

Name of Resource person: Dr. Thalalini. S

Podcast Title: சுவாச ஒவ்வாமை

Department: Microbiology

Category: Public awareness

### TRANSCRIPT

வணக்கம். நான் டாக்டர் தாளாளினி. ஸ்ரீ மணக்குள விநாயகர் மருத்துவக் கல்லூரியில் பணிபுரிகிறேன்.

நம்ம மருத்துவ கல்லூரி நுண்ணுயிரியல் துறை சார்பாக, இந்த உலக ஒவ்வாமை தினத்தை முன்னிட்டு **சுவாச ஒவ்வாமை** பற்றி ஒரு சிறு பாஸ்ட்காஸ்ட் பாக்கப் போறோம்.

ஒவ்வாமை என்றாலே மூக்கு, இருமல் மட்டும் அல்ல, அது ஒரு உலகளாவிய சுகாதார சிக்கல். இந்த ஆண்டு **உலக ஒவ்வாமை தினம் ஜூலை 8** அன்று கொண்டாடப்படுகிறது.

▪ "ஒவ்வாமை என்றால் என்ன?"

➤ "உடம்பின் பாதுகாப்பு அமைப்பு, சாதாரண பொருள்களை எதிரி என நினைத்து, ஹிஸ்டமின் போன்ற வேதிப்பொருள்களை வெளியிடும். அதனால், மூச்சுத்திணறல், தும்மல், சில சமயங்களில் உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையும் வரும்."

### ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

#### உள்ளறை மூலங்கள்:

- வீட்டுத் தூசி
- கம்பளம், கம்பளிப்பாய்
- பருத்தி தலையணை
- ஈரமான சுவற்றில் பாசம்
- வாசனை திரவியம்
- புகை
- ஏர் கூலர்
- மருந்து ஒவ்வாமை (பெனிசிலின்)
- செல்லப்பிராணிகள் (நாய், பூனை)

#### வெளிப்புற மூலங்கள்:

- தெரு தூசி

- கட்டுமானப் பணி
- வாகன புகை
- பூந்தூள்
- தோட்டப்பணிகள்

### அறிகுறிகள்:

#### ஒவ்வாமை நாசியழற்சி

அடிக்கடி வரும்

- மூக்கு அடைப்பு
- தும்மல்
- கண்களில் அரிப்பு, கண்ணீர்
- மூக்கு ஒழுகுதல்

#### ஒவ்வாமை மூச்சுக்குழாய் அழற்சி

- சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- சுவாச விகிதம் அதிகரித்தல்
- மூச்சுத்திணறல்
- சளியுடன் கூடிய இருமல்

➤ குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது, அதாவது பெற்றோர் இருவருக்கும் சுவாச ஒவ்வாமை ஏற்பட்டால் 47% வாய்ப்பு உள்ளது, ஒருவருக்கு ஒவ்வாமை ஏற்பட்டால் 20% வாய்ப்பு உள்ளது.

### தடுப்பு முறைகள் :

- வெளியில் செல்லும் போது முகமூடி அணிவது
- மழையில் கதவுகளை மூடிவைத்து ஈரப்பதம் குறைப்பது
- வீடு, வேலை இடத்தில் ஒளி, காற்றோட்டம் வருமாறு வைத்தல்
- கதவுகள், ஜன்னல்களை அடிக்கடி துடைத்தல்
- படுக்கைத் துணிகளை வாரம் ஒருமுறை துவைத்தல்
- பருத்தி பாய், தலையணை தவிர்த்தல்
- உள்ளே செடிகள் வைக்காமல் இருப்பது
- ஈரமான சுவர் — பாசம் உள்ள இடத்தை பிளீச்/பூச்சாணி அடித்தல்
- 25-27°C இடைப்பட்ட அறை வெப்பநிலை வைத்தல்
- அதிக வாசனை கொண்ட வாசனை திரவியங்கள் தவிர்த்தல்
- திடீர் அலர்ஜி தரும் உணவுகளை கண்டறிந்து தவிர்த்தல்
- (எடுத்துக்காட்டு: கத்திரிக்காய் கடல் உணவுகள் குளிர்பானங்கள்)
- வயதிற்கேற்ப உடற்பயிற்சி, யோகா
- ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு
- மாதந்தோறும் ஏசி வடிகட்டியை வழக்கமாக சுத்தம் செய்தல்
- செயற்கைப் பொருளால் ஆன சாளரத் திரையின் பயன்பாடு
- பழைய புத்தகங்கள் பொம்மைகள், துணிகள் இங்கும் அங்கும் பரவி இல்லாத படுக்கையறை
- படுக்கையறையில் கம்பளங்களைத் தவிர்க்கவும்.

- எளிதில் அகற்றக்கூடிய கவர்களுடன் கூடிய சோபா செட்கள்
- செல்லப்பிராணிகளை வெளியில் வைத்தல்
- மருத்துவர்களின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
- உங்களுக்கு சுவாச ஒவ்வாமை இருப்பது தெரிந்திருந்தால், மருந்துகளை கையில் வைத்திருங்கள்

**இவற்றை நாம் பின்பற்றவில்லை என்றால், நமக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள்:**

- தொடர்ச்சியான சைனசிடிஸ்
  - ஆஸ்துமா
  - நாசி பாலிப்
- இந்த விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கவனித்துக்கொள்வது உங்கள் கடமை.
- இந்த பாட்காஸ்டின் உதவியுடன் ஒவ்வாமை அறிகுறிகளை சரியான நேரத்தில் கண்டறியவும்
- உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களிடம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துங்கள்

**உடல்வினை யாகிய நோய்தானைத் தீண்டா  
இடல்வினை செய்தல் அறிவு.**

**-குறள் 941**

- நோய்கள் உடலைத் தொடாத வகையில் செயல்படுவதே உண்மையான ஞானம்.
- எனவே இந்த விழிப்புணர்வு குறிப்புகளைப் பின்பற்றி, புத்திசாலித்தனமாகச் செயல்பட்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம். நன்றி!!

  
Signature of the Resource Person  
(Dr. S. THAALINI)

  
Signature of the HOD HEAD  
DEPARTMENT OF MICROBIOLOGY  
SRI MANAKULA VINAYAGAR MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL  
PUDUCHERRY - 605 107.