



அலகு

6

இப்பாடத்தின் வாயிலாக மாணவர்கள்

- காய்ச்சலின் பல வகைகளை அறிவர்
- காய்ச்சலுக்கான காரணங்களையும் அறிகுறிகளையும் அறிவர்
- காய்ச்சலுக்கான திட்ட உணவுமேலாண்மையை அறிவர்



ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் உடல் அல்லது மனதில் ஏற்படும் அசாதாரண மற்றும் ஒழுங்கற்ற நிலை நோய் எனப்படும். நோய்கள் தொற்றுநோய் மற்றும் தொற்றாத நோய் என இரண்டு வகைப்படும். தொற்றுநோய் என்பது சுற்றுப்புறத்தில் நோய் தொற்றுள்ள மனிதர்கள், விலங்கு அல்லது பிறவற்றின் மூலமாக மற்றவர்களுக்கு பரவுவது ஆகும். தொற்றுநோய்க்கான பொதுவான அறிகுறி ஆகும். காய்ச்சல், இதயநோய், புற்றுநோய் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் மக்களிடையே தொற்றும் தன்மையில்லாதவை. அவை தொற்றாத நோய்கள் எனப்படும்.



6.1 தொற்றுநோய்கள் மற்றும் தொற்றாதநோய்கள்

உடலின் வழக்கமான இயக்கத்தில் இடையூறு ஏற்படுவதை நோய் என்கிறோம்.

நோய்களைத் "தொற்றுநோய்" மற்றும்
"தொற்றாத நோய்" என வகைப்படுத்தலாம்.

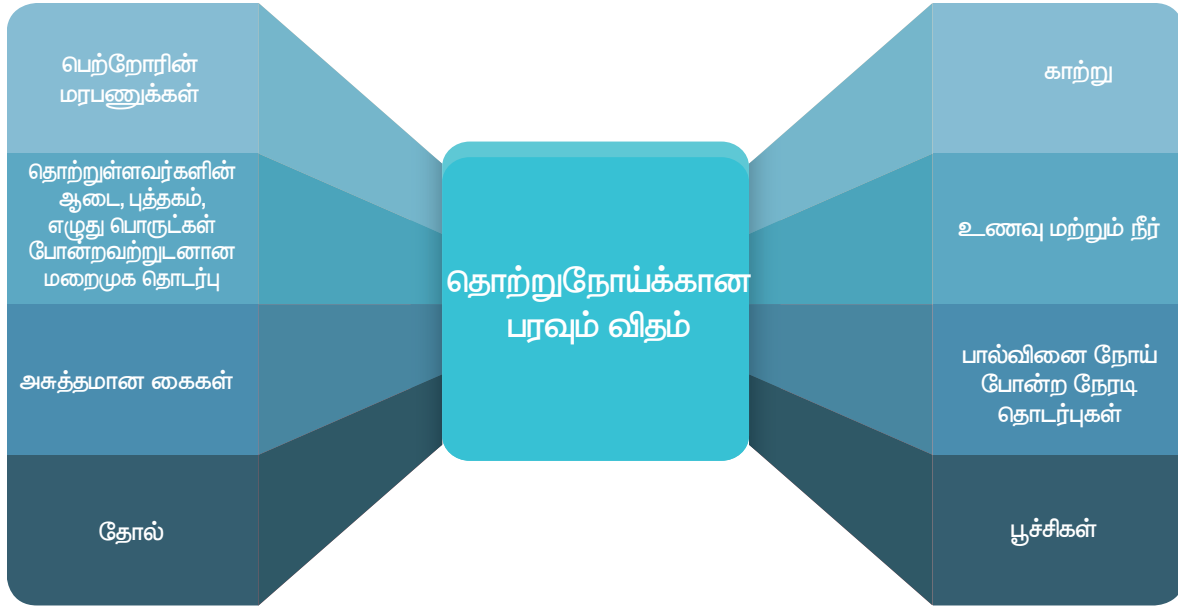
நோய் தொற்றுள்ள மனிதன், விலங்கு அல்லது நம் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள பிறவற்றின் மூலமாக ஆரோக்கியமான மனிதனுக்கு நோய் பரவுவது "தொற்றுநோய்" எனப்படும். தொற்றுநோய்கள் தொற்றுக்காரணிகளால் ஏற்படும். (எ.கா) இன்ஃபுளுயன்சா, டைஃபாய்டு, காசநோய், எச்.ஐ.வி., மஞ்சள்காமாலை ஏ,பி மற்றும் சி வகைகள், தட்டம்மை போன்றவை ஆகும்.

தொற்றாத நோய்கள் தொற்றுக்காரணிகளால் ஏற்படுவதில்லை. (எ.கா) இதயநோய், புற்றுநோய், உயர் இரத்தஅழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு போன்றவை ஆகும்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் உலக சுகாதார நிறுவனம் நோய்களுக்கான வகைகளை திருத்தி அமைக்கும். உலக சுகாதார நிறுவனம் அண்மையில் நோய்களின் சர்வதேச வகைகளை 11ஆம் பதிப்பாக (ICD-11) 2018ஆம் ஆண்டு ஜெனிவாவில் வெளியிட்டது. ICD-11 ஆனது நோய் கண்டறிதல், நோய்கள், அறிகுறிகள் மற்றும் ஒவ்வொரு நோய்க்கான சமூகச்சூழ்நிலைகள் ஆகியவற்றை ஆவணப்படுத்துகிறது.



படம் 6.1 தொற்றுநோய்க்கான பரிமாற்ற முறைகள்

6.2. காய்ச்சலுக்கான வரையறை

உடலின் வெப்பம் இயல்பு வெப்பநிலையான (97.0°F to 98.4°F) க்கு மேல் அதிகரிக்கும் போது அதனை காய்ச்சல் என்கிறோம். நோய்த்தொற்று அல்லது உடல்நலக்கோளாறு காரணமாக 100.4°F க்கும் மேல் உடல் வெப்பம் அதிகரிப்பதே பொதுவாக காய்ச்சல் எனப்படும்.

காய்ச்சலை "பைரெக்சியா" (Pyrexia) என்றும் அழைப்பர். காய்ச்சல் என்பது இரத்தத்திலுள்ள நோய் உண்டாக்கும் கிருமிகளை அழிக்கும் உடலின் பொதுவான செயல்பாடாகும். இந்த உடலின் செயல்பாடு ஒரு மனிதனின் வளர்சிதை மாற்ற விகிதத்தை அதிகரிக்கும்.



செயல்பாடு 1

எனது உடலின் வெப்பநிலை என்ன?

ஒரு நாளில் வெவ்வேறு நேரங்களில் உங்கள் உடல் வெப்பத்தை டிஜிட்டல் இலக்கமுறை வெப்பமானி கொண்டு அறிக. அதில் ஏதாவது மாற்றங்கள் உள்ளதா எனக் கண்டுபிடி.



இயல்பான உடல் வெப்பம் உணவு, உடற்பயிற்சி, உறக்கம் மற்றும் அந்த நாளின் வெவ்வேறு நேரம் ஆகியவற்றால் மாறுபடும். நமது உடல் வெப்பம் பொதுவாக மாலை ஆறு மணியளவில் அதிகரித்தும், அதிகாலை மூன்று மணியளவில் குறைந்தும் இருக்கும்.

