மலர் 01 • இதழ் 11 • செப்டம்பர் 2023 • ரூ.30/-

GEM HOSPITAL

ஜெம் நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

பெருங்குடல் நோய்களைத் தடுப்பது எப்படி?

சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை காரணங்களும் தீர்வுகளும்

மூன்று விதமான முறையற்ற எடைக்குறைப்பு!



எடைக்குறைப்பு டயட் சிறப்பிதழ்

புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு புதிய தொழில் நுட்பம்!

புற்றுநோய் என்றாலே உயிர் போய்விடும் என்று அலறியதெல்லாம், பழைய திரைப்படங்களில் இடம்பெறும் காட்சிகளாகிவிட்டன. இன்றைய நவீன தொழில்நுட்பங்கள் மூலம் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சைகளால் புற்றுநோயை விரைவாகக் குணப்படுத்த முடிவதால், கேன்சரும் சாதாரண நோய்களில் ஒன்றாக இடம்பிடித்துவிட்டது.

பெரும்பாலான புற்றுநோய்கள் ஜீரண மண்டலம், சிறுநீரகம், நுரையீரல், தைராய்டு உள்ளிட்ட உடல் பகுதிகளில் ஏற்படுகிறது. அறுவைசிகிச்சையின் மூலம் அகற்றுதல்தான் பிரதான சிகிச்சை. போதிய விழிப்புணர்வு மற்றும் வசதியின்மை காரணமாக கடந்த காலங்களில் புற்றுநோய் தாமதமாகக் கண்டறியப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் புற்றுநோயை முழுமையாக அழிக்க முடியாத சூழ்நிலையும் ஏற்பட்டது. அதனால்தான், கீமோ மற்றும் கதிரியக்க சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக அல்லாமல், நீக்குவதற்காக இச்சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டன. கதிர்வீச்சின் பக்க விளைவுகள் காரணமாக. பல்வேறு பிரச்னைகளால் அவதிப்படும் நிலையும் ஏற்பட்டது. ஆனால், இப்போது நிலைமை அப்படியல்ல!

அதிலும், ஆரம்பநிலை புற்றுநோய் என்பது முற்றிலும் குணப்படுத்தக்கூடியதே! வழக்கமான பரிசோதனைகள் மூலம் ஆரம்பநிலை புற்றுநோயை நம்மால் கண்டறிய முடியும். புற்றுநோயை உண்டாக்கும் சில ஆபத்தான காரணிகளைக் கண்டறிவதன் மூலம், ஆரம்பநிலையிலேயே சிகிச்சையளித்து புற்று வராமல் தடுக்க முடியும்.

வழக்கமான அறுவை சிகிச்சை யிலிருந்து நவீன அறுவை சிகிச்சை எவ்வாறு வேறுபடுகிறது?

வழக்கமான அறுவை சிகிச்சையானது மார்பு அல்லது வயிற்றைத் திறந்து செய்யப்படுகிறது. இரத்த இழப்பு அதிகமாக இருந்தது; தொற்று ஏற்பட்டது; குணமாவதற்கு நிறைய நாள்கள் பிடித்தது. புற்று முழுமையாக அகற்றப்படாததால், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும் மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் இருந்தது. தற்போதைய நவீன அறுவை சிகிச்சையில் லேப்ராஸ்கோபிக், ரோபாடிக் உதவியுடன் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சை என்று இரண்டு வகைகள் இருக்கின்றன. ஹெச்.டி கேமரா சிஸ்டம், 4கே கேமரா, முப்பரிமாண பார்வை ஆகிய தொழில்நுட்பங்களின் மூலம் 10-25 மடங்கு பெரிதாக்கப்பட்ட திசுக்களைப் பார்வையிட லேப்ராஸ்கோபிக் / ரோபாடிக் சர்ஜரி வழிவகை செய்கிறது. மருத்துவர்களின் பார்வைக்கு அப்பாற்பட்ட புற்றுநோய் திசுக்களையும் புற்று பரவலையும் கண்டறிய உதவுகிறது. காயம் தொடர்பான பிரச்னைகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன, குறைவான வலி என்பதோடு, விரைவாகக் குணமடைந்து வழக்கமான பணிகளுக்குத் திரும்ப முடிவது மிகப்பெரிய வரப்பிரசாதம்.

Harmonic, Ligasure, Cusa vessel sealant உள்ளிட்ட திறன்மிகு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி இரத்தம் தேவையில்லாத அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. புற்று மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பு குறைவதோடு, நீண்ட காலம் வாழ்வதற்கும் வழிவகுக்கிறது.

முழு ஹெச்.டி தெளிவு, கம்ப்யூட்டரால் புரோகிராம் செய்யப்பட்ட பரந்த அளவிலான கருவிகளின் இயக்கம், சிறந்த திறமை, நடுக்கம் குறைவு உள்ளிட்டவை ரோபாடிக் உதவி அறுவையின் சிறப்புகள்.

அறுவை சிகிச்சையின் தரத்துக்கு அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் திறமை மிகவும் முக்கியமானது. புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சையிலும் லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையிலும் உள்ள அனுபவமும் தகவல் தொழில்நுட்பத்தின் அறிவும்தான் வெற்றிகரமான லேப்ராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபாடிக் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைக்கு முக்கியம். கோவை மற்றும் சென்னையில் இயங்கி வரும் ஜெம் மருத்துவமனைகளில் இத்தகைய நவீன தொழில்நுட்பங்கள் மற்றும் கருவிகளைக் கொண்டு அறுவை சிகிச்சைகள் செய்யும் திறன்மிகு மருத்துவர்கள் இருப்பதால், லேப்ராஸ்கோபிக் / ரோபாடிக் சர்ஜரியில் சிறந்து விளங்குகிறது!

GH/21

GEM HOSPITAL

Dr Palanivelu's
Minimal Access Cancer Surgery Centre

45, பங்கஜம் மில் ரோடு, ராமநாதபுரம், கோயம்புத்தூர் – 641 045.
227/2C2, எம்ஜிஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை – 600 095.
Cell : 90039 32323
Email : info@geminstitute.in | Website : www.gemhospitals.com

ஜெம்
மருத்துவமனை



தென்னிந்தியாவில்
ஜெம்
மருத்துவமனைகள்

ஜெம் மருத்துவமனை சிறப்பு வெளியீடாக வரும் மாத இதழ்

கோவை:
45, பங்கஜா மில் ரோடு,
ராமநாதபுரம், கோவை–641045.
தொடர்புக்கு: 0422 232 5100,
90039 32323
இமெயில்: info@geminstitute.in

சென்னை:
228/2A2, எம்.ஜி.ஆர் ரோடு,
பெருங்குடி, சென்னை–600095.
தொடர்புக்கு: 95851 12326
இமெயில்: chennai@geminstitute.in

சென்னை:
பூந்தமல்லி ஹை ரோடு, அய்யாவு காலனி,
அமைந்தகரை, சென்னை–600029

புதுச்சேரி:
1, Lawspet Mai Road, Pakkamudayapet, Saram,
Puducherry - 605008
Contact: 081225 10173

ஈரோடு:
5, முத்துக்கருப்பணன் தெரு, காந்தி நகர்,
ஈரோடு–638009. தொடர்புக்கு: 0424 4031355,
96007 22555, இமெயில்: gemerode@geminstitute.in

திருச்சூர்:
Gem Hospital,
Ollukkara Village, Paravattani,
Thrissur- 680001, Kerala.
Contact: 0487 2972474, 96332 22500,
இமெயில்: gemthrissur@geminstitute.in

திருப்பூர்:
97, இரண்டாம் தெரு,
60 அடி ரோடு, ஜே.ஜி நகர்,
திருப்பூர்–641102.
தொடர்புக்கு: 90038 44222
இமெயில்: tirupur@geminstitute.in

வலியும் ரத்த இழப்பும் இல்லாத
லேபராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக்
அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான
உயர்தர மருத்துவமனை



வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு
உலகத்தரமான சிகிச்சை தரும்
சிறப்பு மருத்துவமனை



உறுப்பு மாற்று
அறுவை சிகிச்சைகளை
நவீன வசதிகளுடன் செய்யும்
மருத்துவமனை



புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு
சிறப்புப்பிரிவு கொண்ட
மருத்துவமனை



நலம் அறிவோம்...



முன்பொரு நாள் என் நெருங்கிய உறவினர், வயிற்றுவலியுடன் வந்தார். எண்டோஸ்கோபி சோதனையில் அவருக்குப் புண் இருப்பது தெரிந்தது. அதன் சிறு பகுதியை எடுத்து பயாப்சி சோதனைக்காக அனுப்பினேன். முடிவு தெரிய சில நாட்கள் ஆகும் என்பதால், அவர் தனது கிராமத்துக்குத் திரும்பினார். பரிசோதனை முடிவில் அவருக்குப் புற்றுநோய் இருப்பது தெரியவந்தது. உடனே வந்து ஆபரேஷன் செய்துகொள்ளும்படி அவருக்குத் தகவல் அனுப்பினேன்.

அவரோ, "அடுத்த ஆறு மாதங்களுக்கு நேரம் சரியில்லை என ஜோசியர் சொல்கிறார். அதன்பிறகு ஆபரேஷன் செய்துகொள்கிறேன்" என்றார். "உங்களுக்கு நேரம் சரியில்லாததால்தான் நோயே வந்திருக்கிறது. தாமதம் செய்தால் உயிருக்கே ஆபத்தாகிவிடும்" என்று பதில் சொன்னேன்.

அடுத்த நாளே அவர் வந்தார். நான் அவரது இரைப்பை புற்றுநோய்க்காக ஆபரேஷன் செய்தேன். அதிகம் பரவாத ஆரம்பநிலை புற்றுநோய். 12 நாட்கள் மருத்துவமனையில் இருந்தார். முழுமையாக குணமடைந்து வீடு திரும்பினார்.

சில மாதங்கள் கழித்து எங்கள் ஊரில் நடந்த ஒரு திருமணத்துக்குச் சென்றபோது அவரின் மனைவியைச் சந்தித்தேன். "அண்ணி, அண்ணனை நீங்கள் மருத்துவமனையில் வந்து பார்க்கவே இல்லையே. நீங்கள் வராததால் அவர் மிகுந்த ஏக்கத்தில் இருந்தார்" என்று கிண்டலாகச் சொன்னேன். நான் கிண்டல் செய்வதாக நினைத்து அவரைச் சீண்டியிருக்கிறேன் என்பது பிறகுதான் தெரிந்தது. தன் ஆற்றாமையை அவர் கொட்டித் தீர்த்துவிட்டார்.

"பழனிவேலு, உங்கள் அண்ணன் நிம்மதியா வந்து அங்கே படுத்துக்கொண்டார். இங்கே எல்லா வேலைகளையும் யார் செய்வது? ஆடு, மாடுகளைப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பயிருக்கு தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும். அவர் உன்

உபசரிப்பில் மருத்துவமனையில் பாதுகாப்பாக இருந்தார். நான் என்ன செய்வது? நடந்தா வர முடியும்? அது ரொம்ப தூரம். இதுவரைக்கும் திருச்செங்கோடு தாண்டி போய் அறியாதவள் நான். என்னை யார் கோயமுத்தூருக்கு அழைத்து வருவார்?" என்றார் அவர்.

கிராமத்தில் கழித்த என் இளமைப்பருவ நாட்கள் மீண்டும் நினைவுக்கு வந்தன. குற்ற உணர்வு என்னை ஆட்கொண்டது. அவரது கஷ்டத்தைக் கேலி செய்ததற்காக வருந்தினேன்.

அந்த உறவினர் புற்றுநோயிலிருந்து குணமாகி 30 ஆண்டுகள் ஆகின்றன. இப்போதும் அவர் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறார்.

பொதுவாகப் புற்றுநோய் குணப்படுத்த முடியாதது என்று கருதப்படுகிறது. ஆனால், நோயின் நிலையையும் தரப்படும் சிகிச்சையையும் பொறுத்து, புற்றுநோய் குணமாகவும் செய்யும்; திரும்பத் தாக்கவும் செய்யும். அந்த உறவினருக்குத் தந்த சிகிச்சையில் நான் கற்றுக்கொண்ட இன்னொரு விஷயம், 'சிகிச்சையைவிட விழிப்புணர்வு மிக முக்கியம்' என்பது! அதன்பிறகுதான் நான் தமிழ்நாட்டிலும் கேரளாவிலும் பல பகுதிகளில் பல்வேறு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் நடத்த ஆரம்பித்தேன்.

இப்போது இரைப்பை மற்றும் குடல் சார்ந்த அனைத்துப் புற்றுநோய் ஆபரேஷன்களையும் ஜெம் மருத்துவமனையில் லேபராஸ்கோபி முறையில் செய்கிறோம். உலகிலேயே இப்படி புற்றுநோய் ஆபரேஷன்களைத் தொடர்ச்சியாக லேபராஸ்கோபியில் செய்வது மிகச் சில மருத்துவமனைகள் மட்டுமே!

வயிற்றைத் திறந்து செய்யும் வழக்கமான ஆபரேஷன்களைவிட அதிக வெற்றி இதில் கிடைக்கிறது. ஆபத்தும் குறைவு. விரைவில் முழுமையாக குணம் பெற முடிகிறது. அதிக நாள்கள் மருத்துவமனையிலேயே தங்கியிருக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு நாளடைவில் பாதிப்புகள் ஏற்படுவதும் இல்லை.

லேபராஸ்கோபி புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைகள் பற்றிய என் முதல் நூலை நம் துணைக் குடியரசுத் தலைவர் மாண்புமிகு எம்.வெங்கைய நாயுடு அவர்கள் 2018–ம் ஆண்டு வெளியிட்டதில் எனக்கு மிகுந்த மனநிறைவு ஏற்பட்டது.

அன்புடன்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

மலர் 1 இதழ் 11

செப்டம்பர் 2023

மதிப்புப் பதிப்பு – விற்பனைக்கு அல்ல

பதிப்பாளர்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

கௌரவ ஆசிரியர்

டாக்டர் எஸ்.அசோகன்

ஆசிரியர்

த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்

வள்ளி

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:

தரு மீடியா (பி) லிட்.,

10/55, ராஜ் தெரு,

மேற்கு மாம்பலம்,

சென்னை – 600 033

தொலைபேசி : 9952920801

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்சு மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by Dr. C.Palanivelu,
on behalf of
Gem Hospital Institute of Gastroenterology & Laparoscopy,
45, Pankaja Mill Road, Ramanathapuram,
Coimbatore - 641045.
Ph: 0422 2325100
email: info@geminstitute.in

இந்த இதழில் இடம்பெற்றுள்ள தகவல்கள் அனைத்தும், உரிய நிபுணர்களின் ஆலோசனை பெற்று கவனத்துடனும் அக்கறையுடனும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. எனினும் உடல்நிலை, கூழல், வயது மற்றும் வாழ்க்கைமுறை போன்றவற்றைப் பொறுத்து ஒவ்வொருவருக்கும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் மாறுபடலாம். எனவே, இதழில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களைத் தாண்டி, மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்றே சிகிச்சை மற்றும் பயிற்சியை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மூன்று விதமான முறையற்ற எடைக்குறைப்பு!

டாக்டர் பிரவீன் ராஜ்
பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைத் துறைத் தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை.



உடல் பருமன் பிரச்னை என்பது, எப்படி வீட்டுக்கு வீடு தவிர்க்க முடியாததாகிவிட்டது? குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை எல்லா வயதினரும் உடல் பருமனுடன் இருப்பதைப் பார்க்கிறோம். இன்னொரு பக்கம் எடையைக் குறைக்கிறேன் என ஆளாளுக்குக் கண்டதையும் கேட்டதையும் முயற்சி செய்வதையும் பார்க்கிறோம். குறிப்பாகத் திருமண வயதில் உள்ள பெண்களுக்கு எடையைக் குறைத்து, அதைக் கட்டுக்குள் கொண்டுவர வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் அதிகமாக இருப்பதையும், அவசரமாக எடையைக் குறைக்க கன்னாபின்னா வழிகளை நாடுவதையும் பார்க்கிறோம்.

முறையான ஆலோசனையோ, பரிசோதனையோ இல்லாமல் எடையைக் குறைக்கிற முயற்சிகளை மேற்கொள்ளும் பெண்களுக்கு மாதவிலக்குச் சுழற்சி பாதிக்கப்படுவதுடன், பிற்காலத்தில் குழந்தையின்மைப் பிரச்னைக்கும் வழிவகுக்கலாம்.

முறையற்ற எடைக்குறைப்பு மூன்று விதங்களில் செய்யப்படுகிறது. முதலில் வெறும் திரவ உணவாகவோ, பழங்களாகவோ சாப்பிட்டு, பட்டினி இருப்பது. புரதச்சத்து நிறைந்த உணவை அறவே தவிர்ப்பார்கள். பத்தே நாளில் 5 கிலோ குறைத்துவிட்டதாகப் பெருமையாகச் சொல்லிக்கொள்வார்கள். எடையும் குறைந்திருக்கும். ஆனால் அவர்களுக்குப் புரத இழப்பு ஏற்படும். அது அவர்களது ஒட்டுமொத்த வளர்சிதை மாற்ற இயக்கத்தையே பாதிக்கும்.

அடுத்தது 'பின்ஜ் ஈட்டிங்' எனப்படுகிற ஒன்று. ஒருவேளை நன்கு மூக்கைப் பிடிக்க சாப்பிடுவது... அடுத்தடுத்த வேளைகள் பட்டினி கிடப்பது. பெரிய ஓட்டல்களில் போய் கண்டதையும் சாப்பிட்டு, அடுத்த வேளைகள் சாப்பாட்டைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் எடையைக் குறைக்க முயற்சி செய்பவர்கள் இன்னொரு ரகம். இதனால் ரத்தத்தில் உள்ள குளூக்கோஸின் அளவு திடீரென அதிகரிக்கும். திடீரெனக் குறையும். இதுவும் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லதல்ல.

மூன்றாவது புலிமியா எனப்படுகிற டெக்னிக். அதாவது பிடித்ததை எல்லாம் சாப்பிடுவது. உடனே வாய்க்குள் விரலை விட்டுச் சாப்பிட்டதை எல்லாம் வாந்தி எடுப்பது.

