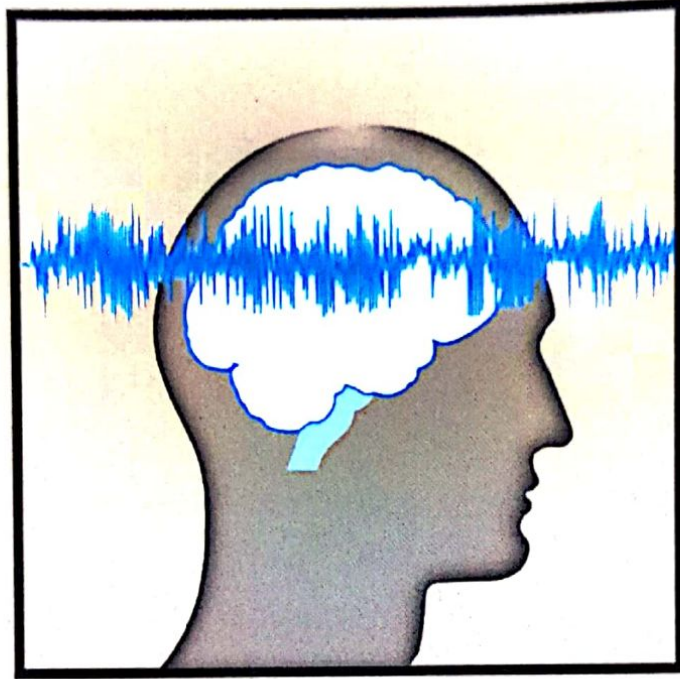


வலிப்பு நோய் பாதுகாப்பும் பராமரிப்பும்



“கார்டு”

திருப்பதிசாரம் & அஞ்சல், குமரி மாவட்டம் - 629 901, தமிழ்நாடு

Our Projects

SCHOOL FOR THE MENTALLY RETARDED

Thirupathisaram, K.K. Dist.

(Residential Vocational Training Centre for Mentally challenged Adult Girls)

'SPASTI' SPASTICS CENTRE OF KANYAKUMARI

Puliyadi, Vadasery, Nagercoil.

(Residential Vocational Training Centre for Mentally challenged Adult Boys)

GOOD SAMARITAN HOME FOR THE AGED

Asaripallam, Nagercoil.

(Residential Home for the Elderly Mothers)

ANBALAYA HOME FOR THE MENTALLY ILL

Ethankadu, Vellichanthai, K.K. Dist.

(Residential Home for the Mentally III Women)

COMMUNITY BASED REHABILITATION PROGRAM FOR THE PERSONS WITH DISABILITIES

DIOCESE OF KOTTAR

Most. Rev. Nazarene Soosal, Th. D.D.
Bishop of Kottar



Bishop's House P.B. No. 17,
Asaripallam Road, Nagercoil - 629 001.
Kanniyakumari District, Tamil Nadu, India.
Off : +91-4652-278843, 279152, 279933
Per : +91-4652-278868
e-mail : nazarene13@gmail.com

27-07-2020

ஆசியுரை



'வலிப்பு நோய் - பாதுகாப்பும் பராமரிப்பும்' என்ற தலைப்பில் 'கார்டு' நிறுவனம் கொணரும் வெளியீடு குறித்து மகிழ்கின்றேன்.

வலிப்பு நோயாளர் தமது நலன் குறித்து புரிந்து கொள்ள வேண்டியன, அந்நோயாளரின் குடும்பத்தினர் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியன, இந்நோயாளர்க்கு உதவியாக பிற மாந்தர் செய்ய இயன்றவை குறித்து மக்கள் அறிய வேண்டிய கருத்துக்கள் இவ்வெளியீட்டில் கூறப்பட்டுள்ளன. எளிதாகப் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் அமைந்துள்ளது இப்படைப்பு.

மனவளர்ச்சி குன்றியோர், பராமரிப்பு தேவைப்படும் முதியோர், மனநோயாளர், உடல் ஊனமுற்றோர் ஆகியோர் நலனுக்காக சீரிய பணியாற்றி வரும் 'கார்டு' நிறுவனத்துக்கு என் பாராட்டுகளை உரித்தாக்குகின்றேன்.

நலிவுற்ற மாந்தர் பலர் தரமான வாழ்வுகாண மேற்கொள்ளும் உங்கள் நன்முயற்சி இறை ஆசியால் மேலும் சிறப்புற வாழ்த்துகின்றேன்.

கிறிஸ்துவின் மனநிலையில்

+ Nazarene

† நசரேன் சூசை
கோட்டாறு ஆயர்





KANI HOSPITAL

KANI NEURO CARE

ARALVOIMODHI - 629301. 04652-263169 MOB : 94867 96006

Dr. R.L. SUNJAY PRADHEP
M.B.B.S., M.D.(Gen.Med), D.M.(Neuro)
Reg. No : 100665

Dr. A. RAJAPPANU, M.B.B.S., M.D.
Reg. No. : 36933

Dr. T. LILY RAJAPPANU, M.B.B.S., DGO, DCO, DMC, D
Reg. No. : 44216

அணிந்துரை

வலிப்புநோய் இந்தியாவில் நாறு பேரில் ஒருவருக்கு இருக்கும் ஒரு பரவலான நோய். இது பிறந்த குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை அனைத்து வயதினருக்கும் வரும். அதே சமயம் நம் நாட்டில் இது குறித்து ஒரு முழுமையான விழிப்புணர்வு இல்லை.

வலிப்பு எதனால் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை பரிசோதித்து கண்டறிந்து அதற்கான தீர்வுகள் மற்றும் வராமல் தடுக்க முயற்சிகள் எடுப்பதன் மூலம் இதனை கட்டுக்குள் கொண்டு வர முடியும். பாதிக்கப்பட்டவர்களில் வெகு சிலரை தவிர அனைவரையும் எளிதாக குணப்படுத்தலாம்.

