

உலக காசநோய் தினம் 24.03.2019

கட்டுரை கீழ்ப்பிரிவு – 1ம் இடம்

காசம் களையும் காலம்து

காசநோய் கிருமியினால் உண்டாகும் காசநோயினால் உலகில் இருபது மில்லியன் மக்கள் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளதாகவும், இதில் பத்து மில்லியன் மக்களுக்கு சளியில் காசநோய்க்கிருமி காணப்படுவதாகவும், உலகில் இந்நோயில் பெரும்பாலானோர் ஆசியாக் கண்டத்தில் இருப்பதாகவும், உலக சுகாதார நிறுவனம் தெரியப்படுத்தி உள்ளது. இந்நிறுவனம் 2050ம் ஆண்டளவில் புதிய மருந்துகளின் உதவியுடன் உலகிலிருந்து காசநோயினை முற்றாக அழிக்கத் திடசங்கற்பம் பூண்டுள்ளது.

இலங்கையில் ஆண்டுதோறும் ஒரு இலட்சம் மக்களில் நாற்பது பேர் வரை இந்நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். யாழ்ப்பாணத்தில் 2009ம் ஆண்டு 203 காசநோயாளர்கள் இனங்காணப்பட்டு சிகிச்சை பெற்றார்கள். 2019ம் ஆண்டில் சுகாதார திணைக்களத்தின் உதவியுடன் நாமும் இந்நோயை முற்றாகக் களைவதற்கு உறுதி எடுப்போம். காசநோயை முற்றாக ஒழிப்பதற்கு உரிய நடவடிக்கைகளைக் கீழ்க் காட்டப்படுவதன்மூலம் கையாள்வோம்.

காசநோய்கான மருந்துகளை ஒழுங்காகப் பாவித்து, அதற்குரிய சிகிச்சையை மேற்கொள்ளல் அவசியம். இதில் குழந்தைகளுக்கு காசநோய் ஏற்பட்டால் மருந்துகளைக் கிரமமாக பாவிக்க வேண்டும்.

இம் மருந்துகளின் பாவனையினால் தகுந்த சிகிச்சை ஏற்படும் எனவும் ஆரம்ப அவத்தை, தொடர் அவத்தை இவற்றிற்கான மருந்து வகைகளை ஒழுங்காக நோயாளிக்கு வழங்கல் வேண்டும். காசநோய் பற்றிய அடிப்படை அறிவு; நோயைக் கண்டறியும் பரிசோதனை, நோயாளிக்கேற்ற உணவு வகைகளை உண்ணுதல், நல்ல காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் வசித்தல், சுத்தம் பேணுதல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ளல் என்பன காசநோயைக் களைந்துவிட ஏதுவாக அமையும்.

நீண்ட மரணங்களை ஏற்படுத்திய பாரிய நோயாக இருந்த காசநோயை முற்றாக களைய விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப நிறுவனங்கள், சுகாதார ஆராய்ச்சி நிலையங்கள் போன்றவை அதிமுயற்சி எடுத்து அதற்கான தடுப்பு மருந்துகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

போசாக்கும் காசநோயும் என்றும் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப் பிணைந்தவை. போசாக்கு குறைபாடு உள்ளோரில் இந்நோய் இலகுவாகத் தொற்றிக்கொள்ள வாய்ப்பு உண்டு. உடல் திணிவுச்சட்டி 20க்கு மேல் இருப்பது நன்று. விற்றமின் A, C, D மற்றும் நாகம், செலணியம் குறைபாட்டாலும், இந்நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். ஒரு காசநோயாளிக்கான நாளாந்த சாப்பாட்டு விபரத்தை கீழ்வருமாறு தருகின்றோம்.

தானியம்	200 கிராம்
பருப்பு	50 கிராம்
கச்சான்	50 கிராம்
பால்	1.5 லீற்றர்
பச்சை இலைவகை	50 கிராம்
கரட்	50 கிராம்
பழவகை	50 கிராம்
பப்பாளிப்பழம்	100 கிராம்
தாவர எண்ணெய்	40 மி. கிராம்
சீனி	80 கிராம்
முட்டை	ஒன்று
ஈரல்	50 கிராம்

