



11

உடலின் மகிமையைப் பேணுவோம்

உயிர்வாழ்க்கையை உறுதிப்படுத்துவதற்கென ஒழுங்கமைந்துள்ள சிறப்பான உயிரியல் கட்டமைப்பான எமது உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணியவாறு சுகாதாரரீதியான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வது இன்றியமையாததாகும்.

முன்னைய தரங்களில், எமது உடலிலுள்ள புலனங்கங்களான கண், காது, மூக்கு, தோல் ஆகியன பற்றிய அடிப்படை அறிவையும் உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி, குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி, கழித்தற்றொகுதி, இனப்பெருக்கத் தொகுதி ஆகியன பற்றியும் நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள். இவை தவிர உடல் அங்கங்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவது தொடர்பாகவும் கற்றுள்ளீர்கள்.

புறவுருவ அமைப்புக்குக் காரணமாக அமையும் தோல், தலைமயிர், நகங்கள், பற்கள், உதடுகள், கண்கள், செவிகள் ஆகியன பற்றியும் அந்த அங்கங்களின் ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் பற்றியும் அவற்றைப் பாதுகாப்பதற்குக் கைக்கொள்ள வேண்டிய சுகாதார நடைமுறைகள் பற்றியும் இந்த அத்தியாயத்தில் அறிந்து கொள்வோம்.



தோல்

மனித உடலிலுள்ள மிகப் பெரிய தொகுதி தோல் ஆகும். முழு மனித உடலையும் பாதுகாத்தல், போர்வையாக அமைந்திருத்தல், உடலுக்கு வடிவத்தை வழங்குதல் ஆகியன தோலினால் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. தேவைக்கேற்ப தோலில் சிற்சில இசைவாக்கங்களும் காணப்படுகின்றன. தோலில் உராய்வுக்கு உட்படும் பகுதிகள் சொரசொரப்பான தன்மை கொண்டவையாகும். உதாரணமாகப் பாதத்தின் அடிப்பகுதி, உள்ளங்கை ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

தோலிலுள்ள உரோமங்களினால் உடலுக்கு ஓரளவு பாதுகாப்புக் கிடைக்கப் பெறுவதுடன் புதிய கலங்கள் உருவாக்கப்பட்டு பழைய கலங்கள் நீக்கப்படும்.

தோல் ஆளுக்காள் வேறுபட்டதாகும். சிலர் உலர்வான தோலையும் மற்றும் சிலர் எண்ணெய்த் தன்மை கொண்ட தோலையும் வேறு சிலர் சதாரண தோலையும் கொண்டோராக இருப்பர்.

தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள்

- உடலுக்குப் புறத் தோற்றத்தை வழங்குதல்.
- அகத்தே உள்ள அங்கங்களுக்குப் பாதுகாப்பை வழங்குதல்.
- அனுசேபப் பதார்த்தங்களை அகற்றுவதற்கு உதவுதல்.
உதாரணம் :- வியர்வை
- உடல் வெப்பநிலையைப் பேணுதல் - குளிர்காலத்தில் தோல் வெப்பக் காவலியாகத் தொழிற்பட்டு உடலைப் பாதுகாத்தல்.
- உறுத்துணர்ச்சி அங்கமாக, புறச்சூழலிலிருந்து பெறப்படும் சூடு, குளிர், வலி ஆகிய தூண்டல்களுக்கு துலங்கல்களைக் காட்டுதல்.
- சூரிய ஒளியைப் பயன்படுத்தி விற்றமின் D இனைத் தொகுத்தல்.

தோலில் ஏற்படும் நோய்கள்

- தேமல்
- சொறி, சிரங்கு
- தொழுநோய்
- வியர்வைப் பருக்கள்
- புற்றுநோய்
- வெளிறல் நோய்
- செதில் நோய்
- தோலில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை



உரு 11.1 தோல் நோய்கள்

தோலைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

1. போசணை மிக்க உணவுகளை உண்ணுதல்

தோலுக்குத் தேவையான போசணைகள் தொடர்ச்சியாக வெவ்வேறு அளவில் கிடைக்க வேண்டும். இதற்கென விற்றமின் A, D, கனியுப்புக்கள், புரதம் ஆகியன அடங்கிய உணவுகள் அவசியமாகும்.

2. போதியளவு நீரைப் பருகுதல்

உடலில் நடைபெறும் அனைத்து உயிர்ச்செயற்பாடுகளுக்கும் தோலின் உயிர்ப்பான தன்மையைப் பேணுவதற்கும் நீர் அவசியமாகும். இதன்மூலம் தோல் உலர்வது தவிர்க்கப்படுவதுடன் பளபளப்பாகவும் பேணப்படும்.

3. தோலைச் சுத்தமாகப் பேணுதல்

நாள்தோறும் குளித்தல், நாளொன்றுக்கு இரண்டு தடவைகள் உடலைக் கழுவுதல் மூலமாக தோலை ஆரோக்கியமாகப் பேணலாம். தோலின்மீது பூச்சுக்களை பூசும்போது அப்பூச்சுக்களின் தரம் தொடர்பில் கவனம் செலுத்தல் வேண்டும். சூலிலுள்ள சாதகமான பற்றீரியாக்களும் இதனால் அழிவடையக் கூடும். அதனால், தொற்று நீக்கி இடப்பட்ட சவர்க்கார வகைகளை வைத்தியரின் ஆலோசனையுடனேயே பயன்படுத்த வேண்டும்.

