அலகு
7

முதியோர் பராமரிப்பு

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

W9ZDF8

- ❖ 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 1/5/2020 10:43:08 AM

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, இந்தியாவில் தான் 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 1/5/2020 10:43:09 AM

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 ஆக்ஸைடு டிஸ்முடேஸ் (Superoxide dismutase). கேட்டலேஸ் (Catalase) மற்றும் குளுட்டாயான் பெர்ஆக்சிடேஸ் (glutathione peroxidase).

7.3.1 உடல் உறுப்புகளின் முதுமை அடைய ஆரம்பித்தல்

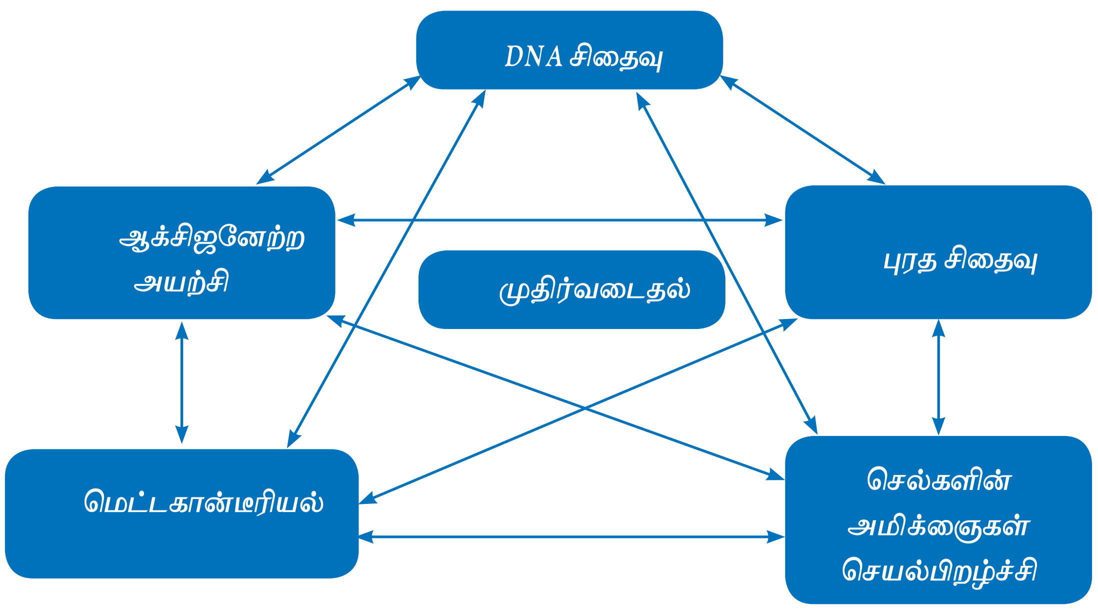
பிறந்த நாள் முதல் நாம் வளர்கிறோம். 25 வயது வரை மனித உடலில் எந்த தற்காலிக பிரச்சனை ஏற்பட்டாலும் குணமடையும் திறன் பெற்றது. 40 வயதுக்கு பின் தான் உடல் முதுமை பயணத்தை ஆரம்பிக்கிறது.

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.

7.3.3 முதிர்வடைதலின் இயங்கும் நுட்பம் (MECHANISM OF AGEING)

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> ஆங்கிலேயர் "ageing" என்றும், அமெரிக்கர் மற்றும் ஆஸ்திரேலியர்கள் "aging" என்றும் உச்சதிப்பர் இரண்டும் 'வயதாகுதலின் செயல்முறையை குறிக்கும் அவை இரண்டும் ஒரே உச்சரிப்பு மற்றும் இரண்டும் சரியே



XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 229 1/5/2020 10:43:09 AM

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

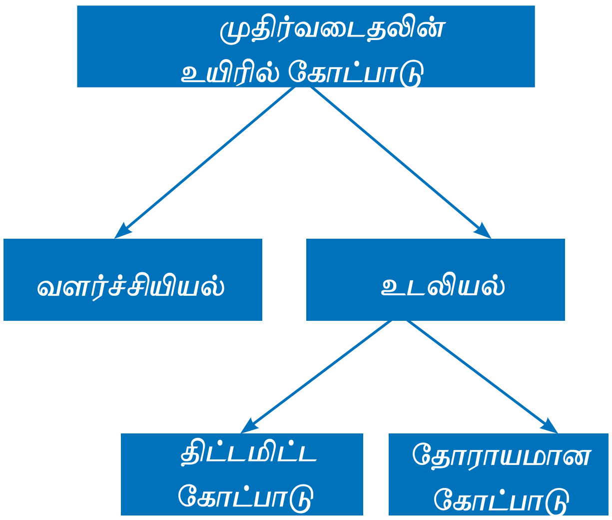
2. திட்டமிடப்பட்ட கோட்பாடு (Programmed Theory)

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 1/5/2020 10:43:09 AM

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

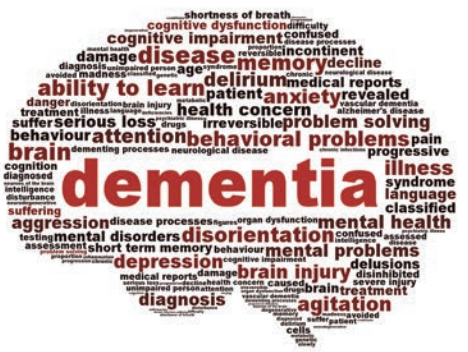
7.5.1 பொதுவான பிரச்சனைகள்

- 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)

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 231 1/5/2020 10:43:09 AM

7.5.2 ஞாபக சக்தி குறைவு – டிமென்சியா (DEMETIA)

டிமென்சியாமற்றும்மனநலகுழப்பங்கள் 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)

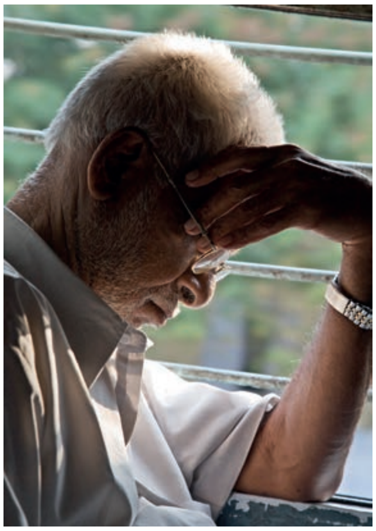
நோய் கண்டறிதல் (DIAGNOSIS)

- 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 1/5/2020 10:43:10 AM

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 1/5/2020 10:43:13 AM

- இயற்கை காரணிகனான 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..

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 234 1/5/2020 10:43:16 AM

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 1/5/2020 10:43:17 AM

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 1/5/2020 10:43:17 AM

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
- நார்சத்து அதிகமான தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உட்கொள்ளுதல்.
- கொழுப்புள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.

2. தினசரி யோகா / பயிற்சி முறைகள்

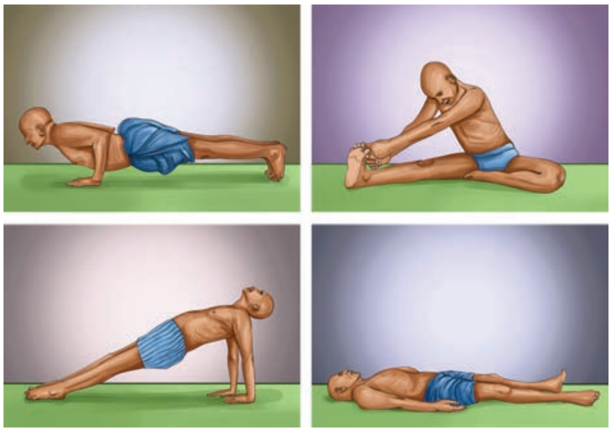
மிதமான உடற்பயிற்சியோடு யோகா முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பது சிறந்தது.

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 1/5/2020 10:43:20 AM

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 காஃபின் உட்கொள்ளல்.

