மலர் 01 • இதழ் 07 • மே 2023 • ரூ.30/-

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

ஒரு பிளேட் சிக்கன் பிரியாணியும் இரண்டு மாத ஐசியூ அவஸ்தையும்!

30 நிமிடங்கள்... ஒரே ஒரு ஸ்டேப்ளர்... மூலத்தை அகற்றிவிட்டு வீடு திரும்பலாம்!

கணையப் புற்றுநோய் ஏற்படாமல் தடுக்க முடியுமா?

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

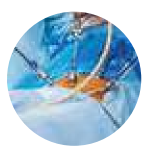
சென்னை:
228/2A2, எம்.ஜி.ஆர் ரோடு,
பெருங்குடி, சென்னை–600095.
தொடர்புக்கு: 95851 12326
இமெயில்: chennai@geminstitute.in

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...

ராணுவ மருத்துவமனைகளில் பயிலரங்கு நடத்திக் கற்றுத் தருவதை இந்தத் தேசத்துக்கு நான் செய்யும் மிக முக்கியமான கடமையாகக் கருதுகிறேன். புனேவில் உள்ள இந்திய ராணுவ மருத்துவக் கல்லூரியில் 1998-ம் ஆண்டு லேபராஸ்கோபி பயிலரங்கு நடந்தது. கர்னல் ரமேஷ் சௌத்ரி இதற்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தார். மார்புக்கூட்டுக்குள் குடல் ஏறிக்கொள்ளும் ஹெர்னியா பிரச்னையால் அவதிப்பட்ட ராணுவ அதிகாரி ஒருவருக்கு ஆபரேஷன் செய்து, அங்கிருந்த டாக்டர்களுக்குப் பயிற்சி கொடுத்தேன். அங்கு பணிபுரிந்த கர்னல் ஒருவருக்கு நீண்ட காலமாக ஹெர்னியா பிரச்னை. ஆபரேஷனுக்குத் தயங்கித் தள்ளிப் போட்டபடி இருந்தார். இந்தப் பிரச்னையால் அவர் சரியாகச் சாப்பிடவும் முடியவில்லை. நான் செய்த ஆபரேஷனைப் பார்த்துவிட்டு, அவர் ஜெம் மருத்துவமனைக்கு வந்து ஆபரேஷன் செய்துகொண்டார். கே.எம்.சி.ஹெச் சிறுநீரகவியல் நிபுணர் டாக்டர் தேவதாஸுக்கு அவர் உறவினர். அந்த ஆபரேஷனின்போது தேவதாஸும் உடன் இருந்தார்.

டெல்லி ராணுவ மருத்துவமனையில் 2001-ம் ஆண்டு லேபராஸ்கோபி பயிலரங்கு நடைபெற்றது. தலைமை அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கர்னல் பட்னாயக் இதை ஏற்பாடு செய்திருந்தார். பல்வேறு லேபராஸ்கோபி ஆபரேஷன்களை நான் செய்து காட்டினேன். பிதுங்கி வெளியில் வந்துவிட்ட மலக்குடலை, வலை வைத்து மீண்டும் பழைய இடத்திலேயே பொருத்தும் சிகிச்சையும் அதில் ஒன்று.

நான் ஆபரேஷன் செய்ய, ராணுவ மருத்துவமனையின் இளம் டாக்டர் ஒருவர் கேமராவைக் கையாண்டார். அவருக்கு லேபராஸ்கோபி புதியது என்பதால், சரியாக கேமராவைப்பிடிக்கத்தெரியவில்லை. அதனால் காட்சிகள் தெளிவாகத் தெரியாததால், ஆபரேஷன் செய்வது கடினமாக இருந்தது. மலக்குடலை இழுத்துப் பொருத்தும்போது ரத்தக்குழாயில் காயமாகி ரத்தக்கசிவு ஏற்பட ஆரம்பித்துவிட்டது. கேமராவைப் பிடித்த டாக்டர் சரியாக ஒத்துழைப்பு தராததால், ரத்தக்கசிவை நிறுத்த முடியவில்லை.

இதுபோன்ற சூழலில் நான் சிக்கிக்கொள்வது அதுதான் முதல் முறை. கேமராவைக் கையாள்பவர் ஒத்துழைப்பு தராவிட்டால், லேபராஸ்கோபி ஆபரேஷனைச் செய்ய முடியாது. எனவே, “இந்த ஆபரேஷனில் சிக்கல் ஏற்பட்டால், நான் லேபராஸ்கோபி முறையைக் கைவிட்டு, அடிவயிற்றைத் திறந்து ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டியிருக்கும்” என்று அறிவித்தேன். அரங்கில் இருந்த டாக்டர்கள் பரபரப்பு அடைந்தார்கள். அதன்பின் அந்த இளம் டாக்டரிடமிருந்து கேமராவை நானே வாங்கிக் கொண்டேன். ஒரு கையால் கேமராவைக் கையாண்டபடி, இன்னொரு கையால் ஆபரேஷன் செய்தேன். தையல் போட்டு ரத்தக்கசிவைச் சிரமப்பட்டு நிறுத்தினேன். அதன்பின் மலக்குடலை அதன் இயல்பான இடத்தில் நிறுத்தி, வலையைப் பொருத்தி ஆபரேஷனை முடித்தேன். அரங்கில் இருந்த அனைவரும் கைதட்டிப் பாராட்டினார்கள்.

பயிலரங்கு முடிந்த பிறகு மூத்த டாக்டர் ஒருவர் என்னிடம் வந்து, “லேபராஸ்கோபி முறையைக் கைவிடப் போகிறேன் என்று ஏன் சொன்னீர்கள்? அதனால் நான் எழுந்து வெளியில் போய்விட்டேன். நீங்கள் ஒற்றைக்கையால் வெற்றிகரமாக ஆபரேஷன் செய்ததைப் பார்க்க முடியாமல் போய்விட்டது” எனக் கோபித்துக்கொண்டார். “நோயாளியின் பாதுகாப்புதான் எப்போதும் முக்கியம். இதுபோன்ற பயிலரங்குகளில் இளம் டாக்டர்களுக்கு அதை உணர்த்த வேண்டும் என்பதற்காகவே அப்படிச் சொன்னேன். நல்லவேளையாக லேபராஸ்கோபியிலேயே சமாளித்துவிட முடிந்தது” என்றேன்.

அன்புடன்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

மலர் 1 இதழ் 7

மே 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, 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.

ஒரு பிளேட் சிக்கன் பிரியாணியும் இரண்டு மாத ஐசியூ அவஸ்தையும்!

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்

– திருவள்ளுவர்

“நான் பஞ்சாபில் படித்துக் கொண்டிருந்தேன். பஞ்சாப்பில் பெரும்பாலான உணவு வகைகளில் உப்பு, காரம் குறைவாகவும் சுவையற்றும் இருக்கும். நான் தங்கியிருந்த விடுதியிலும் அசைவம் கிடையாது. ஒரு நாள் நண்பர்கள் சேர்ந்து வெளியில் இருக்கக்கூடிய ஒரு கடையில் சிக்கன் பிரியாணி சாப்பிட்டோம். சாப்பிடும்போது சுவையில் எந்த வித்தியாசமும் இல்லை. ஆனால், சாப்பிட்ட பிறகு நோய்த்தொற்று தொடங்க ஆரம்பித்தது. அதற்கு அறிகுறியாக முதலில் காய்ச்சல் இருந்தது. அதன் பிறகு கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டது. பலமே இல்லாமல் போய், நிற்கவும் எழவும்கூட முடியாத நிலை ஏற்பட்டது. பிறகு மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டேன். அங்கே 13 நாட்கள் சிகிச்சை அளித்தார்கள். ஆனால், வயிற்றுப்போக்குக்கு மட்டுமே சிகிச்சை அளித்தார்கள். வயிற்றில் வேறொரு பாதிப்பு இருந்திருக்கிறது. ஆனால், அதை மருத்துவர்கள் கண்டறியவில்லை. மருத்துவமனையில் இருந்து வீட்டுக்குக் கிளம்பும் நேரத்தில் எனக்கு பிளாஸ்மா குறைவாக இருப்பதாகக் கூறி வீட்டுக்கு அனுப்பவில்லை. பிளாஸ்மா ஏற்றிய பிறகு

எப்படி ஏற்பட்டது இந்தப் பிரச்னை?

விளக்குகிறார் டாக்டர் சி.ஜி. ஸ்ரீதர் (Endoscopist, Gastroenterologist, Hepatologist, GEM Hospital, Coimbatore):

நஞ்சு கலந்திருக்கும் உணவை உட்கொள்வதும் வயிற்றுப்போக்கும் கிட்டத்தட்ட சகஜமான விஷயம்தான். இதில் 60% மக்களுக்கு வீட்டில் இருந்தாலே சரியாகிவிடும். எந்த மருந்தும் உட்கொள்ளத் தேவையில்லை. இதற்கு செல்ஃப் லிமிட்டிங் என்று பெயர்.

20% மக்களுக்கு மருத்துவமனையில் அனுமதியாகும் சூழ்நிலையும் ஏற்படலாம். ஆன்டிபயாடிக், ஐ.வி. ட்ரிப்ஸ் செலுத்தினாலே அவர்கள் குணமடைந்து விடுவார்கள்.

ஆனால் 10% மக்கள் – அவர்கள் குழந்தைகளாக இருக்கலாம், வயதானவர்களாக இருக்கலாம், நடுத்தர வயதினராக இருக்கலாம். அவர்களுக்கு வரக்கூடிய பாக்டீரியா, வைரஸ் மிகவும் மோசமானதாக இருந்தால், அவசரச் சிகிச்சைப் பிரிவில் அனுமதிக்க நேரிடும். அப்படிபட்ட ஓர் உண்மை நிகழ்வே இந்தச் சம்பவம். இந்த நோயாளி என்ன தவறு செய்தார்? ஒன்றுமில்லை. அவர் செய்த ஒரே தவறு ஒரு பிளேட் சிக்கன் பிரியாணி சாப்பிட்டதுதான். அதனால் 2 மாதம் அவசரச் சிகிச்சைப் பிரிவில் இருந்தார் என்றால் நம்ப முடிகிறதா? ஆனால், இது உண்மை.

நான் சிக்கன் பிரியாணியைக் குறை சொல்லவில்லை. அதற்குள் இருந்த ஒரு சிறிய சிகல்லா பாக்டீரியா. இந்தப் பெயரைக் கேள்விப்பட்டது போல இருக்கிறதா? ஆம். கேரளாவில் உள்ள கசர்கோ மாவட்டத்தில் ஒரு சிறுமி சிக்கன் ஷவர்மா சாப்பிட்டு இறந்த சம்பவம் உங்கள் அனைவருக்கும் தெரியும். அதே மாதிரி இந்த 19 வயது கல்லூரி மாணவன் ஒரு பிளேட் சிக்கன் பிரியாணி சாப்பிட்டு, வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டு, 2 மாதங்களாக மருத்துவமனையில் இருக்க நேரிட்டது. பல பிரிவு மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள் ஒன்றுசேர்ந்து அவர்களின் நேரத்தையும், உழைப்பையும் கொடுத்து மிகப்பெரிய ஒரு சாதனை படைத்துள்ளார்கள்.

ஆகவே, உங்கள் உணவு சுகாதாரமானதா, பாதுகாப்பானதா என்பதை உறுதிசெய்துகொண்ட பிறகு, அதை வயிற்றுக்குக் கொடுங்கள்!

கோயம்புத்தூர் ஜெம் மருத்துவமனைக்கு வந்து சேர்ந்தோம்'' என்று நடந்த சம்பவம் பற்றி விளக்குகிறார் அந்த இளைஞர்.

''ஜெம் மருத்துவமனைக்கு வரும்போது அவருக்கு தீவிரமான வயிற்றுவலி, கடும் காய்ச்சல் இருந்தது. எதனால் இந்த வயிற்றுப்போக்கு வந்திருக்கும் என்பதைக் கண்டறிய சில பரிசோதனைகளைச் செய்து பார்த்தோம். அந்தப் பரிசோதனையின் முடிவுகள் நெகடிவ் என்று வந்தன. மேலும், பெரும்பாலும் கண்டறியப்படாத தொற்று ஏதேனும் வந்திருக்குமா என்று மேலும் ஒரு சிறப்புப் பரிசோதனை செய்தோம். பரிசோதனையின் முடிவில் Shigella Bacteria நோய்த்தொற்று இருப்பதைக் கண்டறிந்தோம். ஏற்கனவே 2 வாரங்களாக Shigella Bacteria கிருமிகள் அவர் உடலில் இருப்பதால், நோயின் தீவிரம் அதிகமாக இருந்தது. அதனால் இதயம் திடீரென நின்று போகும் அபாய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டார்'' என்று அந்த இளைஞரின் பிரச்னையை விளக்குகிறார் டாக்டர் திவாகர் (Lead consultant, intensive care unit, GEM Hospital).

