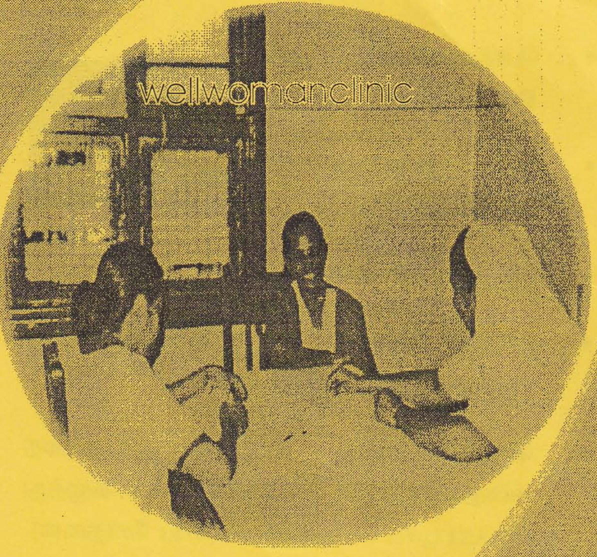
114

மகளிரும் சுக வனிதையர் சிகிச்சை நிலையமும்

நாமும் உள்ளே நுழைவோம்



Published by:
Health Education Materials Production Unit,
Department of Community Medicine,
Faculty of Medicine,
University of Jaffna.

Assisted by
Q.Vinushiya, (2008/FM/076)
P.Thusyanthy, (2008/FM/072)
V.Koculen, (2008/FM/032)
K.Sujanthan, (2007/FM/054)
S.Sasikanth (2008/FM/059)

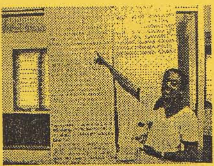
Sponsored by: mercy MALAYSIA

Impemented by CONSORTIUM OF CHA HUMANITARIAN AGENCIES (GTE) LIMITED

சுக வனிதையர் சிகிச்சை நிலையம் - வழங்கப்படும் சேவைகள்

முப்பத்தைந்து வயதை அடைந்துள்ள சகல பெண்களுக்கும் முப்பத்தைந்து வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்குமான கீழே தரப்பட்ட சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

- பொதுவான உடல் சார் சோதனைகள்
- குருதி அமுக்கத்தினை அளவிடல்
- சிறுநீரில் சீனி அளவிடல்.
- மார்பகச் சோதனை, சுய மார்பகச் சோதனை ஆகியன பற்றி விழிப்பூட்டல்.
- வெறுங்கண்ணால் கருப்பைக் கழுத்தை அவதானித்தலும், கருப்பைக் கழுத்து சுரப்புப் பூச்சு சோதனையும் (பெப் சோதனை)
- மாதவிடாய் நிறுத்தத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளிற்கான தீர்வு



- சுகாதாரக் கல்வி வழங்கல்
- தேவைப்படின் குடும்பத் திட்டமிடல் சேவை வழங்கல்.

சுய மார்புப் பரிசோதனை

- இச்சோதனை ஒவ்வொரு மாதமும் குறித்த நாளில் செய்யப்பட வேண்டும். (மாதவிடாய் தொடங்கி ஒரு வாரம் கழிந்த பின்னர் (8ம் நாள்) சிறந்தது.)
- முதலில் பொருத்தமான இடத்தைத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள். (குளியலறை , படுக்கையறை)
- இரு பகுதிகள் உண்டு.

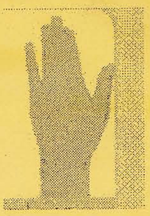
    1.அவதானித்தல்

    2.தொட்டுணர்தல்

1. அவதானித்தல்

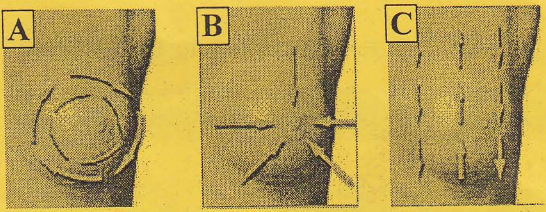
நிலைக்கண்ணாடியொன்றின் முன் நின்று முறையே கைகளை இருபுறமாக கட்டி வைத்தும், கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி வைத்தும் பின் கைகளை இடுப்புப் பகுதியில் வைத்தும் மார்பகத்தில் தடிப்பு ,வடிவ மாற்றம் , தோடம்பழத்தோல் போன்ற தோற்றம், முலைக்காம்பில் மாற்றம் உள்ளனவா என அவதானியுங்கள்.

2. தொட்டுணர்தல்



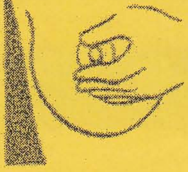
கையின் நடு முன்று விரல்களின் தட்டையான முன்பகுதியைப் பயன் படுத்தி மார்பகங்களைச் சோதிக்க வேண்டும். இடது மார்பகத்தைச் சோதிக்க வலது கையையும் வலது மார்பகத்தைச் சோதிக்க இடது கையையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

சுயபரிசோதனையின் போது மார்பகத்தில் ஏதேனும் தடிப்புகள், முடிச்சுக்கள் இருக்கின்றனவா எனப் பரிசோதிக்க கீழே படம் A யில் காட்டப்பட்டுள்ள அம்புக்குறிகளிற்கு ஏற்றவாறு வெளிப்பக்கத்திலிருந்து உட்பக்கமாக கடிகார சுழற்சித் திசைப்பக்கமாக செய்யுங்கள்.



