தைகள் சரியான குழந்தை பராமரிப்பின் மூலமாக 2-3 வயதில் தன்னுடைய முழு வளர்ச்சியை அடையும்.

ஆ)சிறிய குழந்தை (SFD)

இவை முழுமையாகவோ, அல்லது குறைமாதக் குழந்தையாகவோ இருக்கலாம். அவை கர்ப்ப காலத்தில் எதிர்பார்க்கப்படுவதை விட 10% குறைவாகக் காணப்படும். இவை தங்களுடைய 1 வயதுக்குள் அதிகமாக சத்து குறைபாட்டின் காரணமாகவும் நோய் தொற்றின் காரணமாகவும் இறப்பை சந்திக்கின்றன.

ஆபத்துக் காரணிகள்

1. குறைவான ஊட்டம்
2. நோய்த் தொற்று

சிகிச்சை

1. உணவு உட்கொள்ளுதலை அதிகரித்தல்
2. நோய்த் தொற்றைத் தடுத்தல்
3. ஆரம்ப நிலையிலேயே பிரச்சினைகளைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளித்தல்

2. **போதா ஊட்டம்** (Malnutrition)

குறைவான உணவு, உணவுகளைக் கொள்ள முடியாத மோசமான குடும்ப பொருளாதார நிலை, பாரம்பரிய நம்பிக்கைகள், மூடப்பழக்கவழக்கங்கள் ஆகியவற்றால் உணவு உட்கொள்வதன் அளவு குறைந்து போதா ஊட்டம் ஏற்படுகிறது.

சாதாரணமாகக் காணப்படும் குறைபாட்டு நோய்கள் பின்வருமாறு

வ.எண்	உணவுப் பொருள்	குறைபாடு
1	புரதம்	குவாஷியோர்கார்
2	சக்தி	மராஸ்மஸ்
3	வைட்டமின் A	சீரோப்தால்மியா, பைடாட்ஸ்பாட்
4	வைட்டமின் D	ரிக்கெட்ஸ்
5	வைட்டமின் K	இரத்தம் உறையாமை
6	வைட்டமின் C	ஸ்கர்வி
7	வைட்டமின் B தொகுதி	பெரிபெரி, பெலக்ரா, ஸ்டொமடைடிஸ்
8	கால்சியம்	ரிக்கெட்ஸ்
9	இரும்பு	இரத்த சோகை

3. **நோய்த் தொற்றுகளும் ஒட்டுண்ணிகளும்**

இளம் குழந்தைகள் பொதுவாகக் கீழ்க்கண்ட நோய்த்தொற்றுகளுக்கு எளிதில்

இரையாகின்றனர். பேதி, சுவாசமண்டல நோய்கள், தட்டம்மை, கக்குவான் இருமல், போலியோ, இரணஜன்னி, காசநோய் மற்றும் டிப்தீரியா போன்றவை ஆகும். மோசமான சுற்றுப்புற சூழ்நிலையின் காரணமாகவும் பாதுகாப்பான குடிநீர் இல்லாமையின் காரணமாகவும் குடல் ஒட்டுண்ணிகளான அஸ்காரிஸ், கொக்கிப்புழு, மற்றும் ஜியார்டியாஸிஸ் போன்றவை குழந்தைகளிடம் மிகச் சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது.

6.9 குழந்தைகளிடையே காணப்படும் பிரச்சனைகள்

குழந்தையின் முன்னேற்றம் என்பது தொடர்ந்து நடைபெற்றாலும் சில தற்காலிகத் தடைகள் அவ்வப்போது ஏற்படலாம். சாதாரணமாக குழந்தைகளிடம் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் பின்வருமாறு

6.9.1 நடத்தைப் பிரச்சனைகள்

பெற்றோர்கள் அல்லது குடும்பங்களை விட்டு பிரிந்தக் குழந்தைகள் பெரிய அளவில் சமூக மற்றும் சுகாதார பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள்.

வரையறை

நடத்தைக் குறைபாடு என்பது சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் சாதாரண பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து மாறுபட்டு இருத்தல் ஆகும்.

காரணிகள்

- பெற்றோரின் தவறான அணுகுமுறை
- சரியாக அமையாத குடும்ப சூழல்
- உடல் அல்லது மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் அல்லது மாற்றுதிறனுள்ள குழந்தைகள்
- சமூகத் தொடர்புகளின் ஆதிக்கம்
- தொலைத்தொடர்பு சாதனங்கள்

சாதாரண நடத்தைப் பிரச்சனைகள்

அ)உணவூட்டப் பிரச்சனைகள் (feeding problems)

- உணவு உட்கொள்ள மறுத்தல் (food refusal)
- அதிக உணவூட்டல் (over eating)
- மண் உண்ணுதல் (Pica)
- பசியின்மை நோய் (Anorexia nervosa)

ஆ) பழக்க வழக்கப் பிரச்சனைகள்

- குறைந்த உடல் உழைப்பு
- விரல் சப்புதல்
- நகம் கடித்தல்
- தானாக சிறுநீர் கழித்தல் (enuresis)
- தகாத இடத்தில் மலம் கழித்தல் (encopresis)
- வலைதளத்துக்கு அடிமையாதல் (Internet addict)

இ)தூக்கத்தில் பிரச்சினை

- தூக்கத்தில் நடத்தல் (Somnambulism)
- தூக்கத்தில் பயம் (Night terrors)
- தூக்கத்தில் பயங்கர கனவுகள் (Night mares)
- தூக்கமின்மை (Insomnia)

ஈ) இணக்கத்தில் பிரச்சினை (Adjustment Problems)

- கீழ்ப்படியாமை
- தவறான நடத்தை
- அடம் பிடித்தல்

உ)சமூக விரோத செயல்கள்

- கடமை தவறுதல்
- திருடுவதில் பேரார்வம் (Kleptomania)
- போதை மருந்துகள் (Drug abuse)
- மதுபானத்துக்கு அடிமை (Alcohol abuse)
- பாலியல் ஆர்வங்கள்(Sexual abuse)
- டீன் ஏஜ் கர்ப்பம் (teen pregnancy)
- புகைப்பிடித்தல்

சிகிச்சை

❖ புரிந்து கொள்ளும் குடும்ப சூழ்நிலை மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நேரிடைத் தொடர்பு

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 218 1/12/2022 4:50:46 PM

www.tntextbooks.in

- மனரீதியான பிரச்சினைகளை தொடக்கநிலையில் கண்டறிதல்.
- நடத்தை சிகிச்சை
- நேர்மறையான அணுகுமுறை
- போதுமான ஓய்வு
- குழந்தை ஆலோசனை மையத்திற்கு பரிந்துரைத்தல்
- மருத்துவ சிகிச்சை

6.9.2 குழந்தைப்பருவ விபத்துக்கள்

குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்காக எடுக்கப்படும் அதிகப்படியான முயற்சிகளிலும் சில சமயங்களில் விபத்துகள் ஏற்படுகின்றன.

எடுத்துக்காட்டாக

- தீக்காயங்கள் (Burns)
- நஞ்சுகள் (Poisoning)
- மூழ்குதல் (Drowning)
- விழுதல் (Falls)
- மூச்சடைத்தல், மூச்சுத்திணறல் (Choking, strangulation)
- சாதாரணக் காயங்கள் (common injuries)
- கைத்துப்பாக்கி மற்றும் ஊர்திகளை தவறாக் கையாளுதல் (Mishandling guns and cars)

பராமரிப்பு

- பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்குக் கீழ்கண்ட அறிகுறிகள் தோன்றினால் அவசர ஊர்தியை (Ambulance) உடனடியாக அழைக்கவும்
- சுயநினைவற்ற நிலை
- வாந்தியும் மயக்கமும்
- நஞ்சு உட்கொள்ளல்
- கடின சுவாசம்
- காதிலோ அல்லது காயத்திலோ இருந்து கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு இரத்த வெளியேற்றம்
- தாங்க முடியாதவலி

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> ஐந்து பேருக்கு ஒரு குழந்தையும், இளம் வயதினரும் நடத்தைப் பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். வயது வந்தோரின் 70% மனநலப் பிரச்சனைகள் குழந்தைப் பருவத்திலோ அல்லது இளம் வயதிலோ ஏற்பட்டதாக உள்ளது..

6.10 குழந்தை நலத் திட்டங்கள்

- தாய் சேய் நலத் திட்டங்கள் Maternal and Child Health (MCH) Programme
- வாராந்தர இரும்பு மற்றும் போலிக் அமிலம் இணைப்புத் திட்டம் Weekly Iron and Folic acid Supplementation (WIFS) Programme
- தேசிய குடல்புழு நீக்கும் நாள் National Deworming Day
- ராஷ்ட்ரிய பால சுவஸ்திய கார்யக்ரம் (RBSK) Rashtriya Bal Swasthya Karyakram
- பல்ஸ் போலியோ நோய்தடுப்புத்திட்டம் (PPI) Pulse Polio Immunization
- பேதியினால் ஏற்படும் இறப்பைக் கட்டுப்படுத்தும் திட்டம் Intensified efforts to reduce child deaths due to diarrhoea
- இனப்பெருக்கம் மற்றும் குழந்தை நலத்திட்டம் (RCH) The Reproductive and Child health Programme
- ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டம் (ICDS) Integrated Child Development Services
- பால்வாடி ஊட்டச்சத்து திட்டம்
- மதிய உணவுத் திட்டம் (Mid-day meal Programme)
- பள்ளி சிறார் கண்ணொளி காப்போம் திட்டம்

இந்தியா சுதந்திரமடைந்ததிலிருந்து பல்வேறு திட்டங்கள் மக்களின் உடல்நலனை முன்னேற்றுவதற்காக அரசாங்கத்தால்

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 219 1/12/2022 4:50:46 PM

நிறைவேற்றப்பட்டு வருகிறது. அவற்றில் குழந்தை நலனோடு தொடர்புடைய திட்டங்களில் சிலவற்றைப் பற்றி மிகச் சுருக்கமாக இங்கு காணலாம்.

6.10.1 தாய் சேய் நலத்திட்டம் (MCH) (Maternal and child health programme)

தாய் சேய் நலத்திட்டம் என்பது தாய் மற்றும் குழந்தையின் உடல் நலத்தை முன்னேற்றுவதும், பாதுகாப்பதும் தடுப்பதுமாகும். இதன் முக்கிய கொள்கையாவது கர்ப்பிணிப் பெண்கள், பிரசவித்த தாய்மார்கள், குழந்தை மற்றும் இளம் குழந்தையின் நோயுற்ற தன்மையையும் இறப்பையும் குறைப்பதாகும்.

6.10.2 வாராந்தர இரும்புச்சத்து மற்றும் போலிக் அமில இணைப்புத்திட்டம் (WIFS)

இத்திட்டத்தில் 100 mg இரும்புச்சத்தும் 500 mg போலிக் அமிலமும் வியாழக்கிழமைதோறும் 6-12 ம் வகுப்பு வரை அரசுப் பள்ளி, அரசு உதவி பெறும் பள்ளி மற்றும் முனிசிபல் பள்ளிகளில் பயிலும் பெண் மற்றும் ஆண் மாணவர்களுக்கு இரத்தசோகையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காகக் கொடுக்கப்படுகிறது.

6.10.3 தேசிய குடற்புழு நீக்கும் நாள் (National deworming day)

பிப்ரவரி மாதம் 10ம் தேதி மற்றும் ஆகஸ்ட் 10ம் தேதி ஆகிய இரு நாட்களில் நாடு முழுவதும் 1-19 வயதுக்குட்பட்ட அனைவருக்கும் குடற்புழு நீக்க மாத்திரை கொடுக்கப்படுகிறது.

6.10.4 உலகளாவிய நோய் தடுப்புத் திட்டம் (UIP) (Universal immunisation programme)

1985ம் ஆண்டு இந்திய அரசாங்கத்தால் நடை முறைப்படுத்தப்பட்ட நோய் தடுப்புத் திட்டமாகும். 1992ம் ஆண்டு முதல் குழந்தை பாதுகாப்பு மற்றும் கர்ப்பிணிப் பெண் பாதுகாப்பு அமைப்பின் ஒரு அங்கமாக இது மாறியது. இத்திட்டத்தின் நோக்கமானது 12 நோய்களுக்கெதிரான நோய் தடுப்பாகும். காசநோய், டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், டெட்டனஸ், போலியோ, தட்டம்மை, ஹெப்படைடிஸ் B, பேதி, ஜப்பான் மூளைக் காய்ச்சல், ரூபெல்லா, நிமோனியா, மற்றும் நிமோனியா சம்பந்தப்பட்ட நோய் போன்ற 12 நோய்களாகும்.

6.10.5 ராஷ்ட்ரீய பால் சுவஸ்திய கார்யக்ரம் (RBSK)

பிறந்ததிலிருந்து 18 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளின் '4D'க்களை தொடக்க நிலையிலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சையளித்தல் இதன் நோக்கமாகும்.

- பிறவிக்குறைபாடு (Defects at birth)
- உணவுக் குறைபாடுகள் (Deficiencies)
- நோய்கள் (Diseases)
- மைல்கல்பின் தங்கல் அல்லது இயலாமை (Delayed developments/Disability)

6.10.6 பல்ஸ் போலியோ நோய்த்தடுப்பு (PPI) (Pulse Polio Immunization)

இது இந்தியாவில் 1995ம் ஆண்டு காலூன்றியது. 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தேசிய அளவில் அல்லது மாநில அளவில் ஒரே நாளில் போலியோ சொட்டு மருந்து கொடுக்கப்படுவதாகும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஒவ்வொரு ஆண்டும், நவம்பர் 10ம் நாள் உலக நோய்த்தடுப்பு நாளாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. தடுப்பு மருந்துகளால் தடுக்கப்படக்கூடிய நோய்களுக்கு எதிராக அதற்கான காலத்தில் தடுப்பூசிகள் போடப்பட வேண்டிய அவசியத்தை உணர்த்துவதற்காக இது கொண்டாடப்படுகிறது..

6.10.7 பேதியினால் ஏற்படும் இறப்பைக் குறைப்பதற்கான தீவிர பேதிக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம்

பேதியினால் ஏற்படும் இறப்பைக் குறைப்பதே இதன் முக்கிய நோக்கமாகும் நீரற்ற நிலைக்கு சிகிச்சையளிப்பதன் மூலம் பேதியினால் ஏற்படும் இறப்பைக் குறைக்கலாம். வாய் வழி நீரேற்ற சிகிச்சை, (O.R.S) துத்தநாக மாத்திரை மற்றும் போதிய உணவூட்டத்தால் நீரற்ற நிலையைத் தடுக்கலாம். ASHA பணியாளர்கள் வீடுகளுக்கு O.R.S பொட்டலங்களை விநியோகிப்பதுடன் பாதுகாப்பான குடிநீர், தாய்ப்பாலூட்டல், கழிவுநீக்கம், உணவூட்டம் மற்றும் சரியான கைகழுவுதல் ஆகியவற்றையும் மேற்பார்வையிடுகின்றன. (ASHA – Accredited Social Health Activist – அங்கீகாரம் பெற்ற சமூக நல ஆர்வலர்)

6.10.8 இனப்பெருக்கம் மற்றும் குழந்தைநலத் திட்டம் (RCH) (The Reproductive and child health)

1997 ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் இத்திட்டம் தொடங்கப்பட்டது. இளம் குழந்தை, குழந்தை மற்றும் கர்ப்பகால இறப்புகளைக் குறைப்பதுடன் கர்ப்பமுறுதலின் எண்ணிக்கையையும் கட்டுப்படுத்துவதாகும்.

இத்திட்டத்தின் கொள்கைகள்

- தேவையற்றக் கர்ப்பத்தைத் தடுத்தலும் பராமரித்தலும்
- குழந்தை உயிர் பிழைத்தலுக்கான வசதிகளை அதிகரித்தல்.
- இனப்பெருக்க மண்டல நோய்த்தொற்று மற்றும் நோய்களைத் தடுத்தலும் சிகிச்சையும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

2012 ம் ஆண்டு பிப்ரவரி 24ம் தேதி உலக சுகாதார நிறுவனம் போலியோ பரவும் நாடுகளின் பட்டியலில் இருந்து இந்தியாவை நீக்கியது.

6.10.9 ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டம் (Integrated child development services) (ICDS)

இந்திய அரசாங்கத்தின் சமூக பெண்கள் நல அமைச்சகத்தால் 1975 ஆம் ஆண்டு இத்திட்டம் உருவாக்கப்பட்டது. உணவு, பள்ளிப் பருவத்துக்கு முந்தையப் பருவக்கல்வி, முதன்மை உடல்நலம் ஆகியவற்றை 6 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கும் அதன் தாய்மார்களுக்கும் அளிப்பதே இதன் நோக்கமாகும்.

6.10.10 பால்வாடி ஊட்டச்சத்து திட்டம்

சமூக நலத்திட்டங்களின் கீழ் 1970 ம் ஆண்டு இத்திட்டம் தொடங்கப்பட்டது 3–6 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கல்வி அளிப்பதே அதன் நோக்கமாகும். 300கி கலோரி உணவும், 10கி புரதமும் இணை உணவாக ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தினந்தோறும் அளிக்கப்படுகிறது.

6.10.11 மதிய உணவுத்திட்டம் (Mid – day meal programme)

மதிய உணவுத்திட்டம், பள்ளி மதிய உணவு திட்டம் அல்லது சத்துணவுத்திட்டம் என அழைக்கப்படுகிறது.

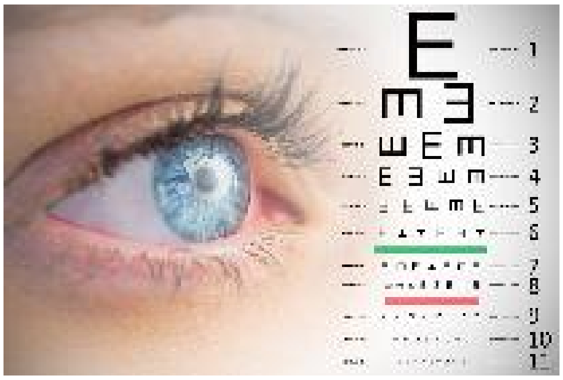
கல்வி அமைச்சகத்தின் கீழ் 1961 முதல் நாடு முழுவதும் இயங்கி வருகிறது. அநேகக் குழந்தைகளை பள்ளிக்கு வரவழைப்பதே

இதன் முக்கிய நோக்கமாகும். இதனால் கல்வியின் தரம் உயர்கிறது.

கொள்கைகள்

1. இந்த உணவு ஒரு இணை உணவே தவிர வீட்டின் உணவுக்கு பதிலீட்டு உணவு அல்ல.
2. இந்த உணவுக்கு செலவிடப்படும் தொகை மிகக் குறைவு
3. உணவுமுறை சலிப்பூட்டுவதை தவிர்ப்பதற்காக அடிக்கடி மாற்றப்பட வேண்டும்.

6.10.12 பள்ளி சிறார் கண்ணொளி காப்போம் திட்டம்



ஒளிவிலகல் பிழையின் (refractive errors) காரணமாக தேவைப்படும் மூக்குக் கண்ணாடியை அணியாமல் இருப்பதே பார்வையற்று போக இரண்டாவது காரணமாகும். கண்ணுக்கு தகுந்த சிகிச்சையளித்தல் இதனைக் குறைக்கிறது. கண்புரை மற்றும் நீரிழிவு விழித்திரைக் கோளாறு போன்றவைகளை இத்திட்டம் கண்டறிகிறது. பள்ளி சிறார்களின் பார்வைத் திறனைக் கண்டறிதலே இதன் முக்கிய பணியாகும்.

குழுச்செயல்

ஒளிவிலகல் பிழைகளைக் கண்டறிய பள்ளிக் குழந்தைகளை பரிசோதனை செய்தல் பாதிக்கப்பட்டக் குழந்தைகளை அரசு மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரை செய்வதுடன் மூக்குக் கண்ணாடி அணியவும் அறிவுறுத்தல்.

பாடச்சுருக்கம்

முழுமையான உடல் அல்லது உறுப்புகளின் அளவு அதிகரித்தலே வளர்ச்சியாகும். செயல்பாடுகளின் முதிர்ச்சியே முன்னேற்றம் ஆகும். பல்வேறு நிலைகளின் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் அளவீடுகளில் இப்பாடத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

பால் பற்கள் விழுந்து நிரந்தர பற்கள் 6-7 வயதில் முளைக்கின்றன. புதிதாகப் பிறந்த சாதாரணக் குழந்தையின் நீளம் 47.5செமீ – 53.75 செமீ, எடை 2.7கிகி – 3.8 கிகி ஆகும். அப்கார் ஸ்கோர் டாக்டர் வெர்ஜினியா அப்கார் என்பவரால் 1950ம் ஆண்டு வரையறுக்கப்பட்டது. குழந்தை பிறந்த ½ மணிநேரத்துக்குள்ளாக அல்லது விரைவாக தாய்ப்பால் ஊட்ட வேண்டும்.

எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் BCG, OPV – 'O' டோஸ் மற்றும் ஹெப்படைடிஸ் 'B' தடுப்பூசி பிறந்தவுடன் போடப்பட வேண்டும். தாய்ப்பால் தவிர கொடுக்கப்படும் எல்லா வகையான உணவும் செயற்கை உணவூட்டம் எனப்படும். நோய் தடுப்பு என்பது ஒருவரின் உடலினுள் உயிருள்ள/இறந்த/வலிமை குன்றிய நுண்ணுயிரியை செலுத்துவதன் மூலம் நோய்களிலிருந்து அவரைப் பாதுகாப்பது ஆகும்.

இளம் குழந்தைகளுக்கு சிறிய மற்றும் பெரிய அளவில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் உள்ளன. பெறப்பட்ட நோய்கள் என்பவை பரம்பரையாகவோ அல்லது உருவாக்கத்தின் பொழுதோ அல்லாமல் பிறந்தபின் ஏற்படுபவையாகும். பல்வேறு வகையான நடவடிக்கைகள் மத்திய அரசால் மக்களின் நலனை முன்னேற்றுவதற்காக எடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. அவை தேசிய நலத்திட்டங்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 222 1/12/2022 4:50:49 PM

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

ஏப்பமிடுதல் (Burping)	–	குழந்தையின் முதுகில் மெதுவாக பாலுண்டபின் தட்டி காற்றை வெளியேற்றுதல்.
கூடுதல் உணவு (Complementary feeding)	–	கொடுக்கப்படும் அதிகப்படியான உணவு
தன்னையறியாமல் மலம் கழித்தல் (Encopresis)	–	மலம் கழிக்கப் பயிற்சியளிக்காமை அல்லது தன்னையறியாமல் மலம் கழித்தல்
(Enuresis)	–	தன்னையறியாமல் சிறுநீர் கழித்தல்
முகபாவனை (Grimace)	–	குழந்தையின் முகத்தில் தோன்றும் மாறுபட்ட தோற்றம்
தூக்கம் இல்லாமை (Insomnia)	–	தூங்க முடியாமை
நோய்த் தடுப்பு (Immunization)	–	பல்வேறு நோய்களுக்கெதிராக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுத்தல்.
(kleptomania)	–	திருடுவதற்கு கட்டுப்படுத்த முடியாத ஆசை.
ஒளி விலகல் பிழை (Refractory errors)	–	விழிலென்ஸ் விழித்திரையில் பிம்பத்தை சரியாக விழச்செய்ய இயலாமை.
(Somnambulism)	–	தூக்கத்தில் நடத்தல்.

ICT Corner

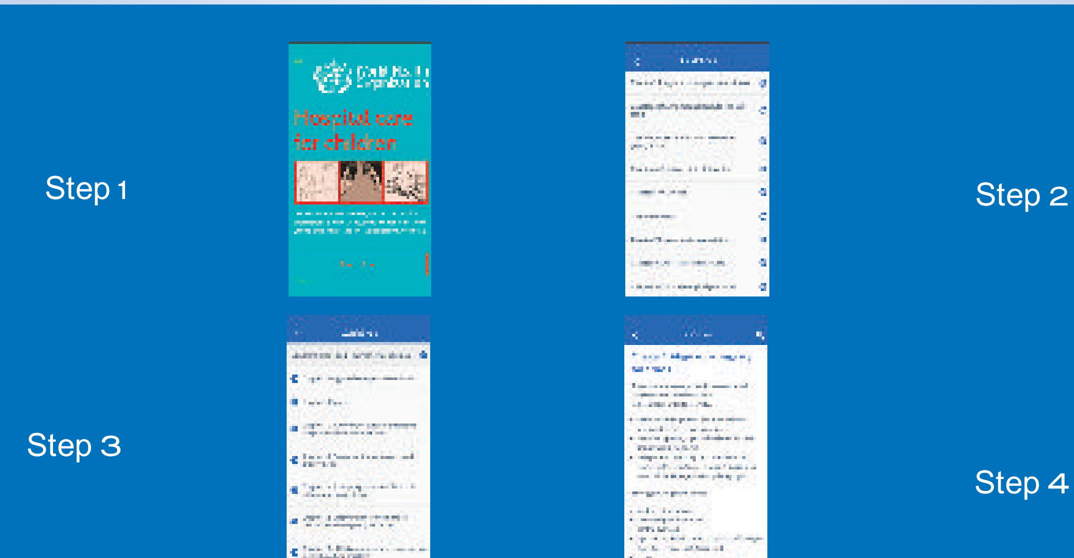
Hospital Care for Children

Let us know about How to take care of children

Step 1: This is an Android app activity. Open the Browser and type the URL given (or) Scan the QR Code. (Or) search for **"WHO Hospital Care for Children"** in google play store.

Step 2: (i) Install the app and open the app, (ii) click on the Menu "GUIDELINES",

Step 3: In the opened page "Guidelines" click the menu "Browse by Chapter " and then select any "Chapter"



WHO HOSPITAL CARE FOR CHILDREN URL:

https://play.google.com/store/apps/details?id=au.org.rch.hospitalCareForChildren

*Pictures are indicative

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 224 1/12/2022 4:50:50 PM

www.tntextbooks.in

மதிப்பீடு

I சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடு

1. ஆறு உயிர்க் கொல்லி நோய்த்தடுப்புகளில் அடங்காதது

   அ) போலியோ   ஆ) காசநோய்

   இ) தட்டம்மை   ஈ) டைபாய்டு

2. பிறந்த 28 நாட்களுக்குட்பட்ட குழந்தை இவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது.

   அ) புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை

   ஆ) இளம் குழந்தை

   இ) நடை பயிலும் குழந்தை

   ஈ) வயது வந்தோர்

3. திருமதி 'X' ன் கடைசி மாதவிலக்கு நாள் ஜனவரி 15 அவளுக்கு செப்டம்பர் 16ம் தேதி ஆண் குழந்தை பிறந்தது அக்குழந்தை ஒரு

   அ) முழுகர்ப்பக்கால குழந்தை

   ஆ) குறைமாதக் குழந்தை

   இ) முழு கர்ப்பக் காலத்திற்கு மேற்பட்ட குழந்தை

   ஈ) சாதாரணக்குழந்தை

4. எத்தனை மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் கண்டிப்பாகக் கொடுக்கப்பட வேண்டும்?

   அ) 1 மாதம்   ஆ) 6 மாதங்கள்

   இ) 8 மாதங்கள்   ஈ) 2 மாதங்கள்

5. மதிய உணவுத் திட்டம் தொடங்கப்பட்ட ஆண்டு

   அ)1961   ஆ)1986

   இ)1950   ஈ)1956

6. சாதாரணமாகக் குழந்தைகள் தங்களுடைய எடையை இந்த மாதத்தில் இரட்டிப்பாக்குகின்றன.

   அ) 4–5 மாதங்கள்   ஆ) 3–4 மாதங்கள்

   இ) 6–8 மாதங்கள்   ஈ) 8–10 மாதங்கள்

7. பிறப்பு எடை குறைந்த குழந்தை என அழைக்கப்படுவது, குழந்தையின் எடை

   அ) <3.0 கிகி   ஆ) <2.7கிகி

   இ) 2.5 கிகி   ஈ) <2.0கிகி

8. தட்டம்மை தடுப்பூசி போடப்பட வேண்டிய காலம்

   அ) 3 மாதம்   ஆ) 5 மாதம்

   இ) பிறந்தவுடன்   ஈ) 9 மாதங்கள்

9. குழந்தை தவழும் காலம்

   அ) 4 மாதம்   ஆ) 5 மாதம்

   இ) 11 மாதம்   ஈ) 8 மாதம்

10. அதிகப்பட்ச அப்கார் அளவீடு

    அ)8   ஆ)15   இ)11   ஈ)10

11. கருநீல நிற நிறமிகள் குழந்தையின் முதுகிலும் புட்டத்திலும் காணப்படுவது

    அ) நேவி

    ஆ) வெண் பூசணம்

    இ) மங்கோலியன் புள்ளிகள்

    ஈ) தோல்படை

12. ஐந்து தடுப்பூசி தடுக்கும் நோய்கள் (Pentavalent)

    அ) டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், டெட்டனஸ், ஹெப்படைடிஸ் B, தட்டம்மை

    ஆ) டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், டெட்டனஸ், ஹெப்படைடிஸ் B, போலியோ

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 225 1/12/2022 4:50:50 PM

இ) டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், டெட்டனஸ், ஹெப்படைடிஸ் B, ஹீமோபிலிஸ் இன்புளுயன்சா டைப் B

ஈ) டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், டெட்டனஸ், ஹீமோபிலிஸ் இன்புளுயன்சா டைப் B, போலியோ

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு குறுகிய விடையளி

1. மதிய உணவுத்திட்டம்
2. குழந்தைப் பருவ நிலைகளை சுருக்கமாக எழுது.
3. நடைபயிலும் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல் சம்பந்தமான மாறுபாடுகள் எவை?
4. 'அப்கார் அளவீடு' சுருக்கமாக எழுது.
5. பிறந்த குழந்தை பராமரிப்பின் நோக்கங்கள் யாவை?
6. வளர்ச்சியும், முன்னேற்றமும் என்றால் என்ன?
7. எல்லா வியாழக் கிழமையும் இரும்புச்சத்து மற்றும் போலிக் அமில மாத்திரைகள் 6 முதல் 12 வரை பயிலும் மாணவிகளுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இதனைப் பற்றி சுருக்கமாக எழுது.

III கீழ்கண்டவற்றிற்கு சுருக்கமாக விடையளி

1. புதிதாகப் பிறந்த சாதாரணக் குழந்தையின் தன்மைகளை எழுது.
2. ஏதேனும் ஐந்து புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் சிறிய நோய்களை எழுது.
3. ஆபத்தான குழந்தைகளை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பாய்?
4. புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தைகளிடையே காணப்படும் பிறவிக் குறைபாடுகள் யாவை?

IV கீழ்க்கண்டவற்றிற்கு விரிவான விடையளி

1. தேசிய நோய்த்தடுப்புத் திட்டம்
2. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை பராமரித்தலை விவரி.
3. குழந்தைகளிடையே காணப்படும் நடத்தைப் பிரச்சனைகள் யாவை?

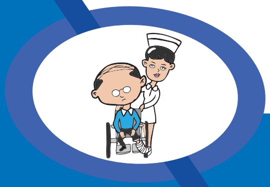
மேற்கோள் நூல்கள்

1. Miles C Benjamin "Text book of obstetric and gynaecology" 2nd edition page no :249-254.
2. Dutta Dc "Textbook of obstetric and gynaecology" 3rd edition page no 120-122.
3. World Health Organization. Maternal mortality in 2000: estimates developed by UNICEF and UNFPA. Geneva: World Health Organization. 2007;4:16. (http://www.who.int/whosis/mme_2005.pdf, accessed on 28 February 2008).
4. Family welfare statistics in India—2006. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare, Government of India; 2007. (http://mohfw.nic.in/dofw%20website/FWSII%20-%202006%5CBOOK.htm, accessed on 10 March 2008).
5. Report of the Health Survey and Development Committee, Government of India. New Delhi: Manager of Publications; 1946. p. 9.

இணைய இணைப்பு

- https://www.mdpi.com
- https://www.nchi.nim.n:h.gov
- https://www.msdmanuals.com
- https://www.researchgate.net

அலகு
7



முதியோர் பராமரிப்பு

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

- ❖ வரையறு – முதுமை
- ❖ முதுமையின் நிலையை விளக்குதல்
- ❖ வயதாகுதலின் பரிணாம வளர்ச்சியை தொகுத்து விளக்குதல்
- ❖ முதியோர்களின் மனநல பிரச்சனைகளை குறிப்பிடுதல்
- ❖ முதியோரின் புலனுணர்வு பிரச்சனைகளை விவரித்தல்
- ❖ முதியோர்களின் பொதுவான நோய்களை விளக்குதல்
- ❖ முதியோருக்கான பராமரிப்பு சேவைகளை வரிசைப்படுத்துதல்
- ❖ முதியோருக்கு ஏற்படும் பொதுவான சீர்குலைவுகளை தொகுத்து விளக்குதல்

ஆத்திச்சூடி:

தாய் தந்தைப் பேண்

விளக்கம்:

உன் தந்தையையும் தாயையும் அவர்களுடைய முதுமை காலம் வரை அன்புடன் காப்பாற்று.

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 227 1/12/2022 4:51:08 PM

7.1 முன்னுரை

உலக சுகாதார அமைப்பின் (WHO) ஆய்வின்படி தொழில்மயமான நாடுகளில் உள்ள 65 வயதுக்கு மேல் உள்ள மக்களில் 75% பேர் இருதய நோய், புற்றுநோய் மற்றும் பெருமூளை இரத்த குழாய் நோயால் மரணம் அடைகின்றனர். பத்து லட்சத்திற்கு அதிகமான மூத்த குடிமக்கள் உலகெங்கும், முறையான மருத்துவ வசதி கிடைக்க பெறாமல் உள்ளனர். இதன் காரணம் அரசிற்கும் சமுதாயத்திற்கும் அவர்களின் பிரச்சனையை பற்றி சரியான விழிப்புணர்வு இல்லை. பலன் ஆய்வின்படி, 2026 ஆண்டிற்குள் 1200 மில்லியன் மக்கள் 65 வயது உடையராக இருப்பர் என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது. 1.1 மில்லியன் இந்திய ஜனத்தொகையில் 7% மக்கள், 60 வயது கடந்தவர் ஆவார்.

ஆண்களின் ஆயுட்காலம் (>65 வயது) மற்றும் பெண்களின் ஆயுட்காலம் (>75 வயது) ஆக உயர்ந்துள்ளது. இந்த நூற்றாண்டின் இறுதிக்குள், இந்தியாவில்தான் அதிகப்படியான முதியோர் இருப்பர் என்று மதிப்பீடு செய்து உள்ளனர்.

செவிலியரும், மருத்துவத்துறையினரும், முதியோர் கவனிப்பின் சிக்கல்களை உணர வேண்டும்.

7.2 வரையறை

சர் ஜேம்ஸ்டாலிங் (Sir Jamessterling) விளக்கப்படி முதுமை என்பது உலகளாவிய பிரச்சனை மற்றும் சமுதாயத்தின் தேவையாகும். குணப்படுத்த இது நோய் அல்ல. இது மக்களை விபத்து, தொற்று மற்றும் இயலாமையிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டிய முக்கிய வாழ்வின் கட்டம் ஆகும்.

கிரேக்கத்தில் Genu என்றால் முதுமை (Old age) Latera = சிகிச்சை

ஜிரியாடிரிக்ஸ் (Geriatrics) என்றால் முதியோர் மற்றும் வயதாகும் மக்களின் பிரச்சனை மற்றும் நோய்கள் பற்றிய மருத்துவ பிரிவு ஆகும்.

மூப்பியல் (Gerontology) – வயதான மற்றும் வயதாகும் போது வரும் பிரச்சனைகள் மற்றும் நோய்களை பற்றிய விரிவான படிப்பு ஆகும்.

முதுமை (Old age) – எந்த வயதில் / காலத்தில், உடலிலும் மனதிலும் அதிகமான சேதத்தின் வெளிபாடு, மற்ற காலத்தை விட அதிகமாக உள்ளதோ அந்த காலம், முதுமை எனப்படுகிறது.

7.3 முதுமையின் நிலைமை (AGEING PROCESS)

முதுமை உடம்பின் செயல்பாட்டு திறன், தன்னைத்தானே குணப்படுத்தும் தன்மையை படிப்படியாக இழந்து வருவதை குறிக்கிறது.

வயது ஆக ஆக, உடல் இயற்கையாகவே தன் நிலையிலிருந்து மோசம் அடைந்து, பல முக்கிய வேலைகளை, திறன் குறைந்த நிலையிலேயே செயல்படுத்துகிறது.

உடல் முதுமை நிலையை அடைவதற்கு மூன்று முக்கிய காரணிகள்

முதுமையின் முதல்நிலையில் வயது ஆக, நம்முடைய செல்களின் பெருக்கத்தில் அதிக மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உடல் பல செயல்பாடு இல்லாத செல்களை உருவாக்கி, உடம்பின் செயல்பாட்டை குறைக்கிறது. இந்த உதவாத செல்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருந்தாலும், அவை உபயோகம் இல்லை. அந்த செல்கள் மற்ற செல்களின் செயல்பாட்டில் இடையூறு செய்கின்றன.

முதுமையின் இரண்டாம் நிலையில் செல்களின் சிதைவு, DNAவை பாதிக்கிறது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 228 1/12/2022 4:51:09 PM

ஆரோக்கியமான DNA காலப்போக்கில் பாதிப்பு அடைவதால், இது செல்களின் இறப்பிற்கு காரணமாக அமைகிறது. இந்த செல் இழப்பை, நமது வயதான உடலால் ஈடுகட்ட முடியாது. இந்த உற்பத்தி திறன் குறைவே, வயதாக ஆக நமது தோல் மெலிதாக இருப்பதற்கு காரணம் ஆகும்.

முதுமையின் மூன்றாம் நிலையில் நமது எதிர் ஆக்சிகாரணிகள் (Antioxident), வயது ஆக செயல்திறன் குறைகிறது. இது ஆக்ஸிஜனேற்ற நொதிகளின் (Oxidative enzymes) ஒழுங்கற்ற செயல்பட்டின் காரணம் ஆகும். அவை சல்ஃபர் ஆக்சைடு டிஸ்முடேஸ் (Superoxide dismutase). கேட்டலேஸ் (Catalase) மற்றும் குளுட்டாயான் பெர்ஆக்சிடேஸ் (glutathione peroxidase).

7.3.1 உடல் உறுப்புகளின் முதுமை அடைய ஆரம்பித்தல்

பிறந்த நாள் முதல் நாம் வளர்கிறோம். 25 வயது வரை மனித உடலில் எந்த தற்காலிக பிரச்சனை ஏற்பட்டாலும் குணமடையும் திறன் பெற்றது. 40 வயதுக்கு பின் தான் உடல் முதுமை பயணத்தை ஆரம்பிக்கிறது.

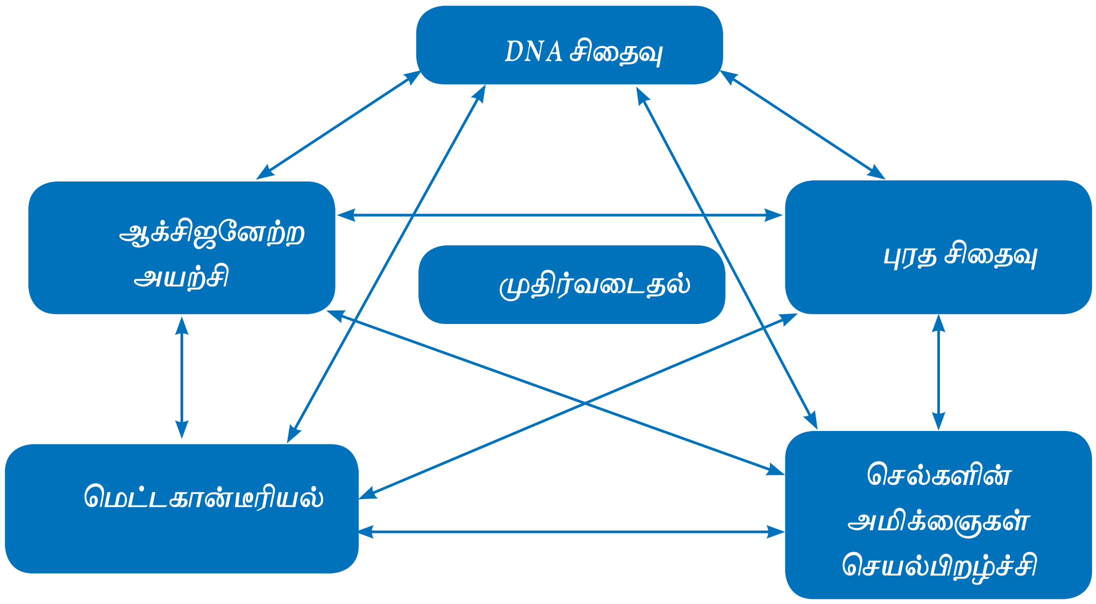
7.3.2 பொதுவான அடையாளங்கள் (SIGN) மற்றும் அறிகுறிகள் (SYMPTOMS)

- தொற்று ஏற்படுவதற்கு அதிகப்படியான வாய்ப்பு
- வெப்பம் மற்றும் ஹைப்போதெர்மியா போன்றவற்றால் ஏற்படும் அதிக ஆபத்துகள்
- முதுகுத்தண்டின் எலும்புகள் நெருங்கி, மென்மையாவதால் உயரம் குறைதல்.
- எலும்புகள் எளிதாக உடைதல்.
- மூட்டுகளின் மாற்றத்தால் ஏற்படும் சிறிய விறைப்பு முதல் தீவிரமான கீல்வாதம் (Arthritis ஏற்படுதல்.
- வளைந்த நிலை.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஆங்கிலேயர் "ageing" என்றும், அமெரிக்கர் மற்றும் ஆஸ்திரேலியர்கள் "aging" என்றும் உச்சதிப்பர் இரண்டும் 'வயதாகுதலின் செயல்முறையை குறிக்கும் அவை இரண்டும் ஒரே உச்சரிப்பு மற்றும் இரண்டும் சரியே

7.3.3 முதிர்வடைதலின் இயங்கும் நுட்பம் (MECHANISM OF AGEING)



XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 229 1/12/2022 4:51:09 PM

www.tntextbooks.in

7.3.4 முதிர்வடைதலின் உயிரியல் செயல்முறை (BIOLOGICAL PROCESS)

- மரபணு (genes) ஒருவரின் ஆயுட்காலத்தை நிர்ணயம் செய்கிறது. எனவே அது வயதாகுதலில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.
- தொடர் செயல்பாட்டால், முக்கியமான உறுப்புகள் தேய்மாணம் அடைதல்.
- உடலில் விஷத்தன்மை பொருட்கள் (உ.த: கொழுப்பு) முக்கியமான உறுப்புகளில் சேர்வது. அதாவது இருதயம், மூளை, கண்களில் சேர்ந்து, அவற்றை சேதப்படுத்தும்.
- DNA பழுது நீக்கப்படும் போது, முக்கியமான மரபணு பொருட்களை இழப்பது.
- ஆயுட்கால மன அழுத்தங்கள் மற்றும் அதன் விளைவுகளை தேக்கி வைத்தல்
- முக்கியமான ஹார்மோன்களின் உற்பத்தி அல்லது குறைவினால் பாதிப்பு. எ.கா. வளர்ச்சி சுரப்பிகள், ஆன்டோஜன் (Androgen), ஒஸ்டோர்ஜன் (Oestrogen) மற்றும் தைராய்டு சுரப்பிகள்.

முதுமையின் மதிப்பீட்டில், வாழ்க்கை வாழுதல், இனப்பெருக்கத்தன்மை மற்றும் வேலைகள் செய்தல் போன்றவற்றில் சரிவு ஏற்படும்.

7.4 முதிர்வடைதலின் பரிணாம அடிப்படை (EVOLUTIONARY BASIS)

7.4.1 முதியோர்களின் கோட்பாடுகளின் இரண்டு முக்கியப் பிரிவுகள்

பிழை கோட்பாடு (ERROR THEORY)

முதிர்வடைதல் என்பது உள்முறை (Internal) or வெளிமுறை (External) தாக்குதல்களால் அணுக்கள் (cell) அல்லது உறுப்புகள், தன் செயல்பாட்டை இழத்தல்.

திட்டமிட்ட கோட்பாடு (PROGRAMMED THEORY)

இந்த கோட்பாடு, முதிர்வடைதல் என்பதை உயிரியல் நேர அட்டவணை அல்லது உள்ளார்ந்த உயிரியல் கடிகாரம் எனப்படும்.

பிழை கோட்பாடு (ERROR THEORY)

a. கழிவு சேகரிப்பு கோட்பாடு

b. Mitochondrial Damage சிதைவு கோட்பாடு

கழிவு சேகரிப்பு கோட்பாடு (WASTE ACCUMULATION THEORY)

மனிதனின் ஆயுட்காலத்தை பிரதிபலிப்பது, நமது செல்களுக்குள் சேரும் முடிவுறா மூலக்கூறுகளின் சிதைவின் அளவு ஆகும் (Free Radical damage). சிதைவு அதிகமாக செல்கள் இயக்கத்தை பாதிக்கிறது.

மரபணு மாற்றங்களும் ஏற்படுகின்றன. வயது ஆக ஆக இது அதிகரித்து செல்களை தளர்வடைய செய்கிறது RNA மூலக்கூறுகளும், இதனால் ஆக்சிஜனேற்ற அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றன.

சிதைவு கோட்பாடு (MITOCHONDRIAL DAMAGE)

மைட்டோகான்டீரியல் DNA, வயதாகும்போது செல்ல அதிகமாக ஆக்சிஜனேற்றம் அடைகிறது. இ. டீசியில் (Mitochondrial electron transport chain – ETC) மூலம் வினைபுரியும் உயிர்வளியினம் (Reactive Oxygen Species) தொடர்ந்து உருவாகிறது

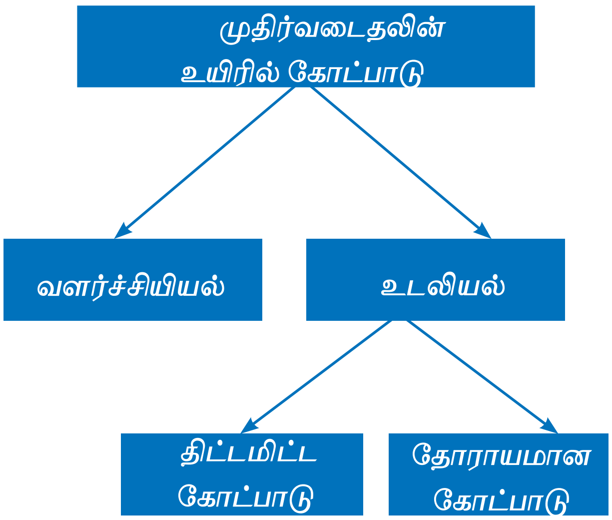
2. திட்டமிடப்பட்ட கோட்பாடு (Programmed Theory)

நோய் தடுப்புத் திறனியல் கோட்பாடு (IMMUNOLOGICAL THEORY)

நோய் எதிர்பு அமைப்பு, வயதாகும்போது, குறையும்படி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதன்படி, தொற்று, நோய் ஆகியவை ஏற்பட்டு, முதிர்வடைதல் மற்றும் மரணத்திற்கு காரணமாகிறது. ஒருவரது நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு, பருவமடைதலின் காலத்தில் மிக சிறப்பாகவும், காலம் செல்ல செல்ல, குறைவாகவும் செயல்படும். (எ.கா) ஒருவர் வயதாகும்போது ஆன்டிபாடியின் (Antibodies) செயல்திறன் குறைகிறது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 230 1/12/2022 4:51:09 PM

7.4.2 முதிர்வடைதலின் உயிரியல் கோட்பாடு (BIOLOGICAL THEORY)



A. வளர்ச்சியியல் (EVOLUTIONARY)

- ஓர் உயிரினம், தன் அடுத்த தலைமுறையை உருவாக்கியபின் தன் உடல் தேவைப்படுவதில்லை. எனவே வயதாகி, இறந்துவிடும்.
- ஆரம்ப நிலைகளில் உபயோகப்படும் சில மரபணுக்கள், வயதான காலத்தில் குறைப்பாடு அடையும்.
- மெதுவாக செயல்படும் மரபணுக்கள் நீக்கப்படுவதில்லை. ஏனென்றால், அவை, இனப்பெருக்கத்திற்கு பிறகு செயல்படுகிறது.

b) உடலியல் (PHYSIOLOGICAL)

- திட்டமிட்ட கோட்பாட்டின் (Programmed Theory) படி, வயது ஆவது உள்ளார்ந்த நேர இயந்திர நுட்ப (Intrinsic timing mechanisms) மற்றும் அறிகுறிகள் மூலம் ஏற்படும். (எ.கா) Genetic timers.
- தோராய கோட்பாடுகள் (Stochastic theory), வயது ஆவது ஓர் திடீர் வாய்ப்பு (Chance) அல்லது ஒரு விபத்து நிகழ்வால் ஏற்படுவது (எ.கா) ஃப்ரி ராடிக்கல் சேதம் (Free radical damage).

7.5 7.5 முதியோரின் மனநல மருத்துவம் (MENTAL HEALTH IN OLDAGE)

அறிவாற்றல் திறன் மாற்றம் அளவுக்கதிகமான ஞாபக மறதி மற்றும் மனநிலை அலைவுகள், சாதாரண வயது மாற்றத்தில் வருவது இல்லை. இதற்கு உணவுமுறை மாற்றம், திரவங்கள் மற்றும் மின்னழுத்தம் ஏற்றத்தாழ்வுகள் காரணிகள் ஆகும். ஆகவே மருத்துவர்கள், பாதிக்கப்பட்ட முதியோரை கண்டறிந்து, மதிப்பிட்டு, பரிந்துரை செய்தல், சரியான சிகிச்சை முறை மற்றும் ஆதரவு அளித்தால் பாதிக்கப்பட்ட முதியோர்கள் விரைவில் குணம் அடைவர்.

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> **முதியோருக்கான நோடல் யூனியன் மினிஸ்டரி (Nodal Union Ministry for Senior Citizens)**
>
> - முதியோருக்கான, தேசியக் கொள்கைகள்
> - செயல்படுத்தும் உத்தி
> - இடை அமைச்சக குழு
> - முதியோரை பராமரிப்பதற்கு மனிதவளத்திற்கு பயிற்சி அளித்தல்
> - முதியோருக்கு கொடுக்கும் சலுகைகள் மற்றும் வசதிகள்

7.5.1 பொதுவான பிரச்சனைகள்

- மன அழுத்தம் (Depression)
- சித்தபிரமை (Delirium)
- மிக அதிக பதட்டத்தால் வரும் கோளாறு (Anxiety Disorders)
- மனநல குறைபாடு மற்றும் டிமென்ஷியா (Dementia)
- திரிவரண்மைக் கோளாறு / திரிபுக்காட்சி கோளாறு (Late life delusional disorder)
- குடிப்பழக்கம்
- குணாதிசய கோளாறு
- கட்டுப்பத்தவியலா பிளவுபட்ட மனநோய் – OCD
- போதை மருந்து (Drug and Substance abuse)
- தூக்கம் மற்றும் ஓய்வுமுறை
- ஈடுகொடுக்கும் தன்மையில் பாதிப்பு (Copying ability)

www.tntextbooks.in

7.5.2 ஞாபக சக்தி குறைவு – டிமென்சியா (DEMETIA)

டிமென்சியா மற்றும் மனநலகுழப்பங்கள் அறிவு சார்ந்த நிலை பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படக் கூடிய உடல்நோயாகும். எ.கா. பேச்சிழப்பு (Aphasis), Aphaxia (நரம்பு தளர்ச்சியால் உடல் செயல் இழப்பு)

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் (CLINICAL MANIFESTATION)

- மொழியை இழத்தல்
- நரம்பு தளர்ச்சியால் உடல் செயல் இழப்பு (Apraxia)
- பொருட்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளாமை (Agnosia)
- பலவீனமான நிர்வாக செயல்பாடு (மோசமான செயல்திறன், நடுநிலைத்தன்மை இல்லாமை மற்றும் திட்டமிடல்)

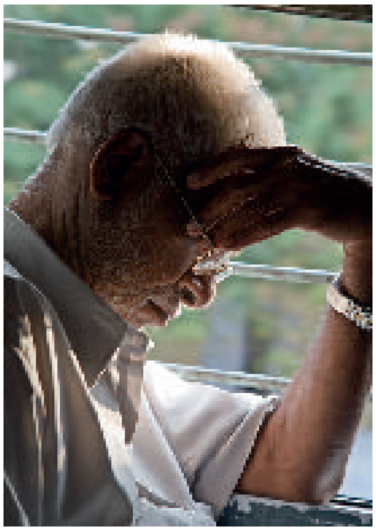
நோய் கண்டறிதல் (DIAGNOSIS)

- நோய் பற்றிய விவரங்களை சேகரித்தல் (History Collection)
- மனநலம் பற்றிய மருத்துவ பரிசோதனை
- CSF பரிசோதனை
- CT Scan

சிகிச்சை (TREATMENT)

- இல்ல பராமரிப்பில் தன் சுகாதாரம் மற்றும் வேலைகளை கவனிப்பதில், மாற்றியமைப்பதில் உதவுதல்.
- அல்சீமர் நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட குழக்களுக்கு ஆதாரம் அளித்தல்.
- நோயாளி மற்றும் குடும்பத்துக்கு சட்ட ஆலோசனை பரிந்துரைத்தல்.

7.5.3 மன அழுத்தம் (DEPRESSION)



5% முதல் 10% வரையிலான வீட்டில் வாழும் முதியோர்கள் சமூக ஆதரவு இல்லாததால், மன அழுத்தத்தால் பாதிப்பு அடைகிறார்கள்.

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் (CLINICAL MANIFESTATION)

- தூக்கமின்மை
- விருப்பமின்மை
- குற்றவுணர்ச்சி
- தற்கொலைக்கான எண்ணங்கள்

சிகிச்சை (TREATMENT)

- மருத்துவ சிகிச்சை – Methylpheniade 5–10 mg காலை மற்றும் மதிய நேரத்தில் கொடுப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
- சிகிச்சை ஒரு வருடத்திற்கு நீடித்தல் வேண்டும் ஏனென்றால் திரும்ப வரும் வாய்ப்பு அதிகம்.

மாணவர் செயல்பாடு

75 வயது நிறைந்த உன் பாட்டியின் உடல் மற்றும் மனதில் ஏற்பட்ட மாறுதலை கூர்ந்துகவனி. இந்த மதிப்பீடுகளை வைத்து, எப்படி அவரை கவனிப்பாய் என்பதை கூறு.

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 232 1/12/2022 4:51:13 PM

7.5.4 கடுமையான குழப்பமான நிலை (ACUTE CONFUSION STATE DELIRIUM)

- Deliriumஎன்பது குழப்பமான நிலையிலிருந்து மற்றும் தொடர்ந்து படிப்படியாக தன்னிலை இழத்தலாகும்.
- இரத்தத்தில் சோடியம் அளவு குறைவதாலும், இரத்தத்தில் கரியமில வாயு அதிகரிப்பதாலும் அதிக சவ்வூடு பரவுதல் நிலையாலும் இந்நிலை ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் (CLINICAL MANIFESTATION)

- ஞாபகத் திறன் குறைபாடு
- எண்ணங்கள் சீர்குலைவு
- உணர்ச்சி மாற்றங்கள்
- சரியாக சிந்திக்க முடியாமை.

சிகிச்சை (TREATMENT)

- ஆதரவு சிகிச்சை – மின் அதிர்ச்சி மருத்துவம் (ECT)
- மனச்சிதைவு சிகிச்சைகள் (Anopsychotics)

Anopsychotics

7.6 புலன் உணர்வு மண்டலம் (SENSORY SYSTEM)

7.6.1 புலன் உணர்வு பிரச்சனைகள்

- குறைவான காட்சி உணர்தல்
- செவிப்பறையின் குறைவான நெகிழ்ச்சி
- குறைவான வாசனை உணர்தல்
- குறைவான சுவை உணர்தல்
- குறைவான தொடு உணர்ச்சி

உலகத்தோடு தொடர்புகொள்ள உதவும் இந்த புலன் உணர்வுகள், வயதானபின் தன் திறனை இழப்பதால், அதனை சார்ந்த உறுப்பையும் பாதிக்கிறது. உலகத்தில் பாதி பங்கு வயதான ஆண்களும், மூன்றில் ஒரு பங்கு வயதான பெண்களும் காதொலிக்கருவி கேட்கும் கருவி (hearing aid) தேவைப்படுகிறது. அதேபோல் 16% வயதான ஆண்களுக்கும், 19% வயதான பெண்களுக்கும் சரியான கண்ணாடி லென்சுகள் தேவைப்படுகிறது.

7.6.2 பார்வை (VISION)

- குறைவான புற பார்வை.
- இரவில் பார்வைத் திறன் குறைதல்.
- நிறங்களை வேறுபடுத்துதலில் குறைபாடு.
- கண்களின் ஈரத்தன்மை குறைவதால், உலர்ந்த மற்றும் அரிக்கும் தன்மை கண்களுக்கு ஏற்படுதல்.

பராமரித்தல் (MANAGEMENT)

- குறைப்பாடு உள்ளவரிடம், பக்கவாட்டில் அல்லாமல் நேராக பார்க்கவும்.
- சரியான வெளிச்சம் இருப்பது அவசியம்.
- வண்ண உடைகளை தேர்ந்தெடுக்க உதவுவது.
- கண்களுக்கு ஈரத்தன்மை நிலைக்க, மருந்துகள் (tear products) உபயோகப்படுத்துவது.

7.6.3 கேட்கும் திறன் (HEARING)

- செவிபுலன் மாற்றங்கள், 40 வயதிற்கு மேல் அறியப்படுகிறது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 233 1/12/2022 4:51:17 PM

- இயற்கை காரணிகளான ஆன அதிக சத்தம், மருந்துகள் மற்றும் தொற்றுகள், மரபணுத் தன்மையும் கேட்கும் திறனைக் குறைக்கிறது.
- இதனால், வயதானவர்கள் சரியாக பதிலளிக்க முடியாமல் போகிறது.
- வயதானவர்கள், எந்த ஒரு கருத்து பரிமாற்றத்தையும் தொடர்ந்து கவனிக்க முடியாமல் போகிறது. ஏனென்றால் அதிக அதிர்வலைகள் (High Frequency) உள்ள எழுத்துகள் (F, S, TH, CH, SH, B, T, P) ஒன்றை போல் ஒலிப்பது

பராமரித்தல்

- பேச்சின்போது, தேவையற்ற ஒலிகளைக் குறைத்தல்.
- அவர்களுக்கு அருகில் அமர்ந்து நிதானமாக பேசுதல்.
- அவர்கள் கவனம் உங்கள் பேச்சில் இருக்கிறதா என்று கவனித்து பேசுதல்.
- தேவைப்பட்டால் மருத்துவரிடம் சென்று, செவியில் உள்ள மெழுகை (Wax) நீக்குதல்.
- அவர்களின் கேட்கும் திறன் சரியாக உள்ளதா என்று மதிப்பீடு செய்து, தேவைப்பட்டால் காது கேட்கும் சாதனத்தை உபயோகப்படுத்த அறிவுறுத்துதல். (Hearing Aid).

7.6.4 சுவை மற்றும் நுகர்தல் (TASTE & SMELL)

- நான்கு முக்கிய சுவைகளான (இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு மற்றும் கசப்பு) முதியோருக்கு சரியாக உணரப்படுவதில்லை.
- நுகர்தல் திறன் மாறுபடுதல் (Sense of smell), நாசி தடத்திலும் (Nasal passage) மற்றும் மூளையில் உள்ள மோப்ப குமிழ்-ல் (olfactory bulb) உள்ள செல்களின் குறைப்பாட்டாலும் வருகிறது.
- இயற்கை காரணிகளான தூசு, புகை மற்றும் மகரந்தம் ஆகியவற்றோடு உள்ள நீண்ட கால தொடர்பாலும் செல்கள் சேதம் அடையும்.