''என்ன நோய் என்பதைக் கண்டறிவதற்குள்ளேயே, இதயம் திடீரென நின்றுபோகும் அபாய நிலைக்கு ஆளானார் இந்த நோயாளி. CPR மூலமாகக் குணப்படுத்திய பிறகு, குடலில் ஓட்டை ஏற்பட்டிருப்பதை அறிந்தோம். அறுவை சிகிச்சை பிரிவு மருத்துவரை அழைத்து அதைச் சரிசெய்தோம். முழுமையாகக் குணமடையும் வரை வெண்டிலேட்டரில்தான் இருந்தார். அதோடு, அவரின் நியூட்ரிஷன் (ஊட்டச்சத்து) அளவு குறைந்து, நுரையீரலில் நோய்த்தொற்று அதிகமாகிவிட்டது. உயிர் பிழைப்பாரா என்பதே ஒரு கேள்விக்குறியாக இருந்தது. ஒரு பக்கம் நோயாளியின் பெற்றோர், மருத்துவர்கள் என அனைவரும் நம்பிக்கையுடன் இருந்தாலும், மறுபக்கம் நோயாளியின் நிலைமை மிகவும் கவலைக்கிடமாக இருந்தது'' என்று சிகிச்சை செயல்பாடுகளைக் கூறுகிறார் டாக்டர் ரகுநாத் (Critical care HOD & Infection Control Officer, GEM Hospital).

''அவனுடைய நாடித் துடிப்பு மிகவும் மோசமான நிலையில் இருந்தது. அவனைப் பார்க்கும் போது என்னுடைய இதயமே நொறுங்கிவிட்டது. அவனுடைய உடலில் பொருத்தப்பட்டிருந்த மருத்துவ உபகரணங்களைப் பார்த்து அதிர்ச்சியாக இருந்தது. அவன் இறந்துவிடுவான் என்று நினைத்தேன்'' என்பதாக

அன்றைய அதிர்ச்சியைப் பகிர்கிறார் நோயாளியின் அக்கா.

‘‘ஒவ்வொரு நாளும் நாங்கள் ICU அறைக்குள் போகும்போது அவனது கை, கால்கள் விறைத்திருக்கும். மருத்துவர்கள் என்ன சொல்லப் போறாங்களோ என்ற எண்ணத்திலேயே காத்திருப்போம். ஒருவழியாக மனத்தைத் தேற்றிக்கொண்டு, ‘சார் கடவுள் உங்கள் மூலமாகச் செயல்படுவார். நான் என் மகனை எளிதில் குணப்படுத்தி வீட்டுக்கு அழைத்துச் செல்வேன் என்று மருத்துவரிடம் சொல்வேன்’’ என்கிறார் நோயாளியின் அம்மா.

‘‘மருத்துவர்கள் சிகிச்சையில் எந்தச் சமரசமும் செய்யவில்லை. மிகச்சிறந்த சிகிச்சையைக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். எந்த மருத்துவமனையிலும் இதுபோன்ற ஒரு மருத்துவக் குழுவை நாங்கள் பார்த்ததில்லை. மருத்துவர்கள் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து ஆலோசனை சொல்வதையும், சிகிச்சை அளிப்பதையும் பார்க்கும்போது எங்கள் மகன் குணமடைந்துவிடுவான் என்ற நம்பிக்கை ஏற்பட்டது’’ என்று அந்தத் தருணத்தை விவரிக்கின்றனர் அவனின் பெற்றோர்.

‘‘அந்த நேரத்தில் நுரையீரல் செயல்படாமல் இருந்தது. அதன் பிறகு மூன்று முறை வென்டிலேஷன் கொடுத்து, உடலில் இருந்து ஒவ்வொரு டியூப்பாக அகற்றினார்கள். கடைசியில் நுரையீரலும் பழைய நிலைக்கு வந்துவிட்டது. பிறகு மருத்துவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து ‘இனி உயிருக்கு எந்தவிதமான ஆபத்தும் இல்லை’ என்று உத்தரவாதமாகக் கூறினார்கள்’’ என்று முகத்தில் மலர்ச்சியோடு கூறுகிறார் நோயாளியின் அப்பா.

“மருத்துவர்கள் அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்து ஆலோசனை சொல்வதையும், சிகிச்சை அளிப்பதையும் பார்க்கும்போது எங்கள் மகன் குணமடைந்துவிடுவான் என்ற நம்பிக்கை ஏற்பட்டது.”

“ஆனால், பாருங்கள்... குணமடைந்து வரக்கூடிய அந்த நேரத்தில் தீராத ரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டது. உடனே மருத்துவர்கள் சேர்ந்து கொலனோஸ்கோபி மூலம் ரத்தப்போக்கைக் கட்டுப்படுத்தினார்கள். அதன் பிறகு, ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு மருத்துவர், உளவியல் மருத்துவர், உணவியல் மருத்துவர் போன்ற நிபுணர்களின் ஆலோசனையின் மூலம் நோயாளியைக் குணப்படுத்த தொடர் முயற்சி செய்தோம்’’ என்று அந்தச் சூழலை விவரிக்கிறார் டாக்டர் ரகுநாத்.

“என் தம்பி குணமடைந்து இயல்பு வாழ்க்கையைத் தொடங்குவான் என்று நாங்கள் எதிர்பார்க்கவில்லை.

ஏனென்றால், அந்த இரண்டு மாதங்களில் ஒவ்வொரு நாளும் அவன் நோயால் அவதிப்பட்டது அப்படி இருந்தது. இந்த நிலை யாருக்கும் வரக்கூடாது. ஆனால், ஜெம் மருத்துவமனையில் உள்ள மருத்துவர்கள் மிகவும் பாதுகாப்பாகவும் கவனமாகவும் சிறப்பாகவும் சிகிச்சை அளித்தார்கள். அதனால்தான் என் தம்பி இன்று நல்ல நிலையில் இருக்கிறான்’’ என்கிறார் நோயாளியின் அக்கா.

‘‘பணத்தட்டுப்பாடு அதிகமாக இருந்தது. ஆனால், பணத்தைவிட நமக்கு மகனுடைய உயிர் முக்கியம் என்று கடன் வாங்கினோம்... நகைகளை அடகுவைத்தோம்... நண்பர்கள், தெரிந்தவர்கள் எனப் பலர் பணம் கொடுத்து உதவினார்கள். குறிப்பாக ஜெம் மருத்துவமனையினர் மிகவும் உதவியாக இருந்து, நன்றாக கவனித்துக் கொண்டார்கள்’’ என்று உதவிய உள்ளங்களுக்கு நன்றி சொல்கிறார் நோயாளியின் அம்மா.

“என்தம்பியின்உடல்நலம்குணமடையஉறுதுணையாக இருந்த ஜெம் மருத்துவமனைக்கு மிகவும் நன்றி. குறிப்பாக ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் பழனிவேலு அவர்களுக்கும், டாக்டர் ரகு, டாக்டர் திவாகர், டாக்டர் கான், டாக்டர் ஸ்ரீதர், டாக்டர் ராஜ பாண்டியன், டாக்டர் ஜாஹித் அவர்களுக்கும் உடன் பணியாற்றிய செவிலியர்களுக்கும் பாதுகாப்பாளர்களுக்கும் என் தம்பி உடல்நலம் குணமடைய உதவிய அனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகள்” என்று தன் நன்றிப் பங்களிப்பைச் செலுத்துகிறார் நோயாளியின் அக்கா. புத்துயிர் பெற்ற அந்த இளைஞரும் அதையே வழிமொழிகிறார். ●

உடல் எடை குறைவதால் என்னதான் நன்மை?

● இயல்பாக உடல் லேசாக இருப்பதே சரியான எடையாகும். அதனால், முன்பு செய்ய முடியாத வேலைகள் அனைத்தையும் எளிதாகச் செய்ய முடியும்.

பெருமூச்சு வாங்காது, மயக்கம் வராது.

இதுவரை உடலின் பத்து அல்லது இருபது கிலோ எடையை எப்போதும் கூடுதலாகச் சுமந்து வந்ததை இறக்கி வைத்தது போன்ற திருப்தியும் சந்தோஷமும் இருக்கும்.

பிறர் கேலி செய்ய வாய்ப்பின்றி அழகான உடல் கிடைக்கும்.

ஒருவருக்கு ஒரு நாளுக்குத் தேவையான சரிவிகித உணவு இதுதான்!

தானியங்கள்	400 கிராம்
பருப்பு வகைகள்	95 கிராம்
கீரைகள்	115 கிராம்
கிழங்கு வகைகள்	85 கிராம்
காய்கறிகள்	85 கிராம்
பழங்கள்	85 கிராம்
பால் உணவுகள்	285 கிராம்
சர்க்கரை	57 கிராம்
எண்ணெய்	57 கிராம்
மீனும் மாமிசமும்	85 கிராம்
முட்டை	40 கிராம்

கட்டுப்படாத சர்க்கரை நோய் போன்றவை கட்டுப்படும்.

உயர் ரத்த அழுத்தம் குறையும்.

● அனைத்தையும் விட ஆயுள் கூடும். வாழும் வரை நல்ல வண்ணம் வாழலாம்.

இந்த நாள் இனிய நாள்!

கடந்து செல்லும் நாட்களில் ஒன்றாக எண்ணாமல் புதிதாகப் பிறக்கும் ஒவ்வொரு நாளையும் உற்சாகமாக எதிர்கொண்டால், மனம் மலரும்... மகிழ்ச்சி பொங்கும்!

☺ தனித்தன்மையுடன் திகழுங்கள். அதில் பெருமை கொள்ளுங்கள்.

☺ நீங்கள் ஒவ்வொரு செயலைச் செய்யும்போதும் அனைவரின் பார்வையும் உங்கள் மேல் உள்ளதாக எண்ணிக்கொள்ளுங்கள்.

☺ வாழ்க்கை உங்களுக்கு அளிக்கவிருக்கும் அரிய அனுபவங்களை எதிர்கொள்ளத் தயாராக இருக்கிறீர்களா என்பதே உங்கள் முன் இருக்கக்கூடிய மிகப்பெரிய கேள்வி.

☺ முடியாது என்று மற்றவர்கள் சொல்வதை நாம் செய்து முடிப்பதன் மூலம் அடையக் கூடிய மகிழ்ச்சி அளவற்றது.

☺ கனவுகளைக் காண முடிந்தவர்களால் அடைய முடியாதது என்று எதுவுமே கிடையாது.

☺ எந்த ஒரு பொருளையும் முதலாவதாகவோ அல்லது கடைசி முறையாகவோ பார்ப்பதாக எண்ணிக்கொள்ளுங்கள். இதன் மூலம் உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகம் மிகவும் அழகாகத் தோன்றும்.

☺ எந்த ஒரு மனிதன் நம்பிக்கையான எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துகிறானோ, அவனைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தும் அவ்வாறான எண்ணங்களால் உந்தப்பட்டு, சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும்.

☺ நம் கனவுகளின் தேடல் வேட்டையில், தேடலில் தொலைந்துபோய் அதனைவிடச் சிறப்பான ஒன்றை நாம் பெறுகிறோம்.

☺ உங்கள் வாழ்க்கைப் பாதைகளில் வரும் தடங்கல்களைக் கண்டு அஞ்சாதீர்கள். ஏனென்றால் நம்முடைய தனித்திறமைகளை வெளிக்கொண்டு வருவதற்காகவே அவை ஏற்படுத்தப்படுகின்றன.

☺ ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்க்கையிலும் பிரச்னைகள் உண்டு. அவை எல்லா நேரங்களிலும் இருப்பதில்லை... அவை ஒவ்வொன்றும் நன்மை தரும் நிகழ்வுகளையும் உள்ளடக்கியே அமைகின்றன... பிரச்னைகள் ஒவ்வொன்றும் மனிதனைப் பட்டை தீட்டும் வலிமை கொண்டவை.

☺ தேவைற்ற பொருள்களை வாங்காமல் இருப்பதே ஒருவகை வருமானம்தான்.

☺ சுற்றியிருப்பவர்களின் நட்பை ஒரு போதும் இழந்துவிடாதீர்கள்.

☺ உங்கள் வார்த்தைகள் எப்போதும் மென்மையாகவும், இனிமை கலந்ததாகவும் இருக்கட்டும்.

☺ மற்றவர்களிடமிருந்து உதவியைப் பெற அவர்களுக்கு நீங்கள் முதலில் உதவ வேண்டும்!

இந்த நாள் இனிய நாளாக நல்வாழ்த்துகள்!

வளர்சிதை மாற்றம் பற்றி அறிவோம்!

ஒவ்வொரு செயல்பாட்டிற்கும் உங்கள் உடலுக்கு ஆற்றல் தேவை. உங்கள் உடலின் ஆற்றல் ஆதாரங்கள் நாம் உண்ணும் உணவுகள் மற்றும் கொழுப்புத் திசுக்கள், தசைகள் போன்றவற்றிலிருந்து சேமிக்கப்படும் ஆற்றல் மூலங்கள்...

நம் உடலுக்கு ஆற்றல் தேவைப்படும் போதெல்லாம், அது இந்த மூலங்களிலிருந்து பெறுகிறது. இந்த முழு ஆற்றல் உற்பத்தி செயல்முறை வளர்சிதை மாற்றம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது உணவு செரிமானத்திலிருந்து வேறுபட்டது.

