

சிக்கிள்செல்நோய்க்கானநீண்டகாலப்பராமரிப்பைஎவ்வாறுமேம்படுத்துவது: பெற்றோர்கள், நோயாளிகள்மற்றும்குடும்பப்பராமரிப்பாளர்களுக்குஒருவழிகாட்டி

ஆசிரியர்கள்:

நந்தக்குமார் மேனன்,<sup>1</sup>தீப்தி ஜெயின்,<sup>2</sup>சங்கீதா சாட்டு,<sup>3</sup> பிரியங்காச்சந்த்<sup>4</sup>மற்றும்ஸ்மிதா மோகன்ராஜ்<sup>1</sup>

1. அஷ்வினி,கூடலூர்ஆதிவாசிமருத்துவமனை,த.நா

2. முன்னாள்எச்ஓடிமற்றும்குழந்தைமருத்துவப்பேராசிரியர்,ஜிஎம்சிமருத்துவமனைநாக்பூர்

3. யார்க்பல்கலைக்கழகம்

4. சிக்கிள்செல்சொசைட்டி,நேப்பாளம்

இந்தஆவணத்தின்உள்ளடக்கம்ஆசிரியர்களின்ஒட்டுமொத்த

முயற்சியைப்பிரதிபலிக்கிறதேதவிர,

சம்பந்தப்பட்டஎந்தஒருநிறுவனத்தின்கருத்துக்களையும்பிரதிநிதித்துவப்படுத்தவேண்டும்என்றஅவசியம்இல்லை.

## (சிக்கிள்செல்நோய்) நமக்கு எவ்வாறு வருகிறது, மேலும்அதுஎன்னசெய்கிறது?

வாழ்க்கைமுழுதும்நீடிக்கும்பலகோளாறுகளைப்போன்ற தேஎஸ்சிடி-யும் (இதயநோய், நீரிழிவுபோல). இதற்குசிகிச்சைஅளிக்கலாமேதவிரகுணப்படுத்தமுடியாது. சிக்கிள்செல்நோய்என்றுகண்டுபிடிக்கப்பட்டால்மனச்சோர்வுடன்அதைகுடும்பச்சமைஎன்றுகருதவேண்டியஅவசியம்இல்லை. சிறந்ததகவல், மருந்துகள்மற்றும்நீண்டகாலபராமரிப்பினால்குழந்தைகள்கோளாறுடனேயேநிறைவானவாழ்க்கையைவாழ்கிறார்கள்.

மருத்துவரின்கூலோசனையைக்கடைப்பிடிப்பதுமுக்கியம். முறையாகவும், வாழ்க்கையின்பிற்காலத்தில்முக்கியநலப்பிரச்சினைகளைத்தவிர்க்கமற்றும்சிகிச்சையின்பலன்களைமேம்படுத்தத்தொடர்ந்தும்சிகிச்சைஎடுத்துக்கொள்ளுங்கள். எஸ்சிடிநோயாளிகளின்பராமரிப்பில்நிறையஅனுபவம்வாய்ந்தமருத்துவர்களாலும்துணைசெய்யும்ஊழியர்களாலும்இந்தவழிகாட்டிகுறிப்பாகஉங்களுக்காகவேதயார்செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்தத்தகவல்உங்களுக்குப்பயனுள்ளதாகஇருக்கும்என்றுநாங்கள்நம்புகிறோம். மேலும்உதவி தேவைப்படுபவர்களுக்குஉதவியாகஇருக்கும்என்றுஇறுதியில்ஒருசிலபயனுள்ளதொடர்புஎண்களையும்சேர்த்திருக்கிறோம்.

