

ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

நிமோனியா (Pneumonia)



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான மருத்துவ
நிபுணர்களின் பரிந்துரைகள்.

இந்த சிறப்பு வெளியீடு உங்கள் ஆரோக்கியத்தை
மேம்படுத்துவதற்காக உலகம் முழுவதிலுமிருந்து 100
மருத்துவர்களால் தொகுக்கப்பட்டது.

நிமோனியா

- நிமோனியா என்பது நுரையீரலைப் பாதிக்கும் ஒரு தொற்று நோயாகும்.
- நிமோனியா ஒவ்வொரு ஆண்டும் உலகளவில் மில்லியன் கணக்கான மக்களை பாதிக்கிறது.
- நிமோனியா அனைத்து வயதினருக்கும் சூலபமானது முதல் தீவிரமான நோயை ஏற்படுத்தும்.
- சிலருக்கு நிமோனியா வருவதற்கான ஆபத்து அதிகம்.
- சில வயது, சுகாதார நிலைமைகள் மற்றும் நடத்தைகள் ஒருவருக்கு நிமோனியா அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.

குறிப்பிட்ட வயதினருக்கு நிமோனியா வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

பெரியவர்களுக்கு, 65 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர். வயது அதிகரிக்கும் போது ஆபத்து அதிகரித்து வருகிறது: 80 வயது முதியவருக்கு 65 வயது முதியவரை விட அதிக ஆபத்து உள்ளது.

5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அதிக ஆபத்து உள்ளது. இளைய வயதுடைய குழந்தைகளுக்கு ஆபத்து அதிகரிக்கிறது: 1 வயது குழந்தைக்கு 4 வயது குழந்தையை விட அதிக ஆபத்து உள்ளது. உலகளவில், 2019 ஆம் ஆண்டில் 5 வயதுக்குட்பட்ட 740,000 க்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் நிமோனியாவால் இறந்தனர். இது **HIV** தொற்று, மலேரியா அல்லது காசநோய் போன்ற எந்தவொரு தொற்று நோயாலும் ஏற்படும் இறப்புகளின் எண்ணிக்கையை விட அதிகமாகும்.

ஒருவருக்கு நிமோனியா அபாயத்தை அதிகரிக்கும் பல நடத்தைகள் உள்ளன:

- நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுடன் இருப்பது
- அதிகமாக மது அருந்துதல்
- சிகரெட் புகைத்தல்

நிமோனியா எதனால் ஏற்படுகிறது?

நிமோனியாவின் நோய் பொறிமுறையானது, அல்வியோலியில் உள்ள பூச்சிகள் (பாக்டீரியா, வைரஸ்கள், பூஞ்சைகள்) அல்லது உறிஞ்சப்பட்ட பொருட்களின் படையெடுப்பு மற்றும் பெருக்கத்தை உள்ளடக்கியது. (சிறிய காற்றுப்பாதைகளின் முடிவில் சிறிய காற்றுப்

பைகள்) நுரையீரலில் வீக்கம், பலவீனமான வாயு பரிமாற்றம் மற்றும் முறையான அறிகுறிகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.

1. கீழ் சுவாசக் குழாயில் பூச்சிகள் நுழைதல்

- பொதுவாக, கீழ் சுவாசக்குழாய் பின்வரும் வரையறுக்கப்பட்ட வழிமுறைகளால் மலட்டுத்தன்மையுடையதாக இருக்கும்:
 - காற்றுப்பாதை புறணியின் சிறந்த கட்டமைப்பு தழுவல்களால் அனுமதி.
 - இருமல் அனிச்சை
 - நுண்ணுயிரிகளை விழுங்கக்கூடிய ஆல்வியோலியில் உள்ள மேக்ரோபேஜ்கள்
 - நோயெதிர்ப்பு பாதுகாப்பு வழிமுறைகள் (IgA, நியூட்ரோபில்கள்)
- நோய்க்கிருமிகள் இந்த பாதுகாப்புகளை பின்வருமாறு கடந்து செல்லலாம்:
 - உள்ளிழுத்தல் (எ.கா., ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் நிமோனியா, வைரஸ்கள்)
 - ஆஸ்பிரேஷன் (எ.கா., ஓரோபார்னெக்ஸில் இருந்து காற்றில்லாக்கள்)
 - அருகிலுள்ள தொற்றுநோயிலிருந்து நேரடி நீட்டிப்பு
 - அரிதாக, இரத்த ஓட்டத்தில் பரவுகிறது (எ.கா., செப்சிஸிலிருந்து)