இன்றைய காலை உணவிற்கு நீங்கள் ஒரு கப் வெஜிடபிள் சாலட் சாப்பிட்டீர்கள் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள், பொதுவாக என்ன நடக்கும் என்றால், உணவு உங்கள் குடலில் செரிமானமாகிவிடும், அதன் பிறகு ATP வடிவில் ஆற்றல் உருவாகிறது. இது ஆற்றல் அல்லது கலோரி என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த ஆற்றல் பின்னர் எரிக்கப்படுகிறது. இந்த முழுச் செயல்முறையும் நபருக்கு நபர் மாறுபடும்.

எடை அதிகரிப்பு எப்படி நிகழ்கிறது?

சிலருக்குப் பரம்பரையாக வளர்சிதை மாற்ற விகிதம் குறைவாக இருக்கலாம். இந்த நபர்கள் போதுமான எடையைப் பராமரிக்க தங்கள் சகாக்களுடன் ஒப்பிடும்போது கூடுதல் முயற்சிகளை எடுக்க வேண்டும். சிலருக்குப் பரம்பரை பின்னணி இல்லாமல் இருக்கலாம், ஆனால் அறியப்படாத காரணங்களுக்காக மோசமான வளர்சிதை மாற்றத்துடன் பிறக்கலாம். மற்ற காரணங்களின் செயல்பாடுகள் (உணவு, விளையாட்டு, மருந்துகள் முதலியன) குழந்தைப் பருவத்தில் வளர்சிதை மாற்றத்தைப் பாதித்திருக்கலாம். தற்போதைய மாற்றியமைக்கக்கூடிய காரணிகளில் தற்போதைய வாழ்க்கை முறை அடங்கும், இதில் அதிக கலோரி உணவு, ஆல்கஹால், குறைக்கப்பட்ட செயல்பாடு அளவுகள், மோசமான தூக்க முறை மற்றும் மன அழுத்தம் ஆகியவை அடங்கும்.

இவை அனைத்தும் இணைந்து, கலோரிகள் போதுமான அளவு எரிவதைத் தடுக்கும், இதனால் எடை கூடுகிறது.

உங்கள் வளர்சிதை மாற்றத்தை விரைவுபடுத்துவதற்கான வழிகள்.

- 7 – 9 மணி நேரம் தரமான தூக்கம்
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்
- மெலிந்த உடல் எடையை அதிகரிக்கத் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- பருவகால, உள்ளூர், கரிம மற்றும் பதப்படுத்தப்படாத உணவுகளால் உங்கள் தட்டை வண்ணமயமாக்கவும்.

உங்களால் உடல் பருமனை வெல்ல முடியுமா?

முதல் தேவை விழிப்புணர்வு!

உடல் பருமனை ஒரு நோயாகவே இன்றைய மருத்துவம் பார்க்கிறது. இது ஒரு தீவிரமான நோய் என்றாலும், அதன் அறிகுறிகள் மெதுவாகவே உருவாகத்தொடங்கும்.உங்கள்தினசரிவாழ்க்கையை உடல் பருமன் மிகவும் சிரமமானதாக மாற்றிவிடும். உங்கள் மூட்டுக்களிலும், முதுகுப் புறத்திலும் தாங்க முடியாத வலியை உண்டாக்கிவிடும். இத்துடன் மூச்சுத்திணறல், சரும நோய்கள் வருவதற்கும் வாய்ப்புகள் உண்டு.

உங்களை நீங்கள் அறியுங்கள்!

இத்தனை அபாயம் தரக்கூடியது என்பதால் உடல் பருமன் பற்றிய விழிப்புணர்வு அவசியமானதாக கருதப்படுகிறது. கூடுதல் எடை இருக்கிறதா? அப்படி இருந்தால் எவ்வளவு கூடுதலாக இருக்கிறது என்பதைக் கண்டறிந்தால் மட்டுமே அடுத்தக்கட்ட நடவடிக்கை எடுக்க முடியும். இதனைக் கண்டுபிடிக்க மிக எளிதான, நம்பகமான முறைதான் BMI எனப்படும் பாடி மாஸ் இண்டெக்ஸ் ஆகும்.

அதன்படி பி.எம்.ஐ அளவு 30–க்கும் மேல் இருந்தால், நீங்கள் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டது என்று அர்த்தம்.

உடல் பருமனுக்கான பி.எம்.ஐ அளவு 40–க்கும் மேல் இருந்தால், ‘ஆரோக்கியம் இல்லாத பருமன்’ அல்லது ‘அதிகபட்ச பருமன்’ என்று அர்த்தம். இந்த அளவுக்கு உடல் எடை இருப்பது ஆபத்தானது ஆகும். இந்த உடல் எடை கூடுதல் காரணமாகப் பல்வேறு ஆரோக்கியக் கோளாறுகள் பின்தொடரும். இவை உடல் நலத்தைப் பாதிப்பது மட்டுமின்றி, வாழ்க்கைத் தரத்திற்குக் கேடு விளைவித்து, வாழும் காலத்தையும் சுருக்கிவிடும்.

உடல் பருமனை வெல்ல முடியுமா?

உடல் பருமன் என்பது தீர்க்க முடியாத பிரச்னை அல்ல, சரியான சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்த முடியும். ஆனால், அதற்கு மாத்திரையை விழுங்குவதாலோ, உணவில் கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டுவருவதாலோ உடனடி நிவாரணம் கிடைக்காது; பல சிகிச்சை நிபுணர்கள் ஒன்றுசேர்ந்து குணப்படுத்த வேண்டியதாகும்.

டயட்டீஷியன் எனும் உணவு ஆலோசகர், எண்டோக்ரினாலஜிஸ்ட் எனப்படும் சுரப்பிகள் பற்றிய நிபுணர், சைக்காலஜிஸ்ட் எனும் மனநல மருத்துவர், உதவியாளர், இதயநோய் நிபுணர், குடும்ப மருத்துவர், அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் என அத்தனை பேரின் கூட்டு முயற்சி அவசியமாகும்.

உடல் பருமன் அளவுக்கு மீறிக் கூடுதலாக இருக்கும்போது இந்தக் கூட்டுச் சிகிச்சையும் பலனளிக்காது என்பதால், நோயாளிக்கு இருக்கும் ஒரே வழி ‘அறுவை சிகிச்சை’ மட்டுமே ஆகும். அதிகபட்ச உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் அறுவை சிகிச்சையோடு, தங்கள் வாழ்க்கை நடைமுறையிலும் மாற்றங்கள் செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

டாக்டர் பிரவீன் ராஜ்

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைத் துறைத் தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை.

இப்போதைக்கு இது ஒன்றுதான் நீண்ட காலம் பயன் தரக்கூடியது என்பது உண்மையாகும்.

லேப்ராஸ்கோப் சிகிச்சை என்றால் அதிகம் செலவாகுமா?

கண்டிப்பாக இல்லை. மற்ற அறுவை சிகிச்சையைப் போன்றே, லேப்ராஸ்கோபி சிகிச்சைக் கட்டணமும் நியாயமானதாக, குறைவாகவே இருக்கிறது. அதனால் உடல் பருமன் காரணமாக ஏதாவது சின்னச்சின்ன சிக்கல்கள் ஏற்பட்டாலே, உடனடியாக தயங்காமல் வாருங்கள், பூரண குணம் பெற்றுத் திரும்புங்கள்!

ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்ற தனிப்பட்ட சிகிச்சை:

1. மனதளவில் ஆதரவு தருவது
2. உணவிலும் வாழ்க்கை நடைமுறையிலும் மாற்றம்
3. மருந்துகள்
4. உடல் எடைக் குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை

அறுவை சிகிச்சை எப்போது?

உடல் பருமனுக்கு மற்ற சிகிச்சைகள் பயனளிக்காத பட்சத்தில், அறுவை சிகிச்சையே மிகவும் சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. அதனால்,

- பி.எம்.ஐ அளவு 35–க்கு மேல் இருந்து நோய் அறிகுறிகள் தென்படும் பட்சத்தில்...
- பி.எம்.ஐ அளவு 40–க்கு மேல் இருந்து நோய் அறிகுறிகள் இல்லாமல் இருந்தாலும்...
- உடல் பருமன் சம்பந்தமான பிரச்னைகள் தொடர்ந்து எழுந்தால்...

என்னென்ன சிகிச்சை முறைகள்?

உடல் பருமனைக் குறைப்பதற்கு ஒவ்வொரு நபரின் உடல் தன்மைக்கு ஏற்ப பல்வேறு வகையான அறுவை சிகிச்சைகள் தேர்வு செய்யப்படுகின்றன. என்னென்ன சிகிச்சைகள் முறைகள் இருக்கின்றன என்பதைச் சுருக்கமாகப் பார்க்கலாம்.

> “அதிகபட்ச உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் அறுவை சிகிச்சையோடு, தங்கள் வாழ்க்கை நடைமுறையிலும் மாற்றங்கள் செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம்.”

கேஸ்ட்ரிக் பாண்டிங்: இந்த முறையிலான சிகிச்சையில்ஒருமிருதுவானபட்டையைஇரைப்பையின் முன்பாகத்தில் சுற்றிப் பொறுத்துவார்கள். இதனால் இரைப்பையானது ஓர் உடுக்கை போன்று தெரியும். இதனால் ஒவ்வொரு முறையும் சாப்பிடும் உணவின் அளவு குறைந்துபோய், வயிறு நிறைந்துவிட்டது போன்ற உணர்வு அதிக நேரத்துக்கு இருக்கும். இதனால் மிகவும் குறைவாகவே சாப்பிட முடியும். உடல் எடையும் குறையத் தொடங்கும்.

கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ்: இந்த அறுவை சிகிச்சையில் இரைப்பையின் அளவு குறைக்கப்படுகின்றது. ஸ்டேப்பிள் கேஸ்டிரிக் பவுச் எனப்படும் இரைப்பையின் முன்பகுதி சிறுகுடலுடன் இணைக்கப்படுகிறது. இது ஜீரண முறையை மாற்றிவிடுகிறது. இதனால் விரைவில் உடல் எடையில் மாற்றங்கள் உண்டாகின்றன.

ஒரு வேளைக்கான உணவை மிகவும் குறைவாகவே எடுத்துக்கொள்ள முடியும். மிகவும் குறைவாகவே உணவு எடுத்துக்கொள்வதால், உடல் எடை குறையத் தொடங்கும். தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகளை ஒதுக்கிவைத்து விடுவதால் நோயின் தீவிரம் குறைகிறது.

பிலியோபான்க்ரியாடிக் டைவர்ஷன்: இந்தச் சிகிச்சை முறையில் இரைப்பை மற்றும் சிறுகுடல் பகுதியின் அளவு சுருக்கப்படுகிறது. பெரும்பாலான சிறுகுடலில் உணவு செல்லாமல் மாற்றுப்பாதை உருவாக்கப்படுகிறது. இதனால் செரிமானச் சத்து குறைந்த அளவே ரத்தத்திற்கு உறிஞ்சப்பட்டு உடலில் பயன்படுகிறது. இதனால் ஜீரண முறையில் கணிசமாக மாற்றம் உண்டாகிறது. ஒவ்வொரு வேளையும் மிகக் குறைவாகவே உணவு உட்கொள்ள முடியும். தொடர்ந்து குறைவான உணவு எடுத்துக்கொள்ளும் பட்சத்தில் உடல் எடை குறையத் தொடங்கும்.

உடல் பருமனைக் குறைப்பதில் தேர்ந்த மருத்துவக் குழுவினர் ஆராய்ந்து பார்த்து, ஏற்ற தீர்வினைக் கணித்துச் சொல்வார்கள். அறுவை சிகிச்சை முடிந்த பிறகும் தொடர்ந்து நோயாளிகள் கண்காணிக்கப்படுவார்கள். அறுவை சிகிச்சை முடிந்தாலே, வாழ்வில் ஆரோக்கியத்தின் முதல்படி எடுத்து வைத்தது போன்றுதான்.

உடல் பருமனுக்கு கடைசித் தீர்வே அறுவை சிகிச்சை!

இன்றைக்குப் பல இடங்களில் உடல் எடைக் குறைப்பு சார்ந்து பல விஷயங்கள் நடக்கின்றன. அதற்கு முதலீடு செய்யத் தயாராக இருக்கிறோம். ஆனால் மருத்துவ ரீதியாக என்ன இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்துகொள்வதற்குச் சிலர் ஆவலாக இல்லை. ஆனால்...

பருமன் என்றால் மக்களுக்கு ஏன் இவ்வளவு வெறுப்பு?

மக்களுக்கு உடல் பருமன் சார்ந்து வெறுப்பு இருப்பது ஒருவகையில் நல்லது. ஏனென்றால், இன்றைக்குப் இதயப் பிரச்னைகள், நீரிழிவு, போலியோ, டைபாய்டு போன்றவற்றையே நோயாகப் பார்க்கிறோம். உடல் பருமனை மக்கள் பெரும்பாலும் நோயாகப் பார்ப்பதில்லை. உடல் பருமனை ஓர் அழகு சார்ந்த விஷயமாகவே நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால், நோய் வந்த பிறகு அதைச் சரிசெய்வது சரியான செயல்முறை அல்ல. நோய் வருவதற்கான காரணத்தைச் சரிசெய்தால் பிற்காலத்தில் நோய்கள் வராமல் தடுக்க முடியும். இன்றைக்கு உயிர்க்கொல்லி நோய்களாக இருக்கக்கூடிய இதய நோய், நீரிழிவு நோய்க்கான மூலக்காரணம் உடல் பருமன். இதனால் உலக சுகாதர மையம் உடல் பருமன் என்பது ஒரு நோய் என்று அறிவித்துள்ளது.

