For Private Circulation Only

“வள்ளி”

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

அகமும் புறமும் தூய்மையாகட்டும் ! அதன்வழி அன்பும் புறமும் தழைத்தோங்கட்டும் !

முனைவர். ப. சத்தியநாராயணன்
நிறுவனர் – அறங்காவலர்
புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

இதழ் - 15 நவம்பர் 2024

வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித்திட்டம் 6ஆம் ஆண்டு துவக்க விழா

வள்ளியம்மை அம்மாள் நினைவு சமூக மருத்துவ சொற்பொழிவு தொடர் - பதிப்பு 3

முனைவர் பி. ராதாகிருஷ்ணன், பேராசிரியர் மற்றும் துறைத்தலைவர், எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம்,

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித் திட்டத்தின் 6வது ஆண்டு தொடக்க விழாவில் வள்ளியம்மை அம்மாள் நினைவுச் சமூக மருத்துவ சொற்பொழிவு தொடர் – பதிப்பு 3, “**கண்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் கண் பராமரிப்பு முறைகள்**” குறித்த கருத்தரங்கம் அக்டோபர் 7, 2024 அன்று செங்கல்பட்டு, காட்டாங்குளத்தூரில் உள்ள எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையத்தில் நடைபெற்றது. அறக்கட்டளையின் செயலாளர் து.வே.வெங்கடகிரி அவர்கள் தனது துவக்க உரையில் வள்ளியம்மை அம்மாள் திட்டத்தின் குறிக்கோள், மருத்துவ முகாம்கள், சமுதாய மருத்துவத்தில் தூதுவர்களின் பங்குகள் பற்றியும் விளக்கினார். சிறப்பு விருந்தினரான டாக்டர். எம். இராதாகிருஷ்ணன், முன்னாள் இயக்குனர் மற்றும் கண்காணிப்பாளர், பிராந்திய கண் மருத்துவ நிறுவனம், எழும்பூர், சென்னை அவர்களை

> **“பார்வைத்திறன் என்கிற மதிப்பு மிக்க பொக்கிஷத்தை எங்கள் பணியின் மூலம் உறுதி செய்வதால் நாங்கள் மிகவும் மனநிறைவாக எங்கள் தொழிலை செய்து வருகிறோம்.”**

அறிமுகம் செய்து வைத்தார்.
முனைவர் பி. ராதாகிருஷ்ணன், பேராசிரியர் மற்றும் துறைத்தலைவர், கண் மருத்துவத்துறை எஸ்.ஆர்.எம் மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம், பொத்தேரி, செங்கல்பட்டு, அவர்கள் பேசுகையில், பார்வை திறன் என்பது மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும், அத்தகைய முக்கியமான / அவசியமான பணியினை செய்து கண் நோய்களை குணப்படுத்துவதன் மூலம் நாங்கள் மிகவும் மன நிறைவாக எங்கள் தொழிலை செய்து வருகிறோம் என்று குறிப்பிட்டார்.

டாக்டர். எம். இராதாகிருஷ்ணன், முன்னாள் இயக்குனர் மற்றும் கண்காணிப்பாளர், பிராந்திய கண் மருத்துவ நிறுவனம், எழும்பூர், சென்னை அவர்கள் பேசுகையில், பொது கண் நோய்கள் (கண் புரை, பார்வை குறைபாடு), கருவிழி புண், கண் சதை வளர்ச்சி, கண்களில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை, மாறுகண் போன்ற நோய்களின் பாதிப்பு, அதன் சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் பாதிப்பிலிருந்து மீளும் முறைகள், கண்களை பராமரிக்கும் வழிமுறைகள் குறித்தும் விரிவாக எடுத்துரைத்தார்.

டாக்டர். எம். இராதாகிருஷ்ணன், முன்னாள் இயக்குனர் மற்றும் கண்காணிப்பாளர், அவர்கள் சிறப்புரையாற்றிய காட்சி

மேலும் பேசுகையில் பார்வை குறைபாடு மற்றும் கண் நோய் எதுவாகினும் முன்கூட்டியே கண்டறிவதற்கு வழக்கமான கண் பரிசோதனைகள் செய்தால் பார்வை குறைபாட்டினை தவிர்க்கலாம் என்றும் கூறினார்.

