For Private Circulation Only

# "வள்ளி"

உங்களுடைய சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கிய குறித்த செய்தி மடல்
(புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் ஓர் அங்கம்)

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

அகமும் புறமும் தூய்மையாகட்டும் ! அதன்வழி அன்பும் அறமும் தழைத்தோங்கட்டும் !

முனைவர். ப. சத்தியநாராயணன்
நிறுவனர் – அறங்காவலர்
புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

இதழ் - 12 ஜூன் 2023

# சென்னை, செங்கல்பட்டு, காஞ்சிபுரம் மாவட்ட மக்களுக்கு SRM மருத்துவமனையின் தொடர் சாதனை

## "மாரடைப்பு" - தங்கமான நேரத்தை தவற விடாதீர்கள்

மாரடைப்பு என்றால் என்ன? நமது இதயம் உடலின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கு ரத்தத்தை பம்ப் செய்வதால் அவை சீராக செயல்படும். இதயத்திற்கு இரத்தம் மற்றும் ஆக்ஸிஜனை வழங்கும் தமனியில் தடை ஏற்படும்போது மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் இரத்த ஓட்டம் குறைவதால் நமது இதய தசைகள் பாதிக்கப்படும்.

இந்தியாவில் மாரடைப்பினால் ஏற்படும் மரணங்கள் பெருகிக்கொண்டே இருக்கும் வேளையில், அதைப் பற்றி விழிப்புணர்வு பெரும்பாலவர்களுக்கு இல்லை என்பதே கசப்பான உண்மை. மாரடைப்பு ஏற்பட்டு அதன் பிறகு வரும் முதல் ஒரு மணி நேரம் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது அதை நாம் (Golden hour) தங்கமான நேரம் என்று குறிப்பிடுகிறோம். ஏனெனில் வாழ்விற்கும் இறப்பிற்கும் இடையிலான இந்த நேரத்தில் சரியான சிகிச்சை அளித்தல், பல இன்னுயிர்களை நாம் காக்க இயலும்.

"Heart Attack" - Don't Miss the Golden Hour

மாரடைப்பின் அறிகுறிகள் ஏற்பட்ட பின் வரும் இந்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் இதயத்திற்கு செல்லும் இரத்த நாளங்களில் உள்ள அடைப்பை சீர் செய்தால் இதயம் செயல் இழந்து போவதிலிருந்து (Cardiac arrest), இதையே செயல்பாடு குறைதல் (Heart failure) இருந்து மீட்கலாம். எந்த அளவு விரைவாக இதயத்திற்கு செல்லும் இரத்த குழாய்களின் அடைப்பை சரி செய்கிறோமோ, அந்த அளவு இதயத்தின் தசைகள் செயலிழப்பதை தடுக்கலாம்.

டாக்டர். ஆர். பாலமுருகன்
மருத்துவக் கண்காணிப்பாளர்
SRM மருத்துவக் கல்லூரி, பொத்தேரி

**செய்ய வேண்டியவை:** அறிகுறிகளை கண்டறிதல், அவசர உதவி நாடுதல், தங்கமான நேரத்திற்குள் மருத்துவமனை வருதல். மாரடைப்பின் அறிகுறிகள்: மார்பகப் பகுதியின் மத்தியில் அழுத்தம்/ வலி/ எரிச்சல் அதனோடு, மூச்சு திணறலோ, படபடப்போ, மயக்கமோ, வியர்த்துப்போதலோ ஏற்படலாம், சில சமயம் இடது, வலது தோள்பட்டை, தாடை இடது கரத்தில் கூட வலி ஏற்படக்கூடும்.