நோய் என்பது 'நான் நன்றாக இருக்கிறேன் அல்லது நன்றாக இல்லை' என்று சொல்வதாக அர்த்தமில்லை. உடல் பருமனாக இருந்தாலே 'ஏதோ பிரச்னை இருக்கிறது; அதைச் சரிசெய்ய வேண்டும்' என்று நினைக்க வேண்டும். இன்னும் சிலர் 'எனக்கு எந்த நோயும் இல்லை' என்பார்கள். உடல் பருமனால் ஏதேனும் நோய்கள் ஒருவேளை வருங்காலத்தில் வரும் அல்லது வரலாம். எனவே உடல் பருமனைக் குறைத்துக்கொள்வது மிகவும் முக்கியமான ஒன்று. ஆனால், உடல் பருமன் என்பதை அழகு சார்ந்த விஷயமாக மட்டுமே நாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். முக்கியமாகத் திருமணம் செய்யும் தருவாயில் பெண் பார்த்தல், மாப்பிள்ளை பார்த்தலின் போது உடல் பருமனுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். உடல் பருமனைக் குறைக்க வேண்டும் என்று நினைப்பது நல்லது. ஆனால் உடல் பருமனை ஓர் ஒப்பனை அழகாகப் பார்த்தால் காலதாமதப்படுத்துவோம். ஆகையால் உடல் பருமனை அழகு சார்ந்த விஷயமாகப் பார்க்காமல் ஒரு நோயாகப் பார்த்து அதற்கேற்ற சரியான உணவு முறைகளை அணுக வேண்டும். எதிர்கால வாழ்வில் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்கிற எண்ணம் ஏற்பட வேண்டும்.

அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலே பருமனைக் குறைப்பதற்கு என்னென்ன வழிமுறைகள் இருக்கின்றன?

உடல் பருமனுக்கு அறுவை சிகிச்சையே முதல் தீர்வில்லை; கடைசித் தீர்வே அறுவை சிகிச்சை. முதலில் நமக்கு உடல் பருமனைக் குறைக்க வேண்டும் என்ற

எண்ணம் வர வேண்டும். அதில் மிகவும் முக்கியமான விஷயம், உடல் பருமனோடு இருப்பவர்கள் மீது பழிபோடுவதை நாம் நிறுத்த வேண்டும். ஏனென்றால் யாரும் ஆசைப்பட்டு உடல் பருமனோடு இல்லை. அவர்களை மீறித்தான் உடல் பருமன் ஏற்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக நாம் ஒரு மாலுக்குச் சென்றிருக்கிறோம். அங்கு ஜீன்ஸ், டிஷர்ட் உடுத்திக்கொண்டு 120 கிலோ எடை கொண்ட ஒருவர் வருகிறார். அவரைப் பார்த்துச் சிலர் ‘அறிவே இல்லை, இவ்ளோ எடையில் இருக்கிறான் பார்’ என்று சொல்லிக் கிண்டலாகப் பார்ப்பார்கள். ஆனால், ‘உடல் பருமனால் அவன் அவதிப்படுகிறானே, நடக்கும்போது மூச்சு வாங்குமே? அவனுக்கு மூட்டு வலிக்குமே’ என்கிற இயலாமையை நாம் பார்ப்பதில்லை.

எடுத்துக்காட்டாக, நீரிழிவுக்காரர் ஒருவரும் நீரிழிவு இல்லாத ஒருவரும் இருக்கிறார்கள். இருவரும் ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை சாப்பிடுகிறார்கள். இதில் சர்க்கரை நோயாளிக்குச் சர்க்கரை அதிகமாகும். சாதாரண மனிதருக்குச் சர்க்கரை அளவு அப்படியே இருக்கும். இதில் அதிகமாக சர்க்கரை சாப்பிட்டதால் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகிவிட்டது என்று குறைசொல்வீர்களா? அல்லது அவருக்கு உடம்பிற்குள் ஏற்கனவே இருக்கும் பிரச்னையால் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகிவிட்டது என்று சொல்வீர்களா? இரண்டு பேரும் ஒரே அளவுதான் சாப்பிட்டார்கள். நீரிழிவு என்பது உள் வளர்சிதை மாற்றப் பிரச்னை. சர்க்கரை எரிப்புத்தன்மை குறைவாக இருக்கிறது. அதற்கு வெவ்வேறு காரணங்கள் உண்டு. அதே மாதிரிதான் உடல் பருமன் ஒரு வளர்சிதைப் பிரச்னை. அவர்கள் சாப்பிடக்கூடிய உணவின் அளவு மற்றவர்களைப் போலவே இருந்தாலும் வளர்சிதை மாற்றம் குறைவாக இருப்பதால் உடல் எடை கூடுகிறது. பெரும்பாலும் பருமனாக இருப்பவர்கள் சொல்வது ‘டாக்டர்... குறைவான அளவு உணவையே உட்கொள்கிறேன், ஆனால் உடல் எடை மட்டும் அதிகமாகிட்டே போகிறது. இதற்கு என்ன வழி?’ என்பார்கள். நாம் குறைவாகச் சாப்பிடு, குறைவாகச் சாப்பிடு என்று சொல்லிக்கொண்டே போனால், அவர்கள் பட்டினியாகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஆகையால் உடல் பருமனாக இருப்பவர்களைப் பழிசொல்லாமல் அவர்களுக்கு உடல் எடையைக் குறைக்க நாம் உதவிசெய்யத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

> “சரியான உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி, முறையான தூக்கம், மன அழுத்த மேலாண்மை ஆகியவை சார்ந்து வாழ்க்கைமுறையைச் சீராகக் கொண்டுசென்றால் உடல் பருமனைக் குறைப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.”

சிலருக்குப் பொதுவாகவே எளிதில் உடல் எடை அதிகரிக்கும். சிலர் இயற்கையாக ஒல்லியாக இருந்தவர்கள்தாம்... அதிகம் சாப்பிட்டதால் பருமனாகிவிட்டார்கள். இவர்களில் யாருக்கு அறுவை சிகிச்சையைப் பரிந்துரைப்பீர்கள்?

இன்றைக்கு இருக்கக்கூடிய தலைமுறையில் சாப்பிட்டு உடல் எடை அதிகரிப்பவர்களே பலர் இருக்கிறார்கள். இன்றைக்குப் பலரும் கால்சென்டர் போன்ற அலுவலகங்களில் இரவு வேலை செய்கிறார்கள். கோக், பெப்ஸி, ஆல்கஹால் அதிகமாகக் குடிக்கிறார்கள். உடற்பயிற்சியும் இல்லை. இது யாருடைய தவறு?

நோயாளியின் செயல் காரணமாகத்தான் அவர்கள் உடல் பருமனாக இருக்கிறார்களா அல்லது நோயாளியின் காரணங்களால் அல்லாமல் உடல் ரீதியான சிக்கலால் பருமனாக இருக்கிறார்களா என்பதை நாம் பிரித்துப் பார்க்க வேண்டும். நோயாளியின் செயல் காரணமாகவே பருமனாக இருக்கிறார்கள் என்ற முடிவுக்கு வந்துவிட்டால், முதலில் அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் அவர்கள் ஊக்கமடைந்து உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்ற மனநிலைக்கு வரவில்லை என்றால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. உடல் பருமன் என்பது ஒரு நோய். அது பிற்காலத்தில் அவர்களுக்குச் சிக்கலை ஏற்படுத்தும் என்பதைப் புரியவைக்க வேண்டும். பிறகு அதற்கான தீர்வுகளை எடுத்துரைக்க வேண்டும். சரியான உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி, சரியான தூக்கம் (எந்த நேரம் தூங்குகிறோம், எவ்வளவு நேரம் தூங்குகிறோம்), மன அழுத்த மேலாண்மை ஆகியவை சார்ந்து வாழ்க்கைமுறையைச் சீராகக் கொண்டுசென்றால் நோயாளிக்கு உடல் பருமனைக் குறைப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். இதை மீறி ஊக்கம், வாழ்க்கை முறை, உடற்பயிற்சி அனைத்தும் ஒழுங்காக இருந்துமே உடல் எடையைக் குறைக்க முடியவில்லை என்றால் கடைசிக் கட்டமாகத்தான் பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை முறையைப் பரிந்துரைப்போம். ●

அறிகுறிகள் தெரியும் முன்பே பரிசோதனை செய்தால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்!

ஜெம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றவர்களின் அனுபவங்கள்!

அர்ஜீன், சேலம் பனமரத்துப்பட்டி முன்னாள் எம்.எல்.ஏ. 75 வயது. 12 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சிறுநீரகப் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர். அவர், சேலம் மாவட்ட புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாநாட்டின்போது இவ்வாறு பேசினார்.

''எனக்கு விழுங்க முடியாமல் இருந்தது. பரிசோதனையில் உணவுக்குழாய் புற்றுநோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டு சென்னையில் உள்ள பெரிய தனியார் மருத்துவமனையில் சேர்ந்திருந்தேன். வயிற்றையும் நெஞ்சையும் திறந்து அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என விளக்கம் தந்தனர். பக்கவிளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. உயிருக்குக்கூட ஆபத்து ஏற்படலாம் என்று எழுதி ஒப்புதல் வாங்கினர். அப்போதுதான் என் நண்பர் மூலம் லேப்ராஸ்கோப் வாயிலாக எளிதில் இதற்கான சிகிச்சையைச் செய்யலாம் என்றும், அந்த வசதி கோவை ஜெம் மருத்துவமனையில் உள்ளது என்பதையும் அறிந்தேன். உடனே ஜெம் மருத்துவமனையில் சேர்ந்தேன். தொரக்காஸ்கோபிக் ஈசோபேஜக்டமி செய்து புற்றுநோயை அகற்றினர். சிகிச்சை முடிந்த 6–ம் நாள் வீடு திரும்பினேன். வலி இல்லை. ரத்தம் தேவைப்படவில்லை. நன்றாகச் சாப்பிடுகிறேன். ஆரோக்கியமாகச் செயல்படுகிறேன். சென்னையைவிட மிகவும் செலவு குறைவு. டாக்டர் பழனிவேலுவைத் தெய்வமாகவே காண்கிறேன். சிகிச்சை முடிந்து 6 மாதங்கள் கடந்துவிட்டன. இலங்கையில் உள்ள கதிர்காமம் முருகன் அவதரித்த கோயிலுக்குச் சென்று, 'டாக்டர் பழனிவேலுக்கு மிகுந்த சக்தி கொடுக்க வேண்டும்... அதன்மூலம் என் போன்ற பலர் பயன்பெற வேண்டும்' என்று வேண்டினேன். ஆகவே, புற்றுநோய் பற்றிய பயம் வேண்டாம். முற்றிலும் குணமடையலாம்!''

இரைப்பை புற்றுநோயை அலட்சியம் செய்யக்கூடாது என்பதற்காக ஜெம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்ட இருவரைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

● 1990–ல் திருச்செங்கோட்டைச் சேர்ந்த கந்தசாமி (வயது 52) என்பவருக்கு இரைப்பை புற்றுநோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. சிறிய புண் வடிவத்தில் ஒரு செ.மீ., அளவுக்கே இருந்தது. எண்டோஸ்கோபி பயாப்சி மூலம் புற்றுநோய் உறுதி செய்யப்பட்டது. ஆனாலும், அவர் ஜாதகத்தைக் காரணம் காட்டி ஆறு மாதங்கள் கழித்து சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்வதாகத் தெரிவித்தார்.

'நோய் வந்ததே, நேரம் சரியில்லை என்பதைத்தான் காட்டுகிறது. அதனால் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்வது மட்டும்தான் தீர்வு. ஜோதிடம், பரிகாரம் என்று காலம் தாழ்த்தினால் உயிருக்கே பாதகமாக முடியும்' என்று விளக்கியதும், அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ள முன்வந்தார். 1990 மே மாதம் டிஸ்டல் கேஷ்டரக்டமி ஆபரேஷன் செய்யப்பட்டது. பூரண குணமடைந்தார். சரியான யோசனை, சரியான நேரம், சரியான முடிவு காரணமாக நல்ல பலன் ஏற்பட்டது.

● கடந்த 2001–ம் ஆண்டு, 32 வயதே ஆன ஆறுமுகம் என்பவருக்கு வேறு ஒரு மருத்துவமனையில் அல்சருக்காக அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. அதற்குப் பிறகும் வலி தொடர்ந்து இருக்கவே, மீண்டும் பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. அதில் இரைப்பை புற்றுநோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ளும்படி கூறிய யோசனையை ஏற்காமல், இயற்கை வைத்தியம் செய்துகொண்டார். புற்றுநோய் முற்றிப்போன நிலையில், உடல் மெலிந்துபோனது. 'இனி உயிர் வாழவே முடியாது' என்று மனம் தளர்ந்துபோனார். அப்போது ஜெம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்ட ஒருவரின் ஆலோசனையைக் கேட்டு ஜெம் மருத்துவமனைக்கு 2003–ம் ஆண்டு வந்தார்.

