தமிழ்நாடு அரசு

மேல்நிலை இரண்டாம் ஆண்டு

தொழிற்கல்வி

செவிலியம்

கருத்தியல் மற்றும் செய்முறை

தமிழ்நாடு அரசு விலையில்லாப் பாடநூல் வழங்கும் திட்டத்தின் கீழ் வெளியிடப்பட்டது

பள்ளிக் கல்வித்துறை

தீண்டாமை மனிதநேயமற்ற செயலும் பெருங்குற்றமும் ஆகும்

Contents.indd 1 12-03-2019 14:18:15

தமிழ்நாடு அரசு

முதல்பதிப்பு - *2019*

(புதிய பாடத்திட்டத்தின்கீழ்
வெளியிடப்பட்ட நூல்)

விற்பனைக்கு அன்று

பாடநூல் உருவாக்கமும்
தொகுப்பும்

மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி
மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்
© SCERT 2019

நூல் அச்சாக்கம்

தமிழ்நாடு பாடநூல் மற்றும்
கல்வியியல் பணிகள் கழகம்
www.textbooksonline.tn.nic.in

முகவுரை / (Preface)

செவிலிய மாணவர்களுக்கு சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட புத்தகத்தை வரவேற்கிறோம். இந்த செவிலிய புத்தகத்தை சிறப்பு வாய்ந்ததாக பெருமகிழ்ச்சியுடனும், பெருமையுடனும் வழங்கியமை அதிக திறமை வாய்ந்த ஆசிரியப் பெருமக்களின் கூட்டு முயற்சியே ஆகும்.

பள்ளி கல்வித்துறை இயக்குநர் மற்றும் இணை இயக்குநரின் தொடர்ந்த ஊக்குவிப்பாலும், ஆதரவாலும் மட்டுமே நிறைவேற்றப்பட்டது.

தினம்தோறும் மாறிக்கொண்டிருக்கும் சுகாதார திட்டங்களின் தேவைகளை எதிர்கொள்வதற்காக செவிலியர் தினந்தோறும் அறிவியல் வளர்ச்சியடைதல் அவசியமாகிறது. பல்வேறு துறைகளில் மாணவச் செவிலி அறிவிலும், திறமையிலும் வளருவது சவால்களையும் தகுதி வாய்ந்த செவிலிய பராமரிப்பையும் அளிப்பதை அதிகரிக்கிறது.

இந்த புத்தகம் நோக்கத்தையும் உட்கருத்தையும் அதற்கே உரிய முறையில் கொண்டுள்ளது. அதிக உந்துதலோடு இந்த புத்தகத்தை மாணவர்கள் தங்கள் கல்விச் சார்ந்த்தாக கொண்ண வலியுறுத்தப்பட்டது.

இந்தப் பாடபுத்தகத்தில் புதிய பாடங்களை தகவல் தொடர்பு திறன்கள், வழிகாட்டுதலும் மற்றும் ஆலோசனைகளும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. புதிய பாடங்களை தவிர ஒவ்வொரு பாடத்திலும் கற்றலின் நோக்கங்கள், அதிகபடியான பட விளக்கங்கள், எடுத்துக்காட்டுகள், உங்களுக்குத் தெரியுமா? மாணவர் செயல்பாடு, விளக்கங்கள், ஆய்வுக் கட்டுரை, தன்னிலை விளக்க வினாக்கள், விரைவுக் குறியீடுகள் மற்றும் ICT ஆகியவை ஆழ்ந்த கற்றலுக்கு இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

இப்புத்தகம் செவிலியப் பட்டய படிப்பு (DGNM), இளங்கலை செவிலியம் மற்றும் முனைவர் செவிலியம் போன்றவற்றிற்கு அடிப்படையாக அமையும்.

இந்த புத்தகம் மதிப்பு மிக்கதாகவும் செவிலியச் சமுதாயத்திற்கு உபயோகமுள்ளதாகவும் இருப்பதற்கு அதிகப்படியான அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டது. தற்கால நடைமுறைக்கு ஏற்றவாறு இந்த பாடங்களின் அதிகப்படியான குறிப்புகள் மாற்றியமைக்கப்பட்டு, சீர்திருத்தப்பட்டு, மறுக்கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது.

Contents.indd 3 12-03-2019 14:18:15

பொருளடக்கம்

செவிலியம் – கருத்தியல்
தொழிற்கல்வி

அலகு	01	இல்லத்தில் செவிலியம்	1
அலகு	02	தொற்றுநோய்கள்	26
அலகு	03	பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள்	58
அலகு	04	சத்துணவியல்	110
அலகு	05	தாய்மை நல செவிலியம்	148
அலகு	06	குழந்தை நலம்	195
அலகு	07	முதியோர் பராமரிப்பு	227
அலகு	08	பேரிடர் மேலாண்மை	247
அலகு	09	மருந்துகளை செலுத்துதல்	261
அலகு	10	தகவல் தொடர்பு திறன்கள்	281
அலகு	11	வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆலோசனைகள்	297
		செயல்முறைகள்	317

38ASS6
மின்னூல்

DF34DE
மதிப்பீடு

B253_12_NUR_VOC_TM
இணைய வளங்கள்

Lets use the QR code in the text books ! How ?

• Download the QR code scanner from the Google PlayStore/ Apple App Store into your smartphone
• Open the QR code scanner application
• Once the scanner button in the application is clicked, camera opens and then bring it closer to the QR code in the text book.
• Once the camera detects the QR code, a url appears in the screen.Click the url and goto the content page.

Contents.indd 4 12-03-2019 14:18:15

புத்தகத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?

அறிமுகம்	பாடங்களில் உள்ள கருத்துக்கள் மாணவர்களை ஊக்கப்படுத்தவும் மற்றும் முழு கவனம் செலுத்தும் வகையிலும் இருக்கும்.
கற்றலின் நோக்கங்கள்	மாணவர்கள் தங்கள் கற்றல் முயற்சிகளில் முழு கவனம் செலுத்தி ஒரு தெளிவான நோக்கத்தினை பெறுவதற்கு ஏற்ற வகையில் அனைத்து முக்கிய தலைப்புகளும் பட்டியலிட்டு வழங்கப்பட்டுள்ளது.
Case Study	வாழ்க்கை அனுபவங்கள் மற்றும் ஆழ்ந்த புரிதல் ஏற்படுத்தும் வகையில் கருத்துக்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
உங்களுக்குத் தெரியுமா?	பரந்த புரிதலுக்கான கூடுதல் தகவலை அளிக்கிறது.
செயல்பாடு:	திறனாய்வுச் சிந்தனை, படைப்பாற்றல் சிந்தனை தூண்டுபடுபவையும் தினசரி வாழ்க்கை பயன்பாட்டிற்கு தகுந்த வகையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
QR Code	ஒலி-ஒளி கற்றலின் மூலம் நீண்ட கால நினைவை மேம்படுத்த முடியும்.
இணையச்செயல்பாடு	மேம்படுத்தப்பட்ட தகவலுக்கான தொடர்புடைய வலைதளத்தின் குறிப்புகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன.
பாடச்சுருக்கம்	முழு தகவலையும் ஒரு வரைபடமாக சுருக்கமாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
அருஞ்சொல் விளக்கத் தொகுதி	புதிய சொற்கூறுகளுக்கு ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் விரிவாக விளக்கங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
குறிப்புகள்/வலைத்தள (குறிப்புரை) இணைப்புகள்	இப்புத்தகம் (உரை) தோற்றத்திற்கும் மற்றும் வளர்ச்சிக்கும் பயன்படுத்தப்பட்ட அடிப்படை மூலப்பொருட்கள்

Contents.indd 5 12-03-2019 14:18:15

உயர் கல்வி மற்றும் வேலைவாய்ப்புகள்

இளநிலை படிப்புகள்

- B.Sc., கணினி அறிவியல்
- B.Sc., மருத்துவ ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு
- B.Sc., மனையியல்
- B.Sc., மனித வள மேம்பாடு
- B.Sc., தாவரவியல்
- B.Sc., விலங்கியல்
- B.Sc., பேச்சு மற்றும் காது சிகிச்சை
- B.Sc., மருத்துவ உதவியாளர்
- B.Sc., கதிரியக்க மற்றும் படமாக்கல் தொழில்நுட்பம்
- B.Sc., அணு மருத்துவ தொழில்நுட்பம்
- B.Sc., இருதய தொழில்நுட்பம்
- B.Sc., கதிரியக்க சிகிச்சை தொழில்நுட்பம்
- B.Sc., அறுவை சிகிச்சை தியோடர் மற்றும் மயக்க மருந்து தொழில்நுட்பம்
- B.Sc., விபத்து மற்றும் அவசர சிகிச்சை தொழில்நுட்பம்
- B.Sc., மருத்துவ ஆய்வுக் கூட தொழில்நுட்பம்

தொழில்சார்ந்த படிப்பு

- பல்நோக்கு பணியாளர் பயிற்சி (ANM)
- செவிலியம் மற்றும் மகப்பேறு
- பட்டயப்படிப்பு (DGNM)
- பட்டய படிப்பிற்கு பின் இளநிலை செவிலியம் (PCB.Sc.)
- முதுநிலை செவிலியம் (M.Sc. Nursing)

பட்ட படிப்புகள் (1 வருடம்)

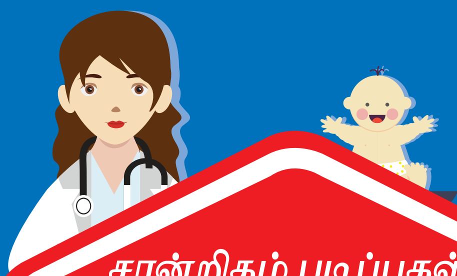
- இருதய நெஞ்சக செவிலியம்
- தீவிர சிகிச்சை செவிலியம்
- இளங்குழந்தை செவிலியம்
- நரம்பு அறிவியல் செவிலியம்

ஆய்வியல் நிறைஞர் மற்றும் முனைவர்

முதுநிலைப் பட்டங்களுக்கு ஆய்வியல் நிறைஞர் மற்றும் முனைவர் படிப்பு

முதுநிலைப்படிப்பு

அனைத்து இளநிலை பட்டங்களுக்கும் முதுநிலைப்படிப்பு



சான்றிதழ் படிப்புகள் (1 வருடம்)

- மருத்துவ படியெடுத்தல்
- இருட்டறை உதவியாளர்
- பல் உதவியாளர்
- ECG தொழில்நுட்பம்
- ஆய்வக டெக்னீசியன்
- O.T. டெக்னீசியன்
- X–Ray டெக்னீசியன்
- பல் நல மருத்துவர்
- பல் அறுவை சிகிச்சை உதவியாளர்
- தீவிர சிகிச்சை பிரிவு டெக்னீசியன்
- செவிலிய பராமரிப்பு உதவியாளர்
- கதிரியக்க சிகிச்சை உதவியாளர்
- அறுவை சிகிச்சை அரங்க தொழில்நுட்பம்
- கண் சிகிச்சை உதவியாளர்
- சுகாதார மேலாண்மை உதவியாளர்
- முதியோர் பராமரிப்பு உதவியாளர்
- இரத்தம் செலுத்தும் சிகிச்சை உதவியாளர்
- பிறந்த குழந்தை மற்றும் இளங்குழந்தை பராமரிப்பு உதவியாளர்
- பல் நோக்கு சுகாதார பணியாளர்
- யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம்
- மருத்துவ பிரதிநிதி பயிற்சி
- ECG உதவியாளர்

பட்டய படிப்புகள் (2 வருடங்கள்)

- கதிரியக்கத்தில் டிப்ளமோ
- கண்சிகிச்சையில் டிப்ளமோ
- சுகாதார பராமரிப்பு மற்றும் மருத்துவமனை நிர்வாகத்தில் டிப்ளமோ
- தொழில் சிகிச்சையில் டிப்ளமோ
- ஆர்த்தோடிக் மற்றும் பிராஸ்தோடிக் சிகிச்சையில் டிப்ளமோ
- டிப்ளமோ – மருத்துவ ஆய்வுக் கூட டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – கார்டியாலஜி டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – காத் (Cath) ஆய்வுக்கூட டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – மேற்பரவல் டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – மயக்க மருந்து டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – டயலஸிஸ் டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – மருத்துவ பாடமாக்கல் டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – சுவாச சிகிச்சை டெக்னீசியன்
- டிப்ளமோ – மருத்துவ ஸ்டெர்லைசேஷன் மேலாண்மை மற்றும் அறுவைசிகிச்சை
- டெக்னீசியன்

Contents.indd 7 12-03-2019 14:18:15

எங்கு படிப்பது? DGNM

(பொது செவிலியம் மற்றும் மகப்பேறு பட்டயபடிப்பு)

1.	சென்னை மருத்துவ கல்லூரி	சென்னை
2.	ஸ்டான்லி மருத்துவ கல்லூரி	சென்னை
3.	கீழ்பாக்கம் மருத்துவ கல்லூரி	சென்னை
4.	மதுரை மருத்துவ கல்லூரி	மதுரை
5.	தஞ்சாவூர் மருத்துவ கல்லூரி	தஞ்சாவூர்
6.	திருநெல்வேலி மருத்துவ கல்லூரி	திருநெல்வேலி
7.	K.A.P.V விஸ்வநாதம் மருத்துவ கல்லூரி	திருச்சி
8.	அரசு மோகன் குமாரமங்கலம்	சேலம் மருத்துவ கல்லூரி
9.	கோயம்புத்தூர் மருத்துவ கல்லூரி	கோயம்புத்தூர்
10.	தாய் – சேய் கஸ்தூரிபாய் காந்தி	சென்னை மருத்துவமனை
11.	வேலூர் மருத்துவகல்லூரி	வேலூர்
12.	தூத்துக்குடி மருத்துவ கல்லூரி	தூத்துக்குடி
13.	கன்னியாகுமரி மருத்துவ கல்லூரி	கன்னியாகுமரி
14.	செங்கல்பட்டு மருத்துவ கல்லூரி	செங்கல்பட்டு
15.	தேனீ மருத்துவ கல்லூரி	தேனீ
16.	மாவட்ட தலைமை குடியிருப்பு	காஞ்சிபுரம் மருத்துவனை
17.	கடலூர் மருத்துவ கல்லூரி	கடலூர்
18.	இராமநாதபுரம் மருத்துவ கல்லூரி	இராமநாதபுரம்
19.	திண்டுக்கல் மருத்துவ கல்லூரி	திண்டுக்கல்
20.	உதகமண்டலம் மருத்துவ கல்லூரி	உதகமண்டலம்
21.	திருப்பூர் மருத்துவ கல்லூரி	திருப்பூர்
22.	நாகப்பட்டினம் மருத்துவ கல்லூரி	நாகப்பட்டினம்
23.	விருதுநகர் மாவட்ட தலைமை குடியிருப்பு	விருதுநகர்

Contents.indd 8 12-03-2019 14:18:15

அலகு
1

இல்லத்தில் செவிலியம்

கற்றல் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

QBNY3A

- 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.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 1 12-03-2019 14:55:27

"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 சமுகநல செவிலியரின் உட்பங்கு ஆகும்.

வீட்டுநல செயல்பாடுகளான கற்றுவித்தல், 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.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 2 12-03-2019 14:55:29

- 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 உயரப்படுத்தினால், இல்லத்தில் செவிலியகச் சேவையின் தேவையில் உயர்வு ஏற்படும்.

1.4 இல்லச் செவிலியகச் 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, தொழிற்சாலைஅல்லதுமருத்துவமனையில் 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 மேற்பார்வையிட மற்றும் அறிவுறுத்துதல்.

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

- ❖ அடிப்படை தேவைக்கேற்ப வருகைகளை திட்டமிடல் 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 நுண்உணர் கொண்டவராக இருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ மற்றவர்களின் கோணத்திலிருந்தும் 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.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 3 12-03-2019 14:55:29

❖ 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 உடல்நலிவிற்கான 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 கீழ்கண்டவாறு 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, சமுதாய அல்லது ஊட்டச்சத்துக் காரணிகளாளோ ஏற்படலாம்.

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

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 4 12-03-2019 14:55:29

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 மீட்டெடுதல், 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 (Ocupational 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 இருக்க மேற்கொள்ள 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

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 5 12-03-2019 14:55:29

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 யுக்திகளை 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 யுக்திகளை 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 ஆரேக்கிய 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 குறைபாடே 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) மொத்த விழுக்காட்டில் 7%. வெகு சிலரே தங்களின் தேவைகளை தாங்களாகவே செய்ய கற்றுக் கொண்டிருப்பர்.

மனவளர்ச்சிக் குறைபாடுள்ள நோயாளிகளை பேணுவதில் இல்ல ஆரோக்கிய செவிலியின் பங்குகள்:

முதன்மை தடுப்பு

➢ தகுந்த கர்ப்ப கால கவனிப்பு

➢ சமூக பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்துதல்

➢ கல்வி

➢ மரபியல் ஆலோசணை ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டறிதல்.

இரண்டாம் தர தடுப்பு

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

மூன்றாம் தர தடுப்பு

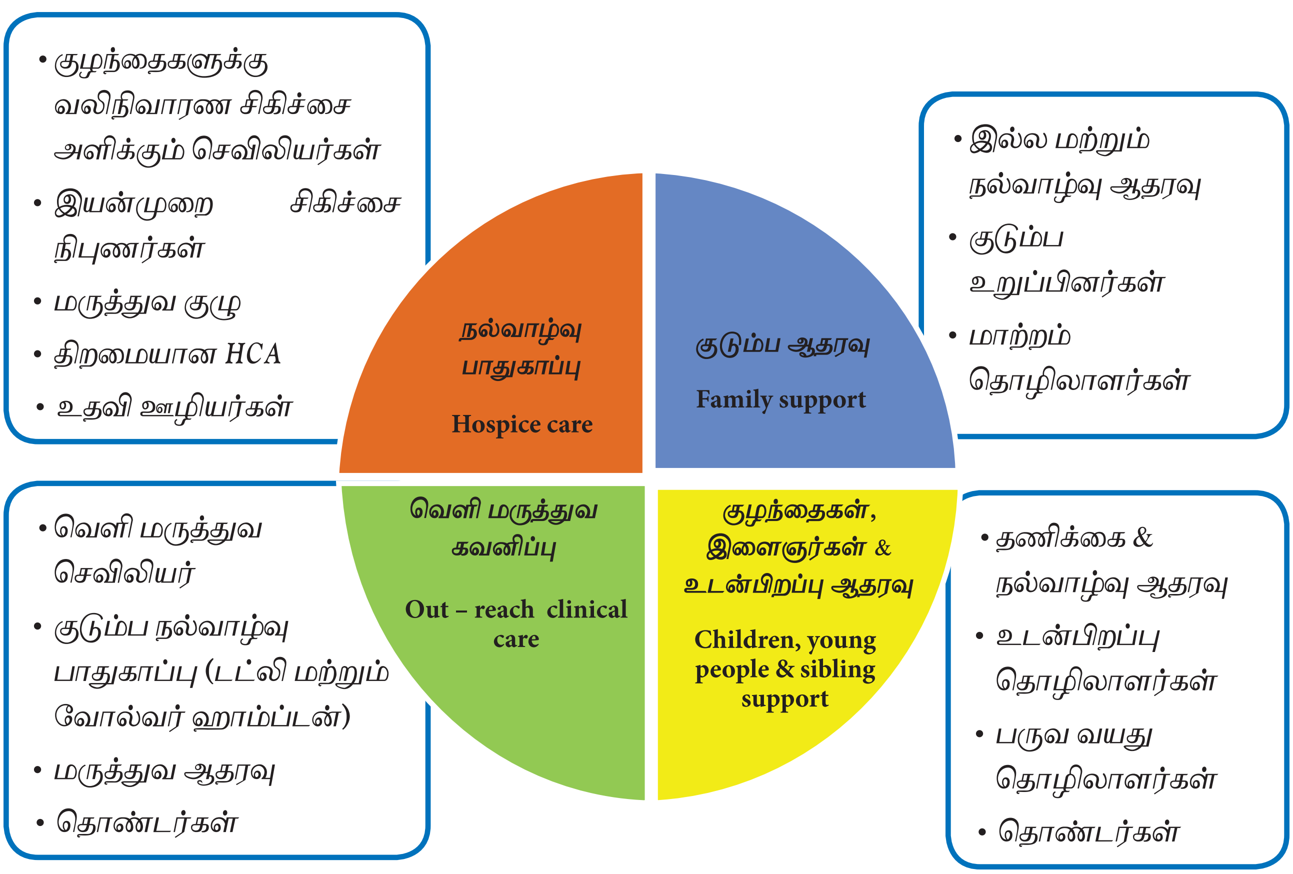
- ➢ உடலியல் மற்றும் மனவியல் பிரச்சனைகளுக்கு சிகிச்சை
- ➢ பழக்கவழக்கங்கங்களில் மாற்றியமைத்தல்.
- ➢ இயன்முறை மருத்துவத்தின் மூலம் புணர்வாழ்வு சிகிச்சையளிப்பது.