2. காலனித்துவம் மற்றும் படையெடுப்பு

- ஆல்வியோலியில் நுழைந்தவுடன், நோய்க்கிருமிகள் ஹோஸ்ட் பாதுகாப்புகளைத் தவிர்த்து, பெருக்கத் தொடங்குகின்றன.
- பாக்டீரியா வைரஸ் காரணிகள் (எ.கா., காப்ஸ்யூல்கள், நச்சுகள்) அவற்றின் உயிர்வாழ்வையும் படையெடுப்பையும் மேம்படுத்துகின்றன.
- ஹோஸ்ட் நோயெதிர்ப்பு செல்கள், வடிவ அங்கீகார ஏற்பிகள் (PRRs) வழியாக படையெடுப்பாளர்களை அடையாளம் காண்கின்றன.

3. எரிச்சலூட்டும் எதிர்வினை

- பாதிக்கப்பட்ட ஆல்வியோலி சைட்டோகைன்கள் (எ.கா., IL-1, TNF- α , IL-6) எனப்படும் சமிக்ஞை புரதங்களை வெளியிடுகிறது, இதனால் தூண்டப்படுகிறது:
 - நியூட்ரோபில் ஆட்சேர்ப்பு
 - அதிகரித்த வாஸ்குலர் ஊடுருவல்
 - ஆல்வியோலர் இடைவெளிகளில் ஃபைப்ரின் மற்றும் எக்ஸுடேட் குவிப்பு
- இது வழிவகுக்கிறது:
 - ஆல்வியோலர் ஒருங்கிணைப்பு (திரவம், சீழ் மற்றும் செல்லுலார் குப்பைகள் வான்வெளிகளை நிரப்புகின்றன)
 - குறைக்கப்பட்ட எரிவாயு பரிமாற்றம்

4. தீர்மானம் அல்லது முன்னேற்றம்

- தீர்வு: பயனுள்ள நோயெதிர்ப்பு மறுமொழி அல்லது சிகிச்சையுடன், நோய்க்கிருமிகள் அழிக்கப்படுகின்றன, மேலும் ஆல்வியோலி மீண்டு வருகிறது.
- சிக்கல்கள்:
 - சீழ் உருவாக்கம்
 - நுரையீரலின் உறையைச் சுற்றி திரவம் அல்லது சீழ் குவிதல் (ப்ளூரா)
 - செப்சிஸ் (உடலில் ஏற்படும் கடுமையான பாக்டீரியா தொற்று)
 - கடுமையான சுவாசக் கோளாறு நோய்க்குறி (ARDS), இது அதிக இறப்பு விகிதத்தைக் கொண்ட கடுமையான மார்பு நோய்த்தொற்றாகும்.

நிமோனியாவின் வகைகள்

- சமூகத்தால் பெறப்பட்ட நிமோனியா (CAP): எ.கா., ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் நிமோனியா, மைக்கோபிளாஸ்மா நிமோனியா
- மருத்துவமனையால் பெறப்பட்ட (நோசோகோமியல்) நிமோனியா
- ஆஸ்பிரேஷன் நிமோனியா
- வைரஸ் நிமோனியா: எ.கா., இன்ஃப்ளூயன்ஸா, கோவிட்-19
- பூஞ்சை நிமோனியா: எ.கா., நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்த நோயாளிகளில்

அறிகுறிகள்:

பொதுவான அறிகுறிகள்:

- காய்ச்சல்: 38°C (100.4°F) அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வெப்பநிலை.
- இருமல்: இது உலர் அல்லது அடர்த்தியான சளியை உருவாக்கும்; அந்த சளி மஞ்சள், பச்சை அல்லது இரத்தக் கலர் கொண்டதாக இருக்கலாம்..
- சுவாசிப்பதில் சிரமம் அல்லது மூச்சுத் திணறல்: போதுமான காற்று இல்லை என்ற உணர்வு.
- விரைவான சுவாசம்: வழக்கத்தை விட வேகமாக சுவாசித்தல்.
- பொதுவாக சோர்வாகவும் உடல் நலக்குறைவாகவும் உணருதல்: பொதுவான உடல்நலக்குறைவு மற்றும் ஆற்றல் இழப்பு.
- பசியின்மை: சாப்பிட உந்துதல் இல்லாதது போல் உணருதல்.

பிற சாத்தியமான அறிகுறிகள்:

- குளிர்: காய்ச்சலுடன் ஏற்படும் குளிர்ச்சியும் நடுக்கமும்.
- மார்பு வலி: நீங்கள் சுவாசிக்கும்போது அல்லது இருமும்போது மோசமாக இருக்கும் வலி.
- மூச்சுத்திணறல்: நீங்கள் சுவாசிக்கும்போது ஒரு விசில் சத்தம்.
- தலைவலி: ஒரு பொதுவான தலைவலி.
- தசை வலிகள் மற்றும் வலிகள்: உடம்பெல்லாம் வலி.
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி: வயிற்று வலி.
- வயிற்றுப்போக்கு: தளர்வான மலம்.
- குழப்பம் (குறிப்பாக வயதானவர்களில்): திசைதிருப்பல் அல்லது தெளிவாக சிந்திப்பதில் சிரமம்.
- உதடுகள் அல்லது விரல் நகங்களில் நீல நிற சாயல் (சயனோசிஸ்): குறைந்த ஆக்ஸிஜன் அளவுகளின் அறிகுறி.

முக்கியமான பரிசீலனைகள்:

- அறிகுறிகள் மாறுபடலாம்: சிலருக்கு சுலபமான அறிகுறிகள் இருக்கலாம், மற்றவர்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டிய தீவிரமான அறிகுறிகளை அனுபவிக்கலாம்.
- அறிகுறிகள் படிப்படியாக உருவாகலாம்: தொற்று ஏற்பட்ட உடனேயே நிமோனியா அறிகுறிகள் தோன்றாமல் போகலாம்.

நோய் கண்டறிதல்

மருத்துவ மதிப்பீடு: இருமல், காய்ச்சல், மூச்சுத் திணறல் மற்றும் மார்பு வலி உள்ளிட்ட உங்கள் அறிகுறிகளைப் பற்றி மருத்துவர் பரிசோதிப்பார். மருத்துவர் ஸ்டெதாஸ்கோப்பைப் (Stethoscope) பயன்படுத்தி மார்பைப் பரிசோதித்து, நிமோனியாவின் அறிகுறிகளான வெடிப்பு அல்லது குமிழ் சத்தங்கள் போன்றவற்றைச் சரிபார்க்கிறார். வெப்பநிலை சரிபார்க்கப்படும். நிமோனியாவால் பாதிக்கப்படக்கூடிய உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள ஆக்ஸிஜனின் அளவு மற்றும் இதயத் துடிப்பு ஆகியவை பல்ஸ் ஆக்சிமீட்டர் மூலம் சரிபார்க்கப்படும்.

