

உங்கள்

# குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை

நிர்வகிப்பது எப்படி



இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி பின்வருவனவற்றை நீங்கள்  
புரிந்து கொள்வதற்கு உதவும்:

குமட்டல் மற்றும் வாந்தி என்றால் என்ன?	பக்கம் 2
குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை விளைவிப்பது என்ன?	பக்கம் 3
எனது குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை நிர்வகிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?	பக்கம் 4
எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?	பக்கம் 16
எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெற முடியும்?	பக்கம் 18

புற்று நோய்க்கான சிகிச்சைக்கு முன்பாக, சிகிச்சையின் பொழுது, அல்லது அச்சிகிச்சையின் பின்பு புற்றுநோய் தொடர்பிலான குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை அனுபவிப்பவர்களுக்கென இந்த வழிகாட்டி தயாரிக்கப்பட்டு உள்ளது. நோயாளர்கள் மற்றும் நோயாளியின் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது பராமரிப்பு வழங்குவோர் இதனைப் பயன்படுத்த முடியும். உங்களுக்கு ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்கும் குழுவினரிடம் இருந்து நீங்கள் பெறும் அறிவுரைக்குப் பதிலாக அதன் இடத்தில் இதனைப் பயன்படுத்த முடியாது.

# கும்ட்டல் மற்றும் வாந்தி என்றால் என்ன?

கும்ட்டல் என்பது உங்கள் தொண்டையின் உள்ளே பின்புறமாகவும் அத்துடன் வயிற்றிலும் ஏற்படுகின்ற ஓர் அசௌகரிய உணர்ச்சி ஆகும்.

இது உண்டாகும் பொழுது உங்கள் வாயில் கூடுதலாக உமிழ்நீர் (எச்சில்), சுரப்பதுடன் வழக்கலான வாய்த் தோல், வேகமான இருதயத் துடிப்பு அல்லது பாரமற்றது போன்ற தலையுணர்வும் ஏற்படுகின்றன.

வாந்தி என்பது வயிற்றின் உள்ளடக்கத்தை வாயின் வழியாக “வெளியே வீசும்” செயலாகும்.

வாந்தி கும்ட்டலுடன் சேர்ந்து நிகழவும் கூடும் அல்லது நிகழாமல் விடவும் கூடும்.

உங்கள் வயிறு வெறுமையாக இருக்குமானால் ஓங்காளம் (retching) அல்லது “உலர்வான வெளியேற்ற முயற்சி”மட்டும் நிகழலாம்.

கும்ட்டலும் வாந்தியும் உடலில் தோன்றும் பாரதூரமான அறிகுறிகளாகக் கருதப்படுவதுடன் அவை உங்கள் வாழ்க்கையில் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும். இவை உண்டாகுமாயின் முடிந்த அளவு விரைவாக உதவியைப் பெறுவது அவசியம் ஆகும்.

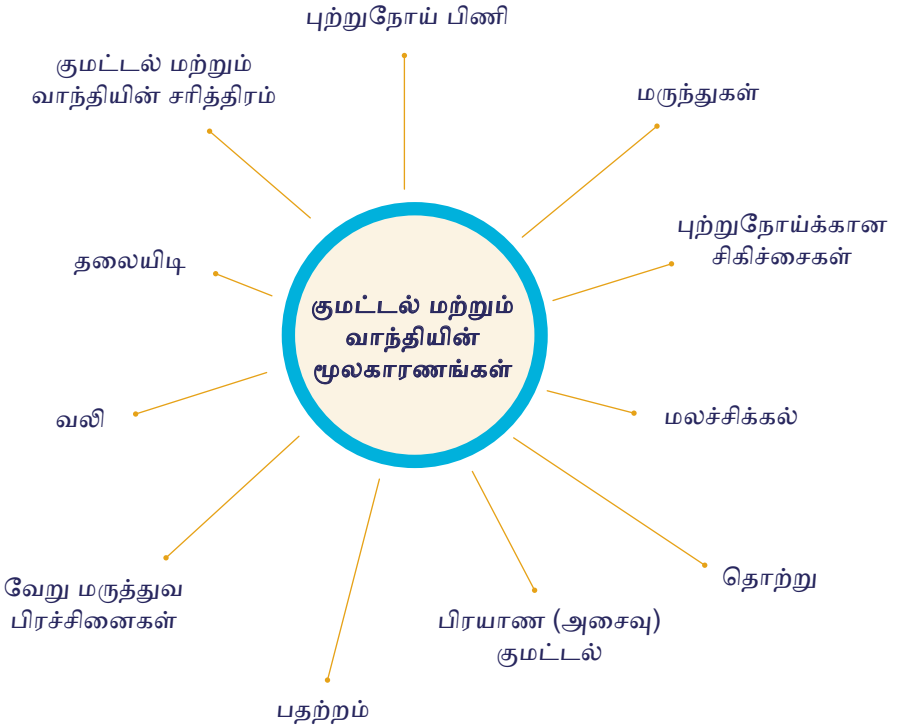
கும்ட்டல் ஏற்படுகையில் உங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்ச்சிகள் இவை:

- வாயில் இருந்து வயிறு வரையில் சுகவீனமான உணர்வு
- தொண்டையில் அருவருப்பு
- வயிற்றில் “சிறகடிக்கும் பட்டாம்பூச்சி” போன்ற அனுபவம்



# குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை விளைவிப்பது என்ன?

குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை உண்டாக்கக் கூடிய மூல காரணங்கள், கீழே உள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டு உள்ளன.



