அலகு

5

தன் சுத்தம்

புறந்தூய்மை நீரான் அமையும் அகந்தூய்மை
வாய்மையால் காணப் படும்.

–குறள்: 298

உடலின் தூய்மை நீரால் அமையும் மனதின் தூய்மை
உண்மையினால் புலப்படும்

கற்றல் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் முடிவில் மாணவர்கள் அறிந்து கொள்வது

- வாய்சுத்தம் செய்தல்
- கண்களைப் பராமரித்தல்
- தோல் பராமரிப்பு
  - தோல்பராமரிப்பின் முக்கியத்துவம்
  - படுக்கைப்புண்
  - வரையறை
  - காரணிகள்
  - தடுப்புமுறைகள்
  - சிகிச்சை
- முதுகுபராமரிப்பு குளியல் மற்றும் சிகிச்சைக் குளியல்
- பாதம் மற்றும் நகம் பராமரிப்பு
  - நகம் வெட்டும் முறை
  - பாதக் கவனிப்பு மற்றும் சிகிச்சை
  - பொதுவான பாதம் மற்றும் நகம் பிரச்சனைகள்
  - வரையறை
  - காரணிகள்
  - தடுப்பு முறைகள்
  - சிகிச்சை

5.1 முன்னுரை

தன் சுத்தம் என்பது தூய்மை பராமரித்தலின் கொள்கை மற்றும் வெளிப்புற உடலை சீர்படுத்தும் முறை எனலாம். தன் தூய்மையை பராமரிக்கும் பொழுது நாம் ஆரோக்கியமாக ஆயிரம் வருடம் வாழலாம் என்ற விழிப்புணர்வு இருக்கிறது. கிரேக்கர்கள் குளிப்பதற்கும் தங்களை அழகுபடுத்திக் கொள்ளவும் தன் சுத்தம் செய்வதற்கும் மற்றவர்களைவிட அதிகமான நேரத்தை செலவிடுகிறார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தங்களை தூய்மை படுத்திக் கொள்வதில் அவர்களின் சுய கௌரவம் மற்றும் தன்னம்பிக்கையை சீரற்ற நிலையிலிருந்து உயர்த்துகிறது.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 98 02/05/2022 15:11:03

5.2 தன்சுத்தம் (Personal Hygiene)

முன்னுரை

சுகாதாரம் என்பது உடல் நலம், உடல் நலப் பராமரிப்பு, நோய்த் தடுப்பு மற்றும் ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்கள் என அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய அறிவியலைக் குறிக்கும்.

வரையறை

தன்சுத்தம்என்பதுகுளித்தல்மற்றும்சரியான முறையில் அழகுபடுத்திக்கொள்ளுதல், தன்னைப்பராமரித்தல் என்னும் நடவடிக்கை எனலாம். தோல்,முடி,நகங்கள்,வாய்,பற்கள், கண்கள், காதுகள், நாசித்துவாரங்கள், ஆசனவாய் மற்றும் பிறப்புறுப்புக்களைச் சுத்தமாக பராமரிப்பது போன்றவை இதில் அடங்கும்.

தன்சுத்த பழக்க வழக்கங்களை பாதிக்கும்காரணிகள்

1. முன்னேறும் நிலை (Development Level) :

குழந்தைகள் பொதுவாக தங்களுடைய சுத்த தூய்மை பழக்கங்களை வீடுகள் மற்றும் அவர்களுடைய சூழலிலிருந்து கற்றுக்கொள்கிறார்கள். குடும்பத்தில் மற்றவர்களை பார்த்து தங்கள் பழக்கவழக்கங்களைமாற்றிக்கொள்கிறார்கள். பெரும்பான்மையான பழக்கங்களை அவர்களின் வாழ்நாள் முழுவதும் பின்பற்றுவர். முதுமை, ஹார்மோன் சுரப்பின் மாற்றங்கள் மற்றும் உள்ளுறுப்புகளில் சம்பந்தமான மாற்றங்களும் சரியான தூய்மைப் பழக்கவழக்கங்களின் தேவைக்கு வழிவகுக்கிறது.

2. கலாச்சார பின்புலம் (Cultural Background):

தூய்மைப் பழக்கங்கள் தொடர்பான அளவுகோல் ஒரு கலாச்சாரத்திலிருந்து, மற்ற கலாச்சாரத்துக்கு மாறுபடுகின்றது. உதாரணமாக, சில கலாச்சாரத்தில் தன் சுத்தம் மற்றும் தினமும் குளித்தல் என்பது மனிதர்களை உயர்வாக மதிப்பாகும். ஆனால், மற்றதில் அனுதினமும் குளித்தல் என்பதை ஒரு பொருட்டாகவே மதிக்காமலும் இருக்கலாம்.

3. சமூகப் பயன்கள் (Social Benefits):

மோசமான தன் சுத்தம் என்பது குற்றம் அல்லது நோய் வருவதற்கான அறிகுறி எனலாம். உடலை பராமரிப்பதால் துர்நாற்றம் குறைந்து, நல்ல தோற்றத்தை ஏற்படுத்தி மற்றவர்களிடமும் நன்மதிப்பை உயர்த்தும்.

4. சமூக பொருளாதார நிலை (Social Economic Status):

ஒரு தனி நபரின் பொருளாதார நிலை சோப்பு, ஷாம்பு மற்றும் டூத்பிரஷ் போன்ற பொருள்களை வாங்கும் திறமையை முடிவு செய்கிறது.

5. மதம் (Religion) :

மதங்கள் தன் சுத்தம் தொடர்பாக குறிப்பான விதிகளைக் கொண்டுள்ளன.

(எ.கா.) மாதவிலக்கு காலங்களில் உள்ள பெண்கள்

6. ஆரோக்கிய நிலை :

நோய்வாய்ப்பட்ட நபர்கள் வழக்கமாக தன் சுத்த நடவடிக்கைகளை செயல்படுத்த முடியாமல் இருப்பர். அவர்களின் சோர்வான நிலையோ அல்லது குறிப்பான உடல் பகுதியின் இயலாமையோ காரணமாக இருக்கலாம்.

5.3 வாய்ச்சுத்தம் (Oral Hygiene)

வரையரை

வாயைச் சுத்தமாகவும், நோய் ஏற்படாமலும் மற்றும் வேறு பிரச்சினைகளில்லாமலும்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 99 02/05/2022 15:11:03

(எ.கா. வாய் துர்நாற்றம்) இருக்கும் வகையில் நன்கு பல்துலக்குதல் என்பது வாய்ச் சுத்தம் எனப்படும். தினமும் பல் துலக்குவது என்ற பழக்கத்தின் மூலம் பல் மற்றும் வாய் சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் வராமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.

புன்னகையையும் மேம்படுத்த உதவும். மோசமான பல் பராமரிப்பின் காரணமாக பல் மற்றும் பல்சார்ந்த பிரச்சினைகள் எதிர்காலத்தில் தோன்றலாம். ஈறுகளில் தொற்று,எலும்பு சம்பந்தமான பிரச்சினைகள், இதயநோய், பக்கவாதம் என சிலவற்றைக் கூறலாம். வழக்கமான பரிசோதனை மற்றும் சுத்தப்படுத்துதல் என்பது நல்ல வாய்ச்சுத்தம் மற்றும் மேற்கண்ட பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட உதவுகிறது.

