



நன்றி

செவிலியர் கல்லூரி  
சென்னை மருத்துவக்கல்லூரி  
சென்னை - 600 003

குடிப்பழக்கத்திற்கு  
சார்ந்திருப்பவர்களின் நடத்தை  
முறை மற்றும் மருந்திணக்கம்  
(முறையாக மருந்து  
உட்கொள்ளாதல்) ஆகியவற்றை  
மேம்படுத்துவதற்கான  
வழிமுறைகள்



அருள்ஜோதி. சீ  
முதுகலை செவிலியர் இரண்டாம் ஆண்டு மாணவி  
மனநல செவிலியர்

## முன்னுரை:

மது என்பது உளவியலை தூண்டும் ஒரு பொருள். மதுவில் உள்ள பொருள்கள் அதையே சார்ந்து இருப்பதாக இருக்கும். பல நூற்றாண்டுகளாக பலதரப்பட்ட கலாசாரத்தில் மது பயன்பாட்டில் உள்ளது. தீங்கிழைக்கூடிய மது பயன்பாட்டினால், உடல்ரீதியாக பல கொடிய நோய்களும், சமூகத்தில், சமுதாய மற்றும் பொருளாதார சீரழிவுகளும் ஏற்படுகின்றது.



தீங்கிழைக்கூடிய மது பயன்பாட்டினால், குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள், உடன் பணிபுரிபவர்கள் மற்றும் புதியவர்களிடத்தில் ஆபத்தினை உண்டாக்குகிறது. குடிப்பழக்கத்தினால் தனிமனித, சமூக மற்றும் உணர்வு பூர்வமான நடத்தைகளான முரட்டுத்தனம், சுயவெளிப்பாடு, முறையான பாலியல் விழிப்புணர்வு இல்லாமை போன்றவை ஏற்படும்.

மேலும் குடிப்பழக்கமானது ஒருவரின் மூளையின் செயல்பாட்டில் தலையிடுகிறது அதனால் மனது அலைபாயுதல், ஞாபக மறதி,

நடத்தையில் மாற்றம் ஒருங்கிணைப்பு இல்லாமை மற்றும் சிந்திக்கும் திறன் இல்லாமை போன்றவை ஏற்படும்.

## குடிப்பழக்கத்திற்கு சார்ந்திருப்பது:

குடிப்பழக்கத்திற்கு சார்ந்திருப்பது என்பது நாள்பட்ட குடிப்பழக்கமாகும். ஒருவர் கட்டுப்படுத்த இயலாத அளவிற்கு குடித்து, அதனால் உடல்நலம், மற்றும் சமூக நல செயல்பாடு மிகவும் மோசமாவதே ஆல்கஹால் சார்ந்திருப்பது என்ற நோயாகும்.

குடிப்பழக்கத்திற்கு காரணிகள்:

சார்ந்திருப்பதிற்கான



- ✓ சுற்று சூழல்
- ✓ வயது
- ✓ படிப்பு
- ✓ செய்யும் வேலை
- ✓ மதம்
- ✓ மனநலம்
- ✓ குடும்பத்தில் வேறு யாராவது குடிப்பதினால்

- ✓ மரபு சார்ந்த
- ✓ தனிமனித விருப்பம்
- ✓ சமூக மற்றும் கலாசாரம்.

- ✓ வேலைக்கு செல்லாமை
- ✓ கட்டுபடுத்த முடியாத அளவுக்கு குடிப்பது.
- ✓ கை,கால்,உதறல்,நடுக்கம்
- ✓ குமட்டல், வாந்தி
- ✓ ஞாபகமறதி, தூக்கமின்மை
- ✓ மஞ்சள்காமாலை, சிரோசிஸ்.

குடிபழக்கத்திற்கு சார்ந்திருப்பது பற்றிய அறிகுறிகள்:



- ✓ தனிமையில் குடிப்பது
- ✓ மிகவும் கோபமாகவும்,மற்றும் முரட்டுத்தனமாகவும் நடந்துக் கொள்வது.
- ✓ உணவு உட்கொள்ளாமை
- ✓ தன்சுத்தம் பேணாமை

குடிப்பழக்கத்தினால் ஏற்படும் தனிமனித பாதிப்புகள்:



- குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகுதல்
- சுயநினைவை இழத்தல்
- சுயமரியாதையை இழத்தல்
- வேலையின்மை
- தொழில் பாதிப்படைதல்
- வேலையில் திறன் குறைதல்
- பணத்தை வீண்விரயமாக்குதல்.

