அலகு

3

பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

GTR6KP

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

திருக்குறள்:

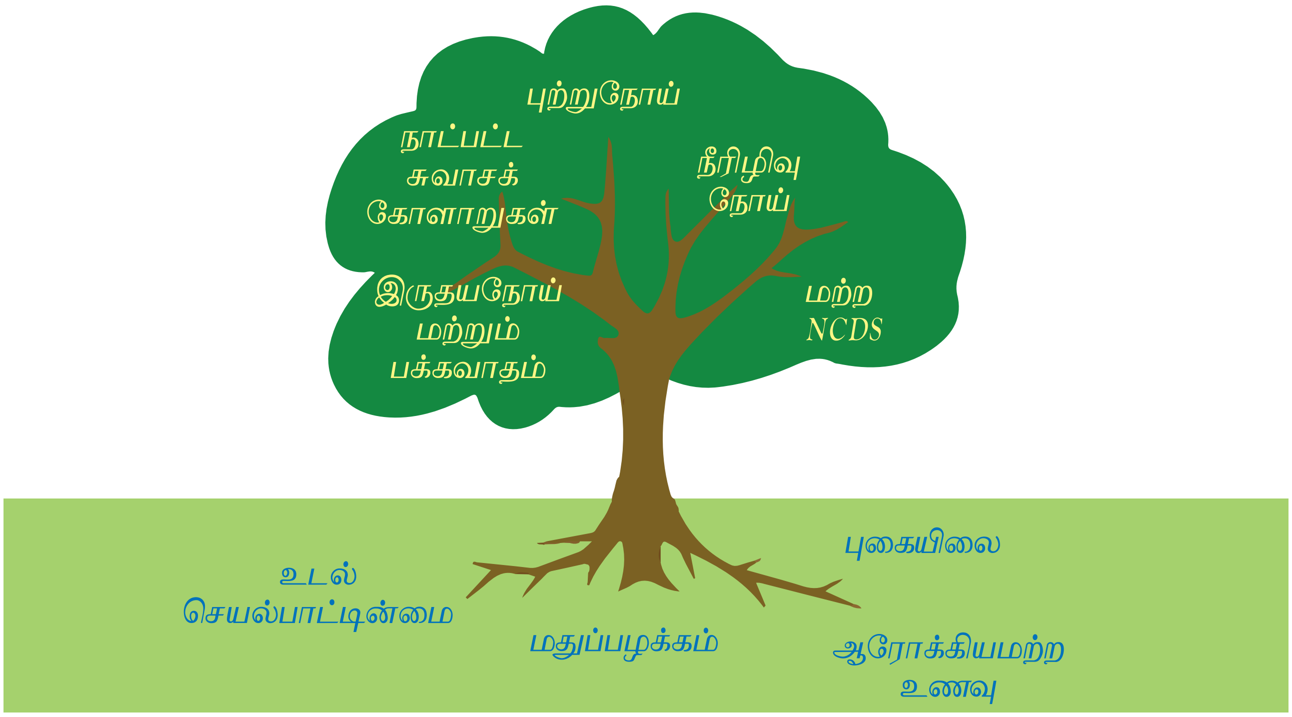
மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்

வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று.

விளக்கம்:

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 58 1/4/2020 7:58:04 PM



3.1 முன்னுரை

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

பரவும் தன்மையற்ற நோய்களின் நான்கு வகைகளாவன

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

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

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

NCDs பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள்

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

3.2 இரைப்பை குடல் நோய்கள் (GASTRO INTESTINAL DISEASES)

ஹெர்னியா (HERNIA)

பித்தப்பை அழற்சி (CHOLECYSTITIS)

குடல் வால் அழற்சி (APPENDICITIS)

3.2.1 குடல் இறக்கம் (ஹெர்னியா)

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

காரணங்கள்

1. பிறக்கும் போதே பலவீனமான வயிற்றுச் சுவர்

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 59 1/4/2020 7:58:04 PM

2. அடிபடுவதினாலோ முதுமையின் காரணமாகவோ வரலாம்.

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

ஹெர்னியாவின் வகைகள்

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

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

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

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

குடல் இறக்கம் ஏற்பட்டுள்ள பகுதியைப் பொறுத்து அதன் வகைகள் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன:

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

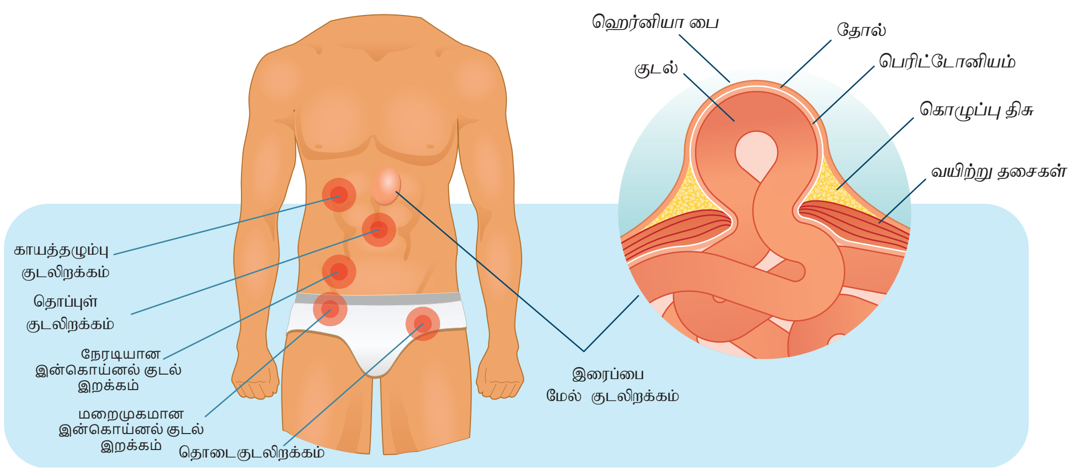
❖ மறைமுகமான இன்கொய்னல் குடல் இறக்கம் : இது பலவீனமான வயிற்று சுவர் வழியாக (பெண்களுக்கு வட்டவடிவ தசைநார்கள். ஆண்களுக்கு விந்து நாளங்கள் வரும் வழியாக) குடல் இறக்கம் ஏற்படுகிறது.

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

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

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

ஹெர்னியா



XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 60 1/4/2020 7:58:04 PM

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

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

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

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

நோய்குறிகள் சோதனை:

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

சிகிச்சை முறை:

இயந்திர முறை (Mechanical):

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

அறுவை சிகிட்சையில் சரி செய்தல்

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

❖ Herniorrhaphy

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

ஹெர்னியா பிளாஸ்டி(Hernioplasty)

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

முறுக்கிய குடல் இறக்கம்(Strangulated)

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

செவிலிப் பராமரிப்பு

1. **நோயாளிக்கு வசதி அளித்தல்:**

❖ மருத்துவரின் ஆணைப்படி நோயாளிக்கு பெல்ட், மற்றும் சிறு தகடு அணிவதன்

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 61 1/4/2020 7:58:04 PM

மூலமாகவும் குடல், இறக்கத்தைக் குறைக்கலாம்.

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

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

2. **அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்திய கவனிப்பு:**

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

❖ மருத்துவர் உத்தரவின் படி வலி நீக்கிகள் கொடுக்கபடலாம்.

❖ நோயாளியின் நிலைமையைப் பொறுத்து படுக்கையிலிருந்து விரைவில் நடமாட ஊக்கப்படுத்தலாம்.

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

3. **நோய்த் தொற்றை தடுத்தல்**

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

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

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

❖ பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும் (ஆன்டிபயாடிக்)

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

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

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

❖ வலியைக் குறைக்க பரந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைக் கொடுக்கலாம்.

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

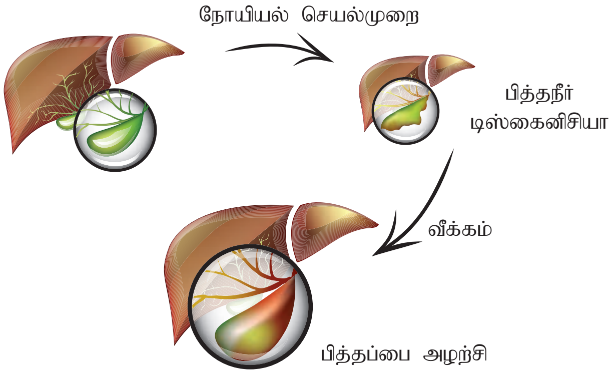
சிக்கல்கள்

❖ குடல் அடைப்பு

❖ குடல் அழுகியநிலை

❖ அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட இடத்தில் பிளவு ஏற்படுதல்.

3.2.2 பித்தப்பை அழற்சி (Cholecystitis)



XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 62 1/4/2020 7:58:05 PM

பித்தப்பை அழற்சி என்பது பித்தப்பை வீக்கத்துடன் காணப்படுவதாகும்.

நோய்க்கான காரணிகள்

❖ சரியான காரணம் இல்லை

❖ பித்தக்கற்கள் மற்றும் நெருங்கிய அல்லது முறுக்கிய பித்தநாளங்கள்.

ஆபத்தானக் காரணிகள்

❖ வாழ்க்கை முறையில் குறைந்த உடல் உழைப்பு

❖ உடல் பருமன்

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

❖ வயிற்றின் வலது மேற்பகுதி அல்லது இரைப்பையின் மேற்பகுதி அல்லது இரண்டு பகுதிகளிலும் வலி

❖ குமட்டல்

❖ வாந்தி

❖ உடல் வெப்பநிலை அதிகரித்தல்

❖ லேசான மஞ்சள் காமாலை

நோய்க்கண்டறிதல்

❖ அல்ட்ராசோனோகிராபி

❖ வயிறு எக்ஸ் – ரே

❖ இரத்தப்பரிசோதனை (Tc, Dc) – வெள்ளையணுக்களின் மொத்த மற்றும் வேறுபட்ட எண்ணிக்கை.

சிகிச்சை

மருத்துவசிகிச்சை (Medical management)

❖ மருத்துவமனையில் உள்நோயாளி சிகிச்சை

❖ ஆண்டிபயா டிக் மருந்துகள் கொடுத்தல்

❖ ஊசி மூலம் வலி மருந்துகளை செலுத்துதல்

❖ வாந்தி இருந்தால் ரைல்ஸ் குழாய் செலுத்துதல்

❖ சிரைவழித் திரவம் செலுத்துதலின் மூலம் உடல் திரவம் மற்றும் எலெக்ட்ரோலைட்டுகளை (Electrolytes) சமநிலைப்படுத்துதல்.