வலிப்பு நோய் உள்ளவர்கள் அவர்கள் வாழ்க்கையை எல்லோரும் போல இயல்பாக வாழலாம். குறிப்பாக பெண் நோயாளிகள் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதற்கு மற்றும் அவர்களின் இயல்பான குடும்பவாழ்க்கைக்கு இது தடையில்லை.

வலிப்பு நோய் பற்றியும், அதன் விளைவுகள், இந்நோய் வந்தவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் போன்ற அனைத்து விபரங்களையும் மிகவும் எளிதாக அனைவருக்கும் புரியும்படி தமிழில் அழகாக வடிவமைத்துள்ள திரு. பேசில் ராஜன் அவர்களுக்கு பாராட்டுக்கள்.

திரு. பேசில்ராஜன் மற்றும் அவரது நிறுவனம் செய்யும் பல சமுதாய சேவைகளுக்கு எனது மனமார்ந்த பாராட்டுக்கள். மேலும் அவருடைய பணிசிறக்க எனது வாழ்த்துக்கள்.

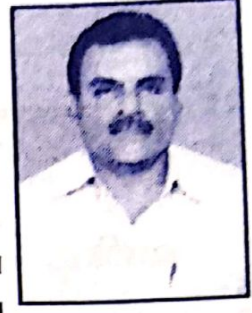
Dr. R.L. Sunjay Pradhep

M.B.B.S., M.D.(Gen. Med), D.M.(Neuro)
Reg. No - 100665

Kani Hospital

Aralvoimodhi - 629301

ஆசிரியர் எழுதுகிறேன்....



வலிப்பு நோய் என்பது சாதாரணமாக அனைத்து மக்களிடமும் அச்சம் கலந்த பரிதாபத்துடன் நோக்கக்கூடிய ஒரு நோயாகும். குறிப்பாக அனைத்து மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளிடையேயும் சாதாரணமாக இந்நோய் காணப்படுகிறது. ஏற்கெனவே பாசமாக பெற்றெடுத்த குழந்தை மனவளர்ச்சி குன்றியது என்னும் வருத்தத்திலிருக்கும் பெற்றோருக்கு அந்த குழந்தைக்கு அவ்வப்போது ஏற்படும் வலிப்பு நோயும் அதன் விளைவாக ஏற்படும் காயங்களும் அதற்கு ஆகும் மருத்துவ செலவுகளும் மேலும் ஒரு சமையாகும். வலிப்பு நோய் ஏன் ஏற்படுகிறது எவ்வாறு ஏற்படுகிறது என்பது அவர்களுக்கும் புரியாத ஒரு புதிராகவே இருக்கிறது.

எனவே மருத்துவம் சார்ந்த இந்நோய்பற்றிய அடிப்படை தகவல்களை சாதாரண மக்களும் எளிதாக புரியும் வகையில் இனிய தமிழில், எளிய நடையில் அனைத்து மக்களுக்கும் விளக்குவதற்காகவே இம்முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. எமது இல்லங்களில் கடந்த முப்பத்து ஆறு ஆண்டுகளாக தங்கியிருக்கும் சுமார் நூற்று இருபத்தைந்து இருபால் மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களையும் பராமரிப்பதில் எமக்கு கிடைத்த அனுபவத்தின் வெளிப்பாடே இச்சிறு புத்தகத்தில் வெளிக்கொணரப்பட்டுள்ளது.

இம்முயற்சிக்கு பெரிதும் உதவிய ஆரல்வாய்மொழி கனி மருத்துவமனை நரம்பியல் நிபுணர் டாக்டர் R.L. சஞ்ஜை பிரதீப் அவர்களுக்கும், ஆசிவழங்கிய கோட்டாறு மறைமாவட்ட ஆயர் மேதகு. நசரேன் சூசை அவர்களுக்கும், எமது 'கார்டு' நிறுவன பணியாளர்களுக்கும், தட்டச்சு செய்து உதவிய திருமதி. G. ஞானகுமாரி, திருமதி. C. அபிலா, திருமதி. M. ஷப்னா ஆகியோருக்கும், அச்சிட உதவிய நாஞ்சில் ஆப்செட் அச்சக உரிமையாளர்களுக்கும், பணியாளர்களுக்கும் எனது நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நன்றி

'கார்டு' நிறுவனம்
திருப்பதிசாரம் & அஞ்சல்
குமரிமாவட்டம் - 629 901.
தமிழ்நாடு

S. பேசில் ராஜன்

வலிப்பு நோய் - பாதுகாப்பும், பராமரிப்பும்

வலிப்பு நோய் என்றழைக்கப்படும் 'எப்பிலெப்சி' என்பது மூளையின் நரம்புகளில் ஏற்படும் பாதிப்பினால் தன் உணர்விழந்து தரையில் வீழ்ந்து கை கால்களை இழுத்துக்கொள்ளும் ஒரு நோய்.

எப்போது ஏற்படுகிறது? அதன் விளைவு என்ன?

வலிப்பு நோய் உடைய மனிதனுக்கு வலிப்பு எப்போது வருகிறது என்பதை கூற முடியாது. காலையில் கண் விழித்ததும் வரலாம், கழிவறையில் அமர்ந்திருக்கும் போதும் வரலாம், உணவு உட்கொள்ளும் போதும் வரலாம், குளிக்கும் போதும் வரலாம், விளையாடும் போதும் வரலாம், தூங்கும் போதும் வரலாம். மேற்கூறிய நேரங்களில் வலிப்பு வரும்போது அந்தந்த செயல்களுக்கு ஏற்றபடி அவர்களுக்கு பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. உதாரணமாக குளிக்கும் போது ஏற்பட்டால் தண்ணீரில் விழ வாய்ப்பு இருக்கிறது. உணவு அருந்தும் போது வலிப்பு ஏற்பட்டால் உணவு தொண்டையில் அடைத்து ஆபத்து ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. சில வேளைகளில் இந்த வலிப்பு ஏற்படுவது உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கிறது.

மக்களில் பெரும்பாலானோருக்கு இந்த வலிப்பு நோய் உள்ளது. சிலருக்கு அடிக்கடி வலிப்பு வரும். சிலருக்கு எப்போதாவது சிலவேளைகளில் வலிப்பு வரும்.