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை சார்பில் சமூக மேம்பாட்டுப் பணிகளில் ஆற்றிய பங்களிப்பைப் பாராட்டி கண் மருத்துவத் துறையின் மாணவர்களுக்கு பாராட்டுச் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்பட்டன. கண் மருத்துவம் குறித்த வினாடி வினா போட்டி நடத்தப்பட்டு சிறிய பரிசுகளும் வழங்கப்பட்டன.

ஆட்டோ ஓட்டுநர் வடிவேலு அவரின் மகன் மற்றும் மகளுக்கு சிறப்பு மருத்துவ உதவித்தொகைக்கான காசோலை வழங்கப்பட்ட காட்சி

சென்னை செங்குன்றம் பகுதியைச் சேர்ந்த ஆட்டோ ஓட்டுநர் வடிவேலு என்பவரின் மகன் (சுனில்ராஜ்) மற்றும் மகள் (அனுஸ்ரீ) (கண் பார்வையற்றவர்கள்) – இருவருக்குமான சிறப்பு மருத்துவ உதவித்தொகையாக அறக்கட்டளையின் சார்பில் ரூபாய். 25000/– காசோலை வழங்கப்பட்டது. மேலும் இந்நிகழ்ச்சியில் எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவமனையின் கண் மருத்துவத்துறையில் இருந்து 130க்கும் மேற்பட்ட மாணவர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

கண் மருத்துவத்துறை குழுவினருடன் அறக்கட்டளை குழுவினர்

“மருத்துவ மாணவரின் அனுபவங்கள்”

சஞ்சித்

என் பெயர் சஞ்சித் என் சொந்த ஊர் சென்னை. SRM மருத்துவக் கல்லூரியில் படிப்பது உண்மையில் ஒருவித கனவு போலவே இருக்கிறது. – மகிழ்ச்சி, சவால்கள், தனிப்பட்ட வளர்ச்சி மற்றும் மறக்க முடியாத அனுபவங்கள் கொண்ட ஒரு காலகட்டமாகவே உள்ளது. தற்பொழுது MBBS மூன்றாம் ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கிறேன்.

கடுமையான பாடத்திட்டம், சொற்பொழிவுகள், ஆய்வகம் மற்றும் மருத்துவமனை வேலை நேரங்கள் என அனைத்தும் எனது திறன்களையும் அறிவையும் வளர்த்துள்ளன. இவை எதிர்கால பாதைக்கு என்னை தயார் செய்யும் நிலையில் ஆளாக்கியுள்ளது. ஆனாலும், இது எளிதானதல்ல. தேர்வுக்கு முந்தைய காலகட்டங்கள், தொடர்ந்து செயல்திறனை நிரூபிக்க வேண்டிய அழுத்தம், தோல்வியடையும் பயம் ஆகியவை அடிக்கடி தனிப்பட்ட சந்தேகங்கள் எழுந்த நிலையில் இருந்தன. ஆனால் இந்த மன அழுத்தத்துடன், சிக்கலான பாடப்பகுதிகளைப் புரிந்துகொள்வதில் பெருமையும், சுகாதாரத்தின் தாக்கத்தை நேரடியாகக் காணுவதும், ஒரு மாணவராக மட்டுமல்லாமல் எதிர்கால மருத்துவனாக வளர்ச்சியை அனுபவித்ததில் மகிழ்ச்சி இருந்தது.

மூன்றாம் ஆண்டு மாணவர் குழு தலைவர் என்ற வகையில், Hygiea மற்றும் Panacea போன்ற பெரிய நிகழ்ச்சிகளை ஏற்பாடு செய்யும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. இது விளையாட்டு, கலாச்சாரம், மற்றும் நட்புறவுகளை இணைத்தது. இது மருத்துவத்தைப் பற்றி மட்டுமல்லாமல் வாழ்க்கையையே கற்றுக்கொண்ட இடம். இதையெல்லாம் கடந்த ஒரு வெற்றிகரமான மருத்துவனாக வெளியே வரும் நாளுக்காக காத்திருக்கிறேன்.

ஹரிஹரன்

என் பெயர் ஹரிஹரன், என் சொந்த ஊர் செங்கல்பட்டு. SRM மருத்துவக் கல்லூரியில் படிப்பதில் பெருமைப்படுகிறேன். தற்பொழுது MBBS மூன்றாம் ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கிறேன்; எங்களை வழிநடத்திச் செல்லும் துறைத்தலைவர், பேராசிரியர்கள் மிகச்சிறப்பாக துறைசார்ந்த அவர்கள் அனுபவத்தை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வது மிகச்சிறப்பான ஒரு அம்சம்.