4. கடுமையான சூரிய ஒளிக் கதிர்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல்

காலைநேரச் சூரிய ஒளிக்கதிர்களில் விற்றமின் D தொகுக்கப்படுவதுடன் கடும சூரிய ஒளியிலுள்ள புற ஊதாக் கதிர்கள் தீங்கு பயக்க வல்லவை. ஆகவே, கடும சூரிய ஒளியிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கென உடலை மூடத்தக்க வகையிலான ஆடைகள் அணியப்பட வேண்டும். மேலும், சூரிய ஒளிக்கதிர்களைத் தெறிப்படையச் செய்யக்கூடிய வெண்ணிற ஆடைகளைத் தெரிவுசெய்தல், குடையைப் பயன்படுத்தல் ஆகியன மூலமாகத் தோலில் நேரடியாகச் சூரியஒளி படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். கடும சூரிய ஒளியில் நடமாடும்போது வைத்தியரினால் சிபார்சு செய்யப்படும் சூரியஒளிப் பாதுகாப்புக் கவசப் பூச்சு (Sunscreen) பயன்படுத்துவது நன்று.

5. விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்

விழுதல், கூரிய பொருள்கள் துளைத்தல், தீ போன்றவற்றால் தோலுக்கு ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகளைக் குறைக்க வேண்டும். சில வடுக்கள் நீண்ட காலம் நீடித்துக் காணப்படலாம்.

6. தோலுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய பூச்சு வகைகளைப் பூசுவதைத் தவிர்த்தல்

இணையம் மற்றும் சமூக வலைதளங்கள் வாயிலாக பல்வேறு பூச்சு வகைகளையும் கிறீம் வகைகளையும் வெளிநாடுகளிலிருந்து தருவித்துப் பூசுவதற்குத் தற்கால இளைஞர்கள் பழகியுள்ளனர். இதன் காரணமாக ஒவ்வாமை அறிகுறிகள் ஏற்படுவதுடன் குருதியில் நச்சுப் பதார்த்தங்கள் சேர்வதனால் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உள்ளது. பூச்சுக்களைப் பூசவேண்டிய தேவை ஏற்படின் வைத்திய ஆலோசனைக்கு அமைய தரமான பூச்சுகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். பாடசாலை செல்லும் வயதிலுள்ள நீங்கள் தோலில் பூச்சுக்களைப் பூசுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.



தலைமயிர்

இயற்கையாகவே தலையின் பாதுகாப்புக்கென வளர்ந்துள்ள தலை மயிரை ஆரோக்கியமாகப் பேணவேண்டும்.

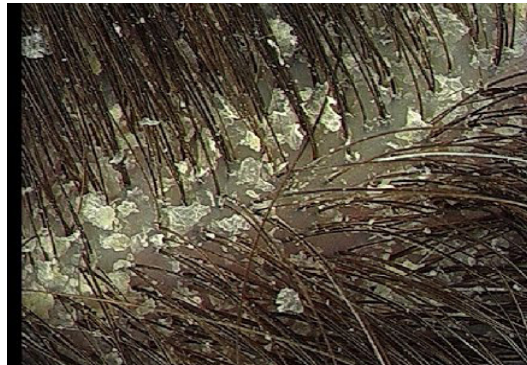
விபத்துக்களின்போது, தலைமயிர் தலைக்குப் பாதுகாப்பை வழங்குகிறது. மண்டையோட்டினுள் உள்ள முக்கியமான உறுப்பான மூளைக்கு, தலைமயிர் மேலதிக பாதுகாப்பை வழங்குகிறது.

நாள்தோறும் தலைமயிர் வளர்வதுடன் அதற்குச் சார்பாகத் தலைமயிர் உதிர்கிறது. சீரான போசணை கிடைக்கும்போது தலைமயிர் சீராக வளர்வதுடன் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.

தலைமயிர் நீளமாகக் காணப்படினும் அதன் உயிருள்ள பகுதி தோலினுள்ளேயே காணப்படுகிறது. தோலுக்கு வெளியே வளர்ந்துள்ள பகுதி உயிரற்றதாகும். ஆகவே, தலைமயிரை நன்கு சீவி சீராகப் பேணுதல் வேண்டும்.

தலைமயிர் தொடர்பான நோய்கள்

- பொடுகு
- சொட்டை விழல்
- செதில்கள் ஏற்படல்
- பேன் பெருகுதல்



உரு 11.2 தலைமயிர் தொடர்பான நோய்கள்

தலைமயிர் சார்ந்த நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

- விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் கொண்ட உணவு வகைகளை உட்கொள்ளல் உதாரணம் :- கீரைவகைகள், பழங்கள்
- தினந்தோறும் குளித்து தலைமயிரைச் சுத்தமாகப் பேணுதல்
- கடுமையான வெயிலில் செல்லும்போது தொப்பி, குடை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தல்
- தேவைப்படின் தரமான எண்ணெய் வகைகள், சுத்தமாக்கும் பதார்த்தங்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துதல்
- சுத்தமாக்கும் பதார்த்தம் பயன்படுத்தப்படின் தலைமயிரை சுத்தமான நீரினால் நன்கு கழுவவும்
- தலைமயிருக்கு தரநிர்ணயம் செய்யப்பட்ட பூச்சு வகைகளைப் பயன்படுத்தல்
- செயற்கையாகத் தலைமயிரை அழகுபடுத்துவதனால் ஏற்படத்தக்க பாதிப்புகளைத் தவிர்த்தல்

பாடசாலை செல்லும் பருவத்துப் பிள்ளைகளான நீங்கள் உங்கள் தலைமயிரின் இயல்பான நன்னிலையை மாற்றாது பேணுவதற்கு முயலுங்கள்.



நகங்கள்

விரல்களிலுள்ள தோல் தடிப்படைவதன் மூலம் இயற்கையாகவே நகங்கள் உருவாகின்றன. பல்வேறு தேவைகளுக்கெனப் பயன்படுத்தப்படும் விரல்களின் பாதுகாப்புக்கென நகங்கள் அமைந்துள்ளன.