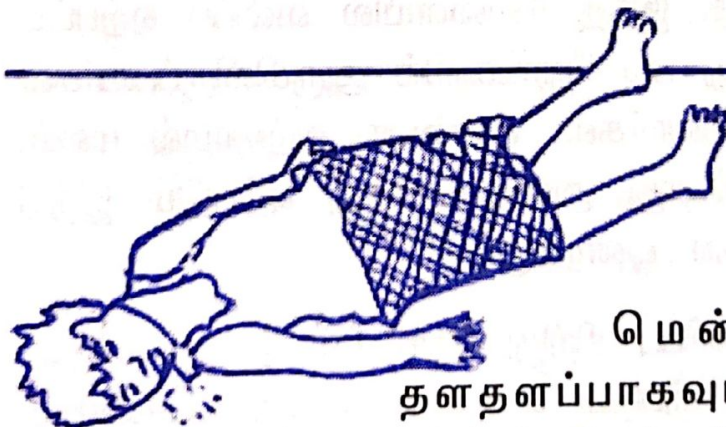
மூளையின் உட்பகுதியில் உள்ள நரம்புகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகளின் விளைவாக வலிப்பு நோய் ஏற்படுகிறது.

ஒரு மனிதனுக்கு அடிக்கடி வலிப்பு ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி மருத்துவ ஆலோசனை பெற்று மருந்து மாத்திரைகள் எடுக்க வேண்டும்.

வலிப்பு மிதமாகவும் ஏற்படலாம் அல்லது தீவிரமாகவும் ஏற்படலாம். மிதமான வலிப்பு உடையவர் அவர் செய்து கொண்டிருக்கும் எந்த செயலையும் திடீரென நிறுத்தி விடுவார். சில வேளைகளில் கண் இமைகள் அசைவின்றி நேராக பார்த்துக் கொண்டிருப்பார். சில வேளைகளில் வழக்கத்திற்கு மாறாக கைகளையும் வாய் உதட்டையும் அசைத்துக் கொண்டிருப்பார்.



தீவிரமான வலிப்பு நோய் உடையவர்கள் தரையில் திடீரென விழுவார்கள். அவர்கள் எந்தவித அடையாளமுமின்றி கீழே விழுவார்கள். சில வேளைகளில் வலிப்பு வரும்போது ஏதாவது ஒலி எழுப்புவார்கள்.



அவர்களது உடல் முதலில் இறுக்கமாக இருக்கும். சற்று நேரத்திற்கு பின்

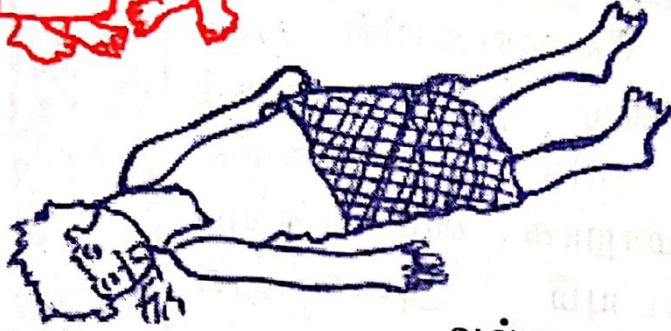
மென்மையாகவும்

தளதளப்பாகவும் எந்த வித

இறுக்கமும் இன்றி இருக்கும்.



தீவிரமான வலிப்பு ஏற்படும் போது ஒரு மனிதனின் கைகளும், கால்களும், அசாதாரணமான முறையில் அசையும். இந்த அசைவு சில வேளைகளில் முரட்டுத்தனமாக கூட இருக்கலாம். அந்த வேளையில் மனிதனின் வாயிலிருந்து அந்த அழிந்த உமிழ்நீர் வெளியே வரும். வலிப்பு ஏற்படும் போது அந்த மனிதன் தன் வாயின் உள் பகுதியை



அல்லது நாக்கை கடித்து விட்டால், அப்போது வெளிப்படும் உமிழ்நீர் சிகப்பு நிறத்தில் ரத்தத்துடன் கலந்து வெளியே வரும். இவ்வாறு வலிப்பு ஏற்படும் போது ஒரு மனிதன் தன்னை அறியாமலே உடையில் சிறுநீர் கழிக்கலாம். சில வேளைகளில் அவனுக்கு தெரியாமலே மலம் கூட கழிக்க நேரிடலாம். இந்த வேளையில் வலிப்பு ஏற்பட்ட மனிதனைப் பார்த்து பல நேரங்களில் அருகிலிருப்பவர்கள் பயந்து போய் விடுவார்கள். தன்னை அறியாமல் மலம், ஜலம் கழிக்கும் போது அதைப்பார்த்து ஏற்படும் இந்த பயம் இயற்கையான ஒன்றாகும்.

வழக்கமாக வலிப்பு சிறிது நேரத்தில் நின்று விடும். அவ்வாறு வலிப்பு ஏற்படும் போது வலி ஏற்படுவதில்லை. ஒரு மனிதன் வலிப்பினால் இறந்து விடுவதில்லை. ஆனால் வலிப்பு ஏற்பட்டவர்கள், கீழே விழுந்து காயங்கள் ஏற்படுவதனாலோ, வலிப்பு நேரத்தில் நாக்கு