சிக்கிள்செல்நோய்என்றஇந்தக்கோளாறைஒருகுழந்தைஇருபெற்றோர்களிடம்இருந்தும்பெறுகிறது. அதனால், குடும்பத்தில்தந்தை, தாய்ஆகியஇருவரின்தரப்பிலும்சிக்கிள்ஜீன்இருக்கும். பெற்றோர்கள் மற்றும்அவர்களின்பெற்றோர்/கள்) கேரியர்களாகமட்டுமேஇருக்கலாம் (எஸ்எஸ்அல்லஏஎஸ்). கேரியர்களுக்குநோய்இருக்காது. எஸ்சிடிதொற்றுநோய்அல்ல. உடல்அல்லதுசமூகத்தொடர்பால் 'பரவாது'. சிலருக்குவாழ்க்கையின்பிற்பகுதியில்தான்அறிகுறிகள்தென்படும்என்றாலும்குழந்தைகள்அதனுடனேயேபிறக்கிறார்கள்

எஸ்சிட்யில்நமதுஇரத்தச்சிவப்பணுக்கள்ஓர் 'அரிவாளின்' வடிவத்தைஎடுக்கிறது. அவை எளிதாக உடைவதால்ஹீமோகுளோபினின்அளவுகுறைந்துஉடலுக்குஆக்சிஜன்விநியோகம்குறைகிறது. இது இரத்தச்சோகை என அழைக்கப்படுகிறது. இதனால்களைப்பு, நிறம்வெளிறுதல், சோம்பேறித்தனம்ஆகியவைஏற்படுகின்றன. இதுஉடலின்பகுதிகள்அல்லதுஉறுப்புகளில்கடுமையானவலியையும்உருவாக்கலாம். இதைஒரு 'கிரைசிஸ்' அல்லது 'சிக்னிங்' நிகழ்வுஎனஅழைப்பார்கள்.

## எஸ்சிடிஎவ்வாறுகண்டறியப்படுகிறது?

ஓர்எளியஇரத்தப்பரிசோதனைமூலம்சிக்கிள்செல்லைக்கண்டறியலாம்

- பிறப்பில்ஒருஹீல்பிரிக்சோதனையால்
- அல்லதுஒருபெண்கர்ப்பமாகஇருக்கும்போது
- அல்லதுஒருமருத்துவர்குடும்பஉறுப்பினர்களைச்சோதனைசெய்யுமாறுஅறிவுறுத்தும்போது
- அல்லதுஒருகிராம/சமுதாய/பள்ளி/கல்லூரிமுகாமின்போது

## ஒருகுழந்தைக்குநோய்கண்டறியப்படும்போதுநாம்அறியவேண்டியது/மருத்துவரிடம்கேட்கவேண்டியதுஎன்ன?

- எங்கள்இருவருக்கும்இல்லாதபோதுஎங்கள்குழந்தைக்குஎப்படிநோய்வந்தது?
- இந்தநோய்குணமாகுமா?
- சிகிச்சைக்குஎவ்வளவுசெலவுஆகும்?
- கிடைக்கும்சிகிச்சைகள்என்னென்ன, இவற்றைவாழ்க்கைமுழுவதும்எடுக்கவேண்டுமா?
- இந்தசிகிச்சைகள்எங்கள்வீட்டருகில்கிடைக்குமா?
- எதிர்காலத்தில்இந்தக்கோளாறைத்தடுக்கஏதாவதுவழிஇருக்கிறதா?



படம்:சமுதாயஅளவில்ஹீல்பிரிக்மாதிரிஎடுத்தல்,அஷ்வினி



## 5 வயதுக்குட்பட்ட ஒரு குழந்தையைப்பிராமரித்தல்

அறிகுறிகளைப்பிரிந்துகொள்ளுதல்-கவனிக்கவேண்டியதுஎன்ன

1. வயதைப்பொறுத்துவலிக்கும்இடம்மாறும்என்பதைநினைவில்வைத்திருப்பதுமுக்கியம்  
<3வயதுக்குழந்தைவிடாமல்அழலாம்.பாதம்மற்றும்விரல்களில்வீக்கம்இருக்கிறதாஎன்றுபார்க்கவும்,  
அதுவலிக்கும்இடமாகஇருக்கலாம்.
2. பெற்றோர்மண்ணீரல்அளவைப்பரிசோதிப்பதைஎளிதாகக்கற்றுக்கொள்ளலாம், தினமும்இதைச்செய்யவேண்டும்,  
காணொளியைப்பார்க்கவும்.
3. ஒருடிஜிட்டல்வெப்பமானியைக்கொண்டுஉங்கள்குழந்தையின்உடல்வெப்பத்தைஅடிக்கடிபாருங்கள்(படம்1கீழே)
4. எஸ்சிடிகொண்டகுழந்தைக்குத்தடுப்பூசிகள்முக்கியம்.இவர்களுக்குஎளிதில்தொற்றுஏற்படலாம்,  
சிலநேரையெதிர்க்கவும்முடியாது,பிறப்பில்இருந்து2வயதுவரைஎல்லாதடுப்பூசிகளையும்போடவேண்டும்.
5. தகுந்தஅளவுதாய்ப்பாலூட்டலுடன்-அரிசி/மாவுச்சத்துஉள்ளுருக்குஏற்றஉணவுஅளிக்கவேண்டும்.