தோலிலுள்ள கொம்புருப் படை (புறத்தோற்படை) உயிரற்றதைப் போன்று நகங்களின் நுனிப்பகுதிகளும் உயிரற்றவை. விரல்களில் நகங்கள் உருவாகும் இடமான நகத்தின் வேர்ப்பகுதி மட்டுமே உயிருள்ளதாகும். நகங்கள் ஆரம்பிக்கும் இடங்கள் உயிருள்ளனவாகையால் தோல் வளர்ச்சி அடைவதுபோல் நகங்களும் வளர்ச்சியடைகின்றன.

நகங்கள் சார்ந்த நோய்கள்

- பங்கசு நோய்கள்
- சீழ்க்கட்டிகள்
- நகங்கள் உடைதல்



உரு 11.3 நகம் சார்ந்த நோய்கள்

நகங்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

- போசணை கொண்ட உணவுகளை உண்ணுதல்
- நகங்களை வெட்டிச் சுத்தமாகப் பேணுதல்
 - நகங்களை வெட்டும்போது நகவாயிலில் பாதிப்பு ஏற்படாது வெட்ட வேண்டும்.
- நகங்களுக்கு ஏற்படத்தக்க விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்
 - முறையற்ற வகையில் நகங்களை வெட்டுதல், நகங்களால் போத்தல் மூடிகளைத் திறந்தல், முட்கள் குற்றுதல்
- நகங்களைக் கடிப்பதனைத் தவிர்த்தல்
 - இதனால் நகங்களும் விரல்களும் காயப்படுவதோடு தொற்று ஏற்பட்டு நுண்ணங்கிகள் உடலில் செல்லவும் வாய்ப்பாக அமையும்.



உதடுகள்

மனிதனின் வாய், உதடுகளால் சூழப்பட்டு அது முகத்தின் அழகுக்கும் தோற்ற அமைப்புக்கும் காரணமாக அமைவதோடு கதைப்பதற்கும் உச்சரிப்பதற்கும் உணவை வாய்க்குள் உள்ளெடுப்பதற்கும் உதவும்.

உதடு சார்ந்த நோய்கள்

- உதடுகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய்
- உதடுகளில் தொற்றுதலேற்படல்
- உதடுகள் வெடித்தல்
- உதடுகளில் விபத்துக்கள் ஏற்படல்



உரு 11.4 உதடு சார்ந்த நோய்கள்

உதடுகளைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

- நிறையுணவை உண்ணல்.
- அதிக குளிரான, அதிக சூடான பானங்களையும் உணவுகளையும் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
- போதியளவு நீரை உட்கொள்ளல்.
- திடீர் விபத்துகளின்போது உதடுகளைப் பாதுகாத்தல்.
- மதுபானம், புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- வெற்றிலை மெல்லுவதற்குப் பயன்படுத்தும் பாக்கு, புகையிலை போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.

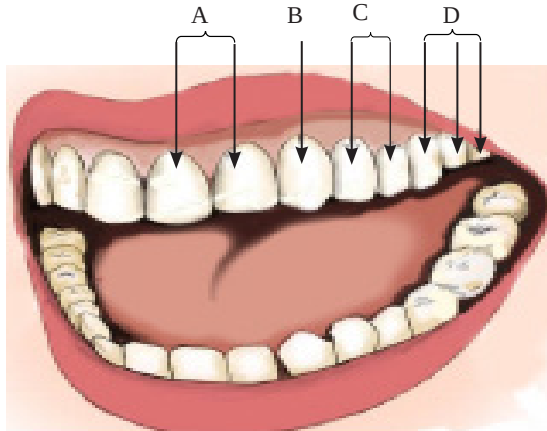


பற்கள்

உணவின் சுவையை அனுபவிப்பதற்கும் ஆளுமையை வெளிக் காட்டுவதற்கும் முகத்தின் அழகுக்கும் சரியான உச்சரிப்புக்கும் பற்கள் முக்கியமானவையாகும். பிள்ளைகளுக்கு ஆறுமாதமாகும்போது பல் முளைக்க ஆரம்பிற்கும். இப்பற்கள் பாற்பற்கள் அல்லது நிரந்தரமற்ற பற்கள் எனப்படும். 6 - 12 வயதுக்குட்பட்ட காலத்தில் அப்பற்கள் ஒவ்வொன்றாக விழுந்து அவற்றுக்குப் பதிலாக நிரந்தரப் பற்கள் முளைக்கும். இவ்வாறு பின்னர் முளைக்கும் பற்கள் நிரந்தரப் பற்கள் எனப்படும். இவ்வாறு இரண்டு தடவைகள் பற்கள் முளைத்தல் மனிதனின் விசேட இயல்பாகும். மனிதனுக்கு 32 நிரந்தர பற்கள் காணப்படும். கீழ்த்தாடையில் 16 பற்களும் மேற்றாடையில் 16 பற்களுமாக இவை அமைந்திருக்கும். இதனைப் பற்குத்திரத்தில் பின்வருமாறு, வகைக்குறித்துக் காட்டலாம்.

வெட்டும் பல் $\frac{2}{2}$	வேட்டைப் பல் $\frac{1}{1}$	முன்கடைவாய்ப் பல் $\frac{2}{2}$	கடைவாய்ப் பல் $\frac{3}{3}$
----------------------------	----------------------------	---------------------------------	-----------------------------

இந்தப் பற்குத்திரத்தில் தாடையின் ஒரு பக்கத்தில் அமைந்துள்ள பற்களே காட்டப் பட்டுள்ளன.



