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 மேற்பாற்வையாளருக்கு 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 தரையக்கூடியது.
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 1/4/2020 7:50:06 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) சிறிப்பு

ஈ) கொடுத்தல்

14. தைராய்டு Storm எந்த நோயின் சிக்கல்

(அ) ஹைப்பர் தைராய்டிசம்

(ஆ) ஹைப்போ தைராய்டிசம்

(இ) ஹைப்போ டென்சன்

(ஈ) ஹைப்பர் தைராய்டிசம்

15. கருப்பையிலுள்ள திரவக்குழி உருவாகும் நேரம்?

(அ) 10 வது நாள்

(ஆ) வெளி செல் நிறையினுள் (Outer all mass)

(இ) உட்செல் நிறையில் சைட்டோட்ரோ போபிளாஸ்பிற்கு அருகில்

(ஈ) வெளிப்புற கரு நடுத்தோலி (Mesoderm)

Nursing-Vocational_Model Question Papers.indd 315 1/4/2020 7:50:06 PM

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 1/4/2020 7:50:06 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 1/4/2020 7:50:59 PM

- ❖ அதிர்ச்சி மற்றும் இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு
- ❖ இரத்த போக்கு மற்றும் மூச்சடைப்பு
- ❖ மிகவும் மோசமான நிலையில் உள்ள நோயாளிகள்.

ஆக்ஸிஜன் செலுத்தும் முறைகள்:

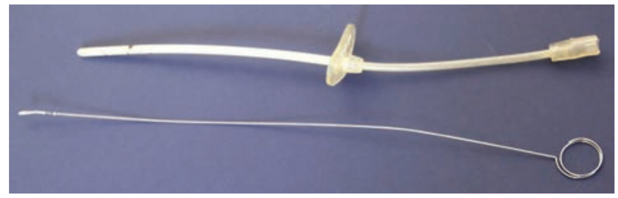
ஆக்ஸிஜன் செலுத்தும் முறைகள் நோயாளியின் உடல் நிலையைப் பொருத்து அமைகிறது.

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 1/4/2020 7:51:00 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.

XII_Nursing_Practical.indd 319 1/4/2020 7:51:02 PM

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 1/4/2020 7:51:07 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 1/4/2020 7:51:07 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 1/4/2020 7:51:08 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.

XII_Nursing_Practical.indd 323 1/4/2020 7:51:09 PM

- ❖ 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 1/4/2020 7:51:10 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

குளிர் அளித்தலின் வகைகள்

- குறிப்பிட்ட இடங்கள்
  - உலர் வெப்பம்
    - பனிக்கட்டிப் பை
    - பனிக்கட்டிக் காலர்
    - குளிர்ப் போர்வை
    - குளிர்த் தொட்டில்
    - வேதியல் குளிர்பற்று
  - ஈர வெப்பம்
    - பனிக்கட்டி நீர்
    - குளிர் நெருக்கி
    - ஆவியாகும் லோஷன்
- பொதுவான இடங்கள்
  - உலர் வெப்பம்
    - குறைந்த வெப்பநிலை
  - ஈர வெப்பம்
    - குளிர் துடைப்பு
    - குளிர் குளியல்
    - குளிர் பொதியல்

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 1/4/2020 7:51:10 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 1/4/2020 7:51:13 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 மற்றும்காயங்களில்உள்ளஇறந்தசெல்களை 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 1/4/2020 7:51:14 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. நுண்ணுயிரறச் செய்யப்பட்ட பாத்திரத்தில் வாசலின் சல்லாத்துணி
4. நுண்ணுயிரறச் செய்யப்பட்ட கலத்தில் ரிப்பன் சல்லாத்துணி
5. நுண்ணுயிரறச் 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 நுண்ணுயிரறச் செய்யப்பட்ட துவாலையை காயத்தை சுற்றி வைக்க வேண்டும்.
5. சாதாரண இடுக்கியை எடுத்து

XII_Nursing_Practical.indd 328 1/4/2020 7:51:14 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.