வாய்சுத்தத்தை பராமரிக்கும் அளவுகோல்கள்

1. வாய்ச்சுத்தம், வசதி மற்றும் வாய் பகுதியை ஈரப்படுத்துதல் போன்றவை வாய் சம்பந்தமான நோய்களையும், பற்சிதைவையும் தவிர்க்கிறது.
2. பல்துலக்குதல், பல் இடுக்குகளை சுத்தம் செய்தல் (Irrigation) போன்றவை பல் சுத்தத்துக்கு மிகவும் அவசியம்.
3. சொத்தைப் பற்களைத் தவிர்ப்பதற்கு மாவுப் பொருள்கள் உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும். இனிப்பு வகைகளை உணவு இடைவேளைகளில் உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும்.
4. நல்ல வாய்ச்சுத்தத்துக்கு ஒரு **நாளைக்கு இரண்டு முறை பல் துலக்க வேண்டும்.** (காலை உணவுக்கு முன் மற்றும் படுக்கைக்கு செல்லும் முன்).
5. பல் – பிரஷ் **மூன்று மாதங்களுக்கு** ஒரு முறை மாற்றப்பட வேண்டும்.
6. பல் துலக்கிய பின் வாய் முழுவதுமாக கொப்பளிக்க வேண்டும். இது வாயில் உள்ள உணவுத் துகள்களை வெளியேற்றும்.
7. ஈறுகளின் வீக்கம் மற்றும் தொற்றைக் குறைக்க பல் இடுக்குகளை நன்கு (Flossing) சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
8. வழக்கமான பல் பரிசோதனை மிகவும் அவசியம்.
9. பெரும்பாலான பல் மருத்துவர்கள், **மெல்லிய குச்சிகளுடைய** பல் பிரஷ் பற்களை நன்றாக சுத்தம் செய்யும் என்று பரிந்துரை செய்கிறார்கள்.
10. **உப்புக்கரைசல் கொண்டு** வாய்க்கொப்பளித்தல் மிகவும் நல்லது. ஒரு குவளை மிதமான சுடு தண்ணீரில் அரை அல்லது ஒரு தேக்கரண்டி உப்பைக் கரைத்து உப்புக்கரைசல் தயாரிக்கலாம். இது ஒரு நல்ல கிருமிநாசினி. ஏனெனில் பல் சிதைவுக்கான பாக்டீரியாக்களை இது கொல்லுகிறது.

வாய் நலத்தை காக்கும் உணவுப் பொருள்கள் மற்றும் பானங்கள்

1. நல்ல ஈறுகள் மற்றும் ஸ்கர்வி நோய் வராமல் தடுக்க **விட்டமின் C** தேவைப்படுகிறது.
2. சரிவிகித உணவு உண்ணுதல் மற்றும் நொறுக்குத் தீனிகளை கட்டுப்படுத்துதல் மூலமாக பல்சிதைவையும், பல் சம்பந்தமான நோய்களையும் தவிர்க்கலாம்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 100 02/05/2022 15:11:03

3. பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் தயிர் (Yogurt) உண்பது மிகவும் நல்லது.

4. கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பேட் அதிகமுள்ள பால் மற்றும் பாலாடைக்கட்டி மிகவும் நல்லது

5. உமிழ்நீரை அதிகம் சுரக்க வைக்கும் அதிக நார்ச்சத்துப் பொருள்களை உண்ணலாம்.

6. சாக்லெட் பற்களைப் பாதித்து பற்சொத்தையை உண்டாக்குகிறது. சமைக்கப்பட்ட மாவுப்பொருள்களான உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ், போன்றவையும் பற்களை பாதிக்கிறது.

7. செயற்கை குளிர்பானக்ளை தொடர்ந்து அருந்துதல் பற்களை பாதிக்கும்.

8. பற்களின் சிதைவு மற்றும் பாதிப்பு உண்டாகக்காரணமானஐஸ்கட்டிகளை மெல்லுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

9. ஆழ்ந்தவண்ணங்களில்இருக்கும்ஒயின் (wine), பீர் (beer) மற்றும் ஆல்கஹால் போன்றவை பற்களின் வண்ணத்தை மாற்றுவதுடன், உமிழ்நீர்ச் சுரப்பைக் குறைத்து வாய் வறண்டுபோகச் செய்வதாலும், பாக்டீரியா மற்றும் சிதைவை ஏற்படுத்துகிறது.

வாய்வழி பிரச்சினைகளுக்கான காரணிகள்

1. முடக்குவாதம் மற்றும் மிகவும் நோயுற்றவர்கள்
2. சுயநினைவு அற்றவர்கள்
3. சர்க்கரை நோயாளிகள்
4. கதிர் இயக்க சிகிச்சை பெறுபவர்
5. ஹீமோதெரபி பெறுபவர்கள்
6. வாயில் காயம் மற்றும் வாயில் அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள்
7. நோய் எதிர்ப்பு மருந்து உட்கொள்பவர்கள் (எ.கா) HIV நோயாளி

பொதுவாக ஏற்படும் வாய் பிரச்சனைகள்

சாதாரணமாக ஏற்படும் இரண்டு பெரிய பிரச்சனைகள்.

1. பற்சொத்தை

2. ஈறுகள் வீங்குதல்

பல் பிரச்சனைகள்	படங்கள்
I. பற்சொத்தை பற்சொத்தை பொதுவாக இளவயதினற்க்கு ஏற்படும் பிரச்சனை. இந்தசொத்தை, **பற்களின் எனாமலை சிதைக்கிறது.** இதனுடன் சுண்ணாம்பு சிதைவும் ஏற்படுகிறது.	
II. ஈறுகள் வீங்குதல் (பையோரியா) **பல் ஈறுகளில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று** (பெரியோடென்டல்) நோய் எனப்படுகிறது. இது பெரியோடென்டல் சவ்வில் ஏற்படும் அழற்சியாகும்.	

பல் பிரச்சனைகள்	படங்கள்
III. **வாய் துற்நாற்றம்** (ஹலிடோஸிஸ்) இது பொதுவான வாய்க்குழி பிரச்சனையாகும்.	
IV. **உதடு வெடிப்பு** (கீலோஸிஸ்) உதடு வெடிப்பு குறிப்பாக உதடுகள் சேரும் இடம் பிளவுபடல்	
V. **வாய் அழற்சி** (ஸ்டோமோடைட்டிஸ்) வாயின் உட்புற மெல்லிய சவ்வில் ஏற்படும் அழற்சியாகும்.	
VI. **கிளாஸைட்டீஸ் :** நாக்கில் ஏற்படும் அழற்சி. இது நாக்கில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று சூடுபடுதல் மற்றும் கடித்தலினால் ஏற்படுகிறது.	
VII. **ஈறு அழற்சி** (ஜிஞ்சிவைட்டிஸ்) ஈறு அழற்சி என்பது வாய்ச்சுத்தமின்மையால் ஈறுகளில் ஏற்படும் அழற்சியாகும்.	
VIII. **ஸ்கர்வி:** வைட்டமின் C பற்றாக்குறையால் ஏற்படுகிறது. இதன் காரணமாக இரத்தசோகை ஏற்படும்.	

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 102 02/05/2022 15:11:04

பல் பிரச்சனைகள்	படங்கள்
IX. வாய்ப்புற்றுநோய் : இது நாக்கின் அடிப்பகுதியில் ஏற்படுகிறது. கட்டிகள் அல்லது புண்கள் வாய்க்குழிப்பகுதி மற்றும் நாக்கின் அடிப்புறம் தோன்றும்.	

பொய்ப்பற்கள் (Dentures)

பற்களின் மாற்றாக செயற்கை உபகரணங்களை கொண்டு விடுப்பட்ட அல்லது இழந்த பற்களை நிரப்புவது. இவை வாய்க்குழியின் மென்மையான மற்றும் கடினமான திசுக்களின் ஆதரவுடன் பொருத்தப்படுகிறது.	

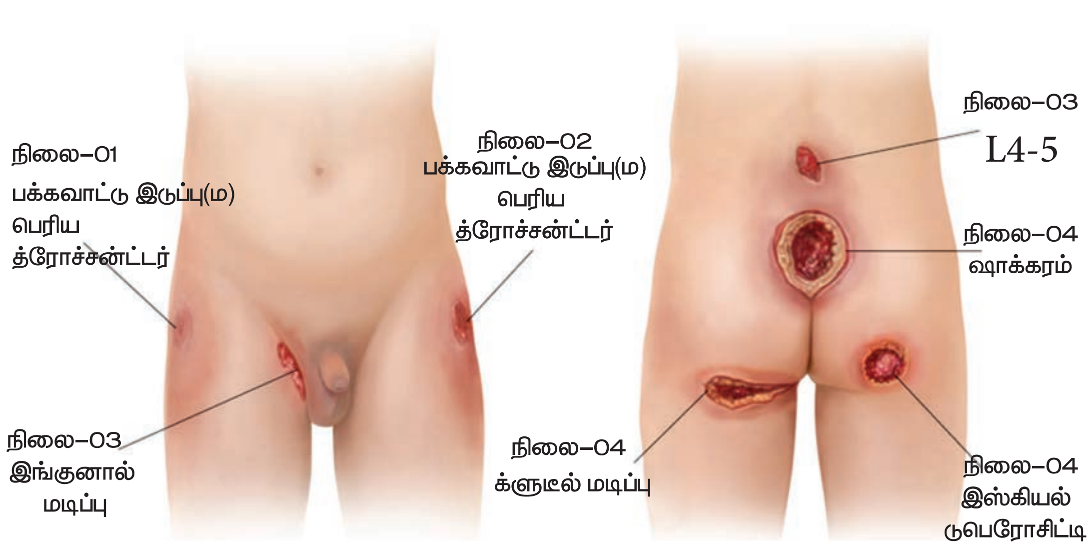
5.4 தோல் பராமரிப்பு

படுக்கைப் புண்

வரையறை:

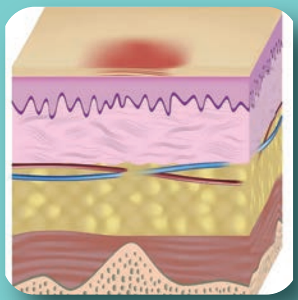
நீண்ட காலமாக படுக்கையிலிருக்கும் நோயாளிக்கு அழுத்தப்பரப்பில் ஏற்படும் புண், படுக்கைப் புண் எனப்படும்.