கடிபட்டு அதிக ரத்தபோக்கு ஏற்படுவதனாலோ அவர்களது உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படலாம். சிலருக்கு வலிப்பு ஏற்படுவதன் முன் அதற்குரிய சில அறிகுறிகள் தென்படும். அப்படிப்பட்டவர்கள், தனக்கு வலிப்பு ஏற்படப்போகிறது என்பதை தெரியப்படுத்துவார்கள். சில மனிதர்களுக்கு வலிப்பு ஏற்படும்போது அருகிலிருப்பவர்கள் அவர்களைப் பார்த்தாலே கூறி விடுவார்கள். இத்தகைய மனிதர்கள் எதையோ உற்று நோக்கிக் கொண்டிருப்பார்கள். அல்லது பகல் கனவு காண்பது போல் இருப்பார்கள். வலிப்பு ஏற்படவிருக்கிற மனிதனின் முகம் மற்றும் தலை வித்தியாசமாக அசைந்து கொண்டேயிருக்கும். கண்கள் மேலே சொருகிக் கொண்டிருக்கும். அந்த மனிதன் வித்தியாசமான ஒலி எழுப்பிக் கொண்டிருப்பான். உடலில் இயல்புக்கு மாறான அசைவுகள் ஏற்படும். இத்தகைய மாறுபட்ட அசைவுகள், மற்றும் உடற்கூறுகள் ஏற்பட்டால் அந்த மனிதனுக்கு வலிப்பு ஏற்படப்போகிறது என்று நாம் உணர்ந்து கொள்ளலாம். இவ்வாறு



ஒரு மனிதனுக்கு வலிப்பு ஏற்படப்போகிறது என்பதை கண்டுபிடித்ததும் வலிப்பு ஏற்படும்முன் அந்த மனிதனை உடனடியாக பாதுகாப்பான தரையில் படுக்கச் சொல்ல வேண்டும். இவ்வாறு

செய்வதன் மூலம் வலிப்பு ஏற்படும் மனிதனுக்கு அவன் தரையில் விழுந்து காயங்கள் ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.

ஒரு மனிதனுக்கு வலிப்பு ஏற்பட்டதும் என்ன செய்யலாம்?

ஒரு மனிதனுக்கு வலிப்பு ஏற்பட்டதும் அருகிலிருக்கும் நாமும் பிற மனிதர்களும் பயப்படாமலும், பதட்டப்படாமலுமிருக்க வேண்டும். அந்த மனிதனை

தரையில் பாதுகாப்பாக படுக்க வைக்க வேண்டும். தீ, மின்சாரம், வாகன ஓட்டம் முதலிய ஆபத்தான சூழ்நிலையில் அவன் படுத்திருந்தால் அவனை உடனடியாக அங்கிருந்து நகர்த்த



வேண்டும். தலையின் அடிப்பகுதியில் ஒரு தலையணை அல்லது ஒரு மடித்த துணியை வைக்க வேண்டும். அந்த மனிதன் இறுக்கமான உடை அணிந்திருந்தால் அதனை தளர்த்தி விடவேண்டும். அந்த மனிதனை பக்கவாட்டில் சரிந்து படுக்க வைக்க வேண்டும். அவ்வாறு படுக்க வைப்பதன் மூலம் வலிப்பு ஏற்படும்



போது நாக்கு கடிக்கப்படுவதையும் தவிர்க்கலாம், வாயிலிருந்து வடியும் உமிழ்நீர் தரையில்



வடிவதற்கும் ஏதுவாக இருக்கும். இதன் மூலம் அந்த மனிதன் சிரமமில்லாமல் மூச்சுவிட முடியும். வலிப்பு முடிந்து

அந்த மனிதன் தன்னைச்சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதை தெரிந்து கொள்ளும் வரையில் அவனுக்கு ஆபத்து ஏற்படாவண்ணம் அவனருகில் அமர்ந்து பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வலிப்பு ஏற்பட்டதனால் அந்த மனிதன் சிறிது சோர்வுற்ற நிலையில் காணப்படுவான். அவனை அந்த நிலையிலேயே படுத்து சிறிது ஓய்வு எடுக்கச் செய்ய வேண்டும்.

ஒரு மனிதனுக்கு வலிப்பு ஏற்படும் போது அவனது நாக்கு கடிபட்டுவிடும் என்று கருதி அவனது வாயினுள் எதையும் விடக்கூடாது. வலிப்பு ஏற்படும் வேளையில்

அவனுக்கு உண்ணவோ, குடிக்கவோ எதையும் கொடுக்கக்கூடாது. அவனுக்கு வலிப்பு ஏற்படும் அறிகுறி தென்பட்ட உடனேயோ அல்லது வலிப்பு ஏற்படும் போதோ எந்த வித மருந்து மாத்திரைகளும் கொடுக்கக்கூடாது. வலிப்பின் போது ஏற்படும் வித்தியாசமான அசைவுகளால் உடல் அசைவுகளை நிறுத்த முயற்சிக்கக்கூடாது. வலிப்பின் போது ஏற்படும் வித்தியாசமான அசைவுகளால் உடலில் சிராய்ப்புகள் ஏற்படாவண்ணம் பாதுகாக்க வேண்டும்.



அந்த மனிதனின் நெற்றி, மார்பு போன்ற இடங்களில் எந்த வித களிம்பு மற்றும் எண்ணை தேய்க்கக்கூடாது. வலிப்பு முடிந்ததும் ஒரு மனிதனின் முட்டி கன்னம் ஆகிய பகுதிகளில் சிராய்ப்பு ஏற்பட்டு ரத்தக்கசிவு

ஏற்படலாம். அதனை சுத்தமான துணியினால் நன்றாக கழுவி மருந்து இடவேண்டும். அந்த மனிதனை அருகிலுள்ள மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் சென்று காயங்களுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை பெறச் செய்ய வேண்டும்.

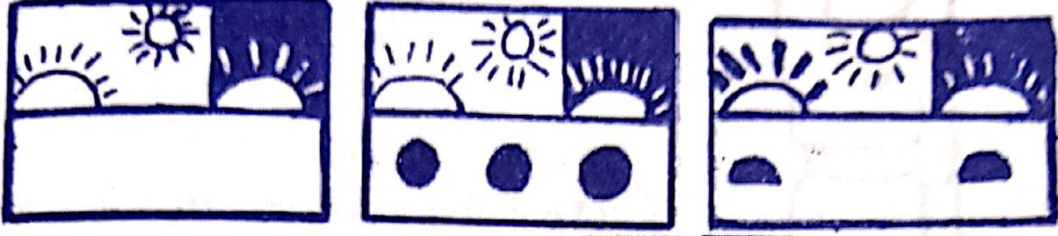
வலிப்பு நோய்க்கு மருத்துவம் :

ஒரு மனிதனுக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முறை வலிப்பு ஏற்பட்டால் அவனை மருத்துவரிடம் எடுத்துச் சென்று மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும். உரிய மருந்து மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்வதால் அடிக்கடி வலிப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். சில வேளைகளில் இத்தகைய மருந்து மாத்திரைகள் எடுப்பதால் வலிப்பு ஏற்படாமல் தடுக்கவும் முடியும்.