அறுவை சிகிச்சை (Surgical management)

❖ கோலிசிஸ்ட்டெக்டமி (Cholecystectomy) (அறுவைசிகிச்சை முறையில் பித்தப்பையை அகற்றுதல்)

செவிலி பராமரிப்பு (NURSING MANAGEMENT)

❖ வரலாறு சேகரித்தல்

❖ நோயாளியின் அடையாளங்களைக் கவனமாக கணக்கிடுதல்

❖ உயிராதார புள்ளிகளைக் கணக்கிடுதல்

❖ வலி மருந்துகளை செலுத்துதல்

❖ சிரைவழித்திரவம் செலுத்துதல்

❖ I/o அட்டவணை கணக்கிடுதல் (Intake/Output)

❖ உடலின் நீரற்ற நிலையின் (Dehydration) அறிகுறிகளை கண்டறிதல்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பித்தப்பை கற்களின் சிக்கல்கள்

❖ பித்தநீர் நாளங்களில் வலி

❖ தீவிர பித்தப்பை அழற்சி
- பித்தப்பை சீழ்
- பித்தப்பை அழுகுதல்
- பித்தப்பையில் துளை உண்டாகுதல்

❖ மஞ்சள்காமாலை

❖ பித்தக் குழாய் அழற்சி

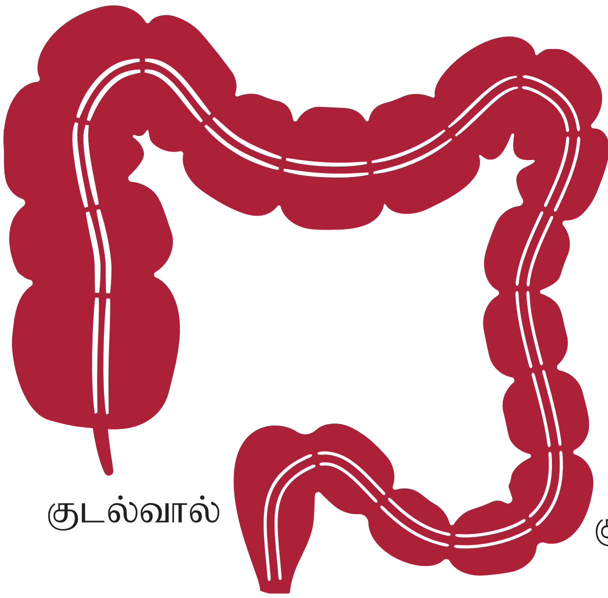
❖ கணைய அழற்சி

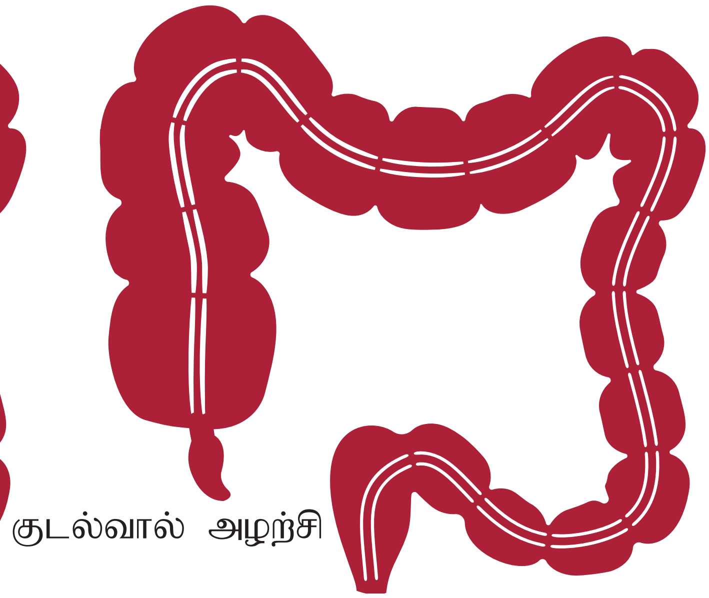
❖ குடல் அசைவின்மை (அறிதாக)

3.2.3 குடல் வால் அழற்சி(Appendicitis)

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 63 1/4/2020 7:58:06 PM





ஏற்பட்டு இந்நிலை ஏற்படுகிறது.

காரணங்கள்

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

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

தொற்றினால் ஏற்படும் மாற்றம்

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

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

தீவிர குடல் வால் அழற்சியில் காணப்படும் அறிகுறிகள்

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

நோய்குறி சோதனை:

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 64 1/4/2020 7:58:06 PM

சிகிச்சை

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

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

சிக்கல்கள்

- பெரிட்டோனைடிஸ்
- குடலில் ஒட்டை விழுதல்.
- சீழ் கட்டி உண்டாகுதல்.

3.3 இரத்த ஓட்ட மண்டல நோய்கள் (CARDIO VASCULAR DISEASES)

உயர் இரத்த அழுத்தம் (HYPERTENSION)

தீவிர மாரடைப்பு (ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION)

இரத்தசோகை (ANAEMIA)

3.3.1 உயர் இரத்த அழுத்தம் (Hypertension)

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

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

காரணிகள் (CAUSES)

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

ஆபத்துக் காரணிகள் (Risk Factors)

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

குடும்ப வரலாறு.
பாலினம், வயது

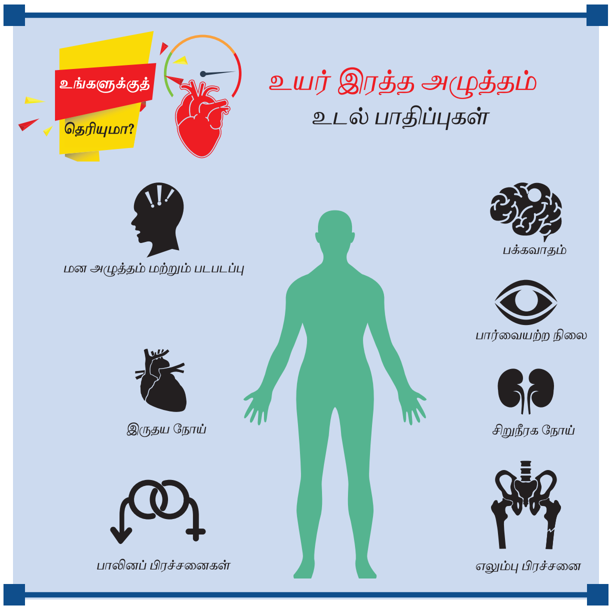
- **மாற்றக் கூடியக் காரணிகள்** – (Modifiable)

மன அழுத்தம்

உடல் பருமன்

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 65 1/4/2020 7:58:09 PM

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



அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் (SIGNS & SYMPTOMS)

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

பரிசோதனைகள் (INVESTIGATION)

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

சிகிச்சை (MANAGEMENT)

மருத்துவச் சிகிச்சை (MEDICAL MANAGEMENT)

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

உணவு சிகிச்சை (DIETARY MANAGEMENT)

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

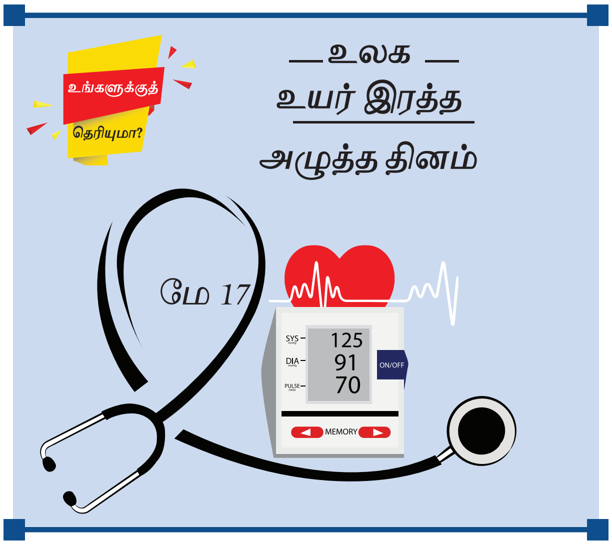
பொழுதுபோக்கு நுட்பம் (RELAXATION TECHNIQUE)

- ஆழ்நிலை தியானம்

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

- யோகா
- தசைத் தளர்வு பயிற்சி

மனநல சிகிச்சை (PSYCHO THERAPY)



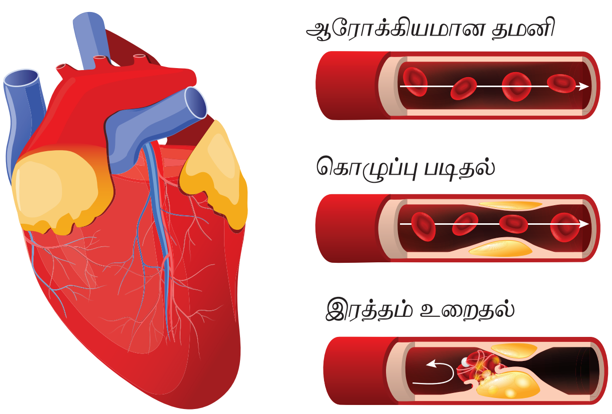
XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 66 1/4/2020 7:58:10 PM

3.3.2 தீவிரமாரடைப்பு (Acute myocardial infarction)

