L.C.21 21 21

# வீட்டு வைத்தியர்

டாக்டர் தி. சே. செள. ராஜன்

கலைமகள் வெளியீடு

# வீட்டு வைத்தியர்

டாக்டர் தி. சே. சௌ. ராஜன்

மறைமலையடிகள் நூல்நிலையம்
MARAIMALAI ADIGAL
LIBRARY
MADRAS-1
சென்னை - 1

உரிமை பதிவு]

கலைமகள் காரியாலயம்
மயிலாப்பூர் :: சென்னை

[விலை ரூ. 7/-

முதற பதிப்பு : 1945

5736

Printed at the Madras Law Journal Press, Mylapore, Madras.
P. No. 210—1st August 1945—1500c.

# முன்னுரை

[சக்கரவர்த்தி ராஜகோபாலாசாரியார்]

பல துறைகளில் புகழ்பெற்ற திருச்சி ராஜன் அவர்கள் பெரிய டாக்டர் என்பது தமிழ் நாட்டில் குழந்தைகளுக்குங்கூடத் தெரியும். கத்திச் சிகித்சையில் பேர் போனவர். தம்முடைய நாற்பது வருஷத்து வைத்திய ஆராய்ச்சியையும் அநுபவத்தையுங் கொண்டு சாதாரண மக்களுக்கென்று அவர்கள் எழுதிய இந்த நூல் மிகவும் பயன்படக்கூடிய புஸ்தகம் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அவர் எழுதிய வைத்திய புஸ்தகத்திற்கு முன்னுரை எழுத நான் முன்வருவது அதிகப் பிரசங்கம் என்பதிலும் சந்தேகமில்லை. நட்பே அதற்குக் காரணம். வேறெருரு விதத்திலும முன்னுரை எழுத எனக்கு உரிமை கிடையாது.

பழைய நாட்களில் வைத்திய சாஸ்திரமானது எப்போதும் ரகசியத்தில் மூடிக்கிடக்கும். இந்த நாளிலோ அவ்வாறு இல்லை. மூடு மந்திரமாக வைத்திருக்கும் முறை இப்போது எந்தச் சாஸ்திரத்திலும் கிடையாது. சிகித்சை, ஆராய்ச்சிகள் எல்லாம் அனைவருக்கும் பொதுவாகவும், பகிரங்கமாகவும், சமுதாயச் சொத்தாகவும் கருதப்பட்டு வருகிறபடியால்தான் தற்காலத்தில் வைத்திய சாஸ்திரம் மிக்க உன்னத நிலையை அடைந்திருக்கிறது.

இந்த நூலில் பல விஷயங்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சாதாரண ஜனங்களெல்லாம் படித்துத் தெரிந்துகொள்ளலாம். விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்வது எப்போதும் நல்லது. ஆனால் பிரயோகம் என்பது வேறு. அரைகுறையாகத் தெரிந்துகொண்ட விஷயங்களை நாமே பிரயோகத்தில் பரீக்ஷை செய்து பார்ப்பது அபாயம். பிரயோகத்துக்குப் புஸ்தகம் படிப்பதோடு பூரண அறிவும் சாமர்த்தியமும் வேண்டும். "டாக்டர் ராஜன் எழுதிய வீட்டு வைத்திய புஸ்தகத்தைப் படித்துவிட்

டேன்'' என்று ஊராருக்கு மருந்து சொல்ல ஆரம்பித்து விடக்கூடாது. டாக்டர்கள் கிடைக்காவிட்டால் ஓரளவு புத்திசாலித்தனமாக நடந்துகொள்ள மாத்திரம், இந்தப் புஸ்தகம் வழிகாட்டும். இதற்காகவே இந்தப் புஸ்தகமும் எழுதப்பட்டது. வைத்தியர்களைத் தள்ளிவிடுவதற்கல்ல.

நானும் டாக்டர் ராஜனும் திருச்சிராப்பள்ளிச் சிறைச் சாலையில் ஒரு வருஷம் கூடவே இருந்தோம். அப்போது மிகச் சிரமப்பட்டு இந்த நூலை எழுதினர். இது பிரசுரமாவதற்கு இவ்வளவு நாள் தாமதமானதற்குத் தற்காலத்துக் காகிதப் பஞ்சமும் அச்சிடுவதற்கு ஏற்பட்டுள்ள கஷ்டங்களுமே காரணம்.

மருத்துவப் புஸ்தகங்களைப் படிக்கும்போது புஸ்தகத்தில் சொல்லப்படும் வியாதிகள் எல்லாம் நமக்கும் இருப்பதாகவே தோன்றும். அவ்வாறு கற்பனை செய்துகொள்ளாமல் பொதுமக்கள் இந்தப் புஸ்தகத்தைப படித்துப் பயன் பெறவேண்டும். இது இவ்வளவு நன்முக முடிவுபெற்றது எனக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது.

வைத்தியர்களுக்குங்கூட இந்தப் புஸ்தகம் பிரயோசனப்படும்; முக்கியமாக, கிராமாந்தரங்களிலுள்ள நாட்டு வைத்தியர்களுக்கு அதிகமாகப் பயன்படும்.

சு. ரா.

# முகவுரை

புத்தகம் எழுதுவதற்குச் சிறைக்கூடம் தகுந்த இடம் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. பண்டைக் காலத்தில் பெரியோர்கள், காட்டிலும் குடிசைகளிலும் தவம் கிடந்து எழுதிய நூல்களின் தொகை எண்ணற்றவை. இக் காலத்திலுங் கூட, திலகர், மகாத்மா காந்தி, பண்டித ஜவாஹர்லால், ராஜாஜி முதலான பெரியோர்கள் சிறைப்பட்டிருக்கும் காலத்தில் அரிய பெரிய நூல்களை இயற்றி உலகத்திற்குத் தொண்டு புரிந்திருக்கிறார்கள். நாட்டின் விடுதலைக்காகத் தவம் கிடக்கும் சிறைக் கூடத்தில் மனம், தினசரி மனித வாழ்வினுள்ள கவலைகள் அற்றுச் சிந்தனை புரிய இடம் கொடுப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் சீரிய எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் புதிய கற்பனைகளும் உதயமாவதற்கும் ஏதுவாகிறது. அவைகளை ஒருவாறு நாட்டினருக்குப் பயன்படுமாறு செய்வது விரும்பத்தக்கதே அல்லவா?

சிறு வயசில் பள்ளியில் பயின்று பிறகு தொழில் கற்றுக் கொள்வதற்காகச் சுமார் எட்டு வருஷங்கள் நமது நாட்டிலும் பிற நாடுகளிலும் மருத்துவக் கலைகளில் பயின்று, மூப்பது வருஷங்கள் தொழில் நடத்திய பின்னர் மருத்துவ அமைச்சராக அரசியலமைப்பில் தொண்டாற்றிய எனக்கு வேறு எதைப் பற்றியும் எழுத மனம் போகவில்லை. மருத்துவக் கலையின் நுட்பங்களைச் சுலபமாக எல்லோரும் கைப்பற்றிக் கிராமங்களில்கூட உதவியற்றிருக்கும் காலத்தில் இந்நூலின் உதவியால் தாங்களே தேவையான சிகிச்சை செய்துகொள்ள ஒரு வழி காட்டவேண்டும் என்பதே இந்நூலின் கருத்து. வைத்தியர்களும் அவர்கள் உதவியும் மக்களுக்குத் தேவையில்லாமல் செய்யவேண்டும் என்பது என் எண்ணம் அல்ல.

பண்டைக் காலங்களில் நம் வீடுகளில் வயசு சென்ற முதியோர்கள் தங்கள் பழக்கத்தினாலும் அநுபவத்தினாலும் அவ்வப்பொழுது நமக்கு உண்டாகும் நோய்களுக்குத் தகுந்த பக்குவம் செய்ய அறிந்திருந்தார்கள். வயசு சென்ற பாட்டிமார்கள் பெரிய நிதி போன்ற செல்வமாயிருந்தனர். அவர்கள் அறிவு, முன் யோசனை, பக்குவமறிந்து செய்யக் கூடிய சிறிய வைத்திய முறைகள் எல்லாம் நமக்கு ஒப்பற்ற நன்மையை

அளித்துவந்தன. அவர்களின் காலமும், வாழ்க்கையும், அறுபவமும் இன்று கிராமங்களை விட்டு ஒழிந்தன. நம் பெண்மணிகள் பழைய பழக்க வழக்கங்களைக் கைவிட்டு விட்டார்கள். புதிய பழக்கங்களிலும் நன்மை பயப்பனவற்றை மேற்கொள்ளவில்லை. இக்காலத்தில் கிராமங்கள் இருக்கும் நிலைமையில் சிறிய நோய்களுக்கும் கைப்பக்குவம் செய்யத் திறனற்று விட்டார்கள். ஏதோ சில கிராமங்களில் வயசு மூதிர்ந்தோர் சிலர் இருக்கிறார்கள். அவர்களுடன் அந்த உதவியும் போய் விடும்.

நாட்டு வைத்தியத்தில் பயின்ற பண்டிதர்கள் இல்லை. தகப்பனார் பெயர் போன வைத்தியர், ஆகையால் அவருடைய சந்ததியார்களும் வைத்தியர்கள் என்கிற முறையில் தெரிந்தும் தெரியாததுமாகப் பிழைப்பை நடத்துவதன் பொருட்டு இதை ஒரு தொழிலாக நடத்தி வருகிறார்கள். அவர்களில் சிலர் சில மருந்துகளின் பட்டியலை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு வியாபார முறையில் விளம்பர மூலமாக அம்மருந்துகளை விற்று வருகிறார்கள். ஆனாலும் நாட்டு வைத்தியத்திலே கிராமவாசிகளுக்கு நம்பிக்கை அற்றுப் போகவில்லை. இதற்கு முக்கிய காரணங்கள் சில உள்ளன. அவை :

பழைய காலத்து வைத்தியம் என்கிற பற்று, வைத்தியர்களே வீட்டில் எல்லோருடன் பழகியும் நெடு நேரம் நோயாளிகளுடன் தங்கியும் அவர்களுக்கு வேண்டிய உதவியைச் செய்து பத்திய விவரங்களைத் தாங்களே அருகில் இருந்து தயாரித்துக் கொடுப்பதாகிய பேருதவி, இவ்வளவையும் செய்து விட்டு உடனே ரொக்கப் பணம் கேட்டு மணிக் கணக்கில் விவரம் போட்டு வாங்காதது, கொடுத்ததைப் பெற்றும் பண்டமாகவோ தான்யங்களாகவோ குடியானவர்களிடம் இருக்கும் உணவுப் பதார்த்தங்களில் ஒரு பங்கைப் பெற்றும் சுலபமாகச் சேவை புரிவது, கிராம வறுமை நிலைக்குப் பொருத்தமாக இருப்பது, மருந்தைத் தயாரிப்பதில் சாமான்களை நோயாளிகளையே கொண்டு வாங்கச் செய்து அதைத் தயாரித்து அதில் ஒரு பாகத்தை வைத்திய பாகம் எனத் தாங்கள் எடுத்துக்கொண்டு மிகுதியானதை நோயாளிக்குக் கொடுப்பது, இவைகளே யாம்.

இவ்வாறு நம்பிக்கை உண்டாகும் வழியில் சிகிச்சை செய்வதனால்தான் நாட்டு வைத்தியர்களுக்கு இன்னும் பிழைப்பு

நடந்து வருகிறது. எனினும் அவர்களில் பெரும்பாலோர் யாதொரு பயிற்சியும் பெறுது தொழில் நடத்துவதால் நாளடைவில் கெட்ட பெயரும் ஏற்பட்டுவருகிறது.

நோய் என்பது உடலை மட்டும் பற்றியதென்று எண்ணுதல் தவறு. மனித அமைப்பில் வியாதி, சுகம் இவை இரண்டையும் உண்டாக்குவதற்கு முக்கிய காரணம் மனம். பல காரணங்களினால் மனம் வாழ்வில் மாறுபாடு அடைகிறது. மனமும் உடலும் ஒன்றுக்கொன்று சேர்ந்து நிற்பதன் உண்மையை மேல்நாட்டு வைத்திய நிபுணர்கள் வெகு காலம் வரையில் நன்கு உணரவில்லை. இப்பொழுது சில காலமாகத்தான் மனத்திற்கும் உடலுக்கும் இருக்கும் பொருத்தத்தை ஆராய்ச்சி செய்ய ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். நம் முன்னோர்கள் இந்த ஆராய்ச்சியில் உலகப் பிரசித்தி பெற்றவர்கள். நோய்க்கு மூல காரணம் உடலைக் காட்டிலும் மனமே என்பதைச் சாத்திர முறையில் கையாண்டவர்கள். சுகத்திற்காக அவர்கள் ஏற்படுத்தியுள்ள நீதி முறைகள் இன்றைக்கும் பொருத்தமானவை. கால வித்தியாசத்தாலும் நாட்டின் அரசியல் நிலையாலும் புதிய வழக்கங்களின் வாசனையாலும் சமூகப் பழக்க வழக்கங்கள் மாறியதோடு நடை, உடை, பாவனை, உணவு இவை எல்லாமே அநேகமாகக் கிராமங்களில்கூட மாறிவிட்டன.

இந்த மாறுட்டத்தையொட்டிப் புதிய வியாதிகளும் புதிய வைத்திய முறைகளும் பரவிவருகின்றன. தற்காலம் வைத்தியப் பயிற்சியைப் பொது மக்களில் அநேகர் பெறுவதற்கில்லை. குறைந்தது பத்து வருஷங்களாவது ஆங்கிலம் பயின்று, பிறகு ஆறு வருஷ காலம் வைத்தியக் கலையை மிகுந்த பணச் செலவில் கற்ற பிறகே மருத்துவம் செய்யும் பக்குவம் ஏற்படுகிறது. இதற்கெல்லாம் எப்படியும் பத்தாயிரம் ரூபாய்க்குக் குறையாமல் செலவாகும். இவ்வளவு காலமும் தொகையும் செலவு செய்யக் கூடிய குடும்பங்கள் நம் கிராமங்களில் அதிகம் இல்லை. இவ்வளவு கஷ்டங்களுக்கும் ஆளாகிப் பிறகு தொழில் நடத்த வரும் மருத்துவர்களின் மன நிலையையும் கவனிக்க வேண்டும். கையில் இருந்த முதல் செலவழிந்து போயிருக்கும். ஒரு சமயம் கடன் வாங்கியும் படிப்பை நடத்தியிருக்கக் கூடும். சம்பாதித்துப் பிழைப்பை நடத்த வேண்டிய அவசியமும் ஏற்பட்டுவிடும். கிராம வைத்தியத்திற்கும் செல்வ நிலைக்கும் நவீன வைத்தியக் கல்வி நேர் மாறாக இருக்கிறது. இதனால் நாட்டில் அநேகருக்கு

வைத்திய உதவி கிடைக்க வசதி இல்லாமல் போய்விடுகிறது. பட்டணங்களில் வைத்தியப் பிழைப்பு நடத்துவது ஒருவாறு சுலபமாகவும் சீக்கிரத்தில் பயனளிக்கக் கூடியதாயும் இருப்பதால் நாளடைவில் வைத்தியர்களின் கூட்டம் நகரங்களில் அதிகரித்துவருகிறது. போட்ட பணத்தைத் திரும்பவும் எடுக்க வேண்டும். பிழைப்பும் நடக்க வேண்டும். இந்த நிலைமையில் நல்ல வைத்தியம் என்பது பணம் செலவு செய்பவர்களுக்குக் கிடைக்கிறதே தவிர ஏழைகளுக்குக் கிட்டுவதில்லை. மேல் நாட்டு முறையைக் கைப்பற்றிவரும் மருத்துவர்கள் வெளிநாடுகளில் தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளை உபயோகப்படுத்துவதிலேயே அநுபவம் பெற்றிருப்பதாலும் அவைகளையும் விலைக்கு வாங்கி அதன் மேல் தங்களுடைய லாபத்தையும் கூட்டி வியாபார முறையில் நடத்த வேண்டியிருப்பதாலும் மருந்துகளின் விலை ஒரு கட்டிற்கு அடங்காது உயர்ந்துவிடுகிறது. நம் நாட்டில் தயாரிக்கும் அதே மருந்துகள்கூட விலை உயர்த்தி விற்கப்படுகின்றன.

வியாபாரப் போட்டியில் தர்ம நியாயத்தை எதிர் பார்க்க முடியாது. நமது நாட்டில் தயாரிக்கும் மருந்து காலணாவாக இருந்தாலும் அதே மருந்து அன்னிய நாட்டிலிருந்து வருவது ஒரு ரூபாயானால் நம் கடைக்காரர்கள் பதினான்கு அணாவிற்காகிலும் விற்கிறார்கள். மலிவாக நம் நாட்டில் உண்டானாலும் நம் ஏழை மக்களுக்கு அந்த நன்மை கிடைப்பதில்லை.

இந்தச் சீர்கேடான நிலைமைக்கு நாம் மட்டும் காரணம் அல்ல. நம் தேசத்துப் பொருளாதார நிலைமையை நிலைப்படுத்தவோ ஒழுங்குபடுத்தவோ நமக்குச் சுதந்தரம் இல்லாமலிருப்பதும் முக்கிய காரணமாகும்.

நமது நாட்டு வைத்திய முறை நம் மக்களின் செல்வநிலைக்கு ஏற்ப இருக்கவேண்டும் என்பது மகாத்மா காந்தியின் உபதேசம். அதைக் கைப்பற்ற வேண்டுமானால் நம் வைத்தியர்களுக்குச் சுயநலப் பற்றில்லாமல் தியாக புத்தியும் ஜீவகாருண்யமும் ஏற்பட வேண்டும். தொழிலாளிகளில் எவ்வளவு பேர்களுக்கு இவை ஏற்படக்கூடும்? வெகு சிலருக்குத்தான். இச் சிறுபான்மையோராலேயே வைத்திய முறைக்கும் வைத்தியர்களுக்கும் மேன்மை ஏற்படக் கூடும். வங்காளத்தில் காதிப் பிரதிஷ்டான் கோஷ்டியார் காந்தியடிகளின் உபதேசத்தை மேற்கொண்டு நாட்டு மருந்துகளை ஆங்கில முறையில் சொற்ப விலைக்குத் தயாரித்துவருகிறார்

கள். இம்முறையை மேற்கொண்டு நம் வைத்தியர்கள் தொழில் நடத்தினால் மருத்துவ முறை மேன்மையடைவதோடு பெரும்பாலான நம் கிராமவாசிகளுக்கும் நன்மை உண்டாகும்.

மேல்நாட்டினர் ஆராய்ச்சியின் மூலமாக அநேக மூலிகைகள், பச்சிலைகள், வேர்கள், கிழங்குகள் ஆகியவற்றிலுள்ள குணமளிக்கும் சத்துக்களைப் பிரித்து எடுத்து அவற்றின் உபயோகத்தைத் தெளிவுபடுத்தியிருக்கிறார்கள். மேலும் இயற்கையில் உண்டாகும் மூலிகைகளைச் செயற்கையாகவே உண்டாக்கியும் வருகிறார்கள். இது மனித வர்க்கத்திற்கு ஒரு பெரிய சேவையாகும். ஆனால் தனிப்பட்ட சத்துக்கள் மட்டிலும், தேவையான குணத்தை அளிக்கமாட்டா என்கிற அநுபவத்தை இப்பொழுதுதான் தெரிந்துகொண்டுவருகிறார்கள். குளிர்காய்ச்சலுடன் வரும் மலேக் காய்ச்சலுக்குக் குயினை மருந்து நல்ல குணம் அளித்துவருகிறது. ஆனால் குயினை என்பது சின்கோனாப் பட்டையிலிருந்து எடுக்கப்படும் சத்து. அப்படிச் சத்தை மட்டும் எடுப்பதால் அதற்கு விலை அதிகமாகிறது. மார்க்கெட்டு வியாபாரக் கட்டுப்பாட்டிற்கு உள்ளடங்கியிருப்பதாலும், விலை அதிகரிக்கிறது. அநுபவத்தில் சின்கோனா மூலப் பட்டையின் சூர்ணம் அதிகப் பலனைக் கொடுப்பதை இப்பொழுதுதான் அறிந்துவருகிறார்கள். குயினை கொடுக்க வேண்டிய அவசியத்திற்குச் சின்கோனாப் பட்டைப் பொடியை உபயோகித்ததில் அதிகப் பலன் ஏற்பட்டதைக் கண்டு விலை மலிவான சின்கோனாப் பட்டைச் சூரணத்தையே நல்ல மருந்தென்று கருதும் அநுபவம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

வைத்திய சாஸ்திரம் இன்னும் முடிவான நிலையை அடையவில்லை. மனித சமூகம், பழக்கம், வழக்கம் முதலியன மாறுபாடு அடையும் நிலையில் வியாதியும் வைத்தியமுங்கூட மாறுபாட்டை அடைந்துகொண்டே வருகின்றன. புராதனமாக நம் முன்னோர்கள் கையாண்டு வந்த அநேக மருந்துகள் இன்றும் நன்மை பயக்கக் கூடியனவாகவே இருந்துவருகின்றன. அவைகளைக் கைவிடுவது அறிவீனம். புதிய அநுபவங்களை அவைகளுடன் சேர்த்துக்கொண்டு நம் நாட்டின் சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தக்க வாறு புதிய முறைகளை உபயோகப்படுத்துவதுதான் மருத்துவர்களின் கடமையாகும். மருந்தை எளிதில் தயாரிப்பது எல்லோராலும் முடியாத காரியம். மூலிகை, வேர், பச்சிலை இவைகளைக் குறிப்பிட்ட சில காலங்களில்தான் சேகரிக்க வேண்டும். ஒரே

மூலிகை மலைகளில் வளர்ந்தால் அதன் குணம் வேறு ; பள்ளத்தாக்குகளில் வளர்ந்தால் அதன் குணம் வேறு. சிலவற்றைப் பச்சையாக உபயோகப்படுத்தவேண்டும்; சில இளநிழலில் காய வேண்டும் ; மற்றும் சில வெயிலில் நன்றாக உலரவேண்டும். ஒவ்வொரு பக்குவத்திற்கும் குணம் வேறு. திருஷ்டாந்தமாக, டிஜிடேலிஸ் (Digitalis) தழையைப் பக்குவப்படுத்தி அதன் சத்தைச் சுத்த மதுசாரத்தில் கலந்து வெகு நாள் வைப்பதற்காக எவ்வளவோ ஆராய்ச்சி செய்தும் அதன் குணம் சில மாதங்களுக்குமேல் நிற்பதில்லை. ஆனால் அந்தத் தழைகளை இள வெயிலில் உலர்த்திப் பொடியாகச் செய்து அப்படியே உபயோகப்படுத்தினால் சுத்த மதுசாரத்தில் கலந்துள்ள டிஜிடேலிஸைக் காட்டிலும் அதிகப் பயன் தரக்கூடியதாக இருக்கிறது.

மேல்நாட்டு முறைகளில் உபயோகிக்கும் சகல மருந்துச் சரக்குகளும் - பஸ்மம், லேகியம், சூர்ணம் - நமது நாட்டிலேயே கிடைக்கும். மிகவும் விலை மலிவாக நம் மக்களுக்கு வழங்கவும் கூடும். ஆனால் வியாபார முறையில் லாபத்தை எண்ணிச் செய்யாமல் வியாதியை ஒழிப்பதற்காக எல்லோருக்கும் கிடைக்கும்படியான முறையை வைத்தியர்கள் கையாள வேண்டும்.

சரீரத்தின் உறுப்புக்கள், அமைப்பு, வேலை செய்யும் முறை, பசி, தாகம், உணவு, உட்கொள்ளவேண்டிய தத்துவம் எல்லாம் ஒருவாறு தெரிந்திருந்தாலன்றி வைத்தியம் செய்வது ஆபத்தில் தான் கொண்டுபோய்விடும். தேகம் என்பது வெறும் ஜடமான பொருள் அல்ல. எப்பொழுதும் ஓய்வில்லாமல் சிருஷ்டி, சம்ஹாரம் என்கிற நியதிக்கு உள்ளடங்கியது. சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வோர் அணுவும் வளர்ந்தும், தேய்ந்தும், மறைந்தும், புதிதாக உண்டாக்கப்பட்டும் வருகிறது. அதனால்தான் தேகத்தில் எப்பொழுதும் சூடு இருந்துகொண்டே இருக்கிறது. வெளியில் குளிர் இருந்தாலும், உஷ்ணம் அதிகம் இருந்தாலும் சரீரத்தின் சூடு மட்டும் ஒரே நிலையில் இருக்கிறது. மனிதனுக்கு வியாதி இல்லாமல் இருக்கும் வரையில் தேகம் எக்காலத்திலும் 98½ பாகை உஷ்ண நிலையில் நிற்பதை உஷ்ணத்தை அளக்கும் கருவியைக் கொண்டுபார்க்கலாம். அதற்குமேல் போவதும் குறைவதும் வியாதிக்கு ஓர் அறிகுறியாகும். மூச்சு விடும்பொழுது உட்புகும் நல்ல காற்று, குணம் மாறி அழுக்கடைந்ததாக வெளி வருகிறது. உணவிலும் உபயோகப்பட்டது போகப் பாக்கி

மலம், மூத்திரங்களாக வெளிவருகிறது. ஓயாமல் நம்மை அறியாமலே வேலை செய்துகொண்டிருக்கும் தேகந்தான் உயிருடன் இருப்பதாகும். இவ்வேலை நின்றுவிடுமாகில் மரணம் சம்பவிக்கும். இருதயம், ஈரல், நுரையீரல் போன்ற முக்கியமான அவயவங்கள் இரவு பகலாகக் கர்ப்பத்தில் கருவாக இருக்கும் காலம் முதல் மனிதனுகி இறக்கும் தறுவாய் வரையில் சற்றேனும் நிற்காமல் வேலை செய்துகொண்டிருக்கின்றன. இவைகளுக்கு ஓய்வு, வேலை செய்துகொண்டிருக்கும்பொழுதே கிடைக்குமாறு சரீரம் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இரவில் கிடைக்கும் உறக்கம் எல்லா அவயவங்களுக்கும் ஓய்வு கொடுக்கிறது. அந்த ஓய்வு இருப்பதால்தான் தேகம் கெடாமல் அநேக வருஷங்களுக்கு உயிர் வாழமுடிகிறது. ஆனால் ஓயாது வேலை செய்யும் சில அவயவங்கள் மட்டும் உறக்கத்திலும் வேலை செய்தே ஆகவேண்டும். நமது சரீரத்தைச் சுற்றிலும் கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்ணிய கிருமிகள் கோடிக் கணக்காகக் காற்றிலும், தண்ணீரிலும், வாய் எச்சிலிலும், மூக்கிற்குள்ளும் சஞ்சரித்துக்கொண்டிருக்கின்றன. சரீரம் சுகமாக வேலை செய்துகொண்டு வரும் வரையில் இந்தக் கிருமி அணுக்கள் நமக்குத் தீங்கு இழைப்பதில்லை. அசுத்தமான ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டுக் காலத்தில் உறங்காமல் சுகாதாரமுறைகளை நழுவவிட்டு, சரீரத்திற்குப் பலவீனம் உண்டு பண்ணுவோமானால், இந்தக் கிருமியணுக்களே வியாதியை உண்டுபண்ணும். ஒவ்வொருவருடைய சரீர அமைப்பும் அவரவர் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் முறையினால் மாறுபாடு அடைகிறது. ஆகையால்தான் அமைப்பு ஒன்றாக இருப்பினும் சிலருக்கு வியாதி வருகிறதில்லை. அப்படி வந்தாலும் ஒருவருக்கு வந்தமாதிரி மற்றொருவருக்கு வருவதில்லை. சுக வாழ்வு வேண்டுமானால் இயற்கை முறையை அநுசரித்துத் தேகத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்தத் தேக நல வாழ்க்கை முறையை மதியீனத்தினாலோ அகந்தையினாலோ கை நழுவவிட்டோமானால் அதற்குள்ள தீய பலனை நாம் அடைந்தே தீரவேண்டும். வைத்திய முறையைக் கையாள்வதற்குச் சரீர அமைப்பு, சுகவாழ்வின் தத்துவங்கள் யாவும், தெரிந்திருக்க வேண்டும். இவை தெரியாவிடில் வைத்தியம் செய்யமுடியாது.

வைத்திய சாஸ்திரத்தைக் கற்பிக்கவேண்டும் என்பது இந்த நூலின் நோக்கம் அல்ல. இந்தச் சிறிய புத்தகத்தால் அப்படிச் செய்யவும் இயலாது. வைத்தியர்களுடைய பிழைப்பைக் கெடுப்ப

தும் இதன் நோக்கம் அல்ல. வைத்தியர்கள் இல்லாத குக்கிராமங்களில் திடீரென நேரிடும் சம்பவங்களில் உதவி செய்யத் தெரிந்திருக்கவேண்டும். சமயத்தில் அறிந்து செய்யும் சிறு உதவியால் ஓர் உயிரையே காப்பாற்றவும் கூடும். அத்தகைய உதவியை அதிகச் செலவு இல்லாமல் கைக்குக் கிடைக்கக்கூடிய பொருள்களைக்கொண்டு செய்வதற்கு வேண்டிய அறிவு இருக்க வேண்டும். இம்மாதிரி நோக்கத்துடன் கிராமவாசிகளின் உபயோகத்துக்காகவே இந்தப் புத்தகம் எழுதத் தொடங்கினேன். குறை இருப்பின் அறிஞர்கள் ஆராய்ந்து அறிவித்தால் நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொண்டு மறு பிரசுரங்களில் சீர்திருத்தம் செய்து வெளியிடலாம்.

கல்கத்தாவில் காதிப் பிரதிஷ்டான் கோஷ்டியாரில் தலைமை பெற்று, கிராம ஸ்வத்தியம் செய்து, எளிய முறையில் ஏழைகளுக்கு மருத்துவ உதவி புரிந்துவரும் சதீஷ் சந்திர பாபு அவர்களால் ஆங்கிலத்தில் எழுதப்பட்ட ஒரு பெரிய புத்தகத்தைப் படித்தேன். பிறகு தமிழில் தமிழர்களுக்கு என அவ்வாறு ஒன்றை எழுதவேண்டும் என ஓர் எண்ணம் தோன்றியது. அப்புத்தகத்தில் விரிவாக இருந்தவைகளில் சிலவற்றைக் குறுக்கியும், சிலவற்றை நீக்கியும், எனது அநுபவத்தைக் கொண்டு அறிந்த சிலவற்றைக் கூட்டியும் இதைத் தமிழில் எழுதப் புகுந்தேன். பெரும்பாலும் சதீஷ் பாபுவின் உத்தரவைப் பெற்று, அந்நூலைத் தழுவியே எழுதியிருக்கிறேன். இதில் உள்ள படங்கள் யாவும் அந்நூலிலிருந்து பார்த்து எழுதப்பட்டவை. எனக்கு அனுமதி கொடுத்து உதவிய சதீஷ் பாபுவிற்கு எனது நன்றி. இதில் குறிப்பிட்டிருக்கும் மருந்துகள் எல்லாம் சுலப விலையில் இந்தியாவிலேயே செய்யப்பட்டவை. தேவையுள்ளவர்கள் சதீஷ் சந்திர தாஸ் குப்தா, காதிப் பிரதிஷ்டான், 15, காலேஜ் ஸ்கொயர், கல்கத்தா என்னும் விலாசத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

தி. சே. சௌ. ராஜன்

# பொருளடக்கம்


## அத்தியாயம் 1

ரத்தம், ரத்த ஓட்டம், இருதயம், பக்கம் 1-8

மனித சரீரம், 1; ரத்தம், 2; ரத்த ஓட்டம், 2; இருதயம், 3; இருதயத்தின் வேலை, 4; ரத்தத்தைப் பாதுகாக்கும் முறை, 7.

## அத்தியாயம் 2

உணவு, 9 - 21

உணவு, 9; ஊன் சத்து, 11; தினசரி ஊன் சத்து எவ்வளவு உட் கொள்ள வேண்டும், 12; சர்க்கரைச் சத்து, 13; கொழுப்பு, 14; சுதையம். 15; எரியம், 16; இரும்பு, 16; ஆகார பதார்த்தங்களில் உள்ள இரும்பின் எடை, 17; உயிரூட்டித் தாதுக்கள், 17; ஏ உயிரூட்டி 17; உயிரூட்டி இல்லாத உணவு வகைகள், 18; பி உயிரூட்டி, 18; பி உயிரூட்டி இருக்கும் ஆகாரங்கள், 19; வி உயிரூட்டி, 19; டி உயிரூட்டி, 20; ஆகாரங்களைப் பற்றிய விவரங்கள், 20.

## அத்தியாயம் 3

தண்ணீர், 22 - 26

தண்ணீர், 22; சூரிய கிரணங்கள், 24; தேகப் பயிற்சி, 24; தூக்கம், 25; பட்டினி, 26.

## அத்தியாயம் 4

கிராமத் துப்புரவு, 27 - 39

கிராமத் துப்புரவு, 27; வீடும் அதன் சுற்றுப் புறமும், 27; குடி தண்ணீர், 29; ஊற்றுக் கிணறுகள், 29; குளங்கள், 29; ஆறுகள், 30; அசுத்தத் தண்ணீரைச் சுத்தம் செய்வது எப்படி, 30; சாக்கடைகள், 31; ஒதுக்கிடங்களும் மலம் கழிப்பதும், 32; காட்டுப் புறத்தில், 33; மாட்டுக் கொட்டமும் குப்பையும். 34; உடை, 35; மயானத்துப்புரவு, 37; செத்த மாடு, 37; சரீரத்தின் எடை, 38.

## அத்தியாயம் 5

நோய்காப்பு, 40 - 68

வைத்தியத்திற்கு அவசியமான சாதனங்கள், 40; நோய் காப்பாளர்களின் தொண்டில் முக்கிய அம்சங்கள், 41; பழக்கை போடும் விதம், 42;

நோயாளியைச் சுத்தப்படுத்துவது, 45; பெண்களின் தலை மயிரைச் சுத்தம் செய்யும் முறை, 45; உஷ்ண நிலை, காடி, மூச்சு, 46; உஷ்ண நிலையைக் குறிக்கும் முறை, 48; காடி, 49; சுவாசம், 50; மலம், 50; மூத்திரம், 51: குளிர்ந்த தண்ணீரும் உபயோகப்படுத்தும் விதமும், 52; ஈர அடுக்கு, 53; குளிர்ந்த தண்ணீர் ஊற்றுதல், 53; பனிப்பை 54; குளிர்ச்சி ஒற்றடம், 54; வெந்நீர் சீசா, 55; சூடேற்றும் முறை, 55; ஒற்றடம், 56; மலச் சிக்கலுக்காக, 57; கடுகுப் பற்று, 59; கடுகுச் சாந்து, 59; படுகிடைப்புண், 59; ஆயுதங்கள், பீச்சாங்குழல் முதலியவை களைச் சுத்தப்படுத்துதல், 60; நோயாளியின் உணவு, 62; எவ்வளவு தரம் ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும், 65; புகை, நீராவி, 65; மரணக் குறிகள், 66; தொத்து நோய்களின் அட்டவணை, 67.

## அத்தியாயம் 6

### மனிதன் உடல், 69 - 89

மனித உடல், 69; உடலில் இணைக்கப்பட்ட பல பாகங்கள், 69; பலவித தாதுக்கள், 70; உடலின் கூறுபாடு, 70; மார்பிலுள்ள அவயவங்கள், 71; மார்புக் கூட்டிற்குள், 71; வயிற்றிலுள்ள அவயவங்கள், 73; மண்ணீரல், 76; சிறுநீர்ப் பிரித்தி, 76; தலையிலுள்ள அவயவங்கள், 76; காது, 77; கண், 77; மூக்கு, 78; எலும்புக் கூடு, 79; முதுகுத் தண்டு, 80; கையைச் சேர்ந்த எலும்புகள், 82; கால் எலும்புகள், 83; தலை எலும்பு கள், 83; மார்பு எலும்பு, 84; கபாலத்திலும் முகத்திலுமுள்ள எலும்பு கள், 84; எலும்புகளின் பாகங்கள், 86; தசைகள், 86; மூட்டுகள், 87; இடைமூட்டு, 87; முழங்கால் மூட்டு, 88; முழங்கை மூட்டு, 88; மணிக்கட்டு, 89; கழுத்து, 89.

## அத்தியாயம் 7

### உடனுதவி - தற்செயல் விபத்துக்கள், 90 - 168

உடனுதவி, 90; வெட்டுக் காயங்கள், 90; தடியடிக் காயங்கள், 91; விழு காயங்கள், 92; சுளுக்கு, 92; உயிர்ப்புத் தூண்டல் முறை, 93; நீர் விபத்து, 95; தூக்கிட்டுக்கொள்வதும், மென்னியைத் திருகுவதும், 96; தீ விபத்து, 97; தேள், தேனீ முதலிய விஷப் பூச்சிகளின் கடி அல்லது கொட்டு, 100; பாம்புக் கடி, 101; காகப் பாம்பு, 101; விரியன் வகை, 102; சிகிச்சை, 103; மிருகங்களின் கடி; 106; சில்லறை விபத்துக்கள், 107; ரத்தப் பெருக்கும் அதைத் தடுப்பதும், 109; ஸ்ராவத்தின் லக்ஷணங்கள், 109; ரத்த ஸ்ராவத்திற்குச் சிகிச்சை, 110; கைகள் விரல்களிலிருந்து வரும் ரத்தப் பெருக்கை நிறுத்துவதற்கு, 112; முறிவு சிகிச்சையில் முக்கியமான அம்சங்கள், 113; சிம்பு கட்டுவ

தற்குச் சாதனங்கள், 114; சிம்புகள் வைத்துக் கட்டும் முறை, 114; வீக்கத்தை வடியச் செய்யும் முறைகள், 115; எலும்பு முறிவு வகைகள், 116; மக்களிப்பு, 126; காயங்கள், 135; காயங்களுக்குச் சிகிச்சை, 135; தனுர்வாயு அல்லது ரணஜன்னி, 137; தொத்து நீக்கிகள், 139; மண்டைக் காயங்கள், 140; மூளை அதிர்ச்சியின் குறிகள், 140; மூளையிறுக்கத்தின் குறிகள்; 141; சிகிச்சை, 141; உடலுக்குள் இருக்கும் அவயவங்களின் காயங்கள், 141; கழுத்து வெட்டுக் காயங்கள், 143; மார்பில் குத்துக் காயங்கள், 143; தையல்கள், 144; தையலுக்கு உபயோகிக்கப்படுவன, 144; சிறிய ரண வைத்தியம் செய்வதற்கான ஆயுதங்கள், 144; சிறு கட்டிகள், 145; ஊமைக் கட்டி, 147; வேகாக் கட்டிகள், 147; பிளவை, 147; புரையும் பவித்திரமும், 148; நகச் சுற்று 148; அரையாப்புக் கட்டி, 149; அழுகு ரணம், 150; ஆண் குறி முன் தோல் மூடுதல், 150; ஆண் குறி நுனியில் பின்னுல் மடங்கிப் போன முன் தோல், 151; குடல் தள்ளுதல், 151; குடல் வாதம், 152; தொப்புள் பிதுக்கம், 152; அரைப் பிதுக்கம், 153; காயக் கட்டுகள், 154; சுற்றி வரும் கட்டுகளின் அளவு, 156; விஷக்குடி விபத்து, 159; வாந்தி செய்விப்பதற்கான மருந்துகள், 160; விஷத்தைச் சாந்தப்படுத்தும் வகை, 160; வயிற்றைக் கழுவுதல், 161; வற்சநாபம், 162; பாஷாணம், 163; விஷச் சத்துக்களை வெளிப்படுத்துவது, 164; மாட்டிற்கு விஷம், 164; தூரிசு அல்லது மயில்துத்தம், 165; ஊமத்தை, 165; எட்டிக்கொட்டை, 166; அபின், 167; அவரி விதை, 167; ரஸ பாஷாணங்கள், 168; அழுகு மாமிசம், 168.

## அத்தியாயம் 8

### கர்ப்பம் - பிரசவம் - சிசு வளர்ப்பு, 169 - 237

கிருமி சுத்தம் 169; கருவின் உற்பத்தியும் வளர்ச்சியும், 174; கர்ப்ப காலக் கணக்கு, 175; கர்ப்பிணிகள் பராமரிப்பு, 176; பொது விஷயங்கள், 181; கர்ப்பத்தின் அறிகுறிகளும் நிர்ணயமும், 182; மாதவாரியாக வரும் அறிகுறிகளின் கணக்கு, 184; நிர்ணயப் பரிசோனை, 185; சிசுவின் நிலை, 186; கர்ப்ப காலத்தில் முறை பிறழ்வான சம்பவங்கள், 187; கர்ப்பிணி மயக்கம், 188; அபாய மசக்கை, 189; கர்ப்பிணி இசிவு, 189; இசிவு நோய் கண்ட கர்ப்பிணிகளைப் பற்றிக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள், 191; ரத்தப் பெருக்கும் கரு விழுதலும், 192; பிரசவ அறையும் சாமக்கிரியும், 195; பிரசவம், 197; பிரசவம் நடத்தும் முறை, 197; குழந்தையைப் பற்றிய கவனம், 204; கொப்பூழ்க் கொடி, 204; பால் குடிப்பது, 204; பிரசவம் தாமதித்தல், 205; பிரசவத் தாமதங்களுக்குச் சிகிச்சை, 208; மூச்சு உயிர்ப்புச் செய்யும் விதம், 213; பிரசவித்த

தாயின் பாதுகாப்பு, 215; பிரசவித்த பிறகு ஏற்படும் சிக்கல்கள், 218; பிரசவித்த பிறகு காய்ச்சல், 218; மூச்சு விடுதலும் கை காடியும், 220; மலம், மூத்திரம், 221; எடை, பலம், உயரம், 221; தடை, உச்சிக் குழி மூடுதல், அழுகை, உணவு, 222; தாய்ப்பாலுக்கு மாற்று, மாற்றுத்தாயின் லக்ஷணங்கள், 224; பால் புட்டி, புட்டிப் பால். 227; பால் மறப்பது, பல் முளைப்பது, 228; பால் பற்கள் புறப்படும் முறை, 229; தூக்கம், குழந்தைகள் வளர்ச்சியைப் பற்றிய சில குறிப்புக்கள், 230; தாய்மார்கள் குழந்தையைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவையும் வியாதிகளும், 231.

## அத்தியாயம் 9

### நோயாளியின் பரிசீலனை, 238 - 242

நோயாளியின் பரிசீலனை, 238; மல சோதனை, 238; மலத்தின் நிறம், 239; மூத்திர சோதனை, 240.

## அத்தியாயம் 10

### சமிப்பு நோய், 243 - 312

சமிப்பு நோய், 243; ரத்தம், 243; பற்கள், 243; மெல்லுவதும் விழுங்குவதும், 244; சமிப்பு அவயவங்கள், 244; வாய், பல் இவைகளைக் காப்பாற்றும் முறை, 245; பற்களைப் பாதுகாக்கும் முறை, 246; இரைப்பைக் கரப்பு, 246; வாய்ப் புண், 248; கல்ல சுக பேதி மருந்து தயாரிக்கும் முறை, 249; வாய் கொப்பளிக்க, 249; பல்லிடுக்கில் சீழ் வந்தால், 250; நோய் வந்த பிறகு சிகிச்சை, 251; உபயோகிக்கும் மருந்துகள், 251; தொண்டைச் சதை வேக்காடு, 252; இரைப்பை அழற்சி, 254; இரைப்பை, குடல், புண், 257; இரைப்பை அகன்று விடுவது, 259; இரைப்பைக் கட்டிப் புற்று, 261; இரைப்பையிலிருந்து ரத்த வாந்தி, 262; வாந்தி, 264; அஜீர்ணம், 265; வயிற்றில் உண்டாகும் பலவித வலியும் அதன் நிர்ணயமும், 268; இரைப்பைப் புண்ணும் குடல் புண்ணும், 269; பித்தப்பையில் கற்களினால் உண்டாகும் வலி, 270; சிறுநீர்ப் பிரித்தி வலி, 270; குடல் வால் வலி, 271; குடல் அடைப்பு வலி, 271; சிகிச்சைகள், 271; மலச்சிக்கல், 273; பேதி - மல இளக்கம், 275; சீத பேதி வயிற்றுக் கடுப்பு, 278; குடல் வால் அழற்சி, 281; குடல் அடைப்பு, 284; வயிறு அழற்சி, 284; குடற் பூச்சிகள், 286; வாந்தி பேதி (காலரா), 290; இருதய பலக்குறைவு, 296; பித்தவாதக் காய்ச்சல், சன்னிபாதம் அல்லது டைபாய்ட் காய்ச்சல், 299; தாப பரிமாணம், 302; கல்லீரல் வேலை, 303; மண்ணீரல் வேலை, 304; பித்தக் கற்கள்,

305; காமாலை - மஞ்சள் காமாலை, 308; கல்லீரலில் ரத்தத் தேக்கம், 310; கல்லீரல் அழற்சி, 311; கல்லீரல் சிலந்தி, 312.

## அத்தியாயம் 11

சிறுநீர்ப் பிரித்தி வேலையும் மூத்திர நோய்களும், 313 - 320

சிறுநீர்ப் பிரித்தி, 313; மூத்திரம், 313; மூத்திரக் கற்கள் - இசிவு, 314; மூத்திரத்தில் சீழ், 316; மூத்திரப்பை அழற்சி, 316; மூத்திரத்தில் ரத்தம், 317; வெண்கரு இறக்கம், 318; சிறு நீர்ப் பிரித்தி அழற்சி, 319.

## அத்தியாயம் 12

மூச்சு அவயவங்களும் அவற்றின் நோய்களும், 321 - 354

மூச்சு அவயவங்கள், 321; மூச்சின் மர்மம் மார்புக் கூட்டில் இருக்கிறது, 323; ஜலதோஷம் - பீனசம், 324; குரல் வளை அழற்சி, 326; குழந்தைகளின் குரல்வளை இளைப்பு ஈழை நோய், 326; மூச்சுக் குழாய் அழற்சி, 326; சிகிச்சை செய்யும் பொழுது கவனிக்க வேண்டியவை, 327; குழந்தைகளுக்கு மூச்சுக்குழல் அழற்சி, 329; சுவாச காசம் - இளைப்பு, 330; கபவாத ஜ்வரம், 334; நுரையீரல் உறை அழற்சி, 337; ஈ உருக்கி க்ஷயம் - ராஜயக்ஷ்மா, 338; உடல் உருக்குதல், 342; நோயினின்று அபயம், 344; மருந்துகளும் அவற்றின் முறைகளும், 348; இதர அவயவங்களின் உருக்கி நோய், 351; மூளை உறை அழற்சியும் உருக்கி நோயும், 352; மூளை உறையில் உருக்கி நோய் அழற்சி, 353.

## அத்தியாயம் 13

இருதயமும் அதன் வேலையும் நோய்களும், 355 - 356

இருதயம், அதன் வேலை, 355; இருதய மூட்டுதல், 356.

## அத்தியாயம் 14

தோற்று நோய்கள், 357 – 405

பெருவாரிக் காய்ச்சல், 357; டிப்திரியா, 359; கக்குவான் இருமல், 363; அக்கிப் படுவன், 365; வீளையாட்டு அம்மை, 367; பெரிய அம்மை, 368; சின்னம்மை - தட்டையம்மை, 372; மூடக்குக் காய்ச்சல் - டெங்கு, 373; குளிர் காய்ச்சல், 375; மண்ணீரல் வீக்கம், 381; கல்லீரல் வீக்கம், 381; மலேரியாக் காய்ச்சல், 382; மலேரியா சீதபேதி, 382; காலா அசார் - கறுப்புக் காய்ச்சல், 383; பிளேக், 385; வெள்ளை - மேகவெட்டை - வெட்டைச்சூடு, 388; கிரந்தி - பறங்கிப்புண், 390; குஷ்டரோகம், 395; பெரி பெரி, 401; தனுர் வாயு - ஈர்ப்பு - ரண ஜன்னி, 402; பொன்னுக்கு வீங்கி - புட்டாலம்மை, 404.

## அத்தியாயம் 15

ஐம்புலன்கள் - உணர்ச்சி உறுப்புக்களின் நோய்கள், 406 - 432

கண், கண் மூடிகளின் நோய்கள், 406; கண்ணிமை அழற்சி, 406; எப் பொழுதும் கண்ணீர் வடிவது, 407; கண் இமையிணைப்பு அழற்சி, 407; சீழ் பிடிக்கும் தீவிர இமையிணைப்பு அழற்சி, 408; நாள்பட்ட இமை யிணைப்பு அழற்சி, 409; கண் பார்வை நரம்பின் அழற்சி, 409; விழித் திரை அழற்சி, 410; கண் படலம், 410; கண் வீக்கம், 410; இரவில் குருடு, 411; காது நோய்கள், 411; உள் காதில் சீழ் பிடித்தல், 412; மூக்கு நோய்கள்: மூக்கினின்று ரத்தம் வடிதல், 413; தோலும் தோலைப்பற்றிய நோய்களும், 414; அரிப்பும் தடிப்பும் (விஷக்கடி), 415; வெண் குஷ்டம், 415; படர் தாமரை - படை மேகப்பற்று, 416; சொறி சிரங்கு, 417; அரிப்பு, 418; அக்கி - பெயர் சொல்லாதது, 419; கரப்பான் புண், 419; நீர்க் கொப்புளங்கள், 420; வேர்க்குரு, 420; சரம் பல் படை, 420; குஷ் வெடிப்பு - பித்த வெடி, 421; பாதத்தில் ஆணி கள், 421; மலக்குடல், மலத் துவாரம் இவைகளைப் பற்றிய நோய்கள், 422; மூலம், 422; மூத்திரக் குழாய் நோய்கள், 423; பெண்களுக்கு உரிய நோய்கள், 425; பிறப்புறுப்புக்களினின்று ஊனீர்க் கசிவு, 425; சூதக வலி, 426; ரத்தப் பெருக்கு - பெரும் போக்கு, 428; ருதுப் போக்கு இல்லாமல் போவது, 430.

விஷய அகராதி 433 — 462

பரிபாஷை அகராதி 463 — 470

# படங்கள்


| | பக்கம் |
|---|---|
| ரத்தத்தில் உள்ள தாதுக்கள் ... | 1 |
| அனல் குறிப்பு ... | 48 |
| அனல் மானி ... | 49 |
| வெந்நீர்ச் சீசா ... | 55 |
| சூடேற்றும் முறை ... | 56 |
| குடல் கழுவி ... | 57 |
| மார்க்கூடு, எலும்புகள் ... | 71 |
| இருதயமும் பெரு ரத்தக் குழாய்களும் ... | 73 |
| சூல்வலையும் மூடியும் ... | 75 |
| காது ... | 77 |
| கண் ... | 78 |
| எலும்புக் கூடு ... | 79 |
| முதுகுத் தண்டு ... | 81 |
| கையைச் சேர்ந்த எலும்புகள் ... | 82 |
| கால் எலும்புகள் ... | 83 |
| கபாலத்திலும் முகத்திலுமுள்ள எலும்புகள் | 84 - 86 |
| இடை மூட்டு ... | 87 |
| முழங்கால் மூட்டு ... | 88 |
| முழங்கை மூட்டு ... | 88 |
| மணிக்கட்டு ... | 89 |
| கழுத்து ... | 89 |
| உயிர்ப்புத் தூண்டல் முறை | 94 - 95 |
| ஈரகப் பாம்பு ... | 102 |
| விரியன் வகை ... | 102 |
| பாம்புக் கடிக்குச் சிகிச்சை ... | 105 |
| அமுக்கி ரத்தப்பெருக்கை நிறுத்தும் இடங்கள் ... | 111 |
| முன் கை ஈரடியை அமுக்குவது ... | 112 |
| மேல் கை முறிவு ... | 117 |
| எலும்பு அடிப்பாகத்தில் முறிவு ... | 118 |
| துடை எலும்பு முறிவு ... | 119 |
| நீண்ட சிம்பு ... | 120 |
| சிம்போடு சேர்த்துக் கட்டுதல் ... | 120 |

| | பக்கம் |
|---|---|
| முழங்கால் சில் முறிவு | ... 121 |
| முழங்கால் சில் முறிவுக்குச் சிகிச்சை | ... 122 |
| கணைக்கால் முறிவு | ... 123 |
| தரடை எலும்பு முறிவு | ... 125 |
| மக்களிப்பு | ... 126 |
| தோள் மூட்டு நழுவு - சிகிச்சை | ... 129 - 130 |
| முழங்கை மக்களிப்பு | ... 131 |
| இடுப்பு மூட்டு மக்களிப்பு - சிகிச்சை | ... 132 - 133 |
| தாங்கு வார் | ... 154 |
| காலு வால் கவணம் | ... 155 |
| மூக்கோணக் கவணம் | ... 155 |
| விரல்கள் கட்டும் முறை | ... 156 |
| புறங்கை, முன்கை கட்டும் விதம் | ... 157 |
| 8 (எண்)போல மாறி மாறிக் கட்டுதல் | ... 157 |
| கவணம் மாறிச் சுற்றும் விதம் | ... 157 |
| 8 என்னும் எண் போன்ற கட்டு | ... 158 |
| 8 என்பது போன்ற மார்புக் கட்டு | ... 158 |
| மூழங்காலிற்கும் அதற்குக் கீழும் கட்டு | ... 158 |
| மூக்கோணக் கவணத்தால் கீழ்வாய்க் கட்டு | ... 159 |
| பாதம் கட்டுதல் | ... 159 |
| மண்டைக் காயங்களைக் கட்டும் முறை | ... 159 |
| ரப்பர்க் குழாய் | ... 161 |
| ரப்பர்க் குழாயின் மூலம் வயிறு கழுவும் விதம் | ... 161 |
| பிரசவ காலத்தில் சிசுவின் நிலை | ... 199 |
| தலை இறங்குதல் | ... 200 |
| சிசு வெளிவரும் முறை | ... 201 |
| நஞ்சும் கொப்பூழ்க் கொடியும் | ... 202 |
| சிசு தவறான முறையில் வெளிவருவது | ... 206 |
| ஒழுங்கான முறையும் கடினமான முறைகளும் | ... 207 |
| நஞ்சும் சூலுறையும் கொடியும் கருப்பையில் தங்கியிருப்பது | ... 210 |
| கருப்பையை இருத்தும் விதம் | ... 210 - 211 |
| உயிர்ப்புத் தூண்டல் தவக்குவது | ... 212 |
| உயிர்ப்புத் தூண்டல் முறைகள் | ... 214 |

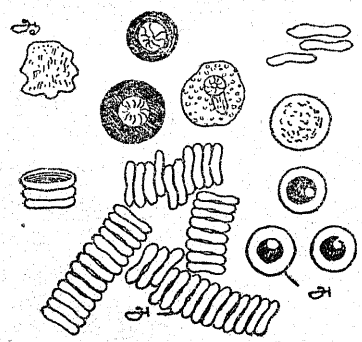

———:o:———

# வீட்டு வைத்தியர்

## அத்தியாயம் 1

### ரத்தம், ரத்த ஓட்டம், இருதயம்

மனித சரீரம் பல தாதுக்களால் அமைக்கப் பெற்றது. அவைகளில் முக்கியமானதும் உயிர்தரிக்க இன்றி யமையாததுமானது ரத்தம் அல்லது உதிரம். அது தேக எடையில் பத்தில் ஒரு பங்கு கொண்டது. ஒரு மனிதனுடைய சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் பத்து முதல் பதினொன்று ராத்தல் எடையுள்ளது. பட்டணம் படிக்குக் கிட்டத்தட்ட நான்கு படியாகும். நல்ல சிவப்பான நிறம். அது சதா காலமும் சரீரம் முழுவதிலும் வியாபித்து ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. ரத்த ஓட்டம் தாய் வயிற்றில் நான்காவது மாதம் கருவிலேயே தொடங்கிவிடுகிறது. உதிரம் தேகத்தின் உஷ்ண நிலையாகிய 98½ பாகை கொண்டது. ருசியில் உவர்ப்பு. எல்லா அங்கங்களுக்கும் சத்தும் உணவும் கொண்டு செல்வது அதன் வேலை. ரத்தத்தின் சிவப்பு நிறம் அதனுள் மிதந்து செல்லும் ஏராளமான சிறிய உருண்டை வடிவமான சிவப்பு அணுக்களினால் உண்டாகிறது. இந்த அணுக்களுக்குப் பெயர் செந்தாதுக்கள் (Red corpuscles). இது தவிர உதிரத்தில் வெள்ளை அணுக்களும் (White corpuscles) இருக்கின்றன. ஆனால் இந்த வெண்தாதுக்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாயிருப்பதால் சிவப்பு நிறத்தில் மறைந்து விடுகின்றன. ஒவ்




படம் 1
ரத்தத்தில் உள்ள தாதுக்கள்
(அ) செந்தாதுக்கள்
(ஆ) வெண்தாதுக்கள்

ஒரு சிறிய சொட்டு ரத்தத்தில் 3000 வெண் தாதுக்களும் ஐம்பது லக்ஷம் செந்தாதுக்களும் இருக்கின்றன. கணக்கிட்டுப் பார்த்தால் 500 செந்தாதுக்களுக்கு ஒரு வெண்தாது வீதம் இருக்கும். இவை தவிர இவைகள் மிதந்துகொண்டிருக்கும் நிணநீர் (Plasma) இருக்கிறது. தேகத்தை விட்டு ரத்தம் வெளியே வருமானால் வெகு சீக்கிரத்தில் அது உறைந்து போகும். உதிரத்தில் கலந்து நிற்கும் நார்த் தாதுவினால் (Fibrin) அப்படி உறைகிறது.

தேக அமைப்புக்கு ரத்தம் இன்றியமையாதது. எந்தக் காரணத்தினாலாவது தேகத்தினின்று உதிரம் வெளிப்பட்டுத் தேகத்திற்கு அபாயம் உண்டாகும் நிலை ஏற்பட்டால் காற்றுப் பட்ட மாத்திரத்திலேயே உறையும் தன்மை பெற்றிருப்பதால் மேற்கொண்டு ரத்தம் இழக்காமல் தன்னைத் தானே காப்பாற்றிக்கொள்ளும் பாதுகாப்பு இயற்கையிலேயே ஏற்பட்டிருக்கிறது. உதிரத்தின் நார்த் தாதுவை அதிலிருந்து எடுத்து விட்டால் ரத்தம் உறையாது. ரத்தம் தேகத்திற்கு அவசியமான உணவைக்கொண்டு செல்லுகிறது. பிராணவாயு (Oxygen), எரிதாதுக்கள் (Carbon), ஊன்தாதுக்கள் (Nitrogen), கொழுப்பு (Fats), உப்பு (Salts) ஆகியவைகளை நாம் உண்ட ஆகாரத்திலிருந்து எடுத்துச் செல்லுகிறது. பசி என்னும் உணர்ச்சி வயிற்றிலிருந்து உண்டாவதாக நாம் நினைக்கிறோம். உண்மையில் நமது உடல் அமைப்பிலிருக்கும் எல்லா அணுக்களிலும் ஏற்படும் தேவையே பசி என்கிற உணர்ச்சியாகும். வாய் வயிறு குடல் இவற்றின் மூலம் உணவைப் பக்குவப்படுத்திய பிறகு அந்தச் சத்து ரத்தத்துடன் கலந்து மற்ற அணுக்களின் உணவிற்காகச் செல்லுகிறது. தேகத்தில் ஓடும் உதிரம் இவ்வாறு உணவு ஊட்டுவதல்லாமல் எல்லாவிதமான சதையிலிருந்தும் அழுக்கையும் வேண்டாத பொருளையும் கொண்டு செல்லும் வடிகாலாகவும் அமைந்திருக்கிறது. சதா உற்பத்தியாகிக் கொண்டிருக்கும் அமிலவாயு (Carbondi oxide), மூத்திரப் பொருள் (Urea) முதலிய மலங்களை ரத்தம் எடுத்துக்கொண்டு வந்து அவற்றைத் தேகத்திலிருந்து கழிப்பதற்காக ஏற்பட்டிருக்கும் அவயவங்களில் கொண்டு சேர்த்து அழுக்குகளை நீக்கித் தேகத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது. இந்த வேலைகளைச் செய்வது உதிரத்திலுள்ள செந்தாதுக்களும் நிண நீருந்தான். வெண்தாதுக்கள் பூதக்கண்ணுடியில் வைத்

துப் பார்த்தால் அவை அடிக்கடி உருமாறிக்கொண்டிருப்பதைப் பார்க்கலாம்.

இவைகளின் வேலைகள் தேகப் பாதுகாப்பிற்கு மிகவும் முக்கியமானவை. தேகத்திற்குத் தீங்கிழைக்கக்கூடிய விஷங்கள், வியாதியை உண்டுபண்ணும் கிருமிகள் ஆகியவைகள் உட்புகுந்தால் அவைகளை அழித்துச் சரீரத்தைக் காப்பாற்றும் காவலாளியைப் போன்ற வேலையைச் செய்வது இந்த உதிர வெண்தாதுக்களின் முக்கியமான வேலை. உதிரத்திலுள்ள செந்தாதுக்கள் சிறியனவாக இருந்தாலும் பூதக்கண்ணாடியில் நன்றாகத் தென்படும். அவைகள் மெல்லிய பஞ்சுபோன்ற சதையாலானவை. ஒவ்வோர் உதிரச் செந்தாது அணுவிலும் அதற்குச் செந் நிறம் கொடுப்பது அதிலுள்ள குருதிச் செம் பொருள் (Haemoglobin). இது அந்தச் செந்தாதுவில் நூற்றில் தொண்ணூறு பங்கு கொண்டது. செந்தாதுக்கள் பிராண வாயுவை உட்கொண்டு அதைச் சரீர அமைப்பிலுள்ள எல்லா அணுக்களுக்கும் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கின்றன. இந்தச் செந்தாதுக்களே உடலமைப்பில் பல இடங்களில் உண்டாகும் அமிலவாயுவை (Carbon-di-oxide) எடுத்துக்கொண்டு வந்து இருதயத்தில் சேர்த்து நுரையீரலில் நாம் மூச்சுவிடுவதன் மூலம் வெளிப்படுத்துகின்றன; அதனால் சரீரம் இடைவிடாமல் சுத்தப்பட்டு வருகிறது.

வெகு நுண்ணிய குழல்களின் மூலம் ரத்தம் செல்லும் பொழுது நிணநீர் அவைகளிலிருந்து கசிந்து வெளியுள்ள சதைக்கு வேண்டிய சத்துக்களைக் கொடுக்கிறது. கசிந்த நிணநீர் உபயோகப்பட்டது போக மிஞ்சியதெல்லாம் சிறுகச் சிறுகச் சேர்ந்து இதற்கென்றுள்ள தனிக்குழாய்கள் (நிணநீர்க் குழல்கள்) (Lymphatics) மூலம் கடைசியாக இருதயத்திற்குப் போய்ச் சேர்ந்துவிடுகின்றன. நிணநீர்க்குழாய் அமைப்பில் ஆங்காங்கு இடையே சிறிய மொச்சைக்கொட்டைப் பிரமனுள்ள கட்டிகள் உண்டு. அவைகளிற் புகுந்து புகுந்து நிணநீர் புறப்பட்டுச் செல்லுகிறது. இந்தக் கட்டிகளில் (Lymphatic glands) வெண்தாதுக்கள் உற்பத்தியாகும். அவைகளையும் எடுத்துக்கொண்டுவந்து முடிவில் ரத்தத்தில் நிணநீர் சேர்ந்துவிடுகிறது.

தேகத்தில் இருதயமானது இடைவிடாமல் துடித்து ரத்தத்தைத் தள்ளுவதனால் ரத்தம் எப்பொழுதும் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. இருதயம் பெரிய தாமரை மொட்டு ஒன்றைத் தலை

கீழாகப் பிடித்தால் எப்படி இருக்குமோ அதுபோன்ற வடிவம் கொண்டதாக இருக்கிறது. இருதயம் மார்பில் இடது பாகத்தில் இரண்டு ஈரலுக்கு மத்தியில் அமைந்திருக்கிறது. அது நீர் கொண்ட ஓர் உறைக்குள் அடங்கியிருக்கிறது. இருதயத்தில் நான்கு அவுன்ஸ் (வீச ராத்தல்) கொள்ளக்கூடிய இடம் இருக்கிறது. அது சதையால் செய்யப்பட்ட ஒரு பை என்று சொல்லலாம். இதன் மேற்பாகத்தில் கனத்த ரத்தக் குழாய்கள் உட்புகுந்தும் வெளிக்கிளம்பியும் இருக்கின்றன. இருதயம் நான்கு அறைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இருதயம் எப்பொழுதும் துடித்துக்கொண்டே இருக்கும். அதாவது அதனிலுள்ள புரை சுருங்கிக்கொண்டும் பருத்துக் கொண்டுமே இருக்கும். இந்த அறைகளில் எப்பொழுதும் ரத்தம் நிரம்பியுள்ளது. ஒரு ரப்பர் பையினுள் தண்ணீரை அடைத்து அதை அழுத்தினால் துவாரம் இருப்பின் அதன் வழியாக எப்படி வேகத்தோடு நீர் வெளிவருமோ அது போலவே இருதயம் சுருங்கும்பொழுது ரத்தம் குழாய்கள் மூலம் ஓடுகிறது. இருதயம் சுருங்கும்பொழுது அதன் அடிப்பாகம் துடிப்பதை ஐந்தாவது விலா எலும்பிற்கும் ஆறுவது விலா எலும்பிற்கும் மத்தியில் நடுமார்பிலிருந்து இடது புறமாக மூன்றரை அங்குலத்தில் விரல் வைத்துப் பார்த்தால் காணலாம். மெலிந்த உடல்களில் மேலே குறிப்பிட்ட இடத்தில் இருதயம் துடிப்பது கண்ணுக்கே தெரியும்.

இருதயமானது ஒரு நிமிஷத்திற்குச் சுமார் 75 தரம் துடித்து, அதாவது சுருங்கியும் பருத்தும் வேலை செய்கிறது. ஒவ்வொரு தடவையும் குறைந்தது நான்கு வீச ராத்தல் (Ounce) ரத்தமாகிலும் ஏற்கனவே நிறைந்திருக்கும் ரத்தக் குழாயில் செலுத்தப்படுகிறது. ரத்தக் குழாயும் பருத்தும் சுருங்கவும் கூடிய சதையாகையால் அதிகமாக வரும் ரத்தத்தை ஏற்றுக் கொள்ளுகிறது. அதுவும் மறுபடி சுருங்கி ரத்தத்தை மேலே செலுத்துகிறது. ரத்தக் குழாயானது பருத்தும் சுருங்கியும் உண்டாகும் அலை இயக்கம் மேலே இயங்கிச் செல்லுகிறது. இதுவே நாடித் துடிப்பு. சரீரத்தில் மேலாக இருக்கும் ரத்தக் குழாய்களில் இந்த நாடித் துடிப்பைக் (pulse) கையை வைத்துக் காண முடியும். இரண்டு முன்கைகளின் மணிக்கட்டிற்கு மேலாக நாடி அடிப்பது இதுவே. நாடி அல்லது அலை இயக்கம் (pulse wave) செல்லும் வேகமும், ரத்தம் ஓடும் வேகமும் வெவ்

வேறு. ஓடும் ஆற்றுத் தண்ணீரில் ஓர் உலர்ந்த இலை விழுந்தால், அந்த இலை தண்ணீரோடு செல்லும். நீரின் வேகத்தை இலை காட்டும். ஆனல் அதே தண்ணீரில் உண்டாகிய அலை இயக்கம் மிகவும் வேகமாக, விழுந்த இலையை முந்திக்கொண்டு பரவிச் செல்வதைப் பார்க்கலாம். இதைப் போலவே ரத்தக்குழாய்க் குள் ரத்தம் ஓடுவதன் வேகத்தைக் காட்டிலும் இருதயத்தின் துடிப்பு, அலை இயக்கமாக அதிக வேகத்துடன் முன் செல்லு கிறது. ரத்தக் குழாயின் அலை 100 விநாடி (pulse wave) ஒன்றுக்கு முப்பது அடி வேகம் போகிறது. இருதயத்திலிருந்து கை நாடிக்கு வருவதற்கு $\frac{1}{10}$ விநாடி நேரம் பிடிக்கிறது. ஆனல், ரத்தம் இருதயத்திலிருந்து கைநாடிக்கு வந்துசேர ஐந்து விநாடி (செகண்டு) பிடிக்கிறது. ரத்தக்குழாய்களை அந்த அந்த இடத் தில் வெவ்வேறு பெயர்களால் உடல் ஆராய்ச்சி நூலில் குறிப் பிடுகிறார்கள். இருதயத்தை விட்டுப் புறப்படும் மூல ஸ்தானத் தில் அதன் பெயர் கண்டரை (Aorta). அநேகமாயிரம் கிளைக ளாகப் பிரிந்து பிரிந்து சென்று, சரீரத்தில் எல்லாப் பாகத்திலு முள்ள உயிர் அணுக்களுக்கு (Cells) வேண்டிய உணவு அளித்து, அவைகளின் அசுத்தத்தை எடுத்துக்கொண்டு நுண் குழாய்கள் மறுபடியும் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து பெரிய குழா யாகி (Veins) இருதயத்திற்குத் திரும்புகிறது. இப்படித் திரும் பும் தாய் நாளத்திற்குப் பெரு வடிகுழாய் அல்லது மகா நாளம் (Vena cava) என்று பெயர். கண்டரையிலும் அதன் கிளைகளி லும் இருக்கும் ரத்தம் நல்ல சிவப்பாகவும் வேகமாகவும் ஓடுகின் றது; மகாநாளத்தில் ஓடும் ரத்தம் உடலின் அழுக்குகளுடன் திரும்புவதால் அதன் நிறம் மாறுபட்டுச் சற்றுக் கறுப்பா யிருக்கும். மகாநாளத்தின் ரத்த ஓட்டம் மெதுவாக இருக்கும்; கண்டரையின் ரத்தவேகம் போல் இராது.

இருதயம் சுருங்கி ரத்தத்தை அமிழ்த்தி ரத்தக்குழாய் களுக்குள் தண்ணீர் இறைக்கும் இயந்திரம் போலச் செலுத்து வதாலும் மிகவும் நெருக்கமாக ஒரு கட்டின் பேரில் போவ தாலும் அதன் அமிழ்த்தும் வேகத்தை (Blood pressure) அளந்து நிர்ணயப்படுத்த முடிகிறது.

அவயவங்கள் வேலை செய்யும் காலத்தில் அவைகளுக்குச் சாதாரணமாக இருக்கும் காலத்தைவிட ரத்தம் அதிகம் தேவை. தேவைக்குத் தகுந்தபடி அதிக ரத்தம் ஓடும்படி இருதயமும்

அதிக வேலை செய்வதால் ரத்தக்குழாயிலும் ரத்தம் வேகமாக ஓடுகிறது. இதற்காக ரத்தக் குழாய்கள் பருக்கவும் சுருங்கவும் உடலிலுள்ள நரம்புகள் (Nerves) வேலை செய்கின்றன. வயிறு நிரம்ப உணவு உண்டபின் அந்த உணவு ஜரிப் பதற்காக அதிக ரத்தம் வயிற்றுக்குப் போகிறது. தேகத்தின் மற்றப் பாகங்களில் இருக்கும் ரத்தம் சற்றுக் குறைந்து வயிற் றுக்கு அதிகமாகப் போகிறது. இதனால்தான் நல்ல விருந்து அருந்திய பின் கலைப்பு உண்டாகிறது. சில சமயம் உறக்க மும் வருகிறது. இப்படியே ஒவ்வோர் அவயவமும் வேலை செய் யுங்கால் தேவைக்குத் தகுந்தபடி அவைகளுக்கு உணவளிக்கும் படியாக இயற்கையில் உடலின் அமைப்பு வேலை செய்து வருகிறது.

தினசரி இருதயம் செய்யும் வேலையை நன்கு கணக் கிடலாம்.

ஒரு மனிதனை ஐந்நூறு அடி உயரம் தூக்குவதற்கு எவ்வளவு சக்தி செலவழியுமோ அவ்வளவு வேலையை இருதயம் ஒவ்வொரு நாளும் செய்துவருகிறது. இவ்வளவு சக்தி கொண்ட கையால் இயக்கக்கூடிய ஒரு தண்ணீர்ப் பம்பு (Pump) மனிதனால் இதுகாறும் இன்னும் சிருஷ்டிக்கப்படவில்லை. மேலும் அரை ராத்தல் எடையுள்ள, மாம்சத்தைக் கொண்ட ஒரு சிறிய அவயவம் இம்மகத்தான வேலையைச் செய்வது ஆச்சரி யத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. ஒரு நிமிஷத்திற்கு ஒரு காலன் (Gallon) ரத்தத்தை அது அழுத்தித் தள்ளுகிறது (Pump action). ஒரு நிமிஷத்திற்குள் இருதயத்திலிருந்து புறப்பட்டுத் தேகம் முழுதும் சுற்றித் திரும்பவும் இருதயம் வந்து சேர்ந்து விடுகிறது. இந்த நிமிஷத்தில் 10 முதல் 15 ராத்தல் நிறை வரையுள்ள ரத்தத்தை ஏற்றுகிறது. ஆனால் இதைவிட மூன்று மடங்கு வேலை செய்யும் திறமையும் இருதயத்திற்கு உள்ளது.

கையில் நாடி நிமிஷம் ஒன்றில் அடிக்கும் (Pulse) கணக்கு வருமாறு :—

| | |
|---|---|
| பிறக்கும் சிசுக்களுக்கு | 130 - 150 |
| 1 - 2 வயசிற்குள் | 110 - 120 |
| 2 - 10 வயசிற்குள் | 90 - 100 |
| 10 - 14 வயசிற்குள் | 80 - 90 |
| அதற்குப் பிறகு | 72 |

ஆனல் இது எல்லாருக்கும் ஒரே விதமாக இராது. மேலே கண்டிருப்பது சராசரிக் கணக்கு.

## ரத்தத்தைப் பாதுகாக்கும் முறை

ரத்தத்தில் உப்புச் சத்து அல்லது க்ஷாரம் அதிகமாக இருக்கிறது. கடல் தண்ணீரில் க்ஷாரம் எவ்வளவு இருக்கிறதோ அவ்வளவு ரத்தத்தில் இருக்கிறது. இந்த உப்பு இல்லாவிடில் ரத்தத்தில் முக்கியமாயுள்ள செந்தாதுக்கள் வெடித்து அழிந்துவிடும்.

ரத்தத்தில் செந்தாதுக்கள் குறைந்துபோனல் ரத்த சோகை என்னும் வியாதி ஏற்படும். ரத்தத்தில் ஏற்படும் வியாதிகள் பல உள. மலேரியா (Malaria) என்னும் குளிர் காய்ச்சல் கொசுக்கடி மூலம் உண்டாகிறது. கொசுவானது கடிக்கும்போது ஊசிபோன்ற சிறு தும்பிக்கையைக் கொண்டு குத்தித் தனது உமிழ்நீரை முதலில் தேகத்தில் செலுத்திப் பிறகு ரத்தத்தை உறிஞ்சுகிறது. கொசுவின் உமிழ்நீர்ப் பையில் மலேரியாக் கிருமிகள் வசிக்கின்றன. இவற்றில் சில பூச்சிகள் ரத்தத்தில் சென்றுவிட்டால் சில நாட்களுக்குள் லக்ஷக் கணக்காக அதிகரித்துக் குளிர் காய்ச்சலை உண்டாக்குகின்றன. யானைக்கால் (Filariasis) முதலான வியாதிகளும் கொசுக் கடியால் ரத்தத்தின் மூலம் பரவுகின்றன. பாம்புக் கடி, தேள்கடி, குடலில் கொக்கிப் புழுக்கடி (Hookworm) இவைகள் எல்லாம் ரத்தத்தின் மூலம் பரவும் பல வியாதிகள். இரவில் படுத்து உறங்கும்பொழுது கொசுவலை கட்டிப் படுக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்ய முடியாதவர்கள் கொஞ்சம் மண்ணெண்ணெயை உடம்பில் திறந்திருக்கும் பாகங்களில் தடவிக் கொண்டு படுத்தால் கொசு அண்டாது.

ரத்தத்தில் க்ஷாரம் இருப்பதுபோலவே, புளிச் சத்தும் இருக்கிறது. ரத்தத்தில் கலந்திருக்கும் கரியமிலவாயுவே, இந்தப் புளிச்சத்திற்குக் காரணம். ஆனல் புளிப்பைக் காட்டிலும் ரத்தத்தில் உள்ள உப்புச் சத்து அதிகமாக இருப்பதால் ரத்தம் உப்பாகவே (alkali) இருக்கிறது. சில நேரம் மூச்சு விடாமல் நின்றல் ரத்தத்தில் புளிச் சத்து அதிகமாகும். ஆகாரம் எவ்வளவு புளிப்பாக உண்டபோதிலுங்கூட ரத்தம் உப்பாகவே இருக்கும். ரத்தத்தில் புளிப்பு அதிகமாகாமலும், அப்படி அதிகப்பட்டால் அதை மூத்திரத்தின் மூலமாக வெளிப்படுத்தி

ரத்தத்தின் புளிப்பு உவர்ப்பு தராதரம் (ratio) மாறுபடா மல் பாதுகாத்து வருவதற்காக இரு மூத்திரக் குண்டிக்காய்கள் (Kidneys) இரண்டு விலாவிலும் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஓடி ஆடித் திரிந்து வேலை செய்வதனல் ரத்த ஓட்டம் சரியாக இருப்பதோடு கூட, ரத்தத்திலிருக்கும் சத்துக்களும் அவைய வைகளுக்கு உள்ள வீதாசாரப் பொருத்தம் காப்பாற்றப் பட்டுத் தேகம் ஆரோக்கிய நிலையில் நிற்கும்.

# அத்தியாயம் 2

## உணவு

நாம் உயிருடன் இருக்கவேண்டுமானால் உணவு அவசியம். உணவு எப்படி இருக்கவேண்டும், எவ்வளவு உண்ணவேண்டும், எப்பொழுது உண்ணவேண்டும், எதை உண்ணவேண்டும், ஏன் உண்ணவேண்டும் என்பவற்றைச் சரியாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். உயிருள்ள பிராணிகளுக்கெல்லாம் பசி உண்டு. தேகத்தில் உள்ள அணுக்களின் சத்துக் குறைவுபடாமல் இருப்பதற்கு உணவு ஊட்டவேண்டும். இந்த அவசியத்தைத் தெரிவிக்கும் அறிகுறியே பசி என்பது. பசியைத் தணிப்பதற்காக உணவை உட்கொள்ளுகிறோம். ஆனால் பணம் உள்ளவர்கள் பெரும்பாலும் பசிக்கு உணவு அருந்தவேண்டிய முறையை மறந்து ருசிக்காகவே உண்ணும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டு வருகிறார்கள். வியாதியில்லாமல் ஆரோக்கியமாகச் சரீரத்தைக் காப்பாற்றுவதற்காக உண்ணவேண்டிய முறையை விட்டு விட்டு, உண்பதே ஒரு சுகபோகமாக ஏற்படுத்திக் கொண்டு அநேக வியாதிகளை உண்டாக்கிக்கொள்ளுகிறோம். வேலை செய்தாலும் செய்யாவிட்டாலும், உறங்கினாலும் உறங்காவிட்டாலும் தேக அவயவங்களின் வேலை நடந்து கொண்டே இருக்கிறது. தேகத்தில் அழிந்து போன தாதுக்கள் கழிக்கப்பட்டும், எரிவன எரிந்துகொண்டும், இருதயம் வேலை செய்துகொண்டும், சுவாசம் இயங்கிக்கொண்டும் இருக்கின்றன. மேலும் மற்றச் செயற்கை இயந்திரங்களைப் போலல்லாமல், தேகத்தில் சீர்கெட்டுப்போனதைப் பழுது பார்க்கும் வேலையையும் உடலே தானாகவே நடத்திக் கொள்ளுகிறது. இவைகளுக்கெல்லாம் உணவு அளிப்பது அவசியம். அப்படி உணவு கொடுக்காவிட்டால் தேகம் தன்னைத் தானே ஓரளவு ஆகாரமாக உட்கொண்டு கொஞ்ச காலம் வரையில் வேலையை நிறுத்தாமற் செய்கிறது. பட்டினி கிடக்கும் மனிதனுக்கு முதலில் குறைவது தேகத்திலுள்ள கொழுப்பு (Fat). தேகத்தின் மொத்த எடையில் சுமார் நூற்றில் தொண்ணூறு பாகம்

தண்ணீர் மயமானது. பட்டினி கிடந்தால் முதல் முதலில் பிராணதாரமான அவயவங்களில் அதிகக் குறைவு ஏற்படுகிற தில்லை. கொழுப்பு முழுவதும் குறைந்த பிறகுதான் ஊன் அல்லது தசைப் பொருள் குறைய ஆரம்பிக்கிறது. கடைசியாக எலும்பின் கனம் குறைய ஆரம்பிக்கிறது. ஆனால் பட்டினியால் இறந்து போகும் தேகத்தில் கூட மிகுதியான சத்து இருக் கிறது.

நாம் உண்ணும் உணவில் சதையாக்கும் தாதுக்கள் தவிர உயிர் தரிப்பதற்கு இன்றியமையாத வேறு சில பொருள் கள் இருக்கவேண்டும். ஆராய்ச்சியின் பயனாக இந்தத் தனிப் பொருள்கள் ஒவ்வொன்றாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு வரு கின்றன. இவைகளுக்கு உயிர் ஊட்டிகள் (Vitamins) என்று பெயர்.

தேகத்திற்கு வேண்டிய உணவின் அளவைக் கணக்கெடுத் திருக்கிறார்கள். பௌதிக சாஸ்திர முறையில் உணவை அதனால் உண்டாக்கும் வெப்பம் அல்லது கனலைக் கணக்கெடுத்து அளவிடலாம். ஆயிரம் சிரெடை (ஒரு கிலோகிராம்) தண்ணீரை ஒரு பாகை உஷ்ண நிலை உயர்த்துவதற்குச் செலவாகும் வெப்பத்தை அலகு ஆகக் கொண்டு எந்த உண வினும் இவ்வளவு வெப்பத் திறன் உள்ளது என்று கணக் கிட்டுக் குறிக்கப்படும். ஒரு கிலோகிராம் அல்லது 1000 சிரெடை சுத்தத் தண்ணீரை ஒரு பாகை உயர்த்துவதற்குச் செலவாகும் உஷ்ணத்திற்கு ஒரு கனலி (Calorie) என்று பெயர்.

ஒவ்வொருவித உணவிலும் இவ்வளவு கனலிகள் இருக்கின் றன என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். வேலையே செய்யாமல் 24-மணி நேரம் படுத்திருக்கும் ஒருவன் சுமார் 154-ராத்தல் எடையுள்ளவனாக இருந்தால், அவன் உயிருடன் இருப்பதற்கும் எடை குறையாமல் இருப்பதற்கும் 1680-கனலி கொண்ட உணவு இன்றியமையாததாகும். வேலை ஏதாகிலும் செய்ய வேண்டி யிருந்தால் வேலைக்குத் தகுந்தவாறு அதிகக் கனலி கொண்ட ஆகாரம் அவனுக்குத் தேவையாகும். அடியிற் கண்ட வேலைகள் செய்பவர்களுக்கு மணி ஒன்றுக்கு அதிகம் தேவையான கனலிகள் :

| | | |
|---|---|---|
| தையல்வேலை | ... | 44 |
| புத்தகம் பயிண்டு | ... | 81 |

| | |
|---|---|
| செருப்பு ஜோடு | .. 90 |
| கன்னர வேலை | .. 141 |
| மரவேலை வார்னிஷ் உட்பட | ... 146 |
| ரம்ப வேலை | ... 378 |

மரவேலை செய்யும் ஒரு தச்சன் 8 மணி நேரம் வேலை செய்தால் அவனுக்கு $8 \times 146 = 1168$ கனலிகள் அதிகப்படியாக வேண்டும். ஆகவே அவனுடைய எடை 154 பவுண்டு இருக்கு மானால் அவனுக்கு இன்றியமையாத உணவு $1680 + 1168$ மொத்தம் 2848 கனலிகளாகும். இவ்வளவு உஷ்ணம் கொடுக்கும் திறன் கொண்ட உணவு அவன் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வளவு கனலி உணவு அடைய இன்ன இன்ன தின் பண்டம் சேர்த்து ஆகாரம் உட்கொள்ளவேண்டும் என்று ஒரு பட்டியல் தயாரிக்கலாம். மேலும் ஜீவாதாரத்திற்குக் கீழ்க் கண்ட உணவுச் சத்துக்கள் ஆகாரத்தில் சேரவேண்டும்.

(1) சர்க்கரைச் சத்து (Carbohydrates) (2) ஊன் சத்து (Protiens) (3) கொழுப்புச் சத்து (Fats) (4) உப்புச் சத்து (Mineral Salts) (5) உயிர் ஊட்டி (Vitamins) (6) தண்ணீர் (7) காற்று.

### ஊன் சத்து

ஊன் என்பது சதையை ஆக்கும் உணவு. அது பால், கோதுமை, அரிசி, பருப்பு முதலிய தானியங்களிலும் மாமிசத் திலும் முட்டையிலும் வேறுபட்ட அளவில் இருந்துவருகிறது.

பாலிலிருந்து வெண்ணெயையும் சர்க்கரைச் சத்தையும் எடுத்துவிட்டால் பாக்கி நிற்பது ஊன் சத்தும் தண்ணீரும். பாலில் உள்ள ஊன் சத்தை, பாலூன் (milk proteins) என்ற பெயரால் குறிப்பிடலாம். பாலில் நூற்றுக்கு மூன்று பங்கு பாலூனும், நான்கு பங்கு கொழுப்புச் சத்து அல்லது நெய்யும், ஐந்து பங்கு சர்க்கரைச் சத்தும் இருக்கின்றன. பாக்கித் தண்ணீர். கோதுமை மாவைத் தண்ணீரில் நன்முகக் கழுவினால் சர்க்கரைச் சத்தான கஞ்சிப் பசை கரைந்துபோய், பாக்கி மெழுக்குபோல் தங்கியிருப்பது ஊன் சத்து. இதை மாப்பிசின் (gluten) என்ற பெயரால் குறிப்பிடலாம். நாம் சாப்பிடும் முக்கியமான உணவுகளில் ஊன் சத்து அடியிற் கண்ட எடை வீதாசார அளவில் இருக்கிறது:

| | | | |
|---|---|---|---|
| கோதுமையில் | ஊன் சத்து | நூற்றுக்கு | 11 பாகம் |
| அரிசி | ,, | ,, | 8 பாகம் |
| பருப்பு வகைகள் | ,, | ,, | 18 பாகம் |
| மாம்சம் மீன் முதலிய | இறைச்சி | ,, | 20 பாகம் |
| கோழி முட்டை | ,, | ,, | 12 பாகம் |

**தினசரி ஊன் சத்து எவ்வளவு உட்கொள்ளவேண்டும்?**

ஆராய்ச்சியின் பயனாகத் தினசரி ஊன் சத்து ஒரு வீசம் ராத்தலுக்குக் குறையக்கூடாது என்று கண்டிருக்கிறார்கள். இது வேலை செய்யாத காலத்தின் தேவை. வேலையுங்கூடச் செய்துகொண்டிருந்தால் இரண்டு வீசம் ராத்தல் தேவை. ஊன் சத்து, தனியாகவும் சுத்தமாகவும் தானியங்களில் கிடைப்பதில்லை. எப்படிக் கலப்படமாக இருந்தாலும் தேகம் உணவிலிருந்து வேண்டிய ஊன் சத்தை எடுத்துக்கொள்ளும். சுத்த ஊன் சத்தானது பால், முட்டை இவைகளில் இருக்கிறது. ஆனால் இவை இரண்டை மட்டிலுமே சாப்பிட்டு மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருக்கமுடியாது. பழம், கறிகாய் பதார்த்தங்களும் உண்டு, அதனால் கழிவுப் பொருள் ஓரளவு வயிற்றில் சேர்ந்தால்தான் மலசுத்தி ஏற்படும். ஊன் சத்தைச் சரீரத்தில் ஒரு பக்கத்தில் சேமித்து வைக்கக்கூடிய அமைப்பு இல்லை. சரீரத்தில் சேர்ந்து போனது போகப் பாக்கி ஊன் சத்து, கழிக்கப்பட வேண்டியது அவசியம். சர்க்கரைச் சத்து, கொழுப்பு இவற்றில் தேவையானது போக அதிகம் இருப்பதைச் சேமித்து வைக்கச் சரீரத்தில் தனி அமைப்பு உண்டு. ஊன் சத்து, உட்கொள்ளாவிடினும் இவைகளிலிருந்துகூட ஊன் சத்து உண்டு பண்ணக்கூடிய சக்தி சரீரத்திற்கு உண்டு. ஊன் சத்து, பல ரகங்களாக ஆகாரத்தில் இருப்பதைச் சரீரம் உணவை ஜீரணிக்கும் சமயத்தில் பிரித்து எடுத்து ரத்தத்தில் சேர்த்துக்கொள்கிறது. தேவையான ஊன் சத்துப் போக மீஞ்சி நிற்பதை ரத்தத்திலிருந்து மூத்திரக் குண்டிக்காய்கள் மூத்திரப் பொருளாக (urea) மாற்றி மூத்திரத்தில் தள்ளிவிடுகின்றன. உணவில் அதிகமாக ஊன் சத்து உட்கொள்வதனால் பயன் அதிகம் இல்லை. தினசரி தேவையான இரண்டுவீசம் ராத்தல் ஊன் சத்து உட்கொண்டால் சரீரத்திலுள்ள அவயவங்களுக்கு அநாவசியமான அதிக வேலை இல்லை. நாம் சாதாரணமாகச் சாப்பிடும் ஆகா

ரத்தில் சுத்த ஊன் சத்தானது போதிய அளவு இல்லாததால் தினம் கொஞ்சம் பால் சாப்பிடுவது நன்மை பயக்கும்.

மாம்சத்தில் ஊன் சத்து ஏராளமாக இருக்கிறது. மாம்ச ஆகாரத்தைக் காரணமின்றி அதிகமாகப் போற்றிவந்தனர். மாம்ச ஆகாரத்தைப் பற்றிப் பல ஆராய்ச்சிகள் நடந்த பின்னர், அதற்கு அவ்வளவு அவசியம் இல்லை என்ற முடிவிற்கு வந்திருக்கிறார்கள். அதிக மாம்சம் சாப்பிடுவதனால் தசை அதிகம் கனமாவதோ, பருப்பதோ இல்லை. கொழுப்பும் சர்க்கரைச் சத்துமுள்ள உணவைச் சாப்பிட்டாலுங்கூடச் சதைக்குப் பலம் கொடுக்கிறது. மாம்சம் அதிகம் சாப்பிட்டால் குடலில் புளிப்பும் வாயுவும் அதிகமாகின்றன. மாம்சம் சாப்பிடுவதனால் சரீரத்திற்குச் சற்று உஷ்ணம் அதிகம் கொடுக்கிறது. ஆகையால்தான் ஐரோப்பாவைப்போன்ற குளிர் தேசங்களில் மாம்ச போஜனம் அதிகமாக வழங்குகிறது. மாம்சம் அதிகம் சாப்பிடுவதால் பிரத்தியேகமான வியாதிகளுக்கு இடம் உண்டாகிறது. காட்டில் இருக்கும் மிருகங்கள் மாம்சத்தை உண்பதால்தான் பலமுள்ளனவாய் இருக்கின்றன என்று நினைத்த காலம் உண்டு. சிறைப்படுத்திய சிங்கக் குட்டிகளை வளர்த்துப் பார்த்ததில் அவைகளுக்குக் கொடுத்த இறைச்சி ஆகாரத்தில் தேகமும் தேறுமல், காலத்திற்கு ஏற்ற வளர்ச்சியும் இல்லாமல் இருந்தது. உயிருடனுள்ள பிராணிகளைக் கொடுத்து, அவற்றை உடனே கொன்று தோல், எலும்பு, தசை, சதை, நரம்பு, நகம், மயிர் முதலியவை எல்லாவற்றையும் சிங்கக்குட்டிகள் புசித்தவுடன் அவற்றின் சரீரம் விருத்தியடைந்தது. மனிதர்கள் இம்மாதிரி செய்ய இயலாது அல்லவா? பால் வாங்கச் சக்தியற்ற ஏழைகள் அரிசியோ கோதுமையோ உபயோகப்படுத்தி அதனுடன் நவதானியங்களைக் கலந்து, கீரை முதலியவைகளுடன் சாப்பிட்டால் பாலிலிருந்து கிடைக்கும் ஊன் சத்தைப் பெறலாம்.

## சர்க்கரைச் சத்து

உணவில் சர்க்கரைச் சத்து முக்கியமான பாகமாகும். இதுவே தேகத்திற்கு எல்லா வித வேலை செய்யவும் வேண்டிய சக்தியைத் தரும் தத்துவம். நீராவி யந்திரத்திற்கு நிலக்கரி அல்லது விறகு எவ்வளவு அவசியமோ, அவ்வளவு, இன்றி

யமையாதது. தேகத்திற்குச் சர்க்கரைச் சத்து எரிந்துதான் சகல வேலையும் நடைபெறுகிறது.

சர்க்கரைச் சத்தில் இரண்டு விதம் உண்டு. ஒருவகை, கரும்பு, பனஞ்சாறு, தேன் முதலியவைகளில் உள்ள சர்க்கரைச் சத்து; மற்றொன்று கஞ்சிப் பசை. அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு முதலிய தானியங்களில் ஊன் சத்துப் போக மிகுதியெல்லாம் கஞ்சிப்பசை. கஞ்சிப்பசை சரீரத்தில் சர்க்கரையாக மாறி ரத்தத்துடன் சேர்ந்துவிடுகிறது. உண்ணும்போது ஓரளவு கஞ்சிப்பசை வாயில் உமிழ்நீரோடு கலந்து சர்க்கரையாகிறது. பாக்கி கிடப்பது சிறுகுடலில், அங்கேயுள்ள ஜீரண ரசத்துடன் கலந்து சர்க்கரையாக மாறுகிறது.

## கொழுப்பு

கொழுப்பு என்பதும், தேகத்திற்குச் சர்க்கரைச் சத்தைப் போலவே சக்தியும் உஷ்ணமும் தரும் உணவு. கொழுப்புக்கும் சர்க்கரைச் சத்துக்கும் வித்தியாசம், கொழுப்பு சர்க்கரைச் சத்தைக் காட்டிலும் வெப்பத்தைத் தரும் பொருள் அதிகம் கொண்டது. கொழுப்பு மூலக்கூறு ஒன்றில், சர்க்கரைச் சத்தில் உள்ளதற்கு மேற்கொண்டு நீரஜவாயு அணுவும் சேர்ந்திருக்கிறது. நீரஜவாயு எரிபொருள். இதனால் கொழுப்பு நன்றாக எரியும். உடம்பிற்கு உஷ்ணம் தருவதில் சர்க்கரைச் சத்தை விடக் கொழுப்பு அதிகத் திறன்கொண்டது. ஒரு சிரெடை சர்க்கரைச் சத்திலிருந்து நாலு கனலி உஷ்ணம் உண்டானால், ஒரு சிரெடைக் கொழுப்பிலிருந்து ஒன்பது கனலி உஷ்ணம் உண்டாகும். பால், வெண்ணெய், நெய், பாதாம், முந்திரி, வேர்க்கடலை, எள் முதலியவைகளிலும், மீன் முதலிய பிராணிகளிலும் கொழுப்பு ஏராளமாகக் கிடைக்கிறது. நமது தேகத்தில் மூன்று முரடான பாகங்களில் அவைகளை ஓழுங்காகவும், அழகாகவும் அமைத்திருப்பது கொழுப்பு. தோலுக்கு அடியில் அதிகமாக இருக்கிறது. வயிற்றிலும் அதிகமாக இருக்கிறது. கொழுப்பு ஜரிப்பது கடினம். ஆகையால் அதிகமாக உண்ணக்கூடாது. வெண்ணெய், காட்லிவர் ஆயில் முதலிய கொழுப்பு உணவுகளில் கொழுப்போடு மிகவும் முக்கியமான உயிரூட்டியும் இருக்கிறது. ஆலிவ் கடலை, எள், கொட்டை முதலியவைகளிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயில் அந்த

உயிரூட்டி இல்லை. இது தவிர, தேகத்தில் இரும்பு, எரியம், சுதையம், சாம்பரம், உவரம், ஐயோதினம் முதலிய லோகச் சத்துக்களும் இருக்கின்றன. மனித தேகத்தில் அவைகள் மிகக் கொஞ்சமாக இருந்தபோதிலும், இன்றியமையாத தத்துவமாகும். இந்த லோகச் சத்துக்கள் எல்லாம் நாம் உண்ணும் காய்கறி வகை ஆகாரங்களிலேயே வேண்டிய அளவில் இருக்கின்றன.

சுண்ணும்பில் முக்கிய அம்சமாகிய சுதையம் எலும்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவை. காயங்களில் வெளிப்படும் ரத்தம் உறைவதற்கும் சுதையச் சத்து அவசியம். இருதயம் வேலை செய்வதற்கும் சுதையம் இன்றியமையாதது. பாலில் சுதையம் கலந்திருக்கிறபடியினால் அது நல்ல உணவாகிறது. கர்ப்பிணிகளுக்கு இது அதிகம் வேண்டும். கருப்பையிலிருக்கும் சிசுவின் வளர்ச்சிக்குச் சுதையம் தேவை. குழந்தை பிறந்து தாய்ப்பால் அருந்தும் காலத்திலும் வேண்டும். கர்ப்பிணிகளும் பிள்ளைத் தாய்மார்களும் தினசரி பால் சாப்பிடவேண்டும். இல்லாவிடில் அவர்களுடைய ரத்தம் சுதையச் சத்துக் குறைந்து நிறம் மாறிச் சோகை உண்டாகும். கைக்குத்தரிசி, தீட்டாத மற்ற தானியம், இவைகளிலும் சுதையம் இருக்கிறது. தீட்டிச் சுத்தப்படுத்தினால், அவைகளிலுள்ள சுதையம் போய்விடுகிறது.

### சுதையம்

100 கிரெடையில் எவ்வளவு இருக்கிறது என்பதற்குப் புள்ளி விவரம் :—

| | |
|---|---|
| மாம்சம் | ·007 |
| முட்டை வெள்ளைக்கரு | ·067 |
| மஞ்சள் கரு | ·137 |
| பால் | ·120 |
| தீட்டாத கோதுமை | ·045 |
| தீட்டின அரிசி | ·009 |
| தீட்டாத அரிசி | ·08 |
| கறிகாய், பழவகை, பீன்ஸ் | ·160 |
| பீட்ஸ் | ·029 |
| முட்டகோஸ் | ·045 |
| முள்ளங்கி | ·056 |

| | |
|---|---|
| உருளைக்கிழங்கு | ·014 |
| ஆரஞ்சு | ·045 |
| பாதாம் | ·239 |

## எரியம்

நூறு கிரெடை உணவு பதார்த்தங்களில் இருக்கும் எரியத்தின் அளவு புள்ளி விவரம்.

| | |
|---|---|
| மாம்சம் | ·218 |
| முட்டை வெள்ளைக்கரு | ·180 |
| மஞ்சள்கரு | ·524 |
| பால் | ·093 |
| முழுக் கோதுமை | ·423 |
| தீட்டின அரிசி | ·096 |
| பீன்ஸ் | ·471 |
| முள்ளங்கி | ·046 |
| பீட்ஸ் | ·039 |
| உருளைக்கிழங்கு | ·058 |
| டர்னிப்ஸ் | ·046 |
| ஆரஞ்சு | ·021 |
| பாதாம் | ·0465 |

## இரும்பு

ரத்தத்தில் கலந்து கிடக்கும் குருதிச் செம்பொருளில் (Haemoglobin) இரும்பு இருக்கிறது. இதுவே அதற்குச் சிவப்பு நிறம் தருகிறது. சிறுவர்கள், கர்ப்பிணிகள், பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் ஆகிய இவர்களுக்கு ஆகாரத்தில் இரும்பு மிகத் தேவை. கர்ப்பத்தில் இருக்கும் கரு தாயிடமிருந்து தனக்குத் தேவையான இரும்பை முன்ஜாக்கிரதையாகவே சேகரித்து வைத்துக்கொள்ளுகிறது. தாயினிடம் அவள் ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான இரும்பு இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும், தாய்க்கு ரத்தம் குறைந்து சோகை ஏற்பட்டாலும் கரு இரும்பைத் தனக்கென்று எடுத்துக்கொண்டுவிடுகிறது. இது பிறக்கும் குழந்தையின் நன்மைக்காக உள்ள இயற்கை யமைப்பு. பிறந்த குழந்தைக்குத் தேவைக்குமேல் மூன்று மடங்கு இரும்பு அதிகம் இருக்கிறது. இதனின்றும் கர்ப்பிணிகளுக்கு இரும்பு எவ்வளவு அவசியமெனத் தெரிந்துகொள்ளலாம். மனித

இடைய ஆகாரத்தில் தினசரி .015 நெல்லெடையுள்ள இரும்பு இருக்கவேண்டும்.

### ஆகார பதார்த்தங்களில் உள்ள இரும்பின் எடை

| | |
|---|---|
| மாம்சம் | நூற்றுக்கு ·03 |
| முட்டையின் வெள்ளைக்கரு | ·03 |
| முட்டையின் மஞ்சட்கரு | ·08 |
| பால் | ·002 |
| தீட்டாத கோதுமை | ·05 |
| உலர்ந்த பீன்ஸ் | ·07 |
| பச்சைப் பீன்ஸ் | ·01 |
| பீட்ஸ் | ·006 |
| உலர்ந்த பட்டாணி | ·05 |
| உருளைக்கிழங்கு | ·01 |
| கீரை வகை | ·03 |
| ஆரஞ்சு | ·002 |
| பாதாம் | ·03 |

ரத்தத்தில் இருக்கவேண்டிய இரும்பு குறைவாக இருப்பின் இரும்புச் சத்துக் கலந்த மருந்துகளைக் கொடுக்கவேண்டும்.

### உயிரூட்டித் தாதுக்கள்

உயிரூட்டி, சரீரத்திற்கு வேண்டிய துணை ஆகாரங்களில் ஒன்று. ஆகாரம் உயிருக்கு உதவுவதற்கு உயிரூட்டிகள் வேண்டும். உயிரில்லாத ஆகாரம் உயிருள்ள ரத்தமாக மாறுவதற்கு இவை வேண்டும். இந்த உயிரூட்டிப் பொருள் ஏ. பி. ஸி. டி. இ. என்று ஆங்கில எழுத்துக்களின் பெயரைப் பெற்றுப் பரிசோதனையின் பயனைப் பலவித தாதுக்களாக வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

### ஏ உயிரூட்டி (Vitamin A)

இது உயிர் வாழ்வதற்கு அவசியமான சத்து; புச்சை இலைகளில் அதிகமாக இருக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு இது அவசியம் வேண்டும். ஆகையால் தாயின் பாலில் அதிகமாக இருக்க வேண்டும். நம் தாய்மார்களின் பாலில் இந்தச் சத்து, குறைவாக இருக்கிறபடியால் நமது நாட்டில் சிசு மரணம் அதிகம். ஆகையால் குழந்தைகளையுடைய தாய்களுக்கு இந்த உயிரூட்டி

தகுந்த அளவில் உணவில் சேரும்படி செய்யவேண்டும். பசு தனக்கு வேண்டிய உயிரூட்டியைப் பச்சைப் புல், தழை முதலியவைகளிலிருந்து சம்பாதித்துக்கொள்ளுகிறது. கன்றுக்குட்டிகள் பசுவின் பாலிலிருந்து இந்தச் சத்தைப் பெறுகின்றன. பால் மறந்த குழந்தைகளுக்குப் பழங்களிலிருந்தும் பசும்பாலிலிருந்தும் இந்தச் சத்து, கிடைக்கிறது. மாமிசத்தில் இந்தச் சத்து இல்லை. மீன்களில் முக்கியமாக அவைகளுடைய கல்லீரலில்(Liver) இந்தச் சத்து, சேகரித்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதனால்தான் மீன் எண்ணெயின் உயிரூட்டி தேகத்தை வியாதி வராமல் காப்பாற்றுகிறது. இதுவே தோலுக்கு மேனி கொடுக்கிறது. கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்ணிய கிருமிகளால் உண்டாகும் வியாதிகளைத் தடுக்க, தேகத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுப்பது ஏ உயிரூட்டியே. அடியிற் கண்ட ஆகார வகைகளில் ஏ உயிரூட்டி இருக்கிறது. அதிக அளவில் இருக்கும் உணவுப் பொருள்களை முதலில் வைத்துக் குறைந்த அளவில் உள்ள வைகளைப் பின்னால் வைத்து அடியிற் கண்ட ஜாபிதா தொகுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

(1) காட்லிவர் ஆயில் என்கிற மீன் எண்ணெய், மீன்கள், பிராணிகளின் கல்லீரல், கொழுப்பு, பால், கீரை, முட்டை கோஸ்.

(2) முள்ளங்கி, வெள்ளரித்தோல், தக்காளிப்பழம், காக்காய்ச்சோளம், கொள்ளுவகை.

(3) பருப்பு வகைகள், பீன்ஸ், தீட்டாத கோதுமை, தீட்டாத அரிசி, மிளகாய், தேங்காயெண்ணெய்.

### உயிரூட்டி இல்லாத உணவு வகைகள்

மாமிசம், எள் முதலிய தானியங்களிலிருந்து இறக்கும் எண்ணெய், தீட்டின அரிசி, வெள்ளைமாவு, வெங்காயம் வாழை, கிழங்கு வகைகள், கீரை, சாப்பிடத் தகுந்த வேறு பச்சிலை வகைகள் உணவுக்கு மிகவும் பயன்படும். வெற்றிலையை உபயோகப்படுத்துவதனாலும் ஏ உயிரூட்டி சரீரத்தில் சேருகிறது.

### பி உயிரூட்டி (Vitamin B)

நமது ஆகாரத்தில் பி உயிரூட்டி அவசியம் வேண்டும். இது இல்லாவிடில் பெரி பெரி என்னும் வியாதி வரும்

முக்கியமாகத் தெலுங்கு தேசங்களில் விசாகப்பட்டணம், கோதாவரி, கிருஷ்ணை, நெல்லூர் இந்த ஜில்லாக்களில் இப் போது மேற்கண்ட வியாதி பரவியிருக்கிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் அரிசியை மில்லுகளில் கொடுத்துப் பள பளப்பாகத் தீட்டி மூன்று நான்கு தரம் நன்றாகக் கழுவி அரிசியில் இயற் கையாக உள்ள இந்த உயிரூட்டியை முழுதும் நீக்கிவிட்டுச் சமைத்து உண்பதுதான்.

பி உயிரூட்டி அரிசி, கோதுமை முதலிய தானியங்களின் மேற்பாகத்தில் சிவப்பு நிறமாயுள்ள தவிட்டில் இருக்கிறது. ஆலையில் குத்தப்பட்ட அரிசியில் இந்த உயிரூட்டி நீக்கப்பட்டு விடுகிறது. கைக்குத்தரிசியில் இந்த உயிரூட்டி போகாமல் தங்கி நிற்கிறது. நெல்லைப் புழுக்கிக் குத்தினால் பி உயிரூட்டி போகாமல் நிற்கும். தமிழ் நாட்டில் ஏழை ஜனங்கள் பெரும் பாலோர் புழுங்கலரிசி சாப்பிடுவதால் பெரி பெரி வியாதி வருகிறதில்லை. பச்சை அரிசியை நன்றாகத் தீட்டிவிட்டால் பார்ப்பதற்கு நன்றாக இருப்பதோடுகூட அரிசியும் உளுத்துப் போகாமல் அதிக நாட்கள் நிற்கும். அதனால்தான் வியாபாரி கள் அரிசியை மில்லில் நன்றாகத் தீட்டிக் கடைகளுக்கு அனுப்பு கிறார்கள். கைக்குத்தரிசி இரண்டு வாரங்களுக்குத்தான் நன்றாக நிற்கும். வீடுகளிலேயே நெல்லைக் குத்தி அரிசியாக் கிக்கொள்ளும் முறை நல்லதாக இருந்தது. இதை மறுபடி வழக்கத்திற்கு கொண்டுவருவது எல்லா விதத்திலும் நன்மை பயக்கும். அரிசி, கோதுமை இவைகளைத் தவிர இன்னும் மற்ற ஆகாரங்களிலும் பி உயிரூட்டி இருக்கிறது. ஏ. பி. உயிரூட்டிகள், சாதாரணமாகக் கொதிக்கவைப்பதால் கெட்டுப் போவதில்லை.

### பி உயிரூட்டி (Vitamin B) இருக்கும் ஆகாரங்கள்

நவதானியங்கள், பட்டாணி, பீன்ஸ், பாதாம், முந்திரிக் கொட்டை, வேர்க்கடலைவகை, கீரைவகை, பால், முட்டை.

### ஸி உயிரூட்டி (Vitamin C)

இது எலும்பிற்கு உறுதி கொடுத்து, பற்களைக் கெட்டிப் படுத்துகிறது. இந்தச் சத்துக் கிடைக்கும் பொருள்:

எலுமிச்சம்பழம், ஆரஞ்சுப்பழம், பச்சைப் புல் தின்கிற மாட்டின் பால், தக்காளிப்பழம், பச்சைத் திராட்சைப்பழம்

உருளைக்கிழங்கு, மற்றும் பலவிதமான பழவகைகள், வெற்றிலை, உயிரூட்டி, கொதிக்க வைத்தால் அழிந்துபோகும்.

### டி. உயிரூட்டி (Vitamin D)

இந்த உயிரூட்டியும், எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் உறுதி அளிப்பது. இது மாமிச ஆகாரத்திலும் வெண்ணெய் பால் முதலியவைகளிலும் இருக்கிறது. நமது தேகத்தின்மேல் சூரிய வெளிச்சம் பட்டால், அதினின்றும் இந்த உயிருட்டி உண்டாகிறது.

### ஆகாரங்களைப்பற்றிய விவரங்கள்

இதுவரையில் சொல்லியதிலிருந்து நமது சாப்பாடு பல வகைப்பட்ட கலப்பு ஆகாரமாக இருக்கவேண்டுமென்பது நன்கு விளங்கும்.

உடலியலில் மனிதருக்கு மனிதர் உயர்வு தாழ்வு இல்லை. எவ்வளவு பணக்காரர்களாக இருப்பினும், பரம ஏழைகளாக இருப்பினும் குறைந்த அளவு சரியான உணவு உண்ண வேண்டும். சாதாரணமாக ஒவ்வோர் ஆளுக்கும் தினசரி அடியில் கண்ட அளவு உணவு தேவை;—

| | |
|---|---|
| அரிசி (தீட்டாத கைக்குத்தரிசி) | 16 வீசம் ராத்தல் |
| பருப்பு வகை (எடை) | 4 ,, ,, |
| எண்ணெய் | 4 தோலா |
| கரிகாய் கீரைவகை | 16 வீசம் ராத்தல் |

இவைகளினின்று நாளொன்றுக்கு 2500 கனலி கொண்ட சத்து, தேகத்திற்குக் கிடைக்கிறது. இதற்குக் குறையக்கூடாது. பால், பழம், வெண்ணெய், நெய், தின்பண்டங்கள் - இவைகளும் சேர்ந்தால் அரிசி, பருப்பு இவைகளின் எடை குறையவேண்டும். நமது ஆகாரத்தில் கீரை அவசியம். இது ஏழைகளுக்கும் எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய பண்டம். பலவகைப்பட்ட கீரைகள் நம் கிராமங்களில் ஏராளமாகக் கிடைக்கின்றன. பாலுக்கும் பழத்திற்கும் பதிலாகக் கீரை உபயோகப்படும். வெற்றிலை உபயோகப்படுத்துவதும் நலம். வெற்றிலையின் நல்ல குணங்கள் புகையிலை போடும் வழக்கத்தால் தொலைந்துவிடுகின்றன. வெற்றிலை, சுண்ணும்பு, பாக்கு இவைகளின் நற்குணங்களைக் குறைவின்றி அடைவதற்குப்

புகையிலை, கற்றைக்காம்பு, காசுக்கட்டி இவைகளை முற்றும் நீக்கிவிடவேண்டும். மீன், மாமிசம் ஆகிய இரண்டும் சத்துள்ள ஆகாரங்களே. ஆனல் மாமிசம் சுலபமாக ஏழைகளுக்குக் கிடைப்பதில்லை. குளம், குட்டை, ஆறு முதலிய நீர் நிலைகளில் மீன் ஏராளமாகக் கிடைப்பதால் ஏழைகள் அவைகளை உணவிற்கு உபயோகிக்கலாம்.

பால், தயிர், மோர் என்னும் இவைகள் உயர்ந்த ஆகாரம். இவைகளைப்போல் பலன் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரம் சிருஷ்டியில் இல்லை. தாயின் பால் குழந்தைகளுக்கு எவ்வளவு அவசியமோ அது போலவே பசும் பால் மனிதர்களுக்கு முக்கியமான உணவு. அந்தக் காரணத்தை ஒட்டியே நமது நாட்டில் பசுவிற்கு மேன்மை ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று சொல்லலாம். பசுவைக் காப்பாற்றுவதில் அதன் ஆகாரத்தை நன்கு கவனிக்க வேண்டும். தினசரி, பச்சைப் புல், அகத்திக் கீரை, முருங்கைக் கீரைகளை அதற்குக் கொடுக்க வேண்டும். கழுநீர் வியாதி வராமல் தடுக்கும். அதில் ஒரு சிறு பிடி உப்பும் கலந்து வைப்பது அவசியம். இப்படி வளர்க்கப்பட்ட மாட்டின் பால் நல்ல சத்துள்ள உயர்ந்த ஆகாரமாகும். வெள்ளையாக இருப்பதெல்லாம் பால் என நினைப்பது தவறு. தண்ணீர் கலக்காமல் நேரிலேயே கறந்தபோதிலும் பசுவின் ஆகாரம் சரிவர இல்லாவிடில் அதனுடைய பாலில் சத்து இராது. பசும் பால் கிடைக்காத இடங்களில் அதற்குப் பதில் ஆட்டுப் பால் உபயோகப்படுத்தலாம். அநேகமாக ஆட்டுப்பாலும் பசும் பாலும் ஒரே குணத்தைக் கொண்டவை. ஒரு விதத்தில் ஆட்டுப்பால் பசும் பாலைவிட உயர்ந்தது. காய்ச்சாத பசும் பாலில் கூயரோகக் கிருமிகள் இருக்கலாம். ஆட்டுப் பாலைப் பச்சையாகவே இந்தப் பயமில்லாமல் உபயோகப்படுத்தலாம்.

# அத்தியாயம் 3

## தண்ணீர்

தேகத்தில் பெரும்பாகம் தண்ணீராகும். உயிருடன் இருப்பதற்குத் தண்ணீர் இன்றியமையாதது. தேகத்திலிருக்கும் உயிர் அணுக்கள் எல்லாம் தண்ணீரில் தோய்ந்து கிடக்கின்றன. இதுவே சரீரத்தின் ஈரம். சுற்றியுள்ள தண்ணீரிலிருந்து உயிரணுக்கள் உணவு பெற்று, அதிலேயே கழிவுகளையும் கீக்கிக்கொள்ளுகின்றன. ரத்தம் முழுவதும் தண்ணீர் மயமாக இருப்பதிலிருந்து தண்ணீர் அருந்த வேண்டியதன் அவசியத்தைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். உட்கொள்வது போலவே தண்ணீர் தேகத்திலிருந்து இடைவிடாமல் வெளியாகிக்கொண் டிருக்கிறது. சுவாசத்தின் மூலமாகவும், மூத்திரத்தின் மூலமாகவும் தேகத்திலிருந்து தண்ணீர் கழிக்கப்படுகிறது. இதற்கு ஈடு செய்யத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. சாப்பாடு இல்லாமல் பல நாள் உயிருடன் இருக்கக் கூடும்; தண்ணீர் இல்லாமல் இருக்க முடியாது. தாகம் உண்டானவுடன் தண்ணீர் அருந்துகிறோம். சராசரி நாளொன்றுக்கு ஒன்றரைப் பக்கா அளவு தண்ணீர் குடிக்கிறோம். இது தவிர ஆகாரங்களின் மூலம் ஏராளமான தண்ணீர் தேகத்தில் சேருகிறது. பலவித உணவுப் பொருள்களில் உள்ள தண்ணீர்ப் பாகமும் உயிருக்குச் சக்தி தரும் திறனும் கீழே காட்டப்பட் டிருக்கின்றன. எடை அளவில் நூற்றுக்கு எவ்வளவு தண்ணீர் என்பதும், நூறு சீரெடையில் எவ்வளவு கனலிகள் உள்ளன என்பதும் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன.

| ஆகாரம் | நூற்றில் எவ்வளவு பாகம் தண்ணீர் | எவ்வளவு கனலிகள் நூறு சீரெடையில் |
|---|---|---|
| வெள்ளரிக்காய் வகை | 95 | 9 |
| தக்காளி | 94 | 23 |
| பால் முறித்த நீர் | 93 | 27 |
| முலாம்பழம் | 92 | 30 |
| வேகவைத்த வெங்காயம் | 91 | 42 |

| | | |
|---|---|---|
| மோர் | 91 | 37 |
| வேக வைத்த கீரை | 91 | 22 |
| மொச்சை பீன்ஸ வகை வேகவைத்தது | 90 | 26 |
| அன்னஸ் பழம் | 89 | 44 |
| சிமை முள்ளங்கி | 92 | 5 |
| பால் | 87 | 171 |
| ஆரஞ்சு | 87 | 53 |
| முட்டை வெள்ளைக் கரு | 86 | 18 |
| சிமை இலந்தை | 84 | 65 |
| வேக வைத்த உருளைக்கிழங்கு | 75 | 89 |
| வாழைப்பழம், காய் வகை | 75 | 101 |
| அரிசிச் சோறு | 72 | 112 |

இதனின்றும் நாம் உண்ணும் காய் ,கறி, பதார்த்த வகை இவை பால்போலவே தண்ணீர் கொண்டதாக இருப்பது தெரிய வருகிறது. வேலை செய்பவர்கள் அதிகத் தண்ணீர் அருந்துகிறார்கள். ஆகாரம் சாப்பிடும்பொழுது இடையிடையே நீர் அருந்துவது நல்ல பழக்கம். தேகத்திலிருந்து தோல் மூலம் வெளியாகும் வேர்வைநீர் அப்படியே உலர்ந்து போகிறது. தோல் சுத்தமாக இல்லாவிடில் வேர்வை வெளியாகும் துவாரங்கள் அடைபட்டுப் பல வியாதிகள் உண்டாகும். ஆகையால் தினசரி குளிப்பது மிக்க அவசியம். குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளிப்பது ஆரோக்கிய சாதனங்களில் முக்கியமானது. அப்படிக் குளிக்கும்பொழுது தோலை நன்றாகத் தேய்த்துக் குளித்தால் ரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்திப் புதிய உணர்ச்சியையும் சுகத்தையும் அளிக்கும். குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளித்தால் நீர்க்கோவை, ஜலதோஷம், இருமல் முதலியன வந்துவிடுமென்று எண்ணுவது தவறு. குளிர்ந்த தண்ணீர் உடம்பில் பட்டால் தோலும் அதனடியில் இருக்கும் ரத்தக் குழாய்களும் சுருங்கும். அதனால் ரத்தம் மற்றப் பாகங்களில் வேகமாகச் சுழலும். சூடான தண்ணீரில் குளிக்கும் பொழுது தோலில் இருக்கும் துவாரங்கள் விரிவாகிச் சூடாவதால் ஜலதோஷம் ஏற்படக் கூடும்.

குடிக்கும் தண்ணீர் சுத்தமானதாக இருக்கவேண்டும், ஜனங்கள் இறங்கும் குளம், குட்டையிலுள்ள தண்ணீரைக்

குடிப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. ஆற்றுநீர் குளத்து நீரைக் காட்டிலும் சுத்தமானது. நம் ஆற்றங்கரைகளே மலம், மூத்திரம் இவைகளால் அநாகரிக ஜனங்கள் அசுத்தப்படுத்தி ஓடும் நீரைக் கெடுத்துவிடுகிறார்கள். ஆற்றுநீர் வண்டலாக இருப்பதைக் கொஞ்சம் படிக்காரம் போட்டுத் தெளிய வைக்கலாம். தெளிந்த பிறகுங்கூடக் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பது நலம். சமையலுக்கும், குளிப்பதற்கும், பாத்திரம் பண்டம் கழுவுவதற்குங்கூடச் சுத்தமான தண்ணீரை உபயோகப்படுத்தவேண்டும். குடிதண்ணீர்க் குளங்கள் அசுத்தம் சேராதபடி பாதுகாக்கப்படவேண்டும்.

## சூரிய கிரணங்கள்

மனிதனுக்குச் செலவில்லாமல் ஆரோக்கியத்தைத் தரக்கூடியது சூரியன். வெளிச்சமில்லாத வீடுகளும், அறைகளும் பல வியாதிகள் உண்டாவதற்கு மூல காரணம். முக்கியமாக, க்ஷயரோகம் இந்த இடங்களிலிருந்து பரவுகிறது. சூரிய கிரணங்களினுடைய வெப்பத்தைக் காட்டிலும் வெளிச்சமே முக்கியமானது. தேகத்தில் சூரிய வெளிச்சம் பட்டவுடன் தோல் அதை உட்கொண்டு சுகத்தை அளிக்கிறது. தோல் முழுவதும் மெல்லிய சுரணை நரம்புகள் பரவியிருக்கின்றன. அவை சீத உஷ்ண நிலைக்குத் தகுந்தபடி தேகத்தைப் பாதுகாக்கின்றன. தேய்த்துச் சுத்தம் செய்து, சூரிய வெளிச்சம் படும் தேகம் நல்ல மேனியடைந்து மிருதுவாயும், பளபளப்பான நிறத்துடனும், சொறி சிரங்கு இல்லாமலும் இருக்கும். சூரிய வெளிச்சத்தின் முழுப் பலனையும் பெறவேண்டுமானால் காலை, மாலை இரு நேரங்களிலும் உஷ்ணம் அதிகம் இல்லாமல் இருக்கும்பொழுது உடம்பில் துணி போட்டு மூடாமல் இருக்கவேண்டும். நாகரிகப் பழக்கமென நினைத்து உடம்பு முழுவதையும் சதாகாலமும் மூடுவது ஆரோக்கிய முறைக்கு விரோதம்.

## தேகப் பயிற்சி

சரீர ஆரோக்கியத்திற்கு ஆகாரம் முதலியவற்றைப் போலவே தேகப் பயிற்சியும் அவசியமானது. சிறு குழந்தையை நன்கு கவனித்து இயற்கை முறைகளை ஆராய்ந்தோமானால் தேகப் பயிற்சி இயற்கை அமைப்பில் இன்றியமையாததாக இருப்பதை உணரலாம். உறங்கும் நேரம் தவிர மற்ற நேரங்களில் குழந்தை அழுதுகொண்டோ கைகால்களை

ஓயாது மாற்றி மாற்றித் தூக்கி அடித்துப் புரண்டுகொண்டோ இருப்பதைப் பார்க்கலாம். குழந்தை இம்மாதிரி எல்லாம் செய்வதற்குக் காரணம் என்ன என்பது புலப்படாது. இது குழந்தையின் வளர்ச்சிக்காக இயற்கை செய்திருக்கும் ஏற்பாடேயாகும். ரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதற்கும் தேகம் வேகமாக வளருவதற்கும் கைகால்களின் பயிற்சி தேவை. மனிதன் உழைப்பில்லாமல் உயிர் வாழமுடியாது. உணவைப் பாடுபட்டு உழைத்து உண்டாக்கவேண்டும். அம்முறையில் தேவையான தேகப் பயிற்சி குடியானவன், தொழிலாளி முதலியவர்களுக்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. சிறுவர்கள் ஓயாது ஓடி, ஆடி, விளையாடிக் கொண்டிருப்பது அவர்கள் வேண்டுமெனச் செய்யும் குறும்பு அல்ல; இயற்கை நியதியேயாகும். வளரும் தேகமாதலால் சோம்பேறியாகச் சும்மா இருக்க அவர்களால் முடியாது.

பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுடைய சுறுசுறுப்பைத் தவறு என்று கண்டிக்காமல் அதை நல்ல வழியில் திருப்பி உபயோகப் படுத்தவேண்டும், இவ்விஷயத்தில் பொருள் படைத்தோருடைய மனப்பான்மை வேறு. அவர்களுக்குத் தேக உழைப்பை மேற்கொள்ளும் அவசியம் இல்லாமையால் உழைப்பு வறுமைக்கு அறிகுறியென அதற்கு ஓர் இழிவைக் கற்பனை செய்து விட்டார்கள், உழைக்காமல் இருப்பதே கௌரவமென்றும், பெரிய மனிதத்தனத்திற்கு அடையாளம் என்றும் எண்ணும் பழக்கம் சமூகத்தில் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதைப்போன்ற அறிவீனம் வேறு ஒன்றும் இல்லை. வேலை செய்ய அவசியம் இல்லாத பொருள் படைத்தோரும் ரத்த ஓட்டம் பெறத் தேகப் பயிற்சி செய்யவேண்டியது அவசியம். தேக உழைப்பின்றி மூளைத் தொழில் செய்யும் உபாத்தியாயர்கள், உத்தியோகஸ்தர்கள், வக்கீல்கள் முதலியவர்களுக்கெல்லாம் தேகப் பயிற்சி இன்றியமையாதது. தேகப் பயிற்சி இல்லாவிடின் அதன் காரணமாக அநாவசியமாக அநேக வியாதிகளை அநுபவிக்க நேரிடுகிறது. தினசரி அரை மணி நேரம் சாதாரணமான தேகப் பயிற்சி செய்து வந்தால் ஆரோக்கியமன வாழ்வை அடையலாம்.

## தூக்கம்

தேகப் பயிற்சி எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு தூக்கமும் தேவை. சிறு குழந்தைகளும், சிறுவர்களும் அதிக நேரம் தூங்குகிறார்கள். தேகவளர்ச்சிக்குத் தூக்கம் அவசியம். வயசு

ஆக ஆகத் தூக்கம் குறைந்துகொண்டு வருகிறது. குழந்தைகள் 16 மணி முதல் 18 மணி நேரமும், சிறுவர்கள் 10 மணி முதல் 12 மணி நேரம் வரையும், வயசானவர்கள் 6 மணிக்குக் குறையாமலும் தூங்குவது அவசியம். சொப்பனங்கள் இல்லாமல் அயர்ந்து உறங்குவதால்தான் தூக்கத்தின் முழுப்பலனும் ஏற்படுகிறது. உலகத்தில் பேர் பெற்ற அநேகர் தூக்கத்தைக் குறைத்து வேலை செய்து வந்திருக்கிறார்கள். ஓர் அவயவம் வேலை செய்யும்பொழுது மற்றவைகளுக்கு ஓய்வு கொடுக்கும் பழக்கம் பெற்றிருந்தபடியால் தூங்கும் நேரம் குறைவாக இருந்த போதிலும் ஆரோக்கியத்தை இழக்காமல் வேலை செய்து வருகிறார்கள். தேகப்பயிற்சி நல்ல தூககத்தைக் கொடுக்கும். தேகப் பயிற்சி இல்லாமல் வழக்கத்தின்படி தூங்குகிறவர்கள் சொப்பனங்கள் காண்பார்கள்.

## பட்டினி

நோயுற்ற காலங்களில் பட்டினி இருப்பது நல்லது. தேகத்தில் நோய் கண்ட காலத்தில் ஜீரண அவயவங்களின் வேலைத்திறன் குறைகிறது. ஆனபடியால் அதிக உணவை உட்கொள்ளுவதில் பயனில்லை; ஜீரணமாகாமல் நோயை அதிகப்படுத்தும். மனத்திற்குச் சங்கடம் ஏற்படும் காலத்தும், ஒரு வேலையை ஊன்றிக் கவனிக்கவேண்டிய காலத்தும் பட்டினி இருப்பது நலம்.

# அத்தியாயம் 4

## சொழுத் துப்புரவு

மனிதனுடைய தனிப்பட்ட வாழ்வில் வியாதி இல்லாமல் இருப்பதற்கும் சமூகத்தில் தொத்து வியாதிகள் பரவாமல் இருப்பதற்கும் துப்புரவு கையாளப்படவேண்டியது அவசியம். துப்புரவிற்குச் சட்டங்களும், சர்க்கார் உத்தரவுகளும்மட்டும் போதா. பொதுஜனங்களுக்குள் அறிவும் ஒழுங்குமுறைகளை மதித்து நடக்கும் பழக்கமும் பொது நன்மையில் சிரத்தையும் பரவவேண்டும். நகரங்களில் சுகாதார அதிகாரிகள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் மூலம் துப்புரவு விதிகள் ஒருவாறு பட்டணவாசிகளுக்குத் தெரியலாம். கிராமங்களிலோ பொதுத் துப்புரவைக் கவனிக்க யாதொரு முறையும் இப்போது இல்லை. துப்புரவு அதிகாரிகள் ஏதாவது தொத்து வியாதி கண்டிருப்பதாகச் சங்கதி எட்டிய பிறகு கிராமத்திற்கு வந்து வேண்டுவனவற்றைச் செய்ய எத்தனிக்கிறார்கள். அதற்குள்ளாகவே அனேகர் இறந்துவிடுகிறார்கள். நம்முடைய நாட்டில் ஒரு காலத்தில் ஜாதிக் கட்டுப்பாடும், ஆசாரமுறைகளும் பிழையின்றிக் கையாளப்பட்டு வந்தன, அநேகமாக, பழைய ஒழுக்க விதிகள் பொதுத் துப்புரவிற்குச் சாதனங்களாக இருந்தன. இப்போது அவைகள் குலைந்துபோயிருக்கிறபடியால் சுகாதார விதிகளைச் சிறு வயசிலேயே பள்ளிக்கூடங்களில் தெரிந்துகொள்வது அவசியமாகிறது. கிராம உபாத்தியாயர்களுக்குச் சுகாதாரக் குறைகள் நன்றாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

## வீடும் அதன் சுற்றுப்புறமும்

நம் கிராமங்களில் ஏழை மக்கள் அறியாமையால் ஓர் ஒழுங்கு முறையில்லாமல் கண்டபடியெல்லாம் குடிசைகள் கட்டியிருக்கிறார்கள். அவைகளைப் பிரித்து வேறு இடங்களில் கட்டுவதற்குப் போதுமான பொருள் அவர்களிடம் இல்லை. புது இடங்கள் கிடைப்பதும் அரிது. ஆனபோதிலும் அந்தக்

குடிசைகளில் சுகத்திற்காக வேண்டிச் சில மாறுதல்களைச் செய்யலாம். தெருத்திண்ணையை அகலப்படுத்தி அடைப்புகளைத் திறந்துவிடலாம். இதனால் ஒருவாறு காற்றுவசதி ஏற்படும். கூடுமானால் வாசற்படிகளை அகலப்படுத்தி, நிலைக்கதவுகளைப் பெரிதாகச் செய்யவேண்டும்.

தென்புறத்தில் வாசற்படி இல்லாத வீடுகளில் இடம் இருக்குமானால் ஒரு பெரிய ஜன்னல் வைப்பது நலம். குடிசைகளின் தளத்தை ஓரளவு சீர் செய்யலாம். ஒன்றிரண்டு அடியாகிலும் நல்ல மணலைக்கொண்டு நிரப்பி அதன் மேல் பாதி மணலும், களிமண்ணும் கலந்து பூசித் தளத்தை உறுதிப்படுத்தலாம். புகை போவதற்கும், மூச்சு விடும் சூடான காற்று வெளி ஏறுவதற்கும் கூரையை ஏடுத்துக் கட்டலாம்.

சூரிய வெளிச்சம் இரண்டு மணி நேரமாகிலும் குடிசைக்குள் அடிக்கும்படியாக ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். மாடு கன்றுகளையும் ஆடு குட்டிகளையும் குடிசைக்குள் கட்டாமல் இருக்க வழி தேடவேண்டும். சுவர்களின் உட்புறமும் வெளிப்புறமும் வருஷத்திற்கு இரு முறையாவது நன்றாகச் சுண்ணாம்பு அடிக்கவேண்டும். வீட்டிற்குச் சமீபத்தில் குப்பை குவிக்காமல், அதற்குத் தகுந்த தனியிடம் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். சாக்கடைத் தண்ணீர் தேங்காமல் ஓடும்படி வாட்டமாக வெட்டி விடவேண்டும். புதிதாக வீடு கட்டுவதாக இருந்தால் நல்ல இடம் தேடிக் கட்டுவது அவசியம். ஓதம் தட்டாத பூமியாக இருக்கவேண்டும். தண்ணீர் வடிந்து ஓடும் சரிவுள்ளதாகவும், நீர்த் தேங்கல் இல்லாத இடமாகவும் இருக்கவேண்டும். செம்மண் பூமியாக இருந்தால் நலம். வீட்டைச் சுற்றி வேரோடும் மரங்களும், காற்றை அடைக்கக்கூடிய வேறு தடைகளும் இல்லாத இடமாக இருக்கவேண்டும். வீடு சிறியதாக இருந்தாலும், குடிசையாக இருந்தாலும் வீட்டுத் திண்ணை தரைமட்டத்திலிருந்து உயர்ந்து, காற்றும் வெளிச்சமும் ஏராளமாக வரும்படி பார்த்துக் கட்டுதல் நலம். கிணறு வீட்டைவிட்டுச் சற்றுத் தள்ளி இருக்கவேண்டும். கிணற்றனது கைப்பிடிச்சுவர், வாட்டமான தளவரிசை, ஜலதாரையுடன் இருக்கவேண்டும். வீடு பெரியதாக இருந்தால் நடுவில் திறந்த முற்றம் வைத்துக் கட்டுதல் நலம். வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது மட்டும் போதாது. வீட்டைச் சுற்றிலு

முள்ள வெளிப்புறத்தையும் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்வதும் அவசியம். வீட்டுக்குப் பக்கத்தில் பள்ளம், குழி, எச்சில் தொட்டி இவைகள் இல்லாமல் இருக்கவேண்டும்.

## குடிதண்ணீர்

வீட்டைக் காட்டிலும் மனிதனுக்கு அவசியமானது சுத்தமான குடிதண்ணீர். உயிர்வாழ்வதற்குத் தண்ணீர் எவ்வளவு அவசியமென்று முன்பே எழுதியிருக்கிறோம். கிராமங்களில் குடி தண்ணீர் சுத்தமாக இல்லாததாலும், இருக்கும் தண்ணீரைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளும் சமுதாயப் பழக்கம் குன்றிப் போயிருக்கிறபடியாலும் பல தொத்துவியாதிகளுக்கு நாம் இரையாகிவிடுகிறோம். இதைத் தடுக்கமுடியும்; சற்று முயன்றால் போதுமானது. குடிதண்ணீர் கீழ்க்கண்ட வழிகளில் நமக்குக் கிடைக்கிறது: 1. ஊற்றுக்கிணறுகள், 2. குளம் குட்டைகள், 3. ஆறுகள்.

## ஊற்றுக்கிணறுகள்

கழிவுத் தண்ணீர் கிணற்றுக்குள் போகாமல் கைபிடிச் சுவர் எடுத்து, வாட்டமாகத் தண்ணீர் ஓடுவதற்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். அழுக்குப் பாத்திரங்கள், மரம், மட்டைகள், செத்தை இவைகளைக் கிணற்றுக்குள் போடக்கூடாது.

பாறைகளிலிருக்கும் கிணற்றுத் தண்ணீர் நல்ல சுத்தமானதாக இருக்கும். கிணறுகள் அடிக்கடி இறைக்கப்படவேண்டும். அப்பொழுதுதான் ஊற்றுக்கண்கள் அடைபடாமல் இருக்கும்.

## குளங்கள்

தேங்கி நிற்கும் தண்ணீரைக் குடிப்பது கெடுதல். குளங்களில் தங்கியிருக்கும் தண்ணீர் நாலு பக்கத்திலும் திறந்து கிடப்பதோடு, காவல் கட்டு, ஒன்றும் இல்லாமல் ஆடு, மாடு, பன்றி முதலியவைகளாலும், மனிதர்களாலும் அசுத்தப் பட்டுவிடுகிறது. மரம் மட்டைகள் இவைகள் விழுந்து அழுகி, பாசி, கோரை முதலியவைகள் வளர்ந்து குடிப்பதற்கு அருவருப்பாக இருப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் வியாதியையும் உண்டாக்கும். வாந்திபேதி (காலரா), சீதபேதி, ரத்தபேதி, வயிற்றிலும் குடலிலும் பூச்சி இவைகள் இத்தகைய நீரைக் குடிப்பதால் உண்டாகின்றன. கோடைக்காலத்தில் தண்ணீர் வற்

றிய பிறகு குளத்தில் ஊற்றுக் கிணறுகள் இறக்கி, அந்தத் தண்ணீரை அழுக்காகாத வண்ணம் காப்பாற்றிக் குடித்தால் நோய் உண்டாகாது.

## ஆறுகள்

ஓடிக்கொண்டிருக்கும் ஆற்று நீரைக் குடிப்பதில் பயம் ஒன்றுமில்லை. ஆனாலும் ஒரு மைலுக்குள்ளாக அந்தத் தண்ணீர் அசுத்தப் படாமல் இருக்கவேண்டும். மணற் பரப்பில் சூரிய வெளிச்சம் பட நீர் ஒரு மைல் ஓடினால் அதில் இருக்கும் எல்லாவித அசுத்தமும் போய்விடுகிறது. ஓடும் நதி புண்ணிய தீர்த்தமென்றும், அதில் அசுத்தம் செய்தல் பாவமென்றும், நம் சாத்திரங்களெல்லாம் யுகயுகமாகப் பறை சாற்றியும் இக்காலத்தில் ஆற்றங்கரையையும், ஓடும் தண்ணீரையையும் அசுத்தம் செய்துவருகிறோம். மேலும் நகரங்களுக்கு அருகிலிருக்கும் ஆறுகளில் ஊர்ச் சாக்கடைத் தண்ணீரை விட்டுவிடுகிறார்கள். பெரிய ஆறுகளின் கதியே இப்படி என்றால், சிறு வாய்க்கால்களைப் பற்றிக் கேட்கவேண்டியதில்லை. ஆற்றங்கரை, குளத்தங்கரை மற்றும் தண்ணீர் கண்ட இடங்களில் எல்லாம் இக்காலத்தில் ஜனங்கள் மலத்தைக் கழிப்பதற்குத் தயங்குவதில்லை. இந்தப் பாவத்தினால் மனிதவர்க்கத்திற்கு உண்டாகும் அபாயத்தை நாம் போதிய அளவு கவனிப்பதில்லை. ஆகையால் ஆற்றுத் தண்ணீரைக் குடிப்பதில் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டியதாகிறது. மணற்பரப்பில் ஓடும் ஆறுகளில் ஊற்றுப் போட்டுக் குடி தண்ணீர் எடுப்பது நலம்; அல்லது ஊராரெல்லோரும் சேர்ந்து கட்டுப்பாட்டுடன் ஒரு மைல் தூரத்திற்கு ஆற்றுக்கு மேலும் கீழும் கரைகளை அசுத்தமாகாமல் காப்பாற்றி அந்த நீரைக் குடிக்கலாம்.

## அசுத்தத் தண்ணீரைச் சுத்தம் செய்வது எப்படி ?

எந்தத் தண்ணீராக இருந்தாலும், உப்பும் நாற்றமும் இல்லாமலிருந்தால் அதைக் கொதிக்கவைத்து, பயமில்லாமல் குடிக்கலாம். ஆனால் தண்ணீரைக் காய்ச்சுவது சொல்லுவதைப்போல் அவ்வளவு சுலபமான காரியமல்ல. விறகு செலவாகும். ஏழைகளால் முடியாத காரியம். மேலும் தாகம் எடுத்தவுடன் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டிய அவசியம் ஏற்படுவதால் காத்திருக்கமுடியாது. காய்ச்சின தண்ணீரில் ருசி குறைந்து

விடுகிறது. அதனால் அதைக் குடிப்பதற்கு அநேகர் பிரியப் படுவதுமில்லை. இதனால்தான், அறிந்தவர்களுங்கூட அசுத்த மான தண்ணீரைக் குடித்து நோய்க்கு இரையாகிறார்கள். அடியிற் கண்டமாதிரி ஆரோக்கிய சாஸ்திர முறையில் தண் ணீரைத் தயாரிக்க முடியுமானால் வடிகட்டிக் குடிப்பது நலம்.

மூன்று மூங்கில் நிறுத்தி அதில் மூன்று பானைகளை வைத்து மேற் பானையில் சுத்தமான அடுப்புக்கரியும் மணலும் பாதிப் பானை வைக்கவேண்டும். இரண்டாவது பானையில் பாதி சுத்த மான மணல் போடவேண்டும். மேல் இரண்டு பானைகளின் அடியில் மூன்று சிறு துவாரங்கள் செய்து அடியில் ஒரு பானை யில் தண்ணீர் சொட்டுச் சொட்டாக வடிந்து விழும்படி வைக்க வேண்டும். மேற் பானைகளின் மணலை மாசத்திற்கு ஒரு தடவை யாகிலும் மாற்றவேண்டும். இவ்வாறு வடிகட்டின நீரில் மண் முதலிய அழுக்கு இல்லாதிருப்பதோடு வியாதிக் கிருமிகளும் நீங்கிவிடும். இது அதிகச் செலவில்லாமல் கிராமங்களிலுங் கூடச் செய்ய முடியும்.

கலங்கலாக இருக்கும் தண்ணீரில் ஒரு தேற்றாங்கொட்டை யைத் தேய்த்துக் கரைத்தால் ஜலம் தெளிந்துவிடும். ஒரு சிட்டிகை சீனக்காரத்தை (படிக்காரம்) ஒரு பானைத் தண்ணீ ரில் கரைத்தாலும் தண்ணீர் தெளிந்து, வண்டல் அடியில்தங்கி விடும்.

## சாக்கடைகள்

கிராமங்களில் சாக்கடைகளை ஒழுங்காகக் கட்டி நீரோட் டத்திற்கு ஏற்பாடு செய்கிறதில்லை. பெரிய வீடுகளிலுங்கூட மழைத் தண்ணீர் போவதற்குமட்டும் வேண்டிய ஏற்பாடு கள் செய்வது வழக்கம். தினசரிக் கழிவுத் தண்ணீரைக் கொல்லைப் புறத்திலும், தெருவிலும், சந்துகளிலும் ஓடும் படி விட்டுவிடுவார்கள். வெயிலில் உலர்ந்து போகும் அளவுக்கு மேலாகக் கழிவுநீர் தினசரி விடப்படுவதால் துர் நாற்றமும் ஈக்கள் கொசுக்களின் உபத்திரவமும், இதன் காரண மாகக் குளிர்காய்ச்சல், யானைக்கால் முதலியனவும் ஏற்படுகின் றன. ஊரார் ஒருங்கு சேர்ந்து ஊரைத் துப்புரவாக வைக்கத் தீர்மானித்தால் அடியிற் கண்டவாறு செய்யலாம். சிறிய கிராமங்களில் கழிவுத் தண்ணீரைத் தொட்டிகளில் நிரப்பி

நிரம்பிய சேற்றை முறைப்படி அப்புறப்படுத்தி எருவாக மாற்றி உபயோகப் படுத்தவேண்டும். இந்த ஏற்பாடு குடியானவர்களுக்கு மிகுந்த பிரயோஜனத்தை அளிக்கும். தோட்டிகளில் அவ்வப்போது வெட்டிய புது மண் போட்டால் துர்நாற்றம் இல்லாமல் இருக்கும்.

அடிக்கடி அப்புறப்படுத்தாமல் சாக்கடைத் தண்ணீருக்குச் செய்யக்கூடிய வேறொரு வழியும் உண்டு.

மூன்று கன அடி ஆழமுள்ள ஒரு குழி வெட்டி 1½ அடி மணலும் 1½ அடி ஜல்லியும் போட்டு நிரப்பி, அதில் சாக்கடைத் தண்ணீரை விட்டு அதினின்றும் நீர் பெருகிவந்தால், அதைத் தோட்டத்திற்குப் பாயும்படி விட்டு விடலாம். அதினின்று பெருகும் தண்ணீர் துர்நாற்றம் இல்லாமலும், சுத்தமாகவும் இருக்கும். பட்டணங்களில் சாக்கடைத் தண்ணீரை அப்புறப்படுத்துவது நகர சபைகள் செய்யவேண்டிய வேலை.

## ஒதுக்கிடங்களும் மலம் கழிப்பதும்

கிராமங்களில் அநேகமாக வீடுகளில் மலங்கழிப்பதற்கென்று தனியிடம் அமைக்கும் வழக்கமில்லை. அப்படி அமைத்துக்கொண்டாலும் அந்த இடத்தைச் சுத்தமாக வைப்பதிலலை. ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் மலங்கழிப்பதற்கு ஒதுக்கிடம் இருக்கவேண்டும். வீட்டில் ஒதுக்கிடம் அமைத்துக் கொள்ளச் சௌகரியம் இல்லாவிட்டால், குடிசைகளின் சமீபத்தில் குழந்தைகளும் ஸ்திரீகளும் எளிதில் செல்லும்படியான இடத்தில் பொது ஒதுக்கிடம் அமைக்கவேண்டியது அவசியம். ஒதுக்கிடத்தை உபயோகப்படுத்துவதில் சில விதிகளைப் பின்பற்றவேண்டும். மலத்தை எடுப்பதற்குப் பெரிய ஊர்களில் தோட்டிகள் இருப்பார்கள். சிறிய ஊர்களில் இருக்கமாட்டார்கள். இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் மலத்தையும் மூத்திரத்தையும் லாபகரமாக உபயோகப்படுத்தக்கூடிய முறை ஒன்று உண்டு. பொது ஒதுக்கிடங்கள் செலவு செய்து கட்டவேண்டிய கட்டிடங்களாக இருக்கவேண்டியதில்லை. மறைவாக இருக்கவேண்டிய உயரத்திற்கு மண் சுவர் போதுமானது. 1½ அடி ஆழமும், 1 அடி அகலமும் உள்ளதாக நாலு அடி நீளம் சிறு அகழி வெட்டி, அதில் உட்கார்ந்து மலம் கழிப்பதற்காகக் குறுக்கில்

இரண்டு அடி ஆழமுள்ள மரப்பலகை அல்லது மரத்துண்டு களைப் போட்டுவிட்டால் போதும். குழிவெட்டிய மண்ணைச் சமீபத்தில் சேகரித்து வைத்திருக்கவேண்டும். மலம் மூத்திரம் கழிந்தபின் அந்த மண்ணைக் கையாலோ அல்லது ஒரு கரண்டி யாலோ எடுத்து மலத்தை மூடிவிட்டால் போதுமானது. ஈக்கள் மொய்க்காமலும், துர்நாற்றம் எடுக்காமலும் இருக்கும். இவ் வாறு உபயோகப்படுத்தி வெட்டிய குழி நிரம்பியபின் அதற்குப் பக்கத்தில் முன்மாதிரி அதே அளவில் மறுபடியும் குழிவெட்டி அதை உபயோகப்படுத்தவேண்டும். ஆறு மாதத்திற்குப் பிறகு மூடப்பட்டுள்ள குழிகளின் மண் நல்ல எருவாக மாறி விவ சாயத்திற்கு உபயோகப்படும். ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு வருஷத்திற்குள் சுமார் மூன்று ரூபாய் பெறுமான எருவாகக் கூடும் மலத்தைக் கழிக்கிறான். அதை நாம் அறியாமையால் சரிவர உபயோகிக்காமல் நல்ல பொருளை வீணுக்குவதுடன் ஊரையும் அசுத்தப்படுத்திக் கொள்கிறோம். அப்படியின்றி, அதை உபயோககரமாக்க முயலவேண்டும்.

மேலே சொன்னபடி மலங் கழிப்பதற்கும் பிரத்தியேக இடங்கள் அமைத்துக்கொள்ளாமல், வெளியிடங்களிலோ, தோட்டத்திலோ மலங் கழிப்பதாக இருந்தால், ஒவ்வொருவரும் ஒரு கரண்டியோ, துடுப்போ, குச்சியோ கொண்டு சிறு குழி வெட்டி அதில் மலங் கழிக்கவேண்டும். உடனே மண்ணைப் போட்டு மூடிவிடவேண்டும், இப்படிச் செய்வதுதான் நாகரிக மும், ஆரோக்கியமும். மலத்தை ஈக்கள் உட்காரும்படி கழித் தல் பலவித வியாதிகளைப் பரப்புவதற்குக் காரணமாகும். இவ்வாறு செய்யும்படி, குழந்தைகளுக்கும் எளிதில் சொல்லித் தரவேண்டும். இதை ஓர் ஆசாரவிதியாகவே கொள்ளல் நலம்.

## நாட்டுப்புறத்தில்

மலபாதைக்கென வெளியில் போகும் நம்மவர்கள் கையில் தண்ணீர் எடுத்துச் செல்லும் வழக்கம் இல்லை. மலம் கழிந்த பிறகு தண்ணீர் இருக்கும் பக்கத்தை நோக்கி கெடுந் தூரம் சென்று, அங்கே தண்ணீர் மட்டத்திற்குள் இடை வரையில் நனைத்துக் கழுவுவது வழக்கம். இதைப்போல் பாவமும் கெடுதலானதுமான முறை உலகத்தில் வேறில்லை. கையில் ஒரு செம்போ அல்லது குவளையோ தண்ணீருடன் எடுத்துச்சென்று

மலங் கழித்த இடத்திற்குச் சமீபமாகவே சுத்தம் செய்யும் பயிற்சி சுகாதார முறைக்கு மிகவும் அவசியமானது.

## மாட்டுக்கொட்டமும் குப்பையும்

மாடுகன்றுகளுக்கென்று தனிக் கொட்டம் ஏற்பாடு செய்யாமல் வீட்டிற்கு முன்புறம் அல்லது பின்புறம் திறந்த வெளியில் கட்டியும் மழைக் காலத்தில் வீட்டிற்குள்ளேயே கட்டிவிடுவதும் துப்புரவுக்கு விரோதமான வழக்கம். மாட்டின் சாணியை வறட்டி தட்டி எரித்துவிடுவதும் பிசகு. மாட்டின் சாணியும் மூத்திரமும் விலையுயர்ந்த எரு. அவ்விதம் உபயோகப்படுத்தாமல் அதன் சாரத்தை வீணுக்கி, சாணியை வறட்டியாக எரித்துவிட்டால் விவசாயத்திற்கு அவசியமான உயர்தர எருவைப் பாழ்படுத்துவதாகும். மாடு கன்றுகளுக் கென்று தனியாகக் கொட்டம் இருக்கவேண்டும். அந்தக் கொட்டத்திற்குக் கால்கள் நட்டு, தென்னங்கீற்று, பனமட்டை, நாணல், வைக்கோல் இவைகளில் எது சுலபமாகக் கிடைக்குமோ அதைக்கொண்டு மேற்கூரை மட்டும் போட்டுச் சுவரெடுக்காமல் காற்றோட்டமாக விடவேண்டும். மழைக் காலத்தில் அவசிய மானால் சாரல் அடிக்கும் பக்கத்தில் மூங்கில் தட்டியோ அல்லது தென்னங்கீற்று நிரைச்சலோ கட்டி, மாடு கன்றுகள் நனையாமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம். மாட்டுக்கொட்டத்தில் அரை அடி பள்ளம் தளவரிசைக்குப் பதிலாக வெட்டி, அதில் நல்ல காய்ந்த மண்ணை நிரப்பி அதன் மேல் வைக்கோல் சித்தையைப் பரப்பிவைத்து அதில் மாட்டைக் கட்ட வேண்டும். மாடு கழிக்கும் சாணி, நீர் இரண்டும் அதிலேயே தங்கிவிடும். தினசரி காலையில் மேலாக இருக்கும் சாணியை மட்டிலும் எடுத்து வீட்டிற்கு வெளியில் ஒரு குப்பைக் குழி வெட்டி அதில் போட்டு அதோடுகூட வீட்டில் விழும் குப்பை யையும் போட்டு, கொஞ்சம் நல்ல மண்ணையும் போட்டு, லேசாக மூடிவிடவேண்டும். ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகோ, அல்லது இரண்டு மாதத்திற்குப் பிறகோ, கட்டும் மாட்டின் எண்ணிக் கைக்குத் தக்கவாறு கொட்டத்தின் அடிமண்ணை அரை அடி வெட்டி எடுத்துக் குப்பைக்குழியில் போட்டுத் தண்ணீரை மேலே தெளித்துப் புது மண்ணைப் போட்டு மூடிவிடவேண்டும். இம்மாதிரி தயாரிக்கும் குப்பைக் குழியை மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை வெட்டி எடுத்து நிலங்களுக்கு மிக நல்ல எருவாக

உபயோகப்படுத்தலாம். நிலத்திலிருந்து உணவு உற்பத்தி செய்து பூமியினின்று நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் சாரத்திற்கு ஈடுகட்டவேண்டியது கடமை. இப்படிச் செய்யாவிட்டால் வர வர நிலத்தின் சாரம் குறைந்து இதன் பலனுக நாளா வட்டத்தில் நாமும் பலவீனமடைந்துவிடுகிறோம். இயற்கை விதிகளை அறிந்து வாழ்க்கையை ஒழுங்காக நடத்தினால் க்ஷேமத்தை அடைவோம்.

## உடை

நமது நாட்டின் சீதோஷ்ண நிலைமைக்கு அதிகமான உடை தேவையில்லை. அரையில் கட்டும் நான்கு முழத்துண்டும், சவுக்கமும் ஆண்பிள்ளைகளுக்குப் போதுமானது. நம்முடைய தேசத்தின் பழைய வழக்கப்படி பாதி உடம்பு திறந்திருப்பது ஆண்பிள்ளைகளுக்கு அநாகரிகமல்ல. அதிக உடை தரிப்பது புதிய வழக்கம். தற்சமயம் கிராமங்களில் கூலி வேலை செய்பவர்கள் கூடச் சொக்காய் போடுவது உயர்தர வழக்கமெனக் கருதுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம், சில படித்தவர்களும் உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களும் உடை போடுவதைப் பெருமையாகவும், நாகரிகமாகவும் கருதுவதுதான். சுகாதார முறைப்படி இது தவறு. சதா வேர்வை உண்டுபண்ணக்கூடிய வெப்பம் அநேகமாக வருஷம் முழுவதும் கொண்ட நம்முடைய நாட்டில் உடம்பை மூடுவதால் வேர்வை அதிகரிப்பதோடு, அந்த வேர்வை உடுப்புகளில் தங்குகிறது. அதைச் சரியானபடி சலவை செய்தோ, தோய்த்தோ சுத்தம் செய்யாவிட்டால் அதனின்றும் பல தொத்து வியாதிகள் உண்டாகும். ஸ்திரீகளுங் கூட மற்ற விஷயங்களையும் கவனித்து எந்த அளவில் உடையின் பாரத்தைக் குறைக்க முடியுமோ அவ்வளவு குறைத்தல் நலம். அதிக உடை தரித்தலே நாகரிகம் என்று எண்ணுவது முற்றும் பிசகு.

பருத்திநூலினால் செய்யப்பட்ட கதர் உடைதான் தென்னாட்டின் சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்றது. சாயம் போட்ட உடைகள் அழுக்கை மறைத்து அசுத்தம் சேர இடங் கொடுக்குமாகையால் சுத்த வெள்ளையாக இருக்கும் உடையே மேலானது. கம்பளிகள், கெட்டிப் பட்டுகள் நம் நாட்டிற்கு அவசியமில்லை. ரொம்பக் குளிரிலுங்கூட ஒரு துப்பட்டி போதுமானது. ஏழை மக்கள் சொக்காய் போடும் பழக்கம் புதிதாகச் செய்துகொண்டு

ஒரே சட்டையை மாதக்கணக்காகப் போடுகிறார்கள். அதை நன்றாகத் தோய்க்கிறதில்லை. சில நாட்களுக்குள், தலையில் பயிருள்ள சிறுவர்களுக்கு அந்தச் சட்டையின் கழுத்து புறம் எண்ணெயும், அழுக்கும் படிந்து விகாரமாகிறது. அம்மாதிரி சட்டை போட்டுக்கொள்வதைக் காட்டிலும் போடாமலிருப்பதே அழகு. ஸ்திரீகளும் ஆண்மக்களும், எல்லோருமே உடம்பின் தோலுக்குக் காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் சதாகாலமும் கிடைப்படும்படி உடைதரித்தல் கூடாது. ஆபரணங்கள் அணிவதிலும் அழுக்குப் படியும்படி மாற்றாமலும் கழுவாமலும் விட்டுவிடக் கூடாது. தாலிச் சரடும் அரை ஞாணுங்கூட அழுக்குச் சேராமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இவை வெகு நாள் எடுக்காமல் அழுக்குப் பட்டு, விஷப் புண்களுங் கூட உண்டாகின்றன.

நம் நாட்டு ஏழைகளுக்குப் படுக்கைச் சாமான் என்று தனியாக இல்லை. சற்றுச் சக்தியுள்ளவர்கள் பாயும் தலையணையும் உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனால் தலையணையின் நிலைமையைக் கவனித்தால் அது இல்லாமலிருப்பதே நலமென்று சொல்லலாம். தலையணைக்கு மாற்றக்கூடிய உறை தைத்துப் போடுவதில்லை. தைத்தபிறகு அது கிழிந்துபோகும் வரையில் தண்ணீரில் கழுவிச் சுத்தம் செய்வதில்லை. எண்ணெய்ப் பசை, படையாகப் படிந்திருக்கும். உறை தைத்து வைத்திருப்பவர்களுங்கூட அநேகர் அந்த உறையையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வதில்லை. அசுத்தமான படுக்கையில் படுப்பதைக் காட்டிலும் தரையில் படுப்பது நலம். படுக்கையைக் காட்டிலும் கொசுவலை முக்கியம். வியாதி வராமலிருப்பதற்காகக் கொசுக் கடி இல்லாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். கோடைக்காலங்களில் காற்றை அடைக்கும் இவ் வலைகளுக்குள் படுக்கமுடியாது. மேலும், கொசு வலையைச் சில மாதங்களுக்குப் பிறகு புதுப்பிக்க வேண்டும். அடிக்கடி சலவை செய்து சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். இது ஏழைகளால் முடியாது. கொசுக் கடிக்கு ஏழையின் மருந்து வேப்பெண்ணெய். அதன் வாசனைக்குக் கொசு அண்டாது. மண்ணெண்ணெய் தடவிக்கொண்டு படுத்தாலும் கொசு கடிக்காது.

தினசரி ஸ்நானம் செய்து தேகத்தைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் காலையில் குளிக்கவேண்டும். பகல் நேரங்களில் தேக உழைப்பு உள்ளவர்கள் மாலை

யில் ஸ்நானம் செய்யலாம். அன்றுடம் தோலில் படியும் வேர்வையும், மற்ற அசுத்தங்களும் சுத்தமாகவேண்டும். ஸோப் உபயோகிப்பது புது வழக்கம். அப்படி உபயோகிக்கச் சக்தி உள்ளவர்கள் நல்ல ஸோப்புகளை உபயோகிக்க வேண்டும். சில ஸோப்புக் கட்டிகளில் க்ஷாரசத்து அளவுக்கு மிஞ்சி இருப் பதால் தோலுக்குக் கெடுதல். கடலைமா, பாசிப்பயறுமா, அரிசிமா இவைகளைத் தேய்த்துக் குளிப்பது நலம். நம் நாட்டில் வழங்கும் வாசனைச் சரக்குகள் சேர்ந்த ஸ்நானப் பொடியும் நல்லது. எண்ணெய் தேய்த்துச் சிகைக்காய் போட்டு ஸ்நானம் செய்யும் வழக்கம் தேகத்திற்கு நலம். எதைப் போட்டுக் குளித் தாலும் உடம்பை நன்றாகக் கையால் தேய்க்கவேண்டும்.

## மயானத் துப்புரவு

மயானங்கள் ஊருக்கு வெளியே இருக்கவேண்டும். பிணத்தை எரிப்பது மேலான பழக்கம். ஆனால் நன்றாகச் சாம் பராகும்படி எரிக்கவேண்டும். பாதி எரிந்ததும் எரியாததுமாக விடக்கூடாது. குழி வெட்டிப் புதைத்தால் வீட்டிற்குச் சமீப மாகவாவது, குடிக்கும் தண்ணீருக்குப் பக்கத்திலாவது புதைக்கக்கூடாது.

## செத்த மாடு

செத்த மாட்டின் தோலை எடுத்து விற்றால் நல்ல விலை கிடைக்கும். பதனிட்ட தோல் ஏழு ரூபாய் பெறும். வியாதி யால் இறந்த மாட்டின் மாம்சம் உண்பதில் நோய் உண்டாகும். ஒரு வேளைக்குமேல் வைத்து உண்ணவும் முடியாது. மாம் சத்தை வேகவைத்துக் கொழுப்பைப் பிரித்துவிடலாம். மாம் சத்தை நல்ல எருவாகும்படி புதைத்துவிடவேண்டும். கொம்பு களிலிருந்து பொத்தான், சீப்பு முதலியன செய்பவர்களுக்குக் கொடுக்கலாம். எலும்புகளிலிருந்து வஜ்ரம் காய்ச்சி எடுக்க லாம். எருவாகச் செய்து சொந்தத்திற்கு உபயோகப்படுத்து வதோ, விற்பதோ நல்ல முறை. செத்த மாட்டின் பிரேதங்களை ஊரில் உள்ள சில ஏழை ஜாதியாருக்குக் கொடுக்கும் வழக்கத் தில் பிசகு இல்லை. ஆனால் அவர்கள் மேற்கண்டபடி நல்ல வழி யில் தோல், எலும்பு, இறைச்சி முதலியவைகளை உபயோகப் படுத்தி லாபம் பெற வழி காட்டவேண்டும். செத்த மாட் டிறைச்சியைச் சிலர் உண்ணும் பழக்கத்தை மாற்றவேண்டும்.

*நோயற்ற தேகத்தின் சராசரி எடை அடியில் ராத்தல் கணக்கில் காணப்படும்.*

## சரீரத்தின் எடை

### வயசுப் பிரகாரம் ஆண்களுக்கு உயரமும் எடையும் இருக்கவேண்டிய பட்டியல்

| உயரம் | வயசு | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| அடி அங்குலம் | 19-20 | 21-22 | 23-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 |
| 5 | 108 | 114 | 118 | 122 | 126 | 128 | 131 | 133 | 134 | 135 |
| 5 - 1 | 113 | 118 | 121 | 124 | 128 | 130 | 133 | 135 | 136 | 137 |
| ,, - 2 | 118 | 122 | 124 | 126 | 130 | 132 | 135 | 137 | 138 | 139 |
| ,, - 3 | 122 | 126 | 128 | 129 | 133 | 136 | 138 | 140 | 141 | 142 |
| ,, - 4 | 125 | 129 | 131 | 133 | 136 | 138 | 141 | 143 | 144 | 145 |
| ,, - 5 | 129 | 132 | 134 | 137 | 140 | 142 | 145 | 147 | 148 | 149 |
| ,, - 6 | 132 | 136 | 138 | 141 | 144 | 146 | 149 | 151 | 152 | 153 |
| ,, - 7 | 136 | 140 | 142 | 145 | 148 | 150 | 153 | 155 | 156 | 158 |
| ,, - 8 | 140 | 143 | 146 | 149 | 152 | 155 | 158 | 160 | 161 | 163 |
| ,, - 9 | 144 | 147 | 150 | 153 | 156 | 160 | 163 | 165 | 166 | 168 |
| 5 - 10 | 148 | 151 | 154 | 157 | 161 | 165 | 168 | 170 | 171 | 173 |
| 5 - 11 | 153 | 156 | 159 | 162 | 166 | 170 | 174 | 176 | 177 | 178 |
| 6 | 159 | 162 | 165 | 167 | 172 | 176 | 180 | 182 | 183 | 184 |
| 6 - 1 | 164 | 167 | 170 | 173 | 178 | 182 | 186 | 188 | 190 | 191 |
| 6 - 2 | 169 | 173 | 176 | 179 | 184 | 189 | 193 | 195 | 197 | 198 |

## வயசுப் பிரகாரம் பெண்களுக்கு உயரமும் எடையும் இருக்கவேண்டிய பட்டியல்

| உயரம் | வயசு | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| அடி அங்குலம் | 19 | 20 | 21-22 | 23-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 |
| 4 - 10 | 98 | 102 | 106 | 110 | 113 | 116 | 119 | 123 | 126 | 129 |
| ,, - 11 | 103 | 107 | 109 | 112 | 115 | 118 | 121 | 125 | 128 | 131 |
| 5 | 109 | 112 | 113 | 115 | 117 | 120 | 123 | 127 | 130 | 133 |
| ,, - 1 | 113 | 115 | 116 | 118 | 119 | 122 | 125 | 129 | 132 | 135 |
| ,, - 2 | 116 | 118 | 119 | 120 | 121 | 124 | 127 | 130 | 135 | 138 |
| ,, - 3 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 127 | 130 | 135 | 138 | 141 |
| ,, - 4 | 123 | 124 | 125 | 126 | 128 | 131 | 134 | 138 | 141 | 144 |
| ,, - 5 | 126 | 127 | 128 | 129 | 131 | 134 | 138 | 142 | 145 | 148 |
| ,, - 6 | 129 | 130 | 131 | 133 | 135 | 138 | 142 | 146 | 149 | 152 |
| ,, - 7 | 131 | 133 | 135 | 137 | 139 | 142 | 146 | 150 | 153 | 156 |
| ,, - 8 | 135 | 137 | 139 | 141 | 143 | 146 | 150 | 154 | 157 | 161 |
| ,, - 9 | 138 | 140 | 142 | 145 | 147 | 150 | 154 | 157 | 161 | 165 |
| ,, - 10 | 141 | 143 | 145 | 148 | 151 | 154 | 157 | 161 | 164 | 169 |
| ,, - 11 | 145 | 147 | 149 | 151 | 154 | 157 | 160 | 164 | 168 | 173 |
| 6 | 150 | 152 | 154 | 156 | 158 | 161 | 163 | 167 | 171 | 176 |

51360

தமிழ் இலக்கியம் தமிழ் இணையம்
MARA MALAI ADIGAL
LIBRARY
MADRAS-1
சென்னை-1

# அத்தியாயம் 5

## நோய் காப்பு (Nursing)

வியாதிக்குத் தகுந்த வைத்தியம் செய்ய வேண்டுமானால் அதற்கு அவசியமான சாதனங்கள் சில வேண்டும்.

(1) நோயின் குணத்தைக் கண்டுபிடித்து அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யக்கூடிய வைத்தியன்.

(2) வியாதியைக் கண்டிக்கும் மருந்துகள்.

(3) பத்தியம் முதலியன செய்துகொடுத்து, வேளை தவறாமல் மருந்து கொடுத்து, நோயின் போக்கைக் கவனித்து வைத்தியருக்குச் சொல்லி, நோயாளியைக் காப்பது.

மேலே மூன்றுவதாகச் சொல்லப்பட்ட விஷயம் முக்கியமானது. நோயாளிகளைப் பக்கத்திலிருந்து பார்த்துக்கொள்ளும் வேலை, வீட்டிலுள்ள பந்துக்களே செய்யக்கூடும். ஆனால், அதை ஒழுங்காகச் செய்யவேண்டிய அறிவும் பயிற்சியும் இருக்க வேண்டும். மேலும் சில வியாதிகளுக்குத் தனிமுறையில் பாதுகாப்பதும் அவசியமாகும். வைத்தியர் தேர்ந்தவராக இருந்தபோதிலும் பழக்கமுள்ள நோய்காப்போர் மிகவும் தேவை. இதற்காகவே நோய்காப்புப் படிப்பு தனியாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்தப் படிப்பில் பயிற்சி பெற்றவர்கள் ஆஸ்பத்திரிகளில் வேலைசெய்கிறார்கள். சாதாரணமாக ஆஸ்பத்திரியில் வேலைசெய்யும் நோய்காப்போர் ஸ்திரீகள். கிராமங்களிலும் சிறிய நகரங்களிலும் பயிற்சிபெற்ற நோய்காப்போர் கிடைப்பது அரிது. படிப்பும் பயிற்சியும் பெறுத ஸ்திரீகளும் ஆண்களும் ஓரளவு நோய்காப்பு வேலையைச் செய்யலாம். நமது நாட்டில் நோய்காப்பாளர் தொழில் இன்னும் தகுந்த அளவில் பரவவில்லை. பெரிய ஆஸ்பத்திரிகளில்தான் இருக்கிறார்கள். பெரிய பட்டணங்களில்கூட இவர்கள் தொகை மிகக் கொஞ்சமே. கிராமாந்தரங்களில் கிடையாது. கிராமங்களில் நோய்காப்பாளர் வேலையை அதற்கென்று தனிப்படிப்புப் படிக்காதவர்களும் செய்யலாம். நோயாளியிடத்து அன்பும் ஆதரவும் இருக்க வேண்டும். தாம் கொஞ்சம் கஷ்டப்பட்டாகிலும்

நோயாளி குணமடைய வேண்டும் என்கிற கவலை இருக்க வேண்டும். கிராமங்களில் அதிக வேலை இல்லாதிருக்கும் வைத்தியர்களே நோய்காப்பாளராக இருக்கக்கூடும். அல்லது தாய், தகப்பன், உடன்பிறந்தோர் யாரும் பகுத்தறிவுடனும் பொறுமையுடனும் இருப்பார்களேயானால், நோயாளிகளைச் சரியான முறையில் பார்த்துக் கொள்ளக்கூடும். அவர்களுக்கு வைத்தியம் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்கிற அவசியம் இல்லை.

பொதுவாக நோய்காப்பாளர்களின் தொண்டில் சில முக்கியமான அம்சங்கள்:

(1) நோய்காப்பு ஏற்றுக்கொள்ளுகிறவர்கள், தாங்களே நோயாளிகளாக இருக்கக்கூடாது.

(2) உடம்பு உடை துப்புரவாகவும் தேகத்தில் தொத்து வியாதிகளில்லாதவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும்.

(3) ஓயாது சுருட்டுக் குடிப்பவர்கள், அபின், கஞ்சா, கள், சாராயம் குடிப்பவர்கள் இந்த வேலைக்கு உதவார்.

(4) தேகத்தில் பலம் உள்ளவர்களாயும், கண் காது முதலியவைகளில் குறை இல்லாதவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். பல், நகம் - இவற்றைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்பவர்களாயும் இருக்கவேண்டும். பேச்சு இனிமையாக இருக்க வேண்டும்.

(5) நோயாளியைத் தூக்கி, வைத்து, தேய்த்து, மலம் மூத்திரங்களை எடுப்பதற்குத் தயாராக இருக்கவேண்டும். இந்தக் காரியங்களைச் செய்யும்போது வெறுப்புடன் செய்யக்கூடாது.

(6) இரவில் நோயாளிகளுக்குத் தொண்டு செய்பவர்கள் பகலில் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பகலில் வேலை செய்பவர்கள் இரவில் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நோய் காப்புத் தொண்டு நல்ல முறையில் செய்வதற்கு அடிப்படைகளான விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும். அதற்கு வேண்டிய பயிற்சி எளிதில் அடையமுடியும்:

(1) படுக்கைபோட்டு, மாற்றித் துப்புரவாக வைக்கவேண்டும். நோயாளிக்குத் தொந்தரவு கொடுக்காமல் இதைச் செய்யத் தெரிந்திருக்கவேண்டும்.

(2) நோயாளியைச் சுத்தப்படுத்தி, குளிப்பாட்டி, துடைத்து, உடம்புபிடித்து விடவேண்டும்.

(3) அனல்மானியை வைத்து உஷ்ணநிலையைச் சரியாகக் கண்டறியத் தெரியவேண்டும்.

(4) தேகத்தின் நாடித் துடிப்பு, சுவாசத்தின் கணக்கு இவைகளையும் சரியாக எடுக்கத் தெரியவேண்டும்.

(5) மலம், மூத்திரம் கழிப்பதைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(6) அவசியமானபோது பனிக்கட்டி வைத்துக் கட்டவும், வெந்நீர், பனித் தண்ணீர் உபயோகப்படுத்தவும் தெரிய வேண்டும்.

(7) சுடுதண்ணீர் முதலிய ஒற்றடம் கொடுக்கத் தெரிய வேண்டும். ஒற்றடம் நோயாளிக்குச் சுகமாக இருக்கும்படி கொடுக்கவேண்டும்.

(8) தேகத்திற்குச் சூடு தருவதற்கு வெந்நீர்ப்புட்டி வைக்கத் தெரியவேண்டும்.

(9) படுக்கையிலிருந்து ஏழாமல் மலமும் மூத்திரமும் கழிப்பிக்கும் முறையும், அதற்கென்றுள்ள சாதனங்களைத் துப்புரவாக உபயோகப்படுத்தவும் தெரியவேண்டும்.

(10) குடற்கழிவி மலம் வெளிப்படுத்துவதற்கு ஆசனக் குழாய் வைக்கும் பயிற்சி இருக்கவேண்டும்.

(11) பளாஸ்திரி, மருந்துநீர், மூலாம், அஞ்சனம், லேபனம், களிம்பு - இவைகளை உபயோகிக்கும் முறை தெரிய வேண்டும்.

(12) நோயாளியின் தேகத்தில் ஒரே புறமாகப் படுப்பதினின்றும் வரும் படுகிடைப் புண்கள் வராமல் தடுக்கும் முறை தெரியவேண்டும்.

(13) பலவிதப் பத்தியங்கள் தயாரிக்கும் முறையும் எவ்விதம் கொடுக்க வேண்டும் என்கிற பழக்கமும் பயில வேண்டும்.

## படுக்கை போடும் விதம்

கட்டில், மெத்தை, தலையணை - இவைகள் வைத்திருக்கிறவர்களாக இருந்தால் அடிக்கடி அவைகளுக்குச் சலவைசெய்த உறை போடவேண்டும். பிறகு அதன்மேல் ரப்பர் துணியோ,

மெழுகுச் சீலையோ போட்டு அதன்மேல் சுத்தமான துப்பட்டி ஒன்றோ, இரண்டோ விரிக்கவேண்டும். கட்டில்களில் மூட்டைப்பூச்சி இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மெத்தையின்மேல் இரண்டு முழம் சதுரமுள்ள துண்டைப் போட்டு ஒழுங்காக உடம்பின் நடுப்பாகம் அதன்மேல் வரும்படி நோயாளியைப் படுக்க வைக்கவேண்டும். இந்தத் துண்டு புரண்டுபோகாமல் நாலுமூலைகளில் நாடாவை வைத்துத் தைத்து அதைக் கட்டிலில் கட்டிவிடவேண்டும். மலமூத்திரம் போகும் காலத்தில் இந்தத் துண்டு அசுத்தமாகிவிட்டால் அதை உடனே மாற்றிவிடவேண்டும். படுக்கையும், படுக்கும் அறையும் துர்நாற்றம் இல்லாதிருக்க, சாம்பிராணிப் புகை முதலிய சாதாரண வாசனைச் சாமான் உபயோகித்தல் நலம்.

படுக்கை தயாரிப்பதற்கு முன்பாக நோயாளிகள் இருக்கும் அறையைச் சுத்தமாக்க வேண்டும். ஓர் அறைக்கு மேல் இருந்தால் அதில் எந்த அறையில் வெளிச்சமும் ஜன்னலும் இருக்கின்றனவோ அவற்றைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். ஓர் அறையுள்ள வீடாக இருந்தால் அதிலிருக்கும் சகல சாமான்களையும் அப்புறப்படுத்திவிடவேண்டும். நல்ல தளவரிசை போட்ட தரையாக இருந்தால் அதைச் சுடுதண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கழுவித் துடைத்துவிட வேண்டும். மண்தரையாக இருந்தால் சாணியும், அடுப்புக் கரித்தூளையும் சரிக்குச் சரி கலந்து நன்றாக மெழுகிவிட்டுக் காயவைக்க வேண்டும். வெளிச்சமே இல்லாமலிருந்தால் ஒருபுறத்தில் குடிசையின் மேற்கூட்டை இரண்டு அடி சதுரத்திற்குப் பிரித்துவிடுதல் நலம்.

கட்டில் மெத்தை இல்லாதவர்களுக்குக் கிழிந்த கந்தைகளைச் சேர்த்து நூல் ஊசி கொண்டு அவைகளை ஒட்டி மிருதுவான படுக்கையாக்கவேண்டும். பஞ்சு, தேங்காய் உரி மட்டைநார் கிடைத்தால் துணியைப்போலத் தைத்து அதனுள் இவற்றைச் சமனாகப் பரப்பித் திறந்திருக்கும் ஓரத்தில் ஒன்றிரண்டு தையல் போட்டு மூடலாம். தலையணையும் அப்படியே அடைத்துத் தயாரிக்கலாம். பஞ்சு, நார் இவைகள் கிடைக்காவிட்டால் வைக்கோல் அல்லது காய்ந்த மெல்லிய புல் இவைகளை உபயோகிக்கலாம். நெடுநாளாகும் நோய்களுக்கு இடையிடையே வைக்கோல், புல் இவற்றை மாற்றுவது நல்லது. பழைய வைக்கோல், புல் இவற்றை எரித்து

விடலாம். அதிகச் செலவில்லாமல் இதை ஏழைகளுக்குச் செய்யமுடியும்.

எந்தப் படுக்கையானாலும் அதன்மேல் சுத்தமான துப்பட்டி, சீலை அல்லது வேஷ்டி இவைகளைப் பரப்பி அழுக்கடைந்துவிட்டால் மாற்றிச் சுத்தப்படுத்திக் காயவைத்து உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

நோயாளி படுக்கையில் படுத்தபடியே துப்பட்டிகள் முதலியவற்றை வருத்தமில்லாமல் மாற்றுவதற்குப் பயிலவேண்டும். நோயாளியைப் படுக்கையில் ஒருபுறமாகப் புரட்டிவிட்டு, காலியாக இருக்கும் பாகத்தில் துப்பட்டியின் பாதியை விரித்து மறுபாதியை நீளத்தில் சுருட்டி நோயாளியின் விலாப்புறத்தின் அடியில் வைத்துப் பிறகு அவனை விரித்திருக்கும் பாகத்தில் புரட்டி, சுருட்டியிருக்கும் துப்பட்டியை மறுபாகத்தில் விரித்து விடவேண்டும்.

மலத்தை எடுப்பதற்குப் பீங்கான் அல்லது எனமலினல் செய்யப்பட்ட மலத்தட்டுகளில் நோயாளியை உட்கார வைக்காமல் படுத்தபடியே மலம்போகும்படி செய்யலாம். மூத்திரமும் அவ்விதமோ அல்லது அதற்கென்று உள்ள கழுத்து வளைந்த சீசாக்களிலாவது கழிக்கச்செய்யலாம்.

பீங்கான் மலத்தட்டுக்குப் பதிலாக, கிராமங்களில் சுலபமாக எடுக்கக்கூடியது முறங்களில் சாம்பல் பரப்பி இடுப்பிற்கு அடியில் இரண்டு சதுரமான செங்கல்லை வைத்து அக்கற்களின் மேல் துணியை மெதுவாக இறுப்பதற்காக மடித்து வைத்து அதன்மேல் நோயாளியின் இடையை மெதுவாகத் தூக்கி வைத்து மலம்போனபிறகு சுத்தப்படுத்திவிட்டு, முறத்தை எடுத்துவிடலாம். பயிற்சி பெற்றால் இது சுலபமாகச் செய்யக் கூடியது. வயிற்றுப்போக்கு, வாந்திபேதி, சீதபேதி இம்மாதிரி வியாதிகளில் நோயாளிக்கு அடிக்கடி மலம் போகவேண்டி வரும். அடிக்கடி தூக்க, புரட்ட முடியாது. அதற்காக இரண்டு பலகைகளைச் சேர்த்து ஒரு கயிற்றுக்கட்டிலிலுள்ள கயிற்றை அவிழ்த்துவிட்டு அதன்மேல் சேர்த்துவைத்து நோயாளியின் மலத்துவாரத்திற்கு நேர்கீழாக அரை அடி குறுக்களவு உள்ள துவாரம் ஒன்று செய்து அந்தத் துவாரத்திற்குக் கீழே ஒரு மண்ணெண்ணெய்த் தகரத்தை வைத்து, அதில் மலம் விழும்படி ஏற்பாடு செய்யலாம். அந்தத்

தகரத்தில் விஷக்கிருமிகள் அழியும் மருந்துநீர் அரைப் பாகம் வைக்கவேண்டும். ஒருநாளைக்கு இரண்டு மூன்று தடவையோ அல்லது அவசியமான பொழுதோ அசுத்த மலத்தை வெளியே கொண்டுபோய், தீயில் எரித்துவிட வேண்டும். எரிக்க முடியா மற்போனால் குடிதண்ணீர், கிணறு, குளம், ஆறு இவற்றின் சமீபத்தில் அல்லாமல் இருநூறு அடி தூரத்திற்கப்பால் இரண்டடி ஆழமுள்ள குழி தோண்டி அதில் கொட்டிப் புதைத்துவிட வேண்டும். மலத்தில் ஈ உட்காராமல் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம். நோயாளியின் ஜலமலங்களை மேலே குறிப்பிட்டபடி ஒழுங்காக அப்புறப்படுத்தித் தீயிலோ மண்ணிலோ அழிக்காமற் போனால் நோய் பரவுவதற்கு ஹேதுவாகும். நோயாளிக்கு நோய் தீருவதைப்போலவே, அது மற்றவர்களுக்குப் பரவாமல் காப்பது மிகவும் அவசியம். இதை நம்மவர்கள் கவனிப்பது குறைவு.

## நோயாளியைச் சுத்தப்படுத்துவது

படுத்த படுக்கையாக இருக்கும் நோயாளியைத் தினசரி சுத்தப்படுத்தவேண்டும். இரண்டு வாளி அல்லது வேறு பாத்திரங்களில் வெந்நீர் படுக்கைக்குச் சமீபத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். காய்ந்த சுத்தமான துண்டு இரண்டு வேண்டும். ஸோப்பும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உடம்பில் பாகம் பாகமாக அடியில் குறிப்பிட்டபடி சுத்தம்செய்து ஈரமில்லாமல் துடைத்து விடவேண்டும். முதலில் முகம், தலை, வலதுகை, இடதுகை, மார்பு, முதுகு, பிறகு இடை, கால்கள், பாதங்கள் இவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாய்ச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஒரு துண்டை வெந்நீரில் நனைத்து அதில் கொஞ்சம் ஸோப் தேய்த்துக்கொண்டு முதலில் ஒருதரம் உடம்பில் தேய்த்துப் பிறகு துண்டை அலம்பிவிட்டு, சுத்தத்தண்ணீரில் மறுபடியும் நனைத்துக்கொண்டு ஸோப் தடவின பாகத்தைத் துடைத்து, கடைசியாக உலர்ந்த துண்டைக்கொண்டு துடைத்துவிட வேண்டும்.