இந்த மூன்று எடைக்குறைப்பு முறைகளுமே ஆபத்தானவை. மருத்துவர் அல்லது ஊட்டச்சத்து நிபுணரின் சரியான ஆலோசனையோ, வழிகாட்டுதலோ

பாடி மாஸ் இன்டக்ஸ் எனப்படுகிற பி.எம்.ஐ படி உங்கள் உயரத்துக்கேற்ற எடை இருக்கிறதா, எவ்வளவு குறைக்க வேண்டும் எனத் தெரிந்துகொண்டு, சரியான உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சியை மேற்கொண்டு எடையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவருவதே சரியானது.



இல்லாமல் இப்படித் தவறாக எடையைக் குறைப்பதால் 'அனரெக்சியா நெர்வோஸா' என்கிற பிரச்னை வரும். தசை இழப்பு ஏற்படும். ஒரு கட்டத்தில் சாப்பாடே பிடிக்காமல் போகும். அடுத்தகட்டமாக மாதவிலக்கு சுழற்சி முறையற்றுப் போய், திடீரென வராமல் நின்றும் போகும்.பெண்களின்உடலில்கருமுட்டைவளர்ச்சிக்கும், மாதவிலக்குச் சுழற்சியை முறைப்படுத்தவும் பிட்யூட்டரி சுரப்பியும், அதற்கு மேலுள்ள பீனியல் சுரப்பியும்தான் காரணம். தவறான முறைகளில் எடை குறையும்போது, அது ஹார்மோன்களின் இயக்கத்தைக் குழப்பி, தொந்தரவு செய்யும். மாதவிலக்கே வராமல் போகும். அதை வரச்செய்ய மருந்துகள் கொடுத்தாலும் பயனின்றிப் போகும். திருமணத்துக்கு முன் அவசரமாக எடை குறைக்க இப்படிச் செய்கிறவர்களுக்கு, அதன் விளைவாகத் திருமணத்துக்குப் பிறகு குழந்தையின்மைப் பிரச்னை வரலாம்.

இன்னும் சிலர் எடையைக் குறைக்க உதவுவதாகச் சொல்கிற புரோட்டீன் ஷேக்குகளை மட்டும் எடுத்துக்கொள்வதுண்டு. எடையும் குறையும். உடலுக்குப் புரத இழப்பும் வராது. ஆனால் இது எல்லோருக்கும் சரியாக வராது. புரோட்டீன் ஷேக் குடித்தால் வயிறு நிறையும். பல மணி நேரத்துக்குப் பசி எடுக்காது. எடையும் குறையும். ஏற்கனவே சிறுநீரகங்களிலோ, கல்லீரலிலோ பிரச்னை இருப்பவர்கள், இதை எடுத்துக்கொள்ளும்போது, உடலில் சேரும் அதிகப்படியான புரதச்சத்தை அவற்றால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாமல் வேறு விதமான பிரச்னைகளையும் கொடுக்கலாம்.

எனவே, எடையைக் குறைப்பதென முடிவு செய்தால், முதலில் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிக்கவும். பாடி மாஸ் இன்டக்ஸ் எனப்படுகிற பி.எம்.ஐ படி உங்கள் உயரத்துக்கேற்ற எடை இருக்கிறதா, எவ்வளவு குறைக்க வேண்டும் எனத் தெரிந்துகொண்டு, சரியான உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சியை மேற்கொண்டு எடையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவருவதே சரியானது.

பருமனை எளிதாகக் குறைக்க உதவும் ஜி.எம். டயட்

முதல் நாள்: எந்தப் பழங்களும் (வாழைப்பழம் தவிர்த்து).

தர்ப்பூசணி சற்று அதிகமாக...

இரண்டாம் நாள்: அவித்த, உப்பு சேர்த்த உருளைக்கிழங்கு. சமைத்த / சமைக்காத காய்கறிகள் (சாலடுகள்) எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு...

மூன்றாம் நாள்: பழங்கள் + காய்கறிகள் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு... (தவிர்க்க வேண்டியவை: வாழைப்பழம் மற்றும் உருளைக்கிழங்கு)

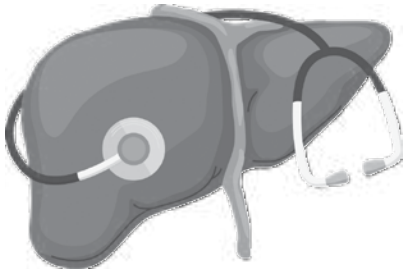
நான்காம் நாள்: வாழைப்பழங்கள் + டம்ளர் பால் + இரவு வெஜிடபிள் சூப்...

ஐந்தாம் நாள்: காலை: காய்கறிகள். மதியம்: ஒரு கப் சாதம், ஒரு பெரிய தக்காளி. இரவு: புரதம் நிறைந்த உணவு, ஒரு பெரிய தக்காளி. நாள் முழுதும் நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம்.

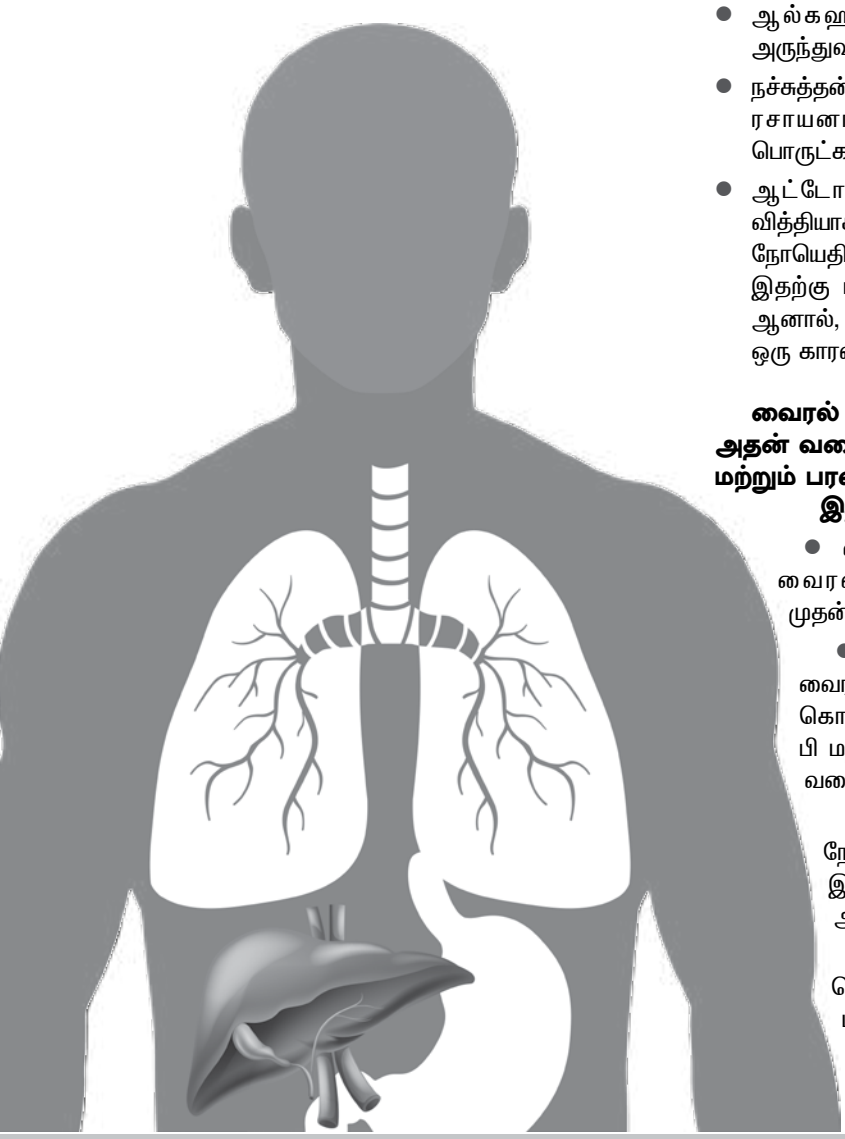
ஆறாம் நாள்: காலை: காய்கறிகள். மதியம்: ஒரு கப் சாதம், நிறைய காய்கறிகள். இரவு: நான்வெஜ் (விரும்பினால்), ஒரு கப் சாதம்.

ஏழாம் நாள்: நிறைய பழச்சாறு, சமைத்த காய்கறிகள் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு...

- எந்த நோயும் இல்லாமலும் வேறு பிரச்னைகள் இல்லாமலும் இருந்தால்தான் இந்த 7 நாள் டயட் எடுக்கலாம். ஒவ்வொரு நாளும் மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம்!
- இந்த முறையில் எடை குறைய மிக எளிய காரணம்... ஒவ்வொரு நாளும் உணவு மூலம் நமக்குத் தேவைப்படுவது 2 ஆயிரம் கலோரி. இந்த முறை மூலம் தினம் 1200 கலோரி மட்டுமே கிடைப்பதால், ஒரே வாரத்தில் 5 கிலோ எடை குறைகிறது.
- இதனைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடித்தால் அனீமியா ஏற்படும். முதல் முறை எடை குறைக்கவும், அதன் பின் உடற்பயிற்சி மூலம் தக்க வைக்கவும் மட்டுமே இது பயன்படும். ●



ஹெபடைடிஸ்



ஹெபடைடிஸ் என்றால் என்ன? ஹெபடைடிஸ் வகைகள் மற்றும் காரணங்கள் என்னென்ன?

ஹெபடைடிஸ் என்பதைக் கல்லீரல் வீக்கம் எனக் கூறலாம். இது கல்லீரலின் அழற்சி நிலையைக் குறிக்கிறது. கல்லீரலின் திசுக்களுக்குக் காயம் அல்லது தொற்று ஏற்படும்போது நிகழும் உயிரியல் எதிர்வினையின் ஒரு பகுதியே இது.

ஹெபடைடிஸில் பல்வேறு வகைகள் உள்ளன. இதற்குப் பல்வேறு காரணங்களும் உள்ளன.

- வைரல் ஹெபடைடிஸ் மிகவும் பொதுவான வகை. இது பல வைரஸ்களில் ஏதேனும் ஒன்றின் பாதிப்பு காரணமாக ஏற்படுகிறது.
- ஆல்கஹால் ஹெபடைடிஸ் அதிகமாக மது அருந்துவதால் ஏற்படுகிறது.
- நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த ஹெபடைடிஸ் சில விஷங்கள், ரசாயனங்கள், மருந்துகள் அல்லது கூடுதல் பொருட்களால் ஏற்படலாம்.
- ஆட்டோ இம்யூன் ஹெபடைடிஸ் என்பது ஒரு வித்தியாசமான வகையாகும். இதில் உடலின் சொந்த நோயெதிர்ப்பு அமைப்பே கல்லீரலைத் தாக்குகிறது. இதற்கு மிகச்சரியான காரணம் தெரியவில்லை, ஆனால், மரபியல் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகள் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

வைரல் ஹெபடைடிஸ் என்றால் என்ன? அதன் வகைகள் என்ன? ஆபத்துக் காரணிகள் மற்றும் பரவும் முறைகள் என்ன? இந்தியாவில் இது எவ்வளவு பொதுவானது?

- வைரல் ஹெபடைடிஸ் என்பது குறிப்பிட்ட வைரஸ்களால் ஏற்படும் ஹெபடைடிஸை முதன்மையாகத் தாக்கும்.
- ஹெபடைடிஸ் ஏ, பி, சி, டி, ஈ என, கல்லீரல் வைரல் ஹெபடைடிஸ் 5 முக்கிய வகைகளைக் கொண்டுள்ளது. இவற்றில் ஹெபடைடிஸ் ஏ, பி மற்றும் சி ஆகியவை மிகவும் பொதுவான வகைகளாகும்.
- ஹெபடைடிஸ் ஏ என்பது குறுகிய கால நோயாகும். ஹெபடைடிஸ் ஈ கடுமையானது. இது குறிப்பாகக் கர்ப்பிணிகளுக்கு ஆபத்தானது.
- ஹெபடைடிஸ் A வைரஸ் (HAV) மற்றும் ஹெபடைடிஸ் E வைரஸ் (HEV) பொதுவாக மலம் அல்லது வாய்வழி மூலம் பரவுகிறது. அதாவது அசுத்தமான உணவு மற்றும் தண்ணீரை உட்கொள்வதன் மூலம் இது பரவக்கூடும்.

- ஹெபடைடிஸ் பி, சி, டி வைரஸ்கள் ரத்தம் அல்லது பிற உடல் திரவங்களுடனான தொடர்பு மூலம் பரவுகின்றன,

பாதிக்கப்பட்ட துணையுடன் உடலுறவு, ஊசிகளைப் பகிர்ந்துகொள்வதை உள்ளடக்கிய ஊசி – மருந்துப் பயன்பாடு, ஊசிகள் அல்லது மருந்துத் தயாரிப்பு உபகரணங்கள், குச்சிகள் அல்லது கூர்மையான கருவிகள் வாயிலாக மற்றும் பிரசவத்தின்போது தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு.

- ஹெபடைடிஸ் டி என்பது ஹெபடைடிஸ் பி நோய்த்தொற்றுடன் இணைந்து ஏற்படும் அரிதான ஹெபடைடிஸ் வடிவமாகும். ஹெபடைடிஸ் டி வைரஸ் ஹெபடைடிஸ் பி இல்லாமல் பெருக முடியாது.

- இந்தியாவில் நாள்பட்ட ஹெபடைடிஸ் பி (CHB) பாதிப்பு 1.4% முதல் 2.7% வரை இருக்கலாம்.

- HCV தொற்றுப் பாதிப்பு 0.5% முதல் 1.5% வரை மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. HAV வைரஸின் பரவல் 1.7% முதல் 67% வரையிலும், HEV 16.3% முதல் 66.3% வரையிலும் மாறுபடும்.

ஆல்கஹால் ஹெபடைடிஸ் என்றால் என்ன? அதன் ஆபத்துக் காரணிகள் என்ன?

ஆல்கஹாலிக் ஹெபடைடிஸ் என்பது அளவுக்கு அதிகமாக மது அருந்துவதால் ஏற்படும் கல்லீரலில் ஏற்படும் அழற்சி நிலை.

நீண்ட காலமாக மது அருந்தும்போது, ஆல்கஹாலை உடைப்பதற்கான உடலின் செயல்முறையானது அதிக நச்சு ரசாயனங்களை உருவாக்குகிறது. இந்த ரசாயனங்கள் கல்லீரல் செல்களை அழிக்கும் வீக்கத்தைத் தூண்டுகின்றன. ஆல்கஹால் ஹெபடைடிஸ் நீண்டகாலமாக மது குடிப்பவர்களில் மூவரில் ஒருவருக்கு ஏற்படுகிறது.

ஆபத்துக் காரணிகள்

- **பாலினம்**

பெண்களின் உடல் அமைப்பில் ஆல்கஹால் பதப்படுத்தப்படும் விதத்தில் வேறுபாடுகள் உள்ளதால், பெண்களுக்கு ஆல்கஹால் ஹெபடைடிஸ் வருவதற்கான அதிக ஆபத்து இருப்பதாகத் தெரிகிறது

- **உடல் பருமன்**

அதிக எடை கொண்ட குடிகாரர்கள் ஆல்கஹால் ஹெபடைடிஸ் மற்றும் அந்த நிலையில் இருந்து சிரோசிஸுக்கு முன்னேறும் அபாயம் உள்ளது.

- **மரபணுக் காரணிகள்**

மரபணு மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகளைப் பிரிப்பது கடினம் என்றாலும், ஆல்கஹால் கல்லீரல் நோய்க்கு ஒரு மரபணு கூறு இருக்கலாம் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன

- **அதிகப்படியான குடி**

ஆண்களுக்கு இரண்டு மணி நேரத்துக்குள் ஐந்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பானங்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு நான்கு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பானங்கள் ஆல்கஹால் ஹெபடைடிஸ் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

- **ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு**

அதிகமாக மது அருந்தும் பலருக்கு ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு உள்ளது. ஏனெனில், அவர்கள் மோசமான முறையில் குறைவாகச் சாப்பிடுகிறார்கள் அல்லது உணவைத் தவிர்க்கிறார்கள். அதோடு, ஆல்கஹால் மற்றும் அதன் துணைத் தயாரிப்புகள் உடலால் ஊட்டச்சத்துக்கள் சரியாக உறிஞ்சப்படுவதைத் தடுக்கிறது. பற்றாக்குறை ஊட்டச்சத்துக்கள் கல்லீரல் செல் சேதத்துக்கு மேலும் பங்களிக்கின்றன.

ஹெபடைடிஸின் அறிகுறிகள் என்னென்ன?

ஹெபடைடிஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட சில நோயாளிகள் அறிகுறிகள் இல்லாமல் இருக்கலாம். அவர்கள் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதே தெரிய வராமலே இருக்கலாம். ஆகவே, பின்வரும் அறிகுறிகளைப் புறக்கணிக்க வேண்டாம்.

- காய்ச்சல்
- சோர்வு
- பசியிழப்பு
- குமட்டல் மற்றும்/அல்லது வாந்தி
- வயிற்று வலி
- கருமையான சிறுநீர்
- களிமண் நிற மலம்
- மூட்டு வலி
- மஞ்சள் காமாலை (சருமம் மற்றும் கண்கள் மஞ்சள் நிறமாதல்)

வைரல் ஹெபடைடிஸின் ஆபத்துக் காரணிகள் எவை?

1. சுற்றுச்சூழல் ஆபத்துக் காரணிகள்

ஹெபடைடிஸ் உடன் தொடர்புடைய சுற்றுச்சூழல் ஆபத்துக் காரணிகள்

- குடிப்பதற்கு அல்லது பொருட்களைக் கழுவுவதற்குப் பாதுகாப்பற்ற நீர்.

- குளியலறைகள் அல்லது கைகளை கழுவுவதற்கான இடங்கள் போன்ற சுகாதாரச் சேவைகள் இல்லாதது.

- பயன்படுத்தப்பட்ட ஊசிகள், சிரிஞ்சுகள் அல்லது ரத்தத்தால் மாசுபடுத்தப்படக்கூடிய பிற பொருட்களுடனான தொடர்பு

2. நடத்தை ஆபத்துக் காரணிகள்

சில நடத்தைகள் அல்லது எலும்பு உருவாக்கம் அல்லது அதிகரித்த எலும்பு மறுஉருவாக்கம் காரணமாகவும் இது ஏற்படலாம்.