# எனது குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை நிர்வகிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

## குமட்டலுக்கு எதிரான மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்

குமட்டல் ஆரம்பித்த பின்பு அதற்கான சிகிச்சையை செய்வதை விட மருந்துகளைக் கொண்டு குமட்டல் வராமல் தடுப்பது இலகுவாக இருக்கும்.



## உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் உங்களுக்கென்று நியமித்த மருந்தினை அவர்கள் கூறுவது போல உட்கொள்ளுங்கள்.

குமட்டலுக்கு எதிரான மருந்துகள் 2 வகையாக உள்ளன.

1. சில மருந்துகள் கிரமமான முறையில் குறித்த நேரங்களில் எடுக்கப்படுகின்றன. இவை குமட்டல் வராமல் தடுப்பதற்கும் அதனைக் கட்டுப்படுத்தவும் பயன்படுகின்றன.

2. இக் கிரமமான மருந்துகளை எடுக்கின்ற நேரங்களுக்கு இடையில் உங்களுக்கு குமட்டுகின்ற உணர்வு ஏற்படுமானால் மற்றைய மருந்துகள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப எடுக்கப்படுகின்றன. குறித்த அளவுக்கு அதிகமாக மருந்துகளை எடுக்கும் பொழுது பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

## ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்:

குமட்டலையும் வாந்தியையும் எல்லா நேரங்களிலும் கட்டுப்படுத்தும் மருந்து எதுவும் இல்லை.

குமட்டலுக்கு எதிரான பெருபாலான மருந்துகள் தொழிற்படுவதற்கு 20 தொடக்கம் 60 நிமிடநேரம் எடுக்கின்றன.

எனது குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை நிர்வகிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

### நோயாளரின் சான்றுரை:

“சிகிச்சையின் ஆரம்ப நாட்களில் என்னிடம் எத்தனையோ பல மருந்துகள் தரப்பட்டபொழுது அவற்றில் ஒவ்வொன்றும் என்ன பலனுக்காகத் தரப்பட்டன என்பதில் எனக்குக் குழப்பம் இருந்தது. உங்களுக்குக் குமட்டல் உணர்வு ஆரம்பிக்கும் நேரத்தில் நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய குளிகைகள் அடங்கிய போத்தல் எதுவென அதன்மீது அடையாளம் குறித்து விடும்படி மருந்தாளரிடம் கேளுங்கள். இதனால் நீங்கள் அம்மருந்தை எடுக்க வேண்டிய தேவை வரும்பொழுது விரைவாக அப்போத்தலைக் கண்டு பிடிக்க முடியும்.”

### பாதுகாப்பாக இருங்கள்!

- ✓ உங்கள் தேவைக்கேற்ப உபயோகிக்கும் மருந்துகளை ஒரு நாளுக்கு என்று அனுமதிக்கப்படும் அளவுக்குக் கூடுதலாக எடுக்க வேண்டாம்.
- ✓ குமட்டலுக்கு எதிரான உங்கள் மருந்துகளை எப்பொழுது, எவ்வாறு எடுக்கவேண்டும் என்பது பற்றி உங்கள் வைத்தியர், மருந்தாளர் அல்லது மருத்துவ தாதியுடன் கதையுங்கள்.



## நான் வாந்தி எடுத்தால் (கொட்டினால்) என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் எதனையும் சாப்பிடுவதையோ குடிப்பதையோ 30-60 நிமிடங்களுக்கு நிறுத்துங்கள். அதன்பிறகு குடிப்பதையும் சாப்பிடுவதையும் மெதுவாகப் பின்வரும் ஒழுங்கில் ஆரம்பியுங்கள்.

1. தெளிவான திரவங்கள் (தண்ணீர், ஐஸ் துண்டுகள், தண்ணீர் கலந்த பழச்சாறு, விறாத்து, ஜெலற்றின்-ஜெல்லோ போன்றது, பொப்சிக்கிள் போன்றவை)
2. உலர்ந்த மாப்பொருள் உணவு (கிறாக்கர் பிஸ்கற்றுகள் அல்லது உலர்ந்த ரோஸ்ட் பாண் துண்டு போன்றவை)
3. புரதம் நிறைந்த உணவுகள் (கோழி இறைச்சி, மீன், அல்லது முட்டை போன்றவை)
4. பாலுணவுப் பொருட்கள் (தயிர், பால், அல்லது சீஸ்(வெண்ணெய்) போன்றவை)

கிரமமாக நீங்கள் எடுக்கும் குமட்டலுக்கு எதிரான மருந்துகளுக்கு இடையில் நீங்கள் வாந்தி எடுத்தால் உங்களுடைய “தேவைக்கேற்ற” குமட்டலுக்கு எதிரான மருந்தை எடுங்கள். பின் 30-60 நிமிடங்கள் பொறுத்திருங்கள். அதன்பின்பு திரவங்களைக் குடிக்க ஆரம்பியுங்கள். அதனைத் தொடர்ந்து 2 முதல் 4 வரையான முன்கூறிய படிமுறைகளைச் செய்யுங்கள்.

