

பிறப்புக்குறைபாடற்ற குழந்தையை பெற்றெடுப்பதற்கு....

- நெருங்கிய உறவுத் திருமணங்களைத் தவிர்த்தல்.
- கர்ப்பம் தரிக்கும் வயது 20 முதல் 30 வரை இருத்தல் விரும்பத்தக்கது.
- 18 வயதிற்கு குறைந்தும் 35 வயதிற்கு மேற்பட்டும் கருத்தரித்தல் தாய்சேய் நலனிற்கு ஆபத்தானது.
- தாயின் நிறை 45Kg இற்கு அதிகமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- ஜேர்மன் சின்னமுத்து (றுபெல்லா) தடுப்பூசி ஏற்றப்படல் வேண்டும்.
- தடுப்பூசி ஏற்றப்படின் குறைந்தது 3மாதங்களாவது கர்ப்பமுறலைத் தவிர்த்தல்.
- போலிக்கமில்ம் அடங்கிய உணவுகளையும் மாத்திரையையும் கட்டிளமைப்பருவத்திலிருந்து எடுத்துவரல்.
- போலிக்கமில் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை கர்ப்பகாலத்தில் ஒழுங்காக எடுத்துவரல்.
- கர்ப்பமுற்று எட்டு வாரங்களில் சிகிச்சை நிலையம் செல்ல ஆரம்பித்தல்.
- கிளினிக்குகளுக்கு ஒழுங்கான வரவு
- கர்ப்பகாலத்தில் வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்து உள்ளெடுத்தலைத் தவிர்த்தல்.

- புகைத்தலை விலக்கல், சூழலில் புகைப்பிடிப்பவர்கள் இருந்தால் அதனையும் தவிர்த்தல்.
- உகந்த உணவு வகைகளை தேர்வு செய்தல்.
- கீரைவகை, பச்சை இலைவகை, காய்கறிகள், பழவகைகள், சீறியமீன், இறைச்சி, பால் முக்கியமானவை.

போலிக்கமீலம்

- குழந்தையின் கருவளர்ச்சியில் முளை, முண்ணாண், மையநரம்புத்தொகுதியின் வளர்ச்சி கருக்கட்டி வேறு வாரத்திலிருந்தே ஆரம்பிக்கின்றது.
- இவ்வளர்ச்சிக்கு போலிக்கமீலம் மிக முக்கியமானது.
- இதன் பற்றாக்குறையால் கழுத்து, நாரிப்பகுதிகளில் குறைபாடான குழந்தை பிறக்கும்.
- அத்துடன் பிறப்பின் பின்னான குருதிப் பெருக்கு, கருச்சிதைவு என்பனவும் ஏற்படும்.
- இது பச்சை இலைவகை, பச்சை மரக்கறிவகை, முளைக்கட்டிய பயறு, பருப்பு, சோயா, பால், முட்டை என்பவற்றில் அதிகம் உள்ளது.



Anencephaly



Spina Bifida

வீற்றமீன் A

- இது பார்வைக்கு இன்றியமையாதது. இதன் குறைபாட்டால் மாலைக்கண், பீற்றோவின் புள்ளி(கண்), குருதிச்சோகை ஏற்படும்.
- இது பச்சைக் காய்கறிகள், மஞ்சள் பழங்களில் அதிகம் உள்ளது (கரட், மாம்பழம்).

வீற்றமீன் B

- இது நரம்புத்தொகுதிக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. இதன் குறைபாட்டால் பெர்பெரீ (சுற்றயல் நரம்புக்குறைபாடு) மாறாட்டம், பெலகரா (நீரைகுறைவு, சோர்வு, பசியின்மை, சமீபாட்டுக் கோளாறுகள்) ஏற்படும்.
- அடங்கியுள்ள உணவுகள் - தவிடு நீக்காத தானியங்கள், ஈரல், மீன், முட்டை, பால், பச்சைக் காய்கறிகள்.

வீற்றமீன் C

- இதன் குறைபாட்டால் முரசிலிருந்து குருதிக்கசீவு, குருதிப்பெருக்கு, புண் ஆறாத்தன்மை ஏற்படும்.
- அடங்கியுள்ள உணவுகள் - கரும்பச்சை இலைகள், பழங்கள்.