- பல ஆய்வுகள் நாள்பட்ட வைரஸ் ஹெபடைடிஸ் நோயாளிகளில் 14 முதல் 53% வரை ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் நோயாளிகளோடு தொடர்புபடுத்தப்படுத்துகின்றன.

- ஓர் ஆய்வு நாள்பட்ட ஹெபடைடிஸ் பி உள்ளவர்களுக்கு ஆஸ்டியோபோரோடிக் எலும்பு முறிவு ஆபத்து 9% அதிகமாக இருப்பதாகக் கண்டறிந்துள்ளது.

ஹெபடைடிஸுக்கான தடுப்பு நடவடிக்கைகள் என்ன?

ஹெபடைடிஸ் ஏ மற்றும் பி உள்ளிட்ட வைரல் ஹெபடைடிஸைத் தடுப்பூசி மூலம் தடுக்கலாம்

- ஹெபடைடிஸ் ஏ மற்றும் ஈ தடுப்பு
- நல்ல சுகாதாரம் பேணுதல், பச்சையாகவோ, சமைக்காததையோ உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல், மட்டி, சிப்பி போன்ற கடல் உணவுகளைத் தவிர்த்தல், நோய்ப் பரவல் பகுதிகளுக்குச் செல்லும்போது தடுப்பூசி மற்றும் பிற முன்னெச்சரிக்கைகள்.
- ஹெபடைடிஸ் பி மற்றும் சி தடுப்பு
- ஹெபடைடிஸ் பி, சி மற்றும் டி ஆகியவை மாசுபடுத்தப்பட்ட ரத்தம் மூலம் தொற்றும். இதைப் பின்வரும் வழிமுறைகளில் தடுக்கலாம்...
- மருந்து ஊசிகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளவில்லை
- ரேஸர்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளவில்லை
- வேறொருவரின் பல் துலக்குதலைப் பயன்படுத்துவதில்லை
- சிந்திய ரத்தத்தைத் தொடுவதில்லை
- ஹெபடைடிஸ் பி மற்றும் சி ஆகியவை உடலுறவு மற்றும் நெருக்கமான உறவு மூலமாக ஏற்படலாம்.
- ஆணுறைகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் பாதுகாப்பான உடலுறவைப் பயிற்சி செய்வது தொற்று அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும்.
- ஆல்கஹால் ஹெபடைடிஸ் தடுப்பு
- மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்
- சத்தான உணவுமுறையைப் பராமரிக்கவும்
- ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரிக்கவும்
- தேவையான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுப்பதன் மூலம் ஹெபடைடிஸ் பி மற்றும் ஹெபடைடிஸ் சி அபாயத்தைத் தவிர்க்கவும்
- மது அருந்தும் போது OTC (Over The Counter) மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன் மருத்துவரை அணுகவும்.

ஆரோக்கியமான கல்லீரலுக்கான வழிமுறைகள்

கல்லீரல் நோயை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான சிறந்த வழி, முடிந்த வரை அதை வரவிடாமலே தவிர்ப்பதுதான். உங்கள் கல்லீரலைச் சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்கவும், கல்லீரல் ஆரோக்கியத்தை அடையவும் சில வழிகள்...

- தடுப்பூசி போடுங்கள். ஹெபடைடிஸ் ஏ மற்றும் ஹெபடைடிஸ் பி–க்கு தடுப்பூசிகள் உள்ளன. துரதிர்ஷ்டவசமாக, ஹெபடைடிஸ் சி வைரஸுக்கு எதிரான தடுப்பூசி இல்லை.

- மதுவைப் பொறுப்புணர்வுடன் பயன்படுத்தவும். மது பானங்கள் பல உடல்நலப் பிரச்னைகளை உண்டாக்கும். அவை கல்லீரல் செல்களை அழித்து உங்கள் கல்லீரலைக் காயப்படுத்துகின்றன. எந்த அளவு ஆல்கஹால் சரியானது என்பதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். நீங்கள் மிதமான அளவில் மட்டுமே மது அருந்த வேண்டும் அல்லது முற்றிலும் கைவிட வேண்டும் என்று உங்கள் உடல்நிலையைப் பொறுத்து அறிவுறுத்தப்படலாம்.

- ஏதேனும்ஒரு காரணத்துக்காகவேறொருவரின் ரத்தத்தோடு தொடர்பு ஏற்பட்டால், உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும். நீங்கள் மிகவும் கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றால், உடனே அருகிலுள்ள மருத்துவமனையின் அவசரச் சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லவும்.

- சரிவிகித உணவை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதிக கலோரி உணவுகள், நிறைவுற்ற கொழுப்பு, சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள் (வெள்ளை ரொட்டி, வெள்ளை அரிசி மற்றும் பாஸ்தா), சர்க்கரைகள். மற்றும் பச்சையாகவோ அல்லது சமைக்கப்படாத மட்டி மீன்களைச் சாப்பிட வேண்டாம். நார்ச்சத்து உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள். பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானிய ரொட்டிகள், அரிசி, தானியங்கள் ஆகியவற்றை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

இறைச்சி சாப்பிடலாம் (சிவப்பு இறைச்சியின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்), பால் பொருட்கள் (குறைந்த கொழுப்பு பால், பாலாடைக்கட்டி) மற்றும் (நல்ல கொழுப்புகள்: மோனோசாச்சுரேட்டட் மற்றும் பாலி அன்சாச்சுரேட்டட் தாவர எண்ணெய்கள், கொட்டைகள், விதைகள் மற்றும் மீன் போன்றவை) எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவற்றோடு நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும்.

- தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யும்போது, அது கல்லீரல் கொழுப்பைக் குறைக்கிறது.

- நச்சுக்கள் கல்லீரல் செல்களைக் காயப்படுத்தும். சுத்தம் செய்கையில் நச்சுப் பொருட்களுடன் நேரடியான தொடர்பைக் கட்டுப்படுத்தவும். ஏரோசல் பொருட்கள், பூச்சிக்கொல்லிகள், ரசாயனங்கள் மற்றும் சேர்க்கைகளைப் பயன்படுத்தும்போது, அந்த அறை காற்றோட்டத்துடன் இருக்க வேண்டும். முகமூடி அணிய வேண்டும். புகைப்பிடிக்காதீர்கள்.

- சந்தேகத்துக்கிடமான குறைபாடு இருந்தால் BMD சோதனை போன்ற ஆய்வுகள் மூலம் எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கான பரிசோதனையை உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கலாம். வைட்டமின் டி மற்றும் கால்சியம் மாத்திரைகள் கூடுதலாகப் பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

சிதைந்து வரும் மற்றும் சிதைந்த கல்லீரல் சிரோசிஸ் நிலைகள்

சிதைந்து வரும் கல்லீரல் சிரோசிஸ்

சிதைந்து வரும் கல்லீரல் சிரோசிஸ் என்பது கல்லீரல் இழைநார் வளர்ச்சியின் ஆரம்பகட்டமாகும்,

இந்தக் கட்டத்தில், கல்லீரல் இன்னும் அதன் பணிகளைச் செய்ய முடியும், ஏனெனில், அவை இன்னும் போதுமான ஆரோக்கியமான செல்களைக் கொண்டுள்ளன. கல்லீரல் இழைநார் வளர்ச்சியால் உருவாக்கப்பட்ட வடு திசுக்களுடன் சேதமடைந்த கல்லீரல் செல்களை ஈடுசெய்யும். இழப்பீடு வழங்கப்பட்ட கல்லீரல் இழைநார் வளர்ச்சி பல ஆண்டுகளாக நீடிக்கும். இந்நோயை அடையாளம் காண மிகக் குறைவான அறிகுறிகளே இருக்கும்.

இந்த சிரோசிஸ் பொதுவாக மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்படும் பரிசோதனை அல்லது ரத்தப் பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறியப்படுகிறது.

நோயாளிகளுக்குச் சரியான நேரத்தில் சிரோசிஸை முன்கூட்டியே கண்டறிய உதவும் சோதனைகளும் அதைத் தொடரும் சிகிச்சைகளுமே நோய் மோசமடையாமல் தடுக்கும். இதன் மூலம் கல்லீரல் பாதிப்பைத் தடுக்கலாம் அல்லது மெதுவாக்கலாம்.





டாக்டர் சி.ஜி.ஸ்ரீதர்

MBBS, MD, DM

சீனியர் காஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜிஸ்ட் - இன்டர்வென்ஷனல் எண்டோஸ்கோபிஸ்ட், ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

கல்லீரல் பிரச்னை அல்லது பிற நோய் காரணமாகவும் சிரோசிஸ் உருவாகலாம். சிரோசிஸ் ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகளாகப் பின்வருவன இருக்கலாம். நீங்கள் சோர்வாக உணரலாம்; பசியில்லாமல் இருக்கலாம்; கட்டுப்பாடற்ற எடைப் பராமரிப்பு ஏற்படலாம்.

சிதைந்த சிரோசிஸ்

சிதைந்த கல்லீரல் இழைநார் வளர்ச்சி என்பது ஈடுசெய்யப்பட்ட கல்லீரல் இழைநார் வளர்ச்சியின் பிந்தைய கட்டமாகும். இந்தக் கட்டத்தில், கல்லீரலில் அதிக சேதம், வடு திசு மற்றும் வெளிப்படையான சிக்கல்கள் உருவாகின்றன. நோயாளியின் பின்வரும் அறிகுறிகள் மூலம் சிதைந்த சிரோசிஸ் நோயை மருத்துவர்கள் கண்டறியலாம்.

மஞ்சள் காமாலையும் பிற அறிகுறிகளும்

கல்லீரல் பிலிரூபின் அகற்றும் செயல்பாட்டைச் செய்ய முடியாதபோது இந்த நிலை ஏற்படுகிறது, மஞ்சள் காமாலை அல்லது மஞ்சள் நிறத்தை ஏற்படுத்தும் போர்பிரின்களின் சிதைவு ஏற்படுகிறது.

வயிற்றில் அதிகப்படியான திரவம் குவிவதால் ஏற்படும் வயிற்று வீக்கம். வீங்கிப் பருத்து வலிக்கிற நரம்புகளிலிருந்து ரத்தப்போக்கு (இதன் அறிகுறிகளில் கருப்பு, தார் அல்லது ரத்தம் தோய்ந்த மலம் அடங்கும்). இது ஒரு அவசரநிலை மற்றும் உடனடியாகச் சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும்.

கல்லீரல் சார்ந்தஎன்செபலோபதி (HE): மூளைக்குள் நச்சுக்கள் உருவாகி, மக்கள் உணரும் நிலை குழப்பம், மிகவும் சோர்வு, எழுதுதல் அல்லது வாகனம் ஓட்டுதல் போன்ற தினசரிச் செயல்பாடுகளைச் செய்வதில் சிரமம்.

ஹெபடைடிஸ் பி பிரச்னைக்குச் சரியாகச் சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் என்ன நடக்கும்?

நாள்பட்ட ஹெபடைடிஸ் பி நன்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால், நீண்ட கால ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் ஒரு தீவிர நோயாக உருவாகலாம். கல்லீரல் பாதிப்பு, கல்லீரல் செயலிழப்பு, கல்லீரல் புற்றுநோய் மற்றும் இறப்பு உள்ளிட்ட பிரச்னைகள் ஏற்படலாம்.



மசாலா மருத்துவம்!

உணவில் ருசி என்பதை மீறி, முதலில் நம் கவனம் ஈர்ப்பது அதன் மணம். உப்பு, புளி, காரம் இல்லாத உணவு எப்படி ருசிப்பதில்லையோ, அப்படித்தான் மணமில்லாத சாப்பாடும். சமையலுக்கு மணத்தை மட்டுமின்றி, கூடுதலாகச் சுவையையும் கொடுப்பவைதான் மசாலா பொருட்கள். அந்த வகையில் அன்றாடச் சமையலில் நாம் உபயோகிக்கிற கடுகு, பெருங்காயத்தில் தொடங்கி, அரிதாக உபயோகிக்கிற பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், ஜாதிக்காய் வரை அனைத்துக்கும் மாபெரும் மருத்துவக் குணங்களும் உண்டு. சில வகையான மசாலா பொருட்களுக்குப் பசியைத் தூண்டும் சக்தியும் உண்டு. இன்னும் சிலது நம் குடலைத் தொந்தரவு செய்து, அதைச் சுத்தப்படுத்தக்கூடியவை.

பட்டை

மசாலா பொருட்களின் ராணி என்று பார்த்தால் பட்டை எனலாம். அதற்கோர் ஆழமான மணமும், மருத்துவக் குணங்களும் அதிகம். பட்டையை லேசாக வறுத்துப் பொடித்து, அரை டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்துக் குடித்தால் டைப் 1 மற்றும் டைப் 2 நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும்.

பூஞ்சைத் தொற்று மற்றும் பாக்டீரியா தொற்றுக்குப் பட்டைப் பொடியை வெளிப்பூச்சாகத் தடவினால் குணம் தெரியும். பெரும்பாலான மருத்துவர்கள், பிரியாணி வகையறாக்களை நிறுத்தச் சொல்லியோ, குறைக்கச் சொல்லியோ அட்வைஸ் செய்வார்கள். காரணம், அதிலுள்ள அதிகபட்ச கொழுப்பு. சுவையின் காரணமாக அளவுக்கு மீறியும் உட்கொள்கிறோம். தவிர்க்க முடியாமல் இப்படி கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள நேர்ந்தால், உடனே மேலே சொன்னபடி பட்டைக் கஷாயம் குடித்தால், உடலில் அதிகக் கொழுப்பு சேர்வது தவிர்க்கப்படும். வளர்சிதை மாற்றச் செயல்பாடு அதிகமாகி, உடல் எடையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும்.



கிராம்பு

சமையலுக்குச் சுவையையும், அதைவிட அதிகமாக மணத்தையும் கொடுக்கக்கூடியது. இதுவே கிராம்பின் மருத்துவக்குணத்துக்குக் காரணம். பல் வலிக்கு கிராம்பு பிரமாதமான மருந்து. ஜலதோஷம், தொண்டை வலி போன்ற பல உபாதைகளுக்கும் கிராம்பு தைலம் கலந்த தண்ணீரில் வாய் கொப்பளித்தால் உடனடி நிவாரணம் தெரியும்.

தசைப்பிடிப்பை நீக்கும் சக்தியும் இதற்கு உண்டு. இந்த எண்ணெய் கலந்து மசாஜ் செய்கிற போது பலனை உணரலாம். ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு வலி உள்ள இடத்தில் இந்த எண்ணெய் கொண்டு மசாஜ் செய்யலாம். அடிபட்டுக் கண்ணிப் போன இடத்தில் தடவினாலும் குணம் தெரியும்.

என்னதான் மருத்துவக் குணம் நிறைந்தது என்றாலும், இதை அளவுக்கதிகமாக எடுக்கக்கூடாது. சிறுகுடலைத் தூண்டி, பேதியைக் கிளப்பிவிடும். அமிலச் சுரப்பை அதிகப்படுத்தும்.

ஏலக்காய்

சுவையும், மணமும் கொண்ட ஏலக்காய்க்கு புற்றுநோய்க்கு எதிராகப் போராடும் சக்தி உண்டாம். இதில் அளவுக்கதிகமான ஆன்ட்டிஆக்சிடன்ட்ஸ் உள்ளன. வாய் துர்நாற்றத்தை விரட்டும். மன அழுத்தத்தை விரட்டும்.

பெருங்காயம்

இந்தியச் சமையலின் பிரத்யேக மணத்துக்கும், சுவைக்கும் முக்கியக் காரணம் அதில் சேர்க்கப்படுகிற பெருங்காயம். பெருங்காயம் என்பது ஒரு மரத்தின் பிசின். இது செரிமானத்துக்கு உதவக்கூடியது. புரதச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளில் கட்டாயம் பெருங்காயம் சேர்க்க வேண்டும். அந்தக் காலங்களில் வாழைப்பழத்தினுள் பெருங்காய உருண்டையை வைத்துக் கொடுப்பார்கள். அதன் மூலம் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் அழியும். வாயுப்பிடிப்பு காரணமாக வயிற்றை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் போது பெருங்காயம் சேர்த்த நீர்மோர் குடித்தால் உடனடியாக நிவாரணம் பெறலாம். கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவுகளின் மூலம் உடலில் அதிக கொழுப்பு சேர்வதைத் தவிர்க்கவும் பெருங்காயம் உதவும். பெருங்காயத் தூளைவிட, கட்டிப் பெருங்காயமே எப்போதும் சிறந்தது.

கடுகு

இது மிகச்சிறந்த ஆன்ட்டிஆக்சிடன்ட். எந்த உணவிலுமுள்ள நச்சுத்தன்மையை நீக்கவல்லது. தாளிப்புக்குப் பிரதானமாக நாம் உபயோகிக்கிற கடுகை, பொடி செய்து, சான்ட்விச், சாலட் போன்றவற்றில் வெளிநாட்டினர் அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

சோம்பு

செரிமான சக்திக்குப் பெரிதும் உதவக்கூடியது. கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு வலி வரும் போது, அது உண்மையான பிரசவ வலிதானா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க சோம்புக் கஷாயம் கொடுப்பது வழக்கம். பொய்வலி என்றால், கஷாயம் கொடுத்ததும் அடங்கிவிடும். உண்மையான வலி என்றால் அதை இன்னும் தூண்டிவிடும்.

ஜாதிக்காய்

சமையலுக்கு வாசனையைக் கொடுக்கவே அதிகளவில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இனிப்பு வகைகளிலும், பிரியாணியிலும் முக்கியமாகச் சேர்க்கப்படுகிறது. இதற்கும் மருத்துவக்குணங்கள் உண்டு. முறையற்ற மாதவிலக்குச் சுழற்சியை முறைப்படுத்தும். செரிமான சக்திக்கு உதவும். ஜாதிக்காயை மிக மிகக் குறைந்த அளவுதான் உபயோகிக்க வேண்டும். கர்ப்பிணிகளுக்கு இதைக் கொடுத்தால், கரு கலைந்து போகும் அபாயம் ஏற்படலாம். அளவை மிஞ்சும் போது, இது நஞ்சாகக் கூடியது.





பெருங்குடல் நோய்களைத் தடுப்பது எப்படி?

பெருங்குடலில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களுக்கு முக்கியமான காரணங்கள் என்ன? சிகிச்சை முறைகளில் அறுவை சிகிச்சை முறை எந்த நிலையில் தேவைப்படுகிறது?