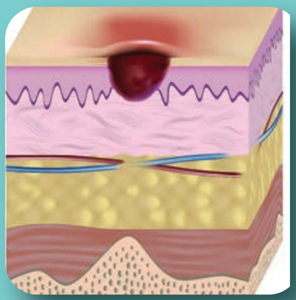
அழுத்தப் புண்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ள இடங்கள்



Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 103 02/05/2022 15:11:06

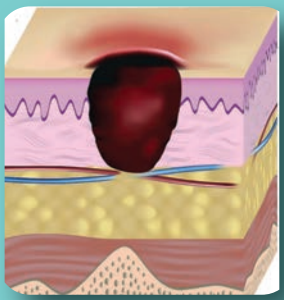
நிலை – 1:
தோல்சிதைவு இல்லாத அழற்சி, புண் பரவுதல் தோல் வரை





நிலை – 2:
மேல்தோல் மற்றும் அடித்தோல் சிதைவு

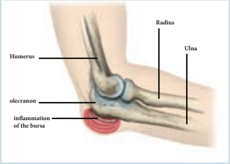
நிலை – 3:
தோலுக்கு அடியில் உள்ள கொழுப்பு அடுக்குகளில் புண் பரவுதல்

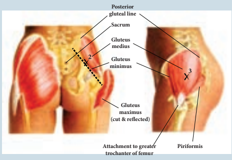


நிலை – 4:
புண் பரவுதல் தசைகள் மற்றும் எலும்பு வரை

பாதிக்கப்படக் கூடிய இடங்கள்

படுக்கையில் நீண்ட நாட்களாக இருக்கும் நோயாளியின் புடைத்துக் கொண்டிருக்கும் பாகங்களில் அழுத்தப் புண்கள் ஏற்படுகின்றன.

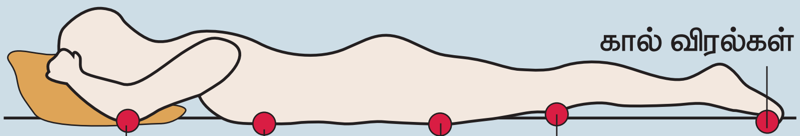
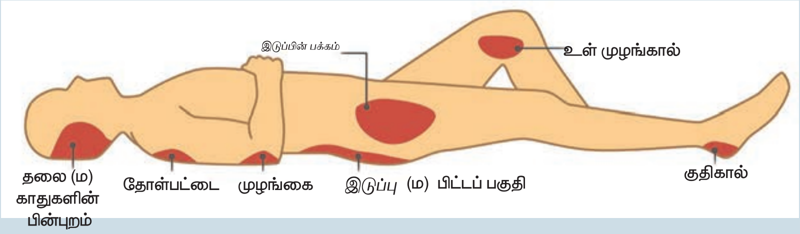
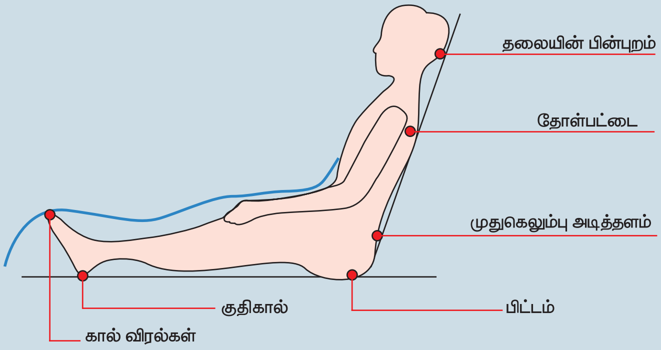
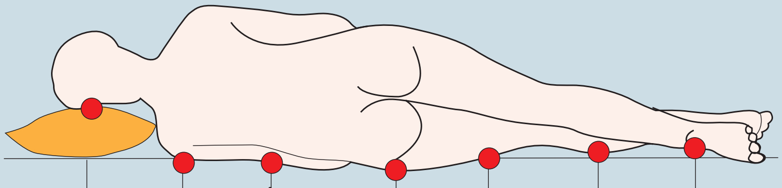
அழுத்தப்புண்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ள இடங்கள்	படம்
குதிகால் (Heal)	
முழங்கை (Olecranon)	
தோள்பட்டை எலும்பு (Scapulae)	
தலையின் பின்புறம் (Ocipital bone)	

அழுத்தப்புண்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ள இடங்கள்	படம்
கணுக்கால் (Malleolus)	
முழங்கால் (Knee)	
இடுப்பின் பக்கம் (Trochanter of femur)	
இடுப்பு எலும்பு (Ilium or hip Bone)	

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 104 02/05/2022 15:11:23

அழுத்தப்புண்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ள இடங்கள்	படம்
தோள்உச்சி (Acromial Process)	
தலையின் பக்கங்கள் (Parietal and temporal)	

அழுத்தப்புண்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ள இடங்கள்	படம்
காது	

<table>
<tr><th colspan="2">நிலைகளும், அழுத்தப் பரப்புகளும்</th></tr>
<tr><th>நிலை</th><th>அழுத்தப் பரப்பு</th></tr>
<tr><td>குப்புறப்படுத்த நிலை</td><td>
</td></tr>
<tr><td>மல்லாந்த நிலை</td><td>
</td></tr>
<tr><td>பௌலர் நிலை</td><td>
</td></tr>
<tr><td>ஒருக்களித்த நிலை</td><td>
</td></tr>
</table>

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 105 02/05/2022 15:11:25

படுக்கைப் புண் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளவர்கள்

1. **சுய நினைவற்ற நோயாளி அல்லது மிகவும் நோயுள்ள நோயாளி:** உடல் எடையை தாங்க முடியாத நோயாளிகள் மற்றும் உடலை அசைக்க முடியாத நோயாளிகள்
2. **பக்கவாத நோயாளிகள் (ஒரு பக்கம் அல்லது இடுப்புக்கு கீழ் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்):** உணர்வுநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்கள்
3. **கட்டுப்படுத்தும் திறனற்ற நோயாளிகள் (தண்டுவட பாதிப்பு):** சிறுநீர்ப்பை பாதிப்பால் சிறுநீர் கட்டுப்படுத்த முடியாமை
4. வயதானவர்கள்
5. மிகவும் பலவீனமான ஊட்டச் சத்து குறைபாடுள்ள நோயாளிகள்
6. நீரற்ற நிலை அல்லது வீக்கம்
7. உடல் பருமன்
8. இரத்த ஓட்ட பாதிப்புள்ள நோயாளிகள் எ.கா. இதய நோய்கள், இரத்தசோகை
9. மிகவும் நோயுற்றோர், காசநோய் மற்றும் புற்றுநோய்
10. வளர்சிதைமாற்ற நோய்கள் எ.கா. நீரழிவு நோய்

படுக்கைப்புண் ஏற்படக் காரணம்

அழுத்தம்:

கீழ்கண்டவை அழுத்தம் ஏற்படக் காரணமாகின்றன.

1. நீண்ட நேரம் நோயாளி ஒரே நிலையிலிருத்தல்
2. படுக்கைக்கலத்தின் மீது நீண்ட நேரம் விட்டு வைத்திருத்தல்
3. கடினமான மேடு பள்ளங்களுள்ள படுக்கை
4. மாவுக்கட்டுகள், சிம்புகள் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் அழுத்தம்

உராய்வு:

கீழ்க்கண்ட காரணங்களால் உராய்வு ஏற்படுகிறது.