## பெண்களின் தலைமயிரைச் சுத்தம் செய்யும் முறை

நல்லெண்ணெயைக் கையில் தடவிக்கொண்டு மெதுவாகச் சிடுக்குகளைப் பிரித்துப் பிறகு சீப்புப்போட்டு வாரி, தலைக்குப் பின்புறம் மையத்தில் வகிடு பிளந்து வலப்புறமும் இடப்புற

மும் பின்னல் தொங்கும்படி செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்தால், படுக்கையில் தலைமயிர் சிக்கலாகாமல் இருக்கும். ஆண் பிள்ளைகளின் தலைமயிரை முழுவதும் கத்திரித்துவிடுவது நல்லது. தேகத்தில் மற்ற மயிருள்ள பாகங்களையும் நன்றாகக் கத்திரித்துத் தினசரி சுத்தப்படுத்த வேண்டும். அழுக்கு உடனே எடுக்கமுடியாமலிருந்தால் கிழிந்த துணிகளை வெந்நீரில் நனைத்து அழுக்கடைந்த இடங்களில் சற்றுநேரம் ஊறும்படியாக வைத்துப் பிறகு சுத்தப்படுத்த வேண்டும். தினசரி நோயாளியின் பற்களைப் பல்குச்சிப் போட்டுத் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். நாக்கையும் குச்சியை மெல்லியதாகப் பிளந்து கொண்டு வழிக்க வேண்டும். இவ்வளவு செய்ய முடியாவிட்டால் விரலில் ஈரத்துணியைச் சுற்றிக்கொண்டு பல்லைத் துலக்கி நாக்கையும் தேய்த்து வாயைக் கொப்பளிக்கும்படி செய்யவேண்டும். பிறகு வாசனைப் பொடி ஏதாகிலும் இருந்தால் பஞ்சைக் கொண்டு வேர்வை உண்டாகும் இடங்களில் தடவிவிடலாம். ஒன்றிரண்டு ஊதுவத்திகள் புகைக்கும்படி செய்வதோடு கொஞ்சம் சாம்பிராணிப் புகையும் போடலாம். விரலிலுள்ள நகங்களை அழுக்குச் சேராமல் அடிக்கடி வெட்டிச் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். கண்களில் பீளை சேராமல் வெந்நீர் நனைத்த பஞ்சைக்கொண்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும். ஆகாரம் முதலியன கொடுத்தபிறகு வாயைக் கொப்பளிக்கச் செய்து உதடுகளைத் துடைக்க வேண்டும்.

நீடித்துப் படுத்திருக்கவேண்டிய நோயாளிகளுக்கு உடம்பு பூராவும் தடவிக்கொடுத்து மிருதுவாகப் பிடிக்க வேண்டும். நோய் இடங்கொடுக்குமாகில் கட்டிலோடு காலை மாலை நேரங்களில் பத்து நிமிஷ நேரத்திற்கு வெயில் லேசாகத் தேகத்தில் படும்படி, காற்றுவாடை இல்லாத பக்கமாக வைத்திருப்பது நல்லது. பாய், துப்பட்டி எதில் படுத்திருந்தாலும் அப்படியே அவர்களைத் தூக்கிவைக்க வேண்டும்.

### உஷ்ணநிலை, நாடி, மூச்சு

நமது தேகத்தில் எப்பொழுதும் ஒரே நிலையாக இருக்கும் உஷ்ணம் சில சமயம் நோயினால் அதிகரிக்கிறது. இது, நோய்களுக்கு ஏற்றவாறு ஏறுவதும், இறங்குவதும், பல நாட்கள் அதிகரிப்பதும், காலைமாலை நேரங்களில் மாறுபடுவதும் உண்டு. உஷ்ணநிலை ஏறுவது இறங்குவதன் விவரம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது சிகிச்சைக்கு அவசியம். வியாதி இன்னதென்று

நிர்ணயப்படுத்துவதற்கும் இந்த விவரம் அவசியமானது. நோய் காப்பாளர்கள் இந்த விவரங்களைக் கணக்கெடுத்து, குறிப்பு வைத்துக்கொண்டு வைத்தியர் வரும்பொழுது அவர்களுக்கு அறிவிக்கவேண்டும். ஒரு சமயம் உஷ்ணநிலை ரொம்பவும் அதிகரித்து நோயாளிக்கு அபாயம் உண்டாகும்போல் இருந்தால் வைத்தியருக்கு உடனே சொல்லியனுப்ப வேண்டும். இவ்வாறே திடீரெனக் குறைந்துவிட்டாலும் அதனால் கேடு விளையாமற் பாதுகாக்கவும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பழக்கமுள்ளவர்கள் தேகத்தில் கையை வைத்துப் பார்த்து உத்தேசமாகச் சொல்லக்கூடும். ஆனால் அதை எப்பொழுதும் நம்பமுடியாது. ஆகையால் உஷ்ணத்தைச் சரியானபடி பதிவு செய்ய ஒரு சிறு குழாய்க் கருவி இருக்கிறது. அதற்கு அனல்மானி (Thermometer) என்று பெயர்.

நமது உடல் சுகமாக இருக்கும்போது எப்பொழுதும் ஒரே அளவுள்ள உஷ்ணத்தோடு இருக்கிறது. சீதோஷ்ண நிலை எவ்விதம் மாறுபட்டபோதிலும் நோயற்ற தேகத்தின் உஷ்ணம் மாறுபடுவதில்லை. சாப்பாட்டுத் தவற்றினாலும், வியாதியின் காரணத்தாலும் தேகத்தின் அனல் ஏறுகிறது. இந்த ஏற்றத் தாழ்வை அனலெடுக்கக்கூடிய அனல்மானியை வாயில் நாக்கிற்கு அடியிலாவது, கமுக்கட்டிலாவது அல்லது ஆசனத்துவாரத்தினுள்ளாவது ஐந்து நிமிஷ நேரம் வைத்துப் பார்க்க வேண்டும். இந்த அனல்மானியைக் கொண்டு உஷ்ணநிலையைக் கணக்காக அறிந்துகொள்ளலாம்.

கண்ணாடியால் செய்யப்பட்டிருக்கும் இந்தக் கருவியின் அடிப் பாகத்தில் ஓர் அங்குல அளவிற்குப் பாதரசம் உள்ளது. அது, உஷ்ணம் பட்டதும் மேலே ஏறும். ஏறும் அளவை அறிந்துகொள்ளுவதற்கு வரிசையாகக் கோடுகள் கீறி, கணக்கு வரையப்பட்டிருக்கும். 95° (பாகை) என்று எழுதியிருக்கும் ஸ்தானத்திற்கு மேல் ஒரு கறுப்புக் குறுக்குக் கோடு இருக்கும். அதற்கு எதிராக 96° (பாகை) போட்ட குறி இருக்கும். 95° யிலிருந்து 96 வரையிலுள்ள இடம் வெகு சிறிய குறுக்குக் கோடுகளால் ஐந்து பாகமாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கும். 95 லிருந்து 96 வரை ஒரு பாகை உஷ்ண நிலையாகும். இந்த ஒரு பாகை ஐந்து ($\frac{1}{5}$) பாகமாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இவ்விதமே ஒவ்வொரு பாகையும் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. நோயாளியின் உடலில் மேலே குறிப்பிட்ட பாகத்தில் ஐந்து நிமிஷ நேரம்

பாதரசமுள்ள அடிப்பாகத்தை வைத்தால் உடலின் அனல் எவ்வளவு இருக்கிறதோ அந்த அளவிற்குப் பாதரசம் உயர ஏறி நிற்கும். அனல்மானியின் மேற் பாகத்தில் 110° (பாகை) குறிக்கப்பட்டிருக்கும். சாதாரண காலங்களில் நமது உடல் அனல் 98 க்கும் 99 க்கும் மத்தியில் இருக்கும். இந்த ஸ்தானத்தில் அனல்மானியில் ஓர் அம்புக் குறி வரையப்பட்டிருக்கும். ரொம்பவும் கடுமையான காய்ச்சலில்கூட 106 அல்லது 107 பாகைக்குமேல் போகாது. தேகத்தின் உஷ்ண நிலை 96-பாகைக்குக் கீழே போனால் அபாயம். குழந்தைகளுக்கு வயசு வந்தவர்களைக் காட்டிலும் ½ பாகை அனல் எப்பொழுதும் அதிகமாக இருக்கும். உடல் அனல் எவ்வளவென்று நிர்ணயப் பட்டவுடன் அனல்மானியை எடுத்து விரலால் இறுகப் பிடித்துக்கொண்டு உதறினால் பாதரசம் கீழே இறங்கிவிடும். பிறகு அனல்மானியைத் தொத்து நீக்கி நீரில் கழுவி உடையாதபடி தகுந்த இடத்தில் வைக்கவேண்டும். காகிதத்திலோ, நோட்புத்தகத்திலோ எடுத்த நேரத்தையும், அப்பொழுது இருக்கும் அனலின் குறிப்பையும் எழுதி வைக்க வேண்டும்.

## உஷ்ண நிலையைக் குறிக்கும் முறை

ஒரு பாகைக்குள் இருக்கும் உட்பிரிவுகள் பத்து. அனல்மானியில் சிறு கோடுகள் போட்டுப் பாகை ஒன்று ஐந்தாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால் ஒவ்வொரு சிறு வறை இரண்டு தசாம்சமாகும்.

| | |
|---|---|
| ஆரோக்கிய நிலை | 98.4 (98½) |
| அதற்கு மேல் | 99 |
| அதற்குமேல் சிறு வறைகளைக்கொண்டு | 99.2 |
| ,, ,, | 99.4 |
| ,, ,, | 99.6 |
| ,, ,, | 99.8 |

பிறகு பெரிய கோடு — 100

இதே மாதிரி 100 பாகைக்கு மேலேயும் தசாம்சம் கண்டு கொள்ள வேண்டும். நாக்கின் கீழ் எடுக்கப்படும் உஷ்ண நிலையைக்காட்டிலும் கமுக்கட்டின் இடுக்கில் வைத்து எடுக்கும் உஷ்ண நிலை ஒரு பாகை குறைவாகக் காணப்படும்.

கமுக்கட்டில் வைத்து எடுத்த உஷ்ணநிலை 97க்கும் 98க்கும் மத்தியில் இருந்தால் இயல்பு அல்லது ஆரோக்கிய நிலை.

அனல் குறிப்பு

97-க்குக் கீழே சீதள நிலை.
95 அபாய நிலை.
98-க்குமேல் சிறு உஷ்ண நிலை.
100 முதல் 103 வரை சாதாரணக் காய்ச்சல்.
104 முதல் 105 வரை பெருங்காய்ச்சல்.
106-ம், அதற்கு மேல் சன்னிபாதம்.

இது அனல் மானி.

## நாடி

ரத்த ஓட்டத்தின் வேகம், அதன் அழுத்தம், ஒழுங்கு இவைகளை நாடி பார்ப்பதில் கண்டுகொள்ளலாம். நாடியிலிருந்து இருதயம் ஒரு நிமிஷத்திற்கு எவ்வளவு தரம் அடிப்பதென்றும் தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆள்காட்டி விரல், நடு விரல், மோதிர விரல் மூன்றையும் சேர்த்து, வலது அல்லது இடது கை மணிக்கட்டுமேல் ஓடும் ரத்தக் குழாயைப் பரிசீலிக்கப் பழக்கமுள்ளவர்கள், ரத்த ஓட்டத்தின் அழுத்தம், இருதயத்தின் துடிப்புக் கணக்கு இவைகளை எளிதில் தெரிந்துகொள்ளலாம். காய்ச்சல் அடித்துக்கொண்டிருந்தால் கை நாடியிலிருந்து தேகத்தின் உஷ்ண நிலை எவ்வளவு பாகை என்பதை உத்தேசமாகக் கண்டுகொள்ளலாம். ஒவ்வொரு பாகை காய்ச்சல் ஏறினால் நிமிஷத்துக்கு நாடித் துடிப்பு எண்ணிக்கை பத்து அதிகப்படும். ரத்த ஓட்டத்தின் அழுத்தத்தை வைத்தியர்கள் நாடி மானி என்ற ஒரு கருவியைக்கொண்டு திருத்தமாக அளப்பார்கள்.

நாடியின் துடிப்புக் கணக்கு, வயசு ஏற ஏறக் குறையும். அதன் விவரம் பின் வருமாறு:—

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| பிறந்த குழந்தைக்கு ஒரு நிமிஷத்திற்கு | 130 | முதல் | 140 | வரை |
| 3-ஆவது வயசு | 100 | ,, | 120 | ,, |
| 6-ஆவது வயசு | 90 | ,, | 100 | ,, |
| 7-14 வயசு வரை | 80 | ,, | 90 | ,, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 15-21 வயசு வரை | 75 | முதல் | 85 | வரை |
| 21 வயசிற்குமேல் | 65 | ,, | 75 | ,, |
| வயசு முதிர்ந்தவர்களுக்கு | 60 | ,, | 70 | ,, |

## சுவாசம்

நோய்காப்பாளர் சுவாசக் கணக்கையும் நாடியைக் கவனிப்பதுபோலக் கவனித்துப் பதிய வைக்கவேண்டும். நடுவயசுள்ள மனிதனுக்கு நிமிஷத்திற்குச் சுமார் 18 - தடவை சுவாசம் - உள் மூச்சும் வெளி மூச்சும் - இயங்கும். ஓடியாடி வேலை செய்யும் காலத்தில் இது அதிகரிக்கும். குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் 20 முதல் 22 வரை (நிமிஷம் ஒன்றுக்கு) சுவாசம் இயங்கும். அதாவது மூச்சை 20 முதல் 22 வரை உள்ளிழுப் பார்கள்; 20 முதல் 22 வரை வெளிவிடுவார்கள். காய்ச்சல் அடித்தால் உஷ்ண நிலை ஒரு பாகை ஏற்றத்துக்கு நாடித்துடிப்பு பத்து ஏறுவதுபோல் சுவாச இயக்கம் நிமிஷத்துக்கு இரண்டு அதிகமாகும். திருஷ்டாந்தமாக, ஒரு மனிதனுக்குச் சாதாரண காலத்தில் கை நாடி நிமிஷத்திற்கு 72 என்று வைத்துக்கொள்வோம். அவன் உஷ்ண நிலை 101.4 பாகையானால் சாதாரண உஷ்ண நிலை 98.4 விருந்து மூன்று பாகை உயர்ந்திருக்கிறது. ஆகையால் அவன் கை நாடி ஒரு நிமிஷத்திற்கு 30 அதிகமாகும்; அதாவது $72+30 = 102$ தடவை கை நாடி துடிக்கும். அது போலவே மூச்சும் $3\times2 = 6$ அதிகமாகும். எப்பொழுதும் நிமிஷத்திற்கு 18 தடவை மூச்சு விடுவது $18+6=24$ ஆக அதிகப்படும்; அதாவது 24 உள்மூச்சும், 24 வெளிமூச்சும் இயங்கும். மூச்சின் போக்கைக் கண்டுபிடிக்க உடலைத் துணியைப் போட்டு மறைக்காமல் மார்பிலோ வயிற்றிலோ உள்ளங் கையை வைத்துக் கடிகாரத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு எண்ண வேண்டும்.

## மலம்

நோயாளியின் மலத்தைப் பார்க்கவும் தொடவும் வெறுப்புக்கொள்ளக்கூடாது. நாள் ஒன்றுக்கு இவ்வளவு தடவை போகிறது, நிறம் எப்படி இருக்கிறது, துர்நாற்றம் எவ்விதம் கெட்டியாகவா அல்லது குழம்புபோலவா அல்லது தண்ணீர் போலவா, எந்த அளவு போனது இவைகளையெல்லாம் நோய்காப்பாளர் கவனிப்பதோடு, வைத்தியர் வரும்வரையில் ஈக்கள்

மொய்க்காமல் காப்பாற்றி, அவருடைய பார்வைக்கு வைத்திருக்கவேண்டும். ஆகாரத்திற்குத் தகுந்ததுபோல எடையும், நிறமும், நாற்றமும் இருக்கும். மாம்ச உணவு சாப்பிடுகிறவர்கள் மலம் துர்நாற்றம் அதிகமாகவும் லேசான கறுப்பாகவும் இருக்கும். மரக்கறி சாப்பிடுகிறவர்கள் மலம் கறுத்த மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். பால் பழம் ஆகாரம் செய்பவர்களின் மலம் சற்று வெளுப்பாக இருக்கும். மலத்தின் நிறம் குடலில் வந்து சேரும் பித்தநீர்க் கலப்பினால் உண்டாகிறது. பித்தம் கழியாமல் நின்றுபோகும் மஞ்சட்காமாலைபோன்ற வியாதி இருக்குமானால் மலம் வெள்ளைக் களிமண்போல் இருக்கும். சீதபேதி உண்டானால் ரத்தமும், கபமும், சீழும் கலந்ததாக இருக்கும். வாந்திபேதி, காலரா வியாதியில் கழுவின அரிசித் தண்ணீர் போல் மலங் கழியும். சுகமாக இருக்கப்பட்ட மனிதன் நாளொன்றுக்கு நான்கு முதல் எட்டு வீசம் ரார்த்தல் எடையுள்ள மலம் கழிக்கிறான்.

## மூத்திரம்

நோயாளிகளின் மூத்திரத்தைக் கவனிக்கவேண்டும். நீரைக் கவனிப்பதால் இன்ன வியாதியென்று நிர்ணயிக்கவும் முடியும். தினசரி போகும் நீரின் அளவு, நிறம், கனம், வாசனை, வண்டல் இவைகளின் விவரங்கள் கவனிக்கவேண்டும். நாள் ஒன்றுக்குச் சராசரி சுமார் பக்காப் படி ஒன்று, சரியான நிலையில் இருக்கும் மனிதன் கழிப்பான். இரவில் போவதைக் காட்டிலும் பகலில் இரண்டு அல்லது மூன்றுதடவை அதிகமாகப் போகும். இரவில் அடிக்கடி எழுந்திருக்கவேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் மூத்திர உற்பத்தியில் ஏதோ பிசகு இருப்பதை ஊகிக்கலாம். குழந்தைகள் அவர்களுடைய எடைக்கு அதிக நீர் கழிப்பார்கள். அவர்கள் நீர் போகும் விதம் பின் வருமாறு :—

இருபத்து நான்கு மணிக்கு (ஒரு நாளைக்கு)

6 அவுன்சுக்கு 1 ஆழாக்கு ; 8 ஆழாக்கு 1 பக்காப் படி

| | | | |
|---|---|---|---|
| முதல் நாள் | 0 | முதல் $\frac{1}{3}$ | ஆழாக்குவரை |
| 2-ஆவது நாள் | | $\frac{1}{2}$ | ,, ,, |
| 3 முதல் 6-ஆவது நாள் வரை | $\frac{1}{2}$ | ,, $1\frac{1}{3}$ | ஆழாக்கு ,, |
| 1 வாரத்திலிருந்து 2 மாதம் வரை | 1 | முதல் 2 | ஆழாக்கு ,, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 மாதத்திலிருந்து | 6 மாதம்வரை | $1\frac{1}{8}$ முதல் | $2\frac{1}{2}$ ஆழாக்குவரை |
| 6 மாதத்திலிருந்து | 2 வருஷம் வரை | $1\frac{1}{8}$ ,, | $3\frac{1}{8}$ ,, ,, |
| 2 வருஷம் முதல் | 5 ,, ,, | $2\frac{3}{8}$ ,, | $4\frac{1}{8}$ ஆழாக்கு |
| 5 ,, | 8 ,, ,, | 5 ,, | $6\frac{2}{8}$ ,, |
| 8 ,, | 14 ,, ,, | $5\frac{1}{8}$ ,, | 8 (1 பக்காப் படி) |

நீரையும் மருந்தையும் அளக்க ஆங்கிலமுறையில் பயின்ற வைத்தியர்கள், அவுன்ஸ் என்று சொல்லப்பட்ட அளவை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். ஒரு ராத்தல் எடையுள்ள தண்ணீரில், வீசம் பங்கு அதாவது 16-இல் 1 பங்கு ($\frac{1}{16}$)க்கு அவுன்ஸ் என்று பெயர். அதைத் தமிழில் வீசம் என்று சொல்லலாம். 60 மிந்துக்கள் அல்லது நீர்த் துளிகள் 1 டிராம். [இதுவே ஒரு தேக்கரண்டி அளவாகும்.]

20 வீசம் (அவுன்ஸ்) = 1 பைண்ட்
8 பைண்ட் = 1 காலன்
4 டிராம் அல்லது 4 தேக்கரண்டி 1 பெருங்கரண்டியாகும்.
8 டிராம் அல்லது 8 தேக்கரண்டி 1 அவுன்ஸ் அல்லது வீசம் ஆகும்.

அவுன்ஸ் இளாஸில் டிராம் ஒன்றுக்கு ஒரு சிறு கோடு வரைந்திருக்கும். ஆரோக்கிய நிலையில் நீர் லேசான மஞ்சள் (வைக்கோல்) வர்ணமுள்ளது. தண்ணீர்ப் பாகம் குறைந்து அதில் கலந்துகிடக்கும் தாதுக்களின் அளவு அதிகரித்தால் மூத்திரம் அதிக மஞ்சளாக இருக்கும். தண்ணீர் 2 பங்கு அதிகமானால் மஞ்சள் நிறம் குறைந்து மூத்திரம் வெளிறும். சில சமயம் ஆரோக்கிய நிலை தவறி மூத்திரத்தில் ரத்தமும் ஓரளவு கலந்து கழியும். ரத்தம் கலந்த நீர் கலங்கிக் கருமஞ்சளாக இருக்கும். சில நீர் சற்று நேரம் வைத்திருந்தால் அடியில் கெட்டியான வண்டல் படியும். அதை வைத்தியருடைய கவனத்திற்குக் கொண்டுவரவேண்டும்.

## குளிர்ந்த தண்ணீரும்
## உபயோகப்படுத்தும் விதமும்

படுக்கையாக இருக்கும் நோயாளிக்கு எவ்விதம் தண்ணீர் உபயோகப்படுத்திப் படுக்கையிலேயே துடைத்துச் சுத்தம் செய்யவேண்டுமென்று முன்பே சொல்லியிருக்கிறோம். அநேக விதக் காய்ச்சல்களுக்கு உடல் அனலைக் குறைக்கக் குளிர்ந்த தண்ணீர் உபயோகிக்கவேண்டிய அவசியம் ஏற்படும். நல்ல

குளிர்ந்த தண்ணீரில் துண்டுகளை நனைத்துப் பச்சைத் தண்ணீர் என்கிற பயமில்லாமல் முன்பு கூறிய குளிப்பாட்டு முறையை அனுசரித்து உடம்பைத் துடைக்கவேண்டும். இவ்வாறு குளிப்பாட்டின பிறகு உலர்ந்த உடை உடுத்துக் கம்பளிப் போர்வையால் சற்று நேரம் நோயாளியின்மேலில் காற்று வீசாமல் மூடிவைக்கவேண்டும்.

## ஈர அடுக்கு

துணியால் துடைத்துக் குளிர்ச்சி செய்வதைக் காட்டிலும் அதிக நேரம் குளிர்ச்சி இருக்கவேண்டியதாகச் சில சமயம் ஏற்படும். அதற்குக் கையாளும் முறை ஈர அடுக்கு என்று சொல்லப்படும். இதற்கு மூன்று கம்பளிப் போர்வைகள் தேவை. ஒரு கம்பளிப் போர்வையைக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்துப் படுக்கையின் மேலில் பரப்பிவிட வேண்டும். அதன்மேலில் காய்ச்சல் அடிக்கிற நோயாளியைப் படுக்க வைத்துப் பிறகு அவன்மேல் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைந்த இரண்டு போர்வையைப் போட்டு மூடவேண்டும். தலைக்கு அடியில் தலையணைக்குப் பதிலாக ஈரத்துணியை மடித்துவைக்க வேண்டும். உடலின் அனல் தேவையானமட்டில் குறைகிற வரையில் அந்த ஈர அடுக்கில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

## குளிர்ந்த தண்ணீர் ஊற்றுதல்

பிடிவாதமாக அடிக்கும், காய்ச்சலுக்குக் குளிர்ந்த தண்ணீர் துடைப்பதாலும், ஈரஅடுக்கு வைப்பதாலும் குணப் படாமல் போனால் அந்த நோயாளியைக் குளிர்ந்த தண்ணீர் நிரப்பிய நீளமான மரத்தொட்டியிலாவது அல்லது துத்த நாகத் தொட்டியிலாவது படுக்கவைத்து முகம் தவிர மற்றப் பாகமெல்லாம் தண்ணீரில் மூழ்கியிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். தண்ணீரில் இருக்கும்பொழுது அரைமணிக்கு ஒருதரம் காய்ச்சலின் நிலையை அனல் மானியைக் கொண்டு கவனிக்க வேண்டும். நோயாளியைத் தூக்கிவிட முடியாவிட்டால் படுக்கையிலேயே அடியில் ரப்பர் துணியைப் போட்டு அதன்மேலில் ஈரத் துணியைப் பரப்பி அதில் அவனைப் படுக்கவைத்து மேலே ஈரத் துணியைப் போர்த்தி அடிக்கடி குளிர்ந்த தண்ணீரை ஈரஅடுக் கின்மேல் ஊற்றிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். தலைக்கும் ஈரத் துணியை மடித்துப்போட்டுத் தண்ணீர் ஊற்றிவர வேண்டும்.

அரைமணிக்கு ஒரு தரம் அனல்மானியால் உடல் அனலைக் கவனித்து வந்து, காய்ச்சல் 100 பாகைக்கு இறங்கியதும் எடுத்துவிட வேண்டும்.

## பனிப்பை

அநேக காய்ச்சல்களுக்குத் தலையில் பனிக்கட்டியை வைப்பதுண்டு. பாறைபோலிருக்கும் பனிக்கட்டியை ஒரு கூர்மையான பெரிய ஆணி அல்லது உளியால் மேலே சிறுபள்ளம் உண்டாகும்படி ஒரு கோடு செய்யவேண்டும். ஆணி அல்லது சிறு உளியைக்கொண்டு மேலே ஒரு மரக் கொட்டாப்புளியால் மிருதுவாக அடித்தால் கோடு உண்டாகும். பிறகு குறுக்குக் கோடுகளும் இவ்வாறே செய்து ஆணியால் அடித்துப் பிளந்தால் தேவையான சதுரத் துண்டுகளாகப் பனிக்கட்டி உடையும். தண்ணீரில் போட்டுத் துண்டுகளின் பேரிலிருக்கும் மரத் தூளைக் கழுவிவிட்டு ரப்பரால் செய்யப்பட்ட பனிப்பையில் போட்டு நிரப்பி, தரையில் சமனாக வைத்து அதிகக் காற்றை வெளியே போகச்செய்து மூடியைத் திருகிவிட்டுத் தலையின் பேரில் ஒரு சதுரத் துண்டுபோட்டு அதன்பேரில் பனிப்பையை வைக்கவேண்டும். மயிர்த் தலையாக இருந்தால் பனிக்கட்டியின் குளிர்ச்சி தலைக்கு உறைக்காது. மயிரை ஒட்டக் கத்திரித்து விட்டுப் பிறகு பனிப்பையை வைக்கவேண்டும். பைக்குள் இருக்கும் பனிக்கட்டி கரைந்தவுடன் தண்ணீரை வெளியில் கொட்டிவிட்டு மறுபடியும் முன்போலப் பனிக்கட்டிகளை உடைத்து நிரப்பிவைக்க வேண்டும். நீண்டநேரம் பனிப்பை வைக்க வேண்டியதாக நேரிட்டால் மணிக்கு ஒருதரம் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷநேரம் விட்டு மறுபடியும் வைத்தால் நல்ல குணத்தைக் கொடுக்கும். அதிகக் குளிர்ச்சி உண்டுபண்ண வேண்டுமானால் பனிக்கட்டிகளுடன் கொஞ்சம் உப்பு கலந்து வைக்க வேண்டும். வேலை முடிந்தபிறகு பையைக் காலிசெய்து ஈரம் காய்ந்தவுடன் அதன் உட்பாகத்திலும் வெளியிலும் மிருதுவாகப் பொடிபண்ணிய அரிசிமாவு அல்லது போரிக் பவுடர் தடவிவைக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் ரப்பர் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக்கொண்டுவிடும்.

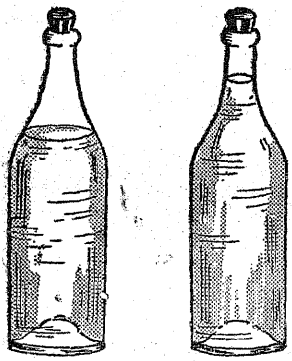
## குளிர்ச்சி ஒற்றடம்

நாலு அல்லது ஐந்து மடிப்புத் துணிகளை மடித்துக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்து அதிகமாகப் பிழியாமல் அப்

படியே வைத்து வீக்கமுள்ள இடங்களுக்குக் கட்டலாம். ஒரு மணி அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு தரம் மாற்ற வேண்டும். இந்தத் தண்ணீரில் மருந்துகள் கரைத்தும் வைத்துக் கட்டலாம். போரிக் பொடி, பேதி உப்பு முதலியவற்றை இம்மாதிரி உபயோகப்படுத்துவது நலம்.

## வெந்நீர் சீசா

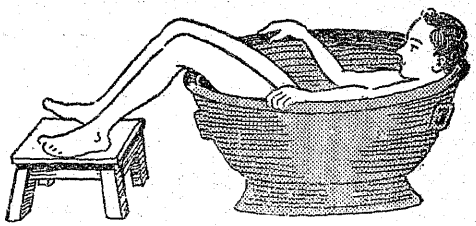
உருண்டையான நீள சீசாக்களில் பூராவும் நிரப்பாமல் இரண்டு அல்லது மூன்று அங்குலம் இடம் விட்டு நல்ல சூடான வெந்நீர் நிரப்பவேண்டும். சீசாவின் வாயைக் கார்க் அல்லது தக்கை போட்டு மூடவேண்டும். மரக்கட்டையில் ஒரு தக்கை சிவி அதைச் சுற்றிலும் ஒன்றிரண்டு சுற்று மெல்லிய துணியைச் சுற்றி அடைத்தால் பத்திரமாக நிற்கும். அந்தத் தக்கையை ஒரு சிறிய கயிற்றால் சீசாவின் கழுத்தில் கட்டிவைக்கவேண்டும். நோயாளியின் உடலில் நேராகப் படும்படி வெந்நீர் சீசாவை வைக்கக்கூடாது. துணியில் சுற்றிவைக்க வேண்டும். உடம்பில் எவ்வளவு இடத்திற்குச் சூடு கொடுக்க வேண்டுமோ அதற்கேற்றது போல் வெந்நீர் சீசாக்கள் வைக்கலாம்.

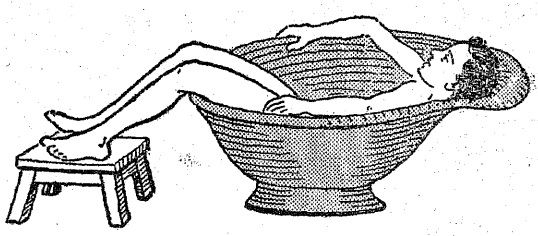


## சூடேற்றும் முறை

சில சமயங்களில் கால்களுக்குச் சூடேற்றுவது அவசியமாகும். இரண்டு காலும் வைக்கக்கூடிய ஒரு சட்டியில் வெந்நீர் நிரப்பிப் பிறகு நோயாளியை ஒரு நாற்காலியிலாவது அல்லது பெட்டியின் மேலாவது உட்கார வைக்கவேண்டும். முழங்கால் முதல் பாதம் வரை வெந்நீர் ஊற்றலாம். இப்படிச் செய்யும்போது நோயாளியின் உடம்பை மூடி வைப்பது நலம். விரல்கள் பொறுக்கக்கூடிய வெப்பத்தைக் கால் முழுவதும் பொறுக்காது. இதைக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். இடுப்பு, நீர்ப்பை, நீர்த்துவாரம், மலத்துவாரம் முதலிய இடங்களுக்கு அனல் கொடுப்பதற்காக நோயாளியை ஒரு பீப்பாய்

அல்லது தொட்டியில் பாதி வெந்நீர் நிரப்பிக் குறிப்பிட்ட நேரம் உட்கார வைக்கலாம். இதற்கு இடுப்புக் குளிப்பு என்று பெயர். நடு முது இலிருந்து முழங் கால்கள் வரை யில் வெந்நீரில் மூழ்கியிருக்க வேண்டும். அப் படி வெந்நீரில் உட்கார்ந்திருக் கும் பொழுது உட லின் மற்றப் பாகங்களை மூட வேண்டும். இடுப்பு குளிப்புத் தொட்டியி லிருந்து எழுந்த வுடனே குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்த துண்டால் லேசாகத் துடைத் துப் பிறகு உலர்ந்த துண்டைக்கொண்டு துடைக்கவேண்டும்.





## ஒற்றடம்

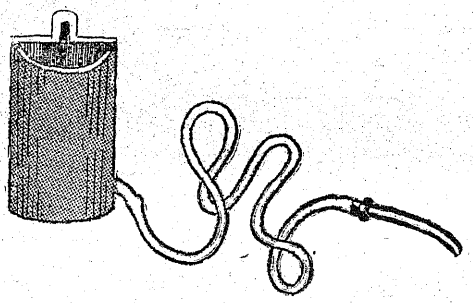
இது பலவிதமாகக் கொடுக்கலாம். வீக்கம், வலி அல்லது உள்வேக்காடு கண்ட பாகங்களில் ஈரச் சூடு கொடுத்து ரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்திருத்துவதற்காக ஒற்றடம் போடுவது. சாதாரணமாக நல்ல கொதிக்கும் சூடுள்ள தண்ணீரை ஒரு சட்டியில் எடுத்து, பழைய கம்பளித் துண்டு அல்லது கிழிந்த கம்பளிச் சொக்காய் இவைகளை அதில் போட்டு ஓர் இடுக்கியால் எடுத்து ஒரு சின்ன துண்டின் மத்தியில் வைத்து இரண்டு ஓரங் களைப் பிடித்துக்கொண்டு முறுக்கி அதிகமாயுள்ள தண்ணீரைப் பிழிந்துவிடவேண்டும். அந்தக் கம்பளியில் ஏறியிருக்கும் சூட்டைக் கையால் தொட்டுப் பார்த்துப் பொறுக்கும்படியான நிலையில், ஒற்றடம் கொடுக்கவேண்டும். சூடு குறைந்துவிட் டதும் திரும்பவும் முன்போல் வெந்நீரில் போட்டுப் பிழிந்து ஒற்றடம் கொடுக்கவேண்டும். கர்ப்பூரத் தைலம் அல்லது

வைத்தியர் சொல்லும் வேறு தைலங்களை வெந்நீரில் கலந்து இம்மாதிரி ஒற்றடம் கொடுக்கலாம்.

அரிசி மாவைக் களிபோல் கிண்டி வாழையிலையில் வைத்து வேக்காடு கண்ட பாகங்களில் ஒற்றடம் போட்டுக் கட்டலாம். கோதுமை, ஆளிவிதை, வெள்ளைக் களிமண், நாமக்கட்டி இவை களையும் களிபோல் கிண்டிச் சூடாக வைத்துக் கட்டலாம். இந்தக் களிகளோடு கர்ப்பூரத் தைலம் முதலிய மருந்துகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

## மலச் சிக்கலுக்காக

கொஞ்சம் ஸோப்பைக் கால்படி சுடு தண்ணீரில் (ஒரு பைண்டு இருபது அவுன்ஸ்) கரைத்து நோயாளியை இடது புறமாகப் படுக்க வைத்து முழங்கால்களைப் பாதி மடக்கி வைத்துக் கொண்டு இரண்டு அல்லது மூன்று அடி உயரம் படுக்கையிலிருந்து உயர்த்தித் தண்ணீர் மெதுவாகக் குடலுக்குள் போகும்படி செய்யவேண்டும்.



குடல் கழுவி

தண்ணீர் உள்ளே ஏறுவிட்டால் ரப்பர் குழாயை விரலால் சற்று அமிழ்த்தி விடவேண்டும். அல்லது மலத் துவாரத்திற் குள் சென்றிருக்கும் நுனியைச் சற்று வெளியில் இழுத்து உள்ளே தள்ளினால் தண்ணீர் இறங்கிவிடும். உள்ளே தண் ணீர் சென்ற பிறகு ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷம் பொறுத்து வெளியே வரும்படி செய்யவேண்டும். சில சமயங்களில் உட் சென்ற தண்ணீரைக்காட்டிலும் குறைவாகத் திரும்பினாலும் திரும்பலாம். அதற்காகப் பயப்பட வேண்டியதில்லை.

நோயாளிக்கு வாய் வழியாக ஆகாரம் அல்லது தண்ணீர் செல்லாத நிலை ஏற்பட்டுவிட்டால், குடல் வழியாகக் கொடுக்க வேண்டியதாகும். சுத்தமான ஆசனக்குழாய் மூலம் தண்ணீர், மருந்து, ஆகாரம் முதலியவைகளை மலத் துவாரத்திற்குள் ஆசனக்குழாயை வைத்து மெதுவாகச் செலுத்தி ஐரிக்கச்செய்ய

லாம். ஒரு தேக்கரண்டி உப்பை, அரைப்படி வெந்நீரில் கலந்து அதோடு மருந்துச் சர்க்கரை நாலு தேக்கரண்டி சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும். ஆசனக்குழாய் நுனியில் ஒரு சிறிய ரப்பர் குழாயைச் செருகி அதை மெதுவாகக் குடலிற்குள் செலுத்தி மேற்கண்டபடி செய்யப்பட்ட பானகத்தைச் சொட்டு சொட்டாக உள்ளே போகும்படி செய்யவேண்டும். மலத் துவாரத்தின் வழியாக ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டுமானால் மேற் கண்ட பானகத்தோடு ஆரஞ்சுப் பழரசத்தையும், அல்லது பாலில் ஊன்கரைக்கும் மருந்தைச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு மெல்லிய ரப்பர் குழாயை ஓர் அடி நீளம் குடலுக்குள் செலுத்திச் சொட்டுசொட்டாக உள்ளே போகும்படி செய்யவேண்டும். பத்து வீசத்துக்கு மேலாக ஒரே தடவையில் கொடுக்கக்கூடாது. இப்படி ஆசனக்குழாய் மூலம் ஆகாரம் கொடுப்பதற்கு முன்பு குடலை வெந்நீர் கொண்டு நன்றாகக் கழுவிக் குடலில் தங்கியிருக்கும் மலம் வெளியான பிறகுதான் ஆகாரம் மேற் சொல்லிய பிரகாரம் தயாரித்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

சில சமயங்களில் மலத் துவாரத்தின் வழியாகச் சிறு குழந்தைகளுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் மலம்கழிவதற்காக நிணப் பாகு உபயோகப்படுத்த வேண்டிவரும். கண்ணுடிப் பீச்சாங் குழலில் குழந்தைகளாக இருந்தால் அரைவீசம் நிணப்பாகும் (Glycerine), அரை வீசம் தண்ணீரும் கலந்து மெதுவாக மலத் துவாரத்தில் கண்ணுடி நுனியைச் செலுத்தி மெள்ள, சற்று நிறுத்தி நிறுத்திக் கொடுக்கவேண்டும். நடு வயசுள்ளவர்களுக்கு ஒரு வீசம் நிணப்பாகும், ஒரு வீசம் தண்ணீரும் கலந்து கொடுக்கவேண்டும்.

குடல் புண்ணுகி, வயிற்றுக் கடுப்பு வியாதி இருந்தால் அரிசிக் கஞ்சியினல் குடல் கழுவுவது வழக்கமுண்டு. அதுவும் மேற்கண்ட முறையை அனுசரித்துச் செய்யவேண்டும்.

ஆசனக்குழாய் குவளையைக்கொண்டு உடலில் வேறு அவயவங்களையும் கழுவுவது உண்டு. இம்மாதிரி கர்ப்பப்பை, யோனி முதலிய அவயவங்களை மருந்து நீர் தயாரித்துக் கழுவ வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் ஒரு படி அல்லது இரண்டு படி மருந்து நீர் உபயோகப்படுத்தலாம்.

## கடுகுப் பற்று

அதிக வலி உண்டாக்கும் நோய்களுக்குக் கடுகுப் பற்றை நோயுள்ள இடத்திற்கு மேலாகப் போடுவது உண்டு. நல்ல வெள்ளைக் கடுகை மாவாக அரைத்துத் தண்ணீரைக் கலந்து பசைபோலச் செய்து அதை ஒரு மெல்லிய காகிதத்தில் தடவி வலியுள்ள இடத்தின் பேரில் மருந்துபக்கம் உடலில் படும்படி போடவேண்டும். சாதாரணக் கடுகும் உபயோகப் படுத்தலாம். ஆனால் குணம் குறைவாக இருக்கும். இந்தக் கடுகுப் பசையைப் போட்டு ஐந்து நிமிஷத்திற்குப் பிறகு எரிச்சல் உண்டாகும். பத்து நிமிஷத்திற்கு மேல் இருக்கும்படி விடக்கூடாது. அதற்கு மேல் போனால் கொதிக்கொப்பளம் புறப்பட்டுவிடும். பத்து நிமிஷத்திற்குப் பிறகு பசையிருந்த இடம் சிவந்து போய் வலி குறையும். வாந்தி எடுப்பதை நிறுத்துவதற்கும் கடுகுப் பற்றை உபயோகப்படுத்தலாம். மார்புக் குழிக்கு மேலும் கீழும் நாலு அங்குல சதுரத்திற்குப் போடவேண்டும்.

## கடுகுச் சாந்து

தலைநோய், நீர்க்கோவை, ஜலதோஷம், சளைக் கடுப்பு இவைகளுக்கும் கடுகுப்பற்று உபயோகப்படும். ஒரு சிறிய கரண்டி கடுகு, ஒரு சிறிய கட்டி கஸ்தூரி மஞ்சள், அதே அளவு சாம்பராணி இவைகளைப் பொடி செய்து தண்ணீரில் கலந்து ஓர் இருப்புக்கரண்டியில் கொதிக்கவைத்துச் சூடாக இருக்கும் பொழுது முன்நெற்றி, முன்மண்டை இந்த இடங்களில் பூசி மறுநாள் காலையில் தண்ணீர்விட்டுச் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். கில்வலி, முழங்கால் வீக்கம், மூட்டுப்பிடிப்பு இவைகளுக்கும் கடுகுப்பற்றுப் போடலாம். சில சமயங்களில் மிளகாயை அரைத்துப் பற்றுப் போடலாம்.

## படுகிடைப் புண்

நோய் காப்பாளர்கள் கவனிக்கவேண்டியவைகளில் மிகவும் முக்கியமானது படுகிடைப் புண். கடுமையான வியாதியினால் கைகால் புரட்ட முடியாமல் ஒரே பக்கத்திலேயே பல நாட்கள் படுக்கவேண்டிய அவசியம் நேரிடும். அப்படிப் படுத்திருக்கும் காலத்தில் மெலிந்துபோன உடலின் எலும்பின் கணுக்கள் சதையையும் தோலையும் அமிழ்த்திக்கொண்டிருப்

பதனால் அந்த இடங்கள் புண்ணாகிவிடும். உணர்ச்சி குறைந்திருக்கும் நோயாளிக்குப் புண் இருப்பது தெரிகிறதில்லை. இவ்வாறு ஏற்பட்ட புண் நெடு நாட்களுக்குக் குணமாவதில்லை. ஆகையால் அது வராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நோயாளியை அடிக்கடி ஒரு பக்கத்திலிருந்து மற்றொரு பக்கம் மாற்றி மாற்றிப் படுக்கையில் புரட்டிவிட்டுப் படுத்திருந்த பாகங்களில் ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும்படி தட்வி விடவேண்டும். எலும்பு அழுத்தும் இடங்களில் இதற்கென்று உள்ள காற்றடைத்த ரப்பர் பைகளைப் போட்டு அதன் மேல் நோயாளியைப் படுக்க வைக்கவேண்டும். ரப்பர் பை கிடைக்காவிட்டால் கந்தைத் துணிகளைப் புரிமணை சும்மாடு போலச் சுற்றிப் புண்ணாகக்கூடிய பாகத்தில் பாரம் விழாமல் உடலை அதன் மேல் உயர்த்தி வைக்க வேண்டும். இது தவிர, தினம் இரண்டு முறை அத்தப் பாகங்களில் எளிமது சாரத்தைப் பஞ்சில் நனைத்துக்கொண்டு தடவிப் பிறகு போரிக் பொடியும் ஆரோரூட்டு மாவும் (குவா மாவு) சரிபாதியாகக் கலந்து தடவவேண்டும்.

## ஆயுதங்கள், பீச்சாங்குழல் முதலியவைகளைச் சுத்தப் படுத்துதல்

வைத்தியர் பீச்சாங்குழல்களை நோயாளிகளுக்கு மருந்து செலுத்த உபயோகிப்பதற்கு முன்பு, கண்ணிற்குத் தெரியாமலிருக்கும் சிறு கிருமிகள், மற்ற அழுக்குகள் இல்லாமல் சுத்தப்படுத்துவதற்கு ஒரு முறை உண்டு. இதற்குக் கிருமி சுத்தம் என்று பெயர். இது நோய் காப்பாளர்களுக்குத் தெரியவேண்டும். சுத்தம் செய்ய வேண்டிய சாமான்கள் இரும்பு, அலுமினியம், வெள்ளி, கண்ணாடி, ரப்பர், இழைமல் முதலியவைகளால் செய்யப்பட்டவையாக இருக்கலாம். ரண சிகிச்சை செய்வதற்குக் கத்தி, கத்திரி, கிடுக்கி முதலிய பல வகை ஆயுதங்கள், அவை வைக்கப்படும் தட்டுகள், கை கழுவும் தட்டுகள், குடல் கழுவிபோன்ற குவளைகள் - எல்லாம் கிருமி சுத்த முறையில் சுத்தப்படுத்தவேண்டி வரும். அப்படிச் செய்வதற்குச் சுலபமானதும், அழுக்கும் அதன் மூலம் வரும் கெடுதிகள் முற்றும் அறவே ஒழிக்கக்கூடியதுமான முறை ஒன்று உள்ளது. ஆயுதம், பீச்சாங்குழல், தட்டு முதலிய எல்லாவற்றையும் ஐந்து நிமிஷம் முதல் அரைமணி நேரத்திற்குத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைக்க வேண்டுவதுதான்.

அப்படிக் கொதிக்க வைத்த பிறகு ஈராவியில் வைத்துச் சுத்தம் செய்த துண்டுகளின் பேரில் எடுத்து வைக்கவேண்டும். அப்படி வைக்கு முன்பாக நோய்காப்பாளர் தங்கள் கைகளையும், முன்னங்கைகளையும், முழங்கை வரையில் நன்றாக ஸோப் போட்டு இரு முறை கழுவிக் கொதித்து ஆறின தண்ணீரில் கழுவிக்கொண்டு, பிறகு ஆயுதங்களை எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

பீச்சாங் குழல்களை அப்படியே போட்டுக் கொதிக்க வைக்கக்கூடாது. ஊடியங்கியை வேறாகவும் தள்ளுத்தண்டைத் தனியாகவும், ஊசிக் குழாயைத் தனியாகவும் பிரித்து வைத்துக் கொதிக்க வைக்கவேண்டும். வைத்தியர் வருவதற்கு நேரமாஞல், கருவியை அவர் வரும்வரையில் மருந்து நீரில் மூழ்க வைத்திருக்கவேண்டும்.

பீச்சாங் குழல்களில் பல தினுசுகள் உண்டு. இவை ஒன்று, இரண்டு, ஐந்து, பத்து, இருபது, இருபத்தைந்து மி—மி" அளவுள்ள பல மாதிரிகள் இருக்கின்றன. நோய்க்கும், கொடுக்கவேண்டிய மருந்தின் அளவிற்கும் பொருத்தமாயுள்ள பீச்சாங்குழலை வைத்தியர் உபயோகிப்பார். மி—மி" என்பது நுண்ணிய மருந்து முகத்தலளவு. ஒரு கன அங்குலத்தில் சுமார் $16\frac{1}{2}$ மி—மி" கொள்ளும். ஒரு வீசம் அல்லது அவுன்ஸ் நீரில் $28\frac{1}{2}$ மி—மி" ஆகும்.

கக்கூஸ்களைப்பற்றிச் சொல்லியபோதே மலத்தை எவ்விதம் அப்புறப்படுத்திப் பயன்தரச் செய்யவேண்டும் என்று சொல்லியிருக்கிறோம். படுக்கையில் இருக்கும் நோயாளியைப் படுத்த படியே மலத்தைக் கழிக்கும்படி செய்யும் முறையையும் விவரித்தோம். நோயாளிகளில் அநேகர் படுக்கையிலேயோ அல்லது அதற்குச் சமீபத்திலோ மலம் கழிக்க இஷ்டப்படமாட்டார்கள். நோய்காப்பாளர் வைத்தியரிடத்தில், நோயாளி மலம் கழிக்கப் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கலாமா, வீட்டுக் கக்கூஸிலோ அல்லது வெளி முற்றத்திலோ போய்க் கழிக்கலாமா என்கிற விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மலம் எங்கே கழித்தாலும் அதை உடனே ஓர் அடி ஆழம் குழி வெட்டி மலத்தை மண்ணைப் போட்டு மூடிவிட வேண்டும். ஈக்கள் மொய்க்கும்படியாக விடக்கூடாது. நம் ஜனங்கள் குழந்தைகளைக் கண்ட இடத்தில் மலம் கழிக்க விடுவது வழக்கம். அதைத் தெருக்களில் எடுத்தெறிவது வழக்கம்.

புதைத்து மூடுவதில்லை. இந்த வழக்கத்தினால் விளையும் தீமைக்கு அளவே இல்லை. இந்தப் பழக்கம் மாறினாலொழிய நமது நாட்டில் உண்டாகும் தொத்து வியாதிகளுக்கு விமோசனம் இல்லை.

சூரிய வெப்பத்தில் நோயாளியின் படுக்கை, துணி இவைகளை இரண்டு மணி நேரத்துக்குக் குறையாமல் சரியாகக் காய வைத்தால் கிருமி சுத்தமாகிவிடும். ஆனால் காயவைக்கும் நேரம் நடுப்பகல் பன்னிரண்டு மணியிலிருந்து இரண்டு மணி வரையில் இருக்க வேண்டும். நல்ல வெயிலில் விரித்துப்போட்டு மாற்றிப்போட்டுக் காயவைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் கொதிக்கும் தண்ணீரில் ஒரு மணி நேரம் கொதிக்கவைக்க வேண்டும். மண்ணிலோ, சாம்பலிலோ மலத்தை வாங்கிப் பிறகு மண்ணெண்ணெயுடன் கலந்து நெருப்பு வைத்து எரித்து விடுவது நல்ல முறை. மரத் தூள் கிடைத்தால் அதை உபயோகித்தல் மேலானது. வசதிகள் இருக்கக்கூடிய இடங்களில் இந்த முறையைக் கைப்பற்ற வேண்டும்.

## நோயாளியின் உணவு

நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்குப் பசி அதிகம் இராது. மிருகங்களுக்குக்கூட அப்படித்தான். மிருகங்கள் தீனி தின்னுமலிருப்பதிலிருந்து அவைகள் நோயுற்றிருக்கின்றன எனத் தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆனால், வழக்கத்தினால், நோயுற்ற பிறகுங்கூட நாம் உண்ண நினைக்கிறோம். வயிறு ஏற்றுக் கொள்ளாமலிருக்கும் பொழுதும் உண்கிறோம். அது கூடாது. பல நோய்களுக்கும் உண்ணுமலிருப்பதே முதல் வைத்தியம். பல நாள் உண்ணுமல் இருந்தாலுங்கூட உயிருக்குச் சேதம் வந்துவிடுமென்று பயப்பட வேண்டியதில்லை. வழக்கம்போல் உண்ணுவதை நிறுத்தி வைக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டாலும் லேசானதும், சுலபமாக ஜரிக்கக்கூடியதுமான ஆகாரத்தை நோயாளிகளுக்குக் கொடுக்கலாம். இத்தகைய ஆகாரங்களில் பலவகை உண்டு. அவற்றைச் செய்யும் விதங்கள் நோய்காப்பாளருக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

எல்லாக் காய்ச்சல்கள், வயிற்று வலி, வாந்தி பேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு, தலை நோய், அஜீரணம், வயிற்றில் மந்தம், மலச்சிக்கல் முதலியவைகளுக்கு வழக்கம்போல உண்ணுவதை நிறுத்தி விடவேண்டும். அத்தகைய நோயாளிகளுக்குக்

கொடுக்கும் உணவு தண்ணீர் மயமாக இருப்பது நலம். அவ்வித உணவுகளில் முதன்மையானது நம் நாட்டில் பொறி அரிசிக் கஞ்சி. கைக்குத்து புழுங்கல் அரிசியை ஒன்றிரண்டாக உடைத்துச் சட்டியை அனலில் வைத்துப் பொன் நிறத்துடன் மணம் வரும் பொழுது அனலிலிருந்து எடுத்துவிட வேண்டும். அரைக் கால் படி வறுத்த குருணைக்கு ஒரு படி தண்ணீர் வைத்து ஒரு மணிநேரம் கொதிக்கவைத்து, பிறகு அந்தக் கொதி நீரை உபயோகப்படுத்தலாம். இதில் கொஞ்சம் உப்புச் சேர்த்து, வெண்ணெய் எடுத்துவிட்ட மோரைக் கலந்து கொடுக்கலாம்; அல்லது பசுவின் பாலும் சர்க்கரையும் போட்டுக் கலந்து கொடுக்கலாம். அவல் பொறியைத் தண்ணீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்துக் கஞ்சி செய்து கொடுக்கலாம். நெற் பொறியும் அரிசிக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தலாம். பல விதக் கஞ்சிகளுக்குப் பால் சேர்ப்பது சாதாரண வழக்கம். மோர் சேர்ப்பதைப்பற்றி அநேகருக்குப் பயம் இருக்கிறது. வெண்ணெய் எடுக்காத மோர் சேர்ப்பதைப்பற்றிப் பயம் இருப்பதற்குக் காரணம் இருக்கிறது. வெண்ணெய் எடுத்தாகி விட்டால் அந்த மோரைப்பற்றிய பயம் வேண்டியதில்லை. அநேக வித வயிறு, குடல் நோய்களுக்குப் பால் உபயோகப் படுத்த முடியாது. அதற்குப் பதிலாக மோர் சேர்ப்பது நன்மையைக் கொடுக்கும். யவதானிய (பார்லி அரிசி)க் கஞ்சி மூத்திரப்பை, மூத்திரவழி இவைகளைப் பற்றிய உஷ்ணமான நோய்களுக்கு உபயோகப்படுத்தலாம். அரைக்கால் படி யவ தானியத்துக்கு இரண்டு படி தண்ணீர் வைத்து ஒரு மணி நேரம் கொதிக்க வைத்துப் பிறகு கஞ்சியைத் தனியாகவாவது அல்லது சரிக்குச் சரி பால் அல்லது மோர் கலந்தாவது கொடுக் கலாம். ஒரு தரம் உபயோகப்படுத்திய யவதானியத்தை அந்தச் சட்டியிலேயே வைத்திருந்து மேன்மேலும் தேவையான பொழுது கொதி நீரைக் கலந்து கொடுக்கலாம். ஒரு தரம் தயாரித்த யவதானியக் கஞ்சியை ஒரு பகல் முழுவதும் வைத் திருந்து உபயோகப்படுத்தலாம்.

ஜவ்வரிசிக் கஞ்சி தயாரிப்பதில் அரிசி நன்றாக வெந்து கரைந்துவிட வேண்டும். கோதுமை நொய்க் கஞ்சியும் அவ் வாறு செய்ய வேண்டும். இந்தக் கஞ்சிகளும் தனியாகவோ அல்லது பசுவின் பால் அல்லது மோர் இவைகளோடு கலந்து கொடுக்கலாம். காலை மாலை நேரங்களில் காப்பி,

தேத்தண்ணீர் பழக்கமுள்ளவர்களுக்கு அவைகளைக் கொடுக்கலாம். இளநீரும் கொடுக்கலாம். அது தாக சாந்தியும் ஆகாரமும் ஆகும். பால் நோயாளிகளுக்கு ஒப்பற்ற உணவு. அதிலும் பசுவின் பால் சிறந்தது. பாலுடன் தகுந்த அளவு தண்ணீர் கலந்து ஒரு கரண்டி சர்க்கரையும் போட்டுச் சூடாகக் கொடுக்கலாம். தினம் ஒன்றிற்குச் சுமார் ஒரு படி பால்வரையில் கொடுக்கலாம். சிலருக்குப் பால் பிடிக்காது. அவர்களுக்கு மோர் கொடுக்கலாம்.

நோயாளிகளுக்குத் தண்ணீர் ஏராளமாகக் கொடுக்க வேண்டும். நம்மவர்கள் தண்ணீர் கொடுக்கக் காரணமின்றிப் பயப்படுகிறார்கள். இது தவறான எண்ணம். ஆகாரத்தோடு சேரும் தண்ணீரைத் தவிர, தினசரி ஒரு மனிதனுக்கு இரண்டு படி தண்ணீர் தேவையாக இருக்குமென்று மூன்பு சொல்லியிருக்கிறோம். நோயின் கடுமையைக் குறைக்கவும் வறட்சியைத் தடுக்கவும் தண்ணீர் கூடிய அளவு குடிப்பது அவசியம். பழங்களின் ரசம் நோயாளிகளுக்கு நன்மை தரும். முக்கியமாக இச்சிலிப்பழம், நாரத்தம் பழம், கமலா, எலுமிச்சை, மாதுளை இவைகளின் ரசம் தனியாகவோ அல்லது தண்ணீருடன் கலந்து இனிப்புச் சேர்த்தோ கொடுக்கவேண்டும். தக்காளிப்பழமும் உபயோகிக்கலாம். ஆனால் விதையில்லாமல் வடிக்கட்டி விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும். வயிறு, குடல் புண்ணுக்கும், க்ஷய ரோகத்துக்கும் கோழி முட்டை நல்ல ஆகாரம். பச்சைக் கோழி முட்டையை உடைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு வெள்ளைக் கருவையும் மஞ்சள் கருவையும் சேர்த்து அடித்து அத்துடன் மூன்று வீசம் பாலும் ஒரு கரண்டி சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொடுப்பது நல்ல பயன் தரும். வயிற்று, குடல் புண்களுக்கு ஒரு முட்டையின் வெள்ளைக் கருவுடன் ஐந்து வீசம் சுத்தமான தண்ணீர் கலந்து சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கும் குடற் காய்ச்சல் என்னும் அஸ்தி ஸன்னிபாத ஜ்வரத்தில் ஒரு முட்டையின் வெள்ளைக் கருவிற்குப் பத்து வீசம் தண்ணீர் கலக்க வேண்டும். அதில் மருந்து சர்க்கரை ஒரு கரண்டி சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பால் முறித்த நீர் (Whey) மேற் கூறிய இரண்டு நோய்களில் பாலுக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தலாம். பாலை முறிப்பதற்கு முதலில் பாலை ஒரு வெண்கலம் அல்லது

மண் பாத்திரத்தில் காய்ச்சி அது சூடாக இருக்கும் பொழுது அரைப்படி பாலுக்கு ஒரு எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தை அதில் பிழிய வேண்டும். பிறகு கரண்டியால் கிளறினால் பால் உடைந்து கட்டியும் சக்கையுமாக மிதக்கும். அதை ஒரு சுத்தமான மெல்லிய துணியில் வடிகட்டினால் கட்டியும் சக்கையும் மேல் தங்கிவிடும். கீழே வடியும் நீர் சற்று வெள்ளையாகவும் தெளிவாகவும் இருக்கும். அதைத்தான் நோயாளிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். எலுமிச்சம் பழச் சாறு ஊற்றுவதற்குப் பதிலாகப் படிக்காரத் தண்ணீர் சேர்க்கலாம். ஒரு படிக்காரக் கட்டியை உடைத்துத் தூள் செய்து அதில் சுத்தத் தண்ணீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கரையக் கரையச் சேர்க்க வேண்டும். எவ்வளவு கரைக்கக் கூடுமோ அவ்வளவு கரைத்து அந்தத் தண்ணீரில் கொஞ்சம் எடுத்துச் சூடான பாலில் துளித் துளியாக விட்டுப் பால் முறிந்தவுடன் வடிக்கட்டி முறித்த நீரை எடுக்கலாம். இதை அடிக்கடி தயாரித்துக் கொடுக்க வேண்டும். ஒரே தடவையில் செய்து வெகு நேரம் வைக்கக்கூடாது.

நோயாளிக்கு **எவ்வளவு தரம் ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும்** என்பதை ஒரே விதமாக நிர்த்தாரணம் செய்ய முடியாது. அது நோயைப் பொறுத்தும், ஜரிக்கும் நிலைமையைப்பற்றியும் மாறுபடும். சாதாரணமாக, தாகத்திற்குத் தண்ணீர் கொடுப்பதைத் தவிர காலை, முற்பகல், பிற்பகல், மாலை நேரங்களில் ஆகாரம் கொடுக்கலாம். ஒரு தடவைக்குக் குறைந்தது கால்படி ஆகாரமாவது கொடுக்க வேண்டும். ஒரே தடவையில் கால் படி கொடுக்க முடியாவிட்டால் ஐந்து வீசமாகிலும் மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒருதரம் கொடுக்க வேண்டும். ஆகாரத்தைப் படுக்கையில் இருப்பவர்களுக்குத் தலையணை அடியில் நல்ல துண்டு அல்லது துணியைப் பரப்பித் தலையைச் சற்று உயரமாக வைத்து மேலே சிந்தாமல் தகுந்த பாத்திரத்தில் கொடுக்க வேண்டும். ஆகாரம் கொடுத்த பிறகு வாயைக் கொப்பளிக்க வைத்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

பிரக்ஞையற்றிருக்கும் நோயாளிக்கு ஆகாரம் வாய் வழியாகக் கொடுக்கவே கூடாது. அப்படிக் கொடுத்தால் சுவாசக் குழாயில் ஆகாரம் மூச்சை அடைத்து அபாயம் உண்டாகும்.

**புகை, நீராவி** முதலியவைகள் நோயாளிக்குக் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். குழல் மூக்குள்ள வெந்நீர் போடும்

பாத்திரத்தில் (kettle) தண்ணீரைப் பொங்க வைக்கவேண்டும். ஆவி கிளம்பும் சமயத்தில் அதில் போடவேண்டிய மருந்துகளை ஊற்ற வேண்டும். கற்பூரத் தைலம், யூகாலிப்டஸ் தைலம் இவைகளில் ஒரு பெருங்கரண்டி (tablespoonful) கலந்து அந்த ஆவியை நோயாளியின் சுவாசத்துடன் உட் கொள்ளும்படி செய்ய வேண்டும். ஒரு கும்மட்டியில் தணலைப் போட்டு அதில் தண்ணீரை வைத்துவிட்டால் புகை அடிக்காமல் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும். அது தேவையான சமயத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளச் சௌகரியமாக இருக்கும்.

நோயாளியின் அறையைச் சுத்தப்படுத்துவதற்குக் கந்தகத்தைத் தணலில் போட்டுப் புகையும்படி செய்ய வேண்டும். காச நோய் உள்ளவர்களுக்குக் காய்ந்த ஊமத்தை இலைகளை அனலில் போட்டுப் புகையை உண்டாக்கி, அப்புகையைக் கொசு வலைக்குள் விட்டு அதற்குள் நோயாளியைப் படுக்க வைப்பது மூச்சடைப்பைக் குறைக்கும். மூச்சடைப்புக் குறைந்தவுடன் கொசு வலையினின்றும் நோயாளியை வெளியேற்றி விடலாம்.

## மரணக் குறிகள்

நோய்காப்பாளர்களுக்கு மரணத்தின் குறிகள் அவசியம் தெரிய வேண்டும்.

(1) ரத்த ஓட்டம் நின்றுவிடும், கையில் நாடி நின்று விடும். மார்பில் இருதயத் துடிப்பு கைக்கும் தெரியாது; காதிற்கும் கேட்காது.

(2) மூச்சு நின்றுவிடும். மார்பு, வயிறு இரண்டும் அசைவற்று நின்றிருக்கும். ஒரு கண்ணாடியை வாயின் முன்னும் மூக்கின் முன்பும் பிடித்தால் அதில் ஆவி அடிக்காது.

(3) கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடல் குளிர்ந்துவிடும். உயிர் போகும்பொழுது ஜ்வரம் அதிகம் இருந்தால் உயிர் போன பின்னும் உடல் குளிர்ந்து போவதற்குச் சற்று நேரமாகும்.

(4) உடல் படிப்படியாக விறைத்துவிடும்.

(5) கண்கள் பஞ்சடைந்து, ஒளியற்று, மழுங்கிப்போய் உள்ளடங்கிவிடும்.

(6) உடல் அசைவற்றிருக்கும்.

இந்த ஆறு குறிகளும் சேர்ந்திருந்தால் மரணமடைந்தது நிச்சயமென்று கொள்ளலாம்.

| வியாதி | முற்றும் பொழுது (சங்கிரமண காலம்) | சொப்பனம் கிளம்பும் நாள் | தனித்துவைக்கவேண்டிய நாட்கள் (நோயாளிக்கு) | நோயாளியுடன் இருக்கிறவர்களுக்குத் தொத்து ஒட்டும் நாட்கள் |
|---|---|---|---|---|
| மூளைத்தண்டு காய்ச்சல் | 2-5 நாட்கள் | சொப்பனம் கிடையாது. | காய்ச்சல் அடிக்கும் நாட்கள். | மூக்கிலும் தொண்டையிலும் நோய்க் கிருமிகள் இல்லாமலிருக்கும் வரை. |
| சின்னம்மை | 11-23 நாட்கள் | முதல் நாள். | காய்ந்த பொறுக்குகள் பூராவும் விடும் வரையில். மூன்று வாரம். | 21 நாட்கள். |
| வாந்திபேதி (காலரா) | 1-6 நாட்கள் | கிடையாது. | வியாதியின் குறிகள் இருக்கும் வரையில் | ..... |
| முடக்குக் காய்ச்சல் | 4-5 நாட்கள் | உடல் தடிப்பு முதல் நாள். தனித் தடிப்புகள் 4 அல்லது 5 நாள். | முதல் 24-மணி நேரம். | கூட இருக்கப்பட்டவர்வர்களுக்கு ஐந்துநாள். |
| தொண்டைக் காய்ச்சல் | 2 நாள் | ,, | தொண்டையில் கிருமிகள் மூன்று நாட்களுக்குச் சேர்ந்தாற் போல இல்லாமலிருக்கவேண்டும். | 6 நாட்கள் |
| வயிற்றுக் கடுப்பு | 2-7 நாட்கள் | ,, | ,, | ,, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| குடற்காய்ச்சல் | 10-14 நாட்கள் | மேற்படி போலவே | மேற்படி போலவே | மேற்படி போலவே |
| பெருஞ்சளி சுரம் | 1-3. சில மணி நேரம் போது மானது. | ,, | வியாதியின் குறி மறைந்து சில நாட் கள். | ,, |
| குளிர் முறைக் காய்ச்சல் | 10-14 நாட்கள் | ,, | ரத்தத்தில் கிருமிகள் இருக்கும் வரை. | ,, |
| தட்டம்மை | 10-15 நாட்கள் | 4-ஆவது நாள். | உடலில் தடிப்புக் கண்டு 14 நாட்கள். | 15 நாட்கள். |
| பொன்னுக்கு வீங்கி | 15-21 நாட்கள் | ,, | கழுத்தில் வீக்கம் ஏற் பட்டு 15 நாள். | 26 நாட்கள். |
| பிளேக் (மகா-மாரி) | 2-5 நாட்கள் | ,, | வியாதியின் எல்லாக் குறிகளும் மறை யும் வரை. | 10 நாட்கள். |
| பெரிய அம்மை | 14 நாள் | 3-ஆவது அல்லது 4-ஆவது நாள். | எல்லாக் கொப்பளங் களும் காய்ந்து உதிர் ந்து போகும் வரை. | 16 நாட்கள். |
| கக்குவான் இருமல் | 5-14 நாட்கள் | ,, | ஐந்து வாரங்கள் | 15 நாட்கள். |

## மனிதன் உடல்

வியாதிகளைப்பற்றியும், மனிதனுக்குத் திடீரென ஏற்படும் அபாயங்கள், சிகிச்சைகளைப்பற்றியும் தெரிந்துகொள்வதற்கு முன்பாக மனிதனுடைய உடலின் இயல்பு, அமைப்பு இவைகளைப்பற்றிய முக்கியமான தத்துவங்களைக் கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

உடல் உயிர் என்று இரண்டும் சேர்ந்து மனிதன் உண்டாகிறான். உயிர் ஆத்மா இவைகளைப்பற்றிய ஆராய்ச்சி இங்கே செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. உயிர் இருக்கும் உடலைப்பற்றிக் கவனிக்க வேண்டும். தாயின் வயிற்றில் கருத் தரிப்பதற்கு ஆணும் பெண்ணும் கூடவேண்டும். தாயின் பாகமான ஸ்திரீயின் உடலுக்குள் புது உயிர் உற்பவத்திற்கென்று உண்டாகிய சிறிய அணுவில் ஆணின் தாது நுழைந்ததும் உயிரணு முதல் முதலாகக் கருவாகத் தரிக்கப்படுகிறது. தாயின் சக்தியினாலும், ரத்தத்தினாலும் வளர்க்கப்பட்ட உயிரணு முதலில் ஒன்றாக இருந்து, பிறகு இரண்டாகி, இரண்டு நான்காகி இவ்வாறு கோடிக்கணக்கான உயிரணுக்களாகிச் சிசுவின் உடலாகிறது. உயிரணுக் கூட்டங்கள் ஊன், ரத்தம், எலும்பு முதலிய தனிப்பட்ட தாதுக்களாகி, ஒவ்வொன்றும் அதற்கு ஏற்பட்ட வேலைகளைச் செய்துவருகிறது. உடல் உண்டாகி வளர்ந்து வருவதற்குச் சரீரத்தில் நடக்கும் சம்பவங்கள் நாம் விரும்பிச் செய்வதன்று. இயற்கையே, நம் விருப்பத்தை எதிர்பாராமல் அற்புதமான இந்த வேலையைச் செய்துவருகிறது. ரத்தம் ஓடுவதும், மூச்சு விடுவதும், உணவு ஜரிப்பதும், எல்லாம் நம் யத்தனமின்றி நடந்துவருகின்றன. விழித்திருக்கும் போதும், தூங்கும் போதும், ரத்தம் ஓயாமல் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. ரத்தம் ஓடுவதற்கு அளவும் முறையும் தவறாமல் நீரேற்றி யந்திரம் போல் இடைவிடாமல் இருதயம் வேலை செய்கிறது. உலகத்தில் எல்லா ஸ்ருஷ்டிகளிலும் அமைப்பு, ஒழுங்கு, அழகு, யுக்தி, சிக்கனம் இவைகள் ஒருங்கே அமைந்துள்ள அற்புதமான ஒரு யந்திரமாகும் - மனித சரீரம்.

## உடலில் இணைக்கப்பட்ட பல பாகங்கள்

உண்ணும் உணவு ரத்தத்தில் கலந்து அதன் மூலமாக உடல் வளருகிறது. உண்ணும் உணவில் தேவையானதை

ரத்தம் எடுத்துக்கொண்டு வேண்டாதவற்றை வெளியே தள்ளிவிடுகிறது. பசி ருசி இவைகளால் தூண்டப்பட்டு உணவு உட்கொள்ளப்படுகிறது. ரத்தத்திற்குத் தேவையான உணவு வேண்டியபொழுது பசி ஏற்படுகிறது. பசி என்பது உணவிற்காக இருந்தபோதிலும், உண்மையில் ரத்தத்தின் தேவையே பசி. எலும்பு, தசை, நரம்பு, பாய்க் குழல் (arteries), வடி குழாய் அல்லது நாளம் (veins), தோல், நகம், மயிர், பல், மூளை, ஈரல், சிறுநீர் பிரித்தி (kidneys), குடல், வயிறு, இவை அனைத்தும் ரத்தத்தினின்றுதான் ஆக்கப் பட்டவை. அந்த ஒரு மூலதாது பலவித அவயவமாக மாறுகிறது. மூச்சு விடுவதுங்கூட ரத்த உற்பத்திக்கும், அதனின்று வெளிப்படும் அழுக்குகளை வெளியே கொண்டு வருவதற்குமேதான்.

## பலவித தாதுக்கள் (Tissues)

(1) தோல் - உடலை மூடும் தாது.
(2) இணைக்கும் தாது அல்லது தசை.
(3) சதை அல்லது ஊன் தாது.
(4) நரம்பு சுரணை தாது.
(5) ரத்தமும், ரத்த நாடிகளும்.
(6) எலும்பு.

உடலின் இந்த 6 வகை தாதுக்களும் லக்ஷக்கணக்கான உயிரணுக்கள் சேர்ந்து உண்டானவை.

## உடலின் கூறுபாடு

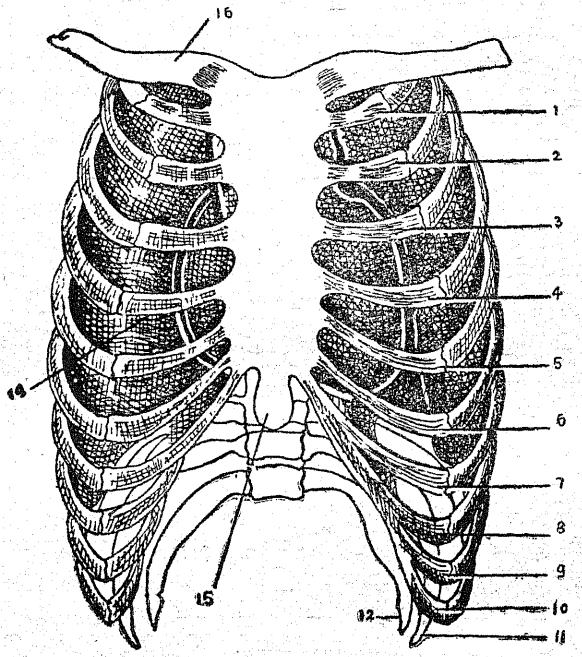
(1) தலை.
(2) கவந்தம் (அதாவது மார்பும் வயிறும் சேர்ந்த நடுப் பாகம்).
(3) புஜம், முன்கை, உள்ளங்கை, விரல்கள்.
(4) துடை, கால், பாதம்.

தலை இரண்டு பாகங்கள் கொண்டது. ஒன்று முகம், மற்றொன்று மண்டை. தலையைக் கவந்தத்துடன் இணைப்பது கழுத்து. கவந்தத்தின் மேற் பாகம் மார்பு, அடிப்பாகம் வயிறு.

## மார்பிலுள்ள அவயவங்கள்

மார்பு என்பது ஓர் எலும்புக்கூடும் அதனிலுள்ள அவயவங்களும். இந்த மார்புக் கூட்டிற்கும் அதற்குக் கீழுள்ள வயிற்றுக்கும் மத்தியில் சதையாலான ஒரு திரை இருக்கிறது. அந்தத்.

பன்னிரண்டு ஜதை மார்க்கூடு எலும்புகள்




16 - காரை எலும்பு

திரைக்கு ஈரல்தாங்கி அல்லது இடைத்தடுக்கு (diaphragm) என்று பெயர். வாயிலிருந்து வயிற்றிற்கு ஆகாரம் கொண்டு போகும் குழாயும் இருதயத்திலிருந்து அடிப்பாகத்திற்குப் போகும் ரத்தக் குழாயும் திரும்பி வரும் வடிகுழாயும் இடைத்தடுக்கின் வழியாகப் பொத்துக்கொண்டு செல்லுகின்றன.

## மார்புக் கூட்டிற்குள்

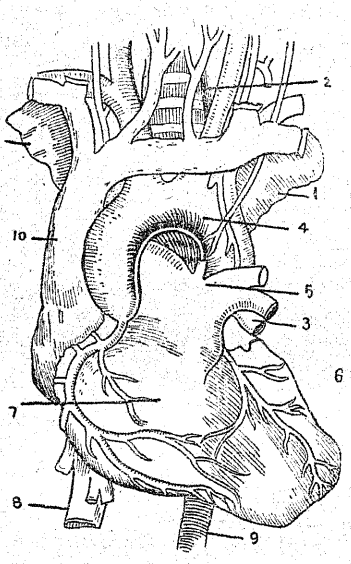
இருதயமும், இரண்டு நுரையீரல்களும் இருக்கின்றன (heart and lungs). இரண்டு நுரையீரல்களும் மெல்லிய ஓர் உறையினல் மூடப்பட்டுள்ளன.

இரண்டு ஈரல்களுக்கும் மத்தியில் இருதயம் இருக்கிறது. இருபக்கங்களிலும் பற்று யாதொன்றுமில்லாமலும் பின்புறத்தில் சுவாசக் குழல்களோடும், முதுகுத் தண்டோடும் (spinal column) பிணைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இருதயம் மார்புக்கூட்டின் முன்புறத்தில் சற்றுக் கோணலாக அமைந்திருக்கிறது. இருதயத்தின் விரிவு பாகம் மேலும் கூர்ந்த பாகம் கீழுமாக அமைந்திருக்கின்றன. தாமரை மொட்டு தலைகீழாக வைத்தபடி இருதயத்தின் நுனி, மார்புக் கூட்டைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்கிறது. இருதயத்தின் தலைப் பாகம் மார்பெலும்பிற்குப் பின்னல் மூன்றாவது இடது விலா எலும்பின் மட்டத்தில் இருக்கிறது. இருதயத்தின் நுனி இடது பக்கத்து ஐந்தாவது ஆறாவது விலாவெலும்புகளின் மத்தியில் இருக்கிறது. இருதயத் துடிப்பை இந்த இடைவெளியில் மார்பின் மத்திய பாகத்திலிருந்து மூன்றரை அங்குலத்திற்கு இடதுபுறம் பார்க்கலாம்.

நாம் மூச்சு விடும்பொழுது காற்று உட்கொள்ளுவதற்கும், வெளியேகுவதற்கும் ஏற்பட்டுள்ள குழாய்க்குச் சுவாசக் குழல் (trachea) என்று பெயர். வாயின் அடிப்பாகத்தில் இந்த மூச்சுக் குழல் சற்று அகன்று குரல்வளை என்ற அவயவமாகிறது. இதன் மூலமாகத்தான் சுவாசம் இயங்குகிறது. குரல்வளைக்குக் கீழே கொஞ்ச தூரத்தில் சுவாசக் குழாய் இரண்டு கிளைகளாகப் பிரிந்து, வலதுபுற நுரையீரலுக்கு ஒரு கிளையும் இடதுபுற நுரையீரலுக்கு ஒரு கிளையுமாகச் செல்கிறது. மார்புக் கூட்டில் இருதயத்தோடு அதைச் சேர்ந்த ரத்தக் குழாய்கள் இருக்கின்றன. இருதயத்திலிருந்து ரத்தத்தை எடுத்துப் போகும் குழாய்களுக்கு நாடி அல்லது பாய்குழல் (arteries) என்று பெயர். ரத்தம் இருதயத்திற்குத் திரும்பிப் போகும் குழாய்களுக்கு வடி குழாய் அல்லது நாளம் என்று பெயர். ஆகவே நமது மார்பில் உயிருக்கு முக்கியமான இரண்டு சிறந்த அவயவங்கள் இருக்கின்றன. ஒன்று சரீரத்தின் ரத்த ஓட்டத்திற்காகவும் மற்றொன்று சுவாச ஓட்டத்திற்காகவும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ரத்த ஓட்டத்தை இயக்கும் கருவி இருதயம். இருதயத்தின் உட்புரை நான்கு அறைகளாகப் பிரிந்துள்ளது. ஒரு தசைத் திரையால் நீளத்தில் இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இடது புறத்து அறையில் சுத்தமான ரத்தம் நுரையீரல்

வடிகுழாய் மூலம் வந்து (auricle) நிரம்பிக்கொண்டிருக்கிறது. அது கண்டரை என்கிற பெரு நாடியின் மூலம் மற்ற நாடிகளுக்குப் பாய்கிறது. பாய்குழல்கள் சிறு குழாய்களாகப் பிரிந்து நல்ல ரத்தம் உடல் பூராவும் பாய்ந்து உயிர் அணுக்களுக்கு உணவைக் கொடுத்து அதனின்றும் அழுக்குகளைத் திரட்டிக் கொண்டு மறுபடி சிறு குழாய்கள் சேர்ந்து பெருங்குழல்களாகி வடிகுழாய்கள் மூலம் இருதயத்திற்குத் திரும்பி வருகிறது. கடைசியாக இரண்டு பெரும் பாய்குழல்கள் மூலம் இருதயத்திற்கு வலது பாகத்தில் வந்து சேருகிறது. அங்கிருந்து நுரையீரல்களுக்குச் சென்று சுத்தப்பட்டு இருதயத்தின் இடது பாகத்திற்கு மறுபடியும் வந்து சேருகிறது. அங்கிருந்து மீண்டும் முன்னே சொல்லியபடி உடல் முழுதும் பாய்கிறது.



இருதயமும் பெரு ரத்தக் குழாய்களும்.

நுரையீரல் இரண்டும் பூச்சிக் கூடு போலுள்ள சிறு சுவாசக் குழாய்களால் நிரம்பியுள்ளன. இந்த வெகு சன்னமான சுவாசக்குழாய்களைச் சுற்றி மிகச் சிறியவையான ரத்த நுண்புழைகள் (capillaries) ரத்தத்தைக் கொண்டுவந்து சன்ன சுவாசக் குழாய்களிலுள்ள பிராணவாயுவை எடுத்துக்கொள்வதால் ரத்தம் நுரையீரலில் சுத்தமாகிறது. தேகத்தில் ரத்தம் சுத்தமாக இருப்பதற்கு இருதயம் ரத்தத்தைச் சரியாகப் பாயச் செய்து நுரையீரல்களுக்குள் பிராணவாயுவின் மூலம் சுத்தப்பட வேண்டும்.

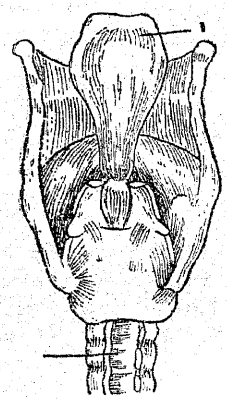
## வயிற்றிலுள்ள அவயவங்கள்

கவந்தத்தை இரு கூறாகப் பிரிக்கும் இடைத்தடுக்குக்குக் கீழுள்ள பாகம் வயிறு. அதிலும் மிக முக்கியமான அவயவங்கள் இருக்கின்றன. தொண்டையிலிருந்து இரண்டு குழாய்கள்

கிழ்ச் செல்லுகின்றன. ஒன்று நுரையீரல்களுக்குப் போகும் சுவாசக் குழாய், மற்றொன்று உணவுக் குழாய். இந்தக் குழாய் சுவாசக் குழாய்க்குப் பின்புறமாக இருக்கிறது. அது இடைத் தடுக்கைப் பொத்துக்கொண்டு இரைப்பையில் போய்ச் சேருகிறது. உணவுக் குழாயே அகன்று இரைப்பையாகி, விடுகிறது எனவே சொல்லலாம். இரைப்பையின் ஒரு மூனை உணவுக் குழாயோடு இணைந்திருக்கிறது. மற்றொரு மூனையி லிருந்து சிறு குடல் ஆரம்பிக்கிறது. இது இருபத்தோரடி நீளம். இதன் வழி ஆகாரம் செல்லுகிறது. சுருள் சுருளா கப் பாம்பு சுற்றியிருப்பதுபோல் சுருண்டு வயிற்றிற்குள் அடங்கியிருக்கிறது. வயிற்றின் வல து பாகத்தடியில் இந்தச் சிறிய குடல் முடிந்து, பெருங்குடலாக மாறு கிறது. இதன் மொத்த நீளம் ஐந்து அடி. ஏறுகுடல், குறுக்குக் குடல், இறங்கு குடல் என்று மூன்று விதமாக வயிற்றிற்குள் வளைந்திருந்து கடைசியாக மலத்துவாரத்தில் போய் முடிகிறது. ஆக, ஆகாரத்திற்கென்றுள்ள குழாய் அவயவம் வாயினின்று மலத்துவாரம் வரையில் ஒரே குழாயென வைத்துக்கொள்ளலாம். சிறு குடலும் பெருங் குடலும் சேரு மிடத்திற்குப் பெருங்குழல்வாய் (caecum) என்று பெயர். [இதனின்றும் கீழே தொங்கிக்கொண்டிருப்பது குடல் வால் அல்லது புழு உரு (appendix) என்பது.] சிறு குடல் பெருங் குடல் இரண்டுமாக இருபத்தாறு அடி நீளமுள்ள இந்த ஆகாரக் குழாய்ச் சுருள் முதுகுத் தண்டெலும்புடன் பின் புறத்தில் தசையால் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது தவிர கணையம் (pancreas), கல்லீரல் (liver), மண்ணீரல் (spleen), மூத்திரக் குண்டிக்காய்கள், சிறுநீர்ப் பிரித்தி (kidneys), சிறு நீர்ப் பை (bladder) இவைகளும் வயிற்றுக்குள் அடங்கியிருக் கின்றன. கணையம் சிறு குடலுக்குப் பின்புறத்தில் மறைந்தாற் போல் இருக்கும். கல்லீரல் இடைத்தடுக்குக்கு அடியில் வலது புறத்தில் இருக்கிறது. மண்ணீரல் இடது பாகத்தில் குடலுக் குப் பின் புறத்தில் இருக்கிறது. சிறுநீர்ப் பிரித்திகள் முதுகின் நடுவிலுள்ள தண்டுக்கு இருபுறத்திலும் இருக்கின்றன. இவைகளினின்று இரண்டு குழாய்கள் புறப்பட்டு அடிவயிற்றி லுள்ள மூத்திரப் பைக்குச் செல்கின்றன.

வயிற்றுக்குள்ளிருக்கும் அவயவங்கள் ஆகாரத்தை உட் கொண்டு, அதை வேண்டியபடி மாற்றி அதனின்று ரத்தத்

துக்கு வேண்டியதை எடுத்துக்கொண்டு வேண்டாத பாகத்தை மலமாகக் கழிக்கும் வேலைகளைச் செய்கின்றன. தொண்டைக் குப் பின்புறமாக இருக்கும் உணவுக் குழாய்க்குள் உணவு செல்லும்போது, அது சுவாசக் குழாய்க்குள் போகாமல் தடுப்ப தற்கு ஒரு மூடி இருக்கிறது. அதற்குக் குரல்வளை மூடி என்று பெயர். குரல்வளை மூடி, ஆகாரம் விழுங்கும்போது சுவாசக் குழாயை மூடும். உணவு அதன் மேல் உணவுக் குழாய்க்குள் போய்ச் சேரும். மற்றச் சமயங்களில் திறந்து நின்று, சுவாசம் இயங்கும். நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் வாயில் ஊறும் நீருடன் கலந்து இரைப்பையில் சென்று அந்தப் பையில் சுரக்கும் அகட்டு நீருடன் (gastric juice) கலந்து, பிறகு அங்கி ருந்து சிறு குடலில் பிரவேசிக்கிறது. அங்கே கணையம், கல்லீரல் இவைகளில் சுரந்து ஊறின ரஸங்களுடனும் கலந்து, சிறு குடலின் வழியே தள்ளப்பட்டுப் பெருங்குடலில் போய்ச் சேருகிறது. சிறு குடலில் போகும்பொழுது ரத்தத்திற்குத் தேவையான ரஸம் அநேகமாகப் பிரிந்து ரத்தத்துடன் கலந்துவிடுகிறது. இவ்வாறு ஆகார ரஸத்தைக் கொண்ட ரத்தமானது கல்லீரலுக்குச் செல்கிறது. பெருங்குடலுக்கு வந்தவுடன் நிதானமாகச் சென்று உடலுக்கு வேண்டிய தண்ணீரும் சில உப்புச் சத்துக்களும் ரத்தத்திற்குக் கொடுத்துவிட்டு மிகுதி மலமாகக் கழிந்துவிடுகிறது.



குரல் வளையும் மூடியும்.

ஆகாரத்திலிருந்து ரத்தத்தின் மூலம் செல்லும் சத்தில் உடலுக்கு உடனே தேவையானது போக அதிகமாயுள்ள பாகம் கல்லீரலில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுத் தேவைக்குத் தகுந்தபடி கல்லீரலிலிருந்து அப்போதைக்கப்போது ரத்தத் தோடு கலந்துகொள்ளுகிறது. இது கல்லீரலின் ஒரு முக்கிய மான வேலை. இதைத் தவிர, கல்லீரலில்தான் பித்தநீர் உண்டாக்கப்படுகிறது. இது கல்லீரலோடு இணைக்கப்பட்டி ருக்கும் பித்த கோசத்தில் சேமிக்கப்பட்டு வேண்டியபோது அதனின்று சிறு குடலுக்குள் வடியும். பித்தநீர் உணவின் ஜீரணத்திற்கு அவசியமான பொருள். ஆகாரம் சிறு குடலில்

செல்லும்போது பித்த கோசத்திலிருந்து பித்தநீர் வடிந்து ஆகாரத்துடன் கலந்துகொள்ளுகிறது. இந்தப் பித்தநீர்தான் மலத்திற்கு மஞ்சள் நிறம் தருகிறது. இதுவன்றி, கல்லீரல் செய்யும் வேலை வேறும் உண்டு. உடலுக்கு வேண்டிய ஊன் சத்துக்கு மேல் அதிகமாக உள்ளதை ரத்தத்திலிருந்து எடுத்துக்கொண்டு மூத்திரப் பொருளாக்கிவிட்டு, அதை மறுபடியும் ரத்தத்துடன் கலந்து அனுப்புகிறது. ரத்தத்திலுள்ள மூத்திரப் பொருள் சிறுநீர்ப் பிரித்தியாகிய மூத்திரக் குண்டிக் காயில் ரத்தத்தினின்று பிரிந்து அப்புறப்படுத்தப்படுகிறது. உடலியலில் கல்லீரல் செய்யும் வேலைகள் பலவிதமானவையும், முக்கியமானவையும் ஆகும்.

### மண்ணீரல்

இந்த அவயவம், வேலை தீர்ந்துபோன செந்தாதுக்களை அழித்துக் கல்லீரலின் மூலம் பித்தம் உண்டாக்குவதற்குப் பயன்படுமாறு அனுப்பும். செந்தாதுக்கள் உற்பத்தி வேலையையும் மண்ணீரல் செய்யும்.

### சிறுநீர்ப் பிரித்தி

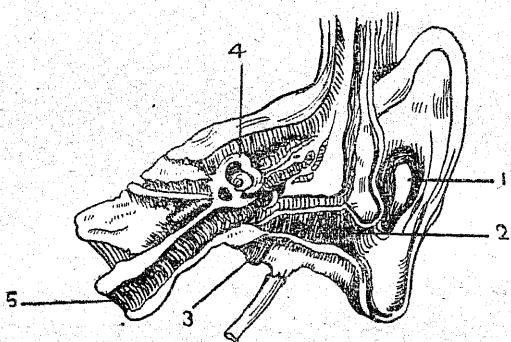
இந்த அவயவம் மூத்திரப் பொருளையும் (urea) இன்னும் வேண்டாத வேறு சில பிசிதப் பொருளையும் ரத்தத்தினின்று பிரித்துச் சிறுநீர்க்குழாய் மூலம் சிறுநீர்ப் பையில் சேர்க்கிறது.

### தலையிலுள்ள அவயவங்கள்

தலை என்பது முகமும் மண்டை ஓடும் அதனுள் இருக்கும் மூளையும் கொண்டது. மண்டை எலும்புக் கூட்டிற்குள் மூளை அமைந்திருக்கிறது. மனிதனுடைய எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் இயக்கும் கருவி மூளையாகும். மூளை இரு பாகங்கள் கொண்டது. முன்புறம் உள்ளதும், பெரியதுமான பகுதிக்குப் பெரு மூளை (cerebrum) என்றும், பின்புறமுள்ள சிறிய பகுதிக்குச் சிறு மூளை (cerebellum) என்றும் பெயர். பெரு மூளையின் முற்பகுதி மனத்திற்கு இருப்பிடமென்றும் பிற்பகுதி புலன் உணர்ச்சி ஸ்தானமென்றும் கருதப் படுகிறது. சிறு மூளை உடலிலுள்ள தசைகளும் மூட்டுகளும் பரஸ்பர ஒழுங்கு தவறுமல் வேலை செய்வதற்கான அவயவம் என்று கொள்ளப்படுகிறது. மூளையின் அடிப்பாகத்தில் சிறு மூளைக்குப் பின்புறமாக

மூளை முகிழ் (medulla) இருக்கிறது. இது, மனம் செலுத்தாமல் தானாகவே இயங்கும் சுவாசம், ரத்த ஓட்டம் முதலிய உயிருக்கு வேண்டிய தன்னியக்கங்கள் நடைபெறுவதற்குரிய நரம்பு மூலஸ்தானம். மூளையின் பெரும் பகுதி நரம்பணுக்கள் அடங்கி (nerve cells) யுள்ளது. அவைகள்தாம் நம்முடைய உணர்ச்சி, பகுத்தறிதல் முதலிய எல்லா மன நிகழ்ச்சிகளுக்கும் ஸ்தானமாகும். சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, நாற்றம் – ஆகிய புலன்களின் உணர்ச்சி ஸ்தானங்கள் மூளையில்தான் இருக்கின்றன. செவி, மூக்கு, நாக்கு இவைகள் எல்லாம் பலகணிபோல உள்ளதைத் தவிரத் தாமாகவே உணர்ச்சியடைவதில்லை. உணர்ச்சியடைவது மூளையில்தான்.

### காது

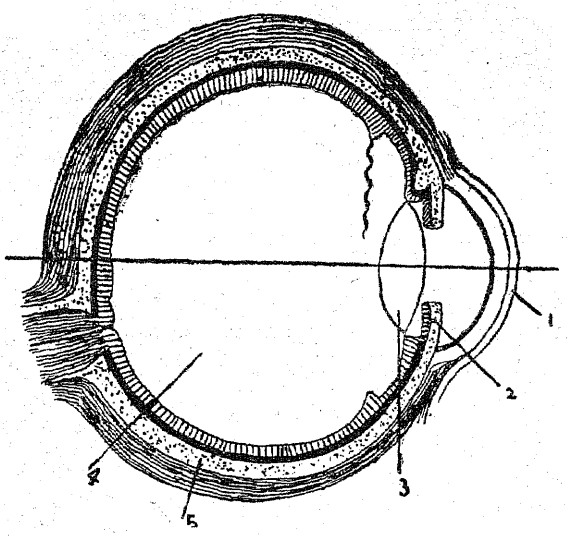



1. செவிப் பறை. 2. உட்செவி.
4. அனுகெபி.

காது இரண்டு பாகம் கொண்டது. வெளிக்காது நாம் கண்ணால் பார்க்கக்கூடியது. இதன் உட்புறத்தில் ஒரு சிறிய மத்தளத் தோல் போன்ற திரை ஒன்று இருக்கிறது. இதற்குச் செவிப் பறை என்று பெயர். அதற்குப் பின் மண்டையின் அடிப்பாகத்தில் சங்கு போன்று வளைந்த எலும்புக் குழல் போல இருக்கும் உட்செவி (internal ear) இருக்கிறது. அதனின்று நரம்புகள் ஓசையை மூளையிலுள்ள நரம்பணுக்களுக்கு எடுத்துச் செல்லுகின்றன. அவைகளால் மூளையில் ஒலி உணர்ச்சி அடைகிறோம்.

### கண்

கண் விழியானது முன்புறத்தில் ஒளி பாயும்படியான ஒரு கெட்டித் தோலால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. அதற்குக் கண் படலம் (conjunctiva) என்று பெயர். அதற்குப்பின் புறம்



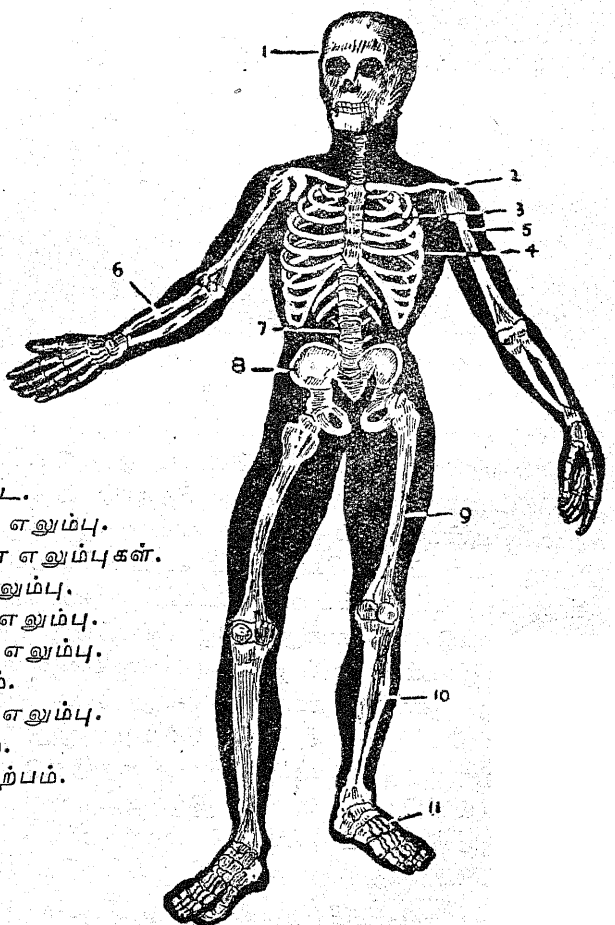

ஒருவித உவர் நீர் வஸ்து நிரம்பியிருக்கிறது. கண் படலத்திற்குப் பின்புறத்தில் விழித் திரை இருக்கிறது. இதுவே கண்ணில் கருவிழி. இது பலகணிக்குப் போகும் துணித்திரை போல் வேலை செய்கிறது. அதற்கு நடுவில் ஒரு சிறிய துவாரம் இருக்கிறது. அதுதான் கண்மணி (pupil). அது வெளிச்சத்துக்குத் தகுந்தவாறு சுருங்கியும் விரிந்தும் வேலை செய்யும். அதற்குப் பின் வில்லை (lens) இருக்கிறது. அதைச் சேர்ந்தாற் போல் அதன்பின் ஒளிபாயும் ஒரு வழுவழுப்பான குழம்பு வஸ்து (jelly) இருக்கிறது. கண்ணின் முன்புறம் நிரம்பி நிற்கும் நீர் வஸ்துக்கு விழி முன்னீர் என்று பெயர். பின் பாகத்திலுள்ள குழம்புக்கு விழி பின்னீர் என்று பெயர். விழியில் கடைசியாகப் பின்புறம் இருப்பது ஒளித் திரை. இது நுண்ணிய நரம்புகளாலான ஒரு படலம். அதனின்று கண் நரம்பு (optic nerve) மூளைக்குச் செல்லுகின்றது. கண்ணுக்குள் விழுந்த பிம்பம் இந்த நரம்பின் வழியாக மூளையில் ஒளிப்புலன் ஸ்தானத்தில் உணர்ச்சி பெற்று அப்பொருளின் வடிவம் நுகரப்படுகிறது.

## மூக்கு

இந்த அவயவம் இரண்டு வகையில் பயன்படுகிறது. மூச்சு உட்கொள்வதற்கும், வெளியேறுவதற்கும் வழியாகிறது.

காற்றை உடலின் வெப்பத்திற்கொப்பச் சூடுபடுத்துவதற்காக மூக்கிற்குள் சுருள் எலும்புகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. மூக்கின் உள்ளே மேற்பாகத்தில் மோப்பதற்கான நரம்புகள் (nasal nerves) இருக்கின்றன. அவைகளின் மூலம் மூளையில் புலனுணர்ச்சி ஸ்தானத்திற்குப் பொருள்களின் நாற்றம் கொண்டு போகப்படுகிறது.

## எலும்புக் கூடு




1. மண்டை.
2. காரை எலும்பு.
3, 4. விலா எலும்புகள்.
5. புய எலும்பு.
6. ஆரை எலும்பு.
7. முதுகு எலும்பு.
8. கூபகம்.
9. துடை எலும்பு.
10. நளகம்.
11. புற குற்பம்.

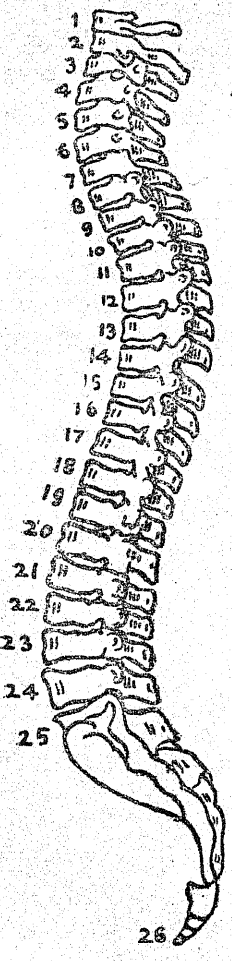
உடலைத் தாங்கி நிற்பது அஸ்தி பஞ்சரம் அல்லது எலும்புக் கூடு. அவயவங்கள் தங்கள் தங்கள் இடங்களில் நிலைத்து இருப்பது இந்த எலும்புக் கூட்டினால்தான். எலும்புக் கூடு இல்லாவிட்டால் மனித சரீரம் உருவின்றிப் பிண்டமாகிவிடும். இந்த எலும்புக் கூடு அநேக தனி எலும்பு களால் சேர்த்துக் கட்டப்பட்டுள்ளது. அவை அடியிற் கண்ட படி:

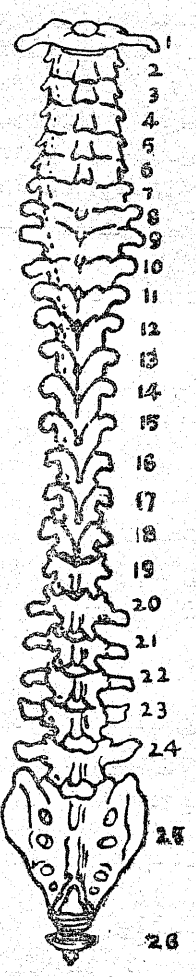
| | | |
|---|---|---|
| முதுகுத் தண்டு | 26 | எலும்புகள் |
| மார்பெலும்பும் மார்புக்கூடும் | 25 | ,, |
| தோள், மேல்கை, முன்கை | 64 | ,, |
| துடை, முழங்கால், கால் பாதம் | 62 | ,, |
| மண்டை ஓடு | 8 | ,, |
| முகத்து எலும்புகள் | 14 | ,, |

ஆக மொத்தம் 199 எலும்புகள்.

## முதுகுத் தண்டு

இது ஒரே எலும்பு போலக் காணப்பட்டாலும் 26 துண்டு களால் சேர்க்கப் பட்டது. இந்தத் துண்டுகளுக்கு முள் ளெலும்புகள் என்று பெயர். ஒவ்வொரு முள்ளெலும்பும் மற் றொன்றைப் போல இருப்பினும் சில மாறுபாடுகள் உண்டு. ஒரு தனிப்பட்ட முள்ளெலும்பைப் பார்த்தால் ஒரு புறம் வட்ட மாகவும், பின்புறத்தில் மூன்று இலைகளும் இருக்கும். வளைவாக இருக்கும் பக்கம் முள்ளெலும்புக் கூடு பின்புறம் இலைகளுள் ஒன்று நேராகப் பின்புறம் நீட்டியிருக்கும். அதற்கு முள் ளெலும்பு நடு முனை என்றும் இரு பக்கத்திலுள்ள எலும்புக் இலைகளுக்கு முள்ளெலும்புப் பக்க முனைகள் என்றும் பெயர். முள்ளெலும்புகள் ஒன்றன்மேலொன்று அமைந்து ஒரு நீண்ட குழல் கொண்ட முதுகுத் தண்டாகிறது. முதுகுத் தண்டின் குழல் வழியாகத் தண்டு வடம் அல்லது முதுகு நடு நாம்பு (Spinal cord) செல்லுகிறது. மேலே இருக்கும் முள்ளெலும்புகள் சிறியனவாக இருக்கும். கீழே இறங்க இறங்கச் சற்றுப் பருத் துக்கொண்டே வந்து அடி நுனியில் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து ஐந்து முள்ளெலும்புகள் சேர்ந்து ஒரு முக்கோண எலும் பாகிறது. முள்ளெலும்புகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் இடையில்




தக்கை போன்ற ஜவ்வு இருக்கிறது. சரீரம் வளைந்து வேலை செய்யும் போது முதுகுத் தண்டின் மேற் கோடியி லுள்ள இரண்டு முள் ளெலும்புகளும் ஒன்று ஆணி போல வும் மற்றொன்று அதன் சுரை போல வும் அமைந்திருக் கின்றன. முதுகுத் தண்டும் வளைந்து கொடுக்க வேண் டும். அப்போது முதுகுத் தண்டி லுள்ள முள்ளெ லும்புகள் ஒன்றே டொன்று உராய் ந்து பிணர்வு உண் டாகும். இந்த உராய்வுப் பிணர் வை நீக்குவதற்காக முள் ளெலும்புகள் ஒவ் வொன்றுக்கும் இடையிடை தக்கை போன்ற சதை இருக்கிறது. ஒவ்வொரு முள்ளெலும்பும் மற்றொன்றோடு நடுவிலுள்ள தக்கைச் சதையையும் சேர்த்து இடம் பெயராமல் வெள்ளை நிறமுள்ள தசையால் கட்டப் பட்டிருக்கிறது. இந்த வார்த் தசைக்கு விசி என்று பெயர். ஆணி எலும்பிற்குப் பிடரி அச்சு (axis) என்றும், அதன் மேல் சுரையாக அமைந்திருக்கும் முள்ளெலும்பிற்குப் பிடரி வளையம் (atlas) என்றும் பெயர். இந்த இரண்டு எலும்புகளும் தலையைத் தாங்குகின்றன. ஆணி அச்சு அமைப்

பால் தலையை நாலு பக்கத்திலும் அசைப்பதற்கும் திருப்புவதற்கும் முடிகிறது. இவ்வாறு அமைந்திருப்பதனால் தூக்குப் போட்டுக்கொண்டு தற்கொலை செய்துகொண்டால் உடலின் பாரத்தினால், பிடரி அச்சு ஒடிந்து, உயிருக்கு இன்றியமையாத மூல நரம்புகள் அடங்கிய மூளை முகிழியில் (medulla) அந்த அச்சு எலும்பு பாய்ந்து உடனே உயிர் போய்விடுகிறது. தூக்குத் தண்டனையிலும் இவ்வாறே உயிர் போகிறது.

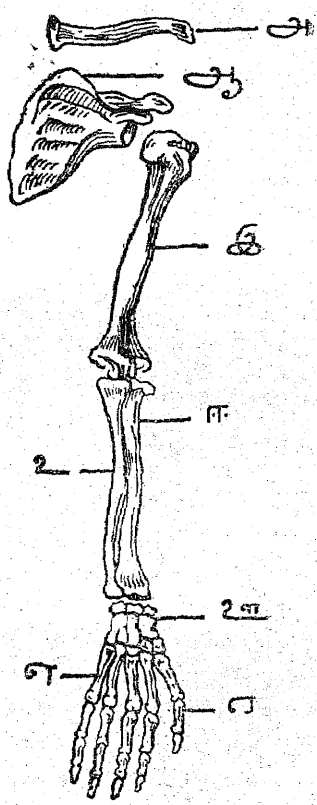
## கையைச் சேர்ந்த எலும்புகள்

இதில் மொத்தம் 64 எலும்புகள் உள்ளன. பக்கம் ஒன்றுக்கு 32.

| | |
|---|---|
| (அ) காறை எலும்பு | 1 |
| (ஆ) கழுத்துப்பட்டை எலும்பு | 1 |
| (இ) மேல் கை எலும்பு | 1 |
| (ஈ) முன் கையில் ஆரை எலும்பு | 1 |
| (உ) முழவெலும்பு | 1 |
| (ஊ) கணுக்கை எலும்புகள் | 8 |
| (எ) கைத்தலத்து எலும்புகள் | 5 |
| (ஏ) விரல் எலும்புகள் | 14 |
| மொத்த எலும்புகள் | 32 |

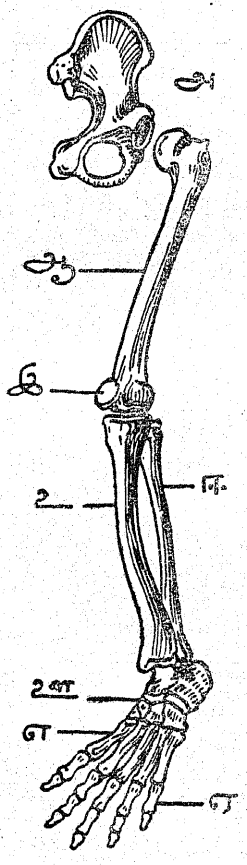
இரண்டு கைகளும் சேர்ந்து

$2 \times 32 = 64$




இதில் தோள் பட்டை எலும்பு அகலமாக முதுகில் இருக்கிறது. முன்கையில் இரண்டு நீண்ட எலும்புகள் உண்டு. ஒன்றன் பெயர் ஆரை எலும்பு, மற்றொன்று முழவெலும்பு. உள்ளங்கையைப் பார்த்த வாக்கில் ஆரை எலும்பு கட்டைவிரல் பக்கமும், முழவெலும்பு சுண்டு விரல் பக்கமும் நிற்கும். முன் கையைத்

திருப்பும் பொழுது ஆரை எலும்பு முழவெலும்புக்குமேல் திருகி நிற்கும். கைக் கட்டை விரலில் இரண்டு எலும்புகள் இருக்கின்றன. மற்ற விரல்கள் மூன்று எலும்புகள் கொண்டவை.



### கால் எலும்புகள்

| | |
|---|---|
| (அ) இடுப்பு எலும்பு | 1 |
| (ஆ) துடை எலும்பு | 1 |
| (இ) முழங்காற் சிப்பி | 1 |
| (ஈ) கெண்டை எலும்பு அல்லது குதிரை முக எலும்பு | 1 |
| (உ) கெண்டைத்தூண எலும்பு | 1 |
| (ஊ) சணைக்கால் எலும்புகள் | 7 |
| (எ) மிதி எலும்புகள் அதாவது பாதத்திலுள்ள எலும்புகள் | 5 |
| (ஏ) கால்விரல் எலும்புகள் | 14 |
| ஆக மொத்தம் | 31 |

இரு கால்களும் சேர்ந்து $2 \times 31 = 62$

### தலை எலும்புகள்

| | |
|---|---|
| கபாலம் அல்லது மண்டையோட்டு எலும்புகள் | 8 |

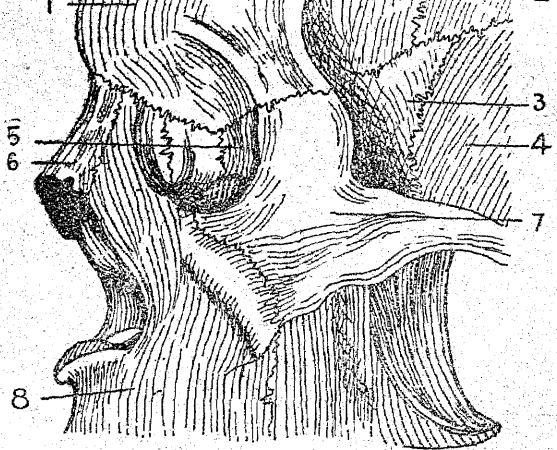
அவையாவன :

| | |
|---|---|
| பிடரி எலும்பு | 1 |
| கபால பாரிச எலும்புகள் | 2 |
| நெற்றி எலும்பு | 1 |
| பொட்டு எலும்புகள், பொருத் தெலும்புகள் | 2 |
| இறக்கை எலும்பு | 1 |
| மூச்சிக்கூடு எலும்பு | 1 |
| | 8 |

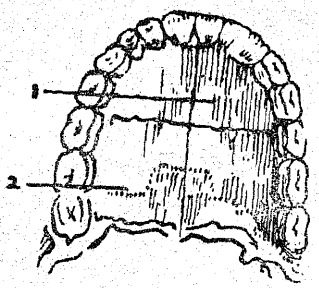
## மார்பு எலும்பு

இது மார்புக் கூட்டின் முன் புறத்தில் நடு விட்டம்போல் அமைந்திருக்கிறது. தொண்டைக் குழியிலிருந்து ஆரம்பமாகி வயிற்றுக்கு மேல் நின்றுவிடுகிறது. இரு புறங்களிலும் விலா எலும்புகள் முதுகுத் தண்டிலிருந்து ஆரம்பித்து மார்பெலும்பின் இரு புறங்களிலும் வந்து சேருகின்றன. மேல் ஏழு ஜதை எலும்புகள் மார்பெலும்போடு நேராகச் சேர்கின்றன. மூன்று ஜோடி விலா எலும்புகள் அவைகளுக்கு மேலுள்ள விலா எலும்புடன் அமைந்துவிடுகின்றன. மார்பெலும்போடு நேராக இணைவதில்லை. இவை தவிர, 2 ஜோடி விலா எலும்புகள் முதுகுத் தண்டெலும்போடு இணைக்கப்பட்டு முன் புறத்தில் இணைப்பில்லாமல் மார்புக் கூட்டுக்கு அடிப்பாகத்தில் மிதந்த படி அமைந்திருக்கின்றன.

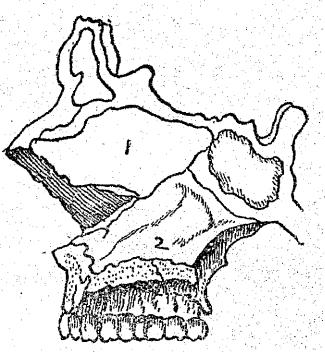
## கபாலத்திலும் முகத்திலுமுள்ள எலும்புகள்



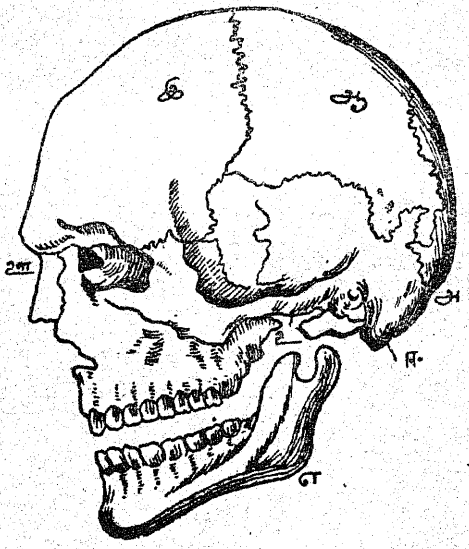

1. நெற்றி எலும்பு.
2. கபால பாரிச எலும்பு.
3. பொட்டு எலும்பு.
4. இறக்கை எலும்பு.
5. கண்ணீர் எலும்புகள்.
6. மூக்கு எலும்புகள்.
7. கன்னத்து எலும்பு.
8. கீழ் மோவாய் எலும்பு.



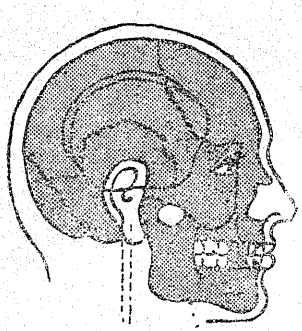

1. முன் உள் மோவாய் எலும்பு.
2. பின் உள் மோவாய் எலும்பு.




1. மூக்கு எலும்பு.
2. மேல் மோவாய் எலும்பு.




அ. பிடரி எலும்பு.
ஆ. கபால பாரிச எலும்புகள்.
இ. நெற்றி எலும்பு.
ஈ. பொட்டு எலும்புகள், பொருத்தெலும்புகள்.
உ. இறக்கை எலும்பு.
உள. மூச்சிக் கூடு எலும்பு.



| | |
|---|---|
| மூக்கு எலும்புகள் | 2 |
| கண்ணீர் எலும்புகள் | 2 |
| கன்னத்து எலும்புகள் | 2 |
| மேல்வாய் எலும்புகள் | 2 |
| மேல்மோவாய் எலும்புகள் | 2 |
| கீழ்மோவாய் எலும்பு | 1 |
| நாசி எலும்பு | 1 |
| நாசிச் சுருள் எலும்புகள் | 2 |
| | 14 |

## எலும்புகளின் பாகங்கள்

எலும்புகளும், தேகத்தில் மற்றத் தாதுக்களைப் போலவே உயிரணுக்களால் ஆக்கப்பட்ட பொருள்கள். எலும்புகளின் மேல் மெல்லிய உறை ஒன்று இருக்கிறது. அதற்கு அஸ்திப் புறணி (periosteum) என்று பெயர். மூட்டுகளில் எலும்பு முனைகள் குருத்தெலும்பால் (cartilage) மூடப்பட்டிருக்கும். குருத்தெலும்பு என்பது இளகிய எலும்புத் தாதுவாகும். எலும்புகளை மூடியிருக்கும் அஸ்திப்புறணியினின்று அநேக ரத்தக் குழாய்கள் எலும்பிற்குள் சென்று, அதற்கு வேண்டிய சத்துக்களைக் கொடுக்கின்றன. எலும்பைக் குறுக்கே வெட்டினால் நடுவில் ஒரு புரை காணப்படும். இந்தப் புரையில் கொழுப்புச் சத்து இருக்கிறது. அதற்கு மஜ்ஜை (marrow) என்று பெயர். எல்லா எலும்பு நுனிகளும், தட்டை எலும்புகளும் உள்ளே கடற் பஞ்சு போல் சிறு துளைகள் நிரம்பியனவாக இருக்கும். எலும்பை எரித்தால் சாம்பலாகும். அது எலும்பின் எடையில் மூன்றில் இரண்டு பாகம் இருக்கும். எலும்புச் சாம்பலின் பெரும் பகுதியான தாதுக்கள் எரியமும் சுதையமும் ஆகும்.

## தசைகள்

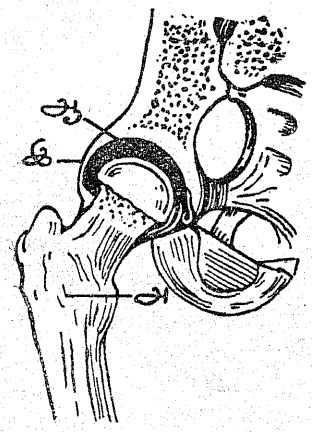
உடம்பிலுள்ள தாதுக்களில், உடலுக்கு வேண்டிய இயக்கங்களை இயக்குவன தசைகள். அவைகள் இருவகை. ஒன்று தானியங்கு தசை (voluntary); மற்றொன்று ஏவல் தசை (involuntary). நமது மனம் ஏவியபடி வேலை செய்வது ஏவல் தசை. கையைத் தூக்குவது, இறக்குவது, நடப்பது

போன்றவை எல்லாம் ஏவல் தசைகள் செய்கின்றன. இரு தயம், நுரையீரல், இரைப்பை, குடல்கள் இவையெல்லாம் தானியங்கு தசைகளால் ஆனவை. தத்தம் வேலையைத் தாமே செய்துகொண்டு போகும். நமது உத்தரவுக்கோ கட்டுக்கோ அடங்கி வேலை செய்பவை அல்ல. ஏவல் தசையில் தசை நிணநீர் இருக்கும். தசையை எடுத்துப் பிழிந்தால் சொட்டுச் சொட்டாக அதனின்று இந்த நிணநீர் வடியும். அப்படி வெளி வரும் நீர் சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் உறைந்துவிடும். உயிர் போனபிறகு சிறிது நேரத்தில் பிணம் விறைத்துவிடுகிறது. அதற்குக் காரணம் இந்த நிணநீர் உறைந்து போய்விடுவது தான். நெடு நேரத்திற்குப் பிறகு சரீரம் மறுபடி இளகுவதற்குக் காரணம், தசைகள் அழுக ஆரம்பிப்பதுதான்.

## மூட்டுகள்

உடலில் எலும்புகள் தசைகளினாலும், விசிகளினாலும் (ligaments), தசைக் கயிறுகளினாலும் (tendons) ஒன்றோடு ஒன்று பிணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

## இடைமூட்டு



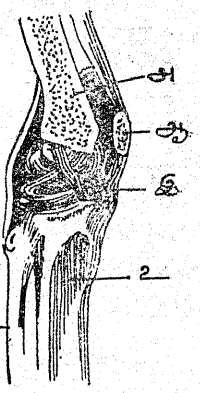
அ. துடை எலும்பு
ஆ. உறை விசி
இ. இடை எலும்பு

துடை எலும்பு மேல் பாகத்தில் பருத்து உருண்டையாக இருக்கிறது. உருண்டைக்குக் கீழ் எலும்பின் கழுத்து நீண்டு வளைந்திருக்கும். துடை எலும்பின் தலை இடுப்பெலும்பில் உள்ள ஒரு குழிக்குள் அமைந்து உடலைத் தாங்கி நிற்கிறது. துடை எலும்பும் இடுப்பெலும்பும் ஒரு விசியால் கட்டி இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அது சில இடங்களில் பருத்தும் சில இடங்களில் மெலிந்தும் எலும்பு மூட்டின் சுற்றிலும் வருகிறது. இதற்கு உறைவிசி (synovial sac) என்று பெயர். மூட்டிற்குள் வழு வழுப்புள்ள பசைபோன்ற வெண்ணிறமான நீர்ப்பொருள் ஒன்று இருக்கிறது. இது மூட்டுகள் வேலை செய்யும்பொழுது எலும்

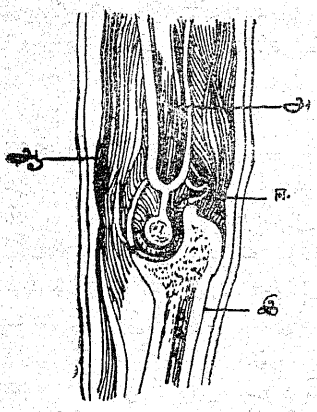
புகளுக்கு வழுவழுப்புத் தருகிறது. இதற்குப் பொருத்துமசவு (synovial fluid) என்று பெயர்.

## முழங்கால் மூட்டு

இந்த மூட்டு ஒரே பக்கம் இயங்கும். கால்களைப் பின்புறம் மடக்கவும் நேரில் நிற்கவுந்தான் முடியும். இதற்குக் கீல் மூட்டு என்று பெயர். முழங்காலில் துடை எலும்பின் அடி முனையும் கெண்டைக்கால் எலும்பின் மேல் முனையும் சேர்ந்து ஒரு மூட்டாக இணைக்கப் பட்டிருக்கிறது. இந்த மூட்டிற்குமேல் முழங்காற் சிப்பி இருக்கிறது. கெண்டைத் துணை எலும்பு மூட்டில் சேருகிறதில்லை. மூட்டில் எலும்புகள் குறுக்கிடு விசிகளால் கட்டப்பட்டு உறை விசியால் மூடப்பட்டு இருக்கின்றன.




அ. துடை எலும்பு
ஆ. முழங்காற் சிப்பி
இ. குறுக்கிடு விசிகள்
ஈ, உ. கெண்டைக்கால் எலும்புகள்

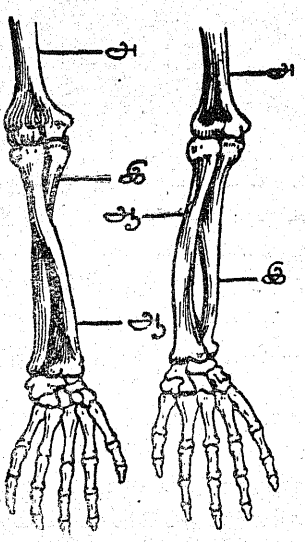



அ. மேல்கை எலும்பு
ஆ. தசை
இ. முழவெலும்பு
ஈ. பொருத்து மசவு

## முழங்கை மூட்டு

முழங்காலைப் போலவே முழங்கை மூட்டும் கீல் மூட்டு, மேல் கை எலும்பின் அடி முனையும் முன்கையின் ஆரை எலும்பு, முழவெலும்பு இவைகளின் மேல்முனைகளும், ஆக மூன்று எலும்பு முனைகள் முழங்கை மூட்டில் பொருந்துகின்றன. மற்ற மூட்டுகளைப் போலவே இதற்கும் உறைவிசி உண்டு. ஆரை எலும்பு முழவெலும்பின் மேல் புரண்டு உருளுவதால் முன்கையை முன்னும் பின்னும் திருப்ப முடியும்.

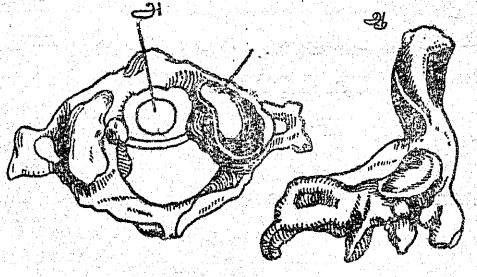
மணிக்கட்டு




அ. மேல்கை எலும்பு. ஆ. ஆரை எலும்பு. இ. முழவெலும்பு.

இந்த எலும்புப் பொருத்து முன்னும் பின்னும் மடங்கும்; சிறிதளவு இருபக்கமும் வளையும்.

கழுத்து




அ. பிடரி வளையம். ஆ. பிடரி அச்சு.

தலை பிடரி வளையத்துடன் பிணைக்கப்பட்டு ஒரு பொருத்தாகிறது. இவை இரண்டும் சேர்ந்து, இரண்டாவது முன்னெலும்பாகிய பிடரி அச்சில் பூட்டப்பட்டு, ஒரு பொருத்து ஆகிறது. இந்த அமைப்பினால் தலையை வேண்டியவாறு திருப்பவும் குனியவும் நிமிரவும் முடிகிறது.

# அத்தியாயம் 7

## உடனுதவி - தற்செயல் விபத்துக்கள்

எதிர்பாராமல் திடீரென்று ஏற்படும் விபத்துக்களினால் தேகத்துக்குப் பலவிதக் காயங்கள் உண்டாகலாம். அச்சமயம் உடனே செய்யக்கூடிய உதவிக்கு உடனுதவி (first aid) என்று பெயர். அற்பக் காயமாக இருந்தால் உடனுதவியே போதுமானதாகும். அபாய நிகழ்ச்சிகளில் வைத்தியர்களின் உதவி கிடைக்கும்வரை உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்கான உடனுதவி செய்ய வேண்டியது அவசியம். இந்த உதவி முறையை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். உடனே கிடைக்கக்கூடியவற்றை வைத்துக்கொண்டு சிகிச்சை செய்வதன் மூலம் ஓர் உயிரையே காப்பாற்றக் கூடும். தேர் திருவிழாக்கள், சந்தைகள், புண்ணிய காலங்களில் ஸ்நான கட்டங்களில் கூடும் கூட்டங்கள், தீ விபத்துக்கள் - இவைகளில் மயக்கம் போடுதல், காயங்கள் முதலிய எதிர்பாராத விபத்துக்கள் ஏற்பட்டால் உடனே இன்னது செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானித்துத் தைரியமாகச் செய்யக் கூடிய பயிற்சி வேண்டும். ஆனால் இந்த உடன் உதவி முறைகள் தெரிந்திருப்பதனால் வைத்தியம் முழுவதும் தெரிந்துவிட்டதாக நினைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. உடன் உதவி செய்தவுடன் சரியான வைத்தியத்திற்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

### வெட்டுக் காயங்கள்

வெட்டுக்காயங்கள் சிறியனவாயும் இருக்கலாம்; பெரியனவாகவும் இருக்கலாம். எந்தக் காயமாக இருந்தாலும் அதனின்று ரத்தம் வடிவதை நிறுத்த வேண்டும். காயங்களினின்று ரத்தம் ஓழுகுவதை எவ்வாறு நிறுத்துவது என்பதைப்பற்றிய விவரத்தைத் தனியாக ஓர் அத்தியாயத்தில் காணலாம். அதில் சொல்லிய படி நிறுத்திய பிறகு காயத்தின் ஆழத்தைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். தோல் மட்டில் வெட்டுப்பட்டிருக்கலாம், அல்லது தசையும் வெட்டுப்பட்டிருந்தாலும் இருக்கலாம். வெட்டின் மூலம் உடலுக்குள் அநேக அபாயமான நோய்க் கிருமிகள் புறத்தினின்று உட்புகலாம். அதனின்று தனுர் வாயு (tetanus), மகாமாரி (sepsis) முதலிய அபாயமான நோய்கள்

வரக்கூடும். ஆகையால் இத்தகைய விபரீதம் வரா மலிருக்கும்படி வெட்டுக்காயத்தைச் சுத்தம் செய்து மருந்து போடவேண்டும். இதற்காகக் கையில் எப்பொழுதும் நல்ல தக்கை போட்டு மூடிய சீசாவில் ஐயோதினத் திராவகம் (Tr. iodine) வைத்திருக்கவேண்டும். ஒரு சிறு ஈர்க்குக் குச்சியின் நுனியில் தண்ணீர் இழுக்கக்கூடிய பருத்தியைக் கொஞ்சம் சுற்றி, அதை ஐயோதினத் திராவகத்தில் நனைத்து அந்தக் காயத்தின் அடிவரையில் நன்றாகத் தடவிவிடுவது உத்தமமான முறை. இந்தத் திராவகம் கையில் இல்லாவிடில் நல்ல சூடான தண்ணீரில் கொஞ்சம் உப்பைப் போட்டுக் கலந்து, அந்த நீரைக்கொண்டு காயத்தைச் சுத்தம் செய்யலாம். அல்லது தண்ணீரில் பச்சை வேப்பந்தழை போட்டுக் கொதிக்கவைத்து அதைக்கொண்டு கழுவலாம். அழுக்குப் படிந்த கந்தைத் துணி களைக்கொண்டு காயங்களைத் துடைக்கவோ கட்டவோ கூடாது. உள்ளிப் பூண்டு ரசத்துக்கு நச்சுக் கொல்லும் குணம் உண்டு. (நச்சரி - antiseptic.) அதை நன்றாகக் கசக்கி, அதனின்று வரும் நீரைக் காயத்தில் ஊற்றிச் சுத்தமான துணியையோ அல்லது பருத்தியையோ வைத்துக் கட்டிவிட வேண்டும். மருந்தை மாத்திரம் போட்டுவிட்டு, கட்டாமல் விடக்கூடாது. புண்ணின் மேல் மண்ணைப் போடக்கூடாது. விபத்து ஏற்பட்ட இடத்தில் ஒன்றும் கிடைக்காவிடில் நல்ல வெயில் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் மரத்திலுள்ள பச்சை இலை களையாவது நன்றாகத் துடைத்துவிட்டு அவற்றைத் தாற்காலிக மாகச் சற்று நேரத்திற்குக் காயத்தின்மேல் வைத்து மூடி நாம் உடுத்திருக்கும் துணியினின்று இரண்டு அங்குல அகலத் திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முழம் கிழித்துக் காயத்தைக் கட்டி விட வேண்டும்.

## தடியடிக் காயங்கள்

கையினாலோ அல்லது தடி, கோல் இவைகளினாலோ அடி பட்டால் வெட்டுக்காயம் இல்லாமல் ஊமைக் காயம் உண்டா கும். அடிபட்ட இடம் சிவப்பாகவும், தோலுக்கு அடியில் ரத்தம் உறைந்திருந்தால் நீலமாகவும் இருக்கும். இதற்குத் துணியைக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்து ஈரத்தோடு அப்படியே வைத் துக் கட்டவேண்டும். ஈரக் களிமண் வைத்துக் கட்டலாம். முதல் இரண்டு நாட்களுக்கு வேறு மருந்து ஒன்றும் வேண்டிய

தில்லை. சூடான ஒற்றடம் கொடுக்கக்கூடாது. இரண்டு நாள் பொறுத்துப் பிறகு ஒற்றடம் கொடுத்தால் பலன் கொடுக்கும். வலி அதிகமாக இருந்தால் உள்ளிப்பூண்டை உட்கொள்ளலாம்.

## விழு காயங்கள்

உயரத்திலிருந்து விழுந்தால் பல விதமான காயங்கள் உயரத்திற்குத் தகுந்தபடி ஏற்படும். நடந்துகொண்டிருக்கும் பொழுதோ அல்லது கூட்டத்தின் நெருக்கடியினாலோ அல்லது நின்றுகொண்டிருக்கும் பொழுதோ திடீரென மயக்க முற்றுக் கீழே விழலாம். அந்தச் சமயங்களில் அநுசரிக்க வேண்டிய உடனுதவி முறைகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

(1) மயங்கிக் கிடப்பவனைச் சுற்றிலும் நல்ல காற்றுப் போகவொட்டாமல் மறைத்துக்கொண்டு சுற்றி நிற்பது வழக்கம். அப்படிப் பார்ப்பவர்களைச் சற்றுத் தூரத்திற்கப்பால் நிற்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

(2) வயிறு, கழுத்து முதலிய இடங்களில் இறுகக் கட்டியிருக்கக்கூடிய சட்டை, துணி, வேஷ்டி இவைகளைத் தளர்த்தி விட வேண்டும்.

(3) மயங்கிக் கிடப்பவனைத் தூக்கி நிற்க வைக்கவோ உட்கார வைக்கவோ கூடாது. மயக்கம் தட்டிய நிலையில், படுத்திருப்பதே நல்லது.

(4) குளிர்ந்த தண்ணீரைக் கொண்டு முகத்தைத் துடைக்க வேண்டும்.

(5) மூச்சு நின்றிருந்தால் உயிர்ப்புத் தூண்டு முறையை (artificial respiration) அனுசரிக்க வேண்டும்.

## சுளுக்கு

இது மூட்டுகளுக்குச் சாதாரணமாக ஏற்படும் ஊறு. மூட்டுகளில் தசைகள், விசிகள், தசை நார் முதலியவை அறுந்து போவதனாலும் அல்லது கிழிபடுவதனாலும் ஏற்படுகிறது. கையைத் திடீரெனப் பிடித்து இழுத்தாலும், கீழே விழும் பொழுது கைகளின் மேல் பாரம்போட்டு விழுவதாலும் சுளுக்குகள் ஏற்படும். அதைப் போலவே இடை, முழங்கால், கணுக்கால் முதலிய மூட்டுகளிலும் ஏற்படலாம். வலி அதிகமாகவும், மூட்டு வீக்கத்துடனும், காய்ச்சல் ஏற்படலாம்.

இதற்கு வைத்தியம் செய்யும் பொழுது ஒன்றிரண்டு நாட்களில் சுகம் ஏற்படுமென்று எதிர்பார்ப்பது தவறு. சில சமயங்களில் ஒரு மாதம் ஆனாலும் ஆகலாம். இதற்கு உதவி குளிர்ந்த தண்ணீர். அடிபட்ட மூட்டுகளில் பனிக்கட்டியை ரப்பர் பைகளில் போட்டு, விடாமல் வைக்கலாம். பனிக்கட்டி இல்லாவிட்டால் மண் பானையில் வைத்துக் குளிர்ந்த தண்ணீரைத் துணியில் நனைத்து, மூட்டின்மேல் போட்டு உலர உலர மறுபடி குளிர்ந்த தண்ணீரை அதன் மேல் ஊற்றி ஈரமாக வைக்க வேண்டும். வலி இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குள் குறைந்துவிடும். பிறகு கையால் மிருதுவாக மூட்டுகளைத் தடவிக் கொடுத்து, நோயாளி தானாகவே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மடக்கி நீட்டும்படி பழக்கவேண்டும். பிடித்து விட்டால் முரட்டுத்தனமாகச் செய்யக் கூடாது. மூட்டை நீவிக் கொடுத்த பிறகு மூட்டிற்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு சூடு ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். கட்டுக்களைத் தினசரி பிரித்துக் கால் மணி அல்லது அரைமணி நேரம் வெயில் படும்படி செய்வது நல்லது. இது சூடு ஒற்றடத்தைக் காட்டிலும் மேலானது. நீவிக் கொடுப்பதாலும், சூடு ஒற்றடம் கொடுப்பதாலும் உறைந்து கிடக்கும் ரத்தம் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கரைந்து வீக்கமும் வலியும் குறையும்.

## உயிர்ப்புத் தூண்டல் முறை

ஏந்தக் காரணத்தைக்கொண்டும் திடீரென மூச்சு நின்று விட்டால் உயிர்ப்புத் தூண்டுதல் செய்ய வேண்டியதாகும். மூச்சு நின்றுவிட்டால் உடனே ஆளைக் குப்புறப் படுக்க வைக்கவேண்டும். பிறகு மார்பின் அடிப்புறத்தில் சட்டையோ, துணியோ சுருட்டி வைக்க வேண்டும்.

தலை மார்பின் மட்டத்திற்குத் தாழ்ந்திருக்குமாறு அமைக்கவேண்டும்.

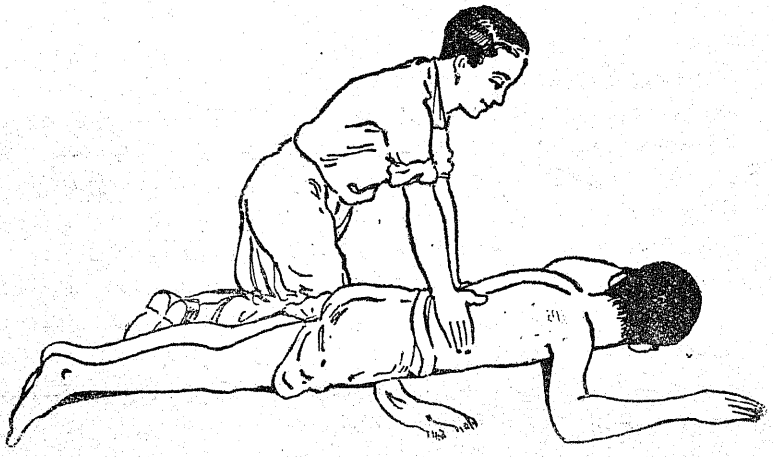
முகத்தை ஒருபுறமாகத் திருப்பி வைக்க வேண்டும்.

கையை மடக்கித் தலைக்கு அடியில் கொடுக்க வேண்டும்.

வாயைத் திறந்தபடி இருக்கச் செய்ய வேண்டும். வாய்க்குள் அடைப்பு ஒன்றுமில்லாமல் சுத்தம் செய்துவிடவேண்டும்.

பிறகு நோயாளியின் இரு புறங்களில் முழங்கால்களை மண்டி போட்டுக்கொண்டு உடனுதவிக்காரன் தன் இரண்டு

கைகளையும் முதுகின் விலாப்புறத்தில் உள்ளங்கையை விரித்து வைத்து, அவசரப்படாமல், பலமாக அழுத்தவேண்டும். அப்படி அழுத்தும்பொழுது அழுத்துகிறவனுடைய பாரம் நோயாளியின் மேல் விழவேண்டும். இப்படிச் செய்தால் நோயாளியின் நுரையீரல்களில் இருக்கும் காற்று வெளிப்படும். (கீழே படம் பார்க்க).

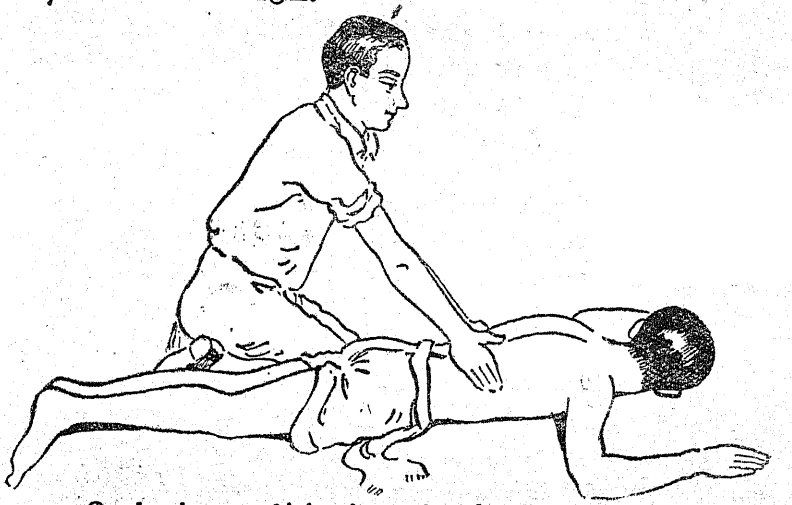


நான்கு அல்லது ஐந்து விநாடி அப்படி அமுக்கின பிறகு மெதுவாக உடனுதவிக்காரன் தன் பாரத்தை நோயாளியின் மேல் விழாமல் பின்னல் இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆனல் கை இருந்த இடத்திலேயே இருக்கவேண்டும். (படம் அடுத்த பக்கம் பார்க்க.)

சில விநாடிகள் சும்மா இருந்து பிறகு மறுபடியும் முன் போல விலாப்புறத்தையும் முதுகையும் அமிழ்த்த வேண்டும். இம்மாதிரி ஒரு நிமிஷத்திற்குப் பதினேந்து தடவை செய்ய வேண்டும். இம்மாதிரியே குறைந்தது அரை மணி அல்லது ஒரு மணி நேரம் மூச்சுத் தானகத் திரும்பும் வரையில் செய்ய வேண்டும்.

பக்கத்தில் யாராவது ஒருவர் கைகால்களுக்குச் சூடு கொடுக்க வேண்டும். பிரக்ஞையற்றவர்களுக்குச் சூடு கொடுக்கும்பொழுது மிகக் கவனத்தோடு செய்ய வேண்டும். அதிகச்

சூட்டினால் தெரியாமல் தோலும் தசையும் வெந்து போய்ப் புண் உண்டாகக்கூடும்.



மேற்கண்ட உயிர்ப்புத் தூண்டல் முறையை நோயாளிக்கு உயிர்ப்பு மீளுதல் காணுவிடினும், மரண விறைப்புத் தோன்றும் வரையில் செய்துகொண்டே இருக்க வேண்டும்.

## நீர் விபத்து (Drowning)

தண்ணீரில் மூழ்கிவிட்டவர்கள் எல்லோரும் உடனே இறந்துவிடுகிறதில்லை. மூழ்கி அரைமணி நேரத்தில் நீரை விட்டு வெளியில் எடுத்திருந்தால்கூடச் சில சமயம் உயிர் பிழைப்பிக்கக்கூடும். தண்ணீரில் உயிருக்குத் தத்தளித்துக்கொண்டு இருக்கும் ஒருவனைக் காப்பாற்றுவது எளிதான காரியமல்ல. உதவி செய்ய வருகிறவனை மூழ்குகிறவன் பயத்தினால் கட்டிக் கொண்டு இருவரும் சேர்ந்து மூழ்கும்படி நேரும். உதவி செய்யப் போகிறவன் நீந்தத் தெரிந்தாலுங்கூட இந்த ஸ்திதியில் தப்புவது கடினம். தெரியாதவர்களைப்பற்றிச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. ஒருவன் தண்ணீரில் நீந்த முடியாமல் தவிக்கும்போது அவனை நீந்தத் தெரியாதவன் கையைக் கொடுத்து இழுக்க முடியாது. தானும் ஆழத்தில் அகப்பட்டுக் கொள்ளாமல் இழுப்பதற்கு நல்ல பலமும் மனோதிடமும் வேண்டும். ஆகையால் ஒருவன் தன்னிடம் இருக்கும் நீளமான துண்டுகளையோ வேஷ்டிகளையோ கொண்டு உதவி செய்ய வேண்டும். நீளம்

போதாவிடில் வேஷ்டிகளை நீளத்தில் கிழித்து முடிந்து அதன் ஒரு முனையைத் தண்ணீரில் விட்டெறிந்து மூழ்குகிறவனைப் பிடித்துக்கொள்ளச் சொல்லிக் கரையில் நின்றுகொண்டு மற்றொரு முனையை வலுவாகப் பிடித்து இழுக்க வேண்டும். நீந்தத் தெரிந்தவர்கள்கூட மூழ்குபவரிடம் உடனே செல்லாமல் சற்றுத் தூரத்தில் இருந்துகொண்டு அவரைப் பின் தொடர்ந்து சென்று அவர் தத்தளித்து ஓய்ந்த சமயத்தில் ஒரு கையையோ, காலையோ, தலை மயிரையோ பிடித்துத் தண்ணீருக்கு மேலே தூக்கப் பார்க்காமல், தண்ணீருக்குள்ளேயே இழுத்துக் கரைக்குக் கொண்டுவந்து, பிறகு வேண்டிய உடனுதவி முறைகளைச் செய்ய வேண்டும். அவையாவன :—

(1) மூழ்கியவன் தலை கீழே தொங்கும்படியாகக் காலையும் இடையையும் பற்றித் தூக்கி, வயிற்றில் ஒரு கையை வைத்து அழுத்த வேண்டும். இன்னும் ஒருவர் வாயைத் திறந்து நாக்கைப் பிடித்து வெளியே இழுக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதனால் இரைப்பையில் சேர்ந்திருக்கும் தண்ணீரும், மூச்சுக்குழாய், நுரையீரல் இவைகளில் புகுந்திருக்கும் தண்ணீரும் வெளியாகும்.

(2) பிறகு மூழ்கினவனுடைய உடைகளைக் கழற்றி எடுத்துவிட்டு உடனே உயிர்ப்புத் தூண்டல் முறையைக் கையாள வேண்டும். இவைகளை எல்லாம் கொஞ்சமும் தாமதமின்றி உடனுக்குடன் செய்ய வேண்டும்.

(3) இது தவிர, கைகால்களுக்குச் சூடு உண்டு பண்ண வேண்டும். சுவாச ஓட்டம் திரும்பியவுடன் கம்பளங்களைப் போர்த்திக் குளிர்ந்த காற்று அடிக்காத இடத்தில் படுக்க வைக்க வேண்டும். இல்லையேல், நுரையீரல் கொதிப்பு ஜுரம் உண்டாகும்.

சிறு வயசிலேயே ஆண் பெண் இருவரும் நீந்தக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இளவயசில் வெகு சீக்கிரம் கற்றுக்கொள்ளலாம். முக்கியமாக, குளங்கள், ஆறுகள் பக்கத்திலுள்ள கிராமவாசிகள் நீந்தக் கற்றுக்கொள்ளாமலிருப்பது பெருந்தவறு. கனமான உடைகளோடு நீந்தக்கூடாது.

## தூக்கிட்டுக்கொள்வதும் மென்னியைத் திருகுவதும்

தூக்கிட்டுக்கொள்வது அநேகமாகத் தற்கொலையாகவே இருக்கும். மென்னியைத் திருகுவது பிறரால்தான் செய்யப்

படும். தூக்கிலிடப்பட்ட மனிதனைக் கண்டவுடனே, முதலில் செய்ய வேண்டியது கழுத்தில் இருக்கும் கயிற்றைக் காயப் படுத்தாமல் அறுத்துவிட்டு உயிர்ப்புத் தூண்டல் செய்தல். கழுத்து ஒடியாமல் இருந்தால் உயிர்ப்புத் தூண்டலை மரண விரைப்புக் காணும் வரையில் செய்து பார்க்க வேண்டும். கழுத்து ஒடிந்து போயிருந்தால் எது செய்தபோதிலும் பயன் படாது.

## தீவிபத்து

தீவிபத்தில் அகப்பட்டுக்கொண்டவர்களுக்குப் பயத்தினால் இன்னது செய்வதென்பது தெரியாமையால் விபத்தினால் ஏற் படும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. சமையல் வேலை செய்யும்போது ஸ்திரீகளுடைய உடை எளிதில் தீப்பிடித்துக் கொள்ளக்கூடும். ஆகையால் சமையல் அடுப்பு, மண்ணெண்ணெய்க் கையடுப்பு கள், விளக்குகள் முதலியவைகளைக்கொண்டு வேலை செய்யும் போது அணிந்திருக்கும் ஆடைகளில் தீப்பற்றிக் கொள்ளாத முறைகளைக் கண்டிப்பாய் அனுசரிக்க வேண்டும். தற்கொலை செய்து கொள்ள வேண்டுமென்று தீ வைத்துக் கொள்ளுகிற வர்களைத் தவிர, மற்றவர்கள் தீப் பிடித்தது தெரிந்தவுடன் பயந்து அங்குமிங்கும் ஓட்டம் பிடிக்கிறார்கள். இதனாலேயே தீ அதிகரித்துப் பரவி உடலின் பெரும் பாகத்தை எரித்து விடுகிறது.

(1) உடுத்திருக்கும் உடையில் தீப் பிடிக்குமானால் பயந்து ஓடக்கூடாது. தீப் பற்றிய இடத்தையோ, உடை யையோ உட்லுக்கு அடிப்புறம் தள்ளி அதற்குக் காற்றுப் படாமல் அமுக்கிவிட்டால் பரவாமல் அணைந்துவிடும்.

(2) பழைய ஜமக்காளம், விரிப்பு, போர்வை, துப்பட்டி, கம்பளம் எது கிடைத்தாலும் அதை உடனே மேலே போட்டு அமுக்கி விடவேண்டும். இப்படிச் செய்வதனால் தீ அணைந்து விடும்.

(3) திடீரென்று தெரியாமல் வீடு தீப் பற்றிக்கொண் டால் புகை சூழ்ந்துகொண்டுவிடும். அப்படித் திக்கு முக்காடும் படி புகை நிறைந்த வீட்டை விட்டு வெளியேறும் பொழுது எழுந்து நின்று ஓடுவதைவிட, தரையில் படுத்து உருண்டு கொண்டு வெளியேறுவது நலம்.

(4) பட்டணங்களில் பெரிய வீடுகளில் தீப்பற்றிக் கொண்டு, படிக்கட்டுகளும் தீப்பற்றிக்கொண்டு, மேல் மாடியில் படுத்திருந்தவர்கள் வெளியேற் முடியாமற் போனால், வெளியே இருப்பவர்கள் ஒரு சாக்கு, ஜமக்காளம் அல்லது பலமான ரெட்டு இவைகளைப் பரப்பி இழுத்து எட்டுப் பேர்கள் தூக்கிப் பிடித்துக்கொண்டு, அதில் மெத்தையிலிருந்து ஒவ்வொருவராகப் பயப்படாமல் குதிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

(5) நெருப்புப் பற்றியவுடன் தண்ணீரைத் தேடி இங்கு மங்கும் ஓடக் கூடாது. காய்ந்த மணல் அல்லது மண்ணைக் கொட்டி அணைக்கலாம்.

கொதிக்கும் தண்ணீர், நெய், எண்ணெய் இவைகளாலும் விபத்து ஏற்படலாம். கொதிக்கும் தண்ணீரை விடக் காயும் எண்ணெய் முதலியவை தோலின் மேல் ஒட்டிக் கொள்வதனால் அதிக வலியும் சேதமும் உண்டாக்கும்.

ஓர் இடத்தில் பட்ட நெருப்புக் காயத்தை விடப் பரவிய தீக்காயம் அதிக அபாயம். தலை, முகம், கழுத்து இவைகளில் பரவினாலும் அபாயம். தீவிபத்தில் சிறிய காயங்களும், அங்கங்களுக்குச் சேதமும், உயிருக்கே அபாயமும் ஏற்படலாம். கொப்புளம் உண்டாகலாம். மேல் தோல் எரிந்து போகலாம். தோல் பூராவும் எரிந்துபோகலாம். சில பாகங்கள் கை கால், இவைகள் முழுதுமே கருகிப் போகலாம்.

தீவிபத்தில் முதல் அபாயம் நரம்புகளுக்கு ஏற்படும் அதிர்ச்சி (shock). அது நெருப்புப் பட்ட பரப்பினளவு உண்டாகும். உடலின் அதிகப் பாகம் தீப் பரவியிருந்தால் நோயாளியின் உடல் வெளுத்துப் போகும். குளிர் உண்டாகும். கை நாடி பலம் குறைந்துவிடும். இப்பேரதிர்ச்சியின் குணங்கள் ஒரு நாள் முதல் (24 மணி நேரம்) இரண்டு நாள் வரை (48 மணி நேரம்) காணப்படும். பிறகு பின் விளைவுகள் (reaction) ஆரம்பிக்கும். வெப்பக் கொதிப்பு உண்டாகி அதன் தொடர்ச்சியாகக் காய்ச்சல் ஆரம்பிக்கும். நாடித் துடிப்பு வேகமும் அழுத்தமும் அதிகரிக்கும். முக்கிய அவயவங்களின் வெப்பக் கொதிப்பின் குறிகள் ஒவ்வொன்றாகத் தோன்றும். நுரையீரல் உறை வெப்பக்கொதிப்பு (pleurisy), நுரையீரல் கொதிப்பு ஜ்வரம் (pneumonia), குடற் புண் (duodenal ulcer) இவைகள் ஏற்படக்கூடும். இது தவிர

நெருப்புப்பற்றிய இடங்களில் சிற் பிடித்துக் காய்ச்சல் அதிகரித்து அழுகித் துர்நாற்றம் உண்டாகும்.

தீவிபத்தில் உடனுதவி செய்வதில் நரம்புகளுக்கேற்பட்ட அதிர்ச்சியை மறந்துவிடக்கூடாது. அதனால் உயிருக்கே அபாயமானபடியால் உடனே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். கொப்புளங்களைப்பற்றியோ அல்லது எரிந்த பாகங்களுக்கு மருந்து போடுவதையோ கவனித்துக் காலத்தை வீணுக்கக் கூடாது. முதல் முதலாக நோயாளி உடல் எரிச்சலைப்பற்றி முறையிடுவான். அதற்குக் குளிர்ந்த தண்ணீரை உபயோகப் படுத்தக்கூடாது. அடியில் கண்ட முறையைக் கையாள வேண்டும்:

(1) நெருப்புப் பட்டவனை உடனே மிருதுவான கம்பளங்களைப் போட்டு மூடி வைக்க வேண்டும்.

(2) கை நாடி பலவீனமாக இருந்தால் உப்புக் கலந்த நீரை இளஞ் சூடாக்கி ஊசி குத்திப் புகுத்த வேண்டும் அல்லது ஆசனக் குழாய் மூலம் குடலுக்குள் ஏற்ற வேண்டும்.

(3) பிரக்ஞையற்றுப் போகாமலிருந்தால் சூடான காப்பி அல்லது தேநீர் முதலிய பானவகைகள் ஏதாவது கொடுக்க வேண்டும்.

(4) அபின் கலந்த மருந்தை உள்ளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும் அல்லது ஊசி குத்தி ஏற்ற வேண்டும்.

(5) கொப்புளங்களையும் புண்ணையும் பிறகு கவனிக்க வேண்டும்.

எல்லாவற்றிலும் உயர்ந்த மருந்து மீன் எண்ணெய் (codliver oil). சுத்தமான துணித் துண்டுகளை மீன் எண்ணெயில் நனைத்து எண்ணெயுடன் அப்படியே தீப்பட்ட இடங்களில் போட வேண்டும். எண்ணெய்த் துணி காயக் காய மேற்கொண்டு மீன் எண்ணெயை ஊற்றி நனைத்துக்கொண்டு வர வேண்டும்.

(6) மீன் எண்ணெய் உடனே கிடைக்காவிட்டால் எந்த எண்ணெயானாலும் சரி, அதைச் சரி பாதி தெளிந்த சுண்ணாம்பு நீருடன் பாலைப்போலக் குழைத்துச் சுத்தமான துணியைக் கிழித்து, அதில் நனைத்துக் காயங்களின்மேல் போட வேண்டும்.

(7) பிக்ரிக் காடி (picric acid) நூற்றுக்கு ஒன்று வீதம் (அதாவது ஒரு பங்கு மருந்து, 99 பங்கு கொதித்த

தண்ணீர்) கலந்து சுத்தமான துணியில் நனைத்துப் போட வேண்டும்.

(8) துவர்க் காடி (tannic acid) நூற்றுக்கு ஐந்து வீதம் கொதித்த தண்ணீரில் கலந்து சுட்ட இடங்களில் போடலாம். புண் ஆறிக்கொண்டு வரும் காலத்துத் தசை சுருங்கிப் போய், கால் கை முடக்கம் உண்டாகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

## தேள், தேனீ முதலிய விஷப்பூச்சிகளின் கடி அல்லது கொட்டு

நாட்டு ஓடு போட்டிருக்கும் வீடுகளில் தேள் இருப்பது சகஜம். கொஞ்சம் வலி முதல் உயிருக்கு அபாயம் வரையில் தேள் கொட்டினால் உண்டாகலாம். நண்டுவாய்க்காலி என்னும் பெரிய கரிய தேள் வகை மிகவும் விஷமுள்ளது. ஆனால் மந்த குணம். கொட்டுவதற்கு நேரமாகும். கொட்டினால் சில சமயத்தில் மரணமும் நேரிடக்கூடும். தேள் கொட்டுவது அநேகமாகக் கை கால் விரல்களில்தான் சாதாரணமாக நேரிடும்.

(1) கொட்டினவுடன், ஒரு கயிறு, கந்தல் துணி எது கிடைக்குமோ அதைக் கொண்டு கொட்டின இடத்திற்குச் சற்று மேல் இறுகக் கட்டி ரத்த ஓட்டம் இல்லாமல் செய்ய வேண்டும். விஷம் மேலே ஏறி நெறி கட்டுவதற்கு முன்னால் செய்ய வேண்டும். விஷம் மேலே ஏறிவிட்டால் கட்டுவதில் பயன் இல்லை.

(2) சுத்தக் காடி (acetic acid) ஒரு துளி கொட்டின இடத்தில் ஊற்ற வேண்டும். சுத்தக் காடி கிடைக்காவிட்டால் ஓர் எலுமிச்சம்பழத்தை அறுத்து, அதன் சாற்றைக் கடித்த இடத்தில் வைத்துத் தேய்க்க வேண்டும்.

(3) நவச்சார ஆவியை (smelling salt) மூக்கில் வைத்து இழுத்து மோந்துவிட்டு, கொட்டின கையை நன்றாக உதறி வீசி ஒன்றிரண்டு நிமிஷம் சுழற்ற வேண்டும். நவச்சார ஆவி அடைத்த சீசாக்கள் மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும். நவச்சாரம் கையில் வைத்துக் கொஞ்சம் சுண்ணாம்பு போட்டுத் தேய்த்தாலும் இந்த ஆவி உண்டாகும்.

(4) மயக்கம், களைப்பு, நரம்பு அதிர்ச்சி இவைகள் ஏற்பட்டால் சூடான காப்பி, பால் இவைகளைக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும்.

(5) வலி பொறுக்கவே முடியாமல் போய் அதிர்ச்சி உண்டாகும்போல் இருந்தால் கொட்டின வாயைச் சுற்றிலும் ஓர் ஊசிக் குத்து மூலம் சுரணைக் கொல்லி (anaesthetic) மருந்து (கோக்கேனம் இனத்தைச் சேர்ந்த மருந்து) உட் செலுத்தலாம். வலி உடனே நின்றுவிடும். ஒரு சமயம் அரை மணிக்குப் பிறகு அந்த மருந்தின் வேகம் குறைந்தவுடன் சற்று வலி உண்டாகும். தேவையானால் மறு முறை ஒரு தரம் ஊசி குத்தினால் போதுமானது.

தேனீக்கள் கொட்டினால் வலியோடு உடலில் தடிப்பும் ஏற்படும். தேனீ பயத்தினால்தான் கொட்டுகிறது. கொட்டின ஈ இறந்துபோகிறது. மலைகளிலும் காடுகளிலும் இருக்கும் தேனீக்கள் கொட்டுவதனால் மரணங்கூட ஏற்படக் கூடும். தேனீக் கொட்டிற்கும் தேள் கொட்டியதற்குச் செய்யும் சிகிச்சைதான் செய்ய வேண்டும். தேனீ கண்ட இடத்திலெல்லாம் கொட்டுமாதலால் கயிறு கட்டி விஷம் ஏறுமல் தடுக்க முடியாது. தேனீ கொட்டினால், அதன் சிறு முள் தோலில் தைத்துத் தங்கிவிடும். அதை மெதுவாகப் பார்த்து எடுத்துவிட வேண்டும்.

## பாம்புக் கடி

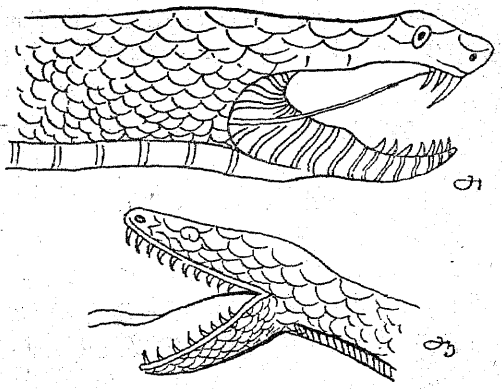
எல்லா வகைப் பாம்புகளும் விஷமுடையன அல்ல. தென்னிந்தியாவிலுள்ள பாம்பு வகைகளில் நூற்றிற்கு நான்கு பாம்புகள்தாம் மரணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய விஷமுள்ளவை. இவைகளில் முக்கியமானவை :

### நாகப்பாம்பு

(1) கருநாகம் (King Cobra).

(2) சாதாரண நாகப்பாம்பு சாம்பல் நிறம் கொண்டது.

இவை இரண்டும் படமெடுக்கும். இரண்டும் அதிக விஷம் கொண்டவை. ஒரு தடவை கடிக்கும்போது பத்து மனிதர்களைக் கொல்லக்கூடிய விஷத்தைக் கக்குகிறது.



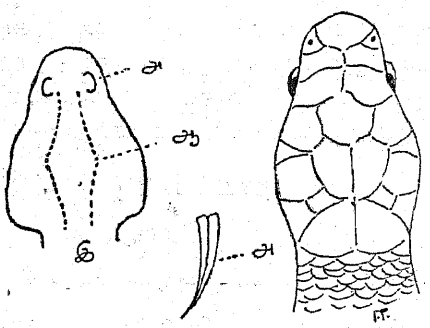

அ. விஷப் பாம்பின் வாய்
ஆ. விஷமில்லாத பாம்பின் வாய்

## விரியன் வகை

*(3)* கட்டு விரியன் – இதில் பல உட்பிரிவுகள் உண்டு.

*(4)* கண்ணாடி விரியன்.

விரியன் கடியின் விஷம் இரண்டு மனிதர்களைக் கொல்லக் கூடிய அளவு இருக்கும். மற்றவகைப் பாம்புகளின் கடியினால் மனிதன் இறந்துவிடக்கூடிய விஷம் இல்லை. பாம்புகள் காலடிச் சத்தம் கேட்டால் பயந்து ஓடிவிடும். இரவில் வெளிச்சம் இல்லாத இடங்களில் நடக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் அடிக்கடி கையைத் தட்டிக்கொண்டு போவது நல்ல வழக்கம்.




அ. விஷப் பல்
இ. விஷ விரியன்
ஆ. பல் வரிசை
ஈ. நாகப்பாம்பின் தலை

உறங்கும் மனிதன் உடலிற்குச் சமீபத்தில் பாம்பு ஊர்ந்து செல்லும்பொழுது புரண்டால், பயந்து உடனே கடிக்கும். ஆகையால் தரையில் படுப்பதைக் காட்டிலும், ஏதாவது ஒரு கட்டிலில் படுத்தால் பாம்புக் கடிக்கு அதிகமாக இலக்காக மாட்டோம்.

பாம்பு கடித்தால் குத்து வலி அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் சீக்கிரத்தில் மயக்கம் வந்துவிடும். காலில் சக்தி குன்றிக் கால் நிற்க முடியாது. மூச்சு கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் குறைந்து போய்க்கொண்டிருக்கும். சில சமயங்களில் கடித்த பாம்பின் ஜாதிக்குத் தகுந்தாற் போல் கை நாடி குறைந்துகொண்டும் போகலாம். பேசவும் விழுங்கவும் முடியாது. வாயில் நுரை தள்ளி உமிழ் நீர் பெருகும். கடைசியாகக் கடிபட்டவன் சுரணையற்று இறப்பான். விரியன் கடிக்கு உடனே சாவு ஏற்படாமல் சில நேரமோ, சில சமயங்களில் சில நாட்களோ ரத்தத்தில் விஷம் பரவி மூக்கு, வாய், பல், எயிறு, குடல் இவைகளினின்று ரத்தம் வெளிப்படும்.

நாகப் பாம்பு தீண்டினால் கடித்த இடத்தில் இரண்டு மேற் பற்களின் காயங்கள் இரண்டு புள்ளிகள் மாதிரி காணப்படும். விரியன் கடித்தால் பற் குறிகள் இரண்டிற்கு மேல் தென்படும். இருந்த போதிலும் இந்தப் பல் காயக் குறிகளினாலே, எந்த வகைப் பாம்பு கடித்ததென்று தீர்மானிக்க லாகாது. நாகப் பாம்பு விஷம் முதல் முதலாகச் சுவாசத்தைத் தாக்கும். நாடித் துடிப்பு பலங் குறையாமல் இருந்தாலும் மூச்சு விடுவது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்து கடைசியாக நின்று உயிர் போய்விடும். அப்படி இல்லாமல் மூச்சு எப்பொழுதும் போல் விட்டுக்கொண்டு நாடித் துடிப்பில் பலக் குறைவு ஏற்படுமானால் விரியன் பாம்பு கடித்திருக்க வேண்டும் என்று ஊகிக்கலாம். மேலும் விரியன் கடித்திருக்கும் காயங்களில் ரத்தம் வழிந்துகொண்டிருக்கும். ரத்தம் உறையாது. நாகப் பாம்பு தீண்டியிருந்தால் ரத்தம் வெகு சீக்கிரம் உறைந்துவிடும்.

## சிகிச்சை

பாம்பு கடித்தவுடனே (எந்தப் பாம்பு கடித்தாலும்) கடித்த இடத்திற்கு மேல் ஒரு கயிற்றைக் கொண்டு இறுக

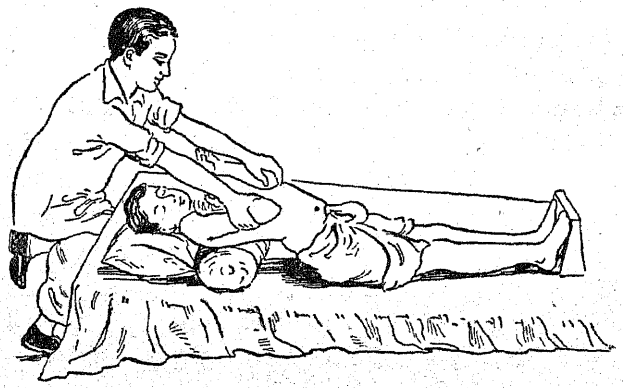
கட்ட வேண்டும். அதற்குச் சற்றுத் தூரத்தில் இன்னும் மேலே (அதாவது கடித்த இடத்திற்கும், இருதயத்திற்கும் நடுவில்) இன்னும் ஒரு கயிற்றை இறுகக் கட்ட வேண்டும். அவசியமானால் மூன்றுவது கட்டு அதற்கும் மேலே கட்டலாம். ரத்தம் மேலே உடலிற்குள் செல்லாமல் கட்டித் தடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் கட்டுவதில் பயனில்லை. விரல் பருமனுள்ள ஒரு சிறிய கோலைக்கொண்டு கயிற்றின் அடியில் கொடுத்து முறுக்கினால் கட்டு நன்றாக இறுகும். மூன்கை, கெண்டைக்கால் இவ்விடங்களில் கட்டும் கட்டு இறுகாது. கையிலாவது விரல்களிலாவது பாம்பு கடித்தால் முழங்கைக்கு மேல் கட்டுவது நல்லது. காலில் கடித்தால் அவ்வித்மே துடையில் இறுகக் கட்டுவது ரத்த ஓட்டத்தை நன்றாக நிறுத்தும். முழங்கால் முழங்கைகளுக்குக் கீழே ஒரு கட்டு இருந்தாலும், துடையிலும் மேற்கையிலும் இன்னும் ஒரு கட்டுக் கட்ட வேண்டும்.

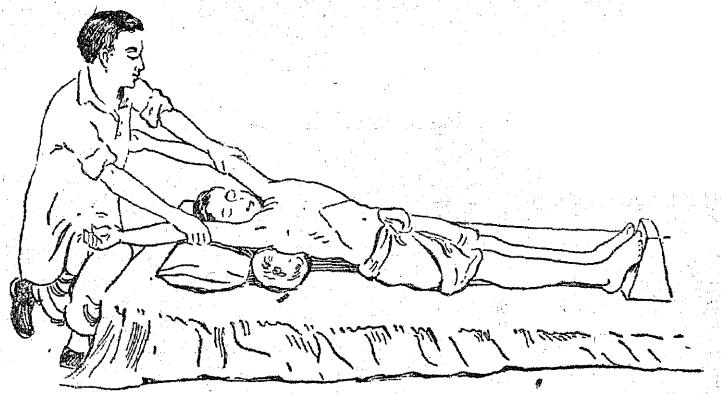
கயிற்றால் கட்டி ரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்திய பிறகு பாம்பு கடித்த இடத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். அதனின்றும் கடித்த பாம்பின் ஜாதியையும், விஷம் ஏறின அளவையும் அறிந்துகொள்ள எத்தனிக்கலாம். பல் பட்டிருக்கும் இடத்தைக் கத்தியினால் கீறி; கீறிவிட்ட இடத்தில் கிணற்றுத் தண்ணீரைச் சுத்தமாக்க உபயோகப்படுத்தும் ஊதா மருந்து (pottasium permanganate) உப்பைத் தண்ணீரில் கெட்டியாகக் கரைத்தோ, அல்லது அந்த உப்புக் கட்டிகளையே வைத்தோ தேய்க்க வேண்டும். ஒரே இடத்தில் கீறினால் மட்டில் போதாது. இரண்டு அல்லது மூன்று இடங்களில் தேவையான அளவு நன்றாகக் கிழித்து நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். இதனால் கடித்த இடத்தில் தங்கியிருக்கும் விஷத்தின் வேகம் குறையும்.

பாம்புக் கடிக்கு மற்றும் ஒரு மருந்தும் உபயோகிக்கலாம். சுத்தக் காடியில் சரிக்குச் சரி தண்ணீர் கலந்து கடித்த இடத்தில் கத்தியால் ரத்தம் வரும்படி காயம் செய்து அதில் நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். சுத்தக் காடி மருந்து இல்லாவிட்டால் சாதாரணக் காடி உபயோகப்படுத்தலாம். கடித்த இடத்திற்குத் தேவையான மருந்தைத் தடவிய பிறகு ரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்துவதற்காகக் கட்டியிருக்கும் கட்டுகளை ஒவ்வொன்றாக அவிழ்த்துவிட வேண்டும். இரண்டு மணிநேரத்

திற்கு மேல் கட்டி வைத்தால் ரத்த ஓட்டம் இல்லாததால் உண்டாகும் பலவிதக் கஷ்டங்கள் ஏற்படும்.

பாம்புக் கடியில் உண்டாகும் நரம்பதிர்ச்சியை உடனே கவனிக்க வேண்டும். கடித்த பாம்பு அதிக விஷம் இல்லாத தாயினும் பாம்பு கடித்துவிட்டது என்கிற பயமே நரம்பு





களுக்கு அதிர்ச்சி உண்டாக்கி அதனின்றே மரணமும் நேரிடலாம். கை கால்களுக்குச் சூடு கொடுக்க, சூடான காப்பி, தேயிலை, தண்ணீர், பால் இவற்றைக் குடிக்கக் கொடுத்துக் கம்பளங்களைக்கொண்டு உடலைப் போர்த்தி, சுடு தண்ணீர் நிரம்பிய சீசாக்களைப் பக்கத்தில் படுக்கையில் வைக்க வேண்டும். மூச்சுக் குறைந்து நின்று போகுமானால் உடனே உயிர்ப்புத் தூண்டல் செய்ய வேண்டும். உயிர்ப்புத் தூண்ட

லுக்கு முன் சொல்லியது தவிர ஒரு புதிய முறையைத் தெரிந்து கொள்வது நல்லது. சர்ப்பம் தீண்டி மூச்சுக் குறைந்து நின்று போகும் சமயத்தில் இந்த முறையைக் கையாள வேண்டும்:

(1) ஆளை மல்லாக்கப் படுக்க வைக்க வேண்டும்.

(2) தலைக்கும் தோள் பட்டைகளுக்கும் அடியில் ஒன்றி ரண்டு தலையணைகளைப் போட்டு உயர்த்த வேண்டும்.

(3) வாயைத் திறந்து, நாக்கை வெளியே இழுக்க வேண்டும். ஒரு கயிற்றையோ கொக்கியையோ மாட்டி நாக்கை வெளியே இழுத்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

(4) சிகிச்சை செய்பவர் நோயாளிக்குத் தலைப் பக்கத்தில் மண்டி போட்டுக்கொண்டு நோயாளியினுடைய முழங் கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு இரண்டு விலாவிலும் அமிழ்த்த வேண்டும்.

(5) நான்கு விநாடிகள் அம்மாதிரி அமிழ்த்திவிட்டுப் பிறகு மெதுவாக இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேலாக உயர்த்த வேண்டும். இம்மாதிரி ஒரு நிமிஷத்திற்குப் பதினைந்து தடவை செய்ய வேண்டும்.

(6) மூச்சுத் திரும்புகிற வரையில் அல்லது மரண விறைப்பு உண்டாகும் வரையில் விடாமல் செய்ய வேண்டும்.

## மிருகங்களின் கடி

சாதாரணமாக மனிதனுக்கு உண்டாகக்கூடிய மிருகக்கடி நாயினால் ஏற்படும். பூனைக்கடி, குரங்குக்கடி எப்பொழுதாகி லும் ஏற்படக் கூடும். இவைகளின் கடி உயிருக்குச் சேதம் உண்டுபண்ணுவதில்லை. ஆனால் இவைகளுக்கு வெறி நோய் இருந்ததானால், இவைகளின் கடியினால் மிகுந்த அபாயம் உண்டு. இந்த வெறி நோய் முதலில் நாய்க்கு ஆரம்பித்து அது கடித்த மற்றப் பூனை முதலிய பிராணிகளுக்குப் பரவும்.

**வெறி நோய்க்குக் குறிகள்:**—பத்து நாட்களுக்கு முன் பாகவே வெறிகொண்ட நாய் எதையும் கடிக்கப் போகும். கடித்த நாய் வெறிநோய் கொண்ட நாயா, இல்லையா என்பதை அறிந்துகொள்வதற்காக, அதை உடனே கட்டிவைத்துக் கவ னித்து வரவேண்டும். பத்து நாட்கள்வரை அதற்கு ஒரு நோயும் காணுமலிருந்தால் அந்தக் கடியினால் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படாது என்று தீர்மானிக்கலாம். கடித்த புண்

ணுக்குச் சாதாரண சிகிச்சை செய்தால் போதுமானது. கடித்த நாய்க்கு வெறி நோய் இருப்பதாகத் தெரிந்தால் சமீபத்தி லுள்ள ஆஸ்பத்திரியில் உடனே வெறி நோய் வைத்தியம் செய்து கொள்ள வேண்டும். நாய் வெறிக்காகச் செய்யும் ஊசி குத்து வைத்தியம் கை கண்ட பலன் உள்ளது. கடித்த நாயைப் பிடித்து வைக்காமற் போனாலோ, அல்லது வேறு காரணத் தினால் வெறி நாயின் கடி என்று தீர்மானிக்க முடியாமற் போனாலோ நாய் வெறி ஊசி குத்து வைத்தியம் செய்துகொள் வது நலம். அதனால், யாதொரு பாதகமும் ஏற்படாது. நாய் கடித்தவுடனே அந்தக் காயத்தினின்று ரத்தத்தை வெளிப் படுத்தி நல்ல தண்ணீரை விட்டுச் சுத்தம் செய்துவிட்டு, அதில் தார், திராவகம் அல்லது கார்பாலிக் காடியைக் குச்சியில் சுற் றின பஞ்சில் நனைத்து நன்றாகத் தடவிவிட வேண்டும். இல்லா விடில் ஐயோதினத் திராவகத்தைத் தடவ வேண்டும். பிறகு புண்ணுக்கு வேண்டிய சிகிச்சைகளைத் தினசரி சில நாட்களுக் குச் செய்ய வேண்டும்.

## சில்லறை விபத்துக்கள்

சிறுவர்கள் விளையாட்டாகச் செய்துகொள்ளும் விபத்துக் கள் உண்டு. மூக்கில் கல், புளியங்கொட்டை, காசு இம்மாதிரி யான பொருள்களை அடைத்துக்கொண்டுவிடுவார்கள். இவை களை உடனே எடுத்துவிட வேண்டியது அவசியம். அடை படாத நாசித் துவாரத்தை விரலால் அடைத்துக்கொண்டு மூச்சை அடக்கி அடைபட்டிருக்கும் மூக்கினுல் பலமாக மூச் சைத் தள்ளச் செய்ய வேண்டும். மிகச் சிறிய குழந்தைகள் இவ்வாறு செய்ய முடியாது. அடைபட்டிருக்கும் சாமான் கண்ணுக்கு எட்டும் தூரத்தில் இருந்தால் ஒரு சிறு மெல்லிய கம்பியை வளைத்துக் கொக்கிபோலச் செய்துகொண்டு அடைப் புக்கு மேலாகப் பக்கவாட்டில் செலுத்தி அதற்கப்புறம் சென்ற பிறகு கம்பியை மெதுவாகத் திருப்பி மெள்ள இழுத்தால் அடைபட்டிருக்கும் பொருள் வெளிவந்துவிடும். இதைச் சாமர்த்தியமாகச் செய்கிறவர்கள்தாம் செய்ய வேண்டும். எடுக்கும் எத்தனத்தில் அதை உள்ளே தள்ளிவிடக்கூடாது. எடுப்பது கஷ்டமாக இருந்தால் தெரிந்த வைத்தியரைக் கொண்டு எடுக்கச் சொல்ல வேண்டும்.

காதுகளில் குழந்தைகள் காய் கொட்டை முதலிய பொருள் களில் எதையேனும் போட்டுக்கொண்டு தொந்தரவு ஏற்படுத் திக்கொள்ளலாம். சாதாரணமாகச் சம்பவிக்கும் தொல்லை எறும்பு, ஈ போன்ற ஏதாவது உட்புகுந்து வெளிவர முடியா மல், உள்ளிருக்கும் செவிப்பறையின் மேல் மோதிக்கொண்டு வேதனை உண்டாக்கும். இதற்கு உடனே காதில் தண்ணீ ரையோ அல்லது எண்ணெயையோ ஊற்றிக் கொஞ்ச நேரம் வெளிவராமல் வைத்திருந்து காதிற்குள் சத்தம் நின்றவுடன் காதைச் சாய்த்து வெளிப்படுத்திவிட்டால் பூச்சி அத்துடன் வெளிவந்துவிடும்.

சிறு கற்கள், பழ விதைகள், பட்டாணி, புளியங்கொட்டை இவைகள் உள்ளே சென்றால் எண்ணெய் விட்டுச் சற்று ஊற வைத்து எடுக்க வேண்டும். காதிற்குள் கம்பி, கொக்கி இவை களை விடுவது அபாயம். செவிப்பறை காயப்பட்டு, பலவித கஷ்டம் ஏற்படும். காது செவிடாகவும் போகலாம்.

கண்ணில் பலவிதத் தூசிகள் படிந்து கண் உறுத்தலும் வலியும் ஏற்படக்கூடும். கண்ணில் விழுந்தது இரும்புத் தூளாக இருந்தால் காந்தக் கம்பி கிடைத்தால், அதைக் கொண்டு எடுத்துவிடலாம். மயில் துத்தம் நூற்றுக்கு மூன்று வீதம் தண்ணீரில் கலந்து கண்ணில் அடிக்கடி விட்டுக் கொண்டு வந்தால் இரும்பு சிறிதுசிறிதாகக் கரைந்து கடைசி யில் புதைந்திருக்கும் இடத்தை விட்டு வெளியாகும். கண்ணில் எந்த ஆயுதத்தையும் போடக்கூடாது. சுத்தமான விளக் கெண்ணெய் ஒன்றிரண்டு சொட்டு விட்டுக் கண்ணைக் கட்டி வைத்துவிட்டால் மறுநாள் காலையில் தூசி தும்பு இவைகள் கண்ணீரோடு ஒதுங்கிவிடும். போடும் எண்ணெய் சுத்தமாகக் களிம்பின்றி இருக்க வேண்டும்.

தொண்டைக்குள் விழுங்கும் ஆகாரங்கள் சில சமயங்களில் அகப்பட்டுக் கொள்ளலாம். மீன் எலும்புகள், பெரிய மாம்சத் துண்டுகள் இவைகள் அடைத்துக்கொள்வதுண்டு. தலையை நன்றாகப் பின்புறம் தள்ளிக் கொக்கியினால் பிடித்து இழுத்து விடவேண்டும். தொண்டைக்குள் சுலபமாகத் தள்ளிவிடக் கூடியதாக இருந்தால் அதைத் தள்ளிவிட்டு நோயாளியை விழுங்கும்படி சொல்ல வேண்டும். வாந்தி எடுக்கச்செய்வதும் ஒரு முறையாகும்.

**ஜனனேந்திரியங்களில்** குழந்தைகள் விளையாட்டாக ஏதாவது அடைத்துக்கொள்வதுண்டு. ஆண்குறியில் வீக்கம் ஏற்பட்டு, நீர் இறங்குவதற்குத் தடைப்பட்டு உபத்திரவம் ஏற்பட்டால் நீர்த்துவாரத்தில் அடைப்பு ஏதாகிலும் இருக்கிறதா என்று பார்க்கவேண்டும். அப்படி இருந்தால் வைத்தியர் வைத்திருக்கும் நுண்ணிடுக்கிகளால் சுலபமாக எடுத்துவிடலாம். பெண் குழந்தைகளுக்குக் கட்டை குச்சி இவைகள் பெண்குறியில் ஏறிவிடலாம். அவைகளைச் சோதனை செய்து சுலபமாக எடுக்கக்கூடியதாக இருந்தால் எடுத்துவிடலாம். இல்லையேல் தகுந்த வைத்தியர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

## ரத்தப்பெருக்கும் அதைத் தடுப்பதும்

காயங்களினால் ரத்த ஸ்ராவம் ஏற்படுகிறது. ரத்தம் கொண்ட நுண்புழைகள் உடலில் எல்லாப் பாகங்களிலும் நெருங்கிப் பரவியிருக்கின்றன. எக்காரணத்தினாலாவது உடலின் தோல் எந்தப் பாகத்திலாவது வெட்டுப்பட்டால் முதல் முதலில் ரத்தம் ஒழுகும். காயத்தின் கடுமைக்குத் தகுந்தபடி ரத்தம் வெளிவரும். இயற்கையிலேயே வெளிவரும் ரத்தம் கொஞ்ச நேரத்தில் உறைந்து ரத்தப் பெருக்கு நின்று போகக்கூடும். ஆனால் காயம் சிறியதாக இருந்தால்தான் இப்படி நேரிடும். சொற்ப ரத்தம் வடிந்தால் காற்றுப் பட்டவுடன் ரத்தத்தில் கரைந்திருக்கும் நார்ப்பொருள் உறைந்துபோய்க் காயத்தை மூடிக்கொள்ளும். இப்படி உறைந்து மூடியிருக்கும் ரத்தத்தைப் பெயர்த்துவிடக்கூடாது. தானாக உறைந்து பெருக்கு நின்றுவிட்டால் அதற்குச் சிகிச்சை தேவையில்லை. இவ்வாறு, ரத்தம் ஒழுகுவது நிற்காமல் போய்க் கொண்டிருந்தால், அதை நிறுத்த வேண்டும். உடலில் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் ரத்தம் மொத்தம் பதினைந்து பவுண்டுக்குமேல் இல்லை. ரத்தம் அதிகமாக இழந்துவிட்டால் ரத்தக்குழாய்களில் இருக்க வேண்டிய அழுத்தம் குறைந்து போய் அபாயம் ஏற்படும். நாடித்துடிப்பு பலம் குறைந்து, கடைசியாக வெகு விசையாக அடித்துவிட்டுக் கைக்குத் தென்படாமல் போய்விடும்.