இவற்றுடன் அவரை, உழுந்து, சோளம் என்பன சேர்த்த மாவகைகள், ஜீவாகாரம், சமபோஷி என்பவற்றையும் உண்ணலாம். பசிக்குறைவு ஏற்படும் வேளையில் சிறுசிறு பகுதியாக 6 வேளை சாப்பிடலாம். மேலும் பசியைத் தூண்டும் வகையில் மணம், சுவை உடையதாக மேற்கூறப்பட்ட உணவுகளை தயாரிக்கலாம். உணவில் போதிய காபோவைதரட்டும், புரதமும் அடங்கியிருத்தல் அவசியமாகும். தினமும் குறைந்தது 4 வேளை பால் உண்பதனால் விற்றமின் D யையும், கல்சியத்தையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இந்நோய் உள்ளவர்கள் மது அருந்துதல், புகை பிடித்தல் கூடாத விடயமாகும். தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீன், மாசிக் கருவாடு ஒவ்வாமையை

உண்டாக்கும் என்பதால் தவிர்த்தல் நன்று. கூடியளவு நீராகாரம் அருந்துதல் வேண்டும். நாளொன்றிற்கு 6 வேளை சுத்தமான நீர் அருந்துதல் வேண்டும்.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் திட்டப்படி காசநோய் பரவல் நன்றாக குறைக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. இந்நோயால் இறப்போரின் எண்ணிக்கை 85% குறைக்க நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளது. 2050ம் ஆண்டில் பொதுச் சுகாதார பிரச்சினையாக உள்ள காசநோய் அகற்றல் போன்ற எதிர்பார்ப்புக்களால் மேலும் பல சிகிச்சை முறைகள், தடுப்பு மருந்துகள் பரிசீலனையிலும், பாவனையிலும் உள்ளது. காசநோயைக் கண்டுபிடிக்க பின்வரும் செயல்முறைகள் அவசியமாகும். ஒருவர் நன்கு இருமுதல் மூலம் சளியை சேகரித்து மூன்று தடவைகள் பரிசோதனை செய்தல். அது சாயமூட்டப்பட்டு நுணுக்குக்காட்டியின் ஊடாக அவதானித்தல். அதில் கிருமி காணுமிடத்தில் வளர்ப்பூடகங்களில் வளர்த்து அவதானித்தல். மார்புப் பகுதியை X-Ray படம் எடுத்தல். தோலில் Mantoux Skin test பரிசோதனை செய்தல். தோலின் கீழ் Tupercalin எனும் ஊசி இடல் வேண்டும். காசநோயை யாழ் மண்ணிலிருந்து முற்றாக களையவேண்டுமென சேவை செய்து வருபவரான மருத்துவநிபுணர் Dr.சி.யமுனானந்தா அவர்கள் குறிப்பிடத்தக்கவர். மேற்கூறிய விடயங்களின்படி கிரமமான சிகிச்சை, போசாக்குமூலம் காசநோயை இக்காலத்திலேயே களைவோம் எனத் திடசங்கற்பம் பூணுவோம்.

செல்வன். சா. பிரகாஷன்
ஆக்கம்

பெயர் :- சா. பிரகாஷன்
வகுப்பு:- 7 - D
பாடசாலையின் முகவரி :- யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி,
பருத்தித்துறை.

கட்டுரை மேற்பயிர்வு – 1ம் இடம்

காசம் களையும் காலமிது

இவ்வருடம் உலக காசநோய் தினத்திற்கான தொனிப்பொருள் “காசம் களையும் காலமிது” என கடந்த வருடம் செப்டெம்பர் மாதம் நியூயோர்க்கில் இடம்பெற்ற ஐக்கிய நாடுகள் உயர்மட்ட மாநாட்டில் தீர்மானம் எடுக்கப்பட்டது. இதற்கமைவாக எல்லோரும் இணைந்து செயற்பட்டு சமூகத்திலிருந்து காசநோயைக் களைதல் வேண்டும். காசநோயானது பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேலாக மனித சமூகத்தில் இருக்கிறது. இற்றைக்கு 8000 ஆண்டிற்கு முன்கூட இந்நோய் உலகில் இருந்ததாகவும், ஆய்வுகள் சில எடுத்துக்காட்டியுள்ளது. காற்றின் மூலம் பலவகையான இந்நோய் ‘மைக்கோ பக்டீரியம் நியூபோகுளோசிஸ்’ (Mycobacterium tuberculosis) என்ற பக்டீரியாவால் உருவாகின்றது.