ஒரு மனிதன் வலிப்பு நோய்க்கு மருந்து எடுப்பவராக இருந்தால் அவர் உரிய வேளைகளிலும், உரிய நாட்களிலும் அந்த மருந்து மாத்திரைகளை உட்கொள்வதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு வலிப்பு நோய்க்கு மருந்து உட்கொள்பவர் அதனை நிறுத்துவதாக இருந்தால் மருத்துவ ஆலோசனை பெற்று அதனை நிறுத்துவது சிறந்தது.

வலிப்பு நோய்க்கு மருந்து எடுப்பவர் படிக்காதவராக இருப்பின் அவருக்கு எந்த எந்த வேளைகளில் மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதை சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படங்கள் அவர் காலை, நண்பகல், மாலை (இரவு) ஆகிய வேளைகளில் எத்தனை மாத்திரைகள் எந்த எந்த வேளைகளில் உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதை விளக்கமாக

தெரிவிக்கிறது. இதனை அவர் தன் சட்டை பையில் எடுத்துச் செல்லும் போது ஆபத்து வேளைகளில் அவருக்கு பிறரும் உதவ முடியும்.



வலிப்பு நோய் உடைய நபர் மாத்திரை எடுப்பவராக இருந்தால் அவர் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் மாத்திரைகள் தீரும் முன்னே மருத்துவரிடம் சென்று



மாத்திரை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இதன்மூலம் இடைவெளியின்றி மாத்திரை உட்கொண்டு வலிப்பு நோய் வராமல் தடுக்க முடியும். வலிப்பு நோய் ஏற்படும் இடைவெளியை குறைக்கும் வரையில் அந்த மனிதர் தொலை தூர பயணங்களை தவிர்ப்பது நல்லது.



அவர் தனிமையாக இருப்பதையும் தவிர்த்து அக்கம்பக்கத்தினர் மற்றும் உறவினர்களுடன் வாழச் செய்வது சிறந்தது. வலிப்பு நோய்க்கு எடுக்கும் மருந்துகளை பிறர்தவறுதலாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது. குறிப்பாக குழந்தைகள் கையில் இந்த மருந்து மாத்திரைகள் கிடைக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உயரமான இடத்தில் அவற்றை வைப்பதன் மூலம் பிறர் அதனை பயன்படுத்தாமல் பார்த்துக் கொள்ள முடியும்.

இத்தகைய வலிப்பு நோய்க்கு நாம் எடுக்கும் மருந்து ஒரு மனிதனை சோர்வு நிலையில் இருக்கச் செய்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும். மருத்துவரிடம் எவ்வளவு கால



இடைவெளியில் இந்த வலிப்பு நோய் ஏற்படுகிறது என்ற விபரத்தை எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். எவ்வளவு நேரம் இந்த வலிப்பு நிலை இருக்கிறது

என்பதையும் தெரிவிக்க வேண்டும். எந்த எந்த வேளைகளில் இத்தகைய வலிப்பு ஏற்படுகிறது. ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்படும் வலிப்பு நோய் பற்றிய இத்தகைய தகவல்களை மருத்துவரிடம் எடுத்துக் கூறி மருத்துவ சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

சில வேளைகளில் இந்த வலிப்பு நோய் ஏற்படும் மனிதனின் நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்படும். அவர் துருதுருவென்று கட்டுப்படுத்த முடியாமல் செயல்படுவார்.

ஒரிடத்தில் அமைதியாக இருக்க மாட்டார். அவரை கட்டுப்படுத்துவது சற்று சிரமமாக இருக்கும். இத்தகைய நடத்தை மாற்றத்தையும் மருத்துவரிடம் தவறாமல் எடுத்துச் சொல்லி மருத்துவ சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.



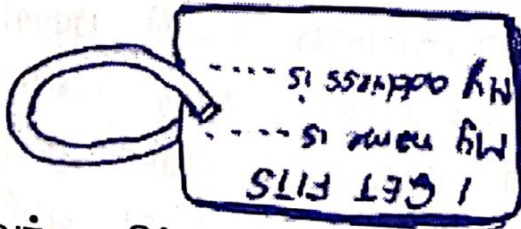
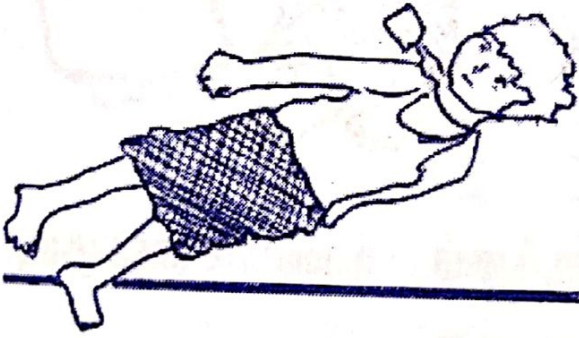
அவருடைய உறவினர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும், தெரிவிக்க வேண்டியது என்ன?

ஒரு மனிதனின் நோய்களைப் பற்றி பிறரிடம் கூறுவது அழகல்ல. இருப்பினும், ஒரு மனிதன் வலிப்பு நோய் உடையவர் என்பதை பிறர் அறிந்து வைத்திருப்பது அவருக்கு நல்லது. இது வலிப்பு நோயினால் அவருக்கு ஏற்படும் ஆபத்திலிருந்து அவரை பாதுகாக்க உதவும். அவருடைய நண்பர்களுக்கும்,

உறவினர்களுக்கும்
அவர் அவர்களோடு
இருக்கும் போது
அவருக்கு வலிப்பு
நோய் ஏற்பட்டால் நாம்
என்ன செய்ய
வேண்டும், என்பதைப்
பற்றியும் தெரியப்படுத்த
வேண்டும். இதனால்
அவருக்கு வலிப்பு
நோய் ஏற்படும் போது
அவர்கள் பயப்படாமல்



தாமதமின்றி அவருக்கு உதவ முடியும். எனவே வலிப்பு
நோய் உடைய ஒரு மனிதன் தனக்கு வலிப்பு நோய்
இருக்கிறது என்னும் தாழ்வு மனநிலையை ஏற்படுத்திக்
கொள்ள வேண்டாம்.