### ஸ்ராவத்தின் லக்ஷணங்கள்

(1) ரத்த அழுத்தம் குறைந்துபோவது,

(2) நாடித்துடிப்பு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பலம் குறைந்து விசை அதிகப்படுவது.

(3) முகம், உடல் இவை வெளுத்து, கண் குழி விழுந்து, முகம் சாம்பல் பூத்ததுபோல ஆகும்.

(4) வேர்வை அதிகமாக வெளிப்படும்.

(5) தாங்க முடியாத தாகம் ஏற்படும்.

(6) கைகால்கள் இழுக்கும்.

(7) காற்றுக்குத் திணறித் திணறி மூச்சு அதிகம் விட்டும் பயனில்லாமல் கைகால்கள் புரட்டுதல் உண்டாகும்.

(8) கடைசியாகச் சுரணை தப்பி, மரணம் ஏற்படும். மிகப் பெரிய காயங்கள் ஏற்பட்டால் (கழுத்து அறுபட்டுப் போவது போல) அடக்கமுடியாத ரத்தம் பெருகிச் சில நிமிஷங்களிலேயே மரணம் ஏற்பட்டுவிடும்.

## ரத்தஸ்ராவத்திற்குச் சிகிச்சை

ரத்தம் நுண்புழை, பாய்குழல், வடிகுழாய் இவை களிலிருந்து வெளியாகும். இதை அறிந்து தகுந்தவாறு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் :—

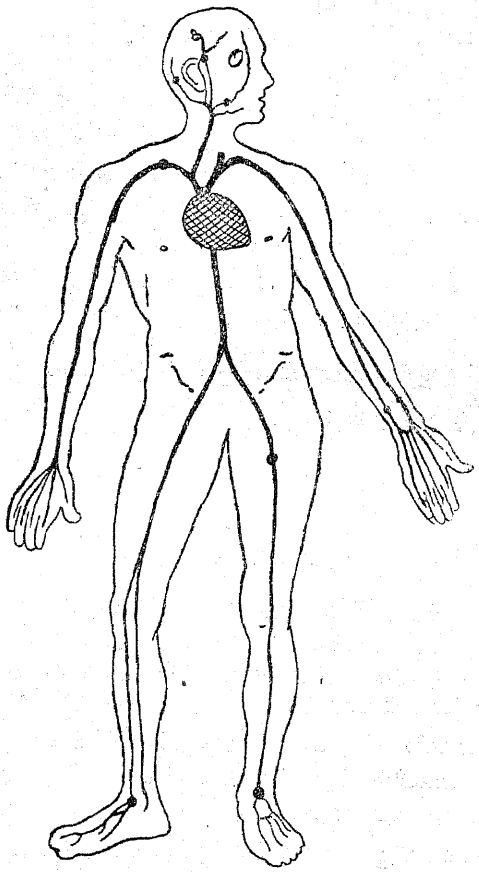
(1) அமுக்கி நிறுத்தல். ரத்தம் வழியும் காயத்தை நீரில் நனைத்த சுத்தமான பஞ்சு, சலவை செய்த கந்தை இவைகளை வைத்து அமுக்கி மேலே நீண்டதொரு துணியைக்கொண்டு அழுத்திக் கட்டிவிடவேண்டும். பிறகு நோயாளியை நடக்கவோ, உட்காரவோ செய்யாமல் காயம் பட்டுக் கட்டியிருக்கும் அங்கம் உடலைக்காட்டிலும் சற்று உயரமாக இருக்கும் படி படுத்திருக்கச் செய்யவேண்டும். ரத்தத்தை அமுக்கி நிறுத்துவதற்கு முன்னால் காயம் பட்ட இடத்தைச் சுத்தம் செய்து பிறகு அமுக்க வேண்டும்.

(2) மேற்கண்ட முறையில் நிறுத்தமுடியாத வகையில் ரத்தம் பீரிட்டு அடித்தால், அநுபவங்கொண்டவர்கள், இதற் கென்றுள்ள குறடுகளைக்கொண்டு பாய்குழாயை இறுக்கிப் பிடித்து ரத்தப்பெருக்கை நிறுத்த வேண்டும்.

(3) அநேகமாக மேற்கண்ட முறையை அநுசரிக்க இயலாவிட்டால், பாய்குழாயின் போக்கை அறிந்து இரு தயத்தினின்று காயப்பட்ட இடத்திற்கு வரும் வழியில்

சௌகரியமான ஸ்தானத்தில் கைக்கட்டை விரலைக் கொண்டு அமுக்க வேண்டும்.

எங்கெங்கு அமுக்க வேண்டும் என்பதற்கு இடம் படத்தில் குறிப்பிட்டிருப்பது காண்க. இவ்வாறு அமுக்கியபின் ரத்தம் பீரிட்டு வருவது நிற்பதைக் காணலாம். கயிறு, துண்டு எவற்றையாகிலும் கொண்டு அந்த இடத்தில் இறுகக் கட்டி ரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்த வேண்டும்.



(4) ஒரு சிறிய கூழாங்கல்லை ஒரு துணியில் சுற்றிப் பாய் குழல் மேல் வைத்து அமுக்கிக் கட்டினால் ரத்தப்பெருக்கு நின்று விடும். அப்படி உடனே கல் கிடைக்காவிட்டால் அதற்குப் பதில் துணியில் ஒரு முடிச்சு செய்து அதைக் கொண்டு நாடியை அமுக்கிக் கட்டலாம்.

(5) பயிற்சியுள்ளவர்கள் பீரிட்டு அடிக்கும் நாடியை ஒரு சிறு ஊசியினால் குறுக்கே குத்திக் காயத்திலிருந்து தூக்கி அதன் அடியில் சாதாரண நூலைக்கொண்டு இறுகக் கட்டி முடி போட்டுவிடலாம். இவ்வாறு ரத்தக்குழாயைக் கட்டிய நூல், புண் ஆறிவரும் பொழுது தானே வெளிவந்து விடும். மேற்கண்டவாறு செய்யப் பயிற்சி இல்லாவிட்டால், அல்லது செய்தும் ரத்தம் நிற்காவிட்டால், சுத்தமான கந்தைத் துணிகளைப் பந்துபோல, காயத்திற்குத் தகுந்தபடி செய்து

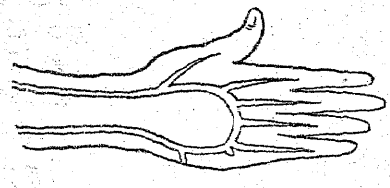
அதை ஒன்றன்மேல் ஒன்றுகக் காயத்தின் மேல் இறுக அமுக்கிக் கட்டினுல் ரத்தப்பெருக்கு நின்றுவிடும்.

(6) மேற்கண்டபடி உடனுதவி முறையில் ரத்தத்தை நிறுத்திய பின்னும் தெரிந்த வைத்தியர்களைக் கொண்டு, பூரண முறையில் சிகிச்சை பெற வேண்டும். இந்தக் கட்டுகளை அரை மணிக்குமேல் வைத்திருக்கக் கூடாது.

(7) சிறிய காயங்களில் வரும் ரத்தப்பெருக்கைக் குளிர்ந்த தண்ணீர் அல்லது நல்ல சுடான வெந்நீர் இவைகளால் சற்றுத் தடைப்படுத்தக்கூடும். இது பெரிய காயங்களுக்கு முடியாது.

(8) படிக்காரத் தண்ணீர், மாசிக்காய்த் தண்ணீர், மணத்தக்காளி இலைச்சாறு, மாதுளம் பழத்தின் ஓடு முதலிய துவர்ப்புச் சத்துக்களடங்கிய மருந்துகள் உபயோகப்படுத்தலாம். ஆனுல் இவையெல்லாம் கசியும் ரத்தத்தை நிறுத்துமே தவிரப் பெரிய ரத்த ஸ்ராவத்தை நிறுத்தாது.

**கைகள், விரல்களிலிருந்து வரும் ரத்தப்பெருக்கை நிறுத்துவதற்கு**



முன்கையில் நாடியை ஆரை எலும்பின் பேரிலும் முழவெலும்பின் மேலும் அமுக்க வேண்டும்.

முன்கையிலும், மணிக்கட்டிலும் ரத்தப் பெருக்கு உண்டாகுமானுல் மேல்கையில் இருதலைத்தசைக்கு உட்புறத்தில் இருக்கும் நாடியை அமுக்க வேண்டும்.

கால்களிலும் பாதங்களிலும் அடக்க முடியாத ரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுமானுல் துடையில் கயிறு அல்லது நாடா எதைக் கொண்டாகிலும் இறுகக் கட்டி ரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்த வேண்டும்.

எலும்பு முறிவு திடீரென விழுவதாலும், அடிபடுவதாலும், பிடித்திழுப்பதனுலும் ஏற்படக்கூடும். மேலே மூடியிருக்கும்

தோல் அறுபடாமலும், இவ்வாறு வெளிக்காயம் ஒன்றும் ஏற்படாமலும் உள் இருக்கும் எலும்பு மாத்திரம் குறுக்கே ஒடிந்து போகுமானால் இதற்குச் சாதாரண முறிவு அல்லது கேவல முறிவு என்று பெயர். அப்படி இல்லாமல் ஒடிந்த எலும்பைப் பற்றிய வெளித்தோலும் காயப்பட்டு அதனால் எலும்பு முறிவுக்கும் வெளிக்காற்றுக்கும் சந்தி ஏற்பட்டால், அத்தகைய எலும்பு முறிவுக்குச் சிக்கல் முறிவு என்று பெயர். எலும்பு முழுவதும் குறுக்கே ஒடிந்துவிட்டால் அதற்கு முழுமுறிவு என்றும், கொஞ்சம் ஒடிந்தும் வளைந்தும் இருந்தால் அதற்குக் குறைமுறிவு என்றும் பெயர். ஒரே எலும்பு இரண்டு மூன்று இடங்களில் ஒடிந்தோ அல்லது ஒரே சமயத்தில் பல எலும்புகள் ஒடிந்து போனால் அதற்குக் கூட்டுமுறிவு என்று பெயர். எலும்பு நொறுங்கிப் போகுமானால் அது நொறுங்கு முறிவு என்று சொல்லப்படும். எலும்பு முறிவைக் கவனிப்பதற்கு முன்பாக, எப்படி இந்த விபத்து ஏற்பட்டது என்பதைக் கவனிக்கவேண்டும். தடியடி முதலியவற்றால் ஏற்பட்டதா, விழுந்ததனால் ஏற்பட்டதா, அல்லது விழும்பொழுது கையை ஊன்றியதாலா அல்லது கால் சறுக்கியதாலா என்பது தெரிந்தால் அதிலிருந்து முறிவு எவ்வகையாக இருக்குமென்று ஊகிக்கலாம். உள்ளே எலும்பு முறிந்திருந்தால் அடியிற் கண்ட குறிகள் காணப்படும் :

(1) அடிபட்ட இடத்தில் தாங்க முடியாத வலி.

(2) வீக்கம்.

(3) அடிபட்ட அங்கம் செயலற்றுப் போதல்.

(4) அங்கத்தின் நீளம் குறைதல்.

(5) ஒடிந்த எலும்புகள் ஒன்றோடு ஒன்று உராயும் சத்தம்.

(6) நரம்புக் குலைவு.

ஒடிந்த இடத்தில் ரத்தம் உள்ளே கசிந்து தசையில் வீக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டால் எலும்பு முறிவு வீக்கத்திற்குள் மறைந்து, கண்டு அறிவது கஷ்டமாகும்.

## முறிவு சிகிச்சையில் முக்கியமான அம்சங்கள்

(1) ஒடிந்த எலும்புகளை அசைவு ஆட்டம் இல்லாமல் செய்வது.

(2) ஒடிந்த முனைகளைச் சரியாகப் பொருத்தி வைத்து, அவை ஒன்று சேரும் வரையில் அசையாதபடி அமைத்துக் கட்டல்.

(3) சேர்ந்த பிறகு ஒட்டிய எலும்புக்குப் பழையபடி உபயோகப்படுமாறு பழக்குவது.

ஒடிந்து ஒன்றின்மேல் ஒன்றுக ஏறிக்கொண்டிருக்கும் எலும்பை நேராக இழுத்து வைத்துக் கட்டவேண்டும். வைத்துக் கட்டி வைத்தியரிடம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். இது காயம் ஏற்பட்டவுடனே செய்தால் நல்ல பயன் உண்டு. காலதாமதப்பட்டால் ரத்தம் சுரந்து, வீக்கமும் வலியும் அதிகரித்து எலும்புகளை நேராக இழுத்து வைப்பது கடினமாய்ப் போகும். இவ்வாறு வீக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டால் வைத்தியர்களைக் கொண்டுதான் சரிப்படுத்த வேண்டும். விபத்து ஏற்பட்ட இடத்திலிருந்து வைத்தியரிடம் போகும் வரையில் ஒடிந்த எலும்புகளுக்குச் சேதம் இல்லாமல் காப்பாற்றவேண்டும். பிறகு சிம்பு வைத்துக் கட்டவேண்டும். ஒடிந்த எலும்பை நேர்படுத்த முடியாவிட்டாலும் சிம்பு மாத்திரம் வைத்துக் கட்டி வைத்தியரிடம் எடுத்துச் செல்லவேண்டும்.

## சிம்பு கட்டுவதற்குச் சாதனங்கள்

(1) தென்னை அல்லது பனைமட்டைகள், (2) பாக்குப் பட்டை, (3) மூங்கிற் பட்டை, (4) குடை, கைக்கம்பு, (5) ஒடிந்த ஜாதிக்காய்ப் பலகைகள், (6) பச்சை மரத்தில் விரல் பருமனுக்குள்ள குச்சிகள், கிழிந்த கந்தைகள், சவுக்கங்கள், வேஷ்டிகள் முதலியவையும் பஞ்சும் தேவை.

## சிம்புகள் வைத்துக் கட்டும் முறை

சிம்புகள் கை கால் எலும்புகள் முறிவுக்குத்தான் உபயோகப்படும். இரண்டு மூட்டுகளுக்கு நடுவில்,

(1) எங்கு முறிந்தாலும், வைத்துக் கட்டும் சிம்பு மேலும் கீழுமுள்ள மூட்டுகளைத் தாண்டி நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

(2) சிம்புகளுக்கும் எலும்புக்கும் மத்தியில் துணி, பஞ்சு முதலியவற்றை மடித்துவைத்து, மேடுபள்ளம் இல்லாமலும், மிருதுவாகவும் செய்து, துணிகளிலிருந்து கிழிக்கும் நாடாக்களைக்கொண்டு அசையவிடாதபடி கட்டிவைக்க வேண்டும்.

(3) ஒன்றிரண்டு சிம்புகளை இவ்வாறு தயாரித்த பிறகு ஒடிந்துபோன பாகத்தை மெதுவாக எடுத்துச் சிம்பின் மேல் வைத்துப் பிறகு துணிகளை இரண்டு அங்குல அகலத்திற்கும், தேவைக்குத் தகுந்தபடி ஐந்து அடி நீளம் வரையில் கிழித்துச் சுருளாகச் செய்து வைத்துக்கொண்டு, சிம்பையும் எலும்பையும் சேர்த்து அதிகமாக இறுக்காமலும், ஆனால் நழுவி ஆட்டம் கொடுத்து விழுந்துவிடாமலும் கட்ட வேண்டும். கேவல முறிவு களுக்குச் சிம்பு வைத்துக் கட்டும்பொழுது எலும்பு ஒடிந்திருக் கும் இடத்தில் கட்டு வராதபடி சாத்தியமான வரையில் பார்த் துக் கட்டவேண்டும்.

(4) கால் ஒடிந்துவிட்டால் நன்றாக இருக்கும். மற்றொரு காலைச் சிம்புபோல உபயோகப்படுத்திப் பிறகு உதவி கிடைக்கும் இடத்துக்குக் கொண்டுபோய் அதற்கு மேல் தேவை யானதைச் செய்யலாம்.

ஒடிந்த சில சமயங்களில் ஒடியும் வேகத்தில் மூன்கள் ஒன்றுக்குள் ஒன்று பாய்ந்து புதைந்துவிடுவதுண்டு. இத்தகைய புதைந்த முறிவுகளில் சிம்பு வைத்துக் கட்டி வைத்தியரிடம் கொண்டுபோவதைத் தவிர வேறு விதத்தில் உடன் உதவி கொடுக்க முடியாது.

## வீக்கத்தை வடியச் செய்யும் முறைகள்

சிம்பு கட்டிய பிறகு குளிர்ந்த தண்ணீரில் துணியை நனைத்து ஈரத்தோடு வீக்கத்தின் மேல் போட்டு அடிக்கடி காயக் காயக் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஊற்றி வைக்கவேண்டும். ஈரக் களிமண்ணை நன்றாகத் தண்ணீர் ஊற்றி, நல்ல களி போலச் செய்து மெல்லிய துணியில் பரப்பி, வீக்கத்தின் மேல் ஈரமாக வைக்க வேண்டும். ஒன்றிரண்டு நாட்களில் வீக்க மும் வலியும் குறையும். உடலில் இருக்கும் இயற்கைப் பாதுகாப்புச் சக்தியினால் இருபத்துநான்கு மணி நேரத்திற்குள் ஒடிந்த எலும்புகள் சேர வேண்டிய வேலையைச் செய்ய ஆரம் பித்துவிடும். ஆகையால் எவ்வளவு சீக்கிரம் வீக்கம் வடியக்கூடுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் வடிவிக்க வேண்டும். ஒடிந்து போன எலும்புகளை நேராக்கி, மறுபடியும் நல்ல சிம்புகளைத் தயாரித்து, மூன்று அல்லது நான்கு வாரங்களுக்கு விடாமல் கட்டி வரவேண்டும். சிம்பு கட்டி நாற்பத்தெட்டு

மணி நேரத்திற்குப் பிறகு, கட்டை ஒரு தரம் அவிழ்த்துப் பார்க்கவேண்டும். எலும்புகள் முண்டுகளில் அழுத்தாமலும், இறுகக் கட்டியிருந்தால் அதனால் ஏற்பட்டிருக்கும் சுரசுரப்பு முதலியவற்றையும் பரிசோதித்து, கையால் மெதுவாகத் தடவிக் கொடுத்துத் திரும்பவும் சிம்பில் வைத்துக் கட்ட வேண்டும். ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு, அப்போதைக்கப்போது, அதாவது இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு தரமாகிலும், கட்டை அவிழ்த்துக் கையால் கால் மணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் தீவிக்கொடுக்க வேண்டும். எலும்புகள் தாற்காலிகமாகச் சேர்வதற்குக்கூட எட்டு வாரங்கள் ஆகும். எலும்பு மூட்டுகள் ஒடிந்தால் நான்காவது நாள் நோயாளியைக் கொண்டே மூட்டை நீட்டி மடக்கப் பழக்க வேண்டும். பிறகு தினந் தோறும் செய்ய வேண்டும்.

கலப்பு முறிவு ஏற்பட்டால் வெளிப்புண்ணின் மூலம் நோய்க்கிருமிகள் உட்புகாமலும், தொத்து ஏற்படாமலும் நன்றாகக் கழுவி, தொத்து நீக்கிகளை உபயோகப்படுத்திப் புண்ணைப் பாதுகாப்பதுடன் எலும்பை அசையாமல் பொருத்தி வைக்க வேண்டும்.

## எலும்பு முறிவு வகைகள்

**காரை எலும்பு முறிவு:** எதிர்பாராமல் கீழே விழும் பொழுது கையைத் தரையில் ஊன்றுவதனால், விழுந்த வேகம் கையின் வழியாகக் காரை எலும்பின்மேல் தாக்கி மத்தியில் ஒடிந்து போகிறது. சில சமயங்களில் எலும்பின் மேல் நேராக விழும் அடியினாலும் ஏற்படும்.

குறிகள்

(1) எந்தப் பக்கத்து எலும்பு ஒடிந்திருக்கிறதோ அந்தப் பக்கத்துக் கையைத் தலைக்குமேலே தூக்க முடியாமல் போகும்.

(2) காரை எலும்பு மேலாக இருப்பதனால், கையால் தடவிப் பார்த்தாலும் ஒடிந்திருக்கும் இடம் தென்படும். அநேகமாய் நடு மத்தியில்தான் முறிவு ஏற்படும்.

(3) ஒடிந்த பக்கத்துத் தோள் மூட்டு முன்புறம் சாய்ந்து, மார்பின் மையத்திற்கும் அதற்கும் உள்ள இடைவெளி குறுகி நிற்கும்.

(4) காரை எலும்பு ஒடிந்திருந்தால், நோயாளி ஒடிந்த எலும்பின் பக்கத்து முழங்கையை மற்றக் கையால் தாங்கிக் கொடுத்துத் தலையையும் அந்தப் பக்கம் சாய்த்துக்கொள்வான்.

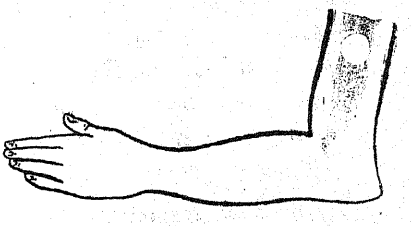
சிகிச்சை : துணியைச் சர்க்கரைப் பொட்டலம் வடிவாகப் பெரிதாகச் சுருட்டி முறிந்த எலும்பின் பக்கத்து அக்குளில் வைத்து, மேல் கை எலும்பைப் பின்னுக்கு இழுத்து அதன்மேல் அழுத்தி வைத்து, உடலோடு சேர்த்துக் கட்டிவிடவேண்டும். கழுத்துத் துணியைத் தூளி கட்டி, அதில் முன் கையையும், முழங்கையையும் தாங்க வைக்க வேண்டும். இம்மாதிரி நான்கு வாரத்திற்குக் குறையாமல் கட்டியிருக்கவேண்டும்.

மேல் கை எலும்பு முறிவு : அநேகமாக இந்த விபத்து நேராக அடிபட்டு ஏற்படுகிறது. தோளைத் திருப்ப முடியாது. முறிந்த கை குட்டையாகிவிடும். இந்த எலும்பு மூன்று இடங்களில் முறியக்கூடும். மேற் பகுதியிலும், மத்தியிலும், கீழ்ப் பகுதியிலும் ஒடியலாம்.

மேற் பகுதியில் முறிந்தால் : அந்தப் பக்கத்து முழங்கையைக் கீழே பிடித்து இழுத்துக் கையால் ஒடிந்த இடத்தைத் தடவிப் பார்த்துக்கொண்டு, ஒடிந்த எலும்புகளை நேராக்க வேண்டும். பிறகு அந்தப் பக்கத்து முழங்கையை மடித்து எதிர்ப் பக்கத்துத் தோள்பட்டைக்குத் தூக்கி ஒடிந்த பக்கம் மணிக்கட்டை மார்போடு சேர்த்துக் கட்ட வேண்டும். ஒடிந்த பக்கத்து முழங்கை நன்றாகத் தொங்கும்படி விட்டுவிட வேண்டும். நாலைந்து நாட்களுக்குப் பிறகு தினம் தோள்பட்டை மேலும் ஒடிந்த எலும்பின் மேலும் தடவிக் கொடுக்க வேண்டும். ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு தோள் பட்டையை மெதுவாகத் தூக்கி இறக்கிப் பழக்கம் கொடுக்க வேண்டும்.

எலும்பு நடுமையத்தில் முறிந்தால் : மூன்று அங்குலம் அகலத்திற்குக் குறையாதபடி இரண்டு சிம்புகளைத் தயாரித்து, அதை நேர்க்கோணமாக ட மாதிரி பிணைத்துக் கைக்கு உட்புறத்தில் சரியானபடி மேடு பள்ளம் இல்லாமல் பஞ்சு அல்லது மெல்லிய கந்தைகளை வைத்து, அக்குள் முதல் மணிக்கட்டு

வரையில் சேர்த்துக் கட்டவேண்டும். மற்றொரு சிறிய சிம்பை மூன்று அங்குல அகலத்தில் தயாரித்து, ஒடிந்த எலும்பின் வெளிப்பக்கத்தில் தோள்பட்டை முதல் முழங்கை வரையில் வைத்துக் கட்டவேண்டும். கட்டு உட்பட அந்தக் கையைத் தூளி கட்டிப் போடவேண்டும்.



**எலும்பு அடிப்பாகத்தில் முறிந்தால்:** முன்கை குட்டையாகி மடங்கி நேர்க்கோணமாக வைத்துக்கொண்டிருப்பான். முழங்கை பின்புறமாக நீட்டியிருப்பதுபோலக் காணப்படும். முழங்கைக்கு முன்புறத்தில் ஒடிந்த எலும்பின் மேல்துண்டு முழங்கை உள்புறத்தில் நீட்டிக்கொண்டிருப்பது தெரியும். முழங்கை மூட்டு நகர்ந்துவிட்டதுபோல இருக்கும். இந்த முறிவிற்குச் சிம்புகள் தேவையில்லை. வீக்கம் வடிய வடிய முழங்கையை மடக்கிக் கையை எதிர்த்த தோள்பட்டைவரையில் போகும்படி செய்து அப்படியே மார்போடு சேர்த்துக் கட்டவேண்டும். வீக்கம் வடியும் வரையில் சிம்பு கட்டவேண்டிய அவசியம் இருந்தால் செய்யவேண்டும்.

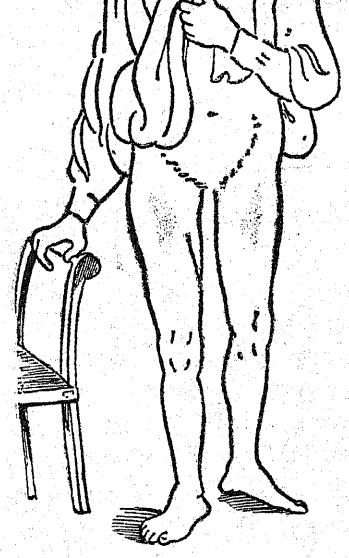
இந்த முறிவுக்குக் கூடிய சீக்கிரம் மூட்டை நீட்டி மடக்கிப் பழக்க ஆரம்பம் பண்ணிவிட வேண்டும். நோயாளி தானே நீட்டி மடக்கிப் பழகும்படி செய்ய வேண்டும்.

**ஆரை எலும்பு முறிவு :** இந்த எலும்பு முறிவு அதனுடைய கீழ்ப் பாகத்தில் மணிக்கட்டுக்குச் சற்று மேலாக ஏற்படும். கீழே விழும் காலத்தில் உடலின் பாரம் திடீரென ஊன்றப்படும். கையில் விழும்பொழுது இந்த விபத்து ஏற்படுகிறது. சில சமயங்களில் முன்கை எலும்பு இரண்டும் இந்த விபத்தில் அகப்பட்டுக்கொள்ளலாம். அப்பொழுது எலும்பு குறுக்கில் முறியும். கீழ்ப்பக்கம் முறிந்திருக்கும் துண்டு ஆரை எலும்பின் பின்புறத்தில் ஏறியிருக்கும். கை ஆரை எலும்பின் பக்கம் சாய்ந்திருக்கும். கையைத் திருப்பி நிமிர்த்த முடியாமல் போய்விடும்.

கையைக் குலுக்குவதுபோலக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டு நேரில் இழுத்து ஒடிந்த துண்டை நேர்ப்படுத்திப் பிறகு மூன்று அங்குலம் அகலமுள்ள சிம்பைத் தயாரித்து

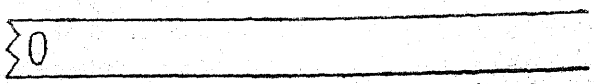
முழங்கை முதல் விரல்களின் அடிவரையில் நீட்டிக் கட்ட வேண்டும். சிம்பும் கையுடன் தூளியில் தொங்கவிடப்பட வேண்டும். விரல்கள் கட்டிற்குள் அகப்படா வண்ணம் இருக்க வேண்டும். அடிக்கடி விரல்களை நீட்டி மடக்கிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு கட்டை அவிழ்த்து நீவிவிட வேண்டும். மணிக்கட்டை நோயாளியைக் கொண்டே நீட்டி மடிக்க வேண்டும்.

**கைகளில் சிறு எலும்புகளின் முறிவு :** இந்தக் காயங்கள் நேராக விழும் அடியாலும், கிரிக்கெட் பந்து தாக்குவதாலும் ஏற்படக் கூடும். அடிபட்டவுடன் ரத்தம் கட்டிக்கொண்டு வீக்கம் ஏற்படும். குளிர்ந்த ஒற்றடம் கொடுத்து, ஈரக்களிமண் பற்றுப் போட்டு வீக்கம் வடிந்த பிறகு விரல்களை ஆட்ட முடியாமல் சிறிய சிம்புகளை வைத்துக் கட்ட வேண்டும். எலும்பு கூடிய பிறகு மற்ற எலும்பு முறிவிற்குச் செய்ய வேண்டிய சிகிச்சையை இதற்கும் செய்ய வேண்டும்.



**துடை எலும்பு முறிவு :** மேல் கை எலும்புபோல மூன்று இடங்களில் ஒடியக் கூடும். ஆனால் மேற் பாகத்தில்தான் அதிகமாக முறிவு ஏற்படும். ஒடிந்த எலும்பின் மேல்துண்டு முன் பக்கம் தூக்கிக்கொண்டிருக்கும். கால் நிற்க முடியாமல் செயலற்று இருக்கும். காலைத் திருப்ப முடியாது. ஒடிந்த கால் ஓர் அங்குலம் அல்லது ஒன்றரை அங்குலம் குட்டையாக இருக்கும். பாதம் வெளிப்பக்கம் திரும்பி, அதாவது குதிகால் ஒடியாத காலின் பாதத்தை நோக்கியும், விரல்கள் வெளிநோக்கியும் இருக்கும். வெறும் சுளுக்கு அல்லது அடிபட்ட காயமாக இருந்தால் காலுக்குக் கால் நீட்டம் குறையாது. எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால் எலும்புத் துண்டுகள் ஒன்றின்மேல் ஒன்று

ஏறி நீட்டம் குறைந்துபோகும். ஆகையால் இதைச் சரியாகக் கவனித்துப் பார்ப்பது அவசியம். அளவு எடுப்பதற்கு ஒரு நாடா அல்லது கயிற்றைக்கொண்டு இடை எலும்பின் மேற்பாகத்தில் முன்பக்கம் இருக்கும் எலும்பின் முனையின் மீது ஒரு கோடியை வைத்து அழுத்திக்கொண்டு கணுக்கால் உட்புறத்து மூட்டு வரையில் இரண்டு கால்களையும் ஒரே விதமாக அளந்தால், ஒன்றுக்கு ஒன்று வித்தியாசம் தெரிந்துகொள்ளலாம்.



நீண்ட சிம்பு

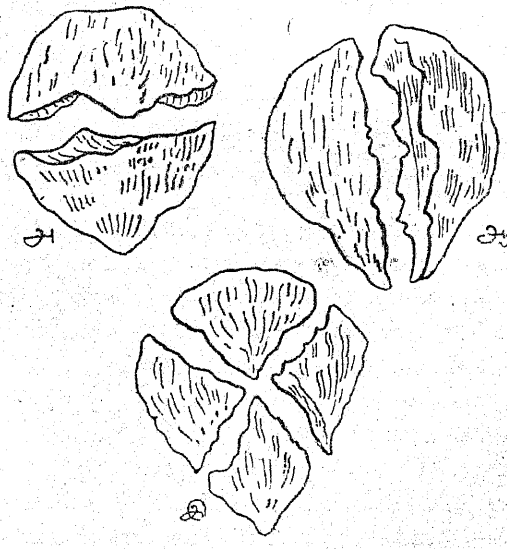
சிகிச்சை : அக்குளிலிருந்து பாதத்திற்கு மேல் அரை அடி நீண்டதாகச் சிம்பு தயாரிக்க வேண்டும். இரண்டு மூங்கிற்பட்டைகளைச் சேர்த்துச் செய்யலாம். சிம்பின் அகலம் நாலு அங்குலம் இருக்க வேண்டும். சிம்பின் உட்புறம் மிருது

சிம்போடு சேர்த்துக் கட்டுதல்

வாக இருக்கப் பஞ்சடைத்துக் கட்ட வேண்டும். முக்கியமாக எலும்பு முண்டுகளின் மேல் அமிழ்த்தாமல் பஞ்சு வைத்துக் கட்டவேண்டும். எலும்பு முறிவை நேர்ப்படுத்திய பிறகு இரு பக்கங்களையும் அளந்து பார்த்துச் சரியாக இருப்பின் பிறகு சிம்பைக் காலுக்கு வெளிப்புறத்தில் அக்குள் முதல் பாதத்திற்குக் கீழாக அரை அடி நீட்டியிருக்கும்படி வைத்து, முதலில் பாதத்தைச் சிம்போடு சேர்த்துக் கட்டிவிட்டு அங்கிருந்து மேலே கட்டிக்கொண்டு போகவேண்டும். முழங்கால் வரையில் கட்டிப் பிறகு ஒடிந்த துடை எலும்பு ஒழுங்காக இருக்கிறதா என்று நிச்சயித்துக்கொண்டு மேலே கட்டவேண்டும். இடுப்பு வரையில் கட்டி நிறுத்திப் பிறகு வயிறு மார்பு இவைகளோடு சேர்த்துப் பிணைக்கவேண்டும். அகலமான குங்கிலியப் பிளாஸ்திரியைக் கொண்டு சிம்பை உடலோடு இறுக்கிவிடலாம்.

பிறகு நேராக்கப்பட்ட எலும்புத்துண்டுகள் ஒன்றின்மேல் ஒன்று ஏறிக்கொள்ளாமல் காலில் பாரம் கட்டி, கட்டிற்காலில் ஓர் உருளையை அமைத்து, அதன் மேல் பாரம் தொங்கும்படி செய்யவேண்டும். ஆறு பவுண்டு பாரம் போடலாம். இவ்வாறு கட்டியபோது உடல் கீழே இறங்காமலிருப்பதற்காகக் கட்டியின் கால் பக்கத்தை அரை அடி உயரம் தூக்கி வைக்க வேண்டும். அதிக நாட்கள் படுத்த படுக்கையாக இருக்க வேண்டுமாகையால் முதுகு, இடையின் பின்புறம், குதிகால் முதலிய இடங்களில் படுக்கைப் புண் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கட்டை வாரம் ஒரு முறை பிரித்துப் பார்த்து மீவிக்கொடுத்து மறுபடியும் கட்டவேண்டும். சுமார் எட்டு வாரங்களுக்குக் கட்டியிருக்க வேண்டும்.

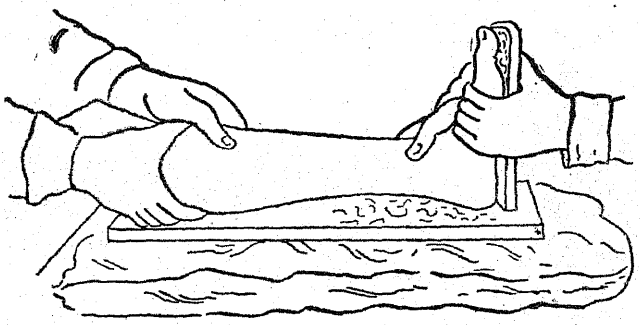
துடை எலும்பின் அடிப்பாகம் ஒடிந்தாலும் இதே முறையைக் கைப்பற்றவேண்டும். அடிப் பாக முறிவுகளில் ஒடிந்த எலும்பு கூடினவுடன் சிம்பின் மீட்டத்தைக் குறைத்துவிடலாம். முழங்காலைச் சற்று மடக்கி வைத்தும் கட்டலாம். மடங்கிய காலைத் தாங்கத் தலையணைகளும் வைக்கலாம்.




முழங்கால் சில் முறிவு. அ. குறுக்கே. ஆ. நீளவாட்டில். இ. துண்டுகளாக முறிதல்.

முழங்கால் சில்முறிவு : திடீரென்று பலம் செலுத்திக் காலை உபயோகிப்பதனாலாவது அல்லது உயரத்திலிருந்து விழுந்து முழங்கால் அடிபட்டாலாவது முழங்கால் சில் உடையும். காலைப் பலமாக உபயோகிப்பதனால் முழங்கால் சில் உடைந்தால், அது குறுக்கில் இரண்டு துண்டாக ஒடிந்துபோகும். சில்லின்மேல் அடியோ அல்லது உடல் பாரமோ விழுந்து முறிவு ஏற்பட்டால் மூன்று நான்கு துண்டுகளாகவும் முறிந்துவிடும். சில் உடையும் பொழுது, உடைந்த ஒலி நோயாளிக்குத் தெரியும். எழுந்திருக்க உட்கார முடியாது. தடியைக்கொண்டு நின்றாலும் அடி எடுத்து வைக்க முடியாது. முழங்கால்களில் ரத்தம் சுரந்து வீக்கம் ஏற்படும்.

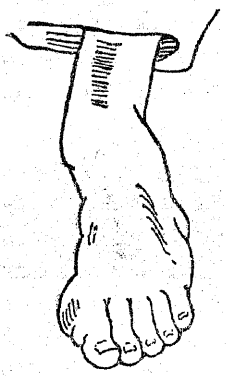
சிகிச்சை : இதற்குக் குத்துக்கால் சிம்பு வேண்டும். குத்துக்கால் பாதத்தைத் தாங்கி அசையாமல் இருப்பதற்காகவும்,



சிம்பின் அடிப்பாகம் கால், முழங்கால், துடை இவைகளை அடிப்புறம் தாங்குவதாகவும் இருக்கவேண்டும். பாதத்தை ஆடாமல் இருக்கவிட்டுப் பிறகு முழங்கால் வீக்கம் வடிவதற்கான முறைகளைச் செய்யவேண்டும். வீக்கம் வடிந்தவுடன் முழங்கால் சில்லையும் சிம்போடு சேர்த்துக் கட்டவேண்டும். எட்டு வாரம் கட்டு இருக்கவேண்டும். மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு தரம் முழங்காலை நீவிக்கொடுக்க வேண்டும். முறிந்த எலும்பு கூடுவதற்குள் முழங்கால் மூட்டு இறுகிப்போகும். எலும்பு கூடிவிட்ட பிறகு காலை மடக்கி நீட்ட ஆரம்பிப்பதில் அநேகமாய்ப் பயன் இருக்காது. ஆகையால் நோயாளிகள் எவ்வளவுக்குச் சீக்கிரமாகக் காலைத் தாங்களே நீட்டி மடக்கப் பழக்கம் ஆரம்பிக்கிறார்களோ அவ்வளவிற்கு நல்லது. ரணவைத்தியர்களைக்கொண்டு

விபத்து ஏற்பட்டவுடனே வெள்ளைக் கம்பிகளினால் முறிந்த எலும்பைக் கட்டிவிட்டுக் கூடிய சீக்கிரம் மூட்டை நீட்டி மடக்கப் பழக்குவது சிறந்த முறை.

**கெண்டைக்கால் முறிவு :** அநேகமாக, கெண்டைக்கால் எலும்பு நடுவில் முறியும். எலும்பின் மேல் நேராக விழும் அடியால் சாதாரணமாக ஏற்படும். எலும்பு முறிந்து போயிற்று இல்லையா என்பதை எளிதில் தெரிந்துகொள்ளலாம். குதிரைமுக எலும்பு தோலுக்கு அடியில் மேலாக இருப்பதால் ஒடிந்த இடத்தை அறிவது சுலபம்.



**சிகிச்சை.** முழங்கால்சில் உடைந்தால் என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதே முறையைத்தான் இதற்கும் பின்பற்ற வேண்டும். சிம்புகளை மூன்று பக்கத்திலும் சேர்த்துப் பெட்டி போலச் செய்து, பாதத்திற்கு உதை தாங்கியாகக் குத்துக்கால் சிம்பும் வைத்து, பெட்டியின் உட்புறத்தைப் பஞ்சுவைத்து மிருதுவாக்கிக் காலைப் பெட்டிக்குள் வைக்கவேண்டும். பெட்டிச் சிம்பு முழங்கால் மூட்டுக்கு மேலாகப் போக வேண்டும்.

**கணைக்காலுக்கு** அண்டையில் இந்த எலும்பு முறியலாம். இதற்குச் செய்ய வேண்டியதும் மேலே சொல்லியது போலத்தான். சில சமயங்களில் இந்த முறிவு கணைக்கால் மூட்டுக்குள்ளும் போகக்கூடும். அப்படி ஏற்பட்டால் அடிக்கடி மூட்டை நீட்டி மடக்கவேண்டும்.

**விலா எலும்பு (பழு)** அடிபட்டோ அல்லது கீழே விழும் பொழுது விலாப்புறத்தில் பாரம் தாக்கியோ முறிவு ஏற்படலாம். கூட்டத்தில் அகப்பட்டுக்கொண்டு மார்புக்கூடு நொறுங்கிப் போகலாம். சொம்பவும் வலுவுள்ள ஐந்து ஆறுவது ஏழாவது விலா எலும்புகள் ஒரு புறத்திலோ அல்லது இரு புறத்திலுமோ ஒடிந்து போகலாம். எலும்பு முறிந்த இடங்களில் வலி அதிகமாக இருக்கும். ஒடிந்த முனைகளை மூச்சுவிடும் பொழுது கரகரவென்று உராய்வதனாலும் கண்டுகொள்ளலாம். படுகாயமாக இருந்தால் நுரையீரல், நுரையீரல் உறை இவைகளில் ஒடிந்த எலும்பின் முனைகள் பாய்ந்து வாய் வழியாக ரத்தம் வரும். இருமும்பொழுது ஒடிந்த இடத்தில்

வலி உண்டாகி ரத்தம் கக்கும். நுரையீரல் கொதிப்பு ஜுரமும் ஈரலுறைக் கடுப்பும் ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை: நடமாடாமல் படுத்திருக்க வேண்டும். குங்கிலியப் பிளாஸ்திரியை ஒன்றரை அங்குல அளவிற்குக் கிழித்து நடுமார்பில் கீழிருந்து ஆரம்பித்து அடிபட்ட விலாவைச் சுற்றிக் கொண்டுபோய் நடுமுதுகெலும்பு வரையில் இழுத்து ஒட்ட வேண்டும். இதே அளவில் மற்றொரு பிளாஸ்திரியைத் தயாரித்து, முதலில் போட்ட பிளாஸ்திரியின் மேல் அகலத்தில் பாதி மூடுமாறு முன்மாதிரியே சுற்றி ஒட்டவேண்டும். இம்மாதிரியாகவே அக்குள் வரையில் ஒன்றன்மேல் ஒன்றாக ஒட்டி, விலாப்புறத்துக்கு அசைவு உண்டாகாமல் செய்யவேண்டும். நுரை ஈரல் காய்ச்சல் முதலியவை வந்தால் அதற்கு வேண்டிய சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

**மண்டை ஓடு முறிவு:** தலைகீழாக விழுவதாலும் தடியடிகளாலும் வேறு விபத்துக்களாலும் மண்டை ஓட்டு உடைவு ஏற்படக்கூடும். மண்டை ஓட்டில் சிறு பிளவு ஏற்படலாம். அல்லது உடைந்த இடத்தில் எலும்பு உள்ளே அமிழ்ந்துபோகவும் கூடும். முறிந்த பாகங்களை நேராக வைப்பது என்பது முடியாது. வெளியிலுள்ள காயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். மயக்கம், மூர்ச்சை, பேரதிர்ச்சி, நரம்பு அதிர்ச்சி இவைகள் உண்டானால், அதற்கு வேண்டிய வற்றைச் செய்ய வேண்டும். நோயாளியைப் படுக்கையில் அசையாமல் வைத்திருக்கவேண்டும். படுக்கையறை இருட்டாக இருக்கவேண்டும். நீரான ஆகாரம் தவிர வேறு உணவு கொடுக்கக்கூடாது. பால், கஞ்சி, காப்பி, ஆரஞ்சுப்பழ ரஸம், தண்ணீர் இவைகள் தாம் கொடுக்கலாம். தலைக்குப் பனிக்கட்டி அல்லது ஈரத்துணி முதலியவற்றால் குளிர்ச்சி உண்டு பண்ணவேண்டும். குடலைப் பேதி மருந்துகளாலாவது குடல் கழுவியினாலாவது சுத்தமாக வைக்கவேண்டும்.

**முதுகுத் தண்டு முறிவு:** இந்த விபத்து நேரிட்டால் முதுகுத் தண்டிலுள்ள முள்ளெலும்பு முறிவதுமட்டுமல்லாமல் இடம் விட்டு நகர்ந்தும் விடும். முதுகுத்தண்டின்மேல் நான்கு முள்ளெலும்புகளில் ஏதாவது முறிந்தால் உயிர் பிழைப்பது அரிது. மூளை முகிழியில் காயம் ஏற்பட்டால் மரணம் உடனே நேரிடும். மற்ற இடங்களில் ஏற்பட்டால் கொஞ்சநாள் கழித்து மரணம் ஏற்படும். முதுகின் அடிப்பாகத்தில் முக்கோண முள்

எலும்பு முறிந்தால் நீர் இறங்காமலும், மலம் போகாமலும், கால்கள் செயலற்றும் போய்விடும். முதுகுத்தண்டின் எலும்புகள் முறியுமானால் உயிர் பிழைப்பது மிகவும் கடினம்.

சிகிச்சை : படுக்கையில் அசையாமல் வைத்திருக்கவேண்டும். படுக்கைப் புண் வராமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும். மலம் நீர் அடைபட்டுப் போவதற்குப் பரிகாரம் செய்யவேண்டும். ஆனால் அதற்கு உள்ளுக்கு மருந்து கொடுப்பதில் பயனில்லை. குழாய்தான் உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

மூக்கு எலும்புகள் முறிவு. கீழே விழுவதாலும் நேரில் அடிபடுவதாலும் நேரிடலாம். மூக்கு எலும்பு ஒடிந்தால் மூக்குச் சப்பையாகி ரத்தம் பெருகும். மூக்கெலும்பு ரொம்பவும் நொறுங்கி அழிந்துவிட்டால், ரணவைத்தியனைக் கொண்டு ஒடிந்த துண்டுகளை எடுத்துவிடவேண்டியதுமாகும். மூக்கு வீக்கத்திற்குக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்த துணி அல்லது குளிர்ந்த களிமண் பற்றுப் போடலாம். மூக்குத் தண்டு அமுந்திப்போனால் அதை மெதுவாகத் தூக்கிவிடலாம்.

தாடை எலும்பு முறிவு : இது குப்புறக் கீழே விழுவதால் மோவாய்க்கட்டையின்மேல் பாரம் விழுந்து உண்டாகும்.

குறிகள்

(1) தாடையை அசைத்தால் ஒடிந்த இடத்தில் வலி உண்டாகும்.

(2) வாயில் ரத்தம் கலந்த எச்சில்.

(3) பல்வரிசையில் மேடு பள்ளம்.

(4) உள்வாயில் எலும்பு முறிந்த இடத்தில் செந்தோல் அறுந்திருக்கும்.

(5) ஒடிந்த இடத்தில் எலும்பின் உராய்வு.

சிகிச்சை. முறிந்த எலும்பை நேராக வைத்து நாலுதலைப்புக் கொண்ட பட்டைத் துணியால் தலையின்மேலும், கழுத்துக்குப் பின்புறத்திலும் முடித்து மோவாய்க்கட்டை ஆடாமல்

கட்டவேண்டும். ஆகாரம் கடைசிக் கடைப்பல்வரை ரப்பர்க் குழாய் வைத்துச் செலுத்தவேண்டும். வாயை அடிக்கடி உப்பு நீரால் அலம்பிவிடவேண்டும்.

**கை எலும்பு நொறுக்கம்:** இது யந்திரங்களில் அகஸ்மாத்தாக விரல்களோ கைகளோ அகப்பட்டுக்கொள்வதால் ஏற்படுகிறது. தடியடிச் சண்டையில் அடிபடுவதாலும் ஏற்படும். வீக்கத்தை முன் சொல்லிய முறைகளால் வடித்துக்கொண்டு, பிறகு கை அசையாமல் அகலமான சிம்புகளைக்கொண்டு கட்டவேண்டும்.

**மக்களிப்பு:** மூட்டில் கட்டுண்ட எலும்புகளில் ஏதேனும் ஒன்று எக்காரணத்தினாலாவது வகை தப்பி இழுக்கப்பட்டு இடம் பெயர்தலினால் மூட்டு மக்களிப்பு ஏற்படுகிறது.

குறிகள்

(1) மூட்டின் இயல்பான உருவம் மாறித் தோன்றும்.

(2) மூட்டின் இயக்கம் நின்றுபோகும்.

(3) மூட்டினின்று நழுவின எலும்பு இயல்பு தவறிய நிலையில் அமைந்திருக்கும்.

(4) மூட்டில் சம்பந்தப்பட்ட அவயவம் நீண்டு அல்லது குறுகியிருப்பதாகவும் காணப்படும்.

(5) அதிக வலி.

மக்களிப்பு நிகழ்ந்து அதிக நாள் ஆகிவிட்டால் நகர்ந்து போன எலும்புடன், புரண்ட இடத்திலுள்ள தசைகள் வளர்ந்து ஒட்டிக்கொள்ளும். தசைகள் குறுகிப்போய், மூட்டின் உருவமும் விகாரமடையும். ஆகையால் மக்களிப்பு ஏற்பட்டவுடன் தெரிந்தவர்களிடம் சிகிச்சை பெறவேண்டும். நழுவின எலும்பைச் சரியான ஸ்தானத்திற்குத் தள்ளி மூட்டைத் திருத்தி அமைக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்தவுடன் வலி நின்றுவிடும். உடனே தேவையானதைச் செய்யாவிடில் நேரம் செல்லச் செல்ல மூட்டை ஒழுங்குபடுத்துவது கடினமாகும். சில சமயங்களில் வலியின் கொடுமை

அதிகமாக இருக்குமாதலால் மயக்கம் கொடுத்து மூட்டைத் திருத்தி அமைக்கவேண்டும். சேர்செய்த மூட்டிற்கு வேலை கொடுக்காமல் சில நாட்களுக்கு (ஒரு வாரத்துக்குக் குறையாமல்) வைக்க வேண்டும். அதற்குப் பிறகு தினசரி கொஞ்சம் நேரம் மூட்டை உபயோகப்படுத்தவேண்டும். முழு உபயோகத்திற்குக் கொண்டுவருவதற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்களாவது ஆகும்.

**தாடை மக்களிப்பு :** மோவாய்க்கட்டையில் அடி விழுந்தாலும் அல்லது வாயை அளவுக்கு மிஞ்சித் திறந்தாலும், கொட்டாவி விடும்பொழுது அஜாக்கிரதையாக இருந்தாலும் தாடை மூட்டில் எலும்பு இடம் பெயர்ந்து மக்களிப்பு ஏற்பட்டு விடும். உடல் மெலிந்தவர்களும், வயசு முதிர்ந்தவர்களும் கொட்டாவி விடும்பொழுது ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

மக்களிப்பு ஏற்பட்டால் திறந்திருக்கும் வாய் மூட முடியாது. திறந்த வாயினின்று உமிழ்நீர் வழியும். கீழ்ப்பல் வரிசை மேல்வரிசையைக்காட்டிலும் முன்வந்து நீண்டிருக்கும். பேசுவதற்கும் முடியாது. நழுவின மூட்டை இருவிதத்தில் சரியான நிலைக்குக் கொண்டுவரலாம்.

(1) கட்டைவிரல் பருமனுள்ளவையும் ஓர் அங்குல நீளமுள்ளவையுமான இரண்டு கட்டைகளைத் தயாரித்து ஒவ்வொரு கடைவாயிலும் வைக்கவேண்டும். இருபுறமும் வைத்துப் பிறகு நோயாளியின் பின்புறம் நின்று, தலையைப் பின்புறம் தாங்கிக்கொண்டு மோவாய்க்கட்டையை மேலே தள்ளவேண்டும். அப்படித் தள்ளினால் பல் இடுக்கில் இருக்கும் கட்டைகளின்மேல் நெம்பித் தாடை எலும்பு கீழே இறங்கித் தன் இருப்பிடம் சேரும்.

(2) இரண்டு கட்டைவிரல்களில் துணியை நன்றாகச் சுற்றிக்கொண்டு நோயாளியை நாற்காலியில் உட்கார வைத்துத் தலையை ஆடாமல் பின்புறம் யாரையாகிலும் பிடித்துக் கொள்ளச் சொல்லிப் பிறகு கட்டைவிரல்களைக்கொண்டு கீழே அமிழ்த்திப் பின்புறம் தள்ள வேண்டும். வலது கட்டைவிரலை இடது கடைவாயிலும், இடது கட்டைவிரலை வலது கடைவாயிலும் வைத்து மற்ற விரல்களால் தாடையின் வெளிப்புறத்தைப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் செய்தால், எலும்பு சடார் என்று இருப்பிடம் சேரும். சில நாட்களுக்கு வாயை அதிகம் திறக்காமல் இருக்க வேண்டும்.

**காரை எலும்புகள் மக்களிப்பு :** காரை எலும்புகள் நெஞ்சு எலும்புடன் சேருமிடத்தில் உள்ள மூட்டு நழுவலாம். அப்படி நேரிட்டால் காரை எலும்பு நெஞ்சு எலும்பின்மேல் ஏறியிருப்பது காணப்படும். கையை உயரத் தூக்க முடியாது.

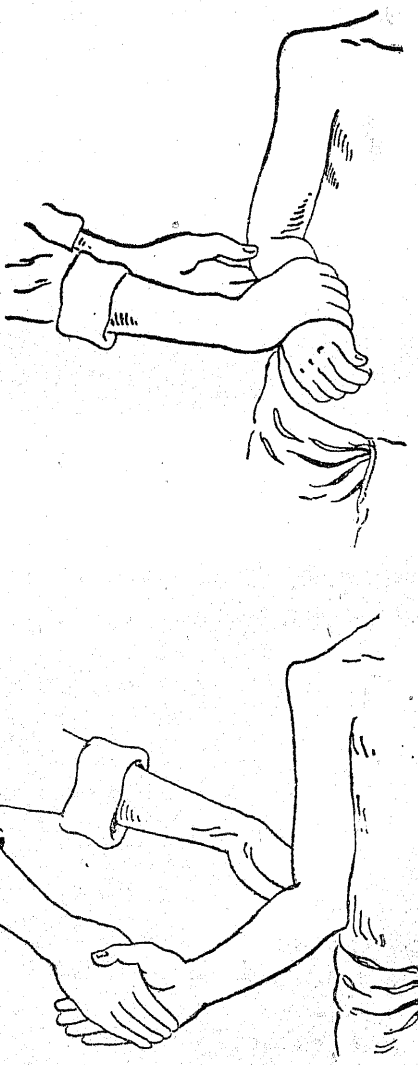
**சிகிச்சை :** நோயாளியின் பின்புறத்தில் நின்றுகொண்டு முழங்காலை இரண்டு தோள்பட்டை எலும்புகளுக்கு மத்தியில் முதுகுத்தண்டின் பேரில் வைத்துக்கொண்டு இரண்டு புஜங்களைப் பிடித்துப் பின்புறமாக இழுக்கவேண்டும். அப்படி இழுக்கும்பொழுது முன்புறத்தில் மற்றொருவர் நின்றுகொண்டு மேலே தூக்கியிருக்கும் காரை எலும்பைக் கீழே அமிழ்த்த வேண்டும். உடனே ஓர் அதிர்ச்சியோடு எலும்பு, மூட்டிற்குள் சேரும். இரண்டு வாரங்களுக்கு அந்தப் பக்கத்துக் கைக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்.

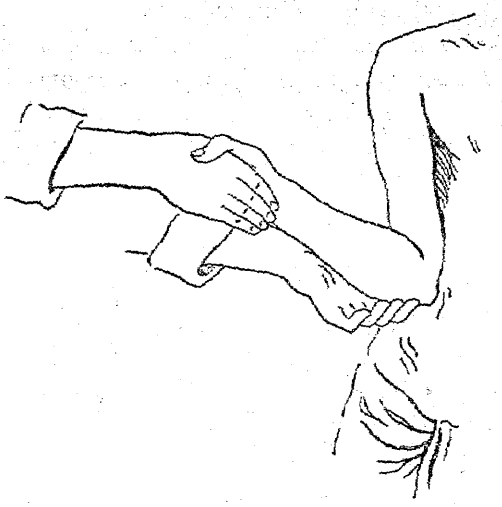
**தோள் மூட்டு நழுவு :** தோள்மூட்டு கை தாராளமாகச் சுழல்வதற்காக விசாலமாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆகையால் இந்த மூட்டு அடிக்கடி நழுவும் தன்மையது. மேல் கை எலும்பின் தலை அது பதிந்திருக்கும் தோள் எலும்பின் குழியினின்று கீழே இறங்கிவிட்டு மூட்டிற்கு வெளிப்புறமாக ஒரு பக்கத்தில் சென்று நிற்கும். அவ்வாறு இல்லாமல் கீழே இறங்கி அங்கேயே நின்றுவிட்டால், தோள் மூட்டு சப்பையாகக் காணப்படும். அக்குளின் மேல் கை எலும்பின் தலைமுண்டம் மூட்டிக்கொண்டிருக்கும். தோள் மூட்டிற்கும் முழங்கை நுனிக்கும் உள்ள நீட்டம் அதிகரித்துப் போகும். முழங்கை விலாப்புறத்தை விட்டு அகன்று நிற்கும். நழுவின எலும்பு தலை நரம்புகளை அழுத்தி, கையின் கீழ்ப்பாகமெல்லாம் மதமதப்பாகலாம். நரம்புகளில் வலியும் இருக்கும்.

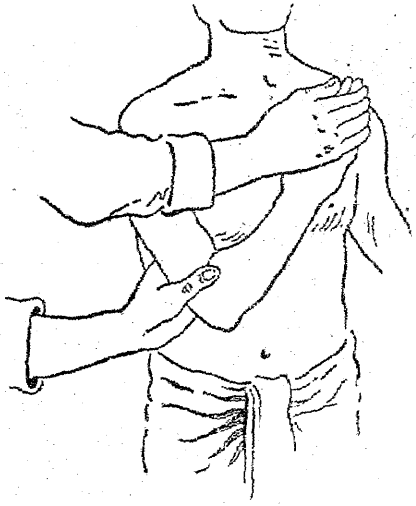
நழுவிய மேற்கை எலும்பு மூட்டிற்கு மேல் தலை ஏறிக்கொண்டிருந்தால், தோள் மூட்டிற்கும் முழங்கை நுனிக்கும் உள்ள அளவு குறைவாகக் காணப்படும்.

**சிகிச்சை.** மக்களிப்பு ஏற்பட்டவுடனே சுலபமாக நழுவிய எலும்பை ஸ்தானத்தில் ஏற்றலாம். நோயாளியைப் படுக்க வைக்கவேண்டும். மல்லாக்காகப் படுத்தபிறகு மக்களித்த கையையும், முழங்கையையும் பிடித்துக்கொண்டு வெளிப்புறமாகத் திருப்பவேண்டும். திரும்பினபடியே வலுவாகப் பிடித்துக்

கொண்டு முழங்கையை விலாப்புறமாக அழுத்தி வயிற்றின் மேலேற்றி எதிர் மார்பு வரையில் தள்ளினவுடனேயே எலும்பு மூட்டிற்குள் சென்றுவிடுவது தெரியும். மெதுவாகக் கையை எப்பொழுதும் இருப்பதுபோல உட்புறமாகத் திருப்பி விலாவை எட்டி இறக்கிவிட வேண்டும்.

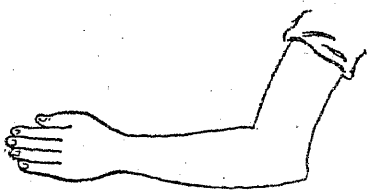


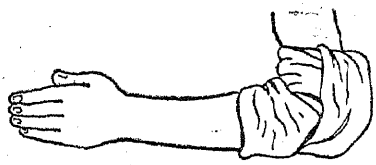




மேற்கூறிய முறைதான் நோயாளிக்குக் கஷ்டமில்லாமல் செய்யக்கூடிய முறை. இன்னொரு முறையையும் கைப்பற்றலாம். நோயாளியை மல்லாக்காகப் படுக்க வைத்து மூட்டு மடிவின பக்கத்தில் நாம் உட்கார்ந்துகொண்டு குதிகாலை அக்குளில் வைத்து உதைந்துகொண்டு, கையை நேராகக் கீழே பிடித்து

இழுக்கவேண்டும். மெதுவாகவும் பலமாகவும் இழுக்கும் பொழுது எலும்பின் தலை கீழே இறங்கிப் பிறகு மூட்டிற்குள் போகும். மூட்டுச் சரிவர உட்கார்ந்த பின்பு நான்கு வாரத் திற்கு ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். தினந்தோறும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆட்டிப் பழக்கவேண்டும். இரண்டு மாதம் வரையில் கைக்குக் கொடுக்கும் வேலை மிதமாகவே இருக்க வேண்டும்.



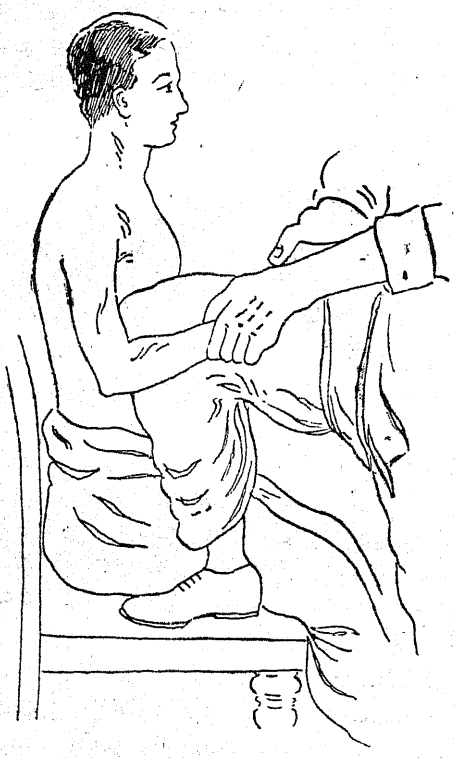


**முழங்கை மக்களிப்பு:** சாதாரணமாக முன்கை எலும்புகள் முழங்கைக்குப் பின்புறமாக மூட்டினின்று நழுவி இடம் பெயர்ந்து முழங்கை மக்களிப்பு உண்டாகும். முழங்கை பின் புறம் நீட்டிக்கொண்டிருக்கும். மூட் டிற்கு முன்புறம் மேல் கை எலும்பின் அடிப்பாகம் முண்டுபோல் தூக்கி நிற் கும். கையை மடக்க முடியாது. வலி அதிகம் இருக்கும்.

**சிகிச்சை:** சிகிச்சை செய்கிறவன் நோயாளியை உட்கார வைத்து முழங் காலை முழங்கை உட்புறத்தில் மேற் கையின் மேல் அழுத்தித் தள்ளி முன் கையை மெதுவாக மேலுக்கு மடக்க வேண்டும். அப்பொழுது நழுவிய எலும்பு ஒழுங்கு நிலைக்கு வரும்.

**மூட்டுச் சரியானதற்கு அடையாளம்:** முழங்கை நன்றாக மடங்க வேண்டும். பிறகு கையை முழங்கை வரை கழுத்திலிருந்து தூளி கட்டி ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். மூன்று அல்லது நான்கு தினங்களுக்குப் பிறகு நோயாளி யைத் தானாகவே நீட்டி மடக்கிப் பழகச் சொல்ல வேண்

டும். சுமார் இரண்டு மாதத்திற்குமேல் இம்மாதிரி பழக்க வேண்டும்.

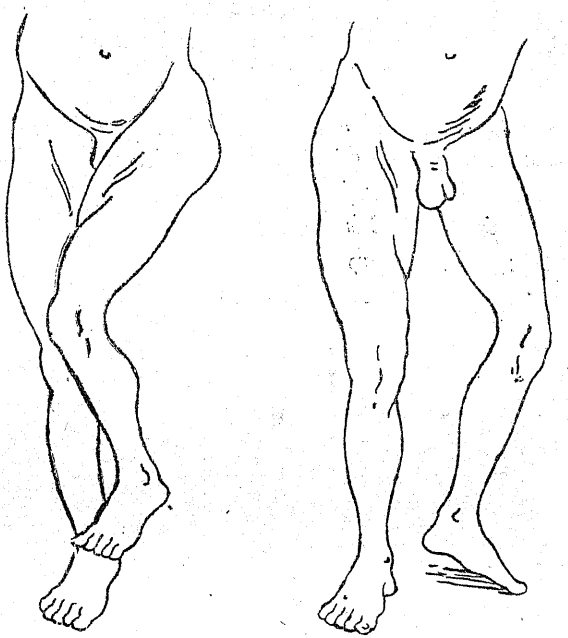


**இடுப்பு மூட்டு மக்களிப்பு:** இந்த மூட்டுப் பின் புறம் சென்று மேலே ஏறிக்கொள்ளக் கூடும். அல்லது கீழே இறங்கி முன் புறமாகவும் உட் புறமாகவும் ஏறக்கூடும். பின்புறமாக மேலே ஏறினால் காலின் நீளம் குறைந்ததாகக் காணப்படும். இடை அகன்று எலும்பு வெளிப்புறத்தில் முட்டிக் கொண்டிருக்கும். அந்தப் பக்கத்து முழங்காலும், பாதத்தின் கட்டை விரலும் உட் புறம் திரும்பிக் கொண்டிருக்கும். குதிகால் வெளிப்புறம் காண்பித்துக்கொண்டிருக்கும்.

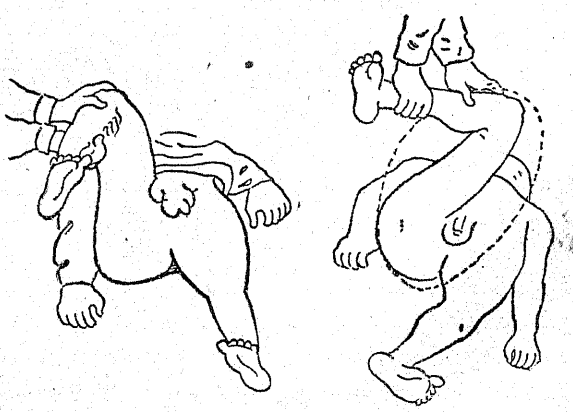
கீழே இறங்கி முன் புறமாகவும் உட்புற மாகவும் எலும்பின் தலை ஏறினால் அப்பக்கத்து முழங்கால் வெளியே திரும்பி, குதி பின்புறமாகத் திரும்பியிருக்கும். கால் மற்றக் காலைக் காட்டிலும் நீண்டதாகத் தோன்றும். அளந்து பார்க்கும்பொழுது இரண்டு அங்குலம் குறைவாக இருக்கும்.

**சிகிச்சை:** மூட்டு பின்புறம் மேலேறி இருந்தால் நோயாளியை மல்லாக்காகப் படுக்கவைத்து யாராகிலும் மற்றொரு வரை உடலையும் இடுப்பையும் ஆடாமல் பிடித்துக்கொள்ளச் சொல்லிப் பிறகு முழங்காலை வயிற்றின் பேரிலும், பாதத்தையும் கீழ்க்காலையும் துடைக்கு நேர்கோணமாகவும் வைத்துக்

கொள்ள வேண்டும். பிறகு மடக்கினபடியே முழங்காலை வெளியே திருப்பிச் சுழற்றி மக்களிக்காத காலுடன் ஒரு



போக்காகக் கொண்டுவரவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் நழுவியிருக்கும் எலும்பின் தலை மூட்டிற்குள் சடார் என்று பொருந்திக்கொள்ளும்.



மூட்டு முன்புறம் ஏறி இருந்தால், நோயாளியை முன் போலவே படுக்க வைத்துத் துடையை வயிற்றின்மேல் மடக்கி முழங்காலையும் முன்போல வைத்துக்கொண்டு சற்று அகற்றிப் பின்பு உட்புறம் திருப்பி, மக்களிக்காத காலுடன் ஒரு போக்காக நீட்ட வேண்டும்.

இந்த முறைகளைத் தவிர மற்ற முறையும் ஒன்று உண்டு. நோயாளியை மல்லாக்காகப் படுக்கவைத்து உடலையும் இடுப் பையும் அசையாமல் பிடித்துக்கொண்டு கணைக்காலைப் பலமாக இழுக்க வேண்டும். பின்புறம் ஏறி இருந்தால் கீழ்ப்புறமாக வும் உட்புறமாகவும் இழுக்க வேண்டும். முன்புறம் ஏறியிருந் தால் கீழ்ப்புறமாகவும் வெளிப்புறமாகவும் இழுக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யும்பொழுது கையால் துடை எலும்பின் தலையை மூட்டிற்குள் பக்கத்திற்குத் தகுந்தபடி பார்த்துத் தள்ளிவிட வேண்டும். இதற்கு இடையைப் பிடித்துக்கொள்ள ஒருவரும், காலைப் பிடித்து இழுப்பதற்கு ஒருவரும், துடை எலும்பின் தலையைச் சரியாகப் பார்த்து உள்ளே செலுத்துவ தற்கு ஒருவரும், ஆகக் குறைந்தது மூன்று பேர் வேண்டும். மற்ற மூட்டுகளைப்போலவே ஒரு வாரம் ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். பிறகு மெதுவாக நீட்டி மடக்கவேண்டும்.

**முழங்காற்சில் மக்களிப்பு:** சில்லு மக்களிப்பைச் சீர்ப் படுத்தி நேராக வைத்தபோதிலும் ஒரு தடவை நழுவிய முழங் காற்சில் எலும்பு அடிக்கடி நழுவும். நோயாளியை மல்லாக் காகப் படுக்க வைத்துக் காலை நேராக வைத்துக்கொண்டு தரை மட்டத்திலிருந்து ஓர் அடி உயரம் தூக்கினால் துடைத் தசைகள் தளர்ச்சி கொடுக்கும். அப்படிச் செய்து சில் எலும்பைச் சரியான இடத்திற்குத் தள்ளிவிடவேண்டும். பிறகு முழங்காலைக் கட்டிவைக்கவேண்டும். ஒரு மாதத்திற்கு நீட்டி மடக்கக்கூடாது.

**கணைக்கால் மக்களிப்பு:** பாதத்தின் சிறிய எலும்புகள் முறிந்து கணைக்கால் மக்களிப்பும் ஏற்படும். நோயாளியை நேராகப் படுக்கவைத்துக் காலைத் தூக்கி முழங்காலைத் துடைக்கு நேர்கோணமாக மடக்கி முழங்காலை ஆடாமல் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு பாதத்தை ஒரு கையாலும் குதியை மற்றொரு கையாலும் இறுகப் பிடித்துக்கொண்டு இழுக்கவேண்டும். மூட்டு நோானவுடன் நன்றாகச் சிம்புகள்

தயாரித்து எலும்பு முறிவிற்குச் செய்யும் சிகிச்சை போலச் செய்யவேண்டும். ஆறு வாரத்திற்குக் காலுக்கு ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும்.

## காயங்கள்

காயங்கள் பல வகைப்படும்.

(1) தோல் நசிவு: மேல் தோல் மட்டும் பரவலாகக் காயப்பட்டு ரத்தம் அதிகம் வடியாமல் ஊன்தண்ணீர் கசிந்து தோலின் நிறம் மாறியிருக்கும்.

(2) வெட்டுக்காயங்கள்: ஆழமாகவும் இருக்கலாம்; லேசாகவும் இருக்கலாம். காயம் உண்டாக்கிய ஆயுதத்திற்கும் வேகத்திற்கும் தகுந்தபடி இருக்கும். அதிக ஆழமாக இருந்தால் ரத்தக்குழாய்கள் அறுபட்டு ரத்தம் பீரிட்டு அடிக்கும்.

(3) கிழிகாயங்கள்: தடியாலும் வேறு கூரற்ற ஆயுதங்களாலும் உண்டாகும். தோல் நொறுங்கிக் கிழிபட்டு ரத்தம் வடியும். தோலின் கிழிவு ஒழுங்கற்று முன்னும் பின்னுமாக இருக்கும்.

(4) ஊமைக்காயங்கள்: வெளியில் அதிகக் காயம் இல்லாமலேயே உட்புறம் சதை அதிகக் காயப்பட்டிருக்கும்.

(5) குத்துக்காயங்கள்: கத்தி, ஈட்டி முதலிய கூர்ன யுள்ள ஆயுதங்களைக்கொண்டு குத்துவதால் ஏற்படுவது. வெட்டுக்காயங்களைப் போலவே இவைகளும் உயிருக்கு அபாயம் உண்டாக்கக்கூடியவை. ரத்தக்குழாய்களும் நரம்புகளும் அறுபடக்கூடும்.

## காயங்களுக்குச் சிகிச்சை

காயங்களை ஆற்றுவதோடு நோயணுக்கள் காயத்தின் வழியாக உடலில் சேராமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். காயங்கள் எவ்வகைப்பட்டனவாயினும் முதல்முதலாகச் செய்ய வேண்டிய சிகிச்சை :—

(1) ரத்தப் பெருக்கை நிறுத்தவேண்டும்.

(2) நோயணுக்களும், மண் முதலியவைகளும் தங்காமல் சுத்தப்படுத்தவேண்டும்.

(3) பிறகு மருந்துகள் தடவிக் கட்டவேண்டும்.

(4) காயம் பெரியதாக இருந்து, நசுங்கி அழுக்குப்பட்

டிருந்தால் தனுர் வாயு அல்லது வாய்ப்பூட்டு வலி வராமல் தடுப்பதற்கான ஔசிமருந்து குத்திக்கொள்வது நலம்.

**ரத்தப் பெருக்கைத் தடுப்பதற்கு :** முன்பு சொல்லிய வகையில் ஏதாகிலும் ஒன்றைக் கைப்பற்றி நிறுத்தவேண்டும். மண், சாம்பல், சர்க்கரை, அழுக்கடைந்த கந்தை, உடுத்திருக்கும் துண்டு, வேஷ்டி, புடைவைத்தலைப்பு இவைகளால் அழுத்தி ரத்தத்தை நிறுத்துவது வழக்கம். இதனால் நோய்க்கிருமிகள் சேர்ந்து பேருபத்திரவங்கள் உண்டாகலாம். ஆகையால் சலவை செய்த சுத்தமான துணி, சுத்தம் செய்த பருத்தி, பஞ்சு இவைகளைச் சுத்தமான தண்ணீரில் நனைத்து உபயோகப்படுத்தவேண்டும். அடுப்பிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட கரியைத் தூள் செய்து வைத்து அழுக்கலாம். அடுப்பிலிருந்து புதிதாக எடுத்த சாம்பலை உபயோகப்படுத்தலாம். நல்ல சுண்ணாம்பை வைத்து அழுக்கலாம். ரத்த நாடியை அமிழ்த்துவது, கயிறு கட்டி ரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்துவது இம்முறைகளால் ரத்தப் பெருக்கை நிறுத்துவதைப் பற்றி முன்பே விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

**சுத்தம் செய்யும் முறை :** காயங்களைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கு நல்ல கொதித்த தண்ணீர் நிறையத் தேவை. பச்சை வேப்பிலையைத் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி, கை பொறுக்கும் படியான சூட்டில் உபயோகப்படுத்தலாம். சுத்தமான சவுக்காரம் உபயோகப்படுத்தலாம். போரிகக் காடித்தூள் இருந்தால் அதை நல்ல வெந்நீர் கரைத்து அதைக்கொண்டு கழுவலாம். காயத்தை மாத்திரம் சுத்தம் செய்தால் போதாது. சுற்றிலும் மூன்று அல்லது நான்கு அங்குலத்திற்கு நன்றாகச் சுத்தம் செய்து பிறகு சலவைத்துணியை மடித்துப்போரிகக்காடி நீரில் நனைத்துப் போடவேண்டும். ஐந்து பங்கு கொதித்த தண்ணீரில் ஒரு பங்கு போரிகக் காடித்தூள் கரைத்தால் போதுமானது. வேப்பிலைத் தண்ணீரில் நனைத்தும் போடலாம். போட்டுப் பிறகு மேலே சுத்தமான பஞ்சு வைத்துக் கட்டவேண்டும்.

**காயத்திற்குத் தடவும் மருந்துகள் :** இவைகளுள் முதன்மையானது ஐயோடினத் திராவகம். ஓர் ஈர்க்குச்சியில் பஞ்சைச் சுற்றி ஐயோடினத்திராவகத்தில் நனைத்துக் காயங்களின் மேலும் அதைச் சுற்றிலும் தடவவேண்டும். எல்லாக் காயங்களுக்கும் முதல்முதலாக இம்மருந்தைத் தடவுவது முக்கியமான வேலை. நன்றாகச் சுத்தப்படுத்தியபிறகு இந்தத் திராவகத்தைத்

தடவினால் புண் அதிகமாகச் சீழ் பிடிக்காது. நோய்க் கிருமிகள் சேரா. இந்த ஒப்பற்ற மருந்து ஒவ்வொரு வீட்டிலும் சீசா மூடிகொண்ட புட்டியில் குறைந்தது ஒரு வீசம் வைத்திருப்பது நல்ல பழக்கம்.

**காய்ச்சின வேப்பெண்ணெய்:** காயங்களுக்குத் தடவிக் கட்டலாம். அழுக்குப் படியாமல் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். நல்ல சுத்தமான துணியில் நனைத்துப் புண்ணின் மேல் வைத்துக் கட்டவேண்டும்.

## தனுர்வாயு அல்லது ரணஜன்னி

இந்த நோயை உண்டாக்கும் நோய்க்கிருமி மண்ணிலும், புழுதியிலும், அழுக்குப் படிந்த இடங்களிலும் பரவியிருக்கும். உடம்பில் ஏற்பட்ட காயத்தில் இந்தக் கிருமிக்கு இடம் கிடைத்துவிட்டால், ரணஜன்னி தோன்றி, உயிருக்கு அபாயமாகும். காயத்தின் மேல் படிந்த மண் முதலியவை களிலிருந்து இந்த நோய்க்கிருமி ரத்தத்தில் புகும். இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குள் வாய்ப்பூட்டு, இழுப்பு, உடல்விறைப்பு இவைகளுடன் காய்ச்சல் தோன்றும். இதைத் தடுப்பதற்கா கத்தான் புண்ணைக் கழுவி ஐயோதினத் திராவகத்தைத் தடவிக் கட்டவேண்டும். பெரிய காயங்கள் பட்டு மண் முதலியவை ஒட்டிக்கொண்டிருந்தால் ரணஜன்னிக்குக் காப்பாக மாற்று மருந்து ஊசி குத்திவிடுவது* நல்லது.

**நோயணுக்கள் தொத்துதலைத் தடுப்பது:** உயிரமைப்பில் மரம், புல், பூண்டு உட்பட எல்லா ஜீவவகைகளிலும், இயற்கை

---

* ஊசிகுத்து மாற்று மருந்துகள் சில கடுமையான வியாதி களுக்காகப் புதுவைத்திய சாஸ்திரப்படித் தயாரித்துவைத்திருக்கிறார் கள். பொதுவாக அந்த மருந்துகள் செய்யும் விதம் எப்படி என்றால் குறித்த நோய்க்குச் சம்பந்தப்பட்ட நோய்க்கிருமிகளை வேறு பிராணி களின் ரத்தத்தில் ஓரளவுக்கு வேலைசெய்ய விடுவார்கள். அப்படிச் செய்வதனால் அந்தப் பிராணியின் ரத்தத்தில் நோயை எதிர்க்கும் சத்துப்பொருள்கள் இயற்கைச் சக்தியால் உண்டாகும். அவ்வாறு மாற்றுச் சக்தி பெற்ற ரத்தத்தினின்று வடிநீரெடுத்து வேறு நோய்க் கிருமிகள் அதில் கலவாதபடி ஒழுங்காகச் சிறு கண்ணுடிக் குழாய் களில் வைக்கப்பட்டிருக்கும். மருந்தின் மாற்றுப்பதனும் அளவிடப் பட்டு நிர்ணயப்படுத்தியிருக்கும்.

யில் பாதுகாப்புக்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. மரத்தைக் காயப் படுத்தினால் அது தானே ஆற்றிக்கொள்ளுகிறது. பெரிய வெட்டாயிருந்தால் வெட்டின இடத்தில் பூச்சி புகாமல் தார் தடவிவிட்டால் மரமோ கிளையோ பட்டுப்போவதில்லை. அது போலவே மனிதன் உடலும் தற்பாதுகாப்புச் செய்துகொள் ளுகிறது. நோயணுக்கள் புறத்தினின்று புகாமல் மட்டும் செய்துவிட்டால் புண் தானேயே ஆறிவிடும். இப்படித் தானே ஆறும் உடல் சக்திக்கு இயற்கை இணைப்பு என்று பெயர். இம்மாதிரி ஆற்றிக்கொள்ளும் சக்தி உடலிற்கு இல்லா விட்டால் எந்த மருந்து போட்டாலும் பயன்படாது.

இந்த இயற்கைப் பாதுகாப்பு முழுவதும் பயன்படவேண்டு மானால் உடல் நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் இருக்கவேண்டும். பலம் குறைந்து, சோகைபிடித்து, நல்ல ரத்தம் இல்லாதவர்கள் சரீரத்தில் இந்த இயற்கைப் பாதுகாப்புக் குறைந்தும் பயனற்ற தாகவும் இருக்கும். இந்த இயற்கைச் சக்தியை அறிந்து, அதை அடிப்படையாகக் கொண்டு ரணவைத்தியர்கள் கத்தியால் உடலில் எந்த இடத்திலும் பயமில்லாமல் வெட்டித் தைத்து, எவ்வளவு பெரிய காயங்களையும் உடனே மூடிவிடுகிறார்கள்.

அவர்கள் செய்வதெல்லாம் நல்ல உடலமைப்புடன் கூடிய வர்களுக்குக் கத்தியின் மூலம் வெட்டுக் காயங்கள் உண்டா னால் அவைகளில் நோய்க் கிருமிகள் அணுகாவண்ணம் மூற் காப்பு ஏற்பாடு என்ன செய்யவேண்டுமோ அதுவேதான். ஆகையால் அந்த ஏற்பாடுகளைக் காயங்களைக் கழுவிக் கட்ட வேண்டிய எல்லாருமே கூடிய அளவு அநுசரிக்கலாம்.

(1) காயம்பட்டவன் இருக்கும் அறை, விட்டம், சுவர், ஜன்னல், கதவு, தரை எல்லாம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். கூடுமானால் நோயணுக்களை அழிக்கும் மருந்துகளைத் தண்ணீ ரில் கலந்து நன்றாகக் கழுவவேண்டும்.

(2) வேலைக்கு உபயோகப்படுத்தும் சகல சாமான்களை யும் கொதிக்கும் தண்ணீரில் அரைமணிநேரம் வைத்தோ அல்லது வெந்நீரில் நச்சுக்கொல்லி மருந்துகளைக் கலந்து சுத்தம் செய்தோ வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

(3) வேலை செய்யும்பொழுது காயங்களில் ஈ உட்காரா மலும், ஆயுதங்களிலும் மற்றுமுள்ள சாமான்களிலும் பறந்து

விழாமலும் அந்த அறையில் ஈ புகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(4) கட்டும் துணி, பஞ்சு, துடைக்கும் கந்தைகள் எல்லாம் நீராவியில் ஒருமணிநேரம் வைத்துப் புழுக்கவேண்டும்.

(5) சிகிச்சை செய்கிறவர்கள், உதவியாளர்கள் இவர்களுடைய உடை, கைகள் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். கைகளைச் சவுக்காரம், எரிமதுசாரம் முதலியவைகளால் சுத்தம் செய்துகொண்டு நச்சுக்கொல்லிகள் கரைத்த மருந்து நீரில் கையைக் கொஞ்சநேரம் மூழ்கவைத்துப் பிறகு காயங்களைத் தொட்டு வேலை செய்யவேண்டும்.

மேற்கூறிய பாதுகாப்புக்களைக் கவனித்து வேலை செய்தால், உயிருக்குக் கேடு நேரிடாவண்ணம் சிகிச்சை பலனடையும்.

## தொத்து நீக்கிகள்

(1) கொதிக்கும் தண்ணீர்.

(2) சூரிய கிரணங்கள். தென்னாட்டில் கடுப்பகல் வெயில் ஒருமணிநேரம் நன்றாகப் பட்டால் நோய்க்கிருமிகள் அழிந்துவிடும்.

(3) ஐயோதினத் திராவகம், மூன்று கோப்பைக் கொதி ஜலத்தில் லேசான மஞ்சள் நிறம் வரும்படியாக நான்கு சிறு கரண்டி திராவகம் கரைத்துக் காயம் கழுவுவதற்கு மருந்து நீராக உபயோகப்படுத்தலாம்.

(4) பச்சை வேப்பிலையைக் கொதிக்கவைத்த தண்ணீரும் தழையும்.

(5) போரிகக்காடித் தூளும், அது கரைத்த திராவகமும். கொதிக்கவைத்த வேப்பெண்ணெய்.

இயற்கை இணைப்பு ஏற்படாமல் அசுத்தத்தின் காரணமாகச் சீழ்பிடித்துவிட்ட புண் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆறித் தோல் மேவிவந்து தழும்பு ஏற்படும். இதை இரண்டாம்படி இயற்கை இணைப்பு எனச் சொல்லலாம். ஒரு காயத்தில் நோயணுக்கள் இடம் பெற்றுவிட்டால், காயத்தில் வீக்கம், வலி, உடலில் காய்ச்சல் ஆகியவை ஏற்படும். தகுந்த சிகிச்சையின் காரணத்தாலோ அல்லது தேகவன்மையாலோ, அந்த நோயணுக்களைப் போக்குவதற்காகவே புண்ணில் சீழ் பிடிக்

கிறது. சீழுக்கும் புறநோய்க் கிருமிகளுக்கும் ஆகாது. சீழ் இருக்கிற இடத்தில் நோய்க் கிருமிகள் செத்துவிடும். காயம் ஆற ஆற வீக்கம் வடிந்து புண் சிவப்பாக மாறி, இழந்துபோன தசைகள் முதலியவைகளெல்லாம் அழுகின ஜவ்வாக வெளி வந்து பிறகு காயம் குணமடையும்.

நோய்க்கிருமிகளினால் தீண்டப்பட்டால் உடனே அவற்றை எதிர்த்து உடலைக் காப்பாற்றுவதற்காக ரத்தத்திலுள்ள நிணநீர்த் தாதுக்கள் அந்த இடத்திற்கு வந்துசேருகின்றன. இவையும் ரத்தத்திலுள்ள வெண்தாதுக்களும் ஓர் இனம். இவைகளுக்கும் நோய்க்கிருமிகளுக்கும் கடும்போர் நிகழ்ந்து வெப்பக்கொதிப்பு உண்டாகி, வீக்கம் முதலிய குறிகள் காணப்படுகின்றன. வெண்தாதுக்களுக்கும் நோய்க்கிருமிகளுக்கும் நடந்த போரில் நிணநீர்த் தாதுக்கள் மாண்டுபோகின்றன. நோய்க்கிருமிகள் உடலில் உட்புகாமல் தடுத்து உயிரைக் கொடுத்த நிணநீரணுக்கள், மாண்ட நோய்க்கிருமிகள், ஊனீர் முதலியவைகளோடு சேர்ந்து சீழாக மாறுகிறது. இந்தச் சீழ் உடலில் தங்கக்கூடாது. தங்கினால் பலவிதத் தொல்லைகளை உண்டாக்கும். புண்ணுக்கு நச்சுக்கொல்லிகள் மூலம் தினசரி சுத்தம் செய்து கட்டிவந்தால், சிவப்பான புதிய நோய்த் தசை முளைத்துப் பரவி, புண் ஆறித் தழும்பாகும்.

## மண்டைக் காயங்கள்

மண்டைக் காயங்கள் கீழே விழுவதாலும் அடிபடுவதாலும் உண்டாகும். ரத்தப்பெருக்கை முதலில் தடுக்க வேண்டும். மண்டைக்குள் இருக்கும் மூளைக்குச் சேதம் நேரிட்டு மூளையின் ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு இருவகைக் குறிகள் ஏற்படலாம். இவ்விரு நிலைகளுக்கு முறையே மூளையதிர்ச்சி என்றும், மூளையிறுக்கம் என்றும் பெயர்.

## மூளை அதிர்ச்சியின் குறிகள்

(1) பேரதிர்ச்சி ஏற்பட்டதன் பயனாக மூளைக்குப் போகும் ரத்த ஓட்டம் குறைதல்.

(2) சோர்வும் மயக்கமும் உண்டாதல்.

(3) நாடி பலம் குறைந்தும் விட்டுவிட்டும் அடிக்கும்.

(4) மூச்சு மேல்மூச்சாகவோ, அல்லது நின்று நின்று ஆழ்ந்த பெருமூச்சாகவோ ஏற்படும்.

(5) கண்ணில் கருமணி சிறுத்து இருக்கும்.

(6) உடல் குளிர்ந்தும் வெளுத்தும் இருக்கும்.

(7) வாந்தி எடுக்கும்.

(8) மயக்கத்தினின்று தட்டி எழுப்பக்கூடும்.

## மூளையிறுக்கத்தின் குறிகள்

(1) மயக்கம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஏறி முழு மயக்கமாகப் போகும். தட்டி எழுப்ப முடியாது.

(2) மூச்சு சிரமப்பட்டும் வேகம் குறைந்தும் இருக்கும்.

(3) நாடி விசை குறைந்து குதித்து அடிக்கும்.

(4) கண் கருமணிகள் அகன்று இருக்கும்.

(5) உடல் உஷ்ணமாக இருக்கும்.

(6) மூளை இறுக்கத்தினால் தேகத்தில் ஏற்படும் எதிர் வினை ரத்த ஓட்டத்தின் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.

மூளை அதிர்ச்சியாக ஆரம்பித்தது, பிறகு மூளையிறுக்கமாகவும் முடியலாம்.

சிகிச்சை: இரண்டுக்கும் ஒன்றே. தலைக்குக் குளிர்ச்சி ஏற்படுத்த வேண்டும். கிடைத்தால் பனிக்கட்டிப்பை கட்டுவதாலும், அல்லது குளிர்ந்த தண்ணீரைத் துணியில் நனைத்து மடித்துத் தலையில் போட்டு அதன் மேல் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஊற்றுவதாலும் குளிர்ச்சி ஏற்படுத்தலாம். நினைவு வந்த பிறகு சூடான பால், காபி, தேயிலைத்தண்ணீர் கொடுக்கலாம். நீர் இறங்காமலிருந்தால் இடுப்புக்குப் பின்புறம் வெந்நீர் ஒத்தடம் போடலாம். பேரதிர்ச்சிக்கு உண்டான சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

## உடலுக்குள் இருக்கும் அவயவங்களின் காயங்கள்

அகஸ்மாத்தாக வண்டி, மோட்டார் கார் முதலியவை மேலேறிவிட்டால் உடலில் உள்ள அவயவங்களுக்குக் காயம் ஏற்படலாம். இருதயமும் நுரையீரலும் ஒடிந்த விலா வெலும்புகளால் குத்தப்பட்டுவிடலாம். கல்லீரல், குடல், மூத்திர விருக்கம் இவைகள் காயப்படலாம். வெளிக்காயங்கள் அதிகமாக இருந்தாலும் உள்ளவயவங்கள் காயப்படாமல் தப்பலாம். உள் அவயவங்களின் காயம் அநேகமாக மரண

மாய் முடியும். மரத்தின் மேலிருந்து கீழே விழும்பொழுதும் மரக்கிளைகளின் அடிக்கட்டைகள் குத்திவிடுவதாலும் இந்த விபத்துக்கள் நேரலாம். தடியடி வயிற்றில் விழுந்தாலும் மரண ஆபத்து ஏற்படலாம். விபத்து ஏற்பட்டு மேல் காயங்கள் பலமாகப்பட்டிருந்தால் அதனாலேயே மயக்கமாகிப் பிரக்ஞையற்றும் போகலாம். பொறுக்க முடியாத வலியினால் பேரதிர்ச்சி உண்டாகி இவ்வாறு மயக்கம் ஏற்படும். அதனாலேயே உள்ளவயவங்கள் கிழிபட்டுப்போனதாகத் தீர்மானிக்கக் கூடாது.

குடல் அல்லது இரைப்பை பொத்துவிட்டால் வயிற்றில் காற்று நிரம்பி உப்புசமாக இருக்கும். வயிறு பலகைபோல இறுகியிருந்தால் உள்ளே இருக்கும் அவயவத்திற்குக் காயம் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று ஊகிக்கலாம். வயிற்றில் நீர் நிறைந்திருப்பது போலக் காணப்பட்டால் ரத்தமோ மூத்திரமோ இரண்டில் ஒன்றாக இருக்கும். கல்லீரலில் காயம் ஏற்பட்டால் வலது புறத்தில் வீக்கம் ஏற்படும். மூத்திரப் பிரித்திகளில் ஒன்றுக்குக் காயம் ஏற்பட்டால் காயப்பட்ட அவயவத்திற்கு எதிர்ப்பக்கத்தில் ரத்தம் சேர்ந்து காணப்படும். உள் அவயவங்களுக்கு விபத்துக்கள் நேர்ந்தால், உடனே தேர்ந்த ரணவைத்தியர்களைத் தேடி ஆனவற்றைச் செய்யவேண்டும். விபத்து நேர்ந்து சில மணிக்குள் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். நேரம் ஆக ஆக ஆபத்து அதிகம்.

குன்மம் தெறித்தல், இடது விலாப்புறத்தில் அடி, குத்து, காலால் உதைத்தல் இவைகளால் ஏற்படுகிறது. முறைக் காய்ச்சல் முதலிய நோய்களால் குன்மம் பருத்துப்போய் எளிதில் தெறித்துவிடும். அடிபட்டவுடன் குன்மத்திலிருந்து ரத்தம் ஏராளமாய்ப் பெருகிச் சீக்கிரம் உயிர் போய்விடும்.

குடல்காயங்கள்: குத்துக்காயத்தினாலும், மாடு முட்டுவதாலும், காய்ந்த கூர்மையான மரக்கிளைகளின் மேல் தாக்கிக் குத்துப்படுவதாலும் குடல் காயங்கள் ஏற்படக்கூடும். வயிற்றில் குத்துக்காயம் ஏற்பட்டால் குடல் கிழிபடாமலும் இருக்கலாம். சில சமயங்களில் காயமானது குடலுறை வரையில் போய்க் குடலுறையைக் கிழித்து அதன் வழியாகக் குடல் பிதுங்கிக் காணப்பட்டாலும் குடலுக்குக் காயம் இல்லாமலிருக்கலாம். காயத்தின் வழியாக மலம் வந்தால் குடல் பொத்துவிட்டது நிச்சயம் என்று கொள்ளலாம். ரத்தம்,

பித்தநீர் இவைகள் வாந்தி எடுக்கப்பட்டாலும் அல்லது ரத்தம் மலத் துவாரத்தின் வழியாக வெளிவந்தாலும் குடல் பொத்திருக்கும் என்பது நிச்சயம்.

வயிற்றிலிருக்கும் காயத்தின் வழியாகக் குடல் வெளியில் வந்திருந்தால், அதை முறைப்படிச் சுத்தம் செய்து மெதுவாக உள்ளே தள்ளிக் கட்டிப் பிறகு தேர்ச்சி பெற்ற வைத்தியரிடம் சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

## கழுத்து வெட்டுக்காயங்கள்

ஆழமான வெட்டுக்களாக இருந்தால் பெரிய ரத்தக் குழாய்கள் அறுந்து சில நிமிஷங்களுக்குள் உயிர் போய்விடும். தற்கொலை செய்துகொள்பவர்கள் சாதாரணமாகத் தொண்டைக்கு மத்தியில் வெட்டிக்கொண்டு மூச்சுக்குழல் அறுபட்டு, சிறு ரத்தக்குழாய்களினின்று ரத்தப் பெருக்கு ஏற்படலாம். இந்த விபத்தில் உடனே மரணம் ஏற்படாது. ரத்தப் பெருக்கை உடனே முன் விவரித்த முறையில் தடுத்து உடனே ரணவைத்தியரிடம் கூட்டிப்போகவேண்டும்.

## மார்பில் குத்துக்காயங்கள்

நுரையீரல் இருதயம் இவைகளுக்குக் காயம் ஏற்பட்டால் உயிருக்கு ஆபத்தாக முடியும். இல்லாவிடில் ரத்தப் பெருக்கை நிறுத்தி மற்ற இடங்களில் காயம் ஏற்பட்டால் முன் போலவே உடன் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். உடனே தகுந்த வைத்தியர்களிடம் போகவேண்டும்.

காலிலாவது, கையிலாவது முள், சிலும்பு இவைபோன்றவை தைத்துவிட்டால் நன்றாகச் சுத்தம் செய்து எடுக்க வேண்டும். எடுத்துவிட்டு ஐயோடினத் திராவகத்தைக் கிளறின இடத்தில் பூசி மண் புகாமல் ஒரு நாளைக்குக் கட்டிவைப்பது நல்லது. ஊசிக்கு அகப்படாமல் உள்ளே சென்றுவிட்டால் அதற்காகக் கத்தியைக்கொண்டு கிளறுவதைவிடச் சில நாட்கள் அப்படியே விட்டுவிட்டால் வீக்கம் கொடுத்துச் சீழ் பிடித்துப் பிறகு வெளியே வந்துவிடும். எவ்வித உபத்திரவமுமின்றி உள்ளேயே நின்றுவிடுவதாலும் பயமில்லை. மருந்து ஏற்றுவதற்காக ஊசி குத்தி முனை உடைந்து முள்போல் உடலில் ஏறி மறைந்துவிட்டால், அதைத் தேடி எடுப்பது அந்தரப் பார்வை யந்திரத்தைக்கொண்டு, ஊடு கதிர் செலுத்தித்தான் முடியும்.

## தையல்கள்

படுகாயங்களை ஆற்றுவதற்குக் கிழிபட்ட தசைகளைத் தைப்பது அவசியம். சுத்தமான காயங்களின் இருபுறங்களை நெருக்கிச் சமனுகக் கொண்டுவந்து தோலுக்குத் தோல், தசைக்குத் தசை சேர்த்துத் தைக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்வதால் சீக்கிரம் புண் ஆறிவிடும். தைப்பதற்கு வேண்டுவது அதற்கென்று உள்ள ஊசி. துணி தைக்கும் ஊசி பிரயோஜனமில்லை. சதை தைக்கும் ஊசி கிடைக்காவிடில், தையல் ஊசியில் பெரிதாக இருப்பதைப் பொறுக்கி, அதன் முனைக்கு அடுத்த பாகத்தை அகலமாகும்படி காய்ச்சித் தட்டினுல் சதை தைப்பதற்கு உபயோகப்படுத்த முடியும்.

## தையலுக்கு உபயோகப்படுவன

(1) பட்டைக் கண்டு நூலைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்துக் கஞ்சியை நீக்கி உபயோகப்படுத்தலாம்.

(2) முறுக்கிய பட்டு நூலையும் கொதிக்கவைத்து உபயோகப்படுத்தலாம்.

(3) சுத்தமான பனை மட்டை நார், தேங்காய் மட்டை நார்.

கிராம வைத்தியர்கள் பின் சொல்லியவை இரண்டும் நன்றுக முண்டு முரடு இல்லாமல் சீவி, தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, வெயிலில் காய்ந்த பிறகு அரை அடி நீளமுள்ள கட்டாகக் கட்டி வைத்திருக்கலாம். தேவையான பொழுது உபயோகப்படுத்தலாம். தையல் தனித்தனியாக இருப்பது நலம். சேர்ந்தாற்போல ஓடும் தையல் உசிதமல்ல. காயம் ஆறினபிறகு பிரித்து எடுப்பது கஷ்டமாயிருக்கும். ஒரு சமயம் தையலுக்கு அடியில் சீழ் பிடித்தோ அல்லது ஊனீர் சேர்ந்தோ இருந்தால் தனித்தையல் ஒன்று அல்லது இரண்டைப் பிரித்து விட்டால் போதும்.

## சிறிய ரண வைத்தியம் செய்வதற்கான ஆயுதங்கள்

கொப்புளங்கள், சிரங்குகள், கட்டிகள் இவைகள் பதமாகப் பழுத்திருந்தால் கிராம வைத்தியர்கள் அவைகளுக்காக வேண்டியவற்றைச் செய்யலாம். இதற்குத் தேவையான ஆயுதங்கள் எல்லாம் எஃகினுல் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

(1) கத்தி - நுனி கூர்மையாக இருக்க வேண்டும்.
(2) சாமணம்.
(3) சிலாகு கம்பிகள்.
(4) கத்திரிக்கோல்.
(5) ரத்தக்குழாய்க் குறடு.
(6) நேரானவையும் வளைந்தவையுமான தையல் ஊசிகள்.
(7) பட்டு நூல் (முறுக்கியது).
(8) மூத்திரத்துவாரக் குழாய் (ரப்பரால் செய்யப் பட்டது).
(9) கட்டுத் துணிகள்.

ரப்பரால் செய்யப்பட்ட மூத்திரத்துவாரக் குழாய்கள் பல வகையானவை. நாலு முதல் பன்னிரண்டு வரை அளவு லக்கம் கொண்டவை வைத்திருக்க வேண்டும். ரப்பர் ஒரு வருஷத் துக்குமேல் உதவாது. வருஷந்தோறும் மாற்ற வேண்டி யிருக்கும்.

ரண வைத்தியத்தின் ரகசியம் நோயுண்டாக்கும் அணுக் கிருமிகள் காயத்தை அணுகாமல் பாதுகாப்பது. உபயோகப் படுத்தும் துணி, பஞ்சு, ஆயுதங்கள் எல்லாவற்றையும் நோய ணுக்கள் இல்லாமல் சுத்தம் செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய் வதற்குக் கொதிக்கும் தண்ணீர் அவசியமானது. கொதிக்கும் தண்ணீரில் ஆயுதம், நூல், துணி மற்ற எல்லாச் சாதனங்களும் ஒரு மணி நேரம் இருந்தால் எல்லாவித நோய் அணுக்களும் செத்துவிடும். ஆயுதங்களைத் தண்ணீர் கொதிக்கும்பாத்திரத்தி லேயே போட்டுவிடலாம். துணி பஞ்சு இவைகள் ரீராவியில் ஒரு மணி நேரம் இருந்தால் போதும். நம் வீடுகளில் சுலப மாகச் சமைப்பதற்குக் குக்கர் என்கிற அடுக்குப் பாத்திரம் இருக்கலாம். அதன் தட்டுகளில் பஞ்சு முதலியவைகளை வைத்து அடிப்பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்துக் காய்ச்சினால் மேல் அடுக்கில் இருப்பவையெல்லாம் கிருமி சுத்தியடைந்து விடும். தண்ணீர் இருக்கும் அடிப்பாத்திரத்தில் ஆயுதங்களைப் போட்டுவிடலாம்.

## சிறு கட்டிகள்

உடலில் எந்தப் பாகத்திலாவது காயம் உண்டானாலும் நோயணுக்கள் தாக்கினாலும், தற்காப்புக்காக இயற்கைச் சக்தி யினால் சரீரத்தில் பொருந்திய வேகங்கள் அந்தப் பாகத்தில் பெருக்கமடைகின்றன. இதனால் நோய்ப்பட்ட பாகத்தில் ரத்தம்

அதிகமாகச் சேருகிறது. உஷ்ணம், வீக்கம், வலி, சுரப்பு ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. இவை அளவுக்கு மிஞ்சிப் போவதால், அதுவே சரீரத்திற்குஒரு நோயாகிறது. இதற்குச் சதைக் கொதிப்பு என்று பெயர். இந்தச் சதைக் கொதிப்பு தோலிலும் தோலுக்கு அடியிலிருக்கும் சதையிலும் உண்டாஞல் கட்டிகள் தோன்றும். முதலில் சிறியதாகவும், சிவப்பாகவும், மத்தியில் ஒரு மயிர்க்காலும் கொண்டு வீக்கமாகக் கிளம்பும். பிறகு தினந்தோறும் சற்றுப் பருத்து வலியுடன் மேலே கிளம்பும். பெரும்பான்மையாக முகம், கழுத்து, முதுகு, அரைப்பூட்டு, அக்குள் முதலிய இடங்களில் கிளம்பும்.

கிறிக்கட்டி என்பது, இவ்விதமே கண்ணிமை உள்ளோரத்தில் புறப்படும் சிறுகட்டி. கட்டிகள் சிறுவர்களுக்கு அதிகமாக வரும். கடுமையான நோய்வாய்ப்பட்டு ரத்தம் கெட்டிருந்தாலும், பிசிதமுள்ள ஆகாரம் மிதமிஞ்சி இருந்தாலும், மலச்சிக்கல் அதிகம் இருந்தாலும், பொதுவாசப் பல வீனம் ஏற்பட்டாலும் இந்தக் கட்டிகள் புறப்படும்.

சில சமயங்களில் கட்டிகள் தாமாகவே அடங்கிப் போகலாம். பெரும்பாலும் முகம் கொண்டு, உடைந்து அந்தத் துவாரத்தின் வழியாக மஞ்சள் நிறமுள்ள சதை காணப்படும். இதை முளை அல்லது ஆணி என்று சொல்வார்கள். இந்த முளை வெளிவந்த பிறகுதான் புண் ஆறுவதற்கு ஆரம்பமாகும்.

சிகிச்சை: மூல காரணத்துக்கு வைத்தியம் செய்யவேண்டும். மலச்சிக்கலைப் போதி மருந்துகள் கொடுத்து நீக்க வேண்டும். ஆகாரத்தில் பிசிதம் இல்லாத உணவாகக் கொடுக்க வேண்டும். பால், மோர், பழங்கள் இவைகள் சாப்பிடலாம். உயிரூட்டிப் பொருள்கள் அடங்கிய பழரஸங்கள் உணவில் சேர வேண்டும். வலி அதிகமாக இருந்தால், கட்டியின்மேல் அபின் பிளாஸ்திரி போடலாம். ஊமத்தை இலையை வாட்டிச் சூடாக மேல் ஒத்தடம் போடலாம். கட்டி பெரியதாக இருந்தால் ஆளி விதையும் அரிசி மாவும் சரிக்குச் சரி கலந்து, விளக்கெண்ணெய் கலந்து களிபோலக் கிளறிச் சூடாக ஒரு நாளைக்கு மூன்று நான்கு தடவைக்குக் குறையாமல் கட்டலாம். ஐயோதினத் திராவகம் இரண்டு மூன்று தரம் தடவினாலும் வலி குறையும். கைவிரலினாலாவது நகங்களினாலாவது கட்டியின் முகத்தைத் தடவி, நெருடி, ஒன்றும் செய்யக்கூடாது. கடைசியாக, கிருமி சுத்தமான கத்தி முனையாலாவது ஊசி முனையாலாவது பழுத்

திருக்கும் முகத்தைப் பொத்துவிடலாம். சீழ் வடிந்தபிறகு மூலை வெளிவர வேண்டும். வரும் வரையில் சூடான ஒத்தடம் கொடுத்துக் கட்டியை இளக வைத்து வெளிப்படுத்த வேண்டும். டோக்மாரி பசையை மேல் பூசி, காயவிட்டுவிட்டால் நன்றாக வெளிவந்துவிடும்.

### ஊமைக் கட்டி

இதில் சாதாரணச் சிறுகட்டிகளைப்போல மூலை இருக்காது. ஊமை வீக்கமாக இருந்து, சிவப்பாகக் கிளம்பும். ஆழச்சதையிலிருந்து புறப்பட்டால் சிவப்பு நிறம் சில நாட்களுக்குத் தெரியாது. வலி மாத்திரம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கட்டி கனமாகிக்கொண்டு வரும். காய்ச்சலும் அதற்குள்ள மற்றக் குணங்களும் இருக்கும். வீக்கம் அதிகமாகி மத்தியில் சற்று இளக்கம் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும். ஆள்காட்டி விரலைக் கட்டியின் ஒரு பக்கத்தில் அழுத்தமாகவைத்துக் கொண்டு இன்னொரு கை ஆள்காட்டிவிரலை மற்றொரு பக்கம் அழுக்கினால், உள்ளே இருக்கும் நீர் அழுத்தியிருக்கும் விரலில் வந்து மோதுவது தெரியும். சில நாட்களுக்குப் பிறகு மேல் தோல் இளகி, தானே உடைந்து சற்று மஞ்சளான சீழ் வெளியாகும். சீழ் பிடித்து உடையாமல் இருந்தால் குளிர் காய்ச்சலும் அதன் சின்னங்களும் உண்டாகும்.

### வேகாக் கட்டிகள்

சில ஊமைக் கட்டிகள் முதலில் வெகு நாள் அதிக வலி இல்லாமலும், வேக்காடு இல்லாமலும், பழுக்காமலும், சீழ் கொண்டனவாகவும் இருக்கும். பிறகு தினசரி குளிரும் காய்ச்சலும் சாயங்கால வேளைகளில் வரலாம். இது அநேகமாகச் சதைக்கு அடியில் உண்டாகும்.

சிகிச்சை: முதலில் அரிசிமா, ஆளிவிதைமா இவைகளைக் களிபோலக் கிண்டி ஒரு நாளைக்கு மூன்று நான்கு வேளை கட்ட வேண்டும். வலி அதிகம் இருந்தால் ஊமத்தை இலைகளை வாட்டிப் போடலாம். அபின் பிளாஸ்திரி போடலாம். நன்றாகப் பழுத்த பிறகு தானாக உடையாவிட்டால் வைத்தியரைக் கொண்டு கிழித்துவிடவேண்டும்.

### புளவை

இதுவும் ஊமைக் கட்டி இனத்தைச் சேர்ந்தது. முதலில் சிறு கட்டியைப்போலத் துவக்கி நாளுக்கு நாள் பெரிதாயும்,

அகலமான அடிப் பாரத்தோடும் வீக்கம் காணும். வலியும் அதிகமாக இருக்கும். நீரிழிவு ரோகம் உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி வரும். அடிக்கனம் ஏற்பட்ட பிறகு வீக்கத்தின்மேல் சிறு கண்களாகச் சிழ்பிடித்த கொப்புளங்கள்போல் புறப்படும். அவை உடைந்தால் சிறு துவாரங்களாகி அடியில் இருக்கும் மஞ்சள் ஜவ்வு காணப்படும். கட்டி பூராவும் தேன் கூடுபோலப் பல துளை கொண்டு காய்ச்சலுடன், உடலை உருக்கிவிடும். மூலகாரணமாகிய வியாதிகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்வதோடு, மேலுக்கு அபின் பிளாஸ்திரி போடுவது, களிகிண்டிக் கட்டுவது முதலியன செய்யவேண்டும். பிளவைகளுக்குத் தேர்ந்த வைத்தியர்களைக் கொண்டு ரணசிகிச்சை செய்யவேண்டும். கிடைக்காவிட்டால் மூன் ஜாக்கிரதையோடு கீறிவிட்டு, ஜவ்வுகளைச் சுத்தம் செய்து தினசரி இரண்டு முறை கட்டவேண்டும். நோய்க் கிருமிகள் அணுகாவண்ணம் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். கருவி மருத்துவம் செய்வதற்குரிய கிருமிசுத்திமுறைகளின்படி ஆயுதங்களைத் தயாரித்துக் கைகளையும் நகங்களையும் ஸோப்புப் போட்டுச் சுத்தம் கொண்டு மருந்து நீரில் கையை நனைத்து, கட்டியின் மேல்புறத்தையும் பக்கவாட்டுகளையும் எரிமது சாரத்தைப் போட்டுச் சுத்தம் செய்து பிறகு வேலை செய்யவேண்டும்.

### புரையும் பவித்திரமும்

கட்டிகளிலிருந்து சீழ் வெளிவருவதற்குப் போதுமான வழி இல்லாவிட்டால் அது உள் நோக்கியே பரவிச்சென்று, சதை அழுகிப் பிறகு ஒரு பாதை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும். இதற்குப் புரை என்று பெயர். புரையோடிப் போய் மற்றொரு புறத்தில் திறந்துகொண்டு இரண்டு அல்லது மூன்று துவாரங்கள் உண்டு பண்ணிக்கொண்டுவிட்டால் அதற்குப் பவித்திரம் என்று பெயர். பவித்திரங்கள் மலத்துவாரத்தைச் சுற்றியும், நீர்த் தாரையை ஒட்டியும் ஏற்படும். சாதாரண சிகிச்சையில் இந்தப் புரையும் பவித்திரமும் குணப்படுவதில்லை. புரையைப் பூராவும் கத்தியால் திறந்துவிட்டு அழுக்கு வழியைச் சுத்தப்படுத்தி ஐயோடினத் திராவகத்தைத் தடவிப் பிறகு கட்டிஞல் நாளடைவில் பெரிய தழும்புடன் ஆறும்.

### நகச் சுற்று

இது விரல்களின் நுனியில் நகங்களின் அடியில் அல்லது ஓரத்தில் புறப்படும் வேக்காடு. நகம் தசைக்குள் வளர்ந்து

சதையைச் சிதைப்பதாலும், நகங்களை அதிகமாகக் கிள்ளிக் காயப்படுத்திக்கொள்வதாலும், நகத்தை வாயில் வைத்துக் கடிப்பதாலும் இவைபோன்ற காரணங்களினாலும் நோய்க் கிருமிகளுக்கு இடம் உண்டாகி நகச்சுற்று உண்டாகும். நகத்தைச் சுற்றிலும் வலியும் வீக்கமும் அந்த அதிர்ச்சியால் காய்ச்சலும் உண்டாகும்.

சிகிச்சை : விரல் நுனியில் எலுமிச்சம்பழத்தை இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குச் செருகி வைப்பது வழக்கம். அதனால் அதிகப் பலன் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. களி கிண்டி வைப்பது அதிகமான குணத்தைத் தரும். சிக்கிரத்தில் உடையாது. அப்படியே விட்டுவிட்டால் தொற்று கீழே போய்த் தசைகளையும் நரம்புகளையும் தசைநார்களையும் பீடிக்கும். விரல் எலும்பும் கெட்டுவிடும். இவ்வாறு ஆகுமுன் திறந்துவிட்டுச் சீழை வெளிப்படுத்தவேண்டும். பிறகு தினந்தோறும் கட்டவேண்டும். நல்ல அளவு கொண்ட சப்பாத்திக்கள்ளிப்பழம் பழுத்ததாகப் பார்த்துப் பறித்தவுடனே அதன் மேலுள்ள சிறு மூட்களை எடுத்துவிட்டுக் காம்புப்பக்கம் பழத்துக்குள், நோய்பட்ட விரல் நுழையும்படி துளைத்து அதில் நகச்சுற்று விரலைச் செருகி மெல்லிய துணியைக்கொண்டு கட்டிவிட்டால் வலி குறைந்து நகச்சுற்று ஆறிப்போகும். இந்தச் சிகிச்சை நகச்சுற்று நோய் கண்டவுடனே செய்தால் பலிக்கும். பழத்திலிருந்து ரஸம் போகாமல் துளை செய்யவேண்டும் பழத்தின் சதை புண்மேல் ஈரத்துடன் அமையும்படி கட்டவேண்டும். பழத்தின் தோலை வாய் விரலை இறுக்கிப் பிடிக்காமல் கட்டவேண்டும்.

## அரையாப்புக் கட்டி

இது இடை இடுக்கில் வருவது. ஒரு பக்கமும் அல்லது இருபக்கமும் வரலாம். இடைக்குக் கீழே இருக்கும் பாகங்களில் ஏதாகிலும் தொற்று உண்டானாலும், ஆண்குறியில் புண் முதலியவை இருந்தாலும், வெள்ளைக் கிரந்தி முதலியவைகள் இருந்தாலும் உண்டாகும். கிரந்தியால் உண்டானால் உள் மருந்துகளால் குணமாகும். கிரந்திக்கு வேண்டிய சிகிச்சை செய்தால் கட்டியும் குணமடையும். மற்றக் காரணங்களால் உண்டானால் அநேகமாய்ச் சீழ் பிடித்து உடையும். கட்டியைத் திறந்து சீழை வெளியில் விட்டுப் பிறகு சூடான ஒத்தடங்கள் கட்டிக்குப் போடுவதுதான் முறை. அதிக ஆழமாகக் கீறி

விடக்கூடாது. புண்ணின் அடிப்பாகத்தில் நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் இருக்கும். அவைகளுக்கும் தொற்றுப் பிடித்திருந்தால் அவைகளையும் எடுத்தாலொழியப் புண் ஆறுவதில்லை. அவைகளை எடுக்கவேண்டுமானால் தேர்ந்த கருவிமருத்துவர்களைக் கொண்டு செய்யவேண்டும். எந்த வியாதியின் காரணமாகக் கட்டி உண்டாகிறதோ அந்த வியாதிக்குத் தக்க மருந்துகளை உள்ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

## அழுகு ரணம்

மூதலில் புண்போலத் துவக்கிச் சுற்றிலும் இருக்கும் சதைகள் ரத்தமில்லாமல் உயிரற்றதாகக் காணப்படும். இதில் சீழ் இருக்காது. அடிப்பாகம் வெளுத்து அங்கும் இங்கும் கரும் புள்ளிகள் கொண்டு ரத்தமில்லாமல் காய்ந்து கடைசியாகக் கறுப்பாக மாறிவிடும். துர்க்கந்தம் வீசும். இதற்குக் கருக் கழுகு ரணம் என்று பெயர்.

சுற்றிலும் கனத்து, ரத்தக்குழாய்கள் பருத்து வீக்கம் கண்டு ஆரம்பமாகும். புண்ணில் எரிச்சல் அதிகமாக இருக்கும். கடைசியாகப் புண்ணில் சூடு மாறிக் குளிர்ந்துபோய், பிறகு அழுகத் துவக்கும். புண்ணும் சிவப்பு மாறி மங்கின நிறம், பிறகு பச்சை, பிறகு கறுப்பு நிறங்களாக மாறி, துர்நாற்றமெடுக்கும். இதற்குக் கசியழுகு ரணம் என்று பெயர். நீரிழிவு, இருதய நோயினால் ரத்த ஓட்டக் குறைவு, ரத்தசோகை ஆகிய வியாதிகள் அழுகு ரணத்திற்கு இடங்கொடுக்கும்.

சிகிச்சை: எந்தப் பாகத்தில் இம்மாதிரி ஏற்படுகிறதோ அதற்குக் கொஞ்சம் தூரம் தள்ளி அந்த அங்கத்தை அறுத்து எடுத்து விடவேண்டும்; நல்ல ரணவைத்தியர்களைக் கொண்டு தான் செய்ய வேண்டும்.

## ஆண்குறி முன்தோல் மூடுதல்

பிறவியிலே சில ஆண் குழந்தைகளுக்கு ஆண் குறியை மூடியிருக்கும். முன்தோலின் துவாரம் மிகச் சிறியதாக இருக்கும். நாளடைவில் அழுக்குச் சேர்ந்து வலி உண்டானபிறகு தான் கவனத்திற்கு வரும். இதற்குச் சிகிச்சை துவாரத்தைப் பெரிது பண்ணிவிடவேண்டும். இல்லாவிடில் முன்தோலையே கத்தரித்துவிட வேண்டும். இது குழந்தைகளுக்குச் சுலபமாகச் செய்யலாம்.

குழந்தைகளைத் தவிர மற்றவர்களுக்கு ஆண்குறியின் முன்தோல் மேகரணங்களாலும், வெட்டைச் சூட்டினாலும் புண்ணுற்றுச் சுருங்கிவிடும். அதைப் பின்பு தள்ளமுடியாமலும், உள் இருக்கும் புண், அசுத்தம் முதலியவைகளைச் சுத்தம் பண்ண முடியாமலும் இருக்கும். இதற்கும் முன்தோலைக் கத்தரித்துவிட்டுப் பின்புறம் தள்ளித்தைத்துவிடவேண்டும். மேகம், வெட்டை - இவைகளுக்கு உள்மருந்து கொடுக்கவேண்டும்.

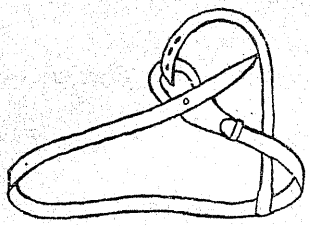
## ஆண்குறி நுனியில் பின்னல் மடங்கிப்போன முன்தோல்

மூட வராமல் பிந்தியே நின்றுவிடுவது. இதனால் குறியின் முன்பாகம் வீங்கி, வலி உண்டாகும். நீர் இறங்குவதும் கஷ்டப்படும். ஆரம்பத்தில் குளிர்ந்த தண்ணீரில் துணியை நனைத்துக் காயவிடாமல் ஒரு நாள் முழுவதும் கட்டிவைத்தால் வீக்கம் வடிந்து முன்தோலைச் சுலபமாக இழுத்து மூடிவிடலாம். மூடும்பொழுது கட்டை விரல் இரண்டையும் ஆண்குறியின் மேல் வைத்துக்கொண்டு, இரண்டு ஆள் காட்டி விரல்களால் வீக்கத்திற்குமேல் வளைத்துக் கீழே இறக்க வேண்டும். சுற்றி இருக்கும் தோல் வீங்கிப் போயிருந்தால் தைக்கும் ஊசியை நெருப்பில் இருமி சுத்தம் செய்து நாலு ஐந்து இடத்தில் குத்தி ஊனீரை வடித்து விட்டால் சுலபமாகத் தோலை இறக்க முடியும்.

## குடல் தள்ளுதல்

சிறு குழந்தைகளுக்கு நாள்பட்ட சீதபேதியின் காரணத்தால் குடல் வெந்து தளர்ந்துபோய், முக்கி மலம் போகும் பொழுது அடிக்குடல் மலத்துவாரத்திற்கு வெளியே தள்ளி வரும். சில சமயங்களில் உள்ளே போகாமல் அப்படியே நின்றுவிடும். மற்றவர்களுக்கு மூல உபத்திரவத்தாலும், மலத்துவாரத்திற்கு அருகில் உட்புறத்தில் சதை வளருகிறதனாலும் குடல் அடிப்பாகம் வெளியே தள்ளும். குழந்தைகளுக்குக் குடல் தள்ளுமானால் அப்படியே இடைவரையில் வெந்நீரில் பத்து நிமிஷநேரம் உட்காரவைத்துப் பிறகு நமது உள்ளங்கையில் மிருதுவான பஞ்சை வைத்துக்கொண்டு குடலை உள்ளே தள்ளவேண்டும். குடல் உள்ளே சென்றபிறகு வெளிவராமல் பஞ்சை வைத்துக் கோவணம்போல மூன்று அங்குலம் அகல

சிகிச்சை: உள்ளே தள்ளிவிடக்கூடிய லகுப் பிதுக்கத்திற்குத் தாங்குவார் தயாரித்துப் பிதுக்கத் துவாரத்தை அடைக்கு மாறு இடுப்பில் கட்டவேண்டும். அவ்வாறு கட்டினால் வாரானது துவாரத்தின்மேல் அமிழ்த்திக் கொண்டு இருக்கும். இதை எப் பொழுதும் அணிந்துகொண்டிருக்க வேண்டும். இந்த வார் போடுவ தற்கு முன்பு பிதுங்கியிருக்கும் குடல் முழுவதும் உள்ளே தள்ளி விட்டுப் பிறகு போடவேண்டும். மலச்சிக்கல் உண்டாகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.



தாங்குவார்

## காயக்கட்டுகள்

உடலின் பல பாகங்களிலும் கட்டுக் கட்ட வேண்டிய அவசியம் அடிக்கடி ஏற்படும். கட்டுக்கள் பல விதமாகும்.

(1) புண்ணில் வைக்கும் மருந்து, பஞ்சு முதலியவை விழாமல் இருப்பதற்காகக் கட்டுவது.

(2) ரத்தப் பெருக்கு அதிகப்படாமல் தடுப்பதற்குக் கட்டுவது.

(3) எலும்பு முறி அல்லது மூட்டு நழுவலுக்காகக் கட்டும் சிம்பு முதலியவை இடம் பெயராமல் கட்டுவது.

உடலின் பாகங்களுக்குத் தகுந்தபடி கட்டுக் கட்ட வேண்டும். கட்டுக்குத் தகுந்த துணியை முதலில் இறுகச் சுருட்டி வைத்துக்கொண்டு கட்ட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

(1) சுருள் கவணம்: இந்தக் கட்டு கம்பளி, பருத்தி, பட்டு, ரப்பர் இவைகளில் ஒன்றாக இருக்கலாம். கிராமாந்தரங்களில் சுத்தமாகச் சலவை செய்த வேஷ்டிகளிலிருந்து தயாரிக்கலாம். மூன்று அங்குல அகலம் முதல் அரை அங்குல அகலம் வரையில், அரை அடி முதல் ஆறு அடி நீளம் வரையில் கட்ட வேண்டிய இடத்தையும் காயத்தையும் பொறுத்துத் தேவையாக இருக்கும். முக்கியமாக ஒழுங்காகவும், நழுவாதபடியும் சுற்றப்பட வேண்டும். இந்தச் சுருள் கட்டுத் துணி, கை, கால், இடை, அக்குள், மார்பு முதலிய இடங்களுக்குக் கட்டுவதற்கு உபயோகப்படும். கை, கால் கட்டும்

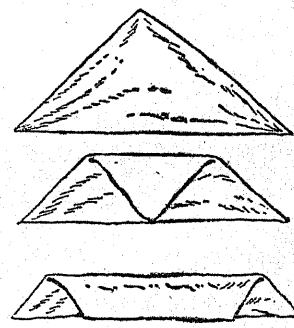
பொழுது கீழிருந்து மேலே கட்டிக்கொண்டு போகவேண்டும். மேல் சுற்று ஒவ்வொன்றும் கீழ்ச் சுற்றைப் பாதிக்கு மூடிச் சுற்றிக்கொண்டு போகவேண்டும். கட்டும் துணி மூன்று அங்குல அகலம் இருந்தால் ஒவ்வோர் அங்குலமாக ஏறிக் கொண்டு போகும். கட்டும் விதத்தில் மூன்று மாதிரி கள் உண்டு.

(1) நேர் சுரிப் போக்கு : மேலே சொல்லியபடி ஒன்றின் மேல் ஒன்றுகச் சுற்றிப் போவது.

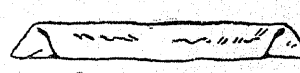
(2) மடக்குச் சுரிப்போக்கு : கட்ட வேண்டிய பாகம் பருமன் மாறியிருந்தால், நேர் சுரி முறை உதவாது. கட்டு இளகிப் போகும். சரியாய் அமையாது. இதற்கு மடக்குச் சுரிமுறையைக் கையாள வேண்டும். அதாவது, துணியை மடக்கி மாறுசுரியாகச் சுற்ற வேண்டும். மடக்கும்போது, சுற்றுவதைச் சற்றுத் தளர்த்த வேண்டும். துணிச் சுருளை மடக்குவதற்கோ, சுற்றுவதற்கோ வேண்டிய அளவு மட்டும் அவிழ்த்துக்கொண்டு சுற்ற வேண்டும்.

(3) 8 என்னும் வடிவுபோல அமையும் கட்டு : இது இடை, அக்குள், கழுத்து முதலிய மூட்டுகள் கட்டும்பொழுது உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

(4) நாலு வால் கவணம் : சுமார் மூன்று அடி நீளமுள்ள துணியை இரண்டு நுனியிலும் ஓர் அடி நீளம் இரண்டாகக் கிழித்துவிட்டால் – பக்கம் ஒன்றிற்கு இரண்டு வால்கள் இருக்கும். தலை, தாடை முதலிய இடங்களில் கட்டுவதற்கு உபயோகப் படும்.



(5) முக்கோணக் கவணம் : பக்கம் நாற்பது அங்குலமாக ஒரு சதுரத் துணித்துண்டைக் குறுக்கே மடித்துக் கத்தரித்தால் இரண்டு முக்கோணத் துணியாகும். காயக்கட்டுகளில் முக்கோணக் கவணம் மிகவும் உபயோகமுள்ளது. எல்லா இடத்திலும் கட்டுவதற்கு உபயோகப்படும். கைக்குத் தூளி கட்டித் தாங்குவதற்கு இது அவசியம் தேவை.



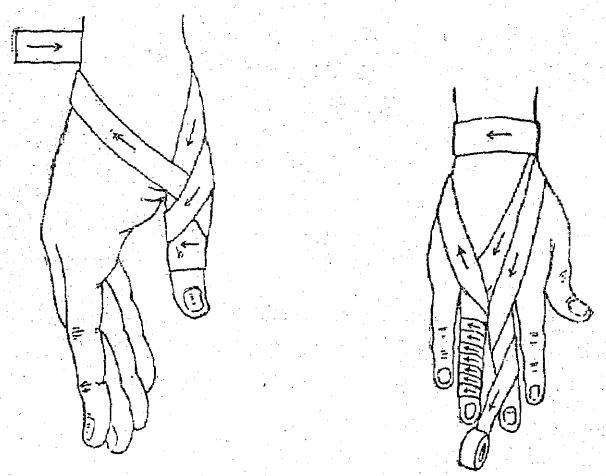
முக்கோணக் கவணம் பல விதமாக மடிக்கும் வகை

**லங்கோடிக் கவணம்:** மூன்று அங்குல அகலமுள்ள துணி இரண்டு முழ நீளம் இரண்டு துணிகளை எடுத்து ஒன்றின் நுனியை மற்றொன்றின் நடுமையத்தில் வைத்து T போலத் தைத்துவிட வேண்டும். இதற்கு லங்கோடிக் கவணம் என்று பெயர். இது இடை, மலத்துவாரம் முதலிய இடங்களில் மருந்து, பஞ்சு முதலியவை வைத்துக் கட்டுவதற்குச் சௌகரியமாக இருக்கும்.

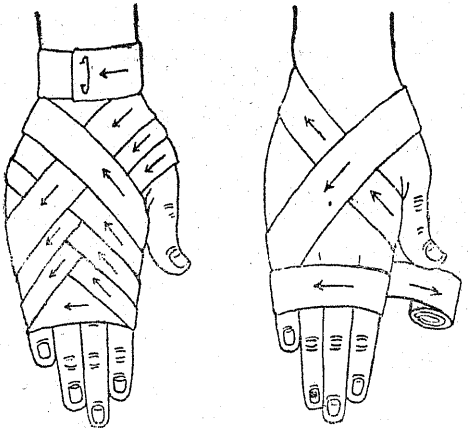
## சுற்றிவரும் கட்டுகளின் அளவு

விரல்களுக்கு—ஓர் அங்குல அகலம். கை கால்களுக்கு—இரண்டு அல்லது மூன்று அங்குலம் உடலிற்கு — நாலு அங்குலம் முதல் ஆறு அங்குலம் வரையில். ஒரு கஜம் முதல் 3 கஜம் நீளம் வரை இடத்திற்குத் தகுந்ததுபோல் இருக்க வேண்டும்.

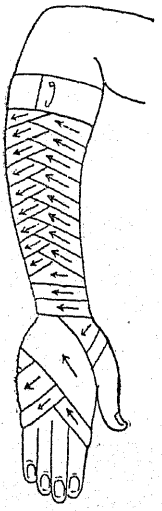
கட்டுக் கட்டத் தெரிந்தவர்களைக்கொண்டு ஒரு முறை கட்டிப் பார்த்துக்கொண்டால், பிறகு செய்வது சுலபமாக இருக்கும். இல்லாவிடில் பின் உள்ள படங்களைப் பார்த்துக் கட்டிப் பழக வேண்டும்.



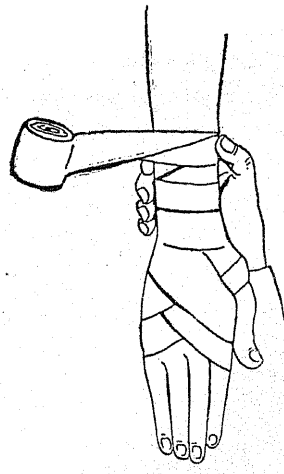
விரல்கள் கட்டும் முறை. ஓர் அங்குல அகலமும் ஒரு கஜம் நீளமும் உள்ளது.



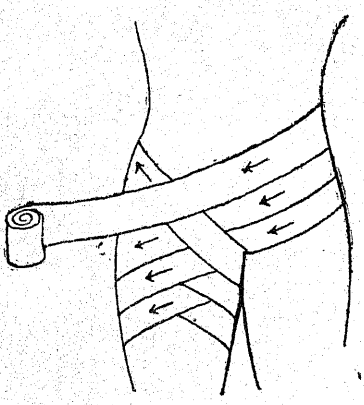
புறங்கை, முன்கை கட்டும் விதம். இரண்டு அங்குல அகலமும், ஒரு கஜ நீளமுமுள்ளது.



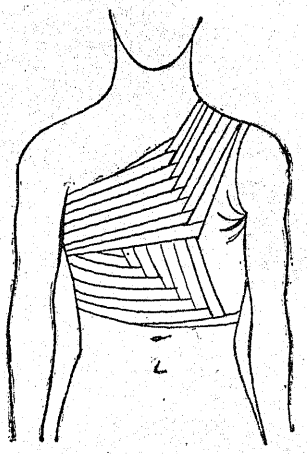
8 எண்போல மாறி மாறிக் கட்டுதல்



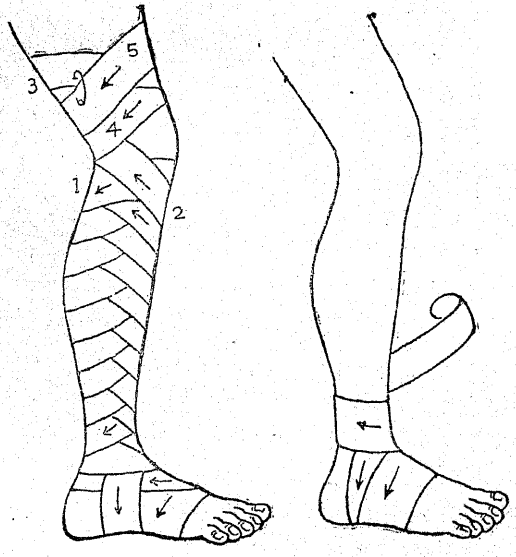
கவணம் மாறிச் சுற்றும் விதம்.



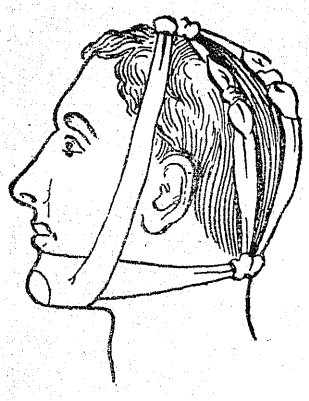
8 என்னும் எண் போன்ற கட்டு. இடையும் தடையும் சேர்த்துக் கட்டு. 3 அங்குல அகலமும் 3 கஜ நீளமும்.



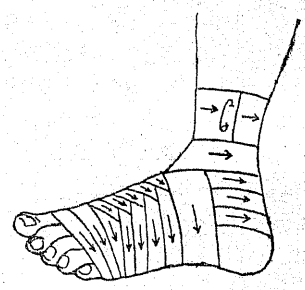
8 என்பது போன்ற மார்புக் கட்டு. நான்கு அங்குல அகலமும் 6 கஜ நீளமும்.



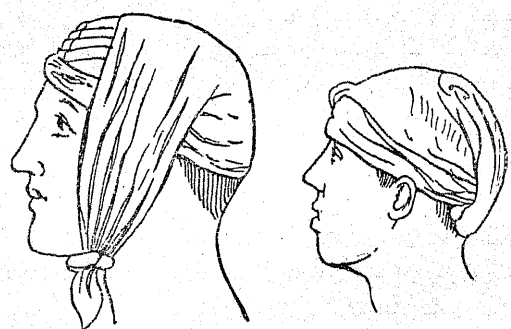

முழங்காலிற்கும் அதற்குக் கீழும் 8 என்னும் எண் போன்ற கட்டு. 3 அங்குல அகலமும் 3 கஜ நீளமும்.



முக்கோணக் கவணத்தால் கீழ்வாய்க் கட்டு.



பாதம் கட்டுதல். 8 என்னும் எண் கட்டு. இரண்டு அங்குல அகலம், 2 கஜ நீளம்.



முக்கோணக் கவணத்தால் மண்டைக் காயங்களைக் கட்டும் முறை.

## விஷக்குடி விபத்து

தற்கொலை செய்து கொள்வதற்காகவோ அல்லது தெரியாமலோ விஷங்களை யாராவது அருந்திவிட்டால் உயிர் தப்பவைக்கச் சில முக்கியமான முறைகளைக் கையாள வேண்டும்.

*(1)* வயிற்றினுள் சென்றிருக்கும் விஷத்தை வெளிப்படுத்தல்: இது வாந்தி எடுக்கச் செய்வதனாலாவது அல்லது ரப்பர்க் குழாயை வாய்வழியாக வயிற்றுக்குள் விடடுக் கழுவுதல் மூலமாகவாவது செய்யவேண்டும்.

(2) உள்ளவயவச் சதையில் பட்ட மாத்திரத்தில் வெந்து போகக்கூடிய விஷங்களை அருந்திய பிறகு வாந்தி செய்வதாலும், வயிற்றைக் கழுவுவதாலும் பயன் இராது. அதற்கு மாற்று மருந்து கொடுக்கவேண்டும்.

(3) உடலில் ஏறிவிட்ட விஷத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டிய முயற்சிகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

(4) நோயாளியின் பலமும் பிரதானமான சரீர அவயவ சக்தியும் குன்றவிடாமல் காப்பாற்ற வேண்டும். இருதயம் தளராமலும், மூச்சு ஓய்ந்து போகாமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உயிர்ப்புத் தூண்டுதலும் அவசியமானால் செய்ய வேண்டும். சரீரத்தில் சக்தி குறைந்து அபாயம் தோன்றினால் ரத்தவடிகுழாய்(நாளம்)க்குள் உப்புக் கரைத்த நீர் செலுத்தலாம். மலத்துவாரத்தின் வழியாகவும் உப்பு நீர் செலுத்தலாம். நோயாளி குடிக்கக்கூடிய நிலைமை இருந்தால் சூடான பால் கொடுக்கலாம். விஷம் இன்னதென்று தெரியாமலிருக்கும் சமயத்தில்கூடப் பொதுவாக உயிரைக் காப்பாற்றும் முறைகளை மட்டும் கையாண்டாலும் சில சமயம் நல்ல பலன் கொடுக்கும்.

### வாந்தி செய்விப்பதற்கான மருந்துகள்

(1) உப்பு: அரை வீச ராத்தல் உப்பை எட்டு வீசம் இள வெந்நீரில் கரைத்து வாந்தியாகும்வரையில் இரண்டு மூன்று தரம் கொடுக்கலாம்.

(2) கடுகுத்தூள்: எட்டு வீசம் இள வெந்நீரில் கால் வீசம் கடுகுத்தூளைக் கரைத்து மேற்கண்டபடியே வாந்தியாகும் வரையில் ஓரிரண்டு தரம் கொடுக்கலாம்.

(3) படிக்காரம்: காலே அரைக்கால் வீசம் படிக்காரத்தை ஒரு வீசம் வெல்லத் தண்ணீரில் கரைத்துப் பதினைந்து நிமிஷத்திற்கு ஒரு முறை வாந்தி எடுக்கும்வரை கொடுக்கலாம்.

(4) மயில்துத்தம் (துருசு): பதினைந்து நெல் எடை மயில் துத்தத்தை நான்கு வீசம் வெந்நீரில் கலந்து அரிசிக் கஞ்சி அல்லது வால்கோதுமை நீருடன் சேர்த்து வாந்தி உண்டாகும் வரையில் கொடுக்க வேண்டும்.

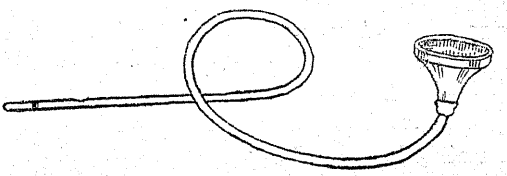
### விஷத்தைச் சாந்தப்படுத்தும் வகை

அரிசிக்கஞ்சி, வால்கோதுமைக் கஞ்சி, பால், கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கரு ஆகியவை வயிற்றில் விஷத்தினால்

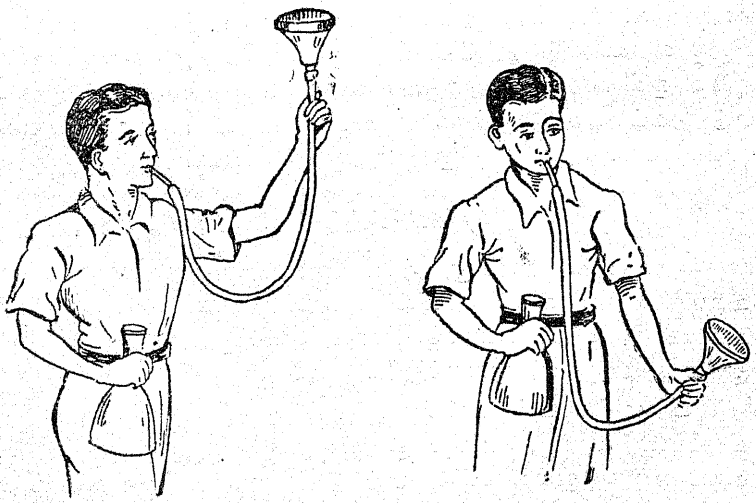
உண்டான ரணத்தை ஆற்றும். ஒரு கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் குழைத்துக் கொடுக்கலாம். இஸப்கோல் விதைத் தண்ணீரும், கோந்தும் எண்ணெயும் தண்ணீரில் பாலாகக் குழைத்துக் கொடுத்தாலும் ரணத்தை ஆற்றும்.

## வயிற்றைக் கழுவுதல்

வயிற்றைக் கழுவுவதற்கென்றுள்ள ரப்பர்க் குழாய் மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும். இல்லாவிட்டால் கால்



அங்குல அகலம் கொண்ட ரப்பர்க் குழாய் மூன்று அல்லது நாலு அடி நீளமுள்ளதை எடுத்து, அதில் ஒரு முனையில் பக்கத்தில் ஒரு சிறிய துவாரம் போட்டு, மற்றொரு முனையில் ஒரு புனல் செருகிவிட்டால் வயிறு கழுவுவதற்குப் போதும். உதட்டிலிருந்து வயிறு, நடு வயசுள்ள ஒருவனுக்குப் பதினைது



ரப்பர்க் குழாயின் மூலம் வயிறு கழுவும் விதம்.

அங்குலம் இருக்கிறது. ஆகையால் குழாய் பதினறு அங்குலம் வாய்க்குள் சென்றால் வயிறு சேர்ந்துவிடும்.

நோயாளி ஞாபகத்துடன் இருந்தால் ரப்பர்க் குழாயின் துவாரம் போட்ட பக்கத்தை வாயில் தொண்டை வரையில் கொடுத்து விழுங்கச் சொல்ல வேண்டும். அப்படி விழுங்கும் பொழுது வாந்தியெடுக்க வரும். அந்தச் சமயங்களில் வெளி வராமல் உள்ளே தள்ளிக்கொண்டு போய், பதினறு அங்குலம் உள்ளே சென்ற பிறகு நிறுத்திவிட வேண்டும். பிறகு புனல் வழியாக வேண்டிய பாலோ, எண்ணெயோ, மற்ற மருந்து கஷாயோ ஊற்றி வயிற்றில் சற்று நேரம் தங்கிய பிறகு புனலை வயிற்றுக்குக் கீழாக ஒரு தட்டில் இறக்கினால் வயிற்றில் இருக்கும் தண்ணீர் திரும்பவும் வெளிவந்துவிடும். புனலை இறக்கும்பொழுது நிறைந்துள்ள ரப்பர்க் குழாயைப் புனலுக்குக் கீழ், விரலால் அமுக்கிப் பிடித்துக்கொண்டு பிறகு கீழே இறக்கவேண்டும். அப்போதுதான் வயிற்றிலுள்ள நீர் வெளி வந்து தானாக வடியும். ஒவ்வொரு தடவையும் பட்டணம் படியால் ஒரு படிவரையில் தண்ணீர் உள்ளே விட்டுக் கழுவலாம். ஞாபகம் இல்லாமல் சுரணையற்றுக் கிடப்பவர்களுக்கு வயிற்றைக் கழுவ வேண்டுமானால் வாயை நன்றாகத் திறந்து கொண்டு தொண்டையில் இடது கை முன்னிரண்டு விரல் கஷாயும் வைத்து, மூச்சுக்குழாயை மூடிக்கொண்டு விரல்களால் உணவு செல்லும் குழாயில் ரப்பரைத் தள்ளிவிட்டுப் பிறகு விரலை எடுத்துக்கொண்டு குழாயை மெதுவாக உள்ளே தள்ளினால் பதினறு அங்குலம் வரை செலுத்தலாம். இருமல் எடுத்தால் தவறி மூச்சுக் குழாயில் போயிற்று என்று கவனிக்க வேண்டும். பதினறு அங்குலம் உள்ளே போகாது.

## விஷநாபம்

விஷநாபக் கிழங்கு, அதன் வேர், தழை எல்லாம் கடும் விஷப்பொருள்கள். வாயில் பட்டவுடன் விறுவிறுப்பு உண்டாகி, பிறகு நாக்கு வாயெல்லாம் மரத்துப்போகும். மூச்சும் நாடியும் குறைந்துபோகும்.

பிறகு உடல் நடுக்கமுற்றுப் பலம் குறைந்துவிடும். புரட்டல், வாந்தி, மார்புக் குழியில் வலி, இவைகள் ஏற்படும். கடைசியாக மூச்சடைப்பு ஏற்படும். கைநாடி பலம் குன்றி முன்னும் பின்னுமாக அடிக்கும். உடல் குளிர்ந்து

பஞ்சடைந்தது போலாகும். கைகால்கள் பாரமாகப் போய் மயக்கம் உண்டாகிப் பார்வை, பேச்சு, காதுகேட்பது இவை களும் குன்றிவிடும். கடைசியாக இருதயம் வேலை செய்யாமல் நின்றுவிடும். ஆனால் கடைசிவரையில் ஞாபகம் இருக்கும்.

சிகிச்சை : வாந்தி தானே ஏற்படாவிட்டால் வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும். வயிற்றைக் கழுவவேண்டும். மலத்துவாரத்தின் வழியாகக் குடலைக் கழுவவேண்டும். பேதிக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெய் கொடுக்கவேண்டும். உயிர்ப்புத்தூண்டல், நாளத்தில் உப்புத்தண்ணீர் செலுத்து வது முதலியவை செய்யவேண்டும். சூடான காபியும் பாலும் கொடுக்கவேண்டும். நோயாளியைப் படுக்கவைக்க வேண்டும். வெள்ளைமருதுப் பட்டைப் பொடியைத் தேனில் கலந்து கொடுக்கலாம். தடவைக்கு முப்பது நெல் எடைக்குக் குறையா மல் கொடுக்கவேண்டும்.

## பாஷாணம்

இதில் எலிப் பாஷாணம், கௌரிபாஷாணம், இன்னும் சில வகைகளும் உண்டு. எல்லாம் பாஷாணதாதுவிலிருந்து உண்டான கனிசப் பொருள்கள். இது மிகவும் கடுமையான விஷம்.

மருந்திட்டுக் கொல்வதற்காக இந்த விஷந்தான் அநேகமாக உபயோகப்படுகிறது. இவ்விஷம் உணவோடு கலக்கப்பட்டால் வாசனையும் ருசியும் அதனால் வேறுபடா. ஆகையால் விஷம் கலந்தது தெரியாது. தவிர மிகச் சிறிய அளவு உட்கொண் டாலும் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும். வயிறு, குடல் முதலிய இடங்களை ரணப்படுத்தியும், நரம்பு மூலஸ்தானங்களைக் குலைத்தும் இந்த விஷம் மனிதனைக் கொல்கிறது.

குறிகள் : (1) மார்புக்குழியிலும் வயிற்றிலும் வலி. (2) தாகம். (3) வாந்தி. (4) வயிற்றிலும் குடலிலும் கடுப்பு. (5) பேதி. பிறகு வயிறும் குடலும் பொத்து மலத்தில் ரத்தமும் போகலாம். (6) கண் கொதிப்பு. (7) தோலின் மேல் சிவப் பான சிறு ரத்தக்கட்டிகள். (8) தோல் உரிந்து உதிர்தல். (9) வாயில் ஊனீர் சுரத்தல். (10) நீர் குறைந்து இறங் கிக் கடைசியாக வற்றிப்போகும். (11) காமாலை. (12) உடல் குளிர்ச்சியாகிக் கைநாடி பலம் குறைதல். (13) கை, கால்,

பாதம், எரிச்சல், மதமதப்பு. (14) இசிவு, மயக்கம், வாய்ப் பூட்டு.

சிறு அளவில் பல தடவை உணவில் பாஷாணம் கலந்து கொடுக்கப்பட்டுவந்தால் மேற்கூறிய குறிகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஏற்படும். சில இல்லாமலும் இருக்கும். பாஷாணத்தின் குறிகள் அநேகமாய் வாந்திபேதியை ஒத்திருக்கும்.

சிகிச்சை உடனே செய்தால் பயன் தரலாம். காலதாமதமாகி விட்டால் பலிக்காது. சிகிச்சை முறையை மூன்று பகுதியாகப் பிரிக்கலாம்.

(1) விஷ சத்துக்களை வெளிப்படுத்துவது, (2) மாற்று மருந்துகள் கொடுப்பது, (3) ஏற்பட்ட சேதத்திற்குச் சமனம் செய்தல்.

### விஷச் சத்துக்களை வெளிப்படுத்துவது

(1) ஏராளமான தண்ணீர் குடிக்கக் கொடுத்து வாந்தி எடுக்கும்படி செய்தல். வயிற்றுக்குழாய் உபயோகப்படுத்திக் கழுவினால் மிகவும் ஜாக்கிரதையோடு செய்ய வேண்டும். ரப்பர்க் குழாய் போட்டுக் கழுவுவதற்கு முன்பாகக் கோழி முட்டையின் வெள்ளைக்கருவைத் தண்ணீரில் கலந்து வயிறு நிறையக் குடிக்கச்செய்து பிறகு கழுவுவது நல்லது. இஸப்கோல் விதைத் தண்ணீரும் ஏராளமாகக் கொடுக்கலாம்.

(2) மாற்றுமருந்து: இரும்பு சம்பந்தமானவை முறிவு. அன்னபேதி ஓர் அவுன்ஸ் முதல் இரண்டு அவுன்ஸ் வரையில் உப்புத் தண்ணீரில் கரைத்துக் கொடுக்கலாம்.

வயிற்றுவலிக்குப் பனிக்கட்டிப்பையை வயிற்றின்மேல் வைக்கலாம். கைகால்களுக்குச் சூடு உண்டாக்குவதற்கு வெந்நீர்ப் பையும் வெந்நீர்ச் சீசாவும் வைக்கலாம்.

(3) குடல் வேக்காட்டிற்கு பன்னிரண்டு நெல்லெடை அபீன இரண்டு அவுன்ஸ் கஞ்சியில் கரைத்து மெதுவாக மலத்துவாரத்தின் வழியாக உள்ளே செலுத்த வேண்டும்.

### மாட்டிற்கு விஷம்

கிராமங்களில் மாட்டின் தோலுக்காக மாடுகளுக்கும் இந்தப் பாஷாணம் வைப்பதுண்டு. பாஷாணத்தை நெய் அல்லது வெல்லத்தில் கலந்து மாடு மேயுமிடத்தில் வைப்பார்கள் அல்லது புல்லின்மேல் மாவில் கலந்து தூவிவிடுவார்கள். இது

மாட்டுக்கு விஷம் வைக்கிறவர்கள் முறை. உடனே வலிப்புக் கண்டு, பின்காலால் வயிற்றை அடித்துக்கொண்டு, வாயில் நுரை தள்ளிச் சிறிது நேரத்துக்கு அப்புறம் ரத்தக்கழிச்சல் எடுக்கும். விஷம் கொடுத்து இரண்டு மணிமுதல் நான்குமணி நேரத்தில் மாடு இறந்துவிடும்.

சிகிச்சை: இரண்டு படி நல்லெண்ணெய் அல்லது ஆளி விதை எண்ணெய் உள்ளுக்கு ஊற்றிவிடவேண்டும். இம்மாதிரி மணிக்கு ஒரு தடவை கொடுத்து வரவேண்டும். ஆகாரம்: ஆளிவிதைக் கஞ்சி, தவிடு கலந்த சோறு கொடுக்கவேண்டும். புல் வைக்கோல் மூன்று நாளைக்குக் கொடுக்கக்கூடாது.

துருசு அல்லது மைல்துத்தம் விஷம்: இதை அதிகமாக உட்கொண்டால் விஷமாகும்.

குறிகள்

(1) வாயூறல் சுரப்பு, (2) வாயில் களிம்புச் சுவை தோன்றும், (3) அடக்கமுடியாத வாந்தி, (4) வயிறு குடல் வேக்காடு, வலி, மற்றும் பாஷாணத்திற்கு உண்டாகும் குறிகளும் காணப்படும்.

சிகிச்சை: வாந்தி எடுப்பதே இதன் குணமானதால் வாந்தி எடுக்க மருந்து கொடுக்கவேண்டியதில்லை. வயிற்றுக் குழாயை உபயோகப்படுத்துவதற்கு முன்பு கோழிமுட்டையின் வெள்ளைக் கருவும் பாலும் கலந்து கொடுக்கவேண்டும். இஸப்கோல் விதைக் கஞ்சி குடிக்கவேண்டும். வலி குறைவதற்கும், தூக்கத்திற்கும் அபின் கொடுக்கலாம். வயிற்றிற்குச் சூடான ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும்.

ஊமத்தை

கஞ்சா உபயோகிப்பவர்கள் வெறி அதிகம் உண்டாக்குவதற்காக, ஊமத்தையைச் சேர்த்து உட்கொள்வதால், ஆபத்து விளைவதுண்டு. அபின், கஞ்சா இவைகளோடும் போக்கிரிகள் மயக்கி மோசம் செய்வதற்காகப் பலகாரங்களோடும் கலந்து கொடுப்பதும் உண்டு. ஊமத்தைச் செடியின் இலை, விதை இவைகளை அளவிற்கு மிஞ்சி உட்கொண்டாலும் விஷமாகும்.

குறிகள்: (1) தொண்டை உலரல், (2) விழுங்கக் கஷ்டம், (3) கள் குடித்தவன் போல மயக்கம், (4) முகச் சுரப்பு, (5) சித்தப் பிரமை, (6) கண்களில் மணி அகன்று

போகும், (7) பார்வை குன்றிப் போவது, (8) கடுமையான காய்ச்சல். அனல் மானி 106° - 108° வரையில் காட்டும். (9) எதையோ பிடிக்கப்போவது போலவும், துணி படுக்கை முதலியவைகளைப் பிடுங்குவது, கைவிரல்களிலிருந்து நூலெடுப் பதுபோல் இழுப்பது, இத்தகைய அவக்குறிகள். (10) சில சமயங்களில் பேதி. (11) கடைசியாக வலிப்பு உண்டாகி, இருதயமும் மூச்சும் நின்றுபோகும்.

சிகிச்சை: வாந்தி எடுக்க வைக்கவேண்டும். கடும் பேதிக்கு மருந்து கொடுக்கவேண்டும். மூத்திரம் கழியாவிடில் நீரிறக் கியைக்கொண்டு எடுத்துவிடவேண்டும். காய்ச்சலுக்குப் பனிக் கட்டி, ஈரத்துணி அடுக்கு இவை வைப்பது, குளிர்ந்த தண்ணீர் ஊற்றுவது முதலியன செய்யவேண்டும். ஆரூட்டம் அதிகமாக இருந்தால் அபின் கொடுக்கலாம். மருந்து உட்கொள்ளும் நிலையில் இருந்தால் இருதயத்திற்குப் பலம் கொடுப்பதற்கு வெள்ளை மருதமரப்பட்டை நாற்பது நெல்லெடை வரையில் சூரணம் அல்லது கஷாயமாக அடிக்கடி கொடுக்கலாம்.

## எட்டிக்கொட்டை

இது அதிகம் உட்கொண்டால் கடுமையான விஷமாகும். நரம்புகளை இழுத்து, வலிப்பு உண்டாக்கி, தசைகள் விறைத்து மூச்சு நின்றுவிடும்.

குறிகள்: (1) மூச்சடைப்பு, (2) முகத்தில் கோரத் தோற்றம், (3) இசிவு போன்ற வலிப்பு, (4) மருண்ட விழி, (5) ஞாபகம், பார்வை, காது இவைகளில் ஒன்றும் குறைவு ஏற்படுகிறதில்லை. (6) வாய்ப்பூட்டு - தனுர் வாயு வியாதியில் தனுர் வாயு ஆரம்பத்தில் வரும். எட்டிவிஷமானால் பிந்தி வரும்.

சிகிச்சை: உடனே எவ்விதமாவது வாந்தி எடுக்கச் செய்ய வேண்டும். வயிற்றைக் கழுவவேண்டும். துவர்ப்பு (காசுக் கட்டி) போன்றவை தடவைக்கு முப்பது நெல்லெடை உள்ளுக்குக் கொடுத்து வாந்தி செய்விக்கவேண்டும். அல்லது வயிற்றைக் கழுவவேண்டும். அபின் கொடுக்கவேண்டும். அவசியம் ஏற்பட்டால் உயிர்ப்புத் தூண்டலும் செய்ய வேண்டும். நோயாளியை இருட்டறையில் நிச்சப்தமாகச் செய்து வைக்க வேண்டும்.

## அபின்

தூக்குப் போட்டுக்கொள்வதற்கு அடுத்தபடி தற்கொலை செய்துகொள்கிறவர்கள் கைக்கொள்வது அபின் என்று சொல்வதுண்டு. வயிறு காலியாக இருக்கும்பொழுது இந்த விஷம் துரிதமாக வேலை செய்யும்.

குறிகள் : (1) தலைவலி, சோர்வு, மயக்கத் தூக்கம். (2) கண்ணில் மணி குறுகிப்போவது, இறக்கும் தறுவாயில் மட்டும் கண்ணில் மணி அகன்றுவிடும். (3) உடல் சில்லிட்டு, முகம் வெளுத்தாவது அல்லது கறுத்தாவது போகும். (4) கைநாடி வேகமாகவும், பலம் குறைந்தும், தவறியும் அடிக்கும். (5) மூச்சுக் குறைந்து, சத்தம் அதிகரித்து முறை தப்பிக் கடைசியாக நின்றுவிடும். (6) தசைகள் செயலற்றுக் கிடக்கும்.

சிகிச்சை : வயிற்றை நன்றுகக் கழுவ வேண்டும். வாந்தி எடுக்கும் மருந்துகள் கொடுப்பது பயன்படாது. பொட்டாஷ் நீல உப்பு, ஒரு வீசம் தண்ணீருக்கு ஒரு நெல்லெடையாகக் கலந்து வயிற்றைக் குழாய் செலுத்தி நன்றுகக் கழுவிவிட வேண்டும். பொட்டாஷ் நீல உப்பு கிடைக்காவிடில் துரிசுப் பொடியைக் கலந்து உபயோகப்படுத்தலாம். கடுகு அல்லது உப்பைத் தண்ணீரில் கரைத்து ஏராளமாகக் கொடுத்து வாந்தி எடுக்கச் செய்யலாம். வயிறு கழுவக் குழாய் இல்லாவிடில் பொட்டாஷ் நீல உப்புத் தண்ணீர் நிறையக் குடிக்கச் செய்து, தொண்டையில் விரல் விட்டு வாந்தி எடுக்கச் செய்யலாம். நோயாளியைத் தூங்கவிடக்கூடாது. தட்டி எழுப்பியோ, கிள்ளியோ ஏதாகிலும் செய்து தூங்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சூடான காபி குடிப்பதற்குக் கொடுக்க வேண்டும். அட்ரோபின் ஸல்பேட் $\frac{1}{50}$ - $\frac{1}{100}$ க்ரெயின் அளவு ஊசியில் ஏற்றிக் குத்துவது அபினிவிஷத்துக்கு மாற்று மருந்து.

## அலரி விதை

சில பிராந்தியங்களில் கிராமங்களில் அலரிவிதையைத் தற்கொலை செய்துகொள்வதற்கு உபயோகப்படுத்துகிறார்கள்.

(1) வாந்தி, வாயில் நுரை தள்ளல், ஆருட்டம்.

(2) நாடி ஓடுங்கி மெள்ளப் போவது.

(3) மூச்சு வேகமாக இருப்பது.

(4) கைகள் நடுக்கமும், பிறகு உடல் விறைப்பும், வலிப்பும்.

(5) மயக்கம்.

சிகிச்சை : வாந்தி எடுக்கச் செய்யும் முறைகள், வயிற்றைக் கழுவுவது முதலியன. எட்டித் திராவகம் பத்துச் சொட்டு தண்ணீரில் கலந்து கொடுப்பது இதற்கு மருந்து. வெள்ளை மருது சூரணமும் கொடுத்து இருதயத்திற்குச் சக்தி அளிக்க வேண்டும். அவசியமானால், உயிர்ப்புத் தூண்டல் செய்ய வேண்டும்.

## ரஸபாஷாணங்கள்

பாதரஸ செந்தூரம், சவ்வீரம், ரஸகர்ப்பூரம், ஜாதி லிங்கம் பஸ்மம் முதலிய விஷங்களினால் ஏற்படும் குறிகள், வெள்ளைப் பாஷாணத்திற்கு ஏற்படும் குறிகள்போல் இருக்கும். நாக்கு வெண்மையாகவும் சுருங்கியும் இருக்கும். மரணம் சீக்கிரம் ஏற்படும். சிகிச்சையும் முன் சொல்லியவைபோலவே செய்யவேண்டும். வயிற்றைக் கழுவ முடியாது. கோழிமுட்டையின் வெள்ளைக் கருவும் பாலும் கொடுக்கவேண்டும்.

## அழுகுமாமிசம்

அழுகிப்போன மீன் மாமிசத்தில் ஒருவித விஷ க்ஷாரத் தகையம் உண்டாகும். இதை உட்கொள்வதனால் வாந்திபேதியைப்போல் குறிகள் உண்டாகும். நாக்கு கரு நிறமாய்க் காய்ச்சலும் வரும்.

சிகிச்சை : வாந்தி பேதிக்குச் செய்யும் சிகிச்சை பூரம் $\frac{1}{8}$ (Calomel) நெல்லைடைவீதம் மணிக்கு மணி கொடுத்து வர வேண்டும். இருதயத்திற்குத் தூண்டுபலம் கொடுத்து வருவதுடன் கைகால்களுக்குச் சூடு கொடுப்பது, காளங்களின் மூலம் உப்பு நீர் செலுத்துவது முதலிய முறைகளை அநுசரிக்க வேண்டும்.

# அத்தியாயம் 8

## கர்ப்பம் - பிரசவம் - சிசுவளர்ப்பு

### கிருமி சுத்தம்

உலக அமைப்பில் ஜீவராசிகளில் சிறப்பான ஸ்தானம் அடைந்திருப்பதற்கு முக்கியமான காரணம் மனிதனுடைய குடும்ப விவாக முறைகள். தேசத்திற்கும் ஜாதிகளுக்கும் சிற்சில வேறுபாடுகள் இருந்தபோதிலும், ஆணும் பெண்ணும் கூடிக் குழந்தைகளைப் பெற்றுக் குடும்ப வாழ்க்கை நடத்துவது ஒரு பொது தர்மமாக அமைந்திருக்கிறது. இதனின்று பிள்ளைப் பேற்றுக்குரிய காப்பு, சிகிச்சை என்பவைகளைப்பற்றிய அறிவு, மனித ஜாதியின் நலத்திற்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் இன்றியமையாதது என்பது வெளிப்படை.

மனித வர்க்கத்தின் தோற்றத்திற்குக் காரணமாயுள்ள இயற்கைச் சக்திகளின் பயனுகவே சிசு உற்பத்திக்கும், தாய், சிசு இருவர்களின் பாதுகாப்புக்கும் வேண்டிய எல்லாச் சாதக நிலைகளும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இயற்கையமைப்பைச் சரிவர அறிந்து அதைச் சீர்கெடாமல் பார்த்துக்கொள்வதே நம்முடைய வேலையாகும், ஸ்திரீகளுக்குப் பிள்ளை பெறுவ தென்பது உயிருக்கு அபாயமான ஒரு நிகழ்ச்சி என்று எண்ண வேண்டிய அவசியமே இல்லை. இயற்கைப்போக்கை நாம் கெடுப்பதனுல்தான் அபாயம் நேரிடுகிறது. தற்காலம் நமது நாட்டில் சிசுமரணங்களின் தொகை பின்வருமாறு :—

| | | |
|---|---|---|
| 1000 | பிரசவங்களில் செத்துப் பிறக்கும் குழந்தைகள் ... | 50 |
| ,, | கர்ப்பங்களில் குறைமாதத்தில் அழிந்து போவது ... | 200 |
| ,, | பிறந்த குழந்தைகளில் ஒரு வயசிற்குள் இறப்பது ... | 300 |
| | ஆயிரத்துக்கு ஆக மொத்தம் | 550 |

ஆகையால் சுமார் பாதி நஷ்டம் ஏற்படுகிறது. மற்ற நாடுகளில் இம்மாதிரியான சிசுமரணம் இல்லை. இங்கிலாந்து முதலிய மேற்கு நாடுகளில் பிறக்கும் குழந்தைகளில் ஒரு வருஷத்திற்குள் இறப்பவை 1000-க்கு அறுபது. அந்நாடுகளைக் காட்டிலும் ஒரு வயசிற்குள் சிசு மரணம் ஐந்து மடங்கு நம் நாட்டில் அதிகமாக இருக்கிறது. பிள்ளைப் பேற்றைப் பற்றி அந்நாட்டில் ஜனங்களுக்குள்ள அறிவும், கையாளும் நல்ல முறைகளுமே விபத்துக் குறைவுக்குக் காரணம். நம் நாட்டிலும் போதியபடி பிரசாரம் செய்தால் பயன் அடையலாம். நம் நாட்டுப் பழக்க வழக்கங்கள், உண்மையான தேகதத்துவங்களை அடிப்படியாகக் கொண்டுதான் ஆதியில் நிறுவப்பட்டன. நாளடைவில் கையாளும் அடிப்படைத் தத்துவங்களை மறந்து பயனற்ற சில அனுஷ்டானங்களை மட்டிலும் அறிவீனத்தினால் பற்றிக்கொண்டு கஷ்டப்படுகிறோம்.

நம்மைச் சுற்றிலும், நம் உடல் தோலிலும், வாயிலும், மூக்கிலும், குடலிலும் நோயணுக்கள் ஏராளமாக இருக்கின்றன. அப்படி இருந்தும் பெரும்பாலோர் நோய்வாய்ப் படுவதில்லை. ஆகாரத் தவறுகளாலோ, ஸ்நான பானத் தவறுகளாலோ, அல்லது வேறு காரணத்தினாலோ தேகத்தின் சக்தி குறைந்து போனால் தேகத்தில் உள்ள நோய்க்கிருமிகள் நோயை உண்டாக்குகின்றன. வைத்திய முறையின் மூலதத்துவம், உடலில் இருக்கும் இயற்கைப் பாதுகாப்புக் கெடாமல் இருக்கப் பார்த்துக்கொள்வது. கர்ப்ப அவயவங்களிலுள்ள சிறந்த இயற்கைப் பாதுகாப்புகளை நாம் தெரிந்துகொண்டால், நோய் ஏற்பட்டபொழுது பகுத்தறிவுடன் சிகிச்சை செய்ய முடியும். பிள்ளைப்பேறு சம்பந்தமான நோய்களுக்கு இரையாகிறவர்கள் பெண்மக்கள். பக்கத்தில் இருந்து உதவி செய்பவர்களும் பெண்மக்கள். அவர்கள் தேக அமைப்பை நன்றாய்த் தெரிந்துகொண்டால் பெரும் பயன் உண்டு. பிரசவத்தைப்பற்றியோ, பிரசவ வேதனையைப் பற்றியோ நாம் பயப்படுவதற்குக் காரணம் ஒன்றும் இல்லை. ஆடு மாடுகள் பறவைகள், இவைகள் எல்லாம் கருத்தரித்து வம்சவிருத்தி செய்கின்றன. அவைகள் கர்ப்பம் தரித்ததலைப் பற்றியோ, பிரசவத்தைப் பற்றியோ பயப்படுவதில்லை. அவ்வாறே மக்களும் பிரசவப் பொறுப்பைத் தைரியமாகவே ஏற்றுக்கொள்ளலாம். இளம் பெண்கள் கர்ப்பத்தினால்

புதிய உணர்ச்சி, சக்தி, அழகு இவைகளே அதிகம் பெறு கிறார்கள். நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்றுறு பிரசவங்கள் உபத் திரவம் யாதொன்றும் இல்லாமல், வைத்தியர்களுடைய உதவி இல்லாமலே நடக்கிறது. நூற்றுக்கு நான்கு கஷ்டம் நேரிடு கிறது. அதுவும் சரியான காலத்தில் தேவையான தகுந்த உதவி இருக்குமானால் ஏற்படமாட்டாது. ஆகையால் இயற்கைப் பாதுகாப்பு முறைகள் என்னவென்பதை நாம் நன்கு தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

பெண்களுக்கு யோனி சாதாரணமாக ஈரப்பசையுள்ளது. அந்த ஈரப்பசையில் பாலகக்காடி (புளிப்பு) அணு உயிர்கள் உள்ளன. இந்த அணு உயிர்கள் நோய் அணுக்கள் அணு காமல் இருப்பதற்கு இயற்கைக் காப்பாகும். கருப்பையின் வாயிற்படிபோன்ற யோனியில் இந்த இயற்கைப் பாதுகாப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது. கர்ப்பம் தரித்தவுடன் இந்தப் பாலகக் காடி நுண்ணங்கள் ஏராளமாக அதிகரித்துவிடுகின்றன. இதனால் முன்னிருந்ததைவிடப் பலமான பாதுகாப்பு கருப் பைக்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

கருப்பையின் கழுத்துப் போன்ற நாளம் யோனிக்குள் சேர்ந்திருக்கிறது. இந்த நாளம் சாதாரணமாகக் குறுகி மூடப்பட்டிருக்கும். ஆனால் அதில் ஊசி முனைபோன்ற ஒரு சிறிய துவாரம் மட்டும் இருக்கிறது. இந்தத் துவாரத்தின் வழி யாக ருதுகாலங்களில் கருப்பையிலிருந்து ஊனீரும் ரத்தமும் வெளிவருகின்றன. புணர்ச்சியின் முடிவில் ஆண் ரேதாணுக் கிருமிகள் யோனியிலிருந்து இந்தத் துவாரத்தின் வழியாகக் கருப்பைக்குப் போகிறது. உள்ளே செல்லும் இந்த அணுக்களில் ஏதேனும் ஒன்று கருப்பையிலாவது அல்லது கருப்பைக் குழியி லாவது கரு மூலத்தில் உட்கலந்து ஒன்றுகிக் கரு உண்டாகிறது. அவ்வாறு உண்டாகிய பூரித்த கரு, கருப்பையினுள்ளே சென்று அதனுள் சதையில் ஒட்டிக் கொள்ளுகிறது. இதன் பிறகு வெளியிலிருந்து நோயணுக்கள் முதலியவை கருப்பையினுள் புகாவண்ணம் தடுப்பதற்கு இயற்கையில் காப்பு ஏற்படுகிறது. கர்ப்பமானவுடனே யோனிக்குள் நீண்டிருக்கும் கருப்பை யின் கழுத்து மிருதுவாகி, தளர்ந்து கொடுத்து அதன் மத்தியில் இருக்கும் துவாரம் பசைச் சளியினால் அடைபட்டு விடுகிறது. இந்தச் சளி கோலி வடிவமாக உருண்டையாக இருக்கும். அது வெண்தாதுக்களால் நிறைந்திருக்கிறது. இந்த வெண்

தாதுக்கள் எந்த நோய்க்கிருமிகளையும் கொன்று ஜரித்து விடக்கூடிய சக்தி கொண்டவை. ஆகையால் கருப்பையின் சளியடைப்பானது கருப்பையின் துவாரத்திற்கு ஒரு தக்கை போன்று இருப்பதோடு கிருமி சுத்தி சாதனமுமாகிறது. அதைத் தாண்டி அணுக்கிருமிகள் உட்செல்ல முடியாது. கர்ப்பம் தரியாமல் இருந்த வரையில் அந்தத் துவாரம் திறந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாக இருந்தது. ருதுகால அழுக்கு வெளி வருவதற்கும், புணர்ச்சிக் காலங்களில் கர்ப்பம் ஏற்படுவதற்கும் துவாரம் திறந்திருக்கும். கர்ப்பம் ஏற்பட்டவுடன் ருதுகால முறை நின்றுவிடுவதால், புணர்ச்சியின் காரணமாக உண்டாகி இருக்கும் கர்ப்பம் வளர்ந்து பூரணமாவதற்கு அடைபட்டிருப் பதன் அவசியமும் பாதுகாப்பும் நன்கு விளங்கும். கர்ப்பமாக இருக்கும் கரு சிசுவாக வளர்ந்து, குறிப்பிட்ட காலத்தில் பிர சவ வேதனை ஏற்பட்டு வெளியே வந்துவிடுகிறது. இந்த நிகழ்ச்சிகளுக்கெல்லாம் இயற்கைப் பாதுகாப்புக்கள் இருக் கின்றன.

இதுவுமன்றி, பிரசவ காலத்திலும் அதற்குப் பிறகும் நோயணுக்கள் அணுகா வண்ணம் இயற்கையமைப்புக்கள் உண்டு. மிகவும் சாமர்த்தியமான வைத்திய முறையிலும் இதற்கு ஈடான ஒழுங்கு முறையை நாம் கற்பனை செய்ய முடியாது. குழந்தை பிறந்தபின் சில நாட்களுக்குக் கருப்பையின் வாய் முன்மாதிரி அடைபடாமல் ஓரளவு திறந்திருக்கும். அச் சமயம் கருப்பையும் அதைச் சார்ந்த யோனிக் குழாயும் கிருமி சுத்தமாக இருப்பது அவசியமாகிறது. பிரசவ காலத்தில் இதற் காக இயற்கை அமைப்பு உண்டு. சிசுவின் தலை முதலில் வெளி வரும். சிசுவின் தலை வெளிவருவதற்கு முன்பாகப் பனிக்குடம் என்ற நீர் நிறைந்த பை கிழிந்து அதனின்று நீர் தள்ளிக் கொண்டு வரும். இந்த நீர் வெள்ளத்தினால் கருப்பையின் கழுத்து தேவையான அளவு திறந்து சளித் தக்கை வெளி வந்துவிடுகிறது. அதோடு கூட யோனியில் அதுவரையில் காப்பாக இருந்த காடிக்காப்புக் கிருமிகளையும் கழுவிச் சுத்தப்படுத்திவிடும்.

தவிர, சிசுவின் தலையிலுள்ள மயிர் தலை இறங்கும் பொழுதே, யோனிக்குழாயை நார்த்துடைப்பம்போல் நன்றாகத் துடைத்துவிடுகிறது. ஆகவே பிரசவத்தின்பொழுது யோனித் துவாரம் இருமுறை சுத்தம் செய்யப்பட்டுவிடுகிறது. ஒரு

முறை பனிக்குடத் தண்ணீராலும் இரண்டாம் முறை அடைத் துக்கொண்டு வரும் சிசுவின் தலைமயிராலும் இது நிகழ்கிறது. மேலும், தலை வெளிவந்தவுடன் மிஞ்சியிருக்கும் ஏராளமான பனிக்குடத்து நீர் குழந்தை உடல் முற்றும் வெளியானபிறகு யோனியைக் கழுவிவிடுகிறது. இதுவும் தாயின் உள் அவயவங் களுக்காக அமைந்திருக்கும் மூன்றாவது காப்பு. இது மட்டு மல்ல.

பிறகு மிருதுவான நஞ்சும் கொடியும் வெளிவர ஆரம்பிக் கின்றன. அவை வெளிவரும்பொழுது முறுக்கிக்கொண்டு குப்பியைக் கழுவும் துணி முறுக்கிச் சுற்றுவதுபோலத் துவா ரத்தைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு வெளிவருகின்றன. யோனி யையும் நீர் கசிந்து நோய்க் கிருமிகள் யாதொன்றும் இல்லா மல் சுத்தமாக்கிவிடுகின்றன. குழந்தை பிறந்தபிறகு கருப்பை யின் உட்புறத்திலிருந்து ஊனீரும் ரத்தமும் கலந்த நீர் மூன்று வாரங்கள் வரையில் கசிந்து ஜனனேந்திரியங்களைச் சுத்தமாக வைக்கிறது.

இந்த இயற்கைப் பாதுகாப்புகளுக்கு மேல் நாமாக ஒன்றும் செய்யவேண்டியதில்லை. பெரும்பாலான பிரசவங்கள், மருந்து, மருத்துவம் இன்றியே சுகமாக நடக்கின்றன. நாம் கவலை கொண்டு ஆத்திரப்பட்டுப் பரிசோதனை செய்ய ஆரம்பிப்பது இயற்கைப் பாதுகாப்புகளைக் கலைத்துக் கெடுத்துவிட வேது வாகும். பிரசவ காலத்தில் கருப்பைத் துவாரம் எம்மட்டில் திறந்திருக்கிறது என்று பார்ப்பதற்காக மருத்துவத் தாதிகள் தங்கள் கை விரலை விட்டுப் பார்ப்பது மிகவும் ஆபத்துக்கு இடமான காரியம். கையையும் விரல்களையும் கிருமி சுத்தம் செய்துகொள்வது சாதாரண ஜனங்களுக்கு முடியாது. அவ்வாறு செய்துகொண்டாலும், யோனிக்குள் விரலை விடும் காலத்தில் யோனிக்கு வெளிப்பாகங்களில் படாமல் உள்ளே செலுத்த முடியாது. வெளிப்பாகங்கள் சுத்தமாக இருக்க முடியாது. கைவிரல்களிலே கண்ணுக்குத் தெரியாத நோய்க் கிருமிகள் தொத்திக்கொண்டு உள்ளே சென்றுவிடும். கருப்பையின் துவாரத்தில் விரலை விடுவதால் அதை அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் சளித்தக்கை (ஓபர்க்குலம்) கலைந்து கருப்பைக் குள் நோய் அணுக்கள் பிரவேசிக்கக்கூடும். அதனின்றும் தாய்க்குப் பிறகு எண்ணற்ற சங்கடங்கள் ஏற்படும். ஆகையால் சுகப்பிரசவத்தில் கைவிரல் முதலியவைகளைப் போட்டு ஆபத்து

உண்டாக்கக்கூடாது. குடல் கழுவி முதலியவைகளை வைத்துத் தண்ணீர் ஏற்றிச் சுத்தம் செய்யவும் கூடாது.

பிரசவத்திற்கு முன்பாக யோனியிலிருந்து சீழ், மற்றத் துர்க்கந்தமுள்ள நீர் ஏதாகிலும் வடிவதாக நிச்சயமாக ஏற்பட்டால், அப்பொழுதுதான் நச்சுக் கொல்லிகள் கலந்த மருந்து நீரினால் கழுவவேண்டும். பிரசவகாலத்தில் கஷ்டம் ஏற்பட்டுச் சிசுவை வெளிப்படுத்துவதற்காக விரல்களோ ஆயுதங்களோ உபயோகப்படுத்த வேண்டி வரலாம். அப்பொழுது கழுவவேண்டியது அவசியமாகும். பிரசவம் ஆகும்பொழுதே குழந்தை இறந்து பிறந்தாலும், அல்லது பிரசவமான பிறகு யோனியிலிருந்து வரும் ஊனீர் துர்நாற்றம் உள்ளதாக இருந்தாலும் அவசியம் சரியான முறையில் கழுவிச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். ஆனால் சாதாரணமாக நடக்கும் பிரசவங்களில் கையையோ அல்லது விரலையோ உபயோகப்படுத்தவே கூடாது.

## கருவின் உற்பத்தியும் வளர்ச்சியும்

பெண்கள் வயிற்றில் இருபீஜ மூலச் சுரைகள் உண்டு. அவ்விடத்தில்தான் கரு தோன்றி ருது காலத்தில் வெளிப்படுகிறது. வீரியத்தில் இருக்கும் நுண்ணிய ரேதாணுக்களில் ஏதேனும் ஒன்று யோனியினின்று கருப்பையினுட் சென்று பீஜமூல அவயவக் குழாயிலோ அல்லது கருப்பையிலோ இருக்கும் கரு மூலத்தைச் சந்தித்து அதனுடன் புணர்ந்து ஒன்றுகவே, கர்ப்பம் ஆரம்பிக்கிறது. பூரித்த கரு கருப்பையின் உட்புறம் தசைப் பரப்பில் ஓரிடத்தில் பற்றி நின்று தாயின் ரத்தத்தினால் வளருகிறது. முதலில் இதனுடைய அளவு ஓர் அங்குலத்தை நூற்றிருபத்தைந்து பாகமாக்கினால் அதில் ஒரு பாகம் பிரமாணம் உள்ளது. கருப்பையில் ரத்தக் குழாய்கள் அதற்கென்று புதிதாகத் தோன்றிக் கரு வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய சத்தைக் கொடுக்கிறது. முதல் முதலில் கரு உருவற்ற பசைப்பிண்டமாக இருக்கும். நான்கு வாரத்திற்குள் ஒரு மாடப்புறுவின் மூட்டை அளவு இருக்கும்.

இரண்டாவது மாதக் கடைசியில் ஓர் அங்குல நீளப் பிண்டமாக இருக்கும். தலையும் உடலுமாக ஓரளவு பாகுபட்டாற் போல் காணப்படும்.