மருந்து - பென்சிலின்- நோய்கண்டறியப்பட்டஉடன்எஸ்சிடிஉள்ளஅனைத்துக்குழந்தைகளுக்கும்தொற்றைக்கட்டு  
ப்படுத்தபென்சிலின்அளிக்கவேண்டும்அல்லதுகுறைந்தபட்சம்2மாதவயதில்இருந்து5  
ஆண்டுகள்வரைதொடரவேண்டும்.உங்கள்மருத்துவர்இதைச்செய்யவில்லைஎன்றால்அதைப்பற்றிகேட்கவும்.(உங்கள்வழி  
காட்டி/ சிகிச்சைஅட்டையைஅவர்களிடம்காட்டுங்கள்)

## ஒருகுழந்தையைப்பிராமரித்தல்:5-10வயது

1. முழங்கை, முழங்கால், கால்முட்டுமற்றும்மணிக்கட்டுபோன்றபெரியமூட்டுகளுக்குவலிமாறுகிறது.
2. ஆக்சிஜன்விநியோகக்குறைவுமண்ணீரலிலும்கல்லீரலிலும்இரத்தத்தைச்சேங்கச்செய்யும்.முதலில்,  
மண்ணீரல்வீங்கும். நோயாளிநிறம்வெளிநோய்வாய்ப்படுவார்அல்லதுநினைவிழப்பார்  
(அதிர்ச்சியில்).எனவே, தாய்/பெற்றோர்தொடர்ந்துமண்ணீரல்அளவைசோதிக்கவேண்டும். அதுவீங்கும்  
அருகிலுள்ளமருத்துவமனையில்சிகிச்சைபெறுவதுமுக்கியம்,அங்குவிதொடங்கப்பட்டுஇரத்தம்அளிக்கப்படும்.அங்கு  
ரத்தம்இல்லைஎன்றால்ஐவிதிரவம்அளிக்கத்தொடங்கிஉடனேபெரியமருத்துவமனைக்குபரிந்துரைக்கவேண்டும்..
3. மண்ணீரல்வீக்கத்தைஉள்ளடக்கியகடுமையானஇரண்டும்மருத்துவரீதியானபாதிப்புகள்குழந்தைக்குஏற்பட்டால்-  
மண்ணீரலைஅறுவைமூலம்அகற்றாமருத்துவரீதிபரிந்துரைக்கவேண்டும்.திரும்பத்திரும்பமண்ணீரல்வீக்கிகடுஞ்சி  
க்கல்ஏற்பட்டால்அதுஉயிருக்குஆபத்தாகமுடியுமாதலால்இதுமுக்கியம்ஆகும்.மண்ணீரலைஅகற்றியபி  
ள்எவ்வளவுகாலம்ஆன்டிபயாடிக்கைஉட்கொள்ளவேண்டும்என்பதைமருத்துவரிடம்கேட்பதைஉறுதிப்படுத்துங்கள்.
5. இரத்தச்சோகைபொதுவானதுமேலும்அதுசிவப்பணுக்கள்அழிவதால், நியூட்ரிஷனல்அனிமியா,  
மஞ்சள்காமாலை, தொற்று, மலேரியா, பார்வோவைரல்போன்றவற்றால்உண்டாகலாம்.
6. சீ. தேவையற்றஇரத்தமாற்றம்பலவழிகளில்நீங்களிப்பதாகும். (தொற்றுக்கள்,  
எதிர்வினைகள்மற்றும்உடல்/உறுப்புகளில்மிகைஇரும்புசேருவதால்ஆபத்து.குழந்தையின்இயல்பானHbஎ  
ன்னஎன்பதைநினைவில்வைப்புகள்-ஒவ்வொருமுறையும்அது9  
க்குக்கீழ்வரும்போதும்இரத்தமாற்றுதேவைஇல்லை.இரத்தச்சோகையின்காரணம்தெரிந்தால்தான்அதற்குச்சிறந்தமுறையி  
ல்சிகிச்சைஅளிக்கமுடியும்.
7. (5-18வயது)ஒவ்வொருஆண்டும்டைபாயிடுதடுப்பூசிபோடலாம்.