மாரடைப்பு என்பது இதயத்தின் ரத்த குழாயில் ரத்தம் உறைந்து (Clot) அடைப்பு ஏற்படுவதால் வருகிறது. இதை ஆஞ்சியோகிராம் செய்து ஆஞ்சியோ பிளாஸ்டிக்கின் மூலம் தங்கமான நேரத்திற்குள் சரி செய்தால் இதயத்தை செயலிழைப்பதிலிருந்து தடுக்கலாம். மேற்கண்ட அறிகுறிகள் ஏற்பட்டவுடன் ஆஸ்பிரின் மாத்திரையை (300-325 mg) உடனடியாக உட்கொண்டு சரியான சிகிச்சை வசதிகள் உள்ள மருத்துவமனைக்கு விரைந்து செல்ல வேண்டும். அங்கு தீவிர அவசர சிகிச்சை பிரிவில் ECG எடுக்கப்பட்டு மாரடைப்பு இருப்ப தெரிய வந்தால் இருதய நிபுணரின் ஆலோசனைப்படி மேற்கொண்ட சிகிச்சைப்பெற்று நலம் பெறலாம்.

இருதய சிகிச்சைப்பிரவு எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவமனையில் 2006 ஆம் ஆண்டு முதல் செயல்பட்டு வருகிறது. நவீன உபகரணங்கள் கொண்டு 24 மணி நேரமும் அவசர சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. SRM மருத்துவமனையின் இருதய சிகிச்சை நாடு முழுவதும் உள்ள சிறந்த தனியார் இதய சிகிச்சை மருத்துவமனைகளில் ஒரு முன்னோடியாக உள்ளது.

இருதயத்திற்கு செல்லும் இரத்தக்குழாயில் உள்ள அடைப்பை நீக்கும் சிகிச்சை முறை

## "ஒரு மருத்துவ மாணவரின் அனுபவங்கள்"

பி.ஹரீஷ்

கர்நாடகம் மாநிலத்தில் உள்ள மைசூர் எனது சொந்த ஊர். நான் குழந்தையாக இருக்கும்போதே இந்த சமூகத்தில் மருத்துவராக வேண்டும் என்ற கனவுடன், 2018 இல் செங்கல்பட்டு மருத்துவ படிப்பிற்காக காட்டாங்குளத்தூரில் உள்ள SRM இல் நுழைந்தபோது என் கனவுகள் நிறைவேறியது. இக்கல்லூரியில் பல்வேறு மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவர்களுடன் இணைந்து எனது படிப்பை தொடர்ந்த பொழுது அவர்களின் எண்ணம் செயல், அனைத்தும் என் மனதிற்குள்ளே ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி மருத்துவராகும் எனது கனவிற்கு உறுதுணையாக அமைந்தது.

பஞ்சாப் மாநிலம் சண்டிகர் நகரில் இருந்து எனது மருத்துவப் படிப்பை தொடர்வதற்காக காட்டாங்குளத்தூர் SRM மருத்துவக்கல்லூரியில் சேர்ந்தேன். இங்கு வந்தவுடன் ஒருவித தனிமை உணர்வு ஏற்பட்டது. இங்கு உள்ள சூழலுக்கு ஏற்ப என்னை நான் மாற்றிகொள்ள மிகவும் சிரமப்பட்டேன்.

ஷிபா பாத்திமா ஷாசியா

தொடர்ச்சி அடுத்த பக்கத்தில்......

# SRM குளோபல் ஹாஸ்பிடல் துவக்க விழா

எஸ்.ஆர்.எம்.குளோபல் மருத்துவமனை 2023 ஜனவரி மாதம் துவக்கவிழா நடைப்பெற்றது. டாக்டர் T.R. பாரிவேந்தர் (MP & Founder, SRM Group) மற்றும் டாக்டர் P. சத்தியநாராயணன் (President, SRM IST) அவர்களால் துவக்கி வைக்கப்பட்டது. SRM குளோபல் ஹாஸ்பிடல் என்பது மதிப்புமிக்க SRM குழுமத்தின் ஓர் அங்கமாகும். 120 படுக்கை வசதிகள் கொண்ட ஒரு அதிநவீன சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையாகும். 30 ஆண்டுகளுக்கு மேல் மருத்துவத்துறையில் தரமான சேவைளை கொண்டு இயங்கி வருகிறது. சிறந்த மருத்துவ வல்லுநர்கள் கொண்டு குழுவினர், சிறப்பு மிக்க தொழில்நுட்பத்தால் இயக்கப்படுகிறார்கள். நோயாளியின் பராமரிப்பில் 24 மணி நேரமும் முழுகவனம் செலுத்தி மருத்துவ சேவையினை தொடர்ந்து வழங்கி வருகிறது.

