

"ஐந்தாம் பத்திரிகை பத்திரிகை பத்திரிகை பத்திரிகை பத்திரிகை பத்திரிகை"

Dr.ஐந்தாம் பத்திரிகை பத்திரிகை

உலக ஆஸ்துமா தினம் ஆண்டுதோறும் மே 7-ஆம் தேதி (செவ்வாய்க்கிழமை) கடாபிபிக் கப்டுகிறது. இந் ஆண்டு ஆஸ்துமா தினத்தின் கரூப்பொருள் "நீங்கள் உங்கள் ஆஸ்துமாவை கட்டுப்படுத்த முடியும்" என்பதாகும். அந் கரூப்பொருளை சயெல்படூத்த நாம் சில விவரங்களதைத் தரிந்து கொள்வது அவசியமாகும்!

நமது இந்தியாவில் ஓர் லட்சம் பரேல் 3200 பரே ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஆஸ்துமா கழந்தகைளிடயே ஓர் நீபித்த நோயாக உரூப்பறெறுள்ளது. நாட்டில் 10-ல் ஓர் கழந்தகை இந் நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. முறயான மரூத்துவ சிகிச்சை மற்றும் இன்கலேர்களை பயன்படுத்துவதன் மிலம் ஆஸ்துமாவை கட்டுக்கூள் வதைத் திருக்க முடியும்.

நாட்டில் இன்கலேர்கள் குறித்த விழிப்புணர்வு மக்களிடயே குறவைக உள்ளது. மலேும், மரூத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் இன்கலேர்களை உபயோகப்படுத்துவாரின் எண்ணிக்கை பாதிக்க உள்ளது. நீரிழிவு, எய்ட்ஸ், ரத்த கொதிப்பு போன்ற நோய்களைப்போல் ஆஸ்துமாவை குறித்த விழிப்புணர்வு மக்களிடயே இல்லலை.

இந் மச்சிரபைப் நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களில் பரூம்பாலானோர் நோயைக் கண்டறியாமலோ அல்லது கட்டுக்கூள் வகை காமலோ இருக்கிறார்கள். இடவிடாத இரூமல், அதிகாலகை இரூமல், மச்சிரபைப், மச்சுடபைப் போன்ற அறிகுறிகளை, மரூத்துவர் ஆலோசனையின்றி இரூமல் மரூந்துகளை மரூந்துக் கடைகளில் வாங்கி உள்கொண்டு சரிசயெய் முயல்கிறார்கள். உலகம் முழுவதும் ஆஸ்துமாவைக் கு மச்சிழூப்புக் கரூவிகளையே நாடும் போது, இந்தியாவில் 80 சதவிகித நோயாளிகள் வறும் மாத் திரகைளையே நம்பியிருப்பது விமர்சனத்துக்கு உரியது.

சனெனயைப் பொறுத்தவரை 18 சதவீத கழந்தகைள்கு ஆஸ்துமா நோயின் அறிகுறிகள் இருப்பது தரியவந்துள்ளது. மலேும் 5 சதவீத கழந்தகைளிடம் இந் நோய் உறுதி சயெய்ப்பட்டுள்ளதாக ஓர் கணக்கெடுப்பில் தரியவந்துள்ளது, என்று



சுற்றுப்புற மாசு, தடுசு, படுக்களில் உள்ள மகரந்தத்துகள்கள், வானிலை மாற்றங்கள், மன அழுத்தம் போன்றவை ஆஸ்துமாவை தடுக்கும் காரணிகள். இது பரம்பரையாகத் தொடரக்கூடிய ஒரு நோய். தாத்தா, பாட்டி, அப்பா, அம்மா என யாருக்காவது ஆஸ்துமா இருந்தால், அந்த வழியில் வரக்கூடிய குழந்தைகளுக்கும் ஆஸ்துமா தாக்க 25 சதவிகிதம் வாய்ப்புகள் உண்டு. பொதுவாக குழந்தையின் 5வது வயதுக்குள் ஆஸ்துமா ஆரம்பித்து விடும். அதில் 50 சதவிகிதக் குழந்தைகளுக்கு 3 வயதுக்குள்ளாகவும் தாக்கலாம்.

00000000 0000000000000000 ?

ரத்தப் பரிசோதனை, எக்ஸ்-ரே, பி.எஃப்.பி மற்றும் இசிஜி என நோயின் தீவிரத்தைப் பொறுத்தது சோதனை முறை. தவேப்பட்டால், சருமத்துக்கான சோதனையும் பரிந்துரைக்கப்படும். பி.எஃப்.பி. (Pulmonary Function Test) எனப்படுகிற சோதனை மிக முக்கியமானது. இதில் நுரையீரலின் விரிவடையும் தன்மையை கண்டறிபதற்கு உதவும். இது ஓரளவு வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் செய்யப்படுகிற சோதனை.