6.3. காய்ச்சலுக்கான காரணங்கள்

பைரோஜென் காய்ச்சலூக்கிகள் மூலமாக காய்ச்சல் தூண்டப்படும். பைரோஜென்கள் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தப்படும்.

1. உள்காரணிகள் (Endogenous): இது உடலுக்குள்ளேயே உற்பத்தியாகி காய்ச்சலை ஏற்படுத்தும். (எ.கா) ஆண்டிஜென் – ஆன்டிபாடி வினைகள், புற்றுநோய் கட்டிகள் மற்றும் உடல் ஒவ்வாமை.
2. வெளிக்காரணிகள் (Exogenous): இது பாக்டீரியா, பூஞ்சை, வைரஸ் போன்றவை உடலில் உட்புகுவதால் ஏற்படும்.



செயல்பாடு 2

நினைவுத்திறனைப் புதுப்பிக்கவும். அண்மையில் உங்களுக்கு காய்ச்சலை வந்த நாளை நினைவுபடுத்தவும். அந்தக் காய்ச்சலுக்கான காரணங்களைப் பட்டியலிடுக.



காய்ச்சலைக் கண்டு
அஞ்சாதீர்
அதற்கான அடிப்படைக்
காரணிகளுக்குச்
சிகிச்சை அளிப்பீர்

6.4. காய்ச்சலின் வகைகள்

காய்ச்சல் அதன் தீவிரம் மற்றும் கால அளவைப் பொறுத்து வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

காய்ச்சல் தீவிரத்தை அடிப்படையாக கொண்டது	காய்ச்சல் நீடிக்கும் கால அளவை அடிப்படையாகக் கொண்டது
குறைந்த தரம் (100.5–102.1°F)	குறுகிய கால காய்ச்சல் (7 நாட்களுக்கும் குறைவாக இருத்தல்)
நடுத்தரம் (102.2–104.0°F)	காய்ச்சல் (14 நாட்கள் வரை நீடித்தல்)
உயர் தரம் (104.1–106.0°F)	நாட்பட்டவை அல்லது நீண்ட காலம் (14 நாட்களுக்கும் மேல் தொடர்ந்தால்)
மிகு உயர் தரம் (above 106.0°F)	கண்டறியாதவை (பல நாட்கள் அல்லது வாரங்கள் நீடித்தால்)

6.4.1. குறுகிய காலக் காய்ச்சல்

இவ்வகைக் காய்ச்சல் குறுகிய காலத்திற்கு சில அறிகுறிகளைக் கொண்டு 102°F க்கு மேல் உடல்வெப்பத்தை ஏற்படுத்தும். இது ஏழு நாட்களுக்கு குறைவாக இருக்கும். சளிக்காய்ச்சல், சளி, இன்ஃபுளுயன்சா, அடிநாஅழற்சி (Tonsillitis) மற்றும் டைபாய்டு ஆகியன இதற்குச் சான்றாகும்.

A) சளிக்காய்ச்சல் (காய்ச்சல்)

சளிக்காய்ச்சல் இன்ஃபுளுயன்சா வைரஸ் A மற்றும் B காரணமாக சுவாசக் குழாய் பாதையில் ஏற்படும் தொற்று ஆகும். இந்நோய் திடீர்க் காய்ச்சல், குளிர், வறட்டு இருமல், தசைப்பிடிப்பு மற்றும் உடற்சோர்வு ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும்.

நுண்ணுயிரிகள் சுவாசக்குழாய் பாதையில்



காய்ச்சலில் ஏற்படும் வளர்சிதை மாற்றங்கள்

காய்ச்சலில் ஏற்படும் வளர்சிதை மாற்ற விகிதம் அதிகரிக்கும். 1°C வெப்பநிலை உயரும் போது வளர்சிதை மாற்றம் 7% உயர்கிறது.

வியர்வை வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கால் அதிக ஊட்டச்சத்து இழப்பு ஏற்படும். சோடியம், பொட்டாசியம், துத்தநாகம், மக்னீசியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் ஆகியவற்றில் அதிக இழப்பு ஏற்படுகிறது.

பசியின்மை (அனராக்சியா) யோடு சேர்ந்து காய்ச்சல் அல்லது தொற்று ஏற்படுவது உணவு உட்கொள்வதைக் குறைத்து எடை இழப்பை ஏற்படுத்தும்.

தொற்றுநோய் மன அழுத்தத்துடன் தொடர்புடையதாக இருக்க முடியும். உடலில் சிதைமாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் (கிளைக்கோஜினோலைசிஸ்), குளுக்கோநியோஜெனிசிஸ், புரதம் மற்றும் கொழுப்பு சிதைவடைதல்)

குடலில் தொற்றுக்கள் இருந்தால், ஊட்டச்சத்துக்கள் குறையும்.

தீவிர தொற்று அல்லது காய்ச்சலினால் அளவுக்கு அதிகமாக வியர்வை அல்லது சிறுநீர் வெளியேறும் உடம்பிலுள்ள திரவம் மற்றும் மின்பகுளிகள் அதிகமாகும்.

சென்று மூச்சுக்குழாயிலும் தொண்டையிலும் மேற்புறத்திலுள்ள மெல்லிய படலத்தை பாதித்து செல்களை செயலிழக்க வைக்கும். இந்த நுண்ணுயிரி 18 முதல் 72 மணி நேரம் வரை இருக்கும்.

எவ்வகைக் காய்ச்சல் இருமல் தும்மல் பேசுதல் ஆகியவற்றின்போது வெளிவரும் நீர்த்துளிகள் தொற்று மூலமும் காற்றின் வழி பரவும். இந்நோய் எல்லா ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் எல்லா வயதிலும் ஏற்படும். பொதுவாக இது இந்தியாவில் கோடை காலத்தில் அதிகம் பரவும். பள்ளிகள், நிறுவனங்கள், கப்பல், ரயில் போன்ற இட நெருக்கடியான பகுதிகளிலும் அதிகம் பரவும்.



அட்டவணை 6.4.1 குறைகிய கால காய்ச்சல்

	இன்ஃபுளுயன்சா	டைப்பாய்டு
நோய் ஏற்படுத்தும் காரணிகள்	இன்ஃபுளுயன்சா வைரஸ் A மற்றும் B	சால்மொனெல்லா டைஃபி
அறிகுறிகள்	திடீர் காய்ச்சல் வறட்டு இருமல் தலைவலி தசைப்பிடிப்பு உடல் சோர்வு	தலைவலி தசைப்பிடிப்பு மயக்கம் மலச்சிக்கல் வயிற்றுப்போக்கு வாந்தி
நோய் பரவும் விதம்	காற்றிலுள்ள நீர்த்துளி மூலம் தொற்று	மலம் மற்றும் வாய் வழி



செயல்பாடு 3

நாடகம்! நோய்கள் பரவும் முறைகள் பற்றி வகுப்பில் ஒரு சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தி நடத்து காண்பிக்கவும்.