# SRM குளோபல் ஹாஸ்பிடல் கையேடு வெளியீடு

ஏப்ரல் 25-04-2023 அன்று SRM குளோபல் மருத்துவமனையின் சிகிச்சைகள், துறைகள் குறித்த கையேடு SRM குளோபல் மருத்துவமனை வளாகத்தில் வெளியிடப்பட்டது. இந்த நிகழ்வில் டாக்டர் VP. சந்திரசேகர் (Chief Operating Officer) கையேட்டினை வெளியிட டாக்டர் சி.மூர்த்தி (Cardiology) அவர்கள் பெற்றுக்கொண்டார். இந்த நிகழ்ச்சியில் புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் சார்பில் திரு.து.வே.வெங்கடகிரி, செயலாளர், கே.விஜயகோபால், தலைமை - திட்டங்கள், ஏ.ஆர்.ரமேஷ் கண்ணன், திட்ட மேலாளர், வள்ளியம்மை அம்மாள் மருத்துவ உதவித்திட்டம் மற்றும் விழுதுகள் திட்டம், மற்றும் SRM குளோபல் மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த மருத்துவர்கள் அனைவரும் கலந்துக்கொண்டனர்.

**டாக்டர் V.P. சந்திரசேகர் பேசும் போது இந்த SRM குளோபல் மருத்துவமனையின் மருத்துவ வசதிகள் குறித்த மருத்துவ கையேடு காட்டாங்குளத்தூர் சுற்றியுள்ள 300 கார்பரேட் நிறுவனங்களுக்கு போஸ்டல் மூலம் அனுப்படுவதால் நம் SRM குளோபல் மருத்துவமனைக்கு பொது மக்கள் அதிக அளவில் வருவதற்க்கு பயன் உள்ளதாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன். இந்த கையேடினை செய்து கொடுத்த புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை குழுவினற்க்கு நன்றி.**

# “ஒரு மருத்துவ மாணவனின் அனுபவங்கள்”

**பி.ஹரிஷ்**

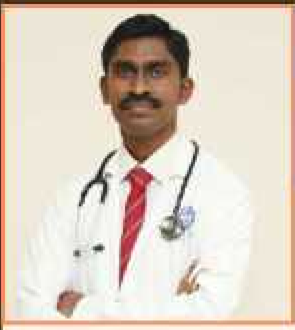
அவர் 5 ஆண்டுகள் அனுபவம் வாய்ந்த தலைப்புகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழலைப் பற்றிய அனுபவத்தைப் பகிர்வதற்கு முதலாம் ஆண்டு மாணவர்களிடம் நட்பாக பழகினேன். இது எங்கள் அறிவுக்கும் ஆர்வத்திற்கும் ஒரு நல்ல தளமாக அமைந்தது. நாங்கள் கிராமப்புற முகாமுக்கு சென்று அங்கு வியாதியால் அவஸ்தை பட்டவர்களை குணப்படுத்தினோம். இது எங்களுக்கு நல்ல அனுபவத்தையும் ஊக்குவிப்பையும் ஊக்குவிப்பதோடு, அடிக்கடி முகாமுக்கு செல்லவும் பயிற்சி பெறவும், பல்வேறு நோய்கள் மற்றும் வழக்குகள் பற்றிய அனுபவத்தை எங்களுக்கு வழங்கியது.