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

காரணிகள்

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



அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

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

பரிசோதனைகள்

TQD1AK

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

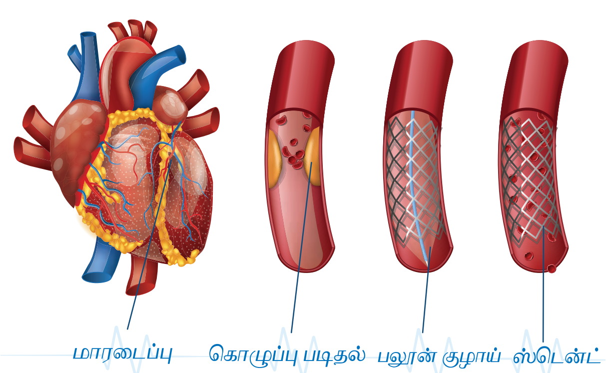
சிகிச்சை

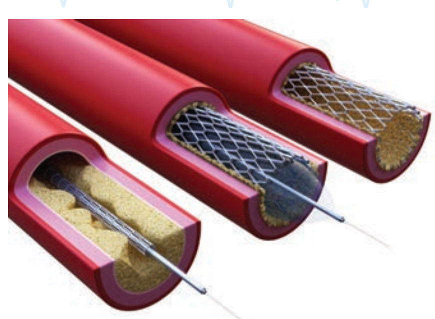
மருத்துவ சிகிச்சை

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

அறுவை சிகிச்சை

- ஆன்ஜியோ பிளாஸ்டி(Angioplasty)
- CABG

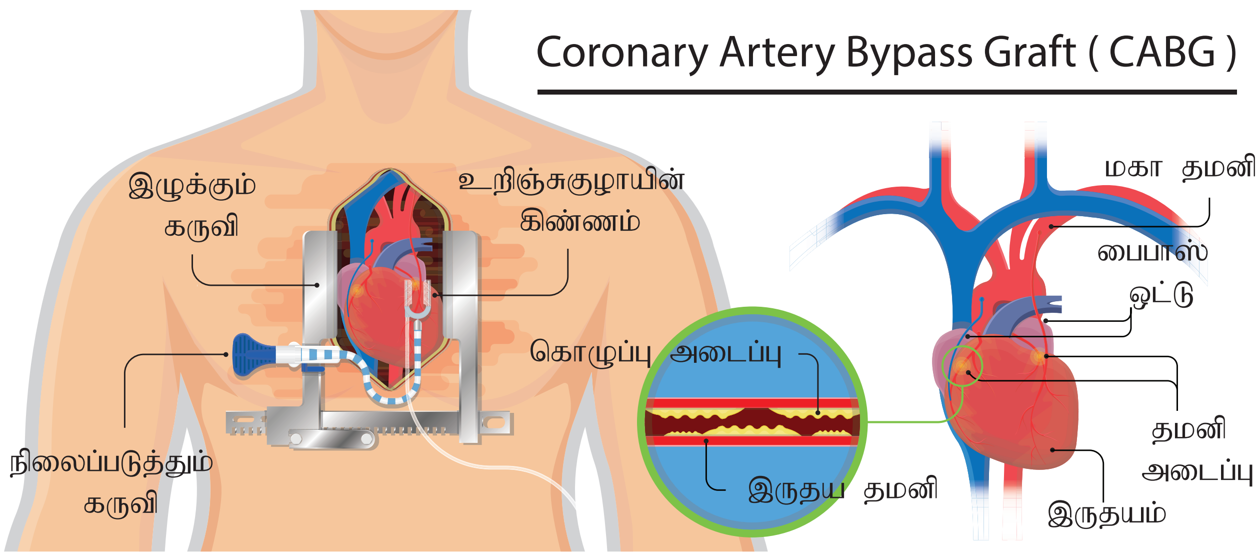




XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 67 1/4/2020 7:58:20 PM

செவிலிய சிகிச்சை

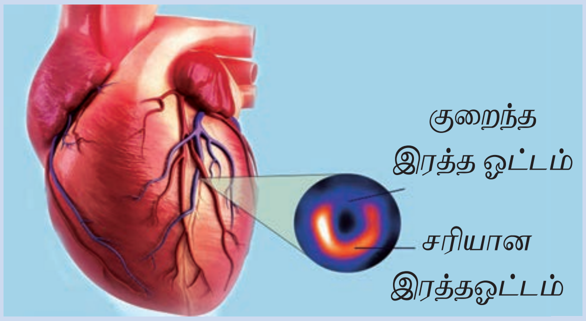
- சரியான ஓய்வு அளித்தல்
- மருந்துகளின் ஒவ்வாமை மற்றும் காயம் பற்றிய முந்தைய உடல் நல வரலாறுகளை மதிப்பிடுதல்.
- நோயாளியை அமைதியாக இருக்கச்செய்தல்
- உயிராதாரப் புள்ளிகளை கணக்கிடுதல்
- திராம்போலைட்டிக் சிகிச்சை.
- ஆக்சிஜன் அளித்தல்.
- மார்பு வலியின் சிறப்பியல்புகளை இடம், கால அளவு மற்றும் தரம் பற்றி மதிப்பிடுதல்.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



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

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

இந்த பரிசோதனையின் போது ரேடியோ ஐசோடோப் எனப்படும் கதிரியக்க திரவம் சிரைக்குள் (*Vein*) செலுத்தப்படும். இந்த ரேடியோ ஐசோடோப் இரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் இருதயத்தை சென்றடையும். இருதயத்தில் கதிர்வீச்சின் போது காமா கேமரா எனப்படும் சிறப்பு கேமரா கதிர்வீச்சு



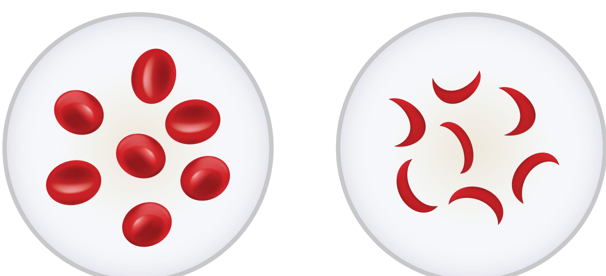
மற்றும் இருதயத் தசையில் காணப்படக்கூடிய பாதிப்புகளை வெளிப்படுத்தும்.

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 68 1/4/2020 7:58:22 PM

சிக்கல்கள்

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

3.3.3 இரத்த சோகை



இரத்த சிவப்பணுக்கள் சிக்கிள் செல் இரத்த சோகை

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

காரணங்கள்

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

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

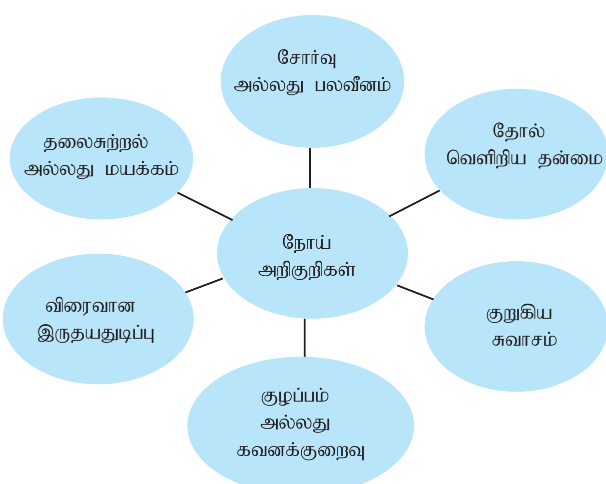
ii. உள் காரணங்கள்
   - சிவப்பணுக்களின் மேலுறையில் காணப்படும் குறைபாடுகள்
   - அசாதாரணசிவப்பணுக்கள் உருவாதல் (சிக்கிள் செல் இரத்த சோகை) தலஸ்சீமியா சின்ட்ரோம்.

செயல்பாட்டு மாற்றங்கள் (PATHOPHYSIOLOGY)

சிவப்பணுக்கள் மற்றும் ஹீமோகுளோபின் சரியான விகிதத்தில் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு அதே விகிதத்தில் அழிக்கப்படுகின்றன.

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

அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்



நோயை அறிதல்

1. இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை பரிசோதனை

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 69 1/4/2020 7:58:23 PM

2. ஹீமோகுளோபின் மற்றும் எலெக்ட்ரோபோரிசிஸ்.

இரத்த சோகை வகைகள்

1. **இரத்த இழப்பினால் ஏற்படும் இரத்த சோகை**(anaemia from blood loss): அதிக இரத்த இழப்பு அல்லது தொடர்ந்த குறைவான இரத்த போக்கினால் ஏற்படுகிறது.
2. **இரும்புச்சத்து குறைவுபடுவதால் ஏற்படும் இரத்த சோகை**(Iron deficiency anaemia): தவறான உணவுப் பழக்கம், சத்துக் குறைபாடுகள்.
3. **பெர்னிஷியஸ் இரத்த சோகை**(Pernicious Anaemia): இரைப்பையின் சிலேட்டும் படலத்தில் உள்ள உட்பொருள் குறைபடுவதால் குடலிலிருந்து வைட்டமின் பி 12 இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுவதில்லை.
4. **சிக்கிள் செல் இரத்த சோகை**(Sickle cell Anaemia): இது ஒரு பரம்பரை நோய். இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் குறைவதால் இரத்தச்சிவப்பு அணுக்களின் வடிவம் அரிவாள் போன்று (சிக்கிள் செல்) காணப்படும்.
5. **ஏப்பிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை**(Aplastic anaemia): இரத்த அணுக்கள் எலும்பு மஜ்ஜையில் உருவாகின்றது. எலும்பு மஜ்ஜை அழியும் போது உற்பத்தி குறைந்து இரத்த சோகை ஏற்படுகின்றது.
6. **மெகலோபிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை**(Megaloblastic anaemia): இது வைட்டமின் பி 12 மற்றும் ஃபோலிக் அமிலம் குறைவதால் ஏற்படுகின்றது. இந்த வைட்டமின்கள் டிஎன்ஏ உருவாக்கத்தில் மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றது. இது ஒரே மாதிரியான எலும்பு மஜ்ஜை மற்றும் புறஇரத்த மாற்றங்களை காட்டுகிறது.
7. **ஹீமோலைட்டிக் இரத்தசோகை**: இரத்த சிவப்பு அணுக்கள் வாழ்நாள் மிகக்குறைவுபட்டு விரைவில் அழிக்கப்படுதல்.

சிகிச்சை முறைகள்

1. **இரத்த போக்கினால் ஏற்படும் இரத்த சோகை**: இரத்தம் செலுத்துதல், மற்றும் இரும்பு சத்து மாத்திரைகள்
2. **இரும்புச் சத்து குறைப்பாட்டினால் வரும் இரத்த சோகை**: இரும்பு சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
3. **பெர்னிஷியல் இரத்த சோகை**: வைட்டமின் பி 12 உள்ள உணவு பொருள்கள் மற்றும் ஊசிகள் போடுவதன் மூலம் சரி செய்யலாம்.
4. **சிக்கிள் செல் இரத்த சோகை**: இரத்தம் செலுத்துதல் மற்றும் போலிக் அமிலங்கள் கொடுக்கலாம்.
5. **ஏப்பிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை**: எலும்பு மஞ்ஜை மாற்றுவதின் மூலமும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை குறைக்கும் மருந்துகளின் மூலமும் குணப்படுத்தலாம்.
6. **மெகலோபிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை**: B12 ஊசி மூலம் செலுத்துதல், போலிக் அமிலம் தினமும் 1 மி.கி மற்றும் சத்துள்ள உணவுபொருட்களை அளித்தல்.

செவிலிய பராமாப்பு

- ❖ குறைந்த இடைவெளிகளில் சிறிய அளவில் உணவு கொடுக்க வேண்டும்.
- ❖ இரும்புசத்து வைட்டமின்கள் அதிகம் உள்ள உணவுகள் அதிகமாக கொடுத்தல்.
- ❖ நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை கற்பித்தல்
- ❖ நல்ல உணவு பழக்கம்

மாணவர் செயல்பாடு

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 70 1/4/2020 7:58:23 PM

சிக்கல்கள்

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

4. இரத்தஅழுத்தத்தில் சரிவு மற்றும் அதிர்ச்சியினால் இருதய செயலிழப்பு ஏற்பட்டு இறப்பு நேரிடுதல்

இரும்புச்சத்து – தினசரி தேவை

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

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

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

3.4 சுவாசப்பாதை நோய்கள் (RESPIRATORY DISEASES)

ஆஸ்துமா (Asthma)

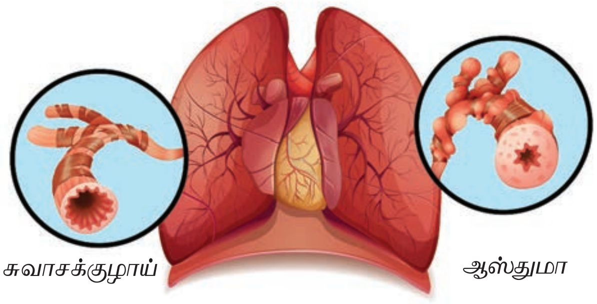
நாள்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய் (Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 71 1/4/2020 7:58:23 PM

3.4.1 ஆஸ்துமா (Asthma)

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

ஆஸ்துமா – மூச்சுக்குழல் அழற்சி



காரணிகள் (CAUSES)

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

ஆபத்தான காரணிகள்:

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

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் (SIGNS & SYMPTOMS)

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

நோய் கண்டறிதல் (INVESTIGATION)

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

மருத்துவ சிகிச்சை (MEDICAL MANAGEMENT)

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

செவிலிய சிகிச்சை (NURSING MANAGEMENT)

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 72 1/4/2020 7:58:23 PM

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

3.4.2 நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் அடைப்பு நோய் (COPD)

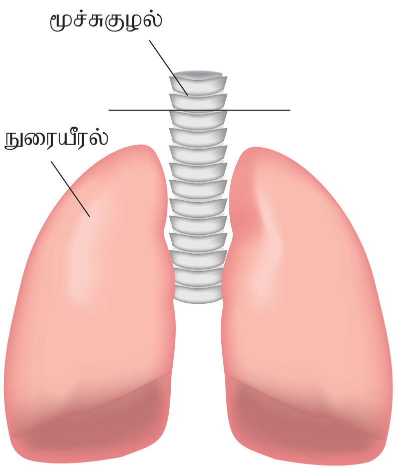
COPD என்பது மீண்டும் மீளமுடியாத காற்றோட்ட வரம்புக்குட்பட்ட நோயாகும். இதில் நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் அழற்சி, நுரையீரல் திசு அடைப்பு மற்றும் பிராங்கியல் ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் அடங்கும்.

