மலர் 01 • இதழ் 06 • ஏப்ரல் 2023 • ரூ.30/-

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

புற்றுநோயை ரோபோ குணப்படுத்துமா?

குழந்தைப் பருவத்திலேயே குடலிறக்கமா?

உடல் பருமனைக் குறைக்க எந்த வழி சிறந்த வழி?

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

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

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

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

நலம் அறிவோம்...

நான் கோவை மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையில் பணிபுரிந்தபோது ஏராளமான அனுபவங்கள் கிடைத்தன. அவற்றில் மறக்க முடியாத சில சம்பவங்களை உங்களோடு பகிர்கிறேன். அங்கே குடல் மற்றும் இரைப்பை உள்ளிட்ட ஜீரண மண்டல உறுப்புகளில் புற்றுநோயுடன் நிறைய நோயாளிகளைப் பார்த்தேன். குறிப்பாக இந்தப் பகுதியில் உணவுக்குழாய் புற்றுநோய் அதிகமானோரைத் தாக்கியிருப்பது தெரிந்தது. பலரும் இளம் வயதினர். 20 முதல் 40 வயதுக்குள் இருக்கும் இந்த நோயாளிகள், நோய் முற்றிய நிலையில் மருத்துவமனைக்கு வருவார்கள். அந்த நேரத்தில் எந்தச் சிகிச்சையும் கொடுத்து அவர்களைக் காப்பாற்ற முடியாது. இவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்க இங்கும் வெளியிலும் இருக்கும் பொது அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் தயங்கினர். உணவுக்குழாய் புற்றுநோயை அகற்றும் அறுவை சிகிச்சை மிகவும் சிக்கலானது. மார்பில் ஆரம்பித்து வயிறு வரை திறந்து செய்ய வேண்டும். நான் எம்.எஸ் படித்தபோதும், பணிக்கு வந்த பிறகும், சில பொது அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களே இந்த அறுவை சிகிச்சையைச் செய்வதைப் பார்த்திருக்கிறேன். இதில் பிரச்னைகளும் அதிகம்; நோயாளிகள் மரணமடையும் ஆபத்தும் அதிகம்.

இப்படிப்பட்ட சூழலில் கோவை மருத்துவக் கல்லூரி (சி.எம்.சி) மருத்துவமனையில் இரைப்பை மற்றும் குடல்நோய் அறுவை சிகிச்சை சிறப்புப் பிரிவை நிறுவுவதற்குப் பொன்னான வாய்ப்பு இருப்பதாகக் கருதினேன். ஸ்டான்லி மருத்துவமனையில் இருந்தபோது மார்பக அறுவை சிகிச்சையில் அனுபவம் பெற்றிருந்தேன். பிறகு இரைப்பை மற்றும் குடல்நோய் அறுவை சிகிச்சையைச் சிறப்புப் பிரிவாக எடுத்துப் படித்திருந்தேன். எனவே உணவுக்குழாய் புற்றுநோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்வதில் என்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொண்டேன்.

1990 வாக்கில், சி.எம்.சி மருத்துவமனையிலோ, தனியார் மருத்துவமனையிலோ இந்த வகையில் வாரம் ஓர் அறுவை சிகிச்சையாவது செய்வேன். அந்த நேரத்தில் இரண்டு இடங்களிலுமே தீவிரச் சிகிச்சைப் பிரிவு கிடையாது. என்றாலும் அறுவை சிகிச்சைக்குக் கிடைத்த வெற்றி பெரும் நிறைவு தருவதாக இருந்தது. இளம் நோயாளிகள் பலரும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மறுவாழ்வு பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் வீடு திரும்புவதைப் பார்க்கும்போது மனம் நிறைவு பெறும். மருத்துவத் தொழில் என்பது ஒரு பரமபத விளையாட்டு. ஏணிகளில் ஏறுவதும், பாம்புகளில் சிக்கி கீழே வருவதும் மாறி மாறி நிகழும். ஒரு சோர்வான அனுபவத்தைத் தொடர்ந்து மன நிறைவு

தரும் இன்னொரு விஷயம் நடைபெறும். வயிற்றில் ரத்தக்கசிவு காரணமாக தொடர்ச்சியாக ரத்த வாந்தி எடுத்துக்கொண்டிருந்த 14 வயது சிறுவன் ஒருவன் சிகிச்சைக்காகச் சேர்க்கப்பட்டான். எண்டோஸ்கோபி மூலம் ஊசி போட்டுச் சரிசெய்ய முயன்றோம். ஆனால், அந்தச் சிகிச்சை பலனளிக்கவில்லை. அதன்பின் பலூன் சிகிச்சை தந்தோம். உணவுக்குழாய் வழியே ஒரு குழலைச் செலுத்தி, உள்ளே சென்றதும் அதை பலூன் போல விரியச் செய்வோம். கசிவு ஏற்பட்டிருந்த ரத்தக்குழாயை அழுத்தும் சிகிச்சை இது. பொதுவாக இப்படிச் செய்தால் ரத்தக்கசிவு நின்றுவிடும். ஆனால் இந்தச் சிறுவனுக்கு அதுவும் பலன் தரவில்லை. அவசர ஆபரேஷன் மட்டுமே உயிரைக் காப்பாற்றும். நான் ஆபரேஷன் செய்ய முடிவெடுத்தேன்.

அப்போது மாலை 3 மணி. சி.எம்.சி ரத்த வங்கியில் போதுமான ரத்தம் கையிருப்பு இல்லை. ரத்த வங்கி அதிகாரி டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணனைத் தொடர்புகொண்டேன். அவர் என் நீண்ட கால நண்பர். கோவை தலைமைத் தபால் அலுவலக ரத்த தான கிளப்புடன் தொடர்புகொண்டு, தானத்துக்கு ஏற்பாடு செய்தார் அவர். பொன்.முருகையா, நாராயணசாமி மற்றும் அவர்களின் நண்பர்கள் வந்து நான்கு யூனிட் ரத்தம் தானம் செய்தனர். சிறுநீரகம் மற்றும் மண்ணீரல் ரத்தக்குழாய்களை இடம் மாற்றும் அறுவை சிகிச்சை செய்து, ரத்தக்கசிவை நிறுத்தினேன். ஓர் இளம் உயிர் காப்பாற்றப்பட்டது. சி.எம்.சி மருத்துவமனையில் இந்த வகை அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது அதுவே முதல் முறை. நிறைவான சாதனையாக இது அமைந்தது.

என் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட இதுபோன்ற அனுபவங்கள் எனக்கு மட்டுமல்ல... என் சக மருத்துவர்களுக்கும், மருத்துவத்தைச் சேவையாகக் கருதி, 'எப்படியாவது நோயாளியின் உயிரைக் காப்பாற்றிவிட வேண்டும்' எனத்துடிப்புடன் செயல்படும் இளம் மருத்துவர்கள் பலருக்கும் பாடமாகவே அமைகின்றன. அறுவை சிகிச்சை அரங்கில் எவ்வளவு நேரம் நிற்க வேண்டியிருந்தாலும், அது ஓர் உயிர் காக்கும் பெருமுயற்சி என்று எண்ணினால் போதும்... எந்த வலியும் நம்மை விட்டு விலகிவிடும். மயக்க நிலையில் அங்கிருக்கும் நோயாளி நம் மீது வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையை நினைத்தால் போதும்... எல்லா விதமான பிரச்னைகளையும் சமாளித்து, அவரை முழுமையாகக் குணப்படுத்தும் உறுதி நம் மனதுக்கும் கரங்களுக்கும் வந்துவிடும்!

அன்புடன்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

மலர் 1 இதழ் 6
ஏப்ரல் 2023

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, சூழல், வயது மற்றும் வாழ்க்கைமுறை போன்றவற்றைப் பொறுத்து ஒவ்வொருவருக்கும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் மாறுபடலாம். எனவே, இதழில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களைத் தாண்டி, மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்றே சிகிச்சை மற்றும் பயிற்சியை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அறிந்துகொள்ளுங்கள் ஆரோக்கிய சக்கரத்தை!

ஆரோக்கிய சக்கரத்தின் அம்சங்கள்

- அறிவுசார்ந்தவை
- சமூகம் சார்ந்தவை
- உடல் சார்ந்தவை
- ஆன்மிகம் | தியானம் சார்ந்தவை
- தொழில் சார்ந்தவை
- உணர்வுகள் சார்ந்தவை
- சுற்றுச்சூழல் சார்ந்தவை

இந்தக் காரணிகளே ஆரோக்கிய சக்கரத்தின் அடிப்படை ஆரங்களாகச் செயல்படுகின்றன. இவை ஒவ்வொன்றுக்கும் பெண்கள் முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கிய சக்கரம் ஏன் முக்கியம்?

- இது குழந்தையுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது
- இது குடும்பத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது
- இது ஒட்டுமொத்தச் சமூகத்துடனும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது
- இவ்விஷயங்களில் முழுமையாகக் கவனம் செலுத்தும்போது உடலும் உள்ளமும் ஆரோக்கியமாகும்.

ஆரோக்கிய சக்கரத்தில் உடல் சார்ந்தவை பற்றி அறிந்து பின்பற்றுவோம், வாருங்கள்!

எல்லா வயதிலும் பெண்கள்

பதின்ம வயதினர் கவனிக்க வேண்டியவை

- மாதவிடாய் சுகாதாரம்
- தடுப்பூசி
- பருவ வயதுப் பிரச்னைகள்
- பாலிசிஸ்டிக் கருப்பைகள்

20 - 30 வயதினர் கவனிக்க வேண்டியவை

- கருத்தடை மற்றும் பாப் ஸ்மியர் தொடங்குதல்
- ரூபெல்லா வைரஸுக்கான பரிசோதனை
- தாய்மார்களுக்கு ஃபோலிக் அமிலம்

டாக்டர் அனிதா சுசிகர்
MD(OG)
ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை

நாற்பதுகள்... இப்போது புதிய இளம் வயது!

- கருத்தடை – மறு ஆலோசனை
- மாதவிடாய் நின்ற அறிகுறிகள்
- எடை அதிகரிக்கும் போக்கு
- கால்சியத்தைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்
- லிபிட் (கொழுப்பு) அளவீடுகள்

ஐம்பதுகளில் கவனிக்க வேண்டியவை

- மெனோபாஸ் ஹாட் ஃப்ளஷஸ்
- அடிக்கடி சிறுநீர்த்தொற்று
- எலும்பின் உறுதிக்குத் தேவையான கால்சியம் குறைபாடு
- ரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான சோதனைகள்
- மேமோகிராபி மற்றும் எலும்பு அடர்த்தி ஸ்கேன்

அறுபதுகள் மற்றும் அதற்கு அப்பால் கவனிக்க வேண்டியவை

- உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் எடை மேலாண்மை
- இதய நோய், கருப்பை, கருப்பைவாய் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய் சோதனைகள்
- கீல்வாதம்

சராசரி பெண்... சில புள்ளிவிவரங்கள்

- ஒவ்வொரு பத்தாண்டுகளுக்கும் 5 பவுண்டுகள் தசையை இழக்கிறாள்.
- ஒவ்வொரு பத்தாண்டுகளுக்கும் 10 பவுண்டுகள் கொழுப்பு சேர்க்கிறாள்.
- 50–களில் தசை நிறையை மூன்றில் ஒரு பங்காகக் குறைக்கிறாள்.
- 60–களில் உடல் கொழுப்பின் அதிக சதவிகிதத்துடன் தசை நிறையைப் பாதியாகக் குறைக்கிறாள்.

பெண்களுக்கு அவசியமான சோதனைகள்

- மார்பகப் புற்றுநோய் – மேமோகிராபி மற்றும் அல்ட்ராசவுண்ட் கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய் – பாப்ஸ்மியர், கோல்போஸ்கோபி
- 40 வயதில் அடிப்படை கண் பரிசோதனை
- உயர் ரத்த அழுத்தம்

வைட்டமின் டி குறைபாடு

- தசை மற்றும் எலும்பு வலியை ஏற்படுத்துகிறது
- வகை I நீரிழிவு அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது

படிக்கட்டுகளில் ஏறுதல், தொலைவில் பார்க்கிங், பேருந்திலிருந்து சில நிறுத்தங்கள் முன்னதாகவே இறங்குதல், தோட்ட வேலை, வேலைக்கு இடையில் உடற்பயிற்சி இடைவேளை எடுப்பது ஆகிய சிறிய செயல்கள்கூட உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பெரிதும் மேம்படுத்தும்!

உடற்பயிற்சி: எவ்வளவு? எது?

தினசரி நடவடிக்கைகள்

- படிக்கட்டுகளில் ஏறுதல்
- தொலைவில் வாகனத்தை பார்க்கிங் செய்தல்
- பேருந்திலிருந்து சில நிறுத்தங்கள் முன்னதாகவே இறங்குதல்
- தோட்ட வேலை
- வேலைக்கிடையே உடற்பயிற்சி இடைவேளை எடுப்பது

உடற்பயிற்சியின் நேர்மறையான விளைவுகள்

- இதயம் மற்றும் தசை வலுப்பெறும்
- எலும்பு ஆரோக்கியம் மேம்படும்
- சாதகமான உடல் அமைப்பு
- கரோனரி இதய நோய், பக்கவாதம், உயர் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு மற்றும் இள வயது மரணத்துக்கான குறைந்த ஆபத்து
- மார்பகம், பெருங்குடல், நுரையீரல், எண்டோமெட்ரியம் புற்றுநோய்களுக்கான குறைந்த ஆபத்து
- எடை அதிகரிப்பைத் தடுக்கும்
- மனச்சோர்விலிருந்து விடுபடுதல்
- சிறந்த அறிவாற்றல் செயல்பாடு (வயதானவர்களுக்கு)

வாழ்க்கையின் பல்வேறு நிலைகளிலும் பெண்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவோம்! ●

உடல் பருமனைக் குறைக்க எந்த வழி சிறந்த வழி?

உடல் குறைப்பு மருந்துகள் எவ்வாறு செயலாற்றுகின்றன?

● இந்த மருந்துகள் கொழுப்பு உறிஞ்சப்படுவதை 25 சதவிகிதம் வரை குறைத்து, உடல் பருமன் நோயாளிகளின் எடை குறைய உதவி செய்கின்றன.

● மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தில் பசி உணர்வைக் குறைக்கச் செய்கின்றன.

● கொழுப்பு நிறைந்த உணவை உட்கொள்ளும் போது, உங்கள் உடல் அதைச் செரிமானம் செய்யத்தக்க அளவில் மிக எளிய மூலக்கூறுகளாகப் பிரிக்கின்றன. செரிமானம் செய்யப்படாத கொழுப்பு, உறிஞ்சப்பட முடியாமல், மலத்துடன் வெளியேற உதவி செய்கின்றன.

உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி போன்றவற்றை எல்லா வயதினரும் மேற்கொள்ள இயலாது என்பதால், வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு மருந்துகளே சிறந்த முறையில் பலனளிக்கின்றன. ஆனால், உடல் பருமன் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்கு அதிகமாகிவிட்டால் மருந்துகளால் எவ்விதமான பலனும் இருப்பதில்லை.

கொழுப்புச் சத்தை உறிஞ்சி எடுப்பதன் மூலம் உடல் பருமனைக் குறைக்க முடியுமா?

இந்தச் சிகிச்சையானது, இயல்பான எடையுடன் தேவையற்ற இடங்களில் கொழுப்பு சேர்ந்திருப்பவர்களுக்கு மட்டுமே பயன்படும். வயிற்றுப் பகுதியில் கெட்டிப்பட்டுப் போயிருக்கும் கொழுப்பைத் திரவ நிலைக்கு மாற்றி, சில ரசாயனப் பொருட்களை ஊசி மூலம் செலுத்தி, கொழுப்பை உறிஞ்சி எடுப்பதை லிப்போசக்ஷன் என்பார்கள். இந்த நடைமுறையில் ஒரு தடவையில் சுமார் 3 முதல் 5 லிட்டர் வரை கொழுப்பை உறிஞ்சி எடுக்க இயலும். இந்தச் சிகிச்சை வலி தரக்கூடியது. மேலும், பல்வேறு பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியது. அதுவும் தவிர இந்த முறையின் மூலம் உடல் பருமனுக்கு முழுமையாகத் தீர்வு கிடைப்பதில்லை.

உடல் பருமனைக் குறைக்க எந்த வழி சிறந்தது?

மூன்று வகையில் உடல் பருமனைக் குறைக்க முடியும். அதாவது முதல் வழி, மருந்து மாத்திரைகள் எதுவும் இல்லாமல் குறைப்பது, இது ஆரம்பநிலையில் இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமே பயன்படும்.

அடுத்தது, மாத்திரைகளின் வாயிலாக உடல் எடையைக் குறைப்பது. பி.எம்.ஐ 30–க்குள் இருப்பவர்கள் இந்த வழியில் உடற்பயிற்சி, உணவுக் கட்டுப்பாடு இரண்டையும் மேற்கொண்டால் நல்ல பயன் தெரியும். மற்றபடி டயாபடீஸ், ரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய் இருப்பவர்களுக்கும், முதல் இரண்டு வழிகளில் குணம் தெரியாதவர்களுக்கும் அறுவை சிகிச்சையே சிறந்த மற்றும் நிரந்தரத் தீர்வு ஆகும்.