ஆசனவாயில் வரும் நோய்கள் அல்லது ஆசன வாய்க்கு மேலே மலக்குடலில் சிறுகட்டிகள் இருந்து ரத்தம் வந்தாலும் அவை பைல்ஸ் மாதிரியே தெரியும். அதனால், குடலுக்கான கொலனோஸ்கோபி அல்லது 25 செ.மீ–ல் பார்க்கக்கூடிய சிக்மாய்டுஸ்கோபி போன்ற சோதனைகளைச் செய்யாமல் நாம் எந்தச் சிகிச்சையும் மேற்கொள்ள முடியாது.

பிஸ்டுலா நோய் போலவே மலக்குடலில் வரக்கூடிய மற்ற நோய்கள் என்னென்ன?

மலக்குடலில் பொதுவாகப் பரவலாக வரும் நோயாகப் புற்றுநோய் உள்ளது. அதைப் பரிசோதனை மூலம் கண்டறிந்து சிகிச்சையின் மூலம் அந்தப் பகுதியை அகற்றிவிடுவோம். மலக்குடல் பகுதியானது குழாய் போன்ற அமைப்பில் இருக்கும். புற்றுநோய் பாதித்த குழாய் பகுதியை அகற்றி, மீண்டும் அந்தக் குழாயை இணைத்துவிடுவோம்.

முன்பு வயிற்றைத் திறந்து, தையல் போட்டுத்தான் இந்தச் சிகிச்சையை அளித்துக் கொண்டிருந்தோம். இப்போது அதற்காக ஸ்டேப்ளர் என்ற கருவிகள் வந்திருக்கின்றன. அந்த ஸ்டேப்ளர் கருவியே இரண்டு குழாயையும் கட் செய்து, பின்பு அதுவே சேர்த்துவிடும்.

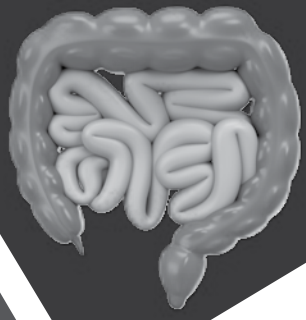
முன்பு செயற்கை ஆசனவாய் என்கிற முறை இருந்தது. அதாவது பை போன்று உடலின் ஒரு பக்கம் பொருத்திவிடுவார்கள். பொதுவாக அச்சமயத்தில் நோயாளியால் மலத்தைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய உணர்வு இருக்காது. அந்தப் பையில் மலம் நிரம்பியவுடன், அதை எடுத்துவிட்டு வேறு பையை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். பொதுவாகவே அதை எந்த நோயாளிகளும் ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள். சில நோயாளிகள் புற்றுநோய் குணமாக வேண்டும் என்பதற்காக இப்படி பை பொருத்திக்கொள்ளும் முறையை ஏற்றுக்கொள்வார்கள். அது ஒரு மாதிரியான வாழ்க்கை முறை.



ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைமை மருத்துவரான டாக்டர் பழனிவேலு அவர்கள் இரைப்பை, குடல் மருத்துவத்தில் சிறந்த

டாக்டர் ஆர்.பார்த்தசாரதி MS., FMAS, Ph.D.,
Chief Operating Officer (COO), Head, Department of Esophago Gastric Surgery
Senior Consultant, Laparoscopic Hernia Surgery & Robotic Surgery,
GI Surgical Oncologist, GEM Hospital & Research Centre, Coimbatore

மார்க்கெட்டிங் துறையில் உள்ளவர்கள், அதிக பயணம் மேற்கொள்பவர்கள், மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு பிஸ்டுலா பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. மலச்சிக்கலே ஆசன வாயில் வரக்கூடிய அனைத்து நோய்களுக்கும் காரணம்.



நிபுணத்துவம் பெற்றவர். அவர் இந்தச் சிகிச்சை முறையில் ஆர்வம் கொண்டு, சிகிச்சை அளித்து வருகிறார். அவர் எப்போதும், "நம் மருத்துவமனையில் செயற்கை ஆசனவாய் பொருத்தும் இந்தப் பை சிகிச்சையைச் செய்யக்கூடாது. நோயாளியின் நோயை முழுவதுமாகச் சரிசெய்து, நோயாளி சாதாரணமாக மலம் கழிக்க வழிவகை செய்ய வேண்டும்" என்பார்.

லேபராஸ்கோபியின் மேக்னிஃபைடு வியூ என்று சொல்லக்கூடிய இரைப்பைக் குடல் துறையில் நாம் 15 வருட அனுபவத்துடன் சிகிச்சை அளிக்கிறோம். லேபராஸ்கோபியைத்துணையாகவைத்து அனுபவத்தையும் சேர்த்து சிகிச்சை அளிப்பதால் இந்தச் சிகிச்சை முறையை எளிதாகச் செய்ய முடிகிறது. இந்த லேபராஸ்கோபியின் மேக்னிஃபைடு வியூ மூலம் மலக்குடலின் அடிப்பகுதி வரை சென்று வெட்டப்படும். அப்போது பெதாலஜிஸ்டுகள் சிகிச்சையில் கட் செய்த பகுதியைச் சோதித்து புற்றுநோய் இருக்கிறதா, இல்லையா என்பதை உறுதிசெய்வார்கள். புற்றுநோயாக இல்லாத பட்சத்தில் குடலை மலக்குடலில் இருந்து அகற்றி, பெருங்குடலை ஆசனவாயில் இணைத்து விடுவார்கள். இதன் மூலம் செயற்கை ஆசனவாயைத் தவிர்க்க முடிகிறது.

இம்மருத்துவ முறைக்கு நம் ஜெம் மருத்துவமனையே மிகப்பெரிய வெற்றி மையம். வாரத்துக்கு 2 – 3 பெருங்குடல் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைகளைச் செய்து வருகிறோம். கடந்த 4 வருடங்களில் 2 நோயாளிகளுக்கு மட்டுமே செயற்கைமுறை ஆசனவாய் பொருத்திருக்கிறோம். பெரும்பாலும் செயற்கை முறை ஆசனவாய் இல்லாமல் இச்சிகிச்சையின் மூலம் இயற்கையாக மலம் கழிக்க வழிவகை செய்கிறோம்.

பிஸ்டுலா நோய்க்கான காரணங்கள் என்ன?

பிஸ்டுலா நோய்க்கு மலச்சிக்கலே முதன்மையான காரணம். இரண்டாவதாக, உணவில் ஃபைபர் குறைவாக உள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதால் பிஸ்டுலா ஏற்படும் (எ.கா குறிப்பாக மைதாவில் செய்யக்கூடிய புரோட்டா போன்ற உணவுகள்). மூன்றாவதாக, அதிக அளவு பயணம் மேற்கொண்டு வெளி உணவுகளை உண்பதால் ஏற்படும். அப்போது அவர்களுக்கு குடலில் லேசாக நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டுக்கொண்டே இருக்கும். நான்காவதாக, தகவல் தொழில்நுட்பத் துறையில் இருப்பவர்களும் தற்போது இந்நோய்க்கு ஆளாகக்கூடியவர்களாக இருக்கிறார்கள். அமர்ந்துகொண்டே வேலை செய்வதுதான் இதற்குக் காரணம். மேலும், அவர்களுடைய உணவு முறை பெரும்பாலும் வறுத்த உணவுகளையே அதிகமாகச் சாப்பிடக்கூடிய வகையில் இருக்கிறது. அதற்கேற்றாற் போல நோயாளிகளும் தற்போது அந்தத் துறைகளிலிருந்தே அதிகம் வருகிறார்கள். பெரும்பாலும் அவர்களுக்கு ரத்தப்போக்கு, பைல்ஸ் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

மார்க்கெட்டிங் துறையில் உள்ளவர்கள், அதிக பயணம் மேற்கொள்பவர்கள், மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு பிஸ்டுலா பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. மலச்சிக்கலே ஆசன வாயில் வரக்கூடிய அனைத்து நோய்களுக்கும் காரணம்.

பிஸ்டுலா நோய்க்கான சிகிச்சைகள் என்னென்ன?

மலச்சிக்கல் ஏற்பட்ட உடனேயே இந்த நோய்கள் ஏற்படாது. மலச்சிக்கல் தொடரும்போது காலப்போக்கில் இவ்வாறு ஏற்படும். முன்பெல்லாம் பைல்ஸுக்குத் திறந்த அறுவை சிகிச்சையே செய்வார்கள். அதில் உணர்திறன் மிக்க தோல் பகுதியை வெட்டி எடுத்தால் அதிக வலி ஏற்படும். நோயாளி 4 – 5 நாட்கள் மருத்துவமனையில் இருக்க நேரிடும். நாம் லேசரில் சிகிச்சை அளித்துக் கொண்டிருந்தோம். இப்போது அதைவிடச் சிறந்த கருவிகள் வந்துவிட்டன. பைல்ஸ் என்பது ரத்தக்குழாய் தடித்து ரத்தம் வெளியேறுவதே. முன்பு ரத்தக்கசிவு ஏற்படாமல் தடுக்க திறந்த அறுவை சிகிச்சையின் போது தையல் போட்டு அதைக் கட்டிய பிறகே அந்தப் பகுதியைத் துண்டித்து அகற்றுவோம். தற்போது நவீன கருவியின் மூலமாக 10 விநாடியில் சீல் செய்து அதிகமாக உள்ள பகுதியைத் துண்டித்து அகற்றிவிட முடிகிறது. மீதமுள்ள பகுதியை சீல் செய்வதால், அப்பகுதியில் எவ்வித ரத்தக்கசிவும் ஏற்படாது.

ஜான்சன் அண்ட் ஜான்சனின் ஹார்மோனிக் ஸ்கேல்பல் என்ற கருவியும் இருக்கிறது. அதிலும் எவ்வித ரத்தக்கசிவும் இல்லாமல் பாதிக்கப்பட்ட சதைப் பகுதியை மிக எளிமையாகக் குறைந்த நேரத்தில் வெட்டி எடுக்க முடியும். பைல்ஸ் பாதிப்பு என்றாலே ஹார்மோனிக் ஹெமடாரெக்டமி, லிகாஷூர் ஹெமடாரெக்டமி, ஸ்டேப்ளர் ஆகிய கருவிகள் பெரிதும் பயன்படுகின்றன. ஒரே நாளில் வீடு திரும்பலாம்! ●



சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை

காரணங்களும் தீர்வுகளும்

நமது உடலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றும் உறுப்புகளில் மிக முக்கியமானது சிறுநீரகமாகும். இந்தியாவில் கடந்த 10 வருடங்களாகச் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டோரின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகமாகிக்கொண்டே வருகிறது. குறைந்தது ஆண்டுக்கு 2லட்சம் பேர் நோய்முற்றியநிலையில் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். அவர்களில் 4,000 நோயாளிகளுக்கு மட்டுமே உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை நடக்கிறது. மற்றவர்கள் டயாலிசிஸ் சிகிச்சையைத் தொடர வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

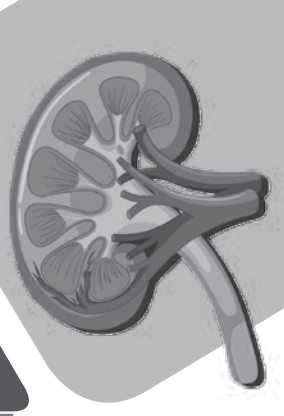
சிறுநீரகப் பாதிப்பு யாருக்கெல்லாம் வரலாம்?

நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம், சிறுநீரகத்தில் கல், சிறுநீரக நோய்த்தொற்று, புராஸ்டேட் பிரச்னை, அளவுக்கு அதிகமாக வலி மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்பவர்களுக்கும் மரபணு காரணங்களாலும் சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்படலாம். பெரும்பாலும் இந்த 4 காரணங்களால்தான் இந்தியாவில் சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

பொதுவாக 100 பேருக்குச் சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் அதில் 50% பேர் நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகவே இருப்பார்கள். புதிதாக வருகிற சிறுநீரகப் பாதிப்பு என்ன தெரியுமா? கடந்த சில ஆண்டுகளாக விவசாயிகளுக்கு சிறுநீரகப் பிரச்னை அதிகமாகிக் கொண்டிருக்கிறது. இதற்கு முதல் முக்கியக் காரணம், நீரிழப்பு. கிராமப் புறங்களில் வெயிலில் வேலை செய்பவர்கள் சரியாகத் தண்ணீர் பருகவில்லை என்றால் நீரிழப்பு ஏற்படலாம். இது தொடர்ந்து நிகழ்ந்தால், சிறுநீரகத்துக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்பட்டுச் சிறுநீரகத்தில் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

நகர்ப்புறங்களில் வேலை செய்பவர்கள் ஜங்ஃபுட்

குடும்ப உறுப்பினர்கள் யாரேனும் சிறுநீரக தானம் கொடுக்க முன் வந்தால், அதுவே சிகிச்சைக்குச் சிறந்த வழியாகும். நோயாளி சிறுநீரக தானம் பெறுவதற்கான காத்திருப்புப் பட்டியலில் இருப்பதாக இருந்தால் 2 – 5 வருட காலம் காத்திருக்க நேரிடும்.



சாப்பிடுதல், குளிர்பானங்கள் அதிகம் அருந்துதல், புகைப்பிடிப்பதால் பெரும்பாலும் அவர்கள் உணவில் கலோரி அதிகமாக இருக்கும், மேலும் உடல் உழைப்பு அதிகம் இருக்காது. இந்த உணவு முறையால் உடல் எடை அதிகரிக்க வாய்ப்புகள் அதிகம். இதனால் உடல் பருமன் ஏற்பட்டால், நீரிழப்பு ஏற்படலாம், ரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படலாம். இவையெல்லாம் நீண்ட காலங்களுக்குப் பிறகு உடலைப் பாதிக்கும். இந்த இருவேறு காரணங்களாலும் இந்தியாவில் சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

பெரும்பாலும் மருந்து மாத்திரையால் சிறுநீரக நோயைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சி செய்வோம். ஒருவேளை மருந்து மாத்திரையினால் சரியாகவில்லை, சிறுநீரகப் பாதிப்பு அதிகமாகிவிட்டது, 90 சதவிகிதத்திற்கு மேல் சிறுநீரகம் பாதிப்படைந்துவிட்டது என்றால், பின்பு உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பரிந்துரை செய்வோம். ஒருமுறை சிறுநீரகப் பாதிப்பு வந்த பிறகு 2 சிகிச்சை முறைகள் மட்டுமே இருக்கின்றன. ஒன்று, டயாலிசிஸ் செய்வது. இரண்டாவது, உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை ஆகும். டயாலிசிஸ் சிகிச்சை முறை தற்காலிகச் சிகிச்சை முறை மட்டுமே. உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையே வாழ்நாள் முழுவதும் உதவக்கூடியதாகும். சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையானது டயாலிசிஸில் இருக்கிற அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் தேவைப்படும்.

பொதுவாக நோயாளியால் உடலளவில் சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியுமா என்பதைப் பல பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு, சிகிச்சைக்கு அவர்கள் ஏதுவாக இருக்கும் பட்சத்தில், நோயாளிக்கு 2 சிகிச்சை வழிமுறைகள் இருக்கின்றன. ஒன்று, உறவினர் மூலம் சிறுநீரக தானம் பெற்று சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம். மூளை இழந்து உறுப்பு தானம் அளிக்க முன்வரும் நபர்களிடமிருந்து சிறுநீரக தானம் பெற்று, சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம். இவை இரண்டுமே தற்போது 90 சதவிகிதத்திற்கு மேல் சிறந்த சிகிச்சை முறைகளாக இருந்து வருகின்றன.

முதலில் குடும்ப உறுப்பினர்கள் யாரேனும் சிறுநீரக தானம் கொடுக்க முன் வந்தால், அதுவே சிகிச்சைக்குச் சிறந்த வழியாகும். ஏனென்றால், எளிதில் சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையைச் செய்ய உதவும். நோயாளி சிறுநீரக தானம் பெறுவதற்காகக் காத்திருப்பு பட்டியலில் இருப்பதென்றால் 2 முதல் 5 வருட காலம் காத்திருக்க நேரிடும்.

தற்போது சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை என்பது சாதாரண சிகிச்சை போல மாறிவிட்டது. உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பு, உறுப்பு தானம் செய்பவர் யார், அவரின் சிறுநீரகச் செயல்திறன் என்ன என்பதைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். சோதனையில் உறுப்பு தானம் செய்பவருக்கு எவ்விதப் பாதிப்பும் ஏற்படாது என்று உறுதியான பிறகு, நோயாளி மற்றும் உறுப்பு தானம் செய்பவர் என இருவருக்கும் டிஎன்ஏ சோதனை பொருத்தமாக இருக்கிறதா என்பதைச் சோதிக்க வேண்டும். பொருத்தம் இருந்தால்தான் நோயாளிக்குப் பொருத்தப்பட்ட சிறுநீரகம் சரியாகச் செயல்படும், சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையினால் எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாது என்பதையும், சிகிச்சைக்குப் பின் என்ன மருந்து எந்த அளவு வேண்டும் என்று தீர்மானித்த பிறகு சிறுநீரக உறுப்பு





மாற்று அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும். இவ்வளவு சோதனைகளுக்குப் பிறகு சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்வதால் பின்விளைவுகள் மிக மிகக் குறைவு.

நோயாளியின் பெயர் ஜெய்சங்கர். திருவள்ளூர் மாவட்டத்திலிருந்து வந்திருக்கிறார். விவசாயம் செய்துகொண்டிருக்கிறார். இவரின் தாயார் சுந்தராம்பாள். நோயாளிக்குச் சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை முடிந்து 7 நாட்கள் ஆகின்றன. 2 வருடங்களுக்கு முன்னர் நோயாளிக்குச் சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அந்த 2 வருடங்களாக திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில் உள்ள ஒரு மருத்துவமனையில் டயாலிசிஸ் மேற்கொண்டு வந்துள்ளார். கடந்த 3 – 4 மாதங்களாக டயாலிசிஸ் செய்தால்கூட மூச்சுத்திணறல், பசியின்மை எனச் சில தொந்தரவுகள் வர ஆரம்பித்தன. இந்தக் காரணங்களால் சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடிவெடுத்து நம் ஜெம் மருத்துவமனைக்கு வந்தார்கள். அப்போது ஜெய்சங்கரின் தாயார் சுந்தராம்பாள், தன் மகனுக்குச் சிறுநீரக உறுப்பு தானம் அளிக்கத் தயாராக இருந்தார். பிறகு மருத்துவக்குழு சுந்தராம்பாளுக்குப் பரிசோதனைகளைச் செய்து அவர் ஆரோக்கியமாக இருப்பதை உறுதி செய்தனர். அதன் பிறகு நோயாளியைச் சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குத் தயார் செய்தோம்.