குடிப்பழக்கத்தினால் குடும்பத்தில் ஏற்படும் பதிப்புகள்:



- i) கணவன், மனைவி, இடையே ஏற்படும் சண்டைகள்
- ii) மனைவி, குழந்தைகளை அடித்தல், துன்புறுத்துதல்
- iii) குழந்தைகளின் படிப்பு பாதிப்படைதல்
- iv) வருமானமின்மை
- v) குடும்ப தேவைகளை பூர்த்தி செய்யாதிருத்தல்
- vi) உறவுகளால் விரிசல் ஏற்படுதல்.

சமூகத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்:



- i) விபத்துக்குள்ளாதல்

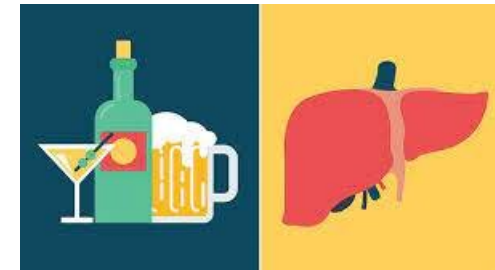
- ii) விபத்துக்குள்ளாக்குதல்
- iii) கற்பழிப்பு, கொலை, கொள்ளை, போன்ற துயர சம்பவங்களுக்கு காரணமாக இருத்தல்
- iv) விவாகரத்து பெறுதல்
- v) பொதுமக்களுக்கு இடையூறு ஏற்படுத்துதல்

குடிப்பழக்கத்தை சார்ந்திருப்பதனால் ஏற்படும் நடத்தை மாற்றத்தை மேம்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள்:



குடிப்பழக்கத்தை சார்ந்திருப்பதால் ஏற்படும் தனிமனித சமூக மற்றும் பொருளாதார பாதிப்புகளை விளக்குதல்:

- குடிப்பழக்கத்தை பழக்கத்திற்கு சார்ந்திருப்பவர்களின் உடல் நிலையானது பல்வேறு உபாதைகள் மற்றும் கொடிய நோய்களுக்கு ஆளாகிறது.





• குடிப்பழக்கத்தை சார்ந்திருப்பது உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளின் செயல்பாட்டிற்கும் எதிர்வினையை உண்டாக்கி, 60 வகையான கொடிய நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது.

• கல்லீரல், கணையம் மற்றும் குடல் சம்பந்தமான நோய்கள், நோய் எதிர்ப்புத்தன்மை குறைதல், மூளை பாதிப்பு, ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகள், எலும்பு தேய்மானம், இருதய சம்பந்தமான நோய்கள், விபத்து மற்றும் காயம் ஏற்படுத்துதல் மற்றும் பல்வேறு புற்று நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது.

• குடிப்பழக்கத்திற்கு சார்ந்திருப்பவர்களின் மனநிலையானது,

- o மன அழுத்தம்
- o தற்கொலை எண்ணங்கள்
- o மாயத்தோற்றம் போன்ற மனநிலைக்கு ஆளாகிறது.



• குடிப்பழக்கத்திற்கு சார்ந்திருப்பவர்களால் சமூக மற்றும் பொருளாதார பாதிப்புகளான கொலை, கொள்ளை, பாலியல் வன்முறைகள் விபத்துக்குள்ளானாதல் வன்முறையில் ஈடுபடுதல் மற்றும் பொதுமக்களுக்கு இடையூறு ஏற்படுத்துதல் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.



குடிப்பழக்கத்தை சார்ந்திருக்காமல் நிர்வகிக்கும் திரினைப் மேம்படுத்துதல்:



- குடிப்பதற்கு தூண்டும் சூழலை தவிர்த்தல்.
- நல்ல சுற்றுப்புறம் மற்றும் சூழ்நிலையை உருவாக்கிக் கொள்ளுதல்.
- குடியை நினைவூட்டும் அனைத்துப் பொருட்களையும் சுற்றுப்புறத்திலிருந்தும் மற்றும் எண்ணத்தில் இருந்தும் விலக்குதல்.
- மூச்சுப்பயிற்சி செய்தல்.
- தியான பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல்.
- குடிக்கும் எண்ணங்களை தவிர்த்தல்.

