வாழ்விற்கு ஓர் நிம்மதி

புற்று நோய் ஏற்பட்ட உங்கள் அன்பிற்குரியவரை கவனித்துக் கொள்ளும் உங்களுக்காகவே உருவாக்கப்பட்ட சிறு நூல்

தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
சுகாதார அமைச்சு

வாழ்விற்கு ஓர் நிம்மதி

சுகாதாரம், போஷனை மற்றும் தேசிய மருத்துவ அமைச்சின் தேசிய புற்றுநோய் தடுப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டமானது இந்த நூலை புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களை கவனித்துக் கொள்பவர்களை மேலும் பலமூட்டும் நோக்கத்துடன் பிரசுரித்துள்ளது.

இந்நூலை உருவாக்குவதற்கு புற்று நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை வழங்கும் மருத்துவர்கள், தாதிமார்கள் உட்பட்ட பலர் பங்களிப்பு செய்துள்ளனர். நீங்கள் அறிந்த, புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களை கவனித்தக் கொள்பவர்களுக்கு இதை வாசிப்பதற்காக கொடுங்கள்.

அத்துடன் புற்று நோயாளி ஒருவரை கவனித்துக் கொள்வது தொடர்பான மேலதிக அறிவுரைகளை மருத்துவ நிபுணர்கள், தாதிமார் மற்றும் மருத்துவ அதிகாரிகளிடமிருந்து அவ்வப்போது கேட்டு அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

புற்று நோய் ஏற்பட்ட உங்கள் அன்பிற்குரியவரை

சுகாதார அமைச்சு

முதல் பதிப்பு - 2020

ISBN 978-955-3666-40-6

தேசிய புற்றுநோய் தடுப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம்

555/5, மக்கள் சுகாதார அமைவிடம்

எல்விடிகல மாவத்த,

நாராஹேன்பிட்ட

கொழும்பு 05

தொலைபேசி 011-2368627 மின்னஞ்சல் nccpsl@yahoo.com

இந்நூலை உருவாக்க பங்களிப்பு செய்தவர்கள்

1. டாக்டர் ஜானகி விதானபதிரன - பணிப்பாளர், தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
2. டாக்டர் சுதத் சமரவீர - முன்னாள் பணிப்பாளர், தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
3. டாக்டர் சுராஜ் பெரேரா - சமுதாய மருத்துவ நிபுணர், தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
4. டாக்டர் இரோஷா நிஸ்ஸங்க - சமுதாய மருத்துவ நிபுணர், தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
5. டாக்டர் பிரசன்ன ஜயசேகர - மக்கள் பல் வைத்திய நிபுணர், தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
6. டாக்டர் லசினி ரஸ்னாயக்க - புற்றுநோய் மருத்துவ நிபுணர், கொதலாவல பாதுகாப்பு மருத்துவ பீடம்
7. டாக்டர் சுஜீவா வீரசிங்ஹ - புற்றுநோய் மருத்துவ நிபுணர், அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
8. டாக்டர் துஷாரி ஹபுகொடுஆரச்சி - புற்றுநோய் மருத்துவ நிபுணர், அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
9. டாக்டர் வெஹர பஸ்ஹேவதென - உளநோய் மருத்துவ நிபுணர், ஆதார மருத்துவமனை, தம்பதெனிய
10. டாக்டர் சமன்மலீ குணசேகர - நுண்ணுயிர் நோய் மருத்துவ நிபுணர் அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
11. டாக்டர் புத்திக ஜயவர்தன - மருத்துவ அதிகாரி போஷனை நிலையம், அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
12. டாக்டர் லசிந்தா தில்ஹானி - மருத்துவ அதிகாரி (மருத்துவப் பயிற்சி) தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
13. டாக்டர் சுமுது ஹேவகே - மருத்துவ அதிகாரி (மருத்துவப் பயிற்சி) தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
14. டாக்டர் சத்தர்ம வீரகோன் மருத்துவ அதிகாரி (மருத்துவப் பயிற்சி) தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
15. டாக்டர் கோசல முதுகுமாரண - மருத்துவ அதிகாரி தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
16. டாக்டர் துசித கஹதுவ மருத்துவ அதிகாரி தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
17. டாக்டர் தனுஜா விக்ரமதுங்க மருத்துவ அதிகாரி தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
18. டாக்டர் சதுரிகா ஜயமானி - மருத்துவ அதிகாரி தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
19. டாக்டர் கல்பனி விஜேவர்தன - மருத்துவ அதிகாரி தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
20. மருத்துவ அதிகாரிகள்- உள நோய்ப் பிரிவு, அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
21. திருமதி தேவிகா பன்னெஹெக - மக்கள் சுகாதார தாதி அதிகாரி, தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
22. திருமதி சூலா ரணதுங்க - தாதி பொறுப்பதிகாரி, சுகாதாரக் கல்விப் பிரிவு அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
23. திருமதி சமித்ரா ரணசிங்ஹ தாதி பொறுப்பதிகாரி, சஹன பணிவிடை நிலையம், அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
24. திருமதி கலா ஜெனீபர் - விசேட தர தாதிமார் ஆசிரியை காதிமார் கல்லூரி ஆரம்பக் கல்லூரி
25. திரு துசித சந்தருவன் - சமுதாய மருத்துவ அதிகாரி, தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
26. மல்ஷான் பாலசூரிய

ஆக்கமும் மற்றும் தொகுப்பு: டாக்டர் ருசிரா ஏகநாயக்க- மருத்துவ அதிகாரி, தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்

முன்னுரை

உலகில் நிகழும் இறப்புக்களில் சுமார் 40 முதல் 60 சத வீதத்திற்கான காரணம் புற்றுநோய் மற்றும் தற்காலத்தில் பாரிய சுகாதாரப் பிரச்சினையாக திகழும் அது போன்ற ஏனைய உயிர் கொல்லி நோய்களாகும். இது போன்ற கடுமையான நோய்களால் பாதிக்கப்படுபவர்களை நல்ல விதமாக கவனித்துக் கொள்வது மற்றும் அவர்களுடைய குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனுபவிக்கும் துன்பங்கள் மற்றும் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் உள, உடல், சமூக, பொருளாதர மற்றும் ஆன்மீக பிரச்சினைகளுக்கு நிவாரணம் வழங்குவது அவசியமாகும்.

2016-2025 இலங்கை தேசிய சுகாதார கொள்கை மற்றும் சுகாதார அமைச்சின் தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம் மூலம் பிரகடணப்படுத்தப்பட்ட இலங்கையில் உதவிப் பணிவிடை சேவையை மேம்படுத்துவதற்கான தேசிய மூலோபாய செயல்வடிவம் (2019-2023) ஊடாகவும் இது போன்ற நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்பட்ட வேண்டிய சேவைகளின் முக்கியத்துவம் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

புற்று நோய் பற்றி தெளிவு படுத்தும் நோக்கில் இந்த கையேடு உருவாக்கப்பட்டது. அத்துடன், புற்று நோயால் துன்பப்படும் தமது அன்பிற்குரியவரை எவ்வாறு கவனித்துக் கொள்வது என்பதை பற்றி நோயாளியின் குடும்பத்தினருக்கு விவரிப்பதும் அவர்கள் முகங்கொடுக்கும் உள, உடல், சமூக, பொருளாதர மற்றும் ஆன்மீக பிரச்சினைகளை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதற்கான வழிகாட்டல்களை வழங்குவதும் இந்த நூலின் ஏனைய முக்கிய குறிக்கோள்களாகும். இதன் மூலம் புற்று நோயாளர்களுக்கான பணிவிடை சேவையை இலங்கையில் மேம்படுத்துவது இதன் இறுதி இலக்காகும்.

இந்நூலை தொகுப்பதற்கு பங்களிப்பு செய்த அறிவியல் குழுவினருக்கும், தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் பணிவிடை சேவைப் பிரிவின் மருத்துவ நிபுணருக்கும் அவருடைய அலுவலர் குழுவினருக்கும் இறுதியாக இவ்வாக்கத்தை வெளியிட பல்வேறு விதங்களில் ஒத்துழைப்புக்களை வழங்கிய அனைவருக்கும் என்னுடைய உளமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

டாக்டர் ஜானகீ விதானபதிரன
பணிப்பாளர், தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம்	தலைப்பு	பக்கம்
1	புற்றுநோய்க்கு ஒரு முன்னுரை	7 - 18
2	புற்று நோயாளி ஒருவரை கவனித்துக் கொள்ளல்	19 - 29
3	நோயாளியை கவனித்துக் கொள்வதில் முக்கிய விடயங்கள்	30 - 35
4	நோயாளியின் போஷணைத் தேவைகள்	36 - 40
5	புற்று நோயாளியின் உள நலம்	41 - 44
6	நோயாளியின் ஆன்மிக நிலை	45 - 47
7	நோயாளியின் சமூகப் பொருளாதாரத் தேவைகள்	48 - 55
8	நோயாளிகளை கவனிப்பதற்கான நிவாரன சேவைகள்	56 - 57
9	புற்று நோயை குணப்படுத்த முடியாத போது...	58 - 59
10	மரணத்தின் விளிம்பில் உள்ள ஒருவரை கவனித்துக் கொள்ளல்	60 - 65
11	உங்களைப் பற்றியும் அக்கறை எடுங்கள்	66 - 71

முதலாவது அத்தியாயம்

புற்றுநோய்க்கு ஒரு முன்னுரை

தற்காலத்தில் மருத்துவ விஞ்ஞானமும் தொழில்நுட்பமும் எந்தளவு முன்னேறி இருந்த போதிலும் புற்றுநோய் என்ற சொல் எம்மில் பீதியை தோற்றுவிக்கவே செய்கின்றது. தனக்கோ தன்னை சார்ந்தவர் ஒருவருக்கோ புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை தெரிந்து கொண்டவுடன் அதற்கு எவ்வாறு முகங்கொடுப்பது என்ற விடயத்தை நம்மில் பலர் அறியாமல் நிலைகுழைந்து போவதுண்டு. புற்றுநோய் பற்றி ஓரளவு அறிந்திருப்பது, புற்றுநோயை அடையாளம் காண்பது, சரியான சிகிச்சை முறைகளை தெரிந்து கொள்வது தன் அன்பரான புற்றுநோயாளி ஒருவரை கவனித்துக் கொள்பவருக்கு மிகப் பயன் தரும்.

இலங்கையில் பொதுவாக் காணப்படும் புற்றுநோய்களில் மூன்றில் ஒன்றை தவிர்த்துக்கொள்ள இயலும் என்பதையும்.மேலும் மூன்றில் ஒன்றை ஆரம்ப கட்டத்திலேயே இனங்காணப்படுமாயின் சரியான சிகிச்சைகளை அளிப்பதன் மூலம் குணப்படுத்த முடியும் என்பதையும் நாம் அறிந்து கொள்வது அவசியம். நம் நாட்டில் சுமார் 20,000 முதல் 23,000 வரையான புற்றுநோயாளிகள் ஆண்டு தோறும் இனங்காணப்படுவதுடன், அவர்களில் சுமார் 13,000 பேர் மரணிக்கின்றனர்.

புற்றுநோய் ஏற்பட்ட ஒருவர், அது அடையாளம் காணப்பட்ட தருணத்தில்இருந்து குணமடையும் வரை அல்லது மரணிக்கும் வரை பல்வேறுபட்ட உடல், உள சிரமங்களுக்கு உட்படுகின்றார். இந்நிலை நம் நெருங்கிய ஒருவருக்கு ஏற்படுமாயின் அவரை கவனித்துக் கொள்வதற்கான சரியான வழிமுறைகளை இப்புத்தகம் தெளிவுபடுத்துகின்றது.

1.1 புற்றுநோய் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்

- இது உடலில் தலை முதல் காலடி வரை எந்த இடத்திலும் ஏற்படக்கூடிய ஒரு கொடிய நோயாகும். இதன் போது நோக்கமோ கட்டுப்பாடோ வடிவமோ இன்றி உடலின் கலன்கள் துரித வளர்ச்சி அடைகின்றது.
- புற்றுநோய் பற்றிய அடிப்படை அறிவு இருப்பது அன்பராகிய புற்றுநோயாளி ஒருவரை கவனித்துக் கொள்பவருக்கு முக்கியமாகும்.

புற்றுநோயின் போது உடலில் கலன்கள் வளர்ச்சி அடையும் விதத்தை சுருக்கமாக தெரிந்து கொள்வது பயன் தரும்....

- எமது உடலில் அனைத்து பாகங்களும் கூட்டுக் கலன்களால் உருவாகியுள்ளதாகும். ஒவ்வொரு கலன்களிலும் அதன் செயற்பாடு மற்றும் வளரச்சி ஆகியவற்றை தீர்மானிக்கும் நிறவுருக்கலன்களில் 'அனு' எனும் பாகம் அடங்கியுள்ளது.
- கலன்களின் உட்கருவின் நிறவுருக்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டு அவை துரித வளர்ச்சி அடைகின்றமை இதற்கான அடிப்படை காரணமாகும்.
- பொதுவாக இது போன்ற அசாதாரண வளர்ச்சி உடலில் ஏதேனும் இடத்தில் ஏற்படும் போது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதை உடனடியாக கட்டுப்படுத்த முனைகின்றது.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பலவீனமாக இருத்தல் அல்லது வேறு காரணங்களால் சிலர் உடலில் இந்த செயற்பாடு சரிவர நடைபெறுவதில்லை.
- அது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் அந்த அசாதாரண கலன்கள் துரித வளர்ச்சி அடைகின்றது. இதுவே'புற்றுநோய்' என்று அழைக்கப்படுகின்றது.
- இந்த புற்று நோய் கலன்களுக்கு உடலின் ஏனைய நோயற்ற கலன்களை ஆக்கிரமிக்கும் ஆற்றலும் உண்டு. இது இரு வகைகளில் நடைபெறும்:

1. புற்று நோயின் வளர்ச்சியின் போது அருகில் இருக்கும் உறுப்புக்களை ஊடுருவல்.

2. புற்று நோயின் வளர்ச்சியுடன், புற்று நோய்க் கலன்கள் நீங்கி நிணநீர் மண்டலம் மற்றும் குருதி மூலமாக ஏனைய இடங்களுக்கு பரவுதல் (இரண்டாம் நிலை வளர்ச்சி)
இரண்டாம் கட்ட வளர்ச்சியை அடைந்தால் குணப்படுத்துவது சிரமம் என்றபடியால் புற்று நோயை முன் கூட்டியே அறிந்து கொள்வது முக்கியமாகும்.

1.2 புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

1.2.1 உடலில் கலன்கள் அசாதாரணமாக வளர்ச்சி அடைவதற்கு கலன்களின் உட்கருவில் ஏற்படும் மரபணு மாற்றங்களே இதற்குக் காரணமாகும். இதில் சூழல் மற்றும் பழக்க வழக்கங்களும் தாக்கம் செலுத்துகின்றன. இதை கீழ் காணும் விதத்தில் வகைப்படுத்தலாம்:

i) தீய பழக்கங்கள்

- **புகை பிடித்தல் மற்றும் புகையிலைப் பாவனை**

புகையிலையில் ஹய்டிரஜன் சயனயிட் (Hydrogen Cyanide)ஆசனிக் (As), பென்ஸீன் (Benzene) எனப்படும் சுவாசப்பை, வாய் போன்ற உறுப்புக்களில் புற்று நோயை ஏற்படுத்தும் பொருட்கள் 70 இற்கும் அதிகம் இருப்பது புலனாகியுள்ளது.

- **மதுசாரம் உட்கொள்ளல்**

மதுசாரம் உட்கொள்வதால் கல்லீரல், குடல், சமிபாட்டு பாதை, கணையம், பெண்களின் மார்பகம் போன்ற உறுப்புக்களில் புற்று நோய் ஏற்படுவது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

உதா: கல்லீரல், இரைப்பை, உணவு மார்க்கம், கணையம், மார்பு ஆகியவற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோய்.