தடுக்கும் முறைகள்

- நல்ல காற்றோட்டமுள்ள கட்டிடங்கள்
- கூட்டமான பகுதிகளில் இருப்பதைத் தவிர்த்தல்
- நோயாளிகள் இருமும்போதும் தும்மும்போதும் கைக்குட்டையால் தங்கள் முகத்தை மூடிக்கொள்ளும்படி அறிவுறுத்தல்.
- இன்ஃபுளுயன்சா அறிகுறி வந்தவுடன் வீட்டில் தங்கியிருக்க அறிவுறுத்தல் .
- இன்ஃபுளுயன்சா தடுப்பூசி போடுதல்.



இன்புளுயன்சா வெளியேற்றல்

இன்ஃபுளுயன்சா A மற்றும் B வைரஸ் இரண்டு ஆன்டிஜன்களைக் கொண்டுள்ளது. (i) ஹீமொகுளுடின்(H) மற்றும் (ii) நியுரோமினிடேஸ் (N) ஹீமொகுளுடின் (H) அன்டிஜன் செல்களில் வைரஸ்களை செலுத்தி தொற்றுநோயைத் தொடங்குகிறது. நியுரோமினிடேஸ் (N) அன்டிஜன்டா பாதிப்படைந்த செல்களிலிருந்து வைரஸ்கள் வெளிப்படக் காரணமாகின்றது.

B) டைப்பாய்டு

டைப்பாய்டு காய்ச்சல் என்பது குடல்சார்ந்த நோயினால் ஏற்படும் காய்ச்சல். இது 'சால்மொனெல்லா டைஃபி' என்ற பாக்டீரியாவால் ஏற்படுகிறது. இது தலைவலி, தசைப்பிடிப்பு, மயக்கம், மூட்டுவலி, சீரற்ற இதயத்துடிப்பு, பித்தப்பை அழற்சி மற்றும் உணவுக்குழாய் பாதை அறிகுறிகளான அடிவயிற்றுவலி, வாந்தி, மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு போன்ற இரைப்பை நோய்க்கான அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கும்.

குடல் பகுதியிலுள்ள 'பேயர் திட்டுகளில்' ஏற்படும் தொற்று காரணமாக இந்நோய் வருவதால் இது "குடற்காய்ச்சல்" என்று அழைக்கப்படுகிறது. குடலின் சுவரில் பாக்டீரியா ஒட்டி ஊடுருவி பின் நிணநீர் முடிச்சில் பெருகும். இறுதியில் இரத்தத்தில் கலந்து இரண்டாம் நிலை தொற்றை ஏற்படுத்துகிறது. இது உடல்வெப்பத்தை அதிகரிக்கும்.

இந்த நோய்த்தொற்று மலம் மற்றும் மலவாய் வழியாகப் பரவும். குடிநீர், பால் மற்றும் நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களிடமிருந்து வெறியேறும் மலம் மற்றும் சிறுநீரால் நோய்த்தொற்றுக்குள்ளாகும் உணவு முதலியவற்றின் மூலம் இந்நோய்த்தொற்று பரவுகிறது.

தடுக்கும் முறைகள்

- சுத்தமான குடிநீர்
- சுகாதாரமான உணவு மற்றும் தனிநபர் சுகாதாரம்
- சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரம் குறித்த ஆரோக்கிய கல்வி
- நோய்த்தடுப்பூசி

அட்டவணை 6.4.2

	மலேரியா	டெங்கு
நோய் ஏற்படுத்தும் காரணிகள்	ஜீனஸ் பிளாஸ்மோடியம் P. ஃபால்சிபாரம் P. வைவாக்ஸ் P. ஓவல் P. மலோரெ	ஜீனஸ் ஃப்லாவி வைரஸ் டென் 1 டென் 2 டென் 3 டென் 4
பரவும் விதம்	கொசுவால் பரவும் புரோடோசா நோய்கள் அனாஃபெலிஸ் பெண் கொசு	கொசுவால் பரவும் வைரஸ் நோய்கள் அடீஸ் எயிகிப்தி மற்றும் அடீசு அல்போபிக்டசு



செயல்பாடு 4

வருமுன் காப்பதே சிறப்பு!

"குடல் காய்ச்சலைத் தடுக்கும் குறிப்புகள்" என்ற தலைப்பில் வண்ண பிரசாரத் துண்டுத்தாள் ஒன்றை தயார் செய்க.

6.4.2. இடைக்கால காய்ச்சல்

ஒருநாளில் சிலநேரங்களில் மட்டும் காய்ச்சல் இருந்து பிற நேரங்களில் இயல்பான உடல்வெப்பமே இருக்கும். காய்ச்சல் ஏற்படும்போது உடல்வெப்பம் ஒரு நாளிலோ அல்லது சில நாள்களிலோ மீண்டும் மீண்டும் அதிகரிக்கும். மலேரியா, டெங்கு மற்றும் சிக்குன்குனியா போன்றவற்றைச் சான்றாக கூறலாம்.

இடைக்கால காய்ச்சல் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் உடல் வெப்பநிலை உயர்வதும் அல்லது ஒவ்வொரு நாளும் மீண்டும் மீண்டும் அதே நேரத்தில் வருவதும் ஆகும்.

A) மலேரியா

மலேரியா என்பது ஒரு புரோட்டோசோவாவின் நோய், இது அனோஃபீலஸ் எனும் ஒரு வகை பெண் கொசுவால் பரவும்.

நான்கு வகை ப்ளாஸ்மோடிய இனங்கள் மனிதர்களுக்கு மலேரியா தொற்றை உண்டாக்கும்.

மலேரியா மூன்று நிலைகளைக் கொண்டது

- குளிர்ந்த நிலை (குளிரோடு கூடிய காய்ச்சல்)
- வெப்ப நிலை – உடல் வெப்பம் 105°F க்கு மேல் உயர்ந்து 4 முதல் 6 மணி நேரம் வரை நீடிக்கும்)
- வியர்க்கும் நிலை – வியர்த்து காய்ச்சல்.

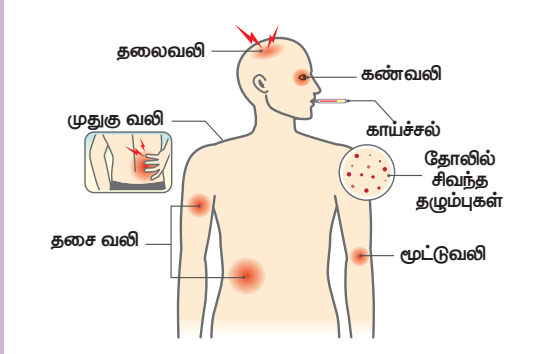
லேசான முதல் தீவிரமான காய்ச்சல், தலைவலி, மயக்கம், தசை வலி ஆகியன இதன் மருத்துவ அறிகுறிகள் ஆகும். இயல்பு கடந்த ஆழ்ந்த உறக்கம் (கோமா), வலிப்பு, அதிக காய்ச்சல், சர்க்கரை குறைவு, கல்லீரல் பாதிப்பு, இரத்த சோகை மற்றும் சீறுநீரகச் செயல்பாடின்றமை ஆகிய சிக்கல்களை மலேரியா ஏற்படுத்தும்.

