For Private Circulation Only

"வள்ளி"

உங்களுடைய சுகாதார மற்றும் ஆரோக்கியம் குறித்த செய்தி மடல்
(வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித்திட்டம்)
(புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை)

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

அகமும் புறமும் தூய்மையாகட்டும் ! அதன்வழி அன்பும் அறமும் தழைத்தோங்கட்டும் !

முனைவர். ப. சத்தியநாராயணன்
நிறுவனர் – அறங்காவலர்
புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

இதழ் - 10 செப்டம்பர் & அக்டோபர் 2022

எஸ்.ஆர்.எம். ஆட்டிசம் சிறப்பு சிகிச்சை மையம்... குழந்தைகளுக்கு இலவசம் !

ஆட்டிசம் மையம் துவக்கவிழாவில் வேந்தர் அவர்கள்

SRM -ACE (Autism Centre of Excellence) 24 ஆகஸ்ட் 2022 அன்று டாக்டர். பாரிவேந்தர், MP அவர்களால் திறந்து வைக்கப்பட்டது. இவ்விழாவில் ப. சத்தியநாராயணன், (Pro-VC Academics), டாக்டர் LT. Col. அ. ரவிக்குமார் (மருத்துவம் மற்றும் சுகாதார அறிவியல் துறை துணை வேந்தர்), டாக்டர். யு. கணபதி சங்கர், (டீன், எஸ்.ஆர்.எம் காலேஜ் ஆப் ஆக்குபேஷனல் தெரபி), டாக்டர். அ. சுந்தரம், (டீன், MCH & RCSRM மருத்துவமனை) மற்றும் மருத்துவ கண்காணிப்பாளர் டாக்டர்.ஆர். பாலமுருகன் மற்றும் பலர் கலந்து கொண்டனர்.

SRM ACE என்பது மன இறுக்கம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கான SRM மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையின் சிறப்பான முயற்சிகளில் ஒன்றாகும். தொழில் சிகிச்சை, பேச்சு சிகிச்சை, சிறப்புக் கல்வி மற்றும் உளவியல் உள்ளிட்ட அனைத்து அத்தியாவசிய மறுவாழ்வு சேவைகளையும், மன இறுக்கம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு ஒரே கூரையின் கீழ் வழங்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டு இந்த மையம் நிறுவப்பட்டது. இந்த சேவைகள் மூலம், SRM ACE ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளை பிரதான பள்ளிகளில் சேர்ப்பதையும் சமூகத்தில் சுதந்திரத்தையும் ஊக்குவிக்கும். SRM ACE இல் வழங்கப்படும் சேவைகள் இலவசம், இதனால் பெற்றோர்கள் மற்றும் சமூக உறுப்பினர்கள் மன இறுக்கம் கொண்ட குழந்தைக்குத் தேவையான உகந்த சேவைகளைப் பெறுவதை எளிதாக்குகிறது.

"SRM ACEயின் முக்கியப்பணி, ஆட்டிசம் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு குழந்தையை சமமாகச் சேர்க்கும் விழிப்புணர்வை பரப்புவதற்கும் ஊக்குவிக்கப்பட்ட ஒரு

தொழில்சார் சிகிச்சையின் ஒட்டுமொத்த குறிக்கோள் மன இறுக்கம் கொண்டவர்கள் வீட்டில், பள்ளி மற்றும் சமூகத்தில் அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்த உதவுவதாகும். தொழில்சார் சிகிச்சை நிபுணர்கள் உணர்ச்சி ஒருங்கிணைப்பு சிகிச்சை, நடத்தை மாற்றம், ADL பயிற்சி, அறிவாற்றல்–புலனுணர்வு பயிற்சி, கையெழுத்து தலையீடுகள் மற்றும் சமூக திறன் பயிற்சி போன்ற தலையீடுகளை வழங்குகிறார்கள். தொழில் சிகிச்சை தலையீடுகள் குழந்தை மற்றும் குடும்பத்தை மையமாகக் கொண்டது.

வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித்திட்டம்

நான்காம் ஆண்டு துவக்க விழா

நாள்: 27.9.2022

இடம்: டாக்டர். பீட்டர் டிரக்கர் ஹால், எஸ்.ஆர்.எம். ஸ்கூல் ஆப் மேனேஜ்மண்ட் பிளாக், எஸ்.ஆர்.எம். தொழில்நுட்பக் கல்லூரி, பொத்தேரி, செங்கல்பட்டு

வள்ளியம்மை அம்மாள் நினைவு
சமூக மருத்துவ சொற்பொழிவு – முதலாமாண்டு

Maiden Memorial Lecture on "Changing Role of Community in Combatting Cancer"

டாக்டர். சுரேந்திரன் வீரய்யா, M.Phil, Phd.
பேராசிரியர் & தலைவர் - உளவியல் துறை - புற்றுநோயியல் & புகையிலை கட்டுப்பாட்டுக்கான ஆதார மையம்
அடையாறு புற்றுநோய் நிறுவனம் (WIA), சென்னை

"ஆட்டிசம் பற்றிய சில குறிப்புகள்"

- ஆட்டிசம் என்பது ஒரு நோய் இல்லை,அது ஒரு குறைபாடு மட்டுமே &மனித மூளையில் உள்ள நரம்பில் குறைபாடு தான் ஆட்டிசம் என்பதாகும்.
- ஆட்டிசம் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் தமிழ் நாட்டில் 3 லட்சம் பேருக்கும் மேல், இந்தியாவில் 1 கோடி பேருக்கும் மேல் இருப்பதாக ஒரு ஆய்வில் தெரியவருகிறது.
- ஆட்டிசம் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை நம் கண்ணை பார்த்து பேச மாட்டார்கள், நாம் சொல்வதையும் காதில் கேட்க மாட்டார்கள். பெற்றோர்கள் ஆட்டிசம் பாதித்த குழந்தைகளை வெளி இடங்களுக்கும்,விழாக்களுக்கும் அழைத்து செல்ல வேண்டும்.
- பிறந்த குழந்தை மூன்று மாதங்களில் தன் தாயின் முகத்தை பார்த்து சிரிக்க,அழ வேண்டும் இல்லை என்றால் பெற்றோர்கள் மருத்துவரை அணுகவேண்டும்.
- 12 மாதங்களில் குழந்தை ஒரே இடத்தில் வெகு நேரமாக அமர்ந்திருந்தாலோ மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

மன இறுக்கம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்வதில் சிக்கல் உள்ளது. இது அவர்கள் மொழியைப் பெறுவதை தாமதப்படுத்தலாம் மற்றும் விரக்திக்கு கூட வழிவகுக்கும். மன இறுக்கம் கொண்ட குழந்தைகள் சமூக சூழ்நிலைகள் கடினமாக இருப்பதைக் காண்கிறார்கள், எனவே அவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அவர்கள் தங்கள் தொடர்புத் திறனை வளர்ப்பதில் சிரமப்படுகிறார்கள். எஸ்பீச்–மொழி சிகிச்சையாளர்கள் மன இறுக்கம் கொண்ட ஒரு குழந்தைக்கு மொழி மற்றும் தகவல்தொடர்பு தொடர்பான சவால்களை நிவர்த்தி செய்கிறார்கள். இது மன இறுக்கம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் வாய்மொழி, சொற்கள் அல்லாத மற்றும் சமூக தொடர்புகளை மேம்படுத்த உதவுகிறது. ஒரு நபர் மிகவும் பயனுள்ள மற்றும் செயல்பாட்டு வழிகளில் தொடர்பு கொள்ள உதவுவதே ஒட்டுமொத்த இலக்காகும்.