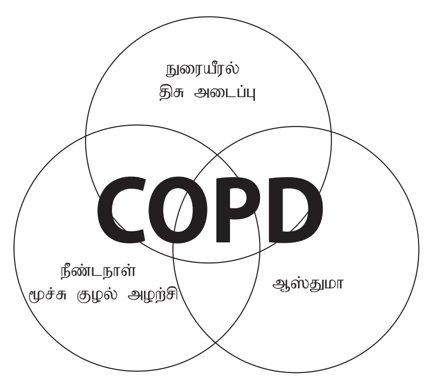
நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் அழற்சி என்பது கீழ் சுவாச பாதையின் நீண்ட நாள் அழற்சியாகும், கீழ்சுவாச பாதையின் நோய்த்தொற்று காரணமாக அதிகப்படியான சளி சுரப்பு, இருமல் மற்றும் மூச்சுவிடுதலில் சிரமம் போன்றவை ஏற்படும்.

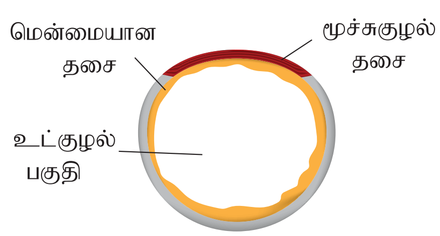
நுரையீரல் திசு காற்றடைப்பு நோய் ஒரு சிக்கலான நுரையீரல் நோய், இதில் காற்று சிற்றறைகள் சிதைந்தும் மற்றும் காற்று சிற்றறைகளின் சுவர் உடைந்தும் காணப்படும்.

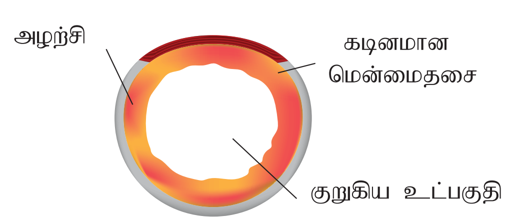
காரணிகள்

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









அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் அழற்சி

❖ தொடர் இருமல்

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 73 1/4/2020 7:58:24 PM

- வழவழப்பான கெட்டியான சளி உற்பத்தி
- வீசிங் மற்றும் கடினசுவாசம்

நுரையீரல் திசு அடைப்பு

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

பரிசோதனைகள்

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

சிகிச்சை

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

செவிலிய சிகிச்சை

மூச்சுப் பாதையை சரி செய்தல்

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

சுவாசத் தன்மையை அதிகரித்தல்

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

நோய்த்தொற்றை கட்டுப்படுத்துதல்

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

வாயு மாற்றத்தை மேம்படுத்துதல்

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

ஊட்டச்சத்துக்களை மேம்படுத்துதல்

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 74 1/4/2020 7:58:24 PM

வாய்வழியாக சுவாசிப்பதை ஊக்குவித்தல்.

- உடல் எடையைக் கண்காணித்தல்.

3.5 சிறுநீரக நோய்கள் (RENAL DISORDERS)

சிறுநீரகக் கற்கள் (RENAL CALCULI)

தீவிர சிறுநீரக செயலிழப்பு (ACUTE RENAL FAILURE)

3.5.1 சிறுநீரகக் கற்கள்

வகைகள்

சிறுநீரகப் பாதையில் கல் (Urolithiasis)

சிறுநீரகத்தில் கல் (Nephrolithiasis)

நோய்க்காரணி (CAUSES)

- சிறுநீர்த்தேக்கம்
- சிறுநீரின் அடர்த்தி அதிகரித்தல்

ஆபத்தானக் காரணிகள் (RISKFACTORS)

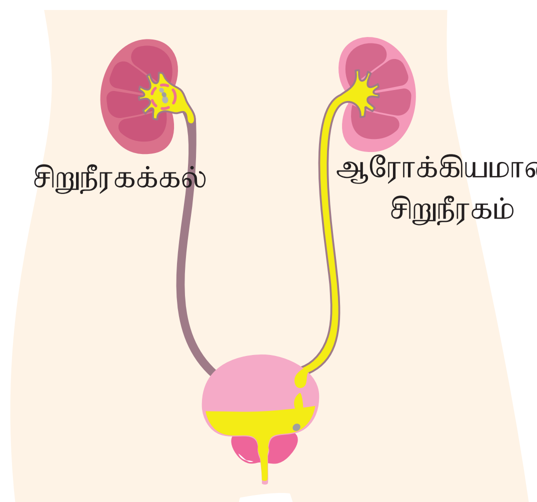
- நீண்ட நாள் உடல் அசைவின்றி படுக்கையிலேயே இருத்தல்.
- உடல் செயல்பாடு குறைந்த வாழ்க்கை முறை
- நீரற்ற நிலை (Deydration)
- வளர்சிதை பிரச்சனைகள்
- இரத்தத்தில் கால்சியத்தின் அளவு அதிகரித்தல்.
- உணவில் பியூரின் ஆக்சலேட், கால்சியம் மற்றும் விலங்கு புரதங்களின் அளவு அதிகமாக இருத்தல்.

அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள் (SIGNS & SYMPTOMS)

- சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீரகப்பாதையில் வலி
- இடுப்புபகுதியில்ஆழ்ந்ததீவிரகடுமையான வலி, இடுப்பின் பக்கங்கள் மற்றும் தொடை அல்லது பிறப்புறுப்பு பகுதியில் கீழ்நோக்கி வலி பரவுதல்.
- குமட்டல்
- வாந்தி
- உடல் வெளுத்துக் காணப்படுதல் (Pallor)
- இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் தன்மை
- சிறுநீரில் இரத்தம் காணப்படுதல்.
- காய்ச்சல் மற்றும் குளிர்காய்ச்சல்

பரிசோதனை INVESTIGATIONS)

- (USG) – வயிற்றுபகுதி – ஸ்கேன்
- IVP (Intravenous pyelogram)
- சிறுநீரகம், சிறுநீரகபாதை மற்றும் சிறுநீரகப்பை – எக்ஸ்ரே அல்லது சி.டி. ஸ்கேன்
- இரத்தத்தில் வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை (WBC) யூரிக் அமிலம், கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸின் அளவு அதிகமாக காணப்படுதல்.
- சிஸ்டோஸ்கோபி (Cystoscopy)



XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 75 1/4/2020 7:58:25 PM

சிகிச்சை

மருத்துவசிகிச்சை

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

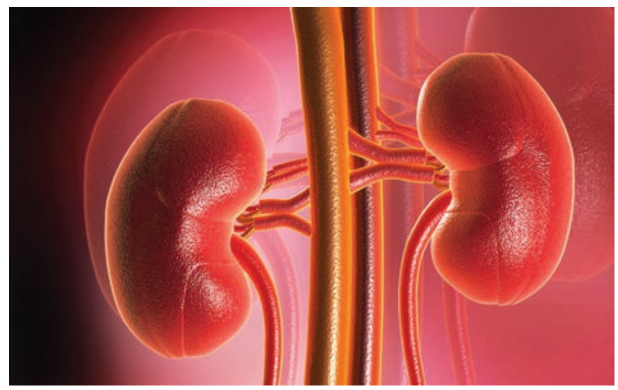
அறுவைச் சிகிச்சை (Surgical management)

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

செவிலிய சிகிச்சை (NURSING MANAGEMENT)

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

3.5.2 தீவிர சிறுநீரக செயலிழப்பு (ACUTE RENAL FAILURE)



பல்வேறு காரணங்களால் சிறுநீரகத்தின் செயல் திடீரென்று குறைந்து விடுதல்.

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

காரணங்கள்

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

சிறுநீர்ப்பாதையில் ஏற்படும் அடைப்பினால் உண்டாகிறது.

❖ சிறுநீரகக் காரணங்கள்: சிறு நீரகத்தை பாதிக்கும் நச்சத் தன்மை.

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

❖ சிலேட்டுமப் படலங்கள் வறண்டு இருத்தல்

❖ இரத்த அழுத்தக் குறைவு

❖ குறைவாக சிறுநீர் கழித்தல்

❖ காய்ச்சல்

❖ இரத்தத்தில் யூரியா, கிரியேட்டனின், யூரிக் அமிலங்கள் மற்றும் பொட்டாசியம் கூடுதலாக இருத்தல்.

நோய்க் குறி சோதனைகள்

❖ சிறுநீர்ப் பரிசோதனை – சிறுநீரில் புரதம் மற்றும் இரத்தம் பற்றி கண்டறிதல்

❖ இரத்தத்தில் கிரியயேட்டினின் அளவு அதிகரித்தல்

❖ சீறுநீர் – வளர் ஊடக பரிசோதனை

❖ அல்ட்ரா சோனோகிராம் – சிறுநீரகம்

❖ சீறுநீரகத்திசு சோதனை

சிகிச்சை

❖ தீவிர சிறுநீரக செயலிழப்புக்கான காரணத்தை சரி செய்ய வேண்டும். (எ.கா) சிறுநீரக செயல்தன்மையை அதிகரிப்பதன் மூலம் இருதய செயல்திறனை சீர்செய்தல். அறுவை சிகிச்சை முறையில் அடைப்பை நீக்குதல்.

❖ உடல் திரவ நிலை அதிகம் அல்லது குறைவில் எச்சரிக்கையாயிருத்தல்

❖ Hypovolemia அல்லது Hypervolemia – யாவை கண்காணித்தல்.

❖ உட்கொள்ளும் மற்றும் வெளியேறும் திரவத்தை அளவை கணக்கிடுதல்.

❖ தினசரி நோயாளியின் எடையை கணக்கிடுகிறது.

❖ உயிராதார புள்ளிகளை கண்காணித்தல்.

❖ உயிர்வேதியல் பிரச்சனைகளை சரிசெய்து கட்டுப்படுத்துதல்.

❖ இரத்த அழுத்தத்தை கண்காணித்தல்.

❖ இரத்த சுத்திகரிப்பு

❖ சிறுநீரக மாற்று சிகிச்சை

தடுப்பு முறை

❖ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பராமரித்தல். சீரான உடல் செயல்பாடு, மது அருந்துவதை கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் புகைபிடித்தலை தடுத்தல் போன்றவை நோயிலிருந்து விடுபட வழிவகுக்கும்.

❖ குறிப்பாக சிறுநீரகத்தை பாதிக்கக்கூடிய வலிநீக்கி மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போது கவனம் தேவை.

❖ சிறுநீரக நோயின் தன்மையை கண்காணிக்க 6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை சிறுநீர் மற்றும் இரத்த பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

❖ வெளியேறும் சிறுநீரின் அளவில் மாற்றம் ஏற்பட்டால் உடனே மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

சிக்கல்கள்

❖ நோய்த்தொற்று

❖ இரத்தத்தில் பொட்டாசியத்தின் அளவு அதிகரிப்பதால் சீரற்ற இருதயதுடிப்பு.

