தீக்கதிர்

நலம்

மருத்துவக் குறிப்புகள்

நலம்

தீக்கதிர்

மின்னூல் வெளியீடு : http://FreeTamilEbooks.com

உரிமை - Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 India

கிரியேடிவ் காமென்ஸ். எல்லாரும் படிக்கலாம், பகிரலாம்.

பதிவிறக்கம் செய்ய - http://FreeTamilEbooks.com/ebooks/nalam

அட்டைப்படம் - லெனின் குருசாமி - guruleninn@gmail.com

மின்னூலாக்கம் - லெனின் குருசாமி - guruleninn@gmail.com

கணியம் அறக்கட்டளை (Kaniyam.com/foundation)

This Book was produced using LaTeX + Pandoc

மின்னூல் வெளியீடு

மின்னூல் வெளியீட்டாளர்: http://freetamilebooks.com

அட்டைப்படம்: லெனின் குருசாமி - guruleninn@gmail.com

மின்னூலாக்கம்: லெனின் குருசாமி - guruleninn@gmail.com

மின்னூலாக்க செயற்திட்டம்: கணியம் அறக்கட்டளை - kaniyam.com/foundation

Ebook Publication

Ebook Publisher: http://freetamilebooks.com

Cover Image: Lenin Gurusamy - guruleninn@gmail.com

Ebook Creation: Lenin Gurusamy - guruleninn@gmail.com

Ebook Project: Kaniyam Foundation - kaniyam.com/foundation

This Book was produced using LaTeX + Pandoc

பொருளடக்கம்

1. ஹர்னியா குடல் பிதுக்கம்(Hernia) 8
2. மஞ்சள் காமாலை 13
3. நீரிழிவு நோய் 19
4. நீரிழிவு நோய் 23
5. குழந்தைகளும் குடற்பூச்சிகளும் 27
6. குழந்தைகளும் குடற்பூச்சிகளும் 31
7. தடுக்கக் கூடிய நோயும் அதன் தடுப்பு முறையும் 34
8. அடி முதுகுவலி 38
9. கவனக் குறைவால் வரும் கவலை தரும் நோய்கள் 44
10. கவனக் குறைவால் வரும் கவலை தரும் நோய்கள் 48
11. கவனக் குறைவால் வரும் கவலை தரும் நோய்கள் 52
12. இரத்தக் கொதிப்பு 55
13. இரத்தக் கொதிப்பு 58
14. நீர் விபத்துக்கள் 62
15. மின்னல் தாக்கினால் மரணம் தானா? 67
16. B.P. மாத்திரைகள் ஓர் எச்சரிக்கை - Dr.Sவெங்கடாசலம் 71
17. உணவுகளில் ஒளிந்திருக்கும் ஆபத்துக்கள்! 76
18. இளநரையை விரட்ட எளிமையான குறிப்புகள் 80
19. புற்றை தடுக்கும் இளமையை கூட்டும் பீட்டா கரோட்டின் 84
20. "பேசும் காச்சக்கார அம்மன்" 88
21. புற்றுநோய் ஆபத்து காரணிகளை கட்டுப்படுத்த செயலாற்றுவோம்! - பேராசிரியர் சோ.மோகனா 92
22. அம்மன் படையலும், காய்ச்சல் உணவும் 95
23. காய்ச்சல் அறிவியலும் அல்லோபதி மருத்துவமும் 102
24. காய்ச்சல் அறிவியலும் அல்லோபதி மருத்துவமும் 109
25. காய்ச்சலும் சில கதாபாத்திரங்களும் 117
26. காய்ச்சலும் சில கதாபாத்திரங்களும் 121
27. பாம்புக்கடியும் மருத்துவ ஆலோசனையும்! - தொகுப்பு: சி. ஸ்ரீராமுலு 125

28.காய்ச்சல் எனும் அர்த்தநாரீ - -டாக்டர் இடங்கர் பாவலன் 129
29.மழைக் காலமும் மழைக் காய்ச்சலும் 138
30.காக்கா குளியலும் காய்ச்சல் குளியலும் 144
31.காக்கா குளியலும் காய்ச்சல் குளியலும் 149
32.காய்ச்சலும் பாட்டியின் கைப்பக்குவமும் 154
33.பேசும் காச்சக்காரம்மன் – 9 காய்ச்சலுக்கு தண்ணீர் ஒத்தடம் 160
34.அம்மாவின் ஆறாவது கைவிரல்... 166
35.பேசும் காச்சக்காரம்மன் – 10 அம்மாவின் ஆறாவது கைவிரல்... 171
36.அஞ்சறைப் பெட்டியில் பாராசிட்டமால் மாத்திரைகள்... 175
37.அஞ்சறைப் பெட்டியில் பாராசிட்டமால் மாத்திரைகள்... - 180
FREETAMILEBOOKS.COM 184
கணியம் அறக்கட்டளை 192
நன்கொடை 196

1. ஹர்னியா குடல் பிதுக்கம்(Hernia)

-ஏப்ரல் 21, 2019

...

குடல் பிதுக்கம் என்னும் ஹர்னியா (ழுநசniயை) பல்வேறு காரணங்களினால், மனிதனுக்கும் எக்காலத்திலும் எந்த வயதிலும் வரக்கூடிய ஒரு நோய். மருத்துவத் தந்தை ஹிப்பாரடிஸ் இந்நோயைப் பற்றி நன்கு அறிந்திருந்தார் என்று அறியும் போது இந்நோய் மிக நீண்ட காலமாகவே மனித குலத்தை வாட்டி வருகிறது என்பது புலனாகும்.வயிற்றின் உட்புறத்தில் ஜவ்வு போன்ற ஒரு தடுப்பு உறை உள்ளது. இது பிறவிலேயே வயிற்றில் வலுவற்ற இடங்களில் பிதுங்கி இருப்பதாலும், அல்லது பல்வேறு காரணங்களால் வயிற்றில் அழுத்தம் அதிகமாகி, வயிற்றின் உட்புறச் சவ்வுடன் குடல் பிதுக்கிக் கொண்டு வெளி வருவதாலும் உண்டாகிறது. இப்பிதுக்கம் வரக் காரணம் அதிகப்பளு தூக்குதல், காசம், கக்குவான் போன்ற நாட்பட்ட இருமல் வியாதிகள், மூத்திரக்குழாய் அடைப்பு, அடிக்கடி ஏற்படும் மலச்சிக்கல் போன்றவையாகும். மேலும், உடலில் கொழுப்புச்

சத்து அதிகமாகிப் பருமனாக இருப்பவர்களுக்கும், அடிக்கடி பிரசவித்த பெண்களுக்கும் இந்நோய் வருவதுண்டு. இளம்பிள்ளைவாதம் என்பது கை கால்களைத் தாக்கும் என்பதை பொதுமக்கள் அறிந்திருப்பார்கள். அந்நோய் வயிற்றைத் தாக்கும் போது குடல் பிதுக்கம் ஏற்படலாம்.

இக்குடல் பிதுக்கம் வரக்கூடிய இடங்கள் அடிவயிறு, தொடையின் மேல்புறம், வயிற்றின் நடுப்பகுதி, தொப்புள், தொப்புளுக்கு மேல் அல்லது கீழ்ப்பகுதி போன்றவை இதில் அதிக அளவு, சுமார் 75 சதவீதம் குடல் பிதக்கம் வரும் பகுதி வயிற்றின் அடிப்பாகந்தான். அடிவயிற்றுக் குடல் பிதுக்கத்தில் வயிற்றைச் சுற்றியுள்ள சவ்வுடன் சிறு குடல், பெருங்குடல், சூர்ப்பை, குடல்வால், மூத்திரப் பை, பெருங்குடலுடன் இருக்கும் கொழுப்புத்திரை ஆகியவையும் பிதுங்கும்.மக்களிடம் அதிக அளவில் காணப்படும் குடல் பிதுக்கத்தில் ஒரு வகையான அடிவயிற்றுக் குடல் பிதுக்கம்: இக்குடல் பிதுக்கம் பெண்களைவிட ஆண்களுக்கே அதிகமாக வரும். குழந்தை தாயின் வயிற்றில் இருக்கும்போதே குடல் இறக்கம் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. முதலில் வயிற்றின் உட்புறச் சவ்வுடன் நீர் மட்டுமே பிதுங்கி இருக்கும். இந்நோய் ஆண்களுக்கு விரைப்பை வரை இறங்கி இரைப்பையையும் பெருக்க வைக்கும். இதுவே பெண்களுக்கு இருப்பின் பெண் மர்ம உறுப்புக்கு இரண்டு அங்குலத்திற்கு மேல் பெருத்துக் கட்டி போல் காணப்படும். இது படுத்தவுடன் வடியும் நடந்தால் பெருக்கும் தன்மையுடையது: இது ஒரு வகை. இக்குடல் பிதுக்கம் கூட இரவில் படுத்தவுடன் வயிற்றினுள் சென்று விடுவதால் விரைப்பை காலையில் பெருத்தும், இரவில் சிறுத்தும் காணப்படும். விரைப்பையில் குடல் இருக்கும்போது அதன் நெளிவைக் காணலாம். நாள்பட நாள்பட இக்குடல் ஏறி இறங்கும் தன்மை இழந்து விரைப்பையில் தங்கிவிடும்.மேலும் கீழே இறங்கிய குடல் ஏறாது கீழேயே தங்கிவிடச் செய்துவிடும். இது அபாயம் அற்றது. ஆனால், குடல் பிதுங்கிய இடத்தின் வாய்ப்பகுதியில் வயிற்றின் உட்புறச்சுவர் இறுக்கமாக இருந்துவிட்டால், குடல் ஏறி இறங்காது. கீழேயே நின்றுவிடும். அப்பொழுது வலி உண்டாகும். வாந்தி வர ஆரம்பிக்கும். மேலும் குடல் இயல்பான தன் அசையும் தன்மையையும் இழந்துவிடும். அப்பொழுது வயிறு வீங்கும். இவ்விறுக்கம் மேலும் அதிகமாகிப் போனால் குடலுக்கு வேண்டிய இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டுப்

பிதுங்கிய குடற்பகுதி அழுக நேரிடும். இந்நிலையில் வயிறு வீக்கம், சுரம், வயிற்றைத் தொட்டாலே வலி போன்றவை உண்டாகும். இந்நிலை வரை நோயாளி பொறுத்திருப்பது தானே தனக்கு மரணத்தைத் தேடிக் கொள்ளும் செயலாகும். ஆகவே நோயாளி தனக்குக் குடல் பிதுக்கம் என்று அறிந்தவுடன் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள அறுவை மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும். இந்நோய்க்கு ஒரே மருத்துவம் அறுவை சிகிச்சை தான். வேறு எம்முறையும் இந்நோய்க்குப் பூரண குணம் தராது என்பதை நாம் உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும். இந்த இடத்தில் நாம் முக்கியமாக அறிந்து கொள்ள வேண்டிய செய்தி ஒன்றுண்டு. அது விரைப்பை வீக்கம் பொதுவாக இரண்டு காரணங்களினால் ஏற்படலாம் என்பதாகும். ஒன்று குடல் பிதுக்கம் இதை ஹர்னியா என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுவார்கள். மற்றொன்று விரைப்பை வீக்கம். இதை ஹட்ரோசில் என்று கூறுவார்கள். இவ்விரண்டிற்கும் பெருத்த வேறுபாடு உண்டு. குடல் பிதுக்கத்தை விரை வீக்கம் என்று எண்ணி அதைச் சரியாகப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளாமல் சிலர் அறுவை சிகிச்சை அல்லது வீங்கிய இடத்தில் ஊசி போட்டுக் கொள்வது உண்டு.

குழந்தையாக இருந்தால் பிறந்த மூன்று மாதங்களுக்குப் பின்னர் தான் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள முடியும். பெரியவர்களாக இருப்பின் குடல் பிதுக்கம் என்று கண்டுபிடித்தவுடன், அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வது நல்லது. ஏனெனில் அறுவை சிகிச்சையைத் தவிர இந்நோயை மருந்து கொடுத்துக் குணப்படுத்த முடியாது. படுத்தால் வடிந்து, நடந்தால் பெருத்துவிடும் தன்மையுடைய இக்குடல் பிதுக்கத்தால் சில சமயம் குடல் ஏறி இறங்குவது நின்று, குடல் அடைப்பு ஏற்படும். இந்நிலையில், நோயாளி கட்டிலில் கால்புறத்தை உயர்த்தி வைத்துப் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் முழங்காலை மடக்கித் தொடையை உட்புறம் வைத்து மெதுவாகக் குடலைத் தன் கையாலேயே தள்ளிவிட வேண்டும். குடலைத் தள்ளும்பொழுத அதிக பலத்துடன் தள்ளக்கூடாது. அதிக பலத்துடன் குடலைத் தள்ளினால் குடல் தெரித்துப் போகவோ நசுங்கிப் போகவோ வாய்ப்புண்டு. நசுங்கிய குடல் வயிற்றுக்குள் சென்றால் அங்கு அழுகி உடலுக்குப் பெருந்தீங்கை உண்டு பண்ணும்.அடிவயிற்றுக் குடல் பிதுக்கத்தை தடுக்க இடுப்பில் வார் போட்டுக் கட்டிக் கொள்வது ஒரு முறை. இந்த வார் போட்டுக் கொள்பவர்கள்,

அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ள முடியாத இருதய நோய் அல்லது நுரையீரலோடு தொடர்புடைய இருமல் நோய் உள்ளவர்களாகத்தான் இருப்பர். இவர்கள் உறங்கும் நேரம் தவிர மற்ற நேரங்களில் அவசியம் இந்த வாரைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். வாரைப் போட்டுக் கொள்ளும் போது முழுக்குடலும் உள்ளே சென்று விட்டதைத் தீர்மானித்த பிறகு தான் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் வெளியே பிதுங்கி இருக்கும் குடலை வார் அழுத்தியும் அதன் காரணமாகக் குடல் அழுக நேரிடலாம்.அறுவை சிகிச்சையும், அதற்குக் கொடுக்கப்படும் மயக்க மருந்துகளும் முன்னேற்றம் அடையாத காலத்தில்தான் மருத்துவர்கள் இந்த இடுப்பு வாரை சிபாரிசு செய்தனர். தற்பொழுது இவ்விரண்டும் வியக்கத்தக் கஅளவு முன்னேற்றம் அடைந்து விட்டமையால் இடுப்பு வாரைப் பெரும்பாலும் சிபாரிசு செய்வதல்லை. ஏனெனில் வார் போட்ட பிறகு அறுவை சிகிச்சை செய்வது சிரமம். அதன் பலனும் குறைவு. வாரை உபயோகிக்காது ஆரம்ப காலத்திலேயே அறுவை சிகிச்சை கொள்பவர்களுக்கு இந்நோய் மீண்டும் வருவதில்லை. இந்நோயை முற்றவிட்டுப் பிதுக்கத்தில் அடைப்பு ஏற்பட்ட பின்னர் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வதில் அதிகப் பயன் இல்லை. ஆபத்தும் இதில் அதிகம்.

தொப்புளின் வழியே வரும் குடல்பிதுக்கம்

இது சிறுவர்களுக்கே வரும். பிறந்தவுடன் தொப்புள் கொடியில் புண் ஏற்படுவதால், இந்நோய் உண்டாகிறது. குழந்தை அழும்பொழுது இப்பிதுக்கம் பார்ப்பதற்குப் பெரிதாகத் தோன்றும். மூன்று வயதுவரை இக்குடல் பிதுக்கம் உள்ளே சென்றுவரும். பிறகுதான் இது பெரும்பாலும் குடல் அடைப்புக்கு ஏதுவாகிறது. ஆகவே குழந்தைக்கு இவ்வகைக் குடல் பிதுக்கம் இருந்தால் மூன்று வயது வரை பொறுத்துப் பார்க்கலாம். ஏனெனில் குழந்தை தவழ்ந்து செல்லும் பொழுது வயிற்றின் தசை வளர்ச்சி காரணமாக இது தானாகவே சரியாக வாய்ப்புண்டு. இதற்கு உதவியாகக் குடலை உள்ளே தள்ளிய பிறகு துணியில் ஒரு காசை வைத்துத் தைத்தபிறகு அதைக் குடல் வரும் ஓட்டையிலே மேல் கட்டிவிடலாம்.சில சமயம் தொப்புளுக்கு மேலாகவோ கீழாகவோ குடல் பிதுக்கம் வருவதண்டு. இவ்வகைப் பிதுக்கம்

பெரும்பாலும் 35 வயதிற்குமேல் 50 வயதிற்குள் வரும். இது அதிகப்பருமனாக உள்ளவர்களுக்கும் அடிக்கடி குழந்தைப்பேறு உண்டானவர்களுக்கும் அவர்களது வயிற்றுத் தசை வலுவிழுந்து போவதால் உண்டாகும்.இக்குடல் பிதுக்கத்தில் பெருங்குடலும் அதன் கொழுப்புத்திரையும்; சிறுகுடலும் காணப்படும். இதற்கு மருத்துவமாக உடல் பருமனை முதலில் குறைக்க வேண்டும். உணவைக் கட்டுப்படுத்தி, உடற்பயிற்சி செய்து அதன் பின்னர் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

அறுவை சிகிச்சை செய்தபின் உண்டாகும் குடல்பிதுக்கம்

ஏதேனும் நோய்க்காக வயிற்றில் அறுவை சிகிச்சை செய்த பின்னர், அந்த இடத்தில் சீழ் பிடித்தாலும் அல்லது அறுவை சிகிச்சையால் ஏற்பட்ட புண் ஆறுவதற்கு முன்னர் அதிக இருமல் வந்தாலும் இவ்வகையான குடல் பிதுக்கம் வரக்கூடும். வயிற்றின் உள் அறை அழற்சியும் இதற்கு வேறொரு காரணமாகும். இந்நோய்க்காளானோர் தங்கள் உடற்பருமனைக் குறைத்து, இருமல் நோய் இருந்தால் அதனையும் சரி செய்த பின்னர் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வது நல்லது.மருத்துவம் மிக வளர்ந்துள்ள இக்காலத்தில் இக்குடல் பிதுக்கத்தைப்பற்றி அதிகம் கவலைப்படத் தேவையில்லை. இதற்கு மருத்துவம் அறுவை சிகிச்சை ஒன்றுதான். அறுவைச்சிகிச்சை செய்து புண் சுமார் 7 நாட்களில் குணமாகிவிடும். தற்பொழுது இப்பிதுக்கங்கள் துளை அறுவை மூலமும் (லாப்ராஸ்கோபி) செய்யப்படுகிறது.

தஞ்சை டாக்டர் சு.நரேந்திரன்

எம்.எஸ்., பி.எச்.டி, சிறப்பு நிலைப் பேராசிரியர்

தமிழ்நாடு எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் -1

2. மஞ்சள் காமாலை

-ஏப்ரல் 28, 2019

மஞ்சள் காமாலை என்பது ஒரு நோயின் அறிகுறியே. இரத்தத்தில் பில்லுரூபின் என்ற ஒரு பொருள் உள்ளது. மஞ்சள் நிறமுள்ள இந்த பில்லுரூபின் இரத்தத்தில் இருக்க வேண்டிய அளவை விட அதிகம் ஆவதுதான் மஞ்சள் காமாலை ஏற்படுகிறது.

இப்பொருள் அதிகம் ஆவதற்குக் காரணம் என்ன?

இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்கள் சிதைந்து பல வகையாக மாறுதல் அடைகின்றன. ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதனின் வாழ்க்கையில் இது சாதாரணமாக நடைபெறுகிறது. ஆனால் இந்தச் சிதைவு அதிக அளவில் நிகழ்ந்தால் அது மஞ்சள் காமாலை எனப்படுகிறது. இது மஞ்சள் காமாலையில் ஒரு வகை. மற்றொன்று 'வைரஸ்' என்னும் கிருமிகள் தண்ணீர் மூலம் கல்லீரலைத் தாக்கும் பொழுது ஏற்படுகின்றது.

மூன்றாவது வகை பித்த நீர்ப்பையில் உண்டாகும் கல், பித்த நீர்ப்பையில் சென்று அடைத்துக் கொள்வதாலோ அல்லது வேறு பல காரணங்களால் அப்பையில் ஏற்படும் அடைப்புக் காரணமாகவோ உண்டாகின்றன. ஆகவே மஞ்சள் காமாலை ஒரே காரணத்தினால் மட்டும் ஏறபடுவது இல்லை. மூன்று வகைக் காரணங்களினால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். இந்த மூன்று விதமான மஞ்சள் காமாலை நோய்களில் மக்களை அதிகம் தாக்குவது 'வைரஸ்' கிருமிகளால் உண்டாகும், தொற்றுக் கல்லீரல் அழற்சி நோயாகும். இதனை (infective Hepatitis) என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுவர். சாதாரணமாக எல்லோரும் மஞ்சள் காமாலை என்று கூறுவது இதைத்தான். இந்த நோய் சிறு குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை அனைவரையும் தாக்கும் தன்மையுடையவது. உலகில் எல்லாப் பகுதிகளிலும் பரவலாக இருக்கும். இந்நோய், நீர் மற்றும் உணவு ஆகியவை மூலம் பரவுகிறது. இந்நோய் வாய்ப்பட்டவர்கள்

கழிவுப்பொருட்கள் சரியான முறையில் அப்புறப்படுத்தப்படாமல் ஆறு, குளம், குட்டைகளின் நீருடன் சேர்வதாலும், அசுத்தமான உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்வதாலும் இந்நோய் பரவுகிறது. இந்நோய் சுகாதார உணர்வு அதிகமாக உள்ள மேலை நாடுகளிலும் அதிகமாக உள்ளது என்பது வியப்பைத் தருவதாக உள்ளது.

இந்நோய்வாய்ப்பட்டவர்களின் இரத்தத்தைத் தவறுதலாக மற்றவர்களுக்குச் செலுத்திவிட்டாலோ அல்லது அவர்களுக்காக உபயோகப்படுத்தப்பட்ட ஊசியை அப்படியே மீண்டும் உபயோகப்படுத்தினாலோ இந்நோய் வரக்கூடும். பல சமயங்களில் இந்நோய் தானாகவே குணமாகிவிடும். ஆனால் சில சமயங்களில் இதுவே கடுமையாகி மரணத்தை விளைவிப்பதும் உண்டு.

இந்நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளாவன: -

பசியின்மை, வயிற்றுப்போக்கு, கடுமையான தலைவலி, மேல் வயிற்றின் வலப்புறத்தில் ஒரு சங்கட உணர்ச்சி, சளி, காய்ச்சல் போன்றவற்றோடு தோலும், கண்ணும் மெதுவாக மஞ்சளாகும். ‘கல்லீரலும்’ மண்ணீரலும் வீக்கமடையும். இந்நோய் தீவிரமடைந்தால் தோலில் பித்தநீர் உப்பு அதிகமாகி அரிப்பு உண்டாகும். சிறுநீர் மஞ்சளாகும். மலம் மஞ்சளாக இல்லாமல் சற்று வெளுத்துக் காணப்படும்.

சாதாரணமாக நான்கு அல்லது ஐந்து வாரங்களில் இந்நோய் சரியாகிவிடும். இந்த நாட்களுக்குள் சரியாகாது அதிகமானால் இந்நோய் உடலில் மேலும் சிக்கலை ஏற்படுத்துகிறது என்பது பொருள். இந்நோய்க்கு ஆங்கில மருத்துவத்தில் நேரடி மருத்துவம் இல்லை.

இந்நோய்க் கண்டவர் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில விதிமுறைகள்: படுக்கையில் பூரண ஓய்வுடன் இருக்க வேண்டும். எளிய உணவுகளான பழம், காய்கறிகள், குளுகோஸ், கஞ்சி ஆகியவற்றை அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும். கொழுப்புச் சத்துக்கள் உள்ள நெய், எண்ணெய், மாமிசம், பருப்பு முதலியவைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது. மேலும் புகையிலை, மதுபானம் ஆகியவற்றை எந்த உருவிலும்

உபயோகப்படுத்தக்கூடாது, வைட்டமின் 'பி' மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம். நாட்டுப்புறங்களில் கீழாநெல்லி வேரையும் இலையையும் அரைத்துக் கொடுப்பது உண்டு. இதுவே இப்பொழுது மாத்திரைகளாகக் கிடைக்கிறது, இந்த மருத்துவத்தில் நோய் குணமாகாமல் அதிகமாகிக் கொண்டே வந்தால் தீவிர சிகிச்சைக்காக உடனே மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்வது அவசியம்.

நோய்த் தடுப்பு முறையான இந்நோய் பரவியுள்ள பகுதிகளில் தண்ணீர் மற்றும் உணவுப் பொருள்களைச் சுட வைத்து உண்ண வேண்டும். மேலும் இந்நோய்வாய்ப்பட்டவர்களின் கழிவுப் பொருட்களைச் சரியான முறையில் அப்புறப்படுத்தத் தடுப்பு ஊசி தற்பொழுது பெரிய மருத்துவமனைகளில் மட்டுமே கிடைக்கிறது.

அதிக அளவில் சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் சிதைவதால் உண்டாகும் மஞ்சள் காமாலை

மனித இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்கள் எல்லாம் ஒரே அளவுள்ளவையாகும். சில சமயங்களில் பிறவிக்கோளாறு காரணமாக, இந்த இரத்த அணுக்கள் இயற்கையாக எல்லோருக்கும் இருப்பதுபோல் இல்லாமல் மாறுபட்டு வெவ்வேறு உருவங்களில் காணப்படும். உடல் இயக்க ஒழுக்கு காரணமாக இந்த உருவ வேறுபாடு இரத்த அணுக்கள் சிதையும் பொழுது 'பில்லுரூபின்' அதிக உற்பத்தியாகி இரத்தத்தில் கலந்து மஞ்சள் காமாலை உண்டாகிறது.

இந்த மஞ்சள் காமாலை, பிற மருந்துகளை உட்கொள்வதாலும், மலேரியா போன்ற தொற்று நோய்கள் முற்றிவிடுவதாலும் குறிப்பிட்ட குரூப் இரத்தம் உள்ள மனிதர்களுக்கு வேறு குரூப் இரத்தத்தைச் செலுத்திவிடுவதாலும் உண்டாகும்.

இந்நோய் கண்டவர்களுக்கு இரத்தச் சோகை, வாந்தி சோர்வு, மண்ணீரல் வீக்கம் போன்றவை உண்டாகும். மேலும் மற்ற வகை மஞ்சள் காமாலைகளைப் போலன்றி, சிறுநீர் மலம் ஆகியவற்றின் நிறத்தில் வேறுபாடு தெரியும். அதாவது சிறுநீர், கழிக்கும்போது வெண்மையாக

இருந்து சிறிது நேரத்தில் கருமஞ்சள் நிறமாக மாறும். மலம் சாதாரண நிறத்தைவிட அதிக அளவில் மஞ்சளாக ஆரஞ்சு நிறமாகக் கூட இருக்கும். உடலில் அரிப்பு இருக்காது.

இந்த வகை மஞ்சள் காமாலை நோய், வைரஸ் கிருமிகளால் உண்டாகும் கல்லீரல் அழற்சி, மஞ்சள் காமாலையைவிடக் கொடுமையானது. மண்ணீரலில் அறுவை சிகிச்சை செய்வதன் மூலமும் இரத்தம் செலுத்தும் போதும் குறிப்பிட்ட பிரிவு இரத்தம் உள்ளவர்களுக்குக் கவனமாக அதே இரத்த பிரிவைச் செலுத்துவதன் மூலமும் மலேரியா வந்தால் அசட்டை செய்யாது சிகிச்சை செய்து கொள்வதன் மூலமும் இக்கொடிய நோய் வராது ஓரளவு தடுக்கலாம். கல்லீரலுக்கு கேடு விளைவிக்கும் விஷ மருந்துகளைப் பற்றிக் கவனமாக இருப்பதும் அவசியம்.

இந்த அணுக்களின் சிதைவினால் உண்டாகும் மஞ்சள் காமாலையைப் பற்றி நன்கு அறிந்து கொள்வது நல்லது. நமது இரத்தத்தில் ஏ, பி,ஒ, ஏபி என்ற நான்கு பிரிவுகள் உள்ளன. மனிதர்கள் இதில் ஏதாவது ஒரு பிரிவினராக இருப்பார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட பிரிவு இரத்தம் உள்ளவர்களுக்கு இரத்தம் செலுத்தும் பொழுது அவர்களுக்கு உள்ள இரத்தத்துடன் அதே பிரிவு இரத்தத்தைத்தான் செலுத்த வேண்டும். உடலுக்குச் சேராத, மாறுபட்ட பிரிவு இரத்தத்தைச் செலுத்தினால் மஞ்சள் காமாலை நோய் ஏற்படும்.

இந்தப் பிரிவுகளைத் தவிர இரத்தத்தில் ஆர்.எச். என்ற ஓர் பிரிவும் உண்டு. இது பாசிடிவ் ஆகவோ நெகடிவ் ஆகவோ இருக்கலாம். கணவனுக்கு இரத்தம் ஆர்.எச். பாசிடிவ் ஆக இருந்தால் மனைவிக்கும் இரத்தம் ஆர்.எச். பாசிடிவ் ஆக இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒரே வகை ஆர்.எச். இரத்தம் இல்லாமல் கணவனுக்கும், மனைவிக்கும் மாறுபட்ட ஆர்.எச்.குரூப் இரத்தம் இருந்தால் அதிலும் மனைவி ஆர்.எச். நெகடிவ்வாக இருந்தால் பிறக்கும் முதல் குழந்தையை பாதிக்காவிட்டாலும் இரண்டாவது குழந்தை பாதிக்கப்பட்டு, மஞ்சள் காமாலை வந்து, பிறகு அதற்கு மரணம் நேரிடலாம்.

இந்த வகை மஞ்சள் காமாலையிலிருந்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்ற ஒவ்வொரு தாய் தந்தையரும் தங்கள் இரத்தம் எந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தது என்று அறிந்து கொள்வது அவசியம். இவ்வாறு அறிந்து கொள்வது

பிறக்கும் முதல் குழந்தையைக் காப்பாற்ற உதவுவதுடன் அதற்கு அடுத்துப் பிறக்கப்போகும் குழந்தையையும் காப்பாற்ற மருத்துவருக்கு உதவியாக இருக்கும்.

பித்த நீர்ப்பாதை தடைப்படுவதால் உண்டாகும் மஞ்சள் காமாலை

இந்த வகை நோய் பித்தப்பையில் உண்டாகும் கல், பித்த நீர்க்குழாயை அடைத்துக் கொள்வதால் ஏற்படும். மேலும், பித்த நீர்ப்பாதையில் கட்டி, அடைப்பு, புற்றுநோய் போன்றவை உண்டாவதாலும் வரலாம். இந்நோய் வாய்ப்பட்டவர்க்கு மஞ்சள் காமாலை நோய் முற்றிக்கொண்டே வருவது ஓர் அறிகுறி. இதைத்தவிர குளிர் காய்ச்சல், முகுதுவலி, வயிற்றுவலி, பசியின்மை, இரத்தச் சோகை, முதலியவையும் வரும். மலம் வெள்ளைக் களிமண்ணைப்போல் வெளிர்நிறத்தில் இருக்கும். சிறுநீர் நல்ல மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும்.

மருத்துவர்கள் இரத்தம், மலம், பரிசோதனை செய்வதன் மூலமும், எக்ஸ்ரே படம் எடுத்துப் பார்ப்பதன் மூலமும், இந்த வகை மஞ்சள்காமாலையை அறிந்து கொள்வார்கள். இதற்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வதுதான் ஏற்றது. இந்த வகை மஞ்சள் காமாலை நோய் மேல்நாடுகளில் அதிகம் உண்டு. தமிழ்நாட்டில் தஞ்சை, திருச்சி மாவட்டங்களில் குறைவு.

நஞ்சுப் பொருள்களால் உண்டாகும் மஞ்சள் காமாலை

தெரிந்தோதெரியாமலோ நச்சு மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதாலும், உடலுக்கு ஒவ்வாத மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதாலும் இந்நோய் உண்டாகலாம். மருந்து சாப்பிடுவதில் கவனமாக இருப்பதே இதற்கு ஏற்ற தடுப்பு முறை. இன்றைய மருத்துவம் வளர்ச்சியடைந்துள்ள நிலையில் மஞ்சள் காமாலை வந்தால் கவலைப்படத் தேவையில்லை. முதலில் நாம் செய்ய வேண்டியது மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொள்வதேயாகும். ஒரு வகை மஞ்சள் காமாலைக்குச் செய்யும் மருத்துவம் மற்றொரு வகைக்குப் பயன்படாது. ஆகவே சிகிச்சை பலனளிக்கவில்லை என்று நாம் குறையிட்டுக் கொள்வது சரியல்ல. நமது நாட்டில் ‘வைரஸ்’ நோயினால்

உண்டாகும் மஞ்சள் காமாலையை மட்டுமே மஞ்சள் காமாலை என்று நினைத்து நாட்டுப்புறங்களில் எல்லா வகைகளுக்கும் ஒரேவித சிகிச்சை செய்கிறார்கள், இதன் காரணமாகவே மரணம் நிகழ்கிறது, ஆகவே மஞ்சள் காமாலை ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும். உரிய சிகிச்சை மருத்துவரிடமே பெற வேண்டும். தாங்களாகவே சில மருத்துவங்களைச் செய்து கொள்வதோ, பத்தியங்கள் இருப்பதோ, சிகிச்சை முறை ஆகாது. ‘வெளுத்ததெல்லாம் பாலல்ல’ அதுபோல் கண்ணோ அல்லது சிறுநீரோ மஞ்சள் நிறமாக இருந்துவிட்டால் அது ஒரே வகையான மஞ்சள் காமாலையை தான் உண்டு பண்ணும் என்று எண்ணும் அறியாமையை நம் மனத்திலிருந்து நீக்கி, மஞ்சள் காமாலையை வேறுபடுத்தி அறிந்து கவனமாகச் சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

3. நீரிழிவு நோய்

-மே 19, 2019

நாகரிக மனிதன் இயற்கையின் இரகசியத்தை அறிந்துகொண்டு, அதன்படித் தன் வாழ்க்கையை உயர்த்திக் கொண்டிருப்பது உண்மைதான். இதனால் தான் அவனை அச்சுறுத்தும் வியாதிகளைக் கட்டுப்படுத்தியும் சில சமயம் ஒழித்தும் வாழ்க்கை நடத்த முடிகிறது.மனிதனுக்கு வரும் நோய்கள் முக்கியமாக இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று தொற்று நோய். இரண்டாவது உடல்உறுப்புகளின் மாறுப்பட்ட செயல்களினால் வருவது. 20ஆம் நூற்றாண்டு அறிவியல் முன்னேற்றத்தின் விளைவாகத் தோன்றியுள்ள தடுப்பு முறை ஊசிகள், மருந்துகள், கிருமி நாசினிகள் போன்றவற்றால் இவை பெருமளவு கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. அதன் விளைவாக இன்று மனிதன் உயிர்வாழும் சராசரி ஆண்டுகள் கூடக் கூடியுள்ளன. ஆனால் அதே சமயம் நாகரிகத்தின் முன்னேற்றத்தினால் இன்று இரத்தக்கொதிப்பு, புற்றுநோய் மாரடைப்பு போன்ற நோய்கள் அதிகமாகி உள்ளன. இந்நோய்களைப் போலவே மனிதனுக்கு நாகரீகம் தந்த பரிசுதான் நீரிழிவுநோய்.இந்நோய் நாளுக்கு நாள் அதிகமாகிக் கொண்டு வருவதோடு புத்திசாலிகளையும் ஆக்கப்பூர்வமாகச் செய்பவர்களையும் அதிகம் தாக்கி வருவது என்பது குறிப்பிடற்குரியது. இந்நோய் இந்தியாவிலேயே தமிழ்நாட்டில் மிக அதிகமாக உள்ளது.

இந்நோய் உடலில் உள்ளதோ என்று சுலபமாகக் கண்டுபிடித்து மருத்துவம் பெற முடியும் என்ற நிலை இருப்பினும் எத்தனையோ இலட்சம் பேர் தம் நோயைக் கண்டுபிடித்து வேண்டிய மருத்துவம் செய்து கொள்ளாது இருக்கின்றனர். அப்படி மருத்துவம் பெறாதவர்கள் தங்கள் நோயைத் தீவிரப்படுத்திக் கொள்வதுடன் அதனால் வரும் பல விளைவுகளையும் சந்திக்க வேண்டியவர்களாக உள்ளனர்.இந்நோய்க்கான மருத்துவம் இப்பொழுது எவ்வளவோ முன்னேறியுள்ளது. எனினும் அதன் பலனை முழுமையாக அடைய வாழ்நாள் முழுவதும் மருத்துவம் பெற வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய் நமக்கு ஒரு புதிய நோய் அல்ல. மருத்துவ மேதைகள் சுச்சுருத்தாவானாலும் சரி, ஹிப்பாகரடீஸ் ஆனாலும் சரி, இந்நோயைப் பற்றிக் கூறாதவர் இல்லை. அப்படி இருந்தும் இன்னும் இந்நோய்க்கான காரணம் கண்டுபிடிக்கவில்லை. சில சமயம் பாரம்பரியமும் ஊளைச் சரீரமும் இந்நோய் வரக்காரணங்களாகின்றன நீரிழிவு நோய் ஒரு தொற்றுநோய் அன்று. உடலில் நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் உடலைமைப்பிற்குத் தக்கவாறு சரிவர வேலை செய்யாததன் விளைவாக இந்நோய் வருகிறது. இதனால் உடலுக்கு வேண்டிய சர்க்கரைச் சத்து உணவிலிருந்து அளவோ அல்லது சரியாகவோ பயன்படாது அதிகச் சர்க்கரை இரத்தத்தில் இருக்கும். இதுவே ஒரு அளவுக்கு மேல் செல்லும்பொழுது சர்க்கரையைச் சிறுநீரகம் அதிகம் வெளியேற்றுகிறது. இத்துடன் உப்புகளும் மற்றும் வைட்டமின்களும் வெளியேறுகின்றது. இந்நோய் சில சமயங்களில் மாறுபடும்பொழுது இரத்தத்தில் மட்டும் சர்க்கரை அதிகமாகி சிறுநீரில் வராது. அல்லது சிறுநீரில் சர்க்கரை இருந்து இரத்தத்தில் இராது.உடலின் தேவைக்கு மேல் இரத்தத்தில் அதிகச் சர்க்கரை இருக்கிறது. என்றால் அதற்குக் காரணம் உடலின் கணையம் சுரக்கும் இன்சுலின் பற்றாக்குறையேயாகும். அதாவது 1. போதிய அளவு சுரக்காமை, 2. போதிய அளவு சுரந்தாலும் உடலுக்குத் தேவையான அளவு இரத்தத்தில் சேராமை. 3. உடலுக்கு இன்சுலின் தேவை அதிகமாதல், 4. அல்லது சுரந்த இன்சுலின் உடல்திசுக் களால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியாமை போன்றவையாகும்.

ஒருவருக்கு நீரழிவு நோய் உள்ளதா என்று எப்பொழுது சந்தேகப்பட வேண்டும்?

உடலிலும் மனத்திலும் விவரிக்க முடியாத சோர்வு, பலவீனம், அதிகப்பசி, நாவறட்சி, தாகம் போன்றவை உண்டாகும். சிறுநீர் அதிகத்தடவை. அதிக அளவில் அளக்க முடியாமல் கூடப்போகும். அதிகம் சாப்பிட்டாலும் உடல்மெலியும். பார்வைக்கோளாறு ஏற்பட்டு, அடிக்கடி பார்வைக்கான கண்ணாடி மாற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படும். உடல்வலியுடன் அடிக்கடி சளிபிடித்து, உடலில் சீழ்க்கட்டி வரும். ஆண் உறுப்பில் அழற்சி, ஆண் தன்மை குறைவு, பெண் உறுப்பில் அரிப்பு ஆகியவை உண்டாகும்.

நோயின் ஆரம்பத்தில் எந்தவித அறிகுறிகளும் இராது. உடல்நலக்குறைவு காரணமாக மருத்துவரிடம் செல்லும்பொழுது தற்செயலாக இந்நோய் கண்டுபிடிக்கப்படுவது உண்டு. நோயின் அறிகுறிகள் வந்த பின் நோய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் நோய் முற்றிய நிலையில் உள்ளது என்பதே பொருள். ஒரு குடும்பத்தில் சர்க்கரை நோய் யாருக்காவது இருந்தால் சிறுநீரை உணவு உண்ட 3 மணி நேரம் கழித்துச் சோதனை செய்து சரிபார்த்துக் கொள்வது நல்லது. அப்படி நீரில் சர்க்கரை இல்லையென்றால், 35 வயதிற்கு மேல் வருடம் இரு முறையேனும் இரத்தச்சோதனை செய்து பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

யார் யாருக்கு இந்நோய் வரும்? பொதுவாக ஆண்களுக்குத்தான் இது அதிகம் வருகிறது. மேலும் எந்த வயதினருக்கும் இந்நோய் வரக்கூடும். நகரத்தில் வசிப்போருக்கும் ஓடியாடாது உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்கும், உடல்பருமன் உள்ளவர்களுக்கும் தான் இந்நோய் அதிகம் வருகிறது. சாதாரணமாக 100க்கு 90 சதவிகிதம் சிறுநீரின் சோதனை மூலம் இந்நோய் கண்டுபிடிக்கப் படுகிறது. இந்நோய் ஒருவருக்கு உள்ளதா என்று கண்டறிய அவர் உணவருந்திய இரண்டு மணி நேரங்கழித்துச் சிறுநீருடன் இரத்தச் சோதனையும் செய்து பார்க்க வேண்டும்.இச்சோதனைகளில் இந்நோயைப் பற்றிச் சந்தேகம் இருப்பின் ஜி.டி.டி (ழு.கூ.கூ) என்ற சோதனையைச் செய்ய வேண்டும். இதற்கு நோயாளி 12 மணி நேரம் உணவருந்தாது இருந்த பிறகு சிறுநீரையும் இரத்தத்தையும் சோதனை செய்வார்கள். பிறகு குளுகோஸ் 50 கிராம் கொடுத்து அரை மணிக்கு ஒரு முறை என 5 முறை இரத்தத்தையும் சிறுநீரையும் சோதனை செய்து இந்நோயைக் கண்டுபிடிப்பார்கள்.இந்தச் சோதனை மூலம் இந்நோயை மருத்துவர், குறைந்தது - இடைப்பட்டது - அதிகம் என்று மூன்று வகைப்படுத்துவார். இதைத் தவிர இந்நோயை நோயாளிகள், வயது வந்த நோயாளிகள் என்று வகைப்படுத்துவதும் உண்டு. இம்மாதிரி வகைப்படுத்துதல் மூலம் மருத்துவர் நோயாளிக்குச் சரியான மருத்துவம் அளிக்க முடிகிறது. ஏனெனில் நீரழிவு நோய்க்குச் சரிவர மருத்துவம் அளித்தால் அது வளமுடன் வாழ வழியை உண்டுபண்ணும் ஒரு நோய் என்று மருத்துவர் கூறுவர். ஆகவே நோயாளிகள் இந்நோயால்

வரும் விளைவுகளை அறிந்திருந்தால் தக்க சமயத்தில் அதைத் தடுக்கவும் நீண்ட நாள் வாழவும் வாய்ப்பும் உண்டு.

இந்நோயினால் விளையும் கேடுகள்

சர்க்கரை உடலில் அதிகமாகும் பொழுது இராஜபிளவை வரும். ஆழ்ந்த மயக்கம் கூட வரும். இரத்த ஓட்டம் குறைந்தது இரத்தக் குழாய்கள் தடித்து, கை, கால் விரல்கள் அழுகிவிடும். இம்மாதிரிக் கேடுகள் இன்சுலின் ஆண்டிபயோடிக் கண்டுபிடிப்புக்குப் பிறகு பெருமளவு குறைந்துள்ளன. இந்நோயாளிக்கு வரக்கூடிய ஏனைய கேடுகளாவன விழித்திரைப் பாதிப்பு ஏற்பட்டுப் பார்வை மங்கிப் பார்வையே போய்விடும். உடலின் சூடு, வலி, தொடு உணர்வு அதிர்வு போன்றவற்றில் ஒரு மாறுபாடு தோன்றும். இரவில் தூங்கும்பொழுது கூடக் காலில் வலி இருக்கும். சிறுநீரகத்தில் அழற்சி, புண் உண்டாகும். இத்துடன், நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இருதய வலி, மாரடைப்பு, இரத்தக் கொதிப்பு, காசநோய் போன்றவை மற்றவர்களைவிட அதிகம் வரும். ஈறுகள் பெருத்தச் சீழ் பிடித்துப் பல் ஆட்டம் காணும். பெண்களுக்கு குறைப்பிரசவம், கருச்சிதைவு குழந்தை பிறக்கும்பொழுது இறந்து பிறத்தல், பிறந்த குழந்தை பெருத்திருத்தல் போன்றவை நிகழும், இத்துணைக் கொடுமைகளை ஏற்படுத்தும்.

தொடரும்…

தஞ்சை டாக்டர் சு.நரேந்திரன்

எம்.எஸ்., பி.எச்.டி, சிறப்பு நிலைப் பேராசிரியர்

தமிழ்நாடு எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் -1

4. நீரிழிவு நோய்

-மே 26, 2019

1. உணவைக் கட்டுப்படுத்தி, கணையத்திற்கு அதிக வேலை கொடுக்காமை. இதில் குணம் இல்லையேல் இன்சுலின், ஊசி மூலம் செலுத்த வேண்டும். இன்சுலின் அவசியம் இல்லாத பொழுது மாத்திரைகள் கொடுப்பது நல்லது. இத்துடன் இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தச் சீரான உடற்பயிற்சியும் ஓரளவு உதவும்.
2. இந்நோயின் கேடுகளிலிருந்து நோயாளி தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் நோயைச் சரிவரக் கட்டுப்படுத்தவும் சிறுநீர்ச் சோதனையை அடிக்கடி செய்வதுடன் இரத்தத்தில் சர்க்கரை, கொழுப்பு, உப்பு ஆகியவற்றின் நிலையையும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். மருத்துவம் சரிவரச் செய்துகொண்டு வருபவர்கள் கூட மருத்துவரை வருடத்திற்கு மூன்று முறையேனும் சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

நீரழிவு நோய்க்கு மிகவும் அவசியமானதாகக் கருதப்படும் இன்சுலின் என்றால் என்ன? அது எவ்வாறு கிடைக்கிறது? கணையம் என்ற உறுப்பு நம் உடலில் கல்லீரலுக்கும் மண்ணீரலுக்கும் நடுவில் இரைப்பையில் அடிப்புறத்தில் உள்ளது. இக்கணையத்திலிருந்துதான் நம் உடலுக்குச் சேர வேண்டிய இன்சுலின் சுரக்கிறது. இன்சுலின் பாண்டிங், பெஸ்ட் என்பவர்களால் 1921ல் தற்செயலாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இன்சுலின் நீரிழிவு நோயைப் போக்கவல்ல மருந்து அல்ல. வியாதியைக் கட்டுப்படுத்தும் அருமருந்தேயாகும். நோயாளிகளுக்கு உதவும் இன்சுலின் மாடு, பன்றி போன்ற மிருகங்களில் கணையங்களிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது. இன்சுலின் நோயாளிகளுக்கு உடன் வேலை செய்யக்கூடியதாகவும், மிதமாக வேலை செய்யக்கூடியதாகவும் கிடைக்கிறது. இரத்தத்தில் அதிக அளவு சர்க்கரை இருந்து அதனால் மயக்கம் உண்டானால் இன்சுலின் உடனடி பலனளிக்கும் ஓர் உயிர்காக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இதைத்தவிர

உடலில் புண், நீரிழிவு, அறுவை சிகிச்சை வலிப்பு நோய், எடை குறைந்த வயதான நோயாளிகளுக்கும் பேறு காலம் போன்ற பொழுதும் உதவும். மிதமாக வேலை செய்யும் இன்சுலின்கள் உணவு மாத்திரைகளுக்குக் கட்டுப்படாத நோயாளிகளுக்கு உதவும். ஒரு முறை இன்சுலின் ஊசி போட்டுக் கொண்டவர்கள், தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் அதையே உபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்ற தேவையில்லை. இன்சுலின் ஊசி 1 சி.சி.க்கு குறைவாக நோய் கட்டுப்பட்டு வந்த பிறகு மாத்திரைகளே போதுமானது. ஆனால், நீரழிவு மாத்திரைகள் செயல்பட உடலில் வேறு எந்தக் கோளாறுமின்றிப் புண்ணோ, காயமோ இருந்தாலும் கூடாது. எத்தனையோ மாத்திரைகள் நீரழிவு நோய்க்கு இருப்பினும் இன்சுலினுக்கு மாற்றாக எல்லா நேரங்களிலும் உபயோகப்படுத்தக்கூடியதாக ஒன்றும் இல்லை. அதனால்தான் நீரழிவு நோயாளிகளில் 50 சதவிகிதம் பேர் இன்சுலின் ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டியதாக உள்ளது. மாத்திரைகளால் நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் நோயாளிகள் கூட அவசரகாலங்களில் இன்சுலினைத் தேடிப் போக வேண்டியதாக உள்ளது. ஆகவே நீரழிவு நோயாளிகள் இன்சுலினைத் தாங்களே ஊசி மூலம் எப்படிப் போட்டுக் கொள்வது என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

சில ஊசிப்போட்டுக் கொள்ள வேண்டிய நிலை இருப்பினும் அறியாமை அல்லது வெட்கம் காரணமாக மருத்துவரிடம் செல்லாது நோயை வளர்த்துக் கொள்வார்கள். இவர்கள் தாங்களாகவே ஊசி போட்டுக் கொள்ள தெரிந்திருப்பின் தடையின்றி, செலவின்றிப் போட்டுக் கொள்ளலாம்.மருத்துவர் நீரிழிவு நோயைக் கண்டுபிடித்தவுடன் உணவுக் கட்டுப்பாட்டைத்தான் கூறுவார். ஏனெனில் கணையத்தில் ஊறும் இன்சுலின் பற்றாக்குறையால், இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையைச் சரியாக உடல் திசுக்களால் உபயோகப்படுத்த முடியாது போய்விடுகிறது. அதனால், உடல், சர்க்கரைச் சத்து இல்லாது வாடும்பொழுது மற்ற சத்துக்களும் பயன்படுத்தப்படாமல் வீணாகக் கூடும். இதைச் சரிசெய்ய இன்சுலின் அதிக அளவு கணையத்திலிருந்து சுரக்க வேண்டும். இதற்காகவே ‘உணவுக்கட்டுப்பாடு’ மருத்துவர்களால் வலியுறுத்தப்படுகிறது. அப்படியென்றால் இந்நோயாளிகள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உணவுக்

கட்டுப்பாடுகள் என்ன? மாவுப்பொருள் அதிகம் உள்ள அரிசி, கோதுமை ரொட்டி, பன், சப்பாத்தி போன்றவற்றை அதிகம் உண்ணக்கூடாது, அதனால்தான் அரிசியை உணவாகக் கொண்ட நோயாளியை அதற்குப் பதில், கேழ்வரகு அல்லது கோதுமையை உணவாகப் பயன்படுத்த மருத்துவர்கள் கூறுவர். இந்த உணவு மாற்றத்தால் உணவின் அளவு குறையும் என்பதும் மற்றொரு காரணமாகும். கிழங்கு, பழவகைகள் ஆகியவற்றிலும் சர்க்கரை அதிகம் உள்ளது. ஆகவே அவற்றையும் அளவுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பானங்களில் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளுதல் கூடாது, உடலில் கொழுப்புச் சத்து அளவாக உள்ளவர்கள் முட்டை, மீன், இறைச்சி போன்றவற்றை எப்பொழுதும் போல் உண்ணலாம். காய்கறிகளுக்கு எந்தவிதக் கட்டுப்பாடும் கிடையாது. பொதுவாக இந்நோயாளிகள் உணவில், மாவுச்சத்து 180 கிராமும் புரதம் 60 கிராமும், கொழுப்பு 80 கிராமும் இருப்பது நல்லது. இதைவிடுத்து, உணவைக் கட்டுப்பாடு இன்றி, உண்டுவிட்டு, மாத்திரைகளாலும் ஊசிகளாலும் நோயைக் கட்டுப்படுத்திவிடலாம் என்பது அறிவுடைமையாகாது, அதுவும் நோயாளி பருமனாக இருப்பின், உணவு அளவு முறைப்படி கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க வேண்டும், இவர்கள் உணவில் நெய், வெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய்த் தவிர்த்து, சூரியகாந்தி எண்ணெய், நல்லெண்ணெய்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

உணவுக் கட்டுப்பாட்டிற்கு அடுத்தபடியாக, இந்நோயாளிகளுக்கு உடற்பயிற்சியும் அவசியம் தேவை. நம் நாட்டில் மருத்துவத் தந்தை சுச்சுருத்தா என்ற விஞ்ஞானி 2500 வருடங்களுக்கு முன்பே பருமனாக இருக்கும் நோயாளிக்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம் என்று கூறியுள்ளார். ஆனால், அதிகம் கூடாது. ஏனெனில் அது இருதயத்தையும் இரத்தக்குழாயையும் பாதிக்கும், உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் மருந்தையும் குறைத்துச் சாப்பிட வேண்டும், இந்த உடற்பயிற்சிகளில், நடப்பதும், யோகாசனம் செய்வதும் மிகச் சிறந்தவை, இவற்றை அனுதினமும் செய்தல் அவசியம். உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு, அதிகம் சாப்பிட்டால் பலனே இல்லாமல் போய்விடும், படுத்த படுக்கையில் உள்ள நோயாளிக்கும் உடற்பயிற்சி தேவைதான். இல்லையேல் தசைகள் வலுவிழந்துவிடும்.இதுவரை நீங்கள்

நீரழிவு நோயின் தன்மை, அதன் அறிகுறிகள், மருத்துவம் போன்றவற்றைப் படித்தீர்கள், இப்பொழுது இந்நோயாளிகள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில நெறிமுறைகளைப் பற்றிக் காண்போம். தினமும் நோயாளிகள் சுத்தமாகக் குளிக்க வேண்டும். குளித்த பிறகு கால்களில் ஈரம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். படர்தாமரை, தேமல் போன்ற சரும நோய்கள் இருந்தால் உடனடியாகக் கவனித்து மருத்துவம் பெற வேண்டும். பற்களை தினமும் இருமுறை துலக்க வேண்டும்.சின்ன சிராய்ப்பு ஏற்பட்டாலும் உடனடியாக சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும். எரிச்சல் உண்டாகக்கூடிய கிருமி நாசினிகளைப் புண், சிராய்ப்பு மீது பூசக்கூடாது, காலணிகள் இறுக்கமாக அணிந்துகொள்ளக்கூடாது, காலணி இல்லாமல் நடக்கக்கூடாது, நகங்களை வெட்டும்பொழுது நீரில் நனைத்த பிறகுவெட்ட வேண்டும். மேலும் சதையை ஒட்டி வெட்டக்கூடாது. காலணிகளைப் போக்கும் மருந்து, வலிபோக்க வெந்நீர்ப்பை ஒத்தடம் போன்றவை உபயோகப்படுத்தக்கூடாது.நோயாளிகள் உடற்பயிற்சி; உணவுக் கட்டுப்பாடு மூலம் நாளடைவில் மாத்திரை, ஊசிகளைக் குறைத்துவிடலாம். எந்தக் கட்டத்திலும் மருத்துவத்தை விட்டுவிடலாகாது, மருத்துவர் கூறுகிறபடி மருத்துவத்தை இவர்கள் பெற்றுவந்தால், ஆரோக்கியமானவர்களைப் போலவே நல்வாழ்வு வாழ முடியும்.

தஞ்சை டாக்டர் சு.நரேந்திரன் எம்.எஸ்., பி.எச்.டி, சிறப்பு நிலைப் பேராசிரியர் தமிழ்நாடு எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் -1

5. குழந்தைகளும் குடற்பூச்சிகளும்

-ஜூன் 2, 2019

நமது நாட்டில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நோய்களில் அதிக அளவில் பரவி இருப்பது, குடற்பூச்சி நோய் ஆகும். சுகாதார மற்ற சூழ்நிலை, சுத்தமற்ற வாழ்க்கை முறை போன்றவை காரணமாகக் குழந்தைகளை இக்குடற்பூச்சிகள் பற்றிக் கொண்டு பெரும் துன்பத்தை விளைவிக்கின்றன. எவ்வளவுதான் சத்துள்ள ஆகாரம் சாப்பிட்டாலும், அது உடலோடு சேராமல் வீணாகிறது. குழந்தைகள் நாளுக்கு நாள் மெலிந்து - நலிந்து - வெளுத்து - அழகற்றுப் போகின்றன. நாம் பெற்ற செல்வம் நமக்கே வெறுப்பாகக் காட்சி அளிக்கிறது. இது ஏன்? தூய்மைக் குறைவு காரணமாக இப்பூச்சிகள் குடலுக்குள் சென்று உடலுக்குச் சேர வேண்டிய சத்தையும் இரத்தத்தையும் தாம் உறிஞ்சிவிடுவதால், இது ஏற்படுகிறது. ஆகவே இந்த நோய், குழந்தைகளை அணுகாது செய்ய, நாம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய தடுப்பு முறைகள் என்ன என்பதை விளக்கிச் சொல்வதுதான் இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.குடற்பூச்சிகளில் பலவகையுண்டு. அவற்றுள் நாக்குப் பூச்சி, கீரிப்பூச்சி, நாடாப்பூச்சி, சாட்டைப்பூச்சி ஆகியவைதான் நமது நாட்டில் அதிகமாகக் காணப்படும் குடற்பூச்சிகளாகும்.நாக்குப்பூச்சி என்பது மண்புழுவைப் போல் நீளமாக இருக்கும். இதனை ஆங்கிலத்தில் சுடிரனே றுடிசஅ என்பார்கள். இப்பூச்சியின் முட்டைகள் உணவு, தண்ணீர், காற்று ஆகியவற்றின் மூலமும், குழந்தைகள் விரல் சூப்புவதின் காரணமாகவும், குடலுக்குள் செல்கின்றன. அங்கு புழுக்களாக மாறி சுமார் 6 அங்குலம் முதல் 12 அங்குலம் வரை வளருகின்றன. இப்புழுக்கள் இடும் முட்டைகள் மலத்தின் வழியாக வெளியே வரும். திறந்த வெளிகளிலும் தெரு ஓரங்களிலும், அசுத்தமான கழிவறைகளிலும் மலம் கழிப்பதன் காரணமாக இப்பூச்சிகளின் முட்டைகள் குடலுக்குள் போய்ச் சேருகின்றன.

குழந்தையின் வயிற்றில் இப்பூச்சி இருந்தால் வயிற்று வலி, பசியின்மை, எடைக்குறைவு, இருமல், சளி ஆகியவை ஏற்படும். சில சமயங்களில்

வாந்தி, பேதி உண்டாகலாம். குழந்தை மண்ணை விரும்பி உண்ணும். உடம்பு இளைத்து வயிறு பெரிதாகிவிடும். ஆஸ்துமா போன்ற இரைப்பு வரும். புழு அதிகமானால் குடல் அடைப்பு ஏற்பட்டு மலம் கழிப்பது முடியாமல் போகலாம். இப்பூச்சிகள் சில சமயங்களில் குழந்தையின் வாய் வழியாகவோ அல்லது மூக்கு வழியாகவோ வந்து பெற்றோர்களை அச்சுறுத்தும்.சுத்தமான கழிவறைகளில் மலம் கழிப்பது, மலம் கழித்த பிறகு கைகளைச் சோப்புப் போட்டுக் கழுவுவது, சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் கைகளை நன்கு சுத்தம் செய்வது, தண்ணீரைச் சுட வைத்துக் குடிப்பது, நகங்களை வெட்டிக் கொள்வது, பச்சைக் காய்கனிகளைச் சுத்தம் செய்வது சாப்பிடுவது ஆகியவை இதற்குப் பொதுவான தடுப்பு முறைகளாகும். இந்தப் பூச்சிக்கு மருத்துவர்கள் வயதுக்குத் தக்கபடி ‘பிப்ரசின்’ என்ற மருந்தைக் கொடுப்பார்கள்.

கீரிப்பூச்சி

இப்பூச்சி வெண்மையாக சுமார் 1/2 அங்குல நீளத்தில் இருக்கும். இதை ஆங்கிலத்தில் Thread Worm என்பார்கள் இப்பூச்சி இரவு நேரத்தில் குடலை விட்டு ஆசனவாய் வழியாக வெளியே வரும். அங்குள்ள தோலில் இடுக்குகளில் ஆயிரக்கணக்கான முட்டைகளை இடும். இப்பூச்சி முட்டை இடுவதற்காகத் தோலைக் குடைவதால் நமைச்சலும், குறுகுறுப்பும் ஏற்படும். இந்த நமைச்சலுக்காக சொரிவதனால் நக இடுக்குகளில் ஒட்டிக் கொண்டு இந்த முட்டைகள் மீண்டும் குடலுக்குள் சென்றுவிடும். குடலுக்குள் சென்ற முட்டை 3 வாரத்தில் பூச்சியை உண்டாக்கிவிடும்.

இதற்கு தடுப்பு முறையாகக் குழந்தைகளின் நகங்களை வெட்டிவிட வேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் கைகளைச் சோப்பு போட்டுச் சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும். இப்பூச்சியினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளில் உடைகள், படுக்கை விரிப்புகள், பாய்கள் முதலியவற்றைக் கொதி நீரால் அடிக்கடி சுத்தப்படுத்த வேண்டும். தூங்கும்பொழுது தனியாகத் தூங்க வேண்டும். ஏனென்றால் வீட்டில் ஒரு குழந்தையிடம் இப்பூச்சி காணப்பட்டால் மற்றவர்களுக்கும் தொற்றிவிடக்கூடும். ஆகவே ஒரு குழந்தைக்கு இப்பூச்சி இருக்கிறது என்று அறிந்தால் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும்

மலப் பரிசோதனை செய்து சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் இந்நோயை அறவே ஒழிக்க முடியும். இந்நோய் கண்ட குழந்தைகளுக்கு வயிற்று வலி, தூங்கும்போது சிறுநீர் கழித்தல், வலிப்பு ஆசனவாய் நமைச்சல், தூக்கமின்மை, இருமல் ஆகியவை தோன்றும். இப்பூச்சி பெண்களுக்கு இருந்தால் ஆசனவாயில் நமைச்சலை உண்டுபண்ணுவதோடு அல்லாமல் அவர்களுடைய பிறப்பு உறுப்புகளிலும் நமைச்சலை ஏற்படுத்தும்.

மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் மருந்தை கொடுக்க வேண்டும். கொக்கிப்பூச்சி (Hook Worm) என்ற இதனை ஆங்கிலத்தில் கூறுவார்கள். கொக்கிப் பூச்சிகளுக்குப் பற்கள் உண்டு. இதன் உதவியால் குடற் சுவர்களைப் பற்றிக் கொண்டு இரத்தத்தை உறிஞ்சும். இதன் காரணமாக வயிற்றுவலி, வயிறு வீங்குதல், வயிற்றுப்போக்கு, இரத்தச்சோவை ஆகியவை ஏற்படும்.

இப்பூச்சி, கால்களில் உள்ள இடுக்குகளின் வழியாக இரத்தக்குழாயை அடைந்து, பின்னர் உடலுக்குள் செல்கிறது. நம் நாட்டில் உள்ள பெரும்பான்மையான மக்கள் செருப்புப் போடாமல் நடப்பதாலும், வயல் வெளியில் வேலை செய்வதாலும் இப்பூச்சிகள் எளிதாகப் பற்றிக் கொள்கின்றன. இது விவசாய மக்களிடமே அதிக அளவில் காணப்படுகிறது.இப்பூச்சி தொற்றிய நோயாளியின் மலத்தில் 4,000,000 முட்டைகள் வெளியேறும் என்று அறியும்பொழுது நமக்கு இந்த பூச்சி விளைவிக்கும் கேடுகளை எளிதில் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. இம்முட்டைகள் ஈரமான நிலத்தில்தான் உயிர் வாழ முடியும். இம்முட்டைகள் சிறு பூச்சிகளாக ஆன 5 நாட்களுக்குப் பிறகு மரநிழல்களில் உள்ள புல், செடிகளில் தங்கி இருக்கும். இச்சிறு பூச்சிகள் மயிர்க்கால்களிலும், வியர்வைச் சுரப்பி உள்ள இடங்களிலும் பொதுவாக ஊர்ந்து சென்று தங்கும். அப்பொழுது அங்கு அரிப்பையும் அழற்சியையும் ஏற்படுத்தும். பிறகு நிணநீர் வழியாக இரத்தக்குழாயை அடைந்து அங்கிருந்து நுரையீரலை அடையும். அங்கிருந்து சிறுகுடலை அடைகிறது.இப்பூச்சிகள் குடலில் உள்ள சளிப்படலத்தை கவ்விக் கொண்டு இரத்தத்தை உறிக்கும். அப்பொழுதுதான் நோயாளிக்கு, இரத்த சோகை சில நாளும், சில நாள் பேதியும் உண்டாகும்.

நோய் முற்றிய நிலையில் காலில் வீக்கம், படபடப்பு ஆகியவை தோன்றும். நாக்கு பிளாட்டிங் பேப்பர் போல் வெள்ளை வெளேரென்று போய், உடலே வெளுத்துவிடும்.

தொடரும்…

6. குழந்தைகளும் குடற்பூச்சிகளும்

-ஜூன் 9, 2019

தடுப்பு முறையாக உணவு உண்பதற்கு முன் கையை நன்கு கழுவ வேண்டும். பொது இடங்களில் மலம் கழிப்பதைத் தவிர்த்துத் தனிக் கழிவறைகளில் மலம் கழித்துப் பழக வேண்டும். தண்ணீரில் கழிவு நீர் கலக்காது பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கால்களில் காலணி அணிந்து கொள்ள வேண்டும். இதற்கு “பெயினியம் ஹைட்ராக்சைடு” என்ற மருந்தையும் பிறகு இரத்த விருத்திக்கு இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளையும் மருத்துவர்கள் கொடுப்பது வழக்கம். அடுத்ததாக நாடாப் பூச்சிகளைப் பார்ப்போம். இதனை ஆங்கிலத்தில் (Tape Worm) என்று கூறுவார்கள். இப்பூச்சி பற்றியுள்ள பன்றி, மாடு ஆகியவற்றின் இறைச்சியை உண்பதால், இது குடலை அடைகிறது. ஒவ்வொரு மிருகத்திற்கும் தகுந்த படி பூச்சியின் அமைப்பிலும், குணத்திலும் வேறுபாடுகள் உண்டு. பூச்சியின் நீளம் 10 மீட்டர் வரை இருப்பதுண்டு. இது மலத்துடன் வெளியே வரும் போது துண்டு துண்டாக வெளி வரும். இப்பூச்சி நம் நாட்டில் அதிக அளவில் காணப்படவில்லை. பன்றி, மாடு போன்ற மிருகங்களின் இறைச்சியை நன்றாக வேக வைக்காமல், உண்பதால் இப்பூச்சி தொற்றிக் கொள்கிறது. இப்பூச்சி பசியின்மை வயிற்றுவலி, அஜீரணம் போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும்.

பன்றிகளினால் ஏற்படும் நாடாப் புழுவின் குஞ்சுகள் மூளை, தசைகள், கழுத்து, நாக்கு ஆகியவற்றைத் தாக்கும். மூளையில் கட்டியை ஏற்படுத்தி வலிப்பை ஏற்படுத்தும். ஆனால் மாட்டின் இறைச்சியினால் உண்டாகும் நாடாப்பூச்சி இம்மாதிரிக் குணங்களை உண்டு பண்ணுவதில்லை. மாடு, பன்றி, போன்றவற்றால் உண்டாகும் நோயைக் குணப்படுத்த ‘மெப்பாகிரின்’ என்ற மருந்தை மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்வார்கள். இந்நோய்க்குத் தடுப்பு முறை இறைச்சியை நன்றாக வேக வைத்து உண்பதும், வியாதியால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் மலம் கழிக்கக் கழிவறைகளை மட்டுமே

உபயோகப்படுத்துவதும் ஆகும். நாடாப்பூச்சிகளில் மற்றொரு வகை நாயுடன் ஒட்டிப் பழகுவதால் வரும் நாடாப்பூச்சி ஆகும். இது மதுரை மாவட்டத்தில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இப்பூச்சியின் முட்டைகள் வாய் வழியாகச் சென்று குடலை அடைகின்றன. அங்கிருந்து இரத்தக்குழாய்களின் மூலம் கல்லீரலுக்குச் சென்று அங்கு பெரும் கட்டியை உண்டு பண்ணுகின்றன. சில சமயங்களில் இக்கட்டிகள் மண்ணீரல், மூத்திரக்குழாய், மூளை, நுரையீரல், எலும்பு போன்ற இடங்களிலும் ஏற்படுவதுண்டு. இக்கட்டிகளை எக்ஸ்ரே மூலம் காணலாம். இதற்கு சில சமயங்களில் மாத்திரைகள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. இதற்குத் தடுப்பு முறையாக நாயுடன் ஒட்டிப் பழகாமையும், அது சாப்பிடும் தட்டுகளை வேறுபடுத்தி வைப்பதும் அவசியம். தெரு நாய்களை ஒழித்து, வீட்டு நாய்களுக்குத் தகுந்தபடி மருந்து கொடுத்து நாடாப்புழுவை அகற்ற வேண்டும். இறந்த பிராணிகளை மிக ஆழத்தில் புதைக்க வேண்டும். இல்லையேல் எரித்துவிட வேண்டும். ஏனெனில் இறந்த பிராணிகளை நாய் தின்றும்பொழுது அவற்றில் உள்ள நாடாப்புழுவே நாயைப் பற்றிக் கொள்கிறது.

குடல்பூச்சிகளில் சாட்டைப்பூச்சி என்ற ஒரு வகை உண்டு. இப்பூச்சியின் முட்டைகள், உணவு, தண்ணீர் இவற்றின் மூலம் குடலுக்குள் செல்கின்றன. அங்கு அவை புழுக்களாக மாறி, சுமார் ஒன்றரை அங்குலம் நீளம் வரை வளர்கின்றன. இப்புழுக்கள் இடும் முட்டைகள் மலத்தின் வழியே வரும். இப்பூச்சியின் முட்டைகள், அசுத்தமான தண்ணீர், வேக வைக்காத அல்லது மலத்தை உரமாக இட்டு வளரும் காய்கனிகள் மூலம் மீண்டும் குடலுக்குள் செல்லுகின்றன. குழந்தைகளுக்கு இப்பூச்சிகள் பொதுவாக ஊறுவிளைவிப்பதில்லை. சில சமயங்களில் வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்போக்கு, குடல்வால் அடைப்பு, குதம் தள்ளுதல் போன்றவற்றை உண்டாக்கும். மருத்துவர்கள் இப்பூச்சிக்கு ‘தயோபெண்டசோல்’ என்ற மருந்தைக் கொடுப்பார்கள். வெப்ப நாடுகளில், குறிப்பாக, நம் நாட்டில் ஒரு குழந்தையின் மலத்தில் நாக்குப்பூச்சி, கீரிப்பூச்சி, கொக்குப்பூச்சி, சாட்டைப்பூச்சி ஆகியவை ஒரே சமயத்தில் பொதுவாகக் காணப்படும். வாந்தி, பசியின்மை, உடல் அரிப்பு, பேதி, சுரம், மூச்சு இழுப்புச் சுணக்கம், இரத்தச்சோகை ஆகியவை இவற்றின் பொது அறிகுறிகளாகும்.

மேலே குறிப்பிட்ட பூச்சிகள் அல்லாத, கண்ணுக்குத் தெரியாத குடற்பூச்சிகளும் குடலில் உண்டு. அவைகளில் ‘எண்ட் அமிபா’ ‘ஜியார்டியோ’ என்பவை முக்கியமானவைகளாகும். இவை காரணமாகக் காய்ச்சல், பசியின்மை, வயிற்றுப்போக்கு, பெருங்குடலில் புண், கட்டி, வீக்கம், கல்லீரலில் வீக்கம் ஆகியவை உண்டாகும். இந்த நோய் உள்ளவர்கள் அசுத்தமான கைகளுடன் குழந்தைகளுககு உணவு கொடுப்பதால் இந்நோய் அவர்களைப் பற்றிக் கொள்ளும். இந்நோய் தென்பட்டவுடன் அசட்டையாக இல்லாமல் உடனே தகுந்த சிகிச்சை ஆரம்பிக்க வேண்டும். மருத்துவரின் அனுமதி மூலம் மலம் பரிசோதனை செய்து, அவர் கூறும் அறிவுரையின்படி ‘மெட்ரிடசோல்’ போன்ற மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும். நமது நாட்டில் குழந்தைகளிடம் அதிகமான அளவில் குடற்பூச்சிகள் காணப்படுவதற்குக் காரணம், நமது பழக்க வழக்கங்களே ஆகும். தெரு ஓரங்களிலும், திறந்த வெளிகளிலும், மலம் கழிக்கும் பழக்கம் இன்றும் பெரும்பாலானவர்களிடம் காணப்படுகிறது. கைகால்களைச் சுத்தமாகக் கழுவிட்டு உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கம் பல பேரிடம் இல்லை, நமது கிராம மக்களிடையே, செருப்பு அணியும் பழக்கமும் குறைவாகத்தான் உள்ளது. குடற்பூச்சிகளின் பாதிப்புக்களிலிருந்து விடுபட, வெளியிடங்களில் மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தை அறவே ஒழிக்க வேண்டும். சுத்தமான கழிவறைகளில் மலம் கழிக்கும் பழக்கம் எல்லோருக்கும் வர வேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு முன் சுத்தமாக கை, கால்களைக் கழுவ வேண்டும். செருப்புப் போடும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். உண்ணும் காய்கனிகளுக்கு மலத்தை உரமாகப் போடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மேலே கூறப்பட்டவை அனைத்தும் மிகச் சாதாரணமாகத் தோன்றும். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு, குடற்பூச்சி வருவதற்குக் காரணம் இவைதான். ஆகவே சுகாதாரமான பழக்கங்களை நாம் கைக்கொள்வதோடு நமது குழந்தைகளுக்கும் அவற்றைக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். இதுபோன்ற நோய்களை ஒழிக்க இதுதான் சரியான வழியும் - வகையும் ஆகும்

தஞ்சை டாக்டர் சு.நரேந்திரன் எம்.எஸ்., பி.எச்.டி, சிறப்பு நிலைப் பேராசிரியர் தமிழ்நாடு எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் -1

7. தடுக்கக் கூடிய நோயும் அதன் தடுப்பு முறையும்

-ஜூன் 16, 2019

மனித வாழ்க்கையில் சிறப்பான அம்சம் நோயற்ற வாழ்க்கையே யாகும் எவ்வளவுதான் செல்வமும் செழிப்பும், பெயரும், புகழும் இருந்தாலும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையில்லாவிட்டால் பெரும்பாலும் மனிதனுக்குக் கிடைப்பது துன்பமும் துயரமுமே. நோய்களில் பெரும்பாலானவை கவனக்குறைவால்தான் ஏற்படுகின்றன என்பது மருத்துவர்கள் கண்ட உண்மை. ஒரு மனிதன் மேற்கொள்ள வேண்டிய சாதாரணமான தடுப்பு முறைகளைக் கைக்கொள்ளாததால்தான் பெரும் நோய்கள் ஏற்பட்டு அவனைக் கவலைக்கு உள்ளாக்குகின்றன. கவனக்குறைவு, சிறு-சிறு விஷயங்களில் அசட்டையாக இருத்தல் ஆகியவை பெரும் நோய்களுக்கு அடிப்படையாக அமைந்து, மனிதனுக்கு உடல் துன்பத்தையும், பணச்செலவையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

‘பத்து நாட்களுக்கு முன்பு காலில் முள் தைத்தது, முள்ளை எடுத்துவிட்டேன். இப்போது கழுத்து விறைப்பாக இருக்கிறது. வாய் திறக்கவோ, உணவு விழுங்கவோ முடியாது துன்பப்படுகிறேன்’ என்று ஒருவர் கூறுவாரேயானால் அவர் ‘டெட்டனஸ்’ என்று சொல்லப்படும் வாய்ப்பூட்டு நோய்க்கு இரையாகியிருக்கிறார் என்று பொருள். முள் தைப்பது என்பது சாதாரணம்தான். ஆனால் முள் தைத்ததன் வாயிலாகத் தெருப்புழுதியில் உள்ள “டெட்டனஸ்” என்ற கிருமி நரம்பைத் தாக்கி இந்நோயை விளைவித்துள்ளது. காலில் செருப்புப் போட்டிருந்தால் முள் தைத்திருக்குமா? செருப்புப் போடவில்லை என்ற சிறு கவனக்குறைவு பெரும் துன்பத்திற்கு வித்தாகிவிட்டது. சிராய்ப்பு மற்றும் காயங்களுக்கு மாட்டின் சாணத்தைத் தடவுவது நம்மில் சிலரிடையே உள்ள பழக்கம். சாணம் காரணமாகவும்‘டெட்டனஸ்’ (Tetanus) நோய் பரவலாம். தெருவில் உள்ள கழிவுப் பொருள்களில் காணப்படும் இக்கிருமிகள் மனித உடலில் உள்ள காயங்களின் மூலம் உள்ளே சென்று இந்நோயை உண்டாக்குகிறது.

இந்நோய், பிறக்கும் குழந்தையின் தொப்புள் கொடியைச் சுகாதாரமாக வெட்டிவிடாததாலும், கருக்கலைப்புக்குச் சுத்தமான கருவிகளைப் பயன்படுத்தாது குச்சி, கம்பி முதலியவைகளைப் பயன்படுத்துவதாலும் பூச்சிப்பல், சீழ்வழியும் காது போன்றவை மூலமாகவும் உண்டாக வாய்ப்பு உண்டு. அடுத்ததாக, 'டிப்திரியா' என்ற நோயை எடுத்துக் கொள்வோம். இதைத் 'தொண்டை அடைப்பான்' என்று கூறுவார்கள். பிறந்த குழந்தைக்கு இந்நோய் வருவதில்லை; ஏன் என்றால் அப்பொழுதுதாயின் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை குழந்தைக்கும் இருக்கிறது. பிறகு, அது குறையக் குறைய சுமார் 3 வயதில் இருந்து 5 வயது வரை இந்நோய் அதிகமாகி வருகிறது.

குழந்தைக்கு முதலில் இலேசாகக் காய்ச்சல் வரும். தொண்டைக் கம்மல், ஆகாரம் தங்காமல் வாந்தி, மூச்சுவிடச் சிரமம் ஆகியவை ஏற்படும். உள்நாக்கின் மேலே ஒருவித வெள்ளைப்படை காணப்படும். குரல்வளை வீங்கி மூச்சுக் குழாய் அடைபட்டு இரைப்புடன் மூச்சு வெளிவரும். சரியான முறையில் சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் இந்நோய் குழந்தைக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும். இந்நோயைக் குணப்படுத்தும் அளவுக்கு இன்று மருத்துவ சிகிச்சை வளர்ந்துள்ளது என்றாலும் இந்நோய்க்கு அடிப்படைக் காரணம் குழந்தைக்குச் சிறு வயதிலேயே டிபிடி என்ற முத்தடுப்பு ஊசியைப் போடாததே ஆகும். பிறந்த குழந்தைக்குக் காலாகாலத்தில் போட வேண்டிய தடுப்பு ஊசி போடததால் இக்கொடிய வியாதி வருகிறது. அப்படி வியாதி வந்த குழந்தைகளுக்குப் பென்சிலின், எரிதிரேமைசின், டிப்தீரியா எதிர்ப்பு ஊசி ஆகிய மருந்துகளைக் கொடுத்து இந்த நோயைக் குணப்படுத்துவது மருத்துவர்கள் வழக்கம். இந்நோய் வீட்டில் உள்ள மற்ற குழந்தைகளுக்கும் தொற்றிக் கொள்ள வாய்ப்பு உண்டு. இனி, கக்குவான் என்ற நோய் பற்றிக் காண்போம். இந்த நோய் காணப்பட்ட குழந்தைக்கு நெஞ்சை உள்ளிழுக்கும் சத்தத்தோடு கூடிய கடுமையான இருமல் இருக்கும். மூச்சுக் குழல் அழற்சி, நிமோனியாக் காய்ச்சல், காதில் சீழ் வருதல், கண்ணில் நீர் வருதல், இரத்தல் கட்டுதல் முதலியவை ஏற்பட்டு உயிருக்கே ஊறுவிளைய நேரிடலாம்.

மேலும் இந்நோய் வீட்டில் உள்ள மற்ற குழந்தைகளுக்கும் தொற்றிக் கொள்ளும் தன்மையுடையது. இந்நோய் வாய்ப்பட்ட குழந்தைகளிடம் உள்ள

நோய்க்கிருமிகள் பேசும்பொழுதும், தும்மும்பொழுதும், இருமும்பொழுதும் பக்கத்தில் உள்ள, குழந்தைகளை உடன் தாக்கும் தன்மையுடையது. பெண் குழந்தைகளுக்கே இந்நோய் அதிகம் வருகிறது. இந்நோய்த் தடுப்பு முறையாக, அந்த நோயுற்ற குழந்தையைப் பள்ளிக்கு அனுப்பக்கூடாது. மேலும் வீட்டில் உள்ள மற்ற குழந்தைகளுடனும் சேராமல் பார்த்துக் கொளள் வேண்டும்.மேற்கூறிய இம்மூன்று நோய்களும் குழந்தைகளைத் தாக்காமல் இருக்க டிரிப்பில் ஆன்டிஜன் என்ற முத்தடுப்பு ஊசியைப் போட வேண்டும். இந்த ஊசியை முறையாகக் குழந்தை பிறந்த மூன்றாவது நான்காவது, பத்தாவது, மாதங்களில் 5வது வயதிலும் அவசியம் போட வேண்டும். இவ்வாறு போட்டுவிட்டால் குழந்தைகளை டிப்திரியா, கக்குவான், டெட்டனஸ் ஆகியவற்றிலிருந்து தடுக்க முடியும் என்பது நிச்சயம். முன்னெச்சரிகையாகத் தடுக்கக்கூடிய நோய்களில் இளம் பிள்ளைவாதமும் ஒன்று. நோய் உள்ளவரின் கோழை, மலம் ஆகியவற்றின் மூலம் 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கே இந்நோய் அதிகமாக வருகிறது. இதில் மூன்று வகை உண்டு. காய்ச்சலோடு உடம்பு வலியையும் உண்டாக்குவது ஒரு வகை. தலைவலி, காய்ச்சலோடு தலை விரைப்பையும், முதுகு விறைப்பையும் ஏறபடுத்துவது இன்னொரு வகை.

மூன்றாவது வகை மேற்கூறியவைகளோடு கை, கால்களைச் செயலிழக்கச் செய்து விடும் கடுமை வாய்ந்தது. இந்நோயைத் தடுக்க ‘சால்பின்’ என்ற சொட்டு மருந்தை ‘டிரிப்பில் ஆன்டிஜன்’ ஊசிபோடும் காலத்திலேயே குழந்தையின் வாயின் வழியே உள்ளுக்குள் கொடுத்துவிட வேண்டும். மருந்து கொடுத்த ஒரு மணி நேரம் பால் கொடுக்காது இருந்தால் இம்மருந்தின் தன்மை பாதிக்காது. நோய் கண்ட குழந்தையை மற்ற குழந்தைகளுடன் சேரவிடாமல் செய்வதால் இந்நோய் மற்ற குழந்தைகளுக்குப் பரவாமல் தடுக்கலாம். ’கொடுமை வாய்ந்த பெரியம்மை நோயை விரட்டி விட்டோம். மறுபடியும் வந்துவிடாமல் இருப்பதற்கு நம்நாட்டில் எங்காவது ’பெரியம்மை நோய் கண்டால் முதலில் கூறுகிறவர்களுக்கு ரூபாய் 1,000 பரிசு என்ற அறிவிப்பைக் காண்கிறோம். இந்நோய் சுரம், கண்வலி, கண்ணில் பூ விழுதல், கண் பார்வை இழப்பு, அழற்சி, இருதயப் பழுது ஆகியவற்றோடு மாறாத வடுக்களையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.

இந்நோய் தடுக்கக்கூடியதே. தடுத்துவிட்டோம். கவனம் தேவை. கவனக்குறைவு ஏற்பட்டால் மீண்டும் தொல்லைக்கு ஆளாகலாம். ஆகவே குழந்தை பிறந்தவுடன் அம்மை வைத்துக் கொள்வது மிக மிகஅவசியம். வெளிநாட்டிலிருநது வருகிறவர்களும், வெளிநாட்டிற்குச் செல்பவர்களும் அம்மை வைத்துக் கொள்வது என்பது தடுப்புமுறைகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தையொட்டி ஏற்படுத்தப்பட்ட சட்டமேயாகும்.

பொதுவாக மக்களுக்கு எதிர்ப்புத் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ளும் பழக்கம் வர வேண்டும். நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையை உடலில் பெறுவதன் மூலம் உயிரைக் குடிக்கும் அல்லது உருவத்தை குலைக்கும், அம்மையையும், உடலைக் குறைக்கும் இளம்பிள்ளை வாதத்தையும், மாதக் கணக்கில் இருமல் உண்டாக்கும் சுக்குவானையும் மற்றும் உயிரைக் குடிக்கும் டெட்டனஸ், டிப்தீரியா போன்ற வியாதிகளையும் நாட்டைவிட்டு அகற்றி நாம் நல்வாழ்வு பெற முடியும் என்பது திண்ணம். கவனத்தோடு காலா காலத்தில் போடப்படும் இந்தத் தடுப்பு ஊசிகளுக்கும் மற்ற மருந்துகளுக்கும் செலவு குறைவுதான். இச்செலவை எண்ணுவதோ, அல்லது கவனக்குறை வாக இந்தத் தடுப்பு முறைகளைக் கைகொள்ளாமல் இருப்பதோ பெரும் துன்பத்திற்கு அடிகோலுவ தாகும். ஆகவே செய்ய வேண்டிய தடுப்பு முறைகளைச் செம்மையாகச் செய்து நாமும் நம்நாட்டு மக்களும் நல்வாழ்வு வாழ்வோமாக.

தஞ்சை டாக்டர் சு.நரேந்திரன் எம்.எஸ்., பி.எச்.டி, சிறப்பு நிலைப் பேராசிரியர் தமிழ்நாடு எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் -1

8. அடி முதுகுவலி

-ஜூன் 23, 2019

...

மனிதன் தோன்றிய காலம் தொட்டுச் சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை எக்காலத்திலும் வரக்கூடிய ஒரு நோய் அடிமுதுகுவலி. பழங்கால ஓவியம், சிற்பகம் ஆகியவற்றிலும் கிறிஸ்தவ வேதத்திலும் இந்நோய் பற்றிய குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. தம் வாழ்நாளில் ஒரு முறையேனும் அடி முதுகு வலி வராதவர்கள் யாராவது இருப்பார்களா? என்றால் சந்தேகம்தான். இவ்வலி வருவதற்கு ஆண், பெண், ஏழை, பணக்காரர், படித்தவர், படிக்காதவர் என்ற பேதமே கிடையாது.

இவ்வலி இடுப்பு, சுளுக்கு, வாய்வு, மூச்சுப்பிடிப்பு என்று பல பெயர் கொண்டு அழைக்கப்படுகிறது. இவ்வலி முதலில் பொறுத்துக் கொள்ளும் அளவு இருந்தாலும் பிறகு அடிக்கடி தொந்தரவு கொடுப்பதாக மாறி, கடைசியில் பொறுக்க முடியாத வலியாகக் கூட ஆகிவிடும். மூட்டை போன்ற கனமான பொருளை திடீரென்று தூக்கும் பொழுதோ, அலமாரி போன்ற

பொருளை தள்ளும் பொழுதோ, இவ்வலி வரும். ஏன்? தண்ணீர் குடத்தைத் தூக்கும் பொழுது கூட வரலாம். குழந்தை பிறக்கும் பொழுது இடுப்பில் வலி வரும் என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். ஆனால் சில சமயம் பிள்ளை பிறந்த பிறகு இவ்வலியே ஒருதொடர்கதையாவதும் உண்டு. சிலருக்கு இருமிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது கூட, திடீரென்று அடி முதுகு வலி வந்து இரண்டு மூன்று நாட்கள் படுக்கையில் படுக்க வைத்துவிடும். பின்பு வலி நிவாரணிகளை, நாடி ஓட வைத்து விடுகிறது. இந்நோய் சாதாரண வேலை செய்பவர்களிலிருந்து கடின வேலை செய்பவர் வரை வரலாம்.

மனிதனுக்கு வரும் நோய்கள், அதிக தொந்தரவு கொடுக்கும் பொழுதுதான் பெரும்பாலும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன, இல்லையேல் அவை அசட்டை செய்யப்படுகின்றன. இதுபோலவே இந்நோயும் முதலில் வலி குறைவாக இருக்கும்பொழுது கவனிக்காமல் இருந்து வலி தொடரும்பொழுது அல்லது அதிகரிக்கும் பொழுதுதான், மருத்துவம் பெற நினைக்கிறோம். பெரும்பாலும் மூட்டை தூக்குபவர்கள், இரயில் பயர்மேன்கள் போன்ற கடின வேலை செய்பவர்களுக்குத்தான் இவ்வலி அதிகம் ஏற்படுகிறது என்று நினைக்கிறோம். ஆனால் சுவீடனில் எடுத்த விஞ்ஞான் கணக்குப்படி சாதாரணமாக அல்லது கனமான வேலை செய்யும் எல்லாத் தொழிலாளிகளுக்கும், இந்நோய் ஏறத்தாழ ஒரே சதவிகிதத்தில் தான் வருகிறது எனத் தெரிய வந்துள்ளது. இவ்வலி ஒருமுறை வந்தால் மறுமுறையும் வர வாய்ப்பு உண்டு. இடுப்பு வலி உள்ளவர்களில் பாதிப்பேருக்கு மேல், கழுத்து வலியும் நடு முதுகு வலியும் சேர்ந்து வரும். அடி முதுகுவலி வரும் வகை மூன்று: (1) இடுப்பில் மட்டும் வரும் சாதாரண வலி (2) பொறுக்க முடியாத இடுப்பு வலி (3) இடுப்பு வலியுடன் தொடை கெண்டைக் கால் வரை பின்புறமோ அல்லது தொடையின் முன்புறமோ வரும் வலி.

இந்நோய் வரக்காரணம் என்ன? மனிதன் மற்ற விலங்குகளைப் போல் அல்லாமல் நிமிர்ந்து நிற்கின்ற உடம்பைப் பெற்ற காரணத்தினால் பல நோய்கள் வருகின்றன. அதில் ஒரு வகைதான் இந்த அடி முதுகுவலி என்பது, மனித உடலமைப்பில் காலிலிருந்து இடுப்பு எலும்பு வரையுள்ள பகுதி

அதற்கு மேலுள்ள உடலைத் தாங்கும் பீடமாக அமைந்துள்ளது. ஆனால் பெரும்பான்மையான அழுத்தத்தைத் தாங்கிக் கொள்வது அடி முதுகே ஆகும். முதுகின் நடுவில், எலும்புகள் வரிசையாகச் சங்கிலி போல் தசை நார்களுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த எலும்பு வரிசையில் ஓர் எலும்புக்கும் மற்றோர் எலும்புக்கும் நடுவில் புரதத்தால் ஆன ஒரு பொருள் உள்ளது. இந்தப் புரதமே முதுகு எலும்புகள், ஒன்றுக்கொன்று நசுங்காது பாதுகாக்கவும் முதுகு வளையவும் உதவுகிறது. மேலும் புரதப் பொருள் நடுவில் பஞ்சு போன்றும், அதைச் சுற்றிச் சற்று கடினமாகவும் இருக்கும். முதுகு எலும்புகளில் திடீரென்று அழுத்தம் அதிகம் ஆகும் பொழுது இந்தப் பஞ்சுப் போன்ற பாகம் முதுகு எலும்பின் நடுவில் இருக்கும் தண்டுவடத்தையோ அல்லது அதிலிருந்து பிரிந்து செல்லும் நரம்பையோ அழுத்துகிறது. இந்தப் பிதுங்கிய புரதப் பொருள் தண்டுவடத்தை நடுவில் அழுத்தினால் இடுப்பின் இரு புறமும் வலி வந்து இரண்டு காலிலும் பரவும். பக்கவாட்டில் ஒருபுறமும் வலி வந்து இரண்டு காலிலும் பரவும். பக்கவாட்டில் ஒருபுறமாக அமுக்கினால் அந்தப் பக்க இடுப்பும் காலும் வலிக்கும். சுமார் 80சதவிகிதம் நோயாளிகள் இவ்வலி வந்த நேரத்தையும் காரணத்தையும் சரியாகக் கூறுவார்கள். உதாரணமாக, காலையில் நெல் மூட்டையைத் திடீரென்று தூக்கினேன்: அப்பொழுதுதான் இடுப்பு பிடித்துக் கொண்டு வலி வந்தது என்பது போன்ற காரணத்துடன் வலி வந்த விதத்தை விளக்குவார்கள்.

இவர்கள் வலி வந்தவுடன், அப்படியே இடுப்பைப் பிடித்துக் கொண்டு, நகர முடியாமல் படுத்துவிடுவார்கள். மேலும் நடக்க ஆரம்பிக்கும்பொழுது சற்று சாய்ந்து குனிந்தபடி கையை இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டு மெதுவாக நடப்பார்கள். இருமினாலும், தும்பினாலும், சிரித்தாலும் வலி அதிகமாகும். வலி உள்ள இடத்தில் உணர்ச்சிகள் வேறுபட்டு ஊசி குத்துவதைப்போல் இருக்கும். வலி கால்வரை பரவினால் தசைகள் கடுகடுக்கும். முதுகு எலும்பு அசைவைக் குறைப்பதற்காக அதன் பக்கத்தில் உள்ள தசைகள் விரைப்பாக இருக்கும். இதனால் முதுகில் நடுப்புறம் பள்ளமாக இருக்கும். வயிறும் புட்டமும் முன்னும் பின்னும் தள்ளியது போல் இருக்கும். இவர்கள் குனிந்து நிமிர முடியாது. படுத்திருந்தால் காலை மடக்கியே படுத்திருப்பார்கள்.

ஏனெனில் காலை நீட்ட வலி அதிகரிக்கும். இந்நோய் நாட்பட்டிருக்க, நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட தசைகள் வலுவிழந்துவிடும். இவர்கள் தங்கள் வலியைக் குறைத்துக் கொள்ள ஒருக்களித்து உட்கார்ந்து கொள்வார்கள். இல்லையேல் இடுப்பை வளைத்துப் படுத்துக் கொள்வார்கள். புரதம் நசுக்கம் இன்றி, மற்ற எத்தனையோ காரணங்களாலும் அடி முதுகுவலி வரலாம். அவைகளாவன, சாதாரணமாக இடுப்பு முக்கோண எலும்புடன் வரிசையாக இருக்கும். இவை இயற்கைக்கு மாறாகப் பிறவியிலேயே சிறிது நகர்ந்திருந்தாலும், பக்கவாட்டு இடுப்பு எலும்புடன் சேர்ந்து இருந்தாலும் அல்லது அடி நடு முதுகு எலும்புடன் ஒட்டி இருந்தாலும், இதன் பக்கத்தில் செல்லும் நரம்புகளை இவ்வெலும்புகள் நசுக்குவதால் வலி வரும். இதைத் தவிர முதுகின் நடுவில் பலத்த அடிபடும்பொழுதோ அல்லது உயரமான இடத்திலிருந்து கீழே குதிக்கும்பொழுதோ, விலா எலும்புகளுடன் சேர்ந்து இருக்கும் முதுகு எலும்புகளுக்குக் கீழ் உள்ள முதுகு எலும்புகள், நசுங்கியோ அல்லது ஒடிந்தோ போனால் வலியைக் கொடுக்கும். மேலும் இவ்வலி முதுகு எலும்பு அழற்சி, காசநோய், கிரந்தி, காளான், எலும்பில் சீழ், காரணமாகவும் வரலாம்.

இவைகளையெல்லாம் விட, எலும்பு, தண்டுவடம் ஆகியவற்றில் கட்டியிருப்பினும், அல்லது மார்பு தைராய்டு, சிறுநீரகம், பிராஸ்டேட் போன்றவற்றில் புற்றுநோய் இருந்து, இரத்தம் மூலம் முதுகு எலும்பில் பரவி அவ்வெலும்பு நசுக்குவதாலும், ஒடிவதாலும் பொறுக்க முடியாத வலி ஏற்படும். இம்மாதிரி கொடிய நோய்களைத் தவிர சிறுநீரகக் கல், பெண்களுக்கு அடிவயிற்றில் இரத்த நாளங்கள் சுருண்டு புடைத்துக் கொள்ளுதல், மாதவிடாய்க் கோளாறு, பிறப்பு உறுப்புகளில் ஏற்படும் நோய் ஆகியவற்றினாலும் வலி வரலாம். ஆகவே இடுப்புவலி நாள்பட இருந்து குணமாகவில்லையென்றால், மேலும் வலி அதிகரித்துக் கொண்டே சென்றால் எலும்பில் புற்று அல்லது தொற்று நோய் உள்ளதா என்று அறிய வேண்டும். இதற்கு வலி உள்ள இடத்தை எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். எக்ஸ்ரே மூலம் எலும்பு நசுங்கியிருத்தால், ஒடிந்திருத்தல், புற்று முதலிய நோய்களைக் கண்டறியலாம். இதிலும் நோய்க்கான காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லையென்றால் எம்.ஆர்.ஐ சோதனை மூலம்

துல்லியமாக அறிய முடியும். இந்நோய்களில் நோயாளிக்கு பெருமளவில் துன்பத்தைக் கொடுக்கும் இடுப்புவலி, முதுகு புரதப்பிதுக்கு இடுப்பு வலியாகும்.

இவ்வலி வராமல் தடுப்பது எப்படி?

ஒவ்வொரு பள்ளி மாணவருக்கும் உடற்பயிற்சி அளிக்கும் பொழுது முதுகின் தசைகள் பலம் பெறப் பயிற்சி அளிப்பது அவசியம். கனமாக பொருள்களைத் தூக்கும் பொழுது முதுகை மட்டும் வளைக்காது முழங்காலையும் மடக்கித் தூக்கப் பயிற்சி அளித்தல் வேண்டும். இதைப் போல, தொழிற்சாலைகளில், தொழிலாளிகளுக்கு முன்னங்காலை மடித்து உட்கார்ந்து, சுமை தூக்கக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். மேலும் நாற்காலியில் அமர்ந்து படிக்கும் பொழுது முதுகை வளைத்து உட்கார்ந்து படிக்காமையும், கார் ஓட்டுகையில் முதுகு வளையாது இருக்கத் தக்க வண்ணம் இருக்கையை அமைத்தலும் இவ்வலியைத் தடுக்க உதவும் முறைகள் ஆகும். இதை முக்கியமாக கணினியை பயன்படுத்துபவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் வேலை செய்யும்பொழுது உட்காரக்கூடாது. உதாரணமாக சினிமாப் பார்க்கும்பொழுது, கார் ஓட்டும் அல்லது உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் பொழுது, 1 மணி நேரத்திற்கு மேலாக கணினியில் உட்கார நேர்ந்தால், சிறிது நேரம் எழுந்து நடந்த பிறகு மறுபடியும் உட்கார்ந்து கொள்வது நல்லது. உட்காரும் இடத்தில் உள்ள குஷன், அமுக்கும் அளவு இல்லாது இருப்பது நல்லது. தூங்கும் பொழுது குப்புறப்படுத்துத் துங்கக் கூடாது. பக்கவாட்டில் முழங்காலை மடித்து ஒரு தலையணையுடன் உறங்குவது நல்லது.

வலி வந்தவர்கள் இவ்வலி மீண்டும் வராது இருக்க, முதலில் முதுகு தசைகளுக்கான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சியின்பொழுது குப்புறப்படுத்துக் கொண்டு தலையைத் தூக்கிப் பறவை போல் கையைத் தூக்கி முழங்கையை மடித்து, பின்புறம் வைத்தபடி 10 வினாடிகள் இருக்க வேண்டும். பிறகு 5 வினாடிகள் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு 20 தடவைகள், காலையிலும், மாலையிலும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உட்கார்ந்து கொண்டு குனிந்து காலைத் தொட்டுச் செய்யும்

உடற்பயிற்சிகளை இவ்வலியால் வாடியவர்கள் செய்யக்கூடாது. தொந்தி உள்ளவர்கள் உடற்பயிற்சியுடன் தங்கள் உடல் எடையையும் குறைக்க வேண்டும். இவர்கள் குப்புறப்படுத்துக் கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்வது கடினம். எனவே மல்லாக்கப் படுத்திருந்து காலை 45 முதல் 70 வரை உயரத் தூக்கி தாழ்த்த வேண்டும். இப்பயிற்சியைக் காலையிலும் மாலையிலும் செய்வது நல்லது.

இவ்வலி வந்த பின் மருத்துவமாக, வலி நிவாரணிகளைக் கொடுக்க வேண்டும். இவர்களுக்கு 2லிருந்து 4 வாரம் வரை பூரண ஓய்வு தேவை. இத்துடன் மின் ஒத்தடங்கள் வலியைக் குறைக்கலாம். நோய் குறையவில்லையென்றால், படுத்திருக்கும் கட்டிலின் கால்புறத்தைச் சற்று உயரமாக வைத்திருந்து தொடையிலிருந்து கால் வரை பிளாஸ்திரி ஒட்டி அதைக் கட்டிலில் கட்டி இருக்க, வலி குறையும், பிறகு, வலி குறைந்தவுடன் சில சமயம் இடுப்பில் பட்டையான பெல்ட் அணிந்து இடுப்பு அசைவைத் தடுக்க வேண்டும். இவைகளில் எல்லாம் குணமாகவில்லை, என்றால், அறுவைச் சிகிச்சை செய்து பிதுங்கிய புரதத்தை எடுத்து விடுவது சிறந்தது. அடி முதுகு வலி என்பது சாதாரணமானதுதான். ஆனால் இவ்வலியே தொடர்ந்து அதிகரித்ததால், தொற்றா அல்லது புற்றா என்பதை அறிந்து தகுந்த மருத்துவம் செய்து கொள்வதுதான் அறிவுடைமை.

தஞ்சை டாக்டர் சு.நரேந்திரன் எம்.எஸ்., பி.எச்.டி, சிறப்பு நிலைப் பேராசிரியர் தமிழ்நாடு எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் -1

9. கவனக் குறைவால் வரும் கவலை தரும் நோய்கள்

-ஜூன் 30, 2019

‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ என்பது நமது முன்னோர்கள் வாக்கு. நோய் அற்ற வாழ்வு வாழ்கிறவர்கள்தான் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்கிறார்கள். இவர்களது வாழ்க்கை, செல்வமும், செழிப்பும் பெற்று விளங்குவதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். இந்நோயற்ற வாழ்வுக்கு முதன்மையாக நாம் செய்ய வேண்டியது ஒரு சில தொற்று நோய்கள் வராமல் தடுப்பது ஆகும். அவ்வாறு தடுக்கக்கூடிய தொற்று நோய்களில் டைபாய்டு, யானைக்கால் சுரம், காலரா, காசநோய், மலேரியா, காலா அசார் என்னும் கருப்புக் காய்ச்சல், வெறிநாய்க்கடி ஆகியவை முக்கியமானவை.

டைபாய்டு சுரம்

டைபாய்டு என்பது ஒரு தொற்று நோய், உணவு, மலம், குடிநீர், ஈக்கள் ஆகியவை மூலம் இவ்வியாதி மனிதனை எளிதில் தொற்றிக் கொள்கிறது. இந்த நோய் முற்றுவதற்கு 21 நாட்கள் ஆகும். நோயாளிக்குத் தலைவலியுடன் கூடிய காய்ச்சல் மாலையில் அதிகமாகிக் காலையில் குறைந்தது போல் தோன்றும். இக்காய்ச்சல் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே போகும். 100 பாரன்ஹீட்டிலிருந்து 105 பாரன்ஹீட்வரை சுரம் ஏறி இறங்கும். இவ்வியாதி கல்லீரலையும், மண்ணீரலையும் தாக்குவதால் அங்கு வலியை ஏற்படுத்தும். வயிற்று உப்புசம், நினைவு தடுமாற்றம், அடிவயிற்றில் வலி, பேதி ஆகியவை உண்டாகலாம். வியாதி முற்றினால் குடலில் ஓட்டை விழலாம். இரத்தம், மலம், சிறுநீர் ஆகியவற்றை சோதனை செய்வதன் மூலம் இந்நோயைக் கண்டறியலாம். இந்நோய் ஒரு தொற்று நோய் என்பதால் நோய் கண்டவரைத் தனி அறையில் வைத்துக் கவனிக்க வேண்டும். இவர்கள் துணிமணிகளைக் கொதிநீரில் போட்டுச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

நோயாளியைக் கவனிப்பவர்களும் மற்றும் வீட்டில் உள்ளவர்களும் டிஏபி தடுப்பு ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். நோயாளியின் படுக்கை அறையைப் பினாயில் போட்டுக் கழுவ வேண்டும். நோயாளிக்கு வேண்டாத துணிகளை எரித்துவிட வேண்டும். பாலைக் காய்ச்சிக் குடிக்க வேண்டும். இவ்வியாதிக்குள்ளானவர் அரைகுறையாக மருத்துவம் பெறாது, சுரம் நின்ற பிறகும் சில நாட்கள் மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் திரும்பத் திரும்ப நோய் தாக்கி அவதிக்குள்ளாக நேரிடும்.

யானைக்கால் நோய்

மனிதனின் கவனக்குறைவு காரணமாக வரும் தொற்றுநோய்களில் மற்றொன்று யானைக்கால் நோய். இந்நோயைப் பரப்புவது கொசுவே. யானைக்கால் நோய் சுரம் கண்ட நோயாளியைக் கடித்துவிட்டு பிறகு மற்றொருவரை அதே கொசு கடிக்கும்போது பைலோரியோ என்ற கிருமிகள் உடலில் தொற்றி இந்நோயை உண்டாக்குறிது. இக்கிருமி நிணநீர்த் தாரைகளைத் தாக்கி நெறிக் கட்டிகளை ஏற்படுத்தும். நெறிக்கட்டிகளினால் நிணநீர் ஓட்டம் தடைபடுவதால் அதன் அருகிலுள்ள கால், விரைப்பை போன்ற உறுப்புக்கள் வீங்கும் சில சமயம் வீக்கம் சில நாட்களில் மறைந்துவிடும். தகுந்த மருத்துவம் செய்யாவிடில் நடுக்கத்துடன் கூடிய சுரம் திரும்பத் திரும்ப உடலைத் தாக்கும். மேலும் வீங்கிய உடல் உறுப்பு அப்படியே இருந்து பிறகு அதிகமாக வீங்கிவிடும். வீக்கம் உள்ள பாகங்கள் தடித்துத் தோல் சொரசொரப்பாகவும் கறுத்தும் பார்ப்பதற்கு யானைத் தோலைப் போல் காட்சியளிக்கும். இந்த நோய் பெரும்பாலும் மனிதனின் காலையே தாக்குகிறது. ஆகவேதான் ‘யானைக்கால் சுரம்’ என்று இந்நோயை அழைக்கிறோம். நோயாளியிடமிருந்து பிறருக்கு நோய் பரவக் கொசுவே காரணமாதலால் முதலில் கொசுவை ஒழிக்க வேண்டும். சுற்றுப்புறங்களில் சாக்கடையிலும் தண்ணீர் தேங்கி இருந்தால் கொசு வளர வாய்ப்பு உண்டு. ஆகவே அவ்விடங்களில் கொசு மருந்து அடிக்க வேண்டும். இதன் மூல யானைக்கால் சுரம் வராமல் தடுக்கலாம். இந்த யானைக்கால் சுரத்திற்கு ‘டையீதல் கார்பமசின்’ என்ற மருந்தை மருத்துவர்கள் கொடுப்பார்கள்.

வெறி நாய்க்கடி

ட்டில் செல்லப்பிராணியாக நாயை வளர்க்கிறோம். இந்நாயுடன் வீட்டில் உள்ள அனைவரும் பழகுகிறார்கள். நாய்க்குத் தடுப்பு ஊசி போட்டிருந்தால் நாயுடன் பழகுவதைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியது இல்லை. ஆனால் தடுப்பு ஊசி போடாத நாய் மனிதனைக் கடிக்கையில் உண்டாகும் நோயே 'வெறி நாய்க்கடி' என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்நோய் ஒரு வகை வைரஸ் கிருமியால் வருகிறது. இக்கிருமி உமிழ்நீர் சுரப்பிகளையும், நரம்பு மண்டலத்தையும் தாக்குகிறது. அப்பொழுது நோய் கண்டவர் தண்ணீரைக் கண்டாலே பயப்படுவார். சுரத்துடன் வாயிலிருந்து எச்சில் ஒழுகிக் கொண்டே இருக்கும். வேகமாகக் காற்று பட்டால்கூட உடல் சிலிர்த்து இந்நோய் கண்டவர் 2-3 நாட்களில் இறந்துவிடுவார்கள். ஆகவே நாய் கடித்தவுடன் தடுப்பு முறையை எந்தவிதத் தயக்கமும் இன்றிச் செய்து கொள்ள வேண்டும். நாய் கடித்துவிட்டால் அது கடித்த இடத்தை நன்றாகச் சோப்புப் போட்டுக் கழுவி கார்பாலிக் அமிலத்தை அதன் மேல் போட்டுத் தடவ வேண்டும்; அத்துடன் வாய்ப்பூட்டு நோய் வராமல் இருக்க 'டெட்டனஸ் டாக்ஸாயிட்' போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். நாய்க்கடிக்கு ஆளானவர்கள் வெறிநாயாக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இப்பொழுது வெறிநாயோ, தெருநாயோ தடுப்பு ஊசி போடாத வீட்டு நாயோ எந்த நாய் கடித்தாலும் ஊசி போட்டுக் கொள்வது அவசியம் என்று வலியுறுத்தப்படுகிறது. தடுப்பு ஊசி அரசு மருத்துவமனையிலும் தனியார் நிறுவனங்களிலும் போடப்படுகிறது. கடித்த நாயை உடன் கொன்றுவிடாது தனியாகக் கட்டிப் போட்டு வெறி உள்ள நாய் தானா என்று அறிய வேண்டும். ஏனெனில் வெறி நாயைத் தெருக்களில் நடக்கவிட்டால் ஆபத்து அதிகமாகும். இக்காரணத்தாலேயே தெரு நாய்களை நகராட்சியினர் பிடித்துச் செல்கின்றனர். இந்நோய் கொண்ட நாய் இறந்துவிட்டால் புதைக்காது எரித்துவிட வேண்டும். ஏனெனில் இறந்த நாயைத் தின்னும் மற்ற பிராணிகளுக்கும் வெறி வரக்கூடும்.

காலரா

தடுக்கக்கூடிய தொற்று நோய்களில் அடுத்ததாக காலராவைப் பார்ப்போம். திருவிழாக்கள் போன்ற மக்கள் ஒன்றுகூடும் இடங்களில்

சுத்தக் குறைவு காரணமாகவும் அசுத்தமான தண்ணீர் மற்றும் ஈ மொய்த்த உணவு ஆகியவற்றை உட்கொள்வதாலும் இந்த நோய் வெகு விரைவில் பரவிவிடுகிறது. வயிற்றுவலி, கழுநீரைப் போன்ற கட்டுக்கடங்காத வயிற்றுப் போக்கு, தடுக்க முடியாத வாந்தி, தாகம் ஆகியவையே காலராவின் முக்கிய அறிகுறிகளாகும். உடலில் உள்ள உப்புச்சத்தும், நீர்ச்சத்தும் நோய் முற்றிய ஒரு சில மணி நேரங்களுக்குள் வெகுவாகக் குறைந்துவிடும். ஆகவே உடம்பு சில்லிட்டுச் சக்தி குறைந்துவிடும். இரத்த அழுத்தமும் மிகக் குறைந்துவிடும். ஆகவே இதை ஒரு அவசர நோயாகக் கருதி இந்நோயாளியை உடனடியாக மருத்துவமனையில் சேர்க்க வேண்டும். இந்நோய் பரவி உள்ள இடங்களில் வசிக்கும் மக்கள் தண்ணீரையும், பாலையும் கொதிக்க வைத்துக் குடிக்க வேண்டும். உணவுகளை ஈ மொய்க்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.கழிவறைகளைப் பிளிச்சிங் பவுடர், பினாயில் போட்டுக் கழுவ வேண்டும். காலராதடுப்பு ஊசியைப் போட்டு ‘டெட்ராசைக்கிளின்’ மாத்திரை களை உட்கொள்ளுவதன் மூலம் இந்நோயை வருமுன் தடுக்கலாம்.

தொடரும்...

தஞ்சை டாக்டர் சு.நரேந்திரன் எம்.எஸ்., பி.எச்.டி, சிறப்பு நிலைப் பேராசிரியர் தமிழ்நாடு எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் -1

10. கவனக் குறைவால் வரும் கவலை தரும் நோய்கள்

-ஜூலை 7, 2019

‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ என்பது நமது முன்னோர்கள் வாக்கு. நோய் அற்ற வாழ்வு வாழ்கிறவர்கள்தான் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்கிறார்கள். இவர்களது வாழ்க்கை, செல்வமும், செழிப்பும் பெற்று விளங்குவதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். இந்நோயற்ற வாழ்வுக்கு முதன்மையாக நாம் செய்ய வேண்டியது ஒரு சில தொற்று நோய்கள் வராமல் தடுப்பது ஆகும். அவ்வாறு தடுக்கக்கூடிய தொற்று நோய்களில் டைபாய்டு, யானைக்கால் சுரம், காலரா, காசநோய், மலேரியா, காலா அசார் என்னும் கருப்புக் காய்ச்சல், வெறிநாய்க்கடி ஆகியவை முக்கியமானவை.

உலகின் பல பாகங்களிலும் நுண்ணுயிர்களால் உண்டாகும் தொற்று நோய்களில் முதன்மையானது காசநோயாகும். ‘டுபர்களின் பாசிலஸ்’ என்ற கிருமிதான் காசநோய்க்கான காரணம் என்று ஜெர்மானிய விஞ்ஞானியான ராபர்ட் காக் என்பவர் 1882இல் கண்டுபிடித்தார். இந்நோய்ப்பட்டவர்களின் உடல் இளைத்துக் கொண்டே செல்வதால் உருக்கு நோய் என்று கூறப்பட்டது. இந்நுண் கிருமி வறண்ட நிலையில் உள்ள இடங்களில் ஆறு மாதங்கள் கூட உயிர் வாழும் தன்மையுடையது. ஆனால் சூரிய வெளிச்சத்தில் இந்நோய்க் கிருமி இருந்தால் எட்டு மணி நேரத்தில் இறந்துவிடும். கொதிநீரில் 10 நிமிடங்களிலேயே இறந்துவிடும். வெப்பப்பிரதேச நாடுகளிலும் மக்கள் தொகை அதிகம் உள்ள நகரங்களிலும் இந்நோய் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இந்நோய் மனிதனை மட்டுமின்றி கால்நடைகளைக் கூட தாக்கும். இந்நோய்க்கான கிருமிகள் இரண்டு வகைப்படும் ஒன்று மனித இனம். இரண்டு மிருக இனம். மிருக இனத்தால் பரவக்கூடிய காசநோய் நம் நாட்டில் குறைந்த அளவிலேயே உள்ளது. ஏனென்றால் கால்நடைகள்

திறந்த வெளியிலும், சூரிய வெளிச்சத்திலும் அதிகமாக இருக்கின்றன. மேலும் பாலைக் காய்ச்சி உபயோகிப்பதன் மூலமும் கிருமிகளைக் கொன்று விடுகிறோம். மிருக இனக்கிருமிகள் பால் மூலம் பரவக்கூடியது என்பது இதனால் விளங்கும். இக்கிருமிகள் உணவுப் பாதை, வயிற்றில் உள்ள நிணநீர்க்கட்டிகள் ஆகியவற்றைத் தாக்கும் தன்மையுடையது.

மனித இனக்கிருமிகள் நுரையீரல், மூச்சுக்குழாய்ப் பாதை ஆகியவற்றையே பெரும்பாலும் தாக்கும். இந்நோய் மனிதனைத் தாக்குவது அவனுடைய நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி, நோய்க்கிருமிகள் வீரியம் முதலியவற்றைப் பொறுத்தது. நெருக்கமாக வாழ்வதும், புரதம், வைட்டமின் போன்ற சத்து இல்லாத உணவை உண்பதும் காசநோய் வர அதிக வாய்ப்பளிக்கின்றன. நீரழிவு வியாதி, இருதய வியாதி உள்ளவர்களும் நெசவுத் தொழில் செய்பவர்களும் இந்நோயினால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். காசநோய் நுரையீரலை மட்டும்தான் தாக்கும் என்பது முற்றிலும் உண்மை அல்ல. இந்நோய் சிறுநீரகம், எலும்பு, பிறப்பு உறுப்பு முதலியவைகளையும் தாக்கும் இந்நோயின் அறிகுறிகள் அசதி, தூக்கமின்மை, பசியின்மை, இளைத்து விடுதல், சளி, சளியுடன் இரத்தம், இரத்தசோகை, இரவில் வேர்த்து விடுதல், மாலைச் சுரம் ஆகியவை. மேலும் நெஞ்சுவலி, நாடித்துடிப்பு அதிகமாக இருத்தல், நெஞ்சு படபடப்பு, கம்மிய குரல், மாதவிலக்கில் மாறுபாடு அல்லது நின்று விடுதல் இந்நோயின் முற்றிய அறிகுறிகளாகும்.

காசநோய் உடலை அதிகமாகத் தாக்க உடல் இளைத்து உதடு வறண்டு போகும். காய்ச்சல் அதிகமாகி, கைகளில் நகங்கள் பெருத்து இருக்கும். காசநோய் எவ்வாறு பரவுகிறது என்பதை நினைக்கும்பொழுது நமக்கு ஆச்சரியமாகத்தான் இருக்கிறது. காசநோயால் பீடிக்கப்பட்ட நோயாளி இருமினாலோ, தும்மினாலோ அவர் காசநோய் துளிகள் 3 அடி வரை, அருகில் தொற்றிக் கொள்ளும் வாய்ப்பு உண்டு. அப்படி இல்லாத அவர் துப்பிய சளி காய்ந்த பிறகும் கூட அதிலிருந்து கிளம்பும் தூசு கிருமி நிறைந்ததாகவே இருப்பதால் அத்தூசியைச் சுவாசிப்பவருக்கு இந்நோய் வரவாய்ப்பு உண்டு. மேலும் நோயாளியின் சளி, மலம், சிறுநீர் முதலியவைகளுடன்

உறவாடும், நோயாளிக்கு உதவி செய்பவரையும் அவர் உபயோகித்த உணவுப் பொருட்களை அருந்துவோருக்கும் இந்நோய் தொற்ற வாய்ப்பு உண்டு. குழந்தைகள் சில சமயம் காசநோய் தாக்கிய பசுவின் பாலை அருந்துவதால் அவர்களுக்கு இந்நோய் வருகிறது. காசநோயால் தாக்கப்பட்ட பெற்றோர்க்குப் பிறக்கும் குழந்தைக்குக் காசநோய் பிறவிலேயே தாக்க வாய்ப்பு உண்டா என்றால் இல்லை. ஆனால் பிறந்த சில மாதங்களில் அவர்களுடன் உறவாடுவதால் இந்நோய் குழந்தையைத் தொற்றிக் கொள்ள வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு. இந்நோயைக் கண்டுபிடிக்க நோயாளியின் சளி, ரூபர்குளின் இரத்தம் ஆகியவை சோதனை செய்யப்படுகின்றன. நெஞ்சு ஊடுகதிர்ச் சோதனை மூலமும் இந்நோயைக் கண்டறியலாம். இந்நோய்க்குத் தடுப்பு முறையாக ஒவ்வொருவரும் சுகாதார முறைப்படி வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். வீடுகளில் சூரிய வெளிச்சம் வர வாய்ப்பு இருக்க வேண்டும். கட்டடங்கள் அகலமான தெருக்களில் இருக்க வேண்டும். வீடுகள் நெருக்கமாக உள்ள இடங்களில் பூங்கா இருக்க வேண்டும். குடிசைகளில் நெருக்கமாக இருப்போருக்கு சுத்தமான வாழ்வை அளித்து அவர்களது குடியிருப்பை மேம்படுத்தத் திட்டம் இடம வேண்டும். பால், மற்ற உணவுப்பண்டங்கள் சுத்தமாக உள்ளதா என்பதை அறிந்து உண்ண வேண்டும். நோயாளியின் குழந்தைகளை அவர்களிடமிருந்து பிரித்து வளர்க்க வேண்டும். நோய்வாய்ப்பட்டவர் சளியில் காசநோய்க் கிருமிகள் இருப்பதாக மருத்துவர் கூறினால் அந்நோயாளியைக் கூட வீட்டில் தனியாக வைத்திருந்து கவனிக்க வேண்டும். நோயாளி சளியைப் பினாயில் கலந்த நீரில் துப்பச் செய்ய வேண்டும். இருமும் பொழுது துணியையோ, கைக்குட்டையையோ வைத்து இரும வேண்டும். நோயாளியுடன் உறவாடும் மற்றவர்கள் தங்களை அடிக்கடி சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். நோயாளி நல்ல சத்துள்ள உணவை உண்ணச் செய்ய வேண்டும்.

கடைசியாக முக்கியமான ஒரு தடுப்பு முறையைக் கூறுகிறேன. அதுதான் பிசிஜி குழந்தை பிறந்த மூன்று மாதங்களுக்குள் இத்தடுப்பு ஊசியைப் போட வேண்டும். இந்நோய்க்கு 1944ம் ஆண்டுக்கு முன் நல்ல மருந்து இல்லை. ஸ்டப்டோமைசின் என்ற மருந்து கண்டுபிடித்த பின்னர் நோயைக் குணப்படுத்துவது எளிதாகிவிட்டது. இந்நோய்க்கான மற்ற

மருந்துகள் பிஏஎஸ் ஐசோநியாசிட் ரிடாம்பசின் என்பன. இவ்வகை மருந்துகளை மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் பல மாதங்கள் உண்ண வேண்டும். காசநோயால் வாடுபவர்கள் அன்றாட வேலையைக் கூடச் செய்ய முடியாது போய்விடுகின்றனர். ஆகவே ஒருவருக்கு மூன்று வாரம் தொடர்ந்து இருமல் நீடித்து இருந்தால் காசநோய் உள்ளதா என்று சோதனை செய்து பார்த்து விரைவில் மருத்துவம் பெற வேண்டும். இப்பொழுது இந்த நோய்க்கான மாத்திரைகள் இலவசமாக, அரசாங்க மருத்துவமனைகளில் 30 நாட்களுக்கானவை மாதத்திற்கு இருமுறை கொடுக்கப்படுகின்றன. ஆகவே அதைத் தெரிந்த மருந்தைவிடாது பயன்படுத்தி இந்நோயிலிருந்து விடுபட்டு சமுதாயத்திற்கும் நாட்டிற்கும் உதவக்கூடிய நிலையில் வாழ முயல வேண்டும். நோய் எனப்படும் சொல்லுக்குப் பொருள் மனித உடல் அல்லது உள்ளம் நோய்வாய்ப்பட்டு இருத்தல் என்பதாகும். இந்நோய் முழு உடலையோ, அல்லது உடலில் ஓர் அங்கத்தையோ, ஒரு மண்டலத்தையோ தாக்கலாம். நாகரிகம் வளர வளர புதிய புதிய நோய்கள் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. இவை தொற்றும் நோய்கள் என்றும் தொற்றிக் கொள்ளா நோய்கள் என்றும் வகைப்படுத்தப் பட்டுள்ளன. தொற்று நோய் என்பது நோய்க்கான கிருமிகள் ஒருவரிடமிருந்து தெரியாமலோ பூச்சி, காற்று, தண்ணீர் மூலமோ நோயை பரப்பி விடுவது ஆகும்.