உங்களுடைய வாயினைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்காக வாந்தி எடுத்த பின்பு வெற்றுக் கொப்பளிப்பு கலவை (bland rinse) கொண்டு வாயினைக் கொப்பளியுங்கள்.

## வீட்டுத் தயாரிப்பு கொப்பளிப்புக் கலவை

தயாரிக்கும்முறை:

- 1 தேக்கரண்டி உப்பு
- 1 தேக்கரண்டி அப்பச் சோடா ஆகியவற்றை
- 4 கப் அளவான தண்ணீரில் கரைக்கவும்.

## உங்களுக்கு தீவிரமான குமட்டல் உணர்வும் வாந்தியும் ஏற்படுகின்ற சமயத்தில் இவ்வாறு செய்யுங்கள்:

குமட்டலுக்கு எதிரான  
மருந்துகளை பெரும்பாலும்  
கிரமமான ஒரு நேர  
அட்டவணையின் படி  
எடுக்கும்படி உங்களுக்கு  
விதிக்கப்படும்.

கிரமமான முறையில் எடுக்கும்  
உங்கள் குமட்டல் மருந்துகளுடன்  
“தேவைக்கேற்ப” உட்கொள்ளும்  
மருந்துகளையும் எடுக்க வேண்டி  
நேரிடலாம்.

சிறிய அளவுகளில் திரவங்களை  
குடித்து வாருங்கள்.

உங்களுடைய மருந்துக்  
குளிகைகளை உள்ளெடுத்த  
பின்பு வாந்தியின் காரணமாக  
அவற்றை வயிற்றில் வைத்துக்  
கொள்ள முடியவில்லை என்றால்,  
அவற்றை உடலுக்குள் எடுக்கும்  
வேறு வழிகள் பற்றி உங்கள்  
ஆரோக்கிய பராமரிப்புக்  
குழுவினருடன் கதையுங்கள்  
(உ-ம்: நீரில் கரையும்  
குளிகைகள், மலத்துவார  
உட்புகுத்திகள் அல்லாத ஊசி  
வழியாக மருந்துகள்).

உங்களால் எதனையும்  
குடிக்கவே முடியாது என்ற  
நிலையில், உங்களது  
உடலின் நீர்ச் செறிவினை,  
பேணுவதற்காக திரவப்  
பொருட்களை நாள ஊசியேற்ற  
முறையில் (IV) நீங்கள்  
உள்ளெடுக்க வேண்டிய தேவை  
உண்டாகலாம்.

## உங்கள் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் செய்யுங்கள்



தளர்வான ஆடைகளை அணியுங்கள். இடுப்பைச் சுற்றிய இறுக்கமான ஆடை குமட்டலை அதிகரிக்கலாம்.

ஆறுதலாக இருந்து வேண்டிய நேரம் எடுத்துச் சாப்பிடுங்கள். அவசரப்பட்டுச் சாப்பிடுவது குமட்டலை அதிகரிக்கலாம்.

சாப்பிட்ட பின்பு 30-60 நிமிடங்கள் நிமிர்ந்து ஓரிடத்தில் உட்காருங்கள். சாப்பாட்டின் பின்பாக உடனடியாகப் படுக்கப் போனால் அது குமட்டலை உண்டாக்கலாம்.

சாப்பிடுவதற்கு முன்பாக வாயினைச் சுத்தமாகவும் ஈரலிப்பாகவும் வைத்துக் கொள்வதற்காக கொப்பளிப்புக் கலவையை (பக்.6) உபயோகித்து உங்கள் வாயைக் கொப்பளியுங்கள்.

சாப்பிட்ட பின் 30 நிமிடங்கள் கழித்தும், படுக்கப் போக முன்பாகவும் உங்கள் பற்களை பிறஷ் கொண்டு துலக்குங்கள் (குறைந்த பட்சம் ஒரு நாளில் நான்கு தடவை இப்படிச் செய்யவும்). உங்களுக்கு குமட்டலைக் கொண்டுவரும் சுவைகளை வாயில் இருந்து அகற்றுவதற்கு இது உதவும்.

உங்கள் வாயின் சுவையற்ற தன்மையை போக்குவதற்காக கட்டியான மிட்டாய்களை அல்லது லெமன் சுவைப் பொருளை வாயில் இட்டு உறிஞ்சுங்கள்.