உளவியலாளர்கள் ஆலோசனை மற்றும் மன இறுக்கம் கொண்ட குழந்தைகளின் மதிப்பீட்டில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர், குறிப்பாக சிறிய மதிப்பீடுகள் மற்றும் தலையீடுகள் பொதுவாக பயன்பாட்டு நடத்தை பகுப்பாய்வு. உளவியலாளர் தகவமைப்பு நடத்தைகளை ஊக்குவிக்கும் மற்றும் தவறான நடத்தைகளைக் குறைக்கும் நோக்கத்துடன் ஒரு குழந்தையை இதுபோன்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்துகிறார்கள்.

ஒரு சிறப்புக் கல்வியாளர் குழுவில் முக்கியமான உறுப்பினர் ஆவார், அவர் மன இறுக்கம் கொண்ட குழந்தை கல்வி அல்லது தொழில் திறன்களில் சிறந்து விளங்கும் விதத்தைப் புரிந்துகொண்டு தனிப்பட்ட கல்வித் திட்டத்தை (IEP) வடிவமைக்கிறார். IEP என்பது குழந்தையின் புரிதல் மற்றும் திறன்களின் அடிப்படையில் அமைக்கப்பட்டதாகும்.

மொத்தத்தில், SRM ACEயின் முக்கியப்பணி ஆட்டிசம் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு குழந்தையை சமமாகச் சேர்க்கும் விழிப்புணர்வை பரப்புவதற்கு ஒரு முயற்சியாகும். இந்த மையம் உயர்தர சேவைகளை வழங்க விரும்புகிறது, இதனால் மன இறுக்கம் கொண்ட குழந்தை மற்றும் அவரது குடும்பத்தின் வாழ்க்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

"ஒரு மருத்துவ மாணவனின் அனுபவங்கள்"

ரோஹித் பிரகாஷ்

நான் ரோஹித் பிரகாஷ் தற்போது SRM மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையத்தில் பணிபுரிகிறேன், 2017 ஆம் ஆண்டு SRM மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்தேன். நான் கல்லூரியில் சேர்ந்தவுடன் இந்தக் கல்லூரியில் உள்ள உள்கட்டமைப்பு மற்றும் வசதிகளைப் பார்த்து வியந்தேன். எனது முதல் ஆண்டில், எனது பேராசிரியர்களின் கற்பித்தல் திறன்களால் நான் மிகவும் ஈர்க்கப்பட்டேன், மருத்துவ ரீதியாகவும் கோட்பாட்டு ரீதியாகவும், அவர்கள் பாடங்களை மிகவும் எளிதாக்கினர்.

உடற்கூறியல் ஆய்வு கூடம் முழு வளாகத்திலும் மிகவும் சுவாரஸ்யமான இடமாக இருந்தது. கோவிட் சூழ்நிலைகள் கோவிட் காரணமாக ஆன்லைனில் அனைத்தையும் கற்றுக்கொண்டது வித்தியாசமான அனுபவமாக இருந்தது. எல்லா வகுப்பிலும் கலந்துகொள்வதும், அதே நேரத்தில் தேர்வுக்கு படிப்பதும் மிகவும் சவாலாக இருந்தது.

பேராசிரியகர்களின் சிறப்பான வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆலோசனைகளால் எனது படிப்பை வெற்றிகரமாக முடித்து இண்டர்ன்ஷிப்பையும் முடித்து எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையத்தில் எனது பணியைச் செய்து வருகிறேன்.

ரோஷினி

என் பெயர் ரோஷினி தற்போது SRM மருத்துவக் கல்லூரியின் இந்த மதிப்பிற்குரிய CRMI துறையில் பணிபுரிகிறேன். இந்த சூழல் எனக்கு புதியதாக தோன்றியது. இந்த உலகில் எனக்கு எதுவும் தெரியாது என்று உணர்ந்தேன். உடற்கூறியல்தான் எனக்கு முதலில் அறிமுகமான பாடம். எங்களிடம் ஒரு சிறந்த பேராசிரியர் இருந்தார்.அவரின் வழிகாட்டுதல் மூலம் உடற்கூறியல் துறைசார்ந்த அனுபவத்தை நான் மிகவும் ஆர்வமாக கற்றுக்கொண்டேன். அவர் வழங்கிய அட்டவணைகளின் கருத்துக்கள் எங்களை ஒருங்கிணைத்து நல்ல நண்பர்களை உருவாக்க எனக்கு உதவியது.