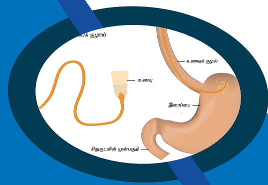
7. நோயாளின் படுக்கையருகே திரும்பச் சென்று நோயாளின் நிலையை மதிப்பிட வேண்டும். காயத்தின் நிலையை நோயாளிக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்.

8. நோயாளியையும் சுற்றுப்பகுதியையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

XII_Nursing_Practical.indd 329 1/4/2020 7:51:15 PM

அலகு

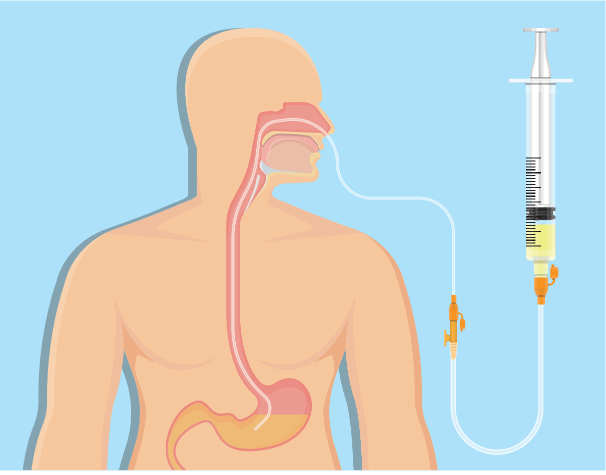
6



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.

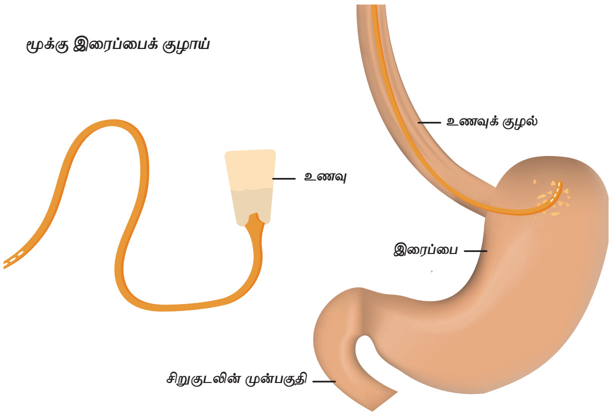


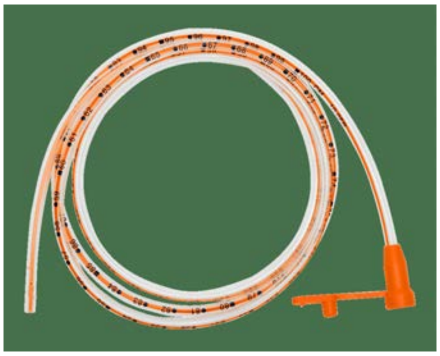
நோக்கங்கள்:

- ❖ 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





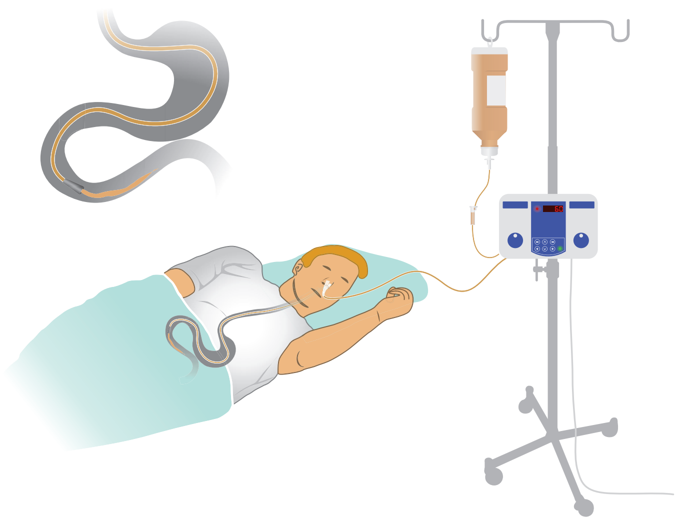
XII_Nursing_Practical.indd 330 1/4/2020 7:51:15 PM