அசௌகரியமான உணர்வு வயிற்றில் ஆரம்பிக்கும் பொழுது நீங்கள் இருக்கும் நிலையினை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

வழக்கமாக நீங்கள் நல்ல நிலைமையில் இருக்கும் நேரங்களில் உங்கள் வேலையை அல்லது செயற்பாடுகளைச் செய்யும் விதத்தில் திட்டமிடுங்கள்.





## நன்றாக குடியுங்கள், சாப்பிடுங்கள்



### குடித்தல் (பருகுதல்)

பகல் நேரத்தில் அடிக்கடி திரவப் பொருட்களை சிறிய அளவுகளில் உறிஞ்சிக் குடியுங்கள். உங்களுடைய குமட்டலில் முன்னேற்றம் ஏற்படும்பொழுது வெவ்வேறு பானங்களையும் உணவுகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பின் மெதுவாக அவற்றின் அளவுகளையும் கூட்டுங்கள்.

உங்களிடம் குறைவாகக் குடிக்கும்படி சொல்லப்பட்டால் ஒழிய, ஒரு நாளில் குறைந்த பட்சம் 6-8 கப் அளவான திரவப் பொருட்களைக் குடியுங்கள்.

மென்குளிரான திரவப் பொருட்களைக் குடியுங்கள். சூடான அல்லது கடும்குளிரான பானங்களை குடிப்பதை விட இவற்றைக் குடிப்பது இலகுவாக இருக்கும்.

திரவப் பொருட்கள் குடிப்பதையும் உணவுப் பொருட்கள் சாப்பிடுவதையும் வெவ்வேறு நேரங்களில் குறைந்த பட்சம் 30 நிமிட நேர இடைவெளி விட்டுச் செய்யுங்கள்.

**பதிவு செய்யப்பட்ட உணவியலாளர் (dietitian) ஒருவருடன் உங்களைத் தொடர்புபடுத்தி விடும்படி உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் கேளுங்கள்.**

நீங்கள் சுகவீனமான உணர்வினைக் கொண்டுள்ள பொழுது நன்றாக உணர்வு உண்ணவும் குடிக்கவும் வழிகளைக் கண்டறிய ஓர் உணவியலாளர் உதவ முடியும். இவ்வாறான பதிவு செய்யப்பட்ட உணவியலாளர் ஒருவருடன் இலவசமாகக் கதைப்பதற்கு [EatRightOntario.ca](http://EatRightOntario.ca) என்ற இணையத் தளம் செல்லுங்கள் அல்லது அழையுங்கள் தொலைபேசி எண் **1-877-510-5102**.

---

எனது குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை நிர்வகிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

## சாப்பிடுதல்

சிறிய அளவுகளில் ஒவ்வொரு தடவையும் 2-3 மணி நேர இடைவிட்டு உணவினைச் சாப்பிடுங்கள். சாப்பாடுகளை பெரிய அளவுகளில் 3 தடவை சாப்பிடுவதைக் காட்டிலும் பல தடவை சிறிய அளவுகளில் சாப்பிடுவது இலகுவாக இருக்கும்.

குமட்டல் உணர்வினைப் பசி அதிகரிக்கலாம்.

**உணவு அல்லது பானங்களின் மணம் உங்களுக்குத் தொல்லை தருகிறது என்றால் இப்படிச் செய்யுங்கள்:**

திரவப் பொருட்களை ஒரு உறிஞ்சல் குழாய் வழியாகக் குடியுங்கள். மணத்தைத் தவிர்க்க இது உதவும்.

குளிரான அல்லது அறையின் வெப்ப நிலையில் உள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள். குடான சாப்பாடுகளின் அளவுக்கு இவை கடுமையாக மணப்பதில்லை.

அறையில் நிலவும் சாப்பாட்டு மணங்களை அகற்றுவதற்காக ஒரு ஜன்னலைத் திறவுங்கள் அல்லது ஒரு காற்றாடியைச் சுற்ற விடுங்கள்.

முடியுமென்றால் சமையலறைக்குச் செல்ல வேண்டாம். சாப்பாடுகளைத் தயாரிக்கும்படி வெறொருவரிடம் கேளுங்கள் அல்லது முற்கூட்டித் தயாரிக்கப்பட்ட சாப்பாடுகளை உணவுக் கூடையில் வாங்குங்கள்.

புதிய காற்றினைச் சுவாசிக்க முற்படுங்கள். அது குமட்டலைக் குறைக்கலாம்.

### எனது குமட்டல் மற்றும் வாந்திக்கு உதவியாக நான் எவற்றைக் குடிக்க வேண்டும்?

- ✔ தண்ணீர், நீர் கலந்த பழச்சாறு அல்லது விளையாட்டு நேரப் பானங்கள், தனித்த ஜின்ஜர் ஏல் (இஞ்சிச் சோடா), லெமனேட், விறாத்துகள், கிறீம் கலவாத சூப் வகைகள்
- ✔ ஐஸ் துண்டுகள், பொப்சிக்கிள் அல்லது உறைந்த பழச்சாறு ஆகியவற்றை வாயிலிட்டு உறிஞ்சுங்கள்
- ✔ உங்களுக்குத் தாகம் இருக்காத நேரங்களிலும் திரவப் பொருட்களை குடியுங்கள். உங்கள் உடலின் நீர்ச்செறிவினைப் பேணுவதற்கு இது முக்கியம் ஆகும்.