மருத்துவத்துறைக்கான பாதை கடினமானது. மேலும் படிப்புகள் பொதுவாக குறைந்தது ஐந்து ஆண்டுகள் நீடிக்கும். இந்த மருத்துவத்துறை என்பது எனது கனவு. இந்த பல்கலைகழகத்தில் நான் பெற்ற அனுபவங்கள் என்னை அடுத்த கட்டத்திற்கு அழைத்துச் செல்கிறது. மருத்துவத்துறையின் முக்கியத்துவத்தினை எனது பேராசிரியர்கள் மூலம் உணர்ந்து கொள்கிறேன். இந்த கல்லூரியில் என் துறை சார்ந்த மாணவர்களின் நட்பின் மூலம் பல்வேறு புதிய தகவல்களை நான் தெரிந்து கொள்கிறேன்.

பாடம் குறித்த எந்த சந்தேகமாக இருந்தாலும் பேராசிரியர்கள் மிகச்சிறப்பாக தீர்த்து வைக்கிறார்கள். SRM என்பது மகிழ்ச்சியும் கை கோர்த்து நடக்கும் இடமாகவும், வெற்றிகளை கொண்டாடி தோல்விகளைப் பாடமாகக் கற்றுக் கொள்ளும் இடமாகவும் மாறியுள்ளது. இது எனக்கு மருத்துவத்துறைக்கு மட்டும் அல்ல, வாழ்க்கையின் அவசரத் தன்மையைப் பற்றியும் கற்றுத்தருகின்ற ஒரு இடமாக உள்ளது. அதே நேரத்தில் வீட்டு நினைவுகள் வருவது, பல பொறுப்புகளை சமநிலைப்படுத்துவது, சில சமயங்களில் முழுமையாக சோர்வடைந்து போவது போன்ற சவால்களும் இருந்தன. ஆனாலும் திருப்பங்களும் மாறுதல்களும் நிறைந்த இந்தப் பயணம் மறக்க முடியாத சுகமானது.

சுவாமி விவேகானந்தர் - புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை இரத்த தான முகாம்

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை, எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவமனை மற்றும் Fenesta நிறுவனம் இணைந்து சுவாமி விவேகானந்தர் இரத்ததான முகாமினை 21, ஜூன் (வெள்ளிக்கிழமை) 2024 அன்று அன்று செங்கல்பட்டு, மறைமலை நகரில் உள்ள Fenesta Building Systems, நிறுவனத்தில் நடத்தியது.

இரத்ததான முகாமை தொடங்கிவைத்த திரு. PCC Tensing Fernando, Factory Head - Fenesta Building Systems பேசுகையில், “புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் மூலம் இரத்ததானம் செய்ய ஒரு வாய்ப்பு கிடைத்தது பெருமையாக உள்ளது. எங்கள் ஊழியர்களில் 75 சதவீதம் நபர்கள் எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவமனையில் தான் மருத்துவம் பார்த்து வருகிறார்கள். எங்கள் ஊழியர்களுக்கு ஒரு மருத்துவ முகாம் நடத்துமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்” என்று கூறி தனது உரையை முடித்துக் கொண்டார்.

இந்த இரத்ததான முகாமில் மொத்தம் 45 நபர்கள் கலந்துக்கொண்டனர். இதில் 25 நபர்கள் மட்டுமே இரத்ததானம் செய்ய தகுதிப்பெற்று இரத்ததானம் செய்தனர்.

Fenesta நிறுவனத்தில் இருந்து Basil Anand Kumar மற்றும் Jayapraksh HR Department - சேர்ந்த இருவரும் இந்த நிகழ்ச்சிக்கான அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் செய்து கொடுத்தனர்.

சுரேஷ் கண்ணன், பொது மேலாளர் – திட்டங்கள் அவர்கள் புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் ஏழு திட்டங்களை குறித்து எடுத்துரைத்தார். ரமேஷ் கண்ணன் அவர்கள் பேசுகையில், இரத்ததானம் செய்த 25 நபர்களும் 25 உயிர்களை காப்பாற்றி இருக்கிறார்கள் என்று கூறினார். அறக்கட்டளையின் மணிராஜ் மற்றும் ஜீசஸ் ஆகியோரும் இணைந்து இந்த இரத்ததான முகாமை ஏற்பாடு செய்து இருந்தனர்.