மனவளர்ச்சிக் குறைப்பாட்டால் குடும்பத்தில் ஏற்படும் விளைவுகள்

- வேதனை – மனச்சோர்வு, குற்ற உணர்சி
- 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.



XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 7 12-03-2019 14:55:29

1.9 புணர்வாழ்வு சேவைகள்:

அவர்களின் அடிப்படை தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதிலும் பங்கு பெறுவதிலும் உறுதிப்படுத்துமளவிற்கு புணர்வாழ்வு சேவை முன்னிறுத்தி ஊனமுற்றவர்களையும், அவர்களது குடும்பங்களையும் காக்க வேண்டும். ஊனமுற்றவர்கள், அவர்களது குடும்பங்கள், நிறுவனங்கள் மற்றும் சமூகம், அதற்கான அரசு மற்றும் அரசாங்க முகவரல்லாத செயலாண்மை ஆகிய அனைவரின் கூட்டு முயற்சியால் மட்டுமே இவற்றை நடைமுறைப் படுத்த முடியும்.

மறுவாழ்வு சேவைகள்

விதிவிலக்கான மறுவாழ்வு சேவைகள்

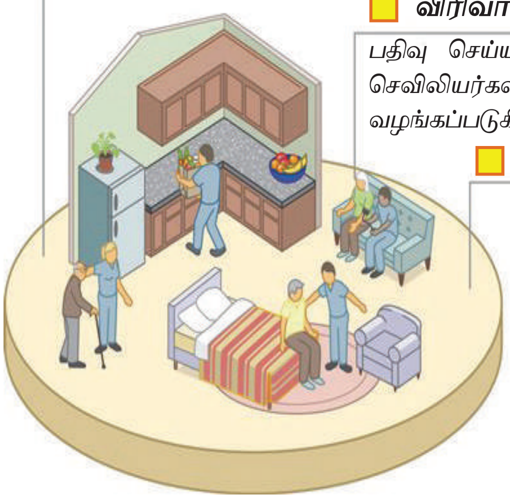
விதிவிலக்கான உடல், தொழில் சார்ந்த மற்றும் பேச்சு சிகிச்சையாளர்கள் முழு அளவிலான மறுவாழ்வு சேவைகளை வழங்குகிறார்கள் மற்றும் குறைவிலா புனர்வாழ்வு பயிற்சி உட்பட புனர்வாழ்வு சேவைகள்.

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.



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)

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 8 12-03-2019 14:55:29

❖ 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 திரும்ப வைக்கவேண்டும்.
- 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.
- கூட்டமான இடங்களுக்கு செல்வதை தடுக்க வேண்டும்.
- முடிந்தவரை கருப்பு கண்ணாடியை உபயோகிக்க 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 ஆகிய பிரச்சனைகளை நோயாளிகள் தெரிவிப்பர். பசை போன்ற கழிவு	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 energencies) 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.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 10 12-03-2019 14:55:29

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. • ஆவிபிடிக்கச் 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.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 11 12-03-2019 14:55:29

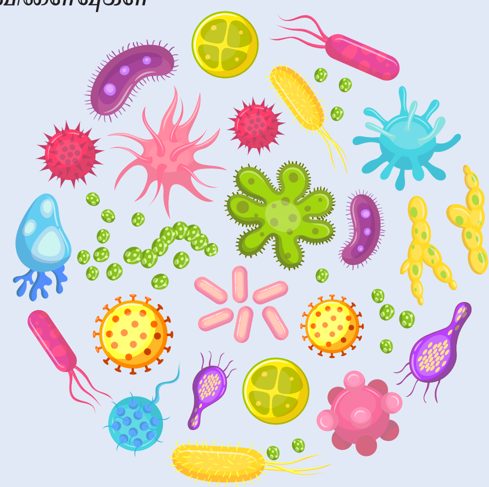
பொதுவான பிரச்சனைகள்	மேலாண்மை
7. இருமல் (Cough) தொண்டை, நுரையீரல் மற்றும் மூச்சுக்குழலில் ஏற்படும் நோய்களுக்கான அறிகுறியே இருமலாகும், இருமல் மட்டும் நோயாகாது. ஒருசில நாட்களில் ஏற்படும் இருமல் குறுகிய கால இருமலாகும். தட்டம்மை, கக்குவான் இருமல், உள்நாக்கழற்சி, நிமோனியா அல்லது சளி ஆகியனவற்றில் வரும். நாள்பட்ட 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 Inflation) • 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 சீழ்கட்டியாக 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. பச்சிளம் குழந்தைகள் மற்றும் நுண்ணுயிர்க்கொல்லிகள் எடுக்கும் பெரியவர்களுக்கு காணப்படும்.	விட்டமின் சத்து மிக்க உணவுகளை அறிவுறுத்த வேண்டும். அப்பகுதிகளில் ஜி.வி.பெயிண்ட் அல்லது போரோகிளசரின் தடவ வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 12 12-03-2019 14:55:30

பொதுவான பிரச்சனைகள்	மேலாண்மை
நீரற்ற நிலை (Dehydration) எடுத்துக்கொள்ளப்படும் திரவத்தை விட உடலில் இருந்து வெளியேறும் திரவம் அதிகரிக்கும் நிலையே நீரற்ற நிலை எனப்படும். கடுமையான பேதி மற்றும் வாந்தியின் போது இந்நிலை ஏற்படுகிறது. குழந்தைகளில் இது அபாயகரமானநிலை ஆகும். **நீரற்ற 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 நீரற்ற நிலை வேகமான, வலுவிழந்த நாடித்துடிப்பு, ஆழ்ந்த மூச்சு, காய்ச்சல் அல்லது வலிப்பு ஆகியன ஏற்படலாம்.	**நீரற்ற நிலையை தடுக்கும் மற்றும் சிகிச்சையளிக்கும் முறைகள்:** • மிக அதிக அளவு தண்ணீர், திரவங்கள், தேநீர், சூப் 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.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 13 12-03-2019 14:55:30

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 ஏற்படும்குறிப்பாக,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 (Diphenyldramine) அல்லது பீனோபார்பிடால் (Phenobarbitol) போன்ற மருந்துகளை அளிக்கலாம்.
பேதி மற்றும் சீதபேதி (Diarrhoea and dysentery) • ஒரு மனிதன் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளைக்கு மேல் மலம் திரவ வடிவில் கழித்தல் பேதி எனப்படுக்கிறது. 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, அமீஃபா 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 டெட்ரானசக்கிளின் போன்ற சில மருந்துகளில் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் 	**நீரற்றநிலையை தடுத்தல் மற்றும் குறைத்தல்:** • நீர்மமாக பேதி இருப்பின் அந்நபர் அதிகஅளவு 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 குறைபாடுயுடைய நபர்களுக்கு இது அதிகமாக தேவைப்படுகிறது. • தாய்ப்பால் – குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் மிகச்சிறந்த உணவாகிறது. • குழந்தைக்கு பேதியிருப்பினும் தாய்ப் பாலைத் 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 டைபைனோஆசலேட் 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.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 15 12-03-2019 14:55:30

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 இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் வழங்க வேண்டும். • வீக்கத்துடன் காய்ச்சல், முதுகு வலி, அதீத இரத்த 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 அதீத இரத்த சோகையில் ஏற்படும்.	புழுக்களிருப்பின் புழு எதிர்ப்பு மருந்துகள் மற்றும் இரும்புசத்து மாத்திரைகள் கொண்டு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். அதீத இரத்தசோகை உள்ளவரை மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரைக்க வேண்டும்.
நெஞ்சு வலி (Chest pain) மாரடைப்பு, ரூமாட்டிக் 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, சுடுநீர் ஒத்தடம் வழங்குதல் மற்றும் வலி நிவாரணி மூலம் சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 16 12-03-2019 14:55:30

பொதுவான பிரச்சனைகள்	மேலாண்மை
இனப்பெருக்க உறுப்பை பாதிக்கும் பிரச்சனைகள்: **பிறப்புறுப்பில் ஏற்படும் புண்** (Sore on genitals) பால்வழி பரவும் நோய்கள் மூலம் பிறப்புறுப்பில் 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 மற்றும்அடிவயிற்றில் சுடுநீர் ஒத்தடம் 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 சமுக நலக்கல்வியை வழங்க வேண்டும்.

3. கூட்டாக பணி செய்பவர் (COLLABORATOR)

மற்ற உடல்நலப் பணியாளருடன் சேர்ந்து பணியாற்ற வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 17 12-03-2019 14:55:30

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, ஆராக்கியமான பள்ளிக்கூட சுற்றுச்சூழல், சரிவிகித உணவின் முக்கியத்துவம் போன்றவற்றை பற்றிய நலக்கல்வி வழங்குதல்.
- பள்ளிசூழலில் பிரச்சனையுரிய குழந்தைகள் மற்றும் பழக்க வழக்கங்களில் இருக்கும் பிரச்சனைகளான போதை மருந்து அடிமை, கீழ்ப்படியாமை, நீண்ட நாள் பள்ளி வராமை, 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 முக்கியபங்கு 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,

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 18 12-03-2019 14:55:30

Unani, Siddha and Homeopathy) ஆகியவற்றின் சுருக்கமே ஆயூஷ் (AYUSH) எனப்படும். பாரம்பரிய இந்திய மற்றும் திபெத்திய மருத்துவகலைகளை வளர்க்கவும், அவை சார்ந்த கல்வி மற்றும் ஆராய்ச்சிகளுக்காக இந்திய அரசாங்கத்தால் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தய மருத்துவ அமைப்பு மற்றும் ஹோமியோபதி (Indian system of medicine & Homeopathy)(ISMX4) துறையின் கீழ் மார்ச் – 1995 ல் உருவாக்கப்பட்டது. ஆயூஷ் அமைச்சகமானது 9-நவம்பர் 2014 அன்று உருவாக்கப்பட்டு, ஆயூஷ் துறையை ஏற்றமடையச் செய்தது.

குறிக்கோள்கள்

- ஆயூஷ் சேவையை வழங்குதல்
- ஆயூஷில் மனிதவள வளர்ச்சியை மேம்படுத்துதல்
- ஆயூஷ் நிலையின் தரத்தை உயர்த்துதல்
- ஆயூஷ் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தல்
- மருந்துகுணமிக்க மரங்களை பயிரிட்டு பாதுகாத்தல்
- ஆயூஷின் பயனுள்ள மருந்துகளை அளித்தல்

ஆயூர்வேதம்

ஆயூர் (Ayur) என்பதற்கு 'வயது' என்றும் வேதம் (Veda) என்பது 'அறிவை'யும் குறிக்கிறது. ஆயூர்வேதம் என்பது வயதைப் பற்றி அறிவு அல்லது வயதைப் பற்றி விவரிக்கும் அறிவு என வரையறுக்கப்படுகிறது. ஆயூர்வேத அறிவானது உச்ச இடுப்பிலிருந்து சங்கிலிப்போல் மனிதன் ஒவ்வொருவருக்காக கீழ்நோக்கி வழங்கப்படுகிறது. இந்திய வேதாந்தங்களின் நான்காவது வேதமானது அதர்வன வேதத்தில் ஆயூர்வேதத்திற்கான பழமையான மேற்கோள்கள் காணப்படுகின்றது.

ஆயூர்வேதத்தின் பெரும் தத்துவங்களாவன

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

F4WMH2

ஆயூர்வேதத்தின் நோக்கங்களாவன, உடல் ஆராக்கியத்தை 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 வெளிக்கூறு காரணிகளைக் கண்டறிந்து, நோயினைக் கண்டறிந்து நோயானது முழுமையாக சரிச்செய்யப்படுகிறது.

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

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 19 12-03-2019 14:55:31

அறிவாற்றலை பெறச் செய்வது.

4. **பக்தி யோகா:** தீவிரமான முழுஈடுபாட்டின் 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 சகிச்சை
2. உண்ணாமை சிகிச்சை
3. மண் சிகிச்சை

யுனானி மருத்துவம்

யுனானி மருத்துவம் கிரீஸில் உருவானது. ஹிப்போகிரடஸ் 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 கீழ்கண்ட 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

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 20 12-03-2019 14:55:31

வெற்றிகரமாக சித்தர்கள் கண்டறிந்தனர். சித்தமருத்துவம் பெரும்பாலும் இயற்கையைச் சார்ந்து புராண கதைகளின்படி சித்த மருத்துவம் 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 என்றும்பொருள்படும். 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 உடற்இயக்க கூறுகளில் செயல்புரிகின்றன. உடற்இயக்கக் கூறுகளின் உந்துசக்தி சமநிலை அடைந்தபின் அம்மனிதன் தனக்குத்தானே குணமடைகிறான். ஹோமியோபதி மருந்துகளான உயிராற்றவியல் பொருட்கள், மனிதனின் சமனிலையில்லா நிலையிருக்கும் ஒத்ததீர்வு மற்றும் அதிர்வுக்கு பொருந்துகின்றன.

ஹோமியோபதி மருந்துகள், அவோகட்ரா 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.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 21 12-03-2019 14:55:31

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 சுற்றுப்புற 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 நலிவிற்கான 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.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 22 12-03-2019 14:55:31

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 கையாளுதல் (Abuse)	–	கொடூரமான 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.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 23 12-03-2019 14:55:31

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.
ரூமாட்டிக் இதய நோய் (Rheumatic heart disease)	–	ரூமாட்டிக் காய்ச்சலால் இதயத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு.

S1IH6X

மதிப்பீடு

I. சரியான விடையை தேர்ந்தெடு.

1. குழந்தைகளுக்கு வரும் உணர்ச்சியிழப்பு வகை

   அ) உடலியல் ஊனமுற்றோர்

   ஆ) மனநல ஊனமுற்றோர்

   இ) மனநிலை ஊனமுற்றோர்

   ஈ) சமூகரீதியாக ஊனமுற்றோர்

2. ஒருசில செயல்பாடுகளை செய்ய முடியாத நிலை __________

   அ) சேதம் (Impairment)

   ஆ) இயலாமை (Disability)

   இ) ஊனத்தன்மை (Handicap)

   ஈ) நோய் (Disease)

3. மனநல குன்றியவர்களில் IQ 50–70 வரை இருப்பவர் வரும் வகைப்பாடு

   அ) இளநிலை (mild)

   ஆ) மிதநிலை (moderate)

   இ) முழு நிலை (severe)

   ஈ) ஆழ்ந்த நிலை (profound)

4. நீர் இழப்பிற்கான அறிகுறி

   அ) அதிக அளவு சிறுநீர் கழித்தல்

   ஆ) சுருங்கிய, கண்ணீரில்லா கண்கள்

   இ) உடல் எடை அதிகரிப்பு

   ஈ) ஈரப்பதம் மிக்க வாய்

5. குழந்தைகளுக்கு எத்தனை மாதங்கள் தாய்ப்பால் மட்டுமே வழங்க வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 1_Tamil.indd 24 12-03-2019 14:55:31

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 கீழ்கண்ட உறுப்புகளை பாதிக்கும் ஒன்றைத் தவிர,

அ) தொண்டை ஆ) நுரையீரல்கள்

இ) மூச்சுக்குழல் ஈ) எலும்புகள்

II. கீழ்கண்டவற்றிற்கு 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. கீழ்கண்ட 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. கீழ்கண்ட 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

அலகு

2

தொற்றுநோய்கள்

கற்றல் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

- தொற்றுநோய் பற்றி விளக்குதல்.
- தொற்றுநோய்களின் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு முறைகளை விவரித்தல்.
- நோய் நிகழ்வு கருத்துக்களை விளக்குதல்.
- கொள்ளை நோய்க்குரிய அணுகுநல முறைகளை விவரித்தல்.

4X5BVT

திருக்குறள்:

எதிரதாக் காக்கும் அறிவினார்க் கில்லை
அதிர வருவதோர் நோய்.

விளக்கம்:

வரப்போவதை முன்னே அறிந்து காத்துக் கொள்ளவல்ல அறிவுடையவர்க்கு, அவர் நடுங்கும் படியாக வரக்கூடிய துன்பம் ஒன்றும் இல்லை.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 26 12-03-2019 14:21:35

2.1 முன்னுரை

மனித உடலின் உடல் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகள் ஒரு குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளுடன் பாதிக்கப்படுவது நோய் அல்லது கோளாறு எனப்படும்.

நோயின் வகைப்பாடு

தொற்று நோய்

தொற்று காரணி நுண்ணுயிரி நபரிடமிருந்து மற்றொரு நபருக்கோ அல்லது விலங்கிடமிருந்து மனிதருக்கோ பரவுதல்

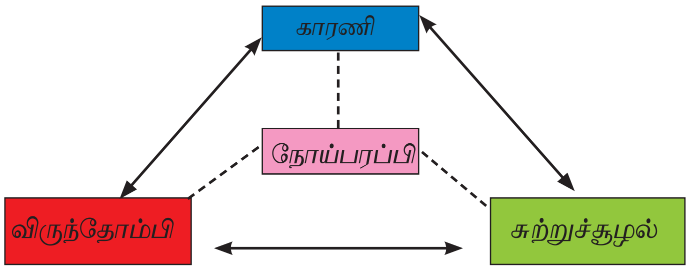
தொற்றா நோய்

இந்நிலை அல்லது நோய் தொற்று காரணிகளால் ஏற்படுவதில்லை.

எ.கா. மாரடைப்பு, பக்கவாதம், நீரிழிவு நோய்.

தொற்று நோய்கள்

தொற்றுநோய் என்பது ஒருவரிடமிருந்தோ, விலங்கிடமிருந்தோ, அல்லது தொற்று நோயுள்ள மனிதனின் பொருளிடமிருந்தோ நேரிடையாகவோ, விருந்தோம்பி (host), மூலமாகவோ, கொள்ளை நோயாகவோ, உலகக் கொள்ளை நோயாகவோ பரவும் நோயாகும்.



தொற்று நோய் சுழற்சி

மாணவர் செயல்பாடு

ஏதேனும் மூன்று தொற்று நோய்க்கான தொற்று நோய் சுழற்சியை உருவாக்கு.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 27 12-03-2019 14:21:35

2.1.1 கலைச்சொற்கள்

1. நோய்முற்றும் காலம் (Incubation period)

நோய்த்தொற்று உடலினுள் நுழைந்த காலம் மற்றும் நோய்க்கான அறிகுறிகள் முதலில் தென்படும் காலத்திற்கான இடைவெளி காலம்.

2. நோய்பரப்பி (Vector)

நோய்த்தொற்றுள்ள ஒருவரிடமிருந்து நலத்துடன் உள்ள ஒருவருக்கு நோயைக் கடத்தி சென்று கொடுக்கும் ஒரு பூச்சி. எ.கா. கொசு, பூச்சிகள்.

3. தனிமைப்படுத்துதல் (Isolation)

தொற்று நோயுள்ள ஒருவரைப் பிறரிடம் தொடர்பு கொள்ளாத படி பிரித்து வைத்திருத்தல்.

4. விருந்தோம்பி (Host)

ஒரு மனிதன் அல்லது விலங்கில் தொற்று நோய் உண்டாக்கக் கூடிய கிருமி வளர்தல் அல்லது தங்கியிருத்தல்.

முழுமையான காரணி	இடைநிலை காரணி
ஒட்டுண்ணி தன்னுடைய இனப்பெருக்கத்தை செய்தல்.	ஒட்டுண்ணி விருந்தோம்பியில் வளர்ச்சியடைகிறது ஆனால் இனப்பெருக்கம் செய்வதில்லை.

5. தொற்றுநோய் (Infectious)

தொற்றுநோய்கள், நோய்த்தொற்றின் காரணமாக ஏற்படுகிறது.

6. நோய்த்தொற்று (Infection)

நோய்கிருமி உள்ளே சென்று பெருக்கமடைந்து, திசு சிதைவடையச் செய்தல்.

7. தொற்றுநோய் காரணி (Infectious agent)

நோய்த்தொற்று உண்டாக காரணமானவை தொற்றுநோய் காரணி எனப்படும். எ.கா. வைரஸ், பாக்டீரியா, புழுக்கள், பூச்சிகள் போன்றவை.