தஞ்சை டாக்டர் சு.நரேந்திரன் எம்.எஸ்., பி.எச்.டி, சிறப்பு நிலைப் பேராசிரியர் தமிழ்நாடு எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் -1

11. கவனக் குறைவால் வரும் கவலை தரும் நோய்கள்

-ஜூலை 14, 2019

மலேரியா நோய்

ஒழித்துவிட்டோம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்த மலேரியா நோய் நம்முன் ஓடிவந்து நிற்கிறது. மலேரியா என்ற வார்த்தைக்கு கெட்டகாற்று என்பது பொருள். இந்நோய் சதுப்பு நிலத்திலிருந்து கிளம்பும் கெட்ட காற்றை சுவாசிப்பதால் வருகிற நோய் என்று கருதப்பட்டது. ஹிப்பாக்கரடீஸ் கி.மு. 426இல் இந்நோய் பற்றிய குறிப்புக்களை அழகாக எழுதியுள்ளார். கிரேக்கப் பேரரசு கூட இந்நோய் காரணமாகத்தான் வீழ்ச்சியடைந்தது என்று சரித்திரம் இந்நோயின் கொடுமை, பரவும் தன்மை ஆகியவற்றைத் தெரிவிக்கிறது. வளர்ந்து வரும் நம்நாட்டில் இந்நோய் மக்களின் வேலைத்திறன் அதிகமாகக் குறைத்து மற்ற எந்தத் தொற்று நோயைக் காட்டிலும் நாட்டின் பொருளாதாரச் சீர்கேட்டிற்குக் காரணமாக 1938இல் இந்நோய் நம் நாட்டில் பரவியதால் 100 மில்லியன் நோயாளிகள் இறந்து போனார்கள். 1947இல் 75 மில்லியன் நோயாளிகள் இறந்து போனார்கள். ஆகவே இப்பொழுது இந்நோய் நம் நாட்டில் ஒரு சமூகப் பிரச்சனையாகக் கருதப்படுகிறது. ஏனெனில் உழைத்துத்தான் உண்ண வேண்டும் என்னும் நிலையிலுள்ள ஏழைத் தொழிலாளிகளுக்கே இந்நோய் அதிகமாக வருகிறது. இந்நோய் தாக்கும் குடும்பம் சீரழிந்து, மெலிந்து, நலிந்து போய் விடுகிறது. ஏனெனில் மற்ற நோய்களும் முக்கியமாகக் காசநோய் இந்த நோயாளிக்கு வர அதிக வாய்ப்பு உண்டு. எனவே மலேரியா நோய் காரணமாக விவசாயம், தொழில் துறைகள் போன்றவை நம் நாட்டில் பாதிக்கப்பட்டு பொருளாதாரமே சீர்கெட வாய்ப்பு உண்டாகிறது. ‘பிளாஸ்மோடியம் மலேரியா’ என்ற தொற்றுண்ணி தான் இந்நோய் வரக் காரணமாக உள்ளது. இத்தொற்றுண்ணி நோயாளியின்

உடம்பில் சிவப்பு அணுக்களில் வாழ்கிறது. மலேரியா சுரம் கண்ட நோயாளியை, முக்கியமாகப் பெண் பாலைச் சேர்ந்த 'அனாபிலஸ்' என்னும் கொசு கடித்து அத்தொற்றுண்ணியைத் தன்னுள் இரத்தத்துடன் உறிஞ்சும். பிறகு அதைத் தன் உடலில் வளர்த்து வருகிறது. இக்கொசு வேறொரு மனிதனைக் கடிக்கும்பொழுது இந்நோயைப் பரப்புகிறது. இக்கொசு கடித்து 14 நாட்கள் கழித்து இந்நோயின் அறிகுறிகள் தென்படும். அப்பொழுது இரத்தச் சோதனை மூலம் இந்நோயைக் கண்டறியலாம். இந்நோய் பரவலாக வரும் இடம் குளிர்ந்த பிரதேசங்கள் ஆகும். மேலும் தொழிலாளிகள், இராணுவத்தில் கூட்டமாக வாழும் இடங்களில் உள்ளவர்கள், சதுப்பு நிலத்தில் வாழ்பவர்கள். நெல் உற்பத்தியாகும் இடங்களில் இருப்பவர்கள் ஆகியோருக்கு இந்நோய் அதிகமாக வருகிறது.

இந்நோயின் அறிகுறிகள்

குமட்டல், வாந்தி, தலைவலி, பிறகு உடம்பில் சூடு வந்து அதிகமாகும். உடம்பு இளைத்துவிடும். நிலை தடுமாறும். சுரம் வந்த பிறகு வியர்த்துக் கொட்டும். இதைத் தவிர கல்லீரலும், மண்ணீரலும் பழுதுறும்.

இந்நோய்க்கான தடுப்பு முறைகள்

தடுப்பு முறைகளில் முக்கியமானது கொசு ஒழிப்பதேயாகும். இதற்குச் சாக்கடையிலும், சிறு பள்ளங்களிலும் நீர் தேங்காது பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். டி.டி.டி பவுடரை சாலைகளில் தெளிக்க வேண்டும். கொசுக்கடியிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள கொசுவலை உபயோகிக்க வேண்டும். நோய் வந்த பிறகு இதற்கு மருத்துவமாக 'குளோராகுவின் மாத்திரைகளை' மருத்துவர்கள் கொடுப்பது வழக்கம். இம்மருந்து இப்பொழுது இலவசமாக மருத்துவமனைகளில் கொடுக்கப்படுகிறது. பல தொல்லைகளுக்குக் காரணமாக இருந்த இந்த நோயை ஒரு கட்டத்தில் முழுமையாக ஒழித்துக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருந்தோம். ஆனால் நம் கவனக்குறைவால் மறுபடியும் இந்நோய் திரும்ப இறக்குமதி ஆகிவிட்டது. இதை ஒழிக்கக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

தஞ்சை டாக்டர் சு.நரேந்திரன் எம்.எஸ்., பி.எச்.டி, சிறப்பு நிலைப் பேராசிரியர் தமிழ்நாடு எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் -1

12. இரத்தக் கொதிப்பு

-ஜூலை 14, 2019

உடல்நலத்தைப் பற்றி நாம் நினைப்பது நமக்கு நோய் வரும்போதுதான். உடல்நலம் பேணுவதில் நம் நாட்டில் செல்வந்தர்கள் கூட அவ்வளவு அக்கறை காட்டுவதில்லை. நோய் குணமாக நாம் எப்போதும் விரும்புவது சுலபமான, துரிதமான மருத்துவமே. இவ்வகை நோக்கு ஒரு சில நோய்களுக்கு மட்டுமே பொருந்தும். தினம் மருந்துகள் உண்டு. கட்டுப்படுத்தப்படும் நோய்களில் ஒன்றான இரத்தக் கொதிப்பு நோய்க்கு இவ்வகை நோக்கு ஒத்து வராது.

ஏழ்மை நாடான நம் இந்தியாவில் வியாதிக்கான தடுப்பு முறைகளைக் கைக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிடில் கேடு விளைவிக்கும் நோய்களைத் தடுப்பது இயலாத காரியம். வளர்ந்த நாடுகளோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் நமது நாட்டில் இரத்தக் கொதிப்புக்கு நாம் மருத்துவமே செய்து கொள்வதில்லை என்று கூடச் சொல்லலாம். மருத்துவம் பெறாத நிலையில், குறைந்த அளவில் அதிகம் இருக்கும் இரத்தக் கொதிப்பு நோய், அதிகமாகித் தீவிரமாகும்போது அதற்கான தடுப்பு முறைகளோ அல்லது கட்டுப்படுத்தி எடுத்துக் கொள்ளும் மருத்துவமோ பலனற்றுப் போய்விடுகிறது. அதிக இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு வாழ்நாள் குறைவுதான், அதுவும் மருத்துவமும் அளிக்காது இருந்தால், வாழ்நாளில் சராசரி சுமார் 20 ஆண்டுகள் குறைந்துவிடுகின்றன. இரத்தக் கொதிப்புள்ள நோயாளிகளில் சுமார் 80 சதவிகிதம் பேர் பொதுவாக ஏதோர் அறிகுறியையும் ஆரம்பத்தில் வெளிப்படுத்துவதில்லை. இரத்தக் கொதிப்பு தீவிரமாகும் பொழுதுதான் அறிகுறிகள் தெரியவரும். திடீரென அவர்களுக்கு, வாதம், இருதயப் பழுது இருதயத் தாக்கு, சிறுநீரகக் கோளாறு ஆகியவை ஏற்படும்.

இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?

இரத்தக் குழாய்களில் ஓடுகின்ற இரத்தத்தின் சுழற்சியினால் அக்குழாய்ச் சுவற்றின் மீது ஏற்படும் அழுத்தமே இரத்த அழுத்தம் எனப்படும்.

இந்த இரத்த அழுத்தத்தை நாம் சாதாரணமாக, உடலின் வெளிப்புறத்தில் தொட்டு உணரக்கூடிய இடம், மணிக்கட்டின் மேல்புறத்தில்தான். இதைத்தான் மருத்துவர், நாடிபிடித்துப் பார்ப்பது என்று கூறுவார்கள். இரத்த அழுத்தம் எல்லா நேரங்களிலும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. உதாரணமாக, காலையில் சிறிது குறைந்தும் மாலையில் சிறிது கூடியும் இருக்கும். கோபம், உணர்ச்சி வசப்படும் நிலை, குழப்பம், கவலை முதலிய நேரங்களில் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும். அதற்கு மாறாக நிம்மதியாகத் தூங்கும் பொழுதும், ஓய்வுடன் இருக்கும் பொழுதும் இரத்த அழுத்தம் சற்றுக் குறைந்து காணப்படும். இரத்த அழுத்தம் குழந்தையில் இருந்து பெரியவராகும் வரை, படிப்படியாக மிகக் குறைந்த அளவில் கூடிக் கொண்டே வருவது சாதாரணமானது. உணவுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சியின்மை, சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையில் கோளாறு, பட்டினவாசத்தின் பரபரப்பான வாழ்க்கை போன்றவையெல்லாம் உடலில் மாறுபாட்டை ஏற்படுத்தி, இரத்த அழுத்தத்தை அதிகமாக்கும். மருத்துவர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கூறும்பொழுது இரு அளவுகளை (உதாரணமாக 120/80 மி.மீ. மெர்குரி என்ற பின்னக்கணக்கை) கூறுவதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். அது எதைக் குறிக்கிறது என்று நமக்குக் குழப்பம் ஏற்படும். மேல் அளவு, 120 மி.மி. மெர்குரி உயரத்தில் இரத்த அழுத்தமானியில் பாதரச மட்டம் எழும்பியதைக் குறிக்கிறது; அதாவது இருதயம் இரத்தத்தை வெளியேற்றும் பொழுது அதன் இரத்தக் குழாயில் ஏற்படும் அழுத்தத்தின் அளவு ஆகும். கீழ் அளவு (80 மி.மி. மெர்குரி) இருதயம் விரிந்து சுருங்கியபொழுது, அதன் இரத்தக் குழாய்கள் ஓய்வை மேற்கொண்ட பொழுது அவற்றில் தோன்றிய அழுத்தத்தின் அளவு ஆகும். இதை முறையே சிஸ்டாலின் அழுத்தம் என்றும், டயஸ்டாலிக் அழுத்தம் என்றும் ஆங்கிலத்தில் குறிப்பிடுவார்கள். ஒவ்வொருவருடைய சரியான இரத்த அழுத்தத்தைப் பொதுவாக அறிந்து கொள்ள அவர்களுடைய வயதுடன் 90ஐக் கூட்டினால், அது அவர்களுடைய உயர்மட்ட இரத்த அழுத்தமாகும். உதாரணமாக ஒருவருக்கு 45 வயது என்றால் அவருக்கு இருக்க வேண்டிய இரத்தம் 135 மி.மி. ஆகும்.

ஒருவருக்கு இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளதா என்று எப்போது சந்தேகப்பட வேண்டும்?

மனக்கவலை, உணர்ச்சிவசப்படல் போன்ற நேரங்களில், இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தால், கவலைப்படத் தேவையில்லை. அல்லது, எப்போதாவது 120/80 மேல் இருந்தாலும் கவலைப்படத் தேவையில்லை. ஆனால், இரத்த அழுத்தம் 140/90க்கு மேல் தினம் இருந்தால் பல இரத்த அழுத்த சோதனைகளுக்குப் பின்பு அவருக்கு மருத்துவம் அளிக்க வேண்டியது அவசியம்.

தொடரும்

13. இரத்தக் கொதிப்பு

-ஜூலை 21, 2019

சாதாரணமாக இரத்தக் கொதிப்பு நோயாளிக்கு வரும் அறிகுறிகள் என்ன?

பின் மண்டையில் தலைவலி, தலைசுற்றல், காலையில் படுக்கையை விட்டு எழும்போதே மயக்கத்துடன் இருத்தல், அதிக வருடங்கள் இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவருக்கு நெஞ்சில் ஒருகனம், உடல் சோர்வு, படபடப்பு, தூக்கமின்மை, கண்ணுக்குப் பின்னால் ஒரு அழுத்தம், வேலை செய்யும் போது நெஞ்சில் வலி போன்றவை இருக்கும். ஆனால் 80 சதவிகித நோயாளிகளுக்கு எந்தவித அறிகுறிகளும் ஏற்படுவதில்லை. அறிகுறிகளும் எந்தவித எச்சரிக்கையுடனும் வருவதில்லை. ஆகவே தான் இரத்தக் கொதிப்பை 'சைலண்ட் கில்லர்' (சந்தடியின்றிக் கொல்லும் வியாதி) என்கிறோம்.

இந்நோயை ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடிப்பது எப்படி?

எந்த வயதிலும், ஆண் - பெண் என்று பாராது இரத்தக் கொதிப்பு வரலாம். ஆகவே ஒவ்வொருவரும் இரத்த அழுத்தத்தை வருடத்திற்கு ஓரிரு முறையேனும் சரியாக உள்ளதா என்று பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்குக் கூட இரத்தக் கொதிப்பு வரலாம். ஆகவே, அவர்களுக்கும் இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளதா என்று பார்த்துக் கொள்வது நலம். ஒவ்வொருவரும் அவர்களுடைய பெயரை நினைவில் வைத்துக் கொள்வதைப் போல இரத்த அழுத்த அளவையும் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அழுத்தம் கூட இருந்தாலும், குறைந்து இருந்தாலும் அதைத் தங்களுடைய குடும்ப டாக்டரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். அதனால் நாம் நமக்கு வரக்கூடிய, அல்லது இருக்கின்ற வியாதியைப் பற்றிக் கவனத்துடன் இருக்க முடியும். மேலும் நோயாளிக்கு இருதயப் பழுது ஏற்பட்டால் அவசர காலங்களில் பழைய இரத்த அழுத்த நிலையை

மருத்துவருக்குத் தெரிவித்து அவரைக் காப்பாற்ற உதவும்.

இரத்தக் கொதிப்பு நோய் வரக் காரணம் என்ன?

இரத்தக் கொதிப்புக்கான உண்மையான காரணங்களில் 7/8 சதவிகிதமே கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இவை சிறுநீரகக் கோளாறு, மூளை, தைராய்டு, அட்ரீனல் சுரப்பி ஆகியவற்றில் உண்டாகும் கட்டிகள் போன்றவையாகும். பெண்கள், கருவுற்றிருக்கும் பொழுது இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும். இந்தக் காரணங்களுக்கு இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு, மூலகாரணத்தையும் கண்டுபிடித்து சிகிச்சை செய்ய முடியும். இரத்தக் கொதிப்பு நோய்க்கு, சுமார் 92 சதவீதம் சரியான காரணங்கள் கண்டுபிடிக்க முடியாது, சிலருக்குப் பாரம்பரியம் ஒரு காரணமாக இருக்கும். பெற்றோர்கள் இருவரும் இரத்தக் கொதிப்பு நோய் உடையவர்களாக இருந்தால், அவர்களுடைய குழந்தைகளில் பாதிப்பேருக்கு இரத்தக் கொதிப்பு வர வாய்ப்பு உண்டு. சாதாரணமாக பெண்களுக்குக் குறைந்த சதவிகிதம்தான் இரத்தக் கொதிப்பு வருகிறது. அப்படி வந்தாலும் ஆண்களைவிடப் பெண்கள் நோயை அதிகமாகத் தாங்கிக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் மாதவிலக்கு நின்ற பின்பு, இரத்தக் கொதிப்பு நோய் அதே வயதை உடைய ஆண்களை விடப் பெண்களுக்கு அதிக அளவில் வருகிறது, பாரம்பரியம் இரத்தக் கொதிப்புக்கு ஒரு காரணமாக இருந்தாலும் இந்நோய் வர மற்ற காரணங்களாகச் சொல்லப்படுவன, பருமனாக இருத்தல், உப்பை அதிகமாக உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளுதல், புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், சில போதை மருந்துகள் ஆகியவையாகும், இரத்தக்கொதிப்பு வந்துவிட்டால் கவலைப்படாதீர்கள். கடந்த இருபது நூற்றாண்டுகளில் இரத்தக் கொதிப்புக்கான மருத்துவத்தில் எவ்வளவோ முன்னேற்றம் அடைந்திருக்கிறோம். ஆரம்ப காலத்திலேயே நோயைக் கண்டுபிடித்துத் தொடர்ந்து தகுந்த மருத்துவம் பெற வேண்டும். அப்பொழுதுதான் மூளை, இருதயம், சிறுநீரகம், கண் போன்ற முக்கிய உறுப்புக்களில் வரும் கேடுகளைத் தவிர்க்க முடியும். ஒவ்வொரு நோயாளியும் தனக்குத் தேவையான மருத்துவத்தைக் கொதிப்பு கட்டுப்பட்ட நிலையில் கூட தொடர்ந்து கடைப்பிடித்து வந்தால் இந்நோயினால் வரும்

பெருந்தீங்குகளிலிருந்து தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

தடுப்பு முறைக் குறிப்புகள்

பொதுவாக நாம் இரத்தக் கொதிப்பு வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள தினசரி கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஆலோசனைகள்: (1) உடல் அதிகப் பருமனாக இருந்தால், பருமனைக் குறையுங்கள். (2) உணவில் அதிக உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளாது உப்பைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் (3) கவலையற்று மனமகிழ்ச்சியுடன் வாழ்க்கையை நடத்துங்கள் (4) எந்தக் காரியத்தையும் அவசர அவசரமாகச் செய்யாதீர்கள் (5) ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். (6) புகை பிடிப்பது, மது அருந்துவது போன்ற பழக்கங்களை விட்டுவிடுங்கள். (7) நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருங்கள். (8) தினமும் ஒரு சில மணி நேரம் ஓய்வுடன் இருந்து சிறிது உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். உடற்பயிற்சியில் நடப்பதை முறையாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சில யோகாசனப் பயிற்சியும் செய்வது பயனுள்ளது.

இனி இரத்தக் கொதிப்பு நோய் பற்றி எழும் கேள்விகளை ஆராய்வோம்

1. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்குப் பெண்கள் மாத்திரைகள் சாப்பிடுவது வழக்கம். இவை இரத்தக் கொதிப்பை ஏற்படுத்துமா? ஒரு சில பெண்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படுவது உண்டு. இதைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம். கருத்தடை மாத்திரை சாப்பிடும் பெண்கள் தங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைச் சோதனை செய்து கொள்வது நல்லது.

2. இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்கள் விளையாட்டுக்களில் கலந்து கொள்ளலாம். ஆனால் விளையாட்டு ஒரு போட்டியாக இல்லாமல் இருந்தால் நல்லது. இவர்கள் ஒரு காரைத் தள்ளுவதோ அல்லது மிக அழுத்தமாக மூடப்பட்ட கதவு, சன்னல் ஆகியவற்றை மிகுந்த பலத்துடன் திறப்பதோ கூடாது. ஏனெனில், திடீர் என்று உடலுக்கு இப்படி வேலை கொடுப்பது நல்லது அல்ல.

3. வயதானவர்களுக்கு ஒரு சிறிதளவு இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருந்து நோய்க்கான எவ்வித அறிகுறிகளும் இல்லாது இருந்தால் அவர்கள் அதற்கு மருந்து உண்ண வேண்டுமா? வேண்டாமா? இதற்கு விடையை

மருத்துவரிடமே விட்டுவிடுங்கள், ஆனால் இப்படிப்பட்டவர்களில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு எவ்வித மருந்தும் தேவையில்லை. இதைப்போல் சிலருக்கு அழுத்தம் தினமும் குறைவாக இருந்தால் அது அவர்கள் உடலுக்கு நல்லதுதான். வாழ்க்கை சீராக இருப்பதற்கு அளவுடன் இரத்த அழுத்தம் இருப்பது தேவைதான். சாதாரணமாக இருக்க வேண்டிய அளவு குறைந்து இருந்தாலும் கவலைபடத் தேவையில்லை. மிகக் குறைவாக இருந்து ஏதாவது அறிகுறிகள் வந்தால் மருத்துவரை உடனே சந்திக்க வேண்டும்.

4. இரத்தக் கொதிப்பு நோய் உள்ளவர்கள் இல்லற வாழ்க்கையில் ஈடுபடலாமா? சாதாரணமாக எப்போதும்போல் இருப்பதில் கவலை இல்லை. ஆனால் அதிகமாக ஈடுபாடு இல்லாமல் இருப்பது நல்லது. இரத்தக் கொதிப்பு என்பது நாட்டின் பெரும் சுகாதாரப் பிரச்சனை. பல வழிகளிலே இரத்த அழுத்த உயர்வுக்கு நாம் மருத்துவம் அளித்துக் கொள்ள வேண்டும். அழுத்தம் கொஞ்சம் அதிகமானவுடனேயே கண்டுபிடித்து மருத்துவம் செய்து கொண்டால் வரும் கேடுகளிலிருந்து உடம்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். மேலும் இரவில் சீக்கிரம் தூங்கிவிடுங்கள். மதிய உணவிற்குப் பிறகு சற்று ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஓய்வு எடுப்பதை ஒரு கலையாகக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உணவுக் கட்டுப்பாட்டுட னும் மருத்துவ ஆலோசனை யுடன் இருந்தால் வளமுடன் வாழ வழி உண்டு.

தஞ்சை டாக்டர் சு.நரேந்திரன் எம்.எஸ்., பி.எச்.டி, சிறப்பு நிலைப் பேராசிரியர் தமிழ்நாடு எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் -1

14. நீர் விபத்துக்கள்

-ஆகஸ்ட் 11, 2019

கடலில் நீந்தும் பொழுது களைப்பு உண்டாகிறது. ஓரிடத்தில் உல்லாசப் பயணம் செய்யும் பொழுது உற்சாகம் பிறக்கிறது. ஆற்றில் குளித்த பின் உடம்பிற்கொரு புத்துணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. இவைகளை எல்லாம் அபாயம் இன்றி அனுபவிக்க நீச்சல் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் ஓடம் கவிழும் பொழுது ஓடத்தோடு அதில் பயணம் செய்தவர்களும் நீருக்குள் அமிழ வேண்டியதுதான். நகர வாழ்க்கையாக இருந்தாலும் சரி அல்லது நாட்டுப்புற வாழ்க்கையாக இருந்தாலும் சரி ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் நீச்சல் தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். இந்த நவீன யுகத்தில் கார், ஸ்கூட்டர், மோட்டார் சைக்கிள் ஆகியவற்றை ஓட்டத் தெரிந்தவர்களை எண்ணில் அடக்க முடியாது. ஆனால் இவற்றைப் போல வாழ்க்கைக்கு அவசியமான நீச்சலை அறிந்து கொண்டவர்கள் அதிக அளவில் இல்லை என்பதுதான் நாம் அறியும் உண்மை. ஆஸ்திரேலியாவில் குழந்தைகளுக்கு நடப்பதற்கு முன்னரே நீந்தக் கற்றுக் கொடுக்கப்படுகிறது. இருப்பினும் உலகிலேயே கடல் சூழ்ந்த நாடுகளான ஜப்பானிலும், ஆஸ்திரேலியாவிலும் தான் நீர் விபத்துக்கள் அதிகம். நம் நாட்டில் கிராமங்களைக் காட்டிலும் கடற்கரையை ஒட்டிய நகரங்களிலே தான் இவ்விபத்துக்கள் அதிகம் ஏற்படுகின்றன. ஆனால் நிலத்தில் நடக்கும் விபத்துக்களைக் காட்டிலும், நீர் விபத்துக்கள் குறைவுதான். நீர் விபத்துக்கள் பொதுவாகத் தனியாக நீந்தும் பொழுதுதான் அதிகம் ஏற்படுகின்றன. பலரும் சேர்ந்து குளம், குட்டைகளில் குளிக்கும் அபயக்குரலும், அவர் நீரில் கை, கால்களை உதறும் சத்தமும், பக்கத்தில் உள்ளோரின் கவனத்தை ஈர்த்து விடுகின்றன. நம்மைப் போன்ற ஓர் உயிர், நீரில் தத்தளிக்கிறதே என்று நினைத்து அவர்கள் மூழ்குபவரைக் காப்பாற்றிவிடுகின்றனர்.

குழந்தை கருப்பையில் நீர் சூழ்ந்த அல்லது நிறைந்த பனிக்குடத்தின் உள்ளே தான் வளர்கிறது. அப்படி இருந்தும் மனிதனுக்கு நீரில் மிதந்து

செல்லவோ, அல்லது நீர் வாழ் பிராணிகளைப் போலச் சிரமமின்றி நீந்தவோ தெரியாது என்பதுதான் உண்மை. கை, கால்களை ஆட்டித் தசைகளுக்கு வேலை கொடுத்த பின்னரே நீந்த முடிகிறது. இது ஏன்? மனித உடலின் எடையில் முக்கால் பகுதி நீர் உள்ளது. மீதி கால் பங்கு கொழுப்பும் காற்றும், இவைகள் தான் உடல் மிதக்கக் கொஞ்சம் உதவி புரிகின்றன. இந்தக் காற்றையும் கொழுப்பையும் உடல் நீரிலிருந்து எலும்பின் எடை சரி செய்து விடுகிறது. ஆகவேதான் உடல், நீரில் எப்பொழுதும் அமிழும் தன்மையுடையதாகவே, உள்ளது. ஆண்களைவிடப் பெண்களும் குழந்தைகளும் அதிகம் மிதக்கும் தன்மையுடையவர்கள். ஏனெனில் அவர்கட்கு உடலில் கொழுப்பு நீரில் மூழ்குபவரின் மிதக்கும் தன்மை மிதப்பவரின் எடையையும், உடையையும், அமிழும் வேகத்தையும், உடல் அமைப்பையும் நீரின் உப்புத் தன்மையையும் நீரின் வீத எடைமானத்தையும் பொறுத்தது. நீரில் மூழ்கி மரணமடைபவர் மூன்று முறை நீரின் மேல் வருவார் என்பது நம்மிடையே இருக்கும் பொதுவான நம்பிக்கை, இது உண்மை இல்லை. உடல் நீரில் அமிழும் பொழுது நெஞ்சிலுள்ள காற்றினாலும், கை, கால்களை ஆட்டுவதாலும் உடல் தண்ணீருக்கு, மேல் வருகிறது. பிறகு தலை எலும்பின் கனத்தினால் உடல் நீருக்குள் அமிழ்கிறது. இதைத்தான் நீரில் மூழ்குபவர் நீரில் மூழ்கும் பொழுது மரணத்திற்கு முன் மூன்றுமுறை தண்ணீருக்கு மேல் வருவார் என்று நாம் நினைக்கிறோம். உண்மையில் மூச்சை இழுத்த பின்னும், விரிந்த மார்புடையவர்களும் நீரில் மூழ்கும் போது நீரின் மட்டத்திற்கு மேல் சீக்கிரம் வருவார்கள். ஆனால் பயத்தினால் அலறிச் சத்தமிட்டபின் மீண்டும் நீருக்குள் மூழ்கி விடுவர். நீரில் மூழ்குபவர் தன் நெஞ்சிலுள்ள காற்றை வெளியேற்றுவதாலும் தண்ணீரைக் குடிப்பதாலும் அவரது உடல் மிதக்கும் தன்மையை இழந்து விடுகிறது. எனவே அவர் நீருக்குள் மூழ்க நேருகிறது. இயற்கையில் மனிதன் மிதக்கும் தன்மை படைத்தவன் அல்ல. தனது சுயமுயற்சியினால் கால்களை அசைத்தே அவன் நீந்த வேண்டியவனாக உள்ளான்.

நீர் விபத்தின் பொழுது நீர் மூக்கிலும் வாயிலும் புகுந்து நுரையீரலையும் இரைப்பையையும் அடைகிறது. நுரையீரலுக்கு செல்லும் பொழுது இருமல் உண்டாவதால் காற்று நெஞ்சை விட்டு வெளியேறுகிறது. அதிக நீர்

நுரையீரலுக்குள் செல்லுபொழுது சளி, நீர், காற்று மூன்றும் சேர்ந்து நுரைத்து மூக்கிலுள்ள வாயிலும் அடைத்துக் கொள்கின்றன. ஆகவே நன்றாக சுவாசிக்க முடிவதில்லை. இந்த மாறுதல் உடலில் நடைபெறும் பொழுதுதான் உடல் நீரின் மேலேயும் கீழேயும் வந்து போய் தத்தளிக்கிறது. நுரையீரலும், இரைப்பையும் நீரால் முழுவதும் நிரம்பிய பின்னர் உடல் மேலே வரமுடியாது போய் மரணம் ஏற்படுகிறது. இந்நேரத்தில் சிலருக்கு வலிப்பு உண்டாவதால் மரணம் அதிவிரைவில் ஏற்படுகிறது. நீர் விபத்தின் பொழுது உயிர் போவதற்கான காரணங்கள் யாவை? பிராணவாயு இரத்தத்தில் குறைந்து, கரியமிலவாயு அதிகமாவதால் மூளையில் சுவாசக் கட்டுப்பாட்டு நிலை சீரழிந்து, மூச்சு வெளிவரும் அளவு கழுத்திலும் இரைகள் தடித்து விடுகின்றன. இந்நிலை 5 நிமிடத்திற்கு மேல் நீடித்தால், மயக்கம் உண்டாகி மரணம் நிச்சயம் நிகழ்கிறது. சில வேளை நீர் விபத்தின் பொழுது நீர் தொண்டையை அடைத்தவுடன் பேச்சுக்குழாய் திடீரென்று சுருங்கிவிடும். ஆகவே காற்று நுரையீரலுக்குள் செல்லாது, உயிர் போய் விடுகிறது. மற்றும் சில நேரங்களில் அதிகம் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கும் பொழுது இருதய இயக்கத்தில் பழுது ஏற்பட்டு மரணம் விளைகின்றது. சுத்தமான நீரில் நீர் விபத்து ஏற்பட்டால் உடலில் உள்ள இரத்தத்தின் அளவு அதிகமாகிச் சிவப்பு அணுக்கள் உடையும். இந்த உடைந்த சிவப்பு அணுக்களிலிருந்து வெளியே வரும் பொட்டாசியம் என்னும் உப்பு இருதயத் துடைப்பை அதிகமாக்கி இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்துவிடும். அப்பொழுது மூளைக்குத் தேவையான அளவு இரத்தம் போகாது. ஆகவே மரணம் உண்டாகும். ஆனால் கடல் நீரில் இவ்விபத்து ஏற்படும் பொழுது உடலில் உள்ள இரத்த அடர்த்தி அதிகமாகிப் பின் குறைந்து கொண்டே போவதால் மரணம் உண்டாகிறது.

நீரில் மூழ்கிக் கொண்டிருப்பவரை நாம் எப்படிக் காப்பாற்றுவது?

நீரில் விபத்துக்குள்ளானவர், அலறியபடி மூழ்கிக் கொண்டிருக்கும்பொழுது, அவரிடம் நெருங்கி நீந்திச் சென்று தூக்கக் கூடாது. ஏனெனில் தான் எப்படியாவது பிழைக்க வேண்டும் என்று கருதி, உதவி செய்ய நெருங்குபவரை இறுகக் கட்டிக் கொள்வார். ஆகவே இருவரும் சேர்ந்து மூழ்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். இந்நிலை வராமல்

தடுக்க மூழ்குபவர் தத்தளித்து ஓய்ந்தபிறகு அவரது முடியைப் பிடித்துக் கொண்டு தண்ணீரில் ஓட்டத்திலேயே இழுத்து வர வேண்டும். முடிந்தால் கரையிலிருந்தபடியே வேட்டி அல்லது துண்டின் ஒரு முனையைத் தவிப்பவரிடம் விட்டெறிந்து பிடித்து இழுத்து உதவ வேண்டும். அப்படிக் காப்பாற்றப்பட்டவர் கரைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டதும் அவருக்கு நாம் செய்ய வேண்டிய முதலுதவி யாது? விபத்துக்குள்ளானவரின் ஆடைகளைத் தளர்த்தி விட வேண்டும். நாக்கை வெளியே இழுத்துச் சுவாசம் தடையின்றி நடைபெற வழி செய்ய வேண்டும். நெஞ்சு, வயிறு முதலிய பகுதிகளிலிருந்து குடித்த நீரை அமுக்கி வெளியேற்ற வேண்டும். செயற்கைச் சுவாசம் வாயின் மூலம் கொடுக்க வேண்டும். செயற்கைச் சுவாசம் 10 முறை கொடுத்தும் நாடித்துடிப்பு வரவில்லையென்றால், நெஞ்சுக் குழிக்கு இடது புறத்தில் அமுக்கி இருதயத் துடிப்பை உண்டாக்க வேண்டும்.

மூச்சும் இருதயத் துடிப்பும் வந்தவுடன் உடலைக் கம்பளியால் மூடி சூடான நீர் அல்லது பால் குடிக்கச் செய்ய வேண்டும். நிமோனியாச்சுரம் இவர்களுக்கு வர வாய்ப்புண்டு. அதற்காக முன்கூட்டியே ஆண்டிபயோடிக் மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும். மேலும் இவர்களை மருத்துவமனையில் சேர்த்து மூத்திரக்காய் பழுது இருப்பின் சரி செய்ய வேண்டும். இந்நீரில் விபத்துக்களைத் தடுக்க நாம் செய்ய வேண்டியது என்ன? நாம் ஒவ்வொருவரும் நீச்சல் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வோர் ஊரிலும் நீந்தக் கற்றுக்கொள்ள இயக்கங்கள் நடத்த வேண்டும். ஆறு, குளங்களில் பயமற்ற படித்துறைகள் கட்ட வேண்டும். குளிக்கும் முன் பூட்ஸ் போன்ற காலணிகளையும் பளுவான ஆடைகளையும், கழற்றி விட வேண்டும். நீச்சல் குளங்களிலும், உல்லாச ஏரிகளிலும், காப்பாற்றும் படை தயாராக இருக்க வேண்டும். வலிப்பு வருகின்றவர்கள் நீந்தக் கூடாது. தனியாகவும் குடி போதையிலும், இரவிலும் நீந்தக்கூடாது. மறுகரைக்கு ஆற்றைக் கடக்கவோ, நீரின் நடுவில் உள்ள படகை நோக்கியோ நீந்தக்கூடாது. ஏனெனில் அவைகள் பார்க்க அருகில் உள்ளவை போல் தோன்றும் ஆனால், உண்மையில் வெகு தொலையில் இருக்கும். அதிக நேரம் குளிர் நீரில் நீந்தக்கூடாது. ஏனெனில் சீக்கிரம் உடல் தொய்வு ஏற்படும். தெரியாத இடங்களில் நீந்தும் பொழுது கரையில் உள்ள அடையாளங்களை ஞாபகம்

வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீரில் ஓட்டத்தில் நீந்துபவர் அடித்துச் செல்லப்படும்பொழுது அதிக தூரம் சென்றதை உணர முடியும். மேலே கூறப்பட்டுள்ள தற்காப்பு முறைகளைப் பின்பற்றி ஒவ்வொருவரும் நீந்தத் தெரிந்து கொண்டால் நீர் விபத்து க்களிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்வது எளிதாக இருக்கும் என்பது திண்ணம்.

தஞ்சை டாக்டர் சு.நரேந்திரன் எம்.எஸ்., பி.எச்.டி, சிறப்பு நிலைப் பேராசிரியர் தமிழ்நாடு எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் -1

15. மின்னல் தாக்கினால் மரணம் தானா?

-செப்டம்பர் 15, 2019

மின்னல் மழைக்காலத்தில் நடக்கும் ஓர் அற்புதமான இயற்கை நிகழ்ச்சி. இடியோசை கேட்பதற்குச் சில வினாடிகளுக்கு முன் மின்னல் மின்னுகிறது. இடி உண்டாவதற்கு இது மின்னல்தான் காரணம். இந்த இடி, மின்னல் ஆகியவை பெரும்பாலும் மனிதனைத் தாக்குவதில்லை என்றாலும் சில வேளைகளில் மனிதனின் உடலைத் தாக்கிச் சிறு காயத்திலிருந்து மரணம் வரை ஏற்படுத்துகின்றன. எனவே இத்தகைய தாக்குதல்களிலிருந்து நம்மை எப்படிப் பாதுகாத்துக்கொள்வது? என அறிந்திருப்பது அவசியம். நாம் மின்னலுக்குக் கடவுளாக இந்திரனைக் கருதுகிறோம். சீனாவில் நெருப்பைக் கக்கும் பிராணியாக டிராகன் மின்னலுக்குரிய கடவுளாகக் கூறப்படுகிறது. உரோமர்கள் ஜீபிடர் கடவுளின் பேராயுதமாக மின்னலைக் கருதுகின்றனர். அமெரிக்காவில் இடி விழுந்த மரத்தின் கரியை மருந்திற்கும், மந்திரத்திற்கும் இன்றும் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இவைகள் எல்லாம் மின்னலைப் பற்றிய சில செய்திகள். விஞ்ஞான ரீதியாகப் பார்ப்போமேயானால் மழைக்காலத்தில் 2,000 - 3,000 மீட்டர் உயரத்தில் வேகத்தில் மின்னல் உண்டாகிறது. மழைக்காலத்தில் மின்னல் உண்டாகிறது. மழைக்காலத்தில் மேகங்களில் மின்சக்தி நிறைந்திருக்கும். சில சமயங்களில் இரண்டு மேகங்கள் ஒன்றையொன்று நெருங்கி வரும் அப்பொழுது ஒரு மேகத்திலிருந்து மின்சக்தி மற்றொரு மேகத்திற்குப் பாயும். இவ்வாறு மின்சக்தி பாயும் போது கண்ணைப் பறிக்கும் ஒளி உண்டாகிறது. இதைத்தான் நாம் மின்னல் என்கிறோம். பெஞ்சமின் பிராங்கிளின் என்பவர், 1752 -ஆம் ஆண்டு தமது ஆராய்ச்சியின் மூலம் மின்னலின் தோற்றம் பற்றி முதல்முதலாக விளக்கிக்காட்டினார்.

மேகத்தினூடே தோன்றும் மின்னல் ஒரு செகண்டிற்கு 1,000த்திலிருந்து 85,000 மைல் வேகம் வரை பூமியை நோக்கி வருகிறது. இம்மின்னல் நேர்க்கோட்டில் வருவது இல்லை. படிப்படியாகத் தங்கித் தங்கித்தான்

பூமியை அடைகிறது. ஒரு மின்னல் நாற்பது பிரிவுகளாகக் கூடப் பிரிந்து தாக்கும் தன்மையுடையது. மின்னல் பொதுவாக உயரமான கட்டிடங்களில் இடி தாங்கியைக் காண்கிறோம். இவ்விடிதாங்கி என்பது கட்டிடத்தின் உச்சியிலிருந்து நேரே பூமிக்குள் செல்லும் ஒரு செப்புக் கம்பியாகும். இதன் மேற்பகுதி கட்டிடத்தை விடச் சற்று உயரத்தில் இருக்கும். கீழ்ப்பகுதி ஒரு செப்புத் தகட்டுடன் இணைக்கப்பட்டு பூமிக்குள் ஈரமான பகுதியில் ஆழமாகப் புதைக்கப்பட்டிருக்கும். மின்னல் ஒரு முறை தாக்கிய இடத்தை மறுபடியும் தாக்காது என்ற கருத்து நிலவி வருகிறது. இது உண்மை அல்ல அமெரிக்காவில் உள்ள எம்பயர் என்ற கட்டிடத்தை ஒரு வருடத்தில் மட்டும் 42 முறையும், ஒரே சமயம் ஒரே நாளில் மழையின் பொழுது 12 முறையும் மின்னல் தாக்கியுள்ளதாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. மழை மேகங்களிடையே பறக்கும் ஆகாயவிமானங்கள் சில சமயங்களில் மின்னல் தாக்குதலில் சிக்குவது உண்டு. ஆனால் அத்தாக்குதலால் விமானம் தாக்குதலில் சிக்குவது உண்டு. ஆனால் அத்தாக்குதலால் விமானம் சேதமடைவதில்லை. ஆனால் அதிலுள்ள மின்சார ரேடியோவின் சாதனங்கள் மட்டும் பழுதடைகின்றன. பேருந்துகளும், புகை வண்டிகளும் மின்னலிருந்து தப்பித்துக் கொள்கின்றன. ஏனெனில் அவற்றின் அமைப்பு மின்னலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்கு ஏற்றாற்போல் உள்ளன.

மழைக்காக மரத்தடியில் ஒதுங்கி நிற்கும் மனிதனை மின்னல் நேராகத் தாக்காவிட்டாலும், மரத்தில் விழும் மின்னல் அதன் கீழ் இருப்பவரையும் தாவித் தாக்குகிறது. மின்னல் தாக்குவதால் மனிதனுக்கு எப்பொழுதும் தீங்கு ஏற்படுவதில்லை. எத்தனையோ முறை மின்னல் தாக்குண்டவர் எவ்வித ஆபத்தும் இன்றித் தப்பிப்பது உண்டு. உதாரணமாக, அமெரிக்காவில் சில்வியா என்பவரைக் காலிலிருந்து தலை முடிவரை மின்னல் 7 முறை தாக்கியும் அவருக்கு எவ்விதத் தீங்கும் ஏற்படவில்லை. அவர் நன்றாக உயிர் வாழ்கிறார். கிழக்கு ஆப்பிரிக்காவில் ஒரு முறை சர்ச்சில் கூடியிருந்த 300 பேரை மின்னல் தாக்கியது. இதில் 100 பேர் மட்டும் சில நாள் நினைவிழுந்திருந்தனர் 4 பேர் மட்டும் மரணம் அடைந்தனர். மற்றவர்களுக்கு எவ்விதக் கோளாறும் ஏற்படவில்லை.

மின்னலால் தாக்கப்பட்ட மனிதனின் உடலில் ஏற்படும் விளைவுகள்

மின்னல் தாக்குவது என்பது அதிக வெளிச்சத்துடன் கூடிய பெரிய தீப்பொறி தாக்குவதைப்போல் தான். மின்னல் தாக்கிய சில விநாடிகளில் உடலில் இரத்த அழுத்த அழுத்தம் குறைந்து மயக்கம் வரும். பின்னர் நரம்பு மண்டலம் பழுதடைந்து உயிர் போவதும் உண்டு. (மின்னல் தாக்குண்டவர் அனைவரும் இந்நிலையை அடையவார்கள் என்று சொல்வதற்கில்லை) சில சமயம் சட்டையை மட்டும் இம்மின்னல் கிழித்து விட்டு, உடலுக்கு எவ்விதத் தீங்கும் இழைக்காது போவதும் உண்டு. இதற்கு நேர் மாறாகச் சில சமயம் உடலில் சிறு காயம் கூட இன்றி மரணம் நேரலாம். இம்மின்னலின் அதிக வெளிச்சம் காரணமாக விழித்திரை கிழிந்து கண் குருடாவது உண்டு. மேலும் கண்ணிமைகளில் அழற்சி, இரத்தக்கசிவு, கண்ணின் பாப்பா அமைப்பில் மாறுதல் போன்றவையும் ஏற்படலாம். உடலில் வலிப்பு, ஞாபகமறதி, தன்னிலை தடுமாற்றம் செவிட்டுத்தன்மை, ஊமையாதல், உள் காயம் சிராய்ப்பு, புண், எலும்பு முறிவு போன்றவை சில வேளைகளில் ஏற்படும், சில சமயம் தலையில் மட்டும் பொசுங்கும் மின்னல் என்பது மின்சாரம்தான். மின்சாரம் உலோகங்களில் எளிதில் பாயும். உடம்பில் உலோகம் ஏதாவது அணிந்திருந்தால், உதாரணமாக ஜிப், பெல்ட், பக்கிளி நகை ஆகியவை மூலம் மின்னல் பாய்ந்து ஆங்காங்கே பரவலாக பரண்செடியைப் போல தீக்காயங்களை உண்டாக்கும்.

இம்மின்னல் தாக்குண்டவருக்கு நாம் செய்ய வேண்டிய முதலுதவிகள்

சாதாரணமாகத் தீக்காயங்களுக்கு வெறும் வெளிப்பூச்சு மருந்துகள் மட்டும் போதுமானது. ஆனால் மூச்சும் இருதயத் துடிப்பும் நின்றவர்களுக்கு வாயின் மூலமோ அல்லது முதுகை அமுக்கியோ செயற்கைச் சுவாசம் கொடுக்க வேண்டும். இருதயத் துடிப்பு இருக்கின்றதா என்பதைப் பார்த்து நெஞ்சுக் குழிக்கு இடதுபுறம் அமுக்கி இருதயத் துடிப்பை உண்டாக்க வேண்டும். இதில் ஓரளவு குணமடைந்த பின் நோயாளியை அருகில் உள்ள மருத்துவமனையில் சேர்த்து தேவைப்பட்டால் செயற்கைச் சுவாசம் கொடுக்க வேண்டும். இத்துடன் பிராணவாயும் கொடுத்தால் நோயாளி மரண அபாயத்திலிருந்து தப்பிக்க வழி உண்டு.

மின்னல் தாக்குதலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் தடுப்பு முறைகள்

மழை வரும் போது, மரத்தடியில் ஒதுங்குவது நம்மவர்களின் பழக்கம். மின்னல் மின்னும் போது மரத்தடியில் ஒதுங்கவே கூடாது. மழையில் நனைந்து செல்லும் பொழுது உலோகப் பொருட்கள் உடலில் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மழைக்கு உபயோகிக்கும் குடையில் இரும்புப் பிடி இல்லாமல் இருப்பது அவசியம். மழை பெய்து கொண்டிருக்கும் பொழுது வெட்டவெளியில் நனைந்து கொண்டு ஒதுங்கக்கூடாது. நீரில் நீந்தக்கூடாது. தொலைபேசியில் பேசிக்கொண்டிருக்கக்கூடாது. வெட்ட வெளியில் மின்னல் மின்னும் பொழுது மழைக்கோட்டுப் போட்டிருந்தால் அதன் மேல் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மின்னல் மனிதனைத் தாக்கிச் சிறு காயங்கள் முதல் மரணம் வரை ஏற்படுவது ஏதோ சிலவேளைகளில் மட்டும்தான். மேற்கூறிய தடுப்பு முறைகளைக் கையாண்டால் அவற்றிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

தஞ்சை டாக்டர் சு.நரேந்திரன் எம்.எஸ்., பி.எச்.டி, சிறப்பு நிலைப் பேராசிரியர் தமிழ்நாடு எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் -1

16. B.P. மாத்திரைகள் ஓர் எச்சரிக்கை - Dr.Sவெங்கடாசலம்

-செப்டம்பர் 22, 2019

ஒவ்வொரு மருத்துவ முறைக்கும் அடிப்படை கோட்பாடுகளும், சிகிச்சைக்குரிய நடைமுறைகளும் வெவ்வேறாக உள்ளன. ஆங்கில மருத்துவம் பிற மருத்துவ முறைகளைக் கிள்ளுக் கீரையாக கருதுகிறது. ஹோமியோபதியின் தந்தை டாக்டர் ஹானிமன் உட்பட பல மேதைகளை ஆங்கில மருத்துவ உலகம் அவமானப்படுத்தியது, துயரப்படுத்தியது. ஆயினும் வாழத் தகுதியுள்ளது வாழும் (survival of the fittest) என்ற அறிவியல் உண்மைப்படி ஹோமியோபதி உலகமெங்கும் பரவி வெற்றிக் கொடி நாட்டி வருகிறது. விபத்துக்களிலும், பிரசவ காலத்திலும் தவிர்க்க இயலாத அறுவைச் சிகிச்சைகளிலும், அழகுக் கலை அறுவை சிகிச்சைகளிலும் மட்டுமே தேவைப்படக் கூடிய மருத்துவமாய் ஆங்கில மருத்துவத்தின் எதிர்காலத்தில் எல்லை சுருங்கிப் போகும். ஐம்பத்தியொரு வியாதிகளை ஆங்கில மருத்துவத்தால் குணப்படுத்தவே இயலாது என்று உலக நலநிறுவனம் (who) அறிவித்துள்ளது. உண்மையைச் சொன்னால் இது உண்மையில் ஒரு சிறு பகுஇதியே சரியாகச் சொன்னால் பல்லாயிரக்கணக்கான வியாதிகளை ஆங்கில மருத்துவமே உற்பத்தி செய்து வருகிறது.

ஆயினும் விஞ்ஞான வளர்ச்சி, ஆய்வுக் கருவிகளின் வளர்ச்சிப் பின்னனியில் மனித உடல்கூறு இயல், உடலியங்கியல், நோயியல் குறித்த அறிவுசார்ந்த விவரங்களை ஹோமியோ மருத்துவர்களும் அறிந்து தெளிவு பெற்று வருகின்றனர். ஹோமியோபதிக்குரிய அடிப்படை விதிகளின் படி சிகிச்சையளித்த போதிலும் அறிவியல் தகவல்களையும் உடலியல் ஞானத்தையும் தேவையற்றவை எனப் புறக்கணிக்க முடியாது.

அவற்றிலுள்ள முரண்பாடுகளைத் தவறுகளை, நீக்கி மக்களுக்குரிய மருத்துவ அறிவியலாக மலரச் செய்ய வேண்டிய பொறுப்பு ஹானிமன் தொண்டர்களுக்கு உண்டு. ரத்த அழுத்தம் குறித்து எண்ணற்ற ஆய்வுகளும் விளக்கங்களும் வாழ்நாள் முழுதும் சாப்பிட வேண்டிய மருந்துகளும் பற்றி ஆங்கில மருத்துவம் பரப்பியுள்ள விஷயங்களோ பெரும்பாலும் காணப்படுகின்றன. உடலில் ரத்த ஓட்டம் நிகழும் போது ரத்தக் குழாயின் உட்புறச் சுவர் மீது அழுத்தம் ஏற்பட்டு ரத்தக் குழாய் விரிந்து சுருங்குகிறது. இருதயம் ஒவ்வொரு முறை சுருங்கும் போதும் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. இந்தக் சுருக்கழுத்தத்தை மேல்நிலை அழுத்தம் (Systolic Blood Pressure) என்று கூறப்படுகிறது. இருதயம் பழைய நிலைக்கு வரும் போது அழுத்தம் குறைகிறது. இந்த விரிவழுத்தத்தை ‘கீழ்நிலை அழுத்தம்’ (Diastolic Blood Pressure) என்றும் கூறப்படுகிறது. ரத்த அழுத்தத்தை அளக்கும் கருவிக்கு ‘ஸ்பிக்மோ மோனோமீட்டர்’ என்று பெயர். ரத்த அழுத்த அளவை மில்லி மீட்டரில் குறிப்படுவது வழக்கம்.

கீழ் அழுத்தம் 60mm முதல் 90mm வரையும் மேல் அழுத்தம் 100 mm முதல் 140 mm வரையும் இருக்கலாம் எனப்படுகிறது. நடுத்தர வயதில் 120 mm/80 mm ரத்த அழுத்தம் கானப்படுகிறது. இதுவே சராசரியான ரத்த அழுத்த அளவாக கருதப்படுகிறது. அதிக ரத்த அழுத்தத்தை (ரத்தக் கொதிப்பு) Hypertension என்றும் குறைந்த ரத்த அழுத்தத்தை Hypotention என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. அதிக உணவு, அதிக உடல் எடை, உணவில் அதிக உப்பு, கொழுப்பு சேர்த்தல், சத்தில்லாத உணவுப் பழக்கம், காபி, தேயிலை, புகை, மது, போதைப்பழக்கம், போதிய உடற்பயிற்சியில்லாமை, குறைவான உடலுழைப்பு அல்லது தொடர்ந்த நீடித்த கடும் முயற்சிகள், சர்க்கரை வியாதி, சிறுநீரக வியாதி, கருத்தடை மாத்திரைகள் (Contraceptive Pills), ஈஸ்ட்ரோஜன், ஹார்மோன் சிகிச்சை, ஸ்டீராயிடு மருந்துகள் போன்ற காரணங்களால் ரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படுவதாகக் கூறப்படுகிறது. ரத்தக் குழாய் சுவர்கள் தடிப்பதாலும் ரத்தக் குழாய்கள் சுருங்குவதாலும் ரத்த ஓட்டத்தில் தடை ஏற்பட்டு ரத்தக் கொதிப்பு உண்டாகலாம். ரத்த குழாய்கள் சுருங்குவதற்கும் தடிப்பதற்கும் கொலஸ்டிரால் எனப்படும் கொழுப்புச் சத்து முக்கிய காரணமாக உள்ளது. எப்போதும் கவலை, மன இறுக்கம், மன உளைச்சல், ஏமாற்றங்கள், விரக்தி,

போட்டி, பொறாமை உணர்வு, அடிக்கடி மன எழுச்சிகளுக்கு ஆட்படுதல் போன்ற காரணங்களாலும் ரத்த கொதிப்பு ஏற்படுகிறது. John Hunder என்ற மருத்துவ பேராசிரியர் தாம் பணிபுரிந்த மருத்துவமனையின் பிரச்னைக்க்குரிய (Board Meeting) கூட்டத்தில் கலந்து கொண்ட போது எரிச்சல் அடைந்த நிலையில் ரத்த அழுத்தம் அதிகரித்து இறந்து போனார் என்று நூலொன்றில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. உணர்ச்சிமயமான மேடைப்பேச்சு காரணமாகவும் ரத்த கொதிப்பு ஏற்படுகிறது. கர்ப்பிணிகள் சிலருக்கு தற்காலிகமாக ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்க கூடும். இது பிரசவத்திற்குப் பின்னர் மாறிவிடும். குடும்பச் சூழல், உணவு ஒரே மாதிரியான வாழ்க்கைப் பழக்கங்கள் காரணமாக பாரம்பரியமாகவும் ரத்தக் கொதிப்பு வரக்கூடும். பல்வேறு காரணங்களுக்காக இறந்த சில கருக்களின் இருதய ரத்தக் குழாய்களை சோதனை செய்த போது இயல்பாகவே, பிறவியிலேயே ரத்த நாளங்கள் தடித்த தன்மை கொண்டவையாக, பல்வேறு இருதய அமைப்புப் பலவீனங்கள் கொண்டவையாக இருந்ததை மருத்துவ உலகம் கண்டுள்ளது. எனவே தான் பேராசிரியர் பாய்டு கீழ்கண்டவாறு கவிதை நடையில் குறிப்பிடுகிறார்.

It is the end of the song That has been sung in the cradle

இவனது இறுதிப்பாட்டு என்றாலும் இதன் தொடக்கப்பாட்டு – இவனது தொட்டிலில் தொடங்கிய பாட்டு மிகை ரத்த அழுத்தம் நீடிப்பதால் இருதயம், சிறுநீரகம், மூளை மற்றும் ரத்தக் குழாய்கள் அனைத்தும் பாதிக்கப் படுகின்றன. இதனால் ஆயுள் குறைவதாகவும், மாரடைப்பு மூலம் அகால மரணம் நிகழும் ஆபத்து உள்ள தாகவும் கூறப்படுகிறது. மேலும் ரத்தக் கொதிப்பு காரணமாக உடல் உறுப்புகளின் செயல்திறன் குறைதல், நாளமில்லா சுரப்பிகள் பாதிக்கப்படுதல், மூளையில் ரத்த நாள வெடிப்பு, ரத்தக் கசிவு (Cerebral Hemorrhage) மூளை ரத்தக் குழாய்க ளில் ரத்தக் கட்டிகளால் ஏற்படும் அடைப்பு (Cerebral Thrombosis) அதன் காரணமாக ஏற்படும் பக்கவாதம், விழித்திரையில் உள்ள ரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் தடிப்பு, ரத்தக் கசிவினால் ஏற்படும் பார்வைக் குறைவு, தலைவலி, தலைப்பாரம், எளிதில் களைப்பு, தூக்கமின்மை அல்லது தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது

திடீரென்று மூச்சுத்திணறி அலறி விழித்தல் நெஞ்சு படபடத்தல், கிறுகிறுப்பு, காது இரைச்சல் போன்ற உடல் இயக்கக் கோளாறுகள் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

ரத்த அழுத்தம் ஒரு மோசமான நோய். எச்சரிக்கையாய் இருக்க வேண்டிய நோய் சாகும் வரை BP மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை என்று ஆங்கில மருத்துவம் கூறுகிறது. இதுநாள் வரை ஞானிகள் எல்லோருமே இந்த உலகத்தை வியாக்யானம் மட்டுமே செய்துள்ளனர். ஆனால் இதை மாற்றியமைப்பது ஒன்றே பிரதான தேவை என்று கார்ல்மார்க்ஸ் விளம்பியதைப் போல நோய்கள் குறித்த விளக்கங்களும், அறிவுரைகளும் மட்டுமே போதுமானவை அல்ல. நோயுற்ற மனிதனை நோயற்ற மனிதனாய் மாற்றுவது ஒன்றே பிரதான தேவை.

ஆங்கில மருத்துவம் BP பற்றி விளக்கங்களை யும், காரணங்களையும் Scietific Diagnosis என்ற அடிப்படையில் விவரிக்கிறது. Practical Diagnosis என் செயல்வடிவ அணுகுமுறை இல்லை. எனவே ரத்த அழுத்தத்தை மட்டுமல்ல, இருதயம், சிறுநீரகம், மூளை நரம்பி மண்டலம் சம்பந்தப்பட்ட எந்த வியாதியையும் ஆங்கில மருத்துவம் ஒரு போதும் குணப்படுத்த இயலாது. ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதாக கூறுவதும் பொய். ரத்த அழுத்த மாத்திரைகள் இருதய இயக்கத்தைச் சீர்குலைத்து இருதயத்தின் இறுதியாத்திரைக்கு விரைந்து அழைத்துச் செல்லக் கூடியவை என்பது தான் மெய். ரத்த அழுத்தத்தை மட்டுமல்ல, அதன் காரணமாக ஏற்பட்டதாகக் கூறப்படும் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற வியாதிகளையும் மூளையில் ஏற்படும் ரத்த உறைவுகளையும், ரத்தக் கசிவுகளையும் ஹோமியோபதி சிகிச்சை மூலம் (எந்தவித அறுவை சிகிச்சைக்கும் அவசியமின்றி) குணப்படுத்த முடிகிறது. பக்கவாதம் தாக்கிய பாகங்களை செயல்படவைக்க முடிகிறது. ரத்தக் கொதிப்பு ஓர் தனிப்பட்ட நோயல்ல. அது உயிர்மையப் பாதிப்பின் ஓர் அறிகுறி. ரத்த அழுத்தத்திற்கான இருதய நிபுணர்கள் எழுதும் மாத்திரைகள் ஒவ்வொன்றும் இரைப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல், சிறுநீரகங்கள் என்று ஒவ்வொரு உறுப்பாகச் சீரழித்து சின்னா பின்னப் படுத்தக் கூடியவை. ஹோமியோபதி மருந்துகள் மனிதனை முழுமையாக

ஆய்வு செய்து அளிக்கப்படும் போது இயற்கையான வழிமுறைகளில் நோய் எதிர்பாற்றலை அதிகரிக்கச் செய்து, உடல் இயக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்தி, உறுப்புக்களுக்கு சக்தியளித்து மனிதனையே புதுப்பிக்கின்றன.

17. உணவுகளில் ஒளிந்திருக்கும் ஆபத்துக்கள்!

-செப்டம்பர் 29, 2019

ஐஸ்கிரீமுக்குப் பதிலாக இளநீர் ஜெல்லி, குளிர்பானத்துக்கு மாற்றாக பானகம் அல்லது பழச்சாறு அருந்துவது உடலுக்கு ஊட்டமும், மனதுக்கு உற்சாகமும் தருபவை;அசைவப் பிரியர்கள் நம் பாரம்பரிய நாட்டுக்கோழிக் குழம்பு, மீன் குழம்பு சாப்பிடலாம். ஆரோக்கியத்தின் ஆணிவேர் நாம் சாப்பிடும் உணவில்தான் இருக்கிறது. கடந்த கால் நூற்றாண்டு காலமாக, நாகரிகச் சூழல் வளர வளர நம் உணவுமுறை மாறிக்கொண்டு வருகிறது. இந்தியப் பாரம்பரிய உணவுகள் இருந்த இடத்தில், மேற்கத்திய உணவுகள் குடிபுகுந்துவிட்டன. உடல் சத்துக்காக சாப்பிட்ட காலம் போய் நாக்கின் சுவைக்காக சாப்பிடுவது என்றாகி விட்டது. துரித உணவுகள், பாக்கெட் உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், ரெடிமேட் உணவுகள் என்று பலதரப்பட்டவை சாலையோரக் கடைகள் முதல் நட்சத்திர உணவகங்கள் வரை விற்கப்படுகின்றன. புரோட்டா, நாண், நூடுல்ஸ், ப்ரைடு ரைஸ், ருமாலி ரொட்டி, தந்தூரி சிக்கன் என இதுவரை நகர மக்களை மட்டுமே வசீகரித்து வந்த துரித உணவு மோகம் இப்போது கிராமங்களிலும் காணமுடிகிறது. இது ஒட்டுமொத்த இந்தியர்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு ஆபத்தானது என்று எச்சரித்துள்ளது உலக சுகாதார நிறுவனம். தேசிய சத்துணவு வாரம் கொண்டாடப்படும் இந்த வேளையில், இந்த எச்சரிக்கையை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது.