- மார்பு எக்ஸ்-ரே: இந்த இமேஜிங் சோதனை நுரையீரலைக் காட்சிப்படுத்தவும், வீக்கம் அல்லது திரவக் குவிப்பை அடையாளம் காணவும் உதவுகிறது, இது நிமோனியாவைக் குறிக்கலாம்.
- இரத்த பரிசோதனைகள்: உங்கள் உடல் ஒரு தொற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடுகிறதா என்பதைத் தீர்மானிக்க முழுமையான இரத்த எண்ணிக்கை (CBC) உதவும், மேலும் நிமோனியாவின் குறிப்பிட்ட காரணத்தைக் கண்டறிய பிற இரத்தப் பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படலாம்.
- சளி வளர்ப்பு: உங்கள் சளியின் மாதிரி (இருமல் சளி) பரிசோதிக்கப்பட்டு, தொற்றுக்கு காரணமான குறிப்பிட்ட பாக்டீரியா அல்லது பூஞ்சைகளைக் கண்டறியலாம்.
- பிற சோதனைகள்: சில சந்தர்ப்பங்களில், ஒரு பிராங்கோஸ்கோபி (உங்கள் காற்றுப்பாதையில் கேமராவுடன் கூடிய குழாயைச் செருகுவது) அல்லது ப்ளூரல் திரவ கலாச்சாரம் (நுரையீரலைச் சுற்றியுள்ள திரவத்தின் மாதிரியை எடுத்துக்கொள்வது) செய்யப்படலாம்.

சிகிச்சை:

1. நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள்:
 - நிமோனியா பாக்டீரியாவால் ஏற்பட்டால், தொற்றுநோயைக் கொல்ல நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.
 - நோய்த்தொற்றின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளை வாய்வழியாகவோ (மாத்திரைகள்) அல்லது நரம்பு வழியாகவோ (IV) எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
 - மருத்துவர் இயக்கியபடி நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளின் முழு போக்கையும் முடிப்பது மிகவும் முக்கியம்.

- நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளை உட்கொண்ட 5 நாட்களுக்குப் பிறகும் அறிகுறிகள் சீராகவில்லை என்றால், உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

2. வைரஸ் எதிர்ப்பு மருந்துகள்:

- கோவிட்-19 போன்ற கடுமையான வைரஸ் நிமோனியா நிகழ்வுகளுக்கு ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சை மற்றும் ஸ்டிராய்டுகளுடன் கூடுதலாக ஆன்டிவைரல் மருந்துகளும் பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

3. துணை பராமரிப்பு:

- மீட்புக்கு ஓய்வு மற்றும் திரவங்கள் மிக முக்கியமானவை.
- வலி நிவாரணிகள் மற்றும் காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்துகள் (இப்யுபுரூபன் அல்லது அசெட்டமினோபன் போன்றவை) அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவும்.
- இருமலைக் குறைக்க இருமல் மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படலாம், குறிப்பாக அது கடுமையாக இருந்தால்.
- கடுமையான நிமோனியா உள்ளவர்களுக்கு சுவாசத்தை மேம்படுத்த ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.
- சுவாசப் பயிற்சிகள் காற்றுப்பாதைகளை சுத்தம் செய்து நுரையீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்த உதவும்.

4. மருத்துவமனையில் அனுமதித்தல்:

- குழந்தைகள், சிறு குழந்தைகள் மற்றும் வயதானவர்கள் நிமோனியா சிகிச்சைக்காக மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டியிருக்கும்.
- மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்ட நோயாளிகள் நரம்பு வழியாக நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள், ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சை மற்றும் பிற துணை பராமரிப்புகளைப் பெறலாம்.

5. மீட்பு மற்றும் தடுப்பு:

- நல்ல ஊட்டச்சத்து மற்றும் போதுமான நீரேற்றம் மீட்புக்கு அவசியம்.
- நீண்டகால நுரையீரல் ஆரோக்கியத்திற்கு புகைபிடித்தல் மற்றும் பிற தூண்டுதல்களைத் தவிர்ப்பது முக்கியம்.
- இன்ஃப்ளூயன்ஸா மற்றும் நிமோகோகல் நிமோனியாவுக்கு எதிராக தடுப்பூசி போடுவது இந்த நிலைமைகளைத் தடுக்க உதவும்.

நிமோனியாவை எவ்வாறு தடுப்பது?