மூன்றும் மாதத்தில் பெரிய தலை காணப்படும். விரல்கள் தென்படும். உடல் உருவாகி இருக்கும். கொப்பூழ்க் கொடி

யும் நஞ்சும் காணப்படும். இப்பொழுது கரு ஓர் ஆரஞ்சுப்பழ பரிமாணம் இருக்கும்.

**நான்காம் மாதத்தில்** சிசு 5 முதல் 6 அங்குல நீளமாக இருக்கும். ஆண் பெண் குறிகள் காணப்படும்.

**ஐந்தாம் மாதத்தில்** சிசு 9—10 அங்குல நீளம் இருக்கும். மயிர், நகம் ஆரம்பிக்கும். கல்லீரல் உண்டாகி, அதில் பித்தநீரும் ஊறும்; குடலும் உண்டாகியிருக்கும்.

**ஆரும் மாதம்** சிசு 12—13 அங்குல நீளம் இருக்கும். தலை எலும்புகள் காணப்படும். கருப்பை தாயின் கொப்பூழ் வரை உயர்ந்திருக்கும்.

**ஏழாம் மாதம்** தோல் நன்கு படர்ந்து அதற்கு அடியில் கொழுப்பு உண்டாகியிருக்கும்.

**எட்டாம் மாதம்** 15—16 அங்குல நீளமாகவும் எல்லா அவயவங்கள் உண்டாகியும் இருக்கும். இந்த மாதத்தில் பிறக்கும் சிசு நல்ல கவனிப்புடன் வளர்த்தால் உயிருடன் இருக்கும். இதற்குப் பிறகு சிசு வளர்ந்து, ஒன்பதாம் மாதக் கடைசியில் வெளிவரும். அப்பொழுது இருபது அங்குலம் நீளமும், ஆறு முதல் எட்டு ராத்தல் எடையும் இருக்கும்.

## கர்ப்ப காலக் கணக்கு

கர்ப்பகாலம் அநேகமாக இருநூற்றெண்பது நாட்கள்—அதாவது ஒன்பது மாதமும் பத்து நாட்களும். ருதுஸ்நானமான கடைசி நாள்முதல் கணக்கிட வேண்டும். சுலபமான கணக்கு முறை ருதுஸ்நானம் செய்த நாள் அடுத்த வருஷத்தில் கணக்கிட்டு அதனின்று மூன்று மாதம் பின் கணக்கிட்டு அதற்குப் பத்து நாட்கள் கூட்டினால், அதுவே பிரசவ காலமாகும். திருஷ்டாந்தமாக: பங்குனி பத்து, கடைசி ருது ஸ்நானமானால் அடுத்த பங்குனி பத்துக்கு ஒரு வருஷமாகிறது. மூன்று மாதம் குறைத்தால், மார்கழி பத்தாகிறது. பத்து நாள் கூட்டினால் மார்கழி 20 ஆகிறது. இது பிரசவ நாளாகும். கர்ப்பம் தரித்த நாளைக் குறிப்பாக அறிவது முடியாதானபடியால் இவ்வாறு கணக்கிட்ட தேதியை ஒரு சுமாராகத்தான் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இரண்டு வாரம் முந்தியோ பிந்தியோ பிரசவம் நடக்கும்.

கர்ப்பத்தின் கணக்கு ருதுகாலக் கணக்கை ஒத்திருக்கும். ருதுஸ்நான காலம் எல்லோருக்கும் ஒன்றுக இராது. பெரும் பான்மையாக இருபத்தெட்டு நாளுக்கு விடாய் ஏற்படும். சிலருக்கு முப்பது நாளாகும். சிலர் இருபத்தைந்தே நாளுக்கு ஒரு முறை ஆவதும் உண்டு. அவரவர்களுடைய விடாய் முறைக் கணக்குப்படி கர்ப்ப காலம் நீடித்தோ குறுகியோ பிரசவம் ஆவதுண்டு. 30 நாள் கணக்குள்ளவர்களுக்கு 300 நாட்களிலும் 25 நாள் கணக்குள்ளவர்களுக்கு 250 நாட்களிலும் பிரசவம் ஆகலாம்.

## கர்ப்பிணிகள் பராமரிப்பு

கர்ப்பிணிகளைப் பராமரிப்பவர்கள் அடியிற் கண்ட விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்:

(1) உடை: கர்ப்பிணிகளுடைய உடை சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். துர்நாற்றம் இருக்கக்கூடாது. தினந்தோறும் துவைத்து, வெயிலில் காய்ந்து உலர்ந்ததாக இருக்க வேண்டும். இடுப்பில் ஒட்டியாணம், பட்டைவார்கள், இறுகிப் போகும் முடிச்சு இவை கூடாது. உடை மெல்லியதாயும், காற்றோட்டம் இருக்கும்படியாகவும், ஓரளவு சூரியவொளி பிரவேசித்து உடம்பில் படும்படியாக வெண்ணிறமாகவும் இருக்க வேண்டும். வெள்ளை உடுத்தக்கூடாதென்ற அபிப்பிராயம் இருக்கும் இடங்களில் வெள்ளைப் புடைவையில் ஓரம் கரையுள்ளதாக இருப்பதை உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

பிறக்கப்போகும் சிசுவுக்கும், பிரசவ காலத்தில் தாய்க்கும் வேண்டிய துணிகளை ஏழாவது மாதத்திலேயே தயாரித்து விடவேண்டும். பிறக்கப்போகும் சிசுவிற்குக் கண்ட கிழிந்த அழுக்குப் பிடித்த துணிகளைப் போடுவது கிராமங்களில் வழக்கம். இதற்குக் காரணம் இரண்டு. ஒன்று தரித்திரம், இரண்டாவது அறியாமை. தரித்திரமாக இருப்பது குற்றமல்ல. அறியாமையை நீக்கிவிடலாம். ஏழைகளாக இருந்தாலும் கந்தைத் துணி உடுத்துவதாக இருப்போராயினும் அதைக் கசக்கிச் சுத்தப்படுத்தி வெயிலில் காயவைக்க முடியும். குழந்தைக்கு உபயோகப்படுத்துவதற்கு ஓர் அடி சதுரத்தில் கந்தைகளை ஒழுங்காகக் கத்திரித்து ஒரத்தைத் தைத்துக் குறைந்தது இருபது உருப்படிகள் தயாரிக்க வேண்டும். கிழிந்த புடைவைகளை அப்படியே குழந்தைக்கு அடியில் போட்டு, மலஜலமாகிப்

போன பாகங்களை மடித்துப்போட்டு உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. ஒவ்வொரு துண்டும் நனைந்து போகப்போக, சுத்தமான மறுதுண்டைக் கொண்டு மாற்றவேண்டும். தாய்க்கு வயிறு கட்டுவதற்காக ஐந்து அடி நீளமும், இரண்டு அடி அகலமுமான கெட்டித்துணி இரண்டு வேண்டும். புடைவையை மூறுக்கி வயிற்றில் இறுகக் கட்டுவது கூடாது. தாய்க்குத் தினந்தோறும் உண்டாகும் அழுக்கை மாற்றுவதற்குச் சுத்தமான துண்டுகள் இரண்டடி சதுரத்தில் பன்னிரண்டு தேவை. அழுக்குப்பட்டவைகளை அன்றுடம் தண்ணீரில் வேகவைத்து வெயிலில் காயவைத்து உபயோகப்படுத்தவேண்டும். சௌகரியம் படைத்தவர்கள் இவைகளையெல்லாம் புதிதாகத் தயாரித்து, ஆவியில் வைத்து நோயணுக்கள் நெருங்காவண்ணம் செய்துவைத்திருக்கவேண்டும்.

(2) உணவு: கர்ப்பிணியின் உணவு சத்துள்ளதாக இருக்க வேண்டும். தாய்மட்டுமின்றி வயிற்றில் இருக்கும் சிசுவும் உண்டு வளரவேண்டும். தாய்க்கு வேண்டிய ரத்தம் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், சிசு தனக்குத் தேவையானதைத் தாயினிடத்தினின்று தாக்ஷிண்யம் இல்லாமல் எடுத்துக்கொண்டு விடும். ஆகையால் தாய்க்குக் கொடுக்கப்படும் உணவு வயிற்றிலுள்ள சிசுவுக்கும், பிரசவகால சிரமத்தைத் தாங்குவதற்கும், அதன் பிறகு பால் கொடுத்து வளர்ப்பதற்குமான சக்தி அளிக்கக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். நமது நாட்டில் கர்ப்பகாலத்தில் பெண்கள் தாயின் வீட்டுக்கு வந்து ஊட்டம் பெறும் வழக்கத்தின் பொருள் எளிதில் விளங்கும்.

நன்றுகப் பக்குவம் செய்யப்பட்ட உணவு போதிய அளவு இருப்பதோடுமட்டுமல்லாமல், உயிரூட்டிகள் கொண்டதாகவும் இருக்கவேண்டும். பால், தயிர், மோர், நெய் இவைகள் அதிகம் சேரவேண்டும். காய்கறி, பழங்கள், கீரைவகை தினசரி சாப்பிடவேண்டும். முழுப் பயறு, முளைக்கவைத்து வறுத்தது உணவில் சேர்க்கவேண்டும். உணவில் அரிசிச் சோற்றைக் குறைத்து அதற்குப் பதிலாகப் பழம், பாதாம்பருப்பு, கத்திரிக்காய், வெண்டைக்காய், வெள்ளரி இவைகளை உபயோகப்படுத்தவேண்டும். வெயில்பட்டு முதிரும் காய், பழவகைகள் மிகவும் நல்லவை.

(3) பயிற்சி: கர்ப்பிணிகள் நடப்பது, வேலை செய்வது கூடாது என்ற அபிப்பிராயம் பிசகு. ரத்த ஓட்டம் சரிவர

இருப்பதற்காகவும், பிரசவகாலத்தில் உபத்திரவம் ஏற்படாமல் இருப்பதற்காகவும் தினம் கொஞ்சம் வேலை ஏதாகிலும் செய்துகொண்டு வரவேண்டும். இப்படிச் செய்பவர்களுக்குப் பிரசவ காலத்தில் இடுப்பு வலி அதிகமாக இராது. லேசான வீட்டு வேலைகள் தேகத்திலுள்ள அங்கங்களுக்கும், தசைகளுக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் வேண்டிய உழைப்பைத் தருகின்றன. ஓய்ந்து களைத்துப் போகும்படியான வேலை ஒன்றும் கூடாது.

*(4)* **தோல் பாதுகாப்பு:** சாதாரண நிலையில் கவனிக்க வேண்டிய தோல் பாதுகாப்பு கர்ப்பிணிகளுக்கும் அவசியம். கர்ப்பிணிகளின் உடலின்மேல் சூரிய வெளிச்சம் நன்றாகப் பட வேண்டும். தினம் ஒரு முறையோ அல்லது இரு முறையோ உடலைத் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்து குளிக்க வேண்டும். இருட்டு அறையில் காலங்கழிப்பதும், உடம்பில் அழுக்குப் படிய விடுவதும் கூடாது. எண்ணெய் தேய்த்து வழக்கமுள்ளவர்கள், வாரமொரு முறை அல்லது இரு முறை செய்து வரவேண்டும். தலைமயிரை எண்ணெய் தடவி வாரிப் பின்னவோ, முடியவோ வேண்டும். புஷ்பம் முதலியவை போன்ற மணமுள்ளவையும், மனத்திற்கு இனியவையுமான பொருள்கள் கிடைத்தால் உபயோகிக்கவேண்டும்.

*(5)* **மலம் கழிதல்:** தினந்தோறும் மலம் கழிதல் வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில் மலச்சிக்கல் மிகவும் கெடுதல். காய், கறி, கீரை உணவில் சேர்ந்தால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. விளாம்பழம் போன்ற பழங்கள் மலங்கழிவதற்கு உதவியாகும். மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்ய, சாதாரணக் கடுக்காய்க் கஷாயம் போன்ற லேசான மருந்துகளைப் படுக்கப்போகுமுன் உபயோகித்தல் நலம்.

தாகத்திற்குத் தண்ணீர் வேண்டிய அளவு குடிக்க வேண்டும். தாயின் உடலில் உண்டாகும் அழுக்குகளோடு சிசுவின் உடலில் உண்டாகும் கழிபொருள்களும் தாயின் ரத்தத்தில் சேருகிறபடியால் அவற்றைக் கழிப்பதற்கு ரத்தத்தில் தண்ணீர் அதிகம் தேவையாகும். ஆகையால் எவ்வளவு தண்ணீர் உட்கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு கொடுக்க வேண்டும். அபின், கஞ்சா, புகையிலை முதலியவற்றை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.

*(6)* **மூத்திரம்:** கருப்பை வளர வளர மூத்திரப்பையில் நீர் அதிகமாகச் சேருவதற்கு இடம் கொடாது. ஆகையால்

அடிக்கடி மூத்திரம் கழித்துவிடவேண்டும். பகலோ, இரவோ, நீர் கழிக்க அவசியம் ஏற்படும்போது அதை அடக்காமல் உடனே கழித்து விடவேண்டும். இதற்கான சௌகரியங்களைக் கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுக்கவேண்டும். குடிக்கும் நீர் மூத்திர அவயவங்களை நன்றாக அலசிக்கொண்டு தேகத்தில் சேர்ந்திருக்கும் அமரியுப்பு முதலிய கழியவேண்டிய பொருள்களைச் சுலபமாக வெளியேற்றிவிடும். எந்தக் காரணத்தினாலாவது தினசரி இறங்கவேண்டிய நீர் குறையுமானால் உடனே வைத்தியரைக் கொண்டு நீரைப் பரிசோதித்துக் காரணத்தைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

(7) **மார்பு:** தோன்றப்போகும் சிசுவுக்கு உணவு ஊட்டும் முலைக்காம்புகளைக் கவனிக்க வேண்டியதும் அவசியம். கர்ப்பிணிகள் தினம் இருமுறை சுத்தமான துணியை வெந்நீரில் நனைத்து முலைக்காம்புகளைத் தேய்த்துத் துடைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சிலருக்கு முதல் கர்ப்பத்தில் முலைக்காம்புகள் நன்றாகத் திரண்டு முனையுடன் இரா. பிறக்கும் சிசு வாய் வைத்துப் பால் குடிக்க வேண்டுமானால் சிறுத்து உருண்டையாக முலைக்காம்பு இருக்கவேண்டும். பால்துவாரம் அடைபடாமல் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். சிசுவிற்கு அதிகப் பலம் இராது. அதிக நேரம் பால் குடிக்காது. தாடை வலிக்க ஆரம்பிக்கும். முலைக்காம்பைக் கர்ப்பகாலம் முதல் நன்றாகத் திரட்டி உருண்டையாகும்படி செய்துவரவேண்டும். மார்புக்கு எண்ணெயைத் தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்வதற்கு முன்பாகத் தடவித் தேய்ப்பது நல்லது.

(8) **பிரயாணம்:** கர்ப்பிணிகளுக்கு வண்டிப்பிரயாணம் கூடாது. வில்வண்டிகளிலுங்கூடப் பிரயாணம் செய்வது உசிதம் அல்ல. கர்ப்பமாகி முதல் நான்கு மாதங்களில் அதிக அதிர்ச்சியால் கர்ப்பச்சிதைவு ஏற்படலாம். அதிலும் முன்னால் கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்பட்டிருப்பவர்கள் பிரயாணம் செய்வது கூடவே கூடாது. பிரயாணம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இருந்தால் ஐந்து, ஆறு, ஏழாவது மாதங்களில்தான் செய்ய வேண்டும். கடைசி இரண்டு மாதங்களில் பிரயாணம் கூடாது. அவசியமாகப் பிரயாணம் செய்யும்போது உடம்பு குலுங்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(9) பொழுதுபோக்கு: கர்ப்பிணிகள் காலையில் நேரத்தோடு எழுந்து இரவில் முன்னேரத்தில் படுக்கவேண்டும். இம்மாதிரிச் செய்யும் வழக்கம் இல்லாதவர்களும் வழக்கப்படுத்திக்கொள்வது நல்லது. நேரம் விட்டு நேரம் தூங்குவதும் விழிப்பதும் கூடா. தேர்திருநாள், சந்தை, நாடகம், கூத்து, சினிமா முதலிய கூட்டம் கூடும் இடங்களுக்குப் போகக் கூடாது. ஜனநெருக்கத்தினால் உண்டாகும் கெட்ட வாயுவை உட்கொண்டால் அது கர்ப்பத்தில் இருக்கும் கருவுக்குக் கெடுதலை விளைவிக்கும். தவிர, கூட்டங்களில் நோய்க்கிருமிகள் எளிதில் பரவும். இதுவுமன்றி, கர்ப்பிணிகளுக்கு எவ்வித அதிர்ச்சியும் பரபரப்பும் கூடா.

(10) மனநிலை: கர்ப்பிணிகள் மனமகிழ்ச்சியோடு இருக்க வேண்டும். கோபம், துக்கம், அதிர்ச்சி, வெறுப்பு இவைகளுக்கு இடம் கொடுக்கக்கூடாது. மனத்திற்கு இனிமையான கதைகள், புராணம், இதிகாசம் இவற்றைப் படிப்பதும் கேட்பதும் நல்லது. பயங்கரமான கதைகள், சம்பவங்கள், பேய் பிசாசைப் பற்றிய வரலாறு, திடுக்கிடும்படியானவை அல்லது பயத்தை உண்டுபண்ணுபவையான எந்த விஷயமும் கர்ப்பிணிகளுக்குக் கூடாது. வேறு பெண்கள் தங்களுடைய கர்ப்பகாலத்திலும், பிரசவத்திலும் பட்ட கஷ்டங்களின் சரித்திரங்களை இவர்கள் முன்னிலையில் சொல்லக்கூடாது. குடும்பத்தார் கர்ப்பிணிகளிடம் அன்பாகவும் கவனமாகவும் நடந்துகொள்ள வேண்டும். மற்றவர்களுடைய கஷ்டங்களையும் துக்கங்களையும் கர்ப்பிணிகளுக்குச் சொல்லி மனத்திற்குக் கலக்கம் உண்டாக்கக்கூடாது. ஆடு மாடுகளை வெட்டும் இடங்களில் போகக்கூடாது. வீட்டுச் சண்டை, சச்சரவு இவைகள் காதில் விழக்கூடாது. ஆரோக்கிய எச்சரிக்கைகள் கொண்ட நூல்கள் படிக்கலாமே ஒழிய, கர்ப்பிணிகளுக்கு உண்டாகும் விபத்துக்களைப்பற்றிய புத்தகங்களைக் கர்ப்பகாலத்தில் படிப்பது கூடாது. கர்ப்பிணிகளைத் தனியாக விடக்கூடாது. ஆனால் இராக் காலங்களில் அவர்கள் நல்ல சுத்தமான காற்றுள்ள இடத்தில் தனிப் படுக்கையில் படுக்கவேண்டும்.

(11) புணர்ச்சி: கர்ப்பம் தரித்த பிறகு புருஷனுடன் கலக்கக்கூடாது. இது இயற்கைக்கு விரோதம். கர்ப்பிணிக்கு மனம் இராது. கர்ப்பத்துக்கும் பங்கம் ஏற்படலாம். புணர்ச்சியின் இச்சை கர்ப்பமானவுடன் ஸ்திரீகளுக்கு நின்றுவிடுகிறது.

கட்டாயத்தினுலோ அறியாமையினுலோ புணர்ந்தால் அதிர்ச்சியும் சிசுவுக்குக் கெடுதலும் ஏற்படும். பிறப்பு உறுப்புக்கள் சுத்தமாக நோயணுக்கள் நெருங்காவண்ணம் இயற்கைப் பாதுகாப்புகளைப் பற்றி நாம் விவரமாக முன்பு சொல்லியிருக்கிறோம். அந்தப் பாதுகாப்புகளும் புணர்ச்சியினுல் முறிந்து விடும். கர்ப்பிணியைப் புணர்ச்சிக்கு உட்படுத்துவது தவறு; அபாயம்.

(12) அபாயக் குறிகள்: கர்ப்பிணியைப் பாதுகாக்கும் காலத்து அபாய அறிகுறிகள் எவை என்பதை, பொறுப்புடையவர்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவைகளைக் கண்டவுடன் காலதாமதம் இன்றித் தகுந்த சிகிச்சை உடனே செய்ய வேண்டும். அவைகளாவன:

(1) தினசரி இறங்க வேண்டிய நீர்க் குறைவு. (2) விடாமல் தலைவலி. (3) பார்வைக் குறைவு அல்லது கண்ணில் பளீர் பளீர் என வெளிச்சம் காண்பது. (4) முகமும் காலும் வீக்கம். (5) யோனியினின்று ரத்தப்பெருக்கு.

## பொது விஷயங்கள்

கூடுமானுல் வைத்தியர்களைக்கொண்டு கர்ப்பிணிகளுடைய பொது உடல்நிலையைப் பரிசோதனை செய்வித்து, யோசனை பெறுவது நல்லது. கர்ப்பிணியின் உயரத்திற்குத் தகுந்த எடை, சோகை முதலியவை இல்லாமல் முகத்தில் ஆரோக்கியத் தோற்றம், நுரையீரல், இருதயம் இவைகள் கிரமமாக வேலை செய்வது, மயக்கம், வலிப்பு முதலிய நோய்கள் இல்லாமல் இருப்பது இவைகளைக் கவனிக்க வேண்டும். பற்கள் மேல் பாசி படிந்திருத்தல், சொத்தைப் பல், பல் ஈறுகளில் சீழ் வடிதல், வாயில் துர்நாற்றம் இவைகள் கர்ப்பிணிகளுக்கு இருந்தால் கவனிக்கவேண்டும்.

முக்கியமாக க்ஷயரோக சின்னங்கள் எவையாயினும் வெளியில் தோன்றுமல் மறைந்திருக்கின்றனவா எனத் தெரிந்து கொள்ளல் வேண்டும். இந்த நோய் இருந்தால் குழந்தை பிறந்தவுடன் நோய் அதிகரித்து உயிருக்கு ஆபத்தாக முடியும். கர்ப்பிணிகளுக்குச் சிறுநீர்ப் பிரித்தி நோய்கள், முறைக்காய்ச்சல் இவைகள் இருந்தால் நன்றுகக் கவனிக்க வேண்டும்.

வெள்ளை, வெட்டை, கிரந்தி முதலிய நோய்கள் முன்பு இருந்திருந்தால் அவைகளுக்கான சிகிச்சைகளைச் செய்ய

வேண்டும். முதல் கர்ப்பிணியாக இல்லாவிட்டால் முந்திய கர்ப்பங்கள், பிரசவங்கள், இவைகளில் ஏற்பட்ட சம்பவங்களை வைத்தியர்களுக்குச் சொல்ல வேண்டும்.

## கர்ப்பத்தின் அறிகுறிகளும் நிர்ணயமும்

சாதாரணமாகக் கர்ப்பம் உண்டா இல்லையா என்று எளிதிலேயே தெரிந்து கொள்ளலாம். சில சமயங்களில் ஏமாற்றமும் ஆவது உண்டு. கர்ப்பக்குறிகளில் இரண்டு விதம் உண்டு. ஒன்று கர்ப்பிணி ஸ்திரீ தானே அறியக்கூடிய விஷயங்கள். இரண்டாவது, பிறரால் கண்டுபிடிக்கக் கூடியவை.

(1) ஒரு முறை ருது காலம் தவறினவுடன் கர்ப்பம் தரித்திருந்தால், கர்ப்பிணிக்கு வயிறு கனமாகத் தெரியும். இந்தக் கன உணர்ச்சி கர்ப்பிணிக்குத் தவிர மற்றவர்களுக்குத் தெரியக் கூடியதன்று.

(2) மாதவிடாய் நின்றுவிடுவது: இளவயசாக இருந்து, ஆணும் பெண்ணும் ஆரோக்கியமாக இருந்து, குடும்ப வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டு, சரிவர ருதுஸ்நானம் முறை போலத் தவறுமல் ஏற்பட்டு, பிறகு நின்றுவிடுமானால் கர்ப்பமாக இருக்கலாம் என்று ஊகிக்கலாம். சில சமயங்களில் கர்ப்பமான பிறகுங் கூடச் சில மாதங்களுக்கு மாதமாதம் மாதவிடாய்ச் சின்னங்கள் காணப்படலாம். சின்னங்கள் குறைவுபட்டு இருந்தாலும் பூர்ணமாக மறையாமல் இருக்கக்கூடும். சில சமயங்களில் ஜனன அவயவங்களின் நோயின் காரணமாகவும் மாதவிடாய் நின்றுவிடலாம். ஆகையால் இந்த ஒரு குறியை மட்டும் வைத்துக் கர்ப்பம் உண்டு, இல்லை என்று நிச்சயம் செய்ய முடியாது.

(3) உமிழ்நீர்ப் பெருக்கு: முதல் நான்கு மாதங்கள் வரையில் வாயில் நீர் அதிகமாக ஊறும். சதா துப்பத் துப்ப அதிகமாக ஊறிக்கொண்டு போகும். ஆனால் சாதாரணமாகக்கூடப் பித்தம் அதிகமானாலும் அஜீரணம் இருந்தாலும் உமிழ்நீர் அதிகமாகக்கூடும்.

(4) மசக்கை (மயற்கை): காலை வேளைகளில் வயிற்றுப் புரட்டலும், வாந்தி எடுக்க யத்தனமும், சில சமயங்களில் வாந்தியும் ஏற்படும். சாதாரணமாக, கர்ப்பம் ஒரு மாதம்

ஆனவுடன் மசக்கை ஆரம்பமாகும். சில சமயங்களில் கர்ப்பம் தரித்து ஒரு வாரத்துக்குள்ளாகவே ஆரம்பிக்கலாம். இது நான்கு மாதங்கள் வரையில் இருக்கும். சில சமயங்களில் அதற்கு அதிகங்கூட இந்த உபத்திரவம் நீடிக்கும். மேற் கூறிய சின்னங்கள் அநேகமாகத் தாயே தெரிந்துகொள்ளக் கூடியவை. அவைகளில் ஏதேனும் ஒன்று மட்டும் இருந்தால் கர்ப்ப யூகத்துக்குப் போதாது. பல சின்னங்கள் தோன்றினால் தான் கர்ப்பமென்று யூகிக்கலாம்.

(5) சிசு புரளல்: வயிற்றில் சிசு புரளுவதும், உதைப் பதும் நாலரை மாதங்களுக்கு மேல் தாயாலும் உணரப்படும். கர்ப்பிணியின் அடிவயிற்றில் கையை வைத்தால் கைக்கும் தெரியக்கூடும். முதல் கர்ப்பம் தரிப்பவர்களுக்கு இந்தக் குறி ஐந்து ஆறு மாதம் வரையில் தெரியாமல் இருக்கலாம். மறு கர்ப்பிணிகள் இதை எளிதில் நாலரை மாதத்திலேயே தெரிந்து கொள்வார்கள். சிசு தண்ணீரில் நீந்துவது போலவும், மிதப்பது போலவும் உணர்ச்சி இருக்கும். பனிக்குடத்து நீரில் மூழ்கிக் கிடக்கும் சிசு தண்ணீருக்குள் இருப்பதால் அம்மாதிரி உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

பிறரால் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய குறிகள்: (1) மார்பி லும், (2) வயிற்றிலும் உண்டாகும் மாறுபாடுகள். (3) கருப்பை வளர்ந்துவருவது. (4) சிசுவின் இருதயத் துடிப்பு. (5) புரளுதல். (6) கருப்பையின் தசைச் சுருக்கம்.

மார்புக் குறிகள்: இரண்டாம் மாதம் முதல் முலை பெரிதாகும். இறுகிக் கெட்டியாகிக் காம்புகள் கனத்து மேலெழும்பும். காம்புகளைச் சுற்றிலும், கரு நிறமுள்ள வட்டம் உண்டாகும். கர்ப்பம் வளர வளர இந்தக் கரு நிறத் தின் நடுவில் ஊசிமுனை போன்று சற்று வெளுப்பாகியுள்ள வேர்க்குரு போன்ற புள்ளிகள் காணப்படும். முலைக்காம்பு களைச் சற்று நீவிப் பிதுக்கினால், கெட்டியான வெள்ளை நிற முள்ள நீர்த் (கொல்ஸ்டரம்) துளிகள் வெளிவரும். ஐந்து மாதத்திற்குப் பிறகு முலைக்காம்பைச் சுற்றியிருக்கும் கரு நிறம் பின்னும் அகலமாகப் பரவும். ஆனால் முதலில் ஏற்பட்டி ருக்கும் கரு நிறத்தைக் காட்டிலும் சற்று லேசாக இருக்கும்.

வயிற்றுக்குறிகள்: கருப்பை இடை எலும்புக் குழியை விட்டு வெளியேறுவதற்கு மூன்று மாதத்திற்கு மேல் ஆகும்.

ஆகையால் அதுவரையில் வயிறு பெரிதாகக் காணப்படமாட்டாது.

நான்காம் மாதம்: முன்புறம் இடை எலும்புக்கு மேல் அடிவயிற்றில் கருப்பை மேற்புறம் தட்டுப்படும்.

ஐந்தாம் மாதம்: கருப்பை கொப்பூழுக்கு ஓர் அங்குலம் கீழ் வரையில் எழும்பியிருக்கும்.

ஆரும் மாதம்: கொப்பூழுக்குச் சரியாக இருக்கும்.

ஏழாம் மாதம்: கொப்பூழுக்கு மேல் மூன்று விரற்கடை உயர்ந்திருக்கும்.

எட்டாம் மாதம்: நெஞ்சுக் குழிக்கும் கொப்பூழுக்கும் மத்தியில் இருக்கும்.

ஒன்பதாம் மாதம்: விலாப்புறம் எலும்புக் கூடுகளை ஓட்டி உயர்ந்திருக்கும்.

பத்தாம் மாதம்: கருப்பை கீழே இறங்கி, எட்டாம் மாதத்திய அளவிற்கு வந்துவிடும்.

ஐந்தாறு மாதங்களில் வயிற்றின்மேல் கையை வைத்துப் பார்த்தால் சிசுவின் உறுப்புக்கள் தென்படும். கையால் அடிவயிற்றைத் தடவினால் கருப்பைத் தசை விறைத்துக்கொள்வது தென்படும்.

சிசுவின் இருதயம் துடிப்பதை ஐந்தாம் மாதக் கடைசியில் கேட்கலாம். காதைக் கர்ப்பிணியின் வயிற்றில் வைத்தாலும், அல்லது ஒலிக்குழாயைக் கொண்டாகிலும் அறியலாம். தாயின் இருதயத் துடிப்பைக் காட்டிலும் இருமடங்கு வேகமாக அடிக்கும்.

## மாதவாரியாக வரும் அறிகுறிகளின் கணக்கு

மசக்கை முதல் வாரத்திலேயே ஏற்படக்கூடும். நாலு மாதம் வரையில் இருக்கும். இதையும் ஓர் அறிகுறியாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(1) முதல் மாதம்: ருதுகாலம் நின்று விடுவதும் மசக்கை உண்டாவதும்.

(2) இரண்டாவது மாதம்: மூலைகள் பருத்து மூலைக் காம்புகள் கறுப்பாகும்.

(3) மூன்றுவது மாதம்: முலைக்காம்புகளில் ஊனீர் காண்பது.

(4) நான்காவது மாதம்: கறுத்திருக்கும் காம்புகளைச் சுற்றிலும் சிறு வேர்க்குரு போன்ற வெண் புள்ளிகள் தெரிவது.

(5) ஐந்தாம் மாதம்: கருப்பையைக் கையால் தொட்டுப் பார்க்க முடியும்; கருப்பை சுருங்குவதும் தெரியும்.

(6) ஆறும் மாதம்: மார்பில் முலைகளில் அதிகக் கறுப்பு நிறம் உண்டாகும்.

(7) ஏழாம் மாதம்: சிசு புரளுவது.

(8) எட்டாம் மாதம்: சிசுவின் இருதயத் துடிப்பு.

(9) ஒன்பதாம் மாதம்: கருப்பையினுள் சிசு புரளுவதைக் கண்களால் பார்க்கக் கூடும்.

## நிர்ணயப் பரிசீலனை

கர்ப்பக் குறிகள் தோன்றினாற்போல் காணப்பட்டு ஏமாற்றம் தரத்தக்க சில நோய்கள் உண்டு.

அவையாவன:

(1) கருப்பைச் சதையினின்று வளரும் கட்டிகள்.

(2) பீஜ மூலச்சுளைகளில் உண்டாகும் கட்டிகள்.

(3) மூத்திரப் பையினின்று நீர் சரியாகக் கழியாமல் நின்றுபோய் அடி வயிற்றில் கருப்பையைப்போலப் பருத்துக் காணுதல்.

(4) சித்தக் குலைவினால் சில சமயம் கர்ப்பம் தரித்த மாதிரி தானும் எண்ணி, மற்றவர்களுக்கும் ஏமாற்றம் கொடுக்கக் கூடிய நிலை.

சதைக்கட்டி: இந்தக் கட்டி உண்டாகிக் கருத் தரிக்காமல் கருத் தரித்த தோற்றம் காட்டினால், ருதுக் கழிவு நிற்காமல் இருப்பதினின்று தெரிந்துகொள்ளலாம். தவிர, சதைக் கட்டியின் காரணமாக ரத்தப் பெருக்கு அதிகமாகும். சதைக் கட்டி மூண்டும் முரடுமாகவும், அதன் வளர்ச்சி ஒரு கணக்கைப் பொறுத்தும் இரா. கர்ப்பமாக இருக்கும் கருப்பை உருண்டையாகவும் மாதக்கணக்குப்போல உயர்ந்தும் வளர்ந்தும் வரும். கர்ப்பத்தின் நிச்சயமான குறிகளான, கருப்பை சுருங்

குவது, குழந்தை புரளுவது, சிசுவின் இருதயத் துடிப்பு என்பவை இரா.

**பீஜ மூலச் சூலையில் கட்டி :** இந்த நோய் இரண்டு சூலைகளிலும் தோன்றினுலன்றி மாதவிடாய் வழக்கம்போல நடந்துகொண்டிருக்கும். பீஜ மூலச் சூலையில் கட்டியின் காரணமாக வயிறு பருத்தால், முதலில் ஒரு புறமாகத்தான் பருக்கும்.

**நீர்ப்பை அடைப்பு :** இந்தச் சந்தேகத்தைச் சிக்கிரத்தில் தீர்த்துக்கொள்ளலாம். வைத்தியரைக் கொண்டு குழாய் வைத்து நீரை வடித்துவிட்டால் வயிற்றின் பெருக்கம் குறைந்துவிடும்,

**சித்தக்குலைவு :** குழந்தை பெறுமல், அந்தக் கவலையுடன் சித்தக் குலைவும் சேர்ந்து கர்ப்பம் தரித்ததுபோல் ஒரு பொய் நிலை சிலருக்கு ஏற்படக்கூடும். ஆனல் இது சில நாளைக்குமேல் நீடித்திருக்காது. கர்ப்பத்தின் கணக்குப்படி சின்னங்கள் தோன்றுமற் போகவே, இந்தப் பொய் நிலை கரைந்துபோகும்.

## சிசுவின் நிலை

கர்ப்பிணிகளுக்கும் அவர்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் சிசு சரியாக வளர்ந்துகொண்டு வருகிறது என்கிற கவலை இருப்பது இயற்கை. வயிற்றில் சிசு புரண்டுகொண்டு, கருப்பை வளர்ந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதற்குச் சந்தேகம் யாதொன்றுமில்லை. சிசு எக்காரணத்தினலாவது வயிற்றில் இறந்துபோனுல், அது வயிற்றில் தங்காது. அகாலப் பிரசவம் நேரிடும். இறந்த சிசு உடனே வெளிவராமல் தங்குவது அழர்வு நிகழ்ச்சி. அதற்குக் குறி, யோனியிலிருந்து துர்நாற்றமுள்ள நீர் கசியும். குறிப்பிட்ட மாதத்திற்கு ஏற்றபடி கருப்பையின் உயரத்தைத். தேர்ந்தவர்கள் அளந்து குறிப்பிட்டு, பிறகு பதினைந்து அல்லது முப்பது நாளில் கணக்குப்படிக் கருப்பை உயராமல் நின்றுவிட்டதென்று நிச்சயமாய்க் கண்டாலும், கொஞ்ச நாளைக்குச் சிசுவின் புரளல் தெரிந்து, பிறகு ஒன்றுமே இல்லாமல் நின்றுவிட்டாலும் தெரிந்த வைத்தியர்களைக்கொண்டு சிசுவின்

உயிருக்குச் சேதம் ஏற்பட்டிருக்கிறதா என்பதை முடிவு செய்வது நலம்.

## கர்ப்ப காலத்தில் முறை பிறழ்வான சம்பவங்கள்

சில சமயங்களில் கர்ப்பிணிகளுக்கு முகம், கை, கால்கள் வீக்கம் காண்பது உண்டு. கால்களில் இருக்கும் பச்சை நரம்புகள் (வடிகுழாய் நாளம்) சுரந்து, குழாய்கள் சுருண்டு, முடிபோட்டுக் கொண்டிருப்பதுபோலக் காணப்படும்.

வீக்கம் கண்டால், உடனே வைத்தியரைக்கொண்டு மூத்திரத்தைப் பரிசோதனை செய்விக்க வேண்டும். சுத்தமான கண்ணுடிக் குழாயில் மூத்திரத்தை மேற்பாகத்தில் சூடுபடும்படி காய்ச்சினுல் அந்தப் பாகத்திலுள்ள நீர் நிறம் மாறுவதைக் கவனிக்க வேண்டும். பால்போல் வெளுப்பாக மாறினுல், அது நீரில் பிசிதம் இருக்கிறது என்பதற்குக் குறி. இதற்கு வைத்தியர் சொல்லுகிற முறைப்படி கர்ப்பிணிகள் உடலைப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

கருப்பை வளர்வதனுல் இடையிலுள்ள வடிகுழாய்கள் (நாளம்) அமிழ்த்தப்படும். அதனுல் ரத்தம் மேலே செல்லத் தடைப்பட்டுக் கால்வீக்கம் தோன்றலாம். இதைப்பற்றிக் கவலைப்படவேண்டியதில்லை. ஏற்கனவே மூலநோய் உள்ளவர்களுக்கு உபத்திரவம் அதிகமாகலாம். மூத்திரம் முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு அடிக்கடி இறங்கும்; கருப்பை இடை எலும்புக் குழிக்குள் இருக்கும் மூன்று மாதங்களில் பருக்கப் பருக்க மூத்திரப்பையை அழுத்துவதனுல் இந்தத் தொந்தரவு ஏற்படுகிறது. கருப்பை இடை எலும்பைத் தாண்டி மேல் வளரும்போது இது நின்றுவிடும்.

சிலருக்குக் கால்வீக்கம் காலை நேரத்தில் அதிகமில்லாமல் சாயங்காலம் அதிகரிக்கும். இப்படி இருப்பவர்கள் சில நாட்களுக்குப் படுக்கையில் இருக்கவேண்டும். கர்ப்பிணிகளுக்கு முக்கியமாக மனக்கவலை இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கவலைக்குக் காரணம் ஏற்பட்டாலும், அதற்குச் சமாதானங்களைத் தேடிக்கொள்ளவேண்டும். கவலைக்கு இடங் கொடுத்தால் ரத்த அமுக்கம் அதிகரித்துத் தொந்தரவுகள் ஏற்படும்.

மலச்சிக்கல் கர்ப்பிணிக்குக் கூடாது. தினம் இருமுறை மலம் கழிதல் வேண்டும். இதற்குக் கடுக்காய்க் கஷாயம், நில ஆவாரைக் கஷாயம் இரண்டில் ஒன்று மலச்சிக்கலை நீக்கக் கொடுக்கலாம். ஆசனக்குழாய் உபயோகிக்கலாம். இது மூல உபத்திரவத்திற்கும் நல்லது. இதை உபயோகிப்பதில் தயங்க வேண்டியதில்லை.

## கர்ப்பிணி மயக்கம்

கர்ப்பிணிகளின் நச்சு: கர்ப்பம் தரித்த தாய் இரண்டு உயிர்களைப் போஷிக்க வேண்டும். வயிற்றிலுள்ள சிசுவின் சகல உடல்வினைகளும் தாயின் மூலம் நடக்கவேண்டும். ஆகையால் தாயின் நுரையீரல், தோல், மூத்திர விருக்கம், குடல் இவை அதிக வேலை செய்யவேண்டியவை ஆகின்றன. அதனால் கர்ப்பிணிகளின் தேகத்தினின்று அவ்வப்போது வெளிப்படுத்தவேண்டிய அசுத்தங்கள் சரியாகக் கழிக்கப்படாமல் தங்கிப்போய்ச் சில தொந்தரவுகள் உண்டாகலாம். முக்கியமாக, குமட்டல், வாந்தி, மயக்கம் ஆகிய வேதனைகள் தோன்றும். இந்த உபத்திரவங்களுக்கு இரு விதமான சிகிச்சை செய்யவேண்டும். ஒன்று, தங்கிப் போன அசுத்தங்களை நீக்கல். இரண்டாவது, இயற்கையாகச் கழி உறுப்புகளுக்குப் பலம் தருவது. கர்ப்பிணிகளுக்குச் சுத்தமான காற்றோட்டம் நுரையீரலின் வேலைக்கு உதவியாகும். முக்கியமாக இரவில் படுக்கும் இடம் காற்றோட்டமாக இருக்கவேண்டும். நுரையீரல் சரியாக வேலை செய்தால் உடம்பில் தங்கிய அசுத்தம் தானாகக் கழிந்து குமட்டல் முதலியவை குறையும்.

தோலின் மூலம் வெளிப்படும் வேர்வை உடலில் தோன்றும் அசுத்தங்கள் கழிவதற்கு முக்கியமான வடிகாலாகும். ஆகையால் இதைக் கவனிக்க வேண்டும். தினம் குளிப்ப தோடுகூட, கொஞ்சதூரம் வேர்வை வரும்படி நடப்பது நல்லது. சுடுதண்ணீரில் குளித்தும் வேர்வை மயிர்க்கண்களைத் தூண்டலாம். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் முன்சொன்ன கிரமப்படியே பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். நீர் தன்னுள் இறங்குவதற்குச் சுத்தமான தண்ணீரை ஏராளமாகக் குடிப்பதோடு, பார்லி அரிசி (வால்கோதுமை) ஒரு கரண்டி எடுத்து அரைப்படி தண்ணீரில் ஒரு மணிநேரம் கொதிக்கவைத்து அதில் கொஞ்சம்

உப்பும் எலுமிச்சம்பழ ரசமும் கலந்து குடித்தால் விருக்கம் நன்றாக வேலை செய்யும். ஆகாரத்தைச் சரிவரத் தேவையான அளவு உண்ண வேண்டும். உணவு சுலபமாக ஜரிக்கக் கூடியதாயும், புஷ்டியுள்ளதாயும், பழரஸங்கள், கீரை, கறிகாய், பால், மோர் முதலியவை அடங்கியதாயும் இருக்க வேண்டும். மயக்கம் காணுமென்று தோன்றினால் உடனே ஆகாரத்தை மாற்றிப் பால், கஞ்சி, பழரஸம் இவைமட்டில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

## அபாய மசக்கை

மசக்கை கர்ப்பத்தின் சாதாரண அறிகுறி ஆயினும், சிலருக்கு மசக்கை அதிகரித்துக் காலைவேளைகளில் மட்டும் இல்லாமல் வாந்தி நாள் முழுவதும் உபத்திரவிக்க ஆரம்பித்து விடும். தண்ணீர்கூடத் தங்காமல் வாந்தி எடுக்கும். இந்த நிலையில் பட்டினி தாகம் இரண்டினாலும் வறட்சி ஏற்பட்டு, ரத்தம் இறுகி, உடலில் நச்சு அதிகரித்துவிடும்.

சிகிச்சை: கர்ப்பிணி படுக்கையில் இருக்கவேண்டும். அதிக வெளிச்சமும் சத்தமும் இல்லாத அறையில் இருக்க வேண்டும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் கால் படி தண்ணீரில் கொஞ்சம் அடையுப்பு கலந்து குடிக்கவேண்டும். அநேகமாக இதுவும் வாந்தி எடுக்கும். இருந்தபோதிலும் வயிறு கழுவின தாகும். கர்ப்பிணிக்கும் சற்று ஆறுதலாக இருக்கும். உப்புப் பிஸ்கோத் ஒன்றிரண்டைப் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டே மெதுவாக மென்று தின்றுவிட்டு ஒரு வாய் சுடுதண்ணீர் குடித்துவிட்டுப் படுக்கையில் இருந்துவிட்டால் நடுப்பகலுக்கு வயிற்றுப் புரட்டல் குறையலாம். கருப்பஞ்சாறு குமட்டலை அடக்கும். மருந்துகள் அதிக குணம் தருவதில்லை. இவை களுக்குக் கேட்காமற்போனால் அலக்ஷ்யம் செய்யாமல் வைத்தியர் உதவியை நாடவேண்டும்.

## கர்ப்பிணி இசிவு

இந்த இசிவு கர்ப்பிணிகளுக்கு வந்தால் ஏழாவது மாதம் முதல் பத்தாவது மாதத்திற்குள் வரும். பிரசவமான பிறகும் சில சமயங்களில் வரலாம். இந்த இசிவு வருவதற்கு முன்பாகச் சில குறிகள் காணப்படும்:

(1) கை, கால், முகம் வீக்கம், (2) மூத்திரக்குறைவும், அதில் மஞ்சள் நிறம் அதிகரிப்பதும், (3) பகலும் இரவும்

விடாமல் மயக்கம், (4) கண் பார்வைக் குறைவு அல்லது பளிச் பளிச் என்று காணப்படும் வெளிச்சம், (5) மேல் வயிற்றில் வலி, (6) காரணம் ஒன்றும் இல்லாமல் மயக்கம், (7) தூக்கமின்மை, (8) களைப்பு, (9) நடமாடும்பொழுது மேல்மூச்சு, (10) கொஞ்சம் காய்ச்சல்.

எல்லாக் குறிகளும் அல்லது சில குறிகள் மாத்திரமாவது இசிவு வருவதற்கு வெகு நாட்களுக்கு முன்பாகவே தோன்றும். அவை தோன்றும்பொழுது சரியாகக் கவனித்து வைத்தியம் செய்தால் இசிவு வராமல் தடுத்துவிடக் கூடும். இசிவு வந்த பிறகு வைத்தியம் செய்வது கடினம். மேற்கண்ட குறிகளில் சில காணப்படும்போது மூத்திரத்தைப் பரிசீலனை செய்தால் அதில் அதிகமாகப் பிசிதம் கண்டால், அது அபாயக் குறி ஆகும். இந்த இசிவு அநேகமாக முதல் கர்ப்பிணிகளுக்குத் தான் அதிகமாக வருவதாக இருந்தாலும் மற்றவர்களுக்கு வர முடியாது என்பது இல்லை. கை, கால், முகம் இவை வீங்கி இருந்தால் அது கவனிக்கவேண்டிய விஷயமல்ல என்று எண்ணுவது தவறு. உடனே மூத்திரத்தைச் சோதனை செய்விக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை: இந்த இசிவுக்கு மூலகாரணம் கர்ப்பிணியின் ரத்தத்தினின்று அசுத்தப் பொருள்கள் சரியானபடி பிரிந்து கழியாமல் இருப்பது. ஆகையால் முதற்சின்னங்களைக் கண்ட உடனே, இசிவு வருவதற்குமுன் ஏற்கனவே சொல்லியிருப்பது போல ரத்தத்தில் ஊறியிருக்கும் நச்சுக்களை நீக்கவேண்டும். பேதிக்குக் கொடுத்துக் குடலையும் கழுவவேண்டும். ஏராளமான தண்ணீர், வால் கோதுமைத் தண்ணீர், இளநீர், சோடாத் தண்ணீர் முதலியவற்றைக் கொடுத்து, நீர் நிறையப் பிரியும்படி செய்யவேண்டும்.

உணவுக்குப் பழரஸமும் காய்கறிகள் வேகவைத்த ரஸமும். இவை தவிர வேறு ஒன்றும் கொடுக்கக்கூடாது. ஒரு வாரம் வரையில் இதே ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். குணம் தெரிந்தபின்புகூட உணவைத் திடீரென்று அதிகப்படுத்தக் கூடாது. கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அதிகப்படுத்த வேண்டும். அப்பொழுதுகூடப் பழரஸமும் காய்கறிகளும் ஆகாரத்தில் முக்கால் பங்கு இருக்கவேண்டும். இசிவு வரும்போல் இருந்தால் தகுந்த வைத்திய உதவி இருக்கும் இடத்திற்குக் கர்ப்பிணியைக் கட்டிலில் படுக்கவைத்துத் தூக்கிப் போகவேண்டும்.

வண்டியில் ஏற்றிச் செல்வதால் அதிர்ச்சியால் இசிவு வந்தாலும் வந்துவிடும்.

## இசிவுநோய் கண்ட கர்ப்பிணிகளைப்பற்றிக் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள்

(1) கர்ப்பிணியை வெளிச்சம் அதிகம் இல்லாத அறையில் மிருதுவான படுக்கையில் படுக்கவைக்கவேண்டும். தரையில் படுப்பது நலம். கட்டிலின்மேலாவது பலகையின் மேலாவது படுத்தால் இசிவு வரும் காலத்து நோயாளி கீழே விழுந்தாலும் விழுந்துவிடக்கூடும்.

(2) மல்லாக்காகவே படுக்காமல், மணிக்கு மணி பக்கங்களில் திரும்பிப் படுக்க வைக்கவேண்டும்.

(3) இசிவு வரும்பொழுது நாக்கு பல்வரிசைக்கு இடுக்கில் அகப்பட்டுக்கொண்டு காயப்படாமல் இருக்கவேண்டும். இதற்காகப் பல்லுக்கு இடையில் கரண்டிக் காம்பு அல்லது சிறிய மரத்துண்டுகள் இவற்றைக் கொடுத்து, நாக்கு புண்ணாகாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

(4) இசிவு நின்றிருக்கும் சமயத்தில் புரோபதை மருந்தும் பேதி உப்பும் கொடுக்கவேண்டும்.

பொட்டாஸியம் புரோமைட் ... 30 க்ரெயின்
பேதி உப்பு ... ஓர் அவுன்ஸ்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்றுவேளை கொடுக்க வேண்டும். வாய்வழியாகக் கொடுக்க முடியாவிட்டால் குடல் கழுவி மூலம் மேலே சொல்லி இருக்கும் இரு மடங்காகக் குடலில் செலுத்த வேண்டும்.

(5) தலையில் பனிக்கட்டி அல்லது ஈரத் துணி மடித்துப் போட்டு நனைத்து வைக்கவேண்டும்.

(6) இசிவு இருக்கும்போது கர்ப்பிணிக்கு நினைவு இருக்காது. அப்பொழுது ஆகாரம் மருந்து ஒன்றும் கொடுக்கக் கூடாது. இசிவு நெடுநேரம் விட்டு விட்டு வந்தால் உயிருக்கு ஆபத்து குறைவு. இசிவு அடிக்கடி வந்து, மயக்கமும் விடாமல் இருந்தால், கர்ப்பத்தை முடித்துக் கருப்பையைக் காலி செய்யவேண்டியும் இருக்கும். வாய்வழியாக மருந்துகள் கொடுக்க முடியாவிட்டால் குடல் கழுவி மூலம் இருமடங்கு அதிகமாக மருந்துகளை உபயோகப்படுத்தலாம்.

## ரத்தப்பெருக்கும் காய் விழுதலும்

கர்ப்பம் தரித்தபின் மாதவிடாய் நின்றுபோகும். குழந்தை பிறந்து சில மாதங்கள்வரையில் இருக்காது. கர்ப்பம் தரித்து முதல் மூன்று மாதங்களுக்குள் ரத்தப் பெருக்கு யோனியின் வழியாக ஏற்படுமானால் அது கவனிக்க வேண்டியது. இது கருச் சிதைவுக்குக் குறியாகும். நமது நாட்டில் கர்ப்பச் சிதைவு ஐந்து கர்ப்பத்திற்கு ஒன்றாகக் கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது. கர்ப்பச் சிதைவு கர்ப்பத்தில் முதல் மூன்று மாதங்களில் கருப்பையில் நஞ்சு வளர்ந்து ஒட்டிக்கொள்வதற்கு முன்பு சாதாரணமாக ஏற்படும். நடு மூன்று மாதங்களாகிற நாலு, ஐந்து, ஆறு மாதங்களில் கர்ப்பச் சிதைவு அபூர்வம். ஆறுவது மாதத்திற்கும் பிறகு கருச் சிதைவுகள் நடு மாதங்களைக் காட்டிலும் அதிகமான போதிலும், முதல் மூன்று மாதத்தளவு ஏற்படுவதில்லை. முதல் மூன்று மாதத்தில் கரு, உடல் விட்டுக் கழிந்துவிட்டால் அதற்குக் கர்ப்பச்சிதைவு என்றும், பிறகு ஏற்பட்டால் அதற்குச் சிசுச் சிதைவு என்றும் பெயர்.

**கர்ப்பச் சிதைவிற்குக் காரணம்:** (1) தாய்க்குக் இரந்தி முதலிய மேகவியாதிகள். (2) தவருகவோ வேண்டுமென்றே சிசுச்சிதைவு உண்டாக்கும் மருந்து உட்கொள்ளல். (3) உடலின்மேல் அடிபட்டுக் கருப்பைக்குத் தாக்குதல் ஏற்படுதல். (4) மிதமிஞ்சிய தேக உழைப்பு. (5) எதிர்பாராத சம்பவங்களால் திகில் முதலிய மன அதிர்ச்சிகள். (6) புணர்ச்சி. (7) கருப்பை வயிற்றில் ஓழுங்காக அமையாதிருத்தல். (8) கரு ஒழுங்கு தவறி வளர்தல். மேற்கண்ட காரணங்களினால் கரு உயிரிழந்தால் உடனே ரத்தப் பெருக்கெடுத்து இறந்த கரு வெளியில் தள்ளப்படும்.

**கர்ப்பிணியின் ரத்தப்பெருக்கில் இரண்டு விதங்கள் உண்டு.** (1) கர்ப்பச்சிதைவு ஏற்படாமல் தடைப்படக்கூடியது. (2) தடுக்க முடியாத கர்ப்பச்சிதைவு. ரத்தப்பெருக்கு எடுத்துச் சிதைவு ஏற்படாமல் இருக்கலாம். இதில் வலி குறைவாக இருக்கும். சிகிச்சை: (1) உடனே படுக்கையில் நோயாளியைப் படுக்கவைக்க வேண்டும். ரத்தப் போக்கு நின்று ஒரு வாரம்வரை படுத்திருக்கவேண்டும். படுக்கையில் இருக்கும் காலத்தில் மனக்கவலை, பயம், மற்ற வேதனை அடையாமல் காப்பாற்ற வேண்டும். (2) குடல் கழுவியை உபயோகப் படுத்தி மலச்சிக்கலை நீக்கவேண்டும். (3) உணவு: பால்,

கஞ்சி, பழங்கள், பார்லி கஞ்சி. (4) நரம்புகளுக்கு ஓய்வு புரோதை மருந்து கொடுக்கவேண்டும். முப்பது நெல் எடை வரையில் கொடுக்கலாம்.

**தவிர்க்க முடியாத சிதைவு:** கர்ப்பிணிகளுக்கு ரத்தப் பெருக்கு ஏற்பட்டால் வெளிவரும் அசுத்தமான ரத்தத்தையும் அதன் கூட வரும் தசைப்பிண்டங்களையும் கவனிக்க வேண்டும். இதற்காகச் சலவை செய்த வெளுப்பான துண்டுகளை மடித்து யோனித் துவாரத்தில் வைத்துக் கட்டவேண்டும். நனைய நனைய எடுத்துப் பரிசோதனை செய்து வேறு உலர்ந்த துணிகளைக்கொண்டு மாற்றவேண்டும். அழுக்கடைந்த பழம் புடைவைகளையும், சாயப் புடைவைகளையும் உபயோகப் படுத்தக்கூடாது.

**குறிப்பு:** (1) கருத்துண்டுகள் ரத்தத்துடன் கலந்திருந் தால் கர்ப்பத்தைக் காப்பாற்ற முடியாது.

(2) காய்ச்சல் இருந்தால் கருப்பையில் நோயணுக்களின் தொற்று ஏற்பட்டிருப்பதற்கு அடையாளம்.

(3) அதிகமான ரத்தப்பெருக்குடன் மேலே கண்ட குறி கள் இருக்குமாயின் உடனே தகுந்த வைத்தியர்களைக்கொண்டு கருப்பையிலுள்ள சிதைந்த பிண்டத்தை அப்புறப்படுத்திச் சுத் தப்படுத்த வேண்டும்.

கருத்துண்டுகள் வெளியில் வராமலும், அழுக்கு மாத்தி ரம் வெளிப்பட்டுக்கொண்டு, துர்நாற்றத்தோடும் காய்ச்ச லோடும் இருக்குமானால் கரு இறந்துவிட்டது என்பது நிச்ச யம்.

**ஏராளமான ரத்தப்பெருக்கு:** ரத்தப் பெருக்கின் மிகுதியால் நோயாளிக்குக் கை நாடி தளர்ந்து, ஆராட்டம் உண்டாகி, நாவறட்சி, முகவெளுப்பு, தாகம் முதலிய குறிகள் கண்டு விட்டால் எவ்விதத்திலும் ரத்தப் பெருக்கைத் தடுக்க வேண்டும். சிசுவின் உயிரைக் கவனியாமல் கர்ப்பிணியைக் காப்பாற்ற வேண்டும். யோனித் துவாரத்தையும், கருப்பை யின் துவாரத்தையும் அடைக்கவேண்டும். இதற்குப் பயிற்சி பெற்ற வைத்தியருடைய உதவி வேண்டும்.

**அவர்கள் கையாளும் முறை:** முதலில் கர்ப்பிணியை மூத்திரம் கழிக்கச் செய்ய வேண்டும். பிறகு மருத்துவர் கைகளை ஸோப் போட்டு இரு முறை நன்றாகத் தேய்த்துக்

கழுவிக்கொள்ளவேண்டும். வளர்ந்திருக்கும் நகங்களை வெட்டி நகத்து இடுக்கில் அழுக்கு இல்லாமல் செய்து கொண்டு கையில் கொஞ்சம் அயோதினத்தைத் தடவிக் கொண்டு இடது கை முன்னிரண்டு விரல்களை வைத்துக்கொண்டு யோனியை அகற்றி, மற்றொரு கையின் இரண்டு விரலால் சலவை செய்த வெள்ளைத் துணிகளைக் கருப்பையின் துவாரம் வரைக்கும் ஒவ்வொன்றுகத் தள்ளி அடைக்கவேண்டும். உட்செலுத்தும் துணியின் தொகையை ஞாபகத்தில் வைக்க வேண்டும். அப்படி அடைக்கும் துணி ரத்தப் பெருக்கைத் தடுக்கக்கூடும். இருபத்து நான்கு மணி நேரம் அடைத்திருந்த பிறகு உட்செலுத்தி இருக்கும் துணிகளைக் கணக்காக எடுத்து அதில் தசைத் துண்டுகள் ஏதாகிலும் வெளியாகி இருக்கின்றனவா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். ஒருமுறை அடைத்தும் ரத்தம் மேலிட்டு வருமானால், அடைத்த துணிகளை வெளியே எடுத்துவிட்டு மற்றும் ஒரு முறை அடைக்க வேண்டும். கருப்பைத் துவாரத்தின் வரை அடைப்பதனால், கருப்பை சுருங்க ஆரம்பித்து ரத்தப் பெருக்கு நின்றுவிடும்.

சிதைவு ஏற்படாமல் மட்டாக ரத்தப் பெருக்கு இருந்தால் அடைக்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் கர்ப்பச்சிதைவு ஏற்படும். கரு இறந்துபோய்ப் பெருக்குக் கண்டால் அதையும் அடைக்கக்கூடாது. அடைத்தால் அழுக்கு உள்ளே சேர்ந்து தொற்று ஏற்படும். அடிவயிற்றில் வலி அதிகம் இருந்தால் அபின் கொடுக்கலாம்; ஒரு நெல் எடை அளவு கொடுக்கலாம்.

சிசுச் சிதைவு: அதாவது மூன்று மாதத்துக்கு மேல் ஏற்படும் சிதைவுக்குப் பிரவச காலத்திய சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

**கர்ப்பத்தின் கடைசி மூன்று மாதத்தில் ரத்தப் பெருக்கு:** கடைசி மூன்று மாதங்களில் ரத்தப்பெருக்கு நேர்வது அபூர்வம். சாதாரணமாக நஞ்சு அல்லது உல்பம் கருப்பையின் மேற்பாகத்தில் அதன் தசையுடன் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். இதன் மூலம் தாயின் ரத்தத்தினின்று சிசுவிற்கு வேண்டிய சத்து கொப்பூழ்க் கொடியின் வழியாகச் சிசுவின் ரத்தத்தில் சேருகிறது. தாயின் வயிற்றில் அடிபட்டாலும், திடீரென அதிர்ச்சி ஏற்பட்டாலும், அல்லது விஷக்காய்ச்சல் அதிக நாள் அடித்தாலும் பதிந்திருக்கும் உல்பம் பிரிய ஆரம்பிக்கும். அந்தச் சமயத்தில் ரத்தப்பெருக்கு உண்

டாகும். பிரிய ஆரம்பித்துவிட்டால் பிரசவ வலி ஆரம்பித்து விடும். அப்படிச் சிசுவும் குறைமாதத்தில் வெளிவந்துவிட்டா லுங்கூட அது உயிர் பிழைத்திருக்கக்கூடும்.

விபரீதமாகச் சில சமயங்களில் நஞ்சு எப்பொழுதும் இருக்கவேண்டிய இடம் விட்டுக் கருப்பையின் கீழ்ப்பாகத்தில் யோனி சம்பந்தமான துவாரத்தின்மேல் பதிந்து வளர்ந்துவிடும். அப்படி இருந்தால் அதற்கு முன்னடைப்பு நஞ்சு என்று பெயர். இப்படி இருந்தால் தாயின் உயிருக்கு ஆபத்தாக முடியும். இதினின்று உண்டாகும் ரத்தப் பெருக்கை நிறுத்துவது தகுந்த வைத்தியர்களால்தான் முடியும். அப்படிப்பட்ட உதவியை உடனே தேடிப் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

## பிரசவ அறையும் சாமக்கிரியும்

இடம்: பிரசவத்திற்கென்று தனி அறை வேண்டும். அது காற்றோட்டம் உள்ளதாகவும், வெளிச்சம் தரக்கூடிய ஜன்னல்கள் உள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டும். பிரசவத்திற்கு முன்பு சுவருக்குச் சுண்ணும்பு அடித்துச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். தரையை நன்றாகக் கழுவி அழுக்கில்லாமல் துடைத்துக் காயவைக்கவேண்டும். அந்த அறையில் வேறு சாமான்கள் இருக்கக்கூடாது. கர்ப்பிணிக்கு ஒரு விசிப்பலகை, குழந்தை படுக்கத் தூளி கட்டுவதற்கான இடம், கை கால் கழுவின தண்ணீர் போவதற்கான சாக்கடை இவைகள் இருக்க வேண்டும். சாமான் அடைத்திருக்கும் அறையும், ஜன்னல் இல்லாத இருட்டு அறையும் கூடா. பிரசவத்திற்கு உபயோகமற்ற இருட்டு அறையில் கர்ப்பிணியைப் போட்டு மூடுவது மிகவும் தவறான முறை.

கிராமங்களில் இருக்கும் குடிசைகளில் தனி அறை இராது. பிரசவத்திற்குச் சில நாள் முன்பு குடிசையைக் காலி செய்துவிட்டுத் தரையைச் சாணமும் அடுப்புக்கரித்தூள் அல்லது பழைய வைக்கோல் கருக்கின கரியுமாகக் கலந்து மெழுக வேண்டும். சுவரில் சுண்ணும்பு தடவி, ஜன்னல் இல்லாவிட்டால் சுவரில் துவாரம் செய்து புது ஜன்னல் வைக்கவேண்டும். ஏழைகளாக இருந்தாலும் பிரசவத்திற்கென்று வீட்டைக் காலி செய்துவிட்டு, வேறு இடங்களில் இருந்துகொண்டு பத்து நாளைக்குப்பின் வீட்டுக்குத் திரும்பலாம். இப்படிச் செய்வதனால், அநேக நோய்களினின்று தாயும் குழந்தையும் காப்

பாற்றப்படுவார்கள். குடிசைக்குள் கும்மட்டி அடுப்பைத் தவிர வேறு அடுப்பு மூட்டக்கூடாது. குடிசையில் கர்ப்பிணியும் அவளுக்கு ஊழியம் செய்பவளும் தவிர வேறு யாரும் இருக்கக்கூடாது. தண்ணீர் வெளியே ஓட வசதி வேண்டும்.

படுக்கை: கர்ப்பிணிக்கு உபயோகிக்கவேண்டிய பாய், படுக்கை, தலையணை, துப்பட்டி முதலியவைகளைப் பிரசவத்திற்கு ஒரு வாரம் முன்பாகவே தினந்தோறும் நல்ல வெயிலில் மூன்று மணிநேரம் காயவைக்கவேண்டும். கர்ப்பிணிக்கு உபயோகப்படுத்தப்போகும் புடைவைகள், துண்டுகள், சிசுவிற்கான துணிகள் இவற்றையெல்லாம் சோடா உப்புப் போட்டு நன்றாகத் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்துப் பிறகு மூன்று நாட்களுக்கு வெயிலில் காயவைக்கவேண்டும்.

**ஏழைகளுங்கூடப் பிரசவத்திற்குச் சேகரிக்கவேண்டிய சாமக்கிரிகள்**

(1) உலர்ந்த சுத்தமான படுக்கை.

(2) கந்தல் துணிகள் ஏராளமாகச் சேகரித்து வெள்ளாவியில்வைத்துத் துவைத்து, வெயிலில் காயவைத்து, உலர்ந்த பிறகு நன்றாக மடித்து அடுக்கிக் கட்டிவைக்கவேண்டும்.

(3) மண்பாண்டங்கள்: கழுவுவதற்கும், தண்ணீர் முதலியவை கொதிக்க வைக்கிறதற்கும்.

(4) வாயகன்ற சட்டிகள்: அழுக்கைப் போடுவதற்கும், கழிவு தண்ணீரைச் சேகரித்து அப்புறப்படுத்துவதற்கும்.

(5) கொஞ்சம் அடுப்புக்கரி: அனல் உண்டாக்குவதற்கு.

(6) கொப்பூழ்க் கொடி கட்டுவதற்குச் சுத்தமான நூல்.

(7) சுத்தமான சீசாவில் கொதிக்கவைத்த சிற்றாமணக்கெண்ணெய்.

(8) ஒரு சிறிய கிண்ணம்: எண்ணெய் வைத்துக்கொள்வதற்கு.

**மருத்துவம் செய்பவர்கள் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியவை**

(1) நன்றாக வெட்டும் கத்தரிக்கோல்.

(2) சிசுவின் கண்ணைச் சுத்தம் செய்வதற்காக, பொரிப் பாமில (Boric Lotion) மருந்து நீர்.

(3) பொரிப்பாமிலப் பொடி.

(4) சவுக்காரம்.
(5) ஊதாத் திராவகம்.
(6) பெண்களுக்கான மூத்திரக்குழல்.
(7) ஆசனக்குழாய்.

## பிரசவம்

பத்து மாதங்கள் கணக்கு ஆனவுடன் சிசு தாயை விட்டு அகன்று தன் உயிரைத் தனியாக நடத்தவேண்டிய காலம். இயற்கையமைப்பின் முறையில் காலத்திற்குத் தகுந்த வேலை களும், அவற்றைச் செய்வதற்கான சக்தியும் அந்த அந்த அவ யவத்திலேயே ஏற்பட்டிருக்கின்றன. சிசுவை வெளியேற்று வதற்கு அதை வெளியே தள்ளக்கூடிய சக்தி கருப்பைத் தசை களுக்கும், தாயின் வயிற்றுத் தசைகளுக்கும் இருக்கிறது. நரம்புகளும் தசைகளும் வேலைசெய்ய ஆரம்பித்தவுடன் இடுப்பு வலி தோன்றுகிறது. இந்த வலி ஏற்பட்டவுடன் அறியாமலே, தாயின் உடம்பிலுள்ள நரம்புகளும், பிரசவ வேலையில் பங் கெடுத்துக் கொள்ளவேண்டிய எல்லாத் தசைகளும் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன. முதலில் இந்த வலி வெகுநேரம் விட்டு விட்டு வரும். கருப்பையின் கழுத்திலுள்ள துவாரத்தைப் பனிக்குட நீரினுல் அகலப்படுத்திக்கொண்டு சிசுவின் தலை கீழே இறங்குகிறது. இதுதான் முதல் முயற்சி. பிறகு பனிக்குடம் உடைந்து தண்ணீர் வெளிப்படுவதோடு சிசுவின் தலையும் யோனியில் இறங்கி வெளியாகிறது. இது பிரசவத்தில் இரண் டாவது படி. பிறகு சுமார் அரைமணி நேரத்திற்குள் நஞ்சும் கொப்பூழ்க் கொடியும் வெளிவருவதோடு பிரசவத்தின் கடை சிப் படி தீர்ந்துவிடுகிறது.

பிரசவத்தின் முதற் படி பன்னிரண்டு, பதினுறு மணிநேரம் வரை ஆகும். இது முதற் பிரசவத்தில். பிறகு மறு பிரசவங் களில் ஆறுமுதல் எட்டுமணிவரை ஆகும்.

இரண்டாம் படி: முதற் பிரசவம் - இரண்டு மணி. மற்றப் பிரசவம் - அரைமணி நேரம்.

மூன்றும் படி: கால்மணி முதல் அரை மணி வரையில்.

## பிரசவம் நடத்தும் முறை

இடுப்பு வலி எடுத்தவுடன் பிரசவத்தின் முதற்படி ஆரம் பிக்கிறது. மருத்துவம் செய்கிறவர்கள் வலி பிரசவ வலியா

என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். முதற் பிரசவத்தில் தான் அதிகச் சந்தேகம் ஏற்படும். தாய்க்குப் பிரசவ வலிப் பழக்கம் கிடையாது. வயிற்றிலோ அல்லது முதுகிலோ எங்கு வலி எடுத்தாலும் பிரசவ வலி என்று எண்ணுவது சகஜம். மலச் சிக்கல் இருந்தாலும் வயிற்று வலி உண்டாகலாம். குடல் கழுவிவிட்டுச் சிக்கலை நீக்கினால் இந்த வலி நின்றுவிடும். உண்மையான பிரசவ வலிக்கு இரண்டு அடையாளங்கள் உண்டு.

(1) மேல்வயிறு, முன் வயிறு, அடிவயிறு இவைகளைக் காட்டிலும் இடுப்பின் பின்புறம் வலி அதிகமாக இருக்கும்.

(2) வலி விட்டு விட்டு வரும். அப்படி வரும்பொழுது வயிற்றைக் கவனித்தால் கருப்பை விறைத்துக் கல்போல இருக்கும். இதுவும் தவிர, யோனியிலிருந்து ரத்தமும் வழும்பும் கலந்த நீர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளிப்படும். பிரசவத்திற்கு மருத்துவம் செய்யும்பொழுது இயற்கை முறையைத் தழுவி, அதற்குக் குறுக்கிடாமல் உதவி செய்யவேண்டும்.

முதற் படியில் செய்யவேண்டிய வேலை :

(1) சிசுவின் தலை இறங்குவதற்கு, சிசுவுக்கு இயல்பாக உள்ள பாரமும் ஓரளவு பிரசவத்திற்குச் சுலபமாக உதவி இருக்குமாறு இடுப்புவலி எடுத்துப் பனிக்குடம் உடையும் வரையில் (முதற்படி) கர்ப்பிணி படுத்திருக்காமல் அடிக்கடி நின்றும் நடந்துகொண்டும் இருந்தால் பிரசவம் சீக்கிரம் முடியும். ஆனால் கனத்துப்போகும்வரை நடக்கவைக்கக் கூடாது,

(2) தலை இறங்குவதற்கு மலம் நீர் தடை இருக்குமாகில் அதை நீக்கவேண்டும். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் குடலைக் கழுவ வேண்டும். மணிக்கு மணி நீர் நீக்கும்படி தாயை வற்புறுத்த வேண்டும். எக்காரணத்தினாலாவது நீர் இறங்காமல் அடைபடுமானால் மூத்திரக்குழாயைச் செலுத்தி எடுத்துவிட வேண்டும். இடுப்புவலி கண்டவுடன் ஓர் அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெய் கொடுத்துவிடுவது நலம். மலம் சுத்தமான பிறகு கூடக் குடலைக் கழுவுவது நல்லது.

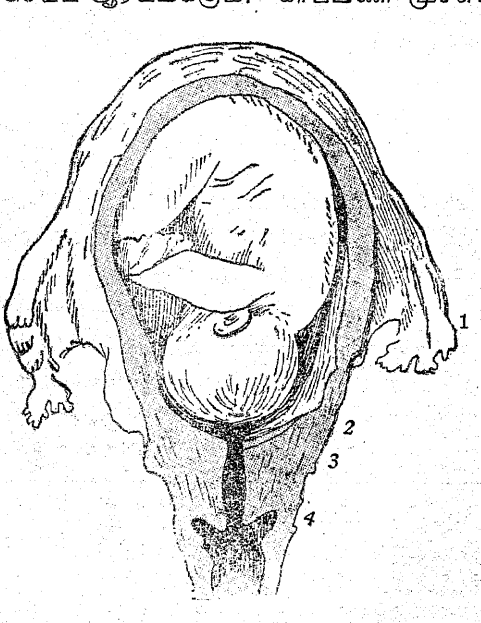
(3) தாயின் சக்தி குறையாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பழரஸமும் சூடான பாலும் கொடுக்கலாம். தினம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் இடுப்பு வலி எடுத்த பிறகு கொடுக்கக் கூடாது. முதற் பிரசவத்தில் இடுப்புவலி இருபத்து

நான்கு மணி நேரத்திற்கு மேல் இருக்கும். ஆயினும் அந்தக் காலத்தில் நிறைய உணவு கொடுக்கக்கூடாது.

(4) கர்ப்பிணி மனம் திகில் அடையாதபடியும், உற்சாகத்துடன் இருக்கும்படியும் செய்யவேண்டும். வழக்கமாகப் படித்து வந்த ராமாயணம். பாரதம், பாகவதம் இவைபோன்ற கதைகளைக் கேட்கும்படி செய்யலாம். பிரசவத்தை ஒட்டிய சம்பவங்களைக் கர்ப்பிணி முன்னிலையில் பேசக்கூடாது. திகிலடையும் சுபாவமுள்ள ஸ்திரீகளையும், அதிகமாகப் பேசுபவர்களையும் கர்ப்பிணியிடம் விடக்கூடாது. கூட உதவிக்கு இருப்பவர்களும் கவலை காண்பிக்கக் கூடாது.

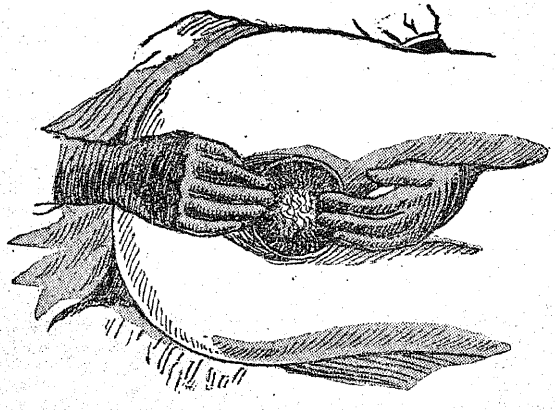
(5) வலி இல்லாத சமயங்களில் ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்; படுத்திருக்க வேண்டும்.

இரண்டாம் படி: கருப்பை சிசுவின் தலையளவு திறந்தவுடன் பனிக்குடம் உடைந்து நீர் வெளிவரும். உடனே வலி அதிகரிக்கும். கருப்பை சுருங்குவதோடு வயிறும் விலாத்தசைகளும் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கும். கர்ப்பிணி மூச்சுப்பிடித்து




(1) பிரசவகாலத்தில் சிசுவின் நிலை. (3) கருப்பையின் துவாரம்.
(2) பனிக்குடம். (4) யோனிக்குழாய்.

முக்கி இறுக்கிச் சிசுவை வெளிப்படுத்த முயல்வாள். இந்தச் சமயத்தில் கர்ப்பிணி படுக்கையில் இருக்கவேண்டும். கூட இருப்பவர்கள் சுத்தமான சட்டியில் பத்துப் படி தண்ணீரைப் பிரசவ அறைக்கு அப்பால் கொதிக்கவைத்துத் தயாரிக்கவேண்டும். கத்தரிக்கோல், கொப்பூழ்க்கொடி கட்டும் நூல் இவை களையும் தனியாக ஒரு தட்டில் கொதிக்கவைத்துத் தயார்படுத்த வேண்டும். இரண்டு பெயர்களுக்கு மேல் அறையில் கூட்டம் போடக் கூடாது. வலிக்கு வலி கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சிசுவின் தலை யோனியில் இறங்கி வெளிவரும்.



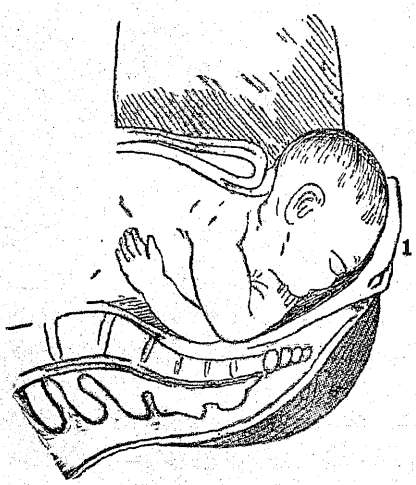
இப்பொழுது கவனிக்கவேண்டியவை : (1) கட்டில்காலின் தலைப்பக்கத்திலாவது சுவரில் ஒரு வளையத்தின் மூலமாகவாவது, கயிறு அல்லது கெட்டியான துண்டு ஒன்றைக் கட்டிவைத்து வலி வரும்பொழுது கையால் கர்ப்பிணியை அதைப் பிடித்துக் கொள்ளச் செய்து பலமாக மூக்கினால் குழந்தை சீக்கிரம் வெளிவர உபயோகமாக இருக்கும். அதே சமயத்தில் இரு பாதங் களையும் சுவரிலாவது கட்டிலின் கால் பக்கத்திலாவது உதைந்து கொள்ளவேண்டும். வலி நின்றவுடன் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு அடுத்த வலிக்குப் பலம் சேகரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(2) குழந்தையின் தலை கீழே இறங்காமல் தாமதித்தால் மூத்திரக்குழாயால் சிறுநீரை எடுத்துவிட்டு, குடலையும் கழுவவேண்டும்.

(3) கர்ப்பிணிக்கு வலி வந்து நின்றிருக்கும் சமயத்தில் களைப்பு அதிகமாக இருக்கும். சூடான பால் அல்லது காபி ஒரு வாய் அல்லது இரண்டு வாய் சாப்பிடக் கொடுக்கலாம்.

(4) சிசுவின் தலை வெளியே வரும்பொழுது வேகமாக வந்து தாயின் மலத்துவாரத்தின் பக்கம் முட்டும். அப்பொழுது அந்த இடத்தைக் கையால் தாங்கிக்கொடுக்க வேண்டும். பிறகு தலை முழுவதும் திரும்ப ஆரம்பிக்கும்பொழுது மருத்துவச்சி கைவிரல்களில் எண்ணெய் முதலியவைகளைத் தடவிக்கொண்டு இளக்கம் கொடுக்கப் பார்ப்பது வழக்கம். இது கூடாது. இயற்கையிலேயே வேண்டிய இளக்கமும் வழும்பும் இருக்கிற படியால், நாம் அநாவசியமாக, அறிவீனத்தினால் விரலை உபயோகப்படுத்தினால் நோய் அணுக்களின் தொற்று ஏற்பட்டுப் பிறகு அநேக கஷ்டங்கள் ஏற்படும்.

(5) குழந்தையின் தலை வெளிவந்தவுடன் கொப்பூழ்க் கொடி மாலைபோலச் சுற்றிக்கொண்டு வந்திருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். அவ்வாறு சுற்றிக்கொண்டிருந்தால் எடுத்துவிட முடியுமானால் எடுத்துவிட வேண்டும். அல்லது சுற்றியிருப்பதைச் சிசுவின் தொந்தரவின்றி வருமாறு தளர்த்தி விடவேண்டும்.

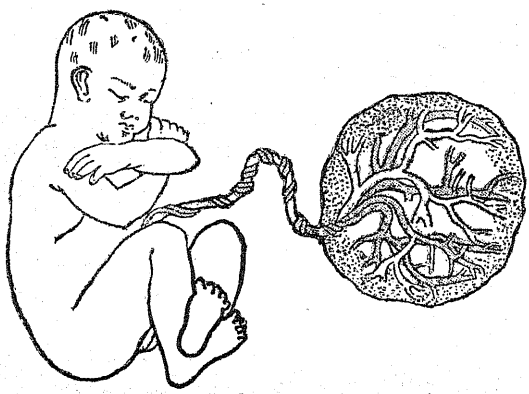



யோனியிலிருந்து சிசு வெளிவரும் முறை.

1. ஆசனத் துவாரம்.

(6) கூட இருப்பவர் குழந்தையின் கண்களைத் துடைக்கவேண்டும். கொஞ்சம் பஞ்சையாவது நல்ல வெளுப்பான கந்தைத் துண்டையாவது லேசான போரிக் மருந்து நீரில் நனைத்துக் கண் இமைகளைத் துடைத்துக் கண்ணிற்குள் ஒன்றிரண்டு சொட்டு விழும்படி செய்யவேண்டும். இதை மறவாமல் செய்யவேண்டும். தாயின் யோனிப் பிரதேசத்தில் வெட்டை நோயின் தொத்து எந்த விதத்திலாவது சேர்ந்திருந்தால் அது சிசுவின் கண்களுக்கு அதிக அபாயம். இந்த நோய்த்தொற்று இருப்பது தாய்க்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம்; அல்லது சொஸ்தப்பட்டுப்போனதாக எண்ணிக்கொண்டிருக்கலாம். தாயின்

உடலுக்கு எந்தவித வேதனையையும் உண்டாக்காமல், புருஷனிடமிருந்து தொற்று சேர்ந்திருக்கலாம். அநேகம் குழந்தைகள் பிறவிக் குருடாகப் பிறப்பது இந்தக் காரணத்தினால்தான் என்பது வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயம். இதற்காகத்தான் மேற்கூறியபடி சிசுவின் கண்ணை அலம்பவேண்டியது அவசியம். கொஞ்சம் சிரமம் எடுத்துக்கொண்டு இந்த முறையை மேற்கொண்டால், கண்ணுக்கு யாதோர் ஆபத்தும் இல்லாமற்



நஞ்சும் கொப்பூழ்க் கொடியும்

போகும். பிரசவம் முடித்ததும் கொப்பூழ்க் கொடியைக் கட்டவேண்டும். கொப்பூழிற்கு இரண்டு அங்குலம் விட்டுக் கொடியை இறுக்கிக் கட்டவேண்டும். கட்டுவதற்கு முன்பு அதில் ரத்தம் துடிப்பது நின்றுவிட்டதா என்று பார்க்க வேண்டும். துடிப்பது நின்ற பிறகுதான் கட்டவேண்டும். சுமார் எட்டு அல்லது பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் அதில் ரத்த ஓட்டம் இருக்கும், இந்தப் பத்து நிமிஷங்களுக்குள் தாயைச் சுற்றிலும் இருக்கும் ரத்தத்தைத் துடைத்து அழுக்கான துணிகளை அப்புறப்படுத்திவிட வேண்டும். துணிதுண்டுகளைச் சுடுதண்ணீரில் முதலில் அலசி, உறைந்த ரத்தம் முதலியவற்றை நீக்கி, பிறகு ஸோடா உப்பு போட்டுக் கொதிக்கவைக்க வேண்டும். பின்பு வெயிலில் காயவைக்கவேண்டும். தொப்புள் (கொப்பூழ்க்) கொடியை இரண்டு இடங்களில் கட்டவேண்டும். ஒன்று முன் சொல்லியபடி சிசுவின் கொப்பூழுக்கு இரண்டு அங்குலம் தள்ளியும், மற்றொன்று தாயின் யோனிக்குச் சமீபத்திலும் கட்டி, குழந்தையின் வயிற்றுப் பக்கம் இருக்கும் கட்டிற்கு

அரை அங்குலம் தள்ளிக் கொடியைக் கத்திரித்து விட வேண்டும்.

மூன்றும் படி : வெளிவந்த குழந்தையைக் காய்ந்த துண்டில் வாங்கிக்கொள்ள வேண்டும். கொப்பூழ்க் கொடியை வெட்டிய பிறகு குழந்தையை உதவியாளர் ஒருவரிடம் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை வெளிவந்தவுடன் தாய் களைத்துவிடுவாள். இந்தச் சமயத்திலும் இனி நஞ்சு வெளிவரும் வரையிலும் மருத்துவம் பார்க்கிறவர்கள் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். நஞ்சு கருப்பையை விட்டுப் பிரியும்பொழுது ரத்தப் பெருக்கு ஏற்படக் கூடும். அதைத் தடுப்பதற்காகக் கருப்பையைச் சுருங்கச் செய்யவேண்டும். இடது கையைத் தாயின் அடிவயிற்றின் மேல் வைத்துக் கருப்பையைத் தடவிக்கொடுத்து இறுகப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தை பிறந்து பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷத்திற்கெல்லாம் நஞ்சு வெளிப்படும். யோனிக்கு அருகில் கொப்பூழ்க்கொடிக்குக் கட்டி இருக்கும் கயிறும் வெளிவரும். நஞ்சு வெளிப்படும் நேரத்தை இந்தக் கயிறு வெளிவருவதிலிருந்து அறிந்துகொள்ளலாம். நஞ்சுக் கொடியைப் பிடித்து வெளியே இழுக்கக்கூடாது. தானாகவே நஞ்சு வெளி வந்தவுடன் அதையும் கொடியையும் சட்டியில் சுத்தத் தண்ணீரில் போட்டு அலசி நஞ்சு பூராவும் வெளி வந்துவிட்டதா என்று பரிசோதித்துத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு சுடுதண்ணீரைக் கொண்டு தாயின் இடுப்பு, துடை, யோனியின் வெளிப்புறம் எல்லாவற்றையும் ரத்தம் இல்லாமல் துடைத்துவிட்டு, தாயின் வயிற்றிற்கு முப்பத்தாறு அங்குலம் அகலமும், ஐந்து அடி நீளமும் உள்ள சுத்தமான துணியை நீளத்தில் சரிபாதியாக மடித்துச் சுற்றிக் கட்டவேண்டும். இப்படிக் கட்டாவிட்டால் வயிறு தளர்ந்து பிறகு அஜீர்ணம் முதலிய நோய்களை உண்டுபண்ணும். யோனியினின்றும் வெளிப்படும் அழுக்கை வாங்குவதற்குச் சுத்தமான துணிகளை மடித்து வைத்துக் கட்டவேண்டும். அது நனைய நனையத் துணியை மாற்ற வேண்டும். முதல் நாள் ஆறு அல்லது ஏழு தடவை மாற்றவேண்டி இருக்கும். மறுநாள் அவ்வளவு அடிக்கடி மாற்றவேண்டி இராது. கர்ப்பிணியை மெல்லிய துணியால் போர்த்த வேண்டும். சில நாட்களுக்குப் படுக்கையில் இருக்கும்பொழுது வழக்கம்போலச் சீலை கட்டாமல் தொந்தரவு உண்டாகாதவாறு சுற்றினால் போதுமானது.

## குழந்தையைப் பற்றிய கவனம்

பிறந்த குழந்தையின் மேல் கொழுப்புப் போன்ற பசை ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். சிசு கருப்பையில் இருந்தபொழுது நீரில் மூழ்கிக் கிடக்கும். சிசுவின் தோல் கெட்டுப்போய் விடாமல் இருப்பதற்காக வழும்பினால் மூடப்பட்டிருக்கும். ஸோப்புப் போட்டுக் கழுவினால் இந்தப் பசை போகாது. நன்றாகக் காய்ச்சி ஆறின நல்லெண்ணெயை லேசான சூடு இருக்கும் படியாகச் சிசுவின் உடலில் தடவிப் பிறகு சுத்தமான கந்தையைக்கொண்டு துடைத்தால் இந்தப் பசை நீங்கிவிடும். குழந்தையை முரட்டுத்தனமாகத் தேய்த்துத் துடைக்கக்கூடாது. எண்ணெயைக்கொண்டு பசையைப் போக்கியபின், ஸோப்பைக் கொஞ்சமாக உபயோகப்படுத்திக் குழந்தையை லேசான சுடுதண்ணீரில் வைத்துக் கழுவி, பிறகு உலர்ந்த மெல்லிய துணியில் ஒத்திப் படுக்க வைக்க வேண்டும்.

## கொப்பூழ்க் கொடி

கொப்பூழ்க்கொடி கட்டின முனையிலிருந்து ரத்தம் வடியாமல் சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். கத்தரித்த இடத்திற்கு அயோதினத் திராவகம் தடவி, பிறகு போரிகப் பொடி போடவேண்டும்.

தொங்கும் கொப்பூழ்க்கொடியை ஒரு சிறிய துணியைக் கொண்டு குழந்தையின் வயிற்றைச் சுற்றி லேசாகக் கட்டி வைக்க வேண்டும். தினந்தோறும் குழந்தையைக் கழுவும் பொழுது தொப்புள் கொடியையும் கவனித்து, கட்டும் துணியை மாற்றி வர வேண்டும். ஒரு வாரத்திற்குள் கொடி காய்ந்து கருகி விழுந்துவிடும். குழந்தையின் மலம், மூத்திரம் இரண்டும் தொப்புள்கொடிப் புண்ணுடன் சம்பந்தப்படக் கூடாது. குழந்தையின் மலமும் நீரும் படுக்கையில் கழியவிடாமல் ஒரு சிறிய துணித்துண்டை இடையில் மடித்து வைத்து, அதில் நீர், மலம் இறங்கியவுடன் மாற்ற வேண்டும். அழுக்கடைந்த துண்டுகளைத் தண்ணீரில் வெள்ளாவியுப்புப் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து வெயிலில் காயவைத்துப் பிறகு உபயோகப் படுத்த வேண்டும்.

## பால் குடிப்பது

குழந்தையைச் சுத்தப்படுத்தியவுடன் தாயினிடத்துப் பால் குடிக்க வைக்க வேண்டும். பால் குடிக்க ஆரம்பித்தால்,

வயிற்றுக்குள் கருப்பை நன்றாகச் சுருங்கும். மூலிக்காம்பு களைச் சுத்தப்படுத்தி, குழந்தை பால் குடித்தபிறகு போரிக் மருந்து நீரைக் கொண்டு சுத்தப்படுத்த வேண்டும். இந்த நிலையில் தாய் குளித்தல் முதலியவைகள் கிரமப்படி இராத படியினால், குழந்தையின் ஆகாரத்தில் அழுக்கும், அழுக்கினால் உண்டாகும் விஷங்களும் சேராதிருப்பதற்காக இது செய்ய வேண்டும். முதலில் தாயின் பால் பார்வைக்கு இறுகி நன்றாக இராது. ஆனால் அதைக் குடித்தால்தான் குழந்தைக்கு மலம் நன்றாக வெளியாகும். குழந்தைக்கு எண்ணெய் கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் இராது.

## பிரசவம் தாமதித்தல்

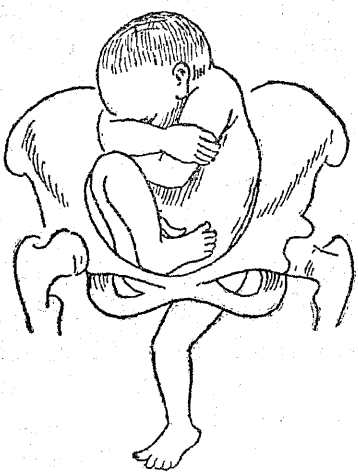
காலப்படி பிரசவமாகாதிருந்தால் எதனால் தாமதப்படுகிறதென்று கண்டுகொள்ள வேண்டும். முன் கூறிய மூன்று படிகளில் (முதல், இரண்டாவது, மூன்றாவது படி) ஏதேனும் காலக்கிரமப்படி நிகழாவிட்டால் எதனால் தாமதம் என்று கவனிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு படியிலும் கருப்பைத் தசைகளின் சக்திக் குறைவு அல்லது பிறப்பு உறுப்புக்களின் வழியாகச் சிசு செல்வதற்கு ஏதேனும் இடையூறு, தாமதத்திற்குக் காரணமாக இருக்கும். தவிர, தாமதத்திற்குக் காரணம் சிசுவையும் பொறுத்திருக்கலாம்.

**பிரசவத்திற்கு முதற் பகுதியில் ஏற்படும் தாமதத்திற்குக் காரணங்கள்:** *(1)* **கருப்பையின் சக்தி:** கருப்பைத் தசைகளுக்குச் சுருங்கும் சக்தி முதலிலிருந்து பலக்குறைவாக இருக்கலாம், அல்லது நெடுநேரம் தசைகள் சிசுவை வெளிப்படுத்த எத்தனித்துக் களைத்துப்போகலாம். இப்படி ஏற்பட்டால் இடுப்புவலி நின்றுவிடும். இந்த நிலைக்குக் கருப்பைச் சோர்வு என்று பெயர்.

*(2)* **பிரசவப்பாதை:** சிசு இறங்கும் பாதையில் தடை ஏற்படலாம். நல்ல வலி வந்துங்கூடச் சூலகவாய் போதிய அளவு திறக்காமல் இருக்கலாம். சூலகவாய்க் குழல் தளர்ந்து கொடுக்காமலும் இருக்கலாம். பனிக்குடம் காலத்திற்கு முந்தி உடைந்துவிட்டால் சூலகவாய் திறப்பதற்கு அது உதவாமற் போகும். இதனால் பிரசவம் தாமதமாகலாம்.

*(3)* கருப்பை திறந்தும், வெளிவர வேண்டிய பொருள் தயாராக இல்லாததும் தாமதத்திற்குக் காரணம் ஆகலாம்.

அதாவது பனிக்குடம் தடித்து உடைபடாமல் இருந்து விடுவது.



சிசு தவருன முறையில் வெளிவருவது—காலும் இடையும் முதலில் வருவது.

சிசு தவருன முறையில் வெளிவருவது. கை, தோள் இவைகள் முதலில் வருவது.

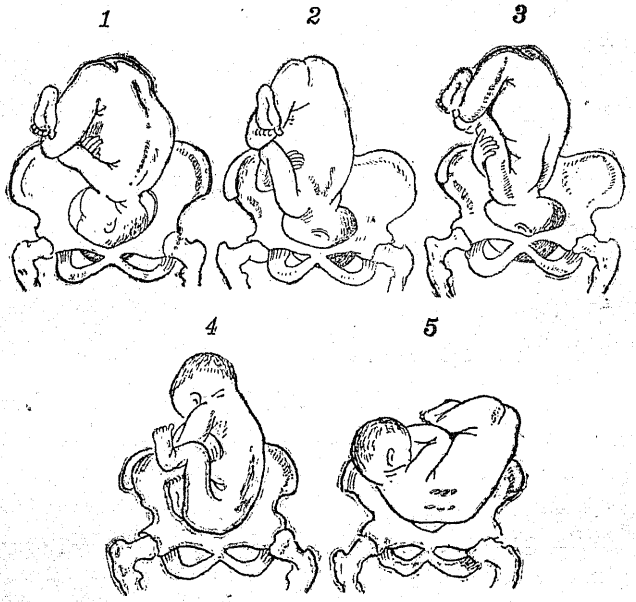
இரண்டாம் படியில் தாமதம்: முதற்படி தாண்டி வந்த பிறகு தாமதத்தின் காரணங்கள்.

(1) கருப்பைத் தசைக்குழவி குன்றிப்போனல் சரியாகச் சுருங்காமல் சிசு வெளிப்படுவது தாமதிக்கும்.

(2) வயிற்றின் தசைகள் வேலை செய்யாமல் தாமதப் படலாம்.

(3) பிரசவப்பாதை சிசு வெளிப்படுவதற்குப் போதாமல் இருப்பது தாமதத்திற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

(4) பிரசவப் பாதையின் அளவு சாதாரணமான அளவுக்குக் குறையாமல் இருந்தாலும் சிசுவின் தலை ஒருவேளை அளவுக்கு மிஞ்சிப் பெரிதாக இருக்கலாம்.




1. தலை ஒழுங்கான முறையில் வருவது.
2. முகம் வெளிவருவது, கடினமான முறை.
3. புருவம் வெளிவருவது, கடினமான முறை.
4. இடைவெளி வருவது, கடினமான முறை.
5. குறுக்கில் விழுந்து சிசு வெளிவராமல் கஷ்டப்படுவது.

(5) மேற் சொல்லிய தவறுகள் இல்லாதிருந்தும், சிசுவின் தலை கருப்பையின் வாய்க்கு வந்து சேராமல் தவறுகச் சிசுவின் உடல் கருப்பைக்குள் அமைந்திருத்தல் தாமதத்திற்குக் காரணமாய் இருக்கலாம். அப்படி வருவதில் பல விதங்கள் உண்டு.

1. தலை நேராக வராமல் மோவாய்க்கட்டை அல்லது நெற்றி வரலாம்.

2. முதுகு அல்லது இடுப்பு கருப்பை வாய்க்கு முன் நின்றிருக்கலாம். இவ்வாறு ஏற்பட்டால் இரண்டாம் படியில் தாமதம் ஏற்படும்.

மூன்றும் படியில் தாமதங்கள் : சூலுறை வெளிவரத் தாமதப் படலாம். அதற்குக் காரணங்களாவன :

(1) சிசுவை வெளிப்படுத்திய களைப்பினால் கருப்பை சுருங்காமல் நின்றுவிடலாம்.

(2) கருப்பை மத்தியில் மட்டிலும் சுருங்கி மற்றப் பாகங்களில் சுருங்காமல் இருப்பது.

(3) சூலுறை கருப்பையினின்றும் பிரியாமல் ஒட்டிக் கொண்டிருப்பது.

(4) கருப்பை சுருங்கினாலும், சூலுறை வெளிவராமல் இருப்பது.

(5) சூலுறை கருப்பையை விட்டு யோனியில் வந்து தங்கி விடுவது.

## பிரசவத் தாமதங்களுக்குச் சிகிச்சை

மேலே விவரமாக எல்லாவிதப் பிரசவத் தாமதங்களின் காரணங்களும் எடுத்துச் சொல்லப்பட்டன. பிரசவத்தில் நடைபெற வேண்டிய பல படிகள் ஒன்றன்பின் ஒன்று சரியாக நிகழ்ந்தால் நாம் செய்ய வேண்டியது சாதாரண ஆரோக்கிய முறைப் பாதுகாப்புகளே. தாமதம் ஏற்பட்டால் அதனுடைய விவரத்தையும் காரணத்தையும் ஊகித்து அறிய வேண்டியது கிராமவாசிகளுக்கு அவசியம். அறிந்தபின் எது அபாயம் உள்ளது, தேர்ச்சி பெற்ற வைத்தியர்களின் உதவியைப் பெற வேண்டியது என்றும், எதை வைத்தியர் உதவியின்றித் தாங்களே சமாளிக்க முடியும், அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் நிச்சயம் செய்துகொள்ள வேண்டும். மூரட்டுத்தனமான பழக்க வழக்கங்கள் கிராமங்களில் அறியாமையையுடைய மருத்துவர்களால் செய்யப்பட்டுவருகின்றது. இவை கூடா.

இடுப்பு வலி எடுத்துப் பனிக்குடம் உடையாமல் தாமதமாகி வலியும் நின்றுவிட்டால் அதைப்பற்றிப் பயப்பட வேண்டியதில்லை. கர்ப்பிணியைக் கொஞ்ச நேரம் அசையாமல் படுத்திருக்கச் சொல்லிச் சூடான பால் அல்லது காபி கொடுத்துச்

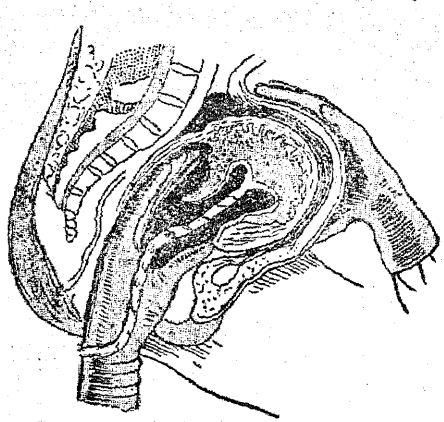
சற்று நேரம் தூங்கவிட்டால் மறுபடி வலி வந்து பிரசவ மாகும்.

பனிக்குடப் பை உடையாமல் யோனியின் துவாரத்தில் தள்ளிக்கொண்டு வெகு நேரம் தாமதப்பட்டால் அதைக் கத்தரிக்கோல் நுனியால் பொத்துவிட்டால் தண்ணீர் வெளி யாகித் தலை சுலபமாக இறங்கும். பனிக்குடம் உடைந்து பிறகு வலி நின்று விட்டால் அபாயம். உடனே தேர்ந்த வைத்திய உதவியை நாட வேண்டும்.

தாமதத்திற்குக் காரணம், சூலக வாயில், தலை நேராக வந்து சேராமல் இருக்கலாம். தலை வெளிவராமல் வேறு அவயவங்கள் முதலில் வெளிப்பட்டால் பிரசவத்தை நடத்தத் தேர்ந்த வைத்தியர்களின் உதவி அவசியம். இதற்கென்றுள்ள ஆயுதங்களை உபயோகிக்க வேண்டி வரும்.

**மூன்றும் படித் தாமதம்:** மூன் கூறியபடி கருப்பை சுருங்காவிட்டால் சூலுறை வெளிவராமல் இருக்கும். அதற்குக் கையால் அடிவயிற்றில் கருப்பையை நன்றாகத் தடவிக்கொடுக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யச் செய்யக் கருப்பை சுருங்கி இறுகுவது கைக்கு நன்றாகத் தெரியும். கொடியைக் கயிற் றினால் கட்டியிருக்கும் இடம், யோனித் துவாரத்திலிருந்து வெளிவந்து பிறகு நின்றுவிட்டால் அதைப் பார்த்து நஞ்சு யோனியில் தங்கியிருப்பதை அறியலாம். கையைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு யோனியினின்று நஞ்சை எடுத்துவிடலாம். நஞ்சு யோனித் துவாரத்திற்கு மேல் கருப்பையில் ஒட்டிக் கொண்டிருந்தால் அதை வைத்தியர்களைக் கொண்டு எடுக்கச் செய்ய வேண்டும்.

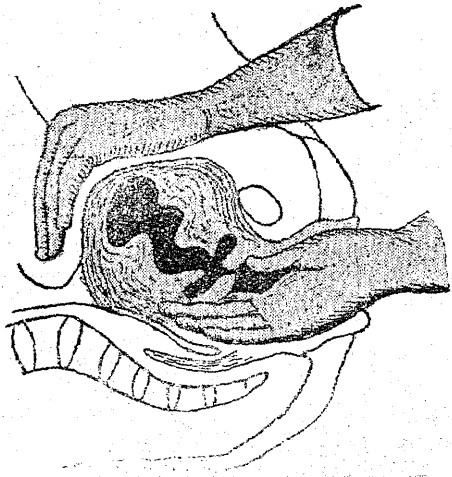
**சூலுறை வெளிப்படுவதற்கு முன்பும் பின்பும் ரத்தப்பெருக்கு:** பிரசவமாகிச் சூலுறை வெளிவராமல் ரத்தப் பெருக்கு எடுக்கு மானால் வயிற்றின்மேல் கையை வைத்துக் கருப்பை இருக்கிற இடத்தில் மேற்பாகத்தில் இறுகப் பிடித்துக்கொள்ள வேண் டும். இப்படிச் சிறிது நேரம் பிடித்திருந்தால் சூலுறை பிரிந்து வெளிவரும். அதோடு ரத்தப் பெருக்கு நின்றுவிடும். 'நஞ்சு வெளிவந்த பிறகுங்கூடக் கருப்பையைச் சற்றுத் தடவிக் கொடுக்க வேண்டும்.



மூன்றும் படியில் சிசு வெளிவந்தபிறகு நஞ்சும் சூலுறையும் கொடியும் கருப்பையில் தங்கியிருப்பது.

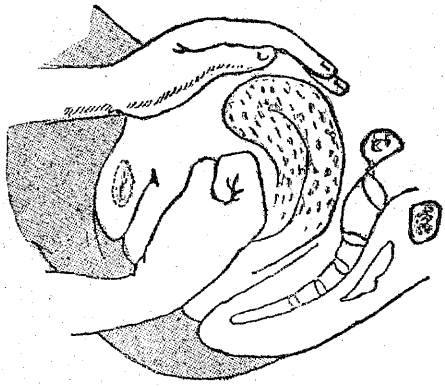
நஞ்சு வெளிவந்ததும் ரத்தப்பெருக்கு ஏற்படுமானால் : உடனே வைத்தியர் உதவியை நாட வேண்டும். கருப்பையைக் கையினால் இறுகப் பிடித்துக்கொண்டால் கொஞ்ச நேரத்தில் ரத்தப் பெருக்கு நிற்கலாம்.

வைத்தியர்கள் இதற்குச் செய்யும் முறை :



தாயின் வயிற்றின்மேல் கையை வைத்துக் கருப்பையை இருத்தும் விதம்.

கையைச் சுத்தம் செய்து வலது கையை யோனிக்குள் விட்டு, கையை மூடிக்கொண்டு கருப்பையை மேலே தள்ளி, இடது கையை அடிவயிற்றின்மேல் வைத்து, கருப்பையைக் கீழே தள்ளி அழுத்தினால் இரண்டு கைகளுக்கும் நடுவில் கருப்பை அகப்பட்டு ரத்தப்பெருக்கு நிற்கும். அதிக ரத்தப் பெருக்கு இருந்தால் பிட்யூடிரின் மருந்தை ஊசிக் குழாயைக்கொண்டு குத்தி ஏற்றி நிறுத்தலாம். பெருக்கு ஏராளமாக இருந்து களைப்பாக இருந்தால் ஒரு பைண்டு உப்புநீர் ஊசி குத்திச் செலுத்த வேண்டும். தாகத்திற்கும் அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும்.



யோனியில் ஒரு கையை மூடிக்கொண்டும் வயிற்றின்மேல் ஒரு கையை வைத்துக்கொண்டும் கருப்பையை இருத்துவது.

சிசு மாறுபாடாக இறங்குவதனால் பிரசவம் தாமதித்தால் தெரிந்த வைத்தியர்களைக்கொண்டு சிசுவை வெளிப்படுத்தலாமே தவிர மற்றவர்கள் ஒன்றும் செய்யக் கூடாது.

**அடித்தட்டு (பெரினியம்) யோனித்துவாரம் கிழிதல்:** குழந்தை தலை இறங்கும்போது வேகமாக வந்து யோனித்துவாரத்தின் பின் தட்டில் மோதும். துவாரம் அகன்று, கீழ்ப் பக்கத்தில் மலத்துவாரத்திற்கும் யோனிக்கும் உள்ள தசை கிழிந்து போவது உண்டு. அப்படி நேர்ந்தால் வைத்தியர்கள் நஞ்சு வெளிப்பட்டவுடன் கிழிந்த இடத்தை முறுக்குப் பட்டுநூலை உபயோகித்துத் தைத்துவிடுவார்கள். மற்றப்படி பிரசவம் சரியாக நடந்து, இம்மாதிரி தசை கிழிபட்டுப் போனால்,

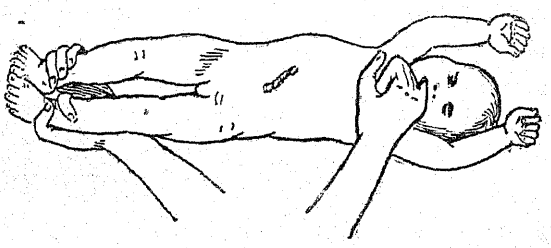
அதற்கு மேற்கண்டவாறு சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். அப்படியே விட்டுவிடக்கூடாது.

**பிரசவத்துக்குப் பின் சிசு உயிர்ப்புத் தொடங்காமை :** பிறந்த குழந்தையின் நுரையீரல் வேலை செய்வதற்கு அடையாளம், பிறந்தவுடன் அழும்; அழாமல் இருந்தால் மூச்சு விடுகிறதா இல்லையா என்று பார்க்க வேண்டும். உயிர்ப்பது காணவிட்டால் உடனே கவனிக்க வேண்டும்.

**மூச்சுத் தொடங்காமல் இருப்பதற்குக் காரணங்கள் :**

*(1)* சிசு பிரசவ அவஸ்தையினால் களைத்துப் போயிருக்கலாம்.

*(2)* யோனியில் இருக்கும்பொழுது எக்காரணத்திலாவது சிசு மூச்சுவிட ஆரம்பித்துவிட்டால் தொண்டைக்குள் வழும்பு புகுந்து, அடைத்துவிடும்.



சிசுவின் வாயைச் சிறுவிரலால் துடைத்து, கையை மேலே தூக்கி உயிர்ப்புத் தூண்டல் தூவக்குவது.

**மூச்சடைப்பு இரு விதம் :** *(1)* வெள்ளை மூச்சடைப்பு. *(2)* நீல மூச்சடைப்பு.

மூச்சு ஆரம்பிக்காவிட்டால் சிசு நீலநிறமாகிவிடும். பின்பு சிகிச்சை இல்லாமல் தாமதம் ஆகிவிட்டால் வெளுத்துப் போகும். ஆகையால் வெள்ளை மூச்சடைப்பு நீலத்தைக் காட்டிலும் கவலைக்கு இடமானது.

**சிகிச்சை :** *(1)* முதலில் தொப்புள் கொடியை உடனே கட்டி அறுத்துவிடவேண்டும். துடித்துக்கொண்டிருந்தாலும் அதற்காகத் தாமதிக்கக்கூடாது.

*(2)* பஞ்சினாலாவது அல்லது சுத்தமான கந்தையினாலாவது சிசுவின் வாயையும் தொண்டையையும் நன்றாகத்

துடைத்துச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். வேறு எது செய்வ தானாலும், இது உடனே முதலில் செய்துவிட வேண்டும்.

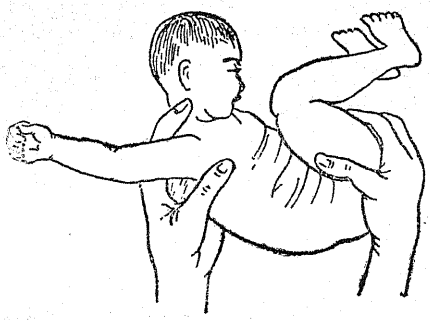
(3) சிசுவின் முகத்தில் குளிர்ந்த தண்ணீரை வீசினால், மூச்சுத் திரும்பலாம். முதுகிலும் பிருஷ்டபாகத்திலும் அடித்துப் பார்க்கலாம். அதனால் உயிர்ப்பு ஆரம்பிக்கலாம். குளிர்ந்த தண்ணீரில் ஒரு துண்டை நனைத்து அதனால் பின் புறம் இடுப்புக்குக் கீழ் அடித்துத் தட்டலாம். இந்த முறை களில் பயன் உண்டாகாவிடில் உயிர்ப்புத் தூண்டுதல் முறைப் படி செய்யவேண்டும்.

(4) ஒரு சட்டியில் இளஞ்சூடான வெந்நீரை வைத்துக் குழந்தையை வாய், மூக்கில் நீர் போகாமல் அமிழ்த்த வேண்டும். வெள்ளை மூச்சடைப்பாக இருந்தால் குழந்தையை வெந்நீரி லேயே வைத்துக்கொண்டு உயிர்ப்புத் தூண்டுதல் செய்ய வேண்டும். நீல மூச்சடைப்பாக இருந்தால் அல்லது வெள்ளை நிறம் மாறி நீலமானால் அந்த நிலையில் மாற்றி மாற்றி வெந் நீரிலும் குளிர்ந்த தண்ணீரிலும் அமிழ்த்த வேண்டும். வெந் நீர் அதிகச் சூடாக இருக்கக்கூடாது.

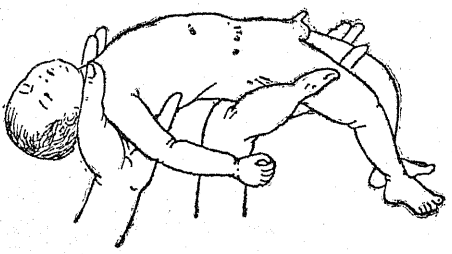
(5) மூச்சு உயிர்ப்புச் செய்யும் விதம் அடியில் விவரிக் கப்படும். மூச்சு உயிர்ப்புச் செய்யும் பொழுது அடிக்கடி சிசுவை வெந்நீரில் வைக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் சிசுவின் உடற் சூடு குறைந்துவிடும். மூச்சு உயிர்ப்புச் செய்வதை அலுத்துப்போய் விட்டுவிடக் கூடாது. ஒரு மணி நேரம் விடாது செய்து பிறகுகூட மூச்சு ஏற்பட்டுச் சிசு உயிர்த் திருக்கிறது. ஆகையால் ஒரு மணி அல்லது ஒன்றரை மணி நேரமாகிலும் உயிர்ப்புத் தூண்டல் செய்யவேண்டும்.

## மூச்சு உயிர்ப்புச் செய்யும் விதம்

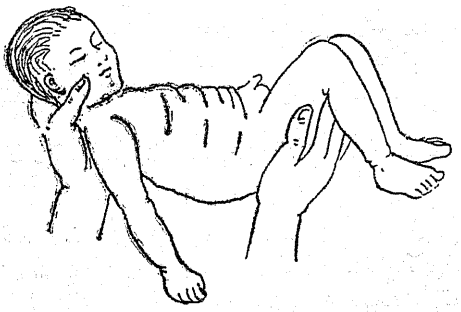
மாற்றி மாற்றி நெஞ்சைக் குறுக்கியும் அகற்றியும் செய்யவேண்டும். இரண்டு கைகளைப் பரப்பி வைத்துக் கொண்டு அதன்மேல் சிசுவை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிடரிக்குக் கீழ் ஒரு கையையும் இடுப்புக்குக் கீழ் ஒரு கையை யும் வைத்துக்கொண்டு, சிசுவின் தலை, கைகள், கால்கள் பின் தொங்க மார்பை வளைத்தால் மார்பு அகன்று காற்று உள்ளிழுக்கும். (படத்தைப் பார்க்க.) பிறகு தலை கால்களை நேராக வைத்துக்கொண்டு இடுப்பை மேல்தூக்கி அடிவயிற் றின்மேல் துடை படுக்கும்படி செய்து, மார்பு குறுகும்படி



உயிர்ப்புத் தூண்டல் முதல் முறை.



அடுத்துச் செய்யும் இரண்டாம் முறை.



அதற்கு அடுத்த மூன்றும் முறை.

செய்யவேண்டும். இதனால் நுரையீரலில் இருக்கும் காற்று வெளிப்படும். இந்த மாதிரி நிமிஷத்திற்குப் பன்னிரண்டு தடவையாகிலும் செய்யவேண்டும். ஒரு நிமிஷம் இம்மாதிரி

செய்து பிறகு வெந்நீரில் சிசுவை நனைக்க வேண்டும். பிறகு மறுபடியும் உயிர்ப்புத் தூண்டல் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

## பிரசவித்த தாயின் பாதுகாப்பு

**ஓய்வு :** படுக்கையில் பத்து நாட்களுக்கு இருக்கவேண்டும். தினந்தோறும் பிறப்பு உறுப்புக்களினின்று கசியும் ரத்தம் ஊனீர் முதலியவற்றை நல்ல துணிகளில் வாங்கி மாற்ற வேண்டும். அப்படி மாற்றும்பொழுது யோனியின் வெளிப் பாகங்களை வேப்பிலை போட்டுக் காய்ச்சின வெந்நீரைக்கொண்டு சுத்தப்படுத்தி மறுபடியும் காய்ந்து உலர்ந்த வேறு துணிகளை வைத்துக் கட்டவேண்டும். குழந்தை பிறந்து ஏழு அல்லது எட்டு மணி நேரத்திற்குள் தாய்க்கு மூத்திரம் இறங்கும். அப்படி இறங்காவிட்டால் அடிவயிற்றில் துணியைக்கொண்டு வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். இதனால் நீர் இறங்கும். பிரசவமான மறுநாள் மலம் கழியவேண்டும். அப்படி இல்லாவிட்டால் கடுக்காய்க் கஷாயம் மூன்றும் நாள் கொடுக்கவேண்டும். அதிகம் பேதியாகாமல் இருக்கும்படியான அளவு கொடுத்தால் போதுமானது. (மூன்று கடுக்காய் போதும்.)

**உணவு :** முதல் மூன்று நாட்களுக்குப் பால், கஞ்சி, காபி, பார்லி அரிசித் தண்ணீர், பழரஸம் கொடுக்க வேண்டும். மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு அரிசிச் சாதம், ரஸம் முதலிய லேசான ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். பால், நெய், பழங்கள் இவைகளும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். காரம் அதிகம் கொடுக்க வேண்டும் என்பது கிராமங்களில் ஓர் அபிப்பிராயம். இது கூடாது. அதிகக் காரம் கொடுப்பதால் குழந்தைக்கு அஜீர்ணம் ஏற்படாது என்கிற எண்ணம் இதற்கு ஆதிகாரணம். ஆகாரம் சுலபமாக ஜரிக்கக்கூடியதாக இருப்பதற்கான உப்பு, மிளகு, சீரகம், புளி முதலியவை சேர்க்கலாமே தவிர அதிகமான மிளகாய்க் காரம் சேர்க்கக்கூடாது. சில தாய்மார்களுக்குப் பால் குடித்தால் ஒத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை. அவர்களுக்கு மோர் கொடுக்க வேண்டும். தண்ணீர் ஏராளமாகத் தாகத்திற்குத் தகுந்தபடி கொடுக்க வேண்டும். தண்ணீர் கொடுத்தால் அதனின்று நீங்கு ஏற்படுமென நினைத்துத் தண்ணீர் கொடுக்காமல் பிரசவித்தவர்களுக்குத் தொந்தரவு உண்டுபண்ணிவிடுவது வழக்கம். தண்ணீர் அதிகம் கொடுத்தால் வயிற்றில் சீழ் பிடித்துவிடும் என்று எண்ணம் கொண்டு அறியாமையால் நன்மை செய்வதாக எண்ணி மோசம்

போய்விடுகிறார்கள். பிரசவ காலத்தில் உடலை விட்டு நீரும் ரத்தமும் அதிகமாக வெளிவருவதால், வறட்சி ஏற்படும். அந்த வறட்சிக்குத் தகுந்த அளவு தண்ணீரைக் காய்ச்சி, சுத்தமான பாத்திரத்தில் போட்டு, மூடிவைத்துக் குளிர்ந்த பிறகு கொடுக்கலாம். மேலும் சுத்தமான தண்ணீர் நிறையக் குடிப்பதனால் ரத்தம் நன்றாக ஓடிச் சுத்தப்படும். நோயணுக்கள் நெருங்க இடம் தராது.

வெற்றிலை பாக்கு உபயோகிப்பது நமது நாட்டில் வழக்கம். தண்ணீர் கொடாமல் வெற்றிலைச் சாற்றை உட்கொண்டு தாகத்தை அடக்கவேண்டும் என்பார்கள். இது ஒருகாலும் தாகத்தை அடக்காது. வாயிலிருந்து ஊறும் எச்சிலைக்கொண்டு தான் வெற்றிலைச்சாறு வாயில் உண்டாகிறது. ஆனால் உமிழ் நீரும் ரத்தத்திலிருந்து உண்டாவதால் வெற்றிலையின் காரணமாக அதிகம் வறட்சி ஏற்படுகிறது. வெற்றிலை போட்டுக் கொள்ளும் வழக்கம் நல்லது. ஒரு நாளைக்கு ஆகாரம் கொடுத்த பிறகு இரண்டு அல்லது மூன்றுவேளை கொடுக்கலாம். புகையிலை உபயோகப்படுத்தக்கூடாது.

வெளிச்சமும் காற்றும்: பிரசவிக்கும் அறை எவ்விதம் இருக்க வேண்டுமென்று முன்பு கூறியிருக்கிறோம். பிரசவத்திற்குப் பிறகு காற்று வரும்படியாக ஜன்னலை நன்றாகத் திறந்து வைக்க வேண்டும். காலை அல்லது சாயங்கால வேளையில் இளம் வெயில் அறைக்குள் அடிக்கும்படி செய்யவேண்டும். பிரசவ அறையில் தாயினிடத்து உண்டாகும் அழுக்கு, சற்றுத் துர்நாற்றமுள்ளதாக இருக்கும். அது வெளியேறுவதற்கும், தாய் நல்ல காற்று உட்கொள்வதற்கும் ஜன்னற் கதவும் அறைக் கதவும் எப்பொழுதும் திறந்திருக்க வேண்டும். பிரசவ அறையில் நெருப்பு எரிக்கக் கூடாது. புகை கிளம்பும்படியான கும்மட்டி அடுப்பும் கூடாது. மலஜலம் கழிவதை அவ்வப் பொழுது அப்புறப்படுத்திவிட வேண்டும்.

தீண்டல்: பிரசவித்த தாய்க்குப் பத்து நாள் தீண்டல் என்று கொண்டாடுவது நமது வழக்கம். தீண்டல் முறை ஒரு காலத்தில் நல்ல அனுஷ்டானத்தை ஒட்டி வந்திருக்க வேண்டும். அங்கு இருக்கும் நோய்காப்பாளர்கள் வெளியே வந்து வேலை முதலியவற்றைச் செய்து வீட்டில் எல்லோருடனும் கலந்தால் ஒரு சமயம் பிரசவக்காரிக்கு நோய் அணுக்கள் ஏதாகிலும் தொற்றி வியாதி ஏற்படும் என்பது உண்மை.

பிரசவித்த பிறகு உடல் பலம் குறைந்து, ரத்தம் குறைந்து, குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதாலும் சக்தி குறைவாக இருக்கும் காலத்தில் நோய்க்கிருமிகள் சீக்கிரம் உடலில் தொற்றுமாதலால் அறையில் இருப்பவர்கள் சுத்தமாக இருப்பதோடு, மற்றவர்களுடன் கலக்கக்கூடாதென்று இந்தப் பிரசவத்தீட்டு வழக்கம் ஏற்பட்டது. நாளடைவில் இந்த வழக்கத்தின் தத்துவத்தை மறந்துவிட்டுத் தீட்டு மட்டும் அனுசரிக்கப்பட்டு வருகிறது. மற்றவர்கள் பிரசவ அறையில் போகக்கூடாது என்பது நல்ல முறை. ஆனால் அதற்காக அறையை இருட்டாக்கி, மலஜலத்தை அங்கேயே வைத்துவிடக் கூடாது. அறையை நல்ல சுத்தமாக வைப்பதோடு, உள்ளே போய் வருகிறவர்கள் சுத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும். பெரிய ஆஸ்பத்திரிகளில் ரண சிகிச்சை செய்யும் அறைகளின் சுத்தத்தைப்பற்றி மிகவும் கவனித்துவருவதை எல்லாரும் அறிவார்கள். அதுபோலப் பிரசவ அறையையும் ரண சிகிச்சை அறையாகப் பாவித்து மிகவும் சுத்தமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

அழுக்கு முதல் சில நாட்களுக்கு ஓயாமல் வந்துகொண்டிருக்கும். முதல் ஐந்து அல்லது ஆறு நாட்கள்வரை ரத்தம் வந்துகொண்டிருக்கும். நாளடைவில் குறைந்து ஏழாவது நாள் நிறம் மாறி ஊனீராகவும், பிறகு ஊனும் சளியும் கலந்ததாக வந்துகொண்டிருக்கும். இது முற்றும் நிற்பதற்கு ஆறு வாரங்கள் ஆகும்.

**மருந்து:** பிரசவமானவர்கள் எல்லோரும் கார மருந்து ஏதேனும் சாப்பிடவேண்டும் என்ற அநாவசியமான வழக்கம் நம் நாட்டில் உண்டு. இதைவிட விபரீதமான அபிப்பிராயம் ஒன்று பரவி வந்திருக்கிறது: நாட்டு மருந்து இல்லாவிடிலும், பிராந்தி கொடுக்கவேண்டும் என்பது. இது பெரிய தவறு. வைத்தியர்கள் கொடுக்கச் சொன்னால் மொழியக் கொடுக்கக்கூடாது. கஸ்தூரி கொடுக்கும் வழக்கத்தில் தவறு இல்லை. சாதாரண சுகப்பிரசவத்திற்குப் பிரத்தியேகமான மருந்து ஒன்றும் வேண்டியதில்லை. உடலில் வேறு நோய் ஒன்றும் இல்லாமல் இருப்பவர்களுக்கு இதுவரை சொல்லிவந்த சிகிச்சையே போதும். மற்ற வியாதிகள் இருந்தால் அவை பிரசவத்திற்குப் பிறகு அதிகப்படும். உதாரணமாக க்ஷயரோகம் உள்ளுற இருந்து குறிகள் வெளிப்படையாகத்

தெரியாமல் இருந்தால் இந்தக் காலத்தில் வியாதியும் அதிகரித்துக் குறிகளும் தோன்றும். அப்பொழுது கூயரோகத்திற்கு வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். பிரசவ மருந்துகள் என்ற மருந்துகள் மருத்துவர்களாலும் மற்றவர்களாலும் விற்கப் பட்டுவருகின்றன. தேர்ந்த வைத்தியர்களின் யோசனையின்றி மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிடக்கூடாது. இவை தேவை இல்லை.

## பிரசவித்த பிறகு ஏற்படும் சிக்கல்கள்

### ரத்தப்பெருக்கு, காரணங்கள்

(1) தாய் படுக்கையில் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளாமல் எழுந்து நடமாடுவது.

(2) கருப்பையில் நஞ்சுத்துண்டுகள் ஒட்டிக்கொண்டிருப்பது.

(3) பிரசவ காலத்தில் உறைந்த ரத்தம் கருப்பையில் தங்கிவிடுவது.

(4) குறிப்பிட்ட காலத்திற்குத் தகுந்தபடி கருப்பை சுருங்காவிடில் ரத்தம் வெளிப்படலாம்.

(5) அதிகத் தாமதமாகப் பிரசவம் நடந்து கருப்பை ஓய்ந்து போய்ச் சுருங்காமல் இருப்பதால் ரத்தப்பெருக்கு எடுக்கலாம்.

(6) கர்ப்பத்திற்கு முன்பே தேகத்திலுள்ள வியாதியாலும் உண்டாகலாம்.

(7) பிரசவ காலத்தில் அடித் தடத்தில் தசை கிழிந்திருப்பதால் ரத்தம் வந்துகொண்டிருக்கலாம்.

ரத்தப்பெருக்கை எவ்விதத்திலும் நிறுத்த வேண்டும். கருப்பையில் இருக்கும் உறைந்த ரத்தக் கட்டிகளையும், ஒட்டியிருக்கும் நஞ்சுத்துண்டுகளையும் எடுத்துச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். தெரிந்த வைத்தியர்களைக் கொண்டு இவை செய்ய வேண்டும். மறைவிடத்தில் தசை கிழிந்திருந்தால் அதற்குத் தகுந்தபடி மருந்து தடவிக் கட்ட வேண்டும்.

## பிரசவித்த பிறகு காய்ச்சல்

சுகப்பிரசவத்திற்குப் பிறகு காய்ச்சல் இருக்கக்கூடாது. அப்படி இருந்தாலும் லேசான காய்கையாக 100° நூறு

டிகிரிக்கு மேல் (உஷ்ணமானி மூலம்) இருந்தால் அதன் காரணத்தை உடனே தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். மூன்றுவது அல்லது நான்காவது நாள் தலைப்பிரசவக்காரர்களுக்குப் பால் கட்டுவதால் காய்ச்சல் ஏற்படலாம். இந்தக் காரணமில்லாமல் காய்ச்சல் அதிகமாக இருந்தால் நோய் அணுக்கள் மூலம் கருப்பையில் தொற்று ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும். நோய் அணுக்கள் பலவிதமாகக் கருப்பையைச் சாரும். பிரசவ சமயத்தில் உதவி செய்பவர்கள் கையை நன்றாகச் சுத்தம் செய்யாமலும், அநாவசியமாக விரல் முதலியவைகளை உபயோகிப்பதாலும், அழுக்குப் பிடித்த துணி துண்டுகளை உபயோகப்படுத்துவதாலும், தினசரி கொதித்த வேப்பிலைத் தண்ணீரைக் கொண்டு யோனியின் வெளிப்புறங்களைச் சரியான படி சுத்தம் செய்யாமல் இருப்பதாலும் ஏற்படக்கூடும். கருப்பையில் ரத்தக்கட்டி தங்கியிருந்தாலும் காய்ச்சல் வரக் கூடும். இந்தக் காய்ச்சலுக்கு உதிரச் சிக்கல் என்று சொல்லுவது நமது வழக்கம். முதலில் கூறிய பாதுகாப்புகள் எல்லாம் நோய் நுண்ணங்கள் பிரசவ காலத்தில் அணுகாமல் இருப்பதற்காகவே சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அந்த முறைகளில் ஏதாகிலும் தவறு ஏற்பட்டாலும், பிரசவ சமயத்தில் ஆயுதங்கள் மூலமாகவும் தொற்று ஏற்பட்டுக் காய்ச்சல் வரக் கூடும்.

**சிகிச்சை :** காய்ச்சல் வந்தவுடனே மலச்சிக்கல் இல்லாமல் நல்ல பேதியாகும்படி விளக்கெண்ணெயோ அல்லது பேதி உப்போ கொடுக்க வேண்டும். நீர் (மூத்திரம்) நன்றாக இறங்குவதற்காகக் குடிப்பதற்குத் தண்ணீரும், காபி, பார்லி அரிசிக் கஞ்சி முதலியவை கொடுக்க வேண்டும். குடல் கழுவியைக் கொண்டு யோனியையும், கருப்பையையும், வேப்பிலை லோஷன் செய்து கழுவ வேண்டும். மருத்துவர்களைக்கொண்டு சிகிச்சை நடத்த வேண்டும்; அல்லது சமீபத்தில் இருக்கும் ஆஸ்பத்திரிகளில் கொண்டுபோய் விட்டு மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

**மார்பில் பால் கட்டுவதும் அதன் கஷ்டங்களும் :** குழந்தை சாப்பிடத் தெரியாமல் முதலில் கஷ்டப்படும். முலைக்காம்பு நன்றாக உருண்டு இராவிட்டால் குழந்தை குடிக்கக் கஷ்டப்படும். முலைக்காம்பு சுத்தமாக இராமல் பால் துவாரங்கள் அழுக்கினால் அடைபட்டுப் பால் வராமல் இருக்கலாம். இது தவிர, குழந்தை பால் குடித்த பிறகு முலைக்காம்பை நன்றாகத்

தண்ணீர்கொண்டு துடைத்துச் சுத்தமாக வைக்காவிட்டால் நோய் அணுக்கள் தொற்றி மூலைகளில் வேக்காடு கண்டு வீங்கிக் காய்ச்சல் குளிருடன் சீழ் பிடிக்கும்.

இவை வராமல் தடுப்பதற்கு, பஞ்சைக் கொதிக்கவைத்த தண்ணீரில் நனைத்துக் குழந்தை பால் குடிப்பதற்கு முன்பாக மூலைக்காம்பைச் சுத்தப்படுத்திப் பிறகு பால் கொடுக்க வேண்டும். கொடுத்தபிறகும் அதேமாதிரி துடைக்கவேண்டும். குழந்தைக்குத் தேவையான பாலுக்கு மேல் இருந்தால் அதை மூலைப் பம்பு வைத்து எடுத்துவிடவேண்டும். மூலைக்காம்பு சுத்தமாக இராவிட்டால் விளக்குச் சாராயத்தைப் (spirit) பஞ்சில் நனைத்துச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். பால் கட்டினால் சுடு தண்ணீர் வைத்து ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். எவ்விதத்திலும் சீழ் பிடிக்காமல் இருக்குப்படி செய்ய முயலவேண்டும். கடைசியாகச் சீழ் பிடித்துவிட்டால் அதற்குத் தேவையான கருவி மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

**குழந்தை பிறந்த முதல் நாளும் பிறகும் தேக உஷ்ணம்:** பிறந்த குழந்தைக்கு 99·8° (F.) உஷ்ணமானியின் கணக்குப்படி இருக்கும். அதாவது வயசு வந்தவர்களைக் காட்டிலும் 1¼ டிகிரி அதிகமாக இருக்கும். சில சமயங்களில் குழந்தை பிறந்து குளிப்பாட்டுவதற்கு இடையில் அதன் உடல் குளிர்ந்து விடும். வெளிவரும் வரையில் தாயின் கருப்பையில் தாயின் சூடு உள்ளது போல இருந்தமையால், வெளிவந்தவுடன் அப்பொழுது வெளியில் இருக்கும் சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தகுந்தபடி ஏறவோ இறங்கவோ செய்யும். அப்படிக் குறைந்தால் வெந்நீரில் சில நிமிஷங்கள் குழந்தையை நனைத்தால் 90 (F.) டிகிரி வரையில் ஏறி அப்படியே நின்றுவிடும்.

## மூச்சு விடுதலும் கை நாடியும்

பிறந்தவுடன் மூச்சு 30 தடவையிலிருந்து 60 தடவை வரை இருக்கும்.

| | | |
|---|---|---|
| கை நாடி— | முதல் இரண்டு மாதங்களுக்கு நிமிஷத்திற்கு | 137 |
| ,, | மூன்றும் மாதம் முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு | 128 |
| ,, | ஏழாம் மாதம் முதல் பன்னிரண்டுமாதம் வரை | 120 |
| ,, | ஐந்து வயசு | 100 |
| ,, | பத்து வயசு ஆண் | 80 |
| ,, | ,, பெண் | 90 |

காய்ச்சல் மானியின் மூலம் ஒரு டிகிரி ஏறினால் கை நாடி ஒரு நிமிஷத்திற்கு நான்கு தடவை அதிகம் அடிக்கும். ஆனால் வாலி பர்களுக்கு ஒரு டிகிரி ஏறினால் கை நாடி பத்து அதிகமாக அடிக்கும்.

**மலம்:** முதல் இரண்டு நாட்களுக்குச் சிசுவுக்குப் பித்தமும் சளியும் கலந்த கறுப்பு மலம் வெளிப்படும். மூன்றும் நாள் முதல் குழந்தைக்கு எப்பொழுதும்போல மலம் நாளொன்றுக்கு மூன்றுதரம் போகும். சிசுவின் குடலில் இரண்டு நாட்களுக்குத் தேவையான உணவுடன் பிறக்கிறது. ஆதலால் அதற்கு அதிகம் உணவு கொடுக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை. இந்த இரண்டு நாட்களுக்கும் தாயின் முலையிலிருந்து குழந்தை குடிப்பது பாலல்ல. ஆனால் இறுகின வெளுப்பான ஊனீர் போன்ற சத்து கொலாஸ்ட்ரம் என்று பெயருள்ளது கிடைக்கும். அதைக் குழந்தை குடிக்கவேண்டும். குடித்தால் குடலில் இருக்கும் மலம் வெளியாகும். குடலில் இரண்டுநாள் உணவு இருப்பதால் சிற்றுமணக்கெண்ணெய் கொடுத்துப் பேதியாக்கக்கூடாது. மூன்றும் நாள் முதல் தாய்க்குப் பால் ஊற்று ஆரம்பமாகிறது.

**மூத்திரம்:** நாள் ஒன்றுக்குச் சுமார் இருபது தரம் சிசு விற்கு நீர் இறங்கும். முதல் சில நாட்களுக்கு மொத்தம் நீர் இரண்டு அவுன்ஸ் இருக்கலாம். ஏழாவது நாளன்று மொத் தம் நீர் பத்து அவுன்ஸுக்கு மேலாகும்.

**எடை, பலம், உயரம்:** நல்ல வளர்ச்சியுள்ள சிசு பிறக்கும் பொழுது ஆறு பவுண்டு முதல் எட்டு பவுண்டு வரையில் எடை இருக்கும். முதல் வாரத்தில் எடை ஏறுகிறதில்லை. பிறகு வாரத் திற்குச் சற்றேறக்குறைய நான்கு அவுன்ஸ் விகிதம் எடை ஆறு மாதத்திற்கு ஏறுகிறது.

| வயசு | | நீளம் | எடை |
|---|---|---|---|
| பிறக்கும் பொழுது | | 19 அங்குலம் | 7 பவுண்டு |
| 30 | நாட்களுக்குப் பிறகு | 20 ,, | 8 ,, |
| 2 | மாதங்களுக்குப் பிறகு | 21 ,, | 10 ,, |
| 3 | ,, ,, | 22 ,, | 12 ,, |
| 4 | ,, ,, | 23 ,, | 13 ,, |
| 5 | ,, ,, | 23 ,, | 14 ,, |
| 6 | ,, ,, | 24 ,, | 15 ,, |
| 7 | ,, ,, | 24 ,, | 16 ,, |
| 8 | ,, ,, | 25 ,, | 17 ,, |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 மாதங்களுக்குப் பிறகு | | 25 | அங்குலம் | 18 | பவுண்டு |
| 10 | ,, ,, | 26 | ,, | 19 | ,, |
| 11 | ,, ,, | 26 | ,, | 19 | ,, |
| 12 | ,, ,, | 27 | ,, | 20 | ,, |

நடை: குழந்தை வியாதி இல்லாமல் வளர்ந்ததானால் பத்து மாதங்களுக்கு நிற்க ஆரம்பிக்கும். தானாக நிற்காத குழந்தையை நிற்கப் பழக்கக்கூடாது. பல காரணங்களால் பத்தாம் மாதத்தில் நிற்க முடியாமல் இருக்கலாம். அவைகளுள் முக்கியமானது கால் எலும்புகளில் அதிகப் பலம் ஏற்படாமல் இருப்பது. அவசரப்பட்டு நிற்கவைத்தால் கால் எலும்பு வளையும். அப்படி வளைந்துவிட்டால் பிறகு நேராகாது. ஆகையால் குழந்தை தானாகவே நிற்கும்வரையில் ஆத்திரப்படாமல் இருக்க வேண்டும்.

உச்சிக் குழி மூடுதல்: குழந்தைக்குத் தலையில் இரண்டு இடங்களில் குழி இருக்கும். அவ்விடங்களில் மண்டை எலும்புகள் கூடாமல் இருக்கும். முன் தலையில் அகலமான ஒரு குழியும், பின் தலையில் சற்றுச் சிறிய குழியும் இருக்கும். முன்னிருக்கும் குழியில் மூளையில் இருக்கும் ரத்த நாடிகள் அடிப்பது தெரியும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இந்த இரண்டு குழிகளும் மூடிவிடும். பின் குழி முதலிலும் முன் குழி பிறகும் மூடும். கணச்சூடு போன்ற நோய்களால் எலும்பு வளருவது தாமதமாகும். அப்படிப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இரண்டு மூன்று வயசு வரையிலும் உச்சிக்குழி மூடாமல் இருக்கும்.

அழுகை: குழந்தை அழுவது (கத்துவது) இயற்கை. அதைக் கண்டு பயப்படவேண்டியதில்லை. பசியினாலோ தாகத்தினாலோ கத்துகிறது என்று நினைப்பது தவறு. குழந்தை நாள் முழுவதும் கத்தாமல் இருந்தால் சந்தேகித்து ஏன் குழந்தை கத்தவில்லை என்று கவனிக்க வேண்டும். நுரையீரலும், மற்றத் தசைகளும் வளரவேண்டிய பயிற்சிக்காகக் குழந்தை கத்துகிறது. அதைப்போலவே கை, கால் இவைகளைத் தூங்காத காலங்களில் சதா ஆட்டிக்கொண்டிருக்கும். தசைகளுக்குப் பலம் உண்டாகி, ரத்தம் நன்கு ஓடி, பலம் வருவதற்கான இயற்கை முயற்சி இது.

உணவு: பிறந்த குழந்தைக்கு மேலான உணவு தாயின் பால். முதல் இரண்டு நாளைக்குத் தாய்க்குப் பால் அதிகம் இராவிடினும் அதைப்பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. குழந்தைக்

குப் பால் கொடுப்பதற்கு முன்பாகத் தாயின் முலைக்காம்புகள் சரியாக இருக்கின்றனவா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அப்படி இல்லாவிட்டால் முன்பு சொல்லிய முறைப்படி அதைப் பக்குவப்படுத்த வேண்டும். முதல் நாளைக்கு ஆறுமணி நேரத்திற்கு ஒரு தரம் ஒவ்வொரு முலையிலும் ஐந்து நிமிஷங்கள் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டும். இரண்டாம் நாள் முதல் நான்குமணி நேரத்திற்கு ஒரு தரம் கொடுக்கவேண்டும். இரவு பத்து மணி முதல் விடியற்காலத்திற்குள் ஒரே ஒரு தடவைதான் கொடுக்கவேண்டும். சாதாரணமாக நடப்பில் இந்த முறை பின்பற்றப்படுவதில்லை. குழந்தை கத்தும்பொழுதெல்லாம் வீட்டில் இருப்பவர்களும் தாயும் பால் கொடுக்க வேண்டியது என்று நினைக்கிறார்கள்.

குழந்தை கத்துவதெல்லாம் பசிக்காக என நினைப்பது தவறு. அநேக காரணங்களை ஒட்டிக் கத்தும்.

(1) இயற்கையாகக் கத்துவது.

(2) அதிக வெப்பத்தினாலாவது அல்லது குளிர்ச்சியினாலாவது கத்தலாம்.

(3) குழந்தைக்கு அடியிலும் மேலும் போடப்பட்டிருக்கும் துணி மடிப்புகள் உறுத்தலாம். தோல் மிகவும் மிருதுவானதால் மற்றவர்களுக்கு உறுத்தாவிடினும் குழந்தைகளுக்குக் கஷ்டம் உண்டு.

(4) அதிகமாகப் பால் குடித்து வயிறு உப்புசமாகி வலி உண்டாகி அதனால் கதறும்.

(5) மலம் சரிவரக் கழியாததனால் கத்தும்.

கத்துவது ஒன்றே குழந்தைக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பாதுகாப்பு. எதற்காகக் கத்துகிறது என்பதைத் தாயும் மற்றவர்களும் அறிந்துகொள்ளவேண்டும். குழந்தைக்குத் தேவையான பாலைக் காட்டிலும் தாயினிடத்து அதிகப் பால் உண்டாகிறது. இது இயற்கையினுடைய முன்ஜாக்கிரதை. அதை அறியாமல் பால் இருக்குமட்டும் கொடுக்கக்கூடாது. அதிகப் பாலை எப்பொழுதும் குழந்தைகள் கக்கிவிடும். சிசு சுகுமமாக இருக்க வேண்டுமானால் குழந்தையநுபவம் உள்ளவர்களால் வளர்க்கப்படவேண்டும்.

நம்மைப்போலவே குழந்தைக்குத் தாகம் உண்டு. கோடைக் காலத்தில் அதிகமாக இருக்கும். தேவையான தண்ணீர் கொடுக்க

வேண்டும். சுத்த நீர் குடிக்காவிட்டால் அதற்குக் கொஞ்சமாக இனிப்புச் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும். பால் கொடுக்க வேண்டிய நேரம் தவிர மற்ற வேளைகளில் கத்திரிஞல் மறுபடியும் ஆகாரம் கொடுக்கக்கூடாது.

தேன் கொடுப்பது சிசுவுக்கு நல்லது. கொஞ்சமாக காக்கில் இரண்டு மூன்று தடவை தடவினுல் போதுமானது. தாய்ப் பால் பத்து முதல் பதினைந்து நிமிஷம் நேரம்வரை ஒரு தடவையில் கொடுக்கலாம்.

கொடுக்கக் கூடிய பால் அளவு : ஒரு பவுண்டு எடைக்கு ஒரு நாளைக்கு $1\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் விகிதம். ஒரு குழந்தை எட்டுப் பவுண்டு இருக்குமானுல் ஒரு நாளைக்குத் தாய்ப் பால் பன்னிரண்டு அவுன்ஸ் தேவை. இது எடைக் கணக்கு.

வயசின் மேல் கணக்கு : குழந்தைக்கு எவ்வளவு மாதமோ அவ்வளவு அவுன்ஸும் அதோடு ஓர் அவுன்ஸ் அதிகமாகவும் கூட்டி ஒவ்வொரு தடவையும் கொடுக்க வேண்டும். உதாரணமாக, மூன்று மாதத்துக் குழந்தைக்கு ஒரு தடவைக்கு நாலு அவுன்ஸ் பால் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஐந்து தடவை கொடுக்கவேண்டும்.

தாய்ப்பாலுக்கு மாற்று : ஏதாகிலும் ஒரு காரணத்தால் தாய்ப் பால் கொடுக்கக்கூடாத நிலைமையில் இருந்தால் அதற்கு மாற்று அதே வயசுள்ள குழந்தையின் தாய் ஒருத்தியால் கொடுக்கப்படவேண்டும்.

மாற்றுத்தாயின் லக்ஷணங்கள் :

(1) நல்ல உடல்நிலையுள்ளவளாகவும், சொறி, சிரங்கு, புண், மேகவியாதி முதலியவை இல்லாமலும் இருக்கவேண்டும்.

(2) அதே மாதமுள்ள குழந்தை இருப்பவளாக இருக்க வேண்டும்.

(3) சுத்தமான மூலைக்காம்புகளும் சுத்தமான பழக்கவழக்கங்களும் உள்ளவளாக இருக்கவேண்டும்.

(4) வீட்டிலேயே உண்டு, அங்கேயே தங்கியிருக்க வேண்டும்.

(5) நிறையப் பால் இருப்பவளாகவும் இருக்கவேண்டும். இரண்டு குழந்தைகளைக் காப்பாற்றவேண்டியவளாக இருப்பதால் இந்தக் குணங்கள் இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

சிசுவிற்குத் தாயின் பால் கிடைக்காவிட்டால் பசுவின் பாலிலிட உயர்ந்ததும், கறந்து அப்படியே கொடுக்கக்கூடியதும் தாயின் பாலைப் போலக் குணமுள்ளதுமானது கழுதைப் பால். நமது நாட்டில் கழுதையைத் தீண்டக்கூடாத பிராணியாகக் கருதுவதோடு அதை உபயோகப்படுத்தும் வண்ணூர் கூட அதைப் போஷிப்பதில்லை. ஆகையால் கழுதைப் பால் கொடுப்பதற்கு மக்கள் இஷ்டப்பட மாட்டார்கள். எனினும் கிடைத்தால் சுத்தமான கழுதைப்பாலைப் போல உயர்ந்தது வேறு ஒன்றும் இல்லை.

கழுதைப்பால் கிடைக்காவிட்டால் பசுவின் பால் கொடுக்கலாம். பசுவின் பாலைச் சுத்தமான தண்ணீருடன் கலந்து இனிப்புச் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும். பின் கண்டிருக்கும் திட்டத்தின்படிக் கொடுக்கவேண்டும் :

| வயசு | பாலும் தண்ணீரும் சரிக்குச் சரி நாள் ஒன்றுக்கு | நாள் ஒன்றுக்கு |
|---|---|---|
| பிறந்து 3-ஆவது நாள் | 12 அவுன்ஸ் | ஐந்து தடவைகளில் கொடுக்க வேண்டும். |
| 4 ,, | 14 ,, | ,, |
| 5 ,, | 15 ,, | ,, |
| 17 ,, | 17 ,, | ,, |
| மாத முடிவில் ஒரு மாதத்தில் | 24 ,, | ,, |
| 2 ,, | 25 ,, | ,, |
| 3 ,, | 27 ,, | ,, |
| 4 ,, | 30 ,, | ,, |
| 5 ,, | 30 ,, | ,, |
| 6 ,, | 30 ,, | இனி மூன்றில் ஒரு பங்கு தண்ணீர் கலக்கவேண்டும். |

பாலையும் தண்ணீரையும் சரிக்குச் சரி கலந்து கொதிக்க வைத்துச் சர்க்கரை சேர்த்து உடல் சூட்டிற்கு ஏற்றபடி ஆற வைத்துக் கொடுக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவை பால் கொடுக்கும் பொழுதும் ஒரு தேக்கரண்டியில் பாதி சுண்ணாம்புத் தெளிவு தண்ணீர் கலந்து கொடுக்கவேண்டும். குழந்தையின் எலும்பு வளர்வதற்கும், பசுவின் பால் சுலபமாக ஜீரிப்பதற்கும் இந்தச் சுண்ணாம்புத் தண்ணீர் உதவியாக இருக்கும். பால் கொடுக்

கும் பாத்திரம், கரண்டி, பால்சங்கு, கோப்பை இவைகளை ஒவ்வொரு தடவையும் நன்றாகச் சுத்தம் செய்து வைக்கவேண்டும். உபயோகப் படுத்துமுன்பும் சுத்தம் செய்து உபயோகிக்க வேண்டும். பாலும் நல்ல இளம் கன்றுள்ள பசுவின் பாலாக இருக்கவேண்டும். குழந்தை கதறக் கதறப் பால் கொடுக்கக் கூடாது. மூச்சுக்குழாயில் பால் துளிகள் சென்று கபம் கட்டும். பிறகு காய்ச்சல் வரும். அதை மாந்தம் என்று சொல்லுவார்கள், மாந்தத்திற்கு இரண்டே காரணங்கள் உண்டு.

(1) எண்ணெய் தேய்த்து, வாசல் படி, வெளி முற்றம் முதலிய இடங்களில் சூடான வெந்நீரை விட்டு வெகுநேரம் உருவிவிட்டுப் பிறகு வேர்வை வரும்பொழுது தொட்டிலிலாவது தூளியிலாவது விட்டு ஆட்டுவது.

(2) குழந்தை கதறக் கதறப் பாலைப் புகட்டுவது.

எண்ணெய் தேய்க்கும் காலத்தில் வாடை இல்லாமலும், அதிகச் சூடான தண்ணீரை வெகு நேரம் ஊற்றி ஸ்நானம் செய்விக்காமலும் இருக்கவேண்டும். பசியுள்ள குழந்தைக்குப் பால் இனிப்பாக இருந்தால் மகிழ்ச்சியுடன் குடிக்கும். இதைத் தாய்மார்கள் அவசியம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

தாய்ப்பால் இல்லாத குழந்தைக்குப் பசுவின் பாலுக்குப் பதிலாக ஆட்டுப்பால் கொடுக்கலாம். இந்தப் பாலும் பசுவின் பால் போலத் தண்ணீர் கலந்து காய்ச்சி, சுண்ணத்தண்ணீர் கலந்து கொடுக்கலாம். இம்மாதிரி கைப்பால் கொடுத்து வளர்க்கும் குழந்தைகளுக்குத் தாயின் பாலிலுள்ள உயிர்ச்சத்து கொடுக்கவைப்பதில் போய்விடுகிறது. இதற்காகக் குழந்தைக்குப் பழ ரஸம் தினசரி ஒரு தேக்கரண்டி மூன்று வேளை கொடுக்கவேண்டும். இனிப்பான பச்சைத் திராக்ஷை ரஸம், ஆரெஞ்சுப் பழ ரஸம், சர்க்கரை நாரத்தம் பழ ரஸம் இவைகளைக் கொடுக்கலாம். கிராமங்களில் பழங்கள் கிடைக்காவிட்டால் முள்ளங்கிக் கிழங்குச் சாறு அரைத் தேக்கரண்டி கொடுத்தால் போதுமானது.

குழந்தையைத் தினசரி குளிப்பாட்ட வேண்டும். சுடுதண்ணீரைக் காட்டிலும், வெயிலில் வைத்து இளஞ் சூடு பண்ணி ஊற்றுவது நலம். எண்ணெய் தேய்ப்பது நல்ல பழக்கம். தேய்த்துச் சற்று நேரம் வெயிலில் இருந்து பிறகு ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டும். வாரத்திற்கு இரு முறையாகிலும் செய்ய வேண்டும். ஆறு மாதத்திற்குப் பிறகு கோடைக்காலத்தில்

குளிர்ந்த தண்ணீரிலும் குளிர்காலத்தில் வெந்நீரிலும் ஸ்நானம் செய்விப்பது நலம். வாரத்திற்கு ஒரு முறையாகிலும் வேப்பிலையைக் காய்ச்சின தண்ணீரை விட்டு ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டும். தோல் சம்பந்தமான காப்பான் முதலிய நோய்கள் வராமல் இருக்கும்.

சூரிய வெளிச்சமுள்ள இடத்தில் குழந்தை படுத்திருக்க வேண்டும். இருட்டு அறைகளில் குழந்தையை வைத்திருக்கக் கூடாது. காலை மாலை வேளைகளில் இளவெயில் குழந்தையின் மேல் படுவது நல்ல சுகத்தைத் தரும். குழந்தையின் உடை மிருதுவாகவும் மெல்லியதாகவும் இருக்க வேண்டும். குளிர் காலங்களில் மேலே சூடான மெல்லிய கம்பளித் துணிகளை உபயோகிக்க வேண்டும். வேர்வை அதிகமாக இருக்கும் கோடைக்காலத்தில் குழந்தையை மூடாமல் இருக்க வேண்டும்.

**பால் புட்டி :** கண்ணுடிப் புட்டிகளில் ரப்பர் சூப்பிகளை மாட்டி அவற்றின் மூலமாகக் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுப்பது புது வழக்கம். செலவு அதிகமாகும். ஏழைகளால் அனுசரிக்க இயலாது. ரப்பர் அடிக்கடி கிழிந்துவிடும். கையில் மாற்று ரப்பர் சூப்பிகள் வைத்திருக்க வேண்டும். கண்ணுடிப் புட்டி உடைந்துவிடும்; அதற்குப் பதில் வேறு வைத்திருக்க வேண்டும். ரப்பர் சூப்பிகளில் குடித்துப் பழக்கப்பட்டிருக்கும் குழந்தைகள் வேறு விதத்தில் குடிக்கமாட்டா. மேலும் புட்டியை நன்றாகக் கழுவி எப்பொழுதும் போரிக் லோஷனில் போட்டு வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையிலும் எடுத்து லோஷனைக் கழுவிவிட்டு, பிறகு பால் நிரப்பிக் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு சுடு தண்ணீர் போட்டுக் கழுவி அப்புறம் லோஷனில் போட்டுவைக்க வேண்டும். லோஷனும் தினசரி மாற்றிப் புதிதாகப் போட்டு வைக்க வேண்டும். இவை எல்லாம் கிராம ஏழைமக்களால் செய்ய முடியாத காரியம். முடிந்தவர்கள் மேற்கூறிய முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

**புட்டிப் பால் :** குழந்தைகளுக்கெனவே புட்டிப் பால் நகரங்களிலும் கண்ணுடிப் புட்டிகளிலும் அடைத்துப் பல தேசங்களிலிருந்து வருவிக்கப்பட்டுக் கடைகளில் விற்கப்பட்டுவருகிறது. வைத்தியர்களும் மற்றவர்களும் உபயோகப்படுத்துவதற்குச் சுலபமாக இருப்பதாலும், நல்ல பால் கிடைப்பது கஷ்டமாக இருப்பதாலும் இவைகளை வாங்கிக் கொடுக்கச்

சொல்லுகிறார்கள். மேலும் புட்டிப் பால் புகட்டினால் குழந்தைக்கு வயிற்றில் கட்டி விழாது என்பதாக ஒரு தவறான எண்ணம் தாய்மார்களிடத்தில் இருக்கிறது. ஆகையால் ஏராளமான விலை கொடுத்துப் புட்டிப் பால்களையும், மாவுகளையும் வாங்கிக் கரைத்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். இதனால் யாதொரு பயனும் இல்லை. இங்கே கூறியுள்ள முறையைத் தவிர வேறு ஒரு முறையும் குழந்தைக்குக் குணத்தைத் தராமாட்டாது. ஆகையால் புட்டிப் பால்களில் உயர்ந்தது தாழ்ந்தது என்பதைப்பற்றி விவரிக்காமல் அதை அறவே உபயோகப்படுத்தக் கூடாது என்பதற்காக அதைப்பற்றிய விவரம் சொல்லப்படவில்லை.

**பால் மறப்பது :** எவ்வளவு காலம் தாய்ப்பால் கொடுப்பது என்பதைப்பற்றி நம் நாட்டினர் அதிகக் கவலை எடுத்துக்கொள்வதில்லை. குறிப்பிட்ட காலம் வரையில்தான் கொடுக்கவேண்டும் என்கிற கணக்கு இருக்கிறது. அதை அறியாமல் மறுகர்ப்பம் ஆகும் வரையிலும், சில வேளைகளில் மறு குழந்தை பிறக்கும் வரையிலுங்கூடச் சில தாய்மார்கள் பால் கொடுக்கிறார்கள். இது மிகத் தவறு. பால் கொடுப்பதை நிறுத்த ஓர் அடையாளம் வேண்டுமென்று இருந்தால் பிரசவத்திற்குப் பிறகு ருது ஸ்நானம் வருகிற வரையில் கொடுப்பது ஒரு வரம்பு என்று கொள்ளலாம். மாதக்கணக்கில் பார்க்கும் பொழுது ஆறு மாதங்களிலிருந்து ஒன்பது மாதங்களுக்குள் பால் கொடுப்பதை நிறுத்த வேண்டும். ஏழாவது மாதத்தில் குழந்தைக்கு மாக்கூர் (Starch) ஜரிக்கச் சக்தி உண்டாகிறது. அப்பொழுது ஜவ்வரிசி, பார்லிக் கஞ்சி, பொரி அரிசிக் கஞ்சி இவைகளில் ஒன்றில் பால் கலந்து இளிப்புச் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். பல் முளைக்க ஆரம்பமானவுடன் தாய்ப்பால் கொடுப்பதை எவ்விதத்திலும் நிறுத்திவிட வேண்டும்.

**பல் முளைப்பது :** குழந்தைக்கு ஆறு மாதம் முதல் பல் வெளிவர ஆரம்பமாகிறது. இதற்குப் பால் பல் என்று பெயர். மூன்று வயசு வரையில் முளைக்கும். இவை மொத்தம் இருவரிசையும் சேர்ந்து இருபது பற்கள். பிறகு ஏழு வயசிற்கு மேல் இந்தத் தாற்காலிகமான பற்கள் சாசுவதமான பற்களால் கீழிருந்து மேலே தள்ளப்பட்டு ஒன்றன்பின் ஒன்றுகப் பதினேழு வயசு வரையில் முப்பத்திரண்டு பற்கள் வளர்ந்துவிடுகின்றன.

## பால் பற்கள் புறப்படும் முறை

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6-ஆவது மாதத்தில் | — | அடிவரிசை நடுமத்தியில் பற்கள் | 2 |
| 7-8-ஆவது ,, | — | மேல் வரிசை ,, பற்கள் | 2 |
| 9-ஆவது ,, | — | ,, முன் பற்களுக்குப் பக்கத்தில் | 2 |
| 10-ஆவது ,, | — | அடிவரிசை ,, | 2 |
| 12-ஆவது ,, | — | ,, கடைவாய்ப் பற்கள் | 2 |
| 14-ஆவது ,, | — | மேல் வரிசை ,, | 2 |
| 16-20-ஆவது ,, | — | அடியிலும் மேலும் கூர்மையான நாய்ப் பற்கள் | 4 |
| 20-30-ஆவது ,, | — | ,, கடைவாய்ப் பற்கள் | 4 |

30 மாதக் கடைசியில் 20 பற்களும் புறப்பட்டுவிடும். அநேகமாக மேலே கூறிய திட்டப்படிப் பெரும்பான்மையான குழந்தைகளுக்குப் பல் புறப்படுகிறது. சில குழந்தைகளுக்குச் சில மாதங்கள் முன்பின்னாகப் புறப்படலாம். பல் புறப்படும் காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு எயிறுகளில் விறுவிறுப்பு ஏற்படும். குழந்தை விரலைக் கடிக்கும். சில குழந்தைகளுக்குப் பேதியாகும். இந்தக் காலத்தில் உணவு கொடுப்பதில் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் அழாமல் இருப்பதற்காக ரப்பர் சூப்பிகளைக் கொடுப்பது புது வழக்கம். எயிறு (ஈறு) விறுவிறுப்புள்ள குழந்தைகள் இவைகளை வெகு சீக்கிரம் கசக்கிவிடும். மேலும் ரப்பர் எப்பொழுதும் வாயில் ஊறிக்கொண்டிருப்பதும் கெடுதல். இந்த வழக்கம் இல்லாமலிருப்பது நலம். கிராமங்களில் சிறு கட்டைகளில் வர்ணம் தடவியும், தடவாமலும் குழந்தைக்குக் கடித்துக்கொண்டிருக்கும்படி வைப்பது வழக்கம். இது ரப்பரவ்வளவு கெடுதல் இல்லாவிட்டாலும் கெட்ட பழக்கம் உண்டாக்கும். கட்டை சுத்தமாக இராது. பால் குடித்த வாயில் வைத்துக்கொண்டிருப்பதால் பால் வாசனை இந்தக் கட்டையிலும் இருக்கும். அதற்காக ஈக்கள் வந்து அதில் உட்காரும். அதைக் கழுவாமல் மறுபடியும் குழந்தை வாயில் வைத்தால் அநேக நோய்கள் வருவதற்குக் காரணமாகும். மற்றும் சிலர் குழந்தையின் விரல்களை வாயில் வைத்துச் சூப்பிக்கொண்டிருக்கப் பழக்கிவிடுகிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு விரல்களைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளத் தெரியாது. மற்றச் சூப்பிகளுக்குச் சொல்லிய கெடுதல் இதற்கும் உண்டு. அது

மட்டுமல்லாமல் விரல் சூப்பும் வழக்கம் வெகு நாட்களுக்குக் குழந்தைக்கு விடாது. சாசுவதமான பற்கள் வந்த பிறகுகூட இந்தப் பழக்கம் மாறுது. இதனால் மேல் முகடு முன் வந்து, உதட்டிற்கு வெளியே பல் வளரும். முகம் அழகு குன்றிப் போவதுடன் வாயால் மூச்சு விடும் பழக்கமும் ஏற்படும். ஈறு விறுவிறுப்பிற்குத் தாய் தன் விரலைச் சுத்தம் செய்து கொண்டு ஈறுகளைத் தடவிக்கொடுக்க வேண்டும்.

தூக்கம்: குழந்தை பிறந்த முதல் நாளும் மற்றிரண்டு நாட்களும் அநேகமாகத் தூங்கிக்கொண்டிருக்கும். கர்ப்பத்தில் மாசக்கணக்கில் தூங்கியிருந்த சிசு பிறந்தவுடன் இரண்டு நாள் ஆகாரம் குடலில் நிரப்பிக்கொண்டு வருவதால் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும். அப்படித் தூங்குவதும் அதற்குச் சுகத்தைக் கொடுக்கும். முதல் சில வாரங்களுக்கு இருபத்துநான்கு மணி நேரத்தில் அநேகமாய் இருபத்திரண்டு மணி நேரம் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும். குழந்தை வளர வளரத் தூக்கம் குறைந்து கொண்டு போகும்.

### தூக்கத்தின் திட்டம்

| தூங்கும் மணி நேரம் | |
|---|---|
| பிறந்தவுடன் | 21-22 |
| 3-மாதங்களில் | 19 |
| 6 ,, | 16 |
| 1-5 வருஷம் | 14 |
| 5-7 ,, | 12 |
| 7-10 ,, | 11 |
| குழந்தைப் பருவம் | 10 |

### குழந்தைகள் வளர்ச்சியைப்பற்றிய சில குறிப்புக்கள்

| | | |
|---|---|---|
| உச்சிக்குழி மூடுவது | 18 முதல் | 24 மாதங்கள் |
| தலையைத் தூக்குவது | 3 முதல் | 4 மாதங்கள் |
| பல் முளைப்பது | 6 ,, | 7 ,, |
| உட்காருவது | 9 ,, | 12 ,, |
| நடப்பது | 12 ,, | 18 ,, |
| பேசுவது (நன்றாக) | இரண்டு வருஷத்தில் | |

## தாய்மார்கள் குழந்தையைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவையும் வியாதிகளும்

**கவனிப்பு :** குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அநேக நோய்கள் தடுக்கக்கூடியவை. தாயின் பாதுகாப்புக்கும் அன்பிற்கும் உரிய சிசு தாயின் கவனத்தைக் கவரும். பகுத்தறிவுடன் கவனித்து வரும் தாய், குழந்தை இன்ன இன்ன காலத்தில் எதற்காகக் கத்துகிறதென்று கவனித்து அதன் காரணத்தைத் தெரிந்து அதற்கு வேண்டியவற்றைச் செய்வாள். இப்படிக் கவனித்துவரும் தாய், குழந்தையின் நிலை மாறுபட்டால் அதைச் சீக்கிரத்தில் கண்டுகொள்வாள். சிசுக்கள் நோய்வாய்ப் பட்டால் அமைதியற்றிருக்கும். அடிக்கடி காரணமில்லாமல் கத்தும். பசி இருப்பதும் பசி இல்லாமல் இருப்பதும் தெரியா. முகம் மலர்ச்சியற்று, கவலை கொண்டதாகத் தோன்றும்.

**வலியின் காரணத்தால் குழந்தை அழுவது :** தாய்க்கு நன்றாகப் புலப்படும். சதா காலமும் குழந்தையைக் கவனித்து வரும் தாய் சிசுவின் ஒவ்வோர் அழுகையும் எது எதற்கென அறிந்து கொள்ள முடியும். சில குழந்தைகள் தாம் படுத்திருக்கும் படுக்கையும், தமக்கு இடையில் கட்டியிருக்கும் துண்டும் மூத்திரத்தால் நனைந்துவிட்டால் கத்தும். தாகம் இருந்தால் கத்தும். பசி இருந்தால் கத்தும். வலி இருந்தால் கத்தும். நோயின் காரணமாகக் கத்துவது மற்றக் கத்தல்களினின்று வேறுபட்டிருக்கும். நோயினால் கத்துவது அதிகமாகவும், எவ்விதமான சலுகைக்கும் உணவிற்கும் நிற்காமலும், சில வேளைகளில் நெஞ்சு கட்டிப்போகும் வரையிலும் கதறும்.

**வயிற்று வலி :** பெரும்பான்மையாக வயிற்று வலியினால் சிறு குழந்தைகள் கத்தும். வயிறு உப்புசம் இருக்கும்; முகம் சுளித்திருக்கும்; கையைப் பலமாக மூடிக்கொண்டு, காலை வயிற்றின்மேல் இழுத்துக்கொண்டும் கதறும்.

**தூக்கக் குறைவு :** நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைக்குத் தூக்கம் குறைவு. ஈறுகளையும் பற்களையும் நெறு நெறுவென்று நெறித்தால் வயிற்றிலும் குடலிலும் நோய் இருக்கும். தூக்கத்தில் திடீரென விழித்துக்கொண்டு குறட்டையும் விட்டதானால் உள் தொண்டைச் சதை கனத்திருக்கும்.

**வீக்கம்:** முகத்தில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் சிறுநீர்ப் பிரித்தியின் நோய் எனவும், பாதங்களில் வீக்கம் வந்தால் இருதயத்தைச் சேர்ந்த வியாதி எனவும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

காதில் சீழ், ஊனீர் வந்தால் அதைக் கவனித்து வேண்டிய வற்றைச் செய்ய வேண்டும். தொண்டையையும் அடிக்கடி கவனித்து வர வேண்டும்.

**மூச்சு விடுவதன் கணக்கைத்** தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு மூச்சிற்குக் கைநாடி நான்கு அல்லது ஐந்து இருக்கும். மாந்தம் முதலிய நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்களில் இந்த முறை மாறி ஒரு மூச்சிற்குக் கைநாடி மூன்று அல்லது இரண்டாகிவிடும். நுரையீரலில் கபம் கட்டினால் முகம் கறுத்து விடும்.

**வயிற்று நோய்கள்:** ஆகார முறை தவறினால் அஜீர்ணம், வாந்தி, உப்புசம், மலச்சிக்கல், வலி இவை ஏற்படக்கூடும். துடையை வயிற்றின் மேல் இழுத்துக் கொண்டிருப்பதை நேராகப் பிடித்து இழுத்தால் குழந்தை இழுக்க விடாமல் தடுக்கும். இரண்டு வயசுக்குள் குழந்தையின் வயிறு ஒடுங்கி விடும். அதற்குப் பிறகுங்கூட வயிறு உப்புசமாக இருந்தால் வயிற்றைப்பற்றிய நோய் இருக்கலாம் என்று ஊகிக்கலாம். கல்லீரலும் மண்ணீரலும் கனத்து இரண்டு விலாப்புறங்களும் அகன்றுவிடக்கூடும்.

**வாந்தி:** அதிகமாகப் பால் குடித்தால் குழந்தை அதைக் கக்கிவிடும். அப்படிச் செய்வது சுகத்தைக் கொடுக்கும். வாந்தி எடுப்பதில் குழந்தைகளுக்குக் கஷ்டம் அதிகம் இராது. காய்ச்சல் முதலிய நோய் வருவதற்கு முன்பாகவும் வாந்தி எடுக்கும்.

**மலம்:** பிறந்து இரண்டு நாட்களுக்கு மலம் கறுப்பாக இருக்கும். பிறகு நிறம் மஞ்சளாக மாறும். தினசரி இரண்டு முதல் நான்கு தடவை மலம் வெளியாகும். ஆகாரத்தில் பிசிதம் அதிகமானால் மலம் துர்நாற்றமுள்ளதாகும். மஞ்சள் நிற முள்ள கட்டிகள் மலத்தில் காணப்படும். மாக்கூர் அதிகமாக உணவில் இருந்தால் மலம் அதிகமாகவும், நுரை உள்ளதும், வெளுப்பு நிறமுள்ளதாகவும் காணப்படும்.

**சிகிச்சை:** இந்த நோய்களைத் தீர்ப்பதற்கான மருத்துவம் தாயினிடத்தே இருக்கிறது. இவைகளில் மூக்கால் வாசி சில சொற்ப முறைகளாலேயே குணமாகிவிடும்.

(1) வெந்நீரிலும், குளிர்ந்த தண்ணீரிலும் மாற்றி மாற்றிக் குழந்தையை நனைப்பது.

(2) சிற்றாமணக்கெண்ணெய் சில துளிகள் பாலில் கலந்து கொடுப்பது.

(3) உணவை ஒழுங்குபடுத்துவது.

தாய்ப்பாலில் வளரும் குழந்தைக்கு அநேகமாய் இந்த நோய்கள் வரா. வயிறு நிறைந்தவுடன் குழந்தை தானாகவே பால் குடிப்பதை நிறுத்திவிடும், பால் கொடுப்பதும் காலத்தில் கொடுக்க வேண்டும். கைப்பாலில் அதுவும் முக்கிய மாகப் பசுவின் பாலில் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளுக்குத்தான் அதிகமான தொல்லை ஏற்படும். மூன்று முறிய பிரகாரம் பசுவின் பாலைத் தயாரித்துக் கொடுக்கவேண்டும். சுண்ணத் தண்ணீர் கலப்பதில் சில குழந்தைகளுக்கு மலக்கட்டு ஏற்படலாம். அப்படி இருந்தால் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் கொடுத்துத் தீர்க்க வேண்டும்.

அஜீர்ணம், பேதி முதலியவற்றிற்கு நான்கு அல்லது ஐந்து சொட்டுச் சிற்றாமணக்கெண்ணெயைப் பாலில் தேய்த்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை கொடுத்தால் வயிற்றில் புளிப்புப் போய் மலம் சுத்தமாகிவிடும். குழந்தை களின் வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு உணவை ஒழுங்குபடுத்து வதிலும் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் கொடுப்பதிலும் குணம் ஏற்படும். சிற்றாமணக்கெண்ணெயை வயிற்றின் மேலும் தடவலாம். அதோடு மூன்று நான்கு சொட்டுப் பாலுடன் தேய்த்து நாக்கில் தடவினால் போதுமானது. கபம், மாந்தம், இருமல் முதலியவற்றிற்குக் கர்ப்பூரப் பொடியை நல்லெண் ணெயில் காய்ச்சி, அதை மார்பிலும் முதுகிலும் தடவினால் கபத்திற்கு நல்லது. ஆடாதோடையும் திப்பிலியும் சேர்ந்த கஷாயம் செய்து அதில் அரைத் தேக்கரண்டி தினசரி மூன்று வேளை கொடுத்தால் கபம் கரைந்து, மாந்தம் குணப்படும். சுடு தண்ணீரில் குளிப்பாட்டுவதனால் குழந்தைக்கு உடல் வலி தீரும். தாகத்திற்குச் சுத்தத் தண்ணீர் குழந்தைக்குக் கொடுத்து வர வேண்டும். காலையிலும் மாலையிலும் சூரிய வெளிச்சம் குழந்தையின் மேல் ஐந்து நிமிஷமாகிலும் படும்படி செய்துவந்தால் அநேக வியாதிகள் அணுகமாட்டா.

## குழந்தைகளை அநாவசியமாகக் கொஞ்சுவது

குழந்தைகளை மடியில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் வழக்கம் கூடாது. தூங்கியவுடன் படுக்கையில் விட்டுவிட வேண்டும். மடியிலேயே படுத்து உறங்கும் குழந்தை தாயினிடமுள்ள சூட்டிற்குப் பழக்கமாகிவிடுகிறது. பிறகு படுக்கையில் படுக்கும் பொழுது அந்தச் சூடு இல்லாமையால் விழித்துக்கொண்டு அழ ஆரம்பிக்கும். பிறகு எப்பொழுதும் மடியில் படுத்தால்தான் தூங்குவது என்ற வழக்கம் ஏற்பட்டுவிடும். இது குழந்தைக்கு நன்மையல்ல. தாய்க்கும் உபத்திரவமாக இருக்கும்.

## இசிவு ஜன்னி (ஸன்னிபாதம்)

குழந்தைக்குப் பல காரணங்களைக் கொண்டு இசிவு உண்டாகும். இது தனி வியாதியல்ல. பல வியாதிகளுக்கான அறிகுறி. கண் செருகல், உடல் விறைத்தல், கையை இறுக மூடித் துடித்தல் இம்மாதிரியான சேஷ்டைகள் காணப்படும். இசிவு உண்டாக்கும் பல காரணங்களில் முக்கியமானவை பின்வருமாறு :

(1) மாந்தம், (2) காய்ச்சல், (3) முறைக் காய்ச்சல், (4) மூளைக் காய்ச்சல், (5) வலுத்த காயங்கள், (6) நீர் அடைப்பு, (7) குடலில் அஜீர்ணம், (8) பற்கள் வெடிப்பது, (9) குடலில் பூச்சிகள்.

காரணத்திற்குத் தகுந்தபடி சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். எனினும் காரணம் கண்டுபிடிக்கும் முன்னர் எல்லா இசிவிற்கும் பொதுவான சிகிச்சை சில உண்டு. அவற்றை உடனே செய்ய வேண்டும். குழந்தையை லேசான வெந்நீரில் ஐந்து நிமிஷம் வைக்க வேண்டும். அதே சமயத்தில் தலையில் ஒரு துணியைக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்து மடித்துப் போடவேண்டும். ஐந்து நிமிஷத்திற்கு அப்புறம் தண்ணீரிலிருந்து எடுத்துவிடவேண்டும். அநேகமாய் இசிவு நின்றுவிடும். பிறகு நோய்க்குத் தகுந்த மருந்துகளைக் கொடுக்கவேண்டும். மலச் சிக்கலை நீக்கவேண்டும். கிராமங்களில் வேப்பெண்ணெய் மேலில் தடவி, உள்ளுக்கும் கொடுப்பது வழக்கம். இது நல்ல முறை.

**பச்சை மலபேதி:** குழந்தைகள் நாளொன்றுக்கு ஆறு தடவைக்குமேல் மலம் வெளியாகுமானால் அதைப் பேதி என்றும், அஜீரணம் என்றும் சொல்லலாம். வயிற்றிலும்

குடலிலும் விஷக்கிருமிகள் சென்று அவைகளினின்று உண்டாகும் விஷங்களால் பேதி உண்டாகிறது. உணவு, கெடுதலான பால், அசுத்தமான தண்ணீர் அல்லது அழுக்கடைந்த சுத்தமில்லாத சூப்பிகளின் மூலம் கிருமிகள் உட்புகுந்துவிடுகின்றன.

குறிகள்: மலம் பச்சையாகவும் துர்நாற்றமுள்ளதாகவும் இருக்கும். பால் ஜரிக்காமலும் காணப்படும். மலத்தின் கொதிப்பினால் மலத் துவாரமும், அதன் சுற்றுப்புறமும் வேக்காடு கண்டிருக்கும். இதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யாவிடில் உடல் இளைத்துக் குழந்தை இறந்துவிடும்.

சிகிச்சை: பால்புட்டிகள், சூப்பிகள், கோப்பை, கரண்டி இவை சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். நுண்ணங்கள் இறந்து போகும்படி தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து, போரிக் லோஷனில் மூழ்கிவைக்கவேண்டும். மாட்டுப் பால் மாற்றவேண்டும். தாயின் முலைக்காம்புகளில் அழுக்குப் படிந்திருந்தால் அதைச் சுத்தப்படுத்திப் பால் கொடுப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் சுத்தம் செய்யும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தவேண்டும். மலத்தில் ஜரிக்காத பால் கட்டியிருந்தால் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் பேதிக்குக் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு சிறிய தேக்கரண்டி எண்ணெயோடு ஒரு நெல்லெடையில் பன்னிரண்டில் ஒரு பாகம் வீரமும் (கலோமெல்) இரண்டு க்ரெயின் சோடா உப்பும் கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்றுதரம் கொடுக்கவேண்டும். பால் கொடுக்கும் தாய்க்கும் சுலபமாக ஜரிக்கக்கூடிய உணவு கொடுக்கவேண்டும். மலத்துவாரத்தின் வேக்காட்டிற்குச் சுடுதண்ணீர் வைத்துக் கழுவிவிட்டுப் போரிக் களிம்பு தடவவேண்டும்.

குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமாலை: குழந்தையின் கண்கள் மஞ்சள் நிறமுள்ளனவாகக் காணப்பட்டால் அது பல காரணங்களால் ஏற்படக்கூடும்.

(1) ரத்தத்திலுள்ள செவ்வுடலி அழிந்து தொப்புள் புண்ணிலிருந்து தொற்று ஏற்படுவதால் வருவது.

(2) பித்தம் வெளியாகாமல் ரத்தத்தோடு கலந்துவிடுவது.

(3) கிரந்தி முதலிய மேகரோகம் தாயினிடமிருந்து கர்ப்பத்திலேயே தொற்றுவது.

(4) கல்லீரலின் பிறவிக் குறைவுகள்.

இதல்லாமல் மலச்சிக்கல், தவறுன உணவு இவைகளினலும் காமாலே வரக்கூடும். அப்படி வந்தால் அதற்குச் சிகிச்சை சுலபம். பேதிக்குக் கொடுத்து உணவைச் சீர்திருத்தினல் காமாலே மாறிவிடும். கிரந்தியால் உண்டானல் அந்த நோய்க்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டும். தொப்புள் புண்ணினல் ஏற்பட்டால் அதைச் சுத்தம் செய்து போரிக் பவுடர் போட்டுக் கட்டவேண்டும். இது குழந்தைக்கு ஆபத்தான வியாதி. அநேக மாய்ப் பிழைப்பது கடினம்.

**பிறந்த குழந்தைக்குக் கண்வலி :** இது ஒரு தொற்றுநோய். நோய்க் கிருமிகள் கண்ணிற்குள் தொற்றுவதனல் ஏற்படும். குழந்தை பிறக்கும் பொழுது தாயின் யோனியில் வெட்டைச்சூடு நோயினல் கண்களில் தொற்று ஏற்படுகிறது. சில சமயங்களில் பிறந்த பிறகும் ஏற்படலாம். குழந்தை கண்குருடாகப் போவதற்கு இது காரணம். பிறந்து இரண்டு நாட்களில் கண் இமை கனத்துச் சுரந்து, கண்ணினின்று சீழ் வடியும். மிகவும் கடுமையாக இருந்தால் கண்படலத்தில் புண் உண்டாகித் தழும்புக்கு ஏற்றபடி முழுக் குருடு அல்லது பாதிக் குருடாக ஆனலும் ஆகலாம்.

**சிகிச்சை :** இந்த விபத்து ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும். குழந்தை தலே வெளிவந்தவுடன் கண் இமைகளேப் போரிக் லோஷனல் நன்முகத் துடைத்து, இமைக்குள்ளும் இரண்டு சொட்டு விட்டுவிட வேண்டும். எட்டு நெல் எடையுள்ள போரிக் பவுடரை ஒரு வீசம் ராத்தல் கொதித்த தண்ணீரில் கரைத்து லோஷன் செய்ய வேண்டும். குழந்தையின் கண்களேப் போரிக் லோஷன் போட்டுச் சுத்தம் செய்த பிறகு வெள்ளி நைட்ரேட் (silver nitrate solution) எட்டு நெல்லெடை ஒரு வீசம் ராத்தல் கொதித்த தண்ணீரில் கலந்து, அதில் இரண்டு சொட்டு கண்ணுக்குள் விடவேண்டும். பிறகு நாலு நெல் லெடை உப்பை ஒரு வீசம் ராத்தல் கொதித்த தண்ணீரில் கலந்துகொண்டு கண்ணே மறுபடியும் கழுவிவிட வேண்டும். ஒரு கண் மாத்திரம் நோயுற்றதாக இருந்தால் மற்றொரு கண்ணேத் தொற்றவிடாமல் காப்பாற்றவேண்டும். நன்முக இருக்கும் கண்ணேப் பஞ்சை வைத்து மேலே கட்டிவைக்க வேண்டும். நோயுற்ற கண்ணேத் தினசரி ஐந்துதரம் போரிக் லோஷனலும், இரண்டு வேளே வெள்ளி லோஷனலும் சுத்தப்படுத்த

வேண்டும். இரண்டு வேளையும் கட்டியிருக்கும் நல்ல கண்ணியும் திறந்து பார்த்து வரவேண்டும்.

**நீர் அடைப்பு:** குழந்தை பிறந்து ஐந்து மணி நேரத்திற்குள் மூத்திரம் இறங்கவேண்டும். இருபத்து நான்கு மணி நேரம் நீர் இறங்காவிட்டால் சிறுநீர்ப் பை நிரம்பி அடிவயிறு வீக்கமாகக் காணப்படும். இதற்குக் காரணம் நீர்த்தாரையில் அடைப்பு இருக்கலாம். குழந்தை கருப்பையில் இருக்கும் பொழுது படர்ந்திருக்கும் கொழுப்பு நீர்த்தாரையை அடைத்திருக்கக்கூடும். குழந்தையை ஐந்து நிமிஷம் வெந்நீரில் வைத்தால் தண்ணீரிலேயே நீர் இறங்கினாலும் இறங்கிவிடும். இந்த விதத்தில் நீர் வெளிவராவிட்டால் வைத்தியர்களைக் கொண்டு நீரை எடுக்கவேண்டும்.