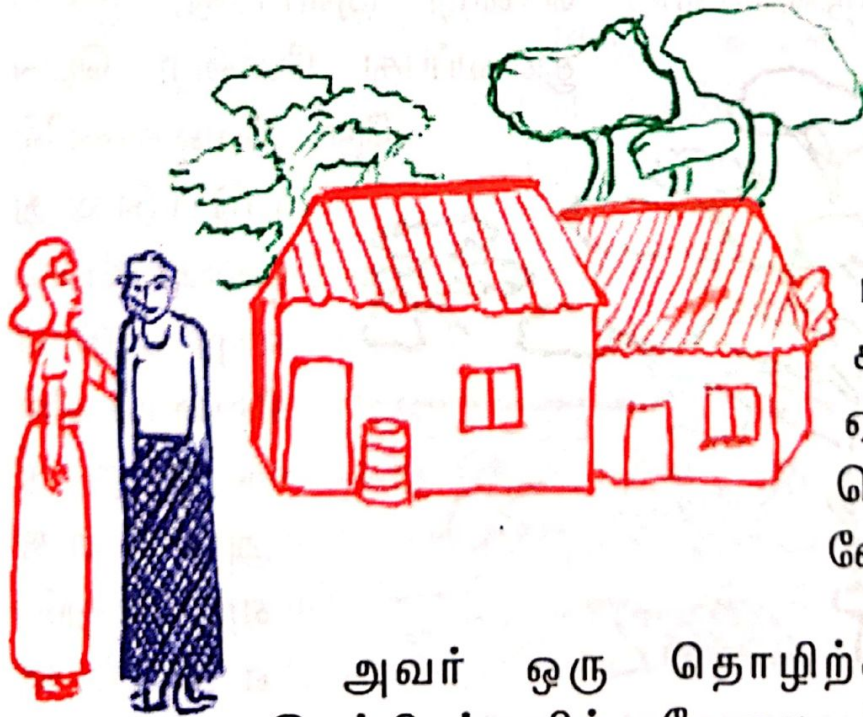
அவர் வலிப்பு நோய் உடையவர் என்பதை ஒரு சிறிய
அட்டையில் தன் பெயருடன் எழுதி தன் சட்டை பையில்
எடுத்துச் செல்வது நல்லது. அவருக்கு வலிப்பு நோய்

இத்தகைய வலிப்பு
நோய் ஏற்படக்கூடிய ஒரு
மனிதன் தன்னந்தனியாக
இருக்கும் போது
அவருக்கு வலிப்பு நோய்
ஏற்படலாம். அவ்வாறு
ஏற்பட்டால் அல்லது அவர்
புதிய இடங்களுக்கு
தனியாக செல்ல
நேரிட்டால் பிறருக்கு

ஏற்பட்டு தரையில் விழுந்து துடித்துக் கொண்டிருக்கும் போது அக்கம்பக்கத்தினர் அவருக்கு உதவ முற்படும் போது இந்த அட்டை மூலம் அவர் வலிப்பு நோய் உடையவர் என்று தெரிந்து கொள்வார்கள். இதன் மூலம் வலிப்பு நோய் ஏற்பட்டவருக்கு சமுதாய மக்கள் விரைவாக உதவ முடியும். இந்த அட்டையை சட்டைப் பைக்குள் வைக்கலாம் அல்லது கழுத்தில் அடையாள அட்டை போல் முகவரி, தொடர்புக்கான தொலைபேசி எண்ணுடன் தொங்க விட்டுக் கொள்ளலாம்.

வலிப்பு நோய் உடையோருக்கான பாதுகாப்பு :

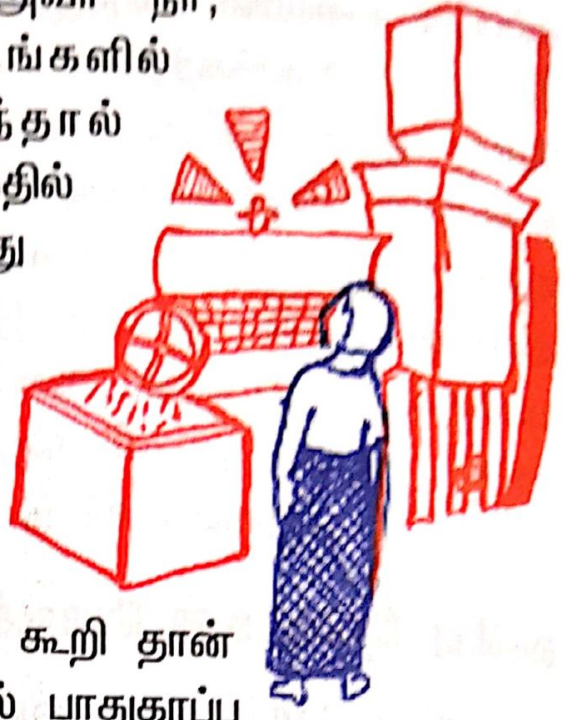
வலிப்பு நோய் உடையவர் தன் வீடு, தான் கல்வி பயிலும் பள்ளிக்கூடம் அல்லது வேலைபார்க்கும் கூடம் ஆகியவற்றில் சிறிய சிறிய வசதிக்கான மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இது அவருக்கு ஆபத்துக்கள் ஏற்படாமல் தடுக்க உதவும். அவருக்கு முதலாவதாக வாழ்வதற்கு பாதுகாப்பான ஒரு வீடு