### நான் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய பானங்கள் எவை?

- ✔ கஃபெயின் – இந்த வகையில் கோப்பி மற்றும் கஃபெயின் புகுத்தப்பட்ட மென்பானங்கள் (கோலா) அடங்கும்
- ✔ மதுபானம்

சில நோயாளிகள் இஞ்சி அல்லது பெப்பர்மின்ஸ் தமக்கு நன்மை தருவதாகக் கூறுகிறார்கள். இவற்றையோ அல்லது வேறு எந்த இயற்கை முறையிலான ஆரோக்கிய உதவிப் பொருட்களையோ பயன்படுத்த முன்பு உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் அது பற்றிக் கேளுங்கள்.



### எனது குமட்டல் மற்றும் வாந்திக்கு உதவியாக நான் எவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும்?

முதலில் உலர்ந்தவையாக, மாப்பொருள் கொண்டவையாக அல்லது சுவையெதுவும் அற்றவையாக உள்ள உணவுப் பொருட்களை உண்டு பாருங்கள். உதாரணமாக:

✓ உலர்ந்த செரியல்கள், உலர்ந்த ரோஸ்ட் செய்த பாண் துண்டுகள், எளிமையான குக்கிகள்

✓ அவித்த உருளைக் கிழங்கு, நூட்டில்ஸ், ஜெல்லோ, சோறு

உங்கள் நிலைமையில் முன்னேற்றம் உணர முடிந்தால் மேலும் உணவுகளைச் சேருங்கள். உதாரணமாக:

✓ மெல்லிய செறிவு கொண்ட சூப் – கோழியிறைச்சி மற்றும் சோறு, மரக்கறிவகை

✓ அவித்த அல்லது ஈரலிப்புடன் சுட்ட மெல்லிறைச்சி, கோழியிறைச்சி, மற்றும் மீன்

✓ மோர் கடைந்த 1% பால், கொழுப்புக் குறைந்த தயிர், சீஸ்

✓ புதிய, உறைய வைத்த அல்லது தகரத்தில் அடைத்த பழங்கள் மற்றும் மரக்கறி வகைகள்

### நான் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய உணவுகள் எவை?

- கொழுப்புத் தன்மையான அல்லது பொரித்த இறைச்சி வகைகள், முட்டைகள்
- கறிக் குழம்பு, தடித்த சோஸ் வகைகள் கிறீம். சவர் கிறீம்
- வெங்காயம். பூடு
- டோனறஸ், வெதுப்பேற்றிய மாத் தின்பண்டங்கள், இனிப்பான டெஸ்ஸேட்ஸ்
- சரக்குப் பொருள் அடங்கிய உணவுகள்



## குறைநிரப்பும் சிகிச்சை முறைகளையும் பயன்படுத்துங்கள்



பின்வரும் சிகிச்சை முறைகளும் உங்கள் உடலின் அனுபவ உணர்வினை மேலாக்கக் கூடும்:

அக்கூப்பங்சர் ஊசிமுறைச் சிகிச்சை

அக்கூபிறெஷர்

அழுத்தமுறைச் சிகிச்சை

வழிப்படுத்திய கற்பனை அனுபவம்

ஹிப்னோசிஸ் உளவசியம்

கவனத்தைத் திசைதிருப்பும் வழிமுறைகள்

மனக் கண்ணில் ஆரோக்கியம் காணுதல்

சங்கீதச் சிகிச்சை முறை

உயிரியல் மீள்தரவுச் சிகிச்சை முறை (உங்கள் உடம்பிற்குப் பயிற்சி கொடுத்து வேலை வாங்குதல், உ-ம்: உங்கள் இருதயத் துடிப்பு வேகத்தைக் குறைத்தல்)

இவ்வாறான புதுமுறை யுக்திகள் பற்றி மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு கனேடிய புற்று நோய் சங்கத்தின் “குறைநிரப்பும் சிகிச்சை முறைகளுக்கான வழிகாட்டி” (Complementary Therapies). என்ற நூலினைப் பாருங்கள். இதற்கு [www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications) என்ற இணையத் தளம் செல்லுங்கள்



## ஆறுதலாக இருக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்



ஆறுதலாக இருக்க உதவும் அப்பியாசங்களை நீங்கள் செய்தால் அவை உங்களுக்குக் குமட்டல் உணர்வு ஏற்படும் பொழுது உங்கள் மனம் மற்றும் உடலின் மீது உங்களுக்கு கூடிய கட்டுப்பாடு இருப்பதுபோல தோன்ற வைக்கும்.

