

அலகு

1



இல்லத்தில் செவிலியம்



கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

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



திருக்குறள்:

உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல்.

விளக்கம்:

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



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

— மையா யாமனோச்சி

1.1 முன்னுரை

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

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

1.2 இல்லத்தில் செவிலியத்தின் வரையறை:

இல்ல செவிலியம் என்பது அனைத்து பரிமாணங்களிலும், அனைத்துவயதினரிலுள்ள நோயாளிகளையும், வீட்டிலேயே சிறப்பான

முறையில் அக்கறை செலுத்தும் ஒரு சிறப்பு செவிலியப் பிரிவாகும்.

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

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



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

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

- ❖ நோய்வாய்ப்படுதல், பிரசவம் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை போன்ற நேரங்களில் குடும்பத்திலுள்ள தனிமனிதனுக்கு தேவைப்படுகிறது.
- ❖ ஏற்கனவே திட்டமிடப்பட்ட பார்வையிடும் நிகழ்வுகளிலும் ஒரு பகுதியாகும். (எ.கா) நடைமுறை பேறுகால வருகைகள்.
- ❖ நோய்க்கான நுண்ணுயிரியை ஆராய்வதற்காக இதில் ஏற்றுக்கொள்வதை விட ஒதுக்கிவிடுதல் தேவைப்படுகிறது.

- ❖ சுகாதார நிலையங்கள், பள்ளிகள், தொழிற்சாலை அல்லது மருத்துவமனையில் கண்டறியப்பட்ட பிரச்சனைகளைப் பின்தொடர்ந்து ஆராய்தல்.
- ❖ ஊட்டச்சத்து மற்றும் தடுப்பூசி நிலைகள், சுற்றுப்புற சுகாதார கேடுகளை கண்டறிந்து, அவற்றிற்கான ஆரோக்கிய கல்வி வழங்குதல்.
- ❖ வீட்டு உறுப்பினருக்கு கொடுத்த சிகிச்சை மற்றும் சேவையை பின்தொடருதல்.
- ❖ மற்ற சுகாதார ஊழியர்களை மேற்பார்வையிடுதல் மற்றும் அறிவுறுத்துதல்.

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

- ❖ அடிப்படை தேவைக்கேற்ப வருகைகளை திட்டமிடுதல் வேண்டும். உங்களுக்கான பரப்பளவை 800 – 1000 மக்கட்தொகை கொண்ட அலகுகளாக வகுத்து, திட்டமிட்டு முறைப்பட்ட பார்வையிடலை அனைத்து வீடுகளுக்கும், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அலகுகளிலுள்ள வீடுகளுக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் செல்லுமாறு வகுத்தல் வேண்டும்.
- ❖ பார்வையிடலின் போது மனிதர்களின் உணர்வுகள் மற்றும் தேவைகளில் நுண்உணர்வு கொண்டவராக இருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ மற்றவர்களின் நிலையையும் புரிந்து கொண்டவராக இருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ விவாதிக்கப்படும் விஷயத்தில் சிறந்த அறிவியலறிவு கொண்டவராக இருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ பாதுகாப்பான தொழிற்நுட்பத் திறனை கையாள வேண்டும்.
- ❖ (எ.கா) கைக் கழுவுதல், பரிசோதித்தல் இன்ன பிற
- ❖ செயலாண்மையின் கொள்கையை



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

1.6 இல்ல ஆரோக்கிய சேவை மையங்கள் (HOME HEALTH CARE SERVICE)

இவை பலவித சேவைகளை உள்ளடக்கிய மையங்கள் அவையாவன.

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

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

ஊனமுற்றவர்கள் (மாற்றுத்திறனாளிகள்)

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



உடலால் ஊனமுற்ற குழந்தைகள்

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

உளவியல் ரீதியாக ஊனமுற்றவர்கள்:

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

மனநல ஊனமுற்ற குழந்தைகள்:

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

இவ்வனைத்து பிரச்சனைகளும் மரபுவழியாகவோ அல்லது சில குறிப்பிட்ட நோய்கள், காயங்கள், சமூதாய அல்லது ஊட்டச்சத்துக் காரணிகளாலோ ஏற்படலாம்.

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



முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர்.