❖ எலெக்ட்ரோலைட்டுகளில் மாறுதல்.

❖ வயிற்று மற்றும் குடல் இரத்தக் கசிவு.

❖ உடலின் பல உறுப்புகள் பழுதடைதல்.

3.6 நரம்பியல் நோய்கள் (NEUROLOGICAL DISEASES)

வலிப்பு (EPILEPSY)

சுயநினைவற்ற நிலை (UNCONSCIOUS STATUS)

3.6.1 வலிப்பு (EPILEPSY)

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 77 1/4/2020 7:58:27 PM

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

காரணிகள்

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

❖ இடியோ பாதிக் (Idiopathic)–(காரணம் அறியப்படவில்லை)
  - குறிப்பிட்ட காரணம் இல்லை

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

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

❖ சுயநினைவற்ற நிலை

❖ உடல் விறைப்புத் தன்மை

❖ கை மற்றும் கால்களின் தன்னிச்சையான அசைவு

❖ பற்களை கடித்துக் கொள்ளுதல்

❖ உறுமல் ஒலி

❖ குழப்பம் (ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள்)

வலிப்பு வகைகள்

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

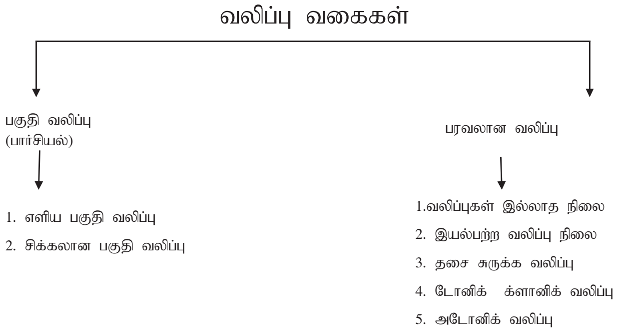
எளிய பகுதி வலிப்பு

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

சிக்கலான பகுதி வலிப்பு

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 78 1/4/2020 7:58:27 PM



குறைவாக நீடிப்பதுடன், சுயநினைவற்ற நிலையையும் ஏற்படுத்துவதால் சிக்கலான பகுதி வலிப்பு எனப்படுகிறது.

பொதுவான வலிப்பு

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

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

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

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

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

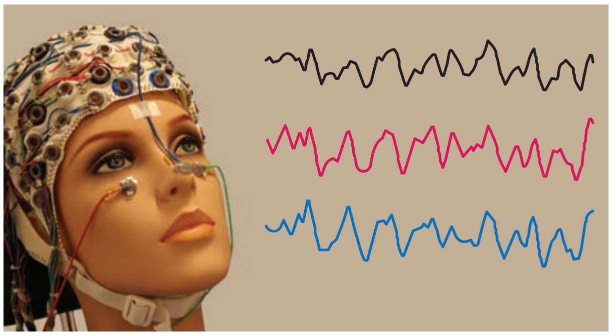
❖ அடோனிக் வலிப்பில் தசைச் சோர்வு ஏற்பட்டு நோயாளி கீழே விழுதல், காயம் ஏற்படுதல், ஆகியவை குறுகிய காலத்திற்கு ஏற்படும் நோயாளி சுயநினைவற்ற நிலையில் இருப்பதை அறிந்திருப்பதில்லை.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

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

பரிசோதனைகள்

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



சிகிச்சை

மருத்துவ சிகிச்சை

மருந்துகள்

- கார்பமசிபைன்
- பினாய்டான்
- வால்போரிக் அமிலம்

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 79 1/4/2020 7:58:28 PM

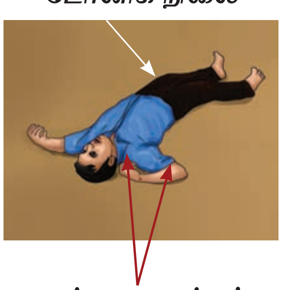
அறுவை சிகிச்சை

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

செவிலிப் பராமரிப்பு

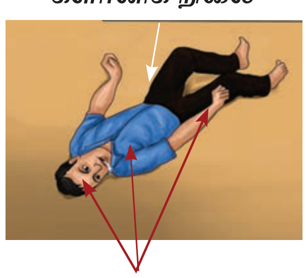
- ❖ வலிப்பில் இருந்து நோயாளி முழுமையாக மீளும் வரை சுவாசப் பாதை அடைப்பின்றி இருக்கிறதா என பார்க்கவும்.
- ❖ பிராண வாயு அளிக்கவும்.
- ❖ வலிப்பு நோய்க்கான மருந்துகளை நோயாளி சரியாக உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ காயங்கள் ஏற்படாதவாறு நோயாளியை கவனமாக பாதுகாக்க வேண்டும்.
- ❖ வலிப்பின் பொழுது வரும் போது நோயாளியைப் பக்கவாட்டில்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

டோனிக் நிலை



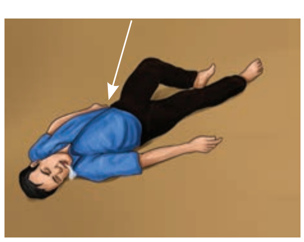
உடல், கை, கால்கள் மற்றும் தலையில் அதிர்வுகள் ஏற்படுதல்

க்ளானிக் நிலை



உடல் மற்றும் கைகால்களை விறைப்புடன் நீட்டுதல்

வலிப்பிற்கு பின் மயக்க நிலை



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

சிக்கல்கள்

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

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> **தேசிய வலிப்பு தினம் – நவம்பர் 17**
>
> **சர்வதேச வலிப்பு தினம் – பிப்ரவரி 11**

3.6.2 சுய நினைவு அற்ற நிலை (UNCONSCIOUS STATUS)

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

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

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

எனவே, நோயாளியின் நிலையை கூர்ந்து கவனித்து சிக்கல்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 80 1/4/2020 7:58:29 PM

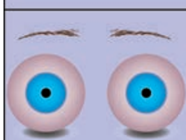
காரணங்கள்

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

நோய் கண்டறிதல்

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

க்ளாஸ்கோமா அளவீடு மதிப்பிடுதல் (Glasgow Coma scale)

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

விளக்கம்

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

செவிலியப் பராமரிப்பு

- ❖ மூச்சுப்பாதையை சீராக பராமரித்து
  - எல்லா நேரங்களிலும் சுவாசப்பாதை சீராக இருக்க வேண்டும்.
  - நோயாளியின் தாடையை முன் பக்கமாக இழுத்து ஒருக்களித்த நிலையில் படுக்க வைப்பதன் மூலம் நாக்கு உள்பக்கம் மடங்கி சுவாச அடைப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.
  - மார்பு மற்றும் வயிற்றுப்பகுதியில் உள்ள ஆடைகளைத் தளர்த்தவும்.
  - அடிக்கடி சளித்திரவங்களை உறிஞ்சி எடுப்பதன் மூலம் குரல்வளையில் சளித்திரவங்கள் சேர்வதைத் தடுக்கலாம்.
  - தேவைப்பட்டால் சுலபமான சுவாசத்திற்கு Airway பொருத்தலாம்.
- ❖ திரவம், எலெக்சைட்டுகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை அளித்தல்
  - உணவில் நோயாளிக்கு தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவின் இருத்தல்.
  - சிரைவழித்திரவம் அல்லது மூக்கு வழியாக உணவூட்டம் மூலமாக அளிக்கப்பட வேண்டும். பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிரைவழித்திரவத்துடன் எலெக்ட்ரோலைட்டுகள் மற்றும் வைட்டமின்களை செலுத்த வேண்டும்.
  - உட்கொள்ளும் மற்றும் வெளியேற்றும் திரவ அட்டவணையை (I/o) பராமரித்தல்.

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 81 1/4/2020 7:58:32 PM

- உயிராதாரப் புள்ளிகளை பதிவேட்டில் பதிவுசெய்யவும்.

❖ தனிசுகாதாரம், படுக்கைபுண் கவனிப்பு மற்றும் கால்துவளல் போன்றவற்றை பராமரித்தல்.

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

❖ கழிவு நீக்கத்தை மேம்படுத்துதல்

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

❖ குடும்ப நல போதனை (Family education)

- குடும்பத்தில் உறவுமுறைகளை வளர்த்தல்.
- நோயாளியின் உடல்நிலைப்பற்றி

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 82 1/4/2020 7:58:32 PM

தகவல்களை அடிக்கடி அறிந்துகொள்ளுதல்.

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

3.7 தசை மற்றும் எலும்பு மண்டல நோய்கள் (*MUSCULO SKELETAL DISORDERS*)

ஆஸ்டீயோ ஆர்த்ரைடிஸ் (*OSTEO ARTHRITIS*)

ஆஸ்டீயோ போரோசிஸ் (*OSTEOPOROSIS*)

3.7.1 ஆஸ்டீயோ ஆர்த்ரைடிஸ்

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

காரணங்கள் மற்றும் ஆபத்தான காரணிகள்

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

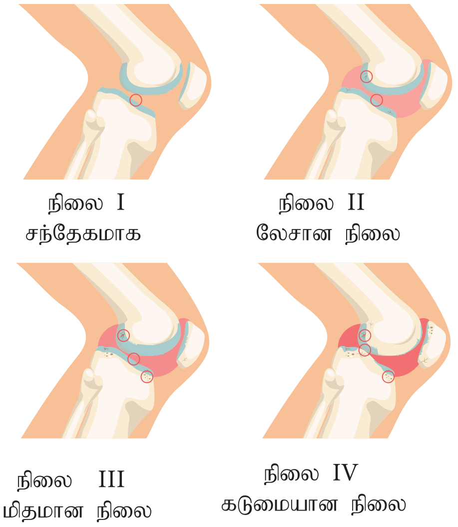
பாலினம்: இந்நோய் பெண்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படும், குறிப்பாக 55 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்

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

காயம்: மூட்டுகளில் ஏற்படும் காயங்களினால் ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம்.

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

மூட்டு ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸின் நிலைகள்



அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

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

பரிசோதனைகள்

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

சிகிச்சை

மருத்துவ சிகிச்சை

- ❖ வலி நீக்கிகள்
- ❖ உடற்பயிற்சியின் மூலம் தசைகளை வலுப்படுத்துதல்

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 83 1/4/2020 7:58:32 PM

அறுவை சிகிச்சை

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

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

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

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 84 1/4/2020 7:58:36 PM

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

3.7.2 ஆஸ்டியோ போரோஸிஸ் (OSTEOPOROSIS)

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

ஆபத்தான காரணிகள்

❖ மரபியல்

❖ உடற்பயிற்சி இல்லாமை

❖ கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் D3 பற்றாக்குறை

❖ உணவில் கால்சியம்/வைட்டமின் D குறைபாடு

> ஆஸ்டியோ போரோஸிஸ் என்பது நுண் எலும்புகள்

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

❖ வலி

❖ எலும்புகள் அல்லது தசைகளில் உயரம் குறைதல் அல்லது மந்தமான வலி.