## பின்வரும் செயற்பாடுகள் ஆறுதலாக இருக்க முற்படும் முயற்சியில் உங்களுக்கு உதவ முடியும்:

படிப்படியாக தசைநார் இறுக்கத்தை தளர்த்துதல் (இதுபற்றி மேலும் அறிய [www.anxietybc.com](http://www.anxietybc.com) இணையத்தளம் சென்று progressive muscle relaxation எனத் தேடுங்கள்)

ஆழமாக மூச்சுவிடும் அப்பியாசங்கள்.

வீட்டுக்கு வெளியே நடந்து பாருங்கள், அல்லது திறந்த ஒரு ஜன்னல் வழியாக புதிய காற்றினை உள்ளே வரவிட்டு சுவாசியுங்கள்.

தொலைக்காட்சி அல்லது ஒரு திரைப்படம் ஏதாவது பாருங்கள்.

சங்கீதம் கேளுங்கள்.

குறைநிரப்பும் சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் ஆறுதலாக இருக்க உதவும் அப்பியாசங்கள் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு பின் வருவோருடன் கதையுங்கள்:

- சமூக உளவியல் பராமரிப்பு, ஆவல்நிலை தணிப்பு அல்லது சமூகப் பணி ஆகிய பின்னணிகளைக் கொண்ட அறிவுரையாளர்கள்
- ஆன்மிகப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குவோர்
- ஆரம்ப நிலைப் பராமரிப்புச் சேவை வழங்குவோர்

## ஆதார உதவியைப் பெற்றிருங்கள்

நீங்கள் தனியொருவராக நின்று குமட்டல் மற்றும் வாந்தியைச் சமாளிக்க முற்படத் தேவையில்லை. இதற்கு நீங்கள் உங்கள் சமூகத்திலிருந்தும் உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் மூலமாகவும் ஆதார உதவியைப் பெற முடியும்.



## ஆதார உதவியை நீங்கள் பெறுவதற்குப் பின் வரும் தகவல் துணுக்குகள் உங்களுக்கு உதவ முடியும்:

வீட்டுவேலை, பிள்ளை/ செல்லப் பிராணிக்கான பராமரிப்பு அல்லது பொருட்களை வாங்குதல் போன்ற விடயங்களில் உங்களுக்கு உதவும்படி குடும்பத்தினரிடம் அல்லது நண்பர்களிடம் கேளுங்கள்.

உங்கள் பிரச்சினையால் எப்படியான உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்படுகிறது என்று உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் கதையுங்கள்.

நோயாளர்களுக்கு ஆதார உதவி வழங்கும் ஒரு குழுவில் சேருங்கள் கணினி மூலம் நீங்கள் சேரக் கூடியதாக புற்றுநோய்க்கு ஆதார உதவி வழங்கும் குழுக்கள் உள்ளன. உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள இவ்வாறான ஒரு குழுவினைக் கண்டறிவதற்கு உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழு உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

உங்களுடைய ஆன்மிகத் தேவைகளை திருப்தி செய்யும் விதத்தில் இயற்கை, சமயம் அல்லது சஞ்சிகை ஒன்றில் எழுதுவது போன்று உங்களுக்கு மன அமைதி தரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

## கணினி வழியாக இயங்கும் ஆதார உதவிக் குழுக்கள் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்வதற்கு,

கனேடிய புற்றுநோய் சங்கத்தின் ஒத்த வயதினர் ஆதார உதவிச் சேவை (Peer Support Service) பற்றிப் படியுங்கள். இதற்கு [www.cancer.ca/support](http://www.cancer.ca/support) என்ற இணையத்தளம் சென்று பாருங்கள்.

# எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான்கதைக்க வேண்டும்?

பின்வரும் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருக்குமாயின் உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் உடனடியாகவே சொல்லுங்கள்:

தண்ணீர், உணவு அல்லது குளிசைகள் என்று எதனையும் உள்ளெடுத்த பின்பு வாந்தியின் காரணமாக அவற்றை வயிற்றில் வைத்துக் கொள்ள முடியவில்லை

24 மணி நேரத்திற்கு மேலாக நீடிக்கும் கடுமையான குமட்டல்

நீங்கள் பலவீனமாக, தலைச்சுற்று மற்றும் மூளைக் குழப்பத்துடன் இருக்கிறீர்கள்

அறிகுறிப் பரிசீலனை என்றால் என்ன?

ஒன்றாறியோவில் புற்றுநோய் உள்ள நோயாளிகள் அறிகுறிப் பரிசீலனைத் தகவல் கொத்து ஒன்றினை நிரப்பிக் கொடுப்பர். உங்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள் மற்றும் உங்கள் உணர்வுகள் எப்படி உள்ளன என்பது பற்றி இப்பரிசீலனைக் கொத்து மூலம் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் அறிந்து கொள்கின்றனர். இப்பரிசீலனைக் கொத்து எட்மன்ரன் அறிகுறி மதிப்பீட்டுத் திட்டம் (Edmonton Symptom Assessment System / ESAS) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உங்களுடைய அறிகுறிப் பரிசீலனையை நீங்கள்

மேற்கொள்ளுவதனால் நீங்களும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரும் உங்களுடைய அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க அது உதவியாக உள்ளது.