8. நோய் பரவுதல் (Transmission)

ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு நோய்த்தொற்று பரவும் முறை. எ.கா. தொடுதல், சுவாசித்தல், பாலுறவு, தொற்றுள்ள ஒழுக்குகள்.

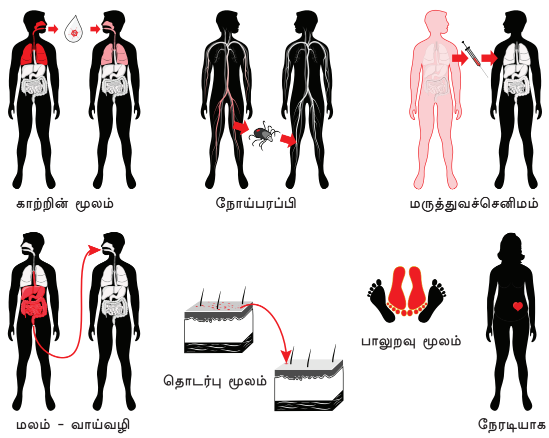
9. தொற்றும் நோய் (Contagious disease)

ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ பரவக்கூடிய தொற்றாகும். எ.கா. தட்டம்மை.

10. நோய்த்தொற்றியல் (Epidemiology)

மக்கள் தொகையில் நோயின் நிலை மற்றும் அவற்றின் பரவுதல் பற்றி கற்றலாகும்.

நோய் பரவும் விதம்



> நாம் நோய்களை சுகவீனம், பெலவீனம், உடல் நலக்குறைவு, இயலாமை, பாதிப்பு, குறைபாடு மற்றும் முடிவின்மை என்றும் கூறலாம்.

2.1.2 தொற்றுநோய்கள் காரணிகளின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

- நீரின் மூலம் பரவும் நோய்கள்
- காற்றினால் பரவும் நோய்கள்
- ஒட்டுண்ணிகள் மூலம் பரவும் நோய்கள்
- பூச்சிகள் மூலம் பரவும் நோய்கள்
- விலங்குகளின் மூலம் பரவும் நோய்கள்
- தொடர்பு மூலம் பரவும் நோய்கள்

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 28 12-03-2019 14:21:35

2.2 நீரின் மூலம் பரவும் நோய்கள் (WATER BORNE DISEASES)

மாசுபட்ட தண்ணீரின் மூலம் பரவும் நோய்களுக்கு நீரின் மூலம் பரவும் நோய் என்று பெயர். இது பாக்டீரியா, வைரஸ் (அ) புரோட்டோஸோவா தொற்றுகளாக இருக்கலாம்.

எடுத்துக்காட்டுகள்

நோய்	உயிரி
காலரா	பாக்டீரியா
ஹெப்படைடிஸ்	வைரஸ்
ஜிபோர்டியா	புரோடோசோவா

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
> நீர் சார்ந்த நோய்கள் உலகிலேயே முதன்மை நிலை கொள்ளைநோயாக உள்ளது.

இந்தியாவில் காணப்படும் நீரின் மூலம் பரவும் ஆபத்தான நோய்கள் காலரா, டைபாய்டு, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் ஹெபடைட்டிஸ் A.

2.2.1 காலரா (Cholera)

வரையறை

காலரா என்பது மாசுபடுத்தப்பட்ட நீரை உட்கொள்வதன் மூலமாக பரவும் ஒரு பொதுவான நோய். இது குடலழற்சியை ஏற்படுத்தி இறுதியில் உடலை அதிகபடியான நீரிழப்புக்குள்ளாக்குகிறது. விப்ரியோ காலரே எனப்படும் பாக்டீரியா மூலமாக பரவுகிறது.

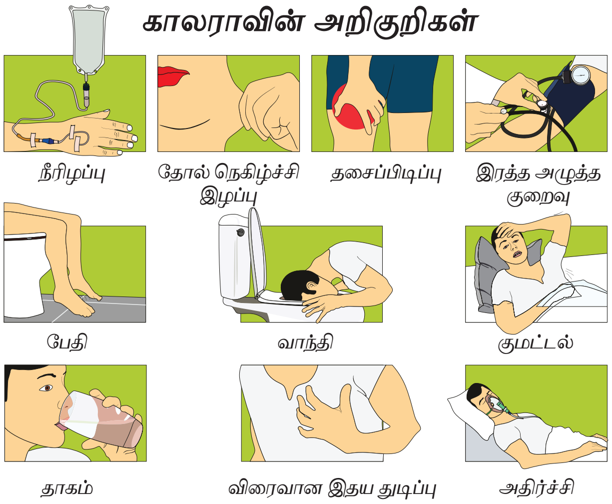
நோய்காரணி

விப்ரியோ காலரா (Vibrio cholera)

நோய் முற்றும் காலம்:

சிலமணி நேரங்களிலிருந்து 3 நாட்கள்

காலராவின் அறிகுறிகள்



- அரிசி கஞ்சி போன்ற மலம்
- குமட்டல்
- பேதி
- குறைவான இரத்த அழுத்தம்
- தசை பிடிப்பு

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 29 12-03-2019 14:21:36

❖ உலர்ந்த தோல்

❖ குழிவிழுந்த கண்கள்

❖ உடல் வறட்சி (Dehydration)

சிகிச்சை

❖ வயிற்றுபோக்கினால் உடல் இழந்த நீரின் அளவை மீண்டும் திரவங்களை கொடுத்து சரிநிலைபடுத்தல்.

❖ வாய்வழி நீர் ஏற்றம் (Oral Rehydration Solution)

❖ சிரைவழியாக திரவத்தை சரிநிலைபடுத்தல்.

❖ ஆண்டிபயாடிக்குகள் (டெட்ட்ராசைக்லின் சிப்ரோஃபிலோக்ஸின்) மற்றும் துத்தநாக சேர்க்கை போன்றவை காலராவின் முக்கிய சிகிச்சையாகும்.

தடுப்பு முறைகள்

❖ சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான நீரை எப்பொழுதும் அருந்த வேண்டும்.

❖ சமைக்கும் முன் கைகளை கழுவ வேண்டும்.

❖ சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.

❖ பச்சை மற்றும் முழுமையாக வேக வைக்கப்படாத உணவைத் தவிர்த்தல்.

❖ எப்பொழுதும் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிய நீரையே அருந்த வேண்டும்.

மாணவர் செயல்பாடு

கற்றல் உதவி அட்டைகளை செய்து, அதன் மூலம் சமுதாய மக்களுக்கு இப்படிப்பட்ட சுகாதாரமற்ற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்க அறிவு புகட்டவும்.

2.2.2 வயிற்றுப்போக்கு – பேதி (Diarrhoea)

வயிற்றுப்போக்கு என்பது எதிர் பார்க்காத அளவிற்கு மலம் தண்ணீர் போன்று கழிப்பதாகும். இதன் விளைவாக நீர் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களின் உறிஞ்சுதல் குறைவடைகிறது. இது பெரும்பாலும் மாசுப்பட்ட நீர் மற்றும் உணவு மூலம் ஏற்படுகிறது. 3–4 வாரத்திற்கு மேற்ப்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு நாட்ப்பட்ட வயிற்றுப் போக்காகும்.

நோய்க்காரணி

❖ ரோட்டா வைரஸ் (Rotavirus)

❖ நோரோ வைரஸ் (Norovirus)

நோய்முற்றும் காலம்

❖ சில மணி நேரம்

பொதுவான காரணி

வயிற்று போக்கின் காரணிகள்

அறிகுறிகள்

சிகிச்சை

1. தீவிர வயிற்றுப்போக்குக்கு இல்ல சிகிச்சை முறை போதுமானது.

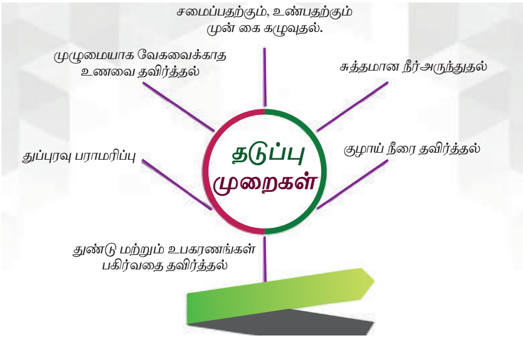
XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 30 12-03-2019 14:21:37

2. பால் சார்ந்த உணவுப் பொருள்களை தவிர்த்தல்.

3. குழந்தைகள் வாய்வழி நீர் ஏற்றம் (ORS) முறை மூலம் திரவத்தன்மையை அதிகரிக்கலாம்.

4. நாட்ப்பட்ட வயிற்றுபோக்குக்கு ஆண்டிபயாடிக்குகள் (செஃபிக்ஸிம், செஃட்ராக்ஸின், மற்றும் செஃபாடாக்ஸிம்) வயிற்றுப்போக்கின் அறிகுறிகளை சரிசெய்யும்.

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்



2.2.3 டைபாய்டு (Typhoid)

இது ஒரு தொடர்ச்சியான அதிக காய்ச்சலுடன் கூடிய தீவிர நோய், சால்மோனெல்லா டைபி என்ற பாக்டீரியா இதன் காரணியாகும். இது நீர் மற்றும் உணவு மூலமும், பாதிக்கப்பட்ட நபரின் மலத்தின் மூலமும் பரவுகிறது. டைபாய்டு காய்ச்சலின் மற்றொரு பெயர் என்ட்ரிக் (entric) காய்ச்சல் எனப்படும்.

நோய்க்காரணி

❖ சால்மோனெல்லா டைபி (Salmonella typhi)

நோய் முற்றும் காலம்

❖ 8 முதல் 14 நாட்கள்

டைபாய்டு அறிகுறிகள்

❖ பசியின்மை

❖ சோர்வு/பலவீனம்

❖ வயிற்றுவலி

❖ வாந்தி

❖ வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல்

❖ உயர்காய்ச்சல்

❖ தலைவலி

சிகிச்சை

இந்த நோயின் சிகிச்சையில் பாக்டீரியா நோய்த் தொற்றை அழிப்பதற்கு ஆண்டிபயாடிக்குகள் அவசியம் (ட்ரிம்மத்ரோபிரிம் – சல்பமெத்தாக்ஸ் சோல் (Trimethoprim – Sulfamethoxazole), ஆம்பிசிலின் (Ampicillin) மற்றும் சிப்ரோஃபிலாக்ஸின் (Ciprofloxacin))

டைபாய்டு ஆபத்து அதிகமாக உள்ள இடங்களில் டைபாய்டு தடுப்பூசிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

❖ சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான நீர் அருந்துதல்.

❖ முழுமையாக சமைப்படாத காய்கறிகள் உண்பதை தவிர்த்தல்.

❖ தெருகடை உணவுகளை தவிர்த்தல்

❖ சாப்பிடுவதற்கு முன்னும், கழிவறைகளை பயன்படுத்திய பின்னும் கைகளை நன்றாக கழுவ வேண்டும்.

2.2.4 ஹெப்படைடிஸ் A

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 31 12-03-2019 14:21:38

அதிக அளவில் தொற்றக்கூடிய இந்த கல்லீரல் தொற்றின் காரணி ஹெப்படைடிஸ் A இந்த வைரஸ் கல்லீரலின் செயல்திறனை பாதித்து அழற்சிக்குள்ளாக்குகிறது.

நோய்க்காரணி

❖ ஹெப்படைடிஸ் A வைரஸ் (HAV)

❖ ஹெப்படோ வைரஸ்

நோய் முற்றும் காலம்

❖ 8 முதல் 14 நாட்கள்

ஹப்படைடிஸ் A வின் அறிகுறிகள்

❖ சோர்வு

❖ குமட்டல் மற்றும் வாந்தி

❖ வயிற்றுவலி

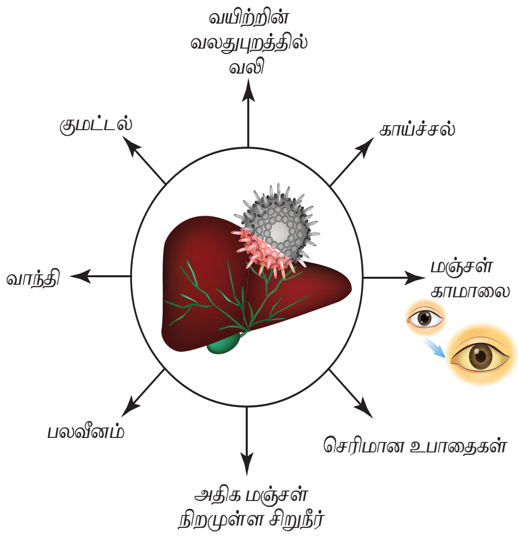
❖ களிமண் நிற மலம் (Clay Stool)

❖ பசியின்மை

❖ மூட்டுவலி

❖ மஞ்சள் நிறத்தோல்

❖ அதிகமான அரிப்பு



சிகிச்சை

❖ ஊட்டச்சத்து மற்றும் நீரை ஈடுசெய்தல்

❖ வலிநீக்கி

❖ முழுமையான ஓய்வு

❖ மதுவை தவிர்த்தல்

❖ தொடர்ந்து 3 மாதங்கள் மருத்துவ கண்காணிப்பு அவசியம்

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

❖ ஹெப்படைடிஸ் A தடுப்பூசி கட்டாயமாக போட வேண்டும்.

❖ இரண்டு தவணையாக கொடுக்க வேண்டும்.

❖ வேலை செய்யும் இடம் மற்றும் பயணங்களில் உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2.3 காற்றினால் பரவும் நோய்கள் (AIR BORNE DISEASES)

இருமல் மற்றும் தும்மலின் போது வெளிவரும் சளித்துகள்களின் நோய் கிருமிகள் காற்றில் கலந்து நோய்களை பரப்புகின்றன. பல மணி நேரம் இந்த கிருமிகள் காற்றிலேயே நிலைத்திருக்கும்.

காற்றினால் பரவும் நோய்களின் வகைகள்

வைரஸ் நோய்கள்	பாக்டீரியா நோய்கள்	பூஞ்சை நோய்கள்
சாதாரண சளி	காசநோய்	சிக் பில்டிங் சிண்ட்ரோம்
ஃபுளு	நிமோனியா	
தட்டம்மை	கக்குவான் இருமல்	
பொண்ணுக்கு வீங்கி	டிப்தீரியா	
ருபெல்லா	மெனின்ஜைட்டிஸ்	
சின்னம்மை	ஆன்தராக்ஸ்	

2.3.1 இன்புளுயன்சா

இது ஒரு பருவகால நோய், வைரஸ் இதன் காரணியாகும். இது சுவாச பாதையைத் தடை செய்யக்கூடிய தீவிர நோய்த் தொற்று. புளு அதிக தொற்றக்கூடிய மற்றும் பொதுவாக இருமல் மற்றும் தும்மல் மூலமாக தொற்றுக்குள்ளான நபரிடமிருந்து பரவக் கூடியது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 32 12-03-2019 14:21:39

நோய்க்காரணி

இன்புளுயன்சா A, இன்புளுயன்சா B → பருவகால நோய் தொற்றை உண்டாக்கும்

இன்புளுயன்சா C → லேசான சுவாச பாதையில் தடை உண்டாக்கும்

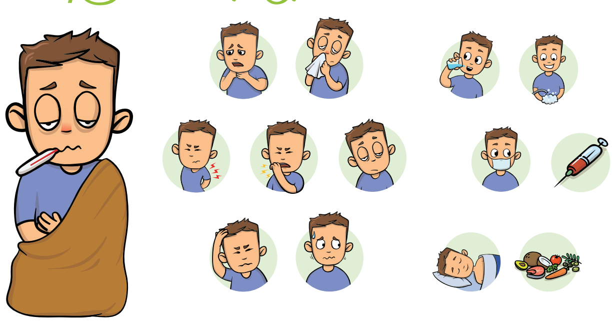
நோய் முற்றும் காலம்

❖ 1 முதல் 4 நாட்கள்

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> பூமியில் அனைத்து சூழ்நிலைகளிலும் அதிகமாக காணப்படும் நுண்ணுயிரி வைரஸ்.

அறிகுறிகள்

மூக்கு ஒழுகல் மற்றும் மூக்கடைப்புடன் பார்ப்பதற்கு ஒரே மாதிரி தெரியும், ஆனால் தொண்டைப் புண், இருமல் மற்றும் சில புளு அறிகுறிகள் வித்தியாசமானவைகள்.



❖ இருமல்

❖ உயர் காய்ச்சல்

❖ தொண்டைபுண்

❖ தலைவலி

❖ குளிர்ந்த வியர்வை மற்றும் நடுக்கம்

❖ உடல் வலி

❖ சோர்வு

❖ மிகுந்த களைப்பு

❖ சிலருக்கு வாந்தி குமட்டல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு பொதுவாக காணப்படும்.

சிகிச்சை

❖ ஆண்டிபயாட்டிக்குகள்

❖ ஆண்டி வைரஸ்

❖ வலி நீக்கி

❖ கூட்டமான இடங்களை தவிர்த்தல்

❖ வீட்டில் தங்கியிருப்பது

❖ அதிகமான நீர் அருந்துதல்

ஆபத்து காரணிகள்

❖ சிலரில் ஆபத்து மற்றும் சிக்கல்கள் அதிகம்

❖ கர்ப்பிணி பெண்

❖ குழந்தைகள் மற்றும் கைகுழந்தைகள்

❖ இரத்த ஓட்ட மண்டல நோயாளி

❖ ஆஸ்துமா மற்றும் சுவாச குழாய் நோய் உள்ளவர்கள்

❖ குறைந்த நோய் எதிர்ப்பு திறனுடையவர்கள்

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

❖ மூக்கில் – ஃபுளு ஸ்ப்ரே தடுப்பு மருந்து

❖ பருவகால புளு செலுத்தல் } இன்புளுயன்சா (H_3N_2) வைரஸ், இன்புளுயன்சா (H_1N_2) வைரஸ்

❖ B வைரஸ் – தடுப்பூசி போட்ட 2 வாரத்திற்கு பிறகு நோய்த்தடுப்பாற்றல் ஏற்படும்.

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> உலகளவில் 250,000 – 500,000 மக்கள் ஃபுளு மூலமாக இறக்கின்றனர்.

2.3.2 சின்னம்மை (Chicken pox)

சின்னம்மை என்பது வெரிசில்லா எனப்படும். இது மிகவும் தொற்றக் கூடிய வெரிசில்லா சோஸ்டர் வைரஸினால் உண்டாகிறது. இதில் தடிப்பு போன்ற கொப்புளம் தோன்றும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 33 12-03-2019 14:21:39

நோய் காரணி உயிரினம்

- ❖ வெரிசில்லா சோஸ்டர்

நோய் முற்றும் காலம்

- ❖ *10 முதல் 21 நாட்கள்*

அறிகுறிகள்

கொப்புளங்கள் தோன்றுவதற்கு முன் காய்ச்சலின் அறிகுறிகள் தோன்றும்.

- ❖ தசை வலி
- ❖ பசியின்மை
- ❖ தடிப்பு – உடல் முழுவதும் தோன்றும்
- ❖ புள்ளிகளின் மேல் கொப்புளங்கள் காணப்படும்
- ❖ வாய்ப்புண்கள்

சிக்கல்கள்

- ❖ சின்னம்மை – நிமோனியாவிற்கு வழிவகுக்கும்
- ❖ மூளையழற்சி நோய்
- ❖ ரேஸ் சின்ட்ரோம் – கல்லீரல் மற்றும் மூளைவீக்கம்

சிகிச்சை

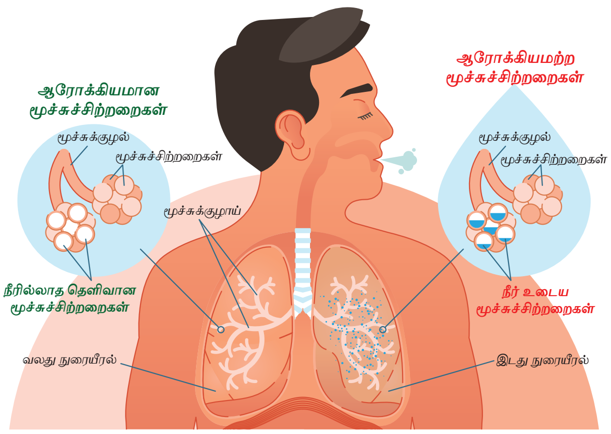
- ❖ வலி அல்லது காய்ச்சல் (அசிடாமினோபின்)
- ❖ அரிப்பு – கேலமைன் களிம்பு (calamine lotion)
- ❖ உடல் வறட்சி – சர்க்கரை நீக்கப்பட்ட போப்ரிக்கல்
- ❖ ஆண்டி வைரஸ்
- ❖ ஏசைக்ளோவிர்

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

- ❖ இரண்டு தவணை வெரிசில்லா தடுப்பூசி
- ❖ ஒன்று *12 முதல் 15* மாதத்தில்
- ❖ மற்றொன்று *4 முதல் 6* வயதில்

2.3.3 நிமோனியா

நிமோனியா வீக்கத்துடன் கூடிய நுரையீரல் அழற்சி. இது பாக்டீரியல் தொற்றினால் உண்டாகிறது.