**வாய்ப்புண்:** (காளான் வகையைச் சேர்ந்தவை) கெட்டுப் போன பால் கொடுப்பதால் ஏற்படும் நோய். வாயிலுள்ள சளிச் சவ்வின்மேல் காளான் வகையைச் சேர்ந்த நோய் அணுக்கள் பரவி வெள்ளைப் புள்ளிபோன்ற புண் காணப்படும். அசுத்தமான பாலினும், சுத்தமாக வைக்காத முலைக்காம்புகள், சுத்தமில்லாத கோப்பை, கரண்டி இவைகளினின்று குழந்தையின் வாய்க்குப் பரவுகிறது. பாலை மாற்றி, முலைக்காம்பைச் சுத்தம் செய்து, பால் பாத்திரங்களைக் கழுவிச் சுத்தமாக வைத்தல் வேண்டும்.

# அத்தியாயம் 9

## நோயாளியின் பரிசீலனை

நோயின் காரணங்களைக் கண்டுபிடித்து அதன் பிறகு தகுந்த மருத்துவ முறைகளைக் கையாளவேண்டும். நோயாளியின் உடற்கூறுகளை மட்டிலும் கவனித்தால் போதாது. கை நாடியை மட்டிலும் பரிசோதித்தால் போதாது. உணவு, மலம், மூத்திரம், பரம்பரை அநுபவங்கள் எல்லாம் தெரிந்துகொள்வது அவசியம். தாய், தகப்பன், உடன்பிறந்தவர்கள் இவர்களைப்பற்றிய விவரங்களும், நோயாளியின் எடை, உயரம், மலம், மூத்திரம் கழிதல் இந்த விவரங்களும் ஒரு குறிப்பில் எழுதிக்கொள்ள வேண்டும். அப்படி எழுதாவிட்டாலும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பெண்பாலர்களுக்கு ருதுஸ்நான முறை, கர்ப்பச் சிதைவுகள், குழந்தைகள் எண்ணிக்கை : இறந்தது இருப்பது இவைகளின் கணக்குத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். பிறகு நோயாளியால் சொல்லக்கூடிய அநுபவங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நம் நாட்டு மருத்துவர்கள் மல மூத்திரச் சோதனைகளை முறையாகச் செய்வதில்லை. நோயாளிகள் சொல்வதொன்றையே வைத்துக்கொண்டு மருத்துவம் செய்ய ஆரம்பம் பண்ணிவிடுகிறார்கள். இது தவறு. ஆகையால் இந்த நூலில் இவைகளின் சோதனைகளை விவரித்திருக்கிறோம்.

## மல சோதனை

துர்நாற்றம் உடையதான மலம் வெறுக்கப்படுகிறது. மருத்துவனுக்கு இம்மாதிரியான வெறுப்பு இருக்கக்கூடாது. உடலின் குற்றங்களைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு மலம் ஒரு சாதனம். வாய் முதல் மலத்துவாரத்தின் வரை சுமார் இருபத்தெட்டு அடி நீளமுள்ள தசைக்குழாயின் மூலமாக உணவு பிரயாணம் செய்து, பதினெட்டு மணிமுதல் இருபத்து நான்கு மணி நேரத்தில் வெளியாகிறது. உடலில் சேர்ந்தது போகப் பாக்கி இருக்கும் உணவும், நுண்ணங்களும், குடலினின்று சேரும் பலவகைப்

பட்ட கழிவுகளும் சேர்ந்து மலமாக வெளிவருகின்றன. உண்ணும் உணவிற்கு வெளியாகும் மலம் மிகக் குறைவு.

சுலபமாக ஜரித்து உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் ஏராளமாக இருக்கும் பால், நெய், தயிர், மோர் முதலிய உணவுகளில் மலமிச்சம் அதிகம் இருப்பதில்லை. அரிசியும், மாவு வகைகளும், பாலைக்காட்டிலும் அதிக மலம் கொடுக்கின்றன. கறிகாய், கிழங்குகளில் இருக்கும் மரக்கூர் (Cellulose) ஜரிப்பதில்லை. அவை மலத்தை அதிகப்படுத்துகின்றன. நோயற்றவன் நாளொன்றுக்கு இரண்டு தடவை மலம் கழிக்கவேண்டும்.

## மலத்தின் நிறம்

கல்லீரலினின்று கழியும் பித்தத்தினால் மலத்திற்கு நிறம் உண்டாகிறது. பித்தம் அதிகமாக வெளியானால் மலம் பச்சை, நீலம் முதலிய பல வர்ணங்களுள்ளதாக இருக்கும். பித்தம் அதிகம் இல்லாவிட்டால் கருமஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். நுண்ணங்களும் அதிகமாகி, துர் நாற்றமும் அதிகமாக இருக்கும். மலம் இறுகாமல் தண்ணீர் அதிகமாக இருந்தால் அஜீரணம்-(ஜரிக்காத) இளகின மலம் என்று சொல்லப்படுகிறது. மலமும் அடிக்கடி போகும். மலத்தோடு கபமும் ரத்தமும் கலந்திருந்தால் வயிற்றுக் கடுப்பு. அரிசி கழுவின நீர் போல ஏராளமாகப் போகுமானால் அது வாந்தி பேதி (அல்லது காலரா) என்று ஊகிக்கலாம். சிறு கீரிப்பூச்சிகள், புழுப் போன்ற பெரிய நாக்குப் பூச்சிகள், மலத்தில் காணப்படலாம். கொக்கிப் பூச்சி சிறியதாகவும் செந்நிறமாகவும் இருப்பதால் சுலபமாகக் கண்ணிற்குப் புலப்படுவதில்லை. மலத்தைத் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து மெல்லிய துணியில் வடிக்கட்டினால் இந்தப் பூச்சியை நன்முகப் பார்க்கலாம்.

**நாற்றம்:** பெரிய குடலில் மலம் தங்கிச் செல்லும் காலத்தில் இண்டால், ஸ்கேட்டால்(Indol-Skatol) முதலிய வேதி வஸ்துக்களினால் துர்நாற்றம் உண்டாகிறது. மாம்சம் உண்பவர்களின் மலம் அதிக துர்நாற்றத்தைக் கொடுக்கும். குடலில் நோய்க்கிருமிகள் அதிகம் இருந்தாலும், பித்தம் குறைவாக இருந்தாலும் மலத்தில் துர்நாற்றம் அதிகமாக இருக்கும். மஞ்சட் காமாலையில் பித்தம் குடலில் வராமல் ரத்தத்திலேயே கலந்து விடுவதால், மலம் வெள்ளைக் களிமண் போலவும், துர்நாற்றம் அதிகமுள்ளதாகவும் இருக்கும். குடலில் புளிப்பு அதிகமாகி

அஜீர்ணமும் ஏற்பட்டால் மலத்தில் புளிப்புள்ள துர்நாற்றம் அதிகமாக இருக்கும். மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களின் மலம் மிகவும் இறுகிக் கறுத்து இருக்கும்.

**மலத்தின் உருவம் கவனிக்கவேண்டியது:** குடலில் தடை ஏற்பட்டிருந்தால் கழியும் மலம் பட்டையாக நாடாவைப் போல இருக்கும். மகோதரம் முதலிய நோய்களில் வயிற்றில் நீர் ஏராளமாகச் சேர்ந்து குடலை அமிழ்த்திக்கொண்டிருப்பதால் மலம் சன்னமாக இருக்கும். பெருங் குடலின் கடைசிப் பாகத்தில் சதைக் கட்டி வளர்ந்திருந்தால் மலம் நடுவில் பிளந்தது போல் இருக்கும்.

## மூத்திரசோதனை

இதில் கூறப்பட்டிருக்கும் முறை எவ்வளவு விவரமாக இருந்தபோதிலும், ஒரு முறையாகிலும் இதைத் தெரிந்தவர்கள் செய்வதைப் பார்த்துவிட்டால் பிறகு நன்கு விளங்கும். மூத்திரத்தைச் சோதனை செய்வதற்கு அதைச் சேகரிக்கவேண்டும். அதற்கு அழுக்கடைந்த எண்ணெய்ப் புட்டிகளை உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. நன்றாகக் கழுவி, சுத்தப்படுத்தித் தக்கை போட்டு அடைக்கக்கூடிய புட்டியாக இருக்கவேண்டும். ஒரு நாள் முழுவதும் போகும் நீரைச் சுத்தமான சட்டியில் சேர்த்து மூடிவைத்திருந்து அதனின்றும் தேவையான அளவு கண்ணுடிப் புட்டியில் எடுக்கவேண்டும். அவ்வளவு நேரம் காத்திருந்து எடுக்க முடியாவிட்டால் இரவு படுத்து ஒரு தூக்கம் தூங்கிய பிறகு வரும் நீரைப் பிடிக்கவேண்டும். அல்லது உணவிற்கு மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரம் கழித்துப் போகும் நீரைப் பிடிக்க வேண்டும். ஒரு தடவை சோதித்துப் பார்ப்பதற்குக் குறைந்தது நான்கு வீசம் படி அல்லது அவுன்ஸ் வேண்டும். மனிதன் சரியான வயசுள்ளவனையும் நோயற்றவனுமாக இருப்பவன் ஒரு நாளைக்கு ஐம்பது அவுன்ஸ் மூத்திரம் கழிக்கிறான். சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தகுந்தவாறு நீர் அதிகப்பட்டும் குறைந்தும் இருக்கும். இந்த ஐம்பது அவுன்ஸில் பகலில் சுமார் முப்பத்தெட்டு அவுன்ஸும், இரவில் பன்னிரண்டு அவுன்ஸுமாக வெளியாகிறது.

மூத்திரம் வெளுத்த மஞ்சள் அல்லது வைக்கோல் நிறமுள்ளது. மூத்திரமானியால் அளவிட்டால் 1015 முதல் 1020 வரை ஒப்புச் செறிவு (Specific gravity) உள்ளதாக இருக்கும்.

காடியாகப் புளிப்பாக இருக்கும். நீலத்தாளைச் செந்தாளாக மாற்றும் (Blue litmus to red). அதிக நேரம் வைத்திருந்தால் அழுகிக் காடிக் குணம் மாறி உப்பாக மாறிவிடும். சிறிது நேரம் அசையாமல் ஆய்குழாயில் (Test tube) வைத்திருந்தால் அடியில் வெண்ணிறமான கலக்கம் ஏற்படலாம். இதனின்று வியாதி இருக்குமென முடிவிற்கு வந்துவிடக்கூடாது. மூத்திரத்தில் எரிகை (Phosphates) இருந்தாலும் இந்த மாறுதல் காணப்படும். அதை நிச்சயப்படுத்துவதற்காகச் சில துளிகள் புளிகக் காடி (Acetic Acid) சேர்ந்தால் வெள்ளைக் கலக்கம் தெளிந்துவிடும். புளித்த காடி சேர்ந்தபிறகும் தெளியாமல் கலங்கியே இருக்குமானால் மூத்திரத்தில் வெண்தாது வெளியாகிறதென்று முடிவு செய்யலாம்.

ஆய்குழாயிலிருக்கும் நீரில் அடிப்பாகம் கலங்கியிருந்தால் அதை எரி மது சார விளக்கில் காய்ச்சும்பொழுது படிந்திருக்கும் கலக்கம் மறைந்துவிடுமானால், யூரேட்ஸ் (Urates) இருக்கிறதென அறியவேண்டும். ஆனால் இது நோய்க்கு அறிகுறியல்ல. வெண்தாது வெளியாவதைக் கண்டுபிடிக்க இன்னொரு முறை இருக்கிறது. ஆய்குழாயில் கொஞ்சம் காலகக் காடியை (Nitric Acid) எடுத்துக்கொண்டு அதில் மூத்திரத்தை ஒரு வரையறைக் குழல் (Pippette) மூலம் பக்கவாட்டில் வழியும்படி சொட்டுச் சொட்டாக விட்டால் மூத்திரமும் காலகக் காடியும் சேரும் இடத்தில் ஒரு வெண்மையான வளையம்போல உண்டானால் அப்பொழுது அந்த நீரில் வெண்தாது இருக்கிறதென அறியலாம். வெண்மை இல்லாமல் பலவகைப்பட்ட நிறங்கள் உண்டானால் நீரில் பித்தம் (bile) இருக்கிறதெனத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். மூத்திரத்தில் இனிப்பு (சர்க்கரை) இருக்கிறதா எனச் சோதிப்பதற்கு இரண்டு திராவணம் (Solution) வேண்டும்.

(1) 105 நெல்லிடை துருசு, துத்தம் (Copper Sulphate) மூன்று அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கரைத்து ஒரு புட்டியில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(2) ரோச்சல் உப்பு (Rochelle Salt) இரண்டு அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு அதில் முக்கால் அவுன்ஸ் கார சோடா உப்பு (Caustic Soda) சேர்த்து மொத்தம் மூன்று அவுன்ஸாகச் செய்துகொண்டு ஒரு புட்டியில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். நெ. 1, நெ. 2, என்று இலக்க

மிட்டு இந்த இரண்டு திராவணங்களினின்றும் சரிக்குச் சரி எடுத்து ஓர் ஆய்குழாயில் கலந்தால் நீல நிறமாகும். இதை எளிமது சாரத்தில் கொதிக்கவைத்துச் சூடாக இருக்கும் பொழுது மூத்திரத்தைச் சொட்டுச் சொட்டாக ஆய்குழாயின் ஓரமாக வடியவிட்டால் நீல நிறமாயுள்ள திராவணம் பச்சை, மஞ்சள், சிவப்பு நிறமாக மாறினால் அந்த நீரில் சர்க்கரை இருக்கிறது என்பது நிச்சயம்.

இந்தப் பரீக்ஷைகளெல்லாம் இல்லாமல் இனிப்பைக் கண்டு பிடிப்பதற்கு ஓர் இயற்கை வழி இருக்கிறது. ஆனால் இந்த முறை நேரம் பிடிக்கும். தரையில் இனிப்புள்ள நீரைக் கொட்டி விட்டு ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு அந்த இடத்தில் எறும்புகள் மொய்த்துக்கொண்டிருக்குமானால் அதில் சர்க்கரை இருக்கிறது என்று முடிவு செய்யலாம். சர்க்கரை இல்லாத நீரை எறும்பு மொய்க்காது.

# அத்தியாயம் 10

## சமிப்புநோய்

சமிப்பு நோய்களைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்வதற்கு முன்பு உணவு சமிப்பதற்கு இன்றியமையாத அவயவங்கள், அவற்றின் வேலை, அவற்றைப் பாதுகாக்கும் முறை இவைகளைத் தெரிந்து கொண்டாலொழிய நோய்களை மட்டிலும் தெரிந்துகொள்வதில் பயன் இல்லை. நோய் வருவதற்கு முன்பு தடுப்பது ஒப்பற்ற முறை. சமிப்பு, உணவு என்ற பெயர்களைக் கேட்ட மாத்திரத்தில் உடனே இரைப்பை, குடல், இவைகளைப் பற்றித்தான் கவலைகொள்கிறோம். சமிப்பு அவயவங்களில் முதன்மையானது வாய், பற்கள், நாக்கு. இவற்றின் வேலைகளைப்பற்றித் தெரிந்துகொண்ட பிறகு மற்றவைகளைப்பற்றி விவரிப்போம்.

### நாக்கு

உதடுமுதல் வாய், நாக்கு, தொண்டை முழுவதும் சளி ஜவ்வினால் (Mucus membrane) மூடப்பட்டிருக்கிறது. நாக்கின் மேல் மூடப்பட்டுள்ள சளி ஜவ்வு மிகவும் மெல்லியது. நாக்கிலுள்ள மெல்லிய மிருதுவான முள்போன்ற தசைகள் சளி ஜவ்வால் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த முள்போன்ற தசைகளில் உணர்ச்சி நரம்பு பரவியிருக்கிறது. அதன் மூலம், ஆறு வித ரஸங்களின் ருசியையும், சூடு குளிர்ச்சி முதலிய உணர்ச்சிகளையும் அறிய முடிகிறது. நாக்கின் நுனி இனிப்புச் சுவையை அறிவிக்கிறது. நாக்கின் ஓரங்கள் புளிப்புச் சுவையை அறிவிக்கின்றன. நாக்கின் அடிப்பாகம் கசப்புச் சுவையை அறிவிக்கும். மேலும் நாக்கு முழுவதும் ஸ்பரிசம், தொடுதல் உணர்ச்சியை அறிவிக்கும். நாக்கு தசைகளால் ஆக்கப்பட்டது. உணர்ச்சியும் ருசியும் அறிவிப்பதைத் தவிர உணவைத் தள்ளவும், விழுங்கவும், உருட்டவும் செய்கிறது.

### பற்கள்

மனிதனுக்கு இருவகைப் பற்கள் உண்டு. குழந்தைப் பருவத்தில் ஆறுவது மாதத்தில் முளைக்க ஆரம்பித்து இரண்டு வயசிற்குள் வெளிவருபவை இருபது பற்கள். அவை தாற்காலிக

மானவை. அவை ஏழு வயசு முதல் பன்னிரண்டு வயசிற்குள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக விழுந்து பிறகு சாசுவதமாக முப்பத் திரண்டு பற்கள் முளைக்கின்றன. மேல் வரிசை பதினாறும், கீழ் வரிசை பதினாறுமாக இருக்கின்றன. மத்தியில் இருக்கும் கீழ் வரிசை நான்கும், அதே மாதிரி மேல்வரிசை நான்கும் சேர்ந்து எட்டுப் பற்கள் வெட்டும் பற்கள் (Incisors). இவற் றிற்கு அடுத்தாற்போல் கூர்மையான பற்கள் நான்கு இருக் கின்றன. அவற்றை நாய்ப் பற்கள் என்பர். அவற்றிற்குப் பின்பு ஐந்து பற்கள் அரைக்கும் பற்கள். அவற்றில் மூன் னிரண்டு சிறியவையாயும், பின் மூன்றும் அகலமாயும் வலுவுள் ளனவாகவும் இருக்கின்றன. பற்கள் யாவும் மேல்வாய் எலும் பிலும், தாடை எலும்பிலும் புதைக்கப்பட்டிருக்கின்றன; சிமெண்ட் போன்ற பசையால் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. எலும் பிற்குள் புதைக்கப்பட்டிருக்கும் பாகம் வேர். வெளியில் நீட்டிக்கொண்டு வாயில் தெரிகிற பாகம் தலை. பல்லின் நடுப்புறம் சிறு நரம்புகளாலும் சிறு ரத்தக் குழாய்களாலும் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது. பற்களின் தலை உறுதியானதும், பள பளப்பானதுமான எனமலினால் (Enamel) மூடப்பட்டிருக் கிறது. யாதாகிலும் ஒரு காரணத்தால் இந்த எனமல் விரிந்தோ அல்லது உடைந்தோ போகுமானால், உள்ளிருக்கும் நரம்புகளும் ரத்தக்குழாயும் திறந்து பூச்சி அரித்ததுபோல ஆகிவிடுகிறது. கிருமிகள் அதனுள் பரவி, பல்லின் வேர்களில் சென்று சொத் தையாக்கி ஈறுகளுக்கும், தாடைமேல் வாய் எலும்புகளுக்கும் நச்சுப் பரவிவிடலாம்.

## மெல்லுவதும் விழுங்குவதும்

மெல்லுவதனால் உணவு உடைந்து உமிழ்நீருடன் கலந்து கவளமாகிறது. மேல்வரிசைப் பற்கள் பதிந்திருக்கும் இடத்தில் கீழ்வரிசைப் பற்கள் மோதி, உணவைக் கடித்து, கடைவாய்ப் பற்களால் அரைத்து, நாக்கு, தாடைத் தசைகளால் தள்ளப் பட்டு உமிழ்நீருடன் நன்றாகக் கலக்கப்படுகிறது. பிறகு தொண் டைக்குள் தள்ளப்பட்டு அங்கிருந்து குரல்வளையைத் தாண்டி உணவுக் குழாய்க்குள் போகிறது.

## சமிப்பு அவயவங்கள்

வாய், பல், நாக்கு, தொண்டை, உணவுக்குழாய், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், கல்லீரல், பித்தப்பை,

கணியம் அல்லது சுவரொட்டி இவைகள் சமிப்பு அவயவங்கள். உணவைச் சமித்து அன்னப்பாலாகச் செய்து அதை ரத்தத்துடன் சேர்த்து மிகுதியானதை மலமாகக் கழிப்பது இந்த அவயவங்களின் வேலை. ருசிக்காகவும் பசிக்காகவும் மாத்திரம் உணவு உட்கொள்ளப்படுகிறது என்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். பசிக்காக ருசியும், ருசியினால் சுகமும் உண்டாகவேண்டும். வழக்கத்தில் இதற்கு விரோதமாக நடப்பதால் வியாதி உண்டாகிறது. பசியைத் தணிப்பதற்காக வயிறு தெரியாமல் உண்பதும், ருசிக்காக ஒவ்வாததை ஏராளமாக உட்கொள்வதும் நோய்க்குக் காரணம். தவறு செய்து நோயை வரவழைத்துக் கொண்டு பிறகு அதற்குச் சிகிச்சையைத் தேடுகிறோம். புத்தி உள்ளவன் அவயவங்களின் நன்மையைக் கருதி வாழ்வை ஒழுங்குபடுத்தும்பொருட்டு சமிப்பு அவயவங்களின் முறையைத் தெரிந்துகொண்டு அதற்கு ஏற்றபடி நல்ல உணவு உண்டு சுத்தமான பழக்கங்களைப் பின்பற்றவேண்டும்.

## வாய், பல் இவைகளைக் காப்பாற்றும் முறை

உணவை நன்றாகப் பல்லினால் மென்று தின்னவேண்டும். உணவு சமிப்பதில் இது முதற் படி. அவசரத்தாலும் ஆவலினாலும் நாம் மென்று தின்னாமல் விழுங்கிவிடுவதனால் இரைப்பைக்கு எவ்விதம் உணவு செல்லவேண்டுமோ அந்த நிலையில் போவதில்லை. இது இயற்கைக்கு விரோதம். உதாரணமாக, அசைபோடும் மாடுகள் முதலிய பிராணிகள் அவசரமாக உண்ணவேண்டி எவ்வளவு தேவையோ, அதை எவ்வளவு குறுகிய காலத்தில் உட்கொள்ளவேண்டுமோ, அதை விழுங்கிவிடுகிறது. பிறகு ஓய்வு இருக்கும் சமயத்தில் அந்த உணவை வாய்க்கு இழுத்துப் பிறகு அரைத்து அசைபோட்டு இரைப்பைக்குள் போக விழுங்குகிறது. மனிதர்களுக்கு இந்த முறை இல்லாததால் தின்பதை மெதுவாக மென்று அரைத்து உமிழ்நீரோடு கலந்து பிறகுதான் விழுங்கவேண்டும்.

இரைப் பைக்குள் செல்லக்கூடாதவையும், சென்றால் கெடுதல் விளைவிக்கக்கூடியவையுமான அநேக விஷங்களும், கல், ஆணி, முள் போன்றவைகளும், தாங்கக்கூடாத புளிப்பு, உறைப்பு, வெப்பு இவைகளும் உட்செல்லாமல் தடுப்பது வாயினுடைய வேலை. வாயிலுள்ள உணர்ச்சியால் வெளியே துப்பிவிடக்கூடும்.

## பற்களைப் பாதுகாக்கும் முறை

உணவு பல்லுக்கும் ஈறுக்கும் இடையில் நெடுநேரம் தங்கினால் சுண்ணும்புக் காரை போன்ற அழுக்குப் படிந்துவிடும். அதனால் இடுக்குகளில் நுண்ணங்கள் உற்பத்தியாகி உணவுடன் கலந்து உட்சென்று நோயை உண்டாக்குகிறது. பற்களின் வேர்வரையில் இந்த நுண்ணங்கள் சென்று வேக்காடும் சீழும் உண்டாக்கும். ஈறு மிருதுவாகி, பல்லிடுக்கில் ரத்தம் வடிந்து வேர் ஆட்டம் கொடுத்துச் சீக்கிரமாக விழுந்து விடலாம். நோய் வராமல் தடுக்கக்கூடிய அவயவமான வாய் நோய் வளர்க்கக்கூடியதாக மாறிவிடுகிறது.

கடித்து, அரைத்து, மெல்லும் வேலை முடிந்தவுடன் உணவின் மிச்சம் வாயில் அதிக நேரம் தங்கக்கூடாது. உணவு இல்லாத காலத்திலுங்கூடஎச்சில் விழுங்கும் பொழுதெல்லாம் சொத்தைப் பற்களின் சீழ் பிடித்த ஈறுகளிலிருந்து நோய்க் கிருமிகள் வயிற்றுக்குள் போய்க்கொண்டிருக்கும். இரைப்பையில் சென்று அங்கும், குடலிலும் புண் உண்டாக்கும். உண்டபிறகு சுத்தத் தண்ணீரினால் வாயை நன்றாகக் கொப்புளித்துக் கழுவவேண்டும். பல்லைத் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்துவதில் கவலை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பல்லுக்குச்சி போட்டுத் தேய்ப்பது நல்ல வழக்கம். சுலபமாகக் கிடைக்கக் கூடிய ஆல், வேல் இரண்டு குச்சிகளையும் உபயோகிக்கலாம். இவை கிடைக்காத இடத்தில் மாவிலை உபயோகப்படுத்தலாம். வீட்டில் சுலபமாகச் செய்யக்கூடியதும், சீக்கிரத்தில் சுத்தம் செய்யக்கூடியதுமான பற் பொடி தயாரிக்கலாம். அடுப்புக் கரியை நன்றாகத் தூள் செய்து அதனுடன் சிறிது உப்புச் சேர்த்து அதைக்கொண்டு பல் விளக்குவது மேலானது. பல்லிடுக்கில் உணவுத் துண்டுகள் அகப்பட்டிருந்தால் அதைப் பல்லுக் குச்சிகளால் தோண்டி எடுத்துப் பிறகு வாயைக் கொப்புளிக்கவேண்டும். இந்த முறைகளைப் பின்பற்றினால் சமிப்பு நோய்கள் பல வராமல் தடுக்க முடியும்.

## இரைப்பைக் காப்பு

வாயிலிருந்து பதினைறு அங்குலத்திற்கு அப்பால் இரைப்பை இருக்கிறது. அது தசையினாலான பை. உணவுக் குழாய் தொண்டையினின்று இரைப்பையின் மேற்புறத்தில்

வந்து இறங்குகிறது. இரைப்பையின் அடிப்புறத்தில் குடல் ஆரம்பிக்கிறது. இந்த இரு துவாரத்திற்கிடையில் உணவு இல்லாத காலத்தில் இரைப்பை சுருங்கியிருக்கும். இரைப்பை சுமார் ஒரு படி தண்ணீருக்கு மேல் கொள்ளக்கூடியது. இரைப்பைக்குப் பலவகைப்பட்ட உணவுகளை ஜரிக்கும் திறமை உண்டு. நூற்றுக்கு எண்பது பேர்கள் வயிற்று நோய் இல்லாமலே வாழ்கிறார்கள். அடிக்கடி ஏற்க முடியாததும், கடினமுமான உணவைக் காலம் தவறி நினைத்த பொழுதெல்லாம் உண்பவர்களுக்கு இயற்கைப் பாதுகாப்பு அழிந்துவிடுகிறது. அப்படி அழிந்துவிடுவது வலி, புளியேப்பம், வாந்தி முதலியவை வரும்வரையில் நமக்குத் தெரிவதில்லை. வந்தவுடன் தகுந்த படி இரைப்பைக்கு ஓய்வு கொடுத்து, உணவை மாற்றிச் சிகிச்சை செய்தால் கூடிய சீக்கிரம் தனது சாசுவத சக்தியை இரைப்பை மீண்டும் அடைந்துவிடும். அப்படிச் செய்யாமல் ருசியின் பழக்கத்தாலும் அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதாலும், ஒவ்வாத உணவை உண்பதாலும் நோய் நீடித்துப் பல இன்னல்களைத் தரும்.

மற்ற அவயவங்களுக்குத் தூக்கத்தின் மூலம் எப்படி ஓய்வு ஏற்படுகிறதோ அதைப் போலவே இரைப்பைக்கும் ஓய்வு வேண்டும். படுக்கப் போவதற்கு முன் வயிறு புடைக்கத் தின்றுமானால் நாம் தூங்கும் நேரத்தில் வயிறும் அதனுடன் சேர்ந்த அவயவங்களுமே வேலை செய்துகொண்டிருக்க வேண்டி வருகிறது. இது இயற்கைக்கு விரோதம். மற்ற அவயவங்கள் ஓய்வு பெறும் காலத்தில் இரைப்பையும் ஓய்வு பெறவேண்டும். இந்த உண்மை நம்மில் அநேகருக்குப் புலப்படுவதில்லை.

உணவில் சேரும் மிளகாய்க் காரத்தின் தன்மை இன்னதென்று நமக்கு நன்கு தெரியும். தினசரி உட்கொள்ளும் மிளகாயை அரைத்துத் தோலில் தடவினால் அரைமணி நேரத்தில் தோல் சிவந்து புண்ணாகிவிடும். இருந்தபோதிலும் வருஷக் கணக்காக அதைப் பெறும் இரைப்பை புண்ணாகாமல் தன்னைத் தானே காப்பாற்றிக்கொள்ளுகிறது. ஆனால் அதற்கும் ஓர் அளவு உண்டு. இரைப்பை சரியான நிலையில் இருந்தால் உடலுக்கு வேண்டிய உணவை நன்கு சமிக்கச் செய்யும். இரைப்பை சோர்வுற்றால் மற்ற அவயவங்களும் சோர்வுறும்.

வாயிலும் உணவிலுமுள்ள நுண்ணங்களும் நோய்க் கிருமிகளும் இரைப்பையில் உண்டாகும் புளிக்காடியால் இறந்துவிடும். எந்தக் காரணத்தினாலாவது இரைப்பையில் சரியான சக்தியுள்ள புளிக்காடி ஊறாமல் போய்விட்டால் நுண்ணங்கள் உயிரோடு குடலில் சென்று அங்கிருந்து கல்லீரல், சுவரொட்டி, மண்ணீரல் முதலிய இடங்களில் சென்று அங்கெல்லாம் நோய் விளைவிக்கும்.

உடலில் பெரும் பாகம் தண்ணீர்மயமாக இருப்பதை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. உணவுடன் தேவையான தண்ணீரும் குடிக்கவேண்டியது அவசியம். வேண்டிய அளவு குடிக்காவிடில் மலம் இறுகி வெளியாகாமல் சிக்கிக்கொள்ளும். மலம் கழிக்கும் பழக்கம் வரையறையாக இருக்கவேண்டும். மலம் வெளிவரவேண்டிய காலத்தில் பல வேலைகளை எண்ணி மலத்தைக் கழிக்காமல் அடக்கிவிடுவது தவறு. உடலின் இயற்கை அமைப்பை அனுசரித்து நாம் பழக்கங்கள் செய்துகொண்டால் நோய் இல்லாமல் வாழலாம்.

## வாய்ப்புண் (Stomatitis)

வாய்வேக்காடு என்பது சர்வசாதாரணமான நோய். சளி ஜவ்வில் பொட்டுப் பொட்டாகச் சிவந்து, பிறகு வெள்ளைப் புள்ளிகளைப்போலத் தோன்றும். இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு சிறு குழிப்புண்களாகக் காணப்படும். நாக்கு, உதடு, எல்லா இடங்களிலும் வரும். உணவு மென்று தின்பதற்கு முடியாது. எரிச்சலும் வலியும் இருக்கும்.

இதற்குக் காரணம்: (1) வயிற்று வேக்காடு, (2) மலச்சிக்கல், (3) உணவில் உயிர்ச் சத்து (Vitamins) குறைந்தோ அல்லது இல்லாமலோ இருப்பது, (4) ரத்த சோகை, (5) காரமான உணவு, (6) சொத்தைப் பல், (7) ஈறுகளினின்று சீழ் வடிதல், (8) உடலில் சுதையக் குறைவு (Calcium deficiency).

சிகிச்சை: மூலகாரணத்தைத் தெரிந்துகொண்டு அதற்குத் தகுந்தபடி சிகிச்சை செய்யவேண்டும். எந்தக் காரணம் இருந்தாலும் சில பொதுச் சிகிச்சை எல்லா விதப் புண்களுக்கும் செய்யவேண்டியது. சுகபேதிக்குக் கொடுக்கவேண்டும். பேதிக்குக் கடுக்காய்ப் பிஞ்சு, ரோஜா மொட்டு இவைகளை உபயோகப்படுத்தவேண்டும். வாயிலுள்ள புண்களை அடிக்கடி சுத்தத்

தண்ணீரைக் கொண்டு கழுவி, பிறகு துருசுத் தண்ணீரினால் கொப்புளிக்கவேண்டும். வெண்(பொரி)காரம் (Borax) ஒரு கட்டியைக் கரண்டியில் வைத்து அனலில் பொரியும்படி செய்து பிறகு அதைத் தேனுடன் தேய்த்துக் கரைத்து அதைப் பஞ்சினால் புண்களில் நாளொன்றுக்கு மூன்று நான்கு தரம் தடவ வேண்டும். இரவில் படுக்கும்பொழுது கடுக்காய்ப் பிஞ்சு ஒன்றை வாயில் அடக்கிக்கொண்டு நன்றாக ஊறினபிறகு மென்று தின்றுவிட்டுக் கொட்டையைத் துப்பிப் படுத்தால் காலையில் புண்வலி ஒன்றும் இல்லாமலும், மலச்சிக்கல் இல்லாமலும் இருக்கும். பச்சை மணத்தக்காளி இலைச் சாற்றைப் புண்ணில் தடவினால் முதலில் சற்று எரிச்சல் கொடுத்தாலும் பிறகு சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

**உணவை மாற்றவேண்டும்:** மிளகாய்க் காரம், புளிப்பு முதலியவற்றை நீக்கவேண்டும். தக்காளிப் பழரஸம், ஆரஞ்சுப் பழரஸம், தேன், கீரைவகை, பசுவின் பால் (கறந்தவுடன் நுரையோடு) இவைகளை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். கோழி முட்டையை வேகவைக்காமல் பச்சையாகவே பாலுடன் அடித்துக் காலையில் குடிப்பதும் ரணத்தை ஆற்றும்.

## நல்ல சுகபேதி மருந்து தயாரிக்கும் முறை

| | |
|---|---|
| கடுக்காய்த் தூள் | 3 டிராம் |
| லவங்கப்பட்டை அல்லது கிராம்புத் தூள் | 1 டிராம் |
| சோஜாமொட்டுத் தூள் | 1 டிராம் |
| சுத்தத் தண்ணீர் அல்லது பால் | 4 அவுன்ஸ் |

ஒரு டிராம் - 60 நெல்லிடை

பத்து நிமிஷம் கொதிக்கவைத்து ஆறின பிறகு வடிகட்டிச் சாப்பிட வேண்டும்.

சிறுவர்களுக்கு மேற்படி அளவில் பாதி.

## வாய் கொப்புளிக்க

| | | |
|---|---|---|
| வெண் (பொரி) காரம்— | 3 | நெல்லிடை |
| தைமால் (Thymol) | ½ | ,, |
| சோடா (Sodii bi carb) | 5 | ,, |
| தண்ணீர் | 2 | அவுன்ஸ் |

இம்மாதிரி இருபது அவுன்ஸ் வரையில் தயாரித்து மணிக்கு இருமுறை கொப்புளிக்கவேண்டும்.

## பல்லிடுக்கில் சீழ் வந்தால்

சாம்பரம் மங்கனகை (Pottasium permanganate) 7 நெல்லிடை
தண்ணீர் - - - 16 அவுன்ஸ்

இந்த லோஷனை விட்டு வாயில் ஒவ்வொரு தடவையும் ஐந்து நிமிஷம் வைத்திருந்து கொப்புளிக்கவேண்டும்.

ஈறு வேக்காட்டிற்குச் (Inflamed gums) சினுக்காரத்தைத் தண்ணீரில் கரைத்து வாய் கொப்புளிக்க வேண்டும். ஒரு படி தண்ணீருக்கு அரைக்கால் பலம் சினுக்காரம் சேர்க்கலாம்.

பல்லிடுக்கில் சீழ் வடிதல் (Pyorrhoea alveolares): உணவு உட்கொண்ட பிறகு வாயையும் பல்லையும் சுத்தமாகக் கழுவாவிட்டால், பல்லிடுக்குகளில் உணவு தங்கிவிடும். அப்படித் தங்கியிருக்கும் உணவு அழுக ஆரம்பிக்கும். அதனின்று நோய்க் கிருமிகள் உண்டாகிச் சீழ் பிடித்துவிடும். விரலால் ஈறுகளை அழுத்தித் தடவினால் சீழ் அந்த இடுக்குகளினின்று அதிகமாக வெளிப்படும். வாயில் துர்நாற்றம் இருக்கும். உணவிற்குப்பின் வாயைச் சரியானபடி கழுவும் பழக்கம் இல்லாதவர்களுக்கும், வாயில் சதா ஏதையாகிலும் அடக்கிக்கொண்டிருக்கும் பழக்கமுள்ளவர்களுக்கும், செங்கற் பொடி, சாம்பல் இவைகளைப் போட்டுப் பல் துலக்குபவர்களுக்கும் பற்களில் சீழ் உண்டாகும். கவலை எடுத்துக்கொண்டு சிறு வயதிலேயே பல்லைச் சுத்தம் செய்யும் முறையைப் பழகவேண்டும். எந்த நேரத்திலும் ஏதாகிலும் தின்பண்டங்களை உண்ணும் பழக்கத்தால் இந்த நோய் நாளடைவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்துக் கடைசியாகப் பல் கெட்டுவிடுவதோடு பலவிதச் சமிப்பு நோய்களுக்கும் காரணமாகிறது. நுண்ணங்கள் ஈறுக்கும் பல்லுக்கும் இடையில் புகுந்து விட்டால் அங்கு அவை தங்குவதற்கு வசதியான இடம் இருக்கிறது. அதனின்று கோடிக்கணக்காக அதிகரித்து உணவோடு கலந்தும், உணவில்லாத காலத்தில் எச்சிலோடும் தின்பண்டங்களோடும் கலந்தும் இரைப்பைக்குச் சென்று அங்கு நோயை உண்டாக்கிப் பிறகு அங்கிருந்து கல்லீரல், குடல் முதலிய இடங்களுக்குச் செல்லுகிறது. ஆங்காங்கு வேக்காடு, புண் முதலிய தொல்லைகளை உற்பத்தி செய்து பல தீங்குகளை விளைவிக்கிறது.

சிகிச்சை: இந்த நோய் விரைவில் குணமாவதில்லை. வருஷக்கணக்காகத் தொந்தரவு செய்துகொண்டிருக்கும். சிகிச்சைசெய்

வதும் குணப்படுத்துவதும் மிகக் கடினம். சிலருக்கு எல்லாப் பற்களையும் பிடுங்கிப் பிறகு ஈறுகளுக்கு மருந்து தடவிச் சுத்தம் செய்யவேண்டி வரும். இந்த நோய் வராமல் தடுப்பது முக்கியம். பல் பாதுகாப்பில் சொல்லிய முறைகளைப் பின்பற்றினால் இது வராமல் தடுக்க முடியும். ஒவ்வொரு தரம் உணவோ, பலகாரமோ, பழமோ எதை உண்டபோதிலும் அதற்குப் பிறகு வாயை நன்றாகக் கொப்புளிக்கவேண்டும். பல்லிடுக்குகளில் உணவு சிக்கிக்கொள்ளாமல் சுத்தம் செய்யவேண்டும். பல் துலக்கப் பல் குச்சிகள் போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். இரண்டு மணிநேரம் தூங்கியபிறகு வாயில் துர்நாற்றம் இருந்தால் பல்லிடுக்கில் சீழ் இருக்கிறது என்று ஊகிக்கலாம்.

## நோய் வந்தபிறகு சிகிச்சை

முதலாவது மலச்சிக்கலை ஒழிக்கவேண்டும். இதற்குக் கடுக்காய் மிகவும் நல்லது. படுக்கப் போகுமுன்பு மூன்று காய்களை அரைத்துக் கரைத்துக் குடித்தால் போதுமானது. பிறகு ஈறுகளைத் தினம் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை கட்டைவிரல் ஆள்காட்டிவிரல் இவைகளால் நன்றாக அழுத்தித் தேய்த்துச் சீழை வெளிப்படுத்திவிட்டுப் பிறகு அயோதினத்தை (Tincture Iodine) ஒரு குச்சியில் பஞ்சைச் சுற்றி அதில் நனைத்துப் பல்லுக்கும் ஈறுகளுக்கும் இடையில் நன்றாகத் தடவவேண்டும். இம்மாதிரி விடாமல் ஒரு மாதம் செய்தால் ஈறு இறுகி, நுண்ணங்கள் இறந்துவிடும். ஆட்டம் எடுத்த பற்களைப் பிடுங்கிவிடவேண்டும். வாய் கொப்புளிப்பதற்கு உள்ளிப்பூண்டை வெந்நீரில் கொதிக்கவைத்து அந்தத் தண்ணீரை உபயோகப்படுத்தலாம். உணவு உயிர்ச்சத்துக்கள் (Vitamins) அடங்கியதாக இருக்கவேண்டும்.

## உபயோகிக்கும் மருந்துகள்

கடுக்காய்ப் பிஞ்சு 3 காய்கள் பேதிக்கு

கிரியசொட் (creasote oil) ஒரு பங்கு
தேன் } ஐந்து பங்குகலந்து ஈறுகளுக்குத் தடவவேண்டியது.
அயோதினம் (Tr. Iodine) ஈறுகளுக்குத் தடவவேண்டியது
கலோமெல் (Calomel) $\frac{1}{4}$ நெல்லிடை
சோடா (Sodii bi carb) 5 நெல்லிடை

இரண்டும் சேர்த்து ஒரு பொட்டலம். ஒரு நாளைக்கு நான்கு

பொட்டலம் வரையில் சாப்பிடவேண்டும். மூன்று நாட்களுக்கு மேல் சேர்ந்தாற்போல உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. வாய் கொப்புளிக்கச் சிறுக்காரத் தண்ணீரும் சாம்பரம் மங்கநகைத் (Pottasium permanganate) தண்ணீரும் உபயோகிக்கலாம்.

## தொண்டைச் சதை (tonsils) வேக்காடு

உள் தொண்டையில் இருபுறமும் உருண்டையான சுரப்பிகள் (Glands) இருக்கின்றன. சாதாரண காலங்களில் அவை இருக்கும் இடம் தெரியாது. ஊன்றிக் கவனித்தால் மாத்திரம் பழக்கமுள்ளவர்களுக்குப் புலப்படும். மிகவும் சிறிய அவயவமாயினும் இதன் வேலை முக்கியமானது. பல், வாய், உதடு, தாடை இவைகளில் நுண்ணங்கள் பரவியிருந்தால் அவற்றை உட்செல்லாமல் தடுப்பது இதன் வேலை.

நுண்ணங்களைத் தடை செய்யும்பொழுது இந்தச் சதை கனத்து, சுரந்து, சிவந்து காணப்படும். ஒரு கொட்டைப்பாக்கு அளவு பருத்து இரண்டு சதையும் ஒன்றோடொன்று தொட்டுக் கொண்டு தொண்டையை அடைத்துக்கொண்டு இருக்கும். நெஞ்சுவலி, காதுவலி, காய்ச்சல், தலைவலி, கைகால்மூட்டு வலி, விழுங்க முடியாமை முதலிய குறிகள் காணப்படும். சில சமயங்களில் சதை சீழ்பிடித்துப் பழுத்துப் பிறகு தானாகவோ அல்லது மருத்துவ உதவியாலோ உடைந்து சீழ் வெளிவரும். இந்த அழற்சி தீவிரமாக இருந்தால் ஒரு வாரம் வரையில் இருக்கும். பிறகு குணமாகும். ஆனால் பெரும்பான்மையான அழற்சிகள் பழுத்து உடைவதில்லை. கொஞ்சம் வீக்கம் வடிந்து புளியங் கொட்டையைப்போலக் கனத்துடன் தொண்டையில் இரு பக்கங்களிலும் பருத்து இருக்கும். இம்மாதிரி வருஷக்கணக்காக இருக்கும். இந்த நிலை ஏற்பட்டுவிட்டால் மருத்துவம் செய்தும் குணமாவது கடினம். இந்த நோய் சிறுவர்களுக்கு அதிகம். பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் மாணவர்களில் நூற்றுக்கு ஐம்பது நபர்களுக்குக் குறையாமல் தொண்டைச் சதை வீக்கம் இருக்கிறது. இதனால் அவர்களுக்கு வயசிற்குத் தகுந்த வளர்ச்சி இருப்பதில்லை. சுவாசகாசம், இளைப்பு, மார்புக்கூடு தூக்கி இருப்பது, காங்கை, மூட்டுகளில் வலி, இருதய நோய் முதலியவைகளும் ஏற்படும்.

கருவி மருத்துவம் செய்ய வேண்டுமா என்கிற பிரச்னை இந்த நோய்க்கு அடிக்கடி ஏற்படும். பருத்திருக்கும் சதைகள்

எல்லாவற்றையும் எடுத்துவிடவேண்டும் என்பது ஒரு சாரா ரின் அபிப்பிராயம். ஆனால் இது பிசகு. காங்கை தினம் வந்து, உடம்பு இளைத்து, வாயால் மூச்சு விடும் வழக்கம் ஏற்பட்டு, அதனின்று உண்டாகும் தொல்லைகள் அதிகரித்து, மருந்துகளும் பயனற்றவை ஆகுமானால் அப்பொழுதுதான் தொண்டைச் சதையை எடுத்துவிட வேண்டும். அநேகருக்கு இருபது வயசுக் குப் பிறகு சதை தானே சுருங்கிக் குணமாகிவிடும்.

அழற்சி தீவிரமாக இருக்கும்பொழுது முன்தொண்டையும் (fauces) உள் நாக்கும் சிவந்து சுரந்து இருக்கலாம். அநேக மாய்த் தொண்டைச்சதை அழற்சிக்கு உள்ள அடையாளங்கள் இதற்கும் இருக்கும். இரண்டும் சேர்ந்தும் இருக்கலாம்.

சிகிச்சை: கழுத்திற்குச் சுடுதண்ணீர் ஒத்தடம் அடிக்கடி கொடுக்கவேண்டும். கழுத்திற்கு மிருதுவான கம்பளியையாவது அல்லது பட்டுத் துணியையாவது சுற்றிவைக்க வேண்டும். பஞ்சைக் குச்சினுனியில் சுற்றி அயோதினம் மூன்று சொட்டும் தேன் மூப்பது சொட்டும் கலந்த மருந்தில் நனைத்து மூன் தொண்டை, அடித்தொண்டை, தொண்டைச்சதை இவைக ளின்மேல் ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவையாவது தடவவேண்டும். வாயை அடிக்கடி மருந்துத் தண்ணீரினால் (போரிக் லோஷன்) கொப்புளிக்கவேண்டும். வாய் கொப்புளிக்க - எட்டு நெல் லெடை உள்ளிப்பூண்டு ரஸம் அரைக்கால் படி தண்ணீரில் கலந்து கொப்புளிக்கவேண்டும்.

சீனுக்காரத் தண்ணீர், அல்லது சாம்பரம் மங்கனகைத் (Pottasium permanganate) தண்ணீர்—நான்கு நெல்லெடை, ஒரு பைண்டு - இருபது அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கலக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

காய்ச்சலுக்கு: சின்கோனுப் பொடி 2½ நெல்லெடை, சோடா சாலிலிலாஸ் (soda salicylas) 5 நெல்லெடை கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை தண்ணீரில் கரைத்துக் குடிக்க வேண்டும். மலச்சிக்கலுக்குக் கடுக்காய்க் கஷாயம், மூன்று காய்க்குக் குறையாமல் உடைத்து வெந்நீரில் வேகவைத்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

உணவு: பால், கஞ்சி, பழரஸம், இளநீர், காப்பி, டீ இவைகள்.

அழற்சி தணிந்தவுடன் ஒரு வாரம் வரையில் தொண் டைக்கு அயோதினமும் தேனும் சேர்த்துத் தடவி வரவேண்டும்.

இந்த நோய் ஜலதோஷம், குளிர்வாடை, தூசி இவைகளின் காரணத்தால் வருவதால் கொதிக்கும் தண்ணீரில் ஒரு சிறு கரண்டி யூகலிப்டஸ் (Eucalyptus) தைலத்தைப் போட்டு அந்த ஆவியை வாயைத் திறந்து தொண்டையில் படும்படியாக மூச் சுடன் உள்ளிழுக்க வேண்டும். இதை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தரம் செய்யவேண்டும்.

## இரைப்பை அழற்சி

குன்மம் என்று சொல்லும் சமிப்பு சம்பந்தமான நோய். குன்மம் என்றால் வாய்முதல் மலத்துவாரம் வரையிலுள்ள பல அவயவங்களைப்பற்றின நோய் என்று கொள்ளவேண்டுமே தவிர, தனிப்பட்ட ஒரு நோய் என்று கருதக்கூடாது. குறி களை நோயாளியிடமிருந்து நன்கு தெரிந்துகொண்டு எந்த அவயவம் கெட்டிருக்கிறது என்று அறிந்துகொள்ளவேண்டும். எல்லாவிதச் சமிப்பு நோய்களுக்கும் சில லக்ஷணங்கள் பொது வானவை. நோயாளிகளும் தாங்கள் அநுபவிக்கும் விஷயங் களைப்பற்றிச் சொல்லுவார்கள். மருத்துவன் நோயுள்ள அவ யவம் இன்னதென்று கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

குறிகள்: (1) பசியின்மை, (2) குமட்டல், (3) வாந்தி, (4) புளித்த ஏப்பம், (5) வயிற்றின் பல பாகங்களில் வலி, (6) மலச்சிக்கல், (7) வயிறு பொருமல், (8) மஞ்சள்காமாலை, (9) விக்கல், (10) பேதி, (11) ரத்தக்கடுப்பு, (12) அதிசாரம். இம்மாதிரியான அடையாளங்கள்தாம் நோயாளியால் சொல்லக்கூடியவை. இந்த அடையாளங்களுக்கு மட்டிலும் மருத்துவம் செய்வது தவறு. உதாரணமாக, வாந்தி எடுக்கும் நோயாளிக்கு வாந்தியை நிறுத்துவதற்கான மருந்துகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகக் குணப்படும் வரையில் கொடுத்துக் கொண்டு வருவது மருத்துவமல்ல. எதனால் வாந்தி ஏற்பட் டிருக்கிறது என்று தெரிந்து அதற்குத் தகுந்த மருந்து கொடுத் தால் உடனே குணம் ஏற்படும்.

**வயிற்று வேக்காடு - அழற்சி** (Gastritis): இந்த நோயை இரண்டு பாகமாகப் பிரிக்கவேண்டும். (1) தீவிரமான அழற்சி (acute). (2) தீர்க்கமான அழற்சி அல்லது நாள்பட்ட அழற்சி (chronic). அழற்சி திடீரென்று ஏற்பட்டுச் சில நாட்களுக்கு உபத்திரவத்தைக் கொடுத்து, பிறகு மறைந்து போவது. இது தீவிரமான அழற்சி (acute). சிறுகச் சிறுக அழற்சி ஏற்பட்டு,

காளடைவில் நோயின் லக்ஷணங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளிப்பட்டு, தகுந்த சிகிச்சை இல்லாமலோ அல்லது சிகிச்சை இருந்தும் குணமாகாமலோ இருந்தால், இதற்குத் தீர்க்கமான அழற்சி என்று பெயர் (Chronic gastritis).

**காரணங்கள்:** (1) பல்லிடுக்கில் சீழ் எச்சில் மூலம் உள்ளே சென்று இரைப்பையில் அழற்சி உண்டாக்குவது.

(2) சமிக்கமுடியாத உணவை உண்பது.

(3) வெள்ளைப் பாஷாணம் போன்ற விஷங்களைத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ அருந்திவிடுவது.

(4) மலச்சிக்கல்.

(5) வாயில் நன்றாக மென்று தின்னாமல் உணவை விழுங்குவது.

(6) சுருட்டு, சிகரெட்டு முதலியவை ஏராளமாகப் பிடிப்பது.

(7) கள், சாராயம், ஜின், பிராந்தி முதலியவைகளை மிதமிஞ்சிக் குடிப்பது.

**குறிகள்:** வயிற்றுவலி, உப்புசம், பசியின்மை, நாக்கு அரோசகம், வாயில் துர்நாற்றம், தாகம், உமிழ்நீர் அதிகச் சுரப்பு, குமட்டல், புளித்த ஏப்பம், மலச்சிக்கல், அஜீரணத்தால் பேதியாதல், மூத்திரக் குறைவு, அமைதியின்மை, தலைவலி, இவை தீவிர அழற்சிக்கான குறிகள், தீர்க்கமான அழற்சியில் பசியின்மை, மேல் வயிற்றுவலி, புளி ஏப்பம், காலை நேரங்களில் கோழையும், தண்ணீருமாக வாந்தி, மலச்சிக்கல், வாயில் துர்நாற்றம், நாக்குச் சுரப்பு, அசதி, தலைவலி, மயக்கம் இவை இருக்கும்.

**சிகிச்சை:** இரைப்பைக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். முதலில் மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருப்பதற்காகக் கடுக்காய் கொடுத்து மலச்சிக்கலை நீக்கவேண்டும். பிறகு தினசரி குடல் கழுவியை உபயோகித்து வரவேண்டும்.

**பத்தியம்:** இது முக்கியமானது. நமது நாட்டில் உப்பில்லாத பத்தியம் என்று சொல்வதுதான் மிகவும் நல்லது. பால் சமிப்பதுகூடச் சிலருக்குக் கடினமாக இருக்கும். அப்படி இருந்தால் பாலை முறித்துக் கொடுப்பது நலம்.

**பால் முறிப்பது:** கால்படி பாலை நன்றாகக் காய்ச்சிச் சூடாக இருக்கும்பொழுது ஓர் எலுமிச்சம்பழத்தை அதில் பிழியவேண்

டும். பால் கட்டி தட்டியவுடன் மெல்லிய துணியில் நன்றாக வடிகட்டி, வடித்த தண்ணீரை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இது வேண்டும்பொழுது, தயாரித்துக்கொள்ள வேண்டும். இதை ஆங்கிலத்தில் "வே" (Whey) என்று சொல்லுவார்கள். இளநீர் கொடுப்பது மிகவும் நல்லது. இவை எல்லாம் தீவிர அழற்சிக்குக் கொடுக்கவேண்டிய உணவுகள். அழற்சிக்குக் காரணங்களைக் கவனித்து அவற்றை நிவர்த்திக்கவேண்டும். வயிற்றுவலி, குமட்டல், வாந்தி இவற்றிற்கு மேல் வயிற்றில் கடுகுப் பிளாஸ்திரி பத்து நிமிஷத்திற்குப் போடவேண்டும்.

**தீர்க்க அழற்சியில் :** பல், ஈறு முதலிய இடங்களில் இருக்கும் நோய்களைக் கவனிக்கவேண்டும். பால், பால் கஞ்சி, ஜவ்வரிசிக் கஞ்சி, பொரி அரிசிக் கஞ்சி, பழ ரஸங்கள், இளநீர் இவைகளைப் பசிக்கும் ருசிக்கும் தகுந்தபடி உட்கொள்ள வேண்டும். காரம், புளி, சமிக்கக் கடினமாக இருக்கும் உணவுகளை நீக்கவேண்டும்.

## மருந்துகள்

**தீவிர அழற்சிக்கு :** கலோமெல் ஒரு நெல்லெடை, சோடா பத்து நெல்லெடை கலந்து பத்துப் பாகமாகப் பிரித்து, ஒரு மணிக்கு ஒரு பொட்டலம் தேனுடன் கலந்து, ஐந்து பொட்டலம் சாப்பிட்ட பிறகு, மூன்று கடுக்காய்களைத் தூள் செய்து ஆறுவது மணிக்குச் சாப்பிடவேண்டும். வலி பொறுக்க முடியாமல் இருந்தால் ஒரு நெல்லெடை அபின் கொடுக்கலாம். வயிற்றில் புளிப்பு ஏற்படாமல் இருப்பதற்குச் சோடா உப்பு ஐந்து நெல்லெடை நான்கு மணிக்கு ஒரு தரம் சாப்பிடவேண்டும். நாமக்கட்டி (திருமண்) பத்து கிரெயின் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிடலாம். உள்ளிப் பூண்டும், தைமாலும் (thymol) வயிற்றில் அஜீரணம் இருந்தால் கொடுக்கவேண்டும். மலச்சிக்கலுக்குக் குடல் கழுவி உபயோகப்படுத்தலாம். அல்லது சுகபேதிக்குச் சாப்பிடவேண்டும்.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ஐந்துப்பு :— | இந்துப்பு | — ஒரு பங்கு | இதற்குச் சமஅளவு கடுக்காய். |
| | ஓமம் | — இரு பங்கு | |
| | ஜீரகம் | — மூன்று பங்கு | |
| | திப்பிலி | — நான்கு பங்கு | |
| | கடுஞ்சீரகம் | — ஐந்து பங்கு | |

எல்லாம் சேர்த்துச் சூரணம் செய்து, வேளை ஒன்றுக்கு இரு பது நெல்லெடை. ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

**இரைப்பை, குடல், புண்** (Gastric and duodenal ulcer): இந்த இரண்டு அவயவங்களில் வரும் புண் ஒரே குறிகள் உள்ளது. மருத்துவ முறையும் ஒன்றே. ஆகையால் இரண்டை யும் ஒன்றுகச் சேர்த்து இங்கே கூறப்பட்டிருக்கிறது. இந்தப் புண்ணுக்குக் காரணம் இன்னதென்று தெளிவாகத் தெரிய வில்லை. எனினும் பல்லிடுக்கில் சீழ் வடிவது இதற்கு ஒரு முக் கியகாரணம். மேலும் மாம்சம் உண்பதனாலும் உண்டாகலாம். புளிக்காடிச் சத்துள்ள ரஸங்கள், உணவு சமிப்பதற்காக ஏராளமாக இரைப்பைச் சுரப்பிகளிலிருந்து உண்டானபோதி லும் அதனால் புண் உண்டாவதில்லை. இதற்குக் காரணம் வயிற்று நாடிகளில் ரத்த ஓட்டம் தடைப்படாமல் ஓடிக் கொண்டிருப்பதுதான். எந்த எந்த இடத்தில் இந்த ரத்த ஓட்டம் குறைவுபட்டு அல்லது தடைப்பட்டுப் போகிறதோ அந்த அந்த இடங்களில் புண் ஏற்படுகிறது. ஒரு தடவை புண் ஏற்பட்டுவிட்டால் புளிக் காடியின் காரத்தால் இந்தப் புண் ஆறுகிறதில்லை. நாள் பட்டால் அது தீர்க்கமானதாகி விடுகிறது.

குறிகள்: (1) எப்பொழுதாகிலும் எதிர்பாராத சமயத் தில் திடீரென்று ரத்தம் வாந்தி எடுக்கும்.

(2) பசிவலி (hunger pain): உணவு உண்டு, குறிப்பிட்ட சில நேரத்துக்குப் பிறகு எரிச்சலுடன் வலி ஏற்படும்.

(3) புளிப்பு ஏப்பம்: மாசக் கணக்காகவும், வருஷக் கணக்காகவும் இருக்கும்.

(4) குடிப்பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு இந்த நோய் கீடித்து இருக்கலாம்.

பசி வலி வந்தவுடன் உணவு உண்ணுமல் வலிக்குப் பயந்து நீர் ஆகாரமோ, அல்லது வேறு ஏதாகிலும் கொஞ்சமாக உண்டால் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு வலி திரும்பிவரும். இரைப்பை காலியானால் வலி மறுபடி வரும். இதற்கு முக்கிய மாகச் சோடாவும், பிஸ்மத் கார்பொநேட்டும் (soda bi carb and Bismuth Carbonate) வலியைத் தடுக்கும். இந்த மருந்து களிலுள்ள காரம் இரைப்பையிலுள்ள காடியை மாற்றி, புண் மேல் பிஸ்மத் (Bismuth) படிந்து அதை மூடிக் காப்பாற்று

கிறது. மருந்தைக் காட்டிலும் உணவை ஒழுங்குபடுத்துவது தான் முக்கிய சிகிச்சை.

**உணவு சிகிச்சை :** இரைப்பையிலும் சிறு குடலிலும் சதா உணவு இருக்கவேண்டும். புளிக்காடி இதைச் சமிப்பதில் வேகம் குறைந்து புண்ணை அதிகரிக்காமல் இருக்கும். இதற்காக மணிக்கு ஒரு தரம் நீர்ச் சத்துள்ள உணவு கொடுக்கவேண்டும். அதுவும் மிருதுவானதாக இருக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவை உணவு கொடுத்தவுடன் சோடாவும், பிஸ்மத் கார்போநேட்டும் கலந்து கொடுக்கவேண்டும். மூன்று அவுன்ஸ் தயிர் மணிக்கு ஒரு தரம் பன்னிரண்டு மணி நேரத்திற்கு மூப்பத்தாறு அவுன்ஸ் ஒரு நாளைக்குக் குடிக்கவேண்டும். இவ்வளவு தயிர் தினசரி கிடைக்காவிட்டாலும், நோயாளியின் வறுமையால் வாங்க முடியாவிட்டாலும், ஐவ்வரிசி அல்லது அரிசிக் கஞ்சி செய்து அதில் கொஞ்சம் பால் அல்லது தயிர் கலந்து மணிக்கு ஒரு தரம் குடிக்கலாம்.

அப்படி மணிக்கு ஒரு தரம் உண்ண முடியாவிட்டால், இரண்டு அல்லது மூன்று மணிக்கு ஒருதரமாகிலும் அவசியம் உணவு சாப்பிடவேண்டும். இடையில் சோடாவையும் சாப்பிட வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 120 நெல்லெடை சோடாவும், முப்பது நெல்லெடை பிஸ்மத் கார்போநேட்டும் சேர்த்துப் பத்துப் பொட்டலமாக்கி, கஞ்சி குடித்தபின் மணிக்கு ஒரு தரம் சாப்பிடவேண்டும். இஸப்கோல் விதையைத் தூள் செய்து கற்கண்டு சேர்த்து அப்படியே தூளாகவும், இல்லாவிட்டால் கஞ்சி செய்தும் சாப்பிடலாம்.

பற்களில் சொத்தை, சீழ் வடிதல், தொண்டைச் சதை அழற்சி, வீக்கம் இவைகளைக் கவனிக்கவேண்டும். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருப்பதற்காகக் குடல் கழுவியை உபயோகித்தும், அல்லது சுகபேதிக்குக் கொடுத்தும் வரவேண்டும். பழ ரஸங்கள் புளிப்பு இல்லாதனவாக இருந்தால் கொடுக்கலாம். வலி நின்ற பிறகுகூட உணவில் கவலை எடுத்துக்கொண்டு சுலபமாகச் சமிக்கக் கூடியவற்றைச் சரியான நேரங்களில் உண்ண வேண்டும்.

**மருந்து முறை :** சோடா 10 நெல்லெடை, பிஸ்மத் கார்போநேட் 10 நெல்லெடை, இரண்டும் சேர்ந்து ஒரு பொட்டலம் ; உணவிற்குப் பிறகு ஒரு நாளைக்கு எட்டுத் தடவை. கலோமெல் $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை, சோடா 5 நெல்லெடை, ஒரு நாளைக்கு

நான்கு பொட்டலம். பிறகு இரவில் படுக்கப் போகும்பொழுது சுக பேதிக்கு மருந்து கொடுக்க வேண்டும்.

அபின் 1 நெல்லெடை - வலி பொறுக்க முடியாமல் இருக்கும்பொழுது ஒரு தரம் அல்லது இரண்டு தரத்திற்கு மேல் கொடுக்கக்கூடாது.

மணிக்கு ஒரு தடவை அல்லது இரண்டு மணிக்கு ஒரு தடவை சுலபமான, லேசான, நீர்மயமான ஆகாரம்.

## இரைப்பை அகன்றுவிடுவது (தளர்ச்சி)
(Dilatation of Stomach)

காரணம் : குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் உணவு இரைப்பையை விட்டுக் குடலிற்குள் செல்லவேண்டும். அப்படிச் செல்வதற்குத் தடைப்பட்டால் உணவு இரைப்பையில் தங்கிப் பை அகன்றுவிடுகிறது.

(1) தீர்க்கமான அழற்சியினால், இரைப்பைத் தசைகள் மெலிந்து, பலவீனமாகி, உணவைக் குடலிற்குத் தள்ளச் சக்தியற்றுத் தளர்ந்துவிடுவது.

(2) இரைப்பைக்கும் குடலிற்கும் இடையில் புண் உண்டாகி, ஆறி, தழும்பாகி, பிறகு தழும்பு சுருங்கிக் குடல் குழாய் குறுகி, உணவை மேல் செல்லவொட்டாமல் தடுப்பது. புண் தழும்பு இல்லாவிட்டாலும், கட்டி, கரணை, சதைப்புற்று இவை வளர்ந்து குடலை அடைத்துவிடுவதாலும் இதே தடை ஏற்பட்டு, உணவு கீழே செல்லாமல் தடைப்பட்டுவிடுகிறது.

(3) எப்பொழுதும் வயிறு புடைக்கத் தின்பதனால் இரைப்பை உணவைத் தள்ள முடியாமற் போய் உணவு அதிக நேரம் தங்கிவிடுவது.

(4) குடிப் பழக்கம்.

(5) பல நோய்களால் உடல் மெலிந்து பலவீனப்பட்டுப் போவதால் இரைப்பைத் தசையும் மெலிந்து பலவீனப்பட்டுத் தளர்ந்துவிடுவது.

குறிகள்: அநேகமாகத் தீர்க்க அழற்சிக்கு உள்ளவை போன்றனவே.

(1) வாந்தி : உணவிற்கு மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு உண்டாகும். வாந்தியில் பழைய உணவு இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு முன்பு உண்டதுகூட வெளி

வரலாம். வாந்தியும் அதிகமாக இருக்கும். துர்நாற்றம் உள்ளதாக இருக்கும்.

(2) வயிற்று வலி அதிகமாக இருக்கும். வாந்தி எடுத்து விட்டால் குறைந்துவிடும்.

(3) வயிற்று உப்புசம் உணவிற்குப் பிறகு அதிகம். வாந்தி எடுத்த பிறகு குறையும்.

(4) அரோசகம்: பசியின்மை.

(5) மல்லாக்கப் படுத்தால் மூச்சு விடுவதற்குக் கஷ்டமாக இருப்பது.

(6) இரைப்பை அகன்று, தளர்ந்து, வயிற்றிற்கு அடிப்பக்கம் தொப்புளுக்குக் கீழே இரண்டு மூன்று அங்குலம் இறங்கிவிடும்.

(7) உடல் பலவீனம், ரத்த சோகை.

சிகிச்சை: காரணங்களுக்குத் தகுந்தாற்போலச் செய்ய வேண்டும். இரைப்பைத் தளர்ச்சி உடல் தளர்ச்சியாலும், சோகையாலும் ஏற்பட்டதாக இருந்தால் அதற்குத் தகுந்தபடி மருத்துவம் செய்யவேண்டும்.

இரைப்பையைக் கழுவுவது: இது எப்படிச் செய்வது என்பதைப்பற்றி முன்பு கூறியிருக்கிறோம். முக்கியமாக நாள்பட்ட நோய்க்கு இது நல்ல முறை. சோடாவும், பிஸ்மத் கார்போநேட்டும் அழற்சிக்குக் கொடுப்பது போலக் கொடுக்க வேண்டும். உள்ளிப் பூண்டும் தைமாலும் வயிற்றில் இருக்கும் நுண்ணங்களை ஒழிப்பதற்கு நல்லவை. மலச் சிக்கல் நிவர்த்தி, அல்லது குடல் கழுவுவதும், உணவு முறையும் அழற்சிக்குச் செய்வதுபோலவே. (Massage of Stomach) வயிற்றைத் தினசரி தடவிப் பிடித்துத் தருவது சுகத்தைக் கொடுக்கும். உணவில் உயிர்ச் சத்துக்கள் (Vitamins) குறைவாக இருந்தால் அதற்குத் தகுந்த சத்துக்களைச் சேர்க்கவேண்டும். உணவு அதிகநேரம் வயிற்றில் தங்காமலும், சுலபமாகச் சமிக்கக் கூடியவையான பால், தயிர், மோர், பழரஸம், இளநீர் முதலியவற்றைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி கொடுக்கவேண்டும். பலவீனத்திற்கு எட்டிக்கொட்டைத் தூள் இரண்டு நெல்லிடை நாளொன்றுக்கு இரண்டு வேளைக்குக் குறையாமல் சாப்பிடவேண்டும்.

மருந்து முறை: கடுக்காய் - சுகபேதிக்கு ஒன்றிலிருந்து மூன்று வரையில். இரவு படுக்கப்போகும்பொழுது சாப்பிட

வேண்டும். கலோமெல் ¼ நெல்லெடை ; சோடா 10 நெல் லெடை ; ஒரு பொட்டலம் நாளொன்றுக்கு நான்கு வேளை.

சோடா 10 நெல்லெடை ; பிஸ்மத் கார்போநேட் 10 நெல்லெடை ஒரு பொட்டலம். வயிற்றுப் புளிப்பிற்கு ஏற்றபடி தினசரி மூன்று வேளையிலிருந்து ஆறு வேளை.

எட்டிக்கொட்டை 2 நெல்லெடை ஒரு பொட்டலம். நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை. வலி அதிகமாக இருந்தால், ஒன்று அல்லது இரண்டு நெல்லெடை அபின் ஒரே வேளை.

## இரைப்பைக் கட்டிப் புற்று
## (Cancer of the Stomach)

இது தீராத நோய். கடுமையான நோய். சிகிச்சை அநேக மாய்ப் பயன்படுவதில்லை. இரைப்பையினின்று கல்லீரலுக்கும், இன்னும் மற்ற அவயவங்களுக்கும் பரவும். இதற்கு மருந்து ஒன்றும் கிடையாது. உணவை ஒழுங்குபடுத்தியும் சத்துள்ள உணவைச் சமிக்கக் கூடியதாகச் செய்துகொண்டு பலவீனத் தைத் தடுப்பதுதான் இந்த நோய்க்குச் செய்யக்கூடிய சிகிச்சை. இந்த நோய்க்குக் காரணம் தெரியாது. முப்பது வயசுக்கு உட் பட்டவர்களுக்கு இந்த நோய் காணுவதில்லை. முப்பதிலிருந்து நாற்பத்தைந்து வயசிற்குள்ளாக அநேகமாக உண்டாகிறது. ஒரு சிறிய அணுப்போலச் சதை கிளம்பி சுற்றிலுமுள்ள இழையங்களில் (tissues) பரவி அதைத் தின்றுவிடும். பிறகு நாளுக்கு நாள் பெரிதாகி உருண்டு கட்டிச் சதையாகிப் பல விபத்துக்களை உண்டுபண்ணும்.

இதன் குறிகள் : இரைப்பை அழற்சிக்குக் கூறியது போலவே, இரைப்பைப் புண் போல ரத்த வாந்தி எடுக்க லாம். அரோசகம், உணவிற்குப் பிறகு வயிற்றில் வலி, உப்பு சம், பசியின்மை, புளிச்ச ஏப்பம், மலச் சிக்கல், உடல் இளைத் தல், சோகை, ரத்த வாந்தி, ரத்தம் மலத்துடன் கலந்திருத்தல் முதலியவை இந்த நோயின் குறிகள்.

சிகிச்சை : இரைப்பைப் புண்ணிற்குக் கூறிய சிகிச்சைதான் இதற்கும் செய்யவேண்டும். உடல் வலு குன்றுமல் இருப்பதற் கான முறைகளைக் கைப்பற்ற வேண்டும். அவற்றைத் தேர்ந்த கருவி மருத்துவர்களைக் கலந்து யோசிக்கவேண்டும்.

## இரைப்பையிலிருந்து ரத்த வாந்தி
## (Haematemesis)

இந்த வாந்தி ஒரு நோய் அல்ல; இரைப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல் இவைகளில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு ஓர் அறிகுறி. ஆனல் வாயிலிருந்து வரும் ரத்தம் நுரையீரலிலிருந்தும் வரலாம். எந்த அவயவத்திலிருந்து ரத்தம் பெருகுகிறது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

| நுரையீரலிலிருந்து வரும் ரத்தம் | இரைப்பையிலிருந்து வரும் ரத்தம் |
|---|---|
| (1) நல்ல சிவப்பாயும், நுரையுடன் கலந்ததாயும் இருக்கும். | (1) கறுப்பாகவும் உணவோடு கலந்ததுமாக இருக்கும். |
| (2) வாய் நிரம்ப ரத்தம் பொங்கி வெளிவரும். | (2) வயிற்றுப் புரட்டலுடன் வாந்தி எடுக்கும். |
| (3) இருமல், மூச்சுப் பிடிப்பு இவைகள் இருக்கும். மார்பு வலி இருக்கும். | (3) வயிற்றிலும் மார்புக் குழியிலும் வலியுடன் வாந்தி வரும். |
| | (4) மலத்துடன் கரு நிற முள்ள ரத்தக் கட்டிகள் போகும். கபம் இருமல் ஒன்றும் இராது. |

மேற்கூறிய சின்னங்களால் ரத்தம் பெருகும் அவயவம் இன்னதென்று தெரிந்துகொள்ளலாம். இரைப்பையில் இருக்கும் புண் பக்கங்களில் இருக்கும் ரத்தக் குழாயைக் குடைந்து துவாரமாக்கிவிட்டால், அதினின்றும் ரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுகிறது. நோயுற்ற கல்லீரலிலிருந்து வரும் ரத்தம் சிறுகுடலில் முதலில் சேர்ந்து, மேலே போகாமல் இரைப்பைக்குள் வந்து நிரம்பி வாந்தி ஆகலாம். வயிற்றில் அடி விழுந்து இரைப்பை ரத்தக்குழாய் தெறித்து, ரத்தம் வாந்தி ஆகலாம். ரத்தப் பெருக்கு அதிகமாக இருந்தால், வாந்தி எடுப்பதற்கு முன்பாகப் புரட்டலும், வயிற்றில் கனமும் தோன்றும். நோயாளிக்கு முகம் வெளுத்து மயக்கம் உண்டாகும். கை நாடி சக்தி குறைந்து, வேகமாகவும் இருக்கும். உடல் சிலிர்த்துக் குளிர்ந்து

விடும். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு ரத்தப் பெருக்கு வாந்தியாகிவிட்டால் சற்றுக் குணம் ஏற்படும்.

சிகிச்சை : நோயாளி படுத்தபடுக்கையாக இருக்கவேண்டும். வாய் வழியாக உணவு ஒன்றும் கொடுக்கக்கூடாது. குறைந்தது இரண்டு நாட்களுக்குக் கொடுக்காமலிருப்பது நலம். வாய் வழியாக ஒரு நெல்லெடை அபின் கொடுக்கவேண்டும். வாய் வழியாகக் கொடுப்பதைவிட ஊசியில் மார்பீயன் ஹைட்ரோக்ளோரைட் (Morphine Hydrochloride) அரைக்கால் நெல்லெடை முதல் கால் நெல்லெடை வரையில் பதினைந்து சொட்டுத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்துக் கரைத்துக் கண்ணுடிப் பீச்சாங்குழாயில் ஏற்றி ஊசி மூலம் தோலுக்கு அடியில் ஏற்றிவிட வேண்டும். வயிற்றின் மேல் பனிக்கட்டி வைக்கலாம். பனிக்கட்டி கிடைக்காவிட்டால் துணியை மடித்துக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்து அடிக்கடி போட்டுவைக்க வேண்டும். ஈரக் களிமண் பற்று வயிற்றின்மேல் போடலாம். மயக்கம் உண்டானால் தலையைக் கீழே இறக்கி, காலையும் இடுப்பையும் சற்று உயர்த்தி வைக்கவேண்டும். துவர்ப்பான மருந்துகள் கொடுக்கலாம். சீனுக்காரம், கர்ப்பூரத் தைலம் (Turpentine) உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். ஆனால் இவைகள் மலச் சிக்கல் உண்டு பண்ணும். கலோமெல் (Calomel) $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுப்பது நலம். இஸப்கோல் விதையைப் பொடி செய்து கொடுத்தால் புண்ணிற்கு நல்லது. குமட்டல், வாந்தி இவைகளை நிறுத்துவதற்கு ஒரு சொட்டு அயோடினத்தைப் பத்துச் சொட்டுத் தண்ணீரில் விட்டு கால் மணிக்கு ஒரு தடவை குமட்டல் நிற்கும் வரையில் கொடுக்கலாம். கால்ஸியம் லாக்டேட் (Calcium Lactate) 15 நெல்லெடை ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவை கொடுத்தால் ரத்தம் உறையும் சக்தியை அதிகரித்து ரத்தப் பெருக்கை நிறுத்தும். மலச்சிக்கலுக்குக் கடுக்காயைப் பசைபோல அரைத்துத் தண்ணீரில் கலக்கிக் கொடுக்கவேண்டும். சில சமயம் தண்ணீர் குடித்தால் குமட்டல் அதிகரிக்கும். அதற்காக ஒவ்வோர் வாயாக அடிக்கடி கொடுக்கலாம். நாளொன்றுக்கு ஒன்றரைப் படித் தண்ணீருக்குக் குறையாமல் குடிக்கவேண்டும். வாய் வழியாகக் கொடுக்க முடியாவிட்டால், மலத்துவாரத்தின் மூலம் கொடுக்கவேண்டும்.

**மருந்து முறை :** கால்ஸியம் லாக்டேட் 15 நெல்லெடை ஒரு பொட்டலம். ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை.

அபின் இரண்டு நெல்லெடை ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை.

வலியை நிறுத்த: கலோமெல் - $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை } ஒரு பொட்
சோடா 10 நெல்லெடை } டலம்.

ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை.

அயோதினம் இரண்டு சொட்டு அரை அவுன்ஸ் தண்ணீரில் ஒரு நாளைக்கு எட்டுத் தடவை அல்லது வாந்தி நிற்கும் வரையில்.

கடுக்காய் மூன்று - படுக்கப்போகு முன்பு.

## வாந்தி (Vomiting)

இது தனி வியாதி அல்ல. வயிற்றைப்பற்றிய பல நோய்களுக்கு ஒரு குறி. கக்குவான் (Whooping Cough), வாந்திபேதி (Cholera), க்ஷயம், கருப்பை நோய்கள், கட்டி, காய்ச்சல், மூர்ச்சை நோய் (Hysteria), கர்ப்பத்தினால் ஏற்படும் மசக்கை முதலியவைகளுக்கும் ஓர் அடையாளம்.

சிகிச்சை: அழற்சியினால் ஏற்படும் இரைப்பை நோய்களில் வாந்தி ஏற்பட்டால் அந்த அழற்சிக்குச் செய்யும் சிகிச்சையே வாந்தியை நிறுத்திவிடும். உணவு உட்சென்றவுடன் இரைப்பையில் உண்டாகும் புளிக்காடி நீர் அதிகமாக ஊறி உணவெல்லாம் அதிகப் புளிப்பாகி, அதனால் இரைப்பைக்கும், குடலுக்கும் உள்ள குழாய் சுருங்கித் தழும்பாகி அடைத்துக் கொண்டு, உணவு மேல் நோக்கி வாந்தி எடுக்கும். இந்தப் புளிப்பை மாற்றுவதற்கு அதிகம் தண்ணீர் குடித்தால் போதுமானது, அல்லது கொஞ்சம் சோடா உப்பைத் தனியாகத் தண்ணீரில் கரைத்துக் குடித்தால் போதும். அயோதினம் சில துளிகள் தண்ணீரில் போட்டு மணிக்கு ஒரு தரம் குடித்தால் வாந்தி நிற்கும். கலோமெல் $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை ஒரு நாளைக்கு 4 அல்லது 5 வேளை கொஞ்சம் சோடா உப்புடன் கலந்து வாயில் போட்டுத் தண்ணீருடன் குடித்துவிட வேண்டும். மலச் சிக்கலை நீக்க வேண்டும். குடல் கழுவியை உபயோகிக்க வேண்டும். சுண்ணத் தண்ணீர், இளநீர் இவை இரண்டும் வாந்தியை நிறுத்தி, வயிற்றுப் புளிப்பை மாற்றும். பிஸ்மத் கார்போநேட் வாந்தியை நிறுத்தும். சிலருக்குத் தண்ணீர் அதிகம் குடிப்பதாலேயே வாந்தி அதிகரிக்கும். அந்தச் சமயத்தில் சோற்றைப் பசைபோலக் குழைய வடித்துத் தண்ணீர் இல்லாமல் அதை உண்பதால் வாந்தி நிற்கும். மார்புக் குழியின்மேல்

நான்கு அங்குல சதுரத்திற்குப் பச்சைக் கடுகுப் பிளாஸ்திரி பத்து நிமிஷத்திற்குப் போட்டால் வாந்தி நிற்கும்.

சிகிச்சை : கலோமெல் $\frac{1}{8}$ நெல்லெடை ; சோடா 5 நெல் லெடை ஒரு பொட்டலம். கால் மணிக்கு ஒரு தரம், எட்டுப் பொட்டலம் கொடுக்க. அயோதினம் இரண்டு சொட்டு ஓர் அவுன்ஸ் நீரில் மணிக்கு ஒரு தரம் வாந்தி நிற்கும் வரையில்.

கிரியசோட் ஒரு சொட்டு; நாமக்கட்டி (திருமண்) 20 நெல்லெடை-இரண்டும் கலந்து மூன்று மணிக்கு ஒரு தடவை.

சோடா உப்பு 20 க்ரெயின் - ஒரு பொட்டலம்; தண் ணீரில் கலந்து புளிப்பை மாற்றுவதற்கு.

## அஜீர்ணம்

(மந்தாக்கினி) (Dyspepsia) குல்மம்.

இரைப்பை சரியான நிலையில் வேலை செய்யாமல் இருந் தால் அதற்கு அக்கினி மந்தம், அஜீர்ணம் என்று பெயர். இது ஒரு பொதுப்படையான பெயர்.

காரணங்கள் : (1) உணவுத் தவறுகள். (2) பலவீனப் படுத்தும் வியாதிகள். (3) அதிக உழைப்பு (உடல் உழைப்பு). (4) அதிக மூளை உழைப்பு. (5) ஒவ்வாத உணவை உண் ணல். (6) நன்றாக மென்று தின்னுமை. (7) அவசரப்பட்டு உண்ணல். (8) மனக் கவலையோடு உண்ணல். (9) குறை வாகத் தண்ணீர் குடிப்பது. (10) கவளத்திற்குக் கவளம் தண் ணீர் குடிப்பது. (11) நெடு நேரம் ஒரே இடத்தில் சாய்ந்தோ அல்லது வளைந்தோ உட்கார்ந்துகொண்டு வேலை செய்வது. (12) இருட்டு அறைகளில் நெடுநேரம் வேலை செய்வது. (13) சரியான உடற்பயிற்சி இன்மை.

இந்தக் காரணங்கள் தனித் தனியாகவோ அல்லது இரண்டு மூன்று சேர்ந்தோ அக்கினி மந்தத்தை உண்டுபண்ணலாம். நோயை அறிவதற்கு நோயாளியின் பழக்க வழக்கங்களின் விவ ரத்தை முற்றும் நன்கு தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

குறிகள் : வாய்ப் புண், நாக்கில் புண், உணவிற்குப் பிறகு வயிற்றில் கனம், நெஞ்சுக் கரிப்பு, புளிச்ச ஏப்பம், வயிற்று உப்புசம், மூச்சு விடக் கஷ்டம், மார்புப் படபடப்பு, தலைவலி, மலச் சிக்கல், வயிற்றுப் போக்கு, மயக்கம், தூக்கமின்மை, குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றில் வலி.

சிகிச்சை : உணவுக் கோளாற்றினால் ஏற்பட்டதாக இருந்தால் அதற்குச் சிகிச்சை பட்டினி இருப்பது. பட்டினி இருந்தால் தாகத்திற்குத் தண்ணீர் ஏராளமாகக் குடிக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்குப் பிறகு தயிர் மாத்திரம் ஆகாரமாக இரண்டு மூன்று நாள் கழிக்கவேண்டும். பிறகு சுலபமாகச் சமிக்கக் கூடிய கஞ்சி, பால் முதலியவை கொடுக்கவேண்டும். உமிழ்நீர் அதிகம் ஊறினால் அவர்களுக்கு மாக்கூர் உணவு (Starchy food) அதிகம் கொடுக்க வேண்டும். இரைப்பையில் புளிக்காடி அதிகம் இருந்தால் அதற்குப் பிசிதம் (protein) அதிகம் கொடுக்கவேண்டும். பல்லில் ஏதாகிலும் நோய் இருந்தால் அதைக் கவனிக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குப் பால் அதி சீக்கிரமாக இரைப்பையைத் தாண்டிவிடுமானால் வயிற்றில் வலி உண்டாகும். வயிற்றில் உப்புசம் இருக்கும். மலம் மஞ்சள் நிறத்தினின்று மாறி வெள்ளைப்பால் கட்டிகள் உள்ளதாகக் காணப்படும். குழந்தை அடிக்கடி பசியினால் கதறி உணவை வேண்டும். இதற்குப் பாலில் சுண்ணத் தண்ணீர் கலந்து கொடுத்தால் குணமடையும். கலோமெல் $\frac{1}{20}$ நெல்லெடை, சோடா இரண்டு நெல்லெடை ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுத்தால் அஜீர்ணம் ஒழிந்துவிடும். வயிறு ஒழுங்குபடும் வரையில் குறைவான உணவு கொடுக்க வேண்டும்.

மந்தாக்கினி உள்ளவர்களுக்கு முக்கிய மருத்துவம் உணவை ஒழுங்குபடுத்துவதும், பழக்கங்களை மாற்றுவதும், உணவின் அளவைக் குறைத்துக் காரம் முதலியவைகளை நீக்கிச் சுலபமாகச் சமிக்கக்கூடியதாக உணவைக் கொடுக்க வேண்டும். கனமான உணவைச் சமிக்க எட்டு மணி நேரம் ஆகும். உணவு சுலபமாகச் சமிக்கக்கூடியதும், மிருதுவாகவும் இருந்தால் சீக்கிரமாக மூன்று மணி நேரத்தில் இரைப்பை காலியாகி விடும்.

உணவைச் சீக்கிரம் விழுங்கிவிடும் வழக்கமுள்ளவனை இருந்தால் அதை மாற்றவேண்டும். ஒவ்வொரு கவளத்தையும் வாயில் சற்று நேரம் வைத்து உமிழ்நீரோடு நன்கு கலந்த பிறகு விழுங்கப் பழக்கவேண்டும். உணவில் இருக்கும் மாக்கூர் வாயிலேயே சர்க்கரையாக மாறவேண்டும். உமிழ்நீர் கலந்த பிறகுதான் அப்படி மாறுகிறது. உணவு சரியானபடி சமிப்பதற்கு இயற்கையில் ஏற்பட்டிருக்கும் முறைகளைப் பின்பற்ற

வேண்டும். மேலும் கடித்து மென்று தின்னவேண்டிய உணவை அப்படியே விழுங்கினால் அது இரைப்பை, குடல் முதலிய இடங்களில் அப்படியே சென்று சமியாமல் நோயை அதிகப் படுத்தும்.

பல் இழந்தவர்களுக்கும், கடித்து மென்று தின்ன முடியாதவர்களுக்கும், உணவை நன்றாக வேக வைத்து, மிருதுவாகச் செய்து மெல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் செய்து கொடுக்கவேண்டும். உணவு உட்கொள்ளும் முறையை நழுவ விட்டு இரைப்பையின் நன்மையைக் கவனியாமல் வாழ்வை நடத்துவதன் முடிவு அஜீர்ணம். தண்ணீர் குறைவாகக் குடிப்பது வழக்கமாக இருந்தால், அதிகத் தண்ணீர் குடிக்கப் பழக வேண்டும். தினசரி குறைந்தது ஆறு தம்ளர் தண்ணீருக்குக் குறையாமல் குடிக்கவேண்டும். வயிறு புடைக்க உண்பதைத் தடுக்க வேண்டும். தேகப்பயிற்சி செய்யவேண்டும். கள் சாராயம் குடிக்கும் வழக்கம், சுருட்டு சிகரெட்டு முதலியவை பிடிக்கும் வழக்கம் இவற்றை விட்டுவிட வேண்டும்.

**வயிற்றைப் பிடித்து விடுவது** அஜீர்ணத்திற்கு நல்லது. முக்கியமாக நெடுநாளாகக் கஷ்டப்படுகிறவர்களுக்கு இதனால் லாபம் உண்டாகும். உணவு உண்டவுடன் தடவக்கூடாது. முதல் முதலாக நோயாளியை மல்லாக்காகப் படுக்கவைத்து லேசாக வயிற்றைத் தடவிக் கொடுக்கவேண்டும். பிறகு பிடித்துவிட வேண்டும். இடது புறமாக ஆரம்பித்து வலது புறம் கல்லீரல் வரையில் பிடிக்கவேண்டும். இதற்குக் காரணம், இரைப்பையின் பெரும்பான்மையான பாகம் இடது புறத்தில் இருக்கிறபடியாலும், உணவு புரளும்பொழுது இடது புறத்திலிருந்து வலது புறமாகச் சென்று கல்லீரலுக்கு அடியிலுள்ள சிறிய குடலில் புகுவதாலும் பிடித்து விடும்பொழுதும் இயற்கை முறையை ஒட்டிச் செய்யவேண்டும். இப்படிச் செய்வதனால் இரைப்பைக்குப் பலமும், ரத்த ஓட்டமும், உணவைக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குடலிற்குள் தள்ளும் சக்தியும் உண்டாகும். மேல் வயிற்றைப் பிடித்துவிட்ட பிறகு குடலிற்கும் அப்படியே செய்யவேண்டும். இது செய்வதற்கு வலது புறம் அடிவயிற்றில் ஆரம்பம் செய்யவேண்டும். வலது புறம் பிடித்துக் கொண்டு வலது விலாப் புறமாக விலா எலும்பின் வரையில் போய்க் குறுக்கே சென்று இடது புறம் மேல் விலாப் புறத்திலிருந்து இடது பக்கம் அடிவயிறு வரையில் கீழே இறங்கும்படி

பிடித்துவர வேண்டும். சரியானபடி தெரிந்தவர்களால் செய்யப் பட்டால், வயிற்றில் கனம் குறைந்து சுக உணர்ச்சி உண்டாகும்.

தினந்தோறும் காலை மாலை வேளைகளில் சிறிது தூரம் நடக்கவேண்டும். தண்ணீரில் நீந்துவது வயிற்றிற்கு நல்ல பலத்தைக் கொடுக்கும். மல்லாக்கப் படுத்துக்கொண்டு, கையைப் தலைக்கு மேலே தூக்கிக்கொண்டு, பிறகு இரண்டு கால்களையும் ஒன்று மாற்றி ஒன்று உடலிற்கு நேர்கோணமாகத் தூக்க வேண்டும். இரண்டையும் சேர்ந்தாற்போல, மெதுவாகத் தூக்கினால் வயிற்றுத் தசைகளுக்கு நல்ல சக்தியும் பயிற்சியும் ஏற்படும்.

மலச் சிக்கலைக் குடல் கழுவியால் தினந்தோறும் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். குறித்த நேரத்திற்கு மேல் இரைப் பையில் உணவு தங்கியிருந்தால் அதை ரப்பர்க் குழாய் மூலம் கழுவிச் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். வயிற்றில் புளிப்பு அதி கரித்தால் சோடா உப்புச் சாப்பிடவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு அரை அவுன்ஸ் வரையில்கூடச் சாப்பிடலாம். வயிற்றில் சங்கடம், புரட்டல், வாந்தி இவைகளுக்குப் பிஸ்மத் கொடுப் பதும், நுண்ணங்களை நீக்குவதற்குத் தைமால், உள்ளிப்பூண்டு இரண்டும் கைகண்ட முறை. இரைப்பைக்குச் சக்தி கொடுக்க ஐந்துப்பு, நிலவேம்பு, எட்டிக்கொட்டை, வெள்ளைப் பாஷாணம் இவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

மருந்து முறை: கடுக்காய் 2 அல்லது 3, பசை போலச் செய்தோ அல்லது தூளாகச் செய்தோ இரவு படுக்கப் போகிற பொழுது சாப்பிடவேண்டும்.

கலோமெல் ½ நெல்லெடை; சோடா 20 நெல்லெடை ஒரு பொட்டலம். ஒரு நாளைக்கு ஒன்று. கடுக்காய் சாப்பிடா விட்டால் நான்கு வேளை இந்தப் பொட்டலம் மாத்திரமாவது சாப்பிடவேண்டும்.

பப்பாளி ரஸம் பத்துச் சொட்டு; பிஸ்மத் கார்போநேட் 5 நெல்லெடை-இரண்டும் சேர்ந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்கலாம்.

### வயிற்றில் உண்டாகும் பலவித வலியும் அதன் நிர்ணயமும்

**வயிற்று வலி.** (Colic) குல்மம், சூலை.

சமிப்பு நோய்களுக்கும் மற்றுமுள்ள கல்லீரல், சிறுநீர்ப் பிரித்தி, குடல்வால், கருப்பை, கருப்பைக் குழாய், அண்ட

கோசம் இவைகளில் உண்டாகும் நோய்களுக்கும் வலி ஒரு முக்கிய அடையாளம். வயிற்றில் பல இடங்களில் பல விதமாக வலி உண்டாகும். அவைகளைக் கவனித்து எந்த அவயவம் நோய் வாய்ப்பட்டிருக்கிறது என்று அறிந்துகொள்ள வேண்டும். வலி திடீரென ஏற்பட்டு, பொறுக்க முடியாமலும், விட்டு விட்டும் வருவது ஆங்கிலத்தில் காலிக் (colic) என்று சொல்லுவது. தமிழில் குத்துவலி என்று சொல்லலாம். வலி திடீரென வந்து, தாங்க முடியாமல், வாந்தி எடுத்து, வலி குறையுமானால் மூன்றில் ஒரு சம்பவம் நிகழ்ந்திருக்க வேண்டும் என்று கருதலாம்.

(1) இரைப்பைப் புண், (2) சிறுகுடல் புண், (3) பித்தக் குழாயில் சிறு கற்கள் அடைத்துக்கொண்டிருப்பது.

நோயாளியை வினவுங்கால் உணவுக் கோளாறுகள் இருப்பதாகத் தெரிந்தால் அப்பொழுது வலி இரைப்பையில் உணவு ஜரிக்காததால் ஏற்பட்டிருக்கும் என்று எண்ணலாம். இதற்கு வாந்தி செய்துவிட முயலுவது தக்க சிகிச்சை. இதற்காக உப்பைத் தண்ணீரில் கலந்து, கொஞ்சம் மயில்துத்தம் பச்சை நிறம் வரும் வரையில் கரைத்து வயிறு கொள்ளும் மட்டில் குடிக்கச் செய்து தானாகவாவது அல்லது விரலை விட்டாகிலும் வாந்தி எடுக்க வைத்தால் வயிறு சுத்தமாகி வலியும் நின்று விடும். இதற்குப் பிறகு மூப்பது நெல்லெடை சோடா (sodii bi carb) ஒரு வீசம் தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். வலி அதிகம் இருந்தால் ஒரு நெல்லெடை அபின் கொடுத்தால் வலி நின்றுவிடும். இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு உணவை நிறுத்திப் பால், கஞ்சி முதலியவை கொடுக்கவேண்டும்.

## இரைப்பைப் புண்ணும் குடல் புண்ணும்

(1) வயிற்றில் எரிச்சலோடு வலி முதுகுப் பக்கம் பாயும்.

(2) வலி அதிகமாகி வாந்தி எடுத்துச் சற்றுக் குறையும்.

(3) சமிக்கக் கடினமாக இருக்கும் உணவை உட்கொண்டால் வலி அதிகரிக்கும். லேசான கஞ்சி, பால் முதலிய உணவினால் வலி குறையும்.

(4) உணவு இரைப்பையில் சென்றவுடன் வலி உண்டானால் புண் இரைப்பையில் இருக்கும்.

(5) உணவிற்குப் பிறகு மூன்று நான்கு மணி நேரம் கழித்து வலி வருமானால் புண் சிறு குடலில் இருக்கும்.

(6) இந்த வலி பல நாட்களும், மாதங்களும், வருஷங்களும் இருக்கும்.

## பித்தப் பையில் கற்களினால் உண்டாகும் வலி

குறிகள்: (1) திடீரென வலியும், வாந்தியால் குணமும். (2) வலி வருமுன் உடல் சிலிர்ப்பும் நடுக்கலும். (3) வேர்வை, முக வெளுப்பு, குமட்டல், வாந்தி. (4) மலச் சிக்கல்.

சில சமயங்களில் வலி திடீரென நின்றுவிடும். மற்றும் சில சமயங்களில் அடுத்து அடுத்து நின்று திரும்பவும் வரும்.

வலது விலாப் புறத்திலும், வலது மார்புக்கூட்டு ஓரமாகவும் பொறுக்க முடியாத வலியாக இருக்கும். சிறு கற்கள் பித்தப் பையில் உண்டாகி, பித்தக் குழாய் வழியாகச் சிறு குடலுக்கு வரும்பொழுது வலி உண்டாகிறது. ஒரு சமயத்தில் பித்தப் பையில் மிளகுப் பருமனுள்ள நூறு கற்களுக்கு மேலாக இருக்கும். அடிக்கடி வலி வரும்பொழுது ஒவ்வொன்றாகப் பித்தக் குழாய் வழியாகக் குடலுக்கு இறங்கும். நடுவில் ஒன்று சிக்கிக் கொண்டால் வலி விடாமல் பல நாட்களுக்கு இருக்கும்.

## சிறுநீர்ப் பிரித்தி வலி (Renal colic)

இந்த வலி மிகவும் கடுமையானது. சிறு கற்கள் சிறு நீர்ப் பிரித்தியில் உண்டாகி, அங்கிருந்து மூத்திரக் குழாய்களுள் இறங்கி வரும்பொழுது குழாய் அடைத்துக்கொண்டு வலி எடுக்கிறது. வண்டி, ரெயில் இவைகளில் போகும்பொழுதும், குதிரைச் சவாரி செய்யும்பொழுதும் ஏற்படலாம்.

குறிகள்: (1) விலாப்புறங்களிலும், அடி வயிறு, அரை, ஆண்குறி இவைகளிலும் ஈட்டியால் குத்துவதைப்போல வலி கொடுக்கும். விருஷணம் இரண்டும் மேல் இழுத்து வலிக்கும்.

(2) வலி பொறுக்க முடியாமல் நோயாளி முழங்கால் மண்டி போட்டு முழங்கையைத் தாங்கி இருப்பான். இதனால் வயிற்றுத் தசைகள் தளர்ந்து கொடுத்து வலி பொறுக்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

(3) அடிக்கடி நீர் இறங்க வேண்டும்போலக் கடுப்பு எடுக்கும்.

(4) நீர் சொட்டுச் சொட்டாக விழும். சில சமயங்களில் ரத்தம் கலந்தும் இருக்கும். கல் மூத்திரப் பைக்கு இறங்கிவிட்டால் வலி நின்றுபோகும்.

## குடல் வால் வலி (Appendicular colic)

குடல் வால் அழற்சியினால் வலி ஏற்படுகிறது. குடல் வாலின் துவாரம் அடைபட்டு அதற்குள் இருக்கும் மலம் வெளி வர முடியாமல் வலி உண்டாகிறது. அடிவயிற்றில் வலது பாகத்தில் தொப்புளுக்கும், இடை எலும்பின் முனைக்கும் மத்தியில் தொட முடியாத வலி இருக்கும். படுக்கையில் நோயாளி திரும்புவதற்குக் கூட முடியாத வலியால் உடல் அசையாமல் இருக்கவேண்டி வரும். வலது விலாப் புறத்திலும் வலிக்கும்.

குறிகள் : (1) பொறுக்க முடியாத வலி. (2) வயிற்று உப்புசம். (3) அடிவயிற்றில் வலது பாகத்தில் கனம். (4) காய்ச்சல். (5) மலச் சிக்கல். (6) வாந்தி. (7) அபான வாயு வெளிவராமல் தடைப்படுதல்.

## குடல் அடைப்பு வலி

சமிக்கக்கூடாததைத் தின்பதனாலாவது, குடல் ஒன்றுக்குள் ஒன்று செருகிக் கொள்வதாலாவது, முறுக்கிக்கொண்டு துவாரம் அடைபடுவதாலாவது, சதை முதலியவை குடலுக்குள் வளர்ந்து மலம் போகவொட்டாமல் தடுப்பதாலாவது, மலம் கீழே செல்லாமல் அடைபட்டால் வலி உண்டாகும்.

(1) வலி அதிகமாகவும், பொறுக்க முடியாமலும் நோயாளி உடலை மடித்துக்கொண்டும் இருப்பான்.

(2) வலி விடாமல் இருக்கும். வயிறு முழுவதும் இருக்கும்.

(3) முதலில் குத்துவலி போல ஆரம்பித்துப் பிறகு விட்டு விட்டு வலிக்கும்.

(4) முதலில் ஆகாரம் மட்டும் வாந்தி எடுக்கும். ஒரு நாள் கழிந்த பிறகு மலமும் வாந்தியாகும்.

(5) அபான வாயு வெளிப்படாமல் அடைபட்டு, வயிறு உப்புசமாகி, காற்றடைத்த பைபோலக் காணப்படும்.

(6) பூரண மல அடைப்பு.

(7) நோயாளி களைத்து, கவலையுற்று, வெளுத்து வேர்த்து விடுவான்.

### சிகிச்சைகள்

சூலை வயிற்றுவலி, சிகிச்சை : திடீரென வரும் இந்த வலி கண்டவுடன் இரைப்பையைக் காலி செய்ய வேண்டும். உப்பைத்

தண்ணீரில் அதிகம் கரைத்து வயிறு நிறையும் வரையில் குடிக்க வைத்துப் பிறகு தானாகவோ அல்லது விரலைத் தொண்டைக்குள் விட்டோ வாந்தி எடுக்கும்படி செய்யவேண்டும். இப்படிச் செய்வதில் வாந்தி ஆகாவிட்டால் மயில் துத்தம் அல்லது துருசுத் தண்ணீரைக் கொடுத்து வெளியாக்க வேண்டும். ஒன்றும் முடியாவிட்டால் ரப்பர்க் குழாய் மூலம் இரைப்பையைக் கழுவி விட வேண்டும்.

குடல் கழுவியால் மலத்தை வெளியாக்க வேண்டும். ஒரு தடவையில் சுத்தப்படாவிட்டால் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை வேண்டுமானாலும் குடல் கழுவியை உபயோகிக்க வேண்டும். ஒன்று அல்லது இரண்டு நெல்லைடை உள்ள அபின் வலி அதிகமாக இருந்தால் கொடுக்கலாம். அல்லது மார்பியா ஊசியில் ஏற்றிக் கொடுக்கலாம். வயிற்றின் மேல் ஊமத்தை இலையையும் அபினையும் கலந்து பசைபோலச் செய்து பற்றுப் போட்டால் வலி குறையும். கலோமெல், சோடா இரண்டும் கலந்து பொட்டலம் செய்து கொடுத்தால் வயிற்றுப் புளிப்பையும் உப்புசத்தையும் குறைக்கும். ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்குப் பொட்டாசியம் பிரோமைட் (Pottasium Bromide) மூன்று நெல்லைடை வீதம் நான்கு மணிக்கு ஒரு தரம் கொடுத்தால் வலி குறையும். பாலில் சுண்ணத் தண்ணீர் (lime water) கலந்து கொடுக்க வேண்டும். பேதிக்குச் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் கொடுக்க வேண்டும். கிரிப் பூச்சி, நாக்குப் பூச்சி முதலியவைகளுக்கு ஸாண்டோனயின் (santonine) ஒரு நெல்லைடை முதல் மூன்று நெல்லைடை வரையில் வயசிற்குத் தகுந்தாற்போல இரவில் படுக்கப் போகும் சமயத்தில் சர்க்கரையுடன் சேர்த்துக் கொடுத்துவிட்டு மறுநாள் காலையில் ஏதாகிலும் சுகபேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். பேதி உப்பு (magnesium sulphate) கொடுத்தால் போதுமானது. ஆகாரத்தில் பத்தியம் கடுமையாக இருக்கவேண்டும். மோரும் கஞ்சியும் சில நாட்களுக்குக் கொடுத்துவரவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு அஜீர்ணத்தினால் வயிற்றில் வலி ஏற்படும். தாய்ப் பாலின் குணம் மாறிவிட்டாலும் அல்லது பசுவின் பாலினாலும் ஏற்படலாம். ஈரக் களிமண்ணைப் பசைபோலச் செய்து லேசாக வயிற்றின் மேல் போடவேண்டும்.

சிற்றுமணக்கெண்ணெயைக் குழந்தையின் வயிற்றின்மேல் தடவினால் மலச் சிக்கலை நீக்கி, வலியைக் குறைக்கும்.

சோடா மூன்று நெல்லெடை வீதம் ஒரு வருஷக் குழந்தைக்கு ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுக்கவேண்டும். பால் கொடுக்கும் தாய்க்கு உணவை மாற்றி, லேசான ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். வழக்கம்போலக் கொடுத்துவரும் மாட்டுப் பாலையும் மாற்றி வேறு மாட்டுப் பால் கொடுக்க வேண்டும்.

மருந்து முறை : மயில் துத்தம் 5 - 10 நெல்லெடை. நான்கு அவுன்ஸ் தண்ணீர் முதலில் கொடுத்து வாந்தி எடுத்ததற்குப் பிறகு வெறும் தண்ணீரும் வயிறு நிறையக் கொடுக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் வாந்தி நன்றாக வரும். வயிறு குடல் எல்லாம் சுத்தம் செய்தும் வலி நிற்காவிட்டால் அபின் ஒரு நெல்லெடை கொடுக்கலாம்.

கலோமெல் $\frac{1}{2}$ நெல்லெடை ; சோடா 30 நெல்லெடை - ஒரு பொட்டலம். நான்கு முதல் எட்டுப் பொட்டலம் வரையில் ஒரு நாளில் கொடுக்கலாம்.

நுண்ணங்களை ஒழிப்பதற்குத் தைமால் $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை, கிரியசோட் ஒரு சொட்டு, உள்ளிப்பூண்டு ரஸம் 30 சொட்டு மூன்றும் தனித் தனியாகவோ அல்லது சேர்த்தோ, சோடா உப்புடனும் கொடுக்கலாம். பொட்டாசியம் புரோமைட் (Pottasium Bromide) 15 - 30 நெல்லெடை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

## மலச்சிக்கல் (Constipation)

இது ஒரு நோய் என்பதாகக் கருத முடியாது. எனினும் அநேகர் மலபந்தத்தால் கஷ்டப்படுகிறார்கள். பலவிதக் காரணங்களால் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். உணவு மலமாகிப் பதினெட்டு மணி நேரம் முதல் இருபத்துநான்கு மணி நேரத்துக்குள் வெளியாக வேண்டும். உணவிற்குத் தகுந்தபடி மலமும் இருக்கவேண்டும். தினசரி இரண்டு தரம் மலம் கழிய வேண்டும். ஒரு வேளைக்குக் குறையக்கூடாது. அப்படி இல்லாமல் இரண்டு மூன்று நாள் மலம் கழியாமல் நின்றுவிட்டால் அதை மலச்சிக்கல் என்பார்கள்.

வெளியாகவேண்டிய மலம் அதிக நேரம் பெருங்குடலில் தங்கிவிட்டால் உடலில் சேரக் கூடாதவையும், நோய் உண்

டாக்குபவையுமான பலவித விஷங்கள் ரத்தத்தில் சேர்ந்து விடுகின்றன. மேலும் மலம் பெருங்குடலில் தங்கி இறுகிக் கட்டியாகிவிட்டால், வயிற்றில் கனம், அதனின்று நரம்புகளுக்குச் சங்கடம் இவை எல்லாம் ஏற்படுகின்றன. உடனே குடலுக்கழுவி மலம் வெளியானால் அதனின்று உண்டாகும் சுகத்தைக் கவனிக்கும்பொழுது மல அடைப்பு எவ்வித உபத்திரவத்தை உண்டுபண்ணுகிறது என்பது நன்கு விளங்கும்.

அநேகமாய் உணவுக் கோளாறுகளாலேயே இது ஏற்படுகிறது. சுலபமாகச் சமிக்கக் கூடியதும் மலம் அதிகம் இல்லாததுமான உணவை உட்கொள்ளுவது, தேவையான தண்ணீர் குடிக்காமல் இருப்பது, இம்மாதிரியான காரணத்தால் மலம் இறுகிக் குடல் வெளியே தள்ள முயன்றுங்கூட வெளிவராமல் நின்றுவிடுகிறது. பெருங்குடலில் மலம் சேர்ந்து உருவாகிக் குறிப்பிட்ட காலங்களில் நம்முடைய கவனத்தையும் உதவியையும் கொண்டு வெளிவருகிறது. சேர்ந்திருக்கும் மலத்தை வெளியே தள்ளுவதற்கு நாமும் முயற்சி செய்வதோடு, பெருங்குடலின் தசைகளும் உள்ளிருந்து குடல் குழாயைச் சுருக்கி மலத்தை வெளிவரும்படி செய்கின்றன. குடல் தசைக்குப் பலவீனம் ஏற்பட்டால் மலத்தைத் தள்ளச் சக்தி குறைந்து விடுகிறது.

சிகிச்சை செய்வதற்கு முன்பு உணவையும், மலம் கழியும் விவரத்தையும் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். மலம் கழியும் நேரம் குறிப்பிட்ட காலத்தில் இருக்கவேண்டும். மலத்தை வெளிவராமல் அடக்கும் பழக்கம் கெடுதி விளைக்கும். லஜ்ஜையினாலோ அல்லது வேலைத் தொல்லையாலோ, மற்ற எந்தக் காரணங்களைக் கொண்டும் மலம் போவதை அடக்கக் கூடாது. மலம் சரியானபடி கழிவதற்கு அதிகமாக இறுகாமல் இருக்கவேண்டும். மரக்கறி, கீரை முதலியவைகளை உணவில் சேர்த்தால் மலம் இறுகாமல் இருக்கும். சரியான அளவு தண்ணீரும் குடிக்கவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு படி தண்ணீராகிலும் குடிக்கவேண்டும்.

நெடுநாளான மலச்சிக்கல்: வாயில் அரோசகம், நாக்கில் அழுக்குப் படிதல், அஜீர்ணம், வயிற்று உப்புசம், மூச்சு அடைப்பு, சோகை, தலைவலி, முகத்தில் சுரப்பு, வாயில் புண், தூக்கமின்மை இவை எல்லாம் குறிகள்.

சிகிச்சை: மருந்து உட்கொண்டு மலச்சிக்கலை நீக்கலாம்.

இதனால் எப்பொழுதும் மருந்துண்டு மலம் கழிக்கும் வழக்கம் ஏற்பட்டுவிடும். இந்த வழக்கம் உண்டாவது விரும்பத்தக்கது அல்ல. உடலுக்கும் நன்மை அல்ல. இதைக்காட்டிலும் குடல் கழுவியைக்கொண்டு தண்ணீர், அல்லது ஸோப்பும் தண்ணீரும் கலந்து, அதையாகிலும் அல்லது உப்புத் தண்ணீரையாகிலும் உபயோகப்படுத்தி மலத்தை வெளியாக்குவது தினசரி மருந்து உண்பதைக்காட்டிலும் மேலானது. மலம் குடலில் இறுகிப்போவது வழக்கமாக இருந்தால் அதை இளக்கும்பொருட்டு இஸப்கோல் விதையும், வில்வப் பழமும், விளாம்பழமும் சாப்பிடுவது நல்லது. சிற்றாமணக்கெண்ணெயைத் தினந்தோறும் படுக்கப்போகுமுன் ஒரு பெருங்கரண்டி குடித்துவிட்டுப் பிறகு படுக்கவேண்டும். அல்லது கடுக்காயும் தினசரி சாப்பிடலாம். எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் வயிற்றைப் பிடித்துவிடுவதும், வயிற்றுத் தசைகளுக்குப் பயிற்சி கொடுப்பதும் மேலானவை. உணவில் பழம், கீரை, மரக்கறி இவைகள் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்வதோடு, மாம்சம் முதலியவற்றைக் குறைக்க வேண்டும். வாழைப்பழம், மாம்பழம், விளாம்பழம், வில்வப் பழம், பப்பாளிப்பழம் இவைகள் மற்றப் பழங்களைக் காட்டிலும் மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்றவை.

**மருந்து முறை :** கடுக்காய் 3 அல்லது 4 படுக்கப்போகும் பொழுது. கலோமெல் 1 - 3 நெல்லெடை கொடுத்துப் பிறகு பேதி உப்பும் கொடுக்கவேண்டும்.

சிற்றாமணக்கெண்ணெய் $\frac{1}{2}$ முதல் ஓர் அவுன்ஸ் வரையில்.

**அகட்டுப்பாகு :** உணவு இரைப்பையைத் தாண்டிச் சிறுகுடலிற்குப் போனவுடன் அங்கே பித்தநீரும் (bile) கணையநீரும் (Pancreatic juice) அதனுடன் சேர்ந்து பாகுபோல ஆகிறது. அதற்கு அகட்டுப்பாகு (Chyle) என்று பெயர்.

## பேதி - மல இளக்கம் (Diarrhoea)

குறிப்பிட்ட நேரத்தைவிடச் சீக்கிரமாக, உருவும் நிறமும் மாறி மலம் வெளிப்பட்டால் பேதி அல்லது மல இளக்கம் என்று சொல்லுவார்கள். அநேகமாய் இது குடல் அழற்சியினால் உண்டாகிறது. ஜரிக்காத உணவு, அழற்சியினால் உண்டாகும் சளி, ஊனீர் இவைகள் மலத்துடன் கழியும். சமிக்க முடியாத உணவு குடலில் போகும்பொழுது அங்கு வேக்காடு

உண்டுபண்ணிவிடுகிறது. தேவைக்கு மேல் ருசிக்காக அதிகம் உணவு உண்டாலும் பேதியாகலாம்.

உணவில் வந்து கலக்கின பித்தநீர் அதிகமாக இருந்தால் அகட்டுப்பாகு (Chyle) அதிகக் காரமாகி (Hyperacidity) விடும் அல்லது மிகக் குறைவாக இருந்தால் அகட்டுப்பாகு (Hyperalkalinity) அதிகக் காடியாகிவிடும். பித்தம் (Bile) அதிகமாக இருந்தால் மலம் மஞ்சள் அல்லது பச்சையாக இருக்கும். பித்த நீர் எப்பொழுதும் காரகுணம் உள்ளது. அப்படி அதிகமான பித்தநீர் ஊறினால் காரம் அதிகப்பட்டுக் குடலில் அழற்சி ஏற்பட்டுப் பேதி ஆகிறது. மலத்தில் செந்தாள் (Red litmus) கொஞ்சமாகக் கத்திரித்து நனைக்கும்பொழுது அது நீலமாக மாறினால் காரம் (Alkali) அதிகம் என்றும், நீலத்தாள் (Blue litmus) சிவப்பாக மாறினால் காடி (Acid) அதிகம் என்றும் முடிவு செய்யலாம். மருத்துவ முறை இன்னதென்று முடிவு செய்வதற்கு இந்தப் பரீக்ஷை செய்வது அவசியம். பித்தம் அதிகமானால் அதற்குக் காடியும், பித்தம் குறைவாக இருந்தால் அதற்குக் காரமும் மருந்தாகக் கொடுக்கவேண்டும். நெடுநேரம் மலம் குடலில் தங்கினால் அது இறுகிக் கட்டியாகிவிடும். இறுகின மலம் குடலில் செல்லும்பொழுது சளி ஜவ்வில் உராய்ந்து அழற்சி உண்டுபண்ணுவதோடு நுண்ணங்களை அதிகரிக்கச் செய்து அதனின்று நச்சு அதிகரித்துப் பலவிதத் தொல்லைகளை உண்டுபண்ணுகிறது. உணவில் ஈக்கள் உட்காருவதனால் தொற்று உண்டாகி உட்சென்று உபத்திரவத்தைச் செய்கிறது. சமவெளிகளில் வசிப்பவர்கள் மலைகளுக்குச் சென்றாலும் அஜீர்ணம் ஏற்பட்டுப் பேதி ஆரம்பிக்கும். பேதிக்கு முன்பு பசியின்மை, வாந்தி, வயிற்று உப்புசம் இவைகள் இருக்கும். மலம் பச்சைநிறமாக இருக்கும். உணவில் கொழுப்பு அதிகம் இருந்தால் மலம் வழுவழுப்பாகவும் வெண்மையாகவும் இருக்கும். இந்தப் பேதிக்குப் பட்டினி போடுவது நல்ல மருத்துவ முறை. நுண்ணங்களால் பேதி ஏற்பட்டால் காய்ச்சல் அதிகம் இருக்கும். பலவீனம் சீக்கிரம் ஏற்படும். இதற்குப் பட்டினி போடுவதால் பயன் இராது. வயிற்றில் வலி இருக்கும். இரண்டு தரம் முதல் இருபது தடவை வரையில் பேதி ஆகக்கூடும். அப்பொழுது ஊனீர் அதிகம் வெளியாகி, ரத்தம் இறுகி, அடக்க முடியாத தாகம், குறண்டல் (Cramps) முதலியவை ஏற்படும்.

சிகிச்சை: முதலில் உணவைக் கவனிக்கவேண்டும். முற்றும் உணவை நிறுத்தித் தாகத்திற்கு மட்டிலும் தண்ணீர் குடித்துக்கொண்டு குடலிற்கு ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். வயிற்றுப் போக்கு அதிகம் இல்லாவிட்டால் லேசான உணவு, கஞ்சி. மோர், பழரஸம், இஸப்கோல் விதைக்கஞ்சி, பார்லித் தண்ணீர், பால் முறித்த தண்ணீர் இவைகளைக் கொடுக்கவேண்டும். குடலில் சேர்ந்திருக்கும் மலம், கிருமிகள் முதலியவற்றை வெளிப்படுத்தல் வேண்டும். கலோமெல், கடுக்காய் முதலியவற்றைக் கொடுக்கவேண்டும். பெருங்குடலைக் கழுவுவதற்குக் குடல் கழுவியை உபயோகப்படுத்தவேண்டும். மலத்தில் பித்தம் அதிகமாக இருந்தால், எலுமிச்சம்பழ ரஸம் கொடுக்கவேண்டும். மலத்தில் பித்தம் குறைவாக இருந்து, மலமும் காடியாக இருந்தால் அதற்கு ஸோடா, சுண்ணத் தண்ணீர் போன்றுள்ள காரம் (Alkalies) கொடுக்கவேண்டும்.

கலோமெல் வயிற்றுப்போக்கிற்கு உயர்ந்த மருந்து. குடலில் நோய்க் கிருமிகளைக் (Bacteria) கொல்வதற்கும், சுத்தப்படுத்துவதற்கும் நல்லது. $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை அரை மணிக்கு ஒரு தரம் நாளொன்றுக்கு எட்டு முதல் பன்னிரண்டு தடவை கொடுக்கவேண்டும். குறைந்த அளவில் கொடுத்துக் குணம் உண்டாவதில் கலோமெல் போன்ற மருந்து இல்லை என்று சொல்லலாம். சரியான சமயத்தில் மேற்கூறியவாறு கொடுத்தால் வாந்தி பேதி (Cholera) காலராவைக்கூடத் தடுக்க முடியும். குடல் ரணத்தை ஆற்றுவதற்குப் பிஸ்மத் முக்கியமானது. மலம் துர்நாற்றம் அதிகமாக இருந்தால் அதற்குப் பிஸ்மத் ஸாலிஸிலேட் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 20 முதல் 60 நெல்லெடை வரையில் மூன்று வேளை, அதாவது நாள் ஒன்றுக்கு 180 நெல்லெடை வரையில் கொடுக்கலாம். சிறு குழந்தைகளுக்குக்கூடக் கலோமெல் உபயோகப்படுத்தலாம். $\frac{1}{20}$ நெல்லெடை நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று மணிக்கு ஒரு தரம் எட்டுத் தடவை கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்குப் பச்சை மலமாகப் பேதியானால் அதற்குப் புளித்த தயிர் (காடியாகக்) கொடுக்கலாம். நெடுநாளாக உள்ள வயிற்றுப் போக்கிற்கு மருந்தைக் காட்டிலும் சமிப்புச் சக்திக்குத் தகுந்தபடி உணவை மாற்றுவது அவசியம். மற்ற நோய்களின் காரணமாகப் பேதியானால் அந்த வியாதிகளைக் கவனிக்கவேண்டும். சில சமயம் வயிற்றுக் கடுப்புடன் பேதியும் சேர்ந்திருக்கும்.

அப்பொழுது இரண்டு நோய்களுக்கும் சேர்ந்து மருத்துவம் செய்யவேண்டும்.

மருந்து முறை: கலோமெல் $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை, சோடா 5 நெல்லெடை } ஒரு பொட்டலம். 6 முதல் 8 பொட்டலம் அரை மணிக்கு ஒரு முறை வியாதியின் கடுமைக்குத் தகுந்தபடி கொடுக்கவேண்டும்.

அபின் $\frac{1}{2}$ நெல்லெடை, பிஸ்மத் ஸாலிஸிலேட் 5 நெல்லெடை } ஒரு பொட்டலம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று முதல் ஆறு தரம் வரையில்.

சோடா 5 நெல்லெடை, தைமால் $\frac{1}{2}$ நெல்லெடை } ஒரு பொட்டலம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு தடவை.

## சீதபேதி - வயிற்றுக் கடுப்பு (Dysentery)

பெருங் குடலின் சளி ஜவ்வில் அழற்சி ஏற்பட்டுப் புண்ணாகிவிடுவதால் சீதபேதி உண்டாகிறது. இது நோயணுக்களால் உண்டாகும் தொற்று நோய். உணவு, குடிக்கும் தண்ணீர் இவை மூலம் நோயணுக்கள் உட்செல்கின்றன. ஈ, எறும்பு இவைகள் மூலம் தொற்று ஏற்படுகிறது. கால் கழுவாமல் வீட்டிற்குள் நுழைந்து சமையற் கட்டிற்குள் செல்வதனால் பாதங்களின் மூலமாகவும் தொற்றிச் சீதபேதி ஏற்படுகிறது. நெடுநாள் சீதபேதி நோயாளிகள் உள்ள ஆஸ்பத்திரியில் வேலைசெய்யும் தோட்டிகளுக்கு மலத்தில் இந்த நுண்ணங்கள் இருந்தபோதிலும் அவர்களுக்கு நோய் காண்பதில்லை. அடிக்கடி இந்த நோயுள்ளவர்களிடத்தில் பழகிப் பழகி இந்த நோய்க்கு அவர்களுக்கு அபயம் (immunity) ஏற்பட்டுவிடுகிறது. ஆனால் இவர்களுக்கு நோய் இல்லாமற் போனபோதிலும், மற்றவர்களுக்கு இவர்களால் நோய் உண்டாகும். இந்தக் குடலழற்சி தீவிரமானதாகவோ (Acute) நாள் பட்டுத் தீர்க்கமானதாகவோ (Chronic) இருக்கும்.

தீவிரமான அழற்சியில் காய்ச்சல், வயிற்றில் வலி, மூலக் கடுப்பு, ரத்தமும் சீதமும் கலந்து பேதியுடன் ஆரம்பிக்கும். குடல் புண்ணாகி, சளி ஜவ்வு துண்டு துண்டாகி மலத்துடன் வெளிப்படும். ரத்தமும் ஊனீரும் அடிக்கடி வெளியாகும். வயிற்றுக் கடுப்பினால் மலம் வெளியாகாமற் போனாலும் அல்

லது ஒரு சொட்டு ரத்தமும் சீதமும் மட்டுமே போனாலும், மலம் போகவேண்டும் என்கிற உணர்ச்சியும் பிரயத்தனமும் ஓயாது இருந்துகொண்டிருக்கும். நோய் அதிகரிக்க, ரத்தமும் அதிகரிக்கும். அதோடு, குடலின் சளி ஜவ்வும் கரைந்து குடலில் புண் பெரிதாகிவிடும். ரத்தத்துடன் சீழ் வெளிப் பட்டுத் துர்நாற்றமும் அதிகரிக்கும். பசியின்மை, உணவில் அருவருப்பு, வாந்தி, குமட்டல், தாகம் இவைகள் இருக்கும். உமிழ்நீரும், இரைப்பையிலுள்ள சுரப்பிகளிலிருந்து ஊறும் நீரும் குணம் மாறி இருக்கும். உமிழ்நீர் எப்பொழுதும் காரமாக (Alkaline) உள்ளது, காடி (Acid) யாக மாறி விடும். இரைப்பையில் உண்டாகும் காடிநீர் காரமாக மாறும். மேலும் நுண்ணங்களால் உண்டாக்கப்படும் விஷமும் ரத்தத் தில் கலக்கும்.

**நாள்பட்ட சீதபேதி:** முதலில் தீவிரமாக ஆரம்பித்து, குணம் அடையாமல் தீர்க்கமாகிறது (Chronic). மலம் துர்நாற்ற மூள்ளதாயும், ரத்தம் கலந்ததாகவும் இருக்கும். சில சமயம் பேதியும், சில சமயம் மலச்சிக்கலும் மாறி மாறி உண்டாகும். அழற்சி அதிகமாகும் காலத்தில் காய்ச்சலும் உண்டாகும்.

சிகிச்சை மூன்று வகையில் செய்யவேண்டும்.

(1) குடலில் உபத்திரவம் செய்துகொண்டிருக்கும் நுண் ணங்களையும் அதனின்று உண்டாகும் விஷங்களையும் நீக்கு வது.

(2) கடுப்பு, வலி, காய்ச்சல் முதலியவைகளைக் குறைத்தல்.

(3) குடலில் உண்டாகி இருக்கும் புண்ணை ஆற்றுதல்.

வெகுகாலமாகக் கையாண்டு வருவதும், பயன் தரக்கூடி யதுமான சிற்றாமணக்கெண்ணெயைக் கோந்துடன் கலந்து இழைத்துப் பால்போன்ற கெட்டிக் குழம்பாகச் செய்து உள் ளுக்குக் அடிக்கடி கொடுக்கவேண்டும். நோய் தொடங்கின வுடனே இதைக் கொடுக்கவேண்டும். கடுப்புக் குறையும். வலி குறையும்படி செய்யும். இதன்றியும், உப்புத் தண்ணீரைக் கொண்டு குடல் கழுவியினுல் குடலைச் சுத்தப்படுத்தவேண்டும். பேதி உப்பு (Magnesium Sulphate) ஒரு டிராம் ஓர் அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கரைத்து மணிக்கு ஒரு தடவை வீதம் எட்டு மணி நேரம் கொடுக்கவேண்டும். பேதி அதிகமாகும். ஆனல் வலி யும் குறையும். கடுப்பு அடங்கும். இரவு படுக்கப்போகும்

பொழுது டோவர்ஸ் பவுடர் (Dovers powder) 5 நெல்லெடை கொடுத்துவிட்டால் உறக்கம் நன்றாக வரும். குடல் அழற்சி அடங்கும்.

மலத்தில் ரத்தம் அதிகமாக இருந்தால் இமடின் (Emetin) ஊசிமூலம் குத்தவேண்டும். இப்படித் தினம் ஓர் ஊசி வீதம் மூன்று நாளைக்குக் குத்தினால் போதுமானது. கடுமையான குறிகள் காணப்பட்டால் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு ஊசி குத்த வேண்டி வரும். வெட்பாலை (Kurichi), பிஸ்மத், வில்வப்பழம் இவை மூன்றும் ரணத்தை ஆற்றும் குணமுடையவை. இஸப்கோல் விதையும், வெட்பாலை அரிசியும் சேர்த்துக் கொடுத்தால் நாள்பட்ட சீதபேதி குணமாகும். எமடின் ஊசி மருந்தும், உள்ளுக்கு வெட்பாலையும் கொடுத்துங்கூடச் சீதபேதி குறையாமல் இருந்தால் பேதி உப்பு முதலில் கொடுத்துக் குடலைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு பிறகு வெட்பாலை, பிஸ்மத் இரண்டும் கொடுக்கவேண்டும். வாந்தி அதிகமாக இருந்தால் ஒரு சொட்டு அயோடினம் கொடுக்கவேண்டும். ¼ நெல்லெடை கலோமெல், 10 நெல்லெடை சோடா சேர்த்துக் கொடுத்தால் வாந்தி நிற்கும். மலத்தில் துர்நாற்றம் அதிகமாக இருந்தால் அதற்கு உள்ளிப்பூண்டும் தைமாலும் கொடுக்கவேண்டும். கடுப்பும் பேதியும் மேற்கூறிய முறையைக் கையாண்டும் குணப்படாவிட்டால் குடல் மூலமாக அரிசிக் கஞ்சியில் மூன்று நெல்லெடை அபின் கலந்து கொடுக்கவேண்டும். மலத்துவாரம் கொதிப்பு எடுத்துச் சுரந்திருந்தால் அதற்குக் கடுக்காயைத் தேய்த்து ஒரு நெல்லெடை அபினையும் கலந்து தடவவேண்டும். அடிவயிற்றிற்கு ஊமத்தையும் அபினும் கலந்து மேலே பற்றுப் போடலாம். அதிக பேதியாலும், நுண்ணங்கள் விஷத்தாலும், உடல் இளைத்துப் பலவீனப்பட்டுச் சோர்வு அடைந்தால், உப்புநீர் ஊசிமூலம் ஏற்ற வேண்டும்.

பத்தியம்: அநேகமாய் உணவு இல்லாமல் இருப்பது நலம். சுத்தத் தண்ணீர் மட்டில் ஏராளமாகக் குடித்துக்கொண்டு, வெண்ணெய் எடுத்த மோர், பால் முறித்த நீர் (Whey) இவை மட்டும் கொடுத்தால் போதும். பேதி குறையக் குறைய இஸப்கோல் விதைக் கஞ்சி, பார்லி அரிசிக் கஞ்சி, ஜவ்வரிசிக் கஞ்சி, மோர், பழரஸம், இளநீர் இவைகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்க்கலாம். பால் கொடுப்பது நன்மை கொடுக்காது. வயிற்றில் கட்டியாகிச் சமிக்கக் கடினமாகி வலியும்

கடுப்பும் அதிகமாகும். நோயாளி படுக்கையிலேயே இருக்க வேண்டும். சாம்பல், மண் முதலியவைகளில் மலத்தைக் கழிக்கச் செய்து, பிறகு அதை எரித்துவிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் குடிதண்ணீருக்கு வெகுதூரத்திற்கு அப்பால் ஓர் அடி ஆழம் குழி வெட்டிப் புதைத்துவிட வேண்டும்.

மருந்து முறை: கலோமெல் $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை } ஒரு பொட்டலம். சோடா 10 நெல்லெடை } நாள் ஒன்றுக்கு நான்கு வேளை. சிற்றுமணக்கெண்ணெய் $\frac{1}{2}$ - 1 டிராம் கொஞ்சம் கோந்துடன் கலந்து இழைத்து ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை. முதல் இரண்டு நாளைக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

வெட்பாலை 20 - 30 நெல்லெடை } ஒரு பொட்டலம். பிஸ்மத் ஸாலிஸிலேட் 5 நெல்லெடை } ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை. மலம், ரத்தம் சளி இல்லாமல் போகும் வரையில். அயோதினம் 17 சொட்டு, பத்து C.C. அல்லது 170 சொட்டு சுத்தத் தண்ணீரில் கலந்து ரத்தக் குழாயில் ஏற்றுவது.

எமடின் $\frac{1}{2}$ - 1 நெல்லெடை 17 சொட்டுத் தண்ணீரில் தோலுக்கு அடியில் குத்தவேண்டியது. மூன்று நாட்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

இஸப்கோல் விதை $\frac{1}{2}$ - 2 டிராம் கஞ்சியாகச் செய்து கொடுக்கவேண்டும்.

பேதி உப்பு (Magnesium Sulphate) 1 டிராம். ஒரு மணி அல்லது இரண்டு மணிக்கு ஒரு தடவை. அவசியமானால் அபின் 2 - 3 நெல்லெடை பார்லிக் கஞ்சி அல்லது அரிசி மாவு கஞ்சி, இரண்டு அவுன்ஸில் கலந்து மலத்துவாரத்தின் வழியாக ஏற்றவேண்டும்.

## குடல் வால் அழற்சி (Appendicitis)

மனிதனுடைய குடல் நீளம் இருபத்தாறு அடி. அதில் சிறு குடல் இரைப்பையினின்று துவங்கி இருபது அடி நீளமும், பிறகு ஆறு அடி அகன்றும், பருத்துமுள்ள பெருங்குடல் ஆறு அடி நீளமும், ஆக இருபத்தாறு அடி. சிறு குடல் பெருங் குடலுடன் சேரும் இடத்தில் அடைக்கும் ஜவ்வு (valve) இருக்கிறது. அது சிறு குடலிலிருந்து மலம் பெருங்குடலிற்குப்

போவதற்குத் திறக்கும். பெருங்குடலிலிருந்து மலம் சிறு குடலிற்குப் போகாமல் தடுக்கும். சிறு குடலும் பெருங்குடலும் சேரும் இடத்துக்குச் சற்றுக் கீழே பெருங்குடல் வாய் (Ceacum) என்ற பெருங்குடல். பெருங்குடல் வாயின் அடிப்பாகத்தில் மூன்று அங்குலம் நீளமும், அரைக்கால் அங்குலம் அகலமும் உள்ள ஒரு தசைக்குழாய் தொங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. அதற்குக் குடல் வால் (Appendix) என்று பெயர். இதன் மேல் துவாரம் பெருங்குடலில் திறந்து அடிப்பாகம் மூடப்பட்டிருக்கிறது. அதை எடுத்துவிட்டால், யாதொரு கெடுதலும் ஏற்படுவதில்லை. ஆனாலும் உயிருக்கு அபாயமான அழற்சியை உண்டாக்கித் துன்பத்தை விளைவிக்கிறது. குழாய் சிறியதாக இருந்தாலும் மலம் அதனுள் சென்று வெளிவருகிறது. அதன் உள் துவாரம் சிறியதாக இருப்பதால் அழற்சியால் சளி ஜவ்வு சுரந்துவிட்டால் அது அடைபட்டுவிடுகிறது. உள்ளிருக்கும் மலம் பெருங்குடலிற்குப் போகாமல் தங்கி நுண்ணங்கள் அதிகரித்து அழற்சியை உண்டாக்கிப் பிறகு சீழ்பிடித்துக்கட்டியாகி உள்ளேயோ அல்லது வயிற்றுக்கு வெளியேயோ உடைந்து சீழ் வெளிப்படும். உள்ளே உடைந்துவிட்டால் உயிர் பிழைப்பது அரிது.

இந்த நோய்க்குக் காரணம் இன்னதென்று குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியாது. நுண்ணங்களால் உண்டாகிறது என்று நிச்சயமாகச் சொல்லலாம். அது நோய் உண்டான பிறகு அதிகரித்து அழற்சி, சீழ் முதலியவற்றை உண்டுபண்ணுகிறது. மலச்சிக்கல் எப்பொழுதும் உள்ளவர்களுக்கு இந்த நோய் வரக்கூடும். மாம்சம் உண்பவர்களுக்கு அதிகமாக உண்டாகிறது. சிறு கற்கள், பழவிதைகள், இறுகின மலத்துண்டுகள் இவை எல்லாம் அடைத்துக்கொண்டு நோய்க்குக் காரணமாகலாம். நாள்பட்ட அஜீர்ணம் உடையவர்களுக்கு வரலாம்.

அநேகமாய் இந்த நோய் திடீரெனப் பொறுக்க முடியாத வலியுடன் துவக்கும். வலி அடிவயிற்றின் வலது பாகத்தில், வலது இடையெலும்பு முனைக்கும் தொப்புளுக்கும் மத்தியில் உண்டாகும். அந்த இடத்தைக் கையால் தொட்டாலும், உடம்பைப் பக்கங்களில் திருப்பினாலும் பொறுக்க முடியாத வலி எடுக்கும். இழுத்து மூச்சு விட்டாலுங்கூட வலி தாங்கமுடியாது. காய்ச்சல், வாந்தி, மலச்சிக்கல், தலைவலி, தூக்கமின்மை

இவைகளுடன் ஆரம்பிக்கும். வலிக்கும் இடத்தில் மெதுவாகக் கையை வைத்துப் பார்த்தால் வீக்கம் காணக்கூடும்.

சிகிச்சை : படுக்கையை விட்டு எந்தக் காரணத்திற்காகவும் எழுந்திருக்கக்கூடாது. பேதிக்குக் கொடுக்கக் கூடாது. வலியும் வீக்கமும் அதிகமானால் தேர்ந்த கருவி மருத்துவர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்யவேண்டும். சிலருக்கு இந்த நோய் இவ்வளவு தீவிரமாக ஆரம்பிப்பதில்லை. வயிற்றில் வலி, மலச் சிக்கல், வயிற்று உப்புசம், இவைகளோடு மூன்று நான்கு நாட்கள் கழிந்த பிறகு, குறைந்துவிடும். பிறகு மாதம் ஒரு முறையோ அல்லது சில மாதங்களுக்குப் பிறகோ மறுபடியும் அதே இடத்தில் வலி காண்பதும், மறுபடி தணிவதும் மாறி மாறி வருஷங்கள் கழிந்தாலும் கழியலாம். அல்லது வயிற்றிற்குள் சிழ் பிடித்துக் கட்டியாகி வயிற்றிற்குள்ளே வபையில் (Peritoneum) உடைந்துரணம் உண்டாக்கலாம்.

படுக்கையில் இருக்கவேண்டியது முதல் சிகிச்சை. பிறகு குடல் கழுவியினால் குடலைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். வலி அடங்கினபிறகுகூட நான்கு வாரங்களுக்குப் படுக்கையில் இருக்கவேண்டும். ஊமத்தையும் அபினும் கலந்து அடிவயிற்றிற்குப் பற்றுப் போடவேண்டும். பிஸ்மத் ஸாலிஸிலேட் கொடுத்தால் நுண்ணங்களின் கொடுமை சற்றுக் குறையும். முறித்த பால், வெண்ணெய் எடுத்த மோர், பழரஸம் இவைகளோடு பழச் சர்க்கரை (Glucose) சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். நான் பட்ட அழற்சிக்குப் பால், கஞ்சி, மோர் முதலியவை உணவு. கலோமெல் $\frac{1}{4}$ நெல்லிடை நாள் ஒன்றுக்கு 4 - 6 தடவைவரை கொடுத்துப் பிறகு கடுக்காய்த்தூள் கொடுத்து மலத்தை வெளியாக்கவேண்டும். கறிகாய், பருப்பு முதலிய சமிக்கக் கடினமாக இருக்கும் உணவைக் கொடுக்கக் கூடாது. இந்த வலி அடிக்கடி வருமானால் கருவி மருத்துவர்களிடம் நோயாளியை அனுப்பிவிட வேண்டும்.

மருந்து முறை: உள்ளிப்பூண்டு ரஸம் $\frac{1}{2}$ டிராம் 30 சொட்டு நுண்ணங்களின் விஷத்தை நீக்க.

கலோமெல் $\frac{1}{4}$ நெல்லிடை, சோடா 5 நெல்லிடை ஒரு பொட்டலம். ஒரு நாளைக்கு நான்கு முதல் எட்டுப் பொட்டலம் வரையில்.

ஊமத்தை ஒரு டிராம் எடை, வசநாவி ஒரு டிராம் எடை இரண்டும் அரைத்து வயிற்றிற்குப் பற்றுப் போடவேண்டும்.

பிஸ்மத் ஸாலிஸிலேட் 10 நெல்லெடை, சோடா 10 நெல்லெடை ஒரு பொட்டலம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

## குடல் அடைப்பு (Intestinal obstruction)

குடல் அடைப்பு பல காரணங்களால் உண்டாகலாம்.

(1) மலம் இறுகிக் கட்டியாகிக் குடலால் தள்ளமுடியாமல் அடைத்துவிடுவது.

(2) மற்ற அவயவங்களில் கட்டி முதலியவை உண்டாகி, குடல் குழாயை வெளியிலிருந்து அழுத்தி அடைப்பது.

(3) குடலில் வயிற்றுக்கடுப்பு முதலிய நோய்களால் புண் உண்டாகிப் பிறகு ஆறித் தழும்பு உண்டாகி, அது சுருங்கிக் குடல் அடைத்துவிடுவது.

(4) குடலிலேயே கட்டிகள் (New growths) முதலியன உண்டாவது.

(5) குடல் முறுக்கிக்கொண்டு குழாய் அடைத்துவிடுவது.

(6) குடல் பிதுக்கத்தினால் (Hernia) அடைபட்டுப் போவது.

(7) குடல் குழாய் ஒன்றுக்குள் ஒன்றுகச் செருகி அடைத்துவிடுவது (Intussusception).

**குறிகள்:** திடீரென்றோ அல்லது நாளடைவிலோ மலம் வெளியாகாமல் நின்றுவிடுவது. வலி, வயிற்று உப்புசம், பசியின்மை, வாந்தி, வாந்தி எடுக்கும்பொழுது முதலில் உண்ட உணவு வெளிப்பட்டுப் பிறகு சில நேரமோ நாட்களோ கழித்து மலம் வாய்வழியாக வெளியாவது. கடைசியாகச் சோர்வு, பலவீனம், வேர்வை, கைநாடி ஓய்ந்து வறட்சியுடன் மரணம் நேரிடுவது. இதற்கு மருந்தினால் மருத்துவம் உபயோகம் இல்லை. தேர்ந்த ரணவைத்தியர்களை உடனே கூப்பிட்டு மருத்துவம் செய்யச் சொல்லவேண்டும். நேரம் ஆக ஆக உயிருக்கு ஆபத்து அதிகம். சுடு தண்ணீரால் குடல் கழுவியாவும் அவசியமானால் விரலை விட்டும் அடைத்திருக்கும் மலத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

## வயை அழற்சி (Peritonitis)

வயை என்பது மெல்லிய ஒரு ஜவ்வு. வயிற்றிற்குள் இருக்கும் எல்லா அவயவங்களையும் முழுதும் மூடிக்கொண்டு

வயிற்றுத் தசையின் உட்புறத்திலும் பரவியுள்ளது. அதனின்று நெய் போன்ற சத்துக் கசிந்துக் இரைப்பை, குடல்போன்ற அவயவங்கள் உராயும்பொழுது வழுவழுப்பாக இருக்கும்படி செய்கிறது. மேலும் அதில் நிணநீருடலி (Lymphocytes) ஏராளமாக இருப்பதால் நோய் அணுக்கள் அணுகாமல் காப்பாற்றுகிறது.

காரணங்கள்: (1) வெளியிலிருந்து கத்தி முதலிய கூரிய ஆயுதங்களால் குத்தப்பட்டுக் காயம் ஏற்படுவது.

(2) வயிற்றிற்கு உள்ளிருக்கும் அவயவங்களில் அழற்சி ஏற்பட்டு, அதனின்று வபைக்குப் பரவுவது. அந்த அவயவங்களில் புண் முதலிய காரணங்களால் துவாரம் உண்டாகி அதனின்று வபையில் நோயணுக்கள் பரவுவது.

(3) குடலில் க்ஷயரோகம்.

(4) டைபாய்டு அல்லது பித்தவாத ஸன்னிபாதக் காய்ச்சலால் குடல் புண்ணுகித் துவாரம் உண்டாவது.

(5) சீதபேதியால் உண்டாகும் புண்ணுல் குடலில் துவாரம் உண்டாகிவிடுவது.

(6) இரைப்பைப் புண், கட்டி இவைகளால் துவாரம் விழுந்துவிடுவது.

(7) கல்லீரலில் சீழ் பிடித்து உடைந்து கீழ் வபையில் வியாபிப்பது.

(8) குடல்வால் சீழ் பிடித்து உடைவது.

(9) பித்த நீர்ப் பையில் துவாரம் உண்டாவது.

(10) சிறுநீர்ப் பை, அண்டகோசம், கருப்பை முதலியவைகளில் அழற்சி உண்டாகி, அவற்றை மூடியிருக்கும் வபைக்குப் பரவுவது.

குறிகள்: பொறுக்க முடியாத வயிற்றுவலி. கையால் தொடுவதுங்கூட வலியை அதிகமாக்கும். வயிற்று உப்புசம், வாயுபந்தம், மலபந்தம், வாயில் துர்நாற்றம், அழுக்கடைந்த நாக்கு, பசியின்மை, தாகம், புரட்டல், வாந்தி, காய்ச்சல் 104° 105° வரையில், கைநாடி வேகமாகவும் பலக்குறைவாகவும் இருப்பது, சிறுநீர்க் குறைவு.

சிகிச்சை: இதற்குக் கருவி மருத்துவனுடைய கவனிப்புத் தேவை.

**இதனின்று பிழைப்பது கடினம்:** கருவி மருத்துவம் செய்ய வேண்டிய காலம் தாண்டிவிட்டால் உயிர் போய்விடும். தாற் காலிகமாக மருத்துவம் செய்யலாம். நோயாளி படுக்கையில் இருக்கவேண்டும். வாய்வழியாக உணவு ஒன்றும் கொடுக்கக் கூடாது. உப்புநீர் ரத்தக் குழாய் மூலம் ஏற்றித் தாகத்தைக் குறைத்துப் பலத்தைக் கொடுக்கலாம்.

அழற்சி கடுமையாக இராவிடின் குடல் கழுவியை உபயோகப்படுத்தலாம். வயிற்றிற்குப் போரிக் பௌடர் கொதிக்கும் தண்ணீரில் கலந்து கம்பளித் துணியை அதில் நனைத்துப் பிழிந்து சூடான ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். கருவி மருத்துவன் கிடைக்கும் வரையில் கலோமெல் $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை, சோடா 10 நெல்லெடை ஒரு பொட்டலம் செய்து ஒரு நாளைக்கு 6 முதல் 8 வேளை கொடுக்கலாம். பிரசவமான பிறகு ஏற்படும் வலை அழற்சிக்குக் கருப்பையை அயோதினம் லோஷன் செய்து யோனிமூல மாகக் கழுவவேண்டும். பாதாள கந்தி 30 நெல்லெடை முதல் 60 நெல்லெடை வரையில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்கலாம்.

## குடற் பூச்சிகள் (Intestinal Worms)

**இவை நான்கு விதம்:** (1) நாக்குப் பூச்சி (Round worms). (2) நூற்பூச்சி (Thread worms). (3) நாடாப் பூச்சி (Tape worms). (4) கொக்கிப் பூச்சி (Hook worms).

**நாக்குப் பூச்சி:** ஆறு அங்குலம் முதல் பன்னிரண்டு அங்குலம் வரையில் நீளமாக இருக்கும். தனியாகவும் கூட்டம் கூட்டமாகச் சேர்ந்தும் இருக்கும். மருந்து கொடுத்து வெளியாகும்பொழுது பத்துப் பன்னிரண்டு பூச்சிகள் சேர்ந்து உருண்டையாக வெளிப்படும். குடலில் பெண்பூச்சி முட்டையிடுகிறது. மலத்தோடு முட்டைகள் வெளியாகின்றன. இந்த முட்டைகள் வெகு நாட்களுக்கு உயிரோடு இருக்கும். தண்ணீர் மூலமாக மறுபடியும் வயிற்றிற்குள் சென்று மறுபடியும் பூச்சியாகிறது. ஆறு குளம். இவற்றின் கரைகள் மலத்தினுல் அசுத்தம் செய்யப்படுகின்றன. அந்தத் தண்ணீரில் ஸ்நானம் செய்வது, வாய் கொப்புளிப்பது, தண்ணீரைக் குடிப்பது முதலிய உபயோகத்தினுல் இந்தப் பூச்சியின் முட்டைகள் வயிற்றிற்குள் சென்று குடலில் வளருகின்றன.

**குறிகள்:** இதற்கென்று தனிப்பட்ட குறிகள் இல்லை. வயிற்றிலிருந்து தாமாகவே பூச்சிகள் மலத்தில் சில சமயம் வெளியாகலாம். சில சமயம் குடலினின்று இரைப்பைக்கு வந்து அங்கிருந்து தொண்டைக்கு ஏறி, வாய் மூக்கு இவற்றின் வழியாக வெளிவருவதும் உண்டு. வாந்தியின் மூலமும் வாயிலிருந்து வெளிவரலாம். வாயில் வேறு காரணம் ஒன்றும் இல்லாமல் அதிகமான உமிழ்நீர்ச் சுரப்பு, பசியின்மை, சில சமயம் காரணம் இல்லாமல் அதிகப் பசி, வயிற்று வீக்கம், உடல் இளைத்தல், இரவில் தூக்கத்தில் பற்களை நெறித்தல், தூக்கத்தில் அறியாமல் மூத்திரம் இறங்குதல் இவை எல்லாவிதமான குடற் பூச்சிகளுக்கும் உள்ள குறிகள். சில சமயம் இந்தப் பூச்சி கல்லீரலில் சென்று, அங்கே பித்தப் பைக்குழாயை அடைத்துக் கொண்டு மஞ்சள் காமாலையை உண்டாக்கலாம். மலத் துவாரத்தில் அரிப்பை உண்டாக்கும்.

**சிகிச்சை:** எல்லா விதப் பூச்சிகளுக்கும் முறை ஒன்றுதான். முதலில் மருந்தைக் கொடுத்துப் பிறகு பேதிக்குக் கொடுத்தால் பூச்சிகள் வெளியாகும். பூச்சிகள் எல்லாம் வெளியாகும்வரையில், சிலநாட்கள் விட்டு விட்டு எவ்வளவு தடவை தேவையோ அவ்வளவு தரம் கொடுக்கவேண்டும். இரவு பட்டினி இருந்து, படுக்கப்போகும் முன்னதாக ஸான்டோனின் (Santonine) 2 நெல்லெடை, கலோமெல் ஒரு நெல்லெடை சேர்த்துச் சர்க்கரையில் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். மறுநாள் காலையில் விளக்கெண்ணெயோ அல்லது பேதி உப்போ கொடுக்கவேண்டும். தைமால் 15-30 நெல்லெடை காலையில் கொடுத்து மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பிறகு பேதி உப்பு கொடுக்கவேண்டும். பேதி உப்புக்குப் பதிலாகக் கடுக்காய் மூன்று அல்லது நான்கு படுக்கப் போகும்பொழுது பூச்சி மருந்துடன் சாப்பிட்டால் நாக்குப் பூச்சி மறுநாள் காலையில் வெளியாகும்.

**நாடாப் பூச்சி** வெண்மையாகவும், தட்டையாகவும், கணுக்கள் போல விட்டு விட்டுச் சுருங்கியும், பல அடி நீளமுள்ளனவாகவும் இருக்கும். மலத்துடன் வெள்ளைத் துண்டுகளாக வெளிப்படும். இந்தப் பூச்சிக்குச் சிறுத்திருக்கும் தலையும், அதன் வாயில் கொக்கியும் இருக்கும். இந்தக் கொக்கியால் குடலின் சளிஜவ்வில் மாட்டிக்கொண்டு வளரும். முழுதும் வளர்ந்தவுடன் சிறு துண்டுகளாக மலத்துடன் வெளிவரும். இந்தத் துண்டுகளில் முட்டை ஏராளமாக இருக்கும். இந்த முட்டை

கள் வளர்ந்து சிறு கிருமிகளாகும். மிருகங்களால் புல் பூண்டு முதலியவை மேயும்பொழுது இந்த முட்டைகள் அவைகளுடன் வயிற்றில் சென்று அங்கிருந்து கல்லீரல் மூலமாகத் தசைகளுக்குள் சென்று அங்கே தங்கியிருக்கும். பிறகு அந்த மிருகங்கள் கொல்லப்பட்டு மாம்ச உணவாக மனிதர்களால் உண்ணப் பட்டு அவர்கள் குடலில் சென்று அங்கு வளருகிறது.

நன்றாக வேகாத மாம்சத்தை உண்பதால், மனிதர்களுக்கு இந்த வியாதி உண்டாகிறது. காரணம் இல்லாமல் அதிகப் பசி, பலவீனம், சமயாக் குணம், சில சமயத்தில் வயிற்றுப் போக்கு, மற்றும் சில சமயத்தில் மலச்சிக்கல், ஆசனவாய் மூக்கு இவை களில் அரிப்பு, அதிக உமிழ்நீர் ஊற்றம், தலைவலி, வயிற்று வலி, இசிவு, இவை போன்ற பல குறிகள் காணப்படலாம். அநேகமாய் ஒரு குறியும் தெரியாமலே இருந்தாலும் இருக்கும். பூச்சியின் உடலின் வெள்ளைத் துண்டுகள் மலத்தில் பார்த்த பிறகுதான் இந்த நோய் தெரியக்கூடும்.

சிகிச்சை: முதல் நாள் பட்டினியாக இருந்து மறுநாள் வெறும் வயிற்றில், மாதுளம் வேர்ப் பட்டை, கமலா வேர்த் தூள், இரண்டும் சரிபாதியாகக் கலந்து சாப்பிடவேண்டும். பிறகு பேதிக்குக் கொடுத்தால் பூச்சி வெளியாகும். கர்ப்பூரத் தைலம் (Oil of Turpentine) 2-4 டிராம் அதற்குச் சமமான விளக்கெண்ணெயுடன் சேர்த்துக் கொடுத்தாலும் பூச்சி வெளியாகும்.

கிரிப்பூச்சி: இது $\frac{1}{2}$ அங்குலம் நீளமுள்ளதும் வெண்ணிற மானதாகவும் இருக்கும். பெருங்குடலில் இருந்துகொண்டு மலத் துவாரத்தின் சமீபத்தில் முட்டையிட ஆரம்பிக்கும். முதிர்ந்த முட்டைகள் தனியாகவும், மலத்துடன் கூடவும் வெளியாகி, மறுபடியும் உணவு, குடிதண்ணீர் முதலியவற்றின் மூலம் வாய்வழியாகக் குடலில் போய்ச் சேருகிறது. மலத்துவாரத்தின் சுருங்கு தசையின் உட்புறம் இந்தப் பூச்சிகள் முட்டையிடுவதற்காகக் குடைவதனால், அங்கே குறுகுறுப்பும், அடக்க முடியாத அரிப்பும் எடுக்கும்.

சிகிச்சை: அடிக்கடி பேதிக்குச் சாப்பிடுவதால் இதன் உபத்திரவம் சில நாட்களுக்கு இல்லாமல் இருக்கும். அரிப்பு அதிகமாக இருந்தால் வேப்பிலைத் தண்ணீரில் உப்பைக் கலந்து மலத்துவாரத்தில் குடல் கழுவியின் மூலம் செலுத்தினால் பூச்

சிகள் இறந்து வெளியாகும். சில சமயத்தில் பூச்சிகள் தாமாகவே மலத்துவாரத்தினின்று வெளியாகிச் சுற்றப்புறங்களில் சஞ்சரிக்கும். ஸ்திரீகளின் யோனித்துவாரத்தில் சென்று அரிப்பும் மற்றத் தொல்லைகளும் உண்டாக்கும்.

கொக்கிப்பூச்சி ஓர் அங்குல நீளமுள்ளதாகவும், ஒரு முனையில் கொக்கிபோலவும் இருக்கும். சற்றுச் சிவப்பு நிறமாக இருப்பதால் மற்றப் பூச்சிகளைப்போலக் கண்ணுக்குச் சுலபமாகத் தெரியாது. இவை குடலின் சளி ஜவ்வில், தன் கொக்கியினால் மாட்டிக்கொண்டு ரத்தத்தைக் குடித்து வளருகின்றன. நாளடைவில் பூச்சி ஏராளமாகி, உடலின் ரத்தத்தைக் குடிப்பதனால் சோகையும், ஓய்வும், சக்திக் குறைவும் ஏற்படுகின்றன. வேலை செய்வதற்குப் போதிய பலம் இல்லாததால் எடுத்த வேலையைச் செய்ய முடியாமற் போகும். மலத்துடன் இதன் முட்டைகள் ஏராளமாக வெளிப்படும். இவை வெறும் பாதங்களுடன் நடப்பவர்கள் காலில் ஓட்டிக்கொண்டு, சிறு துவாரம் செய்து கொண்டு, தோலுக்குள் புகுந்து ரத்தத்துடன் சேர்ந்து சிறு குடலுக்குப் போய் அங்கு வளருகிறது.

சிகிச்சை : தைமால் 15 - 30 நெல்லெடை வரையில் முதலில் பேதி உப்பு கொடுத்து, பேதியானபிறகு வெறும் வயிற்றில் கொடுக்கவேண்டும். மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மறுபடியும் பேதி உப்புச் சாப்பிடவேண்டும். பேதி உப்புடன் தைமால் கலந்து ஒரே தடவையாகவும் கொடுக்கலாம். ஆனால் குணம் அவ்வளவு இருக்காது. இந்த மருந்து இரண்டு மூன்று முறை திரும்பத் திரும்பக் கொடுக்கவேண்டியிருக்கும்.

நரம்புச் சிலந்தி (Guinea worm) : இது நூல்போன்ற ஒரு புழு. சிறியதாக இருக்கும்பொழுது, குளம், குட்டை, ஊருணி முதலிய அசுத்தமான தண்ணீரில் வசிக்கும். அந்தத் தண்ணீரை மனிதர்கள் குடிக்கும்பொழுது இரைப்பைக்குச் சென்று அங்கிருந்து பல இடங்களுக்குப் பரவிக் கடைசியாக உடலில் முக்கியமாகப் பாதம், கீழ்க்கால், துடை முதலிய இடங்களில் சிறிய கொப்புளங்களாகக் கிளம்பி உடைத்துக் கொண்டு அந்தப் புண்ணின் மத்தியில் இந்தப் பூச்சியின் வெள்ளை நுனி நீட்டிக்கொண்டிருக்கும். இந்தப் பூச்சி $\frac{1}{8}$ அங்குலம் விட்ட அளவும் (breadth) மூன்றடி நீளமும் உள்ளது. இந்த முட்டை இரைப்பையில் சென்று பிறகு தோலின் அடிப்பாகத்திற்கு வருவதற்குச் சுமார் ஒரு வருஷம் ஆகிறது.

தோலிற்கு அடியில் அரிப்புக் கொடுக்கும். பிறகு சிலந்தி புறப்படும். காய்ச்சல், பசியின்மை, வாந்தி, பேதி இவைகளும் உண்டாகலாம். சிலந்தியிலுள்ள நச்சு பக்கங்களில் பரவி அழற்சி உண்டாக்கும். இந்தப் புழு சிலந்தி மூலமாக வெளி வரும்வரையில் இது உடலில் இருப்பது தெரியாது.

சிகிச்சை: சிலந்தி உடைந்தபிறகு நரம்பை ஒரு சிறு குச்சியில் மெதுவாகத் தினசரி கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சுற்றிக் கொண்டு வரவேண்டும். நரம்பு முழுவதும் வருவதற்குள் அறுந்துவிடாமல் ஜாக்கிரதையாகச் சுற்றவேண்டும். குச்சியில் சுற்றியிருக்கும் பாகம் காயவிடாமல் ஈரமாக வைத்திருக்க வேண்டும். சுற்றின நரம்பைச் சுண்ணாம்புத் தண்ணீரில் (Alum water) நனைத்து ஈரத்தோடு அதன்மேல் வைத்துக் கட்டவேண்டும். விளக்கெண்ணெயைத் துணியில் நனைத்து நரம்பு வரும் புண்ணின்மேல் வைத்துக் கட்டியிருந்தால் நரம்பு சீக்கிரம் தளர்ந்து வெளியாகும். குச்சியில் சுற்றும்பொழுது தண்ணீரை நரம்பின்மேல் ஊற்றிக்கொண்டே சுற்றினால் நரம்பு சுலபமாக வெளிவரும். வரும்பொழுது நரம்பு அறுந்துவிட்டால் பாக்கியுள்ள நரம்பு உள்ளிழுத்துக்கொள்ளும். சமீபத்திலாவது அல்லது வேறு இடத்திலாவது மறுபடியும் பெரும் சிலந்தியாக, காய்ச்சல் முதலிய குறிகளுடன் புறப்படும். அப்பொழுது அதைக் கீறிப் பூச்சியை எடுத்துவிடவேண்டும்.

## வாந்தி பேதி (காலரா - Cholera)

இது கோம்மா (Comma) என்று சொல்லப்படும் நுண்ணத்தால் உண்டாகும். நோய் குணத்திலும், குறியிலும் மாறுதல் இல்லாத சின்னங்களோடும் தோன்றும். டாக்டர் ரோஜர்ஸ் என்பவர் இந்த நோயைப்பற்றிப் பின்வருமாறு கூறியிருக்கிறார்.

"திடீரென வலியில்லாத ஏராளமான வாந்தி பேதியுடன் வெகு சீக்கிரத்தில் பித்தம் நீங்கி, மலம் மாறி, அளவிடக் கூடாத கனப்புடன், கையில் நாடி ஒடுங்கி, வெளுத்து, பஞ்சடைந்த கண்களுடன், உடல் குளிர்ந்து, முகம் சுருங்கி, கைகால் குறண்டல் உண்டாகி (Cramps), சிறுநீர்ச் சுரப்பு நிற்கும்; எல்லாம் சில மணிநேரங்களுக்குள் ஏற்படும். இந்த நோயாளியை ஒரு தரம் பார்த்தால் மறக்க முடியாது. அபூர்வமாகச் சிறு குழந்தைகளுக்குக் கோடைவயிற்றுப் போக்கும், அழிதசை நச்சு (Ptomaine poisoning) இவை இரண்டும் காலராவைப்

போலத் தோன்றுமே தவிர வேறு ஒரு நோய்க்கும் இந்தச் சின்னங்கள் ஏற்படா."

இந்த நோய்க்குப் பிறப்பிடம் வங்காளம். பிறந்த இடத்திலேயே வாசம் செய்துகொண்டு, மற்ற இடங்களுக்கும், மாகாணங்களுக்கும் அவ்வப்பொழுது பரவிவருகிறது. கோம்மாவைப் போல வளர்ந்து காணப்படுவதால் இதற்குக் கோம்மா நுண்ணம் என்று பெயர். இது தொற்றுநோய். குடி தண்ணீர் மூலம் பரவுகிறது. கோம்மா நுண்ணம் நோயாளியின் வாந்தி, மலம் இவைகளில் ஏராளமாக வெளியாகும். துணிகள், ஈக்கள், தண்ணீர் இவைகளின் மூலம் நூற்றுக்கணக்கான மனிதர்களுக்கு ஒரே காலத்தில் பரவும். இரைப்பையில் சென்று, குடலில் பரவி, சளி ஜவ்வை இருப்பிடமாகக் கொண்டு நிமிஷ நேரத்தில் கோடிக் கணக்காக அதிகரித்தும் சிக்கிரமாகவே இறந்தும் விடுகிறது.

இந்த நோய் ஓர் இடத்தில் முதலில் வந்தவுடன் அநேகரைக் கொன்று நாட்கள் செல்லச் செல்ல வேகம் குறைந்து, மறைந்துவிடும். இந்த நோய் மூன்று நிலைகள் உடையது :

(1) முதல் நிலை - சாதாரண வயிற்றுப்போக்குப் போல ஆரம்பிப்பது.

(2) இரண்டாம் நிலை - வாந்தியும், பேதியும், களைப்பும்.

(3) எதிர்த்தாக்கு நிலை (Reaction stage.)

முதல் நிலை : சாதாரண வயிற்றுப் போக்குப் போல ஆரம்பிக்கும். ஊரில் வாந்திபேதி நடமாட்டம் இருந்தால் ஒவ்வொரு வயிற்றுப்போக்கும் காலரா என்று கருதவேண்டும். காலரா வயிற்றுப்போக்கில்தான் ஆரம்பிக்கவேண்டும் என்ற அவசியமும் இல்லை. இரண்டாம் அங்கத்தின் லக்ஷணங்களுடன் உடனே ஆரம்பித்தாலும் ஆரம்பிக்கும். வயிற்றுப் போக்கு மாதிரி ஆரம்பிக்கும்பொழுது முதல் போகும் மலத்தில் பித்தம் இருக்கும். நீர் இறங்குவது முற்றும் நின்று போகாது. ஆனல் மிகவும் குறைந்துவிடும்.

இரண்டாம் நிலை : அபரிமிதமான பேதியும், களைப்பும், வாந்தியும் அவ்வாறே. மலத்தில் பித்தக் கலப்பு இருக்காது. மலமும் வாந்தியும் வெளுப்பாகக் கழுவின அரிசித் தண்ணீர் மாதிரி இருக்கும். மலத்தை ஒரு கண்ணுடி டம்ளரில் கொஞ்ச

நேரம் வைத்திருந்தால், மேல் தண்ணீர் தெளிந்தும், அடித் தண்ணீர் குடலின் சளி ஜவ்வும், நோயணுக்களும் கொண்ட தாகக் கலங்கியிருக்கும். வாந்தி சுலபமாகவும், ஏராளமாகவும் அரிசி கழுந்த கழுநீர் மாதிரியும் இருக்கும். முதல் எடுக்கும் வாந்தியில் சோற்றுப்பருக்கை, உணவின் மிகுதிகள் இருந்தா லும் மறுதடவையில் ஒன்றும் இராது. வாந்தி வரும் வேகத் தில் மூக்கு, வாய் இரு வழியாகவும் வெளிவரும். முதல் ஒன் றிரண்டு தடவைகளில் சாதாரணமான வயிற்றுப்போக்குப் போல இருந்து பிறகு மலம் அரிசிக்கழுநீர் மாதிரி இருக் கும். மலம் தண்ணீராக இருப்பதோடுகூடத் தண்ணீர் நிரம் பிய ஒரு குழாயைத் திடீரெனத் திறந்துவிட்டால் தண்ணீர் எவ்வாறு ஊற்றுமோ அதுபோலக் கொட்டும். இவ்வாறு இரு முகமாக வாயின் மூலமாகவும், மலத்துவாரத்தின் மூலமாகவும் போவதனால் உடலிலுள்ள ஊனீர் சீக்கிரம் குறைந்துவிடு கிறது. அதனால் அடக்கமுடியாத தாகமும் வறட்சியும் உண் டாகின்றன. இந்தச் சமயத்தில் தண்ணீர் கொடுத்தால் மறுபடி யும் வாந்தி பேதி அதிகமாகும் என்ற பயத்தால் தண்ணீர் கொடுப்பதற்குச் சுற்றிலும் இருப்பவர்கள் பயப்படுவார்கள். இப்படி நினைப்பது தவறு. தண்ணீர் கொடுத்தே தீரவேண்டும். பெரும்பாலும் வெளியாகிலும் கொஞ்சமாகிலும் உடலில் சேர்ந்து, தாகவிடாயைச் சற்றுத் தணிக்கும். தசைகளில் ஊனீர் குறைந்து குறண்டல் (Cramps) உண்டாகும். ரத்தம் இறுகி, ஓட்டம் குறைந்து, கைகாடி சக்தி குறைவாக இருக்கும். நகமும் உதடும் நீல நிறமாகக் காணப்படும். உடல் வெளியில் குளிர்ந்து விடும். ஆனால் உடலிற்குள் அதிகக் காய்ச்சல் இருக்கும். அனல் மானியைக் கொண்டு பார்த்தால், வெளியில் 95° அல்லது 96° இருக்கும். கைகாடி வலுவு குறைந்து கடைசியில் மறைந்துவிடும். ரத்தம் இறுகிப்போவதால் அதன் ஒப் புச்செறிவு (Specific gravity) 1050 இலிருந்து 1064 அல்லது அதற்கு மேலும் அதிகரிக்கும்.

காலரா நுண்ணங்கள் வாந்தி பேதி உண்டாக்குவதைத் தவிர ஒரு விஷத்தையும் உண்டுபண்ணுகிறது. அது இரைப் பை, குடல் இவைகளின் மூலம் ரத்தத்தில் சேர்ந்து இருத யத்தைப் பலவீனப்படுத்தி ரத்த ஓட்டத்தைக் குறைத்து, உயி ருக்கு ஆபத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. ரத்த அழுக்கைக் குறை வினால் சிறுநீர்ப்பிரித்தி(Kidneys)க்குப் போகும் ரத்தம்

குறைந்து, நீர் பிரிவது குறைந்து, கடைசியில் நின்றுவிடுகிறது. இதற்குப் பிறகுதான் மூன்றுவதான எதிர்த்தாக்கு நிலை (Reaction stage) உண்டாகிறது.

(3) எதிர்த்தாக்கு நிலை : காலரா எதிர்த்தாக்கம்—அதைப்பு : (Reaction) சோர்வடைந்து, உயிர் போகாமல் இருந்தால் பிறகு உடலில் அதைப்பு (Reaction) உண்டாகும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வாந்தி குறைந்து குடிக்கும் தண்ணீர் வயிற்றில் தங்கும். மலத்திலும் பித்தம் சிறிது காணப்படும். இறுகின ரத்தம் இளகி, ஒப்புச் செறிவு (Specific gravity) குறையும். உட்காய்ச்சலும் தணிய ஆரம்பிக்கும். இந்த வேளையில் சில ஆபத்துக்கள் உண்டு. சிறுநீர் பிரியாமல் நின்றுவிட்டதானால், அந்த விஷம் ரத்தத்தில் கலந்து சோர்வு ஏற்படும். படிந்து வரும் உட்காய்ச்சல் வெளியில் அடித்து அடக்கமுடியாத உஷ்ணம் அதிகரித்து, உயிருக்குச் சேதம் வந்தாலும் வரக்கூடும்.

சிகிச்சை : இந்த நோய்க்கு மருந்துகள் மிகவும் சொற்பமே. தாகத்தை அடக்குவதற்குச் சுத்தமான குளிர்ந்த தண்ணீர், சோடாத் தண்ணீர், இளநீர் இவற்றைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு தடவையும் ஒரு வாய்க்குமேல் குடிக்கக்கூடாது. அடிக்கடி குடிக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்துங்கூட வாந்தி எடுக்கும். ஆனாலும் ஒரு வாய்த் தண்ணீர் உட்சென்றால் ஒரு நிமிஷத்திற்குள் அது உடலில் சேர்ந்துவிடும். வாந்தி எடுத்தாலுங்கூட உடலில் இருக்கும் ஊனீர் வற்றாமல் இருக்கும். பனிக்கட்டித் (Ice) துண்டுகளை வாயில் அடக்கிக்கொள்ளலாம். அது உடலிலிருக்கும் உள் அனலிற்கு இதமாக இருக்கும். வாந்தியைக் குறைக்கும்.

மருந்து ஒன்றே ஒன்றுதான் உபயோகமுள்ளது. அது கலோமெல். $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை வீதம் கால் மணிக்கு ஒரு தரம் இரண்டு மூன்று மணி நேரத்துக்குக் கொடுக்கவேண்டும். அநேகமாய் இதற்குள் மலம் பச்சை நிறமாக மாற ஆரம்பமாகிவிடும். அப்படி மாறுவிட்டால் பின்னும் ஒரு மணிநேரம் இந்தக் கலோமெல மலம் முற்றும் நிறம் மாறும் வரையில் கொடுக்க வேண்டும். கலோமெல் கோம்மா நுண்ணங்களைக் கொன்றுவிடும். மேலும் இறந்துபோன நுண்ணங்களையும் வெளியாக்கிப் பித்தநீர் சுரக்கும்படி செய்யும். பித்தநீர் சுரந்தால் இந்த நோயின் வேகம் குறையும். நுண்ணங்கள் இறந்து, வெளிப்பட்டாலும், ஏராளமான நீர் உடலை விட்டுப்போனதால் ரத்தம்

இறுகி, ஒப்புச்செறிவு (Specific gravity) அதிகப்பட்டுச் சிறு நீர் பிரியாமல் உயிருக்குச் சேதம் ஏற்படும். இதற்கு மருந்து கிடையாது. கழிந்துபோன நீருக்குத் தகுந்தபடி நீரை உடலில் செலுத்தியாகவேண்டும். அதற்கு உப்புநீர் (Saline) அவசியம் தேவை. இந்த உப்புநீர் உட்சென்றால் இறுகின ரத்தம் இளகி, ரத்த அமுக்கமும் (Blood pressure) குறையும் என்பது வெகுநாளாக மருத்துவ முறையில் தெரிந்து கையாண்டும் வந்திருக்கிறார்கள். உப்புநீர் தோலுக்கு அடியிலும், மலத்துவாரத்தின் மூலமும் கொடுத்தால், ஒரு தரம் வாந்தியும் பேதியும் ஆனவுடன் இந்த உப்புநீரால் கிடைத்த லாபம் தொலைந்துபோய், சோர்வு அதிகமாகி வந்தது. சில காலத்திற்கு முன்பு இந்த நோயில் மரிப்பவர் நூற்றுக்கு எழுபத்தைந்து பேர்கள். இந்த உப்புநீர் முறையால் நூற்றுக்கு 51 ஆக மரிப்பவர் தொகை குறைந்தது. அதாவது இறப்பவர்களின் தொகை நூற்றுக்குக் கால்பங்கு குறைந்தது. 1908-ஆம் வருஷத்தில் டாக்டர் ரோஜர்ஸ் (Dr. Rogers) என்பவர் இந்த உப்புநீர் மருத்துவ முறையைச் சற்று மாற்றினார். இதுவரையில் உப்புநீர் தயாரிப்பதற்கு ஒரு பைன்ட் (one pint - இருபது அவுன்ஸ்) கொதிக்கவைக்கும் தண்ணீரில் 90 நெல்லெடை ($1\frac{1}{2}$ டிராம்) உப்புச் சேர்த்துவந்தார்கள். டாக்டர் ரோஜர்ஸ் ஒரு பைன்ட் தண்ணீருக்கு 120 நெல்லெடை (2 டிராம்) உப்பைச் சேர்த்து ரத்தக் குழாயில் செலுத்தினதன்மேல் மரணவிகிதம் பின்னும் குறைந்து நூற்றுக்கு 25 பேர் இறக்கும் கணக்கிற்கு வந்தது. இந்த உப்புநீரை மூன்று விதமாக உடலுக்குள் செலுத்தலாம்.

(1) தோலுக்கு அடியில், ஊசி மூலமாக (Subcutaneous).

(2) குடலுக்குள்-மலத்துவாரத்தின் வழியாக, குடல் கழுவியைக்கொண்டு (Rectal).

(3) ரத்தகுழாய் (வடிகுழாய்) மூலம் ஊசியின் மூலமாக (Intravenous).

(1) தோலுக்கு அடியில் கொடுப்பது நல்ல முறையல்ல. கரு ரத்தக் குழாய்கள் தெரியாமல் கரு நிறமுள்ளவர்களுக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கும் மட்டுமே இந்த முறை உரியது. இந்த முறையில் $1\frac{1}{2}$ பைன்டுக்கு மேல் கொடுக்க முடியாது. ஆனால் ஒரு சமயத்தில் நாலு பைன்ட்வரையில் தேவையாக இருக்கும்.

(2) குடலுக்குள் மலத்துவாரத்தின் வழியாகக் கொடுப்பது: இதற்கு 90 நெல்லெடை உப்பு ஒரு பைன்ட் தண்ணீரோடு ஓர் அவுன்ஸ் பழச் சர்க்கரை (Glucose) சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

(3) வடிகுழாய் மூலம் கொடுப்பதுதான் நல்ல பலனைக் கொடுக்கக் கூடியது. 120 நெல்லெடை உப்பு, ஒரு பைன்ட் கொதிக்கவைத்த தண்ணீர், 4 நெல்லெடை கால்ஷியம் குளோரைட் (Calcium chloride) சேர்த்துத் தயாரிக்கவேண்டும்.

கைகால் குறண்டல் (Cramps) ஏற்பட்டிருந்தால் உடனே உப்புநீர் வடிகுழாய் மூலம் அவசியம் கொடுக்கவேண்டும். இந்த முறையில் சில விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும்.

தாபபரிமாணம்: (உடற் சூடு - Temperature) எவ்வளவு என்பது தெரியவேண்டும். அக்குளிலும் மலத்துவாரத்திலும் தாப நிலையை அனல்மானி மூலம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். காலராவில் உடல் குளிர்ந்திருப்பது போல வெளியில் காணப்பட்டாலும், உள்ளுறத் தாபம் அதிகமாக இருக்கும். மலத்துவாரத்தின் வழியாகப் பார்த்து, தாபம் 100 டிகிரிக்குக் மேலே இருக்குமானால் அப்பொழுது உப்புநீரும் சுற்றிலும் இருக்கும் உஷ்ணம் போல இருந்தால் போதும். சூடு இதற்குமேல் இருக்குமானால் உப்புநீரைத் தண்ணீரில் வைத்து நன்றாகக் குளிர்ந்த பிறகு வடிகுழாயில் ஏற்றவேண்டும். உப்புநீரை ஏற்றுவதாலேயே காய்ச்சல் ஏற்படும். ஆகையால் காய்ச்சலை அதிகப்படுத்தாமல் காத்துக்கொள்ளவேண்டும். அனல் மானியை உபயோகித்து உடலின் தாபநிலையை அறிந்துகொள்ளாமல் உவர்நீர் மருத்துவம் செய்வது தவறு.

ஒப்புச்செறிவு (Specific gravity): ரத்தத்தின் ஒப்புச்செறிவு எவ்விதம் இருக்கிறதென்று தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். இதைக் கண்டுபிடிக்க இங்கே சொல்லுகிற முறைப்படி செய்யவேண்டும். கரிநீர்ப்பாகும் (Glycerine) தண்ணீருமாகக் கலந்து ஒப்புச்செறிவுமானி மூலம் ஐந்து கண்ணுடி சீசாக்களில் 1056, 1058, 1060, 1062, 1064 ஒப்புச் செறிவு இருக்கும்படியாகக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். நோயாளியின் விரலை, நெருப்பில் காய்ச்சி ஆறின ஊசியால் குத்தி, வெளிவரும் ரத்தத்தை ஒவ்வொரு சொட்டாக இந்தச் சீசாக்களில் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வடியவிட்டுப் பார்க்கவேண்டும். ரத்தம் மிதந்தால் அதற்கு ஒப்புச்செறிவு குறைவு; ரத்தம் கீழே அமிழ்ந்து

விட்டால் ஒப்புச்செறிவு அதிகம். மேலே மிதகாமலும், கீழே போகாமலும் எந்தச் சீசாவில் ரத்தம் இருக்கிறதோ அந்த ஒப்புச்செறிவுதான் அந்த நோயாளியின் ரத்தத்தினுடையது.

1062–1064 வரையில் இருந்தால் 2-3 பைன்ட் உப்புநீர் கொடுக்கவேண்டும்.

1064-மேல் இருந்தால் 3-4 பைன்ட்..

1060-1062—1½ பைன்ட்-2 வரையில்.

1058-1060—1-2 பைன்ட்.

மேற் கூறிய முறைகள் தயாரிக்க முடியாமற்போனால் நோயாளியின் விரலைக் குத்தி ரத்தத்தை எடுத்துப் பார்க்கும் பொழுது கறுப்பாகவும், கெட்டியாகவும், இறுகினதாகவும் காணப்பட்டால் உடனே உப்பு நீர் கொடுக்கவேண்டும். வடிகுழாய்மூலம் உப்பு நீர் ஏற்றும் பொழுது தலைவலி உண்டானால் உடனே நிறுத்திவிடவேண்டும். தேவையான நீர் ஏறியிராவிட்டால் தோலுக்கு அடியில் கொடுக்கவேண்டும். ரத்த அழுக்கம் எவ்வளவு இருக்கிறது என்பதையும் கவனிப்பது நலம்.

## இருதய பலக்குறைவு

வெள்ளை மருதுப் பட்டைத்தூள் செய்து 60 நெல்லெடை பால் அல்லது தேனில் குழைத்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

டிஜிடலின் (Digitalin) $\frac{1}{100}$ நெல்லெடை ஊசிமூலம். அட்ரோபின் ஸல்பேட் (Atropine Sulphate) $\frac{1}{100}$ நெல்லெடை. உப்பு நீர் ஏற்றின பிறகும் கைநாடி பலப்படாவிட்டால் அட்ரோபின் ஊசிமூலம் கொடுக்கலாம்.

சிறுநீர் அடக்கம் (Suppression): இது மூன்றும் நிலையில் ஏற்படும் விபரீதம். மூத்திரம் உற்பத்தி நின்றுவிடுகிறது. இப்படி 24 மணி நேரம் மூத்திர ஊற்று நின்றுவிடுமாகில் உயிர் பிழைப்பது கடினம். மூச்சு இழுத்து இழுத்துச் சப்தத்தோடு வர ஆரம்பிக்கும். ஞாபகக் குறைவு, ஆராட்டம் இவைகளும் இருக்கும். இந்தச் சமயத்தில் மலமும் கட்டிவிடும். சிறுநீர் கட்டும் குறிகள் காணப்படும்பொழுது உடனே மலம் போவதற்காக ஓர் அவுன்ஸ் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் கொடுக்க வேண்டும். மலம் போகும்வரையில் அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். இந்தச் சமயத்தில் உப்பு நீருக்குப் பதிலாகக் கார நீர் (Alkali) வடிகுழாயில் ஏற்றவேண்டும்.

**காரநீர் செய்யும் வீதம்**

உப்பு (Sodium chloride) 90 நெல்லெடை

சோடா (Sodii bi carb) 160 நெல்லெடை

கொதிக்கவைத்த தண்ணீர் ஒரு பைன்ட் (20 அவுன்ஸ்)

**காலராவில் அபினை** ஒரு காலத்தில் உபயோகப் படுத்தி வந்தார்கள். இப்பொழுது அது தவறு என்பதைக்கண்டு அதன் உபயோகத்தை நிறுத்திவிட்டார்கள். அபின் கொடுக்கக்கூடாது. கயோலின் (Kaolin) சீனக் களிமண்: இது காலரா விஷத்தை விழுங்கிவிடும். கலோமெல்லும் இதுவும் மாற்றி மாற்றிக் கொடுக்கலாம்.