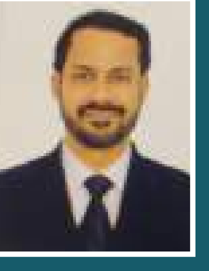
கண் மருத்துவத் துறை

SRM மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையத்தின் கண் மருத்துவத் துறை 2005ஆம் ஆண்டு அனைத்து மக்களுக்கும் தரமான கண் பராமரிப்பை நவீன வசதிகளுடன் வழங்கும் நோக்கத்துடன் தொடங்கப்பட்டது. கண் பார்வை என்ற பொக்கிஷத்தை பாதுகாப்பதும் மற்றும் பராமரிப்பதும் எங்கள் குறிக்கோள்.

கண் மருத்துவத்துறை மருத்துவ குழுவினருடன்
டாக்டர். பி. ராதாகிருஷ்ணன் பேராசிரியர் & துறைத்தலைவர்
எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவமனை, பொத்தேரி

டாக்டர். நிதின் M. நகர்கர்
சார்பு துணைவேந்தர், (i/c)
SRM மருத்துவ
சுகாதார அறிவியல் துறை, பொத்தேரி

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



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

இப்பிரிவு பட்டப்படிப்பு மற்றும் முதுநிலை மாணவர்களுக்கும் சிறந்த பயிற்சிகளை வழங்குகிறது.

எங்கள் துறை நோயாளிகளுக்கு நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்கான அனைத்து வசதிகளுடனும் இயங்குகிறது. உயர்தர கருவிகளுடன் கூடிய வசதிகள் கொண்ட அறுவை சிகிச்சை அறையும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது, இது முதுமை தொடர்பான மற்றும் பிற கண் அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பயன்படுகிறது.

வெளிநோயாளிகளுக்கு கிளினிக்கில் வழங்கப்படும் வழக்கமான சேவைகள்: பார்வை திறன் பரிசோதனை, டோனோமெட்ரி, சிரிஞ்சிங், ஸ்லிட் லேம்ப் பரிசோதனை, கோனியோஸ்கோப்பி, நேரடி மற்றும் மறைமுக ஒப்தல்மோஸ்கோப்பி மூலம் கூடுதல் கண் பரிசோதனைகள் தவிர பல்வேறு கண் நிலைகளுக்கான பரிசோதனைகளும் செய்யப்படுகிறது.

இப்பிரிவு வாரந்தோறும் காலை 8 மணி முதல் மாலை 3 மணி வரை வெளிநோயாளிகளுக்கான சேவைகளையும் மற்றும் 24x7 அவசர கண் பராமரிப்பு சேவைகளையும் வழங்குகிறது.

கண் பரிசோதனை செய்யும் காட்சி

ஒவ்வொரு மாதமும் இரண்டு முறை கண்ணழுத்தம், மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சை விட்ரியோரெட்டினா மற்றும் ஆர்பிட் ஒக்யுலோபிளாஸ்டி நிபுணர்கள் கடினமான வழக்குகள் குறித்து ஆலோசனை வழங்குகிறார்கள் மற்றும் முதுநிலை மாணவர்களுக்கான கல்வி பயிற்சியையும் வழங்குகின்றனர்.

இப்பிரிவு நவீன சிகிச்சை மற்றும் நோயறிதல் கருவிகளுடன் பின்வரும் வசதிகளைக் கொண்டுள்ளது:

1. ND லேசர் (Nd:YAG Laser)
2. ஸ்லிட் லேம்ப் பயோமைக்ரோஸ்கோப்பி (Slit lamp Biomicroscopy)
3. ஒப்டிகல் கோஹிரன்ஸ் டோமோகிராபி (Optical Coherence tomography)
4. ஃபண்டஸ் கேமரா (Fundus Camera)
5. கண் படவுகள் (Ocular imaging)
6. அல்ட்ராசவுண்ட் A & B ஸ்கேன் (Ultrasound A & B scan)
7. கெராடோமெட்ரி (Keratometry)
8. ஆர்கன் லேசர் (Argon LASER) 9. தொடர்பற்ற டோனோமெட்ரி (Non contact tonometry) 10. பகிமெட்ரி (Pachymetry)