1. படுக்கைத் துணியையும், நோயாளியையும் கவனக்குறைவாக இழுத்தல்
2. படுக்கை மலத் தொட்டியை கவனக் குறைவாக கொடுத்தலும், எடுத்தலும்
3. உணவுத் துணுக்குகள், ஆரஞ்சு விதைகள் போன்றவற்றை படுக்கையில் விட்டு வைப்பதால்
4. படுக்கை விரிப்பை இழுப்பதனால்
5. நோயாளியின் அமைதியற்ற நிலை
6. இரண்டு தோல் பகுதிகள் ஒன்றோடொன்று உராய்வதால்

ஈரம்:

கீழ்கண்ட காரணங்கள் அழுத்தப் பரப்புகளை ஈரமடையச் செய்கின்றன.

1. மலம் மற்றும் சிறுநீர் அடக்க முடியாமை
2. அதிகமான வியர்வை
3. நோயாளியை ஈரமான படுக்கைத் துணியில் விட்டுவைத்தல்
4. வெப்பம் அளிக்கும் போது நோயாளியை அதிகநேரம் ஒரே நிலையில் விட்டுவைத்தல்
5. சுகாதார குறைபாடு, வியர்வை, மலம், சிறுநீர், சிசுத்தாரை ஒழுக்குகள் போன்றவை தோலில் இருந்து நீக்கப்படாமல் இருத்தல்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 106 02/05/2022 15:11:25

தடுப்பு முறைகள்

1. நோயாளியின் உடல்நிலையை, நல்ல உணவு, காற்றோட்டம், சூரியஒளி, மற்றும் உடற்பயிற்சினால் முன்னேற்ற வேண்டும்.

2. மசாஜ் (Massage) செய்வதின் மூலம் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க வேண்டும்.

3. நோயாளியை தினமும் படுக்கையிலிருந்து எழுந்து நடமாட வைக்க வேண்டும்.

4. **படுக்கைப் புண்களுக்கான அறிகுறிகள் ஏதேனும் தென்படுகிறதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.**

5. அழுத்தும் பரப்புகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க வேண்டும். படுக்கையிலிருக்கும் நோயாளிகளுக்கு ஒரு நாளுக்கு 3 அல்லது 4 முறை அழுத்தும் பரப்புகளை சுத்தம் செய்து பிடித்து விட வேண்டும். தேவைப்பட்டால் 2 மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை படுக்கை நிலையை மாற்றும் பொழுது அழுத்தும் பரப்புகளை பராமரிக்க வேண்டும்.

படுக்கைப்புண்களுக்கான சிகிச்சை

1. கிருமி நாசினிகளை கொண்டு படுக்கைப் புண்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். கிருமி நாசினிகளான யூசால், ஹைட்ரஜன் பெராக்ஸைடு போன்ற நச்செதிர்க் கரைசல்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

2. மருத்துவர் ஆணையிட்ட மருந்துகளை படுக்கை புண்ணில் தடவ வேண்டும். எ.கா. ஆண்டிபயாடிக் களிம்புகள், சுறாமீன் எண்ணைய், துத்தநாகக் களிம்பு அல்லது மற்ற மேற்பூச்சுகளை பூசலாம்.

3. நுண்ணுயிரறச் செய்யப்பட்டகட்டுத் துணியினால் கட்டுப் போட வேண்டும்

4. வெப்ப ஒத்தடங்கள், புறஊதாக் கதிர்கள் அல்லது வெப்ப விளக்குகள் போன்றவற்றை குணமடைவதற்கு பயன்படுத்தலாம்

5. நல்ல சத்தான உணவு

6. இரண்டாம் நிலை நோய்த் தொற்றுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்

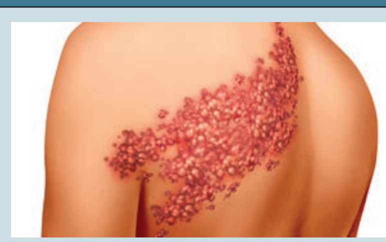
சிகிச்சைக் குளியல்கள்

சிகிச்சைக் குளியல் வகைகள்	படம்
1. **வெந்நீர் தொட்டி குளியல்:** வெந்நீரில் மூழ்கியிருத்தல், தசைப்பிடிப்பு மற்றும் தசைசோர்வை நீக்குகிறது. நீரின் வெப்பநிலை $45^0C – 46^0C$.	
2. **வெதுவெதுப்பான நீர்த்தொட்டி குளியல்:** வெதுவெதுப்பான நீர் தசை இறுக்கத்தை குறைக்கிறது. வெப்பநிலை 43^0C	

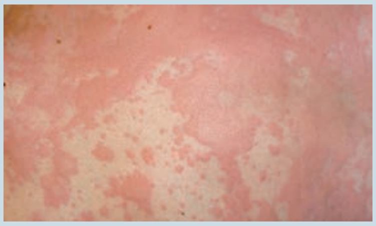
Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 107 02/05/2022 15:11:25

3. குளிர்ந்த நீர் குளியல்: 40^0C க்கு (104^0F) மேல் உடல் வெப்பநிலை இருக்கும்பொழுது சாதாரண நீர்க் குளியல் உடலின் வெப்பநிலையை குறைக்கிறது. நீரின் வெப்பநிலை 37^0C	
4. சிட்ஸ் குளியல்: ஆசனவாய் மற்றும் பிறப்பு உறுப்புகளின் வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது. முக்கியமான ஆசனவாய் மற்றும் பெரினியத்தில் அறுவை சிகிச்சை மூலம் மற்றும் ஆசனவாய் பிளவு உள்ளவர்களுக்கு பயன்படுகிறது. வெப்பநிலை $43^0C – 45^0C$	
5. குளிர்ந்த சிட்ஸ் குளியல்: குளிர்ந்த சிட்ஸ் குளியல் அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின் வலியை நீக்க பயன்படுகிறது.	
6. முதுகு பிடித்து விடுதல்: பிடித்து விடுவதன் (மசாஜ்) மூலம் தசை இறுக்கத்தை தளர்த்தி இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது. இதனால் ஓய்வு கிடைக்கிறது. சிறந்த மசாஜ் 3–5 நிமிடங்கள் செய்யப்பட வேண்டும்.	

பொதுவான தோல் பிரச்சினைகள் (Common Skin Problems):

தோல் பிரச்சினைகள்	படம்	சிகிச்சை
1. அக்கிப்புடை (Shingles Herpes zoster) தோலின் மேல் பகுதியில் சிறு கொப்புளங்களாக/ தடிப்புகள் தோன்றி பின்னர் வலியுள்ள வெடிப்புகளாக மாறும். இதனால் தோலில் எரிச்சல், அரிப்பு, கூச்சம் (tungle) அல்லது மிக அதிகமான உணர்திறன் போன்றவை தோன்றும்.		◆ களிம்புகள் ◆ வைரஸ் எதிர்ப்பு மருந்துகள் ◆ ஊக்க மருந்துகள் ◆ மனஅழுத்த எதிர்ப்பு மருந்துகள் (Antidepressant)

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 108 02/05/2022 15:11:26

தோல் பிரச்சினைகள்	படம்	சிகிச்சை
2. படைநோய் (Hives) (Urticaria) அரிப்பு மற்றும் எரியும் உணர்வுகளைக் கொண்ட தடிப்புகளாகும். தடிப்புகள் அளவுகள் மாறுபடும். மற்றும் சில நேரங்களில் இணைந்தும் காணப்படும்.		◆ ஆண்டிஹிஸ்டாமின்ஸ் (Antihistamines) ◆ தோல் களிம்புகள் (Skin Creams
3.சோரியாஸிஸ் (Psoriasis) சிவப்பு தடிமனான படைகள் வெள்ளை நிறச் செதில்களால் மூடப்பட்டிருப்பதே இதன் அறிகுறியாகும்.		◆ களிம்புகள் ◆ ஒளிச்சிகிச்சை ◆ மருந்துகள் வாய் வழியாக ஊசி மூலம் அல்லது சிரை வழியாக
4. எக்ஸிமா (Eczema) எக்ஸிமா என்பது சிவந்த அழற்சியான வீங்கிய, காய்ந்த தோலை உண்டாக்கும். எரிச்சலை உண்டாக்குபவை.		◆ பல மருந்துகள் சிகிச்சையளிக்க பயன்படுகின்றன. தோலில் தடவும் மருந்துகள் மற்றும் வாய் வழியாக உட்கொள்பவை அல்லது ஊசிகள்
5. காய்ச்சல், கொப்புளம் (Cold sore (0r) Fever blisters) ஹெர்பிஸ் ஸிம்லெக்ஸ் வைரஸால் உண்டாக்கப்படும் சிறிய, வலிமிகுந்த நீர் நிரம்பிய கொப்புளங்களாகும். வாயின் மீதும், மூக்கின் மீதும் காணப்படும்.		◆ வைரஸ் எதிர்ப்பு களிம்புகள் கிரீம்கள் மற்றும் மாத்திரைகள் மூலம் குணப்படுத்தலாம்.
6. மறு (Skin tag) தோலின் மேல்பகுதியில் சிறிய அளவு தசை தோலின் நிறத்திலோ அல்லது சிறிது கருமையான நிறத்திலோ காணப்படும்.		◆ வெட்டியெடுத்தல், உறைய வைத்தல் அல்லது எரித்தல் மூலமாக அகற்றப்படுகிறது.
7. முகப்பரு (Acne): தோலில் காணப்படும் மிகச்சிறிய துளைகள் எண்ணையாலும், இறந்த செல்களாலும் மூடப்படும் பொழுது அழற்சியோடு உருவாகிறது.		◆ எண்ணெய் பகுதிகளை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். (முகப்பருவை கசக்குதல், நோய்த் தொற்றையும், வலியையும் உருவாக்கும்).