A - வெட்டும் பல்
B - வேட்டைப் பல்
C - முன்கடைவாய்ப் பல்
D - கடைவாய்ப் பல்

உரு 11.5 பற்கள் அமைந்துள்ள விதம்

எல்லாப் பற்களும் ஒரே மாதிரியானவை அன்று. அமைப்பின் அடிப்படையில் பற்கள் இரண்டு வகைப்படும். அவற்றின் தொழிற்பாடுகளும் வேறுபட்டவையாகும்.

வெட்டும் பல்	வேட்டைப் பல்	முன்கடைவாய்ப் பல்	கடைவாய்ப் பல்
			
உணவை வெட்டுதல்	உணவைக் கிழித்தல்	உணவை அரைத்தலும் வெட்டுதலும்	உணவை அரைத்தல்

உரு 11.6

பற்களில் ஏற்படும் நோய்கள்

- பற்கள் சிதைவடைதல்
- பற்கள் உதிர்தல்
- பற்கள் பலவீனமடைதல்
- முரசு கரைதல்
- பல் விகாரமடைதல்
- விபத்துகளால் பற்கள் சேதமடைதல்



மேலதிக அறிவுக்கு

பற்கள் பலவீனம் அடைவதற்குப் பிரதான காரணம் பற்களில் ஏற்படும் புளோரோசியாவாகும். நீங்கள் வாழும் பிரதேசத்தில் உள்ள நீரில் புளோரைட்டு அதிகமாக கலந்திருக்குமாயின் உங்கள் பற்களில் புளோரேசியா ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும். விசேடமாக இலங்கையில் அநுராதபுரம், பொலன்னறுவை, ஹம்பாந்தோட்டை போன்ற பிரதேசங்களில் இந்த நிலைமை அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. நிலையான பற்கள் தடையினுள் வளர்ச்சியடையும் காலத்தில் அதாவது பிறப்பில் இருந்து எட்டு வயது வரையான இக்காலத்தில் புளோரைட் உள்ள நீரை கூடுதலாக அருந்து வதாலும் சமையலுக்கு உபயோகப்படுத்துவதனாலும் இந்த நிலைமை ஏற்படுகின்றது. நீங்கள் இப்பிரதேசத்தில் வாழ்கின்றவர்களாயின் இந்த நிலைமையைத் தவிர்ப்பதற்காக பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாளுங்கள்.

- நீங்கள் அருந்தும் நீரின் புளோரைட்டுப் பெறுமானத்தை பரீட்சித்துப் பாருங்கள். இதற்காக பிரதேச பொது சுகாதாரப் பரிசோதகர் அல்லது தேசிய நீர் வழங்கல் வடிகாலமைப்புச் சபையின் உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- புளோரைட்டுப் பெறுமானத்தின் அளவு அதிகமாயின் அந்த நீரை புளோரைட் வடிகட்டியைப் பாவித்து சுத்தம் செய்து கொள்க.

பற்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

1. கல்சியம், கனியுப்புக்கள் கொண்ட போசாக்கான உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
2. பிரதான உணவு வேளைகளின் பின்னர் மேலதிகமாக அடிக்கடி உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல். அதிக சீனி அடங்கிய உணவுகள், இனிப்புப் பானவகைகள், ஒட்டுந்தன்மையுடைய சிறு உணவுகள் உட்கொள்வதைக் குறைத்துக் கொள்ளல்.
3. அதிக சூடு, அதிக குளிர்த் தன்மையான உணவுகள் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
4. காலையிலும் இரவு நித்திரைக்கு செல்ல முன்னரும் கட்டாயமாக ஒரு நாளைக்கு இரு தடவைகள் பல்துலக்குதல். விசேடமாக இனிப்புச் சுவையுள்ள ஒட்டும் தன்மையுள்ள உணவுகளை உண்ட பின்னர் குறைந்த பட்சம் நீரினாலாவது வாயை நன்கு சுத்தம் செய்தல்.
5. பற்களைச் சுத்தஞ்செய்யப் பொருத்தமான மெல்லிய நார்களைக் கொண்ட தூரிகையைப் பயன்படுத்தல்.
6. குறிப்பிட்டளவு புளோரைட் அடங்கிய தரநிர்ணயம் குறிக்கப்பட்ட பற்பசையைப் பயன்படுத்தல்.
7. மணல், விறகுக் கரி போன்றவற்றால் பற்களைத் துலக்குவதைத் தவிர்த்தல்.
8. பற்களின் எல்லாப் பகுதிகளையும் நன்கு சுத்தம் செய்தல்.
9. போத்தல் மூடிகளைக் கழற்றுதல், கம்பியைக் கடித்தல், கண்ணாடித் துண்டுகளை மெல்லுதல் போன்ற செயற்பாடுகளுக்கு பற்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
10. வெற்றிலை மெல்லுதல், புகைத்தல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
11. வருடத்துக்க ஒரு தடவையேனும் பல் வைத்தியரிடம் காட்டிப் பற்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளல்.
12. வாயினுள் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா எனச் சுயமாகப் பரிட்சிப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளல்.
 - அம்மாற்றங்களாக பற்கள் சிதைவடைதல், பற்சீமெந்து படிதல், முரசில் ஏதாவது அசாதாரண மாற்றம் ஏற்படல் மற்றும் கட்டி என்பனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.
- இவ்வாறான மாற்றங்கள் தென்பட்டால் சரியான ஆலோசனைகளையும் சிகிச்சையையும் பெறுவதற்காகப் பல் வைத்திய நிபுணர்களை அணுகல்.
13. நிலையான பல்வரிசைகளில் ஒழுங்கீனம் காணப்பட்டால் பல்வைத்தியரிடம் சென்று அவற்றைச் சீர்படுத்துதல்.
14. பற்கள், வாய், முகம் ஆகிய பகுதிகளில் விபத்துகள் ஏற்படும்போது உடனடியாக பல்வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசனை பெறுதல்.
 - பற்களில் ஏற்படும் சிறிய விபத்தானாலும் உட்காயமானாலும் உடனடியாகப் பல் வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசனை பெறல்.



