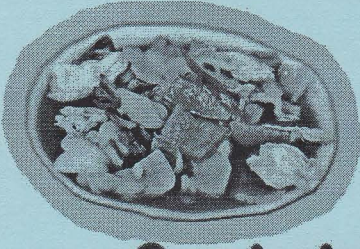


உணவு நஞ்சாதல்....

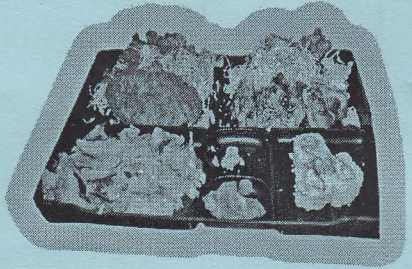
111



நெருப்புக்காய்ச்சல்....



செண்கண்மாரி...



பற்றிதெரிந்துகொள்வோம்.

Published by:

Health education materials production unit
Department of community medicine
Faculty of medicine, university of Jaffna

Sponsored by:

 **mercy**
MALAYSIA

Implemented by:

CONSORTIUM OF
CHA
HUMANITARIAN AGENCIES

Assisted by:

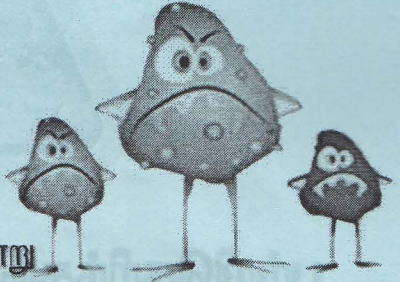
T.Kanathipan(2008/fm/27)
J.P.Anpalahan(2008/fm/49)
E.Shanthakumar croos(2008/fm/63)
N.Thushiyanthy(2008/fm/71)
M.Shopiga(2008/fm/65)

உணவு நஞ்சாதல் (Food poisoning)

உணவு அல்லது குடிநீருடன் கலப்படையக்கூடிய நஞ்சை உண்டுபண்ணும் சில உணவுவகைகள், உலோகப்பொருட்கள், பக்ரீரியா அல்லது ஏனைய கிருமிகள் அல்லது அவற்றின் நஞ்சுகள் (Toxins) உடலினுள் சென்று உண்டுபண்ணக்கூடிய நோய்நிலை “உணவு நஞ்சடைதல்” எனப்படுகிறது.

உணவு நஞ்சடையும் பிரதான வழிகள்

- ① உணவுடன் பக்ரீரியா உட்செல்லல்.
- ① காளான் வகைகள், கடலுணவு வகைகள்
- ① சுவையூட்டிகள், இனிப்பூட்டிகள் போன்ற உணவுப் பதப்படுத்திகள்.
- ① இரசாயன உணவு நஞ்சுகள் - ஈயம், செப்புநாகம், ஆசனிக் போன்ற உலோகங்களுடன் உணவு அல்லது பானங்கள் தொடுகை ஏற்படுவதால் உண்டாகும்



உணவு எவ்வாறு பக்ரீரியாக்களால் நஞ்சடைகிறது?

- ① பல மணிநேரம் உணவு சூழலில் திறந்து வைத்தல்.
- ① சூழலில் உள்ள பக்ரீரியாக்கள் அல்லது அவற்றின் வித்திகள் உணவைச் சென்றடையும்.
- ① உணவிலே அவை பெருக ஆரம்பிக்கும். அவற்றின் நச்சுப்பொருட்கள் (Toxins) உணவில் விடப்படும்.
- ① இவை உணவுடன் மனிதனின் உடலினுள் சென்றடையும்.