5.5 கண் பராமரிப்பு

கண்ணில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

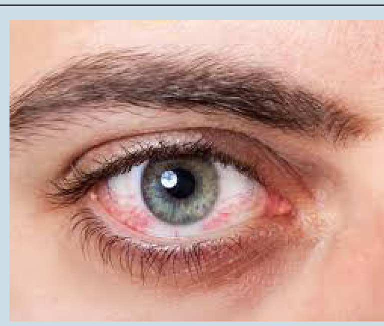
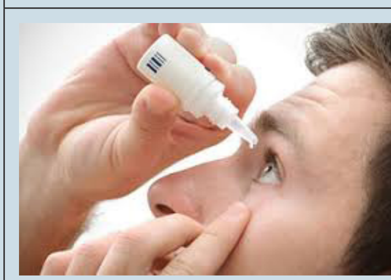
கண்களே மனதின் நிலைகளை உறுதிப்படுத்தும். ஆதலால் அவற்றை சரியாக பராமரிப்பது அவசியமாகிறது. ஆனால் சூழ்நிலையின் காரணமாக இதை செய்ய மறந்துவிடுதலால் அநேக கண் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

நோயாளி பராமரிப்பு

1. சுயநினைவற்ற நோயாளிகளிடம் கண் சிமிட்டுதல் இல்லையாதலால் கண் சிதைவடையும் நிலை ஏற்படுகிறது. அதிக அளவு சுரப்புகள் கண் இமைகளின் ஓரங்களில் சேகரிக்கப்படுகின்றன.
2. ஏற்கனவே, அறுவை சிகிச்சை செய்தோர்அல்லதுகண்நோய்த்தொற்று உடைய நோயாளிகளுக்கு அதிக சுரப்புகள் அல்லது ஒழுக்குகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதால் சிறப்புக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
3. கண்ணாடி அணிவோர், தொடுவில்லை அணிவோர் அல்லது செயற்கை கண் உடையவர்களுக்கு சிறப்புக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

கண்ணின் குறைபாடுகள்	படம்	காரணம் மற்றும் சிகிச்சை
1. கண் இமை அழற்சி (Blepharitis): இது கண்களின் இமையில் ஏற்படும் வீக்கமாகும். கண்ணைச் சுற்றியுள்ள தோல் செதில்களாகிறது. கண் சிவப்பு நிறமாகி அரிப்பு ஏற்படுகிறது. மற்றும் பார்வை மங்குகிறது.		கண்இமை அழற்சிக்கு 4 முக்கிய காரணங்கள் உள்ளன. ◆ தூசி ◆ உலர்ந்த கண்நோய் (Dry eye Synodrome) ◆ எக்ஸிமா ◆ பாக்டீரியா சிகிச்சை – கண்ணையும், கண் இமைகளையும் சுத்தமாக்குவதுடன் மீண்டும் நோய் தொற்று ஏற்படாமல் தவிர்க்க வேண்டும். மருத்துவர் கண்சொட்டு மருந்து உத்தரவிடலாம்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 110 02/05/2022 15:11:26

2. **கண்புரை** (Cataracts): கண்ணின் முற்பகுதியில் ஏற்படும் சதை வளர்ச்சியினால் ஒளி புகாத் தன்மையடைகிறது. கண் சரியான முறையில் வேலை செய்தாலும் சதை வளர்ச்சியால் பார்வை இழப்பு ஏற்படுகிறது.		◆ ஒளி ரெட்டினாவை சென்றடைதல் தடுக்கப்படுகிறது. இதனால் பார்வையிழப்பு ஏற்படுகிறது. ◆ கண்புரை அறுவை சிகிச்சை கண்புரையை நீக்க தேவைப்படுகிறது.
3. **கண் ஒவ்வாமை** (Eye Allergy): கண் நோய்களில் முதன் முதலாக தோன்றியதாகும். காரணங்கள் பலவாயினும், காற்றில் காணப்படும் தூசி, சூரிய ஒளி, வாசனைத் திரவியங்கள் போன்றவை மட்டுமல்லாமல் நாம் உண்ணும் உணவே முக்கிய காரணமாகும்.		ஒவ்வாமையினால் கண் சிவந்தும், அரிப்புடனும் காணப்படுகிறது. ஒவ்வாமையை கண்டறிந்து நீக்குதலே சிறந்த சிகிச்சையாகும். கண் சொட்டு மருந்துகளின் மூலம் கண்ணை கழுவலாம் ஆண்டு முழுவதும் ஒவ்வாமையினால் பாதிக்கப்படுபவர்களைத் தவிர தட்பவெப்பம் காரணமாக பாதிக்கப் படுபவர்களுக்கு பயன் படுகிறது.
4. **உலர்கண் நோய்குறி** (Dry eye syndrome) (D.E.S): ◆ கண்ணீர் சுரப்பி வேலை செய்யாத காரணத்தால் ஏற்படுகிறது. அதன் அறிகுறிகளாவன ◆ போதிய கண்ணீர் சுரப்பு இல்லாமை ◆ மோசமான தன்மையிலுள்ள கண்ணீர் ◆ கண்ணீர் வெகுவிரைவாக ஆவியாதல்	 	சாதாரணமாக காணப்பட்டாலும் மிகுந்த அளவு எரிச்சலை உண்டு பண்ணுகிறது. சில சமயங்களில் பார்வை இழப்பு ஏற்படுகிறது. இதனைக் கையாளும் முறைகளாவன. கண் பயிற்சி: ◆ நீண்ட நேரம் பார்க்காமல் கண்ணைச் சிமிட்டுதல் ◆ வெவ்வேறு வகையான கண்சொட்டு மருந்துகள் ◆ வெவ்வேறு வகையான ஜெல்லி போன்ற கண் மருந்துகள் பங்டல் சொருகிகள் (Punctal plugs)

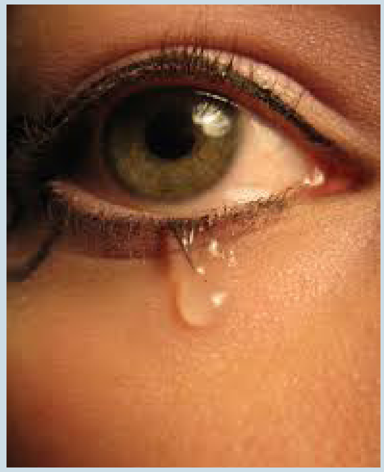
Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 111 02/05/2022 15:11:27