மேலதிக அறிவுக்கு

எதிர்பாராத விபத்தொன்றின் காரணமாக உடைந்த நிரந்தரப் பற்களைப் பாதுகாப்பதற்காகப் பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாளுங்கள்

- உடைந்த பற்களுக்கு ஏதாவது தொற்று நீக்கித் திரவத்தை இடுவதையோ அல்லது சுத்தம் செய்வதையோ தவிர்க்கவும்.
- எப்போதும் உடைந்த பல்லைக் கையால் பிடிக்கும்போது தலைப்பகுதியில் மாத்திரம் பிடிக்கவும். வேர்ப்பகுதியை பிடிப்பதை முற்றாகத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- பற்களில் உள்ள அசுத்தங்களை நீக்குவதற்காக 10 செக்கன்களுக்கு ஓடும் நீரில் கழுவுங்கள்.
- உடைந்த பல்லைத் திரவப் பால் அல்லது சேலைன் திரவம் ஆகியனவற்றில் இட்டு வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லவும். இவை கிடைக்காத வேளை நோயாளியின் உமிழ்நீரில் இட்டு வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லவும்.

விபத்து ஏற்பட்டு அரை மணித்தியாலத்துக்குள் உடைந்த பல்லை மீண்டும் உரிய இடத்தில் பொருத்திக் கொள்வதன் மூலம் உரிய பலனைப் பெற முடியும்.



கண்கள்

எமக்குப் பார்வையை அளிக்கும் புலனங்கம் கண் ஆகும். இரண்டு கண்களினாலும் ஒரே தடவையில் ஒரு விடயத்தைப் பார்க்க முடியும். இது “இருவிழிப் பார்வை” என அழைக்கப்படும். இதனால் கண்கள் இரண்டிலும் அதிக வீச்சில் உள்ள பொருள்களைப் பார்க்க முடிவதுடன் பொருளுக்கான உண்மைத் தூரத்தையும் மட்டிட முடிகிறது. இதன் காரணமாக நுணுக் கமான வேலைகளை மேற்கொள்ளவும் முடிகிறது.



உரு 11.7 இருவிழிப் பார்வை

கண்ணினுள் பிறபொருள்கள் மற்றும் நுண்ணங்கிகள் உட்புகுவதைத் தடுப்பதற்கு ஏற்றவாறு கண் புருவமும் கண் இமையும் அமைந்துள்ளன. கண் புருவம் கண்ணுக்குச் சற்று மேலே கண்ணை விடச் சற்று வெளித்தள்ளிய நிலையில் அமைந்திருக்கும்.

கண்ணில் பிற பொருள்கள் ஏதேனும் விழுமாயின் கண் இமைத்தலின் மூலமாக அவை அகற்றப்படும். அவ்வாறு அகற்றப்பட முடியவில்லையெனில் கண்ணீர் சுரப்பிகளினால் கண்ணீர் சுரக்கப்பட்டு அவை அகற்றப்படும்.

ஏதேனும் பொருளொன்று கண்ணினுள் விழுவதற்கு முன்னர் கண்ணிமைகள் மூடிக்கொள்ளும். இதனால் கண்ணுக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக் குறைவடையும்.

கண்ணில் ஏற்படும் நோய்கள்

- கண் சிவத்தல், பீளை வெளியேறல், கண் கட்டி ஏற்படல் (கட்கட்டி)
- நிறக் குருட்டுத் தன்மை, மாலைக் கண் நோய்
- தூரப் பார்வை, குறும்பார்வை, பார்வை அற்றுப் போதல்
- தொற்றுதல் ஏற்படல்
- ஒவ்வாமை ஏற்படல்
- போசணைக் குறைபாடு
உதாரணம் :- பீற்றோப் புள்ளி ஏற்படல்
- கண்ணில் வெள்ளை படர்தல்
- குளுக்கோமா/ கண்ணினுள் அழுக்கம் அதிகரித்தல்
- மாறுகண் (வாக்குக் கண்)
- இது நோய் நிலைமையையா என உறுதிப்படுத்துவதற்கு வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துவது அவசியமாகும். இதனைக் கவனிக்காதுவிடின் பார்வை முற்றாக அற்றுப் போகலாம்.

கண்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

- கண்களுக்கு இன்றியமையாத போசணையான விற்றமின் A அதிகம் கொண்ட உணவுகளான கீரை வகைகள், கரட், மஞ்சள்நிறக் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை தேவையான அளவு நாள்தோறும் உண்ணுதல்.
- கண்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படக்கூடிய வேலைகளைத் தவிர்த்தல். விபத்துக் களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல்.
- கண்களுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய இரசாயனப் பதார்த்தங்களோ கதிர்களோ கண்ணினுட் செல்வதைத் தடுத்தல், இரசாயனப் பொருள்களைக் கையாளும்போது கண்களை மறைக்கக் கூடிய உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்.
உதாரணம் - உருக்கியிணைத்தல் (Welding), கொல்லன் பட்டறை
- கடும் சூரிய ஒளியின்போது கண்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு தரமான மூக்குக் கண்ணாடிகளை வைத்திய ஆலோசனைக்கமைய பயன்படுத்தலாம்.
- கணினியைப் பயன்படுத்தும்போது பாதுகாப்புக் கண்ணாடியைப் பயன்படுத்தலும் கணினித் திரைக்குப் பாதுகாப்பு திரையைப் பயன்படுத்தல்.