'என்ஜினியரிங் படித்தவர் ஏன் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ளவில்லை' என்று கடிந்து கேட்க, 'அறுவை சிகிச்சை செய்தாலும் குணமாகாது' என்று எண்ணித்தான் இயற்கை வைத்தியம் செய்துகொண்டேன் என்று சொன்னார். அவரது அறியாமையைக் கண்டு வருத்தமாக இருந்தது. லேபராஸ்கோபி செய்துபார்த்த முடிவுகளில், இரைப்பை புற்றுநோய் மிகவும் முற்றிய நிலையில், நான்காவது நிலையில் இருந்தது. அதனால் முதலில் அவருக்கு கீமோதெரபி கொடுக்கப்பட்டது. புற்றின் தன்மை ஓரளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்தது. அடுத்த மூன்று மாதங்கள் கழித்து டிக்சல் கேஷ்டரக்டமி

செய்யப்பட்டது. மீண்டும் கீமோதெரபி கொடுக்கப்பட்டது. முற்றிலும் குணமடைந்து ஒன்பது ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. இன்றுவரை நல்ல ஆரோக்கியத்தோடு இருக்கிறார்.

யாருக்கு வேண்டுமானாலும் புற்று இருக்கலாம். பாலிப்ஸ் போன்ற கட்டிகளை அகற்றுவதன் மூலம் புற்று வராமல் தடுக்கலாம். ஆரம்பநிலையில் அறுவை சிகிச்சை செய்து குணமடையலாம். லேபராஸ்கோபி சிகிச்சையில் சிரமம் இருப்பதில்லை. இரைப்பை புற்றுநோய்க்குப் பயந்து ஒதுங்கிச் சிரமப்படுவதைவிட அறிகுறிகள் தெரியும் முன்பே பரிசோதனை செய்து ஆரோக்கியமாக நெடுநாள் வாழ்வதே புத்திசாலித்தனம்! ●

> "'என்ஜினியரிங் படித்தவர் ஏன் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ளவில்லை' என்று கடிந்து கேட்க, 'அறுவை சிகிச்சை செய்தாலும் குணமாகாது' என்று எண்ணித்தான் இயற்கை வைத்தியம் செய்துகொண்டேன் என்று சொன்னார். அவரது அறியாமையைக் கண்டு வருத்தமாக இருந்தது."

உணவைப் பயிரிடுங்கள்... புகையிலையை அல்ல!

31 மே 2023 அன்று, உலகப் புகையிலை எதிர்ப்பு தினத்தைக் (WNTD) கொண்டாடுவதற்காக WHO மற்றும் உலகெங்கிலும் உள்ள பொது சுகாதார சாம்பியன்கள் ஒன்று கூடுகிறார்கள். இந்த வருடத்தின் கருப்பொருள் 'எங்களுக்கு உணவு தேவை, புகையிலை அல்ல' என்பதாகும். உலகளாவிய இந்தப் பிரசாரம் புகையிலை விவசாயிகளுக்கு மாற்றுப் பயிர் உற்பத்தி மற்றும் சந்தைப்படுத்தல் வாய்ப்புகள் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதையும், நிலையான, சத்தான பயிர்களை வளர்ப்பதை ஊக்குவிக்கும் நோக்கத்தையும் கொண்டுள்ளது. இதன் மூலம் உலகளாவிய உணவு நெருக்கடிக்கு பங்களிக்கிறது. இது புகையிலை தொழில்துறையின் விற்பனை முயற்சிகளை அம்பலப்படுத்துவதையும் ஓர் இலக்காகக் கொண்டுள்ளது.

புகையிலை உற்பத்தியே உணவுப் பாதுகாப்பின்மையை அதிகப்படுத்துகிறது

வளர்ந்து வரும் உணவு நெருக்கடி மோதல்கள் மற்றும் போர்கள், காலநிலை அதிர்ச்சிகள் மற்றும் கோவிட்–19 தொற்றுநோயின் பொருளாதார, சமூக தாக்கங்களால் அதிகரிக்கிறது. எந்தப் பயிரைத் தேர்ந்தெடுப்பது போன்ற கட்டமைப்பு காரணங்களும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன, மேலும் புகையிலை வளர்ப்பைப் பார்த்தால் அது உணவுப் பாதுகாப்பின்மை அதிகரிப்பதற்கு எவ்வாறு பங்களிக்கிறது என்பதை வெளிப்படுத்துகிறது.

உலகம் முழுவதும் ஒவ்வோர் ஆண்டும் சுமார் 3.5 மில்லியன் ஹெக்டேர் நிலம் புகையிலை சாகுபடிக்காக மாற்றப்படுகிறது. புகையிலையை வளர்ப்பது ஆண்டுக்கு 2,00,000 ஹெக்டேர் காடழிப்புக்குப் பங்களிக்கிறது.

புகையிலை வளர்ப்புக்கு அதிக இயற்கை வளங்கள் தேவைப்படுகின்றன. அதோடு, பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் உரங்களின் அதிக பயன்பாடு தேவைப்படுகிறது, இது மண் சிதைவுக்குப் பங்களிக்கிறது.

புகையிலையை வளர்ப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் நிலத்தில் உணவு போன்ற பிற பயிர்களை வளர்க்கும் திறன் குறைவாக உள்ளது. ஏனெனில் புகையிலை மண்ணின் வளத்தைக் குறைக்கிறது.

மற்ற விவசாய நடவடிக்கைகளுடன் ஒப்பிடுகையில், புகையிலையானது விவசாய நிலங்கள் பாலைவனமாவதற்கு அதிக காரணமாவதால், சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளில் புகையிலை விவசாயம் மிகவும் அழிவுகரமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

ஒரு பணப் பயிராகப் புகையிலையிலிருந்து கிடைக்கும் எந்த லாபமும் குறைந்த மற்றும் நடுத்தர வருமானம் கொண்ட நாடுகளில் நிலையான உணவு உற்பத்திக்கு ஏற்படும் சேதத்தை ஈடுகட்டாது. இந்தப் பின்னணியில், புகையிலை உற்பத்தியைக் குறைப்பதற்கும், மாற்று உணவுப் பயிர்களின் உற்பத்தியில் விவசாயிகள் முன்னேறுவதற்கும் சட்டப்பூர்வ நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டிய அவசரத் தேவை உலகெங்கும் உள்ளது.

மாற்று வாழ்வாதாரத்தை உருவாக்க உதவுதல்

புகையிலைத் தொழில் பெரும்பாலும் புகையிலைவிவசாயிகளின்வாழ்வாதாரத்திற்கான ஒரு வக்கீலாகத் தன்னைக் காட்டிக்கொள்கிறது. இது உண்மையிலிருந்து வெகுதொலைவில் உள்ளது. புகையிலை சாகுபடியின் போது பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் நச்சு ரசாயனங்கள் தீவிர கையாளுதல் விவசாயிகள் மற்றும் அவர்களின் குடும்பங்கள் உடல்நலக்குறைவால் பாதிக்கப்படுவதற்குப் பங்களிக்கிறது. புகையிலை நிறுவனங்களுடனான நியாயமற்ற ஒப்பந்த ஏற்பாடுகள் விவசாயிகளை ஏழ்மையில் ஆழ்த்துகின்றன. சில நாடுகளில் புகையிலைச் சாகுபடியில் குழந்தைத் தொழிலாளர்களும் ஈடுபடுத்தப்படுவதால், கல்வி உரிமை மற்றும் மனித உரிமை மீறப்படுகிறது.

அதிக அளவு புகையிலை பயிரிடும் பத்து நாடுகளில் ஒன்பது நாடுகள் குறைந்த மற்றும் நடுத்தர வருமானம் கொண்ட நாடுகளே. இவற்றில் 4 நாடுகள் மிகக்குறைந்த வருமானம் கொண்ட உணவுப் பற்றாக்குறை நாடுகள் என வரையறுக்கப்பட்டுள்ளன.

புகையிலைத் தொழிலாளர்கள், விவசாயிகள், தனிப்பட்ட விற்பனையாளர்கள், சுற்றுச்சூழல் மற்றும் மக்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதில் பொருளாதார ரீதியாகச் சாத்தியமான மாற்று வழிகளை மேம்படுத்துவதற்கான குறிப்பிட்ட கொள்கைகள் மற்றும் கொள்கை விருப்பங்களைப் புகையிலைக் கட்டுப்பாடு தொடர்பான WHO கட்டமைப்பு மாநாடு வழங்குகிறது. இந்த விதிகளை அமல்படுத்துவது அனைத்து நாடுகளிலும் உறுதி செய்யப்பட வேண்டும்.

புகையிலையைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள், புகையிலை நிறுவனங்களின் வணிக நடைமுறைகள், புகையிலை தொற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராட WHO என்ன செய்கிறது, உலகெங்கிலும் உள்ள மக்கள் தங்கள் ஆரோக்கியம் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான உரிமையைப் பெறுவதற்கும் பாதுகாப்பதற்கும் என்ன செய்ய முடியும் என்பதைப் பற்றி இந்த விழிப்புணர்வு தினம் பொதுமக்களுக்குத் தெரிவிக்கிறது.

புகையிலை வளர்ப்பது நமது ஆரோக்கியத்திற்கும், விவசாயிகளின் ஆரோக்கியத்திற்கும், பூமியின் ஆரோக்கியத்திற்கும் தீங்கு விளைவிக்கும். புகையிலைக்கு மாற்றாக உணவுப்பயிர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் முயற்சிகளைத் தவிர்ப்பதற்கான சூழ்ச்சிகளைக் கையாள்வது புகையிலைத் தொழில்துறையின் அன்றாடப் பணியாகவே உள்ளது. இது காலப்போக்கில் உலகளாவிய உணவு நெருக்கடிக்கே இட்டுச் செல்லும். ஆகவே, தேவை அதிக எச்சரிக்கை!

> “ புற்றுநோய் முதல் நாள்பட்ட சுவாச நோய் வரை புகையிலை, மக்களின் நுரையீரல் ஆரோக்கியத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.
>
> அனைத்து மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வாழ்விற்கும் நுரையீரல் முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறது. நுரையீரலின் நல்வாழ்வுக்கு கேடு விளைவிக்கிறது புகையிலை! ”

சிரிப்பே சிறந்த மருந்து!

ஒரு நல்ல சிரிப்பை உற்றார் உறவினரோடு பகிர்ந்துகொள்வது வேடிக்கையாக இருக்கும். அது உண்மையில் உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்தும் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? சிரிப்பு மற்றும் நகைச்சுவையின் சக்திவாய்ந்த நன்மைகளை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை அறிக!

சிரிப்பின் நன்மைகள்!

☺ சிரிப்பு, மனநலம் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுகிறது.

☺ சிரிப்பு, மக்களை ஒன்றிணைத்து உறவுகளை பலப்படுத்துகிறது.

உண்மைதான்... சிரிப்பு மிக வலிமையான மருந்து. இது உடலில் ஆரோக்கியமான உடல் மற்றும் உணர்ச்சி மாற்றங்களைத் தூண்டும் வழிகளில் மக்களை ஒன்றிணைக்கிறது. சிரிப்பு உங்கள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தைப் பலப்படுத்துகிறது. நல்ல மனநிலையை அதிகரிக்கிறது. வலியைக் குறைக்கிறது மற்றும் மன அழுத்தத்தின் தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகளிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கிறது. ஒரு நல்ல சிரிப்பைவிட உங்கள் மனதையும் உடலையும் சமநிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கு எதுவும் வேகமாகவோ அல்லது நம்பகமானதாகவோ செயல்படாது. நகைச்சுவை உங்கள் சுமைகளை இலகுவாக்குகிறது. நம்பிக்கையைத் தூண்டுகிறது. உங்களை மற்றவர்களுடன் இணைக்கிறது. உங்களை உறுதியாகவும், கவனம் செலுத்தவும், எச்சரிக்கையாகவும் வைத்திருக்கிறது. கோபத்திலிருந்து விடுபடவும், விரைவில் மன்னிக்கவும் உதவுகிறது.

சிரிக்கும் திறன் என்பது மனவலியைக் குணப்படுத்துவதற்கும், உடலின் ஆற்றலைப் புதுப்பிப்பதற்கும், அதிக ஆற்றலைப் பெறுவதற்கும் வழிவகுக்கிறது. பிரச்னைகளை எளிதாகச் சமாளிக்கவும், உங்கள் உறவுகளை மேம்படுத்தவும், உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கவும் ஒரு மிகப்பெரிய ஆதாரம் சிரிப்புதான். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, இந்த விலைமதிப்பற்ற மருந்து வேடிக்கையானது, இலவசம் மற்றும் பயன்படுத்த எளிதானது!