சமச்சீரான உணவு

ஆரோக்கியம் காக்க சரிவிகித உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டியது முக்கியம். உணவில் மாவுச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து, புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் என எல்லாமே இருக்க வேண்டிய விகிதங்களில் இருந்தால்தான் ஆரோக்கியம் வலுப்படும். இந்தச் சத்துக்கள் உள்ள உணவு கிடைக்காமல், ஊட்டச்சத்துக் குறைவால் அவதிப்படுபவர்கள்

கோடிக்கணக்கில் இருக்கின்ற நம் நாட்டில்தான், துரித உணவுகளை அடிக்கடி சாப்பிட்டு கலோரிகள் அதிகமாகி உடற்பருமன், இதயநோய், சர்க்கரை நோய் என்று பல நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் பல கோடி பேர் இருக்கின்றனர். இரண்டாம் பிரிவினர் சமச்சீரான உணவுமுறைக்கு மாறினால் மட்டுமே ஆரோக்கியம் மீளும். இதற்கு மாவுச்சத்து 50 – 60 சதவீதம், புரதச்சத்து 10 – 15 சதவீதம், கொழுப்புச் சத்து 20- - 25 சதவீதம், மற்றவை 20 – 25 சதவீதம் என்று இருக்கும்படியாக உணவைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும். ஆனால் பலரும் விரும்பிச் சாப்பிடும் துரித உணவுகளில் மாவுச் சத்தும், கொழுப்பும் பல மடங்கு அதிகம்; வைட்டமினும் நார்ச்சத்தும் மிகக் குறைவு. அதுதான் ஆபத்தைத் தருகிறது.

ஒளிந்திருக்கும் ஆபத்துகள்

கண்ணைக் கவரும் வண்ணங்கள் நிறைந்த துரித உணவுகளில், கலக்கப்படும் சாயங்கள் எல்லாமே ரசாயனங்கள். பெட்ரோலியம், தார் கெசோலின் போன்ற மூலப்பொருட்களால் ஆனவை. இவை சிறுநீரகத்தைப் பாதிக்கக்கூடியவை. புற்றுநோயை வரவேற்பவை. துரித உணவுகளில் சுவைக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் மோனோ சோடியம் குளுட்டமேட் மற்றும் சோடா உப்பில் சோடியம் அதிகம். இது இளம் வயதிலேயே ரத்தக்கொதிப்பைக் கொண்டுவந்து விடும். உடலில் சோடியம் அதிகமானால், நீரின் அளவும் அதிகமாகும். சீக்கிரமே உடல் எடை அதிகரித்து, ஊளைச் சதை உருவாகும்.

துரித உணவுக் கடைகளில், பெரும்பாலும் பாமாயிலைத்தான் அதிக அளவில் பயன்படுத்துகின்றனர். இதை பலமுறை சூடுபடுத்தும்போது, இதிலுள்ள நிறைவுற்ற கொழுப்பு அமிலம், டிரான்ஸ் கொழுப்பாக மாறி, கெட்ட கொழுப்பு உடலில் சேர வழி அமைக்கிறது. இதனால் இதய நோய்கள் இளமையிலேயே வந்து ஒட்டிக்கொள்கின்றன. புரோட்டா, நாண், நூடுல்ஸ் எல்லாமே மைதாவில் தயாரிக்கப்படுகின்றன. கோதுமையில் தவிடு நீக்கப்பட்டு பென்சோயில் பெராக்சைடு சேர்த்து வெண்மையாக்கப்படுவதே மைதா. இந்த வேதிப்பொருள், புற்றுநோயை உண்டாக்கும் ஆபத்தைக் கொண்டது. மைதாவை மிருதுவாக்கச் சேர்க்கப்படும் அலெக்சான்,

கணையத்தில் உள்ள பீட்டா செல்களைப் பாதித்து நீரிழிவுநோய்க்கு வழிவகுக்கக் கூடியது. இப்படி, துரித உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படும் சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள், மணமூட்டிகள் எல்லாமே ஆரோக்கியத்துக்கு வேட்டு வைப்பவை.

ஆரோக்கிய உணவு

மண் சார்ந்த, மரபு சார்ந்த உணவுகள்தான் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது. காலை எழுந்ததும் காபி, டீக்குப் பதிலாக சுக்கு மல்லி காபி, பானகம்,கிரீன் டீ அல்லது லெமன் டீ குடிக்கலாம். காலையில் சிறுதானியங்களில் சமைக்கப்பட்ட இட்லி, தோசை, இடியாப்பம், புட்டு, உப்புமா,வெண்பொங்கல் நல்லது. அரிசிச் சோறு என்றாலே காண்பதற்கு அது வெள்ளை வெளேரென்று இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம்தான் நம் மனதில் நிற்கிறது. அரிசியை வெண்மையாக்க, அதிக முறை பாலிஷ் செய்யப்படும்போது, அதிலுள்ள வைட்டமின்கள் உள்ளிட்ட பல சத்துகள் காலியாகி விடுகின்றன என்பதும், மாவுச்சத்து மட்டுமே மிஞ்சுகிறது என்பதும் பலருக்கும் தெரிவதில்லை.மதிய உணவில், வெள்ளை அரிசிப் பயன்பாட்டைக் குறைத்துக்கொள்வதுதான் ஆரோக்கியம் காக்கும் முதல்படி. அதற்குப் பதிலாக கைக்குத்தல் அரிசி சாதம், தினை அரிசி, எலுமிச்சை சாதம், வரகு சாதம், குதிரை வாலி சாதம், சீரக சம்பா பிரியாணி போன்றவற்றைச் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு சக்தி கிடைப்பதோடு ஆரோக்கியமும் மேம்படும்.

அசைவப் பிரியர்கள் நம் பாரம்பரிய நாட்டுக்கோழிக் குழம்பு, மீன் குழம்பு சாப்பிடலாம். சிக்கன் சில்லி, சிக்கன் ரோஸ்ட், கிரில் சிக்கன், மீன் ரோஸ்ட் என்று எண்ணெயில் வதக்கப்படும் உணவுகள் இதயத்துக்கு ஆகாதவை. இவற்றை அடிக்கடி சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். காலை உணவைப் போலவே, இரவிலும் சிறுதானியங்களால் ஆன உணவுகளைச் சாப்பிடலாம். மாலை நேர ஸ்நாக்ஸை, வயது வித்தியாசமின்றி எல்லோரும் விரும்புகின்றனர். வடை, பஜ்ஜி, சமோசா, பீட்சா, பர்கர், சிப்ஸ், பாப்கார்ன்,பிஸ்கட்,கேக், பேக்கரி பண்டங்கள் போன்றவற்றுக்குப் பதிலாக வேர்க்கடலை,பொட்டுக்கடலை, எள்ளுருண்டை, கடலை மிட்டாய், அதிரசம், அவல் உப்புமா, அவல் பாயசம்,சுண்டல், பயறு வகைகள், பழ சாலட்

போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

உற்சாக உணவுகள்

கம்பு, கேழ்வரகு என்றாலே கூழ்; குதிரைவாலி என்றால் சோறு என்றுதான் பலரும் நினைக்கின்றனர். அப்படியில்லை. சிறுதானியங்களைப் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியத்துக்கு உதவும் பல பதார்த்தங்களைச் செய்ய முடியும். கேழ்வரகு கொழுக்கட்டை, கம்பு இனிப்பு மாவு உருண்டை, குதிரைவாலி கிச்சடி, சிறுதானியங்களால் ஆன போளி, குழிப்பணியாரம், தேங்காய் பர்பி போன்றவை ஊட்டச் சத்து நிறைந்த உணவுகள். ஐஸ்கிரீமுக்குப் பதிலாக இளநீர் ஜெல்லி, குளிர்பானத்துக்கு மாற்றாக பானகம் அல்லது பழச்சாறு அருந்துவது உடலுக்கு ஊட்டமும், மனதுக்கு உற்சாகமும் தருபவை. அறிவியலில் நாம் எவ்வளவுதான் முன்னேறினாலும், ஆரோக்கியத்தைக் காக்கின்ற உணவுகளில் கவனம் செலுத்த வேண்டுமானால், நம் பாரம்பரிய உணவுகளைத் தேடிச் செல்வதே புத்திசாலித்தனம்.

நன்றி : Dr. கு.கணேசன் மருத்துவ இதழியலாளர், ராஜபாளையம்

18. இளநரையை விரட்ட எளிமையான குறிப்புகள்

-அக்டோபர் 6, 2019

சின்ன குழந்தைகள் முதல் டீன் ஏஜ் வயதினர் வரை அனைவரும் சந்திக்கும் இளநரைப் பிரச்சனைக்கு செயற்கை முறையில் அணுகாமல் இயற்கை முறையில் நிரந்தரமாக தீர்வு உண்டு. கூந்தல் பிரச்சனை இன்று அனைத்து வயதினருக்கும் தலையாய பிரச்சனையாக இருக்கிறது. எதைத் தின்றால் பித்தம் தெளியும் என்பதற்கேற்ப கூந்தல் வைத்தியம் ஒன்றையும் விடாமல் செய்து பார்க்கிறார்கள் அனைத்து வயதினரும். குறிப்பாக டீன் ஏஜ் வயதினரிடம் இளநரை தாக்கம் அதிகமாகவே இருக்கிறது. கூந்தல் வளர்வதில் பிரச்சனை, கூந்தல் அடர்த்தியில் பிரச்சனை, கூந்தல் உதிர்வதில் பிரச்சனை, கூந்தல் பொலிவில் பிரச்சனை, கூந்தல் அழகில் பிரச்சனை, கூந்தல் வறண்டு போவதில் பிரச்சனை, கூந்தல் அழுக்கடைந்து பொடுகுகள் அதிகமாவது பிரச்சனை, இளநரை இத்தனையையும் கடந்து ஆரோக்கியமான கூந்தலைப் பெற முடியும்.

இளநரை

இப்போது ஐந்துவயது கூட நிரம்பாத குழந்தைக்கு சாதாரணமாக இளநரை தோன்றுகிறது. வயது பாலினம் பேதமில்லாமல் ஆண்குழந்தைகளும் இளநரை பிரச்சனைக்கு ஆளாகிறார்கள். இந்த இளநரை யைக் கண்டு பயப்பட வேண்டியதில்லை. தொடக்கத்திலேயே இதைக் கவனித்து உரிய பராமரிப்பு மேற் கொண்டால் இளநரையின் தாக்கத்திலிருந்து தப்பிக்கலாம். இளநரைக்கான தீர்வு இதுமட்டும்தான் என்று இதுவரையில் கண்டறியப்படவில்லை. ஆனால் அப்படி அவை வரும் பட்சத்தில் அதைத் தடுக்க பல வழிமுறைகளை நம் முன்னோர்கள் கையாண்டிருக்கிறார்கள். உடம்பில் வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றும் சரியான அளவில் இருக்கும்பட்சத்தில் உடலில் எவ்விதமான நோய்களும் அண்டாது என்பது சித்தர்களின் வாக்கு. இம்மூன்றில் ஒன்றான பித்தம் அதிகரிக்கும்

போது தலைமுடி நரைக்கத் துவங்கும். இதனோடு மரபு வழியிலும், உணவுப் பழக்கமும், உரிய பராமரிப்பின்மையும் கூட இளநரைக்கு காரணங்கள் என்று சொல்லலாம்.

கூந்தல் பராமரிப்பு

கூந்தலை முதலில் சிக்கில்லாமல் பார்த்து கொள்ள வேண்டும். அவசர அவசரமாக தலை சீவாமல் கூந்தலை சிக்கில்லாமல் வைத்திருப்பது முக்கியம். வாரத்துக்கு இரண்டு நாள்கள் தலைக்கு குளிப்பதைக் கட்டாயமாக்கி கொண்டால் கூந்தலில் அழுக்கு படியாது. கூந்தலின் வறட்சியைத் தடுத்துவிடும் என்பதால் தலைமுடி வளர்ச்சியும் உதிர்தலும் கட்டுப்படும்.வறண்ட கூந் தல் பொலிவிழக்கும் போது இளநரையின் வேகம் வீரியமாக இருக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

எண்ணெய்க் குளியல்

வாரம் ஒருமுறை இல்லையென்றாலும் மாதம் இருமுறையாவது தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பதை வழக் கமாக்கி கொள்ள வேண்டும். நல்லெண்ணெய் குளியல் இல்லையென்றாலும் சுத்தமான தேங்காயெண் ணெயை இலேசாக சூடு செய்து தலையில் சூடு பறக்க தேய்த்தால் உஷ்ணம் குறையும். கூந்தலுக்கான ஊட் டம் கிடைக்கப்பெறுவதால் இளநரையின் தாக்கம் இருக்காது.

இரசாயனம் வேண்டாம்

இளநரை எட்டிப்பார்க்க தொடங்கியதுமே முடிக்கு இராசயனம் கலந்த ஷாம்பு, சோப்பு (சிலர் பயன்படுத் துவார்கள்) ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். சீயக்காயை நேரடியாக கடைகளில் வாங்கி சரிபாதியாக வெந்தயம் கலந்து செம்பருத்தி பூ செம்பருத்தி இலை, கறிவேப்பிலை, மருதாணி இலை ஆகியவற்றைக் காய வைத்து சேர்த்து அரைத்து சாதம் வடித்த கஞ்சியில் கரைத்து தலைக்குத் தேய்த்து குளித்துவந்தால் ஒரே மாதத் தில் இளநரையின் நிறம் மாறத்தொடங்கும். தவிர்க்க இயலாதவர்கள் கெமிக்கல் அதிகமில்லாத தரமான ஷாம்புவை அவசரத்துக்கு பயன்படுத்தலாம். ஒரு முறை சீயக்காய்ப் பொடியும்

மறுமுறை ஷாம்புவும் என்று மாறி மாறி தேய்த்து குளிப்பதும் இளநரையை ஊக்குவிப்பது போல் ஆகிவிடும். கண்டிப்பாக சீயக்காய் அல்லது தரமான ஷாம்பு என்பதில் உறுதியாக இருங்கள். இவையெல்லாம் எல்லோருமே கண்டிப்பாக கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை. இளநரையின் தாக்கம் அதிகம் இருப்பவர்கள் மேற் சொன்னவற்றுடன் சேர்த்து இதையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

பீட்ரூட் சாறு

ஃப்ரெஷ்ஷான பீட்ரூட்டை தோல் சீவி மிக்ஸியில் நீர் விடாமல் அரைத்து அதன் சாறை பிழிந்து வைக்கவும். எண்ணெய் படியாத கூந்தலில் அடிப்பகுதியிலிருந்து வேர்ப்பகுதி நுனிப்பகுதிவரை சாறை நன்றாக தடவி அரைமணி நேரம் கழித்து குளிக்கவும். வாரம் மூன்று முறை செய்துவந்தால் ஒரே மாதத்தில் இளநரை சிவந்து வருவதை பார்க்கலாம். நாளடைவில் இவை கருமையாக மாறத்தொடங்கும். காலையில் அலுவலகத்துக்கு செல்லும் போது கூட பீட்ரூட் சாறை கூந் தலின் மீது பூசி செல்லலாம். இவை பிசுக்கை உண்டாக்காது.

இயற்கை சாயம்

மருதாணி இலை,மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி- தலா ஒரு கைப்பிடி அளவு, பெரிய நெல்லிக்காய் 4 (சிறு துண்டு களாக), கறிவேப்பிலை- இரண்டு கைப்பிடி அளவு, செம்பருத்தி பூ -2, செம்பருத்தி இலை 10, பசும்பால், கற்றாழை நுங்கு - 1 தேக்கரண்டி, எலுமிச்சைச்சாறு- 1 டீஸ்பூன், வெந்தயப்பொடி - 1 டீஸ்பூன், சேர்த்து மைய அரைக்கவும். முன் தினம் இரவு இவற்றை சற்று இட்லி மாவு பதத்துக்கு கெட்டியாக அரைத்து இரும்பு பாத்திரத்தில் வைத்து அவ்வப்போது கிளறி மூடி, வைத்திருந்து மறுநாள் காலை முடியின் வேர்க்கால்கள் முதல் நுனிவரை நன்றாக தடவி தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரால் அலசவேண்டும். நேரம் கிடைக்கும் போது வாரம் ஒரு முறை இப்படி செய்துவந்தால் இளநரை நிச்சயம் மறையும் என்பதோடு கூந்தலில் கருமை அதிகரிக்கும். வளர்ச்சி கூடும். இளநரை பிரச்சனை சிறிது சிறிதாக காணாமல் போகும்.

இளநரை சிவப்பாக

அதிகரிக்கும் இளநரையை உடனே போக்க மருதாணி கைகொடுக்கும். ஆனால் மிக மிக பக்குவமாக பயன் படுத்த வேண்டும். இல்லையென்றால் கூந்தலில் சிவப்பு குடிகொள்ளும். மருதாணியுடன் கறிவேப்பிலை சம மாக எடுத்து அரைத்து இளநரை உள்ள பகுதிகளில் மட்டும் மிக பொறுமையாக (அடுத்தவரை வைத்து) முடியில் பரப்பி சரியாக பத்து நிமிடத்தில் கூந்தலை அலசி விடுங்கள். தொடர்ந்து இப்படி செய்து வந்தால் நாளடைவில் இளநரையைத் தேடுவீர்கள். மேற்கண்ட குறிப்புகள் நிச்சயம் இளநரையிலிருந்து உங்களை விடுபட வைக்கும். இவை தவிர பொதுவாக உங் கள் கூந்தலைப் பராமரித்து இளநரையைத் தடுக்க...உணவில் இருக்கும் கறிவேப்பிலையை வீணடிக்க கூடாது. முடிந்தால் தினமும் பத்து கறிவேப்பிலைகளை நன்றாக மென்று சாப்பிடுங்கள்.

இவை தவிர பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகளை அதிகம் எடுத்துகொள்ள வேண்டும்.கறிவேப்பிலை, நெல்லிக் காய், மருதாணியை ச் சம அளவு எடுத்து அரைத்து வடையாகத் தட்டி நிழலில் காய வைத்து, தேங்காய் எண் ணெயில் கலந்து தினமும் தேய்த்துவரலாம். இவை நாள்பட இளநரையைப் போக்கும். இளநரை வராமலும் தடுக்கும். கூந்தலை கருமையாக வைத்திருக்கும். ஆரம்பம் முதலே சரியான சிகிச்சை மேற்கொண்டால் இளநரையைத் தடுத்துவிடலாம். பக்கவிளைவில்லாத இந்த வைத்தியத்தியத்தை விட சிறந்த தீர்வு வேறெதுவும் இல்லை.

19. புற்றை தடுக்கும் இளமையை கூட்டும் பீட்டா கரோட்டின்

-அக்டோபர் 13, 2019

ஸ்பைருலினா 3.5 பில்லியன் ஆண்டுகளாக இவ்வுலகத்தில் காணப்படுகின்றன. இந்த நுண்ணிய நிலப்பச்சை பாசியை மனிதன் பல நூறு ஆண்டுகளாக அறிந்திருந்தாலும் தற்போதுதான் இதன் உடல் நலக் காப்புத் திறத்தினை மனிதன் அறிவார்த்தமாக உணர்ந்துள்ளான். இது பிறந்ததிலிருந்து வாழ்நாள் முழுவதும் பலனளிப்பதை புரிந்து கொண்டு இன்றுவரை பல கோடி மக்கள் நாற்பது நாடுகளில் இதனை உண்டு உடல் நலத்தைப் பேணி வருகின்றனர். அண்மைக்காலமாக அமெரிக்க புற்றுநோய் கழகத்துடன் பல மருத்துவர்களும் பீட்டா கரோட்டின் அதிகமுள்ள உணவை உண்டு புற்று நோயிலிருந்தும், மற்றும் ஊடுகதிர் தாக்கம், மன அழுத்தம் முதலியவைகளிலிருந்தும் காத்துக் கொள்ள அறிவுறுத்துகின்றனர். இந்த பீட்டாகரோட்டின் மற்ற உணவுப்பொருட்களைவிட ஸ்பைருலினாவிலும், டுனாலிவினாலும் மிக அதிக அளவில் காணப்படுகிறது.

பீட்டா கரோட்டின் என்றால் என்ன?

உணவில் இரண்டுவிதமான வைட்டமின்கள் உள்ளன. இதில் வைட்டமின் ‘ஏ’யும் பீட்டாகரோட்டின் என்ற வைட்டமின் முன்னோடியும் ஆகும். வைட்டமின் ’ஏ’ மீன்களிலும் ஆடு, மாடு ஈரலிலும் காணப்படுகிறது. ஆனால் பீட்டாகரோட்டின் தினம் நாம் உண்ணும் பழங்களிலும், காய்கறிகளிலும் உள்ளன. இதுவே கரோட்டின் எனவும், வைட்டமின்களின் முன்னோடி எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. இது உடலில் கொழுப்பு திசுக்களில் அப்படியே சேமித்து வைக்கப்பட்டு தேவைக்குத் தகுந்தபடி வைட்டமின் ‘ஏ’வாக மாறி உடலில் திசுக்களால் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது இயற்கையாக கிடைக்கிறது என்றாலும் செயற்கையாகவும் தயாரிக்கப்பட்டு நிறத்திற்காகவும்,

உணவாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மிக அதிகமாக மேலை நாடுகளில் வெண்ணெய், முட்டை மஞ்சட்கருவிலும் மற்றும் மாற்கரினிலும் அதிக மஞ்சை நிறத்தை அளிக்க உபயோகப்படுத்துகிறது. பீட்டாகரோட்டினால் கிடைக்கப்பெறும் வைட்டமின் 'ஏ' யினால், தோல், கண், தோலின் உட்புறம் சிறப்புடன் இருக்கவும் அதனை தொற்றிலிருந்து காத்துக் கொள்ளவும், உடல் திசுக்கள் புதிதாக உண்டாகவும், அதனை நன்றாக இருக்க பராமரிக்கவும், மேலாண்மை புரியவும், பல், முடி, எலும்பு மற்றும் பல திசுக்களின் செரிமான, சுவாச, இனவள உறுப்புக்களின் சளிப்படலம் வளரவும், கண்ணில் இரவில் தெரிய உதவும் பார்வை நிறமிகளை மறுஉறுவாக்கவும், சூரிய ஒளியிலிருந்து தோலை பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேலும் கேடுவிளைவிக்கும் சுற்றம் சூழ்நிலையிலிருந்து செல்களை காப்பாற்றவும் உதவுகிறது.

புற்றுநோயை தடுக்க பீட்டாகரோட்டின் உதவுகிறதா?

உலகெங்கிலும் உள்ள பல ஆய்வாளர்களும் அறிவியலாளர்களும் பீட்டா கரோட்டின் அதிகமுள்ள உணவுகளை உண்ணுவதால் புற்றுநோய் உண்டாவதை தடுக்க முடியும் என்று நம்புகின்றனர். இதன் காரணமாகவே பழம், காய்கறி, முழுதானியம் ஆகியவைகளை தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள தேசிய புற்றுக்கழகம் அறிவுறுத்துகிறது. இதுபோலவே குடல்கழுவுதல் மூலம் திசு சுத்தம் செய்யும் முறையை செய்து பல நோய்களை வெற்றிக்கொள்ளும் டாக்டர் பன்னட் ஜென்சன் தினமும் உணவில் இயற்கை உணவை 50-60 விழுக்காடு உண்ண சொல்வதும் இங்கு நினைவு கூரத்தக்கது. இதேபோல் ஜப்பானிலும் மிக அதிக அளவில் கருவாடு உண்டுவந்த மாவட்டங்களில் அதை உண்ண வேண்டாம் என்று கேட்டுக் கொண்டு அதற்கு பதில் காரட் மற்றும் மஞ்சள் நிற காய்கறிகளை உண்ணச் செய்ததன் காரணமாக சுமார் 10 ஆண்டுகளுக்குள் சுமார் 50 விழுக்காடு இரைப்பை புற்று விழுக்காடு குறைவு ஏற்பட்டு காணப்பட்டதும், மருத்துவ கணக்கீடுகளினால் அறியப்பட்ட முடிவு வைட்டமின் 'ஏ' குறைவானால் புற்று ஏற்படும் என்பது. இதன் அடிப்படையில் சிலவகை வைட்டமின் 'ஏ'க்களை கருநிற புற்றான மெலனேமாவிற்கு கொடுத்த பின்பு அது சுருங்கி காணப்படுகிறது. இதேபோல் சூரியஒளியினால் உண்டாகும் தோல் புற்று

வர ஒரு காரணமான ஆக்டினிக் கரோடோசிஸ் என்னும் நோயை போக்கவும் வைட்டமின் 'ஏ' உதவுகிறது. இதேபோல் ஆய்வுக்கூடங்களில் லுக்கிமியா எனும் இரத்தப்புற்று நோய் மறுபடியும் நல்ல நிலைக்கு கொணரவும் இது உதவுவதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

மருத்துவ ஆய்வுகள்

இதுவரை மேற்கொண்ட ஆய்வுகளில் மிக முக்கியமானது 'லான்செட்' எனும் புகழ்பெற்ற இங்கிலாந்து மருத்துவ சஞ்சிகையில் வெளிவந்த மருத்துவ முடிவு ஆகும். சுமார் 2000 வெஸ்ரன் எலக்டிரிக் தொழிலாளர்களின் உணவு முறையை கண்காணித்து அவர்களின் 3 சாராருக்கு 10,000 அலகு பீட்டா கரோட்டினுடன் உணவும் மற்றொரு சாராருக்கு பீட்டா கரோட்டின் அற்ற உணவும் வழங்கப்பட்ட பின்பு சுமார் 25 ஆண்டுகளுக்குப்பின் ஆய்வு செய்ததில் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட நுரையீரல் புற்று விழுக்காடு பீட்டா கரோட்டின் உண்ட நபர்களுக்கு மிகக் குறைந்த விழுக்காடே என்பதாகும். இதுபோலவே இங்கிலாந்து தேசிய புற்றுக்கழகமும் பீட்டா கரோட்டின் உணவு உண்டவர்களுக்கு புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு குறைவுடன் காணப்படுவதாகவும் கூறுகிறது.

கதிரியக்க கேடும் இயற்கை பாதுகாப்பும்

தோல் புற்றை உண்டாக்கவல்ல அல்ட்ரா வையலெட் ஒளியிலிருந்து தாவரங்கள் தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ள அதன் செல்களிலே ஒருவித தடுப்பு நடைபெறுகிறது. அதிகமாக சூரிய ஒளிதாக்கத்திற்கு உள்ளாகும்பொழுது அது தானாகவே அதிகமான பீட்டாகரோட்டினை உற்பத்தி செய்து தன்னை காத்துக் கொள்கிறது. இந்தவித மாற்றங்கள் அதிக அளவில் அல்ட்ரா வைலட் ஒளியை வீசும் சில கிரகங்களில் உள்ள பாசியில் மிக பொழுதும் அதிகமாக நடைபெறுகிறது.

பீட்டா கரோட்டின்

பச்சையாய் அதிகமுள்ள ஸ்பைருலினாவிலும், ருனாலிலாவிலும் தான் மிக அதிக அளவு பீட்டாகரோட்டின் உள்ளது. இது ஏனெனில் சூரிய ஒளியால் ஏற்படும் தீங்குகலிலிருந்து நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ள எடுத்துக்

கொள்ளும் வேதியியல் மாற்றுத்தினாலேயே ஆகும். இதனாலே இது ஒரு அண்டி ஆக்சிடெண்ட் எனப்படுகிறது.

வயது முதிர்வும் புற்றும்

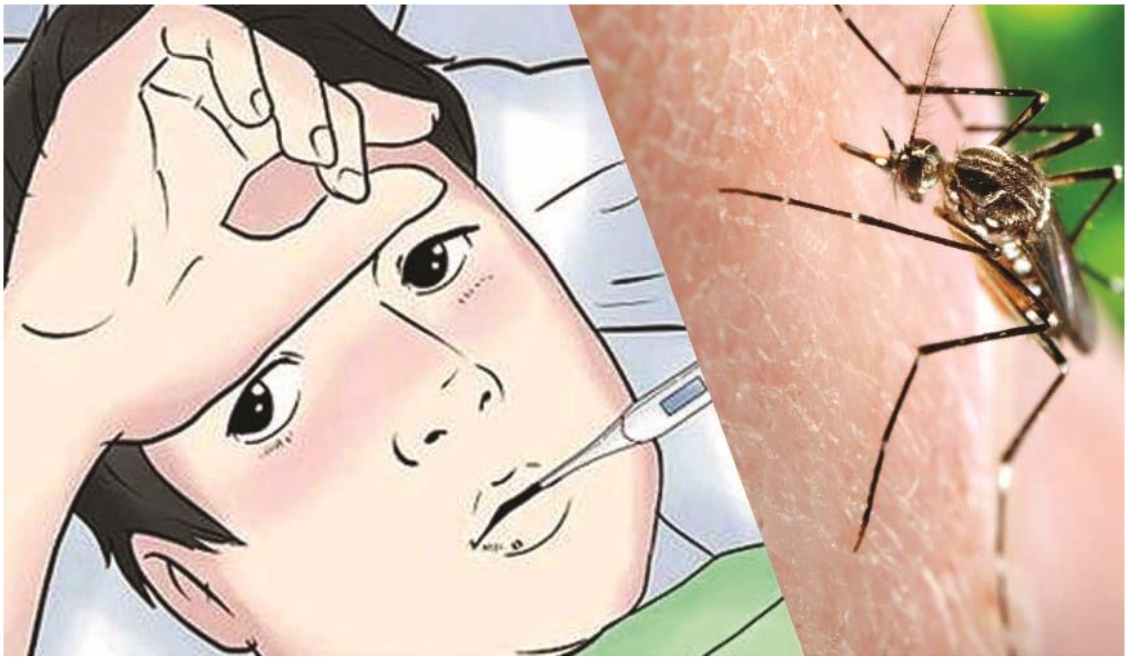
இருதய நோய், புற்று மற்றும் இரத்தக்குழாய்களின் கொலெஸ்டிரால், படிமங்கள் உண்டாவது பொதுவாக வயதினால் ஏற்படும் ஏற்படும் ஓர் இயற்கை சீர்கேடே ஆகும். முப்பது வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு சுமார் 16 மடங்கு அதிகமாக புற்றுதோன்ற வாய்ப்பு உண்டு. 85 சதவீத ஆண்டை தொடும்பொழுது மக்கள்தொகையில் 30 விழுக்காடு புற்றிற்றி ஆளாகின்றனர். மனிதன் வயது முதிர்வதற்கான காரணமாக சொல்லப்படும் கருத்து ஆக்சிடைசிங்க டி என்ற ஏ - வினால் ஏற்படும் பழுதே எனப்படுவது இதை அறிந்து உறுதிசெய்யும் பொருட்டு தற்பொழுது 23,000 மருத்துவர்கள் செயற்கை பீட்டாகரோட்டினை ஒரு சாராரும் மற்றொரு சாரார் இயற்கை பீட்டா கரோட்டினையும் உண்டு ஆய்வரங்கில் உள்ளனர். முடிவுகளை அறிய உலகம் ஆவலோடு காத்துக்கிடக்கிறது.

எந்த உணவுகளில் பீட்டா கரோட்டின் அதிகமுள்ளது

வியாபாரரீதியாக விற்கப்படும் பொருள்களில் ஸ்பைருலினாலிவே தான் பீட்டா கரோட்டின் அதிகமாக உள்ளது. இது ஒவ்வொரு கிராமிலும் காரட்டில் உள்ளதைப்போல் 15 மடங்கு அதிகம் உள்ளது. இவைகளைத் தவிர ஆரஞ்சு, கரும்பச்சை, அடர்மஞ்சள் நிறமுடைய பப்பாளி, மாம்பழம், பசலைக்கீரை மற்றும் சிவப்புநிற பழம் காய்கறிகளிலும் பீட்டா கரோட்டின் உள்ளது. செயற்கையாக தயாரிக்கப்படும் பீட்டாகரோட்டின் விலை இயற்கை பீட்டா கரோட்டினைவிட பாதிவிலையில் கிடைத்தாலும் புற்றைத் தடுக்கவல்லது அல்லது என அறியப்பட்டுள்ளது.

20. ``பேசும் காச்சக்கார அம்மன்"

-அக்டோபர் 27, 2019



...

சீசனுக்கு சீசன் நாம் குற்றாலம், கொடைக்கானல் சென்று வருவதைப்போல நம்மைத் தேடி காய்ச்சல் சீசனுக்குத் தவறாமல் வந்துவிடுகிறது. ஆனால் இன்னமும் நாம் காய்ச்சலைப் பற்றி முழுமையாக புரிந்து கொண்டபாடில்லை. நமக்கு காய்ச்சல் வந்துவிட்டால் அதை எவ்வாறு எடுத்துக் கொள்கிறோம், எவ்வாறு அதை அணுகுகின்றோம் என்று நம்மைப் பார்த்து நாமே கேள்விகள் கேட்டு விடை காண வேண்டியிருக்கிறது. நம் உடலில் எது வித்தியாசமாக தோன்றினாலும் அது நோயாகத்தான் இருக்கும் என்கிற மனநோய் நம்மில் எல்லோருக்கும் வந்துவிட்டது. இதில் நல்லதும் இருக்கிறது, கெட்டதும் இருக்கிறது. காய்ச்சல் பற்றிய நமது புரிதலை ஒருசில உதாரணங்களோடு நாம் புரிந்து கொள்ள முயலுவோம். காலையில் எழுந்து வேலைக்குச் சென்றுவிட்டு மாலை வீட்டிற்குத் திரும்புகையில் ஒரே அசதியாக இருக்கும். யாரோ நம்மை உருட்டுக் கட்டையால் அடித்துப் போட்டதைப்போலத்

தோன்றும். அப்படித்தானே? சரி இப்போது உங்களிடம் ஒரு கேள்வி. இது நோயா??? இல்லை, என்பதுதான் பதில். வேலையின் காரணமாக குறிப்பிட்ட ஒரு சில தசைகளையும், உறுப்புகளையும் மட்டுமே பயன்படுத்துவதால் வருகிற அயர்ச்சிதான் இது. இதனை வேலை செய்யும் விதம், நேரம், இடைவேளை, ஓய்வு என்று நமது வேலையை சீரமைத்துக் கொள்வதன் மூலமாகவே சரிசெய்து கொள்ள முடியும். ஆனால் உடல் அசதியாக இருக்கிறது என்று வலி நிவாரண மாத்திரைகளை மருந்துக் கடைகளிலும், ஊசியை மருத்துவமனைகளிலுமாக சென்று போட்டுக்கொள்கிற மக்கள் தான் இப்போது அதிகரித்துவிட்டனர்.

இதையெல்லாம் என்ன சொல்லி அவர்களுக்குப் புரிய வைப்பது? அதேசமயம் டெங்கு, மலேரியா, காசநோய் போன்ற நம்மை மருத்துவமனைக்குக் கொண்டுபோய் படுக்கையில் சேர்த்துவிடும் காய்ச்சல்களுக்கு சிலர் உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் செல்வதில்லை. சாவகாசமாக பெட்டிக் கடையில் விற்கிற காய்ச்சல் மாத்திரைகளை வாங்கி வாயில் போட்டு விழுங்கிக் கொண்டு அது முற்றும் வரை காத்திருக்கிறார்கள். அந்த நோய் அதிதீவிரமாகி முற்றிய பின்பு வேகவேகமாக உறவினர்கள் நோயாளியை ஆட்டோவில் தூக்கிப் போட்டுக் கொண்டு நடுராத்திரியில் மருத்துவமனைக்கு ஓடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இப்படியெல்லாம் நாம் ஒன்றும் அவதிப்படத் தேவையில்லை. சிலர் உடல் அசதிக்கு என்று தினந்தோறும் நாள் தவறாது மருத்துவமனைக்கு வந்து வலி நிவாரண ஊசி போடுவதும், இன்னும் சிலர் தீவிரமான காய்ச்சலுக்கு கஞ்சியை ஊத்தி குடித்துவிட்டு போர்வையை இழுத்துப் போர்த்திக் கொண்டு சிகிச்சை ஏதும் பெறாமல் தூங்கி விடுவதுமான வழக்கத்தை கொண்டுள்ளனர். இப்படியாக எதற்கு என்ன செய்ய வேண்டுமென்பதை கிளிப்பிள்ளை பாடமாக ஒவ்வொருவருக்கும் எடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. சரி விசயத்திற்கு வருவோம். காய்ச்சல் என்பது நோயா என்ன? அது ஒரு அறிகுறி மட்டுமே. ஒரு செடி வளருவதற்குப் பின்னே விதையொன்று இருப்பதைப்போல, காய்ச்சல் அறிகுறிகளுக்குப் பின்னே ஏதேனும் ஒரு நோய்க்கான விதை இருக்கலாம். அந்த விஷ விதையை முளையிலேயே கண்டுபிடித்து கிள்ளி எறிவதே மருத்துவர்களின் முக்கியமான வேலையாக இருக்கிறது.

மருத்துவர்கள் எப்படி நோயினை ஆராய்கிறார்கள்? தாவரவியல் அறிவு சொல்வது இதுதான். நீங்கள் உங்கள் தோட்டத்தில் செடிகளை நட்டு வளர்க்கப் போகிறீர்கள் என்றால் சுற்றியுள்ள தோட்டங்களில் என்னென்ன செடிகள் வளருகின்றன என்று பாருங்கள். அடுத்ததாக மண்ணை குனிந்து பார்த்து அதன் நிறம், தன்மை, வளம், ஏனைய உயிர்களின் வளர்ச்சி இவைகளை வைத்து என்ன செடிகள் என்பதைத் தேர்வு செய்து நடுங்கள் என்றே அறிவுறுத்துகிறது. மருத்துவ சிகிச்சையளிப்பதிலும் கிட்டத்தட்ட இதே முறையைத்தான் கடைப்பிடிக்கிறார்கள். ஒரு குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் என்றால் அந்த குழந்தை எந்த ஊர், அந்த ஊரில் வேறு யாருக்கேனும் அல்லது அந்த குடும்பத்திலே யாருக்காவது காய்ச்சல் இருக்கிறதா? அந்த ஊரில் ஏதேனும் சீசனுக்கு சீசன் குறிப்பிட்ட காய்ச்சல் ஏதும் வருகிறதா? அந்த ஊரில் எப்பேர்ப்பட்ட கிளைமேட் இருக்கும்? ஊரில் பொது சுகாதாரம் பற்றிய ஏனைய வசதிகள் எப்படி இருக்கிறது? இப்படியான கேள்விகள் வழியே குறிப்பிட்ட காய்ச்சல் வருவதற்கான மூலக் காரணத்தைத்தான் முதலில் ஆராய்வார்கள். உதாரணத்திற்கு, ஏழு வயது குழந்தைக்கு காய்ச்சல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு என்று கூறி அழைத்து வருகிறார்கள் என வைத்துக் கொள்வோம். அந்த குழந்தையின் ஊரிலிருந்து வேறு சிலரும் அதே வயிற்றுப்போக்கால் வந்து சிகிச்சை பெற்றிருந்தால் அதை வைத்து ஒருவேளை அந்த ஊரின் பொதுக்குழாய் குடிநீரில் கிருமி தொற்று காரணமாக நோய் வந்திருக்கலாம் என்று யூகித்துக் கொள்ளலாம். ஒருசமயம் அந்தக் குழந்தை சாப்பிட்ட அதே வீட்டு விழாவிலோ, கடை உணவிலோ ஏனைய ஊர்க்கார்ரகளும் சாப்பிட்டு வயிற்றுப்போக்கு வந்திருந்தால் அந்த உணவின் கிருமித்தொற்று காரணமாக ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

இப்படி சி.பி.ஐ ஆபிசர் மாதிரி ஒரு நோயினை சமூகத்தின் பார்வையில் வைத்து விசாரித்து அணுகினால் ஒரளவு நோயிற்கான விடையை கண்டுபிடித்துவிட முடியும். இப்படி ஊர்க்கதையெல்லாம் பேசி விசாரித்த பிறகுதான் குழந்தையின் வயது, பாலினம், நோயின் தன்மை, வீரியம், காய்ச்சல் முற்றினால் வரக்கூடிய ஏனைய பிரச்சனைகள் என ஒவ்வொன்றாகக் கேட்டும், ஸ்டெதாஸ்கோப் வைத்து பரிசோதித்தும், ரத்தம் மற்றும் சிறுநீரை என ஆய்வு செய்தும் குழந்தையின்

காய்ச்சலுக்கான மூலகாரணம் என்ன? அதன் தன்மை இப்போது சாதாரணமானதா/மோசமானதா? அதனை வைத்து ஓய்வு மற்றும் உணவில் சரி செய்ய முடியுமா? அல்லது மாத்திரை-டானிக் ஊசிகள் மூலம் வெளிநோயாளியாகவோ அல்லது உள்நோயாளியாகவோ சேர்க்க வேண்டுமா என்று முடிவு செய்கிறார்கள். இப்படி ஒரு கழுகுப் பார்வை மருத்துவர்களுக்கு மட்டுமல்ல நம் மக்கள் எல்லோருக்குமே வர வேண்டும். நம் வீட்டில் ஒருவருக்கு காய்ச்சல் என்றால் உடனே அது நோய்தான் என்கிற மனநிலைக்கு யாரும் செல்ல வேண்டியதில்லை. நாம் அவர்களை தொட்டுப் பார்த்து காய்ச்சல் எப்படி இருக்கிறது? மருத்துவமனைக்கு இப்போது அழைத்துச் செல்லலாமா? மருத்துவமனையில் காய்ச்சல் வந்தால் என்ன செய்வார்கள்? காய்ச்சலுக்கு ஏற்ப வீட்டளவில் நாம் என்னென்ன உதவிகளை நோயாளிக்குச் செய்யலாம் என்பன போன்றவற்றையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

21. புற்றுநோய் ஆபத்து காரணிகளை கட்டுப்படுத்த செயலாற்றுவோம்! - பேராசிரியர் சோ.மோகனா

-பிப்ரவரி 4, 2020

…

ஒவ்வொரு ஆண்டும்,உலகில், 9.6 மில்லியன் மக்கள் புற்றுநோயால் இறக்கின்றனர். பொதுவான புற்றுநோயாளிகளில் 1/3 பகுதி காப்பாற்றப்படக்கூடியவர்களே. உலகளவில் இறப்பின் காரணிகளில் புற்றுநோய் இரண்டாவது இடம். 70% புற்றுநோய் இறப்புகள் மிகவும் வருமானம் குறைந்த, மற்றும் நடுத்தர வருமானம் கொண்ட நாடுகளில் நிகழ் கின்றன. 3,7o,ooo உயிர்கள் முன்கூட்டியே கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சையளித்தல் பொருத்தமான உத்திகளை செயல்படுத்துவதன் மூலம் ஒவ்வொரு ஆண்டும் காப்பற்ற முடியும். புற்றுநோயின் மொத்த

வருடாந்திர பொருளாதார செலவு 1.16 டிரில்லியன் அமெரிக்க டாலராக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அரசு நடத்திய தொற்றாத நோய்களின் பட்டியலில் வாய், கர்ப்பப்பை வாய் மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் உள்ளிட்ட பொதுவான புற்றுநோய்கள் 2017 மற்றும் 2018 க்கு இடையில் சுமார் 324% அதிகரித்துள்ளன என தேசிய சுகாதார தரவு (2019).தெரிவிக்கிறது. ஆண்களை விட துல்லியமாக 17,204 பெண்கள் இந்த நோய்க்கு ஆளா கின்றனர். மேலும்,1990 & 2016ஆண்டுகளுக்கு இடையில் மார்பக புற்றுநோய் பாதிப்பு 39.1% அதிகரித்துள்ளது. இது இந்தியாவில் பெண்கள் மத்தியில் மிகவும் பொதுவான புற்றுநோயாகும். இந்தியாவில் சுமார் 22 லட்சம் பேருக்கு புற்று நோய் பாதிப்பு. 2020 க்குள் 17 லட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட புதிய நோயாளிகள் பதிவும் 8 லட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட இறப்புகளும் பதிவாகும்.

புற்று நோய்க்கான நேரடி காரணம் எதுவும் இல்லை. மிகவும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை வாழ்ந்தாலும், புற்று நோய் வருகிறது. இருப்பினும், சிலவகை காரணிகள் ஒருவரின் வாழ்நாளில் புற்று நோயைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கும். இந்தியாவில் மிகவும் பொதுவானவை மார்பக புற்றுநோய், கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய், வாய் புற்று நோய்.இதில் மார்பக புற்றுநோய் இந்தியாவில் முன்னணி நோய்களில் ஒன்று. பொதுவாக புற்று நோய்க்கு பின்னர் உயிர் வாழ்பவர் எண்ணிக்கை அதிகரித்துள்ளது. இருப்பினும் புற்றுநோய் மிகவும் நாள்பட்ட நிலையில் கண்டறிந்தால் உயிர் பிழைத்தல் அரிது. நிலை 4 (மெட்டாஸ்டேடிக்) மார்பக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு உயிர்வாழ்தல் வாய்ப்பு 22 சதவீதமாககுறைகிறது. வளர்ந்த நாடுகளில் பொதுவாக புற்று நோய் இறப்பு குறைவு. நீண்ட ஆயுளும் அதிகமாக இருக்கும். புகையிலை பொருட்கள், சிகரெட்டுகள், குழாய், ஹூக்கா அல்லது மெல்லும் குட்கா போன்றவற்றால். நுரையீரல் அல்லது வாய்வழி குழி பெற அதிக வாய்ப்பு கள் உள்ளன. பாதுகாப்பற்ற உடலுறவும் கூட புற்று நோயுடன் தொடர்புள்ளது. புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைக்க பதப்படுத்தப்படாத உணவு, அதிகம் தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் மற்றும் குறைந்த மாமிசம்

போன்றவை உதவும். தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வதும் கணிசமாக புற்று நோயைத் தவிர்க்க உதவும்.

சர்வதேச புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு ஒன்றியம் ஏற்பாடு செய்து ஒவ்வொரு ஆண்டும் பிப்ரவரி 4 ஆம் தேதி உலக புற்றுநோய் தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது. புற்று நோயால் பாதிக்கப்படக்கூடிய துன்பங்களின் அநீதியை முடிவுக்குக் கொண்டுவர சர்வதேச சமூகத்தை அணி திரட்டுவதற்கான வாய்ப்பு இது.. இந்த ஆண்டின் மையக்கரு” I Am And I Will” நான் இருக்கிறேன், என்னால் முடியும் என்பதே. எனவே, இந்த பிப்ரவரி 4ல் நீங்கள் யாராக இருந்தா லும், உங்கள் செயல்கள், பெரிய மற்றும் சிறிய - நீடித்த, நேர்மறையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.முன் னேற்றம் சாத்தியமாகும். புற்றுநோய் ஆபத்து காரணி களைக் குறைக்க நாம் ஒன்றிணைந்து செயல்படலாம். ஆரம்பகால நோயறிதல், சிகிச்சை மற்றும் நோய்த்தடுப்பு, சிகிச்சைக்கான தடைகளை நாம் கடக்க முடியும்.

ஒவ்வொரு செயலும் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்து கிறது. நம்மால் முடிந்ததை உலகுக்குத் செய்வோம்.புற்றுநோய்க்கு எதிரான போராட்டத்தில் என்னால் ஈடுபட முடியும் என்பதை அந்த தினத்தை ஆதரிக்கும் அனைவரும் வெவ்வேறு தேவைகள் மற்றும் முன்னுரி மைகள் உள்ளன. எப்படியாயினும் நீங்கள் ஈடுபட பல்வேறு வழிகள் உள்ளன; ஈடுபடுங்கள் நண்பர்களே!

இன்று (பிப்ரவரி 4) உலக புற்று நோய் தினம்

22. அம்மன் படையலும், காய்ச்சல் உணவும்

-நவம்பர் 3, 2019

…

பேசும் காச்சக்காரம்மன் – 2

காய்ச்சல் வந்த குழந்தைக்கு ஆசப்பட்டதை வாங்கித் தருகிறோம் என்று எண்ணெயில் வறுத்த பிரைடு ரைஸ், சிக்கன் நூடுல்ஸ், பரோட்டா என்று வாங்கித் தருகிற பாசக்கார பெற்றோர்கள் நிறைந்துவிட்ட சமூகத்தில் உண்மையிலேயே காய்ச்சலுக்கான உணவு என்ன என்பதை இன்றைய தலைமுறையினர் மறந்தே போய்விட்டனர். ஆங்கிலேயர் ஆட்சிக் காலத்தில் மேற்கத்தியவர்களுக்காக உருவாக்கப்பட்ட அல்லோபதி மருத்துவமனைகளில் அவர்கள் அன்றாடம் சாப்பிடுகிற பாலும் பிரட்டுமே உணவாகத் தரப்பட்டது. பின்னாட்களில் நம்மவர்களுக்கென்று அத்தகைய மருத்துவமனைகள் திறந்துவிடப்படுகையில் பாலும், பிரட்டும், பிஸ்கட்டுகளும் நமது ஆரோக்கியத்திற்கான உணவுகளாய் மாறிப்போய்விட்டன. இன்றைக்கும் காய்ச்சல் வந்தால் நமது தினசரி வயிற்றை நிரப்புகிற உணவாக இவையெல்லாமே ஆகிவிட்டது. சுமார் இருநூறு ஆண்டுகளுக்குள்ளாக நமது உடல் சுகவீனத்திற்கான உணவுமுறைகளை நவீனத்தின் கையிலே காவு கொடுத்துவிட்டோம்.

நமது நோயுண்ட உடலை மேலும் நோய்மைப்படுத்துகிற உணவுகளையே சாப்பிடத் துவங்கியிருக்கிறோம். மருத்துவம் என்பது ஒரு துறையாகவோ, தொழிலாகவோ, மருத்துவர்கள் என்ற குறிப்பிட்ட பிரிவினரோ இல்லாத காலகட்டத்தில் மருத்துவம் என்பது அன்றாடம் மக்கள் சாப்பிடுகிற உணவைச் சார்ந்ததாகத்தான் இருந்திருந்திருக்கும்.

‘உணவே மருந்து’ என்கிற சிந்தாந்தத்தை வாழ்வியலாகக் கொண்ட மக்கள் கூடி வாழ்ந்திருந்த காலகட்டத்தில் அவர்களின் வாழ்விடங்களைச் சுற்றி கிடைக்கிற அரிசி, கிழங்கு, தானியங்களை பசிக்கையில் உணவாகவும், உடல் ஆரோக்கியமற்றுப் போகையில் அதனையே மருந்தாகவும் பயன்படுத்தியிருக்கக்கூடும். ஆக, இந்த நூற்றாண்டுகளில் எப்படிப்பட்ட உணவு முறையிலிருந்து முறைதவறி இன்று வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்றால் நமது நாட்டார் தெய்வ வழிபாடுகளில் போய்தான் தேடிப் பார்க்க வேண்டும். அதற்காக யாரும் ஊர் ஊராக சுற்றித் திரிய வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை. தென்மாவட்டங்களில் ஒன்றான வெயிலுக்குப் பெயர் போன விருதுநகர் மாவட்டத்திற்கு செல்லுங்கள். ஆம், அங்குதானே காய்ச்சலென்றால் நேத்திக்கடன் போட்டு வழிபடுகின்ற மூன்னூறு ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய காச்சக்காரம்மன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறாள். காச்சக்காரம்மன் கதை இதுதான். எங்கோ தொலை தூரத்திலிருந்து அண்ணன், தங்கை இருவரும் ஆடு மேய்த்தபடி விருதுநகருக்கு வந்து, வந்த இடத்தில் தீராத காய்ச்சல் நோயால் அங்கு படுத்துறங்கும் போதே இறந்துவிட்டனர். அய்யோ! இப்படி ஊர் பேர் தெரியாத இரண்டு பேர் கவனிப்பாரின்றி நம் ஊருக்கு வந்து இறந்துவிட்டனரே என்று பரிதாபப்பட்டு ஊர்மக்கள் அவர்களுக்கு சிலையெடுத்து வழிபட்டனர். ஆரம்பத்தில் அம்மன் சிலை சுமார் இருபது அடியில் படுத்துறங்குகிற நிலையிலே சுண்ணாம்பால் செய்யப்பட்டிருந்தது. ஆனால் இப்போது வசதியாக கோவிலைக் கட்டுகிறோம் என்று இதை இடித்துவிட்டு சின்னதாக சிமெண்டால் கட்டி வைத்திருக்கிறார்கள். பொதுவாக இறந்தவர்களை சாமியாகிவிட்டார்கள் என்று சொல்கிற வழக்கு நம்மிடம் இருக்கிறது. நம் வீட்டில் இறந்த மூத்தவர்களுக்கு வருடாவருடம் சாமி கும்பிடுகிற வழக்கமும்

நம்மிடம் தொன்றுதொட்டு இருக்கிறது. இப்படியாக உருவான காச்சக்கார அம்மனிடம் கற்றுக்கொள்ள அப்படி என்னதான் விஷேசம் இருக்கிறது என்பது ஒரு முக்கியமான கேள்வி.

அப்படியென்றால் எங்களுக்கெல்லாம் காய்ச்சல் வந்தால் விருதுநகர் பஸ்ஸேறி வந்து சாமி கும்பிட்டுவிட்டு போகச் சொல்கிறீர்களா என்று அவசரப்பட வேண்டாம். நாம் 300 வருடங்களுக்கு முன்பாக காய்ச்சலுக்கு எப்படிப்பட்ட உணவை சாப்பிட்டு வந்திருப்போம் என்கிற பண்பாட்டுக் கூறுகளை இத்தகைய காச்சக்காரம்மன் வழியே நம்மால் கண்டறிய முடியும். ஏனென்றால் நாட்டார் தெய்வ வழிபாடுகளில் பொதுவாக மக்கள் என்ன சாப்பிடுகிறார்களோ அதையேதான் அம்மனுக்கும் படைப்பார்கள். ஆதலால் அம்மனுக்கு படைக்கப்படும் உணவே காய்ச்சல் வந்தவர்களுக்கான அன்றைய மக்களின் உணவாக இருந்திருக்கும் அல்லவா! விருதுநகர் சுற்றுவட்டாரப் பகுதியில் வாழ்கின்ற மக்கள் தன் வீட்டில் ஒருவருக்கு காய்ச்சல் வந்துவிட்டால் சாதி பேதமின்றி இங்கு வந்து குணமடைய வேண்டி படையலிட்டு வழிபட்டுச் செல்கிறார்கள். சிலர் காய்ச்சல் வந்தால் வேண்டிக் கொண்டு சரியாகிய பின்பு அதற்கு நிவர்த்திக் கடனாகவும் உணவு படையலிட்டு வணங்குகிறார்கள். அன்று புத்தம்பது மண்பானையில் பச்சரிசி அல்லது கைக்குத்தல் அரிசியை நன்கு குழைய உப்பில்லாமல் சமைத்து, கூடவே மிளகு ரசம் வைத்து, சுண்டவற்றலை ரசத்துடன் சேர்த்தோ அல்லது தனியாக வறுத்தோ அம்மனுக்குப் படைக்கிறார்கள். இதில் உணவு படைக்கின்ற போது எச்சில் படாதவாறு சுத்தபத்தமாக சமைத்து அம்மனுக்குப் படையலிட வேண்டும். பின்பு அதனை காய்ச்சல் வந்த குடும்பத்தினர் அனைவரும் சாப்பிடுகிறார்கள். சிலர் கோவிலுக்கு வருபவர்களுக்கும் பிரசாதமாக கொடுப்பதுண்டு. ஆனால் கட்டாயம் சமைத்ததை வீட்டிற்கு எடுத்துச் செல்லமாட்டார்கள்.

நிலையில் காச்சக்காரம்மன் வீற்றிருக்கிறாள். இங்கும் அதே சாதம், ரசம், சுண்டவத்தல்தான் படையல். ஆனால் இங்கு வந்து சமைத்துப் போடும் அளவிற்கு இடவசதியின்மை காரணமாக வீட்டில் வைத்தே பத்தியத்தோடு சமைத்து இங்கு வந்து படையலிட்டு சாப்பிட்டுச்

செல்கிறார்கள். இங்கு நாம் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது உணவு படையலைத்தான். முதலில் காய்ச்சல் வந்து இறந்த அம்மன் மீது பரிதாபப்பட்டு மக்கள் தங்கள் வீட்டு பிள்ளைகளுக்கு காய்ச்சல் வந்தால் தருகிற ரசஞ்சோற்றையும், தொட்டுக் கொள்ள சுண்டவற்றலையும் பாசத்தோடு படைத்து வணங்கியிருப்பார்கள். பின்னாட்களில் காய்ச்சல் வந்தவர்கள் இத்தகைய உணவை வேண்டிக் கொண்டு அம்மனுக்குப் படைத்தால் காய்ச்சல் சரியாகிவிடும் என்ற நம்பிக்கை காரணமாக இத்தகைய வழிபாட்டு முறையை உருவாகியிருக்கியிருப்பார்கள். ஆகவே சுமார் 300 ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக காய்ச்சல் வந்தால் வீட்டில் அரிசி சாதத்தை கஞ்சி போல நன்றாக குழைய சமைத்து ரசம் சோறாக ஆக்கிப்படைத்து சுண்டவத்தலும் உணவாக சாப்பிட்டிருப்பார்கள் என்பதை அறியலாம். அன்றாடம் சாதத்தை விதைவிதையாக சமைத்து சாப்பிடுவபவர்கள் காய்ச்சல் வந்தால் கஞ்சியாகவும், காய்ச்சல் வந்தால் மட்டும் மிளகு ரசம் வைத்து மற்ற நாட்களில் சாதாரணமாக ரசம் வைத்து சாப்பிடுவதும் தங்கள் உணவை பசிக்காகவும், குணப்படுத்தும் மருத்துவத்திற்காவும் மாற்றி பயன்படுத்தியிருப்பதை நம்மால் அறிய முடிகிறதல்லவா. சரி, இப்போது இத்தகைய உணவு முறை எவ்வாறு காய்ச்சலுக்கு உகந்ததாகப் பயன்படுகிறது என்பதை அறிவியல்பூர்வமாக கொஞ்சம் அலசி ஆராய்ந்து பார்ப்போம். அம்மனுக்குப் படைக்கும் போது எச்சில் படாமல் சுத்தபத்தமாக செய்கிறார்கள் அல்லவா? காய்ச்சல் என்று மருத்துவமனைக்கு வருவோருக்கு மருத்துவர்கள், சாப்பிடும் முன் கைகளை சுத்தமாக கழுவி விட்டு சாப்பிட வேண்டும். சளியை சீந்தி வெளியேற்றும்போது கைக்குட்டையை உபயோகிக்க வேண்டும். இருமல் வந்தால் மற்றவர் மேல் படாதவாறு கைகளை வைத்து மறைத்தவாறு இரும வேண்டும் என்று ஓயாமல் அறிவுறுத்துகிறார்கள். ஆனால் அம்மன் சொன்னதாகச் சொன்னால் செல்லப் பிள்ளையாகக் கேட்டுக் கொள்கிற நம் மக்கள் அறிவியலைக் காரணம் காட்டி அறிவுறித்தினால்தான் கேட்க மாட்டேன் என்கிறார்களே, என்ன செய்வது? எந்தவொரு நோய் வந்தாலும் எல்லாம் சரியாகிவிடும் (Reassurance) என்கிற நம்பிக்கையை, ஆறுதலை மருத்துவர்கள் நோயாளிக்கு முதலில் விதைக்க வேண்டும்.

நோய்க்கான மருந்து மாத்திரைகளைவிட நோயாளிக்கு அத்தகைய ஆறுதலே முதல் தேவையாகிறது. இப்போதெல்லாம் மருத்துவமனை கூட்டத்தில் சாகவாசமாக நின்று பேசுவதற்கு அவர்களுக்கு நேரமில்லாமல் போயிற்று. ஆனால் அத்தகைய உளவியலை நாட்டார் தெய்வங்கள் காலங்காலமாக கொடுத்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறது. ஆகையால் மருத்துவர்கள் தெய்வத்திற்குச் சமம் என்கிற கூற்றை நன்றாக உள்வாங்கிக் கொண்டு மருத்துவர்களும் நோயாளிகளுக்கு பரிபூரணமாக சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

இத்தகைய பண்பாட்டு முறை வழியே காய்ச்சல் சரியாகிவிடும் என்கிற உளவியல் மட்டுமல்ல, அங்கு படைக்கப்படும் உணவின் வழியேயும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகை செய்கிறது. அது எப்படி என்று யோசிக்கின்றீர்கள் தானே? அதற்கு நாம் இரைப்பை மற்றும் குடல் பகுதியைப் பற்றி கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒருவருக்கு காய்ச்சல் வருகின்ற போது உணவுக்குழாயிலிருந்து இரைப்பை, குடல் பகுதிகள் என உணவுச் செரிமானப் பகுதிகளும் அவதிக்குள்ளாகிறது. அதன் குழாய் போன்ற பகுதியின் உள்ளடுக்குகளில் மென்மையான ஜெல்லி போன்ற பகுதியிலும் நீர் கோர்த்து அல்சர்கூட காய்ச்சலின் தன்மைக்கேற்ப வந்துவிடும். இப்படியான சூழலில் நோயாளிக்கு வாய் கசப்பாக இருக்கும், எதுவுமே வாய்க்கு ஒவ்வாதவாறு தோன்றும், பசியெடுக்காமல் வயிறு மந்தமாக இருக்கும், சாப்பிட்ட உணவும் இரைப்பை புண்ணால் மெது வாகவே செரிமானமாவதால் வயிற்றுப் பகுதியில் வலி எடுக்கும், குடலும் மெதுவாகவே கழிவுகளை வெளியேற்றுவதால் செரிமானமாகாத உணவை சிலர் சாப்பிடுகையில் மலச்சிக்கலும்கூட ஏற்படும். இப்படியான உணவு செரிமானப் பகுதிக்குத் தகுந்த உணவை காய்ச்சல் வந்த நாட்களில் சாப்பிட்டால்தானே நோய் விரைவாகக் குணமாகும். அதனால் தான் படையலில் திட உணவாக இல்லாமல் நன்கு குழையவிட்டு சமைப்பதும், காய்ச்சல் காலத்தில் கஞ்சியாக உணவை சாப்பிடச் சொல்லும் வழக்கமும் இருக்கிறது. அதைவிட்டு விட்டு சிக்கனும், பரோட்டாவுமாக வாங்கிச் சாப்பிட்டால் வயிறு என்னத்திற்கு ஆகும் என்று பெற்றோர்கள் எல்லோருமே சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். அம்மனுக்கான உணவில் கைக்குத்தல்

அரிசியும், பச்சரிசியும் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இதில் உமி மட்டுமே நீக்கப்படுவதால் காய்ச்சல் வந்தவர்கள் சாப்பிடும்போது தேவையான சத்துகள் அவர்களுக்குத் தவறாமல் கிடைத்துவிடுகின்றன. ஆனால் இன்றெல்லாம் அரிசி ஆலைகளில் செருப்பைத் தேய் தேயென்று தேயத்து பாலிஸ் போடுவதைப் போல அரிசியை பட்டை தீட்டி உமிக்கு கீழே உள்ள தவிடையும் நீக்குவிடுகிறார்கள். இதன் மூலம் காய்ச்சல் காலத்தில் நமக்குத் தேவையான சத்துக்கள் கிடைக்காமலேயே போய்விடுகிறது. அதுசரி, உப்பில்லாமல் படையலிட்டு சாப்பிடு கிறார்களே, அப்படியென்றால் எங்களையும் உப்பு சப்பில்லாமல் சாப்பிடச் சொல்கிறீர்களா? என பதட்ட மாக வேண்டாம். பண்டைய காலத்தில் உப்பில்லா மல் சாப்பிடுவது என்பது வறுமைக்கான அடையாள மாகப் பார்க்கப்பட்டது. பொதுவாக மக்கள் கடவுளி டம் வேண்டிக் கொள்கையில் பட்டினி இருத்தல், மண் சோறு சாப்பிடுதல் என்று தன்னை வறுத்திக் கொள்வ தன் வழியேதான் நேர்த்திக்கடன் போடுவார்கள். அம்மனுக்கு உப்பில்லாமல் படைத்துச் சாப்பிடுவது என்பது அவர்களை வறுத்திக் கொள்வதன் அடையாளமே ஒழிய காய்ச்சலுக்கும் உப்பில்லாத சோறுக்கும் எந்தத் தொடர்புமில்லை.