7.8.4 வீட்டு முறை பராமரிப்பு (HOME BASED CARE)

- பாதுகாப்பான வீட்டு பராமரிப்பு பெற, முதியோருக்கு துணையாக, வீட்டில் இருந்து பணிபுரியும் செவிலியர்களை நியமிப்பது. சரியான உணவு முறை, மகிழ்சியான 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 வழங்கிறது. தகுதியானவர்கள் சேர தூண்டப்படுதல் வேண்டும்.

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 1/5/2020 10:43:21 AM

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.

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 239 1/5/2020 10:43:23 AM

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.
- ஊணமாவதை ஆவதை தடுக்க புணர்வாழ்வு அளித்தல்.
- மருத்துவ உதவியால், ஊனத்தைக் குறைத்தல்.
- செவிலிய பராமரிப்பு (உணவுமுறை, உடல் பராமரிப்பு, கழிவு அகற்றல், நிலை மாற்றுதல்).

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 240 1/5/2020 10:43:24 AM

- 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 1/5/2020 10:43:25 AM

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.

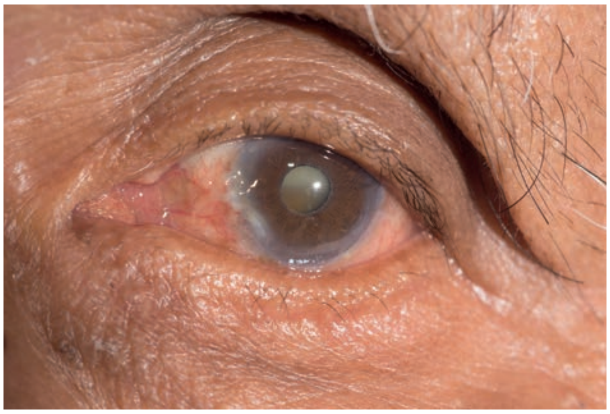
7.9.10 கண் நோய்கள்

வரையறை

கண் புரை (Cataract) என்பது விழி லென்சுக்குள் (Lens) ஒளிப்புகாமை ஆகும். இதுவே முதியோர் பார்வை குறைப்பாட்டிற்கு முக்கிய காரணியாகும். கண்புரை,

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 242 1/5/2020 10:43:25 AM

வலியில்லாமல், தொடர்ந்து பார்வை குறைப்பாட்டை ஏற்படுத்தி, கண்கள் கூசும் உணர்வுதிறனை அதிகரிக்க செய்யும்.



காரணங்கள்

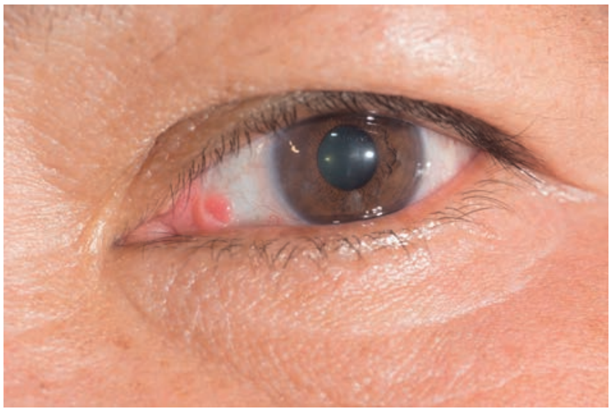
- பேறுகாலத்து தட்டம்மை (Maternal Rubella)
- கதிர்வீச்சு அல்லது புற ஊதாக் கதிர்களின் தாக்கம்
- நீண்டகால இயக்க ஊக்க மருந்துகள் (Longterm topical cortio steroids)
- நீரிழிவு நோய்.

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.

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 243 1/5/2020 10:43:29 AM

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 1/5/2020 10:43:29 AM

மதிப்பீடு

JDDIQC

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. டிமென்ஷியா 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

XII_Nursing_Vocational_Unit 7.indd 245 1/5/2020 10:43:30 AM

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 1/5/2020 10:43:30 AM