அறிகுறிகள்



- ☞ குமட்டல்
- ☞ வாந்தி
- ☞ வயிற்று வலி
- ☞ வயிற்றோட்டம்
- ☞ இவற்றுடன் காய்ச்சல், தலைவலி, தாழ்குருதியழுக்கம் காணப்படலாம்.
- ☞ எவ்வாறாயினும் உயிரிழப்பு ஏற்படுவது மிக அரிது.
- ☞ பல்வேறு வகையான பக்ரீரியாக்கள் நோயை ஏற்படுத்தலாம்.
- ☞ பக்ரீரியா வகைகளுக்கேற்ப நோயின் அறிகுறிகள், அவை தோன்ற எடுக்கும் காலம் வேறுபடலாம்

உணவு நஞ்சாதலால் உருவாகும் நோய்க்குரிய பொதுவான சிகிச்சை முறை

- ☞ நோய் அறிகுறிகளுக்கேற்ப மருந்துகள் வழங்கப்படும்.
- ☞ பெருமளவில் ஆபத்தற்ற நோய் நிலையாகும்.
- ☞ எனினும் சில பக்ரீரியாக்கள் குருதிக்குள் சென்று நச்சுதன்மை ஏற்படலாம். இந்நிலைகளில் (செப்டிசீமியா) உடனடியாக உரிய சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.
- ☞ குழந்தைகளில் உயிராபத்து ஏற்படலாம். அதிகமாக வாந்தி, வயிற்றோட்டம் இருப்பின் ஜீவனி, சேலைன் போன்றன வழங்கவேண்டி ஏற்படலாம்.

உணவு நஞ்சாதலை தடுக்கும் வழிவகைகள்

- ☞ நோய்க்கிருமிகளால் உணவு மாசடைதலைத் தடுத்தல்.
- ☞ மாசடைந்த உணவுகளைப் பயன்படுத்தாதிருத்தல்.
- ☞ உணவில் நச்சுத்தன்மை பரவுவதைத் தடுத்தல்.

நெருப்புக்காய்ச்சல்

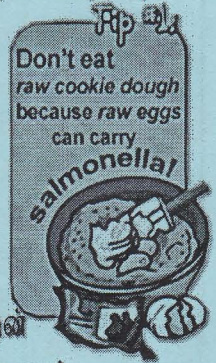


சல்மொனெலா ரைபி(salmonella typhi)
எனும் கிருமியால் ஏற்படுகிறது
இந்நோய் எவ்வாறு பரப்பப்படுகிறது?

- ☞ நோயாளியின் மலத்திலும் சிறுநீரிலும் நோய்க்காரணி வெளியேற்றப்படலாம்.
- ☞ மலத்தால் மாசடைந்த அழுக்கான உணவுகள் மற்றும் நீர் போன்றவற்றால் பரவலாம்.

இந்நோயின் அறிகுறிகள்

- ☞ நோய் அறிகுறிகள் மெதுவாகவே தோன்ற ஆரம்பிக்கும்.
- ☞ தொடர்ச்சியான காய்ச்சலும் மலச்சிக்கலும் ஆரம்பத்தில் இருக்கும். (மிக அரிதாக வாந்தியும் வயிற்றோட்டமும் காணப்படலாம்)
- ☞ இதன்பின் கடும் காய்ச்சல், வயிற்று நோ காணப்படும்.
- ☞ கடும் தலைவலி, உடல்வலி
- ☞ மூட்டுவலி, இருமல் காணப்படும்.



உரிய காலத்தில் சிகிச்சை பெறாவிடின் பின்வரும் சிக்கல் நிலைமைகள் ஏற்படலாம்.

- ☞ மலச்சிக்கல் ஏற்படல்
- ☞ மலத்துடன் குருதி வெளியேறுதல்
- ☞ இரத்தத்தில் தொற்றுஏற்படுதல் (Septicemia)
- ☞ சிறுநீரகத்தில் தொற்று ஏற்படலாம்
- ☞ ஈரல் பாதிப்படைதல்(வலது பக்க வயிற்று நோ)
- ☞ பொதுவாக 3 வாரங்களில் நோய் அறிகுறிகள் மறைந்து குணமடையும்.

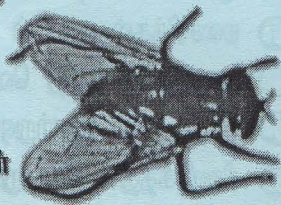
மேற்படி அறிகுறிகள் தென்படிவன்...