அறுவை சிகிச்சை என்றால் ஆபத்தில்லையா?

முந்தைய காலத்தில் அறுவை சிகிச்சை என்றாலே, எந்தப் பாகத்தில் அறுவை செய்ய வேண்டி இருக்குமோ அந்த இடத்தைத் திறந்து அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ள

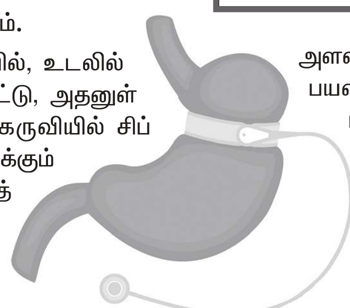
வேண்டியிருக்கும். அதனால் ஏகப்பட்ட ரத்த இழப்பு ஏற்படும். நோயாளிகளுக்கு வலி வேதனை அதிகமாக இருக்கும், அறுவை சிகிச்சை குணமடையவும் அதிக நாட்களாகும்.

தற்போது அனைத்துவிதமான அறுவை சிகிச்சைகளும் லேப்ராஸ்கோப் மூலம் செய்யப்படுவதால் ரத்த இழப்பு, வலி போன்றவை இருப்பதில்லை. மேலும் லேப்ராஸ்கோப் மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்த பின்னர், இரண்டொரு நாளிலேயே எழுந்து நடமாடி விட முடியும்.

லேப்ராஸ்கோப் சிகிச்சையில் பக்கவிளைவுகள் இல்லையா?

மருத்துவ உலகில் சமீபத்தில் பெரும் புரட்சி என்றால் அது லேப்ராஸ்கோப் கருவிதான். கத்தியின்றி ரத்தமின்றிச் செய்யப்படும் இந்த அதிநவீன அறுவை சிகிச்சை முறையைத் தென்னிந்தியாவிற்கு முதன்முதலில் அறிமுகப்படுத்தி, அறுவை சிகிச்சை செய்து பெரும் வெற்றி பெற்றது ஜெம் மருத்துவமனைதான். தலைநகர் சென்னையில் கூட லேப்ராஸ்கோப் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாத நேரத்தில் கோவையில் இந்தக் கருவியைக் கொண்டு பல்வேறு அறுவை சிகிச்சைகளை வெற்றிகரமாகக் கையாண்டிருக்கிறோம்.

லேப்ராஸ்கோப் சிகிச்சை முறையில், உடலில் சிறுதுளைகள் மட்டுமே ஏற்படுத்தப்பட்டு, அதனுள் கருவி செலுத்தப்படுகிறது. அந்தக் கருவியில் சிப் கேமரா இருக்கும் என்பதால், கருவி இருக்கும் இடம் கம்ப்யூட்டர் திரையில் மிகத் தெளிவாகப் பெரிதாகத் தெரியும். நோயாளியின் உடலை நேரடியாகப் பார்க்காமல் கம்ப்யூட்டர் திரையைப் பார்த்து மிக எளிதாகத் தேவையான அறுவை சிகிச்சையைச் செய்து முடிக்க முடியும்.



இதை ஒரு மினி ரோபோட் என்றே சொல்லும்படியாக அவ்வளவு துல்லியமாக அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியும். உறுப்புகள் அனைத்தும் மிகத் தெளிவாகப் பெரிதாகத் தெரியும் என்பதால் மிக எளிதாக, வெற்றிகரமாக அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியும். நோயாளிகள் ரத்த இழப்பின்றி, வலி அதிகமின்றி, இரண்டொரு நாளில் வீடு திரும்பிவிடலாம்.

இவ்வளவு சிறப்புவாய்ந்த லேப்ராஸ்கோப் முறையில்தான் தற்போது உடல் பருமன் சிகிச்சையும் செய்யப்படுகிறது என்பதால் எவ்விதமான பக்கவிளைவுகளும் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை.

லேப்ராஸ்கோப் சிகிச்சை தற்போது வீடியோ லேப்ராஸ்கோப் என்ற வகையில், ஏதாவது ஓரிடத்திலிருந்து மருத்துவரால் நேரடியாக அறுவை சிகிச்சையில் பங்கேற்கும் அளவுக்கு நவீனம் அடைந்திருக்கிறது. இதைப் பயன்படுத்துவதற்குத் தயங்கிய அனைத்து மருத்துவர்களும் தற்போது கீ ஹோல் சர்ஜரி எனப்படும் லேப்ராஸ்கோப் பக்கம் வந்திருப்பதே இதன் சிறப்புக்குச் சாட்சி.

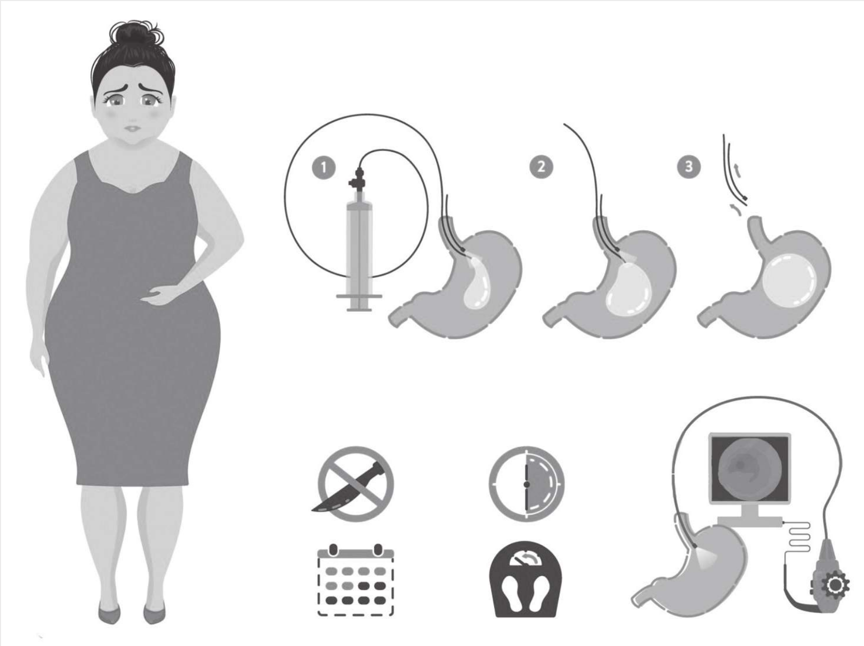
பருமனைத் தவிர்க்க...

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்	
இனிப்புகள்	சாக்லேட், ஜாம், வெல்லம், தேன்.
பேக்கரி	கேக், பப்ஸ், வெண்ணெய், நெய், டால்டா, ஐஸ்க்ரீம்.
பானங்கள்	கார்பனேட்டட் குளிர் பானங்கள், சாக்லேட் பானங்கள்.
கொட்டை	வேர்க்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு, பாதாம், பிஸ்தா, தேங்காய்.
உலர்ந்தவை	பேரீட்சம் பழம், திராட்சை.
காய்கறிகள்	கேரட், பீட்ரூட், கிழங்குகள்.
பொரித்தவை	போண்டா, பஜ்ஜி என எண்ணெய் வகைகள்.
பழங்கள்	வாழைப்பழம், சப்போட்டா, சீத்தாப்பழம்.
மாமிசம்	கொழுப்புச்சத்து மிகுந்த மாமிச வகைகள்.

உடல் பருமனைக் குறைக்க எப்படிப்பட்ட அறுவை சிகிச்சை முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது?

ஒருவருக்கு எப்படிப்பட்ட அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் என்பது, அவரது உடல் பருமன் அளவு, வேறு சில நோயின் தன்மை, நாட்பட்ட தன்மை, அபாய அளவு போன்ற பல்வேறு காரணிகளின் அடிப்படையில் மருத்துவரால் முடிவு செய்யப்படும்.

பொதுவாக நாம் சாப்பிடும் உணவு, உணவுக்குழாயின் மூலமாக இரைப்பைக்குச் சென்று அங்கு சுரக்கும் அமிலத்தில் கலந்து செரிமானத்தைத் தொடங்குகிறது. பின்னர் சிறுகுடலில் நுழைந்து பித்தத்துடன் கலக்கிறது. இங்கு செரிமான உணவில் இருக்கும் சத்துக்கள் அனைத்தும் சிறுகுடலின் மூலம் உறிஞ்சப்பட்டு ரத்தத்தில் கலக்கின்றன. இந்தச் சுழற்சியில் பின்வரும் மாறுதல்களைச் செய்து, உடல் பருமன் குறைக்கப்படுகிறது.



மருத்துவ உலகில் சமீபத்திய பெரும் புரட்சி என்றால் அது லேப்ராஸ்கோப் கருவிதான். கத்தியின்றி ரத்தமின்றிச் செய்யப்படும் இந்த அதிநவீன அறுவை சிகிச்சை முறையைத் தென்னிந்தியாவிற்கு முதன்முதலில் அறிமுகப்படுத்தி, அறுவை சிகிச்சை செய்து பெரும் வெற்றி பெற்றது ஜெம் மருத்துவமனைதான்!

ரெஸ்டெரிக்டிவ் சர்ஜரி: இந்த முறையில் இரைப்பையின் கொள்ளளவு மட்டும் அறுவை சிகிச்சை மூலம் குறைக்கப்படுகிறது. இதனால் உணவு உட்கொள்ளும் அளவு குறைக்கப்படும், ஒரு அளவுக்கு மேல் சாப்பிட இயலாமல் போய்விடும். கொஞ்சம் சாப்பிட்டாலே போதும் என்ற திருப்தி கிடைத்துவிடும்.

பருமனைத் தவிர்க்க...

சேர்க்க வேண்டிய உணவுகள்	
தானியங்கள்	அரிசி, ராகி, கோதுமை, கம்பு, சோளம், பார்லி.
பயறு வகை	உளுந்து, துவரம், பச்சைப் பயிர், பாசிப்பருப்பு.
காய்கறிகள்	பீன்ஸ், பூசணிக்காய், சுரைக்காய், கத்தரிக்காய், குடைமிளகாய், கோவக்காய், வெண்டைக்காய், பப்பாளிக்காய், வாழைப்பூ, பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், கொத்தமல்லி, புதினா, முள்ளங்கி, கீரை வகைகள்.
பானங்கள்	தயிருக்குப் பதில் மோர், நீர் உணவு, சூப், கஞ்சி, எலுமிச்சம் பழச்சாறு (சர்க்கரை இல்லாமல்)

மால்அப்சார்ப்டிவ் சர்ஜரி: இதில், சிறுகுடலில் சத்துக்களை உறிஞ்சும் பரப்பளவைக் குறைத்து நேராக இரைப்பையில் இருந்து உணவானது சிறுகுடலின் கடைசிப் பகுதிக்கு செல்லுமாறு அமைக்கப்படுகிறது. இதனாலும் உணவிலிருந்து சத்துக்கள் அதிகளவு கிரகிக்கப்படுவது தடுக்கப்படுகிறது.

கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ்: இதில், இரைப்பை மற்றும் சிறுகுடல் பரப்பளவு தேவைப்படும் அளவுக்கு குறைக்கப்படுகிறது. இதனால் உடல் பருமன் அதிவேகமாக குறைய ஏதுவாகிறது.

கேஸ்ட்ரிக் பேண்ட்: இந்தச் சிகிச்சை முறையானது இரைப்பையின் கொள்ளளவைக் குறைப்பதற்காக, இரைப்பையைச் சுற்றிப் போடப்படும் பட்டையாகும். மிக எளிய சிகிச்சை முறை என்று இதனைக் குறிப்பிடலாம்.

தற்போது மேற்கண்ட சிகிச்சை முறைகள் எல்லாமே லேப்ரோஸ்கோப் முறையில் தான் செய்யப்படுகின்றன. ஏனென்றால் லேப்ரோஸ்கோபிக் சிகிச்சை சின்னஞ்சிறு துளையின் மூலம் செய்யப்படுவதால் தழும்பு, தழும்பினால் ஏற்படும் வலி, வடு என எதுவும் இருக்காது. இது தவிர மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களிலேயே இயல்பு நிலைக்குத் திரும்ப முடியும். ●

கோடை காலத்துக்கு ஏற்ற ஜில் உணவுகள்!

கோடை என்பது வெப்பமும் வியர்வையும் மட்டுமே அல்ல... இந்தக் கோடை கால வெப்பத்தில் மஞ்சள் காமாலை, சின்னம்மை உள்ளிட்ட தொற்று நோய்களும் பரவும் அபாயம் உள்ளது என்பதையும் மறந்துவிடக் கூடாது. ஆகவே, வெப்பத்தைத் தணித்துக்கொள்ள சில டிப்ஸ்...

☼ அறை தட்பவெப்ப அளவைவிடக் கொஞ்சம் மாறுபாட்டோடு இருக்கிற தண்ணீர்... குறிப்பாகப் பானைத் தண்ணீர் அல்லது வெதுவெதுப்பான நீரை அருந்தவும். இரண்டுமே தாகத்தைத் தணிக்கும். குளிர்பதனப் பெட்டியில் உள்ள 'ஜில்' தண்ணீர் ஒரு சில விநாடிகளுக்கு மட்டுமே திருப்தி தரும். அது உண்மையிலேயே தாகத்தைத் தணிக்காது.

☼ தர்ப்பூசணி, அன்னாசி, கொய்யா, சாத்துக்குடி, ஆரஞ்ச், திராட்சை ஆகிய பழங்களைச் சாப்பிடுவது புத்துணர்ச்சியைத் தரும்.

☼ வெள்ளரிக்காய், கேரட், தக்காளி, முட்டைகோஸ் போன்றவை அடங்கிய சாலட் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியத்துக்கு ஏற்றது.

☼ உப்புக் கலந்த எலுமிச்சை ஜூஸ், நீர்மோர், இளநீர் வெப்பத்தைத் தணிக்கும் குளிர்பானங்கள்.

☼ சர்க்கரையும் முட்டையும் கலந்த பால், ஜெல்லி, மில்க் ஷேக்ஸ் போன்ற இனிப்புகள், தேவையான ஊட்டச் சத்துக்களை வழங்கும்.

☼ மோர் கலந்த பழைய சாதத்தை ஊறுகாய் மற்றும் வெங்காயத்துடன் சாப்பிடலாம். உடலுக்குக் குளிர்ச்சியையும் இயற்கைச் சத்தையும் கொடுக்கும்.

☼ ஆரஞ்ச், தர்ப்பூசணி, பப்பாளி, அன்னாசி, எலுமிச்சை ஆகிய பழங்களின் அறுசுவை பானம் உடல் நலத்துக்கு நல்லது.

கோடை காலத்தில் சூட்டைக் கிளப்பும், சாப்பிடக்கூடாது எனச் சொல்லப்படும் உணவுகள் குறித்த நம்பிக்கைகளும் உண்மைகளும்...

☼ **நம்பிக்கை:** பப்பாளி சூட்டைக் கிளப்பும் பழம் என்பதால் அதை இளம் பெண்களும் கருவுற்றிருக்கும் தாய்மார்களும் உண்ணக்கூடாது.

உண்மை: பப்பாளியில் வைட்டமின் ஏ சத்து உள்ளிட்ட ஏராளமான ஊட்டச் சத்துக்கள் இருக்கின்றன. பப்பாளி எந்தவிதத்திலும் கருவைப் பாதிக்காது.

☼ **நம்பிக்கை:** மாம்பழம் உடல் சூட்டைக் கிளப்பும் என்பதால் சாப்பிடக் கூடாது.

உண்மை: உண்பதற்கு முன் மாம்பழத்தைத் தண்ணீரில் சிறிது நேரம் போட்ட பிறகு சாப்பிடலாம். ஏதேனும் பிரச்னை இருந்தால் மாம்பழம் சாப்பிட்ட பிறகு பால் குடிக்கலாம், சரியாகிவிடும்.

☼ **நம்பிக்கை:** குளிர்ந்த தண்ணீர் அல்லது ஐஸ்க்ரீம் சளியை ஏற்படுத்தும்.

உண்மை: சளிக்குக் காரணம் வைரஸ் கிருமிகள். குளிர்ந்த நீரை அருந்துவதாலோ, குளிர்ந்த உணவுகளை உண்பதாலோ சளி ஏற்படாது. குளிர்ந்த உணவு அல்லது நீர் ஒவ்வாமை இருந்தால் மட்டுமே பிரச்னைகள் ஏற்படும்.