கல்லூரியில் படிப்பதிற்காக மட்டும் இல்லாமல் மற்ற துறைகளுக்கிடையேயான கல்லூரி நிகழ்வுகள், கலாச்சார விளையாட்டுகள் என பல கனவுகளும் அனைத்து அனுபவங்களும் நிறைவடைந்து.

**ஹிபா பாத்திமா ஹசீனா**

இங்கு எனது துறைத்தலைவர், ஆசிரியர்களின் கனிவான அணுகுமுறை மற்றும் அனுபவத்தால் என்னை நான் இந்த சூழலுக்கு மாற்றிக்கொண்டேன். அவர்களிடம் இருந்து பொறுமை, அனுபவத்தையும், அறிவையும் பெற்றுக்கொண்டேன். மருத்துவத் துறையில் இக்கட்டான சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதனையும் நன்கு தெரிந்து கொண்டேன். பல கலாச்சார சமூக நிகழ்வுகளில் கலந்து கொண்டதன் மூலம் என்னை மேம்படுத்திக் கொள்ள உதவியது. இக்கல்லூரியில் பயின்றேன் என்பதில் நான் மிகவும் மனநிறைவும், மகிழ்ச்சியும் அடைகிறேன்.

# மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை



டாக்டர். விஜய் ஆனந்த்
HOD, Ortho Department
SRM மருத்துவக் கல்லூரி,
பொத்தேரி

இருபத்தி ஒன்றாம் நூற்றாண்டின் எலும்பு மூட்டு பிரிவின் மிக முக்கியமான வளர்ச்சி மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை ஆகும். இதன் மூலம் பல லட்சக்கணக்கான மக்கள் பயன்பெற்றுள்ளனர், மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை என்பது தேய்ந்து போன எலும்புகளின் முடிவு பகுதிகளையும், ஜவ்வுகளையும் எடுத்துவிட்டு அதற்கு பதில் உலோகங்களால் ஆன புதிய மூட்டுகளை அந்த இடத்தில் மாற்றி வைப்பதாகும். இந்த சிகிச்சை முறை வயதானவர்களுக்கு மட்டும் உரியதல்ல எலும்பு முறிவு மற்றும் வேறு காரணங்களால் எலும்பு தேய்ந்து விட்டால் இளம் வயதிலும் செய்யக்கூடிய அறுவை சிகிச்சை ஆகும், மேலும் இது ஒன்றே நிரந்தர தீர்வு கொடுக்கக் கூடியது. அதனால் என்ன பயன்கள், வலியை குறைப்பது இந்த சிகிச்சையின் முக்கிய பலனாகும், நோயாளிகள் சில நாட்களிலேயே பிறர் உதவி இன்றி நடக்க முடியும். நீண்ட நேரம் நிற்கவும், நீண்ட தூரம் நடக்கவும் படி ஏறி இறங்கவும் மற்றும் கீழே அமர்ந்து எழுந்திருக்கவும் நோயாளிகளுக்கு உதவுகின்றது.

**அறுவை சிகிச்சை சமயத்தில் வலி நிறைய இருக்குமா:** எந்த அறுவை சிகிச்சையின் போதும் வலி உண்டாவது இயற்கையே ,மூட்டு மாற்று Akbar சிகிச்சையின் போது வலி குறைப்பதற்கு பல்வேறு வழிகளை நமது மயக்கவியல் மருத்துவரின் உதவியுடன் கையாள்வதால் எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவமனையில் நோயாளிகள் விரைவில் வலியின்றி நடப்பதற்கு உதவுகிறது.