கயோலின் 20 அவுன்ஸ்; தண்ணீர் 20 அவுன்ஸ் கலந்து குலுக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இதை ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் அரை மணிக்கு ஒரு தரம் குலுக்கிக் கொடுக்கவேண்டும். நாலுமணி நேரத்திற்கு எட்டுத் தடவை, பிறகு ஒரு மணிநேரத்திற்கு மூன்று தடவை, பிறகு இரண்டு மணிநேரத்திற்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் கயோலின் கொடுத்து முதல் இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு ஓர் அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெய் கொடுக்கவேண்டும். மேற்கூறிய மருத்துவத்தோடு உப்பு நீர் உட்செலுத்தும் முறையையும் மேற்கொள்ளலாம். சீனக் களிமண் அகப்படாத இடத்தில் நாட்டுக் களிமண்ணைத் தண்ணீரில் நன்றாகக் கரைத்து, மண்ணும் மணலும் கீழே தங்கும்படி விட்டுவிட்டு, மேல் இருக்கும் தண்ணீரை இறுத்துப் பிறகு வெயிலில் காயவைத்தால் நல்ல மிருதுவான களிமண் கிடைக்கும். அதை மேற்கூறியபடி உபயோகப் படுத்தலாம்.

**காலராவில் உணவு:** கொதிக்கவைத்துக் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஒன்றே போதுமானது. நோயின் வேகம் குறைந்தபிறகு இளநீர், பார்லி அரிசித் தண்ணீர் இவை கொடுக்கவேண்டும். மலம் உருவாக் வெளிவரத் தொடங்கிவிட்டால், மோர், மோர்க்கஞ்சி, பிறகு குழைந்த சோறு இவை கொடுக்கவேண்டும்.

**விக்கல்** (Hiccough): இந்த நோய் வந்து மூன்றும் நாள் விக்கல் எடுக்கலாம். விக்கல் வந்தால் தொல்லை அதிகம். கலோமெல் $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை, சோடா 10 நெல்லெடை கால் மணிக்கு ஒரு தரம் பன்னிரண்டு தரம் கொடுத்தபிறகு பேதி உப்பு கொடுத்

துப் பேதியாகவேண்டும். இதிலும் நிற்காவிட்டால் தைமால் (thymol), தெவிட்டிய கரையம் (Saturated solution) செய்து அதில் பாதாளகந்தி சூரணம் 20 நெல்லெடை கலந்து கொடுக்கவேண்டும். மேல் வயிற்றில் கடுகுப் பிளாஸ்திரி கால் மணி நேரத்திற்குப் போடவேண்டும். இவைகளில் ஒன்றும் பயன்படாவிட்டால் மார்பியா $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை, அட்ரோபின் $\frac{1}{100}$ நெல்லெடை ஊசியின் மூலம் கொடுக்கலாம்.

**காலரா பரவாமல் தடுக்கும் முறை :** கோம்மா நுண்ணங்கள் குளிர்ந்த தண்ணீரில் வெகு நாட்களுக்கு உயிரோடு இருக்கும். 60° சூட்டில் இறந்துவிடும். கல்ல வெயிலில் காய்ந்தாலும் இறந்துவிடும். நோயாளியின் மலம் மூத்திரம் வாந்தி முதலியவைகளையும், துணி படுக்கை முதலியவைகளையும் நன்றாகத் தண்ணீரில் தனித்தனியாகக் கொதிக்கவைத்துத் துணி படுக்கைகளை வெயிலில் ஒரு நாள் முழுவதும் காயவைக்கவேண்டும். மலத்தைத் தூரத்தில் கொண்டுபோய் ஓர் அடி ஆழம் குழி வெட்டிப் புதைத்துவிடவேண்டும். இணறு, குளங்கள், ஆற்றங் கரைகளுக்குச் சமீபத்தில் புதைக்கக்கூடாது. அவைகளில் மலத்தைக் கொட்டிவிடக் கூடாது. கொதிக்கவைக்கும் முன்பு ஈக்கள் மொய்க்கும்படி விடக்கூடாது. வீட்டிலுள்ள உணவு, தண்ணீர் இவற்றை மூடிவைக்கவேண்டும். இந்தக் காலங்களில் வேகவைக்காமல் ஒன்றும் உண்ணக் கூடாது. இந்த நோயாளியைக் காப்பவர்கள் தங்கள் வயிற்றைக் காலியாக வைக்கக் கூடாது. வயிற்றில் உணவு இருந்தால் புளிக்காடி (Gastric juice) எப்பொழுதும் அங்கு இருக்கும். கோம்மா நுண்ணங்கள் புளிக்காடியில் இறந்துவிடும். குடிக்கும் தண்ணீரில் பொட்டாசியம் பர்மாங்கனேட் போடவேண்டும். குடிக்கும் பாத்திரங்களையும், உண்ணும் தட்டு முதலியவற்றையும் கொதிக்கும் தண்ணீரில் கழுவிப் பிறகு வெயிலில் காயவைக்கவேண்டும். கடைசியாக இந்த நோய் வந்ததென்று தெரிந்தாலும், அல்லது இந்த நோய் பரவியிருக்கும் இடத்திற்குப் போகவேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டாலும், நோய் இல்லாத மற்றவர்கள் இந்த நோய்க்குத் தடை ஊசி (preventive inoculation) குத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

## பித்தவாதக் காய்ச்சல் - சன்னிபாதம் அல்லது டைபாய்ட் காய்ச்சல் (Typhoid Fever)

இது ஒரு தொற்று நோய். டைபாய்டு நுண்ணங்களால் உண்டாகிறது. உடலிற்குள் சென்றபிறகு சிறு குடலில் தங்கி, அங்கிருந்து விஷத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. சிறுகுடலில் புண் உண்டாக்கி, அதனால் தசை கரைந்து சில வேளைகளில் துவாரமும் உண்டாக்கிவிடும். கொதிக்கும் தண்ணீரில் இந்த நுண்ணங்கள் இறந்துவிடும். வெளியே உயிருடன் இருக்கும் இந்த நுண்ணங்கள் எட்டு நாள் வரையில் தண்ணீரில் உயிருடன் இருக்கும். வெயிலினால் இறக்கிறதில்லை. அழுக்கு, தூசி முதலியவற்றுடன் கலந்து பரவுகிறது. மலம், மலம் ஒட்டியுள்ள துணி, படுக்கை, ஈக்கள் இவைகளால் ஒருவருக்கு ஒருவர் தொற்றும். அவ்விதமே குடிதண்ணீருக்கும் பரவும். அந்தத் தண்ணீரைக் குடிப்பதனால் நோய் பரவுகிறது. டைபாய்ட் நச்சுப் பரவியிருக்கும் தண்ணீரைக்கொண்டு பாத்திரங்களைக் கழுவுவதனாலும், அந்தப் பாத்திரங்களில் உணவு முதலியவற்றை வைத்து உண்பதனாலும் நோய் உண்டாகும். அவற்றில் பால் முதலியவை வைப்பதாலும், அதைக் குடிப்பவர்களுக்குப் பரவும்.

சிலருக்கு இந்த நுண்ணங்கள் அவர்களைப் பாதிக்காமல் அவர்களுடைய மலத்தில் மட்டும் காணப்படும். அவர்களுக்கு டைபாய்ட் கிருமியை வளர்ப்பவர்கள் (typhoid carriers) என்று பெயர். இவர்கள் பால், தயிர், வெண்ணெய் இவை தயாரிக்கும் தொழிலிலும், விற்பனைசெய்யும் இடங்களில் வேலை செய்பவர்களாயும் இருந்தால் அவர்களே இந்த நோய் பரவுவதற்குக் காரணமாவார்கள்.

நுண்ணங்கள் உடலில் நுழைந்து, நோய்க்குரிய குணங்கள் வெளியே காணும் வரையில் உள்ள இடைக் காலத்திற்கு முற்றுப் பொழுது (Incubation period) என்று பெயர். ஒவ்வொரு தொற்றுநோய்க்கும் இந்தக் கால அளவு உண்டு. இந்தக் காய்ச்சலுக்கு முழுப்பொழுது சாதாரணமாக 10 முதல் 14 நாட்கள் வரை. இந்த நோய் கண்டதன் முதல் அடையாளம் காய்ச்சல். அந்திப்பொழுதில் அதிகமாகி, காலைப்பொழுதில் குறைந்தும், அப்படியே படிப்படியாக உயர்ந்தும் இறங்கியும் ஒரு நாளும் முற்றும் விடாமலும், நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக்கொண்டு போகும்.

முதல் வாரத்தில் 103° வரையில் ஏறும். கைநாடி 100-இலிருந்து 120 வரையில் இருக்கும். நாக்கு நடுவில் மஞ்சள் படர்ந்து, ஓரங்கள் சிவந்திருக்கும். இந்த வாரக் கடைசியில் பேதி ஆரம்பிக்கும். சில வேளைகளில் மலச்சிக்கல் இருந்தாலும் இருக்கலாம். வயிற்றிலும் மார்பிலும் சிவப்பான புள்ளிகள் காணப்படும்.

இரண்டாம் வாரம் காய்ச்சல் அதிகப்பட்டு, அந்திப் பொழுதில் 103° முதல் 105° வரையில் உயரும். காலையில் குறையும். நோயாளி மிகவும் பலவீனமடைவான். வயிற்று உப்புசம், ஞாபகப் பிசகு, பேதி இவை உண்டாகும். மலம் துர்நாற்றம் உள்ளதாக இருக்கும். அடிவயிற்றில் வலி இருக்கும்.

மூன்றும் வாரம் கவலைக்கு இடமானதாக இருக்கும். பல வீனம் அதிகரித்து, நோயாளி செயலற்றவனாக இருப்பான். பேதியும், வயிற்று உப்புசமும் நில்லா. காய்ச்சல் சற்றுக் குறைந்திருந்தாலும் மற்றக் குறிகள் அதிகமாக இருக்கும். மதி மயக்கமும் புத்திமாறாட்டமும் உண்டாகும். நாக்குக் கருநிற மடைந்து உலர்ந்துவிடும். கைநாடி பலம் குறைந்துவிடும். இந்த நிலையில் உயிர் நீங்கக்கூடும். இல்லையேல் குணமடையத் துவங்கும்.

நான்காம் வாரம், நோயினின்று தேறும் சின்னங்கள் காணப்படும். நாக்குச் சிறுகச் சிறுகச் சுத்தப்படும். காய்ச்சலும் ஏறியதுபோலவே படிப்படியாகக் குறையும். சில வேளைகளில் மலேரியா (குளிர்காய்ச்சல்) இருக்கும் இடங்களில் இரண்டு நோயும் சேர்ந்து உபத்திரவம் செய்யும். நோய் எது என்பதைப் பற்றிச் சந்தேகம் ஏற்படுமாயின் டைபாய்ட் காய்ச்சல் என எண்ணி உடனே மருத்துவ முறையை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

சிகிச்சை: இந்த நோய்க்குத் தனிமருந்து ஏதும் இல்லை. நுண்ணங்களின் கொடுமையைக் குறைப்பதும், நோயாளியின் பலம் குன்றுமல் காப்பாற்றுவதுமே மருத்துவ முறை. நுண்ணங்களின் விஷத்தை ஓடுக்குவதற்குத் தகுந்த நச்சுக் கொல்விகளைக் (bactericides) கொடுக்கவேண்டும். பலம் குறையாமலிருப்பதற்குச் செய்யவேண்டிய முறை கடினமானது. சுமார் நான்கு வாரத்திற்கு மேலாகப் படுபடுக்கையாய் வைத்து, அநேகமாகப் பட்டினிபோட்டு வைக்கவேண்டிய இந்த நோய்க்

குப் பலம் குன்றுமல் எப்படி இருக்கக்கூடும் ? இந்தக் காய்ச்ச லுக்குத் தொற்று இருக்கும் இடம் சிறுகுடல் எனினும் இரைப் பை முதலிய உணவைச் சமிக்கும் அவயவமெல்லாம் வேலை செய் யாது. ஆகையால் ரத்தத்தை உற்பத்தி செய்து பலத்தைக் குன்றுமல் காப்பாற்றும் உணவைக் கொடுக்க முடியாது. அப் படிக் கொடுத்தால் நோய் அதிகப்படும்.

வாய்வழியாக நச்சுக்கொல்லிகள் கொடுக்கவேண்டும், கலோமெல் ½ நெல்லெடை அரை மணிக்கு ஒரு தரம் கொடுக்க வேண்டும். இதே மாதிரி தினந்தோறும், நோயாளியின் நிலை யைக் கவனித்துக்கொண்டு கொடுக்கவேண்டும். இது குட லில் இருக்கும் விஷத்தைக் கொல்வதோடு, அவற்றை மலத் தோடு வெளிப்படுத்தும். முதல் வாரத்திற்கு அப்புறம் கலோ மெல் கொடுக்கக்கூடாது. கொயினை 2 நெல்லெடை வீதம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு வேளை கொடுக்கலாம். தைமால், உள்ளிப் பூண்டு ரஸம் இரண்டும் கொடுக்கலாம். அயோதினம் வடிகுழாய் மூலமாகிலும் அல்லது தோலுக்கு அடியிலாவது ஊசி மூலம் வாரத்துக்கு இரு முறை கொடுக்க வேண்டும். வெள்ளைமருதுப் பட்டைத் தூள் அல்லது டிஜி டேலின் கொடுக்கலாம். இரண்டும் இருதயத்திற்குப் பலம் கொடுக்கக்கூடியவை.

தினம் இரு முறை வெந்நீரைக் கொண்டு உடலைத் துடைத் துச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். குடிப்பதற்கு ஏராளமான தண் ணீர் கொடுக்கவேண்டும். குறைந்தது நாளொன்றுக்குக் குடிநீர் எண்பது அவுன்ஸுக்குக் குறையக்கூடாது. படுபடுக் கையாக இருக்கவேண்டும். நோயாளியை ஓர் இடம் விட்டு மற் றோர் இடம் மாற்றக்கூடாது.

**ரத்தப் பெருக்கு:** குடலிலுள்ள புண்களிலிருந்து ரத்தம் பெருகலாம். இது அபாயகரமானது. ஒன்று அல்லது இரண்டு நெல்லெடை அபின் தண்ணீரில் கரைத்துக் கொடுக்கவேண்டும். கர்ப்பூரத் தைலம் (Oil of turpentine) ஐந்து சொட்டுத் தண் ணீரில் போட்டுக் கொடுக்கவேண்டும். கால்ஸியம் லாக்டேட் (Calcium lactate) 20 நெல்லெடை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்கவேண்டும். பழச் சர்க்கரை (glucose) ஒரு பைன்ட் தண்ணீரில் கரைத்து நோய் கண்டது முதல் அடிக்கடி கொடுப்பது நலம்.

**குடலில் துவாரம் விழுதல்:** புண் குடலைத் தின்று துவாரம் உண்டாக்கலாம். இது ஏற்பட்டால் பிழைப்பது அரிது. பொறுக்க முடியாத வலியும், திடீரென்று காய்ச்சல் கீழே இறங்கியும், உடல் சோர்வு உண்டாவதும் இதன் குறிகள். உடனே கூடுமானல் கருவி மருத்துவம் செய்யவேண்டும். இல்லையானல் அபின் கொடுக்க வேண்டும்.

**பேதி:** முதல் வாரத்தில் கொடுக்கும் கலோமெல் இதற்குப் போதுமானது. இரண்டாவது வாரத்தில் கட்டுப்படாத பேதியானல் பிஸ்மத் ஸாலிஸிலேட் 10 நெல்லெடை உபயோகமாக இருக்கும்.

**படுக்கைப் புண்:** நெடுநாள் படுபடுக்கையாக இருக்க வேண்டியதாலும், நோயாளியின் ரத்த ஓட்டம், பலம் இவை மிகக் குறைந்துவிடுவதாலும், உடலின் பாரம் எங்கு அதிகமாக அழுத்திக்கொண்டிருக்கிறதோ அங்கே புண் உண்டாகலாம். அப்படி அழுத்திக்கொண்டிருக்கும் இடங்களைத் தினந்தோறும் ஸோப் போட்டுத் தேய்த்து, தண்ணீர் விட்டுக் கழுவி, பிறகு எரிமதுசாரம் மேலே தடவி, அதன்மேல் போரிக் பௌடர் தடவ வேண்டும்.

பேதியும் காய்ச்சலும் நின்றபிறகும் இரண்டு வாரங்கள் வரையில், தண்ணீர்மயமான ஆகாரந்தான் கொடுக்கவேண்டும். நோயாளி பசியினல் எல்லா உணவும் உட்கொள்ளப் பொறுக்க முடியாத ஆவலுள்ளவனாக இருப்பான். எனினும் இதைத் தடுத்தே ஆகவேண்டும். இவ்விதம் செய்யத் தவறினல் நோய் திருப்பிக்கொள்ளும்.

இருதயத்தின் பலக்குறைவு அதிகமாக இருக்கும். இதைத் தடுக்கப் பழச்சர்க்கரை (glucose) நூற்றிற்கு 12½ சதவிகிதம் தண்ணீரில் கரைத்து 10 c.c. வடிகுழாயில் ஊசி மூலம் செலுத்த வேண்டும். கபவாதம் (Pneumonia) சளிக் காய்ச்சல் இந்த டைபாயிட் காய்ச்சலோடு கலந்து வரலாம். அதற்கும் சளிக் காய்ச்சலுக்கான சிகிச்சை செய்துவர வேண்டும்.

## தாப பரிமாணம் (High temperature)

அதிக ஜ்வரம் எப்பொழுதும் கெடுதல். அதைக் குறைத்து வைக்க வேண்டியவற்றைச் செய்யவேண்டும். தினம் இருமுறை தண்ணீரால் உடலை நனைத்துக் கழுவவேண்டும். காய்ச்சல் இறங்காவிட்டால் ஈரத் துப்பட்டிகள் போர்த்த

வேண்டும். தலையில் பனிக்கட்டியை வைக்கவேண்டும். 103 டிகிரிக்கு மேல் பனிக்கட்டியை வைக்க வேண்டியது அவசியம். பனிக்கட்டி கிடைக்காத இடங்களில் தலைமயிரை ஒட்டக் கத்திரித்துவிட்டுக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் துணியை நனைத்து மடித்துத் தலையின் மேல், படுக்கையும் தலையணையும் நனையாதபடி போடவேண்டும்.

சுத்தம்: நோயாளியின் வாயை அடிக்கடி கழுவவேண்டும். பல் ஈறுகளை நன்றாகத் தேய்த்து, வாயில் துர்நாற்றம் இல்லாமல் வைக்கவேண்டும். கை நகத்தை ஒழுங்காக வெட்டி, அழுக்குச் சேராமல் செய்யவேண்டும். மலம் கழிந்த பிறகு சுத்தமான கந்தையால் மலத்துவாரத்தைத் துடைக்க வேண்டும். அப்படித் துடைக்கும் துண்டுகளை மூடிவைத்திருந்து, பிறகு எரித்துவிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் ஆழமாகக் குழி வெட்டிப் புதைத்துவிட வேண்டும்.

உணவு: நீர்மயமான ஆகாரத்தைத் தவிர வேறு ஒன்றும் கொடுக்கக் கூடாது. நீர் ஆகாரத்திலும் உணவு அதிகம் இருக்கக் கூடாது. பால் கொடுக்கக்கூடாது. பாலை முறித்து வடிகட்டின நீர் (Whey) மிகவும் நல்ல உணவு. வெண்ணெய் எடுத்த மோர் கொடுக்கலாம். இளநீர் கொடுக்கலாம். பார்லி அரிசிக் கஞ்சியில் தண்ணீர் அதிகமாக விட்டு, பால் சேர்க்காமல் பழச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

## கல்லீரல் வேலை (Function of the Liver)

கல்லீரல் நமது உடலிலுள்ள சுரப்பிகளுக்கெல்லாம் பெரியது (Biggest gland). சுமார் நான்கு பவுண்டு எடை உள்ளது. இதன் முன்புறம் வலது பக்கத்து விலா எலும்புகளால் பெரும்பாலும் மூடப்பெற்று, சுமார் ஓர் அங்குலம் மட்டும் விலாவிற்கு வெளியில் நீண்டிருக்கும். இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் இவைகளினின்று சமித்த உணவு (குடற் பாலை) வடிபாய்க் குழாய் (Hepatic veins) வழியாகக் கல்லீரலுக்கு வருகிறது. அங்கு இருக்கும் உயிரணுக்களால் கொண்டுவரப்பட்ட உணவுச் சத்துக்களை ரத்தத்திற்கு வேண்டிய உயிர்ச் சத்துக்களாக மாற்றுகிறது. உடலுக்கு எப்பொழுதும் சர்க்கரை தேவை. உணவில் கரிநீரகை (Starch) என்று சொல்லப்படும் சத்து உடலில் சர்க்கரையாக மாறுகிறது. உண்ணும்பொழுதுதான் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாகவும், மற்ற

நேரங்களில் குறைவாகவும் இருக்கிறது. ஆனால் உடலுக்கு எப்பொழுதும் தேவையாக இருக்கும் சர்க்கரை உணவு உண்ட வுடன் ஏராளமாகக் கல்லீரலுக்கு வருகிறபடியால் தேவை யானது போக அதிகம் இருப்பதைக் கல்லீரலிலுள்ள உயிர ணுக்கள், க்ளைகோஜன் (Glycogen) என்கிற கரையாத சர்க்கரையாக மாற்றித் தன்னுள் வைத்துக்கொண்டு, உணவில் லாத நேரங்களில் உடலிற்குத் தேவையான சர்க்கரையாக மாற்றிச் சதாகாலமும் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கிறது. கல் லீரல் சரியாக வேலை செய்யாவிடில் சர்க்கரை, சேமிக்கப் படாமல் ரத்தத்தில் ஏராளமாக ஓடி, சிறுநீர்ப் பிரித்தியில் (Kidneys) மூத்திரத்தோடு வெளியாகிவிடும். அப்பொழுது நீர் இழிவு (Diabetes) என்னும் நோய் உண்டாகிறது.

மேலும் கல்லீரலின் உயிர் அணுக்கள் மண்ணீரலிலிருந்து வடிபாய்க் குழாய் (Hepatic veins) வழியாகக் கொண்டுவரப் பட்ட இறந்துபோன செவ்வுடலிகளை (Red blood Corpuscles) ஆதாரமாகக் கொண்டு பித்தநீரை (Bile) உண்டுபண்ணுகிறது. இந்தப் பித்தநீர், உணவு குடலிற் போகும்பொழுது, உணவில் கொழுப்பு சம்பந்தமானவைகளைச் சமிக்க உபயோகமாகிறது. உணவு குடலில் இல்லாத பொழுது, பித்தநீர்ப் பை (Gall-bladder) யில் இந்தப் பித்தநீர் சேமித்து வைத்து, வேண்டும் பொழுது கொடுக்கிறது. பித்தநீர் குடலிற் செல்லாதபடி தடைப்பட்டுவிட்டால் பித்த நீர் ரத்தத்தில் கலந்து மஞ்சள் காமாலை என்னும் (Jaundice) நோய் தோன்றுகிறது.

## மண்ணீரல் வேலை (Function of the Spleen)

இது கருநீலமான அவயவம். வட்டமானது; நடுவில் ஐந்து அங்குலம் நீளமுள்ளது. இடது பக்கத்தில் இரைப்பை யின் இடது புறத்தில் உள்ளது. பூச்சிக்கூடுபோலக் கட்டப் பட்டுள்ளது. இந்தக் கூடுகளுக்கு மத்தியில் கூழ்போன்ற ரத்தப்பசை நிறைந்திருக்கிறது. உணவு உண்டு சுமார் ஐந்து மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மண்ணீரல் நன்றாகப் பருத்துப் பிறகு சிறிதாகிவிடுகிறது. இது தவிர மூன்று நிமிஷத்திற்கு ஒரு முறை பருத்தும், பிறகு சிறுத்தும் விடுகிறது. ரத்தத்திலுள்ள நிணநீரணுக்கள் (Lymphocytes) உற்பத்தியாகிற இடங் களில் மண்ணீரலும் ஒன்று. செவ்வுடலிகள் (Red corpuscles) அடிக்கடி இறந்தும், புதுப்பிக்கப்பட்டும் வருகின்றன. இது

உடலின் இயற்கை. இந்த உயிரணுக்கள் அழிந்து பிறந்து கொண்டிருப்பதுதான் மனிதனுக்கு உயிர் இருப்பதற்கு அடையாளம். இந்த மாதிரி இறந்துபோகும் செவ்வுடலிகள் கல்லீரலுக்கு வடிபாய்க் குழாய் (Hepatic veins) மூலம் சென்று, அங்கே பித்தநீராக மாறுகிறது. குளிர்காய்ச்சல் நோய் உண்டானால் அதன் நுண்ணங்களைக் கொல்லுவதற்கு நிண நீர் அணுக்கள் அதிகம் தேவை. அதோடு நுண்ணங்களால் கொல்லப்படும் செவ்வுடலிகளை உடலிலிருந்து நீக்குவதற்கும் அதிக வேலை செய்யவேண்டி இருக்கிறது. நோயாளிகளுக்கு மண்ணீரல் மிகவும் பருமனாகி, வயிற்றின் இடது புறத்தில் விலா எலும்புக்குக் கீழாகக் கையால் தொட்டுப் பார்க்கக்கூடியதாகிப் பருத்து விடும். இதற்குக் காய்ச்சல் கட்டி என்று சொல்வது வழக்கம்.

## பித்தக் கற்கள் (Bile stones)

பித்தப்பையில் சிறு கற்கள் உண்டாகும். கற்கள் பலகு அளவு உள்ளனவாக இருக்கும். சில பெரியன ஆகவும் புளியங் கொட்டை அளவும் இருக்கும். ஒரு சமயத்தில் ஒரே கல் பை முழுவதிலும் நிரம்பியும் இருக்கும். சில மிருதுவாக இருக்கும். மற்றவை கனமாகவும் கெட்டியாகவும் இருக்கும். சிறிய கற்களாக இருந்தால் அவை ஒன்றோடொன்று உராய்ந்து உருண்டையாகிவிடும். இவை உண்டாவதற்கு முக்கிய காரணம் பித்தப்பை அழற்சி. இந்த அழற்சி ஏற்பட்டவுடன் பித்தநீர் அதிக நேரம் பையில் தங்கி இறுகிவிடுகிறது. மற்றும் வேறு காரணங்களாலும் பித்தநீர் தடைப்பட்டு நிற்குமானால் இந்த நோய் உண்டாகும்.

இந்தக் கற்கள் பெண்மக்களுக்கு ஆண்பிள்ளைகளைக் காட்டிலும் நான்கு மடங்கு அதிகம் உண்டாகிறது. அதிலும் ஐம்பது முதல் அறுபது வயசுக்குள் அதிகமாக உண்டாகிறது. பிசிதமான உணவுகள் அதிகம் உண்பவர்களுக்கும், அதிக உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்களுக்கும் இந்தக் கற்கள் உண்டாகலாம். இருதய நோய், கல்லீரல் நோய், பித்தநீர் வடிகுழாயில் நாக்குப் பூச்சிகளாலும் சதைக் கட்டிகளாலும் அடைப்பு உண்டாகிப் பித்தம் தங்கிவிடுவது, இவற்றால் கற்கள் உண்டாகும்.

யாதோர் உபத்திரவத்தையும் கொடுக்காமல் சிறிய கற்கள் பித்தப்பையில் வெகு காலம் தங்கியிருக்கும். கற்

களுக்கு வெளிவரும் முயற்சிக்கு உரிய இசிவு வலி உண்டாவதற்கு முன்பு சில குறிகள் கவனிப்பவர்களுக்குத் தெரியலாம். உணவு உண்டபிறகு வயிற்றில் கனமாகவும், உப்புசமாகவும் இருக்கும். இவை ஏப்பம் விடுவதாலும், வாந்தி எடுப்பதாலும் குறைந்துவிடும். இம்மாதிரி சில காலம் சென்ற பிறகு திடீரென்று இசிவு போன்ற வலி உண்டாகிப் பொறுக்க முடியாமல் முழங்காலை வயிற்றின் மேல் மடக்கி அமிழ்த்தினால் வலி சற்றுக் குறைவது உண்டு. பித்தப் பையில் இருக்கும் கற்கள் சில சமயங்களில் அங்கிருந்து சிறு குடலுக்கு வரும் சிறு குழாயில் இறங்கி, அதனுள் அகப் பட்டுக்கொண்டால் இசிவு வலி உண்டாகும்.

இந்த வலி வலது விலாப்புறத்தில் மார்புக் கூட்டு எலும்பின் கீழே இருக்கும். அங்கிருந்து வலது தோள் பட்டை, முதுகின் வலது பக்கம் இவைகளிலும் பாயும். கல்லீரல் கனத்துப் பருத்துக் கையால் தொட்டாலும் இந்த வலி கொடுக்கும். இந்த வலி வரும்பொழுது முகம் சுளித்து, கைகாடி வலுக் குறைந்து, நெற்றி வேர்வை உண்டாகும். ஆரூட்டம், காய்ச்சல் 102°, 103° வரையில், வாந்தி இவை இருக்கும். அடைத்திருக்கும் கற்கள் நழுவிச் சிறுகுடலிற்குள் வந்தாலும் அல்லது பித்தப்பைக்குள் திரும்பிச் சேர்ந்துவிட்டாலும் வலி உடனே நின்றுவிடும். அடைப்பு நீங்காவிட்டால் மஞ்சட்காமாலை, வெண்ணிறமும் துர்நாற்றமுமான மலம், பித்தம் ரத்தத்தில் கலந்திருக்கும் விஷக் குறிகள் இவை எல்லாம் அடுத்து அடுத்துக் காணப்படும்.

சிகிச்சை இரு விதமாகும். ஒன்று இசிவு வரும்பொழுது செய்வது; மற்றொன்று இசிவு இல்லாத காலத்தில் செய்ய வேண்டியது. இசிவு இருக்கும்பொழுது நோயாளியை வாந்தி எடுக்கச் செய்யவேண்டும். இதற்கு உப்புநீர் உபயோகமானது. வாந்தி எடுப்பதால் பித்தநீர்க் குழாயின் பிடிப்புத் தளர்ந்துவிடும். போரிக் பௌடரைக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டுக் கல்லீரலின் மேல் ஒத்தடம் போடவேண்டும். அரிசி மாவு, யாளிவிதைமாவு, களிமண் இவற்றைச் சட்டியில் போட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் கிண்டி, வலி இருக்கும் இடத்தில் வைத்துக் கட்டலாம். கர்ப்பூரத் தைலம் (Oil of turpentine) ஐந்து சொட்டு சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். பிஸ்மத் ஸாலிஸீலேட் 20 நெல்லெடை, சோடா 60 நெல்லெடை ஒரு பைன்ட்

சுடுதண்ணீரில் கரைத்து அடிக்கடி குடிக்கவேண்டும். சோடா ஸாலிஸிலேட் 15 நெல்லெடை, சோடா 15 நெல்லெடை இரண்டும் சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுத்தால் பித்த நீர் இளகி, கச்சுகள் கொல்லப்படும். இவற்றிலும் வலி குறையாவிடில் அபின் 2 நெல்லெடை கொடுக்க வேண்டும். ஆனல் அபின் பித்தநீர் ஊற்றை அடக்கும். அதற்காகக் காரத் (Alkaline) தண்ணீர் (சோடா கலந்த தண்ணீர்) ஏராளமாகக் கொடுக்க வேண்டும். ஊசிமூலம் மார்பியா (Morphine Hydrochloride) ¼ நெல்லெடை அபினுக்குப் பதிலாகக் கொடுக்கலாம்.

வலி நின்றபிறகு இனித் திரும்பாமலிருப்பதற்கும், கற்கள் உண்டாகாமலிருப்பதற்கும் மருத்துவம் செய்யவேண்டும். கலோமெல் ¼ நெல்லெடை இதற்கு மிகவும் நன்மை கொடுக்கும். இமடின் அயிட்ரோக்ளோரைட் (emetine hydrochloride) ½ நெல்லெடை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் ஆறு தடவை ஊசியின் மூலம் செலுத்தவேண்டும். தண்ணீர் ஏராளமாகக் குடிக்க வேண்டும். கலோமெல் கொடுத்தபிறகு பேதியாவதற்குப் பேதி உப்பு (magnesium sulphate) இரண்டு டிராம் கொடுக்க வேண்டும். இது தவிர, ஸாலிஸிலேட், சோடா, நிலவேம்பு, அமுக்கராக்கிழங்கு இவை உபயோகமுள்ளவை. உணவில் பழங்கள் அதிகம் சேர்க்கவேண்டும். இந்த மருத்துவத்தில் பயன்படாவிட்டால் கருவி மருத்துவர்களைக்கொண்டு கற்களை எடுத்துவிடவேண்டும்.

## மருந்து முறை

இமடின் ஊசி ½ நெல்லெடை வீதம் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் - மொத்தம் மூன்று நெல்லெடை வரையில் (ஆறு ஊசி).

பிஸ்மத் ஸாலிஸிலேட் 10 நெல்லெடை
சோடா 20 ,,
பேதி உப்பு (mag. sulph.) 1 டிராம் (ஒரு பொட்டலம்)
ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை அல்லது 4 வேளை.

சோடா ஸாலிஸிலேட் 15 நெல்லெடை
சோடா (sodii bicarb) 15 ,,
} ஒரு பொட்டலம்.

ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை.

கலோமெல் ¼ நெல்லெடை
சோடா 5 நெல்லெடை
} ஒரு வேளை

வலி இருக்கும்பொழுது மணிக்கு ஒருதரம் எட்டு வேளைக்கு.

நிலவேம்பு 15 நெல்லெடை
அமுக்கிராக் கிழங்கு 15 நெல்லெடை } ஒரு வேளை.

ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை வலி இல்லாத காலத்தில் கொடுக்க வேண்டும்.

### காமாலை - மஞ்சள் காமாலை (Jaundice)

பித்தநீர் குடலில் போகாமல் ரத்தத்துடன் சேர்ந்துவிட்டால் மஞ்சள் நிறம் ரத்தத்தில் காணப்படுகிறது. இந்த நிறம் கண்ணிலும் தோலிலும் நன்றாகத் தோன்றும். காமாலை கண்டால், இதற்குக் காரணம்யாதென்று கண்டுபிடிக்க வேண்டும். பித்தநீர்த் தடை பல காரணங்களால் ஏற்படும்:

(1) பித்தக் குழாயின் உட்புறத்திலுள்ள சளி ஜவ்வு அழற்சி உண்டாகி, சுரந்து, அடைத்துக்கொள்வது (Inflammation of bile ducts).

(2) பித்தக் கற்கள் வந்து அடைத்துக்கொள்வது.

(3) பித்தக் குழாயில் புண் உண்டாகி, ஆறின பிறகு தழும்பு சுருங்கி, துவாரம் அடைத்துவிடுவது.

(4) பித்தக் குழாய்க்கு அக்கம்பக்கத்திலுள்ள அவயவங்களில் சதைக்கட்டிகள் முதலியன புறப்பட்டுக் குழாய் அழுத்தி அடைத்துவிடுவது.

(5) கல்லீரலிற்குள் இருக்கும் சிறிய பித்தக்குழாய்கள், குளிர் காய்ச்சல், டைபாய்டு காய்ச்சல், விஷக்காய்ச்சல், பித்தபாண்டுரோகம், பாம்புக் கடி இவைகளால் உண்டாகும் நச்சுகளால் (விஷங்களால்) பித்த ஊற்று நின்றுவிடுவது.

(6) மேகரோகங்களினால் கல்லீரல் முதலிய அவயவங்களுக்கு நோய் கண்டு, காமாலை உண்டாகலாம்.

அடையாளங்கள்: தோலும், கண்களில் வெள்ளை விழியும் மஞ்சள் நிறமாக இருப்பது, தோலில் அரிப்பு, மஞ்சள் நிறமான வேர்வை, அதிக மஞ்சள் நிறமுள்ள மூத்திரம், வெண்மை மலம், துர்நாற்றம், கைநாடி எண்ணிக்கைக் குறைவு, தள்ளாமை, தூக்கமின்மை.

சிகிச்சை: பித்தப்பைக் கற்களுக்குச் செய்வதுபோலச் செய்யவேண்டும். கடுக்காய், பேதி உப்பு, கலோமெல், ஸாலி

ஸிலேட், தைமால், உள்ளிப்பூண்டு, நிலவேம்பு, உயிர்ச் சத்து வகையில் விட்டமின் ஸி, கீரைவகைகள் உபயோகமாக இருக்கும். தண்ணீர் ஏராளமாகக் குடிக்க வேண்டும். சோடா, ஸாலிஸிலேட் இரண்டும் ஒரு பைன்ட் தண்ணீரில் கலந்து குடிக்கவேண்டும். வெண்ணெய் எடுத்த மோர், பால் முறித்த தண்ணீர் (Whey) இவற்றை உணவாக உபயோகப்படுத்த வேண்டும். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் தினந்தோறும் கவனித்து வரவேண்டும். மேகரோகம் (syphilis) இருந்தால் பிஸ்மத், பொட்டாஸியம் அயோடைட் - இவை கொடுக்கவேண்டும். பித்தநீர் இல்லாததனால் குடலில் துர்நாற்றம் அதிகமாவதை, நச்சுக்கொல்லிகள் கொடுத்துத் தடுக்கவேண்டும். இதற்குத் தைமால், உள்ளிப்பூண்டு இரண்டும் உபயோகமானவை. உடல் அரிப்பிற்குச் சுடுதண்ணீரில் சோடா உப்பைக் கரைத்துத் தேய்த்துக் குளிக்கவேண்டும். சதைக்கட்டிகள் முதலியவைகளால் இந்த நோய் உண்டாயிருந்தால் கருவி மருத்துவர்களைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்யவேண்டும்.

சில குழந்தைகள் காமாலையுடன் பிறக்கும். அநேகமாய் மருத்துவம் இல்லாமலே குணமாகிவிடும். இருந்தபோதிலும் $\frac{1}{10}$ நெல்லெடை கலோமெல் 2 நெல்லெடை ஸோடாவுடன் கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்கவேண்டும். உந்திக் கொடியின் புண்ணிலிருந்து நோய்க் கிருமிகளால் காமாலை வந்தானால் அந்தப் புண்ணைச் சுத்தம் செய்து அயோதினம் தடவிக் கட்டவேண்டும்.

உணவு: பால், நெய், எண்ணெய் கூடா. சுலபமாகச் சமிக்கக்கூடிய உணவு கொடுக்கலாம். அவிவ் ஆயில் (olive oil) உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் குணம் உண்டு. தினசரி இரவு படுக்கைக்குப் போகுமுன் ஓர் அவுன்ஸ்.

மருந்து முறை

கலோமெல் $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை
சோடா 10 நெல்லெடை
} ஒரு பொட்டலம்.

ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை.

நிலவேம்பு 15 நெல்லெடை
அமுக்கிராக் கிழங்கு 20 நெல்லெடை
} ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை.

சோடா 10 நெல்லெடை
,, ஸாலிஸிலேட் 10 நெல்லெடை
} ஒரு பொட்டலம்.

ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

எக்ஸாமின் (Hexamine) பத்து நெல்லெடை ஒரு பொட்டலம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

| | | |
|---|---|---|
| கடுக்காய் | 1 - 3 காய்கள். | தினந்தோறும் மலச்சிக்கல் நீக்க. |
| பேதி உப்பு | 2 டிராம்கள். | |

இவைகளின் அயிட்ரோக்ளோரைட் ½ நெல்லெடை ஊசியின் மூலம்.

## கல்லீரலில் ரத்தத் தேக்கம் (Congestion of the Liver)

சாதாரணமாக இருக்கவேண்டிய ரத்தத்திற்குமேல் அதிகமாகக் கல்லீரலில் தங்கினால், அதற்குத் தேக்கம் என்று பெயர். உணவு உண்டபிறகு சிறிது நேரத்துக்கு அப்பால் ரத்தத் தேக்கம் உண்டாகும். ஆனால் வெகு சீக்கிரத்தில் நீங்கி விடும். அதனால் நோய் உண்டாகிறதில்லை. நோய் உண்டாக்கக் கூடிய தேக்கம் பிற் கூறியுள்ள காரணங்களால் ஏற்படும்.

(1) எப்பொழுதும் ருசியின் ஆசையால் அதிகமாக உண்ணும் வழக்கம்.

(2) நெடுநாளாகக் கள், சாராயம் முதலிய போதை கொடுப்பவைகளைக் குடிப்பது.

(3) சீதபேதி கண்டு குணமான பிறகுங்கூடச் சில நாளைக்கு ரத்தத் தேக்கம் ஏற்படும்.

(4) மலேரியாக் காய்ச்சல் (குளிர் காய்ச்சல்), காலா அஸார் (Kala azar) முதலிய விஷக் காய்ச்சல்கள்.

(5) வயிற்றில் அஜீர்ணம், வயிற்றுப்புண், இரைப்பைத் தளர்ச்சி இவைகளால் கல்லீரலில் ரத்தத் தேக்கம் உண்டாகலாம்.

(6) பெண்பிள்ளைகளுக்கு மாதாந்தரம் வரவேண்டிய ருதுகாலம் நோயால் நின்றுவிட்டால்.

(7) இருதயம், நுரைகல் இவைகளில் பல நோய்களின் காரணமாக ரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதனால் கீழ்ப் பெருவடி குழாயில் (கீழ்ப் பெருநாளம்) (Inferior Vena cava) தேக்கம் உண்டாகி, அதனால் கல்லீரலில் தேக்கம் உண்டாகும். கல்லீரல் மிகவும் பருத்து உந்திக்குழி வரையிலும் வந்து, வயிற்றில் ஊனீர்ப் பெருக்கு எடுத்து மகோதரம் என்று சொல்லக் கூடிய நிலையும் ஏற்படலாம்.

குறிகள்: உணவுக்குப் பிறகு குளிர்; கல்லீரல் இருக்கும் இடத்தில் கனம், வீக்கம், வலி; வலது தோள்பட்டையில் வலி; வயிற்று அழற்சியின் அடையாளங்களும் உப்புசம், பசியின்மையும்; நாக்கு அழுக்கடைந்து, மலம் வெளுப்பாக இருக்கும். இதற்கெல்லாம் பித்தாதிகம் (Biliousness) என்பது பொதுவான பெயர்.

சிகிச்சை: சமிக்கக் கடினமாக இருக்கும் உணவு கூடாது. காரம், புளி இவை இல்லாத உணவு உட்கொள்ளலாம். கல்லீரல் இருக்கும் இடத்தில் சூடு ஒத்தடம், கடுகுப் பிளாஸ்திரி போடவேண்டும். அயோதினம் மேலே தடவுக. கலோமெல் ½ நெல்லெடை, சோடா 3 நெல்லெடை, ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை. பிறகு கடுக்காயாவது பேதி உப்பாவது கொடுத்து மலச்சிக்கலை நீக்குவது. நிலவேம்பு, வெட்பாலைப் பட்டையும் விதையும் (Kurichi) இரண்டும் கொடுக்கலாம். கள் குடிக்கும் பழக்கமும், சாராயம் குடிப்பதும் நிறுத்தவேண்டும். இருதய நோய், நுரையீரல் நோய்களால் ஏற்படும் தேக்கங்களுக்கு அந்த அந்த நோய்களுக்குச் செய்யவேண்டிய சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

## கல்லீரல் அழற்சி (Inflammation of the Liver)

கல்லீரல் உயிரணுக்கள், நோயுற்று இணையணுத் தொகுதி (tissues) பருத்துவிடும். இது அழற்சியினால் ஏற்படும் விளைவு. இணையணுத் தொகுதி பருத்துவிட்டால் ரத்தக் குழாய்கள் அமிழ்த்தப்பட்டு, உயிரணுக்கள் கரைந்து, அதனின்று அபாயநிலை ஏற்படுகிறது. மலேரியா போன்ற குளிர் காய்ச்சல் அடிக்கடி வருவதாலும், வெகுநாட்களாகக் குடிக்கும் பழக்கத்தாலும் அழற்சி அடிக்கடி ஏற்பட்டுக் கடைசியாகக் கல்லீரலில் மேற்கூறிய மாறுதல் ஏற்பட்டு உயிருக்கு ஆபத்தாக முடிகிறது.

குறிகள்: மற்றக் கல்லீரல் நோய்களுக்கு உள்ளதுபோல வலி, கல்லீரல் கனம், தோள்பட்டை வலி, குமட்டல், வாந்தி, பொருமல், அஜீர்ணம் முதலியவை நாட்பட நாட்பட அதிகமாகிவரும். குடியினால் உண்டாகும் அழற்சியில் கல்லீரல் பருத்து, பிறகு சிறுத்து, ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு, காமாலை, மகோதரம் இவை உண்டாகும். மேகரோகங்களும் இந்த மாறுதல்களை உண்டாக்கும்.

சிகிச்சை: காமாலைக்குச் செய்வதுபோலச் செய்யவேண்டும். மேகரோகங்களுக்கு மருத்துவம் செய்யவேண்டும். குடியை நிறுத்தவேண்டும்.

## கல்லீரல் சிலந்தி (Liver Abscess)

கல்லீரலில் சிலந்தி ஒன்றுகவும் இருக்கலாம். அல்லது பல சிறு சிலந்திகளாகவும் இருக்கலாம். சீதபேதி, வயிற்றுப் புண், பல்லில் சீழ் வடிதல், பித்தக்கற்கள், குடல்வால் அழற்சி இவைகளால் உண்டாகிறது.

குறிகள்: காய்ச்சல், கல்லீரலில் கனம், வலி, வீக்கம் இவை காணப்படும்.

சிகிச்சை: கருவி மருத்துவம் ஒன்றுதான் குணம் உண்டாக்கக்கூடும். இமடின் ஊசியில் குத்தலாம். சிலந்தி உடைந்தால் வயிற்றிற்குள் வபை அழற்சி உண்டாக்கி, மரணத்தைத் தரும். மருந்துமுறை, பித்தக் கற்கள், காமாலை முதலியவைகளுக்குச் செய்வதுபோல.

# அத்தியாயம் 11

## சிறுநீர்ப் பிரித்தி வேலையும் மூத்திர நோய்களும்
## (Kidneys and their function & Diseases)

சிறுநீர்ப் பிரித்தி (Kidneys) என்பது முதுகந்தண்டின் (spinal cord) இரு புறங்களில் இருக்கும் இரண்டு அவயவங்கள். நாலு அங்குல நீளமும், 2½ அங்குல அகலமும், ஓர் அங்குலம் பருமனும் உள்ளவை. உயிர் அணுக்கள் ஆக்கலும் அழித்தலும் உடலில் எப்பொழுதும் நடந்துகொண்டிருப்பதால் உயிர் நிலை பெற்றிருக்கிறது. ஆக்கல் வேலைக்கு மூலப் பொருள் ரத்தமும் அதன் சத்துக்களும். அழிந்து போகும் இழையங்களும் ரத்தத்திலேயே சுற்றிக்கொண்டு நுரையீரல் மூலமாகக் காியமில வாயுவையும், தோலின் மூலமாக வேர்வையையும், சிறுநீர்ப் பிரித்தி மூலம் அழிக்கப்பட்ட இழையங்களிலுள்ள பிசிதம் முதலியவற்றையும் வெளிப்படுத்துகிறது.

சிறுநீர்ப் பிரித்தியின் உட்புறம் குழைந்தும், வெளிப்புறம் குவிந்தும் இருக்கும். குழியாக இருக்கும் உட்புறத்தில் ரத்தப் பாய்குழல் மூலம் ரத்தம் உட்சென்று, வடிகுழாய் மூலம் வெளியாகிறது. அவ்விடத்திலிருந்தே சிறுநீர்க் குழாயும் வெளிவருகிறது.

சற்று வெண்ணிறமாக, பதினைந்து அங்குலம் கீழே நீண்டு, மூத்திரப்பையில் சிறுநீர் வடிகுழாய் வந்துசேருகிறது. மூத்திரப்பை அடிவயிற்றின் மத்தியில் இருக்கிறது. இரு புறத்திலும் மூத்திரக்குழாய்களினின்று வடியும் மூத்திரத்தைச் சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு பை நிரம்பியவுடன் மூத்திரப் புறவழியாக (urethra) வெளிவருகிறது. சுமார் இருபது அவுன்ஸ் வரை மூத்திரம் இந்தப் பையில் தங்கக்கூடும். மூத்திரப் புறவழி புறப்படும் இடத்தில் ஒரு சுருங்குதசை (sphincter) இருக்கிறது. மூத்திரப்பை நிரம்பியவுடன் சுருங்குதசை தளர்ந்து மூத்திரம் வெளிவருகிறது.

மூத்திரம்: நாளொன்றுக்கு ஒரு மனிதன் சராசரி மூக்கால் படி மூத்திரம் கழிக்கிறான். பெண்பிள்ளைகளுக்குச்

சற்றுக் குறைவு. வேர்வை அதிகமான கோடைக்காலத்தில் மூத்திரம் குறைவுபடும். குளிர்ந்து வேர்வை இல்லாத காலத்தில் மூத்திரம் அதிகம் போகும். காய்ச்சல், சிறுநீர்ப்பிரித்தியின் அழற்சி முதலிய வியாதிகளில் மூத்திரம் குறைந்துவிடும். மூத்திரம் வெண்ணிறமான மஞ்சள், புதிதாக அறுக்கப்பட்ட வைக்கோல் நிறம் என்பதாகச் சொல்லுவது வழக்கம்.

சில சமயங்களில், வியாதி இல்லாத காலத்தில்கூட மூத்திரம் சற்றுக் கலங்கலாகவும், சளி கலந்தும் இருக்கும். சிறுநீர்ப் பிரித்தியும், மூத்திரப்பையும் நோயுற்றால் அப்பொழுது மூத்திரத்தில் சளி அதிகமாகக் காணப்படும். ரத்தம் நீரில் கலந்திருந்தால் புகை அடர்ந்ததுபோலக் காணப்படும். மூத்திரத்தை அதிக நேரம் ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்திருந்தால் அடிப்பாகம் கலங்கியிருக்கும், மேற்பாகம் தெளிந்திருக்கும். துர்நாற்றம் உண்டாகும். மூத்திரத்தின் ஒப்புச்செறிவு (specific gravity) 1015 முதல் 1025 வரையில் இருக்கும். தண்ணீர் அதிகம் இருப்பின் ஒப்புச்செறிவு குறையும். தண்ணீர் குறைந்தால் ஒப்புச் செறிவு அதிகமாகும். மூத்திரம் சற்றுப் புளிப்புள்ளது (slightly acid). அதிக நேரம் வைத்திருந்தால் காரமாக (alkaline) மாறிவிடுகிறது.

## மூத்திரக்கற்கள் - இசிவு (Renal Colic)

யாதோர் உபத்திரவமும் இல்லாமல் மூத்திரத்தோடு வெகு சிறு கற்கள் வெளியாகலாம். சில சமயங்களில் எரிச்சல் மட்டும் நீர் இறங்கும்பொழுது உண்டாகலாம். சில சமயங்களில் இந்த மணற்கற்கள் பெருங்கற்களாக மாறிச் சிறுநீர்ப் பிரித்தியை விட்டு மூத்திரக்குழாயில் இறங்கலாம். அப்பொழுது பொறுக்கமுடியாத வலியை உண்டாக்கும். அதற்குச் சிறுநீர்ப் பிரித்தியின் இசிவு (renal colic) என்று பெயர். இந்தக் கற்கள் யூரிக் ஆசிட், யூரேட்ஸ் ஆக்ஸலேட்ஸ் இவற்றால் ஆனவை. பாஸ்பாடிக் (Phosphatic) கற்கள் நீர்ப்பையில் உண்டாகும். மூத்திரத்தில் புளிக்காடிச் சத்து (acidity) அதிகம் இருந்தால் யூரிக் ஆசிட் கற்கள் உண்டாகலாம். காரச் சத்து (alkalinity) அதிகமாக இருந்தால் ஆக்ஸலேட் கற்கள் உண்டாகலாம். மூத்திரக் குழியில் அகப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் கற்கள் கீழே மூத்திரப்பைக்குள் வர முயலுவதால் வலி உண்டாகிறது.

**குறிகள் :** இடுப்பிலும் நடுமூதுகிலும் பொறுக்க முடியாத வலி உண்டாகும். உடலை ஆட்டினாலும், நகர்ந்தாலும், நடந்தாலும் வலி அதிகரிக்கும். எந்தச் சிறுநீர்ப் பிரித்தியில் இந்த அடைப்பு ஏற்படுகிறதோ அந்த இடத்தில் மூதுகில் தொட்டால் வலி அதிகரிக்கும். ஒரு சமயம் சிறுநீர்ப் பிரித்தியில் அழற்சியும் ஏற்படும். இடுப்பில் உண்டாகும் வலி விருஷணத்திலும் காணப்படும். வலி விட்டு விட்டு வரும். கடைசியாக மூத்திரப்பையில் கல் இறங்கிவிட்டால் வலி நின்றுவிடும். வலி வரும்பொழுது பொறுக்க முடியாது.

நோயாளியின் முகம் வெளுத்து, கைநாடி பலம் குறைந்து, வேர்வை உண்டாகி, மூச்சு அடிக்கடி விடவேண்டியும், காய்ச்சலும் குளிரும் ஏற்படும். குமட்டலும் வாந்தியும் உண்டாகும். வலியின் கொடுமை கற்களின் கனத்தைப் பொறுத்திருக்கும். மூத்திரத்தில் ரத்தம் கலந்து வெளியாகும். பதினைந்து அங்குலம் நீளமுள்ள மூத்திரக்குழாய் வழியாகக் கீழே இறங்காமல் திரும்பவும் சிறுநீர்ப் பிரித்திக்குத் திரும்பி ஏறிவிட்டாலும் விடலாம். அங்கே தங்கிப் புண் உண்டாக்கி ரத்தம், சீழ், வெண்கரு (albumin) இவை மூத்திரத்தில் காணப்படும்.

**சிகிச்சை இரண்டு விதம் செய்ய வேண்டும் :**

*(1)* வலியை உடனே நிறுத்திக் கற்கள் மூத்திரக்குழியின் வழியாகச் சீக்கிரம் கீழே இறங்கச் செய்வது.

*(2)* வலி இல்லாத வேளைகளில் கற்கள் உண்டாகாமல் தடுக்கும் முறைகளைக் கைப்பற்றுவது.

**வலியை நிறுத்த :** இரண்டு நெல்லெடை அபின் கொடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை மார்பியா (Morphine Hydrochloride) ஊசி மூலம் கொடுக்கவேண்டும். வலி அதிகம் இல்லாவிட்டால் ஓர் ஊசி போதுமானது. பொறுக்க முடியாமல் இருந்தால் இரண்டு அல்லது மூன்று ஊசிகள் விட்டுவிட்டுப் போடவேண்டியிருக்கும். கால் படி சுடுதண்ணீரில் 60 நெல்லெடை சோடா உப்பைக் கலந்து வலி இருக்கும்பொழுதும், அதற்குப் பிறகும் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். ஒரு தொட்டியில் சுடுதண்ணீர் வைத்து அதில் நோயாளியை இடுப்பு முழுவதும் நடு முதுகு வரையில் அமிழ்ந்திருக்கும்படி பத்து நிமிஷம் உட்கார வைக்க வேண்டும் (Sitz bath). சுடுதண்ணீர் வைத்துக் குடல் கழுவி மூலம் எனிமா கொடுக்கவேண்டும்.

(2) வலி இல்லாத வேளைகளில் காய், கறி, பழம் இவைகளை உணவுடன் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சோடா உப்பு 30 நெல்லெடை ஒரு வீசம் படித் தண்ணீர் கலந்து தினம் காலையிலும் மாலையிலும் குடிக்கவேண்டும். உணவு நேரம் மாற்றி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உண்ணும் உணவை, ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளையாகப் பிரித்து உண்ணவேண்டும். தண்ணீர் அதிகம் குடிக்கவேண்டும். எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுதல், வெயிலில் உடலைக் காய வைத்தல் (sun bath), உடல் பிடித்தல் இவைகளைச் செய்ய வேண்டும்.

குணமாகாவிட்டால் கருவி மருத்துவம் செய்யவேண்டும். யூரிக் ஆஸிட் (uric acid) கற்கள் இருந்தால், மூத்திரத்தைக் காரமுள்ளதாக (alkaline) மாறும்படி செய்யவேண்டும். அதற்காகத் தினந்தோறும் 30 நெல்லெடை சோடா உப்பைத் தண்ணீரில் கரைத்து நான்கு தரம் கொடுக்கவேண்டும். இமடின் (Emetin Hydrochloride) ½ நெல்லெடை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் மொத்தம் 3 நெல்லெடை வரையில் ஊசி மூலம் கொடுத்து, சோடாவும் கொடுத்து வந்தால், யூரிக் ஆஸிட் கற்கள் உண்டாக மாட்டா.

## மூத்திரத்தில் சீழ் (Pus in the urine)

இது பல காரணங்களால் உண்டாகலாம்.

(1) சிறுநீர்ப் பிரித்தியின் கற்களால் புண் உண்டாகி, அதனால் சீழ் பிடித்துச் சிறுநீரில் கலந்து வரலாம்.

(2) சிறுநீர்ப் பிரித்தியில் க்ஷயரோகம் உண்டாவதனால் (tubercle of the kidneys) ஏற்படலாம்.

(3) வெள்ளை, வெட்டை முதலிய நோய்கள் மூத்திரப் புறவழியிலிருந்து மேலேறி மூத்திர அவயவங்களில் பரவுகிறதனாலும் உண்டாகலாம்.

சிகிச்சை : காரணத்திற்குத் தகுந்தபடி செய்ய வேண்டும்.

## மூத்திரப்பை அழற்சி (Cystitis)

அநேகமாய் இது தொற்று நச்சுக்களால் உண்டாகிறது. வெள்ளை, வெட்டை நுண்ணங்களாலும், கோலன் நுண்ணங்களாலும் (colon bacilli) உண்டாகிறது. மேலே இருக்கும் சிறுநீர்ப் பிரித்தியிலும், கீழே இருக்கும் மூத்திரப் புறவழி

(urethra) யிலும் உண்டாகும் நோய்க்கிருமிகளால் தொற்று ஏற்படுகிறது.

குறிகள் : மூத்திரப்பையில் வலி, அடிக்கடி நீர் இறங்குதல், இறங்கும்பொழுது குத்துவலி உண்டாதல், காய்ச்சலும் இருக்கும். மூத்திரம் புளிக்காடி (acidity) அதிகரித்துக் கலங்கி, சீழ், சளி, ரத்தம் இவை கலந்து இருக்கும்.

சிகிச்சை : தண்ணீர் ஏராளமாகக் குடிக்க வேண்டும். பார்லி அரிசிக்கஞ்சி தண்ணீரில் பொட்டாசியம் ஸைட்ரேட் (Pottasium citrate) ஒரு தடவைக்கு ஒரு டிராம் கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று நான்கு தரம் கொடுக்க வேண்டும். வலி அதிகம் இருந்தால் அபின், மார்பியா முதலியவை கொடுக்கவேண்டும். எனிமா கொடுத்துக் குடலைக் கழுவ வேண்டும். பிறகு அரிசி மாக் கஞ்சியில் அபின் கலந்து எனிமாக் கொடுத்தால் வலி குறையும். பால் கஞ்சி, பழரஸம் இவை உணவு.

## மூத்திரத்தில் ரத்தம்

### காரணங்கள்

(1) சிறுநீர்ப் பிரித்தி, மூத்திரப்பை அல்லது மூத்திரப்புற வழி இவைகளில் ஏற்படும் காயங்களினால் ரத்தம் இந்த அவயவங்களிலிருந்து வந்து மூத்திரத்தோடு கலந்திருக்கும்.

(2) மேற்கூறிய இடங்களில் கற்கள் உண்டாகி, புண்ணாகி, அதனின்றும் ரத்தம் வெளிப்படலாம்.

(3) மேற்கூறிய அவயவங்களின் அழற்சி.

(4) சதைக் கட்டி (tumours) இந்த அவயவங்களிலும், மூத்திரக்காயிலும் (prostate) உண்டாதல்.

(5) மேலே கூறியுள்ள அவயவங்களில் க்ஷயரோகம்.

(6) கடுமையான மலேரியா காய்ச்சல், பெரியம்மைக் (வைசூரி) காய்ச்சல் இவைகளால் ரத்தக் கலப்பு ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை : கற்களினால் ரத்தம் வருமானால் அதற்குக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் எலுமிச்சம் பழ ரஸம் கலந்து குடிப்பதற்குக் கொடுக்கவேண்டும். வலி அதிகம் இருந்தால் அபின் இல்லாவிட்டால் மார்பியா ஊசி, மலத்தைக் கழிக்க எனிமா அல்லது பேதி மருந்துகள் உபயோகிக்கவேண்டும். காய்ச்சல் முதலியவைகளுக்குத் தகுந்த முறையைக் கையாளவேண்டும். கால்லியம் ரத்தப்பெருக்கை நிறுத்த நல்ல மருந்து. கால்லியம் லாக்டேட்

(Calcium Lactate) ஒரு டிராம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வீதம் முதலில் கொடுத்து, பிறகு குணம் உண்டாகக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். 5 முதல் 10 சத விகிதம் கால்ஸியம் குளோரைட் (Calcium chloride) கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் கரைத்து நாளத்தின் (intravenous) வழியாக மூப்பத்தைந்து சொட்டு ஊசியில் ஏற்றிக் கொடுத்தால் ரத்தம் வருவது நின்றுவிடும். காரமான (alkaline) சோடாத் தண்ணீர் குடிப்பதற்கு ஏராளமாகக் கொடுக்கவேண்டும். மூக்கொரட்டை வேர் கஷாயம் இதற்கு நல்லது.

## வெண்கரு இறக்கம் (Albuminuria)

சாதாரண காலங்களில் மூத்திரத்தில் வெண்கரு காணப்படமாட்டாது. சில நோய்களில் வெண்கரு (albumin) வெளியாகும். அப்பொழுது அதற்கு வெண்கரு இறக்கம் (albuminuria) என்று பெயர். வெண்கருவை மூத்திரத்தில் இருப்பதைக் கண்டுபிடிப்பது சுலபம். களங்கமற்ற சுத்த மூத்திரத்தை ஓர் ஆய் குழாயில் (test tube) கால் பாகம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். மூத்திரம் கலங்கியிருக்குமாகில் அதை நன்றாக வடிகட்டித் தெளிவித்துப் பிறகு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். எரிமதுசார விளக்கில் இந்த நீரின் மேற்பாகத்தைக் காய்ச்சவேண்டும். கொதிக்கும் பாகம் சுத்தமாக யாதொரு மாறுதலும் இல்லாமலிருக்குமானால் அதில் வெண்கரு சம்பந்தம் இல்லை. அப்படியின்றி, கொதித்த பாகம் கலங்கி வெண்ணிறமாகக் காணப்பட்டால், அதில் ஒரு சொட்டு அஸிடிக் ஆஸிட் (acetic acid) சேர்க்கவேண்டும். சேர்ந்த பிறகும் கலக்கம் அப்படியே இருந்தால் அந்த நீரில் வெண்கரு இருக்கிறது என்று முடிவு செய்யலாம்.

சாதாரணமாக உணவில் மாறுபாடுகள் உண்டானாலும் வெண்கரு மூத்திரத்தில் வெளியாகலாம். இது தாற்காலிகமாக ஏற்படுவதால் உணவை மாற்றினால் இது மறைந்துவிடும். உணவில் பிரிதத்தைக் (Protein) குறைத்து, மாக்கூர், மரக்கறி வகைகளும் பழங்களும் சேர்த்தால் போதுமானது. பச்சை முள்ளங்கியோ அல்லது வேகவைத்ததோ உபயோகிக்கவேண்டும். சிலருக்கு யாதொரு தீங்கும் விளையாமல் வெண்கரு இறங்கிக்கொண்டிருக்கலாம். சிறுநீர்ப் பிரித்தியில் அழற்சி முதலிய நோய்கள் வந்து அதன் காரணமாக வெண்கரு மூத்திரத்தில் வருமே

யானல் அப்பொழுது அபாயமும் உண்டாகும். ஆகையால் அதை நன்கு கவனிக்கவேண்டும். ஆகாரத்தில் நியமம், ஸ்நானம், உடம்பு பிடித்தல், எண்ணெய் தேய்த்து வெளியில் உடலைக் காய வைத்தல், மலச்சிக்கலை நீக்கல் இவை அனைத்தையும் முறையே செய்துவரவேண்டும்.

## சிறுநீர்ப் பிரித்தி அழற்சி (Bright's Disease)

இந்த அழற்சி பல காரணங்களால் உண்டாகக்கூடும்.

(1) திடீரென்று திறந்த உடலில் குளிர்காற்றுப் படுதலால் வாடைபட்டு அழற்சி உண்டாதல்.

(2) தாங்க முடியாத உடல் உழைப்பு.

(3) நுண்ணங்களால் ஏற்படும் விஷங்களும் மலேரியா குளிர் காய்ச்சல் முதலியவை.

(4) மேகவியாதி (syphilis).

(5) கள், சாராயம் அதிகம் குடித்தல்.

(6) உஷ்ணமும் காரமுமான மருந்துகள்.

குறிகள்: குளிர் காய்ச்சல், இடுப்பில் வலி, வாந்தி, தலைவலி, மலச்சிக்கல், நாக்கில் அழுக்கு, காய்ச்சல் 100, 103-டிகிரி வரையில். சில சமயங்களில் கால், வயிற்றுச் சுரப்பு, மூத்திரம் குறைவுபட்டு வெண்கருவுள்ளதாக இருக்கும். ரத்தக் கலப்பினால் கரும் சிவப்பாக இருந்தாலும் இருக்கலாம். பூதக் கண்ணாடியில் பரிசோதித்தால் சிறுநீர்ப் பிரித்திகளின் இழையமும் (renal tissues) குறுதியணுக்களும் (blood cells) காணப்படும். முகம் வெளுப்பு, கண் இமை தடிப்பு, உடல் தடித்தல் இவை உண்டாகலாம். இந்த அழற்சி சொற்ப காரணங்களினால் ஏற்பட்டதாக இருந்தால் சீக்கிரத்தில் குணமாகும். இல்லையேல் நெடுநாட்களுக்குத் தீர்க்கமாக உடலில் தங்கித் தொல்லை கொடுக்கும்.

சிகிச்சை: நோயற்ற அவயவங்களுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். இப்படிப்பட்ட ஓய்வு உணவின் மூலம் கொடுக்கலாம். புளி, காரம் எல்லாம் தள்ளிவிட வேண்டும். பால் உயர்ந்த உணவு. ஒவ்வொரு வாயாக அடிக்கடி குடிக்கவேண்டும். ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு 1½ படி பால் போதுமானது. இது தவிர அதே அளவு தண்ணீரும் தாகத்திற்குக் குடிக்க வேண்டும். மேன்மேலும் தண்ணீர் அதிகமாகக் குடிப்பது

மிகவும் நல்லது. ரத்தத்தில் இருக்கும் விஷத்தின் வேகத்தைக் குறைக்கவும், அதை வெளிப்படுத்தவும் உபயோகமானது. பால் சமிக்க முடியாமற்போனால் மோரும், பார்லித் தண்ணீரும் கலந்து கொடுக்கவேண்டும். மலச்சிக்கலுக்குப் பேதி உப்புக் கொடுக்கவேண்டும். மூதுகில் சிறுநீர்ப் பிரித்தி இருக்கும் இடத்திற்கு மேல் கடுகுப் பிளாஸ்திரி, சூடான யாளிவிதை மாவுக்களி, இவற்றில் ஒன்றைப் போடவேண்டும். இந்த நோயில் சிறுநீர்ப் பிரித்தி வேலை செய்வதற்கு முடியாமல் கஷ்டப்படுவதால் அந்த வேலையை ஒருவாறு தோலின் மூலம் செய்ய முயற்சி செய்யவேண்டும். உடலை நன்றாகப் பிடித்து விட்டுப் பிறகு வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்தால் வேர்வை நன்றாக உண்டாகும். மற்றொரு வழியாகவும் விஷத்தை வெளிப்படுத்தலாம். கடுக்காய், கலோமெல், பேதி உப்பு இவைகளைக் கொண்டு பேதி உண்டாக்கி அதன் மூலமாகக் கழிக்கலாம். உள்ளிப்பூண்டுச் சாறு கொடுத்தால் ரத்தத்தில் இருக்கும் விஷம் குறையும். இருதயம் பலவீனப்பட்டால் வெள்ளை மருதப்பட்டைச் சூர்ணம் கொடுக்கவேண்டும். பொட்டாசியம் அயோடைட் (Pottasium Iodide) பலன் கொடுக்கும். மூத்திரமே வராமல் நின்றுவிட்டால் வாய் வழியாக உணவு கொடுக்கக் கூடாது. தோலுக்கு அடியில் உப்பு நீர் ஊசிமூலம் செலுத்த வேண்டும். நீர் வெளியாகாததால் உடல் சுரந்து மகோதரம் (ascites) என்று சொல்லும் நீர்த் தேக்க நோயாக மாறும். வயிற்றில் நீர் சேர்ந்தால் ஊசியினால் எடுக்கவேண்டியதாக இருக்கும். கம்பளிப் போர்வையைச் சுடு தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து அரை மணிநேரம் உடல் முழுவதும் போர்த்தினால் வேர்வை உண்டாகிச் சுரப்புக் குறையும்.

# அத்தியாயம் 12

## மூச்சு அவயவங்களும் அதன் வேலையும் நோய்களும்
## (Respiratory organs and their diseases)

ரத்தக் குழாய்களின் மூலம் ரத்தம் உடல் முழுவதும் பரவிச் சுற்றிக்கொண்டிருக்கிறது. பெரிய ரத்தக் குழாய்களான பாய்குழாய்களிலிருந்து பிரிந்து பிரிந்து சிறுகி, கடைசியாக மிக மெல்லியவையும், கண்ணிற்குத் தெரியாதவையுமான நுண் புழைகளில் (Capillaries) சென்று, தேகம் முழுமையும் வியாபிக்கிறது. இந்த நுண்புழைகளில் செல்லும்பொழுது ரத்தம் தன்னிடத்துள்ள பிராண வாயுவை (oxygen) இழையங்களின் அணுக்களுக்குக் (tissue cells) கொடுக்கிறது. இதைக் கொடுத்து விட்டுக் கழிந்துபோன வஸ்துக்களைக் கரியமில வாயுவாக (Carbon dioxide) வாங்கிக்கொண்டு வடிகுழாய் (நாளம்) வழியாக இருதயத்திற்குத் திரும்புகிறது. பிராண வாயுவை எடுத்துச் செல்லும் ரத்தம் சிவப்பாகவும், கரியமில வாயுவைத் திரும்பக் கொண்டு செல்லும் ரத்தம் கருஞ்சிவப்பாகவும் இருக்கும். இந்தக் கருரத்தம் உபயோகமில்லாமல் போய்விடாதபடி அதில் இருக்கும் கரியமில வாயுவைப் பிராணவாயுவாக மாற்றுவதற்காக நுரையீரலும், மூச்சு அவயவங்களும் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. கரு ரத்தம் வடிபெறுகுழாய்களினின்று (Venae Cava) இருதயத்தின் வலது பாகத்திலுள்ள கீழ் அறை (Auricles) வழியாகத் தள்ளப்பட்டு நுரையீரலுக்குள் வந்து மூச்சிலுள்ள பிராணவாயுவால் சுத்தச் சிவப்பு ரத்தமாக மாறி, மறுபடியும் இருதயத்தின் இடது புறமுள்ள இடது கீழ் அறை (Ventricles) வழியாகப் பெரும் பாய் குழல் (aorta) மூலம் உடல் முழுதும் பாய்கிறது.

நுரையீரல் பூச்சிக்கூடு போல உள்ளது. கடற் பஞ்சு போல மிருதுவானது. இதனுள் மூச்சுப்போவதற்குப் பலவிதத் துவாரங்களும், அதன் முடிவில் சிறு பை போன்ற அகன்ற இடமும் உள்ளன. இந்த ஆயிரக்கணக்கான சிறு பைகளைச் சுற்றிலும் ஏராளமான நுண்புழைகளில் கருரத்தம் வந்து சுற்றிக்

கொண்டிருக்கிறது. அப்படிச் சுற்றும்பொழுது அதனிடமுள்ள கரியமிலவாயுவைக் கொடுத்துவிட்டு மூச்சிலுள்ள பிராண வாயுவை வாங்கிக்கொண்டு சிவப்பு ரத்தமாக மாறி இருதயத் திற்குச் செல்லுகிறது. மூச்சின் மர்மம் இதுதான். மூச்சில் இரு விதமான சம்பவம் நடக்கிறது. சுத்தமான காற்று உட்புகுந்து (inspired air) அங்கே பிராணவாயுவைக் கொடுத்துவிட்டுக் கரியமில வாயுவை எடுத்துக்கொண்டு வெளிவருகிறது. (expired air). மூச்சு நமது முயற்சி இன்றி இயற்கையிலே ஒழுங்காக உள்ளும் புறமும் வந்து போய்க்கொண்டிருக்கிறது. வேண்டு மானால் சிறிது நேரம் மூச்சை அடக்கலாம். ஆனால் அதிக நேரம் அடக்க முடியாது.

காற்று மூக்கின் வழியாக உள்புகுகின்றது.

மூக்கு இரு வழிகள் கொண்டது. மத்தியில் மெல்லிய தகடு போன்ற எலும்பினால் இரண்டு வழியாகத் தடுக்கப்பட்டிருக் கிறது. இந்தத் துவாரம் இரண்டும் தொண்டையில் மேற்புறத் தில் ஒன்றுகிவிடுகின்றன. ஒவ்வொரு நாசித்துவாரத்திற்குள்ளும் குழல்போன்ற இரண்டு சுருள் எலும்புகள் இருக்கின்றன. இந்த இரண்டு எலும்புகளும் மூக்கை மூன்று தட்டுகளாகப் பிரிக்கின் றன. மேல்தட்டு வாசனை மோக்கும் உணர்ச்சி நரம்புகளால் வியாபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இண்டாவது தட்டில் மேல்வாய் எலும்பின் மத்தியில் இருக்கும் பெட்டிபோன்ற எலும்புக் கூட் டிற்கு ஒரு சிறிய துவாரத்தின் வழியாகக் காற்று போய்க்கொண் டிருக்கிறது. இதனால்தான் பேசும்பொழுது உண்டாகும் சத் தத்திற்கு உரு உண்டாகிறது. அடித்தட்டாகிய மூன்றுவது தட்டு மூச்சுக்காற்று உட்புகுவதற்காக உபயோகப்படுகிறது. இதுதவிர வாயின் மூலமாகவும் காற்று உட்புகலாம். மூக்குத் துவாரங்களில் மூன்புறத்தில் சிறு மயிர்கள் இருக்கின்றன. இவை உட்புகும் காற்றிலுள்ள தூசி துப்புகளை வடிகட்டிவிடு கின்றன. மூச்சுக்காற்று மூக்கின் பின்புறம் போய்த் தொண் டையில் சென்று அங்கிருந்து குரல்வளைக் (ஒலிப்பெட்டி) (Larynx) குள் புகுந்து மூச்சுக்குழாய்க்குச் செல்லுகிறது. (Trachea) நாசியில் தப்பி உட்செல்லும் தூசி, தொண்டைச் சளி ஜவ்வில் ஒட்டிக்கொள்ளுகிறது. மூச்சுக்குழாய் குருத் தெலும்பு (Cartilage) வளையங்களால் மூடிக்கொள்ள முடியா மல் திறந்திருக்கிறது. மூச்சுக்குழாய் மார்பில் இரண்டாகப் பிரிந்து ஒரு நுரையீரலுக்கு ஒன்றுகச் சென்று மறுபடியும்

அங்கே பல பிரிவுகளாகப் பிரிந்து சின்னஞ்சிறு குழாய்களாக நுரையீரலில் பரவுகிறது (Bronchioles). அண்ணம் அல்லது மேல்வாய் (hard palate) அதற்குப் பின்புறம் மெல்லண்ணம் (soft palate) என்னும் இரண்டும்சேர்ந்து மூக்கையும் வாயையும் மேல்தட்டு, கீழ்த்தட்டாகப் பிரிக்கின்றன. மெல்லண்ணம் ஒரு மெல்லிய சதை, ஒரு திரை போலத் தொங்கிக்கொண்டு வாய்க்குப் பின்புறம் மேல்பாகத்தில் இருக்கிறது. அதற்கு மத்தியில் சிறிய சதை ஒன்று தொங்குகிறது. அதற்கு உள்நாக்கு என்று பெயர். உட்புகும் மூச்சு, மூச்சுக்குழாய் வழியாகச் சென்று அதன் அப்புறம் இருக்கும். பிசிர்த் தசை (cilia) யின் ஆட்டத்தால் சளி, தண்ணீர் இவற்றை மேலே தள்ளிவிட்டுச் சுத்தமான காற்றுக நுரையீரலுக்குள் போகவிடுகிறது. இந்தப் பிசிர்த்தசை மிகவும் சிறிய அணுவைப்போன்று சதா ஆடிக் கொண்டிருக்கும். சிறிய மூச்சுப் பிரிகுழல்கள் முடியுமிடத்தில் ஒரு சிறு காற்று அறை இருக்கிறது. பல காற்று அறைகள் (Air cells) சேர்ந்து நுரையீரல் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதனுல்தான் அது கடற்பஞ்சுபோலத் தோன்றுகிறது. காற்றறைத் தொகுதியைச் சுற்றிலும் நுண்புழைகள் (blood capillaries) ரத்தத்தைச் சுமந்து நிற்கிறது. நுரையீரலைச் சுற்றிலும் ஓர் உறைபோன்ற மெல்லிய ஜவ்வு மூடியிருக்கிறது. இதற்கு நுரையீரலுறை (Pleura) என்று பெயர்.

மார்புக்கூட்டிற்குள் நுரையீரலில் காற்று நிரம்பியிருக்கிறது. மார்புக்கூடு இடம் கொடுக்கும்வரையில் நுரையீரலில் காற்று உட்புகுந்து பிறகு வெளியாகும். மார்புக்கூட்டிற்கும் வயிற்றிற்கும் மத்தியில் ஒரு தசைத்திரை இருக்கிறது. அதற்கு ஈரல்தாங்கி, இடைத் தடுப்பு (Diaphragm) என்று பெயர். இது தட்டையாக இராமல் ஒரு கூடாரம்போன்று மேலே ஈரல்பக்கம் உயர்ந்திருக்கிறது.

## மூச்சின் மர்மம் மார்புக்கூட்டில் இருக்கிறது

மார்பு அகன்று இடம் உண்டானுல் உடனே உள்ளிருக்கும் காற்றுக் குறைந்து வெளியிலிருந்து காற்று உட்புகுந்து நுரையீரலே நிரப்புகிறது. திரும்பவும் மார்பு படிந்தவுடன் உட்சென்ற காற்று வெளிவருகிறது. மார்புக்கூட்டெலும்புகள் நேராக இராமல் சற்றுச் சாய்வாக இருக்கின்றன. சாய்ந்திருக்கும் எலும்புகள் நேராகத் தூக்கப்பட்டால் மார்புக்கூட்டிற்குள்

இடம் அதிகமாகும். அதோடு இடைத்தடுப்பு (ஈரல் தாங்கி) மேலே இறங்கினால் மார்புக்கூட்டில் இடம் பின்னும் அதிகப்பட்டு மூச்சு நுரையீரலுக்குள் செல்லுகின்றது. திரும்பவும் மார்புக்கூடு சாய்ந்து இடைத்தடுப்பு மேலே உயர்ந்தால் மார்பில் இடம் குறைந்து உட்சென்ற காற்று வெளியாகும். இந்த வேலை எப்பொழுதும் பிறந்ததுமுதல் இறக்கும் வரையில் நடந்துகொண்டிருக்கிறது. இந்த வேலையைத் தொடங்குவதும் நடத்துவதும் முகிழி (மூளை) (Medulla oblongata) என்பது மூளையின் அடிப்பாகத்தில் இருக்கும் மர்மஸ்தானத்தில் இருக்கிறது. ஒரு நிமிஷத்திற்குச் சுமார் 17 தடவை மூச்சு வாங்கிவிடுகிறோம். வேலைசெய்து ஓடியாடினால், அதிகமாக விட வேண்டும். இழையங்கள் வேலை செய்யும்பொழுது பிராணவாயு அதிகம் வேண்டியிருப்பதால் இருதயமும் நுரையீரலும் அதிகம் வேலை செய்யவேண்டும்.

## ஜலதோஷம் - மீனசம் (Cold in the nose)

ஜலதோஷம் (மூக்குச் சளி) நோயணுக்களால் உண்டாகிறது. சில சமயம் மூக்கில் இருக்கும் சளி ஜவ்வில் தூசியும் நோயணுக்களும் சேர்ந்து ஒட்டிக்கொண்டு அழற்சியை உண்டுபண்ணுகின்றன. திறந்த உடம்பில் திடீரென்று குளிர்பட்டாலும் சீதோஷ்ண நிலையில் திடீரென்று மாறுதல்கள் ஏற்பட்டாலும் நோயணுக்கள் தொற்றுவதற்குச் சுலபமாக இருக்கும். சிலருக்கு இந்தத் தொல்லை அடிக்கடி வருவது உண்டு. இந்த நோய் தொற்றுள்ளது. ஒட்டுவாரொட்டி (contagious) ஒரு சமயத்தில் ஒரு வீட்டிலுள்ளவர்கள் எல்லோரும் ஒரே சமயத்தில் ஜலதோஷத்தால் பீடிக்கப்படுவது உண்டு.

அடையாளம்: முதலில் மூக்கின் உட்புறம் வறண்டது போல இருக்கும். கொஞ்சநேரத்திற்குப் பிறகு வறட்சி மறைந்து மூக்கிலிருந்து தண்ணீர் வடியும். தலைபாரம், கண்ணில் கனம், தலைவலி, கொஞ்சம் காய்ச்சல். மூக்கிலிருந்து இந்த அழற்சி குரல்வளைக்குப் (Larynx) பரவி, பேசும்பொழுது தொண்டைக் கம்மல் உண்டாகும். தகுந்த சிகிச்சை உடனே செய்தால் மூன்று நாட்களுக்குள் சுகம் அடையலாம். இதை லக்ஷ்யம் செய்யாமல் இருந்தால் குரல் வளைக்குள் நன்றாகப் பரவி அங்கிருந்து மூச்சுக் குழாய்க்குப் பரவும்.

சிகிச்சை : சீக்கிரம் குணமடைய வேண்டுமானால் படுக்கையில் இருக்கவேண்டும். உடல் தேய்த்துப் பிடித்துவிட்டுச் சுடுதண்ணீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். ½ நெல்லெடை அபின் கொஞ்சம் சீமைச் சுண்ணும்புடன் கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு வேளை கொடுக்கவேண்டும. இரவு படுக்கைக்குப் போகுமுன்னர் 2 நெல்லெடை கலோமெல் கொடுத்து மறுநாள் காலையில் மூன்று கடுக்காய்த்தூள் கொடுத்தால் நன்றாக மல சுத்தமாகிவிடும். மூக்கில் உலர்ந்திருக்கும் சளி ஐவ்வின் மேல் கடுகு எண்ணெய் தடவவேண்டும்.

வறண்டிருக்கும் சளி ஐவ்வு நீர் சுரந்து சளியை உண்டாக்குமானால் மூக்கில் கனமும் அடைப்பும் ஏற்படும். தலைவலி அதிகரிக்கும். காதுமந்தம், காதுவலி, காதில் இரைச்சல் உண்டாகும். தொண்டை விழுங்குவதற்குக் கஷ்டம் ஏற்படும். கொஞ்சம் குளிர், காய்ச்சல், தாகம், உடல் வலி இவை இருக்கும்.

இரு பாதங்களையும் சுடுதண்ணீரில் வைத்தால் நல்லது. சோடா, சோடா பென்சோயெட் (Soda benzoate), சின்கோனு இவற்றை உபயோகப்படுத்தலாம். போரோ தைமாலின் (Boro thymolin) லோஷனை மூக்கினுல் உறிஞ்சி வெளிவிட்டால் உடனே அடைப்பு, தலைபாரம், தலைவலி இவை நீங்கும். கர்ப்பூரத்தைப் பொடி செய்து எண்ணெயில் கலந்து மூக்கில் தடவலாம். உள்ளுக்கும் கொடுக்கலாம்.

மருந்துமுறை : அபின் ½ நெல்லெடை
சீமைச் சுண்ணும்பு 5 நெல்லெடை } ஒரு பொட்டலம்

ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

சின்கோனு 2½ நெல்லெடை
சோடா 3 நெல்லெடை } ஒரு பொட்டலம்

ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை.

போரோ தைமாலின் லோஷன், மூக்கு அலம்புவதற்கு.

கலோமெல் 2 நெல்லெடை
சோடா 10 நெல்லெடை } ஒரு பொட்டலம்

படுக்கைக்குப் போகுமுன். மறுநாள் காலையில் மூன்று கடுக்காய் அல்லது பேதி உப்பு அரை அவுன்ஸ். பாதங்களைச் சுடுதண்ணீரில் கால்மணிநேரம் வைப்பது. சுடுதண்ணீர் ஸ்நானம்.

## குரல்வளை அழற்சி (Laryngitis)

இது ஜலதோஷத்தைப் போன்றது. ஜலதோஷமே இதற்குக் காரணமாகும். சிகிச்சை முறையும் அதே. குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய் வருமானால் சளிஜவ்வு சுரந்து, மூச்சு விடுவதற்குக் கஷ்டப்படும். அதற்குக் குரல்வளையின் மேல் அயோதினம் தடவவேண்டும். கபம் வெளிப்பட்டால் மூச்சு விடுவது சுலபமாக இருக்கும். இதற்கு $\frac{1}{12}$ நெல்லெடை முதல் $\frac{1}{8}$ நெல்லெடை டார்டர் எமெடிக் (Tartar emetic) கொடுப்பது நலம். வாந்தி எடுக்கச்செய்தும் கபத்தை வெளிப்படுத்தியும் மலச்சிக்கலை நீக்கவேண்டும். ஜலதோஷத்திற்குக் கையாளவேண்டிய முறைகளையே இதற்கும் செய்யவேண்டும்.

**மருந்துமுறை :** அயோதினம் (Tr. Iodine) *(1 : 40)* 1 டிராம்
தேன் $\frac{1}{2}$ டிராம்,
இரண்டும் கலந்து தொண்டைக்கு வெளிப்புறத்தில் தடவுக.

## குழந்தைகளின் குரல்வளை இளைப்பு ஈழை நோய் (Croup Spasmodic laryngitis)

அழற்சி முதலிய நோய் ஒன்றும் இல்லாமலே குரல்வளைக்குள் இருக்கும் தசைகளில் துடிப்பு உண்டாகலாம். சுகமாகப் படுத்து உறங்கும் குழந்தை பாதி ராத்திரியிலாவது விடியற்காலத்திலாவது திடீரென மூச்சுவிட முடியாமல் சத்தம் போட்டு விழித்துவிடும். வறட்டு இருமலும், நெஞ்சுக்கட்டும் இருக்கும். கொஞ்சநேரத்திற்குக் கடுமையாகச் சுவாசம் வாங்கும் பொழுது கவலைக்கு இடமாக இருக்கும். முகம் கறுத்து மூச்சு நின்றுபோகும்போல இருக்கும் சமயத்தில் இந்த மூச்சுப் பிடிப்பு விட்டுவிடும். சுடுதண்ணீரில் குழந்தையை ஸ்நானம் செய்வித்து வாந்தி எடுக்கும்படி மருந்து கொடுக்கவேண்டும். ஒருகால் வயிற்றில் அஜீரணம் இருந்தாலும் இந்த வாந்தியால் அது சுத்தமாகிவிடும்.

## மூச்சுக்குழாய் அழற்சி (Bronchitis)
### நுரையீரலுக்குப் போகும் மூச்சுக்குழாயின் உட்புறத் துள்ள சளி ஜவ்வின் அழற்சி

இது குளிர்ந்த காற்றுவாடையினால் ஜலதோஷத்துடன் ஆரம்பிக்கும். மூக்கில் நீர் வடி தல், உடலில் வலி, தோல் சிவிர்ப்பு

இவை முதலில் உண்டாகும். சிறுகுழல்களுக்கு அழற்சி பரவுமாகில், குமாய்களில் சுரப்பு உண்டாகிக் காற்று உட்புகும் வழி அடைபடும். அதனல் மூச்சு விடுவதற்குத் தடை ஏற்படும். இதனல் மார்பில் கனம், நெஞ்சிலும் மார்பெலும்பிற்குப் பின் புறமும் புண்ணைதுபோலத் தோன்றும். மூச்சு விடுவது கஷ்டமாக இருக்கும். முதலில் கபம் வெளிவராமல் வறட்டு இருமல் உண்டாகும். காய்ச்சலும் அதற்கு உண்டான ஆராட்டம், தாகம், தலைவலி, கைநாடிவேகம் முதலிய சின்னங்கள் இருக்கும்.

சுமார் 102 டிகிரி வரையில் உடல் அனல் இருக்கும். அதிகக் கடுமை இல்லாத அழற்சியானல் மூன்று நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு கபம் இளகி இருமலுடன் வெளிப்படும். மார்பு அடைப்பு முதலியவை நாளுக்கு நாள் குறையும். சுமார் எட்டு நாட்களில் காய்ச்சல் விட்டுவிடும். கபமும் சுலபமாக வெளியாகும்.

நோய் கடுமையாக இருந்தால் முகம் கறுத்து, மூச்சு விடுவதும் அதிகக் கஷ்டமாகி, உதடும் கறுத்துவிடும், நுரையீரல் அடைபட்டிருப்பதால் ரத்தம் சுத்தமாகாமல் கருரத்தம் அதிகரித்து, அதனல் ரத்தம் மாறுபாடு அடைந்து அதில் விஷம் அதிகரிக்கும். கபமும் இறுகி வெளிவராமல் போனல் மூச்சுத் தடைப்படும்.

சிகிச்சை முறை நோயின் கடுமையையும், நோயாளியின் வயசையும் பொறுத்திருக்கிறது. அழற்சி அகலமுள்ள மூச்சுக் குமாய்களுடன் நின்றுவிட்டால் சிகிச்சை செய்வது சுலபமாக இருக்கும். அநேகமாய் வயசு வந்தவர்களுக்கு இந்த அழற்சியால் அதிக பயம் இல்லை. சிறு மூச்சுக் குமாய்களுக்கு அழற்சி பரவினல் பயத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. முக்கியமாகக் குழந்தைகளுக்கு இந்த விபத்து அதிகம். மூச்சுக் குமாய்கள் வெகு சிறியனவாக் இருப்பதாலும் இருமலினல் கபத்தை வெளிப்படுத்தும் சக்தி குறைவாக இருப்பதாலும் விபத்து அதிகப்படுகிறது. மூச்சு விடும்பொழுது அதிகக் கஷ்டம் உண்டாகி, ஈச்சுமூச்சு என்கிற சத்தம் ஏற்படும்.

**சிகிச்சை செய்யும்பொழுது கவனிக்கவேண்டியவை:**

(1) அழற்சியைக் குறைப்பது. (2) இறுகிப்போன கபத்தை இளக்குவது. (3) இளகின அதிகக் கபத்தை

இருமல், வாந்தி, மலம் இவற்றின் மூலம் வெளிப்படுத்துவது. (4) நுரையீரலில் ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டாமல் செய்வது. (5) காய்ச்சலைக் குறைத்து, பலம் குறையாது பார்த்துக் கொள்ளுதல்.

மார்பு முதுகு இரு பக்கங்களிலும் சூடு ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். இது பல விதமாகக் கொடுக்கலாம். கர்ப்பூரத் தைலத்தை மேலே தடவி, கம்பளித் துணியைக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்துவிட்டுச் சூடான ஒத்தடம் போடுதல். இம்மாதிரி குறைந்தது கால் மணிநேரம் செய்யவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஐந்து அல்லது ஆறு தடவை செய்யவேண்டும். கொதிக்கும் தண்ணீருக்குப் பதிலாக ஈரமண், அல்லது ஈரமான தவிடு (அரிசி அல்லது கோதுமைத் தவிடு) சட்டியில் நன்றாகச் சூடு செய்து துணியில் முடிந்து கையில் தொட்டுப் பார்த்துப் பொறுக்கும்படியான சூட்டில் மார்பில் கர்ப்பூரத் தைலத்தைத் தடவி அதன்மேல் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். இல்லாவிடில் ஆளி விதையை இடித்துக் களியாகக் கிண்டிக் கால் அங்குல கனத்தில் துணியில் சமமாகத் தடவி, மார்பிற்கும் முதுகிற்கும் கர்ப்பூரத் தைலத்தைத் தடவி அதன்மேல் பொறுக்கும்படியான சூட்டில் போட்டுக் கட்டலாம். இதையும் ஒரு நாளைக்கு ஐந்து அல்லது ஆறு தரம் போடவேண்டும். ஒத்தடத்தின் சூடு இருதயத்திற்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும்.

மலச்சிக்கலைக் கலோமெல் அடிக்கடி கொடுத்து, கடுக்காயால் பேதியாகச் செய்யவேண்டும். சோடா உப்பு 20 நெல்லெடை சுடுதண்ணீர் ஒரு பைன்ட் கலந்து அடிக்கடி குடிக்க வேண்டும். இறுகின கபத்தை இளக்குவதற்கு டார்டர் எமெடிக் (tartar emetic) ½ நெல்லெடை கொடுக்கவேண்டும். கபம் நன்றாக இளகினவுடன் இதை நிறுத்திவிடவேண்டும். பிறகு கிரியஸோட் (Oil of creasote) கொடுக்கவேண்டும். கிரியஸோட்டும், கர்ப்பூரத் தைலமும் சேர்த்துக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் விட்டு வெளிவரும் ஆவியை மூக்கின் வழியாக உள்ளே இழுப்பது நல்ல முறை. பென்ஸொயேட் (Benzoate) கபத்தின் ஊற்றைக் குறைப்பதற்கும், இருமலை அடக்குவதற்கும் கொடுக்கவேண்டும். ஆடாதோடை 20-30 நெல்லெடை கபத்திற்கு உத்தமமான மருந்து. உடலில் மேகவியாதி, வாயுப் பிடிப்பு முதலியவை இருப்பவர்களுக்குப் பொட்டாசியம் அயோடைட் (Pottassium Iodide) ஐந்து நெல்லெடை சேர்த்

துக் கொடுக்கவேண்டும். மூச்சு விடுவதற்குக் கஷ்டம் இருந்தால் எட்டிக் கொட்டை (Nux Vomica) கொடுக்கவேண்டும். இரண்டு நெல்லெடை கொடுக்கலாம். உள்ளிப்பூண்டு ரஸம் $\frac{1}{2}$ டிராம் அழற்சிக்குக் காரணமான நுண்ணங்களை அழிக்க உதவும். கஞ்சி, பார்லித் தண்ணீர், பால், காபி இவை சூடாகக் கொடுக்கவேண்டும். சுடுதண்ணீர் வைத்து உடம்பைத் துடைக்க வேண்டும்.

## குழந்தைகளுக்கு மூச்சுக்குழல் அழற்சி
## (Bronchitis in children)

குழந்தைகளுக்கு அழற்சி விரைவில் நுண்புழைகளுக்குப் பரவிவிடுமாகையால் ஆரம்பம் முதற்கொண்டே கவலையுடன் கவனித்துவர வேண்டும். கபத்தை வெளியில் துப்புவதற்குக் குழந்தைகளுக்கு முடியாதாகையால் வாந்தி எடுக்கும். டார்டர் எமெடிக் (tartar emetic) $\frac{1}{20}$ நெல்லெடை முதல் $\frac{1}{12}$ நெல்லெடைவரை கொடுக்கவேண்டும். ரத்தம் சுரந்த நுண்புழைகள் அடைபட்டுவிட்டால், மூச்சு நின்றுவிடும். முதலில் ஜலதோஷத்தோடு ஆரம்பிக்கும். இந்நோய் முதலில் கவனிக்காவிட்டால் சில தினங்களில் கவலைக்கு இடமாகிவிடும். காய்ச்சலைக் கவனித்து வரவேண்டும். வறட்டு இருமல் உண்டாகும். சில சமயம் ஓயாமல் இருமல் தொடங்கிவிடும். நுரையீரல் அடைபட்டால், மூச்சு விடுவது கஷ்டமாகிவிடும். வயிற்றினால் இழுத்து இழுத்து மூச்சு விடவேண்டி வரும். மூச்சு விடும் பொழுது சத்தம் உண்டாகும். காய்ச்சலும் இருமலும் இரவில் அதிகப்படும். குழந்தைக்குத் தூக்கம் பிடிக்காது. வெள்ளைக் கோழை இருமலுடன் வெளியாகும். அதைக் குழந்தை விழுங்கி விடும். அதிக இருமலால் வாந்தியும் உண்டாகும். ஆனால் வாந்தி எடுப்பதால் அவஸ்தை குறையும்; தாகம் அதிகம் இருக்கும். குழந்தை பலவீனமடையும். கபம் ஈரலை நிரப்பி, முகம் வெளுத்து மூச்சுவிட முடியாமல் நின்றுவிடும். குழந்தைகளுக்குக் குளிர்வாடையினால் ஜலதோஷம் உண்டாகும். எண்ணெய் தேய்க்கும்பொழுதும், சுடு தண்ணீர் விட்டுக் கழுவும் பொழுதும் வாசற்படியில் உட்கார்ந்து ஸ்நானம் செய்விப்பது இதற்குக் காரணம். சில சமயம் பற்கள் புறப்படும் பொழுதும் இந்த நோய் வரக்கூடும்.

**மருந்து முறை:** ஆளிவிதை மாவு களி கெண்டி மார்புக்குக் கட்டுவது. கர்ப்பூரத் தைலத்துடன் சூடான ஒத்தடம்.

ஐந்து சொட்டுக் கர்ப்பூரத் தைலம் பார்லித் தண்ணீரில் விட்டுக் கலந்து குடிக்கக் கொடுக்கலாம். கிரியசோட் (Oil of Creasote) வேது பிடிக்க.

| | | |
|---|---|---|
| கடுக்காய் | 1-3 காய்கள் | பேதிக்கு |
| கலோமெல் | ¼ நெல்லெடை | ஒரு பொட்டலம் |
| சோடா | 10 நெல்லெடை | |

ஒரு நாளைக்கு நான்கு பொட்டலம். பிறகு கடுக்காய், பேதிக்கு.

ஆடாதோடை வேர்த்தூள் 10 - 20 நெல்லெடை வரை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

பொட்டாசியம் அயோடைட் (Pottasium Iodide) 5 நெல்லெடை; ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை.

எட்டிக்கொட்டைப் பொடி 2 நெல்லெடை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

உள்ளிப்பூண்டு ரஸம் ½ டிராம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

## சுவாச காசம்

### இளைப்பு (Asthma)

மூச்சுப் பிரி குழாய்களில் தசை உண்டு. மூச்சை இழுத்து விடும்பொழுது அகன்று கொடுக்கவும், வெளிப்படும் காற்றைச் சுலபமாகச் செல்லும்படி செய்வதும் இதனுடைய வேலை. சுவாசகாசம் என்கிற நோய் இந்தத் தசை சுருங்கி சிறு மூச்சுக் குழாய்களை அடைத்துவிடுவதால் ஏற்படுகிறது. இந்தச் சுருக்கம் மூச்சுக்குழாய் அழற்சியினால் ஏற்படலாம். மலச்சிக்கல், வயிற்று உப்புசம், அஜீர்ணம், குடலில் பூச்சி இவைகளால் எதிர்த்தாக்கம் (reaction) நுரையீரல் நரம்புகளில் உண்டாவதனால் ஏற்படக்கூடும்.

இளைப்பு திடீரென்று உண்டாகும். அநேகமாய் விடியற்காலை நேரத்தில் இரண்டு மணி முதல் நான்கு மணிக்குள்ளாக வரும். இரவு படுத்திருப்பதால் மூச்சுக் குழாயில் சற்று ரத்தக் குறைவும், தேக்கமும் ஏற்படுவதால் விடியற்காலை நேரத்தில் இளைப்பு உண்டாகிறது. மூச்சு தடைப்படுவதால் தூக்கம் கலந்து படுக்கையில் எழுந்து உட்கார்ந்து இழுத்து

மூச்சு விடவேண்டியிருக்கும். சில சமயங்களில் இளைப்பு திடீரென வருகிறதில்லை. தலைவலி, வயிற்று உப்புசம், அஜீர்ணம், களைப்பு, மலச்சிக்கல் இவற்றை முன்னிட்டுக்கொண்டு ஆரம்பிக்கும். சிலருக்கு இழுப்பு வருவதற்கு முன்பு தெளிவான மூத்திரம் ஏராளமாக இறங்கும்.

அடையாளங்கள் : மூச்சு விடும் கஷ்டம் வெகு சீக்கிரம் அதிகரிக்கும். நோயாளிகள் படுக்கையில் தலையணைகளை அடுக்கி வைத்துக்கொண்டு அதன்மேல் கவிழ்ந்துகொண்டிருப்பார்கள். மூச்சைக் கஷ்டப்பட்டு இழுத்து விடவேண்டி வரும். கை கால் சில்லிட்டு, முகம் வேர்த்து வெளுத்திருக்கும். மார்பு காற்றினால் அடைபட்டு அமுக்குவதுபோல இருக்கும். இழுப்பு நிற்பதற்கு முன்பு வெள்ளைக் கபம் சிறுகட்டிகளாக வெளியாகும். இந்த இளைப்பு ஒரு தரம் வந்தால் இரண்டு மணி நேரம் முதல் ஆறு மணி நேரம்வரை இருக்கும். அதற்குப் பிறகு நோயாளி அயர்ந்து நித்திரை செய்வான். சில சமயங்களில் இளைப்பு விட்டும் விடாததுமாக நான்கு ஐந்து நாட்கள் இருக்கும். இந்த மாதிரி அடிக்கடி நெடுநாட்கள் வருமாகில் நுரையீரலுக்கும் இருதயத்திற்கும் சாசுவதமான பலக்குறைவு உண்டாகும்.

சிகிச்சை : மார்பியா (Morphine Hydrochloride) ஊசி மூலம் கொடுக்கவேண்டும். கொடுத்தவுடன் மூச்சுப் பிடிப்பு விட்டுவிடும். மார்பியா இல்லாவிட்டால் 2 நெல்லெடை அபின் கொடுக்கலாம். சிறுநீர்ப் பிரித்தி நோய் இருக்குமானால் மார்பியா கொடுக்கக்கூடாது. அபினும் கூடாது. மோந்துகொள்ளும் மருந்துகளால் இளைப்பு நிற்கலாம். போதை உண்டாக்கும் குளோரோபாரம் (Chloroform) மோப்பது நல்லது. ஆனால் கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பிறகு இளைப்புத் திரும்பலாம். இடைவிடாது அதிக நேரம் மோந்து பார்க்கவும் கூடாது. கிராமங்களில் இந்த மருந்து கிடைக்காது.

ஊமத்தையிலை கிராமங்களில் கிடைக்கும். இலைகளைக் காயவைத்துப் பொடியாகச் செய்து காகிதத்தில் வைத்துச் சுருட்டிச் சிகரெட்டுபோலச் செய்து புகையை இழுக்கும்படி செய்யலாம். இப்படிச் சிகரெட்டாகக் குடிக்க முடியாவிட்டால் படுக்கையில் கொசுவலையைக் கட்டி அதற்குள் நெருப்புத்தணலை ஒரு சட்டியில் வைத்து அதில் ஊமத்தை இலைத்தூளை நவச்சாரத்துடன் (Sodium nitrate) கலந்து புகையும்படி வைத்து நோயாளியை

வலிக்குள் படுக்கவைத்தால், மூச்சடைப்பு சிறுகச் சிறுக நீங்கும். இதையே உள்ளுக்கு மருந்தாகக் கொடுக்கலாம். ஆனால் ஊமத்தை அதிகம் உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. அத்தியாவசியமானபொழுது மட்டிலும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

உள்ளிப்பூண்டு ரத்த அமுக்கத்தைக் (blood pressure) குறைக்கும். நச்சுக்கொல்லியுங்கூட. பெருமரத்துப் பட்டைச் சூரணத்திற்கு மூச்சுக் குழாய்த் தசைகளைத் தளர்த்தும் குணம் உண்டு. இதனின்று இபிஹீட்ரின் (Ephedrine) என்னும் சத்து எடுக்கப்பட்டுச் சிறு மாத்திரைகளாக விற்கப்படுகிறது. இதை ஊசியின் மூலம் கொடுத்தால் இளைப்பை நிறுத்திவிடும். ஆடாதோடை நீண்ட நாளைக்குக் கொடுத்துவந்தால் இளைப்பு வராமல் தடுக்கும். பாதாளகந்தி இருதயத்திற்கு வலு உண்டாக்கி மூச்சடைப்பைக் குறைக்கும்.

குட் (Kut) இழுப்பு வருவதற்கு முன்பாகவே இரவில் வாயில் அடக்கிக்கொண்டு படுத்தால் அதை வராமல் தடை செய்யும். பொட்டாசியம் அயோடைட் (Pottassium Iodide) இரண்டு நெல்லெடை முதல் ஐந்து நெல்லெடை வரையில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு வேளை கொடுக்கவேண்டும். ஸ்டிரிக்னையின் (strychnine), வெள்ளைப் பாஷாணம் (Arsenic) இரண்டும் இளைப்பு இல்லாத சமயங்களில் கொடுத்துவந்தால், அடிக்கடி இளைப்பு வராமல் தடுக்கும். எட்டிக்கொட்டைத் தூள் இரண்டு நெல்லெடை ஸ்டிரிக்னையினுக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தலாம்.

மூக்கில் தசை வளர்ந்திருந்தாலும், மூக்குச்சளி ஜவ்வு அடிக்கடி நோய் அணுக்களால் தொற்றப்பட்டுச் சுரந்து கனத்தாலும் இளைப்பு வரலாம். அவைகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டும். வயிற்றில் சமிப்பு நோய்கள் இருந்தாலும் இளைப்பு வரக்கூடும். நோயாளியே பழக்கத்தினால் தனக்கு எந்த உணவு ஒத்துக்கொள்ளும் என்பதை அறிந்துகொண்டிருப்பான், அதன்படி அனுசரிக்கவேண்டும். உணவு சுலபமாகவும், சீக்கிரத்தில் சமிக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும்.

மலம் சுத்தமாக வெளியாக வேண்டும். பலவித பேதிமருந்துகளை அடிக்கடி உண்பதைக் காட்டிலும், எனிமாவைக்கொண்டு குடல் சுத்தம் செய்துகொள்வது மிகவும் மேலானது. கலோமெல், கடுக்காய் முதலியவை மலச்சிக்கலை நீக்கும்.

சீதோஷ்ண நிலைமையும் இந்த நோய்க்குக் காரணமாகும். மூச்சு விடும் காற்றில் தூசி, தும்பு இவை இருந்தால் இளைப்பு உண்டாகும். சிலருக்குத் தூசியை மோப்பதால் இளைப்பு உண்டாகிறதில்லை. இளைப்பு வரும் கிராமவாசிகள் பட்டணங்களுக்கு வந்தால் இளைப்பு நின்றுவிடுகிறது. ஊர் விட்டு ஊர் மாறுவதாலும் இளைப்பு நின்றுவிடுகிறது.

மருந்து முறை: தேகப் பயிற்சி, உணவில் நியமம், வெயிலில் உடலைக் காயவைத்தல், தேய்த்தல், குளித்தல், மலச் சிக்கலை நீக்கல் முதலியவற்றைக் கவனிக்கவேண்டும்.

ரத்த அமுக்கத்தைக் குறைப்பதற்கு உள்ளிப்பூண்டு ரஸம் ½ டிராம் அல்லது 30 சொட்டு. ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை. தாங்குமானால் அதிகம் கொடுக்கலாம்.

இளைக்கும்பொழுது ஊமத்தைப் புகை பிடிப்பது, குளோரோபாரத்தை நோயாளியின் கைக்குட்டையில் தெளித்து மோந்து பார்க்கச் செய்வது.

ரத்த அமுக்கத்தை அதிகரிக்க - பெருமரப்பட்டைத்தூள் 10 நெல்லெடை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

இபிஹிட்ரின் (Ephedrine) ½ நெல்லெடை மாத்திரை—இல்லாவிட்டால் ஊசியின் மூலம் 15 சொட்டு. இதனால் கபம் வெளியாகி மூச்சுப் பிடிப்பைக் குறைக்கும். ஆடாதோடை 30 நெல்லெடை. ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

பொட்டாசியம் அயோடைட் 5 - 10 நெல்லெடை, ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை,

பலவீனத்தைத் தடுப்பதற்கு:

எட்டிக்கொட்டை 2 நெல்லெடை
வெள்ளைப் பாஷாணம் $\frac{1}{20}$ நெல்லெடை
} ஒரு பொட்டலம்

ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை. மேற்கூறிய விரிவான மருந்து முறைகள் மட்டிலும் போதா. உணவு, மலபந்தம், சீதோஷ்ண நிலை இவைகளை அவசியம் கவனிக்கவேண்டும். இடம் விட்டு இடம் மாறுதல், உணவை மாற்றுதல், மலச்சிக்கலை நீக்கல், தேகப்பயிற்சி இவை எல்லாம் ஒழுங்காகச் செய்து கொண்டு, மருந்துகளை உபயோகித்தால் நல்ல பலன் உண்டு.

## கபவாத ஜ்வரம் (Pneumonia)

### (சளிக்காய்ச்சல்)

நுரையீரல் அழற்சிக்குச் சளிக்காய்ச்சல் என்று பெயர். அழற்சி மூச்சுப்பிரி குழாய்களோடு நின்றுவிட்டால் அதற்கு மூச்சுக்குழல் அழற்சி (bronchitis) என்றும் அப்படி நிற்காமல் ஏராளமான சிறிய காற்றுப் பைகளுக்கும் அழற்சி பரவினால் அதற்குச் சளிக்காய்ச்சல் என்றும் பெயர். இந்தக் காய்ச்சலுக்கு முக்கிய காரணம் நோய் அணுக்கள். இந்த அணுக்கள் வாயிலும், பல்லிடுக்குகளிலும், தொண்டையிலும் சாதாரணமாக எக்காலத்திலும் இருக்கும். ஆனால் அப்பொழுது நோய் உண்டாவதில்லை. குளிர்காலத்தில் கதவு, ஜன்னல் இவைகளை அடைத்து மூடிக்கொண்டு, சுத்தக் காற்று இல்லாமல் படுத்து உறங்கி, திடீரென்று கதவையோ ஜன்னலையோ திறந்து வைத்துக் குளிர்வாடை உடலில் படும்படி நேரிட்டால் இந்தக் காய்ச்சல் வரும். அப்பொழுது உடல் பலவீனப் பட்டிருந்தால் நோய் உடனே தொற்றும். நோயாளிகளின் கபத்தில் ஏராளமான நோயணுக்களைப் பூதக் கண்ணாடி மூலம் காணலாம். இந்த அழற்சி ஓர் ஈரல் முழுவதிலும், அல்லது இரண்டு நுரையீரல்களிலும் ஒரே சமயத்தில் ஏற்படலாம். சில சமயங்களில், நுரையீரலில் ஒரு சில பாகங்களில் மட்டும் ஏற்படலாம். சிறு குழந்தைகளுக்கும், வயசு முதிர்ந்தவர்களுக்கும் அடிக்கடி உண்டாகும்.

**குறிகள்:** நோய் திடீரென்று குளிருடன் ஆரம்பமாகும். உடல் அனல் வெகு சீக்கிரம் அதிகமாகும். கண்களில் பளபளப்பு, கவலைகொண்ட முகம், பசியின்மை, தாகம், நாக்கில் நிறமாற்றம், அழுக்கடைதல், தலைவலி, கைகால்வலி, ஓய்வு இவை தோன்றும். காய்ச்சல் அனல்மானியில் 104°, 105° வரையில் போகும். கடுமையான நோயில் பின்னும் அதிகமாகலாம். மார்புவலி பொறுக்க முடியாமலும், மூச்சு விடுவதற்குக்கூட முடியாமலும் இருக்கும். வலியின் காரணத்தாலும், நோயின் விஷத்தாலும், ரத்தம் சுத்தமாகாமல் ஈரல் அடைபட்டுவிடுவதாலும், மூச்சு அடிக்கடி இழுத்துவிடவேண்டியிருக்கும். மூச்சுக்கும் கைநாடிக்குமுள்ள முறை தவறிவிடும். நாடி நான்குக்கு ஒரு தரம் மூச்சு விடுவதானது, இரண்டுக்கு ஒரு தரமாக விடவேண்டியிருக்கும். சாதாரணமாக ஒரு நிமி

ஷத்திற்கு 17 தடவை விடும் மூச்சானது 40 முதல் 60 வரை விடவேண்டியிருக்கும். கை நாடியும் 100 முதல் 130 வரை அடிக்கும். ரத்தம் சுத்தப்படாததால் உதடு கறுத்து, நீலநிற மாகக் காணப்படும். மூச்சு உள்ளிழுக்கும்பொழுது நாசித் துவாரம் அகன்று, பிறகு வெளி விடும்பொழுது சுருங்கும். இருமல் உண்டாகும். கபம் முதலில் அதிகம் இராது. இறுகிச் சுலபமாக வெளிவரமாட்டாது. அப்படி வந்தாலும், ரத்தம் கலந்து துருப்பிடித்த இரும்பு நிறமாக இருக்கும். சிறு குழந்தை களுக்கு இருமல், கபம் இரண்டும் இரா. ஈரல்களில் கோழை நிரம்பி, சளி ஜவ்வு சுரந்து சிறு மூச்சுக் குழாய்கள் அடை பட்டுக் கல்போலக் கெட்டியாகிவிடும். தூக்கமின்மை, மதிமயக் கம்(delerium), வாய் உளறல் - இவை இருக்கும். நல்ல உடல் கட்டுள்ள வாலிபர்களுக்கு, காய்ச்சல் 106° வரையில் போகும். பைத்தியம் பிடித்தவர்கள்போல அடக்கமுடியாத பல வித நிகழ்ச்சிகள் உண்டாகலாம். ஈரலின் சிறு சிறு பாகங்களில் மட்டும் அழற்சி உண்டாகியிருந்தால் காய்ச்சல் திடீரென்று இறங்காது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஏறி இறங்கி, இருமல் கோழை இவைகளுடன் இரண்டு மூன்று வாரங்கள் கழியலாம்.

இருதயத்திற்கு: இந்த நோயில் பலவீனம் அதிகம். இரு தயத் தசை தளர்வுற்று அகன்றுவிடலாம். அப்படி ஆகுமே யானால் ஆபத்தாக முடியும். ரத்த ஓட்டம் குறைவுபட்டு வடி குழாய்களில் ரத்தம் உறைந்துவிடும். உறைந்த கட்டிகள் உடலை அசைத்துப் புரண்டால் பெயர்ந்து இருதயம் சென்று அங்கே அடைப்பு உண்டாக்கலாம். அல்லது மற்றப் பெரிய பாய்குழாய்களில் சென்று அடைப்பு உண்டாக்கலாம். அப் படி ஏற்பட்டால் உடனே இறப்பது நிச்சயம். இதனின்றும் எவ்வளவு கவலையுடனும் ஜாக்கிரதையுடனும் இந்த நோயா ளியைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்பதன் அவசியம் நன்கு புலப் படும்.

சிகிச்சை செய்யவேண்டிய முறை:

(1) நோயணுக்களின் சக்தியைக் குறைப்பது.

(2) காய்ச்சல் அதிகம் இருந்தால் அதைக் குறைப்பது.

(3) அவ்வப்பொழுது உண்டாகும் குறிகளுக்குத் தக்கன செய்தல்.

(4) நோயாளியின் பலத்தையும் இருதய பலத்தையும் காப்பாற்றுவது.

நோயணுக்களின் நச்சைக் கொல்லுவதற்கு அயோதினம் நாளத்தில் செலுத்தவேண்டும். வாரத்திற்கு இரு முறையாகிலும் செய்யவேண்டும். வாய்வழியாக ஒரு சொட்டு அயோதினம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுக்கலாம். உள்ளிப் பூண்டு ரஸம் ஒரு டிராம் முதல் இரண்டு டிராம் வரையில் தினசரி கொடுக்கவேண்டும். கொயினுவும் சின்கோனுவும் நச்சுக் கொல்லிகளாக வேலை செய்யும். 2 - 5 நெல்லெடைவரையில் தினசரி கொடுத்து வரவேண்டும். சூடான ஆளிவிதைக்களிகண்டி மார்பில் போட்டால் மார்புவலி குறையும். இது போடுவதற்கு முந்தி, கர்ப்பூரத் தைலத்தை மார்பில் தடவிப் பிறகு கட்டவேண்டும். விஷநாவி, ஊமத்தை இரண்டையும் அரைத்துப் பசை போல் கரிய பவளத்தோடு சேர்த்து மார்பில் பற்றுப் போட்டால் வலி குறையும்.

கதவு, ஜன்னல் இவைகளைப் பகல், இரவு இரண்டு வேளைகளும் நன்றாகத் திறந்து வைக்கவேண்டும். நோயாளியை அறைகளில் போடாமல் திறந்த கூடங்களில் படுக்கவைப்பது நலம். மதிமயக்கம், உளறல் இவைகளுக்குப் பொட்டாஸியம் புரோமைட் (Pottassium bromide) கொடுக்கவேண்டும். ஆனால் அதிகம் உபயோகிக்கக்கூடாது. கபம் இறுகி, இருமல் அதிகமாக இருந்தால் அது இளகும்படி மருந்துகள் கொடுக்கவேண்டும். சோடா உப்பும், ஆடாதோடையும் இதற்கு நல்லவை. இருதயச் சோர்வுக்கு வெள்ளைமருதப்பட்டைச் சூர்ணம் கொடுக்கவேண்டும்.

உணவு நீர்மயமாக இருக்கவேண்டும். மோர், பால், பார்லிக் கஞ்சி, பழரஸம், பால் முறித்த நீர், காப்பி, டீ இவை கொடுக்கவேண்டும். காய்ச்சல் திடீரென இறங்கும்பொழுது, உடல் உஷ்ணம் உள்ளதற்குக் குறையாமல் பாதுகாக்கவேண்டும். சூடான தண்ணீர்ப் புட்டிகள் படுக்கையில் வைக்கவேண்டும். இருதயத்தைப் பலப்படுத்துவதற்கு 5 - 10 c.c. பழச்சர்க்கரைத் தண்ணீரில் (12½ %) கலந்து நாளத்தில் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் செலுத்திவரவேண்டும். மலச்சிக்கலை நீக்கவேண்டும். உடல் சுத்தம், காய்ச்சல் தணிக்கும் முறைகள், டைபாய்ட் காய்ச்சலுக்குச் சொல்லியிருப்பதுபோலச் செய்யவேண்டும்.

மருந்து முறை: உள்ளிப்பூண்டு ரஸம் ½ டிராம் ஒரு வேளைக்கு. முதல் முதலில் மருத்துவம் ஆரம்பிக்கும்பொழுதே

ஒரு வேளை கொடுத்துவிட வேண்டும். அவசியம் இருந்தால் பிறகும் கொடுக்கலாம்.

ஆடாதோடைத் தூள் 1 டிராம் ஒரு வேளைக்குக் கொஞ்சம் தேன் கலந்து கொடுக்கவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு வேளை கொடுக்கவேண்டும்.

## நுரையீரல் உறை அழற்சி (Pleurisy)

மார்புக்கூட்டின் உட்புறமும், நுரையீரலின் வெளிப்புறமும் ஒரு மெல்லிய உறையால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. மூச்சு விடும்பொழுது நுரையீரல் நிறைந்து, மார்புக்கூட்டோடு உராயும். நுரையீரலின் உறையினின்று எப்பொழுதும் வெளிப்பட்டிருக்கும் பசை உராயும் பக்கங்களை மிருதுவாக்கும். நுரையீரல் உறை அழற்சி ஏற்பட்டால் அது சுரந்து நிணநீர் வெளிப்படாமல் நின்றுவிடும். மூச்சு விடும்பொழுது நிணநீருடைய இளக்கம் இல்லாததால் ஈரல் மார்புக்கூட்டுடன் உராயும்பொழுது பொறுக்கமுடியாத வலி உண்டாகும். சில நாட்களுக்குப் பிறகு நிணநீர் அதிகம் உண்டாகும். அப்பொழுது வலி நின்றுவிடும். ஆனால் ஊனீர் அதிகம் சேர்ந்து தங்கி அதனால் பலவித கஷ்டங்கள் ஏற்படும்.

இந்த அழற்சிக்கு முக்கியமான காரணம் நோய் அணுக்கள். சளிக்காய்ச்சல் உண்டுபண்ணும் நோயணுக்கள் இந்த அழற்சியையும் உண்டாக்குகின்றன. இது தவிர க்ஷயரோக அணுக்களும் இந்த நோயை உண்டுபண்ணும். நுரையீரல் அழற்சியில் நூற்றுக்கு அறுபதுக்கு மேலாக க்ஷயரோக நோய் அணுக்களாலேயே உண்டாகிறது.

சளிக்காய்ச்சலைப்போலவே குளிர்வாடை பட்டால் அதனின்றும் அழற்சி ஏற்படுகிறது. நுரையீரல் உறை அழற்சியைச் சளிக்காய்ச்சலினின்று தனியாகத் தெரிந்துகொள்வது முதலில் முடியாது. இரண்டிற்கும் ஒரே குறிகள். வலியும் பொறுக்கமுடியாமல் இருக்கும். ஆனால் நுரையீரல் அழற்சியில் வலி அதிகம் இருக்கும். ரத்தம் கலந்த கபம் வெளிவராது. குளிருடன் காய்ச்சல், மார்புவலி, வறட்டு இருமலும் இருக்கும். ஆனால் கபம் இராது. திடீரென்று எட்டு நாட்களில் குறைந்தும் விடாது.

சிகிச்சை : மலச்சிக்கலை நீக்கவேண்டும். சுடுதண்ணீரைக் கொண்டு உடம்பைத் தினந்தோறும் துடைக்கவேண்டும்.

அயோதினம் நாளத்தில் முதல் இரண்டு நாளைக்குள் செலுத்த வேண்டும். பொட்டாசியம் அயோடைட் (Pottassium iodide) கொடுக்கவேண்டும். வலியுள்ள இடத்தில் அயோதினம் தடவ வேண்டும். ஆனால் அடிக்கடி தடவித் தோல் கொப்புளித்து விடும்படி செய்யக்கூடாது. லேசாகத் தினம் ஒரு வேளை தடவ வேண்டும். இதைக்காட்டிலும் ஆளிவிதைக் களி கிண்டிக் கட்டு வது நல்லது. அந்தக் களியில் கர்ப்பூரத் தைலம் (oil of turpentine) கலந்து இளரிக் கட்டுவது தைலத்தைத் தனியாகத் தடவு வதைக் காட்டிலும் மேலானது. நுரையீரல் உறைக்குள் நீர் சேர்ந்துவிட்டால் கருவி மருத்துவர்களைக் கொண்டு நீரை எடுத்துவிடவேண்டும். சில வேளைகளில் இந்த நீர் சிழாகி விடும். அதற்கும் கருவி மருத்துவர்களைக்கொண்டே மருத் துவம் செய்யவேண்டும். வலிக்குக் கடுகுப் பிளாஸ்திரி போட லாம். ஆனால் பல இடங்களில் வலி இருக்குமானால் அந்த அந்த இடங்களில் சிறியதாகப் போடவேண்டும். மார்பு முழுதும் போட்டுவிடக்கூடாது. மலச்சிக்கலை நீக்கக் கலோமெல், கடுக் காய் இவை கொடுக்கலாம். வலி இருக்கும்வரையில் அபின் $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை சீமைச்சுண்ணும்புத் தூளுடன் கலந்து ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை அல்லது இரண்டு வேளை கொடுக்கவேண் டும். நோய் தீர்ந்து உடம்பு தேறும் காலத்தில் எட்டிக்கொட் டைத் தூள், கொயினை இவை சில நாட்களுக்குக் கொடுக்கவேண் டும். நோயின் அடையாளங்கள் மறைந்துவிட்டாலும், க்ஷயரோ கத்திற்கான குறிகள் காணப்படுகின்றனவா என்பதை நன்கு கவனித்துவரவேண்டும். மருந்துமுறை சளிக்காய்ச்சலுக்குச் செய்வதுபோன்றதே. பொட்டாசியம் அயோடைட் மட்டிலும் கொடுத்துவர வேண்டும்.

### ஈ உருக்கி க்ஷயம் - ராஜயக்ஷ்மா (Tuberculosis)

இந்த நோய் உருக்கி நுண்ணங்களால் உண்டாகிறது. இந்த நுண்ணங்கள் மனிதனிடத்திலும், பசுமாடுகளிடத் தும் காணப்படுகின்றன. இந்த நோயுள்ள பசுக்களின் பாலில் இவை காணப்படும். சரியாகக் காயவைக்காத பாலைக் குழந்தை கள் குடித்தால் அவர்களுக்கு இந்த நோய் உண்டாகலாம். ஆனால் பெரும்பான்மையாக இந்த நோய் மனிதனுக்கு மனித னிடமிருந்தே பரவுகிறது. கிராமவாசிகளைக் காட்டிலும் பட் டணவாசிகளுக்கு இந்த நோய் அதிகம். நகரங்களில் சுமார்

நூற்றுக்குப் பத்துப் பெயர்கள் இந்த நோயால் மரிக்கிறார்கள்.

**உட்புகும் வழி :** மூச்சு உள் இழுக்கும்பொழுது காற்றில் கலந்திருக்கும் நுண்ணங்கள் ஈரலுக்குள் செல்லுகின்றன. சிறு குடலில் சென்று ரத்தத்தில் சேர்ந்து நுரையீரலுக்கு வரக் கூடும். மேலும் தொண்டை, தொண்டைச்சதை இவைகளின் மூலமாகவும் உட்புகலாம்.

இம்மாதிரி உட்புகும் நுண்ணங்கள் உடனே நோயை உண்டாக்குவதில்லை. நுரையீரலிலோ அல்லது உடலில் மற்ற எந்த இடத்திலோ நுண்ணங்கள் தங்கினவுடன் உடல் காப்பாளர்களென ரத்தத்தில் சஞ்சரிக்கின்ற நிணநீரணுக்கள் (வெண்தாதுக்கள்) இவற்றைச் சுற்றிக்கொள்ளுகின்றன. இவ்விரண்டிற்கும் பெரிய போர் நடக்கிறது. இந்தப் போரில் நுண்ணங்கள் நிணநீரணுக்களைக் கொன்று ஜயமடைந்தால், நோய் பரவி அறிகுறிகளுடன் வெளிப்படுகிறது. அன்றி வெண்தாதுக்கள் வலுவடைந்தால் நுண்ணங்கள் இறந்து நோய் அழிந்துவிடுகிறது. இரண்டும் சமபலன் உள்ளவையாக இருந்தால் நோய் வேரூன்றுமல், எந்தச் சமயத்தில் உடல் இளைத்து, சுகக் குறைவு ஏற்பட்டு வெண்தாதுக்களின் பலமும் தொகையும் குறைந்துவிடுமோ, அப்பொழுது வியாதி வெளிவருகிறது. பட்டணவாசிகளின் நுரையீரலை இறந்தபின் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் நூற்றுக்கு எழுபத்தைந்து பெயர்களின் நுரையீரல்களில் இந்த யுத்தம் நடந்து, வெண்தாதுக்கள் வெற்றி அடைந்து, தழும்பேறி இருப்பதைப் பார்த்துக் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் உயிருடன் இருந்த காலத்தில் இவர்களுக்கு க்ஷயரோகம் இருந்ததாகத் தெரியவில்லை. வெண்தாதுக்கள் பாதுகாப்பின் சக்தியினால் இவர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கிறார்கள். இந்தச் சண்டை நடக்கும்பொழுதே உடலில் இந்த நோயை வெல்வதற்கான நச்சுக்கொல்லிகள் (antitoxins) தயாராகின்றன. நச்சுக்கொல்லிகள் வேண்டிய அளவு உண்டானால், நுண்ணங்களும் அவற்றின் நச்சுகளும் மரித்துவிடுகின்றன.

**நுண்ணங்களும் அதன் தொற்றும் :** உருக்கு நுண்ணங்கள் உடல் உஷ்ணத்தில் நன்கு வளரக்கூடியவை. உஷ்ணம் 82 டிகிரிக்குக் குறைந்தாலும் 107 டிகிரிக்கு அதிகமானாலும் இறந்துவிடும். சூரியவெப்பத்தில் கொஞ்சநேரம் இருந்தாலும்

இறந்துபோகும். இருட்டிலும் ஈரத்திலும் நன்கு வளரும். கொதிக்கும் தண்ணீரில் இறந்துவிடும். நோயாளி துப்பும் கபத்தில் கோடிக்கணக்காக வெளிவரும். சாதாரணமாக மூச்சு விடும் காலத்திலும், பேசும் காலத்திலும் சிறு திவலையான கபங்களின் மூலம் வெளிவந்து சமீபத்திலுள்ளவர்கள் உடலிலும் உடையிலும் படிந்துவிடுகின்றன. ஆனால் இவை கண்களுக்குத் தெரியா. தரையிலும் சுவரிலும் படிந்து காய்ந்து காற்றில் பறந்து மூச்சின் வழியாக உடலினுள் செல்லும். தெருவில் நடக்கும் உருக்கி நோயாளி ஒருவன் கபத்தைத் துப்பினால் அது மண்ணுடன் கலந்து தூசியாக மேலே கிளம்பி மூச்சுடன் கலந்து உட்புகும். ஒரு சிறு கபத் துளி அநேகருக்கு நோயை உண்டுபண்ணும். இந்தக் கபத்தைக் காலால் மிதித்து நடந்தால் அது காலில் ஒட்டிக்கொண்டு வீட்டிற்குள் கொண்டுவரப்படுகிறது. தரையில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தை சுபாவமாகத் தரை மண்ணை வாயால் நக்கும்; அல்லது விரலால் தொட்டு வாயில் வைத்துக்கொள்ளும். இவ்விதம் நுண்ணங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பரவலாம்.

இருட்டு அறைகளில் கதவை அடைத்துக்கொண்டு, தரை ஈரமாகவு இருக்கும் இடங்களில் வசிப்பவர்கள் பெரும்பாலும் ஏழைகள். அவர்களுக்கு நோயைத் தடுக்கக்கூடிய சக்தி மிகவும் குறைவு. அவர்களுக்கு இந்த நோய் சீக்கிரம் தொற்றுகிறது. நோய் ஒரே தடவையில் நுரையீரலின் எல்லாப் பாகத்தையும் பீடிக்கிறதில்லை. சில சில பாகங்களைத் தொற்றிக் கொண்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பரவுகிறது. பெரும் பாகம் நுரையீரல் அழிந்துபோனாலும் உயிருக்கு மோசமில்லை. நுரையீரலின் பன்னிரண்டு பாகத்தில் ஒரு பாகம் மிச்சம் இருக்குமானால்கூட உயிர்வாழ முடியும். எந்த எந்த நிலைகளில் உருக்கு நுண்ணங்கள் அதிகப்படும் அல்லது குறையும் என்பதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டு பிடித்து அதை முறைப்படுத்தி இந்த நோயைத் தடுப்பதற்கான விதிகளை ஏற்படுத்தி இருக்கிறார்கள். இந்த நுண்ணங்களை நேரில் நுரையீரலில் மருந்துகளால் கொல்ல முடியாவிட்டாலும், உடலின் இயற்கைப் பாதுகாப்பை அதிகரித்துத் தடுக்கவும், நோயின் பலத்தைக் குறைக்கவும் முடியும்.

**நோய் பரவும் முறை:** நுண்ணங்கள் உடலில் எங்கே சென்று தங்கினாலும், உடனே அங்கு ரத்தத்தில் இருக்கும்

வெண்தாதுக்கள் சென்று அவற்றைச் சுற்றிக்கொண்டுவிடும். இந்தப் போர் நடந்துகொண்டிருக்கும் இடம் சற்றுக் கனத்துப் பருக்கள் போன்று காணப்படும். நுண்ணங்கள் அதிகம் இல்லாமல் பலக்குறைவாக இருந்தாலும், அவை வெண் தாதுக்களால் கொல்லப்பட்டு, அந்தப் போர்க்கள ரணம் ஆறி, தழும்பாகிச் சுருங்கிவிடும். அதன்றி நுண்ணங்கள் அதிகப் பலமுள்ளவையாய், வெண்சத்துச் சக்தி குறைவாக இருந்தால் நோய் அதிகரித்து, அந்த இடங்கள் புண்ணாகி, சீழாக மாறிவிடுகிறது. நுரையீரலில் இருக்கும் சிறு ரத்தக்குழாய்களில் நுண்ணம் தங்கினால் அங்கே புண் உண்டாகித் துவாரம் ஏற்பட்டுவிடும். அப்பொழுது ரத்தம் நுரையீரலினின்று வெளிவரும். நுரையீரலின் இழையங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கரைந்து வரவர, காற்றுப் பைகள் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து பெரும் பைகளாக மாறி, ஈரல் செல்லரித்த கூடுபோல ஆகிவிடும். நுண்ணங்கள் ஈரலைத் தின்றுவிடுவதோடு மட்டில் நிற்பதில்லை. நச்சு உண்டாக்கிக் கொண்டும் இருக்கிறது. இந்த நச்சு உடலில் பரவிப் பலவிதமான குறிகளை வெளிப்படுத்துகிறது. காய்ச்சல், வேர்வை, உடல் உருக்கல், பலக்குறைவு, பசியின்மை முதலியவைகளுக்கு இந்த நச்சு காரணம். சில சமயங்களில் நோய் நல்ல காய்ச்சலுடன் ஆரம்பிக்கும். மற்றும் சில வேளைகளில், நுரையீரலில் ரத்தப் பெருக்கு, நுரையீரல் உறை அழற்சி, கக்குவான் இருமல் இவைகளுடன் துவக்கும். ஒரு குணத்தையும் காண்பிக்காமல் உள்ளுற இருந்துகொண்டு, மிகவும் அதிகரித்து, கடைசியாகக் குணப்படுத்த முடியாதபொழுது முழு நோயும் வெளிவரக்கூடும்.

குறிகள்: காய்ச்சல், தூங்கும்பொழுது வேர்வை, அசதி, பசியின்மை, பலக்குறைவு, உடல் எடை குறைதல், தொண்டைக் கம்மல், நெஞ்சுக் கரகரப்பு, இருமல், வயிற்றுவலி முதலியவை காணப்படும்.

நுரையீரலினின்றும் ரத்தம் பெருகுதல்: இது முக்கியமான ஒரு குறி. ஆனல் நோய் ஆரம்பத்திலும், மத்தியிலும், கடைசியிலும் வரலாம். நோய் ஆரம்பத்தில் இந்த அடையாளம் தோன்றுவது நோயாளிக்கு நலம். சிக்கிரம் சிகிச்சை ஆரம்பிக்க முடியும். அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு நோய் குணமடையும். கபத்தில் கலந்து வரும் ரத்தம் ஒரு துளி முதல் அரைக்கால் அல்லது கால் படி வரையில் வரலாம். நுரையுள்ளதாயும்,

நல்ல சிவப்பாயும் இருக்கும். ரத்தம் ஒரு தடவையோடு நின்றுவிடுவதில்லை. இரண்டு மூன்று நாட்கள்வரை இருமும் பொழுதெல்லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வந்துகொண்டிருக்கும். சிவப்பாய் நுரையுடன் கலந்திருப்பதே ஈரலிலிருந்து வருவதற்கு அடையாளம்.

**நுரையீரல் உறை அழற்சி ;** நூற்றில் முப்பது உருக்கி நோயாளிகளுக்கு நுரையீரல் அழற்சியுடன் இந்த நோய் ஆரம்பிக்கிறது. நுரையீரல் அழற்சி கண்டவுடன் இது உருக்கி நோய்க்கு ஆரம்பமாக இருக்கலாம் என்பதை மறக்கக்கூடாது. பெரும்பாலும் உருக்கி நோயின் குறிகள் பல நாட்களுக்கு வெளியில் தெரியாமல் இருக்கலாம். முதலில் பலவீனமும் பசியின்மையும் இருக்கும். பிறகு சாயங்கால நேரத்தில் உடல் சற்றுச் சூடாக இருக்கும். இதைக் காங்கை என்று சொல்லுவது வழக்கம். லேசான இருமல் காலையிலாவது மாலையிலாவது இருக்கலாம். இருந்தாலும் நோயாளி கவனிக்கக்கூடிய அளவு இருக்கமாட்டாது. உடல் இளைத்து வரும்.

இருமல் சாசுவதமான ஓர் அடையாளம். ஆரம்பத்தில் கபம் வரமாட்டாது. சில நாட்களுக்குப் பிறகு காலைநேரத்தில் சற்றுக் கபம் வரும். பிறகு நோய் அதிகரிக்க அதிகரிக்க, கபம் ஏராளமாக வரும். அதில் துர்நாற்றமும் உண்டாகும். மூச்சு விடுவதில் சற்றுக் கஷ்டம் ஏற்படும். வேகமாக நடந்தாலும், வேலை செய்தாலும் மூச்சுவிடுவது அதிகக் கஷ்டமாகும். இந்த நோய் குரல்வளைக்குப் பரவினால், தொண்டைக் கம்மல் உண்டாகும். மார்புவலி முதலில் இராது. பல நாள் சென்றபிறகு நுரையீரல் உறை மார்புடன் ஒட்டிக்கொண்டு மூச்சு விடும் பொழுது வலி உண்டாகும். ஆனால் வலி அதிகம் இராது.

**காய்ச்சல்:** தினசரி சாயங்கால வேளைகளில் 100° வரையில் உடல் உஷ்ணம் உயரும். இந்தக் காங்கை நாட்பட்ட நோய்களில்தான் இருக்கும். நோய் தீவிரமானதாக இருந்தால் காய்ச்சல் அதிகம் இருக்கும்.

## உடல் உருக்குதல்

நாளுக்கு நாள் உடல் இளைத்துக்கொண்டும், எடை குறைந்துகொண்டும் போகும். தூக்கத்தில் வேர்வை, பகலில் படுத்தாலும், இரவில் படுத்தாலும், காற்று அடித்தாலும், குளிராக இருந்தாலும் வேர்வை ஏராளமாக உண்டாகும்.

உருக்குநோய் ஈரலில் மட்டும் வரலாம், அல்லது மற்ற அவயவங்களிலும் காணப்படலாம். மூட்டுகளிலும், முழங்கால், இடை, மணிக்கட்டு, முழங்கை இவைகளிலும் ஏற்படலாம். முதுகந்தண்டு எலும்பு, குடல் இவைகளிலும் உண்டாகக்கூடும். இதனின்று உருக்குநோய் இருவிதமாக இருக்கலாம் என்று தெரிந்துகொள்ளலாம்.

*(1)* தீவிரமான உருக்கு (acute) *(2)* நாட்பட்ட உருக்கு (chronic).

*(1)* தீவிரமான உருக்கு, திடீரென்று ஏற்படும். மற்ற இடங்களில் நாட்பட்ட உருக்கு நோய் உண்டாகி, அதனின்றும் நுண்ணங்கள் ரத்தத்தில் கலந்து நுரையீரலில் முழுவதும் பரவிவிடும். அநேகமாய் இதனின்று நோயாளி தப்பிப் பிழைக்கிறதில்லை. நான்கு ஐந்து வாரங்களுக்குமேல் உடல் தாங்குகிறதில்லை.

**குறிகள்:** ஒரு முறைக்கும் கட்டுப்படாத அதிகமான காய்ச்சல், கைநாடி வேகம் அதிகரித்தல், அதிகமான பலக்குறைவு, நீலம் பாரித்த முகம் இவை காணப்படும். மூச்சு நிமிஷத்திற்கு 60-70 வரையில் விடுவார்கள். இருமல் அதிகம், கபம் குறைவு, சில சமயங்களில் ரத்தம் கபத்தில் கலந்திருக்கும். டைபாயிடு காய்ச்சல், குழாய்ச் சளிக் காய்ச்சல் இவைகளோ என்கிற சந்தேகம் உண்டாகலாம்.

*(2)* நாள்பட்ட உருக்கு: பெரும்பான்மையான உருக்கு நோய் இந்த வகையைச் சேர்ந்தது. சிறுகச் சிறுக ஒன்றன்பின் ஒன்றுகக் குறிகள் வெளிப்படும். காங்கை, சோர்வு, உடல் இளைப்பு, எடை குறைவு, இருமல், ரத்தம் வெளிப்படுதல், நுண்ணங்களின் நச்சுக் கலப்பினால் அதிகக் காய்ச்சல், கபம், தொண்டைக் கம்மல், பசியின்மை, பேதி இவைகளெல்லாம் படிப்படியாக வந்து உடலில் எலும்பு தவிர மற்றத் தசைகள் மெலிந்து உயிர் போய்விடும்.

**நோயின் போக்கு:** இந்த நோய் சுகப்படுத்தக்கூடியது. ஆகையால் இந்த நோயின் குறிகளைக் கண்டவுடன் நடுங்கிவிட வேண்டியதில்லை. சிகிச்சைக்குள்ள நிபந்தனைகளை உத்ஸாகத்துடனும் அலுப்பு உண்டாகாமல் பொறுமையுடனும் நிறைவேற்றவேண்டும். செய்துவரும் தொழிலை, பிழைப்புக்கான வேலைகளை, ஒன்று அல்லது இரண்டு வருஷத்திற்கு முற்றும் நிறுத்தவேண்டும். நுரையீரலில் பெரும்பாகம் அழிந்துவிட்டா

லும் குணமடைந்த பிறகு தொழில் செய்ய முடியும். ஆயிரம் நோயாளிகளைச் சோதனை செய்து கணக்கெடுத்தபொழுது (மருத்துவம் செய்துகொண்டவர்கள், கொள்ளாதவர்கள் இரண்டும் கலந்தது) நூற்றுக்கு 29 பெயர்கள் இரண்டு வருஷங்களுக்குள் இறந்துவிட்டார்கள். நூற்றுக்கு எட்டுப் பெயர்கள் பத்து வருஷத்திற்கு அப்புறம் உயிருடன் இருந்தார்கள். இந்த நோய் இள வயசுள்ளவர்களுக்கு வந்தால் அதிகக் கெடுதலைச் செய்யும். வயசு முதிர்ந்தவர்களுக்கு அதிகம் வருவதில்லை. வந்தாலும் அதிகக் கெடுதலை உண்டுபண்ணுகிறதில்லை. காய்ச்சல் அதிகம் இருந்தால் நோய் கடுமையாக இருக்கும். அதிகக் காய்ச்சலாகவும், உள்ள சூட்டிற்குக் குறைவாகவும் மாறி மாறி ஏறி இறங்குமானால் அது சீக்கிரம் மரணம் ஏற்படுவதற்கு அறிகுறி. கைநாடி உள்ளதற்குமேல் வேகமாகவே அடித்துக் கொண்டிருந்தாலும் கெடுதல். மருத்துவம் செய்தும் தகுந்த குணம் இல்லாவிட்டால் நோய்க்குச் சிகிச்சை செய்வதால் பிரயோஜனம் இல்லை.

## நோயினின்று அபயம் (Immunity)

நாகரிகமற்றவர்கள் என்று சொல்லப்படுகிற காட்டு மனிதர்களுக்கும், மலைகளின் உச்சியில் வசிப்பவர்களுக்கும் இந்த நோய் வருகிறதில்லை. திறந்த வெளியும், சுத்தமான காற்றும், கவலையற்ற வாழ்வும் பெற்றிருக்கும் அந்த ஜாதியார்களுக்கு அவர்கள் வாழ்வு இயற்கையோடு இணைந்து அமைந்திருப்பதால் இந்த நோய் வருகிறதில்லை. அவர்களிலும் சிலருக்கு உருக்கி நோய் நுண்ணங்கள் காணப்படலாம். ஆனால் அவை நோய் உண்டுபண்ணச் சக்தியற்றவையாக இருக்கும்.

பட்டணவாசிகளைக் காட்டிலும் கிராமவாசிகளுக்கு இந்த நோய் குறைவு. கிராமத்தில் இருக்கும் சுத்தமான காற்றும், வெளிச்சமும், தேக உழைப்பும், வாழ்வில் போட்டியிட்டுப் பொருளீட்டும் கவலை அதிகம் இல்லாமலிருப்பதும் காரணமாகும். இதே கிராமவாசிகள் பட்டணங்களில் வந்து இந்த நோய் கண்டால், பட்டணவாசிகளைக் காட்டிலும் சீக்கிரமாக மரித்துவிடுகிறார்கள்.

பட்டணவாசிகளிடத்து உருக்கி நோய் நுண்ணங்கள் நாளடைவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடலில் சென்று அதை எதிர்ப்பதற்காக உடலில் நச்சுக்கொல்விகள் உண்டாகி உண்

டாகி, ஒரு பாதுகாப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இந்தப் பாதுகாப்பானது கிராமவாசிகளிடத்தும் மலைவாசிகளிடத்தும் இல்லை. ஆகையால் இவர்கள் நோயை எதிர்த்துப் போராட முடியாமல் இருக்கிறார்கள். பட்டணங்களில் சுகவாழ்விற்கு உரிய வசதிகளுடன் வசிக்கும் பொருள் படைத்தவர்கள் இந்த உருக்கி நோயை எதிர்க்கச் சக்தியற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். கூட்டம் கூட்டமாக வறுமையில் ஈடுபட்டு, கஷ்ட வாழ்வில் நெருக்கடியான தெருக்களிலும், சிறிய இருட்டறைகளிலும் வசிப்பவர்களைக் காட்டிலுங்கூடத் தாங்க முடியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

முடிவில் இதனின்றும் நாம் அறிந்து கொள்ளக்கூடியது ஒன்று உண்டு. உருக்கி நோய் பரவியிருக்கும் இடத்தில் வசித்து, அதை எதிர்த்து நோய் வராமல் சுகமாக இருப்பவர்களுக்கு இந்த நோயைத் தாங்குவதற்கு அதிகச் சக்தி இருக்கிறது என்பதுதான். இயற்கை வாழ்வில் வளர்ந்துவரும் மனிதர்களிடத்து உருக்கி நுண்ணங்கள் செயலற்றவையாகிவிடுகின்றன. இயற்கைக்கு விரோதமான முறைகளில் வாழ்வு நடத்தவேண்டிய பட்டணவாசிகளிடத்தில் இந்த நுண்ணங்கள் நோயை உண்டுபண்ணுகின்றன. இவற்றின் வேகத்தைக் குறைத்து நோயைக் குணப்படுத்தும் முறைகளில் இயற்கை வாழ்வைத் திரும்பவும் அநுசரிப்பதுதான் சரியான முறை என்பது இதனின்று நன்கு புலப்படும். கடைசியில் மன அமைதியற்றுக் கவலை கொண்டவர்களுக்கு இந்த நோய் சிக்கிரம் தொற்றுகிறது. இந்த நோயைக் குணப்படுத்துவதற்காவது தடுப்பதற்காவது சாந்தமான மன அமைதி ஏற்படுவது அவசியம். ஆனால் தற்காலம் சமூக அமைப்பு இருக்கும் நிலையில் இது முடியுமா என்பதுதான் யோசனை. எனினும் வேறு வழி இல்லாததால் கூடியமட்டில் மன அமைதியை மதக்கொள்கையினாலோ தெய்வபக்தியினாலோ அல்லது புத்தியினாலோ தேடிக் கொள்வது இந்த நோயைத் தடுப்பதற்கு ஒரு முக்கிய சாதனம்.

**நோயைத் தடுக்கும் முறை :** இது தொற்று நோய் என்று முன்பே கூறியுள்ளோம். அதற்காக மற்றத் தொற்று நோய்களைப்போல உடனே நோயாளியை அப்புறப்படுத்தவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. வீட்டிலேயே நோயாளி இருக்க வேண்டுமானால் அதற்குத் தகுந்த பாதுகாப்புடன் அவனை வைத்திருக்கவேண்டும். ஒரு காலத்தில் இந்த நோய் பரம்பரை

யாகத் தொற்றிவருவதாக நினைத்தார்கள். இது தவறு. ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாகவே இந்த நோயைச் சம்பாதிக்கிறார்கள். இது தாயின் கர்ப்பத்தை ஒட்டி வருவதில்லை. ஆனால் உருக்கி நோயுள்ள தாய் குழந்தைகளைக் கையாண்டு வருவாளேயாகில் அந்தக் குழந்தைகளுக்கு அந்தத் தாயினின்றும் நோய் பரவலாம்.

(1) நோயாளிகளைத் தனியாக வைக்கவேண்டும்.

(2) குடிக்கும் பசுவின் பாலைக் காய்ச்சிக் குடிக்கவேண்டும். காய்ச்சாத பாலில் உருக்கி நுண்ணங்கள் உயிருடன் இருக்கும். அதைக் குடிக்கக்கூடாது. காய்ச்சினால் நுண்ணங்கள் இறந்து விடுகின்றன.

(3) நோயை எதிர்க்கக்கூடிய உடலின் சக்தியை அதிகரிக்க வேண்டும். அதாவது நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் உள்ள இடத்தில் வசிக்கவேண்டும். சூரிய வெப்பத்திலும், வெளிச்சமுள்ள இடத்திலும் இந்த நுண்ணங்கள் விருத்தியடைவதில்லை.

(4) தூசி பரவும் தொழில் செய்கிறவர்களுக்கு நல்ல பாதுகாப்பு வேண்டும். கரிச்சுரங்கங்களில் வேலை செய்பவர்கள், கல் வெட்டுதல், உலோகங்களை வெட்டிச் செதுக்குதல் - இம்மாதிரியான தொழிலாளிகளின் ஈரல்களில் நுண்ணங்கள் சீக்கிரம் வளரும். இந்த வேலைக்காரர்களுக்கு நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் உள்ள இடங்களில் வேலை செய்ய வசதி வேண்டும்.

(5) தவறுனதும், சத்து இல்லாததுமான உணவை நாள் பட்டு உண்பதால், நுண்ணங்களை எதிர்ப்பதற்கான சக்தி உடலில் இல்லாமல் போய்விடுகிறது. இதை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(6) உடலின் பலத்தைக் குறைக்கும் பலவித நோய்கள் வந்து குணமானவுடன் உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்திருக்கும் காலத்தில் இந்த உருக்கி நுண்ணங்கள் பரவலாம். தட்டம்மை, கக்குவான் இரண்டும் குழந்தைகளுக்குப் பலத்தைக் குறைத்துவிடும். இதை ஒட்டி உருக்கி நுண்ணங்கள் தொற்றும். குளிர் காய்ச்சல், ரீரிழிவு, மேகநோய் இவைகள் பலவீனத்தை உண்டாக்கும். இவற்றை நன்றாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

(7) உருக்கி நோயுள்ளவனிடத்தினின்றுவெளிப்படும் கபத்தில் கோடிக்கணக்கான நுண்ணங்கள் நிறைந்திருக்கின்றன.

அந்தக் கபத்தினுல் மற்றவர்களுக்கு நோய் அணுகாமல் தடுக்கவேண்டும். படுக்கையில் இருக்கும் நோயாளியின் கோழை யை மூடியுள்ள சிறுபாத்திரத்திலாவது அல்லது மூடியுள்ள சட் டியிலாவது துப்பும்படி செய்யவேண்டும். கோழையில் ஈக்கள் மொய்க்காமல் தடுக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் சேரும் கோழையை உமியுடன் கலந்து எரித்துவிடவேண்டும். நோயாளிகள் படுக்கையிலில்லாமல் நடமாடிக்கொண்டிருந்தால் அவர்கள் கோழையை ஒரு சிறு காகிதத்தில் துப்பி அதை மடித்து ஒரு காகிதப்பைக்குள் போட்டுக்கொண்டு, சேரும் காகிதத் துண்டுகளைக் காகிதப்பையுடன் எரித்துவிடவேண்டும். திறந்த சட்டியிலோ பாத்திரங்களிலோ துப்பவேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் அப்பொழுது அந்தப் பாத்திரத்தில் ஏதா கிலும் நச்சுக்கொல்லியை (பினைல் முதலியன) தண்ணீரில் கனமாகக் கரைத்து வைத்து அதில் துப்பவேண்டும். தினந் தோறும் அதை ஆழமாகக் குழி வெட்டி மூடிவிடவேண்டும்.

(8) நோயாளியின் கைநகம், வாய், பற்கள் இவைகளைச் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும்.

(9) நோயாளியின் அறையில் காற்றோட்டமும் வெளிச்ச மும் வேண்டும். வீட்டில் அறைகள் இல்லாவிட்டால் தெருத் திண்ணையில் படுப்பது நலம். படுத்திருக்கும் இடத்தில் சூரிய வெளிச்சம் கொஞ்ச நேரம் படவேண்டும். தரையைக் களி மண்ணையும் அடுப்புக் கரித் தூளையும் கலந்து தினசரி மெழுக வேண்டும்.

(10) நோயாளியின் பாத்திரம், உண்ணும் தட்டு, உடுக் கும் உடை இவற்றைத் தனியாக வைக்கவேண்டும். தினந் தோறும் தண்ணீரில் கழுவித் துவைத்து ஒரு மணி நேரமாகி லும் நல்ல வெயிலில் காயவைக்கவேண்டும்.

சிகிச்சை : அநேகமாய் நோயைத் தடுக்கும் பாதுகாப்புகள் சிகிச்சைக்கும் வேண்டும். இயற்கை வாழ்விற்கு எவ்வளவு அளவு ஒத்திருக்க முடியுமோ அவ்வளவு பின்பற்றவேண்டும். நோயாளி படுக்கும் இடத்தில் சூரிய வெளிச்சம் பரவவேண்டும். நல்ல காற்று இருக்கவேண்டும். சத்துள்ளனவும் சுலபமாகச் சமிக்கக் கூடியனவுமான பால், கோழிமுட்டை, பழவகைகள், கீரை, மோர், வெண்ணெய், நெய் முதலியவற்றை உணவாகக் கொடுக்கவேண்டும்.

குளிர்ந்தாலுங்கூடக் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் அடைக்கக்கூடாது. நோயாளியின் உடலை மூடினாலும் மூடலாம். காற்றையும் நோயாளியின் முகத்தையும் மூடக் கூடாது.

நோயாளிக்கு ஓய்வு அவசியம். ஓய்வு கொடுத்தால் காய்ச்சல், காங்கை இவை குறையும். உடலுக்கு ஓய்வுபோலவே மன அமைதியும் இருக்கவேண்டும்.

உறக்கம் இந்த நோய்க்கு நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். பகலிலும் இரவிலும் எவ்வளவு நேரம் தூக்கம் உண்டாகுமோ அவ்வளவு தூங்க வேண்டும். காய்ச்சல் குறைந்து, உணவு சமிக்கச் சக்தி வந்தபிறகு தினந்தோறும் தேகப் பயிற்சி நோயாளியின் சக்திக்கு ஏற்றபடி செய்யவேண்டும்.

**இதற்குத் தினசரி நடப்பதுதான் நல்ல முறை.** நடந்த பிறகு காங்கை அதிகப்படக் கூடாது. தினந்தோறும் நடக்கும் தூரமும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்துவர வேண்டும்.

**சீதோஷ்ண நிலை :** உலர்ந்து காய்ந்திருக்கும் பூமி நல்லது. ஆனால் எல்லோரும் சுகவாசத்திற்காக வேறு இடம் போக முடியாது. அப்படிப் போக இடம் இல்லாதவர்கள் இருக்கும் இடத்தை ஈரம் இல்லாமல் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்த நோயைத் தீர்ப்பதற்குத் தனி மருந்து ஒன்றும் இல்லை. நோயாளியின் பலத்தை அதிகரித்து, அவன் உடலின் சக்தியினால் நுண்ணங்களைக் கொல்லவேண்டும்.

## மருந்துகளும் அவற்றின் முறைகளும்

மூச்சினாலும் ரத்தத்தினாலும் இந்த நோய் பரவுதலால் இந்த இரண்டு இடங்களிலும் சஞ்சரிக்கும் நுண்ணங்களை நீக்கவேண்டும். நச்சுக்கொல்லிகளை நீராவியின் மூலம் மூச்சில் கலந்து உள்ளுக்கு இழுத்துவிட வேண்டும். கிரியசோட், யூகலிப்டஸ் தைலம் இவற்றில் ஒன்றைக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் கொஞ்சம் போட்டு அந்த ஆவியை மோந்துபார்க்க வேண்டும். சிறிய துண்டுகளில் இவற்றை நனைத்து நோயாளியின் அறையில் கயிற்றில் கட்டித் தொங்கவிட்டு வைக்கவேண்டும். அயோதினம் நல்ல பயன் கொடுக்கும். வாரம் இருமுறை செய்துவர வேண்டும். கிரியசோட் தைலத்தை ஒரு சொட்டுத் தண்ணீரில் போட்டு ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்கவேண்டும். வாரந்தோறும் ஒரு சொட்டு அதிகப்படுத்தி ஒரு வேளைக்கு

5-10 சொட்டு வரையில் கொடுக்கலாம். வெள்ளைப் பாஷாணம் $\frac{1}{60}$ நெல்லெடை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை ஆகாரத்திற்குப் பிறகு கொடுக்கவேண்டும்.

**காய்ச்சல்:** இந்த நோய் குணமடைவதற்கு அடையாளம் காய்ச்சல் குறையவேண்டும். மருந்துகள் குணம்செய்கின்றனவா, இல்லையா என்பதைக்கூடக் காய்ச்சல் குறைவதினின்று அறிந்து கொள்ளலாம். அனல் மானியை நாக்குக்கு அடியில் வைத்துப் பார்க்கவேண்டும். இல்லையேல் மலத்துவாரத்திற்குள் வைத்துப் பார்க்கலாம். அக்குளில் வைத்துப் பார்த்தால் சரியான சூட்டைக் காண்பிக்காது. கொயினை இரண்டு நெல்லெடை தினசரி இரண்டு வேளை கொடுத்துவந்தால் காய்ச்சலுக்கு நல்லது.

**தூக்கத்தில் வேர்வைக்கு:** நல்ல காற்றில் படுத்திருக்கும் நோயாளிக்கு வேர்வை அதிகம் இராது. வேர்க்கும் உடலைத் தினசரி சுடுதண்ணீர் வைத்துத் தேய்த்துத் துடைத்து, உடுக்கும் உடைகளை நன்றாகத் துவைத்து வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். உள்ளுக்கு ஊமத்தை இலைத் தூள் இரண்டு நெல்லெடை கொடுத்தால் வேர்வையை அடக்கும். இதைக் காட்டிலும் நல்ல காற்றில் படுத்து உறங்குவது மேலானது.

**இருமல்:** சுலபமாகக் கபம் வெளிப்படும். இருமலை அடக்கக்கூடாது. இரவில் படுத்து உறங்கும்பொழுது ஈரலில் சேர்ந்திருக்கும் கபம் காலைநேரங்களில் இருமல் மூலமாக வெளியாகும். கொடுக்கும் மருந்து கபம் சுலபமாக வெளிவருதற்கு உதவியாக இருக்கவேண்டும். சூடான வெந்நீரில் சோடா உப்பு கொஞ்சம் சேர்த்துக் காலையில் குடித்தால் கபம் இளகி வெளிவரும். அதோடு ஆடாதோடைக் கஷாயமோ அல்லது ஆடாதோடைத் தூள் மூப்பது நெல்லெடையோ கொடுக்க வேண்டும். கபம் வெளியான பிறகு வறட்டு இருமலுக்கு இரண்டு மூன்று சொட்டுக் குளோரோபாரம் கைத்துண்டில் தெளித்து மோந்தால் நின்றுவிடும். வறட்டு இருமலுக்கு நுரையீரல் உறை அழற்சி காரணமாக இருந்தால் அதற்கு அயோடினத்தை மேலே தடவவேண்டும். பொட்டாஸியம் புரோமைட் இந்த இருமலைக் குறைக்கும். இவை எல்லாவற்றிலும் இருமல் கட்டுப்படாவிட்டால் அபின் கொடுக்கலாம்.

**வாந்தி:** உணவிற்குப் பிறகு இருமல் உண்டாகி உணவு வாந்தி ஆகலாம். அதைத் தடுக்கவேண்டும். அதற்காக உண்பதற்கு அரைமணி முன்னதாகவே சோடா உப்பை ஓர் ஆழாக்

குத் தண்ணீரில் கலந்து குடிக்கவேண்டும். கூடிய மட்டில் வறட்டு இருமலை அடக்கிப் பழக்கிக்கொள்வது மருந்து குடிப்பதைக் காட்டிலும் மேலானது. வயிறு கெட்டுப்போனதால் உணவு வாந்தியாகுமானால் அதற்கு உணவை மாற்றுவதோடு பிஸ்மத் ஸாலிஸிலேட் உணவிற்கு முன் கொடுக்கவேண்டும். எட்டிக்கொட்டைத் தூள் இரண்டு நெல்லெடை தினம் இரண்டு வேளை கொடுத்து வந்தால் தேக பலத்தைக் காப்பாற்றும்.

**ரத்தப் பெருக்கும், ரத்தக் கபமும்:** திறந்த காற்றுள்ள இடத்தில் தங்கி மருத்துவம் செய்துகொள்பவர்களுக்கு ரத்தக் கபம் அடிக்கடி வருகிறதில்லை. நோய் அதிகரித்து நுண்ணங்கள் பெரு ரத்தக் குழாய்களை அரித்துத் தின்றுவிடுமானால் ரத்தப் பெருக்கு அதிகமாகும். அதை நிறுத்த முடியாது. ரத்தம் வருகிற நோயாளி படுக்கையிலேயே படுத்திருக்கவேண்டும். மலச்சிக்கல் இருக்கக் கூடாது. பேதி உப்போ அல்லது கடுக்காய்த் தூளோ கொடுத்து மலத்தைக் கழிக்கவேண்டும். உணவு நன்றாக ஆறிக் குளிர்ந்த பிறகு கொடுக்கவேண்டும். கால்ஸியம் லாக்டேட் 30 நெல்லெடை ஒருநாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுக்க வேண்டும். நாளத்தின் வழியாகக் கால்ஸியம் குளோரைட் (calcium chloride) நூற்றிற்குப் பத்துப் பங்கு விகிதமுள்ளதாகச் செய்து அந்தக் கரையத்தில் மூப்பது சொட்டு முதல் நூறு சொட்டு வரை செலுத்தவேண்டும். வறட்டு இருமல் அதிகமாகி, இருமும்பொழுது ரத்தமும் கூட வந்துகொண்டு, மற்ற மருந்துகளால் குணமில்லாவிட்டால் மார்பியா $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை ஊசிமூலம் கொடுக்கவேண்டும்.

**சமிப்பு உபத்திரவங்கள்:** உணவில் ருசியின்மை, பசியின்மை இவைகள் நல்ல காற்றோட்டமும், சூரிய வெளிச்சமுமுள்ள இடத்தில் இருப்பதாலும், நடந்து தேகப்பயிற்சி செய்வதாலும் குணமடையும். எட்டிக்கொட்டைத் தூளும், சோடா உப்பும் உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். மலச்சிக்கலுக்குக் குடல் கழுவ வேண்டும். அல்லது சுகபேதிக்கான மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும். பேதி இருந்தால் அதற்குத் தைமால், சுண்ணும்புத் தண்ணீர், அபின் இவை கொடுக்கவேண்டும். பேதியானால் உணவை மாற்றவேண்டும். மோர், பார்லித்தண்ணீர், இளநீர், அரிசி, நொய்க்கஞ்சி இவை கொடுக்கவேண்டும்.

**உருக்கி நோயில் உணவின் விவரம்:** உணவு சமிக்கும் திறன் எந்த நோயாளிக்கு உள்ளதோ அவர்களுக்கு நோய் குணமடையும். உடல் இளைத்து மெலிந்து போகும்படியான இந்த நோய்க்கு நல்ல சத்துள்ள உணவு ஒப்பற்ற மருந்து. காய்ச்சின பால் ஒரு நாளைக்கு ஒரு பக்காப் படிக்குக் குறையாமல் உணவில் சேரவேண்டும். தனியாகக் குடித்தாகிலும், அல்லது காபியோடு கலந்தாகிலும், அல்லது தயிராகவோ மோராகவோ செய்தாகிலும் சாப்பிடவேண்டும். கோழிமுட்டை, வெள்ளை மஞ்சள் கரு உட்பட ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முதல் நான்கு முட்டை வரையில் பச்சையாகவோ தனியாகவோ பாலில் கலந்தோ சாப்பிடவேண்டும். சமிக்கும் திறமை நன்றாக இருந்தால் நெய் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சமிப்பதற்குக் கடினமாக இருக்கும் உணவை விலக்கவேண்டும். மற்றப்படி, தினசரி வழக்கமாக உண்ணும் உணவு போதுமானது. பழங்கள், முக்கியமாக ரஸமுள்ள பழங்கள், ஆரெஞ்சு, சீமைத் தக்காளி, பச்சைத் திராக்ஷை, மாதுளை, பப்பாளி இவை போன்றவற்றை உணவோடு கலந்தோ அல்லது தனியாகவோ உபயோகிக்கலாம்.

## இதர அவயவங்களின் உருக்கி நோய்

வயசு வந்தவர்களுக்கு முக்கியமாக நுரையீரலைத் தாக்குகிறது. இளைஞர்களிடம் சுரப்பிகள், எலும்புகள், மூட்டுகள் இவைகளைத் தாக்குகிறது. உடலில் ஓர் அவயவமாவது இந்த நோயினின்று தப்புவதில்லை. அந்த அந்த இடம், அவயவம் அவைகளுக்குத் தகுந்த குறிகளோடு ஆங்காங்கே தோன்றும். பெரும்பான்மையாக நுரையீரலைப் பீடிக்கிறது. ஆனால் அதோடுகூட இன்னும் இரண்டோர் அவயவங்களில் பரவுவதும் உண்டு. குலையுறை (pericardium), வயை, நுரையீரல் உறை, மூளை உறை, மூளை, முதுகந்தண்டு, கல்லீரல், மண்ணீரல், மூத்திரப்பை, உதடு, நாக்கு, தொண்டைச் சதை, உணவுக்குழாய், இரைப்பை, குடல், இருதயம், பிறப்புறுப்புக்கள், எலும்புகள், தோல் இவைகளில் தனித்தனியாகவோ இரண்டு மூன்று சேர்ந்தோ இந்த நோய்க்கு இரையாகும். இடத்திற்குத் தகுந்தபடி குறிகள் மாறுபட்ட போதிலும் நோய் ஒன்றேதான்.

**சுரப்பிகளில் உருக்கிநோய் - கண்டமாலை :** (Enlarged neck gland) உருக்கிநோயழற்சி, குழந்தைகள், சிறுவர்களுடைய

சுரப்பிகளில் உண்டாகும். கழுத்தில் இருக்கும் சுரப்பிகள் பருத்து உருண்டை உருண்டையாகச் சிறு கட்டிகள்போலக் காணப்படும். அதனால் அதற்குக் கண்டமாலை என்று பெயர். குடல் தாங்கி (mesenteric glands) யிலுள்ள சுரப்பிகளிலும் உருக்கு அழற்சி உண்டாகலாம். இந்த அழற்சிகள் யாதொரு மருத்துவமும் இல்லாமலே அநேகமாய்க் குணமடையலாம். சில சமயங்களில் சுரப்பிகளின் கனம் கரையாமல், சீழ்பிடித்து உடைந்துவிடும். அதனால் உண்டாகும் புண் சீக்கிரத்தில் ஆறுகிறதில்லை. முக்கியமாகக் கழுத்திலும் அக்குளிலும் உள்ள சுரப்பிகள் இம்மாதிரி ஆகலாம். குடல் தாங்கிகளிலுள்ள சுரப்பிகள் தனியாகவோ அல்லது சிறு குடலோடு கூடவோ உருக்கு அழற்சிக்குள்ளாகலாம். இந்தச் சுரப்பிகளில் உருக்கிநோய் வந்தால் பசியின்மை, பேதி, வயிற்றுப் பொருமல் இவை ஏற்பட்டுத் தேகக்கட்டு, உயரம், வளரும் தன்மை இவைகளைக் குலைத்துவிடுகிறது. மலம் இளக்கமாயும் துர்நாற்றமுள்ளதாகவும் இருக்கும். இதற்குக் குடலின் உருக்கி நோய் என்று சொல்லுவது உண்டு. ஆனால் உண்மையில் பெரும்பான்மையாகக் குடல் தாங்கிகளிலுள்ள சுரப்பிகளில்தான் இந்த நோய் முக்கியமாகக் காணப்படும். வயிலும் இந்த நோய் பரவும். நுரையீரல் உறையில் இந்த அழற்சி தீவிரமாக உண்டாகலாம். காய்ச்சல், மார்பில் வலி, இருமல் முதலியவைகளுடன் ஆரம்பிக்கும். இது உருக்கி நோயால் உண்டானது என்பதை முதலில் நிர்ணயிக்க முடியாது. இதுவே நாள்பட்ட அழற்சியாக மாறி நுரையீரலுக்குப் பரவும்.

**மூளையில் உருக்கி நோய் அழற்சி:** இதற்குப் பொதுவான மருத்துவ முறையைத் தவிர வேறு ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

**பெண்களுக்கு முலைகளில் உருக்கி நோய்:** கட்டிபோல முலைச் சுரப்பிகளில் துவக்கி, பிறகு நாள் கழித்து உடைந்து, புரை உண்டாகி ஆறாமல் ஊன் வடிந்துகொண்டு, உடலையும் உருக்கும்.

## மூளை உறை அழற்சியும் உருக்கி நோயும் (Meningitis)

**மூளை உறை அழற்சி:** மூளையும் முதுகந்தண்டும் ஒரே உறையால் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. அதனால் இரண்டு இடங்களிலுமுள்ள இந்த உறைக்கு ஒரே சமயத்தில் அழற்சி ஏற்படுகிறது.

குறிகள்: நோய் திடீரென்று வரும். குளிர், காய்ச்சல், பொறுக்கமுடியாத தலைவலி, வாந்தி இவைகளுடன் ஆரம்பிக்கும். கழுத்து விறைத்து, தலை பின்புறமாக இழுக்கப்பட்டிருக்கும். கை, கால், நடுக்கத்துடன் உடல் சுரணை அற்றுவிடும். இதோடு உளறல் இருக்கலாம். தோலில் சிறுபொட்டுகள் போன்ற சிவப்புப் புள்ளிகள் காணப்படும். தலைவலியும் வாந்தியின் கடுமையும் பொறுக்க முடியா. மலக்கட்டு இருக்கும். இந்த நோய் மற்றத் தொற்றுநோயைப்போலத் திடீரென ஓர் ஊரிலோ தெருவிலோ பரவும். மூக்கு, தொண்டை இவைகளில் நுண்ணங்கள் தங்கி, எச்சில் சளி இவை மூலம் வேகமாக மற்றவர்களுக்குப் பரவும். இந்த நோய் வந்தவுடன் நோயாளியை ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு மாற்றவேண்டும். அல்லது நல்ல காற்றுள்ள அறைகளில் தனித்து வைக்கவேண்டும். கூட இருந்தவர்களை மற்றொரு புறத்தில் தனித்து இருந்து தினந்தோறும் இரு திறத்தாரையும் வைத்தியர் நன்கு கவனித்துவரவேண்டும். வாயை நச்சுக்கொல்லிகள் அடங்கிய லோஷனால் கொப்புளிப்பதும், யூகலிப்டஸ் எண்ணெயைப் பஞ்சில் சுற்றி அடிக்கடி மோந்துபார்க்கவும் வேண்டும்.

சிகிச்சை: வெளிச்சம் கூச்சத்தைத் தரும். ஆகையால் வெளிச்சம் இல்லாமல், நல்ல காற்று ஓட்டம் இருக்கும் இடத்தில் நோயாளி இருக்கவேண்டும். தினசரி இரண்டு வேளை நல்ல சூடான தண்ணீர் வைத்துத் தலைமுதல் கால்வரையில் நன்றாகத் துடைக்கவேண்டும். நல்ல வைத்தியர்களைக் கொண்டு முதுகந்தண்டில் ஊசி செலுத்தி அதனின்றும் அதிகமான ஊனீரை வடியும்படி செய்யவேண்டும். பிறகு இந்த அழற்சிக்கென்று தனிப்பட்ட மாற்று (நச்சுக் கொல்லியை - Antimeningitis serum) அதே ஊசியின்மூலம் செலுத்தவேண்டும். தலைக்குப் பனிக்கட்டிப்பை வைத்து, உள்ளுக்குப் பொட்டாசியம் புரோமைட் கொடுக்கவேண்டும். அபின் மார்பியா, இந்த நோய்க்கு உபயோகப்படுத்தக்கூடாது.

## மூளை உறையில் உருக்கிநோய் அழற்சி

இந்த அழற்சி உருக்கி நோய் நுண்ணங்களால் ஏற்படுகிறது. காய்ச்சல் 101 - 103 டிகிரி வரையில் இருக்கும். முன் கூறிய மற்ற மூளை உறை அழற்சியைப் போலவே பரவும். சுரணையற்று, பல்லை நறநறவென்று நெறித்துக்கொண்டும்

இருப்பார்கள். கண்மணிகள் அகன்று இமைகளும் கொட்டாமல் கண் திறந்திருக்கும். கண்ணைத் தொட்டாலும் இமை கொட்டாது. கழுத்து ஒரு புறமாக இழுத்திருக்கும்.

சிகிச்சை : பொட்டாஷியம் அயோடைட் அதிகமான அளவு கொடுக்கவேண்டும். மற்ற முறைகளும் சாதாரண மூளை உறை அழற்சிக்குச் செய்வது போன்றனவே.

# அத்தியாயம் 13

## இருதயமும் அதன் வேலையும் நோய்களும்

இருதயம் மிருதுவான ஒரு பையால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. அதற்குக் குலையுறை (Pericardium) என்று பெயர்.

இருதயம் ஒரு நீர் ஏறி (water pump) போன்ற அவயவம். ஆனால் மற்ற நீரேறிகள்போல அதற்கு மூசலகம் (piston) கிடையாது. இரண்டு நீரேறிகள் சேர்த்துக் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. வலது புறத்தில் இரண்டு பாகமாகக் குறுக்கே பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வலதுபுறம் மேல்தட்டு அறைக்கு வலது குலை மேலறை ஊற்றறை (auricles) என்றும் அடித்தட்டு அறைக்கு வலது ஏற்றறை (ventricles) என்றும் பெயர். இந்த இரண்டு அறைகளுக்கும் மத்தியில் தசையாலாகிய ஒரு வழியடைப்பு (valve) இருக்கிறது. வலது பக்கத்தில் எவ்விதம் அறைகளும் அடைப்புக்களும் இருக்கின்றனவோ அதேமாதிரி இடது பக்கத்திலும், இடது குலை மேலறை அல்லது ஊற்றறை (auricle), இடது ஏற்றறை (left ventricle), இரண்டிற்கும் மத்தியில் ஒரு வழியடைப்பு இவை இருக்கின்றன.

உடலில் சுற்றிவரும் கரு ரத்தம் பெரு நாளங்களின் (பெரு வடிகுழாய்) மூலம் வலது ஊற்றறை (குலைமேலறை)யில் வந்து நிரம்புகிறது. அதுபோலவே இடது ஊற்றறையில் நுரையீரலிலிருந்து சுத்தமான சிவப்பு ரத்தம் அதே சமயத்தில் நாளத்தின் (நுரையீரல் நாளத்தின்) வழியாக வந்து நிரம்புகிறது. இருதயம் சுருங்க ஆரம்பித்தவுடன் இரண்டு ஊற்றறைகளினின்றும் ரத்தம் வலது இடது ஏற்றறைகளில் (auricles) வந்து நிரம்புகிறது. இருதயத்தில் அடிப்பாகமாகிய ஏற்றறைகளில் ரத்தம் நிரம்பிச் சுருங்கும்பொழுது இருபுறமும், இருதட்டுடைக் காவடிகள் (valves) மூடிக்கொண்டு ரத்தம் ஊற்றறைகளில் திரும்பவும் மேலே போகாமல் தடுத்துவிடுகின்றன. அதே சமயத்தில் வலது ஏற்றறையினின்று புறப்படும் நுரையீரல் பாய்குழாயில் இருக்கும் முக்கூற்று ஒருவழியடைப்பு (Tricuspid valve) திறந்து அதனுள் ரத்தம் நுரை

யீரலுக்குத் தள்ளப்படுகிறது. அதே சமயத்தில் இடது ஏற்றறையினின்று கிளம்பும் பெருநாடியில் (aorta) இருக்கும் முக்கூற்று ஒருவழி அடைப்புத் திறந்து அதனுள் நல்ல சிவப்பான ரத்தம் உடலுக்கெல்லாம் பரவுகிறது. எப்படி உடலினின்று கறுப்பு ரத்தம் வலது ஊற்றறையில் கொட்டுகிறதோ, அது போலவே இடது ஊற்றறையில் நுரையீரலிலிருந்து சுத்தமான சிவப்பு ரத்தம் நுரையீரல் வடிகுழாய் மூலம் வந்து நிரம்புகிறது. இருதயம் சுருங்கும்பொழுது மேலிருந்து சுருங்க ஆரம்பித்து அடியில் வந்து முடிகிறது. அடிப்பாகம் சுருங்கும்பொழுது மேல் பாகம் தளர்ந்து கொடுக்கிறது. அப்படித் தளர்ந்து கொடுக்கும் பொழுது ரத்தம் வந்து நிரம்புகிறது. சுருங்கும் பொழுது மேலறையிலிருந்து கீழறைகளுக்கும், கீழறைகளிலிருந்து பெருநாடிகளுக்கும் ரத்தம் பாய்கிறது.

இருதயம் குவிந்த வடிவுள்ளது. அதன் நுனி இடது மார்புக்கூட்டிற்கு வெகு சமீபமாய் உள்ளது. ஒவ்வொரு தடவை இருதயம் துடிக்கும்பொழுதும் அதன் நுனி, மார்புக் கூட்டில் வந்து முட்டுகிறது. அதற்கு இருதய முட்டுதல் (Heart Impulse) என்று பெயர். இடது புறம் ஐந்தாவது ஆறுவது விலா எலும்புகளுக்கு மத்தியில் இது காணப்படும். காதை வைத்துப் பார்த்தாலும் அல்லது இருதய சோதினி (Stethoscope) வைத்துப் பார்த்தாலும் இரண்டு சத்தம் கேட்கும். இந்தச் சத்தமும் ஒன்றன்பின் ஒன்றுக வந்து நடுவில் சற்று ஓய்வுடன் இருக்கும். முதல் நீளமான சத்தம் ஏற்றறைச் சுருக்கத்தினால் ஏற்படுகிறது. இரண்டாவது சத்தம் முக்கூற்று ஒருவழியடைப்பு மூடிக்கொள்வதனால் உண்டாகிறது. பெரும் பாய் குழாய் மூலம் நல்ல ரத்தம் எப்பொழுதும் இருதயத்திலிருந்து உடல் முழுவதிலும் சிறு சிறு குழாய்களாகப் பிரிந்து பாய்கிறது. பாய் குழாய்கள் விறைப்பாக மூடிக்கொள்ளாமல் திறந்தே இருக்கும். வடிகுழாய்களின் மூலம் ரத்தம் இருதயத்திற்குத் திரும்பி வருகிறது. வடிகுழாய்கள் பாய்குழாய்களைப் போல விறைப்பாக இரா. மிருதுவாகவும், ரத்தம் இல்லாவிட்டால் தளர்ந்தும் இருக்கும். கருரத்தம் இருதயத்தை நோக்கியே செல்லவேண்டிய அவசியம் இருப்பதாலும், கால் முதலிய அவயவங்களினின்று உடலில் மேலே ஏறவேண்டி இருப்பதாலும் இந்த நாளங்களில் அதற்கு உதவியாக ஒருவழி யடைப்புகள் (valves) இருக்கின்றன.

# அத்தியாயம் 14

## தொற்றுநோய்கள் (Infectious Diseases)

### பெருவாரிக் காய்ச்சல் — Influenza

சாதாரண ஜலதோஷம் போன்ற (சள்ளைக் கடுப்பு) தொற்று நோயானது, வெகு சீக்கிரம் வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கும், தெருவில் இருக்கிறவர்களுக்கும் ஒரு பட்டணம் முழுவதும் பரவும்.

**குறிகள்:** தொற்றுக் குறைவாக இருப்பின் தலைப்பாரம், நீர்க்கோவை, தலைவலி முதலிய ஜலதோஷத்திற்கான குறிகள் இருக்கும். தொற்றுக் கடுமையாக இருந்தால் மேல் கூறிய குணங்களோடு மூக்கும் தொண்டையும் அழற்சி அடைந்து விடும். நெஞ்சுக் கரகரப்பு, சளி ஐவ்வுச் சுரப்பு உண்டாகும். தொண்டையிலிருந்து குரல்வளை, மூச்சுக் குழாய்கள், நுரையீரல் முதலிய இடங்களுக்குப் பரவி, ஆங்காங்கு அழற்சி உண்டாக்கிக் கவலைக்கு இடமான ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவந்துவிடும். உடலெல்லாம் பொறுக்க முடியாத வலி, வேதனையுடன் காய்ச்சலும் 100 டிகிரி முதல் 102 அல்லது 104 டிகிரி வரையிலும் கூட இருக்கும். கைநாடி வேகமாகவும் பலக்குறைவாகவும் இருக்கும். மூச்சும் அதிக வேகமாக விடவேண்டியிருக்கும். உடலில் உஷ்ணம், வறட்சி இவை அதிகப்படும். முதலில் கபமில்லாத வறட்டு இருமலும் பிறகு கபம் இளகியும் வெளிவரும். தொண்டைச் சதை அழற்சி, சில வேளைகளில் வயிற்றுப் போக்கு இவை இருக்கும். ஆராட்டமும், பிதற்றலும் உண்டாகும். ஓய்ச்சல் அதிகம் இருக்கும். இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களில் காய்ச்சல் குறைய ஆரம்பித்து ஐந்தாவது நாள் விட்டுவிடும். சிலருக்கு ஏழு அல்லது பத்து நாட்கள் ஆனாலும் ஆகலாம். அநேகர் இறந்தும் விடுகிறார்கள்.

**மருத்துவம்:** நச்சுக்கொல்லிகளை உபயோகப்படுத்தி, இருதயத்தைப் பலப்படுத்தி நோய் கண்டவுடனே காலதாமதம் செய்யாமல் மருத்துவம் செய்யவேண்டும். அடியிற் கண்ட லோஷன் செய்து மூக்கினுல் இழுத்து வாய் வழியாக வெளியாக்கினுல் மூக்கும் வாயும் சுத்தமாகும். அப்படி இழுக்க முடியாதவர்களுக்கு, வாயைக் கொப்புளிக்கச் செய்து, மருந்துகளை நல்லெண்ணெயில் கலந்து பஞ்சினுல் மூக்கிற்குள் தடவவேண்டும்.

| | | |
|---|---|---|
| தைமால் | (Thymol) | $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை |
| போராக்ஸ் | (Borax) | 3 நெல்லெடை |
| சோடா உப்பு | (Sodii bicarb) | 5 நெல்லெடை |

தண்ணீர் இரண்டு அவுன்ஸ்

மூக்கில் இழுக்கும்பொழுதும், வாயைக் கொப்புளிக்கும் பொழுதும் மருந்தைக் கொஞ்சம் விழுங்கிவிட்டாலும் கெடுதல் யாதொன்றும் இல்லை. இதை மணிக்கு ஒரு தரம் செய்யவேண்டும். அடியிற் கண்ட மாத்திரையைத் தயாரித்து மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒன்றுகக் கொடுத்து வரவேண்டும்.

| | | |
|---|---|---|
| சின்கோனா | (Cinchona) | $1\frac{1}{2}$ நெல்லெடை |
| சோடா பென்சோயேட் (Soda benzoate) | | 2 நெல்லெடை |
| அம்மோனியம் குளோரைட் (Ammonium chloride) | | 2 நெல்லெடை |
| தைமால் | (Thymol) | $\frac{1}{2}$ நெல்லெடை |

தேன் சேர்த்து மாத்திரை ஒன்று மூன்று மணிக்கு ஒரு தரம் கொடுக்கவேண்டும்.