☼ **நம்பிக்கை:** கோடை காலத்தில் குறைந்தபட்சம் 3 அல்லது 4 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

உண்மை: தண்ணீர் அருந்தும் அளவு என்பது அவரவர் இருக்கும் சூழலைப் பொறுத்தது. வெயிலிலும் சூரிய வெப்பத்திலும் அலைபவர்கள் உடலின் தேவையைக் கருத்தில் கொண்டு தேவையான அளவு தண்ணீரைக் குடிக்கலாம். வெப்பம் குறைந்த அல்லது குளிர்சாதன அறையில் இருப்பவர்களுக்கு அளவுக்கு அதிகமான தண்ணீர் தேவைப்படாது. ●

பல மாணவர்களிடமும் உடல் ஆரோக்கியமே முக்கியம் என்று விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி இருக்கிறீர்கள். பரோட்டா பல மடங்கு உடலுக்கு தீங்கு செய்கிறது என்பதைப் பற்றிய உங்களுடைய பதிவுகள், கட்டுரைகள் படித்திருக்கிறோம். இன்றைக்கு இருக்கக்கூடிய இளைஞர்கள் எதையெல்லாம் தவிர்க்கலாம் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

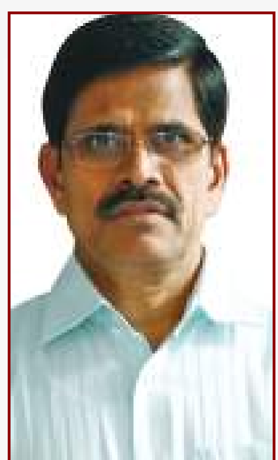
20 – 40 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் நாம் மிகவும் கடுமையாக உழைத்தோம். மேலும், எந்தத் துறையில் இருந்தாலும் உழைப்பே உடற்பயிற்சியாக இருந்தது. இன்றைக்கு இருக்கக்கூடிய சிறுவர்கள் அனைவரும் படிக்கக்கூடிய முறை, அதிக மதிப்பெண் எடுத்து தேர்ச்சி பெற வேண்டும், நல்ல வேலைக்குப் போக வேண்டும் என்பது ஒரு பக்கம். மற்றொரு பக்கம் ஃபாஸ்ட் புட், ஜங் புட் எனப் பல விளம்பரங்களைப் பார்த்துக் குழந்தைகள் அதன் மீது ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். எடுத்துக்காட்டாக பீட்ஸா என்பது எந்த இடத்திலும் இருக்கிறது. பரோட்டா இல்லாத இடமே இல்லை. இவ்வாறு அதிகமாக ஃபாஸ்ட் ஃபுட் நடைமுறையில் இருப்பதால், குழந்தைகள் அதை விரும்புகிறார்கள். இன்று பல பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் மகிழ்ச்சிக்காக அவர்கள் கேட்பதை வாங்கிக் கொடுத்து திருப்தி அடைகிறார்கள். அதன் பின்விளைவுகள் தெரியாமல் அவ்வாறு வாங்கிக்

இந்தியாவிலேயே படிக்க வேண்டும் என நினைத்தேன்!

டாக்டர் பழனிவேலுவுடன் ஒரு நேர்காணல்

மருத்துவத் துறை பலருக்கும் அரிதான ஒரு துறையாக இருக்கிறது. நீங்கள் ஜீரண மண்டலம் தொடர்பாகச் சிறப்பு மேற்படிப்பு படித்திருக்கிறீர்கள். இன்றைக்கு இருக்கக்கூடிய ஃபாஸ்ட் ஃபுட் கலாசாரத்தில் உணவிற்கும் ஜீரண மண்டலத்திற்கும் தொடர்பு இருக்கிறதா? இன்றைய துரித உணவுக் காலத்தில் எந்த மாதிரியான பாதிப்புகள் வந்திருக்கின்றன?

நம் நடைமுறைக்கும் உணவுமுறைக்கும் ஜீரண மண்டலத்தில் வரக்கூடிய நோய்களுக்கும் பெரும்பங்கு உண்டு. நம் நாட்டில் ஒவ்வோர் இடத்திற்கும் ஏற்ப சில நோய்கள் அதிகமாக இருக்கின்றன. இதற்கு முதன்மையான காரணம் நம் உணவு முறை தான். மேலும், நம்முடைய பழக்க வழக்கங்கள், சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை போன்றவை நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக அமைகின்றன. இப்போது நம் நாடு இருக்கக்கூடிய சூழ்நிலையும் உணவுமுறையும் வயிற்றில் வரக்கூடிய கோளாறுகளுக்கு முதன்மைக் காரணமாக அமைகின்றன.



டாக்டர் சி.பழனிவேலு

கொடுப்பதால், இன்று குழந்தைகளுக்குப் புதிதாகப் பல நோய்கள் வர ஆரம்பிக்கின்றன.

மருத்துவராக ஆக வேண்டும் என்ற எண்ணம் எந்தத் தருணத்தில் உங்களுக்குத் தோன்றியது?

நான் தோட்டத்தில் வேலை செய்துகொண்டு, கிராமச் சூழ்நிலையில் வளர்ந்தவன். என்னுடைய குடும்பச் சூழலில் நடந்த இரண்டு அனுபவங்கள் என்னை மிகவும் பாதித்தன. என் தங்கைக்கு 6 வயது இருக்கும் போது நுரையீரலில் சீழ்கட்டி ஏற்பட்டு வைத்தியம் இல்லாமல் இறக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. அப்போது எங்கள் கிராமத்தின் அருகில் எந்த மருத்துவரும் இல்லை. அதுமட்டுமல்ல... மூடநம்பிக்கை என்று ஒன்று இருக்கிறதே... அந்த நேரத்தில் என் தாத்தா சகுனம் பார்த்து இந்த உயிரைக் காப்பாற்ற முடியாது என்று கூறிவிட்டார். குறிப்பிட்ட தூரத்தில் மருத்துவர் இல்லை என்றால் அந்தக் காலத்தில் இப்படித்தான் முடிவு எடுப்பார்கள். எனவே, வைத்தியம் இல்லாமல் தங்கையை இழந்தது ஒரு காரணம்.

மேலும், ஒருநாள் தோட்டத்தில் வேலை செய்துகொண்டிருக்கும் போது கைவிரல் மாட்டு வண்டியில் நசுங்கியது. அப்போது மருத்துவம் இல்லாததால் சில இலைகளை வைத்து 5 நாட்கள் வரை கைவிரலை இறுக்கமாகக் கட்டி இருந்தேன். அந்த வலியின் கொடுமை மிகவும் மோசமாக இருந்தது. பிறகு 16 கி.மீ தொலைவிற்குச் சென்று ஒரு வைத்தியரைப் பார்த்து, ஊசி போட்ட பிறகு வலி பறந்து போய்விட்டது. இந்தக் கிராமத்து மக்களுக்கு மருத்துவம்தான் தேவையான ஒன்று. அதனால் நான் மருத்துவராக ஆக வேண்டும் என்று அன்றைக்கு முடிவு எடுத்தேன். மருத்துவர் ஆவதற்கான முயற்சியில் இறங்கினேன். இதை என் சொந்த அனுபவத்தில் தான் செய்தேன். அப்பா, அம்மா, நாங்கள் என அனைவருமே கூலி வேலைதான் செய்தோம். ஆனாலும் கூட இந்த இரண்டு பாதிப்புகளும் என்னைப் பெரிதும் பாதித்தன. மேலும், மருத்துவர் ஆக வேண்டும்; கிராமங்களுக்குச் சேவை செய்ய வேண்டும் என்பதே என்னுடைய குறிக்கோளாகவும் இருந்தது.

நீங்கள் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருக்கும்போதே உங்கள் நண்பர்கள் டாக்டர் என்றே உங்களை அழைப்பார்களா?

நான் 9-ம் வகுப்பு படிக்கும்போதே டாக்டர் ஆக வேண்டும் என முடிவு செய்துவிட்டேன். அதன் பிறகு என்னுடன் பயில்பவர்கள் என்னை டாக்டர் என்றே அழைத்தார்கள். ஆனாலும், என்னைப் பாதித்த அந்த இரு சம்பவங்களே என்னை மருத்துவனாக்கியது.

உலகளவில் மருத்துவத் துறைக்குள் உங்களுக்கு கிடைத்திருக்கக்கூடிய அங்கீகாரம், அதைத் தாண்டி இருக்கக்கூடிய சவால்களைக் கடந்து வந்த உங்களின் மன உறுதியைத் தெரிந்துகொள்வதற்காகவே இந்தக் கேள்வி. இடையில் உங்கள் படிப்பு நிறுத்தப்பட்டு மீண்டும் தொடர்வது போன்ற சூழ்நிலை ஏற்பட்டிருக்கிறதா?

நான் 9-ம் வகுப்பு படிக்கும்போதே டாக்டர் ஆக வேண்டும் என முடிவு செய்துவிட்டேன். அதன் பிறகு என்னுடன் பயில்பவர்கள் என்னை டாக்டர் என்றே அழைத்தார்கள்.

இந்தியா சுதந்திரம் அடைந்த பிறகு மழை இல்லாமல் பஞ்சத்தால் தவித்த காலக்கட்டத்தில் தென்னிந்தியாவில் இருந்து பஞ்சம் பிழைக்கப் பெரும்பாலும் கண்டி, பினாங், சிங்கப்பூர், பர்மா போவார்கள். நாங்கள் பஞ்சத்திற்காக மலேசியாவிற்குச் சென்றோம். அப்போது என் அப்பா, அம்மா எண்ணெய் விற்பனைத் தோட்டத்தில் கூலிக்கு வேலை செய்தார்கள். அப்போது நான் அங்கு பள்ளியில் சேர்ந்து படித்தேன். அங்கு கட்டுரைகளில் நம் இந்தியா ஒரு பெரிய வல்லரசு நாடு என்று படிக்கும்போது, நம் நாட்டை விட்டு எதற்கு அந்நிய நாட்டில் இருக்க வேண்டும் எனச் சிறுவயதிலேயே தோன்றும். அதன் பிறகு இந்தியாவிலேயே படிக்க வேண்டும் என நினைத்தேன். ஆனால், போதிய பணம் இல்லாததால் பள்ளிப் படிப்பை நிறுத்திவிட்டு, மூன்றரை ஆண்டுகள் தினக்கூலியாக வேலை செய்யக்கூடிய சூழல் ஏற்பட்டது. பிறகு சிறிது பணம் சேர்த்து நான், என் அம்மா, தங்கையுடன் இந்தியாவிற்குப் படிக்க வந்தோம். படிக்க வந்தாலுமே கூட, 4 ஆண்டுகள் சென்றதாலும், சரியான சான்றிதழ் இல்லாததாலும் பள்ளியில் சேர்க்க முடியாது என்று கூறிவிட்டார்கள்.

திருச்செங்கோட்டைச் சேர்ந்த ஒரு ஆசிரியர் நல்லூர் அரசுப் பள்ளியில் என்னை 8-ம் வகுப்பு சேர்த்துவிட்டார். 9-ம் வகுப்பை மற்றொரு பள்ளியில் சேர்ந்து முடித்துவிட்டேன். 10-ம் வகுப்பு படிக்கும் போது சேர்க்கைச் சான்றிதழ் கோளாறினால் இடை நிறுத்தம் ஏற்பட்டது. அதன் பிறகு பள்ளித் தலைமை ஆசிரியர்கள் அப்பாவுக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்தார்கள். அதனால், ஓராண்டு கழித்து மீண்டும் 10-ம் வகுப்பு படிக்கக்கூடிய வாய்ப்பு கிடைத்தது. இதனால் நான் 10-ம் வகுப்பை இரண்டு வருடம் படிக்க நேரிட்டது. இதற்கிடையே வேறு சிக்கல்களும் இருக்கவே செய்தன. எனினும், படிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் இருந்ததால் தொடர்ந்து படித்தேன்.

(தொடர்ந்து பேசுவோம்!)

நீங்கள் உங்கள் நேரத்தை எப்படிச் செலவிடுகிறீர்கள்?

நம் அனைவருக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு நேரம் உள்ளது. ஒரு நாளைக்கு 24 மணி நேரம், அதில் மைனஸ் 7 முதல் 8 மணிநேர தூக்கம், மீதமுள்ள 16 முதல் 17 மணி நேரத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் எவ்வளவு மணி நேரத்துக்கு ஏற்ற செயல்களைச் செய்கிறீர்கள்?

உங்கள் நாளின் ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் உண்மையிலேயே பயனுள்ள செயல்களில் செலவிடுகிறீர்களா?

சமூக ஊடகங்களில் ஸ்க்ரோல் செய்ய நீங்கள் எவ்வளவு மணி நேரம் செலவிடுகிறீர்கள்? அல்லது தொலைக்காட்சியில்? மொபைல் போனில்?

உங்கள் குடும்பத்தினருடன் பேசவோ, உங்கள் குழந்தைகளுடன் விளையாடவோ நீங்கள் உண்மையில் எவ்வளவு மணி நேரம் செலவிடுகிறீர்கள்?

ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்துக்கே உங்கள் நேரத்தில் பாதிக்கு மேல் செலவழித்தால், அது ஆபத்தானது. நீங்கள் ஏற்கனவே உங்கள் வாழ்க்கையில் பாதியை வீணடித்துவிட்டீர்கள் என்பதை அது குறிக்கலாம்.

எது காலத்திற்கு ஏற்றதாகக் கருதப்படுகிறது?

எல்லாவற்றுக்கும் சரியான நேரம்... எல்லாவற்றிற்கும் தவறான நேரம்!

நீங்கள் சரியான நேரத்தில் சரியான விஷயத்தைச் செய்யும்போது, நீங்கள் நேரத்துக்கு ஏற்ற ஒன்றைச் செய்கிறீர்கள். இந்தக் கால அளவு 'தரமான நேரம்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. உண்மையான 'தரமான நேரத்'தை உருவாக்குவதற்கான கொள்கைகள் இவை:

நம்பத்தக்க நிலை

உங்கள் நேரம் 'உண்மையானதாக' இருக்க வேண்டும் என்பதே முதல் கொள்கை.

எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் உங்கள் இணையருடன் இரவு உணவு சாப்பிடும்போது, நாளைய வாடிக்கையாளர் சந்திப்பைப் பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டாம். உங்கள் குழந்தைகளுடன் நேரத்தைச் செலவிடும்போது, உங்கள் தொலைபேசியை விலக்கி வைக்கும் நல்ல முடிவை எடுக்கவும்.

தரமான நேரம்

தரமான நேரம் என்பது நோக்கத்துடன் செலவிடப்படும் நேரம். அதாவது, நீங்கள் தற்செயலாகத் தரமான நேரத்தைப் பெற மாட்டீர்கள்.

'உள்நோக்கத்துடன் செலவிடும் நேரம்' என்பது நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதில் கவனம் மற்றும் நோக்க உணர்வைக் கொண்டுள்ளது. எனவே, அதை வேண்டுமென்றே செய்யுங்கள். நீங்கள் ஒரு விஷயத்துக்கு வேண்டுமென்றே நேரத்தை ஒதுக்குகிறீர்கள்... அது எவ்வளவு பெரியதாக இருந்தாலும் அல்லது சிறியதாக இருந்தாலும்!

இது உண்மையான கவனம் இல்லாமல் வெறுமனே 'ஓட்டத்துடன் செல்வது' என்பதற்கு நேர்மாறானது. இது உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரியாதபோது நிகழ்கிறது, அதற்கு பதிலாக 'அடுத்த' விஷயத்தில் கவனம் செலுத்துகிறது. உங்கள் கட்டுப்பாட்டை மீறிய சக்திகள்,

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

உங்கள் நேரத்தைத் துண்டு துண்டாகத் தின்றால், 'எல்லா நேரமும் எங்கே போனது?' என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படத் தொடங்குகிறீர்கள், அதே நேரத்தில் நீங்கள் அர்த்தமுள்ள எதையும் சாதிக்கவில்லை என்பது போல உணர்கிறீர்கள்.

இப்போது, ஒவ்வொரு கணத்திலும் அடையப்பட வேண்டிய ஓர் 'இலக்கு' இருக்க வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல. நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு 24 மணி நேரமும் உற்பத்தி அல்லது திறமையாக இருக்க வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல.

நீங்கள் ஏன் அதிக தரமான நேரத்தை இலக்காகக் கொள்ள வேண்டும்?

எப்போதும் உங்கள் நேரத்தை நேரத்துக்கேற்ற செயல்களுக்கு மட்டுமே ஒதுக்குவதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், அவையே உங்களுக்கு நிறைவையும் திருப்தியையும் வழங்கும் விஷயங்கள்!

சாதனை உணர்வு அதிகரிக்கும்

உயர்தர நேரம் நம் வாழ்க்கையில் நிறைவையும் மகிழ்ச்சியையும் கொண்டு வரக்கூடும். ஏனெனில், இது நமக்கு மிக முக்கியமானவற்றில் கவனம் செலுத்தவும், சாதனை மற்றும் திருப்தி உணர்வை அனுபவிக்கவும் அனுமதிக்கிறது.

நமது நேரத்தைத் திறம்பட நிர்வகிக்கவும், மிக முக்கியமான பணிகளை நிறைவேற்ற அதைப் பயன்படுத்தவும் முடிந்தால், நம் நம்பிக்கையும் நல்வாழ்வு உணர்வும் அதிகரிக்கும்.

