Written by - மரு்த்துவர் எம்.கமேமுரு்கானந்தன் -
Thursday, 17 March 2011 12:28 - Last Updated Thursday, 17 March 2011 12:48

ஓரு் வீ ட்டினுள் நுழுகைறீ ர்கள். கழிவறை பேோல நாற்றம் விரட்ட முனகைறது். உங்களையைறியாது் கை மு்க்கை் பொத்துகைறது். 'ஐயாவிற்கு் (அல்லது் அம்மாவிற்கு்) பாத்ர□ம் பேோவதற்கிடயைில் சிந்திவிடுகைறது். கொன்ரேோல் இல்லை' என்கைறார் வீ ட்டுக்காரர் மிகுந்த சங்கேோசத்துடன். அவமானம் மட்டுமல்ல சுகாதரக் கடேடும் க□ட. இதற்கான தீ ர்வு் சிறுநீ ர் அகற்றும் கு்ழாய்தான் என்பதை அவர் புரிந்து் கொள்ளவில்லை. மாறாக தளெிவாகப் புரிந்து், சரியாகப் பயன்படுத்தி மற்றவர் மதிக்கும் வண்ணம் உயர் தொழிலதை் தொடரும் வறெ்றியாளர்களும் இரு்க்கவே சயெ்கைறார்கள். ஆம்! சிறுநீ ர் அகற்றும் கு்ழாய் இன்று் பல மு்தியவர்களு்க்கு் இன்றியமயைாத அங்கமாக இரு்க்கைறது். அவர்களின் உற்ற துணையைாக வாழ்வின் பங்காளியைாகி விட்டது்.

□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□.

நான் வலேயைாக இரு்ந்தபேோது் திடீ ரனெக் கழிவறை நாற்றம் பொறு்க்க மு்டியைாதளவு் வீ ச ஆரம்பித்தது். மரு்த்துமனயைின் பின்பு்றத்தில்தான் கழிவறை. எப்பொழுதும் சு்த்தமாக வதை்திரு்ப்பார்கள். இன்று் ஏன் இத்தனை நாற்றம் என எண்ணிக் கொண்டிரு்க்கயைில் 'நிறு்த்து் உன் சிந்தனயைை' எனச் சொல்வது் பேோல நுழுநை்தார் அந்த மு்தியவர். நாற்றம் அவரது் ஆடகைளிலிரு்ந்து்தான் அபரித விளசை்சல் கொண்டிரு்ந்தது். அவரால் சிறுநீ ர் வளெியறேு்வதகை் கட்டுப்படுத்த மு்டியவில்லை. மரு்ந்துகள் கொடு்த்தும் மு்டியவில்லை. உடகைள், படு்க்கை, உற்காரும் நாற்காலி யாவும் பு்னித நீ ராபிசகேம் பறெ்றதால் சிறுநீ ர் அகற்றும் கு்ழாய் பேோட வணேடியதாயிற்று்.

மற்றவரும் மு்தியவர்தான். 'மு□த்திரம் சரியாகப் பேோகு்தில்லை' என்ற இவர் சொன்ன பிரச்சனயைை் சரியாகப் பு்ரியாத சு்தசே மரு்த்துவர் தனது் கல்வி சாராத மரு்ந்தகை் கொடு்த்த பேோது் பிரச்சனை மேோசமாகியது் சிறுநீ ரை அதிகம் உற்பத்தி சயெ்யும் (Lasix) மரு்ந்து் அது். உள்ளே உள்ளதே வளெியறே மு்டியாதிரு்க்கயைில் மலேும் சிறுநீ ரை உற்பத்தியாக்கும் மரு்ந்தகை் கு்டித்ததால் வயிறு் மு்ட்டி வதேனை மேோசமடநை்தது். எந்நரேமும் சிறுநீ ர்கழிக்க வணேடும் பேோன்ற உணர்வு். ஆனால் சிறுநீ ர் ஓரு் சில சொட்டுகள் தவிர மு்ழுமயைாக வளெியறே மறு்த்தது்.