சிகிச்சை முறைகள் (MANAGEMENT)

- சிறிய வாசனை மிக்க உணவு வகைகளை செய்வது.
- உணவை, சாப்பிட தூண்டும் வகையில் அலங்கரித்து பரிமாறுவது.

7.6.5 தோல் (SKIN)

- வயது ஆகும்போது மேல் தோலின் (Epidermis) அடர்த்தியும் ஈரத்தன்மையும் குறைந்து, தோலை வறட்சியாகவும் கடினமாகவும் செய்கிறது.
- மெலனோசைட் (Melanocyte) எண்ணிக்கை (melanin உற்பத்தி செய்யும் செல்) குறைந்து, புற ஊதா கதிர்கள் தாக்கத்தை அதிகரித்து தோலில் நிறமற்ற புள்ளிகள் (Hypopigmented spot) உருவாகிறது.
- அடித்தோலில் (Dermis) உள்ள ஃபைப்ரோபிளாஸ்ட்டுகளின் எண்ணிக்கை (எலும்புப்புரத உயிரணு) மற்றும் புறவணுவின் அணி (extracellular matrix) உற்பத்தி குறைவதால், தோலில் சுருக்கம் உண்டாகிறது.
- மெலனின் குறைவால் தலைமுடியின் நிறம் வெள்ளையாதல்.
- நகங்களின் வளர்ச்சி குறைதல்..

பராமரிப்பு (MANAGEMENT)

- ஈரப்பதத்தை அதிகரிக்கும் பொருள் (Moisturizers) உபயோகித்தல்.
- நகங்களை சிறியதாக வைத்தல்.
- குளித்த பின், உடம்பை இதமாக துடைத்தல்.
- பாதங்களை முறையாக பராமரித்தல்.
- எப்பொழுதும் குளிராக உணர்வதுடன் வெப்பத்தாக்குதலுக்கு ஆளாகும் (Sunstroke) அபாயமும் அதிகம்.
- சன் ஸ்கிரீன் (Sunscreen) தொப்பிகள் மற்றும் நீண்ட சட்டைகள் உபயோகித்தல்.
- சுடு தண்ணீர் பாட்டில்கள் போன்றவற்றைக் கையாளும்போது கவனம் தேவை.

7.7 பொதுவான நோய்க் காரணிகள் (COMMON DISEASED CONDITIONS)

7.7.1 முதியோரிடம் ஏற்படும் பொதுவான நோய்கள் பின்வருமாறு

1. இதய நோய்கள் (Cardiovascular Problem)

   எ.கா. இரத்தக் குழாயின் தமனியில் உண்டாகும் நோய்கள் (மார்பு முடக்குவலி, இரத்த குழயின் நோய்கள், நெஞ்சுவலி), உயர் இரத்த அழுத்தம்

2. சுவாச நோய்கள் / பிரச்சனைகள்

   எ.கா. COPD (நாட்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய்), நுரையீரல் அழற்சி, காசநோய், புற்றுநோய்.

3. தோல் நோய்கள்

   எ.கா. நமைச்சல் (Pruritus), தோல் புற்று நோய், படுக்கைப் புண் (Bed Sore).

4. தசை மண்டல அமைப்பின் நோய்கள் (Musculosketal)

   எ.கா. சீல்வாதம் (Arthritis), எலும்புத் தேய்தல், அசைவின்மை, கீழே விழுதல்.

5. நரம்பியல் நோய்கள்

   எ.கா. மூளை பக்கவாதம் (CVA), நடுக்குவாதம், ஞாபகமறதி நோய்

6. சிறுநீரக நோய்கள்

   எ.கா. சிறுநீர் கழிப்பதில் கட்டுப்பாடின்மை, விரை வீக்கம்.

7. சீரண வழி பாதை நோய்கள்

   எ.கா. மலச்சிக்கல், இரைப்பை புற்றுநோய்.

8. கண் மற்றும் காது பிரச்சனைகள்

   எ.கா. கண் புரை, விழித்திரை விலகல், காதுகேளாமை.

9. இரத்த சம்பந்தமான நோய்கள்

   எ.கா. இரத்தச் சோகை.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இறப்பு விகிதம் முதியோரில் ஏற்படுவது (2015) படி

- 33% இருதய நோயால்
- 10% நுரையீரல்
- 10% தொற்று, காசநோய்
- 6% புற்றுநோய் / திசுப்பெருக்கம்
- 4% விபத்துகள், விஷம் மற்றும் வன்முறை
- 17% தீவிர நோய்கள்.

7.8 முதியோருக்கான சேவை வகைகள்

* சுகாதார மேம்பாடு
* நோய் தடுப்பாற்றல்
* மறுசீரமைப்பு சேவைகள்
* இல்ல பராமரிப்பு
* ஓய்வூதியத் திட்டங்கள்

7.8.1 சுகாதார மேம்பாடு (HEALTH PROMOTION)

முதியோருக்கான மருத்துவமனைகள், இப்போது ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் (PHC), சமுதாய சுகாதார நிலையம் மற்றும் மாவட்ட அளவிலும் செயல்படுகிறது (Community Health Centre).

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 235 1/12/2022 4:51:21 PM

www.tntextbooks.in

நோக்கங்கள்

- நலமான முதியோர் வாழ்விற்கு, உடல்நல கல்வி.
- வீட்டிலேயே இருக்கும் அல்லது படுக்கையில் இருக்கும் முதியோர், வீடு சென்று பராமரித்தல்.
- தேவையான உதவி உபகரணங்கள் அளித்தல் (எ.கா.) கைத்தடி, நடக்கும் உருளைகள், தோள் சக்கரங்கள் அகச் சிவப்பு கதிர் விளக்கு (Infrared lamp) அளவிகள்.
- மற்ற உதவிக் குழுக்களோடு தொடர்பு ஏற்படுத்துதல்.
- உள்நோயாளி பிரிவில் (Inpatient ward) 30 படுக்கைகளும் சிறப்பு கவனிப்பு பிரிவில், தேவையானப் படுக்கை வசதியை ஒதுக்குதல்.
- ஆய்வகத்தில் தேவைப்படும் மாதிரியை, முதியோரிடம் பெற வெளி நோயாளி பிரிவில் சிறப்பு மாதிரி சேகரிப்பு பிரிவு உருவாக்கலாம். பிற சுகாதார நிலையங்கள் மருத்துவக் கல்லூரிகள், மருத்துவமனையில் பரிந்துரைக்கப்படும் முதியோர் பிரச்சனைகளை, மூன்றாவது முக்கியத்துவம் பிரிவில் (Tertiary Health care) கவனித்தல்.

மாணவர் செயல்பாடு

முதியோர் இல்லத்தை அணுகி, அங்கு அவர்களுக்கு அளிக்கப்படும் சேவைகளை கவனி.

7.8.2 தடுப்புமுறை சேவைகள் (PREVENTIVE SERVICES)

- முதல் நிலை தடுப்பு முறை: இது நோய் வரும்முனை காப்பது எ.கா. நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல், (Chemophrophylaxis) – வேதியியல் முற்காப்பு
- இரண்டாம் நிலை தடுப்பு முறை: அறிகுறிகள் தோன்றுமுன் நோயை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிவது (எ.கா) மார்பக புற்றுநோய்க்கான மெமோகிராம்.
- மூன்றாம் நிலை தடுப்பு முறை: கண்டறிந்த நோயைக் குறைப்பது மற்றும் உடல்நிலையை மேம்படுத்துவது.

முதல் நிலை / முதன்மை தடுப்பு முறை (PRIMARY PREVENTION)

வரையறை

நோயை தொடக்க நிலையில் தடுப்பதும் மற்றும் நோய் வராமல் காப்பதுமாகும்.

a. ஆலோசனை, வாழ்வியல் மாற்றங்கள்

- உணவுமுறை
- உடல் செயல்பாடு (Physical activity)
- பாதுகாப்பு மற்றும் காயங்களைத் தடுத்தல்
- புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துதல்
- பற்களைப் பாதுகாத்தல்.

b. நோய் தடுப்பு ஆற்றல் (IMMUNIZATIONS)

இரண்டாம் நிலை தடுப்பு முறை (SECONDARY)

வரையறை: ஏற்பட்ட நோய் அல்லது காயத்தின் தாக்கத்தைக் குறைக்கும் நடவடிக்கையே இதன் நோக்கமாகும். முறையான பரிசோதனைகள் செய்வதின் மூலம் ஆரம்ப நிலையிலேயே நோய்களைக் கண்டறிதல்.

- உயர் இரத்த அழுத்தம் – இரத்த அழுத்தத்தை குறைந்தபட்சம் ஆண்டுதோறும் சோதனை செய்தல்.
- உடல்பருமனும் ஊட்டச்சத்தும் ஆண்டுதோறும் எடை மற்றும் உயரத்தை அளவிடுதல்.
- பார்வை குறைபாடு – ஆண்டுதோறும் விளக்கப்படம் (Snellen chart) மூலம் பரிசோதனை செய்தல்.
- கேட்டல் திறன் குறைபாடு – முதியோரை அவர்களது கேட்கும் திறன் பற்றி பரிசோதனை செய்தல்.
- இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகமாதல் (Dyslipidemis)
- இதய நோயாளிகள், தங்கள் கொழுப்பு

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 236 1/12/2022 4:51:21 PM

அமிலங்களின் அளவை (lipid) ஆண்டுதோறும் பரிசோதனைக்கு அனுப்புதல்..

மூன்றாம் நிலை தடுப்பு முறை

வரையறை: இது ஏற்கனவே கண்டறிந்த நோயின் தீவிரத்தைத் தடுப்பது மற்றும் அதன் விளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவது.

7.8.3 புணர்வாழ்வு சேவைகள் (REHABILITATIVE SERVICES)

வரையறை: புணர்வாழ்வு என்பது நோயாளி விபத்து அல்லது நோயிலிருந்து விடுபட்டு மீண்டும், இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பச் செய்யும் சிகிச்சைகள் ஆகும்.

1. ஆரோக்கியமான உணவுமுறை

- உயிர்ச்சத்து மற்றும் கனிமங்கள் அதிகம் உள்ள உணவை உட்கொண்டு, தேவையான ஊட்டத்தை எலும்புகளுக்கு அளித்து நோய்களைத் தடுத்தல்.
- போதுமான அளவு தண்ணீர் பருகுதல்.

முதியோர் உணவுமுறைக்கு, நான்கு முக்கிய விதிகள்

- ஒரு நாள் உட்கொள்ளும் உணவை, 3-4 சிறிய உணவாகப் பிரித்து உண்ணுதல்.
- மெல்லும்படியான பழங்கள், காய்கறிகளை உட்கொள்ளுதல்
- நார்ச்சத்து அதிகமான தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உட்கொள்ளுதல்.
- கொழுப்புள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.

2. தினசரி யோகா / பயிற்சி முறைகள்

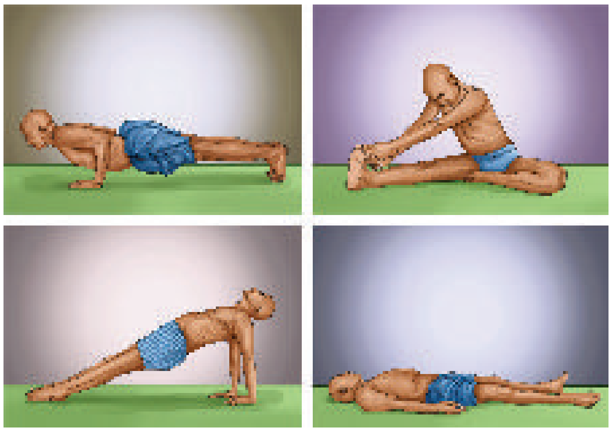
மிதமான உடற்பயிற்சியோடு யோகா முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பது சிறந்தது.

முதியோர் யோகா செய்யும் முறை

- யோகா ஆசிரியரின் கண்காணிப்போடு செய்தல் வேண்டும்.
- ஆசிரியர், செய்பவரின் உடல்நலம் மற்றும் திறன் பற்றி அறிந்திருத்தல்.
- செய்யும் கால அளவைக் குறைத்தல்.
- அவர்களை ஊக்கப்படுத்துதல் மற்றும் பாராட்டுதல்.
- கடினமான ஆசனங்களைத் தவிர்த்தல்.

முதியோருக்கான சிறந்த யோகாசனங்கள்

- சவாசனா
- உத்னபாதசனா
- நௌகசனா
- பவன்முட்கசனா
- அர்த்ஷாலபாசன
- சல்பாசனா
- புஜங்கசனா
- மகரசனா
- ஆனலும் விலும் பிராணயாமா
- பிரமரி பிராணயாமா



முதியோர் யோகாவின் நன்மைகள்

- யோகா செய்வதால் நேர்மறை அழுத்தம் (Positive pressure) குறைந்து, எதிர்மறை அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது.
- யோகா, சிறுநீர் அமிலத்தையும் யூரோபெப்ஸின் அளவையும் குறைக்கிறது.
- உயர் இரத்த அழுத்தம், இதயத்துடிப்பு மற்றும் இதய நோய்களைக் குறைகிறது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 237 1/12/2022 4:51:25 PM

3. சுறுசுறுப்பான வாழ்வியல் முறைகள் Active Life Style

- உடற்பயிற்சி தவிர மற்ற பிடித்த பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுவது.
- மன அழுத்தம் மற்றும் மனச் சிதைவுகள் அதிகரிக்காமல் தடுக்க, வாழ்வின் தேக்கத்தைக் குறைத்தல்.
- சிறிய வயதில் செய்த செயல்களை, வயது ஆனாலும் செய் ஊக்குவிப்பது.

4. மாற்று மருத்துவ முறைகளை எடுத்தல்

- மசாஜ் (உருவுதல்)
- நீர் சிகிச்சை (Hydortherapy)
- குத்தூசி மருத்துவம் (Accupuncture)
- நிற சிகிச்சை (Chromotherapy)
- உணவு சிகிச்சை
- ஆயுர்வேதம்
- உடலியக்க மருத்துவம் (Physiotherapy)
- தொழில்சார் நோய் மருத்துவம் (Occupational therapy)

5. தீய பழக்கங்களை தவிர்த்தல்

- புகை பிடித்தல்
- தீவிர உணவு பழக்கம்
- ஆல்கஹால்
- அதிக கா∴பின் உட்கொள்ளல்.

7.8.4 வீட்டு முறை பராமரிப்பு (HOME BASED CARE)

- பாதுகாப்பான வீட்டு பராமரிப்பு பெற, முதியோருக்கு துணையாக, வீட்டில் இருந்து பணிபுரியும் செவிலியர்களை நியமிப்பது. சரியான உணவு முறை, மகிழ்ச்சியான சுற்றுச்சூழல் மற்றும் சில பொழுது போக்குகளை வழங்கி நோய்த்தொற்று, மனநல பாதிப்பு, மன அயர்ச்சி மற்றும் படுக்கைப்புண் ஆகியவற்றை தடுப்பது.

7.8.5 முதியோருக்கான ஓய்வூதிய திட்டம்

இந்திரா காந்தி முதியோருக்கான தேசிய ஓய்வூதிய திட்டம் 19th நவம்பர் 2007ல் தொடங்கப்பட்டது. (IC-NOAPS) இது வறுமை கோட்டிற்கு கீழ் உள்ள வயது 65 வயது மற்றும் அதற்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு மத்திய அரசு மாதந்தோறும் ரூ.200 பயனீட்டாளர்க்கு வ ழ ங் கு கி ற து . தகுதியானவர்கள் சேர தூண்டப்படுதல் வேண்டும்.

TV68O

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

முக்கியமான அரசு தன்முயற்சிகள்

- முக்கியமான தேசிய கொள்கைகள் (NPOP – 1999)
- திட்டக்குழு (2006)ன், உழைக்கும் பிரிவின் பரிந்துரைகள், தேசியத் திட்டத்திற்கு
- பேணுகை நலன் காக்கும் சட்டம் 2007, பெற்றோர் மற்றும் முதியோருக்காக
- முதியோரின் மருத்துவ நலனுக்காக, தேசிய திட்டம் அறிவித்தல், 2008-2009, வரவு செலவு திட்ட அறிக்கையில்
- June 2010ன் நிதி அமைச்சகம் தேசிய திட்டம் முதியோரின் மருத்துவ நலன் காத்தலுக்கு அனுமதி அளித்தல்.

அன்னபூர்ணா

இலவச தானியம் (கோதுமை/அரிசி) 10 kg மாதம் முதியோருக்கு (65 வயது மேலே) வழங்கப்படுகிறது. அல்லது தேசிய ஓய்வூதிய திட்டத்திற்கு கீழ் வருவோருக்கு இந்த திட்டம் வழங்கப்படும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 238 1/12/2022 4:51:25 PM

காப்புறுதித் திட்டம்

ராஸ்ட்டியஸ்வாஸ்தியபிரம்மயோஜனா (Rashtriyaswasthyabrmayojana) ஏப்ரல் 1st 2008ல் தொடங்கப்பட்டது.

தொழிலாளர் மற்றும் வேலை வாய்ப்பு அமைச்சகம் நிர்வாகம் வறுமை கோட்டிற்கு கீழ் உள்ள குடும்பத்திற்கு சுகாதாரக் காப்புறுதித் திட்டத்தின் கீழ் முழுமையான பாதுகாப்பு அளிப்பது.

வரிஸ்தா மெடிக்கிளைம் பாலிசி

- இந்த காப்பீடு திட்டம், மருத்துவமனை மற்றும் வீட்டிலேயே இருந்து மருத்துவ வசதி தேவைப்படும் முதியோருக்கான மருத்துவ செலவுகளைப் பூர்த்தி செய்கிறது.
- இதய அறுவை சிகிச்சை, புற்று நோய், பக்கவாதம் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு, விழி வெண்படலம் பாதிப்பு (Sclerosis) மற்றும் மாற்று உறுப்பு அறுவை சிகிச்சைகள் இதில் அடங்கும் முடக்கு வாதம் மற்றும் கண் பார்வை இழத்தல், அதிக காப்பீடு செலவில் (extra premium) தேவையை நிறைவு செய்கிறது.

வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துதல்

- கலாச்சாரம் சார்ந்த பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகள்.
- முதியோர் சங்கம்
- உணவு வசதி (Meals on wheel service)
- வீட்டு உதவி
- முதியோர் இல்லங்கள்

7.9 பொதுவான குறைப்பாடுகள் (COMMON DISORDER)

- அசைவின்மை
- அடிக்கடி விழுதல்
- சிறுநீர் அடக்கமுடியாமை
- பக்கவாதத்தில் இருந்து புணர்வாழ்வு
- அழுத்தம்/படுக்கை புண்
- மருந்துகள் மூலம் ஏற்படும் விளைவுகள் (Iaterogenic drug reaction)
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- நீரிழிவு (சர்க்கரை) நோய்
- மூட்டுவாதம் மற்றும் எலும்புத் தேய்மானம்
- விரை வீக்கம்
- கண் நோய்கள்
- புற்றுநோய்

7.9.1 அசைவின்மையும், புனரமைப்பும்

- வயதாகும் போது, நரம்பு மண்டலம் மற்றும் தசை எலும்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் மாற்றத்தால், உடலில் பல சீர்குலைவுகளான வாதம், பார்கின்சன் நோய், எலும்பு தேய்மானம் மற்றும் மூட்டுவாதம் ஏற்பட்டு, உடலின் அசையும் தன்மை குறைகிறது.
- புணர்வாழ்வின் நோக்கம், அசைவற்ற தன்மையை குறைத்து அவர்களின் உடல் அசையும் ஆற்றலை மேம்படுத்துதல்.

சிகிச்சை முறைகள் (MANAGEMENT)

- வலியைக் குறைக்கவும் மற்றும் உடல் அசையும் தன்மையை அதிகரிக்கவும் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.
- வெப்பம், குளிர், மசாஜ் (உருவுதல்), மின் மருத்துவம், நீர் சிகிச்சை மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை அளித்தல்.
- தொழில்சார் நோய் மருத்துவம், பிணைப்புகள், சிம்புகள், செயற்கை உறுப்பு இணைத்தல் (Prostheses), நடக்க உதவும் ஊன்றுகோல் (crutch) ஆகியவை உபயோகித்து அவர்களின் பணியை மேம்படுத்துதல்.

7.9.2 அடிக்கடி கீழே விழுதல் (FREQUENT FALLS)

காரணங்கள்

- நரம்பு மண்டல குறைபாடுகள், இதயக் கோளாறு, தசை எலும்பு கோளாறு, செவியியல் குறைபாடு மற்றும் நோய்களுக்கு எடுத்து கொள்ளும் மருந்துகளால் ஏற்படுவது [இரத்த அழுத்தம், குளிர்ந்த இதயத்துடிப்பு, சிக் சைனஸ் சின்ட்ரோம் (Sick sinus syndrome)]
- பார்வை குறைபாடு
- தசை தளர்ச்சி
- போதிய வெளிச்சம் இன்மை
- சீரற்ற தரைவிரிப்புகள் மற்றும் வழுக்கலான தரை

சிகிச்சை முறைகள் (MANAGEMENT)

- நோய் பற்றிய கவனமான ஆய்வுரை மற்றும் உடல்நலப் பரிசோதனை
- நிற்கும் நிலை மற்றும் நடக்கும்முறை பற்றிய மதிப்பீடு
- மூளை செயல்பாட்டு (CT) மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தையு மதிப்பிடுதல்.

7.9.3 சிறுநீர் அடக்கமுடியாமை (URINARY INCONTINENCE)

வரையறை

தன்னையறியாமல் நிகழ்கின்ற சிறுநீர் கசிவு என்பது சிறுநீர் அடக்க முடியாமை எனப்படும்.

காரணங்கள்

- சிறுநீர் பையின் கட்டுபாடுதன்மை இழப்பால், சிறுநீர் கசிதல்.
- மருந்துகள், வயிற்று பகுதி அறுவை சிகிச்சை, நரம்பு மண்டல நோய்கள் மற்றும் உடல் ஊனம் ஆகியவற்றால் ஏற்படுவது.
- உடல் பருமன்
- புகை பிடித்தல்
- மன அழுத்தம்.

பராமரித்தல் (MANAGEMENT)

- இந்த உபாதையை எதிர்கொள்ள, தேவையான கழிவறைப் பயிற்சி அளித்தல்.
- சிறுநீர்ப்பை செயல் தளர்த்திகள் கொடுத்தல் (Bladder relaxant).
- காரணத்தை நிவர்த்தி/சிகிச்சை செய்தல்.
- மருத்துவக் கருவிகள் – குழாய் (Catheter) உபயோகித்தல்.

7.9.4 பக்கவாதம் (STROKE)

வரையறை: மூளைக்கு செல்லும் தமனியில் அல்லது விரிசல் அடைப்பு ஏற்படும் பொழுது மூளைக்கு போதிய பிராணவாயு கிடைக்காமையால் மூளை செல்கள் திடீரென இறந்துவிடுவதால் பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது.

காரணிகள்

- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- புகை பிடித்தல்
- ஆல்கஹால் பருகுதல்
- நீரிழிவு நோய்
- இதய நோய்கள்

பராமரித்தல் (MANAGEMENT)

- சிறிய சிக்கல்கள் இருக்கும்போதே, தடுப்புமுறை மற்றும் சிகிச்சை செய்தல்.
- ஊனமாவதை ஆவதை தடுக்க புணர்வாழ்வு அளித்தல்.
- மருத்துவ உதவியால், ஊனத்தைக் குறைத்தல்.
- செவிலிய பராமரிப்பு (உணவுமுறை, உடல் பராமரிப்பு, கழிவு அகற்றல், நிலை மாற்றுதல்).

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 240 1/12/2022 4:51:28 PM

- மருந்து சிகிச்சையுடன், தட்டணுக்களைத் தடுக்கும் காரணிகள் உபயோகித்தல் மற்றும் இரத்தத்தை உறைய வைக்கும் காரணிகளைத் தடுத்தல்.

7.9.5 மூட்டுவாதம் மற்றும் எலும்பு தேய்மானம் (ARTHRITIS AND OSTEOPOROSIS)

வரையறை

மூட்டுவாதம், வலி மற்றும் சுழற்சியோடு கூடிய மூட்டுகளின் விறைப்புத் தன்மை மூட்டுவாதம் ஆகும். மூட்டுவாதம் (Arthritis) என்பது பொதுவாக மூட்டுகளின் வீக்கம் / அழற்சியை ஆகும். இதன் அறிகுறிகள் – வலி, வீக்கம் மற்றும் விறைப்புத்தன்மையோடு மூட்டுகளின் அசைவு தன்மையைக் குறைத்தல் ஆகும்.

காரணிகள்

- முறையற்ற வளர்சிதை மாற்றம்
- பரம்பரை
- நோய்த்தொற்று
- தன்னுடல் தாக்குநோய் (Systemic Lupus Erythematosus)

வரையறை

எலும்பு தேய்மானம் – 'போராஸ் போன்ஸ்' நுண்ணிய எலும்புகளால் வலிமை அற்று நொறுங்கும் தன்மை அடைகிறது.

காரணிகள்

- எடை குறைந்த எலும்புகள்
- சுண்ணாம்பு சத்து மற்றும் வைட்டமின் D குறைபாடு
- சோம்பலான வாழ்க்கை முறை
- தைராய்டு பிரச்சனைகள்
- புகைப்பிடித்தல்.

பராமரித்தல் (MANAGEMENT)

- சுண்ணாம்பு சத்து, வைட்டமின் D உட்கொள்ளல்
- புகையிலை, ஆல்கஹால், டீ மற்றும் காபி உட்கொள்வதைத் தடுத்தல்.
- சுறுசுறுப்பான உடற்பயிற்சி
- சுறுசுறுப்பாக இயங்குதல் மூலம் எலும்புகளின் திண்மம் குறைதலைத் தடுத்தல்.
- கீழே விழாமல் இருக்க போதிய கவனம் செலுத்தல்.

7.9.6 விரை வீக்கம் / பெருக்கம் (BENIGN PROSTATIC HYPERTROPHY)

வரையறை

விரையின் வீக்கத்தால், சிறுநீர் பாதைத் தடைப்பட்டு, சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம் உண்டாகிறது.

காரணிகள்

- வயதாகுதல்
- அதிக அளவு டெஸ்ட்ரோன் சுரத்தல்
- மரபணு

சிகிச்சை முறைகள் (MANAGEMENT)

- அறுவை சிகிச்சை செய்தல். TURP செய்து ஆண்சுரப்பின் அளவை குறைத்தல்.
- நீண்ட கால மருந்துகளை உபயோகித்து வீக்கத்தைக் குறைத்தல் – அட்ரீனர்ஜிக் அண்டகோனிஸ்ட் மூலம் சிறந்த பயனைப் பெறலாம்.

7.9.7 நீரிழிவு நோய் (DIABETES)

வரையறை: இது பன்முக நோய் ஆகும். இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு மிகுவதால் வருவது. கணையத்தில் இன்சுலின் சுரப்பு (Insulin) அதிகமாவதாலும், இன்சுலின் பயன்படுத்துதல் குறைவதாலும் ஏற்படுகிறது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 241 1/12/2022 4:51:30 PM

காரணிகள்

- தன்னெதிர்ப்பு (Auto Immune)
- சுற்றுப்புறக் காரணிகள்

பராமரித்தல் (MANAGEMENT)

- வாழ்க்கைமுறை, உணவுமுறை, ஊட்டசத்து, உடற்பயிற்சி மாற்றங்கள்.
- உடல்பருமனைக் குறைத்தல் புகைப்பிடித்தல் மற்றும் ஆல்கஹால் பருகுதலைத் தவிர்த்தல்.
- தேவையான மருந்துகள் உட்கொள்வது NIDDM (Insulin சாராத சர்க்கரை நோய்) – ஹைப்போகிளைசிமிக் மருந்தும் IDDM (Insulin சார்ந்த) இன்சுலின்.
- இன்சுலின், சிலசமயங்களில், NIDDM நோயாளிக்கு கொடுக்கப்படுகிறது. காரணம்: நோய்த்தொற்று, அறுவை சிகிச்சை, கீட்டோன் செறிவு மிகுதல், ஹைப்பரஸ்மோலர் நிலை (Hyperosmolar) மற்றும் நீரிழிவு நரம்புக்கோளாறு.

7.9.8 உயர் இரத்த அழுத்தம் (HYPERTENSION)

வரையறை

இது சீரான சிஸ்டோலிக் இரத்த அழுத்த அளவு 140 mm Hg அல்லது அதற்கு மேலும், மற்றும் டையஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்த அளவு 90 mm Hg அல்லது அதிகமாக இருந்தால் கூறப்படுவது.

காரணங்கள்

- உப்பு தனிமம் ஹர்மோன்கள் அதிகம் சுரத்ததல்
- அதிகமாக உப்பு உட்கொள்ளல்
- நீரிழிவு நோய்
- புகையிலை
- அதிகமாக மது அருந்துதல்.

சிகிச்சை முறைகள் (MANAGEMENT)

- எடை மற்றும் உப்பு குறைத்தல் வாழ்க்கை முறை மாற்றம்
- முதல் நிலையில் சிறுநீர் பெருக்கிகள் உபயோகித்தல் (Diuretics of beta blockers)

7.9.9 அழுத்தத்தால் ஏற்படும் புண் / படுக்கை புண்கள்

வரையறை: அதிக அழுத்தம் அல்லது அழுத்தத்துடன் கூடிய நெறுக்கத்தால் ஓர் இடத்தில் உள்ள தோலுக்கும் மற்றும் அதன் கீழ் உள்ள திசுக்களுக்கும் ஏற்படும் காயம் படுக்கைப் புண் ஆகும்.

காரணிகள்

- அதிகப்படியான ஈரம்
- உடற்பருமன்
- நீரிழிவு நோய்
- இரத்தக் குறைபாடு (Ischemia), தசை அழுகல் நோய் (necrosis) மற்றும் திசுக்களில் தொடர் அழுத்தத்தால் ஏற்படும் புண்கள்
- அசைவற்ற நிலையிலும், முதுகுத் தண்டு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்னும் படுக்கைப்புண்கள் ஏற்படலாம்.

பராமரித்தல் (Management)

- தேவையான ஊட்டசத்து, மற்றும் குணப்படுத்த உதவும் ஜிங்க் (Zinc) மற்றும் வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ள உணவுகள் (பச்சை, சிகப்பு மற்றும் ஆரஞ்சு காய்கறிகள்) அளித்தல்.
- புண்களை சுத்தமாக வைத்து, தொற்றைத் தவிர்க்கவும்.
- புண்களை சுத்தமாகவும்,அதன் சுற்றுபுறத் தோலை ஈரம் இல்லாமல் வைத்தல்.
- தீவிரமான புண்களுக்கு, வலி நிவாரணங்கள் அளித்தல்.

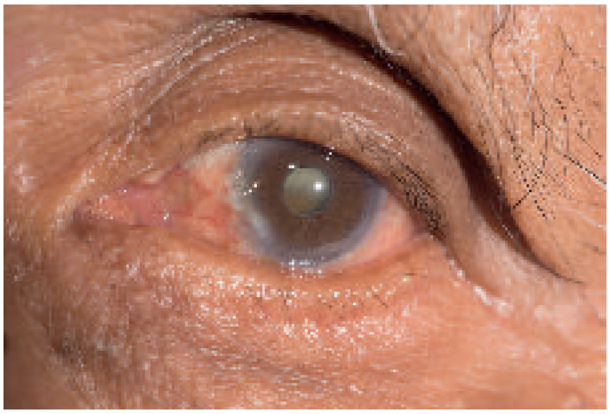
7.9.10 கண் நோய்கள்

வரையறை

கண் புரை (Cataract) என்பது விழி லென்சுக்குள் (Lens) ஒளிப்புகாமை ஆகும். இதுவே முதியோர் பார்வை குறைப்பாட்டிற்கு முக்கிய காரணியாகும். கண்புரை,

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 242 1/12/2022 4:51:30 PM

வலியில்லாமல், தொடர்ந்து பார்வை குறைப்பாட்டை ஏற்படுத்தி, கண்கள் கூசும் உணர்வுதிறனை அதிகரிக்க செய்யும்.



காரணங்கள்

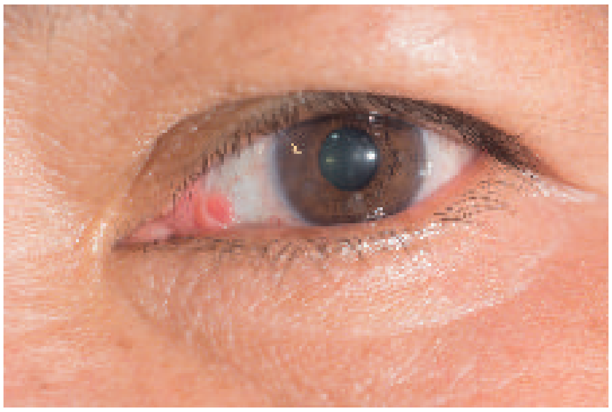
- பேறுகாலத்து தட்டம்மை (Maternal Rubella)
- கதிர்வீச்சு அல்லது புற ஊதாக் கதிர்களின் தாக்கம்
- நீண்டகால இயக்க ஊக்க மருந்துகள் (Longterm topical cortio steroids)
- நீரிழிவு நோய்.

சிகிச்சை முறைகள் (Management)

- லென்ஸ்களை அறுவை சிகிச்சை மூலம், நீக்காமல், கண்களில் உள்முக லென்ஸ் (inter ocular lens) பதிய வைத்தல். இதன்மூலம் சாதாரணப் பார்வையை மீண்டும் பெறுதல்.

7.9.11 கண் அழுத்த நோய் (க்ளாக்கோமா) (GLAUCOMA)

வரையறை



க்ளாக்கோமா என்பது உள்விழி அழுத்தம் அதிகரித்தல் (IOP), ஏறுமுகமாக உள்ள அழுத்தம், கண் நரம்புகளின் பாதிப்பு, பார்வை கள குறைபாடு (Peripheral visual field loss) போன்ற பல குறைபாடுகளின் தொகுப்பாகும்.

காரணங்கள்

- கண்மணி வீங்குதல்
- பார்வை நரம்பு சிதைவு
- விழி முன்றை நீர்ப்படலம் வெளியேற்றம் குறைவாக ஏற்படுதல்.

7.9.12 புற்றுநோய் (CANCER)

வரையறை

புற்றுநோய் என்பது நோய்களின் தொகுப்பு ஆகும். கட்டுப்படுத்த முடியாத மற்றும் முறையற்ற செல்வளர்ச்சியால் ஏற்படுவது ஆகும். முதிய ஆண்களுகு, விரை மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோயும், பெண்களுக்கு மார்பக புற்று நோயும் பொதுவாகக் காணப்படுகிறது. இதைத் தவிர, முதியவர்களுக்கு தோல் நுரையீரல், கணையம், சிறுநீர்ப்பை, ஆசனவாய், மற்றும் இரைப்பை ஆகிய பகுதிகளிலும் புற்று நோய் ஏற்படுகிறது.

காரணங்கள்

- புகைபிடித்தல் மற்றும் புகையிலை மெல்லுதல்
- உணவு மற்றும் உடல் இயக்கம்
- கதிர் இயக்கம், சூரிய ஒளி
- வைரஸ் மற்றும் மற்ற தொற்றுகள்

பராமரித்தல் (Management)

- புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்த்தல்
- அதிக காய்கறிகள், பழங்கள் சேர்த்து கொள்வதன் மூலம் உணவுப் பழக்கத்தை மேம்படுத்தி புற்று நோயைத் தடுத்தல்.
- கதிர் இயக்கத்திலிருந்து பாதுகாத்தல்
- அன்றாட உடற்பயிற்சி மற்றும் சரியான உடல் எடையைப் பராமரித்தல்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

முதியோர் பற்றிய மூடநம்பிக்கைகள்

- முதியோரனைவரும் நோயாளிகள்
- முதியோரால் புது விஷயங்களைக் கற்க முடியாது
- முதியோர் மூப்பு அடைந்தவர்கள்
- முதியோர் வறுமையுற்றவர்கள்
- முதியோரனைவரும் மருத்துவமனையில் சிகிச்சைபெறுபவர்கள்
- முதியவரின் வாழ்க்கை முறையை மாற்ற இயலாது
- முதியவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இல்லாதவர்கள்

7.9.13 மருந்தின் தாக்கம் (DRUG REACTION)

- மருந்துகளின் தாக்கம், இரண்டு அல்லது மூன்று மடங்கு, மற்றவர்களைவிட முதியோரிடம் அதிகம் காணப்படும்.
- மருந்துகள் வெளியேற்றமும் வெகுவாக குறைவாகக் காணப்படும் ஏனெனில் சிறுநீரக இரத்த ஓட்டமும் குளோமரூலர் வடிகட்டுதலும் (glomerular filteration rate) பாதிக்கப்படுகிறது.
- உடலில் மருந்துகளின் விநியோகம், முதியோர்களின் உடல் எடை குறைவாலும், அதிகப்படி கொழுப்பாலும் பாதிக்கப்படுகிறது.
- மருந்தின் புரதம், முதியோரின், சீரம் ஆல்புமின் (Serum albumin) வீழ்ச்சியால் குறைகிறது.

பாடச்சுருக்கம்

முதிர்வடைதல் என்பது, ஒரு ஆழ்ந்த வாழ்க்கை மாற்றத்தின் அனுபவமாகும். உடல் மெதுவாக தளர்வு அடைந்து, நோய் எதிர்ப்பு திறன் குறைந்து, நோய் குணமடைவதற்கு அதிக காலமாகிறது. சிறிய மற்றும் தீவிரமான நோய் பாதிப்புகள் அதிகரித்து சிறுநீர் அடக்க முடியாமை (Incontinence), கீழே விழுதல் போன்ற பாதிப்பும், வாழ்வின் சுதந்திரத்தையும், தரத்தையும் பாதிக்கிறது. எல்லா மக்களும், (65 வயது அல்லது அதற்கு மேல்) உள்ளோர் ஏதாவது குறைப்பாட்டுடன் உள்ளனர். அது சிறியதாகவும் இருக்கலாம் அல்லது அவர்களுக்கு உதவியும் தேவைப்படலாம். முதிர்வடைதல் என்பது நபருக்கு நபர் மாறுபட்டிருந்தாலும் பல்வேறு முதியோர் பராமரிப்பு நிறுவனங்களும், முதியோரிடம் சாதாரணமாகக் காணப்படும் நோய்களும் இப்பாடத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

முதியோர் பராமரிப்பு (Geriatrics)	–	முதியோர் மற்றும் வயதாகும் மக்களின் நோய்களின் பிரச்சனையைப் பற்றிய மருத்துவப் பிரிவு ஆகும்.
முதுமை (Old age)	–	எந்த வயதில் உடலில் மற்றும் மனதின், செயல்பாட்டின் திறன் மற்ற வயதோடு ஒப்பிடும் போது, அதிகமாக குறைகிறதோ அதுவே காலம் முதுமை ஆகும்.
முதன்மை தடுப்பு (Primary Prevention)	–	முதன்மை தடுப்பு என்பது நோய் வரும் முன் தடுப்பு முறைகளைக் கையாளுவதாகும்.
மனக் குழப்பம் (Delirium)	–	ஒரு கடுமையான குழப்பபமான நிலை. இது மனிதனை தன்னிலை இழப்பிற்கு அழைத்துச் செல்லும்.
மனச் சோர்வினால் ஏற்படும் மதிமயக்கம் (Dementia)	–	இந்த உடல் நோய், அறிவுசார்ந்த இயக்கத்தை முடக்குவதால் வருவது.
மூட்டுவாதம் (Arthiritis)	–	இது மூட்டுகளின் வீக்கத்தைக் குறிக்கும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 244 1/12/2022 4:51:34 PM

மதிப்பீடு

I சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. 88 வயது நிரம்பிய சிறிய மறதி நோயுடன் காணப்படும் ஒருவருக்கு செவிலியர் பெற்ற எந்த தகவல் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது?

அ. நோயாளியின் மகன் வார வாரம் அவருக்கு மருத்துவப் பெட்டியில் மருந்துகளை வைப்பார்.

ஆ. நோயாளி 4.5 kg எடை சென்ற மாதம் இழந்து உள்ளார்.

இ. நோயாளியை பகலில் மகளும், இரவில் மகனும் கவனித்து கொள்கின்றனர்.

ஈ. நெருங்கிய தோழி சிறிது நாட்களுக்குமுன் இறந்துவிட்டதாக, நோயாளி செவிலியரிடம் கூறுகிறார்.

2. 70 வயதுடையோர் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏன் முதுமையில் வருகிறது என்ற கேள்விக்கு செவிலியரின் பதில்

அ. இதய தசைச் சிதைவு

ஆ. உடலியல் இயக்கம் குறைவு

இ. உப்பு மிகுந்த உணவுகள்

ஈ. தமனிச் சுவர்களில் கொழுப்பு சேர்தல்.

3. எந்தத் தடுப்பு முறையைப் பின்பற்றினால் எலும்பு தேய்மானத்தைத் தடுக்கலாம்

அ. சுண்ணாம்பு சத்துக் குறைவாக உட்கொள்ளல்

ஆ. அதிக உடல் இயக்கம் குறைந்த வாழ்வு முறை

இ. அதிக புரதச்சத்து உணவு

ஈ. தேவையான தினசரி உடற்பயிற்சிகள்

4. செவிலியர் வயதானவரை மதிப்பீடு செய்யும் போது எந்த மதிப்பீடு தோல் சம்மந்தப்பட்டச் சிக்கலைக் குறிக்கும்?

அ. தோல் முகடு தோன்றுதல் (Crusting)

ஆ. சுருக்கம்

இ. முகச்சுருக்கங்கள் அதிகமாகுதல்

ஈ. தோல் நெகிழ்ச்சியை இழத்தல் மற்றும் மெலிதாகுதல்.

5. டிமென்ஸியா உள்ளவர்க்கு தேவையான ஊட்டச்சத்து அளிக்க சிறந்த முறை

அ. வேறுபட்ட உணவு பட்டியலில் இருந்து நோயாளி தன் உணவை தேர்ந்து எடுக்க சொல்லுதல்.

ஆ. நோயாளிக்கு பிடித்த உணவைக் கையால் ஊட்டுதல்.

இ. நோயாளிக்கு ஊட்டசத்து பற்றி முறையாக நினைவூட்டல்.

ஈ. சூப் வகையை குவளையில் அளித்தல் மற்றும் விரல்களால் உண்ணத் தகுந்த உணவு வழங்குதல்.

II. குறுகிய விடையளி

1. முதுமை விளக்குக.
2. உளக்குழப்பம் என்றால் என்ன?
3. முதன்மை தடுப்புமுறை விளக்குக.
4. முதியோருக்கான உணவுமுறையில் உள்ள நான்கு விதிகள் யாவை?
5. எலும்பு தேய்மானம் விளக்குக.
6. சேவை மையங்களில் வழங்கப்படும் முதியோருக்கான சேவைகள் யாவை?
7. வயதானவர்க்கு ஏற்படும் நோய்களுக்கு பொதுவானக் காரணங்கள் என்ன?
8. கண் புரை விளக்குக.
9. கண்களில் ஏற்படும் படர்ந்த நசிவு விளக்குக.
10. முதியோருக்கான புலனுணர்வு பிரச்சனைகள் பற்றி கூறுக.

III சிறுகுறிப்பு வரைக.

1. வயதாகுதலை விளக்குக.
2. முதியோரின் புலனுணர்வு பிரச்சனைகள்

யாவை?

3. முதியோரின் கடுமையான குழப்பமான நிலை பற்றி கூறுக.
4. இரத்த ஓட்ட மண்டலத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்களை விளக்குக.
5. முதியவயதில் காணப்படும் தோலின் மாற்றங்கள் பற்றி எழுதுக.
6. முதுமையில் நுரையீரல் இயக்கத்தின் மாற்றத்தைப் பற்றிய மதிப்பீடு யாது?
7. வயதாகுதலின் நுட்பத்தை விளக்குக.
8. முதியோருக்கான ஓய்வூதியத் திட்டங்கள் யாவை?
9. முதியோருக்கான பரிணாம வளர்ச்சி பற்றி எழுதுக.
10. முதியோரிடம் ஏற்படும் பொதுவான பிரச்சனைகள் யாவை?

IV விரிவான விடையளி

1. முதியோருக்கு ஏற்படும் பக்கவாதம் பற்றியும் அதனை பராமரித்தலையும் விளக்குக.
2. முதியோருக்கான சேவைகளில் செவிலியரின் பங்கு குறித்து எழுதுக.
3. முதியோருக்கான இல்ல பராமரிப்பு பற்றி விளக்குக.
4. முதியோருக்கு வழங்கப்படும் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை எழுதுக.
5. முதியோர் பராமரிப்பு சேவைகள் பற்றி எழுதுக.

மேற்கோள் நூல்கள்

1) Linda S Williams,Paula D Hopper, Medical Surgical Nursing, II edition, F.A Davis publication Pp 209-224
2) SN Chuagh ,Medical Surgical Nursing, I edition, APC Publication, Pp 1336-1362
3) Suzanne C Smelter, Brenda G, Medical Surgical Nursing, 12 th edition, Pp 200-224
4) Potter Perry Stockert, Fundamentals of Nursing, second edition, pp 256-350.

இணைய இணைப்பு

- https://www.mdpi.com
- https://www.nchi.nim.n:h.gov
- https://www.msdmanuals.com
- https://www.researchgate.net

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 246 1/12/2022 4:51:34 PM

www.tntextbooks.in

அலகு 8

பேரிடர் மேலாண்மை

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது,

- பேரிடர் வரையறுத்தல்
- பேரிடரின் வகைகளை பட்டியலிடுதல்
- பேரிடரின் மேலாண்மை நிலைபாடுகளை விளக்குதல்
- இயற்கை சீற்றங்களை கணக்கிடுதல்
- பேரிடர் செவிலியத்தை விவரித்தல்
- தொற்றுநோய் கண்காணிப்பு மற்றும் நோய் கட்டுப்பாடு பற்றி ஆய்வு செய்தல்
- பேரிடர் தயார் நிலையில் செவிலியரின் பங்கை விவாதித்தல்
- பேரிடர் மேலாண்மையின் சட்ட ரீதியான தாக்கங்களை சுருக்கமாகக் கூறுதல்.

திருக்குறள்:

வெள்ளத் தனைய இடும்பை அறிவுடையான்

உள்ளத்தின் உள்ளக் கெடும்.

விளக்கம்:

வெள்ளம் போல் அளவற்றதாய் வரும் துன்பமும், அறிவுடையவன் தன் உள்ளத்தினால் அத்துன்பத்தின் இயல்பை நினைத்த அளவில் கெடும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 8.indd 247 1/12/2022 5:54:49 PM

8.1. முன்னுரை

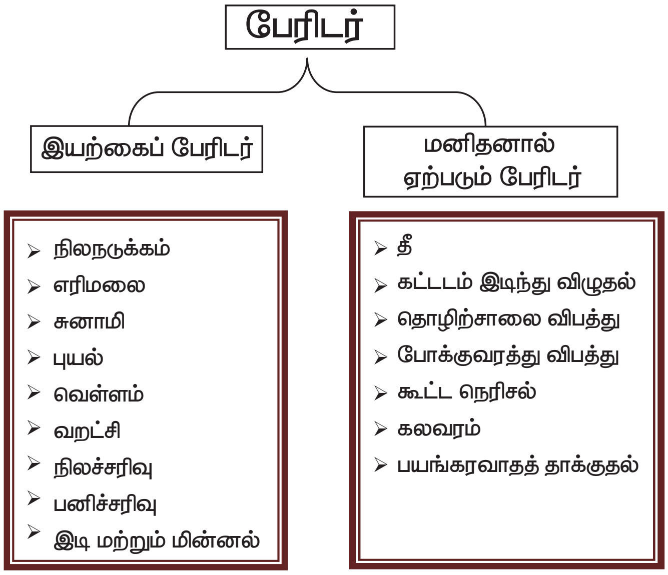
சுற்றுசூழல் மாற்றம் மனித உயிர் இழப்பு, சுகாதார சேவைகள் பாதிப்படைதல் போன்றவை பெரிய அளவில் ஏற்பட்டு வெளியிலிருந்து அதிரடி உதவி தேவைப்படுவதை பேரிடர் எனலாம். இடர்பாடு (இடுக்கண்) எதிர்பார்க்காமல் திடீர் என ஏற்பட்டு இயல்பான வாழ்வையும் சுற்று சூழல் அமைப்பையும் உயிர் காப்பு சேவை முறையையும் நிலை குலைத்துவிடும்.

8.1.1 வரையறை

பேரிடர் என்பது பாதிக்கப்பட்ட சமூகமோ அல்லது சமுதாயமோ வலிமையால், பொருளாதாரத்தில் எதிர் கொள்ள முடியாத அளவுக்கு நிலைகுலைவு ஏற்பட்டு அதிக உயிர் இழப்பு, பொருள் இழப்பு, மற்றும் சுற்று சூழல் கேடு ஏற்படுவதும் அதன் விளைவுமே ஆகும்.

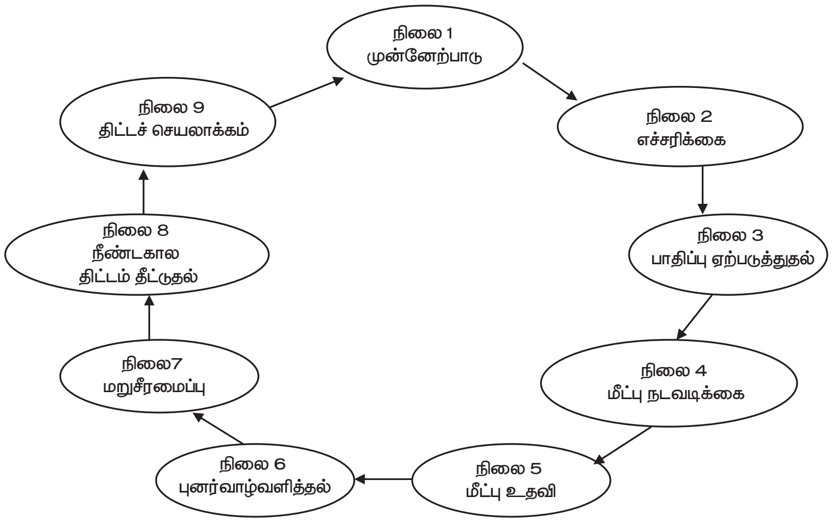
பேரிடர் (Disaster) அகரவரிசை
D – அழிவு (Destruction)
I – நிகழ்வு (Incident)
S – பாதிக்கப்பட்ட (Suffering)
A – நிர்வாக பொருளாதாரத் தோல்வி (Administrative and financial failure)
S – மனோபாவம் (Sentiments)
T – சோகங்கள் (Tragedies)
E – தொற்று நோய்களின் தோற்றம் (Eruption of communicable diseases)
R – நிகழ்வுகளை ஆராய்ந்து செயல்முறைப் படுத்துதல் (Research programme and implementation)

8.1.2 பேரிடரின் வகைகள்



XII_Nursing_Vocational_Unit 8.indd 248 1/12/2022 5:54:49 PM

8.2 பேரிடர் மேலாண்மை நிலைபாடுகள்



8.2.1 இயற்கை சீற்றங்கள் (Natural calamities)

வெள்ளம்

அளவுக்கு அதிகமாக வழிந்தோடும் நீரானது அதனுடைய பாதையில் உள்ள நிலங்களை இணைத்து அனைத்தையும் அழித்தலே 'வெள்ளப் பெருக்கு' என்கிறோம். அதிக மழைப்பொழிவு, புயல், பனி உருகுதல், சுனாமி, மற்றும் அணைக்கட்டுகள் உடைதல் ஆகிய காரணங்களால் வெப்பப்பெருக்கு ஏற்படுகின்றது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இந்தியாவில் மிகப் பொதுவான இயற்கை பேரிடர் வெள்ளப் பெருக்கு.

முன்னெச்சரிக்கையாக கையாளப்பட வேண்டியவை

நகர கட்டமைப்பு அரசின் பொறுப்பாக இருந்தாலும், நாம்வாழும் இடங்களில் உள்ள ஆபத்தான சூழல் குறித்து அறிந்திருக்க வேண்டும். எ.கா. அணைக்கட்டுக்கு அருகில் வாழும் மக்களுக்கு அணை உடைவதால் ஏற்படும் பாதிப்பு பற்றி சிறப்பு எச்சரிக்கை பற்றி அறிந்திருத்தல். வெள்ளப்பெருக்கு மற்றும் கடல் அலைப்பற்றி முன் அறிவிப்பு மிகவும் கடினம், ஆனாலும் குறிப்பிட்ட விழிப்புணர்வு (அ) முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருக்கும்போதே அதே வருடத்தில் சூறாவளி மற்றும் புயல்காற்று பாதிக்கலாம். அவைகள் எப்போதும் வருவதற்கு பல மணி நேரங்களுக்கு முன்னால் அறிவிக்கப்படலாம்.

8.2.2 வெள்ளப்பெருக்கின் போது

- *மின்சாதன இணைப்புகள் அனைத்தையும் துண்டித்துவிட வேண்டும்.*
- *மக்களையும், உடைமைகளையும் பாதுகாக்க வேண்டும். வெள்ளப்பெருக்கு ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பே உடனடியாக பாதிக்கப்படக் கூடியவர்கள், குழந்தைகள்,*

XII_Nursing_Vocational_Unit 8.indd 249 1/12/2022 5:54:50 PM

வயதானவர்கள், உடல்நிலை சரியில்லாதவர்கள் மற்றும் உடல் ஊனமுற்றவர்களை மேற்தளத்திற்கு அனுப்புதல்.

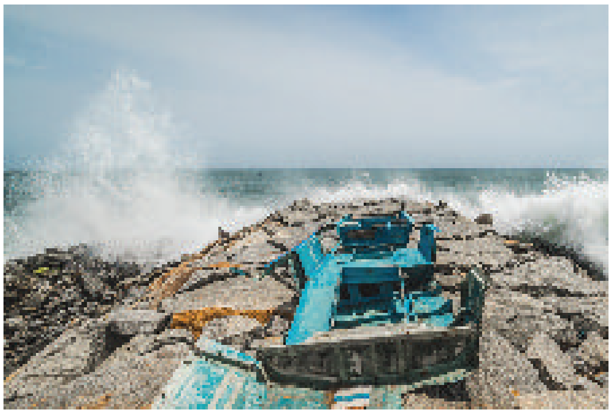
- ❖ முடிந்த அளவுக்கு சொந்த உடைமைகளை மேல்தளத்திற்கோ அல்லது உயரத்தில் இருக்கும் அறைகளிலோ வைக்க வேண்டும்.
- ❖ தண்ணீர் மாசுபடுதலைக் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். அதின் மணமோ, நிறமோ மற்றும் சுவையோ மாற்றப்பட்டிருப்பதை அறிய வேண்டும்.
- ❖ மக்கள் தொகை அதிகம் உள்ளபகுதிகளை உள்ளூர் நிறுவனங்களின் துணையுடன் அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

வெள்ளத்திற்கு பின்

உள்ளூர் அதிகாரிகள் கட்டிடங்கள் தண்ணீரால் பாதிக்கப்படவில்லை என்பதை நிர்ணயம் செய்தபிறகு தான் மக்கள் வெள்ளப் பெருக்கிற்கு பிறகு தங்கள் வீடுகளுக்கு செல்ல வேண்டும். இதன் முக்கியத்துவம்,

- ❖ குடிக்கும் தண்ணீர் பாதுகாப்பானது என்பதை நிச்சயப்படுத்துதல்.
- ❖ வெள்ளத்தில் மூழ்கிய அறைகளை சுத்தம் செய்து தொற்றுநீக்கம் செய்ய வேண்டும்.
- ❖ சமையல் அறையில் உள்ள அனைத்து உணவுகள் மற்றும் பாத்திரங்களையும் சுத்தம் செய்து தொற்று நீக்கம் செய்ய வேண்டும்.
- ❖ தண்ணீரில் (அ) தண்ணீருக்கு அருகில் உள்ள பொருட்களையோ (அ) குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்ட உணவுப்பொருட்களையோ தவிர்க்க வேண்டும்.
- ❖ வீணாக்கப்பட்ட பொருட்களை பயன்படுத்தாதே. (பானங்கள், மருந்துகள், அழகுசாதனப் பொருட்கள்) மற்றும் பிற.

8.2.3 நில நடுக்கம் (Earthquake)



முன்னெச்சரிக்கை அடையாளமின்றி உடன் விளையும் இயற்கை பேரிடரில் நில அதிர்வு ஒருவகை. பூமியின் மேல் தட்டின் நகர்வால் ஏற்படும் நிலநடுக்கம் பூமியின் மேல் பகுதியில் விரிசலையும், தரை அதிர்வது போன்ற நிகழ்வையும் ஏற்படுத்தும்.

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> **1960–ம் ஆண்டு மே மாதம் 22 ம் தேதி தெற்கு சிலியில் உள்ள வேலிடிவியாவில் ஏற்பட்ட நில அதிர்வே உலகத்தின் பெரிய நிலநடுக்கமாகும். இந்த நிலநடுக்கம் அளவுகோலில் 9.5 நடுக்க அளவாகப் பதிந்துள்ளது.**

முன்னெச்சரிக்கையாக கையாளப்பட வேண்டியவை.

- ❖ நகரகட்டமைப்பு திட்டத்தின்படி பாதிக்கப்படக்கூடிய பகுதிகளை ஆராய்ந்த பின் கட்ட வேண்டும்.
- ❖ வீட்டிலுள்ள மின் மற்றும் வாயு இணைப்புக் குழாய்கள் சரியாகப் பொருத்தப்பட்டுள்ளதா என்பதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 8.indd 250 1/12/2022 5:54:51 PM

www.tntextbooks.in

- ❖ உயரமான பகுதிகளில் கனமான பொருட்களையோ, சாதனங்களையோ சேர்த்து வைப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- ❖ குடும்பம் முழுவதையும் வெளியேற்றுவதற்கும், மற்றும் முழு குடும்பத்தினருக்கும் நிலநடுக்கத்தின் போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது தெரிந்திருக்கிறதா என்று நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ குடும்ப முதலுதவிப் பெட்டியை தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

நிலநடுக்கத்தின் போது கவனிக்க வேண்டியவை

- ❖ மக்களை அமைதியாக பதற்றமற்ற நிலையில் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- ❖ வீட்டிற்குள்ளேயே இருப்பவர்கள் கட்டிடத்தின் நடுப்பகுதியில் தங்கி இருக்க வேண்டும்.
- ❖ படிகட்டுகளை விட்டு தொலைவில் இருக்க வேண்டும். ஏனென்றால் அவைகள் திடீரென்று உடைந்து விழலாம்.
- ❖ வீட்டிற்கு வெளியே இருப்பவர்கள் கட்டிடங்கள் இடிந்து விழக்கூடிய சுவர்கள் மற்றும் மின் கம்பங்களுக்கு தொலைவில் இருக்க வேண்டும்.
- ❖ வாகனத்திற்குள்ளேயே இருப்பவர்கள் வாகனத்தை பாலம் மற்றும் கட்டிடங்களுக்கு தொலைவில் நிறுத்த வேண்டும்.

நிலநடுக்கத்திற்குப் பின்

- ❖ உனக்கோ அல்லது வேறு யாரேனும் ஒருவருக்கோ காயம் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்தல். தீக்காயமோ அல்லது காயமோ காணப்பட்டால் முதலுதவி செய்தல்.
- ❖ உடனடி சேவைக்காக தெருக்களை சுத்தம் செய்தல்.
- ❖ குளிர்சாதனப் பெட்டி, தொலைக்காட்சி மற்றும் வானொலியை அணைத்து வைத்தல்.
- ❖ சமையல் எரிவாயு இணைப்பைத் துண்டித்து வைத்தல்.
- ❖ இடிபாடுகளுக்கிடையே நடக்க நேர்ந்தால் காலணி அணிதல்.
- ❖ முக்கியமான செய்திகளை அறிந்துக் கொள்ள பேட்டரியால் இயங்கும் வானொலியை உபயோகித்தல்.
- ❖ அதிர்ச்சிகளை தாங்குவதற்கு தயாராக இருத்தல்.

