

7

பாடம்

அலகு - III

மனித நலன் மற்றும் நோய்கள்



தும்மலின் போது வெளிப்படும்
கோழைத்துளிகள் நோய்களைப்
பரப்புகின்றன.

பாட உள்ளடக்கம்

- 7.1 பொதுவான மனித நோய்கள்
- 7.2 தனிப்பட்ட மற்றும் பொதுச் சுகாதார பராமரிப்பு
- 7.3 நோய்த்தடைகாப்பியலின் அடிப்படை கோட்பாடுகள்
- 7.4 தடைகாப்புக் குறைவு நோய்
- 7.5 சுயதடைகாப்பு நோய்கள்
- 7.6 விடலைப் பருவம்- தவறான போதை மருந்து மற்றும் மதுப்பழக்கம்
- 7.7 மன நலன் - மன அழுத்தம்

கற்றலின் நோக்கங்கள் :

- பல்வேறு பாக்டீரியா, வைரஸ், பூஞ்சை மற்றும் குடற்புழுவின நோய்களைப் பற்றி கற்றுக் கொள்ளுதல்.
- மலேரியா ஒட்டுண்ணியின் வாழ்க்கைச் சுழற்சியை புரிந்து கொள்ளுதல்.
- நோய்த்தடைகாப்பியலின் அடிப்படை கோட்பாடுகளை புரிந்து கொள்ளுதல்.
- இயல்பு நோய்த்தடைகாப்பு மற்றும் பெறப்பட்ட நோய்த்தடைகாப்பு முதன்மை மற்றும் இரண்டாம் நிலை தடைகாப்பு துலங்கல், செயலாக்க மற்றும் மந்தமான நோய்த்தடுப்பு ஆகியவற்றிற்கிடையே உள்ள வேறுபாட்டை அறிதல்.



- நோய்த்தடுப்பு திட்டத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்தல்.
- மிகை உணர்தன்மையின் கோட்பாடுகளை புரிந்து கொள்ளுதல்.
- போதை மருந்துகள் மற்றும் மதுவினால் விளையும் தீய விளைவுகளை உணர்தல்.
- அவரவருடைய நடத்தை, உடல் நல பராமரிப்பு மற்றும் வாழ்க்கை முறைகள் ஆகியவற்றுக்கான பொறுப்பை உணர்தல்.
- மனநலனின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (WHO) வரையறையின்படி "உடல்நலம் என்பது வெறுமனே நோய்கள் இல்லா நிலையன்று. உடல், மனம் மற்றும் சமூக அளவிலான முழுமையான நல்வாழ்வுக்கான நிலையே உடல்நலம் என்பதாகும்". மக்கள் உடல் நலமுடையவர்களாக, இருந்தால் தங்களுடைய வேலையில் அதிக திறனுடையவர்களாகவும் இருப்பார்கள். இதையே 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என நாம் கூறலாம். உடல்நலம் மக்களின் வாழ்நாள் காலத்தை அதிகரிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்களின் இறப்பு வீதத்தையும் குறைக்கின்றது. நல்ல உடல்நலத்தை பராமரிக்க, தன் சுத்தம், முறையான உடற்பயிற்சி மற்றும் சரிவிகித உணவு ஆகியவை முக்கியமானதாகும்.