நாட்கள் கடக்க நேரங்கள் கடினமாகிவிட்டன, ஆனால் எப்படியாவது கடந்து செல்ல முடிந்தது. சிறிது காலம் ஓய்வெடுக்க அனுமதிக்கப்பட்டதால் அவர்கள் அதை தேன் நிலவு காலம் என்று அழைத்தனர். 2ஆம் ஆண்டு படிப்பு என்பது எங்களுக்கு மிகவும் கடினமாக இருந்தது. அனுபவம் மிக்க பேராசிரியர்களின் சீரிய வழிகாட்டுதலால் இது போன்ற ஒரு சவாலான காலகட்டத்தை கடந்து இப்போது இறுதியாக CRMI இல் இருக்கிறோம். இது எனக்கு முற்றிலும் மாறுபட்ட அனுபவம்.

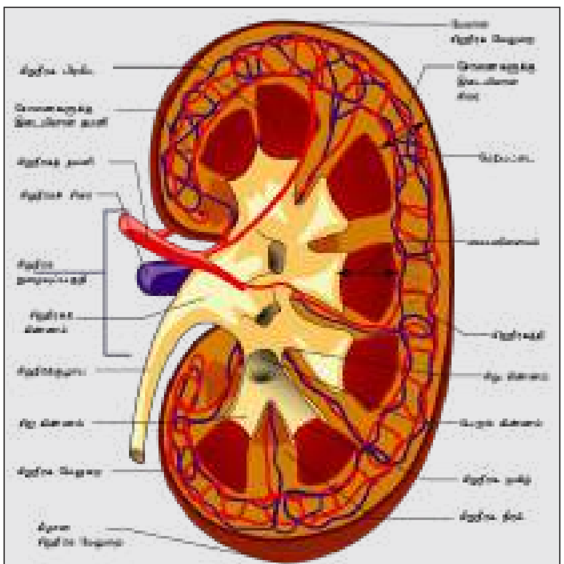
சிறுநீரகங்கள்

Dr. S. Sreedhar, MD., DM,
Prof & HOD, Nephrology

காட்டான்குளத்தூரில் அமைந்துள்ள எஸ்.ஆர்.எம் மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவனையில் உள்ள சிறுநீரக இயல் துறையானது சிறுநீரக நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு மருத்துவம் மற்றும் சிக்கலான நோயாளிக்கு சிறப்பு பராமரிப்பு டயாலிசிஸ், சிறுநீரக மாற்று அறுவைச் சிகிச்சையில் மூன்றாம் நிலை சிறுநீரகப் பராமரிப்பை சிறப்பாக வழங்கி வருகிறது.

இத்துறை 2005–ஆம் ஆண்டு எஸ்.ஆர்.எம் குழுமத்தால் நமது பெருமைக்குரிய வேந்தரும் நாடாளுமன்ற உறுப்பினருமான திரு. பாரிவேந்தர் அவர்களால் தொடங்கப்பட்டது. தற்போது நான்கு மூத்த சிறுநீரக மருத்துவர்கள், சிறுநீரக செவிலியர்கள், தொழில்நுட்ப வல்லுநர்கள் மற்றும் தொடர்புடைய சுகாதாரப் பணியாளர்கள் அடங்கிய ஒரு திறமையான குழுவாக செயல்படுகிறது. மேலும், ஆய்வகம் மற்றும் மற்ற மருத்துவ துறைகளின் பேராதரவுடன் 24 மணி நேரமும் இத்துறை சிறுநீரகச் சேவைகளை வழங்குகிறது. இத்துறை சிறுநீரகவியல், இரத்தநாள அறுவை சிகிச்சை, இருதயவியல், கதிரியக்கவியல், உயிர்வேதியியல், நுண்ணுயரியல் மற்றும் நோயியல் துறைகளுடன் நெருக்கமான ஒத்துழைப்புடன் செயல்படுகிறது.