❖ வீக்கம் மற்றும் தோல் சிவந்து காணப்படுதல்

❖ வரையறுக்கப்பட்ட இயக்கங்கள் (அசைவுகள்)

நோய்க்கூறு

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

பரிசோதனைகள் (INVESTIGATION)

❖ இரத்தத்தில் கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ்

❖ BMD – எலும்பின் அடர்த்தி திறன்

❖ எக்ஸ்ரே

ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ் காரணிகள்

❖ கால்சியம் குறைவான உணவு

❖ உடல் செயல்திறன் குறைவு

❖ குடும்ப வரலாறு

❖ பெண்களுக்கு வாய்ப்பு அதிகம்

❖ சிறுநீரில் கால்சியம் உப்பு அதிகரித்தல்

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 85 1/4/2020 7:58:38 PM

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

சிகிச்சை

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

3.8 நாளமில்லா சுரப்பி – நோய்கள் (ENDOCRINE DISEASES)

நீரழிவு நோய் (DIABETES MELITUS)

சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் சிண்ட்ரோம் (POLY CYSTIC OVARIAN SYNDROME)

ஹைப்பர் தைராய்டிசம் (HYPER THYROIDISM)

ஹைப்போதைராய்டிசம் (HYPOTHIROIDISM)

3.8.1 நீரழிவு நோய் (சர்க்கரை நோய்) (DIABETES)

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

நீரழிவு நோய் வகைகள்

இன்சுலின் தேவைப்படும் நீரழிவு நோய் (IDDM).

இன்சுலின் அவசிய மில்லாத நீரழிவு நோய் (NIDDM).

காரணங்கள்

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

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

நோய் கண்டறிதல்

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

சிகிச்சை

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

உணவு (DIET)

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 86 1/4/2020 7:58:40 PM

நோயாளிக்கு தனிப்பட்ட உணவுமுறைப் பட்டியல் தேவை என்பதை அறிவுறுத்த வேண்டும்.

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

உடற்பயிற்சி (Excercise)

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

மருந்துகள் (Medication)

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

சுகாதாரக் கல்வி

❖ இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 87 1/4/2020 7:58:40 PM

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

❖ உடலின் செயல் திறனை அதிகரித்தல்

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

❖ இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும் மருந்துகளை பற்றிய அறிவுரைகள்

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

❖ சரும பராமரிப்பு

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

❖ நோயை சமாளித்து தாங்கிக் கொள்ளுதல்

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

சிக்கல்கள்

❖ இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைதல்.

❖ நீரழிவு நோயினால் வரும் கீட்டோஅசிடோஸிஸ்

❖ ஹைப்பர்கிளைசிமிக் சின்ட்ரோம்

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

❖ இரண்டு வகையான நீரிழிவு நோயிலும் இதயத்தின் இரத்த குழாய்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன.

3.8.2 சினைப்பை நீர்கட்டிகள் சின்ட்ரோம் (POLY CYSTIC OVARIAN SYNDROME)

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

காரணிகள்

❖ அறியப்படாத காரணங்கள்

அடையாளங்கள் அறிகுறிகள்

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 88 1/4/2020 7:58:40 PM

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

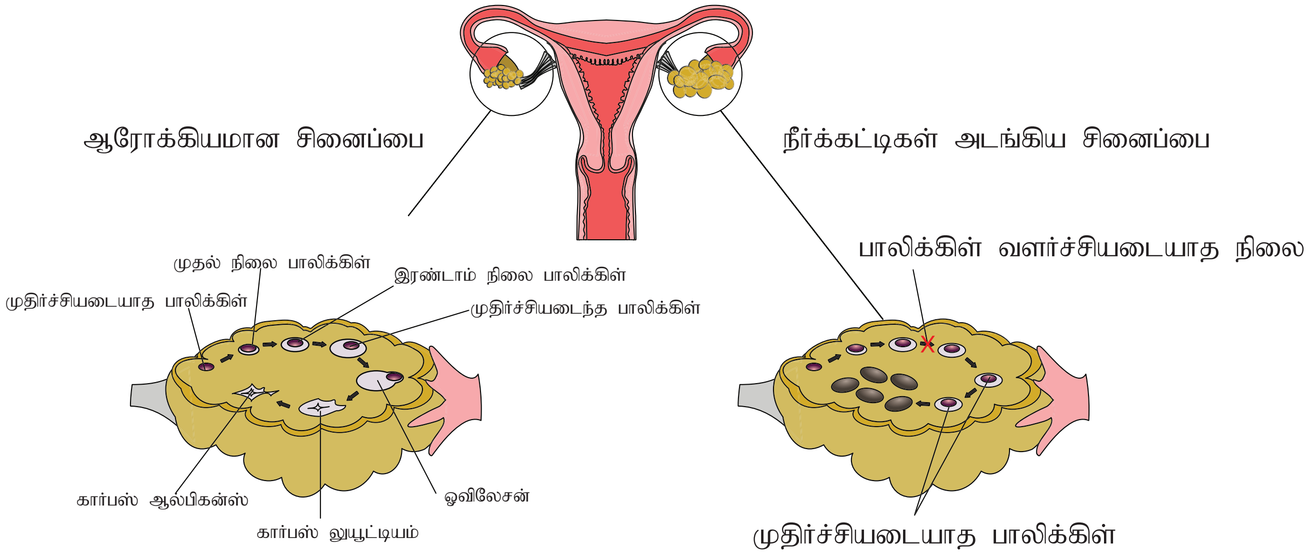
சிகிச்சை

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

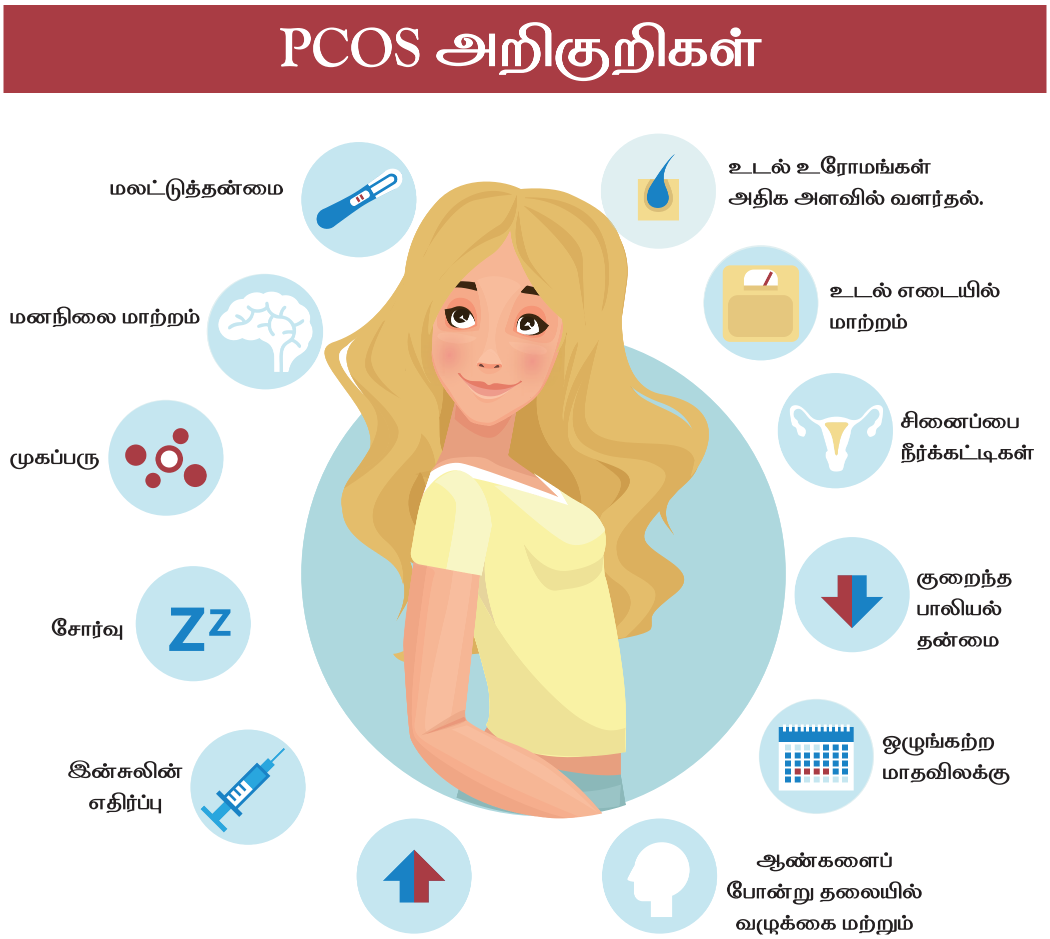
செவிலிய சிகிச்சை

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

சினைப்பை நீர்க்கட்டியின் சின்ட்ரோம்
(PCOS)



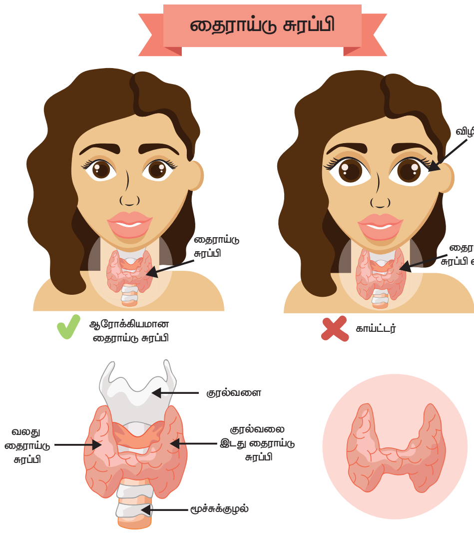
XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 89 1/4/2020 7:58:42 PM



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

3.8.3 ஹைப்பர் தைராய்டிசம் (HYPER THYROIDISM)

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



காரணிகள்

❖ கிரேவ்ஸ் நோய்

❖ நச்சு மற்றும் காய்ட்டர்

❖ தைராய்டு நச்சு சுரப்பிக் கட்டி

❖ தைராய்டு புற்றுநோய்

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

❖ வெப்ப சகிப்பின்மை

❖ விழிபிதுக்கம் (Exopthalmos)

❖ தளர்வான குடல் அசைவுகள்

❖ அதிக வியர்வை

❖ இருதய துடிப்பு அதிகரித்தல்

❖ தைராய்டு செல்களின் உருப்பெருக்கம்

பரிசோதனைகள் (INVESTICATION)

❖ நோயின் வரலாறு மற்றும் உடல் பரிசோதனை

❖ கண் பரிசோதனை

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 90 1/4/2020 7:58:43 PM

❖ தைராய்டு ஸ்கேன்

சிகிச்சை

மருத்துவ சிகிச்சை

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

❖ அயோடின் (எ.கா) கதிரியக்க அயோடின்

❖ பீட்டா அட்ரினர்ஜிக் பிளாக்கர்கள்

அறுவை சிகிச்சை

❖ பகுதி தைராய்டு சுரப்பியை அகற்றுதல் (Sub total thyroidectomy)

❖ முழு தைராய்டு சுரப்பியை அகற்றுதல் (Total thyroidectomy)

தைராய்டு சுரப்பியை அகற்றுவதால் ஏற்படும் சிக்கல்கள்

❖ இரத்தக் கசிவு அல்லது நோய்த்தொற்று

❖ டெட்டனி

❖ சுவாசத்தடை

❖ குரல்வளை வீக்கம்

❖ குரல் வளைவீக்கம் (Vocal cord edema)