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> **நிலநடுக்கம் அடிக்கடி பூமிதட்டின் எல்லைகளில் நடக்கும்.**

8.2.4 தீ விபத்து (Fire Accident)

வெப்பம், புகை மற்றும் தீச்சுடரை வெளியாக்கக்கூடிய விரும்பத்தகாத நிகழ்வு தீ எனப்படும். இது இயந்திரங்கள், மற்றும் மனித இனத்துக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தக் கூடியது.

தீ விபத்து ஏற்பட சில காரணங்கள்.

- ❖ சமையல் சாதனங்கள்
- ❖ வெப்பமூட்டுதல்
- ❖ படுக்கை அறையில் புகைபிடித்தல்
- ❖ மெழுகுவர்த்தி
- ❖ குழந்தைகளின் துடுக்குத்தனம்
- ❖ தப்பான மின் அமைப்புகள்
- ❖ எளிதில் பற்றும் திரவங்கள்
- ❖ அறியாமை, தவறாக கையாளுதல், மக்களின் கவனமற்ற ஏனோதானோ செயல்பாடுகள்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 8.indd 251 1/12/2022 5:54:51 PM

தீயினால் ஏற்படும் விளைவுகள்

❖ வீடுகள், வனவிலங்குகளின் வாழ்விடம் மற்றும் மரங்கள் அழிதல்.

❖ காற்று மாசுபடுதல்.

❖ மனிதன் மற்றும் விலங்குகளின் சுவாசமண்டலம் நிரந்தரமாக பாதிக்கப்பட்டு உயிரிழப்பு ஏற்படுதல்.

முன்னெச்சரிக்கை

❖ தீ, முக்கியமாக திறந்த நிலை தீ மற்றும் வெப்பமூட்டிகளை பாதுகாப்பாக வைக்க வேண்டும்.

❖ திறந்த நிலை தீக்கு அருகில் மரப்பொருள்கள் அல்லது திரைகள் இல்லாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ படுக்கை அறையில் புகைபிடித்தல் கூடாது.

❖ வாணலியில் பொறிக்கும்போது கவனகுறைவாக இருப்பதால் பல விபத்துகள் சமையல் அறையில் ஏற்படுகின்றன.

❖ தீப்பெட்டி மற்றும் எளிதில் எரியக் கூடிய பொருட்களை சிறுவர்களுக்கு எட்டாத உயரத்தில் வைக்கவேண்டும்.

❖ புகை கண்டுபிடிப்பு கருவிகள் (smoke detectors) மற்றும் புகை எச்சரிக்கை கருவி (Smoke alone) ஒவ்வொரு தளத்திலும் பொருத்த வேண்டும்.

❖ அவசர காலங்களில் வெளியேறுவதற்கான வழிதடங்களை அமைக்க வேண்டும்.

❖ எரிவாயு கசிவு இருப்பதாக உணர்ந்தால் ஜன்னல்களை திறந்து விட்டு எரிவாயு இணைப்பினை துண்டிக்க வேண்டும்.

தீ பற்றி எரியும் போது

❖ புகை எச்சரிப்பு ஒலி கேட்ட உடனே செயல்பட வேண்டும்.

❖ பாதுகாப்பு கதவின் வழியாக வெளியேற வேண்டும்.

❖ புகையை சுவாசிக்காதபடிக்கு உன்னை பாதுகாத்துக் கொள்.

❖ ஆடையில் தீ பிடித்தால் ஓடக் கூடாது தரையில் படுத்து உருண்டு தீயை அணைக்க முற்பட வேண்டும். (Stop, Drop, Roll)

❖ உதவிக்கு குரலெழுப்ப வேண்டும்.

❖ தீயணைப்பானை பயன்படுத்தி தீயைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். நம்முடைய விருப்பான மற்றும் சொந்தமான பொருட்கள் அங்கேயே இருத்தல் கூடாது.

❖ கட்டிடங்களில் தீ விபத்து ஏற்படும் போது வெளியேற மின்தூக்கிகளை (Lift) பயன்படுத்தக் கூடாது.

தீ விபத்து ஏற்பட்ட பின்

1. முதல் மற்றும் இரண்டாம் நிலை காயங்களுக்கு முடிந்த அளவு வேகமாக நீர் ஊற்றி குளிற வைக்கவும்.
2 தீ கொப்புளங்களை உடைக்கக் கூடாது. தீப்பட்ட இடத்தில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் துணிகளை பிரித்தெடுக்கக் கூடாது.
3. அருகில் உள்ள மருத்துவமனையை உடனே அணுகவும்.

8.2.5 நச்சுப் புகை மூட்டங்கள் (Clouds of Toxic Flames)

XII_Nursing_Vocational_Unit 8.indd 252 1/12/2022 5:54:52 PM

முன்னெச்சரிக்கையாக கையாளபட வேண்டியவை

மோசமான பகுதியில் வசிக்கும் மக்கள்

- காலிசெய்வதற்குரிய திட்டங்களையும், வசதிகளையும் கண்டுபிடித்தல்.
- அவசரகால அடையாள அறிவிப்புகளை பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.
- வீட்டின் கதவு, ஜன்னல்களை இறுக்கமாக விரைவாக பூட்ட வேண்டும்.
- குடும்பத்தின் அவசரத்திற்கு தேவையானவற்றை தயாராக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அவசரகாலங்களில்

- தொலைபேசியை பயன்படுத்தாதே. தொலைபேசி இணைப்புகளை மீட்பு தேவைக்காக விட்டுவிட வேண்டும்.
- வானொலி மற்றும் பிற ஊடகங்களிலிருந்து வரும் அறிவிப்புகளைக் கேட்க வேண்டும்.
- வானொலி மற்றும் ஒலிபெருக்கிகளில் சொல்லும் அறிவுரைகளை பின்பற்று.
- கதவு மற்றும் சன்னல்களை மூடு.
- காற்று அறைக்குள் நுழைவதை தடுத்துநிறுத்து.
- கதவு மற்றும் சன்னல்களில் காணப்படும் பிளவுகளை ஒட்டும் பிளாஸ்திரி கொண்டு மூட வேண்டும்.
- தண்ணீர் தேக்கி வைத்து கொள்ள வேண்டும்.
- காற்றோட்ட மற்றும் காற்று கடத்திகளை நிறுத்த வேண்டும்.

அவசர நிலைக்குப்பின்

- பாதிப்பு நீடிக்கும் வரை அதிகாரிகளின் அறிவுரையின்படி வெளியில் எங்கும் சொல்லக்கூடாது.
- மாசுபடுத்தாத முறைகளை பின்பற்றுவது முக்கியம்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மத்திய பிரதேச போபல் நகரில் இருந்த யூனியன் கார்பைடு நிறுவனத்தின் பூச்சி கொல்லி தொழிலகத்தில் 1984 டிசம்பர் 2 இரவில் ஏற்பட்ட நச்சுப்புகை கசிவு போபால் பேரிடர் அல்லது போபால் புகை மூட்ட சோகம் எனப்பட்டது. இதுவே உலகின் மிகப்பெரிய மோசமான தொழிற்சாலை பேரழிவு.

இறப்பு = 3787

அபாயகரமாக காயங்கள் = 558125

8.3 பேரிடர் செவிலியம் (DISASTER NURSING)

பேரிடரினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு செவிலியத்தின் அறிவு, திறமை மற்றும் நடத்தையின் மூலம் செவிலிய மற்றும் மருத்துவ தேவைளை கண்டுபிடித்து உதவுவதாகும்.

8.3.1 பேரிடர் செவிலியத்தை திட்டமிடுவதில் அடிப்படைக் கொள்கைகள்

N	-	(Nursing plan) செவிலித்திட்டம் முழுமையானதாகவும், ஒருநிலைப்படுத்தக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
U	-	(Update) உடலும் மனமும் தயாரான நிலையில் இருத்தல்.
R	-	(Responsible) நிர்வகித்தல், போதித்தல் மற்றும் மேற்பார்வையிடுதலில் பொறுப்பு
S	-	(Stimulate) சமுதாயத்துடன் சேர்ந்து பணியாற்றுவதை ஊக்குவித்தல்

E – (Exercise) பொருத்தமான உடற்பயிற்சி.

8.3.2 எளிய முக்கோண விரைவான சிகிச்சை (START – Simple Triage Rapid treatment

- ❖ உதவிக்கு அப்பாற்பட்டவர்கள்
- ❖ காயம்பட்டவர்ககள்
- ❖ காயம்பட்டவர்களுக்கு போக்குவரத்து வசதி
- ❖ காயம்பட்டவர்கள், குறைந்த அவசர சிகிச்சை தேவைப்படுபவர்கள்.

8.3.3 தொற்று நோய்களை கண்டறிந்து நோய்களை கட்டுப்படுத்துதல்

- ❖ உடனடியாக அனைத்து சுகாதார சேவைகளையும் செயல்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ நோய்களை உடனே அழித்து தடுக்கும் நிறுவனங்களை செயல்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ தடைகளைக் கண்டறிந்து, முறையான கட்டுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளைக் கையாள வேண்டும்.
- ❖ விரைவாக பரவும் நோய்களைப் பற்றிய விவரங்களை ஆராய்தல்.

நோய்த்தடுப்பு மருந்து – சுகாதார நிறுவனங்கள் பொது மக்கள் அரசியலுடன் இணைந்து அனைவருக்கும் நோய்த்தடுப்பு என்ற முறையில் டைபாய்ட், காலரா மற்றும் டெட்டனஸ் போன்ற நோய்களுக்கு தடுப்பூசி மருந்துகளை வழங்க ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்..

உணவு (Nutrition)

- ❖ பேரிடருக்குப்பின் உணவு வழங்குதல் குறித்து மதிப்பிட வேண்டும்.
- ❖ பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் உணவுத் தேவையை மதிப்பிட வேண்டும்.
- ❖ தினசரி உணவுத்தேவை, மக்கள் தொகை கூட்டத்துக்கு தேவையான உணவு முதலியவற்றைக் கணக்கிட வேண்டும்.
- ❖ பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் உணவு நிலையை கவனித்து பராமரிக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் (Production Measures)

- ❖ தண்ணீர் வழங்கிடுதல் அவசரக் காலங்களில் தண்ணீரின் தன்மை மற்றும் தேவைகள் உணரப்பட வேண்டும். தண்ணீரை சுத்திகரிப்பதற்கு குளோரின் இடுதல் ஒரு சிறந்த முறையாகும்.
- ❖ மக்களையும், விலங்குகளையும் கட்டுப்படுத்துவதற்கு வேலிகள் அமைத்து காவலுக்கு ஒரு நபரை ஏற்பாடு செய்யலாம்.
- ❖ கழிவுகள் சரியான முறையில் அகற்றப்பட நீராதாரங்களிலிருந்து தொலைவில் இருக்க வேண்டும்.
- ❖ ஆறுகளிலும், நீர்வீழ்ச்சிகளிலும் குளிப்பதும், துவைப்பதும் மற்றும் விலங்குகளை பராமரிப்பது போன்றவற்றைத் தடுக்க வேண்டும்.
- ❖ கிணறும், கிணற்று நீரும் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ கிணற்றின் அளவீடு மற்றும் தண்ணீர் வழங்கிடுதல் பற்றிக் கணக்கிட வேண்டும்.
- ❖ நீர் ஏற்றுவதற்கு முன்னால் எல்லா குடிநீர் தொட்டிகளும் சுத்தம் செய்யப்பட்டு தொற்றுநீக்கம் செய்ய வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 8.indd 254 1/12/2022 5:54:52 PM

முதன்மை	வண்ணக்குறியீடு	நிலைமை
முதலாவது (உடனே)	சிவப்பு	உயிர்க்கு ஆபத்து –உயிர் பிழைப்பதற்கான வாய்ப்பு மிகுதி
இரண்டாவது (இடைநிலை)	மஞ்சள்	ஆபத்தான காயம் 2 மணி நேரப் பயணம் வரை சிகிச்சை தாமதிக்கலாம்
மூன்றாவது (காத்திருத்தல்)	பச்சை	நடமாடக் கூடிய நிலையில் காயம் – 3 மணி நேரம் வரை போக்குவரத்துக்கு காத்திருக்கலாம்.
குறைந்த முன்னுரிமை	கருப்பு	இறக்கும் நிலையிலிருப்போர் இறந்தவர்கள், முழுமையாக 100% காயமடைந்தோர்.

அடிப்படைச்சுத்தம் மற்றும் தன்சுகாதாரம் (Basic Sanitation & personal Hygeine)

பல ஒட்டிப்பரவும் நோய்கள் குடிக்கும் தண்ணீரினாலும், உணவு மலத்தினால் மாசுபடுவதினாலும் பரவுகிறது. எனவே சுகாதாரமுறையில் கழிவுகளை அகற்ற ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். கழிப்பிடங்கள் பழுதடைந்த இடங்களில் கிடைப்பதைக் கொண்டு கழிப்பிட வசதி செய்யப்பட வேண்டும். குளிப்பதற்கு துவைப்பதற்கு, சுத்தம் செய்வதற்கான வசதிகள் செய்து கொடுக்கப் பட வேண்டும்.

பூச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்

மறுசீரமைப்பு நிலையில், பூச்சிகள் மூலம் பரவும் தொற்று நோய்களை அவசரநிலையில் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். முக்கியமாக டெங்கு காய்ச்சல், மலேரியா, லெப்டோபைரோசிஸ், எலிக்காய்ச்சல், பேன்காய்ச்சல் மற்றும் பிளேக் போன்ற நோய்கள் பரவும் இடங்களில் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். வெள்ளநீரில் கொசுக்களின் இனப்பெருக்கம் நடைபெற வாய்ப்புள்ளது.

8.3.4 பேரிடரில் தயார்நிலையின் பங்கு

- ❖ தேவையானவைகளை வரிசைப்படுத்துதல்.
- ❖ பேரிடர்தயார்நிலையை தகுதிப்படுத்துதல்.
- ❖ தேவைப்படும் இடங்களில் பேரிடர் நிகழ்வுகளைப் பற்றி போதித்தல்.
- ❖ பேரிடருக்கு உதவ பயிற்சியளித்தல்.
- ❖ மேம்படுத்தப்பட்ட உதவிகளை அளித்தல்
- ❖ பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு போதித்தல்.
- ❖ செவிலியர் பாதுகாப்பான சூழ்நிலையை உருவாக்க வேண்டும்.
- ❖ சுற்றுப்புற இடர்களை மதிப்பிட வேண்டும்.
- ❖ சமுதாய ஆதாரங்களை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ உடலளவில் தயாராக இருத்தல்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 8.indd 255 1/12/2022 5:54:52 PM

❖ வேலை செய்ய தயார்நிலை.

❖ சமுதாயம் தயார்நிலையில் இருத்தல்

8.4 அவசரநிலையை எதிர்கொள்ளுதல்

அவசரநிலை என்பது ஒரு அசாதாரண நிலை அல்லது நிகழ்வில் சமுதாயத்திற்கு தேவைப்படும் அதிசீக்கிர செயல்பாடு ஆகும். பேரிடர் நேரத்தில் சரியாக வேலை செய்வதற்கு பயிற்சி அல்லது கல்வி அறிவு பெற்ற குழு தலைமைத்துவத்தையும் தகவல் தொடர்பையும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

❖ தொடர்புடைய அவசரங்கள் மற்றும் அச்சுறுத்துதல் ஏற்படக் கூடிய நிகழ்வுகளில் தயார்நிலை மற்றும் சரியான திட்டங்களை இயற்றுதல். (இயற்கை, இயந்திரம், உயிரினம் மற்றும் மனிதன்)

❖ பார்வையாளர்கள், அமைப்புகள் மற்றும் பணியாட்களின் தேவைகளை குறிப்பிடுதல்.

❖ பேரிடர் அழிவின் போது எவ்வாறு பாதுகாத்தல், வெளியேற்றுதல் மற்றும் மீட்பு பற்றி விளக்குதல்.

❖ அவசரநிலையின் போது தனிப்பட்ட நபரின் பொறுப்புகளை செயல்படுத்த நிர்ணயித்தல்.

❖ வெள்ளத் திட்டங்களை இணைத்தல்.

8.5 பழைய நிலைக்கு திரும்புதல் அல்லது புனர்வாழ்வு

பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் பாதிக்கப்பட்டவரின் வாழ்வாதாரம், உடைமை, உற்பத்தி நிலை, ஆகியவை திரும்பவும் அடைய விரும்புவதே மறுகட்டமைப்பு அல்லது புனர்வாழ்வு என்பதாகும். இந்த நடவடிக்கைகள் உள் கட்டுமானங்கள், நிறுவனங்கள், சேவைகள் ஆகியவற்றை கட்டமைத்து பேரிடரால் அழிக்கப்பட்ட அல்லது செயலிழக்கப்பட்ட உற்பத்தியை திருப்புகிறது.

பேரிழப்பிற்குபின் நடவடிக்கைகள் மூன்று (தற்போது நான்கு) நிலைகளில் உள்ளது

உதவி / வருத்தம் அகற்றல்: பேரிடர் ஏற்பட்டபின் முதல் 24 நான்கு மணிநேரம் முதல் இரண்டு மூன்று மாதங்கள் வரை இருப்பிடம், உணவு நீர் மற்றும் மருத்துவ உதவிகள் அளிக்கப்பட வேண்டும்.

மறுக்கட்டமைப்பு: புனர்வாழ்வுக்குப் பின் இரண்டு வருடங்களில் தேவையான அடிப்படை கட்டமைப்பு, இருப்பிட வசதிகள் அளித்து வாழ்க்கையை புதிதாக தொடங்க செய்ய வேண்டும்.

மறுவாழ்வு: இழந்த வாழ்வாதாரங்களை மீட்டமைத்து புதிய பொருளாதார வாய்ப்புகளை அளித்து நில நீர் மேலாண்மைகளை புதிப்பித்தல் மூலம் மக்களின் பலவீனத்தைக் குறைத்து எதிர்கால பேரிடர்களைக் கையாள தயார்படுத்துதல்.

தயார் நிலை: ஆக்கபூர்வ வழிமுறை, செயலமைப்பு மூலம் பாதிப்பு உள்ள இடங்களில் எதிர்கால பெரும் துன்பங்களில் தாக்கத்தை குறைக்கும் அல்லது அகற்றும் முறையே வடுவற்ற தொய்வில்லா தொடர் முயற்சியே மறுகட்டமைப்பும் மறுவாழ்வும் அமைய வழிவகுக்கும்.

8.6 சட்ட நெறிமுறைகள்

பேரிடருக்குப்பின் சட்ட நெறிமுறைகளின் கொள்கையானது பேரிடர் சுழற்சியின் எல்லா நிலைகளிலும் தகுதியான பதிலளிப்பை வழங்குவதாகும். ஆனால் இயற்கையின் கடின அமைப்பானது அதனை எதிர் கொள்வதை சவாலானதாக்குகிறது.

8.6.1 சட்டங்கள் மற்றும் ஆணைகள்

பேரிடர் மேலாண்மை விதி (சட்டம்) 2005 நவம்பர் 28 ல் மாநில அவையிலும் டிசம்பர்

XII_Nursing_Vocational_Unit 8.indd 256 1/12/2022 5:54:52 PM

12 ல் மக்களவையிலும் நிறைவேற்றப்பட்டது. 2006 ஜனவரி 9 ல் குடியரசுத் தலைவர் ஒப்புதல் பெறப்பட்டது. பேரிடர் மேலாண்மை விதி 11 பகுதி(பிரிவு)களில்79அதிகாரங்கள் கொண்டது. இவ்விதி இந்தியா முழுமைக்கும் ஆனது. இது பேரிழப்புகளுக்கு பயன்தரும் மேலாண்மை, அதைச் சார்ந்தவற்றை கொண்டது.

- பேரிழப்பை எதிர்கொண்டு போராட கீழ்கண்ட அமைப்புகளை நிறுவ விதி செய்கிறது.
- தேசிய பேரிடர் மேலாண்மை அதிகார மையம்
- மாநில பேரிடர் மேலாண்மை அதிகார மையம்
- மாவட்ட பேரிடர் மேலாண்மை அதிகார மையம்

8.6.2 பேரிடர் மேலாண்மையின் தேசிய கொள்கை (NPDM) 2009

22 அக்டோபர் 2009 லிருந்து நடைமுறைக்கு வந்தது. பாதுகாப்பானதும், இழப்பிற்கு ஈடு கொடுக்கும் இந்தியாவை உருவாக்குவது இதன் செயல் திட்டம்

- தயாராக இருப்பது
- தடுப்பு நடவடிக்கை
- இழப்பை குறைப்பது மற்றும் ஈடுகொடுப்பது
- நாட்டின் நடைமுறையில் உள்ள பேரிழப்பு மேலாண்மை 2009 ல் நடுவண் மீட்பு உதவிகள் இருவகைப்படும்.

நடுவண் அரசின் முதல்கால உதவி கடமைகளாவன

- முன் அறிவிப்பும் எச்சரிக்கையும் முறை அமைப்பது
- தடங்கல் இல்லா தொடர்புகளை ஏற்படுத்துவது
- தொலைக்காட்சி, வானொலி, செய்தித்தாள்கள் மூலம் பேரிடர் ஏற்பட இருப்பதையும் இழப்புகளை எதிர்கொள்ள உள்ள தயார் நிலையையும் அறிவித்து செய்தி பரப்புவது
- தேவைப்படும் அத்தியாவசியப் பொருட்கள், எரிபொருள்கள் போன்றவற்றையும் தேவைபடின் இடங்களை காலி செய்யவும், தக்க பயண வசதிகள் ஏற்படுத்துவதும்.

நடுவண் அரசின் இரண்டாம் நிலை உதவி வேலைப்பாடுகள்

- நடுவண் நீராண்மை துறைமூலம் நீர்வரத்து வெள்ளம் பற்றிய முன் அறிவிப்பு.
- உதவி, புனரமைப்பு மீட்பு வேலைகளில் உள்ளாட்சியருக்கு ராணுவ உதவி
- பயிர், கால்நடை பாதுகாப்பு, உணவு மருத்துவ வசதி போன்றவற்றுக்கு தற்காலிகத் திட்டங்கள்
- குடிநீர் விநியோகத்திற்கு தேவையான தொழில் நுட்பங்கள்

8.6.3 பேரிடர் அவசரப் பெட்டி

இயற்கை பேரிடர் நிகழும் பொழுது, காவல் துறை உதவி அல்லது அரசாங்கம் உதவியை நாம் சார்ந்திருக்கக் கூடாது. நாம் பெற்றுக் கொள்ள முடியாத அளவுக்கு மளிகைக் கடைகள் சேதமடைந்திருக்கலாம். கடையில் உள்ள பொருட்கள் வேகமாகக் குறையலாம் அல்லது நாம் கடைக்கு செல்ல முடியாமல் இருக்கலாம்.

பேரிடர் பெட்டியில் நமக்குத் தேவையான ஆறு அடிப்படைப் பொருட்கள்

- தண்ணீர், உணவு, முதலுதவிப் பொருட்கள்

XII_Nursing_Vocational_Unit 8.indd 257 1/12/2022 5:54:52 PM

❖ துணிகள், மெத்தைகள் மற்றும் துப்புரவுப் பொருட்கள் கருவிகள் மற்றும் சிறப்புப் பொருட்கள்

தண்ணீர்

நாம் குறைந்தது மூன்று நாட்களுக்கு தேவையான அளவு தண்ணீரை சேமிப்பில் வைத்திருக்க வேண்டும். ஒரு நபருக்கு நாளொன்றுக்கு ஒரு கேலன் வீதம் நாம் வைத்திருக்கும் நீரில் குளோரின் இல்லை எனில் ஒரு கலனில் சிறிதளவு வீட்டு பிளிச்சிங் பவுடரை சேர்த்து இதை இருண்ட, குளிரான பகுதியில் ஆறு மாதத்திற்கு சேமிக்கலாம்.

உணவு

அழிந்து போகாத மற்றும் குளிர்பதனம் தேவை இல்லாத மூன்று நாட்களுக்கு தேவையான உணவை பேரிடர் பெட்டியில் வைக்கலாம் எப்பொழுதும் சூடு செய்ய அவசியமில்லாத உணவை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். தாகத்தை அதிகரிக்கம் உப்பு அதிக அளவில் உள்ள உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மிட்டாய், சாக்லெட், டீ, காபி, சர்க்கரை, உப்பு, மிளகு சாறு, புட்டிப் பால், சூப், பதப்படுத்தப்பட்ட பழம், கறி, காய்கறிகள், வேர்கடலைக் வெண்ணெய், ஜெல்லி, தேவைப்பட்டால் குழந்தை உணவு செல்ல பிராணிகள் வைத்திருப்போர் அதற்கான உணவு போன்றவை பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவுகள் ஆகும்.

மாணவர் செயல்பாடு

பேரிடர் மேலாண்மை பெட்டியை தயார் செய்.

மாணவர் செயல்பாடு

கீழ்க்கண்டவற்றை பொருத்துக.

A	B
ஒரு நிகழ்வில் அல்லது ஒரு சூழலில் தீவிரமாக விரைந்து செயல்பட வேண்டிய நிலை	மக்கள் செயல்பாட்டால் பேரிடர்
பாதிப்பு உள்ள இடங்களில் அதிகமான தயார் நிலையில் ஆக்கபூர்வ வழி முறை	முன் அறிந்து உரைப்பதும் எச்சரிக்கைவிடும் முறைஅமைப்பது
கட்டிட இடர்பாடு மற்றும் தீவிரவாத தாக்குதல்	அவசரநிலை
முதல்நிலைஉதவிவேலைப்பாடுகள்	இயற்கைப் பேரிடர்
நில அதிர்வு மற்றும் கடல் சீற்றம்	தயார்நிலை

XII_Nursing_Vocational_Unit 8.indd 258 1/12/2022 5:54:52 PM

பாடச்சுருக்கம்

பேரிடர் என்பது பாதிக்கப்பட்ட சமூகமோ அல்லது சமுதாயமோ வலிமையால், பொருளால் எதிர் கொள்ள முடியாத அளவுக்கு நிலைகுலைவு ஏற்பட்டு அதிக உயிர் இழப்பு, பொருள் இழப்பு, மற்றும் சுற்று சூழல் கேடு ஏற்படுவதும் அதன் விளைவுமே ஆகும்.

பலவகையான இயற்கைப் பேரிடர்கள் உள்ளன அவையாவன வெள்ளம்,புவி அதிர்ச்சி, தீவிபத்து மற்றும் புகை விஷவாயுக்கள்.

பேரிடர் மேலாண்மை என்பது அவசர காலங்களில் பேரிடரின் தாக்கத்தைக் குறைப்பதற்காக எடுக்கப்படும் அவசரகால நடவடிக்கைகளும் பொறுப்புகளுடன் கூடிய தயார்நிலை மற்றும் புனர்வாழ்வும் ஆகும்.

பேரிடர் செவிலியம் என்பது பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தேவைப்படும் மருத்துவ உதவிகளை அளிப்பதற்கு தேவையான அறிவு மற்றும் திறமையாக பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நோய்தடுப்பு,உணவூட்டம்,சுற்றுப்புறசுகாதாரம் மற்றும் பூச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல் ஆகியவற்றை அளிப்பதன் மூலம் தொற்று நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம். புனர்வாழ்வு முறைகளாவன மீட்டெடுத்தல், திரும்பக் கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் பேரிடரை எதிர்கொள்ள தயார்படுத்துதல் ஆகும் பேரிடர் மேலாண்மை என்பது பேரிடரைத் தடுத்தல், ஆபத்துக் காரணிகளைத் தடுத்தல் மூலம் சமூதாயத்தில் பேரிடர் தாக்கத்தைக் குறைத்தலாகும்.

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

நிலநடுக்கம் (Earthquake)	–	பூமியின் மேல் தட்டின் நகர்வால் பூமியின் மேற்பகுதியில் விரிசலையும் தரை குலுங்குவது போன்ற நிகழ்வையும் ஏற்படுத்துவது நிலநடுக்கம் எனப்படும்.
பேரிடர் செவிலியம் (Disaster Nursing)	–	பேரிடர் செவிலியம் என்பது பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தேவைப்படும் மருத்துவ உதவிகளை அளிப்பதற்கு தேவையான அறிவு மற்றும் திறமை ஆகும்.
நிவாரணம் (Relief)	–	பேரிடர் ஏற்பட்டவுடன் முதல் 24 மணிநேரம் முதல் 2 அ 3 மாதங்கள் வரை இருப்பிடம், உணவு, நீர் மற்றும் மருத்துவ உதவிகள் அளித்தல்
மறுசீரமைப்பு (Reconstruction)	–	பேரிடர் அகன்ற பின் இரண்டு வருடங்களில் தேவையான அடிப்படை கட்டமைப்பு, இருப்பிட வசதிகள் மூலம் வாழ்க்கையை புதிதாக்குதல்.
மறுவாழ்வு (Rehabilitation)	–	இழந்த வாழ்வாதாரங்களை மீட்டு அமைக்க புதிய பொருளாதார வாய்ப்புகள், நீர் நில மேலாண்மைகளை புதுபித்து மக்களின் பலவீனத்தை குறைத்து எதிர்கால பேரிடரை கையாள திறனூட்டுதல்.
தயார்நிலை (Readiness)	-	ஆக்கபூர்வ வழிமுறை செயலமைப்பு மூலம் பாதிப்பு உள்ள இடங்களில் எதிர்கால பேரிடரின் தாக்கத்தை குறைக்கும் அல்லது அகற்றும் முறையே வடுவற்ற தொய்வில்லா முயற்சியே மறுகட்டமைப்பும், மறுவாழ்வும் அமைய வழிவகுக்கும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 8.indd 259 1/12/2022 5:54:52 PM

மதிப்பீடு

I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுது.

1. கீழ்கண்டவற்றில் எது இயற்கை பேரிடர் அல்ல.

   அ)ஆழிபேரலை ஆ)காடு அழிப்பு
   இ)பெரும் புயல் ஈ)இடி மின்னல்

2. பூமியின் மேல்தட்டின் நகர்வால் ஏற்படும் ஒரு வகை குலுங்குவது போன்ற நிகழ்வு

   அ)எரிமலை ஆ)நில அதிர்வு
   இ)வெள்ளம் ஈ)பெரும்புயல்

3. கீழ்கண்டவற்றில் எது மக்கள் செயல்பாட்டு பேரிடர்

   அ)எரிமலை ஆ)மண் சரிவு
   இ)வெள்ளம
   ஈ)தீவிரவாத தாக்குதல்

4. பேரிடர் மேலாண்மையின் முதல் நிலைப்பாடு

   அ)நெடுங்கால வடிவமைப்பு
   ஆ)தயார்நிலை
   இ)இடரின் விளைவு
   ஈ)எச்சரிக்கை நிலை

5. எதிர்காலத்தில் கீழ்கண்டவற்றில் எது வெள்ளத்தின் ஆபத்தை அதிகரிக்கும்?

   அ)மக்கள் தொகை பெருக்கம்
   ஆ)நகரமயமாதல்
   இ)காலநிலை மாற்றம்
   ஈ)அனைத்தும்

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விடையளி

1. பேரிடர் என்றால் என்ன?
2. இயற்கைப் பேரிடர் என்றால் என்ன?
3. மக்கள் செயல்பாட்டு பேரிடர் என்றால் என்ன?
4. பேரிடர் மேலாண்மையின் நிலைப்பாடுகள் என்ன?
5. வெள்ளம் என்றால் என்ன?
6. பேரிடர் மேலாண்மை வரையறு.
7. நில அதிர்வு என்றால் என்ன?
8. தீவிபத்தில் செய்ய வேண்டிய மேலாண்மை என்ன?
9. "ஸ்டார்ட்" என்பதன் விரிவாக்கம் என்ன?
10. பேரிடர் மேலாண்மையில் மறுவாழ்வின் நிலைகள் யாவை?

III கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு சிறுகுறிப்பு எழுதுக.

1. பேரிடர் மேலாண்மை பெட்டி பற்றி சுருக்கமாக எழுதுக.
2. சட்டத்தின் பார்வையில் பேரிடர் மேலாண்மை.

மேற்கோள் நூல்கள்

1. ParkJ.E, 2005, "Preventive and social medicine" 18 edition Jabalpur, Bhanot publishers.
2. Alexander David 2002; Principles of emergency planning and management, Terra publishing.
3. Haddow, George et al; Introduction to emergency management, butterworth publications.

இணைய இணைப்பு

- https://en.wikibooks.org/
- https://en.wikipedia.org
- https://ndma.gov.in
- https://www.cambridge.org/

XII_Nursing_Vocational_Unit 8.indd 260 1/12/2022 5:54:52 PM

அலகு 9

மருந்துகளை செலுத்துதல்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது,

- ❖ மருந்தியலின் பயன்படும் சொல்லியல்களை வரையறுத்தல்.
- ❖ வேதி பொருட்கள் (Drugs), வடிவங்கள் (Forms) மற்றும் மருந்து கொடுப்பதற்கான ஆதாரம் (Presuiptum) ஆகியன பற்றிய அடிப்படை அறிவை பெறுதல்
- ❖ உடலில் மருந்தின் விளைவுகளை புரிந்து கொள்ளுதல்.
- ❖ மருந்துகளை செலுத்தும் வழிகளை ஒப்பிட மற்றும் வேற்றுமைபடுத்துதல்
- ❖ மருந்துகளை சேமிக்க மற்றும் பின்பற்றவேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகளை விவாதித்தல்.
- ❖ சரியான வழிகளில் மருந்துகளை செலுத்தும் முறைகளை தெரிந்துகொள்ளுதல்
- ❖ மருந்துகளை செலுத்தும் போது பின்பற்ற வேண்டிய நெறிமுறைகள் மற்றும் சட்ட நுணுக்கங்களை கண்டறிதல்.

A08P2

திருக்குறள்:

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வானென்று

அப்பால் நாற்கூற்றே மருந்து.

விளக்கம்:

நோயுற்றவன், நோய்தீர்க்கும் மருத்துவன், மருந்து, மருந்தை அங்கிருந்து கொடுப்பவன் என்று மருத்துவ முறை நான்குவகைப் பாகுபாடு உடையது..

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 261 1/12/2022 4:52:31 PM

9.1 முன்னுரை

மனித உடலியலில் ஏற்பட்ட பலமாற்றங்களின் காரணமாகவும், மனித அறிவியலில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டதாலும், மருந்தியல் என்ற தனி பிரிவு உருவானது. 1925 ஆம் காலத்திற்கு பின் வெர்னர் ஹீசென்பர்க் அவர்களின் நிச்சயமற்ற தத்துவத்தால் அறிவியலில் பல மாற்றங்கள் முழுமையாக ஏற்பட்டன. அவரின் கூற்றுப்படி, "தலைவலிக்காக அலமாரியிலிருந்து வலி நிவாரணி மருந்தை உட்கொள்வதற்கு பதில், நாம் ஓரிடத்தில் அமைதியாக ஓய்வெடுத்து கொண்டால் தலைவலி நம்மை விட்டுச் செல்லும் காலம் மிக விரைவில் வந்தடையும்" மருந்து கொடுத்தல் செவிலியரின் ஓர் தலையாய பொறுப்பாகும். ஒரு மருந்தை கையாளுவதற்கு, செவிலியர்களுக்கு அவற்றை பற்றிய அறிவு, மருந்தின் செயல்பாடு, பாதகமான விளைவுகள் பொதுவாக குறிப்பிட்ட மருந்துகளை யாருக்கு வழங்கலாம் மற்றும் வழங்கக்கூடாது, மேலும் மருந்து வழங்கும் போது செவிலியரின் பொறுப்புகள் இவற்றைப் பற்றிய அடிப்படை அறிவு தேவைப்படுகிறது.

> உயிர் மருத்துவ அறிவியல் பலவற்றின் சேர்க்கையே மருந்தியல் எனும் தனிப்பட்ட அறிவியலாகும்.

9.2 வரையறைகள்

மருந்தியல் (Pharmacology) உயிருள்ள அமைப்புகளில் ஏற்படும் வேதியியல் இடைவினைகள் (Interactions) பற்றிய படிப்பாகும். மருந்தியல் என்பதன் ஆங்கில வடிவானது கிரீக் மொழியிலிருந்து பெறப்பட்டது. "பார்மகான் (Pharmakon)" என்பதற்கு மருந்து எனவும் Logos என்பதற்கு அறிவியல் பற்றிய படிப்பு என்றும் பொருள் எனவே, Parmakon + logos = pharmacology என வழங்கப்படுகிறது.

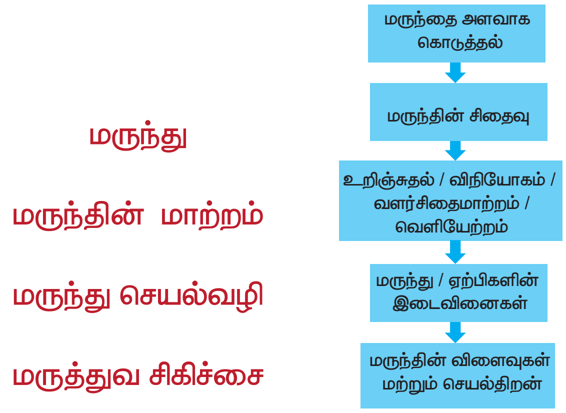
மருந்துகள் (Drugs) உயிருள்ள அமைப்புகளில் வேதிப்பொருட்கள் செயல்பட்டு ஏற்படும் வேதியியல் (மூலக்கூறு) செயல்பாடாகும். மருந்து (Drug) என்ற ஆங்கில வடிவானது. பிரெஞ்சு மொழியிலிருந்து பெறப்பட்டது. "Drogue – ட்ரகூஸ்" என்பதற்கு "உலர் மூலிகை" என்று பொருள்.

மருத்துவ மருந்தியல் (Medicinal Pharmacology) ஒரு நோயை கண்டறிய, தடுக்க மற்றும் சிக்ச்சை அளிக்க பயன்படும் மருந்துகளைப் பற்றிய படிப்பாகும்.

நச்சுயிரியல் (Toxicology) உயிருள்ள அமைப்புகளில் வேதிப்பொருட்களால் ஏற்படும் அசம்பாவித விளைவுகளை பற்றி படிப்பது. மருந்தியலின் ஒரு பகுதியாக இது கருதப்படுகிறது.

மருந்தின் செயல்வழிகள் (Pharmacodynamic) பண்புகள் என்பது உடலில் மருந்தின் செயல்பாடு, மேலும் ஏற்பிகளின் (Receptors) இடைவினைகள் மருந்து – திறன் நிகழ்வு (Drug – response phenomena) மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சை (Therapeutic) மற்றும் நச்சு செயல்களின் இயக்கமைப்பு.

மருந்தின் மாற்றம் (Pharmacokinetics) உடலில் மருந்தின் செயல்பாடு உறிஞ்சுதல், பரவுதல், வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் கழிவுநீக்கம் பண்புகள் மருந்தின் மாற்றம் எனப்படும். மருந்து நீக்குதலானது வளர்சிதை மாற்ற நிகழ்வுகளால் உடலிலிருந்து நீக்கப்படுகிறது.



XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 262 1/12/2022 4:52:31 PM

9.3 மருந்து பற்றிய அடிப்படை அறிவு

மருந்துகளின் தன்மை (NATURE OF DRUG)

மருந்து மூலக்கூறானது ஒரு முதன்மை இயங்கியாகவோ (agonist) (வினையூக்கி) அல்லது எதிர்வினையூக்கியாகவோ, (antagonist) (வினைதடுப்பி) ஒரு குறிப்பிட்ட மூலக்கூறாக உயிரியலின் அமைப்புகளில் கட்டுப்பாட்டுப் பங்கை மேற்கொள்கிறது. இம்மூலக்கூறுகளே ஏற்பிகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. உடலில் மருந்தானது சுரப்பிகளுடன் சேர்க்கையடைந்தோ (Synthesis) அல்லது சேர்க்கையடையாமலோ வெளிப்புற உயிரிசார் (Xenobiotis) வேதிப்பொருளாகவோ மாறுகின்றன.

நச்சும் மருந்துகளும் நச்சுக்களே, ஏனெனில் அவை தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியவை. நச்சுப்பொருட்கள் என்பது பொதுவாக உயிர்ப்பொருட்களிலிருந்து தோற்றுவிக்கப்படுகிறது. அதாவது தாவரம் மற்றும் விலங்கிலிருந்து தோன்றுகிறது. மருந்தின் செயல்பாடு தேவைப்படும் இடத்திற்கு அருகாமையில் மருந்தானது கொடுக்கப்படுகிறது. ஆகையால், மருந்தின் செயல்பாடு தேவைப்படும் இடத்திற்கு, மருந்தை அளிக்கும் இடத்திலிருந்து நகர்த்துவதற்கு தேவையான பண்புகள் அவசியமாகிறது.

மருந்தின் இயற்பியல் தன்மை

மருந்தானது அறை வெப்பநிலையில் திடப்பொருளாகவோ (எ.கா. ஆஸ்பிரின், அட்ரோபீன்), திரவமாகவோ (எ.கா, நிகோடின், எத்தனால்) அல்லது வாயுவாகவோ (எ.கா. நைட்ரஸ் ஆக்ஸைடு) இருக்கலாம். இக்காரணிகள் மருந்து எந்த சிறந்த வழியில் கொடுக்கப்பட வேண்டும் என தீர்மானிக்கிறது.

மருந்தின் அளவு

மருந்து மூலக்கூறின் அளவானது மிகச்சிறிய அளவிலிருந்து மிகப்பெரிய அளவு வரை பல அளவுகளில் உள்ளது. மருந்து மூலக்கூறின் அளவு மிகச்சிறியதாக இருந்தால், உடல் செல் அறைகளில் (Cell compartment) சுலபமாக உட்பரவப்படுகிறது. மருந்தின் அளவு பெரியதாக இருப்பின் மருந்தானது நேரடியாக வாஸ்குலர் அமைப்பிற்கு சிரை வழியாகவோ அல்லது தமனிவழியாகவோ உட்செலுத்தப்படுகிறது. (Infusion)

மருந்து வினைத்திறன் மற்றும் மருந்து வாங்கிகளின் பிணைப்பு

வேதியியல் விசை அல்லது பிணைப்பின் மூலமாக மருந்தானது வாங்கிகளுடன் வினைபுரிகிறது. சகப்பிணைப்பு, மின்னியல் மற்றும் நீர் வெறுப்புத்தன்மை என இவை மூன்று வகைப்படும்.

மருந்தின் வடிவம்

ஏற்பிகளின் அமைவிடத்தில் மருந்தானது பிணைப்பு ஏற்படுத்தும் வகையில் மருந்தின் வடிவம் அமைய வேண்டும்.

9.4 மருந்துகளின் ஆதாரங்கள் (SOURCES OF DRUGS)

தாவரங்கள், விலங்குகள், நுண்ணுயிரிகள், கனிமப்பொருட்கள், செயற்கை மற்றும் அரை செயற்கை ஆகியவற்றிலிருந்து, மீண்டும் மீண்டும் பிரித்தெடுத்தல் மற்றும் சுத்திகரித்தல் மூலம் மருந்துகள் பெறப்படுகிறது.

தாவரங்களிலிருந்து கிடைப்பவை (PLANT SOURCE)

பொதுவாக பல மருந்துகள் தாவர மூலங்களிலிருந்தே பெறப்படுகின்றன. (எ.கா.) மார்பின் மருந்தானது ஒப்பியம் என்ற தாவரத்திலிருந்து காரகம் (Alkaloid) என்ற தத்துவத்தின் மூலம் பிரித்தெடுக்கப்படுகிறது.

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 263 1/12/2022 4:52:33 PM

விலங்குகளிலிருந்து கிடைப்பவை (ANIMAL SOURCES)

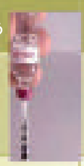
நுண்ணுயிர் – எ.கா **பென்சிலின்**

தாதுஉப்புகளிலிருந்து கிடைப்பவை – எ.கா **அலுமினியம் ஹைட்ராக்ஸைடு**

செயற்கைமுறையில் – எ.கா **வலி நீக்கிகள்**

அரை செயற்கை முறையில் – எ.கா **அட்ரோபின்**

விலங்கு மூலங்கள்



விலங்கு	பாகம்	மருந்து	பயன்பாடு
பசு	கணையம்	இன்சுலின்	நீரிழிவு நோய்க்கு எதிரான சுரப்பு
மீன்	விந்துகள்	புரோட்டமின் சல்பேட்	ஹெபாரினின் நச்சுமுறிவு
பன்றி	குடல்	ஹெபாரின்	இரத்த உறைவுதலைத் தடுப்பவை
எருது	நுரையீரல்	ஹெபாரின்	இரத்த உறைவுதலைத் தடுப்பவை

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

முந்தைய காலங்களில் தாவரங்கள் தான் முதன்மையான மருந்துகளின் மூலமாக மனித உயிருக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டது.

- *அத்தாவரங்களாவன*
- *முழுச்சதைக்கனி (Berries)*
- *மரப் பட்டை*
- *இலைகள்*
- *மரப்பிசின்*
- *வேர்கள்*
- *கற்றாழை. இவைகள் உடலின் பல நோய்களுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டன. இன்றளவும் இவைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.*

9.5 மருந்துகள் உடலில் உறிஞ்சப்படுதலின் விளக்கப்படம்

வாயினால் மருந்து உட்கொண்டப்பின் ணவுப் பாதையில் உறிஞ்சுதல்

↓

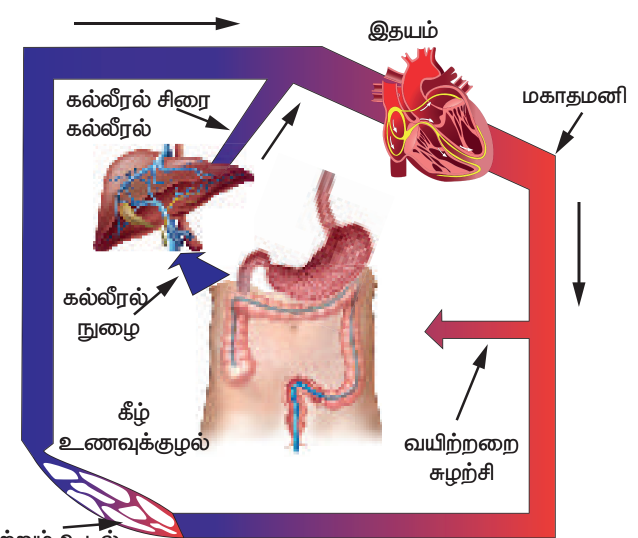
கல்லீரல் சுழற்சி

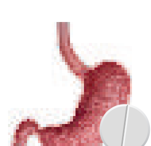
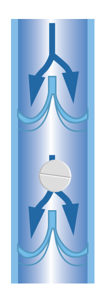
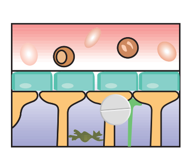
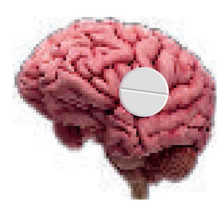
↓

கல்லீரல்

↓

மண்டல சுற்றோட்டம்




வயிறு


நியூரான்


XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 264 1/12/2022 4:52:44 PM

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

அதிகப்படியான மருந்துகள் சிறுகுடலிலே உறிஞ்சப்படுகின்றன. சராசரியாக அரை மணிநேரத்தில் பெரும்பாலான மருந்துகள் கரைந்து விடுகின்றன. சிறப்பாகப் பூசப்பட்ட மருந்துகள் இரத்த நாளங்களை சென்றடைய மருத்துவ காரணமாக அதிக நேரம் எடுக்கின்றன.

9.6 மருந்துகளின் வடிவங்கள்

நாம் மருந்துகளை நோய்களைக் கண்டறிய, குணப்படுத்த மற்றும் வராமல் தடுக்க உட்க்கொள்கிறோம். அவை பல வடிவங்களில் உள்ளன. மேலும் நாம் அவற்றை பல வழிகளில் உட்க்கொள்கிறோம். நாம் மருந்துகளை நாமாகவோ அல்லது மருத்துவ ஆலோசனையிலோ உட்க்கொள்ளலாம்.

உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தினாலும், மருந்துகள் அபாயகரமானதாகவே கருதப்படுகிறது. அவற்றை சரியான முறையில் எடுத்துக் கொள்வதாலும், மருந்துகளை உட்செலுத்தும் பலவகை வழிகளை புரிந்துகொள்வதாலும், இடர்பாடுகளை சிறிது குறைக்கலாம். உடலில் நோயைக் கண்டறிய அல்லது குணப்படுத்த கொடுக்கப்படும் மருந்தின் அளவானது மருந்தளவு (Dosage) எனப்படுகிறது.

வெவ்வேறு மருந்துகளின் வடிவங்கள்

வ.எண்	வடிவங்கள்	விளக்கம்
1.	மாத்திரைகள் (Tablets)	வயிற்றில் கரையக்கூடிய ஜெலாட்டின் பூசப்பட்டவைகள் மாத்திரைகளாகும்.
2.	கேப்சூல் (Capsule)	பொடி அல்லது கூழ்மம் போன்ற மருந்துகள் மென்மையாக அல்லது கெட்டியான உறையினுள் வைக்கப்பட்டு, வயிற்றில் கரையக்கூடியதாக இருக்கும்.
3.	தேய்ப்புத்தைலங்கள் (Liniments)	மருந்துகள் எண்ணெய், சோப்பு, தண்ணீர் மற்றும் மது கலக்கப்பட்டு, உடலின் மேல் தேய்த்துக் கொள்ளும் திரவமாகும்.
4.	களிம்புகள் (Ointment)	பெட்ரோலியத்துடன் தயாரிக்கப்படும் அரைதிடமான மருந்துகள்.

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 265 1/12/2022 4:52:44 PM

5.	பசை (Paste)	களிம்புகளை விட சற்று கெட்டியான மற்றும் தொய்வற்ற அரை திட மருந்துகள், தோலின் மேல் பூசப்படும் பொழுது தோலினால் உறிஞ்சப்படும் தன்மை கொண்டவை.
6.	ஒட்டு (Patch) (தோலின் மேல்) (transdermal)	மருந்தானது தோலின் மேல் தொடர்ந்து சீரான முறையில் உறிஞ்சப்படும் வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட சிறப்பு பொருட்கள்.
7.	பிளாஸ்திரி (Plaster)	எதிர் எரிச்சலூட்டியாகவோ அல்லது வெளிப்புற பிசின் ஒட்டியாகவோ செயல்பட உருவாக்கப்பட்ட திடப்பொருள்.
8.	மலவாய் உட்கரை மருந்து (Suppository) சப்பாசிட்டரிகள்	உறுதியான முறையில் பல மருந்துகள் கலக்கப்பட்டு கிளிசரினுடன் ஜெலாட்டின் உறையில் மூடப்பட்டு உடல் குழிக்குள் நுழைப்பதற்கேற்றாற்போல் அமைக்கப்பட்ட மருந்தாகும்.
9.	டானிக்குகள் (Syrup)	தண்ணீர் மற்றும் சர்க்கரை கரைசல்களில் கரைக்கப்பட்ட மருந்துகளாகும்.
10.	லோஷன் (Lotion)	திரவத்தில் கரைந்துள்ள வெளிப்புற தேய்த்தலுக்குப் பயன்படும் மருந்தாகும்.

9.7 மருந்துகளின் ஆணை (PRESCRIPTION)

ஒரு குறிப்பிட்ட நோயாளிக்குத் தயாரிக்க வேண்டிய, வழங்க வேண்டிய குறிப்பிட்ட மருந்து பற்றிய தெளிவை மருந்தாளுனருக்கு மருத்துவர் எழுதும் ஆணையே மருந்து ஆணை எனப்படும். நோயாளிகளைப் பாதுகாக்க இதை எழுதும் போது கீழ்கண்ட குறிப்பிட்ட அமைப்புகளை கையாள வேண்டும்.

மருந்தாணை எழுதும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

1. எழுத்தானது எளிதில் படிக்கக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். மருந்தின் பெயரானது முகப்பெழுத்தாக (Capital letter) எழுத வேண்டும்.
2. எழுதுவதற்கு அழியாமையை உபயோகிக்க வேண்டும்.
3. சுருக்கெழுத்துகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
4. தொழிற் பெயருக்கு (Brand name) கீழே பொது இனப்பெயர் (Generic Name) எழுதி இருத்தல் வேண்டும்.
5. அளவுகளைக் குறிக்க தசமங்களை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
6. 1 கிராமிற்கு கீழுள்ள அளவுகளை மில்லி கிராமில் குறிப்பிட வேண்டும். எ.கா. 0.2 கி இல்லை 200 மிகி
7. மருந்துக் குறிப்புகளுக்கும், மருந்துவரின் கையொப்பத்திற்குமிடையே வெற்று இடங்கள் விடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

9.7.1 மருந்து ஆணையின் பாகங்கள்

தேதி, பரிந்துரைப்பவரின் முகவரி – ஆணையானது கடிதத்தாள் கற்றையில் (letter pad) இருத்தல் வேண்டும், நோயாளியின் பெயர், வயது, பாலினம், உள் நோயாளி (அ) வெளி நோயாளி எண், மேல் எழுதும் மருந்தின் பெயர் வலிமை, அளவு, எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய வழிமுறை மற்றும் பரிந்துரையாளரிர்ன கையொப்பம்.

மாதிரி மருந்து ஆதாரப்படிவு

1.	பெயர் –	திரு. அ
2.	தேதி –	13.10.2018
3.	வயது –	70 வயது
4.	பாலினம் –	ஆண்
5.	முகவரி –	சென்னை
6.	உள்நோயாளி எண் –	ஆஆஆ
7.	நோயின் பெயர் –	காரணமறியா பார்க்கின் சோனிசம்

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 266 1/12/2022 4:52:45 PM

8. Rx
9. மாத்திரை Levodopa 100 மிகி
   மாத்திரை Larbidopa 25 மிகி
10. சிற்றுண்டி, மதிய உணவு மற்றும் இரவு உணவுடன் 3 வேளைகளிலும் 2 மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
11. மருத்துவர் – இ இ
12. உதவி பேராசிரியர் – நரம்பியல்
13. எம்.எம்.சி. சென்னை
14. தொலைபேசி எண் – 000
15. பதிவு எண் – 000

9.8 செயல்களுக்கேற்ப மருந்துகளின் வகைகள்

வ. எண்	வகைகள்	செயல்திறன்
1.	வலிநீக்கிகள் (Analgesis)	வலியிலிருந்து விடுதலையளிக்க பயன்படும் மருந்துகள் (எ.கா.) டைக்லோஃபெனாக் (Diclopenae)
2.	உணர்விழப்பூக்கிகள் (Anaesthetics)	உணர்ச்சியிழக்கச் செய்யும் மருந்துகள் எ.கா. நைட்ரஸ் ஆக்ஸைடு
3.	காய்ச்சல் நீக்கிகள் (Antipyretics)	காய்ச்சலை குறைக்கும் மருந்துகள் (எ.கா.) டோலோ (Dolo)
4.	நச்சு நீக்கிகள் (Antidotes)	நச்சுப் பொருட்களின் செயல்களுக்கு எதிரான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் பொருட்கள் எ.கா. கரி (Charcoal)
5.	அமில நீக்கிகள் (Antacids)	உடலின் அமிலத் தன்மைக்கு எதிராகவும், நடுநிலைக் கரைசலாகவும் செயல்படும் பொருட்கள் (எ.கா.) ஜெலுசில் (Gelusil)
6.	வாந்தியைத் தடுக்கும் மருந்துகள் (Antiemetics)	குமட்டல் அல்லது வாந்தியை தடுக்கும் அல்லது விடுவிக்கும் மருந்துகள் எ.கா. எமிசெட் (Emeset)
7.	இரத்த உறைவுத்தடுப்பிகள் (Anticoagulants)	இரத்த உறைவை தடுக்கும் அல்லது கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் (எ.கா.) ஹெபாரின் (Heparin)
8.	ஒவ்வாமை முறிவிகள் (Antihistamines)	ஒவ்வாமையை (Allergy) குணப்படுத்தும் மருந்துகள் எ.கா. அவில் (Avil)
9.	சிறுநீர்ப்பெருக்கிகள் (Diuretics)	சிறுநீர் உருவாக்கத்தை அதிகரிக்கும்மருந்துகள் எ.கா. லாசிக்ஸ் (Lasix)
10.	வாந்தி தோற்றுவிப்பவை (Emetics)	வாந்தியை தோற்றுவிக்கும் மருந்துகள் எ.கா. அப்போமார்பின் (Apomorphine)
11.	தூக்க மருந்து (Hypnotic)	தூக்கத்தை தூண்டும் மருந்துகள் (எ.கா.) டையசிபாம் (Diazepam)
12.	கோழை அகற்றிகள் (expectorants)	மூச்சுக்குழல்களில் சுரக்கும் கோழைகளை அதிகளவு வெளியேற்ற உதவும் மருந்துகள் எ.கா. மியூசினெக்ஸ் (Mucinex)
13.	மயக்க மருந்து (Sedatives)	தடங்கலில்லா மற்றும் அமைதியான விளைவை ஏற்படுத்தும் மருந்துகள் அவை பொதுவானவையாகவோ அல்லது குறிப்பிட்ட பகுதியில் செலுத்துபவையாகவே உள்ளன. (எ.கா.) பென்சோடையசுபின் (Benzodiazepine)
14.	வலி நீக்கி மற்றும் உறக்கம் உண்டாக்கிகள் (Narcotics)	வலியை நீக்கி உறக்கம் உண்டாக்கும் மருந்துகள் (எ.கா.) மார்பின் (Morphine)
15.	அண்டிபயாடிக்குகள் (Antibiotics)	நுண்ணுயிரிகளின் வளர்ச்சியை அழிக்கும் தன்மை கொண்ட மருந்துகள் (எ.கா.) பென்சிலின் (Pencillin)

www.tntextbooks.in

16.	இரத்தக்குழாய் விரிவாக்கிகள் (Vasodilators)	இரத்தக் குழாய்களை விரிவடையச் செய்யும் மருந்துகள் (எ.கா.) நைட்ரோகிளிசரின்
17.	இரத்தக்குழாய்சுருக்கிகள் (Vasoconstrictors)	இரத்தக் குழாயை சுருக்கும் தன்மை கொண்ட மருந்துகள் (எ.கா) அம்பிடமைன்கள் (Amphetamines)
18.	இரத்தத்தில் சர்க்கரைக் குறைப்பவை (Hypoglycemic)	இரத்ததிலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை குறைக்கும் மருந்துகள் (எ.கா.) இன்சுலின் (Insulin)
19.	மிட்ரியாடிக்ஸ் (Mydiatics)	கண் பார்வையை விரிவடையச் செய்பவை (எ.கா.) சைக்ளோஸில் (Cyclogyl)
20.	மயாடிக்ஸ் (Myotics)	கண் பார்வையை சுருங்கச் செய்பவை (எ.கா.) பைலோகார்பின் (Pilocarpine)

மாணவர் செயல்பாடு

சரியான எழுத்துகளை ஒன்று சேர்த்து வார்த்தைகளை உருவாக்குக.

ஒவ்வாமைக்கான மருந்து	–	Tinahistamnei
இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்து	–	Tinaperhysivesten
நோய்க்கொல்லி	–	Tinaticsiob
வலி நிவாரணி	–	SADINS
மளமிளக்கிகள்	–	Xalaivest
மனநோய்க்கான மருந்துகள்	–	Tinasypohctics
இரத்த கட்டியை கரைக்க செய்பவை	–	Ticslyromboth

9.9 உடலில் மருந்துகளின் விளைவுகள்

மருந்தின் மாற்றங்கள் மற்றும் மருந்து செயல் வழிகளை இங்கு காணலாம்.