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

முக்கிய காரணிகள்:

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

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

இல்ல ஆரோக்கிய செவிலியின் பொறுப்புகள்:

- ❖ உடல் ரீதியாக முன்னேற்றம் ஏற்படவும், மேலும் பாதிப்புகள் ஏற்பட வண்ணம் சிகிச்சை பெற வழிமுறைகளை எடுத்துக்கூற வேண்டும். (எ.கா) இயன் மருத்துவம் (Physiotherapy) மூலம் உடலியல் ஊனங்களை சரிசெய்ய முடியும். இவ்வழிகளை நோயாளிகளுக்கு கொண்டு செல்வது அவசியமாகிறது.
- ❖ (எ.கா) போலியோ போன்ற நோய்கள்.
- ❖ தொழிற்முறை சிகிச்சை (Occupational therapy) வழங்கலாம். ஊனமடைந்த குழந்தைகள்

அவர்களால் முடிந்தவரை கைவினைத் தொழில்களை செய்ய பயிற்சியளிக்கலாம். (எ.கா) தச்சு வேலை, வர்ணம் தீட்டுதல், ஆடை நெய்தல் மற்றும் பாய் முடைதல்.

- ❖ செயற்கை உறுப்புகள் : செயற்கை கால்கள் மற்றும் கைகள், அல்லது சாதனங்களான செயற்கை காது கேட்கும் கருவிகள் பற்றி அவர்களுக்கு வழிகாட்டலாம்.
- ❖ தொழில் வழிகாட்டல்: அவர்களின் பெற்றோரிடம், அவர்களை சாதாரண மனிதர்கள் போல நடமாடும் மனிதர்களாக மீட்டெடுக்க முடியும் என அறிவுறுத்தல் வேண்டும். இவ்வகையான தொழில் வழிகாட்டல் இந்தியாவின் பல பள்ளிகளில் வழங்கப்படுகின்றன. அவற்றில் சில,
- ❖ தொழிற்முறை மற்றும் உடல்நல சிகிச்சை பள்ளி – மும்பை
- ❖ தொழில்முறை கல்விக்கூடம் – நாக்பூர்
- ❖ அகில இந்திய உடலியல் மருத்துவம் மற்றும் புனர்வாழ்வு மையம் – மும்பை
- ❖ உடலியல் மருத்துவம் மற்றும் புனர்வாழ்வு நிறுவனம், கிறித்துவ மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனை, வேலூர்.

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

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

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

பல்துறை ஒருங்கிணைப்பு அணுகுமுறையின் மூலம் இயலாதவற்கு இல்ல ஆரோக்கிய செவிலியரின் சேவை:

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

எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு (MENTAL RETARDATION)

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

மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு என்பது:

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

வகைகள்:

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

மனவளர்ச்சிக் குறைபாடுள்ள நோயாளிகளை பேணுவதில் இல்ல ஆரோக்கிய செவிலியரின் பங்குகள்:

முதன்மை தடுப்பு

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

- மரபியல் ஆலோசனை ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டறிதல்.

