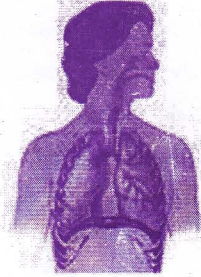


ஆஸ்துமா

அழற்சி அல்லது ஒவ்வாத்தன்மை காரணமாகச் சுவாசக்குழாய்கள் அசாதாரணமாகச் சுருங்குவதற் சுவாசிப்பதற்கு கஷ்டம் ஏற்படும் தன்மை

நோயின் பொதுவான குணம் குறிகள்

- * இருமலுடன் கூடிய சளி
- * மூச்சுவிடக் கஷ்டம்
- * மூச்சுவிடும் போது சத்தம் ஏற்படுதல்
- * நெஞ்சு இறுக்கம் அல்லது நோவு



ஆஸ்துமா நோயினை உண்டாக்கும் அல்லது அதன் தாக்கத்தினை அதிகரிக்கச் செய்யும் காரணிகள்

- சுவாசக்குழாயில் ஏற்படும் கிருமித்தொற்று, உதாரணம்: தடிமன், நியூமோனியா
- காலநிலைமாற்றம் -கடும் குளிர்,கடும் வெப்பம்
- ஒவ்வாத மருந்துகள், உதாரணம்:அஸ்பிரின்,நோவுக்குப்பாவிக்கும் குளிசைகள், பெனிசிலின்
- ஒவ்வாத உணவுகள்:தக்காளி,கத்தரிநண்டு,இறால்,சில மீன்கள் அல்லது இறைச்சி,பழங்கள்,வேறு மரக்கறி வகைகள்

குறிப்பு:

இது ஒருவருக்கொருவர் வேறுபடும். எல்லா ஆஸ்துமா நோயாளிகளிற்கும் மேற்படி உணவுகளோ மருந்துகளோ ஒத்துக்கொள்ளாது என்று கூறமுடியாது.

- வீட்டிற் காணப்படும் தூசுகள், புகை, நுளம்புத்திரிப்புகை அல்லது சிகரட் புகை, கர்ப்பான் பூச்சிகளின் எச்சம்,வளர்ப்புப் பிராணிகளின் எச்சம் அல்லது உரோமம்.
- வேலை செய்யும் இடங்களில் உள்ள தூசிகள் அல்லது புகை, உதாரணமாக அரைக்கும் ஆலைகளில் வேலை செய்பவர்கள்
- கடுமையான மன அழுத்தம்
- உடற்பயிற்சி

ஆஸ்துமாவினைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

❖ தாக்கத்தினை அதிகரிக்கச் செய்யும் காரணிகளைக் கண்டறிந்து அவற்றைத் தவிர்த்துகொள்ளல். உதாரணமாக,

- * வீட்டுத் தூசுகளைத் தவிர்த்தல் - தலையணை, மெத்தைகளைச் சுற்றி பாதுகாப்பான உறைகளை இடல், கிரமமாக அவற்றை மாற்றிப் பாவித்தல்.
- * வீட்டுப் பிராணிகளுடன் நெருங்குவதைத் தவிர்த்தல்
- * ஒவ்வாத உணவுகளையும், மருந்துகளையும் உள்ளெடுக்காது இருத்தல்
- * தூசுகள் உள்ள இடத்தில் சஞ்சரிக்க நேரிடின் முகக் கவசம் அணிதல்
- * புகைத்தலைத் தவிர்த்தல்
- * வேலைத் தளங்களில் தூசுகளற்ற வேறொரு பிரிவிற்கு உள்ளாக மாற்றும் பெற்றுக் கொள்ளல்.

❖ சரியான முறையில் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளைப் பாவித்தல்

ஆஸ்துமா சிகிச்சையில் உறிஞ்சிகளின் பயன்பாடு

இரண்டு வகையான உறிஞ்சிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன

1. அளவிடப்பட்ட திரவ நிலை உறிஞ்சிகள் (Metered Dose Inhalers)

இவ்வகை மூச்சு வாங்கியில் சிறிய குடுவையினுள் மருந்து உயர் அழுக்கத்தில் பொதிப்பட்டுள்ளது. குடுவையில் உள்ள சிறிய திறக்கும் பகுதியை அழுக்கும் போது உள்ளிருக்கும் மருந்து ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு மாத்திரம் ஆவிநிலையில் வெளிவரும்.