மருந்தடையும் மாற்றங்கள் (pharmacokinetics) – உடலில் மருந்துகள் உறிஞ்சப்படுதல், உறுப்புகளுக்கு அளிக்கப்படுதல், வளர்சிதை மாற்றமடைதல் மற்றும் கழிவுநீக்கப்படுதல் ஆகிய மாற்றங்களைக் குறிக்கிறது.

மருந்து செயல் வழிகள் (Pharmacodynamics) – இது மருந்தின் செல், துணை செல் மற்றும் மூலக்கூறு அளவில் மருந்தின் செயல்திறன் எவ்வாறு நடைபெறுகிறது என்பதை விளக்குகிறது. தூண்டுதல், மந்தநிலை, மாற்றியமைத்தல், உறுத்துதல் மற்றும் சைட்டோட்டிக்ஸிக் செயல் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் மருந்தின் செயல்திறன் அமைகிறது.

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> ***மாத்திரைபாராசிட்டமால் (Tablet Paracetamol) யை 24 மணி நேரத்தில் 500 மிகி 8 முறைக்கு மேலாகவோ அல்லது 650 மிகி 6 முறைக்கு மேலாகவோ உட்கொள்ளும் பொழுது உயிருக்கே ஆபத்தாக மீட்டெடுக்கமுடியாத அளவில் கல்லீரல் கோளாறு ஏற்படுகிறது.***

9.9.1 மருந்தின் பாதகமான விளைவுகள்

பக்க விளைவுகள் (Side effects): இவை தேவையில்லாத ஆனால் தவிர்க்க முடியாத விளைவுகள் மருந்து உட்கொள்வதால் ஏற்படுவதாகும். (எ.கா.) ஆஸ்பிரின் (Aspirin) உட்கொள்வதால் ஏற்படும் வயிற்றுப்புன்.

நச்சு விளைவுகள் (Toxic effects): மிக அதிக அளவில் மருந்து கொடுப்பதாலோ அல்லது வெகுகாலமாகமருந்தைப்பயன்படுத்துவதாலோ

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 268 1/12/2022 4:52:45 PM

ஏற்படுவது. (எ.கா.) பாராசிட்டமலால் கல்லீரல் அழற்சி ஏற்படுகிறது.

கரு ஊனமாக்கி (Teratogenicity): கர்ப்பகாலத்தில் தாய்க்கு அளிக்கும் மருந்தால் கருவிலுள்ள சிசுவிற்கு ஏற்படும் விளைவுகள். எ.கா. டெட்ராசைக்ளின் (Tetracycline)

தனிமைப்போக்கு (Idiosyncrasy): மருந்தால் வழக்கத்திற்கு மாறான மரபணு காரணத்தால் ஏற்படும் இயல்பற்ற விளைவாகும் (எ.கா.) பார்பிசுரேட்ஸ் (Barbiturates)

மருந்து சார்புநிலை (Drug dependency): அடிக்கடி ஒரு குறிப்பிட்ட மருந்தை உட்கொள்வதால் அம்மருந்தானது, மனநிலை மற்றும் உணர்வில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது (எ.கா.) மார்பின் (Morphine)

மருத்துவச் செனிமத்தால் ஏற்படும் நோய்கள்: (Iatrogenic disease) – மருத்துவர் அல்லது மருந்தால் தூண்டப்படும் நோய்கள் (எ.கா.) சாலிசிலேட்டுகளால் வயிற்றுப்புண் ஏற்படுவது.

மருந்தால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை (Drug allergy): சிகிச்சை விளைவுகள் அல்லாமல் தடுப்பாற்றலால் எதிர்பார்க்கப்படாத மருந்துகளின் விளைவுகளாகும்.

புற்றுநோயாக்கம் மற்றும் சடுதிமாற்றத் தூண்டல் (Carcinogenicity and neutagenicity): புற்றுநோயை உண்டாக்கும் மருந்தின் திறன் (எ.கா.) வளர்மாற்றம்சார் ஸ்டீராய்டு (Anabolic Steroids)

9.10 மருந்துகளை சேமிக்கும் மற்றும் பாதுகாக்கும் முறைகள்

1. வெப்பம் மற்றும் ஈரப்பதத்திலிருந்து அனைத்து மருந்துகளும் பாதுகாக்கப்பட்டு உலர்விடத்தில் சேமித்து வைக்கப்பட வேண்டும்.
2. மருந்தானது வெளிச்சத்திலிருந்து பாதுகாக்கப்பட வேண்டுமெனில், வெளிச்சம் உட்புகா கொள்கலனில் சேமித்து வைக்கப்பட வேண்டும்.
3. மருந்தானது குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைக்கப்பட வேண்டுமெனில், அவ்வசதியில்லையெனில், ஐஸ் பேக் கொண்டு குளிர்ப்பியில் மருந்தை சேமித்து வைக்கலாம்.
4. மருந்தின் காலாவதிக்காலத்தை பின்தொடரவேண்டுமெனில், மருந்தக குழுவிடம் போதிய விளக்கங்களை மருந்துகுப்பியில் (Vial) அச்சிட வைக்க வேண்டும்.
5. பல மருந்துகளை ஒரே குப்பியில் சேமித்து வைக்கக் கூடாது. ஏனெனில் மருந்தை பின்தொடர இது கடினமானதாகவும், அது எந்த மருந்து என்ற குழப்பமும், எந்த மருந்தை உபயோகிக்கப்பட்டது என்பதிலும் எந்தமருந்து காலாவதியானது என்பதிலும் குழப்பம் ஏற்படும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

முக்கியமான உயிர்காக்கும் மருந்துகளிலும் சில பக்க விளைவுகள் உள்ளன.

ஆஸ்பிரின் பக்க விளைவுகள்

A ஆஸ்துமா
S சாலிசிலேசம்
P வயிற்றுப்புண்
I குடலில் இரத்தப்போக்கு
R ரேயிஸ் சின்ட்ரோம்
I தனிமனப்பான்மை
N Tinnitus (காதில் மணியடித்தல் போன்ற ஒலி)

6. குழந்தைகளின் கண்பார்வை மற்றும் தொடும் உயரத்திலிருந்து, தொலைவில் மருந்துகளை வைத்தல் வேண்டும்.

7. ஒவ்வொரு உபயோகத்திற்குப் பின்பும் மருந்து மூடியை இறுக்கமாக மூட வேண்டும்.

8. மருந்துக் குப்பியை குழந்தை எதிர்பு மூடியைக் கொண்டு மூட வேண்டும்.

9.10.1 மருந்தை பாதுகாப்பாக கொடுப்பது எப்படி?

1. மருந்துடன் வரும் மருந்தளவு சாதனத்தை உபயோகிக்க வேண்டும். பச்சிளங் குழந்தைகளுக்கு சரியான மருந்தளவு மிகவும் முக்கியமாகிறது.

2. சமையலறையில் பயன்படுத்தப்படும் கரண்டிகள் அனைத்தும் ஒரே அளவிலிருப்பதில்லை, மேலும் சமையலறையில் வரும் தேக்கரண்டி மற்றும் மேசைக்கரண்டி மருந்தளக்கும் சாதனத்துக்கு ஒத்து இருப்பதில்லை.

3. மருந்துகளை அதன் உண்மையான சிப்பம் அல்லது கலனில் வைக்க வேண்டும்.

4. முகப்புச்சீட்டை (label) பொறுமையாக படித்து அதிலிருக்கும் வழிமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும். ஏற்கனவே அம்மருந்தை உபயோகப்படுத்தியிருந்தாலும், சில நேரங்களில் எவ்வளவு மருந்து வழங்க வேண்டுமென்ற வழிமுறை மாறி இருக்கலாம்.

5. மிகவும் மோசமாக குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலும், முகப்பு சீட்டிலுள்ள அளவிற்கு அதிகமான மருந்தை வழங்கக் கூடாது. இது குழந்தையின் உடல் நிலையை பாதிக்குமேயன்றி வேகமாக குணமடையச் செய்வதில்லை.

6. முகப்புச்சீட்டை படித்து மருந்தில் உள்ளவற்றை தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். கலந்துள்ள செயல் பொருட்களின் பட்டியலை சரி (Active Ingredients) பார்க்க வேண்டும்.

7. செயல் மருந்துகளில் ஒன்றுக்கு மேல் ஒரே நேரத்தில் குழந்தைகளுக்கு அளிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் குழந்தைக்கு அது அளவிற்கதிகமான மருந்தாக மாறிவிடும்.

மருந்து கொடுப்பதற்கான வழிகாட்டுதல்கள்

- பரிந்துரைக்கும் மருத்துவரின் முழுப்பெயர், முகவரி, உரிம எண், தொலைபேசி எண்,
- மருந்தின் பெயர்
- ஆணை வழங்கப்பட்ட தேதி
- மருந்தின் வலிமை (ம) மருந்தின் அளவு
- கொடுக்கப்பட வேண்டிய இடைவெளி
- தேவை
- நிறுத்தப்பட வேண்டிய நாள் (தேவையெனில்)
- மருத்துவரின் கையொப்பம்
- வாய்மொழி ஆணை (Verbal Order) தனிப்பட்ட தாளில் சரியாக எழுதி மருத்துவர் கையொப்பமிட வேண்டும்.

9.10.2 மருந்துகளைப் பாதுகாப்பாக அழித்தல்

1. மருந்துள்ள அலமாரியை சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். தேவையற்ற காலாவதியான மருந்துகளை அழிப்பதன் மூலம் குழந்தைகள் மருந்தைக் கையாளும் அபாயத்தை குறைக்கலாம்.

2. பல சமூகத்தில் மருந்து – திரும்பப்பெறும் நிகழ்வு உள்ளது. இது காலவதியான, உபயோகமற்ற மருந்தை நீக்குவதற்கான எளிய முறையாகும்.

3. நாமாகவே அகற்ற நினைத்தால், முழுதும் பிளாஸ்டிக் பைகளில் மருந்தை ஊற்றி

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 270 1/12/2022 4:52:45 PM

www.tntextbooks.in

வெளியேற்ற வேண்டும். மாத்திரைகளை (Pill) தண்ணீரில் கரைத்து மரத்தூள் அல்லது காப்பித்தூளை அந்த பிளாஸ்டிக் பைகளில் இட்டு அப்புறப்படுத்தலாம்.

4. உணவு மற்றும் மருநது நிர்வாகத்தின் (FDA) ஆணைப்படி அபாயகரமான மருந்துகள் கழிவறையில் கொட்டி வெளியேற்றப்பட வேண்டும்.

9.11 மருந்துகள் செலுத்தும் முறைகள்

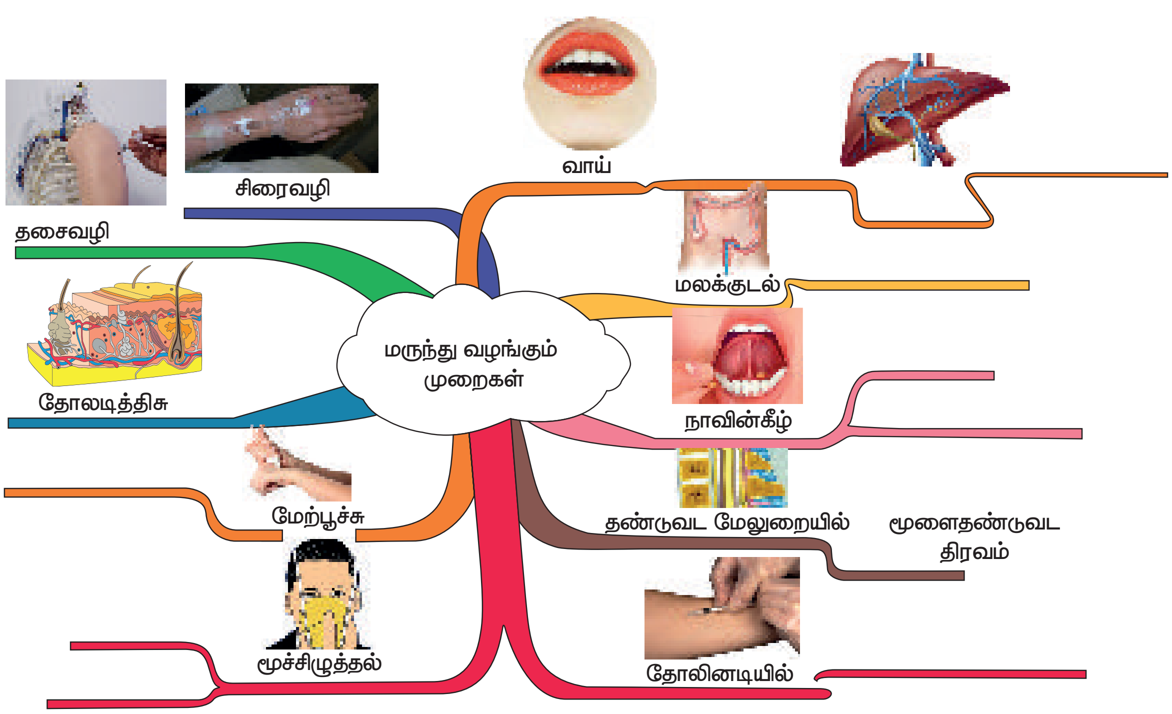
உடலினுள் மருந்து, நீர்மம், நச்சு அல்லது மற்ற பொருட்கள் கொண்டு செல்லப்பட வேண்டிய பாதையே மருந்து செலுத்தும் வழிமுறை எனப்படும். உதாரணமாக, சில மருந்துகள் வாய்வழியாக உட்கொள்ளும்பொழுது வயிற்றிலுள்ள அமிலத்தத்தால் அழிக்கப்படுகின்றன. ஆகவே, அவற்றை ஊசி வழியாகவே வழங்கப்பட வேண்டும். பெரும்பாலான மருந்துகள் வாய் வழியாக கொடுக்கப்படுகிறது. எவ்வழியாக கொடுக்கப்பட வேண்டிய மருந்து எனக் குறிப்பிடவில்லையெனில் அம்மருந்து வாய்வழியாக கொடுக்க வேண்டியவையாக இருக்கலாம்.

மருந்து கொடுக்கும் வழிமுறைகள் மூன்று முக்கிய காரணிகளைச் சார்ந்துள்ளது.

- ❖ உடலின் எப்பகுதி சிகிச்சை பெற உள்ளது.
- ❖ உடலினுள் மருந்து செயல்படும் விதம்.
- ❖ மருந்து கலவையின் தன்மை.

மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள் மற்ற பிற பயிற்சி பெற்ற சுகாதாரத்துறை நபர்கள் ஆகியோருக்கு பாதுகாப்பாக மருந்து கொடுத்தல் பற்றிய தெளிவு அவசியமாகிறது. மருந்து கொடுத்தல் பற்றிய தெளிவானது.

- ❖ உடலினுள் செல்லும் விதம்
- ❖ வழங்க வேண்டிய நேரம்
- ❖ எதிர்பார்க்கப்படும் பக்க விளைவுகள் மற்றும் அபாயகரமான எதிர்வினைகள்,
- ❖ முறையான சேமிப்பு, கையாளுதல் மற்றும் அகற்றுதல்.



XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 271 1/12/2022 4:52:50 PM

வ. எண்	வழிமுறை	விளக்கம்
1.	வாய்க்குழிவழியாக (Buccal)	வாய் சுவற்றின் வழியாக
2.	இரைப்பைக்குடல் வழியாக (Enteral)	வயிறு அல்லது குடலிற்குள் நேரடையாக செலுத்துதல்
3.	மூச்சிழுத்தல் (Inhalable)	குழாய் அல்லது முகமூடி மூலம் சுவாசித்தல்
4.	உட்புகுத்துதல் (Infused)	மருந்தானது சிரைவழியாக சொட்டு சொட்டாக ஒரு குறிப்பிட்ட கால அளவிற்கு செலுத்தல்.
5.	தசை வழியாக (Intramuscular)	ஊசியின் மூலம் மருந்தானது தசைவழியாக செலுத்தப்படுதல்.
6.	தண்டுவட உறைவழியாக (Intrathecal)	தண்டுவடத்தில் செலுத்துதல்.
7.	சிரை வழியாக (Intravenous)	சிரை வழியாகவோ அல்லது சிரையில் உருவாக்கப்பட்ட வழியாகவோ (IV line) செலுத்துதல்
8.	மூக்கின் வழியாக (Nasal)	மூக்கில் தெளிப்பான் (spray) அல்லது அழுத்தி (pump) வழியாக செலுத்துதல்
9.	கண்களின் வழியாக (Ophthalmic)	கண்களில் சொட்டு மருந்து, கூழ்மம் அல்லது களிம்பு செலுத்துதல்
10.	வாய்வழியாக (Oral)	மாத்திரைகள், கேப்சூல்கள், சர்க்கரை கலந்த மருந்துகள் (Lozenge) அல்லது நீர்ம மருந்துகளை வாய்வழியாக அளித்தல்
11.	காதின் வழியாக (Otic)	சொட்டு மருந்துகளை காதில் செலுத்துதல்
12.	மலவாய் வழியாக (rectal)	மலவாய் வழியாக மருந்துகளை உட்செலுத்துதல்
13.	தோலடித் திசுவின் வழியாக (Subcutaneous)	தோலின் சற்றுகீழே மருந்து செலுத்துதல்
14.	நாவின்கீழ் (Sublingual)	நாக்கின் அடியில் செலுத்துதல்
15.	மேற்பூச்சு (Topical)	தோல்மேல் பூசுதல்
16.	டிரான்ஸ்டெர்மல் (Transdermal)	தோலின் மேல் மருந்து ஒட்ட (Patch) வைத்தல்.

9.11.1 மருந்துகளை பல முறைகளில் வழங்குவதன் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள்.

வ. எண்	செலுத்தும் முறை	நன்மைகள்	தீமைகள்
1.	வாய் வழியாக (Oral)	❖ எளிமையானது. ❖ நோயாளிகளால் விரும்பி தேர்ந்தெடுக்கப்படுவது ❖ மெதுவாக மருந்து வெளியேறுவதால் பெறப்படும் மருந்தின் செயல்திறனானது நீடிக்கப்படுகிறது. ❖ செரிமாண நொதிகள், அமலங்களிலிருந்து பாதுகாப்பானதாக மருந்தானது தயாரிக்கப்படுகிறது.	❖ ஒத்துழைப்பு தராத நோயாளிகள், "வாய்வழி தடை" செய்யப்பட்ட நோயாளிகள், வாந்தி இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு ஏற்றதல்ல. ❖ பொதுவாக அனைத்து மருந்துகளும் மெதுவாக உறிஞ்சப்படுகிறது. ❖ வயிற்று அமிலம் மற்றும் நொதிகளின் விளைவால் (Degradation) கனிக்க இயலாத அளவில் உறிஞ்சுதல் நிகழலாம்.

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 272 1/12/2022 4:52:50 PM

2.	மலக்குடல் வழியாக (Rectal)	❖ மிகச்சிறந்த உறிஞ்சுதல் கல்லீரலின் முதல்நிலை வளர்சிதை மாற்றமில்லாமல் மூல சிரையானது நேரடையாக கீழ்பெருஞ்சிரையினுள் மருந்தை அளிக்கிறது.	❖ மலக்குடல் அல்லது மலக்குடல் வாய் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்றதல்ல. ❖ சில நோயாளிகள் மலவாய் மருந்துகளை விரும்புவதில்லை.
3.	தோலினடியில் அல்லது தசை வழியாக (Subcutaneous/ Intramuscular)	❖ சிறந்த உறிஞ்சுதல், குறிப்பாக வாய்வழியாக மிகவும் மெதுவான பரவுதலை ஏற்படுத்தும் மருந்துகளுக்கு ❖ மருந்து வேலை செய்யும் விதமானது (onset) மற்ற முறைகளைவிட விரைவாக இருக்கும். ❖ தயாரிப்பின் அடிப்படையில் செயல்பட அதிக காலம் தேவைப்படுகிறது. (எ.கா) மனநல மருந்துகள் மற்றும் கருத்தடை மருந்துகள்.	❖ மேற்பரவுதல் குறைவாக இருந்தால் உறிஞ்சுதலில் மாறுபாடு ஏற்படலாம். ❖ ஊசியினால் காயம், வலி மற்றும் குழந்தைகளிடம் பயம் மற்றும் ஊசி பயம் போன்றவை (Phobia) ஏற்படலாம்.
4.	சிரை வழியாக (Intramuscular)	❖ நம்பகரமானது (Cannula) உபகரணத்தின் மூலம் செலுத்தும் போது மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தலாம். ❖ அளிக்கப்பட்ட மருந்தின் முழு அளவும் இரத்த ஓட்டத்தில் உடனடியாக கலந்துவிடுகிறது. ❖ மிகத் துல்லியமாக மருந்தின் அளவை அளவிட முடியும்.	❖ மருந்து செலுத்தும் உபகரணம் தேவைப்படுகிறது ❖ விலைமிக்கது. பார்வை மற்ற முறைகளைக் காட்டிலும் அதிக பராமரிப்பு தேவைப்படுகிறது. ❖ மருந்து செலுத்தும் குழாய் உபகரணம் (Cannula) அசௌகரியத்தை தரும் குறிப்பாக சிறு குழந்தைகளுக்கு ❖ குழாயில் நோய்த் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம். ❖ சிரைவழி மருந்துகள் சில சமயங்களில் இடம் சார்ந்த எதிர்வினையை ஏற்படுத்தும்.
5.	மேற்பூச்சு (Topical)	❖ எளிமையானது ❖ ஊடுறுவா முறை ❖ நோயாளிகள் அதிக அளவு திருப்தி அடைவர்.	❖ பொதுவாக அனைத்து மருந்துகளும் அதிக மூலக்கூறு எடையுடனும், கொழுப்பில் குறைவாக கரையக்கூடியதாகவுமிருப்பதால் தோல் மற்றும் சளிச்சவ்வில் கரைவதில்லை. ❖ மிகவும் மெதுவான உறிஞ்சுதல்.
6.	மூச்சு வழி உறிஞ்சுதல் (Inhalation)	❖ மூச்சு வழி உள்படலத்தில் அதிக அளவு பரப்பளவு இருப்பதால் மிகத்துரித உறிஞ்சுதல் ஏற்படுகிறது. ❖ மூச்சுகுழாய் தளர்த்திகள் (Bronchodilators) மற்றும் ஸ்டீராய்டுகள் மண்டல உறிஞ்சுதல் இல்லாமல் உள்ளிழுக்கப்படுவதால் நுரையீரலை மட்டும் அடையகிறது.	❖ நோயாளியின் உள்ளிழுக்கும் முறை (Inhaler) மருந்து மூலக்கூறின் அளவைப் பொறுத்து மருந்து நுரையீரலினுள் செல்லுவது அமைகிறது.

மாணவர் செயல்பாடு

மருந்து தொழிற்சாலை மற்றும் மருந்தகத்தை பார்வையிட்டு மேலும் அறிக்கை தயார் செய்.

9.12 சரியான முறையில் மருந்துகளை அளித்தல்

பாதுகாப்பான முறையில் மருந்து வழங்குதல்,சிகிச்சைபலன்கள் மற்றும்மருந்தின் காரணங்கள் பற்றிய அடிப்படை அறிவை தெரிந்துவைத்திருப்பது செவிலியர்களின் பொறுப்பாகும். சுகாரத்துறையிலுள்ளவர்கள் அனைத்து துறையிலும் பயிற்சிபெற்றவராக உள்ளனர். மருந்தை கொடுக்கும் போது "8 சரியான வழிமுறைகளை (8 rights)" அனைத்து சுகாதாரதுறை மக்களும் மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். புது அறிவியல் முன்னேற்றமானது, அவரவர் நிறுவனத்திற்கேற்றார் போல் இந்த எண்ணிக்கையில் மாற்றமிருக்கலாம் என அறிவித்துள்ளது.

- சரியான நோயாளி (*Right Patient*)
- சரியான மருந்து (*Right Drug*)
- சரியான அளவு (*Right dose*)
- சரியான நேரம் (*Right – Time*)
- சரியான முறை (*Right Route*)
- சரியான அணுகுமுறை (*Right Response*)
- சரியான காரணம் (*Right reason*)
- சரியான ஆவணமாக்கல் (*Right Documentation*)

- சரியான நோயாளி
- சரியான மருந்து
- சரியான அளவு
- சரியான நேரம்
- சரியான முறை
- சரியான அணுகுமுறை
- சரியான காரணம்
- சரியான ஆவணமாக்கல்

பொதுவான மாற்று காரணிகள்	
1 கிலோ கிராம் (kg)	2.2 பவுண்ட் (lb)
1 பவுண்ட் (lb)	454 கிராம் (g or gm)
1 கிராம் (g or gm)	1000 மில்லிகிராம் (mg)
1 கிலோகிராம் (kg)	1000 கிராம்
1 மில்லிகிராம் (mg)	1000 மைக்ரோகிராம் (mcg)
1 கிராம் (gm)	1000 மிகி
1 கியூபிக் செ மீட்டர் (1cc)	1 மிலி (ml)
1 அங்குலம் (in)	2.54 செமீ (cm)
1 நெல்மணி எடை [grain (gr)]	60 மிகி (mg)
1 கோப்பை (cup)	240 மிலி (ml)
8 அவுன்ஸ் (oz)	1 கோப்பை
16 அவுன்ஸ் (oz)	1 பைண்ட் (pt)
1 அவுன்ஸ் (oz)	30 மிலி (ml)
1 தேக்கரண்டி (tsp)	5 மிலி (ml)
1 டிராம்	4 மிலி

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 274 1/12/2022 4:52:51 PM

1 மேசைக்கரண்டி (T or tsp)	15 மிலி
2 மேசைக்கரண்டி	1 அவுன்ஸ்
3 தேக்கரண்டி (tsp)	1 மேசைக்கரண்டி (T/tbs)
1 தேக்கரண்டி	75 சொட்டுகள் (gtt) (drops)
1 மிலி (ml)	16 சிறுமம் (minims)
1 மிலி	15 சொட்டுகள் (gtt) (drops)
1 லிட்டர் (L)	1000 மிலி (ml)
37^{O} செல்சியஸ் (^{O}C)	98.6^{O} பாரன்ஹீட் (98.6^{O}F)

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

செவிலியமாணவர்கள் மற்றும் செவிலியர்கள் பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் அட்டவணைகள் மற்றும் சுருக்கங்களை தெரிந்துவைத்தல் அவசியம். அவற்றில் சில அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பொதுவான சுருக்கங்கள்	
O.S.	இடது கண்
O.U.	இரு கண்கள்
P.C.	உணவிற்கு பின்
P.M.	மாலை வேளை; மதியவேளை
P.O.	வாய்வழியாக
P.R.	மலக்குடல்வாய் வழியாக
P.R.N.	தேவைப்படின்
P.V.	பெண்பிறப்புறுப்பு வழியாக (Vagina)
Q	ஒவ்வொரு
Q,2; ; Q12h	ஒவ்வொரு 12 மணி நேரத்திற்கும்
Q1–2, Q 1–2H; Q1–2	1–2 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை
Q A.D; Q.O.D.	ஒவ்வொரு நாளுக்கும் பின்
Q.A.M.	ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும், நாள் மதியவேளைக்கு முன்பும்
Q.D.	ஒவ்வொரு நாளும்
Q.H.S.	ஒவ்வொரு நாளும் தூங்கும்முன்
Q.I.D	ஒரு நாளைக்கு 4 முறை
R_X	மருந்து ஆணை
SL; S.L.	நாக்கினடியில்
T.I.D	ஒரு நாளைக்கு 3 முறை
BD	ஒரு நாளைக்கு 2 முறை
OD	ஒரு நாளைக்கு 1 முறை

9.13 நெறிமுறைகள் மற்றும் சட்டங்கள்

இந்திய மருந்தின் குணங்கள் (Indian Pharmaco penia) பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகளின் தனித்துவம், தூய்மை மற்றும் ஆற்றல் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் மருந்து மற்றும் ஒப்பனை பொருட்கள் சட்டத்தின் கீழ் (Drug and cosmetic Act) மதிப்பிடப்படுகின்றன. பல நாட்டு அரசாங்கங்கள் மருந்தின் மதிப்பீடுகளை மருந்தின் குணங்களில் வெளியிட்டுள்ளன. 2000ம் ஆண்டு இந்திய சுகாதார மற்றும் குடும்ப அமைச்சகம் 3வது பதிப்பை வெளியிட்டது.

மருந்துகளை சீரமைக்க, உற்பத்தி செய்ய, விற்க, பகிர்ந்தளிக்க, ஏற்றுமதி மற்றும் இறக்குமதி செய்ய மூன்று கட்டுப்படுத்தும் செயலாண்மையை (agencies) மருந்து மற்றும் ஒப்பனை பொருட்கள் சட்டம் தருகிறது.

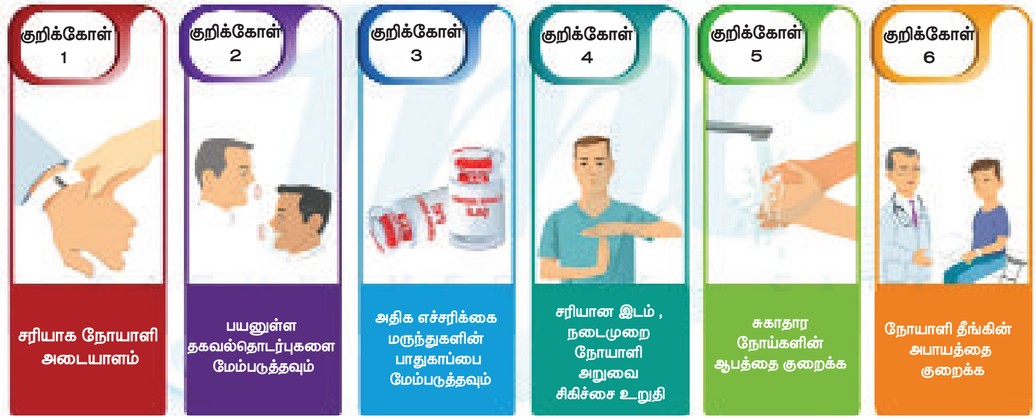
1. ஆலோசனை செயலாண்மை (Advisory)
2. பகுப்பாய்வு செயலாண்மை (Analytical)
3. செயற்குழு செயலாண்மை (Executive)

9.13.1 மருந்தின் சட்டங்கள்

1. மருந்தகச் சட்டம் – 1948
2. அபாயகர மருந்துச் சட்டம் – 1930
3. மருந்து மற்றும் ஒப்பனைப் பொருட்கள்

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 275 1/12/2022 4:52:51 PM

நோயாளியின் பாதுகாப்பு குறிக்கோள்கள்



சட்டம் – 1940

4. *மருந்துசார் மற்றும் கழிவறை உருவாக்கச் சட்டம் – 1956*

5. *நச்சுப் பொருட்கள் சட்டம் – 1919*

9.13.2 தேசிய நோயாளிகள் பாதுகாப்பு இலக்குகள்

சுகாதாரத்துறை ஆய்வு, நோயாளிகளின் அறிக்கைகள் மற்றும் சிகிச்சை அளிப்பவர்களின் உள்ளீடு ஆகியவற்றின் மூலம் தேவைப்படும் பாதுகாப்பு இலக்குகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

1. *நோயாளியை கண்டறிதலில் துல்லியத்தன்மையை மேம்படுத்த வேண்டும்.*

2. *நெருக்கடியான ஆய்வக முடிவுகள் மருந்து செலுத்துதலை பாதிக்கும் போது அவற்றை அறிவிக்க வேண்டும்.*

3. *பாதுகாப்பாக மருந்து செலுத்துதலை மேம்படுத்த வேண்டும்.*

9.13.3 சட்டக்கருத்திற்கான பொது வழிமுறைகள்

- ❖ *எப்பொழுதும் நோயாளிகளின் அடையாளக் குறியைச் சரிபார்த்தல் வேண்டும்.*
- ❖ *நோயாளிகளிடம் அவரின் பெயர் மற்றும் பிறந்த தேதியை சொல்லச் செய்ய வேண்டும்.*
- ❖ *அடையாளக்குறி மற்றும் நோயாளி பெயர் மற்றும் பிறந்த தேதியுடன மருத்துவ ஆணையை ஒப்பிட வேண்டும்.*
- ❖ *நோயாளியின் ஒவ்வாமையை மருத்துவ ஆவணம் மற்றும் நோயாளியிடம் சரிபார்க்க வேண்டும்.*
- ❖ *மருத்துவ முகப்புச்சீட்டை மும்முறை சரிபார்க்க வேண்டும்.*
  - *மருந்தை எடுக்கும் போது.*
  - *மருந்தை தயாரிக்கும் போது.*
  - *மருந்தை நோயாளிக்கு செலுத்துவதற்கு முன்பு.*
- ❖ *எப்பொழுதும் மருத்துவ முகப்புச்சீட்டை மருத்துவரின் ஆணையுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க வேண்டும்.*
- ❖ *மற்றவர்கள் தயாரித்த மருந்துகளை ஒருபோதும் செலுத்தக்கூடாது.*
- ❖ *முகப்பு சீட்டில்லாத மருந்தை ஒருபோதும் செலுத்தக்கூடாது.*
- ❖ *முகப்புச்சீட்டில் மருந்தின் அடர்த்தியை சரிபார்க்க வேண்டும்.*

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 276 1/12/2022 4:52:51 PM

- ❖ தயாரித்த அளவுடன் மருத்துவ ஆணையை ஒப்பிட்டு பார்க்க வேண்டும்.
- ❖ மருத்துவக் கணக்கீட்டை மூன்றுமுறை சரிபார்க்க வேண்டும்.
- ❖ அனைத்து மருத்துவக் கணக்கீட்டையும் மற்றொரு செவிலியரிடம் சரிபார்க்க வேண்டும்.
- ❖ கொடுக்கப்பட வேண்டிய அளவில் மருந்தின் அளவு உள்ளதா என நோயாளி மற்றும் மருந்தோடு சரிபார்க்க வேண்டும்.
- ❖ மருந்து ஆணை அட்டவணையில் சரிபார்க்க வேண்டியவை.
  - தேதி
  - நேரம்
  - குறிப்பிட்ட கால அளவு
- ❖ கடைசியாக மருந்து நோயாளிக்கு வழங்கப்பட்டதை சரிபார்க்க வேண்டும்.
- ❖ அட்டவணையில் குறிப்பிட்ட காலத்திலிருந்து 30 நிமிடங்களுக்குள் மருந்தை செலுத்துதல் வேண்டும்.
- ❖ மருந்து செலுத்துவதற்கு முன் மருந்து செலுத்தும் முறையை சரிபார்க்க வேண்டும்.
- ❖ ஆணையில் குறிப்பிட்டுள்ள மருந்து வழங்கும் முறையிலேயே மருந்தை செலுத்த வேண்டும்.
- ❖ நோயாளியிடம் மருந்து செலுத்துவதைக் கூற வேண்டும்.
- ❖ கொடுக்கப்பட்ட மருந்தின் விளைவை நோயாளியிடம் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.
- ❖ மருந்தின் பக்க விளைவுகளை நோயாளியிடம் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.
- ❖ குறிப்பிட்ட மருந்தினால் ஏற்படக்கூடிய ஒவ்வாமை உள்ளதா என நோயாளியிடம் கேட்டறிய வேண்டும்.
- ❖ மருந்தை மறுக்கும் உரிமையானது சட்டத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட உறவினர்களுக்கு (நோயாளி, பெற்றோர், குடும்ப உறுப்பினர், கார்பபாளர் பிற) உள்ளது.
- ❖ மருந்தை மறுப்பதால் ஏற்படும் இடர்பாடுகளை அவர்களிடம் எடுத்துக்கூற வேண்டும் மற்றும் அவர்கள் புரிந்துக்கொண்டார்களா என்று சரிபார்க்க வேண்டும்.
- ❖ ஆணையிடப்பட்ட மருந்துகள் மற்றும் எழுதப்பட்ட அறிக்கையை மருத்துவரிடம் அறிவிக்க வேண்டும்.
- ❖ மருந்து மறுத்தலை ஆவணப்படுத்த வேண்டும். மேலும் குடும்ப உறுப்பினரிடம் இதனால் ஏற்படும் இடர்பாடுளை எடுத்து கூறியதையும் ஆவணப்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ மருந்து பாதுகாப்பாக மற்றும் முறையாக செலுத்தப்பட்டதை அறிய நோயாளி மற்றும் பரிசோதனைகளை ஆராய வேண்டும்.
- ❖ மருந்து பாதுகாப்பற்றதாகவோ அல்லது முறையற்றதாகவோ தெரிந்தால், அதை மருத்துவரிடம் அறிவித்து மேலும் அதனை ஆவணப்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ மருந்து செலுத்தப்படாமல் விட்டதையும், அதற்கான காரணத்தையும் ஆவணப்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ மருந்து செலுத்தப்பட்டதற்குப் பின் ஏதேனும் பின்விளைவுகள் ஏற்பட்டனவா என ஆராய வேண்டும்.
- ❖ நோயாளியிடம் மருந்தின் திறனை மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.

- மருந்து செலுத்தியதற்கு முன், பின் நோயாளியின் நிலையை ஒப்பிட வேண்டும்.
- நோயாளியின் பதிலை ஆவணப்படுத்த வேண்டும்.
- மருந்து செலுத்தவதற்கு முன் ஒருபோதும் ஆவணப்படுத்த கூடாது.

செய்யக்கூடியவையும், செய்யக்கூடாதவையும்

- நாள்பட்ட மருந்தையோ அல்லது காலாவதியான மருந்தையோ செலுத்தக்கூடாது.
- நிறுத்தப்பட்ட நாளுக்குப் பின்னும் மருந்தை வழங்கக்கூடாது.
- நிறம் மற்றும் தரமாறிய மருந்துகளை செலுத்தக் கூடாது.
- ஒழுங்கான முகப்புச்சீட்டோ அல்லது பரிந்துரைக்கப்பட்ட கலனிலோ இருந்தால் மட்டுமே மருந்துகளை செலுத்த வேண்டும்.

பாடச்சுருக்கம்

செவிலியமாணவர்களின் தேவையை கருத்தில் கொண்டு மருந்தியலின் சாரம் எளிதாக விளங்கும்படி பாடக் கருவானது திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. மேலும் எல்லா பணியிடங்களிலும் அவர்கள் பணிபுரியும் போது கடைபிடிக்க வேண்டிய பொறுப்புகளும் கருத்தில் கொள்ளப்பட்டுள்ளது. மருந்தானது நோய் மெதுவாகவோ, குறைந்தோ அல்லது கட்டுப்படுத்தியோ குணப்படுத்துவதாகவோ, நோயைத்தடுப்பதாகவோ, பின் விளைவுகள் வருவதை குறைப்பதாகவும் சௌகரியத்தைத் தருவதாகவும் உடலின் அதீத செயலபாட்டைக் குறைப்பதாகவும் இருக்க வேண்டும். ஆகையால் வளமான அறிவு, திறமை மற்றும் மனப்பான்மை ஆகியனவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு மற்ற சுகாதார தொழில் பண்பட்டவர்கள் முன்னிலையில் சிறந்து மேலோங்கியிருத்தல் செவிலியரின் கடமையாகும்.

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

மருந்தியல் (Pharmacology)	–	மருந்துகளின் பயன்கள், விளைவுகள் மற்றும் செயல்திறன்கள் பற்றிய மருத்துவத்தின் ஒரு தனிக் கிளையாகும்.
கொள்கை (Principle)	–	அடித்தளநம்பிக்கைஅமைப்பாலோ,பழக்கவழக்கத்தாலோ அல்லது தொடர் நியாயப்படுத்தப்படுவதாலோ உருவாக்கப்பட்ட மூலாதாரமான உண்மையே ஆகும்.
தேவைப்படாதவர்கள் (Contra indications)	–	ஒரு குறிப்பிட்ட முறையோ அல்லது மருந்தோ வழங்க இயலாத நிலை.
ஓபியாயிடுகள் (Opioids)	–	போதைப் பண்புகளையோ அல்லது உடலியல் விளைவுகளையோ ஏற்படுத்தும் அபின் போன்ற கலவை.

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 278 1/12/2022 4:52:51 PM

நச்சுயியல் (Toxicology)	–	விஷம் பற்றிய இயல்புத் தன்மை, விளைவுகள் மற்றும் கண்டறிதலைப் பற்றிய அறிவியலின் கிளை.
ஆதாரங்கள் (Sources)	–	பொருள் இடம், நபர் ஆகியவை எங்கிருந்து பெறப்பட்டது என்பதாகும்.
ஒவ்வாமை முறி (Antihistamines)	–	(Allergy), ஒவ்வாமையை நீக்க எதிர்ப்பொருளால் (Histamine) உடலியல் பாதிப்புகளை தடுக்கும் மருந்து அல்லது மருந்துகலவை.
மனநோய் எதிர்ப்பு (Antipsychotics)	–	மனநோய்க்கு சிகிச்சையாக பயன்படும் மருந்துகள்
வலி நிவாரணி (Analgesies)	–	வலியைத் தடுக்கும் மருந்து, வலி விடுவிப்பவை, கடைநிலை (Palliative) மருந்துகள்
மருந்தின் குணங்கள் (Pharmacopenia)	–	மருந்துகள் பற்றிய அட்டவணை மற்றும் அவற்றின் விளைவுகள் மற்றும் உபயோகிக்கும் முறைகள் பற்றிய அதிகாரப்பூர்வமான வெளியீடு. மருத்துவம் சார் மருந்துகளின் இருப்பு.

மதிப்பீடு

I. சரியான விடையை தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. உடலில் மருந்தின் அளவு, விநியோகம் வளர்சிதை மற்றும் வெளியேற்றம் பற்றிய படிப்பு

   அ. உடலில் மருந்தின் அளவு
   ஆ. மருந்தியல்
   இ. மருந்தின் செயல் வழி
   ஈ. மருந்தின் குணங்கள்

2. ஓபியம் என்ற தாவரத்திலிருந்து மார்பின், எடுக்கப்படும் தத்துவம்

   அ. காரம்
   ஆ. படிகவகம்
   இ. காரத்தன்மை
   ஈ. அமிலத்தன்மை

3. மருந்தகம் பற்றிய சட்டம் இயற்றப்பட்ட ஆண்டு

   அ. 1943
   ஆ. 1945
   இ. 1948
   ஈ. 1949

4. ஒரு வித மருத்துவ செரிமான (iatrogenic) நோய்

   அ. வயிற்றுப் புண்
   ஆ. இருதய வலி
   இ. புற்றுநோய்
   ஈ. தலைவலி

5. T.I.D. என்பது

   அ. ஒரு நாளைக்கு 2 முறை
   ஆ. ஒரு நாளைக்கு 3 முறை
   இ. ஒரு நாளைக்கு 1 முறை
   ஈ. மேற்கண்ட அனைத்தும்

6. வலி நிவாரணிகளின் பயன்பாடு

   அ. வலியைப் போக்க
   ஆ. அழுத்தத்தைப் போக்க
   இ. அ (ம) ஆ
   ஈ. மேற்கண்ட எதுவுமில்லை

7. கீழ்கண்ட அனைத்தும் விலங்குகளிலிருந்து பெறப்படுகின்றன. ஒன்றைத் தவிர

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 279 1/12/2022 4:52:51 PM

அ. மாத்திரை பாரா
ஆ. ஊசி இன்சுலின்
இ. மாத்திரை டாக்சீம்
ஈ. மேற்கண்ட அனைத்தும்

8. ஒரு நாளைக்கு 4 முறை மருந்து வழங்க வேண்டும் எனில் அதற்கான சுருக்கம்

அ. Q.I.D. ஆ. TDS
இ. OD ஈ. BD

9. ஒரு பைண்டுக்கு சமமானது

அ. 350 மிலி ஆ. 510 மிலி
இ. 500 மிலி ஈ. 450 மிலி

10. PO வின் விரிவாக்கம்

அ. மலக்குடல் வாய் வழியாக
ஆ. தண்டுவடத்தின் வழியாக
இ. பெண்ணுறுப்பின் வழியாக
ஈ. மேற்கண்ட எதுவுமில்லை.

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விடையளி

1. மருந்துகளின் மூலங்களை வரிசைப்படுத்துக.
2. ஏதேனும் நான்கு கிடைக்கக்கூடிய மருந்து வடிவங்களைப் பெயரிடுக.
3. உடலில் மருந்தின் விளைவுகளை எழுதுக.
4. உணர் உறுப்புகளில் மருந்து செலுத்தப்படும் வழிகளை குறிப்பிடுக.
5. மருந்துகளின் இயற்பியல் தன்மையை விளக்குக.

III கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு சிறுகுறிப்பு எழுதுக.

1. மருந்து செலுத்தும் பலவித வழிமுறைகளின் நன்மை, தீமைகளை விவரிக்க.
2. மருந்து உறிஞ்சுதலை விளக்குக.
3. மருந்தின் வடிவம் மற்றும் அளவு என்றால் என்ன?
4. மருந்து வழங்கும் ஆதாரப் படிவத்தின் பாகங்களைப் பற்றி விவரிக்க.
5. மருந்துகளை பாதுகாப்பாக வழங்குதலில் ஏதேனும்5 பொதுவான வழிமுறைகளை வகுத்துரைக்க.

IV கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளி

1. மருந்தின் வகைப்பாடு.
2. மருந்து செலுத்தும் வழிமுறைகளை விவரிக்க.
3. சரியாக மருந்து செலுத்துவதை விவரிக்க.
4. மருந்து செலுத்துவதின் நெறிமுறைகள் மற்றும் சட்டங்களை விவாதிக்க.
5. மருந்துகள்அனைத்தும் பல விதங்களில் சேமிக்கப்படுகின்றன. தற்காலத்தில் மருந்து சேமிக்கும் முறையையும், அதற்கான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளையும் விவரிக்க.

மேற்கோள்நூல்கள்

1. ADR Drug Today Elfin Drugs Pvt Ltd 1st.
2. Dewit Susan, C. Fundamental Concepts & Skills For Nursing Elsevier 3rd.
3. PadmajaUdaykumar, (2008). Pharmacology for Nurses. (2nded.) Newdelhi: CBS Publishers & Distributors Pvt. Ltd.4.
4. Potter P A, et al., (2013). Potter & Perry's Fundamentals of Nursing (1st ed.) Newdelhi: Elsevier Publication.
5. Shanbhag, T.V., et al., (2011). Pharmacology for Nurses. Newdelhi: Elsevier.
6. Shiram Bhat M.(2008)., Concise Text Book of Pharmacology for Nurses. (2nd ed) Bangalore EMMESS Medical Publishers.

இணைய இணைப்பு

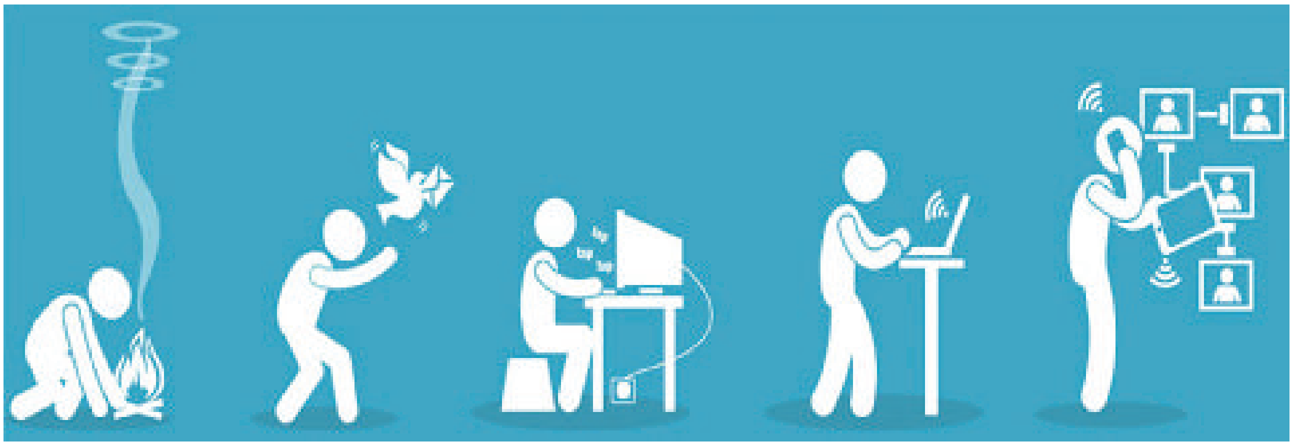
- http://www.interesjournals.org/ER
- http://www.study.com/
- http://www.jmcinc.net
- http://www.slideshare.net
- www.pdr.net

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_9.indd 280 1/12/2022 4:52:51 PM

அலகு

10

தகவல் தொடர்பு திறன்கள்



கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

- தகவல் தொடர்பு திறன் – வரையறை
- தகவல் தொடர்பு செயல்முறை
- தகவல் தொடர்புகளின் கூறுகள்
- செவிலியத்தில் தகவல்தொடர்பு திறனின் முக்கியத்துவம்
- தகவல் தொடர்பின் வகைகள் மற்றும் நிலைகள்
- தகவல் தொடர்பின் போது ஏற்படும் தடைகளின் பட்டியல்
- சிறப்பான தகவல் தொடர்பு

திருக்குறள்:

சொல்லுக சொல்லைப் பிறிதோர்சொல் அச்சொல்லை
வெல்லுஞ்சொல் இன்மை அறிந்து.

விளக்கம்:

வேறோரு சொல் அந்தச் சொல்லை வெல்லும் சொல்லாக இல்லாதிருந்தால் அறிந்த பிறகே சொல்லக்கருதியதைச் சொல்லவேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 10.indd 281 1/17/2022 3:39:36 PM

10.1 முன்னுரை

தகவல் தொடர்பு என்பது நம்முடைய, எண்ணங்கள், உணர்வுகளை பேச்சு அல்லது வேறு வழியைப் பயன்படுத்தி மக்கள் மத்தியில் பரிமாற்றம் செய்வதைத் தகவல்தொடர்பு என்கிறோம். மருத்துவத் துறையில் சுகாதார அதிகாரிகள், செவிலியர்கள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர் மற்றும் நோயாளிகள் அல்லது அவரின் உறவினர்களுக்கிடையே வாய்வழி தகவல் தொடர்பை நடைமுறைப்படுத்தப்படுகிறது. இது இரண்டு வழி செயல்முறையாகும்.

தடுப்புமுறை, சிகிச்சை, மேலாண்மை, மறுவாழ்வு, சுகாதார கல்வி மற்றும் உடல் நல மேம்பாடு போன்ற அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும் செவிலியத்திற்கு தகவல் தொடர்பு மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.

சமூகத்தில் புரிதல் மற்றும் பரஸ்பர மதிப்பீடு இவற்றிற்கு தகவல் தொடர்பு திறன் வழி வகுக்கிறது.

– ரோலோ மே.

10.2 வரையறை

தகவல்தொடர்பு என்பது ஒரு பரிவர்த்தனை மற்றும் செய்தியை உருவாக்குவதாகும். இதன் செயல்முறை முழுவதும் சுற்றுச்சூழல் மற்றும் கலாச்சார மற்றும் சமூக மதிப்புகள் மற்றும் உளவியல் நிலைகள் கொண்ட சூழலில் நிகழ்கிறது.

இந்த செயல்முறையானது தனிநபர் களுக்கிடையில் அடையாளங்கள் அறிகுறிகள் அல்லது நடத்தைகளின் பொதுவான தொகுப்பு மற்றும் தகவல்களை பரிமாற்றம் செய்வதாகும்.

தகவல் தொடர்பு என்பது நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளக் கூடிய திறமை. இது ஒரு சைக்கிள் அல்லது தட்டச்சு சவாரி செய்வது போல் இருக்கும். நீங்கள் அதை செய்ய தயாராக இருக்கிறீர்கள் என்றால், விரைவில் உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உங்களின் தரத்தை மேம்படுத்த முடியும்.]

– பிரையண்ட்ரேஸி

"தகவல் தொடர்பு என்பது புரிந்துக் கொள்ளும் கலை"

– பீட்டர் அஸ்டினோவ்

10.3 தகவல் தொடர்பின் செயல்முறை

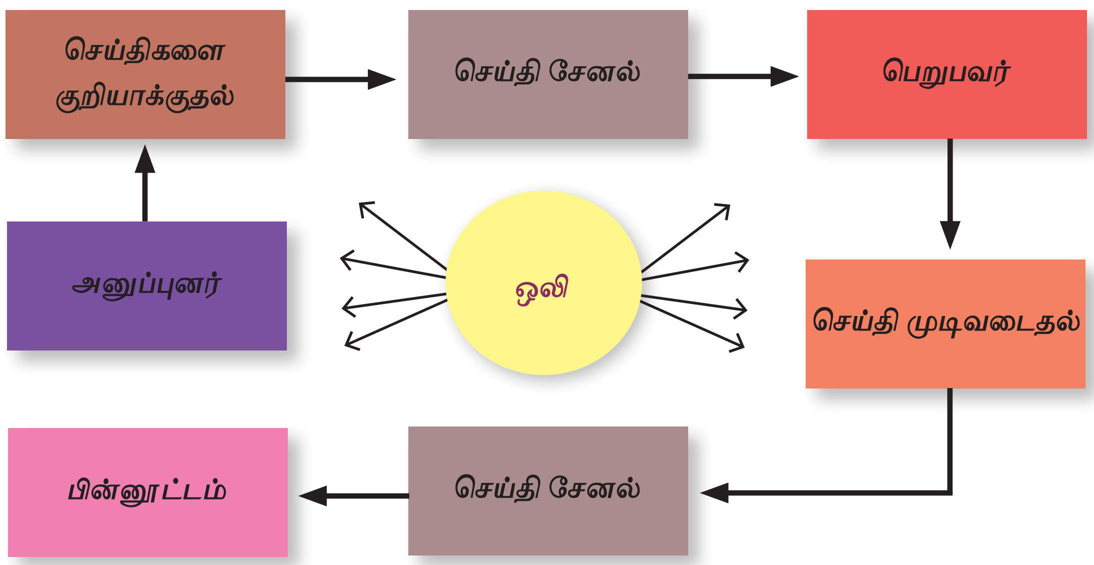
தகவல் தொடர்பு என்பது கருத்துகள், தகவல்கள், எண்ணங்கள், மற்றும் உணர்வுகளை பேச்சு, சைகைகள், எழுத்து மற்றும் நடத்தையின் மூலம் கடத்துவதாகும்.

தகவல் தொடர்பு வழிமுறையின் ஒரு மாதிரியை உருவாக்க இந்த அனைத்து கூறுகளையும் ஒன்றாக இணைக்கலாம்.

1. அனுப்பியவர் தகவலைக் குறியிடுதல்
2. அனுப்புபவர் அனுப்பும் தகவலைத் தேர்ந்தெடுத்தல்
3. பெறுபவர் செய்தியைப் பெறுதல்
4. பெற்றுக் கொண்ட செய்தியை செயல்முறைப்படுத்துதல்
5. பெறுபவர் செய்தியின் பின்னூட்டத்தை அனுப்பியவருக்கு அனுப்புதல்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 10.indd 282 1/17/2022 3:39:37 PM

தகவல் தொடர்பின் செயல்முறை



10.3.1 தகவல் தொடர்பின் கூறுகள்

- தகவல் தொடர்பின் ஆதாரம் (Source of Communication)
- செய்தியை பெறுபவர்
- உணர்ச்சி வாங்கி (Sensory receptor)
- செய்தி கடத்துபவை (Message Carriers)
- செய்திகள்
- மறுமொழிகள் (Response)
- பின்னூட்டம் (Feed back)
- சூழ்நிலை அல்லது சூழல்

10.4 செவிலியத்திற்கு தகவல் தொடர்பின் முக்கியத்துவம்

செவிலியத்தில் தகவல் தொடர்பு திறன் நோயாளியின் பாதுகாப்பு உடல் நலம் மற்றும் நோயாளியின் நல்வாழ்விற்கு மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் செவிலியர்கள் மட்டுமே நோயாளியின் பராமரிப்பிற்கு மையப்புள்ளியாக இருப்பதால் உரையாடலை எளிதாக்குவது அவசியமானது. செவிலியர்கள் பல பொறுப்புகள் மற்றும் பன்முகத்தன்மையுள்ள மக்களை பராமரிப்பதால் அவர்கள் தங்களின் தகவல்தொடர்பு திறனை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1. நோயாளி, உறவினர்கள், மருத்துவர்கள் மற்றும் சுகாதார பராமரிப்பு குழு உறுப்பினர்கள் கருத்துக்களைப் புரிந்துக் கொள்ளவும், நோயாளிக்கு பரிமாறவும் உதவுகிறது.
2. செவிலியர் மற்றும் நோயாளிகளுக்கிடையே நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது.
3. ஒருவருக்கொருவரிடையே உள்ள பதட்டங்களை குறைத்து மற்றும் தனிப்பட்ட உறவுகளை மேம்படுத்துகிறது.
4. செவிலியர்களின் நடத்தையை மாற்ற உதவுகிறது.
5. மற்றவரின் நடத்தையை புரிந்துக் கொள்ள உதவுகிறது.
6. வார்டில் குறைபாடுகளைத் தடுக்கிறது.
7. வெற்றிகரமான தலைமைப் பண்புகளை வளர்க்க உதவுகிறது.

> மற்றவர்களின் முரண்பாடுகள் மற்றும் கவலைகள் பற்றிய ஆழமான புரிதலின் பின்னணியில் – குறிப்பாக, பார்வை மற்றும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த, சூழ்நிலையில் – உங்கள் கருத்துகளை நம்பகத்தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்யும் போது, உங்கள் சொந்த கருத்துக்களை முன்வைக்க முடியும்.
>
> **– ஸ்டீபன் ஆர். கோவி**

XII_Nursing_Vocational_Unit 10.indd 283 1/17/2022 3:39:38 PM

10.4.1 பின்வரும் எளிய வழிகாட்டுதல்களை செவிலியர்கள் தங்களின் தகவல் தொடர்பு திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கு பயன்படுத்தலாம்.

நெகிழ்வாக இருங்கள்

ஒவ்வொருவருக்கும் தகவல் தொடர்பு கொள்வதற்கு விருப்பமான முறை உள்ளது அவை ஒருவருக்கொருவர் தொலைபேசியிலோ அல்லது இணையத்தின் மூலமோ தொடர்பு கொள்வது.

கேட்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

பேசுவதும் மற்றும் எழுதுவதும் மட்டுமே தகவல் தொடர்பு கொள்ளுவதின் பகுதியாகும் கேட்பதும் முக்கியமான ஒன்றாகும். ஒழுங்கற்ற முறையில் கேட்கும் போது நோயாளியின் முக்கிய தகவல்களை இழக்கிறார்கள். கேட்பதின் தவறுகள் (பிழைகள்) பெரும்பாலும் பலபணி முடிவுகளின் விளைவுகளாகும்.

யூகங்கள் செய்தல் கூடாது

ஒரு நோயாளியைப் பற்றி நீங்கள் இதைப் பற்றி தெரிந்திருக்கிறீர்கள் என்று யூகிக்கிறேன் என்பது மிகவும் பெரிய பிழையாகும். அறிவுறுத்திய தகவல்களில் புரிந்துக்கொள்ளாமைஅல்லது இடைவெளியை தவிர்க்க நோயாளியிடம் தாங்கள் கூறியவற்றை மீண்டும் கூறுமாறு கேட்க வேண்டும்.

உடல் மொழியைக் கவனித்தல்

உங்களின் நடத்தை, மனோபாவம் மற்றும் சைகைகள் நோயாளியின் எண்ணங்களைப் பாதிக்கக் கூடியதாகும்.