உங்களுடைய குமட்டல் மற்றும் வாந்தி பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் விரும்புகின்றனர். உங்களுடைய கரிசனங்களும் கேள்விகளும் முக்கியமானவை ஆகும். இவற்றை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்குப் பயம் கொள்ள வேண்டாம்.



எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவின்ருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?

பின்வரும் பெட்டிகளிலுள்ள விபரங்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் அறிகுறிகளை ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழு விளங்கிக் கொள்ள உதவுங்கள்.



0 என்பது குமட்டல் நிலை இல்லை என்பதையும் 10 என்பது படுமோசமான குமட்டல் நிலை உள்ளது என்பதையும் குறிப்பிடும்.

1-3

உங்களுக்கு இலேசான குமட்டல் மற்றும் வாந்தி உள்ளன எனலாம். உங்கள் நிலை பின்வருமாறு இருக்கும்:

சிகிச்சை செய்த பின்பு குறிப்பிட்ட உணர்வுகள் மறைந்து போய் விடுகின்றன

உங்களுக்குத் தாகமான உணர்வு இருக்கவில்லை

உங்களுக்கு முன்பு போலப் பசிக்காவிட்டாலும் நீங்கள் இன்னமும் சாப்பிடக் கூடிய நிலையில் இருக்கிறீர்கள்

4-6

உங்களுக்கு மிதமான குமட்டல் மற்றும் வாந்தி உள்ளன எனலாம். உங்கள் நிலை பின்வருமாறு இருக்கும்:

சிகிச்சை செய்த பின்பு 6 மணித்தியால நேரத்தினுள்ளே குறிப்பிட்ட உணர்வுகள் போகாமல் நிற்கின்றன

உங்களுக்குத் தாகமான உணர்வு அல்லது உலர்ந்த வாய் இருக்கிறது

நீங்கள் 24 மணி நேரமாக சாப்பிடவோ குடிக்கவோ முடியாமல் இருக்கிறீர்கள்

7-10

உங்களுக்கு தீவிரமான குமட்டல் மற்றும் வாந்தி உள்ளன எனலாம். உங்கள் நிலை பின்வருமாறு இருக்கும்:

தண்ணீர், உணவு அல்லது குளிசைகள் என்று எதனையும் உள்ளெடுத்த பின்பு அவற்றை வாந்தியினால், வயிற்றில் வைத்துக் கொள்ள முடியவில்லை

நீங்கள் வாந்தி எடுத்த பொருளில் இரத்தம் அல்லது கோப்பிக் கட்டை போன்ற உருவங்கள் உள்ளன

உங்களுக்குக் கடுமையான வயிற்றுவலி அல்லது தலையிடி இருக்கிறது

உங்களின் உடல்நிறை குறைந்து விட்டது

நீங்கள் பலவீனமாகத் தலைச்சுற்று மற்றும் மூளைக் குழப்பத்துடன் அரைகுறையான மயக்க நிலையில் இருக்கிறீர்கள்

# எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெறமுடியும்?

பின்வரும் இணையத் தளங்களுக்கும் குமட்டல் மற்றும் வாந்தி பற்றிய இன்னும் பிற உபயோகரமான தகவல் மூலவளங்களுக்கும் உரிய இணைப்புகளை காண்பதற்கு [www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms) என்ற இணையத்தளம் செல்லுங்கள்

## இணையத்தளங்கள்:

புற்றுநோய்பராமரிப்புஒன்ராறியோ  
[www.cancercare.on.ca](http://www.cancercare.on.ca)

கனேடிய புற்றுநோய் சங்கம்  
[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

போசாக்கு ஊட்டு  
<http://www.nourishonline.ca>

## ஆதார உதவிச் சேவைகள்:

கனேடிய புற்றுநோய் சங்கம் சமூக சேவைகள் தேடல் காட்டி  
[www.cancer.ca/csl](http://www.cancer.ca/csl)

கனேடிய புற்றுநோய் சங்கம் ஒத்தவயதினர் ஆதார உதவிச் சேவை  
[www.cancer.ca/support](http://www.cancer.ca/support)

புற்றுநோய் உரையாடல் கனடா  
[www.cancerchatcanada.ca](http://www.cancerchatcanada.ca)

## நூல்:

இலகுவாகக் கீழ் இறங்குகிறது: புற்றுநோய் சிகிச்சையின் பொழுது சாப்பிடுவதில் உள்ள போராட்டத்தை சமாளிக்க உதவும் உணவு தயாரிப்பு முறை — Elise Mecklinger, 2006.

## சிறு நூல்கள்:

இவ்விரண்டு சிறுநூல்களின் பிரதிகளை தபால் மூலம் பெறுவதற்கு கனேடிய புற்று நோய்ச் சங்கத்தை தொலைபேசியில் அழையுங்கள். 1-888-939-3333

துணையுதவிச் சிகிச்சை முறைகள் : புற்று நோய் உள்ளோருக்கான ஒரு வழிகாட்டி

உங்களுக்கு புற்றுநோய் இருக்கும்பொழுது நன்றாக உணவு உண்ணல்

எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெறமுடியும்?