5. **கண்வலி** (*Conjunctivitis*): சிவந்த கண் அல்லது கண்வலி என்பது ஒரு சாதாரண கண் நோயாகும். கண்ணின் வெளிப்புறத்தில் ஏற்பட்டு அரிப்பையும், வெந்த தன்மையையும் ஏற்படுத்துகிறது. கண்வலி ஏற்பட பலக் காரணங்கள் உள்ளன. அவையாவன. ஒவ்வாமை, அழுக்கேறிய விரல்கள், பாக்டீரியா நோய்த்தொற்று. அநேகமாக கண் இமைகளின் ஓரங்களிலும் ஏற்படுகிறது. ◆ கண்வலி சாதாரண குழந்தைகளிடையே காணப்படும் தொற்றுநோயாகும். சிறந்த சுத்தமே இதைத் தடுக்க சிறந்த முறையாகும்.		◆ சிவந்த நிறம், அரிப்பு, எரிச்சல், கண்ணீர் ஒழுகுதல், கண் ஒழுக்கு, கண் அழுத்துதல் போன்றவற்றை ஏற்படுத்துகிறது. ◆ எல்லா வயதினரிடையேயும் காணப்படுகிற நோய்த்தொற்று. ◆ இரசாயணம் மற்றும் ஒவ்வாமைப் போன்ற பொருட்களால் ஏற்படுத்துகிறது. சில நாட்களில் வீக்கம் குறைகிறது. இந்நோய் வேகமாகப் பரவும் தோற்று நோயாயினும், கண் பார்வையைப் பாதிப்பதில்லை. சரியான முறையில் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிப்பதால் கண் பார்வை பாதிக்கப்படுவது தடுக்கப்படுகிறது.
6. **கண் கட்டி** (*Stye*): கண் கட்டி என்பது கண் இமையில் காணப்படும் வீக்கம் மற்றும் கண் இமை துளைகளில் வைரஸ் தொற்றால் ஏற்படும் சிவப்பு நிறக் கட்டியாகும்.		◆ ஒரு வைரஸ் நோய்த் தொற்றாகும். இது தீங்க விளைவிக்காத்தாயினும், வசதியின்மையை ஏற்படுத்துகிறது. ◆ தானாக குணமடையாவிட்டால் சிகிச்சைத் தேவைப்படும். ◆ மிக மோசமான நிலைகளில் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. கோடைக்காலங்களில் அதிகமாக தோன்றுகிறது. ◆ கண்கட்டியை அழுத்துவதால் அதிக வலி ஏற்படுகிறது. அதனால் அழுத்தம் கொடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 112 02/05/2022 15:11:27

		◆ வெதுவெதுப்பான ஒத்தடம் கொடுப்பதால் வலி குறைகிறது. கண் தொடுவில்லைகளுக்கு பதிலாக கண் கண்ணாடியை அணிய வேண்டும். முகப்பரு போன்று சீழ் கோர்த்துக்கொண்டிருந்தால் அதை பிதுக்கி வெளியேற்றக் கூடாது. ◆ வலி அதிகமானால் மருத்துவரின் உதவியை நாடு. சரியான சுகாதாரமே நோய் வராமல் தடுக்கும் வழியாகும்.
7. **க்ளாக்கோமா (Glaucoma):** க்ளாக்கோமா என்ற வார்த்தை ஒரு நோயினைக் குறித்தாலும், உண்மையில் பல நோய்களைக் குறிப்பதாகும். கண்ணின் உட்பகுதியின் திரவத்தின் அளவு அதிகரிப்பதால் அழுத்தம் அதிகமாகி கண்ணின் நரம்புப் பகுதியை பாதிக்கிறது. கண்ணின் ஒரு கண்ணை ஒரு சக்கரமாக (tyre) உருவகப்படுத்தினால் சில அளவு அழுத்தம் அதனை சரியான நிலை நிறுத்த தேவைப்படுகிறது. திடீரென அழுத்தம் அதிகரிப்பதால் பாதிக்கப்படுகிறது. கண்ணினுள் இந்த அழுத்தம் முதன் முதலாக கண் நரம்பினை சுற்றிக் காணப்படுகிறது. இது முதன்மை திறந்த கோண கிளாக்கோமா எனப்படுகிறது.		நீண்ட காலத்திற்கு இதற்கான அறிகுறிகள் தோன்றுவதில்லை. க்ளாக்கோமா ஒரு தீங்கற்ற நோயும், எளிதில் சுகமளிக்கக்கூடியதுமாகும். ஆனால் சிகிச்சையளிக்காமல் விடப்படுமாயின் நிரந்தர பார்வை இழப்பை ஏற்படுத்துகிறது. **மற்ற காரணங்களாவன:** ◆ கண்ணை பாதிக்கும் நோய் தொற்றுகள் ◆ இரத்தக் குழாய் அடைப்பு ◆ கண் சேதமடைதல் ◆ அறுவை சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தலாம் அல்லது கண் சொட்டு மருந்துகள் பயன்படலாம்.

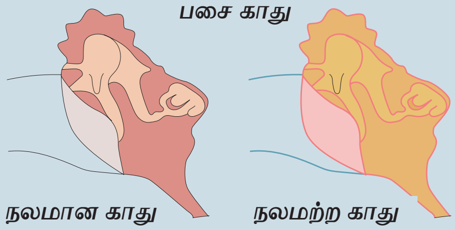
Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 113 02/05/2022 15:11:27

8. **கண்ணீர் ஒழுகுதல்** (tearing): காற்று, வெளிச்சம் தட்ப வெப்பநிலைக்கு தூண்டப்பட்டு அதிக கண்ணீர் வழிதல். கண் பாதுகாப்பு உறைகளாலோ, காப்புக் கண்ணாடிகளை அணிவதாலோ தடுக்கலாம்.		◆ கண்ணீர் வழிதல் என்பது நோய்த்தொற்று அல்லது கண்ணீர் குழாய் அடைப்பு போன்ற பிரச்சினைகளின் காரணமாகவும் ஏற்படலாம்..
ஸ்ட்ரபிஸ்மஸ் (மாறுகண்) (squint): கண்ணின் ஒழுங்கின்மையான அமைப்பின் மருத்துவச் சொல்லே ஸ்ட்ரபிஸ்மஸ், ஆகும். தலைக்காயம் அல்லது பக்க வாதத்திற்குபின் வயது வந்தோரிடம் இந்நிலைக் காணப்பட்டால் இரட்டைப் பார்வை தோன்றும்.		இரட்டைப் பார்வை தோன்றுவதற்கு காரணம் கண்கள் இரண்டு வேறு பொருளைப் பார்ப்பதாகும். ◆ ஆறு தசைகள் கண்களின் அசைவிற்கும், உருள்வதற்கும் உதவுகின்றன. ◆ ஒன்றிரண்டு தசைகள் கண்களை வேகமாக இருப்பதாலும் மற்றவை மிகவும் பலவீனமாக இருப்பதாலும் கண்கள் நேராக இருப்பதில்லை. காரணத்தைப் பொறுத்து சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. ◆ சில சமயங்களில் கண் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. இல்லையெனில் கண் கண்ணாடி தேவைப்படுகிறது

5.6 காது பராமரிப்பு

காது சம்பந்தமான பிரச்சினை	படம்	அறிகுறிகள் மற்றும் சிகிச்சை
1. **செவி அழற்சி** (Otitis media): நடுச்செவி அழற்சியில் திரவங்களில் நோய்த்தொற்று அல்லது தொற்று இல்லாமலும் ஏற்படலாம். 7 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு பலமுறை ஆடைடிஸ்மீடியா ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது.		◆ அழுகை, காது இழுத்தல், குறைந்த காய்ச்சல், எரிச்சலடையும் தன்மை. ◆ எதிர்ப்பு மருந்துகள் ◆ காது சொட்டு மருந்து

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 114 02/05/2022 15:11:27

காது சம்பந்தமான பிரச்சினை	படம்	அறிகுறிகள் மற்றும் சிகிச்சை
2. **பசை காது** (Glue ear): ஆட்டைடிஸ்மீடியா நாட்படும்பொழுது பசை காதாக மாறுகிறது. மிகவும் தடிமனான ஒட்டும் தன்மையுடைய சுரப்பு நடுக் காதிலிருந்து வெளிப்படுகிறது. இதனால் காது கேளான்மை ஏற்படுகிறது.		இது ஒரு சமூகப் கற்றலின்மையை உண்டாக்குகிறது. முக்கியமாக குழந்தைப் பருவத்தில் கண்டறியபடாவிட்டால் காது கேளான்மையை உருவாக்குகிறது.
3. **காதுகளில் மெழுகு** (Ear wax): மெழுகு காதுகளைப் பாதுகாக்கிறது சிலருக்கு இதனால் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகிறது. எனவே மெழுகைக் கரைக்கும் சொட்டு மருந்துகள் தேவைப்படுகின்றன.		◆ காதில் அடைத்திருக்கும் மெழுகால் சிலசமயங்களில் வலி, நோய்த்தொற்று ஏற்படுவதுடன் காது கேளாமையும் ஏற்படுகிறது. ◆ சில நேரங்களில் நீர் பீச்சியடித்தல் மூலம் மருத்துவர்கள் காதை சுத்தம் செய்யலாம்.
1. **நீச்சல் காது** (Swimmer's Ear): ஈரம், வெப்பம் மற்றும் உலர்வால் காதின் உட்புறம் உள்ள தோல் வீங்குகிறது. இதனுடன் நீச்சலடிப்பவர்களுக்கு தண்ணீரும் சேர்ந்துகொள்வதால் காதுக்குழாய் மென்மையாகி நோய்த் தொற்றுக்குட்படுகிறது.		◆ நீர் உறிஞ்சும் முறை காதின் நிலையை வலியுடன் கூடிய அரிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. ◆ காது சொட்டு மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

காது பிரச்சனைகளைத் தடுத்தல்:

காதுவலி மற்றும் காதில் நீர் வடிதல் போன்ற நிலைகளில் நாமே நீக்க முயலுதல் கூடாது. ஆனால் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகள் காதில் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.