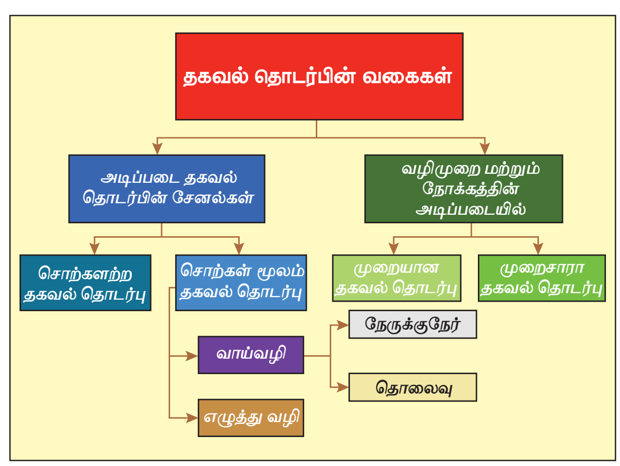
எழுதும் திறமையை வலிமைப்படுத்துதல்

தகவல் தொடர்பு எழுதுதலையும் பேசுதலையும் உள்ளடக்கியது பொறுப்பு (பங்கு) அல்லது சிறப்பம்சத்தை பொறுத்து, அதிக எழுத்துக்களுக்கு செவிலியர்களாகிய நீங்கள் மட்டுமே பொறுப்பாவீர்கள்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஒரு தொழில் முறை சுத்தமாகவும், நன்கு அழகு படுத்தப்பட்டதாகவும், தொழில்ரீதியாக அலங்கரிக்கப்பட்டதாகவும் மற்றும் நாற்றத்தை சகித்துக் கொள்ளவும் எதிர்பார்க்கப் படுகிறது. தொழில்முறை நடத்தை அரவணைப்பு, நட்பு, நம்பிக்கை மற்றும் திறமை ஆகியவற்றை பிரதிபலிக்கிறது. நிபுணர் ஒரு தெளிவான, நன்கு திட்டமிடப்பட்ட குரலில் பேசவும், மற்றவர்களிடம் பேசவும், உதவியாளர்களிடமும் சக ஊழியர்களிடமும் பேசவும் திறமையாகவும் தொடர்புகொள்வார். நன்கு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட,நன்கு தயாரிக்கப்பட்ட, மற்றும் செவிலியரின் பொறுப்புகள் பொருத்தப்பட்ட வல்லுநர்கள் கூட தொடர்புகொள்கிறார்கள். தொழில்முறை தகவல் தொடர்பின் பொது கூறுகளான "மரியாதை, பெயர்கள் பயன்படுத்துதல், நம்பகத்தன்மை, தன்னாட்சி மற்றும் பொறுப்பு, உறுதிப்பாடு" ஆகியனவாகும் .

10.5 தகவல் தொடர்பின் வகைகள்



மக்கள் ஒருவருக்கொருவர் தகவல் தொடர்பு கொள்ளும் போது பல வழிகளில் தங்களின் செய்தி மற்றும் அதன் சூழலை பகிர்ந்துக் கொள்கின்றனர். தேர்ந்தெடுக்கும்

XII_Nursing_Vocational_Unit 10.indd 284 1/17/2022 3:39:39 PM

தகவல் தொடர்பு மற்றும் உங்களின் வழிமுறையில் தொடர்புபடுத்தப்படுகிறது. பல்வேறு விதமான தகவல் தொடர்பு முறைகள் உள்ளன. அவை பின்வருமாறு.

10.5.1 வாய்மொழித் தகவல் தொடர்பு

வாய்மொழித் தகவல் தொடர்பானது செய்தியை வாய்மொழியாக அனுப்பப்படுவதாகும். தகவல் தொடர்பு வாய்மொழி மற்றும் எழுத்து வழி மூலம் செய்யப்படுகிறது. பொதுவாக மக்கள் தங்களின் சொந்த அணுகுமுறை கருத்து, உணர்வு மற்றும் எண்ணங்களைக் கொண்டு உருவாக்குவதில் சரியான அர்த்தத்தை வழங்குவதில் தடையாகவும் இருக்கிறது.

வாய்மொழித் தகவல்தொடர்பு இரண்டு வகைப்படும். அவை

1. வாய்வழித் தகவல் தொடர்பு

2. எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பு

1. வாய்வழித் தகவல் தொடர்பு

இவை பேச்சு வழக்குகளில் பேசக்கூடிய வார்த்தைகளால் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இவை நேருக்கு நேர் உரையாடுதல், பேசுதல், செல்போனில் உரையாடுதல், வீடியோ, ரேடியோ, தொலைக்காட்சி, இணையத்தின் மூலம் பேசுதல் போன்றவையாகும். மேலும் சுருதி, சத்தம், வேகம் மற்றும் தெளிவான பேச்சு, போன்றவை தகவல் தொடர்பின் முக்கிய காரணிகளாகும்.

வாய்வழித் தகவல் தொடர்பு

வாய்வழி தகவல் தொடர்பின் நன்மைகள்

இது விரைவான கருத்துக்களை வழங்குகிறது. நேருக்கு நேரான உரையாடலில், முக பாவனை, உடல் மொழியின் மூலம் எளிதாக புரிந்து கொண்டதை அறிய முடியும்.

வாய்வழித் தகவல் தொடர்பின் தீமைகள்

நேருக்கு நேர் தொடர்பு கொள்வதின் மூலம், பயனாளி செய்தியை பற்றி ஆழமாக சிந்திக்க முடிவதில்லை.

2. எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பு

எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பில், எழுதப்பட்ட அறிகுறிகள் அல்லது சின்னங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. எழுதப்பட்ட செய்தி ஒரு வேளை அச்சிட்டவை அல்லது கையால் எழுதப்பட்டவையாக இருக்கலாம். எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பு செய்திகளை மின்னஞ்சல், கடிதம், அறிக்கை மற்றும் மெமோ போன்ற பல வழிகளில் அனுப்பலாம்.

எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பு

எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பின் நன்மைகள்

எழுதப்பட்ட செய்திகளை அனுப்புவதற்கு முன்பு, செய்திகளை பலமுறை திருத்தலாம். எழுதப்பட்ட செய்தியை பயனாளி (அ) பெறுபவர் முழுமையாக புரிந்து மற்றும் அதற்கேற்ற பின்னூட்டத்தை வழங்கும் அளவிற்கு மாற்றியமைக்கலாம்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 10.indd 285 1/17/2022 3:39:40 PM

எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பின் தீமைகள்
எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பில், வாய்மொழி தகவல் தொடர்பை போன்ற உடனடி பின்னூட்டம் கிடைக்காது.

10.5.2 சொற்களற்ற சைகைவழி தகவல் தொடர்பு

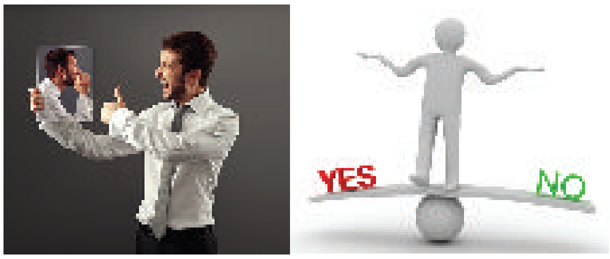
சொற்களற்ற தகவல் தொடர்பு என்பது சொற்களற்ற செய்தியை அனுப்புவது (அல்லது) பெறுவது ஆகும். நாம் இவற்றை வாய்மொழி மற்றும் எழுதப்பட்ட தகவல் தொடர்பற்ற தகவல்தொடர்பு எனவும் கூறலாம். மேலும் இவை பேச்சாளரின் தோற்றம், உடை, தலைமுடி, அழகு பொருட்கள், சைகைகள், உடல்மொழி, தோரணை, குரலின் தொனி, அல்லது முக பாவனை போன்றவை ஆகும். சொற்களற்ற தகவல் தொடர்பு முழுமையாக பேச்சாளரின் உடல் மொழியைக் குறிக்கும்.

10.6 தகவல் தொடர்பின் நிலைகள்

1. சுயமான தகவல் தொடர்பு
2. தனிப்பட்டவர்களுக்கிடையேயான தகவல் தொடர்பு
3. பொதுவான தகவல் தொடர்பு
4. ஊடகவழித் தகவல் தொடர்பு
5. சிறு குழுத் தகவல் தொடர்பு

1. சுயமான தகவல் தொடர்பு

சுயமான தகவல் தொடர்பு என்பது எனக்கு நானே தொடர்பு கொள்வது, எனக்குள்ளே பேசிக்கொள்வது, என்னைப் பற்றியே உணர்வது மற்றும் சிந்திப்பது ஆகும்.



2. தனிப்பட்டவர்களுக்கிடையே தகவல் தொடர்பு

தனிப்பட்டவர்களுக்கிடையே தகவல் தொடர்பு என்பது நீங்கள் நேரடியாக மற்றவரிடம் தகவல் தொடர்பு அல்லது ஒரு சிறிய குழுவிடம் தொடர்பு கொள்வதாகும். இன்டர் மற்றும் தனிப்பட்ட என்ற வார்த்தை இரு தனிப்பட்ட நபருக்கிடையே பரிமாற்றம் செய்யப்படும் தகவல்தொடர்பு ஆகும்.

3. பொது – தகவல் தொடர்பு

பொதுவான தகவல் தொடர்பு என்பது ஒரே செய்தியை, ஒரே நேரத்தில் குழுவாக ஒன்று திரண்டு செய்திகளை பெறுவது ஆகும்.

எ.கா – திரைப்படம், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி, பேச்சு, விளம்பரம், அரசியல் விரிவுரை, குழு அறிக்கை, மற்றும் பல.

XII_Nursing_Vocational_Unit 10.indd 286 1/17/2022 3:39:41 PM

4. ஊடகவழித் தகவல் தொடர்பு

பெரிய அளவிலான தகவல் தொடர்பு (அ) வெகுஜன தகவல் தொடர்பு என்பது பொது தகவல் தொடர்பை போலவே செய்தியை மின்னனு அல்லது இயந்திர வழியாக பரிமாற்றம் செய்வதாகும்

எ.கா – புத்தகங்கள், பத்திரைக்கைகள், ஊடகம்.

5. சிறிய குழுத் தகவல் தொடர்பு

சிறிய குழு தகவல் தொடர்பு என்பது முறையான அல்லது முறைசாரா குழுக்கள் அல்லது அணிகள் ஆகும். இது முடிவெடுத்தல், பிரச்சனைகளை தீர்த்தல் மற்றும் கலந்துரையாடலின் மூலம் ஒரு அமைப்பு அல்லது நிறுவனத்திற்கு தேவையான முடிவுகளை எடுக்க உதவுகிறது.

மாணவர் செயல்பாடு

ஒரு நபர்/நோயாளியை கையாளும் போது குழுவில் உள்ள நபர்களுக்கு தெரியாத மொழி எனில் நீ எவ்வாறு கலந்துரையாடல் செய்வாய்?

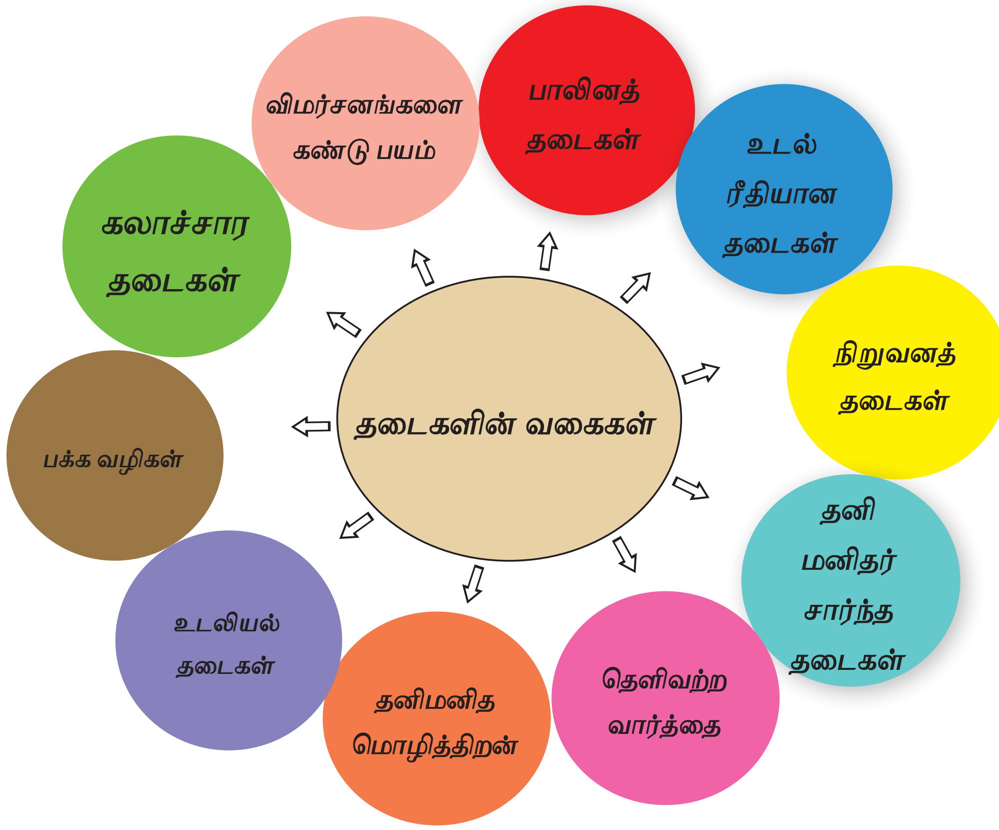
10.7 தகவல் தொடர்பின் தடைகள்

பயனுள்ள தகவலுக்கான தடைகள் சரியான அல்லது திரிக்கப்பட்ட செய்தியை அல்லது நோக்கத்தை திசைதிருப்பும் போது அனுப்பப்பட்ட செய்திகளில் தடைகள் ஏற்படுதல் ஆகும். இவை தகவல் தொடர்பு செயல்முறையின் தோல்விக்கு காரணமாக இருக்கலாம். அல்லது விரும்பத்தகாத விளைவை ஏற்படுத்தலாம்

தடைகளின் வகைகள்

- **உடல் ரீதியான தடைகள்:** உடல் ரீதியான தடைகள் பெரும்பாலும் இயல்பான சுற்றுச்சூழல், சத்தம், பார்வை குறைபாடு போன்றவற்றால் ஏற்படுகிறது.
- **நிறுவனத் தடைகள்:** பணிபுரியும் இடங்களில் நிறுவனங்களின் பிரச்சனை காரணமாக தடை ஏற்படுதல். (எ.கா) கண்காணிப்பு குறைபாடு, பயிற்சி, கொள்கைகள் ஒழுங்கின்மை.
- **தனி மனிதர் சார்ந்த தடைகள்:** தனிமனிதனது மனநலம் சார்ந்த பிரச்சனைகளால் ஏற்படுகிறது. எ.கா. வேலை செய்வதில் குறைவான ஆர்வம் அல்லது திருப்தியில்லாத பணி.
- **தெளிவற்ற வார்த்தை மற்றும் சொற்றொடர்கள்:** ஒரே மாதிரியான உச்சரிப்புடன் வெவ்வேறு அர்த்தங்கள் உள்ள வார்த்தைகள், தகவலை பொருளற்றதாக்கும். ஆதலால் தகவலை தெரிவிப்பவர் சரியான முறையில் தகவலை பெற்றுள்ளாரா என்பதை உறுதிபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 10.indd 287 1/17/2022 3:39:44 PM



- **தனிமனித மொழித்திறன்:** வாசகங்கள், கடினமான, சரியில்லாத வார்த்தைகளை பயன்படுத்துதல் பெறுநர் சரியாக தகவலை புரிந்துக் கொள்ளுதலை தடுக்கும்.
- **உடலியல் தடைகள்:** நோயினால் ஏற்பட்ட தனிமனித அசௌகரியங்கள், பார்வைக் குறைபாடு, காது கேளாமை, போன்றவையாகும்.
- **பக்க வழிகள்:** வார்த்தைகளில் அனுப்புனரும், பெறுநரும் சரியான குறியீட்டு சொற்களைப் பயன்படுத்தாததின் காரணமாக ஏற்படுகிறது.
- **கலாச்சார தடைகள்:** உறுதியான நம்பிக்கைகள், கலாச்சாரம், மனோபாவம், மதம், உணர்வு, கல்வியின்மை போன்றவை தகவல் பரிமாற்றத்தை தடுக்கும்.
- **விமர்சனங்களை கண்டு பயம்:** தகவல் தொடர்பை தடுக்கும் மிக முக்கியக் காரணியாகும்.
- **பாலினத் தடைகள்:** ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சி நிரலின் பொழுது தகவல் தொடர்பாளர்களின் எண்ணங்கள் அனேகமாக மாறுபடுகின்றன. இரு பாலினத்தாரிடையே சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது.

தகவல் தொடர்புக்கான தடைகளை கடக்க உதவும் சில வழிகள்

- தெளிவாக கருத்துக்களை கூறுதல்: தகவலை வழங்குபவர் தெரிவிக்கும் தகவலில் தெளிவாக இருத்தல் வேண்டும்.
- தகவலை முழுமைப்படுத்துதல்: அனுப்பப்படும் தகவல் அதை தெரிவிக்கும் நோக்கத்தோடு மட்டும் இருத்தல் வேண்டும். இயற்கைக்கு புறம்பானதாக இருக்க கூடாது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 10.indd 288 1/17/2022 3:39:45 PM

- பெறுபவரின் நிலையை புரிந்துக் கொள்ளுதல்: வெளிப்படுத்தும் தகவல் மொத்த உடல் அமைப்பு மற்றும் மனித அமைப்பு பொறுத்து மொத்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதாக இருக்க வேண்டும்.
- சாதகமான மற்றும் பொருத்தமான வழிமுறையை பயன்படுத்துதல்: தகவலை தெரிவிப்பதில் பொறுத்தமான வழிகளை கட்டாயமாக தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
- தகவல் தொடர்பில் நிலைத்தன்மை: அனுப்பப்படும் செய்தி நிலைத் தன்மையோடு நோக்கம் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.
- பின்னூட்டம்: இவற்றில் சிறந்த (அ) பயனுள்ள பங்களிப்பு இருவரிடையே பரஸ்பர புரிதலை அதிகப்படுத்துவதாக இருக்க வேண்டும்.
- எளிமைப்படுத்தப்பட்ட அமைப்பு: அனுப்பப்படும் தகவலின் அமைப்பு, எளிமையான செயல்முறையில் இருத்தல் வலிமையை ஏற்படுத்தும். மேலும் தகவலை செலுத்துவதை ஒழுங்குபடுத்தும்.
- கவனித்தலை மேம்படுத்தவும்: தகவலை அனுப்புபவரும், பெறுபவரும் அமைதியாக கவனித்தல், பொறுமையாக மற்றொருவரின் அனுபவத்தை பகிர்ந்துக்கொள்ளுதல்.
- பரஸ்பர நம்பிக்கை மற்றும் உண்மைத்தன்மை: இவை இரண்டும் ஒரு சிறந்த தகவல் பரிமாற்றத்தை மேம்படுத்தும்.

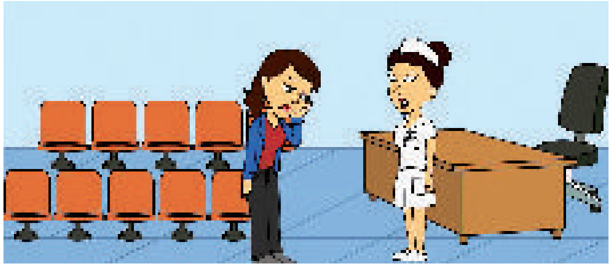
மாணவர் செயல்பாடு

உங்கள் தகவல் தொடர்பு திறனின் தடையை அடையாளம் கனவும். அத்தடைகளை கடக்க நீ என்ன முயற்சி எடுப்பாய்.

10.8 திறமையான தகவல் தொடர்பு (EFFECTIVE COMMUNICATION)

ஒரு செவிலி சரியான முறையில் தகவலை அளிக்கும் பொழுது நோயாளி அல்லது மற்றவர்கள் அவள் அளிக்கும் தகவலைப் புரிந்து ஒத்துக்கொள்ளுகின்றனர். தகவல் அளித்தலை சரியாக புரிந்து கொள்வதிலிருந்து இப்பாடத்தை தொடங்குவோம்.

- பகிரப்பட்ட புரிந்து கொள்ளுதல் அடைதல்.
- இலக்கு அல்லது நோக்கத்தை அடைய மற்றவர்களை செயல்பட வைக்க ஊக்குவிக்கிறது.
- கலந்துரையாடலில் மக்கள் தங்கள் பிரச்சினைகளைத் தடைகளைத் தகர்த்து வெளிப்படுத்த வேண்டிய தகவல்களுக்கு வழிவகுக்கிறது.
- ஊடக வழித் தகவல்கள் மக்களை அல்லது நோயாளியை புதிய கோணங்களில் சிந்திக்க வைத்து சிறப்பாக செயல்பட வைக்கிறது.



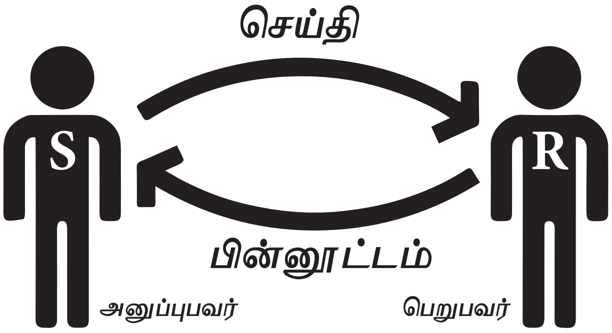
திறமையானத் தகவல் தொடர்புக்கு தேவையானவை

- உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல்
- உன்னை சிறப்பாக வெளிப்படுத்துதல்
- பாராட்டுதல்களைக் கொடுத்தலும், வாங்குதலும்
- தேவையற்றவைகளுக்கு "NO" சொல்ல கற்று கொள்ள வேண்டும்
- பிரச்சனைகளைத்திறமையாககையாளுதல்
- திறமையான தகவல் தொடர்பு மற்றவருடன் இணைந்து செல்வதற்கான வழியாகும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 10.indd 289 1/17/2022 3:39:45 PM

10.8.1 திறமையான தகவல் தொடர்பு முறைகள்

தகவல் தொடர்பை அதிகரிக்கும் முக்கியமான உத்திகள் கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளது.



கவனிக்கும் திறமை (ATTENTION SKILLS)

அனுப்புபவர் எதைப் பரிமாறிக் கொள்ள விரும்புகிறாரோ அதற்குத் தகுதியான வார்த்தை அல்லது உடல் அமைவை (body language) உருவாக்குவதில் போதுமான கவனம் செலுத்த வேண்டும். பெறுபவர் என்ன தகவல் பரிமாறப்படுகிறது என்று கேட்பதிலும் பார்ப்பதிலும் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும். தகவல் பரிமாற்றத்தின் பொழுது அனுப்புனர் மற்றும் பெறுனர் ஒருவர் மற்றொருபவரின் மீதுள்ள அணுகுமுறையே கவனத்தை ஈர்க்கிறது.

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
> பிரச்சனைகளை முன் கூட்டியே அறிந்து தீர்மானங்களை எடுக்கவும், ஒருங்கிணைக்கவும், வேலைத் திறனுக்கும், மற்றவர்களை பார்வையிடவும், உறவுகளை மேம்படுத்தவும் சேவையின் முடிவை முன்னேற்றவும் உதவுகிறது.

நல்லுணர்வைப் பாதுகாத்தல்

நல்லுணர்வைப் பாதுகாத்தல் நம்முடைய தொழிலுக்கும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கும் அவசியமாகிறது.

- பயமுறுத்தாத பாதுகாப்பான தலைப்புகளை சிறிய அளவு பேச்சுகளுக்கு பயன்படுத்தலாம்.
- மற்றவர் என்ன பேசுகிறார் என்பதைக் கேட்டறிந்து அவரது அனுபவங்களையும், சூழ்நிலைகளையும் பார்த்தால் அது தகவல் தொடர்பின் தொடக்க நிலைக்கு பேச வேண்டியவற்றை அளிக்கும்.
- நகைச்சுவை உணர்வு சிறிதளவு அவசியம்.
- அனுப்பும் மொழியில்லாத சமிக்கைகள் மற்றும் உடல் அசைவுகளில் கவனமாக இருத்தல் அவசியம்.
- சிறிதளவு பச்சாதாபம் அல்லது அடுத்தவரது உள் உணர்வுகளை அறிந்து கொள்ளல் அவசியம்.

பச்சாதாபத் திறமைகள்

தகவல் தொடர்புக்கு பச்சாதாபம் மிகவும் அவசியம் இன்னொரு மனிதனாக அவரது உணர்வுகள், தேவைகள், மற்றும் மனநிலையோடு உலகைக் காணுதல் ஆகும்.

10.8.2 திறமையான தகவல் தொடர்பின் வழி காட்டுதல்கள்

1. தெளிவு

- நாம் என்ன தகவல் பரிமாறிக் கொள்ள விரும்புகிறோம் என்பதைப் பற்றிய தெளிவான பகுப்பாய்வு
- இதற்காக எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சி வெற்றி பெறுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 10.indd 290 1/17/2022 3:39:45 PM

- ❖ தகவல் தொடர்பின் மிகப்பெரிய பிழை யாதெனில் நடந்து விட்டால் என்பதே என்று ஜியார்ஜ் பெர்னார்ட்ஷா கூறுகிறார்.

2. பகிரப்பட்ட செயல் :

- ❖ தகவல் பரிமாற்றம் ஒரு நிறுவனத்திலுள்ள அனைத்து நபர்களின் கடமை என்பதை மறந்து விடக்கூடாது. அவை தீர்க்கப்படுபவையாகவோ அல்லது தீர்க்கப்படக்கூடாதவையாகவோ இருக்கலாம். ஆனால் அனைவரும் பொதுவான இலக்கிற்காக வேலை செய்தல் வேண்டும்.

3. பொதுவான அடையாளங்கள்:

- ❖ அனுப்புநர் மற்றும் பெறுநருக்கு பழக்கமான குறியீடு மற்றும் குறிவிலக்கம் செய்தலில் பங்கு பெற வேண்டும்.
- ❖ தகவல் தொடர்பில் குறியீடுகளும் அடையாளங்களும் பொதுவாக புரிந்து கொள்ளப்படாவிட்டால் பரஸ்பர தன்மை இருப்பதில்லை.

4. பெறுநரின் தேவைகளுக்கு முதன்மை அளித்தல்

- ❖ நாம் தகவலை பரிமாறும் பொழுது பெறுநரின் தேவை, செய்தி மற்றும் தகவலை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ பெறுநரின் குறுகிய கால அல்லது நீண்டகாலத்திற்கு உபயோகமான முயற்சியாக நாம் பரிமாறும் தகவல் தொடர்பு இருக்க வேண்டும்.
- ❖ பெறுநரின் தேவைகளை நாம் அறிந்திருத்தல் மேலும் அவர் நம்மை வரவேற்கும் தன்மையுடையவராக்கும்.

5. பின்னூட்டம்

- ❖ பின்னூட்டம் செயல்களில் ஊக்கமளிக்கிறது என்று புகழ் பெற்ற நிறுவன அதிகாரி கூறுகிறார். தகவல் தொடர்பு என்பது பெறுநரால் அனுப்பப்படும் செய்தி புரிந்து கொண்டால் மட்டுமே முழுமையடைகிறது.
- ❖ அனுப்புநர் பின்னூட்டம் பெறாவிட்டால் பெறுநரால்செய்திபுரிந்துகொள்ளப்பட்டதா என்பதை அறிந்து கொள்ள முடியாது.
- ❖ தகவல் பரிமாற்றத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைக்கு காரணம் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளுதலும் பிழைகளுமாகும்.

6. சுறுசுறுப்பான கவனித்தல்

- ❖ சுறுசுறுப்பான அல்லது பங்குபெறும் கவனித்தல் என்பது மற்றவைகளை விட தகவல் பரிமாற்றத்தில் முக்கியமான காரணியாகும்.
- ❖ ஆதலால் அனுப்புநர் மற்றும் பெறுநர் ஆகிய இருவரின் இணைந்த கடமையாக தகவல் பரிமாற்றம் உள்ளது என்பது மறுபடியும் உறுதியாகிறது.

7. உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்

- ❖ ஒரு நிறுவனத்தில் உள்ள உயர்பதவியிலிருப்போர், கீழாக வேலை செய்பவர் மற்றும் உடன் வேலை செய்பவர்களிடையேயான உணர்வுகள் பரஸ்பர உறவை உண்டாக்குவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.
- ❖ தகவல் பரிமாற்றத்தின் முக்கிய நோக்கம் என்னவெனில் மக்கள் தங்கள் சொந்த இலக்கை அடைவதற்காக முயலும் பொழுது அவர்களை நிறுவனத்தின் விரும்பப்பட்ட இலக்கை ஊக்குவிப்பதற்கான சூழ்நிலையை உருவாக்குவதே ஆகும்.

8. பணிவு

- ❖ தகவல் தொடர்பின் முக்கிய பாகம் பேசும் தொனியே ஆகும்.
- ❖ பணிவு என்பது வார்த்தைகளிலும் செயல்களிலும் மிகத் தெளிவாக வெளிக் கொணரப்படுவது என்பது எவரும் அறிந்ததே.

XII_Nursing_Vocational_Unit 10.indd 291 1/17/2022 3:39:45 PM

9. இறைச்சல் (அ) ஒலியை நீக்கவும்

- தகவல் பரிமாற்றத்தின் பொழுது இரைச்சலை உண்டாக்கும் காரணியை நீக்க, முடிந்த அளவு முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- இது நவீன தொழில்நுட்ப முன்னேற்றத்தின் எழுச்சிக்குப்பின் மிக முக்கியமானதாகும்.
- உபகரணங்களில் ஏற்படும் ஏதேனும் கோளாறு அல்லது செய்தி கடத்தப்படுவதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் தகவல் தொடர்பின் நோக்கத்தைப் பாதிக்கிறது.

10. யூகங்களைச் சரிசெய்தல் (CLARIFY ASSUMPTION)

- சரியான தகவல் பரிமாற்றம் யூகங்களின் அடிப்படையில் அமையாது.
- தகவலை அனப்புபவர் தன்னுடைய யூகங்களை சரிசெய்து சரியான குறியீட்டுடன் தகவலை அனுப்ப வேண்டும்.

11. சித்தாந்தங்களையும் தெளிவின்மையையும் தவிர்த்தல்.

- சித்தாந்தங்களைத் தவிர்ப்பதாலும் எளிமையான சொற்களைப் பயன்படுத்துவதாலும் சொற்பொருள் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கலாம்.
- பெற வேண்டிய தகவலுக்கு அதிகமான அளவு பெறுநருக்கு செல்லாதவாறு போதுமான கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.
- சித்தாந்தங்களுக்கு பதிலாக அனுப்புநர் தெளிவான உணர்ச்சியுள்ள வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- தெளிவின்மையைத் தவிர்ப்பதற்காக இருபொருள் தரும் வார்த்தையைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

12. சமூக மனநிலை அம்சங்கள்

- தகவல் தொடர்பு என்பது இரு வழி நிகழ்வாக இருப்பதால், அனுப்புனர் மற்றும் பெறுநர் ஆகிய இருவரும் அடுத்தவருடைய கலாச்சாரம் மற்றும் சமூக மனநிலைப் பின்புலத்தைப் புரிந்து கொள்ள போதுமான முயற்சிகள் எடுக்கப்பட வேண்டும்.
- சரியான தகவல் தொடர்புக்கு முதலில் புரிந்து கொள் பின்னர் புரிந்து கொள்ளப்படுவாய் என்பதே பொன் மொழியாகும்.
- சரியானத்தகவல் தொடர்பு ஒரு அறிவிக்கப்பட்ட தகவல் தொடர்பாளரால் ஏற்படுகிறது.

13. முழுமையுற்றநிலை

- தேவையான உண்மைத் தகவல்கள், படங்கள் ஆகியவற்றுடன் முழுமையடைந்த தகவலை அனுப்ப முயற்சி செய்ய முடியும்.
- முழுமையடைந்த தகவல் பெற்றுக் கொள்பவரை எரிச்சலடையச் செய்வதால், சரியான பின்னூட்டம் அனுப்புநருக்கு கிடைப்பதில்லை.
- தகவலின் எந்த பகுதியிலும் பெறுநருக்கு சந்தேகம் ஏற்படாத வகையில் ஒருங்கிணைக்கப்பட வேண்டும்.

14. சுருக்கம்

- முழுமையுற்ற நிலை என்பது தேவையற்ற விளக்கங்கள் அல்லது திருப்பங்களை இணைப்பது என்பதல்ல.
- ஒரு சரியான தகவல் சுருக்கமாகவும், அறிவுப்பூர்வமாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- அனுப்புனர் தன்னுடைய செய்தியில் தெளிவாக இருத்தல் வேண்டும்.

15. உடல் மொழியை சரியாக பயன்படுத்துதல்

- வாய்வழி தகவல் தொடர்பில் உடல்மொழி முக்கியமான பங்கு வகுக்கிறது.
- சரியான உடல்மொழி இல்லாமல் வாய்வழி தகவல் சிறப்பாகவும் மற்றும் வெற்றிகரமாகவும் அமையாது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 10.indd 292 1/17/2022 3:39:45 PM

❖ யாரோடு தகவல் தொடர்பு கொள்கிறோமோ அவருடன் சரியான பார்வை தொடர்பு கொண்டிருக்க வேண்டும்.

❖ நம்முடைய கைகள் மற்றும் காலின் அசைவுகள் நயமானதாக அமைய வேண்டும்.

❖ நம்முடைய நடையும், பேச்சும் அனைவராலும் கவனிக்கப்படுகின்றன.

❖ ஆரோக்கியமான கைகுலுக்குதலால் பல நன்மைகள் நிகழும்.

❖ தலையும், தோள் பட்டையும் நிமிர்ந்து இருத்தல் நம்முடைய தன்னம்பிக்கையைக் காட்டுகிறது.

நம்முடைய கருத்துக்கள், எண்ணங்கள், உணர்வுகள் உள்ளார்ந்த நினைவுகள் ஆகியவற்றை நாம் பேச்சின் மூலம் தெரிவிக்கும் பொழுது பலவகைக் காரணிகளையும் வெளிப்படுத்துகிறோம். அவையாவன,

- பேச்சின் தொனி
- பேச்சின் வலியுறுத்தல்கள்
- பேச்சின் பொருள்
- மொழியை பயன்படுத்துதல்
- நகைச்சுவை உணர்வு
- வெளிப்படுத்தும் விதம்
- உச்சரிப்பு
- உச்ச தொனி
- பேச்சின் ஊகித்தல்

10.8.3 சரியான தகவல் தொடர்பிற்கான சில குறிப்புகள்

1. வெளிப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளுதல்

உங்களைப் பற்றி மற்றவர்கள் புரிந்து கொள்ள அனுமதிப்பதால் உங்களிடம் இருந்து எதை எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்று அறிந்து கொள்வர். அவர்கள் தங்களைப் பற்றி தகவல்களை உங்களுக்கு அளிப்பதால் உங்களுக்கு தேவையான தகவல் கிடைக்கிறது.

2. கவனித்தலுக்கான திறமையைக் கற்றல்

சரியான கவனித்தல் மனவேற்றுமையைத் தவிர்க்கும். சிதறாத கவனத்தை நோயாளி / பேசுபவருக்கு அளிக்க வேண்டும். அதிகப்படியானத் தகவல் தேவைப்பட்டால் கேள்விகள் கேட்கலாம். நீங்கள் விரும்பாவிட்டாலும் நேர்மறையானவற்றை பேச முயல வேண்டும்.

3. உறுதியாக இருக்கக் கற்றல்

மற்றவர்களைக் காயப்படுத்தாமல் ஒளிவு மறைவின்றி வெளிப்படுத்த வேண்டும். உறுதியாக இருத்தல் என்பது 'இல்லை' என்று சொல்ல வேண்டிய இடத்தில் "ஆம்" என்று சொல்லாதிருத்தல்.

பாடச்சுருக்கம்

தகவல் தொடர்பு என்பது செவிலியர்கள் சிறப்பான சிகிச்சையளிக்கவும் மற்றும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும் மற்றும் சுகாதார மேம்பாட்டின் முன்னேற்றத்தில் சிறந்ததாகும். தகவல் தொடர்பு என்பது உண்மைகள், கருத்துக்கள், ஆலோசனைகள், உணர்வுகள், தகவல்களை பரிமாறிக்கொள்வதாகும். அனுப்புனர்,

பெறுநர், செய்தி மற்றும் பின்னூட்டம் பற்றிய செயல்முறையின் அடிப்படையில் தகவல் தொடர்பு காரணிகள் அமைந்துள்ளன. செவிலியர்கள் தனிப்பட்ட, பொது, இடை-தனிப்பட்ட மற்றும் பெரிய அளவிலான வழிகளில் தகவலை பரிமாற்றம் செய்வதால் சிறப்பான மாற்றம் மற்றும் சுகாதார இலக்குகளை அடைய முடிகிறது.

சிறப்பான தகவல் தொடர்பு நம்முடைய பிரச்சனையைத் தீர்க்கவும், முடிவெடுக்கவும், வேலைகளை ஒருங்கிணைக்கவும், உறவுமுறையை வளர்க்கவும் மற்றும் சேவையை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது.

சொற்களற்ற நடத்தையின் மூலம் சமூகத்தில் தகவல் தொடர்புப் பரிமாற்றம் செய்யப்படுகிறது. செய்தியை பெற அடையாளங்கள், குறிப்புகள் போன்றவை பயன்படுகிறது.

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

தகவல்தொடர்பு (Communication)	-	இது ஒரு நபரிடமிருந்து, மற்றொருவருக்கு தகவலை தெரிவிப்பதும், பெறுவதும் ஆகும்.
வாய்மொழிதகவல் தொடர்பு (Verbal Communication)	-	வார்த்தைகளின் மூலம் தகவலை அளித்தல்.
சொற்களற்ற சைகை வழி தகவல் தொடர்பு (Non-Verbal Communication)	-	வார்த்தை அல்லது எழுத்து மொழியை பயன்படுத்தாமல் சைகை, முகபாவணை அல்லது உடல்மொழி மூலம் தகவல் அளித்தல்.
தனிப்பட்ட தகவல் தொடர்பு (Inrtra Personal)	-	தனக்குள்ளாகவே பேசிக்கொள்ளுதல் அல்லது சிந்தித்தல்.
தடைகள் (Barriers)	-	ஒரு வேலி அல்லது செயல்பாடுகளை தடுத்தல் அல்லது அதிகாரம்
பரிபூரண திறமைகள் (Empathy Skills)	-	மற்றவரின் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை புரிந்துக் கொள்ளுதல்.
உடல் மொழி தகவல் தொடர்பு (Body Language)	-	மனோபாவம் மற்றும் உணர்ச்சி மூலம் நினைவு மற்றும் நினைவிழந்த அசைவுகள் மற்றும் தோற்றம் ஆகியவை தகவலை வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.
முழுமையான (Completeness)	-	நிலை அல்லது அதற்கு பொருத்தமான பகுதி
உணர்வு (Conciseness)	-	தகவல் அளிக்கும் போது வார்த்தைகளை திறமையாக உபயோகிக்க வேண்டும், தேவையற்ற வார்த்தைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.
பின்னூட்டம் (Feedback)	-	ஒரு தகவல் அல்லது ஒரு நபரின் செயல் திறனின் பின்னூட்டம்

மதிப்பீடு

I சரியான விடையை தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. தகவல் தொடர்பு என்பது இவற்றின் நடத்தையை குறிக்கும்.

அ)சமூக சூழல் ஆ)வார்த்தைவழி

இ)சொற்களற்ற ஈ)எதுவுமில்லை

2. தகவல், கருத்துக்கள், உணர்வுகள் போன்றவற்றின் பரிமாற்ற செயல்முறை எது?

அ)தகவல் தொடர்பு

ஆ)தகவல்

இ)உரையாடல்

ஈ)மேற்கண்ட அனைத்தும்

3. சுயமான தனிநபர் தகவல் தொடர்பு என்பது

அ) இருவருக்கிடையே கலந்துரையாடல்

ஆ) உள்ளார்ந்த எண்ணங்கள்

இ) சிறுகுழுவினருடன் தொடர்பு

ஈ) மேற்கண்ட அனைத்தும்

4. சொற்களற்ற தகவல் தொடர்பு என்பது இதனையும், உள்ளடக்கியது

அ)புன்னகை ஆ)வாசனை

இ)சிரிப்பு ஈ)முறைத்தல்

5. தனிமனிதனுடைய மனநிலையை பாதிக்கும் தடை இவை

அ)உடல் ரீதியான ஆ)சுற்றுச்சூழல்

இ)உடலியல் ஈ)நிறுவனம்

6. பரஸ்பர புரிதலை மற்றும் பயனுள்ள பங்களிப்பையும் மேம்படுத்துபவை எவை?

அ)பின்னூட்டம் ஆ)அனுப்புநர்

இ)பெறுநர் ஈ)சத்தம்

7. திறமையான தகவல் தொடர்புக்கான ஒரு தங்க விதி முதலில் "புரிந்துகொள் பின் புரிய வை".

அ)உளவியல் ஆ)சமூகம்

இ)சமூக – உளவியல் ஈ) கலாச்சாரம்

8. ஒரு பரிவர்த்தனை மற்றும் செய்தி உருவாக்கம் என அழைக்கப்படுகிறது.

அ)தகவல் தொடர்பு

ஆ)வார்த்தைமொழி தகவல் தொடர்பு

இ)வெகுஜன தகவல் தொடர்பு

ஈ)தகவல்

9. பின்வருவனவற்றில் வாய்மொழி அல்லாத தகவல் தொடர்பில் உணர்வுகள் மற்றும் நோக்கங்களை புரிய வைக்க உதவும் செய்கை எது?

அ) தகவல் தொடர்பு

ஆ) உடல் மொழி

இ) வார்த்தை வழி தகவல்தொடர்பு

ஈ) எதுவுமில்லை

10. பயனுள்ள தகவல் தொடர்பின் தடைகள் என்பவை ....

அ) தற்காப்பு

ஆ)சுருக்கம்

இ)தனிநபரின் எண்ணங்கள்

ஈ)மேற்கண்ட அனைத்தும்

XII_Nursing_Vocational_Unit 10.indd 295 1/17/2022 3:39:46 PM

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விடையளி

1. தகவல் தொடர்பு வரையறு.
2. தகவல் தொடர்புகளின் கூறுகள் யாவை?
3. பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு என்றால் என்ன?

III கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு சிறுகுறிப்பு எழுதுக.

1. செவிலியருக்கு தகவல் தொடர்புதிறன் அவசியம் ஏன்?
2. தகவல் தொடர்பு செயல்முறையை விளக்கவும்.
3. செவிலியரின் தகவல் தொடர்பு திறனை வளர்க்க உதவும் எளிய வழிகாட்டுதல்கள் யாவை?
4. சொற்கள் மற்றும் சொற்களற்ற தகவல் தொடர்பை பற்றி சிறு குறிப்பு எழுதுக.

IV கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளி

1. தகவல் தொடர்பின் வகைகளை விளக்குக.
2. தகவல் தொடர்பின் தடைகள் யாவை? மற்றும் அவற்றிலிருந்து வெளிவருவது எப்படி? விவரி.
3. பயனுள்ள தகவல் தொடர்பின் எதாவது பத்து வழிகாட்டுதல்களை பற்றி எழுதுக.

மேற்கோள் நூல்கள்

1. Handerson Virgiia & Gladys., Principles and practise of nursing, 6th edition, Macmillian publications, New York, 1978.
2. Park J.E & park, Text Book of preventive and social medicine, Jabalpur, BB publishers, 1989.
3. Brunner & Siddarth, Text book of medical and surgical nursing J.B Libbincott. Co., Philadelphia, 2000.
4. Potter & Perry's Fundamendals of Nursing – South Asian editions.

இணைய இணைப்பு

➢ https://open.lib.umn.edu/organizationalbehavior/chapter/8-4-different-types-of-communication-and-channels/

➢ https://www.habitsforwellbeing.com/9-effective-communication-skills/

➢ https://www.google.com/search?ei=z53BW6_CH4a9QOtmbmoBA&q=barriers+of++communication&oq=barriers+of++communication

XII_Nursing_Vocational_Unit 10.indd 296 1/17/2022 3:39:46 PM

அலகு 11

வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆலோசனைகள்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

❖ வழிகாட்டுதல் வரையறுத்தல்
❖ வழிகாட்டுதலின் நோக்கங்களை விளக்குதல்
❖ வழிகாட்டுதலின் நோக்கங்களை விவரித்தல்
❖ வழிகாட்டுதலின் வகைகள் விளக்கவும்
❖ வழிகாட்டுதலின் முக்கியத்துவத்தையும், வாய்ப்புகளையும் விளக்குதல்.
❖ வழிகாட்டுதலின் செயல்பாடுகளை பட்டியலிடுதல்.
❖ வழிகாட்டுதலின் கொள்கைகள் பற்றி விவாதித்தல்.
❖ வழிகாட்டுதலின் அறிவுரை வழங்குபவரின் பங்கை பட்டியலிடுதல்.
❖ வழிகாட்டுதலுக்கும் ஆலோசனைக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டை எழுதுதல்.
❖ ஆலோசனையை வரையறுத்தல்.
❖ ஆலோசனையின் குறிக்கோளை விவரித்தல்.
❖ ஆலோசனையின் தேவையை விளக்குதல்.
❖ ஆலோசனையின் வாய்ப்புகளை விளக்குதல்.
❖ ஆலோசனைக்கான கொள்கைகளை பட்டியலிடுதல்.
❖ பல்வேறு வகையான ஆலோசனைகள் பற்றி விவரித்தல்.
❖ ஆலோசனையின் படிகளை விளக்குதல்.
❖ ஆலோசனையின் திறமைகளை பட்டியலிடுதல்.
❖ ஒரு ஆலோசகரின் பங்கை விளக்குதல்.
❖ ஒரு ஆலோசகரின் பண்புகளை பட்டியலிடுதல்.
❖ வழிகாட்டுதலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை எடுத்துக்காட்டுகளுடன் விளக்குதல்.

திருக்குறள்:

அகன்அமர்ந்து ஈதலின் நன்றே முகனமர்ந்து
இன்சொலன் ஆகப் பெறின்.

விளக்கம்:

முகம் மலர்ந்து இன்சொல் உடையவனாக இருக்கப் பெற்றால், மனம் மகிழ்ந்து பொருள் கொடுக்கும் ஈகையை விட நல்ல தாகும்

முன்னுரை

இன்றைய அவசர உலகில், அனைவருக்கும் அடுத்தவரின் உதவி தேவைப்படுகிறது சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர் வரை, ஒவ்வொரு கால கட்டத்திலும் உதவியை நாடுதல் என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை தன் பள்ளிபடிப்பை முடித்து, அடுத்து என்ன படிப்பைப் படிக்கலாம் என்று தேர்ந்தெடுக்கும் போதும், அவர்களின் வாழ்க்கைப் பாதையை தேர்ந்தெடுக்கும் போதும் மற்றும் பொருத்தமான வாழ்க்கைத்துணை பிறகு குழந்தைகள் வளரும் போது, அவர்களுக்கு நல்ல வாழ்க்கை துணை, வாழ்க்கையின் கஷ்டங்களை சமாளித்தல் என இது வாழ்க்கையின் கடைசிவரை செல்கிறது. நம்முடைய சமுதாய வாழ்க்கையில் மற்றவர்களின் உதவி தேவைப்படுகிறது.

> **வழிகாட்டுதல்**
> "வாழ்கையோடு இசைந்திரு".
> – யாரோ

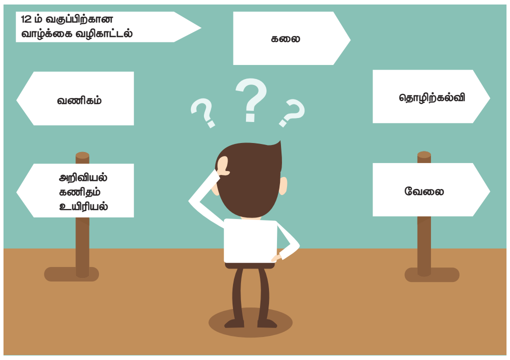
11.1 வழிகாட்டுதல்

வழிகாட்டுதலின் 'பொருள் வழிநடத்துதல்', 'குறிப்பிட்ட வழி', மற்றும் 'பாதையை காட்டுதல்'.

வழிகாட்டுதல் என்பது தனி ஒருவனுக்கு மற்றொரு திறமைசாலி மூலம் சில உதவிகளை செய்வதாகும்.

வழிகாட்டல் என்பது ஒருவர் எங்கு செல்ல விரும்புகிறார் என்பதை தீர்மானிக்க, ஒருவருக்கு உதவ, அவருக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் (அ) அவர் தனது சிறந்த நோக்கத்தை எப்படி நிறைவேற முடியும் என்பதை தீர்மானிக்க உதவுகிறது. அது அவருடைய வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்சினையை தீர்க்க உதவுகிறது. அது தனிப்பட்டவரின் பிரச்சினையை தீர்க்காது. ஆனால் அவற்றை தீர்ப்பதற்க்கான திறனை அளிக்கிறது.

வழிகாட்டுதல் தனிநபரை நோக்குகிறது. பிரச்சினையை அல்ல, அதன் நோக்கம் தனிநபரின் வளர்ச்சி சுயதிசையில் செல்ல ஊக்குவிக்கிறது. வழிகாட்டல் தனிநபருக்கோ (அ) குழுக்களுக்கோ கொடுக்கப்படலாம், ஆனால் ஒரு தனிநபர் குழுவில் இருந்தாலும் பிரத்தியோக முறையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

எடுத்துக்காட்டு	வழிகாட்டுதல்
எ.கா ரமேஷ் 92% மதிப்பெண்களுடன் 12 ம் வகுப்பை முடித்துள்ளான். அவன் சரியான வழியில் செல்ல உதவி தேவைப்படுகிறது. அவனுக்கு எந்தமாதிரியான மேற்படிப்பு படித்தால் ஒளிமையமான எதிர்காலம் அமையும் என எடுத்துரைக்க உதவி தேவைப்படுகிறது.	

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 11.indd 298 1/12/2022 4:54:21 PM

வழிகாட்டல் – வரையறு

வழிகாட்டல் என்பது தனிநபர் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் தயார்படுத்தவும், ஒரு நிலையில் அமரவும் மற்றும் முன்னேறவும் அல்லது ஒரு நல்ல நிலையை தேர்ந்தெடுக்கவும் உதவுதல் ஆகும். (பிராங்க் பார்சன் 1951)

வழிகாட்டல் என்பது அதிகபட்சம் ஒருவரின் சொந்த தீர்மானங்களை வளர்க்கவும், அவரது திறமை மற்றும் சக்தியை தெரிந்து கொள்ளவும் அக்கறை கொள்கிறது.

வழிகாட்டல் என்பது சிறியவர்களுக்கு அவர்கள் தங்களுக்குள்ளும் மற்றவர்களுடனும், சூழ்நிலைகளுடனும் ஒத்துப் போகவும் அளிக்கப்படும் பயிற்சியாகும். (ஸ்கின்னர்)

வழிகாட்டல் தொடர்பான மற்ற சொற்றொடர்கள்

❖ வழிகாட்டல் ஒரு தனிப்பட்ட உதவி ஆகும்.
❖ வழிகாட்டல் என்பது ஒரு செயல்முறையாகும். இதன் மூலம் தனது சொந்த முயற்சிகளால் தனது பிரச்சினைகளை தீர்க்கிறார்.
❖ வழிகாட்டல் என்பது ஒருவரது தனிப்பட்ட நலனில் கவனம் கொள்கிறது.

வழிக்காட்டலின் நோக்கங்கள்

1. வாழ்க்கையில் பல்வேறு தருணங்களில் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் சரியான செயல்முறைகளால் அனுசரித்துச் செல்வதற்கான நம்பிக்கையை கொண்டு வரும்.
2. சீரான வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.
3. ஒருவருடைய தேவைக்கும், திறமைக்கும் ஏற்ப சரியான செயல்முறையை தீர்மானிக்க உதவுகிறது.
4. ஒருவருடைய எதிர்கால விருப்பம், திறமை, மற்றும் சமூக தேவைக்களுக்கு வழிவகுக்கிறது.

வழிகாட்டலின் குறிக்கோள்கள்:

❖ சுய ஆராய்ச்சிக்கு உதவுகிறது.
❖ மதிப்புகளை தீர்மானிக்க உதவுகிறது.
❖ தனிப்பட்ட குறிக்கோள்கள் மற்றும் நோக்கங்களை உருவாக்கப் பயன்படுகிறது.
❖ உலகத்தைப் பற்றி ஆராய உதவுகிறது.
❖ திறமையை வளர்க்க உதவுகிறது.
❖ நல்லுறவை மேம்படுத்துகிறது.
❖ வருங்கால பொறுப்புகளை ஒத்துக் கொள்ள பயன்படுகிறது.

வழிகாட்டலின் வகைகள்:

வகைகள்	எடுத்துக்காட்டுகள்
1. தனிப்பட்ட வகை ❖ தனிநபர்களின் தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக குணநலன்களை வளர்ப்பதன் மூலம் தனிநபர்களின் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதற்கும், சிறந்த மாற்றங்களை தேடுவதற்கும் உதவும். ❖ நாம் என்ன பழக்கவழக்கங்கள், அணுகுமுறை மற்றும் மதிப்புகளை பின்பற்ற வேண்டும் என்பதை தீர்மானிக்கிறது. ❖ இது முழுநபருடன் சம்மந்தப்பட்டு உள்ளது. ❖ இந்த வழிகாட்டல் அனைத்து (அ) குழந்தையின் பலம் மற்றும் பலவீனத்தை சுட்டிகாட்டும்.	Mr.லூகாஸ்க்கு 3 பருவமடைந்த ஆண் பிள்ளைகள் உள்ளனர். அவர்கள் சாம், ஷியாம் மற்றும் சால். அவர்கள் மூவரும் அணுகுமுறை உருவாகும் நிலையில் உள்ளனர் மற்றும் ஆபத்தான பழக்க வழக்கங்களுக்கு போவதற்குண்டான நிலையில் உள்ளனர். Mr.Lucas நெருக்கமாக அவர்களை கண்காணித்து விருப்பமான அணுகுமுறை மற்றும் தேவையில்லாத தீய பழக்க வழக்கங்களில் இருந்து சில சமயங்களில் அவர் 3 குழந்தைகள் வளர்ப்பதற்கு வழி காட்டுதலைத் தேடுகிறார்.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 11.indd 299 1/12/2022 4:54:21 PM

2. தொழில் சம்பந்தமான வழிகாட்டல்	
❖ ஒரு வேலை / தொழில் தேர்ந்தெடுப்பது மற்றும் சரிசெய்தல் தொடர்பானது. ❖ ஒரு தனிநபர் வேலையை தேர்வு செய்து, அதற்காக தயார் படுத்திக்கொண்டு, வேலை செய்து அதில் முன்னேற்றம் அடைய உதவுகிறது.	சங்கீதா 22 வயது பெண் B.sc (நர்சிங்) படிப்பை முடித்துள்ளார். அவளுக்கு 3 சமமான நல்ல புகழ் பெற்ற மருத்துவ மனைகளிலும் வேலை கிடைக்கிறது. அவளுக்கு 3 விருப்பமான மருத்துவமனையை தேர்வு செய்ய உதவி தேவை. அவளுடைய எதிர் காலத்திற்கு எது சிறந்தது என்பதை தேர்ந்தெடுக்க உதவி தேவைப்படுகிறது.
3. கல்வி சம்பந்தமான	
❖ ஒரு தனிப்பட்ட மாணவர் அவருடைய அதிகபட்ச கல்வி வளர்ச்சியை அடைய உதவுகிறது. எல்லா வயதும் உடைய மாணவ சமுதாயத்திற்கு என பிரத்யேகமாக அளிக்கப்படும் ஆலோசனை முறையாகும். ❖ மாணவர்களுக்கு சரியானதை தேர்ந்தெடுக்க, மட்டுமல்லாமல் பள்ளி, பாடத்திட்டம், படிப்பு மற்றும் பள்ளி வாழ்க்கைக்கேற்ப தங்களை மாற்றிக் கொள்ளவும் மற்றும் எல்லா வகையான வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது.	

வழிகாட்டலின் வாய்ப்புகளை விவரிக்கவும்

வாழ்க்கையின் அனைத்து அம்சங்களையும் உள்ளடக்கிய, தனது பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதற்கு, தனி நபருக்கு உதவுவதற்கான அளவு, நீளம், அகலம், வரம்பு, முழுமை மற்றும் பல்வேறுவற்றிற்கும் பொருத்துகிறது.

பள்ளிகளில் வழிகாட்டல் முறைகளின் வாய்ப்புகள்

- ➢ வீட்டு சூழ்நிலையில் இருந்து பள்ளி சூழலுக்கு திருப்திகரமான மாற்றம் செய்ய உதவுகிறது.
- ➢ அடிப்படை திறமைகளைக் கற்றுக்கொள்வதில் உள்ள சிரமங்களை கண்டறிய உதவுகிறது.
- ➢ பள்ளியை விட்டு நிற்கும் நிலையைத் தவிர்க்க உதவுகிறது.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 11.indd 300 1/12/2022 4:54:24 PM

- வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் மற்றும் அர்த்தத்தை புரிந்து கொள்ள உதவுகிறது.
- மேற்படிப்பிற்கு திட்டமிட உதவுகிறது.

11.1.1 வழிகாட்டலின் செயல்பாடுகளை பட்டியலிடுக

- ஊக்குவித்தல் மற்றும் ஆதரவு
- தெரியப்படுத்துதல்
- அறிவுரை வழங்குதல்
- மதிப்பிடுதல்
- இணைப்பு மற்றும் வெளிப்படுத்துதல்
- கவனித்தல் மற்றும் ஊக்கப்படுத்துதல்
- கருத்து வழங்குதல்
- ஆலோசனை வழங்குதல்

11.1.2 வழிகாட்டலின் கொள்கைகள்

வழிகாட்டுதல் பின்வரும் கொள்கைகளை சார்ந்தது (கார்டன் மற்றும் பலர், 2008)

1. *தனிநபரின் முழுவளர்ச்சியை உள்ளடக்கியது.*

   ஆளுமையின் மொத்த வளர்ச்சி சூழலில் இது கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

2. *தனிமனித வேறுபாடுகளை அங்கீகரிக்கிறது*

   ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் குறிப்பிட்ட தேவை, விருப்பம் மற்றும் மதிப்பில் வேறுபடுகிறார்கள். மாணவர்கள் பல்வேறு கலாச்சார பின்னணியிலிருந்து வருவதால் ஆசிரியர்கள் இந்த வேறுபாடுகளை தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

3. *கண்ணியம், மரியாதை மற்றும் சுதந்திரம் வழிகாட்டல் செயல்முறைக்கு ஒருங்கிணைந்ததாக இருக்க வேண்டும்.*

   தனிநபரை மரியாதை, கண்ணியம் மற்றும் சுதந்திரத்தோடு ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

4. *வழிகாட்டுதல் என்பது தொடர் நிகழ்வாகும்*

   தொடர்ச்சியான உரையாடல்கள் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

5. *வழிகாட்டல் நல்ல தகவல் தொடர்பு திறனுக்கு பயன்படுகிறது.*

   வழிக்காட்டுதலுக்கு தொடர்புசார் திறன் முக்கியமாக தேவைப்படுகிறது. இதில் வாய்மொழி மற்றும் வார்த்தையற்ற இரண்டு தொடர்புகளை உள்ளடக்கியது.

6. *வழிகாட்டுதல் ஒரு குழு செயல்பாடு*

   வழிகாட்டுதலுக்கு தனிப்பட்ட பயிற்சி நேரம், அதிக மக்களை உள்ளடக்கிய நிபுணத்துவம் மற்றும் பன்முக கண்ணோட்டம் மிகவும் பயனுள்ள முறையில் கொடுக்கிறது.