## ஒருகுழந்தையைப்பிராமரித்தல்:10-18வயது

1. நீள்மூட்டுகளுடன்வலிமுதுகெலும்புமற்றும்மாப்புக்கும் (விலாஎலும்புகள்) பரவலாம்.
2. இடுப்பில்வலிஇருந்தால்மருத்துவரிடம்தெரிவிப்பதுமுக்கியம்.வாழ்க்கையில்பின்னர்சிக்கல்ஏற்படுவ  
தைத்தவிர்க்கஆரம்பத்தில்சிகிச்சைஅளிப்பதுமுக்கியம்.
3. இந்தவயதில்பொதுவாகநெஞ்சுவலியும்சுவாசிப்பதில்சிரமமும்இருக்கலாம் (அக்யூட்செஸ்ட்சிண்ட்ரோம்). 5  
வயதுக்குமேல்சுவாசத்தைமேம்படுத்தஒவ்வொருநாளும்ஸ்பைரோமீட்டர்பயன்படுத்த  
(காணொளியைப்பார்க்கவும்) மருத்துவர்கள்ஆலோசனைகூறுவார்கள் (படம்2கீழே).
4. ஒவ்வொருஆண்டும்ஃபுளுமற்றும்டைபாயிடுதடுப்பூசிகள்போடலாம்
5. குழந்தையின்பள்ளிவேலைமற்றும்திறனில்ஏதாவதுமாற்றம்இருக்கிறதாஎன்றுகவனிக்கவேண்டும்(அறிதல்,  
ஞாபகசக்தி, பள்ளிவேலைகளில்தாமதம், புதியதிறனைக்கற்பதில்கடினம்)
6. பெரும்பாலானகுழந்தைகளுக்குவளரிளம்பருவத்திற்குமாறுவதுகடினமானதாகவேஇருக்கும்.குறிப்பாகசிக்கிள்  
செல்நோய்உள்ளவர்களுக்கு.ஏனெனில்பருவம்அடைதல், உளவியல்மற்றும்பாலியல்மேம்பாடுதாமதமாகலாம்.  
இதுஉளவியல்மற்றும்உணர்வியல்சிக்கலுக்குவழிகோலும்.  
ஸிங்க்சுப்ளிமெண்டுகள்எடுக்கஆலோசனைகூறலாம்.இவைதர்காலிகமானவைஎன்றுகுழந்தைகளைத்  
தேற்றவேண்டும். தேவைப்பட்டால்இந்தசிக்கல்களைத்தீர்க்கும்மருந்துகள்உண்டு.
7. கடினமானகட்டத்தில்குழந்தைகள்பள்ளிக்குசெல்வதைநிறுத்தலாம், மனச்சோர்வடையலாம், போதைப்பொருள்  
பயன்படுத்தலாம்,  
மருத்துவஆலோசனைகளைக்கேட்காமல்போகலாம்.அவர்களுக்குஅதிகமானஉணர்ச்சிபூர்வமானஆதரவுதேவை.  
வேலைப்பயிற்சிமற்றும்வேலைவாய்ப்புவிருப்பங்களைஅளிக்கலாம்.

## ஹைட்ராக்கியூரியாவுக்குஎதிர்வினை

எச்யூ (HU) என்பதுதொடர்ந்துஎடுக்கப்படவேண்டியஒருநன்கறிந்தசிகிச்சையாகும்.