- தொடர்ச்சியாக கண்ணியைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து இடையிடையே கண்ணுக்கு ஓய்வு கொடுத்தல்.
- தொலைக்காட்சியை அவதானிக்கும்போது தொலைக்காட்சித் திரையின் அளவை விட 2 ½ மடங்கு தூரத்திலிருந்து பார்த்தல்.

உதாரணம் :- 30 அங்குல திரை கொண்ட தொலைக்காட்சி எனின் 75 அங்குல தூரத்தில் (6 அடி) இருந்து பார்த்தல்.

- தலைவலி, கண்ணில் பிற பொருள்கள் விழல், அடிபடல், கண்ணீர் அல்லது பீளை வெளியேற்றம், கண்கள் சிவத்தல், கட்கட்டி தோன்றுதல், அதிகளவில் கண் இமைத்தல், நிறக்குருட்டுத் தன்மை, மாறுகண், பார்வை மங்கலடைதல் ஆகியன ஏற்படும்போது கண் வைத்தியசாலைக்குச் செல்லுதல்.
- பிறபொருள்கள் கண்ணில் விழுந்தால் சுத்தமான தண்ணீரால் மட்டுமே கழுவுதல் வேண்டும். இதற்காக வேறு பதார்த்தங்கள், திரவ வகைகள், கைமருந்து ஆகியன இடப்படக்கூடாது. கண்ணுக்கு மருந்து இடும்போது வைத்தியரின் அறிவுறுத்தலைப் பின்பற்றுதல் வேண்டும்.
- வெயிலுக்குப் பாவிக்கும் கண்ணாடி (Sun glass) கண்களுக்குப் பொருத்தும் வில்லைகள், மூக்குக் கண்ணாடி ஆகியவற்றினைப் பயன்படுத்தும்போது முறையான வைத்திய ஆலோசனைக்கமைய அவற்றைத் தெரிவுசெய்தல் வேண்டும். வைத்திய ஆலோசனைக்கமைய குறைந்தது இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு தடவையேனும் மூக்குக் கண்ணாடி மாற்றிக்கொள்ளப்பட வேண்டும்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- ★ சிறிய மின் சூள் வடிவில் தயாரிக்கப்பட்ட கீழ்ச் செந்நிறக் கதிரை உருவாக்க கூடிய உபகரணங்கள் சந்தையில் உள்ளன. அவற்றிலிருந்து தேவையான பயனை மட்டும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அவற்றிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் கதிர்கள் கண்ணினுள் நேரடியாகப் படுமாயின் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.
- ★ சூரிய கிரகணம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் சூரியனை நேரடியாக அவதானிக்கக் கூடாது. நீர் கொண்ட பாத்திரத்தின் மூலமாகவோ, எக்ஸ் கதிர்த் தாள் போன்ற இருட்டாக்கப்பட்ட தாளின் மூலமாகவோ மட்டுமே அவதானிக்க வேண்டும். நேரடியாகப் பார்க்கும்போது கண்ணினுள்ள விழித்திரை எரிவுக்குள்ளாகிக் குருட்டுத் தன்மை ஏற்படலாம்.



செவி

கேட்டலுக்கென அமைந்துள்ள புலனங்கமே செவி ஆகும். இயற்கையாகவே செவியின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதற்கென செவி கொண்டுள்ள இசை வாக்கங்கள் வருமாறு,



செவியின் பாதுகாப்பிற்காகச் செவியின் உட்பகுதியில் காதுக் குடுமி உற்பத்தியாகும் (புறச் செவியின் தோலிலுள்ள சுரப்புகள் மூலமாக காதுக்குடுமி உருவாகும்).



கேட்டலுக்கு மிக முக்கியமாக அமையும் செவிப்பறை காதின் உட்பகுதியில் அமைந்துள்ளது.



புறச் செவிகள் இரண்டும் தலையின் பின்பக்கமாக வெளித் தள்ளிய நிலையில் காணப்படுவதன் காரணமாக ஒலி அலைகள் செவியை நோக்கி நன்கு வழிப்படுத்தப்படும்.



உட்செவி மற்றும் தொண்டை ஆகியவற்றை இணைத்து ஊத்தேக்கியாவின் குழாய் அமைந்திருப்பதனால் வளி மண்டல அழுக்கமும் செவியின் உட்பகுதியிலுள்ள அழுக்கமும் சமப்படுத்தப்படும்.



செவிகள் உடற் சமநிலைக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன.

செவிகளில் ஏற்படும் நோய்கள்

- புறச் செவியில் தொற்றுதல் ஏற்படல்.
- உட்செவியில் தொற்று ஏற்படுவதால் செவிப்பறை மென்சவ்வில் துளை ஏற்படல், சீழ் வடிதல், உடற் சமநிலை மாற்றம் ஆகியன ஏற்படல்.
- உட்செவியில் தொற்றுதல் ஏற்பட்டால் செவி நரம்புகள் செயலிழந்து கேட்கும் தன்மை குறைவடையும்.

செவியின் சுகாதாரத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான நடைமுறைகள்

1. செவியினுள் புறப் பதார்த்தங்கள் உட்செலுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.