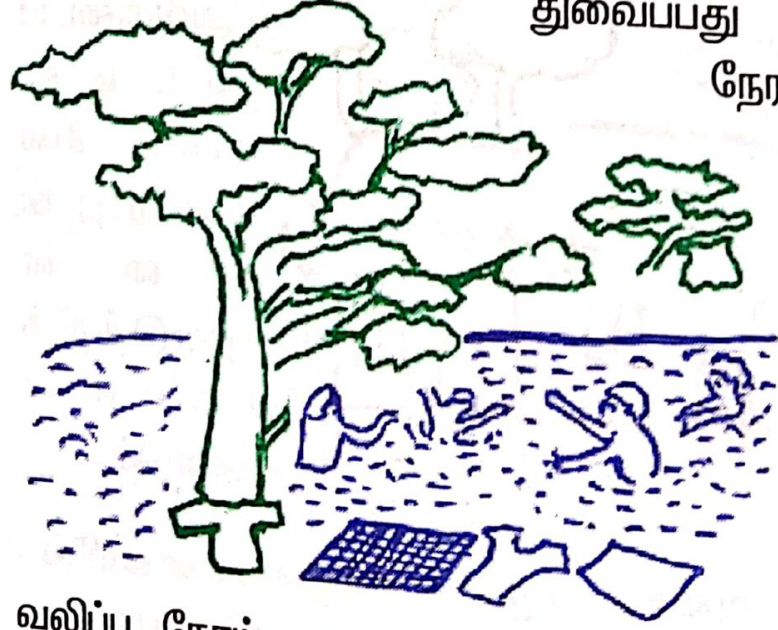
தேவை. அவருடைய வீட்டில் அவர் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அவர் ஒரு தொழிற்சாலையில், இயந்திரங்களில் வேலை செய்பவராக இருந்தால் அந்த இயந்திரங்களில் பாதுகாப்பு வேலி

அமைக்க வேண்டும். அவர் நீர், தீ சம்பந்தப்பட்ட இடங்களில் பணிபுரிபவராக இருந்தால் அபாயம் ஏற்படும் விதத்தில் அவற்றின் அருகில் அமர்ந்து பணி செய்யாமலிருப்பது நல்லது. அவர் தான் வேலைசெய்யும் நிறுவனத்தின் நிர்வாகத்திடம் தனக்கு வலிப்பு நோய் வரும் என்பதை எடுத்துக் கூறி தான் வேலை செய்யும் பகுதியில் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வது நல்லது.



இத்தகைய வலிப்பு நோய் உடையவர்கள், அபாயகரமான விளையாட்டு மற்றும் செயல்களில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்வது நல்லதல்ல. அவர்கள் தனியாக நீர்நிலைகளில் சென்று குளிப்பது, துணி துவைப்பது போன்ற நெடு நேர வேலைகளில் ஈடுபடுவது வலிப்பு நோய் ஏற்படும் வேளைகளில் மிகுந்த ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். எனவே



வலிப்பு நோய் உடையவர்கள் இத்தகைய செயல்களில் ஈடுபடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

வலிப்பு நோய் உடையவர்கள் உயரமான பகுதிகளில் வேலை செய்வதையும் தாழ்வான பகுதியில் வேலை செய்வதையும் தவிர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக ஏணியின் மீது ஏறுதல், வீட்டின் கூரையில் அமர்ந்து வேலை செய்தல், கிணற்றினுள் வேலை செய்தல் போன்ற வேலைகள் செய்வதை தவிர்ப்பது நல்லது. இது அவர்களுக்கு ஏற்படும் ஆபத்துக்களிலிருந்து அவர்களை பாதுகாக்கும்.



மிகவும் பிரகாசமான வெளிச்சம் கொடுக்கும் மின் விளக்குகளையும், விட்டுவிட்டு எரியும் மின்விளக்குகளையும் நெடுநேரம் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதையும் வலிப்பு நோய் உடையவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும். இது அவர்களுக்கு வலிப்பு நோய் ஏற்பட ஏதுவாக இருக்கும்.

வலிப்பு நோய் உடையவர்கள் சாலைகளில் நடக்கும் போதும், சாலைகளை கடக்கும் போதும் மிகவும் கவனமாக செயல்பட வேண்டும். சாலைகளில் நடக்கும் போது வாகனங்கள் வரும் திசைக்கு எதிர் திசையிலிருந்து நடக்க வேண்டும். இது எதிரே வரும் வாகனங்களைப் பார்த்து ஒதுங்கி நடக்க ஏதுவாக இருக்கும். அதுபோல் சாலையை கடக்கும் போதும் சாலையின் ஓரமாக நின்று, இருபக்கமும் கவனித்து வாகனங்கள் வராமலிருக்கும் போது சாலையை கடக்க

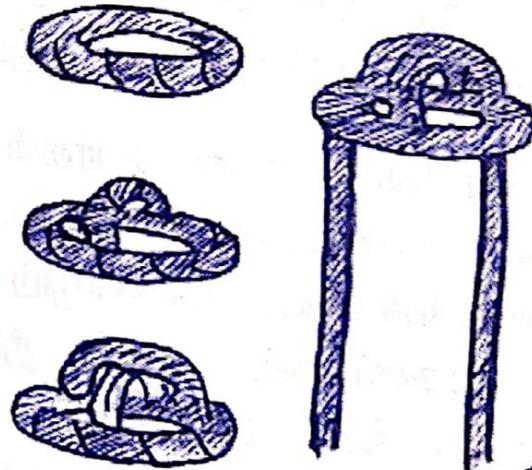
வேண்டும். வலிப்பு நோய் உடையவர்கள் இத்தகைய தருணங்களில் மிகுந்த பொறுமையுடனும், நிதானத்துடனும் செயல்பட வேண்டும். இதன்மூலம் அவருக்கு