அயடன்

- இது உடலில் சேமிக்கமுடியாத கனியுப்பு. எனவே தினமும் உள்ளெடுத்தல் அவசியமானது.
- இதன் குறைபாட்டால் கண்டக்கழலை, புத்திக் குறைவு, வளர்ச்சிக் குறைவு, குழந்தை இறந்து பிறத்தல், கருச்சீதைவு, குருதிச்சோகை என்பன ஏற்படும்.
- இது சீரிய மீன்கள், இறால், நண்டு, நெத்தலி என்பவற்றில் உண்டு.
- நாளாந்தம் அயடன் கலந்த மேசை உப்பினை பாவிப்பது சிறந்தது.

இரும்புச்சத்து

- இது ஒட்சிசன் காவும் செங்குருதிக் குழியத்திலுள்ள Hemoglobin உற்பத்திக்கு அவசியம்.
- இதன் குறைபாட்டால் குருதிச்சோகை, பிறப்பின் முன், பின்னான குருதிப்பெருக்கு, கருச்சீதைவு ஏற்படும்.
- இதனால் களைப்பு, சோர்வு ஏற்படுவதால் குருதி மாற்றீடு செய்யவும் நேரலாம்.
- இது கரும்பச்சை நிற காய்கறிகள், கீரை வகைகள், ஈரல் என்பவற்றில் அதிகம் உண்டு.

கல்சியம்

- என்பு, பல் வளர்ச்சிக் கு இன்றியமையாதது.
- இதன் குறைபாட்டால் என்புருக்கி நோய் ஏற்படும்.
- இது பால், பாற்பொருட்களில் உள்ளது.

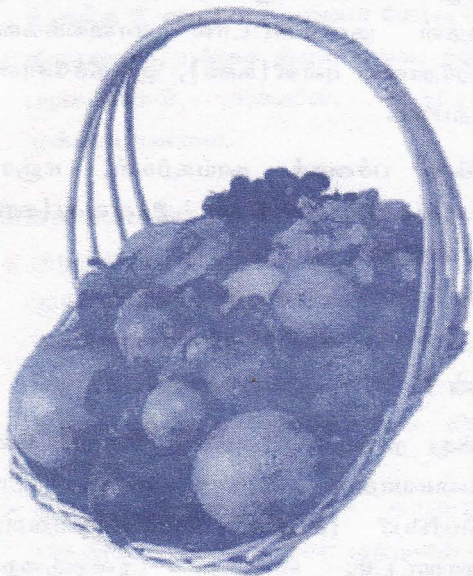
சிறந்த பராமரிப்பின் மூலம் தவிர்க்கப்படக் கூடிய குறைபாடுகள்

- தலை ஓடற்ற குழந்தை (Anencephaly)
- முன்னான் குறைபாடு (Spina bifida)
- குழந்தை இறந்து பிறத்தல்
- கருச்சீதைவு
- பிறப்பு நிறை குறைவான குழந்தை
- முளை, உடல் வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தை
- கார்ப்பகாலக் குருதிச் சோகை
- பிறப்பின் பின்னர், முன்னரான குருதிப் பெருக்கு.

இரும்புச்சத்து, போலிக்கமில மாத்திரைகளைப் பாவிப்பது எப்படி?

- மாத்திரைகளை உங்கள் பிரதேச கார்ப்பவதிகள் சிகிச்சை நிலையத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- கல்சியம் மாத்திரைகளை எடுப்பவர்கள் காலையில் அவற்றையும், இரவு உணவின் பின் இரும்புச்சத்து மாத்திரையையும் எடுத்தல் வேண்டும்.
- இரும்புச்சத்து மாத்திரையுடன் தேநீரைத் தவிர்த்தல் நன்று.
- விற்றமின் C மாத்திரையை சேர்த்து எடுத்தல் நன்று.

“தனம் ஒரு பழம்
வாழ்வின் பலம்”



வெளியீடு:-

கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு
சமுதாய மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம்,
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

தயாரிப்பு ஆலோசனை:-
திருமதி M.சிவராஜா,
சமுதாய மருத்துவத்துறை

தயாரிப்பு உதவி:-
கு.திவ்வியானந்
2002/FM/76
4ம் வருட மருத்துவ மாணவன்
யாழ் பல்கலைக்கழகம்