நோய்க்காரணி

- ❖ ஸ்ட்ரெப்டோகாகஸ் நிமோனியே (Streptococus Pneumoniae)
- ❖ ஹீமோஃபில்லஸ் இன்புளுயன்சா (Hemophilus influenzae)
- ❖ ஸ்ட்ரெப்டோகாக்ஸ் ஆரியஸ் (Staphylococus aureus)

நோய் முற்றும் காலம்

- ❖ *1 நாள் முதல் 1 வாரம் வரை*

நிமோனியா வகைகள்

- ❖ இவ்வகை காரணி, இருப்பிடம், பெறப்பட்ட தன்மை கொண்டு வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

காரணி வகை	இருப்பிடம் வகை	பெறப்பட்ட வகை
பாக்டீரியல் நிமோனியா (ஸ்ட்ரெப்டோ காகஸ் நிமோனியா)	மருத்துவமனை யிலிருந்து பெறப்பட்ட நிமோனியா (HAP)	புரையேறுவதால் ஏற்படும் நிமோனியா
வைரஸ் நிமோனியா	சமுதாயத்தி லிருந்து பெறப்பட்ட நிமோனியா (AD)	வென்டிலேட்டர் (செயற்கை சுவாச கருவி) மூலம் ஏற்படும் நிமோனியா
மைக்கோ பிளாஸ்மா நிமோனியா		
பூஞ்சை நிமோனியா		

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 34 12-03-2019 14:21:39

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

❖ சுவாசித்தல் மற்றும் இருமலின் போது நெஞ்சு வலி

❖ மூச்சுத்திணறல்

❖ சோர்வு

❖ குழப்பம்

❖ காய்ச்சல்

❖ வியர்வையுடன் கூடிய குளிர் நடுக்கம்

❖ குமட்டல், வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு

❖ சளியில் இரத்தம் (ஹிமாப்டைஸிஸ்)

❖ வீசிங் (wheezing)

❖ இருதய துடிப்பு அதிகரித்தல்

❖ பசியின்மை

சிக்கல்கள்

❖ பாக்டீரிமியா – நோய்த்தொற்று இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து அதிர்ச்சி மற்றும் குறைந்த இரத்த அழுத்தத்தை உண்டாக்கும்.

❖ நுரையீரல் சீழ்

❖ சுவாச பலவீனம்

❖ தீவிர சுவாசநோய் தொற்று

❖ நுரையீரல் உறையில் நீர்சேர்த்தல் மற்றும் இறப்பு

நோய்க் கண்டறிதல்

❖ இரத்த பரிசோதனை

❖ சளிப்பரிசோதனை

❖ சிறுநீர் பரிசோதனை

❖ சிடி ஸ்கேன்

❖ திரவ மாதிரி (நுரையீரல் உறை)

❖ ப்ரான்கோஸ்கோப்பி (Bronchoscopy)

❖ மார்பக எக்ஸ்ரே

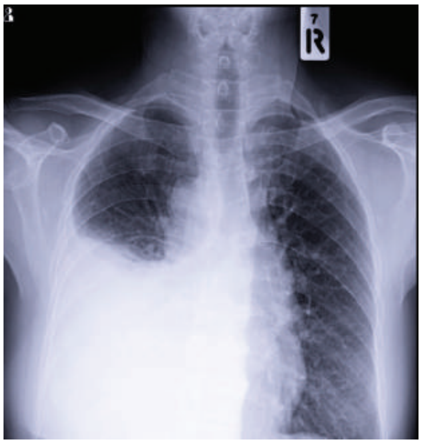
ஆபத்து காரணிகள்

❖ மருத்துவமனை அனுமதித்தல்

❖ நாள்ப்பட்ட நோய்கள்

❖ புகைப்பிடித்தல்

❖ பலவீனமான நோய் எதிர்ப்பாற்றல்



சிகிச்சை

❖ சிரை வழி ஆண்டிபயாடிக்குகள் (டெட்ராசைக்லின், லிவோஃபிலாக்ஸின்)

❖ சுவாச சிகிச்சை (ஸ்பைரோமீட்டர், சுவாச பயிற்சி)

❖ ஆக்ஸிஜன் அளித்தல்

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

நிமோனியா தடுப்பூசி

❖ பிரிவெனார் 13 (Prevnar 13)

❖ பிரிவெனார் 23 (Prevnar 23)

❖ புகைபிடித்தலை தவிர்த்தல்

❖ இருமல் மற்றும் தும்பலின் போது மூடிக் கொள்ளவும்.

❖ உபயோகித்த திசுகாகிதங்களை (Tissue paper) உடனடியாக அகற்ற வேண்டும்.

❖ சுகாதார பழக்கங்களை கையாள வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 35 12-03-2019 14:21:40

2.3.4 காசநோய் (Tuberculosis)

காசநோய்ஒருஅபாயகரமானநிலைக்குரிய தொற்றுநோயாகும். இது உடலின் அனைத்து பகுதிகளையும் பாதிக்கக்கூடியது. முக்கியமாக நுரையீரலைத் தொற்றுக்குள்ளாக்கும்.

நோய்காரணி

❖ மைக்கோ பாக்டீரியப் டியூபர்கிள் (Mycobacterium tuberculi)

நோய் முற்றும் காலம்

❖ 2 முதல் 12 வாரங்கள்

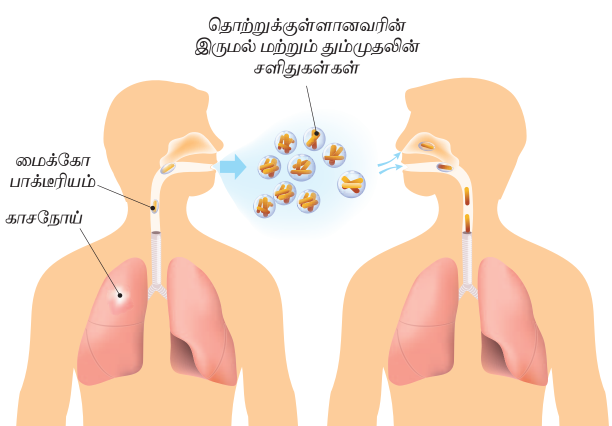
காசநோயின் வகைகள்

நுரையீரல் காசநோய்

- முதல்நிலை நோய்கள்
- இரண்டாம் நிலை நோய்கள்

நுரையீரல் அல்லா காசநோய்

- நிணநாள காசநோய்
- நுரையீரல் உறை காசநோய்
- மேற்சுவாச வழி காசநோய்
- எலும்பு காசநோய்
- சிறுநீரக காசநோய்
- நுண் காசநோய்
- இதய சவ்வு காசநோய்
- இரைப்பை காசநோய்
- மெனிஞ்சஸ் காசநோய்
- சில காசநோய்கள் குறைந்த அளவில்



காசநோய் பரவும் விதம்

❖ இருமல் – சளிதுகள்கள்

❖ கூட்டம் நிறைந்த காற்றோட்டமற்ற பகுதி

❖ எச்சில் துப்புதல்

அறிகுறிகள்

❖ நெஞ்சு வலி

❖ இரத்தத்துடன் கூடிய இருமல் சளி

❖ மூச்சு திணறல்

❖ சிறுநீர் நிறத்தில் மாற்றம் (சிவப்பு, கலங்கலான)

❖ மாலை நேர காய்ச்சல்

❖ சோர்வு

நோய்க்கண்டறிதல்

❖ பாக்டீரியல் பரிசோதனை (சிகில் நெல்சன் ஸ்டென்)

❖ சளி ஊடகவாளர் பரிசோதனை

❖ மார்பக எக்ஸ்ரே

❖ நியூக்லிக் ஆசிட் அம்பிலிஃபிகேசன்

❖ மாண்டொக்ஸ் பரிசோதனை (PPD)

சிகிச்சை

❖ **முதல்நிலை மருந்துகள்:** எ.கா ஐசோனியாசைடு (Isoniazid), ரிஃபாம்பின் (Rifampin), எதம்பூயூட்டால் (Ethambutal)

❖ **இரண்டாம் நிலை மருந்துகள்:** எ.கா. சைக்லோசிரின் (Cycloserine), எத்தினோமைடு (Ethionamide), லிவோஃலாக்சின் (Levofloxacin)

திட்ட அளவை (Dosage Regimen)

❖ தீவிர நிலை + தொடர்ச்சி நிலை

❖ HREZ (2மாதம்) + HRE (4 மாதம்)

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> DOTS (DOTS – Direct Observe & Treatment) நேரடி பார்வையின் கீழ் அளிக்கப்படும் சிகிச்சை, இது உலகளவில் காச நோய்க்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 36 12-03-2019 14:21:41

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

- முகமூடி அணிதல்
- பிசிஜி தடுப்பூசி
- தொடர் மருத்துவ பரிசோதனை
- நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்துதல்
- காற்றோட்டம்
- சூரிய ஒளி
- புற ஊதா கிருமி நீக்கி கதிரியக்கம்

2.4 ஒட்டுண்ணிகள் மூலம் பரவும் நோய்

ஒட்டுண்ணிகள் பிற உயிரினங்களில் வாழ்ந்து, அந்த உயிரினத்தை தன்னுடைய வளர்ச்சிக்கும், இனப்பெருக்கத்திற்கும், பரவுவதற்கும் பயன்படுத்தி அவ்வுயிரினத்தை தொற்றுக்குள்ளாக்குகின்றன.

நோய்க்காரணி (Causative organism)

ஒட்டுண்ணி தொற்று மூன்று விதமான நுண்ணுயிரிகளால் ஏற்படுகின்றனர்.

புற ஒட்டுண்ணிகள் (Ectoparasites)	புழுவகை ஒட்டுண்ணிகள் (Helminthes)	புரோட்டோசோவா (Protozoan)
மெல்லுடலி (Molasses)	குடற்புழு நோய் (Ascariasis)	மலேரியா
பேன் தொற்று (Pediculosis)	யானைக்கால் நோய் (Filariasis)	அமீபா அழற்சி
சிரங்கு (Scabies)	கொக்கி புழு நோய் (Hook worm disease)	இரத்தக் கழிச்சல் நோய் (Coccidiosis)

2.4.1 புரோட்டோசோவா தொற்று (Protozoa infection)

மலேரியா

மலேரியா என்பது ஒரு உயிர் அச்சுறுத்தும் நோய், இது ஒரு தொற்றுக்குட்பட்ட பெண் அனாபிலஸ் (Anopheles) கொசு கடிப்பதின் மூலம் பரவுகிறது. இந்த கொசுக்கள் பிளாஸ்மோடியம் ஒட்டுண்ணிகளை எடுத்துச் சென்று இரத்த ஓட்டத்தில் சேர்க்கின்றன.

மலேரியா நோய்க்காரணி

- பிளாஸ்மோடியம் வைவாக்ஸ் (Plasmodium vivax)
- பிளாஸ்மோடியம் ஓவல் (plasmodium ovali)
- பிளாஸ்மோடியம் மலேரியா (plasmodium Malaria)
- பிளாஸ்மோடியம் பால்சிபாரம் (Plasmodium Falciparium)

நோய்முற்றும் காலம்

9 முதல் 14 நாட்கள்

பரவும் முறை

- உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை
- இரத்தம் மாற்றுதல் (Blood Transfusion)

அறிகுறிகள்

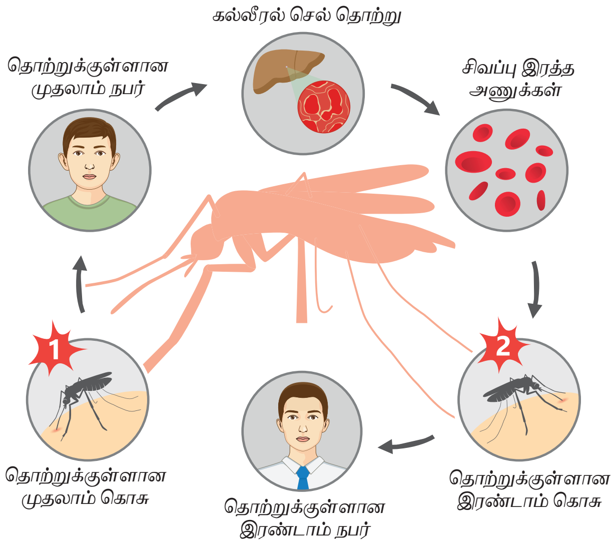
- நடுக்கத்துடன் கூடிய குளிர்க்காய்ச்சல்
- தலைவலி
- வாந்தி
- சோர்வு
- வியர்வை

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கொசுக்களுக்கு கார்பன்-பன்-டை ஆக்ஸைடின் மணம் பிடிக்கும். அவைகள் maxillary உணர் கொம்பின் மூலம் நம்முடைய சுவாசத்திலிருந்து வெளிவரக்கூடிய Co2 எளிதில் உணர்ந்து கொள்ளும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 37 12-03-2019 14:21:41

கொசுவினால் நோய் பரவுதலின் சுழற்சி



சிக்கல்கள்

- ❖ பெருமூளை மலேரியா
- ❖ உறுப்பு செயலிழப்பு
- ❖ இரத்தசோகை
- ❖ இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைதல்

தடுப்பு முறைகள்

கொசு கட்டுப்படுத்தும் முறைகள்

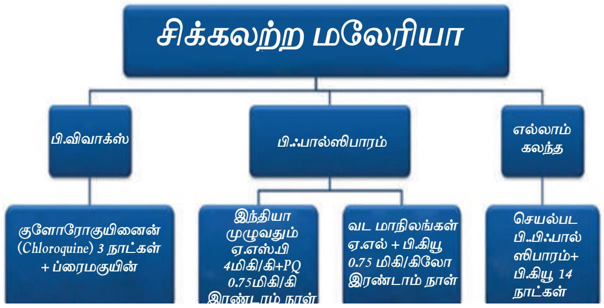
ஆடை மற்றும் தோல் தெளிப்பான்

கொசு வலையில் தூங்குதல்

தோலை முற்றிலும் மூடிக்கொள்ளுதல்

தெளிப்பான்களை வீட்டில் தெளித்தல்.

சிகிச்சை



2.4.2 யானைக்கால் நோய் (Filariasis)

யானைக்கால் நோய் வெப்ப மண்டலங்களில் காணப்படக்கூடியது. இந்நோய்க்கு காரணமாக கொசு மைக்ரோ பைலேரியாக்களின் மூலம் தொற்றை உண்டு பண்ணுகின்றன.

நோய்க்காரணி

- ❖ உச்சரிரியாஃபான்கிரப்டி (Wuchereria bancrofti)
- ❖ ஃபுருஜியா மலாயி (Brugia malayi)
- ❖ ஃபுருஜியா ஹிமோரி (Brugia Himori)

நோய் முற்றும் காலம்

- ❖ *10 முதல் 14 நாட்கள்*

அறிகுறிகள்

- ❖ பிறப்புறுப்பு மற்றும் கால் கைகளில் வீக்கம்

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 38 12-03-2019 14:21:46

❖ கடுமையான தோல் அழற்சி

❖ நிணநீர் நாளங்கள் அழற்சி

❖ யானைக்கால் நோய்/நிணநீர் சுரப்பியில் வீக்கம்

நோய்க்கண்டறிதல்

❖ இரத்த அளவு எண்ணிக்கை (Quantitative blood count) (QBC)

❖ இமினோ க்ரோமேட்டிகிராபிக் பரிசோதனை (Immuno chromatographic) (ICI) நிணநீரிய பரிசோதனை (Secological test)

➢ IgG_4

➢ IgG_2

சிகிச்சை

❖ இவர்மெக்டின் (Ivermection)

❖ ஆண்டிஹிஸ்டமின் அல்லது கார்டிகோ ஸ்டீராய்டுகள் ஒவ்வாமைகளை குறைக்கும்.

❖ டைஈதைல்கார்பமசின் (Diethylcarmazine)

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

❖ கொசுக்களைக் கட்டுபடுத்துதல்

❖ வெளியில் செல்வதைத் தவிர்த்தல்

❖ கொசு வலைகளை தூங்க உபயோகித்தல்

❖ முழுக்கை ஆடைகளை அணிதல்

❖ கொசுக்களை ஈர்க்கும் வாசனை மிக்க திரவியங்கள் உபயோகிப்பதை தவிர்த்தல்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

120 மில்லியன் மக்கள் யானைக்கால் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள், இன்னும் 40 மில்லியன் மக்களுக்கு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

2.5 பூச்சிகள் (ஆர்தோபோட்ஸ்) மூலம் நோய் பரவுதல்

ஆர்த்தோபோட்ஸ் பூச்சிகளால் பரவும் நோயாகும். இவற்றில் பூச்சிகள், சிலந்தி மற்றும் ஒட்டு மீன்கள் அடங்கும்.

ஆர்த்ரோபோட்ஸ் திசை (வெக்டார்)

❖ ஈக்கள்

❖ தெள்ளுப்பூச்சி

❖ உண்ணிகள்

❖ பேன்

நோய் பரவும் முறை

நீர்த்தேக்கம் → நோய் பரப்பி → மனிதன்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பூச்சிகள் விலங்கினத் தொகுதியில் பெரிய இடத்தை வகிக்கின்றன. இவை பிரிக்கப்பட்ட உடல், இணைக்கப்பட்ட கால்கள் (அ) இறக்கைகள் மற்றும் புறஉடற்கூடுடன் அமைந்துள்ள உயிரினங்களாகும்.

பூச்சிகள் (ஆர்த்ரோபோட்ஸ்) நோய் பரவும் முறை

❖ மலேரியா – அனா∴பிலிஸ் கொசுக்கள்

❖ மஞ்சள் காய்ச்சல் – ஏடிஸ் கொசுக்கள்

❖ டெங்கு காய்ச்சல் – ஏடிஸ் கொசுக்கள்

❖ என்சபாலிட்டிஸ் – ஏடிஸ் / கியூலக்ஸ் / தத்துக்கிளிகள்

❖ எபிடமிக் டைபஸ் – உடல் பேன்

❖ பியூபானிக் பிளேக் – தெள்ளுப்பூச்சி

2.5.1 டெங்கு

டெங்கு என்பது ஒரு வைரஸ் நோய் ஆகும். இது ஏடிஸ்அஜிப்டி (Aedes Aegyipti) என்ற பெண்

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 39 12-03-2019 14:21:46

டெங்கு, சிக்கன்குனியா, சிகா, மஞ்சள் காய்ச்சலை பரப்பும் ஏடிஸ் பெண் கொசுக்கள் இருக்கும் இடங்கள்

கொசுவின் மூலம் பரவுகிறது. இவை இரண்டு வழிகளில் நிகழ்கிறது.