பின்னர் படம் B மற்றும் C யில் காட்டப்பட்டவாறு சற்றுத் திணித்து பரிசோதனை செய்யுங்கள்.

தொடர்ந்து மேற்குறித்த வகையில் படுக்கையில் படுத்த வண்ணம் சோதிக்க வேண்டும். இதற்காக தலையணையை அகற்றி அதனை சோதிக்க வேண்டிய மார்புப் பக்கத்தின் தோளின் கீழ் வைத்து அதே பக்கத்திற்குரிய கையை தலையின் கீழே வைத்தவாறு சோதியுங்கள்.



இறுதியில் பெருவிரலையும் சுட்டு விரலையும் பயன்படுத்தி முலைக்காம்பில் மெதுவாக நசித்து இரத்தமோ குருதியோ பாயமோ வெளியேறுகின்றனவா எனச் சோதியுங்கள்.

- மார்பகச் சோதனையின் பின்னர் நிணநீர் முடிச்சுகளிற்காக அக்கத்தினை (armpit) பரிசோதிக்க வேண்டும்
- ஏதேனும் மாற்றங்கள் தென்படின் உடனடியாக உரிய சிகிச்சை பெறப்பட வேண்டும்.

சிறுநீரில் சீனி அடங்கியுள்ளதா எனச் சோதித்தல்

- தேவையான பொருட்கள்: சிறுநீர் மாதிரிகளை சேகரிப்பதற்கான அகன்ற வாயுடைய சுத்தமான போத்தல்கள், சோதனைக் குழாய்கள், பிப்பெற், சோதனைக் குழாய் இடுக்கி, சோதனைக் குழாய் தாங்கி பெனடிக் கரைசல், மதுசார விளக்கு, தீப்பெட்டி

சிறுநீர்ச் சோதனையின் படிமுறைகள்

சிறுநீர் மாதிரியைச் சேகரித்துக் கொள்ளுங்கள்

↓

5ml பெனடிக் கரைசலைஅளந்து தூய்மையான சோதனைக் குழாயினுள் ஊற்றுங்கள்

↓

அதனுள் பிப்பெற்றின் உதவியுடன் சேகரித்த சிறுநீரின் 8 துளிகளை சேருங்கள்

↓

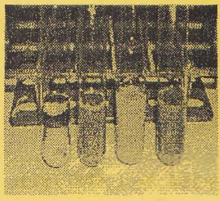
சோதனைக் குழாய் இடுக்கியைப் பயன்படுத்தி சோதனைக்குழாயின் வாய் உங்கள் உடலுக்கு எதிர்ப்புறம் இருக்கும் வண்ணம் பிடித்து மதுசார விளக்குச் சுவாலையினால் சோதனைக்குழாயின் அடிப்பகுதியில் வெப்பமேற்றுங்கள்.

↓

சோதனைக் குழாயை சிறிதளவு குலுக்கியவாறு கொதிக்கும் வரை வெப்பமேற்றுங்கள்.

↓

சிறிது நேரத்தின் பின் சோதனைக் குழாயில் அடங்கியுள்ளவற்றின் நிறத்தை அவதானியுங்கள்



நீலநிறம்-சிறுநீரில் சீனி இல்லை
பச்சை நிறம் +
மஞ்சள் நிறம் ++
செம்மஞ்சள் நிறம் +++
செங்கற்சிவப்பு நிறம் ++++

கவனத்திற்கு :-

மேற்குறித்த பெறுபேறுகளின் படி சிறுநீரில் சீனி இருப்பதாக அறியப்பட்டால் கட்டாயமாக குருதியைச் சோதித்தல் வேண்டும். மேலும் அந்நபரை உரிய சிகிச்சை நிலையத்திற்கு வழிப்படுத்த வேண்டும்.

சுகவனிதையர் சிகிச்சை நிலையம் - சுகாதார வைத்திய அதிகாரி (MOH)பிரிவில்....

நல்லூர் MOH area வின்,

- பிராந்திய வைத்தியசாலை கோண்டாவில் மாதத்தின் 1வது செவ்வாய் கிழமைகளில்
- ஆரம்ப மருத்துவ பராமரிப்பு பிரிவு கொக்குவில் மாதத்தின் 4வது புதன்கிழமைகளில்
- கிராம நலன்புரிச் சங்கம் கொக்குவில், மாதத்தின் 3வது புதன் கிழமைகளில்
- திருநெல்வேலி VC மாதத்தின் 4வது வியாழக் கிழமைகளில்

ஆரம்பிக்கும் நேரம் காலை 7.30 மணி

இங்கே ஏதேனும் மாற்றங்கள் இருப்பின் அவர்கள் பெண் நோயியல் சார் நிபுணர்களுக்கு வழிப்படுத்தப்படுவார்கள்

யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் பெண் நோயியல் தொடர்பான கிளினிக் நடைபெறும் நாட்களிலும் சிகிச்சை பெறலாம்.
பெண் நோயியல் கிளினிக் (அறை இல 19) தினமும் காலை 8 மணிக்கு ஆரம்பிக்கும்.

உங்களின் நலமான வாழ்க்கை
உங்கள் கைகளில்