அறுவை சிகிச்சை நிபுணராக நாங்கள் எங்கள் தரப்பில் சில சோதனைகளை மேற்கொண்டோம். நோயாளியின் தாயார் சிறுநீரக தானம் செய்வதால் அவருக்கு வாழ்நாளில் எந்தப் பாதிப்பும் வராது என்பதை உறுதிசெய்து, அதன் பிறகு அந்தச் சிறுநீரகத்தை நோயாளிக்குப் பொருத்தினால் சிறுநீரகம் நன்றாகச் செயல்படும், நல்ல பலன் கிடைக்கும் என்பதை உறுதிசெய்தோம். பிறகு நோயாளியின் விவரங்களை லீகல் கமிட்டியில் ஒப்படைத்தோம். அவர்கள் அனைத்து விவரங்களையும் சரிபார்த்து, லீகல் அப்ரூவல் கொடுத்த பிறகு, அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மருத்துவக்குழு இணைந்து செய்ய இருக்கின்ற சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையைப் பற்றி கலந்து ஆலோசித்தோம்.

விவரங்கள் சரிபார்த்து லீகல் அப்ரூவல் கிடைத்த பிறகு, தானம் செய்ய விரும்பிய நோயாளியின் தாயாருடைய இடது பக்கச் சிறுநீரகத்தை லேபராஸ்கோபி மூலம் அகற்றி, அந்தச் சிறுநீரகத்தைப் பயன்படுத்தி நோயாளிக்குக் கடந்த வாரம் வலது பக்கச் சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை சிறப்பாகச் செய்யப்பட்டது. இந்தச் சிகிச்சைக்கான நேர அளவு 2 – 3 மணி நேரம். சிகிச்சை முடிந்தவுடனே சிறுநீரகம் செயல்பட்டுச் சிறுநீர் உடனே வர ஆரம்பித்தது. அடுத்த 2 – 3 நாட்களில் கிரியாட்டின் என்கிற சிறுநீரகச் செயல்திறனைக் குறிக்கக்கூடிய ரத்தப் பரிசோதனை செய்தோம். அதில் நல்ல முன்னேற்றம் தெரிந்தது. தற்போது நோயாளியின் கிரியாட்டின் அளவு 1–க்குக் கீழ் இருக்கிறது. இது சிறுநீரகம் நன்றாகச் செயல்படுவதன் ஓர் அறிகுறியே. இனி இவரின் சிறுநீரகத்தைத் தொடர்ந்து கண்காணிப்பதற்காக நம் ஜெம் மருத்துவமனையின் சிறுநீரகவியல் துறையில் இருந்து உதவுவார்கள். ●



எப்போது பார்த்தாலும் எதுக்களிப்பு!

எனக்கு வாயுத்தொல்லை மற்றும் மலச்சிக்கல் பிரச்னை இருக்கிறது. இது சரியாக என்ன செய்யலாம்?

– ஜி.தேவி, மயிலாடுதுறை.

பொதுவாக இதுபோன்ற தொல்லை, வயதாகும்போது அனைவருக்கும் ஏற்படுவது வழக்கம்தான். ஏனென்றால், நமக்கு வயதாகும்போது குடல் அசைவு குறைந்துவிடுகிறது. இதுதான் இந்தத் தொல்லைக்கு முதல் காரணம். இதுதவிர சர்க்கரை நோய், உடலில் ஏற்படும் கொழுப்பு, இதயப் பிரச்னை, கல்லீரல், சிறுநீரகம் போன்றவற்றில் ஏற்படும் பிரச்னை காரணமாக குடல் அசைவு குறைந்துவிடுகிறது. இதனால் ஜீரண சக்தி குறைந்துவிடும்.

இதுபோன்ற பிரச்னையிலிருந்து விடுபட நார்ச்சத்து அதிகமாக இருக்கும் உணவு வகைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். தினமும் குறைந்தது 3 லிட்டர் தண்ணீராவது அவசியம் குடிக்க வேண்டும். அதுபோன்று உடலைக் கட்டுக்கோப்பாக வைக்க உடற்பயிற்சி மிகவும் முக்கியம். அதுவும் வயது அதிகமாகிக்கொண்டே செல்லும்போது உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வது அவசியம். தினமும் குறைந்தது அரை மணிநேரமாவது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதுபோன்று செய்தால் வாயுத் தொல்லை, மலச்சிக்கல் கண்டிப்பாக குறைந்துவிடும். இதற்காக கவலைப்பட வேண்டாம்!

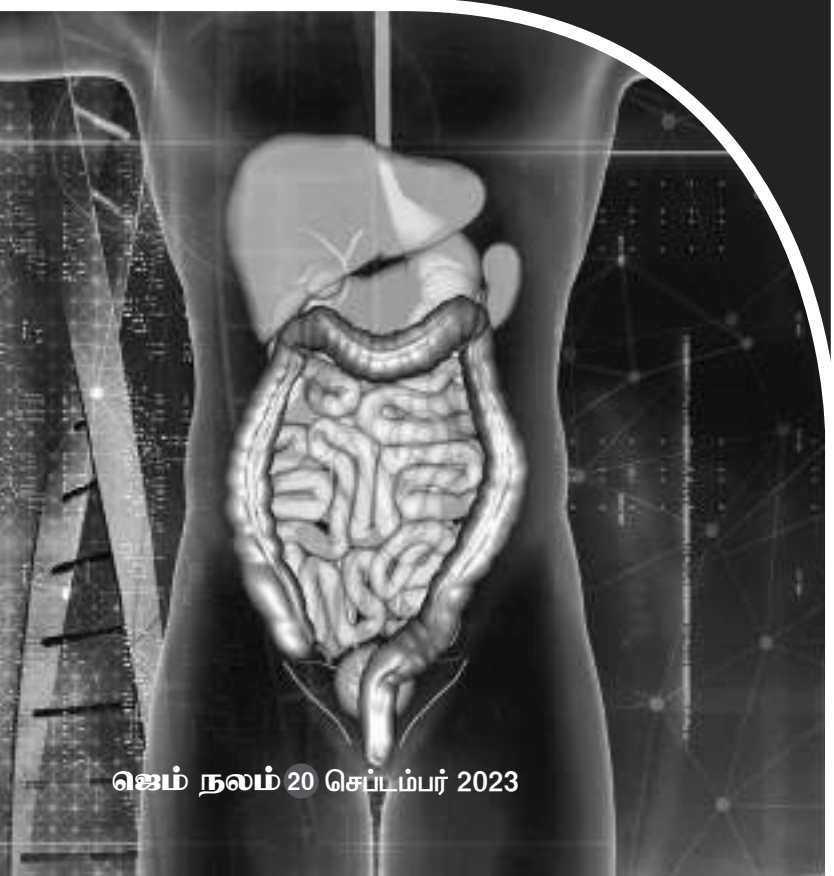
எனக்கு நீண்ட நாட்களாகத் தண்ணீர் குடிக்கும் போதும், சாப்பாடு சாப்பிட்டாலும் அது ஜீரணமாகும் வரை எதுக்களிப்பு வந்துகொண்டே இருக்கிறது. இதிலிருந்து மீள வழி சொல்லுங்கள்.

– மாரிமுத்து, கிருஷ்ணாபுரம், நெல்லை.

பொதுவாக நமது உடலின் உள்பகுதியில் உணவுக்குழாய்க்கும் வயிற்றுக்கும் இடையே ஒரு வால்வு உள்ளது. இந்த வால்வு பலவீனடையும்போது வயிற்றில் இருக்கும் அமிலம் மேலே வருகிறது. இந்த அமிலத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பணியைத்தான் வால்வு செய்யும். ஆனால், அது பலவீனடைந்து விடுவதால்தான் நாம் சாப்பிட்ட பின்னர், வயிறு முழுவதும் நிரம்பிவிடும் நேரத்தில் அந்த அமிலம் உணவுடன் கலந்து மேலே வருகிறது. இதனால்தான் அடிக்கடி எதுக்களிப்பு ஏற்பட முக்கியக் காரணமாக இருக்கிறது.

இது ஜீரணத்துக்கான பிரச்னை மட்டுமில்லை. அந்த வால்வு பலவீனமடைந்து விடுவதால்தான் இதுபோன்று ஏற்படுகிறது. இது எளிதில் குணப்படுத்தக்கூடியதுதான். இதைப் பற்றி நீங்கள் பயப்படத் தேவையில்லை. இதைக் குணப்படுத்த தற்போது எளிய வகையில் அறுவை சிகிச்சை முறை இருக்கிறது. அதாவது லேபராஸ்கோபி (சுண்துளை) அறுவை சிகிச்சை மூலம் இந்த வால்வை எளிதாகச் சரிசெய்துவிட முடியும். எனவே, நீங்கள் அதற்கான டாக்டரை அணுகிப் பரிசோதனை செய்துகொள்ளலாம்.

காஸ்ட்ரோஎன்டாலஜியில் சமீபத்திய சாதனைகள்!



செரிமான அமைப்பு மற்றும் அதன் கோளாறுகளை மையமாகக் கொண்ட சிறப்பு மருத்துவத் துறையான காஸ்ட்ரோஎன்டாலஜி, தொடர்ச்சியான மாற்றத்தக்க முன்னேற்றங்களுக்கு உட்பட்டுள்ளது. அதிநவீனத் தொழில்நுட்பம் மற்றும் உறுதியான தரவுகளால் ஆதரிக்கப்படும் இந்தத் துறையானது நோயாளிகளுக்குச் சிறந்த விளைவுகளையும் குடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய ஆழமான அறிதலையும் உறுதியளிக்கிறது. இங்கே, இரைப்பைக் குடலியல் பற்றிய மிகவும் நம்பிக்கைக்குரிய புதுப்பிப்புகளை அலசுவோம்.

எண்டோஸ்கோபிக் நுட்பங்களில் முன்னேற்றங்கள்

அமெரிக்கன் சொசைட்டி ஃபார் இரைப்பை குடல் எண்டோஸ்கோபி (ASGE) 2021 வாக்கில், அமெரிக்காவில் ஆண்டுதோறும் 15 மில்லியனுக்கும் அதிகமான கொலோனோஸ்கோபிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. நவீன எண்டோஸ்கோபி முறை செரிமான மண்டலத்தின் முன்னர் அணுக முடியாத பகுதிகளை அணுகுவதற்கு மருத்துவர்களை அனுமதிக்கிறது; செயல்முறைகளை எளிதாக்குகிறது. அறுவை சிகிச்சைக் கீறல்கள் தேவையில்லாமல் கட்டியை அகற்றுவது போன்றது.

மைக்ரோபயோம் மேப்பிங் மற்றும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட புரோபயாடிக்குகள்

நேச்சர் இதழில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில், மனிதக் குடலில் இதுவரை அறியப்படாத 2,000–த்துக்கும் மேற்பட்ட பாக்டீரியா இனங்கள் அறியப்பட்டன. மேம்பட்ட மரபணு வரிசைமுறை நுட்பங்கள் இப்போது இந்த மாறுபட்ட நுண்ணுயிரிகளின் மிகவும் துல்லியமான வரைபடத்தைச் செயல்படுத்தியுள்ளன. இந்த ஆராய்ச்சி ஒவ்வொருவரின் குடலை மேம்படுத்துவதற்கு ஏற்றவாறு, தனிப்பயனாக்கப்பட்ட புரோபயாடிக்குகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. IBS, உடல் பருமன் மற்றும் மனநலப் பிரச்னைகள் போன்ற நிலைமைகளையும் இது மேம்படுத்தும்.

மல நுண்ணுயிர் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் (FMT) புதுமைகள்

2021–ம் ஆண்டு நாம் பெற்ற மருத்துவப் பரிசோதனைகளின் வெற்றியானது மீண்டும் மீண்டும் வரும் க்ளோஸ்ட்ரிடியம் டிஃபிசில் நோய்த்தொற்றுக்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதில் 80 – 90% வெற்றி விகிதத்தைப் பெற்றுள்ளது. இந்த வெற்றியின் அடிப்படையில், அல்சரேட்டிவ் பெருங்குடல் அழற்சி மற்றும் கிரோன் நோய் உள்ளிட்ட பிற நிலைமைகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கான செயல்முறையின் திறனை ஆராய்ச்சியாளர்கள் இப்போது ஆராய்ந்து வருகின்றனர்.

2020-ம் ஆண்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட 'நேச்சர்' ஆய்வில், மனிதக் குடலில் இதுவரை அறியப்படாத 2,000-த்துக்கும் மேற்பட்ட பாக்டீரியா இனங்கள் கண்டறியப்பட்டன. மேம்பட்ட மரபணு வரிசைமுறை நுட்பங்கள் வாயிலாக இப்போது இந்த மாறுபட்ட நுண்ணுயிரிகளின் மிகவும் துல்லியமான வரைபடத்தைப் பெற முடிகிறது. இது சிகிச்சை முறைகளில் நுட்பமான நல்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.



அணியக்கூடிய செரிமானப் பாதைக் கண்காணிப்பு சாதனங்கள்

மருத்துவத்துடன் தொழில்நுட்பத்தை இணைப்பதன் வாயிலாகச் செரிமான மண்டலத்தை நிகழ்நேரக் கண்காணிப்புத் திறன்கொண்ட சாதனங்கள் அறிமுகமாகியுள்ளன. இந்தக் கருவிகள் ஸ்மார்ட் காப்ஸ்யூல்கள் மற்றும் அணியக்கூடிய பேட்ச்கள் உட்பட பல்விதங்களில் கிடைக்கின்றன. இதன் மூலம் pH அளவுகள், ரத்தப்போக்கு மற்றும் இயக்கம் போன்ற அம்சங்களில்மதிப்புமிக்க தரவைப் பெறமுடியும், இது சரியான நேரத்தில் சரியான சிகிச்சை முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.



இரைப்பை குடல் நோய் கண்டறிதலில் AI

நேச்சர் மெடிசின் இதழில் வெளியிடப்பட்ட ஆய்வில், எண்டோஸ்கோபிக் படங்களிலிருந்து இரைப்பை புற்றுநோயைக் கண்டறிவதில் 94.5% உணர்திறன் விகிதத்துடன் கூடிய அமைப்பை AI என்கிற செயற்கை நுண்ணறிவுத் தொழில்நுட்பம் காட்டியது. இது பல எண்டோஸ்கோபிஸ்டுகளை மிஞ்சும் துல்லிய விகிதம். ஆரம்பகாலக் கண்டறிதல் மற்றும் நோயறிதலில் AI வகிக்கும் மகத்தான பங்கை இத்தகைய முன்னேற்றங்கள் அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகின்றன.

இலக்கு சிகிச்சை முறைகளின் வளர்ச்சி

உலகில் பல கோடி பெரியவர்கள் IBD நோயால் கண்டறியப்பட்டிருப்பதாக மதிப்பிட்டுள்ள நிலையில், பயனுள்ள சிகிச்சைகளின் தேவை அதிகரித்து வருகிறது. இரைப்பைக் குடலியல் கோளாறுகளின் மூலக்கூறு அடிப்படையைப் பற்றிய வளர்ந்து வரும் புரிதல், குறைவான பக்கவிளைவுகளுடன் IBD போன்ற நிலைமைகளை நிவர்த்தி செய்யக்கூடிய இலக்கு சிகிச்சை முறைகளின் வளர்ச்சியைத் தூண்டியுள்ளது.

குடல் ஆரோக்கியத்தில் உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்தின் பங்கு

உலகளாவிய நோய்கள், காயங்கள் மற்றும் ஆபத்துக் காரணிகள் பற்றிய ஆய்வு, உலகளாவிய நோயுற்ற தன்மை மற்றும் இறப்புக்கான முக்கிய ஆபத்துக் காரணியாக மோசமான உணவுமுறையை எடுத்துக்காட்டியுள்ளது. இதன் விளைவாக, உணவு, ஊட்டச்சத்து மற்றும் குடல் ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான தொடர்பில் தீவிர கவனம் செலுத்தப்படுகிறது, குறிப்பாக ஊட்டச்சத்துஉறிஞ்சுதல்மற்றும்ஆரோக்கியத்தில் குடலின் முக்கியப் பங்கு அறியப்பட்டுள்ளது.

தரவு சார்ந்த முன்னேற்றங்கள் மற்றும் முன்னோடி நுட்பங்களுடன், காஸ்ட்ரோஎன்டாலஜி மருத்துவக் கண்டுபிடிப்புகளில் முன்னணியில் உள்ளது. இந்தச் சாதனைகள், சிகிச்சை முறையில் நல்விளைவுகளை அறிவிப்பதோடு, நமது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்துக்கும் செரிமான அமைப்புக்கும் இடையிலான முக்கியமான பிணைப்பையும் அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது. மருத்துவத் தொழில்நுட்ப எதிர்காலம் குடல் ஆரோக்கியத்தில் இன்னும் பல அற்புதமான கண்டுபிடிப்புகளுக்கு உறுதியளிக்கிறது. ●



பிசிஓஎஸ் பிரச்னையைக்

கண்டுகொள்ளாமல் விட வேண்டாம்!

'பாலிசிஸ்டிக் ஓவரியன் டிசீஸ்' அல்லது 'சிண்ட்ரோம்' என்பது பெண்ணின் உடலில் உள்ள ஹார்மோன்கள் சரியான அளவில் சுரக்காததால், கருமுட்டைப் பையில் வரக்கூடிய ஒரு நோய். இதைக் கருமுட்டைப் பையில் நீர்க்கட்டி என்று சொல்வதுண்டு. இது முக்கியமாகப் பருவ வயதிலுள்ள இளம் பெண்களையும், கருத்தரிக்கும் வயதிலுள்ள பெண்களையும் அதிகம் தாக்கும். இன்று நாட்டில் பெருகிவரும் குழந்தையின்மைப் பிரச்னைக்கும் இது முக்கியக் காரணம்.