காட்டான்குளத்தூர் மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள மக்களுக்கான சுகாதாரப் பராமரிப்பை மேம்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பு திணைக்களத்தின் தொடக்கத்திலிருந்து கிடைத்து வருகிறது. கடுமையான மற்றும் நாள்பட்ட சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு நவீன சிறுநீரக மேலாண்மை மூலம், சிறுநீரக பராமரிப்பை மேம்படுத்தி, அனைத்து மக்களுக்கும் சேவை செய்வதற்கான வாய்ப்பினைத் தொடர்ந்து எதிர்நோக்கி வருகிறது. இத்துறையில் மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் படுக்கை வசதியும் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது. மேலும், மேம்பட்ட சுகாதார அம்சங்களை வழங்குவதற்கான கட்டணங்கள் மிகவும் மலிவாக இருப்பதற்கு காரணம் அனைத்து மக்களுக்கும் இந்த மருத்துவ சேவை சென்றடைய வேண்டும் என்ற உயர்ந்த நோக்கமே ஆகும்.



இந்தியாவில் ஒரு ஆய்வின்படி சுமார் 2 இலட்சத்துக்கு அதிகமான நபர்கள் டயாலிசிஸ் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள்

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

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

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

டயாலிசிஸ்

சிறுநீரக இயல் துறையின் நிபுணத்துவம்	சிறுநீரக இயல் துறையின் முக்கிய அம்சங்கள்
கடுமையான சிறுநீரக காயம்.	புற நோயாளிகளுக்கு ஆலோசனை.
நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய்கள்.	24 மணி நேர அவசர அனுமதி & உள் நோயாளிகள் பராமரிப்பு.
சிறுநீரக நுண்குழல் அழற்சி மற்றும் பிற சிறுநீரக நோய்த்தொற்றுகள்.	24 மணி நேர ஹீமோ–டயாலிசிஸ்.
சிஸ்டிக் சிறுநீரக நோய்கள்	நீடித்த குறைந்த செயல்திறன் டயாலிசிஸ் (SLED)
குளோமருலர் நோய்கள்.	தொடர்ச்சியான வெனே – வெனஸ் ஹீமோபில்ட்ரேசன் (CVHH)
கர்ப்ப காலத்தில் கடுமையான சிறுநீரக காயம்.	பிளாஸ்மாபொரிசிஸ்
குழந்தை நோயாளிகளுக்கு கடுமையான சிறுநீரக காயம் மற்றும் நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய்கள்.	பொரிட்டோனியல் டயாலிசிஸ் (CAPD/APD)
மருந்து தொடர்பான கடுமையான சிறுநீரக காயங்கள் மற்றும் மருந்து நச்சுத்தன்மை.	சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை & சிறுநீரக நோய் தடுப்பு.
உயர் இரத்த அழுத்தம் & சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை.	உயர் இரத்த அழுத்த சிகிச்சை & இரத்த நாள சிகிச்சை

எங்களை தொடர்பு கொள்ள: எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனை, எஸ்.ஆர்.எம். நகர், காட்டாங்குளத்தூர், செங்கல்பட்டு - 603 203
தொடர்பு எண்: 044 -47432333, 47432444 | சிறுநீரக இயல் துறை புற நோயாளிகள் பிரிவு : 044 - 47432308 |
சிறுநீரக இயல் துறை படுக்கை தொகுதி (Ward) : 044 - 47432498

குணமடைந்துவிட்டேன் !

அஞ்சலி

என் பெயர் அஞ்சலி வயது 36 மறைமலைநகர் என்.எச் ஒன்றில் வாழ்ந்து வருகிறேன். ரொம்ப நாளாக வயிற்றில் நீர் கட்டி காரணமாக வலியால் அவதியுற்றேன். அப்போது வள்ளி மருத்துவ தூதர் வெங்கடாசலம் அவர்களை தொடர்பு கொண்டேன் அவர் புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் தொடர்பு கொண்டு அவர்கள் மூலம் ஆகஸ்ட் மாதம் 26.8.2022 அன்று எஸ் ஆர் எம் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டேன் பின்பு செப்டம்பர் மாதம் 2/9/2022 அன்று டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்பட்டு இப்போது நலமாக உள்ளேன் எனக்கு இந்த சேவை செய்த புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை மற்றும் எஸ். ஆர். எம். மருத்துவமனைக்கு நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

பாராட்டுவோம் ! பரிசளிப்போம்.....!

ஜூன் / ஜூலை2022 வள்ளி மருத்துவ செய்தி மடலில் வெளிவந்த வினாடி வினாவில் வெற்றிபெற்றவர்களின் விவரம்

சமூக மருத்துவம் மற்றும் நல்ல ஆரோக்கிய தூதர்கள்

முகமது ஒலியுல்லா
பெருமாட்டு நல்லூர்..

கோவிந்தம்மாள்
சிங்கப்பெருமாள் கோயில்

கணேசன்
கண்டிகை

வள்ளி மருத்துவ பயனாளர் அட்டை வேண்டுமா ?

சிகிச்சை கட்டணத்தில் 20 சதவீதம் தள்ளுபடி !

மேலும் விவரங்களுக்கு.....

வள்ளியம்மை அம்மாள் மருத்துவ உதவித்திட்டத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்
தொடர்புக்கு
ஏ.ஆர். ரமேஷ் கண்ணன் - 72000 53299 | சு. மணிராஜ் - 87544 17400

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

முதலுதவி சிகிச்சைகள்- நாய்கடி

Sl No.2

1. நாய் கடித்தால் கடிபட்ட இடத்தில் மஞ்சள் தடவுவது போன்ற நாட்டு வைத்தியமும் செய்யக்கூடாது.

2. கடிப்பட்ட இடத்தை ஓடுகிற குழாய் நீரில் நன்றாக கழுவ வேண்டும் சோப்பு அல்லது ஆன்ட்டி செப்டிக் திரவியம் கொண்டு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை கழுவ வேண்டும்.

3. இரத்தப் போக்கு அதிகமாக இருந்தால் அதை கட்டுப்படுத்த அந்த இடத்தை அழுத்தி பிடிக்க வேண்டும்.

4. உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு சென்று நாய்கடி ஊசியும் டிடி ஊசியும் போட்டு கொள்ள வேண்டும்.

5. தொடர்ந்து நாய்க்கடிக்கு ஊசி போட வேண்டிய அட்டவணையை பின்பற்றி ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

பாம்பு கடி

1. இதயத்திற்கு கீழே காயம் பட்டு இருந்தால் அந்த நபரை கிழே படுக்கச் வைக்க வேண்டும். விஷம் மேலும் பரவாமல் இருக்க, அந்த நபரை அமைதியாகவும் ஓய்வாகவும் வைத்திருங்கள். காயத்தை தளர்வான பேண்ட் ஐட் கொண்டு கட்டவும்.

2. பாம்பு கடிக்கு எல்லா மருத்துவமனைகளிலும் அவசர கால சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

3. மருத்துவரிடம் கடித்த பாம்பின் தோற்றத்தை விளக்குவது அவர் அந்த பாம்பை யூகித்து சிகிச்சை அளிக்க உதவியாக இருக்கும்.

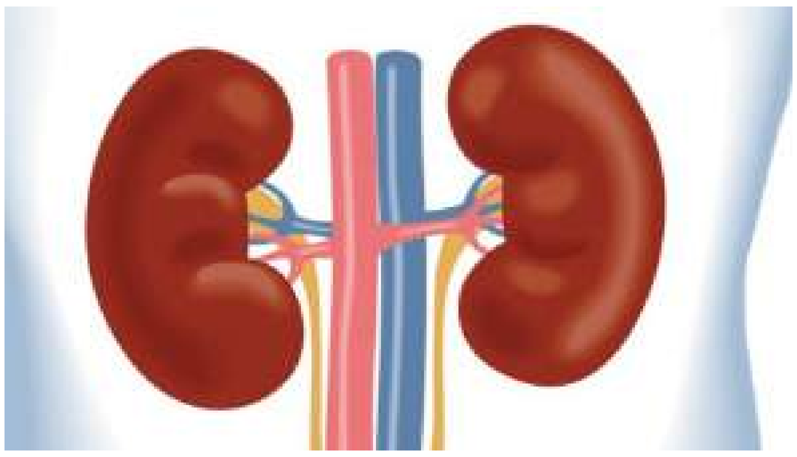
4. கடிப்பட்ட இடத்தில் துணி கயிற்றால் கட்டக்கூடாது. அங்கு வளையல் மோதிரம் இருந்தால் எடுத்து விட வேண்டும்.

நோயாளி: என்னை செக் பண்ணினதுக்கு அப்பறம் ஏன் கை அலப்புனீங்க டாக்டர்? ?
டாக்டர்: வழக்கமா செய்யறதுதானே!!
நோயாளி: நான் கை கழுவவேண்டிய கேஸ் ஆயிட்டடேனோன்னு பயந்துட்டேன் டாக்டர் ..

நோயாளி: டாக்டர் சாதம் சாப்பிட்டா வெயிட் போடுமா??
டாக்டர்: இல்லையே வெயிட் போட்டாதான் சாதமே சாப்பிட முடியும்...
நோயாளி: நீங்க என்ன சொல்றீங்க??
டாக்டர்: நான் குக்கருல போடற வெயிட்ட சொன்னேன்...

லேடி: டாக்டர் என் புருஷன் கொஞ்ச நாளா தூக்கத்துல பேசுறாரு..
டாக்டர்: நீங்க அவர பகல்ல கொஞ்சம் பேசவிட்டா எல்லாம் சரியாயிடும்...
லேடி: ??????

10 வள்ளி நல் ஆரோக்கிய சுவரொட்டி



செப்டம்பர் & அக்டோபர் 2022

சிறுநீரக ஆரோக்கியத்திற்கு 9 பொன்னான விதிகள்

1. உடல் தகுதியை நிலையாக வைத்து, சுறுசுறுப்புடன் இருத்தல் வேண்டும்.

2. சரிவிகித உணவை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். (புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட், மினரல், விட்டமின், நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து இவைகளின் கலவை.)

3. புகை மற்றும் மதுப்பழக்கத்தை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

4. இரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

5. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

6. மருத்துவர் ஆலோசனை இல்லாமல், சுயமாக மருந்து மற்றும் வலி நிவாரண மாத்திரைகளை மருந்தகங்களில் வாங்கி உட்கொள்வதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

7. தேவையான அளவு தண்ணீரை பருக வேண்டும்.

8. உணவில் உப்பின் (Salt) அளவை குறைத்தல் வேண்டும்.

9. வருடம் தோறும் சிறுநீர் பரிசோதனை மற்றும் இரத்தத்தில் கிரியாட்டினின் அளவை முறையாக பரிசோதனை செய்து பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

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

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

SRM Medical College Hospital & Research Centre, Potheri

"வள்ளி"
உங்களுடைய சுகாதார மற்றும் ஆரோக்கியம் குறித்த செய்தி மடல்
(வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித்திட்டம்)
(புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை)

"Propelling Public-Private Partnerships for Community Health"

Puthiya Thalaimurai Foundation: No: 24, G. N. Chetty Road, T.Nagar, Chennai - 600 017 | Mobile: 8754417500, 8754417308, 8754417338
Email: ptfvalli@gmail.com , contact@ptfindia.org | Website: www.ptfindia.org, www.isrbexpo.org