B) டெங்கு

டெங்குவை காய்ச்சல் என்றும் அழைப்பர். டெங்கு காய்ச்சல் ஃப்லாவி வைரஸ் என்ற இனத்தைச் சார்ந்த கொசுவால் டெங்கு ஏற்படுகிறது. ஏடீஸ் கொசுக்கள், முதன்மை ஏடீஸ் ஏகிப்தி மற்றும் ஏடீஸ் அல்போபைக்டஸ் வகை கொசுக்கள் கடிப்பதன் மூலம் டெங்கு பரவும்.

கும்ட்டல், மயக்கம், வாந்தி , அடிவயிற்று வலி, சொறி, தசைப்பிடிப்பு மற்றும் தசைப்பிடிப்பு மற்றும் வெள்ளை அணுக்குறைபாடு போன்றவற்றை இக்காய்ச்சல் ஏற்படுத்தும். இளங்குழந்தைகளுக்கு இரண்டு கடுமையான அறிகுறிகள் தென்படும். (i). டெங்கு ஹெமோராஜிக் காய்ச்சல் (DHF) மற்றும் டெங்கு அதிர்ச்சி (dss) (Haemorrhagic fever)

உங்களுக்குத் தெரியுமா? தற்போது "கடுமையான டெங்கு" என்றழைக்கப்படும் DHF பிலிப்பைன்ஸ் மற்றும் தாய்லாந்தில் 1950 ஆம் ஆண்டு அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது.



டெங்கு காய்ச்சலுக்குரிய அறிகுறிகள்



செயல்பாடு 5

கண்டுபிடி!

உங்கள் வீட்டில் கொசுக்களை ஈர்க்கும் இடங்களைக் கண்டறிக.

உங்களுக்குத் தெரியுமா? இந்திய அரசின் சுகாதார மற்றும் குடும்பநல அமைச்சகம் மே 16 தேதியை தேசிய டெங்கு தினமாக அனுசரிக்கின்றது. டெங்கு குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும் அதை நம் நாட்டில் கட்டுப்படுத்த எடுக்கவேண்டிய தடுப்பு நடவடிக்கைகளைத் தீவிரப்படுத்தவும் இந்நாள் அனுசரிக்கப்படுகின்றது.

மலேரியா மற்றும் டெங்குவைத் தடுக்கும் முறைகள்

- கொசுவிரட்டும் மருந்துகள் மூலம் கொசுக்கடியைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

- முழுக்கைச் சட்டை, நீண்ட கால்சட்டை மற்றும் காலுறைகளை அணிந்து கொள்ளுதல் அவசியம்.
- அறைக்கதவுகள் மற்றும் சன்னல்களை மூடி வைக்க வேண்டும்.
- கொசுக்கள் உள்ளே நுழையாதவாறு கதவு மற்றும் சன்னல்களில் வலைகளைப் பொருத்தி வைத்தல் வேண்டும்.
- கொசுக்கள் நிறைந்த பகுதிகளுக்குச் செல்லாமல் தவிர்க்க வேண்டும்.
- வீட்டிற்கு உட்புறம் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். ஏடிஸ் கொசுக்கள் வீட்டின் உட்புறத்தில் வசிக்கக் கூடியவை. இவ்வகை கொசுக்கள் இருட்டு மற்றும் குளிர்ந்த இடங்களிலும், அலமாரிகள், படுக்கையின் அடிப்பகுதி போன்ற இடங்களிலும் இருக்கும்.
- குளிர்விப்பான் மற்றும் சிறு கொள்கலன்கள் (நெகிழி, கொள்கலன்கள், வாளிகள், பயன்படுத்தப்பட்ட வாகனங்களின் டயர்கள் நீர் குளிர்விப்பான்கள் நீர் ஊற்றும் கலன்கள் மற்றும் பூச்சாடிகள்) ஆகியவை வாரத்திற்கு ஒருமுறையாவது சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும்.
- காய்ச்சலினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிக திரவ உணவுகளை உட்கொண்டு உடலில் நீர் வற்றிப்போதலை உடனே சரி செய்ய அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா? அனோஃபீலஸ் மற்றும் ஏடிஸ் கொசுக்களுக்கான வேறுபாடுகள்



ஏடிஸ் அனோஃபீலஸ்

6.4.3. நீண்டகாலக் காய்ச்சல்

பொதுவாக நீண்டகால காய்ச்சல் என்பது பல நாட்களை கடந்து நீண்ட காலம் நீடிக்கும். நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கடந்த

காலத்தில் ஏற்பட்ட தொற்று மீண்டும் மீண்டும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. நீண்டகால காய்ச்சல் மெதுவாக, படிப்படியாக பரவும் குறைந்த தரம் உடையது. (எ.கா) காசநோய், HIV தொற்று மற்றும் உயிர்க்கொல்லி ஆகியவை.

அட்டவணை 6.4.3 நீண்ட கால காய்ச்சல்

நோய் ஏற்படுத்தும் காரணிகள்	காச நோய்	HIV தொற்று
	மைக்கோபாக்டீரியம் டிபுபர்குலோசிஸ்	எச்.ஐ.வி (Human Immuno Virus – Retro Virus)
பரவும் விதம்	காற்றின் மூலம்	STD, உடல் திரவத்தின் வழி, தொற்றுநோய் பரவக்கூடிய ஊசிகள்
மருத்துவ அறிகுறிகள்	திசுக்கள் வீணாவது	AIDS நோய் அறிகுறிகள்

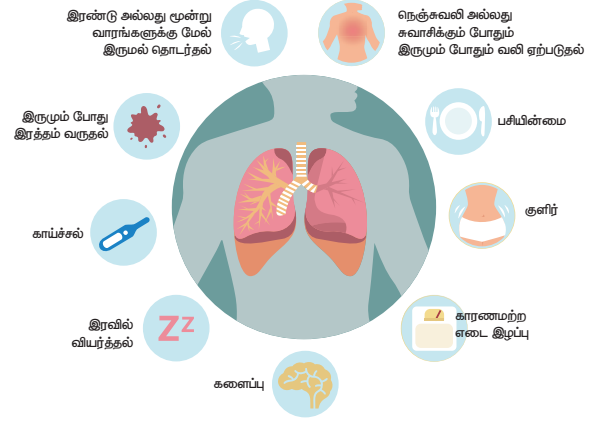
அ) காச நோய்

காசநோய் என்பது நீண்டகால தொற்று மைக்கோபாக்டீரியம் டிபுபர்குலோசிஸ் என்ற வைரஸால் ஏற்படுகிறது. இந்த நோய் முதலில் நுரையீரல் மற்றும் எலும்பு, மூட்டு, நிணநீர் சுரப்பி, குடல், சிறுநீரகம், மூளை போன்ற உடல்பாகங்களையும் பாதிக்கிறது. மைக்கோபாக்டீரியம் டிபுபர்குலோசிஸ் காசநோய் பொதுவாக காற்று மூலமாக பரவும். அதைத் தவிர அறிதாக தோல் மற்றும் உணவுக்குழாய் பாதை வழியாகவும் பரவும்.

நுரையீரலில் காணப்படும் காசநோயின் அறிகுறிகளாவன பசியின்மை, மெலிவான உடல், தொடர்ச்சியான இருமல், சளி, இரவில் வியர்த்தல், நெஞ்சுவலி மற்றும் காய்ச்சல் ஆகியவை ஆகும்.