இரண்டாம் தர தடுப்பு

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

மூன்றாம் தர தடுப்பு

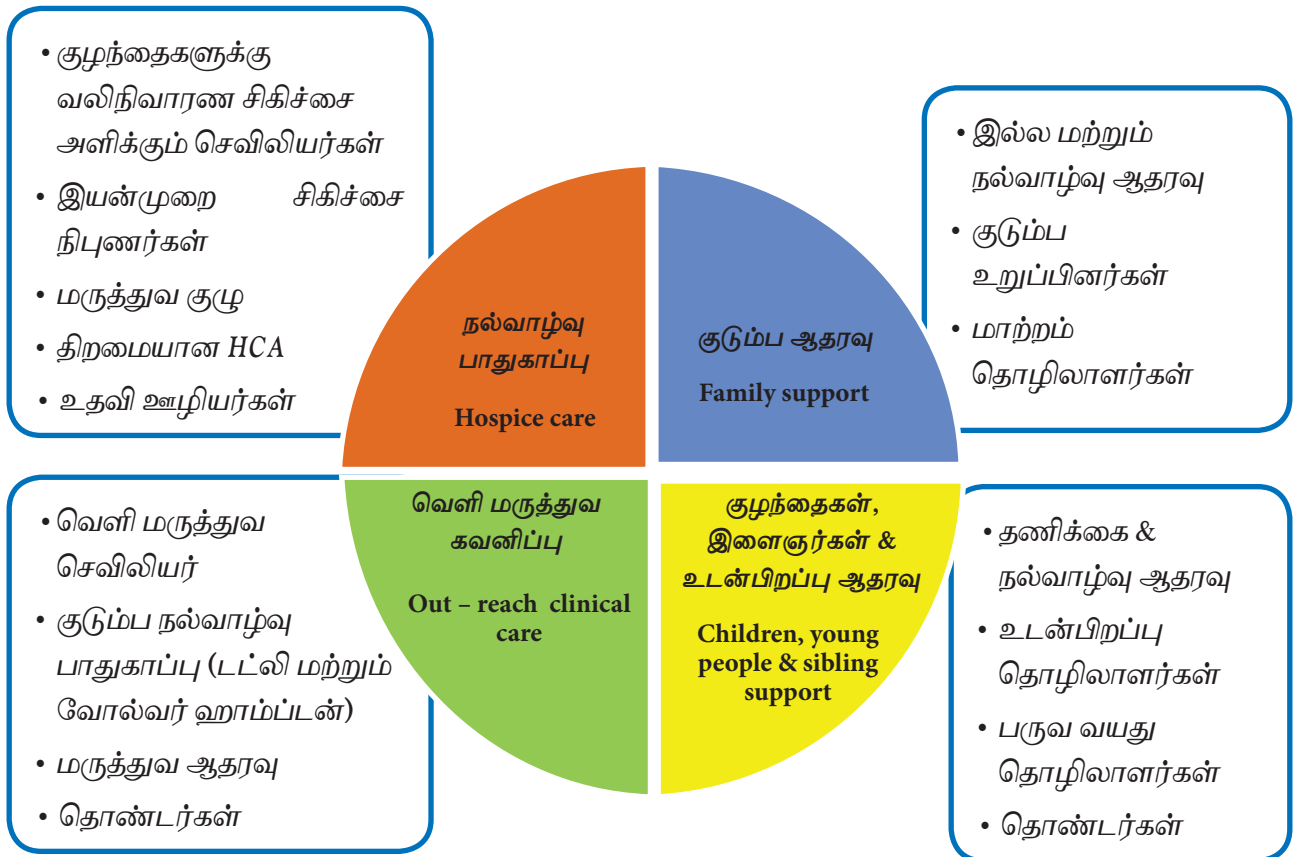
- உடலியல் மற்றும் மனவியல் பிரச்சனைகளுக்கு சிகிச்சை
- பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றியமைத்தல்.
- இயன்முறை மருத்துவத்தின் மூலம் புணர்வாழ்வு சிகிச்சையளிப்பது.

மனவளர்ச்சிக் குறைப்பாட்டால் குடும்பத்தில் ஏற்படும் விளைவுகள்

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

1.8 வெளியில் சென்று செய்யும் சேவைகள் (OUT REACH SERVICES)

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



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

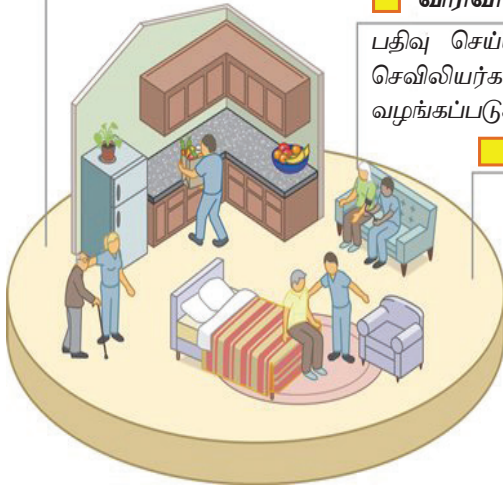
1.9 புணர்வாழ்வு சேவைகள்:

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

மறுவாழ்வு சேவைகள்

■ விதிவிலக்கான மறுவாழ்வு சேவைகள்

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



■ விரிவான நர்சிங் சேவைகள்

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

■ சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள்

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

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

புணர்வாழ்வு சேவை தேவைப்படுவோர்:

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

- நாள்பட்ட குறைபாடுடைய பெரியவர்கள்

குறைபாடுடையவரை பயிற்றுவிப்பதில் இல்ல செவிலியரின் பங்கு

- ❖ குறைபாடுடையோரை சமூகத்தில் கண்டறிந்து அவர்களை பயிற்சி நிகழ்வுகளில் பங்கு பெற செய்ய வேண்டும்.
- ❖ வீடு வீடாகச் சென்று சமுதாயத்திலுள்ள குறைபாடுள்ளவர்களை கண்டறிய வேண்டும்.
- ❖ அவர்களில் பயிற்சி வகுப்புகள் தேவைப்படுவோரைக் கண்டறிதல்.