அதிகரித்த கட்டுப்பாட்டு உணர்வு

நாம் சரியான நேரத்தில் சரியான விஷயங்களைச் செய்வதை உறுதி செய்வதன் மூலம் நம் சொந்த நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறோம். அதனால், வேறு எதற்கும் இடையூறு ஏற்படாது. இது நம் வாழ்க்கையின் மீது ஒரு கட்டுப்பாட்டு உணர்வை வழங்குகிறது.

அதேபோல, முக்கியமான விஷயங்களுக்குப் போதுமான தரமான நேரத்தை ஒதுக்கவில்லை என்றால், அதற்காக நாம் வருத்தப்படலாம்.

எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் குழந்தைகள் இளமையாக இருக்கும்போது அவர்களுடன் போதுமான தரமான நேரத்தைச் செலவிடத் தவறினால், அவர்கள் வளர்ந்து வெளியே சென்ற பிறகு பிற்கால வாழ்க்கையில் வருத்தத்துக்கு வழிவகுக்கும். இதேபோல, உற்பத்தித்திறன் இல்லாத பருவத்தில் நீங்கள் வேலை செய்தால், மெதுவாக வேலை செய்கிறீர்கள் அல்லது வழக்கத்தை விட அதிக தவறுகளைச் செய்கிறீர்கள். இது உங்கள் வேலையின் தரத்தைப் பாதிக்கிறது; விரக்தி அல்லது வருத்த உணர்வுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.

நமக்கு மிகவும் முக்கியமான விஷயங்களில் நாம் கவனம் செலுத்தவும், நமது நேரத்தைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளவும் முடியும் என்றால், நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்!

நமது நேரத்தின் தரத்தை நாம் சீரழிக்க என்ன காரணம்?

பெரும்பாலான மக்கள் அதிக அளவு உயர்தர நேரத்தைப் பெறவே விரும்புகிறார்கள். ஆனால், அவ்வாறு செய்வதைத் தடுப்பது எது?

1. கவனமின்மை

நாம் தொடர்ந்து குறுக்கிடும்போது அல்லது திசைதிருப்பப்படும்போது கையில் உள்ள பணியில் முழுமையாக ஈடுபடுவதும், நமது நேரத்தைப் பயன்படுத்துவதும் கடினம்.

நமது தொலைபேசிகளில் அறிவிப்புகள், நமது கணினிகளில் எச்சரிக்கைகள் மற்றும் நமது சூழலில் உள்ள பிற கவனச்சிதறல்கள்... இவைகூட நம் கவனத்தை இழக்கச் செய்யலாம். கூடுதலாக, நம் சொந்த எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளால் நாம் திசைதிருப்பப்படலாம். எடுத்துக்காட்டாக, நாம் கவலைப்பட்டால் அல்லது பதற்றமாக இருந்தால், கையில் உள்ள வேலையில் கவனம் செலுத்துவது கடினமாகிவிடும்.

2. முன்னுரிமை இல்லாமை

நம்முடைய பணிகளையும் செயல்பாடுகளையும் ஒழுங்கமைத்து முன்னுரிமை அளிக்காதபோது, முக்கியமற்ற செயல்களிலே நாம் நேரத்தை வீணடிப்பதைக் காணலாம்... முக்கியமான பணிகளை முடிக்க அதிக நேரம் தேவைப்படுவதைக் காணலாம்.

எடுத்துக்காட்டாக, நமது முன்னுரிமைகள் தெளிவாக இல்லை என்றால், மிகவும் முக்கியமான அல்லது அவசரமானவற்றைப் புறக்கணிப்போம். அதே நேரத்தில் முக்கியமற்ற அல்லது அவசரமில்லாத பணிகளில் நாம் நிறைய நேரத்தைச் செலவிடுவோம். இது ஒரு நிலையான அவசர உணர்வை ஏற்படுத்தும்... அதிகப்படியான அழுத்த உணர்வை ஏற்படுத்தும், இது நம் நேரத்தின் தரத்தைக் குறைக்கும்.

இருப்பினும், தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்ட முன்னுரிமைகளுடன், மிக முக்கியமான பணிகளுக்கு முதலில் முன்னுரிமை அளிப்பதன் மூலம் நம் நேரத்தைத் திறம்பட நிர்வகிக்க முடியும். மிக முக்கியமான பணிகளை முடிப்பது நமது சாதனை உணர்வையும் நிறைவு உணர்வையும் அதிகரிக்கும்.

3. குறைந்த மன ஆற்றல்

நிலையான ஆனால் வரையறுக்கப்பட்ட ஆற்றல் வழங்கல் காரணமாக, நம் மூளை ஒரே நேரத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு தகவல்களை மட்டுமே செயலாக்க முடியும். சாதாரண நிலைமைகளில் தகவல்களைச் செயலாக்குவது கடினம் என்றால், உங்களுக்கு மன ஆற்றல் இல்லாதபோது அது எவ்வளவு கடினம் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

உங்களுக்கு மன ஆற்றல் இல்லாதபோது, தெளிவாகச் சிந்திக்கவும், கவனம் செலுத்தவும், நல்ல முடிவுகளை எடுக்கவும் கடினமாக இருக்கும். நீங்கள் சோர்வாக இருப்பதால் நடவடிக்கைகளில் முழுமையாகப் பங்கேற்பது அல்லது உங்கள் நேரத்தை அனுபவிப்பது உங்களுக்குச் சவாலாக இருக்கலாம்.

குறைந்த மன ஆற்றல் பல்வேறு காரணிகளால் ஏற்படலாம்...

தூக்கமின்மை, மோசமான உணவு, கவலை மற்றும் மன அழுத்தம்.

4. மோசமான உடல் ஆரோக்கியம்

உடற்தகுதி என்பது நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கும் திறனையும் குறிக்கிறது. நாள்பட்ட வலி அல்லது நோய் போன்ற உடல்நலப் பிரச்னைகளை நிர்வகிக்க கணிசமான அளவு நேரமும் ஆற்றலும் தேவைப்படுகிறது, இது கவனம் செலுத்தும் திறனைப் பாதிக்கும் மற்றும் நீங்கள் விரும்புவதைச் செய்யும்.

நேரத்துக்கு ஏற்ற விஷயங்களை மட்டுமே நாம் செய்கிறோம் என்பதை எவ்வாறு உறுதி செய்வது?

❖ உங்கள் இலக்குகளைப் பற்றித் தெளிவாக இருங்கள்.

❖ முன்னுரிமை விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் இலக்கை நீங்கள் அடையாளம் கண்டவுடன், அதை அடைய உதவும் பணிகள் மற்றும் செயல்பாடுகளின் பட்டியலாக அதைப் பிரிக்கலாம்.

லைஃப்ஹாக்கின் சூப்பர் ஸ்ட்ரக்சர் முறையைப் பயன்படுத்தி இந்தப் பட்டியலுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கலாம். சூப்பர் ஸ்ட்ரக்சர் முறையைப் பயன்படுத்துவதற்கான திறவுகோல், எந்தப் பணிகள் எப்படிப்பட்டவை என்பதைத் தீர்மானிப்பதாகும். எனவே, நீங்கள் அதற்கேற்ப முன்னுரிமை அளிக்கலாம்.

மன ரீதியாகவும் உடல் ரீதியாகவும் ஆரோக்கியமாக இருங்கள்

முன்பு கூறியது போல, மோசமான உடல்நலம் உங்கள் நேரத்தின் தரத்தைக் குறைக்கும்.

மனதளவில் ஆரோக்கியமாக இருப்பது பணிகளில் சிறப்பாக கவனம் செலுத்தவும் கவனச்சிதறல்களைத் தவிர்க்கவும் உதவும். இது உங்கள் நேரத்தைப் பயன்படுத்த உதவுகிறது. உடல் ரீதியாக ஆரோக்கியமாக இருப்பது அதிக ஆற்றலையும் சகிப்புத்தன்மையையும் பெற வாய்ப்பளிக்கிறது, இது பணிகளில் உங்கள் உற்பத்தித்திறன் மற்றும் செயல்திறனை அதிகரிக்கிறது.

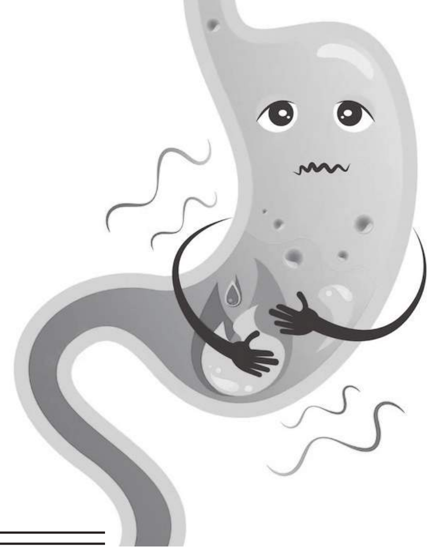
வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் நினைவாற்றல் நடைமுறைகள் மன மற்றும் உடல் தகுதி இரண்டையும் மேம்படுத்த உதவும். சத்தான உணவை உட்கொள்வது மற்றும் போதுமான தூக்கத்தைப் பெறுவது போன்ற ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை வளர்ப்பதும் நல்ல ஆரோக்கியத்துக்கு அவசியம்.

உங்களால் முடியும்!

நாம் எப்போதும் ஒரு நோக்கத்துடன் நேரத்தைச் செலவிடுவதன் மூலம் அதிக தரமான நேரத்தைப் பெற முயற்சிக்க வேண்டும்.

நமக்கு மிகவும் முக்கியமான விஷயங்களில் நாம் கவனம் செலுத்தவும், நமது நேரத்தைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளவும் முடியும் என்பதால், குறைந்த அல்லது எந்த வருத்தமும் இல்லாமல் நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்! ●

வாயுவைக் குறைப்பது எப்படி?



தொல்லை தரும் வாயுவைக் குறைக்க பல நடவடிக்கைகள் உதவும். முதலில் உணவியல் நிபுணர் அளிக்கும் உணவு பரிந்துரைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

உங்கள் நிலைமையை மோசமாக்கும் உணவுகளைத் தவிர்ப்பது அவசியம். பால் மற்றும் பால் பொருட்கள், சில பழங்கள் அல்லது காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள், செயற்கை இனிப்புகள், கார்பனேட்டட் பானங்கள் ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

நீங்கள் லாக்டோஸ் சகிப்புத்தன்மையற்றவராக இருந்தால், லாக்டோஸ் கொண்ட தயாரிப்புகளை உட்கொள்ள வேண்டாம். லாக்டோஸ் குறைக்கப்பட்ட பால் அல்லது லாக்டேஸ் சப்ளிமெண்ட்ஸ் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் பால் பொருட்களைத் தவிர்த்தால் கால்சியம் சப்ளிமெண்ட் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு பிரக்டோஸ் சகிப்புத்தன்மைஇருந்தால், ஃபிரக்டோஸ் அதிகம் உள்ள உணவுகளைத் தவிர்ப்பது உதவும்.

ஓவர்–தி–கவுன்டர் மருந்துகளாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட சில ஆன்டாக்சிட்கள் தயாரிப்புகளை ஓரளவு பயன்படுத்தலாம். வாயுக் குமிழ்களை உடைத்து நிவாரணம் பெற இவை பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இருப்பினும், மருத்துவர் பரிந்துரைப்படியான மருந்துகளை உட்கொள்வது மட்டுமே நீண்ட கால நிவாரணம் வழங்கும்.

சில சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுகளை உடைக்க உதவும் மருந்து சிலருக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும். பீன்ஸ் அல்லது பிற காய்கறிகளைச் சாப்பிட்ட பிறகு வாயுவைக் குறைப்பதில் இந்தச் சிகிச்சை பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

உங்கள் நிலைமையை மோசமாக்கும் உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். பால் மற்றும் பால் பொருட்கள், சில பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், செயற்கை இனிப்புகள், பாட்டில் பானங்கள் ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

விரும்பத்தகாத மணம் கொண்ட வாயுவின் வாசனையைக் குறைக்க உதவும் மருந்துகளும் கிடைக்கின்றன.

துர்நாற்றத்தை நீக்கும் பொருட்களும் உள்ளன. கார்பன் ஃபைபரால் செய்யப்பட்ட உள்ளாடைகள் (எ.கா. அண்டர்–ஈஸ் ப்ரொடெக்டிவ் உள்ளாடைகள் மற்றும் கேஸ்மெடிக் அண்டர் ஏர் ப்ரீஃப் போன்றவை) மார்க்கெட்டில் அறிமுகமாகியுள்ளன. ஆனால், கவனியுங்கள்... இவை பயனுள்ளவையாகத் தோன்றினாலும் விலை அதிகம். இவற்றையெல்லாம் தேடி அலைவதற்குப் பதிலாக முறையான மருத்துவச் சிகிச்சை பெறுவது எளிமையானது...நீண்ட காலத்துக்குப் பயன்தரக்கூடியது. ●

அறிந்துகொள்வதற்கான அனைத்து உரிமைகளும் உங்களுக்கு இருக்கின்றன!

இப்போது வரும் நோய்களுக்குத் தீர்வு காண பல அம்சங்கள் தேவைப்படுகின்றன. அதாவது வயிறு வலி தோன்றினால் மருத்துவமனைக்குச் சென்று ஸ்கேன், சி.டி.ஸ்கேன், ரத்தப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். மருந்தால் குணப்படுத்த முடியுமா எனச் சோதிக்க வேண்டும். அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர், பெரிய அறுவை சிகிச்சை என்றால் ஐ.சி.யூ அமைப்பு இருக்க வேண்டும், இன்னும் பெரிய சிகிச்சை என்றால் வென்டிலெட்டர் அமைப்பு இருக்க வேண்டும். மேலும் சிலருக்கு இதயப் பிரச்னை இருக்கலாம். அதனால், இதய மருத்துவர் இருக்க வேண்டும், கல்லீரல் மருத்துவர் இருக்க வேண்டும், மயக்க மருந்து நிபுணர் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு, பல்வேறு வகைகளில் அந்த நோயாளிக்குப் பராமரிப்பு இருக்க வேண்டும். அப்படி அனைத்துப் பராமரிப்பும் உள்ள மையத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

ஆங்கில மருத்துவத்தில் அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வு இருக்கும். இந்த நோயாளிக்கு இந்தச் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும், இந்தச் சிகிச்சை அளித்தால் நோயாளி குணமடைவார், இவர் குணமடைய மாட்டார், இந்த நோயாளிக்குப் பக்க விளைவுகள் வரும், இந்த நோயாளிக்கு வராது என அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் எங்களுக்குத் தெளிவாக விடை தெரியும்.

பெரும்பாலும் மருத்துவர்களுடைய ஆலோசனையானது, கல்லீரல் பிரச்னை இருப்பவர்கள் கட்டாயம் ஆங்கில மருத்துவத்தை அணுக வேண்டும் என்பதே. காரணம், அனைத்து ஆங்கில மருத்துவத்துக்கும் ஆதாரம் இருக்கிறது. மருத்துவரிடம் சிகிச்சை சம்பந்தமான கேள்விகளைக் கேட்டுத் தெளிவு பெறலாம். நாட்டு மருத்துவத்தில் ஒரு மருந்தில் ஒரு நோயைக் குணப்படுத்திவிடலாம் என எந்த ஆதாரம் மூலமும் நிரூபிக்கப்படவில்லை. சில நேரங்களில் அது சாத்தியமாகவும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

பொதுவாக கல்லீரல் நோயைக் கண்டுபிடிக்க குறிப்பிட்ட காலம் எடுத்துக்கொள்ளும். மேலும், சில கல்லீரல் பிரச்னைகளுக்கு நெடுங்காலம் மருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். வேறு சில கல்லீரல் பிரச்னைகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய நேரிடும். சில கல்லீரல் பிரச்னைகளுக்கு கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்ய நேரிடும். இதுபற்றிய சந்தேகங்களை மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெளிவு பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

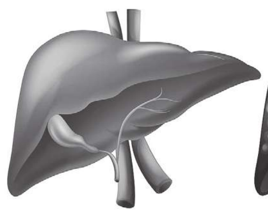
ஒரு மருத்துவமனைக்குச் சிகிச்சை பெறச் சென்றால், உங்களுக்கு என்ன பிரச்னை எனத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளில் பக்க விளைவுகள் என்ன இருக்கின்றன, என்ன ஆதாரம் என்று தெரிந்துகொள்வதற்கான அனைத்து உரிமையும் உங்களுக்கு இருக்கிறது. மேலும் மருத்துவர்களும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க ஆர்வமாக இருப்பார்கள்.

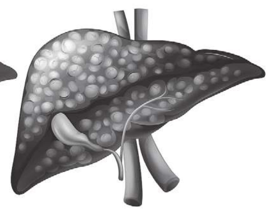
மருத்துவர்கள் அனைவருமே, நோயாளிகள் குணமடைய வேண்டும் என்ற நோக்கில் தான் சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள், மேலும் மருத்துவரை நம்பிச் சென்ற பிறகு, முழுப் பொறுப்பையும் மருத்துவர்களே எடுத்துக்கொள்வார்கள்.