**உங்கள் குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை நிர்வகிப்பது பற்றி  
மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு உங்கள் ஆரோக்கிய  
பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் கேளுங்கள்:**

சுயநிர்வகிப்பு வகுப்புகள்:

உள்ளூர் ஆதார உதவிக் குழுக்கள்:

காணொளிகள்:

நூல்கள்:

துண்டுப் பிரசுரங்கள்:

**உங்களுடைய அறிகுறிகளின் பிரகாரம் உடனடி மருத்துவ  
ரீதியான கவனிப்பு உங்களுக்குத் தேவை என்று நீங்கள்  
கருதினால், யாருடன் தொடர்பு கொள்ளவேண்டும் என்பதை  
உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு குழுவினரிடம் கேட்டு அறியுங்கள்.**

இவ்வழிகாட்டியில் வழங்கப்பட்டுள்ள பரிந்துரைகள், அச்சில் வெளியிடப்பட்ட சான்றுகள் மற்றும் நிபுணர்களின் ஒத்த கருத்து ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ள இவ்வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல் நோயாளிகளுக்கான பின்வரும் துணை வெளியீடுகளில் இருந்து பெறப்பட்டு வழங்கப்பட்டு உள்ளது:

- குமட்டலை எதிர்கொள்வதற்கான உணவுண்ணும் தகவல் துணுக்குகள் /Eating Tips for Dealing with Nausea (University Health Network)
- குமட்டலை நிர்வகிப்பதற்கு உதவும் கருத்து ஆலோசனைகள் /Ideas to help manage nausea (North York General)
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி: உங்கள் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவும் தகவல் துணுக்குகள் /Tips to help you manage your symptoms: Nausea and Vomiting (The Ottawa Hospital)

- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி (ஸன்னிபுறுக் ஆரோக்கிய அறிவியல் நிலையம்) /Nausea and Vomiting (Sunnybrook Health Sciences Centre)
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி (லண்டன் ஆரோக்கிய அறிவியல் நிலையம்) /Nausea and Vomiting (London Health Sciences Centre)

இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி புற்றுநோயாளிகளுக்கு குமட்டல் மற்றும் வாந்தி பற்றிய தகவலினை வழங்கும் நோக்கத்துடன் புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்றரறியோ நிறுவனத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது. இதனைத் தகவல் பெறும் ஒரு மூலவளமாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். மருத்துவர்களின் அறிவுரைக்குப் பதிலாக இதனை உபயோகிக்கலாகாது. குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை நிர்வகித்தல் பற்றிக் கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ள எல்லாத் தகவலும் இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கவில்லை. உங்களிடம் கேள்விகள் அல்லது கரிசனங்கள் இருக்குமாயின் எப்பொழுதும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் அவை பற்றிக் கேளுங்கள். இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல் புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்றரறியோ நிறுவனத்துக்கும் உங்களுக்கும் இடையே ஒரு மருத்துவர்-நோயாளி இடைப்பட்ட உறவினை ஏற்படுத்த மாட்டாது.

**இம் மொழிபெயர்ப்புக்கான நிதியுதவி இளவரசி மார்கரட் புற்றுநோய் தாபனத்தின் எலிசபெத் வோல்ரேஸ் நோயாளர் கல்வி நிதியத்தால் வழங்கப்படுகிறது.**

**இதில் அடங்கியுள்ள தகவலினை விசேடமாக அணுகும் முறையில் பெற விரும்புகிறீர்களா?**  
1-855-460-2647 | TTY (416) 217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

**வேறு நோயாளர் அறிகுறி நிர்வாக வழிகாட்டிகளைப் பார்வையிடத் தயவுசெய்து இங்கு செல்லுங்கள்: [www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)**

இந்த நோயாளர் வழத் டாட்டி உங்க ளுக்கு உதவத் ெ இருந்ததா? எங்க ளுக்கு இதன் வழி தெரி வி யுங்தளெத்:

**<https://www.surveymonkey.com/r/patientguidefeedback>**

பதிப்பு 2 - 2016

இவ்வழிகாட்டிக்குரிய பதிப்புரிமை மற்றும் இதிலடங்கும் தகவல்கள், வரைபடங்கள், வர்த்தகச் சின்னங்கள் மற்றும் பிற உரிமைகள் யாவற்றுக்கும் ஒன்றரறியோ புற்றுநோய் பேணல் அமைப்பு உரித்துடையது. ஒன்றரறியோ புற்றுநோய் பேணல் அமைப்பின் எழுத்து வடிவிலான முன் அனுமதியின்றி இதன் எப்பகுதியும் பிரதியாக்கக் செய்யப்படவோ வறியோகிக்கப்படவோ எவ்வழியாலும் அனுப்பப்படவோ கூடாது. ஆனால் சொந்தப் பாவப்புக்கு மட்டும் பயன்படுத்தலாம்.



**Ontario**  
Cancer Care Ontario