- காதை சுத்தம் செய்ய பஞ்சு சுற்றிய குச்சிகளோ மற்றப் பொருட்களையோ பயன்படுத்தக் கூடாது. பஞ்சு சுற்றிய குச்சியால் காதில் மெழுகை நீக்க முயலுதல், மெழுகு சேர்ந்துவிட வழிவகுக்கும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 115 02/05/2022 15:11:27

- நீச்சல் காது பிரச்சினை இருந்தால் நீர் உட்புகுவதைத் தடுக்க பஞ்சினால் காதை அடைத்தல் கூடாது.
- அதிக ஒலி உள்ள இடங்களில் வேலை செய்யும்பொழுது காது அடைப்பான்களைப் பயன்படுத்தி காதைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- மூக்கை சரியாக சிந்த வேண்டும். மூக்கை பிசையக் கூடாது. மூக்குப் பொடிகள் பயன்படுத்தக் கூடாது.
- காது கேட்கும் தன்மை அடிக்கடி பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும்.

சிறப்பம்சம்

மனித உடலால் காதில் தோன்றும் மெழுகுக்கு செருமன் எனப் பெயர். சாச்சுரேட்ட்ட் மற்றும் அன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அமிலங்கள், கொலஸ்ட்ரால், ஸ்குவாலின் மற்றும் ஆல்கஹால் போன்றவை அடங்கியுள்ளது.

5.7 நகம் மற்றும் பாத பராமரிப்பு

நலமான நகத்தின் தன்மைகள்:

ஒரு நலமான நகம் தெளிவாகவும், மிருதுவாகவும், குவிந்தும் இளஞ்சிவப்பு நிறத்திலும், வெள்ளை நிற நுனிப் பகுதிகளைக் கொண்டும் இருக்கும்.

நக சுத்தத்தின் நோக்கங்கள்

1. நகம் தீங்கற்றதாக இருத்தல்
2. நகத்திற்கடியில் அழுக்கு சேருவதைத் தடுப்பதால் நோய்த் தொற்றைக் குறைத்தல்

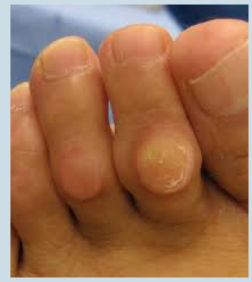
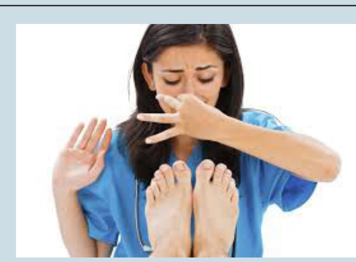
பாதம் மற்றும் நகத்தில் பிரச்சினை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளவர்கள் :

1. இரத்த ஓட்ட சம்பந்தமான நோயாளிகள் (எ.கா. நீரழிவு நோய்)
2. நரம்பு சம்பந்தமான பிரச்சினை உள்ளவர்கள் (தொடு உணர்ச்சி இழப்பு, நரம்புகள் சிதவடைவதால் ஏற்படுதல்)
3. சரியாக பொருந்தாத காலணிகள்
4. பாதம் மற்றும் நகம் பற்றிய போதிய அறிவின்மை

பொதுவான பாதம் மற்றும் நகம் சம்பந்தமான நோய்கள்:

பாதம் மற்றும் நக நோய்கள்	படம்
1. **தடித்த தோல் (callus):** தொடர்ந்த உராய்வு அல்லது அழுத்தத்தின் காரணமாக மேல் தோலின் (epidermis) மேல்பகுதி (தோல்) தடித்து காணப்படல்	

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 116 02/05/2022 15:11:27

பாதம் மற்றும் நக நோய்கள்	படம்
2. ஆணிகள் (Corns): காலணிகள் உராய்வதாலோ,அழுத்துவதாலோ எலும்பின் மேல் பகுதியில் காணப்படுகிறது.	
3. நடவு மருக்கள் (Plantar warts): பூஞ்சை கொப்பளங்கள் பாதங்களில் பாபிலோமா வைரஸினால் தோன்றுகிறது.	
4. தடகள அடி (Athlet's foot): இறுக்கமான காலணிகளை அணிவதால் பாதத்தில் ஏற்படும் பூஞ்சைக் காளான் நோய்த் தொற்றாகும்.	
5. உள் வளர்ந்த நகங்கள் (Ingrownnails): நகத்தைச் சுற்றியுள்ள மெல்லிய திசுவினுள் கை மற்றும் கால் விரல் நகங்கள் வளருதல். இதற்கு சரியாக நகம் வெட்டாததே காரணமாகும்.	
6. நகச்சுத்தி (Paronchia): காயத்தைத் தொடர்ந்து நகத்தைச் சுற்றியுள்ள தசையில் ஏற்படும் அழற்சியாகும். நீரிழிவு நோயாளிகளிடையே சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது.	
7. கால் துர்நாற்றம் (Foot Odour): அதிக வியர்வையின் காரணமாக பாதத்தில் நுண்கிருமிகளின் வளர்ச்சியால் ஏற்படும் துர்நாற்றம்.	

காலில் ஏற்படும் நோய்தொற்று, துர்நாற்றம் மற்றும் திசுக் காயங்களைத் தடுக்க கால் மற்றும் நகங்களுக்கு அதிக பராமரிப்பு தேவைப்படுகிறது. வலியும், அசௌகரியமும் ஏற்படும் வரை நகம் மற்றும் பாதப் பிரச்சினைகளை அறிவதில்லை. நகங்களைச் சரியாக வெட்டாததாலும், நகம் கடிப்பதாலும் பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இரசாயனப் பொருட்களுக்கு உட்படுத்துதல் மற்றும் மோசமான காலணிகளும் காரணமாகின்றன.

பாத மற்றும் நக பராமரிப்பு :

1. பாதம், உட்புறம் மற்றும் வெளிப்புறம் விரல்களுக்கு இடையே உள்ள இடைவெளி ஆகியவற்றை தினமும் கவனிக்க வேண்டும்.
2. வெதுவெதுப்பான நீரில் (37^0C) காலைக் கழுவி மூழ்கி வைக்க வேண்டும்.
3. வியர்வை அதிகமாக இருந்தால் பவுடர் போடவும்
4. உலர்ந்து காணப்பட்டால், எண்ணெய் தடவி விடவும்
5. கால் நகங்களை நேராகவும், சதுரமாகவும் வெட்டவும்
6. மீள்தன்மையுடைய காலுறைகளை அணியக் கூடாது.
7. தினமும் சுத்தமான காலுறைகளை அணிய வேண்டும்.
8. வெறுங்காலில் நடக்கக் கூடாது
9. சரியான காலணியை அணியவும்
10. கால்களுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்பதற்காக ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்யவும்.
11. சிறிய காயங்களையும் உடனடியாக நன்றாகக் கழுவி நச்செதிர் மருந்துகள் போட வேண்டும்.
12. நகங்களை ஒழுங்காக வெட்டி சுத்தமாகவும், அழகாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

நகம் வெட்டுதல்

மதிப்பீடு

வினாக்கள்

I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடு (1 மதிப்பெண்)

1. வாயிலுள்ள காரையையும், கரையையும் நீக்க பல் மருத்துவரால் உத்தரவிடப்படும் பிரஷ்

   அ. மெல்லிய தூரிகைகள்

   ஆ. நடுத்தர தூரிகைகள்

   இ. கடின தூரிகைகள்
2. பல் பிரஷ் மாற்றப்படுவதற்கான காலம்

   அ. 2 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை

   ஆ. 3 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை

   இ. 4 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை
3. பற்சொத்தை சாதாரணமாக காணப்படும் மக்கள்

   அ. 35 வயதுக்கு மேற்பட்டோர்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 118 02/05/2022 15:11:28

ஆ. இளவயதினர்

இ. பாலகன்

4. ஜோதிக்கு உதட்டின் ஓரங்களிலும், உதடுகள் சேருமிடத்திலும் பிளவுகள் காணப்பட்டன. இந்த அறிகுறிகள் குறிப்பது.

