தொற்றா நோய்களும் பற்றாது தடுப்பதும்.

சீராக இருக்கட்டும் சிறுநீரகம்

அ. நினுஷா, செ. தனுசியா
யாழ் பல்கலைக் கழகம்

இன்று யாழ்ப்பாணத்திலே சிறுநீரகம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் ஆண்கள், பெண்கள் என்ற வேறுபாடின்றி அனைவரையும் பாதிக்கும் குறைபாடாகக் காணப்படுகின்றது. சிறுநீரகத்தின் முக்கியமான தொழில் நீரில் கரையக்கூடிய பொருட்களைக் குருதியில் இருந்து வடித்தெடுத்தலாகும். சிறுநீரகத்தின் வடிகட்டும் தன்மையும், அகத்துறிஞ்சும் தன்மையும் குறையும் போது கழிவுப்பொருட்களின் வெளியேற்றம் நடைபெறமாட்டாது. இதனால் குருதியில் கழிவுகள் தேக்கப்பட்டு உடலில் தீய பாதிப்பை ஏற்படுத்தி மரணத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. (மேலும் சிவப்பணுத் துணிக்கைகள் குறையும் போது இரத்தச்சோகை நோய் ஏற்படுவதாலும் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுகிறது.

உடம்பில் அமில காரத் தன்மை சமனாகப் பேணமுடியாமல் போகும் போதும் இவற்றில் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது).

உடலிலுள்ள கழிவுகள் சிறுநீராக வெளியேறும் தன்மை சீராக நடைபெற வேண்டும். கழிவகற்றல் குறைவடையும் போது சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுகின்றது. யாழ் போதனா மருத்துவமனையின் வைத்தியரான வைத்திய கலாநிதி ஜே. றஜீபன் “சர்க்கரைநோய், உயர்குருதி அழுத்தம், சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் நோய்கள் (தொற்றுநோய்கள், சிறுநீரக அலர்ச்சி), அளவுக்கதிகமான நோய் கொல்லி (Pain killer) மாத்திரைகளின் பாவனை, சிறுநீரக இரத்தக்குழாயில் ஏற்படும் அழுத்தம், சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் கற்கள் (நீரின் கல்சிய அடைவுகள்) பரம்பரை சிறுநீரக நோய்களும், பிறப்பிலிருந்து காணப்படும் சிறுநீரக பிரச்சினைகளும், அறியப்படாத காரணங்கள் (5%) என்பவைதான் சிறுநீரக நோய் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவான காரணங்களாக அமைகின்றது. எனவே இவற்றிலிருந்து பாதுபாப்புப் பெற எமது வாழ்வியல் நடைமுறைகளை மாற்றுவதோடு, உடற்பயிற்சியிலும், உணவுப்பழக்க வழக்கங்களிலும் தீவிரமான அக்கறை காட்ட வேண்டும்” என்கிறார்.

மேலும் இது தொடர்பாக யாழ் பல்கலைக்கழக வைத்தியர் ஜே. சிறீஸ்கந்தராஜா அவர்களும் அண்மைக்காலமாக சிறுநீரக தாக்கம் அதிகரித்துவருவதை காணக்கூடியதாக உள்ளதென தெரிவித்து “இதற்கு யாழ்ப்பாணத்தை மையமாக கொண்டு நோக்கின் பொதுவாக நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகளின் தன்மை இங்கு முக்கியம் பெறுகின்றது. இன்று இயற்கையாக கிடைக்கின்ற பொருட்கள் கூட இரசாயனம் சேர்க்கப்பட்ட பொருட்களாக்கப்பட்டு பின் அதனையே அனைவரும் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். கூடுதலாக பயிர்ச்செய்கை நிலங்களில் பாவிக்கப்படும் இரசாயனம் (அசேதனப்பசளை) நிலத்தடி நீரை பாதிப்படையச் செய்கின்றது. இந்த நீரை பருகும் போது சிறுநீரகம் தொடர்பான பிரச்சினை ஏற்படுகிறது. யாழ்ப்பாணத்தை பொறுத்தவரை சுண்ணாம்பு கற்பாறைகளைக் கொண்ட ஓர் பகுதி இதனால் நீரில் கல்சியம் காணப்படுவதனாலும் கழிவொயில்

நீரில் கலப்பதனாலும் யாழ்ப்பாணத்தில் இன்னும் சில ஆண்டுகளில் அனைவருக்கும் சிறுநீரகம் தொடர்பான பிரச்சனை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது" என தெரிவித்தார்.

சனத்தொகை அதிகரிப்பு ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு கழிவறையைப் பாவிப்பவர்கள் நான்கு அல்லது ஐந்தாக இருந்த காலம் போய் தற்போது பலர் பாவிக்க அக்கழிவுகள் நிலத்தடி நீரைச் சென்றடைகின்றது. யாழ்ப்பாண மக்களுக்கு குறிப்பாக நிலத்தடி நீர் மாசடைவது பற்றிய விழிப்புணர்வுகளை கொடுத்தல் தற்காலத்தில் தேவையான விடயமாகும் என அவர் தெரிவித்துள்ளார். இவ்வாறான பல காரணங்களால் இச் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுகின்றதால் நாம் எமது உடல் நலத்தில் அக்கறை கொண்டவர்களாகவும், பயிர்ச்செய்கை நடவடிக்கையில் பாவிக்கப்படும் அசேதனப் பசளைப் பாவனையைக் குறைக்க உரிய அதிகாரிகள் கவனம் செலுத்துவதோடு எதிர்காலத்தில் நலமிகு சமூகத்தை உருவாக்கிட நாமும் கைகோர்ப்போம்.

நன்றி - விசைச்சிறகுகள்