

மருத்துவர் என்ன செய்வார் ?

- மருத்துவர் உங்களை சிறுநீர் பாரிசோதனை செய்யுமாறு கூறலாம். பாக்ஷியா அல்லது தீரா நுண்கிருமிகளால் உங்களுக்கு நோய் மறிவு (Antibiotic) மருந்துகளைக் கொடுப்பார். ஒல்லை எனில் வீட்டு வைத்திய முறைகள் மற்றும் நோய்த் தடுப்பு முறைகள் குறித்த ஆலோசனை மட்டுமே உங்களுக்கு தேவைய்டாம்.
- உங்களுக்கு நீர்ச்சுருக்கு மட்டுமல்லாமல் வெள்ளைப்படுதலும் கிருந்தால் இதற்கான ஆய்வுக் பாரிசோதனையும் செய்யப்பட வேண்டும்.
- நோய் உயிர் மறிவு (Antibiotic) மருந்துகள் உட்கொண்ட பின்னும் நீர்ச்சுருக்கு தொடர்ந்து கிருந்தால் அல்லது மீண்டும் நீர்ச்சுருக்கு வந்தால், மேற்கொண்டு பாரிசோதனைகள் தேவைய்டாம். கவனக்குறைவாக கிருந்துவிடக் கூடாது. அந்நோத்தில் பாரிசோதனை செய்து சிகிச்சை பெறாவிட்டால் இந்நோய் கிருமிகள் சிறுநீர்கத்தைப் பாதிக்க வாய்ப்பு உண்டு.

நீர்ச்சுருக்கு வராமல் தடுக்க என்ன செய்ய முடியும்?

- தினமும் மூன்றிலிருந்து நான்கு லிட்டர் தன்னீராவது குழுக்க வேண்டும். கிடை அதிகமாகத் தோன்றலாம். ஆனால் கீவ்வாறு செய்வதால் கிருமிகளை உடலுக்குடன் சிறுநீர்ப்பையிலிருந்து வெளியேற்ற முடிகிறது.
- சிறுநீர் கழிக்கத் தோன்றும் போது, சிறுநீரை அடக்கக் கூடாது.
- பாதுவாக உடலுறவுக்கும் பின் நீர்ச்சுருக்கு ஏற்படுவதாகத் தெரிந்தால் உடலுறவுக்கு முன்னும், பின்னும் மிறப்புறுப்பை கழுவி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கணவரையும் கீவ்வாறே செய்யச் சொல்லுங்கள்.
- நெலாள் ஜடிகள் அல்லது மிகவும் கிறுக்கமான ஜடிகள் அனிவதைத் தவிருங்கள். பருத்தியாலான உள்ளாடக்களையே அனிய வேண்டும்.
- சிலருக்கு காய்மி, ட அதிகமாக குழுத்தால் நீர்ச்சுருக்கு வாலாம். கீவ்வாறு இதனால் வருகிறது என்று உணர்ந்தால் கிப்பழக்கத்தை விட்டு விடுங்கள்.

கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையம் (RUWSEC)

191-A, நேரு நகர், வல்லம் அண்கல், செங்கற்பட்டு - 603 002.
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், தமிழ்நாடு. தொலைபேசி: 91-44-27420216, 27420682
E-mail : kcm_rural@sancharnet.in ; ruwsec@vsnl.com ; kcm_rural08@dataone.in
இணையத்தளம்: www.ruwsec.org

சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்று

சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்று என்பது பாவலாக 'நீர் சுருக்கு' என்று கூறப்படும் நோய் ஆகும். வாழ்க்கையில் ஓரிரு முறையாவது நீர்ச்சுருக்கால் பாதிக்கப்படாதவர்களே இல்லை என்று கூறுவது மிகையாகாது.

நீர்ச்சுருக்கீன் அறிகுறிகள் என்ன?

- சிறுநீர் வெளியேறும்போது சிறுநீர்த் துவாரத்தில் எரிச்சலும் அதிகமான வலியும் கிருக்கும்.
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கத் தோன்றும், ஆனால் சிறுநீர் அதிகம் போகாது, சொட்டு சொட்டாகக் கூட வெளியேறலாம்.
- அடக்க முடியாமல் அவசரமாக சிறுநீர் கழிக்கத் தோன்றலாம். சில நேரங்களில் காய்ச்சல், அடிவயிற்றில் அல்லது முதுகில் வலி கிருக்கும். சிறுநீர் கலங்களாக கிருக்கும். சில நேரங்களில் ஓரத்தும் கலந்தது போல கிருக்கலாம்.

நீர்ச்சுருக்கு எதனால் ஏற்படுகிறது?

நீர்ச்சுருக்கு பல காரணங்களால் ஏற்படலாம் அவை ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

1. பாக்ஷியா நுண்கீருமிகளால்

நமது மலத்துவாரத்தைச் சுற்றி பாக்ஷியா நுண்கிருமிகள் எப்போதும் கிருக்கின்றன. சில நேரங்களில் கீக்கிருமிகள் சிறுநீர்த் துவாரம் வழியாக சிறுநீர்ப்பையைச் சென்று அடைக்கின்றன. சிறுநீர்ப்பையை அடையும் பாக்ஷியா நுண்கிருமிகளின் எண்ணிக்கை பன்மடங்கு அதிகரிக்கிறது. கிவை சிறுநீர்ப்பையில் உள்உறையை தாக்கும் போது எரிச்சலும் வலியும் ஏற்படுகிறது.