- **பாக்கு மற்றும் அது சார்ந்த தயாரிப்புக்களை உட்கொள்ளல்**

பாக்கு மற்றும் அது தொடர்பான தயாரிப்புக்களை உட்கொள்வதால் அதில் உள்ளArecoline, Arecaidine, Guavocoline, Guracine போன்ற எல்கொலயிட் (Alkaloids) இரசாயனங்கள் காரணமாக வாயில் புற்று நோய் ஏற்படுகின்றது.

- **தவறான உணவுப் பழக்கங்கள்**

பழங்கள், மரக்கறி வகைகளை குறைவாக உட்கொள்ளல் பேகன், சோஸேஜஸ் போன்ற தயார் செய்யப்பட்ட திமர் மாமிச உணவு வகைகள், சீனி, கொழுப்பு அதிகமாக உட்கொள்ளலும் புற்று நோய் ஏற்பட காரணமாகலாம்.

- **பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு**

கருப்பை புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கு Human Papilloma Virus முக்கிய காரணமாவதுடன் தவறான, பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு மூலம் இந்த வயிரஸ் தொற்றுகின்றது. இதன் மூலம் பெண்குறி, மலவாய்,(Penis, Vulva) தொண்டைக்குழி, வாய் போன்ற உறுப்புக்களில் புற்று நோய் ஏற்படுகின்றது.

- **உடற் செயற்பாடு குறைவடைதல் மற்றும் பருமன்**
  (Physical Inactivity & obesity)

உடல் பருமன் மற்றும் அசைவுகள் குறைந்து ஹோர்மோன் செயற்பாடும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் பலவீனமடைந்து அதன் காரணமாகவும் புற்று நோய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

ii) ஏனைய பௌதிக காரணிகள்

அயனிய மாற்றம், புறஊதாக் கதிர் தாக்கம் போன்றவை காரணமாகவும் புற்று நோய் ஏற்படலாம்.

iii) ஏனைய இரசாயன காரணங்கள்

- இறப்பர் உற்பத்திக்குப் பயன் படுத்தும் பென்சீன் என்ற இரசாயனம் காரணமாக லியுகேமியா என்ற இரத்த புற்று நோய் ஏற்படலாம்
- நெப்தலயின் காரணமாக சிறுநீரக புற்று நோய் ஏற்படலாம்
- வயினயில் குளோரயிட் காரணமாக கல்லீரல் புற்று நோயும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.
- 200 இற்கும் மேற்பட்ட புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் இரசாயனக் கலவைகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளது
- நீண்ட காலம் Epstien Bar வயிரஸ் தொற்றிருப்பது லிம்ஃபோமா என்ற புற்று நோய் வகை ஏற்படக் காரணமாகின்றது

iv) ஏனைய உயிரியல் காரணங்கள்

- Hepatitis B போன்ற வைரஸ் நீண்ட காலம் தாக்குவதால் கல்லீரல் புற்று நோய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.
- அதே போன்று, Helicobacter Pylori என்ற வைரஸ் நீண்ட காலமாக குடலில் இருந்து புண் ஏற்படுத்துவதால் குடல் புற்று நோய் ஏற்பட இடமுண்டு.
- மேலும்,Epstein-Bar என்றவைரஸ் காரணமாக Lymphoma எனப்படும்புற்று நோய் ஏற்படலாம்.

1.2.2 பரம்பரை பரம்பரையாக வரும் புற்று நோய்கள் (பாரம்பரிய காரணிகள்)

கீழ் காணும் நிலைகள் காணப்படுமாயின் அது பரம்பரை வழி புற்று நோய் நிலை என குறிப்பிடலாம்:

- இளம் வயதில், அதாவது சுமார் 20 வயதில் பெருங்குடல் புற்று நோய் ஏற்படுதல்
- ஒரே நபரிடம் பல வகை புற்று நோய்கள் காணப்படுதல் (உதா: மார்பு மற்றும் கருப்பை புற்று நோய்கள் பெண்களிடம் காணப்படுதல்)
- ஒரே நபருக்கு இரு உறுப்புக்களில் ஒரே வகை புற்று நோய் ஏற்படுதல் (உதா: சிறுநீரகம் மற்றும் கண்கள்)
- இரு சகோதரர்களிடம் இளம் வயதிலேயே புற்று நோய் காணப்படுதல் (சாகோமா)
- தொடர்ச்சியாக ஒரு பரம்பரையில் மார்பக, பெருங்குடல், கருப்பை புற்று நோய்கள் காணப்படுதல்
- வாய்ப்புற்று நோய், கருப்பை புற்று நோய், மார்பக புற்று நோய், பராகச்சுரப்பி புற்று நோய் போன்ற புற்று நோய் வகைகளின் ஆரம்ப அடையாளம் தென்படாமல் பல காலம் மறைந்த நிலையில் உடலில் இருக்கலாம்.
- ஆகையால் புற்று நோய் இனங்காணல் செயலமர்வுகளில் பங்கேற்று இவற்றின் அறிகுறிகள் பற்றி அறிந்து கொள்வது நல்லது.

மார்பக, கருப்பை மற்றும் வாய்ப்புற்று நோய்களை அடையாளம் காண்பதற்கான தேசிய நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் இலங்கையில் நடைபெற்று வருவதுடன் இந்நோய்களை இனங்காணும் தொழில் நுட்ப வசதிகள் அரச மற்றும் தனியார் மருத்துவமனைகள் பலவற்றிலும் உள்ளன.

1.3 இலங்கையில் புற்று நோய் பரவுதல்

ஆண்கள் மத்தியில் அதிகம் காணப்படும் புற்று நோய் வகைகள் முறையே

1. வாய்ப்புற்று நோய்
2. சுவாசப்பை புற்று நோய்
3. பெருங்குடல் மற்றும் மலவாய் புற்று நோய்
4. பராகச்சுரப்பிப் புற்று நோய்கள்

பெண்கள் மத்தியில் அதிகம் காணப்படும் புற்று நோய் வகைகள் முறையே

1. மார்பக புற்று நோய்
2. கருப்பைவாய் புற்று நோய்
3. தைரொயிட் புற்று நோய்
4. கருப்பை புற்று நோய்
5. வாய்ப்புற்று நோய்

1.4 புற்று நோய் பரவுதலை நிச்சயித்தல்

ஒரு வகை புற்று நோய் ஏற்பட்டுள்ளமை கண்டுபிடிக்கப்பட்டவுடன் அது எந்தளவு தூரம் பரவியுள்ளது என்பதை மருத்துவர்கள் ஆராய்வார்கள். அதன் போது நோய் ஏற்பட்ட தருணம் நிச்சயிக்கப்படுவதோடு, இது சிகிச்சைகளை திட்டமிட துணை புரியும். புற்று நோய்கள் 1 முதல் 4 வரையான படித்தரங்களுக்கு வகை பிரிக்கப்படும்:

1. ஆரம்ப கட்டம் (Stage 01)
2. புற்று நோய் கட்டிகளாக விரிவடைதல் (Stage 02)
3. புற்று நோய் அருகில் உள்ள திசுக்கள் மற்றும் உறுப்புக்களுக்கு பரவுதல் (Stage 03)
4. புற்று நோய் தூரத்தில் உள்ள திசுக்கள் மற்றும் உறுப்புக்களுக்கு பரவுதல் (Stage 04)

1.5 புற்று நோய்க்கான சிகிச்சைகள்

நவீன மருத்துவ முன்னேற்றங்கள் மூலம் புற்று நோயை முன் கூட்டியே அடையாளம் காணவும் அநேகமாக குணப்படுத்தவும் முடிவதோடு அவ்வாறு குணப்படுத்த முடியாத வகையாக இருப்பின் அதை கட்டுப்பாட்டில் வைத்த வண்ணம் நீண்ட காலம்உயிர் வாழும் வாய்ப்பு கிடைக்கின்றது என்பதை ஒரு புற்று நோயாளியை கவனிப்பவர் என்ற வகையில் நீங்கள் அறிந்திருப்பது நல்லது.

சிகிச்சை முறைமைகள்

- சிகிச்சையானது, நபருக்கு நபர் வேறுபடும்.
- மருத்துவர்கள் நோயாளியின் இனக்கத்துடன் கீழ்காணும் முறைமைகளை மேற்கொள்வர்:

1. சத்திர சிகிச்சை

- பல வகையான புற்று நோய்களுக்கு சத்திர சிகிச்சை பயன் படுத்தப்படுகின்றது.
- இதன் போது புற்று நோயின்இடத்தை சூழவுள்ள சில நல்ல திசுக்களையும் அழிக்கும் தேவை ஏற்படும்.
- சில வேளைகளில் தைரொயிட், சிறுநீரகம் போன்ற உறுப்புக்களை முற்றாக நீக்கும் தேவையும் ஏற்படலாம்.

2. கதிர்வீச்சு சிகிச்சை முறைமைகள் (Radiotheraphy)

i) வெளி சிகிச்சை

- சக்திகரமான கதிர்களை புற்று நோய் கலன்களுக்கு இலக்கு வைப்பதன் மூலம் வெளியில் மற்றும் உள்ளே இருக்கும் புற்று நோய்க் கலன்களை அழிக்கப்படுகின்றன. இந்த முறைமையே இலங்கையில் அதிகம் பயன் படுத்தப்படுகின்றது.

ii) சுருக்கமான கதிர் சிகிச்சை (Brachytherapy)

- சுருக்கமான கதிரியக்க கருவி ஒன்றை புற்று நோய் உள்ள உறுப்பிற்குள் நுழைப்பதன் மூலம் புற்று நோய்க் கலன்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. உதா: கருப்பை வாய் மற்றும் பராகச்சுரப்பிப் புற்று நோய்.

iii) மாத்திரையாக அல்லது திரவமாக நோயாளிக்கு விழுங்கக் கொடுத்தல்.

உதா: கதிர் வீச்சு ரணடின் (131 I) தைரொயிட் சுரப்பிப் புற்று நோய்க்காக.

கதிர் வீச்சு சிகிச்சையால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள் (Side Effects)

- இதன் போது சாதாரண கலன்களுக்கும் பாதிப்பு எற்படும். ஆனால் முன்பு போல் அல்லாமல் தற்கால மருத்துவ விஞ்ஞான முன்னேற்றங்கள் காரணமாக பக்க விளைவுகள் குறைவாகி உள்ளன.
- இது, பயன் படுத்தப்படும் கதிர் வீச்சின் அளவு மற்றும் அது செலுத்தப்படும் உறுப்பு போன்ற காரணிகள் அடிப்படையில் வேறுபடும். ஆனால் இந்த பக்க விளைவுகள் சிகிச்சையின் பின் மறைந்து விடும்.

சிகிச்சைக்கு உட்படும் உறுப்பின் அடிப்படையில் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள்...

- தற்காலிகமாக முடி உதிர்தல்
- வாய் மற்றும் தொண்டையில் வரட்சி
- விழுங்குவதில் சிரமம்
- வரண்ட இருமல்
- மூச்சுத் திணரல்
- வயிறு வீங்குதல், வயிற்று வலி
- வயிற்றோட்டம்
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சல்
- மலட்டுத் தன்மை
- இரத்த சோககை, இரத்தம் கட்டியாகுதல்

பொதுவாக எவருக்கும் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள்

- களைப்பு
- வாந்தி
- தலைவலி
- பசியின்மை

கதிர்வீச்சு சிகிச்சை பற்றி மேலும் நீங்கள் அறிய வேண்டியவை...

- கதிர்வீச்சு சிகிச்சை வழங்கும் முன் உடலில் அதற்கான இடத்தை மருத்துவர் அடையாளம் இடுவார்
- சிகிச்சைக்கு முன், இந்த அடையாளங்கள் மறைந்தால் மருத்துவருக்கு தெரிவிக்க வேண்டும்

கதிர்வீச்சு சிகிச்சையின் போது...

- உடலில் குறிப்பிட்ட இடத்தில் நிறம் மாறலாம்
- அந்த இடத்தை உலர்வாக வைத்திருங்கள்
- மருத்துவ ஆலோசனை இன்றி அந்த இடத்தை கழுவவோ, எண்ணெய்கள், கிறீம்கள் பூசவோ வேண்டாம்.
- அதிக வெயில், காற்று, வெப்பம் அல்லது குளிர்ச்சி பட இடம் கொடுக்க வேண்டாம்
- இறுக்கமில்லாத, வியர்வையை உறுஞ்சும் மெல்லிய ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளுங்கள்
- பயறு, சோயா போன்ற அதிக கலோரி உள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்
- முடி உதிர்தல் போன்ற கதிர்வீச்சு சிகிக்சையின் பின் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் மறைந்து விடும் என்பதை நோயாளிக்கு தெளிவு படுத்தி தைரியப்படுத்துங்கள் (இதன்போது சவுரி அல்லது ஸ்கா.்ப் ஒன்றை தலைக்கு பயன் படுத்தலாம்)

4. புற்று நோய் ஒழிப்பு மருந்துகள் மூலமான சிகிச்சை

இவற்றில் 4 பிரதான வகைகள் உண்டு

i) கலன் அழிப்பு மருந்துகள் (Cytotoxic Drugs/Chemotherapy)

இது புற்று நோய்க் கலன்களை ஒழிக்கின்றன. நோயாளியால் தாங்கக் கூடிய அளவிலேயே இவை வாய், குருதி நாளங்கள் ஊடாக செலுத்தப்படும். ஆனால் சில நோயற்ற கலன்களையும் இம்மருந்து அழிப்பதால் நோயாளிக்கு சிரமங்கள் ஏற்படும். எனவே இடைவெளி விட்டே இந்த சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படும்.

பக்க விளைவுகள்	**மேலதிகமாக...**
• குமட்டல்	• சருமத்தில் வெடிப்புக்கள் தோன்றல்
• வாந்தி	• இலகுவாக நோய்கள் தொற்றல்
• வயிற்றோட்டம்	• மலட்டுத்தன்மை
• பசியின்மை	• மாதவிடாய் சுழற்சியில் மாற்றங்கள்
• வாய்ப்புண்	• களைப்பு
	• பார்வை மங்குதல்
	• முடி உதிர்தல்

சிகிச்சை பெறும் கால கட்டத்தில் உடல் உறவு நாட்டம் குறைவடைவதுடன் இது சிகிச்சை நிறுத்தப்பட்டவுடன் சீராகி விடும். இதன்போது நீங்கள் நோயாளியின் கணவனாக அல்லது மனைவியாக இருப்பின் புரிந்துணர்வுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

ii) ஹோர்மோன் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை (Hormone Theraphy)

ஹோர்மோன் கட்டுப்பாடு ஏற்படும் மார்பு புற்று நோய்,தைரொயிட் புற்று நோய்,பராகச் சுரப்பிப் புற்று நோய்களுக்கு இந்த சிகிச்சை வழங்கப்படும்.

iii) இலக்கு வைத்த சிகிச்சை முறைமைகள்(Targetted Therapies)

இது புற்று நோயின் குறிப்பிட்ட கலன்களை தாக்குவதாகும். இது புற்று நோய்க் கலன்கள் மேலும் வளர்ச்சி அடைவதை தடுக்குமே தவிர இருப்பவற்றை அழிக்காது.

iv) நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுவூட்டும் சிகிச்சை (Immune Therapy)

இவை மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுவூட்டி புற்று நோய்க் கலன்களை அழிப்பதற்கு முயற்சி எடுக்கப்படும்.

5. ஏனைய சிகிச்சை முறைமைகள்

4.1 எலும்பு மச்சை மாற்றல்

லியுகேமியா, மல்டிபல் மயலோமா (Multiple Myeloma) போன்ற புற்று நோய் வகைகளுக்கு சிகிச்சையாக இது பயன் படுத்தப்படும். மேலும் பல முறைமைகள் விஞ்ஞான வளச்சியுடன் எதிர்காலத்தில் கண்டு பிடிக்கப்படலாம்.

இரண்டாவது அத்தியாயம்

புற்று நோயாளி ஒருவரை கவனித்துக் கொள்ளல்

புற்று நோய் ஏற்பட்ட ஒருவரிற்கு பணிவிடை செய்யும் வாய்ப்பு உங்களுக்குக் கிடைக்கலாம். அல்லது அந்த கட்டாயம் ஏற்படலாம். அல்லது கணவன், மனைவி, மகன், மகள், சகோதரன், சகோதரி, உறவினன் நண்பன், தோழி என்ற ஏதாவது ஒரு வகையில் தற்போதே நீங்கள் அந்த கடமையை மேற்கொண்டு வருபவராக இருக்கலாம்.