நமக்கு காயச்சல் வந்தால் இன்றும் தாய்மார்கள் ரசம் சோறு வைத்துதான் கொடுக்கிறார்கள். இது முன்னூறு ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய உணவுப் பண்பாட்டின் எச்சம்தானே. மேலும் ரசம் செய்வதற்குத் தேவையான முக்கிய அஞ்சறைப்பெட்டி பொருட்களான மிளகு, சீரகம் என்பவை மருத்துவகுணத்தை உள்ளடக்கியது. மிளகு(Piper Nigrum) சித்த மருத்துவ முறையில் அதிகம் கையாளப்படும் ஒரு தாவரம். இது காய்ச்சலைக் குறைக்கும் தன்மையுடையது. உணவை எளிதில் செரிமானமடையச் செய்கிறது. சீரகம் (Cuminum Cyminum) முக்கியமாக செரிமான பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கவல்லது. சுண்டைக்காய்(Solanum torvum) ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் அதிகமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது உடல் வெப்பத்தைக் குறைப்பதுடன் அதனால் ஏற்படுகிற உடலின் உட்புற அலர்ஜியையும் மட்டுப்படுத்துகிறது. மேலும் இதிலுள்ள வேதிப்பொருள் பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ் கிருமிகளுக்கு எதிராக செயல்படும் தன்மையைக் கொண்டுள்ளது. ஆக, பெற்றோர்களாகிய நாம் காய்ச்சலுக்காக மருத்துவரிடம் சென்று

வைத்தியம் பார்ப்பது ஒருபுறம் இருந்தாலும், இன்னொரு பக்கம் காய்ச்சல் வந்தால் நம் குழந்தைகளுக்காக சரியான உணவைத்தான் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுக்கிறோமா என்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

-டாக்டர் இடங்கர் பாவலன் idangarpavalan@gmail.com

23. காய்ச்சல் அறிவியலும் அல்லோபதி மருத்துவமும்

-நவம்பர் 10, 2019

...

பேசும் காச்சக்காரம்மன் – 3

காய்ச்சல் வந்த பிள்ளையின் நெற்றியைத் தொட்டுப் பார்த்து ஆம், காய்ச்சல் அடிக்கிறது என்று புரிந்து கொள்வதற்கும், அதே குழந்தையை மருத்துவர்கள் தெர்மோமீட்டரை வைத்து பரிசோதித்து விட்டு காய்ச்சல் எதுவும் இல்லையே! என்று சொல்வ தற்கும் இடையேயான அறிவியலை நாம் இன்னும் முழுவதுமாக விளங்கிக் கொள்ளவில்லை. உடல் சூடாக இருப்பதே காய்ச்சல் என்கிற பொதுவான புரிதல் நம்மிடம் இருந்தாலும் இன்றளவும் அது கிருமித் தொற்றுக்கான அறிகுறியாகவே பார்க்கப்பட்டு வருகிறது. பிரபஞ்சத்தில் ஒவ்வொன்றிற்கும் உள் மைய வெப்பநிலை (Core Temperature) என்று இருக்கிறது. நாம் உயிர் வாழ்கின்ற பூமியின் உள் மைய வெப்பநிலை

தோராயமாக 10,800° F. அதே போல சூரியனுக்கு, மற்ற கோள்களுக்கு, ஏனைய ஜீவராசிகளுக்கு என்று இருப்பதைப் போல மனிதனுக்கென்றும் உள் மைய வெப்பநிலை என்று இருக்கிறது. மனிதனின் உள் மைய வெப்பநிலை தோராயமாக 98.6° F. மருத்துவ மனைகளில் தெர்மோமீட்டரை வாயில் வைத்தும், அக்குள் பகுதிக்குள் வைத்தும் பார்ப்பது நமது உள் மைய வெப்பநிலைதானே ஒழிய தோலின் வெப்ப நிலையை அல்ல.

உள் மைய வெப்பநிலை என்பது நமது உடலை சீராக ஒரு வெப்பநிலைக்குள் வைத்திருக்கிற ஒரு கட்டுப்பாட்டு சிஸ்டம்தான். அதாவது உடல் வெப்ப நிலையை சராசரியாக 96° F முதல் 100° F வெப்ப நிலைக்குள் பராமரிப்பது தான் அதனுடைய வேலை. அதன் கட்டுப்பாட்டு அறை மூளையின் ஹைப்போதலாமஸ் என்கிற அதிமுக்கியமான பகுதியில்தான் இயங்கி வருகிறது. இத்தகைய சராசரி வெப்பநிலையில் தான் மனித உறுப்புகள் அத்தனையும் சரியான விகிதத்தில் வேலை செய்கிறது. அதனால் தான் நமக்கு 100° F க்கு மேல் உடல் கொதியாய் கொதிக்கும்போதும், 96° F க்கு கீழ் உடல் குளிர்ந்து நடுக்கம் கொள்கின்ற போதும் உடல் உறுப்புகளின் செயல் தன்மை குறைந்து ஒவ்வொன்றாய் வேலை செய்ய மாட்டேன் என்று கொடி பிடிக்க ஆரம்பிக்கின்றன. இப்படியாக 100° F க்கு மேலாக உடல் வெப்பநிலை கூடுகின்ற போது அதை நாம் காய்ச்சல் என்றும், 96° F க்கு கீழாக குறைகின்ற போது அதனை உடல் வெப்பக் குறைபாடு அல்லது சீதளம் என்றும் கூறிக் கொள்கிறோம். நாம் ஏற்கனவே காய்ச்சல் என்பதை உடலின் நோய்க்கான அறிகுறி என்று பார்த்தோம். சரி, அப்படி யானால் உடலில் நோய்த்தொற்று இல்லாத போதும் உடல் வெப்பநிலை கூடினால் அதனையும் காய்ச்சல் என்றுதானே சொல்ல வேண்டியிருக்கும் என்கிற குழப்பம் வருகிறது அல்லவா. ஆம், உண்மைதான். ஏனென்றால் உடற் பயிற்சி செய்கின்ற போதும், ஏன் கேன்சர் நோய் வந்தவர்களுக்கும்கூட நோய்த்தொற்று இல்லாமலே உடல் வெப்பநிலை அதிகரித்து காய்ச்சல் வருகிறதே? வாருங்கள், அதைப் புரிந்து கொள்ளத்தான் நம் உடலைப் பற்றிய ஒரு சின்ன ப்ளாஸ் பேக்.

நம்முடைய உடலில் தோராயமாக 37.2 இலட்சம் கோடி செல்கள்

இருப்பதாக விஞ்ஞானிகளால் கண்டறி யப்பட்டுள்ளது. நம்முடைய தோல், தசை, நரம்பு, எலும்பு, இரத்தம், குடல், இதயம், சிறுநீரகம் என்பன உள்ளிட்ட அத்தனையும் பல கோடி செல்களால் ஆனது தான். அத்தகைய ஒவ்வொரு செல்லிலும் பொழு திற்கும் வேலை நடந்து கொண்டேதான் இருக்கும். ஒரு இன்ஜின் வேலை செய்து கொண்டேயிருந்தால் அதிலிருந்து வெப்பம் வெளியேறுவதைப் போல, ஒவ்வொரு செல்லிலிருந்தும் தொடர்ந்து வெப்பம் வெளியேறிக் கொண்டேதான் இருக்கும். நீங்கள் தீக்க திர் நாளிதழை கையில் பிடித்துக் கொண்டு இக்கட்டு ரையை படித்துக் கொண்டிருக்கையில்கூட அத்தகைய சிறு உழைப்பிற்காக உங்களால் உணர முடியாத அள வில் வெப்பம் வெளியேறிக் கொண்டுதானிருக்கும். ஆஹா! அப்படியானால் அவ்வளவு வெப்பமும் ஒன்றாக சேர்ந்தால் சூரியனைப் போல கதகத வென்று எரிந்து நாம் சாம்பலாகிவிடுவோமே? இல்லை, அப்படி ஆகாமல் இருப்பதைத் தடுக்கத்தான் ஹைப்போதலாமஸ் என்கிற வெப்பநிலை கட்டுப்பாட்டு அறை ஒன்று இருக்கிறது. உடலின் வெப்ப நிலையை 96 F -100 F க்குள் வைத்திருக்க அது பகல், இரவென்று பாராது தொடர்ந்து வேலை செய்த வண்ண மாயிருக்கிறது. உதாரணமாக, நீங்கள் ஜிம்முக்கு சென்று 50 கிலோ 100 கிலோ என்று உடற்பயிற்சி செய்துவிட்டு வெளியே வருகின்றபோது உடல் வியர்த்துக் கொட்டியிருக்கும். உடல் கதகதப்பாக இருக்கும். அந்த சமயத்தில் அம்மாக்கள் நெற்றியைத் தொட்டுப் பார்த்துவிட்டால், அவ்வளவுதான். பயலுக்கு காய்ச்சல் வந்துடுச்சே! என்று மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்றுவிடு வார்கள். ஆனால் உண்மையில் உடலில் நடப்ப தென்னவோ வேறு விசயம்.

உடற்பயிற்சி செய்வதால் சம்பந்தப்பட்ட தசைகள் செயற்கையாக அதிகம் வேலை வாங்கப்படுகிறது. இப்படியாக தசைகள் குறிப்பிட்ட வேலையை அதிகமாக செய்வதால் ஏற்படுகிற தசைநார்களின் உராய்வின் காரணமாகவும், அத்தகைய தசை செல்களின் ஓயாத வேலையாலும் வெளிப்படுகிற வெப்பத்தை வெளியேற்ற ஹைப்போதலாமல் ஒரு முடிவிற்கு வருகிறது. அதாவது உடலின் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்வது. அதுவும் முக்கிய மாக தோலுக்கு அடியிலுள்ள நுண்ணிய இரத்தக் குழாய்களுக்கு இரத்தத்தை அதிகமாக அனுப்புவது. அதன்

வழியே உடலின் உள் வெப்பத்தை இரத்ததின் வழியே தோலுக்கு அனுப்பி அதனை வியர்வையாக வெளியேற்றுகிறது. ஏனென்றால் நமது உடலில் மிகப் பெரிய உறுப்பு தோல்தான். சுமார் 22 சதுர அடி பரப்பளவில் நம் உடலைச் சூழ்ந்துள்ளது. மேலும் தோலானது சுற்றுப்புற சூழலோடு அதிகளவு தொடர்புடையதாக இருப்பதால், நம் உட லில் வெளியாகின்ற வெப்பத்தை சுற்றுப்புறத்திலுள்ள வெப்பத்தோடு அதனால் எளிதாக பரிமாறிக் கொள்ள முடிகிறது. தோலுமே பிரதிபலிக்கிற கண்ணாடியாக செயல்பட்டு உள் மற்றும் வெளி வெப்பநிலைக்கு ஏற்ப சூடாகவும், குளிராகவும் மாற்றியபடி தன்னை தகவ மைத்துக் கொள்கிறது. இப்படியாக தோலின் வழியே ஹைப்போதலாமஸ் உடல் வெப்பநிலையைக் குறைத்து தனது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவரு கிறது. அதேபோல குளிருக்கு இதமாக உடல் கதகதப்பாக மாறிக்கொள்வதும்கூட பாதுகாப்பு தகவமைப்பு முறையே அன்றி, நோயல்ல. எனவேதான் தோலில் தொட்டுப் பார்த்து உணர்கிற வெப்பநிலைக்கும், தெர்மோமீட்டர் வழியே உள் மைய வெப்பநிலையை அறிவதற்குமான வித்தியாசத்தை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இதனால்தான் உடல் சூடாகிறதே ஒழிய நோய்த்தொற்றால் அல்ல என்பதை நாம் அந்த பாசக்கார அம்மாவிடம் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. சரி, விஷயத்திற்கு வருவோம். அப்படியென்றால் கிருமித்தொற்று ஏற்படும்போது காய்ச்சல் அடிக்கி றதே, அதாவது உடல் வெப்பநிலை கூடுகிறதே, அதை எப்படி விளக்கப் போகிறீர்கள்? என்றுதானே கேட்கி றீர்கள்.

நம்முடைய நிலத்தில் வேறெருவர் வந்து இது என்னுடைய இடம், இனிமேல் எனக்குத்தான் சொந்தம் என்று சொல்லி நம்முடைய வளங்களையெல்லாம் கைப்பற்றப் பார்க்கிறார்கள் என்றால் சும்மா இருப்போமா? நம்முடைய மூதாதையர் இடத்தையே யாருக்கும் விட்டுக் கொடுக்காமல் போராடி மீட்போம் தானே. அதேபோல் நமது மூதாதையரிடமிருந்து தலை முறை தலைமுறையாக நோய்களை எதிர்த்துப் போராடிப் பெற்ற மரபணுக்கள் நம்முடைய உடலுக்குள் இருக்கிற போது ஒரு நோய்கிருமி உள்ளே வந்து, என்ன செய்கிறேன் பார்! என்றால் நம்முடைய இரத்தத்தில் இருக்கிற நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மூலக்கூறுகள் எல்லாம் கைகட்டிக் கொண்டு வேடிக்கை பார்க்குமா என்ன? கிருமிகளில்

பல வகை உண்டு. அது பாக்டீரியா, வைரஸ், பூஞ்சை, ஒட்டுண்ணிகள் என பல வகைகள் இருந்தாலும் நமக்கு அவையெல்லாமே எதிரிகள்தான். ஒவ்வொரு கிருமிகளும் மனித உடலுக்குள் நுழைய தனக்கென ஒரு வழியை விவரமாக தேர்ந்தெடுத்து வைத்திருக்கும். உதாரணமாக, டைபாய்டு காயச்சலை பரப்புகிற சால்மோனெல்லா கிருமி கெட்டுப்போன உணவை உண்ணுவதன் மூலம் உணவுக்குழாய் வழியேவும், ஏடிஸ் கொசு கடிப்பதன் வழியே ஆர்போ வைரஸ்கள் இரத்தத்தில் கலந்து டெங்கு, சிக்கன்குனியா காய்ச்சல் பரப்புவதையும் வைத்தே அதை நாம் புரிந்து கொள்ள முடியும். இப்படி அதிரடியாக உள்நுழைகின்ற கிருமிகளில் சில எடுத்த எடுப்பிலேயே இரத்தத்திற்குள் நுழைந்து விடாது. அவை உள்ளே நுழைகின்ற இடத்தை ஆக்கிர மித்து முதலில் அந்த இடத்திலுள்ள செல்களை யெல்லாம் அழித்து சாப்பிட ஆரம்பிக்கும். உடனே நோய் எதிர்ப்பாற்றலின் முதல் நடவடிக்கையாக பாதிக்கப்பட்ட செல்களின் அருகாமையிலுள்ள நியூட்ரோபில், திசு மேக்ரோபேஜ்களைக் கொண்ட போராட்டக்குழு உள்ளே நுழைந்து அந்த கிருமி களோடு எதிர்த்து சண்டையிடுகிறது. சில சமயங்களில் இவையே கிருமிகளைச் சமாளித்து நோய்களை பரவவிடாமல் தடுத்துவிடும். ஆனால் அதுவே வீரிய முள்ள கிருமியாக இருந்தால் நுழைந்த இடத்தை பாழாக்கிவிட்டு இரத்தத்திற்குள் நுழைந்து மற்ற உறுப்புகளுக்கும் பயணிக்க ஆரம்பித்துவிடும். ஏனென்றால் இரத்தம் என்பது அனைத்து உறுப்பு களுக்கும் சென்று வருவதால் அது அத்தனை உறுப்பு களையும் இணைக்கின்ற பாலமாக இருக்கும் என்பதை எப்படியோ கிருமிகள் தெரிந்தே வைத்தி ருக்கின்றன.

இப்போதுதான் நம்முடைய உடலில் ஒரு மகாபலி யுத்தமே ஆரம்பமாகும். நமது இரத்தத்தில்தான் முக்கிய மான போர்படைத் தளபதிகள், வீரர்கள் எல்லாருமே மையமிட்டிருப்பார்கள். இரத்தத்திற்குள் வந்த உடனேயே கிருமிகளுக்கும் நம்முடைய போர்ப்படை வீரர்களான இரத்த வெள்ளையணுக்கள், மேக்ரோ பேஜ்கள் மற்றும் லிம்போசைட்டுளுக்கும் இடையே கொலைவெறி தாக்குதல் நடக்கும். இத்தகைய காரணங்களால்தான் இரத்தத்தில் இரத்த வெள்ளையணுக்கள் அதிகரிப்பதும், அதேசமயம் மருத்துவமனையில் காய்ச்சலென்று சென்று

பரிசோதிக்கையில் இரத்த வெள்ளையணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்திருப்பதைப் பார்த்து மருத்து வர்கள் கிருமிதொற்று இருக்கிறதே என்று எச்சரிப்ப தையும் புரிந்து கொள்ளலாம். இந்த யுத்தத்தில் இரண்டு தரப்பிலும் பயன்ப டுத்துகிற ஆயுதங்கள் எல்லாமே வெடி மருந்துகள்தான். அதாவது ஏராளமான நொதிகள், இன்டர்லியூகின்ஸ், TNF-சடைட்டோகனைஸ் போன்ற எறிகுண்டுகள் சண்டையின்போது கிருமிகளின்மீது தூக்கி வீசப்படு கின்றன. அப்படி கிருமிகளும் போர்வீரர்களும் எதிரத்துச் சண்டையிடும் போது ஒன்றையொன்று கொல்வதற்காக பயன்படுத்துகிற வெடிமருந்துகளால் உடலின் மற்ற ஆரோக்கியமான செல்களும், உள்ளுறுப்புகளும் கூட பாதிப்படைகிறது. மருத்துவர்கள் இப்படி வெளியாகிற ஆன்டிஜன், இம்யுனோகுளோபின்களை(IgG, IgM) வைத்தும் ஆய்வகங்களின் வழியே கிருமித்தொற்று இருப்பதை உறுதி செய்கிறார்கள். இப்படியான அகோர சண்டையினால் வெளி யிடப்படுகிற மருந்துகளில் இண்டர்லியூக்கின்-1 என்ற மூலக்கூறானது இரத்தத்தின் வழியே மூளைக்குள் சென்று இரு, எங்க அம்மாகிட்ட சொல்லித் தரேன் என வெப்பநிலை கட்டுப்பாட்டு மையமான ஹைப்போத லாஸிடம் போய் பற்ற வைத்துவிடுகிறது. உடனே, ஆஹா! அப்படியா சங்கதி. அசலூர்க்காரன் நம்ம ஊருக்கே வந்து, நம்ம கிட்டயே வாலாட்டுரானா என கோபத்தின் உச்சிக்கே செல்கிறது. ஆனாலும் ஹைப்போதலாமஸிற்கோ ஒரே குழப்பம். கிருமிகள் இரத்தத்தில் கலந்துவிட்டதால் எங்கே, எந்த உறுப்பில் இப்போது சண்டையிட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்கிற விடை தெரியாமல் குழம்பிப் போய், இறுதியில் இனியும் தாமதம் வேண்டாம் என்று ஒரு முடிவிற்கு வருகிறது.

நம்முடைய உடல் உறுப்புகளெல்லாம் சீராக வேலை செய்யவதற்கென்று சராசரி உடல் வெப்பநிலை இருப்பதுபோல, கிருமியும் குறிப்பிட்ட வெப்பநிலை யில்தானே உயிர்வாழ முடியும். அதேசமயம் தண்ணீரை குறிப்பிட வெப்பநிலையில் கொதிக்க வைத்தால் கிருமிகள் இறந்துவிடுவதைப்போல, உடலின் வெப்பநிலையையே உயர்த்திவிட்டால் உள்ளிருக்கிற கிருமிகளும் இனிமேல் இங்கு உயிர்வாழ முடியாது என்று இறந்துவிடும் அல்லவா. ஆக, இந்த சித்தாந்தத்தை ஹைப்போதலாமஸ்

கையிலெடுத்துக் கொண்டு உடலின் உள் மைய வெப்பநிலையை சராசரி யான 98.6 F என்கிற நிலையிலிருந்து கிருமியின் அதா வது எதிரியின் பலத்தை பொருத்து 100 F என்றோ, 105 F என்றோ கூட்டிவிடுகிறது. மூட்டை பூச்சியை கொழுத்துகிறேன் என்று வீட்டையே கொழுத்திய கதையாக எங்கோ ஓர் உறுப்பில் ஏற்பட்ட நோய்த்தொற்றால் அடுத்ததாக உடல் முழுவதுமே காய்ச்சலால் பற்றியெரிய ஆரம்பிக்கிறது. ரேடியோவில் அலைவரிசைக்கேற்ப பட்டனை திருகித்திருகி ஒரு புள்ளியில் செட்செய்து பாட்டைக் கேட்பதைப்போல ஹைப்போதலாமஸூம் இரத்ததி லிருந்து வருகிற இண்டர்லியூக்கின் சிக்னலுக்கு ஏற்ப இப்போ ஓகேவா? இந்த வெப்பம் போதுமா? என்று 100டிகிரி.. 102 டிகிரி.. என்று உயர்த்திக் கொண்டே போகிறது. அப்படி உயர்த்திக் கொண்டு போகும்போது உதாரணத்திற்கு உள்நுழைந்த கிருமி 105 டிகிரி வெப்பநிலையில் தாக்குப் பிடிக்காமல் இறந்துவிடும் என்று ஹைப்போதலாமஸிற்கு தெரிந்து விட்டால் 105டிகிரியில் கொண்டுபோய் உடலின் உள் மைய வெப்பநிலையை இப்போதைக்கு இதுதான் என்று தற்காலிகமாக செட் செய்துவிடும். ஆக, இனிமேல்தான் நம்முடைய உடலில் நினைத்துக்கூட பார்க்க முடியாத சுவாரஸ்மான விசயங்களெல்லாம் நடைபெறப் போகின்றன.

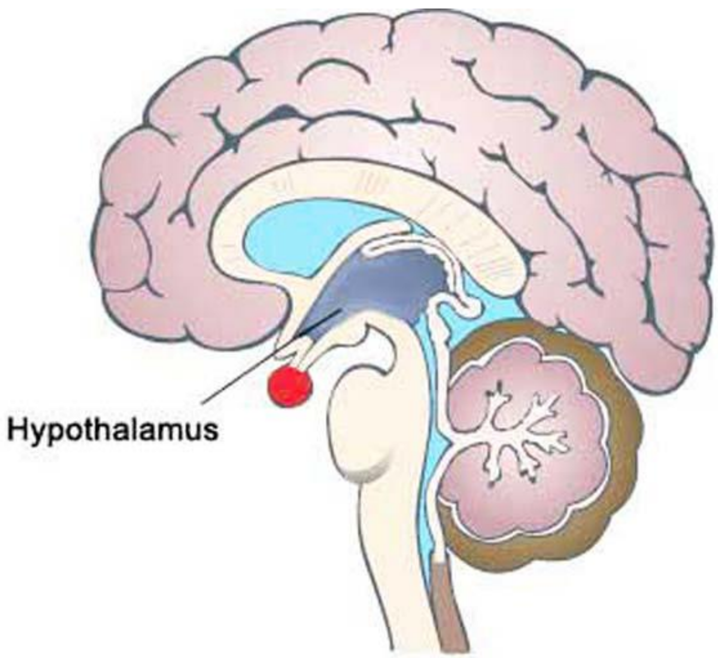
(தொடர்ச்சி அடுத்த வாரம்)

-டாக்டர் இடங்கர் பாவலன் idangarpavalan@gmail.com

24. காய்ச்சல் அறிவியலும் அல்லோபதி மருத்துவமும்

-நவம்பர் 17, 2019

பேசும் காச்சக்காரம்மன் – 3 சென்ற வாரத் தொடர்ச்சி



…

உடலின் உள்ளே கிருமியுடன் சண்டையிட்டுக் கொண்டிருக்கையில் நமக்கு எதுவுமே தெரியாயதைப்போல ஷோபாவில் அமர்ந்து சீரியல் பார்த்துக் கொண்டிருப்போம். அப்போது நமது உடலின் வெப்பநிலை எப்போதும்போல 98.6 Fதான் இருக்கும். ஆனால் 105 F உள் மைய வெப்ப நிலைக்கு ஏற்ப உடனடியாக உடலை தகவமைக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டுவிட்டதால் இப்போது உடலில் அவசர கதியாக சில வேலைகள் நடக்கத் துவங்குகின்றன. அதன் தொடர்ச்சியாகத்தான் காய்ச்சலின் முதல் அறிகுறியாக உங்களுக்கு உடல் குளிர்வதைப் போன்ற தோற்றத்தையும், நடுக்கத்தையும் வரவழைக்கிறது, ஹைப்போதலாமஸ். ஹைப்போதலாமஸ்

சொன்னால் ஹைக்கோர்ட்டே சொன்ன மாதிரித் தான். அரசாங்கம் மாதிரியெல்லாம் அசால்டாக வேலை செய்ய முடியாது. உடனே உடலின் வெப்பநிலையை அதிகரிப்பதற்கு உடலிலுள்ள எல்லா செல்களையும் அழைத்துப்பேசி சில கோரிக்கைகளை முன்வைத்து முக்கியமான இரண்டு தீர்மானங்களைப் போடுகிறது. ஒன்று உடலிலிருந்து வெப்பம் வெளியேற விடாமல் தடுத்து வெப்பத்தை அதிகரிப்பது, மற்றொன்று உடம்பிலேயே அதிக வெப்பத்தை உற்பத்தி செய்வது. இப்படியாக வெப்பத்தை சேமித்துக் கொண்டு உடலின் வெப்பநிலையை உள் மைய வெப்பநிலைக்கு நிகராக உயர்த்துவதுதான் தற்போதைய வேலை. சரி, இப்போது தீர்மானம் நிறைவேறியாகிவிட்டது. இதற்கான செயல் திட்டங்கள் என்னென்ன, அதை யாரெல்லாம் செய்யப் போகிறார்கள் என்பதற்கான வழிமுறைகளை நமது உடல் ஏற்கனவே வகுத்து வைத்திருக்கிறது.

உடலின் மைய வெப்பநிலை உயர்த்தப்பட்டதன் விளைவாக உடனடி நடவடிக்கையாக முதலில் உடல் குளிரு வதைப் போன்ற தோற்றத்தை ஏற்படுத்தி உடம்பை சிலிர்த்துப் போகிச் செய்கிறது. அதாவது தோலிலுள்ள முடியெல்லாம் நட்டுக்கொண்டு புல்லரிப்பதைப் போன்று தோன்றுகிறது. இவையெல்லாம் தன்னிச்சை நரம்பு மண்டலம்(ANS) வழியாக தோல் முடியின் அடிப்பகுதியி லுள்ள அரெக்டார் பைலை என்கிற சிறிய தசையை உட லெங்கிலும் தூண்டிவிடப்படுவதன் மூலமே நடைபெறு கிறது. அரெக்டார் பைலை தசையின் இயக்கத்தினால் முடிகள் நிமிர்ந்து கொண்டு நட்டமாய் நிற்க ஆரம்பிக்கி றது. இப்போது தோல்களைச் சுற்றிலும் முடிகள் நட்டுக் கொண்டு இருப்பதால் அது பறவைகளில் தனது வெப்ப நிலையை தக்க வைத்துக் கொள்கிற முறையைப் போல செயல்பட ஆரம்பிக்கிறது. அதாவது பறவைகள் இறக்கைகளை ஒடுக்கி வைத்துக் கொள்வதன் வழியே உடலிலிருந்து வெப்பம் வெளியேறிவிடாதவாறு தற்காத்துக் கொள்கிறது. அதனால்தான் பறவைகளின் இறக்கைகளுக்குள்ளே தொட்டுப் பார்க்கையில் சூடாக இருக்கிறது. சில சம யங்களில் பறவைகள் உடல் வெப்பத்தைத் தணித்துக் கொள்ள இறக்கைகளை விரித்துக் கொள்ளவும் செய்கி றது. இப்படியாக மனித உடலும் முடியை நிமிர்த்தி தோலைச் சுற்றிலும் ஒரு வளையத்தை உருவாக்குவதன் வழியே உடலுடைய வெப்பம்

வெளியேறாதவாறு பார்த்துக் கொள்கிறது. அதன் வழியே உடலின் வெப்ப நிலையை உள் மைய வெப்பநிலை நோக்கி உயர்த்துவ தற்கான வேலையைச் செய்கிறது.

காய்ச்சல் வந்தவர்கள் சில நேரங்களில் தண்ணீரில் விழுந்து எழுகிற பறவையைப்போல உடலைப் போட்டு உலுப்பிக் கொண்டு நடுங்கிக் கொண்டிருப்பார்கள். ஆம், இதற்கும் ஹைப்போதலாமஸ்தான் காரணம். உள்நுழைந்த கிருமியைக் கொல்வதற்காக உள் மைய வெப்பநிலையை தான் உயர்த்திவிட்ட சிக்னலை ஒவ் வொரு முறையும் ஹைப்போதலாமஸ் அனுப்புகிற போதெல்லாம் உடம்பிலுள்ள தசைகளெல்லாம் விழுந்த டித்துக் கொண்டு நொடிப் பொழுதில் சுருங்கி விரிகின்றன. இப்படி ஒரே சமயத்தில் நம்முடைய உடலிலுள்ள அத்தனை தசைகளும் சுருங்கி விரிவதன் விளைவு தான் நடுங்கம் என்பதை நாம் எளிதில் புரிந்து கொள்ள லாம். இப்படியான நடுக்கத்தை உருவாக்குவதன் வழியே தசைகளிலிருந்து அதிகப்படியான வெப்பத்தை கண நேரத்தில் உடல் உற்பத்தி செய்து உள் மைய வெப்ப நிலைக்கு ஏற்ப சமன் செய்து கொள்கிறது. இதுபோன்ற மூளையின் தந்திர வேலைகளை தெரியாமல்தான் நாமும் அப்பாவியாய் போர்வைப் போர்த்திக் கொண்டு பனியில் உட்கார்ந்திருப்பதைப்போல பற்களை பெல் அடித்துக் கொண்டும் இருக்கிறோம். அடுத்ததாக தோல்களுக்கு அடியிலுள்ள மெல்லிய இரத்தக் குழாய்களையெல்லாம் தன்னிச்சை நரம்பு மண்டலத்தின் வழியே தூண்டச் செய்து சுருங்கச் செய்கி றது. உதாரணமாக, காலில் ஏதேனும் அடிபட்டவுடன் தொட்டுப் பார்த்தால் அடிபட்ட இடம் கன்னிப்போய் சூடாக இருக்கும். அதற்கு அடிபட்ட இடத்தை சரிசெய்ய அங்குள்ள இரத்தக் குழாய்களெல்லாம் விரிவடைந்து அந்த இடத்தை நோக்கி இரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதுதான் கார ணம். ஆக, நோயாளிகளுக்கு இரத்தக்குழாயை சுருக்கிக் கொள்வதன் வழியே தோலிற்கு செல்கின்ற இரத்த ஓட்டத்தை மெதுவாக்கி, அத்தகைய இரத்தஓட்டம் வழியே வெளியேறவிருந்த வெப்பத்தை உள்ளே தக்க வைத்துக் கொள்கிறது. இதனால் தான் காய்ச்சல் வந்தவர்களின் கைகள், பாதங்களை தொட்டுப் பார்க்கையில் சரியாக இரத்த ஓட்டம் செல்லாமலும், அதனால் வெப்பமூட்டப்படா மலும் குளிராக இருக்கிறது.

அதே சமயத்தில் உடலின் வெப்பநிலையை இன்னும் அதிகரிக்க வேண்டி தைராய்டு போன்ற ஹார்மோன்க ளும் சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது. இந்த தைராய்டு ஹார்மோன் கள்தான் உடலின் எல்லா செல்களையும் துரிதமாக வேலை செய்ய வைக்கிற சாட்டை. ஹைப்போதலாமஸ் தைராய்டு ஹார்மோனை வைத்து சாட்டையை ஒரு சுழற்று சுழற்றியவுடன் எல்லா செல்களும் பதறியடித்துக் கொண்டு வேலை செய்ய ஆரம்பித்துவிடுகின்றன. இதன் விளைவாக ஒவ்வொரு செல்லும் வெளிவிடுகிற வெப்பத் தால் உடலின் சூடு அதிகமாகிறது. உடல் சூட்டை உயர்த்து வதற்காக எல்லா செல்களும் சுழன்றடித்து வேலை செய்து உடம்பில் இருக்கிற எனர்ஜியையெல்லாம் காலி செய்து விடுவதால்தான் காய்ச்சல் வந்தவர்களின் உடல் பலவீன மானவர்களாகவும், அசதியாகவும் தோன்ற ஆரம்பிக்கி றது. காய்ச்சல் காரணமாக பசியும் சரியாக எடுக்காத நிலையில் காய்ச்சல் வந்தவர்கள் தீர்ந்துபோன எனர்ஜியை திரும்ப நிரப்பவும் முடியாமல், பசியில்லாததால் எதை யும் சாப்பிடவும் முடியாமல் அல்லல்பட்டுக் கொண்டி ருப்பார்கள். இதனால்தான் மருத்துவர்கள் பசியே எடுக்கா விட்டாலும்கூட ஏதாவது சத்தான ஆகாரமாக சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருங்கள் என்று அறிவுறுத்தியபடியே இருக்கிறார்கள். காய்ச்சல் வந்தவர்கள் மருத்துவமனைக்கு வருகை யில் போர்வையைப் போர்த்திக் கொண்டு, ஸப்பா.. ஒரே குதுகுதுன்னு வருது! என்று சொல்லிக் கொண்டி ருப்பார்கள். நாம் தொட்டுப் பார்க்கையில் காய்ச்சல் வந்து கொதித்துக் கிடக்கையில் அவர்களுக்கு மட்டும் ஏன் குளிர்வதைப் போன்று தெரிகிறது என்று சந்தேகம் தோன்ற லாம். ஆனால் அதற்கும் காரணம் இருக்கிறது. அதாவது திடீரென்று உடலின் உள் மைய வெப்பநிலை அதிகமாக உயர்த்தப்பட்டதால் நமது உடலின் சாதாரண வெப்பநிலை யிலும்கூட உடல் குளிர்ந்துவிட்டதைப் போன்ற போலி யான தோற்றத்தை அது ஏற்படுத்திவிடுகிறது. இதன் கார ணமாகத்தான் காய்ச்சல் வந்தவர்கள் இப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள். ஒருசிலருக்கு கிருமித்தொற்று இருந் தும்கூட உடம்பில் காய்ச்சல் இல்லாமல் ஒடம்பெல்லாம் குளுரடிக்குது, ஒரு மாதிரியா கனகனன்னு இருக்குது என்று சொல்வதற்கும் இதுவேதான் காரணம்.

மேலும் இந்த சமயத்தில்தான் மூளை மாயாஜால மந்திரவாதியைப்போல

நம்முடைய மனதை கட்டுப்படுத்த ஆரம்பிக்கிறது. அதாவது மழை பெய்கையில் சூடா ஒரு காப்பி சாப்பிடலாம் போல இருக்கு; இந்த குளிருக்கு வெந்நீர் வச்சு குளிச்சாத்தான் நல்லாருக்கும் என்பதைப் போன்ற உடல் வெப்பநிலைக்கு ஏற்ப மனோபாவத்தை நமக்குத் தூண்டிவிடுகிறது. அதனால்தான் போர்வை யைப் போர்த்திக் கொண்டால் சுகமாக இருப்பதைப் போன்ற தோற்றத்தை ஏற்படுத்துவதன் வழியே மூளை நமது உடலின் வெப்பம் வெளியேற விடாமல் தடுத்து சேமித்து கொள்கிறது. ஒருசில காய்ச்சல் வந்தவர்கள் சாயுங்காலத்தில்தான் ஒடம்பு கதகதன்னு இருக்குற மாதிரி இருக்கு என்று சொல்வார்கள். அதற்கும் ஒரு அறிவியில் காரணமிருக்கி றது. நம்முடைய உடலில் அதிகாலை எழுகையில் 98.6° F ஆகவும் மாலையில் 99.6° F ஆகவும் என உடலின் வெப்பநிலையில் ஒரே நாளில் 1° F அளவு மாறுபடுகிறது. இதற்கு நம்முடைய ஹைப்போதலாமஸிலுள்ள சுப்ராக யாஸ்மேட்டிக் நியூக்லியஸ் என்கிற உயிரியல் கடிகாரம் (Biological Clock) தான் காரணம். இதனால் இயல் பாகவே காலை நேரத்தைவிட மாலை நேரத்தில் நமது உடலின் வெப்பநிலை அதிகமாகத்தான் இருக்கும். எனவேதான் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மாலை நேரத்தில் கூடுதலாக காய்ச்சலடிப்பதைப் போன்ற தோற்றம் ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு கிருமி உள்நுழைந்து அதற்கு எதிராக போர்படை வீரர்கள் சண்டையிட்டு போர் முடிகின்ற காலம் வரை இப்படியாக உடலின் உள் மைய வெப்பநிலை மாற்றி மாற்றி அமைக்கப்படுவதும், அதற்கேற்ப மறு படியும் உடல் வெப்பநிலையை குறைக்கவோ அதிக ரிக்கவோ செய்ய தோல்களும், இரத்தக்குழாய்களும், ஹார்மோன்களும் வேலை செய்ய போராடுவதும் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும். இந்த கண்ணாம்பூச்சி விளையாட்டையெல்லாம் ஏதா வது ஒரு சமயம் நிறுத்தி வைக்கத் தானே வேண்டும்? பூனைக்கு யாராவது மணியைக் கட்ட வேண்டாமா? எல்லாம் சரிதான். நம்முடைய உடலிலேயே நோய் எதிர்ப்பு சக்திகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. ஆனால் வெளிநாடுகளிலிருந்து சிப்ஸ், கோகோ கோலா போன்றவை இறக்குமதியாவதைப் போல மோசமான நோய்க்கிருமிகளும் நம் நாட்டுக்குள்ளாக பாதிக்கப்பட்ட வர்கள் நுழைவதின் வழியே புதிது புதிதாக வந்து விட்டதே. தலைமுறை

தலைமுறையாக முன்னோர்களால் நமக்கு போராடி கொடுக்கப்பட்ட நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மரபணு ஓலைச்சுவடிகளில் எப்படித் தேடிப்பார்த்தாலும் புதிய நோய்களுக்கான குறிப்புகள் ஏதுமில்லையே. இத னால் அத்தகைய புதிய கிருமிகளுக்கெதிராக உடலும் முடிந்த அளவில் போராடிப் பார்த்து முடியாத பட்சத்தில் மரணத்தின் விளிம்பில் போய் தவிக்க வேண்டியி ருக்கிறது.

இத்தகைய இடத்தில்தான் அல்லோபதி மருத்து வம் மனித சமுதாயத்திற்கு கைகொடுக்கிறது. நோய் வந்த வர்களை சாத்தான் பிடித்திருக்கிறது என்று கொன்றுக் குவித்த உலகத்தில் அது நோய்கிருமியால் தான் ஏற்படு கிறது என்று மருத்துவ உலகிற்கு புத்துயிர் ஊற்றிய லூயில் பாஸ்டர், ராபர்ட் கோச் போன்ற அறிவியலாளர்க ளால் மனிதனைப் பீடித்த நோய்களிலிருந்து 19ம் நூற்றாண்டில் விடுதலை கிடைத்தது. நோய்க் கிருமிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதன் தொடர்ச்சியாக அதற்கான வீரியமிக்க மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. இன்றைக்கு நாம் கண்டுபிடித்திருக்கிற ஒவ்வொரு நோய்க் கிருமிகளுக்கும் ஒரு ஆண்டிபயாடிக் மருந்து களை கண்டுபிடித்திருக்கிறோம். அதன் வழியே நோயுற்ற வர்களை பிணியிலிருந்து காப்பாற்றி வெகு விரையிலே சகஜநிலைக்கு கொண்டு வருகிறோம். இப்படியான பல நூற்றாண்டுகால மருத்துவ அறிவியில் கார்ப்பரேட் கைகளில் சிக்கிக் கொண்டுவிட்டதே என்று வருத்தப்பட்டு அதை மீட்டெடுப்பதற்கான வழியைத் தேடாமல், அல்லோ பதி மருத்துவமே தவறு என்று பேசுபவர்களைக் கண்டால் மிகவும் கவலையாக இருக்கிறது. அல்லோபதி மருத்துவ மும் இன்றைய நவீன கால வாழ்க்கை முறையில் அவ சியமான ஒன்றாகிவிட்ட நிலையில் அனைத்து மருத்துவ முறைகளையும் உள்ளடக்கிய புரிதலுடன்கூடிய ஓர் மருத்துவ சமூகம் இன்னமும் வளர வேண்டியிருக்கிறது.

இத்தகைய கிருமிகளுடான போராட்டத்தில் முக்கிய மாக உடல் அதிகமாக வெப்பமாகி உள்ளுறுப்புகள் செய லிழக்காதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதேசம யம் கிருமிகள் உள்ளுறுப்புகளை அழித்துவிடாதவாறும் துரிதமாகச் செயல்பட வேண்டும். ஆக, காய்ச்சல் வந்த வர் மருத்துவமனைக்குச் செல்கிற போது மருத்துவர் அவரைப் பரிசோதனை

செய்து தேவைப்பட்டால் மாத்திரை மருந்துகளை, ஆண்டிபயாட்டிகளை பரிந்து ரைப்பார். நோயின் தீவிரத்தை அளவிடுவதற்கு காய்ச்ச லின் அளவு என்பதுகூட ஒரு குறியீடுதான். எனவே மருத்துவர் ஒரு தெர்மோமீட்டரை எடுத்து நாக்கின் கீழே நுழைத்து காய்ச்சலின் தீவிரத்திற்கு ஏற்ப வெளி நோயாளியாகவோ அல்லது உள்நோயாளியாகவோ சேர்ந்து குணமடையச் சொல்லி அறிவுறுத்துவார். இப்படியாக ஆண்டிபயாட்டிக் மருந்துகள் சாப்பிட்ட வுடன் அவை உணவுக்குழாய் வழியே குடலிற்குள் சென்று அங்கிருந்து இரத்தம் வழியாக எல்லா உறுப்பு களுக்கும் சென்றடைந்து, நோய்கிருமிகளைத் தாக்கி சண்டையிட்டு பிரச்சனையைத் தீர்த்து வைக்கிறது. கிருமிகள் எல்லாம் ஒருவழியாக கொன்று அழிக்கப்பட்ட வுடன் அப்போது வெளியிட்டுக் கொண்டிருந்த வேதியல் வெடி மருந்துகளும் குறைந்துவிடும். இப்படி எதிரிகள் கொல்லப்பட்ட சேதியெல்லாம் மறுபடியும் ஒற்றர்கள் மூலமாக இரத்தத்தின் வழியே ஹைப்போதலாமஸிற்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு, ஓகோ! எல்லாம் சரியாகி விட்டதா, அப்ப சரி என்று உடலின் ஆரம்பத்திலிருந்த உள் மைய வெப்பநிலைக்கு (98.6 F) உடனே சருக்கிக்கொண்டு மீண்டும் வந்துவிடுகிறது.

அதுவரை தோல், இரத்தக்குழாய்கள், ஹார்மோன்கள் என உடலின் வெப்பத்தை அதிகரிப்பதற்காக போராடிக் கொண்டிருந்தவைகளெல்லாம், இதென்னடா கொடுமை? என்று மீண்டும் பழைய நிலைக்கே உடல் வெப்ப நிலையை கொண்டு செல்வதற்கு தடாலடியான வேலை யில் இறங்கத் துவங்குகின்றன. இதன் விளைவாக உடலில் உருவாகின்ற வெப்பத்தை கட்டுப்படுத்துவதும், ஏற்கனவே உருவாகியிருந்த வெப்பத்தை வேகமாக வெளியேற்றுவதுமான வேலைகள் அடுத்தடுத்து நிகழத் துவங்குகிறது. இப்போது தோலிற்கு கீழே செல்கின்ற இரத்தக்குழாய்கள் நன்றாக விரிவடைந்து இரத்தஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. இதன் விளைவாக உடல் நன்றாக வியிர்த்து உடம்பெல்லாம் பனித்துளிபோல் தோன்றி உடல் வெப்பத்தை வெளியேற்ற ஆரம்பிக்கிறது. காய்ச்சல் வந்தவர்களுக்கு இப்படி வியர்ப்பதை வைத்துத்தான் மருத்துவர்கள் இனிமேல் எந்த பிரச்சனையுமில்ல, புள்ள குணமாகிடுச்சு என்று சொல்கிறார்கள். பெரியவர்களும்கூட உடம்பு நல்லா வேர்த்துடுச்சு, இனி காய்ச்சல் சரியாகிவிடும் என்று புரிந்து கொள்கிறார்கள்.

என்ன, படித்து முடித்தவுடன் ஒருமுறை காய்ச்சல் வந்து போன்றதைப் போன்ற உணர்வு தோன்றுகிறா? இப்படியான அடிப்படை காய்ச்சல் அறிவியலில் இருந்து நோயினை அணுகுகின்ற போதுதான் நோயினை தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் நமக்கு எளிதாக கிடைக்கின்றன.

-டாக்டர் இடங்கர் பாவலன் idangarpavalan@gmail.com

25. காய்ச்சலும் சில கதாபாத்திரங்களும்

-நவம்பர் 24, 2019

பேசும் காச்சக்காரம்மன் – 4

சென்னை போன்ற வெப்பமான நகரங்களுக்கு சென்றால் உடல் சூடாவதைப் போல ஊட்டி, கொடைக்கானல் சென்றால் உடல் குளிரால் நடுக்கம் கொள்கிறது. அதே உடலில் நோய்க் கிருமித் தொற்று வந்தால் உடலில் காய்ச்சலும், குளிரும் ஒன்றாக சேர்ந்தே வந்து விடுகிறது. இதை புரிந்து கொள்வதற்கான அறிவியலைக் கண்டறிய நாம் ஒரு கதைக்குள்ளாகச் செல்ல வேண்டும். நோய்க்கிருமி தொற்று வந்தவர்களுக்கும் ஏனையோர்களுக்குமான வித்தியாசங்களை நாம் புரிந்து கொள்ள அம்மா, அப்பா, மகள் கதாபாத்திரங்களைக் கொண்ட ‘நாமிருவர் நமக்கொருவர்’ குடும்பத்தை ஒரு உதாரணத்திற்காக எடுத்துக் கொள்வோம்.

குறுகிய இடவசதி கொண்ட, விருந்தாளி வந்தால் தெரிகிற மாதிரி கிச்சன் இருக்கக்கூடாதென்று ஒதுக்குபுறமாக இருக்கிற, சமைத்தலின் போது ஏற்படுகிற வெப்பம் சரியாகக்கூட வெளியேற காற்றோட்டத்திற்கென்று ஜன்னல் வசதியே இல்லாத, காலங்காலமாக பெண்களுக்கென்றே நேந்து விடப்பட்டிருக்கற ஒரு அக்மார்க் சமையலறையில் அம்மாக்கள் இருப்பதாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள், இல்லையில்லை நிஜத்திலும் அப்படித்தானே இருக்கிறது. அதேசமயம் காலையில் நுழைந்தால் மாலை வேலைவிட்டு வீடு திரும்புகிற வரையில் ஏ.சி அறையிலேயே இருந்து கொண்டு அன்றாட வேலைகளைப் பார்க்கிற சராசரி இன்றைய அப்பாக்களை ஒருபுறம் எடுத்துக் கொள்வோம். மறுபுறம் தண்ணீர் வசதி, கழிப்பறை போன்ற வசதிகள் இல்லாத, நல்ல வெளிச்சமோ காற்றோட்டமோ வகுப்பறையில் சரியாக இல்லாத அரசுப் பள்ளி ஒன்றில் படிக்கிற அவர்களின் மகளுடைய சூழலையும் கொஞ்சமாக மனதில் நினைத்துக் கொள்வோம்.

கிச்சனிலிருந்து உடம்பு வியர்த்து, முகமெல்லாம் களைத்துப் போய், வழிகிற வியர்வையைத் துடைத்து துடைத்து ஈரமாகிய சேலையோடு, மேல் மூச்சு கீழ் மூச்சு வாங்கியபடி சமைத்த உணவை மேசையில் அடுக்கிவிட்டு, சாவகாசமாக கணவர் அமர்ந்து சாப்பிடுகையில் தனக்கு உடம்பு சோர்வாக இருப்பதாக, தலை வலி, தலைச் சுற்றல் என அடிக்கடி வருவதாக புகார் செய்து கொண்டிருக்கிற அம்மாவைப் பற்றி நினைத்துப் பாருங்கள். அதேசமயம் அன்றாடம் இதையே மனைவியர் சொல்வதைக் கேட்டுக் கேட்டுப் பழகிப்போன கணவரோ, சரி அதுக்கென்ன இப்போ? ஒரு தலைவலி மாத்திரைய வாங்கிப் போட்டுக்க வேண்டியது தானே! என்று சுலபமாக சொல்லிவிட்டு கடந்து சென்றுவிடுகிறார். ஆனால் அடுப்படியில் நடக்கிற சமாச்சாரமோ வேறு. அடுப்படியில் சமையல் வேலை நடக்க நடக்க வெப்பக் காற்று வெளியேறிக் கொண்டே இருக்கும். அத்தகைய வெப்பம் சரியாக வெளியேற்றப்படாத போது சமையலறையிலுள்ள எல்லா காற்றையும் சூடேற்றி அறையே கொதிக்கிற ஒரு வெந்நீர் பாத்திரத்தைப் போல உருமாறிக் கொண்டிருக்கும். பொதுவாக சமையலறையில் இருக்கிற அம்மாவின் உள் மைய வெப்பநிலை என்பது சராசரியாக 98.6°F என்றுதான் இருக்கும். ஆனால் சமையலறையின் வெப்பமோ வெப்பக் காற்றின் காரணத்தால் 98.6°F தாண்டிப் போக ஆரம்பித்திருக்கும்.

சமையலறையின் வெப்பம் அம்மாவின் உள்மைய வெப்பநிலையைத் தாண்டி செல்லும் போதுதான் உடலில் அதற்கான மாற்றங்கள் தெரிய ஆரம்பிக்கும். மேட்டுப் பகுதியிலிருந்து பள்ளத்திற்கு தண்ணீர் பாய்வதைப்போல, வெப்பநிலை அதிகமாயிருக்கிற சமையலறையிலிருந்து குறைவாக இருக்கிற அம்மாவின் உடலிற்கு தோலின் வழியே வெப்பம் கடத்தப்படுகிறது. அப்படி மெதுமெதுவாக பற்ற வைத்த உடம்பு நேரம் செல்லச் செல்ல அதிகமாக சூடேறி காய்ச்சலுக்குரிய அடையாளத்தை அம்மாவானவள் பெறுகிறாள். ஆக, இப்போது உடலின் வெப்பநிலையோ உள் மைய வெப்பநிலையை விட அதிகரிக்கத் துவங்குகிறது.

இந்த சமயத்தில்தான் நாம் ஒரு முக்கியமான விசயத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். சமையலறையின் வெப்பநிலை அதிகமாவதன்

காரணமாகத்தான் அம்மாவின் உடலில் வெப்பநிலை கூடுகிறது. ஆனால் அதே சமயத்தில் அம்மாவினுடைய உள் மைய வெப்பநிலையில் எந்த மாற்றமும் ஏற்படாமல் எப்போதும் போல 98.6F லேயே தான் இருக்கிறது. எனவே அறையின் வெப்பத்தால் சூடேறிப்போன உடலின் உறுப்புகளையெல்லாம் தன்னுடைய உள் மைய வெப்பநிலைக்கு ஏற்ப கொண்டு வருவதற்கான வேலையை ஹைப்போதலாமஸ் செய்தால் மட்டுமே போதும். அதேசமயம் நோய்க்கிருமி தொற்று வந்தவர்களுக்கென தனது உள் மைய வெப்பநிலையை மாற்றி மாற்றி அமைத்ததைப்போல இங்கு ஹைப்போதலாமஸ் மெனக்கெடத் தேவையில்லை.

தோலின் வெப்பம் மூலமாக வெப்ப நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு அதன் சிக்னல்களை ஹைப்போதலாமஸ் புரிந்து கொண்டவுடன் அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஆணையை அது பிறப்பிக்கிறது. அரசன் எவ்வழியோ மக்கள் அவ்வழியே என்பதைப் போல ஹைப்போதலாமஸின் உள் மைய வெப்பநிலைக்கு ஏற்பத்தான் மக்களாகிய தோல், தசை, எலும்புகள் ஏனைய உள்ளுறுப்புகள் இருக்கவும், இயங்கவும் வேண்டுமல்லவா. ஆக, அம்மாவின் உடலில் சேர்ந்த அதிகப்படியான வெப்பத்தை தோலிற்கு அடியிலுள்ள இரத்தக் குழாய்களை விரிவடையச் செய்து இரத்த ஓட்டத்தை அதிகிரிப்பதன் வழியே வியிர்வையாக வெளியேற்றுகிறது. இதன் காரணமாகத்தான் நீண்ட நேரமாக கிச்சனில் இருக்கிற அம்மாவுக்கு உடம்பெல்லாம் வியர்த்துக் கொட்டுகிறது.

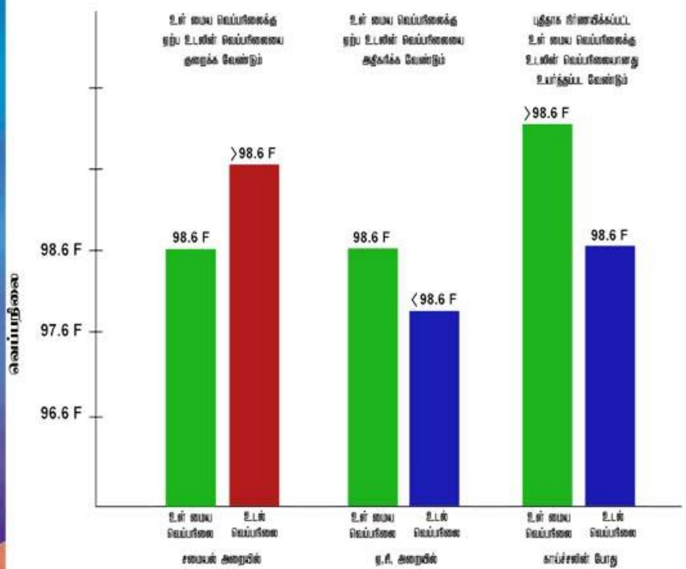
உடலின் வெப்பநிலையால் பாதிக்கப்பட்டு ஆரம்ப அறிகுறிகளை ஹைப்போதலாமஸ் வெளிப்படுத்தினாலும் அம்மாக்கள் அப்போதும் கிச்சனைவிட்டு வெளியே வர மாட்டார்கள். உலை வைத்த சோறு குலைந்து போகிவிட்டால்? கொதிக்க வைத்த சாம்பார் அடி பிடித்து விட்டால்? சூடு வைத்த பால் பொங்கி அடுப்பு அணைந்து விட்டால்? என்று கிச்சனைவிட்டு அவர்கள் நகருவதில்லை. மேலும் சமையலறையில் காற்றாடி இருந்தால் சாதம், காய்கறிகள் சீக்கிரமாக வேகாது என்று காற்றாடியைக்கூட கிச்சனில் தியாகம் செய்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். அப்புறம் எங்கே காற்றாடியை சுழல விட்டு வெப்பத்தை தணிய வைப்பது? என்னதான் கிச்சனில் உலை

வைப்பதற்கு தண்ணீர் இருந்தாலும் அது நமக்கு குடிப்பதற்காகவும்தான் என்று அம்மாக்கள் நினைப்பதேயில்லை. இப்படி உடல் வெப்பத்தை குறைப்பதற்கு எந்த முயற்சியுமே எடுக்காத பட்சத்தில் அம்மாவின் உடலில் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய விசயங்கள் விருவிருவென நடந்தேற ஆரம்பிக்கின்றன.

-தொடர்ச்சி அடுத்த வாரம் -டாக்டர் இடங்கர் பாவலன் idangarpavalan@gmail.com

26. காய்ச்சலும் சில கதாபாத்திரங்களும்

-டிசம்பர் 8, 2019



…

ஒன்றுக்குமே ஒப்பேறாத விசயத்திற்காக அம்மாக்கள் அதற்கான விலையைத் தருவதற்கு தயாராகி விடுகிறார்கள். உடம்பில் தொடர்ச்சியாக வெப்பம் வியர்வை வழியே வெளியேற்றப்படுவதால் செல்களிலுள்ள நீர்ச்சத்துகளும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைய ஆரம்பிக்கின்றன. இதனால் இரத்தத்திலும் நீர்ச்சத்து குறைந்து குறைவான இரத்த அழுத்தத்திற்கு அவர்கள் செல்வதற்கான நிறைய வாய்ப்புகள் நிறையவே இருக்கிறது. இப்படி குறைவான இரத்த அழுத்தத்தோடு குழாய்களின் வழியே இரத்தம் செல்லும்போது அவை செல்ல வேண்டிய செல்களுக்கு சரியான நேரத்திற்குச் சென்று சேர முடிவதில்லை. இதன் காரணமாக மூளை நாடித் துடிப்பை வேகமடையத் செய்து இரத்த ஓட்டத்தை துரிதப்படுத்துகிறது. இந்த சமயத்தில் அம்மாவை மருத்துவர்கள் பரிசோதித்துப் பார்த்தால் இரத்த அழுத்தம் குறைவாகவும், நாடித்துடிப்பு வேகமாகவும், நெஞ்சு படபடவென

அடித்துக் கொண்டும் இருக்கும். இவையெல்லாமே வெப்பச் சலனத்தினால் வந்த விளைவுதான் என்பதை அம்மா, அப்பா இருவருமே புரிந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

குழந்தைகள் வியர்வையை சுவைத்துப் பார்த்து உப்புக்கரிப்பதாக சொல்லுவார்கள். அதற்கு உடம்பிலிருந்து எப்போது நீர் வெளியேறினாலும் அதனோடு சோடியம், பொட்டாசியம் போன்ற தசைகள் இயங்குவதற்குத் தேவையான அத்தியாவசிய உப்புச் சத்துக்களும் வெளியேறுவதே காரணம். நீண்ட நேரமாக வியிர்த்துப் போன அம்மாவுக்குமே அத்தியாவசிய உப்புச் சத்துகள் வெளியேறி அவை குறைபட்டுப் போவதால் தசைகள் சரிவர இயங்க முடியாத நிலைக்குச் சென்று ஆங்காங்கே தசைப்பிடிப்பு ஏற்படுகிறது. அதனால்தான் அம்மாக்கள் அவ்வப்போது இடுப்பு, முதுகு, கால்கள் என இறுக்கிப் பிடித்து வலிக்கிறது என்று சொல்லிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள்.

இப்படி தொடர்ச்சியாக வெளியேற்றப்படுகிற நீர்ச்சத்து மற்றும் உப்புச்சத்தால் உடல் வற்றிப் போய் தலை வலிக்க ஆரம்பிக்கிறது. அப்படியே மெல்ல மெல்ல தலை சுற்றல், குமட்டல், வாந்தி, மயக்கம், சில சமயங்களில் நினைவு இழத்தல் என்று ஆளைப் பிடித்து கீழே தள்ள ஆரம்பிக்கும். தோலில் வியர்வை வழியே வெப்பத்தை வெளியேற்றுகிற அதே சமயத்தில் மூச்சுக்காற்றின் வழியேவும் ஹைப்போதலாமஸ் வெப்பத்தை வெளியேற்ற ஆரம்பிக்கும். அதாவது மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது ஆக்ஸிஜனையும், வெளியேற்றும்போது கார்பன் டை ஆக்ஸைடையும் இரத்தக்குழாய்கள், காற்றுப் பைகளின் வழியேதான் சுவாசித்து பரிமாறிக் கொள்கின்றன. ஆக, வேகமாக அம்மாவை சுவாசிக்க வைப்பதன் மூலம் இரத்தத்திலிருந்து மூச்சுக் காற்றின் வழியே வெப்பத்தை மூளை கடத்த வைக்கிறது.