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

1.10 வீட்டில் மேலாண்மை (HOME MANAGEMENT)

சாதாரண சிறு உபாதைகளுக்கு வீட்டில் மேலாண்மை

கண்களை கழுவும் முறைகள்

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

கழிவானது வெளியேற்றப்படுகிறது.

நோக்கங்கள்

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

தேவையான பொருட்கள் மற்றும் சாதனங்கள்

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

செய்முறை

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

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

விழிவெண்படல அழற்சி (CONJUNCTIVITIS) க்கான நலக்கல்வி

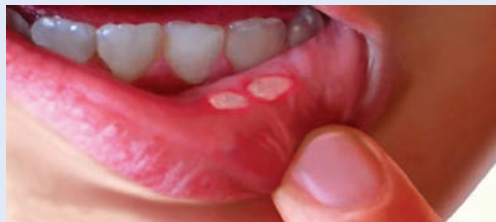
- ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு சுலபமாக பரவுவது விழிவெண்படல அழற்சியாகும். மற்றவையை விட இது முக்கியமானதாகிறது.
- பாதிக்கப்பட்டோரின் துண்டு மற்றும் கைக்குட்டையை பயன்படுத்தக் கூடாது.
- கண்களைத் தொட்டப்பின் கைகளை கழுவ வேண்டும்.

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



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



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

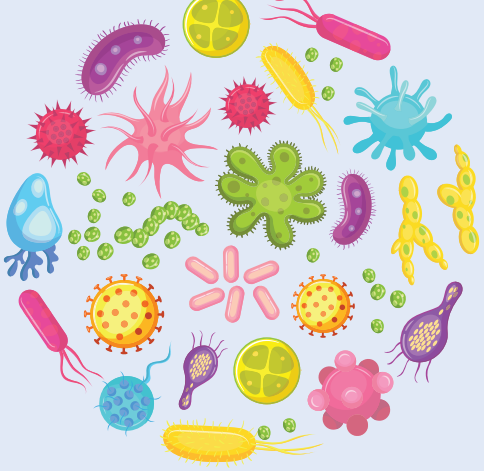


பொதுவான பிரச்சனைகள்	மேலாண்மை
நீர்ற்ற நிலை (Dehydration) எடுத்துக்கொள்ளப்படும் திரவத்தை விட உடலில் இருந்து வெளியேறும் திரவம் அதிகரிக்கும் நிலையே நீர்ற்ற நிலை எனப்படும். கடுமையான பேதி மற்றும் வாந்தியின் போது இந்நிலை ஏற்படுகிறது. குழந்தைகளில் இது அபாயகரமானநிலை ஆகும். நீர்ற்ற நிலையின் அறிகுறிகள்: - குறைந்த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



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



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



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



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

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

1. உடல்நல கவனிப்பு வழங்குநர் (HEALTH CARE PROVIDER)

இல்ல கவனிப்பு செவிலியர் வழங்கும் செவிலிய சேவைகளாவன:

- ❖ காயங்களுக்கு கட்டிடுதல்
- ❖ ஆவிபிடிக்க செய்வதை நிறைவேற்றுதல்
- ❖ கண்களை சுத்தப்படுத்துதல்
- ❖ வாய்வழி நீர் இழப்பு தடுப்பு கரைசலை வழங்குதல்
- ❖ சிறு உபாதைகளுக்கான சிகிச்சைகள்
- ❖ முதியோர்களுக்கான பராமரிப்பு
- ❖ கர்ப்பகால பராமரிப்பு
- ❖ பச்சிளங்குழந்தைகளுக்கான பராமரிப்பு

- ❖ படுக்கையிலேயே இருப்பவர்களுக்கு படுக்கைக்குளியல்.
- ❖ படுக்கையிலேயே இருப்போருக்கு இயக்கங்கள் மற்றும் குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சிகளை தருதல்
- ❖ முதலுதவி செய்தல்.

2. நலக்கல்வி வழங்குபவர் (HEALTH EDUCATOR)

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

3. கூட்டாக பணி செய்பவர் (COLLABORATOR)

மற்ற உடல்நலப் பணியாளருடன் சேர்ந்து பணியாற்ற வேண்டும்.

4. அறிவுரையாளர் (COUNSELLOR)

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

5. வழக்கறிஞர் (ADVOCATE)

குறிப்பிட்ட மற்றும் தேவைப்படும் இடங்களில் இல்ல செவிலியர்கள் வழக்கறிஞராக இருந்து அறிவுறுத்த வேண்டும்.