மனித உடலில் பல நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் உள்ளன. இவை ஹார்மோன்களைச் சுரக்கின்றன. இவை அந்தந்த வயதில் சுரந்தால்தான் ஒரு பெண்ணின் வளர்ச்சி, குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து, அவள் பருவமடைவது, தாய்மை அடைவது, 45 வயதுக்கு மேல் மாதவிலக்கு நிற்பது என எல்லா நிலைகளும் சரியாக நடக்கும். இதற்கு முக்கியமாகக் கருமுட்டைப் பையிலிருந்து சுரக்கக்கூடிய சில ஹார்மோன்கள் – ஈஸ்ட்ரோஜென், புரோஜெஸ்டிரோன், ஆன்ட்ரோஜென் போன்றவை காரணமாக இருக்கின்றன. இவற்றில் முதல் இரண்டும் பெண்களுக்கான ஹார்மோன்கள். ஆன்ட்ரோஜென், ஆண்களுக்கு அதிகம் சுரக்கக்கூடியது. ஆனால் அது பெண்களின் உடலிலும் சிறிதளவு சுரக்கும். பெண்ணின் உடலில் இந்த மூன்றும் சரியான அளவில் இருக்க வேண்டும். இவற்றின் அளவு மாறுபடும் போது, கருமுட்டைப் பையில் பாலிசிஸ்டிக் ஓவரிஸ் எனப்படுகிற நீர்க்கட்டிகள் தோன்றுகின்றன. இதை நோய் என்பதைவிட, ஹார்மோனல் இம்பேலன்ஸ் ஏற்படும் நிலை எனலாம்.

உணவுப் பழக்கமும் உடற்பயிற்சி இல்லாத வாழ்க்கை முறையும் நமது எடையை அதிகரித்து இதற்கான பிரதான காரணங்களாகின்றன. இன்சுலின் எனப்படும் ஹார்மோன் அதிகம் சுரந்து, பலவித ஹார்மோன்களின் செயல்பாட்டைப் பாதிப்பதாலும் இது தோன்றும். மரபணுக்கள் மூலமாகவும் இது வரலாம்.

அளவுக்கதிக உடல் பருமன், முறையற்ற மாதவிடாய் சுழற்சி, முகத்தில், மார்பில், வயிற்றில், தொடையில் அதிக ரோம வளர்ச்சி, அதிகமாக முடி கொட்டுதல், முகத்தில் பரு, எண்ணெய் சுரப்பு போன்றவை இதற்கான அறிகுறிகள்.

இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனே மகப்பேறு மருத்துவரை அணுக வேண்டும். கர்ப்பப் பையை ஸ்கேன் செய்வதன் மூலம் கருமுட்டைப்பையில் நீர்க்கட்டிகள் போலத்



பிசிஓஎஸ் நோயின் மிக முக்கியப் பின்விளைவு கர்ப்பப்பை புற்றுநோய். பிசிஓஎஸ் உள்ள பெண்களுக்கு 3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறையாவது மாதவிடாய் வரவேண்டும். மாதக் கணக்கில் வராமல் போனால், கர்ப்பப்பையில் உள் சுவரின் அடர்த்தி, அதிகரித்துக்கொண்டே போகும். காலப்போக்கில் இது கர்ப்பப்பை புற்றுநோயாக மாறும் அபாயமும் உண்டு.

தோன்றும் பாலிசிஸ்டிக் ஓவரிஸைக் கண்டுபிடிக்கலாம். மேலும் ரத்தத்தில் ஹார்மோன் பரிசோதனை செய்தும் கண்டுபிடிக்கலாம்.

இப்பிரச்னை உள்ளவர்கள் அதிககுண்டாகஇருப்பதால் இவர்களுக்கு நீரிழிவு, ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிப்பு, ரத்தக் கொதிப்பு போன்ற நோய்கள் வரலாம். இவை மூன்றும் மாரடைப்புக்கோ, பக்கவாதத்துக்கோ வழி வகுக்கலாம் என்பதால் இந்தப் பிரச்னையைப் பெண்கள் அலட்சியப்படுத்த வேண்டாம்.

குழந்தைப்பேறு இல்லாதவர்களில் 40 சதவிகிதம் பேருக்குகருமுட்டைஉருவாகாததுதான்முக்கியக்காரணம். அதற்குக் காரணம் இந்த பிசிஓஎஸ். இயற்கையாகப் பெண்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் கருமுட்டை வளர்ந்து வெடிக்கும். பிசிஓஎஸ் உள்ளவர்களுக்குப் பல முட்டைகள் வளரத் தொடங்கும். ஆனால் ஒன்றுகூட முழு வளர்ச்சியடைந்து வெடிப்பதில்லை. இதனாலேயே இவர்களுக்கு மாதவிடாயும் சரியாக வருவதில்லை. அப்படியே இவர்களுக்கு கருமுட்டை வந்தாலும், அதன் தரம் சரியாக இல்லாமல், கரு நின்றாலும் அடிக்கடி அபார்ஷன் ஆகிவிடுகிறது.

பிசிஓஎஸ் நோயின் மிக முக்கியப் பின்விளைவு கர்ப்பப்பை புற்றுநோய். பிசிஓஎஸ் உள்ள பெண்களுக்கு 3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறையாவது மாதவிடாய் வரவேண்டும். மாதக் கணக்கில் வராமல் போனால், கர்ப்பப்பையில் உள் சுவரின் அடர்த்தி, அதிகரித்துக்கொண்டே போகும். காலப்போக்கில் இது கர்ப்பப்பை புற்றுநோயாக மாறும் அபாயமும் உண்டு.

இதற்கான சிகிச்சை அது வருகிற வயது, கொடுக்கும் தொந்தரவுகளைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

இளம்பெண்களுக்கு...

இவர்கள் பொதுவாகக் குண்டாக இருப்பார்கள். மாதவிடாய் சரியாக வராது. வந்தாலும், ரத்தப்போக்கு மிகக் குறைவாக இருக்கும். முடி கொட்டும், உடலெங்கும் முடி வளரும். எடையைக் குறைத்து, 3 முதல் 6 மாதங்களுக்கு மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொண்டால் சரியாகும்.

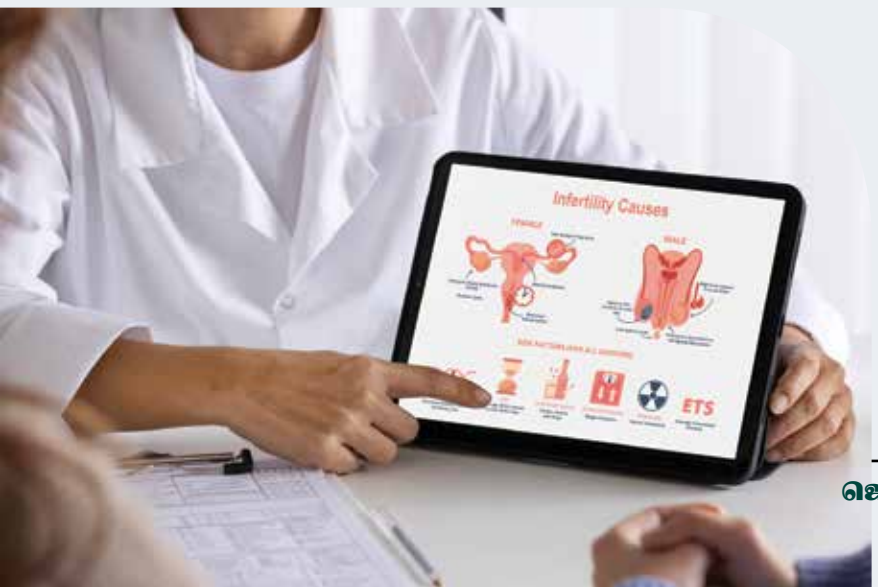
குழந்தை இல்லாத பெண்களுக்கு...

கருமுட்டை வளர்ச்சிக்கான மாத்திரைகள், ஊசிகள் மூலம் குழந்தைப்பேறு கிடைக்கும். குண்டாக இருப்பவர்கள் எடையைக் குறைப்பது சிகிச்சைக்கு உதவும்.

குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு...

பருமனாக இருப்பதும், மாதவிடாய் சுழற்சி சரியில்லாததுமே இவர்களுக்குப் பெரிய தொல்லைகளாக இருக்கும். எடையைக் குறைக்க வேண்டும். மாதவிடாய் ஒரு மாதம் அல்லது 2 மாதங்களுக்கு ஒருமுறையாவது வர மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, தேவைப்பட்டால் மருத்துவச் சிகிச்சையின் மூலம் இப்பிரச்னையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்க முடியும். இதன் பின்விளைவுகள் மோசமானவையாக இருந்தாலும், இதைக் குணப்படுத்துவது எளிது என்பதால், ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சரிசெய்து கொள்வது நல்லது.



உணவு அழகும் தரும்!



உணவுகள் அழகுக்கு உதவுபவை என்பதில் சந்தேகமில்லை. கீரையைப் பறித்துப் பதப்படுத்தித் தலைக்குத் தேய்க்கவோ, மூலிகைகளைத் தேடிக் கண்டுபிடித்து முகத்துக்குத் தடவவோ இன்று யாருக்கும் நேரமோ, பொறுமையோ கிடையாது. எல்லாவற்றிலும் அவசரமாகப் பலன் எதிர்பார்க்கும் மக்கள், அழகு விஷயத்திலும் அப்படித்தான். இன்ஸ்டன்ட் அழகைக் கொடுப்பதால்தான் மக்கள் கூட்டம் பார்லர்களை நோக்கிப் படையெடுக்கிறது. ஆனால், அழகு என்பது அவசரத்தில் வாய்ப்பதில்லை. அதற்காக காடு, மலை, கடல் தாண்டி, மூலிகைகளைத் தேடிக்கொண்டு வந்தோ, பார்லர்களில் போய் காஸ்ட்லியான சிகிச்சைகளைச் செய்துகொண்டோதான் அழகாக வேண்டும் என்றில்லை.

உணவே மருந்து மட்டுமல்ல... உணவுதான் அழகுக்கும் அடிப்படை. நமக்கு கைக்கெட்டிய தூரத்தில் – அதாவது, சமையலறையில் தினசரி நமது கண்களில் பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொருள்களைச் சரியாக உபயோகித்தாலே அழகு தேடி வரும்.

மாதுளை

- இயற்கைநமக்குஅளித்துள்ளமிகப்பெரிய வரப்பிரசாதம் இது. மாதுளையின் சாறெடுத்து, சிறிது தண்ணீர் கலந்து குடித்தால், ரத்தச்சோகை காணாமல் போகும். சருமத்துக்கும் கூந்தலுக்கும் ஒரே நேரத்தில் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். செரிமானத்தை சீராக்கி, உடல் சூட்டைத் தணித்து, பலவீனம் போக்கி, ரத்த விருத்திக்கு உதவும். மாதுளம் பழத்தோலை வெயிலில் காயவைத்து, பொடித்து, அரை டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து மோரில் கலந்து குடித்தால் உடல் வலிமையும் வனப்பும் பெறும்.



- மருதாணிப் பொடியுடன், சிறிதளவு மாதுளை ஜூஸ், காபி தூள், சிறிது புரோட்டீன் பவுடர், எலுமிச்சைச் சாறு எல்லாம் கலந்து ஒரு நாள் முழுக்க ஊறவைத்து, தலையில் தடவிக் குளித்தால், கூந்தல் அழகான 'பர்கண்டி' கலர் பெறும்.
- மாதுளையை அடிக்கடி சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு உதடுகள் இயற்கையான சிவப்பழகும் பளபளப்பும் பெறும்.
- மாதுளை சாப்பிட்டால் தொண்டை கரகரப்பு வரும் என நினைப்போர், அதை முழுதாக அப்படியே வெந்நீரில் சிறிது நேரம் போட்டு வைத்திருந்து, பிறகு உடைத்துச் சாப்பிடலாம்.

பப்பாளி

- பப்பாளியை அழகு தரும் பழம் என்றே சொல்லலாம். பருமனை நீக்கி, மேனிக்கு மெருகூட்டுவதில் பப்பாளிக்கு இணையே இல்லை. பப்பாளியின் இலையும் மருத்துவக் குணம் வாய்ந்தது. பப்பாளி இலையைக் காயவைத்து அரைத்துக்கொள்ளவும். அதில் இரண்டு டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து, ஒரு டீஸ்பூன் மாதுளைச் சாறு கலந்து, முகத்துக்கு பேக் மாதிரி போட்டுக் கழுவினால், முகம், கழுத்துப் பகுதிகளில் உள்ள கருமை போகும். அலர்ஜி இல்லாதவர்கள் மட்டும் இதைச் செய்யவும்.

கொய்யா

- ஒரு ஸ்லைஸ் கொய்யா, ஒரு ஸ்லைஸ் ஆப்பிள், ஒரு ஸ்லைஸ் பேரிக்காய் மூன்றையும் தினம் 5 முறைகள் இடைவெளி விட்டு சாப்பிட்டால் உங்கள் சருமம் கண்ணாடி போல மின்னும்.











தனியா

- தனியாவைச் சுத்தம் செய்து, இரவே சிறிது தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். காலையில் அந்தத் தண்ணீரைக் குடித்தால், உடல் குளிர்ச்சியடையும். தனியாவைப் பொடித்து வைத்துக்கொண்டு, சமைக்கிற எல்லாவற்றிலும் சிறிது சேர்த்துச் சாப்பிடுகிற பழக்கம் இருந்தால், செரிமானமும் சீராகும்.

கடுகு

- கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் குறையாது என்பார்கள். கடுகை மிகக் குறைந்த அளவுதான் உபயோகிக்க வேண்டும். அது வெடித்து, அதிலுள்ள சல்ஃபர் வெளியேற வேண்டும். கடுகெண்ணெய் மிகச்சிறந்த வலி நிவாரணி. கழுத்தைச் சுற்றிலும், இடுப்பைச் சுற்றியும் கருப்பு உள்ளவர்கள், கடுகெண்ணெய் கொண்டு மசாஜ் செய்து துடைத்தால், கருமை நீங்கி, சருமம் பளிச்சென மாறும்.

ஜாதிக்காய்

- வயிற்றுப் பிரச்னைகளுக்கு மருந்து. நரம்புகள் வலிமை பெறும். ஜாதிக்காயைப் பொடித்து, கால் டீஸ்பூன் எடுத்து சூடான சாதத்தில் பிசைந்து ஒரு வாய் சாப்பிட்டால், வாயுத்தொல்லை இருக்காது.
- ஜாதிக்காயைப் பால் விட்டு அரைத்து, கண்களுக்கு அடியில் வாரம் 2 முறை, 3 மாதங்களுக்குச் செய்து வந்தால், கருமை மறையும்.

கொத்தமல்லி

- கொத்தமல்லிச் சாறு பருக்களையும், பருவந்த தழும்புகளையும் போக்கக்கூடியது.



எடைக் குறைப்புச் சிகிச்சையில் அவசியம் அறிய வேண்டியவை!

எந்தெந்தச் சூழலில் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பதை ஏற்கனவே பார்த்திருக்கிறோம். அறுவை சிகிச்சை மூலமே உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என முடிவெடுத்த பின்னர் பல்வேறு வகையான அறுவை சிகிச்சை பற்றியும், அவற்றில் உள்ள சாதக பாதகங்களையும் அலசி ஆராய்ந்து சரியான சிகிச்சை முறையை எடுக்க வேண்டும்.

உடல் எடைக் குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை என்பது அழகு சிகிச்சை போன்றது அல்ல என்பதால் மிகவும் கவனத்துடன் சிகிச்சை முறையைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

அனுகூலங்களை ஆராய்வதைவிட, பாதக அம்சங்களையும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய பின்விளைவுகளையும் உடல் தாங்குமா என்பதை ஆராய்ந்த பின்னரே அறுவை சிகிச்சை முறையினை முடிவெடுக்க வேண்டும்.

- நீண்டநாள் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள், உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் நடந்துகொள்ளும் முறை இவற்றை அனுசரித்தே அறுவை சிகிச்சையானது வெற்றியடையும். அதனால் மனவுறுதி அவசியமாகும்.



டாக்டர் சி.பழனிவேலு

- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்னர் சில பிரச்னைகள் காரணமாக மறு அறுவை சிகிச்சை செய்யத் தேவை உண்டாகலாம், எனவே பயப்படத் தேவையில்லை.
- 10,000 நபர்களில் எடைக் குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்களில் 0.3% நபர்கள் பிழைக்காமல் போயிருக்கிறார்கள் என்பதும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய ஒன்றாகும்.
- ஏற்கனவே உடல் உறுப்புகள் பாதிப்பு, குறிப்பாக இதய, நுரையீரல் மற்றும் ரத்தக்குழாய் கோளாறு ஏற்பட்டதன் சிகிச்சை செய்வதில் மருத்துவரின் அனுபவங்கள் பங்கு வகிக்கும். சரியான தருணத்தில் சிகிச்சை செய்துகொள்வது சிறந்தது.

வெற்றியை அறிவது எப்படி?

உடல் குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை வெற்றிகரமாகச் செயல்படுகிறது என்பதை அறிந்துகொள்வது எப்படித் தெரியுமா?

அதிகபட்ச உடல் எடையை 50 சதவிகிதம் குறைத்து, அதைத் தொடர்ந்து எந்தப் பக்கவிளைவுகளும் இன்றிப் பராமரித்து வந்தால், அதுவே வெற்றிகரமான அறுவை சிகிச்சையாகும்.

உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்ற சிந்தனை தோன்றுவதே நல்ல அறிகுறி என்கிறது ஓர் ஆய்வு. சிந்தனையுடன் நிறுத்திக்கொள்ளாமல் உடனடியாக செயலில் இறங்கி, உடல் எடையைக் குறைத்து வாழ்க்கையை நோயின்றி இனிமையாக அனுபவியுங்கள்.



வெற்றிகரமான அறுவை சிகிச்சையாக அமைய வேண்டுமானால், சரியான அறுவை சிகிச்சையைத் தேர்வு செய்ய வேண்டியது முக்கியம். புத்தகங்களில் படித்தவற்றை வைத்து, இதுதான் சரியானது என்று முடிவு செய்வதைவிட, மருத்துவர்களுடன் ஆலோசனை நடத்தி, அவரிடம் முழுமையான தகவல்களைப் பெற்று, முடிவு செய்வதே சிறந்த நடைமுறையாகும்.

உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்ற சிந்தனை தோன்றுவதே நல்ல அறிகுறி என்கிறது ஓர் ஆய்வு. சிந்தனையுடன் நிறுத்திக்கொள்ளாமல் உடனடியாக செயலில் இறங்கி, உடல் எடையைக் குறைத்து வாழ்க்கையை நோயின்றி இனிமையாக அனுபவியுங்கள்.

சிலீவ் காஸ்ட்ரெக்டமி சிகிச்சை

தற்போது உலகளவில் மிகவும் பிரபலமடைந்து வரும் சிகிச்சை முறை என்று இந்த சிலீவ் காஸ்ட்ரெக்டமி சிகிச்சையைத்தான் சொல்ல வேண்டும். இந்த முறையில் இரைப்பையின் கொள்ளளவு பெரும்பான்மையான அளவு குறைக்கப்படுகிறது. அதாவது ஒரு பையைப் போன்ற அமைப்பு கொண்ட இரைப்பை, ஒரு டியூப் போன்று மாற்றப்படுகிறது. இந்த வகையில் 100 சதவிகிதமாக இருக்கும் இரைப்பையின் அளவானது, சுமார் 15 – 20% சதவிகிதமாகக் குறைக்கப்படுகிறது.

உணவுக்குழாய் மற்றும் சிறுகுடல் இணைப்புகளில் எவ்விதமான மாற்றங்களும் செய்யப்படாமல், இரைப்பையின் ஒரு புறம் அகற்றப்படுகிறது.

இந்த அறுவை சிகிச்சை லேபராஸ்கோபி முறையில் நடத்தப்படுகிறது. இந்த முறையில் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்டவர்கள், மீண்டும் முன்பு போன்று இரைப்பையின் அளவினைப் பெரிதாக்க வேண்டும் என நினைத்தால், அது முடியாது.

இந்த அறுவைசிகிச்சையானது, பாடிமாஸ் இண்டெக்ஸ் எனப்படும் பி.எம்.ஐ. 40–ஐத் தாண்டியவர்களுக்கு நல்ல முறையில் பயனளிக்கக்கூடியது. பி.எம்.ஐ. ஐம்பதைத் தாண்டியவர்களுக்கு இது ஒன்றே மிகச் சரியான அறுவை சிகிச்சை என்று உலகளவில் மருத்துவர்கள் ஏற்றுக்கொண்டுள்ளார்கள். அதனால் இந்தச் சிகிச்சை தற்போது அதிக பிரபலமடைந்துள்ளது.

சிகிச்சை முறை

இந்த வகையான அறுவை சிகிச்சை பெரும்பாலும் இரண்டு கட்டமாகச் செயல்படுத்தப்படுகிறது. முதலில் சிலீவ் காஸ்ட்ரெக்டமி அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. அதன் பின்னர் உடல் எடைக் குறைவு கண்காணிக்கப்பட்டு காஸ்ட்ரிக் பைபாஸ் அல்லது டியோடனல் சுவிட்ச் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

நோயாளி உணவுக் கட்டுப்பாட்டினைச் சிறப்பாகக் கடைப்பிடித்து வந்தால், பெரும்பாலும் அடுத்தகட்ட சிகிச்சை தேவைப்படாது. எப்படியாயினும் முதல் அறுவை சிகிச்சை முடிந்து 18 மாதங்கள் கழித்தே அடுத்த சிகிச்சை முறை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. சுமார் 40 சதவிகித நோயாளிகள் முதல் சிகிச்சை முறைகளிலேயே நல்ல முறையில் உடல் குறைவுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

இந்தச் சிகிச்சை முறையானது லேபராஸ்கோபி முறையில் செய்யப்படுகிறது. கம்ப்யூட்டர் மானிட்டரில் அகற்ற வேண்டிய பகுதி துல்லியமாகப் பார்க்கப்பட்டு, இரைப்பை இரண்டு பகுதியாக ஸ்டேபலர் மூலம் பிரிக்கப்படுகிறது. தேவையில்லாத பகுதி வெட்டப்பட்டு, இணைக்கவேண்டியஇடத்தில்ஸ்டேபிளர்போடப்படுகிறது. டியூப் போன்ற பகுதி மட்டும் வைத்துக்கொண்டு, தேவையில்லாத பகுதி வெளியேற்றப்படுகிறது. இந்தச் சிகிச்சை முறையில் பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு நல்ல ரிசல்ட் கிடைத்திருக்கிறது. உடல் ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் உடல் பருமனாக இருந்தவர்கள் தேர்ச்சி அடைந்திருக்கிறார்கள்.

யாருக்குப் பயன்படும்?

- இந்தச் சிகிச்சை முறையானது 18 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு மட்டுமே ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியது.
- வேறு நோய்கள் காரணமாக ஏற்பட்ட உடல் பருமனாக இருத்தல் கூடாது. ஏனெனில் இந்தச் சூழலில் முதலில் அந்த நோய்தான் தீர்க்கப்பட வேண்டும்.



- பி.எம்.ஐ. 40–க்கு மேல் இருத்தல் வேண்டும். அல்லது 35–க்கு மேல் இருந்து, உடல் பருமனால் உருவான நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- உடல் பருமனால் குறைந்தது ஐந்து வருடங்களாவது பாதிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். பல்வேறு முறைகளில் உடலைக் குறைக்க முயற்சி செய்து, முடியாத பட்சத்தில் இந்தச் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- சிகிச்சைக்குப் பின்னர் மிகவும் குறைந்த அளவுதான் உணவு உட்கொள்ள முடியும் என்பதை அறிந்து அதனை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவம் இருத்தல் வேண்டும்.
- மது அருந்துபவர்கள் பெரும்பாலும் அளவைத்தாண்டி குடிப்பது வழக்கம். அப்படிப்பட்டவர்கள், இந்தச் சிகிச்சை முறைக்கு ஏற்றவர்கள் அல்ல.

சிகிச்சைக்குப் பின்னர்...

அறுவை சிகிச்சை முடிந்த பின்னர் ஒருநாள் தீவிரச் சிகிச்சைப் பிரிவிலும், இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் பொது அறையிலும் மருத்துவர்கள் மேற்பார்வையில் இருக்க வேண்டியது அவசியம். வலி, பொறுத்துக்கொள்ளக் கூடியதாகவே இருக்கும். லேபராஸ்கோபி சிகிச்சையில் தையல் ஏதும் போடப்படுவதில்லை. அதனால் மறுநாளே குளிக்கலாம். ஆரம்பத்தில் மேல் வயிற்றுப் பகுதியில் சிறு தொந்தரவுகள் இருப்பது போன்று இருக்கும் என்றாலும், ஒவ்வொரு அறுவை சிகிச்சையிலும் இது ஏற்படுவது சகஜம் என்ற மனநிலையில் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

பின்விளைவுகள்

பெரும்பாலும் இந்தச் சிகிச்சையில் பின்விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் இல்லை என்றாலும், சில வேளைகளில் ஆசிட் (அமிலம்) வெளியேற்றம் ஏற்படலாம். அகற்றப்பட்ட இடங்களில் போடப்பட்ட ஸ்டேபிளர் இடங்களில் இருந்து கசிவுகள் இருக்கலாம். ஒருசில இடங்களிலிருந்து கசிவுகள் இருக்கலாம். ஒருசில இடங்களில் ரத்தம் கட்டிக்கொள்ள வாய்ப்பு இருக்கிறது. ஆனால், இவை எல்லாமே மருத்துவர் கண்காணிப்பில் எளிதில் குணப்படுத்தக்கூடியவையே.

உணவுக் கட்டுப்பாடு

இந்தச் சிகிச்சை முறையில் இரைப்பையானது கிட்டத்தட்ட பெருமளவு வெட்டி எடுக்கப்படுவதால், உணவு உட்கொள்வது அதிகளவு குறைந்துபோகிறது. உடலுக்குள் செல்லும் மிகக் குறைவான உணவானது, அனைத்து விதமான போஷாக்கும் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டியது அவசியமான ஒன்றாகும். அதனால் டயட் உணவுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். மிகச்சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளப்படும் உணவுகளால், உடல் குறைவு ஏற்படாமல் பல்வேறு சிக்கல்கள் உண்டாகலாம்.

அதனால் எதிர்பார்க்கப்படும் உடல் எடைக் குறைவு என்ற லட்சியத்தை அடையவும், உடலுக்குத் தேவையான சத்துக் குறைபாடு ஏற்படாமல் இருக்கவும் உணவு முறையில் பெருமளவு மாற்றம் செய்தே தீர வேண்டும். அப்போதுதான் அறுவை சிகிச்சையின் முழுப் பலனை அனுபவிக்க இயலும். ●

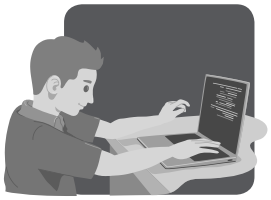
உட்கார்ந்தே இருத்தல் = புகைப்பிடித்தல்!

உங்கள் உடல்நலம் மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு முன்னுரிமை அளிப்பது ஒரே இரவில் பெரிய மாற்றங்களைச் செய்வதல்ல. தினசரி சிறிய, கவனமுள்ள பழக்கங்களைச் சேர்ப்பதுதான். நினைவில் கொள்ளுங்கள்... இது ஒரு பயணம் மட்டுமே; உங்கள் இலக்கு அல்ல. ஆகவே, ஒவ்வோர் அடியும் முக்கியமானது!



நீரின் சக்தி

குடிநீர் என்பது தாகத்தைத் தணிப்பதற்கு மட்டுமல்ல; உடல் வெப்பநிலையைப் பராமரிப்பதிலும், மூட்டுகளை உயவூட்டுவதிலும், கழிவுகளை வெளியேற்றுவதிலும் நீர் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உடலின் நீரேற்றத்தில் வெறும் 1% குறைவதுகூட அறிவாற்றல் திறன்களையும் மனநிலையையும் பாதிக்கக்கூடும்.



உட்கார்வது என்பது புதிய புகைப்பிடித்தல்

நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது உடல் பருமன் முதல் இதய நோய்கள் வரை பல உடல்நலப் பிரச்னைகளுடன் தொடர்புடையது. உங்கள் வேலையில் அதிக நேரம் அமர்ந்து இருந்தால், குறுகிய இடைவெளிகளை எடுக்கவும். எழுந்து நிற்கவும். ஒவ்வொரு மணி நேரமும் நீட்டல் பயிற்சி செய்யவும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.



சிரிப்பு சிறந்த மருந்து

சிரிப்பது உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும், உடலை ரிலாக்ஸ் செய்யவும், கலோரிகளை எரிக்கவும்கூடச் செய்யும். தினமும் சிரிக்க, காரணங்களைக் கண்டுபிடியுங்கள்!



இயற்கைச் சிகிச்சை

இயற்கையில் 20 நிமிடங்கள் செலவிடுவது கார்டிசோல் (அழுத்த ஹார்மோன்) அளவைக் கணிசமாகக் குறைக்கும். எனவே, பூங்காவில் நடைப்பயணம் செய்வது நீங்கள் நினைப்பதைவிட மிகவும் நல்லது!

தூக்கம் - எடை இணைப்பு

நாள்பட்ட தூக்கமின்மை, பசி ஹார்மோன்களுடன் குழப்பமடையலாம். இது பசியின்மை மற்றும் எடை அதிகரிப்புக்கு வழிவகுக்கும். உகந்த ஆரோக்கியத்துக்காக 7 – 9 மணிநேரத் தரமான தூக்கத்தை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.





கவனத்துடன் உண்ணுதல்

உணவின் போது முழுவதுமாக இருப்பது மற்றும் ஒவ்வொரு கடியையும் ருசிப்பது அதிகப்படியான உணவைக் குறைத்து திருப்தியை அதிகரிக்கும்.

இதை முயற்சிக்கவும்: கவனச்சிதறல் இல்லாமல் சாப்பிடுங்கள். சுவை மற்றும் உணர்வுகளைக் கவனியுங்கள். ●



ஆண்டுக்கு ஒருமுறை அவசியம் செய்யுங்கள்!

ஒரு நாளைக்கு 24 மணி நேரம் போதாமல் ஓடி ஓடி உழைக்கிற அவர்கள், தமக்காக எடுத்துக்கொள்கிற நேரம் மிகக் குறைவு. கணவருக்கோ, பிள்ளைகளுக்கோ, வீட்டு உறுப்பினர்களுக்கோ உடல்நலக் குறைவு என்றால் பதறிப்போய், பார்த்துப் பார்த்துக் கவனித்துக்கொள்கிற அவர்கள், தம் ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை எடுத்துக்கொள்கிறார்களா என்றால் இல்லை என்பதுதான் பலரின் பதிலுமாக இருக்கும்.

பெண் என்கிற அஸ்திவாரம் பலமாக இருந்தால்தான், அவளது குடும்பம் ஆட்டம் காணாமல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். 'மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப்' எனப்படுகிற வருடாந்திர உடல் பரிசோதனைகள் பெரும்பாலும் ஆண்களைக்குறிவைத்தேவிளம்பரப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் பெண்களுக்குத்தான் அது அதிக அவசியம்.

மிக எளிதாகச் செய்துகொள்ளக்கூடிய அந்தப் பரிசோதனைகளின் மூலம் பல பயங்கரமான நோய்களை ஆரம்பத்திலேயே கிள்ளி எறியலாம். எனவே, வயதுக்கேற்ப ஒவ்வொரு பெண்ணும் வருடம் ஒருமுறை செக் செய்துகொள்ள வேண்டிய மருத்துவப் பரிசோதனைகள் பற்றியும், அவற்றின் அவசியம் பற்றியும் விளக்கமாக அறிவது அவசியம்.

முழுமையான ஹீமோகிராம்

நூற்றில் 95 பெண்களுக்கு இருக்கிற பிரதான பிரச்னை ரத்தச்சோகை. முகம், கண்கள், நாக்கு வெளிறிக் காணப்படுவதை வைத்து ஒருவருக்கு ரத்தச்சோகை இருக்கலாம் எனச் சந்தேகப்படலாம். தவிர, சோர்வு, கவனமின்மை, அளவுக்கு அதிக தூக்கம், முடி உதிர்தல், மூச்சு வாங்குதல், குளிர்ச்சியான சூழலைத் தாங்க முடியாமை, மாதவிலக்குப் பிரச்னை எனப் பலதும் ரத்தசோகைக்கான அறிகுறிகளே... இதன் தொடர்ச்சியாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து, அடிக்கடி உடல்நலம் பாதிக்கப்படும். பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு தவிர்க்க முடியாத நிகழ்வு என்பதால், அதுவும் அவர்களது ரத்தச்சோகைக்கான முக்கியக் காரணமாகிறது.

6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை முழுமையான ரத்தப் பரிசோதனை மேற்கொள்வதன் மூலம் ஹீமோகுளோபின் அளவு, ரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு மற்றும் வெள்ளை செல்கள், ரத்தத் தட்டணுக்களின் எண்ணிக்கையைத் தெரிந்துகொண்டு, மேற்சொன்ன பிரச்னைகளை ஆரம்பத்திலேயே சரிசெய்ய முடியும். பெண்களுக்கு ஹீமோகுளோபின் அளவு 11 முதல் 12 கிராம் இருக்க வேண்டும். இது குறைகிற போது கவனம் தேவை.

லிபிட் புரஃபைல்

இது உடலிலுள்ள நல்ல, கெட்ட கொழுப்பு அளவுகளைத் தெரிந்துகொள்வதற்கான சோதனை. மொத்தக் கொழுப்பின் அளவு, அதில் ஹெச்டிஎல் எனப்படுகிற நல்ல கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் எல்டிஎல் எனப்படுகிற கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் ட்ரைக்ளிசரைட் எனப்படுகிற கொழுப்பு அமில அளவுகளைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

நீரிழிவில் ஆரம்பித்து, இதயநோய்வரைசகலத்துக்கும் கொலஸ்ட்ராலே அடிப்படை. இவற்றில் எல்டிஎல் 100–ஐக் கடந்தாலோ, ஹெச்டிஎல் 50–க்குக் குறைந்தாலோ எச்சரிக்கை அவசியம்.

ரத்தச் சர்க்கரை

நீரிழிவு வந்தால், உணவில் மட்டுமின்றி, வாழ்க்கையில் உள்ள அத்தனை இனிப்பான விஷயங்களுமே நம்மைவிட்டு விலகிச் செல்கின்றன. தலை முதல் கால் வரை பாரபட்சமின்றி, உடலின் அனைத்து உறுப்புகளையும் பாதிக்கக்கூடியது நீரிழிவு. யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம். குடும்பப் பின்னணியில் நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு வாய்ப்புகள் கொஞ்சம் அதிகம். இதற்கான ரத்தப் பரிசோதனையை வெறும் வயிற்றிலும், பிறகு சாப்பிட்ட 2 மணி நேரம் கழித்தும் செய்யவேண்டும். வெறும் வயிற்றில் 100 மி.கிராமுக்குக் குறைவாகவும், சாப்பிட்ட பிறகு 140 மி.கி–க்கு குறைவாகவும் இருந்தால் நோ பிராப்ளம்.

தைராய்டு

வயது வித்தியாசமின்றி, யாரை வேண்டுமானாலும் பாதிக்கலாம். தலை முதல் கால் வரை ஒட்டுமொத்த உடலையும் கட்டுப்படுத்துகிற ஒருவித ஹார்மோன். இது சரியில்லாவிட்டால், மூளை வளர்ச்சி பாதிப்பது, ரத்த செல்கள் முதிர்ச்சி அடையாமை, மாதவிலக்குப் பிரச்னை, வயிற்றுக் கோளாறுகள், கருத்தரிப்பதில் சிக்கல், பருமன், தலைமுடி உதிர்வது என ஏகப்பட்ட பாதிப்புகள் வரலாம். தைராய்டு சுரப்பு கூடினாலும் பிரச்னை, குறைந்தாலும் பிரச்னை. எளிமையான ரத்தப் பரிசோதனை மூலம் இதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

மேமோகிராம்

குடும்பப் பின்னணியில் யாருக்காவது மார்பகப் புற்றுநோய் இருந்தால், அந்த வழியில் வருபவர்களுக்கும் அது பாதிக்கும் அபாயங்கள் அதிகம். சமீப காலமாக, அப்படிக் குடும்பப் பின்னணி இல்லாதவர்களையும் மார்பகப் புற்றுநோய் அதிகம் தாக்குவதைப் பார்க்கிறோம். நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் மார்பகங்களைச் சுய பரிசோதனை செய்து, கட்டிகளோ, வீக்கமோ, கசிவோ இருக்கிறதா எனப் பார்க்க வேண்டும். தவிர, வருடம் ஒருமுறை மேமோகிராம் சோதனையும் அவசியம். எக்ஸ் ரே மாதிரியான எளிய சிகிச்சைதான் அது. ஆரம்பக்கட்டத்திலேயே கண்டுபிடித்தால், மார்பகங்களை நீக்கும் அளவுக்குப் போகவேண்டியிருக்காது.