7. *அர்த்தமுள்ள உரையாடலுக்கு எல்லா தொடர்பும் விலைமதிப்பற்றதாகும்.*

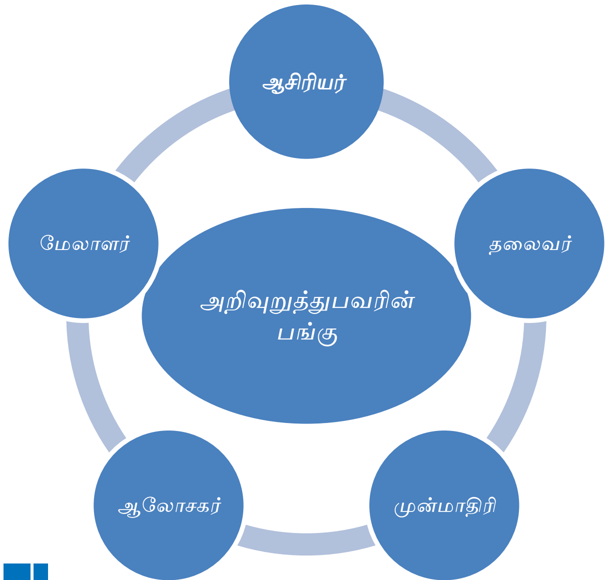
   அனைவருக்கும் தனித்துவம் மற்றும் அவர்களுக்குரிய வித்தியாசமான கலந்துரையாடல்கள் உண்டு.

8. *கல்லூரி வாழ்க்கையில் மாணவர்களுக்கு உதவி செய்ய ஆலோசகரின் இடைப்படும் தன்மை மற்றும் தரம் உதவுகிறது.*

9. *மாணவர்கள் வெற்றிப்பாதை திட்டத்திற்காக காத்திருக்கிறார்கள்.*

10. *இதன் மைய செயல், மாணவர்களோடு சேர்ந்து அவர்களின் கல்வி வளர்ச்சி வெற்றிக்கு திட்டமிடுவதாகும்.*

11.1.3 வழிகாட்டலில் ஆலோசனையாளரின் பங்கு



XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 11.indd 301 1/12/2022 4:54:25 PM

> உன்னால் தனியாக செயல்பட முடியும் காலம் வரை உன்னை நேராக வழி நடத்த உனக்கு வழிகாட்டல் வழி வேண்டும்.
>
> – டினா யூதர்ஸ்

11.2 ஆலோசனை

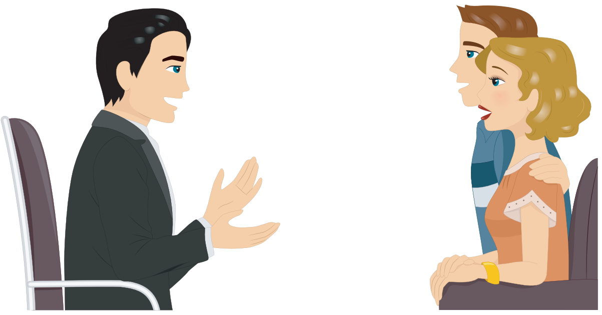
அறிமுகம்:

சமுதாயத்தில் ஆலோசனை வழங்குவது என்பது சமூதாயம் போன்று பழைமையானது. நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் பல நிலைகளில் ஆலோசனைகளைப் பெறுகிறோம். ஒரு குடும்பத்தில், பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு ஆலோசனை வழங்குவது, ஒரு சமுதாயத்தில் மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்கு ஆலோசனை வழங்குவது. வழக்கறிஞர்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவது, ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவது போன்றவை மற்றும் ஆகும்.

மாணவர் செயல்பாடு

> வழிகாட்டுதலின் வழிகளை பங்கு நடாகமாக ((Role play) பயிற்சி செய்

ஆலோசனை என்பது ஒரு தனிப்பட்ட ஒருவருக்கு தேவைப்படும் நேரத்தில் உதவி செய்வதாகும். கார்ல் ரோஜர்ஸ் கூற்றுப்படி, ஆலோசனை வழங்குவது என்பது ஒருவருடன் தொடர்ச்சியாக நேரடியாக தொடர்பு கொண்டு அவரின் மனோபாவங்கள் மற்றும் நடத்தையை மாற்றியமைப்பதில் உதவியாக இருப்பது. ஆலோசனை வழங்குவதில் ஈடுபடும் இருவரில் ஒருவர் உதவியை நாடுபவர் மற்றும் அடுத்தவர் கல்வியில் தேர்ச்சி பெற்றவர், பிரச்சினையை கண்டுபிடித்து தீர்வை நோக்கி செல்ல உதவி செய்கிறார்.



ஆலோசனை வழங்குதல் – வரையறுத்தல்

ஆலோசனை வழங்குதல் என்பது இரண்டு நபர்களுக்கிடையே உள்ள ஒரு தனிப்பட்ட மற்றும் சக்திவாய்ந்த உறவு ஆகும். இதில் ஒருவர் மிகவும் அனுபவமிக்க வாய்ந்தவர் மற்றும் புத்திசாலியானவர் (ஆலோசகர்) மற்றும் மற்றொருவர் குறைந்த அனுபவமிக்க இளையவர் (ஆலோசனை கேட்பவர்) ஆலோசனை கேட்பவர், ஆலோசனை வழங்குபவரிடம் பிரச்சனைக்கு உதவியை தேடுவார். இவர்கள் இரண்டு பேரும் ஒன்று சேர்ந்து பிரச்சனையை தெளிவாக ஆராயும் போது ஆலோசனை கேட்பவர் தனக்கு முடிவை தானே தேர்ந்தெடுக்க முடியும்.

ஆலோசனை என்பது ஒத்துக்கொள்கின்ற, நம்புகின்ற மற்றும் ஒரு நல்ல உறவு முறை ஆகும், இதில் ஒருவர் அவருடைய வருத்தம் மற்றும் கவலைகளை வெளிப்படையாக கலந்து ஆலோசிக்க கற்றுக்கொள்கிறார். மேலும் துல்லியமான நடத்தை இலக்கை அடைய அத்தியாவசிய சமூக திறன்களை பெறுவதற்கும், தேவையான புதிய நடத்தையை செயல்படுத்த தைரியம் மற்றும் சுயநம்பிக்கையை வளர்க்கிறது. (மெர்லி.எம்.ஓல்சென்)

ஆலோசனையின் குறிக்கோள்களை கணக்கிடுக.

1. நேர்மறையான மன ஆரோக்கியத்தினை பெறுதல்
2. பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணுதல்
3. தனிப்பட்ட செயல்திறனை மேம்படுத்துதல்.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 11.indd 302 1/12/2022 4:54:25 PM

4. நடத்தை மாற்றம் அதிகரித்தல்.
5. முடிவெடுக்கும் திறனை வளர்த்தல்.
6. நடத்தையை ஒரு இலக்காக மாற்றியமைத்தல்.

ஆலோசனையின் தேவையை விளக்குக.

ஒருவர் தன்னிறைவு அடைவதற்கு உதவ சுயசார்ப்புடைய மற்றும் சுய இயக்கம் அடைவதற்கும் பயனுள்ள முறையில் அவர்களுக்குள்ளாக அனுசரித்து சென்று நல்ல அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை வாழ்வதற்கும் தேவைப்படுகிறது.

11.2.1 ஆலோசனையின் கொள்கை பட்டியல்

கீழ்க்கண்டவை சித்திக் (2013) ஆலோசனை கொள்கை பட்டியல்

1. ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் மதிக்கப்பட்டு நன்றாக பராமரிக்கப்படுகிறார் என்ற நல்லுணர்வை அவருடன் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
2. ஒருவர் கவனம், மரியாதை கலாச்சார வேறுபாடுகள் மற்றும் மனித அனுபவ வேறுபாடுகள் போன்வற்றை அறிந்து நடக்க வேண்டும்.
3. அனைவரிடமும் தொழில் முறையான நட்புடன், நேர்மையாகவும், நம்பகமாகவும், வெளிப்படையாகவும், நட்புடனும், கோபம் இல்லாமலும் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
4. ஒருவரின் தனிப்பட்ட நம்பிக்கைக்கு மதிப்பு கொடுக்க வேண்டும்.
5. பரிவுடன் (Empathy)) இருக்க வேண்டும். மற்றொருவரின் அனுபவத்தையும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
6. தனிநபர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகத்தின் பாதுகாப்பு மற்றும் நல்வாழ்வை மேம்படுத்த வேண்டும்.
7. தனிநபரின் வாய்ப்புகளை தேர்வு செய்து அதிகப்படுத்த முயல வேண்டும்.
8. தனிநபரின் தனிப்பட்ட திறமைக்கேற்ப பயிற்சியளிப்பதை நோக்கமாக கொள்ள வேண்டும்.
9. உடன் பணிபுரிபவர்கள் மற்றும் பிற நிபுணர்களை பணிவுடன் நடத்த வேண்டும்.

தனி ஒருவரின் எதிர்கால முடிவுகள், மற்றும் இருக்கிற பிரச்சினைகளுக்கு கவனத்துடன் தீர்வு காண கவனம் வேண்டும்.

ஆலோசனைக்கான வாய்ப்புகளின் விளக்கம்

ஆலோசனை என்பது சிக்கலான உலகத்தில் நிறைய வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது. இந்த வாய்ப்புகள் நிறைய சேவைகளை உள்ளடக்கியது. (தொழில் நுட்பமான மற்றும் தொழில்துறை செயல்முறை கார்ப்பரேஷன் 2016)

வ. எண்	சேவைகள்	விளக்கம்
1	மத ஆலோசனை (Religious Counselling)	தியான கூடுகைகள், விரிவுரைகள் மற்றும் மத புத்தகங்கள் படிப்பது போன்ற மதப்பணிகளால் மத ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது.
2	தடுப்பு ஆலோசனை (Preventive Counselling)	சமூக, உளவியல் மற்றும் சுகாதார பிரச்சினைகளை விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியின் மூலம் தடுப்பதற்கு உதவுகிறது.
3	கல்வி ஆலோசனை (Educational Councelling)	மாணவர்களுக்கு படிப்பில் உதவி செய்வதற்கும், அவர்களுடைய அறிவு மற்றும் திறமையை வளர்ச்சியடைவதற்கும் இது உதவுகிறது.

4	தொழில் மற்றும் கல்வி ஆலோசனை (Vocational and educational councelling)	பல்வேறு வகையான தொழில் மற்றும் பல்கலைக்கழகப் படிப்புகள், வேலை வாய்ப்புகள் நிபந்தனைகள் அடிப்படைய வேலைகள் ஆகியவை பற்றி மாணவர்களுக்கு கல்வி கற்பிக்கப்படுகிறது.
5	சமூகம் மற்றும் நெறிமுறை ஆலோசனைகள் (Social and ethical counselling)	மாணவர்களுக்கு தகுந்த சூழ்நிலையை கண்டறிவதற்கும் திறனை பெறுவதற்கும், திறமைசாலிகள் மற்றவர்களுடன் கலந்துரையாடல் ஆகியவை நிர்வாகம், மதம் மற்றும் நெறிமுறைகளை பின்பற்றி வழங்கப்படுகிறது.
6	மாணவர் ஆலோணை (Student counselling)	மாணவர்களுக்கு தனிப்பட்ட மற்றும் நடத்தை பிரச்சனைகளை தீர்க்க உதவுகிறது. மேலும் வேலைவாய்ப்பு மற்றும் வாழ்க்கை சார்ந்த ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது.

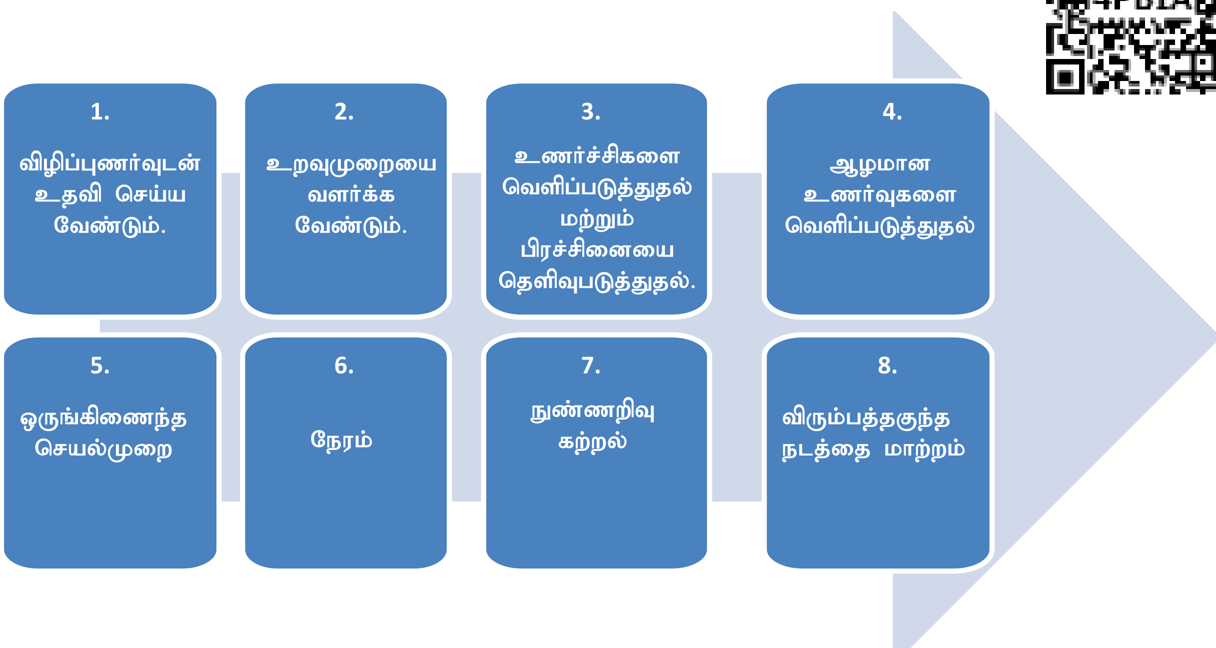
ஆலோசனையின் பல வகைகள்

சித்திக் – ன் வகைப்பாடுகள் (2013)

வ.எண்	வகைகள்	பொருள் மற்றும் எடுத்துக்காட்டு
1	தனிநபர் ஆலோசனை (Individual counselling)	இதன் அடிப்படை நோக்கம் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகள் மற்றும் சிக்கல்களை சமாளிக்கும் உத்திகளை வளர்ப்பதில் உதவுகிறது. இது நேர்முக அடிப்படையில் அமைகிறது. இது சமாளிக்கும் உத்திகளை வளர்க்கிறது.
2	குழு ஆலோசனை (Group Counselling)	இது தனிப்பட்ட இலக்குகளை ஆராயவும், முன்னேற்றம் செய்யவும், நேர்மையான பகிர்வு மற்றும் கேட்டலின், சூழ்நிலையில் நேர்மறையான மாற்றங்களை மேம்படுத்துவதற்காக குழுவிற்கு உறுப்பினர்களை வழங்குகிறது.
3	தொழில் ஆலோசனை (Career counselling)	தனிநபர் ஒருவரின் திறமை மற்றும் வேலை வாய்ப்பை ஆராய்ந்து கூறுதல்.
4	திருமண ஆலோசனை (Marriage Counselling)	திருமணத்திற்கு ஒருவரை தயார் படுத்துவதால் அவர்கள் இருவருக்கும் அனுசரித்தல் மற்றும் ஏற்றுக் கொள்ளுதல் மனப்பான்மை அதிகரிக்க உதவுகிறது.
5	மாணவர் / கல்வி ஆலோசனை (Student/ Academic counselling)	மாணவர்களின் கல்வி மற்றும் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகள் மற்றும் நடத்தை சம்மந்தமான பிரச்சனைகளை மட்டுமில்லாமல் அவர்களின் விருப்பப்பட்ட தொழிலை ஏற்படுத்த உதவுகிறது.
6	குடும்ப ஆலோசனை (Student counselling)	குடும்ப நெருக்கடி மற்றும் ஒத்துழைப்பு குறையும் நேரங்களில் உதவி செய்கிறது.

7	முதியவர் ஆலோசனை (Geriatric counselling)	முதியவர்களின் நடத்தையில் பிரச்சினைகள் வரும்போது உதவுகிறது. எ.கா மனச்சோர்வு
8	மரபியல் ஆலோசனை (Genetic counselling)	பெற்றோர்களுக்கு மரபியல் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான மருத்துவ வசதிகள் குறித்து ஆலோசனை வழங்குவது.
9	இ ை ண ய த ள ம் வழியாக ஆலோசனை (Online counselling)	மின்னஞ்சல் மற்றும் இணையதள அப்லிகேஷன் (Application) மூலம் ஆலோசனை வழங்குவது.

11.2.2 ஆலோசனை வழங்குதலின் படிகளை விவரித்தல்



11.2.3 ஆலோசகரின் திறன்களை பட்டியலிடுதல்

1. உரையாடலில் கலந்து கொள்ளுதல்
2. கூர்ந்து நோக்குதல்
3. உன்னிப்பாக செவிமடுத்தல்
4. சிந்தனையாளர் / பிரதிபலிக்கும்
5. தேவையான கேள்விகளை கேட்பது
6. சுருக்கமாக எடுத்துரைத்தல்
7. அமைதி
8. தன்னிச்சையாக ஆலோசனை கூறுவது
9. வலிமை
10. பச்சாதாபம் மற்றும் ஏற்றுக் கொள்ளுதல்
11. கலாச்சார உணர்திறன்

11.2.4 ஆலோசகரின் பங்கை பட்டியலிடுதல்.

1. வழிகாட்டுதல்
2. ஆலோசனை மற்றும் தடுத்தல்
3. ஆபத்தை மதிப்பிடுதல்

வழிகாட்டுதல் Vs ஆலோசனை வழங்குதல்

11.2.5 வழிகாட்டலுக்கும் ஆலோசனைக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடுகள்

	வழிகாட்டல்	ஆலோசனை
பொருள்	ஒரு பிரச்சினையை தீர்ப்பதற்கு (அ) அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு அனுபவம் வாய்ந்த ஒருவரால் அறிவுரை (அ) அதற்கு தொடர்பான தகவல்களை தருவதற்கு வழிகாட்டல் என்று பெயர்.	ஒருவருக்கு அவருடைய தனிப்பட்ட (அ) உளவியல் சம்பந்தமான பிரச்சினைகளுக்கு ஆலோசகரால் அறிவுரை வழங்குவது ஆலோசனை எனப்படும்.
இயற்கை	பிரச்சினையை தடுப்பதற்கு உதவுகிறது.	பிரச்சினையை முற்றிலும் மற்றும் மாற்று வழி அறிவுரை வழங்கப்படுகிறது.
அணுகுமுறை	விரிவான மற்றும் விரிவாக்கப்பட்ட அணுகுமுறை	ஆழமான மற்றும் உள்முக சிந்தனை அணுகுமுறை
என்ன செய்கிறது?	மனிதனுக்கு நல்ல மாற்று வழிமுறைகளை தேர்வு செய்ய உதவுகிறது.	அ வ ர் க ளு டை ய கண்ணோட்டத்தில் பிரச்சினைக்கு வழிமுறைகளை தீர்வு செய்ய உதவுகிறது.
கையாளுதல்	கல்வி மற்றும் தொழில் தொடர்பான பிரச்சினைகள்	தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக – உளவியல் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள்
வ ழ ங் க ப் ப டு ம் முறை	உயர்வான தனிப்பட்ட ஒருவர் (அ) நிபுணர் மூலம்	தொழில் வழியான பயிற்சி (அ) அதிகபட்ச பயிற்சி பெற்ற ஒருவர் மூலம்.
மறைவிடம்	வெளிப்படையான மற்றும் ஓரளவு தனிப்பட்ட இடம்	முற்றிலும் தனிப்பட்ட
வழிகாட்டல் (அ) ஆ லோ சி க் கு ம் முறை	ஒருவருடன் ஒருவர் (அ) ஒருவருடன் பலர்.	ஒருவருடன் ஒருவர்
முடிவு செய்தல்	வழிகாட்டுபவர் மூலம்	ஆலோசனை பெறுபவர் மூலம்

11.3 ஆலோசகரின் பண்புகளை பட்டியலிடுக.

1. பரிவு
2. புரிந்து கொள்ளுதல்
3. மரியாதை கொடுத்தல்
4. உறுதியாக ஒத்துக்கொள்ளுதல்
5. மதிப்புகளுக்கு மரியாதை கொடுத்தல்
6. தனிப்பட்ட திறமை
7. தனிப்பட்ட அறிவு
8. தனிப்பட்ட வளர்ச்சி

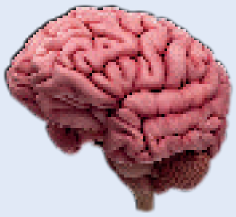
XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 11.indd 306 1/12/2022 4:54:26 PM

www.tntextbooks.in

11.3.1 ஆலோசனை வழங்குதலில் உள்ள குறைக்களுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள்

வ. எண்	குறைகள்	விளக்கம்	பண்புகள்
1	காதல் வயப்படுதல் (Love affairs)	இயற்கையாகவே எதிர்பாலினத்தின் மீது ஈர்ப்பு ஏற்படுதல்.	படிப்பில் நாட்டம் குறைதல், வகுப்புகளை நிராகரித்தல். வீடு, தங்கும் விடுதியில் இருந்து ஓடி விடுதல். இதன் மூலம் பால்வினை நோய் தொற்றுக்கு ஆளாகிறார்கள்.
2	மனஅழுத்தம் (Stress management)	மன அழுத்தம் என்பது உங்கள் உடல் எந்த விதமான தேவை(அ)அபாயத்திற்கேற்ப மாறிக்கொள்வதாகும்.	தேர்வு பயம், விருப்பப்பட்ட கல்லூரிகளில் இடம் கிடைக்காமல் போவது, வேலை பளு, உடன் நண்பர்கள் தொந்தரவு, அதிக பதட்டம் இவை அனைத்தும் தற்கொலை, பிறர் மனதை புண்படுத்துதல் மற்றும் உளவியல் தொடர்பான வியாதிகளை தரும்.
3	மனச்சோர்வு மற்றும் சுயதீங்கு (Depression and Self – harm)	பருவ நிலையில் உள்ளவர்கள் சுதந்திரம் மற்றும் சார்ந்திருத்தல் இரண்டையும் சமநிலைபடுத்துதலில் சிரமத்தை எதிர்கொள்வதால் மனச் சோர்விற்கு ஆளாகிறார்கள்	மனச்சோர்வு, தற்கொலை, உடல் மற்றும் பாலியல் துஷ்பிரயோகம், மது, குடும்ப நபர்களை இழத்தல், தாய் (அ) தந்தை ஒருவர் மட்டும் நலிந்த பெற்றோர் மற்றும் குழந்தை உறவு.
4	கோபத்தை கட்டுப்படுத்துதல் (Anger management)	கோபம் என்பது எதிர்மறை உணர்வு நேர்முறை வழிகளை கொண்டு உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தலாம்.	குடும்ப நபர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்கள் மீது கோபம் கொள்ளுதல்.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 11.indd 307 1/12/2022 4:54:28 PM

5	குழந்தைகள் துஷ்பிரயோகம் / துன்புறுத்தல் (Child abuse/harassment)	பெற்றோர் மற்றும் பாதுகாவலரால் குழந்தைக்கு காயம், மரணம், உணர்ச்சி வசப்படுத்துதல் மற்றும் தீவிர தீங்கு விளைவிக்கும் ஆபத்திற்கு குழந்தைகள் துஷ்பிரயோகம் என்று பெயர்.	தவறான நடத்தப்படுதல், அலட்சியப்படுதல், உடல் ரீதியாக துன்புறுத்துதல், பாலியல் வன்கொடுகை, தவறாக வழிநடத்துதல், உணர்வுப்பூர்வமாக துன்புறுத்துதல்.
6	நினைவாற்றல் மற்றும் ஒருமுகப் படுத்துதல் (கவனம்) (Memory and concentration) 	நினைவாற்றல் குறைதல் மற்றும் குறைந்த கவனம் ஆகியவைகளால் கல்வியில் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகிறது.	தொலைக்காட்சி பார்த்தல், கணிணியில் விளையாடுதல் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற நண்பர்கள்.
7	பெற்றோர்களை அனுசரித்தல் (Adjustment with parents)	பெற்றோர்களின் எதிர்பார்ப்புகளுக்குக் கேற்ப குழந்தைகளால் வாழ முடிவதில்லை மற்றும் அவர்களின் அறிவுரைகள் மற்றும் குறுக்கீடுகள் ஒத்துழைப்பு குறைபாடுகளை ஏற்படுத்துகிறது.	பொறுப்பற்ற தன்மை, கோபம், குறைந்த போட்டி, மனப்பான்மை, ஒத்துழையாமை
8	பள்ளி/ கல்லூரியில் அனுசரித்தல் (Adjustment in school/college)	குழந்தைகளுக்கு தங்களுடைய நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள், பாடங்கள் மற்றும் வேலை வாய்ப்புகளில் அனுசரித்து செல்வதில் கடினமாக இருக்கிறது.	தூண்டுதலின் பேரில் முடிவெடுத்தல், தோல்வி, ஏமாற்றம் மற்றும் அனுசரித்து செல்வதில் பிரச்சினை.
9	வாழ்க்கை வழிகாட்டல் (Career guidance)	திறமை, விருப்பம், புத்திசாலித்தனம், வேலை வாய்ப்பு மற்றும் போட்டித்தேர்வு ஆகியவற்றில் மாணவர்களின் அறிவுத் திறத்தை அதிகரித்தல்.	அவர்களுடைய பலம் மற்றும் பலவீனம் பற்றிய விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்துதல்.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 11.indd 308 1/12/2022 4:54:33 PM

10	வீட்டுக் கொடுமைகள் குடும்ப வன்முறை (Domestic violence)	குடும்பத்தில் ஒவருர் மூலம் மற்றவர்களுக்கு தீங்கு ஏற்படுவது	குடும்ப பிரச்சனைகள் மற்றும் குழந்தைகளின் நடத்தை பிரச்சனைகள்.
11	சூதாட்டம் (Gambling)	சூதாட்டம் என்பது நாம் வெற்றி பெறுவோமா? இல்லையா என்ற நிச்சயம் இல்லாத நிலையில் பணத்தையோ (அ) விலை மதிக்க முடியாத பொருட்களையோ பந்தயம் கட்டி பணம் (அ) உயர்ந்த பொருட்களை அடைய நினைப்பது ஆகும்.	தனிமை, மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு மற்றும் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.
12	தவறானபொருள் பயன்பாடு (Subtance abuse)	தவறான பொருள் பயன்பாடு என்பது போதை பழக்கம் எனவும் அறியப்படுகிறது போதை பழக்கம் என்பது ஒரு மருந்தை தவறான முறையில் அளவுக்கு அதிகமாக உடலுக்கு அபாயம் அளிக்கும் வகையில் உபயோகித்தல் ஆகும்.	புதிய பழக்கத்தை உருவாக்குதல், தேர்வில் தோல்வி, விபத்து, வ ன் மு றை தி ட் ட மி ட ப் ப ட ா த பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு.
13	மட்டம் போடுதல் (Truancy)	மட்டம் போடுதல் என்பது வீடு, பள்ளி மற்றும் தங்கும் விடுதியிலிருந்து ஓடிவிடுதல்.	ஆரோக்கியமற்ற நட்பு மற்றும் உறவுகள்.

மத்திய உள்துறை அமைச்சகத்தால் பாராளுமன்றத்தில் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட ஒரு சமீப அதிகார பூர்வ அறிக்கை – தற்கொலை விகிதத்தில் தமிழக மாணவர் சமூகம் முன்னணி வகிக்கிறது. (ஏப்ரல் 4, 2018, டெக்கன் கிரானிகல்)

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 11.indd 309 1/12/2022 4:54:34 PM

மாணவர் செயல்பாடு

- ஆலோசனை வழங்குவதை பங்கு நாடகமாக பயிற்சி செய்
- வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆலோசனை வழங்கும் மையங்களுக்கு சென்று பார்க்கவும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கார்ல் ரோஜர்ஸ் (Carl Rogers) (1902 – 1987) என்ற அமெரிக்க உளவியலாளர், சிகிச்சையளிப்பவருக்கும், நோயாளிக்கும் இடையிலான தனிப்பட்ட உறவுமுறை பற்றி கூறியுள்ளார்

பாடச்சுருக்கம்

வழிகாட்டுதல் என்பது உளவியல் துறையில் தொடர்பு கொண்டது. இது நடவடிக்கைகளை சரியான பாதையில் தேர்வு செய்வதற்கான அவசியத்தை வாடிக்கையாளர்களுக்கு அளிக்க உதவுகிறது. ஆலோசனை என்பது உளவியலுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. இது ஆராய்ச்சி, பயிற்சி மற்றும் மேர்பார்வையை உள்ளடக்கியது. ஒரு நிறுவனத்திற்கோ அல்லது தனிப்பட்ட ஒருவருக்கோ இவை இரண்டும் பயன்படுத்தப்படும் போது ஆலோசனை (Counselling) அதிக அளவிலும் வழிகாட்டுதல் பள்ளி மாணவர்களுக்கு குறிப்பிட்ட செயல்களுக்கும் உதவுகிறது. ஆலோசனை உளவியல் துறையின் மற்ற பரப்புகளையும், வழிகாட்டுதல் குறிப்பிடப்பட்டவைகளையும் உள்ளடக்கியது.

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

புத்துணர்ச்சி முகாம் (Retreats)	-	சாதாரண வாழ்க்கையிலிருந்து விலகி இறைவனுடன் செலவிடுவதற்கான சந்தர்ப்பம்
தொழிலர் தொகுதி மனப்பான்மை (Professional)	-	பணியிடத்தில் ஒரு மரியாதை மனசாட்சி, மற்றும் பொதுவணிக ரீதியான முறையில் வெளிப்படுதல்.
தோற்றம் (Perspective)	-	உண்மையான நிலைகளில் விஷயங்களை காண்பிப்பதற்கான திறன் அல்லது உறவுமுறையின் முக்கியத்துவம்.
உள் தோற்றம் Introverted)	-	ஒதுக்கப்பட்ட தன்மை அல்லது கூச்ச சுபாவம் உடையவர்.
வெளித் தோற்றம் (Extroverted)	-	பொதுவாக சமுதாயத்தில் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தும் தன்மை உடையது.
சமூக மனநிலை (Socio-psychological)	-	சமுதாய மற்றும் உளவியல் காரணிகளை ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபடுத்துவது.
நம்பிக்கைக் குரியது (Confidential)	-	இரகசியம் (அ) தனிமைப்படுத்தப்பட்டது.
ஒழுங்குநெறி (Ethical)	-	மதிப்பீடுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் (அல்லது) மறுத்தல்
மனச்சோர்வு (Depression)	-	சோகமான உணர்வு
உள்ளுணர்வு (Insight)	-	ஒரு சூழ்நிலையை பார்க்கும் சக்தி அல்லது உணர்வு
திட நிலை (Concreting)	-	ஒரு உண்மையான நிகழ்வு அல்லது நிகழ்வுகளை வகுப்பது.
பண்பு (Attributes)	-	குணம், பண்பு அல்லது ஒருவருடைய குணநலன்களை குறிப்பிடுதல்.
விடுபடுதல் (Bunking)	-	விரைவாக வெளியேறுதல் அல்லது வகுப்பிலிருந்து தப்பித்தல்.
பழக்க நிலை (Habit formation)	-	புதிய நடத்தை தானாகவே மாறும் செயல்.

மதிப்பீடு

I சரியான விடையை தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக

1. வழிநடத்துதல் என்ற வார்த்தையின் பொருள்
   அ) பேசுவது ஆ)வழிகாட்டுவது
   இ) கவனிப்பது ஈ)கேட்பது

2. வழிநடத்துதல் என்பது இளைஞர்களுக்கு உதவும் செயல்முறைக்கு
   அ) அவர்களின் கல்வியை நிறைவு செய்ய கற்றுக்கொடுக்கிறது.
   ஆ) மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள
   இ) தன்னுடன், மற்றவர்களுடன், சூழ்நிலைகளை அனுசரித்து கொள்ள
   ஈ) சூழ்நிலையிலிருந்து வெளியேறுதல்

3. வழிகாட்டுதலின் முக்கிய நோக்கம்
   அ) சமமான வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது
   ஆ) மற்றவருடன் பேசுவதற்கும்
   இ) நண்பர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கு உதவுகிறது.
   ஈ) குழுவிலிருந்து பிரித்தல்

4. பின்வருவனவற்றில் எது வழிகாட்டுதலின் முக்கிய நோக்கம்.
   அ) உறவுமுறையை வளர்ப்பது
   ஆ) தொடர்புகளை அதிகப்படுத்துவது
   இ) பொறுமையை வளர்த்து கொள்வது
   ஈ) கோபத்தை வளர்த்து கொள்ளுதல்

5. தானிகா, 22 வயது பெண் அவளுடைய பொறியாளர் படிப்பை முடித்துள்ளாள். அவளுக்கு 3 பெரிய நிறுவனங்களிலிருந்து சம மதிப்புடைய நல்ல வேலை கிடைத்துள்ளது. எந்த வகைலான வழிகாட்டுதலை அவள் நாடுவாள்.
   அ)தனிப்பட்ட
   ஆ)தொழில் தொடர்பான
   இ)கல்வி சம்பந்தமான
   ஈ)மேற்கண்ட எதுவுமில்லை

6. மாணவர்களின் தனிப்பட்ட மற்றும் நடத்தை பிரச்சினைகளுக்கு உதவி செய்வது மட்டுமல்லாமல் வேலை மற்றும் தொழில் முறை பற்றிய ஆலோசனை கூறுவது எந்த வகையான ஆலோசனை நோக்கத்தின் கீழ் வரும்?
   அ) தடுப்புமுறை ஆலோசனை வழங்குவது
   ஆ) மாணவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவது
   இ) மதம் சம்பந்தமான ஆலோசனை வழங்குவது
   ஈ) மரபியல் ஆலோசனை

7. எந்த வகையான ஆலோசனை ஈமெயில், உண்மை, நேர அரட்டை, மற்றும் காணொலி மாநாடு வழியாக வழங்கப்படுகிறது.
   அ) மரபனு ஆலோசனை
   ஆ) மாணவர் / கல்வியாண்டு ஆலோசனை
   இ) நேரலை ஆலோசனை
   ஈ) ஆலோசனையை தடுத்தல்

8. தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, கணிணி விளையாட்டு மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற தோழமை வகையான பிரச்சனைகளுக்கு எந்த வகையான ஆலோசனை தேவைப்படுகிறது.
   அ) ஞாபகசக்தி மற்றும் உற்று நோக்குதல்.
   ஆ) பள்ளி/கல்லூரியில் அனுசரித்து செல்வது
   இ) சூதாட்டம் சம்பந்தமான
   ஈ) மேற்கண்ட அனைத்தும்

II பின்வரும் வினாக்களுக்கு குறுகிய விடையளி

1. வழிநடத்துதல் – வரையறு.
2. ஏதேனும் 3 வழிநடத்துதலின் நோக்கங்களை எழுதுக.
3. ஏதேனும் வழிநடத்துதலின் 3 குறிக்கோள்களை எழுதுக.
4. வழிகாட்டுதலில் அறிவுரை வழங்குபவரின் ஏதேனும் 3 பண்புகளை எழுதுக.
5. ஆலோசனை வழங்குதல் – வரையறு.

6. ஆலோசனை வழங்குபவரின் 3 பண்புகளை பட்டியலிடுக.

III சுருக்கமான விடையளி

1. இரண்டு வகையான வழிகாட்டுதலின் வகைகளை விளக்குக.
2. பள்ளிகளில் வழிகாட்டுதல் சேவையின் நோக்கங்களை விவரிக்கவும்.
3. வழிகாட்டுதலின் செயல்களை பட்டியலிடுக.
4. ஆலோசனை வழங்குதலின் தேவையை விளக்குக.
5. ஆலோசனை வழங்குதலின் படிகளை விளக்குக.

IV விரிவான விடையளி

1. வழிகாட்டுதலின் கொள்கைகள் கலந்தாய்வு செய்க.
2. வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆலோசனை வழங்குவதற்கும் உள்ள வேறுபாடுகள்
3. ஆலோசனை வழங்குதலின் முக்கிய குறிக்கோள்களை விவரிக்கவும்.
4. ஆலோசனை வழங்குதலின் கொள்கைகளை பட்டியலிடுக.
5. பல்வேறு விதமான ஆலோசனை வழங்குதலை கலந்தாய்வு செய்க.
6. ஏதேனும் 5 பிரச்சனைகளை தீர்க்க, ஆலோசனை வழங்குதலின் சேவையை கலந்தாய்வு செய்க.

மேற்கோள் நூல்கள்

1. Siddiqui, M. H. (2013) Guidance and counselling. New Delhi: APH Publishing Corporation.
2. Sharma, S. K., & Sharma, R., (2012) Communication and educational technology in nursing. New Delhi: Elsevier Health Sciences.
3. Gordon, V. N., Habley, W. R. & Grites, T. J. (Eds) (2008) Academic Advising: A comprehensive hand book: (2nd edition). Jossey-Bass.

இணைய இணைப்பு

- American Counselling Association. (2016). Consensus definition of counselling. Retrieved from http://www.counselling.org/knowledge-cemtre/20-20-a-vision-for-the-future-of-counselling/consensus-definiton-of-counselling.
- British Association for Counselling and Psychotherapy. (2013). Definition of counselling and psychotherapy. Retrieved from www.bacp.co.uk.
- The Free Dictionary. (2016b) Crisis. Retrieved from www.thefreedictionary.com/crises.
- www.unesdoc.unesco.org/images/0012/001257/125740e.pdf.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 11.indd 312 1/12/2022 4:54:35 PM

ஆய்வுக் கட்டுரை

ஆய்வுக் கட்டுரை: 1

1. Mrs. கமலா, 25 வயது பெண்மணி. இவர் கருவுற்று 22 வாரங்களில் ஹீமோகலோபின் 7.2 கி மற்றும் பசியின்மை காரணமாக ம ரு த் து வ ம னை யி ல் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளார். இவர் தினமும் மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை எடுக்கிறார்.

   (அ) ஒரு செவிலியராக இவருக்கு எப்படி சுகாதார கல்வி அளிப்பாய்?

   (ஆ) மார்கெட்டில் கிடைக்கும் உணவு வகைகளில் இரும்புச்சத்து உள்ள உணவுகளை கொண்டு தொடர்பு அட்டை (Flash cards) தயாரிக்கவும்.

ஆய்வுக் கட்டுரை: 2

1. Mrs. உஷா, 23 வயது, இவருக்கு சுக பிரசவத்தில் 2.7 கிலோவில் முதல் பெண் குழந்தை பிறந்த்து. இவர் பிரசவத்திற்கு பின் கவனிக்கும் அறையில் இருக்கிறார்.

   (அ) ஒரு செவிலியராக நீ, அவருக்கு பிரசவத்திற்கு பின் என்னென்ன கண்கானித்தல் செய்வாய்?

ஆய்வுக் கட்டுரை: 3

1. ஒரு தாய் முதல் குழந்தை பெற்றுள்ளார் மற்றும் இன்று அவர் மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேற்றம்கிறார் (Discharged).

   (அ) அவருக்கு குடும்ப கட்டுப்பாடு பற்றி என்ன அறிவுரைகள் கூறுவாய்?

   (ஆ) என்னென்ன வெளியேற்ற அறிவுறுத்தல்களை அளிப்பாய்?

ஆய்வுக் கட்டுரை: 4

1. Mrs. சீதா, 48 வயது பெண்மணி ஆன்ஜைணா பெக்டோரிஸ் (Angina pectoris) –ஸால் ம ரு த் து வ ம னை யி ல் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளார். அவரின் நிலை பொதுவாக குணமடைந்து வந்தார். அவர் மருத்துவமனையில் இருந்து வீட்டிற்கு செல்லும் போது மைட்ரோகிலைசரின் மாத்திரைகள் (Mitoglycerine) எடுக்க பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளார். மற்றும் செவிலியர் வெளியேற்ற அறிவுரை அளிக்க வேண்டும்.

   (அ) கரு செவிலியர் சுகாதார கல்வியளிக்கும் போது பொதுவான பரிந்துரைகளாக என்ன கூறுவாய்?

   (ஆ) என்ன அறிவுறுத்தல்கள் Mrs. சீதாவை வழக்கமாக செயல்பட தூண்டும்?

ஆய்வுக் கட்டுரை: 5

1. Mrs.லீ மற்றும் அவரின் 8 மாத குழந்தை லாவண்யா இவருக்கு தொடர்ச்சியான வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுவதால் குழந்தை நல மருத்துவரை சந்திக்கின்றனர். அக்குழந்தைக்கு பாட்டில் உணவூட்டம் மட்டுமே.

   (அ) வயிற்றுப்போக்கிற்கான காரணங்கள் யாவை?

   (ஆ) என்ன உணவுகளை அவருக்கு கொடுக்கலாம்?

   (இ) பாட்டில் உணவூட்டத்திற்கு நீ என்ன அறிவுரைகள் கூறுவாய்?

ஆய்வுக் கட்டுரை: 6

1. Mrs. வசந்தா மற்றும் அவரின் 12 மாத குழந்தை தினேஷ் முதல் முறையாக தடுப்பூசி போட மருத்தவமனைக்கு வருகின்றனர். அக்குழந்தை மிகவும் மெலிந்து இருக்கிறது. பரிசோதனையின் போது அவரின் எடை 6.2 கிலோகிராம். பிறப்பின் போது 2.9 கிலோகிராம் மற்றும் பிறந்த்திலிருந்து ஒரு தடுப்பூசி கூட போட்டதில்லை.

   (அ) அந்த குழந்தையின் எடை எதிர்பார்ர்க்கும் வித்த்தில் இருக்கிறதா?

   (ஆ) 12 மாத்த்தில் என்னென்ன milestones எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன?

   (இ) இக்குழந்தைக்கு தடுப்பூசி அட்டவனையை பட்டியலிடுக.

ஆய்வுக் கட்டுரை: 7

1. Mrs. மீனா, 29 வயது பெண்மணி அவசர பிரிவை முச்சுத்திணறல், தசைப்பிடிப்பு நோய் மற்றும் ரினோரியாவால் அனுகினார். அதன் அறிகுறிகள் 1 நாளைக்கு முன்புதான் தொடங்கியது மற்றும் மூக்கில் ஒழுக்கும் குறைவான இருமலும் இருக்கிறது. அவருடைய 4 வயது மகன் ரினோரியாவால் கடந்த மூன்று நாட்களாக பாதிக்கப்பட்டிருந்தார், அப்பொழுது அவர் பாதிக்கப்படவில்லை. அவருக்கு முன் மருத்துவ வரலாறு (History) மற்றும் எந்த மருந்தும் எடுக்கவில்லை. மூன்று நாட்களுக்கு முன்பு அவரின் குழந்தைக்க்கு ஃபுளு தடுப்பூசி கூறியிருந்தார். மீனாவிற்கு பரிசோதனையின் போது இன்புளுயன்சா இருப்பதை கண்டறியப்பட்டார். அவர் சுவாச கோளாறு மற்றும் ஆன்டி வைரஸ் காரணமாக மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். 5 நாட்களுக்குப் பிறகு மருத்துவமனையிலிருந்து ஆக்சிஜன் மூலம் நல்ல முன்னேற்றத்துடன் வெளியேறினார்.

   (அ) உன் குடும்பத்தில் உள்ள மற்ற நபர்களுக்கு ஃபுளுவை பற்றி நீ எப்படி சுகாதார கல்வி அளிப்பாய்?\

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 11.indd 313 1/12/2022 4:54:35 PM

www.tntextbooks.in

செவிலியம் – கருத்தியல் (தொழிற்கல்வி)
மாதிரி வினாத்தாள் – 12ஆம் வகுப்பு

பகுதி III – தொழிற்கல்வி பாடங்கள்

(சுகாதார பகுதி)

நேரம்: 3 மணி 30 நிமிடங்கள் — மதிப்பெண்கள்: 90

குறிப்புகள் :-

i. கேள்வித்தாளில் அச்சிடப்பட்டவைகளை சரிபார்க்கவும். ஏதேனும் பிழை இருப்பின் உடனடியாக அறை மேற்பார்வையாளருக்கு தெரிவிக்கவும்.

ii. நீலம் அல்லது கருமை நிற மையை எழுதுவதற்கு உபயோகப்படுத்தவும். மற்றும் கோடிட மற்றும் படம் வரைய பென்சிலை பயன்படுத்தவும்.

I – சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக: (15 x 1 = 15)

1. பாபடர்சன் வடிகட்டி எதற்கான எடுத்துக்காட்டு?
   (அ) மெதுவான மணல் வடிகட்டி (Slow sand filter)
   (ஆ) அதிவேக மணல் வடிகட்டி (Rapid sand filter)
   (இ) வீட்டு உபயோக வடிகட்டி (Household filter)
   (ஈ) கேன்டி வடிகட்டி (Candy's filter)

2. இரத்தத்தில் கலந்த தொற்று எதற்கு வழி வகுக்கிறது.
   (அ) நுரையீரல் சீழ்
   (ஆ) புடைசவ்வு நீர் உறை ஏற்றம்
   (இ) நஞ்சாக்கும் அதிர்ச்சி
   (ஈ) மேற்கண்ட அனைத்தும்

3. திரு.ராஜிவின் இரத்த அழுத்தம் 180/100mm4g. இது இவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது.
   (அ) ஹைப்போடென்சன்
   (ஆ) ஹைப்பர்டென்சன்
   (இ) மாரடைப்பு
   (ஈ) நெஞ்சுவலி

4. நீரழிவு நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்
   (அ) பாலியூரியா
   (ஆ) பாலிடிபசியா
   (இ) பாலிபேஜியா
   (ஈ) ஹைப்போகிளைசிமியா

   அ. i, ii, iii ஆ. i, ii, iv
   இ. i, iii, iv ஈ. ii, iii, iv

5. பின்வரும் வைட்டமின்களில் கொழுப்பில் கரையக்கூடியது.
   அ. A, B, C, D
   ஆ. A, D, C, B
   இ. A, D, E, K
   ஈ. B, C, D, K

6. G_2P_2 என்பது
   (அ) இண்டு குழந்தைகளுடன், இப்போது இரட்டை குழந்தை கருவுற்ற பெண்மணி

Nursing-Vocational_Model Question Papers.indd 314 1/17/2022 3:47:38 PM

(ஆ) 2 முறை கருத்தரித்து, 2 முறை கரு ஈன்ற பெண்மணி

(இ) இரு முறை கருத்தரித்து, தற்போது (24 மணி நேரத்திற்கு முன்) கருகலைப்பு ஏற்பட்ட பெண்மணி

(ஈ) ஒரு குழந்தை ஏற்கனவே இருந்து, தற்போது கருகலைப்பு செய்த பெண்மணி

7. சாதாரணமாகக் குழந்தைகள் தங்களுடைய எடையை இந்த மாதத்தில் இரட்டிப்பாக்குகின்றன.

(அ) 4 – 5 மாதங்கள்

(ஆ) 6 – 8 மாதங்கள்

(இ) 3 – 4 மாதங்கள்

(ஈ) 8 – 10 மாதங்கள்

8. எந்தத் தடுப்பு முறையைப் பின்பற்றினால் எலும்பு தேய்மானத்தைத் தடுக்கலாம்.

(அ) சுண்ணாம்பு சத்துக் குறைவாக உட்கொள்ளல்

(ஆ) அதிக உடல் இயக்கம் குறைந்த வாழ்வு முறை

(இ) அதிக புரதச்சத்து உணவு

(ஈ) தேவையான தினசரி உடற்பயிற்சிகள்

9. பேரிடர் மேலாண்மையின் முதல் நிலைப்பாடு

(அ) நெடுங்கால வடிவமைப்பு

(ஆ) தயார்நிலை

(இ) இடரின் விளைவு

(ஈ) எச்சரிக்கை நிலை

10. வலி நிவாரணிகளின் பயன்பாடு

(அ) வலியைப் போக்க

(ஆ) அழுத்தத்தைப் போக்க

(இ) அ மற்றும் ஆ

(ஈ) மேற்கண்ட எதுவுமில்லை

11. பயனுள்ள தகவல் தொடர்பின் தடைகள் என்பவை

(அ) தற்காப்பு

(ஆ) சுருக்கம்

(இ) தனிநபரின் எண்ணங்கள்

(ஈ) மேற்கண்ட அனைத்தும்

12. பின்வருவனவற்றில் எது வழிகாட்டுதலின் முக்கிய நோக்கம்

(அ) உறவுமுறையை வளர்ப்பது

(ஆ) தொடர்புகளை அதிகப்படுத்துவது

(இ) பொறுமையை வளர்த்து கொள்வது

(ஈ) கோபத்தை வளர்த்து கொள்ளுதல்

13. சொற்களற்ற தகவல் தொடர்பு என்பது இதனை உள்ளடக்கியது

அ) புன்னகை

ஆ) வாசனை

இ) சிரிப்பு

ஈ) பகிர்தல்

14. தைராய்டு Storm எந்த நோயின் சிக்கல்

(அ) ஹைப்பர் தைராய்டிசம்

(ஆ) ஹைப்போ தைராய்டிசம்

(இ) ஹைப்போ டென்சன்

(ஈ) ஹைப்பர் டென்சன்

15. கருப்பையிலுள்ள திரவக்குழி உருவாகும் நேரம்?

(அ) 10 வது நாள்

(ஆ) வெளி செல் நிறையினுள் (Outer Cell mass)

(இ) உட்செல் நிறையில் சைட்டோட்ரோ போபிளாஸ்பிற்கு அருகில்

(ஈ) வெளிப்புற கரு நடுத்தோலி (Mesoderm)

II – ஏதேனும் 10 வினாக்களுக்கு சுருக்கமான விடையளி (10 x 3 = 30)

16. கொள்கலன்களில் பாதுகாப்பாக நீர் வழங்க எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை பட்டியலிடுக.
17. நிமோனியாவின் ஏதேனும் மூன்று சிக்கல்களை எழுது.
18. பித்தப்பை அழற்சியின் நோய் கண்டறியும் பரிசோதனைகளை எழுது.
19. சிறுநீரக கற்கள் நோயின் செவிலிய சிகிச்சை பற்றி எழுது.
20. சமச்சீர் உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டை வேறுபடுத்துக.
21. பேறுகால பின்நிலை என்றால் என்ன?
22. குழந்தையின் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் என்றால் என்ன?
23. கண்களில் ஏற்படும் படர்ந்த நசிவு விளக்குக.
24. "ஸ்டார்ட்" என்பதன் விரிவாக்கம் என்ன?
25. நச்சுயிரியல் – வரையறு.
26. வலிப்பு என்றால் என்ன?
27. தகவல் தொடர்புகளின் கூறுகள் யாவை?
28. வழிகாட்டுதலில் அறிவுரை வழங்குபவரின் ஏதேனும் 3 பண்புகளை எழுதுக.

III – ஏதேனும் 5 வினாக்களுக்கு மட்டும் சிறுகுறிப்பு வரைக. (5 x 5 = 25)

29. பேதிக்கு வீட்டில் அளிக்கப்படும் மேலாண்மை பற்றி விரிவாக எழுதுக.
30. கொள்ளை நோய், பரவும் கொள்ளை நோய், உலக கொள்ளை நோய்களை வேறுபடுத்துக.
31. கணினி பார்வை குறைபாட்டு நோயின் காரணிகளை எழுது.
32. 75 வயது நிரம்பிய உன்னுடையட பாட்டிக்கு நீரழிவு நோய்க்கான உணவு பட்டியலை எழுதுக.
33. ஹோம்னஸ் அறிகுறிகளை எவ்வாறு கண்டறிவாய்?
34. பேரிடர் மேலாண்மை பெட்டி பற்றி சுருக்கமாக எழுதுக.
35. சரிவிகித உணவை எவ்வாறு திட்டமிடுவாய்?

IV விரிவான விடையளி (10 x 2 = 20)

36. மாரடைப்பு பற்றி விரிவாக எழுதுக.

(அல்லது)

இல்லச் சுகாதார செவிலியரின் பொறுப்புக்களை விவரி.

37. 3 நாட்களுக்கு தொடர் கன மழை காரணமாக வானிலை மழையின் போதும் முன்னெச்சரிக்கை விடுத்துள்ளது. மழைக்கு முன் மற்றும் மழைக்கு பின் உன்னுடைய பங்கு என்ன?

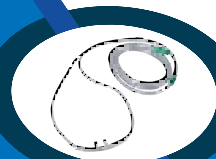
(அல்லது)

உன் வகுப்பு ஆசிரியருடன் பயனுள்ள தகவல் தொடர்மை மேற்கொள்ள, நீ எந்தெந்த வழிகாட்டுதல்களை பின்பற்றுவாய்?

Nursing-Vocational_Model Question Papers.indd 316 1/17/2022 3:47:38 PM

அலகு

1



செயல்முறைகள்
பிராண வாயு அளித்தல்

வரையறை:

சுவாச பிரச்சனை உள்ள நோயாளிக்கும் இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைந்துள்ள நோயாளிக்கும் ஆக்ஸிஜன் அளித்து சிகிச்சை அளிப்பது பிரணவாயு அளித்தல் எனப்படும்.

ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர்:

1. ஆக்ஸிஜன் என்பது மணம் அற்ற நிறமற்ற காற்றை விடக் கனமான ஒரு வாயு.
2. இது கருப்பு வெள்ளை சிலிண்டர்களில் உயர் அழுத்தத்தில் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றது.
3. ஆக்ஸிஜனால் தீப்பற்றிக் கொள்ளும் பெரிய ஆபத்து உள்ளது.
4. ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர் அருகில் புகைப்பிடித்தல் கூடாது.
5. ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர் அருகில் எளிதில் தீப்பற்றிக் கொள்ளும் பொருள் இருப்பது கூடாது.
6. சிலிண்டர் இணைப்புகளில் எண்ணெய், கிரீஸ், ஆல்கஹால் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.
7. எளிதாகப் பயன்படுத்தும் வகையில் சிலிண்டரை தாங்கியில் நிறுத்தி வைத்து, நோயாளியின் படுக்கையிருகே கொண்டு செல்வதற்கு முன்பே பரிசோதிக்க வேண்டும்.
8. சிலிண்டரைச் சோதிக்க சிலிண்டரை திறக்கக் கொடுக்கப்பட்ட சாவியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அங்குள்ள சிறிய வால்வைச் சிறிதளவு திறந்து ஆக்ஸிஜன் வெளியேறுவதை humidifier மூலம் சோதனைச் செய்ய வேண்டும்.
9. Humidifier பாட்டிலுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள flow meter நோயாளிக்கு செலுத்த வேண்டிய ஆக்ஸிஜன் அளவைக் கணக்கிடும்.
10. ஆக்ஸிஜன் humidifier பாட்டிலுக்குள் செலுத்தப்பட்டு அதன் பிறகு நோயாளிக்கு அளிக்கப்படுகிறது.

ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சை தேவைப்படுபவர்கள்:

- ❖ நீலம் பாரித்திருப்பவர்கள் (தோல், நகப்படுக்கை மற்றும் சவ்வுப்படலம் நீல நிறத்தில் காணப்படுதல்).
- ❖ மூச்சுத்திணறல்
- ❖ சுற்றுப்புற சூழ்நிலையில் போதுமான ஆக்ஸிஜன் இல்லை என்ற நிலையில் (எ.கா உயரமான இடங்களில்)
- ❖ இரத்த சோகை
- ❖ நோய்கள் அல்லது தந்துகிப் படலங்களில் ஆக்ஸிஜன் குறைந்து காணப்படுதல்.

XII_Nursing_Practical.indd 317 1/12/2022 4:40:10 PM

- அதிர்ச்சி மற்றும் இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு
- இரத்த போக்கு மற்றும் மூச்சடைப்பு
- மிகவும் மோசமான நிலையில் உள்ள நோயாளிகள்.

ஆக்ஸிஜன் செலுத்தும் முறைகள்:

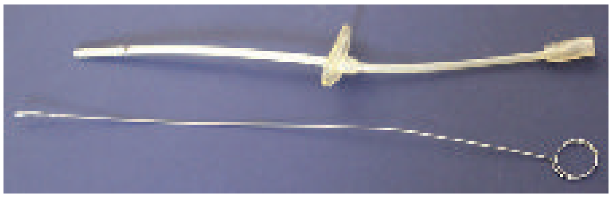
ஆக்ஸிஜன் செலுத்தும் முறைகள் நோயாளியின் உடல் நிலையைப் பொருத்து அமைகிறது.

1. மூக்குத்துளை வழியாக

2. மூச்சுக் குழாய் வழியாக
3. முகமூடி முறை

4. பிராண வாயுக் கூடாரம்

5. மூச்சுக் குழல் வழியாக



ஆக்ஸிஜன் செலுத்துவதால் ஏற்படும் இடர்பாடுகள்:

- தொற்று
- தீ விபத்து (Combustion)
- மூச்சுப் பாதையில் உள்ள சவ்வுப்படலம் உலர்தல்
- ஆக்ஸிஜன் நச்சு
- நுரையீரல் சிதைதல் (Atlectasis)
- ரீட்ரோலெண்டல் பைபிரோபிளேசியா (Retrolental Fibroplasia – குறைமாதக் குழந்தையின் பார்வை இழப்பு நோய்)
- மூச்சடைத்தல் (Asphyxia)

மூச்சுக்குழாய் வழியாக ஆக்ஸிஜன் செலுத்தும் முறை:

ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர்

- தாங்கி மற்றும் உபகரணங்கள் ரெகுலேட்டர், ப்ளோமீட்டர், ஹியுமிடிபையர் (humidifier) இணைக்கும் குழாய்

தேவையான பொருட்கள்:

- நுண்ணுயிரறச் செய்யப்பட்ட அல்லது திரும்ப பயன்படுத்தாத வகையிலான மூச்சுக் குழாய் தேவையான அளவில்.
- நீரில் கரையக் கூடிய உயவுத்தன்மையுள்ள ஜெல்லி
- ஒரு கிண்ணத்தில் தண்ணீர்.
- இரப்பர் விரிப்பு மற்றும் துவாலை
- விளக்கு மற்றும் நாக்கு அழுத்தி

XII_Nursing_Practical.indd 318 1/12/2022 4:40:10 PM

- சாதாரண சலைன் கரைசல் மற்றும் பஞ்சு சுற்றிய குச்சிகள்.
- ஒரு கிண்ணத்தில் சல்லாத்துணி துண்டுகள்.
- கழிவுத்தட்டு மற்றும் காகிதப்பை
- ஒட்டும் பிளாஸ்திரி

செய்முறை:

1. கைகளைக் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.
2. குழாயின் நீளத்தை மூக்கின் நுனியிலிருந்து காதுமடல் வரை அளவிட வேண்டும். நீளத்தை மையினால் குறித்து வைக்க வேண்டும்.
3. சிலிண்டர் சரியாக வேலை செய்கிறதா என்பதை சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். முக்கிய வால்வை கடிகாரமுள் அசைவுக்கு எதிர்திசையில் திறக்க வேண்டும். வால்வை திறந்து எவ்வளவு அழுத்தம் உள்ளது என்பதை கவனிக்கவும் சராசரியாக நோயாளிக்கு நிமிடத்திற்கு 2-4 லிட்டர் செல்லுமாறு அமைக்க வேண்டும்.
4. சக்கர வால்வைத் திறந்தவுடன் ஆக்ஸிஜன் humidifier பாட்டிலில் உள்ள தண்ணீரில் குமிழ்களாக செல்லும்.