இதுஒருகுறுகியநேரவலிநிவாரணமருந்துஅல்ல.

- ⇒ பலன்கிடைக்கஎச்யூசிகிச்சைக்கு 3-6 மாதம்ஆகும்.பரிந்துரைத்தபடி தினமும் எடுப்பதும் அளவை மாற்றாமல் இருப்பதும் முக்கியம். இளம் குழந்தைகளுக்கு எப்படி குறைந்த அளவை எப்படி கொடுப்பது என்பது பற்றிய காரணாளியைப்பார்க்கவும்.
- ⇒ எச்யூவின்தாக்கம்மற்றும்எந்தஒருபக்கவிளைவையும்கண்காணிக்கத்தொடர்இரத்தப்பரிசோதனையும் (ஆர்பிசி) ஒருமருத்துவரின்பரிசோதனையும்அவசியம்.
- ⇒ வேறுசிக்கல்கள்இல்லாதவரைமருத்துவமனைசிகிச்சையின்போதுஎச்யூதொடரப்படவேண்டும்
- ⇒ ஒழுங்கில்லாதஅல்லதுமுறையற்றஅளவால்தான்இந்தமருந்துக்குப்பெரும்பாலும்பலன்/ நன்மைகிடைப்பதில்லை

## பெரியவர்களைப்பிராமரித்தல்

பெரியவர்களுக்கானமருந்து

1. உங்களுக்குஇரும்புச்சத்துகுறைபாடுஇருந்தால், ஃபோலிக்அமிலம்தினசரி 5 மி.கி.-இரும்புமாத்திரை(ஃபெரஸ்சல்ஃபேட் 200 மி.கி)தினசரிஒன்று.
2. தேவைப்படுவதுபோல்வலிக்குபாரசெட்டமால் 500 மி.கி. தினசரிமூன்றுவேளை
3. கர்ப்பகாலம்,பாலூட்டும்காலம், மேலும்முடிந்தால்கருத்தரிக்கும்முன்தவிரஎந்தஒருநோயாளியும்ஹைட்ராக்கியூரியாவைஎடுக்கலாம்.

பெரியவர்களுக்கானதடுப்பூசி

பெரியவர்கள்>19வயது,உங்களுக்குஏற்கெனவேபோடாவிட்டால்நியூமோகாக்கல்தடுப்பூசிபற்றிமருத்துவரிடம்கேளுங்கள்.

## எடுக்கவேண்டியதொடர்பரிசோதனைகள்மற்றும்காலஅளவு

- நீங்கள்ஆரோக்கியமாகஉணரும்போதுஇருக்கும்ஹீமோகுளோபினின்அடிப்படையில்தெரிவிவைத்திருக்கவேண்டும். இதுநீண்டகாலநிர்வாகத்துக்குமுக்கியம். இதுவேஉங்கள்இயல்பானஹீமோகுளோபினின்அளவு. ஹீமோகுளோபினின்இந்தஅளவேபோதுமானது. தேவையற்றமற்றும்தீங்கானஇரத்தமாற்றம்மூலம்இந்தஅளவைஅதிகரிக்கஅவசியம்இல்லை.
- ஆண்டுக்குஒருமுறைசிறுநீரகம்மற்றும்கல்லீரல்செயல்பாட்டைச்சோதிக்கவேண்டும்.



படம்1:டிஜிட்டல்தெர்மோமீட்டர்

படம்2:ஸ்பைரோமீட்டர்

## எஸ்டிடி-யில்வலிநிர்வாகம்-குழந்தைகளும்பெரியவர்களும்

வலி(குறிப்பாகமூட்டுகள், அவயவங்கள்மற்றும்வயிறு) எஸ்சிடி-யின்இருஇயல்பானஅறிகுறி.