- ① உடனடியாக வைத்தியசாலை சென்று உரிய சோதனைகள் மூலம் நோயை உறுதிப்படுத்துதல்.
- ① நோய்க்காரணியின் இரத்த தொற்றைதடுக்க உரிய பக்ரீரியாகொல்லி மருந்துகளை உள்ளெடுத்து நோயை குணமாக்க முடியும்.
- ① காய்ச்சல் ஏற்பட்டு குணமடைந்த நோயாளிகளில் 5-10 வீதமானோர் தமது மலத்துடன் தொடர்ந்தும் நோய்க்காரணியை வெளியேற்றுவர். எனவே காய்ச்சல் மாறிவிட்டது என அலட்சியமாக இருந்துவிடாதீர்!
நினைவில் வைத்திருங்கள்!
- ① அழுக்கடைந்த நீரால்
- ① நெருப்புக்காய்ச்சல் மிக வேகமாக பரவுகிறது.
- ① சன நெரிசல் அதிகமான சுகாதார வசதி குறைந்த இடங்களில் நெருப்புக்காய்ச்சல் விரைவாக பரவும் அபாயம் உள்ளது.



செங்கண்மாரி

- ① நோய்க்காரணி Hepatitis virus (A, C, E)
- ① நோய் பரவும் முறை
- ① நோயாளியின் மலத்தால் மாசடைந்த உணவுநீர் மூலம் இன்னொருவருக்கு பரவும்
- ① நோயின் அறிகுறிகள்
- ① காய்ச்சல்
- ① உணவில் விருப்பமின்மை
- ① வாந்தி
- ① வயிற்று நோவு
- ① கண் மஞ்சளாதல்
- ① கடும் மஞ்சள் நிற சிறுநீர்
- ① கடும் தலைவலி
- ① உடல்வல
- ① மேற்படி அறிகுறிகள் தென்படிவன் -உடனடியாக வைத்தியசாலை செல்லவும்



உணவு நீர் மூலம் பரப்பப்படும் நோய்களை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம்?

① நன்கு கொதித்தாறிய நீரை பருகுதல் அதனையே உணவுப்பண்டங்களை தயாரிக்கவும் பயன்படுத்துங்கள்.

① மலசலம் கழித்த பின்பும் உணவு தயாரிக்க முன்பும் உணவு பரிமாற முன்பும் உணவருந்த முன்பும் கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவவும்.

① வீட்டுக் கிணற்றிற்கு சரியான முறையில் உரிய கால இடைவெளிக்கொரு தடவை குளோரின் இட்டு சுத்தமான நீர் பருகுவதை உறுதிசெய்தல்.



① வெளியிடங்களில் மலசலங்களை கழிக்காது மலசலகூடங்களைப் பயன்படுத்தல்.

① இலையான்கள் உணவுடன் தொடுகையறாதவாறு உணவை மூடிவைத்தல் அல்லது இயன்றளவு சமைத்தவுடன் உணவை உட்கொள்ளுதல் சிறந்தது.

① சமயலறை, நீர் சேமிப்பிடம் என்பனவற்றுடன் மலத்தொற்று ஏற்படாதிருப்பதை உறுதிசெய்தல் வேண்டும்.

① வீதியோரங்களில் சுகாதாரமற்ற முறையில் வைத்து விற்பனை செய்யப்படும் பொருட்களை வாங்கி உண்ணாதீர்கள்.

① நோய்பற்றி பிரதேச பொது வைத்திய அதிகாரிக்கு அறியத்தந்து நோய்க்கான காரணத்தை கண்டறிந்து உடனடியாக அதை சீர்செய்வதன் மூலம் மேலும் நோய்பரவாமல் தடுக்க முடியும்.

① பொதுமக்கள், பாடசாலை மாணவர்கள், உணவகங்களில் வேலை செய்வோருக்கு நோயைப்பற்றி சுகாதார அறிவூட்டலை மேற்கொள்ளுதல்