2.1 நோயாளிகளை கவனித்துக் கொள்பவர் எனில்...

- புற்று நோய் ஏற்பட்ட உங்கள் அன்பர் ஒருவர் உள ரீதியாகவும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அவரை கவனித்துக் கொள்ள ஒருவர் தேவைப்படுவார்.
- நமக்கு வேண்டிய ஒருவருக்கு புற்று நோய் ஏற்படுவது மிகவும் கவலை தரும் ஒரு விடயம் என்ற போதிலும் அவருக்கு நாமே பணிவிடை செய்வதன் மூலம் பெரும் ஆத்ம திருப்தியை அடையலாம்.
- ஆனால் பணிவிடை செய்வதன் மூலம் நீங்களும் களைப்படைந்து விடலாம் என்றபடியால் நீங்கள் உங்கள் சொந்த உடல், உள ஆரோக்கியம் பற்றியும் எச்சரிக்கையுடன் இருத்தல் அவசியம்.

2.2 நோயாளிகளை கவனித்துக் கொள்பவரின் பொறுப்புக்கள்

- உங்களுக்கு வேண்டிய ஒருவருக்கு புற்று நோய் ஏற்படும் எனில் அவருக்கு பரிவும் கவனிப்பும் அதிகம் தேவைப்படும் தருணம் அதுவாகும்.
- அதன் மூலம் அவரை பூரணமாக குணப்படுத்த உங்களால் முடியுமாகலாம்.
- அதற்காக அவருடைய அன்றாட தேவைகளை அறிந்து நீங்கள் அவற்றை நிறைவேற்ற வேண்டும்.

2.3 நோயாளிளை கவனித்துக் கொள்பவரின் கடமைகளை சுருக்கமாக பார்க்கலாம்…

- **உடல் ரீதியான பணிவிடைகள்:** நோயாளியை குளிப்பாட்டுவது, உடலை சுத்தப்படுத்துவது, உணவு கொடுப்பது, ஆடைகளை மாற்றுவதற்கு துணை புறிவது
- **மருத்துவ ரீதியான உதவிகள்:** மருந்து கொடுப்பது, பக்க விளைவுகள் உட்பட்ட ஏனைய நிலையை குறித்து வருவது, மருத்துவ ஆலோசனைகளை பெறுவது, மருத்துவர்களுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குவது, தேவைப்படின் நிலைமை பற்றி வீட்டில் ஏனையவர்களை அறிவூட்டி வருவது
- **வீட்டு வேலைகளுக்கு உதவுதல்:** வீட்டை பராமரிக்கும் வேலைகளையும் நோயாளியே செய்ய வேண்டிய நிலை இருப்பின் அவற்றிற்கு உதவி செய்தல். உதா: நோயாளியின் பிள்ளைகளின் கல்விக்கு உதவுதல்
- **போக்குவரத்து:** நோயாளிக்குத் தேவையான போக்குவரத்து வசதிகளை ஏற்பாடு செய்து கொடுப்பது
- **குடும்ப தேவைகள்:** நோயாளியின் குடும்பத்தினருக்கு இயன்ற உதவிகளை செய்து தருவது
- **ஆறுதல்:** நோயாளியின் மனதை அமைதி படுத்த உற்சாகமூட்டும், தைரியம் தரும் வார்த்தைகளை அடிக்கடி கூறி வருவது
- **புரிந்துணர்வுடன்:** நோயாளியுடன் புறிந்துணர்வுடன், அவருடைய உணர்ச்சிகளுக்கு மதிப்பளித்து பக்குவமாக நடந்து கொள்ளல்

நோயாளியை கவனித்துக் கொள்பவர் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய ஏனைய விடயங்கள்

- உங்கள்அன்பராகிய நோயாளிக்கு வழமை போல இருப்பதற்கு வசதி செய்து கொடுக்க வேண்டும்.
- தனது உணர்வுகளை உங்களுடன் அவர் பகிர்ந்து கொள்ள இடம் தர வேண்டும்
- உங்கள்அன்பராகிய நோயாளியின் சிரமங்களை பங்கு போட நீங்கள் இருப்பதை அவருக்கு அடிக்கடி கூற வேண்டும்.ஆனால் அந்தரங்கங்களை பகிர்ந்கொள்ளும்படி வற்புறுத்தக் கூடாது
- நோயாளிக்கு விட்டுக் கொடுத்து நடக்க வேண்டும்.
- நோயாளிக்கு தனிமை தேவைப்படும் போது நீங்கிக் கொள்ள வேண்டும்
- உங்கள்அன்பராகிய நோயாளியை நன்றாக புரிந்து அவருடைய மனம் கோணாதபடி புரிந்துணர்வுடன் நடக்க வேண்டும்
- அவருடைய பிரச்சினைகளுக்கு செவி சாய்க்க ஒருவர் இருப்பதை அவருக்கு உணர்த்த வேண்டும்
- அவருடைய கரத்தை தொட்டு பேசுவதன் மூலம் உங்கள் நெருக்கத்தை உணர்த்த வேண்டும்.

நோயாளியை கவனிப்பவர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஏனைய விடயங்கள்

நோய் நிலையை பற்றி நல்ல தெளிவு இருத்தல் வேண்டும்

I. புற்று நோயின் வகை
II. நோயின் படித்தரம் (குணப்படுத்த முடியுமா என்ற விடயம்)

நோயாளியை கவனிப்பது பற்றி நல்ல தெளிவு உங்களுக்கு இருத்தல் வேண்டும்.

I. அவரை கவனித்துக் கொள்வதற்கு ஒருவர் தேவையா என்பதையும்,
II. கவனிப்பின் விதத்தையும்,
III. காலத்தையும் நீங்கள் முடிவு செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.

2.4 நோயாளியை கவனித்துக் கொள்வதில் அறிய வேண்டியவை...

வீட்டின் சூழலை ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்வது

- உங்கள்அன்பராகியநோயாளிக்கு மனதிற்கு இதமான விதத்தில் வீட்டின் சுற்றுபுறத்தை, குறிப்பாக நோயாளி இருக்கும் அறையை அமைத்தல் வேண்டும்.
- வெளிப்புறம் தெரியும் விதத்தில் காற்றோற்றமாக அறை இருத்தல் மிக நல்லது. மனதிற்கு இதமான, அழகான சித்திரங்களை சுவற்றில் தொங்க விடலாம்.
- அன்பராகிய நோயாளி மத நம்பிக்கை உள்ளவர் எனில் அது தொடர்பான படங்களை தொங்க விடலாம்.
- அவர் இசை விரும்பியாக இருப்பின் அவருக்கு பிடித்த பாடல்கள், இசை இவற்றை கேட்கும் படி செய்யலாம். அவருடைய உள்ளத்திற்கு அது அமைதியை கொடுக்கலாம்.
- அருகில் ஒரு சிறு மேசையை வைத்து உங்கள் அன்பராகிய நோயாளிக்குத் தேவையானவற்றை அதில் வைக்க வேண்டும்.
- குளியலறை வழுக்காமல் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வீட்டில் ஏனைய அனைத்தும் உங்கள்அன்பராகிய நோயாளிக்கு வசதியான விதத்தில் இருத்தல் வேண்டும்.

2.5 நோயாளியுடன் பேசும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- நீங்கள் பேசுவதை போன்று நோயாளிக்கு செவி சாய்ப்பதும் முக்கியம்
- செவி சாய்ப்பதன் மூலம் உங்கள்அன்பராகிய நோயாளியை நீங்கள் நன்கு புரிந்து கொள்ளலாம்
- அவர் பேசுவதை கேட்பதற்கு நீங்கள் எந்த நேரமும் தயாராக இருப்பதை அவர் அறியும் படி செய்தல் வேண்டும்.

நீங்கள் பேசும் போது கீழ் காண்பவைகள் முக்கியமாகலாம்...

- நீங்கள் பேசும் புற்று நோய் ஏற்பட்ட பலர் அதில் இருந்து குணமடைந்துள்ளதை வலியுறுத்த வேண்டும்
- பல புற்று நோய் வகைகளை முன் கூட்டியே இனம் காண்பதன் மூலம் குணப்படுத்த முடியும் என்பதை வலியுறுத்த வேண்டும்
- குணப்படுத்த முடியாத புற்று நோயுடன்,மருந்துகளை உட்கொள்வதன் மூலம்,அன்றாட கருமங்களுக்கு இடையூறு இன்றி பலர் நீண்ட காலம் வாழ்ந்து வருவது பற்றி எடுத்துக் கூற வேண்டும்
- சிகிச்சைகளுக்கும் அதன் படித்தரங்களுக்கும் பரிச்சயமாக வேண்டும் என்பதை உங்கள்அன்பராகிய நோயாளிக்கும் அவருடைய குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் தெளிவு படுத்த வேண்டும்
- வாழ்க்கை பற்றிய நம்பிக்கையை நோயாளிக்கு ஏற்படுத்த வேண்டும்

- புற்று நோய் ஏற்படும் ஒருவர் அதற்கு முகங்கொடுக்கும் பல விதங்கள் இருக்கலாம்
- நமக்கு ஏற்படும் விரக்தி மற்றும் மனக்குழப்பம் ஆகியவற்றை சுற்றி இருப்பவர் மீது கோபமாக வெளிப்படுத்தவே நாம் பொதுவாக பழகி இருக்கின்றோம். உங்கள் அன்பராகிய நோயாளியும் அது போல நடக்கலாம்.
- இதனால் அவருடைய குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்கள் சிரமத்திற்கு உள்ளாகலாம்.
- ஒருவர் நோயாளி ஆகிவிட்டால், தன் மீதுள்ள இரக்கம் காரணமாக எவரும் எதுவும் கூற மாட்டார்கள் என்ற நினைப்பில் அவர் சதா எரிந்து விழுவது சகஜமே. இதை உங்கள்அன்பராகிய நோயாளியை கவனித்துக் கொள்ளும் நீங்கள் நன்றாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும்
- சில நேரங்களில்நோயாளி அவருடைய விரக்தியான மன நிலை காரணமாக ஒரு சிறு பிள்ளை போல பொறுப்பின்றி நடக்கலாம். இது அவரை சார்ந்தவர்களுக்கு குழப்பத்தையும் கவலையையும் தரலாம். ஆனால் நோயாளியை கவனிப்பவர் என்ற வகையில் இதை நீங்கள் அனுசரித்து நடக்க வேண்டும்
- உங்கள்அன்பராகிய நோயாளிக்கு அவருடைய சொந்த வேலைகளை செய்து கொள்ளவும் பொறுப்பாக நடக்கவும் அறிவுருத்த வேண்டும். அது அவருடைய எதிர்காலத்திற்கு பயன் தரும்
- புற்று நோயை கண்டுபிடித்தல் மற்றும் சிகிச்சை அளித்தல் நோயாளியின் வாழ்வில் மிகச்சிரமமான கால கட்டம் என்றபடியால் அவருடைய மன விரக்தியை புரிந்து நீங்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டும்
- பல புற்று நோய்கள் மருந்தினால் குணமானாலும் அது மீண்டும் தலைதூக்க இடம் உண்டு என்பதை நினைவில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்

நோயாளியுடன் பேசும் போது...

- உங்கள்அன்பராகிய நோயாளியின் உணர்ச்சிகளைப் போன்றே உங்களுடைய உணர்ச்சிகள் பற்றியும் அக்கறையுடன்இருத்தல் வேண்டும்
- 'நான்' என்ற சொல்லை அதிகம் பயன் படுத்தி உங்கள் சொந்த அனுபவங்களை அன்னியோன்னியமாக கூறுங்கள்
- 'நீங்கள்' என்ற வார்த்தையை குறைவாக பயன் படுத்துங்கள்.
- உங்கள் தேவைகளை கூறும் போது உங்கள்அன்பராகிய நோயாளியின் மனம் நோகாத விதத்தில் கூறுங்கள். (உதா: 'உங்கள் வேலைகளை செய்து நான் களைத்துப் போய் விட்டேன்' என்று அழுத்துக் கொள்ளாமல். 'இன்று எனக்கு சற்று களைப்பாக இருப்பதால் நான் சற்று ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளட்டுமா எனக் கூறலாம்)
- கடந்த கால கசப்பான அனுபவங்கள் பற்றி பேசாமல், தற்காலத்தைப் பற்றியே அதிகம் பேசுங்கள்
- உங்கள்அன்பராகிய நோயாளியின் பக்கமே உங்கள் கவனம் இருப்பதை அவர் உணரும்படி செய்யுங்கள்
- நோய் பற்றியோ அல்லது வேறு விடயங்கள் பற்றியோ உங்களுடன் நோயாளி சில விடயங்கள் பற்றி மனம் விட்டுப் பேசத் தயங்கலாம். அப்படி தென்பட்டால் அவர் விரும்பும் குடும்ப அங்கத்தவருடன் பேச விட்டு விடுங்கள். அல்லது மருத்துவருடன் பேசி தேவையான வழிகாட்டல்களை பெறுங்கள்

மருத்துவர்களுடன் பேசும் போது...

- அன்பராகிய நோயாளியுடன் நீங்களும் மருத்துவரை காணச் சென்றால் பல பயன்மிக்க விடயங்களை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம்.
- மருத்துவரை சந்திக்க செல்வதற்கு முன் நோய் மற்றும் சிகிச்சை தொடர்பில் தற்சமயம் எழுந்துள்ள பிரச்சினைகள் உட்பட மருத்துவரிடம் பேச வேண்டிய விடயங்களை முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- தெளிவற்ற விடயங்கள் பற்றி மருத்துவரிடம் கேட்டு தெளிவு பெற வேண்டும்
- நீங்கள் அறிந்து கொள்ளும் விடயங்களை எழுதிக் கொள்வது பயன் தரும்
- இரத்த பரிசோதனை மேற்கொண்டிருந்தால், அதன் முடிவுகளையும் அதில் பொதிந்துள்ள விடயங்களையும் அறிந்து கொள்ளும் விதத்தை கேட்டு அறிந்து கொள்ள வேண்டும
- மருத்துவர் நோயாளியின் குடும்பத்தவர்களுடன் பேச வேண்டும் (Family meeting) என்றால் அதற்கான ஏற்பாட்டை நீங்களே மேற்கொள்ள வேண்டும்

2.6 நோயாளியை புனர்நிர்மாணம் / புனர்வாழ்வு செய்தல் (Rehabilitation)

- நோயாளியை புனர்நிர்மானம் செய்தலும் நோயாளியை கவனிப்பதில்ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். இது, நோய்க்குப்பின் நோயாளி உத்தியோகத்திற்கு செல்லல், வீட்டு வேலைகளை செய்தல், உடற்பயிற்சி செய்தல், செயற்கை உறுப்புக்களை

பொருத்திக்கொள்ளல் போன்ற அன்றாட கருமங்களை செய்து கொள்வதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

- புனர்நிர்மானம் நீண்ட நாட்கள் தேவைப்படும் ஒரு விடயமாகும். புனர்நிர்மான நிகழ்ச்சிகள் இருப்பின் அதில்நோயாளியை பங்கேற்கச் செய்ய வேண்டும.
- இது தொடர்பான மேலதிக தகவல்களை மருத்துவ அலுவலர்களிடம் இருந்து பெறலாம்.

2.7 நோய் தொற்றுதல் பற்றிய எச்சரிக்கை

- லியுகேமியா எனப்படும்இரத்த புற்று நோய் மற்றும் சில புற்று நோய் சிகிச்சைகள் காரணமாக நோயாளியின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பலவீனம் அடையலாம்.
- இதனால் அவர்களுக்கு இலகுவாக ஏனைய நோய்கள் தொற்ற இடம் உண்டு. எனவே அன்பராகிய நோயாளியினதும் அவரை கவனித்துக் கொள்பவரதும் உடல், உடை சுத்தம் மிக அவசியம்.