இலங்கையின் பொதுச் சுகாதாரத்திற்குப் பெரும் சவாலாக இருந்த பல நோய்கள் இன்று கட்டுக்குள் வந்துள்ளன. உதாரணமாக இளம்பிள்ளை வாதம் எனும் போலியோ நோய் முற்றாக நாட்டிலிருந்து ஒழிக்கப்பட்டுவிட்டது. இதேபோல் அரசு மற்றும் அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள் ஏற்படுத்தும் விழிப்புணர்வால் ஆட்கொல்லி எயிட்ஸ் நோயும் ஓரளவு பரவும் வீதம் குறைந்து வருகின்றது. இருந்தபோதும் புராதன காலந்தொட்டு இருந்துவரும் காசநோய் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரவில்லை. இன்றளவும் காசநோய் என்றால் அது கொடிய தொற்றுநோய் என்ற எண்ணமும், காசநோயாளியை ஒதுக்கி வைக்க வேண்டுமென்ற நடைமுறையும் தான் எம்மத்தியில் இருக்கிறது.

ஒருவருக்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் இருமல், உடல் நிறை குறைவு, காய்ச்சல், சோர்வு போன்றன காணப்படின் உடனடியாகத் தகுந்த வைத்தியரை அணுகி ஆலோசனை, மருத்துவம் பெற வேண்டும். இவ்வாறான நிலை காசநோயாகக்கூட இருக்கலாம். இலங்கையில் இப்போதெல்லாம் கிராமப்புறங்களை விட நகர்ப்புறங்களையே காசநோய் அதிகமாகத் தாக்குகிறது.

இந்நோய் ஒரு பரம்பரை நோயல்ல மற்றும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தக்கூடிய ஒரு நோயுமாகும். உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய நோய்களில் காசநோய் மீதிருக்கும் அச்சத்திற்கு காரணம் அதன் பரவும் தன்மையே!

நுரையிருல் காசநோய் ஏற்பட்டவர்களின் சளி, இருமல், தும்மலில் இருந்து வரும் நீர்த்திவலைகள் பரவி மற்றவர்களுக்கும் காசநோயை ஏற்படுத்துகின்றது. மற்றைய உடல் உறுப்புக்களில் காசநோய் ஏற்பட்டால் அவர்களின் மூலம் காசநோய் பரவுவதில்லை. நுரையீரல் காசநோய் உடையவரும் காசநோய்ச் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள ஆரம்பித்துவிட்டால் அடுத்த பத்தாவது நாளில் காசநோயைப் பரப்புவராக அவர் இருக்க மாட்டார். இதன் பின்னர் ஆறு மாதங்கள் சிகிச்சைக்குட்பட்டு பூரண சுகதேகியாகவும் வாழ முடியும்.

அடுத்துவரும் ஆண்டுகளில் எதிர்பார்க்கப்படும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைப்பதற்கு பொதுமக்களை மையப்படுத்திய பல்வேறு வேலைத்திட்டங்களை சுகாதாரத் திணைக்களம் முன்னெடுத்து வருகின்றது. இதற்கு நாட்டின் பிரஜைகளாகிய நாமும் கரம் கொடுத்து ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டிய காலமிது.

இந்நோயானது நகர்ப்புறச் சேரிகளில் வசிப்பவர்கள், சிறைக்கைதிகள், சிறுநீரக நோயால் அவதிப்படுபவர்கள், நீரிழிவு நோயாளிகள், எயிட்ஸ் நோயாளிகள், போதைப்பொருள் மற்றும் மதுபானத்தின் அடிமைகள், சமையலறையில் அதிகம் வேலை செய்பவர்கள், தூசு நிறைந்த இடங்களில் வேலை செய்பவர்கள், குறைந்த காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் வேலை செய்பவர்கள் போன்றோரை அதிகம் தாக்கும். எனவே இவர்கள் தொடர்பில் மிகவும் கரிசனையுடன் செயற்படுதல் வேண்டும்.

காசநோயாளர்கள், காசநோய் பரவும் பிரதேசங்கள் சரியாக இனங்காணப்பட்டு அவர்கள் மீது அதிக கவனம் செலுத்தி, அவர்கள் பூரண சிகிச்சை பெறுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

காசநோயாளிகள் சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கப்பட வேண்டியவர்கள் அல்ல. அவர்கள் தொடர்ந்து பத்து நாட்கள் சிகிச்சைக்குட்படுத்தப்பட்டபின் நோயைப் பரப்புபவர்களாக இருக்கமாட்டார்கள். எனவே அவர்களை நாம் சகோதர மனப்பான்மையுடன் அணுகுதல் வேண்டும். சிகிச்சை பெறுபவர்களும், தமது சிகிச்சையை இடைநடுவில் கைவிடாது தொடர்ந்து பெற்று நன்மைகள் பெற அவர்களை வழிப்படுத்த வேண்டியது சகலரதும் கடமையாகும்.