**இதன் மூலம் பாதிப்பு ஏதாவது ஏற்படுமா:** மிக நுட்பமான முறையில் அறுவை சிகிச்சை சிறந்த முறையில் வடிவமைக்கப்பட்ட

டாக்டர் Lt. Col. அ. ரவிக்குமார்
சார்பு துணைவேந்தர்,
SRM மருத்துவ
சுகாதார அறிவியல் துறை, பொத்தேரி

டாக்டர். T. மைதிலி
கூடுதல் பதிவாளர்
எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவ சுகாதார
அறிவியல் கல்லூரி, பொத்தேரி

டாக்டர். அ. சுந்தரம்
டீன் (மெடிக்கல்),
SRM மருத்துவ கல்லூரி
மற்றும் அறிவியல் துறை
ஆராய்ச்சி மையம், பொத்தேரி

டாக்டர். ஆர். பாலமுருகன்
மருத்துவக் கண்காணிப்பாளர்
SRM மருத்துவக் கல்லூரி,
பொத்தேரி

சீரடுக்கு காற்று பாய்வு அறை (Clean air flow chamber) தகுதியான நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு (Antibiotic) ஆகியவற்றின் காரணமாக நோயாளிகளுக்கு வரக்கூடிய பாதிப்பு மிக மிக குறைவாகும்.

**தொடைத்தசை பலவீனம் என்றால் என்ன மற்றும் மின் தூண்டுதல் என்றால் என்ன?**

முழங்கால் கீழ்வாத்தினால் மூட்டுவலி மற்றும் மூட்டு உறுதி அற்ற இருக்கும். முழங்கால் மாற்று அறுவை சிகிச்சை சில நேரங்களில் கீழ்வாதத்திற்கு ஏற்ற சிகிச்சையாக கருதப்படும். முழங்கால் மாற்று அறுவை சிகிச்சையின் பக்க விளைவாக நோயாளிகள் தமது தொடையில் தசை வலிமை இழக்க நேரிடும். எனவே உட்கார்ந்த நிலையில் இருந்து நிற்க கடினமாக இருக்கும். ஒரு வருடம் கழிந்துகூட, சிலருக்கு அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பு இருந்ததை விட மிகவும் பொருமையாக நடப்பது மற்றும் மாடிப்படி ஏறுவர். மின் தூண்டுதல் என்பது மின்சாரம் மூலம் தொடைத் தசையை உடற்பயிற்சி செய்யும் பொழுது எப்படி சுருங்குமோ அதைப் போல், சுருக்குவது. மின்முனை என்பது சிறிய இயந்திரத்தில் இருந்து மின்சாரத்தை உங்கள் தொடைத்தசைக்கு செலுத்த பயன்படுத்தப்படும் கம்பிகள். பொதுவாக, மருத்துவர் அல்லது இயன்மருத்துவர் உங்கள் தொடையின் தோல் மீது பசைப்பட்டையை வைத்து மின்முனைகளை இணைப்பர்.இந்த சிகிச்சை பொதுவாக ஒட்டுமொத்த உடற்பயிற்சி திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக வழங்கப்படும்.

**செலவு அதிகம் ஆகுமா:** மற்ற தனியார் மருத்துவமனைகளை காட்டிலும் நமது மருத்துவமனையில் செலவு மிக குறைவு. வசதி இல்லாதவர்களும் பயன்பெறும் வகையில், முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவ காப்பீட்டு திட்டத்தின் மூலம் இலவசமாக இந்த அறுவை சிகிச்சை எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவமனையில் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இதன் மூலம் நூற்றுக்கணக்கான நோயாளிகள் வலியின்றி நடக்க இந்த அறுவை சிகிச்சை மிகவும் உதவுகிறது.

எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவமனையின் Ortho பிரிவு மருத்துவக் குழுவினர்

இலவச அறுவை சிகிச்சை மற்றும் விவரங்களுக்கு
மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைத்துறை
எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனை & ஆராய்ச்சி மையம்,
பொத்தேரி, காட்டாங்குளத்தூர், செங்கல்பட்டு - 603 2023,
மருத்துவமனை எண்: 044 -6700 0000 | Extension: 2389

# குணமடைந்து விட்டேன் !

ரமேஷ் குமார்

செங்கல்பட்டு மாவட்டத்தை சேர்ந்த மெய்யூர் கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். என் பெயர் ரமேஷ் குமார், நான் லாரி டிரைவராக பணிபுரிந்து வருகிறேன். இரணியம் (குடலிறக்கம்) நோயால் பாதிக்கப்பட்டு வலியால் அவதியுற்றேன். புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையில் மருத்துவ உதவி செய்வதாக அறிந்தேன். அதனால் புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையை தொடர்பு கொண்டேன். அவர்களும் என்னை SRM மருத்துவமனையில் அனுமதித்தார்கள். வள்ளி மருத்துவ தள்ளுபடி அட்டை ஒன்று வழங்கினார்கள், அதன் மூலம் ஸ்கேன், எக்ஸ்ரே ரத்த மாதிரி, ரத்த அழுத்தம் போன்ற பரிசோதனைகள் செய்யப்பட்டன. இந்த பரிசோதனைகள் செய்யும்போது வள்ளி மருத்துவ தள்ளுபடி அட்டையின் மூலம் 20% தள்ளுபடி செய்யப்பட்டது. மொத்தம் ஏழு நாட்கள் SRM மருத்துவமனையில் தங்கி இருந்து சிகிச்சை பெற்றேன். நான் செலவு செய்த மொத்த பணத்தில் 20% தள்ளுபடி பெற்று, படுக்கை மற்றும் உணவு இலவசமாக வழங்கப்பட்டது. இப்போது நான் நலமாக உள்ளேன், SRM மருத்துவமனை மற்றும் புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளைக்கு நன்றி..

# பாராட்டுவோம் ! பரிசளிப்போம்.....!

ஜனவரி / பிப்ரவரி 2023 வள்ளி மருத்துவ செய்தி மடலில்
வெளிவந்த வினாடி வினாவில் வெற்றிபெற்றவர்களின் விவரம்
சமூக மருத்துவம் மற்றும் நல்ல ஆரோக்கிய தூதர்கள்

என். மணிகண்டன்
கூடுவாஞ்சேரி

எம்.மோகன்குமார்
எஸ்.பி.கோவில்

ஆர்.வேலுமணி
தாம்பரம்

ஆர்.கோபாலன்
மறைமலை நகர்

## முதலுதவி

**சர்க்கரை நோய்**

1. ரத்த சக்கரை பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு திடீரென ரத்தத்தில் சக்கரையின் அளவு குறைந்து மயக்கம் ஏற்படுவதால் அவர்கள் முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.
2. சீரான இடைவெளியில் சுகர் டெஸ்ட் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. லோ சுகரால் ஒருவருக்கு மயக்கம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக அவருக்கு இனிப்பு கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
4. இனிப்பை திரவ வடிவத்தில் கொடுக்க வேண்டும் அதாவது சர்க்கரை, வெல்லம், சாக்லேட் போன்றவற்றை தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்க வேண்டும்

**கண் எரிச்சல்**

1. கண்ணில் ஏதேனும் வெளிப்பொருட்கள் விழுந்திருந்தால் கண் எரிச்சல், கண் அரிப்பு ஏற்படலாம்.
2. கண்ணை சுத்தமான தண்ணீரால் நன்றாக கழுவ வேண்டும். தூசு வெளியேறியே பின் கண்ணெரிச்சல் கண் அரிப்பு குறைய தொடங்கும்.
3. சிலருக்கு உடல் சூட்டால் கண் எரிச்சல் ஏற்படும். உடனே நீர் சத்து உள்ள உணவுகள் சாப்பிட்டால் உடல் சூட்டை தவிர்க்கலாம்..