கல்லீரல் பிரச்னையால் ஜெம் மருத்துவமனைக்குப் பலரும் வருகின்றனர். பரிசோதனையில் அவர்களுக்கு கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையே ஒரே வழி எனத் தெரிந்தபின், அவர்களிடம் எடுத்துரைப்போம். அப்போது கடைசி நேரத்தில் கல்லீரல் கிடைக்காமலும் போகலாம். அதாவது, மருத்துவமனை உதவி செய்தாலும், மருத்துவர்கள் இருந்தாலும், நோயாளி சிகிச்சைக்குச் சம்மதித்தாலும் கடைசி நேரத்தில் உறுப்பு இல்லை என்றால்

வேறு வழியில்லை. மேலும், கல்லீரல் செயலிழக்கும் சூழலில் உடனடியாக கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இல்லையெனில் நோயாளி உயிரிழக்க நேரிடும். இப்படியான நிலையிலும் நம் மருத்துவமனையில் 2 பேர் காப்பாற்றப்பட்டனர். 3 பேருக்கு கல்லீரல் கிடைக்கவில்லை.

நாள்பட்ட கல்லீரல் செயலிழப்பு, அதாவது பல நாட்களாக கல்லீரல் மெதுவாகச் செயலிழந்துகொண்டே போகிறது. அப்போது மெல்டு 15–க்கு மேல் சென்ற பிறகு, கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். சிலருக்கு குடும்ப உறுப்பினரே 'நான் கல்லீரல் தானம் செய்கிறேன்' என்று முன்வருவர். சிலருக்கு உறவினர்கள் யாரும் இருக்கமாட்டார்கள், சிலருக்கு தானம் செய்யக்கூடியவரின் உடல்நலம் நல்லநிலையில் இருக்காது. அப்போது மூளைச்சாவு அடைந்தவர்களின் கல்லீரலை உபயோகிக்க நேரிடும்.


ஆரோக்கியமான கல்லீரல்


பாதிப்புக்குள்ளான கல்லீரல்

முந்தைய காலத்தைவிட, இப்போது பலரும் கல்லீரல் தானம் செய்ய முன்வருகிறார்கள். உறுப்பு தானம் பற்றிய தகவல்கள் பல்வேறு வகைகளில் பகிரப்படுகின்றன. உறுப்பு தானம் செய்வதற்காக கையொப்பம் இட்டால் இறந்தவுடன், 'உறுப்புகளைப் பறிப்பது' போன்ற எந்த அசம்பாவிதமும் மருத்துவத் துறையில் நடக்காது. ஏனெனில், இதற்குப் பல்வேறு நடைமுறை விதிகள் உள்ளன. காவல்துறை, அரசுத்துறைகள் என அனைத்து வழிகளிலும் இது ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுக் கண்காணிக்கப்படுகிறது.

உலக அளவில் என்ன தொழில்நுட்பம் போய்க்கொண்டிருக்கிறதோ, அதேபோல நம் ஜெம் மருத்துவமனையிலும் பல புதுப்புது சிகிச்சை முறைகளைக் கண்டுபிடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். மேலும், நம் மருத்துவமனைக்கு வரும் நோயாளிகள் பெரும்பாலும் கஷ்டப்படுவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவ்வாறான நிலையில் மருத்துவத்துறையிலும் அறக்கட்டளை வாயிலாகவும் முடிந்தளவுக்கு உதவுகிறோம்.

சில மாதங்களுக்கு முன்னர் குடும்ப உறுப்பினர்கள் தங்கள் குடும்பங்களில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு கல்லீரல் தானம் செய்தனர். அப்போது 6 நோயாளிகளுக்கு 60 மணி நேரத்தில் (3 நாட்களுக்கும் குறைவான நேரத்தில்) அறுவை சிகிச்சை செய்து ஜெம் மருத்துவமனை சாதனை படைத்திருக்கிறது. அதில் ஒரு நோயாளி 7 மாதக் குழந்தை. சிகிச்சைக்குப் பிறகு அந்தக் குழந்தை மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை நாங்கள் பார்த்து மகிழ்ந்தோம்.

டாக்டர் என்.ஆனந்த் விஜய்

MBBS MS., DNB (GI Surg), FMAS, FACSFellow in Liver Transplant, PhD

லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை மற்றும் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

ஏதோ கசாயம் குடித்ததால் சிறுநீரகத் தொற்று ஏற்பட்டிருக்கிறது எனச் சிலர் பத்திரிகைகளில் பார்த்திருப்பீர்கள்... சில கசாயங்கள் 15 மூலக்கூறுகளால் செய்யப்படுகிறது. இதில் கலந்திருக்கக்கூடிய மூலக்கூறுகள் சரியான கலவையா என்பதைக் கண்டறிவது கடினம். என்ன ரேசியோவில் தயாரிக்கிறார்கள், ஒரு டம்ளர் குடிக்க வேண்டுமா அல்லது இரண்டு டம்ளர் குடிக்க வேண்டுமா, குடிக்கும் நபருக்குச் சிறுநீரகக் கோளாறு இருக்கிறதா? கல்லீரல் பிரச்னை இருக்கிறதா? என்பதைச் சோதித்து கசாயம் அளிக்க வேண்டும். காரணம், மேற்குறிப்பிட்ட உறுப்புகளில் ஏதேனும் பிரச்னைகள் இருந்தால் சிறுநீரகம் செயலிழக்க நேரிடும். அதில் இருக்கக்கூடிய நச்சுத்தன்மையை ஒழுங்குபடுத்துவது மிகவும் கடினம். சில கசாயங்களைப் பொது இடங்களில் கூட வைத்திருப்பார்கள். ஆனால் அதை மருத்துவரின் பரிந்துரையின் அடிப்படையில் குடிப்பது நல்லது. காரணம், ஒரு சில குழுக்கள் மட்டுமே சரியான முறையில் கசாயம் தயாரிக்கிறார்கள். கொரோனா காலக்கட்டத்திலும் இது சார்ந்த சர்ச்சைகளைக் காண முடிந்தது.

நாட்டு மருந்து எடுத்துக்கொள்ளும் நோயாளிகளை அவர்களின் உடல் நலம் மிகவும் மோசமான பிறகுதான் ஆங்கில மருத்துவத்திற்கு அனுப்புவார்களா?

வேறு மாநிலத்தைச் சேர்ந்த 17 வயதுடைய நோயாளிக்கு 10 – 15 வருடங்களாக சொரியாசிஸ் காரணமாக ஆயுர்வேத சிகிச்சை அளித்துக் கொண்டு வந்திருக்கிறார்கள். எந்தப் பலனுமில்லை. சொரியாசிஸ் என்பது அடிப்படையான சரும நோயாகும். சரும மருத்துவரிடம் சென்றிருந்தால் 95% குணமடையச் செய்திருப்பார்கள்.

ஆனால், இந்த நோயாளி 15 வருடங்களாக ஆயுர்வேதச் சிகிச்சை எடுத்து, 7 ஆண்டுகளாகப் பள்ளிக்கே செல்லாமல், முடி உதிர்ந்து, மிகவும் மோசமான நிலையில் நம் மருத்துவமனைக்கு வந்தார். அதனால்தான் சொல்கிறோம்... மருத்துவத்தின் உண்மைத்தன்மையைக் கண்டறிந்து சிகிச்சைக்கு செல்ல வேண்டும் என்று.

ஒரு மருத்துவமனைக்குச் சிகிச்சை பெறச் சென்றால், உங்களுக்கு என்ன பிரச்னை, அதற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளில் என்ன பக்க விளைவுகள் இருக்கின்றன, சிகிச்சைக்கு என்ன ஆதாரம் என்று தெரிந்துகொள்வதற்கான அனைத்து உரிமைகளும் உங்களுக்கு இருக்கின்றன.

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு எவ்வளவு செலவாகும்?

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையைப் பல வகையாக எடுத்துக்கொள்ளலாம். கல்லீரல் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டவர், சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஐ.சி.யூ–வில் இருக்கிறார் என இவற்றையெல்லாம் ஒரு தொகுப்பாக சொல்வோம். நாம் இதுவரை ஜெம் மருத்துவமனையில் 10 நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளித்திருக்கிறோம். அதில் 6 – 7 நோயாளிகள் முதலமைச்சரின் காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் மூலமாகவும், லயன்ஸ், மிலாப், ரோட்டரி போன்ற தொண்டு நிறுவனங்கள் மூலமாகவும் இலவச சிகிச்சை அளித்திருக்கிறோம். முதலமைச்சர் காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் பதிவு செய்திருந்தால் 5 வருடங்களுக்கு இலவசமாகவே சிகிச்சை அளிக்கிறோம்.

‘பணப் பிரச்னை இல்லை, நாங்கள் கட்டணத்தைச் செலுத்துகிறோம்’ என்பவர்களுக்கு 15 – 20 லட்சம் ரூபாய் கட்டணத்தில் சிகிச்சை அளிக்கிறோம். ஆனால், இந்த நோயாளிக்கு இந்தச் செலவுதான் ஆகும் எனக் குறிப்பிட முடியாது.

ஆமாம்... ஏன் இவ்வளவு செலவு?

மருந்துகளின் மூலம் சிகிச்சைப் பலன் இல்லாத பட்சத்தில்தான் கல்லீரல் அறுவை மாற்று சிகிச்சை முறையை உயிர்காக்கும் ஒரே வாய்ப்புள்ள வழிமுறையாகச் செய்கிறோம். கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு 20 – 25 மருத்துவர்கள், 6 அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள், 3 கல்லீரல் மருத்துவர்கள் (ஹெபடாலஜிஸ்ட்), 2 ஐ.சி.யூ மருத்துவர்கள் தேவை. அதிநவீன இயந்திரங்கள், கருவிகள், விலையுயர்ந்த மருந்துகள் தேவை.

மேலும், கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்த பிறகு நோயாளிக்கான மருந்துகள் மற்றும் சோதனைகளுக்கு மாதத்துக்கு 5 – 10 ஆயிரம் வரை செலவாகும். மருந்தின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டுமா என்பதை அறியவும் பரிசோதனைகள் தேவை. தொடர் கண்காணிப்பும் அவசியம். ●

மூலத்தைத் தவிர்க்க முதல் வழி!

இன்று முதியோர் மத்தியில் பரவலாகக் காணப்படும் ஒரு பிரச்னையாக 'மூலம்' உள்ளது. மூலநோய் என்கிற hemorrhoids, மலக்குடல் மற்றும் ஆசனவாய் நரம்புகள் வீங்குவதால் ஏற்படும் நிலையைக் குறிக்கிறது. இதனால் அரிப்பு, ரத்தப்போக்கு, வலி ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. சில நேரங்களில், மலக்குடலின் வெளிப்புறத்தைச் சுற்றி மூலநோயைக் காணலாம் அல்லது உணரலாம். பொதுவாக மலக்குடலுக்குள் மறைந்திருப்பதால் அதைப் பார்க்க முடியாது.

அறிகுறிகள்?

மூல நோய் தீவிரமாகும் போதுதான் சில அறிகுறிகள் வெளிப்படும்.

❖ ஆசனவாயைச் சுற்றியுள்ள தோலில் அரிப்பு.

❖ கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு பிரகாசமான சிவப்பு ரத்தத்தைக் காணலாம்.

❖ வலி. மூல நோயின் உள்ளே ரத்த உறைவு ஏற்பட்டால், அது வலியை ஏற்படுத்தும். இது நாம் உணரக்கூடிய ஒரு கட்டியையும் ஏற்படுத்தலாம்.

என்ன செய்வது?

❖ ஏதேனும் ரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டாலோ, மலம் தார் போலத் தெரிந்தாலோ, உடனே மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்.

தவிர்க்க முடியுமா?

❖ மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்வதே மூலத்தைத் தவிர்க்க முதல் வழி. மிகவும் சிரமப்பட்டு மலத்தை வெளியேற்றும் நிலை வரக்கூடாது. அது மிகவும் இறுகிப் போயும் இருக்கக்கூடாது.

❖ நிறைய பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். நார்ச்சத்து குடல் செயல்பாட்டைச் சீரமைக்க உதவும். இதற்கு ஒரு நாளைக்கு 20 முதல் 35 கிராம் நார்ச்சத்து தேவை. உணவிலிருந்து போதுமான நார்ச்சத்து கிடைக்கவில்லை என்றால், மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் ஃபைபர் சப்ளிமென்ட்ஸ் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவை பொடிகள் அல்லது மாத்திரைகள் வடிவில் வருகின்றன.

நிறைய பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். நார்ச்சத்து குடல் செயல்பாட்டைச் சீரமைக்க உதவும்.

❖ மருத்துவர் பரிந்துரையின்படி மலத்தை மென்மையாக்கும் மருந்துகளை எடுக்கலாம்.

எங்கே ஆலோசனை பெறலாம்?

ஜெம் மருத்துவமனையில் மூலத்துக்கு முழுமையான தீர்வு அளிக்கப்படுகிறது. மூலம் மட்டுமல்ல... குடல், இரைப்பை உள்பட பல்துறைகளிலும் அனுபவமும் ஆற்றலும் வாய்ந்த மருத்துவ நிபுணர்களால் நவீன லேப்ராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் சிகிச்சை வழங்கப்படுகிறது.

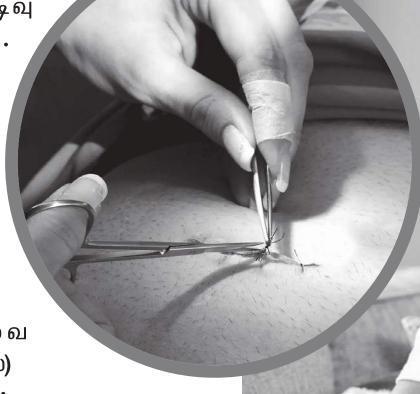
மேலும் விவரங்களுக்கு:
GEM Hospital,

45, Pankaja Mill Road, Ramanathapuram,
Coimbatore – 641045.

Call: 0422 232 5200, 0422 232 5100, 90039 32323

குழந்தைப் பருவத்திலேயே குடலிறக்கமா?

குடலிறக்கத்திற்கு அறுவை சிகிச்சை என முடிவு செய்துவிட்டோம். இதில் என்ன அறுவை சிகிச்சை என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கப் போகிறோம்?



இதோ ஹெர்னியாவுக்கான சிகிச்சை முறைகள்

- ❖ திறந்த அறுவை சிகிச்சை (கிழித்து செய்தல்)
- ❖ லேப்ராஸ்கோபி (நுண்துளை)
- ❖ ரோபோட்

இதில் லேப்ராஸ்கோபியும் ரோபோடிக் முறையும் மிகவும் மேம்படுத்தப்பட்டவை. இவற்றால் திறந்த அறுவை சிகிச்சையில் செய்வதைவிட இன்னும் தெள்ளத் தெளிவாகச் செய்ய முடியும். ஆனால், இந்தக் காலக்கட்டத்திலும் சில நோயாளிகள் 'எங்களுக்கு லேப்ராஸ்கோபி சிகிச்சை முறை வேண்டாம். ஓபன் அறுவை சிகிச்சை செய்யுங்கள்' என்று கூறுகிறார்கள். சரிதான், ஓபன் அறுவை சிகிச்சையிலும் நல்ல விதமாக சிகிச்சை அளிக்க முடியும். அந்த முறையில் வயிற்றில் ஒரு வலையைப் பொருத்தியே ஹெர்னியா அறுவை சிகிச்சை அளிக்கிறோம்.

2000–ம் ஆண்டுக்கு முன் சில இடங்களில் ஹெர்னியா அறுவை சிகிச்சையில் வலை பொருத்தி செய்வதில்லை. ஏனென்றால், வெளிநாட்டுக் கருவியை உடலில் பொருத்துகிறோம் என்ற அச்சம் இருந்தது. அதனால் சிலர் அந்த வலையைப் பயன்படுத்தாமல் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டனர். இதனால் பின்விளைவும் ஏற்பட்டது. இதனை வைத்து ஒரு ஆய்வு செய்தார்கள். ஆகையால், ஹெர்னியா என்றாலே வலையை வைத்தே சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அந்த வலையை எந்த இடத்தில் வைக்கிறோம் என்பது மிகவும் அவசியம். ஹெர்னியா இருக்கிற பகுதியில்தான் வைக்கிறோம். ஆனால், வயிற்றில் இருக்கக்கூடிய 6 – 7 அடுக்குகளில் எந்த அடுக்கில் வைக்கிறோம் என்பதே முக்கியம். திறந்த அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போது தசைப் பகுதிக்கு மேல் பகுதியில் அந்த வலை இருக்கும். லேப்ராஸ்கோபியில் செய்தால் தசைப் பகுதிக்கு அடிப்பகுதியில் வலை இருக்கும்.

லேப்ராஸ்கோபியில் பொதுவாகத் துளையிட்டு உள்ளே பார்ப்பதால் மேல்நோக்கி சிகிச்சை அளிக்கிறோம். திறந்த அறுவை சிகிச்சையில் தசையைக் கிழித்து கீழ்நோக்கி சிகிச்சை அளிக்கிறோம். தசையை முதலில் மூடிவிட்டு, அதற்குமேல் வலையை

டாக்டர் பரத்குமார்

Dr.Bharat Cumar, Consultant
Upper GI and Minimal Access Surgery
GEM Hospital, Coimbatore.