மார்ச் 24^{ஆம்} திகதி உலக காசநோய் தினமாகும். அத்தினத்தை சிறப்பாகக் கொண்டாடி காசநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை சமூகத்தில் ஏற்படுத்த வேண்டியதும் காலத்தின் தேவையும் ஆகும். இத்தினத்தை நடைமுறைப்படுத்தும்போது சுவாசநோய் சம்பந்தமான விசேட வைத்திய உத்தியோகத்தர்கள், மாவட்ட காசநோய் தடுப்பு வைத்திய உத்தியோகஸ்தர்கள், சுகாதார கல்வி உத்தியோகஸ்தர்கள், பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்கள் போன்றோரின் ஒத்துழைப்பைப் பெற்று நடத்தில் நிகழ்ச்சித்திட்டம் சிறப்பாக இடம்பெற வழிவகுக்கும்.

பல்வேறு சமூக பங்களிப்பு அணுகுமுறையினூடே குறிப்பிட்ட துறைசார் வல்லுனர்களின் உதவியினூடே பிரதேச மட்டத்தில் விரிவுரைகள், கலந்துரையாடல்கள், மாநாடுகள், வீடியோ படக்காட்சிகள் போன்றவற்றை ஏற்பாடு செய்து எல்லோர் மத்தியிலும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தலாம்.

பாடசாலைப் பிள்ளைகள், இளைஞர், யுவதிகள், தொண்டர் சேவை அமைப்பினர் போன்றோரை இலக்கு குழுக்களாகக் கொண்டு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினை நடைமுறைப்படுத்தினால் தொடர்ந்தும் இந்நிகழ்ச்சித் திட்டம் வெற்றியை நோக்கி நகரும்.

பொதுச் சுகாதாரம், ஆரோக்கியமான போசாக்குமிக்க உணவு முறை, மாசில்லாத சுத்தமான காற்று ஆகியன சீராகவும், சிறப்பாகவும் கிடைத்தல் மூலமே காசநோயை விரட்டி அடிக்க முடியும்.

காசநோய் தொடர்பான தவறான கற்பிதங்களை கட்டுடைத்து ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு வளம் சேர்ப்பதே நம் எல்லோரதும் முதற்பணியாக இருக்கட்டும். அரச நிர்வாகம், அரச மற்றும் தனியார் மருத்துவமனைகள், சுகாதாரத் திணைக்களம், அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள், சமூக அமைப்புக்கள், மக்கள் விழிப்புணர்வு என்ற பலரும் இணைந்து செயற்பட்டாலே காசநோயை முற்றாக விரட்ட முடியும்.

பொறுத்தது போதும்! இதுவே சிறந்த காலம்
அனைவரும் இணைந்து காசநோயை
நமது நாட்டிலிருந்தே விரட்டுவோமாக.

பெயர் :- செல்வி மதுரா அருந்தவம்
வகுப்பு:- 10B
பாடசாலையின் முகவரி :- வேம்படி மகளிர் கல்லூரி

உலக காசநோய் தினம் 24.03.2019

கட்டுரை மேற்பயிர்வு – 2ம் இடம்

காசம் களையும் காலம்து

காசநோய் என்பது ஆங்கிலத்தில் T.B(Tuberculosis) என அழைக்கப்படுகின்றது. இது மைக்ரோ பக்டீரியம் குளோசிஸ் என்ற கிருமியினால் தொற்றக்கூடிய நோய் ஆகும். இது ஏழை, பணக்காரர், ஆண், பெண், குழந்தைகள் என்ற அனைத்து வயதினரையும் தாக்கக்கூடிய ஒரு நோயாகும். இது ஒரு பரம்பரை நோய் அல்ல. காற்றின் மூலம் பரவி சுவாசத்தின் மூலம் தொறுகின்றது. காசநோய் உடலின் எந்த ஒரு பாகத்தையும் தாக்கலாம். நுரையீரல், மூளை மற்றும் முள்ளந்தண்டு வடத்தையும் தாக்குகின்றது. எனினும் இதன் பெருமளவான தாக்கம் சுவாசப்பையையே தாக்குகின்றது.

