

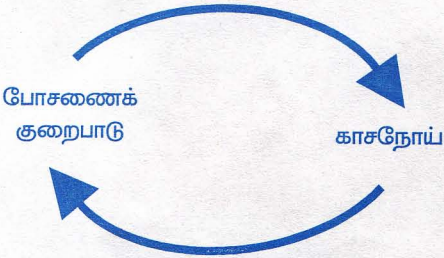
**நற்போசனை மூலம்
காச நோயினை
விரட்டுவோம்...**

காச நோய் சமூகத்தில்
பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்தலாம்

காசநோயினை
முற்றாகக் குணப்படுத்தலாம்

தொடர்ச்சியாக மூன்று கீழமைக்கு
மேல் இருமல் இருப்பின்
சளிப் பரிசோதனை
செய்தல் அவசியம்.

காச நோய் என்பது சுவாசப் பையில் ஏற்படும் ஒருவகை தொற்று நோய். இந்நோய் போசணைக் குறைபாடு உடையவர்களில் இலகு வில் பரவித் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்நோய் ஏற்பட்டாலும் உடலில் போசணைக் குறைபாடு ஏற்படும்.



நல்ல போசணையுள்ள உணவுகளை உள்ளெடுப்பதன் மூலம் இந்நோய்க்கிருமி தொற்றினாலும் நோயிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

காசநோயாளியில் போசணைக் குறைபாடு ஏற்பட காரணங்கள்

- ✘ கிருமித் தொற்றுக்கு எதிரான உடலின் செயற்பாடுகளினால் சக்தித்தேவை அதிகரித்தல்.
- ✘ கிருமியின் தாக்கத்தினால் போசணைக் கூறுகள் அழிக்கப்படுதல்.
- ✘ கிருமித் தாக்கத்தினால் உடல் இழையங்கள் அழிக்கப்படுதல்.

✘ காய்ச்சல் காரணமாக அதிக சக்தி இழப்பு ஏற்படுதல்.

✘ பசிக்குறைவு காரணமாக உள்ளெடுக்கும் உணவின் அளவு குறைவடைதல்.

✘ நோய்க்கெதிராகப் பாவிக்கும் மருந்துகளின் தாக்கத்தினால் போசணைக் கூறுகள் அழிவடைதல்.

(உ-ம்) ஐசோநியாசிட் எனும் மருந்து விற்றமின் : B6 அளவைக் குறைக்கும்..

காச நோயாளிக்கு நாளொன்றுக்குத் தேவையான உணவு

சைவப் போசணம்

தானியங்கள்	-	200g
பருப்பு	-	50g
கச்சான்	-	50g
பால்	-	1.5 l
பச்சை இலைகள்	-	50g
காய்கறிகள்	-	50g
கரட்	-	50g
பழம்	-	100g
தாவர எண்ணெய்	-	40g
சீனி	-	80g

அசைவப் போசணம்

தானியம்	-	200g
பருப்பு	-	30g
கச்சான்	-	30g
பால்	-	1l
முட்டை	-	1
இறைச்சி/மீன்	-	50g
காய்கறி	-	50g
கரட்	-	100g
பழங்கள்	-	200g
எண்ணெய்	-	30g
சீனி	-	80g

மெக்குக் கிடைக்கக்கூடிய நல்ல போசணையுள்ள உணவுகள் ஜீவாகாரம், சமபோசா என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

காசநோயாளிக்குரிய உணவு தொடர்பான ஆலோசனைகள்

✘ காசநோயாளிகளில் பசிக்குறைவு இருந்தால் அவர்கள் தங்கள் மூன்று வேளை உணவுகளைச் சிறிய அளவிலான ஆறு வேளை உணவுகளாக உட்கொள்ளலாம்.

✘ உணவுகளின் மணம், சுவை மற்றும் தோற்றம் பசியைத் தூண்டக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

- ✘ உணவில் தேவையான அளவு காபோவைத ரேற்று மற்றும் புரதம் அடங்கியிருக்க வேண்டும்.
- ✘ சோளமும் பயறும் அல்லது சோளமும் உழுந்தும் கொண்ட உணவு உயர்தரப் புரதத்தினை உடலுக்கு வழங்கும்.
- ✘ ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 4 குவளை பாலினை உள்ளெடுப்பதன் மூலம் போதியளவு விற்றமின் Dயினையும் கல்சியத்தினையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- ✘ ஒவ்வொரு நாளும் மூன்று குவளைப் பழரசம் அருந்த வேண்டும்.
- ✘ போசனையுள்ள பழங்கள் காய்கறிகள் உணவில் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.

(உ-ம்) பப்பாசிப்பழம் -1

வாழைப்பழம் -3

மாதுளம்பழம்

- ✘ சிறந்த விற்றமின் B₆ உள்ள உணவுகளை பாண், ஈரல் தானியங்கள் உணவில் அடங்கியிருத்தல் வேண்டும்.

- ✘ மீனெண்ணெய் குளிகைகள் மூலம் விற்றமின் கள் Aயும் Dயும் பெறலாம்.

✘ மது அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

✘ சஹியஸவு நீராகாரம் அருந்துதல் வேண்டும்.

(ஒரு நாளுக்கு 5-6 சுவளை)

✘ தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீள்வகைகள் முற்றாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

ஏவ்ளிஸீரு :

கல்விசாரர் பெர்டுட்கள் தயாரிப்பல்கு

**சமுதாய மருத்துவத் துறை,
மருத்துவ பீடம்.**

அனுசுரணை:

**வட இலங்கை காசநோய்த் தடுப்புச் சங்கம்
யாழ்ப்பாணம்.**