தடுப்பூசி:

- நிமோகோகல் தடுப்பூசி ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் நிமோனியா பாக்டீரியாவால் ஏற்படும் நிமோனியாவிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
- காய்ச்சல் தடுப்பூசி, காய்ச்சலின் சிக்கலாக உருவாகக்கூடிய நிமோனியாவைத் தடுக்க உதவுகிறது.
- நிமோனியாவுக்கு வழிவகுக்கும் பிற நோய்களுக்கு எதிராக தடுப்பூசி போடுவதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

சுகாதாரம்:

- குறிப்பாக சாப்பிடுவதற்கு முன்பும், கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பிறகும், சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள்.
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்காத போது கை சுத்திகரிப்பாளரைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- அடிக்கடி தொடும் மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்.

வாழ்க்கைமுறை:

- புகைபிடிப்பதை நிறுத்து:புகைபிடித்தல் நுரையீரலை பலவீனப்படுத்தி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்து, நிமோனியா அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.
- ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி:ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரித்தல், போதுமான ஓய்வு பெறுதல் மற்றும் வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் ஆகியவை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலப்படுத்துகின்றன.
- அடிப்படை சுகாதார நிலைமைகளை நிர்வகிக்கவும்:உங்களுக்கு நீரிழிவு போன்ற நாள்பட்ட நிலைமைகள் இருந்தால், நிமோனியா அபாயத்தைக் குறைக்க அவற்றை திறம்பட நிர்வகிப்பது முக்கியம்.

பிற நடவடிக்கைகள்:

- நோய்வாய்ப்பட்ட நபர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்:குறிப்பாக காய்ச்சல் காலத்தில், நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுடன் உங்கள் தொடர்பைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

- பிற தொற்றுகளைக் கட்டுப்படுத்தவும்: உங்கள் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு பலவீனமடைவதைத் தடுக்க வேறு ஏதேனும் தொற்றுகள் அல்லது நோய்களுக்கு சிகிச்சை பெறுங்கள்.

சாத்தியமான காரணங்களைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்:

- பாக்டீரியா: ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் நிமோனியா என்பது மிகவும் பொதுவான பாக்டீரியா குற்றவாளி, குறிப்பாக அமெரிக்காவில். ஹீமோபிலஸ் இன்ஃப்ளுயன்ஸா, மொராக்ஸெல்லா கேடராலிஸ் மற்றும் லெஜியோனெல்லா நிமோபிலா போன்ற பிற பாக்டீரியாக்களும் நிமோனியாவை ஏற்படுத்தும்.
- வைரஸ்கள்: சாதாரண சளி மற்றும் காய்ச்சல் வைரஸ்கள், அதே போல் RSV மற்றும் HMPV போன்ற சுவாச வைரஸ்கள், நிமோனியாவை ஏற்படுத்தும்.
- பூஞ்சைகள்: பூஞ்சை நிமோனியா குறைவாகவே காணப்படுகிறது, ஆனால் பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு அல்லது முந்தைய நுரையீரல் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு இது ஏற்படலாம்.
- விருப்பம்: சில சந்தர்ப்பங்களில், உணவு, திரவம் அல்லது வாந்தியை நுரையீரலுக்குள் உள்ளிழுப்பதன் மூலமும் நிமோனியா ஏற்படலாம், இந்த நிலை ஆஸ்பிரேஷன் என்று அழைக்கப்படுகிறது.
- பிற காரணிகள்: நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை பலவீனப்படுத்தும், ஏற்கனவே உள்ள நிலைமைகள் அல்லது அடிப்படை நோய்களாலும் நிமோனியா தூண்டப்படலாம், இதனால் தனிநபர்கள் தொற்றுநோய்க்கு ஆளாக நேரிடும்.

நிமோனியாவின் சாத்தியமான சிக்கல்களைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்:

- சுவாச செயலிழப்பு: நுரையீரல் இரத்த ஓட்டத்திற்கு போதுமான அளவு ஆக்ஸிஜனை வழங்க முடியாதபோது இது நிகழ்கிறது, இதனால் இயந்திர காற்றோட்டம் அல்லது ஆதரவு தேவைப்படுகிறது.
- செப்சிஸ்: நிமோனியா தொற்று இரத்த ஓட்டத்தில் பரவினால், அது செப்சிஸுக்கு வழிவகுக்கும், இது வீக்கம் மற்றும் உறுப்பு செயலிழப்பு ஆகியவற்றால் வகைப்படுத்தப்படும் உயிருக்கு ஆபத்தான நிலை.