உலகில் $\frac{1}{3}$ பங்கினர் காசநோய்க் கிருமித் தாக்கத்திற்கு ஆளாகியுள்ளனர். காசநோய் கிருமித் தொற்றுக்குள்ளான அனைவருக்குமே காசநோய் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் ஒருவருடைய நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவடையும் சந்தர்ப்பத்திலேயே அவருக்கு காசநோய் ஏற்படுகின்றது. எச். ஐ. வி. உள்ளவர்களுக்கு காசநோய் தொற்றக்கூடிய வாய்ப்பு மிக அதிகமாகும். அத்துடன் புகைபிடிப்பவர்கள், ஊட்டச்சத்து குறைவாக உள்ளவர்கள், மது அருந்துபவர்கள், ஏழைகள், சக்கரை நோயாளிகள், காசநோய் உள்ளவர்களோடு நெருங்கி பழகுபவர்கள் போன்றவர்களையும் இந்நோய் அதிகம் பாதிக்கின்றது.

காசநோய் கிருமிகள் நோயாளியின் நுரையீரலில் வசிக்கும். நோயாளி தும்மினாலோ, இருமினாலோ, மூக்கைச் சிந்தினாலோ, சளியை துப்பினாலோ கிருமிகள் சளியுடன் காற்றில் பரவி மற்றவர்களுக்கும் நோயை உண்டாக்கும்.

காசநோய்க் கிருமிகள் நுரையீரல், குடல், குரல்வளை, எலும்புகள், முதுகுத்தண்டுவடம், சிறுநீரகம், கண், மூளை உறை, கருப்பை இணைப்புக் குழல், நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் என்று பல உறுப்புக்களைப் பாதிக்கின்றன. எனினும் காசநோய்க் கிருமிகள் உடல்லி எந்த உறுப்பைப் பாதிக்கின்றதோ அதைப்பொறுத்து அறிகுறிகள் அமையும். பொதுவாக இந்நோய் நுரையீரல்களையே தாக்குவதால் காசநோய்க்கான பொதுவான அறிகுறிகள் (நுரையீரல் காசநோய்) பின்வருமாறு அமையும். இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல்

நீடிக்கின்ற இருமல், சளி, சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறல், மாலைநேரக் காய்ச்சல், பசியின்மை, உடல் எடைகுறைவடைதல், களைப்பு, சுவாசிக்கச் சிரமம், நிணநீர்க் கணுக்கள் வீங்குதல், நெஞ்சுவலி போன்ற அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் அருகிலுள்ள வைத்தியசாலையில் சளிப்பரிசோதனையை கட்டாயமாக மேற்கொள்ள வேண்டும். தொடர்ச்சியாக 3 நாட்கள் சளிப்பரிசோதனையை மேற்கொள்ளாமலிட்டு நோயினைக் கண்டறிய முடியும். அத்துடன் வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற்று சரியான சிகிச்சை முறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

காசநோய்க்கான சிகிச்சை முறைகளைக் கண்டுபிடித்து அரை நூற்றாண்டுக்கு மேல் ஆனபின்பும் கூட உலக அளவில் இந்த நோயின் தாக்கம் அதிகமாகவே உள்ளது. காரணம் இந்த நோய் கறித்த விழிப்புணர்வு இன்னமும் பொதுமக்களுக்கு முழுமையாக ஏற்படவில்லை. இந்நோயைத் தடுக்க சுற்றாடல் சுற்றுப்புறச் சுத்தமும் மிக முக்கியமானது.

இலங்கையில் ஆண்டுதோறும் ஒரு இலட்சம் மக்களில் 54 பேர் காசநோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதில் 25பேர் சளியில் கிருமியுள்ள காசநோயாளிகள். இலங்கையில் மக்கள் தொகை அதிகமாக உள்ள இடங்களிலும், அதிக அளவில் நெருக்கமான நகரங்களிலும் தொற்று ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாக காணப்படுகின்றது. அத்துடன் கிராமப்புறங்களில் சளிப்பரிசோதனை செய்யும் வசதி வாய்ப்புக்கள் குறைவு, போதிய விழிப்புணர்வு இன்மை போன்றவற்றினால் நோய் அதிகளவில் பரவுகின்றது.