0000000000 00000000000000 0000000000 ?

சரியான மருத்துவம், வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் போன்றவற்றின் மூலம் ஆஸ்துமாவை கட்டுப்பாட்டில் வைக்கலாம். மற்ற நோய்களுக்கு மருத்துவம் செய்து முற்றிலும் சரியாகி விடக்கூடிய மாதிரி இதில் வாய்ப்பில்லை. ஒரு முறை ஆஸ்துமாவைக் குறைத்து சிறிதாகி விட்டால், அது மறுபடி வரலாம் என நினைக்க வேண்டாம். வரடம் 2-3 முறை மருத்துவரைப் பார்த்து, மறுபடி ஆஸ்துமாவின் தீவிரம் எட்டிப்பார்க்காமல் இருக்க ஆலோசனை பெறுவது முக்கியம்.

0000 0000000000 ?

ஆஸ்துமா தீவிரமாக இருக்கும்போது உடனடியாக மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும். நோயின் தீவிரம் மிக அதிகமாக இருக்கும் போது, மருத்துவர்கள் 'நொய்ஸர்' என்கிற கருவியின் மூலம் தீவிரத்தைக் குறைப்பார்கள். மருந்துடன் ஆக்சிஜனும் சேர்த்து, நீராவி வடிவத்தில் சுவாசிக்கும் படி நோயாளிகளுக்கு சலுத்துப்படும்.



குளியலறையும் கழிவறையும் பாசியபோ, ஈர நடைப்போ இல்லாமல் உலர்ந்ததாக, சூத்தமாகப் பராமரிக்கப்பட வணேட்டும். பக்களின் மகரந்தத்திள், மசே, நாற்காலி போன்றவற்றில் இருந்து கிளம்பும் தச்சு, பெயினட், பெர்ஃப்யம், ரம் ஸ்பிரே, ஆசிட், வார்னிஷ், பஞ்சு, கொசுவர்த்திச்சுருள், வளர்ப்புப் பிராணிகள், சமையலறைப் புகை போன்றவை ஆஸ்துமாவை தண்டக் கடியவை என்பதால் இவற்றிடமிருந்து விலகி இருக்க வணேடியது முக்கியம். புகைப்பிடிப்பவர்களிடம் இருந்தும் விலகியிருக்க வணேட்டும். எந்த விஷயம் ஆஸ்துமாவை தண்டுகிறது, தீ விரப்படுத்துகிறது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு, அதைத் தவிரக்க வணேட்டும்.

00000000 0000000 00000 ?

ஓர்வரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு நிச்சயம் தொற்றாது. ஆனால், மரபு வழியே குடும்பத்தில் தலமுறைகள் தாண்டியும் வரலாம்.

கர்ப்பிணிகள் கவனத்துக்கு

கர்ப்பகாலத்தில் 2-3 சதவிகிதப் பெண்களுக்கு ஆஸ்துமாவின் தீ விரம் பாதிக்கலாம். சரியான நேரத்தில் கவனித்து சிகிச்சையளிக்காவிட்டால், எடை குறைவான குழந்தையோ, குறைபிர்சவக் குழந்தையோ பிறக்கலாம்.

00000000000000 00000000000000

குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்துமா இருப்பதைப் பல பெற்றோரும் தாமதமாகவே கண்டு பிடிக்கிறார்கள். நோயின் தீ விரம் அதிகரிக்கும் போது, குழந்தையின் பச்சுத் திறமையை

பாதிக் கலாம் . அதாவது வாக் கியங்களாகப் பசீகக் கொண்பிருந்த குழந்தைகளின் பசீச்சு, நோயின் பாதிப்பால், வார்த்தைகளாகக் குறையும் . கோபமும் பதற்றமும் அதிகரித்து, ஓர்வித எரிச்சல் மனநிலையிலயே இருப்பார்கள் . சிகிச்சைக்கு வந்த குழந்தையிடம், 'ஆஸ்துமா வரும் போது எப்படி ஃபீல் பண்ணே' எனக் கேட்பிருக்கிறார் மருத்துவர் . வார்த்தைகளால் பதில் சொல்ல முடியாத அந்தக் குழந்தை, தன் அவஸ்தையை படமாக வரந்தது காட்டியதாம் . அந்தப் படம் எப்படியிருந்தது தெரியுமா? அந்தக் குழந்தை படுத்திருக்க, அதன் நடுஞ்சின் மலே ஓர் யானை ஏறி உட்கார்ந்திருக்கிறது . அப்படியன்றால், அந்தக் குழந்தையின் வதேனையைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள் .