➢ **இரு கைகளையும் கழுவுதல்**

உணவு தயாரிக்கும் போது, உணவு உட்கொள்ளும் போது, மலசல கூடத்திற்கு சென்று வந்ததன் பின்பு, பொது இடங்களுக்கு சென்று வந்ததன் பின்பும் கைகளை நன்றாக சவர்க்காரம் இட்டு கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.

➢ **கழிவுகளை முறையாக அகற்றுதல்**

சமையலறைக் கழிவுகள், நோயாளியின் இரத்தம், சீழ், சலம் போன்றவற்றை வெவ்வேறாக பையில் சேகரித்து அதை கழிவு வண்டிக்கு

கொடுக்க வேண்டும. கிராமப் புறமாக இருப்பின் நோயாளியின் கழிவுகளை ஆழமாக குழி தோண்டி புதைக்கலாம்.

➢ **உணவு தயாரித்தலின் போது எச்சரிக்கையாக இருங்கள்**

மாமிசம், மீன், முட்டை, மரக்கறி, பழங்கள் அனைத்தையும் உண்பதற்கு

அல்லது சமைப்பதற்கு முன் நன்றாக கழுவுதல் வேண்டும். ஏனெனில் இவை விஷக்கிருமிகளின் இருப்பிடமாகும். அதே போன்று பயன் படுத்தும் பாத்திரங்களையும் நன்றாக கழுவ வேண்டும்.

➢ **தேவையான போது கையுரைகள், முகமூடி அணிந்து கொள்ளுங்கள்**

உங்கள் அன்பராகிய நோயாளியின் அசுத்தங்கள் உங்கள் மீது பட வாய்ப்புள்ளதால், தேவையானால் கையுறை, ஏப்ரன், முக கவசம் போன்றவற்றை அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.

➢ **பயன் படுத்திய ஊசி முதலியன**

அன்பராகிய நோயாளிக்குப் பயன்படுத்திய ஊசி (உதா: இன்சுலின் ஏற்ற) போன்றவற்றை மூடி உள்ள ஒரு ப்ளாஸ்டிக் பாத்திரத்தில் சேகரித்து முறையாக அப்புறப்படுத்துங்கள். கிராமப் புறமாக இருப்பின் நோயாளியின் கழிவுகளை ஆழமாக குழி தோண்டி புதைக்கலாம்.

➢ **செல்லப் பிராணிகள்**

பிராணிகள் மூலம் பல நோய்கள் தொற்றுவதால் அவற்றிற்கு தேவையான நோய் தடுப்பு ஊசிகளை கொடுத்து, அவற்றை நன்றாக குளிப்பாட்டி சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். பிராணிகளை தொட்ட பின் கைகளை நன்றாக கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.

➢ **தொற்று நோய் ஏற்பட்ட ஒருவர் வீட்டில் இருந்தால்.....**

- தொற்று நோய் குணமாகும் வரை நோயாளியை புற்று நோய்க்காக சிகிச்சை பெறும் நோயாளியிடமிருது முடிந்தவரை தூரமாக வைப்பதற்கு கவனிப்பவர் சிரத்தை எடுத்தல் வேண்டும்.
- அந் நோயாளியை நோய் குணமாகும் வரை வேறொரு இடத்தில் தங்க வைக்க முடியுமாயின் அது மிகச் சிறந்ததாகும்.
- அவ்வாறு முடியவில்லையென்றால் அவரை வேறு ஒரு அறையில் தங்கவைப்பதோடு அந்நோயாளியை கவனிப்பதற்கு வேறு ஒருவரை நியமிப்பது மிகவும் உசிதமாகும்.
- அவ்வாறில்லையென்றால் புற்று நோயாளியை கவனிப்பதற்கு முன்பு கிருமிகள் பரவா வண்ணம் கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல் கட்டாயமாகும். இங்கு, வேறு சுத்தமான ஆடை அணிவது மிகவும் சிறந்ததாகும். உணவுகள் வழங்கும்போது பாத்திரங்கள் மாறாமல் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3 வது அத்தியாயம்

நோயாளியை கவனித்துக் கொள்வதில் முக்கிய விடயங்கள்

நோயாளியை பார்த்துக் கொள்வதில் விசேட கவனிப்பு செலுத்தும் விடயங்கள்,

- அவரை குளிப்பாட்டி சுத்தம் செய்வது
- வாயை சுத்தம் செய்வது,
- படுக்கைப் புண் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வது போன்ற பல விடயங்கள் உள்ளன.

3.1 வாயின் சுத்தம்

நோயாளி தினமும் வாயை சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு உதவ வேண்டும்

இதன் காரணமாக ணவுகள் சுவையாக உணரப்படுவதுடன் பசியும் ஏற்படும்.

இதன் போது...

- முதலில் வாயின் உலர்ந்த தன்மையை போக்குவதற்கு சிறிது தண்ணீர் அருந்தக் கொடுங்கள்
- மிருதுவான பிரஷ் கொண்டு பல் துலக்கும் படி செய்க.
- வெந்நீரில் பிரஷ்ஷை போடுவதால் அதை மேலும் மிருதுவாக்கலாம்.
- புளோரயிட் உள்ள பற்பசை வகை ஒன்றை பயன் படுத்த வேண்டும்.
- முரசின் கீழ் பற்களையும் நாக்கையும் முரசையும் மிருதுவாக துலக்கவும்
- குளிர்ந்த நீரினால் வாயை கொப்பளிக்கவும்
- புகையிலை, வெற்றிலை, சிகரட், மதுபானம் போன்றவற்றை முற்றாக தவிர்க்க வேண்டும்.

3.2 வாயின் கலன்களில் எரிச்சல்

- புற்று நோய்க்காக கதிர் வீச்சு சிகிச்சை அளிக்கும் போது வாயில், முரசில் எரிச்சல் ஏற்படுவதுடன் இது சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு இரு வாரங்களில் ஆரம்பமாகும்.
- ஏனைய புற்று நோய் மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போது சுமார் 4, 5 நாட்களில் இந்த எரிச்சல் ஆரம்பமாகலாம்.
- முதலில் வாயினுள் சிகப்பு நிறம் தோன்றி பின் எரிச்சல் எற்படும். இதற்கான மருந்துகளை உட்கொள்வதால் நிலைமையை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இதன் போது கீழ் காணும் நிலைகள் ஏற்படலாம்..

1. வாயில் எரிச்சல்
2. உணவு உட்கொள்ள சிரமம்.
3. பசியின்மை.
4. பேசுவதில் சிரமம்
5. உடல் பலவீனம் அடைதல்

போன்ற அசௌகரியங்கள் ஏற்படலாம்.

இதை கட்டுப்படுத்துவதற்காக கீழ் காணும் நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாம்:

- வாய் சுத்தத்தை பேணுதல். உணவு உண்டதன் பின் பல் துலக்குதல்.
- வாயின் ஈரத்தன்மையை பேணி வர அடிக்கடி சிறிது நீர் அருந்துதல்
- மிருதுவான பிரஷ் கொண்டு பல் துலக்கல்
- ‘மவுத் வொஷ்’ கொண்டு வாயை சுத்தம் செய்தல் (1 தேக்கரண்டி பேகிங் சோடா, அரை தேக்கரண்டி உப்பு, தண்ணீர் 1 லீட்டர்

கலந்து செய்த திரவத்தாலும் வாயை சுத்தம் செய்யலாம். இந்த திரவத்தை 24 மணி நேரம் வைத்து பயன் படுத்தலாம்)

- இனிப்பு தின்பண்டங்களை தவிர்த்தல்
- தேவைப்பட்டால் பல் மருத்துவரின் அறிவுரைப் பெறுதல்

3.3 அழுத்தம் புண் மற்றும்படுக்கைப் புண் (pressure & bed sores)

உங்கள் அன்பராகியநோயாளி ஒரே விதத்தில் தொடர்ந்து படுத்திருந்தால் அழுத்தம் மற்றும் படுக்கைப் புண்கள் ஏற்படும் அபாயம் உண்டு.

- உடலின் அழுத்தம் படுக்கையில் உடல் உராய்தல் காரணமாக ஏற்படும் இந்த புண்களை கவனிக்காமல் இருந்தால் அவை பெரிதாகி என்புகளுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படலாம். இதை தவிர்ப்பதற்கு கீழ் காணும் நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாம்.

- நோயாளியின் படுக்கையின் அல்லது நாற்காலியின் இருப்பை 2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவை மாற்ற வேண்டும்
- அதிக அழுத்தம் உள்ள இடங்களை மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். (Pressure point care)
- நோயாளியை எந்நேரமும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். அடிக்கடி படுக்கை குளியல் (bed bath) செய்ய வேண்டும். படுக்கை குளியல் என்பது கட்டிலில் உள்ள நோயாளியை அக் கட்டிலில் வைத்தே சுத்தம் செய்வதாகும்.
- நோயாளிக்கு போஷாக்கு மிக்க சமனான உணவுகளை கொடுக்க வேண்டும்.

3.4 சிறு நீர் தொடர்பான விடயங்கள் (Bladder Care)

- சிறுநீரகம் தொடர்பான புற்று நோய்களின் போதும் பராகசுரப்பி வீங்கும். ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் இருப்பதால் தானே சிறுநீர் வெளியாகும் நிலை உங்கள் அன்பராகிய நோயாளிக்கு ஏற்படலாம்.
- இதன் போதுநோயாளி வெட்கமும் சங்கடமும் அடையலாம். எனவே உங்கள் அன்பராகிய நோயாளியை கவனித்துக் கொள்ளும் நீங்கள் புரிந்துணர்வுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

தானாக சிறுநீர் வெளியாவதை கட்டுப்படுத்த கீழ் காணும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். (Preventing bladder incontinence)

- சிறுநீரகம் சார்ந்த தசைகளை பலமூட்டுதல். இது பற்றிய அறிவுரைகளை மருத்துவர்களிடமிருந்து கேட்டு தெரிந்து கொள்ளலாம்.
- அணிவதற்கும் கழற்றுவதற்கும் எளிதான ஆடைகளையே உங்கள் அன்பராகிய நோயாளிக்கு கொடுக்க வேண்டும்.

- கட்டில் அருகில் சிறுநீர் பாத்திரம் (bed pan) ஒன்றை வைத்தல் வேண்டும்.
- சிறுநீரை உறுஞ்சும் துணிகளை (sanitary towels) பயன் படுத்தலாம்
- தேவை எனில் சிறுநீர் கெதீடர் (urine catheter) ஒன்றை பொருத்தலாம். (சிறுநீரகத்தில் இருந்து சிறுநீரை வெளியாக்க கெதீடர் பயன் படுத்தப்படும்)

சிறுநீர் கெதீடர் எனப்படுவது சிறுநீரை அகற்ற பயன் படுத்தும் ஒரு வலைந்து கொடுக்கும் குழாய் ஆகும்.

சிறுநீர் கெதீடர் (urine catheter) ஒன்று பொருத்தப்பட்ட நோயாளியை கவனித்துக் கொள்ளல்

- கெதீடர் குழாய் இழுபடாமல் இருப்பதற்கு அதை தொடையில் ஒட்ட வைக்க வேண்டும்.
- கெதீடர் வளைந்தோ சுற்றப்பட்டோ இருக்கக் கூடாது
- சிறுநீர் மீண்டும் சிறுநீர் பைக்கு செல்வதை தவிர்ப்பதற்கும் அதன் மூலம் நோய்க்கிருமிகள் உட்செல்வதை தடுப்பதற்கும் சிறுநீர் பையை தாழ்வான இடத்திலேயே வைக்க வேண்டும்.
- பையை தரையில் வைக்கக் கூடாது.
- கெதீடரின் குழாயை வேகமாக இழுத்தல் கூடாது. அதனால் சிறுநீர் வழி காயப்பட்டு இரத்தம் கசியலாம்.

3.5 மலச்சிக்கல்

மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- போதுமான அளவு தண்ணீர் அருந்தாமை
- போதுமான அளவு உணவு உட்கொள்ளாமை
- போதுமான அளவு நார்ப்பொருள் உணவுகளை உட்கொள்ளாமை
- சில மருந்துகளின் பக்கவிளைவாகவும் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்
- மலம் இருகுவதால் முக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம்.
- இதனால் வயிறு உப்புதல், வயிற்றுவலி, மலவாய் எரிச்சல்
- காற்று வெளியேறல், பசியின்மை
- இடையிடையே வயிற்றோட்டம் போன்றவை ஏற்படலாம்.

மலச்சிக்கலை தவிர்ப்பதற்கு...

- ஒரு நாளைக்கு சுமார் 3 லீட்டர் திரவ அல்லது கெட்டியான திரவ உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- தேநீர், காபி,மதுபானம், கோலா, சொகலட் போன்ற மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும் உணவு வகைகளை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- நார்ச்சத்துள்ள உணவு வகைகளை அதிகம் உட்கொள்ளல்
- நடப்பது, உடற்பயிற்சி செய்வது, படுக்கையில் இடையிடையே புரள்வது
- தினமும் ஒரு தடவை மலங்கழிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வது. அதற்கு முன் சூடான பானம் எதையேனும் அருந்தினால் மலம் இலகுவாக வெளியாகும்
- மலத்தை இலக வைக்கும் மருந்துக்களை, மருத்துவ அறிவுரையுடன் உட்கொள்ளல்
- உபாதை தொடர்ந்தால் மருத்துவ ஆலோசனைப் பெற்று வஸ்தி செய்தல் போன்ற நடவடிக்கை எடுத்தல் வேண்டும்.

4 வது அத்தியாயம்

நோயாளியின் போஷனைத் தேவைகள்

உங்கள் அன்பராகிய புற்று நோயாளிக்கு தரும் உணவு அவருடைய சுகாதாரத்தைப் பேணவும், வேறு நோய்கள் தொற்றாமல் இருப்பதற்கும், கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் பயன் தருவதற்கு ஏற்றவையாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

எனவே சிகிச்சைக்கு முன்பும், சிகிச்சையின் போதும் சத்துள்ள உணவு வகைகளை உங்கள் அன்பராகிய நோயாளிக்கு தருவதற்கு நீங்கள் அக்கறை எடுத்தல் அவசியம்.

காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு, விற்றமின் மற்றும் கனிமங்கள் உள்ள உணவு வகைகளையும் சுமார் இரண்டு லீட்டர் தண்ணீரையும் உங்கள் அன்பராகிய நோயாளியை அருந்த செய்ய வேண்டும்.

புரதம் நிறைந்த உணவுகள்

- இறைச்சி, மீன்,
- முட்டை, பால்,
- பால் உற்பத்திகள்,
- போஞ்சி, கடலை, கௌபி, பயறு,
- சோயா, முந்திரி, நிலக்கடலை

காபோவைதரேற்று நிறைந்த உணவுகள்

- அரிசி மற்றும் அரிசி மாவினால் தயாரித்த உணவு வகைகள்
- சோளம் மற்றும் சோள மாவினால் தயாரித்த உணவு வகைகள்,

- கோதுமை மா மற்றும் கோதுமை மாவினால் தயாரித்த உணவு வகைகள்,
- ஆடா மா, ரவை மூலம் தயாரித்த உணவு வகைகள்,
- கிழங்கு வகைகள், வற்றாளை, மரவள்ளி, பலா.

குறிப்பு: சர்க்கரை வியாதி இல்லாவிட்டால் இனிப்பு உணவுகளை நடுத்தரமாகவும் உங்கள் அன்பராகிய நோயாளி விரும்பும்விதத்திலும் கொடுக்க வேண்டும்.

கொழுப்புள்ள உணவுகள்

- முந்திரி பருப்பு (கஜு), நிலக்கடலை, எள்ளு, சோயா, வட்டக்கா விதை, (ஆனைகொய்யா). இவற்றில் உள்ள கொழுப்பு உடலிற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது.
- அத்துடன், சோயா எண்ணெய், சோள எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், ஒலிவ் எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் போன்றவற்றை சமையலுக்கு பயன் படுத்தலாம்.
- சிறிய மீன் வகைகளில் புற்று நோயாளிகளுக்கு பயன் தரும் ஒமேகா 3 கொழுப்பு இருப்பதால் அதையும் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

விற்றமின், கனிமங்கள் உள்ள உணவுகள்

- மேற்படி பிரதான உணவுகளுக்கு புறம்பாக மரக்கறி, பழங்கள் விற்றமின், கனிமங்கள் நிறைய உள்ள உணவு வகைகளைஉங்கள் அன்பராகிய நோயாளிக்குக் கொடுக்க வேண்டும.