ஏற்படும் ஆபத்துக்களை தவிர்க்கலாம். சில வேளைகளில் வலிப்பு நோய் உடையவர்கள் வலிப்பு

ஏற்படும்போது கீழே விழுந்து தனது தலையில் காயங்களை ஏற்படுத்திவிடுவார்கள். தலைக்காயம் மிகவும் ஆபத்தானது. பல வேளைகளில் வலிப்பு நோய் உடையவர்கள் இறப்பது வலிப்பு நோயினால் அல்ல, அவர்களுக்கு ஏற்படும் காயங்களினாலும் அதனால் ஏற்படும் அதிக ரத்தப் போக்கினாலும் ஆகும். எனவே வலிப்பு நோய் உடையவர்கள் முடிந்த வரையில் தங்கள் உடலில் காயங்கள் ஏற்படுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

அதிலும் குறிப்பாக தலைக் காயங்களை தவிர்க்க வேண்டும். வலிப்பு நோய் உடையவர்கள் அருகில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள படங்களில் காட்டப்பட்டுள்ளது போல்



துணியினாலான தலைக்கவசங்கள் அணிந்து கொள்வது தலைக்காயங்களை தவிர்க்க உதவும்.



வலிப்பு நோய் உடையவர்கள் என்ன செய்யவேண்டும்?

ஒரு குழந்தை வலிப்புநோய் உடைய குழந்தை என்றால் அதையும் அதன் ஒத்த வயதுடைய பிற குழந்தைகளைப் போல் பராமரிக்க வேண்டும். அதுபோல் வயது வந்த ஒருவர் வலிப்பு நோய் உடையவர் என்றால்



அவரும் அவருடைய ஒத்த வயதுடையவர்களிடம் நடந்து கொள்வது போல் நடந்து கொள்ள வேண்டும். பிறரைப்போல் அவர்களும் சந்தோஷமாக வாழ நாம் உதவவேண்டும். விளையாட்டு, படிப்பு, வேலை செய்தல் போன்றவற்றிலும் வலிப்பு நோய் உடையவர் என்று கூறி அவரை ஒதுக்காமல் அவர்களை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்களிடம் அன்புடனும், பரிவுடனும் நடந்து கொள்ள வேண்டும். அதுபோல் வலிப்பு நோய் உடையவர்களும் தங்களுக்குள்ளே தாழ்வு மனப்பான்மையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமல் பிறருடன் விளையாட்டு, கல்வி, வேலை போன்ற காரியங்களில் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும். குறிப்பாக தனிமையை தவிர்க்க வேண்டும். வலிப்பு நோய் உடைய குழந்தைக்கும் பிற குழந்தைகளைப் போல் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும். வலிப்பு நோய் உடைய குழந்தைகளும் விளையாட வேண்டும். அவர்களும் தாமாகவே உணவு அருந்தவும், உடை உடுத்தவும்

சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். மேற்கூறியவற்றை
செய்ய அவர்களுக்கு நாம் உதவ வேண்டும். பிற
குழந்தைகளைப் போல் அவர்களையும் கத்தமாக
பராமரிக்க வேண்டும். பள்ளிக்கு சென்று பாடங்கள்
படிக்க வைக்க வேண்டும்.

வலிப்பு நோய் உடைய வயது வந்தவர்கள்
வேலைக்கு செல்ல வேண்டும். குடும்ப விழாக்கள்
மற்றும் சமுதாய நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ள
வேண்டும். வலிப்பு நோய் உடையவர் மேற்கூறிய
செயல்களை செய்கிறாரா என்பதை கவனித்து
தேவைப்பட்டால் அவரது உறவினர்கள் அவரை
மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்று மருத்துவ சிகிச்சை
எடுக்கச் செய்ய வேண்டும். முக்கியமாக அவர்கள்
தவறாமல் உரிய வேளைகளில் மருந்து மாத்திரை
உட்கொள்கிறாரா என்பதை கண்காணிக்க வேண்டும்.
வலிப்பு நோய் உடைய ஒரு மனிதன் தொடர்ந்து மருந்து
மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு வந்தால் அவரால் பிற
மனிதர்களைப் போல் வாழ முடியும்.

**பாதிக்கப்பட்டவர் மீது பரிதாபப்பட வேண்டாம்
அன்பு செலுத்துவோம்.**

நாஞ்சில் ஆப்செட், நாகர்கோவில். ☎ : 04652-233853, 402373

எமது வெளியீடுகள்...

- குழந்தைகளுக்கான தடுப்பூசி கால அட்டவணை - துண்டு பிரசுரம் (Pamphlet)
- பிளேக் நோய்க்கான தடுப்பு முறைகள் துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- எலும்பு தசை சம்பந்தப்பட்ட ஊனத்திற்கான காரணங்கள், பராமரித்தல், மறுவாழ்வு - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- கண்பார்வை இழப்பிற்கான காரணங்கள், சிகிச்சை முறைகள் பராமரித்தல், மறுவாழ்வு - துண்டு பிரசுரம்.
- காது கேளாமை - காரணங்கள், பராமரிப்பு, மறுவாழ்வு - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- தோல் நோய்கள் - சிகிச்சை முறைகள், பாதுகாப்பு மறுவாழ்வு - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- மூளை வளர்ச்சி குறை - காரணங்கள், பராமரிப்பு, மறுவாழ்வு - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- ஊனமுற்றோர் சட்டம் - 1995 சுருக்கம் - துண்டு பிரசுரம்.
- மூளை முடக்குவாதம் - தடுத்தலும், மறுவாழ்வும் - சிறு புத்தகம் (Booklet)
- எலும்பு தசை சம்பந்தப்பட்ட ஊனங்கள் - பாதுகாப்பும் மறுவாழ்வும் - சிறு புத்தகம் (Booklet)
- ஆரம்பகால ஊனம் கண்டறிதல் - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- மனநோய் - மூளைவளர்ச்சி குறை வேறுபாடு - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- 'உங்களுக்கு ஒரு கடிதம்' - ஊனம் பற்றிய தகவல்கள் - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- சாதாரண குழந்தைகளின் வளர்ச்சி நிலைகள் - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- மனநோய் - பராமரிப்பும் மறுவாழ்வும் (சிறு புத்தகம்)