5. மூக்கில் சொருகும் குழாயின் முனையில் உராய்வு நீக்கும் பொருளை தடவி, குழாயை நீரில் வைத்து ஆக்ஸிஜன் செல்வதை கவனிக்க வேண்டும்.
6. முன்னதாக குறித்து வைக்கப்பட்ட குழாயை மெதுவாக ஏதாவது ஒரு மூக்குத்துளையில் செலுத்த வேண்டும். வேகத்தை பயன்படுத்தாதே.
7. குழாயின் நிலையை தொண்டைப் பகுதியின் மற்றும் உள்நாக்குப் பகுதியில் சரியாக இருக்கிறதா என்பதை பரிசோதித்து பார்க்க வேண்டும்.
8. இதற்கு நோயாளியை வாயை விரிவாகத் திறக்கச் சொல்லி பரிசோதிக்கலாம்.
9. நாக்கு அழுத்தியின் உதவியால் நாக்கை அழுத்தி டார்ச் விளக்கினால் நேரடியாக தொண்டைப் பகுதியை பார்க்க வேண்டும்.
10. குழாயை ஒட்டும் பிளாஸ்திரியால் முன் நெற்றியில் அல்லது கன்னத்தில் பொருத்த வேண்டும்.
11. இணைக்கும் குழாயை படுக்கைத்துணி அல்லது நோயாளியின் ஆடையில் கொக்கி கொண்டு பொருத்த வேண்டும்.

நோயாளி மற்றும் பொருட்களின் பின் கவனிப்பு:

- நோயாளி வசதியான நிலைக்கு வரும் வரை அவருடன் இருக்க வேண்டும்.
- நோயாளியை வசதியாக படுக்க வைக்க வேண்டும்.
- உயிராதாரப் புள்ளிகளை அடிக்கடி கணக்கிட வேண்டும்.
- செய்முறையை தேதி மற்றும் நேரத்துடன் செவிலியர் பதிவேட்டில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.
- சிலிண்டர் அமைப்பு நன்றாக வேலை செய்யும் நிலையில் உள்ளதா என்பதை பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும்.
- 8 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை மூக்குக் குழாயை மாற்ற வேண்டும்.
- ஆக்ஸிஜனை நிறுத்துவதற்கு முன் படிப்படியாக குறைக்கவும்.
- ஆக்ஸிஜனை நிறுத்திய பிறகு உடல்நிலை மோசமாகக் கூடிய அறிகுறிகள் ஏதேனும் தென்படுகிறதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

அலகு

2

ஆவி பிடித்தல்

வரையறை:

ஆவியாதல் மூலம் பெறப்படும் வெதுவெதுப்பான மற்றும் ஈரமான காற்றை சுவாசிப்பதற்கு ஆவி பிடித்தல் என்று பெயர்.

நோக்கங்கள்:

1. சளிச்சவ்வு அழற்சி அல்லது அடைப்பினால் ஏற்படும் சைனசைட்டிஸ் நோயின் அடையாளங்களிலிருந்து நிவாரணம் பெறச் செய்தல்.
2. சளியை இளக வைத்து சுவாச பாதையிலிருந்து வெளியேற்றுதல்.
3. நுரையீரலின் சவ்வுப்படலங்கள் உலர்ந்து போவதை தடுக்க வெப்பம் மற்றும் ஈரத்தன்மையை அளித்தல்.
4. ஆக்ஸிஜன் உறிஞ்சப்படுவதற்கு உதவுதல்.

பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகள்:

❖ டிங்சர் பென்சாயின் 5 மி.லி/500மி.லி கொதி நீர்.

❖ யூகலிப்டஸ் 2 மி.லி/500 மி.லி கொதிநீர்.

❖ சில கற்பூரப் படிகங்கள் 500 மிலி. கொதி நீர்.

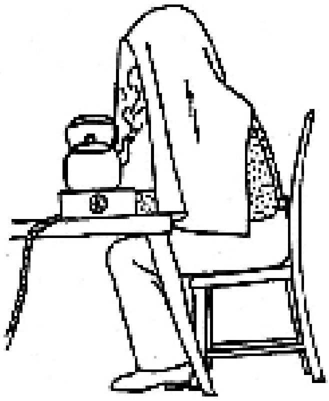
ஆவிபிடித்தலின் முறைகள்:

❖ நெல்சன் உட்சுவாசக் கருவி

❖ குவளை முறை (Jug method)

❖ வெப்ப நீராவிக் கலன் (Electric steam Inhaler)

❖ ஆவிக் கூடாரம் (Steam Tent) படம்



தேவையான பொருட்கள்:

❖ நெல்சன் உட்சுவாசக் கருவியும் அதனோடு இணைக்கப்பட்ட வாய்ப்பகுதியும் (கார்க்).

❖ உட்சுவாசக் கருவியை வைப்பதற்கு ஒரு

XII_Nursing_Practical.indd 320 1/12/2022 4:40:21 PM

பெரிய தட்டு அல்லது பேசின்.

- ❖ பிளானல் துண்டு அல்லது துவாலை.
- ❖ முகதுவாலை
- ❖ குளியல் துண்டு
- ❖ டிங்சர் பென்சாயின் அல்லது வேறு மருந்துகள்
- ❖ ஸ்பூன் அல்லது அளவு டம்ளர்
- ❖ ஒரு கொள்கலனில் சல்லாத்துணிகள்
- ❖ பஞ்சு உருண்டைகள்
- ❖ கழிவுத்தட்டு மற்றும் காகிதப்பை
- ❖ முதுகு தாங்கி அல்லது இதய மேசை

செய்முறை:

1. நெல்சன் உட்சுவாச கருவியில் கண்ணாடியால் ஆன வாய் மூடி ஒன்று இருக்கும். இது உட்சுவாசக் கருவியை மூடியிருக்கும் கார்க் மூடி வழியாகச் சென்றிருக்கும். இதன் பக்க வாட்டில் காற்று உள்ளே வரும் வழி இருக்கும்.
2. நோயாளியைத் தயாராக இருக்கச் செய்து அவரது ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக் கொள். குளிர் காற்று அவரைத் தாக்காமல் பாதுகாப்புக் கொடு. அவருக்கு முன்னாலே படுக்கை மேஜை இருக்கட்டும்.
3. உட்சுவாசக் கருவியை வெது வெதுப்பாக இருக்க அதில் வெந்நீர் ஊற்றிப் பிறகு அதை வெளியில் கொட்டி விடு.
4. கொதி நீரைக் காற்று உட்செல்லும் துளைக்குக் கீழே வரும் வரை ஊற்று.
5. குறிப்பிட்ட மருந்தைச் சேர்க்கவும்.
6. உட்சுவாசிக்கும் கருவியின் கார்க்கை இட்டு மூடு.
7. வாய்மூடி காற்று உட்செல்லும் துளைக்கு எதிர்திசையில் திருப்பப்பட்டு இருக்க வேண்டும்.
8. உட்சுவாசிக்கும் கருவியை ஒரு ஃபிளானல் அல்லது துண்டு கொண்டு மூடி ஒரு சிறு தட்டு அல்லது பேசினில் வை.
9. உட்சுவாசக் கருவியை ஒரு துண்டு மற்றும் சல்லாத் துணிகளுடன் படுக்கையருகே கொண்டு போ.
10. சல்லாத் துணியால் உட்சுவாசிக்கும் கருவியின் கண்ணாடி வாய் பகுதியை சுற்றி வை.
11. உட்சுவாசிக்கும் கருவியை நோயாளியின் அருகே எடுத்துச் சென்று அவர் வாயைக் கருவியின் வாய் பகுதியுடன் வைத்து நன்கு மூச்சை உள் இழுத்து நீராவியை உள்ளிழுக்கச் சொல். பிறகு கருவியின் வாய் பகுதியிலிருந்து வாயை எடுக்க சொல்ல வேண்டும்.
12. இந்த சிகிச்சை 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை தொடர வேண்டும்.
13. நோயாளியின் முகத்தைத் துடை மற்றும் அவரை வெது வெதுப்பாக வை. அதே அறையில் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் இருக்க வேண்டும்.
14. கருவியின் வாய் பகுதியின் மூடியை கழுவிக் கொதிக்கவை உட்சுவாசிக்கும் பகுதியைக் கழுவு. எல்லாப் பொருட்களையும் அதற்குரிய இடத்தில் வை.
15. செய்த முறையையும் அது நோயாளியிடம் ஏற்படுத்திய விளைவுகளையும் பதிவு செய்.

நோயாளி மற்றும் பொருட்களின் பின் கவனிப்பு:

- ❖ சிகிச்சையை 15-20 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து செய்.
- ❖ நோயாளியின் முகத்திலிருக்கும் வியர்வையை துடை.
- ❖ முதுகு தாங்கி மற்றும் இதய மேசையை எடுத்து விடு.
- ❖ நோயாளியின் நிலையைச் சரி செய். நோயாளியை வசதியாகப் படுக்க வை.
- ❖ குளிர்தாக்காதபடி நோயாளியை 1-2 மணி நேரம் படுக்கையில் இருக்க அறிவுறுத்த வேண்டும்.
- ❖ செய்முறையை தேதி மற்றும் நேரத்துடன் செவிலியர் பதிவேட்டில் பதிவுசெய்.

XII_Nursing_Practical.indd 321 1/12/2022 4:40:21 PM

அலகு

3

வெப்ப ஒத்தடம்

வரையறை:

வெப்பம் அளித்தல் என்பது தோல் மற்றும் தோலுக்கு கீழ் உள்ள திசுக்களுக்கு வெப்பத்தை கொடுத்தலாகும். வலி, தசைபிடிப்பு மற்றும் அழற்சியைக் குறைத்தல் இதன் நோக்கங்களாகும்.

நோக்கங்கள்:

- வலி மற்றும் தசை பிடிப்பிலிருந்து நிவாரணம் பெறுதல்.
- சீழை ஒரு இடத்தில் திரளச் செய்தல்.
- வெதுவெதுப்பு மற்றும் வசதியை அளித்தல்
- குணமடைவதைத் தூண்டுதல்

வெப்பம் அளித்தலின் வகைகள்

வெப்பம் அளித்தலின் வகைகள்

குறிப்பிட்ட இடங்கள்

- உலர் வெப்பம்
  - வெந்நீர் பாட்டில்கள்
  - வேதியல் வெந்நீர் பாட்டில்கள்
  - அகச்சிவப்பு கதிர்கள்
  - புற ஊதாக் கதிர்கள்
  - குற்றலை வெப்ப சிகிச்சை (Short wave diathermy)
  - சூடான விளக்குகள்
  - மின் தொட்டில்கள்
  - மின் வெப்பத் திண்டுகள்
- ஈர வெப்பம்
  - வெதுவெதுப்பாக ஊறவைத்தல்
  - வெப்ப ஒத்தடம்
  - மாவு ஒத்தடம் (Poultices)
  - கம்பளித் துணி ஒத்தடம் (Stupes)
  - பராபின் குளியல்கள்
  - சிட்ஸ் குளியல்
  - வெந்நீர் திண்டுகள் (Aquathermiapad)

பொதுவான இடங்கள்

- உலர் வெப்பம்
  - சூரியக் குளியல்
  - மின் திண்டு தொட்டில்கள்
  - கம்பளிப் படுக்கை
- ஈர வெப்பம்
  - நீராவிக் குளியல்
  - வெப்பப் போர்வை
  - வெந்நீர் மூழ்கிக் குளியல் (Whirlpool bath)

XII_Nursing_Practical.indd 322 1/12/2022 4:40:22 PM

❖ தசையின் மீட்சித் தன்மையை குறைத்து கழிவுகளை வெளியேற்றுதல்.

❖ சிறுநீர் தேங்கியிருத்தலில் இருந்து நிவாரணம் அளித்தல்.

தேவையான பொருட்கள்:

❖ வெந்நீர்பையுடன் உறை (கவர்)

❖ வெந்நீர் ஒரு ஜாடி மற்றும் குளிர்ந்த நீர் மற்றொரு ஜாடி

❖ துடைப்பான்

❖ லோஷன் தெர்மாமீட்டர்

❖ துண்டு

❖ வாசலின் அல்லது ஈரப்பதம் லோஷன்

தேவைப்படுபவர்கள்:

❖ வெளிப்புற அழற்சி

❖ தசை பிடிப்பு

❖ சோர்வு

❖ வலி

தேவைப்படாதவர்கள்:

❖ புற்று நோயாளிகளுக்கு வெப்பம் அளிக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் வெப்பம் சாதாரண மற்றும் அசாதாரண செல்களின் மெட்டபாலிசத்தை அதிகரிக்கும்.

❖ சிறுநீரகம் இருதயம் மற்றும் நுரையீரல் பாதிப்படைந்தவர்களுக்கு வெப்ப ஒத்தடம் அளிக்கக்கூடாது.

❖ அழற்சி அடைந்த பகுதிகளில் நேரடியாக வெப்ப ஒத்தடம் அளிக்கப்படக் கூடாது. (எ.கா) பற்களில் சீழ் சேர்ந்து இருந்தால் வெப்பஒத்தடம் அளிக்கப்படும் போது சுற்றியுள்ள திசுக்களில் சிதைவு ஏற்படும்.

❖ பக்க வாதம், பலவீனம் மற்றும் மோசமான நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு வெப்பம் அளிக்கக் கூடாது. ஏனெனில் அவர்களின் உணர்ச்சி தன்மை குறைவாக இருப்பதால் வெப்பத்தை உணராத நிலையில் தீ கொப்பளங்கள் ஏற்படலாம்.

❖ சிரை அல்லது நிணநீர் நோயினால் ஏற்படும் வீக்கத்துக்கு வெப்பம் அளிக்கக்கூடாது.

❖ மெட்டபாலிக் பிரச்சனை உள்ள நோயாளிகளுக்குவெப்பம்அளிக்கக்கூடாது. ஏனென்றால் திசுக்கள் சிதைந்து விடுவது அதிகமாகும்.

❖ காய்ச்சலில் இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு வெப்பம் அளிக்கக் கூடாது.

❖ சிறிய குழந்தைகளுக்கும், வயதானவர்களுக்கும் வெப்பம் அளிக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் திசுக்கள் எரிந்து விடலாம்.

செய்முறை:

❖ குறுக்கு தொற்றைத் தடுக்க கைகளை கழுவ வேண்டும்.

❖ வெந்நீர்பையில் ½ அல்லது 3ல் 1 பங்கு வெந்நீரை ஊற்றவும் பையை ஒரு சமதள பரப்பில் வைத்து காற்றை வெளியேற்றி இரப்பர் கார்க்கை கொண்டு இறுக்கமாக மூடவும்.

- வெந்நீர் பையை தலைகீழாக கவிழ்த்தி கசிவு இருக்கிறதா என்பதை பரிசோதித்து வெளிப்புறத்தை உலர்ந்த நிலையில் வைக்கவும்.
- வெந்நீர்ப்பையை உறையில் போட்டு படுக்கையருகே கொண்டு செல்லவும்.
- வெந்நீர்பையை துவாலை அல்லது துணியை கொண்டு சுற்றி தேவைப்படும் இடத்தில் வைக்கவும்.
- வெந்நீர்பையை 20–30 நிமிடங்கள் இடைவெளியில் வைக்கவும்.

நோயாளி மற்றும் பொருட்களின் பின்கவனிப்பு:

- சிகிச்சை முடிந்தவுடன் வெந்நீர்ப்பையை நீக்கவும்.
- தோல் சிவந்து காணப்படுகிறதா என்பதைக் கவனி.
- நோயாளியை வசதியான நிலையில் இருக்கச் செய்.
- எல்லா பொருட்களையும் சேமிப்பு அறைக்கு கொண்டு செல்லவும்.
- வெந்நீர்ப் பையை காலி செய்து உலர வைக்க தலைகீழாகத் தொங்க விடவும்.
- மற்றபொருட்களை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவி அதற்குரிய இடத்தில் வைக்கவும்.
- பையின் உட்பகுதி உலர்ந்த பிறகு காற்றினால் நிரப்பி கார்க் கொண்டு மூடி அதற்குரிய இடத்தில் வைக்கவும்.

பதிவு மற்றும் அறிக்கை

- வெப்பம் அளித்தலின் சிகிச்சையை நேரம் தேதி மற்றும் எதிர்வினைகள் ஏதாவது இருந்தால் செவிலியர் பதிவேட்டில் பதிவு செய்யவும்.
- அளிக்கப்பட்ட சிகிச்சையை பொறுப்பு செவிலியரிடம் (Incharge Sister) அறிக்கை செய்யவும்.

வெப்ப ஒத்தடம் – எடுத்துக்காட்டுகள்

- சூரியக் குளியல்

- மின் வெப்பத் திண்டுகள்

- குற்றலை வெப்ப சிகிச்சை

XII_Nursing_Practical.indd 324 1/12/2022 4:40:26 PM

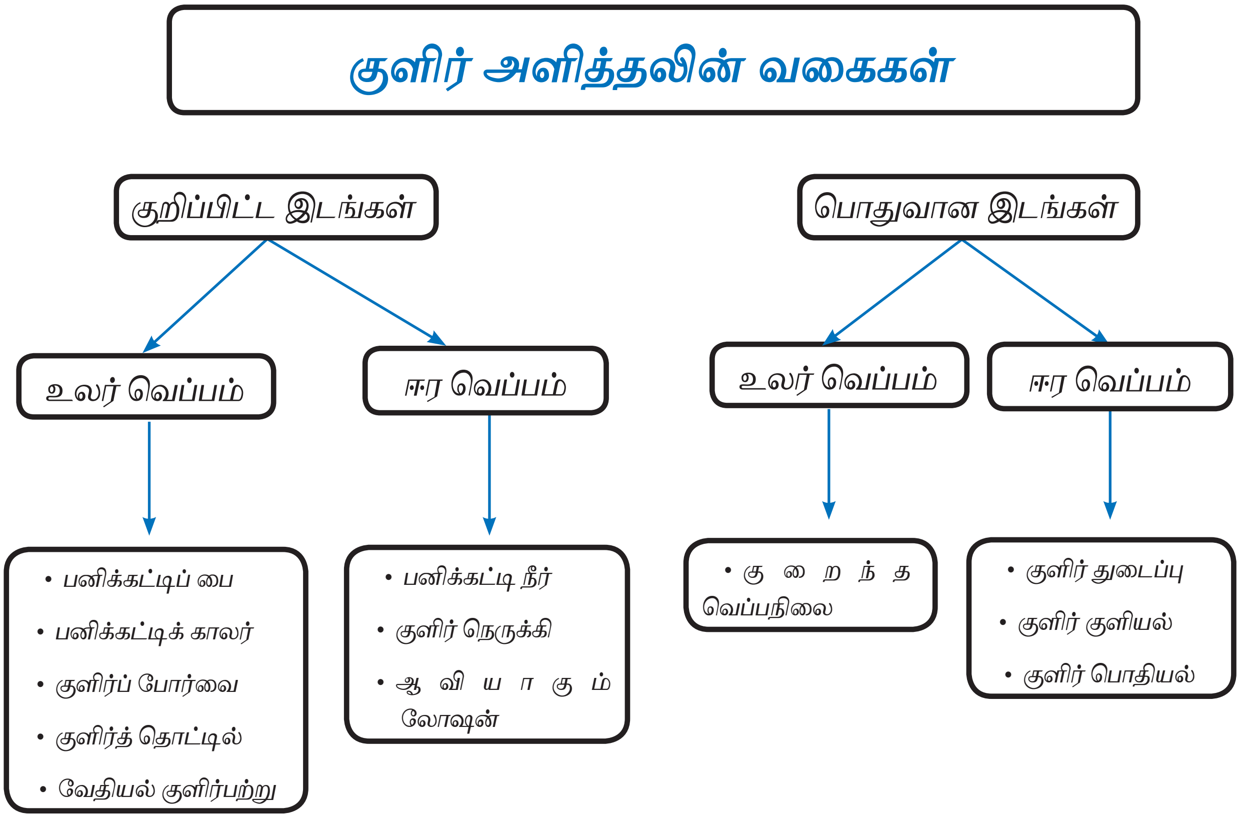
அலகு
4

குளிர் ஒத்தடம்

வரையறை:

குளிர் அளித்தல் என்பது தோல் மற்றும் தோலுக்கு கீழ் உள்ள திசுக்களுக்கு குளிர்ச்சி தன்மையை கொடுத்தலாகும், தசைபிடிப்பு மற்றும் அழற்சியை குறைத்தல் இதன் நோக்கங்களாகும்.

குளிர் அளித்தலின் வகைகள்



நோக்கங்கள்:

❖ வலி மற்றும் உடல் வெப்ப நிலையைக் குறைத்தல்.
❖ குறிப்பிட்ட பகுதியை உணர்ச்சியறச் செய்தல்.
❖ இரத்த ஒழுக்கைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
❖ பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியை கட்டுப்படுத்துதல்.
❖ திசுக்கள் அழுகிப் போவதைத் தடுத்தல்.
❖ வீக்கத்தைக் குறைத்தல்.
❖ அழற்சியைக் குறைத்தல்.

XII_Nursing_Practical.indd 325 1/12/2022 4:40:27 PM

குறிப்பிட்ட பகுதியில் அளிப்பவை

❖ பனிக்கட்டிப் பை (உலா குளியல்)

தேவைப்படுபவர்கள்:

❖ காய்ச்சல்

❖ இரத்தப்போக்கு

❖ அலர்ஜி

தேவையான பொருட்கள்:

❖ பனிக்கட்டிப் பை உறையுடன்

❖ ஒரு கிண்ணத்தில் பனிக்கட்டித் துண்டுகள்

❖ உப்பு (சோடியம் குளோரைடு)

❖ தேக்கரண்டி

❖ துடைப்பான்

❖ ரப்பர் விரிப்பு (மேக்கின் டோஷ்)

செய்முறை:

❖ நோயாளிக்கு செய்முறையை விளக்கவும்

❖ பனிக்கட்டிபையில் தண்ணீரை ஊற்றி இறுக்கமாக மூடிவிட்டு, ஏதாவது கசிவு இருக்கிறதா என்பதை அறிய, பையை தலை கீழாகக் கவிழ்த்து பார்க்கவும்

❖ பையில் அரை அல்லது மூன்று அளவுக்கு இரண்டு பங்கு உடைக்கப்பட்ட பனிக்கட்டி துண்டுகளைப் போட்டு நிரப்பவும்

❖ உப்பை தூவிவிடவும். (சோடியம் குளோரைடு)

❖ பையை ஒரு சமதளபரப்பில் வைத்து, பிழிவதின் மூலம் உள்ளிருக்கும் காற்றை வெளியேற்றவும் காற்று இருத்தல் வெப்பக் கடத்தலை பாதிக்கிறது.

❖ மூடியை இறுக்கமாக மூடவும்.

❖ பையின் வெளிப்பகுதியை துடைத்துவிட்டு உறையைப் போடவும்.

❖ பையை தேவைப்படும் இடத்தில் வைக்கவும்

❖ குளியல் துவாலையால் துடைக்கவும்

❖ நோயாளியை வசதியாக வைக்கவும்.

நோயாளி மற்றும் பொருட்களின் பின்கவனிப்பு:

❖ பொருட்களை சுத்தம் செய்து அதற்குரிய இடத்தில் வைக்கவும்.

❖ பயன்படுத்திய பனிக்கட்டிகளை அப்புறப்படுத்தவும்.

❖ கைகளைக் கழுவவும்.

❖ அளிக்கப்பட்ட தேதி, நேரம், பகுதி மற்றும் காலஅளவை பதிவேட்டில் குறிப்பிடவும்.

XII_Nursing_Practical.indd 326 1/12/2022 4:40:29 PM

அலகு 5 சிறிய காயங்களுக்கு கட்டுப்போடுதல்

வரையறை:

காயம் என்பது தோலில் ஏற்படும் பிளவு அல்லது விரிசலாகும். பஞ்சு உருண்டைகள் அல்லது சல்லாத்துணிகளைக் கொண்டு காயங்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். காயங்களுக்கு கட்டுத்துணிகளைக் கொண்டு கட்டு கட்டுதலை, காயங்களுக்கு கட்டுகட்டுதல் என்கிறோம்.

கட்டுகளின் வகைகள்:

கட்டுத்துணி மற்றும் கட்டுப்போடுவதைப் பொறுத்து கட்டுகள் பல வகைப்படும். அவைகள் போடுவதற்கு சுலபமாகவும், நோயாளிக்கு வசதியாகவும் மற்றும் காயங்கள் விரைவில் குணமடைவதற்காகவும் போடப்படுகிறது.

- ***சல்லாத்துணி கட்டு:*** இது பொதுவாக பயன்படுத்தப்படக் கூடியது. இது பல வகையான தன்மையிலும் வடிவங்களிலும் கிடைக்கும்.(எ.கா) சதுரம்,செவ்வகம் மற்றும் பல நீளங்களில் உள்ள சல்லாத்துணிக்கட்டு
- ***மருந்தூட்டப்படாத கட்டுகள்:*** இவைகள் தொற்று நீக்கம் செய்யப்பட்ட மருந்தில்லாதக் கட்டுகள், புதிதாகக் காயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் தொற்றைத் தடுப்பதற்காக இது பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- ***மருந்தூட்டப்பட்ட கட்டுகள் :*** மருந்தூட்டப்பட்ட கட்டுகளான இவை ஏற்கனவே தொற்று உள்ள காயங்களுக்கு தொற்றைக் கட்டுப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- ***ஈரக்கட்டுகள்:*** இவை தொற்று உள்ள காயங்களில் இருந்து வரும் கசிவை மென்மையாக்க, கழிவுகளை வெளியேற்ற மற்றும்காயங்களில்உள்ள இறந்தசெல்களை நீக்குவதற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. திசுக்களுக்கு வெப்பத்தை அளிக்கவும் பயன்படுகிறது. உலர் வெப்பத்தை விட ஈரவெப்பம் விரைவில் ஊடுருவும். எனவே தொற்று உள்ள இடங்களில் ஈரவெப்பம்அதிக பயனுள்ளதாக இருக்கும். காயத்தின் கழிவு மற்றும் அழுகும் பொருட்களை சல்லாதுணியில் உறிஞ்சுவதற்காக காயத்தின் மேல் ஈரமான சல்லாத்துணி போடப்பட வேண்டும். மேலும் இரண்டாவது படலமாக உறிஞ்சக்கூடிய உலர் கட்டுத்துணியைப் போட வேண்டும். இந்த முறையில் கட்டு போடப்படுவதால் தொற்று மற்றும் அழுகிய

XII_Nursing_Practical.indd 327 1/12/2022 4:40:30 PM

காயங்களை விரைவில் சுத்தமாக்கலாம்.

❖ **அழுத்தக் கட்டுகள்**: காயத்திலிருந்து இரத்தக்கசிவு இருப்பதாக தெரிந்தால் அல்லது காயத்திலிருந்து கசிவு ஏற்படுவதாக இருந்தால் அழுத்தக்கட்டு போடப்படலாம். சல்லாத்துணியால் அல்லது செல்லுலோஸ் சல்லாத்துணியால் ஆன பஞ்சு திண்டுகள் கட்டுத்துணியால் நிலைப் படுத்தப்படுகிறது. எலஸ்ட்டோபிளாஸ்ட் அல்லது பைண்டர் போன்றவை அழுத்தக்கட்டுகளாகும்.

❖ **ஒட்டாத்தன்மையுள்ள சல்லாத்துணிக் கட்டு**: TELFA போன்றவை சுத்தமான காயங்களை மூட பயன்படும். இவை மினுமினுப்பாகவும் தோலின் மேற்பரப்பில் அல்லது திறந்த காயத்தில் ஒட்டாதவையாகவும் உள்ளது. ஆனால் கசிவுகளை மேல் உள்ள சல்லாத்துணியின் மூலம் வெளியேற்றுகிறது.

❖ **தன்னிச்சையாக ஒட்டக்கூடிய மெல்லியக் கட்டுகள்**: இது தற்காலிகமாக இரண்டாவது தோலாக செயல்படும். இது தோலின் மேற்பரப்பில் உள்ள சிறிய காயங்களுக்கும், இறந்த செல்களை நீக்குவதற்கும் பயன்படுகிறது.

நோக்கங்கள்

❖ காயங்கள், நோய்க்கிருமிகள் மூலம் தொற்று ஏற்படுவதிலிருந்து பாதுகாத்தல்
❖ கசிவுகளை உறிஞ்சி காயங்களை விரைவில் குணமாக்குதல்
❖ சிம்புகளைப் பயன்படுத்திக் காயத்திற்கு ஆதரவு அளித்தல்
❖ நோயாளி காயத்தைப் பார்ப்பதைத் தடுத்தல்.
❖ காயம்பட்ட பகுதிக்கு வெப்பத்தை அளித்தல்
❖ அதிக ஈரப்பதத்தை காயம் மற்றும் கட்டுகளுக்கு இடையில் நிலைநிறுத்துதல்.
❖ நோயாளிக்கு உடல் மற்றும் மனநல வசதிகளை அளித்தல்

தேவையான பொருட்கள் :

நுண்ணுயிரச் செய்யப்பட்ட தட்டில்

1. தமனி இடுக்கி 1
2. பிரிக்கும் இடுக்கிகள் 2
3. கத்தரிக் கோல் 1
4. சைனஸ் இடுக்கி 1
5. நுழைப்பான் 1
6. சிறிய கிண்ணம் 1
7. சேப்டிபின் 1
8. கையுறை, முகமூடி, மேலங்கி
9. பஞ்சு உருண்டைகள், சல்லாத்துணி மற்றும் பஞ்சு திண்டுகள் தேவையான அளவு
10. கட்டு கட்டும் டவல்

நுண்ணுயிரச் செய்யப்படாத தட்டில்:

1. சுத்தம் செய்யும் கரைசல் (தேவைப்பட்டால்)
2. களிம்பு (அ) பவுடர் மருத்துவ ஆணைப்படி
3. நுண்ணுயிறச் செய்யப்பட்ட பாத்திரத்தில் வாசலின் சல்லாத்துணி
4. நுண்ணுயிறச் செய்யப்பட்ட கலத்தில் ரிப்பன் சல்லாத்துணி
5. நுண்ணுயிறச் செய்யப்பட்ட கலத்தில் பஞ்சு சுற்றிய குச்சிகள்
6. தொற்று நீக்கம் செய்யப்பட்ட பாட்டிலில் சீட்டில் இடுக்கி
7. கட்டுத்துணிகள், பைண்டர்கள், பின், ஒட்டும் பிளாஸ்திரி மற்றும் கத்திரிக்கோல்
8. ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் தொற்று நீக்க கரைசல்
9. கழிவுத்தட்டு மற்றும் பேப்பர் பை
10. இரப்பர் விரிப்பு மற்றும் டவல்

செய்முறை:

1. முகமூடியை அணிந்து கொள்
2. கைகளை நன்றாகக் கழுவு
3. மேலங்கி மற்றும் கையுறையை அணியவும்.
4. சுத்தமான தட்டை திறந்து நுண்ணுயிறச் செய்யப்பட்ட துவாலையை காயத்தை சுற்றி வைக்க வேண்டும்.
5. சாதாரண இடுக்கியை எடுத்து

XII_Nursing_Practical.indd 328 1/12/2022 4:40:30 PM

கட்டுத்துணிகளைப் பிரித்து அதை பேப்பர் பையில் போடவும்.

6. இடுக்கியை தொற்றுநீக்க கரைசல் உள்ள கிண்ணத்தில் போடவும்
7. காயத்தின் வகை மற்றும் காயத்தில் எவ்வளவு கசிவுகள் உள்ளன என்பதை குறிப்பிட வேண்டும்.
8. உதவியாளரை சிறிது சுத்தம் செய்யும் கரைசலைக் கிண்ணத்தில் ஊற்றச் சொல்ல வேண்டும்.
9. காயத்தை நடுவிலிருந்து ஓரத்தை நோக்கி துடைக்க வேண்டும். ஒரு முறைதுடைத்தவுடன் பஞ்சை கழிவுத் தட்டில் போட வேண்டும்.
10. உலர்ந்த பஞ்சுகளைக் கொண்டு நன்றாக சுத்தம் செய்யும் போது முன்னெச்சரிக்கைகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

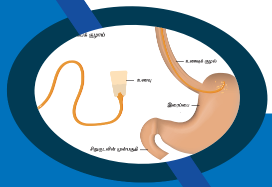
11. இடுக்கியை தொற்று நீக்க கரைசல் உள்ள கிண்ணத்தில் போட வேண்டும்.
12. மருத்துவ ஆணை இருந்தால் மருந்தை போட வேண்டும்.
13. நுண்ணுயிரறச் செய்யப்பட்ட முறையில் கட்டுகட்ட வேண்டும். முதலில் சல்லாத்துணியை வைத்து பிறகு பஞ்சு (cotton) திண்டுகளைக் கசிவு இருக்கும் இடத்தில் வைத்து நன்றாக கட்டுப்போட வேண்டும்.
14. கையுறையை கழற்றி கரைசல் உள்ள கிண்ணத்தில் போட வேண்டும்.
15. கட்டைக் (Dressing) கட்டுத்துணி அல்லது பிளாஸ்திரி மூலம் ஒட்டி வைக்க வேண்டும்.

நோயாளியின் பின்கவனிப்பு:

1. நோயாளிக்கு சரியாக ஆடையை உடுத்தி வசதியான முறையில் படுக்கையில் இருக்க உதவிச் செய். கசிவுகளால் படுக்கை ஈரமாகியிருந்தால் உடனே மாற்ற வேண்டும்.
2. படுக்கைத் துணிகளை மாற்ற வேண்டும்.
3. இரப்பர் விரிப்பு மற்றும் துவாலையை நீக்கிவிட வேண்டும்.
4. எல்லா பொருட்களையும் சேமிப்பு அறைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். தொற்றுக்கு உட்பட்ட கட்டு துணிகளை மூடிய கலத்தில் போட்டு எரிசூளைக்கு அனுப்ப வேண்டும். கருவிகளையும் மற்ற பொருட்களையும் தொற்று நீக்க கரைசலில் இருந்து எடுத்து நன்றாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அவைகளை உலர்த்தி, தட்டில் வைத்து கட்ட வேண்டும். நுண்ணுயிரறச் செய்யப்படுவதற்காக உயர் அழுத்த நீராவி கலவைக்கு அனுப்ப வேண்டும். எல்லா பொருட்களையும் அதற்குரிய இடத்தில் திரும்பவைக்க வேண்டும். ஈரமான படுக்கைத் துணிகளைச் சலவைப் பையில் போட்டு சலவைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
5. கைகளை கழுவ வேண்டும்.
6. செய்முறையை செவிலியர் பதிவேட்டில் தேதி மற்றும் நேரத்துடன் பதிவு செய்ய வேண்டும்.காயத்தின் நிலை,வகை,கசிவுகள் பதிவேட்டில் பதிவு செய்ய வேண்டும். ஏதாவது அசாதாரணங்கள் காணப்பட்டால் அறுவை சிகிச்சை நிபுணருக்கு உடனே தெரியப்படுத்த வேண்டும்.
7. நோயாளின் படுக்கையருகே திரும்பச் சென்று நோயாளின் நிலையை மதிப்பிட வேண்டும். காயத்தின் நிலையை நோயாளிக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்.
8. நோயாளியையும் சுற்றுப்பகுதியையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

XII_Nursing_Practical.indd 329 1/12/2022 4:40:30 PM

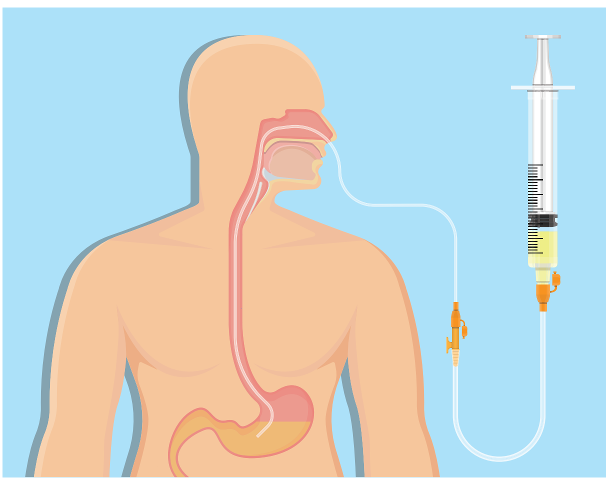
அலகு
6



மூக்கு இரைப்பைக் குழாய் வழியாக உணவூட்டல்

வரையறை:

மூக்குஇரைப்பைகுழாய்(அ)ரைல்ஸ்குழாய் செலுத்துவது என்பது ரப்பர் குழாயை மூக்கு துளை, தொண்டை வழியாக இரைப்பைக்குள் செலுத்தி திரவ உணவை அளித்தல் ரைல்ஸ் குழாய் உணவூட்டம் எனப்படும்.

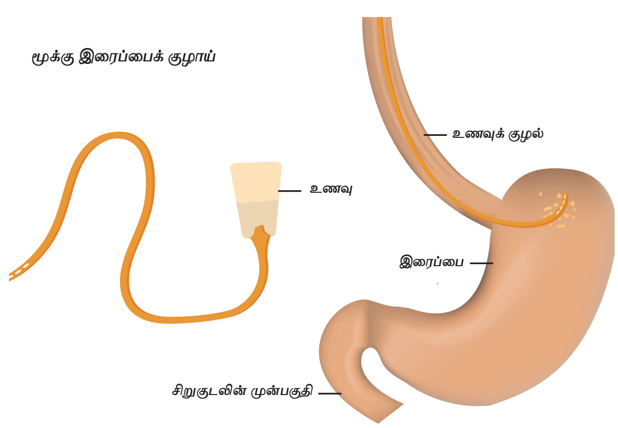


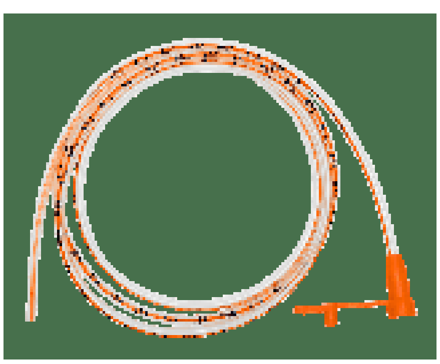
நோக்கங்கள்:

- ❖ உண்ண மறுக்கும் நோயாளி, மனநிலை பாதிக்கப்பட்ட நோயாளி
- ❖ அன்ன சிகிச்சையின் போது, தொண்டையில் வீக்கம் ஏற்பட்டு விழுங்குவதில் கடினம் அல்லது விழுங்க முடியாத நிலையில் உள்ள நோயாளி
- ❖ வாயில் தொற்று அல்லது வாய்வழி அறுவைசிகிச்சை
- ❖ சுயநினைவற்ற நோயாளி
- ❖ குறை மாதக் குழந்தை

தேவையான பொருட்கள்:

- ❖ மூக்கு இரைப்பை குழாய் 14 முதல் 16 வரை (Fr)
- ❖ ஊசிக்குழல் – 10ml (அ) 20மிலி மற்றும் 50மிலி
- ❖ உயர்வுத்தன்மையுள்ள ஜெல்லி (அ) பாராபின்
- ❖ ஸ்டெதெஸ்கோப்
- ❖ ஒட்டும் பிளாஸ்திரி மற்றும் கத்தரிக்கோல்
- ❖ கழிவுத்தட்டு
- ❖ நாக்கு அழுத்தி
- ❖ ஒரு கிண்ணத்தில் நீர்
- ❖ தமனி இடுக்கி
- ❖ துவாலை
- ❖ சல்லாத்துணி துண்டுகள்
- ❖ டார்ச்





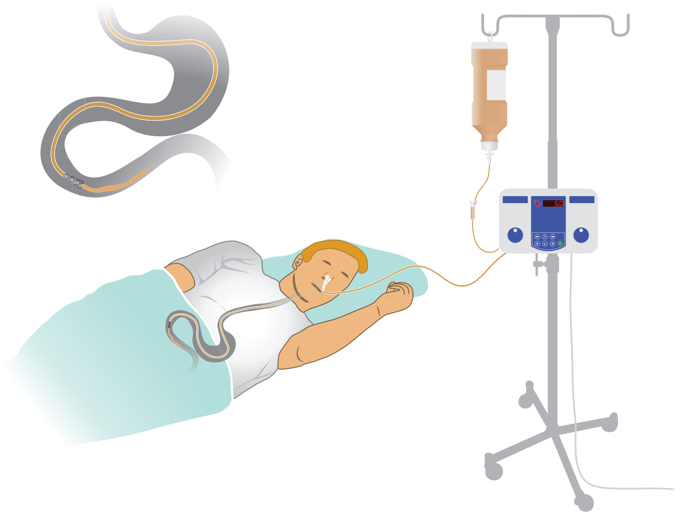
XII_Nursing_Practical.indd 330 1/12/2022 4:40:31 PM

செய்முறை:

- ❖ கைகளைக் கழுவிக் கொள்
- ❖ சுயநினைவுடன் இருக்கும் நோயாளிக்கு செய்முறையை விளக்கிக் கூற வேண்டும்.
- ❖ படுக்கையை சுற்றி திரையிட வேண்டும்.
- ❖ இரப்பர் விரிப்பு மற்றும் துண்டை நோயாளியின் மார்பு மீது போட வேண்டும்.
- ❖ ரைல்ஸ் குழாயை மூக்கின் நுனிப் பகுதியிலிருந்து காதுவரை மற்றும் காது மடலில் இருந்து ஜிப்பாய்டு (Xiphoid) முனைவரை அளந்து குறியிட வேண்டும்.
- ❖ ரைல்ஸ் குழாயில் உயவுப் பொருளை தடவி ஏதாவது ஒரு மூக்குத் துளையினுள் தொண்டையின் பின்புறமாக கீழ்நோக்கி செலுத்த வேண்டும்.
- ❖ நோயாளி சுய நினைவுடன் இருந்தால் ஒரு மிடறு தண்ணீர் குடிக்கச் சொல்லி விழுங்கச் சொல்ல வேண்டும். சுய நினைவு இல்லாத நோயாளியாக இருந்தால் நாக்கு அழுத்தியை பயன்படுத்தி தொண்டையினுள் குழாயை நுழைக்க வேண்டும்.
- ❖ குழாயின் முனையை கிண்ணத்தில் உள்ள நீரில் வைத்து காற்று குமிழ்கள் வெளிவருகிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும்.
- ❖ குழாயின் முனையில் 10 – 20 மிலி ஊசிக் குழாயை இணைத்து இரைப்பையில் உள்ளவற்றை உறிஞ்சி எடுக்க வேண்டும்.
- ❖ 5 – 10 ml காற்றை குழாய்வழியாக வயிற்றுக்குள் செலுத்தி ஒலி கேட்கிறதா என்பதை கவனிக்க வேண்டும்.
- ❖ ரைல்ஸ் குழாய் இருப்பதை உறுதி செய்த பின் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- ❖ குழாயை சரியான நிலையில் வைத்து பக்கவாட்டில் பிளாஸ்திரியால் ஒட்ட வேண்டும்.
- ❖ குழாயை மடக்கி பிடித்து ஊசி குழாயை இணைத்து தலையில் இருந்து 45செமீ உயர்த்தி பிடிக்க வேண்டும். ஊசி குழாயை திரவ உணவால் நிரப்பி படிப்படியாக ஊசி குழாயை காலி செய்ய வேண்டும்.
- ❖ சிறிது நீரை ஊற்றி குழாயில் இருக்கும் உணவுத் துகள்களை நீக்க வேண்டும்.

நோயாளி மற்றும் பொருட்களின் பின்கவனிப்பு:

- ❖ இரப்பர் விரிப்பு மற்றும் துண்டை நீக்கி ஆண்டிசெப்டிக் கரைசலில் தொற்று நீக்கத்திற்காக போட வேண்டும்.
- ❖ நோயாளியை வசதியான நிலையில் வைக்க வேண்டும்.
- ❖ எல்லா பொருட்களையும் அதனதன் இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- ❖ கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- ❖ செய்முறையை நேரம், தேதி ஆகியவற்றுடன் பதிவேட்டில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.
- ❖ நோயாளிக்கு எதிர்வினை ஏதாவது இருந்தால் தலைமை செவிலிக்கு தெரிவிக்க வேண்டும்.



XII_Nursing_Practical.indd 331 1/12/2022 4:40:32 PM

அலகு
7

உணவூட்டும் முறை

வரையறை:

" நலம் என்பது வெறும் நோயின்மை மாத்திரம் குறிப்பதல்ல. அது முழுமையான உடல் மனம் மற்றும் சமுதாய அளவிலான நலத்தைக் குறிப்பதாகும்." என உலக நிறுவனம் வரையறுத்துள்ளது. நல்ல உடல் நலத்திற்கு நிறைவாக்கும் ஊட்டச்சத்துக்களை சரியான அளவில் எடுத்துக் கொள்ளுவது முக்கியமானதாகும்.

உடலின் எல்லாத் தேவைகளையும், நிறைவாக்கும் ஊட்டச்சத்துக்களை சரியான விகிதத்தில் அடக்கியுள்ள கலப்பு உணவிற்கு சம சத்துள்ள உணவு என்று பெயர். புரோட்டீன்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள், தாது உப்புகள், வைட்டமின்கள் ஆகியவைகளின் அளவு நோயுற்ற காலத்தில் நிலைத்து நிற்பதற்காக கூடுதலாக தேவைப்படுகிறது.

காரணிகள்

- ❖ வயது
- ❖ பாலினம்
- ❖ உடல் உழைப்பு
- ❖ உடல் செயல்பாட்டில் மாறுபாடு
- ❖ கர்ப்பம்
- ❖ பாலூட்டும் தாய்மார்கள்

5 வகை உணவுகள்

- ❖ தானியம் உள்ளீட்ட உணவுகள்
- ❖ பருப்பு மற்றும் பயறு வகைகள்
- ❖ பால் மற்றும் பால் சார்ந்த உணவுகள்
- ❖ பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்
- ❖ கொழுப்புகள் மற்றும் சர்க்கரை

உணவு அட்டவணையை தயாரிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளக் கூடியவை

1. சக்திக்காக பருப்பு வகைகள் அதிகபட்சம் 75% மேல் பயன்படுத்தக்கூடாது.

2. முழுதானிய வகைகள், முளைக்கட்டி தானியங்கள் பொடியாக்கப்பட்ட தானியங்கள் இவையாவும் அதிகப்படியான ஊட்டச்சத்துகளாகும்.
3. ஒரு சாப்பாட்டிற்கு இரண்டு தானிய வகைகளை சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது முக்கியமாக அரிசி மற்றும் கோதுமை
4. சப்பாத்தி மாவு வகைகளை சலிக்கக்கூடாது, சலிப்பதால் நார் சத்துக்கள் குறைந்துவிடும்.
5. ஒருமுறை உணவிற்கு 25கி தானியம் தேவைப்படும். ஒரு நாளைக்கு 2 – 4 முறை உபயோகிக்க வேண்டும்.
6. குறைந்தபட்ச தானியங்கள், மற்றும் புரத அளவில் 4% தானியத்திலுள்ளது. மொத்த உணவில் 8 பங்கு தானியமும் ஒரு பங்கு பயறுமாகும்.
7. ஒருமுறை உணவிற்கு 25கி பருப்பு வீதம் ஒரு நாளைக்கு 2 – 3 முறை அனுமதிக்கலாம்.
8. ஒருமுறை உணவிற்கு 75கி காய்கறிகள் தேவை பழ வகைகள் உட்கொள்ளாவிட்டால் பச்சைக் காய்கறிகளை ஒரு முறைக்கு மேல் உட்கொள்ளலாம்.
9. பழச்சாறாக உட்கொள்வதைவிட பழங்களாக சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது மற்றும் வேக வைப்பதை விட பச்சையாக சாப்பிடுவது மிகவும் சிறந்தது. தினசரி உணவில் பழவகைகள் ஒரு மீடியம் அளவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

XII_Nursing_Practical.indd 332 1/12/2022 4:40:33 PM

10. குறைந்த பட்சம் 100ml பால் ஒரு நாளைக்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். 1 – 2 டம்ளர் பால் (அ) தயிரை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
11. சக்தியை அளிக்க எண்ணெய் (அ) கொழுப்பு 15 – 20 % சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் 5 % மும் மொத்த கலோரியில் இருக்க வேண்டும்.
12. ஒரு முட்டையின் எடை 40கி பருப்பு வகைகள் (அ) கொட்டை வகைகள் உட்கொள்ளும் பொழுது போதுமான அளவு புரோட்டீன் கிடைக்கிறது. உணவில் கோழி / மீன் உள்ளீட்ட உணவை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
13. சாலட் சேர்த்துக் கொள்வதால் விட்டமின் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுவது மட்டுமல்லாமல் மதிய உணவு மிகவும் அதிக திருப்தியாக இருக்கவும். அதன் நார்ச்சத்துகள் பயன்படுகிறது.
14. குறைந்த கலோரி உணவு எனில் எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகளைப் பரிந்துரைக்கக் கூடாது.
15. புரதம் நிறைந்த உணவுகளை மதியம் மற்றும் இரவு உணவின் போது எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
16. கூடுமான வரையில் உணவு பட்டியல் ஏழு நாட்களுக்கு தயார் செய்ய வேண்டும்.
17. பொதுவான உணவு உட்கொள்ளும் அளவு நான்கு முறை சிறு குழந்தைகளுக்கும் நோயுற்ற காலத்திலும் உணவுகளின் அளவு அதிகமாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
18. எல்லா உணவுகளிலும் 5 வகை உணவு குழுக்களும் உள்ளடக்கியிருக்க வேண்டும்.
19. விரைவாக கணக்கிடுவதற்கு கலோரி மற்றும் புரதத் தேவையை அதே குழுக்களில் இருந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

உணவை திட்டமிடுவதின் கோட்பாடுகள்

❖ **ஊட்டச்சத்து தேவைகளை சந்தித்தல்:** ஒரு நல்ல உணவுப்பட்டியல் போதுமான கலோரி கொழுப்பு மற்றும் புரதம் மட்டு அளிக்காமல் குடும்பத்திலுள்ள அனைவருக்கும் தேவையான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புக்களை அளிப்பதாக இருக்க வேண்டும்.

❖ **உணவின் முறை முக்கியமாக குடும்பத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும் :** குடும்ப உணவு தனிப்பட்ட நபர்களின் தேவைகளை நிறைவேற்ற வேண்டும்.

❖ **உணவுகளை திட்டமிடும் போது நேரமும் ஆற்றலும் சேமிக்கப்பட வேண்டும்:** உணவுப் பொருட்களை திட்டமிடும் பொழுது ஊட்டச்சத்துக்கள் நிரம்பிய நிலையில் சாதாரணமாக தயார் செய்தல் வேண்டும். (பிரஷர் குக்கர்) அழுத்த சமைப்பானை பயன்படுத்துவதால் சக்தியும் நேரமும் சேமிக்கப்படுகிறது.

❖ **பொருளாதார ஆலோசனை:** உணவு தேவைகள் குடும்பத்தின் பொருளாதாரத்திற்கு ஏற்றாற் போல் இல்லையெனில் அதை செயல்முறைப் படுத்தக் கூடாது. உணவுப் பொருட்களின் விலையைக் குறைக்க. விலை குறைந்த உணவுகளான;
  - ❖ பருவக் கால உணவுகள்
  - ❖ அதிக கொள்ளளவில் வாங்குதல்
  - ❖ பழங்களுக்கு பதிலாக பச்சைக் காய்கறிகள்
  - ❖ பலதரப்பட்ட உணவுகள் போன்ற முறைகளைப் பின்பற்றலாம்.

❖ **அதிகபட்ச ஊட்டச்சத்துக்களை உணவுப்பட்டியல் உள்ளடக்கியிருக்க வேண்டும்:** சமைக்கும்போதோ அல்லது கையாளும் போது ஊட்டச்சத்துகள் வெளியேறாமல் தடுக்க வேண்டும். முளைகட்டிய தானியங்கள் நொதிக்க வைக்கப்பட்ட உணவு, பொடியாக்கப்பட்ட தானியங்கள், போன்றவை அதிக ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டவை.

❖ **தனிப்பட்ட விருப்பு மற்றும் வெறுப்புகளைக் கருத்தில் கொள்ளுதல்:** உணவு பட்டியல் தனிப்பட்ட நபர்களின் விருப்பத்திற்கு ஏற்றாற்போல் சைவ அல்லது அசைவ உணவாக இருக்கலாம். உணவில் கீரை வகைகள் பிடிக்காதவருக்கு வேறுபட்ட வகையில் (அ) இணையான வேறொரு சமமான ஊட்டச்சத்து உணவை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

XII_Nursing_Practical.indd 333 1/12/2022 4:40:33 PM

❖ **திட்டமிட்ட பலவகையான உணவுகளை தருதல்:** ஒரே வகையான உணவுகள் திரும்ப உட்கொள்ளுவதால் சலிப்பு ஏற்படும், எனவே உணவுகளில் வித்தியாசமான நிறம், நுட்பம், மற்றும் சுவைகளை அறிமுகம் செய்யலாம்.

❖ **திட்டமிட்ட உணவு திருப்தி அளிக்க வேண்டும்:** ஒவ்வொரு உணவும் சரியளவில் கொழுப்பும், புரதம் மற்றும் நார்சத்து கொண்டு திருப்திப்படுத்துவதாக அமைய வேண்டும். உணவுகளுக்கு இடையில் சரியான இடைவெளியுடன் திட்டமிட்டு கொடுப்பதே சிறந்ததாகும்.

❖ "உணவூட்டம் (Nutrition) என்ற வார்த்தை "ஊட்டம்"(Nourish) என்ற வார்த்தையிலிருந்து வந்ததாகும். நாம் உண்ணும் உணவு உடல் வளர்ச்சிக்கும், சக்திக்கும்,உடல் நலத்திற்கும் உடலில் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதை உள்ளடக்கியது.

சரியான உணவுகளை சரியான அளவு உண்ணாத ஒருவர் போதாத ஊட்டமுடையவராவர். இந்த நிலையை நாம் போதாத ஊட்டம் (malnutrition) என்கிறோம்.

சரியான ஊட்டம் மற்றும் தவறான ஊட்டம் இரண்டிற்கும் உள்ள வேறுபாடுகளை இங்கே காணலாம்.

உணவைத் திட்டமிடுதல்

குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை அளிப்பது திட்ட உணவு எனப்படும். சிகிச்சைக்கான உணவுகளை திட்டமிடும் போது உணவுகளின் குழுக்கள் மற்றும் வகைகளை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

வ.எண்	சரியான ஊட்டம்	தவறான ஊட்டம்
1	உயரத்துக்கும் வயதுக்கும் ஏற்ற சரியான எடை	வயதிற்கு எடை மிக அதிகமாக அல்லது மிக குறைவாக இருத்தல்
2	வலுவான தசைகள் மற்றும் நேரான கால்கள்	வலுவற்ற தசைகள் மற்றும் வளைந்த கால்கள், தட்டும் மூட்டுகள்
3	மென்மையான தெளிவான தோல் மற்றும் சளிச்சவ்வுகள் செம்மை நிறத்துடன் இருத்தல்	உலர்ந்த, சொர சொரப்பான தோல், சளிச்சவ்வுகள் நிறம் வெளுத்து இருத்தல்
4	ஆரோக்கியமான ஒளிமிகுந்த தெளிவான பார்வை	ஒளி மங்கிய கண்கள், மாலைக்கண் தெளிவற்ற பார்வை
5	சரியாக காது கேட்டல்	காது கேட்டலில் குறைபாடு
6	தடையில்லா சுவாசம்	வாயால் மூச்சு விடுதல், தொண்டை சதை வீங்கியிருத்தல்
7	பற்கள் நன்கு சீராக அமைந்திருத்தல் பற்கள் சொத்தை இல்லாமல் இருத்தல்	சீரற்ற பற்கள், பல் சொத்தை இருத்தல் வீங்கிய ஆரோக்கியமற்ற ஈறுகள் இருத்தல்.
8	தொண்டைச் சதை நோய்த் தொற்றின்றி இருத்தல்	தொண்டைச் சதை வீங்கியும் நோய் தொற்றினால் புண்ணாகியும் இருத்தல்
9	உட்கார்ந்து இருக்கும் போதும் நிற்கும் போதும் நடக்கும் போதும் சரியான நிலையில் இருத்தல்	வளைந்த தோற்றம், கூன் விழுந்த முதுகு, முன் தள்ளிய வயிறு வீக்கமாக இருத்தல்
10	உறுதியான நரம்புகள், அமைதியான உற்சாக முள்ள தோற்றம், கற்றுக் கொள்வதில் விரைவுத் தன்மை	நடுக்கம் உள்ளவர்களாகவும் கவலை நிறைந்த எளிதில் சினம் கொள்ளுகிற தன்மை, கற்பதில் மந்தம்
11	சக்தி நிறைந்தவர்களாக இருத்தல்	களைப்பான மற்றும் அமைதியற்ற தன்மை இருத்தல்
12	நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடையவராய் இருத்தல்	நோய் எதிர்பாற்றல் குறைவு

XII_Nursing_Practical.indd 334 1/12/2022 4:40:33 PM

ஒரு நாள் உணவில் சரியான உணவின் கோட்டுபாடுகளை நடைமுறைப்படுத்துவதுடன் உணவானது பசியை தூண்டக்கூடிய வகையில் இருக்க வேண்டும்.

காய்கறிகள்

- குரூப் "எ" காய்கறிகள் – 3 – 4 கப் / நாள் ஒன்றுக்கு நிலத்துக்கடியில் விளையும் காய்கறி தவிர மற்ற காய்கறிகளும் சேர்க்க வேண்டும்.
- குரூப் "பி" பீட்ரூட், கேரட், முருங்கை கீரை, பீன்ஸ், நூக்கோல், மாங்காய், சிவப்பு முள்ளங்கி சின்ன வெங்காயம், வெண்டைக்காய் ஆகியன.
- பழங்கள் நாள் ஒன்றுக்கு
- வாழைப்பழம் 1 (சிறியது)
- ஆரஞ்சு / ஆப்பிள் / கொய்யாபழம் – 1 (சிறியது)
- திராட்சை 10 – 20 nos
- லெமன் / ஆரஞ்சு 1 – 2 nos
- பப்பாளி பழம் 4 – 5 சிறிய துண்டுகள்

தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்

- சர்க்கரை / தேன்/ வெல்லம் / இனிப்பு பாகு மற்றும் பொரித்த உணவுகள்
- நிலத்துக்கடியில் விளையும் காய்கறிகள்
- குளிர்பானங்கள்

நேரம்	உணவுப்பொருட்கள்	அளவு
6 Am	பால் (அ) காபி (அ) டீ சர்க்கை இல்லாமல்	50 ml
8 Am	இட்லி / இடியாப்பம் சப்பாத்தி / தோசை கோதுமை பிரட் உப்புமா / பொங்கல் (சாம்பார்)	3 nos 2 nos 4 துண்டுகள் 1 கப்
11 Am	மோர் / காய்கறி சூப் / லெமன் ஜீஸ் பழம் / காய்கறிசாலட்	200 ml 1 கப்
மதியம்	சாதம் சப்பாத்தி பருப்பு ரசம் உடன் காய்கறிகள் மோர்	1 கப் 2 1 கப் 2 கப் 1 / 2 கப்
4 pm	டீ / காபி / பால் சுண்டல் அரரூட் பிஸ்கட் பிரட் பழம் சிறியது	100 ml ¼ கப் 2 துண்டு 2 துண்டு 1
இரவு படுக்கும் முன்	மதிய உணவுப்பட்டியல் / காலை உணவு – பால்	100 ml
நாள் ஒன்றுக்கு எண்ணெய்யின் அளவு	சூரிய காந்தி எண்ணெய் / நல்லெண்ணெய் சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய் (Refined oil)	10 – 15gm
மாமிச உணவுகள்	முட்டை 1 அல்லது 2 வெள்ளைகரு மட்டும் கோழி / மீன் / இறைச்சி (கொழுப்பில்லாத)	50gm

- ஹார்லிக்ஸ் / பூஸ்ட்
- தேங்காய், தேங்காய் எண்ணெய், பாமாலின் எண்ணெய்
- நிலக்கடலை
- டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள்
- மது
- நெய், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி

உணவுக்கு இடையில் சாப்பிட வேண்டிய சிற்றுண்டி

- மோர்
- காய்கறி சூப்
- காய்கறி சாலட்
- லெமன் / தக்காளி ஜீஸ் சர்க்கரை இல்லாமல்

உயர் இரத்த அழுத்தம்

இது நடுத்தர வயது மற்றும் பருமனான மக்களிடையே காணப்படும். இதனால் இருதய நோய், சிறுநீரக நோய், பக்கவாதம் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்திகான தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை முறைகள்

- அதிகமான உடல் எடை உள்ளவர்கள் எடையைக் குறைக்க வேண்டும்.