4.1 புற்று நோயாளிக்கு உணவு தரும் போது கீழ் காண்பவற்றையும் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

- புற்று நோயாளிக்குத் தரும் சிகிச்சைகள் காரணமாக பசியின்மை, விழுங்குவதில் சிரமம், அஜீரணம், ருசியை உணர முடியாமை, குமட்டல், வாந்தி, வயிறு உப்புதல், மலச்சிக்கல் போன்ற அசௌகரியங்கள் ஏற்படலாம்.
- புற்று நோயாளிக்கு ஏனையவர்களை விட அதிக புரதம் தேவைப்படும்.
- புற்று நோயாளி சிறிது உண்டதும் வயிறு நிரம்பியதைப் போல உணர்வார் (Early satiety)
- எனவே, பிரதான உணவு நேரங்கள் தவிர இடையிடையே நாள் முழுவதையும் ஏதாவது நல்ல உணவுகளை கொடுத்து வர வேண்டும.
- இதன் போது புரதம், மாச்சத்து உள்ள, கொழுப்பு குறைவாக உள்ள மரக்கறி மற்றும் பழங்களை புற்று நோயாளியின் உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.
- முட்டை, சீஸ், இறைச்சி உள்ள சென்ட்விச்கள், யோகட் போன்ற பாலுணவுகள், வட்டிலப்பம், புடிங், சுபோஷ, சூப், வேக வைத்த பதல போன்ற கிழங்கு வகைகள், சோளம், கௌபி, கடலை போன்றவற்றை இடையிடையே கொடுக்கலாம்.
- புற்று நோயுடன், நீரிழிவு, சிறுநீரக நோய்கள், இருதய நோய்கள் போன்றவை இருப்பின், போஷனை தொடர்பான மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படியே உணவு தயாரிக்க வேண்டும்.
- புற்று நோயாளிக்கு விருப்பமான உணவு வகைகளை கட்டுப்பாடுகளை கவனத்தில் கொண்டு, வித விதமாக சமைத்து, வித விதமான வாசனை மற்றும் தோற்றத்தில், சூடாக அல்லது குளிர்ச்சியாக புற்று நோயாளிக்கு விருப்பம் போல கொடுத்து வரலாம். ரசம் போன்றவற்றை தரலாம்.
- சில உணவு வகைகளை சமைக்கும் போது வரும் வாசனை புற்று நோயாளிக்கு பிடிக்காவிடில் அவருக்கு வாசனை உணர முடியாத தூரமான இடத்தில் (வீட்டின் பின்புறத்தில்) அவற்றை சமைக்க வேண்டும்.
- புற்று நோயாளிக்கு கொடுக்கும் உணவின் வாசனை அவருக்கு பிடிக்காவிட்டால் ஒரு மின்விசிறியை உணவு இருக்கும் பாத்திரத்திற்கு நேராக, வாசனை தூரமாகும் விதத்தில் சுழல விட்டு உணவு வழங்கலாம

4.2 புற்று நோய் சிகிச்சை பெறும் ஆரம்ப நாட்களில்

- புற்று நோயாளிக்கு ஏனைய நோய்கள் தொற்றும் சாத்தியம் அதிகம் என்பதால், அவருக்கு தரும் உணவு மற்றும் பாண வகைகளின் போஷனை பற்றி அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- எழுமிச்சை ஊறுகாய், சட்னி போன்ற நாட் கணக்கில் வைக்கும் மற்றும் குளிர் சாதனப்பெட்டியில் வைக்கும் உணவு வகைகளை இயன்றளவு தவிர்த்தல் வேண்டும.
- புற்று நோயாளிக்கு ஆப்பிள், திராட்சை, கொய்யா போன்ற மெல்லிய தோல் உள்ள பழங்களையும் பச்சை மரக்கறிகளை கொடுப்பதையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- பச்சை மரக்கறி கொடுப்பதாக இருந்தால் அவற்றை நன்றாக கழுவியோ அல்லது உப்பு நீரில் ஊற வைத்தோ கொடுக்க வேண்டும்.
- உணவு சமைப்பதற்கு முன்பும் பின்பும் கைகளை நன்றாக சவர்க்காரம் இட்டு
- கழுவி கொள்ள வேண்டும். முடிந்தளவு நன்றாக சமைத்த உணவு வகைகளையே புற்று நோயாளிக்கு கொடுக்க வேண்டும.
- மேலும் உணவுகளை சமைத்து இரு மணி நேரத்திற்குள் கொடுக்க வேண்டும்.
- மருத்துவமனையில் நோயாளி சிகிச்சைக்காக தங்கி இருப்பின், வீட்டில் இருந்து எடுத்து செல்லும் உணவு இரண்டு மணி நேரத்தை விட அதிகம் தாமதமாகும் எனில் மருத்துவமனையில் தரும் உணவை நோயாளி உண்பதே சிறந்தது
- பழங்கள், மரக்கறி நறுக்கவும், இறைச்சி, மீன் போன்றவற்றை நறுக்கவும் வெவ்வேறான சுத்தமான பலகைகளை (chopping board) பயன் படுத்த வேண்டும்.
- சமையல் செய்யவும், பரிமாறவும் பயன் படுத்தும் பாத்திரங்களை சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- ஹோட்டல்களில், உணவகங்களில் உணவு வாங்குவதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- கொழுப்பு அதிகமான இறைச்சி வகைகள், எண்ணெயில் வறுத்த உணவு வகைகள் ஜீரனமாக தாமதமாகும் என்றபடியால் நோயாளிக்கு அது போன்றவற்றை கொடுப்பதை இயன்றளவு குறைக்க வேண்டும்.

4.3 சிகிச்சையின் பின்

- உங்கள் அன்பராகிய புற்று நோயாளிக்கு தொண்டையில் நோவு, வரட்சி இருப்பின் உலர்ந்த, கெட்டியான, காரம், அமிலம் அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளை கொடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- தொண்டை வலி குறையும் வரை விழுங்குவதற்கு எளிதான திரவ மற்றும் கஞ்சி போன்ற உணவுகளை மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். உதா: சுப், அரிசி கஞ்சி, யோகட், பால் உணவு, பழங்கள்,புடிங், வட்டிலப்பம், ஐஸ் க்றீம் போன்றவற்றைத் கொடுக்கலாம்.

4.4 ஏனைய விசேட போஷாக்குள்ள உணவு வகைகள் (Nutrition Support)

- உணவு வழி புற்று நோய், தலையில் வாயில் நரம்பு மண்டலத்தில் புற்று நோய் ஏற்பட்டிருப்பின் குழாய் வழியாக குடலுக்கு நேரடியாக உணவு (Naso-gastric tube feeding) செலுத்தப்படும்.
- இது தொடர்பான விசேட அறிவுரைகளை மருத்துவர்கள் அல்லது தாதிமாரிடம் இருந்து கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

5 வது அத்தியாயம

புற்று நோயாளியின் உள நலம்

- தனக்கு புற்று நோய் ஏற்பட்டுள்ளது என அறியும் எவரும் பீதி அடையவே செய்வர்.
- அது போன்ற நிலையில் நோயாளியை கவனித்தக் கொள்பவருக்கு மேலதிக சில பொறுப்புக்கள் உள்ளன.
- உங்கள் அன்பராகிய நோயாளியின் மன நிலை தொடர்பாக புற்று நோய் மருத்துவமனையில் உள்ள மருத்துவரிடமிருந்தே கேட்டறிந்து, மனோதத்துவ நிபுணர்களின் ஆலோசனையுடன் (Counselling) புற்று நோயாளியை கையாள வேண்டும். (Psychological treatment)

- ஆலோசனை வழங்குபவர்கள் (Counselling officers) பல பிரதேச செயலகங்களில் இணைக்கப்பட்டுள்ளனர்.
- அத்துடன் புற்று நோயாளிகள் ஒன்று சேர்ந்து சுய-உதவி குழுக்களையும் அமைத்து செயல்படுகின்றனர் (Self help groups) அது போன்ற குழுக்கள் உங்கள் பகுதியிலும் இருப்பின் அவர்களுடைய அனுபவங்கள் மூலம் உங்கள் அன்பராகிய புற்று நோயாளி பயனும்,ஆறுதலும், உற்சாகமும் பெறலாம்.

- உங்கள் அன்பராகிய புற்று நோயாளியின் மன அழுத்தம் (Mental depression) விரக்தி போன்றவற்றை போக்கி, மனதில் நம்பிக்கை ஊட்டும் மனோபாவங்களை விதைக்க இது போன்ற குழுக்கள் பெரிதும் துணை செய்வர்.

5.1 மன அழுத்தம் (Depression)

மன அழுத்தம் (Mental depression) ஒரு உள நோயாகும். இதை கீழ் காணும் அடையாளங்கள் மூலம் இனங்காண முடியும்:

- தொடர்ச்சியாக சஞ்சலமுற்று இருத்தல்
- எரிந்து விழுதல்
- எதற்கும் விருப்பம் இன்றி இருத்தல்
- அசாதாரனமான விதத்தில் மெலிதல் அல்லது பருமனாக ஆகுதல்
- எந்த வேலையையும் ஆரம்பிப்பதற்கு விருப்பம் இல்லாதிருத்தல்
- அதிக களைப்பு
- முன்பு விருப்பமாக செய்த வேலைகளிலும் வெறுப்பு ஏற்படுதல்
- தூக்கமின்மை அல்லது அளவு மீறிய தூக்கம்
- கவனம் குறைவடைதல், ஞாபகம் குன்றுதல், முடிவெடுக்க முடியாமல் தடுமாறுதல்
- தான் எதற்கும் இலாயக்கற்றவன் என்ற விரக்தி மப்பான்மை ஏற்படுதல்
- அடிக்கடி தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படுதல் மற்றும் அதற்கு முயற்சி செய்தல்

- மேலே குறிப்பிட்டவைகளில் உடல் மெலிதாகுதல், களைப்பு மற்றும் ஞாபக மறதி புற்று நோய்க்கான மருந்து,சிகிச்சை ஆகியவை காரணமாகவும் ஏற்படலாம்.
- ஆனால் இவற்றில் பல அடையாளங்கள் இருப்பின் பெரும்பாலும் அது மன அழுத்தத்தின் அடையாளமாகவே இருக்கும்.

- அவ்வாறாயின் நோயாளியை ஒரு மனோ தத்துவ மருத்துவருக்கு காட்டுவது நல்லது.
- குறிப்பாக தற்கொலை எண்ணம் இருப்பின் தாமதமின்றி அவரை மருத்துவரிடம் அழைத்து செல்லல் வேண்டும்.

மன அழுத்தமுள்ள நோயாளியை கவனித்துக்கொள்ளும் நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை...

- மன அழுத்த அடையாளங்கள் மறையும் வரை மருந்துகளை உட்கொள்ளும் படி செய்தல்
- அவரை யாரும் கை விட்டு விட வில்லை என்பதை எடுத்துக் கூறி அவருடைய கவலைகள் யாவை என கேட்டு தெரிந்து ஆறுதல் கூறல்
- பல வகை புற்று நோய்கள், சரியான சிகிச்சை மூலம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கக் கூடியவை அல்லது முற்றாக குணமாக்கக் கூடியவையே என்பதை அவருக்கு தெளிவு படுத்தி அவரை உற்சாகமூட்டுதல்
- முகச் சவரம், முகங்கழுவுதல், உடற்பயிற்சி போன்ற வழமையான கருமங்களை செய்யுமாறு ஊக்கப்படுத்துதல்
- குறிப்பிட்ட நாட்களில் அல்லது தேவைப்படும் போது மனோதத்துவ மருத்துவரிடம் தவறாமல் அழைத்து செல்லல்

மன அழுத்தத்தை தவிர்த்தல்...

- வாழ்வில் எந்த நிலையிலும் பல்வேறுபட்ட காரணங்களுக்காக ஒருவருக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படலாம். இதை நோயாளிக்கு தெளிவு படுத்துங்கள்.

- தனது கவலைகளை மனதில் வைத்திருக்காமல் நம்பிக்கையான, நெருங்கிய ஒருவருடன் மனம் விட்டு பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கலாம் என்பதையும் அவருக்கு தெளிவு படுத்துங்கள்.
- மேலும் நடந்தவற்றிற்கு தனக்கே குற்றம் சாட்டிக் கொள்வதை தவிர்க்குமாறும் அனைத்தும் இறைவன் நாட்டமே என்பதையும் எடுத்துக் கூறுங்கள்.
- மனதிற்கு பிடித்தமான விடயங்களை செய்து வருமாறு ஊக்கப்படுத்துங்கள். ஆனால், அவர் தன்னுடைய கவலைகள் பற்றி பேச விரும்பாவிட்டால் வற்புறுத்த வேண்டாம்.

5.2 நோயாளியின் உள, உடல் பற்றிய அக்கறை தேவை

- நோயாளிக்கு உள, உடல் பற்றிய அக்கறை தேவைப் படுவதோடு மன அழுத்தம் உள்ளவருக்கு அச்சமும் திடுக்கமும் கூட ஏற்படும்.
- இதனால் அடிக்கடி வியர்த்தல், பதட்டம் ஏற்படுதல், பொறுமையின்மை, உதடுகள், வாய் உலர்தல் ஏற்படலாம்.
- மேல் இருதயத் துடிப்பு அதிகரித்தல் போன்றவை ஏற்பட இடமுண்டு.

5.3 இது போன்ற நிலைகளில் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்…

- மருத்துவர்களிடமிருந்து ஆலோசனை பெற்று உங்கள் அன்பராகிய நோயாளியுடன் அமைதியாகவும் மிருதுவாகவும் பேசி அவருடைய மன நிலையை சீர் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும்.

6 வது அத்தியாயம்

நோயாளியின் ஆன்மிக நிலை

- இலங்கையர் பொதுவாக மத மற்றும் இறை நம்பிக்கை உள்ளவர்களாகவே காணப்படுகின்றனர்.
- இவை நமது வாழ்வில் நம்பிக்கை எனும் ஒளியை ஏற்படுத்துகின்றன. பௌத்தர்கள் மற்றும் இந்துக்கள் செயல் மற்றும் வினையை நம்புவதோடு கத்தோலிக்கர்கள், கிறிஸ்தவர்கள் மற்றும் முஸ்லிம்கள் நிரந்தர மறுமை வாழ்வு பற்றி திடமாக நம்புகின்றனர்.
- இறைவனின் சித்தப்படியே அனைத்தும் நடைபெறுகின்றன என்றும் பாவமன்னிப்பு மற்றும் பிரார்த்தனை மூலம் உதவி பெறலாம் என இவர்கள் நம்பிக்கை வைக்கின்றனர். எனவே, மத நம்பிக்கை மூலமாகவும் உங்கள் அன்பரான புற்று நோயாளி ஆறுதல் பெறலாம் என்ற படியால் அதற்கும் அவருக்கு ஊக்குவிப்பு வழங்குங்கள்.

- இதற்காக அவரை அவருடைய மத நம்பிக்கை அடிப்படையிலான மதகுரு ஒருவரிடம் அவ்வப்போது அழைத்து செல்வதும்,
  - ❖ மத சடங்குகள்
  - ❖ தொழுகை
  - ❖ தியானம்
  - ❖ யோகா
  - ❖ பிரார்த்தனை
  - ❖ உபதேசம்

போன்றவற்றில் பங்கேற்கச் செய்தலும் பயன் தரும்.