குறுகிய நேரத்தில் அதிக காய்ச்சலுடன் நிமோனியா ஏற்படுவதுண்டு. நீண்டகால காய்ச்சல் காய்ச்சலுடன் முழுச்சோர்வு, இருமல், சளி, எடைக்குறைதல் போன்றவை ஏற்படும். மோசமான இருமல் சேர்ந்திருப்பதால் நோய் முன்னேற்றத்தைக் குறைக்கும்.

காசநோயின் அறிகுறிகள்



இந்தநோய் ஆன்டிபயாடிக், ஓய்வு மற்றும் ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவுகள் மூலம் குணப்படுத்தலாம். குறிப்பிட்ட காலம் வரை (6 மாதம் முதல் 1 வருடம் வரை) மருந்துகள் உட்கொள்ள வேண்டும். நோயாளிகள் தேசிய காசநோய் கட்டுப்பாட்டு திட்டம் (NTBCP – National TB Contrid Prog) மூலமாக கண்காணிக்கப்படுவர். DOTS – (Dots Directly Observed Treatment Short Course).



காசநோய் குணப்படுத்தக் கூடியது
பரிசோதனை எளிமையானது
சிகிச்சை இலவசம்

தடுக்கும் முறைகள்

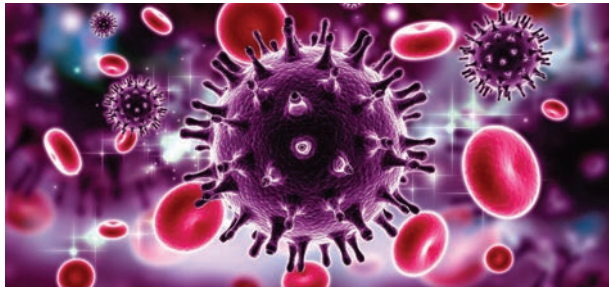
- வீடுகள் காற்றோட்டமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- காசநோய் உள்ளவர்கள் எப்போதும் இருமல் அல்லது தும்மல் ஏற்படும் போது தங்கள் வாயை மூடிக்கொண்டு நோய்த் தொற்று பரவுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

- இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் காற்றோட்டமான அறையில் தனியாக இருத்தல் வேண்டும்.
- BCG தடுப்பூசிகள் (Bacillus Calmette – Guerin) அவசியம் போடுதல் வேண்டும்.
- ஐசோனையசிட் (Isoniazid) என்பது குறைந்த செலவிலான மருந்து. இது காசநோய் வளராமல் தடுக்க உதவும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா? மார்ச் 24ம் தேதி உலக காசநோய் தினமாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. DOTS என்பது காசநோய் கட்டுப்பாட்டு ஆணையம் உலகளவில் காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டைக் கணக்கெடுக்கின்றது. இது மிகவும் குறைந்த செலவில் சிறந்த பயன்தரும் திட்டமாகும். இதன் சிகிச்சைகள் ஐந்து பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது. http://www.searo.who.int/tb/topics/what_dots/en/

ஆ) HIV தொற்று

எச்.ஐ.வி (HIV – Human Immuno Deficiency Virus) நீண்டகால தொற்றுக்கான உதாரணம் ஆகும். இந்த எச்.ஐ.வி தொற்றானது உயிர்க்கொல்லியான எய்ட்ஸ் (AIDS) ஆக மாறும் தன்மை உடையது. (Acquired Immune Deficiency Syndrome). எச்.ஐ.வி தொற்றானது ரெட்ரோ வைரஸ் மூலம் ஏற்படும்.



படம் 6.2 HIV வைரஸ்

HIV நோயில் நான்கு நிலைகள் உள்ளன:

1. குறுகிய கால HIV தொற்று : இதன் காலம் முதலில் தொற்று வந்த பிறகு 4 முதல் 7 வாரங்கள் வரை இருக்கும். இந்தக்காலத்தில் வைரஸின் பிரதிபலிப்பு அதிகமாக இருக்கும்.

2. அறிகுறியில்லா எச்.ஐ.வி தொற்று: இதன் நிலை 10 வருடங்கள் வரை கூட இருக்கும். உணவு மற்றும் குடிநீர் மூலமாக பரவும் நோய்கள் இவர்களை எளிதாக தாக்கும்.
3. அறிகுறியுள்ள HIV தொற்று: ஊட்டச்சத்து நிலை மற்றும் உடல் அமைப்பில் குறைவு ஏற்படும்.
4. எய்ட்ஸ் (AIDS): எச்.ஐ.வி யின் இறுதிநிலை தான் எய்ட்ஸ். எய்ட்ஸ் நோய் வாழ்க்கையை அச்சுறுத்தும் அறிகுறிகளை உள்ளடக்கியது.

நோயின் அறிகுறிகள்

- முதல் நிலை: காய்ச்சல், உடல்சோர்வு, அடித்தொண்டை அழற்சி, இன்ஃபுளூயன்சா வீக்கம் மற்றும் நிணநீர் கணுக்கள் மென்மையாதல் அல்லது நிணநீர்க் கணுக்களில் புற்றுநோய்.
- இரண்டாம் நிலை: சில அறிகுறிகள் மட்டுமே தென்படும். வெளிப்படையான மாற்றம் இல்லாமல் எடைகுறைதல்.
- மூன்றாம் நிலை: காய்ச்சல், வியர்வை, தோல் நோய்கள் மற்றும் மயக்கம் காணப்படும்.
- நான்காம் நிலை: பொதுவாக பாக்டீரியா, வைரஸ் மற்றும் பூஞ்சைகளின் தொற்று காணப்படும். வயிற்றுப்போக்கு, உறிஞ்சுதலில் குறைபாடு, காய்ச்சல் மற்றும் எய்ட்ஸ் (தீவிர புரதசக்தி ஊட்டக்குறைவு) காணப்படும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா? டிசம்பர் 1 உலக எயிட்ஸ் தினமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது.

மருத்துவர் சுனிதி சாலொமோன் என்பவர்தான் முதன்முதலில் 1985 ஆம் ஆண்டு சென்னையில் ஒருவருக்கு எயிட்ஸ் இருப்பதை அவரது மாணவருடன் சேர்ந்து உறுதி செய்தார். YR கைடோன் எயிட்ஸ் மற்றும் ஆராய்ச்சி மற்றும் கல்விமையம் சென்னையில் நிறுவினார். எயிட்ஸை எதிர்த்து தனது இறுதி மூச்சு வரை போராடி வழிகாட்டியவர்.

தடுக்கும் முறைகள்

- பாதுகாப்பற்ற உடலுறவை தவிர்க்க வேண்டும் மற்றும் மாசுபட்ட ஊசிகளைப் பகிர்ந்துகொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் பாதிக்கப்பட்டவரிடமிருந்து ஆ ரே ரா க் கி ய ம ன வ ரு க் கு உடல்திரவத்தின் மூலமாக நோய்த்தொற்றுப் பரவும்.
- இதைத் தவிர தொடுதல், அணைத்தல், முத்தமிடல், தட்டுகள் அல்லது குவளைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளல் போன்றவற்றின் மூலமாக இந்த வைரஸ் பரவாது.