சிக்கல்கள்

❖ விழிப் பிதுக்கம்

❖ தைராய்டு ஸ்டார்ம் (storm)

❖ தைராய்டு கிரைஸிஸ்

❖ தைராய்டு நச்சு

3.8.4 ஹைப்போதைராய்டிசம் (HYPOTHROIDISM)

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

காரணங்கள்

❖ பிறவிலேயே ஏற்படும் தைராய்டு சுரப்பி குறைபாடு

❖ ஹார்மோன் உற்பத்தியில் பிரச்சினை

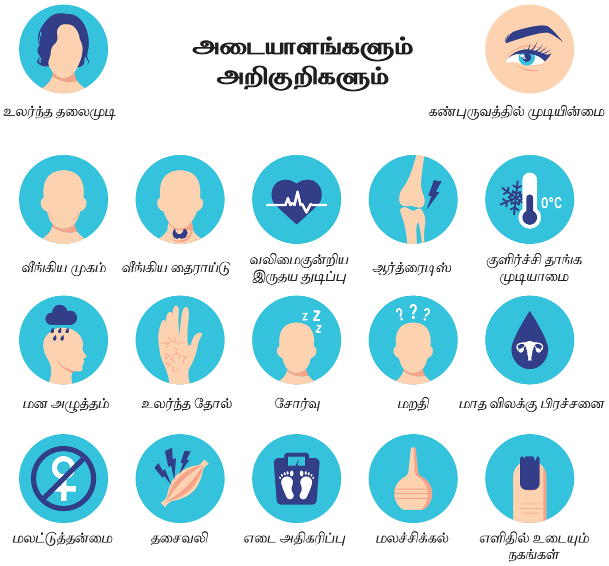
❖ அயோடின்சத்துகுறைவு(பிரசவத்துக்குப்பின், பிரசவத்துக்கு முன்)

❖ தைராய்டு எதிர்ப்பு மருந்துகள்

❖ ஹைப்பர்தைராய்டு அறுவை சிகிச்சைக்கு கதிரியக்க மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல்.

❖ நாள்பட்ட அழற்சிநோய் (கடுமையான) களான ஹாஷிமோட்டோ நோய் மற்றும் சார்காய்டோசிஸ்

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்



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

மிக்சிடிமா (myxedema)

❖ சுவாச செயலிழப்பு

❖ இருதய செயலிழப்பு

❖ மூளை இரத்தக் குழாயில் விபத்து

❖ காயம்

❖ வளர்சிதை மாற்றப் பிரச்சனைகள்

மிக்சிடிமா கோமா (myxedema)

❖ வளர்ச்சிதை மாற்ற விகிதம் கடுமையாக அதிகரித்தல்.

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 91 1/4/2020 7:58:43 PM

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

நோய் கண்டறிதல்

- நோயின் வரலாறு மற்றும் உடல் பரிசோதனை
- சீரம் TSH மற்றும் FT4

சிகிச்சை

மருத்துவ சிகிச்சை

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

3.9 புற்றுநோய் (CANCER)

வாய்புற்று நோய் (ORAL CANCER)

மார்பு புற்றுநோய் (BREAST CANCER)

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

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

புற்றுநோயின் மூன்று வகைகள்

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

கார்சினோமா (Carcinoma)

தோலின் எபிதீலிய திசுக்கள் மற்றும் உள் உறுப்புகளின் மேல் உறைகளிலும் காணப்படும் புற்றுநோய்

சார்கோமா (Sarcoma)

இது குருத்தெலும்பு தசை அல்லது எலும்புகளின் இணைப்புத்திசுக்களில் காணப்படும் புற்றுநோய்.

லிம்போமா (Lymphoma)

இது இரத்த ஓட்டம் மற்றும் நிணநீர் மண்டலத்தைப் பாதிக்கும்.

3.9.1 வாய்புற்று நோய் (ORAL CANCER)

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

பரிசோதனைகள் (INVESTIGATION)

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

வாய்புற்றுநோயின் வகைகள்

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 92 1/4/2020 7:58:43 PM

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

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

Cபெருங்குடல்/சிறுநீர்ப்பை செயல்திறனில் மாற்றம்

Aகுணமாகாத புண்

U அ ச ா த ா ர ண இரத்தபோக்கு

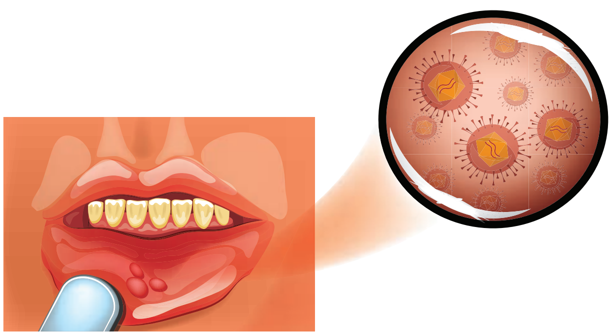
T கடினத்தன்மையுள்ள கட்டி

I செரிப்புக் கோளாறு

O மருவில் பெரிய மாற்றம்

N தொடர்ச்சியான இருமல்

உதடுபுற்று நோய் (Lip cancer)



நோய் வருவதற்கான காரணிகள் (Predisposing factors)

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

அறிகுறிகள்

- ❖ தடித்த வலியில்லாத புண்

சிகிச்சை

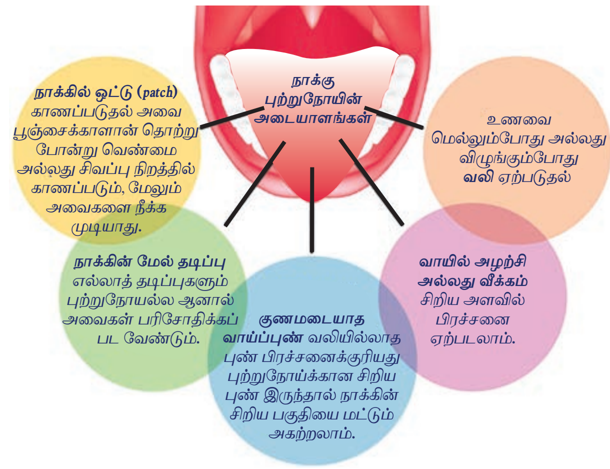
- ❖ அறுவை சிகிச்சை முறையில் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை அகற்றுதல் மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

நாக்குப் புற்றுநோய் (Tongue cancer)

நோய் வருவதற்கான காரணிகள்

- ❖ புகையிலை,ஆல்கஹால்,நாள்பட்ட எரிச்சல், சிபிலிஸ்

அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்



சிகிச்சை

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

வாய்க்குழி புற்றுநோய் (Oral cavity cancer)

நோய் வருவதற்கான காரணிகள்

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 93 1/4/2020 7:58:45 PM

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

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

சிகிச்சை

❖ அறுவை சிகிச்சை முறையில் கீழ்தாடை அகற்றுதல் (Mandibulectomy) கழுத்து பகுதியில் வெட்டி நீக்குதல் (Radical Neck dissection)

❖ வாயின் உள் மற்றும் வெளிப்பகுதியில் கதிரியக்கம்

3.9.2 மார்பக புற்றுநோய் (BREAST CANCER)

வரையறை

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

காரணிகள்

❖ தெளிவான காரணம் எதுவுமில்லை

❖ ஹார்மோன்கள் மற்றும் மரபணுக்கள் மார்பக புற்று நோய்க்கான காரணங்களில் சில பங்குகளை வகிக்கின்றன.

ஆபத்தான காரணிகள்

❖ மார்பக புற்றுநோய் 50 வயதிற்கு மேல் பொதுவாக காணப்படுகிறது.

❖ பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் குடும்பவரலாறு ஆகியவை இதில் பெரும்பங்கினை வகிக்கிறது.

❖ சிறுவயதிலேயே பூப்படைதல்

❖ குழந்தைப்பேறு இல்லாத பெண்களுக்கு இந்நோய் வர அதிக வாய்ப்பு உள்ளது.

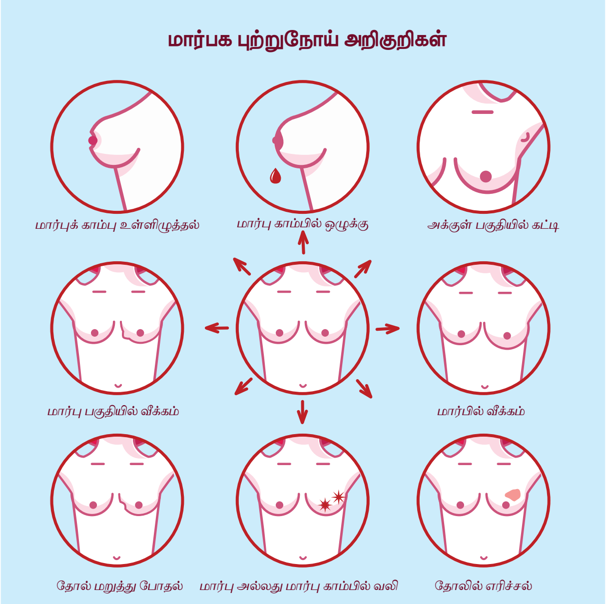
❖ முதிர்ந்த வயதில் குழந்தை பெறுதல்.

❖ தாமதமாக மாதவிடாய் நின்று போதல்

❖ கதிரியக்க கதிர்வீச்சுக்கு வெளிப்படுதல்.

❖ உடல் பருமனும் ஒரு காரணமாகக் கருதப்படுகிறது.

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்



❖ வலியற்ற கடினமான நிலையானக் கட்டி

❖ மார்பகப் பகுதியிலுள்ள தோல் ஆரஞ்சு தோலைப் போன்று தோற்றமளித்தல்

❖ நோயின் முதிர்ச்சி நிலையில் மார்புக்காம்பு உள்ளிழுத்தல்.

❖ மார்புக் காம்பில் புண் மற்றும் பூஞ்சை நோய்த்தொற்று

பரிசோதனை (INVESTIGATION)

❖ மார்பக சுய சோதனை

❖ ஊசியின் மூலம் திசு பரிசோதனை

❖ வெளிப்புற திறந்த திசு பரிசோதனை (Open biopsy)

❖ அறுவை சிகிச்சை மூலம் திசு பரிசோதனை

❖ கோர் திசு பரிசோதனை (Corebiopsy)

❖ திசு அமைப்பினை பற்றி ஆராய்தல் (Histolosic Examination)

சிகிச்சை

அறுவை சிகிச்சை

❖ மாஸ்டெக்டமி (mastectomy) – பாதிக்கப்பட்ட மார்புப் பகுதியை அகற்றுதல்.

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 94 1/4/2020 7:58:45 PM

❖ திருத்தப்பட்ட ரேடிக்கல் மாஸெக்டமி (modified radical massectomy) மார்பகப் பாதுகாப்பு அறுவை சிகிச்சை (Breast conservation surgery) மார்புக் கட்டியை நீக்குதல் (Lumpectomy)

❖ பகுதியளவு மார்பக அறுவை சிகிச்சை (partial mas tectomy)

❖ பிரிவு மார்பக அறுவை சிகிச்சை (Segmental mastectomy)

❖ மார்பகத்தில் கால் பகுதியை நீக்குதல் (Quadran tectomy)

❖ அக்குளில் உள்ள நிணநீர் நாளத்தை வெட்டுதல் (Auxillary Lymphnode dissection)

❖ கதிரியக்க சிகிச்சை (Radiotherapy)

❖ கீமோதெரபி

❖ ஹார்மோன் சிகிச்சை

❖ எலும்பு மஞ்ஜை மாற்றும் அறுவை சிகிச்சை (Bone marrow Transplantation)

செவிலிய சிகிச்சை (NURSING MANAGEMENT)

❖ குடும்பத்தினருக்கு ஆதரவு அளித்தல்.