( ஒரு நோயாளியாக / பெற்றோராக )

குறிகளை அறிந்து கொள்வதும் வலியைக் குறைக்கும் வழிகளை அறிவதும் முக்கியம் . மருத்துவஉதவியைஎப்போதுநாடுவதுஎன்றுஅறிவதும்முக்கியம்.பாதிக்கப்பட்டபகுதியை ( அவயவம் ) வசதியாகவைப்பதும் அதைமென்மையாகநீவுவதும் உதவிகரமாகஇருக்கும் .வாய்வழியாகநீர்ச்சத்து அளிப்பது முக்கியம் . 90 % வலிகளைவீட்டில்அல்லதுபிஎச்சி-யில், பாரசெட்டால், டைக்ளோஃபெனாக்மாத்திரைகள்அல்லதுசப்போசிட்டரிகளமற்றும்ட்ரேமடால்கொண்டுதணிக்கமுடியும்என்பதில்உறுதியாகஇருங்கள்.இந்தமருந்துகளைஎடுத்தபின்னும் வலிகடுமையாகவும் தொடர்ந்தும் இருந்தால் மருத்துவமனைக்குச்செல்லுங்கள் .எப்போதும் மருத்துவப்பதிவுகளைஎடுத்துச் செல்லவும் . இடுப்புவலிஇருந்தால்மருத்துவரிடம்கூறவேண்டும்.

### எஸ்டிடி-யின்சமூகஅம்சத்தைக்கையாளுதல்:எதிர்மறைப்போக்குகளைஎதிர்கொள்ளுதல்

நோய்க்கடுமை, நிதிநிலைமை, மருத்துவமற்றும்சமூகஆதரவைப்பொறுத்துஎஸ்சிடி குழந்தைகள், பெரியோர்கள்மற்றும்அவர்களுடையகுடும்பங்களைப்பாதிக்கிறது. இனக்குழு/ சாதி/ மதம்/ மற்றும்நிலப்பகுதிஆகியபிரிவுகளைக்கடந்துமக்களைப்பாதிக்கக்கூடியபிறநீடித்தகோளாறுகளைப்போன்றதேஇதுவும். நூற்றாண்டுகளாகசிக்கலானசுற்றுச்சூழல்மற்றும்சமூகக்காரணிகள், மலேரியாவட்டாரஅளவில் இருக்கும் குறிப்பிட்டபகுதிகள் / சமூகக்குழுக்களின்மத்தியில்சிக்கிள்ஜீன்அதிகமாக இருப்பதற்குவழிகோலியுள்ளன . அந்தக்குழுவினர்தான் ஒரு குறைபாடு அல்லது பலவீனத்தை இது பிரதிபலிக்கவில்லை .ஆதிவாசிகள் அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட சாதிகளின் ஓர் அம்சமாக எஸ்சிடி இருக்கிறது என்னும் எதிர்மறைமனப்பாங்கை எதிர்ப்பது நம் அனைவரின் கூட்டுப்பொறுப்பாகும் .இதைப்பலவழிகளில்செய்யலாம்:

- மருத்துவத்துறையினர்அடிக்கடிஎஸ்சிடி குழந்தைகளின்பெற்றோரிடம்அவர்கள் 20 வயதுக்குமேல்பிழைத்திருக்கமாட்டார்கள்என்கூறுவதுண்டு. எஸ்சிடி-யைஒருபயங்கரமானநோய்என்றும்அதுகுடும்பத்துக்குப்பாரம்என்றும்விவரிப்பதுகுழந்தையின்மோசமானஆரோக்கியநிலைக்கும்எதிர்காலத்திற்கும்வழிகோலும். பெற்றோராக, பராமரிப்பாளராகநாம்இந்தமனப்பாங்கைஎதிர்கொள்ளச்செயலுக்கம்உடையவர்களாகஇருந்துபராமரிப்பிலும்பராமரிப்பின்நீடித்தபலன்களிலும்கவனம்செலுத்தவேண்டும்.
- எஸ்சிடிகொண்டகுழந்தைகளைகுடும்பத்துக்கும்சமூகத்திற்கும்சுமைஎன்றுநாம்நினைக்கக்கூடாது.இது ஒரு குழந்தையின் தன்னம்பிக்கையையும், அவர்களுடைய சொந்தவலிமையையும் திறன்களையும் பாதிக்கும் .
- எஸ்சிடிகொண்டகுழந்தைகளின்வாழ்க்கைகுறுகியதுதான்என்றுஎதிர்பார்த்து குடும்பங்கள்பெரும்பாலும்அவர்களைவித்தியாசமாகநடத்துகின்றன.தாங்கள்பிறகுழந்தைகளைப்போலவும், தங்கள்உடன்பிறப்புக்களைப்போலவும், உறவுக்குழந்தைகளைப்போலவும், பள்ளிநண்பர்களைப்போலவும்நடத்தப்படுவதும்என்றுஇக்குழந்தைகள்விரும்புகிறார்கள், பாகுபாடாகநடத்தப்படுவதைவெறுக்கிறார்கள் .
- எஸ்சிடிகொண்டகுழந்தைகள்வகுப்புகளையும், தேர்வுகளையும், கல்வியையும்பெரும்பாலும்இழக்கநேரிடுவதால்அவர்களுடையசுயம்பிப்புறைவாகஇருக்கலாம். பள்ளிக்குஓடிக்காக்கச்செல்லமுடியாவிட்டாலும்பெற்றோர்களும்தாத்தாபாட்டிகளுமானநாத்தான்அவர்களைப்பள்ளிப்படிப்பைத்தொடரணக்குவிக்கவேண்டும். ஒவ்வொருகுழந்தையும்வேறுபட்டவர்கள் - அவர்களால்என்னசெய்யமுடியும்/ முடியாதுஎன்பதைஅவர்களேதீர்மானிக்கட்டும் - அவர்களுடையவரம்புஅவர்களுக்குத்தெரியும்(விளையாட்டுகள், பயணங்கள், உடலியல்செயல்பாடுகள்).வெளிப்படையாகஅவர்களுடையஆரோக்கியத்தைபாதிக்காதவிஷயங்களைச்செய்யஅவர்களைஊக்குவிக்கவும் .
- பிறபள்ளிக்குழந்தைகளும்குழந்தையிடம்கொடுமாநடந்துஅவர்களைச்சீண்டலாம். ஆகவேஇந்தஎதிர்மறைபிம்பத்தைஎதிர்கொள்வதுமுக்கியம். பெற்றோர்களுக்குஇத்தகையசவாலைமுறியடித்துபள்ளியில்வெற்றிபெற்றவர்களைப்பற்றியஉதாரணங்களைபற்றிஎடுத்துக்கூறவேண்டும். ...
- பள்ளிஆசிரியர்கள்விவரம்அறிந்தவர்களாகவும்ஆதரவுஅளிப்பவர்களாகவும்இருப்பதுஅவசியம். பொருத்தமானவேலைப்பயிற்சிமற்றும்வேலைவாய்ப்புகள்பற்றிஅவர்கள்ஆலோசனைகூறவேண்டும்
- ஆர்பிடபுய்யூடி (RPWD) சட்டம்கல்வி, வேலைக்கானஉரிமை, மாற்றுத்திறனாளிசான்றுமற்றும்ஓய்வூதியம்பெறும்செயல்முறைகள்பற்றிமருத்துவம்அளிப்போர்அறிந்திருக்கவேண்டும்.
- எஸ்சிடிஒருவேறுபடும்நிலைஎன்பதைநினைவில்வைத்துக்கொள்ளுவதுஅவசியம். வாழ்க்கைமுழுவதும்மாணமற்றுத்திறனாளிசான்றுசிறந்தவிருப்பமாகத்தோன்றினாலும், ஒவ்வொருவரின்ஊனநிலைஎதிர்காலத்தில்தான்மற்றலாம்.ஆகவேவிருப்பத்தைமீள்பார்வைசெய்வதைமுன்னெடுப்பதுகுதியானதாகும் .