Written by - மரு.த்துவர் எம்.கமேரூகானந்தன் -
Thursday, 17 March 2011 12:28 - Last Updated Thursday, 17 March 2011 12:48

பரிசோதனைக்காகப் படுக்கையில் போடும் மூன்னரே அவரது அறிகுறிகளிருந்து அவருக்குள்ளது பூரஸ்ரேட் பிரச்சனை என்பது தெளிவாகத் தெரிந்தது. அவருக்கும் சிறுநீர் அகற்றும் குழாய் ஒன்றே தீர்வாயிற்று.

இது சிறுநீர்த் தேவராம் ஊடாகச் சலெுத்தப்படும் ஓரு குழாயாகும். அதன் ஓரு மூனை சிறு நீர்ப்பையினுள் சலெுத்தப்பட்டு இருக்கும். வளியே உள்ள மூனை ஓரு பிளாஸ்டிக் பையுடன் இணைந்திருக்கும். சலப்பையினுள் உள்ள சிறுநீரை தொடர்ச்சியாக அகற்றி, வளியிலுள்ள அப் பையினுள் சரே வகைக்கிறது. சரேும் சிறுநீரை நிறைந்ததும் அகற்ற வணேடும். பிளாஸ்டிக் பையின் மறுமூனையில் உள்ள ம□டியதை திறந்து அகற்ற வணேடும். குழாயகை் கதீ ட்டர் (Catheter) என்பார்கள். தொடர்ந்து அணிந்திருப்பதால் உள்ளுறையும் Indwelling Catheter என்பர்.

சிறுநீர் அகற்றும் குழாய் போடுவதற்கான காரணங்கள் அவை இரண்டும்தான்.

- கட்டுப்பாடின்றி சிறுநீர் வளியறேல்
- சிறுநீர் தானாக வளியறே மூடியாமல் தடைப்படுதல்

இவை பரெும்பாலும் வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனதைான். அத்தகயை நோயாளிகள் வீ ட்டிலயேே இருக்க நரே்வதால் அதனசை் சரியான மூறயைில் கயைாள வீ ட்டில் உள்ளவர்களுக்கு தளிவு தவேை. நடமாடக் க□டிய நோயாளர்கள் எனில் நோயாளிகளே அக்கறை எடுக்க வணேடும்.

- குழாய் சரியான மூறயைில் சறெ்;படட்ட சிறுநீர் ஒழுங்காக வனெியறேுகிறதா என்பதகை் கவனிக்க வணேடும்.
- அந்தக் குழாயும் அதனசை் சுற்றியுள்ள சருமமும் சுத்தமாக இருப்பதை உறுதி சயெ்ய வணேடும். இல்லயைலே் குழாய் ஊடாக கிருமிகள் சிறுநீர்ப்பகை்களுள் சனெ்றுவிடக் க□டிய ஆபத்து உண்டு. அத்துடன் சருமத்தில் அழற்சி ஏற்படாமலும் தடுக்கும்.

□□□□□□□ □□□□□□□□□□□

குழாய் எப்பொழும் உங்கள் இடுப்புப் பகுதிக்கு கீ ழே இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். உயரத்திலிருந்து பதிவான இடத்தை நோக்கி சிறுநீர் இலகுவாக வளியறேும். குழாயில் மடிப்புகள் சுருக்கங்கள் இல்லாதிருப்பதும் சிறுநீர் சுலபமாக வளியறேுவதை உறுதி சயெ்யும். போதியளவு நீ ராகாரம் அருந்துவது அவசியம்.

Written by - மரு்த்துவர் எம்.கமேரு்கானந்தன் -
Thursday, 17 March 2011 12:28 - Last Updated Thursday, 17 March 2011 12:48

வளியறே்ம் சிறு்நீ ரில் படிவு்கள் இரு்க்கிறதா, இரத்தம் கலந்திரு்க்கிறதா, அதன் மணம் மற்று்ம் நிறத்தில் மாற்றம் இரு்க்கிறதா பாேன்றவற்றை அவதானிக்க வணே்டு்ம்.