ஆல்கஹால் ஆதரவு குழுக்களுடன் இணைதல்:



- குடிப்பழக்கதிற்கு சார்ந்திருப்பவகளுக்கு ஏற்படும் தனிமனித, சமூக மற்றும் பொருளாதார பாதிப்புகளை விளக்குதல்.
- குடிபதினால் குடும்பத்தில் ஏற்படும் பொருளாதார பின்னடைவு மற்றும் விளைவுகளை விளக்குதல்.
- குடிபழக்கத்தை கைவிடுவதால் தனிமனித, சமூக மற்றும் பொருளாதார நன்மைகளை விளக்குதல்
- வலிமையான ஆதரவு குழுக்களுடன் இணைவது (ஆல்கஹால் அனானிமஸ்)

மது சார்பின்மை பற்றிய சுய விழிப்புணர்வு:



- முறையான பயிற்சியினாலும் மற்றும் பழக்க வழக்கத்தினாலும் மது தவிர்த்தல் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல்.
- புதுமையான திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- குறைந்த தூர பிரயாணம் செய்தல்.
- ஆரோக்கியமான நண்பர்களுடன் பழகுதல்.
- எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் கட்டுக்குள் வைத்தல்.

குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் மற்றவர்களுடனும் நல்லுணர்வைப் பேணுதல்:



- மனைவி, குழந்தைகள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு மிகவும் நேர்மையாக இருத்தல்.
- சரியான வார்த்தையை உபயோகித்தல்.
- உணர்வு பூர்வமான விஷயங்களை நம்பிக்கைக்கு உரியவரிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.

- முக்கியமான விஷயங்களை கையாளும் பொழுது உணர்வுகளை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்தல்.

### மருந்திணக்கம்

மருந்திணக்கம் என்பது மருத்துவரின் முறையான ஆலோசனையை பெற்று முறையாக மருந்து உட்கொள்வதாகும்.



மருந்திணக்கத்தை பாதிக்கும் காரணிகள்:

- வயது.
- பாலினம்.
- குடும்ப வருமானம்.
- கல்விநிலை.
- குடும்ப அமைப்பு மற்றும் குடும்ப ஆதரவு இல்லாமை.
- நோயுற்ற காலம்.
- நோயைப் பற்றிய அறிவு மற்றும் விழிப்புணர்வு இல்லாமை.

- சிகிச்சை மையம் தொலை தூரத்தில் இருப்பது.
- சமூக மற்றும் கலாச்சார விஷயங்கள்.
- பயம் மற்றும் கோபம்.
- மருந்தினால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள்.

பின்விளைவுகள்:

- ஞாபக மறதி.
- மனப்பதட்டம்.
- மன அழுத்தம்.
- அல்கஹால் சம்பந்தமான நோய்களான கல்லீரல், கணையம் மற்றும் வயிற்று உபாதைகள், புற்றுநோய் போன்றவை.
- ஆல்கஹால் விடுபடல் விளைவுகள்.

மருந்திணக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்கான வழி முறைகள்:



- மருத்துவரின் முறையான ஆலோசனையைப் பெற்று மருந்து உட்கொள்ளுதல்.

- சிகிச்சை மையத்துடன் தொடர்பில் இருத்தல்.
- தனக்கு ஏற்பட்ட நோயின் தன்மை மற்றும் அதற்குண்டான மருந்துகளை பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல்.
- மருந்தினால் ஏதேனும் விளைவுகள் ஏற்பட்டால் உடனே மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிப்பது.
- முறையாக மருந்து உட்கொள்ளவில்லை என்றால் என்னென்ன பக்க விளைவுகள் ஏற்படும் என்பதை விளக்குதல்.
- தினமும் மாத்திரைகளை தவறாமல் உட்கொள்ளுதல்.
- அதற்கு ஏற்றார்போல், மருந்துப் பெட்டகத்தை கண்ணில் படும்படி வைத்தல்.
- கைப்பேசியில் நினைவுபடுத்துதல்.
- மருந்துகளை ஒவ்வொரு மாதமும் அதே நேரத்தில் பெற்றுக்கொள்வது.
- மருந்து பட்டியல் தயார் செய்து கண்ணில் படும்படி வீட்டில் ஒட்டி வைப்பது.
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஆதரவுடன் இருப்பது மற்றும் முறையான மருந்துகளை நேரத்திற்கு கொடுப்பது.