## கர்ப்பகாலபராமரிப்பு

எஸ்சிடி கொண்ட ஒரு பெண்ணுக்குப் பிறப்புக்கு முன்னான பராமரிப்பு

1. முடிந்தால் ஹைட்ராக்சியூரியாவை கருத்தரித்தலுக்கு குறைந்தபட்சம் 3 மாதங்களுக்கு முன்னிறுத்தவேண்டும். தாய்ப்பாலூட்டலை நிறுத்திய பின்மீண்டும் தொடங்கலாம். தாய்க்கு சிக்கல் அதிகரித்தால் மருத்துவக்கண்காணிப்பின்கீழ் மட்டும்தான் பாதுகாப்பும் போதுமான அமைதியும் தொடங்கலாம்.
2. ஏதாவது உயர் இரத்த அழுத்தத்துக்கான மருந்துகளை நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டிருந்தால் மருத்துவரிடம்கூறவும்
3. அனைத்து வழக்கமான பரிசோதனைகளுடன் தொடர்புபிற்றுப்புக்கு முந்திய பரிசோதனைகள் முக்கியம்
4. ஒவ்வொரு வருகையின் போதும் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீர் சோதிக்கப்படவேண்டும்
5. தொடர்வாந்தி நீர்ச்சத்திழப்புக்கு சிக்கலுக்கும் வழிவகுக்கும்.

பிரசவமுறையும் காலமும்

கர்ப்பத்தின் மூன்றாம் மூம் மாதகாலத்தில் பிரி-அனஸ்தீசியா மதிப்பீடு செய்யவேண்டும்.

பிறப்புறுப்பு மூலமான பிரசவத்துக்கு எஸ்சிடி ஒரு முரண்பட்ட அறிகுறியாக கருதப்படவில்லை

- கரு இயல்பாக வளர்ந்து வரும் போது எஸ்சிடி கொண்ட ஒரு கர்ப்பினி 38 வார கர்ப்பகாலத்திற்குப் பின்பிறப்புறுப்பின் வழியாக பாதுகாப்பான முறையில் பிரசவிக்கலாம்
- பெண்ணுக்குப் பழக்கமான ஒரு மையத்தில் பிரசவம் நடப்பது நல்லது. அங்கு ஒரு மகப்பேறு மருத்துவர், இரத்தவங்கி மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்கான வசதி இருக்கவேண்டும். எஸ்சிடி இருக்கும் போது இரத்த இழப்பு அதிகமாய் இருக்கும், எனவே இரத்த மாற்றுவசதி இருக்கவேண்டும்

## நன்றி

எங்கள் ஆலோசனைக்கு முடிபுரிபினர்களுக்கு - கார்ல் அட்கின், ஜானி ஹேமேன், பிரிதிஷ்டே, சரஸ்வதி சிடி, சுனில் கான்மோடே, கரீம் கராசேரி, யூஜின்குஷ்மி, பங்கஜ் கவி குமார் மற்றும் சங்கமித்ரா தாஸ் - அவர்களுடைய நேரம், விலைமதிக்க முடியாத ஆதரவு, மற்றும் உள்ளடக்கத்தின் மீது வழங்கிய நுண்ணறிவு வாய்ந்த கருத்துகள் மற்றும் ஆலோசனைகளோடு சேர்ந்து கிட்டுகளை வெற்றிகரமாக பரப்பியது ஆகியவற்றிற்காக நன்றி சொல்லவிரும்புகிறோம். தடைகள் இன்றி நிகழ்வை ஒன்றாகக் கொண்டு வந்ததற்காகவும், ஐடி-யுடன் அற்புதமான ஆதரவை அளித்ததற்காகவும், பன்மொழி மொழி பெயர்ப்புக்காகவும், களவருகைகளுக்காகவும் புஷ்பநாதன் ஜே, அஜித் ஜே எஸ் மற்றும் சுனு ஜே-வுக்கு எங்கள் தனிப்பட்ட நன்றி. தங்கள் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டு பல ஆண்டுகளாக உரையாடல்களின் ஒரு பகுதியாக இருந்து இறுதியில் இந்தப்பட்டறையாக உருவெடுக்க மற்றவர்களும் பல வழிகளில் உதவினர். முடிவாக, உள்ளீடுகளுக்காகவும் இரு ஆவணங்களையும் சிறப்பாக வடிவமைத்ததற்கும் யூஐயின் எங்கள் உள் றுறை மாணவராக இருக்கும் கிரேஸ் கூப்பருக்கும் நாங்கள் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறோம்.



UNIVERSITY  
of York