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

மகப்பேறு கால சேவைகள் (Maternal health services)

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

பள்ளி நலச் சேவைகள் (SCHOOL HEALTH SERVICES)

- பள்ளிநலச் சேவைகள் என்பது பள்ளிப்பருவ குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தை தொடங்க, பேணி பாதுகாக்க மற்றும் முன்னேற்ற செய்யும் சேவையாகும்.

- சுய சுத்தம், பற்சுத்தம், ஆரோக்கியமான பள்ளிக்கூட சுற்றுச்சூழல், சரிவிகித உணவின் முக்கியத்துவம் போன்றவற்றை பற்றிய நலக்கல்வி வழங்குதல்.
- பள்ளிசூழலில் பிரச்சனையுரிய குழந்தைகள் மற்றும் பழக்க வழக்கங்களில் இருக்கும் பிரச்சனைகளான போதை மருந்து அடிமை, கீழ்ப்படியாமை, நீண்ட நாள் பள்ளிவராமல், இளஞ்சிறார் குற்றம் புரிவோர் ஆகியோரை வழிநடத்தி மேலும் ஆலோசனை கூறுதல்.

தடுப்பூசி சேவைகள் (IMMUNIZATION SERVICES)

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

தொழிற்சாலைகளில் செவிலிய சேவைகள் (INDUSTRIAL NURSING SERVICES)

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

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

பலவித முகாம்களாவன

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

1.12 ஆயுஷ் (AYUSH)

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



Unani, Siddha and Homeopathy) ஆகியவற்றின் சுருக்கமே ஆயுஷ் (AYUSH) எனப்படும். பாரம்பரிய இந்திய மற்றும் திபெத்திய மருத்துவகலைகளை வளர்க்கவும், அவை சார்ந்த கல்வி மற்றும் ஆராய்ச்சிகளுக்காக இந்திய அரசாங்கத்தால் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்திய மருத்துவ அமைப்பு மற்றும் ஹோமியோபதி (Indian system of medicine & Homeopathy)(ISMx4) துறையின் கீழ் மார்ச்-1995 ல் உருவாக்கப்பட்டது. ஆயுஷ் அமைச்சகமானது 9-நவம்பர் 2014 அன்று உருவாக்கப்பட்டு, ஆயுஷ் துறையை ஏற்றமடையச் செய்தது.

குறிக்கோள்கள்

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

ஆயுர்வேதம்

ஆயுர் (Ayur) என்பதற்கு 'வயது' என்றும் வேதம் (Veda) என்பது 'அறிவையும் குறிக்கிறது. ஆயுர்வேதம் என்பது வயதைப் பற்றி அறிவு அல்லது வயதைப் பற்றி விவரிக்கும் அறிவு என வரையறுக்கப்படுகிறது. ஆயுர்வேத அறிவானது உச்ச இடுப்பிலிருந்து சங்கிலிப்போல் மனிதன் ஒவ்வொருவருக்காக கீழ்நோக்கி வழங்கப்படுகிறது. இந்திய வேதாந்தங்களின் நான்காவது வேதமானது அதர்வன வேதத்தில் ஆயுர்வேதத்திற்கான பழமையான மேற்கோள்கள் காணப்படுகின்றது.

ஆயுர்வேதத்தின் பெரும் தத்துவங்களாவன

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



ஆயுர்வேதத்தின் நோக்கங்களாவன, உடல் ஆரக்கியத்தை மேம்படுத்துதல் மற்றும் ஊக்கப்படுத்துதல், நோய்களைத் தடுத்தல் மற்றும் உடல் நலமின்மையை சரிசெய்தல்.

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

உடலை முழு உடல்கூறாக கருதி உட்கூறு மற்றும் வெளிகூறு காரணிகளைக் கண்டறிந்து, நோயினைக் கண்டறிந்து நோயானது முழுமையாக சரிசெய்யப்படுகிறது.

நோய்க்கான சிகிச்சை வெற்றிகரமாக அளிக்கும் முறைகளாவன

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

யோகா

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

யோகாவின் வகைகள்

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

அறிவாற்றலை பெறச் செய்வது.