பாப் ஸ்மியர்

இந்தியப் பெண்களை அதிகம் தாக்கும் புற்றுநோய்களில் கர்ப்பவாய்ப் புற்றுநோய்க்கே முதலிடம். திருமணமான எல்லாப் பெண்களும் கட்டாயம் கர்ப்பவாய்ப் புற்றுநோய்க்கான பாப் ஸ்மியர் சோதனையைச் செய்துகொள்ள வேண்டும். திருமணமாகாத ஆனால் பாலியல் தொடர்புள்ள பெண்களுக்கும் இந்தச் சோதனை அவசியம். சாதாரணப் புண்ணாகத்தான் அறிகுறி ஆரம்பிக்கும். அலட்சியமாக விட்டால், புற்றுநோயில் போய் நிற்கும்.

பிறப்புறுப்புத் திசுக்களை, குச்சி மாதிரியான ஒரு பிரத்யேகக் கருவியின் மூலம் லேசாகச் சுரண்டி செய்யப்படுகிற சோதனை இது. மயக்க மருந்து தேவையில்லை. இரண்டே நிமிடங்களில் செய்துவிடலாம்.

சிறுநீர்ப் பரிசோதனை

ரத்தத்தில் சர்க்கரை மற்றும் உப்பின் அளவு, சிறுநீரகத் தொற்று, சிறுநீரகங்களின் இயக்கம் போன்றவற்றைத் தெரிந்துகொள்வதற்கான சோதனை.

எந்த வயதில் என்ன சோதனை?

20 – 30 வயது

- முழுமையான ஹீமோகிராம்
- லிபிட் புரஃபைல்
- ரத்தச் சர்க்கரை
- தைராய்டு
- மேமோகிராம்
- பாப் ஸ்மியர்
- சிறுநீர்ப் பரிசோதனை
- மார்பகங்களுக்கான எக்ஸ் ரே
- வயிற்றுக்கான ஸ்கேன்
- ஹெச்.ஐ.வி, வி.டி.ஆர்.எல் (பால்வினைத் தொற்றுக்கானது) மற்றும் ஹெபடைடிஸ் பி சோதனை.

30 + மேற்சொன்ன சோதனைகளுடன் சேர்த்து, இ.சி.ஜி மற்றும் சிறுநீரக இயக்கத்தைத் தெரிந்துகொள்ளும் சோதனைகளும்.

40 + மேற்சொன்ன சோதனைகளுடன் கல்லீரல் இயக்கத்துக்கான சோதனையும்.

மெனோபாஸ் & அதைத் தொடர்ந்த வயதினருக்கு...

மேலே சொன்ன சோதனைகளுடன், எலும்புகளின் அடர்த்தியைத் தெரிந்துகொள்ளும் 'போன் டென்சிட்டி' சோதனை. இதயக்கோளாறு இருப்பவர்களுக்கு என்றால் எக்கோ மற்றும் டிரெட்மில் சோதனைகளும் அவசியம்.



உடல் எடைக்குறைப்பு மாதிரி உணவுத் திட்டம்!

சைவ உணவுத் திட்டம்

6 மணி: ஊறவைத்த பாதாம் 5 / ஆடை நீக்கிய பால் / டீ / வெந்தய நீர் / சீரக நீர்

காலை உணவு: தானிய தோசை – 1 / பெசரட்டு – 2 / காய்கறி ஊத்தப்பம் – 2 / சம்பா / பாசிப்பருப்புத் தோசை – 2 / பருப்பு+சாம்பார்+காய்கறிகள் சட்னி / கொள்ளு சட்னி / புதினா மல்லி சட்னி, தேங்காய் மற்றும் நிலக்கடலை தவிர்க்கவும்.

10– 11 மணி: வெண்ணை எடுத்த மோர் / பழ வகை – மா, பழா, வாழை, சப்போட்டா, சீதாப்பழம் தவிர) (காய்கறி சாலட்)

மதிய உணவு: தானிய வகை சாதம் / காலிஃப்ளவர் / சாதம் மட்டை அரிசி சாதம்+காய்கறி அல்லது கீரை வகைகள் பன்னீர் / காளான் / பயறு வகைகள்+தயிர்+சாம்பார்+ரசம்

4 மணி: வேகவைத்த சுண்டல் / முளைகட்டிய பயறு

7– 8 மணி: காலை உணவு போல

10 மணி: ஆடை நீக்கிய பால் 150ml

அசைவ உணவுத் திட்டம்

6 மணி: ஊறவைத்த பாதாம் 5 / ஆடை நீக்கிய பால் / டீ / வெந்தய நீர் / சீரக நீர்

காலை உணவு: தானிய தோசை – 1/ பெசரட்டு – 2 / காய்கறி ஊத்தாப்பம்– 2 / சாம்பா கோதுமை உப்புமா– 1 கப் கோதுமை பழங்கள் / மோர் / காய்கறி சாலட் / உப்புமா– 1 கப் / ராகி ரொட்டி – 1 / பாசிப்பருப்பு தோசை – 2 / பருப்பு+சாம்பார்+காய்கறிகள் சட்னி கொள்ளு சட்னி / புதினா மல்லி சட்னி தேங்காய் மற்றும் நிலக்கடலை தவிர்க்கவும்.

11 மணி: வெண்ணெட் எடுத்த மோர் / பழ வகை– மா, பழ, வாழை, சப்போட்டா சீதாப்பழம் தவிர) (காய்கறி சாலா)

மதிய உணவு: பழங்கள் / மோர் / காய்கறி சாலட் / தானிய வகை சாதம் / காலிஃப்ளவர் / சாதம் மட்டை அரிசிசாதம்+காய்கறி அல்லது கீரை வகைகள்

4 மணி: கிரில்டு சிக்கன் / ஆவியில் வேகவைத்த மீன் / வேக வைத்த வான்கோழி, காடை போன்றவை

7 – 8 மணி: முட்டை வெள்ளைக்கரு / வேகவைத்த சுண்டல் / முளைகட்டிய பயறு

டாக்டர் ராஜிவ் மகராஜ்
அறுவை சிகிச்சை
காஸ்ட்ரோ என்டராலஜி ஆலோசகர்,
ஜெம் மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்.





உடற்பயிற்சி செய்யும்போது மனரீதியான வலிமை பெற முடியும். அது மட்டுமல்ல... உடற்பயிற்சி சிறந்த தூக்கத்தை ஊக்குவிக்கிறது!

(காலை உணவு போல)

10 மணி: ஆடை நீக்கிய பால்– 150ml

பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள்

- தவறான மற்றும் விரைவான எடைக் குறைப்பு முறையைக் கையாள வேண்டாம்.
- இரவு நேரத்தில் கணினி, கைபேசி மற்றும் மடிக்கணினி உபயோகிக்கக்கூடாது.
- உங்கள் உணவை முதல் நாளே திட்டமிடுங்கள்.
- உணவை நன்கு மென்று உண்ணவும். உண்பதற்கு 20 நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- ஒரு நாளைய குடிநீரின் அளவு: 3 லிட்டர்.
- எண்ணெயில் பொரித்த வறுத்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். (அப்பளம், வடகம், வத்தல், ஊறுகாய்)
- தேங்காய், நிலக்கடலை தவிர்ப்பது நல்லது.
- இனிப்பு உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்
- வாரத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் கீரை வகைகள் சேர்க்கலாம்.
- ஆரோக்கியத் தின்பண்டங்கள்– சுண்டல், முட்டை, வெள்ளைக்கரு, பழங்கள், கொட்டை வகைகள், காய்கறி சாலட்.
- விரதம் மற்றும் விருந்தைத் தவிர்க்கவும்.
- இரவு உணவைத் தூங்குவதற்கு இரண்டு மணி நேரத்துக்கு முன்பு உண்ணவும்.
- நார்ச்சத்துக்களை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். (பீன்ஸ், தானிய வகைகள், பருப்பு வகைகள், காய்கறிகள், கீரை போன்றவை) இவற்றை அதிகம் உண்ணும்போது மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க முடியும்.
- நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகள் கெட்ட கொழுப்பைக் குறைக்க உதவுகின்றன. நார்ச்சத்து, புரதச்சத்து உணவுகள் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.
- உணவு சாப்பிட்ட உடனே காபி அல்லது டீ குடிப்பதைத் தவிர்க்கவும். ஏனெனில், இவை நம் உடலில் நல்ல சத்துக்கள் உறிஞ்சப்படுவதைத் தடுக்கின்றன.

மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கச் சில வழிமுறைகள்

நீங்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சி மன இறுக்கத்தைத் தூண்டும் ஹார்மோன்களைக் குறைக்கிறது.

- தினமும் 30 நிமிடங்கள் தியானம் செய்யுங்கள்
- புத்தகங்கள் படிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தவும்.
- உங்கள் பெற்றோர் அல்லது நண்பர்களுடன் உங்கள் தினசரி நடவடிக்கையைப் பகிர்ந்துகொள்ளவும்.
- உங்கள் நண்பர் அல்லது உறவினர் வீட்டுக்கு வாரம் ஒருமுறை செல்லுங்கள்.
- சீட்டு, கேரம், செஸ், உள்ளரங்கு விளையாட்டுக்களை உங்கள் வீட்டில் விளையாடவும்.
- தினமும் காலையும் மாலையும் 10 நிமிடங்கள் சுவாசனம் செய்யவும்.
- மாதத்தில் ஒரு முறை ஆதரவற்றோர் இல்லங்களில் உள்ள குழந்தைகளுடன் நேரத்தைச் செலவிடவும்.
- பிரச்னைகள் எழும்போது சரியான நபருடன் பகிர்ந்து முறையான ஆலோசனை பெறுங்கள்.
- தோட்டப் பராமரிப்பு, மீன் தொட்டி பராமரித்தல் மற்றும் செல்லப்பிராணிகளைக் கவனித்தல் போன்றவையும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை குறிப்புகள்

உடற்பயிற்சி செய்யும்போது மனரீதியான வலிமை பெற முடியும்; அதுவே சிறந்த தூக்கத்தைப் பெறவும் ஊக்குவிக்கிறது.

- தினமும் நடைப்பயிற்சி அவசியம்.
- வீட்டில் எந்த வேலையையும் செய்யாமல் சோம்பலாக இருக்க வேண்டாம். தோட்டத்தைப் பராமரித்தல், கார் கழுவுதல், துணி துவைத்தல், வீட்டைப் பெருக்குவது மற்றும் துடைப்பது போன்றவற்றைச் செய்யவும்.
- ஷவரில் குளிப்பதற்குப் பதிலாக வாளி மற்றும் குவளையைப் பயன்படுத்திக் குளிக்கவும்.
- தினமும் யோகா மற்றும் தியானம் செய்வது உங்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பைக் குறைத்து நல்ல கொழுப்பை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது.

திருப்பூரில் ஜெம் பர்த்திங் சென்டர்!



கோவையில் 30 ஆண்டுகளாக இயங்கி வரும் ஜெம் மருத்துவமனை, கடந்த 10 ஆண்டுகளுக்கு முன், திருப்பூரில் தனது கிளையைத் தொடங்கியது. இப்போது பல்லடம் ரோடு, டி.கே.டி., மில் பஸ் ஸ்டாப் அருகே, ஜெம் மருத்துவமனை இயங்கி வருகிறது. இங்கு அதிநவீன வசதிகளுடன் கூடிய இயற்கைமுறை சுகப் பிரசவத்துக்கான பிரசவப் பிரிவு தொடங்கப்பட்டுள்ளது. ஜெம் மருத்துவக் குழுமத் தலைவர் டாக்டர் பழனிவேலு தலைமையில், நிர்வாக இணை இயக்குநர் ஜெயா பழனிவேலு பிரசவப் பிரிவைத் திறந்து வைத்தார். முதன்மைச் செயல் அலுவலர் டாக்டர் பிரவீன்ராஜ், மகளிர் மற்றும் மகப்பேறு நல மருத்துவர் சரவண பிரியா, மருத்துவ இயக்குநர் டாக்டர் சிவலிங்கம், கிளஸ்டர் மேலாளர் வெங்கடேஷ் ஆகியோர் பங்கேற்றனர்.

மேலும் விவரங்களுக்கு: 0421 4325678, 90038 44222.



தடகளத் துறையிலும் நம் தலைவர்!

ஜெம் தலைவர் டாக்டர் சி.பழனிவேலு தமிழ்நாடு தடகள சங்கத்தின் கோவை மாவட்டத் துணைத் தலைவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். டாக்டர் சி.பழனிவேலு அவர்களின் ஆதரவும் ஊக்கமும் தடகளத் துறையையும் மேம்படுத்தும் என்று தமிழ்நாடு தடகள சங்கத்தின் செயலாளர் லதா தெரிவித்துள்ளார்.





கிருஷ்ணகிரியில் ஜெம் மருத்துவமனை இலவச மருத்துவ ஆலோசனை முகாம்

கோவை ஜெம் மருத்துவமனை வயிறு, குடல் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கும் சிறப்பு மருத்துவமனை. இந்த மருத்துவமனையில் பல்வேறு சிறப்புச் சிகிச்சைப் பிரிவுகள் செயல்பட்டு வருகின்றன. இந்த மருத்துவமனை மற்றும் கிருஷ்ணகிரி அரிமா சங்கம், எஸ். வி.வி. குழுமங்கள் இணைந்து நடத்திய மருத்துவ முகாம் கிருஷ்ணகிரியில் நடைபெற்றது. இந்த நிகழ்ச்சிக்கு மதியழகன் எம்.எல்.ஏ. தலைமை தாங்கினார். ஜெம் மருத்துவமனை டாக்டர் என்.ரமேஷ், அரிமா கே.ஆர்.வெங்கடேசன் ஆகியோர் முன்னிலையில் முகாம் நடைபெற்றது.

வயிற்றிலுள்ள உணவுக்குழாய், கல்லீரல், கணையம், மலக்குடல், இரைப்பை புற்றுநோய்கள், குடலிறக்கம், பித்தப்பைக் கற்கள், வயிற்றுப் புண், கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள், சினைப்பை, ஒவரி கட்டிகள் போன்ற நோய்களுக்கு இலவச மருத்துவ ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் அளிக்கப்பட்டது. இதில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஸ்கேன் பரிசோதனை இலவசமாகச் செய்யப்பட்டது. மருந்து, மாத்திரைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டன. அறுவை சிகிச்சைக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுபவர்களுக்கு 50 சதவிகிதம் சிறப்புச் சலுகை அளிக்கப்பட்டது.

மேலும் விவரங்களுக்கு: 9843133256 & 98423 02485

Owned and Published by S. ASOKAN, Published from No.16, Duraisamy Colony, Mangali Nagar, 2nd Street, Arumbakkam, Chennai - 600106, Printed by B. ASHOK KUMAR at RATHNA OFFSET PRINTERS, 40, Peters Road, Royapettah, Chennai - 600 014, Editor: T.J. GNANAVEL.

இந்தியாவின்

மிகப்பெரிய **ஜீரண மண்டலம் மற்றும்**

லேப்ராஸ்கோபிக் சிறப்பு மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL



இப்போது சென்னையில்

சாதனைகள் :



முதன்முறையாக **லேப்ராஸ்கோப்பிக் நுட்பத்தில் கணைய புற்றுநோய் மற்றும் உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை** வெற்றிகரமாக செய்யப்பட்டுள்ளது.



நுண்துளை **கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை** மையம் மற்றும்



லேப்ராஸ்கோபிக் நுட்பத்தில்
ஒற்றை கீறல் முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது



விரிவான **உடல்பருமன் அறுவை சிகிச்சை மையமாக** செயல்படுகிறது

வசதிகள்

- DA VINCI ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை 3D/4K
- HD எண்டோஸ்கோபிக் சிகிச்சை
- எண்டோஸ்கோபிக் /லேப்ரோஸ்கோபிக் அல்ட்ரா சவுண்ட்
- உலக தர அறுவை சிகிச்சை அரங்குகள்
- 24 மணி நேர குடல் இரத்த கசிவுக்கான சிகிச்சைகள்
- பைல்ஸ், மலச்சிக்கல் கிளினிக்
- எடை குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை
- லேப்ராஸ்கோபிக் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை
- லேப்ராஸ்கோப்பி முறையில் மகளிர்க்கான சிகிச்சைகள்
- லேப்ராஸ்கோப்பி முறையில் குடலிறக்கத்திற்கான சிகிச்சை
- ரோபோடிக் சிறுநீரக சிகிச்சை

ஜெம் மருத்துவமனை

ஜீரண மண்டலம் லேப்ராஸ்கோபிக் & ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை மையம்

எம்.ஜி.ஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை.
45, பங்கஜா மில் ரோடு, இராமநாதபுரம், கோயமுத்தூர்.

www.obesitysurgeryindia.com | info@obesitysurgeryindia.com | www.gemhospitals.com

சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்

Gem Nalam Monthly – Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTAM/2022/83810.
Day of Publishing: 01–09–2023

GEM HOSPITAL

Chennai's First
Boutique Hospital

வயிறுனா ஜெம்

Asia's Largest Gastroenterology & Laparoscopic
Specialty Hospital Group

GEM Hospital now @ Aminjikarai
Opposite to Ampa Skywalk Mall



Our Chennai Centres



Perungudi



Anna Nagar

GEM HOSPITAL

GEM Hospital
632, Poonamallee High Rd, Ayyavoo Colony, Opposite
to Ampa Skywalk Mall, Aminjikarai, Chennai-600029.

7826001000

Our Centers : Coimbatore | Chennai | Erode | Tiruppur | Thrissur | Pondicherry