இந்த முறை இரண்டையும் நோய் காணப்பட்டவுடன் தொடங்கிவிட்டால் மேற்கொண்டு அதிகப்படாமல் நின்று விடும். இதை நான்கு நாட்களுக்கு உபயோகப்படுத்த வேண்டும். உடம்பின் வலிக்குச் சோடா ஸாலிஸிலேட்டும், சின்கோனாவும் கலந்து (5 – 10 நெல்லெடை வரையில்) ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுத்தால் வலி குறைந்துவிடும். அம்மோனியம் குளோரைட்டும், சோடியம் பென்சோயேட்டும் கபத்தை இளக்கிச் சுலபமாக வெளிப்படுத்தும். தலைவலி பொறுக்க முடியாவிட்டால் காபி அஸ்பரின் (Cafiasperin) தூள் அல்லது மாத்திரை ஒன்றிரண்டு வேளை கொடுக்கலாம். மலச்சிக்கலுக்குக் கலோமெல், கடுக்காய்ப் பொடி இரண்டும் கொடுக்க வேண்டும். நோயாளி படுக்கையிலேயே இருக்கவேண்டும். இந்த நோய் மிகுந்த பலவீனத்தைக் கொடுக்கும். சளிக்காய்ச்சல் முதலியவை வந்தால் அந்த அந்த நோய்களுக்குரிய சிகிச்சையைச் செய்யவேண்டும். வெள்ளை மருதப்பட்டைத் தூள் 30 நெல்லெடை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுத்துவர வேண்டும். மேலே கூறியவைகளோடு நச்சுக்கொல்லிகளாகிற உள்ளிப்பூண்டு ரஸமும், ஊதாயகக் கரையமும் உபயோகிக்க வேண்டும். பூண்டு ரஸம் 1 டிராம் (60 சொட்டு) ஒரு நாளைக்கு

இரண்டு வேளைக்குக் குறையாமல் கொடுக்கவேண்டும். ஊதாயகக்கரையம் நாளத்தில் செலுத்தவேண்டும். நோயின் கடுமைக்குத் தக்கபடி சின்கோனுவையும் அதிகமாகக் கொடுக்க வேண்டும். யூகாலிப்டஸ் எண்ணெயைக் கைக்குட்டையில் தெளித்து மோந்துகொண்டிருக்க வேண்டும். உணவிற்குப் பால், கஞ்சி, காபி இவை கொடுக்கலாம்.

வலுத்த தொற்றுநோயானதால் நோயாளியைத் தனிப்படுத்தி, நல்ல காற்றுள்ள அறையில் வைக்கவேண்டும். நோய் காப்பாளரைத் தவிர மற்றவர்கள் சமீபத்தில் நெருங்கக் கூடாது. அவர்கள் மூச்சிலும், கபத்திலும், எச்சிலிலும் தொற்று அதிகம் இருக்குமாதலால், கிட்ட நெருங்குவதால் தொற்று ஏற்படக்கூடும்.

உலகம் முழுவதிலும் ஒரு தடவை இந்த நோய் பரவியிருக்கும்பொழுது, அமெரிக்காவிலுள்ள ஸான் பிரான்ஸிஸ்கோ என்னும் இடத்தில் அந்த ஊர் முனிசிபாலிடியார் ஓர் உத்தரவு பிறப்பித்தார்கள். வாய் மூக்கு இரண்டிற்கும் மூடு இல்லாமல் ஒருவரும் வெளியில் தெருக்களில் வரக்கூடாது என்கிற உத்தரவை மீறினால் அவர்களுக்குத் தண்டனை விதித்தார்கள். எல்லோரும் வாய்க்கும் மூக்கிற்கும் மூடு அணிந்து கொள்ளவே நோய் வெகு சீக்கிரம் அடங்கிவிட்டது. இறந்தவர்களின் தொகை மிகவும் குறைவு.

## டிப்தீரியா (Diphtheria)

நுண்ணங்களால் உண்டாகும் தொற்றுவியாதி. முக்கியமாகத் தொண்டை, குரல்வளை இவைகளின் சளி ஜவ்வைப் பற்றியது. சளி ஜவ்வில் நோய் நுண்ணங்கள் பரவி அழற்சி உண்டாக்குவதோடு அதனின்று வடியும் ஊனீர் இறுகி வெண்ணிறமான மெல்லிய ஜவ்வுபோல மூக்கு தொண்டைகளில் படர்ந்துகொண்டிருக்கும். நுண்ணங்கள் அங்கிருந்து ஏராளமாக வளர்ந்து அதனுடைய நச்சு ரத்தத்தில் கலந்து உடலில் நோயின் குணங்களை உண்டுபண்ணுகிறது. கடுமையான சோர்வு, பலவீனம், தசைத் தளர்ச்சி, இருதயத் தசைத் தளர்ச்சி, நரம்புகளுக்குத் தளர்ச்சி இவற்றை உண்டு பண்ணுகிறது. காய்ச்சல் 103 டிகிரிக்கு மேலும் இருக்கும். சிலருக்குக் காய்ச்சல் இல்லாமலே இந்த நோய் வருவதும் உண்டு.

ஒரு நோயாளியிடமிருந்து அவர்கள் துணி, துண்டு, கபம்,

மூக்குச்சளி, வாய் எச்சில் இவைகளில் நுண்ணங்கள் ஒட்டிக் கொண்டு மற்றவர்களுக்குப் பரவுகிறது. இந்த நோய்க்குத் தொற்றும் குணம் அதிகம். வீட்டில் இருக்கும் நாய் பூனைகளின் மூலமாகக்கூடத் தொற்று ஏற்படும். தொண்டை அழற்சி, ஜலதோஷம், தொண்டைச் சதை அழற்சி, சொத்தைப் பற்கள் இவை இருப்பவர்களுக்குத் தொற்று சீக்கிரம் ஏற்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் இந்த நோய் அதிகமாகப் பரவுகிறது. இரண்டு வயசு முதல் ஆறு வயசு உள்ளவர்களில் மரணம் அதிகம்.

குறிகள்: விழுங்கக் கஷ்டம் ஏற்படுவதுதான் முதல் குறி. பிறகு தொண்டையைப் பார்த்தால் அழற்சி தென்படும். தொண்டைச் சதையின்மேல் வெள்ளை ஜவ்வு படர்ந்திருக்கும். வெகு சீக்கிரம் வெள்ளை ஜவ்வு, உள் நாக்கு, தொண்டையின் அடிப்புறம் இவ்விடங்களில் படரும். இந்த வெள்ளை ஜவ்வும் ஒன்றிரண்டு நாளில் அழுக்கு மஞ்சள் நிறமாக மாறி விடும். இந்த ஜவ்வை எடுத்துவிட்டால் அந்த இடத்தில் ரத்தம் கசியும். பிறகு ஒரு நாளைக்குள் மறுபடியும் ஜவ்வு உண்டாகி மூடிவிடும். இந்த ஜவ்வு மூக்கிற்குள்ளும் குரல்வளைக்குள்ளும் பரவும். குரல்வளைக்குப் பரவினால் அதிகக் கெடுதல் விளைவிக்கும். அங்கிருந்து மூச்சுக் குழாய்களுக்குப் பரவி மூச்சு விடுவது கஷ்டமாகிவிடும். நுண்ணங்களின் நச்சு உடல் வலுவை அழித்துக்கொண்டு போகும். நுண்ணங்களின் விஷம் அதிகம் இல்லாதவர்களுக்கு இந்த ஜவ்வு தானாகவே பிரிந்து, துப்பியோ இருமியோ வெளியாகிவிடும். நோயாளியும் சீக்கிரம் குணமடைந்துவிடுவான். அப்படி இல்லாமல் நோய் கடுமையாக இருக்குமானால் இருதயத் தசை தளர்ச்சியடைந்து ஆபத்தான நிலைமைக்கு வந்துவிடும். குணமடைந்த பிறகுகூடச் சில நாட்களுக்கு அப்புறம் மெல் அண்ணம் (soft palate) சோர்வடைந்து செயலற்றுவிடும். நோயாளி மூக்கினால் பேசுவதுபோல இருக்கும். உணவு விழுங்க முடியாது. மூக்கின் வழியாகக்கூடச் சிறிது உணவு வெளிவரும்.

மருத்துவம்: இந்த நோய்க்கு மருத்துவம் தொண்டையில் செய்யவேண்டும்.

(1) நுண்ணங்களை அங்கேயே மடியவைத்து வெள்ளை ஜவ்வையும் கரைக்கவேண்டும்.

(2) உடல் வலுவைக் காப்பாற்ற வேண்டும்.

(3) பிறருக்கு நோய் பரவாமல் தடுக்கவேண்டும்.

எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு நோயைச் சீக்கிரம் கண்டுபிடித்து மருத்துவம் செய்வோமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு நல்ல குணம் உண்டாகும். வெள்ளை ஐவ்வைக் கரைப்பதற்குப் பப்பாளிப் பழரஸம் மிகவும் நல்லது. முதலில் வாயை நன்றாகக் கொப்புளிக்க வேண்டும். கொப்புளிக்கும் மருந்து இங்கே சொல்லியபடி தயாரிக்கவேண்டும்.

| | |
|---|---|
| போராக்ஸ் (பொரிகை) | 4 டிராம் ($\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ்) |
| தேன் | 4 டிராம் ($\frac{1}{2}$ ,, ) |
| சுடு தண்ணீர் | 1 பைண்ட் 20 அவுன்ஸ் |

நன்றாகக் கரைந்த பிறகு சூடாகவே முதலில் இரண்டு மூன்றுதரம் கொப்புளித்த பிறகு, பப்பாளி ரஸம்-15 சொட்டும், தேன் 2 டிராம்-120 சொட்டு - இரண்டையும் கலந்து வெள்ளை ஐவ்வின் மேல் ஒரு நாளைக்கு நான்கு தரம் தடவ வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையிலும் வாய் கொப்புளித்த பிறகுதான் மருந்து தடவவேண்டும். பப்பாளி ரஸம் தடவிய பிறகு உள்ளிப்பூண்டு ரஸமும் தடவ வேண்டும். இந்த ரஸத்தில் 1 டிராம் (60 சொட்டு) உள்ளுக்கும் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். உள்ளிப்பூண்டு ரஸம் மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு தரம் ஒரு டிராம் வீதம் கொடுக்கவேண்டும். நோயாளியைப் படுக்கையில் விட்டு, கொசுவலையைச் சுற்றிலும் கட்டிவிட்டு வெளியில் தண்ணீரில் யுகாலிப்டஸ் தைலம் (oil of Eucalyptus) கால் அவுன்ஸ் சேர்த்துக் கொதிக்கும்பொழுது வரும் ஆவியை ஒரு ரப்பர் குழாய் மூலம் அந்தக் கொசுவலைக்குள் போகவிட்டு நோயாளியை மோக்கும்படி செய்யவேண்டும். மூக்கிலும், அடித் தொண்டையிலும் ஐவ்வு படர்ந்திருந்தால் அதற்கும் மேற் கூறியபடி பப்பாளி ரஸம் தடவவேண்டும். சோடா ஸாலிஸிலாஸ் 10 நெல்லெடை வீதம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்கவேண்டும்.

படுக்கையை விட்டு யாதொரு காரணத்தினாலும் எழுந்திருக்கக்கூடாது. இருதயத் தளர்ச்சிக்கு இருபது நெல்லெடை வெள்ளை மருதப்பட்டைத்தூள் தினம் மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும். நோய் மேன்மேலும் அதிகரித்து மூச்சடைப்பு ஏற்பட்டால் உடனே கருவி மருத்துவர்களைக் கொண்டு மூச்சுக் குழாயைக் குரல் வளைக்குக் கீழாகத் திறந்து, மூச்சு விடும்படி செய்யவேண்டும்.

இந்தத் தொற்று நோய்க்கு கோயாளியின் ரத்தத்திலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட ஊனீரை (Antidiphtheria) ஊசியில் ஏற்றிக் குத்துகிறார்கள். அது இதுவரையில் காணுத குணத்தைத் தருகிறது. கிடைக்குமானால் இதைக் காட்டிலும் உயர்ந்தது ஒன்றும் இல்லை. இதற்கு அன்டி டிப்திரிடிக் ஸீரம் (Antidiphtheritic serum) என்று பெயர்.

நோயின் சின்னங்கள் மறைந்த பிறகுகூட மருத்துவம் விடாமல் செய்யவேண்டும். தசைத் தளர்ச்சியும் செயலின்மையும் உண்டாகலாம். மெல் அண்ணம், கை, கால், ஈரல் தாங்கி இவைகளைப் போன்ற தசைகள் தளர்ந்து வேலை சரிவரச் செய்யாமலோ, அல்லது நின்றே விடும். அந்தக் கோளாறைத் தடுப்பதற்கு நல்ல சத்துள்ள உணவுகள், பலத்தைத் தரக்கூடிய மருந்துகள் கொடுக்கவேண்டும். எட்டிக்கொட்டை, வெள்ளைப் பாஷாணம், சின்கோனா முதலியவை பலம் கொடுக்கக் கூடியவை. உடல் தசைகளுக்குப் பிடித்துவிடுவது பலத்தைக் கொடுக்கும்.

உணவு தண்ணீர் மயமாக இருக்கவேண்டும். பால், காபி, பார்லிக் கஞ்சி, பழச் சர்க்கரை, பழ ரஸம் இவை கொடுக்கவேண்டும். விழுங்குவதற்குக் கஷ்டமாக இருந்தால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி கொடுக்கவேண்டும்.

நோய் பிறருக்குப் பரவாமலிருப்பதற்காக நோயாளியை ஒதுக்கிவைக்கவேண்டும். நல்ல காற்றுள்ள இடத்தில் படுக்க வைத்து, கபம், எச்சில், மூக்கு, வாய் இவைகளிலிருந்து வரும் ஜவ்வுத் துண்டுகள் இவற்றை ஒரு சட்டியில் நச்சுக்கொல்லி லோஷன் செய்து அதில் துப்பச் சொல்லவேண்டும். நோயாளியின் உடைகளையும், படுக்கை பாய் முதலியவைகளையும் வெந்நீரில் வேகவைத்து, வெயிலில் ஒரு நாள் முழுவதும் காயவைக்கவேண்டும். எச்சில், சளி இவைகளை நெருப்பில் போட்டுக் கொளுத்திவிடவேண்டும். இல்லாவிட்டால் ஆழமான குழி வெட்டிப் புதைத்துவிடவேண்டும். நோயாளி இருந்த அறையை நன்றாகக் கழுவி, வெயில் உள்ளே படும்படி செய்து, பிறகு சுண்ணாம்பு வெள்ளை அடித்துவிட்டு, இரண்டு வாரத்திற்குக் காலியாக வைக்கவேண்டும்.

சிறு குழந்தைகளுக்குக் குரல்வளையில் மாத்திரம் இந்த நோய் வருவதுண்டு. தொண்டைக் கம்மல், வறட்டு இருமல் இவைகளுடன் ஒன்றிரண்டு நாள் இருந்து பிறகு திடீரென மூச்சு

விடுவதற்குக் கஷ்டம் ஏற்படும். இந்த மூச்சடைப்பு விட்டுவிட்டு முதலில் வரும். பிறகு விடாமல் இருக்கும். இருமல் உண்டாகி, ஐவ்வுத் துண்டுகள் கபம்போல வெளியாகும். காய்ச்சல் அதிக மாக இராது. தொண்டையைப் பார்த்தால் ஐவ்வு படர்ந்திருப் பது தெரியும். மருத்துவம் மேலே கூறியபடி செய்ய வேண்டும்.

**மருந்து முறை:** பப்பாளி ரஸம் - 15 சொட்டு, தேனுடன் கலந்து தொண்டையில் தடவ வேண்டும். உள்ளிப்பூண்டு ரஸம் தொண்டையில் தடவவேண்டும்.

$\frac{1}{2}$-1 டிராம் வயசுக்குத் தகுந்தபடி மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும்.

எட்டிக்கொட்டைத் தூள் $1\frac{1}{2}$ நெல்லெடை
சின்கோனை $1\frac{1}{2}$
வெள்ளைப் பாஷாணம் $\frac{1}{60}$ } ஒரு வேளைக்கு

ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

தசைத்தளர்ச்சிக்கும் திமிர் வாதத்திற்கும் மேற் கூறிய அளவு வயசு வந்தவர்களுக்கு மாத்திரம். குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் வயசுக்குத் தகுந்தபடி குறைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். இந்த மருந்தை உணவிற்குப் பிறகு கொடுப்பது நலம்.

## கக்குவான் இருமல் (Whooping Cough)

இந்த நோய் பத்து வயசிற்கு உட்பட்ட சிறுவர்களுக்கு உண்டாகும் ஒரு தொற்று நோய். பகலைக்காட்டிலும் இரவில் அதிகமாக வரும். இந்த இருமல் துவக்குதற்கு முன் குழந்தை தாயைத் தேடி ஓடிப் பயந்து காலையோ அல்லது சீலையின் முன் முனையையோ பிடித்துக்கொண்டு இருமல் ஆரம்பிக்கும். இருமலுக்கு நடுவில் அடிக்கடி சிறு மூச்சு விட்டுக் கடைசியாகச் சத்தத்தோடு உள் மூச்சு மீண்டு இழுக்கும். கடைசியில் சிறு கபம் வெளியாகும். அதனுடன் வாந்தியும் உண்டாகி, இரைப் பையில் ஏதாகிலும் உணவு மிகுதி இருந்தால் அதுவும் வாந்தி எடுத்துவிடும். இதற்குப் பிறகு குழந்தை வேர்த்துக் களைத்து மறு இருமல் வருகிற வரையில் உறங்கிவிடும்.

நோயின் வேகத்திற்குத் தகுந்தபடி இருமலும் இருக்கும். ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை முதல் அறுபது தடவை வரையில் வரும். வரும் இருமலை நிறுத்த முடியாது. ஆயாது மூச்சு விடு

தற்கு இடமில்லாமல் இருமுவதால், முகம் சுரந்து, கண் பிதுங்குவது போல வெள்ளை விழிகளில் ரத்த நாடிகள் சுரந்தும், சில சமயங்களில் தெறித்துச் சிவப்பாகவும் இருக்கும். மூக்கிலிருந்தும் காதிலிருந்தும் ரத்தம் வெளியாகலாம். நுரையீரலில் இருக்கும் மெல்லிய நுண்புழைகள் தெறித்து அங்கும் சளிக்காய்ச்சல் முதலிய நோய்களை உண்டாக்கும். சிறுவயசில் மரணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய நோய்களில் இது ஒன்று. ஒரு தடவை வந்து போய்விட்டால் திரும்பவும் வருகிறதில்லை.

இந்த நோய்க்குத் தொற்று அதிகம். நோயுற்ற சிறுவர்களின் துணி, படுக்கைகளில் விழும் கபம், எச்சில், வாந்தி இவைகளால் தொற்றுப் பரவும். குழந்தைகளுடன் பிரியமாக விளையாடும் நாய், பூனை முதலிய செல்லப் பிராணிகளாலும் தொற்று ஏற்படலாம். தட்டை அம்மை (measles)க்குப் பிறகும், சாதாரண ஜலதோஷம், சளிக்காய்ச்சலிற்குப் பிறகும் வரக்கூடும். இந்த நோயில் காய்ச்சல் இராது. அப்படி இருந்தாலும் கொஞ்சமாகத்தான் இருக்கும்.

மருத்துவம்: முக்கியமாக மூச்சுப் போய்வரும் வழிகளில் தொற்றுக் கிருமிகள் இல்லாதபடி செய்யவேண்டும். நீராவியில் தொற்று நீக்கும் மருந்துகளைக் கலந்து அதை மோப்பது ஒரு முறை. இரண்டாவதாக மூக்கு, வாய், தொண்டை இவைகளை அடிக்கடி நச்சுக்கொல்லிகள் கலந்த தண்ணீரினால் சுத்தம் செய்வது. பிறகு இருமலின் கொடுமையைக் குறைக்கவேண்டும். கபத்தை இளக்கிச் சுலபமாக வெளிவரும்படி செய்யவேண்டும். குழந்தையின் பலத்தையும் காப்பாற்றி வரவேண்டும்.

ஒரு சிறு கரண்டியில் கிரியஸோட் (Oil of Creasote) கொஞ்சம் எடுத்துக்கொண்டு அதைத் தழலில் காய்ச்சி அந்தப் புகையை நோயாளி இருக்கும் அறையில் விடவேண்டும். இந்தப் புகையை நோயாளி மோந்தால் மூச்சுக்குழாய்களில் இருக்கும் கிருமிகளின் சக்தி குறைந்து அவைகளைக் கொன்று விடும். முன்பு டிப்தீரியாவின் மருத்துவத்தில் சொல்லியபடி வாய் கொப்புளித்து, தொண்டை மூக்குகளில் மருந்து தடவ வேண்டும். மூத்திரத்தின் நிறம் மாறிச் சற்றுக் கறுப்பாக இருந்தால் கிரியஸோட் மருத்துவத்தை நிறுத்திவிடவேண்டும்.

உள்ளிப்பூண்டு ரஸத்தைத் தேனோடு கலந்து தொண்டைக்குத் தடவவேண்டும். பத்துச் சொட்டுக்குக் குறையாமல் தினம் மூன்று வேளை கொடுக்கவேண்டும். குயினை ஒரு க்ரெயின்

வீதம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும். கபத்தை இளக்குவதற்கு, சோடியம் பென்சோயேட் (Sodium Benzoate) 2 நெல்லெடை, ஆடாதோடை 5 நெல்லெடை, பொட்டாசியம் அயோடைட் ½ நெல்லெடை மூன்றும் சேர்ந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை. இருமல் கடுமையாகப் பொறுக்கமுடியாமல் இருந்தால் குளோரோபாரமும், கர்ப்பூரத் தைலமும் கொஞ்சம் சேர்த்து ஒரு கைக்குட்டையில் தெளித்து மூக்கில் மோந்தால் இருமலின் கொடுமை குறையும். சளிக் காய்ச்சல், மூச்சுக் குழாய் அழற்சி இவைகளுக்குத் தேவையான முறைகளை அந்த அந்த வியாதிகளுக்குச் சொல்லியிருக்கிறபடி செய்யவேண்டும்.

உணவு: கஞ்சி, கொஞ்சம் பப்பாளிப்பழச் சத்துக் கலந்து கொடுக்கவேண்டும்.

இப்படிச் செய்தால் உணவு சீக்கிரம் ஜீரணமாகி, வாந்தி எடுப்பதற்குள் இரைப்பையை விட்டுக் குடலிற்குத் தாண்டிவிடும். ஒரு தரம் இருமல் வந்துவிட்டுப் போனவுடன் உணவு கொடுக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் உணவு இரைப்பையில் தங்கி உடலிற்குத் தேவையான சக்தியை அடுத்த இருமல் வாந்தி வருவதற்குள் கொடுக்கும். நோயாளியைத் தனியாக நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் உள்ள இடத்தில் படுக்க வைக்கவேண்டும். தினசரி வெந்நீரால் உடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். நோய் போன பிறகு உடம்பைப் பலப்படுத்த வேண்டும்.

## அக்கிப்படுவன் (Erysipelas - Cellulitis)

இது ஒரு சிறிய நோயணுவினால் உண்டாகும் தொற்று அழற்சி. தோலில் காயமோ அல்லது ஏதாகிலும் ஒரு காரணத்தால், தோல் சிறிதளவு புரண்டிருந்தாலும் அதன் மூலமாகத் தொற்று ஏற்பட்டுவிடும். இந்த நோய் தோலில் மாத்திரம் பரவினால் அதற்கு அக்கிப்படுவன் (Erysipelas) என்று சொல்வது. தோலும் அதற்கு அடியிலுள்ள ஜவ்வு, தசை இவைகளிலும் பரவுமானால் அதற்குச் சதை அழற்சி (இழைய அழற்சி - Cellulitis) என்று பெயர். இந்த நோயானது ரத்தத்தில் பரவிவிட்டால் அது விஷக் காய்ச்சலாக (Septicaemia) மாறிவிடுகிறது.

குறிகள்: அக்கிப்படுவன் தோலின் தீவிரமான அழற்சி. ஓய்ச்சல், உடல்வலி, ஊக்கமின்மை, தலைவலி, குளிர், நடுக்கம், காய்ச்சல், வாந்தி, முதுகு, மூட்டுகளில் வலி இவைகளுடன் ஆரம்பிக்கும். தொற்று ஏற்பட்டிருக்கும் இடம் சிவந்து, வீங்கி, வலி உண்டாகும். நிணநீர்க் குழாய்களின் மூலம் இந்தத் தொற்று சமீபத்தில் இருக்கிற சுரப்பிகளுக்குச் சென்று அவைகளும் கனத்துப் பருத்து வலி உண்டாகும். தோலில் உண்டாகும் சிவப்பு நிறம் மற்றப் பாகத்திலிருந்து நன்றாக வகுக்கப்பட்ட ஓரங்களினாலும் தோல் தடிப்பினாலும் தெளிவாகப் புலப்படும். வீங்கியிருக்கும் இடம் தொடமுடியாத வலியோடு, அதிகச் சூடாகவும் பளபளப்பாகவும் இருக்கும். இந்தத் தொற்று முகத்தில் வந்தால் முகம் முழுவதும் வீங்கிச் சுரந்து அடையாளமே தெரியாமல் போகும். கண்ணிமை பருத்துக் கண்கள் மூடிவிடும். உதடும் அப்படியே. ஆரம்பிக்கும் இடத்தில் சுரப்பு அடங்கி, அழற்சி குறையக் குறைய, ஓரங்களில் இந்த அழற்சி பரவிக்கொண்டே போகும். ஓர் இடத்தில் வந்த அழற்சி அடங்குவதற்கு எட்டு அல்லது பத்து நாட்கள் ஆகும். காய்ச்சல் 104° அல்லது 105° வரையில் போகும். இரவில் தூக்கமின்மையும் உளறலும் இருக்கும். வெகு சிலருக்குக் காய்ச்சல் இல்லாமலே இந்தத் தொற்று வரலாம். தோலிலிருந்து வாய், தொண்டை இவைகளுக்கும் இது பரவலாம். அப்படியானால் மூச்சு விடுவதற்கும், உணவு விழுங்குவதற்கும் அதிகக் கஷ்டமாக இருக்கும். பலம் மிகக் குறைந்துவிடும். இந்தத் தொற்றின் காரணமாக இன்னும் பல விதமான அதிகத் தொற்றுகள் ஏற்படும். இருதய அழற்சியும், தொற்று நோய்களும், நுரையீரல், வயிறு, மூளை இவைகளிலும் அழற்சி ஏற்படக்கூடும்.

மருத்துவம்: ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் பதினேழு சொட்டு ஊதாயகக் கரையம் நூறு சொட்டைக் கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் கலந்து ஊசியின் மூலமாக நாளத்தில் ஏற்றினால் இந்த நோயின் சக்தி குறைந்துவிடும். இது தவிர இரண்டு சொட்டு ஊதாயகக் கரையத்தை ஓர் அவுன்ஸ் தண்ணீரில் போட்டு ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். வீக்கம் வடிவதற்குப் பேதி உப்பைத் தெவிட்டிய கரையமாகச் செய்து (saturated solution) சலவைசெய்த கந்தையை நன்றாக மடித்து அதில் நனைத்துப் பிழியாமல் அப்படியே வீக்கத்தின்மேல் போட்டு ஈரம் காயாமல் இந்தக் கரை

யத்தால் நனைத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவை நனைக்கும் பொழுதும் கட்டை அவிழ்த்துவிட்டுத் திரும்பவும் கட்டிவைக்க வேண்டும். பூண்டு ரஸம் ½ டிராம் வீதம் தினம் மூன்று அல்லது நான்கு வேளை கொடுத்துவரவேண்டும். மலச் சிக்கலை நீக்கவேண்டும். உணவிற்குக் கஞ்சி, பால், காபி முதலி யவை கொடுக்கலாம். நோயாளியைத் தனியிடத்தில் வைக்க வேண்டும். படுக்கை, துணி இவைகளைச் சுத்தப்படுத்தி, வெயி லில் ஒரு நாள் முழுவதும் காயவைக்கவேண்டும். நோயாளி உபயோகிக்கும் பாத்திரம், தட்டு முதலியவைகளைத் தண்ணீரில் அரைமணி நேரம் கொதிக்க வைக்கவேண்டும். நோயாளி இருந்த அறையைச் சுத்தமாக்கி நச்சுக்கொல்லி லோஷனைக் கொண்டு கழுவவேண்டும். கந்தகத்தை அனலில் போட்டு அந்த அறையில் புகைக்கவேண்டும். நோயாளிக்கு நல்ல ஓய்வும், நோய் தீர்ந்தபிறகு பலவீனத்திற்கும் ரத்தவிருத்திக் கும் மருத்துவம் செய்யவேண்டும்.

அழற்சியான இடம் சீழ் பிடித்துவிடுமானால் அதற்குத் தகுந்தபடி கருவி மருத்துவம் செய்யவேண்டும்.

**மருந்துமுறை :** ஊதாயகக்கரையம் நாளத்தின் வழியாக ஊசி மூலமாகவும் வாய்வழியாகவும்; பூண்டுரஸம் ½ டிராம் அல்லது முப்பது சொட்டு ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை.

பேதி உப்பு (Magnesium Sulphate) தெவிட்டிய கரைய மாகச் செய்து சுத்தமான துணியை அதில் நனைத்து வீக்கத்தின் மேல் போட்டுக் காயக் காய மருந்துத் தண்ணீர் ஊற்றி நனைத்து வைக்கவேண்டும்.

மலச்சிக்கலை நீக்க : பேதி உப்பு, கலோமெல் முதலியன.

## பலவித அம்மைகள்

**விளையாட்டு அம்மை - நீர்கொளுவான்** (Chicken pox)

சிறு கொப்புளங்களோடு கூடிய ஒரு தொற்று நோய். தொற்று ஏற்பட்டுப் பதினைந்து நாட்கள் முதல் இருபத்தொரு நாட்களுக்குள் நோய் வெளிவரும். இதற்கு அடைகாக்கும் காலம் (Incubation Period) என்று பெயர். கொப்புளங்கள் புறப்படுவதற்கு முன்பாக ஒன்றிரண்டு நாட்களுக்கு லேசான காய்ச்சல் உண்டாகும். தோலின் மேல் சிறு சிவப்புப் புள்ளி களாகக் காணப்பட்டுப் பிறகு ஊனீர் கொண்டுள்ள சிறு கொப் புளங்களாக மாறும். இதுதான் இந்த அம்மைக்கும் மற்ற

வைகளுக்கும் முக்கியமான வித்தியாசம். அம்மை வெளிவருவ தற்கு முன்னதாக அந்த அந்த இடங்களில் அரிப்பு எடுக்கும். பிறகு கொப்புளங்கள் வெளிப்படும். சுமார் நான்கு நாட்களில் கொப்புளங்கள் உடைந்து, தண்ணீர் வடிந்து, சுருங்கிவிடும். சில கடுமையான அம்மையில் இந்தக் கொப்புளங்கள் சீழ் பிடிப்பதும் உண்டு.

மருத்துவம்: மலச் சிக்கலை நீக்கி உடலைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தண்ணீர் நிறையக் குடிக்க வேண்டும். தோல் அரிப்பிற்குப் போரிக் பௌடரைத் தண்ணீ ரில் கரைத்து உடம்பில் பூசிக்கொண்டு பிறகு வெந்நீரில் ஸ்நா னம் செய்வதால் அது அடங்கும். அல்லது குளிக்கும் வெந்நீரில் போரிக் பௌடரைக் கரைத்துவிட்டு, அந்தத் தண்ணீரில் உடம்பு கழுவிக்கொள்ளலாம். அரிப்பினால் அம்மைகளை நோயாளி சொரிந்துவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கொப்புளங்கள் காய்ந்து உதிரும்பொழுதுதான் இந்த நோய் பிறருக்குத் தொற்றும். அந்தக் காலங்களில் நோயாளியை வெளியிலும் வீட்டிலும் அலையவிடாமல் வைத்திருக்கவேண் டும். தினசரி விளக்கெண்ணெய் அல்லது வேப்ப எண்ணெய் கொஞ்சமாக உடம்பில் தேய்த்துக்கொண்டு, பிறகு வேப்பிலை போட்டுக் காய்ச்சின தண்ணீரை விட்டு ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

உணவிற்குப் பார்லிகஞ்சி (யவதானியம் கஞ்சி), பால், மோர், தயிர், இளநீர், பழங்கள் இவை கொடுக்கலாம். உடம்பு பலவீனத்திற்குக் குயினைவும் வெள்ளைப் பாஷாணமும் கொடுக்கவேண்டும். படுக்கை, துணி, நோயாளி உபயோகித்த பாத்திரம், எல்லாவற்றையும் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்துப் பிறகு இரண்டு நாட்களுக்கு வெயிலில் காயவைக்கவேண்டும். நோயாளியின் துணிகளை ஊர் வண்ணனிடத்தில் சலவைக்குப் போடக்கூடாது. நோயாளியின் அறையை நன்றாகச் சுண்ணாம்பு அடித்து, தரையைக் கிருமிகளைக் கொல்லும் மருந்துகளால் சுத்தம் செய்து மூன்று வாரம் உபயோகிக்காமல் நல்ல காற் றும், வெளிச்சமும் படும்படியாகக் கதவு ஜன்னல்களைத் திறந்து வைக்கவேண்டும்.

## பெரிய அம்மை (வைசூரி—Small-pox)

அம்மைகளுக்குள் மிகக் கடுமையானதும், உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிப்பதும் இதுதான். தொற்று ஏற்பட்டுச் சில

நாட்களுக்குள் (இரண்டு வாரத்திற்குள்) காய்ச்சல் முதலில் காணும். அப்பொழுது அம்மைக் காய்ச்சல் என்று சொல்ல முடியாது. தலைவலியும் முதுகு, இடுப்பு இவ்விடங்களில் வலியும் பொறுக்க முடியா. வாந்தியும் மலச்சிக்கலும் இருக்கும். காய்ச்சல் 103° அல்லது 104° வரையில் போகும். மூன்று நாள் காய்ச்சல் அடித்த பிறகு சிறு சிறு சிவப்புப் புள்ளிகளாகத் தலை முதல் பாதம் முடியக் காணப்படும். வாய்க்குள்ளும் கண் விழிகளிலும் அம்மை புறப்படலாம். அம்மை இளம்பினதும் காய்ச்சல் சற்றுக் குறையும். சிவப்பாக இருந்த சிறு புள்ளிகள், நீர் கோத்துக்கொண்டு, புறப்பட்ட ஆறு வது நாளுக்குள் முத்துமுத்தாகக் காணப்படும். இதன் பிறகு மூன்று நாட்களுக்கெல்லாம் கொப்புளங்கள் சீழ் பிடித்து, நோயாளியிடம் துர்நாற்றம் அதிகரித்துவிடும். காய்ச்சலும் அதிகமாகும். பிறகு பன்னிரண்டாம் நாள் காய ஆரம்பமாகும். ஒரு வாரத்திற்குள் காய்ந்து உதிர்ந்துவிடும். இந்த முடிவு அம்மை அதிகக் கடுமையாக இருக்காமல் இருக்கிறவர்களுக்கு ஏற்படும். அம்மை கடுமையாக இருந்தாலும், லேசாக இருந்தாலும் கொப்புளங்களின் போக்கும் முறையும் ஒரே விதமாகத்தான் இருக்கும். சீழ் பிடித்துத் துர்நாற்றம் எடுக்கும் காலத்தில்தான் உயிருக்கு ஆபத்து. பெரிய அம்மையில் சிலருக்கு முதலில் புறப்படும் சிவப்புப் புள்ளிகள் நீர் கொள்ளாமல் அப்படியே அகன்று பரவி நிற்கும். இப்படி ஆனால் நோயாளி பிழைப்பது அரிது. அம்மை வெளிவராமல் உள்ளே போய்விட்டது என்பதும், அபாயமானது என்பதும் அநேகருக்குத் தெரியும். இந்த அம்மை எல்லோருக்கும் எல்லா வயசிலும் வரக்கூடும். முக்கியமாகக் குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் அதிகம். அம்மைக் கொப்புளங்கள் காய்ந்து விழுந்த பிறகு, உடம்பு முழுவதும் தழும்பு சாசுவதமாக ஏற்பட்டுவிடும். கண்ணில் தழும்பு உண்டானால் பார்வையை மறைத்துவிடும். கருவிழியில் தழும்பு உண்டானால் அது வெண்மையாகக் காணப்படும். அதைக் 'கண்ணில் பூ விழுந்துவிட்டது' என்று சொல்லுவது வழக்கம்.

**மருத்துவம்:** அம்மை வந்த பிறகு அதைத் தடுக்க முடியாது. அதற்காகத் தனி மருந்தும் ஒன்றும் இல்லை. வராமல் தடுப்பதற்கு ஒரே ஒரு முறை உண்டு. அதுவும் குழந்தைகள் ஆறு மாசம் ஆவதற்கு முன்பே செய்யவேண்டும். அம்மை

குத்துவதனால் யாதொரு கெடுதலும் நேரிடாது. ஒரு தரம் குத்திக்கொண்டால் அதன் காப்பு ஐந்து வருஷத்திற்கு இருக்கும். பிறகு மறுமுறை குத்திக் கொள்ளவேண்டும். காப்பு இருந்தால் அம்மை குத்திச்கொண்டாலும் பலிக்காது. காப்பு இல்லாவிட்டால் குத்தின இடம் கொப்புளித்துப் புண்ணாகித் தழும்பாகும். அநேகமாய் இரு முறைக்கு மேல் குத்த வேண்டிய அவசியம் இராது.

அம்மை நோய் தொற்று நோய் என்பது நம்மவர்களுக்கு வெகு காலமாகத் தெரியும். நோய் கண்டதும் வீட்டு வாசற் புறத்தில் வேப்பிலையைச் செருகிவிடுவார்கள். அந்த வீட்டிற் குள் யாரும் நுழையக் கூடாது. அந்த வீட்டார்களும் வேறு வீடுகளுக்குப் போகக்கூடாது. பிச்சைக்காரர்கள், விருந்தாளிகள் யாரும் வரக்கூடாது. இவை எல்லாம் இந்த நோய் ஊரில் பரவாமல் இருப்பதற்கான பாதுகாப்புத் தடைகள். இதன் உண்மையை நம் மக்கள் பெரும்பாலும் மறந்துவிட்டார்கள். வேப்பிலையை மட்டிலும் செருகுகிறார்களே தவிர, மற்ற ஒழுக்கங்களைக் கைவிட்டு விட்டார்கள். அதனால் இந்த நோய் நம்மை விட்டு விலகுவதில்லை.

நோயாளியை நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் உள்ள அறையில் படுக்க வைக்கவேண்டும். நோய் காப்பாளர் (Nurses) மற்றவர்களோடு தாங்கள் கலந்துகொள்ளாமல், தனிப்பட இருந்து சேவை புரியவேண்டும். ஏற்கனவே ஒரு தரம் அம்மை வந்தவர்களோ, அல்லது அம்மைப்பால் ஒன்றிரண்டு தடவை குத்திக்கொண்டவர்களோதாம் இந்த நோய்க்குக் காப்பாளராக இருக்கவேண்டும். கொப்புளங்கள் சீழ் பிடித்தவுடன் நோயாளியைச் சுற்றிலும் ஒரு கொசுவலையைக் கட்டிவிட வேண்டும். படுக்கையைத் தினசரி கொதிக்கும் தண்ணீரில் வேகவைத்து வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். நோயாளியின் அறையில் சாம்பிராணியும், கந்தகமும் கலந்து நெருப்புத் தழலில் தூவி, புகையைப் பரவும்படி செய்யவேண்டும்.

அம்மை புறப்பட்டது முதல் காய்ந்து உதிரும் வரையில் தாங்க முடியாத அரிப்பு உண்டாகும். அதை நோயாளிகள் சொரியும்படி விட்டுவிட்டால், கொப்புளங்கள் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து, பெரும் புண்ணாகி ஆழமான தழும்புகளும் ஏற்பட்டுவிடும். அதைத் தடுப்பதற்கு வேப்பிலைத் தழையினால் லேசாக உடம்பில் அரிக்கும் இடங்களில் தடவிக் கொடுக்கும்

பழைய வழக்கம் நல்லது. போரிக் பௌடரும், வஸ்திரகாயம் செய்த அரிசிமாவுத் தூளையும் சமமாகச் சேர்த்து அதைத் தினசரி சுடுதண்ணீர் வைத்து, உடம்பைத் துடைத்த பிறகு தடவினால் அரிப்பிற்கு இதமாக இருக்கும்.

கண்ணில் அம்மை புறப்பட்டால் அடிக்கடி போரிக் லோஷனால் கழுவிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். புரோடார்கல் (Protargol) ஒன்று அல்லது இரண்டு சதவிகிதம் தண்ணீரில் கரைத்துக் கண்ணிற்குள் ஒன்றிரண்டு சொட்டுத் தினம் மூன்று வேளை போடவேண்டும். கண்ணில் மருந்து போட்ட பிறகு கட்டக்கூடாது. கண்கள் ஒட்டிக்கொள்ளாமல் இருப்பதற்குச் சுத்தமான விளக்கெண்ணெய் ஒரு சொட்டு இரவில் போடவேண்டும். போரிக் களிம்பும் தடவி வைப்பது நல்லது. அப்பொழுது எண்ணெய் போடத் தேவை இல்லை.

மலம் சுத்தப்படுத்துவதற்குத் தினசரி எனிமா கொடுத்துக் குடல் கழுவிவிட வேண்டும். தண்ணீர் நிறையக் குடிக்கவேண்டும். வாயிலும் தொண்டையிலும் இருக்கும் அம்மைகளுக்கு மருந்துத் தண்ணீரை அடிக்கடி கொப்புளிக்கக் கொடுக்கவேண்டும். கொப்புளம் சீழ் பிடிக்கும் காலத்தில் நோயாளியைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். தினசரி வேப்பிலை போட்டுக் காய வைத்த தண்ணீரினால் நன்றாகத் துடைத்து, போரிக் களிம்பு லேசாகத் தடவவேண்டும். கொப்புளங்களை ஈ மொய்க்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்தச் சமயத்தில்தான் எறும்புகள் படுக்கையில் ஏறி மொய்க்கும். படுக்கையை மாற்றுவதுடன், கட்டில் அல்லது பலகைக் கால்களுக்கு எறும்பு ஏறாமல் கோப்பைகளில் தண்ணீர் வைக்கவேண்டும். கொப்புளங்களுக்குத் தைமால், பூண்டு ரஸம் இவைகளை எண்ணெயில் கலந்து லேசாக மேலே தடவலாம்.

நோயாளிக்கு உணவிற்கு நீராகாரம், இளநீர், ஆரஞ்சுப் பழம், மோர், தயிர், பால் இவை கொடுக்கவேண்டும். குயினைவும், உள்ளிப்பூண்டு ரஸமும் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்கவேண்டும். அம்மை காய்ந்து உதிரும்பொழுது தினந்தோறும் விளக்கெண்ணெய் தடவிக் கழுவவேண்டும். அம்மைப் பொருக்குகளைக் காற்றில் பறக்கும்படி விடக்கூடாது. நோயினின்று குணமடைந்தவுடன் பலத்திற்கும், நல்ல ரத்தம் ஊறுவதற்குமான மருந்துகள் கொடுக்கவேண்டும். துணிகளைக் கொதிக்க வைத்துக் காய வைப்பதும், வீட்டைச் சுத்தம்

செய்வதும், நோயாளியைத் தனித்து வைப்பதும், வீட்டில் இருப்பவர்கள் அம்மை குத்திக் கொள்வதும் ஆகிய இவை நோய் பரவாமல் இருப்பதற்காகச் செய்யவேண்டிய முறைகள். மற்றத் தொற்று நோய்களைக் காட்டிலும், இன்னும் அதிக ஜாக்கிரதையுடன் தடைமுறைகளைப் பின்பற்றவேண்டும். அம்மையைக் கண்டு பயந்து ஓடக்கூடாது. அம்மை நோய் கண்டு இறந்தவர்களைச் சரிவரத் தகனம் செய்யவேண்டும். இறந்தவர்களை நச்சுக் கொல்விகள் கலந்த மருந்துத் தண்ணீரினால் கழுவி, சுத்தப்படுத்திப் பிறகு சுடுகாட்டிற்கு எடுத்துச் சென்றால் நோய் ஒட்டிவிடும் என்பதான பயம் வேண்டியதில்லை. ஒரு முறை பெரியம்மை வந்தவர்களுக்கு மறுமுறை வராது. ஆகையால் அப்படிப்பட்டவர்களை நோய் காப்பதற்கும், ஈமக்கடன்கள் செய்ய உதவிக்கும் வைத்துக்கொள்வது நலம். இல்லாவிட்டால் அம்மை குத்திக் காப்புப் பெற்றவர்களாவாவது இருக்க வேண்டும்.

## சின்னம்மை (Measles—தட்டையம்மை)

பெரிய அம்மையைப் போல அவ்வளவு கொடுமையாக இல்லாத போனாலும் தொற்றுவதில் அதிகத் தீவிரமான அம்மை. சிறுவர்களுக்கு, அதிகமாக உண்டாகும். இந்த அம்மை ஒரு தடவைக்கு மேலாகவும் அடிக்கடியும் வரும்.

திடீரெனக் காய்ச்சல் 104 டிகிரிக்கு மேலாக அடிக்கும். இறங்கியும் ஏறியும் இருக்கும். கடுமையான ஜலதோஷமும் மூக்கிலிருந்து தண்ணீர் வடிதல், கண்கள் சுரந்து கண்ணீர் வடிதல், முகம் சுரந்து கனத்தல் இவைகளுடன் ஆரம்பிக்கும். முதலில் வறட்டு இருமல், பிறகு கபம், காய்ச்சல் அடித்து நான்காவது நாள் ஊசி முனையைப் போன்ற வெகு சிறிய சிவப்புப் புள்ளிகள் உடலில் காணப்படும். பிறகு மூன்று நாளைக்குள் தவிடு ஒட்டி உதிர்வதுபோல உதிர்ந்துவிடும். காய்ச்சலும் ஆறு அல்லது ஏழு நாள் வரையில் இருந்தாலும் இருக்கலாம். நோயாளியின் துணி, படுக்கை, பாத்திரம் இவைகளினின்று தொற்று ஏற்படுவதோடு மூச்சிலிருந்துங்கூட ஏற்படும். குறிகள் வெளியாவதற்கு முன்பே தொற்று ஆரம்பித்துவிடும். ஜலதோஷம், மூச்சுக் குழாய்ச் சளி இவை உள்ளவர்களுக்குச் சீக்கிரமாகத் தொற்றும். கக்குவான் இருமல் இந்த நோய்க்கு முன்னும் பின்னும் வரலாம். உடல் நிலை

நன்றாக இருப்பவர்களுக்கு இந்த நோய் லேசாக இருக்கும். பலவீனமாக இருந்தால் கடுமையாக இருக்கும். அம்மை கண்டு உடனே மறைந்துவிட்டால் சளிக்காய்ச்சல், கக்குவான், உருக்கு நோய் முதலியவைகள் பின் தொடரும்.

**மருத்துவம்:** இதற்கெனத் தனி மருந்து ஒன்றும் கிடையாது. பொது சுகாதார முறைகளைப் பின்பற்றினால் நோய் அநேகமாய்த் தானாகவே குணமடைந்துவிடும். மற்றப்படி இதை அடுத்து வரும் சளிக்காய்ச்சல் முதலியவைகளுக்கு அந்த அந்த நோய்களுக்குச் சொல்லியிருக்கும் முறைகளைக் கைப்பற்ற வேண்டும். வாயையும் மூக்கையும் மருந்துத் தண்ணீரினால் அடிக்கடி சுத்தம் செய்வது அவசியம். நல்ல காற்றுள்ள அறையில் படுக்கவைத்துக் குளிர் இல்லாமல் வைப்பது நல்லது. கண்ணுக்குச் சூடான போரிக் லோஷன் போட்டு அடிக்கடி துடைக்கவேண்டும். தவிடு, மணல் இவைகளை வறுத்துத் துணியில் முடிந்து மார்புக்குப் பொறுக்கும்படியான சூடாக ஒத்தடம் செய்வதால் இருமல் கபம் இவைகளுக்குக் குணம். குடிக்கும் தண்ணீரும் உணவும் சூடாக இருக்கவேண்டும். சூடான ஒத்தடம் முதலியவைகளால் அம்மை சீக்கிரம் நன்றாக வெளிவரும். அப்படி வந்துவிட்டால் நுரையீரலைப்பற்றிய கோளாறுகள் வரமாட்டா. இந்த நோய்க்குக் குளிர்வாட்டை உதவாது. சின்கோனாவும், சோடா உப்பும் கலந்து தினம் மூன்று வேளை அம்மை வாடும்வரை கொடுக்கவேண்டும். மூச்சுக் குழாய் அழற்சி உண்டானால் அதற்காக மார்புக்குச் சூடான ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும்.

மற்றத் தொற்றுநோய்களைப் போலவே இந்த நோயாளிகளையும், தனிப்பட வைத்து, துணி, படுக்கை, பாத்திரம் இவைகளைக் கொதிக்கவைத்து வெயிலில் காயவைத்து, அப்புறம் உபயோகப்படுத்தவேண்டும். அம்மை போனபிறகு இரண்டு வாரத்திற்குத் தனியாக மற்றவர்களுடன் கலவாமல் இருக்க வேண்டும். நோயாளி இருந்த அறையையும் வீட்டையும் நன்றாக வேப்பிலைத் தண்ணீரினால் கழுவிச் சுத்தம் செய்து, காற்றும் வெயிலும் உள்ளே அடிக்கும்படி செய்யவேண்டும்.

## முடக்குக் காய்ச்சல் (டெங்கு - Dengue)

இந்தத் தொற்று நோய் கொசுக்களால் ஒரு நோயாளியிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவுகிறது. முதலில் காய்ச்சலோடு ஆரம்பமாகும். காய்ச்சல் ஏழு நாட்களுக்கு மேல் இராது.

அதிலும் முதலில் மூன்று நாட்களுக்கு அடித்து, நடுவில் ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாளைக்குக் குறைந்து மறுபடியும் அதிகப்பட்டு, கடைசியாக ஏழு நாள் சென்ற பிறகு விட்டு விடும். உயிருக்கு அதிக ஆபத்து இல்லை. காய்ச்சலைக் காட்டிலும், உபத்திரவத்தைக் கொடுப்பவை இடுப்பு வலியும், மூட்டுக்களில் வலியும், நீட்ட மடக்க முடியாமலும், படுக்கையை விட்டு எழுந்திருப்பதற்குக்கூட முடியாமலும் இருக்கும். காய்ச்சல் உண்டாகி நாலாவது அல்லது ஐந்தாவது நாளில் உடலில் சிவப்புச் சிவப்பாகப் பெரும் தடிப்பு உண்டாகும். இவை ஒன்றிரண்டு நாட்களில் மறைந்துவிடும். சில சமயம் உடம்பில் ஏற்படும் தடிப்பு அதிகம் இல்லாமலும், கறுத்த உடலில் கண்ணிற்குப் புலப்படாமல் இருந்தும் மறைந்துவிடும். அநேகமாய் ஒரு தரம் வந்துவிட்டால் மறுமுறை வருகிறதில்லை. சில ஊர்களில் சதா காலமும் இந்த நோய் இருந்துகொண்டே இருக்கும். அங்கேகூடச் சில காலங்களில் அநேகமாக எல்லோருக்கும் திடீரென்று பரவும்.

காய்ச்சல், தலைவலி, உடம்பு வலி இவைகளுடன் திடீரென வரும். 103° அல்லது 104° வரையில் போகும். தலைவலியும் இடுப்புவலியும் பொறுக்க முடியா. முகம், கழுத்து, மார்பு இந்த இடங்கள் கனத்துச் சுரந்து இருக்கும். காய்ச்சலுடன் குளிரும் வரும். காய்ச்சலுக்குத் தக்கவாறு இடுப்பு வலியும், மூட்டுக்கள் வலியும் அதிகப்பட்டோ அல்லது குறைந்தோ இருக்கும். வயசு முதிர்ந்தவர்களுக்கு இந்த நோய் வந்தால் கஷ்டம் அதிகமாக இருக்கும். வலியின் கடுமையால் படுக்கையில் திரும்புவதுகூட முடியாது. சில சமயங்களில் காய்ச்சல் விட்டபிறகுகூட வலி விடாமல் மூட்டுக்களில் சில நாட்களுக்குத் தங்கியிருக்கும். உடலில் பலவீனத்தைத் தவிர மற்ற நோய்களை உண்டாக்குவதில்லை.

மருத்துவம்: இதற்குத் தனியான மருந்து ஒன்றும் இல்லை. குறிப்பிட்ட ஒரு வாரத்திற்கு மேல் நோய் தங்குவதில்லை. மருத்துவம் செய்யாமலே குணமாகும். இருந்த போதிலும் பொறுக்க முடியாத வலிக்குக் காபின் அஸ்பரின் கொடுக்க வேண்டும். அல்லது சோடா ஸாலிஸிலேட் பதினைந்து க்ரெயின் வீதம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளையாகிலும் கொடுக்க வேண்டும். மலச்சிக்கலுக்குப் பேதிக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. கொடுத்தால் நோயாளி கால் கை மடக்க முடியாத நிலைமையில்

அதிக கஷ்டம் உண்டாகும். எனிமா கொடுத்துக் குடலைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். பொட்டாசியம் புரோமைட் வலியைக் குறைத்துத் தூக்கத்தை உண்டுபண்ணும். தண்ணீர் நிறையக் குடிப்பதற்குக் கொடுக்கவேண்டும். உணவிற்குக் கஞ்சி, பால், காபி முதலிய நீர் ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். தினசரி நோயாளியின் உடம்பைத் துடைத்துச் சுத்தம் செய்து விட வேண்டும். உடல் பலவீனத்திற்கு எட்டிக்கொட்டைத் தூள், வெள்ளைப்பாஷாணம் இவை இரண்டும் நோய் தீர்ந்த பிறகு இரண்டு வாரத்திற்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

## குளிர் காய்ச்சல் (முறைக் காய்ச்சல் - Malaria)

இந்தக் காய்ச்சல் நமது நாட்டில் அநேக இடங்களில் பரவி இருக்கிறது. மலையடிவாரம், தண்ணீர் தேங்கி நிற்கும் இடம், நெல் சாகுபடியாகும் இடங்கள் முதலிய பிரதேசங்களில் அதிகம். இந்தக் காய்ச்சலை உண்டுபண்ணும் நோய்க் கிருமிகள் ரத்தத்தில் ஏராளமாகப் பரவி நோயைக் கொடுக்கின்றன. இந்த நோயணுக்கள் மனிதனிடத்தும் கொசுக்களிடத்திலும் இருக்கின்றன. மனிதனுக்குக் காய்ச்சலை உண்டுபண்ணிணுலும் கொசுவிற்கு நோய் உண்டுபண்ணுவ தில்லை. நோயுள்ளவன் ஒருவனை இரவில் கொசுவின் ஒரு ஜாதியாகிய அனுபிலிஸ் (Anopheles) பெண் கொசு கடித்து ரத்தத்தை உள்ளே உறிஞ்சிக்கொள்கிறது. பிறகு அதனுள் வளர்ந்து ஏராளமான முட்டைகளிட்டுக் கொசுவின் உமிழ்நீர் பையில் வந்து தங்கி, மறுபடியும் கொசு கடிக்கும் பொழுது மனிதனுக்குக் காய்ச்சலைக் கொடுக்கிறது. கொசு ரத்தத்தை உள்ளே உறிஞ்சுவதற்கு முன்பாக முதலில் தன்னுடைய உமிழ் நீரைக் கடிக்கு முன்பு மனிதன் ரத்தத்தில்கொஞ்சம் செலுத்திப் பிறகு ரத்தத்தை இழுக்கிறது. தான் குடிக்கப்போகும் ரத்தம் சற்று லேசாவதற்காக ஊசி போன்ற சன்னமான தனது தும் பிக்கை வழியாகத் தான் இழுத்துக்கொள்வதற்காக அப்படிச் செய்கிறது. அப்படிச் செய்யும்பொழுது இந்த நோய்க் கிருமி களின் முட்டைகள் மனிதன் ரத்தத்தில் கலந்து செவ்வுடலி களில் சென்று அதில் இருக்கும் சத்துக்களை உண்டு பருத்துச் செவ்வுடலியை உடைத்துக்கொண்டு வெளிவந்து மற்றச் செவ் வுடலிகளைத் தாக்கி அதனுள் புகுந்துகொள்கின்றன. மறுபடி யும் மறுபடியும் இம்மாதிரி செய்து ரத்தத்தில் அதன் சத்தைக்

குடித்துக் கோடிக்கணக்காக வெகு சீக்கிரத்தில் அதிகரித்துவிடு கின்றன. செவ்வுடலிகள் உடைந்து இந்தக் கிருமிகள் ஏராள மாக ரத்தத்தில் கலக்கும்பொழுதுதான் குளிரும் காய்ச்சலும் உண்டாகின்றன. இந்தக் கிருமிகள் சில தினசரி உடைந்து தினந் தோறும் குளிர் காய்ச்சலை உண்டுபண்ணுகின்றன. சில ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் செவ்வுடலிலிருந்து வெளியாகின்றன. அப்பொழுது காய்ச்சலும் குளிரும் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் வரும். இன்னும் ஒரு ஜாதிக் கிருமிகள் இரண்டு நாட்கள் விட்டு விட்டுச் செவ்வுடலிகளினின்றும் வெளியாகும். அப் பொழுது காய்ச்சல் முறை இரண்டு நாட்கள் விட்டு விட்டுக் குளிருடன் வரும். இம்மாதிரியாக ரத்தத்திலுள்ள செவ்வுடலி கள் ஏராளமாக அழிந்துபோய் உடல் இளைத்து வெளுத்துப் பலவீனம் ஏற்பட்டு, அதனால் இன்னும் பல நோய்களும் சுலப மாக வருவதற்குக் காரணம் ஏற்படுகிறது.

இந்தக் கொசுக்கள் பகலில் கடிப்பதில்லை. இருட்டும் சம யத்தில் வெளிவந்து, சாயங்காலம் இரவு வேளைகளில் கடித்து விடிவதற்கு முன்பாக இருட்டான இடங்களைத் தேடிப் போய் விடும். எங்கெங்கே தண்ணீர் ஓட்டம் இல்லாமல் தங்கி இருக் கிறதோ அங்கே கொசு முட்டை இடுகிறது. ஒன்றிரண்டு நாட் களுக்குள் வால் போன்ற சிறு பூச்சியாகத் தண்ணீரில் மேலும் கீழும் ஓடி வசித்து, பிறகு தண்ணீர் மேல் மிதந்து, இறக்கை முளைத்துப் பறந்து கொசுவாக ஓடிவிடும். குளம், குட்டை, கழனி கள், சாக்கடை, தேங்கி நிற்கும் தண்ணீர், உடைந்த சட்டி, கொட்டாங்கச்சி, குழிகள் இவைகளில் தேங்கி நிற்கும் நீர் எல்லாவற்றிலும் கொசு உற்பத்தி ஆகிறது.

மலேரியாக் கிருமிகள் மனிதன் உடலிலும் கொசுவின் உட லிலும் தன் வாழ்வை நடத்துகிறது. இந்த நோய் உண்டாவ தற்குச் சில முக்கியமான அம்சங்கள் தேவை.

(1) காய்ச்சல் கிருமிகளையோ அல்லது அதன் முட்டை களையோ, ரத்தத்தில் கொண்ட மனிதர்கள் தேவை.

(2) அனுபிலிஸ் ஜாதிப் பெண் கொசு இருக்கவேண்டும்.

(3) இந்தக் கொசு ஒருவனைக் கடித்துப் பிறகு தன் வயிற் றில் கிருமியை வளர்க்கும் வரையில் உயிருடன் வாழ வேண்டும்.

(4) இந்த நோயைச் சீக்கிரம் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய உடல்வாசியுள்ள மனிதர்களை இந்தக் கொசு கடிக்கவேண்டும்.

இந்தக் காய்ச்சலை ஓர் இடத்தை விட்டு ஒழிக்க வேண்டு மானால் கொசு வளர்வதற்கு இடம் கொடுக்கக்கூடாது. கொசுக்கள் அதிக ஆழமான தண்ணீரில் முட்டை இடுகிற தில்லை. நன்றாக ஓடும் தண்ணீரிலும் முட்டை இடா. தண் ணீர்த் தேக்கம் இல்லாமல் செய்துவிட்டால் அந்த இடங்களில் காய்ச்சல் குறைந்துவிடும்.

மேலும் சில முட்டைகள் வால் மூளைத் துத் தண் ணீரில் மேலும் கீழும் ஓடுவதற்குக் காரணம் அவை மூச்சு விடு வதற்காக அடிக்கடி நீர் மட்டத்திற்கு வந்து அங்கிருந்து காற்றை உட்கொள்ளவேண்டும். அப்படி மேல் நோக்கி வரும் பொழுது அங்கு எண்ணெய் முதலியவைகளால் நீர் மட் டத்தை மூடிவிட்டால் முட்டைகள் மூச்சுவிட முடியாமல் இறந்துவிடும். கொஞ்சம் மண்ணெண்ணெயைத் தண்ணீரில் விட்டால் வெகு சீக்கிரம் தண்ணீரில் பரவி மேல் மட்டம் மூடி விடும். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு மூட்டைகள் மூச்சுவிட முடியாமல் இறந்துவிடும். ஆனால் சில நாட்களுக்குள் மண் ணெண்ணெயும் ஆவியாக மறைந்துபோய்விடுமாதலால் அதை அடிக்கடி உபயோகப்படுத்தினாலன்றி கீடித்த பலன் இராது.

இதற்காகக் கொசு முட்டைகளைத் தின்று ஜீவிக்கும் மீன் குஞ்சுகளைத் தண்ணீரில் விட்டுவிட்டால் இந்த முட்டைகளை விழுங்கிவிடும். ஆனால் இந்த மீன்களை உணவாக உபயோகப் படுத்தக்கூடாது.

தேங்கி நிற்கும் தண்ணீரை வடிய விடவேண்டும். கால் வாய் நீர் கழனிகளில் மெதுவாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும்படி செய்தால் கொசு உற்பத்தியாகாமல் இருக்கும். ஆனால் இந்த வேலைகள் கிராமங்களில் இருக்கும் ஏழைக் குடியானவனால் செய்யமுடியாது. இருந்த போதிலும் தனி மனிதன் ஒருவன் கொசுக்களையும் அதனுடன் வரும் முறைக்காய்ச்சலையும் தடுக் கக்கூடிய முறைகள் சில உண்டு :

(1) தனது வீட்டையோ குடிசையையோ சுற்றிலும் இருக் கும் தண்ணீர்த் தேக்கத்தைச் சுத்தப்படுத்தி ஓடும்படி செய்வது.

(2) குழிகள், உடைந்த சட்டி, பானை, தகரம், கொட் டாங்கச்சி இவைகளில் நீர் தங்காமல் அப்புறப்படுத்துவது.

(3) கொசு கடிக்காமல் கொசு தாங்கி (கொசு வலை) யை இரவில் உபயோகப்படுத்துவது. (இது ஏழைகளால் முடியாது.)

(4) இரவில் உடம்பில் மண்ணெண்ணெயை லேசாகத் தடவிக்கொண்டு படுத்துவிடுவது. இந்த நாற்றத்தினால் கொசு சமீபத்தில் வராது.

(5) கந்தகப்புகை, புகையிலைப் புகை இவை கொசுக்களுக்குப் பிடிப்பதில்லை. கந்தகத்தைத் தழலில் தூவிப் புகையை அறையில் பரவவிட்டால் கொசு ஓடிப்போய்விடும். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு திரும்பும். அதற்காகப் புகையிலையைத் தூளாக்கி நவசாரத்துடன் கலந்து, அதில் அடுப்புக்கரித்தூளையும் சேர்த்து, ஊதுவத்தி போலச் செய்து இரவில் அறையில் ஒரு மூலையில் புகையும்படி வைத்தால் கொசு ஓடிப்போய்விடும். சாணத்தால் செய்த முட்டைப்புகையும் கொசுவைத் துரத்தி விடும். முக்கியமாகச் சாயங்கால வேளைகளில்தான் அதிகம் கடிக்கும். சாம்பிராணிப் புகையும் நல்லது.

(6) பத்துக் கிரெயின் எடையுள்ள சின்கோனு வாரத்திற்கு இருமுறை முறைக் காய்ச்சலுள்ள இடங்களில் வசிப்பவர்கள் உபயோகித்து வந்தால் இந்தக் காய்ச்சல் வராமல் தடுக்கலாம். இந்த மருந்து வெகு சிறிதளவேனும் ரத்தத்தில் சுற்றிக் கொண்டிருந்தால் கிருமிகளும், அதன் முட்டைகளும் வளருவதற்கு இடம் கொடாது.

இந்த முறைக் காய்ச்சல் சில இடங்களில் சில மாதங்களில் அதிகமாக வரும். மழை விழுந்து தண்ணீர்த் தேக்கம் உண்டானால் அப்பொழுது அதிகமாக இருக்கும். ரத்தத்தில் புகும் கிருமி காய்ச்சலை உண்டுபண்ணுவதற்குச் சுமார் இரண்டு வாரங்கள் ஆகும்.

குறிகள்: காய்ச்சல் வருவதற்கு ஒன்றிரண்டு நாள் முன்னதாகவே, சற்றுத் தலைவலி, உடல்வலி, வேலை செய்வதில் அலுப்பு இவை காணப்படும். நோய் மூன்று படிகள் உள்ளதாக இருக்கும்.

(1) உடலைக் குலுக்கும் குளிர்.

(2) காய்ச்சலின் அனல் அதிகரிப்பது.

(3) வேர்வைவிட்டுக் காய்ச்சல் குறைவது.

குளிரால் உடல் நடுக்கமுற்றுப் பல்வரிசைகள் ஒன்றோடொன்று மோதி, எதைப் போட்டு மூடினாலும் குளிர் தணியாது. ஒரு மணி அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குளிர் நீங்க, சூடு அதிகரித்துக்

கொண்டு, காய்ச்சல் 104° அல்லது 105° வரையில் போகும். இது ஒன்றிரண்டு மணி நேரம் இருக்கும். பிறகு வேர்வை ஆரம்பிக்கும். வேர்வை ஏராளமாக இருக்கும். நன்றாக வேர்த்தவுடன் காய்ச்சலும் இறங்கிவிடும். ஆனால் பலவீனம் அதிகமாக இருக்கும். இந்தக் காய்ச்சல் முறையாக வந்துகொண்டிருக்கும்.

(1) தினசரி குறிப்பிட்ட நேரங்களில் வந்துவிட்டுப் போகும்.

(2) ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் (இரண்டு நாளைக்கு ஒரு தரம்) வரும்.

(3) இரண்டு நாள் விட்டு ஒரு நாள், மூன்றும் முறைக் காய்ச்சல் வரும்.

இதில் இரண்டாவதான, ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் வருவதுதான் அதிகம். தகுந்த சிகிச்சை இல்லாவிடில் இந்த முறை தவறுது. சில நாட்களுக்கு அடித்துக்கொண்டு, நான்கு வாரம் கழிந்தபிறகு காய்ச்சல் வேகம் குறைந்து முறை தவறியும், குளிர் முதலியவை குறைந்தும் கடைசியாகத் தானே நின்றும் விடும். அப்படி நிற்கும்பொழுது, உடல் மிகவும் மெலிந்து வெளுத்து ரத்தம் சிவப்பு நிறம் குறைந்து, வயிற்றில் இருக்கும் மண்ணீரல் பருத்துப் பசி இல்லாமல், கடைசியாக மற்ற ஏதாகிலும் ஒரு தொற்றுநோய்க்கு உடல் இரையாகிவிடும். உடலில் சக்தி குன்றிவிட்டால் காய்ச்சல் இல்லாமல், எப்பொழுதும் உள்ள சூட்டிற்கும் குறைவாக இருக்கும். காலத்தில் தகுந்த மருத்துவம் செய்தால் இந்நோயினின்று மரணம் வராமல் தடுக்கலாம்.

ஒவ்வொரு தடவையும் குளிர் வந்தவுடன் காய்ச்சல் அடிக்கும் சமயத்தில் ரத்தத்தில் கலந்துபோகும் கிருமிகளின் முட்டைகள் அதிகரிக்காமல், விஷத்தைத் தடுப்பதற்கான எதிர்ப்புவேலை ரத்தத்தில் இயற்கையாகவே நடக்கிறது. ரத்தத்தில் உண்டாகும் இயற்கைப் பாதுகாப்பின் காரணத்தால், உடல் உறுதியாக இருப்பவர்களுக்கு இந்தக் காய்ச்சல் தானாகவே அடங்கிவிடும். மலேரியாக் காய்ச்சலுள்ள இடங்களில் வசிப்பவர்கள் அநேகமாய் இந்தப் பாதுகாப்பை அடைந்தவர்கள். இந்த ஊர்களில் குழந்தைகள் எல்லோருக்கும் வயிற்றில் மண்ணீரல் பருத்திருக்கும். அதற்குக் காய்ச்சல் கட்டி என்று சொல்வது வழக்கம். இந்தக் குழந்தைகள் இந்தக் கட்டி

யால் இறவாமல் வளர்ந்துவிட்டால், பிறகு இவர்களுக்கும் இந்தக் காய்ச்சல் வருகிறதில்லை.

**மருத்துவம்:** குயினை (Quinine) இந்த நோய்க்கு ஒப்பற்ற மருந்து. அது சின்கோனை மரத்தின் பட்டைகளினின்று தயாரிக்கப்படுகிறது. சின்கோனை மரத்துப் பட்டைகளில் குயினைவைத் தவிர இன்னும் இதர மருந்துகளும் இருக்கின்றன. அவை குயினைவைப் போலவே குணம் தரக்கூடியவை. சின்கோனை பட்டைத் தூள் குயினைவைக் காட்டிலும் விலை மலிவானதால், அதையே உபயோகப்படுத்துவது நலம். குணத்தில் வித்தியாசம் இராது. சின்கோனைவைத் தூளாகவும் மாத்திரைகளாகவும் சாப்பிடலாம்.

உணவு கொடுத்து இரண்டு மணிநேரத்திற்குப் பிறகு மருந்து உட்கொள்ளுவது அதிக நன்மையைக் கொடுக்கும். சின்கோனை கொடுத்துப் பிறகு சோடா உப்பு இருபது நெல்லெடை ஓர் அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கரைத்துக் கொடுத்துவிட்டால் சின்கோனைவின் சக்தி அதிகரிக்கும். கடுமையான காய்ச்சலுக்குக் கூட மருந்து அதிகம் கொடுக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை. சின்கோனைவில் கட்டுப்படாத முறைக் காய்ச்சலும் உண்டு. ஆனால் அவை மிகச் சொற்பம்.

**கொடுக்கவேண்டிய சின்கோனை அல்லது குயினை அளவு:**

| | |
|---|---|
| வயசு வந்தவர்களுக்கு ஆண் பிள்ளைகளுக்கு | 10 நெல்லெடை |
| பெண் பிள்ளைகளுக்கு | 7½ நெல்லெடை |
| குழந்தைகள் 8 - 12 வயசு | 5 - 6 நெல்லெடை |
| ,, 4 - 8 ,, | 4 - 5 நெல்லெடை |
| ,, 2 - 4 ,, | 2½ - 4 நெல்லெடை |
| குழந்தைகள் இரண்டு வயசிற்குள் | 1½ - 2 நெல்லெடை |

தினசரி இரண்டு வேளை கொடுத்துவரவேண்டும்.

காய்ச்சல் நின்றபிறகும் நான்கு நாள்வரையில் அப்படியே கொடுத்துவரவேண்டும். பிறகு பத்து நாட்களுக்கு நிறுத்தவேண்டும். பிறகு தினசரி இரண்டு வேளை ஆறு நாட்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். காய்ச்சல் கடுமையாக இருந்தால் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்கவேண்டும். கர்ப்பிணிகளுக்குப் பாதி அளவு மருந்து கொடுக்கவேண்டும். ஆனால் ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவையாகக் கொடுக்கவேண்டும். அபின் அல்லது பொட்டாஸியம் புரோமைடுடன் கலந்து கொடுத்தால்

கர்ப்பம் சிதையாமல் தடுக்கும். மலச்சிக்கல் முதலியவைகளைக் கூடப் பின்புதான் கவனிக்கவேண்டும். மலச்சிக்கலுக்காகக் கலோமெல் இரண்டு கிரெயின் கொடுத்துப் பிறகு மூன்று கடுக்காய்த் தூள் கொடுக்கவேண்டும்.

வாய்வழியாக மருந்து கொடுப்பதில் சிலருக்கு அது வயிற்றில் தங்காமல் வாந்தி எடுத்துவிடும். அப்படிப்பட்டவர்களுக்குத் தனியாகத் தயாரிக்கப்பட்ட குயினை மாத்திரைகளைத் தண்ணீரில் கரைத்துக் கொதிக்கவைத்து ஊசியில் ஏற்றி, நல்ல தசையுள்ள இடத்தில் குத்தவேண்டும்.

இந்த முறைக் காய்ச்சலில் தீவிரமானதும், கடுமையானதும், மூளை முதலியவைகளில் பரவி, குயினைவிற்குக் கட்டுப்படாமல் மரணத்தைச் சீக்கிரம் உண்டுபண்ணக்கூடியதுமான ஒரு வகை இருக்கிறது. அது காய்ச்சல் அதிகமாக இருப்பதோடு மயக்கம், பிதற்றல், மஞ்சள்காமாலை, வாந்தி இவைகளோடு கூடியிருக்கும். இவைகளுக்குக் குயினைவை ஊசி மூலம் உடனே குத்தவேண்டும். அப்படிச் செய்தாலுங்கூடச் சில சமயம் மரணத்தைத் தடுக்க முடியாது.

## மண்ணீரல் வீக்கம்

இந்தக் காய்ச்சல் ஆரம்பத்தில் மண்ணீரல் லேசாகக் கனத்திருக்கும். காய்ச்சல் அடிக்க அடிக்க, மிகவும் பருத்து, இடது விலாப்புறத்திலிருந்து நடுவயிறு, உந்திவரையில் கூட வளர்ந்து கையால் தொட்டுப் பார்த்தால் கல்போலத் தட்டுப்படும்.

**கல்லீரல் வீக்கம்:** மண்ணீரலைப் போல அவ்வளவு அடிக்கடி வீங்குவதில்லை. வீங்கினாலும் அவ்வளவு பெரிதாகவும் வீங்குவதில்லை. ஆனால் அந்தப் பக்கத்தில் வலி மாத்திரம் இருக்கும். இந்தக் காய்ச்சல் போனபிறகு, ரத்தசோகை, பலவீனம், உடல் வெளுத்தல், இவை இருக்கும். இதோடு சீதபேதியும் வந்தாலும் வரலாம். கடைசியாகச் சளிக்காய்ச்சல் வந்து மரணமும் நேரிடலாம். ரத்தத்தில் செவ்வுடலிகளை அதிகரிக்க இரும்பு சம்பந்தமான மருந்து, வெள்ளைப் பாஷாணம், எட்டிக்கொட்டைத் தூள் இவை கொடுக்கவேண்டும். காய்ச்சல் அதிகம் இருந்தால் பனிக்கட்டி தலையில் வைத்துக் கட்டுவது, ஈரத் துணிகள் போட்டுக் குளிர்ந்த தண்ணீர் விடுவது போன்ற சிகிச்சைகளைச் செய்யவேண்டும்.

குயினு அல்லது சின்கோனு கொடுப்பதால், குமட்டல், வாந்தி, தலைவலி, மயக்கம், காதில் இரைச்சல், காது கேட்பதில் மந்தம் இவை ஏற்படக்கூடும். இப்படி இருந்தால் மருந்தின் அளவைக் குறைக்கவேண்டும்.

**மருந்து முறை:** சின்கோனு-10 நெல்லெடை, நாரந்தக்காடி (சிட்ரிக் ஆசிட்-Citric acid) 5 நெல்லெடை இரண்டும் சேர்ந்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை. நரந்தக் காடிக்குப் பதிலாக அரை எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தைச் சின்கோனுவில் பிழிந்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை கொடுக்கலாம். சோடா உப்பு-10 நெல்லெடை ஒவ்வொரு தடவையும் சின்கோனு கொடுத்து ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு கொடுக்கவேண்டும்.

கடுக்காய்த் தூள் மூன்று காய்கள், மலச் சிக்கலுக்காகக் கலோமெல் இரண்டு நெல்லெடை, பிறகு பேதி உப்பாகிலும் கடுக்காய்த் தூளாகிலும் பேதிக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

| | | |
|---|---|---|
| சின்கோனு | 1½ நெல்லெடை | ஒரு பொட்டலம் |
| எட்டிக்கொட்டை | 1½ நெல்லெடை | |
| வெள்ளைப் பாஷாணம் | $\frac{1}{20}$ நெல்லெடை | |
| இரும்பு ஸல்பேட் (Iron sulphate) | 2 நெல்லெடை | |

## காலரா அல்லது வாந்தி பேதியைப் போன்ற மலேரியாக் காய்ச்சல் (Chronic malaria)

முறைக் காய்ச்சல் கடுமையாக இருக்கும் இடங்களில் வாந்தி பேதியைப் போலவே இந்தக் காய்ச்சல் வரும். காலரா நோய்க்குச் செய்யும் சிகிச்சையோடுகூட, குயினுவும் 10 நெல்லெடை தினசரி ஒருவேளை ஊசியின் மூலம் கொடுக்கவேண்டும்.

## மலேரியா சீதபேதி (Malarial Dysentery)

குளிர் காய்ச்சலுடன் சீதபேதியும் உண்டாகலாம். சீத பேதிக்குக் காரணமும் குளிர் காய்ச்சல் கிருமிகளே. சீத பேதிக்குச் செய்யவேண்டிய மருத்துவ முறைகளோடு, முறைக் காய்ச்சல் மருத்துவமும் சேர்ந்து செய்யவேண்டும்.

## காலா அஸார் (Kala azar)

### (கறுப்புக் காய்ச்சல்)

விடாத காய்ச்சலை உண்டாக்கும் ஒரு தொற்று நோய் இது. ஆரம்பத்தில் டைபாய்டு காய்ச்சல் போலவும், பிறகு குளிர் காய்ச்சல் போலவும் தோன்றும். மாதக் கணக்காக அடிக்கும் இந்தக் காய்ச்சல் உடலை உருக்கி, ரத்த சோகையையும் பலவீனத்தையும் உண்டுபண்ணி, மண்ணீரலும் கல்லீரலும் வீங்கி, வயிறு புடைத்துப் பச்சை நரம்புகள் காணப்படும். முகம் கறுத்துவிடும். குடும்பம் குடும்பமாகப் பரவும்.

இந்த நோய் ஒரு சிறிய ஈயினால் (மண் ஈ—sand-fly) ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவுகிறது. நோயுற்றவர்களைக் கடித்து அவர்களின் ரத்தத்தையும், அதிலுள்ள நோய் அணுக்களையும் மற்றவர்களைக் கடிக்கும் பொழுது அவர்கள் ரத்தத்தில் கலந்து நோய் உண்டாக்குகிறது அதனால்தான் ஒரே குடும்பத்தில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கும் இந்த நோய் பரவும். முதலில் காய்ச்சல் அடிப்பதும், அதன் உபத்திரவங்களும் நோயாளிக்கு நன்கு தெரியும். நாளடைவில் காய்ச்சலுக்கு உடல் பழகிப் போவதால் காய்ச்சல் அடிப்பதுகூடத் தெரியாமற் போய்விடும். காய்ச்சல் 102° வரை சென்றாலுங்கூடத் தெரியாது. சோகை உண்டாகும். ஆனால் முறைக் காய்ச்சலில் உண்டாவதைப் போல அவ்வளவு கடுமையாக இருக்காது. பாதச் சுரப்பும் வயிற்றுச் சுரப்பும் ஏற்படும். குயினை, சின்கோனை கொடுத்தால் யாதொரு குணமும் உண்டாகாது. இந்த நோயினால் மரணம் நேரிடாவிட்டாலும் உடலில் ஏற்படும் பலவீனம், ரத்தக் குறைவு இவைகளினால் சளிக் காய்ச்சல், சீதபேதி இவைகளுக்கு இடம் உண்டாகி அதன் மூலமாக மரணம் உண்டாகும். நோய் கீடித்துப் பிழைப்பது அரிதாகிவிடும். அந்திமம் (Antimony) இந்த நோய்க்குக் குணத்தைச் செய்யும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு முன்பாக இந்த நோயாளிகள் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பேர்கள் இறந்துகொண்டிருந்தார்கள். மண்ணீரல் வெகு சீக்கிரம் அதிகப் பெரிதாக வீங்கி, வயிற்றில் இடது பக்கம் முழுவதும் பரவிவிடும். மூன்று மாதம் முதல் ஆறுமாதம் வரையில் காய்ச்சலில் கல்லீரலும் வீங்கிவிடும். இந்த நோயின் காய்ச்சல் தனிப்பட்ட முறையில் காணப்படும். ஒரு நாளில் குறிப்பிட்ட

கணக்கில் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை ஏறி இறங்கும். காய்ச்சல் அநேகமாய் 102 டிகிரிக்கு மேல் போவதில்லை. நோய் கண்டதும் காய்ச்சல் அதிகமாகி, விடாமல் அடிக்கும். அதனால்தான் ஒருவேளை டைபாய்டு (குடற்காய்ச்சல்) என்கிற சந்தேகத்தை உண்டாக்கும். இரண்டு வாரம் சென்ற பிறகு இந்த நோய்க்கு உண்டான இருமுறை ஏறி இறங்கும் கணக்கு ஏற்பட்டுவிடும். காய்ச்சலுடன் மண்ணீரல் கனமும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக்கொண்டு வரும். குயினை பயனற்றிருப்பதாலும் தினசரி இருமுறை காய்ச்சல் ஏறி இறங்குவதாலும் இந்த நோயை மற்றவைகளினின்றும் பிரித்து நிர்ணயப்படுத்துவதற்கு முடியும். தொற்று வியாதிகள் இதையொட்டி வருவதில் இரண்டு முக்கியமானவை.

(1) தாடைப் புண் (Cancrum-oris)

(2) சீதபேதி (Dysentery)

**தாடைப்புண்:** வாய்க்குள்ளும், வெளியிலும், கன்னத்திலும் உண்டாகலாம். புண் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பரவிக் கொண்டு துர்நாற்றம் எடுக்கும். எந்த மருந்து போட்டுக் கழுவிக் கட்டினாலும் ஆறுமல் அதிகப்பட்டு அகன்று ஆழமாகப் போய்க்கொண்டிருக்கும். புண்ணும் ரத்தம் இல்லாமல் வெளுத்து, அழுகிப்போன தசைபோல இருக்கும். சில சமயம் தானாகவே ஆறிவிடும்.

சீதபேதி வந்ததானால் பிழைப்பது அரிது. சீதபேதி குணப்படாமல், ரத்தக் கழிச்சலாக மாறி மரணம் உண்டாகும்.

இந்த நோயை ரத்தப் பரீக்ஷையினால் நிர்ணயிக்கலாம். இரண்டு சி-சி (34 சொட்டு ரத்தத்தை) வடிகுழாயினின்று ஊசியால் எடுத்து அதில் இரண்டு சொட்டுப் பார்மலின் (Formalin) சேர்த்துக் கலக்கி அரைமணி நேரம் வைக்க, அது கட்டியாகிவிட்டால் இந்த நோய்தான் என்று நிச்சயப்படுத்தலாம்.

**மருத்துவம்:** இதற்கு அந்திமம் (Antimony) ஒப்பற்ற மருந்து. அது விஷமாகையால் தேவையான அளவு வாய்வழியாகக் கொடுக்க முடியாது. அதிலும் ஸோடியம் அண்டிமொனியம் டார்டரேட் (Sodium Antimonium Tartrate) தான் நல்லது. இதை ஒரு நெல்லிடை எடுத்து 50 சொட்டு

உப்புத்தண்ணீரில் (Normal Saline) கரைத்து, அதை வாய் மூடிய குழாயில் (closed test tube) அரைமணி நேரம் கொதிக்க வைத்து ஆறின பிறகு உபயோகப்படுத்த வேண்டும். முதல் நாள் நடுவயசுள்ள நோயாளிக்கு 25 சொட்டு இந்த மருந்தில் எடுத்து வடிகுழாயில் செலுத்த வேண்டும். வாரத்திற்கு ஒரு முறை செய்யவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் ஏழு சொட்டு வீதம் அதிகப்படுத்திக்கொண்டு போய், கடைசியாக 120 சொட்டுவரை கொடுக்க வேண்டும். அவசியமானால் வாரத்திற்கு இருமுறை கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு நியோஸ்டிபோ ஸான் (Neo-stibosan), நியோஸ்டிபுயூரியா (Neo-stiburea) என்று பெயருள்ள அந்திமம் (Antimony) கலந்துள்ள மருந்து கலைத் தண்ணீரில் கரையவைத்து ஐந்து சொட்டில் ஆரம்பம் செய்து, தசைகளில் குத்தவேண்டும். யூரியா ஸ்டிபாமைன் (Urea stibamine) என்று விற்கும் மருந்தை வாங்கி, அதனுடன் இடைக்கும் ஜாப்தாப் பிரகாரம் தயாரித்து வடிகுழாயில் முதியோர்களுக்கு உபயோகிக்கலாம். ஊசி ஏற்றும் நாட்களில் மட்டிலும் காய்ச்சல் அதிகமாகும். மறுநாள் குறைந்துவிடும்.

## பிளேக் (Plague—மகாமாரி)

கவலைக்கு இடமானதும், சீக்கிரம் தொற்றுவதும், மரணத்தை அதிகம் உண்டாக்குவதும், பெருவாரியான மக்களை ஒரே காலத்தில் நோய்க்கு உட்படுத்துவதுமான கொடிய காய்ச்சல், பெஸ்டிஸ் என்று சொல்லப்படும் கிருமிகளால் (Bacillus Pestis) உண்டாகிறது. முதல்முதலில் இந்த நோய் எலி, பெருச்சாளி இவைகளுக்கு உண்டாகிறது. அவைகளின் தோலில் மயிர்க் கால்களுக்கிடையில் இந்தச் சிறு ஈக்கள் ஒட்டிக்கொண்டு ரத்தத்தைக் குடிக்கும். பிளேக் பூச்சிகளைக் கொண்ட ஈ, எலி இறந்தவுடன் மற்ற எலிகளையும் எலிகள் இல்லாவிட்டால் மனிதனையும் கடிக்கும். அப்படிக் கடிக்கும் பொழுது ரத்தத்தின் மூலம் இந்த நோயை உண்டாக்குகிறது. கடித்து இரண்டு நாள் முதல் எட்டு நாட்களுக்குள் நோய் வெளியாகிவிடும். இந்தச் சிறு ஈக்களை இந்த நோய்க் கிருமிகள் ஒன்றும் செய்வதில்லை. ஆனால் இதே ஈக்கள் மனிதரையோ அல்லது எலிகளையோ கடிக்குமானால் அவர்களுக்கு இந்த நோய் உண்டாகும். இந்த நோயை எலியினிடமிருந்து மனிதனுக்கு மாற்றுவதும், மனிதனிடமிருந்து மற்ற மனிதர்

களுக்கு மாற்றுவதும் இந்த ஈக்களினுல் ஏற்படுகின்றன. பிளேக் சளிக் காய்ச்சலில் (Pneumonic Plague) மட்டும், நோயாளி இருமும் பொழுது, கபத்துளிகளோடு நோய்க்கிருமி கள் வெளிவந்து மற்றவர்களுக்கும் தொற்றும். இந்த ஈக்கள் கையிலோ காலிலோ கடித்தபிறகு நோய் அணுக்கள் உடல் முழுவதும் வியாபிக்காமல், இடை இடுக்கிலும் அக்குளிலு மூள்ள சுரப்பிகள் தடுக்கும். அதனுல் அந்தச் சுரப்பிகள் கனத்து வீங்கி வலியையும் காய்ச்சலையும் உண்டுபண்ணும். இதைப் பிளேக் கட்டி (Bubonic plague) என்று சொல்வது வழக் கம். சுரப்பிகளையும் தாண்டி, ரத்தத்திலேயே கிருமிகள் சஞ் சரிக்க ஆரம்பித்தால் நோய் கடுமையாக இருக்கும். அதற்கு விஷப் பிளேக் (Septicaemic Plague) என்று பெயர். சளிக் காய்ச்சலை உண்டுபண்ணி, அதற்குரிய அடையாளங்களோடு காணப்பட்டால் அதைச் சளிக் காய்ச்சல் பிளேக் (Pneumonic Plague) என்று சொல்வார்கள். ஆனுல் எல்லா வகைகளுக்கும் காரணம் பெஸ்டில் என்னும் நோய் நுண்ணங்களே. பூமி உலர்ந்து, காய்ந்து, நீர் வெப்பு இல்லாத இடங்களில் இந்த நோய் வருவதில்லை. எலி, பெருச்சாளிகள் வசிக்கும் மண்கட்டி டங்களிலும், மண் குடிசையிலும், ஏழை வீடுகளிலும் இந்த நோய் அதிகமாய் இருக்கும். எலி தங்க முடியாத சுண்ணும்புக் கட்டிடங்களில் இருப்பவர்களுக்கு இது அதிகமாக வராது. மூன்று வகைப்பட்ட இந்த நோயின் குறிகள் முதலில் அநேக மாய் ஒரே விதமாகத்தான் இருக்கும்.

குறிகள்: உடல்வலி, சோர்வு, குளிர், 103 டிகிரிக்கு மேலான காய்ச்சல், கைநாடி வேகம், அதிக மூச்சு, தலை முதுகு வலி, கண்கள் சிவந்து சுரந்திருப்பது, புத்திமாறுட்டம், களைப்பு இவைகளெல்லாம் முதல் நாளே உண்டாகிவிடும். காய்ச்சல் 106° வரையில் போகும். அரையில் கட்டிகள் புறப்படும். அங்கிருக்கும் சுரப்பிகள் வீங்கும். நோயாளி ஒரு வாரம் பிழைத்திருந்தால், சீழ் பிடிக்கும். நுரையீரலில் விஷம் சென்றுல் சளிக்காய்ச்சலுக்கு உள்ள குணங்கள் காணப்படும். ரத்தம் கலந்து கபம் தண்ணீர்போல இருக்கும். ரத்தத்தில் விஷம் கலந்தால் கடுங் காய்ச்சலோடு புத்தி மாறுட்டமும் அதிகமாகும். ஞாபகம் திரும்ப வராமலே மர ணம் நேரிடுவதும் உண்டு. சளிக்காய்ச்சலும், ரத்தத்தில் விஷம் கலந்த காய்ச்சலும் பெரும்பாலும் மரணத்தை உண்டு

பண்ணும். பிளேக் கட்டிகள் உண்டாவதில் மற்ற வகைகளை விட மரணம் குறைவு.

மருத்துவம்: இதற்கெனத் தனி மருந்து ஒன்றும் கிடையாது. காய்ச்சலைக் குறைக்கவேண்டிய முறைகளைக் கையாள வேண்டும். உடல்வலிக்குப் பொட்டாசியம் புரோமைட் கொடுக்கவேண்டும், இருதயத்தைப் பலப்படுத்த வெள்ளை மருதம் பட்டைத்தூள் (30 நெல்லிடை) ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுக்கவேண்டும். தொற்று நோய்கள் பரவாமல் இருப்பதற்கான முன்சொல்லிய முறைகளை இங்கும் கையாளவேண்டும். நோயாளியின் வீட்டினரும், அவருடன் வேலை செய்கிறவர்களும் முன் ஜாக்கிரதையாகத் தடை ஊசிமருந்து (Preventive inoculation) குத்திக்கொள்ளவேண்டும். நோயாளியைத் தனியாக வைத்து, சம்பந்தப்பட்ட துணி, படுக்கை, பாத்திரம், எல்லாவற்றையும் தண்ணீரில் ஒருமணி நேரம் கொதிக்கவைத்துப் பின் உலர்த்த வேண்டும். எந்த இடத்தில் நோய் உண்டாயிற்றோ அதை விட்டு வேறு இடத்திற்கு மற்றவர்கள் போய் விடவேண்டும். வீடுகளைச் சுத்தம் செய்து, எலிப்பொந்துகளில் மருந்துப்புகை செலுத்தியோ எலிப் பொறிகள் வைத்தோ எலி, பெருச்சாளி இவைகளைக் கொன்றுவிடவேண்டும். எலிகளும் பெருச்சாளிகளும் ஒழிந்தால் நோயும் ஒழிந்துவிடும். நோய் வந்துபோன வீடுகளில் பிளேக் கிருமிகள் முற்றும் ஒழிந்து போவதற்கு இரண்டு மாதங்கள் ஆகும். அதுவரையில் பழைய வீட்டிற்குள் திரும்பவும் புகக்கூடாது. வீடுகளுக்குச் சுண்ணும்பு அடித்துக் கந்தகப் புகையால் சுத்தம் செய்து எலிகள் வர முடியாமல் பொந்துகளில் விஷப்புகையை விட்டு, பிறகு மண்ணால் மூடிவிடவேண்டும். திடீரென வீடுகளில் எலிகள் இறந்து போவதைப் பார்த்தால் உடனே பிளேக் வரக்கூடும் என்று சந்தேகிக்க வேண்டும். செத்த எலியை எறிந்துவிடாமல் சமீபத்திலுள்ள சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு அனுப்பவேண்டும். செத்த எலிகளைத் தொடும்பொழுது எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவேண்டும். எலி இறந்துபோனவுடன் அதன் உடம்பை விட்டு ஈக்கள் வெளியேறும். நாம் கையால் தொட்டு எடுத்தோமானால் அவை நம்முடைய கைகளில் தாவும். ஆகையால் நச்சுக் கொல்லி கலந்த மருந்துத் தண்ணீரில் செத்த எலியைப் போட்டு மூடிப் பிறகு அதிகாரிகளுக்குக் தெரியப்படுத்தவோ அல்லது அவர்களுக்கு அனுப்பவோ வேண்டும்.

நோய் கண்டவர்களுக்கு ஊதாயகக்கரையத்தை நாளத்தின் வழியாகச் செலுத்தலாம். ஒரு டிராம் வீதம் உள்ளிப்பூண்டு ரஸம் தினசரி நான்கு வேளை கொடுக்கவேண்டும். கட்டிகள் சீழ் பிடித்தால் கருவி மருத்துவர்களைக் கொண்டு தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டும். நோய் காப்பாளர் கைகளிலும் கால்களிலும் மண்ணெண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டால் பிளேக் ஈக்கள் கடிக்கமாட்டா. ஒட்டவும் ஒட்டா. கொசுக்களைப் போலவே இந்த ஈக்களுக்கும் மண்ணெண்ணெய் வாசனை பிடிப்பதில்லை. சளிக் காய்ச்சல் கண்டால் மருத்துவம் ஆரம்பிப்பதற்கு முன் நோயாளி இறந்துவிடுவான். இந்த நோயாளியைக் காப்பவர்கள் மூக்கின் மேலும், வாயின் மேலும், மெல்லிய துணிகளை ஒன்றிரண்டாக மடித்து மூடிக்கொண்டு இருக்கவேண்டும்.

## வெள்ளை - மேகவெட்டை, வெட்டைச்சூடு
## (Gonorrhoea - Gleet)

நோயுற்றவர்களுடன் புணர்ச்சியால் உண்டாகும் தொற்று நோயணுக்களால் இது உண்டாகிறது. சில சமயங்களில் இந்த நோயுள்ளவர்கள் கட்டும் துணி முதலியவைகளிலிருந்தும் தொற்றிக்கொள்ளலாம். பிரசவ காலத்தில் தாய்க்கு இந்த நோய் இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தைக்கும், முக்கியமாகக் கண்களில் தொற்று ஏற்படலாம். இது மிக்க உபத்திரவத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய நோய். புணர்ச்சி ஏற்பட்டு, ஐந்தாறு நாட்களுக்குள் நோய் தோன்றும். பிறப்பு உறுப்புக்கள் வீங்கி, வேக்காடு உண்டாகும். சுரந்திருக்கும் இடங்களிலிருந்து முதலில் ஊனீர் வடியும். பிறகு இரண்டு அல்லது மூன்று நாளைக்குள் மஞ்சளாயும், மஞ்சளும் வெள்ளையும் கலந்ததுமான சளி போன்ற சீழ் வெளிப்படும். மூத்திரம் இறங்கும்பொழுது பொறுக்க முடியாத குத்துவலியும் எரிச்சலும் உண்டாகும். இடை இடுக்கு, துடை, விருஷணம் இவைகளில் வலி உண்டாகும். ஆண்குறி கனத்து வீங்கித் தொடமுடியாத வலியோடு இருக்கும். இந்தத் தீவிரமான அழற்சி மூன்று வாரம் இருக்கும்.

வெட்டைச் சூடு நோய் கொஞ்சத்தில் குணமாவதில்லை. இந்த நோயால் மரணம் ஏற்படாது. ஆனால் இதனால் உண்டாகும் பற்பல மற்ற நோய்களால் மரணம் உண்டாகலாம். ஒரு தரம் தொற்று ஏற்பட்டுவிட்டால், பல வருஷங்களுக்கு

உடலில் மறைந்துகொண்டிருந்தே இது பல வித நோய்களை உண்டாக்கும். முற்றும் குணமாகிவிட்டது போல இருந்து சில வருஷங்கள் கழிந்த பிறகுகூட இதனுடைய விஷம் மற்ற நோய்களின் மூலமாகக் காணப்படும். தீவிரமாக இருக்கும் அழற்சி மாறி, நாளடைவில் மூத்திரக் குழாய் முழுவதிலும் வியாபிக்கும். மூத்திரக் குழாய்களிலிருந்து மூத்திரக்காய்க்கு நோய ணுக்கள் சென்று அங்கே பல நாட்கள் தங்கிவிடும். அது போலவே பெண்களுக்கும் கருப்பையின் வாய்க்குச் சென்று தங்கி, அங்கிருந்து அண்டகோசத்திற்கும் கருப்பைக்கும் உள்ள குழாயில் போய் வெகு காலம் அங்கே வசிக்கும். இரு பாலார்களுக்கும் சிறுநீர் தங்கும் பையில் அழற்சி உண்டாகலாம். இந்த நோய் இருந்தால் பெண் மக்கள் கருத் தரிக்க மாட்டார்கள். நோய்க் கிருமி உடலிலும் பரவி, மூட்டுக்களில் சென்று கில்வாயுவை உண்டாக்கும். இருதயத்திலும் இது அழற்சியை உண்டாக்கும்.

மருத்துவம்: நீர் எரிச்சலை முதலில் அடக்கவேண்டும். அதற்காக மூத்திரம் புளிப்பில்லாமல் செய்யவேண்டும். சோடா உப்பைத் தண்ணீரில் கலந்து குடிக்கவேண்டும். பார்லி அரிசித் தண்ணீர், சோற்று நீர் (நீராகாரம்), இஸப்கோல் விதைத் தண்ணீர் (ஸப்ஜா), வில்வப்பழ சர்பத் இவை போன்றவற்றை ஏராளமாகக் குடிக்கவேண்டும். இதனால் மூத்திரம் அதிகமாக உண்டாகும். அடிக்கடி இறங்கும்பொழுது நீர்த் தாரையை அடிக்கடி சுத்தப்படுத்தும். சந்தன எண்ணெய் (Sandalwood oil) ஐந்து சொட்டு, சர்க்கரையுடன் கலந்து உணவிற்குப் பிறகு ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுக்க வேண்டும். அதேமாதிரி வால்மிளகு எண்ணெயையும் கொடுக்கலாம். முதல் இரண்டு வாரங்களுக்குப் படுக்கையில் இருப்பது நலம். அதிக தூரம் நடக்கக்கூடாது. இரண்டு வாரத்திற்குப் பிறகுகூட இந்த நோய் இருக்குமானால் நீர்த்தாரையில் பீச்சாங்குழலால் மருந்துத் தண்ணீரை ஏற்றிக் கழுவவேண்டும். புரோடார்கல் (Protargol) அல்லது பொட்டாசியம்பர்மாங்கனேட் (Potassium permanganate) இவைகளை நானூறுக்கு ஒரு பங்காகக் ($\frac{1}{4}$%) கலந்து லோஷன் செய்து உபயோகிக்க வேண்டும். நீர்த் தாரையிலுள்ள புண் காய்ந்து ஆறின பிறகு தழும்பு உண்டாகி நீர்த்தாரை சுருங்கி, நீர் வெளிவரும் பொழுது தடை உண்டாகும். தற்பொழுது புதிதாகக் கண்டு

பிடிக்கப்பட்டிருக்கும் நச்சுக்கொல்லி ஸல்பினமைட் (Sulphanamide) மாத்திரைகள் நல்ல குணத்தைத் தருகின்றன. நோய் கண்டவுடன் ஒரு வேளைக்கு மூன்று மாத்திரை வீதம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை சாப்பிடவேண்டும். இந்த மருந்தைச் சாப்பிடும்பொழுது மயக்கம், வாந்தி ஏதாகிலும் ஏற்படுமானால் சோடா உப்பை (sodium bicarbonate) முப்பது நெல்லெடை தண்ணீரில் கலந்து மணிக்கு ஒரு முறையாக ஆறுமணி நேரம் சாப்பிடவேண்டும். இந்த மருந்தை ஐந்து நாட்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து சாப்பிடக்கூடாது. இதைச் சாப்பிடும் பொழுது வேறு மருந்துகளும் சாப்பிடக்கூடாது.

## கிரந்தி - பறங்கிப்புண் (Syphilis)

ஸ்பைரோகீட்டா பாலிடா (Spirochaeta Pallida) என்னும் கிருமியினால் உண்டாகும் தொற்று நோய் இது. தோலில் உள்ள வெடிப்பு அல்லது புண் மூலமாக இது ரத்தத்தில் சேர்ந்துவிடுகிறது. பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தாயின் கருப்பை மூலமாகத் தொற்று ஏற்படும். நோயுற்ற ஆண் பெண் புணர்ச்சியால் ஒருவீருக்கொருவர் நோயின் தொற்று உண்டாகிறது. புணர்ச்சி இல்லாமலுங்கூடத் தொற்று ஏற்படலாம். கிரந்திப் புண்களைத் தொடுவதாலும், கழுவிச் சிகிச்சை செய்யும் பொழுது மருத்துவர் கைகளில் தோல் வெகு சிறிதளவேனும் காயப்பட்டிருந்தாலும் அதன் மூலமாக நோய் தொற்றும். ஆனால் இப்படித் தொற்று உண்டாவது வெகு குறைவு. முக்கியமாகப் புணர்ச்சிக் காலத்தில் இருவரில் ஒருவருக்குக் கிரந்திப் புண் உறுப்புக்களில் இருந்தால் அதன் மூலந்தான் வெகுவாக நோய் உண்டாகிறது. நோய் தொற்றுவதற்குக் கிரந்திப் புண் இருக்கவேண்டும் என்கிற அவசியம் இல்லை. மனிதனுடைய ஓஜஸில் (seminal fluid) இந்தக் கிருமி இருந்து புணர்ச்சிக் காலத்தில் நோய் இல்லாதவர்களுக்கு நோயைக் கொடுக்கும். நோய் கண்டு குணப்படாதவர்களுக்கு ஐந்து வருஷம் வரையில் இந்தத் தொற்று அவர்களிடம் இருக்கும். இரண்டு வருஷத்திற்கு மேல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தொற்றும் சக்தி குறைந்து, ஐந்து வருஷத்திற்கு அப்பால் முற்றும் இல்லாமலே போய்விடுகிறது.

தொற்று ஏற்பட்டு, குறிகள் வெளியில் காண்பதற்கு மூன்று முதல் ஐந்து வாரம் வரையில் ஆகும். எந்த இடத்தில்

தொற்று ஏற்பட்டதோ அந்த இடத்தில் சிறிதான சிவப்பு உருண்டை போலத் துவரம்பருப்பு கனத்தில் சுரப்பு உண்டாகும். பிறகு மத்தியில் புண்ணாகிச் சுற்றிலும் தோல் கனமாக இருக்கும். இதனின்று ஊனீர் வடியும். இந்தப் புண்களைச் சுரண்டி, பூதக் கண்ணாடியில் வைத்து, தெரிந்தவர்களைப் பரீக்ஷிக்கும்படி செய்தால் இந்த நோய்க் கிருமிகள் காணப்படும். இந்தப் புண்ணில் அதிக வலி இருக்காது. சமீபத்திலுள்ள நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் பருத்திருக்கும். அதிலும் வலி இராது. ஆனால் கல்போலக் கனமாக இருக்கும். இதில் சீழ் பிடிக்காது. இதுதான் இந்த நோயின் முதற் படி (First stage).

இந்தப் புண் வந்து ஆறு வாரத்திற்குப் பிறகு உடலில் அம்மை போன்ற ஒரு தடிப்பு உண்டாகும். ரத்தத்தில் இந்தக் கிருமியின் விஷம் பரவிவிட்டதற்கு இது அடையாளம். காய்ச்சல் முதலிய ஒன்றும் இராது. உடலில் விலாப்புறங்களிலும் கை கால்களின் வெளிப்புறங்களிலும் கரும் சிவப்பு நிறமுள்ள புள்ளிகள் சில காணும். பிறகு மற்ற இடங்களுக்குச் சில நாட்களில் பரவும். பிறகு மறைந்துவிடும். சில வாரங்கள் கழித்து மறுபடியும் உடம்பில் தடிப்புக்கள் உண்டாகும். இவை முன்பு வந்ததைக் காட்டிலும் கனமாகவும், தொட்டுப் பார்த்தால் சிறு கற்கள் போல உறுதியாயும் இருக்கும். நிறம் மந்தச் சிவப்பாக இருக்கும். நாளாக நாளாக இந்தக் கட்டிகள் மிருதுவாகிப் புண்ணாகிவிடும். புண் காய்ந்ததுபோலப் பொறுக்குகளால் மூடப்பட்டிருக்கும். இந்தப் பறங்கிப் புண் உண்டாவதற்கு முன்பு கட்டிகள் உடலின் இரு புறத்திலும் ஒரே மாதிரியாகக் காணப்படும். செம்பின் நிறமாக இருக்கும். அரிப்பு இருக்காது. இந்த இடங்களில் மயிர் உதிர்ந்து போகும். இந்தச் சமயத்தில் சிறிது காங்கையும் உடல் வலியும் இருக்கும். ரத்த சோகையும் லேசாக இருக்கும். இது இரண்டாவது படி (Second stage). உடலில் எப்பொழுதும் வேர்வையுடன் கூடியவையான அக்குள், துடை இடுக்கு, மலத்துவாரம் இந்த இடங்களில் தோல் சற்றுத் தடித்து வெண்மையாகி ஊனீருடன் காணப்படும். இரண்டாவது படியின் குறிகளில் இதுவும் ஒன்று.

சுமார் ஆறு மாதத்திற்குப் பிறகு, நரம்பு, மூளை உறை, மூளை, முதுகந்தண்டு இவைகளுக்கு இந்த நோய் பரவும். மேலே தோலில் தோன்றிய கட்டிகள்போலத் தோலுக்கு அடி

யிலும் தசைகளிலும் பெரும் கட்டிகள் தோன்றும். இவைகளில் வலி அதிகம் இல்லாவிடினும், பழுத்து உடைந்து சீழ் வெளியாகும். தோலில் குடைந்தது போல ஆழமான புண்ணாகி, அடியில் வெண்மையான ஜவ்வு மூடி இருக்கும். தோலிலும் மற்றத் தசைகளிலும் கட்டிகள் உண்டானது போலவே எலும்புகளிலும் கட்டிகள் உண்டாகி, எலும்பு கனத்துப் பிறகு சீழ் பிடித்து உடைந்து எலும்புகள் குழியாகிப் புண் காயாமல் துர்நாற்றத்துடன் இருக்கும். இம்மாதிரியான புண்கள் கால் எலும்புகளிலும், மார்பு, முகம், மூக்கு எலும்புகளிலும் உண்டாகி, எலும்புகளும் கரைந்துவிடும். மூக்கு சப்பட்டையாக, மூக்கிற்கும் வாயிற்கும் துவாரம் விழுந்து பேசும் குரலில் மாறுதல் உண்டாகும். இம்மாதிரியான கட்டிகள் விருஷணத்திலும், வாயிலும், தொண்டையிலும், நாக்கிலும் உண்டாகும்.

மூளை உறையில் கட்டிகள், முதுகந்தண்டில் கட்டிகள் இவைகளால் கைகால்கள் சோர்வுற்றுச் சுரணையற்றுத் திமிர் வாதம் போன்ற பல நோய்களை உண்டாக்கும். ஓயாத தலை வலி உண்டாகும். இருதயத்தின் தசைகளிலும், இருதய உறையிலும் அழற்சியும் புலவீனமும் உண்டாகும். ரத்தம் பாயும் குழாய்கள் விறைத்து, குருதியமுக்கத்தை அதிகப்படுத்தும். இவைகளெல்லாம் இந்த நோயின் மூன்றுவது படி (Third stage). இந்த நிலைமை வந்துவிட்டால், இதனால் உண்டாகும் நோய்களுக்கு அளவே இல்லை. நோயுற்ற உடலுடன் வாழும் பலனற்ற வாழ்வே பெரு நரகமாகிவிடும். இந்த நோயாளிகளின் சந்ததிகளும் இரண்டு தலைமுறைக்காவது கர்ப்பத்திலிருந்தே இந்த நோயைப் பெற்று வாழ்நாட்களைத் துன்பக் கடலில் கழிக்கவேண்டி வரும்.

மருத்துவம்: இதற்கு ஒப்பற்ற மூன்று மருந்துகள் இருக்கின்றன. (1) பாதரஸம் (Mercury), (2) வெள்ளைப் பாஷாணம் (Arsenic) (3) பிஸ்மத் (Bismuth), விகிருதி வஸ்துக்களாக (metallic)த்தான் கொடுக்கவேண்டும். இந்த மருந்தில் ஏதாகிலும் ஒன்று ரத்தத்தில் கலந்தால் இந்த நோய்க் குரிய கிருமிகள் இறந்துவிடும். ஆனால் இவை ரத்தத்தில் தேவையான அளவு சேரவேண்டுமானால் அதிக நாட்கள் இவைகளை உட்கொள்ளவேண்டும். எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சீக்கிரமாக மருத்துவம் ஆரம்பிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு குணம் உண்டாகும். தசைகளும் எலும்புகளும் அழிந்து

போனவை போனவைகளே. இவைகளைத் திருப்பி அமைக்க முடியாது. வெள்ளைப் பாஷாணத்திலிருந்து தயாரிக்கும் விகிருதி வஸ்துக்கள் (Arsenic compounds) தற்சமயம் பல விதப் பெயர்களுடன் மருந்துக் கடைகளில் (மேல் நாட்டு முறையையொட்டி) கிடைக்கும். ஆனல் கிராமத்தில் இருக்கும் ஏழைகளுக்கு அவைகளை வாங்கி உபயோகிக்கக் கூடிய சக்தி கிடையாது. பூர்விக முறையான ரச வைத்திய முறைகளில், நவீன வழியில் தயாரித்துள்ள மருந்துகளையே அவர்கள் உபயோகிக்க வேண்டும். வெள்ளைப் பாஷாணத்தில் தயாரித்த விகிருதி வஸ்துக்கள்: (1) சால்வர்ஸான் (salvarsan), (2) நியோசால்வர்ஸான் (Neo-salvarsan) (3) சல்பார்ஸனல் (sulfarsenol); இவைகளைப் பத்து சி. சி. (ten cubic centimetre) கொதிக்கும் தண்ணீரில் கலந்து வடிகுழாய்களின் மூலம் ரத்தத்தில் கலந்து போகும்படி ஊசிகளினல் செலுத்த வேண்டியது. ரஸம் கலந்த மருந்துகளைக் காட்டிலும் பிஸ்மத் அதிக குணம் தருவதாக இப்பொழுது நினைக்கிறார்கள். ரஸம் கலந்த களிம்புகளைப் பறங்கிப் புண்களுக்குப் போடவேண்டும். புண்ணில் இருக்கும் கிருமிகளை இது கொன்றுவிடும். புண் மூலமாகக் கொஞ்சம் ரஸம் ரத்தத்திலும் சேரும். ஆனல் நோய் தீர்வதற்கு இதன் மூலம் சேரும் ரஸம் போதாது. ரஸம் கலந்த விகிருதி வஸ்துக்களைத் தோலில் தேய்த்தால் அது ரத்தத்தில் சேரும். தசைகளில் மருந்தை ஊசியின் மூலம் செலுத்தியும் வடிகுழாய்கள் மூலம் ரத்தத்தில் சேரும்படியாகச் செய்யலாம்.

**களிம்பு:** நூற்றுவிகிதம். கலோமெல் (ரசபஸ்மம்) 33 பங்கு; கொழுப்பு (சுத்தப்படுத்திய பன்றிக்கொழுப்பு, வாஸ்லின். (Vaseline) 67 பங்கு. இரண்டையும் நன்றாகக் கலந்து மெழுகுபோலச் செய்து மேலே உபயோகப்படுத்தவேண்டும். பறங்கிப்புண் எல்லாவற்றிற்கும் இந்த மெழுகை உபயோகிக்கலாம். இதையே உடம்பில் தேய்ப்பதற்கும் வைத்துக்கொள்ளலாம். இரண்டு டிராம் எடையுள்ள மெழுகை எடுத்து இருபது நிமிஷம்வரையில் நோயாளியின் துடை, மார்பு விலா, கால்தசை, முதுகு இவைகளில் வைத்துத் தேய்க்கவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஓர் இடத்தில் தேய்க்கவேண்டும். இந்த மருத்துவ முறையை ஆறு மாதகாலம் கையாளவேண்டும். பல்லின் அடிப்பாகத்தில் ஈறுகளின் ஓரத்தில், கரும் பச்சை நிறமான

கோடுகள் காணப்பட்டாலும் ஈறுகள் மிருதுவாகிப் புண்ணாகி விட்டாலும், வாயிலும் நாக்கிலும் புண் உண்டானாலும், வாயில் உமிழ்நீர் அதிகரித்துத் துர்நாற்றம் உண்டானாலும், ரஸமருத்துவத்தை நிறுத்திவிடவேண்டும். நிறுத்தியவுடன் இந்த வேக்காடு அடங்கிவிடும். மறுபடியும் இதே மருத்துவத்தை ஆரம்பிக்கவேண்டும். ஆனால் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

தசைகளில் ஊசி மூலம் குத்துவதற்கு (intramuscular injection) மெர்க்குரி பின் அயோடைட் நூற்றுக்கு ஒன்று விகிதம் (Mercury bin Iodide) செய்து அதில் ஒரு சி.சி.(பதினேழு சொட்டு) எடுத்து நீண்ட ஊசியுள்ள பீச்சாங் குழலில் ஏற்றி, தசைகளுக்குள் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் வீதம் மூப்பது தடவை குத்தவேண்டும். கலோமெலி (ரஸபஸ்மம்) ½ அல்லது ¼ க்ரெயின் இருபது சொட்டுப் பாதாம் எண்ணெயில் (almond oil) குழைத்தும் ஊசியைக் கொண்டு தசைகளில் குத்தலாம். ஹைடிரார்ஜரி கம் கிரியேட்டா (Hydrargyri cum creata) அரை நெல்லிலெடை எடுத்து அதோடு கால் நெல்லிலெடை அபீனியும் கலந்து மாத்திரையாக உருட்டி, தினசரி ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரை விகிதம் வயசிற்குத் தகுந்தபடி கொடுக்கவேண்டும். இது வாய்வழியாகக் கொடுக்கும் முறை. வாய்வழியாக மருந்து கொடுக்கும்பொழுது பல்லிலும், ஈறிலும், கரும் பச்சைக்கோடுகளும் நாக்கிலும் வாயிலும் புண்ணும் உண்டானால் மருந்தை நிறுத்திவிடவேண்டும்.

பிஸ்மத் ரஸத்தைக் காட்டிலும் சீக்கிரம் வேலை செய்யக் கூடியது. மேலும், ரஸத்தைக்காட்டிலும் தாங்கிக்கொள்ளக் கூடிய சக்தி உடலுக்கு உண்டு. எனினும் நீல நிறமுள்ள கோடுகள் பல்லிற்கும் ஈறுக்கும் இடையில் காணப்பட்டால் பிஸ்மத்தையும் நிறுத்திவிடவேண்டும். கண்ணுடிக் குழாய்களில் விற்கும் பிஸ்மத் எண்ணெயை வாங்கி அதில் இருக்கும் 1½ நெல்லிலெடையுள்ள பிஸ்மத்தை வாரத்திற்கு இருமுறை தசைகளில் செலுத்த வேண்டும். சராசரி வாரத்திற்கு மூன்று நெல்லிலெடைக்குக் குறையாத பிஸ்மத் உடலில் சேரவேண்டும். இம்மாதிரி இருபது ஊசிகள் பத்து வாரங்களில் செலுத்த வேண்டும்.

அயோதினத்தை (Iodides) இந்த நோயில் இரண்டாவது மூன்றுவது படிகளில் உபயோகிக்கவேண்டும். பொட்டாஸியம்

அயோடைட்டை 5-30 நெல்லெடை வரையில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை விகிதம் ஆறுமாதம் வரையில் கொடுக்கவேண்டும். சிலருக்குப் பொட்டாசியம் அயோடைட் உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்வதில்லை. அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு ஊதாயகக் கரையத்தை ஊசி மூலம் வடிகுழாய்களில் கொடுக்கவேண்டும்.

**படிப்படியாகச் செய்யவேண்டிய வைத்திய முறை:** (1) புண்களுக்கு ரஸமெழுகு, (2) தசைகளில் ஊசிமூலம் பிஸ்மத், (3) வடிகுழாய்களில் ஊதாயகக்கரையம் வாரம் இரு முறை. ரஸம் உட்கொள்ள முடியாமல் விஷக்குறிகள் கண்டால், பொட்டாசியம் குளோரேட் (Potassium Chlorate) ஒரு டிராமை ஒரு பைன்ட் தண்ணீரில் கலந்து வாயை அடிக்கடி கொப்பளிக்கவேண்டும். ஈறுக்ளைத் தினம் இருமுறை நன்றாகச் சுத்தம் செய்துதைமால் மருந்துத் தண்ணீரை விட்டுக் கழுவவேண்டும். நல்ல சத்துள்ள உணவு, பால், முட்டை, தயிர், நல்ல காய்கறி, பழரஸம் இவைகளை உணவாகக் கொடுக்கவேண்டும்.

**மருந்துமுறை:** வெள்ளைப் பாஷாண மருந்துகள்-1910-ஆம் வருஷம் முதல் சால்வர்ஸான் என்பதையும், மற்றும் பல பெயருள்ள அதே மருந்துகளையும் ஊசிமூலம் தசைக்குள்ளும், வடிகுழாய்களிலும் கொடுப்பது. பாதரஸம் சிமைச் சுண்ணும்புத் தூளுடன் தேய்த்து அரை நெல்லெடை அடங்கிய மாத்திரையாக $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை அபிஷேடு கொடுப்பது.

கலோமெல் (ரஸபஸ்ம மெழுகு) களிம்பு அரை நெல்லெடை வரையில் கொழுப்புடன் கலந்து கொதிக்கவைத்துப் புண் முதலியவைகளுக்கு உபயோகப்படுத்துவது.

மெர்க்குரி பின் அயோடைட் நூற்றிற்கு ஒன்று விகிதம் (1% Bin Iodide of mercury) எண்ணெயில் கரைத்துத் தசைகளுக்கு நடுவில் குத்துவது.

பிஸ்மத் ஸாலிஸிலேட் $1\frac{1}{2}$ நெல்லெடை எண்ணெயில் கரைத்துத் தசைகளுக்குள் குத்துவது. ஊதாயகக்கரையம் 17 சொட்டு ஊசி மூலம். பொட்டாசியம் அயோடைட் 5 முதல் 30 நெல்லெடை வரையில் - ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை.

## குஷ்டரோகம் (Leprosy)

வெகு புராதனமான நோய். உலகம் முழுவதிலும் மனிதனுக்கு ஆங்காங்கு இந்த நோய் பரவி, சில இடங்களில் மறைந்தும் சில இடங்களில் விடாமல் பரவிக்கொண்டும் இருக்கிறது.

உருக்கு நோய் அணுக்களைப் போன்ற சிறு நுண்ணங்களால் இது உண்டாகிறது. இந்த நோய் தொற்றுவது அரிதாகமாய்ப் பதினைந்து வயசுக்குள்தான். தொற்றி வெகு நாட்கள் கழித்து நோயின் குறிகள் காணும். இந்த நோய் உடனே மரணத்தை உண்டுபண்ணுவதில்லை. கடுமையான நோயுற்றவர்களும் பத்து வருஷத்திற்கு மேலாக ஜீவித்திருக்கிறார்கள். சுமார் நாற்பது வருஷம் வரையில் உயிரோடு இருப்பவர்களும் உண்டு. குஷ்ட ரோக நுண்ணங்கள் நோயாளிகளின் மூக்கிலும், தோலுக்கு அடியிலும் அதிகமாகக் காணப்படும். தாயின் கர்ப்பத்தை யொட்டிப் பரவுகிறதில்லை. தாயும் தகப்பனும் குஷ்டரோகியாக இருந்துங்கூட அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய் இருப்பதில்லை. ஆனால் குஷ்டரோகியான தாயின் பாலில் இந்த நுண்ணங்கள் ஏராளமாகக் காணப்படுகின்றன. அதைக் கொண்டு சிசுவுக்குப் பால் கொடுத்து வளர்த்துத் தன் பக்கத்தில் வைத்து, உறங்கி எடுத்துப் பழகுவதால் மட்டும் தொற்று உண்டாகிறது என்று ஊகிக்கலாம். பிறந்தவுடன் குழந்தைகளைத் தாயிடமிருந்து அகற்றித் தனியாக ஓரிடத்தில் வளர்த்தால் அவர்களுக்கு நோய் காணப்படுகிறதில்லை. மீன் உண்பதால் இந்த நோய் உண்டாகிறது என்பது சிலருடைய அபிப்பிராயம். ஆனால் இது நிச்சயமாக நிரூபிக்கப்படவில்லை. ஒரு நிபுணர் இந்த நோயைப்பற்றிச் சொல்லிய சில விவரங்கள்:

(1) உலகம் முழுவதிலும் பரவியிருக்கும் நோய்.

(2) வெகு புராதனமான நோய்.

(3) சில இடங்களில் மட்டும் இந்த நோய் அதிகம் காணப்படுகிறது.

(4) நோயின் அடையாளங்கள் எல்லா ஜாதியாரிடத்திலும், எல்லாத் தேசத்திலும், ஒரே மாதிரியாக இருக்கின்றன.

(5) அநேக இடங்களில் எப்பொழுதும் சாசுவதமாக இருந்துகொண்டிருக்கிறது.

(6) குஷ்டரோக ஆஸ்பத்திரிகளிலிருந்து பரவுவதில்லை.

(7) பரம்பரையாகத் தொற்றிக்கொண்டு வருவதில்லை.

(8) பெருவாரியாக ஒரே இடத்தில் பலருக்கு ஒரே நேரத்தில் உண்டாவதில்லை.

(9) தானாகவே குணமடைந்து சமூகங்களினின்று விலகி மறைந்து போகிறது.

(10) இந்த நுண்ணங்களைக்கொண்டு பிறருக்கு நோயை உண்டாக்க மனித முயற்சியால் முடியவில்லை.

(11) நுண்ணங்கள் உட்புகுந்து குறிப்பிட்ட கால அளவில் நோயின் குணங்கள் வெளிப்படும் என்ற நிபந்தனை இல்லை.

(12) வெகு காலமாக இந்த நோய் மீன் அதிகமாக உண்ணும் தேசங்களிலும் சமூகங்களிலும் பரவியிருப்பதாகப் பொது மக்கள் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர்.

### தொற்று ஏற்படும் வழிகள்

(1) குஷ்டரோகியோடு சேர்ந்து வசிப்பது.

(2) அவர்கள் தொட்டுத், தயாரித்த உணவை உண்பது.

(3) அவர்கள் உபயோகிக்கும் பாத்திரம், உடுத்தும் உடை, இவைகளை மற்றவர் உபயோகிப்பது.

(4) குஷ்டரோகியான தாயின் பாலைக் குடிப்பது.

(5) குஷ்டரோகிகள் தின்பண்டங்கள் தயாரிப்பது, அவைகளைப் பிறருக்கு விற்பது, உணவு விடுதிகளில் இவர்கள் வேலைக்காரர்களாக இருப்பது.

### நோயின் அடையாளங்கள்

நோய் ஆரம்பிப்பது தெரியாது. தோலைப் பற்றியும் துவக்கும் அல்லது நரம்பைப் பற்றியும் துவக்கும். சில சமயங்களில் இரண்டைப் பற்றியும் துவக்கும். தோலைப் பற்றி ஆரம்பிக்கும் பொழுது தோலில் ஏதாகிலும் ஒரு பாகத்தில் ஒரு சிறிய சிவப்புப் புள்ளிபோன்ற நிறம் காணப்படும். முன்கை, கால், விரல்கள், முதுகு, முகம் இவைகளில் அநேகருக்குத் துவக்கும். இந்த இடங்களில் நோய் இருப்பது நோயாளிக்கு வெகு நாட்கள் வரையில் தெரியாது. முகத்தில் இருந்தால் மற்றவர்களால் கவனிக்கப்பட்டுப் பிறகு நோயாளிக்குத் தெரியவரும். வேறு ஏதாகிலும் நோய் வந்து குணமாகும் சமயத்தில் இது அதிகமாகக் காணப்படும். சிலருக்கு அம்மை போன்று பல இடங்களில் புறப்பட்டுச் சற்று லேசான காய்ச்சலும் இருக்கும். பிறகு தோலில் சில இடங்கள் நிறம் மாறி வெளுத்தும், மற்றும் சில இடங்கள் சிவப்பாகக் கனத்தும் இருக்கும்.

தோலைப் பற்றி வரும் இடங்களில் தோல் தடிப்பாகவும், பருமனாகவும், சிறிய உருண்டைகளாகவும் மாறிவிடும். சில

காலம் சென்றபிறகு இந்த உருண்டைகள் எல்லாம் ஒன்றுகூடி ஒரே வீக்கமாகவும், மடிந்தும், சுருண்டும் இருக்கும். நரம்பைப் பற்றி வரும்பொழுது தோலில் பரவியிருக்கும் நுனி நரம்புகளில் நோய் தாக்கி, அந்த இடங்களில் தோலின் நிறம் சற்று வெள்ளையாக மாறும். முதலில் அந்த இடங்களில் சுரணை சற்று அதிகரித்துக் காண்பித்த போதிலும் நாளடைவில் சுரணை இல்லாமல் போய்விடும். பிறகு தோல் கனத்துப் பளபளப்பாகி, எண்ணெய்ப் பசையற்று வட்டமாக இருக்கும். இந்த இடங்களில் மயிர் உதிர்ந்துவிடும். சுற்றிலும் உள்ள நல்ல தோல் சிவந்தும் கனத்தும் இருக்கும். சிறு நரம்புகள் தவிர, தாய் நரம்புகளுக்கும் இந்த நோய் உண்டாகி அவையும் பருத்துவிடும். முழங்கைகளின் உட்புறத்தில் இருக்கும் முழவெலும்பு (ulnar nerve) நரம்பு நன்றுகப் பருத்து எலும்பு மூண்டுகளுக்கிடையில் காணப்படும். மதமதப்பு மேன்மேலும் பரவித் தசைகள் கரைந்து, விரல்கள் மடிந்து, பிறகு புண்ணுகி விழுந்துவிடும். அநேகருக்கு இந்த இரண்டுவித நோயும் கலந்தே இருக்கும். முகத்தில் தோல் கனத்து உருண்டையாகிக் காதுகளில் உருண்டைகளாகிப் புருவத்தின் மயிர்கள் உதிர்ந்து, முகம் பார்ப்பதற்கே விகாரமாகிவிடும். மற்றவர்களுக்குத் தொற்றிப் பரவும் காலம் இதுதான்.

இந்த நோய் ஆரம்பமாகும் காலத்திலேயே கண்டுபிடிப்பதற்கு உடம்பு முழுவதையும் நன்றுகச் சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். தோலில் கனம் ஏற்பட்டுவிட்டால் பிறகு அந்த இடங்களில் நுண்ணங்கள் ஏராளமாக இருக்கும். புண் ஆக வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. புண்ணுகாத தோலில்கூட நுண்ணங்கள் இருக்கும். அதனின்று பிறருக்குத் தொற்றவும் செய்யும். நரம்பைக் காட்டிலும் தோலில் ஆரம்பிக்கும் நோய்க்குத் தொற்றும் சக்தி அதிகம். தோல் குஷ்டரோகிகள், நரம்புக் குஷ்டரோகிகளைக் காட்டிலும் சீக்கிரமாக மரித்துவிடுகிறார்கள். நரம்புக் குஷ்டரோகிகளோ நோய் குணமடைந்து கை, கால் இவை குறுகி முடமாகி, இருபது முப்பது வருஷங்கள்கூட ஜீவித்திருப்பார்கள்.

**இந்த நோய் பரவாமலிருப்பதற்கான சில எச்சரிக்கைகள்**

(1) நோயுற்றவர்களைத் தனியான இடத்தில் வைக்க வேண்டும். வீட்டிலேயே இருப்பதானால் அவர்களைத் தனியாக நல்ல காற்றுள்ள அறைகளில் வைக்க வேண்டும்.

(2) அவர்களுடைய பாத்திரம், துணி, படுக்கை இவைகளை மற்றவர்கள் உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. இவைகளைத் தினசரி கொதிக்கும் வெந்நீரைக் கொண்டு சுத்தப்படுத்தி வெயிலில் வைக்க வேண்டும்.

(3) ஊர் வண்ணானிடத்தில் அவர்கள் துணிகளைச் சலவைக்குப் போடக்கூடாது.

(4) ஊர்ப் பரியாரி அவர்களுக்கு க்ஷவரம் செய்வது கூடாது.

(5) குஷ்டரோகிகளுக்குக் கல்யாணம் செய்யக்கூடாது.

(6) அப்படியே கல்யாணமாகி யிருந்தாலும், பெண் சாதிக்கு இந்த நோய் வராமலிருக்கும்படி வாழவேண்டும்.

(7) குழந்தைகள் பிறந்தால் உடனே அந்தக் குழந்தைகளை அவர்களிடமிருந்து நீக்கி, கைப்பால் முதலியன கொடுத்து வளர்க்க வேண்டும்.

(8) நோய் சிறு வயசிலேயே ஆரம்பமாவதால் பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் மாணக்கர்களையும், மற்றுமுள்ள ஊர்ச் சிறுவர் சிறுமிகளையும், மருத்துவர்களால் உடல் முழுதும் பரிசோதிக்கச் செய்து, சந்தேகப்பட்டவர்களைக் கொஞ்ச காலத்திற்குக் கவனித்து வரவேண்டும்.

(9) நோய் தோலில் வியாபித்துச் சிவந்து தடித்துப் பரவி இருக்கும் காலத்தில் தொற்று அதிகம். அப்பொழுது அவர்களுடன் பழகுதல் கூடாது.

(10) பல வருஷங்களான குஷ்டரோகி பார்ப்பதற்குக் கைவிரல், கால்விரல் இவை உதிர்ந்து விகாரமாயிருப்பினுங்கூட அவர்களிடம் நோய் அணுக்கள் இறந்துபோய் விடுகின்றன. ஆகையால் பிறருக்கு நோய் தொற்றும் பயம் அதிகமில்லை.

(11) மீன் உணவைத் தள்ளிவிட வேண்டும்.

(12) குஷ்டரோகிகள் பொது ஜனங்கள் உபயோகப் படுத்தும் வண்டிகள், மோட்டார் பஸ், ரெயில் வண்டி இவைகளை உபயோகப்படுத்தக்கூடாது.

(13) பொது ஜனங்கள் குளிக்கும் குளங்களையும், குடி தண்ணீர் எடுக்கும் ஆறுகளையும் குஷ்டரோகிகள் உபயோகப் படுத்தும்படி விடக்கூடாது. அவர்களுக்குத் தேவையான தண்ணீரை மற்றவர்கள் அவர்களுக்கு எடுத்துக் கொடுத்து அவர்

கனைத் தனிப்பட்ட இடத்தில் சுத்தம் செய்துகொள்ளும்படி செய்ய வேண்டும்.

(14) இந்த நோயுள்ளவர்கள் கடைகள், ஹோட்டல்கள், பலகாரக் கடைகள், சத்திரங்கள், கோயில்கள் இந்த இடங்களில் வேலை செய்யக் கூடாது.

மருந்துவம்: இதுவரையில் குணம் கொடுக்கக் கூடியதாகச் சொல்லப்படும் மருந்து ஒன்றே ஒன்றுதான். அது நீரடிமுத்து (சால்முகரா) எண்ணெய் (oil of Chaulmugra) இதுவும் முழுவதும் குணமளிக்கும் என்று சொல்வதற்கில்லை. எனினும் உபயோகப்படுத்தும் வரையில் சற்றுக் குணம் உண்டாகும். வெளியே தேய்ப்பது, குடிப்பது, ஊசி மூலம் குத்துவது என்கிற மூவகைகளிலும் இந்த மருந்தை உபயோகப்படுத்தலாம். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் 'Chaulmugra oil' என்று பெயர். தமிழில் நீரடிமுத்து எண்ணெய் என்று பெயர். இந்த எண்ணெயோடு கிரியஸோட் எண்ணெயையும் (oil of Creasote) கலந்து ஊசியின் மூலம் தசையில் ஏற்றலாம். குத்துவதற்கு முன்பு இந்த எண்ணெயைச் சூடு பண்ண வேண்டும். முதலில் மூன்று சொட்டு விகிதம் ஆரம்பித்து 180 சொட்டு வரையில் ஊசியின் மூலம் கொடுக்க வேண்டும். நோயின் ஆரம்பத்திலும் கடைசியிலும் ஊசிகள் குத்தும் பொழுது எதிர் அதிர்ச்சி (Reaction) உடலில் ஒன்றும் இராது. தொற்றுதல் அதிகமாக இருக்கும் காலத்தில் ஊசிகள் போட்டால், காய்ச்சல் உண்டாகி நோய் அதிகப்பட்டதுபோலக் காணப்படும். அப்படி இருந்தால் ஊசி குத்தும் முறையைத் தள்ளிப் போடுவதுடன் மருந்தின் அளவையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த எண்ணெயைக் குடிப்பது கஷ்டமாக இருக்கும். இரண்டு சொட்டுக் கனைச் சர்க்கரையில் போட்டுத் தினம் இரண்டு வேளை கொடுக்க வேண்டும். இது குமட்டல், வாந்தி இவற்றை உண்டாக்கும். அப்படி இருந்தால் மருந்தை நிறுத்திவிட வேண்டும். இந்த எண்ணெயை உடலின் மேல் தினம் கொஞ்சமாகத் தேய்த்துக் கொண்டு, வெயிலில் அரைமணி நேரம் காய்ந்தால், குடிப்பதைக் காட்டிலும் அதிகப் பலன் உண்டு. பொட்டாஸியம் அயோடைட் தினசரி ஐந்து நெல்லெடை மூன்று வேளை கொடுத்துவர வேண்டும். மருத்துவம் வருஷக் கணக்காக நடக்க வேண்டும்.

நன்றாகச் சமிக்கக் கூடிய உணவு, தயிர், பால், முட்டை, பழங்கள் இவற்றை உபயோகப்படுத்துவதோடு, அரிசிக்குப்

பதிலாகக் கோதுமை உண்பது நல்லது. குஷ்டரோகிகள் படுத்துக் கிடக்கக்கூடாது. நடக்க முடிந்தவர்கள் நடக்கவேண்டும். வேலை செய்பவர்களும் தேக உழைப்பை விட்டுவிடக் கூடாது. புண்பட்டுக் கஷ்டப்படுகிறவர்களுக்குப் புண்ணைச் சுத்தம் செய்து புண் ஆறுவதற்கான மருந்துகளை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். புண்களுக்கும் மருந்து எண்ணெய் (நீரடிமுத்து எண்ணெயைத்) தடவிக் கட்டுக் கட்டலாம். நோயாளி மன உற்சாகத்துடன் இருக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

## பெரி பெரி (Beri Beri)

நமது நாட்டில் சில பாகங்களில் மட்டும் இந்த நோய் பரவியிருக்கிறது. உணவில் விட்டமின் பி (Vitamin B) என்னும் உயிர்ச் சத்து, குறைவாக இருப்பதால் இந்த நோய் உண்டாகிறது. விட்டமின் பி சத்து, குறைவதோடுகூட, உடலில் அதன் காரணமாகச் சில விஷங்களும் பரவிவிடுகின்றன. சில காலங்களில் தொற்று நோயைப் போலத் திடீரென அநேகருக்கு இது பரவுவது உண்டு. கை கால் சுரப்புடன் வயிற்றிலும் நீர் சேர்ந்து மகோதரம் என்று சொல்லும் நோய்போல இது இருக்கும். ஒரே இடத்தில், ஒரே வீட்டில் இருப்பவர்களுக்குப் பரவும். முதலில் கால்கள் வீங்கும். சிலருக்குக் காய்ச்சலும் இருக்கலாம். இருதயம் நாளுக்கு நாள் பலவீனப்பட்டுக் கொண்டே போகும்.

இந்த நோய் அரிசி உண்பவர்களுக்குத்தான் வரும். அதிலும் மில்களில் நன்றாகத் தவிடு போகத் தீட்டிய வெள்ளை அரிசியை உண்பவர்களுக்கு உண்டாகும். தவிட்டைப் போக்கித் தண்ணீரில் வேக வைப்பதற்கு முன் நன்றாகக் கழுவி, கஞ்சியையும் வடித்துவிட்டால் அதில் விட்டமின் பி சத்து முற்றிலும் போய் விடுகிறது. நோயுற்றவர்களை அவர்கள் இருக்கும் ஊரை விட்டு மற்ற இடங்களுக்கு மாற்றிவிட்டால் நோய் குணமாகிவிடும். தலைவலி, பார்வையில் குறைவு இவை இரண்டும் உண்டாகும். பசியின்மை, அரோசகம், பேதி, அஜீர்ணம் இவைகளும் உண்டாகலாம். தோல் நிறம் மாறி இருக்கும்.

மருத்துவம்: கைக்குத்தரிசியைத் தீட்டாமலும், கழுவாமலும், கஞ்சி வடிக்காமலும் சோறு தயாரிக்க வேண்டும். சுலபமாகச் சமிக்கக் கூடிய உணவுகளையே கொடுக்க வேண்டும். கைகால் பிடித்து விடுவது, வெயிலில் காய்வது இரண்டும்

இந்த நோய்க்கு நல்ல பலன் கொடுக்கும். நோயாளி படுக்கையில் இருக்க வேண்டும். இருதய பலவீனத்தைத் தடுப்பது தான் முதன்மையான முறை. இருதய பலவீனம் இல்லாவிட்டால் வேறு ஊர்களுக்கு நோயாளியை உடனே மாற்றிவிட வேண்டும்.

வீக்கத்தை வடிப்பதற்குச் சிறுநீர் அதிகம் கழிய வேண்டும். அதற்கு மூக்கொரட்டைக் கஷாயம் மிகவும் நல்லது. கலோமெல் ½ நெல்லெடையை, 10 நெல்லெடை சோடா உப்போடு சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு எட்டுத் தடவை (ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவை) வீதம் கொடுத்துப் பிறகு பேதி உப்பைக் கொடுத்து மலச்சிக்கலையும் அஜீர்ணத்தையும் நீக்க வேண்டும். இருதய பலவீனத்திற்கு வெள்ளை மருதப் பட்டைத் தூள் 20 நெல்லெடையை ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுக்க வேண்டும். உடலில் நிறம் மாறியிருப்பது மாறி எப்பொழுதும் உள்ள நிறம் வந்துவிட்டால் நோய் குணமடைந்ததென்று முடிவு செய்யலாம்.

## தனுர்வாயு (ஈர்ப்பு - ரணஜன்னி) (Tetanus)

இது ஒரு தீவிரமான தொற்று நோய். ஈர்ப்பு நுண்ணங்களால் (Tetanus bacilli) உண்டாகிறது. தோட்டத்து மண், குதிரை லாயம், மாட்டுக் கொட்டம் இவைகளிலுள்ள மண்ணிலும் இந்த நுண்ணங்கள் இருக்கும். மாடு, குதிரை இவைகளின் குடல்களிலும் வசிக்கும். குப்பை, எரு, தூசி, சாணம் முதலியவற்றைப் போட்டு மெழுகியிருக்கும் தரைகளில் இந்த நுண்ணங்கள் இருக்கலாம். காயங்கள், பிறந்த குழந்தையின் தொப்புள் கொடியை அசுத்தமாகக் கையாளல், அசுத்தமான கத்தரி, உந்திக் கொடி கட்டும் அழுக்குப் படிந்த கயிறு இவைகளினின்றும் தொற்று உண்டாகிறது. இந்த நோய் நுண்ணங்கள் உடலில் சென்று இரண்டு நாள் முதல் இருபது நாட்களுக்குள்ளாகக் குணங்களை வெளிக்காட்டும். தொற்று ஏற்பட்டவுடன் நோயின் குறிகள் சீக்கிரம் வெளிப்படுமேயானால் அப்பொழுது நோய் மிகவும் கடுமையாக இருக்கும். தொற்று ஏற்பட்டுப் பல நாட்கள் கழித்து (அதாவது பத்து நாளைக்கு மேலாக) நோயின் குறிகள் வெளிவருமானால் அவ்வளவு கடுமையாக இராது.

**குறிகள்:** முகம், கழுத்து, தாடை இவைகளைச் சேர்ந்த தசைகளில் இசிவு ஆரம்பிக்கும். கழுத்து விறைத்து, வாயைத் திறக்க முடியாது. உதடுகள் பின்புறமாக இழுக்கப்பட்டுப் பல் வரிசைகள் திறந்திருக்கும். நெற்றிப் புருவம் அதிகமாக வளைந்தும் உயர்ந்தும் இருக்கும். விழுங்க முடியாது. அப்படி விழுங்க முயன்றால் தண்ணீர் மூக்கின் வழியாக வெளியே வந்துவிடும். தொற்று லேசானதாக இருந்தால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குணமாகிவிடும். வாய்ப்பூட்டு முதலில் உண்டாகும் அடையாளம். இதற்குப் பிறகுதான் கை, கால், உடல் இவைகளில் விறைப்பும் இசிவும் உண்டாகும். இசிவு வரும் பொழுது உடல் விறைத்து, வில் போல வளைந்து, தலையும் கால்குதியும் மட்டிலுமே பூமியில் இருக்கும். முகத்தின் தசைகளும் விறைத்துப் பார்ப்பதற்குப் பயங்கரமாக இருக்கும். கை, கால், மார்புக்குழி இவைகளில் வலி அதிகமாக இருக்கும். சிறிய அதிர்ச்சி உண்டானாலும், இசிவு வந்துவிடும். வெளிச்சத்தினாலும், நடக்கும் கால் அதிர்ச்சியினாலும், இரைந்து பேசினாலும், உடம்பை விரலால் மெதுவாகத் தொட்டாலும் இசிவு வந்துவிடும். இசிவு இல்லாதபொழுதுங்கூடத் தசைகள் விறைப்பாகவே இருக்கும்; தூங்கிவிட்டால் தளர்ந்துவிடும். மார்புக் கூட்டின் தசைகள் விறைத்து விடுவதால் மூச்சு விடுவது கஷ்டமாக இருக்கும். நோயாளி மூச்சடைப்பினாலும், சக்திக் குறைவாலும் இறக்க நேரிடும். அநேகமாய்க் காய்ச்சல் அதிகம் இராது. மூத்திரம் இறங்காது. வேர்வை அதிகமாக இருக்கும்.

**மருத்துவம்:** இந்த நோய் வராமல் தடுக்க வேண்டும். எவ்வளவு சிறிய காயமாக இருந்தாலும் அதில் நுண்ணங்கள் பரவாமல் நச்சுக் கொல்லிகளை உடனே உபயோகிக்க வேண்டும். கருவி மருத்துவம் செய்வதற்கு முன்பாக, சரியான முறையில் சுத்தம் செய்து, பிறகு மருத்துவம் ஆரம்பிக்க வேண்டும். அம்மைப் பால் குத்துவது போன்ற சிறிய வேலையாக இருந்தாலும், முன் ஜாக்கிரதையுடன் நன்றாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

**ஊதாயகக் கரையத்தைத் தவறாது புண்ணிற்கு உபயோகிக்க** வேண்டும். புண் பெரியதாக இருந்தாலும், மிகச் சிறியதான ஊசி குத்துக் காயமாக இருந்தாலும், உடனே அதன் மேல் ஊதாயகக் கரையத்தைப் பஞ்சில் நனைத்து நன்றாக அழுத்தித் தடவ வேண்டும். பிறந்த குழந்தையின் உந்திக் கொடியைக்

கத்தரித்த பிறகு ஊதாயகக் கரையத்தை நன்றாகத் தடவவேண்டும். மருத்துவச்சி உபயோகிக்கும் கத்தரி, கிடுக்கி முதலியவைகளை நன்றாகக் கொதி தண்ணீரில் வேக வைத்து, கைகளை ஸோப்புப் போட்டுத் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்தி, பிறகு சில நிமிஷங்கள், நச்சுக் கொல்லிகள் கலந்திருக்கும் மருந்துத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து, உந்திக் கொடி கத்தரிக்கும் வேலையை ஆரம்பிக்கவேண்டும். இருட்டறையில் சத்தம் இல்லாமலும், மற்றவர்கள் நடக்கும் அதிர்ச்சி முதலியவை இல்லாமலும் இருக்கும் இடத்தில் நோயாளியைப் படுக்கவைக்க வேண்டும். உணவு கொடுப்பதற்கு யத்தனித்தால் இசிவு வந்துவிடும். குளோரோபாரத்தை மோந்துகொண்டிருந்தால் இசிவு வராமல் தடுக்கக்கூடும். மார்பியா (Morphine Hydrochlor) ¼ கெல்லெடையைத் தசைகளில் குத்தினால் இசிவு நின்று, தசையும் தளர்ச்சி கொடுக்கும். இசிவு வராமல் தடுக்க மார்பியாவை இரண்டு மூன்று தடவை வேண்டுமானாலும் கொடுக்க வேண்டும். நூற்றிற்கு இரண்டு பங்கு 2% கார்பாலிக் ஆஸிட் கரியகக் காடியைச்(Carbolic acid) சுத்தத் தண்ணீரில் கரைத்து, தோலுக்கு அடியில் ஊசியின் மூலம் குத்த வேண்டும். ஒரு நாளைக்குப் பத்து அவுன்ஸ் வரையில் கரியகக் காடிக் கரையத்தைக் குத்தலாம். நோயாளி விழுங்க முடிந்தால் பொட்டாசியம் புரோமைட் இருபது நெல்லெடையை நாலு மணிக்கு ஒரு தரம் கொடுக்கலாம்.

நோயாளிக்கு இசிவு கடுமையாக இருக்கும் பொழுது வாய் வழியாக ஒன்றும் கொடுக்கக் கூடாது. விழுங்க முடிந்தால், பழச் சர்க்கரை கலந்த பால், சுத்த ஜலம் இவை கொடுக்கலாம். இந்த நோய் நுண்ணங்களினின்று தயாரித்த மாற்றை (Anti-tetanic serum) ஊசியில் செலுத்த வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் 20 சி. சி. கொடுக்க வேண்டும். வடிகுழாயில் கொடுப்பது நலம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று நான்கு தரம் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். இந்த நோய்க்கு மரணவிகிதம் அதிகம். நோய் கடுமையானால் மீள்வதில்லை.

## பொன்னுக்கு வீங்கி (புட்டாலம்மை - Mumps)

எச்சிற் பெருஞ்சுரப்பியில் (Parotid gland) உண்டாகும் ஒரு தொற்று நோய் இது. தாடைக்கு அடிப்புறத்திலுள்ள இந்தச் சுரப்பி வீங்கும். ஆண் மக்களுக்கு விருஷணத்திலும்,

பெண்மக்களுக்கு முலைச் சுரப்பிகளிலும் வீக்கம் உண்டாகலாம். தொற்று ஏற்பட்டபின், நோய் வெளிவருவதற்கு இரண்டு வாரத்திற்கு அதிகமாகும். காதுக்கு அடியில் வலி தொடங்கி, கழுத்தைத் திருப்புவதும், தாடையை அசைப்பதும் கஷ்டமாக இருக்கும். காய்ச்சல் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் அடிக்கும். பிறகு ஒரு பக்கத்து எச்சிற் பெருஞ்சுரப்பி வீங்கும். அப்புறம் மறுபக்கத்துச் சுரப்பியும் வீங்கிச் சிவந்திருக்கும். விழுங்குவதும், மென்று தின்பதும் வலியை உண்டாக்கும். ஆண் மக்களுக்கு விருஷணத்தில் வலியும் வீக்கமும் உண்டாகும். முக்கியமாக நோய் கண்டவுடன் படுக்காமல் நடமாடிக் கொண்டிருப்பவர்களுக்குத்தான் விருஷணவலி உண்டாகும்.

**மருத்துவம்:** முதலில் பேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். வாயை மருந்துத் தண்ணீர் விட்டு அடிக்கடி கொப்புளிக்க வேண்டும். பத்து நாட்களாகிலும் படுக்கையில் இருக்க வேண்டும். இந்த நோயில் உயிருக்கு ஆபத்து இல்லை. ஆனால் சீக்கிரத்தில் பரவும். பள்ளிக்கூடங்களிலிருந்து சிறுவர்களுக்குப் பரவும். வீக்கத்திற்கு ஊமத்தை, அபின், விஷநாவி மூன்றும் சேர்த்துப் பற்றுப் போட வேண்டும்.

# அத்தியாயம் 15

## ஐம்புலன்கள் - உணர்ச்சி உறுப்புக்களின் நோய்கள்

### கண், கண்மூடிகளின் நோய்கள்

**கண்ணிமையின் மீது கட்டி** (நிறிக்கட்டி - stye) வெகு சிறியதாக, கண்ணிமை மயிர்க் காலடியில் புறப்படும் சிவப்பான கட்டி. மயிர்க்காலில் அல்லது தோலில் இருக்கும் கொழுப்புச் சுரப்பிகளின் (Sebaceous glands) அழற்சியால் இது உண்டாகிறது. அஜீர்ணம், குடலில் கிருமிப் பூச்சிகள் இவை இருந்தாலும் கண்ணில் இந்தக் கட்டிகள் புறப்படலாம். கொழுப்புச் சுரப்பிகளின் குழாய்கள் அழுக்கால் அடைபட்டுவிட்டாலும், அல்லது பார்வை முறை தவருக (அதிகக் கிரமம் - Error of refraction) இருந்தாலும் இந்தக் கட்டிகள் உண்டாகும். தெறிக்கும் வலி, வீக்கம், சிவப்பான நிறம் இவை இருக்கும்.

**மருத்துவம்:** பூச்சி மருந்து கொடுத்துப் பிறகு பேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். போரிக் லோஷனைக் கொதிக்க வைத்துச் சூடாக ஒத்தடம் போட வேண்டும். சீழ் பிடித்துவிட்டால் அதை வடித்துவிட வேண்டும். நோயுற்ற இமை மயிரைப் பிடுங்கி விடவேண்டும்.

### கண்ணிமை அழற்சி (Inflammation of the Eyelids)

கண்ணிமைகளில் அரிப்பு உண்டாகும். கண்ணிமைகளின் மயிர் உதிர்ந்துவிடும். உருக்கு நோயுள்ள குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் வரும். அணுப் போன்ற சிறிய பேன்களால் (nits) உண்டாகும். பூதக் கண்ணாடியைக் கொண்டு இமையைச் சோதித்தால் இந்தச் சிறிய பேன் அல்லது அதன் முட்டைகள் தெரியும்.

**மருத்துவம்:** கண்ணைச் சினிக்காரத் தண்ணீரால் சுத்தப் படுத்த வேண்டும். (ஒன்பது நெல்லெடை சினிக்காரத்திற்கு ஓர் அவுன்ஸ் கொதிக்க வைத்த சுடு தண்ணீர் கலந்துகொள்ள வேண்டும்.) பிறகு போரிக் களிம்பு தடவ வேண்டும். போரிக்

களிம்பிற்குப் பதிலாக மஞ்சள் களிம்பு (yellow ointment - unguentum Hydrargyri iodidum flava ½%) உபயோகிக்கலாம். நாள் பட்ட நோய்க்கு இது அதிகக் குணத்தைக் கொடுக்கும். பூச்சி மருந்து கொடுத்துப் பேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு உடம்பிற்குப் பலம் கொடுக்கக்கூடியதான உணவு கொடுக்க வேண்டும். பால், முட்டை, தயிர், உயிர்ச்சத்துக்கள் (Vitamins) அடங்கிய உணவுகள் இவைகளைக் கொடுக்க வேண்டும். மீன் எண்ணெய், எட்டிக் கொட்டைத் தூள், வெள்ளைப் பாஷாணம் இவைகளையும் வயசுக்குரிய அளவில் கொடுக்க வேண்டும்.

## எப்பொழுதும் கண்ணீர் வடிவது
## (Obstruction of lachrymal ducts)

கண்ணீரை மூக்கில் வடிக்கும் குழாய் அடைபட்டுவிடுவ தால் உண்டாகிறது. தூசியாலும், பேன் முட்டைகளாலும், முகத்தின் ஒரு பாகத்தில் திமிர்வாதம் தோன்றினாலும் அடைப்பு ஏற்படலாம். சில குழந்தைகளுக்குப் பிறக்கும் பொழுதே இந்தத் துவாரம் இல்லாமலும் இருக்கலாம். சதா கண்ணீர் பெருகிக்கொண்டிருந்தால், அது ஓடிக்கொண்டிருக் கும் இடத்தில் வேக்காடு உண்டாகும். பிறகு புண்ணுகியும் விட லாம். கண்ணை உறுத்திப் பார்த்துக்கொண்டு செய்ய வேண்டிய நகாசு வேலை, கைக் கடிகார வேலை முதலியவற்றைச் செய்பவர்க ளுக்கு இந்த நோய் வரக்கூடும்.

**மருத்துவம்:** எந்தக் காரணத்தால் கண்ணீர் ஓயாமல் பெருகுகிறது என்பதை அறிந்து, பிறகு மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். சினிக்காரத் தண்ணீர் ஒத்தடம் போட்டு, அதே தண்ணீரைக் கொண்டு சுத்தப்படுத்த வேண்டும். அழற்சி, புண் இவை ஏற்பட்டால் அதற்குப் போரிக் களிம்பு உபயோகப் படுத்த வேண்டும்.

## கண் இமையிணைப்பு அழற்சி (Conjunctivitis)

இது கண்ணையும் கண்ணிமைகளையும் கவர்ந்திருக்கும். சளி ஜவ்வின் அழற்சி, சாதாரணமாகக் கண் விழியின் வெள்ளைப் பாகத்தில் உண்டாகும். கண்ணில் வலி, சிவப்பு, சுரப்பு, மண் விழுந்தது போல உறுத்தல், வெளிச்சத்திற்குக் கூசுதல், கண் ணீர் வடிதல் இவை இருக்கும். கண்ணை மூடிக்கொண்டிருந் தால் உபத்திரவம் குறைவாக இருக்கும். தலைவலியும் பாரமும்

உண்டாகும். உடல் சூடு சற்று அதிகமாக இருக்கும். நிணநீர் போன்று நீர் வடியும். கண்ணீர் சில நாட்களுக்குள்ளாகச் சீழ் போல மாறி மஞ்சளாகிவிடும். தூங்கும்பொழுது வடியும் சீழ் இறுகிக் கண்ணிமைகளை மூடி ஒட்டிவிடும். நோயாளியின் சமீபத்தில் பழகுகிறவர்களுக்கும் இந்த நோய் தொற்றும்.

மருத்துவம்: சூடான போரிக் லோஷன் (ஓர் அவுன்ஸுக்கு 10 நெல்லெடை கலந்துள்ளது) விட்டு அடிக்கடி கழுவிச் சூடு ஒத்தடம் போட வேண்டும். வெளிச்சத்தை மறைத்துப் பார்வைக்கும் ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். சீழ் அதிகமாக வடிந்தால் போரிக் லோஷனோடு, சரிபாதி சினிக்காரத் தண்ணீரும் கலந்து கொள்ளலாம். இரவில் கண்கள் ஒட்டிக்கொள்ளாமல் இருப்பதற்காகப் போரிக் களிம்பு போட வேண்டும். காலையில் எழுந்திருந்தவுடன் போரிக் லோஷன் போட்டுக் கழுவிச் சுத்தப்படுத்தவேண்டும். பேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். காபிஅஸ்பரின் (Cafiaspirin) தினசரி இரண்டு வேளை கொடுத்தால் தலைவலி குறையும். கண்களை அடிக்கடி துடைப்பதற்குப் பஞ்சு அல்லது மிருதுவான துணியைச் சூடான போரிக் லோஷனில் நனைத்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

## சீழ் பிடிக்கும் தீவிர இமையிணைப்பு அழற்சி

(Acute infective conjunctivitis)

இது முன் கூறிய அழற்சியைக் காட்டிலும் கடுமையானது. அதிகமான தொற்றும் குணமுடையது. நோய் வந்தவுடன் கவனியாவிடில் கண் குருடாகிவிடும். வெள்ளை, வெட்டைச் சூடு உண்டாக்கும் கிருமியாலும், பெரியம்மையின் தொற்றுதலாலும் உண்டாகிறது. குழந்தைகளுக்கு முதியோர்களிடமிருந்து அவர்கள் ஆடையினின்றும் தொற்றிக் கண்களில் பரவுகிறது.

ஈக்களாலும் தொற்று உண்டாகிறது. இந்த அழற்சியின் வீக்கத்தால் கண்ணிமை திறப்பதற்குக்கூட வலியாக இருக்கும். கறுப்பு விழியே தெரியாமல் சுரப்பும் வீக்கமும் இருக்கும்.

மருத்துவம்: முன் கூறிய அழற்சியைப் போலவே. ஒரு கண்ணில் வந்தால் மற்றக் கண்ணுக்கு வராமல் தடுக்க வேண்டும்.

## நாள்பட்ட இமையிணைப்பு அழற்சி
## (Chronic conjunctivitis)

கண்ணிமைக்கு உட்புறத்தில் சிறிய மணி போன்ற சதை கள் புறப்படும். இது சுலபத்தில் குணமாவதில்லை. துருசுக் கற்களை (copper sulphate) அதன் மேல் லேசாகத் தேய்த்தால் இந்த மணிகள் சிறுத்து மறையும். மற்ற மருத்துவம் சாதாரண அழற்சிக்குச் செய்வது போல.

**கருவிழியில் புண்:** கண்ணிமையின் உட்புறத்தில் சதை மணிகள் அடிக்கடி தேய்த்து உறுத்துவதால் கருவிழி புண் ணாகிவிடுகிறது. இந்தப் புண்ணைக் கண்டுபிடிப்பதற்குப் பூதக் கண்ணாடியை உபயோகிக்க வேண்டும். இந்தப் புண்களைப் போரிக் லோஷன் போட்டு அடிக்கடி கழுவ வேண்டும். சினிக் கார லோஷனும் உபயோகிக்கலாம். கண்ணிற்குள் மஞ்சள் களிம்பைத் (ரஸக் களிம்பு) தினம் இருமுறை போட வேண்டும். சில சமயம் மேகக் கிரந்தியால் இந்தப் புண் உண்டாகலாம். அப்பொழுது கிரந்திக்கு ஆக வேண்டிய மருந்துகள் கொடுக்க வேண்டும். அம்மையினால் புண் உண்டானால் மருத்துவம் கால தாமதமன்றிச் செய்ய வேண்டும்.

## கண் பார்வை நரம்பின் அழற்சி (Optic neuritis)

பல காரணங்களால் உண்டாகும். மூளையில் கட்டிகள், மூளை உறை அழற்சி, கிரந்தி, ரீரிழிவு, உறுக்கு நோய், சிறுநீர்ப் பிரித்தி அழற்சி, மூத்திர வெண்கருக் கழிவு, புகையிலை அள வுக்கு மீறி உபயோகிப்பது, கண்ணில் தொற்று நோய்கள் இவைகளெல்லாம் கண் நரம்பின் அழற்சியை உண்டாக்கலாம்.

**குறிகள்:** பார்வை மங்குதல், மாறுபட்ட பார்வை, கண் ணில் பளிச்சென்ற வெளிச்சம் உண்டாதல், பார்வை குறை வது, இரவில் கண் தெரியாமல் போவது, நோய் துவக்கும் பொழுதே வலியுடன் வருவது, கண் சிவந்து நீர் வடிவது, சில சமயம் கண்ணில் சீழ் வடி வது.

**மருத்துவம்:** கண்ணிமையிணைப்பின் அழற்சிக்குச் செய்ய வேண்டியது போலவே. காரணமான நோய்க்கு மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். வலியைக் குறைப்பதற்குப் பொட்டாசியம் புரோமைட், அபின் இரண்டும் கொடுக்க வேண்டும். கண் பார்வை நரம்பு அழற்சி நாள்பட்ட ஒற்றைத் தலைவலியினாலும்

உண்டாகும். பல்லிடுக்கில் ஈறுகளில் சீழ் பிடித்தாலும் அங்கிருந்து விஷம் கண் நரம்பிற்கும் பரவலாம். அந்த அந்த நோய்க்கு வேண்டிய மருத்துவத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

## விழித்திரை அழற்சி (Iritis)

காயங்களாலும், கிரந்தி, கீல் வாயு, உருக்கு நோய் இவைகளாலும் உண்டாகும். வெளிச்சத்தைப் பார்ப்பதற்குக் கூச்சம், பார்வை மங்குதல், கண்ணில் கடுமையான குத்து வலி, தலைவலி, லேசான காய்ச்சல், கருவிழியைச் சுற்றிக் கோடு போலச் சிவப்பாகவும் மற்ற இடங்கள் வெண்மையாகவும் இருத்தல்.

**மருத்துவம்** : வெளிச்சத்தைத் தடுத்துக் கண்ணிற்கு ஒரு மூடி போடவேண்டும். போரிக் லோஷன் ஒத்தடம், சீனிக்காரத் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவுதல் இவை செய்யவேண்டும். காரணமாக இருக்கும் நோய்க்கு மருந்து கொடுக்க வேண்டும். பொட்டாசியம் அயோடைட் நல்ல குணம் கொடுக்கும். மலச்சிக்கலை நீக்க வேண்டும்.

**கண் படலம்** (Cataract): கண்ணுள் இருக்கும் பார்வை வில்லை (Lens) சீர்குலைந்து போவதால் உண்டாகிறது. சாதாரணமாகக் கண்வில்லை நிர்மலமானது. இந்த நோயில் ஒளி செல்லக்கூடாமல் மங்கிவிடுகிறது. வயசில் முதியவர்களுக்குத்தான் இது உண்டாகும்.

சாதாரண காலத்தில் கண்வில்லை தென்படாது. இந்த நோயில் கண்மணிக்குள் மங்கின வெளுப்பாகத் தெரியும். பார்வை நாளுக்கு நாள் மங்கி, கடைசியில் தெரியாமலே போய்விடும். இதற்குத் தெரிந்தவர்களைக்கொண்டு கருவி மருத்துவம் செய்வதைத் தவிர வேறு முறை கிடையாது.

## கண் வீக்கம் (Glaucoma)

விழித்திரை அழற்சியாலும் அல்லது நிணநீர் ஓட்டம் அடைபட்டுப் போவதாலும் கண்கள் பருத்துவிடுதல், பார்வை மங்குதல், பலவித நிறமுள்ள வெளிச்சம் கண்ணில் தென்படுதல், தூரப் பார்வைக் குறைவு, கண்ணுருண்டைகள் கற்கள் போல் ஆகிவிடுதல், கண் வெடித்துவிடுவது போன்ற வலி இவை இந்த நோயின் அடையாளங்கள். சீனிக்காரத் தண்

ணீரும் போரிக் லோஷனும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். எஸ்ஸரின் ஸாலிஸிலேட்டைக் (½ to 1%) கண்களில் இரண்டு மூன்று சொட்டு, தினசரி ஒன்றிரண்டு வேளை உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

## இரவில் குருடு (Night blindness)

உயிர்ச் சத்துக்களின் குறைவால் (Vitamin Deficiency) உண்டாகிறது. முக்கியமாக விட்டமின் ஏ சத்துக் குறைவினால் உண்டாகிறது. இந்தச் சத்துக்களை உணவில் நன்கு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் பார்வை இரவிலும் குன்றாது. பழங்கள், மீன் எண்ணெய், காய்ச்சாத பால், வெண்ணெய் இவை உபயோகிக்க வேண்டும்.

## காது நோய்கள் (Diseases of the ear)

காது வெகு நுட்பமான உறுப்புக்களில் ஒன்று. இதன் நுட்பம் அநேகருக்குத் தெரியாது. இதற்கு அநேக ஆபத்துக்கள் உண்டு. இயற்கையில் காதின் நுட்பமான பாகம் மண்டைக்குள் இருக்கிறது. காதிற்கு அதிக நோய்கள் கிடையா. எனினும் உடலிற்குப் பொதுவாக உண்டாகும் நோய்களில் அதுவும் பங்கு எடுத்துக்கொள்ளுகிறது. சிலருக்குக் குளிர்ந்த காற்று வீசுவதால் காதில் அழற்சி உண்டாகும். காதில் கசப்பான ஒரு மெழுகு உண்டாகிறது. இது பூச்சி, ஈ, எறும்பு இவை வராமல் தடுக்கிறது. இந்த மெழுகு அதிகமாக உண்டானால் காதுத் துவாரத்தில் தங்கி, காதையும் அடைத்துவிடும். அதற்குக் குறும்பை என்று சொல்லுகிறது. இதனால் காதுவலி, இரைச்சல், தலை சுற்றல், சத்தம் கேளாமை இவை இருக்கும். சிறிய கற்கள், புளியங்கொட்டை, கடலைக்காய் முதலியவைகளைச் சிறுவர்கள் காதில் அடைத்துக்கொண்டுவிடுவார்கள். சில நாட்களுக்குப் பிறகு அடைப்பு உண்டாகி, அழுக்குச் சேர்ந்து, சீழ் பிடித்துப் பலவிதத் துன்பங்களை உண்டாக்கும். கன்னம், மண்டை இவைகளில் அடி விழுந்தால் செவிப்பறை (ear drum) கிழிந்துவிடும். காதில் சிறு கொப்புளங்கள் புறப்படும். அவற்றை விளிச்சி என்று சொல்லுவர். அது சீழ் பிடித்துக் காதினின்றும் சீழ் வடியும். பால் புகட்டும்பொழுது சிறு குழந்தைகளின் காதுகளில் பால் சென்று பிறகு அழுக்கடையலாம்.

**மருத்துவம்:** காதைத் தினசரி கழுவிச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். தண்ணீரைக் கொண்டு பீச்சாங்குழல் மூலம் வேகமாக அடிக்கக் கூடாது. போரிக் லோஷன் அல்லது வேப்பிலை போட்டுக் காய்ச்சின தண்ணீரைக் கொண்டு கழுவ வேண்டும். பீச்சாங்குழல் உபயோகப்படுத்தினால் ரொம்பவும் மெதுவாகத் தண்ணீரை அடிக்க வேண்டும். பிறகு உள்ளிப்பூண்டை எண்ணெயில் காய்ச்சி அதைக் காதில் ஊற்றிப் பஞ்சினால் அடைத்து வைக்க வேண்டும். இரண்டு மூன்று நாட்களில் காது சுத்தமாகி விடும். செவிப் புனலைக் (Pinna of the ear) கட்டை விரலாலும் ஆள்காட்டி விரலாலும் பற்றி உயரப் பின்புறமாக இழுத்தால் காது துவாரம் நன்றாகப் பார்க்க முடியும். அழுக்கு தங்கியிருந்தால் சிறிய குச்சிகளில் பஞ்சைச் சுற்றி மெதுவாகத் துடைக்க வேண்டும்.

## உள் காதில் சீழ் பிடித்தல் (Pus in the internal ear)

செவிப் பறைக்கு உட்புறத்தில் சீழ் பிடித்தால் வலி அதிகமாக இருக்கும். அந்தச் சீழ் வெளிவர வேண்டுமானால் செவிப் பறையைக் கிழித்துக்கொண்டுதான் வரவேண்டும். செவிப்பறை துவாரமாகிவிட்டால் அடிக்கடி சீழ் பிடிப்பதுமல்லாமல் நாளடைவில் காதும் செவிடாகிவிடும். செவிப் பறையில் துவாரம் இருக்கிறதா என்பதைச் சோதிப்பதற்கு நோயாளியின் வாயையும் மூக்கையும் பொத்திக்கொண்டு மூச்சை வெளிவிடும்படி செய்தால் இந்தக் காற்று, செவியின் வழியாக வரும். இதைக் கையை வைத்தாகிலும் அல்லது நீபத்தைக் காதின் பக்கத்தில் பிடித்தாகிலும் அறியலாம். உள் காதிற்கும் தொண்டைக்கும் இடையில் ஒரு குழாய் இருக்கிறது. அதற்கு நடுச் செவிக் குழல் (Eustachian tube) என்று பெயர். இந்தக் குழாய்க்கும் வெளிச் செவிக்கும் மத்தியில் செவிப் பறை இருக்கிறது. ஆகையால் செவிப் பறைக்கு உள்ளும், வெளியும், இரு புறத்திலும் காற்று இருக்கிறது. சத்தம் உள் செல்வதற்கான இம்முறை இயற்கையிலேயே ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த நடுச் செவிக் குழலில் அடைப்பு உண்டானால் காது கேட்பது மந்தமாகிவிடும். தொண்டை அழற்சி முதலியவை இருந்தால் இந்த நடுச் செவிக் குழலில் சளி ஜவ்வு சுரந்து அடைபடும். அப்பொழுது வெளிக் காதிற்கு மருத்துவம் செய்வதில் பயன் படாது. தொண்டைக்கு மருந்து தடவி, அடிக்கடி சூடான

மருந்துத் தண்ணீர் விட்டு வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும். சில சமயங்களில் பிறவியிலேயே தசைக் கட்டிகளால் நடுச் செவிக் குழல் அடைபட்டிருக்கும். அதனால் காது கேளாமல் குழந்தை ஊமையாக இருக்கும். பழக்கமுள்ள கருவி மருத்துவர்கள் அந்த அடைப்பை நீக்கினால், இருபது வருஷம் கழித்துக்கூட காது கேட்டுப் பேசவும் முடியும். காதிற்குள் தசை வளர்ச்சி உண்டாகலாம். அதனால் வலியும், காதடைப்பும், ரத்தமும் வெளியாகலாம். அதற்கு அந்தத் தசையைக் கருவி மருத்துவர் களால் எடுக்கச் சொல்லவேண்டும். இந்த நோயாளிகளுக்கு மலச்சிக்கல் உண்டாகாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

## மூக்கு நோய்கள்

### மூக்கினின்று ரத்தம் வடிதல் (Epistaxis)

**ரத்தப்பெருக்குக்குக் காரணங்கள்** *(1)* அடி: கீழே விழுந் தாலும், பிறர் அடித்தாலும், குத்தினாலும்; *(2)* மண்டை யோடு அடிப்பாகம் தெறித்துவிடுதல்; *(3)* கல் முதலியவை அடைத்துக்கொண்டிருப்பது; *(4)* மூக்கிற்குள் தசை வளருதல்; *(5)* கிரந்தி மூக்கு; *(6)* குருதி அமுக்கத்தின் வேகம்; *(7)* மூளைச் சுரப்பு; *(8)* சிறுநீர்ப் பிரித்தியின் காட் பட்ட அழற்சி; *(9)* கல்லீரல் சுருங்குதல் (Cirrhosis of the Liver); *(10)* ரத்தம் மண்டையில் சுரக்கும்படியான அதிக உழைப்பு; *(11)* அதிக உஷ்ணம், அதிகக் குளிர்; *(12)* பெண் களுக்கு ருது ஸ்நான காலம்; *(13)* கக்குவான் இருமல்; *(14)* வடிகுழாய்களில் ரத்தத் தேக்கம்; *(15)* கறுப்புக் காய்ச்சல் (Kala - azar); *(16)* தொற்றுநோய்க் காய்ச்சல்; அம்மை முதலியன.

**மருத்துவம்:** ரத்தம் பெருகுவதை நிறுத்துவதற்குச் சினிக் காரத் தண்ணீரை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். நெற்றிக்கும், மூக்கிற்கும் பனிக்கட்டிப் பை வைத்தல் அல்லது துணியைக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் அடிக்கடி நனைத்துப் போடுதல். குளிர்ந்த களிமண் பற்றுப் போடுதல். பெருக்கு மிகவும் அதிகமாக இருந் தால் பஞ்சைச் சினிக்காரத் தண்ணீரில் நனைத்து மூக்குத் துவா ரத்தை அடைத்தல். பெருக்கு நின்றவுடன் அடைப்பை எடுத்து விட வேண்டும். மற்றபடி உடலில் இருக்கும் நோய்களுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். மூக்கிலிருந்து சதை வளர்ந்

திருந்தால் அதைக் கருவி மருத்துவர்களைக் கொண்டு எடுத்துவிட வேண்டும்.

## தோலும் தோலைப் பற்றிய நோய்களும் (Skin diseases)

நம்முடைய தோல், ஒரு சுரக்கும் அவயவம். எண்ணற்ற சிறு துவாரங்களின் மூலமாக ரத்தத்தில் இருக்கும் அசுத்தத்தை இது வெளிப்படுத்துகிறது. கொஞ்சம் கரியமலவாயுவும் இதன் மூலமாக வெளியாகிறது. தோல் இரண்டு பாகமுள்ளது. ஒன்று வெளித் தோல் (Epidermis); மற்றொன்று உள் தோல் (Dermis). பாதம், உள்ளங்கை, முதுகு இந்த இடங்களில் தோல் கனமாகவும் பருத்தும் இருக்கிறது. மேல் தோல் அடுக்கப்பட்ட அணுக்களால் ஆகியது. நிறம் மேல் தோலைப் பற்றியது. தோலுக்கு அடியில் கொழுப்புத் தங்கி உடலிற்கு உருவத்தைக் கொடுக்கிறது. உள் தோலில் ஏராளமான நுண்புழைகளும் நரம்புகளும் பரவியிருக்கின்றன.

மேல் தோலில் துவாரங்கள் நிறைய இருக்கின்றன. இவை வேர்வைச் சுரப்பிகளின் துவாரங்கள். வேர்வை ரத்தத்தினின்று வேர்வைச் சுரப்பிகளால் வெளியாக்கப்படுகிறது. உள்தோலில் மயிர்க்கால்களும், அவற்றுடனுள்ள கொழுப்புச் சுரப்பிகளும் இருக்கின்றன. மயிர்களுக்கான வழுவழுப்பை இந்தக் கொழுப்புச் சுரப்பிகள் தருகின்றன. வேர்வை மூத்திர உப்புச் சம்பந்தமானது. சதா காலத்திலும் வெளியாகிக்கொண்டிருக்கிறது. குளிர் காலத்தில் வெளிவந்ததும், கண்ணுக்குப் புலப்படாமலே உலர்ந்துவிடுகிறது. கோடைக்காலமானால், கண்ணுக்குத் தெரியும்படி வெளியாகி வடிகிறது. வேர்வை வெளிவந்து உலரும்போது உடலிலுள்ள உஷ்ணத்தைக் குறைத்துவிடுகிறது. தினசரி சராசரி இருபது அவுன்ஸ் வேர்வை வெளியாகிறது. மூளையிலிருந்தும், முதுகந்தண்டிலிருந்தும் நரம்புகள் வேர்வைச் சுரப்பிகளுக்கு வந்து, தேவையான பொழுது வெளி உஷ்ணத்திற்கும் குளிர்ச்சிக்கும் தகுந்தாற்போல வேர்வையை அதிகரிக்கவும் குறைக்கவும் செய்கின்றன. தோல் ஓர் உணர்ச்சி அவயவம். தொடுவது, அழுத்துவது இரண்டையும் அறிவிக்கும் கருவி. சூடு, குளிர்ச்சி இவற்றைத் தெரிவிப்பதும் அதன் வேலை. வலியுணர்ச்சியும் தோல் மூலம் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

மற்றும் சில சமயங்களில் இந்த உணர்ச்சி அதிகரித்து விடும். அப்பொழுது தோலுக்கு அடியில் பூச்சி ஊர்வதுபோலத்

தோன்றும். இல்லாவிட்டால் அதிக அரிப்பு (நமைச்சல்) உண்டாகும். ரத்தத்தில் விஷம் அதிகரித்திருந்தால் இந்த மாதிரி அரிப்பு உண்டாகலாம். தொடும் உணர்ச்சியைப் பழக்கத்தால் அதிகப்படுத்தலாம். கண் தெரியாத குருடர்கள் இந்த உணர்ச்சியால் தனிப்பட்டுத் தயாரித்த எழுத்துக்களைக்கொண்டு படிக்க முடியும்.

தோல் எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைக்கப்பட வேண்டும். இது வேர்வையின் காரணமாக எப்பொழுதும் அழுக்குப் படிந்துகொண்டே இருக்கும். குளிர்ந்த தண்ணீரில் கைத்துண்டுகளால் உடம்பைத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். நோயாளிகளுக்குத் தோலைச் சுத்தப்படுத்தி வைப்பது சுகமாக இருப்பவர்களைக் காட்டிலும் அதிகம் தேவை. ஸ்நானம் செய்வதால் குளிர்ச்சி அதிகப்படும் என்றும் அதனால் ஜலதோஷம் முதலியவை உண்டாகும் என்றும் நினைப்பது தவறு.

## தோலின் நோய்கள்

### அரிப்பும் தடிப்பும் (விஷக் கடி)

திடீரென்று தோலில் அரிப்பு எடுத்து, வில்லை வில்லையாகத் தடிப்பு உண்டாகும். இது அபாயமான நோயல்ல. அநேகமாய் மலச்சிக்கலினாலும், வயிற்றில் அஜீர்ணத்தினாலும் உண்டாகிறது. இதற்குக் கடுக்காய்த் தூள் பேதிக்குக் கொடுத்து, ஒன்றிரண்டு நாள் கஞ்சி, பால், மோர் இவைகளை உணவாக வைத்துக்கொண்டால் போதுமானது. தேனீ, குளவி முதலியவை கொட்டினால் இந்த மாதிரி அரிப்பும் தடிப்பும் உண்டாகும். சிலருக்குக் கொய்னு, வெள்ளைப் பாஷாணம், சோடா ஸாலிஸிலேட் இவை சாப்பிட்டால் தடிப்பும் அரிப்பும் வருவது உண்டு. இதற்குச் சோடா உப்பு 30 நெல்லெடையைக் கொஞ்சம் தண்ணீரில் கலந்து மேலே தடவிக்கொண்டால் அரிப்பு அடங்கும். கால்ஸியம் லாக்டேட் (Calcium Lactate) 10 நெல்லெடையை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட வேண்டும். பேதிக்கும் கொடுக்க வேண்டும்.

### வெண் குஷ்டம் (Leucoderma)

இதற்கும் குஷ்டரோகத்திற்கும் யாதொரு சம்பந்தமும் இல்லை. தோல் நிறம் மாறுதலைத் தவிர, குஷ்டத்திற்கும் இதற்கும் பொதுவான அடையாளங்கள் ஒன்றும் இல்லை. இது

தொற்றுநோய் அல்ல. பார்ப்பதற்கு விகாரமாகத் தோன்றுவதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை. முதலில் சற்றுச் சிவப்பாக ஆரம்பித்துவிடுகிறது. இதற்கு மேல்பற்று ஒன்றைத் தவிர வேறு மருந்து கிடையாது.

கார் போக அரிசி 60 நெல்லெடை, ஆர்ஸனிக் ஸல்பைட் (Arsenic Sulphide) 60 நெல்லெடை. இரண்டையும் சேர்த்து நன்றாகத் தூளாக்கித் தண்ணீரையாகிலும் மாட்டு மூத்திரத்தையாகிலும் விட்டுத் தேய்த்துப் பசை பேர்லாக்கி, தினசரி வெளுப்பான இடங்களில் தடவவேண்டும். மாட்டு மூத்திரத்தைச் சேர்ப்பதாக இருந்தால் தினசரி புது மூத்திரத்தை உபயோகிக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு மேல் வைத்திருக்கக் கூடாது. கொஞ்ச நாளைக்கு விடாமல் போட வேண்டும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிறம் மாறி எப்பொழுதும் உள்ள நிறம் புள்ளி புள்ளியாகத் திரும்பவும் தோன்றும்.

## படர் தாமரை

(படை மேகப்பற்று) (Ringworm)

இது தோலைப்பற்றிய ஒரு தொற்று நோய் (Contagious). காளான் வகையைச் சேர்ந்தது. தோலில் சிறு வெடிப்புக்களாலும் காயங்களாலும் உட்புகுந்து பரவுகிறது. இந்தக் காளான் தோலுக்குள் சென்று அரிப்பு (நமைச்சல்) உண்டுபண்ணுகிறது. சொறிந்தால் அந்த இடம் வேக்காடு உண்டாகி ஆறும். நடுவில் ஆறிக்கொண்டிருக்க, சுற்றிலும் வட்டமாக நோய் படர்ந்துகொண்டே போகும். தாமரையிலைபோலப் படர்ந்து கொண்டு போவதால் இதற்குப் படர் தாமரை என்றும், படை என்றும் பெயர். காளான் அணுக்கள் படரும் பாகத்தில் இருக்கும். உடலில் தலை முதல் கால் வரையில் பல பாகத்திலும் வரும்.