2. உலர் துகள் உறிஞ்சிகள் (Dry powder Inhalers)

இந்த உறிஞ்சிக்கருவியானது மருந்தினை முதலில் கொண்டிருப்பதில்லை இக்கருவிக்கான மருந்து கூட்டுக்குளிகை (கப்சியுள்) வடிவிற்கு கிடைக்கும். இது மருந்தினை நுண்ணிய துகள்களாக வெளிவிடும்.

வாய்வழியாக உட்கொள்ளும் மாந்திரைகளை விட உறிஞ்சிகள் சிறந்தவை ஏன்?

நாம் குளிசைகள் பாவிக்கும் போது, அது குடலினால் அகத்துறிஞ்சப்பட்டு குருதி மூலம் உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. அந்த மருந்தின் ஒரு சிறு பகுதியே சுவாசக் குழாயினுள் சென்றடைகின்றது. குருதி மூலம் மற்றைய உடலுறுப்புகளுக்கு கொண்டு செல்லப்படும் மருந்து பலபக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது.

ஆனால் மருந்துகளை உறிஞ்சி மூலம் பாவிப்பின் மிகவும் சொற்பமான அளவு மருந்தே பாவிக்கப்படுகிறது. இது நேரடியாக வாயில் வைத்து சுவாசகுழாய்க்குள் உறிஞ்சப்படுவதால் தேவையானளவுமருந்து நேரடியாகச் சென்றடைகின்றது. அத்துடன் இரத்தத்தில் கலக்கும் மருந்தினளவு மிகக் குறைவாக உள்ளது.

அளவிடப்பட்ட திரவநிலை உறிஞ்சியை பாவிக்கும் முறை

1.வாய்ப்புரத்தில் உள்ள மூடியினை அகற்ற வேண்டும்



2. மூச்சு வாங்கியை செங்குத்தாக தாங்கிப்பிடித்தபடி நன்கு குழுக்கவேண்டும்.



3.மெதுவாக ஆறுதலாக இயன்றவரை வெளிச்சவாசிக்க வேண்டும்.



4.மூச்சு வாங்கியை பற்களுக்கிடையில் வைத்தபின் உதடுகளால் மூச்சுவாங்கியின் வாய்ப்பகுதியை மூடிக்கொள்ள வேண்டும்.



5. தலையை சிறிதளவு பின்புறம் சாய்த்து வாயினூடாக மெதுவாக சுவாசித்தபடி,கொள்கலனின் மேற்புறமீது இறுக்கமாக கிழே அழுத்தவேண்டும். அப்பொழுது நிலையாகவும் ஆழமடாகவும் சுவாசிப்பதைத்தொடரவேண்டும்

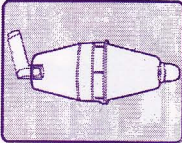


6. இயலுமானவரை உட்சுவரித்த பின்பு மூச்சுவங்கியை வாயிலிருந்து அகற்றவேண்டும். பத்து வினாடிகளுக்கு அல்லது வசதியான நேரத்துக்கு மூச்சை அடக்கி வைக்க வேண்டும்.

7.பின்னர் மெதுவாக வெளிச்சவாசிக்க வேண்டும்.



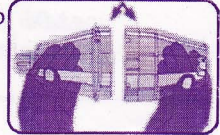
குடுவை (spacer)



இது கண்ணாடி போன்ற உடையாத பதார்த்தத்தால் செய்யப்பட்டதாகும் இது இரண்டு பகுதிகளை கொண்டதாகும் ஒரு பாதியில் உறிஞ்சியை பொருத்தும் பகுதியும் மற்றையதில் வாய்வைத்து உறிஞ்சும் பகுதியும் உண்டு.