துறை வழங்கும் சிறப்பு சிகிச்சைகள்

திங்கட்கிழமை – கிளௌகோமா (Glaucoma)
செவ்வாய் – குருதிக் குருட்டு மற்றும் தொடர்புக் கண்ணாடி (Cornea & Contact lens)
புதன் – ரெட்டினா (Retina)
வியாழன் – யூவியா (Vvea)
வெள்ளி – திரிப்பு, குழந்தைகள் மற்றும் நரம்பியல் கண் மருத்துவம் (Squint, Paediatrics & Neuro Ophthal)
சனி – ஆர்பிட் மற்றும் ஒக்யுலோபிளாஸ்டி (Orbit and Oculoplasty)
ஞாயிறு – அவசர சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படும் (Emergency Services)

கண் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான தனித்தியான அறுவை சிகிச்சை அறையும் உள்ளது. இதில் பாகோஎமல்சிஃபிகேஷன் (Phacoemulsification) இயந்திரங்கள், விற்றிரெக்ட்டமி (Vitrectomy) மற்றும் சைஸ் மைக்ரோஸ்கோப்புகள் (Zeiss Microscopes) உள்ளன. இப்பிரிவு 60 படுக்கைகள் கொண்ட ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு சமமாக சேமிக்கப்பட்ட சிறப்பு வார்டுகளில் தங்கும் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்கு பிந்தைய பராமரிப்பு வசதிகளும் அமைந்துள்ளது.

இயன்ற வரை இரத்த தானம் !
இறந்த பின் கண் தானம் செய்வோம் !

பாராட்டுவோம் ! பரிசளிப்போம்.....!

மார்ச் 2024 வள்ளி மருத்துவ செய்தி மடலில்
வெளிவந்த வினாடி வினாவில் வெற்றி பெற்ற
சமூக மருத்துவம் மற்றும் நல்ல ஆரோக்கிய தூதர்களின் விவரம்

T.செபாஸ்டின்
மெல்ரோசாபுரம்

A.முரளிதரன்
கூடுவாஞ்சேரி

V. கோபால்
மறைமலைநகர்

முதலுதவி

தீ விபத்தினால் தீக்காயங்கள் ஏற்பட்டால் செய்ய வேண்டிய முதலுதவி

- தீ விபத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவரை உடனடியாக தீ விபத்து ஏற்பட்ட பகுதியில் இருந்து அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

- புகையால் மயங்கிய நிலையில் இருந்தால் சி.பி.ஆர் செயற்கை சுவாசம் முதல் உதவியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- பாதிக்கப்பட்டவரின் உடம்பில் சுத்தமான காற்றுபடுமாறு பார்த்துக்கொள்வது நல்லது.

- விபத்தின்போது தீப்பற்றி எரியும் நபரின் அருகில் நீங்கள் இருந்தால், உடனடியாக அவரைக் கீழே தள்ளி கம்பளம், போர்வை அல்லது கோணி ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை அவரின்மீது இறுக்கிச் சுற்றினால் தீ பரவுவதைத் தடுக்க முடியும்.

- தீக்காயத்தை குளிர்ந்த நீரில் மூழ்கும்படி, அல்லது மெதுவாக ஒழுகும் தண்ணீரில் 10 நிமிடங்களுக்கு வைக்கவும். இதை நீங்கள் விரைவாகச் செய்வது சிறந்தது.

- தீக்காயங்கள் அதிகம் ஏற்பட்டிருந்தால், பாதிக்கப்பட்டவரை உடனடியாக அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

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

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

வள்ளி மருத்துவ பயனாளர் அட்டை

அன்பான வள்ளி செய்தி மடல்
வாசகர்களே வணக்கம் !

வள்ளி மருத்துவ பயனாளர் அட்டையின் மூலம் பொத்தேரி எஸ்.ஆர். எம். மருத்துவமனையில் மருத்துவ சிகிச்சை பெற்றால் சிகிச்சை கட்டணத்தில் 20 சதவீதம் தள்ளுபடி கிடைக்கும். உங்களுக்கும் வள்ளி பயனாளர் அட்டை வேண்டுமா? கீழ்கண்ட எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

9944544299

ஒருத்தன் டாக்டர் கொடுத்த மருந்தை வாங்கிட்டு கதவை சாத்திட்டு சாப்பிட்டானாம்.

ஏன் ??????

ஏன்னா டாக்டர் அரை(ற) மூடி மருந்து குடிக்க சொன்னாராம். அதான் கதவை மூடிக்கிட்டு மருந்து சாப்பிட்டானாம்.