கிச்சனில் நீண்ட நேரம் இருக்கிற அம்மாக்களுக்கு இப்படி ஏதாவதொரு அறிகுறிகள் தென்பட்டிருந்தாலும் ஏதேனும் சாப்பாட்டை குறை சொல்லிவிட்டால் என்கிற மனப்போராட்டத்தில் அவர்கள் அதையெல்லாம் கவனிப்பதில்லை. அம்மாக்கள் என்னதான் சமைப்பதிலே தீவிரமாக இருந்தாலும் ஹைப்போதலாமஸ் அவர்களை அவ்வளவு எளிதில் ஆபத்தில் சிக்கவிடுவதில்லை. ஆரம்பத்திலிருந்தே, உடல் சுடுகிறது கொஞ்சம்

கிச்சனை விட்டு வெளியே சென்றுவிட்டு வா என்று அன்பு கட்டளையிடுகிறது. உடலில் சோர்வை உண்டாக்கி போய் படுத்து ஓய்வெடுக்கச் சொல்கிறது. நீர்ச் சத்து, உப்புச் சத்து இழப்பை ஈடுகட்ட தாகத்தை வரவழைத்து தண்ணீர், பழச்சாறு என அருந்தச் செய்கிறது.. அப்படியும் ஹைப்போதலாமஸ் சொல்வதைக் கேட்காவிட்டாதான் வினையே வருகிறது.

சாப்பாடு பரிமாறும்போது நீர்ச்சத்து இழப்பின் காரணமாக பாதிக்கப்பட்ட மூளையின் செயல்பாட்டினால் மனம் குழம்பிப்போய் அனைவரிடமும் எரிந்து எரிந்து விழ வேண்டியிருக்கிறது. கணவன் சாப்பிட்ட பின்பு மனைவி சாப்பிட வேண்டும் என்று சாஸ்திரங்கள் பொய் புரட்டுகளைச் சொன்னாலும் பொதுவாகவே அவர்களுக்கு உடல் வெப்பத்தினால் பசியெடுப்பதில்லை. ஏதோ சம்பிரதாயத்திற்குச் சாப்பிடுகிறார்கள். இரவில் தூக்கம் வராமல் தவிக்கிறார்கள். மனைவிமார்கள் ஒன்றுமே இல்லாத விசயத்தை ஊதி ஊதி பெரிதாக்குவார்கள் என்று கணவர்கள் சொல்வதைப்போல, சாதாரணமாகச் சரிசெய்ய வேண்டிய விசயத்தை ஊதி பெரிதாக்கி உடலையும் அம்மாக்கள் பாழாக்கிக்தான் கொள்கிறார்கள். சரி, அடுத்ததாக அப்பாவிற்கு வருவோம். அறையில் 96F வெப்பநிலையில் ஏ.சி யை வைத்துவிட்டு சாவகாசமாக வேலை பார்க்கிற அப்பாக்களை நினைத்துப் பாருங்கள். ஆரம்பத்தில் பெரிய பெரிய இயந்திரங்கள் எந்நேரமும் ஓடிக் கொண்டே இருப்பதால் அவற்றிலிருந்து வெளியேறுகிற வெப்பத்தைத் தணிக்க அவற்றை ஏ.சி இருக்கிற அறையிலே வைத்திருப்பார்கள். ஆனால் காலப்போக்கில் இயந்திரங்கள் கூடவே பழகிப்பழகி மனிதனுக்கும் ஏ.சி அவசியமான ஒன்றாகிவிட்டது.

ஒருவேளை ஏ.சியை யாரேனும் இன்னும் குறைத்துவிட்டால் தோலின் மூலம் குளிர் நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு ஹைப்போதலாமஸூம் உடல் குளிர்வதை உணர்ந்து கொண்டு அதனைச் சரிகட்ட உடலில் வெப்பத்தை உற்பத்தி செய்யவும், உடலிலே உருவான வெப்பத்தை வெளியேறாமல் தக்க வைக்கவுமான உத்தரவை பிறப்பிக்கிறது. இங்கேயும் சுற்றுப்புற வெப்பநிலை குறைவு காரணமாகத்தான் உடலில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறதே தவிர ஹைப்போதலாமஸின் உள் மைய வெப்பநிலையில் எந்த மாற்றமும்

ஏற்படுவதில்லை. இதன் விளைவாகத்தான் உடலில் சிலிர்ப்பு மற்றும் நடுக்கத்தை ஏற்படுத்தி வெப்பத்தை உற்பத்தி செய்வதும், தோலிற்கு செல்கிற இரத்தஓட்டத்தை மெதுவாக்கி வெப்பத்தை சேமிப்பதுமான வேலைகள் நடைபெறுகின்றன. மேலும் அப்பாவும் அதிகமாக குளிர்வதாக தெரிந்தால் டீ சாப்பிட்டு வரலாம் என்று வெளியே செல்வது, கைகளை தேய்த்துக் கொண்டு கன்னத்தில் ஒத்தடம் வைத்துக் கொள்வது என்ற மனநிலையோடு அதற்கேற்ப இயங்கத் துவங்குகிறார். அம்மாவிற்கும் அப்பாவிற்கும் நேர்ந்தவை எல்லாம் சுற்றுப்புறத்தின் வெப்பநிலை மாறுபாட்டால் நடந்தவைகள்தான். இருவருமே அத்தகைய சூடான அல்லது குளிரான இடத்தை விட்டு விலகி வந்தாலே இத்தகைய பிரச்சனைகளிலிருந்து அவர்கள் விடுபட்டுவிட முடியும். தாங்களேகூட குளிருக்கோ அல்லது உடல் சூடுக்கோ ஏற்றவாறு தங்களது பழக்க வழக்கங்களை மாற்றி பிரச்சனையைச் சரிசெய்து கொள்ள முடியும்.

ஆனால் சுகாதாரமில்லாத அரசுப்பள்ளியைச் சுற்றி தேங்கியிருக்கிற நல்ல தண்ணீரிலிருந்து உற்பத்தியாகிற ஏடிஸ் கொசுக்கள் மூலம் ஆர்போ வைரஸ் தொற்று வந்த அவர்களது மகளைப் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள். உடலின் இரத்ததிற்குள் நுழைந்த வைரஸ் கிருமியை எதிர்த்து உடல் எதிர்ப்பு அணுக்கள் சண்டையிட வேண்டும். அந்த சண்டையின் ஒரு பகுதியாக ஹைப்போதலாமஸ் ஆக்ரோஷம் கொண்டு வெகுண்டெழுந்து 98.6°F லிருந்து கிருமியைக் கொல்வதற்கென்று ஒரு புதிய உள் மைய வெப்பநிலையை 100°F என்றோ 105°F என்றோ செட் செய்ய வேண்டும். அதன் விளைவாக முதலில் உடல் குளிர்வதைப் போன்ற தோற்றத்தை உண்டாக்கி வெப்பத்தை உற்பத்தி செய்வதும், அதன் தொடர்ச்சியாக உடல் சூடேறி காய்ச்சலடிப்பதும் நடக்கிறது. ஆக, நம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழ்நிலையின் விளைவாக உடல் காய்ச்சல் அடித்தாலோ, குளிரடித்தாலோ அத்தகைய சூழலிலிருந்து விலகுவதன் மூலமே அதைச் சரிசெய்து கொள்ளலாம் என்பதையும், நோய்க்கிருமித் தொற்று மூலமாக காய்ச்சல் வந்தால் அதற்கான சிகிச்சையை எடுத்துக் கொள்வதில் கூடுதல் கவனத்தோடு இருக்க வேண்டும் என்பதையும் புரிந்து கொள்வதற்கு நமக்கு ஒரு பாதிக்கப்பட்ட குடும்பமே வந்து வாக்குமூலம் அளிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

27. பாம்புக்கடியும் மருத்துவ ஆலோசனையும்! - தொகுப்பு: சி. ஸ்ரீராமுலு

-டிசம்பர் 8, 2019

”சமீபத்தில் கேரள மாநிலம், வயநாடு மாவட்டம், சுல்தான் பத்தேரி என்னும் கிராமத்தில் ஐந்தாம் வகுப்பு படித்து வந்த மாணவி ஷேலா ஷெரின் பள்ளி வகுப்பறையில் பாம்பு கடித்து பரிதாபமாக உயிரிழந்தார். இந்த துயர சம்பவத்தை ஊதி ஊதி பெரிதாக்கி அரசியல் ஆதாயம் தேட முயன்ற அரசியல் கட்சிகள் உள்ளிட்ட பலருக்கும் பதிலடி கொடுக்கும் வகையில் துரிதமாக செயல்பட்ட இடது முன்னணி அரசு, அரசுப்பள்ளி மாணவி உயிரிழந்த சம்பவத்தில் கவனக்குறைவாக நடந்து கொண்ட ஆசிரியர், அரசு மருத்துவர் இருவரையும் உடனடியாக பணியிடை நீக்கம் செய்திருக்கிறது. கேரளாவில் நடந்த இந்த துயரச் சம்பவத்தின் மூலம் நாம் நமக்கு முன்னாடி இருக்கும் படிப்பினைகள் மூலம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் எந்த ஒரு விஷக் கடியையும் அலட்சியம் செய்யக்கூடாது.

“பாம்பை கண்டால் படையே நடுங்கும்” என்பது பழமொழி. காரணம் பாம்பு என்றாலே 100 அடி தூரத்திற்கு பயந்து ஓடுபவர்கள் ஏராளம் ஏராளம். காரணம் உயிர் பயம்தான். இதைப் பற்றி சற்று தெரிந்து கொள்வோம். பொதுவாக கிராமப் பகுதிகளில் வயல் மற்றும் அதை ஒட்டிய பகுதிகளில் வீடுகள் இருக்கும். அதேபோல் மலையும் மலை சார்ந்த வனப்பகுதிகளிலும் வீடுகள் கட்டி வசித்து வருகிறார்கள். இந்தப் பகுதிகளில் ஜனங்களோடு ஜனமாக ஓணான் முதல் பாம்பு வரை அனைத்து ஊர்வன இனங்களும் உள்ளன.

”எந்த பாம்பும் திரைப்படங்களில் காட்டுவது போல வீடு தேடி வந்து பழி தீர்ப்பது இல்லை. அதன் பாதையில் குறுக்கிட்டாலோ அல்லது அதன் மீது நம் கை, கால்கள் பட்டாலோ தான் நம்மை தாக்குகிறது. தனக்குத் தேவையான

இரையை தேடிச் செல்லும் பாம்புகள் தவளை போன்ற உயிரினங்களை மூர்ச்சை அடையச் செய்ய விஷத்தை பயன்படுத்துகிறது. கீரி, மயில், கழுகு போன்ற எதிரிகளிடம் இருந்தும் தங்களை பாதுகாக்கவும் விஷத்தை பயன்படுத்துகிறது. பாம்புகள் வட, தென் துருவத்தை தவிர்த்து உலகின் அனைத்துப் பகுதி மலை, காடு, சதுப்பு நிலங்களிலும் வசிக்கின்றன. பாம்பினம் தோன்றி 13 கோடி ஆண்டுகளாகிறது என்றும் உலகிலேயே அதிக நீளம் கொண்ட பாம்பு தென் அமெரிக்காவில் வாழும் அனகோண்டாவாகும் இதன் எடை 500 கிலோ. இவை 3000 வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டு உள்ளதாக உயிரியல் ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

இதில் 500 வகை பாம்புகள் மட்டும்தான் விஷத்தன்மை கொண்டவை. அவற்றிலும் பெரும்பாலான பாம்புகள் தனக்குத் தேவையான இறையை தேடும் போதுதான் விஷத்தை பயன்படுத்துகின்றன. இந்தியாவைப் பொருத்தவரை 270 வகையான பாம்பினங்கள் உள்ளன. இதில் நாகப் பாம்பு, கட்டு விரியன், கண்ணாடி வரியன், சுருட்டை விரியன், கடல் பாம்பு என 5 வகையான பாம்புகளுக்குத் தான் மனிதனைக் கொல்லக் கூடிய விஷத்தன்மை உள்ளது. பாம்பின் எச்சில்தான் விஷமாக மாறுகிறது. இந்த எச்சிலில் புரதமும் அமினோ அமிலமும் அடங்கி இருக்கின்றன. பாம்பு கடித்தவருக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்கு முன்பாக முதலில் என்னென்ன முதலுதவிகள் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வு நம்மிடையே இல்லை. மூட நம்பிக்கைகளே பெருகிக் கிடக்கின்றன. இதனால் பல உயிர்களை இழந்து வருகிறோம். ஒருவரை பாம்பு கடித்துவிட்டால் நாம் முதலில் செய்ய வேண்டிய செயல்கள் என்னென்ன என்பது பற்றி மருத்துவர்கள் கூறுவதைப் பார்ப்போம்:-

நாகப்பாம்பு, கட்டுவிரியன் பாம்புகளின் விஷம் நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கி மூர்ச்சையாகி மரணத்தை ஏற்படுத்தும். கண்ணாடி விரியன் மற்றும் சுருட்டை விரியன் இரண்டும் ரத்தம் உடனடியாக உரையச்செய்து அதன் மூலம் மரணத்தை உண்டாகிறது. இந்தப் பாம்புகள் மனிதனைக் கடிக்கும்போது ஒரே நேரத்தில் மரணம் அடையச் செய்யும் அளவுக்கு பல மடங்கு விஷத்தை கக்கிவிடும் தன்மை கொண்டவையாகும். பாம்பு கடித்தால்

அந்த இடத்தில் இரண்டு பல் பதிந்த தடம் இருக்க வேண்டும் என்ற தவறான நம்பிக்கை மக்கள் மனதில் ஆழமாக பதிந்து இருக்கிறது. எந்தப் பாம்பும் திட்டமிட்டு மனிதனை கடிப்பதில்லை. தன் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள தற்காப்புக்காகத் தான் கடிக்கின்றன. அந்த சமயத்தில் நிறுத்தி நிதானமாக இரண்டு பல்லும்படுமாறு கடிக்க அந்த பாம்புக்கு நேரம் இருக்காது. ஆகவே பல நேரங்களில் ஒரு பல் மட்டுமே பட வாய்ப்பு உள்ளது.

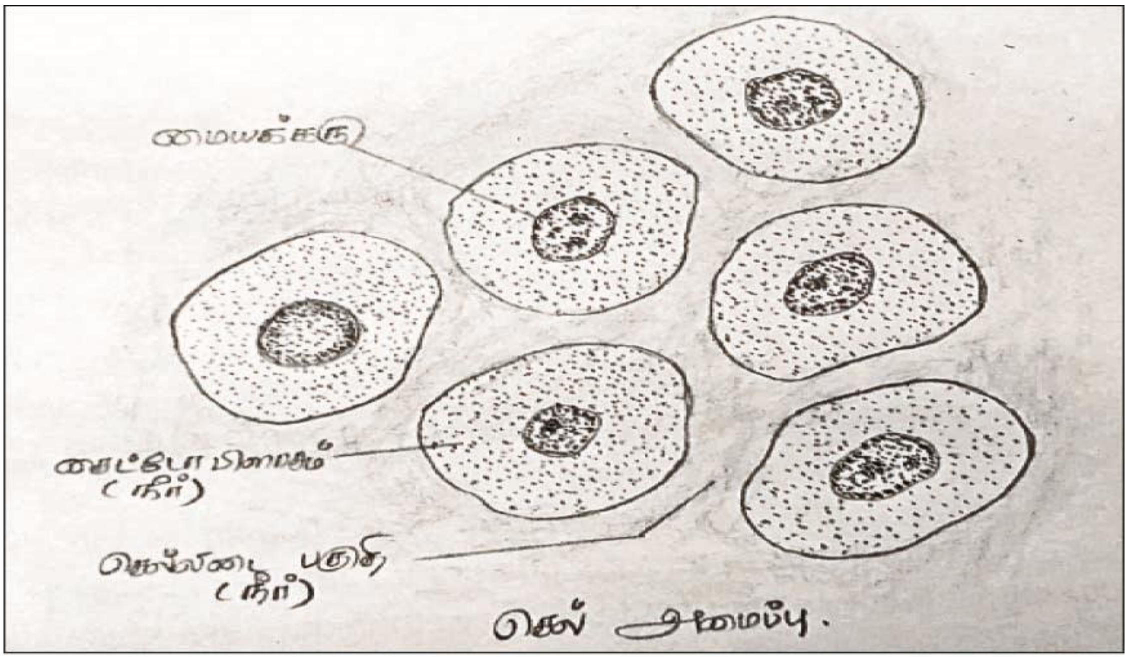
பாம்புக்கடிக்கு செய்ய வேண்டிய முதலுதவி.. ஒருவரை ஏதோ ஒரு விஷக் கடி கடித்து விட்டது என்று அசட்டையாக இருக்கக்கூடாது. பாம்பு கடித்த இடமாக இருந்தால் ஒரு புள்ளிக்கு அருகில் இரண்டாவது புள்ளி இருக்கும். தேள்கடி என்றால் ஒரு புள்ளி தான் இருக்கும். பாம்பு கடித்த இடத்தை கடித்து விஷத்தை உறிஞ்சுவது துப்புவது போன்ற செயல்களெல்லாம் கற்பனையாகும். அவை திரைப்படங்களில் மட்டுமே பார்க்க முடியும். எனவே அதை மறந்துவிட வேண்டும். பாம்பு கடிப்பது என்பது டாக்டர் ஊசி போடுவது போல இருக்கும். பாம்பு கடித்த நொடியிலிருந்து விஷம் ரத்தத்தில் கலந்து அதன் வேலையை தொடங்கி விடும். எனவே, பாம்பு கடித்த இடத்தில் வாய் வைத்து உறிஞ்சுபவரின் வாயில் புண் இருந்தால் அதன் வழியே விஷம் அவருக்கும் வேகமாக பரவி மரணத்தை தழுவும் நிலை ஏற்படும். பாம்பு கடித்த இடத்தில் இருந்து சிறிது இடைவெளி விட்டு கயிறு அல்லது துணியைக் கொண்டு இறுக்கமாக கட்டுவார்கள். சிலர் ஏதாவது மூலிகைகளை வைத்தும் கட்டுப்போடுவது உண்டு. கடிபட்ட இடத்தின் அருகில் இறுக்கமாக கட்டி விட்டால் விஷம் வேறு இடங்களுக்கு பரவாது என்பது மூட நம்பிக்கையாகும்.

ஆனால் உண்மை என்னவென்றால் தோலுக்கு அடியில் இருக்கும் ரத்த நாளங்கள் மற்றும் தசைகளுடன் விஷம் கலப்பதால் எந்த கயிற்றைக் கட்டினாலும் பயனில்லை. ஒருவேளை கடித்த பாம்பு விஷம் அற்றதாக இருந்து உயிர் பிழைக்க வாய்ப்பு ஏற்பட்டாலும் இதுபோன்று இறுக்கி கட்டுவதால் அந்த பகுதியில் ரத்த ஓட்டம் செல்வது பாதிக்கப்படும். இதனால், கட்டப்பட்ட இடம் முழுவதும் பாதிக்கப்பட்டு அந்த இடம் கருப்பாக அழுகி அதனால் கிருமித் தொற்று ஏற்பட்டு மரணமடையும் நிலை ஏற்படும். பாம்பு கடித்து விட்டது என்ற மன பயம் கடித்தவருக்கு இருக்கக்கூடாது.

சாதாரணமாக இதனை எடுத்துக் கொண்டால் ரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்கும். எனவே பாதிப்பு குறைய வாய்ப்பு உள்ளது. பாம்பு கடித்தவரை மருத்துவமனைக்கு கொண்டு சென்றதும் பாம்பு கடிக்கான மருந்து உடனே செலுத்தப்படும். பாம்பின் விஷத்தை முறியடிக்க அது உதவுகிறது அடுத்த நிமிடம் கடித்த பாம்பு விஷமுள்ளது விஷமற்றது என்பதை அறிய ரத்த உறைதல் பரிசோதனை செய்யப்படும். பரிசோதனை முடிவில் விஷப்பாம்பு என்று தெரிந்ததும் உடனே விஷ முறிவு மருந்து மூலம் அந்த மனித உயிரைக் காப்பாற்றப்படுகிறது என்றும் அங்கு மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். எனவே நமது அலட்சியங்கள் மற்றும் மூட நம்பிக்கைகளால் உயிரிழப்புகள் ஏற்படுகின்றன. எனவே இதை உணர்ந்து நாம் செயல்பட்டால் நிச்சயம் பாம்புக் கடியின் மரணங்களை குறைக்க முடியும்.

28. காய்ச்சல் எனும் அர்த்தநாரீ - -டாக்டர் இடங்கர் பாவலன்

-டிசம்பர் 15, 2019



…

பேசும் காச்சக்காரம்மன் – 5

70ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் ஹோமோசேப்பியன்ஸ் முதன் முதலாக தீயைக் கண்டு இதெல்லாம் நல்லதுக்கா இல்லை கெட்டதுக்கா என்று பதறியதைப்போல இப்போதைய மனிதனும் உடலில் காய்ச்சல் வந்து கொதிக்கின்ற போது இதெல்லாம் உடலிற்குள் நுழைந்த கிருமியைக் கொல்வதற்காகத்தானே வெப்பம் அதிகரிக்கிறது, பின் எதற்காக மருந்து மாத்திரை ஊசியெல்லாம் போட்டு அதைக் குறைக்க வேண்டும் என்று குழம்பிப் போய் பதறுகிறார்கள். கோவில்களில் அர்த்தநாரீ என்கிற ஆண்-பெண் சரிபாதியாக இருக்கிற சிலைப் பார்த்தவுடன் அடடா! ஆண் பெண் சமத்துவத்தைப் பேணச் சொல்கிற அற்புதமான சிலையல்லவா என்று

பூரிப்படையத் தோன்றும். ஆனால் அதேசமயம் வலது காலை எடுத்து வைத்து உள்ளே வா, வலதுகை கொடுப்பது இடக்கைக்கு தெரியக்கூடாது என்பன போன்ற கருத்தாக்கங்களில் மறைந்துள்ள இடது அசுத்தமானது, அமங்கலமானது, தாழ்வானது என்ற தொன்மையின் வழியேதான் ஆணை வலமாகவும் பெண்ணை இடமாகவும் சிலையாக வடித்திருக்கிறார்கள் என்கிற பிற்போக்குத்தனத்தை விளங்கிக் கொண்டால் சமத்துவத்தைப் பற்றி அடுத்து பேசமாட்டீர்கள்.

அப்படித்தான் காய்ச்சலைப் பற்றி மேலோட்டமாக பார்த்தால் உடலில் வெப்பம் அதிகரிப்பது நல்லதாகவே தோன்றும். ஆனால் குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மேலே போகையில் அதிலும் சில சிக்கல்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. மூக்கினுள் நுழைந்த தூசியை வெளியே துரத்தத்தான் தும்மல் வருகிறது. அதன் துணைக்கு கூடவே வெள்ளைச் சளி சுரந்து மூக்கை அடைத்துக் கொள்கிறது. அதற்காக தூசியை வெளியேற்றத்தானே சளி சுரக்கிறது என்று மூச்சுத்திணறிக் கொண்டு அமர்ந்திருக்க முடியாது அல்லவா. அதைப் போலத்தான் காய்ச்சல் வந்த குழந்தைக்கு அத்தகைய உடலின் வெப்பநிலை அதிகரிப்பினால் வேறு ஏதேனும் விபரீதம் வந்துவிடாதவாறு நாம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. காய்ச்சலின்போது உடம்பில் வெப்பம் அதிகரிப்பதால் எத்தகைய சமாச்சாரங்கள் நடக்கின்றன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள நம் உடம்பில் சதாகாலமும் என்னவெல்லாம் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன என்பதைப் பற்றியும், அப்படி என்னதான் உடம்பிலுள்ள செல்களெல்லாம் வேலையைச் செய்கின்றன என்பதைப் பற்றியும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதற்காகத்தான் உடலின் தொழிற்பேட்டைக்குள்ளாக சின்னதாக ஒரு அறிவுச் சுற்றுலா. நமது உடலில்தான் தோராயமாக 37.2 இலட்சம் கோடி செல்கள் இருக்கிறது அல்லவா. அந்த ஒவ்வொரு செல்களும் ஒன்றோடொன்று உரசிக் கொள்ளாதவாறு கொஞ்சமாக இடைவெளி விட்டு விட்டுத்தான் இருக்கும். நான் சொல்கின்ற இடைவெளி என்பது நுண்ணோக்கியால் கூர்ந்து பார்த்தால் மட்டுமே தெரியக்கூடியது.

நமது உடலில் 60 சதவீதம் நீர்ச் சத்துகளால்தான் ஆனது. அதேபோல

ஒவ்வொரு செல்லுக்குள்ளும் 70லிருந்து 85 சதவீதம் வரை நீரால்தான் நிரம்பியிருக்கும். ஒவ்வொரு செல்களுக்கும் இடையேயான பகுதியும்கூட நீரினாலேதான் நிரப்பப்பட்டிருக்கும். இரத்தம், கண்ணீர், எச்சில்கூட ஒருவகை தண்ணீர்தானே. இப்படி உடம்பே தண்ணீர்ச் சத்தினால் நிறைந்து ஒரு தண்ணீர் தொட்டியைப் போலத்தான் இருக்கும். அப்படியென்றால் காய்ச்சல் வந்து உடலின் நீர்ச்சத்து வற்றிப்போனால் நம்முடைய உடல் என்னவாகும் என்று கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள். மேலும் நாம்தான் காய்ச்சல் வந்தால் சரியாக தண்ணீரை வேறு சமயத்திற்கு குடிக்க மாட்டோம் என்கிறோமே.

நாட்டிலுள்ள மக்களெல்லாம் அவரவர் மொழி, பழக்கவழக்கங்கள், கலாச்சாரம், வழிபாட்டு முறைகளுக்கு ஏற்ப கூட்டங்கூட்டமாக ஒரே ஊராக ஒத்து வாழ்வதைப்போல செல்களுமே அதற்கென விதிக்கப்பட்ட வேலைகளை செய்கிற ஏனைய செல்களோடு சேர்ந்து கொண்டு உறுப்பாக மாறிவிடுகிறது. ஒரு உறுப்பு என்பதே பல செல்களின் கூட்டமைப்புதானே. அத்தகைய உறுப்புகளின் கூட்டுழைப்பால்தான் இருதயமாக துடிக்கிறது, நுரையீரலாக மூச்சு வாங்குகிறது, கண்களாக பார்க்கிறது, மூளையாக சிந்திக்கிறது. இதனால்தான் காய்ச்சல் வந்து ஒரு உறுப்பு பாதிக்கப்பட்டால் காட்டுத்தீ போல ஏனைய மற்ற உறுப்புகளுமே அடுத்தடுத்து பாதிப்படைகின்றன. இவ்வாறு செல்களெல்லாம் ஒன்றிணைந்து குறிப்பிட்ட வேலையைச் செய்வதற்கு ஒவ்வொரு செல்களுக்குமே தனித்தனியே தீனியைப் போட வேண்டியிருக்கும். நாம் சாப்பிடுகிற மட்டன் பிரியாணி, சுக்கா வறுவலையெல்லாம் அப்படியே எடுத்துக் கொண்டுபோய் செல்கள் தனக்குத் தேவையான எனர்ஜியாக மாற்றிக் கொள்ள முடியாது. குழந்தைகளுக்கு என்று உணவை மசித்து பக்குவமாய் கொடுப்பதைப்போல செல்களுக்கான உணவையும் குளுக்கோஸ், அமினோ அமிலங்கள், கொழுப்பு அமிலங்கள் என்று உணவுச் செரிமான உறுப்புகளின் வழியே தயார் செய்து கொண்டுபோய்தான் கொடுக்க வேண்டும். இப்படியான நிலையில்தான் அவற்றை எனர்ஜியாக செல்களால் உற்பத்தி செய்து கொள்ள முடிகிறது. ஆஹா, அப்படியானால் காய்ச்சல் வந்த பிள்ளைகள் சரியாகச் சாப்பிட மாட்டேன் என்று அடம்

பிடிக்கிறார்களே அவர்களை எப்படி சரிகட்டப் போகிறீர்கள் பெற்றோர்களே.

மாவுச் சத்து நிறைந்த அரிசி சாதம், புரதச் சத்து நிறைந்த பருப்பு குழம்பு, கொழுப்பச் சத்து நிறைந்த பொரியல் இப்படியாகத்தான் சாப்பிட முடியுமே தவிர மேற்கண்ட கச்சாப் பொருட்களை நேரடியாக சாப்பிட முடியாது. மாவுச்சத்திலிருந்து சர்க்கரை மூலக்கூறுகளையும், புரதச்சத்திலிருந்து அமினோ அமிலங்களையும், கொழுப்புச் சத்திலிருந்து கொழுப்பு அமிலங்களையும் பிரித்தெடுத்து உடலே தயாரித்துக் கொள்கிறது. அதேசமயம் 37.2 இலட்சம் கோடி செல்களுக்கும் கூட்டிக் கழித்து இவ்வளவு கை சோறு, இத்தனை கரண்டி குழம்பு, பொரியல் என்று அளந்து நம்மால் சாப்பிடவும் முடியாது அல்லவா. ஆதலால் நாம் அனைத்து சத்துள்ள ஆகாரங்களாகத் தேடிப்பிடித்து சாப்பிட்டால் போதும் மற்ற சமாச்சாரங்களை நம் உடம்பே பார்த்துக் கொள்ளும். நமது உடம்பு ஒருவித சமநிலையில்தான் எப்போதும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அதன் சமநிலையில் எப்போதெல்லாம் துண்டு விழுகிறதோ அதை சரிசெய்வதற்கு மூளையின் கட்டளைக்கு ஏற்ப சம்பந்தப்பட்ட செல்களெல்லாம் துரிதமாக இயங்கி வேலை செய்கின்றன. இப்படி சரிசெய்கிற காலத்தில்தான் நமக்கு நோய்மை வந்ததைப் போன்ற தோற்றமே ஏற்படுகிறது. உதாரணத்திற்கு கிருமித் தொற்று ஏற்படுகையில் உடல்வெப்பநிலை அதிகரித்து வெப்பச்சமநிலை பாதிக்கப்படுவதும் அதனால் சுணங்கிப்போய் நோய்வாய்ப்பட்டதாக நமக்குத் தோன்றுவதையுமே எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதேசமயம் உடலின் சமநிலை அளவுக்கு மீறி பாதிக்கப்பட்டுவிட்டால் அத்தகைய செல்களோ பழுதடைந்து இறந்துவிடுகின்றன.

இப்படியாக உடலை சமநிலையில் இயங்க வைப்பற்கு அடிப்படையான உணவே நாம் மூச்சிரைக்கும் போது நுரையீரல் வழி உள்நுழைகிற ஆக்ஸிஜன் வாயுதான். இந்த ஆக்ஸிஜன் வாயுவை தனது வலது கையைப் போல் வைத்துக் கொண்டுதான் எல்லா செல்களும் நாம் சாப்பிடுகிற உணவிலிருந்து வருகிற கச்சாப் பொருட்களை எரித்து எனர்ஜியை உற்பத்தி செய்து கொள்கின்றன. நாம் உணவைச் சாப்பிடும்போது அது முதல் அரவை இயந்திரமான வாய் பகுதியில் எச்சிலோடு சேர்ந்து பற்களால்

அரைக்கப்படுகின்றன. அங்கு ஒரளவு அரைக்கப்பட்டவுடன் உணவுக்குழாய் வழியே இரைப்பைக்குள்ளாக நுழைந்து அங்கு அமிலத்தால் நையப் புடைக்கப்பட்டு குடலுக்குள் கூல் பகுதியாக தள்ளப்படுகிறது. அங்கேயும் கணையம், குடல் பகுதிகளால் சுரக்கப்படுகிற நொதிகளால் நுண்ணிய துகளாக உடைக்கப்பட்டு அவை குடலின் சுவர்களில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களின் வழியே அனைத்து செல்களுக்கும் அனுப்பப்படுகிறது.

-தொடர்ச்சி அடுத்த வாரம் -டாக்டர் இடங்கர் பாவலன் idangarpavalan@gmail.com

காய்ச்சல் எனும் அர்த்தநாரீ

-டிசம்பர் 22, 2019

பேசும் காச்சக்காரம்மன் – 5 சென்ற வாரத் தொடர்ச்சி

மூளை தனது சிக்னல்களை அனுப்பியும், உள்வாங்கியும் உடம்பிற்கு ஆக்ஜிஸன் அதிகம் தேவைப்படும் போது நுரையீரலை மூச்சிரைக்கச் செய்வது, இருதயத்தை துரிதப்படுத்தி படபடக்க வைப்பது போன்ற வேலைகளை செய்கிறது. அதன் வழியே வேகவேகமாக ஆக்சிஜனையும் கச்சாப் பொருட்களையும் இரத்தக் குழாய்களின் வழியே செல்களுக்கு அனுப்புகிறது. உடற்பயிற்சி செய்கையில் தசை செல்களுக்கு அதிகமாக எனர்ஜி தேவைப்படுகிற காரணத்தாலே மூச்சிரைப்பு மற்றும் இருதய படபடப்பு ஏற்படுவதை வைத்து இதை எளிதாக புரிந்து கொள்ள முடியும். செல்களோ இந்த கச்சாப் பொருட்களையே தன் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியமாகப் பெற்றுக் கொண்டு தைராய்டு, பிட்யூட்டரி போன்ற சுரப்பிகளின் உதவிகளோடு தனக்கென்று விதிக்கப்பட்ட வேலைக்குள் இறங்கிவிடுகிறது. இப்படித்தான் உடம்பிலுள்ள அத்தனை கோடி செல்களும், அதன் உறுப்புகளும் எந்நேரமும் வேலை செய்து கொண்டிருக்கின்றன.

இங்குதான் நாம் சற்று நிதானித்து படிக்க வேண்டும். நம்முடைய உடல் தனக்கென சில கட்டுப்பாடுகளை வகுத்துக் கொண்டு ஒரு சின்ன வட்டத்திற்குள்ளாக வாழ்ந்து வருகிறது. உதாரணமாக உடல்

வெப்பநிலையின் எல்லை என்பது 98°F-98.8°F க்குள் தான். முன்பின்னாக 0.8°F மாற்றத்தை இயல்பாக ஏற்றுக் கொள்கிற உடல்நிலை அதற்கு மேலாக கூடினாலோ குறைந்தாலோ பாதிப்படைய ஆரம்பிக்கிறது. உடலின் அமில காரத்தன்மையின் எல்லையும் 7.3விருந்து 7.5வரைதான். அதன் 0.2 வரையறையைத் தாண்டும் போது உடலோ ஆபத்தைச் சந்திக்க நேருகிறது. 100மில்லி இரத்தத்தில் 75மி.கிராம் முதல் 95மி.கிராம் வரை எல்லைக்குள் இருக்க வேண்டிய குளுக்கோஸின் அளவு அதற்கு கீழாக குறைகையில் மயக்கம், தலைசுற்றல், வலிப்பு என்று வந்துவிடுகிறது. நீங்கள் காய்ச்சலென்று மருத்துவமனை சென்று இரத்தம் மற்றும் சிறுநீர் பரிசோதனை செய்து பார்க்கும்போது ஒவ்வொரு பரிசோதனைக்கும் பக்கத்தில் அடைப்புக்குறிக்குள்ளே இதற்குள்ளாக இருந்தால்தான் நல்லது என்று குறிப்பிடுவதை கவனித்தால் உடலின் சமநிலையோ கரணம் தப்பினால் மரணம் என்ற எல்லைக்குள் தள்ளாடுவதை உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடியும். இப்படியாக நம் உடலை எப்போதும் சமநிலையில் சீராக செயல்பட வைப்பதற்கு மூளையும் படாதபாடு பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. மேலும் உடல் ஒவ்வொரு முறையும் நோய்மைக்குள்ளாகும் போது மூளையோ கயிறுமேல் நடக்கிற கதையாக தவித்துத்தான் போகிறது. ஆகவேதான் மூளைக்கும்கூட வெளியிலிருந்து சில உதவிகள் தேவைப்படுகின்றன. உடல் குளிர்ந்தால் கதகதப்பாக்க போர்வைப் போர்த்திக் கொள்கிறோம். உடலின் வெப்பம் கட்டுக்கடங்காமல் போகிறபோது “இனி எதுவும் வேலைக்காகாது, போய் வைத்தியம் பார்க்க வேண்டியதுதான்” என்று ஆட்டோவைப் பிடித்து மருத்துவமனைக்கு சென்று விடுகிறோம்.

உண்மையில் காய்ச்சல் வந்த பிள்ளைக்கு இரண்டு வழிகளில் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. ஒன்று உள்நுழைந்த கிருமி உடலின் செல்களைக் கைப்பற்றி தான் ஆட்சி செய்வதற்கு எத்தகைய இடத்தில் போய் உட்கார்ந்து சண்டையிடுகிறது என்பதைப் பொறுத்தும் மற்றொன்று அதன் விளைவாக உடல் தன்னை காப்பாற்றிக் கொள்ள எதிர்த்துச் சண்டையிடுவதால் ஏற்படுகிற பக்கவிளைவுகளைப் பொறுத்தும் உண்டாகிறது. உதாரணமாக பன்றிக்காய்ச்சலை பரப்புகிற இன்புளூயன்சா

வைரஸ் மூச்சுக்காற்றின் வழியே உள்நுழைந்து நுரையீரலை கைப்பற்றுகிறது. இதன் விளைவாகத்தான் மூச்சுத்திணறல், சளி போன்ற அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. டெங்கு காய்ச்சல் பரப்புகிற ஆர்போ வைரஸ்கள் கொசுக்கடி மூலம் இரத்தத்திற்குள் நுழைந்து இரத்த தட்டைணுக்களை பாதிப்பதால்தான் அணுக்கள் குறைந்து இரத்தக்கசிவு போன்றவை ஏற்படுகின்றன என்பதை வைத்து இதை புரிந்து கொள்ளலாம். நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் செல்கள் ஒருபோதும் வெள்ளைக்கொடி பிடித்து சரணடைவதில்லை. நோய் பரப்பும் கிருமிகளுடன் சண்டையிட்டு வீழ்வதே என் பிறப்பின் பேறு என்று அவை எப்போதும் போர்களத்தில்தான் சந்திக்கின்றன. ஆக, கிருமித் தொற்று என வந்துவிட்டாலே அதற்கு எதிரான சண்டையினால் உடம்பில் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படத்தான் செய்யும். அப்படித்தான் உடம்பிலும் அதிகப்படியான வெப்பம் பெரும்பாலான சமயங்களில் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடுகின்றன. அப்படி உடலின் வெப்பநிலையும் வரம்புமீறும் போது அதன் காதைத் திருகி தலையில் ஒரு கொட்டு வைத்து அமைதிப்படுத்த சில சிகிச்சை முறைகளும் அவசியமாகிறது.

நாம் முதலிலே பார்த்தபடி உடலிலும், அதன் ஒவ்வொரு செல்லிலும் நீர்ச்சத்துதான் முக்கியமான பகுதி. ஆக, உடல் வெப்பமாகும்போது உடலிலிருந்து முதலில் துடைதெறியப்படுவது நீரச்சத்துதான். உடல் வெப்பத்தால் ஆவியாகி நீர் வெளியேற்றப்படுவதும், அதன் தொடர்ச்சியாக அத்தியாவசிய உப்புச் சத்துக்கள் உடலிலிருந்து கூடவே வெளியேறுவதும் நடக்கிறது. நீர்ச்சத்தும் உப்புச்சத்தும் உடம்பிலிருந்து குறையக் குறைய இரத்தஅழுத்தமும் குறைந்து விடுகிறது. அதனை சரிகட்டவே மூளை தனது இருதயத்தை வேகமாக துடிக்கச் செய்து நெஞ்சினை படபடக்க வைக்கிறது. இருதய ஓட்டம் வேகமாக.. வேகமாக.. நமது நாடித்துடிப்பும் அதிகரித்த வண்ணமாயிருக்கிறது. உடலிலிருந்து நீர்ச்சத்துகள் தொடர்ந்து வெளியேற்றப்படும்போது ஒருகட்டத்தில் இதயமும் என்னால் முடிந்தது அவ்வளவுதான் என்று அசந்துவிடுகிறது. அதன் தொடர்ச்சியாக இருதயத்திலிருந்து ஒவ்வொரு உறுப்புகளுக்கும் செல்கிற இரத்தஓட்டம் குறைந்து அவை மெல்ல மெல்ல செயலிழக்க ஆரம்பிக்கின்றன.

இவையெல்லாம் சரியான சிகிச்சை எடுக்கா விட்டால்தான் நடக்குமே தவிர காய்ச்சல் வந்த எல்லோருக்குமே ஏற்படுவதில்லை என்பதையும் மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரத்தம் வழியாகத்தானே ஒவ்வொரு செல்களும் வேலை செய்வதற்கான கச்சாப் பொருட்கள் எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. பேட்டரியில் சார்ஜ் இருந்தால்தானே வண்டி ஓடும். ஆக, இரத்த ஓட்டம் தடைபடுகிறபோது கச்சாப் பொருட்களின் வழியே செல்களெல்லாம் சார்ஜ் ஏற்றப்படாத சூழலில் தன் உழைப்பிற்கு சரியான ஊதியமில்லை என்றுகூறி செல்களும் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றன. இப்படியான விளைவுகள் காய்ச்சலை சரிசெய்கிற வரை சிறிய அளவிளாவது தொடர்ந்து ஒவ்வொரு செல்களிலும், உறுப்புகளிலும் நடந்து கொண்டேதான் இருக்கும். அதேபோல மூளைக்குச் செல்கிற கச்சாப்பொருளும் குறையும்போது மூளை செல்களும் வலுவிழந்து தலைசுற்றல், தலைவலி, வாந்தி, மயக்கம் என்று அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துகிறது. இப்படியாக மூளைக்குச் செல்கிற நீர்ச்சத்து மற்றும் உப்புச்சத்துகள் தடைபடுவதால் மூளையில் எப்போதும் குறுக்கும் நெடுக்குமாக போய்க்கொண்டிருக்கிற மின்சார வலைப்பின்னலிலும் பாதிப்பு ஏற்பட்டு வலிப்பு நோயினை வரவழைத்துவிடுகிறது. சில குழந்தைகளுக்கு கட்டுக்கடங்காமல் காய்ச்சல் வரும்போது வலிப்பு ஏற்படுவதற்கு இதுவே காரணம். ஆகவேதான் அல்லோபதி மருத்துவத்தில் இப்படியான மேசமான நிலைக்கு உடல்நிலை சென்றுவிடாமல் தவிர்ப்பதற்காக காய்ச்சல் அறிகுறியை குறைப்பதற்கு மாத்திரைகளையும், அந்த கிருமியைக் கொல்வதற்கு ஆணடிபயாடிக் மருந்துகளையும், உடலிலிருந்து வெளியேறிய நீர்ச்சத்து உப்புச் சத்துக்களை ஈடுகட்ட தண்ணீர், சோடியம், பொட்டாசியம் போன்ற அத்தியாவசிய உப்புகள் சரியாக கலந்த குளுக்கோஸ் பாட்டில் மருந்தையும் ஏற்றச் சொல்லி அறிவுறுத்துகிறார்கள். ஆக, உடலில் நோய்த்தொற்று ஏற்படும்போது அதனோடு சண்டையிடுகிற உடலின் நோய்எதிர்ப்பு செல்களுக்கு பக்கபலமாகவும் விரைவில் அத்தகைய கிருமியால் ஏற்படுகிற நோயிலிருந்து விடுபட்டு குணமடைவதற்கும் தக்க சமயத்தில் சிகிச்சை பார்த்துக் கொள்வது அவசியமானதே. அதேசமயம் காய்ச்சல் வருவது நல்லதேயானாலும் அதனையும் ஒரு வரம்புக்குள்

வைத்துக்கொள்வதற்கும் நாம் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

செல்களுக்கு இடைப்பட்ட நீரிலுள்ள வேதிப்பொருட்களின் அளவீடு

இயல்பு நிலை இயல்பான வரம்பு அலகு

உடல் வெப்பநிலை 98.4 (37.0) 98-98.8 (37.0) oF(oC) ஆக்ஸிஜன் 40 35-45 mm Hg

கார்பன்-டை-ஆக்சைடு 40 35-45 mm Hg

சோடியம் 142 138-146 mmol/L

பொட்டாசியம் 4.2 3.8-5.0 mmol/L

கால்சியம் 1.2 1.0-1.4 mmol/L

குளோரைடு 108 103-112 mmol/L

பை-கார்பனேட் 28 24-32 mmol/L

குளுக்கோஸ் 85 75-95 mg/dl

அமில-காரத்தன்மை 7.4 7.3-7.5 pH

-டாக்டர் இடங்கர் பாவலன் idangarpavalan@gmail.com

29. மழைக் காலமும் மழைக் காய்ச்சலும்

-டிசம்பர் 29, 2019

ஒருவழியாக ஐப்பசி மழையை கார்த்திகை தீபமேற்றி வழியனுப்பி வைத்துவிட்டோம். ஆனாலும் இந்த மழைக்காலத்தில் அம்மாக்களின் பாடு பெரும் பாடாய்தான் இருந்திருக்கும். “தம்பி, மழையில நனையாத காய்ச்சல் வந்திடும். ஏட்டி, தண்ணியில ஒலப்பிட்டே இருக்க காய்ச்சல் வந்தா என்ன பண்றது?. என்னது, இந்த மழைக்காலத்துல ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட போறியா சளி பிடிக்கப் போகுது. எப்பப் பாரு, ப்ரிட்ஜ் தண்ணியே குடிச்சுக்கிட்டு இருக்க, தொண்ட கட்டிக்கிட்டு நெஞ்சுல சளி வைக்கப் போகுது.” இப்படியாக அடைமழைக் காலத்தில் பிள்ளைகளை அடைகாத்து காய்ச்சல் ஏதும் வராதவாறு காலத்தை கடத்துவதற்குள் சிலருக்கு, சே! இந்த சனியன் பிடிச்ச மழை வேற இப்படி நசநசன்னு பெஞ்சுக்கிட்டே கெடக்கு என்று மழையின் மீது வெறுப்பே வந்துவிடுகிறது. அட, செவனேன்னு பெய்கிற மழையைப் போய் எதற்காகத் திட்டுகிறீர்கள். மழைக்காலத்தில் மழையில் நனைகிற எல்லோருக்குமா காய்ச்சல் வந்துவிடுகிறது. சரி, மலையில் மழைத் தண்ணீர் வடிந்து அதில் வழிகிற குற்றால அருவியில் குளிப்ப வர்களுக்கு மட்டும் ஏன் காய்ச்சல் வருவதில்லை. தண்ணீரில் விளையாடினாலே காய்ச்சல் வரு மென்றால் தினந்தினம் குளிக்கிற நமக்கு எதனால் காய்ச்சல் வராமல் போனது என்று ஒருமுறையாவது நாம் யோசித்துப் பார்க்க வேண்டாமா? சரி, இப்போதாவது நாம் கொஞ்சம் ஆற அமர உட்கார்ந்து யோசிப்போம். நம்முடைய உடல் எப்போதும் சராசரியான சமநிலையில் இருந்தால்தான் நம்மைக் கண்டு கொள்ளாதவாறு மூளை அதனதன் வேலையே அதுபாட்டுக்கு பார்த்துக் கொண்டிருக்கும். உடல் வெப்பநிலையில் சிறிதளவு சமநிலை பாதிக்கப்பட்டுவிட்டாலும் மூளை தன் சுபரூபத்தைக் காட்டி நம்மைப் போட்டு பாடாய் படுத்தியெடுத்துவிடும். ஏற்கனவே நம் உடலின் உள்மைய வெப்பநிலை 98.6F என்று ஹைப்போதலாமஸைப் போலவே நமக்கும் நன்றாகத் தெரியும். அதேபோல உடலின் வெப்பநிலையானது

உள்வெப்பநிலையை விடக் கூடினாலோ, குறைந்தாலோ அதை சரிகட்ட ஹைப்போதலாமஸ் பல சகஜால வித்தைகளைச் செய்து வெப்பநிலையை சரிசெய்துவிடுகிறது என்றும்கூட நாம் பார்த்தோம் அல்லவா.

இப்போது நீங்கள் சாலையில் நடந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். அப்போது திடீரென்று சடசட வென மழை வெளுத்து வாங்குகிறது. உடனே நீங்கள் ஓடி மறைவிடம் தேடி ஒளிந்து கொள்வதற்குள் தொப்பென்று நனைந்துவிடுகிறீர்கள். உங்களோடு சேர்ந்தே ஈரமாகிப்போன ஆடைகளும் உடலோடு உடலாக இறுக்கமாக ஒட்டிக் கொள்கிறது. இந்த கணத்தில்தான் நம்முடைய உடலில் என்னவெல்லாம் நடக்கின்றன என்பதைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். மழைநீர் என்பது பூமியின் மேற்பரப்பிலிருந்து நீர் ஆவியாகி மேலே சென்று அங்கு குளிர்ந்த பின் மழைமேகங்களாகி மீண்டும் மண்ணில் பொழிவதுதானே. அத்தகைய மழைக்கு என்று குளிர்ச்சியான வெப்பநிலை ஒன்று இருக்கும்தானே. அந்த குளிர்ச்சியான மழைநீரில் நாம் நனைகின்ற சமயத்திலே மழைநீரின் குளிர்ச்சியானது உடனே நமது உடலிற்கு கடத்தப்பட்டுவிடுகிறது. அதாவது மழைநீரின் குறைந்த வெப்பநிலைக்கு நம் உடலின் வெப்பநிலை சமமாகும்வரை நமது வெப்பம் நீருக்கும், மழைநீரின் குளிர்ச்சி உடம்பிற்கும் கடத்தப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். அதனால் நம்முடைய உடலின் வெப்பநிலையானது உள்மைய வெப்பநிலையைவிட(<98.6F) குறைய ஆரம்பிக்கிறது. உடனே ஹைப்போதலாமஸ் உடலின் வெப்பநிலையை உள்மைய வெப்பநிலைக்கு ஏற்ப சரிகட்டுவதற்கு உடலை சிலிர்த்துக் கொள்ளச் செய்வது, நடுங்கச் செய்வது, தோலிற்கு அதிக இரத்தத்தை பாய்ச்சி உடல் வெப்பத்தை அதிகரிப்பது போன்ற வேலைகளை செய்ய ஆரம்பித்துவிடும். இப்போது யோசித்துப் பாருங்களேன். மழைக்காலத்தில் இத்தகைய உடலைச் சமப்படுத்துகிற ஹைப்போதலாமஸின் போங்கு வேலையைத்தான் நாம் காய்ச்சலென்று புரிந்து கொள்கிறோம்.

அப்படியானால் மழையில் நனைந்தால் காய்ச்சலே வராதா? என்றால் நாம் அதற்குச் சில அடிப்படை விசயங்களை புரிந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. நாம் மழையில் நனைந்தவுடனே

ஆடைகளை மாற்றிவிட்டு ஈரத்தை துடைத்துவிட்டால் சற்று நேரத்திலேயே ஹைப்போதலாமஸ் அதன் காய்ச்சல் ஏற்படுத்துகிற போங்கு வேலையை அளவோடு நிறுத்திக் கொள்ளும். ஆனால் மழையில் நனைந்த ஈரத்துணிகளை கழற்றாமல், தலையை உடனே துவட்டாமல் நீண்ட நேரமாக உடலை குளிர்ந்த நீரோடு தொடர்பிலேயே வைத்திருக்கிற பட்சத்தில் நம்முடைய உடலை அது தொடர்ந்து குளிரூட்டிக் கொண்டேதான் இருக்கும். ஆனால் அங்குதான் பிரச்சனையே ஒளிந்திருக்கிறது. நாமெல்லாம் சூடான இரத்த பிரிவிலுள்ள விலங்கு வகையைச் சார்ந்தவர்கள். நமது உடலுக்கு வெப்பம் என்பது மிகமிக அவசியமானது. அதனால்தான் சுற்றுப்புறத்தை வைத்து வெப்பத்தை எடுத்துக்கொள்ளாமல் நமக்குத் தேவையான வெப்பத்தை நாமாகவே தயாரித்துக் கொள்கிறோம். நம்முடைய உடலினுடைய நோய் எதிர்ப்பு செல்கள்கூட சீரான வெப்பநிலையில்தான் நன்கு துடிப்போடு இயங்குகிறது. அதனால்தான் நோய்க்கிருமி எதிர்ப்பு வேலையின் ஒரு பகுதியாக உடலின் வெப்பநிலை அதிகரிக்கிறது. அப்படியானால் உடலில் வெப்பநிலை குறிப்பிட்ட அளவிற்கு கீழே செல்கிறபோது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு செல்களின் வலிமை குறைந்து நோய் எதிர்ப்புத் திறனும் குறைந்து விடும் அல்லவா. இத்தகைய சூழல்தான் நம்மை ஓர் ஆபத்தான நிலைக்கு இட்டுச் செல்கிறது.

நீண்ட காலம் கழித்து மழை பெய்கிற போது, மொத மழையில நனையாதப்பா! என்று பெரியவர்கள் சொல்லுவார்கள். அதாவது நீண்ட காலமாக மழை பெய்யாத போது காற்று வழிமண்டலத்தில் தொழிற்சாலைகள், வாகனங்கள் மூலமாக அனுப்பப்படுகிற கார்பன்டை ஆக்ஸைடு, நைட்ரிக் ஆக்லைடு, சல்பர் டை ஆக்ஸைடு போன்ற வாயுக்கள் குவிந்துபோய் கிடக்கும். பிறகு திடுதிப்பென்று மழை பெய்கிறபோது அவ்வளவு காலம் காற்றுவழி மண்டலத்தில் இருக்கிற தூசிக்கள் மற்றும் வாயுக்களோடு சேர்ந்து நைட்ரிக் மற்றும் சல்பியூரிக் அமிலங்களாகி அது அமில மழையாக பெய்கிறது. இந்த அமில மழையானது நம் தோல் மீதுபடும்போது பாதிப்பை ஏற்படுத்தி தோலின் வழியே கிருமிகள் உள்நுழைய வழியை ஏற்பட்டுத்திவிடுகின்றன. மேலும் அத்தகைய மழைத்துளிகளை சுவாசிக்கின்ற போது அது மூச்சுக்குழாயினுள் நுழைந்து

அங்கும் பாதிப்பை உண்டாக்குகின்றன. நாமெல்லாம் பெய்கின்ற மழையை வக்கனையாக திட்டித் தீர்ப்பது மட்டுமல்லாமல் மாசுக்களை ஏற்படுத்தி அதனை வன்கொடுமை வேறல்லவா செய்கிறோம். மழைக்காலத்தில் மனிதனுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகின்ற அதே சூழலில், நீரிலும் நிலத்திலும் காற்றிலுமாக இருக்கிற நோய்க்கிருமிகள் இத்தகைய குளிர்ச்சியான தட்பவெப்பத்தாலும், பரவுவதற்கு நீர் ஒரு ஊடகமாக இருப்பதாலும் வலுப்பெற்று ஒரு புத்துயிரைப் பெறுகின்றன. பல மாதங்களாக வறண்டு கிடக்கிற குளத்தில் ஒரு வாளித் தண்ணீர் நிறைந்தால்கூட புழுக்களும் பூச்சிகளும் மீண்டும் உயிர்பெற்று வருவதைப்போலத்தான் மழைக்கால சீதோசன நிலையில் ஏனைய நோய்கிருமிகளும் அதனை பரப்புகிற கொசுக்களும் உயிர்ப்பெறுகின்றன. ஒருபுறம் மழைக்கால சூழலால் மனிதனின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து போவதும் மறுபுறம் நோய்கிருமிகளெல்லாம் வலுப்பெற்று புத்துயிர் பெறுவதும் ஒரே சமயத்தில் நடக்கிறது. இத்தகைய சூழலில் ஒரு மணல் லாரியை நேருக்குநேர் எதிர்கொள்வதைப் போல மனிதனும் நோய்கிருமியும் சந்திக்க நேரும்போதுதான் ஆபத்தாக நோய் வருகிறதே ஒழிய மழை பெய்தாலே நமக்கு காய்ச்சல் வந்துவிடுவதில்லை. அதெல்லாம் சரி, எல்லோருக்கும் மழைக்காலத்தில் காய்ச்சல் வருவதில்லை என்று சொன்னீர்களே அதற்கு அர்த்தம் என்னவாம்? என்கிற கேள்விக்கும் பதிலைச் சொல்லிவிடுகிறேன். மனிதனில் ஆணினை விட பெண்களே குளிர்ந்த உடலை உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு தசைகளின் பருமன் குறைவாக இருப்பதால் அவர்களால் அதிக அளவிற்கு வெப்பத்தை உற்பத்தி செய்ய முடிவதில்லை. அதேபோல இளையோரைவிட குழந்தைகளும் மற்றும் முதியோர்களும், சுறுசுறுப்பாக இயங்குவோரைக் காட்டிலும் சோம்பேறியாக இருப்பவர்களும்கூட குளிர்ந்த உடலை உடையவர்கள்தான்.

அதனால்தான் இத்தகைய பெண்கள், குழந்தைகள், வயதானவர்கள், நீண்டநாள் நோய்வாய்பட்டவர்கள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருப்பவர்கள் என மழைக்காலத்தில் மழையில் நனைகிறபோது மிக எளிதாக நோய்வாய்ப்பட்டுவதற்கான சூழலுக்குள்ளாக

நுழைந்துவிடுகிறார்கள். உதாரணமாக, சிகரெட்டிலுள்ள நிகோடின் வேதிப்பொருள் இரத்தக் குழாய்களை சுருங்கச் செய்யும் நச்சுத் தன்மையுடையது. எனவே சிகரெட் புகைப்பவர்களின் தோலிலுள்ள இரத்தக்குழாய்கள் சுருங்கிப்போய் அவர்களின் தோலிற்கு செல்ல வேண்டிய இரத்த ஓட்டம் குறைபட்டு இருக்கும். இதனால் உடலிற்கு போதிய வெப்பம் கிடைக்காமல் போய் சாதாரணமாகவே சிகரெட் புகைக்காதவர்களைவிட சிகரெட் புகைப்பவர்களின் உடம்பானது குளிராகத்தான் இருக்கும். எனவேதான் சிகரெட் புகைப்பவர்களுக்கு மழைக்காலங்களில் இலேசாக சாரல் அடித்தாலே அது சேராமல் காய்ச்சல் வந்து நோய்வாய்ப்பட்டுவிடுகிறார்கள். இவர்களுக்கெல்லாம் காய்ச்சல் வந்து அதை சரிசெய்யவேண்டுமென்றால் முதலில் அவர்கள் சிகரெட் புகைப்பதைத்தான் நிறுத்த வேண்டும். ஆக, மழை பெய்தாலே காய்ச்சல் வந்து பிள்ளைகள் பள்ளிக்கு விடுமுறை எடுக்கப் போவதில்லை. குழந்தைகளுக்கு நோய்எதிர்ப்பு சக்தி வலுவாக இருக்கிற பட்சத்தில் மழையில் நனைந்தாலும் பெரிதாக ஒன்றும் ஆகிவிடுவதில்லை. மழையில் நனைந்துவிட்டால் உடனே உடைகளை மாற்றிக் கொள்வது, உடலின் ஈரத்தை நன்றாக துடைத்துவிட்டு உலர்த்திக் கொள்வது, வெதுவெதுப்பாக இருப்பதற்கு முக்கியமாக வெந்நீர் குளியல் போடுவது, பிள்ளைகளுக்காக சூடாக ஏதேனும் மழைக்கால பண்டங்களை சமைத்துச் சாப்பிடச் சொல்வது என்று குழந்தைகளின் உடல் வெப்பநிலையை சீராக பார்த்துக் கொண்டாலே அவர்களை மழைக்காலம் ஒன்றும் செய்யாது. சில வீடுகளில் மழை பெய்தால் போதும், உடனே கொஞ்சம் மிளகு அதிகமாக போட்டு சூப் செய்வது, துளசி டீ போட்டுக் குடிப்பது போன்ற அடுப்படி வேலைகளில் இறங்கிவிடுவதும்கூட ஆரோக்கியமான ஒன்றுதான்.

நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியான இம்யுனோகுளோபின்கள் என்பதெல்லாம் என்ன, அதெல்லாம் புரதங்கள்தானே. அதனால் நம் பிள்ளைகளெல்லாம் அதிக நோய்எதிர்ப்பு சக்தியுடையவர்களாக வளர்வதற்கு புரதச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள், கீரைகள், பயறுவகைகள் என சத்தான ஆகாரங்களாகச் சாப்பிட வைத்துப் பழக்கினால் நோய்த்தொற்று ஏற்படுகிற எந்த சூழலிலிருந்தும் அவர்கள் எளிதில்

தப்பித்து வந்துவிடுவார்கள். உணவுதான் மருந்து என்பதை நாம்தான் முழுமையாக உள்வாங்கிக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. பிள்ளைகள் அடம் பிடிக்கிறார்கள் என்று குர்குரே மற்றும் பாலித்தீனில் அடைக்கப்பட்ட உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கிற பண்டங்களை வாங்கிக் கொடுத்துவிட்டு, அடிக்கடி பிள்ளைக்கு காய்ச்சல் வருதே என்று அவர்களை மருத்துவமனைக்கு தூக்கிக் கொண்டு ஓடுவது சரியா என்பதை பெற்றோர்கள் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். ஒரே மழையிலேயே நம் பிள்ளைகள் நோய்வாய்ப்பட்டு விடுவதுமில்லை. அதேசமயம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்பது ஓரிரு நாளிலே வந்துவிடுவதுமில்லை. அவர்களின் நோய்எதிர்ப்பு திறன் என்பது நம் பிள்ளைகளை எவ்வளவு சீக்கிரமே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை சூழலுக்குப் பழக்குகிறோம் என்பதிலேதான் இருக்கிறது. மேலும் நம் பிள்ளைகளெல்லாம் நன்றாக தூங்கி, அதிகாலையில் எழுந்து, பல் துலக்கி, குளித்து, நேரத்திற்குச் சாப்பிட்டு, நன்றாக விளையாடிவிட்டு எப்போது வந்தாலும் கை கால்களை நன்றாக கழுவிவிட்டு தங்களைத் தாங்களே சுத்தமாக பார்த்துக் கொள்கிற வாழ்க்கைக்கு பழகிவிட்டால் அவர்களை வேறு எந்த கிருமிகளும் அண்டவே செய்யாது. ஆகவே நாமெல்லாம் மழையைத் திட்டுவதை விட்டுவிட்டு ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு மாறுவதற்கு முதலில் முயற்சிப்போமாக.

-டாக்டர் இடங்கர் பாவலன் idangarpavalan@gmail.com

30. காக்கா குளியலும் காய்ச்சல் குளியலும்

-ஜனவரி 5, 2020

...