மருத்துவம் : தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்வதற்குச் சற்று நேரம் முன்பாகக் கர்ப்பூரத்தைத் தேங்காய் எண்ணெயில் கரைத்து உடம்பில் தேய்த்துக்கொண்டு கொஞ்ச நேரம் ஊற வைத்து ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

தேங்காயெண்ணெய் 1 அவுன்ஸ், பொடி செய்த கர்ப்பூரம் 5-10 நெல்லெடை முதல், இந்த வகையில் தயாரித்துத் தேய்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஸ்நானம் செய்து உடம்பு துடைத்துக்

கொண்ட பிறகு கீழே குறிப்பிட்டிருக்கும் இந்தத் தூளை வேர்த்துக் கசகசப்பான இடங்களில் தடவ வேண்டும். கந்தகம் ½ டிராம், போரிக் தூள் ½ டிராம், கர்ப்பூரம் 40 நெல்லைடை ஒவ்வொன்றையும் தனித் தனியாகத் தூள் செய்து கலந்து பூசிக்கொள்ள வேண்டும். களிம்பும் போடலாம். ஆனால் உடை அழுக்கடைந்து எண்ணெயாகிவிடும். இரவில் லேசாகத் தடவிக் காலையில் கழுவிவிடலாம்.

ஸாலிஸிலிக் ஆசிட் (Salicylic acid) - 15 நெல்லைடை, பென்ஸாயிக் ஆசிட் (Benzoic Acid) - 15 நெல்லைடை, வாஸிலீன் (Vaseline) - 1 அவுன்ஸ், கடுமையாக இருக்கும் படைக்குச் சுத்தக் காடியில் (Acetic Acid) ஒன்றிற்கு இரண்டு பங்கு தண்ணீர் கலந்துகொண்டு, பஞ்சால் படைகளின் மேல் தடவ வேண்டும். கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பிறகு வெளுப்பாகச் சாம் பல்போலக் காய்ந்துவிடும். இதை ஈரத் துணியால் துடைத்து விட வேண்டும். இப்படி மருந்து போடுவதில் புண்ணுக்கிவிடக் கூடாது.

## சொறி சிரங்கு (Scabies)

இந்தத் தொற்று நோய் கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண் சொறிக் கிருமியால் உண்டாகிறது. இந்தக் கிருமி கர்ப்பமாக இருக்கும் பொழுது முட்டையிடுவதற்காகத் தோலில் ஊர்ந்து செல்லும். பெண் கிருமி ஆண் கிருமியைக்காட்டிலும் பெரியது. கண்ணால் பார்க்க முடியும். தோலில் தொற்றிக்கொண்டால் மேலே இராமல் உள்ளேயே குடைந்துகொண்டு போகும். சில நாள் கழித்துக் குடைந்த இடமெல்லாம் நீர் கொண்டு, சீழ் பிடித்துப் புண்ணாகி, காய்ந்த பொறுக்கினால் மூடப்பட்டிருக்கும். இந்தப் பொறுக்கின்மேல் மருந்து போட்டால் உள்ளே இருக்கும் கிருமி கொல்லப்படுவதில்லை. இதிலிருந்து வடியும் ஊனீர், சீழ், ரத்தம் இவை பிறர் தோலில் பட்டால் அவர்களுக்கும் இந்த நோய் தொற்றும்.

மருத்துவம்: களிம்பு அதிகப் பயன் அளிக்காது. புண்ணை நன்றாகக் கழுவி, பொறுக்குகளைப் புரட்டிவிட்டு, அல்லது பெயர்த்து எடுத்து ரத்தம் வரும்படியாக நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். தேய்ப்பதில் இந்தக் கிருமிகள் ரத்தத்தால் வெளியே தள்ளிவிடப்படும். புண் முழுவதும் ரத்தம் பெருகவிட வேண்டும். இது வலியாக இருந்தாலும் நல்ல பலனைக் கொடுப்

பதால், செய்தே தீர வேண்டும். இந்த முறைப்படி மூன்று நாட்களுக்குச் செய்தால் நிச்சயமாகக் குணமாகிவிடும். இப்படிச் செய்யாமல் புண்ணின் மேல் மருந்து போட்டுவந்தால், இந்தக் கிருமி உள்ளே குடைந்துகொண்டு, மருந்திற்குத் தப்பியோடி விடும். சீழ் பிடிப்பதற்கு முன்பு வலி அதிகமாக இருக்கும். நன்றாகத் தேய்த்தால் இதமாக இருப்பதோடுங்கூட வலியும் குறையும். நன்றாக ரத்தம் வரும்படி தேய்த்துச் சுத்தமான பிறகு கந்தகக் களிம்பு (Sulphur ointment) புண்ணின் மேல் தடவ வேண்டும். ஊதாயகக் கரையத்தைத் தண்ணீரில் கலந்து நாளத்தின் மூலம் மூன்று நாளைக்கு ஒரு தரம் கொடுத்தால் சிக்கிரம் சௌக்கியமாகும். நோயாளிக்குச் சுத்தமான பழக்க வழக்கங்களை அநுசரிக்கப் பழக்க வேண்டும். மலச்சிக்கலை நீக்கிச் சுலபமாகச் சமிக்கக்கூடிய உணவைக் கொடுக்க வேண்டும். இந்தச் சொறி ஆரம்பிக்கும்பொழுதே அரிப்பு உண்டாகும். அதை நல்ல சுத்தமான முரட்டுத் துண்டினால் நன்றாகத் தேய்த்து, சிறு கொப்புளங்களை உடைத்து, பிறகு அதன் மேல் சோடா உப்புத் தண்ணீர் தடவ வேண்டும். ஒரு பைன்ட் (இரு பது அவுன்ஸ்) தண்ணீரில் இரண்டு டிராம் சோடா உப்பைக் கரைத்துத் தேய்க்க வேண்டும். அரிப்பு அடங்கினவுடன் போரிக் தூள் அல்லது அரிசிமாவும் போரிக் தூளும் கலந்து மேலே தேய்த்துவிட வேண்டும். உடுத்தும் உடை, பாய், படுக்கை, தலையணை உறை இவற்றையெல்லாம் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்துப் பிறகு வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும்.

## அரிப்பு (Prūritus - itching)

பிறப்புறுப்புக்களின் வெளிப் பாகத்திலும், மலத் துவாரத்திலும் உண்டாகும். இதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உண்டு. ஒன்று சிறு பேன்களாலும் அதன் முட்டைகளாலும் உண்டாகும். மற்றொன்று சிறு நரம்பு முனைகளின் அழற்சியாலும் உண்டாகும். பேனும் அதன் முட்டைகளும் கர்ப்பூரத்தைலம் தடவுவதால் இறந்துவிடும். ஒரு தரம் தடவினால் போதாது. மூன்று நாளைக்கு ஒரு தரம் நான்கு தடவை தடவ வேண்டும். நரம்பின் அழற்சியால் உண்டானால், அரிசி மா, போரிக் தூள், ஸின்க் ஆக்ஸைட் (zinc oxide) தூள் மூன்றும் சமமாகக் கலந்து மேலே போடவேண்டும். கால்ஸியம் லாக்டேட் 10 நெல் லெடை, தினம் இரண்டு வேளை சாப்பிட வேண்டும். சிறு கீரிப்

பூச்சியினால் மலத்துவாரத்தில் அரிப்பு உண்டாகும். உப்பை எவ்வளவு கரைக்க முடியுமோ அவ்வளவு தண்ணீரில் கரைத்து மலத்துவாரத்தைச் சுற்றித் தடவவேண்டும். உப்புத் தண்ணீரை எனிமாவாகக் கொடுக்க வேண்டும். பெருங் குடலின் அடிப் பாகத்தைக் குடல் கழுவியால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

## அக்கி – பேயர் சொல்லாதது (Herpes)

இது நரம்பின் முனைகளின் அழற்சியினால் உண்டாகிறது. வாயின் வெளிப்புறத்திலும், விலாவிலும், முதுகிலும், தோல் சிவந்து, சுரந்து, சிறு சிறு நீர்க் கொப்புளங்களாகப் புறப்படும். அந்தக் கொப்புளங்களில் வலி அதிகமாக இருக்கும். கொப்புளங்கள் உடைந்து பொறுக்காகிவிடும். பிறகு உதிர்ந்துவிடும்.

மருத்துவம்: பேதிக்குக் கொடுத்து மலத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டும். சுடுதண்ணீர் ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். போரிக் தூளும் (Boric powder), ஜின்க் ஆக்ஸைடும் சரிக்குச் சரி கலந்து மேலே தடவ வேண்டும். ஊதாயகக்கரையத்தையும் மேலே தடவலாம்.

## கரப்பான் புண் (Eczema)

தோல் சில இடங்களில் சற்றுச் சிவந்து அரிப்பு உண்டாகி, பிறகு ஊசிமுனை போன்ற சிறு சிறு கொப்புளங்கள் ஏராளமாகப் புறப்பட்டு உடைந்து பச்சையும் மஞ்சளும் கலந்த பொறுக்குகளாகி, அவற்றிற்கடியில் ஊனீர் பொசிந்து பரவிக் கொண்டு போகும். உடம்பில் காது, அதன் பின்புறம், கால், கை இந்த இடங்களில் அடிக்கடி வரும். மற்ற இடங்களில் இவ்வளவு அடிக்கடி வராது.

சிலருக்கு இம்மாதிரி உடம்பு முழுவதும் பரவியிருப்பதும் உண்டு. மருத்துவம் செய்தவுடன் மறைந்து குணமானது போலத் தோன்றும். சில காலம் சென்று மறுபடியும் திரும்பத் திரும்ப வரும். ஊனீர் வடிவதும், அரிப்பும் மிக்க உபத்திரவத்தை உண்டுபண்ணும். உடம்பைப் பார்ப்பதற்கும் அருவருப்பாக இருக்கும். இது முற்றும் தோலைப்பற்றிய நோய் அல்ல. உடம்பைப்பற்றியதாகவும் இருக்கும். இது வந்துவிட்டால் கொஞ்சத்தில் குணமாவதில்லை.

மருத்துவம்: மலச் சிக்கலை நீக்க வேண்டும். உணவை மாற்ற வேண்டும். காரம், புளி முதலியவைகளை நீக்கிப் பால்,

பழம் இவைகளை உபயோகிக்க வேண்டும். தோலில் அழற்சி அதிகமாக இருக்கும் பொழுது களிம்புகள் போடக் கூடாது. நல்லெண்ணெய், ஸோப் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. போரிக் தூள், ஜின்க் ஆக்ஸைட், லெட் அஸிடேட் தண்ணீர் (Lead acetate) இவைகளை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். பப்பாளி ரஸம் பாலில் கலந்து, சர்க்கரையும் சேர்த்துத் தோலிற்குப் போட்டால் நல்ல சுகத்தைக் கொடுக்கும். துணி, படுக்கை இவைகளை நன்றாகத் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து வெயிலில் காயவைக்கவேண்டும். இந்த நோய்க்குத் தொற்றும் குணம் உண்டு. ஆகையால் மற்றத் தொற்று நோய்களுக்குள்ள முன் ஜாக்கிரதை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

## நீர்க் கொப்புளங்கள் (Pemphigus)

வெளிப்படையான யாது காரணமும் இல்லாமல் சிறு குழந்தைகளுக்குத் திடீரென நெருப்புச் சுட்ட கொப்புளங்கள் போலத் தோலில் புறப்படும். வயிற்றில் புளிப்பு, அஜீர்ணம், மலச்சிக்கல் இவைகளினால்தான் இம்மாதிரி வருகிறது. உடனே பேதிக்கும் கொடுத்து மலச்சிக்கலை நீக்கி, பாலில் ஏதாகிலும் கெடுதல் இருந்தால் அதையும் மாற்ற வேண்டும். கொப்புளங்கள் தாமாகவே உடைந்துவிடும். வேப்பிலைத் தண்ணீர் விட்டுச் சுத்தம் செய்து, பிறகு கந்தகக் களிம்பை மேலே தடவ வேண்டும்.

## வேர்க்குரு (Sudamina - Prickly heat)

வேர்வையினால் உஷ்ண காலங்களில் உடம்பு முழுவதிலும் உண்டாகும். முக்கியமாக வேர்வை அதிகம் இருக்கும் பாகங்களில் உண்டாகும். கடுகு எண்ணெயைத் தடவி, பிறகு துவாலையைத் தண்ணீரில் நனைத்துத் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். ஸோப் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. மருந்து கலந்த பௌடரை (medicated powder) மேலே தூவிக் கொள்ளலாம்.

## சாம்பல் படை (Psoriasis)

தோல் வட்ட வடிவமாகச் சிவந்து, கசிவு யாதொன்றும் இல்லாமல் உலர்ந்து, சாம்பல் பூத்ததுபோல, அரிப்புடன் பரவும் நோய் இது. முக்கியமாக முழங்கை, அதன் வெளிப்புறம்,

முழங்கால், அக்குள், உள்ளங்கை இவைகளில் வரும். கசிவு, ஊனீர் வடிதல், கொப்புளித்தல், சீழ் பிடித்தல் இவை இரா. இதனுல் கரப்பான் இல்லே என்பதை நிச்சயப்படுத்தலாம். ஒரு சமயம் தோல் கனமாகி, பிறகு சிறு வெடிப்புகள் உண்டாகி, அப்புறம் சாம்பல் பூத்ததுபோல ஆகும். கிரந்தியில் இம்மாதிரி வரும். ஆனுல் கிரந்தியில் அரிப்பு இருக்காது.

மருத்துவம்: மூதலில் கடுக்காயைப் பேதிக்குக் கொடுத்து மலச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அடிக்கடி குடல் கழுவியை உபயோகப்படுத்துவது நலம். உணவில் சுலபமாகச் சமிக்கக் கூடியவற்றை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். சிலவகை உணவினுல் இது அதிகப்படும். அதை நோயாளியிடமிருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஸாலிஸிலிக் ஆசிட் (Salicylic acid) 15 நெல்லெடை, வாஸிலீன் (Vaseline) 1 அவுன்ஸ் இதைக் கலந்து மேலே தடவ வேண்டும். சோடா ஸாலிஸிலேட்டை உள்ளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். வெள்ளேப் பாஷாணம் $\frac{1}{10}$ நெல்லெடையை மாத்திரையாகச் செய்து உணவிற்குப் பிறகு ஒரு நாளேக்கு இரண்டு வேளே பல நாள் கொடுக்க வேண்டும்.

## குதி வெடிப்பு (Fissure of the heel), பித்த வெடி

குளிர் காலத்தில் உள்ளங்கை, தோல், பாதம் இந்த இடங்களில் தோல் தடித்து வெடிக்கும். வாய் உதடும் இம்மாதிரி வெடிக்கும். போரிக் களிம்பு தடவிக் கொண்டுவந்தால் போதுமானது.

## பாதத்தில் ஆணிகள் - காலிலுள்ள காய்ப்பு (Corn)

கால் விரல்களில், முக்கியமாகப் பூட்ஸ் போடுகிறவர்களுக்கு இது உண்டாகும். காலேச் சப்பளங் கூட்டி உட்காருகிற வழக்கமுள்ளவர்களுக்குத் தோல் அழுந்தும் இடத்தில், தோல் கனத்து வளர்ந்துகொண்டு வரும். பாதம் நிற்கும்பொழுதும் நடக்கும்பொழுதும், சரிவரப் பூமியில் பதியாமல், ஒரு சாரியாகப் பதிந்தால் அங்கும் தோல் கட்டியாக உருண்டையாகி நடக்கும்பொழுது வலி கொடுக்கும்.

மருத்துவம்: தோலில் ஆணி விழுந்துவிட்டால் அதை கூவரக் கத்தியால் மேலாகச் சீவிவிட்டு, ஸாலிஸிலிக் ஆஸிட்டைத் தண்ணீரில் கரைத்துத் தடவ வேண்டும். மறுபடியும்

பூட்ஸ் அழுத்தாமலும், அதே இடத்தில் அழுத்தி உட்காராமலும் இருந்தால் முற்றும் குணமாகும். இல்லாவிட்டால் அடிக்கடி திரும்பி வரும்.

## மலக்குடல், மலத் துவாரம் இவைகளைப் பற்றிய நோய்கள் (Diseases of the Anus and Rectum)

### மூலம் (Piles - Haemorrhoids)

மூலம் என்பது மலத் துவாரத்தின் வெளிப் புறத்திலும் உட் புறத்திலும் சிறிய உருண்டை போல் கடலை அளவுள்ள ரத்தக் கட்டிகள். இவை அகன்ற ரத்தக் குழாய்கள் - நாளங்கள் - இவை தசையல்ல. பல காரணங்களால் ரத்தம் மலக்குடலின் அடிப்பக்கத்திலும், மலத் துவாரத்தைச் சுற்றிலும் தங்கி, மேலே செல்ல முடியாமல் தடைப்பட்டால் அங்கே நாளங்கள் சிறிய தசை உருண்டைகள் போலப் பருத்து அகன்றுவிடுகின்றன. இரண்டு விதமான மூலம் உண்டு:

(1) வெளி மூலம்

(2) உள் மூலம்

வெளி மூலம் மலத்துவாரத்தைச் சுற்றி வெளிப் புறத்தில் தோலால் மூடப்பட்டுள்ள மூல முளைகள். இவை சுரந்து சில சமயங்களில் அழற்சியுடன் வலியுண்டாகிச் சீழ் பிடிக்கலாம். உடைந்து ரத்தம் அதிகமாகவும், சீழ் கொஞ்சமாகவும் வெளியாகி ஆறிவிடலாம். சில சமயங்களில் உடைந்து ஆறுமல் புரையாகி மாதக் கணக்காகவும், வருஷக் கணக்காகவும், சில சமயம் புண் வாய் மூடியும், சில சமயங்களில் திறந்தும் இருந்துகொண்டே இருக்கும். அப்பொழுது அதற்குப் பவுத்திரம் (Fistula) என்று பெயர்.

(2) உள் மூலம் என்பது மலத் துவாரத்தின் உட்புறத்திலுள்ள நாளங்கள் பருத்திருப்பதால் உண்டாகிறது. அது வெளியில் தெரியாது. சளி ஜவ்வினுல் மூடப்பட்டு, கரு ரத்தத்தின் நிறமாக இருக்கும். இவைகள் அடிக்கடி உடைந்து மலம் போவதற்கு முன்பும் பின்பும் ரத்தம் வெளியாகும். மூல முளையும் இந்தச் சமயத்தில் மலத் துவாரத்திற்கு வெளியில் வரும்.

காரணங்கள்: (1) நாள்பட்ட மலச்சிக்கல். மலம் தினசரி வெளியாகாமல் தங்கினுல் குடலிலுள்ள ரத்தக் குழாய்களில்

ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு, குழாய்கள் பருத்து, அகன்று, மூல முளைகளாகிவிடுகின்றன.

(2) கல்லீரல் நோய்கள்: குடலினின்று ரத்தக் குழாய்கள் (நாளங்கள்) கல்லீரலுக்குச் செல்லுகின்றன. கல்லீரலில் நோயினால் ரத்த ஓட்டம் தடைப்படுமானால், மலக்குடல் முதலிய இடங்களில் ரத்தத்தேக்கம் ஏற்பட்டு மூலம் உண்டாகிறது.

(3) இருதய நோய்: இந்த நோயின் காரணமாகப் பெரு வடி குழாய்களில் தேக்கம் உண்டானால், மலக் குடலிலும் தேக்கம் உண்டாகி மூலம் ஏற்படும்.

மருத்துவம்: மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருந்தால் மூலம் மறைந்துவிடும். மறுபடி மலச்சிக்கல் உண்டானால் மூலை திரும்பவும் உண்டாகும். கடுக்காய்த் தூள் இந்த நோய்க்கு மிகவும் சிறந்த மருந்து. மலத்தை இளக்கி, அதிகக் கொதிப்பு உண்டாகாமல் தடுக்கும். உணவில் பழங்கள், கீரை வகைகள் இவைகளை அதிகம் சேர்த்துக் காரத்தை நீக்கியோ குறைத்தோ தயாரிக்க வேண்டும். ரத்தப் போக்கை நிறுத்துவதற்குப் பனிக்கட்டிபோலக் குளிர்ந்த தண்ணீரால் எனிமா கொடுக்க வேண்டும். மூலைகள் சுருங்குவதற்கு, இரண்டு கடுக்காய்த்தூள், ஜினிக்காரம் 1 டிராம், தண்ணீர் $\frac{1}{2}$ பைன்ட் (பத்து அவுன்ஸ்) இந்தக் கலவையைப் பஞ்சில் நனைத்து வெளி மூலத்தின் மேல் தினம் ஐந்து அல்லது ஆறு தடவை தடவ வேண்டும். குறைந்தது ஐந்து அவுன்ஸ் மருந்துத் தண்ணீரை, மெதுவாக அடிக்குடலில் சற்று நேரம் தங்கியிருக்கும்படி கொடுத்தால் உள் மூலமும் சுருங்கும். வலி அதிகம் இருந்தால் அபின் களிம்பை வெளியிலும், நுனி விரலில் கொண்டு மலத்துவாரத்தின் உட்புறத்திலும் தடவ வேண்டும்.

கடுக்காய்த் தூள் பசை போலச் செய்தது 1 டிராம், அபின் 4 நெல்லெடை இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துக் களிம்பு போலச் செய்து மூலைகளின் மேல் தடவ வேண்டும். தீராத மூலத்திற்குக் கருவி மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். பவுத்திரத்திற்கும் அப்படியே.

## மூத்திரக்குழாய் நோய்கள் (Urethral stricture)

மூத்திர அடைப்பு: மூத்திரம் கழிப்பதற்கு முடியாமல் சிறுநீர்ப்பை நிரம்பி, கையால் தொட்டுப் பார்க்கக் கூடிய

அளவு அடி வயிற்றில் காணப்படும். வலியும் வயிறு வெடித்து விடுவதுபோன்ற அவஸ்தையும் ஏற்பட்டு நோயாளிகள் கஷ்டப்படுவார்கள். இந்த நீர் அடைப்பு, பல காரணங்களால் உண்டாகலாம் :

(1) மூத்திரப் பையினின்றும் சிறு கற்கள் வெளி வருவதற்காகக் கீழே இறங்கி, மூத்திரக் குழாயை அடைத்துக் கொள்வது.

(2) நரம்புகளின் அதிர்ச்சியினால் (nervous shock) சுருங்கு தசை வேலை செய்யாமல் நீர் போகும் வழியை அடைத்துக்கொள்வது.

(3) மூத்திரக் காயிலும் குழாயிலும் தசைக் கட்டிகள் வளர்ந்து அடைத்துக்கொள்வது.

(4) கர்ப்பமாக இருக்கும் கருப்பை மூத்திரக் குழாயை அழுத்தியிருப்பது.

(5) நீர்த்தாரையின் பக்கங்களில் சிலந்திக் கட்டிகள் உண்டாகி வீங்கி, தாரையை அமிழ்த்துவது.

(6) வெட்டைச் சூடு என்ற நோயினால் நீர்த்தாரை புண்ணாகி, ஆறி, சில காலம் கழித்து ஆறின தழும்பு சுருங்குவதனால் அடைப்பு ஏற்பட்டு, நீர் கீழே இறங்க முடியாமல் போய்விடுவது. நரம்பு அதிர்ச்சி, நீர்த்தாரை அழற்சி இவைகளால் உண்டாகும் அடைப்பை வைத்தியர்கள் ரப்பர்க் குருடிகளால் நீக்கி விட முடியும்.

சிறு குழந்தைகளைச் சுடு தண்ணீரில் இடுப்பு வரையில் ஐந்து நிமிஷம் உட்கார வைத்தாலும் அல்லது அடி வயிற்றிலும், நீர்த்தாரையின் மேலும் சுடு தண்ணீர் ஒத்தடம் போட்டாலும் நீர் அடைப்பு நீங்கிவிடும். மற்ற விதமான அடைப்புகளுக்குக் கருவி மருத்துவர்களைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். சில சமயங்களில் மூத்திரப்பை நிரம்பி அதினின்று தானாகவே நீர்த்தாரையினின்று மூத்திரம் கசிந்து சொட்டுச் சொட்டாக வெளிவந்துகொண்டிருக்கும். இதனால் மூத்திரம் வெளிவந்துவிட்டதென நினைக்கக் கூடாது. மூத்திரப் பை நிரம்பியிருப்பது அடிவயிற்றைப் பார்த்தால் தெரியவரும்.

## பெண்பிள்ளைகளுக்கு உரிய நோய்கள்
## (Diseases peculiar to women)

**முலை அழற்சி :** இது எந்த வயசிலும் வரக்கூடும். முக்கிய மாக, பிரசவித்த பிறகு தாய்மார்களுக்கு முதல் ஒரு மாதத் திற்குள் ஏற்படுவது. முலைக் காம்பில் உண்டாகும் வெடிப்பு, சிறு புண்கள், சொறி, சிரங்கு முதலியவைகளினின்று பால் சுரப்பிகளுக்கு நோய் நுண்ணங்கள் பரவி அழற்சி உண்டாக்கு வது. மேலும் குழந்தையின் வாயில் புண், அசுத்தம் முதலி யவை இருந்தால் அது பால் குடிக்கும்பொழுது தாயின் பால் சுரப்பிகளுக்குச் சென்று அங்கு அழற்சியை உண்டுபண்ண லாம். வீக்கம், முலைச் சிவப்பு, வலி, காய்ச்சல் இவை நோயுற்ற முலையில் உண்டாகும். மற்ற இடங்களில் அழற்சி உண்டா னால் என்ன மருத்துவம் செய்ய வேண்டுமென முன்பு சொல்லி யிருக்கிறோமோ, அதுபோலவே இதற்கும் செய்ய வேண்டும். பால் குடிக்கும் பருவத்தில் உள்ள சிசு ஒன்றிரண்டு மாதங் களுக்குள் இறந்துவிட்டாலும் முலையில் பால் கட்டிக் கொண்டு அழற்சி உண்டாகலாம். அதைக் குணப்படுத்தக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் துணியை நனைத்துப் பிழிந்து ஒத்தடம் போட வேண்டும். முலைகளில் திரண்டிருக்கும் பாலைப் பீச்சி விடவேண்டும். முலைக் காம்புகளைச் சுத்தமாக வைத்திருந் தால் சீழ் பிடிக்காது. சீழ் பிடித்தால் கருவி மருத்துவம் செய்யவேண்டும்.

**பிறப்புறுப்புக்களினின்று ஊனீர்க் கசிவு** (Leucorrhoea)

இதைச் சாதாரணமாக வெட்டைச் சூடு என்று சொல் வார்கள். பெண்பிள்ளைகள் பலருக்கு உண்டாவதும், சிக்கி ரத்தில் குணப்படாததுமான நோய் இது. உயிருக்கு ஆபத்து ஒன்றும் இல்லாவிடினும், நோயாளிக்குச் சங்கடத்தை உண்டு பண்ணுவது.

**காரணங்கள் :** பிறப்பு உறுப்புக்களின் உட்பக்கத்திலுள்ள சளி ஜவ்வின் நோயினால் இந்த நோய் உண்டாகிறது. சளி ஜவ்வுகளில் அழற்சி அதிகமாக இருந்தால், சீழ் பிடித்தது போலவே வெண் மஞ்சள் நிறமாகக் கசிவு இருக்கும். அழற்சி குறைவாக இருந்தால் ஊனீர் போல் இருக்கும். உடம்பில்

ரத்தக் குறைவு, பலவீனம், மலச்சிக்கல், வெட்டைச் சூடு முதலியவைகளும் இந்த நோய் ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்களாகும்.

**மருத்துவம்:** தினசரி வேப்பிலை போட்டுக் காய்ச்சின சுடு தண்ணீரில் கொஞ்சம் சீனிக்காரம் சேர்த்து, அதை ரப்பர்க் குழாயின் மூலம் செலுத்தித் தினசரி உறுப்புக்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஊதாயகக் கரையம் ஒரு டிராமை ஒரு பைன்ட் தண்ணீரில் சேர்த்து லோஷன் செய்தும் உபயோகப் படுத்தலாம்.

இதுவுமல்லாமல் பொட்டாஸியம் பர்மாங்கனேட் அல்லது துருசு கலந்த தண்ணீரையும் உபயோகப்படுத்தலாம். சீனிக் காரம் ஒரு பைன்ட் தண்ணீருக்கு ஒரு டிராம் கலக்க வேண்டும். பொட்டாஸியம் பர்மாங்கனேட் ஒரு பைன்ட் தண்ணீருக்கு எட்டு நெல்லெடை சேர்க்க வேண்டும். துருசு ஓர் அவுன்ஸ் தண்ணீருக்கு ஐந்து நெல்லெடை வீதம் சேர்க்கவேண்டும். உடம்பின் பலம் அதிகரிப்பதற்குத் தக்க உபாயங்களைச் செய்ய வேண்டும். உயிர்ச் சத்துக்கள், (vitamins) உணவில் நிறைய இருக்க வேண்டும். அஜீர்ணம், மலச்சிக்கல், பல்லில் சீழ் வடிதல் இவைகள் இருந்தால் கவனித்து இவற்றிற்குத் தேவையான சிகிச்சை முறைகளைச் செய்யவேண்டும். இரும்பு கலந்த மருந்துகள் மிக்க குணம் தரும். ஊதாயகக் கரையத்தை ஊசியின் மூலம் வாரம் இருமுறை குத்துமருந்தாகக் கொடுப்பதும் பலன் கொடுக்கும்.

## சூதகவலி (Dysmenorrhoea)

ருது காலங்களில் உண்டாகும் வலிக்குச் சூதகவலி என்று பெயர். மூன்று விதமான வலிகள் உண்டு: (1) நரம்புகள் சம்பந்தமாக உண்டாகும் வலி; (2) அழற்சியினால் உண்டாவது; (3) ஐவ்வு வெளியாவதால் உண்டாகும் வலி.

**(1) நரம்பு சம்பந்தமான வலி:** ருதுவாகும் அடையாளங்கள் வெளிப்படுவதற்கு இரண்டு மணி நேரம் முன்பாக உண்டாகும் வலி இது; பொறுக்க முடியாததாக இருக்கும்; வாந்தி எடுக்கும். மயக்கம் வந்து கூப்பு ஏற்படும். வலி அடிவயிற்றில் அதிகமாக இருக்கும்.

(2) அழற்சியினால் உண்டாவது : இந்தவகை வலியானது விடாமல் மந்த வலியாக இருக்கும். வலி முக்கியமாக இடையின் பின் புறத்திலும், துடை, கால், அடி வயிறு இவற்றிலும் இருக்கும். வலி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகமாகி அழுக்கு வெளியானவுடன் குறைய ஆரம்பிக்கும். இது ருது வாகிறதற்கு இரண்டு நாள் முந்தியே ஆரம்பித்து, ருதுகாலம் முடிந்து மூன்று நாள் வரையிலுங்கூட இருப்பது உண்டு. மொத்தம் வலி ஒரு வாரத்திற்குக் குறையாமல் இருக்கும்.

(3) ஜவ்வு வெளியாவது : இது அபூர்வம். பொறுக்க முடியாத வலி உண்டாகி, சளி ஜவ்வு வெளியானவுடன் நின்றுவிடும்.

வலி அதிகமாக இருந்தால் லேசான காய்ச்சல் இருக்கும். அழற்சியால் உண்டாகும் வகையில் காய்ச்சல் ஏற்படக் கூடும். இந்த அழற்சி கருப்பை, கருப்பைக் குழாய்கள், அண்ட கோசம் வரையில் இருக்கலாம். இதில் நோயணுக்களின் கலப்பும் இருக்கலாம். இதற்கு மூன்று காரணங்கள் முக்கியமாக உண்டு:

(1) அழுக்கு வெளிவருவதற்குத் தடை. இது கருப்பை புரண்டு அல்லது மடிந்து, அல்லது சாய்ந்திருந்தால் உண்டாகும்.

(2) கருப்பையின் துவாரம், வெகு சிறிதாக இருப்பதாலோ அல்லது அழற்சி, புண் முதலியவைகளால் சுருங்கி, தழும்பு உண்டாகி, துவாரம் அடைத்துவிடுவதாலோ உண்டாகலாம்.

(3) ருது காலத்தில் கருப்பை சுருங்குவதனால் அதன் அதிர்ச்சியால் நரம்புகளில் வலி உண்டாகிறது.

மருத்துவம் : காரணத்திற்குத் தகுந்தபடி செய்ய வேண்டும். இந்த நோய் அநேகமாகச் சுகவாசிகளுக்குத்தான் அதிகமாக உண்டு. உழைப்பாளிகளுக்கு வருகிறதில்லை. நோயுற்ற வர்களுக்கு முதல் மருத்துவம் அவர்களை வீட்டு வேலைகளை முறையாகச் செய்யும்படியான பழக்கம் உண்டாக்குவது. வீடு கூட்டுவது, அரிசி முதலியவைகளை அரைத்துப் பொடியாக்குவது, நெல்லுக் குத்துவது முதலிய காரியங்களைச் செய்யப் பழக்க வேண்டும். ருது காலத்தில் படுக்கையில் இருக்க வேண்டியது.

தொட்டியில் சுடு தண்ணீர் வைத்து இடுப்பு வரை அதில் பத்து நிமிஷம் தினசரி இரண்டு வேளை உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். அடிவயிற்றில் சுடு தண்ணீர் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். சுடுதண்ணீரைப் புட்டிகளில் அடைத்து அடிவயிற்றைச் சாரவைப்பது, சூடான லோஷன்களினால் பிறப்பு உறுப்புக்களைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்வது இவைகளும் நல்ல பயனைத் தரும்.

வலி அதிகமாக இருந்தாலும் காய்ச்சல் இருந்தாலும் கஞ்சி, பால் இவை கொடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் லேசான உணவு (சுலபமாகச் சமிக்கக் கூடியது) ஏதாவது கொடுக்கலாம். சோடியம் ஸாலிஸிலேட் நல்லது. பொட்டாஷியம் புரோமைட், ஊமத்தை இலைத் தூள் இவைகளை வலியை நிறுத்தக் கொடுக்கவேண்டும். மலச்சிக்கலை நீக்க வேண்டும். பாதாளகந்திவேர்த் தூள் 30 நெல்லெடை, அதிக வலியாக இருந்தால் கொடுக்கலாம்.

கர்ப்பம் தரித்தால் அநேகமாய் இந்த நோய் தீர்ந்து விடும்.

மருத்துவம் : உலத் கப்பள் கிழங்குத் தூளை 15 நெல்லெடை வீதம் ருது காலத்தில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளையும், 10 நெல்லெடையை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை விகிதம் ருதுவாகிறதற்கு ஒரு வாரம் முன்னதாகவும் சாப்பிட வேண்டும்.

மலச்சிக்கலை நீக்கப் பேதி உப்பு அரை அவுன்ஸ் அல்லது கடுக்காய்த் தூள் மூன்று காய்கள் கொடுக்கலாம்.

சோடா ஸாலிஸிலேட் 10 நெல்லெடை, போராக்ஸ் (உவரப் போரிகை) 2 நெல்லெடை, சோடா உப்பு 5 நெல்லெடை, பொட்டாஷியம் புரோமைட் 10 நெல்லெடை, எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்துத் தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை கொடுக்க வேண்டும்.

## ரத்தப் பெருக்கு (பெரும் போக்கு)

பெண் மக்களின் பிறப்பு உறுப்புக்களினின்றும் ரத்தப் பெருக்கு, பல காரணங்களால் உண்டாகும். ரத்தப் பெருக்கு, கருப்பையினின்று வரலாம். ருது காலத்தில் சாதாரணமாக

அழுக்குடன் கலந்தும் வெளிப்படும். ருது காலம் முடிந்த பிறகும் கூட ரத்தம் வெளியாகலாம். இதைத் தவிர் யோனியினின்றும், கருப்பையின் கழுத்தினின்றும் ரத்தம் வெளியாகலாம்.

யோனியினின்று வெளியாகும் ரத்தப் பெருக்கைச் சிக்கிரத்தில் நிறுத்திவிடக் கூடும். துவர் மருந்துகளும், நச்சுக் கொல்லிகளும் கலந்த மருந்துத் தண்ணீரில் யோனியைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்தால் அது நின்றுவிடும்.

கருப்பைக் கழுத்தினின்று பல காரணங்களால் ரத்தம் பெருகும். காரணத்தை நன்றாக அறிந்து அதற்குத் தகுந்தது போல மருத்துவம் செய்யவேண்டும். அங்கே உண்டாகும் புண், சதைக் கட்டிகள், கிரந்தி, வெட்டைச் சூட்டுப் புண்கள் இவைகளினால் இந்த நிலை உண்டாகலாம்.

கருப்பையினின்று அதனுள் இருக்கும் சளி ஜவ்வின் அழற்சி, பெரிய அம்மை போன்ற தொற்று நோய்க் காய்ச்சல்கள், மற்றப் பிறப்பு உறுப்புக்களின் அழற்சி, கருப்பை சுருங்காமல் அழற்சியினால் தளர்ந்து அகன்று இருப்பது, கருப்பை இடம் தவறி இருப்பது, கருப்பைக் குழாய்களில் கர்ப்பம் தரிப்பது, அல்லது கருப்பையை விட்டு வேறு எந்த இடத்திலாவது கரு தங்கி இருப்பது - இவை எல்லாவற்றிற்கும் ரத்தப் பெருக்கு ஓர் அடையாளமாக இருக்கும். முப்பத்தைந்து அல்லது நாற்பது வயசுக்கு மேல் ரத்தப் பெருக்கு ஏற்பட்டால் அநேகமாய்ச் சதைக் கட்டிகளால் (Cancer) உண்டாகிற தென்று ஊகிக்கலாம்.

மருத்துவம்: ரத்தப் பெருக்கானது மற்ற இடங்களில் ஏற்பட்டால் எந்த முறைகளைக் கையாள வேண்டுமென்று முன்பு கூறியிருக்கிறோமோ அதுபோலச் செய்ய வேண்டும். கால்ஸியம் லாக்டேட் 15 முதல் 30 நெல்லெடை வரையில் ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுத்தால் அநுகூலம் உண்டாகும்.

கால்ஸியம் குளோரைட் (5-10 % நெல்லெடை) 2 சி. சி. காய்ச்சின தண்ணீரில் நாளத்தின் வழியாகக் கொடுக்க வேண்டும். சீனிக்காரத் தண்ணீரினால் நோயுற்ற பாகத்தை நன்றாகச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். இதனாலும் ரத்தப் பெருக்கு நிற்காவிடில் நல்ல சுத்தமான கந்தைத் துணிகளைச் சீனிக்காரத் தண்ணீரில் நனைத்து யோனித் துவாரத்தில் கொள்ளும்வரை

அடைத்துவிடவேண்டும். நான்கு அல்லது ஆறு மணி நேரத் திற்குப் பிறகு எடுத்துவிட்டுப் பிறகு தேவையானால் அப் படியே செய்ய வேண்டும். இந்த நோயாளிகள் படுக்கையி லேயே இருக்க வேண்டும். எந்தக் காரணத்திற்காகவும் எழுந் திருக்கக் கூடாது. ஒரு நெல்லெடை உள்ள அபின் ஒரு நாளுக்கு இரண்டுவேளை கொடுத்துவரலாம்; அல்லது மார்பியா $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை ஊசியின் மூலம் தோலுக்கு அடியில் கொடுக் கலாம். அடி வயிற்றில் ஈரக் களிமண் பற்றுப் போட வேண்டும். குயினுவும் சிறு அளவு இரும்பும் கலந்து கொடுத் தால் ரத்தப் பெருக்கைக் குறைக்கும். இரண்டு நாட்டு மருந் துகள் இதற்குக் கைகண்டவை: 1. அசோகம், 2. லோத்ரா.

அசோகப்பட்டை-360 நெல்லெடை (இரண்டு தோலா), தண்ணீர்-கால் சேர், பால்-கால் சேர் ஆகிய இவை மூன்றை யும் சேர்த்து $\frac{1}{8}$ சேர் ஆகும் வரையில் நன்றாகக் காய்ச்ச வேண்டும். பிறகு வடிக்கட்டி அதை ஒரு வேளையில் சர்ப்பிட வேண்டும்.

லோத்ரா-20 நெல்லெடை
எட்டிக்கொட்டைத்தூள் 1 நெல்லெடை } ஒரு பொட்டலம்

ஒரு நாளுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும்.

முதலில் எந்தக் காரணத்தினால் ரத்தப் பெருக்கு ஏற் பட்டதென்று, தெரிந்த மருத்துவர்களைக் கொண்டு பரிசோதனை செய்து, பிறகு வேண்டியவற்றைச் செய்ய வேண்டும். கிரந்தி, வெட்டைச்சூடு இவைகளால் ரத்தப் பெருக்கு உண்டாகியிருந்தால் அதற்குத் தகுந்தபடி சிகிச்சையைச் செய்யவேண்டும். இந்த நோயினின்று விடுபட்ட வர்கள், ருது காலம் வருவதற்கு ஒன்றிரண்டு நாட்களுக்கு முன்பே அதிக வேலை, அலைச்சல், மலச்சிக்கல் முதலிய கோளாறுகள் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

## ருதுப் போக்கு இல்லாமல் போவது (Amenorrhoea)

பெண்பிள்ளைகளுக்கு உரிய காலத்தில் இயற்கையாக உண்டாக வேண்டிய ருது ஸ்நானம் இல்லாமலே போனாலோ அல்லது வந்து அதி சீக்கிரம் நின்றுவிட்டாலோ, அது எந்தக்

காரணத்தினால் நேர்ந்தது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நோயின் காரணமாக நின்றிருந்தால் அதற்காக வேண்டிய சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இதை இரண்டு பாகமாகப் பிரிக்கலாம்: (1) ருது ஸ்நானமே ஏற்படாமல் இருப்பது; (2) ஏற்பட்டுப் பிறகு நின்றுவிடுவது.

(1) ருதுப் போக்கு ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு முக்கியமான காரணம் ஒன்று உண்டு. கருப்பையின் கழுத்திலுள்ள துவாரமானது சதையினாலோ ஜவ்வினாலோ அடைபட்டிருக்கலாம்; அல்லது யோனித் துவாரம் ஜவ்வினால் அடைபட்டிருக்கலாம்.

(2) **இயற்கையின் காரணத்தால் நின்றுவிடுவது:** கர்ப்பமாக இருப்பதனால் ருதுப் போக்கு நின்றுவிடும். நாற்பது அல்லது நாற்பத்தைந்து வயசுக்கு மேல் கர்ப்பம் தரிப்பது நின்று ருதுப் போக்கு மறைந்துவிடுகிறது இயல்பு.

(3) **நோய்களின் காரணத்தால் நின்றுவிடுவது:** ரத்த சோகை இதற்கு முக்கிய காரணம். குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் நோய்கள் ரத்த சோகைக்குக் காரணம்.

நெடுநாள் முறைக் காய்ச்சல், கறுப்புக் காய்ச்சல், சீதபேதி (நாள் பட்டது), காலரா (வாந்திபேதி), கொக்கிப் பூச்சி நோய், கிரந்தி, உருக்கு நோய் அதிர்ச்சி, கொடுநோயினின்று பிழைத்துப் பலவீனமாய் இருக்கும் காலம் இவைகளால் ரத்தசோகை உண்டாகும்.

**மருத்துவம்:** ருது காலம் தவறியதன் காரணத்தை அறிந்துகொண்டுதான் சிகிச்சை செய்ய யத்தனிக்க வேண்டும். ஜவ்வு, சதை இவைகளால் யோனித்துவாரமோ அல்லது கருப்பையோ அடைபட்டிருந்தால் அதற்குக் கருவி மருத்துவர்களைக் கொண்டு தக்க சிகிச்சை செய்விக்கவேண்டும். ரத்த சோகைக்குக் காரணமான அந்த அந்த வியாதிக்குத் தேவையான வைத்தியத்தைத் தெரிந்து செய்ய வேண்டும்.

ருது காலங்களிலாவது அதற்கு முந்தியாவது குளிர்வாடை இடுப்பிலாவது அல்லது பிறப்பு உறுப்புக்களிலாவது பட்டால், ருது கால அடையாளம் வராமல் நின்றுவிட்டாலும் விடலாம்;

அல்லது வந்து பாதியில் நின்றுவிட்டாலும் விடலாம். சுடு தண்ணீரைத் தொட்டியில் விட்டு, இடுப்பை நனைத்து அதில் இரண்டு வேளை பத்து நிமிஷ நேரம் உட்கார்ந்தால், ஒழுங்காகிவிடும்.

முற்றும்

○

# விஷய அகராதி

[ எண்: பக்க எண். ]


அக்கி, 419.
அக்கிப்படுவன், 365.
அக்கிப்படுவன் - குறிகள், 366 - சிகிச்சை, 366 - விஷக் காய்ச்சலாக மாறுதல், 365.
அக்கினி மந்தம், 265 - காரணங்கள், 265.
அக்குள், 295, 352, 386, 391, 421.
அகட்டு நீர், 75.
அகட்டுப்பாகு, 275-6
அகாலப்பிரசவம், 186.
அச்சு, 81.
அச்சு எலும்பு, 82.
அசதி, 341.
அசோகப்பட்டை, 430.
அசோகம், 429.
அஞ்சனம், 42.
அட்ரோபின், 298.
அட்ரோபின் ஸல்பேட், 167, 296.
அடக்கம் - சிறுநீர், 296.
அடிக்குடல், 423.
அடித்தட்டு யோனித் துவாரம், 211.
அடித்தொண்டை, 253.
அடிவயிறு, 424, 426 - 429.
அடிக்கப்பட்ட அணுக்கள், 414.
அடுப்புக்கரித்தூள், 378.
அடைகாக்கும் காலம், 367.
அடையுப்பு, 189.
அண்ட கோசம், 268, 285, 389, 427,
அண்ணம், 323, 360.
அணுக் கிருமிகள், 172.
அதிகக் காடி, 276.
அதிகக் காரம், 276.
அதிகக் கிரமம், 406.
அதிக ஜுரம், 302.
அதிசாரம், 254.
அதிர்ச்சி, 427.
அதைப்பு, 293.
அந்தரப் பார்வை யந்திரம், 143.
அந்திமம், 383 - 5.
அபயம், 278, 344.
அபான வாயு, 271 - தடைப்படுதல், 271.
அபின், 99, 164 - 7, 178, 194, 256, 261, 263 - 4, 269, 272 - 3, 278, 280, 283, 297, 301 - 2, 307, 315, 317, 325, 331, 338, 350, 353, 380 394, - 5, 405, 409, 423, 429 - களிம்பு, 423 - பற்று, 280, 283 - பிளாஸ்திரி, 146 - 8.
அபினி விஷம், 167.
அம்மை, 367-9, 371-3, 391, 397, 409, 413.
அம்மைக் காய்ச்சல், 369.
அம்மைக் கொப்புளங்கள், 369.
அம்மை குத்துவது, 369-70, 372.
அம்மைப் பால், 370 - குத்துவது, 403.
அம்மைப் பொருக்கு, 371.
அம்மோனியம் குளோரைட், 358.
அமரியுப்பு, 179.
அமில வாயு, 2, 3.
அமிழ்த்தும் வேகம் (ரத்தம்), 5.
அமுக்கராக் கிழங்கு, 307-9.
அமெரிக்கா, 359.
அயோதினம், 194, 204, 251, 253, 263-5, 280-1, 301, 309, 311, 326, 336, 338,

348, 349, 394 - லோஷன், 286.
அரிசிமா, 418.
அரிசிமாக் கஞ்சி, 280 - 1, 317,
அரிசிமாவுத்தூள். 371.
அரிப்பு, 288 - 90, 309, 368, 370, 371, 391, 406, 415-6, 416, 418 - 21.
அரைக்கும் பற்கள், 244.
அரைப் பிதுக்கம், 152-3.
அரைப்பூட்டு, 146.
அரையாப்புக் கட்டி, 149, 386.
அரோசகம், 255, 260-1, 274, 401.
அலரி விதை, 167.
அலை இயக்கம், 4.
அழர்வு நிகழ்ச்சி, 186.
அழற்சி, 254, 264, 271, 275-6, 278-9, 282-6, 305, 311-2, 314-9, 324, 326-7, 329, 330, 334-5, 337, 341-2, 349, 352-3, 357, 359-60, 365-7, 373, 388-9, 392, 406-9, 411-3, 418-9, 420, 422, 424-7, 429.
அழற்சியினால் உண்டாகும் சூதக வலி, 426,
அழிதசை நச்சு, 290.
அழுகு மாமிசம், 168.
அழுகு ரணம், 150.
அன்னப்பால், 245.
அனல்மாளி, 42, 47-8, 53-4, 166, 292, 295, 334, 349 - இலக்கணம், 47 - வைத்துப் பார்க்கும் விதம், 47.
அனுபிலிஸ், 375-6
அஜீர்ணம், 255, 265-7, 272, 274, 276, 282, 310-11, 326, 330-1, 401-2, 406, 415, 420, 426.
அஸ்தி பஞ்சரம், 80.
அஸ்திப் புறணி, 86.
அஸ்தி ஸன்னிபாத ஜுரம், 64.
அவிடிக் ஆஸிட், 318, 417.
ஆக்ஸலேட் கற்கள், 314.
ஆகாரங்களைப்பற்றிய விவரங்கள், 20.
ஆகார பதார்த்தங்களில் உள்ள இரும்பின் எடை, 17.
ஆகார ரஸம், 75.
ஆசனக் குழாய், 43, 57-8, 188, 197.
ஆசனக் குழாய் மூலம் ஆகாரம் தருதல், 58.
ஆசனவாய், 287.
ஆட்டுப்பால், 21, 226.
ஆடாதோடை, 233, 328, 332-3 336, 365, - கஷாயம், 349 - தூள், 337, 349 - வேர்த்தூள், 330.
ஆண்களின் உயரமும் எடையும், 38.
ஆண் கிருமி, 417.
ஆண் குறி, 149, 151, 270, 388 - கீர்த்துவார அடைப்பு, 109 - மூன்தோல் மூடுதல், 150 - வியாதிகள், 150-1 - வீக்கம், 109.
ஆணி, 146, 421.
ஆய் குழாய், 241-2, 318.
ஆயுத காயம், 285.
ஆர்ஸனிக் ஸல்பைட், 416.
ஆரஞ்சு, 351, 371 - ரசம், 226, 249.
ஆரை எலும்பு, 79, 82-3, 88-9, 112 - முறிவு, 118.
ஆல், 246.
ஆலிவ் ஆயில், 309.
ஆளி விதை, 146, 328 - எண்ணெய், 165 - கஞ்சி, 165 - களி, 336, 338 - மா, 147, 330.
ஆரூட்டம், 296, 306, 357.
ஆன்டிடிப்திரிடிக் வீரம், 362.
ஆனைக்கால், 31.
இசிவு, 164, 189-91, 288, 306,

314, 403-4 - அறிகுறிகள், 189 - சிகிச்சை, 234.
இஷவு ஜன்னி, 234 - அறிகுறிகள், 234.
இடுக்கி, 404.
இடுப்புக் குளிப்பு, 56.
இடுப்பு மூட்டு மக்களிப்பு, 132.
இடுப்பு வலி, 197, 208, 369, 374.
இடை எலும்பு, 187, 271, 282 - குழி, 183, 187.
இடைத் தடுக்கு, 71, 73-4, 323-4.
இடை மூட்டு, 87.
இண்டால் ஸ்கேட்டால், 239.
இணையணுத் தொகுதி, 311.
இந்துப்பு, 256.
இபி ஹிட்ரின், 332-3.
இமடின், 280, 307, 312, 316-அயிட்ரோக்ளோரைட், 307, 310.
இமையிணைப்பு அழற்சி, 407 - சீழ் பிடித்தல், 408 - தீவிரமானது, 408 - ஈள்பட்டது, 409.
இயற்கை இணைப்பு, 139.
இயற்கைப் பாதுகாப்பு, 379.
இயற்கை வாழ்வு, 345, 347.
இரவில் குருடு, 411.
இருதட்டுடைக் காவடிகள், 355.
இருதயம், 141, 143, 181, 292, 310, 321-2, 324, 328, 331-2, 335-6, 342, 351, 356, 387, 392 - அமைப்பு, 72 - அழற்சி, 366, 389 - இடது கீழ் அறை, 321 - உருவம், 35 - 6 - உறை, 392 - சோதினி, 356 - தசை, 335, 360 - தளர்ச்சி, 359, 361 - துடிப்பு, 4, 49, 183-6, 356 - நோய், 150-352, 305, 311, 355, 423, பலக்குறைவு, 296, 302, 401-2 - பலம், 335, முட்டுதல், 356 - ரத்தம் நிரம்புதல், 356 - வடிவம், 3, 73 - வல கீழ் அறை 321 - வேலை, 4 - 355, வேலை செய்யும் திறமை, 6, இருதலைத் தசை, 112.
இரும்பு சம்பந்தமான மருந்து, 381, 426.
இரும்பு ஸல்பேட், 382.
இருமல், 262, 326-9, 335-7, 341-3, 349-50, 352, 357, 362-5, 372-3.
இரைப்பை, 74-5, 87, 142, 243-5, 248, 250, 255, 257-9, 261-2, 265-7, 269, 271, 275, 279, 281, 285, 287, 289 291-2, 301, 303-4, 351, 363, 365 - அகன்று விடுவது, 259 - அழற்சி, 254, 261; காரணம், 55 - இருப்பிடம், 247 - இறங்குதல், 260 - ஓய்வு, 247, 255, கட்டிப் புற்று, 261 - கழுவுதல், 260, 272 - காப்பு, 246 - சுரப்பிகள், 257 - தசை, 259 - தளர்ச்சி - 259-60, 310 - நோய்கள், 264, புண், 246, 261, 269, 285; காரணம், 257 - ரத்த வாந்தி, 262.
இழுப்பு, 137, 331.
இழையம், 261, 313, 319, 329, 341 - அணுக்கள், 321 - அழற்சி, 365.
இளநீர், 256, 260, 264, 280, 293, 297, 303, 350, 368, 371.
இளைப்பு, 252, 330-3 - அடையாளங்கள், 331 - கால அளவு, 331 - மருந்து முறை, 333.
இறங்கு குடல், 74.
இஸப்கோல் விதை, 258, 263, 275, 280-81 - கஞ்சி, 165, 280 - தண்ணீர், 161, 164, 389.
ஈ உருக்கி கூயம் (ராஜயக்ஷ்மா), 338.

ஈக்கள், 298, 347, 383, 385-8, 408, 411 - காலராவைப் பரப்புதல், 291.
ஈய அவிடேட், 420.
ஈர்ப்பு, 402 - நுண்ணங்கள், 402.
ஈர அடுக்கு, 53.
ஈரக்களிமண்பற்று, 263, 272.
ஈரத்துணி அடுக்கு, 166.
ஈரல், 4, 72, 329, 334-5, 337, 339-43, 346, 349 - தாங்கி 71, 323-4, 362.
ஈரலுறைக் கடுப்பு, 124.
ஈழை நோய், 326.
ஈறு வேக்காடு, 250.
உச்சிக்குழி மூடுதல், 222.
உட்காய்ச்சல், 293.
உட் செவி, 77.
உடல்-இளைப்பு, 343 - உருக்குதல், 342 - உழைப்பு, 305 - சிலிர்ப்பு, 269 - சூடு, 295 - பயிற்சி இன்மை, 265 - பாகங்கள், 64 - பிடித்துவிடுவது, 316, 319, 362 - வலி, 325-6, 357-8, 366, 374, 378, 386-7, 391 - வலு, 360 - விறைத்தல், 403 - வெளுத்தல், 381.
உடனுதவி, 90, 94, 112 - முறை, 92.
உடை - அழுக்கு உடையால் வியாபாயம், 36 - அளவு, 35 - கதர், 35 - சாய உடை, 35 - சிக்கணம் அவசியம், 35.
உணர்ச்சி அவசியம், 414.
உணர்ச்சி உறுப்புக்களின் நோய்கள், 406.
உணர்ச்சி நரம்பு, 322.
உணவு - அவசியம், 9, 20 - ஆசனக் குழாய் மூலம் தருதல், 58 - இருக்கவேண்டிய தனலிகள், 10 - உண்ணும் முறை, 245 - உயிர்ச் சத்து, 248 - ஊன் சத்தின் அளவு, 12 - எவ்வளவு தரம் கொடுக்க வேண்டும், 65 - ஒவ்வொரு நாள் தேவை, 20 - கவள மாதல், 244 - குழாய், 74-5, 244, 351 - சத்துக்கள், 11, 303 - சமிக்க இன்றியமையாத அவயவங்கள், 243 - சமிக்க முடியாதது, 255 - நீவிர அழற்சிக்கு உரியவை, 256 - தேகத்திற்கு வேண்டிய அளவு, 10 - நியமம், 333 - நீக்க வேண்டியவை, 21 - நோயாளிக்கு, 63-4 - கொடுக்கும் முறை, 65 - பசியும் ருசியும், 245 - பற்களால் அரைக்கப்படுதல், 244 - மலச்சிக்கல் நீங்க, 275 - மாடு உண்ணும் விதம், 245 - மிச்சம், 246 - மேல் நோக்கல், 264 - ரத்தமாக மாறும் விதம், 75 - வாந்தி எடுத்தல், 264 - 350 - ஜீரிக்காதது, 275 - கூயரோகத்துக்கு, 64.
உதடு, 351 - கறுத்தல், 327, 335 - வெடித்தல், 421.
உதவியாளர், 139.
உதிரச்சிக்கல், 219.
உந்தி, 381 - குழி, 310 - கொடி, 309, 402-4.
உப்பு, 2 - இல்லாத பத்தியம், 255 - பிஸ்கோத், 189, 280.
உப்புக்காற்று, 2.
உப்புச்சத்து, 2, 7, 11, 75.
உப்புநீர், 280, 294-7, 306, 419 - ஏற்றுதல், 286, 294-6, 320.
உமிழ்நீர், 216, 244-5, 266, 279, 394 - அதிகமாகக் காரணம், 182 - ஊற்றம், 287 - பெருக்கு, 182, 255 - பை, 375.
உயிர் அணுக்கள், 5, 22, 69, 86, 303-5, 311, 313.
உயிர்ஊட்டி, 10-11, 15 - இல்லாத உணவு வகைகள், 18 - உள்ள பொருள்கள், 17-20, 146 - பசுவின் பாலில் உள்ளது, 18 - ஏ, 17, 18 - பீ, 18-19; உள்ள ஆகார

ரங்கள், 19 - வீ, 18-20 - உள்ள பொருள்கள், 19 - டூ, 20.
உயிர்ச்சத்து, 226, 248, 251, 260, 309, 401, 407, 411, 426.
உயிர்ப்புத் தூண்டுதல், 92 - 5, 97, 105-6, 160, 163, 166, 168, 213-5.
உயிரூட்டிச் தாதுக்கள், 17, 178.
உருக்கிநோய், 342-3, 345, 351 - 3, 406, 409-10 - அதிர்ச்சி, 431 - அழற்சி, 351-2 - இடங்கள், 343 - உணவு, 351 - சுரப்புகளில், 351 - தீவிரமானது, 343 - நாள்பட்டது, 343 - நுண்ணங்கள், 338-40, 344-6, 353, 396 - மூலையில், 352 - மூளையில், 352 - வரும் அவயவங்கள் - 351 - விதம், 343.
உருக்கிநோயாளி, 340.
உல்பம், 194.
உலத்கம்பள் கிழங்குத்தூள், 428.
உவர்நீர் மருத்துவம், 295.
உவரப் போரிகை, 428.
உவரம், 15.
உள் காதில் சீழ் பிடித்தல், 412.
உள் தோல், 414.
உள் நாக்கு, 253, 323, 360.
உள் மூலம், 422-3.
உள்ளிப்பூண்டு, 251, 256, 260, 267, 280, 309, 332, 412- குணம், 332 - ரசம், 91, 273, 283, 301, 320, 329 - 30, 333, 336, 358, 361, 363-4, 367, 371, 388.
உள் இழுத்த மூச்சு, 322.
உளறல், 336, 352-3.
உறக்கம், 348, 366.
உறைவிஞ, 87-8.
உஷ்ணநிலை, 46 - அறியும் கருவி, 47 - ஏறுவது இறங்குவதன் காரணம், 46 - வகைகள், 48-9.
உஷ்ணநிலையும் நாடித்துடிப்பும், 50.
உஷ்ணம்-உடலின் சாதாரண உஷ்ணநிலை, 48 - ஏறும் காரணம், 47 - நிலையைக் குறிக்கும் முறை, 48.
உஷ்ணமானி, 219 - 20.
ஊசிக்குழாய் 211.
ஊசி குத்துதல், 280, 315, 331-2, 353, 362, 366, 381-2, 385, 387, 393-4, 404, 426, 429-மாற்று மருந்துகள், 137.
ஊசி மருந்து, 136-7, 280, 387.
ஊடுகதிர் செலுத்துதல், 143.
ஊதாத்திராவகம், 197.
ஊதாயகக்கரையம், 358-9, 366-7, 388, 395, 403-4, 418-9, 426.
ஊதுவத்தி, 378.
ஊமத்தை, 165, 280, 283, 332, 336, 405, 413-இலை, 146-7, 272, 331 - தூள், 349, 428 - புகைபிடித்தல், 333.
ஊமைக்கட்டி, 147.
ஊமைக்காயங்கள், 135.
ஊமைவீக்கம், 147.
ஊற்றறை, 355 - இடது, 356- வலது, 355-6.
ஊன், 10.
ஊன் சத்து, 11, 13, 75 - தாது, 2-தினசரி வேண்டிய அளவு, 12.
ஊனீர், 135, 140, 151, 163, 171, 173-4, 185, 215, 217, 221, 232, 275-6, 278, 292-3, 337, 353, 359, 362, 367, 388, 391, 417, 419, 421, 425 - கசிவு, 425 - பெருக்கு, 310.
எக்ஸாமின், 310.
எச்சில் - கொளுத்தல், 362 - பெருஞ் சுரப்பி, 404-5.
எட்டிக்கொட்டை, 166, 261, 268, 329, 332-3, 362 - தூள்,

260, 330, 338, 350, 363, 375, 381-2, 407, 430.
எட்டித்தாவகம், 168.
எட்டிக் கட்டு, 155.
எதிர் அதிர்ச்சி, 400.
எதிர்த்தாக்கு நிலை, 291, 293, 330, 343.
எதிர்ப்புச் சக்தி, 346.
எதிர்வினை ரத்த ஓட்டம், 141.
எமெட்டின், 280-1.
எபிடிரின், 332.
எரிகை, 241.
எரிதாது, 2.
எரிமதுசாரம், 60, 139, 148, 242, 302-விளக்கு, 241, 318.
எரியம், 15 - உள்ள பொருள்கள், 16.
எலி, 385-7 - பாஷாணம், 163 - பொத்து, 387.
எலும்பு, 411.
எலும்புக் கூடு. 79, 80, 184, 322
எலும்புக் கட்டி, 392.
எலும்புகளின் பாகங்கள், 86.
எலும்புத்தாது, 86.
எலும்பு முறிவு, 112, 120, 135, 154 - ஆரை எலும்பு, 118 - காரை எலும்பு, 116-7 - கை எலும்பு, 126 - கைகளில் சிறு எலும்பு, 119 - கெண்டைக் கால், 123 - சிகிச்சை, 113-4 - சிம்பு கட்டுதல், 114 - தாடை எலும்பு, 125 - துடை எலும்பு, 119 - மண்டை ஓடு, 124 - முதுகுத் தண்டு, 124 - முழங் கால் சில், 121-2 - மூக்கு எலும்பு, 125 - மேல் கை எலும்பு, 117 - வகைகள், 113, 116 - விலா எலும்பு, 123 - வீக் கத்தை வடியச்செய்யும் முறை, 115.
எலும்புமூட்டு, 116.
எலுமிச்சம் பழம், 255-ரசம், 189, 277, 317, 382.
எஞ்மல், 244.
எனிமா, 315, 317, 332, 371, 375, 419, 423.
எஸ்ஸரின் ஸாலிஷிலேட், 411.
எப்பம், 255.
எவல் தசை, 86-87.
எற்றறை - இடது 355-6 - சுருக்கம், 356 - வலது, 355.
எறுகூடல், 74.
ஐந்துப்பு, 256, 268.
ஐம்புலன்கள், 406.
ஐயோதினம், 15 - திராவகம், 91, 107, 136-7, 139, 143, 146, 148.
ஒட்டுவாரொட்டி, 324.
ஒத்தடம், 56, 373.
ஒப்புச்செறிவு, 240, 292-6, 314-மானி, 295.
ஒருவழியடைப்பு, 356.
ஒலிக்குழாய், 184.
ஒளித்திரை, 78.
ஒற்றைத் தலைவலி, 409.
ஓபர்க்குலம், 173.
ஓமம், 256.
ஓய்வு, 289, 334, 357, 366.
ஓஜஸ், 390.
க்ளோரோஜன், 304.
கக்குவான் - இருமல், 68, 264, 341, 346, 363, 372-3, 413 - சிகிச்சை, 364 - வரும் தடவை, 363.
கஞ்சா, 165, 178.
கஞ்சி, 367, 415, 428 - பசை, 14.
கட்டி, 144, 148, 228, 264, 284, 388, 391-2, 406 - காரணம், 146 - சிகிச்சை, 146 - புரையோடுதல், 148 - வகை, 146-8,
கட்டுகள் அளவு, 156-8 - வகை, 154-9.
கட்டுத் துணிகள், 145 - கட்டும் முறை, 150, 157-9.

கட்டி விரியன், 102.
கடற் பஞ்சு, 321.
கடுக்காய், 251, 256, 260, 263-4, 268, 275, 277, 280, 287, 308, 310-311, 320, 325, 328, 330, 332, 338 - கஷாயம், 170, 188, 215, 253 - தூள், 249, 256, 283, 325, 350, 358, 381, 382, 415, 423, 428 - பேதிக்கு, 330, 421.
கடுக்காய்ப் பிஞ்சு, 248-9, 251.
கடுகு - எண்ணெய், 325, 420 - சாந்து, 59 - தூள், 160 - பற்று, 58; போடும் விதம், 59 - பிளாஸ்திரி, 256, 265, 298, 311, 320, 338.
கடுப்பு, 270, 279-80.
கடும் விஷப்பொருள்கள், 162.
கண் - அம்மை புறப்படல், 371 - இமை அழற்சி, 406-9; மருத்துவம், 406 - இமை இணைப்பு அழற்சி, 407; குறிகள், 407-9; மருத்துவம், 409 - இமைக்கட்டி, 406 - கருவிழியில் புண், 409 - கனம், 324 - குத்து வலி, 410 - கூசுதல், 407 - சிவந்து நீர் வடிதல், 409 - சீழ் வடிதல், 409 - சுரத்தல், 386, 407 - நரம்பு, 78, 410 - நீர் வடிதல், 407 - படலம், 77, 236, 410 - பருத்தல், 410 - பார்வை மங்குதல், 409-10 - பார்வை நரம்பின் அழற்சி, 409 - பூ விழுதல், 369 - மணி, 77, 410; குறுகுதல், 167 - வலி, 236 - வில்லை, 410 - விழித்திரை அழற்சி, 410 - வீக்கம், 410.
கண்டமாலை, 351-2.
கண்டரை, 5, 73.
கண்ணுடிக் குழாய், 394,
கண்ணுடிப் பீச்சாங் குழல், 263.
கண்ணுடிப்புட்டி, 227.
கண்ணுடி விரியன், 102.
கண்ணீர் எலும்பு, 84, 86.
கண்ணீரை மூக்கில் வடிக்கும் குழாய், 407.
கணைச் சூடு, 222.
கணைக்கால், 123 - மக்களிப்பு, 134.
கணையம், 74-5, 245 - நீர், 275.
கத்தரி, 402, 404.
கதர் உடை, 35.
கந்தகம், 66, 367, 370, 378, 417 - களிம்பு, 418, 420 - புகை, 377, 387.
கபம், 262, 326-9, 331, 333-5, 346-7, 349, 357, 359, 362-4, 372-3, 386 - இளக்குதல், 364-5 - இளகுதல், 327, 349, 357-8 - இறுகுதல், 336 - கட்டுதல், 225 - ரத்தத்தில் கலந்திருத்தல், 343 - ரத்தம் கலந்து வருதல், 337, 341.
கபவாதம் (ஜுரம்), 302, 334- காரணம், 334 - சிகிச்சை முறை, 335,
கபால பாரிச எலும்பு, 84-5.
கபாலம், 83.
கர்ப்ப அவயவங்கள், 170.
கர்ப்பகாலத்தில் முறை பிறழ்வான சம்பவங்கள், 187.
கமலா வேர்த்தூள், 288.
கயோலின், 297.
கர்ப்பம், 346, 381, 392, 396, 417, 424, 428 - அறிகுறி, 182 - காலக்கணக்கு, 175 - சிதைவு, 179, 192, 194, 238; காரணம், 192; தடுக்கமுடியாதவை 193 - நிர்ணயப் பரிசிலனை, 185 - நிர்ணயம், 182 - பை, 58 - போலி நோய்கள், 185 - யூகம் 183 - ரத்தப் பெருக்கு, 192, 194.
கர்ப்பிணிகள், 181, 208 - அபாயக் குறிகள், 181, 190 - அபாய மசக்கை, 189 - இசிவு, 189- இசிவு நேரய் வந்தால் கவனிக்க

வேண்டியவை, 191 - உடை, 176 -உணவு, 178, 189 - கால் வீக்கம், 187 - குமட்டல், 188 - கேட்கக்கூடாதவை, 180 - குளிர் காய்ச்சலுக்குக் குயினு அளவு, 380 - தோல் பாதுகாப்பு, 178 - நச்சு, 188 - நீர் குறைவாய் இறங்குதல், 181 - படுக்கை, 196 - பயிற்சி, 177 - பராமரிப்பு, 176 - பிரசவ அறை, 195 - பிரயாணம், 179 - பொழுது போக்கு, 180 - மயக்கம், 188 - மலச்சிக்கல், 188 - மலம் கழிதல், 178 - மனக் கவலை, 187 - மன நிலை, 180 - மாதவாரியாக வரும் அறிகுறிகளின் கணக்கு, 184 - மார்பு, 179 - மார்புக் குறிகள், 183-மூத்திரம், 178; பரிசோதனை, 187, 190 - வயிற்றுக்குறிகள், 183-5 - வயிற்றில் சிசு புரளுதல் - 183 - வீக்கம், 187.

கர்ப்பூரத்தைலம், 56-7, 66, 263, 288, 301, 306, 328, 330, 338, 365.

கர்ப்பூரம், 325, 416-7 - பொடி, 233.

கரப்பான், 227, 421 - புண், 419.

கரை, 259.

கரிச்சுரங்கங்கள், 346.

கரிநீர்ப்பாகு, 295.

கரிநீரகை, 303.

கரியகக் கரடி, 404 - கரையம், 404.

கரியமில வாயு, 2, 7, 313, 321-2, 414.

கரு, 174, 180, 185, 192, 389, 429 - அளவு, 174 - இறத்தல், 194 - உண்டாகும் விதம், 171 - சிதைவு, 192; குறி, 192 - தண்டுகள், 193 - வளர்ச்சி, 172, 174.

கருக் கழுகு ரணம், 150.

கருஞ் சீரகம், 256.

கருப்பஞ்சாறு, 189.

கருப்பை, 171-4, 183-5, 193-5, 197-9, 203-4, 205-9, 210-11, 218-20, 237, 268, 286, 389-90, 427-9, 431 - அடைபடுதல், 431 - அழற்சி, 285 - இடம் தவறி இருத்தல், 429- இடை எலும்பைத் தாண்டி வளர்தல், 187 - உயரம், 186 - கழுத்து, 428, 430- குழாய்கள், 208, 427 - குழாய்களில் கர்ப்பம் தரித்தல், 17, 429 - சதை, 185 - சுருங்குவது, 185-6, 199, 203, 205, 427-சோர்வு, 205, தசை, 184, 197, 205-6; சுருக்கம், 183-தளர்தல், 429 - தாக்குண்ணல், 192 - துவாரம் சிறிதாக இருத்தல், 427 - நோய்கள், 264 - புரளுதல், 427 - மூத்திரக் குழாயை அழுத்தல், 424 - ரத்தக் கட்டி, 219 - வளர்வது, 187 - வாய், 208, 389,

கருமூலம், 171, 174, 321.

கருரத்தம், 327, 355-6, 422 - வடிபெறுகுழாய், 294, 321.

கருவிமருத்துவம், 148, 220, 252, 286, 302, 312, 316, 367, 403, 410, 423, 425.

கருவி மருத்துவர், 150, 261, 283, 285-6, 307, 309, 338, 361, 388, 413-4, 424, 431.

கரையம், 298, 350, 366-தெவிட்டியது, 366.

கரையாத சர்க்கரை, 304.

கல்லீரல், 18, 74-6, 141-2, 175, 232, 235, 239, 244, 248-250, 261-2, 268, 287, 303-6, 308, 311, 351, 383, 423, அழற்சி, 311; குறிகள், 311, சிகிச்சை, 312-சிலந்தி, 312, குறிகள், 312; சிகிச்சை, 312-சீழ் பிடித்தல், 285-சுருங்குதல், 413-தேக்கம், 310-நோய்கள்,

305, 423 - ரத்தத் தேக்கம், 310 - வீக்கம், 381 - வேலை, 75, 303.
கலப்பு முறிவு, 116.
கலோமெல் (வீரம்), 235, 251, 256, 258, 261, 263-8, 272-3, 275, 277-8, 280-81, 283, 286-7, 293, 297, 301-2, 307-9, 311, 320, 325, 328, 330, 332, 338, 367, 381-2, 393-4, 402 - களிம்பு, 395.
கவணம் - முக்கோணம், 155.
கவந்தம், 70, 73.
கழிவுறுப்புக்கள், 188.
கழுத்துப்பட்டை எலும்பு, 82.
கழுத்து விறைத்தல், 353.
கழுத்து வெட்டுக் காயங்கள், 143.
கழுதைப்பரல், 225.
கள், 255, 267, 310-11, 319.
களிம்பு, 42, 393, 413, 417, 420 - சுவை, 165.
களிமண், 297, 306.
களிமண் பற்று, 429.
களைப்பு, 331, 386.
கறுப்புக் காய்ச்சல், 383, 431.
கனலி, 10, 11, 14.
கனிசப் பொருள், 163.
கஸ்தூரி, 217.
காங்கை, 253, 342-3, 349, 391.
காசநோய், 66.
காசுக்கட்டி, 166.
காட்லிவர் ஆயில், 14, 99.
காடி, 241, 257, 276-7, 279 - காப்பு, 172 - காரமாக மாறுதல், 279-குணம், 241- நீர், 279.
காது அடைப்பு, 411, 413 - அமைப்பு, 77 - அழற்சி, 411 - இரைச்சல், 325, 382, 411 - கொப்புளங்கள், 411 - சீழ் பிடித்தல், 411 - செவிடாதல், 412 - நுட்பம், 411 - நோய்கள், 411 - நோய் மருத்துவம், 412 - மந்தம், 325, 382 - மெழுகு, 411 - ரத்தம் வடிதல், 364 - வலி, 252, 325, 411.
காபி, 215, 219, 329, 336, 351, 359, 362, 367, 375.
காபி ஆஸ்பரின் (காபீன் ஆஸ்பிரின்), 358, 374, 408.
காமாலை, 163, 235-6, 304, 308-9, 311-2 - உணவு, 309 - சிகிச்சை, 308-9 - மருத்து முறை, 309.
காய்கறி, 395.
காய்ச்சல், 193, 234, 252, 264, 271, 276, 278-9, 282, 285, 290, 295, 299, 300, 302, 305-6, 312, 314, 317, 319, 324-5, 327-9, 334-7, 341-4, 348-9, 352-3, 357, 359, 363-4, 366-7, 369, 371-6, 378-87, 391, 397, 400-01, 403, 405, 410, 425, 427-9 - குமட்டல், 315 - மாளி, 221.
காய் விழுதல், 192.
காயங்கள், 135 - கட்டுகள், 154, காரணங்கள், 142 - சிகிச்சை, 135-6 - சுத்தம் செய்யும் முறை, 146 - தடவும் மருந்துகள், 136 - தையல்கள், 144 - மயக்கத்துக்குக் காரணம், 142.
கர்ப்பம், 430.
கார்பாலிக் - ஆஸிட், 404 - காடி, 107.
கார்போக அரிசி, 416.
கார சோடா, 241.
காரம், 276-7, 279, 318-9 - உப்பு, 7 - குணம், 276 - சத்து, 314 - நீர், 307 - நீர் ஏற்றுதல், 296 - நீர் செய்யும் விதம், 297 - மருந்து, 217.
காரை எலும்பு, 71, 79, 82 - மக்களிப்பு, 128 - முறிவு, 117; காரணம், 117; குறிகள், 117; சிகிச்சை, 117.

கால் - எலும்பு, 83, 222, 392 - சுரப்பு, 319.
கால்ஷியம், 317 - குளோரைட், 295, 318, 350, 429 - லாக்டேட், 263, 301, 317-8, 350, 415, 418, 429.
காலக்கா கடி, 241.
காலரா, 67, 239, 277, 290-1, 295, 297, 382, 431 - உணவு, 297 - எதிர்த்தாக்கம், 293 - நுண்ணங்கள், 292 - பரவாமல் தடுக்கும் முறை, 298 - விஷம், 297.
காலா அஸார், 310, 383, 413 - ஈயால் பரவுதல், 383 - குறிகள், 383 - தொடர்ந்துவரும் தொற்று வியாதிகள், 384 - நிர்ணயம், 384 - பரவும் விதம், 383.
காலிக் (சூன்மம், சூலை, வயிற்று வலி), 268-9.
காலில் காய்ப்பு, 421.
காவடிகள், 355.
காளான், 237, 416 - அணுக்கள், 416.
காற்று - அறை, 323 - உட்புகும் வழி, 327 - குழாய், 322 - பை, 334, 341.
கிரந்தி, 149, 181, 192, 235-6, 390, 409-10, 421, 429-31 - இரண்டாவது படி, 391 - முதற் படி, 391 - மூக்கு, 413 - மூன்றுவது படி, 392 - வைத்தியம், 392 - வைத்திய முறை, 395.
கிராம்புத்தூள், 249.
கிராமத் திப்புரவு, 27.
கிரியசோட், 251, 265, 273, 328, 330, 348, 364 - தைலம், 251, 348, 364, 400.
கிருமிகள், 368, 376, 378-9, 391, 393, 408, 417-8.
கிருமிசுத்தி, 145-6, 151, 168, 172-3 - முறை, 148.
கிழிகரயங்கள், 135.
கிளிசெரின் (நிணப்பாகு), 58.
கிளீட் (மேகவெட்டை, வெள்ளை), 338.
கிறிக்கட்டி, 146, 360, 406.
கீரிப் பூச்சி, 239, 272, 286, 406, 418 - உருவம், 288.
கீரை, 274-5, 347 - வகை, 249, 309, 423.
கீல் - மூட்டு, 88 - வலி, 59 - வாயு, 410.
கீழ்ப்பெருவடிகுழாய் (கீழ்ப்பெருநாளம்), 310.
குங்கிலியப் பிளாஸ்திரி, 120, 124.
குட், 332.
குடல், 141-2, 243, 247, 250, 257, 259, 264, 267, 270, 274-5, 277, 285-6, 288-9, 291-2, 295, 301, 308-9, 343, 351, 365, 402, 406, 423 - அடைப்பு, 284; காரணம், 284; குறிகள், 284; வலி, 271 - அழற்சி, 275-6, 278, 280 - சூடல், இரைப்பைப் புண், 257 - உருக்கி நோய், 352 - உறை, 142 - கட்டி, 284 - கழுவி, 57, 124, 174, 191-2, 255-6, 258, 264, 267, 272, 275, 277-9, 284, 286, 288, 315, 419, 421 - கழுவுதல், 164, 190, 200, 260, 274, 317, 350, 371, 375; அரிசிக் கஞ்சியால், 58; நிணப்பாகினால், 58 - காய்ச்சல், 64, 68, 384 - காயங்கள், 142 - கிருமிகள், 277 - குழாய், 274, 284 - செருகி அடைத்தல், 284 - சதை வளர்தல், 271 - சுத்தம் செய்வது, 332 - தசை, 274 - தள்ளுதல், 151 - தாங்கி, 352 - துவாரம் விழுதல், 285, 302 - நீளம், 281 - நோய்க் கிருமிகள், 277 - பாலை, 303 -

புண், 98, 246, 257, 269, 279, 284, 285 - பிதுக்கம், 153, 284 - பூச்சிகள், 234, 286-7, 330; சிகிச்சை, 287 - முறுக்கிக்கொண்டு குழாய் அடைத்தல், 284 - ரணம், 277 - வயிற்றுத் தசை, 153 - வாதம், 152 - வால், 74, 268, 282; அழற்சி, 271, 281, 312; ஆரம்ப நிலை, 282; சிகிச்சை, 283; முதல் சிகிச்சை, 283; சீழ் பிடித்தல், 285; வலி, 271 - வேக்காடு, 164-5, 275 - கூய ரோகம், 285.
குடலின் அஜீர்ணம், 234.
குடி தண்ணீர், 281, 288, 299.
குடிப்பழக்கம், 257, 259, 311, 399.
குத்துக் காயங்கள், 135, 142.
குத்து வலி, 269, 317, 388.
குதிகால் வெடிப்பு, 421.
குதிரைச்சவாரி, 270.
குதிரை முக எலும்பு, 83.
குதி வெடிப்பு, 421.
குமட்டல், 188-9, 254-6, 263, 265, 270, 279, 311, 382, 400.
குயிலை, 301, 336, 338, 349, 364, 368, 371, 380, 382-4, 415, 429 - அளவு, 380 - மாத்திரை, 381.
குரங்குக்கடி, 106.
குரல் மாறுதல், 392.
குரல்வளை, 72, 244, 322, 324, 342, 357, 359, 361-2- அழற்சி, 326; சிகிச்சை, 326 - மூடி, 75.
குருத்தெலும்பு, 86, 322 - வளையங்கள், 322.
குருதி - அணுக்கள், 319 - அமுக்கம், 392, 413 - செம்பொருள், 3, 16.
குருடர்கள், 415.
குலை-உறை, 351, 355 - மேல் அறை, 355; இடது, 355; வலது, 355.
குழந்தை - அழுகை, 222, 272; காரணம், 231 - அஜீர்ண வலி, 272 - ஆட்டுப்பால் கொடுத்தல், 226 - இசிவுஜன்னி, 234 - இருமல், 233 - உச்சிக் குழி மூடுதல், 222, 230 - உட்காருவது, 230 - உணவு, 222 - எடை, 221 - எண்ணெய் தேய்த்தல், 226 - கண் வலி, 236; சிகிச்சை, 236 - கத்தும் காரணங்கள், 223 - கபம், 233 - கழுதைப்பால் உணவு, 225 - காது நோய், 232 - காமாலையுடன் பிறத்தல், 309 - குரல் வளை, இளைப்பு, 326 - குருடாவதற்குக் காரணம், 236 - கொஞ்சுதல், 234 - கொப்பூழ்க்கொடி, 204 - தலையைத் தூக்குதல், 230 - தாகம், 233 - தாய்மார்கள் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியவை, 231 - தூக்கம், 231; குறைவு, 231 - தேக உஷ்ணம், 220 - தேன் கொடுத்தல், 224 - நடப்பது, 222, 230 - நீர் அடைப்பு, 237 - பச்சை மலமாகப் போதியாதல், 277 - பசுவின் பால் கொடுத்தல், 226 - பல் முளைப்பது, 228-9 - பழாஸம், 226 - பால் புட்டி, 227 - பால் மறப்பது, 228 - பிறந்தவுடன் கழுவும் விதம், 204 - பிறந்தவுடன் விடும் மூச்சு, 220 - புட்டிப் பால், 227 - புரளுவது, 186 - பேசுவது, 230 - போதியின் காரணம், 235- மஞ்சள் காமாலை, 235 - மலம், 221, 232 - மாந்தம், 232; காரணம், 226 - மூலை கொடுக்கும் முறை, 223 - மூச்சுக் கணக்கு, 232 - மூச்சுக் குழல் அழற்சி, 329 - மூத்திர

அளவு, 221 - வயிற்று நோய்கள், 232 - வயிற்று வலி, 231 - வளர்ச்சிமுறை, 230 - வாந்தி எடுத்தல், 232 - வாய்ப் புண், 237 - வியாதிகள், 231 - விரல் சூப்பும் வழக்கம், 230 - வீக்கம், 232.
குழம்பு வஸ்து, 77, 78.
குழாய்ச் சளிக்காய்ச்சல், 343.
குழிப் புண்கள், 248.
குளவி, 415.
குளிர், 366, 376, 378-9, 386.
குளிர் காய்ச்சல், 7, 31, 147, 300, 305, 308, 310 - 11, 319, 346, 375, 383 - கடுமையான வகை, 381 - காரணங்கள், 376 - குறிகள், 378 - கிருமிகள், 382 - கொசுவின் வேலை, 375 - கொடுக்க வேண்டிய குயினை அளவு, 380 - சீதபேதியுடன் வருதல், 382 - தடுக்கும் முறைகள், 377 - மருத்துவம், 380 - முறைக்காய்ச்சல், 68 - மூளைக்குப் பாவுதல், 381 - மூன்று படிகள், 378 - வரும் இடங்கள், 375 - விட்டு விட்டு வருதல், 376.
குளிர்ச்சி ஒத்தடம், 54.
குளிர்ந்த தண்ணீர், 52 - உபயோகப் படுத்தும் விதம், 52 - நோயாளிக்கு, 52.
குளுடென், 11.
குளோரோபாரம், 331, 349, 365, 404.
குறட்டை, 231.
குறண்டல், 231, 276, 290, 292, 295.
குறுக்கிடு விசி, 88.
குறுக்குக் குடல், 74.
குறும்பை, 411.
குறை முறிவு, 113.
குன்மம், 254, 265, 268 - அறி குறிகள், 254 - தெறித்தல், 142.
குஷ்ட ரோகம், 395, 415 - அடையாளங்கள், 397 - ஆஸ்பத்திரிகள், 396 - ஒரு நிபுணர் சொல்லிய சில விவரங்கள், 396 - தொற்று ஏற்படும் வழிகள், 397 - நுண்ணங்கள், 396 - பரவாமல் இருக்க எச்சரிக்கைகள், 398-400 - மருத்துவம், 400 - குஷ்டரோகி, 396-7, 399, 401.
கூச்சம், 410.
கூட்டு முறிவு, 113.
கூபகம், 79.
கெண்டை எலும்பு, 83.
கெண்டைக்கால் எலும்பு, 88.
கெண்டைக்கால் முறிவு, 123.
கெண்டைத் தசை எலும்பு, 83.
கேபியாஸ்பிரின், 358.
கேவல முறிவு, 112, 115.
கை எலும்பு கொறுக்கம், 126.
கைக்குத்தரிசி, 401.
கை கால் பிடித்தல், 401.
கை கால் மூட்டுவலி, 252.
கை கால் வலி, 334.
கை நாடி, 221, 262, 285, 292, 296, 300, 334-5 - ஓய்தல், 284 - வலுக் குறைதல், 306, 315 - வேகம், 327, 357; அதிகரித்தல், 343-4, 386.
கைப்பால், 233, 399.
கையைச் சேர்ந்த எலும்பு, 82.
கொக்கிப் புழு, 7, 239, 286 - உருவம், 289 - சிகிச்சை, 289 - நோய், 431.
கொக்கேனம், 101.
கொசு, 373, 375 - 8, 388 - கடி, 36; மருந்து, 361, தாங்கி, 377 - வலை, 361, 370, 377.
கொப்புளங்கள், 144, 148, 289, 367 - 71, 418 - 21.
கொப்புளிக்கும் மருந்து, 361.

கொப்பூழ், 175 - கொடி, 174, 194, 196-7, 200-4.
கொலாஸ்ட்ரம், 183, 221.
கொழுப்பு, 2, 9, 10-14, 276, 304, 393, 395, 414 - இயல்பு, 14 - சத்து, 11, 86 - சுரப்பி, 406, 414.
கோடை வயிற்றுப் போக்கு, 290.
கோதுமை - உணவு, 400 - தவிடு, 328; ஒத்தடம், 328.
கோந்து -161, 279, 281.
கோம்மா, 290 - 1 - நுண்ணம், 291, 293, 298, 316.
கோழி முட்டை, 347, 351.
கோழை, 329, 335, 347 - எரித்தல், 347.
கௌரிப் பரஷாணம், 163.
சத்துப் பொருள்கள், 137.
சதை - அழற்சி, 365 - கட்டி, 185, 240, 305, 308-9, 317, 429.
சதைக் கொதிப்பு, 146.
சதை தைக்கும் ஊசி, 144.
சதைப் புற்று, 259.
சதையாக்கும் தாதுக்கள், 10.
சந்தன எண்ணெய், 389.
சப்பாத்திக் கள்ளிப் பழம், 149.
சமிப்பு - அவயவங்கள், 243-4 - உபத்திரவங்கள், 350 - கோய், 243, 246, 250, 254, 268, 332 - முதற்படி, 245.
சர்க்கரை, 389, 400, 420 - சத்து, 11-14.
சர்க்கரை ஈரத்தம்பழ ரஸம், 226.
சரீரத்தின் எடை, 38.
சல்பார்ஸனல், 393.
சவ்வீரம், 168.
சவுக்காரம், 136, 139, 197.
சள்ளைக் கடிப்பு, 59, 357.
சளி, 217, 275, 281, 314, 317, 323 - 4, 353, 362, 388 அடைப்பு, 172 - காய்ச்சல், 302, 334, 337 - 8, 364-5, 373, 381, 383, 386, 388.
சளித் தக்கை, 173.
சளி ஜவ்வு, 237, 243, 248, 276, 278-9, 282, 287, 289, 291-2, 308, 322, 324-6, 332, 335, 359, 412, 422, 425, 427 - அழற்சி, 407, 429 - சுரப்பு, 357.
சன்னிபாதம், 49, 299.
சாணம், 378, 402.
சாதாரண முறிவு, 112.
சாம்பாரம், 15 - மங்கனகை, 250, 252-3.
சாம்பல் படை, 420 - மருத்துவம், 421.
சாம்பிராணி, 370 - புகை, 378.
சாமணம், 145.
சாராயம், 255, 267, 310-11, 319.
சால்முகரா எண்ணெய், 400.
சால்வர்ஸான், 393, 395.
சிக்கல் முறிவு, 113.
சிகரெட், 255, 267, 331.
சிகிச்சை செய்கிறவர்கள், 139.
சிசு - சிதைவு, 192, 194 - தவறுன முறையில் வெளிவருதல், 206 - புரளல், 183, 185 - மரணம், 170; கணக்கு, 169 - மாறுபாடாக இறங்குதல், 211 - மூச் சடைப்பு, 212; சிகிச்சை, 212-3.
சிட்ரிக் ஆஸிட், 382.
சித்தக் குலைவு, 185-6.
சித்தப் பிரமை, 165.
சிம்பு கட்டுதல், 114-சாதனங்கள், 114 - முறை, 114-5.
சிரங்குகள், 144, 224, 425.
சில்லறை விபத்துக்கள் - கண், 108 - காது, 108 - தொண்டை, 108 - ஜனனேந்திரியம், 108.
சிலந்தி, 290, 312 - கட்டிகள், 424.

சிலாகு கம்பிகள், 145.
சிலிர்ப்பு, 269.
சிவப்புப் புள்ளி, 353, 367, 369, 372, 397.
சிவப்பு ரத்தம், 322, 356.
சிற்ருமணக் கெண்ணெய், 152, 196, 221, 233, 235, 272-3, 275, 279, 281, 296.
சிறிய பேன், 406.
சிறுகட்டிகள், 145.
சிறு குடல், 74-5, 244, 258, 262, 267, 269, 270, 275, 281-2, 289, 299, 301, 303, 306, 339, 352 - புண், 269.
சிறு குழல், 327.
சிறு சாம்பு மூளை அழற்சி, 418.
சிறு நீர், 402 - அடக்கம், 296 - குழாய், 76, 313 - சுரப்பு, 290 - பை, 74, 76, 237, 285, 389, 423 - பிரித்தி, 70, 71, 74, 76, 232, 268, 272, 304, 314-7, 319-20, 413; அடைப்பு, 315; இசிவு, 314; உருவம், 313; அழற்சி, 314-5, 318-9, 409, 413; காரணங்கள், 319; நோய்கள், 181, 331; வலி, 270; வேலை, 76, 313; சுயரோகம், 316 - பிரியாமல் உயிருக்குச் சேதம் ஏற்படுதல், 294 - வடிகுழாய், 313.
சிறு மூச்சுக் குழாய்கள், 335.
சிறு மூளை, 76.
சிறு ரத்தக்குழாய்கள், 143, 340.
சின்கோனு, 325, 336, 358-9, 362-3, 373, 378, 380, 382-3 - பொடி, 253, 380 - மாத்திரை, 380.
சின்னம்மை, 67, 372 - குறிகள், 372 - சிகிச்சை, 373.
சீதபேதி, 29, 44, 151-2 174, 278, 285, 310, 312, 381-4, 431 - குடலில் புண் உண்டாதல், 285 - சிகிச்சை, 279 - நாள்பட்டது, 279-80.
சீதம், 279.
சீதோஷ்ண நிலை, 348.
சீமைச் சுண்ணும்பு, 325, 338, 395.
சீமைத்தக்காளி, 351.
சீரெடை, 10.
சீழ், 147-50, 338, 388, 391-2, 408, 417-8 - பிடித்தல், 367-71, 386, 388, 406, 410-12, 417, 421 - 2, 425-6.
சீனக் களிமண், 297.
சீனிக்காரம், (சீனக்காரம்), 31, 250 - 1, 263, 423, 426 - தண்ணீர், 253, 290, 406 - 8, 410, 413, 419 - லோஷன், 409.
சுகபேதி, 248, 256, 258-9, 260, 272 - மருந்து, 350; தயாரிக்கும் முறை, 249.
சுடுதண்ணீர் ஒத்தடம், 424, 427.
சுத்தக்காடி, 100, 104, 417.
சுத்தப்படுத்திய பன்றிக் கொழுப்பு, 393.
சுத்தமான காற்று, 322.
சுதையம், 15, 248 - உள்ள பொருள்கள், 15 - சுத்து, 15.
சுண்ணத் தண்ணீர், 225 - 6, 233, 264, 266, 272, 277, 350 - தெளிந்தது, 225.
சுரக்கும் அவயவம், 414.
சுரணை கொல்லி, 101.
சுரணை சாம்புகள், 24.
சுரப்பிகள், 252, 279, 303, 351-2, 366, 386, 404-5.
சுரப்பு, 327, 383, 391, 401, 408.
சுருங்கு தசை, 313, 424.
சுருட்டு, 255, 267.
சுருள் எலும்பு, 79, 322.
சுருள் சவணம், 154.
சுவரொட்டி, 245, 248.

சுவாசம், 50 - கணக்கு, 42, 50 - காசம், 252, 330 - குழல், 72-5.
சுளுக்கு, 92 - சிகிச்சை, 92.
சூடு ஏற்றும் முறை, 55, 105.
சூதக வலி, 426 - மருத்துவம், 427 - மூன்று விதம், 426.
சூப்பி, 235.
சூரியன், 24 - கிரணங்கள், 24, 139 - வெளிச்சம், 347, 350.
சூலகவாய், 205, 209 - குழல், 205.
சூலுறை, 208-10.
சூலை, 268 - வயிற்று வலி, 271 - சிகிச்சை, 271.
செத்த மாடு, 37 - பிரயோஜனங்கள், 37.
செந்தாதுக்கள், 1-3, 7, 76.
செந்தாள், 276.
செயலின்மை, 362.
செவ்வுடலி, 235, 304 - 5, 375 - 6, 381 - பித்த நீராக மாறுதல், 305.
செவி, 77 - பறை, 77, 411-2 - புனல், 412.
சொத்தைப் பல், 248, 360.
சொறி, 224, 418, 425 - கிருமி, 417.
சொறி சிரங்கு, 417 - மருத்துவம், 417.
சோகை, 138, 181, 260-1, 274, 289, 383.
சோடா, 249, 251, 256-8, 260-1, 264-6, 269, 272-3, 278, 280-1, 283-4, 286, 297, 306 - 7, 309, 325, 330, 390 - உப்பு, 235, 264-5, 267, 273, 309, 315-6, 328, 336, 349-50, 358, 373, 380, 382, 389, 402, 415, 418, 428; தண்ணீர், 190, 293, 318, 418.
சோடா - பென்சோயேட், 325, 358, 365 - ஸாலிஸிலேஸ், 253, 361 - ஸாலிஸிலேட், 307, 309, 358, 374, 415, 421.
சோடியம் ஸாலிஸிலேட், 428.
சோர்வு, 343, 359, 386.
சோற்று நீர், 428.
ஞாபகப் பிசகு, 300.
டார்டார் எமெடிக், 326, 328-9.
டிப்தீரியா, 359, 364 - குறிகள், 359-60.
டிஜிடாலின், 296, 301.
டீ, 336.
டெங்கு, 373.
டைபரய்டு (காய்ச்சல்), 285, 299, 300, 302, 308, 336, 343, 383-4 - அபாயக்குறிகள், 302 - கிருமியை வளர்ப்பவர்கள், 299 - குடலில் துவாரம் விழுதல், 302 - சிகிச்சை, 300 - நச்சு, 299 - நுண்ணங்கள், 299 - ரத்தப் பெருக்கு, 301.
டோக்குமாரி பசை, 147.
டோவர்ஸ் பவுடர், 280.
தக்காளிப் பழாஸம், 249.
தக்கைச் சதை, 81.
தசை - இசிவு, 403 - உருண்டைகள், 422 - ஊசி குத்துதல், 394-5, 400 - கட்டிகள், 392, 413, 424 - கயிறுகள், 87 - குழாய், 238, 282 - தளர்ச்சி, 359, 362-3 - தைத்தல், 144 - திரை, 323 - நார், 92, 149 - நிணநீர், 87 - பிண்டம், 193 - பொருள், 10 - வளர்ச்சி, 413.
தட்டம்மை, 68, 346, 364, 372.
தடிப்பு, 374, 391, 415.
தடியடிக் காயம், 91 - சிகிச்சை, 91.
தடை ஊசி, 298 - மருந்து, 387.
தடை முறை, 372.
தண்டு வடம், 80.
தண்ணீர் - அசுத்தத்தால் வரும் நோய்கள், 29 - அசுத்தம், 24 -

அருந்த வேண்டியதன் அவசியம், 22 - ஆகாரத்தில் உள்ள அளவு, 22-3 - ஆரோக்கிய சாஸ்திர முறை, 31 - ஆற்று நீர், 30 - இன்றியமையாமை, 22 - ஓடும் தண்ணீர், 30 - கழிதல், 22, 29, 31 - கழிவு நீரால் வரும் வியாதிகள், 31 - கிடைக்கும் வழிகள், 29 - குடிதண்ணீர், 29 - குளித்தல், 23 - சாக்கடைத் தண்ணீரின் பயன், 32 - சுத்தத்தின் அவசியம், 24 - சுத்தம் செய்வது எப்படி, 30 - தேக்கம், 29 - மழைத் தண்ணீர் போக, 31 - வடிகட்டும் முறை, 31.
தலை - அவயவங்கள், 76 - சுற்றல், 411 - பாரம், 324-5, 357, 407- நோய், 59 - முண்டம், 128 - வலி, 181, 252, 255, 265, 274, 282, 288, 296, 319, 324-5, 327, 331, 334, 353, 357-8, 366, 369, 374, 378, 382, 386, 392, 401, 407-8, 410.
தலைப் பிரசவக்காரர்கள், 219.
தவிடு, 328 - ஒத்தடம், 373.
தற்செயல் விபத்துக்கள், 90.
தனுர் வாயு 90, 136-7, 166, 402 - குறிகள், 403 - தொற்று உண்டாகும் வழிகள், 402 - மருத்துவம், 403.
தாகம், 279, 285, 292-3, 325, 327, 329, 334 - விடாய், 292.
தாங்கு வார் 154.
தாடை, 403 - எலும்பு, 244; முறிவு, 125; குறிகள், 125; சிகிச்சை, 125-6 - தசை, 244 - புண், 384 - மக்களிப்பு, 127; சிகிச்சை, 127.
தாது, 64.
தாபநிலை - அறிந்து கொள்ளும் முறை, 295.
தாப பரிமாணம், 295, 302.
தாயின் பால், 222, 228, 233 - கொடுக்கும் அளவு, 224 - மாற்று, 224.
தார், 138.
தான் இடங்கு தசை, 86-7.
திப்பிலி, 233, 256.
திமிர் வாதம், 363, 392, 407.
திருமண், 256, 265.
திராவணம், 241-2.
தீர்க்கமான அழற்சி, 254-6, 259, 278.
தீ விபத்து, 97 - பாதுகாப்பு முறை, 97 - பின் விளைவு, 98 - முதலுதவி, 97.
தீவிரமான அழற்சி, 254, 278, 388-9 - உணவு, 256 - மருந்து, 256.
துடை எலும்பு, 87, 121, 134 - முறிவு, 119; சிகிச்சை, 120 - தசைகள், 134.
துத்தம், 241.
துரு, 160, 165, 241, 426 - கற்கள், 408 - தண்ணீர், 249, 272 - பொடி, 167.
துவர் - காடி, 100 - மருந்துகள், 428.
தூக்கம், 25 - அவசியம், 25 - அளவு, 26 - அறியாமல் மூத்திரம் இறங்குதல், 287 - இன்மை, 265, 274, 282, 308, 335, 366 - பலன், 26 - பற்களை நெறித்தல், 287 - வேர்வை, 349.
தூரப்பார்வைக் குறைவு, 410.
தெவிட்டிய தரையம், 298, 366-7.
தேக்காண்டி, 225-6, 233, 235.
தேகப் பயிற்சி, 24, 267, 333, 348, 350 - அவசியம், 24 - இயற்கையானது, 25 - தூக்கம் உண்டாக்கும், 26 - ரத்த ஓட்டம் உண்டாக்கும், 25.
தேங்காய் எண்ணெய், 416.
தேள் கடி, 100.
தேன், 296, 358, 361, 363.

தேனீ, 415 - கொட்டு, 100 - பரி காரம், 101.
தைமால், 249, 256, 260, 267, 273, 278, 280, 289, 298, 301, 308-9, 350, 358, 371, 395.
தையல் ஊசிகள், 145.
தையல்கள், 144.
தொண்டை - அழற்சி, 360, 412 - கம்மல், 324, 341-3, 362 - காய்ச்சல், 67 - சதை, 231, 253, 339, 351; அழற்சி, 253, 258, 357, 360; வீக்கம், 252, 259; வேக்காடு, 252.
தொண்டைச் சளி ஜவ்வு, 322.
தொப்புள், 260, 271 - கொடி, 204, 212, 402; கட்டும் முறை, 202 - கத்தரித்தல், 203-பிதுக்கம், 152 - புண், 235-6.
தொற்று, 366, 368, 372, 391, 396-7, 399, 403, 405, 408 - அழற்சி, 365 - கண்களில் வருதல், 388 - கிருமிகள், 364 - நச்சு, 316 - நீக்கிகள், 139 - நீக்கும் மருந்து, 364 - நோய், 278, 299, 345, 353, 357, 359, 362-3, 366-7, 370, 372-3, 379, 383-4, 387-8, 390, 401-2, 404, 409, 416-7, 420, 429 - அட்டவணை 67 - 8 - காய்ச்சல், 413 - முற்றுப்பொழுது, 299 - ஜலதோஷம், 357.
தோல், 415 - அரிப்பு, 415 - அழற்சி, 366 - சிவிர்ப்பு, 326 - தடிப்பு, 366, 397, 421 - நெளிவு, 135 - வெடிப்புக்கள், 416, 421.
தோல் குஷ்டரோகிகள், 398.
தோலைப்பற்றிய நோய்கள், 414-5.
தோள் பட்டை எலும்புகள், 128.
தோள் மூட்டு முழுவு, 128.
நகச்சுற்று, 148-9.
நச்சரி, 91.
நச்சு, 189-90, 276, 290, 299, 307-8, 316, 336, 341, 343, 359-60 - கொல்லி, 138-9, 140, 174, 300, 309, 332, 336, 339, 345, 347-8, 353, 357-8, 362, 364, 372, 387, 390, 403-4, 428; லோஷன், 267.
நஞ்சு, 173-4, 192, 194-5, 197, 203, 210 - கருப்பையை விட்டுப் பிரிதல், 203 - தங்குதல், 209 - கொடி, 203 - தண்டுகள், 218.
நடுக்கம், 353, 366.
நடுச் செவிக்குழல், 412-3.
நடுமூதெலும்பு, 124.
நண்டுவெடிப்புக்காலி கடி, 100.
நமைச்சல், 415-6.
நரம்புத்தக்காடி, 382.
நரம்பு, 391, 397 - அணுக்கள், 77 - அதிர்ச்சி, 98, 124, 424 - அழற்சி, 418 - தளர்ச்சி, 359 - மூளை அழற்சி, 419 - மூலஸ்தானங்கள், 163 - வலி, 427.
நரம்புக் குஷ்டரோகிகள், 398.
நரம்புச்சிலந்தி, 289 - உருவம், 289 - சிகிச்சை, 290.
நரம்பு சம்பந்தமான சூதக வலி, 426.
நல்லெண்ணெய், 357, 420.
நவச்சாரம், 331, 378 - ஆவி, 100.
நளகம், 79.
நாக்கு, 334 - அழுக்கடைதல், 334 - அழுக்குப் படிதல், 274, 285, 311, 319 - உருவம், 243 - சுரப்பு, 255 - நிறமாற்றம், 334 - புண், 265 - வேலை, 243.
நாக்குப்பூச்சி, 239, 272, 286, 289, 305 - உருவம், 286 - வாயிலிருந்து வருதல், 287.
நாகப்பாம்பு, 102.

சரசித்துவாரம், 322, 335.
சாட்டி மருந்து, 217.
சாட்பட்ட அழற்சி, 352, 413.
சாடரப் பூச்சி, 286-7 - உருவம், 287-8 - சிகிச்சை, 288.
சாடி, 6 - அடிக்கும் கணக்கு, 6 - உஷ்ண நிலைக்குத் தக்க துடிப்பு, 50 - ஒடுங்குதல், 290 - துடிப்பு, 2, 42, 109-10; கணக்கு, 49 - பார்க்கும் விதம், 49 - மானி, 49 - விசை குறைதல், 141.
சாமக் கட்டி, 256, 265.
சாய்ப் பற்கள், 244.
சார்த்தாது, 2.
சார்ப்பொருள், 109.
சாலு வால் சுவணம், 155.
சாளம், 72, 163, 168, 171, 187, 318, 321, 336, 350, 356, 359, 366 - 7, 418, 422 - 3, 429.
சிண நீர், 2, 3, 87, 337, 408 - அணுக்கள், 140, 304 - 5, 339 - உடலி, 285 - உறைதல், 87 - ஓட்டம், 410 - குழல்கள், 3, 366 - கட்டி உண்டாதல், 3 - சுரப்பிகள், 150, 391 - தாதுக்கள், 140 - பாகு, 158.
சியோஸால்வர்ஸான், 393.
சியோஸ்டிபுயூரியா, 385.
சியோஸ்டிபோஸான், 385.
சில ஆவாரைக் கஷாயம், 188.
சிலவேம்பு, 268, 307 - 9, 311.
சீலத்தார், 276.
சீலமூச்சடைப்பு, 212 - 3.
சீர் அடைப்பு, 234, 237, 424.
சீர் ஆகாரம், 257, 371, 389.
சீர் இழிவு ரோகம், 148, 150, 304, 346, 409.
சீர் எரிச்சல், 389.
சீர் ஏறி, 355.
சீர்க் கொப்புளங்கள், 420.
சீர்க் கொளுவான், 367.
சீர்க் கோவை, 59, 357.
சீர்த் தாரை, 148, 389, 424 - அடைப்பு, 237 - அழற்சி, 424 - கொழுப்பு அடைத்தல், 237.
சீர்த் தேக்க நோய், 320.
சீர்ப்பை, 314 - அடைப்பு, 186.
சீர் விபத்து, 95 - சிகிச்சை, 95.
சீரடிமூத்து எண்ணெய், 400-1.
சீரஜ வாயு, 14.
சுண்ணங்கள், 235, 238-9, 246, 248, 250-2, 260, 267, 273, 276, 278-9, 280, 282-3, 290, 292-3, 298-9, 300, 305, 316, 319, 329, 338-41, 343-5, 348, 350, 353, 359-60, 386, 396-8, 402-3, 425 - தொழிலாளிகளின் ஈரலில் சீக்கிரம் வளர்தல், 346 - பரவும் விதம், 360.
சுண் புழை, 110, 321, 323, 329, 364, 414.
சுரையீரல், 71, 73-4, 87, 94, 141, 143, 181, 188, 212, 214, 222, 232, 262, 310, 313, 321, 326-8, 329-31, 334, 337, 339-41, 343, 351, 355-7, 364, 366, 373, 386 - உறை, 123, 323, 338, 342, 351-2; அழற்சி, 337, 341-2, 349; சிகிச்சை, 337; வெப்பக் கொதிப்பு, 98 - காய்ச்சல், 124 - கொதிப்பு ஜுரம், 98, 124 - நோய்கள், 311 - வடி குழாய், 73, 356.
நெஞ்சு எலும்பு, 128.
நெஞ்சுக் கட்டு, 326.
நெஞ்சுக் காகரப்பு, 341, 357.
நெஞ்சுக் கரிப்பு, 265.
நெஞ்சுக் குழி, 184.
நெஞ்சு வலி, 252.
நேர்சுரிப் போக்கு, 155.
நொய்க்கஞ்சி, 350.

நெய்த்தசை, 140.
நொறுங்கு முறிவு, 113.
நோய், 138-9 - அணுக்கள், 138-9, 145, 170-2, 178, 181, 193, 201, 216, 219-20, 237, 278, 285, 292, 324, 332, 334-7, 365, 375, 383, 386 - அபயம், 344 - கடுமை அறிகுறி, 327 - கரப்பு, 40; கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள், 41 - 2 - கரப் போர், 41, 47, 50, 59, 216, 359, 370, 388 - இலக்கணங் கள், 41 - தடுக்கும் பாதுகாப்புகள் 347 - தொண்டில் சில முக்கிய மான அச்சங்கள், 41.
நோய்க்கிருமிகள், 136-8, 140, 145, 148, 170, 172-3, 180, 217, 236, 239, 246, 248, 250, 277, 309, 317, 375, 385-6, 389, 391-2, 396, 399, 427 - தொத்துதலைத் தடுத்தல், 137.
நோய் நுண்ணங்கள், 219, 359, 386, 402, 404, 425.
நோயாளி, 348 - ஓய்வு, 348 - காற்று ஓட்டம், 353 - காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் அவசியம், 347 - சுத்தப் படுத்துவது, 45, 303 - தீராவி கொடுத்தல், 65 - பரிசீலனை, 238 - பெண்களுக் குக் கவனிக்க வேண்டியவை, 238 - மல மூத்திர சோதனை, 238 - முகம் வெளுத்தல், 262, 315 - ரத்த சோதனை, 295-6.
பச்சைக் கடுகுப் பிளாஸ்திரி, 265.
பச்சைத் திராக்ஷை, 351 - ரஸம், 266.
பச்சை நரம்புகள், 187, 383.
பச்சை மலபேதி, 234.
பசியின்மை, 260-1, 276, 279, 284-5, 287, 290, 311, 334, 341-3, 350, 352, 401.
பசி வலி, 257.
பசுவின் பால், 225, 249, 272 - குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் முறை, 225 - சிறப்பு, 21.
பசைச் சளி, 171.
பசைப் பிண்டம், 174.
பட்டினி, 266, 276, 287-8, 300 - உரியகாலம், 26 - நன்மை, 26.
படர் தாமரை, 416.
படிக்காரம், 24, 31, 160 - தண் ணீர், 112.
படுக்கைப் புண், 121, 125, 302.
படுக்கை போடும் விதம், 42-4.
படுகிடைப் புண், 42, 59.
படை, 416-7 - மருத்துவம், 416- மேகப்பற்று, 416.
பத்தியம், 255, 272, 280.
பப்பாளி, 275, 351 - பழச் சத்து, 365 - ரஸம், 268, 361, 363, 420.
பருப்பு, 283.
பல், 250 - இடுக்கில் சீழ் வடிவது, 250, 257 - இருவகை, 243- ஈறுகளில் சீழ் பிடித்தல், 410; சீழ் வடிதல், 248; வேக்காட்டுக்கு மருந்து, 250 - சம்பந்தமான வியாதிகள், 181 - சீழ் வடிதல், 258, 312, 426 - சொத்தை, 248, 258 - நற நற வென்று நெறித்தல், 353 - பகுதிகள், 244 - பாதுகாக்கும் முறை, 246 - வகை, 244 - வரிசை, 244 - விழுந்து முளைத் தல், 244 - வெடித்தல், 234.
பவித்திரம், 148, 422-3 - காரணம், 148.
பழச் சர்க்கரை, 283, 295, 301-3, 336, 362, 404.
பழ ரஸம், 256, 258, 277, 280, 283, 317, 336, 362, 395.
பழைய ஒழுக்க விதிகள், 27.
பறங்கிப் புண், 390-1, 393.

பனிக்கட்டி, 191, 263, 293, 381, 423.
பனிக்குடம், 172, 183, 198 - 9, 206 - உடைதல், 197, 209 - உடையாமல் தாமதம், 208 - நீர், 173, 197 - பை, 209.
பனிப்பை, 54, 141, 164, 363, 413 - வைக்கும் முறை, 54, 303.
பாகவதம், 199.
பாதச் சுரப்பு, 383.
பாதத்தில் ஆணிகள், 421.
பாதாஸம், 260, 392, 395 - செந்தூரம், 168.
பாதாம் எண்ணெய், 394.
பாதாள கஞ்சி, 286, 332, 428 - சூரணம், 298.
பாதிக் குருடு, 36.
பாதுகாப்புத் தடைகள், 370.
பாம்புக் கடி, 101, 308 - பின் விளைவு, 103 - வகை, 101.
பாய் சுழல், 65, 72 - 3, 110 - 11, 321, 335, 355 - 6.
பார்மலின், 384.
பார்லி, 188 - அரிசி, 188 - கஞ்சி, 193, 219, 228, 280-1, 302-3, 336 - தண்ணீர், 215, 277, 297, 320, 329 - 30, 350, 368, 389, 410.
பாரதம், 199.
பால், 255- கட்டி தட்டுதல், 255.
பால் ஊற்று, 221.
பால் கஞ்சி, 317.
பால் கட்டுவது, 219, 425.
பால் கட்டிகள், 266.
பால் சுரப்பிகள், 425,
பால் பல், 228 - புறப்படும் முறை, 229.
பால் புட்டி, 227, 235.
பால் முறித்த நீர், 64, 255-6, 277, 280, 303, 309, 336.
பாலகக் காடி, 171 - நுண்ணங்கள், 171.
பாலில் உள்ள சத்துக்கள், 11.
பாலூன், 11.
பாஸ்பாடிக் கற்கள், 314.
பாஷாணம், 164-5 - கலந்ததற்கு அறிகுறிகள், 163 - தாது, 163 - வகை, 163.
பிக்ரிக் காடி, 99.
பிஞ்சம், 146, 187, 190, 232, 266, 305, 313, 318 - பொருள், 76.
பிஞ்சுத் தசை, 323.
பிட்யூடிரின், 211.
பிடரி, 81 - அச்சு, 81-2, 89 - எலும்பு, 83 - வீளையம், 89.
பித்த பாண்டு ரோகம், 308.
பித்தம், 221, 235, 239, 241, 276, 290-1, 306 - அதிகம், 311 - ஊற்று, 308 - குழாய், 270, 308 - குழாயில் கல் அடைப்பு, 269 - கோசம், 76 - நாளப்புண், 308 - நீர், 75-6, 143, 174, 275-6, 293, 304-5, 307-9; வடி குழாய் 305, அடைப்பு, 305; காரணங்கள், 308 - நீர்ப்பை, 244, 270, 285, 304-6, 308 - அழற்சி, 305 - கற்கள், 269. 305, 307, 308, 312 - குறிகள், 306 - சிகிச்சை, 306 - மருந்துமுறை, 307 - குழாய், 287.
பித்தவாதக் காய்ச்சல், 299 - ஒவ்வொரு வாரத்திலும் உண்டாகும் குறிகள், 300 - கவலைக்கு இடமான காலம், 300 - கால அளவு 299 - குறிகள், 300.
பித்தவாத ஸன்னிபாத ஜுரம், 285.
பித்த வெடி, 421.
பிதற்றல், 357, 381.
பிரசவம், 209-அபாய நிலை, 209 - அறை, 195, 216 - 7; இலக்கணம், 195 - இடுப்புவலி, 198 - இரண்டாவது படி,

197-8, - கால அளவு, 197- காலம், 218, 388- சாமக்கிரிகள், 196- தாமதித்தல், 205- காரணங்கள், 205; சிகிச்சை, 208 - தாய்க்கு ஆகாத உணவு, 215 - தாய்க்குப் பால் ஊற்று, 221 - தாய்க்குப் பால் கட்டுதல், 219 - தாய்க்கு மருந்து, 217-8- தாய்க்கு ரத்தப் பெருக்கு உண்டாகும் காரணங்கள், 218 - தாயின் உணவு, 215 - தாயின் பாதுகாப்பு, 215 - தாயினிடம் அழுக்கு வருதல், 217 - தீண்டாமை, 216 - நடத்தும் முறை, 197 - படிகள், 197 - பிறகு ஏற்படும் சிக்கல்கள், 218 - பிறகு ஏற்படும் வலை அழற்சி, 286 - பிறகு காய்ச்சல், 218-9 - முதல் முயற்சி, 197 - மூன்றும் படி, 203 - வலி, 194, 198, 205, 207; அடையாளங்கள், 198.
பிராண வாயு, 2, 321-2, 324.
பிராந்தி, 217, 255.
பிளவை, 147-8.
பிளாஸ்டிரி (பளாஸ்திரி), 42, 124, 265, 298, 311, 320, 338.
பிளேக், 68, 385, 387 - ஈக்கள், 388 - எலிக்கு உண்டாதல், 385 - கட்டிகள், 386-7 - குறிகள், 386 - சளிக் காய்ச்சல், 386 - பரவும் விதம், 385 - பாதுகாப்பு, 387 - பூச்சிகள், 385, 387 - மருத்துவம், 387.
பிறப்புறுப்புக்கள், 351, 388, 418, 427-9, 431 - ஊனீர் கசிவு, 425.
பிறவிக் குருடு, 201.
பினால், 347.
பிஸ்மத், 267, 277, 280, 309, 392, 393-5 - எண்ணெய், 394 - கார்பரேனேட், 257-8, 260, 261, 264, 268 - ரஸம், 394 - ஸாலிவிலேட், 277 -8, 281, 283-4, 302, 306-7, 350, 395.
பீச்சாங்குழல், 263, 289, 394, 412.
பீனசம், 324.
பீஜம், 153 - கோசம், 153 - மூல அவயவக்குழாய், 174 - மூலச் சுளைகள், 174, 185 - மூலச் சுளையில் கட்டி, 186.
புகை ஊட்டுதல், 66.
புகையிலை, 378, 409 - புகை, 378.
புட்டாலம்மை, 404.
புட்டிப்பால், 227-8.
புணர்ச்சி, 388, 390.
புத்தி மாறாட்டம், 396.
புரட்டல், 162, 285.
புரை, 352, 422.
புரோடர்கால், 371, 389.
புரோபதை மருந்து, 191, 193.
புதைத்த முறிவு, 115.
புழு உரு, 74.
புள்ளிகள், 391.
புளிகக்காடி, 241, 248, 257-8, 266, 298, 317 - சத்து, 257, 314 - நீர், 264.
புளிச்சத்து, 7.
புளித்த ஏப்பம், 247, 254-5, 257, 261, 265.
புறகுற்பம், 79.
பூச்சி, 411.
பூச்சிக்கூடு எலும்பு, 83, 85.
பூச்சி மருந்து, 287, 406-7.
பூதக்கண்ணாடி, 319, 334, 391, 406, 409.
பூரண மல அடைப்பு, 271.
பூரம், 168.
பூனைக்கடி, 106.
பெண்களின் உயரமும் எடையும், 39.
பெண்களின் தலைமயிரைச் சுத்தம் செய்யும் முறை, 45-6.
பெண்களின் நோய்கள், 421.

பெண்களின் மூலைகளில் உருக்கி நோய், 352.
பெண் கிருமி, 417.
பெயர் சொல்லாதது, 419.
பெரி பெரி 18-19, 401 - உள்ள இடங்கள், 18 - காரணம், 19 - குறிகள், 401 - மருத்துவம், 401.
பெரினியம், 211.
பெருங்குடல், 74-5, 239-40, 244, 273-4, 277-8, 281-2 288, 303, 419.
பெருங் குழல்வாய், 74.
பெருச்சாளி, 385-7.
பெருஞ்சளி சுரம், 68.
பெருநாடிகள், 356.
பெருநாளங்கள், 355.
பெரும் பாக்கு, 428.
பெரும் பாய்குழல், 321, 356.
பெரும்போக்கு, 428.
பெருமரத்துப் பட்டைத் தூள், 332-3.
பெருமூலை, 76.
பெரியம்மை, 68, 317, 368, 372, 408, 429 - ஆபத்துக் குறிகள், 369 - சிகிச்சை, 369.
பெருரத்தக் குழாய்கள், 350.
பெருவடி குழாய், 5, 355, 423.
பெருவாரிக் காய்ச்சல், 357.
பென்ஸாயிக் ஆஸிட், 417.
பென்ஸாடேட், 328.
பெஸ்டிஸ், 385-6.
பேதி, 166, 190, 234, 254, 275-80, 283, 288, 290-1, 294, 300, 302, 307, 328, 330, 343, 350, 352, 401, 406 - அஜீர்ணத்தால், 255 - சிகிச்சை, 277.
பேதி உப்பு, 191, 219, 272, 275, 279-81, 287, 289, 297, 307-8, 310-11, 320, 325, 350, 366-7, 382, 402, 428.
பேதிக்குக் கொடுத்தல், 272, 287-8, 374, 405-8, 415, 419-21.
பேதி மருந்து, 248, 317, 332.
பேன்கள், 406, 418 - முட்டை, 407.
பொட்டாஷியம், 309-அயோடைட், 309, 320, 328, 330, 332-3, 338, 354, 365, 394-5, 400, 410 - குளோரைட், 395 - பர்மாங்கனேட், 298, 389, 426-புரோமைட், 191, 272-3, 338, 349, 353, 375, 380, 387, 404, 409, 428.
பொட்டாஷ் நீல உப்பு, 167.
பொட்டு எலும்பு, 83-5.
பொரியரிசிக் கஞ்சி, 228, 256.
பொரிகாரம், 249.
பொரிப்பாமிலம், 196 - பொடி, 196.
பொருத்து மசவு, 88.
பொருத்தெலும்பு, 85.
பொருமல், 311.
பொன்னுக்கு வீங்கி, 68, 404 - மருத்துவம், 405.
போராக்ஸ், 358, 361, 428.
போரிக் - களிம்பு, 235, 371, 406-8, 421 - பொடி, 54-5, 60, 204, 236. 286, 302, 306, 368, 371, 417-20 - மருந்து, 201; நீர், 205 - லோஷன், 235-6, 253, 371, 373, 406, 408-9, 410 - 12.
போரிகக் காடித்தூள், 136. 139.
போரோதைமாலின் லோஷன், 325.
மக்களிப்பு, 126, 128 - இழுப்பு மூட்டு, 132 - கணைக்கால், 134 - காரை எலும்பு, 128 - தாடை, 127 - தோள் (மூட்டு), 128 - முழங்காற்சில், 134 - முழங்கை, 131 - மூட்டு, 126.
மகா நாளம், 5.
மகா மாரி, 90, 385.

மகோதரம், 240, 310, 311, 320, 401.
மசக்கை, 182-4, 189, 264 - சிகிச்சை, 189.
மஞ்சள் கரு, 351.
மஞ்சள் களிம்பு, 407, 409.
மஞ்சள் காமாலை, 235, 239, 254, 287, 304, 306, 308, 381 - காரணங்கள், 235.
மஞ்சள் ஜுவ்வு, 148.
மடக்குச் சரிப்போக்கு, 155.
மண் ஈ, 383.
மண் எண்ணெய், 377-8, 388.
மண்டை எலும்புகள், 222.
மண்டை ஓடி முறிவு, 124 - காரணம், 124.
மண்டைக்காயங்கள், 140.
மண்ணீரல், 74, 232, 248, 304-5, 351, 379, 381, 383-4 - உருவம், 304 - வீக்கம், 381 - வேலை, 76, 304.
மணத்தக்காளி இலைச்சாறு, 112, 249.
மணல் ஒத்தடம், 373.
மதி மயக்கம், 300, 335-6.
மந்தாக்கினி, 265-6.
மயக்கத் தூக்கம், 167.
மயக்கம், 262-3, 265, 381-2, 390, 426.
மயானத் துப்புரவு, 37.
மயில் துத்தம், 160, 165, 269, 272-3.
மயிர்க்கண்கள், 188.
மயிர்க்கால்கள், 414.
மர்மஸ்தானம், 324.
மரக்கறி, 274-5, 318.
மரக்கூர், 228, 232, 239, 266, 318 - உணவு, 266.
மரணக் குறிகள், 66.
மரண விறைப்பு, 97.
மருத்துவச்சி, 404.
மருத்துவத் தாதிகள், 173.
மருந்துகளும் முறைகளும், 348.
மருந்துச் சர்க்கரை, 58.
மருந்துத் தண்ணீர், 389.
மருந்துப் புகை, 387.
மலக் குடல், 423 - நோய்கள், 422.
மலத்துவாரம், 148, 151, 156, 163-4, 211, 235, 238, 254, 263, 281, 287-9, 292, 294-5, 303, 349, 391, 418-9, 422-3 - கொதிப்பு, 280 - நோய்கள், 422 - வழியாய் நீர் செலுத்தல், 160.
மலபந்தம், 285, 333.
மலம், 50 - அடக்குதல் தவறு, 248 - அடைபடுதல், 271, 274 - அளவு, 239 - ஆகாரத்துக்குத் தகுந்த இயல்பு, 51 - ஆராயும் விதம், 50 - இளக்கம், 275 - இளகின மலம், 239 - இறுகிக்கட்டியாதல், 276, 284 - உணவுக்குத் தக்க அளவு, 273 - உருக்கி நோயாளிக்கு, 352 - உருவம், 240 - உருவும் நிறமும் மாறி வெளிப்படுதல் 274 - கட்டியாதல் 274 - கட்டி, 233, 353 - கழிக்கும் இடம், 32-3 - கழிக்கும் முறை, 33-4 - கழிப்பது, 32 - கழிய உதவியானவை, 178 - கழிய வேண்டிய அளவு, 51, 273 - கழியும் நேரம், 274 - குடலில் இறுகிப்போவது, 275 - குடல் காயத்தின் வழியே வருதல், 142 - குழந்தையின் மல நிறம், 232 - சளி ஜுவ்வு வருதல், 278 - சிக்கல், 62, 154, 178, 187, 192, 198, 213, 232, 234, 236, 240, 248-9, 251, 253-6, 258, 260-1, 263-5, 267, 270-1, 273-4, 279, 282-3, 287, 300, 309-11, 319, 320, 326, 328, 330-3, 336-8, 350, 358, 367-9, 374, 381-2, 410,

413, 415, 418-20, 422-3, 425-6, 428, 430 - ஏற்ற பழங்கள், 275 - கட்டிக்குக் காரணம், 146 - குறிகள், 274 - சிகிச்சை, 274 - செந்தாள் நீலமாதல், 276 - சோதனை, 238-9 - நாற்றம், 239, 280 - நிறம், 51, 232, 239, 276 - நீலத்தாள் சிவப்பாக மாறுதல், 276 - நோயாளியை மலம் கழிக்கச்செய்யும் வீதம், 44 - பச்சை மல பேதி, 235 - பித்தம் இருத்தல், 277, 291, 293 - பூச்சிகள், 239 - மருந்துண்டு கழித்தல், 275 - வாய் வழியாக வெளியாதல், 275, 284.
மல மூத்திர சோதனை, 238.
மலேரியா, 7, 300, 310-11, 317, 319, 379 - காய்ச்சல், 382 - கிருமிகள், 376 - சீதபேதி, 382.
மன அதிர்ச்சி, 192.
மஞ்ஜை, 86.
மாசிக்காய்த் தண்ணீர், 112.
மாட்டிற்கு விஷம், 164.
மாடு - கொட்டம் அமைப்பு முறை, 34 - கொட்டு அளவு, 34 - மூத்திரம், 416.
மாத்திரை, 380, 394-5.
மாத விடாய், 186, 192 - நின்று விடுதல், 182 - நிற்பதற்குரிய காரணங்கள், 182.
மாதுளை, 351 - பழ ஓடு, 112 - வேர்ப்பட்டை, 288.
மாந்தம், 225, 232-4 - காரணங்கள், 226.
மாப்பிஞ்ஞ, 11.
மாம்சம், 275, 282 - உணவு - 287 - உணவின் இயல்பு, 13.
மாம்பழம், 275.
மார்பியா, 272, 298, 307, 315, 317, 331, 350, 353, 404, 429 - ஊசி, 317.
மார்பியன் ஹைட்ரோ குளோரைட், 263.
மார்பு - அவயவங்கள், 71 - அடைப்பு, 327 - எலும்பு, 80, 84, 327, 392, அமைப்பு, 84 - குத்துக் காயங்கள், 143 - குழி, 262, 264, 403 - கூடு, 71-2, 80, 84, 252, 270, 323-4, 337, 356, 403; எலும்பு, 71, 306, 323 - படபடப்பு, 265 - வலி, 334, 342, 352.
மாவிலை, 246.
மாற்றுந் தாயின் லக்ஷணங்கள், 224.
மாற்று, 404.
மாற்றுப் பதன், 137.
மாற்று மருந்து, 160, 164.
மாற்று ரப்பர் சூப்பிகள், 227.
மாறுபட்ட பார்வை, 409.
மிதி எலும்பு, 83.
மிருகங்களின் கடி, 106.
மிளகாய், 247- காரம், 247, 249 - பற்று, 59.
மீளாப் பிதுக்கம், 153.
மீன், 371,396-7 - உணவு, 399 - எண்ணெய், 18, 99, 407, 411.
மூக் கூற்று ஒரு வழி அடைப்பு, 355-6.
மூக்கோண எலும்பு, 124.
முகம், 392 - எலும்புகள், 392 - சுரப்பு, 165, 274 - நீலம் பாரித்தல், 343 - வெளுத்தல், 262, 270, 315, 319, 329, 331.
முகிழி, 324.
முட்டி, 343.
முட்டை, 395, 400, 407 - புகை, 378.
முடக்குக் காய்ச்சல், 67, 373 - சிகிச்சை, 374.
முதல் கர்ப்பிணி, 190.
முதுகந் தண்டு, 80-1, 125, 128, 313, 351-3, 391, 414 - அமைப்பு, 80 - எலும்பு, 74,

343 - கட்டிகள், 392 - முறிவு, 124 - குத்து வலி, 271 - நடு நரம்பு, 80 - வலி, 366, 369, 386.
மூலாம், 42.
மூலை, 424 - அழற்சி, 424 - உருக்கி சோய், 352 - சுரப்பிகள், 352, 405 - வேக்காடு, 220.
மூலைக் காம்பு, 205, 219, 223-4, 235, 237, 425 - சிவப்பு, 425 - சுத்தப் படுத்தல், 220 - வெடிப்பு, 425.
மூலைப்பம்பு, 220.
முழங்கால், 83- சிப்பி, 83, 88 - சில் மக்களிப்பு, 134; முறிவு, 121-2; சிகிச்சை, 122 - மூட்டு, 88.
முழங்கை, 131 - மக்களிப்பு, 131 - மூட்டு, 88.
முழ எலும்பு (முழவெலும்பு), 88-9, 112, 392 - நரம்பு, 398.
முழுக் குருடு, 236.
முழு முறிவு, 113.
முள் எலும்பு (முள்ளெலும்பு), 80 - 1, 124 - அமைப்பு, 80 - பக்கமுனைகள், 80.
முள்ளங்கி, 318 - கிழங்குச் சாறு, 226.
மூளை, 146-7.
மூற்றுப் பொழுது, 299.
மூறித்த பால் (வே), 283.
மூறைக் காய்ச்சல், 142, 181, 234, 375, 377-8, 380-3, 431 - கால அளவு, 379.
மூன் அடைப்பு நஞ்சு, 195.
மூன் கை எலும்பு, 118.
மூன் தொண்டை, 253.
மூக்கு, 325 - அடைப்பு, 325 - உருவம், 322 - எலும்புகள், 392 - முறிவு, 125 - சளி, 324, 360 - தசை வளர்தல், 332, 413 - துவாரம், 332 - சோய், 413 - பயன்படும் விதம், 78-9 - ரத்தம் வருதல், 364, 413; காரணம், 413.
மூக்கொரட்டை, 402 - கஷாயம், 402 - வேர்க் கஷாயம், 318.
மூச்சின் மர்மம், 323.
மூச்சு, 322 - அடைப்பு, 212, 274, 332, 361, 363, 403 - அவயவங்கள், 321 - உயிர்ப்புச் செய்யும் விதம், 213 - குழாய் (குழல்), 143, 225, 322-4, 326-7, 330, 357, 360-1, 364; அழற்சி, 326, 329, 334, 365, 373; சிகிச்சை முறை, 327; சளி, 372; தசை, 332 - பிடிப்பு, 262, 326, 331, 333 - பிரிகுழாய் (குழல்), 323, 330, 334 - விடும் கணக்கு, 50, 335.
மூசலகம், 355.
மூட்டு, 389 - சரியானதற்கு அடையாளம், 131 - மக்களிப்பு, 126; இடிப்பு மூட்டு, 132-4; குறிகள், 126 - நழுவுதல், 128, 154; சிகிச்சை, 129-31 - வலி, 252, 366, 374.
மூத்திரக் கற்கள், 314 - குறிகள், 315 - சிகிச்சை, 315 - வெளியாதல், 314.
மூத்திரக் காய், 317, 389, 424.
மூத்திரக் குண்டிக் காய்கள், 8, 12, 74, 76.
மூத்திரத் துவாரக் குழாய், 145.
மூத்திரப் பிரித்தி, 142.
மூத்திரப் புறவழி, 313, 316-7.
மூத்திரப் பொருள்கள், 2, 12, 75-6.
மூத்திரம், 51, 304, 309 - அடிக்கடி இறங்குதல், 317 - அடைப்பு, 423 - அவயவங்கள், 179, 316 - அளவு முதலியன, 51-2, 240, 313-4 - இயல்புகள், 240-1 - இறங்கும்பொழுது குத்து வலி, 318, 388, 414 -

எரிகை, 241 - ஒப்புச் செறிவு, 314 - கணக்கு, 313 - காரச் சத்து, 314 - குறைவு, 255 - குழல், 197-8, 200, 270, 313-5, 389, 424 - நோய்கள், 423 - குழி, 314-5 - சர்க்கரையை அறியும் முறை, 241-2 - சளி கலத்தல், 314, 317 - சீழ் கலந்திருத்தல், 316-7 - தூக்கத்தில் இறங்குதல், 287 - நிறம், 52, 240, 314 - நோய்கள், 313 - பரிசோதனை, 187, 190, 240 - புளிக்காடிச் சத்து, 314 - புளிப்பு காரமாக மாறுதல், 314 - பை, 74, 178, 185, 187, 313-5, 317, 351, 424 - அடிக்கடி நீர் இறங்குதல், 317; அழற்சி, 316; கல் இறங்குதல், 270, 315 - ரத்தம் கலந்து வெளியாதல், 315, 317; காரணங்கள், 317 - வரும் முறை, 313 - விருக்கம், 188 - வெண் கரு ஆயும் விதம், 315; இறக்கம், 318; வருதல், 319; கழிவு, 409 - வெண் தாது வெளியாவதைக் கண்டுபிடிக்கும் முறை, 241.

மூத்திர மாணி, 240.

மூர்ச்சை நோய், 264.

மூலம், 422-3 - உபத்திரவம், 151, 188 - கடுப்பு, 278 - காரணங்கள், 422-3 - நோய், 187 - மூலைகள், 422-3.

மூளை, 222, 324, 351-2, 366, 381, 391, 414 - அதிர்ச்சி, 140-1; குறிகள், 140; சிகிச்சை, 141 - இறக்கம், 140; குறிகள், 141; சிகிச்சை, 141 - உழைப்பு, 265 - உறை, 351, 391; அழற்சி, 352-4, 409 ; உருக்கி நோய் அழற்சி, 352-3 ; கட்டிகள், 392 - கட்டிகள், 409 - காய்ச்சல், 234 - சுரப்பு, 413 - முகிழி, 77, 82 - வேலை, 76.

மூளைத் தண்டுக் காய்ச்சல், 67.

மூன்று முறைக் காய்ச்சல், 379.

மெல்லண்ணம், 323, 362.

மெர்க்குரியின் அயோடைட், 394-5.

மெழுகு, 393.

மேகம், 151 - கிரந்தி, 409 - ரணங்கள், 151 - வியாதி (ரோகம், நோய்), 192, 224, 235, 308-9, 311-2, 319, 328, 346 - வெட்டை, 388.

மேல் கை எலும்பு முறிவு, 117 - சிகிச்சை, 117.

மேல் வாய், 323 - எலும்பு, 244, 322.

மோக்கும் ஈரம்புகள், 79.

மோர், 350 - கஞ்சி, 297.

மோவாய் எலும்பு, 84-6.

யவதானியம், 368 - கஞ்சி, 63.

யாளிவிதை, 306 - மாவு, 306 - களி, 320.

யானைக்கால், 7.

யுகாலிப்டஸ் தைலம், 66, 254, 348, 353, 359, 361.

யூரிக் ஆஸிட், 314, 316 - கற்கள், 314, 316.

யூரியாஸ்டிபரமைன், 385.

யூரேட்ஸ், 241 - ஆக்ஸ்பேட்ஸ், 314.

யோனி, 58, 171, 174, 186, 192-5, 198, 200, 203, 208-9, 211-2, 215, 219, 236, 286, 428 - குழாய், 172- தசை கிழிதல், 211 - துவாரம், 211, 288, 429-30; அடைபடுதல், 431 - பிரதேசம், 201- ரத்தப் பெருக்கு, 181.

ரணம், 283 - ஆற்றும் மருந்துகள், 280 - சிகிச்சை (வைத்தியம்), 145, 148, 153, 217 - ஆயுதங்கள், 144 - ரகசியம், 145.

ரண வைத்தியர்கள், 138, 142-3, 150, 284.
ரண ஜன்னி, 137, 402.
ரத்தக் கடுப்பு, 254.
ரத்தக் கபம், 305.
ரத்தக் கழிச்சல், 165, 384.
ரத்தம், 109 - அழுக்கம், 109, 187, 294, 296, 332-3; குறைவு, 292 - இயல்பு, 1 - இருமும் பொழுது வருதல், 358 - இறுகுதல், 292-3 - ஈரலில் இருந்து வருதல், 342 - உள்ள பொருள்கள், 7 - உறைதல், 2 - ஒப்புச் செறிவு, 292, 295; அதிகப் படிதல், 294; அறியும் முறை, 295 - ஓட்டம், 3, 267, 302, 321-2, 328, 335, 423; தடைப் படுவது, 310-11 - கட்டி, 163, 218-9, 262, 422 - கல்லீரலில் இருந்து வருதல், 262 - குழாய்கள், 109, 111, 135, 150, 244, 262, 281, 286, 294, 311, 321, 350, 422; குறிகள், 145 - குறைவு, 383, 425 - செயல், 2 - சோகை, 150, 248, 260, 381, 383, 431 - சோதனை, 296 - தேக்கம், 310 - நாடி, 136, 222, 364 - நிறம், 321 - நுரையீரலில் இருந்து வருதல், 262 - நுண்புழை, 73 - பசை, 304 - பரீக்ஷை, 354 - பாது காக்கும் முறை, 7 - பாய்குழல், 313 - பெருக்கு, 109, 136, 140, 143, 154, 185, 192-5, 203, 209-11, 218, 262-3, 301, 317, 341, 350, 428-30; தடுக்கும் வழி, 112, 136 - பேதி, 29 - போக்கு, 192, 423 - மலத்துடன் கலந்திருத்தல், 261 - மலத்துவாரம் வழியாக வெளியே வருதல், 143 - விஷம் கலந்திருத்தல், 327, 386, 415.
ரத்த வடிகுழாய், 160.
ரத்த வாந்தி, 257, 261-2.
ரத்த விருத்தி, 367.
ரத்த ஸ்ராவம், 109, 112 - இயல்பு, 109 - சிகிச்சை, 110.
ரப்பர் இருடிகள், 424.
ரப்பர் குழாய், 161-2, 164, 267, 272, 361, 426.
ரப்பர் சூப்பிகள், 227, 229.
ரஸம், 393-5 - கர்ப்பூரம், 168 - கலந்த மருந்துகள், 393 - களிம்பு, 409 - பஸ்மம், 393-4 - பாஷாணம், 168 - மருத்துவம், 394 - மெழுகு, 395.
ரஸ வைத்திய முறை, 393.
ராமாயணம், 199.
ராஜயக்ஷ்மா, 338.
ருதுக் கழிவு, 185.
ருது கால அழுக்கு, 172.
ருது காலம், 174, 176, 182, 184, 310, 426-8, 430.
ருதுப் போக்கு, 431 - இல்லாமற் போவது, 430 - நிற்றல் மருத்துவம், 431.
ருதுஸ்நானம், 175-6, 182, 228, 430 - காலம், 413 - முறை, 238.
ரேதாணுக்கள், 174 - கிருமிகள், 171.
ரோஜா மொட்டு, 248-9.
ரோஜர்ஸ் (டாக்டர்), 290, 294.
லங்கோடிக் கவணம், 156.
லவங்கப் பட்டை, 249.
லெட் அஸேட்டேட், 420.
லேபனம், 42.
லோகச் சத்துக்கள், 15.
லோஷன், 227, 250, 353, 357-362, 367, 389, 426-7, 429 - 30.
வங்காளம், 290.
வசநாபி, 283 - பற்று, 283.

வடிகுழாய், 65, 71-2, 110, 187, 294 - 6, 301-2, 313, 321, 335, 356, 384-5, 393, 395, 404, 413 - ரளம், 187.
வடிபாய்க் குழாய், 303-5.
வபை, 283-5, 351-2, 366 - அழற்சி, 285; சிகிச்சை, 285-6- குறிகள், 284, 286, 312; காரணங்கள், 285.
வயிறு - அவயவங்கள், 73 - அழற்சி, 311 - உப்புசம், 255, 260-1, 265 - 6, 271 - 2, 274, 276, 283 - 5, 300, 306, 311, 330 - 1 - எரிச்சல், 269 - கடுப்பு, 67, 239, 277, 281, 284 - கழுவுதல், 160-1, 166, 167-8 - குழாய், 164-5 - சுரப்பு, 319, 383 - தசைகள், 270; பயிற்சி கொடுப்பது, 275 - ரடிகள், 257 - பற்றுப் போடுதல், 283 - பிடித்து விடுவது, 267, 275 - புடைத்தல், 383 - புண், 312 - புரட்டல், 262, 367 - புளிப்பு, 272; அதிகரித்தல், 267 - பொருமல், 254, 352 - போக்கு, 44, 265, 277, 290-2, 357 - வலி, 164, 231, 255-6, 260, 265, 276, 278, 283, 285, 341 - காரணம், 266 - பலவித வலி, 268 - வீக்கம், 287 - வேக்காடு, 165, 248, 254.
வரையறைக் குழல், 241.
வலிப்பு, 165-6, 181.
வலியுணர்ச்சி, 414.
வலுத்த காயங்கள், 234.
வழி அடைப்பு, 355.
வழும்பு, 212.
வளைதெறிப் பிதுக்கம், 153.
வளையம், 81.
வற்சரபம், 162.
வறட்சி, 292.
வறட்டு இருமல், 327, 329, 337, 349, 350, 357, 362, 372.
வாந்தி, 188-9, 247, 254-6, 259-60, 262-4, 267, 269, 271-3, 276, 279-80, 282, 284-5, 287, 290-4, 298, 306, 311, 315, 319, 326, 328-9, 349-50, 353, 363-6, 369, 381-2, 390, 400, 426 - செய்ய மருந்துகள், 160 - நிற்க மருந்து, 265 - வரும் நோய்கள், 264.
வாந்தி பேதி, 29, 44, 67, 168, 239, 264, 277, 290, 292, 382 - இருதய பலக் குறைவு, 296 - உணவு, 297 - உப்புநீர்ச் சிகிச்சை, 294 - காரநீர் கொடுத்தல், 297 - குறிகள், 290-2 - சரித்திரம், 291 - சிகிச்சை, 293 - பாவும் விதம், 291 - பரவாமல் தடுக்கும் முறை, 298 - மூன்று நிலைகள், 291 - விக்கல் வருதல், 297.
வாய் உளறல், 335.
வாய் கொப்புளிக்க மருந்து, 249.
வாய்ப் புண், 237, 248, 265, 274 - பரிகாரம், 249.
வாய்ப்பூட்டு, 137, 164, 166, 403 - வலி, 136.
வாய்மூடிய குழாய், 385.
வாயில் துரை தள்ளல், 167.
வாயுப் பிடிப்பு, 328.
வாயு பந்தம், 285.
வால்கோதுமை, 188, 190 - நீர், 160.
வால்மிளகு எண்ணெய், 389.
வாழைப்பழம், 275.
வாஸ்லென், 393, 417, 421.
விக்கல், 254, 297 - மருந்து, 298.
விசிருதி வஸ்துக்கள், 392-3.
விதி, 81, 87, 93.

விட்டமின், ஏ, 411 - பீ, 401 - ஸீ, 309.
விடாய் முறை, 176.
விரியன், 103 - கடி அடையாளம், 103 - வகை, 102.
விருக்கம், 189.
விருஷணம், 153, 270, 315, 388, 392, 404, 405.
விரை ஏற்றம், 153.
வில்லை, 77.
வில்வப்பழம், 275, 280 - சர்பத், 389.
விலா எலும்பு, 4, 79, 141, 267, 303, 305, 356 - முறிவு - 123.
விலாப்புறம், 381.
விழித்திரை, 77 - அழற்சி, 410.
விழி பின்னீர், 78.
விழி முன்னீர், 78.
விழுகாயம், 92 - சிகிச்சை, 92.
விளக்குச் சாராயம், 220.
விளக்கெண்ணெய், 219, 287-8, 290, 297, 368, 371.
விளாம்பழம், 275.
விளிச்சி, 411.
வீளையாட்டம்மை, 367.
வீறைப்பு, 137.
விஷகடி, 415 - பரிகாரம், 100-1.
விஷக்கரய்ச்சல், 194, 308, 310, 365.
விஷக் கிருமிகள், 234.
விஷக்குடி விபத்து, 159.
விஷச் சத்துக்களை வெளிப்படுத்தல், 164.
விஷநாவி, 336, 405.
விஷம், 274, 279-80, 283, 292-3, 299-301, 308, 319-20, 327, 334, 379, 384, 386, 389, 391, 401, 410, 415 - குறிகள், 165, 395 - சாந்தப்படுத்தும் வகை, 160 - புகை, 387 - ரத்தத்தில் கலத்தல், 386.
விஷ கூசாரத்தையம், 168.
வீக்கம், 232 - பாதம், 232 - முகம், 232.
வீடு - அமைக்கவேண்டிய முறை, 28 - சுத்தம், 28 - சுற்றுப்புறம், 27.
வீரம், 235.
வீரியம், 174.
வெட்டுக் காயங்கள், 135, 138 - சிகிச்சை, 90.
வெட்டும் பற்கள், 244.
வெட்டை, 151, 181, 316 - குடி, 151, 236, 388, 408, 424-5, 430 - நோய், 201 - பல நோய்களுக்குக் காரணம், 389 - புண்கள், 429 - நுண்ணங்கள், 316 - மருத்துவம், 389.
வெட்பாலை, 280-1 - அரிசி, 280 - பட்டை, 311 - விதை, 311.
வெடிப்பு, 421, 425.
வெண்காரம், 249.
வெண்குஷ்டம், 415.
வெண்தாதுக்கள், 2, 140, 171, 241, 339-40 - வேலை, 3.
வெண்ணெய், 347.
வெண்ணெய் எடுத்த மோர், 280, 283, 303, 309.
வெந்நீர், 55 - சீசா, 55, 164 - பை, 164.
வெப்பக் கொதிப்பு, 140.
வெள்ளாவியுப்பு, 204.
வெள்ளி நைட்ரேட், 236.
வெள்ளி லோஷன், 236.
வெள்ளை, 181, 316, 388, 408.
வெள்ளைக் கரு, 160-1, 164-5, 168, 315, 318, 351 - இறக்கம், 318 - கிரந்தி, 149.
வெள்ளைப் பரஷாணம், 168, 255, 268, 332-3, 349, 362-3, 368, 375, 381-2. 392-3, 407, 415, 421 - மருந்துகள், 395 - விகிருதி வஸ்துக்கள், 393.

வெள்ளை மருதப்பட்டை, 166 - தூள் (சூர்ணம்), 163, 168, 296, 301, 320, 336, 358, 361, 387, 402.
வெள்ளை மூச்சடைப்பு, 212-3.
வெள்ளை ஜவ்வு, 360-1.
வெளித்தோல், 414.
வெளிமூலம், 422.
வெற்றிலைச் சாறு, 216.
வெறிநாய்க் கடி, 106-7.
வெறிநோய், 106 - குறிகள், 106 - வைத்தியம், 107.
வே, 256.
வேகாக்கட்டிகள், 147.
வேதிவஸ்து, 239.
வேது பிடித்தல், 330,
வேப்பிலை, 136, 139, 370 - தண்ணீர், 136, 219, 227, 288, 368, 371, 373, 412, 420, 426 - வெந்நீர், 215.
வேப்பெண்ணெய், 137, 234, 368.
வேர்க்குரு, 420.
வேர்வை, 414-5, 420 - சுரப்பிகள், 414.
வேல் (மரம்), 246.
வைரூரி, 317, 368.
ஜலதோஷம், 59, 254, 324, 329, 357, 360, 364, 372, 415 - சிகிச்சை, 325 - மருந்து, 357-8 - மாத்திரை, 358.
ஜவ்வரிசிக் கஞ்சி, 256, 258, 280.
ஜவ்வு, 140, 148, 281, 284. 323, 359, 360, 361, 363, 365, 392, 427, 430-1 - துண்டுகள், 362-3 - வெளியாகும் சூதகவலி, 426.
ஜனனேந்திரியங்கள் (ஜனன அவயவங்கள்), 173, 182.
ஜாதிலிங்கம், 168 - பஸ்மம், 168.
ஜின், 255.
ஜீரகம், 256.
ஸ்கேட்டால், 239.
ஸ்டிரிக்னென், 332.
ஸ்நானம், 37-தேய்த்துக்கொள்ளும் பொருள்கள், 37 - பயன், 37.
ஸ்பைரோகீடா பாலிடா, 390.
ஸ்ராவத்தின் லக்ஷணங்கள், 109.
ஸப்ஜா, 389.
ஸல்பிஞ்ஜைட் மாத்திரைகள், 390.
ஸன்னிபாதம், 234.
ஸாலிஷிலிக் ஆஷிட், 417, 421.
ஸாலிஷீலேட், 307-9.
ஸான்டோனின், 272, 287.
ஸான்பிரான்ஷிஸ்கோ, 359.
ஷின்க் ஆக்ஸைட், 418 - 20.
ஷீரம், 362.
ஸோடா உப்பு, 201.
ஸோடியம் அன்டிமோனியம் டார்ட்டரேட், 384.
ஸோப்பு, 275, 404, 420.
ஹைடிரார்ஜிரம்கிரியேட்டா, 394.
ஹைபோகாம், 24, 64, 181, 217-8, 264, 285, 316-7, 337-9 - அணுக்கள், 337 - கிருமிகள், 21 - பரவும் விதம், 339-40 - மரணக் கணக்கு, 344.
ஹோரம், 7 - சத்து 37.

# பரிபாஷை அகராதி

Abscess - ஊமைக்கட்டி, கட்டி.
Acetic acid - சுத்தக் காடி, புளிக காடி.
Acid - காடி.
Acidity - புளிக்காடிச் சத்து.
Aconite - வற்சநாபம்.
Acute - தீவிரமானது.
Anus - ஆசனத் துவாரம்.
Air cell - காற்று அறை.
Albumin - பிதிதம், வெண்கரு.
Albuminaria - வெண்கரு இறக்கம்.
Alkali - உப்பு, - காரம்.
Alkaline - காரத் தண்ணீர்.
Alkalinity - காரச் சத்து.
Alum - சீனக் காரம், - water- சீனக் காரத் தண்ணீர், படிக் காரம்.
Amenorrhoea - ருதுப் போக்கு இன்மை.
Ammonium chloride.
Anaesthetic - சுரணை கொல்லி.
Antidote - மாற்று மருந்து.
Anopheles - கொசு ஜாதி.
Antidiphtheria.
Antimeningitis serum.
Antimony - அந்திமம்.
Antiseptic - நச்சரி.
Antitoxin - நச்சுக் கொல்லி.
Aorta - கண்டசை, பெரும்பாய் குழல், பெருநாடி.
Appendicitis - குடல் வால் அழற்சி.
Appendicular colic - குடல் வால் வலி.
Appendix - குடல்வால்.
Armpit - கமுக்கட்டு.
Arsenic - எலிப் பாஷாணம், கௌரிப் பாஷாணம், வெள்ளைப் பாஷாணம்.
Artery - ரத்தப் பாய்குழல்.
Artificial respiration - உயிர்ப்புத் தூண்டு முறை.
Ascites - மகோதரம்.
Asthma - இளைப்பு.
Atlas - பிடரி வளையம்.
Atom - மூலக் கூறு அணு.
Atrophine Sulphate.
Auricle - இருதய வலது கீழ் அறை.
Axis - பிடரி அச்சு.
Bandage (narrow) - காடா.
Bacillus Pestis - பிளேக் கிருமிகள்.
Bacteria - நோய்க் கிருமி.
Bactericides - நச்சுக் கொல்லி.
Barley - யவதானியம்.
Bedpan - பீங்கான் மலத்தட்டு.
Bedsore - படுகிடைப் புண்.
Belt - பட்டை.
Benzoate.
Benzoic Acid.
Beri Beri.
Bile - பித்தம், பித்த நீர் - stone - பித்தக்கல்.
Biliousness - பித்தாதிகம்.
Bismuth carbonate.
Bladder - சிறுநீர்ப் பை, சூலக வாய்.
Bleeding - ரத்த ஸ்ராவம்.
Blood capillary - காற்றறைத் தொகுதியைச் சுற்றிலும் உள்ள நுண்புழை.
Blood cell - குருதி அணு.
Blood Pressure - ரத்த அமுக்கம்.

Blue Asphyxia - நீல மூச்சடைப்பு.
Blue Litmus - நீலத்தாள்.
Boil - சிறுகட்டி.
Borax - வெண் (பொரி) காரம்.
Boric Lotion - பொரிப்பாமில மருந்து நீர்.
Bran - தவிடு.
Borothymolin.
Bright's Disease - சிறு நீர்ப் பிரித்தி அழற்சி.
Breadth - விட்ட அளவு.
Bronchioles - நுரையீரல் இன்னஞ் சிறு குழாய்.
Bronchitis-மூச்சுக்குழாய் அழற்சி.
Bubo - அரையாப்புக் கட்டி.
Caecum - பெருங்குழல்வாய்.
Calcium - சுதையம் - Chloride, Lactate.
Calomel - பூரம்.
Calorie - ஒரு கனவி.
Cancer - Stomach - கட்டிப் புற்று (இரைப்பை).
Cancrum - oris - தாடைப்புண்.
Canine tooth - நாய்ப்பல்.
Capillary - நுண்புழை, ரத்த நுண்புழை.
Carbohydrate - சர்க்கரைச் சத்து.
Carbon - எரிதாதுக்கள்.
Carbon-di-oxide - கரியமில வாயு.
Carbuncle - பிளவை.
Cartilage - குருத்தெலும்பு.
Castor oil - சிற்றாமணக்கெண்ணெய்.
Cataract - கண்படலம்.
Catheter - நீர் இறக்கி.
Cavity - புரை.
Caustic soda - காரசோடா உப்பு.
Ceacum - பெருங் குடல் வாய்.
Cell - உயிர் அணு.
Cellulose - மரக்கூர்.
Cerebellum - சிறுமூளை.
Cerebrum - பெருமூளை.
Chaulmugra (oil).
Chickenpox - வீளையாட்டு அம்மை.
Chloroform - மயக்க மருந்து.
Cholera - வாந்திபேதி.
Chronic - தீர்க்கமானது.
Chyle - அகட்டுப்பாகு.
Cilia - பிசிர்த் தசை.
Cirrhosis of the Liver - கல்லீரல் சுருங்குதல்.
Citric acid - நாரந்தக் காடி.
CodLiver oil - மீன் எண்ணெய்.
Coitus - புணர்ச்சி.
Cold in the nose - ஜலதோஷம், பீனசம்.
Colic - உப்புசம் (வயிறு), குத்துவலி, வயிற்றுவலி.
Colon bacilli-குடல் நோய் அணு.
Comma - வாந்திபேதி நுண்ணம்.
Condensed milk - புட்டிப்பால்.
Congestion of the Liver - கல்லீரலில் ரத்தத் தேக்கம்.
Conjunctiva - கண்படலம்.
Conjunctivitis - கண் இமை இணைப்பு அழற்சி.
Constipation - மலச் சிக்கல்.
Contagious - ஒட்டுவாரொட்டி.
Cooker - குக்கர்.
Copper sulphate - துருசு, துத்தம் (மயில்).
Core - மூளை (சிலந்தி).
Cork - தக்கை.
Cramps - குறண்டல்.
Creasote oil.
Croup spasmodic Laryngitis - குழந்தைகளின் குரல்வளை இளைப்பு ஈழை நோய்.
Cucumber - வெள்ளரி.
Cystitis - மூத்திரப்பை அழற்சி.

Decoction - கஷாயம்.
Degree - பாகை.
Delirium - மதி மயக்கம்.
Dengue - முடக்குக் காய்ச்சல்.
Diabetes - நீர் இழிவு நோய்.
Diagnosis - நிர்ணயம்.
Diarrhoea - பேதி, மல இளக்கம்.
Diaphragm - இடைத் தடுக்கு, ஈரல் தாங்கி.
Diet - பத்தியம்.
Digestion - சமிப்பு (ஜரிப்பு).
Digitalin.
Dilatation - Stomach - இரைப்பை அகன்றுவிடுவது.
Diphtheria.
Dirt (eye) - பீளை.
Dovers Powder.
Drain - வடிகால்.
Drowning - நீர் விபத்து.
Duodenal Ulcer - குடற் புண்.
Dysentery - சீதபேதி (வயிற்றுக் கடுப்பு).
Dyspepsia - குல்மம் (மந்தாக்கினி).
Dysmenorrhoea - சூதக வலி.
Eczema - கரப்பான் புண்.
Emetin - இமடின்.
Emetine Hydrochlor.
Enamel.
Enema can - ஆசனக் குழாய்க் குவளை.
Enlarged neck glands - கண்ட மாலை.
Ephedrine.
Epidermis - வெளித்தோல்.
Epistaxis - மூக்கினின்றும் ரத்தம் வடிதல்.
Error of refraction - மாறு பார்வை.
Erysipelas cellulitis - அக்கிப் படுவன்.
Eucalyptus.
Eustachian tube - கடுச் செவிக் குழல்.
Expired air - வெளிவரும் காற்று.
Extra uterine Pregnancy - முன்னடைப்பு நஞ்சு.
Fallopian tube - பீஜமுக அவயவக் குழாய்.
Fat - கொழுப்பு, கொழுப்புச் சத்து.
Fauces - முன் தொண்டை.
Feeding bottle - பால்புட்டி.
Fertilised ovum - பூரித்த கரு.
Fever - காங்கை.
Fibrin - கார்த்தாது.
Filariasis - யானைக்கால்.
First aid - உடனுதவி.
Fistula - பவுத்திரம்.
Formalin.
Fracture - எலும்பு முறிவு - comminuted - தொறுங்கு முறிவு, - complete - முழு முறிவு - compound - சிக்கல், - Incomptete - குறை, - Multiple - கூட்டு, - Simple - சாதாரணம்.
Gall bladder - பித்த நீர்ப் பை.
Gallon.
Gangrene - கழியழுகு ரணம்.
Gastric and duodenal ulcer - இரைப்பை, குடல் புண்.
Gastric juice - அகட்டு நீர், புளிக்காடி.
Gastritis - வயிற்று வேக்காடு, அழற்சி.
Gland - சுரப்பி.
Glaucoma - கண் வீக்கம்.
Gleet - வெட்டை.
Gloss - மேனி.
Glucose - பழச் சர்க்கரை.
Gluten - மாப்பிசின்.
Glycerine - கரி நீர்ப்பாகு, நிணப்பாகு.
Gonorrhoea - வெள்ளை நோய், மேகவெட்டை, வெட்டைச் சூடு.

Glycogen.
Grapes (green) - பச்சை த் திராக்ஷை.
Grain - நெல்லெடை.
Gram - சிறெடை.
Guinea worm - நரம்புச் சிலந்தி.
Grinder (tooth) - அரைக்கும் பல்.
Haematemesis - இரைப் பை யி லிருந்து ரத்த வாந்தி.
Haemoglobin - குருதிச் செம் பொருள்.
Hard palate - அண்ணம் (மேல் வாய்).
Heart - இருதயம், impulse - இருதயம் மூட்டுதல்.
Heel - குதிகால்.
Hepatic veins - வ டி ப ர ய் க் குழாய்.
Hernia - குடல் பிதுக்கம்.
Herpes - அக்கி.
Hexamine.
Hiccough - விக்கல்.
High Temperature - ஜ்வ ரதிவி ரம்.
Hookworm - கொக்கிப் பு ழு (பூச்சி).
Hunger pain - பசி வலி.
Hydrargari cum creata.
Hydrogen - நீரஜுவாயு.
Hyper acidity - அதிகக் காடி.
Hyper alkalinity - அ தி க க் காரம்.
Hyperemesis - அபாய மசக்கை.
Hysteria - மூர்ச்சை நோய்.
Icebag - பனிப்பை.
Immunity - அபயம்.
Incissors - வெட்டும் பற்கள்.
Incubation period - முற்றுப் பொழுது.
Indol Skatol - வேதி வஸ்துக் கள்.
Inflammation - சதைக் கொதிப்பு, - bile ducts - பித் தக் குழாயின் உட்புறத்திலுள்ள சளி ஜவ்வு அழற்சி உண்டாகிச் சுரந்து அடைத்துக்கொள்வது - gum - ஈறு வேக்காடு - Liver - கல்லீரல் அழற்சி.
Inferior Vena cava - கீழ்ப்பெரு வடிகுழாய் (நாளம்).
Influenza - பெருவாரிக் காய்ச்சல்.
Inspired air - உள் இழுத்த காற்று.
Internal ear - உட் செவி.
Intestinal obstruction - குடல் அடைப்பு.
Intestinal worms - குடற் பூச்சி கள்.
Intra muscular injection - தசைகளில் ஊசி.
Intra venous - ரத்தக் (வடி) குழாய் மூலம், நாளத்தின் வழி யாக.
Intussusception - குடல் குழாய் ஒன்றுக்குள் ஒன்று புகச் செருகி அடைத்துவிடுவது.
Involuntary muscle - ஏவல் தசை.
Iodides.
Iritis - விழித்திரை அ ழ ற் சி.
Iron Sulphate.
Jaundice - மஞ்சள் காமாலை.
Jaw - தாடை.
Jelly - குழம்பு வஸ்து.
Joint - மூட்டு.
Kala azar.
Kaolin - சீனக்களிமண்.
Knee cap - முழங்கால் சில்,
Kidney - சிறுநீர்ப் பிரித்தி, மூத்திரக் குண்டிக்காய்.
Kilogram - சிறெடை.
King cobra - கரு நாகம்.
Kurichi - வெட்பாலை.
Kut.
Labour pain - இடுப்புவலி.

Lachrymal ducts-obstruction of - எப்பொழுதும் கண்ணீர் வடிவது.
Laryngitis - குரல்வளை அழற்சி.
Larynx - குரல் வளை.
Lead Acetate.
Lengthwise - நீளவாட்டில்.
Lens - வில்லை, பார்வை வில்லை.
Leprosy - குஷ்டம்.
Leucorrhoea - பிறப்புறுப்புக்களி லிருந்து ஊனீர்க் கசிவு.
Ligaments - விசிகள்.
Lime water - சுண்ணத்தண்ணீர்.
Liquor Amni (bag) - பனிக் குடம்.
Liver - கல்லீரல் - Abescess - சிலந்தி.
Lung - நுரையீரல்.
Lymphatics - நிணநீர்க் குழல்கள்.
Lymphatic gland - நிண நீர்க் கட்டி.
Lymphocytes - நிணநீர் அணுக்கள், உடலி.
Magnesium Sulphate - பேதி உப்பு.
Malaria - குளிர்காய்ச்சல், Chronic - முறைக்காய்ச்சல்.
Malarial dysentery - மலேரியா தேதபேதி.
Marrow - மஜ்ஜை.
Massage - தடவிப் பிடித்தல் (தீவுதல்).
Measles - தட்டை அம்மை.
Medulla (Oblongata) - மூளை முகிழி.
Menses - விடாய்.
Menstrual Period - ருது காலம்.
Mercury - பாதரஸம்.
Mercury bin Iodide.
Mesenteric glands - குடல் தாங்கி.
Metallic - விகிருதி வஸ்துக்கள்.
Milk Protein - பாலூன்.
Milk teeth - பால் பல்.
Mineral Salt - உப்புச் சத்து.
Minim - பிந்து.
Mixed food - கலப்பு ஆகாரம்.
Morphine Hydrochloride - ஊஷி மூலம் மார்பியா மருந்து.
Mucus Membrane - சளி ஜவ்வு, வழும்பு.
Mucus operculum - பசைச்சளி.
Mumps - புட்டாலம்மை.
Myosin - தசை நிணநீர்.
Nasal nerve - மோப்பதற்கான காம்பு.
Natural heeling (Fracture) - இயற்கை இணைப்பு.
Neosalvarsan.
Neostibosan.
Neostiburea.
Nerves - காம்புகள்.
Nerve cell - காம்பணு.
New Growth (Intestinal) - குடல் கட்டி.
Night blindness - இரவில் குருடு.
Nipple - சூப்பி, மூலைக் காம்பு.
Nitric acid - கரலகக் காடி.
Nitrogen - ஊன் தாதுக்கள்.
Nits - சிறிய பேன்கள்.
Normal Saline - உப்புத் தண் ணீர்.
Numbness - செயலறுதல்.
Nurses - நோய்காப்பாளர்.
Nursing - நோய்காப்பு.
Nux vomica - எட்டிக்கொட் டை.
Oil Cloth - மெழுகுச் சீலை.
Oleander seed - அலரி விதை.
Olive oil.
Olive seed - ஆளி விதை.
Operculum - சளித்தசை.
Opium - அபினி.
Optic Nerve - கண் காம்பு.
Ounce - வீச ராத்தல்.

Oxygen - பிராண வாயு.
Pancreas - கணையம்.
Pancreatic Juice - கணைய நீர்.
Parotid Gland - எச்சிற் பெருஞ் சுரப்பி.
Pemphigus - நீர்க்கொப்புளங்கள்.
Pericardium - சூலையுறை.
Periosteum அஸ்திப் புறணி.
Peritoneum - வபை.
Peritonitis - வபை அழற்சி.
Phosphate - எரிகை.
Phosphatic.
Picric Acid.
Pinna of the Ear - செவிப் புனல்.
Pint - பைண்ட் (20 அவுன்ஸ்).
Pippette - வரையறைக் குழல்.
Piston - மூசலகம்.
Placenta - சூலுறை, நஞ்சு.
Plague - மகாமாரி.
Plasma - நிண நீர்.
Plaster of Paris - சுங்கிலியப் பிளாஸ்திரி.
Pleura - நுரையீரல் உறை.
Pleurisy - நுரையீரல் உறை வெப்பக் கொதிப்பு, அழற்சி.
Pneumonia - நுரையீரல் கொதிப்பு ஜ்வரம், கபவாத ஜ்வரம்.
Pneumonic plague.
Polish (rice) - தீட்டுதல்.
Potassium - Bromide, - புரோமைட மருந்து ciliate, Iodide. Permanganate - ஊதா மருந்து, சாம்பரம் மங்கனகை.
Poultice-களி கிண்டிக் கட்டுவது.
Preventive inoculation-நோய்க் குத் தடை ஊசி.
Prickly Heat (Sudamina) - வேர்க்குரு.
Prolapse (Rectum) - குடல் வெளியே தள்ளல்.
Prostate - மூத்திரக்காய்.
Protargol.
Protein - ஊன்சத்து, பிதிதம்.
Pruritus (itching) - அரிப்பு.
Psortasis - சாம்பல்படை.
Ptomine Poisoning - அழிதசை நச்சு, விஷக்ஷாரத் தகையம்.
Pulse - நாடித்துடிப்பு - wave அலை - Gauge - நாடிமானி.
Pulses - கவதானியம்.
Pump.
Pupil - கண்மணி.
Puss - சீழ்.
Pyorrhoea alrecolares - பல் இடுக்கில் சீழ் வடிதல்.
Ratio - தாராதரம்.
Reaction - அதைப்பு, எதிர்த் தாக்கம், பின் வினவு.
Rectal - குடலைச் சேர்ந்த.
Rectum - சூலக வரய்க் குழல்.
Red corpusles - செந்தாதுக்கள், செவ்வுடலிகள்.
Renal - colic - சிறுநீர்ப் பிரித்தி வலி, இசிவு - Tissue - சிறு நீர்ப் பிரித்திகளின் இழையம்.
Respiratory organs - மூச்சு அவயவங்கள்.
Reversed bandage - மடக்குச் சுரி கவணம்.
Ribs - விலா எலும்புகள்.
Right angles (at) - நேர்கோண மாக.
Rochelle Salt.
Round worm - நாக்குப்பூச்சி.
Salicylic acid.
Saline - உமிழ் நீர்.
Saliva - உப்பு நீர்.
Salt - உப்பு.
Salvarsan.
Sand-fly - மண் ஈ.
Sandalwood oil - சந்தன எண் ணெய்.
Santonine - பூச்சிப் பௌடர்.

Scabies - சொறி சிரங்கு.
Sebacuous Glands - கொழுப்புச் சுரப்பி.
Seminal fluid - வீரியநீர்.
Sepsis - மகா மாரி.
Septicaemia - விஷக் காய்ச்சல்.
Septicaemic plague - விஷப் பிளேக்.
Septic fever - விஷக் காய்ச்சல் (ஜுரம்.)
Septic wound - விஷப் புண்.
Sensitive nerve - சுரணை நரம்பு.
Shock - அதிர்ச்சி.
Signs - சின்னங்கள்.
Simple Spiral (bandage) - நேர்சுரி கவணம்.
Simple cold - நீர்க்கோவை.
Sinus - புரை.
Sitzbath.
Sling (Fracture) - தூளி.
Small pox - பெரியம்மை.
Smelling salt - நவச்சார ஆவி.
Soda benzoate.
Soda salicylas.
Sodi bi carb - சோடா உப்பு.
Sodium Antimonium Tartarate.
Sodium chloride - உப்பு.
Sodium nitrate - நவச்சாரம்.
Soft palate - பின்புற மெல்லண்ணம்.
Solution - திரவணம் - Saturated - தெவிட்டியது.
Specific gravity - ஒப்புச் செறிவு.
Sphincter - சுருங்கு தசை.
Spinal column - முதுகந்தண்டு.
Spinal cord - முதுகந்தண்டு வடம், முதுகு நரம்பு.
Spirit - விளக்குச் சாராயம்.
Spirochaeta Pallida.
Spleen - மண்ணீரல் - Function.
Splinter - சிம்பு.
Starch - மாக்கூர்.
Starchy food - மாக்கூர் உணவு.
Stimulant - தூண்டுபலம்.
Stomach tube - வயிற்றுக் குழாய்
Stomatitis - வாய்ப்புண்.
Strychnine - விஷம்.
Stye - கிறிக்கட்டி.
Subcutaneous - தோலுக்கு அடியில்.
Sulfarsenal.
Sulphanamide.
Sulphur ointment - கந்தகக் களிம்பு.
Sun bath - சூரிய ஸ்நானம்.
Suppression - சிறுநீர் அடக்கம்.
Sweat ducts - விருக்கம்.
Synovial fluid - பொருத்து மசவு - Sac - உறைவிசி.
Syphilis - பறங்கிப்புண், மேக ரோகம்.
Syringe - பீச்சாங்குழல்.
Tannic acid - துவர்க்காடி.
Tape worm - நாடாப் பூச்சி.
Tartar emetic - துருசு, துத்தம்.
Tea-spoon - தேக்கரண்டி.
Temperature - உடற்சூடு.
Tendon - தசைக் கயிறு.
Test tube - ஆய்குழாய்.
Tetanus - தனுர் வாயு.
Thermometer - அனல் மானி.
Thread worm - கீரிப் பூச்சி.
Thymol.
Tincture iodine - அயோதினம்.
Tissue - தாதுக்கள் (இழையம்), இணையணுத் தொகுதி - cells இழையங்களின் அணுக்கள்.
Tonsils - தொண்டைச் சதை.
Toxaemia - விஷ மயக்கம்.
Trachea - சுவாசக் குழல்.
Tricuspid valve - மூக்கூற்று ஒருவழி அடைப்பு.
Tubercle in the kidneys - சிறு நீர்ப் பிரித்தியில் கூயரோகம்.

Tuberculosis - கூயரோகம்.
Tumour - சதைக்கட்டி.
Turpentine (Oil) - கர்ப்பூரத் தைலம்.
Typhoid carriers - டைபாய்ட் கிருமியை வளர்ப்பவை - Fever - காய்ச்சல்.
Umbilica - தொப்புள், - cord - கொடி - Hernia - பிதுக்கம்.
Urates.
Urea - மூத்திரப் பொருள்.
Urea Stibamin.
Urethra - மூத்திரப் புறவழி.
Uric acid.
Urine - மூத்திரம்.
Valve - அடைக்கும் ஜவ்வு, வழியடைப்பு.
Vaseline - பன்றிக் கொழுப்பு.
Vein - நாளம் (வடிகுழாய்).
Vena cava - பெருவடிகுழாய், மகாநாளம்.
Ventricle - இருதயத்தின் இடது கீழ் அறை.
Viscera - கவந்தம்.
Vitamin - உயிரூட்டி, உயிர்ச் சத்து.
Voluntary muscle - தானியங்கு தசை.
Vomiting - வாந்தி.
Vulva - யோனி வாய்.
Waste Products - கழிவு.
Water pump - தண்ணீர்க் குழாய்.
Whey - பால் முறித்த நீர், வே.
White Asphyxia - வெள்ளை மூச்சடைப்பு.
White corpuscle - வெள்ளைக் குருதி அணு.
Whitlow - நகச்சுற்று.
Whooping cough - கக்குவான்.
Wrist - மணிக்கட்டு.
X Ray - ஊடு கதிர்.
Zinc oxide - நாகபஸ்மம்.

# கலைமகள்

## வெளியீடுகள்

| இலக்கியம் - கட்டுரை - சரித்திரம் | | ரூ. | அ. |
|---|---|---|---|
| வி. கிருஷ்ணஸ்வாமி ஐயர் - கி. சந்திரசேகரன் | ... | 8 | 0 |
| வீட்டு வைத்தியர் - டாக்டர் தி. சே. செள. ராஜன். | | 7 | 0 |
| காவியமும் ஓவியமும் - கி. வா. ஜகந்நாதன் | ... | 2 | 8 |
| நாடோடி இலக்கியம் ,, | ... | 2 | 0 |
| மீண்டும் வாழ்ந்தால்... ? - மகாகனம் ஸ்ரீநிவாஸ சாஸ்திரியார் | ... | 2 | 0 |
| தமிழ்நாட்டில் காந்தி - டாக்டர் ராஜன் | ... | 1 | 12 |
| மகாதேவ கோவிந்த ரானடே - எஸ். ஆர். வேங்கடராமன் | ... | 1 | 8 |
| ஒரு சாண் வயிறு - கி. வா. ஜகந்நாதன் | ... | 1 | 4 |
| மக்கள் மலர்ச்சி - 'குமுதினி' | ... | 1 | 0 |
| புது மெருகு - கி. வா. ஜகந்நாதன் | ... | 2 | 0 |
| **சிறுகதைத் தொகுதிகள்** | | | |
| கலைஞன் தியாகம் - கி. வா. ஜகந்நாதன் | ... | 2 | 0 |
| ஸாஸாவின் பொம்மை - சி. சு. செல்லப்பா | ... | 2 | 0 |
| புனர் ஜன்மம் - கு. ப. ராஜகோபாலன் | ... | 2 | 0 |
| காளியின் கண்கள் - து. ராமமூர்த்தி | ... | 2 | 0 |
| பச்சைக் கிளி - கி. சந்திரசேகரன் | ... | 2 | 0 |
| காஞ்சனை - 'புதுமைப் பித்தன்' | ... | 2 | 4 |
| மாஜி மனைவி - கி. ரா. | ... | 2 | 8 |
| சிலைக்கு எதிரில் - ரா. ஸ்ரீ. தேசிகன் | ... | 2 | 8 |
| **நாவல்கள்** | | | |
| பெண் தெய்வம் - பி. எம். கண்ணன் | ... | 4 | 0 |
| காந்தம் - கா. ஸ்ரீ. ஸ்ரீ. | ... | 2 | 8 |
| வாடா மலர் - தி. நா. சுப்பிரமணியன் | ... | 1 | 4 |
| **நாடகம்** | | | |
| சுயம்வரம் - ஆர். ஜகந்நாதன் | ... | 2 | 8 |
| சின்ன தேவி - (இரண்டாம் பதிப்பு) தி. நா. சுப்பிர மணியன் | ... | 0 | 12 |
| ரிஷப விஜயம் - கே. வி. பஞ்சநத ஐயர் | ... | 0 | 12 |
| **டாக்டர் உ. வே. சாமிநாதையர் வசன நூல்கள்** | | | |
| மீனாக்ஷிசுந்தரம் பிள்ளை சரித்திரம் - பாகம் I | ... | 2 | 0 |
| ,, ,, பாகம் II | ... | 2 | 0 |
| வித்துவான் தியாகராசச் செட்டியார் | ... | 2 | 0 |
| நினைவு மஞ்சரி - பாகம் I | ... | 1 | 4 |
| ,, ,, பாகம் II | ... | 2 | 8 |
| உதயணன் சரித்திரச் சுருக்கம் | ... | 1 | 8 |
| மணிமேகலைக் கதைச் சுருக்கம் | ... | 1 | 4 |

| | | ரூ. | அ. |
|---|---|---|---|
| நல்லுரைக் கோவை - பாகம் I | ... | 1 | 0 |
| ,, ,, ,, II | ... | 1 | 0 |
| நான் கண்டதும் கேட்டதும் | ... | 0 | 8 |
| கனம் கிருஷ்ணையர் | ... | 0 | 8 |
| கோபாலகிருஷ்ண பாரதியார் | ... | 0 | 8 |
| மகா வைத்தியநாதையர் | ... | 0 | 6 |
| திருவள்ளுவரும் திருக்குறளும் | ... | 0 | 6 |

**ஹிந்து மத நூல்கள்**

| | | | |
|---|---|---|---|
| சியாமளா தண்டகம் - அனவரத விநாயகம் பிள்ளை | | 0 | 1 |
| ஸ்ரீரமண சந்நிதிமுறை - முகவைக் கண்ண முருகனர் | ... | 2 | 8 |
| குருவாசகக் கோவை ,, ,, | ... | 1 | 0 |
| ஸ்ரீ ரமணதேவ மாலை ,, ,, | ... | 0 | 4 |
| ஸ்ரீ ரமண சரணப் பல்லாண்டு ,, | ... | 1 | 0 |

**மொழிபெயர்ப்பு நூல்கள்**

**ரவீந்திரநாத டாகுர்**

| | | | |
|---|---|---|---|
| காரும் கதிரும் - த. நா. குமாரஸ்வாமி | ... | 2 | 0 |
| நாலு அத்தியாயம் - த. நா. சேனபதி | ... | 1 | 12 |
| டாகுரின் கடிதங்கள் ,, ,, | ... | 1 | 4 |
| வீடும் வெளியும் - கி. சாவித்திரி அம்மாள் | ... | | |

**எப். டபிள்யூ. பெயின் - கி. சாவித்திரி அம்மாள்**

| | | | |
|---|---|---|---|
| அபராஜிதா | ... | 1 | 8 |
| நீர்க்குமிழி | ... | 1 | 8 |
| காலைப்பிறை (மூன்றும் பதிப்பு) | ... | 1 | 0 |

**வி. ஸ. காண்டேகர் - கா. ஸ்ரீ. ஸ்ரீ.**

| | | | |
|---|---|---|---|
| வெறும் கோயில் (இரண்டாம் பதிப்பு) | ... | 2 | 0 |
| சுகம் எங்கே ? ( ,, ,, ) | ... | 2 | 0 |
| ஸஞ்ஜீவினி - 'ஸோபான்' - அ. கி. ஜயராமன் | ... | 3 | 8 |
| ஜவாஹர்லால் நேருவின் கடிதங்கள் (இந்திராவுக்கு) 3-ஆம் பதிப்பு. எஸ். ஆர். வேங்கடராமன் | ... | 2 | 0 |
| நாடகராணி - பிரேம்சந்த் - கா. ஸ்ரீ. ஸ்ரீ. | ... | 1 | 4 |
| குஸுமா - 2-ஆம் பதிப்பு. சரத்சந்திரர் - அ. கி. ஜயராமன் | ... | 1 | 4 |
| முதற் காதல் (2-ஆம் பதிப்பு) - ஐவான் டர்ஜனிவ் 'இலங்கையர்கோன்' மொழிபெயர்ப்பு | ... | 1 | 0 |
| லம்பகர்ணன் - பரசுராம் - 'குமுதினி' | ... | 1 | 0 |

குறிப்பு : எங்கள் மற்ற வெளியீடுகள் இப்பொழுது கைவசம் இல்லை. வேறு பிரசுராலயங்களின் புத்தகங்களும் எங்களிடம் கிடைக்கும். தபாற் செலவு தனி.

---

**மானேஜர்—கலைமகள்—மயிலாப்பூர்**

3136
மறைமலையடிகள் நூல்நிலையம்
MARAIMALAI ADIGAL LIBRARY