உலகில் 20 மில்லியன் மக்கள் காசநோயினால் தாக்கப்பட்டுள்ளனர். இதில் 10 மில்லியன் மக்களிற்கு மேற்பட்டோர் சளியில் கிருமி உள்ளவர்கள். உலகில் காசநோயாளிகளில் பெரும்பாலானோர் ஆசியாக் கண்டத்திலேயே வசிக்கிறனர். AIDS நோயாளிகளுக்கு காசநோய் பரம்பல் அதிகம் உள்ளதால் ஆபிரிக்கா, ஐரோப்பிய நாடுகளிலும் காசநோய் பரவி வருகின்றது.

காசநோய் கிருமியான “மைக்ரோ பக்டீரியம் ட்யூபர் குளோசிஸ்” எனும் பற்றீரியாவானது காற்றோட்டம் குறைவான வீடுகளிலும், மக்கள் நெருக்கடி மிகுந்த இடங்களிலும், பஞ்சாலை, நூற்பாலை, சீமென்ட் ஆலை, மீன்பிடித்தொழில் இடங்கள், சுரங்கங்கள், ரப்பர் தோட்டம் போன்றவற்றில்

இந்தக் கிருமிகள் அதிக அளவில் வசிக்கும். இதனால் அங்கு வாழும் மக்களை காசநோய் அதிக அளவில் தாக்கும்.

நவீன மருந்துகளின் அதிவேக வளர்ச்சியால் இன்றைக்கு காசநோயைக் குணப்படுத்த பலதரப்பட்ட மருந்துகள் உள்ளன. ஆரம்பத்தில் கண்டறியப்படும் நோயாளிகளுக்கு உரிய முறைகளில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுமிடத்து 6 மாதங்களில் நோயை முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியும். அத்துடன் வைத்தியர்களின் ஆலோசனைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன்மூலம் மீண்டும் தொற்றுநோய் ஏற்படாது தடுக்க முடியும். இந்நோய்கான சிகிச்சையை ஒழுங்கானமுறையில் பெறத் தவறினால் உடல்நிலை பெரிதும் பாதிக்கப்படும். உணவு உண்ணமுடியாமல், சுவாசிக்க முடியாமல், ரத்த வாந்தி வந்து மரணம் நெருங்கும். இவ்வாறு சிகிச்சை சரியானமுறையில் மேற்கொள்ளாதவிடத்து நோய் இன்னும் தீவிரமான நிலையை அடைந்து உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும்.

காசநோயைப் பொறுத்தவரையில் உணவும் மருந்தாகத்தான் உள்ளது. நோயாளிகள் சத்தான உணவுகளை உண்பது அவசியமானது. குறிப்பாக புரத உணவுகளை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். பால், முட்டை, பருப்பு, பயறு, இறைச்சிவகை, எலும்புசூப் போன்றவற்றை தினமும் எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

மனித குலத்தின் எதிரியாக அசுர உருவம் எடுத்து பல உயிர்களைக் காவுகொண்ட, பல சமூகப் பிரச்சினைகளுக்கு மக்களை ஆளாக்கிய காசநோயை ஒழிக்க ஒட்டுமொத்த சமூகமும் கைகோர்க்க வேண்டும். அத்துடன் சரியான உணவுப் பழக்கக்கங்கள், சரியான ஆளிடைத் தொடர்புகள், சுற்றுப்புறச்சூழல் சுத்தம் என்பவற்றைச் சரியாகப் பேணுவதுடன், நோய் தொடர்பான விழிப்புணர்வுடனும் செயற்படுவதுடன், நோய் ஏற்பட்டபின் சரியான சிகிச்சை முறைகளையும் மேற்கொண்டு காசநோய் எனும் கொடிய நோயிடமிருந்து விடுபட்டு “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்ற கூற்றுக்கிணங்க மகிழ்ச்சியாக வாழ்வோம்.