நன்றி: "கவி பாலா"

**வள்ளியம்மை அம்மாள் மருத்துவ உதவித்திட்டத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்**

தொடர்புக்கு

ஏ.ஆர். ரமேஷ் கண்ணன் - 72009 53299 | ஈ. மணிராஜ் - 87544 17400

**அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்:**
**து.வே.வெங்கடகிரி,** செயலாளர், புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

கல்யாணமாகி 25 வருஷத்துல ஒரே ஒரு தடவைதான் உங்க கணவர்கிட்ட சண்டை போட்டீங்களா ஆச்சரியமா இருக்கே...???
ஆமா.. அந்த சண்டையில அவர் வீட்டைவிட்டு போனவர்தான், 25 வருஷமா திரும்பியே வரலியே....

**********************

நோயாளி : குடிச்சி, குடிச்சி கை நடுங்குது டாக்டர் ....
டாக்டர்: Don't worry உங்க குடிக்கிற பழக்கத்தை நிறுத்திடலாம்...
நோயாளி: கை நடுக்கத்தை மட்டும் நிறுத்துங்க டாக்டர், சரக்கு அடிக்கும் போது சிந்துது...

**********************

மனைவி: சாப்பிடும் போது TV பாக்காதீங்க, சாப்பாடு டேஸ்டே தெரியாது....
கணவன்: சாப்பாடு டேஸ்டா இருந்தா நான் ஏண்டி TV பாக்கபோறேன்....

## நீங்களும் ஆகலாம் வள்ளி ஆரோக்கிய தூதர்

VALLI HEALTHCARE AMBASSADOR
புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை
வள்ளி
வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித்திட்டம்
SRM மருத்துவமனை, பொத்தேரி
சிறப்பு சிகிச்சைத் திட்டம்
வள்ளி ஆரோக்கிய தூதர்

**அன்பான வள்ளி செய்தி மடல் வாசகர்களுக்கு ஓர் வேண்டுகோள். தங்கள் பகுதியில் மருத்துவ சேவை புரிய ஆர்வம் உள்ளவர்கள் இந்த நம்பரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்**

**9944544299**

# 12 வள்ளி நல் ஆரோக்கிய சுவரொட்டி

ஜூன் 2023

# எலும்பு முறிவுகளுக்கான சில முதலுதவிகள்

- முதலாவதாக, உடைந்த அல்லது சிதைந்த எலும்பை நகர்த்துவது எலும்பை சுற்றி உள்ள நரம்புகள், திசுக்கள் மற்றும் ரத்த நாளங்களுக்கு கூடுதல் சேதத்தை ஏற்படுத்தும். எனவே இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்தவும் முடிந்தவரை அதை அசையாமல் வைக்கவும்.
- திறந்த காயத்தை தொடுவதையோ அல்லது கழுவுவதையோ தவிர்க்கவும், ஏனெனில் இது தொற்று அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.
- அடிபட்ட நோயாளி சுயநினைவின்றி இருந்தால், அவரை நகர்த்தாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- நோயாளிக்கு உறுதி அளிக்கவும் நிதானமாகவும், உடனடி உதவிக்கு உத்தரவாதம் அளிப்பதன் மூலம் ஓய்வெடுக்கவும் ஆம்புலன்ஸ் அல்லது மருத்துவ உதவிக்கு அழைக்கவும்.
- குறைபாடுகள், திறந்த காயங்கள், மென்மை மற்றும் வீக்கம் ஆகியவற்றின் அறிகுறிகளுக்கு நோயாளியை விரைவாக கண்டறியுங்கள்.
- இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டால் இரத்த இழப்பை தடுக்க காயத்தின் மீது அழுத்தம் கொடுக்கவும்.
- ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் குளிர்ந்த பேக், ஐஸ் அல்லது குளிர்ந்த நீரை காயப்பட்ட இடத்தில் வைக்கவும், ஐஸ் கட்டியை சுமார் 20 நிமிடங்கள் அப்படியே வைக்கவும்.

