

முக்கிய குறிப்புகள்

தவறான பயன்பாடு	<p>கொடுமான, வன்முறையான, தீங்கு விளைவிக்கின்ற அல்லது காயமேற்படுத்துகின்ற தாக்குதலுக்கு ஒருவரை மற்றொருவர் உள்ளாக்குவது தவறான பயன்பாடு ஆகும்.</p> <p>வகைகள்: உடல், உணர்வு (அ) மனம், வாய்மொழி, குழந்தைகள், பாலியல் ரீதியிலானவை.</p> <p>குழந்தைகளை தவறாகப் பயன்படுத்துதல் : உடல், உணர்வுரீதியான துன்புறுத்துதல் மற்றும் பாலியல் சார்ந்த தவறான பயன்பாடுகள் போன்றவைகள்.</p> <p>பாலியல் முறையிலான தவறான பயன்பாடு: அதிகாரத்தையும், ஆதிக்கத்தையும் செலுத்தி பாலியல்ரீதியிலான தீங்கு விளைவித்தல்.</p> <p>தவறான பயன்பாட்டுக்கு உள்ளான குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்கான அணுகுமுறைகள் : குழந்தைகள் உதவிக்கரம், குழந்தைகளுக்கு ஆலோசனை வழங்குதல், குடும்ப ஆதரவு, மருத்துவப் பராமரிப்பு, சட்ட ஆலோசனை, மறுவாழ்வு, சமுதாய அடிப்படையிலான முயற்சிகள்.</p>
மருந்துகளின் தவறான பயன்பாடு	<p>மருந்துக்கு அடிமையாதல் என்பது மருந்துகளை தொடர்ச்சியாக பயன்படுத்துதல்.</p> <p>மருந்தினை சார்ந்திருத்தல்: மருந்துகளை உட்கொண்டு முழுவதுமாக அம்மருந்துகளை சார்ந்திருத்தல்.</p> <p>மனோவியல் மருந்துகள்: மூளை மீது செயல்பட்டு, அதன் செயல்பாடுகளை மாற்றியமைக்கின்றன.</p> <p>மனநிலை மாற்றும் மருந்துகள்: உணர்வறி நிலை, சிந்திக்கும் திறன், அறிநிலை ஆகியவற்றை மாற்றியமைக்கின்றன.</p> <p>மருந்துக்கு அடிமையாதல் இருந்து மீட்பு: நச்சு நீக்கம், உளவியல் சிகிச்சை, குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு ஆலோசனை மற்றும் மறுவாழ்வு.</p>
புகையிலையின் தவறான பயன்பாடு	<p>புகையிலையிலுள்ள நிக்கோட்டின் ஒருவரை அடிமையாக்குகிறது. மேலும் இவை மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கின்ற, நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த பொருளாகும்.</p> <p>புகையிலைப் பயன்பாடு: புகைப்பிடித்தல், மெல்லுதல், உறிஞ்சுதல்.</p> <p>விளைவுகள்: நுரையீரல் மற்றும் வாய் புற்றுநோய், மூச்சுக்குழல் அழற்சி, நுரையீரல் காசநோய், எம்பைசீமா மற்றும் பல.</p>
ஆல்கஹாலின் தவறான பயன்பாடு	<p>மதுவுக்கு அடிமையாதல்: ஆல்கஹாலை சார்ந்திருந்து மதுவுக்கு அடிமையாதல்</p> <p>மறுவாழ்வு நடவடிக்கைகள்: கல்வி மற்றும் ஆலோசனை, உடல் செயல்பாடுகள், பெற்றோர்கள் மற்றும் சக மனிதர்களின் உதவி, மருத்துவ உதவி போன்றவை.</p>
வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள் மற்றும் கோளாறுகள்	
டயாபடீஸ் மெல்ல்டஸ் (நீர்ழிவு நோய்)	<p>இன்சலின் சுரப்பியின் பற்றாக்குறை, குறைபாடான இன்சலின் செயல்பாடு (அ) இன்சலின் சுரக்காமை போன்றவற்றால் அதிகரிக்கும் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு.</p> <p>வகை-1 இன்சலின் சார்ந்த நீர்ழிவு நோய் (IDDM): கணையத்தில் உள்ள β-செல்கள் அழிவதனால் வழக்கத்திற்கு மாறாக, போதுமான அளவு இன்சலின் சுரக்காமல் இருத்தல்.</p> <p>வகை-2 இன்சலின் சாராத நீர்ழிவு நோய் (NIDDM) : சுரக்கப்படுகின்ற இன்சலின் அளவு போதுமானதாக உள்ளது. ஆனால் அதன் செயல்பாடு குறைபாடு உள்ளது.</p> <ul style="list-style-type: none"> * ஹைபர்க்ளைசீமியா : இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு அதிகரித்தல் * பாலியூர்யா: அதிகளவு சிறுநீர் வெளியேறுவதால் ஏற்படும் நீர் இழப்பு. * பால்டிப்சியா: நீரிழப்பினால் ஏற்படும் தாகம். * க்ளைகோசூர்யா: அதிகப்படியான குளுக்கோஸ் சிறுநீரில் வெளியேற்றப்படுதல் * பால்பேஜ்யா: அதிகப்படியான பசி ஏற்படுதல். <p style="text-align: right;">} நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்</p>
உடல் பருமன்	<p>அதிகப்படியான கொழுப்பு சேர்வால் உடலின் எடை அசாதாரணமாக அதிகரிப்பது ஆகும். உடற்பருமக் குறியீடுக் (BMI) கொண்டு கொழுப்பு அளவு, நலம் சார்ந்த ஆயத்தினை அளவிடலாம்.</p> <p style="text-align: center;">BMI = எடை(கிகி) ∴ உயரம் (மீ²)</p> <p>காரணிகள்: உடல் உழைப்பின்மை, உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், மரபியல் போன்றவை.</p> <p>தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு முறைகள்: உணவுக் கட்டுப்பாட்டு மேலாண்மை, உடற்பயிற்சிகள்.</p>