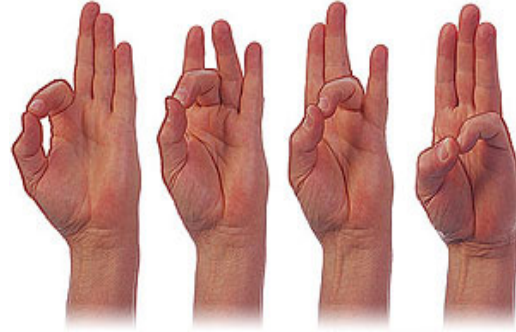
செவியினுள் உருவாகும் காதுக்குடுமி இயற்கையாகவே கழன்று அகலும். இதனை அகற்றுவதற்கு ஏதேனும் பொருட்களை (காதுக் குடுபி அகற்றும் உபகரணம், ஊசிகள்) செவியினுள் செலுத்துவதன்மூலம் செவிப்பறை மென்சவ்வுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படலாம். தொற்றுதல் ஏற்பட்டு காதினுள் காயங்கள் ஏற்படலாம். செவிப்பறை மென்சவ்வு பாதிக்கப்பட்டால் கேட்கும் தன்மை குறைவடையும்.

2. அதிக சத்தத்தினைக் கேட்பதைத் தவிர்த்தல்.
3. கையடக்கத் தொலைபேசி, செவிப்பன்னிகள் (Ear phones) போன்றவற்றைத் தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
4. தொண்டை, செவி, மூக்குத் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படும்போது விசேட வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடுதல்.
5. சளி சார்ந்த நோய்கள் காரணமாகச் செவியில் தொற்றுதல் ஏற்படுமாயின் சளி சார்ந்த நோய்கள் ஏற்படும்போது செவியைப் பரிசோதித்தல்.
6. கேட்டல் குறைபாடு காணப்பட்டால் மாற்று நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல். கேட்டல் குறைபாடு காரணமாகக் கதைப்பதிலும் பாதிப்பு ஏற்படுமாயின் சரியான சிகிச்சை வழங்கப்பட வேண்டும்.



விரல்கள்

- மனிதனது கைவிரல்களின் சிறப்பியல்புகளாகப் பொருட்களை உறுதியாகப் பற்றுதல், இலேசாகப் பற்றுதல் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். உறுதியாகப் பற்றுதல் எனப்படுவது, கையிலுள்ள வன்தசைகளைப் பயன்படுத்தி பொருட்களை இறுக்கமாகப் பிடித்தலாகும்.



உரு 11.8 கை விரல்கள்

- இலேசாகப் பற்றுதல் எனப்படுவது கையிலுள்ள சிறிய தசைகளைப் பயன்படுத்தி பொருட்களைப் பிடித்தலாகும்.
- எதிரிடையாக அசையத்தக்க பெருவிரலைக் கொண்டிருப்பது கைவிரல்களின் விசேட அம்சமொன்றாகும். அதாவது பெருவிரலானது ஏனைய விரல்களுக்கு எதிர்த்திசையில் அசைவதாகும். அவ்வாறே ஏனைய நான்கு விரல்களினால் செய்யப்படுகின்ற செயலை இந்த ஒரு விரலின்மூலம் தனியாகச் செய்ய முடியும்.
- உள்ளங்கை, விரல் நுனிகளில் நுண்ணிய நரம்புகள் அதிகம் காணப்படுவதனால் இலேசான உணர்ச்சிகளையும் இனங்காண முடியும்.
- உதாரணம் :- வெப்பம், குளிர், வலி ஆகியவற்றுக்கான உணர்ச்சி
- கைகள், கால்கள் ஆகியவற்றிலுள்ள விரல்களில் உள்ள மூட்டுப் பகுதிகளில் ரேகைகள் (எல்லைக் கோடுகள்) காணப்படும். இவற்றைப் பயன்படுத்தி எந்த இடத்திலும் உராய்வை ஏற்படுத்தக் கூடியதாக உள்ளது. இதன் காரணமாக பொருள்களை உராய்வுடன் பிடிக்கக் கூடியதாக உள்ளது.
- விரல் நுனிகளில் தடிப்பான நகங்கள் காணப்படுவதால் விரல்களுக்குப் பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

குற்றம்மிழைத்தோரை இனங்காண்பதற்கு கைரேகை அடையாளம் பயன்படுத்தப்படும். ஏனெனில், ஒவ்வொருவரினதும் கைரேகை அடையாளங்கள் ஒன்றிலிருந்தொன்று வேறுபட்டதாகும்.

விரல்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

- சுத்தியினால் பொருள்களை வெட்டுப்போது விரல்கள் வெட்டப்படல்.
- இயந்திரங்களில் கை, கால், விரல்கள் வெட்டப்படல்.
- சுத்தியலால் அடிக்கும்போது விரல்களுக்கு காயமேற்படல்.

விரல்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

- சுத்தி, சுத்தரிக்கோல், சுத்தியல் போன்ற பொருள்களைக் கவனமாகப் பயன்படுத்தல்.
- விரல்கள், நகங்கள் ஆகியவற்றைச் சுத்தமாகப் பேணுதல்.
- பல்வேறு தேவைகளுக்கென அணியும் கையுறை, சப்பாத்து ஆகியவற்றை அதிக நேரம் அணிந்திராமை.



எமது புறத்தோற்றத்துக்கு காரணமான உடல் அங்கங்களாகத் தோல், தலைமயிர், நகங்கள், பற்கள், கண்கள், செவிகள், உதடுகள் ஆகியவற்றை குறிப்பிடலாம். இவ் உடல் அங்கங்களைச் சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் பேணுவதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் பல உள்ளன.

உடலின் மிகப் பெரிய அங்கமான தோலினால் பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. அது உடற்தொகுதிகள் எல்லாவற்றையும் போர்த்தியவாறு அமைந்து உடலுக்கு பாதுகாப்பை வழங்குவதால் தோலை ஆரோக்கியமாகப் பேணுதல் வேண்டும். தலையின் பாதுகாப்புக்கென அமைந்துள்ள தலைமயிரைச் சுத்தமாகவும் நோய்கள் ஏற்படாமலும் ஆரோக்கியமாகவும் பேண வேண்டும். கைகள், கால்கள் ஆகியவற்றின் நுனியில் இயல்பாகவே அமைந்துள்ள நகங்களைச் சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் பேணுதல் வேண்டும்.