குழந்தைகளாக, நாங்கள் ஒரு நாளைக்கு நூற்றுக்கணக்கான முறை சிரித்தோம், ஆனால் பெரியவர்களாக..? வாழ்க்கையை மிகவும் தீவிரமானதாகப் பார்க்கிறோம். அதனால் சிரிப்பதும் அரிதாகவே இருக்கும். ஆனால், நகைச்சுவை மற்றும் சிரிப்பதற்கான அதிக வாய்ப்புகளைத் தேடுவதன் மூலம், உணர்ச்சி ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம். உங்கள் உறவுகளை வலுப்படுத்தலாம். அதிக மகிழ்ச்சியைக் காணலாம். இவை மட்டுமல்ல... உங்கள் வாழ்க்கையில் இன்னும் பல ஆண்டுகளையும் சேர்க்கலாம்!

சிரிப்பு உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது!

☺ சிரிப்பு முழு உடலையும் ரிலாக்ஸ் செய்யும். ஒரு நல்ல, இதயப்பூர்வமான சிரிப்பானது பதற்றம் மற்றும்

மன அழுத்தத்தை நீக்குகிறது, உங்கள் தசைகளை 45 நிமிடங்கள் வரை தளர்த்துகிறது.

☺ நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைச் சிரிப்பு அதிகரிக்கிறது. மன அழுத்த ஹார்மோன்களைக் குறைக்கிறது. நோயெதிர்ப்பு செல்கள் மற்றும் தொற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடும் ஆன்டிபாடிகளை அதிகரிக்கிறது. இதனால் நோய்க்கான உடலின் எதிர்ப்பு மேம்படுகிறது.

☺ சிரிப்பு எண்டோர்பின்களை வெளியிடத் தூண்டுகிறது. இது உடலின் இயற்கையான உணர்வுக்கான நல்ல ரசாயனங்கள். எண்டோர்பின்கள் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை ஊக்குவிக்கின்றன. தற்காலிகமாக வலியைக் குறைக்கும் தன்மையும் இவற்றுக்கு உண்டு.

☺ சிரிப்பு இதயத்தைப் பாதுகாக்கும். சிரிப்பு ரத்த நாளங்களின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும். ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும். இது மாரடைப்பு மற்றும் பிற இதயப் பிரச்னைகளிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்க உதவும்.

☺ சிரிப்பு கலோரிகளை எரிக்கிறது. ஆனால், அது ஜிம்மிற்குச் செல்வதற்கு மாற்று இல்லை. ஆனால், ஓர் ஆய்வில் ஒரு நாளைக்கு 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் சிரிப்பது தோராயமாக 40 கலோரிகளை எரிக்கும் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு வருடத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு கிலோ எடையை இழக்கப் போதுமானது.

☺ சிரிப்பு கோபத்தின் அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. பகிரப்படும் சிரிப்பைவிட எதுவும் கோபத்தையும் மோதலையும் வேகமாகக் குறைக்காது. மனக்கசப்பைப் பற்றிக் கொள்ளாமல் மோதல்களில் இருந்து முன்னேற சிரிப்பே உங்களுக்கு வாய்ப்பளிக்கும்.

☺ சிரிப்பு, நீண்ட காலம் வாழ உதவும். நார்வேயில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், நகைச்சுவை உணர்வு அதிகம் உள்ளவர்கள் அதிகம் சிரிக்காதவர்களைவிட அதிக காலம் வாழ்வதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. புற்றுநோயுடன் போராடுபவர்களுக்கு இந்த வேறுபாடு குறிப்பிடத்தக்க வகையில் பலனளிக்கிறது.

> “மிகவும் கடினமான நேரங்களில்கூட, ஒரு சிரிப்பு அல்லது வெறுமனே ஒரு புன்னகையே உங்களை நன்றாக உணரவைத்து நீண்ட தூரம் அழைத்துச் செல்லும்!”

சிரிப்பின் உடல், மன மற்றும் சமூக நன்மைகள் என்ன?

உடல் ஆரோக்கிய நன்மைகள்

☺ நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

☺ மன அழுத்த ஹார்மோன்களைக் குறைக்கிறது.

☺ வலியைக் குறைக்கிறது.

☺ உங்கள் தசைகளைத் தளர்த்துகிறது.

☺ இதய நோய் வராமல் தடுக்கிறது.

மனநலப் பயன்கள்

☺ வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் சேர்க்கிறது.

☺ பதற்றம் மற்றும் மனச்சோர்வைக் குறைக்கிறது.

☺ மன அழுத்தத்தைப் போக்குகிறது.

☺ மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது .

☺ நெகிழ்வுத்தன்மையைப் பலப்படுத்துகிறது.

சமுதாய நன்மைகள்

☺ உறவுகளை வலுப்படுத்துகிறது.

☺ மற்றவர்களை நம்மிடம் ஈர்க்கிறது.

☺ குழுப்பணியை மேம்படுத்துகிறது.

☺ மோதலைத் தணிக்க உதவுகிறது

☺ குழுப் பிணைப்பை ஊக்குவிக்கிறது.

சிரிப்பும் மன ஆரோக்கியமும்

சிரிப்பு உங்களை நன்றாக உணர வைக்கிறது. சிரிப்பு அடங்கிய பிறகும்கூட அந்த நேர்மறை உணர்வு உங்களுடனே இருக்கும். கடினமான சூழ்நிலைகள், ஏமாற்றங்கள், இழப்புகள் ஆகிய சூழல்களிலும்கூட நேர்மறையான, நம்பிக்கையான கண்ணோட்டத்தைப் பெற நகைச்சுவை உங்களுக்கு உதவுகிறது.

சோகம் மற்றும் வலியிலிருந்து விடுபடச் செய்கிறது. மொத்தத்தில் சிரிப்பு புதிய அர்த்தத்தையும் நம்பிக்கையையும் தைரியத்தையும் வலிமையையும் தருகிறது. மிகவும் கடினமான நேரங்களில்கூட, ஒரு சிரிப்பு அல்லது வெறுமனே ஒரு புன்னகைகூட உங்களை நன்றாக உணர வைத்து நீண்ட தூரம் அழைத்துச் செல்லும். சிரிப்பு உண்மையிலேயே தொற்றக்கூடியது… சிரிப்பைக் கேட்பது உங்கள் மூளையை முதன்மைப்படுத்துகிறது; நீங்கள் புன்னகைக்கவும் அந்த வேடிக்கையில் சேரவும் உங்களைத் தயார்ப்படுத்துகிறது.

சிரிப்பு கடினமான சூழ்நிலைகளைக்கூட மிகவும் யதார்த்தமாக, குறைவாக அச்சுறுத்தும் வெளிச்சத்தில் பார்க்க அனுமதிக்கிறது. சிரிப்பு உங்களை மற்றவர்களுடன் நெருக்கமாக்குகிறது. இது உங்கள் மன மற்றும் உணர்ச்சி ஆரோக்கியத்தின் அனைத்து அம்சங்களிலும் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். நல்வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும்! ●

வெயிலோடு விளையாடி...

தரையில் விளையாடிய காலம் மறந்து இன்று திரையில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறோம்!

ஆம்... வாழ்க்கை ஓட்டத்திற்கு ஏற்றாற்போல ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறோம் இயந்திரம் போல...

இளைப்பாறச் சற்று அமரலாம் என்று நினைக்கும் போது, துரத்தி வரும் வாழ்க்கையை வெல்ல மீண்டும் ஓட்டம் என வட்டமாகிப் போன பின்னர் பார்த்தால், மறந்துபோன பால்ய விளையாட்டுகள் எல்லாமே கானல் நீராகிவிட்டன.

'ஓடி விளையாடு பாப்பா' என்ற பாரதியின் வரியை மறந்துபோனோமா, கடந்து போனோமோ என்று தெரியவில்லை...

இப்போது இதைப் படிக்கிற எத்தனை பேர் நம் குழந்தைகள் பள்ளி விட்டு வந்ததும் விளையாட அனுப்புகிறோம்? பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் பற்றிச் சொல்லிக் கொடுத்திருக்கிறோம்?

நம் குழந்தைகளுக்கு நாகரிக உலகில் விளையாடக்கூட நேரமில்லையே... மண்வாசனை வீசும் புழுதித் தெருக்களில் புரண்டநாம்தான் இன்றைக்கு குழந்தைகளை கான்கிரீட் ரோடுகளில் பாதம் பதியாமல் வாகனத்தில் மட்டுமே நடத்துகிறோம்.

விலைமதிப்பிட முடியாத பண்பாட்டுப் பொக்கிஷங்களை நாம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இழந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

> “நொண்டி, பச்சைக்குதிரை, மேடு பள்ளம், கில்லி, தாயம், பரமபதம், தட்டாங்கல், ராஜா ராணி, பம்பரம், பட்டம் என நாம் மறந்துபோன, மறைந்துபோன குழந்தைப்பருவ விளையாட்டுகள் ஏராளம்!”

ஒரு காலத்தில் கிராமத்துச் சிறுவர்களும் சிறுமிகளும் விளையாடிய விளையாட்டுகள்கூடச் சமூக அக்கறை சார்ந்ததாக இருந்தன. அந்த நாள்களில் நாம்தான் எவ்வளவு விளையாட்டுகள் விளையாடினோம்!

ஓடிப்பிடிப்பது, மறைந்து விளையாடுவது, உப்பு மூட்டை, மணலில் வீடு கட்டுவது, கோலி, பல்லாங்குழி, திருடன்–போலீஸ், பரமபதம், கண்ணாமூச்சி, சிறிய சாமான்களை வைத்து சோறு பொங்குதல் போன்ற பல வேடிக்கை விளையாட்டுகள் விளையாடுவோம்.

இவற்றில் ஒவ்வொரு விளையாட்டும் நம் வாழ்க்கையின் ஓர் உணர்வை வெளிப்படுத்தும்.

ஓடிப்பிடிப்பது – ஓட்டப் பயிற்சி, உப்புமூட்டை – வலிமை சேர்க்கும், மணல் வீடு - சோறு பொங்குதல் போன்றவை ஒற்றுமையை உணர்த்தும். பல்லாங்குழி - சேமிப்பு மற்றும் எண் கணக்கின் அவசியத்தை உணர்த்தும்.

இரவில் ஒரு விளையாட்டு விளையாடுவோம். அதன் பெயர் கூட்டாஞ்சோறு. அதாவது ஒவ்வொருவரும் அவரது வீட்டில் செய்த உணவை எடுத்துகொண்டு யாருடைய வீட்டிலாவது வைத்து பகிர்ந்து உண்ண வேண்டும்! தினம் ஒரு வீடு வீதம், ஒவ்வொரு வீடாகச் சென்று சாப்பிட வேண்டும்! இந்த விளையாட்டில் விட்டுக்கொடுத்தல், சகோதரத்துவம் போன்ற பண்புகளை வளர்க்கும்.

நொண்டி, பச்சைக்குதிரை, மேடு பள்ளம், கில்லி, தாயம், பரமபதம், தட்டாங்கல், ராஜா ராணி, பம்பரம், பட்டம் என நாம் மறந்துபோன, மறைந்துபோன குழந்தைப்பருவ விளையாட்டுகள் ஏராளம்.

இன்றைய தொழிநுட்ப வளர்ச்சியில் ஏற்பட்டுள்ள மொபைல் யுகம்நமது நாட்களைக் களவாடிக் கொண்டது. கூகிள் ப்ளே ஸ்டோரில் தொடுதிரையைக் கீறியவாறு விளையாடிக் கொண்டிருகிறோம் தன்னந்தனியாக. ஒவ்வொரு பருவத்திற்கும் ஒவ்வொரு விளையாட்டு என சீர்ப்படுத்தி, அதில் ஆண்களுக்கு, பெண்களுக்கு என்று வகைப்படுத்தி நம்மவர்கள் இதிலும் புத்திசாலித்தனத்தை ஆழமாகவே பதிக்கிறார்கள்.

கடைசியாக இந்த விளையாட்டை எல்லாம் விளையாடி மகிழ்ந்தவர்கள் 90'ஸ் கிட்ஸ்தாம்! இந்த நூற்றாண்டு நாளுக்கு நாள் மாற்றங்களைப் பரிசளித்து, நமது நினைவுகளைப் பேரழிவுக்கு உள்ளாக்குகிறது. மாற்றம் மட்டுமே மாறாதது என்ற போதிலும், இந்த அதிவேக மாற்றங்கள் கொஞ்சம் ஏமாற்றமும் அளிக்கின்றன.

வீட்டு வாசலில் இருக்கும் 60 வால்ட் பல்ப் வெளிச்சத்தில் கிச்சுக் கிச்சு தாம்பாலம்.... கிய்யான் கிய்யான் தாம்பாலம் என்று மணலைக் குவித்து குச்சியை ஒளித்து வைத்து விளையாடுவோம்.

இன்று எங்கே தொலைந்துபோனது அந்த கேளிக்கைகளும் சந்தோஷங்களும்?