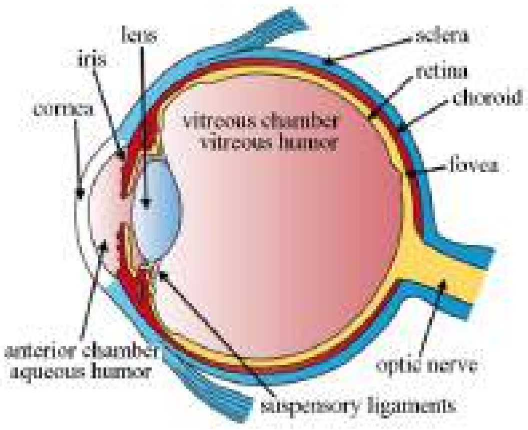
****

ஒரு அம்மா அவங்க பொண்ண கூட்டிட்டு ஹாஸ்பிடலுக்கு ஊசி போட போனாங்களாம்.

அப்போது டாக்டர் ஊசி குத்த வந்தார். ஆனா அவங்க அம்மா தடுத்தார்களாம். மறுபடியும் நர்ஸ் ஊசி குத்த வந்தார். ஆனால் அப்பொழுதும் அவங்க அம்மா தடுத்தார்களாம்.

ஏன் ??????

ஏன்னா அது தடுப்பூசியாம். அதான் தடுத்துகிட்டே இருந்தாங்களாம்.



கண் பார்வை பாதுகாத்தல் மற்றும் கண் பராமரிப்பு முறைகள்

- **தொடர்ச்சியான கண் பரிசோதனைகள் செய்யுங்கள்:** உங்கள் பார்வை நன்றாக இருப்பது போல தோன்றினாலும், ஆண்டுக்கு ஒருமுறை கண் பரிசோதனை செய்யுங்கள். முதல் நிலையில் கண்டறிதல் பல கடுமையான நிலைகளுக்கு தடைபோடும்.

- **சத்தான உணவு பழக்கத்தை பின்பற்றுங்கள்:** கண்களுக்கு ஏற்ற சத்துக்கள், Vitamin A, Omega-3 கொழுப்புகள் மற்றும் கேரட், சிகப்பு கீரை, மீன் போன்ற உணவுகளைச் சேர்க்கவும்.

- **நல்ல சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றுங்கள்:** கைகளை கழுவி விட்டு கண்களை தொடுங்கள், தொடர்புக் கண்ணாடிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள், இது தொற்றுக்களைத் தடுக்கும்.

- **தொடர்ச்சியான நோய்களை கட்டுப்படுத்துங்கள்:** நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நிலைகளை சரியாக பராமரிக்கவும்; இது கண்கள் நீடித்த சேதமடைவதைத் தடுக்கும்.

- **புகை பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்:** புகை பிடித்தல் கண் நோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

- **திரை நேரத்தை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்:** 20-20-20 விதியை பின்பற்றுங்கள் - ஒவ்வொரு 20 நிமிடமும், 20 வினாடிகள் ஓய்வெடுத்து, 20 அடி தொலைவில் உள்ளதைப் பாருங்கள்.

- **பாதுகாப்பான கண்ணாடிகளை அணியுங்கள்:** UV கதிர்களைத் தடுக்கக்கூடிய சூரியக்கண்ணாடிகள் மற்றும் கண்களுக்கு பாதிக்கக்கூடிய செயல்பாடுகளுக்கான பாதுகாப்புக் கண்ணாடிகளை அணியுங்கள்.

- **அறிகுறிகளை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்:** மங்கலான பார்வை, ஒளி ஒளிர்வுகள் அல்லது கண் வலி போன்ற பார்வை மாற்றங்கள் ஏற்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்.

நன்றி - கண் மருத்துவத்துறை

எஸ்.ஆர். எம். மருத்துவமனை, பொத்தேரி, செங்கல்பட்டு

PUTHIYA THALAIMURAI FOUNDATION

SRM Medical College Hospital & Research Centre, Potheri

"வள்ளி"

வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித்திட்டம்
(புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் ஓர் அங்கம்)

"Propelling Public-Private Partnerships for Community Health"

Amphenol Omniconnect India Private Limited

Quick Heal | Securing Futures — A CSR initiative

Puthiya Thalaimurai Foundation: No: 24, G. N. Chetty Road, T.Nagar, Chennai - 600 017 | Mobile: 9944544299, 8754417400, 8754417500
Email: ptfvalli@gmail.com , contact@ptfindia.org | Website: www.ptfindia.org, www.isrbexpo.org