செயல்பாடு 6

சமூகப் பொறுப்பு

YRG நிறுவனத்திற்குச் சென்று எச்.ஐ.வி/ எயிட்ஸ் ஆராய்ச்சிக்கான அவர்களின் பங்களிப்பை பற்றி தெரிந்து கொள்க.

6.5. விலங்குகள் மூலம் பரவும் காய்ச்சல்

மனிதர்கள் மற்றும் விலங்குகளுக்கு இடையே பரவக் கூடிய நோய்களை விலங்குவழிக் காய்ச்சல் என்பர். காய்ச்சலை ஏற்படுத்தும் தொற்று விலங்குகளிடமிருந்து மனிதருக்குப் பரவுவது விலங்குவழிக் காய்ச்சல் ஆகும். (எ.கா) பன்றிக் காய்ச்சல், எலிக் காய்ச்சல் மற்றும் நிப்பா வைரஸ் தொற்று ஆகியவை ஆகும்.

- அ) பன்றிக் காய்ச்சல்: பன்றிக்காய்ச்சல் என்பது பன்றிகளில் காணப்படும் A வகை காய்ச்சல் வைரஸ் காரணமாக அதிகமாக பரவக்கூடிய சுவாச

நோயாகும். சில நேரங்களில் மனிதர்களுக்கும் இது பரவும்.



- ஆ) எலிக்காய்ச்சல்: எலிக்காய்ச்சல் என்பது சில நேரங்களில் அரிதாக விலங்குகளிலிருந்து மனிதருக்குப் பரவும் அரிதான பாக்டீரியா தொற்று நோயாகும். நாய்கள், எலிகள் போன்ற விலங்குகளின் சிறுநீரிலிருந்து பரவக் கூடியது. இந்நோய் கடுமையாகும் போது வெயில்ஸ் நோய் என்று அழைக்கப்படும்.

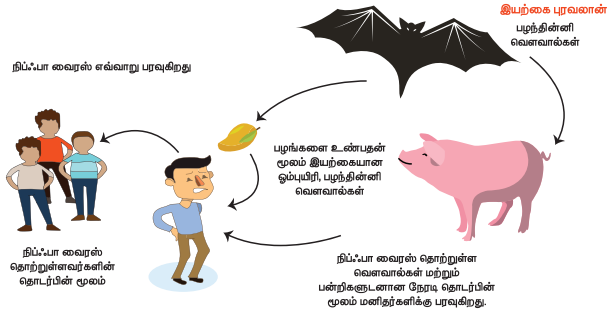


- இ) நிப்பா காய்ச்சல்: விலங்குவழிக் காய்ச்சலான நிப்பா வைரஸ் பாதிக்கப்பட்ட பழந்திண்ணி வெளவால்களின் சிறுநீர் அல்லது எச்சிலினால் மாசுபடுத்தப்பட்ட பழங்கள்

அட்டவணை 6.5 விலங்குவழிக் காய்ச்சல்

	பன்றிக் காய்ச்சல்	எலிக் காய்ச்சல்	நிப்பா காய்ச்சல்
நோய் ஏற்படுத்தும் காரணிகள்	இன்ஃபுளுயன்ஸா A வைரஸ்	லெப்டோஸ்பைரா பாக்டீரியா	நிப்பா வைரஸ்
பரவும் விதம்	பன்றிகள்	நாய்கள், எலிகள் மற்றும் கால்நடைகள்	பழந்திண்ணி வெளவால்கள்

அல்லது பழத் தயாரிப்புகளை
உட்கொள்வதால் ஏற்படுவது.



செயல்பாடு 7

என்னை வெட்டி விடு

செய்தித்தாள் மற்றும் பத்திரிகைகளில்
விவங்குவழிக் காய்ச்சல் தொடர்பாக
இடம்பெற்ற செய்திகளைக் கொண்டு துண்டு
புத்தகத்தை தயார் செய்யவும்.

6.6.காய்ச்சலுக்கான திட்ட உணவுகள்

உணவு சிகிச்சையின் குறிக்கோள்கள்

- நோயாளியின் ஊட்டச்சத்து நிலையை அதிகரிப்பதற்காக
- உடலின் ஒட்டுமொத்த எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்தல்
- உடலின் அதிகரிக்கும் வளர்சிதை மாற்றத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்தல்
- இழந்த கிளைகோஜன் அளவை மீட்டெடுத்தல்.
- தகுந்த புரத நிலையைத் தக்க வைத்தல்
- நோயாளியின் உடல் வறட்சியைப் பாதுகாத்தல்
- உடலில் திரவ மின்பகுளிகளை சமமாக வைத்தல்

உணவு சிகிச்சையின் முக்கிய விதி
"காய்ச்சலுக்கு உணவளி"

திட்ட உணவுக்கொள்கைகள்

அதிக சக்தி, அதிக புரதம், அதிக கார்போஹைட்ரேட், போதுமான கொழுப்பு, உயிர்ச்சத்து மற்றும் தாதுஉப்புக்கள், அதிக நீர்ச்சத்து, குறைந்த நார்ச்சத்து, காரம் மற்றும் மிருதுவான உணவுகள் நோயுற்றவர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

திட்ட உணவு மேலாண்மை

சக்தி

காய்ச்சலின் நீடிப்புத் தன்மை, காலம், எடைக்குறைப்பு ஆகியவற்றிற்கு ஏற்ப உடலுக்குத் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவு 50% அதிகரிக்கும் காய்ச்சலின் போது உடலின் அடிப்படை வளர்சிதை மாற்றத் தேவை அதிகரிப்பதுடன், திசுக்களின் சிதைவு மற்றும் ஓய்வின்மை ஆகியனவும் அதிகரிப்பதால் சக்தி தேவையும் அதற்கேற்ப அதிகரிக்கும். அதனால் நாளொன்றுக்கு 600-1200 கி.கலோரிகள் தேவைப்படலாம். ஆனால் இந்த அளவு விரைவாக அதிகரிக்கும். அதிக சக்தியுடைய பானங்கள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

புரதம்

தசைகளின் பாதிப்பைப் பொறுத்து புரதத் தேவை அதிகரிக்கும். நாளொன்றுக்கு 1.5 முதல் 2 கி உடல் எடை என உட்கொள்ளல் வேண்டும். உணவில் உயர்தரப் புரதத்தைச் சேர்ப்பதுடன் புரதத்தின் செயல்பாட்டுக்குச் சாதகமாக அதிக மாவுச்சத்தையும் உட்கொள்ள வேண்டும். அதிக உயிரியல் மதிப்பிலுள்ள புரதத்தை (HBV) தாராளமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.



செயல்பாடு 8

செய்முறைத் தொகுப்பு!

5 முதல் 10 சக்தியுடைய பானங்கள் மற்றும் அதிகப் புரத உணவுகளின் படங்களையும் முறைப்படுத்தி படத்தொகுப்பினைத் தயார் செய்க.