❖ உடற்பயிற்சி

❖ மனதளவிலான ஆதரவு குடும்பத்தினருக்கும் நோயாளிக்கும் அளித்தல்.

❖ கட்டுக்கட்டுதல்

❖ வலியைக் குறைத்து வசதியை அளித்தல்

❖ தோலின் தன்மையை பராமரித்தல்

குடும்பத்தினருக்கு ஆதரவு

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

அறுவை சிகிச்சைக்குப்பின் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சிகள்

❖ சுவற்றில் ஏறும் கை பயிற்சி (Wall climbing exercise)

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

❖ கயிறு இழுக்கும் பயிற்சி (Roll pulling exercise)

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

❖ கயிறு திருப்புதல் (Rope turning exercise)

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

3.10 நடத்தை பிரச்சனைகள் (BEHAVIOURAL DISORDERS

டிஸ்லெக்ஸியா

மதுப்பழக்கம்

3.10.1 டிஸ்லெக்ஸியா

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

'Dys' என்றால் கடினம்

'lexia' என்றால் சொற்கள்

காரணிகள்

❖ பிறவி (பிறக்கும் போதே)

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 95 1/4/2020 7:58:46 PM

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

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

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

டிஸ்லெக்சியா குழந்தைகளை கையாளுதல்

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

பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்கள் கீழ்கண்ட வழிகளில் உதவ வேண்டும்.

பெற்றோர்

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 96 1/4/2020 7:58:46 PM

ஆசிரியர்கள்

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

சிகிச்சை

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

சீர்செய் கல்வி

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

மருத்துவ அணுகுமுறை

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

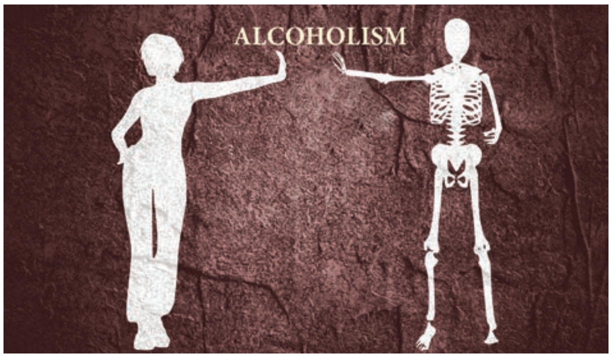
உளவியல் ரீதியான அணுகுமுறை

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

3.10.2 மதுப்பழக்கம் (ALCOHOLISM)

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 97 1/4/2020 7:58:46 PM



அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

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

காரணிகள்

- ❖ சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்

PATHOPHYSIOLOGY

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

சிகிச்சை

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

மதுபழக்கத்தால் ஏற்படும் சிக்கல்கள்

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

3.11 தொழில் சார்ந்த நோய்கள் (OCCUPATION DISORDER)

சிலிகோசிஸ் (SILICOSIS)

கணினி பார்வைக் குறைபாடு (COMPUTER VISION SYNDROME)

3.11.1 சிலிகோசிஸ் (SILICOSIS)

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 98 1/4/2020 7:58:47 PM

காரணங்கள்:

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

அடையாளங்களும், அறிகுறிகளும்:

Normal Lung **Silicosis Lung**

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

இறுதி நிலையில்:

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

நோய் கண்டறிதல்.

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

சிகிச்சை:

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

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 99 1/4/2020 7:58:47 PM

❖ நன்றாக மூச்சுவிடுவதற்கு மூச்சுக்குழலை விரிவடையச் செய்யும் மருந்துகள் உபயோகிக்கலாம்.

❖ நுரையீரல் மாற்று சிகிச்சை.

செவிலிய சிகிச்சை

❖ தீவிர மற்று காலம் தாழ்த்திய நிலையிலும் பராமரிப்பு தர வேண்டும்.

❖ நோயைத் தடுப்பதற்கு சுகாதார போதனைத் தர வேண்டும்.

பாதுகாப்பு முறைகள்

❖ முகமூடி அணிதல்.

❖ வேலை செய்யும் இடத்தில் காற்றோட்டம் அதிகமாக வேண்டும்.

❖ தூசி பறக்காமல் இருக்க தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டும்.

❖ காற்று வடிகட்டிகளைக் கொண்டு தூசியைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

3.11.2 கணினி பார்வைக் குறைபாடு

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

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

காரணிகள்

❖ அறையில் வெளிச்சம்

❖ கணினி திரையிலிருந்து தூரம்

❖ கணினி திரையைப் பார்க்கும் போது கண் கூசுதல் (Glare)

❖ உட்காரும் நிலை

❖ உங்கள் தலையை வைத்திருக்கும் கோணம்

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

❖ விழிக்களைப்பு (Eye strain)

❖ தலைவலி

❖ மங்கலான பார்வை

❖ உலர்ந்த கண்கள்

❖ கழுத்து மற்றும் தோள் பட்டை வலி

சிகிச்சை

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

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

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

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 100 1/4/2020 7:58:49 PM

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

கணினிபார்வைக் குறைப்பாட்டில் இருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்கான வழிகள்

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

NCD – செவிலியப் பராமரிப்பு

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 101 1/4/2020 7:58:49 PM

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

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

நோய்க் காரணிகளைக் குறைத்தலுக்கான உடல்நல வழிகள்

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

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஆரோக்கியமான தோலைப் பராமரிப்பது எப்படி?

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 102 1/4/2020 7:58:49 PM

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

தோல் வங்கி

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

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

சரும வங்கி எதற்காக?

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

தோல் தானம் செய்ய தகுதியானவர்கள் யார்?

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

சரும தானம் செய்ய விழைவோர் கடைபிடிக்க வேண்டியவை என்ன?

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

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

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

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 103 1/4/2020 7:58:49 PM

பாடச்சுருக்கம்

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

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

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

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைதல் (Hypoglycaemia)	-	உடல் ஆற்றலின் முக்கிய ஆதாரம் இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைவாக இருத்தல்.
விழித்திரை நோய் (Retinopathy)	-	ரெட்டினோபதி என்பது கண்களின் விழித்திரையில் ஏற்படும் பாதிப்பு
சிறுநீரகக் கோளாறு (Nephropathy)	-	சிறுநீரகங்களில் சேதம்/பாதிப்பு ஏற்பட ஆரம்பத்தில் தொடங்குதல்
நரம்புக் கோளாறு (Neuropathy)	-	பலவீனம், நரம்புகளின் எண்ணிக்கை சேதமடைதல் மற்றும் வலி
நீலம் பாரித்தல் (Cyanosis)	-	தோல் மேற்பரப்பு ஆக்ஸிஜன் குறைவால் நீல நிறமாக மாறுதல்
சிஸ்டோஸ்கோபி (Cystoscopy)	-	சிறுநீர்ப்பை வழியாக சிறுநீரகத்தில் எண்டோஸ்கோபி செய்வதாகும்?

Lithrotripsy (லித்தோட்ரிப்சி)	-	அதிர்ச்சி (அலைகள்) மூலம் சிறுநீரகக் கற்கள் சிறு துண்டுகளாக உடைக்கப்பட்டு, சிறுநீர் குழாய் வழியாக எளிதில் செல்ல முடிகிறது.
அரித்மியா (Arrhythmia)	-	இதயத் துடிப்பு குறைவாக (அ) வேகமாக இருத்தல்
ஹைபர்கலிமியா (Hyperkalemia)	-	இரத்தத்தில் பொட்டாசியம் அதிகமாக இருத்தல்
காரணிகள் (Causes)	-	அறிவியல் பூர்வமான நோயின் தன்மை
பெரிடோனைடிஸ் (Peritonitis)	-	பெரிட்டோனியத்தில் ஏற்படும் அழற்சி
ஈ.சி.ஜி. (ECG)	-	எலக்ட்ரோ கார்டியோ கிராம் (மின்சாரத்தின் மூலம் இதயம் செயல்படும் வரைபடத்தை பதிவு செய்வதாகும்.
Symptoms (அடையாளம்)	-	நோயாளி நோயினால் பாதிக்கப்படும் போது ஏற்படும் உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 104 1/4/2020 7:58:50 PM

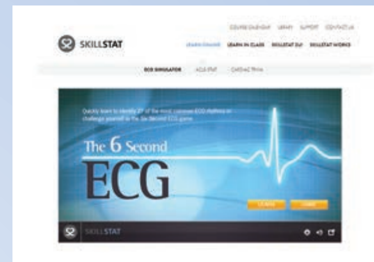
அறிகுறிகள் (Signs)		நோயின் ஆதாரம் (அ) பிழற்சி/செயல்பாடற்ற
Diagnosis (நோய்க் கண்டறிதல்)	-	நோயின் தன்மையை தீர்மானித்தல்
Perforation (துளை விழுதல்)	-	ஒரு உறுப்பு அல்லது திசுவில் துளை உண்டாதல் சிறுகுடல் புண், பெருங்குடல் குழலுறுப்பு மற்றும் வயிற்று புற்று நோய் ஏற்படலாம்.
Appendicectomy (அப்பெண்டிசெக்டமி)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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 105 1/4/2020 7:58:50 PM

ICT Corner

ECG

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



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

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

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

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

Step 1

Step 2

Step 3

Step 4

ECG URL:

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

*Pictures are indicative

B253_12_NUR_VOC_TM

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 106 1/4/2020 7:58:52 PM

ICT Corner

Surgery

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

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

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

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

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

Step 1

Step 2

Step 3

Step 4

SURGERY URL:

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

*Pictures are indicative

B253_12_NUR_VOC_TM

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 107 1/4/2020 7:58:57 PM

மதிப்பீடு

I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுது.

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

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

2. குடல் இறக்கத்தின் சிக்கல்

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

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

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

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

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

5. கீழ்க்கண்டவைகள் தீவிர மாரடைப்பின் சிக்கல்கள் ஒன்றைத் தவிர,

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

6. வைட்டமின் B12 மற்றும் போலிக் அமிலம் குறைவால் உண்டாகும் நோய்

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

7. நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

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

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

8. கீழ்க்கண்டவை ஆஸ்துமா நோயின் அறிகுறிகள் ஒன்றைத்தவிர,

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

9. தைராய்டு Storm – எந்த நோயின் சிக்கல்

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

10. சிலிக்கோஸில் நோயின் மற்றொரு பெயர்

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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 108 1/4/2020 7:58:57 PM

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விடையளி

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

III கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு சிறுகுறிப்பு எழுதுக.

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

IV கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளி

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

   அ. மாரடைப்பு என்றால் என்ன?

   ஆ. மாரடைப்பின் காரணிகளை விளக்குக.

   இ. மாரடைப்பின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்களை குறிப்பிடுக.

   ஈ. மாரடைப்பிற்கு செவிலிய மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சையை எழுது.

மேற்கோள்நூல்கள்

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

இணைய இணைப்பு

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