அதே போன்று அன்னதானம் வழங்கல், வீட்டில் மதக்கிரியைகளை மேற்கொள்ளல் போன்றவற்றை ஏற்பாடு செய்யலாம். உங்கள் அன்பராகிய நோயாளி விரும்பினால் மத அனுஷ்டானங்களை செய்வதற்கு வீட்டிலேயே ஒரு இடத்தை ஒதுக்கிக் கொடுப்பதும் நல்லது. மேலும் சிலருக்கு

- ❖ ஓவியம் வரைதல்,
- ❖ சூழல் நேசம்,
- ❖ இசைக்கு செவி சாய்த்தல் (Music therapy)

- இவை காரணமாக கொடுக்கப்படும் சிகிச்சை அதிக பயன் தரும். அதே வேளை அளவு மீறிய மத நம்பிக்கை காரணமாக பிரார்த்தனை போன்றவற்றில் நம்பிக்கை வைத்து மருத்துவ சிகிச்சைகளை புறக்கணிக்கவும் உங்கள் அன்பராகிய நோயாளி முற்படலாம்.
- அது போன்ற தருணங்களில் அவருக்கு மருத்துவ சிகிச்சைகளை தொடர்வதன் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக் கூற வேண்டும்.

- மேலும் சிலர் மத நம்பிக்கை காரணமாக தனது பூர்வ ஜன்ம வினையே இது என மன விரக்தி அடையவும் இடமுண்டு. அல்லது தான் எந்தளவு இறை பக்தியுடன் வாழ்ந்து வந்தும் இறைவன் தனக்கு இது போன்ற கொடிய நோய் ஒன்றை தந்து விட்டானே என்ற மத விரக்தியும் (Spiritual distress) ஒருவருக்கு ஏற்படலாம்.
- இது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் ஆன்மிக ஆலோசனை (Spiritual counselling) மூலம் உங்கள் அன்பராகிய நோயாளியின்மனக்குழப்பத்தை போக்க துணை புரிதல் வேண்டும்.

7 வது அத்தியாயம்

நோயாளியின் சமூகப் பொருளாதாரத் தேவைகள்

புற்று நோய் போன்ற, நீண்ட கால சிகிச்சை தேவைப்படும் நோய் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டால் அவருடைய பொருளாதார, உத்தியோக, வாழ்வாதார செயற்பாடுகளில் பாரிய தடைகளும் பாதிப்புக்களும் ஏற்படுவதுடன் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் பல பொருளாதார சிரமங்கள் ஏற்பட இடமுண்டு.

இலங்கையில் புற்று நோயாளிகளுக்கான சிகிச்சைகளை அரசு இலவசமாக வழங்கினாலும் தூர இடங்களில் இருந்து வரும் நோயாளிக்கும் அவருடன் வருபவர்களுக்கும் போக்குவரத்து, தங்குமிட செலவுகள் உட்பட பல செலவுகளும், சிரமங்களும், இழப்புக்களும் ஏற்படவே செய்யும். சில நேரங்களில் மேலதிக பரிசோதனைகள், மருந்துகள் போன்றவற்றிற்காகவும் பணம் தேவைப்படும்.

7.1 பொருளாதார பிரச்சினைகளை சமாளித்தல்

1. முடிந்தால் நண்பர்கள், உறவினர்களிடமிருந்து உதவிபெற்றுக் கொடுத்தல்
2. அரசு மற்றும் நிவாரன, நன்கொடை, நலன்புரி மற்றும் தன்னார்வ அமைப்புக்களின் உதவிகளை பெற்றுக் கொடுத்தல்
3. இவை பற்றிய தகவல்களை கிராம அதிகாரி போன்றவர்களிடமிருந்து கேட்டு அறிந்து கொள்ளலாம்.

7.2 உத்தியோகத்தை, வருமானத்தை தொடர்தல்

1. மேலும், உத்தியோகம் செய்த இடத்திற்கு விடயத்தை எடுத்துக் கூறி உதவி பெற்றுக்கொடுக்கலாம். அரச உத்தியோகம் புரிபவராக

இருப்பின் சுற்றறிக்கை பிரகாரம் நிரந்தர உத்தியோகத்தர்களுக்கு மாத அல்லது நாளாந்த ஊதிய அடிப்படையிலும் ஒரு வருடம் சேவைக்காலத்தைப் பூர்த்தி செய்த தற்காலிக உத்தியோகத்தர்களுக்கு, அவர்களுடைய புற்று நோயை குணப்படுத்த முடியும் என மருத்துவர்கள் கருத்துத் தெரிவிக்கும் பட்சத்தில், அவருக்குரிய வழமையான முழு ஊதியத்துடனான விடுமுறைகள் முடிந்தன் பின், 6 மாதங்களை தாண்டாத ஊதியத்துடனான விடுமுறை வழங்கப்படும்.

- அவருக்கு புற்று நோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டவுடன் அவர் பணி புரியும் பிரிவின் பிரதானி நோயாளியை சுகாதார அமைச்சின் மருத்துவர் சபை ஒன்றிற்கு அனுப்ப வேண்டும். சபையின் பரிந்துரை பிரகாரம் நோயாளி சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

- மேலும், நோயாளிக்கு வழங்கப்படும் விடுமுறைக்கு சிறிது காலத்திற்கு முன்பே அவருக்கு குணம் கிடைப்பதற்குரிய சாத்தியம் பற்றியும் அதன் பின் அவர் உத்தியோகத்தை தொடரக் கூடிய சாத்தியம் பற்றியுமான மருத்துவர் அறிக்கை பெறப்படுதல் வேண்டும்.

- இதன் போது முழுச் சம்பளத்துடனான விடுமுறைக் காலம் முடிவுற்றதன் பின் பாதி சம்பளத்துடன் 6 மாத விடுமுறையும், சம்பளமற்ற 6 மாத விடுமுறையும் விண்ணப்பிக்கலாம்.

(இலங்கை ஜனநாயகக் குடியரசின் நிறுவன விதிமுறைகள், முதலாம் பிரிவு 2013)

தனியார் துறையில் பணிபுரிபவருக்கு புற்று நோய் ஏற்படும் பட்சத்தில் விடுமுறை வழங்கப்படும் விதங்கள்

- புற்றுட நோய் ஏற்பட்டுள்ளதை உறுதிபடுத்தும் மருத்துவ சான்றுகளை சமர்பித்ததன் பின் அந்நிறுவனத்தின் சட்ட திட்டங்களுக்கு அமைய சம்பளத்துடனான விடுமுறைகளை பெறலாம்.
- தேவை எனில் குறிப்பிட்ட நபர் தொடர்ந்தும் உத்தியோகம் புரிவதற்கு இயலுமானவரா என்ற விடயத்தை அறிய தொடர்புடைய தகவல்களை மருத்துவ சபைக்கு சமர்பிக்க வேண்டும்.
- தொடர்புடைய ஆவணங்களை சுகாதார அமைச்சின் ஆரம்பகட்ட சிகிச்சை சேவைப் பிரிவிற்கு சமர்பித்ததன் பின் அதன் பணிப்பாளர் பெயர் மொழியும் புற்று நோய் மருத்துவ நிபுணர் உட்பட்ட மருத்துவர்கள் சபை ஊடாக அந்த நபர் குணமடையும் மற்றும் தொடர்ந்து அந்நிறுவனத்தில் பணி புரியும் சாத்தியம் போன்றவை தொடர்பான பரிந்துரைகள் வழங்கப்படும்.
- அதன் பிரகாரம், நிறுவனம் அதன் நியதிகளுக்கு அமைய விடுமுறைகளை வழங்கும்.

அதற்கு மேலதிகமாக,

1. உங்கள் அன்பராகிய நோயாளிக்கு சுயத்தொழிலில் ஈடுபடமுடியுமெனில் அதற்கு ஊக்கமளிக்க வேண்டும்.
2. அல்லது வீட்டில் இருந்த படியே வருமானம் ஈட்டுவதற்கான வழிகாட்டல்களை வழங்கும் அரச சார்பற்ற அமைப்புக்களின் உதவியைப் பெற முற்பட வேண்டும்.

7.3 புற்று நோயாளிகளை வீட்டிலேயே கவனித்துக் கொள்வதற்கான அரச அதிகாரிகளின் பங்களிப்பு

i) சுகாதார அலுவலர் சபைகள்

ஆரம்ப கட்ட சிகிச்சை அலகுகளுடன் ஒருங்கிணைக்கப்படும் பொது சுகாதார தாதிகள், நிறுவனத்தைச் சார்ந்த மருத்துவ அதிகாரியின் அனுமதியுடன், வீட்டில் இருந்த படியே சிகிச்சை பெறுதல் அவசியமான புற்று நோயாளிகளுக்கான சேவையை வழங்கல், நோயாளியை கவனித்துக் கொள்பவர்களுக்கான அறிவுரைகளை வழங்கல் போன்றவற்றிற்காக வதிவிடங்களுக்கு வருகை தருவார்கள். அருகில் உள்ள மருத்துவமனையில் இது தொடர்பான தகவல்களை பெறலாம்.

- சுகாதார மருத்துவ அதிகாரியின் அலுவலகத்துடன் இணைந்த சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி, பொது சுகாதார தாதி, பொது சுகாதார பரிசோதகர் மற்றும் குடும்ப சுகாதார சேவை அதிகாரி ஆகியோருடனும் நோயாளிக்குத் தேவையான சிகிச்சை சேவைகள், மருத்துவ உதவி, ஏனைய அதிகாரிகளை தொடர்பு கொள்ளல், அறிவுரைச் சேவைகள் பெறுதல் போன்ற உதவிகளுக்காக தொடர்பு கொள்ள இயலும்.

ii) கிராம மட்டத்தில் தங்களுடைய அலுவலகங்களை வைத்துள்ள கள அதிகாரிகள்

- **கிராம அதிகாரி**

சேவையின் தேவை அடிப்படையில் ஏனைய அரச அதிகாரிகளுடன் இவர் இணைப்பாடல் செய்வார்.

- **பொருளாதார அபிவிருத்தி அதிகாரி**

அரசின் அபிவிருத்தி முன்னெடுப்புக்களை கிராம மட்டத்தில் செயற்படுத்தும் இவர், கிராம மக்களின் தேவைகளை இனங்கண்டு அபிவிருத்தி மற்றும் நிவாரணப் பணிகளை கிராம மட்டத்தில் மேற்கொள்வார்.

- **திவிநெகும அபிவிருத்தி அதிகாரி**

நிவாரன உதவிகள் மற்றும் காப்புறுதிப் பயனாளிகளை கிராம மட்டத்தில் இவர் இனங்காண்பார். உதா: புற்று நோயாளிகளின் குடும்பங்களுக்கான உதவிகளை துரிதப்படுத்தல், வீடற்ற புற்று நோயாளிகளுக்கு வீடு வழங்கல்,

புற்று நோயாளிகளின் குடும்பங்களில் உள்ள பாடசாலை செல்லும் சிறார்களுக்கு கல்வி உதவித் திட்டங்களில் முன்னுரிமை அளித்தல்.

iii) பிரதேச செயலகத்தில் தன்னுடைய பிரிவைக் கொண்டுள்ள அதிகாரிகள்

- **சமூக சேவைகள் அதிகாரி**
- அரசின் பல நிவாரன சேவைகளை கள மட்டத்தில் ஒருங்கிணைப்பு செய்வது இந்த அதிகாரியே. உதா: களத்தில் நோயாளிகளை இனங்காண்பது

நோயாளி மற்றும் அவர் குடும்பத்தினரின் தேவைகளை இனங்காண்பது

- மருத்துவ உதவி மற்றும் கொடுப்பனவுகளை தேவையான நோயாளிகளுக்கு பெற்றுக் கொடுத்தல்
- சிகிச்சை நிலையங்களை நோயாளிக்கு சிபாரிசு செய்தல் மற்றும் ஒழுங்கான சிகிச்சைகள் பெறப்படுகின்றனவா, மருந்துகள் எடுக்கப்படுகின்றனவா என்பதை கண்காணித்தல்

சமூக சேவைகள் அதிகாரி பெற்றுதரக் கூடிய அரச கொடுப்பனவுகள்

- மக்கள் கொடுப்பனவு சுமார் ரூ. 250 முதல் வழங்கப்படும். இது குடும்பத்தில் நோயாளியின் பொறுப்பில் உள்ளவர்களின் எண்ணிக்கை அடிப்படையில் வேறுபடும்.
- வலுவிழப்புள்ளவர்களுக்கான கொடுப்பனவு சுமார் ரூ. 3000
- நோயுதவி கொடுப்பனவு
- புலமைப்பரிசில் நிகழ்ச்சிகள்
- ஜனாதிபதி நிதியத்தில் இருந்து வழங்கப்படும் உதவிகள் (சமூக சேவைகள் அதிகாரியின் சிபாரிசின் பின்)

நோயாளியின் குடும்பத்தின் முன்னேற்றத்திற்கான திட்டம் ஒன்றை சமூக சேவைகள் அதிகாரி தயாரிப்பதுடன், தொடர்புடைய ஏனைய அதிகாரிகளின் பொறுப்புக்களும் அவர்களுக்குத் தெளிவாக்கப்படும். அதன் பின் அதற்கான கண்காணிப்பு மேற்கொள்ளப்படும்.

- **ஆலோசனை அதிகாரி**
  - நோயாளி மற்றும் அவருடைய குடும்பத்தினருக்கான ஆலோசனை சேவைகளை தேவைப்படும் பட்சத்தில் அதற்கான பயிற்சி பெற்ற இவ்வதிகாரி வழங்குவார். அதில் கீழ் காண்பவை உட்படும்:

➢ **உங்கள் அன்பருக்காக நீங்கள் செய்யக் கூடியவை...**

- நோயாளி மற்றும் அவருடைய குடும்பத்தினரின் மானசீக சக்தியை மேம்படுத்தல்
- நோயாளி மற்றும் அவருடைய குடும்பத்தினருக்குத் தேவையான தகவல்களை பெற்றுக் கொடுத்தல்
- நோயாளியை கவனித்துக் கொள்வது தொடர்பான சிரமங்களை தேடி அவற்றிற்கு தீர்வுகளை வழங்குவது
- குணப்படுத்தக் கூடிய மற்றும் முற்றாக குணப்படுத்த முடியாத ஆனால் சிகிச்சை மூலம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கக் கூடிய புற்று நோய்களுக்கான சிகிச்சையை நோயாளி பெற்று வருவதை உறுதி செய்தல் மற்றும் கண்காணித்தல்
- புற்று நோயாளிக்கு தைரியம் ஊட்டல்
- நோயாளி மரணம் அடையும் பட்சத்தில் குடும்பத்தினரின் ஆலோசனை தேவைகள் பற்றி தேடி பார்த்தல்

- **சமூக அபிவிருத்தி அதிகாரி**

➢ பிரதேச செயலகப் பிரிவில் செயற்படும் சமூக அமைப்புக்கள் புற்று நோயாளிகளின் தேவைகள் பற்றியும் செயற்படலாம்

- **மகளிர் அபிவிருத்தி அதிகாரி**

➢ புற்று நோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள பெண்கள் மற்றும் அவ்வாறானவர்களின் குடும்பங்களில் உள்ள பெண்களுக்காக கடனுதவிகள், வீட்டு உதவிகள், சுயத்தொழில் உதவிகள் போன்றவற்றை முன்னுரிமை தந்து பெற்றுத் தருவது

- **சிறார் உரிமைகள் மேம்பாட்டு அதிகாரி**

➢ புற்று நோயாளிகள் உள்ள குடும்பங்களின் சிறார்களின் புலமைப் பரிசில் உட்பட்ட ஏனைய கல்வி நிகழ்ச்சிகளுக்கு இணைப்பாடல் மேற்கொள்வது.

- **வளர்ந்தோர் உரிமைகள் மேம்பாட்டு அதிகாரி**

➢ புற்று நோயாளிகள் உள்ள குடும்பங்களின்பெரியவர்களின் உரிமைகள் தொடர்பான அமைப்புக்களுடன் இணைப்பாடல் மேற்கொள்வது.

- **விஞ்ஞான மற்றும் தொழில் நுட்ப அதிகாரி**

➢ பிரதேச செயலகப் பிரிவில் உத்தியோக, விஞ்ஞான மற்றும் தொழில் நுட்பப் பயிற்சி நிறுவனங்கள் ஊடாக புற்று நோயாளிகள் உள்ள குடும்பங்களில் தேவை உடையவர்களுக்கு வாய்ப்புக்களைப் பெற்றுத் தர இணைப்பாடல் மேற்கொள்வது.