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 1/4/2020 7:51:16 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 உணவிற்று 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 1/4/2020 7:51:17 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 1/4/2020 7:51:17 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 1/4/2020 7:51:17 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 1/4/2020 7:51:17 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 1/4/2020 7:51:18 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 பித்தபை 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 அனைத்து விட்டு காய்கறி சூப்பை கிண்ணத்தில் மாற்றி பரிமாறலாம்.

XII_Nursing_Practical.indd 337 1/4/2020 7:51:18 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. எலுமிச்சைவேவில் நிறைய வைட்டமின்கள், 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 பிரியும் 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 1/4/2020 7:51:18 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 1/4/2020 7:51:18 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.

XII_Nursing_Practical.indd 340 1/4/2020 7:51:18 PM

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 1/4/2020 7:51:21 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.

உடல் சார்ந்த அசைவுக் கட்டுப்பாட்டின் வகைகள்

❖ மம்மி அசைவுக் கட்டுப்பாடு

❖ முழங்கை அசைவுக் கட்டுப்பாடு

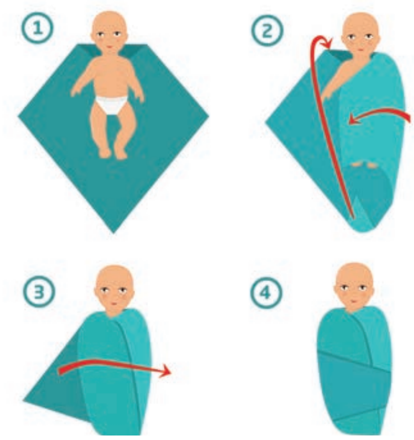
❖ கைகால் அசைவுக் கட்டுப்பாடு

❖ 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 1/4/2020 7:51:58 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 1/4/2020 7:52:00 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

XII_Nursing_Practical.indd 345 1/4/2020 7:52:01 PM

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 1/4/2020 7:52:01 PM

அலகு

9

இல்லத்தில் சிகிச்சை

சிகிச்சையின் அம்சங்கள்:

நோயாளி – இனம், உயிரியல், மனவியல் விருப்பத்துடன் ஒரு சமுதாயத்தில் 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 1/4/2020 7:52:01 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 1/4/2020 7:52:02 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 நிமிடத்திற்கு 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.

XII_Nursing_Practical.indd 349 1/4/2020 7:52:02 PM

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

XII_Nursing_Practical.indd 350 1/4/2020 7:52:02 PM

- 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 1/4/2020 7:52:02 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.

விரைவுக்குறியீடு மேலாண்மைக்குழு

இரா. ஜெகநாதன், இடைநிலை ஆசிரியர், ஊராட்சி ஒன்றிய நடுநிலைப்பள்ளி, கணேசபுரம், போளூர், திருவண்ணாமலை.

சூ.ஆல்பர்ட் வளவன் பாபு , பட்டதாரி ஆசிரியர்
அரசினர் உயர்நிலைப்பள்ளி, பெருமாள் கோவில்,
பரமக்குடி, இராமநாதபுரம்.

வ.பத்மாவதி , பட்டதாரி ஆசிரியர்,
அரசினர் உயர்நிலைப்பள்ளி, வெற்றியூர்,அரியலூர்.

இந்நூல் 80 ஜி.எஸ்.எம் எலிகண்ட் மேப்லித்தோ தாளில் அச்சிடப்பட்டுள்ளது

ஆப்செட் முறையில் அச்சிட்டோர்: