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 புறமும் தழைத்தோங்கட்டும் !

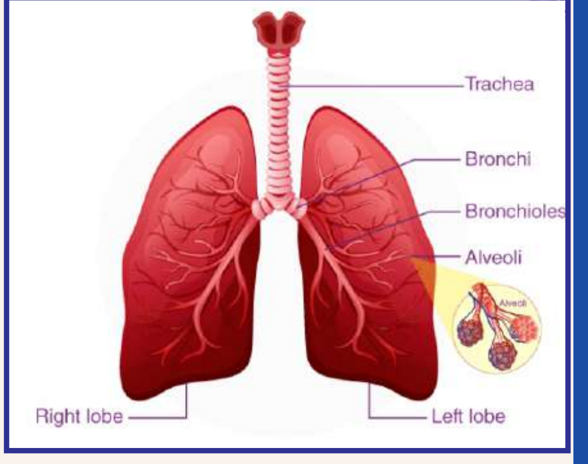
முனைவர். ப. சத்தியநாராயணன்
நிறுவனர் – அறங்காவலர்
புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

இதழ் - 13 நவம்பர் 2023

“2025-ம் ஆண்டுக்குள் இந்தியாவிலிருந்து காசநோயை ஒழிப்போம்...” இலக்கை எட்டும் பயணத்தில் இந்தியா....

- “காச நோய்க்கு எதிரான போராட்டத்தை மக்கள் இயக்கமாக மாற்ற வேண்டும்”. காச நோய் பற்றிய முன்னெச்சரிக்கை, பரிசோதனை மற்றும் குணப்படுத்துதல் குறித்து பெருவாரியான மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையிலான விரிவான வழிமுறைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

- காசநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு கிராமப் புறங்களில் குறைவாக இருப்பது போலவே நகரங்களிலும் குறைவாக உள்ளது. காசநோய் எண்ணிக்கை சற்றுக் குறைந்துள்ளது போல் தெரிந்தாலும் இன்னமும் இந்தியாவில் ஏற்படும் நோய் பாதிப்பு தொடர்பான மரணங்களுக்கு, காசநோய் மூன்றாவது பெரும் காரணியாகத் திகழ்ந்து வருகிறது.



- ஒருவருக்கு வாரக்கணக்கில் இருமல் இருந்தால், அதை அலட்சியப்படுத்தாமல், உடனடியாக காசநோய்க்கான பரிசோதனை செய்துகொள்ளவேண்டும். ஆரம்ப நிலையில் இந்த நோயைக் கண்டுபிடித்தால் இதற்கான சிகிச்சை எளிதாக இருக்கும். ஆகையால் மக்கள் முறையான விழிப்புணர்வுடன் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள முன்வந்தால் நோய் பாதிப்பு எண்ணிக்கையை வெகுவாகக் குறைக்க முடியும்".

“2000” “வள்ளி” மருத்துவ சலுகை அட்டை பயனாளிகள் எண்ணிக்கை இரண்டாயிரத்தை எட்டியது !

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் வள்ளியம்மை அம்மாள் மருத்துவ உதவித் திட்டத்தின் மூலம் **S.R.M** மருத்துவமனையில் பொது மக்களுக்கு உதவும் விதமாக வள்ளி மருத்துவ அட்டை வழங்கப்பட்டு வருகிறது. இந்த வள்ளி மருத்துவ அட்டையின் மூலம் 20% மருத்துவ சிகிச்சைக் கட்டணத்தில் சலுகை பெறலாம். 10.10.2023 அன்று பொத்தேரியைச் சேர்ந்த ரமேஷ் மனோகரன் அவர்களுக்கு 2000வது வள்ளி மருத்துவ அட்டையை Dr. Lt. Col. A. Ravikumar Pro Vice Chancellor, SRM Medical & Health Sciences, Potheri அவர்கள் வழங்கினார்கள்.

“ஒரு மருத்துவ மாணவரின் அனுபவங்கள்”

எம். தனுசியா

என் பெயர் தனுசுயா, நான் குரோம்பேட்டை இராதா நகரில் வசித்து வருகிறேன். சிறு வயது முதல் எஸ்.ஆர்.எம். கல்லூரியில் படிக்க வேண்டும் என்பதே என்னுடைய ஆசை.

அந்த ஆசை என்னுள் வந்ததற்கு காரணம் எங்கள் பகுதிகளில் எஸ்.ஆர்.எம். கல்லூரியில் படித்த மாணவர்கள் சொல்ல கேட்டிருக்கின்றேன். அதனால் எஸ்.ஆர்.எம். கல்லூரியில் சேர்ந்தேன். முதல் முறை எஸ்.ஆர்.எம். கல்லூரியைச் சென்றடைந்த பொழுது அதன் இயற்கை சூழல் எனக்கு மிகவும் பிடித்துவிட்டது. மருத்துவக் கல்லூரியில் அனைத்து லேப் வசதிகளும் மிகச் சிறப்பாக இருக்கிறது.

டி.பி. அப்துல் மஜீத்

என் பெயர் அப்துல் மஜீத், கேரளா மாநிலத்தில் திருச்சூர் மாவட்டத்தில் பிறந்தேன். SRM பல்கலைகழத்தின் நல்ல கட்டமைப்பு காரணமாக அதில் சேர்ந்து படிக்க வேண்டும் என்று கனவுகளோடு SRM கல்லூரியில் சேர்ந்தேன். பக்கத்து மாநிலத்தில் ஒரு உலகத்தரம் வாய்ந்த மருத்துவக்கல்லூரியில் மருத்துவம் படிக்க போகிறேன் என்ற எண்ணமே எனக்குள் மகிழ்ச்சியை அதிகப்படுத்தியது. கல்லூரி சூழல் எப்படி அமையுமோ என்ற எண்ணம் எனக்குள் ஒரு வித பயத்தை உண்டு பண்ணியது.

தொடர்ச்சி அடுத்த பக்கத்தில்......

"ஒரு மருத்துவ மாணவரின் அனுபவங்கள்"

எம். தனுசியா

துறை பேராசிரியர்கள் எங்கள் வழியில் முன்னேறுவதற்கு துணை நின்றார்கள். எனக்குள் இன்னும் நிறைய புதிய விசயங்களை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தை ஏற்படுத்திய பேராசிரியர்களுக்கு என்னுடைய நன்றி. மக்களுக்காக நல்ல மருத்துவம் செய்ய சேவை செய்ய வேண்டும் என்பதே என் லட்சியம். நம் எஸ்.ஆர்.எம். கல்லூரியில் நோயாளிகளிடம் பொறுமையாகவும் அன்பாகவும் எப்படி நடக்க வேண்டும் என்பதை கற்றுக் கொண்டேன். நான் எஸ்.ஆர்.எம். கல்லூரியில் மருத்துவம் படிப்பதில் கர்வமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறேன்.

டி.பி. அப்துல் மஜீத்

ஆனால் கல்லூரியில் சேர்ந்த பொழுது பேராசிரியர்கள், உடன் படிக்கும் மாணவர்கள் அவர்கள் எனக்கு வழங்கிய தன்னம்பிக்கையின் மூலம் எனக்கு அந்த பயம் என்னை விட்டு நீங்கியது. SRM மருத்துவக் கல்லூரியில் அமைந்துள்ள சிறப்பான வசதிகள் கண்டு ஈர்க்கப்பட்டேன். பேராசிரியர்கள் மற்றும் மறுத்துவர்களால் அளிக்கப்பட்ட பயிற்சி மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. மேலும் நோயாளிகளை அணுகும் முறை மற்றும் அவர்களுக்குத் தேவையானவற்றை செய்வது மிகவும் உதவியாக இருந்தது. ஒரு சுவாச சிகிச்சையாளராக மக்களுக்கு பணியாற்றுவது எனக்கு பெருமையாக உள்ளது.

SRM மருத்துவமனை மற்றும் புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை இணைந்து நடத்திய மருத்துவ முகாம்கள்

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவி திட்டத்தின் மூலம் டாக்டர். பாரிவேந்தர் அய்யா அவர்களின் 84வது பிறந்தநாளை முன்னிட்டு ஆகஸ்ட் 24 அன்று எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவமனையில் மருத்துவ முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் காட்டாங்குளத்தூர் சுற்றியுள்ள மறைமலைநகர், எஸ்.பி. கோயில், கூடலூர் மற்றும் இதர கிராமங்களில் இருந்து மொத்தம் 42 பொதுமக்கள் கலந்து கொண்டனர். இவர்கள் அனைவரையும் அவரவர் கிராமங்களில் ஒரு பொது இடத்தில் கூடச் செய்து SRM மருத்துவமனை பேருந்தில் அழைத்து சென்று மருத்துவரிடம் மருத்துவம் பார்க்கப்பட்டது. அவர்களை மருத்துவர்கள் பரிசோதனை செய்து மருந்து மாத்திரைகள் வழங்கினார்கள். இம்முகாமில் ஒரு பெண்மணிக்கு கர்ப்பப்பையில் ஒரு பிரச்சனை இருப்பதாக மருத்துவர்கள் கண்டறிந்தனர், மற்றும் மூன்று நபர்களுக்கு கண்பார்வை குறைபாடு என்று கண்டறிந்தனர். இந்த நான்கு பேரையும் மேல் சிகிச்சை பெற வரும் வாரத்தில் உள் நோயாளிகளாக சேரும்படி மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்தினர்.

"அலட்சிய போக்கும் சோம்பேறிதனமும் பெரும்பாலான உடல் உபாதைகளுக்கு காரணியாகும்"

அதேபோன்று 27.09.2023 அன்று மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இம்முகாமில் காட்டாங்குளத்தூரை சுற்றியுள்ள மறைமலைநகர், காயராம்பேடு, பெரும்பாட்டு நல்லூர், கூடலூர், எஸ்.பி கோவில் போன்ற பகுதியிலிருந்து மொத்தம் 80 (கண் சிகிச்சை –23, எலும்பு சிகிச்சை –18, இரத்தத்தில் சர்க்கரை– 23 இருமல், சளி– 16) 80 நபர்கள் கலந்து கொண்டனர். மருத்துவர்களின் ஆலோசனையின் படி 8 பேர் உள்நோயாளிகளாக சேர்க்கப்பட்டனர். முகாமில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் தண்ணீர், தேநீர் மற்றும் தரமான மதிய உணவு வழங்கப்பட்டது. அதன் பின் பொதுமக்களை பேருந்து மூலமாக அவரவர் கிராமங்களில் பத்திரமாக இறக்கி விடப்பட்டனர்.

மருத்துவ முகாமில் கலந்து கொண்டவர்களில் ஒரு பகுதியினர்

மக்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு பரிசோதனை செய்த காட்சி

வள்ளி வாசகர் வட்ட கூட்டம் மூலம் மருத்துவ தகவல்கள் பலரையும் சென்றடைந்தது

வள்ளி வாசகர் வட்ட கூட்டம்

வள்ளி மருத்துவ செய்தி மடல் வாசகர் வட்டகூட்டம் ஜூன் 25, 2023 அன்று மறைமலை நகர், கூடலூர் கிராமத்தில் உள்ள ஆலவட்டம்மன் கோயில் வளாகத்தில் வள்ளி ஆரோக்கிய தூதர்கள் கலந்து கொண்டனர். வள்ளி செய்தி மடலை அதிகமான பொதுமக்கள் தற்பொழுது படிக்கின்றனர். கூட்டத்தில் கலந்து கொண்ட ரமணி பெருமாள் பேசுகையில் பொதுவாக குறைந்து வரும் வாசிக்கும் பழக்கத்தை அதிகப்படுத்த இது போன்ற முயற்சிகள் கட்டாயம் தேவை என்று கூறினார். ஒரு வயதான பெண்மணி பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது, நான் பள்ளிக்கு செல்லாததால் மற்றவர்களிடம் படிக்கச் சொல்லி விவரம் தெரிந்துகொண்டேன். இருந்தாலும் படிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை இப்போது வந்துவிட்டது, நானும் அடிப்படை கல்வி கற்க போகிறேன் என்று கூறினார். பொதுமக்கள் ஆர்வத்துடன் கலந்து கொண்டு வள்ளி செய்திமடலில் உள்ள செய்திகளை வாசித்து காட்டினர். பின்னர் அங்கு கூடியிருந்த பொதுமக்களுக்கு வினாடி–வினா போட்டி நடைபெற்றது. இதில் மக்களுக்கு தெளிவுபடுத்தும் வகையில் மருத்துவம் தொடர்பான கேள்விகள் கேட்கப்பட்டன. உடனடியாக பரிசுகளும் வழங்கப்பட்டன.

வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித்திட்டம்
5ஆம் ஆண்டு துவக்கவிழா.....

வள்ளியம்மை அம்மாள் நினைவு சமூக மருத்துவ சொற்பொழிவு - 2

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை, வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற சுகாதார உதவித் திட்டத்தின் 5ஆம் ஆண்டு தொடக்கவிழா அக்டோபர் 10, 2023 அன்று SRM IST, பொத்தேரி, செங்கல்பட்டில் நடத்தியது.

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் செயலாளர் து.வே.வெங்கடகிரி அவர்கள் தனது துவக்க உரையில் வள்ளி திட்ட துவக்கம், மருத்துவ முகாம்கள், சமுதாய மருத்துவத்தில் தூதுவர்களின் பங்கு பற்றி விளக்கினார். மேலும் சமூக மேம்பாட்டுப் பணிகள், சமூக சுகாதாரப் பாதுகாப்பில் நமது பங்கு பற்றி விளக்கப்பட்டது. அவர் SRM IST மேலாண்மை மற்றும் டாக்டர் பி.எம். ரமேஷ், பேராசிரியர் & HOD சுவாச மருத்துவத் துறை மற்றும் காசநோய் பற்றி விளக்கினார்.

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் செயலாளர் து.வே.வெங்கடகிரி அவர்கள் சிறப்புரையாற்றிய காட்சி

டாக்டர். என். நளினி ஜெயந்தி, HOD நுரையீரல் துறை, SRM மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம், பொத்தேரி தனது சிறப்புரையில் பொதுவாக சளியைக் கொண்டு வரும் ஒரு தொடர்ச்சியான இருமல், இரத்தக்களரியாக இருக்கலாம். இந்தியாவில் வாழும் ஒவ்வொரு 1 லட்சம் பேரில் 138 பேருக்கு காசநோய் உள்ளது. 2030 க்குள் காசநோயை ஒழிப்பதே உலகின் குறிக்கோள், ஆனால் இந்தியா 2025 க்குள் காசநோயை ஒழிக்கத் திட்டமிட்டுள்ளது என்றும் விரிவாக எடுத்துரைத்தார். **டாக்டர். பி.எம். ரமேஷ்,** பேராசிரியர் & HOD சுவாச மருத்துவத் துறை, சென்னை, ஸ்டான்லி மருத்துவக் கல்லூரி, கண்காணிப்பாளர், ஜி.ஹெச்.டி.எம். தாம்பரம், தனது சிறப்புரையில் வள்ளி மருத்துவ தூதுவர்களை சமூக மேம்பாட்டுப் பணிகளுக்காக வாழ்த்தினார்.

டாக்டர். என். நளினி ஜெயந்தி, HOD அவர்கள் சிறப்புரையாற்றிய காட்சி

மேலும் அவர் பேசும் போது இந்தியாவில் உள்ள மக்கள் தொகையில் 40% க்கும் அதிகமானோர் தங்கள் உடலில் காசநோய் பாக்டீரியாவைக் கொண்டுள்ளனர், ஆனால் அவர்கள் காசநோயால் பாதிக்கப்பட மாட்டார்கள். காசநோய் பாக்டீரியாவால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு காசநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு 10% மட்டுமே. காசநோய்க்கான சிகிச்சையின் வளர்ச்சியை அவர் விளக்கினார். புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் சமூக மேம்பாட்டுப் பணிகளுக்கு நன்றி தெரிவித்து அவர் தனது உரையை முடித்தார். மேலும் ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்க வள்ளி மருத்துவ தூதர்களின் சேவை தொடர வேண்டும் என்று கூறினார்.

டாக்டர். பி.எம். ரமேஷ், அவர்கள் சிறப்புரையாற்றிய காட்சி

காசநோய் குறித்த விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி

பின்னர் எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவமனையில் நுரையீரல் துறை சார்ந்த மாணவர்கள் காசநோய் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் ஒரு நாடகத்தை நடத்தினார்கள். பின் புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை சார்பில் சமூக மேம்பாட்டுப் பணிகளில் ஆற்றிய பங்களிப்பைப் பாராட்டி வள்ளி மருத்துவத் தூதர்கள், விழுதுகள் மாணவர்கள், நுரையீரல் துறை மாணவர்கள் ஆகியோருக்குப் பாராட்டுச் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்பட்டன. இரண்டாயிரமாவது வள்ளி மருத்துவ தள்ளுபடி அட்டையை டாக்டர் ஏ. ரவிக்குமார் சார்பு துணைவேந்தர், செங்கல்பட்டு பொத்தேரியைச் சேர்ந்த தையல் கலைஞர் ரமேஷ் மனோகரனுக்கு வழங்கினார்.

மருத்துவத்துறை மாணவர்களுக்கு சான்றிதழ் வழங்கிய காட்சி

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. நிதின் என். நகர்கர்
டீன் (மெடிக்கல்),
SRM மருத்துவ கல்லூரி
மற்றும் அறிவியல் துறை
ஆராய்ச்சி மையம், பொத்தேரி

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

பாராட்டுவோம் ! பரிசளிப்போம்.....!

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

வெற்றிவேல்
எஸ்.பி.கோவில்

கஸ்தூரி
ஊரப்பாக்கம்

தேவிஸ்ரீ
எஸ்.பி.கோவில்

மரியதாஸ்
காயரம்பேடு

மழைகால நோய் தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

- மழைகாலம் நெருங்கி வருவதால் வீட்டை சுற்றிலும் குப்பை துளங்கள் சேராமல் உடனடியாக அப்புறபடுத்த வேண்டும்.
- மழைநீர் தேங்காதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மலேரியா கொசுக்கள் தேங்கிய மழை நீரிலிருந்து உற்பத்தி ஆவதால் காலி டப்பா, உடைந்த பானை, பழைய டயர், காலி பாட்டில், தேங்காய் ஓடு, ஆகியவற்றை உடனடியாக அப்புறபடுத்த வேண்டும்.
- மருந்து தெளிக்க வரும் நகராட்சி அரசு ஊழியர்களுக்கும், பணியாளர்களுக்கும் ஒத்துழைப்பு தர வேண்டும்.
- குடிநீரை வடிகட்டி காய்ச்சி குடிக்க வேண்டும்.
- மலேரியா,டெங்கு காய்ச்சல் அதிகமாக இருந்தால் பரவல் தொற்றாமல் தடுக்க தடுப்பூசி போட்டுகொள்ள வேண்டும்.

முதலுதவி - மயக்கம்

- உடலில் சக்தி குறைந்தால்,சாப்பிடாமல் இருந்தால், வெயில், அதிக களைப்பு என பல காரணங்களால் மயக்கம் ஏற்படலாம்.
- மயக்கம் அடைந்தவர்களை முதலில் காற்றோற்றமான இடத்தில் ஒரு பக்கமாக படுக்க வைக்க வேண்டும்.
- முகத்தில் தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டும்.
- உடனடியாக சுய நினைவு திரும்பினால் திரவ உணவு கொடுக்கலாம்.
- உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு அழைத்து செல்ல வேண்டும்.

நன்றி: "கவி பாலா"

ஆசிரியர்: உனக்கு எந்த விலங்கு பிடிக்கும்
மாணவன்: பூனை பிடிக்கும் சார்
ஆசிரியர்: ஏன் பிடிக்கும்
மாணவன் :பூனை குறுக்க வந்தா என் பாட்டி என்ன ஸ்கூலுக்கு அனுப்ப மாட்டாங்க சார், அதான்.

****

ஆசிரியர்: வாழ்க்கையில் கஷ்டம்னா என்னனு தெரிஞ்சுக்கோங்கடா இல்லைன்னா ரொம்ப கஷ்டப்படுவீங்க.
மாணவன்: உங்ககிட்ட படுற கஷ்டத்தை விடவா சார்.

****

நோயாளி: டாக்டர் எனக்கு 100 வயசு வரை வாழ ஆசையா இருக்கு அதற்கு நான் என்ன பண்ணனும்?
டாக்டர்: ரொம்ப சிம்பிள், சீக்கிரமா ஒரு கல்யாணம் பண்ணிக்கோங்க.
நோயாளி: கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டா நூறு வயசு வர வாழலாமா ?
டாக்டர்: இல்ல அந்த 100 வயசு வரை வாழனும் என்கிற உன் ஆசை போயிடும்.

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

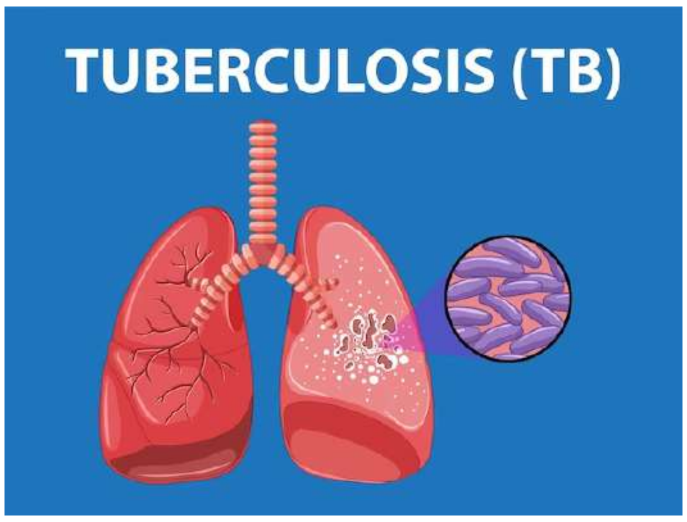
அன்பான வள்ளி செய்தி மடல் வாசகர்களுக்கு ஓர் வேண்டுகோள். தங்கள் பகுதியில் மருத்துவ சேவை புரிய ஆர்வம் உள்ளவர்கள் இந்த நம்பரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

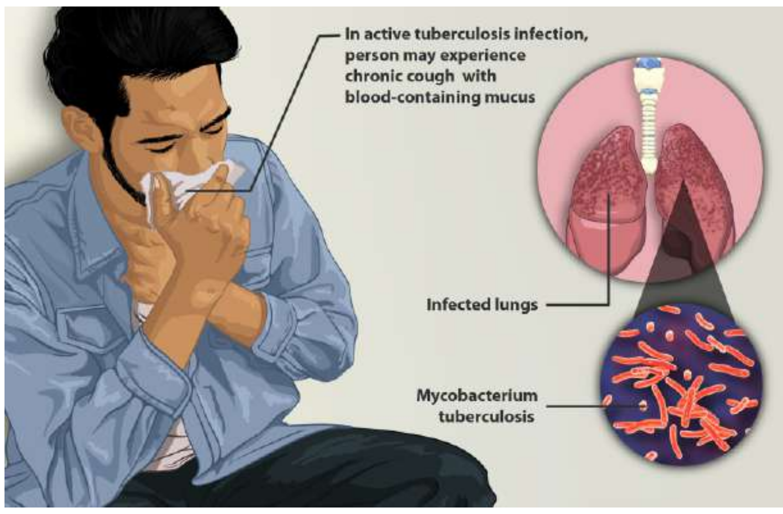
9944544299

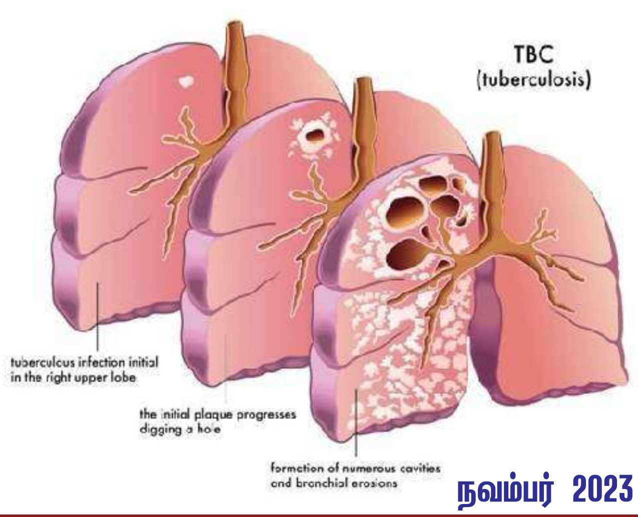
வள்ளியம்மை அம்மாள் மருத்துவ உதவித்திட்டத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்
தொடர்புக்கு
ஏ.ஆர். ரமேஷ் கண்ணன் - 72009 53299 | ஈ. மணிராஜ் - 87544 17400

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

12 வள்ளி நல் ஆரோக்கிய சுவரொட்டி







நவம்பர் 2023

காசநோயை தடுக்கும் வழிமுறைகள்

- காசநோய் உள்ளவர்கள் பொது இடங்களில் எச்சில் மற்றும் சளி துப்புவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- சரிவிகித உணவை (Balance Diet) புரதச்சத்து, கனிமச்சத்து, இரும்புச்சத்துகள் கொண்ட உணவு களை சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- புகை மற்றும் மது பழக்கத்தை அறவே விட்டுவிட வேண்டும்.
- காசநோயும், சர்க்கரை நோயும் இரு தோழிகள் ஆகையால், சர்க்கரை நோயைக் கட்டுபாட்டில் வைத்திருப்பதால் காசநோய் வருவதைத் தவிர்க்கலாம்.
- காச நோயின் மருந்துகள் அனைத்தையும், முழுமையான அளவில் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- நுரையீரல் எதிர்ப்புச் சக்தியை உடற்பயிற்சியால் துரிதப்படுத்த வேண்டும்.
- காச நோயாளியின் உற்றார் உறவினர்கள் (House Holders) காச நோயின் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- காசநோய் மருந்துகளால் வரக்கூடிய வாந்தி (Vomiting) வலிமையின்மை, மருத்துவரை அனுகி சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும்.
- காசநோய் உள்ளவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் நோய் பரவாமல் இருக்க சுற்றுச் சூழல் சுகாதாரத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

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

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை
SRM Medical College Hospital & Research Centre, Potheri
"வள்ளி"
வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவிதிட்டம்
(புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் ஓர் அங்கம்)

"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