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

இயற்கை மருத்துவம் (NATUROPATHY):

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

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

இயற்கை மருத்துவத்தின் வகைகள்

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

யுனானி மருத்துவம்

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

உடலை உருவாக்கும் ஏழு கூறுகள்

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

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

யுனானி மருத்துவம் கீழ்க்கண்ட வகையான சிகிச்சை முறைகளை உடையது

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

சித்த மருத்துவம்

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



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

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

ஹோமியோபதி

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

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

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

- 1) தீவிரம்
- 2) நாட்பட்டது

பாடச்சுருக்கம்

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

சிறு உபாதைகளுக்கு வீட்டிலிருந்தபடியே தேவையான மேலாண்மையை இல்ல ஆரோக்கிய செவிலிகள் மேற்கொள்வர்.

மருத்துவர் குறிப்பிட்டு தொடர்ந்து செய்ய வேண்டிய ஆணைகளை இவர்கள் பின்தொடருவர்.

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

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

A-Z சொற்களஞ்சியம்

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



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



மதிப்பீடு



I. சரியான விடையை தேர்ந்தெடு.

- குழந்தைகளுக்கு வரும் உணர்ச்சியிழப்பு வகை
அ) உடலியல் ஊனமுற்றோர்
ஆ) மனநல ஊனமுற்றோர்
இ) மனநிலை ஊனமுற்றோர்
ஈ) சமூகரீதியாக ஊனமுற்றோர்
- ஒருசில செயல்பாடுகளை செய்ய முடியாத நிலை _____
அ) சேதம் (Impairment)
ஆ) இயலாமை (Disability)
இ) ஊனத்தன்மை (Handicap)
ஈ) நோய் (Disease)

- மனநல குன்றியவர்களில் IQ 50-70 வரை இருப்பவர் வரும் வகைப்பாடு
அ) இளநிலை (mild)
ஆ) மிதநிலை (moderate)
இ) முழு நிலை (severe)
ஈ) ஆழ்ந்த நிலை (profound)
- நீர் இழப்பிற்கான அறிகுறி
அ) அதிக அளவு சிறுநீர் கழித்தல்
ஆ) சுருங்கிய, கண்ணீரில்லா கண்கள்
இ) உடல் எடை அதிகரிப்பு
ஈ) ஈரப்பதம் மிக்க வாய்
- குழந்தைகளுக்கு எத்தனை மாதங்கள் தாய்ப்பால் மட்டுமே வழங்க வேண்டும்.

- அ) முதல் எட்டு மாதங்கள்
ஆ) முதல் ஆறு மாதங்கள்
இ) முதல் மூன்று மாதங்கள்
ஈ) முதல் ஆறு மாதங்கள்

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

- அ) உணர்ச்சிகள்
ஆ) தெய்வீகம்
இ) அன்பு
ஈ) ஆத்மா

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

- அ) தொண்டை ஆ) நுரையீரல்கள்
இ) மூச்சுக்குழல் ஈ) எலும்புகள்

II. கீழ்க்கண்டவற்றிற்கு சிறுவிடை தருக.

1. இல்ல செவிலியம் – வரையறு.
2. இல்ல ஆரோக்கிய சேவை மையங்களை பட்டியலிடுக.
3. மன வளர்ச்சி குறைபாடு என்றால் என்ன?
4. AYUSH விரிவாக்கம் தருக.
5. இயற்கை மருத்துவத்தின் வகைகளை எழுதுக.

III. கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு சிறுகுறிப்பு வரைக.

1. இல்லத்து செவிலியத்தின் கருத்தாக்கத்தை எழுதுக.
2. இல்ல செவிலிய சேவையின் நோக்கங்களை பட்டியலிடுக.
3. இல்லச் செவிலியச் சேவையின் கோட்பாடுகளை வரிசைப்படுத்தி எழுதுக.
4. மாற்றுத்திறனாளிகளைப் பராமரித்தலில் இல்ல ஆரோக்கிய செவிலியின் பொருப்புகளை பட்டியலிடுக.
5. ORS அடங்கியுள்ள பொருள்கள் மற்றும் தயாரிப்பு பற்றி எழுதுக.

6. இல்ல சுகாதார செவிலி வெளியில் சென்று புரியும் சேவைகளை விளக்குக.

IV. கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளி

1. பொதுவான சுவாச மண்டல பிரச்சனைகளையும், அவற்றிற்கான மேலாண்மையையும் விவரிக்க.
2. பொதுவான உணவுமண்டல பிரச்சனைகளையும் அவற்றிற்கான மேலாண்மையையும் விவரிக்க.
3. ஆயுஷ் (AYUSH) பற்றி விரிவாக எழுதுக.

மேற்கோள் நூல்கள்

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

இணைய இணைப்பு

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