□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

சிறு்நீ ர்க் கு்ழாயை அண்டியு்ள்ள சரு்மம் சு்த்தமாக இரு்க்க வணே்டு்ம். அதசை் சு்த்தப்படு்த்து்வதற்கு் மு்தல் உங்கள் ககைள் சு்த்தமாக இரு்க்க வணே்டு்ம். இல்லயைலே் கயிலு்ள்ள கிரு்மி அங்கு் பரவிவிடு்ம். மு்தலில் உங்கள் ககைளு்க்கு் சாேப் பாேட்டு் சு்த்தமான நீ ரினால் கழு்வ வணே்டு்ம். மு்க்கியமாக விரல் இடு்க்கள், நகக் கண்கள் ஆகியவற்றை அக்கறை எடு்த்து் நன்கு் கழு்வவணே்டு்ம். நகக்கண் ச□டு்ள்ள நீ ர் நல்லது்.

சு்த்தமான து்ணியை எடு்த்து் நீ ரில் நனைத்து் அதில் சாேப்பை பாேடு்ங்கள். கு்ழாய் உங்கள் சிறு்நீ ர்த் து்வாரத்திற்கு்ள் பு்கு்ம் இடத்தை சு்ற்றிவர அத்து்ணியால் து்டையு்ங்கள். ஆண்கள் ஆண்கு்றி நு்னியிலிரு்ந்து் பின்பு்றமாகத் து்டைக்க வணே்டு்ம். பணெ்கள் சலவாயில் பக்கமாக ஆரம்பித்து் பிற்பு்றமாகத் மலவாயிலை நாேக்கித் து்டைக்க வணே்டு்ம்.

அடு்த்து் து்ணியில் உள்ள சாேப்பை நிறயை நீ ரினால் கழு்வி சாேப்பை அகற்று்ங்கள். மீ ண்டு்ம் பு்திதாகச் சாேப் இட்டு் உங்கள் தாெடகைளையு்ம் கு்ண்டிப் பகு்தியையு்ம் அதனால் சு்த்தப்படு்த்து்ங்கள். மீ ண்டு்ம் து்ணியில் உள்ள சாேப்பை நன்கு் கழு்வி அகற்றிய பின் அதனபை் பிழிந்து் நீ ரயை்ம் அகற்று்ங்கள். அத்து்ணியால் ஈரங்களை ஒற்றி எடு்ங்கள். கு்ழாயசை் சு்ற்றியு்ள்ள இடத்திற்கு் கிறீ ம், பவு்டர், ஸ்பிரோ பாேன்றவற்றபை் பாவிப்பது் நல்லதல்ல. இவ்வாறு் தினமு்ம் ஓரு் தடவயைாவது் சயெ்ய வணே்டு்ம். தவேை ஏற்படின் திரு்ம்பவு்ம் சயெ்யலாம்.

□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

சரு்மத்தபை் பணே்வது் பாேல அல்லது் அதவைிட அதிக கவனத்து்டன் இதனசை் சு்த்தமாக வதை்திரு்க்க வணே்டு்ம். எனவதே தினமு்ம் இரண்டு் தடவகைளாவது் இதனசை் சு்த்தம் சயெ்வது் நல்லது். மு்தலில் ஆரம்பத்தில் கு்றிப்பிட்டது் பாேல உங்கள் ககைளு்க்கு் சாேப் பாேட்டு் சு்த்தமான நீ ரினால் கழு்வ வணே்டு்ம்.