வாழ்நாளில் ஒரு தடவை மட்டும் விழுந்து முளைக்கும் நிரந்தரப் பற்களை வாழ்க்கையின் இறுதிவரை பாதுகாப்பது முக்கியமாகும்.

இருவிழிப்பார்வையை அளிக்கும் கண்களையும் கேள்விப் புலனங்கமான செவிகளையும் ஆரோக்கியமாகப் பேணுவது இன்றியமையாததாகும்.

உடலின் உட்பகுதிகளின் பாதுகாப்பிற்கும் புறத்தோற்றத்துக்கும் காரணமான, உதடுகளைப் பாதுகாப்பது முக்கியமாகும்.



சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க

1. தோலில் ஏற்படக்கூடிய நோய் அல்லாதது எது?
i. பொடுகு நோய் ii. புற்றுநோய் iii. பீற்றோபுள்ளி நோய் iv. சொறி, சிரங்கு
2. கண்ணின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும் விற்றமின்
i. விற்றமின் A ii. விற்றமின் B iii. விற்றமின் C iv. விற்றமின் E
3. செவிக்கான சுகாதார நடைமுறையாக அமையாதது
i. குடுமிக் கரண்டிமூலம் செவியிலுள்ள காதுக்குடுமியை அகற்றுதல்
ii. கொட்டன் பட்ஸ் இனை செவியினுள் இடுவதைத் தவிர்த்தல்
iii. அதிக ஒலியை கேட்காது இருத்தல்
iv. விரல் நகங்களால் காதினைக் குடைதலை தவிர்த்தல்
4. சிலர் தலைமயிரைச் சுத்தம் செய்வதற்காக ஷாம்போ பயன்படுத்துவர். ஷாம்போ இடப்பட்ட பின்னர் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான வேலை
i. ஷாம்போ மணத்தைப் பேணுவதற்கென தலைமயிரை முழுமையாக கழுவாது விடல்
ii. தலைமயிரை வாருதல்
iii. தலையோட்டினை அழுத்துதல்
iv. சுத்தமான நீரினால் பல தடவைகள் கழுவி ஷாம்போவை முற்றாக அகற்றுதல்
5. நகங்களைப் பாதுகாக்கக்கூடிய பாதுகாப்பு நடைமுறை அல்லாதது
i. நகங்களை அளவாக வெட்டிப் பேணுதல்
ii. அடிக்கடி நகங்களை வெட்டுதல்
iii. போசணை மிக்க உணவுகளை உட்கொள்ளல்
iv. நகம் வெட்டி போன்ற உபகரணத்தைப் பயன்படுத்திப் பாதுகாப்பாக நகங்களை வெட்டுதல்
6. பாற் பற்கள் விழும்போது முதலில் விழுவதற்கான அதிக வாய்ப்பைக் கொண்ட பல் வகை
i. வெட்டும் பல் ii. வேட்டைப் பல் iii. முன்கடைவாய்ப் பல் iv. கடைவாய்ப் பல்

7. வளர்ந்த மனிதரொருவரின் வாய்க்குழியில் காணத்தக்க உச்ச கடைவாய்ப் பற்களின் எண்ணிக்கை
- i. 8 ii. 4 iii. 12 iv. 10
8. கண்கள் கொண்டுள்ள இருவிழிப் பார்வை காரணமாக
- i. கண்களில் பிறபொருட்கள் உட்செல்வது தவிர்க்கப்படும்
- ii. பொருளின் முப்பரிமாண வடிவம், அமைந்துள்ள தூரம் ஆகியவற்றை விளங்கிக் கொள்ளலாம்
- iii. தொலைவிலுள்ள பொருட்கள் மட்டும் தெளிவாகத் தென்படும்
- iv. வாக்குகண் (மாறுகண்) தன்மை அதிகம் ஏற்படும்
9. கண்ணிற்குப் பாதிப்பு ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப்பம்
- i. நேரடியாகச் சந்திர கிரகணத்தை அவதானித்தல்
- ii. நேரடியாகச் சூரிய கிரகணத்தை அவதானித்தல்
- iii. ஒளிரும் பெரிய மின்குமிழை நேரடியாக அவதானித்தல்
- iv. நீண்ட நேரம் கண் இமைக்காது பார்த்துக் கொண்டிருத்தல்
10. காதினுள் பூச்சி அல்லது வேறு ஏதாவது பொருள் ஒன்று உட்சென்றால் தவிர்க்க வேண்டியது
- i. காதுக்குடும்பிக் கரண்டியால் பொருளை எடுக்க முற்படல்
- ii. காதினுள் சுத்தமான நீர் சிறிதளவு இட்டு மீண்டும் தலையை அடுத்த பக்கம் திருப்பதல்
- iii. சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் சிறிதளவு இடல்
- iv. வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லல்
11. உதடு சார்ந்த நோய் அல்லாதது
- i. உதடு தொற்றலடைதல் iii. உணவில் விருப்பமின்மை
- ii. புற்று நோய் ஏற்படல் iv. உதடு வெடித்தல்
12. மனிதனின் பெருவிரல் மூலமாகக் கிடைக்கும் முக்கியமான பயன்
- i. அழகைக் கொடுக்கும்
- ii. நரம்பு உறுத்துணர்ச்சியைக் காட்டும்
- iii. இலேசாகப் பொருள்களை பற்றுவதற்குரிய ஆற்றல் கிடைக்கும்
- iv. விரல்களுக்குப் பாதுகாப்புக் கிடைக்கும்