பேசும் காச்சக்காரம்மன் – 7

காய்ச்சல் வந்த பிள்ளையை குளிப்பாட்டவா வேண்டாமா? அவர்களை வெந்நீர் வைத்து குளிப்பாட்டுவதா அல்லது குளிர்ந்த தண்ணீரை வைத்து துடைத்து எடுப்பதா? என்று பெற்றோர்களுக்கு எப்போதும் குழப்பமாகவே இருக்கிறது. தினந்தினம் தானே குளிக்கிறோம் என்பதால் குளித்தலும் ஆரோக்கியத்தை பேணக்கூடிய இயற்கை மருத்துவத்தின் ஒரு வழிதான் என்பதே நமக்கு மறந்து போய்விட்டது. அம்மை போட்டவுடன் 21ம்நாள் வேப்பிலை போட்டு தண்ணீரை ஊற்றுவதும், வயது வந்த பெண்ணிற்கு மஞ்சள் தண்ணீரில் குளிப்பாட்டுவதும்கூட ஒருவகை மூலிகை குளியல்தானே. ஆதலால் பெற்றோர்களே, குளியல் என்பது காய்ச்சல் காலத்தில் அவசியமான ஒன்றுதான். அதுசரி, அதென்ன காய்ச்சல் குளியல்? அதற்கும் காக்கா குளியலுக்கும் என்ன சம்பந்தம்? என்ற கேள்வி உங்களுக்கு

இயல்பாகவே வருகிறது அல்லவா. அதற்காகத்தான் ஒரு வரலாற்றுப் பாதைக்கு நாம் பொடி நடையாக நடந்துவிட்டு வர வேண்டியிருக்கிறது. சரி, வாருங்கள் போகலாமா..

உங்களுக்குத் தெரியுமா, நாம் வாழுகிற பூமிகூட தினந்தினம் சூரியக் குளியல் போட்டுக் கொண்டுத்தான் இருக்கிறது. சூரியனிடமிருந்து வருகிற வெப்பத்தை வாங்கியும் சிலவற்றை ஓசோன் படலம் வழியே திருப்பி அனுப்பியுமாக பூமியிலுள்ள ஜீவராசிகளை ஆரோக்கியமாக வைப்பதற்கு பூமிக்கு சூரிய வெப்பமும் தேவையானதுதான். ஆம், தாவரங்கள், விலங்குகள், பறவைகளென பல செல் உயிரிகளுக்கு சார்ஜ் ஏற்றப்பட வேண்டுமானால் பூமிக்கு சூரியன் என்கிற மிகப்பெரிய பேட்டரி தேவையாயிருக்கிறது. எப்போதுமே தகதகவென எரிந்து கொண்டிருக்கிற சூரியனிலிருந்து பிறந்து வந்த குழந்தைதானே நம் பூமி. நமது பூமி பல மில்லியன் காலம் எரிந்தும், அதன் பாறைகள் எரிவதிலிருந்து மேலே சென்ற புகைமூட்டங்களெல்லாம் குளிர்ந்து ‘சோ’ வென்று மழையாக பல மில்லியன் காலம் பெய்தும்தான் நமது பூமியே ஓர் உயிர்க்கோளமாக மாறியிருக்கிறது என்றால், உயிர் உருவாக வெப்பம் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். இப்படி பல மில்லியன் காலம் பூமியானது சூடாகியும் பின் குளிர்ந்தும் சூரியனோடு ஒரு கண்ணாமூச்சி விளையாட்டை விளையாடிக் கொண்டிருந்தது. அப்போதுதான் ஒரு காலத்தில் பூமியின் மடியில் கரு தங்குவதற்கு சாதகமான வெப்பநிலை வரும்போது பூமியும் கருவுற்று தனது பெரும் கடல்பரப்பில் ஒரு செல் உயிரிகளை உருவாக்கியது. அட, நம் வீட்டுப் பெண்களின் வயிற்றில்கூட கரு உருவாகி ஒரு செல்லிலிருந்து பலவாக பெருகி குழந்தையாக வளர்வதும் தண்ணீர் குடத்தில்தானே. என்ன, பூமிக்கு மட்டும் கடலென்ற பெரிய தண்ணீர் குடம்.

ஆண் பெண் உடலுறவு கொள்ளும் சமயத்தில் உடல் வெப்பமாதலும், பெண்ணின் சூல் பையிலிருந்து சினைமுட்டை சராசரியாக 14வது நாள் வெளிவரும்போது உடலில் 1 டிகிரி வெப்பம் அதிகரிப்பதும் வைத்தே தெரியவில்லையா, உடல் வெப்பம்தான் உயிரை உருவாவதற்கு ஆதாரம் என்று! அதுமட்டுமா, பிறந்த குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளருவதற்கு

தாயின் மார்போடு சேர்த்தே கதகதப்பாக அணைத்து வைத்துக் கொள்ள அறிவுறுத்துவதும், தேவைப்பட்டால் வெப்பமூட்டுகிற பெட்டியில் வைத்து பராமரிப்பதுமாக வெப்பம் என்பது பிஞ்சுக் குழந்தைகள் வளர்ச்சிக்கும் அவசியமானதாகத்தானே இருக்கிறது. குழந்தையில்லா தம்பதிகளுக்கு அவரவர் ஜீவ அணுக்களை பிரித்தெடுத்து அவற்றை 98.6 வெப்பநிலையில் வைத்து வளர்த்தால்தானே கருவும்கூட குழந்தையாகிறது. ஏன், கோழி முட்டைகளைக்கூட நாம் 99 முதல் 102 வெப்பநிலையில் வைத்து குஞ்சு பொறிக்க வைத்துவிடவில்லையா?

ஆக, வெப்பம் என்பது ஒரு உயிரை உருவாக்குவதற்கும், அவை ஆரோக்கியமாக வளர்ப்பதற்குமாக தேவைப்படுகிற அதே சமயத்தில் பூமியினுடைய வரலாற்றில் இதுவரை ஏற்பட்ட ஐந்து வகையான வெப்பநிலை உயர்வு நிகழ்வால் அரிய கடல்வாழ் உயிரினங்கள், மாமூத்துகள், டைனோசர்கள் போன்ற இனங்களெல்லாம் அழிந்தே போய்விட்டன. அதுமட்டுமா, வெப்பநிலை மாற்றங்களால் பல உயிரினங்களில் பரிணாம வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கவும் செய்திருக்கிறது. அத்தகைய வெப்பநிலை மாற்றத்தால்தானே பூமியில் பாலூட்டி இனங்களும் தோன்றி நம் குரங்கு மூதாதையர்களும், அதிலிருந்து மனிதர்களிய நாமும் உருவாகியிருக்கிறோம். இப்போது புரிகிறதா, பூமியில் மட்டுமல்ல நம் உடலிலும் வெப்பச் சமநிலை சரியாக இருந்தால்தான் ஆரோக்கியமாகவே வாழ முடியும். அதனால்தானே நாம் இப்போது காய்ச்சல் காலத்தில் குளித்தலைப் பற்றி பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம். சரி, நிகழ்காலத்திற்குத் திரும்பி வருவோம். பேராசிரியர் தொ.பரமசிவம் அவர்கள் ஓரிடத்தில் குளித்தல் என்பது குளிர்த்தல், அதாவது உடம்பை குளிர்வித்தல் என்று குறிப்பிடுவார். வெப்ப மண்டலப் பகுதியில் வாழ்கிற நம்முடைய பழக்க வழக்கத்திலிருந்து தண்ணீர் உபயோகத்தில் குளித்தல் என்கிற பேச்சு வழக்கு உருவானதாக அவர் குறிப்பிடுவதும்கூட உண்மைதான். வெட்ட வெயிலில் ஓடியாடி வேலை செய்து களைத்து சூடாகிப்போன நம்முடைய உடலை குளிர்விப்பதன் (குளிப்பதன்) மூலம்தானே ஆரோக்கியமானது நமக்கு மீண்டும் மீண்டும் கிடைத்துக் கொண்டே இருந்தது.

ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில்கூட குளியல் முறைகளை நோய்களை குணப்படுத்தும் சிகிச்சையாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். நீராவிக் குளியல், மண் குளியல், சேற்றுக் குளியல், வாழையிலைக் குளியல், மூலிகைக் குளியல் என்று நோய்களுக்கு ஏற்ப குளியலை மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகிறார்கள். ஏன், பறவைகள் விலங்குகள்கூட யாரும் சொல்லிக் கொடுக்காமலேயே இத்தகைய குளியலை செய்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. பன்றிகள் சேற்றில் உருண்டு புரளுவதும், யானைகள் சேற்றை வாறி உடம்பில் பூசிக் கொள்வதும், நாய்கள் ஈரச் சாக்கில் போய் முடங்கி படுத்துக் கொள்வதும், மேய்ந்த மாடுகள் ஈர நிலத்தில் படுத்துக்கொண்டு வாய் அசைபோடுவதும், முதலைகள் கரையில் வந்து சூரியக் குளியல் போடுவதும், பறவைகள் மலை உச்சியில் நின்று இறக்கைகளை விரித்து தன் உடல் வெப்பத்தை தணித்துக் கொள்வதும்கூட ஆரோக்கியத்தை பேணுகிற வழிதானே. காக்காவும்கூட தண்ணீரில் தலையை விட்டு உலுப்பிக் கொள்வதன் வழியே உடலின் வெப்பத்தை தணித்துக் கொள்கிறது. ஆனால் நம்முடைய குளிப்பதற்கான சோம்பேறித்தனத்திற்கு காக்காவின் ஆரோக்கியம் பேணுகிற செயலைப்போய் ஒரு வசவுப் பேச்சாக மாற்றிவிட்டோமே, என்ன அநியாயம் பாருங்கள். விலங்குகளும், பறவைகளும் அதனதன் பெற்றோர்களிடமிருந்து குளிப்பதன் வழியே ஆரோக்கியத்தை பேணுகிற வித்தையை எப்படியோ கற்றுக் கொண்டுவிடுகிறார்கள். அதேபோல நாமும் நம் பிள்ளைக்கு காய்ச்சல் வந்தால் எப்படி குளிக்க வேண்டும் என்று சொல்லி ஆரோக்கியமாய் வாழ கற்றுக் கொடுக்க வேண்டாமா? சரி சரி, அதற்குள் அவசரப்பட வேண்டாம். இன்னும் சில முக்கியமான விசயங்கள் இருக்கிறது.

காய்ச்சல் வந்தால் எப்போது உடல் குளிர்ச்சியாக இருக்கும் பின் எப்போது சூடாக இருக்கும் என்று தெரிந்தால்தானே எந்த நேரத்தில் எந்த தண்ணீரை உபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்று தெரியும். ஒருவேளை நமக்கு நோய்த்தொற்று இல்லாமல், வெயிலில் அலைந்து திரிவதன் மூலம் உடல் சூடாகிப் போயிருந்தால் நமது 98.6 வெப்பநிலைக்கும் குறைவான அளவில் இருக்குமாறு மிதமான குளிர் தண்ணீரில் குளித்தால் உடனே உடலின் வெப்பநிலை சீராகி புத்துணர்வு பெற்றுவிடும், தூக்கமும்கூட நன்றாக

வரும். அதேபோல ஊட்டி கொடைக்கானல் செல்லும்போது உடல் சில்லிட்டு குளிர்ந்து போனால் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் குளித்துவிட்டால் நம் உடல் ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெற்றுக் கொள்ளும். இப்படி உடல் வெப்பநிலை அதிகமானாலோ, குறைந்தாலோ அதைக் கண்டுபிடித்து, அதற்கேற்ப தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுத்து குளித்தாலே ஆரோக்கியம் நம் எங்கும் தொலைந்து போய்விடாது. ஆனால் நம் உடலில் நோய்கிருமி நுழையும்போது அத்தகைய கிருமி எத்தகைய சூட்டில் உயிரைவிடும் என்று ஹைப்போதலாமஸ் ஒரு கொதிக்கிற பால் குக்கரைப்போல வேலைசெய்து, அந்த கிருமி சாகின்ற வெப்பநிலையை உடனே கண்டுபிடித்து 100 என்றோ 102 என்றோ செட் செய்துவிடும் என்று முன்பே பார்த்தோம் அல்லவா. இத்தகைய ஹைப்போதலாமஸ் செட் செய்த வெப்பநிலைக்கு ஏற்ப உடம்பின் வெப்பநிலையை திருத்தியமைக்க தோல்களுக்கு செல்லக்கூடிய இரத்த ஓட்டத்தை மெதுவாக்கி நம் உடலின் வெப்பநிலையை வெளியேற்றாமல் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளும் என்றும்கூட பார்த்தோம்.

தொடர்ச்சி அடுத்த வாரம்…

-டாக்டர் இடங்கர் பாவலன்

idangarpavalan@gmail.com

31. காக்கா குளியலும் காய்ச்சல் குளியலும்

-ஜனவரி 12, 2020

...

பேசும் காச்சக்காரம்மன் – 7

அதாவது நமது மூளையின் நரம்புகள் மிகவும் தெளிவாக யோசித்து மூளை, நுரையீரல், இதயம், குடல், கல்லீரல் போன்ற அத்தியாவசியமான உள்ளுறுப்புகளுக்கு செல்லக்கூடிய இரத்தக் குழாய்களையெல்லாம் ஏதும் தொந்தரவு செய்யாமல் அப்படியே விட்டுவிடுகிறது. அதேசமயம் கை, கால்களுக்கு செல்கிற இரத்த ஓட்டத்தை குறைத்து அதன் மூலமாக வெப்பத்தை சேமித்து வைத்துக் கொள்கிறது. இதனால்தான் காய்ச்சலின் ஆரம்ப நிலையில் உடம்பு மற்றும் தலை சூடாக இருந்து கை, கால்கள் குளிராக இருப்பதும், சிலருக்கு உடல் கனகனவென்று இருந்து ஆனால் வெளியே தொட்டுப் பார்க்கையில் குளிருவதைப் போலவும் இருக்கிறது. குழந்தைகளின் தலைகள் எப்போதும் வெதுவெதுப்பாகவே இருப்பதற்கு அவர்களின் மூளை வளர்ச்சிதான் காரணமே தவிர அது நோயல்ல. அவர்களுக்கு எப்போதுமே மிதமான சூட்டில் வெந்நீர் குளியல்தான் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். அதே சமயத்தில் நம்மை அறியாமலே நாமும் நம் உடலிற்கு காய்ச்சல் காலத்தில் நல்லது செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறோம்.

அதாவது ஹைப்போதலாமஸ் உள்மைய வெப்பநிலையை 100 என்று செட் செய்யும்போது நம் உடலின் வெப்பநிலை 98.6 என்றுதானே இருக்கும். அந்த சமயம் பார்த்து நம் ஹைப்போதலாமஸிற்கு 98.6கூட குளிர்ந்த உடம்பைப் போலத்தான் தோன்றும். அப்போது உடனே நாம் ஒரு போர்வை எடுத்து போர்த்திக் கொண்டால்தான் நமக்கு நன்றாகவே இருக்கிறது. மருத்துவமனைக்கு யாரேனும் போர்வைப் போர்த்திக் கொண்டு நடுங்கிக் கொண்டே வந்தால் அவர்கள் காய்ச்சலின் ஆரம்ப நிலையில் இருக்கிறார்கள் என்றும், அவர்களுக்கு வெப்பம் இன்னமும் தேவைப்படுகிறது என்பதையும் புரிந்து கொள்ளலாம். அப்போது அவர்களுக்கு சூடேற்றவதற்காக கை கால்களை தேய்த்துவிடலாம். அருந்துவதற்கு ஏதாவது சூடாக குடிக்கக் கொடுக்கலாம்.

எனவே காய்ச்சல் வந்த பிள்ளைகளின் உடலானது உள்மைய வெப்பநிலைக்கு ஏற்ப செட் செய்யும்வரை குளிரத்தான் செய்யும். இந்த சமயத்தில்தான் நாம் மிதமான சூட்டில் வைத்து வெந்நீர் குளியல் செய்ய வேண்டும். நாம் குளிக்கின்ற தண்ணீர் அதிகமான சூடாக இல்லாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளை காலை, மாலை என இரண்டு வேளையும்கூட குளிக்க வைக்கலாம். ஆனால் காலையில் உடம்பு குளிராக இருக்கையில் வெந்நீர் வைத்து குளித்திருந்தாலும் மாலையில் அவர்கள் உடம்பு அனலாய் கொதித்துக் கொண்டிருந்தால் அப்போது அதை புரிந்துகொண்டு குளிர்ந்த தண்ணீரில்தான் குளிப்பாட்ட வேண்டும்.

அடுத்தபடியாக உடலின் வெப்பநிலை ஹைப்போதலாமஸின் உள்மைய வெப்பநிலைக்கு ஏற்ப செட் செய்தவுடன் உடல் முழுவதுமே இப்போது அனலாய் கொதிக்க ஆரம்பித்திருக்கும். அந்த சமயத்தில் தோலிலுள்ள ஈரப்பதம்கூட வற்றிப்போய் உடம்பே வறண்டு கரும்புச் சக்கையைப் போல ஆகியிருக்கும். இந்த சமயத்தில்தான் 98.6▯க்கு அருகாமையில் இருக்குமாறு மிதமான குளிர் தண்ணீரில் அவர்களை குளிக்க வைக்கலாம். நாம் குளிக்கின்ற தண்ணீரின் சூடோ அல்லது குளிர்ச்சியோ உடல் காய்ச்சல் வெப்பநிலையைவிட அதிக வித்தியாசமாக இருந்தால் அதற்காகவும்கூட ஹைப்போதாமஸ் கோபித்துக் கொண்டு காய்ச்சலின் வீரியத்தை

அதிகப்படுத்திவிடும் என்பதால் இத்தகைய விசயத்தில் பெற்றோர்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும். உதாரணத்திற்கு, அனலாய் கொதிக்கிற காய்ச்சல் வந்த பிள்ளைக்கு நன்கு குளிர்ந்த தண்ணீரில் போய் குளிக்க வைக்கிறோம் என்று வைத்துக் கொள்ளோம். அப்போது என்ன ஆகும்? குளிர்ந்த தண்ணீர் ஊற்றியவுடன் உடலின் வெப்பநிலை சர்ரென்று உடனே கீழே குறைந்துவிடும். அதை உணர்ந்துவிட்ட ஹைப்போதலாமஸூம் சட்டென்று, அச்சச்சோ! உடம்பு இன்னுமே குளிராய்த்தான் இருக்கு போலியே, இன்னும்கூட உடம்பை சிலிர்க்கச் செய்து சூடாக்க வேண்டியிருக்கும் போல என்று முன்பு இருந்ததைவிட அதிக காய்ச்சலுடையவர்களாக மாற்றிவிட வாய்ப்பிருக்கிறது. அதே சமயத்தில் உடல் காய்ச்சலாகி கொதித்துக் கொண்டிருக்கையில் மீண்டும் வெந்நீரைக் கொண்டுபோய் அவர்களைக் குளிக்க வைத்தாலும் அதிலும் ஒரு பிரயோஜனமில்லை. சரி, குளிக்கும்போது என்னவெல்லாம் நடக்கிறது? ஆயுர்வேத மருத்துவத்தின் தந்தை சரகா அவர்களின் குறிப்புப்படி தோலின் மேலடுக்கை உதக்தரா(Udakdhara) என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். உதக் என்றால் தண்ணீர், தரா என்றால் பிடித்துக் கொள்வது. அதாவது தோலினது மேலடுக்கானது தண்ணீரை பிடித்து வைத்துக் கொள்ளும் இயல்புடையது. நாம் சாலையில் வெளியே சென்றுவந்தால் அப்போது காற்றிலுள்ள தூசிகள், கெமிக்கல், காற்றில் கலந்துள்ள கிருமிகள் என தோலின் மேலடிக்கில்தான் வந்து ஒட்டிக் கொள்ளும்.

ஆக, நாம் குளிக்கும்போது தோலின்மீது படிந்துள்ள தூசி, கிருமிகள் எல்லாவற்றையுமே தண்ணீர் துடைத்தெறிந்துவிடும். அடுத்ததாக காய்ச்சலால் வறண்டுபோன தோலில் ஈரப்பத்தை இத்தகைய குளியலே மீட்டுக் கொடுக்கிறது. மேலும் குளியலால் தோலிலுள்ள மெல்லிய துளைகளெல்லாம் நன்றாக விரிவடைந்து உடலிலுள்ள வெப்பத்தை வெளியே கடத்துவதற்கும், வெளியிலுள்ள ஈரப்பதம் உள்ளே கடத்துவதற்கும் உதவுகிறது. இதனால்தான் குளித்தவுடன் உடம்பானது இலகிக் கொடுக்கிறது, மனம் இலேசாகி அமைதியாகிறது. உடம்பும் உள்ளமும்கூட ஒன்றாக சமநிலைக்கு வருகிறது. இவையெல்லாமே குளிக்கும்போது நடக்கத்தான் செய்கிறது. ஆனால் நாம்தான் சரியாக குளிக்காமல்

இன்னமும் காக்காவை குறைசொல்லிக் கொண்டு இருக்கிறோம். காய்ச்சல் வந்தவர்களை குளிக்க வைக்கும்போது மெதுவாகத்தான் ஆரம்பிக்க வேண்டும். எடுத்த எடுப்பிலேயே குழந்தைகளின் மீது தண்ணீரை எடுத்து படாரென்று ஊற்றிவிடக் கூடாது. அதே சமயம் தண்ணீரை கணுக்காலிலிருந்து ஊற்றி மெல்ல மெல்ல தலைக்கு என ஊற்ற வேண்டும். முதல் குளியலின்போதே தண்ணீரை எடுத்து தலையில் ஊற்றிவிட்டால் உடம்பு விரைவாக குளிர்ந்துபோய் அதிக நடுக்கத்தைக் கொடுக்கும். இத்தகைய நடுக்கத்தால் தசைகள் சிலிர்த்து அதனால் காய்ச்சல் இன்னும் அதிகமாகுமே தவிர குறையாது. மேலும் குளியலுக்கு முடிந்தவரையில் சுத்தமான தண்ணீரை உபயோகப்படுத்துவது நல்லது. நாம் குளித்துக் கொண்டிருக்கும்போது மூச்சுப் பயிற்சிகளையும்கூட செய்யலாம். இதனால் உடலோடு சேர்ந்து மனமும் இலகுவாகி புத்துணர்வைக் கொடுக்கும். இனிமேலும் நாலு செம்பு தண்ணீரை எடுத்து அரக்கப்பரக்க ஊற்றிவிட்டு நான் குளித்துவிட்டேன் என்று சொல்வதெல்லாம் சரியா, என்று நாம் யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

ஆக, காய்ச்சல் வந்த குழந்தைகளை கட்டாயம் குளிக்க வைக்கத்தான் வேண்டும். அவர்களை குளிக்க வைப்பது என்பதுமே ஒரு வைத்திய முறைதான். குழந்தைகள் எனக்கு உடம்பு குளிருது என்று சொல்லும்போதும், தலை மற்றும் உடம்பு கொதித்து ஆனால் கை கால்கள் குளிர்ந்துபோய் இருக்கும்போதும், அவர்கள் உடம்பு சூடாக இல்லாவிட்டாலும் கிருமிதொற்றின் ஆரம்பநிலையில் நடுங்கினாலும் அவர்களுக்கு மிதமான வெந்நீரிலும், அதேசமயம் உடம்பு முழுவதும் அனலாய் கொதிக்கையில் மிதமான குளிர் தண்ணீரிலும் குளிக்க வைத்தால் குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சலால் வந்த அசதி குறைந்துவிடுகிறது. அவர்கள் புத்துணர்வு பெற்று அதனால் நன்கு பசித்து சாப்பிட ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். அவர்களுக்கு உடம்பு வலியுமே நீங்கி நன்றாக தூங்கியும்விடுவார்கள். அன்பு பெற்றோர்களே, உங்களது பிள்ளைகளுக்கு எந்தெந்த சமயத்தில் வெந்நீரையும், குளிர்ந்த நீரையும் உபயோகப்படுத்தி குளிக்க வைக்க வேண்டும் என்பது உங்களது புரிதலில்தான் இருக்கிறது. அப்படி அவர்களை குளிக்க வைப்பதன் வழியே உடல் வெப்பநிலையை சமநிலைப்படுத்துவதால்

குழந்தைகளின் காய்ச்சல் வீரியத்தைக் குறைக்க முடியும். அதனால் உடலும் அதிகமாக வெப்பமடைவதன் மூலம் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புகளிலிருந்து தப்பித்துவிடும். அவர்கள் விரைவில் காய்ச்சலிலிருந்து மீண்டு வந்துவிடுவார்கள். ஆனால் ஒன்று, இத்தகைய குளியலையெல்லாம் பார்த்துப் பார்த்து மருத்துவமனையில் செய்யமாட்டார்களே. ஆதலால் நாம் தான் நம் ஒவ்வொருவரின் வீட்டிலிருந்தும் பிள்ளைக்கு குளிருகிறதா வெந்நீர், சூடாக இருக்கிறதா குளிர் தண்ணீர் குளியல் என்று செய்ய வேண்டியிருக்கும். ஆகவே, காய்ச்சலை குணப்படுத்த மருத்துவர்கள் மட்டும் சிகிச்சை செய்வது ஒருபுறம் இருக்கட்டும், பெற்றோர்களாகிய நீங்களும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு குளியல் சிகிச்சையை அன்றாடம் செய்யலாமே.

-டாக்டர் இடங்கர் பாவலன் idangarpavalan@gmail.com

32. காய்ச்சலும் பாட்டியின் கைப்பக்குவமும்

-ஜனவரி 19, 2020

...

பேசும் காச்சக்காரம்மன் – 8

பிள்ளைக்கு காய்ச்சல் வந்தவுடன் ஊருக்கு ஒருமுறை மட்டும் வந்துபோகிற பஸ்ஸை எதிர்பார்த்து குழந்தைக்கு சோறு தண்ணீர் கூட கொடுப்பதற்கு நேரமின்றி அவசரகதியாக அதிகாலையில் அழைத்து வந்து வரிசையில் நீண்ட நேரம் பசியோடும் தாகத்தோடும் நிற்கிற குழந்தைகளை இப்போதெல்லாம் மருத்துவமனையில் அதிகமாகவே பார்க்க முடிகிறது. உடல்நிலை சரியில்லையென்றாலே அதற்கான முழு தீர்வும் மருத்துவமனையிலேதான் கிடைக்கும் என்ற நமது பொதுவான புரிதல்தான் குழந்தைகளை பெரும் பசியோடும், தாகத்தோடும் வரிசையில் நிற்க வைத்திருக்கிறது. தன் பேத்திக்கு காய்ச்சல் வந்தவுடன் ஜட்டியை மட்டும் போட்டுக் கொள்ளச் சொல்லி கோரைப்பாயை நன்கு விரித்து அவர்களுக்கு கதகதப்பாக இருக்குமாறு போர்வையையும் மேலே விரித்து அடிக்கடி

நெற்றியையும் வயிற்றையுமாக தொட்டுத் தொட்டுப் பார்த்து, ஈரத்துணியை எடுத்து வாஞ்சையோடு ஒத்தி ஒத்தி எடுக்கும் பாட்டிகளோடு அவர்களின் பக்குவத்தையும் நாம் எங்கோ திருவிழாக் கூட்டத்தில் தொலைத்துவிட்டோம். அப்படி பிள்ளைக்கு ஒத்தி எடுத்துக் கொண்டிருக்கும்போதே பிள்ளைக்கு சாதாரணமான காய்ச்சலா அல்லது வீரியமானதா என்று ஈரத்துணி ஒத்தடத்திற்கு காய்ச்சல் மட்டுப்படுகிற தன்மையை வைத்தே அந்த பாட்டி புரிந்து கொள்வாள்.

பேரப் பிள்ளையோடு பேச்சுக் கொடுத்துக் கொண்டே காய்ச்சல் தலைக்கு ஏறி அவள் ஏதும் பிதற்றுகிறானா என்று நினைவிலிருப்பதை கூர்ந்து நோட்டமிடுவாள். பிள்ளையின் கண்ணைச் சுற்றி குழி விழுவதையும், உதட்டு வெடிப்பையும், நாக்கு வறண்டு போவதையும், தோல் செதில் செதிலாக வறட்சியடைவதையும் வைத்தே பேத்திக்கு நீர்ச்சத்து வேண்டுமா, வேண்டாமா என்பதை எளிதில் அறிந்து கொள்வாள். நீர்ச்சத்து போதவில்லை என அவளின் அனுபவக் குறிப்பு தென்பட்டவுடன் வெதுவெதுப்பான தண்ணியை கொண்டு வந்து அவளது தளர்ந்துபோன விரலால் பேத்தியின் உதட்டில் தொட்டுத் தொட்டு வைப்பாள். அப்புறமாக அவளால் முடிந்த நீராகாரத்தை அதாவது ஆற வைத்த வெந்நீர், இளநீர், சர்க்கரை-உப்புக் கரைசல், பழச்சாறு, சுக்கு-மிளகு-திப்பிலி கலந்த கசாயம் என ஏதாவது தயார் செய்து வந்து பேரப் பிள்ளையின் தலையைத் தூக்கி மடிமீது வைத்துக் கொண்டு பரிவோடு குடிக்கச் செய்வாள். காய்ச்சலால் வாய்க் கசப்பேறி குடிக்கப் பிடிக்கவில்லை என்றாலும்கூட அப்போதும் காக்கா நரி கதைகளைச் சொல்லிச் சொல்லியே அவள் குடிக்க வைத்துவிடுவாள். இப்போதுள்ள பிள்ளைகளால் அம்மாக்களைத்தான் ஏமாற்ற முடியுமே தவர அன்றைய பாட்டிகளிடம் எப்பேர்ப்பட்ட வயது வந்தவர்களானாலும் அன்பில் ஏமாந்துதான் ஆக வேண்டும். பாட்டி படிக்கவில்லையென்றாலும்கூட அவளுக்கு காய்ச்சலால் உடலின் எனர்ஜி உறிஞ்சப்பட்டு விரைவில் காலாவதியாகிவிடும் என்பது நன்றாகவே தெரியும். எனவேதான் பேத்தி சுணங்கிச் சுணங்கி விழுகிறாள், சரியாக பதிலுக்குப் பேசக்கூட தெம்பில்லாமல் சோம்பி இருக்கிறாள் என்று தெரிந்தவுடன் பாட்டியும் தண்ணீரோடு சேர்த்தே கூழ், கஞ்சியெனக் காய்ச்சி பிள்ளைக்கு ஊட்டி விடுவாள். பேத்தி ஓடியாடித் திரிகையில்

எவ்வளவு சாப்பிடுவாள், காய்ச்சல் வந்த பின்பு இப்போது எவ்வளவு சாப்பிடுகிறாள் என்ற மனக் கணக்கை வைத்தே பாட்டியவள் எப்படியேனும் பேத்தியை ஏமாற்றி டம்ளரிலோ, சங்கிலோ, ஸ்பூன் வழியாகவோ ஊற்றி குடிக்க வைத்துவிடுவாள். காய்ச்சலுக்கென்றே ரசம் சோறு, இட்லி என்ற வகையறாக்களை பாட்டிகள் எப்போதும் கைவசம் வைத்திருப்பார்கள்.

இப்படியான பாட்டிமார்களின் வைத்தியம்தான் நவீனப்படுத்தப்பட்டு வெவ்வேறு வடிவங்களில் ஒவ்வொரு மருத்துவமாய் விரிந்து கிடக்கிறது. காய்ச்சலென்று வந்த குழந்தையை அன்பாய் பேசி அரவணைத்து உன் பேர் என்ன, உனக்கு என்ன செய்யுது என்று கருணையோடு குழந்தையுடன் பேசி வைத்தியம் பார்க்கிற நவீன மருத்துவர்கள் இன்று குறைந்துவிட்டனர். பாட்டிகளைப் போல கதைகளைச் சொல்லி, ஏமாற்றி, போங்கு காட்டிகூட வைத்தியம் செய்ய வேண்டாம், குறைந்தபட்சம் குழந்தைகளைப் பார்த்து இப்போதுள்ள மருத்துவர்கள் சிரிக்கவாவது செய்ய வேண்டாமா? தற்போது வேகமாக வளர்ந்து வருகிற மருத்துவச் சூழல் அவர்களையும் ஒரு இறுக்கமான வாழ்க்கைக்குள்ளாக தள்ளிவிட்டது. இயற்கையிலிருந்து தானே மனித அறிவு வளர்ந்தது. அத்தகைய இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கையை வாழ்ந்த பழங்குடிகளிடமிருந்தே இயற்கை சார் மரபு அறிவு விரிந்தது. அவர்களிடமிருந்த மூலிகைகள் பற்றிய அறிவினைத்தான் மேற்கத்தியவர்கள் எடுத்துக் கொண்டு போய் அதனை விஞ்ஞானபூர்வமாக ஆய்வு செய்கிறேன் என்று தனதாக்கிக் கொண்டனர். ஆக, நவீன மருத்துவம் என்பது எங்கோ திடீரென்று வானத்திலிருந்து பொத்தென்று விழுந்ததல்ல. அது இயற்கையிடமிருந்து பழங்குடிகளுக்கு, பழங்குடி மக்களிடமிருந்து அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளை தனதாக்கிக் கொண்ட கர்ப்பரேட்டுகளுக்கும் என்று இன்று கடத்தப்பட்டிருக்கிறது. ஆக, உண்மையில் மாற்று மருத்துவம், நவீன மருத்துவம் என்று பார்ப்பதைவிட நமக்கு கையில் கிடைத்திருக்கிற மருத்துவ விஞ்ஞானத்தை வைத்து எல்லா மருத்துவத்தையும் இன்னும் வளர்க்க வேண்டியிருக்கிறது.

காய்ச்சலென்று வருகின்ற பிள்ளைகளிடம் கேள்விகள் கேட்டு, பரிசோதித்து, வைத்தியம் செய்து முடிக்க மருத்துவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும்

அதிகபட்சமாக பத்து நிமிடங்களுக்குள்ளாகத்தான் செலவிடுகிறார்கள். ஒரு வாரம் வரை காய்ச்சல் நீடிக்கிற குழந்தைக்கு அந்த பத்து நிமிடங்களைத் தவிர ஏனைய நாட்களில் பெற்றோர்கள்தான் அதிக நேரம் செலவிடப் போகிறார்கள். அப்படியானால் குழந்தையை பரிசோதித்து மருந்துகள் கொடுக்கிறோம் என்பது ஒருபுறம் இருந்தாலும், காய்ச்சல் வந்த பிள்ளைகளை வீட்டில் வைத்து எவ்வாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று பெற்றோர்களுக்கு அறிவுறுத்துவதிலேதான் உண்மையான மருத்துவம் அதிகபட்சமாக செலவிட வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் வெளிநோயாளி பிரிவில் நோயாளிகளின் கூட்டம், மருத்துவர்கள் போதாமை போன்ற காரணங்களால் இது இன்றுமே சத்தியப்படாமல்தான் இருக்கிறது. காய்ச்சலென்றவுடன் பாட்டி கைவைத்து பார்க்கும் வித்தையைத்தான் மருத்துவமனையில் இன்று தெர்மாமீட்டர் வைத்து பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். தோலின் மீது கை வைத்து உடல்நிலையின் வெப்பத்தைப் பார்ப்பதற்கும் தெர்மாமீட்டர் வைத்து உள் மைய வெப்பநிலை அறிவதற்குமான வித்தியாசத்தை நாம் ஏற்கனவே பார்த்திருக்கிறோம். ஆதலால்தான் வீட்டிலேயே ஒரு டிஜிட்டல் தெர்மாமீட்டரை வாங்கி வைத்துக் கொள்வது காய்ச்சலின் தீவிரத் தன்மையை அறிந்து கொள்ள உதவியாக இருக்கும் என்று சொல்கிறார்கள்.

காய்ச்சல் வீரியத்தைக் குறைக்க பாட்டி ஈரத்தண்ணீர் ஒத்தடம் கொடுத்து சரிகட்ட முயலுகிற அதே வேலையைத்தான் நவீன மருத்துவ அறிவியல் பாராசிட்டமால் மூலமாக குறைக்க முயலுகிறது. அதேசமயம் ஈரத்துணி ஒத்தடம் என்பது தோலின் வெப்பநிலையைத் தான் குறைக்கிறதே தவிர உள்மைய வெப்பநிலையை குறைக்க பாராசிட்டமால்தான் வேலை செய்கிறது என்பதையும் நாம் இப்போது புரிந்து கொள்கிறோம். அதேபோல உதடு, நாக்கு மற்றும் தோல் வறட்சி என்று பாட்டிகள் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்கிற வழக்கத்தைத்தான் நவீன மருத்துவம் கண்களை உற்றுப் பார்த்து, உதடு மற்றும் நாக்கின் ஈரப்பதத்தை கவனித்து, எவ்வளவு தண்ணீர் குடித்தார்கள், எத்தனை முறை சிறுநீர் கழித்தார்கள், கடைசியாக எப்போது சிறுநீர் கழித்தார்கள் என்று ஒரு படிவம் போட்டும், எழுதி வைத்தும் நீர்ச்சத்தைக் கண்காணிக்கிறது. மேலும் இரத்த அழுத்தம் குறைவதை

வைத்து நீர்ச்சத்து குறைவதை அளவிட்டும் பாட்டி செய்வதுபோல வாய் வழியாக தண்ணீரை குடிக்கச் செய்கிறார்கள். ஒருவேளை அந்த குழந்தை வாய் வழியே எதையும் குடிக்க முடியாத பட்சத்தில் சோர்வாகவோ அல்லது மயக்க நிலையிலேயோ இருந்தால் குளுக்கோஸை இரத்தம் வழியே ஏற்றச் சொல்கிறார்கள். அதேசமயம் குழந்தைகள் சாப்பிடாமல் இருந்தால் முடிந்த அளவிற்கு வாய் வழியே நீர்ச்சத்து பிடிப்பான உணவாகக் கொடுக்கச் சொல்வதும், அப்படி அவர்கள் குடிக்காமல் முரண்டு பிடித்தாலோ அல்லது வாந்தி எடுத்தாலோ குளுக்கோஸே தீர்வு என்று இரத்தக் குழாயில் குழாயைச் சொருகி குளுக்கோஸ் பாட்டிலை ஏற்றியும்விடுகிறார்கள்.

ஆக, எல்லாமே வைத்தியம்தான். ஆனால் என்னவொரு வித்தியாசம் என்றால், அன்று வீட்டில் பத்தியம் பார்த்தும்கூட நோய் சரியாகவில்லையெனில் இந்த நோய் நம்ம பக்குவத்திற்கு மட்டுப்படாது, இனி பெரியாஸ்பத்திரிக்கு கூப்பிட்டுப் போயிதான் வைத்தியம் பார்க்க வேண்டும் என்று வெளிப்படையாகவே சொல்லிவிடுவார்கள், அன்றைய மருத்துவச்சிகள். அவர்கள், வேறு மருத்துவரிடம் நாம் போகச் சொல்கிறோமே நம்மை அவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள் என்றோ, நாளைக்கு இதனால் நம்மிடம் வைத்தியம் பார்க்க வருபவர்கள் குறைந்து விடுவார்களோ என்றெல்லாம் அவர்கள் நினைத்து பயந்ததில்லை. ஏனெனில் அவர்கள் ஒரு வெற்றிலை பாக்குக்கு தானமாய் வைத்தியம் பார்த்தவர்கள். ஆதலால் காய்ச்சல் வந்த பிள்ளையை மருத்துவமனைக்கு அழைத்து வருவதற்கு முன்னால் அவர்களுக்கு கஞ்சி வைத்து சாப்பிடக் கொடுத்து, தேவையான தண்ணீரை அருந்தச் சொல்லி அவசியமானால் கூடவே ஒரு தண்ணீர் பாட்டிலையும் எடுத்துக் கொண்டு வரலாம். தாங்களாகவே மாத்திரை கடையில் வாங்கி போட்டுக் கொள்வதைவிட வீட்டிலேயே ஈரத்துணியை வைத்து துடைத்தெடுத்து காய்ச்சலின் வீரியத்தை மட்டுப்படுத்தலாம். இப்படி வீட்டளவிலான முதலுதவி எதையுமே செய்யாமல் வேகவேகமாக மருத்துவமனை கிளம்பி வந்து சிகிச்சை பெறுவதில் எந்த அர்த்தமுமில்லை. இதைத்தான் முதலுதவியாக நம்முடைய பாட்டிமார்கள் அன்று செய்து கொண்டிருந்தார்கள்.

-டாக்டர் இடங்கர் பாவலன் idangarpavalan@gmail.com

33. பேசும் காச்சக்காரம்மன் -- 9 காய்ச்சலுக்கு தண்ணீர் ஒத்தடம்

-பிப்ரவரி 2, 2020

...

இயற்கை மருத்துவத்தில் பஞ்சபூதங்களுள் ஒன்றான நீரினை வைத்து ஒத்தடம் கொடுத்தே காய்ச்சலை சரிசெய்துவிட முடியும் என்று ஒருசிலரும், அல்லோபதியில் அதெப்படி, ஈரத்துணியால் துடைத்தெடுத்தால் உடம்பின் வெளி வெப்பநிலைதான் குறையுமே தவிர உள்ளே இருக்கக்கூடிய அசலான பிரச்சனையைத் தீர்க்க பாராசிட்டமால் மாத்திரையை கொடுத்தால்தானே சரிபட்டுவரும் என்று சிலரும் மாறிமாறி பேசிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். 2006ம் ஆண்டில் வேலூர் சி.எம்.சி மருத்துவக் கல்லூரியில் இந்த பஞ்சாயத்திற்காக ஒரு ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. ஆறு மாதக் குழந்தை முதல் 12 வயது வரையிலான காய்ச்சல் வந்த குழந்தைகளின் பெற்றோர்களிடம் ஒப்புதல் பெறப்பட்டு அவர்களிடம் காய்ச்சல் மாத்திரை மற்றும் ஒத்தடம்

கொடுப்பதால் என்ன நடக்கிறது என்பதனை சோதித்துப் பார்த்தார்கள். ஆய்விற்காக தேர்வு செய்யப்பட்ட 150 குழந்தைகளில் 77 குழந்தைகளுக்கு பாராசிட்டமால் மாத்திரை மட்டும் கொடுக்கப்பட்டது. மீதமுள்ள 73 குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் மாத்திரையோடு கூடவே ஒத்தடமும் சேர்த்து கொடுக்கச் சொல்லி அறிவுறுத்தப்பட்டது. இறுதியாக இந்த ஆய்வின் முடிவில் தெரிய வந்ததாவது..

மாத்திரை மட்டும் கிடைத்த குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் ஒரே சீராக குறைந்து கொண்டே வந்தது. மாத்திரையோடு ஒத்தடமும் கிடைத்த குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பத்தில் வேகமாக குறைந்து பின் மெல்ல மெல்ல இறங்கிக் கொண்டே வந்தது. இறுதியாக ஆய்வின் இரண்டு மணி நேர முடிவில் சோதித்துப் பார்த்த போது இரண்டு குரூப்பிலும் உள்ள குழந்தைகளும் ஒரே வெப்பநிலையில்தான் இருந்தார்கள். மாத்திரையோடு ஒத்தடமும் சேர்த்துக் கிடைத்த குழந்தைகள் கொஞ்சம் அசௌகரியத்தோடும், அழுதுகொண்டும், எரிச்சலோடும் இருந்தார்கள். ஆனால் மாத்திரை மட்டும் கிடைத்த குழந்தைகளுக்கு அத்தகைய அசௌகரியங்கள் ஏதும் ஏற்படவில்லை.

ஆதலால் காய்ச்சலை குறைப்பதில் தண்ணீர் ஒத்தடம் அவர்களிடம் எந்த தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தவில்லை என்கிற முடிவுக்கு ஆய்வாளர்கள் வருகிறார்கள். இப்போது நாம் கொஞ்சம் எதார்த்தத்திற்கு வருவோம். அரசு மருத்துவமனைகள் அருகேயில்லாத ஊர்கள், தனியார் மருத்துவமனைகள் அருகிலிருந்தும் செலவு செய்ய வசதியில்லாத குடும்பத்தினர், மருத்துவமனைக்கு செல்ல நாளுக்கு இரண்டு முறை மட்டும் வருகிற பேருந்துகள், அர்த்த ராத்திரியில் அதிதீவிரமான காய்ச்சல் வந்தும் எங்கும் செல்ல முடியாத சூழல், குறைந்த காசு பணத்தில் ஸ்டீராய்டு ஊசி போடுகின்ற ஆபத்தான கம்பவுண்டர்கள், மருத்துவர் பரிந்துரையின்றி மாத்திரை கொடுக்கிற மருந்து கடைகள் இவற்றிலிருந்து எல்லாம் தப்பிக்க மக்கள் வேறு என்னதான் செய்வார்கள்?

சரி, தண்ணீர் ஒத்தடம் என்னதான் செய்யும்?

நம் உடம்பிலுள்ள சூடெல்லாம் பொதுவாக நான்கு வழிகளில்

வெளியறுகிறது. கண்ணுக்குத் தெரியாத வெப்பக்கதிர் வீச்சு மூலமாகவும், வியர்வை ஆவியாதல் வழியாகவும், தோசைக் கல்லின் சூடு மாவுக்கு கடத்தப்பட்டு தோசையாவதைப்போல தொடுதலின் வழியே உடல் வெப்பம் கடத்தப்படுவதாலும், ஏ.சி காற்றில் உடல் குளிர்வதைப்போல உடம்பைச் சுற்றியுள்ள காற்றுடன் வெப்பத்தை உடல் பரிமாறிக் கொள்வதன் மூலமாகவும் நம்முடைய உடல் சூடானது தணிக்கப்படுகிறது. நாம் கொடுக்கிற தண்ணீர் ஒத்தடமும் மேற்கண்ட மூன்று வழிகளிலும் காய்ச்சல் வந்த பிள்ளைகளின் உடல் வெப்பத்தை தணிக்க உதவுகிறது. அதாவது வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் நனைத்த ஈரத்துணியால் காய்ச்சல் வந்த உடம்பைத் துடைக்கும்போது உடலின் அதிகப்படியான வெப்பநிலையானது குறைந்த வெப்பநிலையிலுள்ள தண்ணீருக்கு கடத்தப்படுவதன் மூலம் காய்ச்சல் குறைகிறது. இரண்டாவது, அத்தகைய தோலின் மீது படிந்துள்ள ஈரமானது ஆவியாதலை அதிகப்படுத்தி சூட்டை குறைக்கிறது. மூன்றாவது, அத்தகைய ஈரம் படிந்த தோல் மீது காற்று படுவதால் சுற்றியுள்ள காற்றும் குளிர்ந்து உடலிலுள்ள வெப்பம் குறைப்பதை அது துரிதப்படுத்துகிறது. உண்மையில் சொல்லப்போனால் காற்றை வைத்து உடலை குளிர்விப்பதைவிட தண்ணீர் 20 மடங்கு அதிகமாகவே நமது உடலை குறைக்கும் சக்தியுடையது. அதேசமயம் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரால் ஒத்தடம் கொடுக்கும்போது தோலிலுள்ள வெப்பத்தை உணரும் உணர்ச்சி நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு காய்ச்சல் குறைவதை ஊக்கு விக்கின்றன. ஒத்தடமானது தோல்களிலுள்ள நுண்குழய்களை திறப்பதன் மூலம் உடலின் வெப்பம் எளிதில் வெளியே கடத்தப்பட ஏதுவா கிறது. இரத்தக்குழாய்களும் சீராக விரிவடைந்து வெப்பத்தை கடத்துகின்றன. உடலின் வேதி வினைகளும் சீராக நடைபெறுகின்றன. இப்படி யிருக்க தண்ணீர் ஒத்தடத்தை அவசர காலத்தில் ஒரு காய்ச்சல் முதலுதவியாகவும், காய்ச்சலை குணப்படுத்தும் சிகிச்சைக்கு உறுதுணையாகவும் இருக்குமாறு ஏன் பயன்படுத்தக்கூடாது என்கிற புரிதலுக்கு நாம் வர வேண்டியுள்ளது.

குழந்தைகளை ஒத்தடத்திற்கு தயார் செய்தல்

குழந்தைக்கு துணி முழுவதும் கழற்றிவிட்டு ஒரு துண்டை மட்டும்

கட்டிக் கொள்ளச் செய்ய லாம். அவர்களை ஈரமான வெறும் தரையில் படுக்க வைக்காமல் பாயில் அல்லது போர்வை யில் படுக்க வைக்கலாம். குளிர்காலமாக இருந்தாலோ, கட்டாந்தரையாக இருந்தாலோ குழந்தைகளின் கால்களில் சாக்ஸ் போட்டுக் கொள்ளச் செய்யலாம். அறையில் ஏ.சி தேவையில்லை. அறையில் வெளிச்சம் குறைவாக வும் அதேசமயம் நல்ல இயற்கையான காற்றோட்ட மாக இருக்கும்படியும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒத்தடம் கொடுக்கையில் அவர்க ளுக்கென தனியொரு இடம் இருந்தால் நன்று.

ஒத்தடத்திற்கு தேவையானவைகள்

பாத்திரத்தில் தேவையான வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் (90-95F), ஒத்தடத்திற்கு முன்-பின் பரிசோதிக்க தெர்மாமீட்டர், ஒத்தடம் செய்ய சுத்தமான ஐந்து காட்டன் துணிகள், குழந்தைகள் உடலை போர்த்தவும் ஒத்தடத்திற்கு பின்பு துடைப்பதற்கென போர்வை மற்றும் துண்டுகள்.

ஒத்தடம் செயல்முறை

முதலில் குழந்தையின் ஆடையை கழற்றி படுக்க வைத்துவிட்டு அவர்கள் மீது மெல்லிய போர்வையை மட்டும் போர்த்திக் கொள்ளுமாறு செய்யலாம். குழந்தைகளிடம் நாம் ஒத்தடம் செய்யப் போவதை முன்கூட்டிய சொல்லிவிட வேண்டும். “அம்மா, ஈரத்துணியை வச்சு ஒடம்ப தொடைச்சு எடுக்கப் போறேன்; உனக்கு குளிரா இருந்துச்சுன்னா அம்மாகிட்ட ஒடனே சொல்லிட னும் சரியா!” என்று குழந்தைகளிடம் முன்பே சொல்லி வைப்பது நல்லது. ஏனென்றால் தண்ணீரின் வெப்பநிலை குளிராக இருந்தால் நடுக்கம் வந்து காய்ச்சலை இன்னும் அதிகப்படுத்தும், சூடாகவோ அவர்களின் உடல் வெப்பத்திற்கு சமமாகவோ இருந்தால் காய்ச்சலை அதனால் எந்தவிதத்திலும் குறைக்க முடியாது. நாம் கொடுக்கிற ஒத்தடமானது அவர்களுக்கு சுகமாய் இருப்பதுதான் நாம் தண்ணீரை சரியான வெப்பநிலையில் வைத்திருப்பதற்காக அறிகுறி. அடுத்து, முக்கியமாக ஒத்தடம் கொடுப்பதற்கு முன்பாகவே தெர்மாமீட்டரை வைத்து குழந்தையின் காய்ச்சலை அளவிட்டு நம் பிள்ளைக்கு எப்போதும் வைத்தியம் பார்க்கிற நோட்டில் தேதியிட்டு குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒத்தடம் முடிந்த

பின்னரும் தெர்மாமீட்டர் வெப்பநிலையை நேரத்தோடு குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஏனென்றால் ஈரத்துணியை வைத்து ஒத்தடம் வைத்துவிட்டு மருத்துவர்களிடம் அழைத்துச் சென்றால் காய்ச்சல் குறைந்த அவர்களுக்கு ஆரம்பகட்ட காய்ச்சலின் அளவினை சரியாக கணிக்க முடியாமல் போக வாய்ப்பிருக்கிறது. அதனால் மருத்துவரால் இது எத்தகைய காய்ச்சலென்ற முடிவிற்கு வர சிரமமாக இருக்கும். முதலில் ஈரத்துணியை மெதுவாக நம் கையில் வைத்து சூடு எப்படி இருக்கிறது என்று பரிசோதிக்க வேண்டும். பிறகு குழந்தையின் கையில் வைத்து அவர்கள் அதை சுகமாய் உணருகிறார்களா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு அத்தகைய தண்ணீரின் வெப்பநிலை ஓ.கேதான் என்றவுடன் தான் ஒத்தடத்தையே ஆரம்பிக்க வேண்டும். நம் கைகளை சுத்தமாக கழுவிய பிறகு முதலில் குழந்தைகளின் முகம், கழுத்துப் பகுதியிலிருந்து ஆரம்பித்து ஈரத்துணியால் துடைத்து எடுக்க வேண்டும். அவசர அவசரமாக செய்யாமல் நிதானமாக செய்தால்தான் உடம்பின் சூட்டைத் தணிக்க முடியும். இரண்டாவது, கைகளின் விரல்களிலிருந்து ஆரம்பித்து முழங்கை, தோள்பட்டை முக்கியமாக அக்குள் பகுதி என வலது, இடது கைகளில் துடைத்தெடுக்க வேண்டும். மூன்றாவது அவ்வாறே கால்களில் கீழிருந்து தொடையின் உள்பகுதியை நோக்கி பொறுமையாக துடைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் துணியையும், தண்ணீரின் வெப்பநிலையும் கண்காணித்து ஒத்தடத்திற்கு மாற்று துணியையும், வேறு சுத்தமான தண்ணீரையும் மாற்றிக் கொள்வது நல்லது. இறுதியாக நான்காவது பகுதியாக வயிறு மற்றும் முதுகுப் பகுதியை துடைத்தெடுக்கலாம். ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் ஐந்து நிமிடங்களென உடம்பு முழுவதும் துடைத்தெடுக்க குறைந்தபட்சம் இருபது நிமிடங்கள் ஆகும்.

இவ்வாறு காய்ச்சல் குறையாத பட்சத்தில் ஒவ்வொரு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறையும் உடம்பின் சூடானது 99.6க்குள் இருக்குமாறு துடைத்தெடுக்கலாம். பிள்ளைகளின் உடம்பினை சுத்தமாக காய்ச்சலே இல்லாதவாறு துடைத்து எடுக்க வேண்டும் என்கிற அவசியமில்லை

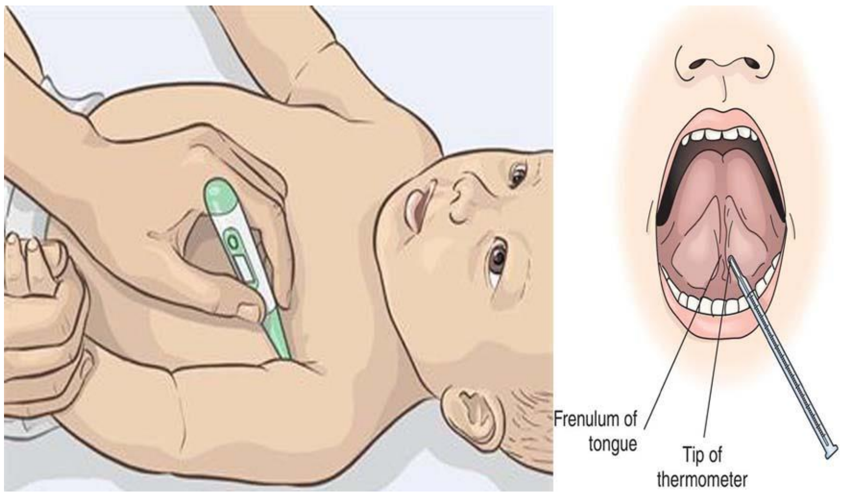
என்பதை பெற்றோர்கள் முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்களின் உடம்பு கொஞ்சமாவது வெதுவெதுப்பாக இருப்பதுதான் நல்லது. உடம்பை முற்றிலும் குளிர வைத்துவிட்டால் அதிலும் ஆபத்து இருக்கிறது. அதனால் தான் ஒத்தடத்திற்கு வெதுவெதுப்பான தண்ணீரை பயன்படுத்தச் சொல்கிறார்கள். ஒத்தடத்தை தொடர்ந்து அதிக நேரம் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கவும் கூடாது, அதேசம யம் வேகவேகமாக தொட்டாச்சிணுங்கி போல தொட்டவுடன் எடுத்துவிடவும் கூடாது. இரண்டு மணி நேரத்திற்கொருமுறை ஒத்தடம் கொடுக்கையில் உடம்பின் வெப்பநிலையை பரிசோதித்தும், குழந்தைக்கு எப்படி இருக்கிறது என்ற கேள்வியைக் கேட்டும்தான் தொடரவே வேண்டும்.

குழந்தைகளை இவ்வாறு ஈரத்துணியை வைத்து ஒத்தி எடுத்து அவர்கள் கொஞ்சம் தெளிவடைந்தவுடன் குடிப்பதற்கு கொஞ்சம் வெதுவெதுப்பான தண்ணீர், இளநீர், பழச்சாறு, கஞ்சி, காய்கறி சூப், நிலவேம்பு கசாயம், சுக்கு-மிளகு-திப்பிலி இட்ட ஏதேனும் ஓர் கசாயத்தை அருந்தச் சொல்லலாம். தேவைப்பட்டால் குழந்தைகளை சிறிது ஓய்வு எடுக்க வைத்துவிட்டு மருத்துவமனைக்கு அழைத்து வரலாம். இதனால் உடலில் ஒரேயடியாக காய்ச்சல் அதிகமாகி குழந்தைகளுக்கு தலைவலி, மயக்கம், வலிப்பு, மந்த நிலை என ஆபத்தான நிலையை எட்டாதவாறு நாம் தடுக்க இயலும். ஆகவே அம்மாக்களே, இனிமேல் குழந்தைகளை மருத்துவமனைக்கு வரும்போது கைகளில் அவர்கள் குடிப்பதற்காக குடிதண்ணீரும், அப்படியே மருத்துவரை சந்திக்க காத்திருக்கிற நேரத்தில் ஒத்தடம் கொடுக்க காட்டன் துணிகளையும், அதனுடன் கூடவே தாங்கள் பரிசோதித்த தெர்மாமீட்டர் அளவு குறித்த நோட்டையும் எடுத்துக் கொண்டு வாருங்கள். தாங்களாகவே பெட்டிக் கடைகளில் மருந்து மாத்திரையென போட்டுக் கொண்டு தவறான சிகிச்சையால் ஆபத்தை விலைக்கு வாங்குவதைவிட வீட்டிலேயே தண்ணீர் ஒத்தடம் செய்வது ஒரு சுலபமான வழிதானே.

-டாக்டர் இடங்கர் பாவலன் idangarpavalan@gmail.com

34. அம்மாவின் ஆறாவது கைவிரல்...

-பிப்ரவரி 16, 2020



...

உலகின் முதல் மருத்துவர் பெண்தான். வீட்டிலுள்ளோருக்கு உடல்நிலை சரியில்லையென்றால் முதல் பரிசோதனைகூடம் அம்மாதான். அம்மாவின் கைகள்தான் ஆதி உலகின் முதல் ஸ்டெதெஸ்கோப். அவளின் அற்புதம் நிறைந்த கைவிரல்கள்தான் தெர்மாமீட்டர். இருந்தாலும், பிள்ளைகளுக்கு உடல் நெருப்பாய் கொதிக்கிறது என்றவுடன் தாயும் பரிதவித்துத்தான் போய்விடுகிறாள். இது என்ன காய்ச்சலாக இருக்குமோ, எப்போது சரியாகுமோ என்று பதறுகிறாள். உடனே பிள்ளையைத் தூக்கிக்கொண்டு மருத்துவமனைக்கு ஓடத் துவங்குகிறாள். அதனால் தான் அம்மாவின் அன்புக் கரங்களில் ஆறாவது விரலாக கூடுதலாக தெர்மாமீட்டர் ஒன்று தேவையாயிருக்கிறது.

16ம் நூற்றாண்டில் கலிலியோ கலிலீ என்பவரால் பிள்ளையர்சுளி போடப்பட்டு ஆரம்பிக்கப்பட்ட தெர்மாமீட்டர் கண்டுபிடிப்பானது முதலில் தண்ணீரால் நிரப்பப்பட்டு அடுத்தகட்டமாக ஆல்கஹால், பாதரசம் என்று பின்வந்த அறிஞர்களால் மேம்படுத்தப்பட்டது. இறுதியாக இன்று பேட்டரியில் இயங்குகிற டிஜிட்டல் தெர்மோமீட்டர், அகச்சிவப்பு கதிர் தெர்மாமீட்டர்

என்பதுவரை வளர்ந்து நிற்கிறது. 1714ல் முதன்முதலாக பாதரசத்தை தெர்மாமீட்டரில் பயன்படுத்திக் காட்டியவர் ஜெர்மனைச் சேர்ந்த டேனியல் ஃபாரன்கீட். ஆனால் தற்போது நியூயார்கில் நடந்த பாதரசம் மீதான மினமாட்டா மாநாட்டின் ஒப்பந்தத்தில் இந்தியா கையொப்பமிட்ட பின்பு இன்னும் பத்து வருடங்களுக்குள் பாதரச பயன்பாட்டை குறைப்பதுடன், பாதரசம் உள்ள தெர்மாமீட்டரும் தடைசெய்யப்பட்டுவிடும். ஆனாலும் அவர் கண்டறிந்த ஃபாரன்கீட் அளவீடுகளீடுகளின் வழியே அவரை நாம் என்றும் மறக்கப்போவதில்லை. இன்று மருத்துவத்துறையில் பயன்படத்தக்க வகையில் தெர்மாமீட்டரை வடிவமைத்த சர் தாமஸ் ஆல்பட் அவர்களையும் இந்த கணத்தில் நாம் நன்றியுணர்வோடு நினைத்துப் பார்ப்போம்.

டிஜிட்டல் தெர்மாமீட்டர்

தண்ணீரிலிருந்து ஆரம்பித்து ஆல்கஹால், பாதரசம் என்று படிப்படியாக மண்வெட்டி பிடிக்கிற கைகளும் எளிதில் பயன்படுத்துகிற வகையில் விஞ்ஞானம் வழியே கிடைத்துதான், டிஜிட்டல் தெர்மாமீட்டர். அது நம் உடலின் வெப்பநிலையை உலோக கூர்முனையின் வழியே வாங்கிக்கொண்டு மைக்ரோசிப் மூலமாக அதை மின்சாரமாக மாற்றி நம் கண்களுக்கு வெப்பநிலையாக திரையில் காட்டுகிறது. இன்று சர்வசாதாரணமாக அனைத்து மருந்து கடைகளிலும் தெர்மாமீட்டர்கள் ரூபாய் 160லிருந்து கிடைக்கின்றன. தெர்மாமீட்டரை வாங்கும்போதே கடையில் வைத்து பரிசோதித்துப் பார்த்து வாங்கிக் கொள்வது நல்லது. மேலும் தெர்மாமீட்டர் அட்டைப் பெட்டியினுள்ளும் அதனைப் பயன்படுத்துகிற முறையைப் பற்றி உங்களுக்கு எளிதாக படம் போட்டு காட்டியிருப்பார்கள். கூடவே தெர்மாமீட்டரை சுத்தம் செய்வதற்குத் தேவையான ஸ்பிரிட் பாட்டிலையும் வாங்கி குழந்தைகளின் கண்ணில் படாதவாறு பத்திரப்படுத்திக் கொள்வதும் அவசியம்.