XII_Nursing_Practical.indd 335 1/12/2022 4:40:33 PM

- ❖ கொழுப்புச்சத்து மற்றும் உப்புள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ❖ தூண்டக்கூடிய காபி போன்ற திரவங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ❖ பதற்ற நிலையைத் தவிர்த்து போதுமான ஓய்வு எடுக்கவேண்டும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிகளுக்கான உணவு

அட்டவணை

காலை	அடர்த்தியற்ற டீ – 1 கப்
காலை உணவு	பிரட் / இட்லி உடன் சர்க்கரை / ஜாம்/ மற்றும் பழங்கள் – 1 கப் ஏடுநீக்கிய பால் – 1 கப் கொட்டைகள் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
11 மணி	பழ ஜீஸ் – 200 மிலி
மதியம்	சாதம் / சப்பாத்தி பருப்பு / சர்விங் / இறைச்சி/ மீன் ஒரு கப் காய்கறி மோர் புட்டிங் – 1 கப்
மாலை	பிஸ்கட் – 2 பழ ஜீஸ் – 1 டம்பளர் வறுத்த கொட்டைகள் 2 டேபிள் ஸ்பூன்
இரவு	மதிய உணவுப் பட்டியல்

உணவு:

உணவு என்பது மருந்தைப் போல் நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கக்கூடிய முக்கியமான ஒன்றாகும். உணவு முறைகள் (அ) ஊட்டச்சத்து அடங்கிய உணவுகளை அளிப்பதே சில நோய்களை குணமாக்கும் (எ.கா) நோயாளி வயிற்றுப் புண்ணினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய மிதமான உணவுகளை அளிக்க வேண்டும். நோயாளிக்கு உப்பற்ற உணவை அளிக்கும் போது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க முடியும்.

உணவின் வகைகள்

- ❖ முழுமையான உணவு
- ❖ திரவ உணவு
- ❖ மெனமையான உணவு
- ❖ பாதி திடமான உணவு
- ❖ மிகு புரத உணவு
- ❖ குறைவு புரதமுள்ள உணவு
- ❖ உப்பில்லாத உணவு மற்றும் உப்பு குறைந்த உணவு
- ❖ கொழுப்பு சத்து குறைந்த உணவு
- ❖ குறைந்த நார்ச்சத்துள்ள உணவு
- ❖ குறைந்த கலோரி உணவு

(i.) **முழுமையான உணவு:** இதை உண்ண அனுமதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு அவர் விருப்பத்திற்கேற்ப சைவ உணவோ (அ) அசைவ உணவோ, சமச்சீரான முழுமையான திட்ட உணவு தரப்பட வேண்டும். (உ.தா) காச நோயுள்ள நோயாளி.

(ii.) **திரவ உணவு:** திடமான உணவு உண்ண முடியாத நிலையில் வளர்ச்சியுற்ற ஒரு நோயாளிக்கு மொத்தமாகக் குறைந்தது, 2000 மிலி திரவம் தேவைப்படுகிறது. பால் அடிப்படை உணவாகும். (உ.தா) காய்ச்சல் உள்ள நோயாளி.

(iii.) **மென்மையான பாதி திடமான உணவு:** முழு உணவு போலவே இவ்வுணவும் ஊட்டம் உள்ளவையாய் சரிவிகித உணவாக இருக்க வேண்டும். அரைக்கப்பட்ட உணவு (அ) பிசைந்து செய்யப்பட்ட மென்மையான உணவாக இருக்கலாம். எ.கா அறுவை சிகிச்சைக்கு பின் உள்ள நோயாளிகள்

(iv.) **மென்மையான உணவு:** இவை மென்மையான எளிதில் செரிக்கும் தன்மை உடையவை. இவற்றில் மணமோ, காரமோ இருப்பதில்லை (எ.கா) இரைப்பை குடல் சம்பந்தமான நோய் உள்ளவர்கள்.

(v.) **மிகு புரத உணவு:** கலப்பு புரதங்கள் அதிகம் உள்ள உணவுகளான வேர்க்கடலை, பயிறுகள் மற்றும் பருப்புகள் முக்கிய உணவு தானியத்துடன் நன்கு அரைத்து வேக வைத்து கொடுக்கப்படலாம். தினமும் ஒரு லிட்டர் அளவு பால் கொடுக்கப்பட வேண்டும். எ.கா தீக்காயமுற்ற நோயாளிகள், புரதக் குறைவால் வரும் நோய்கள்.

(vi.) **புரதக் குறைவுள்ள உணவு:** கார்போஹைட்ரேட் உணவுடன் சிறிதளவு நெய் அல்லது வெண்ணெய்யும், கொதிக்க

XII_Nursing_Practical.indd 336 1/12/2022 4:40:33 PM

வைக்கப்பட்ட இனிப்புகளும் அனுமதிக்கப்படும். எ.கா தீவிர சிறுநீரக கோளாறுள்ள நோயாளிகள்.

(*vii.*) **உப்பில்லாத உணவு (அ) உப்பு குறைந்த உணவு:** உப்பில்லாத திட்ட உணவில் உணவு சமைக்கும் போது உப்பு பயன்படுத்துவதில்லை. சர்க்கரை அல்லது எலுமிச்சை சாறு சுவைக்காகச் சேர்க்கப்படலாம். எ.கா (நீர்க்கட்டு) உடல் வீக்கம் உள்ள நோயாளி.

(*viii.*) **கொழுப்புச் சத்து குறைந்த உணவு:** கார்போஹைட்ரேட்டுகள், காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் சேர்க்கப்படலாம். எண்ணெய்யை சமைப்பதற்கு பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும். எ.கா கல்லீரல் மற்றும் பித்தப்பை தொற்று உள்ள நோயாளிகள்

(*ix.*) **குறைந்த நார்ச்சத்துள்ள உணவு:** இந்த உணவில் நார்பொருள்களோ அல்லது குடல் அசைவைத் தூண்டும் வேறு எந்த பொருளோ இருப்பதில்லை (எ.கா) குடல் அழற்சி மற்றும் கொலாஸ்டமி நோயாளிகள்.

(*x.*) **கலோரி குறைவான உணவு:** குறைந்த அளவு கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் கொழுப்பு உள்ள உணவு மூலம் உடல் எடையைக் குறைத்தல். எ.கா அதிக உடல் பருமன் அல்லது இதய சம்பந்தமான நோயாளிகள்.

சிறப்பு உணவு தயாரித்தல்

1. காய்கறி சூப்

காய்கறி சூப் வகை உணவானது அதிகமான சத்துக்கள் மற்றும் சுவைக்காக கொடுக்கப்படுகிறது.

தேவையான உணவு பொருட்கள்

உணவு பொருட்கள்	அளவுகள்
நறுக்கிய வெங்காயம்	2 தேக்கரண்டி
நசுக்கப்பட்ட பூண்டு	2 தேக்கரண்டி
நறுக்கிய கேரட்	1/3 கப்
நறுக்கிய கோஸ்	1 / 3 கப்
நறுக்கிய பீன்ஸ்	1 / 3 கப்
மிளகு தூள்	1 / 4 தேக்கரண்டி
வெள்ளை சோடாமாவு	2 தேக்கரண்டி
வெண்ணெய் (அ) எண்ணெய்	1 / 2 தேக்கரண்டி
தண்ணீர்	2 ½ கப்புகள்
உப்பு	சுவைக்காக

தயாரிப்பு முறை

1. நறுக்கிய எல்லா காய்களையும் சிறுதுண்டுகளாக வைக்கவும்
2. 2 தேக்கரண்டி சோளமாவை சிறு கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. அதனுடன் 2 தேக்கரண்டி நீர் விட்டு கரைத்துக் கொள்ளவும்
4. ½ தேக்கரண்டி எண்ணெய் (அ) வெண்ணெய்யை பெரிய கனமான பாத்திரத்தில் மிதமான தீயில் சூடுபடுத்தி நறுக்கிய வெங்காயம் மற்றும் பூண்டு சேர்த்து லேசாக வதக்கிவிடவும்.
5. தனலில் 1 – 2 நிமிடம் வைக்க வேண்டும்
6. இதனுடன் எல்லா காய்களையும் சேர்க்கவும்.
7. 3 – 4 நிமிடத்திற்கு கிளறிவிடவும்
8. 2 ½ கப் தண்ணீர் சேர்த்து காய்களை கிளறி சிறிது நேரம் கொதிக்கவிட்டு தேவைக் கேற்ப உப்பு சேர்க்கவும்.
9. இதனுடன் மிளகு தூள் சேர்க்கவும்.
10. சோளமாவு சேர்த்து தண்ணீர் கலந்து கட்டியாகாமல் இருக்க நன்றாக மிதமான தீயில் கிளறி விடவும்.
11. காய்களை கலந்து சிறிது கெட்டியாக மற்றும் பச்சை சோளமாவு வாசனை வராமலும் மிதமான சூட்டில் ஏறத்தாழ 7 – 8 நிமிடம் கொதிக்க வைக்கவும்.
12. தீயை அணைத்து விட்டு காய்கறி சூப்பை கிண்ணத்தில் மாற்றி பரிமாறலாம்.

XII_Nursing_Practical.indd 337 1/12/2022 4:40:33 PM

நோக்கம் :

இவற்றில் அதிகபடியான ஊட்டச்சத்துக்கள் (வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புக்கள் உள்ளன) குறைந்த கலோரியில் உள்ளன.

2. எலுமிச்சை வே

கொதிநிலையில் உள்ள பாலில் சிறிதளவு எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கும் போது பால் திரிந்து தயிராக மாறும் நிலையில் உள்ள நீரை வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

நோக்கம் :

1. எலுமிச்சைவேவில்நிறையவைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள் மற்றும் புரோட்டீன்கள் உள்ளன.
2. உடல் எடையைக் குறைக்கவும் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் குறைவதற்கும் உதவுகிறது.

தேவையான உணவுப் பொருட்கள்

உணவு பொருட்கள்	அளவு
பால்	1 லிட்டர்
எலுமிச்சை சாறு	25 மிலி
சர்க்கரை	2 தேக்கரண்டி

தயாரிப்பு முறை

1. ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றவும்
2. பாலை கொதிக்க விடவும்
3. 25 மிலி எலுமிச்சைசாறு விட்டு கலந்து விடவும்
4. பால் திரிந்து தனியாக பிரிவும் வரை மிதமான தீயில் சூடுபடுத்தவும். அவை 20 நிமிடங்கள் அப்படியே கொதிக்க விட வேண்டும்.
5. பால் தனித்தனியாக பிரிந்த பின்பு ஒரு கிண்ணத்தில் வடிகட்டவும்.
6. இதனுடன் சர்க்கரை சேர்க்கவும்.
7. குளிர்ந்தவுடன் பரிமாறலாம்.

3.தக்காளி சாறு

தக்காளி சாறு என்பது தக்காளியில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட சாறு

நோக்கம்:

1. இவை உயிர் எதிர்பொருளாக பயன்படுகின்றது.
2. இது சீரணத்தை ஒழுங்குபடுத்த உதவி செய்கிறது
3. இவை இரத்தம் உறைதலைத் தடுக்கிறது
4. கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கிறது.

தேவையான உணவுப் பொருட்கள்

உணவு பொருட்கள்	அளவு
தக்காளி	900 கிராம்கள்
சர்க்கரை	3 தேக்கரண்டி
உப்பு	சுவைக்காக
மிளகுத் தூள்	சுவைக்காக

தயாரிக்கும் முறை

1. தக்காளியை குழாய் நீரில் கழுவு
2. சிறு துண்டுகளாக தக்காளியை வெட்டிக் கொள்ளவும்.
3. எவர்சில்வர் பாத்திரம் (அ) பீங்கான் பாத்திரத்தை அலுமினிய பாத்திரத்திற்குப் பதிலாக பயன்படுத்தலாம். அலுமினிய பாத்திரத்தை பயன்படுத்தும் போது தக்காளியில் உள்ள அமிலத்தன்மையை குறைக்கிறது மற்றும் நிறம் மற்றும் சுவையை மாற்றமடைய செய்கிறது.
4. உருளைக் கிழங்கை மசிக்க பயன்படுத்தும் மரக்கரண்டி கொண்டு அழுத்தம் கொடுத்து தக்காளி சாற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
5. தக்காளி கலவை கூழ் வற்றிய நிலையில் இருக்கும் போது சிறிது தண்ணீர் விட்டு போதுமான திரவமாக மாறும் வரை கொதிக்க விட வேண்டும்.
6. தயாராகும் வரை சூப் கொதிநிலையிலேயே இருக்க வேண்டும்

XII_Nursing_Practical.indd 338 1/12/2022 4:40:33 PM

7. சூப்பின் சுவையை கூட்டுவதற்கு சர்க்கரை மற்றும் உப்பு (அ) மிளகு தூள் சேர்க்கவும். தக்காளி சாற்றின் அசிடிட்டி தன்மையை சர்க்கரை குறைக்கிறது.
8. தக்காளி சூப்பை ஸ்டவில் இருந்து இறக்கி சிறிது நேரம் குளிர விடவும்.
9. தக்காளி சாற்றை கிளறிவிட்டு பயன்படுத்தவும்.
10. குளிர் நிலையில் வைத்து பரிமாறவும்.

4. ராகி கஞ்சி

ராகி மற்ற எல்லா தானியங்களையும் விட மிகச் சிறந்த உணவு பொருள். மற்ற தானியங்களை விட இதில் அதிக ஊட்டச் சத்துக்கள் உள்ளன. இது அதிக நார்ச்சத்துக்களை உள்ளடக்கியது. நீரழிவு நோயாளிகளுக்கு இதுரு மிகச் சிறந்த உணவுப் பொருளாகும்.

நோக்கம்

1. அதிக அளவு நார்ச்சத்துக்களை கொண்டது.
2. ராகி மாவு இரத்தத்தில் இன்சுலின் அளவை தூண்டி சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கிறது.
3. பசியைக் குறைத்து மற்றும் எடை குறைய செய்கிறது.

தேவையான உணவுப் பொருட்கள்

உணவு பொருட்கள்	அளவு
ராகி மாவு	1 கப்
நறுக்கிய முந்திரி	1 tsp
பால்	2 கப்புகள்
ஏலக்காய்	2 பொடியாக்கப்பட்டது
தண்ணீர்	2 கப்புகள்
சர்க்கரை	1 தேக்கரண்டி

தயாரிக்கும் முறை

1. ஒரு கிண்ணத்தில் ராகி மாவை எடுத்து அதில் சிறிதளவு தண்ணீர் மற்றும் பால் சேர்த்து கட்டிப்படாமல் கரைக்க வேண்டும்.
2. இக்கரைசலை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி மிதமான தீயில் சூடேற்ற வேண்டும். நன்றாக கெட்டியாகும் வரை கிளற வேண்டும்.
3. சுவைக்கேற்ப சர்க்கரை சேர்த்து கிளறி அடுப்பை அணைக்க வேண்டும். சிறிதாக நறுக்கிய முந்திரியை தூவி சூடாக பரிமாறவும். கஞ்சி மிகவும் கெட்டியாகிவிட்டால் சிறிதளவு பாலை சேர்த்து 2 – 3 நிமிடங்கள் சூடேற்றி பரிமாறவும்.

5. பருப்பு சாதம்

பருப்பு மற்றும் அரிசி கலந்த உணவு முழுமையான சைவ உணவாகும். நெய் வாசனைக்காக மட்டுமல்ல பருப்பு,அரிசி, மஞ்சள் மற்றும் சீரகம் போன்றவற்றிலிருந்து ஊட்டச்சத்துக்களை உறிஞ்சி கொள்ளவும் பயன்படுகிறது.

நோக்கம்

1. தசை கட்டமைப்புக்கு பயன்படுகிறது
2. அழற்சியை நீக்கி குணமளிக்கும் தன்மை கொண்டது
3. ஆண்டி ஆக்ஸிடென்ட் நிறைந்தது.
4. வளர்ச்சிதை மாற்றத்தை ஊக்குவிக்கிறது
5. இவை அதிக ஊட்டச்சத்து உள்ளவை மற்றும் சத்துக்களை உறிஞ்சும் தன்மையையும் அளிக்கிறது.

தேவையான உணவு பொருட்கள்

உணவு பொருட்கள்	அளவு
அரிசி	1கப்
துவரம் பருப்பு	¼ கப்
எண்ணெய்	1 கப்
கடுகு	½ tsp
சீரகம்	½ tsp
சிவப்பு மிளகாய்	5 nos

XII_Nursing_Practical.indd 339 1/12/2022 4:40:34 PM

கறிவேப்பிலை	சில
பெருங்காயம்	1 சிட்டிகை
வெங்காயம்	1
தக்காளி	1
தண்ணீர்	2 ½ கப்
உப்பு	சுவைக்காக

தயாரிக்கும் முறை

அறிவுரைகள்

1. அரிசியையும், பருப்பையும் கழுவிய பின்பு தண்ணீரில் ½ மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும்.
2. வெங்காயம், தக்காளி, சிவப்பு மிளகாயை நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சமைத்தல்

1. அழுத்த சமைப்பானை சூடுபடுத்தி, எண்ணெய் ஊற்றி கடுகை போட வேண்டும். கடுகு வெடித்தபின் கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம், சிவப்பு மிளகாய் மற்றும் வெங்காயத்தை சேர்க்கவும். இவை நன்கு பொன்நிறமாகும் வரை வதக்கவும்.
2. தக்காளியை சேர்த்து சமைக்கவும்.
3. அரிசி, பருப்பு, உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து 3 விசில் வரும் வரை சமைக்கவும்.

6.காய்கறி சான்ட்வெஜ்

இரண்டு ரொட்டித் துண்டுகளுக்கு இடையில் காய்கறி நிரப்பி வைப்பது காய்கறி சான்ட்வெஜ் ஆகும்.

நோக்கம்:

1. வைட்டமின் மற்றும் தாது உப்புகள் நிறைந்தது.
2. அதிக சக்தியளிக்கும் உணவு
3. சத்தான ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு
4. தேவையான உணவு பொருட்கள் :

உணவுப் பொருட்கள்	அளவு
கோதுமை ரொட்டி துண்டு	10 துண்டுகள்
தக்காளி	1
வெங்காயம்	1
வெள்ளரிக்காய்	1
வேக வைத்த பீட்ரூட்	1
வேக வைத்த உருளை கிழங்கு	2
வெண்ணெய்	2 தேக்கரண்டி
சாட் மசாலா	½ தேக்கரண்டி
உப்பு	சுவைக்கேற்ப

தயாரிக்கும் முறை:

1. காய்கறிகளின் தோலை உறித்து மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்க வேண்டும்.
2. ரொட்டி துண்டுகள் மீது வெண்ணெய் தடவ வேண்டும்.
3. நறுக்கிய காய்கறிகளையும் ரொட்டி துண்டுகள் மீது ஒன்றன் மீது ஒன்றாக வைக்க வேண்டும்.
4. சாட் மசாலா மற்றும் உப்பை காய்கறிகள் மீது தூவவும்.
5. மற்றொரு ரொட்டி துண்டால் மூடி சான்ட் வெஜ்ஜை சூடுப்படுத்தவும்.
6. சூடானவுடன் எடுத்து ரொட்டி துண்டுகள் மீது வெண்ணெய்யை தடவவும்.

www.tntextbooks.in

அலகு
8

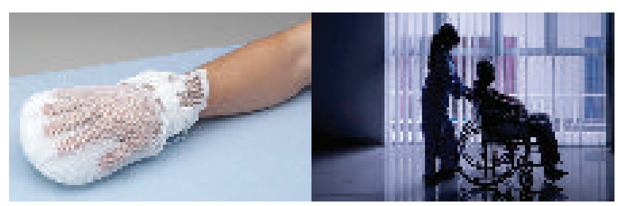
அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதல்

ஒரு நபரின் தன்னிச்சையான அசைவுகள் அல்லது செயல்களை உள்நோக்கத்துடன் தடை செய்வது அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதல் எனப்படும்.

அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதல் என்பது உடல் சார்ந்த, இரசாயண அல்லது சுற்றுச்சூழல் நடவடிக்கைகள், உடலின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியையும் அதன் செயல்பாடுகளையும் கட்டுப்படுத்த பயன்படுத்தப் படுகின்றது.

அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதலின் கொள்கைகள்:

- ❖ நோயாளியின் அசைவுகளை தேவையான அளவிற்கு மட்டுமே கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ செவிலி அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதலின் பயன்பாட்டையும் மற்றும் அதன் வகையையும் கவனமாக விளக்கிக் கூற வேண்டும்.
- ❖ சிகிச்சையின் போது குறுக்கிடுதல் கூடாது.
- ❖ அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதலை உபயோகிப்பதற்கு முன்பு எலும்பு பகுதிகளில் உராய்வு உண்டாகாமல் இருக்க பஞ்சு திண்டுகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ அசைவுக் கட்டுகள் அழுக்காக அல்லது ஈரமாக்கப்படும் போது மாற்றப்பட வேண்டும்.
- ❖ நோயாளி எட்டிப் பிடிக்காத தூரத்தில் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும்.
- ❖ முடிச்சுகள் பக்க கம்பிகளோடு இல்லாமல் படுக்கை படிமாணத்தில் இணைக்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ குறைந்தது 2 மணி நேரத்திற்கொரு முறை அவிழ்க்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ கை, கால்களில் அசைவுக் கட்டுகளைப் பயன்படுத்தும் போது இரத்த ஓட்டத்தை அடிக்கடி கவனிக்க வேண்டும்.



தேவைப்படுபவர்கள்:

- ❖ தங்களை தாங்களே காயப்படுத்திக் கொள்ளும் நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதல் தேவைப்படுகிறது.
- ❖ சட்ட ஒழுங்கின் ஆணைபடி சிகிச்சை தேவைப்படும் நபருக்கு, எ.கா மனநல சட்டம் 2007 கீழ்
- ❖ அவசர உயிர்காக்கும் சிகிச்சையில் இருப்பவர்களுக்கு பாதுகாப்பை நிலைப்படுத்துதல் அவசியம்.
- ❖ கட்டுப்படுத்தும் முன் அனைத்து மாற்று முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ 2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை

XII_Nursing_Practical.indd 341 1/12/2022 4:40:37 PM

படுக்கை கழிகலன் அல்லது கழிப்பறை பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

- ❖ ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு மற்றும் நீராகாரம் அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். தண்ணீர் எடுக்கும் தூரத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- ❖ எண்ணங்களை திசை திருப்பும் செயல்பாடுகளை அளித்தல்.
- ❖ தூண்டுதல் மற்றும் சத்தத்தைக் குறைத்தல்.
- ❖ நிலையை மாற்றுவதற்கு நாற்காலியில் உட்காரவோ நடக்கவோ செய்ய வேண்டும்.
- ❖ கண்ணாடி அல்லது காது கேட்கும் கருவியை நோயாளி அணிந்திருக்குமாறு செய்ய வேண்டும்.
- ❖ படுக்கையில் அலாரம் அமைக்க வேண்டும்.

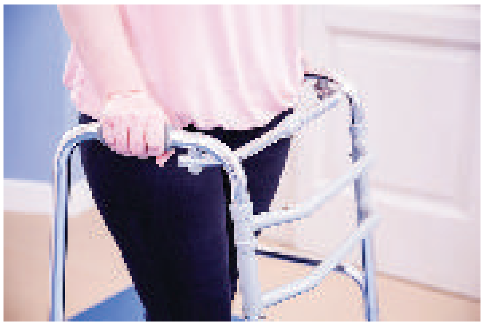
மாற்று வழிகள்:

- ❖ கண்காணிப்பதை அதிகப்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ குடும்பத்தினரை நோயாளியுடன் இருக்குமாறு அறிவுறுத்தல்
- ❖ மற்ற செவிலியர்களும் கவனமாக இருக்குமாறு எச்சரித்தல்.
- ❖ செவிலியர் அறைக்கு அருகில் நோயாளி மாற்றப்பட வேண்டும்.
- ❖ சிகிச்சையளிக்கும் கருவிகளை தொடக்கூடாது என்பதை நோயாளிக்கு தெரிவிக்க வேண்டும்.
- ❖ முடிந்த அளவு கருவிகளைக் கண்ணில் படாதவாறு வைக்க வேண்டும்.
- ❖ மருத்துவ சாதனங்களை மூடி வைக்கவும். (எ.கா அதாவது Coban அல்லது Kerlex கொண்ட I.V இடத்தை மடி)

அசைவுக் கட்டுப்படுத்துதலின் வகைகள்:

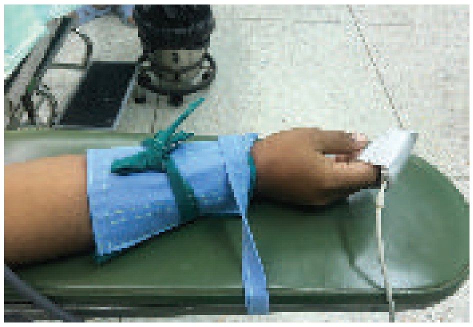
வரையறை:

நோயாளியின் உடல் சார்ந்த செயல்களை கட்டுப்படுத்துதல் எ.கா நாற்காலியுடன் இணைக்கப்பட்ட மேஜை அல்லது நோயாளியால் படுக்கை கம்பிகளை திறக்க முடியாதவாறு இருக்க வேண்டும்.



XII_Nursing_Practical.indd 342 1/12/2022 4:41:00 PM

www.tntextbooks.in

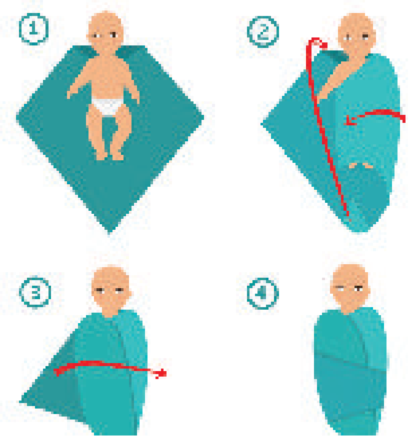


உடல் சார்ந்த அசைவுக் கட்டுப்பாட்டின் வகைகள்

- ❖ மம்மி அசைவுக் கட்டுப்பாடு
- ❖ முழங்கை அசைவுக் கட்டுப்பாடு
- ❖ கைகால் அசைவுக் கட்டுப்பாடு
- ❖ வயிற்று அசைவுக் கட்டுப்பாடு
- ❖ மிட்டன் அல்லது விரல் கட்டுப்பாடு

மம்மி அசைவுக் கட்டுப்பாடு

- ❖ இது இளம் குழந்தைகள் மற்றும் சிறுவர்களுக்கு பயன்படுத்தப்படும் குறுகியகாலக் கட்டுப்பாடு ஆகும். இது தலை மற்றும் கழுத்து பகுதிகளை பரிசோதனை செய்யும் போது குழந்தையின் கை, கால்களை குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு கட்டுப்படுத்தப் பயன்படுகிறது.



முழங்கை அசைவுக் கட்டுப்பாடு

- ❖ இந்த கட்டுப்பாடு முழங்கையை மடக்குவதை தடுக்கவும், முழங்கையை விரித்த நிலையில் பிடிப்பதால் குழந்தை கைகளை முகத்திற்கு கொண்டு செல்லாதவாறு தடுக்கும்.
- ❖ பிளாஸ்டிக் முழங்கை கட்டுப்பாடு முழங்கை பட்டை மற்றும் மரத்தால் ஆன நன்றாக சுற்றப்பட்ட சிம்புகளையும் பயன்படுத்தலாம்.

கைகால் அசைவுக் கட்டுப்பாடு

- ❖ ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அசைவைக் கட்டுப்படுத்தப் பயன்படுகிறது. இவை ஒரு வகையான கைகால் அசைவுக் கட்டுப்பாடாகும்.
- ❖ கிளெவ்கிச் முடிச்சுகளை (2அங்குல அகலம்) கொண்ட சல்லாத்துணியை கொண்டு எட்டு வடிவில் அமைத்து முடிச்சுப் போட வேண்டும்.

- ❖ சல்லாத் துணியின் முனையை கட்டில்/தொட்டில் சட்டத்துடன் கட்ட வேண்டும்.
- ❖ மணிக்கட்டு அல்லது கணுக்கால்

XII_Nursing_Practical.indd 343 1/12/2022 4:41:25 PM

பகுதிகளில் திண்டுகளை பயன்படுத்தி அசைவுக் கட்டுப்பாட்டை அமைக்க வேண்டும்.

❖ கட்டுகள் இறுக்கமாவதை தடுக்க முன்னெச்சரிக்கைகள் கையாளப்பட வேண்டும்.

வயிற்று அசைவுக் கட்டுப்பாடு

❖ மல்லார்ந்த நிலையில் குழந்தையை கட்டிலில் படுக்க வைக்க இந்த கட்டுப்பாடு பயன்படுகிறது.

மிட்டன் அல்லது விரல் கட்டுப்பாடு

❖ தீ காயங்களோ அல்லது முக காயங்களோ அல்லது அறுவை சிகிச்சையோ குழந்தையின் உடல் அல்லது முகத்தில் சிரங்கு ஏற்படும் போதோ தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்திக் கொள்வதைத் தடுப்பதற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

❖ சல்லாத் துணியால் குழந்தையின் கையைச் சுற்றி அல்லது ஒரு சிறிய பையை குழந்தையின் மணிக்கட்டில் கட்டி மிட்டனைத் தயாரிக்க வேண்டும்.

தீமைகள்:

உளவியல்/ உணர்வியல்:

❖ அதிகமான கிளர்ச்சி மற்றும் எரிச்சல்

❖ அவமான உணர்வு, கண்ணியம் இழத்தல்

❖ அதிக குழப்பம்

❖ பயம்

உடல் ரீதியான தீமைகள்:

❖ அழுத்தப்புண்கள், தோல் காயம்

❖ குறைவான தசை அளவு, திறன், வலிமை தாங்கும் ஆற்றல், நிலையற்ற தன்மை கீழே விழுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரித்தல்.

❖ இதய துடிப்பு மற்றும் நுரையீரல் திறன் குறைதல்

❖ உடல் ரீதியான அசௌகரியம், அதிகமானவலி

❖ மலச்சிக்கல் மற்றும் மலம் அடைத்துக் கொள்வதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

❖ இரத்த ஓட்டம் குறைதல்/ தடைபடுதல்

❖ அதிகமாக சிறுநீர் கட்டுப்படுத்த இயலாமை மற்றும் சிறுநீர் தேக்கமடைதல்.

❖ பசியின்மை, நீர்ச்சத்துக் குறைதல்

❖ மரணம்

அசைவுக் கட்டுப்பாட்டின் வழிகாட்டுதல்கள்:

XII_Nursing_Practical.indd 344 1/12/2022 4:41:27 PM

❖ மருத்துவர் ஆணை

❖ அறிவிக்கப்பட்ட ஒப்புதல்

❖ சரியான முறைகளைக் கையாளுதல்.

❖ குறைந்த அளவுக் கட்டுப்படுத்துதல்

❖ எலும்பு துருத்திக் கொண்டிருக்கும் இடங்களில் திண்டுகளைப் பயன்படுத்துதல்.

❖ சரியான உடல் அமைவை நிலை நிறுத்துதல்.

அசைவுக் கட்டுப்படுத்தலுக்கான ஆணை

சூழ்நிலைகள்:

❖ அசைவு கட்டுப்படுத்துதலை கையாளுவதற்கு முன் மாற்று வழிகளைக் கையாண்ட பின்னரே தொடங்க வேண்டும்.

❖ ஆணையைப் புதுப்பித்தல்.

மருத்துவ முறை:

❖ 12 மணி நேரத்திற்குள் எழுத்து வழி மற்றும் வாய்வழி ஆணையும், 24 மணி நேரத்திற்குள் மருத்துவ பரிசோதனையும் இருக்க வேண்டும்.

❖ ஒவ்வொரு 24 மணி நேரமும் மாற்றப்பட வேண்டும்.

நடத்தை முறை:

❖ அவசரமான நிலையில் பயன்படுத்தலாம் ஆனால் 1 மணி நேரத்திற்குள் மருந்துவர் உத்தரவைப் பெற வேண்டும். மருத்துவர் 1 மணி நேரத்திற்குள் தனிப்பட்ட பரிசோதனையை அசைவுக் கட்டுப்பாடு தொடங்கி 1 மணி நேரத்திற்குள் செய்ய வேண்டும்.

❖ 18 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை, 9 முதல் 17 வயதுடையவர்களுக்கு 2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை, 9 வயதிற்கு கீழ் உள்ள குழந்தைகளுக்கு 1 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை செய்ய வேண்டும்.

செவிலிய பராமரிப்பு:

❖ 15 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை அசைவுக்கட்டுப்பாட்டில் உள்ள நோயாளிகளில் கீழ்கண்டவை காணப்படுகிறதா எனக் கண்காணிக்க வேண்டும்.

❖ காயம் ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகள்

❖ இரத்த ஓட்டம் மற்றும் அசைவுகள்

❖ வசதி

❖ அசைவுக் கட்டுப்பாடுகளை தளர்த்துவதற்கான தயார்நிலை

ஒவ்வொரு 2 மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறை கீழ்கண்டவற்றை பதிவேட்டில் ஆவணப்படுத்த வேண்டும்

❖ அசைவு கட்டுகளிலிருந்து நோயாளியை விடுவித்து நிலையை மாற்றுதல்.

❖ அசைவு கட்டுள் இல்லாமலிருக்க, அதிலிருந்து நோயாளியை விடுவித்து சோதிக்க வேண்டும்.

❖ திரவம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை சந்தித்தல்

❖ கழிவு நீக்கத் தேவைகள்

❖ வசதி மற்றும் நிலையை மாற்றுதல்

செவிலிய பொறுப்புகள்

❖ நோயாளியின் நடத்தை மற்றும் கட்டுப்பாடு

தேவைகளை மதிப்பீடு செய்தல்.

- ❖ மருத்துவமனையின் கொள்கையின்படி எழுத்துப் பூர்வ ஆணையை பெறுதல்.
- ❖ நோயாளி மற்றும் அவரது உறவினர்களிடம் தெரிவித்தல்.
- ❖ மருத்துவமனையின் விதிமுறைகள் மற்றும் அவற்றின் கொள்கையின்படி அசைவுக்கட்டுகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ அசைவுக் கட்டுகளுக்கான காரணங்களையும் அதற்கான ஒத்துழைப்பையும் பற்றி நோயாளிக்கு விளக்க வேண்டும்.
- ❖ திறமையான செவிலியர்களின் உதவியுடன் கட்டுப்பாடு செய்யும் முறையைத் தொடங்க வேண்டும்.
- ❖ தகுந்த மற்றும் மிக்க் குறைந்த அளவில் அசைவுக் கட்டுகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ அசைவு கட்டுகளுக்குட்பட்ட நோயாளியை சரியான, பாதுகாப்பான, மறைவான இடத்தில் தொடர் கண்காணிப்பில் அவரது பாதுகாப்பு, வசதி, கண்ணியம், உடல் மற்றும் மனநலத்தைக் காப்பதற்காக வைக்க வேண்டும்.
- ❖ நோயாளியின் உயிரியல் மற்றும் சமூக உளவியல் தேவைகள் சீரான இடைவெளிகளில் கிடைக்கும் படிசெய்ய வேண்டும்.
- ❖ தொடர்ச்சியாக அசைவு கட்டுகளை மறு ஆய்வு செய்து சீரான இடைவெளிகளில் மருத்துவ மனையின் கொள்கையின் படி கண்காணிக்கவும்.
- ❖ அசைவுக் கட்டுகளை மிக விரைவில் நீக்குவதற்கான சாத்தியக் கூறுகளை மறு ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.
- ❖ அசைவு கட்டுப்பாட்டின் தேவையை ஆவணப்படுத்தி ஆய்வு செய்யும் நோக்கத்திற்கு தகுதியாக்க வேண்டும்.
- ❖ அசைவு கட்டுகளின் பயன்பாட்டை குறைப்பதற்கான நடைமுறைகளின் மாற்று வழிகளையும் நடைமுறைகளையும் ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.
- ❖ செவிலியர் தனது திறமையை தகுதி வாய்ந்த முறையில் அசைவுக் கட்டுப்பாட்டை பயன்படுத்த தொடர்ந்து பயில வேண்டும்.
- ❖ அசைவுக் கட்டுப்பாடுகள் நோயாளியை அதிகபடியான காயங்களிலிருந்து பாதுகாப்பதாக இருந்தாலும் உடல் சார்ந்த அசைவுக் கட்டுப்பாடுகளின் குறைபாடுகள் சிகிச்சையளித்தலில் இடையூறை ஏற்படுத்துவது தெளிவாகிறது.

இல்ல செவிலியரின் பணி மிகவும் மகத்தானது. விரிவான சுகாதார திட்டங்கள் மூலம் தனிப்பட்ட நபருக்கு, குடும்பத்திற்கு, சமூகத்திற்கு, உடல் நலத்தை ஊக்கு வித்து முன்னேற்றி அதை பராமரிப்பதற்காக அதிக அளவில் மீட்டெடுத்து நோய் பராமரிப்பு அளிப்பதே இல்ல செவிலியரின் நோக்கமாகும்.

XII_Nursing_Practical.indd 346 1/12/2022 4:41:27 PM

www.tntextbooks.in

அலகு 9

இல்லத்தில் சிகிச்சை

சிகிச்சையின் அம்சங்கள்:

நோயாளி – இனம், உயிரியல், மனவியல் விருப்பத்துடன் ஒருசமுதாயத்தில் உள்ளவருக்கு கிடைக்கும் இல்ல நல சேவையாகும்.

குடும்பம் – குடும்பத்தில் உள்ள ஒருவர் மற்றொரு நபருக்கு விருப்பத்துடன் சுய சேவையில் உதவி செய்ய பங்குபெறுவதாகும்.

தொழில் சார்ந்த செவிலியர் – மாநில அளவில் அங்கிகரிக்கப்பட்ட பயிற்சி பெற்ற செவிலியர்.

தரமான பராமரிப்பு – சிகிச்சையானது குடும்ப நல பயிற்சிக்கு நிலையானதாகவும், சான்றிதழ் உடையதாகவும், நம்பத் தகுந்த நிலையானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

சுய பராமரிப்புத்திறன் – சுதந்திரமாக தன்னுடைய வீட்டில் அன்றாட தன்னுடைய செயல்பாடுகளைத் தானே செய்வதற்கு முடியும் தன்மை.

வழிகாட்டுதல்கள்:

நோயாளியின் கலாச்சாரத்தை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு கற்றுக் கொள்வதன் மூலம் சுகாதாரத்தைப் பாதிக்கும் அவர்களது கலாச்சார பழக்கவழக்கங்களை அறிந்து கொள்ளலாம்.

நோயாளியின் மொழி மற்றும் சொல்லப்படாத நடத்தையைப் புரிந்து கொண்டு அதன் அடிப்படையில் மொழி மற்றும் கலாச்சார தகுதி வாய்ந்த செயல் முறைகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

நீங்கள் மதிப்பீடு செய்யும் தனிநபர் அல்லது குடும்பத்திற்கு அவர்களுக்கு மிகவும் முக்கியமான வேறு முன்னுரிமைகள் உள்ளது என்ற உண்மையை உணர வேண்டும். இவை நிதி அல்லது சட்ட சிக்கலாக இருக்கலாம். நிதி அல்லது சட்ட ஆலோசனையை நாம் வழங்காமல், அவருக்கு உதவி செய்யும் ஒருவரிடம் அவரை தொடர்பு கொள்ளச் செய்யலாம்.

பயன்கள்:

- நோய் தடுப்பு அளித்தல்
- நோயாளிக்கு சிகிச்சையளித்தல்
- வலிகளைக் குறைத்து நோயாளிக்கு வசதிகள் அளித்தல்
- நோயாளிக்கும் அவர்களின் குடும்பத்திற்கும் நம்பிக்கையளித்தல்.
- வீட்டு சூழ்நிலைக்கு ஏற்ற பொருட்களை பயன்படுத்துதல்.
- குடும்பத்தில் உள்ளவர்களின் நம்பிக்கைகளும், முறைகளும் முடிந்த வரையில் மரியாதை அளிக்கப்படுதல்.

XII_Nursing_Practical.indd 347 1/12/2022 4:41:28 PM

கொள்கைகள்:

- குடும்பத்தில் உள்ளவர்களிடம் நல்ல உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- குடும்பத்திலுள்ள நபர்கள், அவர்களின் வேலைகள், படிப்பு, மதம், பழக்க வழக்கங்கள் போன்ற விவரங்களை சேகரித்தல்.
- பிரச்சனைகளை கண்டுப்பிடித்தல்.
- குடும்பத்திலுள்ளவர்களுடன் பிரச்சனைகளை ஆலோசித்தல் மற்றும் பிரச்சனைகளை மேற்கொள்ள ஆலோசனை கூறுதல்.

1.காய்ச்சல் (Fever) :

ஒரு மனிதனின் உடலின் வெப்பநிலை அதிகரித்தால் அவர் காய்ச்சல் உடையவராக்க் கருதப்படுவார். காய்ச்சல் என்பது நோயின் அறிகுறியே தவிர நோய் ஆகாது. அதிகப்படியான காய்ச்சல் குழந்தைகளுக்கு பேராபத்தை விளைவிக்கும். உடலின் சாதாரண வெப்பநிலையின் அளவு 98.40F அல்லது 370C ஆகும். ஆனால் வெப்பநிலை 1000 Fக்கு அதிகரித்தல் காய்ச்சல் எனப்படும்.

- வீட்டில் சிகிச்சை முறை (Home Management) :
- உடலிலுள்ள துணிகளின் அளவைக் குறைக்கவும். உடலில் உள்ள அனைத்து துணிகளையும் இளம் குழந்தையாக இருப்பின் நீக்கி விடவும்.
- நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் படுக்கை அமைத்தல்.

- குளிர்பற்று அளித்தல்
- பழச்சாறு கொடுத்தல்
- அதிக அளவு திரவம் மற்றும் பழச்சாறுகள் கொடுத்தல்
- உடல் எடைக்கேற்ப பாரசிட்டமால் மாத்திரை கொடுத்தல்.
- அரைமணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை உடல் வெப்பநிலையை அளத்தல்.
- காய்ச்சல் குறையாத பட்சத்தில் குழந்தையை மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரை செய்தல்.

2.பேதி (Diarrhoea):

பேதி என்பது மலம் திரவ வடிவில் அடிக்கடி கழிப்பதாகும். உடலின் திரவநிலை பேதியின் காரணமாக குறைதல் நீரற்றநிலை எனப்படும்.

நீர் இழப்பின் அறிகுறிகள்:

- உணவு துகள்களை நீக்கி பற்களை சுத்தம் செய்யவும்.
- வெது வெதுப்பான உப்பு நீரால் வாயை கொப்பளிக்கச் செய்யவும்.
- பூண்டு, கிராம்பு எண்ணெய் அல்லது கொய்யா இலைகளை பயன்படுத்தலாம்.
- பல் தொற்று (வீக்கம், சீழ், நிணநீர் முடிச்சுகளை தொடுவதினால் வலி) வலி அதிகமாக இருந்தால் மருத்துவரை

XII_Nursing_Practical.indd 348 1/12/2022 4:41:28 PM

அணுகவும்.

- அதிகப்படியான தாகம் நீரற்றநிலையின் முதல் அறிகுறி
- குறைந்த அளவு சிறுநீர் கழித்தல், அடர் மஞ்சள் நிற சிறுநீர்
- திடீரென உடல் எடைக் குறைவு
- உலர்ந்த வாய்
- குழிவிழுந்த கண்கள்
- மீள் தன்மை அற்ற தோல்

வீட்டில் சிகிச்சை முறை:

- குடிப்பதற்கு அதிகபடியான திரவமும் அரிசி கஞ்சியும்.
- உணவு உட்கொள்ளுதல் – நோய்ப்பட்ட குழந்தை மற்றும் பெரியவர்கள் உணவு உட்கொள்ள ஆரம்பித்தவுடன் அடிக்கடி விருப்பமான உணவைக் கொடுக்க வேண்டும்.
- குழந்தையாக இருந்தால் தாய் பாலைத் தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும்.
- குடிப்பதற்கு ORS திரவம் 5 நிமிடத்திற்க்கு ஒரு முறை கொடுக்க வேண்டும்.
- பெரியவர்களுக்கு 3 லிட்டர் தண்ணீர் அல்லது திரவம் ஒரு நாளைக்கு கொடுக்கவும். குழந்தைகளுக்கு 1 லிட்டர் திரவம் ஒரு நாளைக்கு குடிக்கக் கொடுக்கவும்.
- வேக வைத்து மசித்த உருளை கிழங்கு மற்றும் ஓட்ஸ் உணவு, அல்லது நன்கு சமைக்கப்பட்ட உணவு கொடுக்கப்படலாம்.

ORS தயாரிப்பு முறையை மேற்கொள்ளுதல்

3.பல்வலி:

- உணவு துகள்களை நீக்கி பற்களை சுத்தம் செய்யவும்.
- வெது வெதுப்பான உப்பு நீரால் வாயை கொப்பளிக்கச் செய்யவும்.
- பூண்டு, கிராம்பு எண்ணெய் அல்லது கொய்யா இலைகளை பயன்படுத்தலாம்.
- பல் தொற்று (வீக்கம், சீழ், நிணநீர் முடிச்சுகளை தொடுவதினால் வலி) அதிகமாக இருந்தால் மருத்துவரை அணுகவும்.

4.மலச்சிக்கல்:

மலச்சிக்கல் என்பது கடினமாகிவிட்ட மலம், மூன்று அல்லது அதற்கும் அதிகமான நாட்கள் மலம் கழிக்காமல் இருப்பதே ஆகும்.

காரணங்கள்:

- குறைவான திரவங்களை உட்கொள்ளுதல்
- நார்சத்து பொருள்களை குறைவாக உட்கொள்ளுதல்.
- பழங்கள், பச்சைக்காய்கறிகள், கீரைகள், குறைந்த அளவு உட்கொள்ளுதல்.
- குறைவான உடற்பயிற்சி

வீட்டில் சிகிச்சை முறை:

- ஒரு நாளைக்கு 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
- தினமும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை சேர்க்கலாம். (முழுதானியங்கள், ரொட்டி, கேரட், உலர்ந்த திராட்சை, கொட்டைகள், பூசணி, கோதுமைத் தவிடு போன்றவை)
- சரியான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல்.
- மலங்கழிக்கும் நேரத்தை ஒழுங்குப்படுத்துதல்.

5.வலிப்பு நோய்

வலிப்பு என்பது திடீரென நினைவு இழப்பதும், கை கால்களின் தன்னிச்சையான அசைவுகளும் வலிப்பு எனப்படும்.

காரணங்கள்

- அதிகமான ஜுரம்
- தீவிர நீரற்றநிலை
- மூளையில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று
- மூளையில் மலேரியா (செரிபுரல் மலேரியா)
- நஞ்சு உட்கொள்ளல்
- வலிப்பு

வீட்டில் சிகிச்சை முறை

- முடிந்த அளவு நோயாளி தன்னைக் காயப்படுத்திக் கொள்வதைத் தடுத்தல்.
- அருகிலிருக்கும் கூர்மையான ஆயுதங்களை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.
- வலிப்பின் போது வாயில் தண்ணீர், உணவு, மருந்து போன்ற பொருட்களையோ நாக்கைக் கடித்துக் கொள்வதைத் தடுக்கும் பொருட்களையோ அளித்தல் கூடாது.
- வலிப்பு நின்றதும் நோயாளி பலவீனமாக இருக்கவோ அல்லது தூங்கவோ செய்யலாம்.
- கழுத்தைச் சுற்றி உள்ள இருக்கமான ஆடைகளை தளர்த்தவும்.
- அவன்/அவள் காற்றோட்டமான இடத்தில் வைப்பது நல்லது.

6.கன்ஜங்டிவைடிஸ் (Conjunctiuitis)

கண் விழிக் கோளத்தைச் சுற்றிக் காணப்படும் சவ்வில் ஏற்படும் வீக்கமே கண் ஜங்டிவைடிஸ் எனப்படும். நோய்த்தொற்று, அல்லது கண்களின் உறுத்துதலால் ஏற்படுகிறது. இது இளம் சிவப்புக் கண்கள் (Pink eye) எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

வீட்டில் சிகிச்சை முறை

- வசதிக் குறைவைத் தடுக்க
- சூடான அல்லது குளிர்பற்று போடவும்
- சுத்தமான டவல் அல்லது துண்டால் மூன்று அல்லது நான்கு முறை இமைகளின் மீது பற்று போடவும்.
- லென்ஸ் பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கவும்.
- கண்களை வெதுவெதுப்பான உப்பு நீர் கொண்டு கழுவ வேண்டும்.
- கண்களைக் கசக்க கூடாது.
- தொற்றில்லாத கண்களை தொடுவதை தவிர்க்கவும்.

7. வீசிங்

ஒலியுடன் கூடிய சுவாசம். சுவாசிக்கும் பொழுது விசில் அல்லது கிலுகிலுப்பை போன்ற சத்தம், நுரையீரலின் காற்று பைகள் அடைபடுவதின் காரணமாக மார்பு பகுதியில் இருந்து ஏற்படுதல்.

காரணங்கள்:

- ஒவ்வாமை
- நோய்தொற்று
- மருந்துகள்
- ஆஸ்துமா
- நாட்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய் COPD
- மேல் மற்றும் கீழ் சுவாச மண்டல நோய்கள்

வீட்டில் சிகிச்சை முறை:

- போதுமான திரவங்கள் அல்லது காபியை அருந்துதல்
- அதிகபடியான ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுதல்.
- புகைபிடித்தலை நிறுத்துதல்
- நீராவி பிடித்தல்
- உதட்டை மடித்து சுவாசிக்க முயற்சி செய்தல் (Purse lip breathing)
- குளிர் மற்றும் வறண்ட தட்பவெப்பநிலையில் உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்த்தல்
- வைட்டமின் 'ஏ' மற்றும் வைட்டமின் 'சி' நிறைந்த பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உட்கொள்ளுதல்.
- பௌலர் நிலையில் அமருதல் (மேசை உதவியுடன் முன்நோக்கி சாய்ந்தவாறு உட்கார வைக்கவும்).
- படுக்கை ஆதாரத்துடன் நிற்றல்

- ❖ வசதியான நிலையில் உறங்குதல்.
- ❖ ஒரு வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயது உடையவர்களுக்கு ½ முதல் 1 தேக்கரண்டி தேனை முதலாவதாக கொடுக்க வேண்டும். நீலம் பரித்தல் அல்லது மூச்சு திணறல் ஏற்பட்டால் மருத்துவரை அணுகவும்.

8.தசைப்பிடிப்பு

தசைப்பிடிப்பு என்பது அதிகமாக நீட்டப்பட்ட தசை தன் பழைய நிலைக்கு திரும்பாமலிருத்தலாகும்.

காரணங்கள்:

- ❖ காயம்
- ❖ அதிகபடியான வேலை
- ❖ ஓய்வு தசைபிடிப்பு
- ❖ நீரற்ற நிலை
- ❖ உடல் திரவம் வெளியேற்றல்
- ❖ இரத்தத்தில் குறைந்த அளவு கால்சியம் மற்றும் மெக்னீசியம்
- ❖ குறைந்த பொட்டாசியம்

இல்ல சிகிச்சை முறை:

- ❖ பாதிக்கப்பட்ட பகுதியின் மீது உலர் வெப்பம் (எ.கா) வெந்நீர்பை, சூடான உமி அல்லது மண் ஒத்தடம் அப்பகுதியில் அளித்தல்.
- ❖ கால்சியம், பொட்டாசியம் மற்றும் மெக்னீசியம் போன்ற தாது உப்புகள் அதிகமாக அடங்கிய உணவு பொருட்களை உட்கொள்ளுதல்.
- ❖ செய்து கொண்டிருக்கும் செயலை நிறுத்தி தசைகளை தளர்வடையச் செய்தல்.
- ❖ அப்பகுதியை மெதுவாக தேய்த்துவிடுதல்.
- ❖ போதுமான அளவு திரவம் உட்கொள்ளுதல்.

இல்ல காதார பராமரிப்பு நன்மைகள்

- ❖ வீட்டு நல பராமரிப்பு நோயாளிகளுக்கும், குறிப்பாக வயதான நோயாளிகளுக்கும் பலமுறைகளில் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது.
- ❖ தீவிர நோய் மற்றும் விபத்துகளக்குப்பின் சிகிச்சை பெறுபவர்கள் வீட்டு சூழ்நிலையில் விரைவாக குணமடைவார்கள்.
- ❖ வீடுகளில், அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒரு சில முக்கிய அளவீடுகளை கட்டுப்படுத்த சுதந்திரம் கொக்கப்படுகிறது.
- ❖ வீட்டுக் கவனிப்பு பராமரிப்பு நிலையை அதிகப்படுத்துகிறது மற்றும் நோயாளியை திருப்திகரமாக வைக்கிறது.
- ❖ வீட்டுக் கவனிப்பில் செலவு குறைகிறது.

இல்லங்களில் ஏற்படும் சில அசௌகரியங்கள் (Disadvantages of home care)

- ❖ மிகவும் நோய் வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு மருத்துவமனை தான் சிறந்த இடம்.
- ❖ வீட்டு சூழ்நிலை எல்லா நோய்களுக்கும் பாதுகாப்பற்றது.
- ❖ வீட்டிலேயே இருந்து கவனிக்க பயிற்சி பெற்ற (செவிலியர்) கிடைப்பது குறைவாகவே உள்ளது.

அறிக்கை தயார் செய்தல்:

1. சமீபத்தில்சர்க்கரைநோய்என்று கண்டறியப்பட்ட உன்னுடைய அப்பாவுக்கு உணவுபட்டியல் தயார்செய்.
2. முதல் கர்ப்பமுற்ற பெண்ணுக்கு பிரசவத்திற்கு முந்தைய பராமரிப்பிற்கு விளக்க அட்டை தயார் செய்.
3. சின்னம்மை நோய் தொற்றினால் உன் சகோதரி பாதிக்கப்பட்டிருக்கிற சூழ்நிலையில் உன் குடும்ப உறுப்பினர்களை வைரஸ் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்க என்னென்ன தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வாய்?

XII_Nursing_Practical.indd 351 1/12/2022 4:41:28 PM

செவிலியம் – கருத்தியல் மற்றும் செயல்முறை
தொழிற்கல்வி மேல்நிலை இரண்டாம் ஆண்டு

கல்வி ஆலோசகர் மற்றும் வல்லுநர்

முனைவர் பொன். குமார்
இணை இயக்குனர் (பாடத்திட்டம்),
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை.

பாடநூல் வல்லுநர்

முனைவர். ச.சுசீலா, கல்லூரி முதல்வர்
பில்ரோத் செவிலியர் கல்லூரி
மதுரவாயல், சென்னை.

மேலாய்வாளர்கள்

டாக்டர். C. கன்னியம்மாள், கல்லூரி முதல்வர்
எஸ்.ஆர். எம் செவிலியர் கல்லூரி, பொத்தேரி,
காட்டாங்குளத்தூர், காஞ்சிபுரம்.

பா.ஜெமிமா ஜெயக்குமாரி, இணை பேராசிரியர்
அருள்மிகு மீனாட்சி செவிலியர் கல்லூரி
ஏனாத்தூர், காஞ்சிபுரம்.

கல்விசார் ஒருங்கிணைப்பாளர்

முனைவர் அ.இளங்கோவன், உதவி பேராசிரியர்
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை.

ஏ. ஜெகதீஸ்வரி, முதுநிலை விரிவுரையாளர்
மாவட்ட ஆசிரியர் பயிற்சி நிறுவனம் திரூர் திருவள்ளூர்
மாவட்டம்.

பா.மலர்விழி, பட்டதாரி ஆசிரியர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை.

கலை மற்றும் வடிவமைப்புக் குழு

பக்க வடிவமைப்பு

ச. சந்தோஷ் குமார்

வே. சா ஜான் ஸ்மித்

சி. ஸ்டீபன்

பிரசாந்த்

பாலசுப்ரமணி

QC

ராஜேஷ் தங்கப்பன்

மனோகர்

அட்டை வடிவமைப்பு

கதிர் ஆறுமுகம்

ஒருங்கிணைப்பு

ரமேஷ் முனிசாமி

பாடம் எழுதியவர்கள்

டெய்சி.தே, தொழிற்கல்விஆசிரியர்
கிறிஸ்துராஜா பெண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி,
கிழக்கு தாம்பரம்,சென்னை.

பாபியோலா M.தனராஜ், கல்லூரி முதல்வர்
அருள்மிகு மீனாட்சி செவிலியர் கல்லூரி
ஏனாத்தூர், காஞ்சிபுரம்.

முனைவர். தமிழரசி. பா, கல்லூரி முதல்வர்
மாதா செவிலியர் கல்லூரி
குன்றத்தூர், சென்னை.

ரா. தனலட்சுமி, இணை பேராசிரியர்
பில்ரோத் செவிலியர் கல்லூரி
மதுரவாயல், சென்னை.

முனைவர் G. தனலட்சுமி, இணை பேராசிரியர்
பில்ரோத் செவிலியர் கல்லூரி
மதுரவாயல், சென்னை.

S. சுகந்தி, இணை பேராசிரியர்
பில்ரோத் செவிலியர் கல்லூரி
மதுரவாயல், சென்னை.

மு.கலைமகள், முதல்வர்,
சந்தியா உடல்நல அறிவியல் கல்லூரி, வேலூர்.

ம.கவிதா , பேராசிரியர்
MMM செவிலியம் கல்லூரி
நொலம்பூர், சென்னை.

ஜீலியட், தொழிற்கல்விஆசிரியர்
மேரி ஆன் பெஸ்ட் பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளி,
பண்டார செட்டிவிளை, தூத்துக்குடி.

ஜா.அருள்ப்ரியா , உதவி பேராசிரியர்
வேலம்மாள் கல்வி அறக்கட்டளை
பொலச்சேரி, காஞ்சிபுரம்.

ஷீலாராணி.அ, கம்மவர் பெண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி
கழுகுமலை, தூத்துக்குடி மாவட்டம்.
இணைய செயல்பாடு மொழிப்பெயர்ப்பாளர்

லூர். செல்வராணி, டாக்டர். சந்திரன் தேவநேசன்
சமுதாயக் கல்லூரி, காரனை, சென்னை.

EMIS தொழில்நுட்பக் குழு

இரா.மா.சதீஸ்
மாநில ஒருங்கிணைப்பாளர் தொழில்நுட்பம்,
கல்வி மேலாண்மை தகவல் முறைமை,
ஒருங்கிணைந்த பள்ளிக்கல்வி இயக்ககம்.

க. ப. சத்தியநாராயணா,
தகவல் தொழில்நுட்ப ஆலோசகர்,
கல்வி மேலாண்மை தகவல் முறைமை,
ஒருங்கிணைந்த பள்ளிக்கல்வி இயக்ககம்.

இரா. அருண் மாருதி செல்வன்,
தொழில்நுட்ப திட்டபணி ஆலோசகர்,
கல்வி மேலாண்மை தகவல் முறைமை,
ஒருங்கிணைந்த பள்ளிக்கல்வி இயக்ககம்.

இந்நூல் 80 ஜி.எஸ்.எம் எலிகண்ட் மேப்லித்தோ தாளில் அச்சிடப்பட்டுள்ளது

ஆப்செட் முறையில் அச்சிட்டோர்:

XII_Nursing_Practical.indd 352 30/01/2022 17:50:18