<p>இதய நோய்கள்</p>	<p>இதயக்குழல் நோய் : இதய நோய்கள் இதயம், இரத்த நாளங்களுடன் தொடர்பு கொண்டவை. கரோனர் இதய நோய்: இரத்த நாளங்களில் கொலஸ்டிரால் படிவதால் ஏற்படுகிறது. காரணங்கள்: பாரம்பரியம், கொழுப்பு & கொலஸ்டிரால் கொண்ட உணவு, உடற்பருமன், போன்றவை. அறிகுறிகள்: மூச்சுத் திணறல், தலைவலி, சோர்வு, தலைசுற்றல், நெஞ்சு வலி, கால் வீக்கம் மற்றும் இரைப்பை குடல் தொந்தரவுகள். தடுப்பு முறைகள்: உணவுக் கட்டுப்பாட்டு மேலாண்மை, உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் அடிமைப்படுத்தும் பொருள்களை தவிர்த்தல்.</p>
<p>புற்றுநோய்</p>	<p>ஆன்காலஜ் : புற்றுநோயைப் பற்றிய படிப்பு புற்றுநோய் : இது கட்டுப்பாடற்ற, அபரிமிதமான செல்பிரிதல். அருகிலுள்ள திசுக்களுக்குள் ஊடுருவி, கட்டிகள் (அ) நியோபிளாசத்தை (புதிய வளர்ச்சி) உருவாக்கி திசுக்களை அழிக்கிறது. மெட்டாஸ்டாசிஸ்: புற்று செல்கள் உடலின் தொலைவிலுள்ள பாகங்களுக்கும் இடம் பெயர்ந்து புதிய திசுக்களை அழிக்கும் நிகழ்வுகள் ஆகும். புற்றுநோயின் வகைகள் 1) கார்சினோமா: எபிதீலியல் மற்றும் சுரப்பிகளின் திசுக்களில் உருவாகிறது. 2) சார்கோமா: இணைப்பு மற்றும் தசைத்திசுக்களில் உருவாகும். 3) லியூக்கேமியா: எலும்பு மஜ்ஜை மற்றும் நிணநீர் முடிச்சுகளில் இரத்த வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கிறது. புற்றுநோயின் காரணிகள் கார்சினோஜென்கள் – இவை புற்றுநோயை உண்டாக்கும் காரணிகள். • இயற்பியல் காரணிகள்: அதிகளவு புகைப்பிடித்தல், வெற்றிலை மற்றும் புகையிலை மெல்லுதல். • வேதியியல் காரணிகள் : புகையிலை, கா.பின், பூச்சிக்கொல்லிகள், கல்நார் மற்றும் பல., • கதிரியக்கம் : அயனியாக்கும் கதிர்வீச்சுகள், கதிரியக்கப் பொருள்கள் மற்றும் பல., • உயிரியல் காரணிகள் : புற்றுநோயை உண்டாக்கும் வைரஸ் - ஆன்கோஜெனிக் வைரஸ் புற்றுநோய் சீக்க்சை: அறுவை சிகிச்சை, கதிரியக்க சிகிச்சை, வேதிமருந்து சிகிச்சை, தடைகாப்பு சிகிச்சை.</p>
<p>எய்ட்ஸ்</p>	<p>மனித தடைகாப்பு குறைவு வைரஸால் (ஈஐஏ) ஏற்படுத்தப்படும் ஒரு கொடிய நோயாகும். HIV பரவுதல் : உடல் திரவங்கள் மற்றும் இரத்தத் தொடர்பின் மூலம் பரவுகிறது. அறிகுறிகள் : பாதிக்கப்பட்ட நபர்களில் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் குறைகிறது. கண்டறில் : வெஸ்டர்ன் பிளாட் (அ) எலைசா (ELISA-Enzyme Linked Immuno Sorbent Assay) சீக்க்சை : ரெட்ரோ வைரஸிற்கு எதிரான மருந்துகள், நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தைத் தூண்டுகின்ற சிகிச்சையின் மூலம் பாதிக்கப்பட்ட நபரின் வாழ்நாளை நீட்டிக்கலாம்.</p>

- ★ குழந்தைகள் உதவிக்கர எண் - 1098
- ★ மருந்துகளின் தவறான பயன்பாடு மற்றும் சட்டவிரோத கடத்தல் மீதான சர்வதேச நாள் - ஜூன் 26
- ★ புகையிலை எதிர்ப்பு சட்டம் - மே 1-2004
- ★ உலக புகையிலை எதிர்ப்பு நாள் - மே 31
- ★ உலக புற்றுநோய் நாள் - பிப்ரவரி 4
- ★ தேசிய புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு நாள் - நவம்பர் 7
- ★ எய்ட்ஸ் நாள் - டிசம்பர் 1