தெர்மாமீட்டர் வழியே பரிசோதனை

பிள்ளைகள் காலையில் எழுந்து, அம்மா காய்ச்சலடிக்குதுமா! என்று சொன்னவுடன், என்னடா! வீட்டுப்பாடம் எழுதலயா? என்று கேட்பதை விட்டுவிட்டு வீட்டிலிருக்கிற தெர்மாமீட்டரை எடுத்து ஒருமுறை

பரிசோதித்துப் பாருங்கள். ஏனென்றால் தெர்மாமீட்டரை வைத்து நம் பிள்ளையின் வெப்பநிலை எவ்வளவு என்று தெரிந்து கொண்டால்தான் உண்மையாகவே அவர்களுக்கு காய்ச்சல் இருக்கிறதா, அவர்களை பள்ளிக்கு விடுமுறை எடுக்கச் சொல்லி ஓய்வெடுக்கச் செய்யலாமா, உறங்க வைத்து ஈரத்துணி கொண்டு ஒத்தடம் கொடுக்கலாமா, மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டுமா என்பதை யோசித்து முடிவெடுக்க முடியும். முதலில் தெர்மாமீட்டரை எடுத்து அதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஆன் பட்டனை அழுத்தி சரியாக வேலை செய்கிறதா என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். தெர்மாமீட்டரின் திரையில் எண்கள் வந்தவுடன் ஏற்கனவே பதிவு செய்யப்பட்ட வெப்பநிலையெல்லாம் திரையில் ஓடி இறுதியில் பூஜ்ஜியத்தில் வந்து நிற்கும். இந்த சமயத்தில் ஸ்பிரிட் வைத்து தெர்மாமீட்டரின் முனையில் துடைத்துவிட்டு சிறிது குளிர்ந்த தண்ணீரால் கழுவி அப்படியே கொஞ்ச நேரம் உலரவிட வேண்டும். ஏனென்றால் சுடு தண்ணியினால் உலோக முனையை துடைத்தால் தெர்மாமீட்டரினுடைய வெப்பநிலையை அளவிடும் திறன் பாதிக்கப்படலாம் என்பதால்தான் இந்த குளிர்ந்த தண்ணீர்.

குழந்தைகளைத் தயார் செய்தல்

தெர்மாமீட்டர் மூலம் பரிசோதிப்பதற்கு முன்பு நம் குழந்தைகளை முதலில் தயார் செய்ய வேண்டும். தெர்மாமீட்டர்ரை எடுத்து வைத்தோமா, திரையில் தெரிகிற ரிப்போர்ட்டை வைத்து காய்ச்சலா இல்லையா என்று பார்த்தோமா என்றில்லாமல் குழந்தையை எதற்கு தேவையில்லாமல் தயார்படுத்த வேண்டும் என்றுதானே யோசிக்கிறீர்கள்? உதாரணத்திற்கு, தெர்மாமீட்டரை நாக்கின் கீழே வைத்து பரிசோதிக்கப் போகிறோம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். குழந்தைகள், பரிசோதிப்பதற்கு முன்பாக ஏதேனும் சூடாக காப்பியோ, குளிராக ஐஸ்கிரீமோ சாப்பிட்டிருந்தால் தெர்மாமீட்டரை வைத்து வாய் பகுதியில் பரிசோதிக்கையில் வெப்பநிலை குளறுபடியால் சரியான ரிப்போர்ட் கிடைக்காமல் போகலாம். மேலும் அவர்கள் விளையாடிவிட்டோ, உடற்பயிற்சி செய்துவிட்டோ வந்திருக்கும் சமயம் பார்த்து பரிசோதித்தாலும் உடல் வெப்பநிலையை அதனால் சரியாக காண்பிக்க இயலாமல் போவதற்கும் வாய்ப்பிருக்கிறது. அதனால் தான்

காய்ச்சலை பரிசோதிக்கும் 15 நிமிடத்திற்கு முன்பாக எதையும் சூடாகவோ, குளிராகவோ அவர்களுக்கு குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டாம். அவர்களை கொஞ்ச நேரம் அமைதியாக உட்காரச் சொல்லி 15 நிமிடம் கழித்து காய்ச்சலை பரிசோதித்துப் பார்க்கலாம். ஒருவேளை நம் பிள்ளைக்கு அக்குள் பகுதிக்குள் தெர்மாமீட்டரை வைத்து பரிசோதிக்கிறோம் என்றாலும் குழந்தைகளின் அக்குள் பகுதியில் வியர்வை ஏதும் இல்லாதவாறு துணியை வைத்து துடைத்து எடுத்துவிட்டு பரிசோதிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் தெர்மாமீட்டர் பரிசோதனையை உடலின் ஈரப்பதம்கூட மாற்றிவிட வாய்ப்பிருக்கிறது.

தெர்மாமீட்டர் மூலம் அளவிடுதல்..

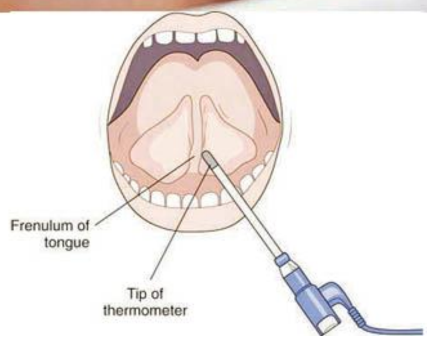
சரி, டிஜிட்டல் தெர்மாமீட்டரை வாங்கிவிட்டோம். அதை எந்த இடத்தில் வைத்து பரிசோதிப்பது என்று குழம்ப வேண்டாம். உடலின் உள்மைய வெப்பநிலையை நாக்கிற்கு கீழ், அக்குள் பகுதி, மலத்துவாரம், காது, முன்நெத்தி, தலையின் பக்கவாட்டுப் பகுதி என்று பல இடங்களில் வெவ்வேறு விதமான தெர்மாமீட்டரை வைத்து பரிசோதித்துப் பார்க்கிறார்கள். ஆனால் நம் குழந்தைகளை வீட்டில் வைத்துப் பரிசோதிப்பதற்கு வாய்ப் பகுதி அல்லது அக்குள் பகுதியில் டிஜிட்டல் தெர்மாமீட்டர் வைத்து பயன்படுத்துவதே போதுமானது. குழந்தைகள் நாம் சொல்வதைக் கேட்டு கடைப்படிப்பவராக இருந்தால் மட்டும் வாய்ப்பகுதியில் வைத்து பரிசோதிக்கலாம். ஒருவேளை பச்சைக் குழந்தையாகவோ, குழந்தைகள் நாம் சொல்வதை கேட்காமல் அடம்பிடிப்பவர்களாகவோ அல்லது வாய்ப்பகுதியில் வைத்துப் பரிசோதிப்பதில் தயக்கம் கொண்டவராக பெற்றோர்களே இருந்தாலோ அக்குள் பகுதியையே தேர்வு செய்து கொள்ளலாம். குழந்தைகளிடம் பரிசோதிக்கும் முன்பே, குட்டிமா! இந்த குச்சிய நாக்குக்கு கீழே வைக்கப்போறேன். கொஞ்ச நேரம் அமைதியாக வாய்க்குள்ள வச்சுக்கிடனும். இதை கடிச்சிடக் கூடாது, சரியா? என்று சொல்லிவிட்டு ஆரம்பிக்க வேண்டும். குழந்தைகளை 'ஆ' சொல்லச் சொல்லி தெர்மாமீட்டரின் கூர்முனையை நாக்கின் அடியில் கத்தி போன்ற நடு சவ்வுக்கு வலது புறமோ அல்லது இடதுபுறமோ ஏதாவது ஒரு பக்கமாக அடிநாக்கு மற்றும் ஜவ்வுக்கு இடையே ஒட்டி இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும்.

தெர்மாமீட்டர் முனையை பற்களின் ஓரமாகவோ, உதடு மற்றும் பற்களுக்கு இடையிலோ, நாக்கின் மேலேயோ, தெர்மாமீட்டரை உள்நாக்குவரை சென்று இடிக்குமாறோ வைத்துவிடக் கூடாது. அது குழந்தைகளுக்கு அசௌகரியமாகவும் இருக்கும், அதனால் வெப்பநிலையையும் சரியாக கணக்கிடவும் முடியாது. பின்பு குழந்தைகளின் வாய்ப்பகுதியை அப்படியே மூடி வைத்துக் கொள்ள செய்ய வேண்டும். ஏனென்றால், குழந்தைகள் வாய்ப்பகுதியைத் திறந்திருந்தால் வெளியிருந்து வருகிற குளிர், வெப்ப காற்றால் ரிப்போர்ட் மாறிவிடும் அல்லவா, அதற்காகத்தான். தொடர்ச்சி அடுத்த வாரம்

-டாக்டர் இடங்கர் பாவலன் idangarpavalan@gmail.com

35. பேசும் காச்சக்காரம்மன் -- 10 அம்மாவின் ஆறாவது கைவிரல்...

-பிப்ரவரி 23, 2020



...

தெர்மாமீட்டரை அக்குள் பகுதிக்குள் வைத்து பரிசோதிக்க வேண்டுமென்றால் சட்டையை கழற்றிவிடச் சொல்லி தெர்மாமீட்டரின் கூர்முனையை அக்குள் பகுதியின் உச்சியில் போய் முட்டிக் கொண்டு இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். அதன் கூர்முனை அக்குளுக்கு வெளியே நீட்டிக் கொண்டோ, பாதி உள்ளே பாதி வெளியே என்று இருக்குமாறோ வைக்க கூடாது. அதனால் சரியான வெப்பநிலை நமக்கு கிடைக்கவே கிடைக்காது. தெர்மாமீட்டரை வைத்தவுடன் கைகளை நெஞ்சுப் பகுதியை ஒட்டி இருக்குமாறு வைத்து அதனை கீழே விழாதவாறு இறுகப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். தெர்மாமீட்டர் வைத்தவுடன் அதுவாகவே உடலின் வெப்பநிலையை கணக்கிடத் துவங்கி அதந் வேலை முடிந்தவுடன் பீப்.. பீப்..

என்று சத்தம் கொடுக்க ஆரம்பித்துவிடும். அந்த சமயத்தில் தெர்மாமீட்டரை வெளியே எடுத்து என்ன ரிப்போர்ட் வந்திருக்கிறது என்று பார்த்து அதனை நாள், நேரம் போட்டு பதிந்து வைத்து கொள்வது நல்லது.

பரிசோதனை முடிவுகளைப் பற்றிய புரிதல் ஆன்ராய்டு போன்களை வைத்து சீரியல் பார்க்கும் பாட்டிகள் தலைமுறை உருவாகிவிட்ட காலத்தில் இன்று சில வீடுகளில் தெர்மாமீட்டரை வைத்து பரிசோதித்துப் பார்ப்பதும் சாதாரண வழக்கமாகிவிட்டது. ஆனாலும் அதன் நுணுக்கங்களை முழுமையாக புரிந்து கொள்ளாமல் தெர்மாமீட்டர் ரிப்போர்ட்டை வைத்துக் கொண்டு அவர்கள் பதறியபடியே இருக்கிறார்கள். இருளைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் பேயைப் பார்த்து பயந்த கதையாக தெர்மாமீட்டரில் வெப்பநிலை அதிகிரிக்கிறது என்று காண்பித்தாலே பதறிப்போய் டெங்குவா, சிக்கன்குனியாவா, டைபாய்டு காய்ச்சலா என்று பயப்பட ஆரம்பித்துவிடுகிறார்கள். வெப்பநிலை தொடர்பான ரிப்போர்ட் என்பது காய்ச்சல் பற்றிய தெளிவிற்கு வர உதவும் எளிய கருவி அவ்வளவுதான். அதுவே காய்ச்சல் பற்றிய முடிவைத் தருகிற மாயாஜால மந்திரக் கருவியல்ல என்பதையும் எல்லோரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைகளை பரிசோதிக்கும் மருத்துவர்கள் தெர்மாமீட்டரை வைத்து மட்டும் காய்ச்சலை முடிவு செய்வதில்லை. குழந்தைகளின் நினைவுத் திறன், உடல் சோர்வு, நீர்ச்சத்து, இரத்த அழுத்தம், இதயம் மற்றும் நுரையீரல் இயங்கும் தன்மை இவற்றையெல்லாம் கூட்டாக கவனித்துதான் காய்ச்சல் சீரியஸான ஒன்றா அல்லது சாதாரண காய்ச்சலா என்று முடிவுக்கு வருகிறார்கள். மேலும், தெர்மாமீட்டர் சரியாக வேலை செய்கிறதா என்பதிலிருந்து ஆரம்பித்து பரிசோதித்துப் பார்ப்பதிலும் சில சிக்கல்கள் இருக்கின்றன. அதாவது, உடலின் சாதாரண உள்மைய வெப்பநிலை 98.6° F என்பது வாய்ப்பகுதியில் நாக்கிற்கு கீழே வைத்து பரிசோதிக்கும் போது கிடைக்கிற அளவுதான். அதேசமயம் நீங்கள் அக்குள் பகுதிக்குள் வைத்து பரிசோதித்தால் அப்போது வாய்ப்பகுதி வெப்பநிலையைவிட 1° F குறைவாகத்தான் காண்பிக்கும். ஆதலால் வாய்ப்பகுதியில் பரிசோதனையின் முடிவை அப்படியே எடுத்துக் கொள்வதும்,

அக்குள் பகுதிக்குள் வைத்து பரிசோதிக்கும்போது அதனுடன் 1° F வெப்பநிலையைக் கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதும் நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விசயம்.

பெற்றோர்கள் வீட்டிலிருந்தபடியே தெர்மாமீட்டர் வழியே பரிசோதித்து ஒரு முடிவுக்கு வருவது தவறு. நம் உடலின் வெப்பநிலையானது தோராயமாக 96° F முதல் 100° F க்குள் இயல்பாகவே மாறியபடி இருக்கிறது. ஆதலால் குழந்தைகளின் வெப்பநிலை உத்தேசமாக 100° F க்கு மேலாக செல்லும்போது அதை நாம் காய்ச்சலுக்கான அறிகுறியாக எடுத்துக் கொண்டு அந்த நேரத்தை நாம் முதலுதவி அளிப்பதற்காக பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் அடுத்தது, நம் உடலில் இயல்பாகவே அதிகாலையைவிட மாலை நேரத்தில் வெப்பநிலை சற்று தூக்கலாகவே இருக்கும். அதாவது உள்ளுறுப்புகள் செயல்பாடு மற்றும் தசைகளின் இயக்கம் காரணமாக உயிர்கடிகாரத்தின் வழியே உள் வெப்பநிலை இயல்பாகவே காலை நேரத்தைவிட மாலையில் 1° F அதிகரித்துதான் காணப்படும். ஆதலால் நாம் மாலை நேரத்தில் தெர்மாமீட்டரை வைத்து பரிசோதிக்கையில் இந்த இயல்பாகவே அதிகரிக்கிற 1° F வெப்பநிலையையும் கவனத்தில் கொண்டு காய்ச்சல் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டும். முக்கியமாக, பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் தோரயமாக 28நாள் சுழற்சியில் 14வது நாள் சினைப்பையிலிருந்து சினைமுட்டையானது வெளியே வருகிறது. இப்படி வெளியே வருகிற நாளிலிருந்து இரண்டு வாரத்திற்கு முன்பே உடல் வெப்பம் மிதமாக அதிகரித்து அந்த 14வது நாளிலிலிருந்து 1° F அளவிற்கு வெப்பம் கூடிவிடுகிறது. இந்த மாதவிடாய் நாட்கள் ஒவ்வொருக்கும் மாறுவதால் தனிப்பட்ட கவனமும் இதில் அவசியமாகிறது. ஆக, மாதவிடாய் ஏற்படுகிற பெண்களுக்கு பரிசோதிக்கையில் இதையும் நாம் மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். ஆக, இவ்வளவு விசயங்கள் இருக்கும்போது பெற்றோர்கள் வீட்டிலிருந்தபடியே தெர்மாமீட்டர் வழியே பரிசோதித்து ஒரு முடிவுக்கு வருவது தவறு. நம் உடலின் வெப்பநிலையானது தோராயமாக 96° F முதல் 100° F க்குள் இயல்பாகவே மாறியபடி இருக்கிறது. ஆதலால் குழந்தைகளின் வெப்பநிலை உத்தேசமாக 100° F க்கு மேலாக

செல்லும்போது அதை நாம் காய்ச்சலுக்கான அறிகுறியாக எடுத்துக் கொண்டு அந்த நேரத்தை நாம் முதலுதவி அளிப்பதற்காக பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது, நாம் ஏற்கனவே கூறியபடியே காய்ச்சல் வந்த குழந்தைகளுக்கு ஈரத்துணியை வைத்து ஒத்தடம் கொடுப்பதும், அவர்களுக்கு நீர் ஆகாரங்களாக குடிக்கத் தருவதும் பின்பு ஆரோக்கியமான கஞ்சி போன்றவற்றை சாப்பிட வைப்பதும் போன்ற முதலுதவிகளை செய்யலாம். பின்பு அவர்களை மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்று நம் குழந்தைகளின் காய்ச்சல் தொடர்பான சந்தேகங்களைக் கேட்டு மருத்துவர்களிடம் ஆலோசனைகளை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

-டாக்டர் இடங்கர் பாவலன் idangarpavalan@gmail.com

36. அஞ்சறைப் பெட்டியில் பாராசிட்டமால் மாத்திரைகள்…

-மார்ச் 1, 2020

…

பேசும் காச்சக்காரம்மன் – 11

இன்று எதற்கெடுத்தாலும் உடம்பு அசதியா, தூக்கமில்லையா, உடம்பு வலியா, தலைவலியா, மூட்டுவலியா ஒரு பாராசிட்டமால் மாத்திரையை எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டு தூங்கிவிடும் ஒரு பெரும் சமூகமாக நாம் வளர்ந்து நிற்கிறோம். இன்று உலகம் முழுவதிலும் பல கோடி மக்கள் பயன்படுத்துகிற ஒரு மருந்தாக, மருந்து வணிகத்தின் ஒரு மந்திரக்கோலாக பாராசிட்டமால் மாத்திரைகள் இன்று கொடி பிடித்து வளர்ந்திருக்கின்றன. தொழிற்புரட்சியின் விளைவாக பல்லாயிரக்கணக்கானோர் நேரம் காலம் பாராமல், பகலிரவு பாராமல் வேலை பார்க்கும் காரணத்தால் அத்தகைய உழைப்பாளிகளுக்கு உண்டாகின்ற உடல் நோவிற்கும், மன

அயர்ச்சிக்கும் ஏதாவதொரு எளிய தீர்வு கிடைத்துவிடாதா என்று ஏங்கிப் போய் கிடக்கிறார்கள். ஆனால் அதற்காக மருத்துவ சிகிச்சைகளை மேம்படுத்துவதை விட்டுவிட்டு மது அருந்துதலை ஒரு தீர்வாக அரசாங்கம் முன்னெடுத்திருப்பதை நினைத்து நாமெல்லாம் ரொம்பவும் பெருமைப்பட வேண்டும்.

சிறுகுழந்தை முதல் பெரு வயதானவர் வரையிலான பெரும்பான்மையான மக்களுக்கு அன்றாடம் ஏற்படுகிற காய்ச்சல் போன்ற நோய்களுக்கு அதிக செலவு பிடிக்காத, வருகிற நோயை உடனடியாக தீர்க்கிற, பயன்படுத்துகிற மருந்தினால் அதிக பக்கவிளைவில்லாத மருத்துவத்தை காலங்காலமாக மக்கள் தேடியலைந்தபடியே இருக்கிறார்கள். அதனால்தான் மக்களால் எந்தவொரு எளிய மருத்துவத்தையும் மாற்றுக் கருத்தின்றி எதுனாலும் சரி, எங்களுக்குச் சரியானால் போதும் என்று ஏற்றுக் கொள்ள முடிகிறது. கரிசல் தாத்தா கி.ராவின் கதை சொல்லி இதழில் வெளியான நாட்டுப்புற கதையில் ஒரு உயர்தர குலத்துப் பெண் ஒருவர் பன்றிக்கறி விற்கும் கடையின் முன்பு வந்து மூலக்கடுப்புக்காக பன்றியின் பச்சை இரத்தத்தை வாங்கிப் போவதைப் பற்றி எழுதியிருப்பார். இன்றைய காலகட்டத்தில் யாரையாவது மூலத்திற்கு பன்றியின் பச்சை இரத்தத்தை குடிக்கச் சொன்னால் அது முடியுமா? ஆக, நவீன மருத்துவத்தின் தேவையும் இன்றைய காலத்தின் கட்டாயத் தேவையாகிவிட்டது.

ஆனாலும் மாற்று மருத்துவத்தில் நிலவேம்பு கசாயம், துளிசி டீ போன்றவைகளை வீட்டளவிலேயே தயாரித்து பயன்படுத்திக் கொள்கிற வசதி வாய்ப்பைப் போல அல்லோபதியிலும் வீட்டளவிலேயே மாத்திரையைப் போட்டு சரிசெய்து கொள்ள முடியாதா, இதற்கு மருத்துவமனைக்கு வேறு போய் டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டுமா? என்று எதிர்பார்க்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். இப்போது அதுதான் பிரச்சனை. தாவரங்களை மருந்தாகவும் உணவாகவும் பயன்படுத்திய ஓர் சமூகம் இன்று ஆரோக்கியமில்லாத வாழ்க்கை முறைக்குப் பழகிவிட்டதால் நோய்க்கு வீட்டளவில் என்ன செய்ய வேண்டும், மருத்துவமனைக்கு எதற்காகச் செல்ல வேண்டும் என்பதையே மறந்துவிட்டது. காலங்காலமாக இயற்கையோடு

வாழ்ந்த மக்களெல்லாம் அவர்கள் வாழ்விடங்களைச் சுற்றியிருக்கிற மருத்துவ குணமிக்க மரம், செடி, கொடிகளின் வேர்கள், தண்டு, கிழங்கு, இலை, பட்டை, பூ, காய், கனி, விதைகளை எப்போது, எதற்காக பயன்படுத்த வேண்டும் என்கிற அனுபவ மருத்துவ அறிவைப் பெற்றிருந்தார்கள். இந்த இயற்கை அறிவிலிருந்துதான், இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்த பழங்குடிகளிடமிருந்துதான் இன்றைய நவீன மருத்துவ உலகமே விரிந்தது. அது 17ஆம் நூற்றாண்டில் உலகமெங்கும் மலேரியா காய்ச்சல் பரவி பல மக்களைக் கொன்றுக் குவித்துக் கொண்டிருந்த சமயம். அப்போது மலேரியாவிற்கு மருந்தெல்லாம் கண்டறியப்படாத காலம். தற்செயலாக சின்கோன் (ஸ்பெயின்) பகுதியின் அரசுப் பிரதிநிதியான டான் லூயியின் மனைவி தென் அமெரிக்காவின் இன்கா பழங்குடி மக்கள் வாழுகிற பகுதிக்கு ஒரு விசயமாக பரிதாபத்திற்குரிய காய்ச்சலோடு வந்திருந்தார். அப்போது ஏதும் சூதுவாது அறிந்திராத அம்மக்களோ, காய்ச்சல் ஏதும் வந்தால் எப்போதும் தம் இன மக்களுக்குத் தருகிற ஒரு மரத்தின் பட்டையிலிருந்து எடுத்த கசாயத்தை கொடுக்கவே அந்த சீமாட்டிக்கு காய்ச்சல் எல்லாம் சரியாய் போய்விட்டது. அதுதான் மலேரியாவைக் குணப்படுத்தியதாக பதியப்பட்ட முதல் செய்தி. இந்த செய்தி காட்டுத்தீ போல போர்புரிய வந்தவர்கள், வியாபாரம் பார்க்க வந்தவர்கள் வழியே பல்வேறு நாடுகளுக்கு பரவிவிட்டது.

ஆனால் இந்த மலேரியா காய்ச்சலுக்கென்று பாரம்பரிய அறிவை பன்னெடுங் காலமாக கையில் வைத்திருந்த இன்கா மக்களைப் பற்றி யாரும் வெளியே மூச்.. காட்டவில்லை. அம்மக்கள் பயன்படுத்திய அம்மரத்தின் பெயரும் தெரியவில்லை. அதற்குப் பதிலாக அந்த கண்டுபிடிப்பின் புகழோ மருந்து வணிகர்களுக்குப் போய்விட்டது. சின்கோன் பகுதியிலிருந்து நோய்வாய்ப்பட்டு வந்த அப்பெண்மணியின் ஊர்ப் பெயரே அம்மருத்துவகுணம் மிக்க மரத்திற்கு சின்கோனா என்று காதுகுத்தி பெயர் சூட்டப்பட்டுவிட்டது. அம்மரமும், அப்பாரம்பரிய மருத்துவ அறிவும் இப்படியாக பழங்குடிகளிலிருந்து ஒருவழியாக திருடப்பட்டுவிட்டது. அந்தக் காலத்தில் காய்ச்சல் என்று வந்தால் இந்த சின்கோனா பட்டைகளையும் நம்மவர்கள் வில்வ இலைகள் போன்றவற்றையும் பயன்படுத்தி வந்திருக்கிறார்கள். ஆரியர்களெல்லாம் வருவதற்கு முன்பாக இங்கு வாழ்ந்த தொல்குடிகள்

கோவில்காடுகள் வழியே மருத்துவகுணம் மிக்க மரங்கள் மற்றும் செடிகளை கடவுளாக பாவித்து வேம்பம் மரங்களுக்கு பட்டுச்சேலை உடுத்தி, பனைமரத்திற்கு வெள்ளை வேஷ்டி கட்டி இப்படியாக வழிபட்டு வந்தனர். பின்னர் மன்னராட்சி காலத்தில் அம்மன்னர் அந்தப்புறத்தில் நீடூழி வாழவும், கொடி தூக்கிப் போகிற போர்களிலெல்லாம் வெற்றிவாகை சூடவும் யாகம் நடத்த வேண்டி மரத்திற்காக பெருங் காட்டோடு இந்த கோவில் காடுகளையும் அழித்தார்கள். ஏனென்றால் நம் தொல்குடி மக்களின் தெய்வங்களெல்லாம் சிறுதெய்வங்கள்தானே என்று நினைப்பு அவர்களுக்கு, நம் குலதெய்வங்கள் உட்பட.

ஆனாலும் நம் மக்களின் தொன்மையான மரவழிபாட்டின் பண்பாட்டுக் கூறுகளை ஜெராக்ஸ் எடுத்துக் கொண்டுபோய் அவர்களின் பெரு தெய்வக் கோவில்களில் நந்தவனங்களாக உருவாக்கினார்கள். அங்கு நாம் ஏற்கனவே காடுகளில் வைத்து வழிபட்ட மூலிகை குணமிக்க வில்வமரம், அரசமரங்களையெல்லாம் கொண்டுவந்து செயற்கை காடுகளை உருவாக்கினர். உடம்பு சரியில்லையென்றாலே பேய், பிசாசு பிடித்திருக்கிறது என்று பதறிய காலம் ஒன்று உண்டு. பேய் பிசாசு என்றால் அதற்கு கடவுளிடம்தானே போய் பார்ப்பார்கள். பூசாரியும்கூட, “அதெல்லாம் ஒன்னுமில்லே தாயீ, எல்லாம் சாமி அருளால சரியாகிப்பூடும்” என்று அருள்வாக்கு சொன்னதோடு இந்த வில்வஇலைகள், வேப்பம் பூக்கள், துளசிகள் இட்ட தீர்த்தங்களை குடிக்கச் சொல்லி அதன் இலைகளையும் வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடச் சொல்லுவார். இதை இன்றும்கூட பல கோவில்களில் காண முடியும். இனி வரும் காலங்களில் நிலவேம்பு கசாயம்கூட கோவில் தீர்த்தமாக வழங்கப்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. இதனால் காய்ச்சல் அறிகுறிகளும் சரியாகிவிடும் அல்லவா. இதுபோன்ற மதம் சார்பில்லாத நம் பண்பாட்டை ஒருபுறம் நவீன ஆன்மீகம் உள்நாட்டிலேயே கொள்ளையடிக்க, மறுபக்கம் நம்மை படையெடுத்து வந்த ஐரோப்பியர்கள் இந்த மருத்துவ குணமிக்க பண்பாட்டை அவர்கள் நாட்டிற்கு கொள்ளையடித்துச் செல்ல ஆரம்பித்தனர். பொருளை கொள்ளையடித்தலைவிட அறிவை கொள்ளையடிப்பதுதான் பெரும் இழப்பு என்று தெரிந்துதானே யாழ்ப்பாண நூலகம், நாளந்தா பல்கலைக்கழகம் என

இடித்து தரைமட்டமாக்கினார்கள். தொடர்ச்சி அடுத்த வாரம்

-டாக்டர் இடங்கர் பாவலன் idangarpavalan@gmail.com

37. அஞ்சறைப் பெட்டியில் பாராசிட்டமால் மாத்திரைகள்… -

-மார்ச் 8, 2020

பேசும் காச்சக்காரம்மன் – 11 சென்றவார தொடர்ச்சி…

ஊர்ஊராக படையெ டுத்துச் சென்ற ஐரோப்பி யக்காரர்களின் படையிலிருந்த லட்சக்கணக்கானோர் மலேரியா நோய் வந்து இறக்க ஆரம்பித்தனர். அவ்வளவு படைவீரர்களுக்கும் வைத்தியம் பார்க்க இந்த சின்கோனா மரப்பட்டை பத்தாமல் போகவே பெரும் கோவில்களில் செயற்கையாக உருவாக்கிய நந்தவனக்காடுகளைப் போல ஐரோப்பியர்கள் எங்கெல்லாம் ஜெயித்துவிட்டு வந்தார்களோ அங்கெல்லாம் சின்கோனா மரங்களை வளர்க்கச் சொல்லி தூது அனுப்பினார்கள். ஆனால் முடியைப் பிடுங்கி திரும்பவும் மண்டையில் நட்டால் வளருமா? வெவ்வேறு சீதோசன நிலை காரணமாக இந்த மரங்களால் மூச்சைப் பிடித்து வளரமுடியவில்லை. இதனால் நொந்துபோன ஐரோப்பியர்கள் இனி இந்த செடி, கொடிகளை நம்பிக் கொண்டிருந்தால் வீரர்கள் அனேகம்பேர் காலியாகிவிடுவார்கள் என்று நினைத்து வேறு வழியில் காய்ச்சலுக்கான மருந்துகளை கண்டுபிடிக்க ஆரம்பித்தனர். அப்போதுதான் சின்கோனா பட்டையிலிருந்து மலேரியாவை குணப்படுத்துகிற குவினைனுடைய மூலக்கூறு வாய்ப்பாட்டை 1854ல் அடோல்ப் ஸ்ட்ரெக்கெர் என்பவர் கண்டுபிடித்தார். இந்த மூலக்கூறினை வைத்துதான் செயற்கையாக மருந்தினை பின்பு வந்த அறிஞர்கள் ஆய்வகங்களில் தூங்காமல் கொள்ளாமல் உருவாக்க ஆரம்பித்தார்கள். அதன் வழியே அதே நூற்றாண்டில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட மாத்திரைகளில் ஒன்றுதான் பாராசிட்டமால். இப்படித்தான் மாத்திரைகளை உருவாக்குதலும் அதை வணிகம் செய்வதும் துவங்கியது.

ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். இப்படி இயற்கை செடிகளிலிருந்து

மூலக்கூறு வாய்ப்பாட்டை கண்டுபிடித்து அதன் மருந்து மாத்திரைகளாக ஆய்வகங்களில் ஒருவேளை உருவாக்காமல் இருந்திருந்தால் உலகிலுள்ள அத்தனை மருத்துவ குணமுள்ள தாவரங்களையும் அவர்கள் வணிகத்திற்காக அழித்திருப்பார்கள். இப்போது நம் சித்த மருத்துவத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிற மருத்துவச் செடிகள் எதையுமே பார்ப்பதற்கு நமக்கு ஒரு மாதிரி படங்கள்கூட கிடைத்திருக்காது.

1880களில் சின்கோனா பட்டைகள் கிடைக்காமல் போனதும் அதன் தொடர்சியாக பல மருந்துகள் கண்டறியப்பட்டன. மோர்ஸ் என்பவர் 1878ல் பாராசிட்டமால் மாத்திரையை ஆய்வகத்தில் உருவாக்கிக் காட்டினார். அதுவரை கண்டறியப்பட்ட பல காய்ச்சல், வலி மருந்துகளெல்லாம் இரத்த செல்கள் மற்றும் சிறுநீரகத்தை தாக்கி பக்கவிளைவை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்த நிலையில் இந்த பாராசிட்டமால் கண்டுபிடிப்பு என்பது பெரிய ஒரு வரப்பிரசாதமாக பார்க்கப்பட்டது. ஆனால் இப்படியெல்லாம் கஷ்டப்பட்டு கண்டறியப்பட்ட மருந்தைத்தான் நாம் எடுத்த எடுப்பிற்கெல்லாம் தவறாக பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம். பாராசிட்டமால் மாத்திரையை நம் அஞ்சறைப் பெட்டியில் ஒன்றாக சேர்க்கும் அளவிற்கு அல்லவா அதிகமாக பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம். காய்ச்சல் வந்த பிள்ளையை உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லாமல் நாம் ஏற்கனவே அசதிக்காக எப்போதோ வாங்கி வைத்த பாராசிட்டமால் மாத்திரையைக் கொடுக்கிறோம். அப்படி இல்லையா, எல்லா ஊரிலும் மருத்துவர்களாகிப்போன பெட்டிக்கடை அண்ணாச்சிகளிடம் போய் மாத்திரையைக் கேட்டு போட்டுக் கொள்கிறோம். அப்படியும் ஊகூம்.. என்றால் இருக்கவே இருக்கிறார் கம்பவுன்டர். அவரிடம் சென்று ஸ்டீராய்டு ஊசியை போட்டுக் கொள்கிறோம். கடைசியாக அப்படியும் இப்படியும் செய்து எதுவும் முடியவில்லை என்றவுடன் மருத்துவமனைக்கு ஓடிவந்து இப்பவே காய்ச்சலைச் சரிபடுத்துங்க என்று புலம்புகிறோம். நாம் காய்ச்சலை சரியாகவே அணுகுவதில்லை என்பதே காய்ச்சலால் நாம் அவதியுறுவதற்கு முக்கிய காரணம் என்று நாம் இன்னும் புரிந்துகொள்ளவில்லை. பாராசிட்டமால் மாத்திரை மட்டுமல்ல சத்து மாத்திரையே ஆனாலும் வயதிற்கேற்ப, அவர்கள் உடல் எடைக்கு ஏற்ப மாத்திரையைப் பார்த்து

கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். மேலும் மருத்துவர் கொடுக்கிற பாராசிட்டமால் மருந்தானது குடலுக்குள் சென்று கல்லீரலில் போய் வேலை செய்யவே அரைமணி நேரம் ஆகும். அதன் வேலை நேரமும் சராசரியாக மூன்றிலிருந்து ஐந்து மணிநேரம்தான். அதற்குப் பிறகு அவை கழிவுகளாக சிறுநீர் வழியே வெளியேறிவிடும். ஆகவே காலையில் போட்ட மாத்திரையின் ஐந்து மணிநேர வேலை முடிந்தவுடன் அடுத்த மதியவேளை சிப்டுக்கு பாராசிட்டமால் மாத்திரையை சரியான நேரத்திற்கு போடவில்லையென்றால் மீண்டும் காய்ச்சல் வந்துவிடும்.

ஆனால் நாம் என்ன செய்கிறோம்? ஐந்து நாட்கள் மாத்தரையைப் போடச் சொன்னால் இரண்டு நாட்கள் எடுத்துக் கொள்கிறோம். மூன்றுவேளை கணக்கிட்டு எடுத்துக் கொள்ளச் சொன்னால் ஒருவேளை மட்டும் சாப்பிட்டுவிட்டு மறுவேளை மறந்துவிடுகிறோம். அப்புறம் மாத்திரை போட்டும் காய்ச்சல் சரியாகவில்லையே, ஒரு ஊசியைப் போட்டால்தான் சரியாகும் என்று மருத்துவமனை வரிசையில் வந்து நிற்கிறோம். சிரப், மாத்திரை, ஊசியில் எல்லாம் இருப்பது ஒரே பாராசிட்டமால் மாத்திரைகள்தான். பிறந்த பச்சை குழந்தைக்கு மலப்பகுதியில் வைக்க பிதுக்கு மருந்தாகவும், மென்று விழுங்க முடியாத குழந்தைக்கு சிரப்பாகவும், பெரியவர்களுக்கு மாத்திரையாகவும் கொடுக்கிறார்கள். ஊசி என்பது காய்ச்சலின் வீரியத்தை உடனே குறைத்தாக வேண்டும் என்கிற உடல்நிலையில் வருபவர்களுக்குத்தானே ஒழிய எல்லோருக்குமே போட வேண்டிய அவசியமில்லை என்று யாரும் புரிந்து கொள்வதில்லை.

பாராசிட்டமால் மாத்திரைகளை அதிமாக எடுத்துக் கொண்டால் கல்லீரல் பீஸ் ஆகிவிடும். மது அருந்துபவர்களுக்கு ஏற்கனவே ஆல்கஹால் கல்லீரலை காலி பண்ணுகிற வேலையைத்தான் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறது. இதனால் சாதாரணமாக எல்லாருக்கும் அறிவுறுத்துகிற மாதிரி அளவாக மது அருந்துபவர்களுக்கு மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்காமல் மிகவும் குறைவான மருந்து அளவையே சாப்பிடச் சொல்கிறார்கள். ஆக மது அருந்துபவர்கள் சுயமாக பாராசிட்டமால் சாப்பிடுவதில் அதிக பாதிப்புகள் இருக்கிறது. ஏனென்றால் பாராசிட்டமால் மாத்திரைகளை சுயமாக

சகட்டுமேனிக்கு எடுத்துக் கொண்டால் வயிற்றில் அல்சர் வந்து, குடலில் ஓட்டை விழுந்து, வயிற்றில் நீர் வைத்துவிடும் என்பதையும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே காய்ச்சல், தலைவலி எதற்குமே மருத்துவர் அறிவுரையோடு பாராசிட்டமால் மாத்திரை போட்டுக் கொள்வதே நல்லது. மேலும் அதனை சரியான அளவில் எடுத்துக் கொள்வதுடன் நேரத்திற்கு மாத்திரையை மறக்காமல் சாப்பிடவும் வேண்டும். மருத்துவர் எத்தனை நாள் அறிவுறுத்துகிறாரோ அத்தனை நாட்கள் முழுவதுமாக மாத்திரைகளை போட்டுக் கொண்டால்தான் எந்தக் காய்ச்சலும் குணமாகும்.

-டாக்டர் இடங்கர் பாவலன்

idangarpavalan@gmail.com

FREETAMILEBOOKS.COM

மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகள்:

மின்புத்தகங்களைப் படிப்பதற்கென்றே கையிலேயே வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய பல கருவிகள் தற்போது சந்தையில் வந்துவிட்டன. Kindle, Nook, Android Tablets போன்றவை இவற்றில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. இத்தகைய கருவிகளின் மதிப்பு தற்போது 4000 முதல் 6000 ரூபாய் வரை குறைந்துள்ளன. எனவே பெரும்பான்மையான மக்கள் தற்போது இதனை வாங்கி வருகின்றனர்.

ஆங்கிலத்திலுள்ள மின்புத்தகங்கள்:

ஆங்கிலத்தில் லட்சக்கணக்கான மின்புத்தகங்கள் தற்போது கிடைக்கப் பெறுகின்றன. அவை PDF, EPUB, MOBI, AZW3. போன்ற வடிவங்களில் இருப்பதால், அவற்றை மேற்கூறிய கருவிகளைக் கொண்டு நாம் படித்துவிடலாம்.

தமிழிலுள்ள மின்புத்தகங்கள்:

தமிழில் சமீபத்திய புத்தகங்களெல்லாம் நமக்கு மின்புத்தகங்களாக கிடைக்கப்பெறுவதில்லை. ProjectMadurai.com எனும் குழு தமிழில் மின்புத்தகங்களை வெளியிடுவதற்கான ஓர் உன்னத சேவையில் ஈடுபட்டுள்ளது. இந்தக் குழு இதுவரை வழங்கியுள்ள தமிழ் மின்புத்தகங்கள் அனைத்தும் PublicDomain-ல் உள்ளன. ஆனால் இவை மிகவும் பழைய புத்தகங்கள்.

சமீபத்திய புத்தகங்கள் ஏதும் இங்கு கிடைக்கப்பெறுவதில்லை.

சமீபத்திய புத்தகங்களை தமிழில் பெறுவது எப்படி?

அமேசான் கிண்டில் கருவியில் தமிழ் ஆதரவு தந்த பிறகு, தமிழ் மின்னூல்கள் அங்கே விற்பனைக்குக் கிடைக்கின்றன. ஆனால் அவற்றை நாம் பதிவிறக்க இயலாது. வேறு யாருக்கும் பகிர இயலாது.

சமீபகாலமாக பல்வேறு எழுத்தாளர்களும், பதிவர்களும், சமீபத்திய நிகழ்வுகளைப் பற்றிய விவரங்களைத் தமிழில் எழுதத் தொடங்கியுள்ளனர். அவை இலக்கியம், விளையாட்டு, கலாச்சாரம், உணவு, சினிமா, அரசியல், புகைப்படக்கலை, வணிகம் மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்பம் போன்ற பல்வேறு தலைப்புகளின் கீழ் அமைகின்றன.

நாம் அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்த்து தமிழ் மின்புத்தகங்களை உருவாக்க உள்ளோம்.

அவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்கள் Creative Commons எனும் உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடப்படும். இவ்வாறு வெளியிடுவதன் மூலம் அந்தப் புத்தகத்தை எழுதிய மூல ஆசிரியருக்கான உரிமைகள் சட்டரீதியாகப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. அதே நேரத்தில் அந்த மின்புத்தகங்களை யார் வேண்டுமானாலும், யாருக்கு வேண்டுமானாலும், இலவசமாக வழங்கலாம்.

எனவே தமிழ் படிக்கும் வாசகர்கள் ஆயிரக்கணக்கில் சமீபத்திய தமிழ் மின்புத்தகங்களை இலவசமாகவே பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

தமிழிலிருக்கும் எந்த வலைப்பதிவிலிருந்து வேண்டுமானாலும் பதிவுகளை எடுக்கலாமா?

கூடாது.

ஒவ்வொரு வலைப்பதிவும் அதற்கென்றே ஒருசில அனுமதிகளைப் பெற்றிருக்கும். ஒரு வலைப்பதிவின் ஆசிரியர் அவரது பதிப்புகளை “யார் வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம்” என்று குறிப்பிட்டிருந்தால் மட்டுமே அதனை நாம் பயன்படுத்த முடியும்.

அதாவது “Creative Commons” எனும் உரிமத்தின் கீழ் வரும் பதிப்புகளை மட்டுமே நாம் பயன்படுத்த முடியும்.

அப்படி இல்லாமல் “All Rights Reserved” எனும் உரிமத்தின் கீழ் இருக்கும் பதிப்புகளை நம்மால் பயன்படுத்த முடியாது.

வேண்டுமானால் “All Rights Reserved” என்று விளங்கும் வலைப்பதிவுகளைக் கொண்டிருக்கும் ஆசிரியருக்கு அவரது பதிப்புகளை

“Creative Commons” உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடக்கோரி நாம் நமது வேண்டுகோளைத் தெரிவிக்கலாம். மேலும் அவரது படைப்புகள் அனைத்தும் அவருடைய பெயரின் கீழே தான் வெளியிடப்படும் எனும் உறுதியையும் நாம் அளிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக புதுப்புது பதிவுகளை உருவாக்குவோருக்கு அவர்களது பதிவுகள் நிறைய வாசகர்களைச் சென்றடைய வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருக்கும். நாம் அவர்களது படைப்புகளை எடுத்து இலவச மின்புத்தகங்களாக வழங்குவதற்கு நமக்கு
அவர்கள் அனுமதியளித்தால், உண்மையாகவே அவர்களது படைப்புகள் பெரும்பான்மையான மக்களைச் சென்றடையும். வாசகர்களுக்கும் நிறைய புத்தகங்கள் படிப்பதற்குக் கிடைக்கும்

வாசகர்கள் ஆசிரியர்களின் வலைப்பதிவு முகவரிகளில் கூட அவர்களுடைய படைப்புகளை தேடிக் கண்டுபிடித்து படிக்கலாம். ஆனால் நாங்கள் வாசகர்களின் சிரமத்தைக் குறைக்கும் வண்ணம் ஆசிரியர்களின் சிதறிய வலைப்பதிவுகளை ஒன்றாக இணைத்து ஒரு முழு மின்புத்தகங்களாக உருவாக்கும் வேலையைச் செய்கிறோம். மேலும் அவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட புத்தகங்களை “மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகள்”-க்கு ஏற்ற வண்ணம் வடிவமைக்கும் வேலையையும் செய்கிறோம்.

FREETAMILEBOOKS.COM

இந்த வலைத்தளத்தில்தான் பின்வரும் வடிவமைப்பில் மின்புத்தகங்கள் காணப்படும்.

PDF for desktop, PDF for 6” devices, EPUB, AZW3, ODT

இந்த வலைதளத்திலிருந்து யார் வேண்டுமானாலும் மின்புத்தகங்களை இலவசமாகப் பதிவிறக்கம்(download) செய்து கொள்ளலாம்.

அவ்வாறு பதிவிறக்கம்(download) செய்யப்பட்ட புத்தகங்களை யாருக்கு வேண்டுமானாலும் இலவசமாக வழங்கலாம்.

இதில் நீங்கள் பங்களிக்க விரும்புகிறீர்களா?

நீங்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம் தமிழில் எழுதப்பட்டிருக்கும் வலைப்பதிவுகளிலிருந்து பதிவுகளை
எடுத்து, அவற்றை LibreOffice/MS Office போன்ற wordprocessor-ல் போட்டு ஓர் எளிய மின்புத்தகமாக மாற்றி எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

அவ்வளவுதான்!

மேலும் சில பங்களிப்புகள் பின்வருமாறு:

1. ஒருசில பதிவர்கள்/எழுத்தாளர்களுக்கு அவர்களது படைப்புகளை "Creative Commons" உரிமத்தின்கீழ் வெளியிடக்கோரி மின்னஞ்சல் அனுப்புதல்
2. தன்னார்வலர்களால் அனுப்பப்பட்ட மின்புத்தகங்களின் உரிமைகளையும் தரத்தையும் பரிசோதித்தல்
3. சோதனைகள் முடிந்து அனுமதி வழங்கப்பட்ட தரமான மின்புத்தகங்களை நமது வலைதளத்தில் பதிவேற்றம் செய்தல்

விருப்பமுள்ளவர்கள் freetamilebooksteam@gmail.com எனும் முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

இந்தத் திட்டத்தின் மூலம் பணம் சம்பாதிப்பவர்கள் யார்?

யாருமில்லை.

இந்த வலைத்தளம் முழுக்க முழுக்க தன்னார்வலர்களால் செயல்படுகின்ற ஒரு வலைத்தளம் ஆகும். இதன் ஒரே நோக்கம் என்னவெனில் தமிழில் நிறைய மின்புத்தகங்களை உருவாக்குவதும், அவற்றை இலவசமாக பயனர்களுக்கு வழங்குவதுமே ஆகும்.

மேலும் இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்கள், ebook reader ஏற்றுக்கொள்ளும் வடிவமைப்பில் அமையும்.

இத்திட்டத்தால் பதிப்புகளை எழுதிக்கொடுக்கும் ஆசிரியர்/பதிவருக்கு என்ன லாபம்?

ஆசிரியர்/பதிவர்கள் இத்திட்டத்தின் மூலம் எந்தவிதமான தொகையும் பெறப்போவதில்லை. ஏனெனில், அவர்கள் புதிதாக இதற்கென்று எந்தஒரு பதிவையும் எழுதித்தரப்போவதில்லை.

ஏற்கனவே அவர்கள் எழுதி வெளியிட்டிருக்கும் பதிவுகளை எடுத்துத்தான் நாம் மின்புத்தகமாக வெளியிடப்போகிறோம்.

அதாவது அவரவர்களின் வலைதளத்தில் இந்தப் பதிவுகள் அனைத்தும் இலவசமாகவே கிடைக்கப்பெற்றாலும், அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகத் தொகுத்து ebook reader போன்ற கருவிகளில் படிக்கும் விதத்தில் மாற்றித் தரும் வேலையை இந்தத் திட்டம் செய்கிறது.

தற்போது மக்கள் பெரிய அளவில் tablets மற்றும் ebook readers போன்ற கருவிகளை நாடிச் செல்வதால் அவர்களை நெருங்குவதற்கு இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பாக அமையும்.

நகல் எடுப்பதை அனுமதிக்கும் வலைதளங்கள் ஏதேனும் தமிழில் உள்ளதா?

உள்ளது.

பின்வரும் தமிழில் உள்ள வலைதளங்கள் நகல் எடுப்பதினை அனுமதிக்கின்றன.

1. http://www.vinavu.com
2. http://www.badriseshadri.in
3. http://maattru.com
4. http://kaniyam.com
5. http://blog.ravidreams.net

எவ்வாறு ஒர் எழுத்தாளரிடம் CREATIVE COMMONS உரிமத்தின் கீழ் அவரது படைப்புகளை வெளியிடுமாறு கூறுவது?

இதற்கு பின்வருமாறு ஒரு மின்னஞ்சலை அனுப்ப வேண்டும்.

<துவக்கம்>

உங்களது வலைத்தளம் அருமை [வலைதளத்தின் பெயர்].

தற்போது படிப்பதற்கு உபயோகப்படும் கருவிகளாக Mobiles மற்றும் பல்வேறு கையிருப்புக் கருவிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வந்துள்ளது.

இந்நிலையில் நாங்கள் http://www.FreeTamilEbooks.com எனும் வலைதளத்தில், பல்வேறு தமிழ் மின்புத்தகங்களை வெவ்வேறு துறைகளின் கீழ் சேகரிப்பதற்கான ஒரு புதிய திட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளோம்.

இங்கு சேகரிக்கப்படும் மின்புத்தகங்கள் பல்வேறு கணிணிக் கருவிகளான Desktop,ebook readers like kindl, nook, mobiles, tablets with android, iOS போன்றவற்றில் படிக்கும் வண்ணம் அமையும். அதாவது இத்தகைய கருவிகள் support செய்யும் odt, pdf, ebub, azw போன்ற வடிவமைப்பில் புத்தகங்கள் அமையும்.

இதற்காக நாங்கள் உங்களது வலைதளத்திலிருந்து பதிவுகளை பெற விரும்புகிறோம். இதன் மூலம் உங்களது பதிவுகள் உலகளவில் இருக்கும் வாசகர்களின் கருவிகளை நேரடியாகச் சென்றடையும்.

எனவே உங்களது வலைதளத்திலிருந்து பதிவுகளை பிரதியெடுப்பதற்கும் அவற்றை மின்புத்தகங்களாக மாற்றுவதற்கும் உங்களது அனுமதியை வேண்டுகிறோம்.

இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்களில் கண்டிப்பாக ஆசிரியராக உங்களின் பெயரும் மற்றும் உங்களது வலைதள முகவரியும் இடம்பெறும். மேலும் இவை “Creative Commons” உரிமத்தின் கீழ் மட்டும்தான் வெளியிடப்படும் எனும் உறுதியையும் அளிக்கிறோம்.

http://creativecommons.org/licenses/

நீங்கள் எங்களை பின்வரும் முகவரிகளில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

e-mail : FREETAMILEBOOKSTEAM@GMAIL.COM

FB : https://www.facebook.com/FreeTamilEbooks

G plus: https://plus.google.com/communities/108817760492177970948

நன்றி.

</முடிவு>

மேற்கூறியவாறு ஒரு மின்னஞ்சலை உங்களுக்குத் தெரிந்த அனைத்து எழுத்தாளர்களுக்கும் அனுப்பி அவர்களிடமிருந்து அனுமதியைப் பெறுங்கள்.

முடிந்தால் அவர்களையும் “Creative Commons License”-ஐ அவர்களுடைய வலைதளத்தில் பயன்படுத்தச் சொல்லுங்கள்.

கடைசியாக அவர்கள் உங்களுக்கு அனுமதி அளித்து அனுப்பியிருக்கும் மின்னஞ்சலைFREETAMILEBOOKSTEAM@GMAIL.COM எனும் முகவரிக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

ஓர் எழுத்தாளர் உங்களது உங்களது வேண்டுகோளை மறுக்கும் பட்சத்தில் என்ன செய்வது?

அவர்களையும் அவர்களது படைப்புகளையும் அப்படியே விட்டுவிட வேண்டும்.

ஒருசிலருக்கு அவர்களுடைய சொந்த முயற்சியில் மின்புத்தகம் தயாரிக்கும் எண்ணம்கூட இருக்கும். ஆகவே அவர்களை நாம் மீண்டும் மீண்டும் தொந்தரவு செய்யக் கூடாது.

அவர்களை அப்படியே விட்டுவிட்டு அடுத்தடுத்த எழுத்தாளர்களை நோக்கி நமது முயற்சியைத் தொடர வேண்டும்.

மின்புத்தகங்கள் எவ்வாறு அமைய வேண்டும்?

ஒவ்வொருவரது வலைத்தளத்திலும் குறைந்தபட்சம் நூற்றுக்கணக்கில் பதிவுகள் காணப்படும். அவை வகைப்படுத்தப்பட்டோ அல்லது வகைப்படுத்தப் படாமலோ இருக்கும்.

நாம் அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகத் திரட்டி ஒரு பொதுவான தலைப்பின்கீழ் வகைப்படுத்தி மின்புத்தகங்களாகத் தயாரிக்கலாம். அவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படும் மின்புத்தகங்களை பகுதி-I பகுதி-II என்றும் கூட தனித்தனியே பிரித்துக் கொடுக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியவைகள் யாவை?

இனம், பாலியல் மற்றும் வன்முறை போன்றவற்றைத் தூண்டும் வகையான பதிவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

எங்களைத் தொடர்பு கொள்வது எப்படி?

நீங்கள் பின்வரும் முகவரிகளில் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- EMAIL : FREETAMILEBOOKSTEAM@GMAIL.COM
- Facebook: https://www.facebook.com/FreeTamilEbooks
- Google Plus: https://plus.google.com/communities/108817760492177970948

இத்திட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் யார்?

குழு – http://freetamilebooks.com/meet-the-team/

SUPPORTED BY

கணியம் அறக்கட்டளை- http://kaniyam.com/foundation

கணியம் அறக்கட்டளை

தொலை நோக்கு – Vision

தமிழ் மொழி மற்றும் இனக்குழுக்கள் சார்ந்த மெய்நிகர்வளங்கள், கருவிகள் மற்றும் அறிவுத்தொகுதிகள், அனைவருக்கும் கட்டற்ற அணுக்கத்தில் கிடைக்கும் சூழல்

பணி இலக்கு – Mission

அறிவியல் மற்றும் சமூகப் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு ஒப்ப, தமிழ் மொழியின் பயன்பாடு வளர்வதை உறுதிப்படுத்துவதும், அனைத்து அறிவுத் தொகுதிகளும், வளங்களும் கட்டற்ற அணுக்கத்தில் அனைவருக்கும் கிடைக்கச்செய்தலும்.

தற்போதைய செயல்கள்

- கணியம் மின்னிதழ் – http://kaniyam.com/
- கிரியேட்டிவ் காமன்சு உரிமையில் இலவச தமிழ் மின்னூல்கள் – http://FreeTamilEbooks.com

கட்டற்ற மென்பொருட்கள்

- உரை ஒலி மாற்றி – Text to Speech
- எழுத்துணரி – Optical Character Recognition
- விக்கிமூலத்துக்கான எழுத்துணரி
- மின்னூல்கள் கிண்டில் கருவிக்கு அனுப்புதல் – Send2Kindle
- விக்கிப்பீடியாவிற்கான சிறு கருவிகள்
- மின்னூல்கள் உருவாக்கும் கருவி
- உரை ஒலி மாற்றி – இணைய செயலி
- சங்க இலக்கியம் – ஆன்டிராய்டு செயலி
- FreeTamilEbooks – ஆன்டிராய்டு செயலி
- FreeTamilEbooks – ஐஓஎஸ் செயலி
- WikisourceEbooksReportஇந்திய மொழிகளுக்ககான விக்கிமூலம் மின்னூல்கள் பதிவிறக்கப் பட்டியல்
- FreeTamilEbooks.com – Download counter மின்னூல்கள் பதிவிறக்கப் பட்டியல்

அடுத்த திட்டங்கள்/மென்பொருட்கள்

- விக்கி மூலத்தில் உள்ள மின்னூல்களை பகுதிநேர/முழு நேரப் பணியாளர்கள் மூலம் விரைந்து பிழை திருத்துதல்
- முழு நேர நிரலரை பணியமர்த்தி பல்வேறு கட்டற்ற மென்பொருட்கள் உருவாக்குதல்
- தமிழ் NLP க்கான பயிற்சிப் பட்டறைகள் நடத்துதல்
- கணியம் வாசகர் வட்டம் உருவாக்குதல்

- கட்டற்ற மென்பொருட்கள், கிரியேட்டிவ் காமன்சு உரிமையில் வளங்களை உருவாக்குபவர்களைக் கண்டறிந்து ஊக்குவித்தல்
- கணியம் இதழில் அதிக பங்களிப்பாளர்களை உருவாக்குதல், பயிற்சி அளித்தல்
- மின்னூலாக்கத்துக்கு ஒரு இணையதள செயலி
- எழுத்துணரிக்கு ஒரு இணையதள செயலி
- தமிழ் ஒலியோடைகள் உருவாக்கி வெளியிடுதல்
- http://OpenStreetMap.org ல் உள்ள இடம், தெரு, ஊர் பெயர்களை தமிழாக்கம் செய்தல்
- தமிழ்நாடு முழுவதையும் http://OpenStreetMap.org ல் வரைதல்
- குழந்தைக் கதைகளை ஒலி வடிவில் வழங்குதல்
- http://Ta.wiktionary.org ஐ ஒழுங்குபடுத்தி API க்கு தோதாக மாற்றுதல்
- http://Ta.wiktionary.org க்காக ஒலிப்பதிவு செய்யும் செயலி உருவாக்குதல்
- தமிழ் எழுத்துப் பிழைத்திருத்தி உருவாக்குதல்
- தமிழ் வேர்ச்சொல் காணும் கருவி உருவாக்குதல்
- எல்லா http://FreeTamilEbooks.com மின்னூல்களையும் Google Play Books, GoodReads.com ல் ஏற்றுதல்
- தமிழ் தட்டச்சு கற்க இணைய செயலி உருவாக்குதல்
- தமிழ் எழுதவும் படிக்கவும் கற்ற இணைய செயலி உருவாக்குதல் (aamozish.com/Course_preface போல)

மேற்கண்ட திட்டங்கள், மென்பொருட்களை உருவாக்கி செயல்படுத்த உங்கள் அனைவரின் ஆதரவும் தேவை. உங்களால் எவ்வாறேனும் பங்களிக்க இயலும் எனில் உங்கள் விவரங்களை kaniyamfoundation@gmail.com க்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்.

வெளிப்படைத்தன்மை

கணியம் அறக்கட்டளையின் செயல்கள், திட்டங்கள், மென்பொருட்கள் யாவும் அனைவருக்கும் பொதுவானதாகவும், 100% வெளிப்படைத்தன்மையுடனும் இருக்கும்.இந்த இணைப்பில் செயல்களையும், இந்த இணைப்பில் மாத அறிக்கை, வரவு செலவு விவரங்களுடனும் காணலாம்.

கணியம் அறக்கட்டளையில் உருவாக்கப்படும் மென்பொருட்கள் யாவும் கட்டற்ற மென்பொருட்களாக மூல நிரலுடன், GNU GPL, Apache, BSD, MIT, Mozilla ஆகிய உரிமைகளில் ஒன்றாக வெளியிடப்படும். உருவாக்கப்படும் பிற வளங்கள், புகைப்படங்கள், ஒலிக்கோப்புகள், காணொளிகள், மின்னூல்கள், கட்டுரைகள் யாவும் யாவரும் பகிரும், பயன்படுத்தும் வகையில் கிரியேட்டிவ் காமன்சு உரிமையில் இருக்கும்.

நன்கொடை

உங்கள் நன்கொடைகள் தமிழுக்கான கட்டற்ற வளங்களை உருவாக்கும் செயல்களை சிறந்த வகையில் விரைந்து செய்ய ஊக்குவிக்கும்.

பின்வரும் வங்கிக் கணக்கில் உங்கள் நன்கொடைகளை அனுப்பி, உடனே விவரங்களை kaniyamfoundation@gmail.com க்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்.

Kaniyam Foundation

Account Number : 606 1010 100 502 79

Union Bank Of India

West Tambaram, Chennai

IFSC – UBIN0560618

Account Type : Current Account

UPI செயலிகளுக்கான QR Code

BHIM UPI Payments Accepted at

Kaniyam Foundation

Account Number : 606101010050279, IFSC Code: UBIN0560618

Scan and Pay using any UPI supported Apps

குறிப்பு: சில UPI செயலிகளில் இந்த QR Code வேலை செய்யாமல் போகலாம். அச்சமயம் மேலே உள்ள வங்கிக் கணக்கு எண், IFSC code ஐ பயன்படுத்தவும்.

Note: Sometimes UPI does not work properly, in that case kindly use Account number and IFSC code for internet banking.