- ❖ டெங்கு காய்ச்சல்
- ❖ டெங்கு – இரத்தப்போக்கு சம்மந்தப்பட்ட காய்ச்சல்

நோய்க்காரணி

- ❖ ஏடிஸ் அஜிப்டி (*Ades Aegypti*) கொசுக்கள்

நோய் முற்றும் காலம்

- ❖ 2 முதல் 7 நாட்கள்

நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

- ❖ திடீரென அதிகரிக்கும் காய்ச்சல்
- ❖ கடுமையான முன்பக்க தலைவலி
- ❖ கண்ணின் அசைவு குறையும் பொழுது கண்பின்புறத்தில் வலி ஏற்படுதல்
- ❖ தசை மற்றும் மூட்டு வலிகள்
- ❖ சுவை உணர்வின்மை மற்றும் பசியின்மை
- ❖ மார்பு மற்றும் மேல் கை கால்களில் தடிப்பு போன்ற தட்டம்மை
- ❖ குமட்டல் மற்றும் வாந்தி

நோய் கண்டறிதல்

- ❖ ஹீமோகுலுட்டினேஷன்ஸ் தடுப்பான் (H1) சோதனை (*Haemagglutination inhibition (HI) test*
- ❖ காம்பிலிமெண்ட் நிர்ணயிக்கும் சோதனை (CFT) (*Compliment Fixation Test (CFT)*)
- ❖ நடுநிலைப்படுத்தல் சோதனை (NT) (*Neutralization test(NT)*)
- ❖ IGM – நொதி பிடிப்பு (*IGM – capture Exzyme*)
- ❖ மதிப்பீட்டு சோதனை (*MAC – ELISA* எலிசா)
- ❖ விரைவான கண்டறிதல் சோதனைகள் (NS1) (*Rapid Diagnostic tests (NS 1)*

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 40 12-03-2019 14:21:47

தடுப்புமுறைகள்			
உயிரியல்	இரசாயனம்	தனிப்பட்ட	சுற்றுச்சூழல்
பெரிய கொள்கலன்களில் சேமித்து வைக்கப்பட்ட தண்ணீரின் மூலம் லார்வா நிலையில் உள்ள ஏடிஸ் பரவுதலை தடுத்தல்.	வெப்ப உறைபனி – மேலத்தியான், வைரேத்ரம்	ஆடை அணிதல் மூலம் வெளிப்புற தோல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.	பூச்சிகள் பெருகும் இடத்தை குறைத்தல்
லார்விவோரஸ் மீன் (கம்பூஷியா), எண்டோடாக்ஸின் உற்பத்தி, பாக்டீரியா (பேசிலஸ்), கோப்பாட் ஒட்டுமீன்கள் (மிஸோசைலோப்ஸ்)	நீர் கொள்கலன்களில் உள்ள பூச்சிக்கொல்லி மருந்து சிகிச்சையளித்தல்.	விடியற்காலையில் பூச்சிகள் விரட்டும் களிம்புகள் பயன்படுத்துதல், பிற்பகலில் படுக்கை சுற்றி வலை அமைப்பது மிகவும் அவசியம்.	திடக்கழிவு மேலாண்மை
	விண்வெளியில் தெளித்தல் (வெப்ப உறைபனி)	கொசு கடித்தலைத் தடுக்கும் களிம்புகள் (பைரோத்ரம் சார்ந்த)	பொது சுகாதார கல்வி
	உட்புறத்தில் தெளித்தல். (2% பைரோத்ரம், (ஆர்கனோ பாஸ்பரஸ் கலவைகள்)	சுருள்கள், சுத்திகரிப்பு நடவடிக்கைகள்	கொல்கலன்களை காலியாக வைத்தல் மற்றும் வளர்ந்த செடி/புல்களை வெட்டுதல்.

மாணவர் செயல்பாடு

உன்னுடைய வீட்டை சுற்றி பரவும் ஏடிஸ் பெண் கொசுக்களை கவனி

உபயோகப்படுத்தாத போது
- தண்ணீர் உள்ள கொள்கலன்களை காலியாக வைக்கவும்.
- அரிய நேரத்தில் உபயோகிக்கும் தண்ணீர் கொள்கலன்களை மூடி வைக்கவும்.
- தண்ணீர் சேமித்து வைத்துள்ள அனைத்து கொள்கலன்களையும் மூடி வைக்கவும்.

ஒவ்வொரு நாளும்
ஜாடிகளில் உள்ள தண்ணீரை மாற்றவும் தொட்டிகளில் உள்ள தண்ணீரை நீக்கவும்

ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு முறை
- இலைகளுடன் தேங்கிகிடக்கும் தண்ணீரை அகற்றவும்
- கழிவு கால்வாய் மற்றும் தோட்டத்தில் விழுந்து கிடக்கும் இலைகளை அகற்றவும்.

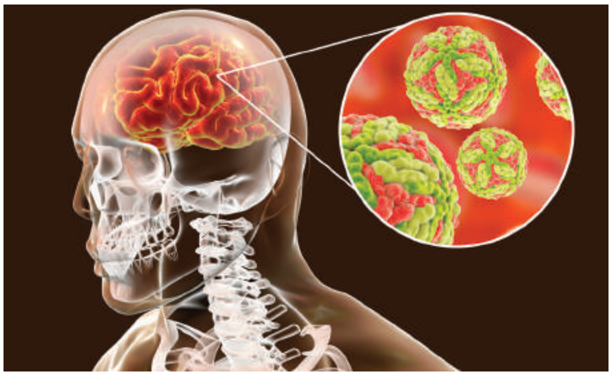
ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முறை
- கூரையின் மீதுள்ள கால்வாய்களில் அடைப்பான் மற்றும் விழும் பூச்சிகளை அகற்றவும்.

சிகிச்சை

டெங்கு காய்ச்சலை நிர்வகித்தல் அவற்றின் அறிகுறிகளுக்கு ஏற்றவாறு சிகிச்சையளித்தல் ஆகும்.

- ❖ டெங்கு தீவிரமாகும் போது படுக்கை ஓய்வு அவசியம்.
- ❖ உடல் வெப்பநிலை 390C குறையும் வரை குளிர் தண்ணீர் ஒத்தடம் அளிக்க வேண்டும்.
- ❖ ஆண்டிபைரடிக்ஸ் உடலின் வெப்பநிலையைக் குறைக்க பயன்படுத்தலாம். இரைப்பை கோளாறு, வாந்தி, அமில தேக்கம், மற்றும் இரத்த பிளேட்லெட்ஸ் பிரச்சனைகள் வராமலிருக்க அஸ்பிரின்/ NSAID மருந்துகளைத் தவிர்க்கவும்.
- ❖ அதிக வியர்வை அல்லது வாந்தி உள்ள நோயாளிக்கு வாய்வழி திரவம் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட் சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

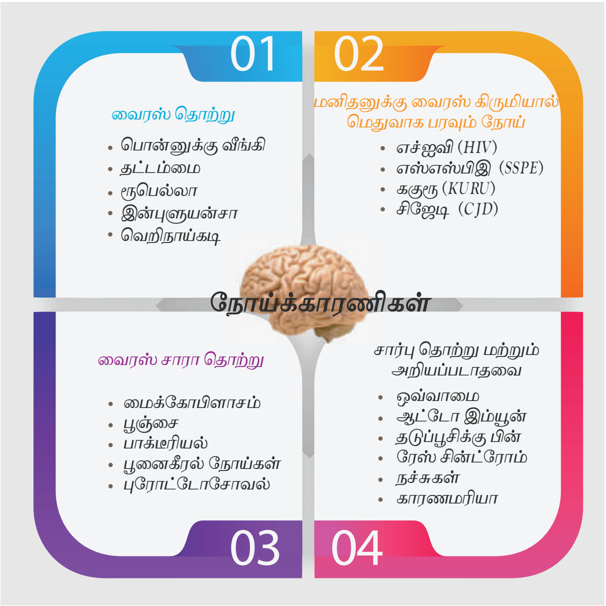
2.4.1 மூளைக்காய்ச்சல் (Encephalitis)



மூளைக்காய்ச்சல் ஒரு தீவிர மூளை அழற்சி (வீக்கம்) பொதுவாக இது வைரஸ் தொற்று அல்லது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் தவறுதலாக மூளைத் திசுக்களை தாக்குவதால் ஏற்படுவதாகும்.

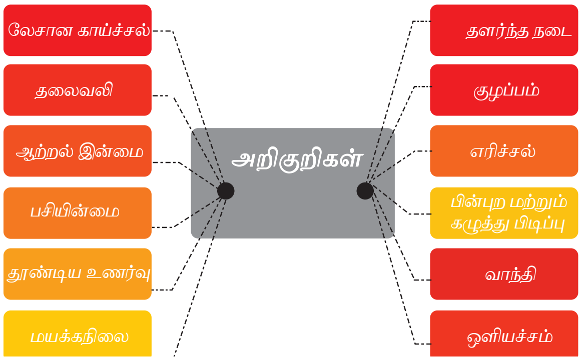
பரவும் முறை

- ❖ தொற்றுக்குட்பட்டவரின் சளித்துகள்கள்
- ❖ மாசு அடைந்த உணவு மற்றும் பானம்
- ❖ கொசு, ஒண்ணி மற்றும் பூச்சிக்கடி
- ❖ தோல் மூலம் பரவுதல்



அறிகுறிகள்

மூளைக்காய்ச்சல் அறிகுறிகள்



பிறந்த குழந்தை மற்றும் இளம் குழந்தை

- ❖ உடல் இறுக்கம்
- ❖ எரிச்சல் மற்றும் அடிக்கடி அழுகை
- ❖ போதா ஊட்டம்
- ❖ உச்சிக்குழி வீக்கம்
- ❖ வாந்தி

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 42 12-03-2019 14:21:53

நோய்க்கண்டறிதல்

❖ மூளைத் தண்டு வட திரவப் பரிசோதனை (CSF)

❖ மெதுவாக பரவும் அலை செயல்பாடு (EEG)

❖ சிடி/எம்ஆர்ஐ - மூளை பாரன்கைமாவில் வீக்கம்

சிக்கல்கள்

சிகிச்சை

ஆதரவு சிகிச்சை (Supportive)

❖ ஓய்வு

❖ அறையில் வெளிச்சம், சத்தம் மற்றும் வெளியாள் அனுமதிகளை குறைத்தல்.

❖ சுவாசம் மற்றும் இரத்த ஒட்டத்தை பராமரித்தல்

❖ மண்டையோட்டக அழுத்தச் சிகிச்சை

❖ காய்ச்சல் சிகிச்சை (ஆஸ்ப்ரின் கொடுக்க கூடாது)

❖ திரவ மற்றும் எலக்ட்ரோலைட்களை சமநிலையில் பராமரிப்பது

❖ இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை நிலை பராமரிப்பு

❖ ஊட்டம் – வாய்வழி உணவு நிறுத்தம், மூக்கு குழாய்வழி உணவூட்டல்

❖ இயன்முறை சிகிச்சை (Physiotheraphy)

❖ குழந்தைகளில் ஏடிஎம் க்குரிய சந்தேகமிருந்தால் Methyprednisolone அல்லது டெக்ஸாமெத்தசோன் கண்டிப்பாக கொடுக்கவும்.

தடுப்பு முறைகள்

❖ சிறந்த வைரஸ் தடுப்பூசிகள்

❖ பூச்சிகள் மற்றும் நோய் பரப்பிகளை கட்டுப்படுத்துதல்

❖ பூச்சிகள் உருவாகும் இடங்களை இல்லாமல் செய்வது

❖ பூச்சிகள் எதிர்ப்பு மருந்துகள் – டிஇடி

2.6 விலங்குகளின் மூலம் பரவும் நோய்கள்

விலங்குகளிடமிருந்து இயற்கையாகவே மனிதனுக்கு பரவும் நோய் ஜுனோசிஸ் (Zoonosis) எனப்படும்.

நோய் பரவும் முறைகள்

❖ செல்ல பிராணிகள் மூலம் பரவுதல்

❖ விலங்குகளின் மூலம் மாசுப்படுத்தப்பட்ட நீர், மண் போன்றவற்றின் மூலம் பரவுதல்.

❖ பதப்படுத்தப்படாத உற்பத்தி பொருட்களின் மூலம் பரவுதல்.

விலங்கியல் நோய்கள் (Zoonotic diseases)

❖ ஆந்த்ராக்ஸ்

❖ பூனை – கீறல் மூலம் பரவும் நோய்கள்

❖ லெப்டோஸ்பைரோசிஸ்

❖ காய்ச்சல்

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 43 12-03-2019 14:21:55

- படர் தாமரை
- வெறிநாய்க்கடி (ரேபிஸ்)
- டெட்டனஸ்

பூனையின் குரல் ஒலியான 'மியாவ்' மற்ற பூனைகளுடன் தொடர்பு கொள்ளுவதற்கு அல்ல. மனிதர்களின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காகவே பயன்படுத்தும் முறையாகும்.

2.6.1 ஆந்த்ராக்ஸ் (Anthrax)

ஆந்த்ராக்ஸ் என்பது தீவிர தொற்று நோய் கருமூலங்களை உருவாக்கும் பேசிலஸ் ஆந்த்ராசிஸ் என்ற பாக்டீரியா இதற்கு காரணியாகும். முதன்மையாக இந்த நோய் தாவரங்களை உண்டு வாழ்கிற விலங்குகளின் மூலம் பரவுகிறது, மற்றும் இவை பாலூட்டிகள் மற்றும் மனிதன் உட்பட அனைத்திற்கும் தொற்றை உண்டாக்கும். ஆந்த்ராக்சிஸ் முட்டைகள் (வித்துக்கள்) விலங்குகளின் உற்பத்தி கம்பளி, முடி, பதனிட்ட தோல், தோலுரித்தல், எலும்புகள், உணவு மற்றும் கார்காஸஸ் மூலம் காணப்படுகிறது. கருமூலங்கள் (Spores) பல வருடங்கள் உயிர்வாழ முடியும்.

நோய்க்காரணி

- பேசிலஸ் ஆந்த்ராக்சிஸ் (Bacillus anthracis)

நோய் முற்றும் காலம்

- 1 முதல் 7 நாட்கள்
- 60 நாட்கள் வரை நோய் வெளிப்படுதல்

நோய் பரவும் முறைகள்

இவற்றில் மூன்று முக்கிய பரவும் முறைகள் உள்ளன.

- நேரடித்தொடர்பு மூலம் பரவுதல்
- காற்று மூலம் பரவுதல்
- இரைப்பை நோய்த்தொற்று மூலம் பரவுதல்

நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

- தோல் சார் (சரும) நோய்த்தொற்று
- சோர்வு
- காய்ச்சல்
- தலைவலி
- சுவாச நோய்த்தொற்று
- நீலம் பரித்தல் (ஆக்ஸிஜன் குறைபாடு)
- அதிர்ச்சி
- மரணம்
- குமட்டல்
- பசியின்மை
- வாந்தி
- வயிற்று வலி
- இரத்தத்தில் நச்சுப் பொருட்கள் காணப்படுதல்

ஆபத்தான காரணிகள்

- விலங்குகள் மற்றும் விலங்குகளின் மூலம் கிடைக்கக்கூடிய பொருட்களான தோல் மற்றும் அவற்றை பிரித்தெடுக்கும் தொழிலாளர்களுக்கு பரவுதல்.
- இறந்த விலங்குகளை கையாளும் பணியில் ஈடுபடும் தொழிலாளர்களுக்கு பரவுதல்.

(Diagnosis) நோய் கண்டறிதல்

- பேசில்லஸ் ஆந்த்ராசிஸ் தோல் புண்களிடமிருந்து கண்டறியப்படும் நுண்ணுயிராகும்.
- சுவாச கசிவு.

சிகிச்சை

- நோய்க்கான சிகிச்சையை விரைவாக தொடங்க வேண்டும்.
- தோல்சார் நோய் தொற்றுக்கு வாய்வழியாக பென்சிலின் அல்லது டெட்ராசிலின் மருந்து மூலம் சிறப்பான சிகிச்சை அளித்தல் வேண்டும்.
- மூச்சு இழுத்தல் அல்லது இரைப்பை ஆந்த்ராஸ் – க்கு அதிகமான அளவில் சிரை வழியாக பென்சிலின் அளித்தல் வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 44 12-03-2019 14:21:55

நோய் தடுப்பு முறைகள்

- காலநடை பராமரிப்பவர்களுக்கிடையே ஆந்த்ராக்ஸை கட்டுப்படுத்துதல்.
- நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட விலங்குகளின் இறைச்சி(அ)இறந்தவிலங்குகளின்இறைச்சி விற்பனை செய்வதை தடைப்படுத்துவதன் மூலம் இரைப்பை ஆந்த்ராசிஸ் தடுக்கலாம்.
- பணியிடத்தை வழக்கமாக சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமி நாசினியை உபயோகிதலின் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- விலங்கின் மூலம் கிடைக்கும் உற்பத்திப் பொருட்களை கிருமி நீக்கம் செய்தல் வேண்டும்.
- பதனிடுதல், சாயம், தோலுறித்தல், கம்பளி மற்றும் எலும்பு ஆகியவற்றை அமில சிகிச்சையை பயன்படுத்தி பதப்படுத்துதல்

தடுப்பூசிகள் அளித்தல்

நல்ல சுகாதார பயிற்சி (கை கழுவுதல், கைகளை கண் மற்றும் வாய் பகுதியிடமிருந்து தவிர்த்தல்) மற்றும் வெட்டு, தேய்மானம், சிராய்ப்பு போன்ற காயங்களை மூடி வைக்க வேண்டும்.

2.6.2 டெட்டனஸ் (Tetanus)

டெட்டனஸ் என்பது பாக்டீரியா கிளாஸ்டிரிடியம் டெட்டனி காயங்கள் மூலம் தொற்றை ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் இவை நரம்பு மண்டலம் மற்றும் தசைகளுக்கு நச்சுத் தன்மையை உருவாக்குகிறது.

நோய்காரணி

- பாக்டீரியம் – க்ளோஸ்டிரிடியம் டெட்டனி

நோய் பரவும் காலம்

- 3–21 நாட்கள்

நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

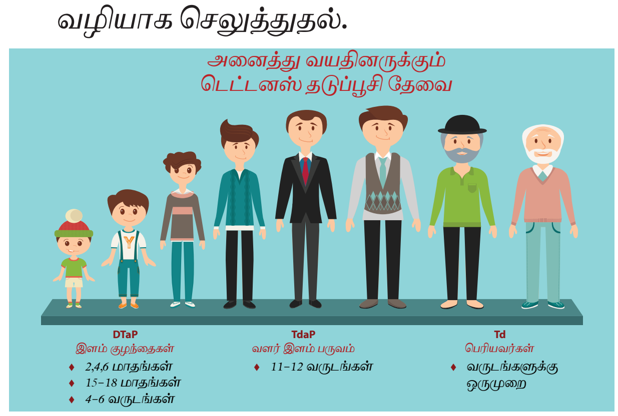
- தசை இறுக்கம்
- தாடைப் பூட்டு(Lock jaw)
- வலிமையான வயிற்று தசைகள்
- வலிநிறைந்த தசைப்பிடிப்பு
- சீரற்ற இருதய துடிப்பு
- உயர் இரத்த அழுத்தம்

நோய் கண்டறிதல்

- Clinical முறையில் மட்டுமே நோயை அறிதல்.
- காயமடைந்தவர்களில் 30% மட்டுமே இந்நோய் ஏற்படும்.

சிகிச்சை

- கவனமாக காயத்தை சுத்தம் செய்தல் சிறப்பான காய சிகிச்சைக்கு உதவும்.
- தடுப்பூசி டெட்டனஸ்னிடமிருந்து பாதுகாக்கும்.
- வலியைத் தடுக்க வலி நிவாரணி அளிக்க வேண்டும்.
- ஆண்டிபயாடிக் சிகிச்சை (மெட்ரோனிடசோல் அல்லது பெனிசிலின்)
- லேசானதசைபிடிப்புள்ளநோயாளிகளுக்கு டையசிபாம் (Diazepam) மருந்தை சிரை வழியாக செலுத்துதல்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஒபிஸ்தடோனஸ் – பாலம் அல்லது வளைவு போன்ற உடல் அமைவு. டெட்டனஸில் (இரணஜன்னி) பின்பக்க தசைகளில் ஏற்படும் தசைப் பிடிப்பின் காரணமாக தலை, கழுத்து, தண்டுவடம் ஆகியன வளைந்து வளைவான அமைப்பை உண்டுபண்ணுதல்.

2.7 தொடர்பின் மூலம் பரவும் நோய்t

ஒருவரோடொருவர் நெருக்கமான தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் இந்நோய் பரவுவதால் இவை பால்வினை நோய் எனப்படும். பால்வினை நோய் மிகவும் ஆபத்தானது ஏனென்றால் இவை எளிதாக பரவக் கூடியது.

நோய் பரவும் முறைகள்

பால்வினை (STD) நோய்த்தொற்று எளிதாக ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு பரவும் வழிகள்.