கொழுப்பு

நோயாளிகளுக்குப் போதுமான கொழுப்புச் சத்து வழங்கப்பட வேண்டும். காய்ச்சலின்



தொடக்கத்தில் கொழுப்புச்சத்தை அதிகம் உட்கொண்டால் குமட்டல் காரணமாக செரிமானம் ஏற்பட சிரமம் ஆகும். எனவே, நோயுற்றவர்களுக்குத் தகுந்த நடுத்தர சங்கிலி ட்ரைகிளிசரைடு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

மாவுச்சத்து

அதிக கார்போஹைட்ரேட் திட்ட உணவு புரதம் பயன்பாட்டிற்கு உதவும் கிளைகோஜென்னை நிரப்புவதற்காக பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. நன்கு வேகவைக்கப்பட்ட மற்றும் எளிதாக செரிமானம் ஆகக்கூடிய கார்போஹைட்ரேட் தாராளமாக வழங்கப்பட வேண்டும். இந்த எளிய கார்போஹைட்ரேட் எளிதில் செரிக்கக் கூடியதாக இருக்கவேண்டும். (எ.கா.) குளுகோஸ், தேன், கூழ், கஞ்சி போன்றவை.

உயிர்ச்சத்து

சக்தியின் தேவை அதிகரிக்கும் போது அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். ஆன்டிபயாடிக் சிகிச்சை குடலில் உள்ள நுண்ணுயிரிகளை அழிக்கப் பயன்படும். காய்ச்சலின் போது உயிர்ச்சத்து B கூட்டுக் குறைபாடு அதிகரிக்கும். பைரிடாக்சின், உயிர்ச்சத்து பி 12 மற்றும் ஃபோலிக் அமிலம் நோயாளிகளுக்கு அதிகம் தேவைப்படும். உயிர்ச்சத்து A மற்றும் B ஆகியனவும் காயங்களை ஆற்றுவதற்கும் சீதச்சவ்வு நல்ல நிலையில் இருப்பதற்கும் அதிகத் தேவையாகும். காய்ச்சலின் தொடக்கத்தில் உயிர்ச்சத்துகளின் ஈடுகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

தாதுஉப்புகள்

மின்பகுளிகளான சோடியம், பொட்டாசியம் மற்றும் குளோரைடு ஆகியவற்றை காய்ச்சலின்

போது ஏற்படும் வியர்வையினால் அதிகமாக இழக்க நேரிடும். டைப்பாய்டு காய்ச்சல் உள்ளவர்களுக்கு இரத்தசோகையைத் தடுக்க கூடுதலான இரும்புச்சத்து வழங்கப்பட வேண்டும். காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஐசோனைஸ்டு மருந்துகள் உட்கொள்ள வழங்க வேண்டும்.

நார்ச்சத்து

குறைந்த நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் வழங்கப்பட வேண்டும். நாளொன்றுக்கு 20 – 25கிராம் நார்ச்சத்து கொடுக்க வேண்டும். டைப்பாய்டு காய்ச்சலின் போது குடற்புண் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம்.

திரவ உணவுகள்

காய்ச்சலின்போது அதிக திரவ உணவுகள் கொடுப்பது மிக முக்கியமானது. 2.5 முதல் 3.5 லிட்டர் வரையிலான திரவங்களைத் தினமும் உட்கொள்வது அவசியம். இதில் பழச்சாறு வகைகள், சூப் வகைகள், நீர்த்த பருப்பு, குழம்பு மற்றும் தண்ணீர் ஆகியவை அடங்கும்.

கருத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

- பசியை மேம்படுத்த அரை திட உணவு மற்றும் மிருதுவான உணவுகளைக் கொடுக்க பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. இது நோயுற்றவர்களுக்குப் போதுமான அளவு ஊட்டச்சத்துகளை உட்கொள்ளவும் உதவுகிறது.
- குறைந்த அளவில் அதிக வேளைகள் உணவு வழங்கப்பட வேண்டும். 6 முதல் 8 வேளைகள் உணவு உட்கொள்வது போதுமானதாக இருக்கும்.
- காரம் குறைந்த உணவுகள் விரும்பத்தக்கவை.

சேர்க்க வேண்டிய மற்றும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

சேர்க்க வேண்டிய உணவுகள்	தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்
• எளிதில் செரிக்கக் கூடிய கார்போஹைட்ரேட்களான, குளுகோஸ், தேன், கஸ்டர்ட், கூழ், கஞ்சி முதலியன • முட்டை, பால் மற்றும் சோயா தயாரிப்புகள் • பழச்சாறு வகைகள், சூப் வகைகள், பருப்பு குழம்பு, இளநீர் மற்றும் தண்ணீர்	• பொரித்த கொழுப்பு உணவுகள், காரம், மசாலா, வாசனை உணவுகள் ஆகியவற்றை தவிர்க்க வேண்டும் • அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் • எளிதில் செரிமானம் ஆகாத கடினமான உணவுகள்



படம் 6.2 காய்ச்சலுக்கான திட்ட உணவு



செயல்பாடு 9

வழக்குநிலை!

18 வயது பெண்ணான நீரு என்பவர் அவசரப் பிரிவில் மருத்துவமனைக்கு காய்ச்சல், மயக்கம், தலைவலி, பலவீனம், அதிக இதயத்துடிப்பு, அடி வயிற்று வலி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு ஆகிய அறிகுறிகளுடன் வந்தார். கல்லூரி மாணவியான அவர் 20 நாட்களுக்கு முன் கல்லூரி வளாகத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் பணியில் ஈடுபட்டார். இரத்தப் பரிசோதனையில் அவருக்கு S. டைஃபி இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

- நீரு எதனால் அவதியுறுகிறார்?
- உன்னைப் பொறுத்தவரை நீருவுக்கு இந்நிலை ஏன் ஏற்பட்டது?
- இந்த நிலையைத் தவிர்க்க நீரு எப்படிப்பட்ட முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையை மேற்கொண்டிருக்க வேண்டும்?
- நீருவுக்குத் தேவையான திட்ட உணவுக் கொள்கையைத் தயாரிக்கவும்.

வீட்டு வைத்தியம்

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க

- பப்பாளி இலைகள்: இரத்தத்தட்டுகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்து டெங்கு காய்ச்சலின் அறிகுறிகளைக் குறைக்கும். பப்பாளி இலைகளைக் கசக்கி சாறாக பருக வேண்டும். உடலின் நச்சுகளை வெளியேற்ற இது உதவும்.
- வெந்தய இலைகள்: காய்ச்சலைக் குறைப்பதுடன் வலிகளைக் குறைப்பதற்கு மயக்க மருந்தாக செயல்படுகிறது மற்றும் நல்ல தூக்கத்தையும் கொடுக்கிறது. அந்த இலைகளை நீரில் ஊற வைத்து குடிக்க வேண்டும்.
- மஞ்சள்: வளர்சிதை மாற்றத்தை ஊக்குவிக்கும். தங்கப்பால் (Golden Milk) என்றழைக்கப்படும் மஞ்சள் கலந்த பாலை புண்கள் ஆறுவதற்கு கொடுக்க வேண்டும்.
- துளசி இலைகளும் கருப்பு மிளகும்: துளசி இலைகளைக் கொதிக்க வைத்து இரண்டு கிராம் கருமிளகையும் சேர்க்க வேண்டும். இது நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும்.