வறேொரு் து்ணியை எடு்த்து் அதை வநெ்நீ ரில் நனைத்து் சாேப் பாேடு்ங்கள். உங்கள் சிறு்நீ ர்த் து்வாரத்தை அண்டிய பகு்தியிலிரு்ந்து் கீ ழ் நாேக்கி சிறு்நீ ர் அகற்று்ம் கு்ழாயை இத் து்ணியால் சு்த்தப்படு்த்து்ங்கள். அவசரப்படு்ட்டு் வகேமாக கு்ழாயை இழு்ப்பது் பாேலச் சு்த்தம் சயெ்யலாகாது். உங்கள் சிறு்நீ ர்த் து்வாரத்தையாே அல்லது் சிறு்நீ ர்ப் பயையைாே உறு்த்தாதவாறு் மனெ்மையாகச் சு்த்தம் சயெ்ய வணே்டு்ம்.

Written by - மரு.த.துவர் எம்.கமேரூகானந்தன் -
Thursday, 17 March 2011 12:28 - Last Updated Thursday, 17 March 2011 12:48

ஓரூபரோதூம் கீழிரூந்தூ மலோக அதாவதூ சிறூநீரத்தாரத்தை நரோக்கி சூத்தம் சயெய்யக் கூடாதூ. மற்றொரூ தூணியால் கூழாயின் மலே் படரந்தூள்ள ஈரத்தை தூடதை்தூவிடூவதூடன் இப்பணி நிறவைூ பறெூம்.

□□□□ □□□□□□□□□□

பூதிதாகக் கூழாய் பரோட்டால் அல்லதூ பழயைதை அகற்றிப் பூதூக் கூழாய் பொரூத்தினால் கடூமயைான வலேைகளில் ஈடூபடூவதை 10 நாட்களூக்காவதூ தவிரூங்கள். சற்றூக் கூடூதலாக நீர் அரூந்தூவதூ கூழாய் தடயைின்றி நன்கூ சயெற்பட உதவூம். தினமூம் 8-10 கிளாஸ் தண்ணீராவதூ அரூந்தூவதூ நல்லதூ. கூழாய் உங்கள் உறூப்பில் பொரூந்தூம் இடத்தில் வலி ஏற்பட்டால், அல்லதூ கூழாயிலிரூந்தூ அல்லதூ உறூப்பிலிரூந்தூ சிறூநீர் சிந்தினால், அல்லதூ சிறூநீர் சரியான மூறயைில் கூழாயூடாக வளெியறேவில்லை என்றால் மரூத்தூவரை நாடூவதூ அவசியம். வளெியறேூம் சிறூநீரில் இரத்தம் கலந்திரூந்தாலூம் மரூத்தூவரூடன் கலந்தாலோசியூங்கள். பரெூம்பாலூம் கூழாய் பொரூத்திய ஆரம்ப நாட்களில் இதூ நரேலாம்.

சிறூநீரின் நிறம் மங்கலாதல், படிவூகள் ஏற்படல், சிறூநீர் கடூமயைாக மணத்தல் பரோன்றவை சிறூநீரில் கிரூமித்தொற்றூ ஏற்பட்டதால் இரூக்கலாம். கூளிர் நடூக்கத்தூடன் காய்ச்சல் ஏற்பட்டாலூம் அதே காரணமாயிரூக்கலாம். கட்டாயம் மரூத்தூவ ஆலோசனை அவசியம். இவற்றகை் கவனம் எடூத்தால் சிறூநீர்த் தடை மற்றூம் கட்டூப்பாடின்றிக் கழிதல் ஆகியவற்றால் நரோயாளி தனக்கூம் மற்றவர்களூக்கூம் இடஞ்சலின்றி வாழ மூடியூம். பிரச்சனகைளகை் கண்டூ மனம் சரோராமல் அவற்றை உறூதியரோடூ வறெ்றி கொள்ளூம் மனநிலயைை வளர்த்தூக் கொண்டால் மகிழ்ச்சி என்றூம் அவர் பக்கமே.

visit my blogs
http://hainallama.blogspot.com/
http://suvaithacinema.blogspot.com/
http://msvoldpupilsforum.blogspot.com/
http://www.geotamil.com/pathivukal/health.html

kathirmuruga@hotmail.com