- ❖ பாலியல் உறவு மூலம்
- ❖ வாய்வழி – பிறப்புறுப்பு மூலம் தொடர்பு அல்லது பாலியலற்ற வழிகள் மூலம்
- ❖ சிரைவழி மருந்துகள் மூலம் (IV Drugs)
- ❖ பிறப்பின் மூலம்

பொதுவான பால்வினை நோய்கள் (STD's)

- ❖ HIV மற்றும் AIDS
- ❖ கொனொரியா
- ❖ பிறப்புறுப்பில் அக்கி (ஹெர்பெஸ் hSV-2)
- ❖ பிறப்புறுப்பு மருக்கள் (HPV)
- ❖ ஹெப்படைடிஸ் B
- ❖ பிறப்புறுப்பு பேன்
- ❖ சிபிலிஸ்
- ❖ ட்ரைக்கோமோனியாசிஸ்

ஒருவரைப் பார்க்கும் போதே பால்வினைநோய் உள்ளது என்று கூறுவது கடினம்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- ◆ 92% சதவீதம் நபர் தொற்று உள்ளதா என்று தெரிந்து கொள்ள விரும்புகின்றனர்.
- ◆ 90.8% சதவீதம் தங்களுடைய துணை தொற்றுக்குள்ளாயிருக்கிறார்களா என்று தெரிந்து கொள்ள விரும்புகின்றனர்.
- ◆ 65%சதவீதம் ஏற்கனவே STD பரிசோதனைக்குட்பட்டவர்கள்.

2.7.1 HIV மற்றும் AIDS (எச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ்)

எச்.ஐ.வி நோய் என்பது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை சேதப்படுத்தும் ஒரு வைரஸ் ஆகும்.

IIKPPC

நோய்க்காரணி

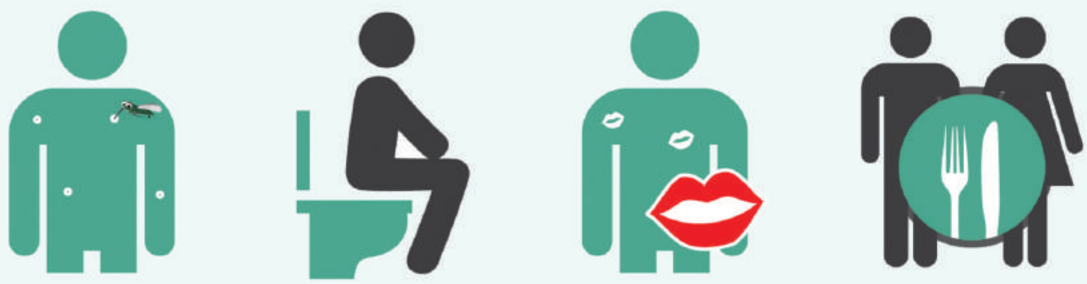
- ❖ மனிதனின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைபாடு - வைரஸ்

நோய் முற்றும் காலம்

- ❖ 2 வாரங்கள் முதல் மாதங்கள், அல்லது நீண்ட காலம்
- ❖ உடல் வழியாக

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 46 12-03-2019 14:21:58

எச்.ஐ.வி கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள காரணிகளால் வரும் நோய் அல்ல..



பூச்சிக் கடிகள் | **கழிப்பறை இடங்கள்** | **முத்தம்** | **பகிர்ந்துண்ணுதல்**

எச்.ஐ.வி பரவும் முறை

- ❖ உடல் திரவங்கள்
- ❖ இரத்தம்
- ❖ தாய்ப்பால்
- ❖ விந்து
- ❖ பெண்ணுறுப்பு மற்றும் மலக்குடல் திரவங்கள்
- ❖ ஊசிகள் பகிர்தல்
- ❖ பச்சைக் குத்தும் சாதனங்களைப் பகிர்தல்
- ❖ கர்ப்ப காலத்தில் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு பரவுதல்
- ❖ குழந்தைக்கு உணவூட்டும் முன் வாயில் மென்று தருதல் மூலம் (முன் அரைத்தல்)

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> ◆ சிவப்பு ரிப்பன் என்பது (Red Ribbon) எச்.ஐ.வி யால் பாதிக்கப்பட்ட மற்றும் HIV நோயாளிகளின் அடையாளமாக கருதப்படுகிறது.
>
> ◆ உலக எய்ட்ஸ் தினம் டிசம்பர் 1.

அடையாளங்கள்

- ❖ உலர்ந்த, வறண்ட தோல் (xeroderma)
- ❖ நாள்பட்ட சோர்வு
- ❖ காய்ச்சல் வந்து, வந்து போகும் (pyrexia)
- ❖ இரவில் அதிக வியர்வை
- ❖ அதிகமான உடல் எடை குறைவு
- ❖ வீங்கிய நிணநீர்முனைகள்
- ❖ நாக்கு, வாய் மற்றும் தொண்டையில் புள்ளிகள்
- ❖ மீண்டும் ஏற்படக்கூடிய (அ) நாள்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு
- ❖ கவலை மற்றும் மன அழுத்தம்

நோய் கண்டறிதல்

- ❖ ஆண்டிபாடி/ஆன்டிஜன் சோதனை (18 – 45 நாட்களுக்கு பிறகு)
- ❖ ஆண்டிபாடி சோதனை (23 மற்றும் 30 நாட்கள் கழித்து)
- ❖ நியூக்ளிக் அமில பரிசோதனை

எச்.ஐ.வி (HIV) பரிசோதனை

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> **எச்.ஐ.வி சாளர காலம்** (Window period)
>
> எச்.ஐ.வி கிருமிக்கு தாக்கப்பட்ட காலத்திற்கும், இரத்தத்தில் அவை காணப்படும் காலத்திற்கும் இடைப்பட்ட காலம் HIV சாளர காலம். இந்த சாளர காலத்தில் HIV பரிசோதனையின் முடிவு எச்.ஐ.வி – யால் தாக்கப்படவில்லை (Negative) எனலாம்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 47 12-03-2019 14:21:58

சிகிச்சை

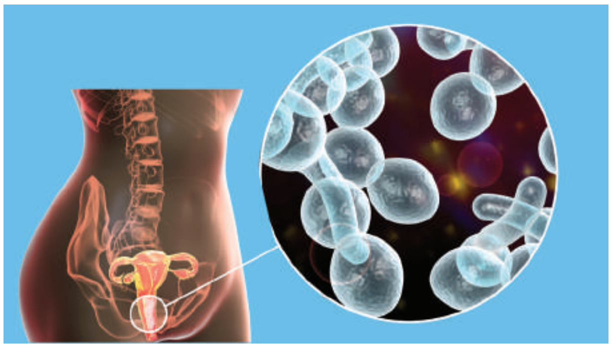
- ❖ ஆன்டிரிட்ரோ வைரஸ் சிகிச்சை, இவை ஆறு பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.
- ❖ NRTIs (நியூக்ளியோசைட் தலைகீழ் ட்ரான்ஸ் கிரிப்டஸ் இன்ஹிபிட்டர்ஸ்)
- ❖ NNRTIs, (நியூக்ளியோசைட் தலைகீழ் ட்ரான்ஸ் கிரிப்டஸ் இன்ஹிபிட்டர்ஸ் அற்ற)
- ❖ ப்ரோடேஸ் தடைகள்
- ❖ இணைவு தடைகள்
- ❖ CCR5 எதிரான தடைகள்
- ❖ இடமாற்ற தடைகள்

எச்.ஐ.வி (HIV) தடுப்பு முறை

- ❖ எச்.ஐ.வி சோதனை பெறுதல்
- ❖ பாலியல் பங்குதாரர்கள் வரம்பு
- ❖ ஊசிகள் பகிர்வதைத் தவிர்த்தல்
- ❖ மருந்துகளில் இருந்து விலகி இருத்தல்
- ❖ இரத்த தொடர்பை தவிர்த்தல்
- ❖ பாதுகாப்பான உடலுறவு பற்றிய பயிற்சி
- ❖ எச்.ஐ.வி இருப்பதை அறிந்தால் உடனே அதற்குரிய நடவடிக்கை அல்லது சிகிச்சை எடுத்தல்.

> HIV தோல் முதல் தோல் தொடர்பு, கட்டி அணைத்தல், கை கொடுத்தல், முத்தம், உணவு பகிர்தல், சானம், கழிப்பறை பகிர்தல், ஆடைகளை பகிர்தல் மற்றும் பூச்சிகளால் பரவும் நோய் கிடையாது.

2.7.2 கொனோரியா (Gonorrhoea)



கொனோரியா என்பது பாலுறவு மூலம் பரவும் நோய். நைசிரியா கொனோரியா என்றும் பாக்டீரியாவின் மூலம் உண்டாகிறது. இவை வெதுவெதுப்பான, ஈரமான உடலின் பாகங்களில் நோய் தொற்றை ஏற்படுத்துகிறது.

நோய்க்காரணி

நைசிரியா கொனோரியா (Nesseria Gonorrhoea)

நோய் முற்றும் காலம்

2–5 நாட்கள் கழித்து

அறிகுறிகள்

ஆண்களுக்கு,

- வெள்ளை, மஞ்சள், (அ) பச்சை நிற கழிவு சிறுநீரக வடிகுழாயின் மூலம் வெளியேறுதல் (சீழ் போன்று)
- விதைப்பையில் வலி
- வலி நிறைந்த (அ) அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- குடலில் இருந்து கழிவு வெளியேறுதல், அரிப்புடன் கூடிய வலி, இரத்தக்கசிவு.
- அரிப்பு, கழுத்தில் நிணநீர் முடிச்சுகள் வீங்கி விழுங்குவதில் கடினம் ஏற்படுதல்
- கண் வலி, ஒளி உணர்திறன்
- கண்ணில் சீழ் வெளியேறுதல்
- சிவப்பு, வீங்கிய வெதுவெதுப்பான வலி மூட்டுகள்

பெண்களுக்கு,

- வலி நிறைந்த உடலுறவு
- காய்ச்சல்
- மஞ்சள் அல்லது பச்சை நிற பெண்ணுறுப்பு கழிவு வெளியேறுதல்
- பெண் இனப்பெருக்க உறுப்பு வீக்கம்
- மாதவிடாய் காலத்தில் இரத்தக்கசிவு

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 48 12-03-2019 14:21:59

- கடினமான மாதவிடாய் காலம்
- உடலுறவுக்குப்பின் இரத்தக்கசிவு
- வாந்தி, வயிறு அல்லது இடுப்பு வலி.
- வலி அல்லது அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்

நோய்க் கண்டறிதல்

❖ NAAT பரிசோதனை (நியூக்ளிக் அமில அப்பிலிகேஷன் பரிசோதனை)

❖ வழக்கமான பரிசோதனை

❖ கரையுடன் கூடிய வண்டல் சிறுநீர்

சிக்கல்கள்

பெண்களுக்கு,

❖ இடுப்பு அழற்சி நோய்

❖ கருப்பை குழாயில் கருத்தரித்தல்

❖ நாள்பட்ட இடுப்பு வலி

❖ மலட்டுத்தன்மை

ஆண்களுக்கு,

❖ விரைமேல் நாள அழற்சி

❖ கீல்வாதம் (மூட்டு வலி)

❖ மூட்டுச்சவ்வுவீக்கம் (Tenpsynovitis)

❖ தோலழற்சி

சிகிச்சை

❖ ஆண்டிபயாடிக் எதிர்ப்பு சக்தி மருந்தளித்தல். (Cefltriazxone, ozithromus)

❖ உடலுறவில் ஈடுபடுவதிலிருந்து தவிர்த்தல்

❖ கண் நோய் தொற்றிற்கு கண் களிம்பு (ointment)

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> கொனோரியா நோய்த் தொற்றின் காரணமாக குருட்டுத்தன்மை, குழந்தை இறந்து பிறத்தல் மற்றும் குறைமாத பிரசவம் ஏற்படும்.

தடுப்பு முறைகள்

❖ பாதுகாப்பான உடலுறவை கையாளுதல்

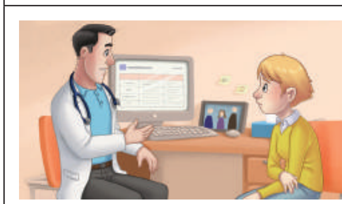
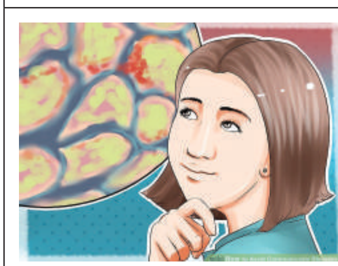
❖ தன் தாரத்தோடு உடலுறவு வைத்தல், HIV பாதிப்பு இல்லாத பங்குதாரருடன் உடலுறவு வைத்தல்.

தொற்று நோயை கட்டுப்படுத்தும் பொதுவான முறைகள்	
	நோய்த்தொற்றுக்குட்பட்டவருடன் தொடர்பு கொள்வதற்கு முன்பும், பின்பும் கைகளை கழுவ வேண்டும். நோய்த்தொற்றுக்குட்பட்டவரிடம் இருந்து வரும் திரவங்கள் அனைத்தும் தொற்றாகும். கைகழுவுதல் என்பது நோய்தொற்று வராமல் இருக்க உதவும் ஒரு தரமான வழியாகும். கைகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.
	சரியான அளவு நேரத்தில் கை கழுவ வேண்டும் அல்லது கிருமி நாசினி (sanitizer) திரவம் கைகளுக்கு உபயோகிக்க வேண்டும். மது சார்ந்த சேனிடைசர் பயன்படுத்தவும் உயிர்க்கொல்லி சேனிடைசர் உபயோகிக்கவும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 49 12-03-2019 14:21:59

	நேரடியாகத் தொடர்பு மூலம் பரவும் நோய்களுக்கு எதிராக முன்னெச்சரிக்கை எடுக்க வேண்டும். கையுறைகள் உன்னுடைய கைகளை நோய்தொற்று உள்ள இடங்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. கண்ணாடி மற்றும் மேலங்கி அணிய வேண்டும்.
	எச்சில் மூலம் பரவும் நோய்களுக்கு எதிராக முன்னெச்சரிக்கை எடுக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு தும்மல் அல்லது இருமல் இருப்பின் முகமூடி (face mask) அணிய வேண்டும். இருமல் மற்றும் தும்மல் இருப்பின் அவற்றின் மூலம் நுண்ணுயிர்கள் காற்றின் மூலம் பரவும், அவற்றிலிருந்து முகமூடியால் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.
	காற்றின் மூலம் பரவும் நோயிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும். Ng5 முகமூடி காற்றில் பரவும் நோயிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. நோய்வாய்பட்டவரை மருத்துவமனையில் சிறப்பு அறையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
	தொற்று நோய் வராமல் தடுக்க தடுப்பூசிகள் போட வேண்டும். தடுப்பூசிகள் போடுவதன் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைக்கிறது. நோய் பரப்பும் வைரஸிடமிருந்து எதிர்த்து பாதுகாக்கிறது. மருத்துவரிடம் தடுப்பூசிகள் பற்றி கலந்தாய்வு செய்து, குறிப்பிட்ட , இடத்தில் பரவும் தொற்று நோய்கான தடுப்பூசியை போட வேண்டும். மேலும், நீங்கள் ஒரு இடத்திலிருந்து வேறு இடத்திற்கு செல்லும் போதும் தொற்று நோய்க்கான தடுப்பூசி போட வேண்டும்.
	உங்கள் வீட்டை முற்றிலும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வீட்டைத் துடைக்கும் போது இரண்டு வாளியை பயன்படுத்தவும். ஒன்று சோப்பு தண்ணீருக்கும் மற்றொன்று கழுவுவதற்கும் பயன்படுத்த வேண்டும்.
	கழிவுகளை நீக்கும் முறையை சரியாக பயன்படுத்தவும். கெட்டுப்போன உணவு பொருட்களை முறையாக குப்பை கேன்களில் கட்டிப் போட வேண்டும். ஏனெனில் செல்லப் பிராணிகள் மற்றும் கரப்பான் பூச்சிகள் வர வாய்ப்புள்ளது. குப்பைகளிலிருந்து நுண்ணுயிரிகள் வளர்கிறது.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 50 12-03-2019 14:22:00

	உன்னுடைய வீட்டை சுற்றி தேங்கியுள்ள தண்ணீரை அகற்றவும். தேங்கி கிடக்கும் தண்ணீரில் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகி தொற்று நோய்க்கான காரணியாகிறது.
	மாசுப்பட்ட தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்க்கவும். தண்ணீரை 15 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்தப் பின்பு குடிக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் தண்ணீரில் இருக்கும் நுண்ணுயிர்களை கொன்று விடும்.
	தெருக்கடைகளில் உண்ணும் உணவை தவிர்க்க வேண்டும். இது எப்படி சமைக்கப்படுகிறது என்பது அறியாத ஒன்றாகும். எனவே முடிந்த வரை அவற்றை தவிர்க்கவும். உணவு சீரற்ற அல்லது மாசு நிறைந்த சூழலில் தயாரிப்பதால் எளிதாக உங்களுக்கு உடல் நலக் குறைவு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.
	பாதுகாப்பான உடலுறவை கையாளுதல். உடலுறவின் போது தொற்று நோய் பரவ வாய்ப்புள்ளது. உடல் திரவங்கள் மற்றும் உடல் உறுப்புக்கு இடையில் தடுப்பானாக ஆணுறை பயன்படுத்த வேண்டும்.
	சொந்த பொருட்களை பகிர்வதை தவிர்க்க வேண்டும். இவை பாத்திரங்கள், பல் துலக்கும் தூரிகை (tooth brush) ரேஸர், கைக்குட்டைகள் மற்றும் நகவெட்டி ஆகியவை அடங்கும். இவையனைத்தும் நுண்ணுயிர் வரை சாத்தியமான காரணிகளாகும்.
	உங்கள் விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கவும். உங்கள் பகுதியில் தொற்றுநோய் பற்றிய செய்தியை பற்றி அறிதல் வேண்டும். அந்த நோய் எப்படி பரவுகிறது என்பதை நன்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.
	நோய்க்காரணி ஏஜென்ட் இருப்பதை புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். நீர்த்தேக்கம் உள்ள இடத்தில் நோய் தொற்று உள்ளது என்பது தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 51 12-03-2019 14:22:01

	வெளியேறுவதற்கு சரியான பாதை உள்ளதா என்பது பற்றிய விழிப்புணர்வு இருக்க வேண்டும்.
	பல்வேறு முறைகளில் இந்நோய் பரவுகிறது. நேரடி தொடர்பு – நபரிடமிருந்து நபருக்கு தொற்று பரவுகிறது. மறைமுக தொடர்பு – ஒரு நபர் மாசுபட்ட பொருட்களுடன் வரும் போது தொற்று இடமாற்றம் செய்யப்படுகிறது. எச்சில், சளி மூலம் தொற்று நுரையீரலுக்கு இடமாற்றம் செய்கிறது.
	தொற்று நோய் எல்லா வழிகளிலும் நுழைய முடியும் என்பதை புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.
	நுண்கிருமிகளுக்கு தகுந்த விருந்தோம்பி உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்தல்.
	நோய் தொற்றுக்கான தொடர் சங்கிலியை உடைப்பதன் மூலம் தொற்று நோய் பரவுவதை தவிர்க்கலாம்.

மாணவர் செயல்பாடு

குணப்படுத்த முடியாத தொற்றுகள், அதாவது எச்.ஐ.வி (HIV) எவ்வாறு பரவுகிறது; மற்றும் இவை நம்மை எப்படி பாதிக்கிறது எப்படி நம்மை ஒரு தனிநபர் தனக்கும் குடும்பத்திற்கும் மற்றும் சமுதாயத்திற்கும் எவ்வாறு பரவுகிறது என்பதை கண்டறிக

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 52 12-03-2019 14:22:02

தொற்று நோய் மேலாண்மையில் செவிலியரின் பங்கு

சுகாதார மேம்பாட்டில் "பேச்சின்" அணு குமுறை

- T – TELL – ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு, அனைத்து சுகாதார பயிற்சிகளையும் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.
- A – ADVICE – ஒரு தனி நபர் மற்றும் குடும்பங்களில் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு எவ்வாறு ஆபத்தை குறைக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்த வேண்டும்.
- L – LEAD – சமூகம் சார்ந்த அமைப்புடன் வேலை செய்வதன் மூலம் ஆபத்தான காரணிகளை சமுதாயத்தில் குறைக்க கூட்டு நடவடிக்கையெடுத்தல்.
- K – KNOW – சுகாதார மேம்பாடு மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை பற்றி மேலும் அறிய, நோயாளியை தொடர்பு கொண்ட பிறகு உடல் நலப் பணியாளர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களுக்கு கைகளை கழுவ வேண்டும்.
- எச்சரிக்கைகளை உடனடியாக கையாள வேண்டும்.
- நோயாளியை தனி அறையில் வைக்க வேண்டும்.
- அனைத்து பணியாளர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களுக்கு நுழைவாயிலில் எச்சரிக்கை பலகை வைக்கவும்.
- சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்கள், நோயாளியை தொடர்பு கொண்டவுடன் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- மருத்துவக் கழிவுகளை கவனமாக அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.
- குறைந்தபட்ச பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் மட்டுமே எடுக்க வேண்டும்.
- நோயாளிக்கு உரிய சிகிச்சை அளிப்பது மிக அவசியம்.
- நோயாளியின் உயிராதார புள்ளிகளை (TPR) முறையாக கவனித்தல்.
- ஏதேனும் சிக்கல்கள் இருப்பின் கவனிக்கவும்.
- நோய் தொற்றிற்கு ஏற்றவாறு சுகாதார கல்வி அளிக்கப்பட வேண்டும்.