முழுப்பெயர் - கிருஸ்ணானந்தன் டிலக்ஷன்
பாடசாலையின் பெயர் - கிளி / கிளிநொச்சி மகாவித்தியாலயம்.
தரம் - 11

உலக காசநோய் தினம் 24.03.2019

கட்டுரை மேற்பிரிவு – 3ம் இடம்

காசம் களையும் காலம்து

மைக்ரோ பற்றீரியம் ரியூபர்க் குலோசிசு எனும் பற்றீரியாவால் ஏற்படுத்தப்படும் காற்றினால் பரவக்கூடிய ஒரு தொற்றுநோய் காசநோய் ஆகும். ஆங்கிலத்தில் (Tuberculosis) எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது. பொதுவாக நுரையீரலைத் தாக்கி நோயை உண்டாக்கினாலும் இந்நோய் நரம்புத்தொகுதி, நிணநீர்த்தொகுதி, இரைப்பை – குடல் தொகுதி, எலும்புகள், மூட்டுக்கள், சிறுநீரகம், பாலுறுப்புக்கள், தோல் போன்ற பற்பல பகுதிகளிலும் நோயை உண்டாக்கக்கூடியது. இது ஏழை, பணக்காரன், ஆண், பெண், குழந்தைகள் என அனைவரையும் பாதிக்கக்கூடிய ஒரு நோயாகும். இந்நோய் தொற்றுதலுக்குள்ளாகிய அனைவருக்கும் காசநோய் ஏற்படுவதில்லை. ஒருவரின் உடல் எதிர்ப்புச் சக்தியை இழக்கும்போதே காசநோய் ஏற்படும்.

டி. பி. எனப்படும் இந்நோயானது நோயாளியின் இருமல், தும்மல், உமிழ்நீர் போன்றவற்றிலிருந்து பரவும் தன்மை கொண்டது. காசநோய்த் தொற்றுக்குட்பட்ட ஒருவர் தும்மும்போது, இருமும்போது பேசும்போது அல்லது துப்பும்போது வெளியேறும் 05 – 5 μ m விட்டமுள்ள காற்றுத்துளிகள் காசநோய்த் தொற்றை ஏற்படுத்தும் தன்மையைக் கொண்டிருக்கின்றன. இத்தொற்றை ஏற்படுத்தத் தேவையான நோய்க்காரணியின் அளவு மிகச்சிறியதாக இருப்பதால், ஒரு தனி காற்றுத்துளியே வேறு ஒருவரில் ஒரு புதிய தொற்றை ஏற்படுத்த முடியும். நோயுள்ள ஒருவருடன் தொடர்ந்த, அடிக்கடியான, அதிகமான தொடர்பில் இருப்பவர்க்கு இந்நோய் உருவாவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாக இருக்கும். புகை பிடிப்பவர்கள், ஊட்டச்சத்து குறைவு உள்ளவர்கள், மது அருந்துபவர்கள், வறுமையில் வாடும் ஏழைகள், சக்கரை நோயாளிகள், ஸ்ரீராய்டு மருந்துகளை பயன்படுத்துவோர் ஆகியோரை இந்நோய் அதிகமாகப் பாதிக்கிறது.

மூன்று வாரங்களுக்கு இருமல், உடல் எடை இழப்பு, காய்ச்சல், இரவில் வியர்த்தல், அதிகப்படியான சோர்வு, பசியின்மை, சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறல், நிணநீர்க் கணுக்கள் வீங்குதல், போன்றன காசநோய்க்கான அறிகுறிகளாகும். இந்நோயைக் கண்டுபிடிக்க நெஞ்சில் X – கதிர் படப்பிடிப்பு, தோலில் செய்யப்படும் டியூபர்க்குலின் (Tuberculin) பரிசோதனை, உடல் நீர்மங்களின் நுண்ணுயிர் வளர்ப்பு, மெய்தேர்வு (பரிசோதனை), சளி பரிசோதனை, மாண்டோ (mantoux) பரிசோதனை என்பன பயன்படுகின்றன.

இந்நோயைக் குணப்படுத்தக் கூட்டாக பல்வேறு நுண்ணுயிர்க் கொல்லிகளை இணைத்து நீண்ட காலத்துக்கு கொடுக்கின்றார்கள். றிபம்பிசின், ஐசோனியாசிட், பைரமினமைட், எதம்பியூட்டோல் ஆகியன இவ்வாறான மருந்துகளாகும். தற்போது பயன்பாட்டிலுள்ள அனைத்து நுண்ணுயிர்க் கொல்லிகளையும் எதிர்க்கும் திறனுள்ள பக்டீரியா கிளைவகை உருவாகியிருப்பது மிகப் பெரும் சவாலாகக் காணப்படுகின்றது. இதனால் புதிதாக உருவாகியிருக்கும் நுண்ணுயிர்க் கொல்லி வகைகளுக்கு இந்த பக்டீரியா எதிர்க்கும் திறனைக் காட்டுகின்றது. இந்த பக்டீரியாவின் தாக்கத்தால் மக்கள் நோயெதிர்ப்பாற்றலை இழந்து வருவதால் நோயின் வலிமை அதிகரித்து வருகின்றது.