- நுரையீரல் புண்கள்: இவை நுரையீரல் திசுக்களுக்குள் உருவாகக்கூடிய சீழ் நிறைந்த பகுதிகள் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை வடிகால் அல்லது நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளுடன் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.
- கடுமையான சுவாசக் கோளாறு நோய்க்குறி (ARDS): நுரையீரலில் திரவம் குவிதல் மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க சுவாசக் கஷ்டங்களால் வகைப்படுத்தப்படும் கடுமையான சுவாச செயலிழப்பு.
- சிறுநீரக செயலிழப்பு: நிமோனியா சிறுநீரகங்களை கஷ்டப்படுத்தி, கடுமையான சிறுநீரகக் காயத்திற்கு வழிவகுக்கும் அல்லது கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில் சிறுநீரக செயலிழப்புக்கு வழிவகுக்கும்.
- ப்ளூரல் எஃப்யூஷன்: நுரையீரல் மற்றும் மார்பு குழிக்கு இடையிலான இடத்தில் திரவம் குவிந்து, சுவாசிப்பதில் சிரமம் அல்லது மார்பு வலிக்கு வழிவகுக்கும்.
- எம்பீமா: ப்ளூரல் பகுதியில் உள்ள திரவம் பாதிக்கப்பட்டால், அது எம்பீமாவுக்கு வழிவகுக்கும், இதற்கு வடிகால் அல்லது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்.
- மூளைக்காய்ச்சல்: அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், நிமோனியா மூளைக்கு பரவி, மூளைக்காய்ச்சலை ஏற்படுத்தும், இது மூளை மற்றும் முதுகெலும்பின் கடுமையான தொற்றுநோயாகும்.
- பாக்டீரியா: நுரையீரலில் இருந்து பாக்டீரியாக்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் நுழைந்து, செப்சிஸ் மற்றும் உறுப்பு செயலிழப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

சுருக்கம்

நுண்ணுயிரிகள் நுரையீரலின் பாதுகாப்புகளைத் தவிர்த்து, அல்வியோலியில் குடியேறி, உள்ளூர் மற்றும் அமைப்பு ரீதியான அழற்சி எதிர்வினையைத் தூண்டும்போது நிமோனியா உருவாகிறது. இது அல்வியோலர் நிரப்புதல், பலவீனமான வாயு பரிமாற்றம் மற்றும் சிறப்பியல்பு அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகிறது. சிக்கல்களைத் தடுக்க நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளுடன் சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை மற்றும் துணை பராமரிப்பு அவசியம்.

செய்ய வேண்டியவை

- நீங்கள் நன்றாக உணரும் வரை ஓய்வெடுங்கள் - உங்களுக்கு அதிக வெப்பநிலை இருந்தால் அல்லது சாதாரண செயல்பாடுகளைச் செய்ய போதுமான அளவு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் வீட்டிலேயே இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள், மற்றவர்களுடன் தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்.
- நிறைய திரவங்கள் குடிக்கவும்.
- வலி அல்லது அதிக வெப்பநிலையைப் போக்க பாராசிட்டமால் அல்லது இப்பிரூபுரூஃபனை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் இருமல் அல்லது தும்மும்போது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை ஒரு திசுவால் மூடவும்.
- பயன்படுத்தப்பட்ட திசுக்களை விரைவில் குப்பைத் தொட்டியில் போடுங்கள்.
- உங்கள் கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் தவறாமல் கழுவுங்கள்.

செய்ய கூடாதவை

- இருமல் மருந்தை எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள் - இருமல் உங்கள் உடலில் இருந்து தொற்றை அகற்ற உதவுகிறது.
- புகைபிடிக்காதீர்கள்