நன்றி: எலும்பியல் துறை
எஸ்.ஆர். எம். மருத்துவமனை, பொத்தேரி, செங்கல்பட்டு

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

# “வள்ளி”

உங்களுடைய சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியம் குறித்த சமுதாய மருத்துவ செய்தி மடல்
வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித் திட்டம்
(புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை)

SRM MEDICAL COLLEGE HOSPITAL AND RESEARCH CENTRE, POTHERI - TAMILNADU INDIA — KNOWLEDGE, SKILL, WISDOM

**இந்தப் படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்து கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கும்படி அன்புடன் வேண்டுகிறோம்... சரியான பதில்களுக்கு பரிசு உண்டு!!!**

ஜீன் 2023

1. பாம்பு கடிக்கான மருந்து இதன் வேரிலிருந்து பெறப்படுகிறது ?
A. பெருங்காயம் B. சர்ப்பகாந்தி C. விங்கா D. பூண்டு

2. குடிநீரில் உள்ள கிருமிகளை அழிக்க பயன்படுத்தப்படும் மருந்து ?
A. கார்பன் B. குளோரின் C. உப்பு D. புரோமின்

3. இதயத்தின் இயக்கத்தின் பதிவு செய்ய பயன்படும் கருவி ?
A. ஸ்டெதாஸ்கோப் B. குரோனா மீட்டர் C. கிரெஸ்கோ கிராப் D. கார்டியோகிராப்

4. இயந்திர பம்பின் மூலம் செயற்கை முறையில் மூச்சி விடுவதற்கு உபயோகிக்கும் கருவி ?
A. இன்குபேட்டர் B. .அயர்ன் லங் C. கலோரி மீட்டர் D. மானோ மீட்டர்

5. முதல் இருதய மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்த மருத்துவர் ?
A. மைக்கேல்டி பேஉி B. ஆபிரகாம் C. கிறிஸ்டியன் பர்னார்டு D. ஸ்டெப்டோ எட்வர்ட்ஸ்

6. நீரில் கரையும் உயிர்ச்சத்து (வைட்டமின்) என்பது ?
A. வைட்டமின் A B. வைட்டமின் K C. வைட்டமின் D D. வைட்டமின் C

7. வைட்டமின் என பெயரிட்டவர் ?
A. வாக்ஸ்மன் B. சால்க் C. சாபின் D. பங்க்

8. இரத்தம் உறைதலை தடை செய்வது?
A. ஹெபாரின் B. ஹீமோகுளோபின் C. பிளாஸ்மா D. ஹெமரேஜ்

9. இளம்பிள்ளை வாத தடுப்பு மருந்து ?
A. சமூக நோய்க்காரணி B. எதிர் சீரம் C. உயிருள்ள தடுப்பூசி D. கொல்லப்பட்ட தடுப்பூசி

SRM Medical College Hospital & Research Centre Potheri — “வள்ளி”

**Patient's Discount Card** CHN1000

| | | | |
|---|---|---|---|
| Name | T. Vella Durai | Male | |
| Age | XX | Aadhar No | 85XX XXXX XXXX |
| Address | 2/4, Pasumpon Illam, XXXXXXXXXXX Ekkattuthangal, XXXXXXXX | | |
| Mobile | 90XXX XXXXX | | |

SRM MCH & RC — Discount Upto 20% — PTF

SRM Medical College Hospital & Research Centre Potheri — “வள்ளி”

SRM மருத்துவமனையின் விதிகளுக்கு உட்பட்டு இந்த பயனாளர் அட்டையை நான் பயன்படுத்துவேன் என்று உறுதியளிக்கிறேன்.

நாள் கையொப்பம்

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

மேலும் விவரங்களுக்கு....

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை
எண்: 24, ஜி.என். செட்டி சாலை,
தி.நகர், சென்னை – 600 017
மொபைல்: 99445 44299
www.ptfindia.org,
www.isrbexpo.org