> குழந்தைகளுக்கு டே கேர் முறையில் ஒரே நாளில் சிகிச்சை கொடுத்து மாலையில் வீட்டுக்கு அனுப்பிவிடலாம்.
>
> சிகிச்சை முடிந்த பிறகு குழந்தை குதித்து விளையாடலாமா, சைக்கிள் மிதிக்கலாமா என்கிற பயமே வேண்டாம்.
>
> லேப்ராஸ்கோபி மூலம் குழந்தைகளுக்கு போடப்பட்ட தையலானது மிகவும் உறுதியானது,

வைப்போம். முன்னதாக வலிமையற்று இருக்கும் தசைப் பகுதியைத் தைத்துவிட்டு அதற்குமேல் வலை வைக்கிறோம் என்றால் வயிற்றிலிருந்து வரக்கூடிய அழுத்தம் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது. ஹெர்னியா சிகிச்சையின்போது பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியது, திறந்த அறுவை சிகிச்சை முறையாகும். இதில் மறு நிகழ்வு ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். லேப்ராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சையில் மறுநிகழ்வு நிகழ 2 – 5% தான் வாய்ப்பிருக்கிறது.

லேப்ராஸ்கோபி சிகிச்சையின் நன்மைகள்

- தழும்புகள் இருக்காது
- எளிதில் அன்றாட வாழ்க்கை முறைக்கு மாறிடலாம்
- ரத்தச் செலவினங்கள் இருக்காது

  சிகிச்சையின் போது வலையானது தசைப் பகுதிக்கு உள்ளே செல்வதால், முதல் வாரம் அதிகளவு எடையுள்ள வேலையைச் செய்யக்கூடாது. அவ்வளவுதான்!

மற்றும் ஒரு முக்கியமான நன்மை

பெரும்பாலான நோயாளிகள் காலையில் சிகிச்சைக்கு வந்து மதியம் சிகிச்சை பெற்று மாலை வீடு திரும்பிவிடலாம். மேலும் வருங்காலத்தில் உடலின் மற்ற பகுதிகளில் ஹெர்னியா வருவதற்கான வாய்ப்பு இருக்கிறதா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவும் லேப்ராஸ்கோபி சிகிச்சை முறை உதவுகிறது. உதாரணமாக, ஆண்களுக்கு வரக்கூடிய குடலிறக்கமானது 50 வயதிற்கு மேல் ஒரு பக்கம் வருகிறது என்றால், வேறு பக்கம் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. இதை லேப்ராஸ்கோபி மூலம் எளிதாகக் கண்டறிய முடியும். மறுபக்கத்திற்குச் சிகிச்சை தேவைப்படுமா என்பதைச் சிகிச்சையின்போதே கவனிக்க முடியும். அதைக் கணித்து அப்பகுதியில் வலை பொருத்திவிட்டால் வருங்காலத்தில் ஹெர்னியா வராது என்பதை லேப்ராஸ்கோபி மூலம் உணர்த்த முடியும்.

குழந்தைப் பருவத்திலேயே குடலிறக்கமா?

குழந்தைப் பருவத்தில் ஹெர்னியா வருவதற்கு வாய்ப்புகள் மிகவும் குறைவு. குழந்தைகளுக்குச் சிகிச்சை வலை பொருத்தியோ, வயிற்றைக் கிழித்தோ செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. சிறுசிறு நுண்துளை மூலம் குழந்தைப் பருவத்தில் வரும் குடலிறக்கத்துக்குச் சிகிச்சை அளிக்கிறோம். குழந்தைகளுக்கு இது பொதுவாகத் தொப்புள் கொடி மற்றும் விரைப்பையில் வரக்கூடும். அதை நாம் லேப்ராஸ்கோபி சிகிச்சை முறையில் குணப்படுத்திவிடலாம். குழந்தைகளுக்கு டே கேர் முறையில் ஒரே நாளில் சிகிச்சை கொடுத்து மாலையில் வீட்டுக்கு அனுப்பிவிடலாம். சிகிச்சை முடிந்த பிறகு குழந்தை குதித்து விளையாடலாமா, சைக்கிள் மிதிக்கலாமா என்ற பயமே வேண்டாம். லேப்ராஸ்கோபி மூலம் குழந்தைகளுக்குப் போடப்பட்ட தையலானது மிகவும் உறுதியானது. அதனால் சாதாரண செயல்களைச் சிகிச்சைக்கு பிறகு செய்யலாம். அடுத்த நாள் பள்ளிக்கே செல்லலாம்!

உங்கள் வீட்டில்
ஊட்டச்சத்துக்களின் ஆற்றல் மையம் இருக்கிறதா?

அந்தக் காலத்தில் குழந்தைகள் பெரிதான பிறகு பெற்றோர்கள் இறப்பார்கள், வாரிசுகள் கொள்ளி வைப்பார்கள். இன்றோ காலம் மாறிவிட்டது. இப்போது பல குழந்தைகள் இறக்கிறார்கள்... பெற்றோர்கள் அவர்களுக்கு கொள்ளி வைக்கும் சூழல் ஏற்பட்டிருக்கிறது. உணவு முறை எந்த அளவுக்கு நம் சமுதாயத்தைப் பாதிக்கிறது என்பதைச் சிந்திக்க வேண்டும்.

சிறுதானியங்களை விளைவிக்க குறைவான நீரே தேவைப்படும். ஆனால், அரிசி வகைகளுக்கு அதிக அளவு நீர் தேவைப்படும். எனவே, சிறுதானிய உணவுகளை எடுத்துக்கொண்டால் அவை நமக்கு மட்டுமல்ல... நம் சுற்றுச்சூழலுக்கும் மிகவும் பயன் அளிக்கும்!

இப்போது நாம் உண்ணும் பிரட், பன் போன்றவை அந்தக் காலத்தில் கிராமங்களில் கிடைக்காது. அதனால் சோளம், கம்பு வைத்தே சோள வடை போன்ற தின்பண்டங்களைச் செய்வார்கள். அதிலும் அந்தக் காலத் தின்பண்டங்களில் எண்ணெய் அதிகம் இருக்காது. கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு போன்றவற்றைத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து விடுவார்கள். மறுநாள் அதில் உப்பு சேர்த்து அந்த நீரைக் குடிப்போம்.

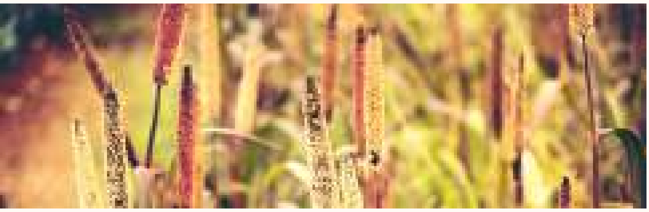
காலையில் பிரேக் ஃபாஸ்ட், மதியம் லஞ்ச் என்பதெல்லாம் கிராமங்களில் வழக்கம் இல்லை. வெயில் நேரங்களில் வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கும். சூடான உணவுகளைச் சாப்பிட முடியாது. பழைய சோற்றில் (அரிசி, கம்பு, கேழ்வரகு) தண்ணீர் ஊற்றி மறுநாள் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. மேலும் இது புரோபயோடிக் அதிகமுள்ள உணவாகும்.

2023–ம் ஆண்டை சர்வதேச சிறுதானிய ஆண்டாக ஐ.நா., அறிவிப்பதற்குக் காரணம் இந்தியாதான்! சிறுதானியங்களுக்கான உலகளாவிய மையமாக தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள விரும்பும் இந்தியாவின் முன்மொழிவைத் தொடர்ந்தே, 2023–ம் ஆண்டை ஐக்கிய நாடுகள் சபை சர்வதேச சிறுதானிய ஆண்டாக அறிவித்தது.

உலகம் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை எதிர்கொள்ள சிறுதானியங்கள் எவ்வாறு உதவுகின்றன என்று அறிவது மிக முக்கியமானது. சிறுதானியங்கள் பற்றி

சிறுதானியங்கள் ஊட்டச்சத்துக்களின் ஆற்றல் மையமாக இருப்பதாகவும், நீரிழிவு நோய்க்கு எதிரான போராட்டத்தில் சிறந்த தற்காப்புக் கருவியாக இருப்பதாகவும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

ஐ.நா–வின் உணவு மற்றும் விவசாய அமைப்பு சொல்வது இதுதான்... 'தொடர்ந்து வளர்ந்து வரும் உலகளாவிய மக்கள்தொகைக்கு உணவளிப்பதில் நாம் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் இச்சூழலில் சிறுதானியங்களே மலிவு மற்றும் சத்தான வாய்ப்பை வழங்குகின்றன. அதனால் அவற்றின் சாகுபடியை மேம்படுத்துவதற்கான முயற்சிகள் அதிகரிக்கப்பட வேண்டும். சிறு விவசாயிகளை ஊக்கப்படுத்துவதற்கும், நிலையான வளர்ச்சியை அடைவதற்கும், பசியை நீக்குவதற்கும், காலநிலை மாற்றத்திற்கு ஏற்றவாறு பல்லுயிர் பெருக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்கும், உணவு முறைகளை மாற்றுவதற்கும் சிறுதானியங்களால்தான் பங்களிக்க முடியும்!'



அனைத்து தானியங்களும் கார்போஹைட்ரேட்டின் வளமான மூலமாகும். சிறுதானியங்களும் அரிசி அல்லது கோதுமை போன்ற தானியங்களே... ஆனால். ' கரடுமுரடான தானியங்கள் என்று இவை குறிப்பிடப்படுகின்றன. அதனால், நமக்கு ஏற்றதல்ல' என்று பலரால் கருதப்படுகின்றன. இது வெளிப்புற அமைப்பில் மென்மையாக இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால், அரிசி அல்லது கோதுமையைவிடச் சிறுதானியங்களில் அதிக புரதம், நார்ச்சத்து, இரும்பு மற்றும் கால்சியம் காணப்படுகின்றன.

2018–ம் ஆண்டு செய்யப்பட்ட ஓர் ஆய்வில் சிறுதானியங்கள் ஊட்டச்சத்துக்களின் ஆற்றல் மையமாக இருப்பதாகவும், நீரிழிவுக் குறைபாட்டுக்கு எதிரான போராட்டத்தில் சிறுதானியங்கள் சிறந்த தற்காப்புக் கருவியாக இருப்பதாகவும் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. சிறுதானியங்கள் குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீட்டைக் கொண்டுள்ளன. அதாவது இக்குறியீடு அதிகமாக இருக்கும் உணவுகளைவிட இத்தகைய உணவுகள் ரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளில் குறைவான தாக்கத்தையே ஏற்படுத்துகின்றன. நுகர்வோர் சிறுதானியங்களின் பலன்களை நன்றாகப் புரிந்துகொள்ள உதவுவதற்காகவே, கரடுமுரடான தானியங்கள் என்கிற பழைய பொதுப் பெயரிலிருந்து 'ஊட்டச்சத்து தானியங்கள்' எனப் புதிய பெயரிடலை இந்திய அரசு வழங்கியுள்ளது.

சிறுதானியம் ஏன் காலநிலைக்கு ஏற்றது என்று கூறப்படுகிறது?

அரிசியை விடச் சிறுதானியங்கள் 70% குறைவான நீரையே பயன்படுத்துகின்றன. இது கோதுமைக்கான காலத்தில் பாதி நேரத்திலேயே வளரும். இதன் பயிரிடலுக்கு 40% குறைவான ஆற்றலே தேவை. இவை கடுமையான வெப்ப நிலைகளையும் தாங்கக்கூடிய கடினமான பயிர்கள்.

கடந்த சில பத்தாண்டுகளாகச் சிறுதானியங்கள் ஏன் முன்னுரிமையை இழந்தன?

சிறுதானியங்கள் மனித இனத்தால் பயிரிடப்பட்ட தானிய வகைகளில் முதன்மையானவை, உண்மையில் முதல் தானியங்கள் என்று கூறப்படுகின்றன. சுதந்திரத்திற்குப் பிறகு சில ஆண்டுகளில், இந்தியா உணவுப் பற்றாக்குறையால் பாதிக்கப்பட்டது. அப்போது நாம் விரைவாகச் செயல்பட வேண்டியிருந்தது. பசுமைப் புரட்சியானது கோதுமை மற்றும் அரிசி உற்பத்திக்கு முன்னுரிமை அளித்து இத்தகைய நெருக்கடிகளைத் தவிர்க்க உதவியது.

பசுமைப் புரட்சிக்கு முன், அரிசி மற்றும் சிறுதானிய உற்பத்தியானது, கோதுமை, பார்லி, மக்காச்சோளம் ஆகிய அனைத்தையும் சேர்த்து உற்பத்தி செய்ததைவிட அதிகமாக இருந்தது. அதன் பின்னர், சிறுதானிய உற்பத்தி குறைந்துவிட்டது, ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒரு காலத்தில் உணவாகப் பயன்படுத்தப்பட்ட பயிர்கள் ஒரு சில பத்தாண்டுகளில் தீவனப் பயிராகவே மாறிவிட்டன.

ஆம்... அரிசி மற்றும் கோதுமைக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கப்பட்டதால், சிறுதானியங்கள் பயிரிடும் நிலப்பரப்பும் குறைந்துவிட்டன. 1965–70 காலக்கட்டம் வரை, சிறுதானியம் நமது உணவு தானியக் கூடையில் 20% ஆக இருந்தது, இப்போதோ அது 6% ஆகக் குறைந்துள்ளது.

பயிர் செய்யப்படும் பகுதியின் சதவிகிதத்தைப் பாருங்கள்... கோதுமைக்கு எதிராக சோளம் ஓர் உதாரணம்! சோள விளைச்சல் நிலப்பகுதி அளவு 65 ஆண்டுகளில் 12 –லிருந்து 3.1% ஆகக் குறைந்திருக்கிறது, கோதுமை விளைச்சல் நிலப்பகுதி 7.6% லிருந்து 16.2% ஆக உயர்ந்திருக்கிறது.

இதையெல்லாம் தாண்டி, இந்த ஆண்டிலிருந்தாவது சிறுதானிய நல்மாற்றம் தொடங்கட்டும்!

புற்றுநோயை ரோபோ குணப்படுத்துமா?

மருத்துவர்களுக்கும் மக்களுக்கும் இடையே ஓர் இடைவெளி இருக்கிறதே? அதைப் பற்றிய உங்கள் கருத்து?

மருத்துவர்களுக்கும் மக்களுக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளிக்கு இரண்டு முதன்மையான காரணங்களைக் குறிப்பிடலாம். ஒன்று, மக்களுக்குச் சொல்லும் கருத்துகளை அவர்களுக்குப் புரியும்படிச் சொல்லாதது. அவை மருத்துவ அறிவியலாக இருப்பதால் அவ்வாறு புரியாமல் இருக்கலாம். மற்றொன்று, சமூக வலைதளங்களின் தாக்கம், அதில் வரும் எதிர்மறையான கருத்துகள், மேலும் மருத்துவ அறிவியலோடு தொடர்பில்லாமல் யார் எதை வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம் என்கிற நிலை இருப்பதால் ஒரு நோய்க்குப் பலர் பல்வேறு வகையான சிகிச்சை முறைகளைச் சொல்கிறார்கள். இதனால் மக்கள் குழப்பமான மனநிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றனர். யாரிடம் செல்வது? யாரிடம் சென்றால் சரியான தீர்வு கிடைக்கும் என்கிற குழப்பத்திலேயே இணையத்தை நாடுகிறார்கள். அது மேலும் கூடுதலான குழப்பத்தையே உருவாக்குகிறது. மக்கள், மருத்துவர்களை நேரடியாக தேடிச் செல்லும் போதே தெளிவு பிறக்கிறது. இதற்கு மாறாக, மருத்துவர்களே முன்வந்து மக்களுக்கு தெளிவை ஏற்படுத்த முனைந்தால் இந்த இடைவெளி குறைந்துவிடும். சமூக வலைதளங்கள் நேர்காணல்கள் மூலம் மக்களையும் மருத்துவர்களையும் இணைக்கும் பாலமாகச் செயல்பட வேண்டும்.

புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தவே முடியாது என்று சொல்கிறார்களே? அதைப் பற்றிய தங்கள் நிலைப்பாடு என்ன?

புற்றுநோய்சிகிச்சை என்றாலே நமக்கு விசித்திரமாகவே இருக்கும். நமக்கு எப்படி இந்தப் புற்றுநோய் வந்தது? எப்படி சரியாகப் போகிறது? என்கிற எண்ணங்களே மேலோங்கும். இவை குறித்து விரிவாக அறிவோம்.

புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தவே முடியாது என்பது தவறான தகவல். கொரோனா வந்த புதிதில் இந்த நோயினைக் குணப்படுத்த முடியாது; இறந்து விடுவோமோ என்கிற பயத்திலேயே இருந்தோம். என்ன நடந்தது? சில மாதம் அல்லது வருடத்தில் அதற்கான மருந்துகள், தடுப்பூசிகள் வந்தன. தற்போது யாருமே முகக்கவசம் அணிவதில்லை. இதைப்போன்றே புற்றுநோயும் குணப்படுத்தக்கூடியது என்பதை உறுதியாகச் சொல்ல முடியும். ஆனால், அனைத்துப் புற்றுநோயையும் குணப்படுத்த முடியுமா என்றால் அது கடினம். ஏனெனில் ஒவ்வொரு புற்றுநோய்க்கும் ஒவ்வொரு நிலை இருக்கிறது. குறிப்பிட்ட சதவிகிதப் புற்றுநோய்கள் குணப்படுத்தக்கூடிய கட்டத்தைத் தாண்டிய பிறகு குணப்படுத்த இயலாது. ஆனால் பெரும்பாலான புற்றுநோயைக் குணப்படுத்த முடியும்.

நாம் சரியான புற்றுநோய் சிகிச்சை மையத்திற்குச் சென்று, அங்கு அறுவை சிகிச்சை மட்டுமல்லாது கீமோதெரபி, ரேடியோ

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

தெரபி ஆகியவற்றைச் சரியாகக் கொடுத்து சிகிச்சை அளித்தால் நிலை – 1, 2, 3 என அனைத்து நிலைப் புற்றுநோய்களையும் சரிசெய்ய முடியும்.

புற்றுநோய் வந்தால் வாழ்வே முடிந்துவிட்டது என்று கூறிய காலம் மலையேறிவிட்டது. தற்போது புற்றுநோயால் பாதிப்படைந்து சிகிச்சைக்குப் பின் குணமாகி மகிழ்ச்சியாகப் பலர் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்; வாழவும் போகிறார்கள். எனவே புற்றுநோய்க்கு பயப்படத் தேவையில்லை.

புற்றுநோய் வந்தவுடன் உடலளவில் சோர்வடைவதை விட மனதளவில் சோர்வடைகின்றனர். ஒரு மருத்துவராக அவர்களுக்கு என்ன ஆலோசனை கூறுவீர்கள்?

இந்தக் கேள்விக்குப் பதிலளிப்பதற்கு முன், கூடுதலாக ஒன்றைச் சொல்ல விரும்புகிறேன். இன்று பலரும் ரெகுலரான உடல் பரிசோதனைக்குச் செல்வதில்லை. ஏனெனில், பரிசோதனைக்குப் போய் டாக்டர் ஏதேனும் சொல்லிவிட்டால் என்ன செய்வது என்ற பயத்திலே மருத்துவமனைக்குச் செல்ல மாட்டார்கள். நன்றாக இருக்கிறோம்; இப்படியே போகட்டுமே என்று நினைக்கிறார்கள். நாம் நன்றாக இருக்கிறோம் என்று எண்ணினாலும் ரெகுலராக உடல் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். நம் மருத்துவமனை போன்ற இடங்களில் ரெகுலரான சோதனை செய்கிறபோது வயிற்றுக்குள் அமைதியாக இருக்கும் நோய்களையும் கண்டறிய முடியும். நன்றாக இருப்பதைப் போலவே தோன்றினாலும் நோய்கள் இருப்பதற்கான சாத்தியங்கள் உண்டு. இப்படியான சோதனைகளில் ஆரம்பநிலையிலேயே நோயைக் கண்டறிந்தால் எளிமையாகக் குணப்படுத்த முடியும். அதைத் தவிர்த்து நோய் வெளிப்பட்டவுடன் சோதனை செய்யும் போது அது புற்றுநோய் என்று தெரிவந்தால், யாராக இருந்தாலும் பதற்றத்தையே உண்டாக்கும்.

இந்த நிலையில் அறியப்பட்டால் அது குணப்படுத்தக்கூடிய கட்டத்தைத் தாண்டி விடுமா?

அந்த நிலையிலும் குணப்படுத்தக்கூடிய நிலை அதிகமாகவே இருக்க வாய்ப்பிருக்கலாம். ஆனால் முன்கூட்டியே தெரிந்துவிட்டால் குணப்படுத்தும் வாய்ப்பு கண்டிப்பாக உண்டு. இன்றைக்கு எல்லாவற்றுக்குமே சிகிச்சை இருக்கிறது. புற்றுநோயின் 3–ம் நிலை வரையில் கூட குணப்படுத்தக்கூடிய சிகிச்சை இருக்கிறது. எனவே பயப்படத் தேவையில்லை. பதற்றமாகி அங்குமிங்கும் ஓடாமல் குடும்ப மருத்துவரிடம் ஆலோசித்து, சரியான மருத்துவமனையில், சரியான மருத்துவரை அணுகி சரிசெய்ய முடியும். எனவே இறுதிக் கட்டத்திற்குச் செல்லும் வரை விடாமல் ரெகுலரான பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

புற்றுநோய் வந்தால் வாழ்வே முடிந்துவிட்டது என்று கூறிய காலம் மலையேறிவிட்டது. இப்போது புற்றுநோயால் பாதிப்படைந்தவர் பலர் சிகிச்சைக்குப் பின் குணமாகி மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அறுவை சிகிச்சை என்றாலே பயம்தான். அதிலும் குறிப்பாகப் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை என்றால் கூடுதலாக அச்சமடைகிறார்களே...

உடலில் கத்தி வைத்து அறுவை சிகிச்சை என்றால் பயப்படக்கூடிய விஷயம்தான். ஆனால் அந்தப் பயத்துக்கான காரணம், ‘அறுவை சிகிச்சை செய்தால் ஒரு வாரம், பத்து நாள் படுக்கையில் இருக்க வேண்டும். உடல் உறுதியாக இருக்காது. முன்பைப் போல வேலை செய்ய முடியாது; குடும்பத்தைப் பார்த்துக்கொள்ள முடியாது. சிகிச்சையில் ஏதேனும் தவறுதலாக நடந்துவிட்டால் என்ன செய்வது’ என்பதான எண்ணங்களால்தான் மக்கள் பயப்படுகிறார்கள்.

எடுத்துக்காட்டாக, நாம் விமானத்தில் செல்கிறோம். அப்போது விபத்து ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. ஆனாலும் தைரியமாகச் செல்கிறோம். காரணம், பயணிக்கும் மக்களுக்காக விமானத்துறை பல பாதுகாப்புகளையும் முன்னெச்சரிக்கையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது. அதைப் போன்றே அறுவை சிகிச்சையும், அந்தக் காலத்தைப் போல வயிற்றைக் கிழித்து, 10 – 15 நாட்கள் வலியுடன் அவதிப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. குறிப்பாக நம் ஜெம் மருத்துவமனையில் வயிறு மற்றும் பெண்களுக்கு வரக்கூடிய அனைத்து வகையான நோய்களுக்கும் லேப்ராஸ்கோபியில் சிறுதுளைகள் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கிறோம். இந்தச் சிகிச்சையில் 3 நாட்களில் வீட்டிற்குத் திரும்பி விடலாம். சிறுதுளையிட்டுச் சிகிச்சை அளித்து விரைவில் குணமாகிவிடுவதால் உடல் வலிமையும் குறையப் போவதில்லை. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பு எப்படி இருந்தார்களோ அதேபோன்று இயல்பான வேலைகளைச் செய்யலாம். இதனால் எந்த வலியும் ஏற்படப்போவதில்லை. மயக்க மருந்துகள் பல்வேறு வகைகளில் அறிவியல் முன்னேற்றத்தைக் கண்டுள்ளன. எனவே இதனால் அறுவை சிகிச்சைக்கு சிக்கல் ஏற்படுமா என்றால் அதுவும் கிடையாது! ●

புரதம்

❖ மனித உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லிலும் புரதம் உள்ளது. புரதத்தின் அடிப்படை அமைப்பு அமினோ அமிலங்களின் சங்கிலி ஆகும். உங்கள் உடலில் உள்ள செல்களைச் சரிசெய்யவும், புதியவற்றை உருவாக்கவும் உங்கள் உணவில் புரதம் தேவை. குழந்தைகள், வாலிப வயதினர் மற்றும் கர்ப்பிணிகளின் வளர்ச்சிக்குப் புரதம் முக்கியமானது.

❖ உடலில் நீருக்குப் பிறகு அதிகம் இருப்பது புரதச்சத்துதான். உடல் உறுப்புகள், நகம், தலைமுடி, சருமம் இவை அனைத்திலும் புரதமே உள்ளது. புரதமே திசுக்களின் உருவாக்கத்திற்கு காரணம் ஆகின்றது.

உங்கள் உணவில் புரதம் ஏன் முக்கியமானது?

உங்கள் உணவில் போதுமான புரதம் கிடைக்கிறதா? உங்கள் கலோரிகள், சர்க்கரை மற்றும் உப்பு உட்கொள்ளல் ஆகியவற்றை நீங்கள் கண்காணிக்கும் அதே வேளையில், நீங்கள் போதுமான புரதத்தை உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லையும் உருவாக்கிப் பராமரிப்பதில் புரதம் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இது நமது செல்களை எரிபொருளாகக் கொண்டு நம் உடலுக்கு சக்தி அளிக்கிறது. தினசரி புரத உட்கொள்ளல் உங்கள் செல்களை நல்ல நிலையில் வைத்திருப்பதில் பங்கு வகிக்கிறது.

உங்கள் உடலுக்கு ஏன் புரதம் தேவை?

கட்டுவதற்கு

புரதம் என்பது எலும்புகள், தசைகள், குருத்தெலும்பு மற்றும் தோலின் முக்கியமான கட்டுமானப் பொருளாகும்.

பழுது பார்ப்பதற்கு

திசுவை உருவாக்க மற்றும் சரிசெய்ய உங்கள் உடல் அதைப் பயன்படுத்துகிறது.

ஆக்ஸிஜனேற்றத்துக்கு

ரத்த சிவப்பணுக்களில் ஒரு புரதக் கலவை உள்ளது, இது உடல் முழுவதும் ஆக்ஸிஜனைக் கொண்டுசெல்கிறது. இது உங்கள் முழு உடலுக்கும் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்க உதவுகிறது

செரிமானத்துக்கு

ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவுப் புரதத்தில் பாதி என்சைம்களை உருவாக்குகிறது, இது உணவை ஜீரணிக்க உதவுகிறது மற்றும் புதிய செல்கள் மற்றும் உடல் ரசாயனங்களை உருவாக்குகிறது.

ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு

ஹார்மோன்களை ஒழுங்குபடுத்துவதில் புரதம் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது, குறிப்பாகப் பருவமடையும் போது உயிரணுக்களின் மாற்றம் மற்றும் வளர்ச்சியின்

உஷா ஐசக்
உணவியல் நிபுணர்
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

போது புரதமே நமக்குச் சரியான வடிவம் கொடுக்கிறது.

❖ காயம் ஏற்பட்ட பிறகு விரைவாகக் குணமடைய உதவுகிறது
❖ தசை இழப்பைக் குறைக்கிறது
❖ மெலிந்த தசையை உருவாக்குகிறது
❖ ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்க உதவுகிறது
❖ பசியை அடக்குகிறது

ஒரு நாளைக்கு ஒரு நபருக்கு ஒரு கிலோ எடைக்கு ஒரு கிராம் புரதம் அவசியம் (1gm/kg BW)

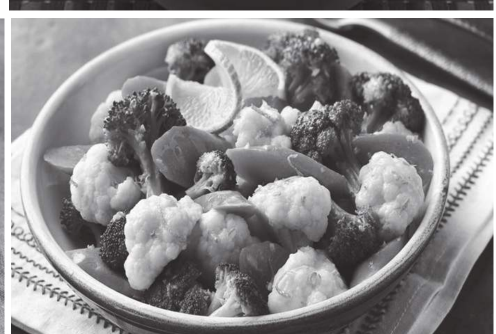
எடுத்துக்காட்டு

நீங்கள் 50 கிலோ எடை உள்ள நபர் என்றால் 50 கிராம் புரதம் உங்களுக்கு அவசியம் தேவை. ஒரு வேளை உங்களுக்குப் புரதச்சத்துக் குறைபாடு உள்ளது அல்லது காயங்கள் ஆறுவதற்கு நாள்படுகிறது என்றால் புரதத்தின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டும்.

அதிக புரதம் உள்ள உணவு வகைகள்

❖ முட்டையின் வெள்ளைக்கரு
❖ இறைச்சி வகைகள்
❖ பச்சை பட்டாணி மற்றும் எல்லாவகைப் பயறுகள்
❖ பருப்பு வகைகள்
❖ பால், தயிர்
❖ பனீர்
❖ சோயா
❖ காளான்
❖ ப்ரோக்கோலி
❖ கொட்டை வகைகள், விதைகள்

இவ்வகையான உணவுகளைத் தினசரி நம் உணவில் ஒருவேளையாவது அவசியம் உட்கொள்ள வேண்டும் அப்போதுதான் நம் உடலுக்குத் தேவையான புரதத்தின் அளவைப் பெற முடியும். விரதத்தைக் குறைத்துப் புரதத்தை அதிகரிப்போம்! ●



இரைப்பை உணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ்

இது ஒரு நோயா?

நாம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏப்பம் ஏற்படும்போதோ, வாயில் அமிலச்சுவை ஏற்படும்போதோ, நெஞ்செரிச்சல் இருக்கும்போதோ இரைப்பை உணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் (Gastroesophageal reflux) என்கிற பிரச்னையை அனுபவித்திருக்கிறோம். இது இயல்புதான். இருப்பினும், இந்த அறிகுறிகள் அடிக்கடியோ (வாரத்துக்கு இரண்டு முறைக்கு மேல்), உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் பாதிப்பு ஏற்படும் வகையிலோ தீவிரமாக இருந்தால், இது இரைப்பைஉணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய் எனப்படும் நோயாக மாறும். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், ஜி.இ.ஆர்.டி என்பது ஜி.இ.ஆரின் நீண்டகால பின்விளைவு.

பொதுவாக ஜி.இ.ஆர்.டி (GERD) என்பது மேற்கத்திய உலகின் ஒரு நோயாகவே கருதப்படுகிறது, ஏனெனில் அங்கு 10–20% என்கிற அளவில் அதிக பாதிப்பு இருப்பதுதான். ஆசியாவில் இப்பாதிப்பு குறைவாகவே இருக்கிறது. பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு லேசான நோய் என்கிற அளவிலேயே இருப்பதாகத் தரவுகள் காட்டுகின்றன. இருப்பினும், கடந்த பத்தாண்டுகளில், இந்தியாவில் நெஞ்செரிச்சல் பாதிப்பு 8 முதல் 20% வரை அதிகரித்து வருவதை அறிய முடிகிறது. இது முந்தைய மதிப்பீடுகளை விட அதிகமாகும். சமீபத்திய ஆண்டுகளில், சமூக, பொருளாதார மற்றும் கல்வித் தளங்களில் ஏற்பட்ட இந்தியச் சமூகத்தின் முன்னேற்றம் உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறைத் தேர்வுகளில் புதிய மாற்றங்களுக்கு வழிவகுத்தது. அதன் காரணமாகவும் 'மேற்கத்திய உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை'யின் தழுவல், உடல் பருமன் அதிகரிப்பு ஆகியவை ஜி.இ.ஆர்.டியின் பரவலை அதிகரித்து வருகிறது.

ரிஃப்ளக்ஸ் ஏன் ஏற்படுகிறது?

நீங்கள் விழுங்கும்போது, உங்கள் உணவுக்குழாயின் அடிப்பகுதியில் ஒரு வட்ட வடிவத் தசைப்பட்டை (ஸ்பின்க்டர்) திறக்கிறது. இதனால் உணவு மற்றும் திரவம் உங்கள் வயிற்றுக்குள் பாய அனுமதிக்கிறது. பின்னர் ஸ்பின்க்டர் மீண்டும் மூடப்படுகிறது.

ஸ்பின்க்டர் அசாதாரணமாகச் செயல்பட்டால் அல்லது பலவீனமடைந்தால், வயிற்று அமிலம் உங்கள் உணவுக்குழாயினுள் மீண்டும் பாயும். அமிலத்தின் இந்த நிலையான பின்னடைவு உங்கள் உணவுக்குழாயின் புறணியை எரிச்சலூட்டும். இதனால் மேற்கண்ட பிரச்னை ஏற்படுகிறது.

ஜி.இ.ஆர்.டி அறிகுறிகள் யாவை?

- மார்பில் எரியும் உணர்வு (நெஞ்செரிச்சல்), பொதுவாக சாப்பிட்ட பிறகு. இது இரவில் மோசமாக இருக்கலாம்

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

புகைப்பிடித்தல், அதிக உணவை உட்கொள்வது, இரவில் தாமதமாகச் சாப்பிடுவது, கொழுப்பு அல்லது வறுத்த உணவுகள் போன்ற சில உணவுகளைச் சாப்பிடுவது, ஆல்கஹால், காபி குடிப்பது, ஆஸ்பிரின், வலி நிவாரணிகள் போன்ற சில மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது, அதிகப்படியான மன அழுத்தம் நிறைந்த வாழ்க்கை ஆகியவை அமில ரிஃப்ளக்ஸை மேலும் மோசமாக்கும்.