➢ இதற்கு மேலதிகமாக பிரதேச செயலகத்துடன் இணைந்து, சிறார் ஆரம்ப படித்தர அபிவிருத்தி அதிகாரி,கிராம அபிவிருத்தி அதிகாரி, விவசாய அதிகாரி, ஆயுர்வேத அபிவிருத்தி அதிகாரி, தொழிலான்மை அபிவிருத்தி அதிகாரி,, சிறு கைத்தொழில் அபிவிருத்தி அதிகாரி, கலாசார அதிகாரி போன்றவர்களின் உதவியையும் பெறலாம்.

➢ இவ்வதிகாரிகள், சமூக சேவை அதிகாரி மூலம் இணைப்பாடல் செய்யப்படுவார்கள்.

எட்டாவது அத்தியாயம்

நோயாளிகளை கவனிப்பதற்கான நிவாரண சேவைகள்

நோயாளியின் எஞ்சியுள்ள வாழ்நாள் சில காலமே எனிலும்,அவரை கவனித்துக் கொள்வது சிரமம் எனில் அவ்வாறான நோயாளிகளை கவனித்துக் கொள்ளும்,சில விசேட இலவச நிலையங்கள் இலங்கையில் இருக்கின்றன. அவற்றின் விபரங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:

1.	இலங்கை புற்றுநோய் சங்கம்	0112585879
	சாந்த செவன பணிவிடைச் செவைகள் நிறுவனம், மஹரகம	0112840312
2.	புற்றுநோய் துணைச் சங்கம்	0113155229
	புற்றுநோய் சரணாலயம் அனுராதபுரம்	0253243077 0253890357
	பணிவிடைச் சேவைகள் நிறுவனம், மாத்தறை	0412226766
3.	சத்திய சாய் கழகம்	0112687014
	சாய் சுவ செவன - ஹங்வெல்ல	0362254902
4.	Cancer Aid for North and East Sri Lanka (CANE) 'கேன்' பணிவிடைச் சேவைகள் நிறுவனம் - யாழ்ப்பாணம்	0212240258
5.	Eastern Cancer Care Hospice (EASCCA) ஏறாவூர், மட்டக்களப்பு	0760582248 0703079242
6.	ஆறுதல் பணிவிடைச் சேவைகள் சங்கம் (Palliative Care Association)	0112683253
	'சஹன செவன' பணிவிடைச் சேவைகள் நிறுவனம் மஹரகம	0770531645 0773355187
7.	இந்திரா புற்றுநோய் காப்பகம்	0112363211
8.	புற்றுநோய் சாது சங்கம் - கம்பஹ	
9.	திவிசெத – கம்பஹ	0774143222
10.	புற்றுநோயை வெற்றி கண்டோரின் ஒத்துழைப்பு வலையமைப்பு	0112841010

நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் நோயாளிக்கு உலகில் எஞ்சியிருப்பது சில காலம் மட்டுமே எனில் மேற்படி நிலையங்களில் உள்ள அலுவலர்கள் உங்களுக்குத் தேவையான அறிவுரைகளை வழங்குவார்கள்.

மஹரகம அபேக்ஷா மருத்துவமனை உட்பட ஏனைய அரச மருத்துவமனைகளில் உள்ள இறுதி கால கவனிப்பு நிலையங்களில் (palliative care clinics) இருந்தும் தேவையான வழிகாட்டல்களை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஒன்பதாவது அத்தியாயம்

புற்று நோயை குணப்படுத்த முடியாத போது...

- உங்கள் அன்பராகியபுற்று நோயாளியான ஒருவரை குணப்படுத்த முடியாது என்ற நிலை அவர் மரணத்தை அண்மிப்பதையே காட்டுகின்றது. இது ஒரு தாங்க முடியாத விடயம் என்ற போதிலும் இதற்கு தயாராகியே தீர வேண்டும்.
- அது போன்றவர்கள் சில வேளை தனிமையை விரும்புவார்கள். இது போன்றவருடைய உணர்ச்சிகளை புரிந்து நடக்க வேண்டும்.
- சில வேளை மரணத்தைப் பற்றி பேச அவர் விரும்பலாம். அது ஒரு சங்கடமான விடயமாக இருந்தாலும் அதை நீங்கள் செய்தே ஆக வேண்டும்.
- மரணம் எப்படி இருக்கும் என்ற விடயம் பற்றியும் பேச நேரிடலாம்.
- இது போன்ற நிலை உருவானால் இறுதி கால கவனிப்பு நிலையங்களில் (palliative care clinics) இருந்து தேவையான அறிவுரைகளை பெறலாம்.
- தனது இறுதி தருணம்எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றி விளக்கி தனது இறுதி நாட்களில் இயந்திரங்களின் துணையுடன் வாழ் நாளை நீடிக்க முயற்சி எடுப்பதன் மூலம் தனக்கு துன்பம் தர வேண்டாம் என நோயாளி கோரவும் இடமுண்டு.
- மேலும் தனது கடைசி ஆசைகள் பற்றியும் அவர் உங்களிடம் கூறலாம். அது போன்ற சமயங்களில் அவருடைய கடைசி விருப்பங்களை நீங்கள் கட்டாயம் நிறைவேற்றுவதாக அவருக்கு உறுதி அளிக்க வேண்டும்.
- உங்கள் அன்பராகிய நோயாளியின் சுய புத்தி நல்ல நிலையில் இருந்தால் சட்டப் பிரச்சினைகள், சொத்துக்கள் தொடர்பான பிரச்சினைகள், வங்கிக் கணக்குகள் தொடர்பான விடயங்களை

தீர்த்துக் கொள்வது தொடர்பான சட்ட ஆலோசனைகளை பெறவும் நோயாளிக்கு நீங்கள் உதவலாம்.

- வாழ்க்கையில் இறுதி நாட்களில் இருக்கும் உங்கள் அன்பராகிய நோயாளி, தான் உறவை முறித்துள்ள எவரைப் பற்றியோ, ஒருவருக்கு தான் இழைத்த அநீதி பற்றியோ,கொடுக்க இருக்கும் கடன் பற்றியோ அல்லது வேறு எதைப் பற்றியேனும் கவலைப்பட்டால் அதற்கான பிராயச்சித்தங்களுக்கு அவருக்கு உதவி செய்ய வேண்டும்.

9.1 கடைசி உயில் பற்றி..(Last Will)

- உங்கள் அன்பராகிய நோயாளியின் விருப்பப்படி கடைசி உயிலை தயாரிப்பதற்கு சட்ட உதவிகளை பெற்றுக் கொடுப்பதால் அவருடைய உள்ளம் மிக அமைதி அடையும்.
- இதை உங்கள் அன்பராகிய நோயாளி நல்ல புத்தி சுயாதீனத்துடன்இருக்கும் போதே, அவருடைய சொத்துக்கள் நியாயமான விதத்தில் பகிர்ந்தளிக்கப்படும் விதத்தில் தயாரித்தல் வேண்டும்.
- அத்துடன், அவருடைய இறுதி அறிவுரைகளும் அதில் உட்படுதல் வேண்டும். உயில் என்பது முக்கியமான ஒரு சட்ட ஆவணம் என்பதால் அதற்காக சட்ட ஆலோசனைகளை நீங்கள் பெறுதல் அவசியம்.

9.2 உங்கள் அன்பராகிய நோயாளி யின் இறுதி நாட்கள் நெருங்கும் போது…

உங்கள் அன்பராகிய நோயாளி சிறுக சிறுக மரணத்தை அண்மிக்கும் போது, இது போன்ற கவலைக்கிடமான முடிவுகளை அடைந்தவர்களின் அனுபவங்கள் பற்றி கேட்டு அறிந்து, உங்கள் மனதை திடப்படுத்திக் கொண்டு அந்த நிலைக்காக உங்களை தயார் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பத்தாவது அத்தியாயம்

மரணத்தின் விளிம்பில் உள்ள ஒருவரை கவனித்துக் கொள்ளல்

பல நாட்கள் நீங்கள் பரிவுடன் பணிவிடைசெய்து வந்த உங்கள் அன்பராகிய நோயாளி இந்த உலகை விட்டு நிரந்தரமாக பிரிந்து செல்லும் தருணம் ஒரு நாள் சமீபிக்கலாம்.

அதற்காக அவர் தயாராவதைப் போன்று நீங்களும் தயாராக வேண்டும். இதன் போது கீழ் காண்பவற்றை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

- உங்கள் அன்பராகிய நோயாளியின் மன அமைதிக்குத் தேவையானவற்றை நிறைவேற்றுங்கள்
- அவருடைய தனிமையை போக்குங்கள்
- அவருடைய பீதி,மன அழுத்தம் ஆகியவற்றை போக்குங்கள்
- உங்கள் அன்பராகிய நோயாளியின் அந்தரங்கம், கண்ணியம் இவற்றை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்
- அவரின் உள்ளத்தில் தன்னம்பிக்கை ஏற்படும்படி செய்யுங்கள்
- உங்கள் அன்பராகிய நோயாளிக்கு ஒரு பக்க பலமாக இருங்கள்

10.1 ஒருவர் மரணத்தை நெருங்குவதற்கான அடையாளங்கள்

- முகத்தின் தசைகளை இலகி வாய் திறக்கும், தாடை தொங்கும், பேச்சுத் திணறும்
- வயிறு உப்பி, குமட்டல் ஏற்படும்
- தசைகள் பலவீனம் அடைந்து தானாகவே மலசலம் வெளியாகும்
- இரத்த ஓட்டம் குறைவதால் கை, கால் குளிர்ச்சியாகி வெளுத்து விடும்
- நாடித் துடிப்பு குறைவடைந்து இரத்த அழுத்தம் குறைவடையும்
- வேகமாகவும் சீரற்றும் மூச்சு வாங்கும்
- விழுங்குவது சிரமமாகும்
- தொண்டையில் சளி சேர்வதால் ஒரு வித சப்தம் ஏற்படும், மூச்சு விடுவது சிரமமாவதால் அவர் வாயை திறந்தே மூச்செடுப்பார்
- தாகம் ஏற்படும், உதடுகள் உலரும், உதடுகளை அவர் கடிப்பார், தண்ணீர் கேட்பார்
- சுய நினைவு நழுவும்
- சிரமப்பட்டு பேச முயற்சிப்பார்

10.2 கவனித்துக்கொள்பவரின்கடமையின் இறுதி நாட்கள்...

- அவருடைய மத அடிப்படையில் சமய மற்றும் ஆன்மிக தேவைகளை நிறைவேற்றுங்கள் உதா: பிரித் ஓதுவது, கீர்த்தனைகளை, திருக்குர்ஆனை ஓதுவது, பிரார்த்தனை செய்வது
- உறவினர்களையும் அன்பர்களையும் அருகில் இருக்கும்படி செய்யுங்கள்
- உங்கள் அன்பராகிய நோயாளியை பேச விடுங்கள்
- அவரின் அந்தரங்கம், கண்ணியம் இவற்றை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்

- இதன் போது அவருக்கு நன்றாக கேட்கும் என்றபடியால் அருகில் இருந்தபடி அழுதல், தேவையற்ற பேச்சுக்களை பேசுதல் ஆகியவற்றை தவிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

10.3 உடல் ரீதியானதேவைகளை தீர்த்தல்

- உங்கள் அன்பராகிய நோயாளியின் தேவைகளை வழமை போல செய்து வாருங்கள். சளி இருப்பின் நீக்குங்கள்
- அவர் மூச்சு விட சிரமப்பட்டால், உயரமாக தலையணைகளை வைத்து அவரை நிமிர்ந்து அமரச் செய்யுங்கள்
- அல்லது அவர் விரும்பும் ஒரு இருப்பில் அவரை வைக்கவும். இருப்பை மாற்றி மாற்றி வைக்கவும்
- வலி நிவாரண மருந்துக்களை கொடுங்கள், நோவு உள்ள இடங்களை தடவிக் கொடுங்கள்
- உங்கள் அன்பராகிய நோயாளியின் திரவ மற்றும் போஷனைத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்யுங்கள்
- இத்தருணத்தில் வாயால் உணவு உட்கொள்வது சிரமமாக இருக்கும். வாய் உலர்ந்திருக்கும். எனவே கரண்டியால் சிறிதளவில் தண்ணீர் பருகச் செய்யுங்கள்.
- ஈரத் துணியால் உதடுகளை நனையுங்கள்
- வாயை சுத்தம் செய்யுங்கள். செயற்கைப் பல் இருப்பின் அவற்றை நீக்குங்கள்
- தானாகவே மல சலம் வெளியாகும் எனில் அதற்கான நடவடிக்கை எடுத்து அவரை சுத்தமாக வைத்திருங்கள்
- அவருடைய பார்வை மங்கியிருக்கும் என்பதை புரிந்து அதற்கேற்றாற் போல நடந்து கொள்ளுங்கள்
- காது நன்றாக கேட்கும் என்றபடியால், கருணையுடன் பேசுங்கள். கத்தவேண்டாம். முனுமுனுக்க வேண்டாம்
- வேண்டாம். முனுமுனுக்க வேண்டாம்.

• 10.4 மரணத்தை நோக்கி...

மரணம் என்பது மூளை செயலிழந்து, இரத்த ஓட்டம் உட்பட உடலில் அனைத்து உறுப்புக்கள் செயலற்றுப் போவதாகும். அனைத்தும் இயக்கமற்றுப் போகும்இறுதி நிலையாகும்.

மரணம் நெருங்கும் போது...

- வெளி ஊக்குவிப்புகளுக்கு பதில் தருவது நின்று விடும்
- அசைவுகள் நின்று போகும்
- கண்ணின் கரும் புள்ளி விரிவடையும்
- விழுங்குதல் இருமுதல் நின்றுபோகும்
- நாடி அடங்கி விடும்

10.5 மரணத்தின் பின் மரணித்தவரின் குடும்பத்திற்கு செய்யும் உதவிகள்

- உயிர் வாழும் போது நாம் அனைவரும் பின்னிப் பிணைந்தே வாழ்வதால் மரணம் மூலம் நாம் பிரிக்கப்படும் போதுஅதை எம்மால் தாங்க முடிவதில்லை.
- ஆனால் மரணம் நம் அனைவருக்கும் பொது நியதியாகும். ஆகவே, வாழ்பவர்கள், மரணிப்பவர்களுக்கு அதற்கான ஒத்துழைப்பை வழங்கி அவர்களை நல்ல விதமாக வழி அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.
- அவ்வாறின்றி எல்லோரும் அழுது ஒப்பாரி வைத்து ஆர்ப்பாட்டம் செய்வார்கள் எனில் இறுதி யாத்திரை செல்பவருடைய மன நிலை எப்படி அமைதி பெறும்?

10.6 பிரிந்து செல்பவருக்கான எமது கடமைகள்

ஒருவரை இனி உயிர் வாழ வைக்க முடியாது என்று திட்டவட்டமாக தெரிந்து விட்டால் அவரை அமைதியான விதத்தில் இறுதிப் பயணத்திற்கு தயார் செய்தல் வேண்டும். அதன் போது,

- குடும்பத்தினருக்கு தெரிவித்து விடுங்கள்
- சகல பிணைப்புக்களை விட்டும் நோயாளியை விடுவித்து விடுங்கள்
- இறுதி நேரத்தில் எவருடனேனும் அதீத பாசம் அல்லது குரோதம் ஏற்படுவது பிரிந்து செல்லும் ஆத்மாவிட்கு பெரும் சிரமத்தை கொடுத்து விடலாம்
- குடும்பத்தினருக்கு அழுகை பீரிடுவது இதன் போது இயல்பே. ஆனால் மரணத் தருவாயில் இருப்பவருக்கு கேட்காத இடத்திற்குச் சென்று தமது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துமாறு உறவினர்களிடம் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்

10.7 உங்கள் அன்பிற்குரியவரின் பிரிவின் பின்...