காசநோய்க்கும் எயிட்ஸ் நோய்க்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. எயிட்ஸ் நோய் உள்ளவர்கள் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இருக்காது என்பதால் காசநோய் கிருமிகள் இவர்களை எளிதில் தாக்கிவிடும். காசநோயின் அறிகுறிகள் ஒருவருக்குத் தோன்றினால் அதைக் கண்டு பயப்படாமல் இருப்பதும், நோயை மறைக்காமல் இருப்பதும் மிக முக்கியம். குறிப்பிட்ட நபர் தன்னைப் பாதிசோதித்துக் கொள்வதும், தேவையான ஓய்வெடுத்துக் கொள்வதும் அவசியம். அத்தோடு காசநோயாளி பீடி, சிகரெட், புகையிலை, மதுபானம், போதை தரும் பொருட்கள் என்பவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். மிகவும் பாதுகாப்பாகவும், கவனத்துடனும் இருக்கும்போதே காசநோயின் தாக்கத்திலிருந்து நம்மை காத்துக்கொள்ள முடியும்.

காசநோயானது இவ்வுலகில் குறைந்தபட்சம் 8000 ஆண்டுகளாகக் காணப்படுகின்றது. 2 பில்லியனுக்கும் மேற்பட்ட நபர்களுக்கு (உலகின் மக்கள் தொகையில் ஏறத்தாழ மூன்றில் ஒரு பகுதி) காசநோய் கிருமிகள் தொற்றியுள்ளது. 2004ல் 1.46 கோடி தீவிர நோயாளிகளும், 89 இலட்சம் புதிய நோயாளிகளும், 16 இலட்சம் இறப்புக்களும் அறியப்பட்டன. அசுர ஒருவம் எடுத்தள்ள காசநோயை ஒழிக்க ஒட்டுமொத்த சமூகமும் கைகோர்க்க வேண்டும். கடந்த ஒரு நூற்றாண்டு காலமாக நம்மை மிரளவைத்து கொண்டிருக்கும் காசநோய் குறித்து மக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும். மனித குலத்தின் எதிரியாக உருவம் எடுத்திருக்கும் காசநோயை ஒழிக்க சமூக விழிப்புணர்வு, ஒத்துழைப்பு, ஒருங்கிணைப்பு என்பன அவசியமாகும் காசநோயாளிகள் அனைவரும் சரியான காலத்துக்கு முறையான சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வதை ஊக்கமளிப்பதற்கு சமூக அக்கறை

உள்ள பொது நிறுவனங்கள் இப்பணியில் ஈடுபட வேண்டும். மருத்துவர்கள், பொதுமக்கள் போன்ற சமூக நல அமைப்புகள் அரசு இயந்திரத்துடன் இணைந்து செயற்பட்டால் காசநோயை 100% ஒழித்துவிட முடியும்.

காசநோயை ஒழிப்பதற்கு மக்களாகிய நாமே பல நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும். மக்களுக்கு காசநோயின் தீவிரம் பற்றியும், அதன் விளைவுகள் பற்றியும், அதனை தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் பற்றியும், விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும். காசநோய் தடுப்பு முகாம்கள், நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை முன்னெடுக்க வேண்டும். அனைத்துலக காசநோய் நாளானது மக்களிடையே காசநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் முகமாக ஒவ்வோர் ஆண்டும் மார்ச் 24 அன்று அனுசரிக்கப்பட்டு வருகிறது. வரும் மார்ச் 24ம் திகதியன்றும் காசநோயை ஒழிப்பதற்கான திட்டங்களை மேற்கொண்டு நாட்டை நல்லபாதையில் இட்டுச் செல்வோம். இந்தக் காலத்தைக் காசம் களையும் காலமாகக் கொண்டு காசநோயை முற்றாக ஒழிப்போம்.

“காசத்திலிருந்து எமது சுவாசத்தைக்
காப்போம்”

பெயர் :- செல்வி முரளிதரன் வாஹின்யா
வகுப்பு:- 11 A
பாடசாலையின் முகவரி :- ஹைலன்ஸ் கல்லூரி,
ஹட்டன்.