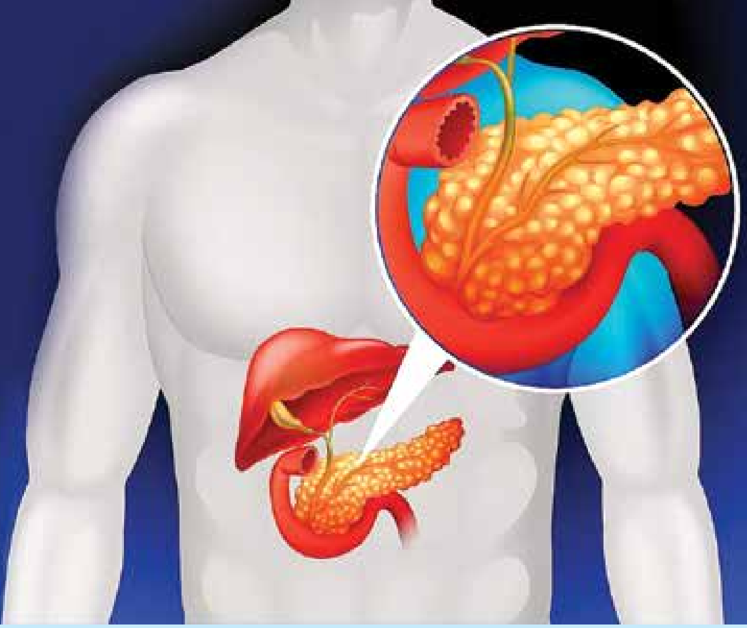
இப்படி எல்லாவற்றையும் தொலைத்துவிட்டு நம் பிள்ளைகளுக்கு வேறு எதைச் சேர்த்து வைக்கப்போகிறோம்?

முதலில் பிள்ளைகள் மனநிலையை நாம்தான் மாற்ற வேண்டும். விளையாட்டில் வியர்வை வெளியேறினால் உடலுக்கு என்னென்ன நன்மைகள் என்று நாம்தான் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். அவர்களை விளையாட அனுமதிக்க வேண்டும்.

இவ்வாறான விளையாட்டுகள் இப்போது அழியக் காரணம் புத்தகச் சுமை, நேரமின்மை, நகரமயமாதல்... இவை ஒருபுறம் இருந்தாலும் சிறுவர்களுக்கான தொலைக்காட்சி அலைவரிசைகள், வீட்டிலேயே திரைப்படங்கள் என வந்த பின்னர் தான், குழந்தைகளுக்கான வாழ்க்கையே மாறிக்கிடக்கிறது. இதற்குப் பின்னால் வரும் மொபைல் தலைமுறையை நினைத்தால் இன்னும் பயமாக இருக்கிறது.

இதை விளையாட்டாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் விளையாட்டை சீரியசாக ஆரம்பிப்போம்!

கணையப் புற்றுநோய் ஏற்படாமல் தடுக்க முடியுமா?



புற்றுநோய் வகைகளில் மிகவும் கொடியது என்று வரிசைப்படுத்திப் பார்த்தால், அவற்றில் முதல் இடத்தில் இருக்கக்கூடியது, கணையப் புற்றுநோயாகும். கணையப் புற்றுநோய் வராமல் தடுப்பது எப்படி? கணையப் புற்றுநோய் வந்த பிறகு அதற்கான சிகிச்சை முறைகள் என்ன?

கணையம் நம் உடலில் வயிற்றின் பின்புறத்தில் அடிப்பகுதியில் இருக்கிறது. அதனால் தான் கணையத்தில் ஏதேனும் தொந்தரவு ஏற்பட்டால் வயிற்றின் பின்புறத்தில் வலிக்கிறது. கணையம் முக்கியமான இரு வேலைகளைச் செய்கிறது. அதில் முதல் வேலையாக இன்சுலின் பிரிப்பைச் செய்கிறது. இன்சுலின் நம் உடலில் இருக்கக்கூடிய குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இரண்டாவது முக்கிய வேலையாக ஜீரணத்திற்கு உதவக்கூடிய உமிழ்நீரைச் (என்சைம்ஸ்) சுரந்து நாம் சாப்பிடும் சாப்பாட்டில் கலந்து நம்முடைய ஜீரணத்திற்கு முக்கியமாக உதவுகிறது. இவ்வாறு முக்கியமான வேலை செய்யக்கூடிய கணையத்தில் பல நோய்கள் ஏற்படலாம்.

கணையத்தில் நோய் வருவதற்கான முக்கியமான இரண்டு காரணங்கள்

1. மது பழக்கம் – மது அருந்துவதால் கணையம் அலர்ஜியாகிக் கெட்டுப் போவதற்கு வாய்ப்பிருக்கிறது.

2. பித்தப்பையில் உருவாகும் கற்கள் கணையத்தை அடைத்து அதனால் நோய் ஏற்படலாம்.

குறிப்பாகப் புற்றுநோய்களைத் தவிர்க்கக்கூடிய முறைகளான மதுப்பழக்கம், புகைப்பிடித்தல் மற்றும் பித்தப்பை நோய்களில் இருந்து அறவே விடுபட வேண்டும். இதன் மூலம் கணையப் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க முடியும். கணையப் புற்றுநோய் வந்த பிறகு அறுவை சிகிச்சைதான் செய்ய வேண்டும்.

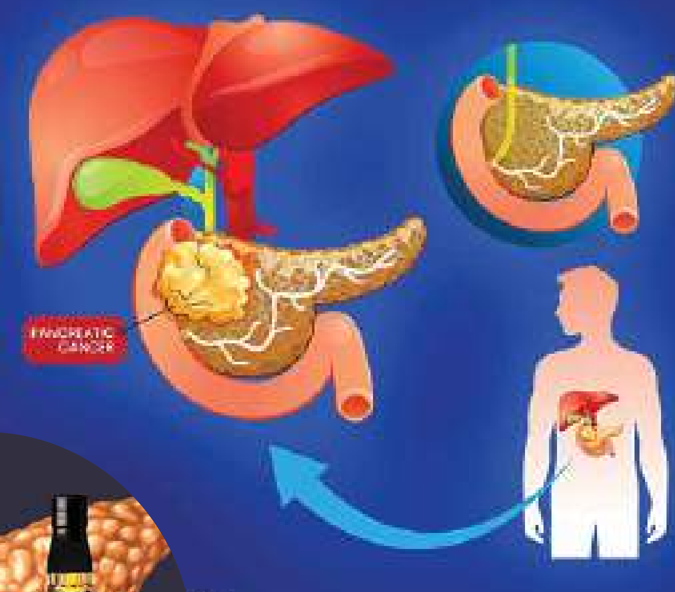
கணையப் புற்றுநோய் பாதிப்பை எவ்வாறு கண்டறியலாம்?

துரதிர்ஷ்டவசமாக கணையத்தின் வால் பகுதியிலோ, உடல் பகுதியிலோ வரக்கூடிய புற்றுநோய்கள் நமக்கு எளிதில் தெரிவதில்லை. ஆனால் அதற்கு மாறாக கணையத்தின் தலைப்பகுதியில் வரக்கூடிய புற்றுநோய்கள்... அவை சாதாரணக் கட்டியாகக்கூட இருக்கலாம். அந்தப் புற்றுநோய் 2 செ.மீ வளர்ந்தால்கூட எளிதில் தெரிந்துவிடும். காரணம், அந்தக் கட்டி பித்தம் வரும் பாதையை அடைத்து மஞ்சள் காமாலையை ஏற்படுத்தும். எனவே, யாருக்கேனும் மஞ்சள் காமாலை இருக்கும் பட்சத்தில், அவை எந்த மாதிரியான மஞ்சள் காமாலை, எதனால் வருகிறது என்பதைத் தெரிந்துகொள்வது அவசியம்.

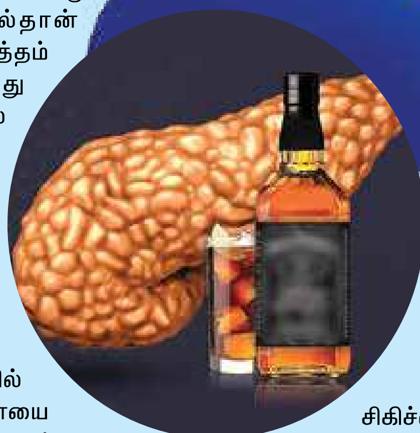
கணையப் புற்றுநோயின் முக்கியமான அறிகுறி மஞ்சள் காமாலை. மேலும், பசியின்மை, உடல் எடை குறைதல், புதிதாக நீரிழிவு நோய் தோன்றுதல், நீரிழிவு நோயாளிகள் மாத்திரை உண்ணும் நிலையைத் தாண்டி இன்சுலின் போடும் அளவிற்கு வளர்ந்து நிற்பது போன்ற சில அறிகுறிகளால் கணையத்தில் புற்றுநோய் வந்திருக்கிறதா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

கணையப் புற்றுநோய் சீக்கிரமாக வளர்ந்து மற்ற இடத்திற்கும் பரவக்கூடிய ஒரு

டாக்டர் ப.செந்தில்நாதன்
இரைப்பை, குடலியல் மற்றும் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்,
ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை.



புற்றுநோய். ஆகையால், ஆரம்பத்திலேயே பார்த்து ஆரம்பத்திலேயே அதற்கான சிகிச்சை முறைகளைச் சரியாக மேற்கொண்டால் கணையப் புற்றுநோயிலிருந்து முழுவதுமாக விலக முடியும். அதற்கு அறுவை சிகிச்சை மிகவும் அவசியம். கீமோதெரபி, ரேடியேஷன் போன்ற மற்ற சிகிச்சைகள் இருந்தாலும், நிரந்தரத் தீர்வுக்கு, பாதிக்கப்பட்ட கட்டியையும், கணையத்தையும் சேர்ந்து எடுத்தால் தான், நோயிலிருந்து முழுவதுமாக விடுபட முடியும். கணையம் இருக்கக்கூடிய அந்தப் பகுதி மிகவும் சிக்கலான உடல்கூறியலைக் கொண்டது. ஏனென்றால் அந்தப் பகுதியில்தான் ஜீரணம் ஆரம்பிக்கும். அதில் பித்தம் வந்து சேருதல், கணையம் வந்து சேருதல், உணவு இரைப்பையில் இருந்து 3 – 4 மணி நேரம் கழித்து குடலுக்குச் செல்லக்கூடிய மிக முக்கியமான இடத்தில் கணையம் அமைந்திருக்கிறது. ஆகையால், கணையத்தில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களைச் சரிசெய்வது நமக்கு மிகவும் சவாலாக இருக்கும்.



கணையத்தின் தலைப்பகுதியில் வளர்ந்திருக்கும் அந்தப் புற்றுநோயை அப்புறப்படுத்த வேண்டுமென்றால் 4 இடங்களைத் துண்டாக்கி, 4 இடங்களை இணைக்க வேண்டும். விப்பிள்ஸ் முறை என்று சொல்லக்கூடிய முறையைக் கையாண்டால் கணையத்தின் தலைப்பகுதியில் வரக்கூடிய புற்றுநோயிலிருந்து பூரணமாகக் குணமடையலாம்.

கணைய அறுவை சிகிச்சை செய்தால் தழும்பு தெரியுமா என்றால் அதற்குச் சில வழிமுறைகள் இருக்கின்றன. ரோபோடிக் மற்றும் லேப்ராஸ்கோபி சிகிச்சை மூலமாகப் மிகப்பெரிய சவாலான அறுவை சிகிச்சையிலும் தெள்ளத் தெளிவாக சிகிச்சை கொடுத்தால், பழையபடி சாப்பிடலாம். புற்றுநோயிலிருந்து விலக்கு பெறலாம். மேலும், கணையப் புற்றுநோய் சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலும் கீமோதெரபி கொடுக்க வேண்டும். ஆகையால் லேப்ராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் கருவியின் மூலம் சிகிச்சை அளித்தால் எளிதில் சிகிச்சை அளித்து, நோயிலிருந்து எளிதில் குணமடைவதற்கு இவை ஒரு வரப்பிரசாதமாக அமையும்.

“மதுப்பழக்கம், புகைப்பழக்கங்களைத் தவிர்த்து, ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொண்டு, பித்தப்பை கற்கள் போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுத்தால், கணையப் புற்றுநோயைத் தவிர்க்கலாம்.”

ஆகவே, கணையப் புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு மிகவும் அவசியம். அதைத் தடுக்கும் முறைகளான மதுப் பழக்கம், புகைப்பழக்கங்களைத் தவிர்த்தல், ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொண்டு பித்தப்பை கற்கள் போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுத்தால், கணையத்தில் வரக்கூடிய புற்றுநோய்களை ஓரளவு தவிர்க்கலாம். அதையும் தாண்டி மஞ்சள் காமாலை போல அறிகுறிகள் தோன்றும் பட்சத்தில் புற்றுநோயாக, குறிப்பாக கணையப் புற்றுநோயாக இருக்கும் என்றால், அந்தச் சந்தேகத்தைத் தெளிவுபடுத்துவது மிகவும் அவசியம். மேலும் அவ்வாறு வரக்கூடிய பட்சத்தில் அறுவை சிகிச்சை செய்தால் கணையப் புற்றுநோயிலிருந்து முழுமையாகக் குணமடையலாம். ●

பிரசவத்தின்போது ஹெர்னியா ஏற்பட்டால்?

இளம் வயது பெண்களுக்கு குடலிறக்கம் ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது?