அ. ஹலிடோஸிஸ்

ஆ. ஸ்டோமடைடிஸ்

இ. ஹீலோஸிஸ்

5. வாயில் பிளவு ஏற்படக் காரணம் யாது?

அ. நீரழிவு நோய்

ஆ. இரத்த சிவப்பு அணு குறைவு

இ. புகையிலை சுவைத்தல்

6. உலர்ந்த கண் நோய் குறி தோன்றக் காரணம் யாது?

அ. மோசமான சுகாதாரம்

ஆ. கண்ணீர் சுரப்பு குறைதல்

இ. தூக்கமின்மை

7. ஆட்டைடிஸ் மீடியா என்பது

அ. காதுமடல் நோய்த்தொற்று

ஆ. நடுச்செவி நோய்த்தொற்று

இ. உட்செவி நோய்த் தொற்று

8. தடகள அடி ஏற்படக் காரணம்

அ. பூஞ்சைக் காளான் நோய்த் தொற்று

ஆ. நகப்படுக்கை வேக்காடு

இ. அதிகப்படியான வியர்வை

II. குறுகிய விடையளி (3 மதிப்பெண்கள்)

1. உடல் சுகாதாரத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகளை எழுது.
2. படுக்கைப்புண் ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை ?
3. சோரியாஸிஸ் என்றால் என்ன?
4. பௌலர் நிலையின் போது ஏற்படும் அழுத்தப் பரப்புகள் யாவை?
5. மூன்று வகைக் குளியல்கள் யாவை?
6. படுக்கைப்புண் வரையறு:
7. பிளபெரைட்டிஸ் என்றால் என்ன?
8. நகம் மற்றும் பாத சம்மந்தமான நோய் ஏற்பட காரணங்கள் யாவை?

III. சுருக்மான விடையளி (5 மதிப்பெண்கள்)

1. வாய் சுத்தத்தைப் பாதுகாக்க உட்கொள்ளப்படும் உணவு மற்றும் திரவங்கள் யாவை?
2. செயற்கைப் பற்களின் போது தவிர்க்க வேண்டியவை யாவை?
3. படுக்கைப் புண்கள் ஏற்படும் இடங்கள் நான்கினை வரிசைப்படுத்து.
4. நோயாளிக்கு காதில் பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதை எவ்வாறு தடுப்பாய்?

IV. கட்டுரை வரைக. (10 மதிப்பெண்கள்)

1. பற்களைப் பாதுகாத்தலை எழுது
2. வாயில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் ஏதேனும் ஐந்தினை விவரி
3. பொதுவான தோல் பிரச்சனைகளை விளக்குக
4. படுக்கைப் புண்கள் ஏற்படக் காரணங்கள், வாய்ப்புள்ளவர்கள் தடுத்தலை விவரி
5. பாதம் மற்றும் நக பராமரிப்பை விவரி.

கலைச்சொற்கள்

புறத்தோல் மண்டலம் (Integumentary system)	தோல்களை உள்ளடக்கிய மண்டலமாகும். இது உடலை பல்வேறு பாதிப்புகளில் இருந்து பாதுகாக்கிறது. நீரிழப்பு, உராய்வு போன்றவற்றில் இருந்து காக்கிறது. இது முடி, செதில்கள், நகம், போன்றவைகளை உள்ளடக்கிய மண்டலம்.
உமிழ்நீர் (Saliva)	உமிழ்நீர் சுரப்பிகளில் சுரக்கப்படும் திரவம்.
கொப்பளித்தல் (Flossing)	பற்களுக்கிடையில் சுத்தம் செய்யும் முறை. சிறிய இழை கொண்டு சுத்தம் செய்யப்படுகிறது.
படுக்கைப்புண் (Decubitus ulcers)	நீண்ட நாட்கள் படுக்கையில் இருப்பதினால் ஏற்படும் அழுத்த புண்ணாகும். இது படுக்கைப்புண்அல்லது அழுத்த புண் என்று அறியப்படுகிறது.
நோய் எதிர்ப்பு சக்தி (Immunity)	நோய்க்கிருமிகள் உடலிலுள் நுழைவதை தடுக்கும் சக்தி
அழகுணர்ச்சி (Aesthetics)	அழகு மற்றும் கலையுணர்வு பற்றிய தத்துவம்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 119 02/05/2022 15:11:28

ஒவ்வாமை எதிர் மருந்து (Antihistamines)	ஒவ்வாமை மற்றும் சளி போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு பயன்படுத்தப்படும் முக்கிய சிகிச்சை
ஒளி சிகிச்சை மற்றும் கதிர் சிகிச்சை (light therapy)	ஒளிக்கு வெளிப்படும் போது அல்லது குறிப்பிட்ட ஒளி அலை வரிசை கொண்ட பலநிறத்துக்குரிய முனைவுற்ற ஒளி, லேசர் கதிர்கள், ஒளி உமிழ் இருமுனையம் பாதரச ஆவி விளக்கு மிக பிரகாசமான வெளிச்சம், இரு வண்ண ஒளிக்கோட்ட முடைய, முழு ஒளி நிறமாலை, ஒளியை குறிப்பிட்ட அளவு, நேரம், நாள் ஒரு சில நபர்களுக்கு செலுத்தப்படுகிறது.
வைரஸ் எதிர்மருந்து (Antiviral pills)	வைரஸ் நோய்த் தொற்றை தடுப்பதற்குரிய மருந்தின் வகை
உறைதல் (Freezing)	அதிகமான குளிர்ச்சி
தீவிர நோயாளி (Acutely ill patients)	குறுகிய காலத்தில் நோய் விரைவாக ஏற்படுதல்
பக்கவாத நோயாளி Paralysed patients (paraplegic and quadriplegic patients)	கை. கால்களில் மோட்டார் மற்றும் உணர்ச்சி நரம்பு வேலைகளை இழத்தல்
அடக்கிக் கொள்ள முடியாத நிலை (Incontinence)	மலம் மற்றும் சிறுநீர் கழித்தலில் கட்டுப்பாட்டை இழத்தல்
வீக்கம் (Oedema)	உடல் திசுக்குள் அல்லது குழிவுகளில் தேவைக்கு அதிகமான திரவம் சேர்ந்திருத்தல்.
பலவீனமாக்கும் நோய்கள் (Debilitating diseases)	பலவீனம் அல்லது ஆற்றல் இல்லாத நிலை
கீமோதெரபி (chemotherapy)	புற்றுநோயை சிகிச்சைக்காக பயன்படுத்தப்படும் வேதிப்பொருள்கள்
வாயுநச்சுகள் (Airborne toxins)	தூசி, புகை, நீராவி மற்றும் திரவ நச்சி பொருள்கள் காற்றில் கலந்திருத்தல்
ஒவ்வாமைகள் (Allergies/Allergens)	குறிப்பிட்ட உணவு, மகரந்தத் தூள் மற்றும் தூசுகள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பாதிக்கக்கூடியவை.
மூக்கின் உட்சவ்வு (Nasal mucosa)	மூக்கின் உட்புறத்தில் சீலியாக்களை கொண்ட எபிதீலியல் திசுக்கள்
மூக்கு இரைப்பை குழாய் வழியாக உணவூட்டல் (Nasogastric tube feeding)	உணவு செலுத்துவதற்காக ஒரு சிறிய குழாயை மூக்குத்துளை வழியாக இரைப்பைக்குள் செலுத்துதல்.

பார்வை நூல்கள்

1. Potter & Perry (2009) *Fundamentals of Nursing,* 7th Edition, Elsevier publication, St.Louis Missouri.
2. Patricia, P. (2009) *Fundamentals of Nursing,* 7th Edition, Mosby Company, St.Louis Missouri.
3. Virginia, H. (1997) *Basic Principles of Nursing Care,* 2nd Edition, 0965836002.

இணைய இணைப்புகள்

- www.webhealthcentre.com/HealthyLiving/personal_hygiene_index.aspx
- www.personalhygiene.in
- https://www.everydayhealth.com/.../guide-to-good-hygiene.aspx
- https://www.betterhealth.vic.gov.au/.../personal-hygiene

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 120 02/05/2022 15:11:28