அளவிடப்பட்ட திரவநிலை உறிஞ்சியுடன் குடுவையைப் பாவிக்கும் முறை

1.முதலில் குடுவையின் இருபகுதிகளையும் சரியானமுறையில் பொருத்தவேண்டும். (குமிழ் போன்ற பகுதி சரியாகக் குழிவுப்பகுதியுடன் பொருந்தும் வகையில்)



2. உறிஞ்சியின் முடியைக் கழற்றி செங்குத்தாக வைத்து நன்கு குழுக்கிய பின்பு குடுவையின் உறிஞ்சி பொருத்தும் பகுதியிற்பொருத்த வேண்டும்.

3.மூச்சை இயலுமானவரை வெளிச்சவாசும் செய்ய வேண்டும் அப்படி செய்யாவிட்டாலும் பரவாயில்லை.



4. இப்போது குடுவையின் உறிஞ்சும்பகுதியை பற்களுக்கிடையில் வைத்து உதடுகளால் முடி வைத்துக்கொண்டு உறிஞ்சியை அமுக்குவதன் மூலம் மருந்தினைக்குடுவைப் பகுதிக்குள் செலுத்தி இயலுமானவரை உட்சுவாசம் செய்ய வேண்டும்



5. பத்து வினாடிகளுக்கு அல்லது வசதியான நேரத்துக்கு முச்சை அடக்கிப் பின்னர் மெதுவாக வெளிச்சுவாசிக்க வேண்டும்.

☛ குறிப்பு: பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்தின் அளவிற்கேற்ப மேற்படிப் படிமுறைகளை 2-3 தடவைகள் செய்ய வேண்டியிருக்கலாம். ஆனால் ஒருமுறை அழுத்திப் பாவித்து 1 நிமிடத்தின் பின்பு அடுத்த செயல்முறையைத் தொடங்குவது நன்று.

கண்ணாடிக்குடுவையின் நன்மைகள்

- ❖ சுவாசக் குழாயில் படியும் மருந்தின் அளவு அதிகரிக்கும்
- ❖ தொண்டையில் படியும் மருந்தின் அளவு குறையும்
- ❖ சிறுவர்களும் முதியவர்களும் கூட இலகுவாக இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

உலர் துகள் உறிஞ்சியைப் பாவிக்கும் முறை

1. உறிஞ்சியினுள் கப்சியுளினை உரிய இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.



2. கருவியின் வகைப்படி அந்த கப்சியுலை உடைத்தோ அன்றி நுண்ணிய ஊசிமூலம் குற்றியோ கப்சியுளில் இருக்கும் மருந்தை வெளிவரச்செய்யவும்.



3. பின்னர் வாய்பகுதியினூடாக மருந்தை உறிஞ்சி சுவாசிக்கவேண்டும்

☛ குறிப்பு: எக்காரணம் கொண்டும் கருவியினூடாக வெளிச்சுவாசிக்கக்கூடாது அப்படிச் செய்யின் எமது வெளிச்சுவாசத்தில் இருக்கும் நீர் பவடர்நிலையில் இருக்கும் மருந்தில் படிந்தால் மருந்து பசைபோலாகிவிடும். ஆகையால் மருந்து உறிஞ்சும்போது வெளிவராமல் உள்ளேயே ஓட்டிக்கொண்டிருக்கும்.

துயரிப்பு:
இள.காயத்திரி (2005/FM/13)
4ம் வருட மருத்துவ மாணவி
மருத்துவ பீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

துயரிப்பு ஆலோசனை:
Dr R.சுரேந்திரகுமாரன்
சிரேஸ்ட் விளிவரையாளர்
சமுதாய மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

வெளியீடு:
சுகாதார கல்விசார் துயரிப்பலகு
சமுதாய மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம்
யாழ் பல்கலைக்கழகம்
புரப்பாதி 2006.

துயரிப்பு ஆலோசனை:
Dr சி. யமுணானந்தா
மாவட்ட சுகாதாரம் உட்புறப்பட்டு அதிகாரி
மனிப்பு நுழை சிகிச்சை நிலையம்
பண்ணை, யாழ்ப்பாணம்.