

Written by - மருத்துவரர் எம்.கே.முருகானந்தன் -
Thursday, 17 March 2011 12:28 - Last Updated Thursday, 17 March 2011 12:48

வளையறையும் சிறுநீர் ரில் படிவங்கள் இருக்கிறதா, இரத்தம் கலந்திருக்கிறதா, அதன் மணம் மற்றும் நிறத்தில் மாற்றம் இருக்கிறதா போன்றவற்றை அவதானிக்க வேண்டும்.

0000000000 0000000000 0000000000

சிறுநீர் ரக் குழாயை அண்டியுள்ள சருமம் சூத்தமாக இருக்க வேண்டும். அதைச் சூத்தப்படுத்துவதற்கு முதல் உங்கள் கைகள் சூத்தமாக இருக்க வேண்டும். இல்லையேல் கையிலுள்ள கிருமி அங்கு பரவிவிடும். முதலில் உங்கள் கைகளுக்கு சோப்போட்டு சூத்தமான நீரினால் கழுவ வேண்டும். முக்கியமாக விரல் இடிகள், நகக் கண்கள் ஆகியவற்றை அக்கறையுடன் எடுத்து நன்கு கழுவவேண்டும். நகக் கண்கள் சரிபாட்டுள்ள நீர் நல்லது.

சூத்தமான துணியை எடுத்து நீரில் நனைத்து அதில் சோப்பை போட்டுங்கள். குழாய் உங்கள் சிறுநீர் ரத் துவாரத்திற்குள் புகும் இடத்தை சுற்றிவர அத்துணியால் துடையுங்கள். ஆண்கள் ஆண்குறி நுனியிலிருந்து பின்புறமாகத் துடக்க வேண்டும். பெண்கள் சலவாயில் பக்கமாக ஆரம்பித்து பிற்புறமாகத் தலவாயிலை நோக்கித் துடக்க வேண்டும்.

அடுத்து துணியில் உள்ள சோப்பை நிறைய நீரினால் கழவி சோப்பை அகற்றுங்கள். மீண்டும் புதிதாகச் சோப் இட்டு உங்கள் தொடகையையும் சுண்பிப்பகுதியையும் அதனால் சூத்தப்படுத்துங்கள். மீண்டும் துணியில் உள்ள சோப்பை நன்கு கழவி அகற்றிய பின் அதனைப் பிழிந்து நீரையும் அகற்றுங்கள். அத்துணியால் ஈரங்களை ஒற்றி எடுங்கள். குழாயைச் சுற்றியுள்ள இடத்திற்கு கீம், பவுடர், ஸ்பிரோ போன்றவற்றைப் பாவிப்பது நல்லதல்ல. இவ்வாறு தினமும் ஒரு தடவையாவது செய்ய வேண்டும். தவே ஏற்படின் திரும்பவும் செய்யலாம்.

0000000000 0000000000 0000000000

சருமத்தைப் பேணுவது போல அல்லது அதைவிட அதிக கவனத்துடன் இதனைச் சூத்தமாக வதை திருக்க வேண்டும். எனவே தினமும் இரண்டு தடவையாவது இதனைச் சூத்தம் செய்வது நல்லது. முதலில் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்டது போல உங்கள் கைகளுக்கு சோப்போட்டு சூத்தமான நீரினால் கழுவ வேண்டும்.

வறொரு துணியை எடுத்து அதை வெந்நீரில் நனைத்து சோப்போட்டுங்கள். உங்கள் சிறுநீர் ரத் துவாரத்தை அண்டிய பகுதியிலிருந்து கீழ் நோக்கி சிறுநீர் அகற்றும் குழாயை இத்துணியால் சூத்தப்படுத்துங்கள். அவசரப்பட்டு வகைமாக குழாயை இழுப்பது போலச் சூத்தம் செய்யலாகாது. உங்கள் சிறுநீர் ரத் துவாரத்தையே அல்லது சிறுநீர் ரப்பையையே உறுத்தாதவாறு மென்மையாகச் சூத்தம் செய்ய வேண்டும்.

Written by - மருத்துவர் எம்.கே.மூர்கானந்தன் -

Thursday, 17 March 2011 12:28 - Last Updated Thursday, 17 March 2011 12:48

ஓரூபபோதும் கீழிருந்து மலோக அதாவது சிறுநீர்த் துவாரத்தை நோக்கி சுத்தம் செய்கக் கட்டாது. மற்றொரு துணியால் குழாயின் மலே படர்ந்துள்ள ஈரத்தை துடைத்துவிடுவதுடன் இப்பணி நிறைவு பெறும்.

ஊர்ஜனம் ஊர்ஜனம் ஊர்ஜனம்

புதிதாகக் குழாய் போட்டால் அல்லது பழையதை அகற்றிப் புதுக் குழாய் பொருத்தினால் கடுமையான வேலைகளில் ஈடுபடவதே 10 நாட்களாக காவது தவிர்ப்புகள். சற்றுக் கட்டுதலாக நீர் அருந்துவது குழாய் தடையின்றி நன்கு செயற்பட உதவும். தினமும் 8-10 கிளாஸ் தண்ணீர் ராவது அருந்துவது நல்லது. குழாய் உங்கள் உறுப்பில் பொருந்தும் இடத்தில் வலி ஏற்பட்டால், அல்லது குழாயிலிருந்து அல்லது உறுப்பிலிருந்து சிறுநீர் சிந்தினால், அல்லது சிறுநீர் சரியான முறையில் குழாய்ப்படாக வளையறையில் லை என்றால் மருத்துவரை நாடவது அவசியம். வளையறேும் சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்தாலும் மருத்துவருடன் கலந்தாலோசியுங்கள். பெரும்பாலும் குழாய் பொருத்திய ஆரம்ப நாட்களில் இது நரேலாம்.

சிறுநீரின் நிறம் மங்கலாதல், பிவிசுகள் ஏற்படல், சிறுநீர் கடுமையாக மணத்தல் போன்றவை சிறுநீரில் கிருமித்தொற்று ஏற்பட்டதால் இருக்கலாம். குளிர்நடக்கத்துடன் காய்ச்சல் ஏற்பட்டாலும் அதே காரணமாயிருக்கலாம். கட்டாயம் மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம். இவற்றைக் கவனம் எடுத்துதால் சிறுநீர்த் தடை மற்றும் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கழிதல் ஆகியவற்றால் நோயாளி தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடஞ்சலின்றி வாழ முடியும். பிரச்சனைகளைக் கண்டு மனம் சோராமல் அவற்றை உறுதியோடு வெற்றி கொள்ளும் மனநிலையை வளர்த்துக் கொண்டால் மகிழ்ச்சி என்றும் அவர்பக்கமே.

visit my blogs

<http://hainallama.blogspot.com/>

<http://suvaithacinema.blogspot.com/>

<http://msvoldpupilsforum.blogspot.com/>

<http://www.geotamil.com/pathivukal/health.html>

kathirmuruga@hotmail.com