- நீங்கள் அன்புடன் கவனித்துக் கொண்டவரை பிரிவது எவ்வளவு தான் சிரமமான விடயமாக இருந்த போதிலும், நீங்கள் கலங்காமல் இருப்பது ஏனைய குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் ஒரு பலமாகும்.

மரணம் சம்பவித்ததன் பின்,

- உறவினர்களுக்கு அறிவிப்பது,
- மரண சான்றிதழை பெறுவது,
- உடல் மருத்துவமனையில் இருப்பின் அதை வீட்டிற்கு எடுத்து வர ஏற்பாடு செய்தல்,

- மரணத்தின் போதும் அடக்கம் அல்லது தகனம் செய்ததன் பின்பும் மதச் சடங்குகளுக்கு ஏற்பாடு செய்தல்
- குடும்பத்தினர் கவலையில் இருந்து மீளும் வரை அவர்களுக்கு துணையாக இருத்தல், அவர்களுக்கு முடிந்த உதவிகளை செய்தல் ஆகியவை உங்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படும் கடைசி உதவிகளாகும்.
- எல்லாவற்றிற்கும் பிறகு இறுதி காலத்தில் ஆதரவும் அரவணைப்பும் தேவைப்பட்ட ஒரு அன்பருக்கு உங்களால் முடிந்த உதவி ஒத்தாசை மற்றும் பணிவிடைகளை செய்து முடித்த மிகப்பெரிய ஆத்ம திருப்தி உங்களுக்கு ஏற்படும்.

10.8 நோயாளியை கவனித்துக் கொண்டவர் என்ற அடிப்படையில் நீங்களும் பிரிவின் துயரத்தால் பீடிக்கப்படலாம்

- எனவே உங்கள் உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- கவலையை சமாளித்துக் கொள்ளுங்கள்
- பொறுமையை கடைபிடியுங்கள்
- மனச்சுமையை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்

10.9 உங்களுடைய மற்றும் குடும்பத்தின் ஏனையவர்களுடைய துயரம் தொடருமானால் (Complicated grief)

- மனோ வைத்தியருடைய அல்லது அனுபவம் உள்ளவருடைய அறிவுரைகளை பெறுங்கள்
- மண அழுத்தம், விரக்தி போன்றவை இருப்பின் சிகிச்சைப் பெறுங்கள்

பதினோறாவது அத்தியாயம்

உங்களைப் பற்றியும் அக்கறை எடுங்கள்

- உங்களைப் பற்றியும் அக்கறை கொள்ளுங்கள்
- புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு அன்பருடைய இறுதி நாட்களில் அவருக்கு உதவியாகஇருப்பதன் காரணத்தால் உங்களுடைய அன்றாட செயற்பாடுகள், வருமானம், சொந்த குடும்ப வாழ்க்கை, உத்தியோகம், வாழ்வாதாரம், கல்வி ஏன், உடலாரோக்கியம் கூட பாதிக்கப்படலாம்.
- இவ்வாறு உங்கள் அதிகமான நேரம் துன்புற்றுள்ள ஒருவருடைய சேவைக்காக ஒதுக்கப்பட்டதால்,பல சொந்த பிரச்சினைகள் உங்களுக்கு ஏற்படலாம்.
- இது உங்கள் அன்பருக்கு நீங்கள் செய்யும் பணிவிடைகளிலும் தாக்கம் செலுத்தலாம் என்றபடியால் அவை பற்றியும் நீங்கள் அக்கறை கொள்வது அவசியம்.

11.1 உங்களுக்காக நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை

1. உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் நேரம் ஒதுக்குங்கள். குடும்பத்தினர், நண்பர்களுடன் உணவிற்காக வெளியே செல்லுங்கள்
2. உடற் பயிற்சி அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமான செயல்களுக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
3. உங்களுடைய சொந்த கடமைகளுக்கும் நேரம் ஒதுக்குங்கள்
4. உங்களை அமைதி படுத்தும் செயல்களில் ஈடுபடுங்கள். உதா: திரைப்படம் பார்த்தல், உலாவ செல்லல்

- உங்கள் பணிவிடைகள் காரணமாக நீங்கள் மானசீகமாக கீழ் காணும் விதங்களில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக தெரிந்தால் ஒருமனநல மருத்துவரின் அறிவுரைகளைப் பெறுங்கள்.

1. நம்பிக்கை இழந்த மன நிலை ஏற்படல்
2. உடலாரோக்கியம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக உணர்தல்
3. தன்னையே காயப்படுத்திக் கொள்வது போன்ற உங்களுக்கு நோவினை தரும் எதையாவது செய்து கொள்ள வேண்டும் என்ற வேட்கை ஏற்படுதல்
4. உங்கள் அன்பர் ஒருவருக்கு நோவினை ஏற்படுத்த வேண்டும் (அவருக்கு ஏசுதல்) என்ற எண்ணம் அடிக்கடி தோன்றுதல்
5. மதுபானம் உட்பட போதைப் பொருள்களை நுகர வேண்டும் என்ற வேட்கை
6. உங்கள் கணவன் அல்லது மனைவியுடனோ பிள்ளைகளுடனோ ஏனைய வீட்டாருடனோ தகராறுகள் ஏற்படல்
7. தன்னைப் பற்றிய அக்கறை படிப்படியாக குறைவடைதல்

11.2 உங்களுக்காவும் நேரம் ஒதுக்குங்கள்

- உங்கள் அன்பிற்குரிய நோயாளியை கவனித்துக் கொள்ளும் போது இடையிடையே உங்களைப் பற்றியும் அக்கறை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் உங்களுக்கு உள, உடல் சக்தியை பெறலாம்.
- அது போன்ற சிறு இடைவெளிகளில் நோயாளியை பார்த்துக் கொள்வதற்கு உங்களைப் போன்றே நோயாளி மீது பரிவுள்ள ஒருவரை நியமிக்க வேண்டும். (Respite care)

11.3 உங்கள் எல்லையை அறிந்திருங்கள்

- என்ன தான் அக்கறை, அன்பு இருந்தாலும் நீங்கள் மட்டும் ஒரு நோயாளியை பார்த்துக் கொள்வது என்பது அசாத்தியமான ஒரு கருமம் ஆகும்.
- உதாரணமாக, நீங்கள் முதுகு வலியால் பீடிக்கப்படுபவர் எனில் நிச்சயம் நோயாளியை கையாளும் போது உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படும்.

11.4 ஏனைய ஒத்துழைப்பு சேவைகள்

- நோயாளி ஒருவரைபார்த்துக் கொள்ளும் உங்களைப் போன்றவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கான அமைப்புகள் பற்றி விசாரித்து அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- மேலும் உங்களைப் போன்றவர்களை சந்தித்து அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் மத நம்பிக்கை உள்ளவரெனில்,நீங்கள் விசுவாசிக்கும் சமயம் உங்களுக்கு சக்தியைத் தரும். உங்கள் மதத் தலைவரை அடிக்கடி சந்தித்து ஆன்மிக வழிகாட்டல்களைப் பெறுங்கள்.

- உபதேசங்களுக்கு செவி மடுப்பதால்,தியானத்தில் ஈடுபடுவதால் உள்ளம் அமைதி பெறும்.
- அமைதியான சூழலில் சற்று நேரம் இருப்பதன் மூலமும் மனச்சாந்தி கிடைக்கும்.

11.5 உங்கள் பிள்ளைகள் மீது அக்கறை செலுத்தல்

- உங்களுக்கு சிறு பிள்ளைகள் இருப்பின் அவர்கள் பற்றி அக்கறை செலுத்த மறக்க வேண்டாம்.
- ஒரு தீவிர நோயாளி இருப்பதால் குடும்பத்தில் ஏற்பட்டுள்ள நிலை பற்றி பிள்ளைகளும் உணர்வதுண்டு. அப்போது அவர்கள் புறக்கணிக்கப்படுவார்கள் எனில் அவர்கள் மானசீகமாக பாதிப்படையலாம்.
- அதனால் அவர்களுடைய நடத்தையில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்.
- உதாரணமாக கல்வியில் பின்னடைவு, ஏனைய சிறார்களுடன் சண்டையிடுதல் போன்ற நிலைகள் ஏற்படலாம்.
- எனவே பிள்ளைகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குவதன் மூலம் இது போன்ற எதிர்மறை நிலைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.
- இதே வேளை, புற்று நோய் என்பது ஒரு போதும் மற்றொருவரை தொற்றாது என்பதை தெரிந்திருத்தல் அவசியம்.
- கதிர் வீச்சு சிகிச்சை பெறும் ஒரு புற்று நோயாளியை கவனித்துக் கொள்பவர்களுக்கோ அவர்களை சார்ந்தவர்களுக்கோ அதனால் எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை.

11.6 உங்கள் வாழ்வாதாரம் பற்றிய அக்கறை அவசியம்

- சில வேளை நோயாளியை முழு நேரமும் கவனித்துக் கொள்ளும் கட்டாயம் உங்களுக்கு ஏற்படலாம்.
- நீங்கள் உத்தியோகம் பார்ப்பவராக இருப்பின் விடுமுறை எடுப்பதற்காக உங்கள் மேலதிகாரிகளுடன் கலந்தாலோசிப்பது

தேவைப்படும். அல்லது வேறு நிவாரண உதவிகளைப் பெறவும் நீங்கள் முயற்சிக்கலாம்.

- அவ்வாறு செய்யா விட்டால் உங்கள் வருமானம் தடைபட்டு அது உங்களுக்கு பொருளாதார பிரச்சினைகளை தோற்றுவிக்கலாம்.

11.7 நோயாளியின் உணவு போன்றே உங்கள் உணவு பற்றிய அக்கறை அவசியம்

- சமனான, போஷாக்கு மிக்க உணவு வகைகளை உட்கொள்ளும் விடயத்தில் அக்கறையாக இருங்கள்.
- திடீர் உணவுகள், அதிகமான உப்பு, சீனி ஆகியவற்றை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- அதிகமாக மரக்கறி மற்றும் பழங்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

11.8 மதுபானம், புகையிலையை விட்டுவிடுங்கள்

- இவை புற்று நோய் மற்றுமின்றி ஏனைய பல நோய்களை ஏற்படுத்த இடமுண்டு. எனவே இத்தீய பொருட்களை முற்றாக தவிர்த்து விடுங்கள்.

11.9 உங்களுக்கு நோய்கள் ஏற்பட்டு விடாமல் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்

- உங்களுக்கு சுகயீனம் ஏதும் ஏற்பட்டால் உடனே சிகிச்சைப் பெறுங்கள்.
- நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், புற்று நோய் போன்றவற்றை முன் கூட்டியே அறியும் பரிசோதனைகளை அவ்வப்போது செய்து கொள்ளுங்கள்.
- நோயாளி உங்கள் இரத்த உறவினராக இருப்பின் உங்களுக்கும் புற்று நோய் ஏற்படும் சாத்தியம் பற்றி மருத்துவர்களிடம் வினவி, தேவையான அறிவுரைகளை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

- இவ்வாறெல்லாம் உங்கள் உடலாரோக்கியம் பற்றி நீங்கள் அக்கறை எடுக்காவிட்டால் நோயாளிக்கு பணிவிடை செய்யும் நீங்களும் ஒரு நோயாளியாக ஆகி விடலாம்.

இறுதியாக நல்லவிதமாக நோயாளியை கவனித்துக் கொண்ட உங்களுக்கு…

- நோயுற்ற ஒரு அன்பருக்கு அவருடைய இறுதி காலத்தில் ஆறுதல் அளித்தமை மற்றும்
- உங்களால் முடிந்தளவு பணிவிடை செய்து உங்கள் கடமையைச் செய்த ஆத்ம திருப்தி உங்களுக்குக்கிடைக்கும்.

இந்த நூலை உருவாக்ககுவதற்காக பரிசீலிக்கப்பட்ட கிரந்தங்கள்:

1. டாக்டர் ஜயந்த பலவர்தன எழுதிய 'புற்று நோயின் உண்மையான தகவல்கள்'
2. புற்று நோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் கனிஷ்க டி சில்வா எழுதிய 'புற்று நோயை என்னால் வெற்றி கொள்ள முடியும்'
3. மஹரகம் 'அபேக்ஷா' மருத்துவமனையின் சுகாதார கல்விப் பிரிவு வெளியிட்ட மருத்துவ கட்டுரைகள்.
4. இலங்கை ஜனநாயக குடியரசின் நிறுவன வழங்கல், முதலாம் பிரிவு 2013
5. அமெரிக்க புற்று நோய் சங்கம் பிரசுரித்த நூல்கள் மற்றும் கட்டுரைகள் Caregiver Resourse Guide by the American Cancer Society).
6. சிங்கப்பூரின் Singapore Silver Pages மூலம் பிரசுரிக்கப்பட்ட "Caring for the Elderly 101" A Resourse Guide for Caregivers' என்ற நூல்
7. உலக சுகாதார அமைப்பின் கீழ் இயங்கும் புற்று நோய் தொடர்பான ஆய்வு நடாத்தும் சர்வதேச நிறுவனத்தினால் பிரசுரிக்கப்பட்ட விபரங்கள் (International Agency for Research on Cancer – World Health Organization).
8. கெனேடிய நிவாரண சேவை நிறுவனம் (The Canadian Hospice Palliative Care Association) மற்றும் ஜெரூஸலத்தின் Millitary and Hospitaller Order of St. Lazarus மூலம் பிரசுரித்த "A Caregiver's Guide – A Hand Book about End of Life Care" என்ற நூல்
9. மலேஷிய புற்று நோய் சங்கம் வெளியிட்ட 'HOPE HAND BOOK – A Guide for Cancer Caregivers' என்ற நூல்.

அரச புற்று நோய் சிகிச்சை நிலையங்கள்

மாகாணம்	புற்றுநோய் சிகிச்சை நிலையம்	
மேல் மாகாணம்	அரச புற்று நோய் நிலையம், ('அபேக்ஷா' மருத்துவமனை மஹரகம)	ராகம போதனா வைத்தியசாலை, கம்பஹ மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை களுத்தறை மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை அவிஸாவேலை ஆதார வைத்தியசாலை
மத்திய மாகாணம்	கண்டி போதனா வைத்தியசாலையின் புற்று நோய்ப் பிரிவு	நுவர-எளிய மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை
ஊவா மாகாணம்	பதுளை மாகாண வைத்தியசாலையின் புற்று நோய்ப் பிரிவு	மொணராகலை மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை
சபரகமுவ மாகாணம்	இரத்தினபுரி மாகாண வைத்தியசாலையின் புற்று நோய்ப் பிரிவு	கேகாலை மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை
தென் மாகாணம்	கராபிடிய போதனா வைத்தியசாலையின் புற்று நோய்ப் பிரிவு	அம்பாந்தொட்டை மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை
வட மாகாணம்	யாழ்ப்பாணம் தெல்லிப்பலை ஆதார வைத்தியசாலையின் புற்று நோய்ப் பிரிவு	வவுனியா மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை
கிழக்கு மாகாணம்	மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலையின் புற்று நோய்ப் பிரிவு	அம்பாறை மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை, திருகோணமலை மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை
வட மத்திய மாகாணம்	அனுராதபுரம் போதனா வைத்தியசாலையின் புற்று நோய்ப் பிரிவு	பொலொன்றுவை மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை
வடமேல் மாகாணம	குருணாகல் பொது வைத்தியசாலையின் புற்று நோய்ப் பிரிவு	சிலாப மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை

இங்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ள படங்கள் மற்றும் சித்திரங்கள்
இணையத்தளத்தில் இருந்து பெற்றவையாகும்.
அவற்றிற்கான பாராட்டு அதை உருவாக்கியவர்களுக்கே உரித்தாகும்.

தேசிய புற்றுநோய் தடுப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
555/5, மக்கள் சுகாதார அமைவிடம்
எல்விடிகல மாவத்த, நாராஹேன்பிட்ட, கொழும்பு 05
மின்னஞ்சல் nccpsl@yahoo.com
http://www.nccp.health.gov.lk
தொலைபேசி 011-2368627

9 789553 668406

Rita Printers 0112 447732