முடிவுரை

தொற்று நோயானது ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொரு நபருக்கு, தண்ணீர், காற்று, ஒட்டுண்ணிகள், விலங்குகள் மற்றும் மனிதன் மூலமாக பரவுகிறது. இவை கொள்ளை நோய் மற்றும் அவற்றின் முறையான சிகிச்சையின் மூலமாக கட்டுப்படுத்த முடியும். தொற்று நோய் நிலை பற்றிய அறிவைப் பெற்று, என்ன நோய், அதன் அறிகுறிகள், காரணங்கள் மற்றும் தடுப்பு முறைகள் மற்றும் அதன் மேலாண்மை பற்றி அறிய வேண்டும். தொற்று நோயின் கட்டுப்பாட்டு முறைகளை இன்றைய வாழ்க்கை முறைக்கேற்றவாறு எப்படி பயிற்சி செய்வது என்பதை அனைவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 53 12-03-2019 14:22:02

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

ஆண்டிபயாடிக் (Antibiotic)	-	பாக்டீரியாக்களை அழிக்கின்ற அல்லது வளர்ச்சியைத் தடுக்கின்ற இரசாயணப் பொருள்
நுண்ணுயிர் (Antimicrobial)	-	நுண்ணுயிரிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுத்து (அ) அழிக்கக் கூடிய பொருள். எ.கா பாக்டீரியா, வைரஸ், பேராசைட்ஸ் மற்றும் பூஞ்சை
பிரான்கோஸ்கோபி (Bronchoscopy)	-	பிரான்கோஸ்கோபி என்பது மூச்சுக்குழல்களை உள்நோக்கி சிகிச்சையளிக்கும் முறை.
தொண்டை அழற்சி (Diptheria)	-	தொண்டை மற்றும் மூக்கில் உள்ள சளி சவ்வு படலத்தில் பாக்டீரியாவினால் ஏற்படும் தொற்று
விரைமேல் நாள அழற்சி (Epididymitis)	-	விந்துப்பையின் மீது ஏற்படக்கூடிய அழற்சி
அதிக உணர்வு (Hyperesthesia)	-	அதிகபடியான உணர்வுகள் – பார்வை, சத்தம், தொடு உணர்வு மற்றும் வாசனை.
உடல் சோர்வு (Malaise)	-	பொதுவான உடல் சோர்வு – சோர்வு, உடல் வலி. (அ) செயல்களில் -ஆர்வமின்மை ஆகியவை அடங்கும்.
மூளையழற்சி (Meningitis)	-	மூளை மற்றும் தண்டுவடத்தில் தொற்றுகளால் ஏற்படக்கூடிய அழற்சி
ரெய்ஸ் நோய்க்குறி (Reye's Syndrome)	-	மூளை மற்றும் கல்லீரலில் ஏற்படக்கூடிய அரிதான மற்றும் மிகவும் ஆபத்தான வீக்கம்
இரத்தத்தில் நச்சு (Toxemia)	-	பாக்டீரிய தொற்றுகளால் உருவாகும் நச்சு இரத்தத்தில் கலப்பது
தடுப்பூசி (Vaccine)	-	தடுப்பூசி என்பது உடனடி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை செயலாக்கக் கூடிய உடலியல் தயாரிப்பு

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 54 12-03-2019 14:22:02

ICT Corner

Check Your Knowledge

This activity enables the students to have a thorough knowledge and understanding on the required field in nursing as it's based on quiz in interesting way

Step 1: Type the URL link given below in the browser or scan the QR code. It opens into a page with title "Super Nurse Series" with many side headings.

Step 2: In that click your required topic. It opens into another page. You can view the "the super nurse".

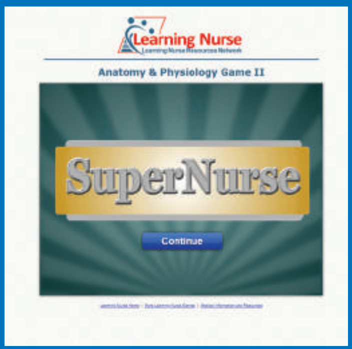
Step 3: Click the start button. It opens as "super Nurse". Type your name at the bottom. Now click the start button.

Step 4: Now the quiz will be displayed on the screen. You can play and check your learning

Step 1

Step 2

Step 3



CHECK YOUR KNOWLEDGE URL:

https://www.learningnurse.org/index.php/assessment/games

B253_12_NUR_VOC_TM

*Pictures are indicative

மதிப்பீடு

VF7JE8

I சரியான விடையை தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக

1. நோய்காரணி ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொரு நபருக்கு பரவுவது எவ்வாறு அறியப்படுகிறது.

அ) தொற்றா நோய்கள்

ஆ) தொற்று நோய்கள்

இ) தொற்றுள்ள நோய்கள்

ஈ) மேற்கண்ட அனைத்தும்

2. குழி விழுந்த கண்கள் எதன் அறிகுறியாகும்.

அ) டைபாய்டு ஆ) இன்புளுயன்சா

இ) காலரா ஈ) மலேரியா

3. ரூபெல்லாவின் காரணி

அ) பாக்டீரியா ஆ) வைரஸ்

இ) பூஞ்சை ஈ) ஓரணு உயிரி

4. இரத்தத்தில் கலந்த தொற்று எதற்கு வழி வகுக்கிறது.

அ) நுரையீரல் சீழ்

ஆ) புடைசவ்வு நீர் உறை ஏற்றம்

இ) நஞ்சாக்கும் அதிர்ச்சி

ஈ) மேற்கண்ட அனைத்தும்

5. எந்த கொசு டெங்கு காய்ச்சலின் காரணியாகும்.

அ) கியூலக்ஸ் கொசு

ஆ) ஏடிஸ் கொசு

இ) அனோ பிலஸ் கொசு

ஈ) மேற்கண்ட எதுவுமில்லை

6. யானைக்கால் நோயின் நோய் முற்றும் காலம்

அ) 10–14 நாட்கள் ஆ) சிலமணி நேரம்

இ) 2–7 நாட்கள் ஈ) 60நாட்கள்

7. ஊட்டும் முன் குழந்தையின் உணவை மென்றுக் கொடுப்பது

அ) முன் மெல்லுதல்

ஆ) மெல்லுதல்

இ) கடித்தல்

ஈ) மேற்கண்ட அனைத்தும்

8. ஹெப்படைடிஸ் A ஒரு நபரில் காண்பிக்கும் அறிகுறி

அ) சோர்வு

ஆ) உலர்ந்த தோல்

இ) கண் மற்றும் தோலின் மஞ்சள் நிறமாற்றம்

ஈ) உடல் வறட்சி

9. டைபாய்டின் நோய்காரணி

அ) டை:ஃபி

ஆ) விப்ரியோ பாக்டீரியம்

இ) சாலமொனல்லா டை:ஃபி

ஈ) டெட்டானி

10. கீழ்க்காண்பவைகளில் எது நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை பாதிப்புக்குள்ளாக்குகிறது?

அ) காலரா ஆ) டெங்கு

இ) எச்.ஐ.சி ஈ) மூளைக்காய்ச்சல்

XII_Nursing_Vocational_Unit 2.indd 56 12-03-2019 14:22:05

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு குறுகிய விடையளி

1. கொள்ளைநோய் சுழற்சியை வரைக.
2. தொற்று வரையறு.
3. மூளைக்காய்ச்சல் வரையறு.
4. மலேரியாவின் நோய் முற்றும் காலம் மற்றும் நோய்க்காரணி பற்றி எழுதுக.
5. இன்புளுயன்சா – வரையறு.
6. நிமோனியாவின் ஏதேனும் மூன்று சிக்கல்களை எழுது.
7. காசநோயின் முதல்நிலை மருந்துகளை குறிப்பிடுக.
8. எச்.ஐ.வி வரையறு.
9. நிமோனியாவின் தடுப்பூசிகளை குறிப்பிடுக.
10. புழுவகை ஒட்டுண்ணிகளை வரிசைப்படுத்துக.

III கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு குறுகிய விடையளி

1. மலேரியாவின் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை எழுதுக.
2. மூளைக்காய்ச்சலின் காரணிகளை எழுதுக.
3. கொனோரியாவின் அறிகுறிகளை எழுதுக.
4. நீரின் மூலம் பரவும் நோயின் சிகிச்சை முறைகளை எழுதுக.
5. கொள்ளை நோய், பரவும் கொள்ளை நோய், உலகக் கொள்ளை நோய்களை வேறுபடுத்துக.
6. எச்.ஐ.வி யின் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை எழுதுக.
7. கொனோரியாவின் சிக்கல்களை விவரி.

IV கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளி

1. நோய் பரவும் பல்வேறு முறைகளையும் காற்றின் மூலம் பரவும் நோய்களின் வகைகளையும் எழுதுக.
2. சின்னம்மை பற்றி விவரி.
3. தொற்று நோய்களை தவிர்க்கும் பொதுவான தடுப்பு முறைகளைப் பற்றி எழுதுக.
4. இன்புளுயன்சா – விவரி.
5. ஹெப்படைடிஸ் A யின் வரையறை, காரணி, அறிகுறிகள், சிகிச்சை மற்றும் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் பற்றி எழுதுக.

மேற்கோள் நூல்கள்

1. Park. K Textbook of preventive and social medicine (2013), 22nd edition, Banarsidas Bhanot publishers, Jabalpur.
2. Mary .A. Nies Community/Public health nursing (2007), 4th edition, Saunders Elsevier publication.
3. Kasturi Sundar Rao, An introduction to community health nursing, (2004), fourth edition, B.I. publication.

இணைய இணைப்பு

- www.cms.gov/medicare
- https://www.healthline.com
- https://researchguides.uic.edu

அலகு

3

பரவும் தன்மையற்ற நோய்கள்

கற்றல் நோக்கங்கள்

GTR6KP

இந்த பாடத்தின் இறுதியில் மாணவர்கள் அறிவது

- 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:

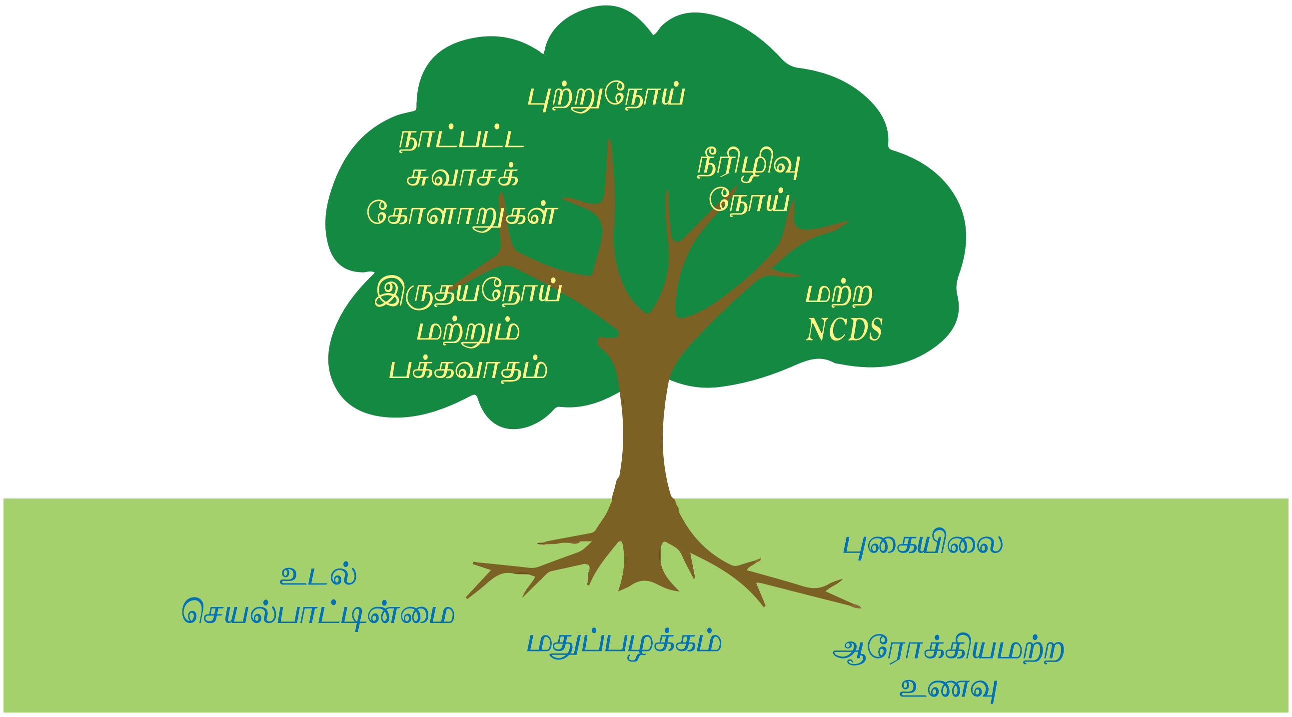
மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்

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 12-03-2019 14:56:17



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 12-03-2019 14:56:17

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.

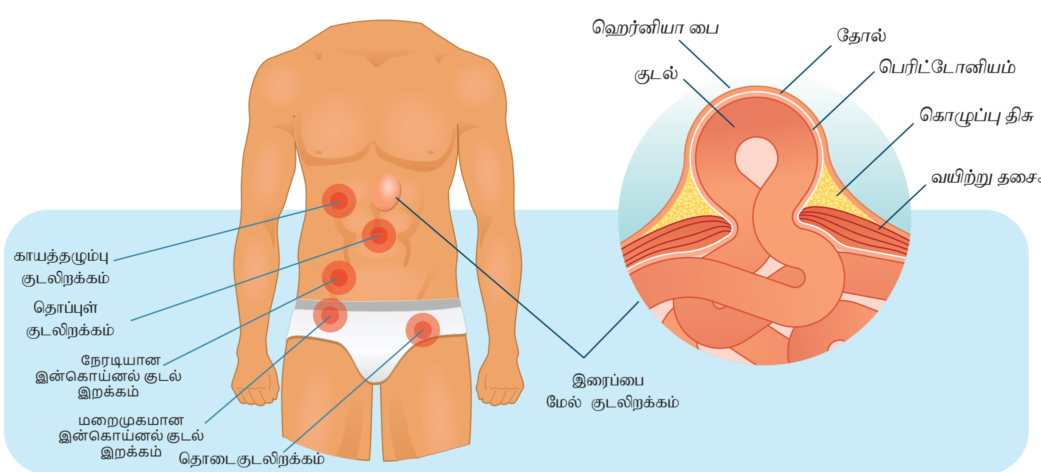
❖ மறைமுகமான இன்கொய்னல் குடல் இறக்கம் : இது பலவீனமான வயிற்று சுவர் வழியாக (பெண்களுக்கு வட்டவடிவ தசைநார்கள். ஆண்களுக்கு விந்து நாளங்கள் வரும் வழியாக) குடல் இறக்கம் ஏற்படுகிறது.

❖ 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 12-03-2019 14:56:17

4. **முன்பக்கம் (அ) காயத்தழும்பில் ஏற்படும் குடல் இறக்கம்**(*Ventral (or) incisional hernia*): *அறுவைசிகிச்சைக்குபின் குடல்சுவரானது 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,தசைகளும்நன்றாகதைக்கப்பட 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 12-03-2019 14:56:17

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)

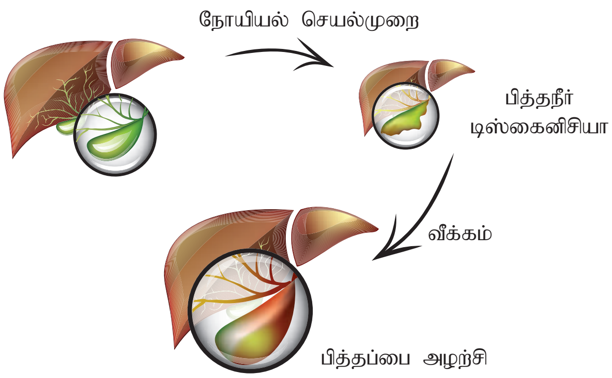
4. வீட்டுக்கு அனுப்பும் போது கொடுக்கப்பட வேண்டிய அறிவுரைகள்:

- 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 12-03-2019 14:56:18

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) (அறுவைசிகிச்சைமுறையில்பித்தப்பையை 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?

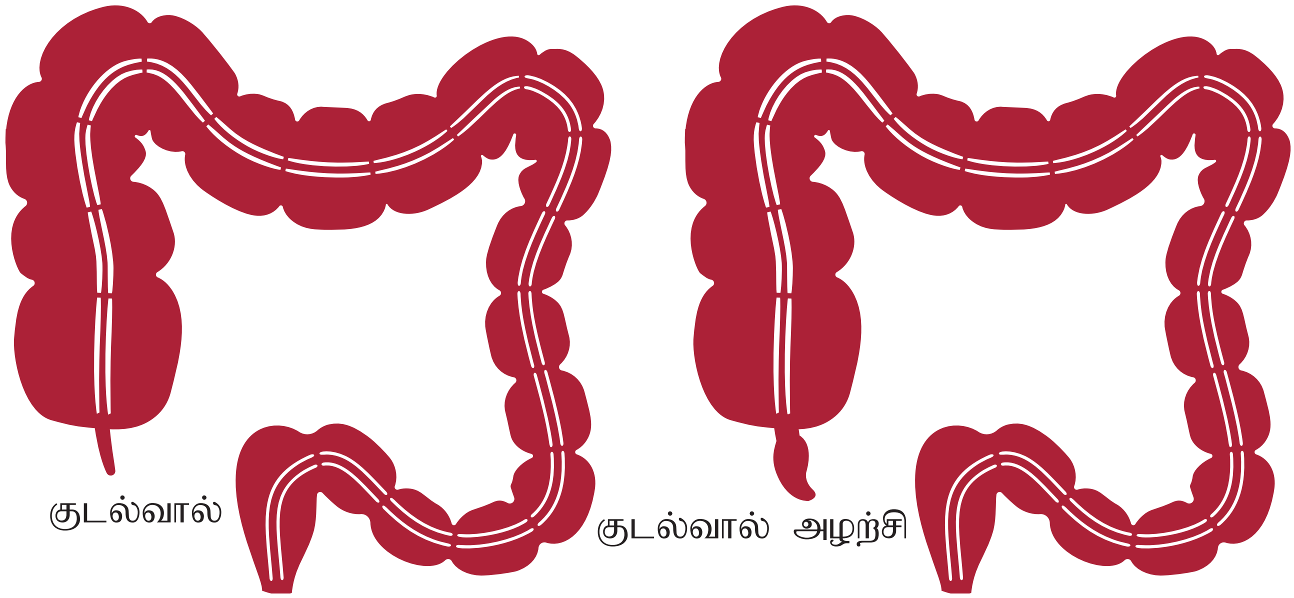
பித்தப்பை கற்களின் சிக்கல்கள்

- ❖ 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 12-03-2019 14:56:19



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 12-03-2019 14:56:19

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 ஓட்டை 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

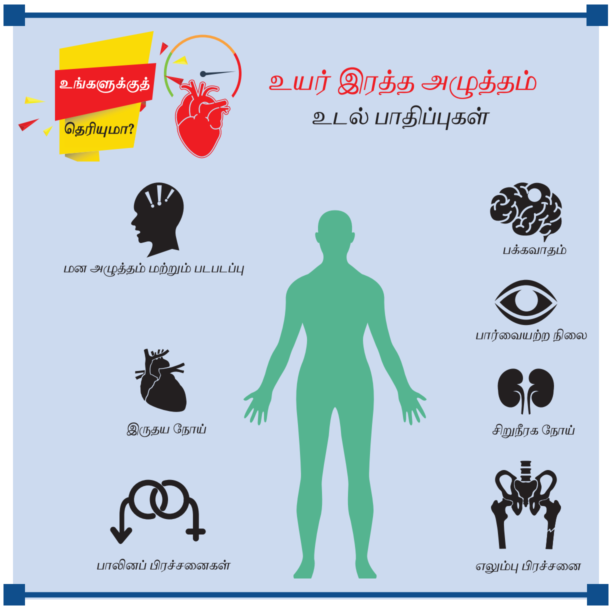
- **மாற்றக் கூடியக் காரணிகள்** – (Modifiable)