- மார்பு வலி
- விழுங்குவதில் சிரமம்
- புளிப்பு திரவச் சுரப்பு
- அமிலம் குழாயில் நுழையும்போது உமிழ்நீர் சுரப்பி தூண்டுதலால் உமிழ்நீர் வெளியேறுதல்
- உங்கள் தொண்டையில் ஒரு கட்டியின் உணர்வு
- வாய் துர்நாற்றம்

உங்களிடம் இரவுநேர அமில ரிஃப்ளக்ஸ் இருந்தால், நீங்கள் இவற்றை எதிர்கொள்ளலாம்

- நாள்பட்ட இருமல்
- குரல்வளை அழற்சி
- புதிய அல்லது மோசமான ஆஸ்துமா
- சீர்குலைந்த தூக்கம்

ஜி.இ.ஆர்.டி பொதுவாகப் பின்வருவனவற்றில் ஏற்படுகிறது

- அடிவயிற்றில் அதிகரித்த அழுத்தம் காரணமாக அதிக எடை அல்லது உடல் பருமன்
- கர்ப்பம், அதே அதிகரித்த அழுத்தம் காரணமாக
- குடலிறக்க நோயாளிகள்

அமில ரிஃப்ளக்ஸை மோசமாக்கும் காரணிகள் யாவை?

- புகைப்பிடித்தல்
- அதிக உணவை உட்கொள்வது அல்லது இரவில் தாமதமாகச் சாப்பிடுவது
- கொழுப்பு அல்லது வறுத்த உணவுகள் போன்ற சில உணவுகளைச் சாப்பிடுவது
- ஆல்கஹால் அல்லது காபி போன்ற சில பானங்களைக் குடிப்பது
- ஆஸ்பிரின், வலி நிவாரணிகள் போன்ற சில மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது
- அதிகப்படியான மன அழுத்தம் நிறைந்த வாழ்க்கை

சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் என்ன சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்?

- சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் ஜி.இ.ஆர்.டி மோசமடைந்து பிற நிலைமைகளாக மாறும். இவற்றில் பின்வருவன அடங்கும்...

உணவுக்குழாய் அழற்சி: இது உணவுக்குழாயின் அழற்சி ஆகும்.

உணவுக்குழாய் இறுக்கம்: இந்த நிலையில், உணவுக்குழாய் குறுகலாகி, விழுங்குவது கடினமாகிவிடும்.

பாரெட்டின் உணவுக்குழாய்: உணவுக்குழாயைச் சுற்றியுள்ள செல்கள் குடலில் புறணி போன்ற உயிரணுக்களாக மாறக்கூடும். இது பின்னர் புற்றுநோயாக உருவாகலாம்.

சுவாசப் பிரச்னைகள்: வயிற்று அமிலம் நுரையீரலுக்குள் செல்லக்கூடும். இது மார்பு நெரிசல், கரகரப்பு, ஆஸ்துமா, குரல்வளை அழற்சி மற்றும் நிமோனியா உள்ளிட்ட பல பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தும் அபாயம் உள்ளது.

பரோட்டா... சுவை அலாதிதான் ஆனால்..?

மதுரையின் மெத்தென்ற பிய்த்துப் போட்ட பரோட்டா, விருதுநகரின் பொரித்த பரோட்டா, செங்கோட்டை கோழிக்குழம்பு பரோட்டா என விதவிதமாக வாயில் எச்சில் ஊற வைக்கும் பரோட்டாவின் சுவை எப்போதுமே அலாதிதான். ஆனால், பரோட்டாவின் ருசியை அறிந்த அளவுக்கு அதன் பக்க விளைவுகள் குறித்து நாம் அறியாமல் இருப்பது இன்று வரை ஆச்சர்யம் அளிக்கும் ஒன்று. பரோட்டாவால் ஏற்படும் வயிறு பாதிப்புகளைப் பற்றிக் காண்போம்.

பைக்கின் முன்பக்கம் தொங்கும் பிளாஸ்டிக் பை, அதில் சூடு பறக்க பார்சலாகிப் பயணம் செய்யும் பரோட்டா குருமா... வீட்டுக்கு வந்தவுடன் பிள்ளைகள் ஆசையுடன் வேகமாக ஓடிவந்து வாங்குவதும், குடும்பத்துடன் ரசித்து ருசித்துச் சாப்பிடுவதும் எனப் பல குடும்பங்களின் அங்கமாகவே இன்று மாறியுள்ளது பரோட்டா!

உழைப்பவர்கள் பெரிதும் விரும்புவதும் பரோட்டாவைத்தான். ஏன் இந்த ஆர்வம்?

தோசை போன்ற உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் வேலையாகாது. அப்படியே உழைப்பவர்கள் தோசை சாப்பிட்டால் கிட்டத்தட்ட 10 தோசைகள் சாப்பிட வேண்டியிருக்கும். அதற்கு 120–200 ரூபாய் செலவாகும். அப்படி இருக்கும்போது குறைந்த செலவில் 3 – 4 பரோட்டா சாப்பிட்டால் 4 – 5 மணி நேரம் பசி தாங்க முடியும். நீண்ட நேரம் கடினமான வேலைகளையும் செய்ய முடியும் என்பதுதான் பெரும்பாலான மக்களின் பதில்.

பரோட்டா உருவான வரலாறு விநோதமானது. இரண்டாம் உலகப்போர் காலக்கட்டத்தில் போர்க்களத்தில் குதிரைகள் நீண்ட நேரம் பசி தாங்குவதற்கான உணவாகவே பரோட்டா தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்த பரோட்டா, மனிதர்களின் பசியைத் போக்குவதற்கான ஒன்றாக மாறிப்போனதுதான் விசித்திரம். பரோட்டாவின் சுவைக்குப் பெண்கள் பலர் அடிமை. ஆனால், அது அவர்களுக்குச் செய்யும் கெடுதல் ஒன்றல்ல, இரண்டல்ல... ஏராளம்!

பரோட்டாவின் பின்னணியில் என்னென்ன பிரச்னைகள் இருக்கின்றன?

தொடர்ந்து பரோட்டா சாப்பிடுவோருக்கு கலோரி அதிகரிப்பதால் இன்சுலின் குறைபாடு ஏற்படலாம். இதனால் சர்க்கரை நோய் வேகமாகத் தாக்கும். மைதா மாவினை வெண்மையாக்கச் சேர்க்கப்படும் ரசாயனங்கள், முடிக்குப் பயன்படுத்தும் சாயங்களில் (Hair dye) சேர்க்கப்படுபவை. இவற்றால் ஒவ்வாமை முதல் மாரடைப்பு வரை ஏற்படலாம். புற்றுநோயும் வருவதற்கான சாத்தியக்கூறுகளும் இருக்கின்றன.

பெண்கள் பரோட்டா சாப்பிடுவதால் Polycystic Ovarian Disease ஏற்படுகிறது. அதாவது பெண்களின் கர்ப்பப் பையில் சின்னச்சின்னதாக நீர்க்கட்டிகளைப் போன்று ஏற்படும். இது இன்றைய தலைமுறைப் பெண்களிடையே மிகவும் சாதாரணமாக இருக்கிறது. இதனால் அவர்களுக்கு மாதவிடாய் இயல்பாக இருக்காது. 2, 3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை வரும்... சிலருக்கு மாதவிடாய் பருவமே வராது. சிலருக்கு மாத்திரை உட்கொண்டால் தான் 5 மாதத்திற்கு ஒருமுறையாவது மாதவிடாய் ஏற்படும்.

ஆண்களைப் போன்று பெண்களுக்கும் தோல் தடித்துக் காணப்படும். கழுத்து மற்றும் முதுகுப் பகுதிகளில் ஒரு மாதிரியான கருப்பு நிறம் (Black pigmentation) காணப்படும். முகத்தில் ஆண்களைப் போன்று மீசை, முடி வளர்தல் ஏற்படும்.

இது மட்டுமல்ல... உடல் பருமனில் ஆரம்பித்து மலட்டுத்தன்மை வரைக்கும் கொண்டு செல்லும் அளவிற்கு பரோட்டா மிகவும் மோசமான உணவு.

அடினோ கார்சினோமா எனும் உணவுக்குழாய் புற்றுநோயை 15 வருடங்களுக்கு முன்னால் நாம் இந்தியாவில் பெரிய அளவில் பார்க்கவில்லை. இப்போதோ இந்த உணவுக்குழாய் புற்றுநோய் மிகவும் அதிகமாகிக்கொண்டே இருக்கிறது. மது குடித்தால் தான் கல்லீரல் பாதிப்பு ஏற்படும் என்றில்லை. பரோட்டா

சாப்பிட்டாலும் ஃபேட்டிலிவர் ஏற்பட்டு கல்லீரல் சுருக்கமடைந்து அதனால் வரக்கூடிய புற்றுநோய்களும் அதிகமாக இருக்கின்றன. வயிற்றில் வரக்கூடிய 3 வகையான புற்றுநோய்களுக்குமே பரோட்டாவும் ஒரு காரணமாக அமைகிறது.

நகரங்களில் தொடங்கி நெடுஞ்சாலைகளில் பரவி, கிராமங்களிலும் கால் பதித்துவிட்டன. பரோட்டா கடைகள் இட்லி, தோசையின் இடத்தைப் பிடித்துவிட்ட பரோட்டாவின் சுவைக்கு முன் அதன் பக்கவிளைவுகள் எந்த அச்ச உணர்வையும் ஏற்படுத்த முடியவில்லை என்பதே நிஜம். ஆனால், மண் சார்ந்த உணவை மறந்து, அந்நிய உணவிற்கு ஏன் அடிமையாக வேண்டும்?

பரோட்டாவின் மூலப்பொருளான மைதா, ‘வீட்’ என்ற கோதுமையிலிருந்து எடுக்கக்கூடியது. அதில் ‘ஹீட்’ என்கிற வெப்பத்தன்மைக்கான அர்த்தம் அடங்கியிருக்கிறது. யாருக்கு வெப்பம் தேவையோ அவர்கள் எடுத்துக்கொள்ளலாம். எடுத்துக்காட்டாக வட மாநிலங்களில் அவர்களின் பருவநிலை குளிர்ச்சியாக இருக்கிறது. எனவே அவர்களுக்கு வெப்பம் என்பது அவசியத் தேவை. அதுவும் கோதுமையிலே இருக்கக்கூடிய ஒரு பொருள். இங்கு நாம் சாப்பிடக்கூடியது ‘ரைஸ்’ (சோறு). அதில் ‘ஐஸ்’ என்றோர் ஒலி வருகிறதல்லவா? ஐஸ் என்றால் அதில் குளிர்ச்சி இருக்கிறது. நாமெல்லாம் விவசாயக் காடுகளில் வேலை செய்து, வெப்ப மண்டலப் பகுதியில் இருப்பதால் நமக்கு ரைஸ் என்கிற சோறுதான் உகந்தது. அமெரிக்க மக்கள் பழைய சோறு சாப்பிட்டதாகக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? இல்லையே! நாம் ஏன் அந்நிய உணவுக்கு அடிமையாக வேண்டும்? அனைத்தையும் ஓர் அளவுக்குள் வைத்துக் கொள்ளலாமே!

கம்பையும் தினையையும் கேழ்வரகையும் அரிசியையும் ஒதுக்கிவிட்டு, பரோட்டா, பீட்ஸா, பர்கர் எனப் பெருமையோடு சாப்பிடும் பலர் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை நழுவவிட்டுக் கொண்டிருப்பதை உணர்வதில்லை. நாக்குக்காகச் சாப்பிடுவதைவிட உடலுக்காகச் சாப்பிடுவதுதான் எப்போதும் நல்லது. எல்லாப் பிரச்னைகளும் நாக்குக்கு அடிமையாகும்போதே முளைக்கின்றன. பரோட்டாவும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல! ●

குழந்தைகளுக்கான இரைப்பை மற்றும் குடல் துறை!

தமிழ்நாட்டில் முதல்முறையாக, சென்னை ஜெம் மருத்துவமனையில்தான் குழந்தைகளுக்கான இரைப்பை மற்றும் குடல் தொடர்பான பிரத்யேக மையம் தொடங்கப்பட்டது. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் செரிமானக் கோளாறு இந்தியாவில் வளர்ந்து வருகிறது. எனவே, குழந்தைகளுக்கான காஸ்ட்ரோ என்டெரோலஜி மருத்துவத் தேவை முக்கியமானதாக இருக்கிறது. இந்த அடிப்படையில்தான் ஜெம் மருத்துவமனை தலைவர் டாக்டர் சி.பழனிவேலு இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இந்த மையத்தைக் கட்டமைத்தார்.

சென்னை ஜெம் மருத்துவமனையிலுள்ள குழந்தைகளுக்கான காஸ்ட்ரோ என்டெரோலஜி மையம், அதிநவீன உள்கட்டமைப்பு மற்றும் உபகரணங்களைக் கொண்டுள்ளது. இங்கு குழந்தைகளுக்கு கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை, 24 மணிநேர ரத்தப்போக்கு மற்றும் உடலுக்குச் சேராத பொருட்களை அகற்றுதல், குழந்தை எண்டோஸ்கோபி சேவைகள் மற்றும் குழந்தைகள் நலனுக்கான அனைத்துச் சிகிச்சைகளும் ஒரே இடத்தில் கிடைக்கின்றன.

பவர்ட் ஸ்பைரல் என்டோரோஸ்கோபி எனும் புதிய செயல்முறை ஜெம் மருத்துவமனையில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பொதுவாக ஒற்றை மற்றும் இரட்டை பலூன் எண்டோஸ்கோப்புகளைப் பயன்படுத்துவது வழக்கம். ஸ்பைரல் எண்டோடோஸ்கோப் வருகையின் மூலம் முழுச் சிறுகுடலையும் ஒரு மணி நேரத்துக்குள் பரிசோதிக்க முடியும். பவர் ஸ்பைரல் என்பது உலகின் முதல் மோட்டார் பொருத்தப்பட்ட எண்டோஸ்கோப் ஆகும். இது சுழல் பகுதியைப் பயன்படுத்தி சிறுகுடலுக்குள் விரைவாகவும் மென்மையாகவும் அணுக அனுமதிக்கிறது. இந்தக் கருவியின் வரவு சிகிச்சை முறைகளை அடுத்தக்கட்டத்துக்கு எடுத்துச் சென்றிருக்கிறது.

சென்னை, கோவை ஜெம் மருத்துவமனைகளில் அவ்வப்போது பொதுமக்களுக்கான இலவச முகாம்கள் நடத்தப்படுகின்றன. இதுபோன்ற சிறப்பு முகாம்களில் பல்வேறு முக்கியமான பரிசோதனைகள் இலவசமாகச் செய்யப்படுகின்றன. சிறப்பு மருத்துவரின் ஆலோசனையும் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவோருக்கு கட்டணச் சலுகை அளிக்கப்படுகிறது. தகுதிபெறும் எளிய மக்களுக்கு ஜெம் ஃபவுண்டேஷன் முன்னெடுப்பில் இலவச அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

மேலும் விவரங்களுக்கு 95002 00600 என்ற மொபைலில் அல்லது info@geminstitute.in என்ற மின்னஞ்சலில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

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
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
NABH

Gem Nalam Monthly – Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTAM/2022/83810.
Day of Publishing: 01-04-2023

Coming Soon
Advanced Cardiac Care

GEM HOSPITAL CHENNAI

GEM ADVANCED CARDIAC CARE

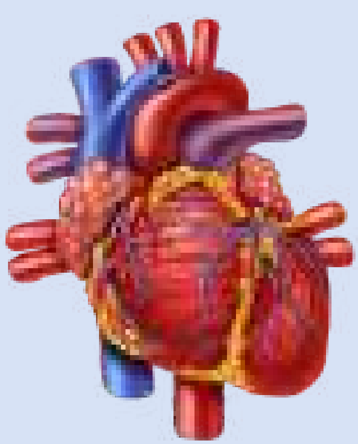
With a strong commitment to reshape the Cardiac care in South Chennai and OMR

We are launching SOON the GEM Cardiac Care at Chennai Perungudi GEM Hospital

FIRST QUATERNARY CARDIAC CENTRE IN OMR

State of the Art Cath lab with Hybrid Procedures

- Advanced Cardiac and Vascular Imaging Centre
- 24x7 Cardiac emergencies, Mechanical circulatory systems, Heart failure Clinic
- Heart Valve Centre with Transcatheter valve implants
- Pediatric cardiology services and Interventions
- Endovascular Therapy and Vascular care
- Acute Stroke therapy and Visceral interventions
- Comprehensive Non-invasive cardiac facility with 3D and 4D Echo



GEM Hospital, A national leader in Gastro intestinal care is overwhelmingly committed to wellbeing of people

We are happy to announce one of its kind Quaternary Cardiac Care project in our Perungudi Centre with one of the best infrastructure and care delivery system.

The Centre is equipped with the best of its kind infrastructure and experienced doctors