2. உடல் அமைப்பு

பெண்களின் உடலமைப்பு நீர்ச்சுருக்கு ஏற்பட சாதகமான வகையில் அமைந்திருக்கிறது. பெண்களின் சிறுநீர்த்துவாரம், மிறப்புவாயில் மற்றும் மலத்துவாரம் ஆகியவை ஒன்றுக்கொன்று மிக அருகில் கிருக்கின்றன. உடலுறவு கொள்ளும் போது, மலம் கழித்துமின் கழுவும் போது மற்றும் மிக கிறுக்கமான காற்றோற்றுமில்லை உள்ளாடை (ஜடி) அனிவதன் மூலம் கூட நூண்கிருமிகள் சிறுநீர் துவாரத்திற்கு அருகே தள்ளப்படலாம். இதனால் தான் நீர்ச்சுருக்கால் வரும்பாலும் ஆண்களைவிட பெண்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.



3. இதர காரணங்கள்

யால்வினை நோய்கள் மற்றும் கைப்பெருக்க பாதைத் தொற்றுகள் உள்ளபோது ஒந்நோய்களுக்குக் காரணமான கிருமிகள் சிறுநீர்ப் பாதையையும் தாக்கலாம்.

4. ஓவ்வாமையினால் [அலர்ஜி]

உள்ளாடைகளைத் துவைக்கப் பயன்படுத்தும் சோப்புகள் அல்லது குளிக்க பயன்படுத்தும் சோப்புகள் மூலம் ஓவ்வாமை ஏற்பட்டு நீர்ச்சுருக்கு தோன்றலாம்.

5. தண் சுத்தம் இன்மை

உடலுறவின் போது சிறுநீர்த் துவாரத்தின் மீது ஏற்படும் உரசல்கள், சிராய்யிகளும் ஒரு காரணமாகலாம். புதிதாக திருமணமான பல பெண்களுக்கு ஒக்காரனத்தினால் நீர்ச்சுருக்கு ஏற்படுவது உண்டு.



என்ன செய்ய வேண்டும் ?

- தொடர்ந்து தண்ணீர் குழத்துக் கொண்டே இருங்கள். உடறுக்குடன் குறைந்த டெசம் இரண்டிலிருந்து எட்டு ம்லர் தண்ணீர் குழப்பதால் சிறுநீர்யையில் உள்ள கிருமிகளை சிறுநீர் மூலம் வளர்க்க வேற்ற முடிகிறது. மீண்டும் மீண்டும் தண்ணீர் குழத்துக் கொண்டே இருங்கள்.

- வெந்நீர் ஒத்துப் பொடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிகமான வலி கிருந்தால் ஓரிரு கண்ணாடி பாட்டில்களில் வெந்நீர் நிறைத்து அடிவயிறு, முதுகு, உள்வதாடைப் பகுதிகளில் ஒத்துப் பொடுத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது ஒரு துண்டால் பாட்டிலைச் சுற்றி முதுகு மற்றும் தொடைகளுக்கிடையே வைத்தவாறே படித்துக் கொள்ளுங்கள்.

- சமையல் சோடா கரைசலை உட்கொள்ளுங்கள். ஒரு மஸ்புள் சமையல் சோடாவை ஒரு ம்லர் தண்ணீர் அல்லது பழாசத்தில் கலந்து குழிக்க வேண்டும். இதுபோல் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு மணி நேர கிடைவெளியில் நாள்குழுறை குழிக்க வேண்டும். சமையல் சோடாவால் சிறுநீரின் யெலுத்தன்மை குறைகிறது. இது கிருமிகள் அதிகரிய்தைத் தடுக்க உதவுகிறது. மேலும் சிறுநீர்த் துவாரத்தில் எரிச்சல் ஏற்படாமல் வெளிக்கிறது. கிக்கரைசல் சுவையா இல்லாமல் கிருந்தாலும் தீகள்மூலம் எளிதில் நீர்ச்சுருக்கிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம். எச்சரிக்கை, இரத்தக்கொதிப்பு அல்லது ஒருதயநோய்கள் உள்ளவர்களுக்கு சமையல் சோடா கரைசல் உகந்ததல்ல.

- வலி நிவாரண மாத்திரையை தேவையானால் உட்கொள்ளலாம். தாங்க முடியாத வலி கிருந்தால் வலி நிவாரண மாத்திரையை உட்கொள்ளலாம்.

- மற்காமல் தொடர்ந்து தண்ணீர் குழிக்க வேண்டும். இருபது நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை ஒரு ம்லர் அல்லது ஒத்து மேல் தண்ணீரை தவறாமல் குழிக்க வேண்டியிருக்கும். இதன் வழியே சிறுநீர்யையில் உள்ள கிருமிகள் தானே வெளியேறவில்லாம். குறைந்து மூன்று மணி நேரத்திற்காவது இதுபோல் தொடர்ந்து தண்ணீர் குழக்க வேண்டும்.

- மேற்கூறியவற்றுடன், சிறிது நேரம் உறங்கி ஓய்வெடுக்க முயவுங்கள். மூன்று மணி நேரத்திற்குள் நீர்ச்சுருக்கிலிருந்து உங்களுக்கு நிவாரணம் கிடைத்துவிடும்.

மருத்துவ உதவியை எப்போது நாட வேண்டும் ?

- நீர்ச்சுருக்கு ஒரு நாளுக்கு மேல் கிருந்தால்.
- நீங்கள் கர்ப்பமாக கிருந்தால்.
- சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்திருந்தால்.
- குழந்தைகள் மற்றும் ஆண்களுக்கு நீர்ச்சுருக்கு வருவது அரிது. அவ்வாறு வந்தால் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.