மன அழுத்தம்

உடல் பருமன்

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 65 12-03-2019 14:56:20

(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
- ❖ கொழுப்புஅடங்கியஉணவுப்பொருட்களை 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)

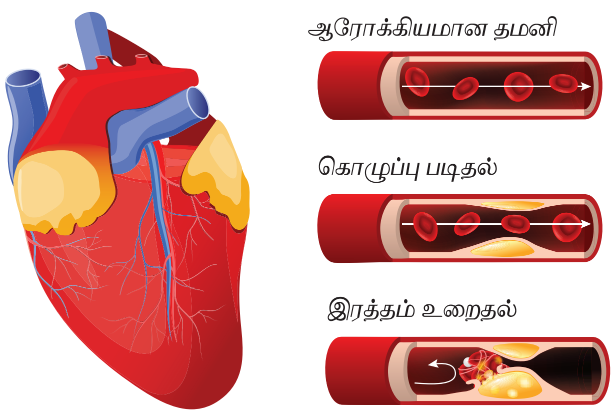
XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 66 12-03-2019 14:56:21

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

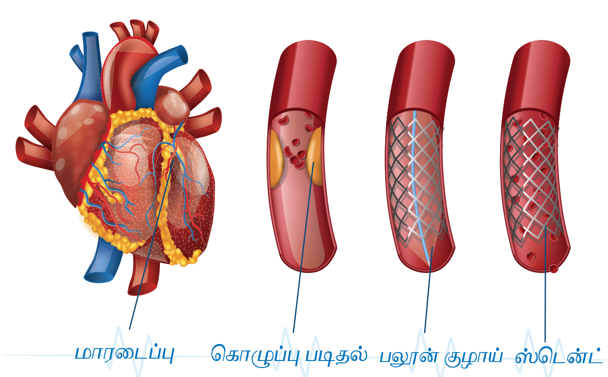
சிகிச்சை

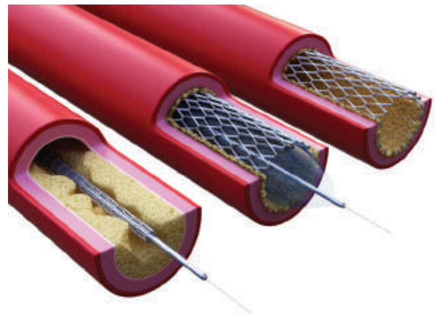
மருத்துவ சிகிச்சை

- 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

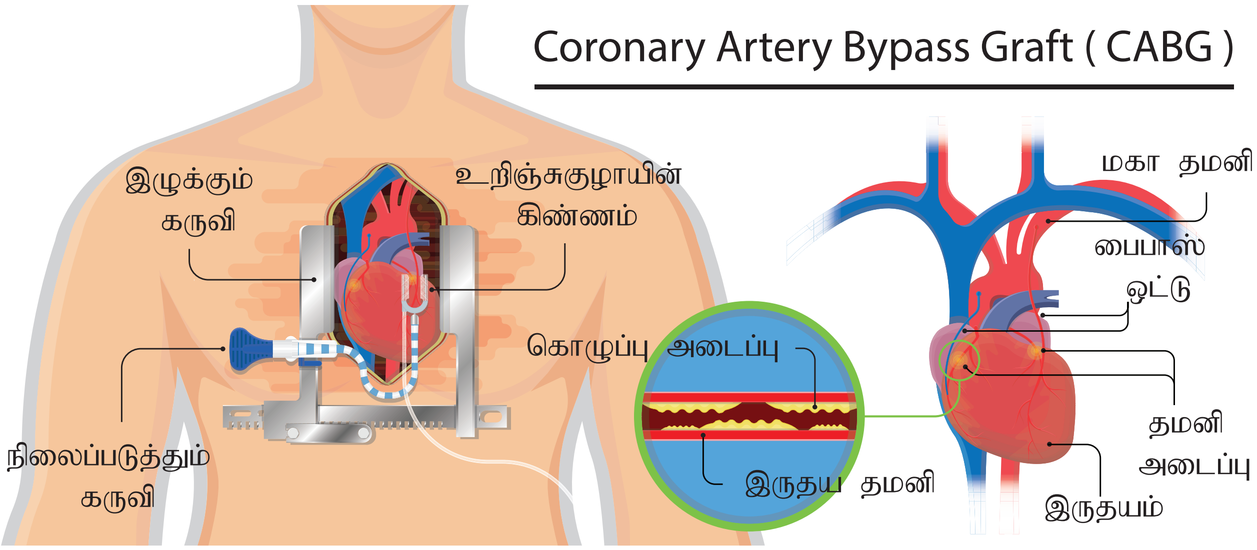




XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 67 12-03-2019 14:56:26

செவிலிய சிகிச்சை

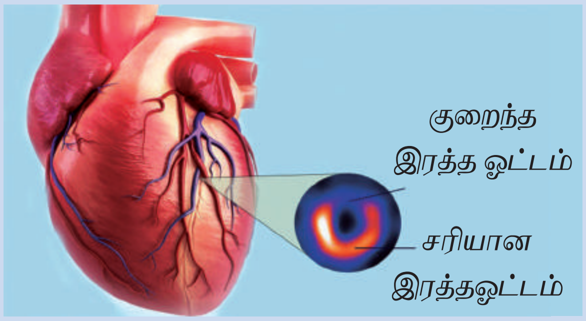
- சரியான ஓய்வு அளித்தல்
- மருந்துகளின் ஒவ்வாமை மற்றும் காயம் பற்றிய முந்தைய உடல் நல வரலாறுகளை மதிப்பிடுதல்.
- நோயாளியை அமைதியாக இருக்கச்செய்தல்
- உயிராதாரப் புள்ளிகளை கணக்கிடுதல்
- திராம்போலைட்டிக் சிகிச்சை.
- ஆக்சிஜன் அளித்தல்.
- மார்பு வலியின் சிறப்பியல்புகளை இடம், கால அளவு மற்றும் தரம் பற்றி மதிப்பிடுதல்.
- 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.

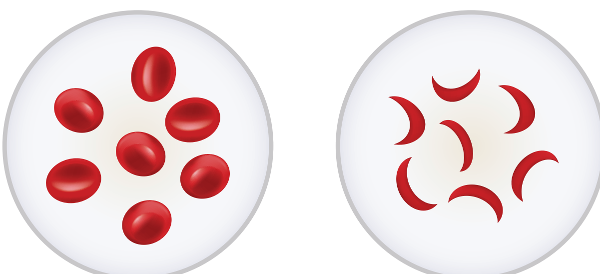


XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 68 12-03-2019 14:56:28

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

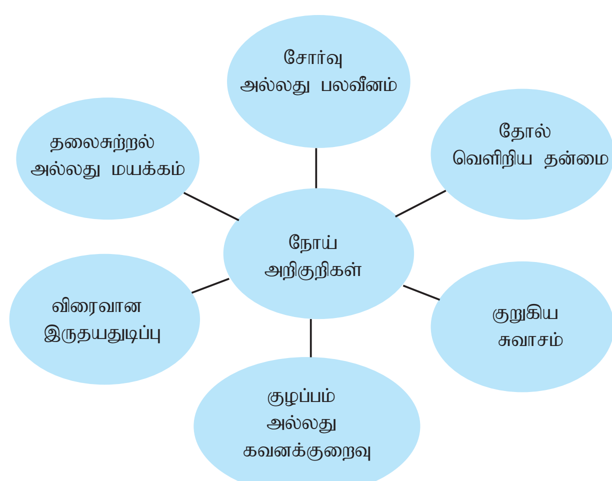
ii. உள் காரணங்கள்
   - சிவப்பணுக்களின் மேலுறையில் காணப்படும் குறைபாடுகள்
   - அசாதாரணசிவப்பணுக்கள் உருவாதல் (சிக்கிள் செல் இரத்த சோகை) தலஸ்சீமியா சின்ட்ரோம்.

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 12-03-2019 14:56:28

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 எதிர்ப்புசக்தியைகுறைக்கும்மருந்துகளின் 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 12-03-2019 14:56:28

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)

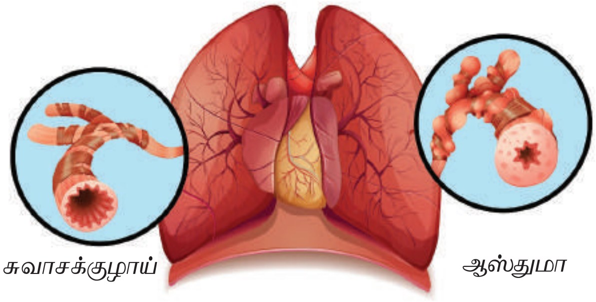
நாள்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய் (Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 71 12-03-2019 14:56:29

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 12-03-2019 14:56:29

* 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)

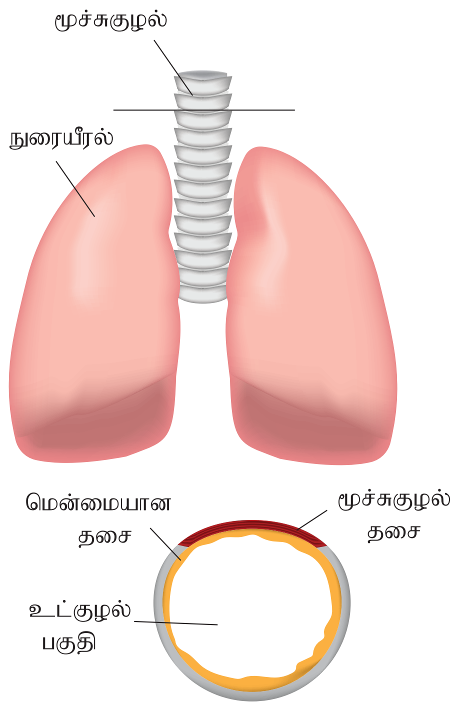
COPD என்பது மீண்டும் மீளமுடியாத காற்றோட்ட வரம்புக்குட்பட்ட நோயாகும். இதில் நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் அழற்சி, நுரையீரல் திசு அடைப்பு மற்றும் பிராங்கியல் ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் அடங்கும்.

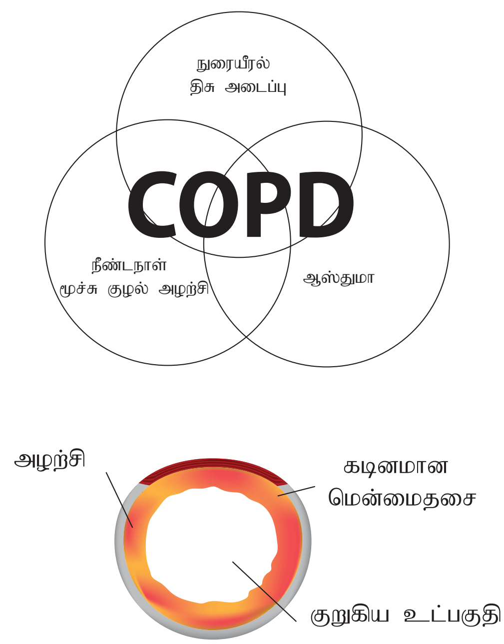
நாள்பட்ட மூச்சுக்குழல் அழற்சி என்பது கீழ் சுவாச பாதையின் நீண்ட நாள் அழற்சியாகும், கீழ்சுவாச பாதையின் நோய்த்தொற்று காரணமாக அதிகப்படியான சளி சுரப்பு, இருமல் மற்றும் மூச்சுவிடுதலில் சிரமம் போன்றவை ஏற்படும்.

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 12-03-2019 14:56:29

- 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.
- சளிவளர்ப்புஊடகம்மற்றும்ஏற்புத்தன்மை 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 உzட்கொள்ளும் பொழுது

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 74 12-03-2019 14:56:29

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)

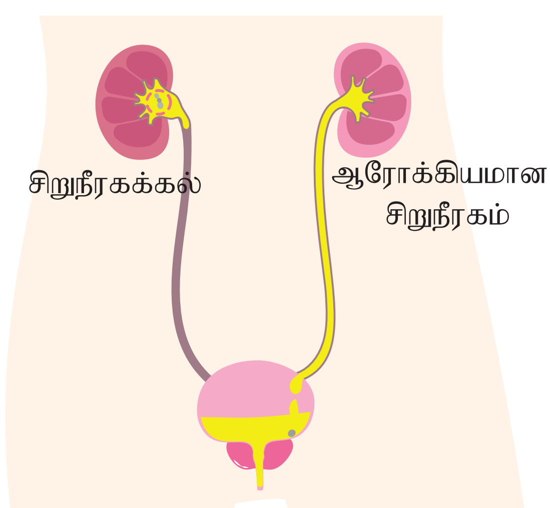
❖ (USG) – வயிற்றுபகுதி – ஸ்கேன்

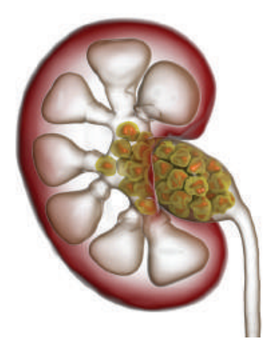
❖ IVP (Intravenous pyelogram)

❖ 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 12-03-2019 14:56:31

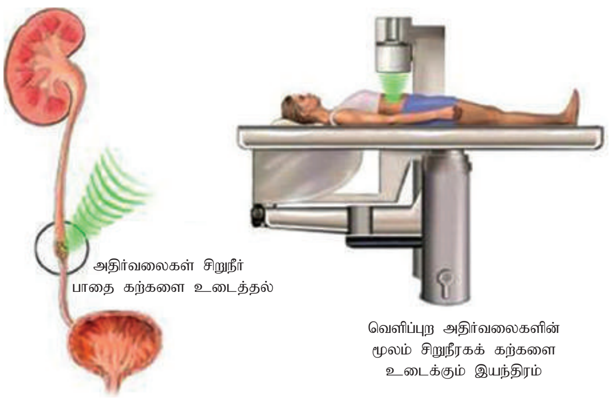
சிகிச்சை

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)

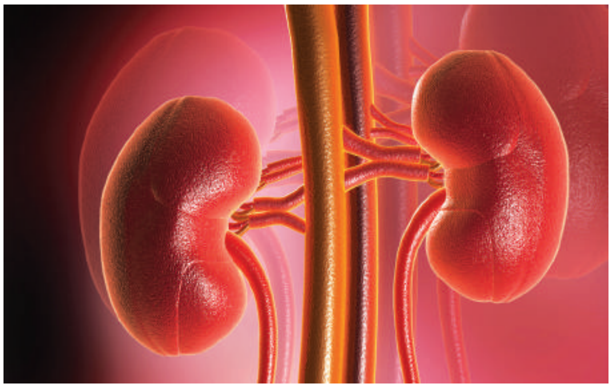
- ❖ சிறுநீரகப்பாதை கல் நொறுக்குதல் (அ) உடைத்தல்.
- ❖ (URSL – Ureteroscopic Lithotripsy)
- ❖ Intracorporeal Lithotripsy (கற்களை நொறுக்குதல்)
- ❖ லேசர் முறையில் கற்களை உடைத்தல்
- ❖ ESWL (Extra corporeal Shock wave lithotripsy)
- ❖ PCNL (Percutaneous Nephrolithotomy)
- ❖ சிறுநீர்ப் பாதை கல் அகற்றுதல் (uretero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

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 76 12-03-2019 14:56:32

சிறுநீர்ப்பாதையில்எற்படும்அடைப்பினால் 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)

எபிலெப்ஸிஎன்பதுமூளையின்இயல்பான மின் செயல்பாட்டில் எற்படும் இடையூற்றின் காரணமாக அடிக்கடி ஏற்படுகின்ற வலிப்பு

XII_Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 77 12-03-2019 14:56:32

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 எடுத்துச்செல்லும்போது(எபிலெப்டிக்)வலிப்பு தாக்குதல் விளைகிறது.

காரணிகள்

பலநோய்களின்அறிகுறிகளில்எபிலெப்ஸி 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.

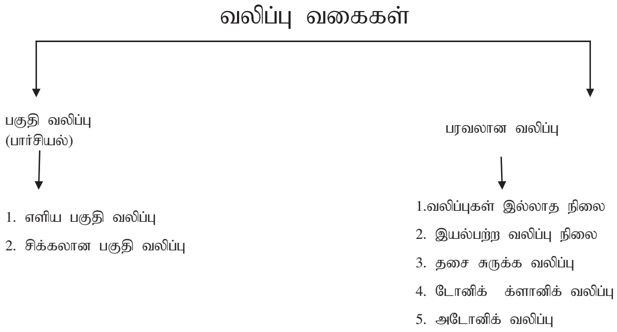
எளிய பகுதி வலிப்பு

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 12-03-2019 14:56:32



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.

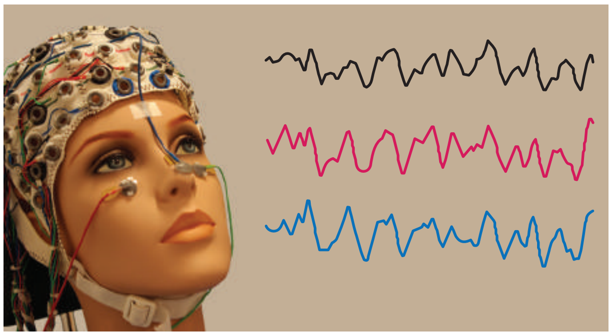
- ❖ வலிப்புகள் இல்லாதநிலை, நிலையற்ற உணர்வுநிலை, வெறுமையான சுற்றுச்சூழல் போன்ற தோற்றம், ஆகியவை சில வினாடிகளுக்கு மட்டும் நீடித்தல்
- ❖ வலிப்பற்ற நிலையை ஒத்த இயல்பற்ற வலிப்பு நிலை ஆனால் அதிக நேரத்திற்கு நீடித்திருத்தல். அநேகமாக சிறிதளவு தானியக்க நிலையுடன் காணப்படுதல்.
- ❖ தசைச் சுருக்க (myoclonic) வலிப்பு 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 விழிக்கும்பொழுதுதசைப்பிடிப்பு,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 நிலையில்இருப்பதைஅறிந்திருப்பதில்லை.

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 12-03-2019 14:56:32

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.

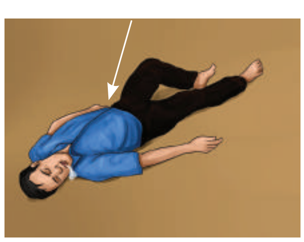
டோனிக் நிலை

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 12-03-2019 14:56:34

காரணங்கள்

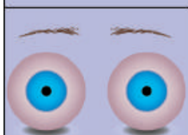
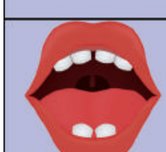
- ❖ தலைக்காயங்கள்
- ❖ மூளைச் சவ்வு அழற்சி, மூளைத் தொற்று அழற்சி
- ❖ நீரழிவு நோய்
- ❖ சிறுநீரக நோய்
- ❖ நச்சு மருந்துகள்
- ❖ மூச்சடைப்பு
- ❖ வலிப்பு

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 பரிந்துரைக்கப்பட்டஅளவின்இருத்தல்.
- 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 12-03-2019 14:56:36

- 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 12-03-2019 14:56:36

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.

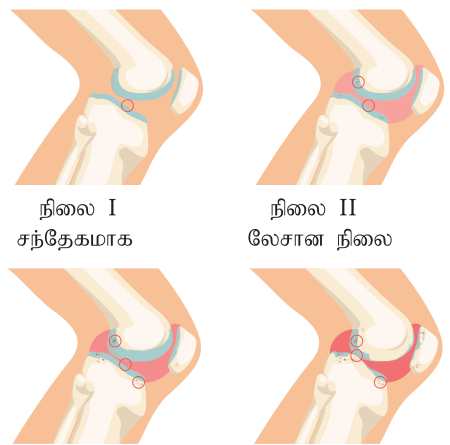
பாலினம்: இந்நோய் பெண்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படும், குறிப்பாக 55 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்

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



நிலை I சந்தேகமாக

நிலை II லேசான நிலை

நிலை III மிதமான நிலை

நிலை IV கடுமையான நிலை

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

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.
- சுறுசுறுப்பாகஇருக்க,தினசரிநடைப்பயிற்சி 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 12-03-2019 14:56:40