பாடச்சுருக்கம்

வழக்குநிலை!

- ❖ உடலில் அல்லது மனதில் ஏற்படும் சாதாரணமான மற்றும் ஒழுங்கற்ற நிலை ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தை பாதிப்பதை நோய் என்கிறோம்.
- ❖ நோய்கள், தொற்று நோய் மற்றும் தொற்றாத நோய் என்று இரண்டு வகைப்படும்.
- ❖ நோய் தொற்றுள்ள மனிதன், விலங்கு அல்லது நம் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள பிற ஆதாரங்களிலிருந்து ஆரோக்கியமான மனிதனுக்கு நோய் பரவுவது "தொற்றுநோய்" எனப்படும்.
- ❖ உடலின் வெப்பம் இயல்பான உடல் வெப்பநிலையான 97.0°F முதல் 98.4°F க்கு மேல் உயருவதை தொற்றினால் அல்லது நோயினால் ஏற்படும் காய்ச்சல் என்கிறோம்.
- ❖ குறைகிய கால காய்ச்சல் சில காலம் நீடிக்கும். குறைந்த அறிகுறிகளுடன் உடல்வெப்பம் 102°F க்கு மேல் அதிகரிக்கும்.
- ❖ இடைக்கால காய்ச்சல் ஒரு நாளில் சில மணிநேரங்கள் மட்டுமே காணப்படும். மற்ற நேரங்களில் இயல்பான உடல்வெப்பத்தைக் கொண்டிருக்கும்.
- ❖ நீண்டகால காய்ச்சல் பொதுவாக நீண்ட காலம் நீடித்திருக்கும். அவர்கள் கடந்த காலத்தில் பல நோய்த்தொற்றுகளை பெற்றிருப்பர்.
- ❖ விலங்கிலிருந்து மனிதருக்குப் பரவும் காய்ச்சலை விலங்குவழிக் காய்ச்சல் என்கிறோம்.
- ❖ காய்ச்சலுக்கான திட்ட உணவு சிகிச்சையின் விதி காய்ச்சலுக்கு உணவளி என்பது ஆகும்.
- ❖ அதிக சக்தி, அதிக புரதம், அதிக கார்போஹைட்ரேட், போதுமான கொழுப்பு, உயிர்ச்சத்து மற்றும் தாது உப்புக்கள், குறைந்த நார்ச்சத்து, குறைந்த காரம் மற்றும் மிருதுவான திரவ உணவு நோயுற்றவர்களுக்கு வழங்கப்பட வேண்டும்.

A-Z கலைச்சொற்கள்

நோய்	உடல் மற்றும் மூளையின் இயல்பான பணிகளை தொந்தரவு செய்யும் நோய் எனப்படும்.
தொற்று நோய்	நுண்ணுயிரிகள் நுழைவதால் ஏற்படும் நோய்கள்
பைரெக்சியா	உடல் வெப்பநிலை அதிகரித்தல்
பைரொஜென்ஸ்	காய்ச்சலைத் தோற்றுவிக்கும் நுண்ணுயிரி
உடற்சோர்வு	அசௌகரியம், வலி மற்றும் மயக்கநிலை
தசைப்பிடிப்பு	தசை வலி
ப்ராடிகார்யா	சீரற்ற மற்றும் குறைந்த இதயத் துடிப்பு
கோலிசிஸ்டிடீஸ்	பித்தப்பை அழற்சி
என்டெரிக் காய்ச்சல்	உணவு அல்லது நீர் வழி சால்மோனெல்லா டைபோஸா என்ற நுண்ணுயிரியால் குடலில் வீக்கம் அல்லது புண் ஏற்படுவது



வலிப்பு	தன்னிச்சையற்ற தசைகளின் சுருக்கம் காரணமாக திடீரென ஏற்படும் வன்மையான இயல்பற்ற உடலசைவுகள்
அதிக காய்ச்சல் (hypeopyrexia)	ஒருவரின் உடல் வெப்பநிலை 41.5°C என்ற அளவைத் தாண்டிய உடல் வெப்பம்
குறைந்த சர்க்கரை	இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறைவாக இருத்தல்
நிமோனியா	வைரஸ், பாக்டீரியா போன்ற நுண்ணுயிரி காரணமாக நுரையீரலில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு வரும் சுவாச நோய்
இருமல்	இருமல் மற்றும் அதன் காரணமாக துப்தல்
குனோசிஸ் (Zoonosis)	விலங்கிலிருந்து மனிதர்களுக்குப் பரவும் நோய்கள்



மதிப்பீடு

I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

1 உடலில் மற்றும் மூளையில் ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றம் _____

- அ) நோய்கள் ஆ) பாதிப்பு
இ) கிருமி ஈ) பைரொஜென்

2. காய்ச்சல் _____ அழைக்கப்படும்

- அ. இருமல் ஆ. பைரெக்சியா
இ. மயக்கம் ஈ. தசைப்பிடிப்பு

3. FUO என்பது _____

- அ) காரணமறியா காய்ச்சல்
ஆ) தனிப்பட்ட காய்ச்சல்
இ) பார்க்க முடியாத உயிரியால் ஏற்பட்ட காய்ச்சல்
ஈ) விரும்பத்தகாதவற்றால் ஏற்பட்ட காய்ச்சல்

4. மலேரியா கொசுக் கடிப்பதால் ஏற்படும்

- அ) ஏடிஸ் ஆ) அனோபீல்சு
இ) ப்ளாஸ்மோடியம் ஈ) கியூலெக்ஸ்

5.தொற்று எய்ட்ஸ் நோயை ஏற்படுத்தும்.

- அ) காய்ச்சல் ஆ) எச்.ஐ.வி
இ) மஞ்சள் காமாலை ஈ) இரைப்பை அழற்சி

II குறுகிய விடையளி

1. நோய்கள் எவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படும்?
2. காய்ச்சல் – விளக்குக.

3. பின்வரும் காய்ச்சலுக்கான காரணிகள் மற்றும் பரவும் விதம் பட்டியலிடுக.

- அ. இன்ஃபுளுயன்சா
ஆ. காசநோய்
இ. டைஃபாய்டு

4. அதிக சக்தி தரும் பானத்திற்குச் சான்று தருக.



III சுருக்கமான விடையளி

1. காய்ச்சலுக்கான காரணங்கள் யாவை?
2. டைஃபாய்டு காய்ச்சல் என்டெரிக் காய்ச்சல் என்று அழைக்கப்படும் காரணம் யாது?
3. இன்ஃபுளுயன்சா பரவாமல் தடுக்கும் முறைகள் யாவை?
4. எய்ட்ஸ் என்றால் என்ன?
5. விலங்குவழி காய்ச்சல் என்றால் என்ன?

IV விரிவான விடையளி

1. காய்ச்சலின் வகைகளை விளக்குக.
2. இடைக்கால காய்ச்சலைத் தடுக்கும் முறைகள் யாவை?
3. எச்.ஐ.வி (HIV) தொற்றின் நான்கு நிலைகள் யாவை?
4. காய்ச்சலுக்கான திட்ட உணவுக் கொள்கைகள் யாவை?
5. காய்ச்சலுக்கான திட்ட உணவுசிகிச்சைகளை எழுதுக.