சிகிச்சையின் போது நாம் உடலில் வைக்கக்கூடிய கருவி கரையக்கூடியது அல்ல. உடலோடு ஒட்டி லேயர் மாதிரி உறுதியான பிணைப்பைக் கொடுக்கும். ஆகையால் இளம் வயதில் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால் அவர்கள் பிற்காலத்தில் பிரசவத்தின் போது, குழந்தை வளரும் போது வயிறு பெரிதாகும். மீண்டும் ஹெர்னியா வருவதற்கான வாய்ப்பு இருக்கும். ஆகையால் குறிப்பாக இளம் பெண்களுக்கு Partially Absorbable Mesh அவற்றை உடலில் செலுத்திவிடலாம். இது, பாதி கரையக்கூடிய தன்மை உடையது. பிரசவமான பிறகு உடலைச் சாதாரண நிலைக்கு கொண்டு வரலாம். இளம் பெண்களுக்கு குடலிறக்கம் வரும்போது சின்னச்சின்னத் துளை மூலம் தழும்பில்லாமல் அதற்கான சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

பிரசவத்தின்போது ஹெர்னியா ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது?

பிரசவத்தின் போது ஹெர்னியா ஏற்பட்டால் அதைத் தீவிரமாகக் கண்காணிக்க வேண்டும். அதற்கான சோதனைகளைச் செய்து லேப்ராஸ்கோபி மூலம் சிகிச்சை செய்யலாம். அதற்கு Sublay Technique என்று பெயர். சில துளை மூலம் வயிற்றுக்குள் போகாமலேயே நம் தசைக்கு நடுவே சென்று ஹெர்னியாவைச் சரிசெய்து கொடுக்கும். பிரசவ காலத்தில் சரியான அளவு மயக்க மருந்து கொடுத்து சிகிச்சை அளிக்கிறோம். பிரசவத்திற்குப் பிறகு வயிற்றுப் பகுதி தளர்ந்து போய்விட்டது; இதனால் சாதாரணமாகப் புடவை அணிய முடியவில்லை என்று கவலையோடு கூறுவார்கள். அதனால், பிரசவத்தின் போதும், பிரசவத்திற்குப் பிறகும் சில உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம். உடற்பயிற்சி பலனளிக்கவில்லை என்றால் Divarication Repair முறையை லேப்ராஸ்கோபியின் மூலம் செய்து சரி செய்துவிடலாம்.

ஹெர்னியா பாதிப்பு பெரியளவில் உள்ளது என்பதை எப்படித் தெரிந்துகொள்வது?

அதற்கு அறிகுறியாக வயிறு உப்புசம் வரும், வாந்தி ஏற்படும், ஆகாரம் உட்கொள்ள முடியாது. மேலும் ஹெர்னியாவினால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் உள்ள குடல் பாகத்திற்கு ரத்த ஓட்டம் செல்லாது. ரத்த ஓட்டம் நின்றால் மாட்டிக்கொண்டிருக்கும் குடல் பகுதி அழுகிவிடும். இந்த மாதிரியான

டாக்டர் பரத்குமார்

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

பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகக்கூடாது என்பதால் தான், விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துகிறோம்.

லேப்ராஸ்கோபியில் பல வகைகள் இருக்கின்றன. அனைத்து ஹெர்னியா சிகிச்சைக்கும் ஒரே மாதிரி வலை வைக்க மாட்டோம். ஒவ்வொன்றிற்கும் ஏற்றாற்போலப் பல வலைகள் இருக்கின்றன. வலையை எங்கே வைக்கிறோம், என்ன அளவில் வைக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே சிகிச்சை அமையும். லேப்ராஸ்கோபியில் Onlay Mesh என்பது தசைக்கு மேல் பகுதியில் வைக்கக்கூடியது. Inlay Mesh தசைக்கு நடுவில் வைக்கக்கூடியது. Sublay Mesh தசைக்கு அடியில் வைக்கக்கூடியது. Underlay Mesh வயிற்றுக்குள் சென்று வயிற்றிலேயே அந்த வளையத்தை வைத்துவிடலாம். இந்த 4 இடங்களிலும் வளையம் வைத்துவிடலாம். சிகிச்சையின் வெற்றியானது நோயாளிகளைப் பொறுத்தே அமையும்.

ஹெர்னியா சிகிச்சைக்கான வலையானது 5 – 50 செ.மீ வரை இருக்கும். இவ்வளவு பெரிய வலையை எப்படி வயிற்றில் வைக்க முடியும் சென்று சிலர் கேட்பார்கள்? அதற்கான சிறந்த வழிமுறையை மேற்கொள்கிறோம். மறுபரிசீலனை செய்ய வருபவர்களுக்கு 50*50 செ.மீ முதுகுத்தண்டு வரை செலுத்துகிறோம். அறுவை சிகிச்சை மூலம் இதனைச் செய்து கொடுக்கிறோம். 20, 30, 15 போன்ற பல வகைகளில் வலைகள் இருக்கின்றன. இதில் குறிப்பாகத் தசைக்கு மேல், அடியில், உடலோடு ஒட்டுதல், பிரசவ காலத்தில், கரையக்கூடிய வலைகள் போன்ற பல வகைகள் இருக்கின்றன. இதில் குறிப்பாக நோயாளியின் உடலுக்கு எது பொருந்தும் எனத் தேர்ந்தெடுத்து வைத்தால், அறுவை சிகிச்சைக்கு முன், பின்வரும் சிக்கல்களைத் தவிர்க்க முடியும்.

அறுவை சிகிச்சை முடிந்த பிறகு எப்போது வேலை, பயணத்தைத் தொடங்கலாம்?

ஹெர்னியா சிகிச்சையை லேப்ராஸ்கோபியில் செய்தால் 5 நாட்களுக்கு மட்டுமே வீட்டிலிருந்து ஓய்வெடுக்கச் சொல்வோம். அந்த 5 நாட்களும் தங்கள் அன்றாட வேலைகளைச் செய்யலாம். சிகிச்சைக்குப் பின் மருத்துவரை மருத்துவமனைக்குச் சென்று ஒருமுறை காண

> ‘பிரசவத்திற்குப் பிறகு வயிற்றுப் பகுதி தளர்ந்து போய்விட்டது. அதனால் சாதாரணமாகப் புடவை அணிய முடியவில்லை’ என்று கவலையோடு கூறுவார்கள்.

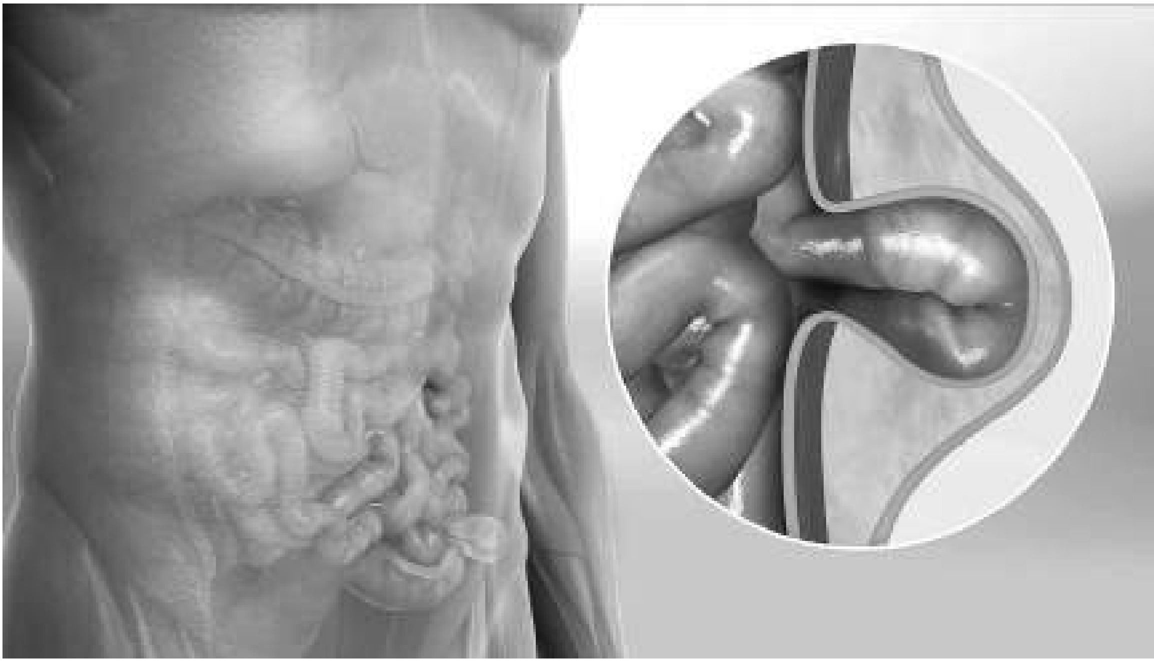
நேரிடும். அதற்குப் பிறகு உங்கள் அன்றாட வேலைகள் அனைத்தையும் நீங்களாகவே பார்க்கலாம்.

உதாரணமாக...

ஹாலிவுட் நடிகர் ராக் என்பவர், மல்யுத்த வீரர். 2013–ல் குடலிறக்கத்திற்கு லேப்ராஸ்கோபி மூலமாக ஹெர்னியா சிகிச்சை எடுத்திருக்கிறார். அவருக்கு ஏற்ற வலையைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பொருத்தியதால், இப்போது எவ்வளவு எடையையும் கொண்டு அவரால் உடற்பயிற்சி செய்ய முடியும்.

மருத்துவமனையில் மயக்க மருந்து கொடுப்பார்கள், அதனால் பயத்திலே ஹெர்னியாவிற்குச்சிகிச்சைஎடுத்துக்கொள்ளாமல் சிலர் இருப்பார்கள். அதற்காகப் பயப்பட வேண்டிய அவசியமே இல்லை. அந்தக் காலத்தைப் போல முதுகில் குத்தும் ஊசி எல்லாம் நாம் பயன்படுத்துவதில்லை.

இதற்கான மயக்க மருந்தைக் கொடுத்தால் போதுமானது. சிகிச்சையின் போது என்ன நடக்கிறது என்றே தெரியாது. ஜெம் பெரிய மருத்துவ மையம் என்பதால், 4 – 5 மணி நேரம் நாம் சிகிச்சை அளிப்பதில்லை. சிக்கலான குடலிறக்கத்திற்கு மட்டுமே நேரம் அதிகமாகும். ஆனால் சின்னச்சின்னக் குடலிறக்கத்திற்கு அரை மணி நேரத்திற்குள் சிகிச்சையை முடித்துவிடுவோம்.



சிகிச்சையின்போது நோயாளிக்கு வலியில்லாமல் மயக்க மருந்து கொடுத்து, பிறகு மயக்கத்தில் இருந்து எளிதாக வெளியே கொண்டு வருவோம். சிகிச்சை முடித்தவர்களுக்கு வலி ஏற்படாத வகையில், வலி மருந்துகள், மற்ற ஆலோசனைகளையும் கொடுத்து, நல்ல முறையில் வீட்டிற்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

சிக்கலான குடலிறக்கம்

முன்னரே குடலிறக்கம் வந்து அதற்கான சிகிச்சையைப் பெற்ற பிறகு மீண்டும் மீண்டும் குடலிறக்கம் ஏற்படும். அதற்குச் சிக்கலான குடலிறக்கம் என்று பெயர். குடலிறக்கம் மிகவும் பெரியதாக இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு அதற்கான வலையைப் பொருத்தி லேப்ராஸ்கோபி சிகிச்சை அளிக்க முடியும். சிகிச்சையின் போது வயிற்றின் அழுத்தம் எவ்வளவு இருக்கிறதோ, அதே அளவு அழுத்தத்தை இன்னும் கூட்டுவோம். தசைப் பகுதி தளர்ந்து போவதற்குச் சிறப்பு ஊசியை செலுத்துவோம். பிறகு 2 – 3 வாரங்கள் கழித்து அவர்களின் மொத்த வயிறும் வெளியில் இருந்தாலும், மீண்டும் குடல் சார்ந்த விஷயங்களை உள்ளே தள்ளி மேலே வலை பொறுத்த முடியும்.

குடலிறக்க அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நோய்த்தொற்று வரும் வாய்ப்பிருக்கிறதா?

குடலிறக்கத் தொற்றுநோய் பொதுவாக அனைவருக்கும் வருவதில்லை. சிகிச்சையின் போது நாம் பயன்படுத்தும் வலை மற்றும் கருவிகள் மிகவும் சுத்தமாக இருந்தால் நோய்த்தொற்று ஏற்படாது.

நம் ஜெம் மருத்துவமனையில் ஒரு சிறப்புக் கருவியைப் பயன்படுத்துகிறோம். அந்தக் கருவி ப்ளாஸ்மா ஸ்டெர்லைசேஷன் செய்தது. எனவே, எந்த ஒரு நோய்த்தொற்றும் ஏற்படாது.

குடலிறக்கம் உயிரைக் கொல்லும் அளவிற்கு மிகவும் கொடுமையான நோயா?

குடலிறக்கம் உயிரைக் கொல்லும் அளவிற்கு மிகவும் கொடுமையான நோயாக அனைவருக்கும் இல்லை; சிலருக்கு உண்டு. மாட்டிக்கொண்டிருக்கும் குடல் அழுகிப்போய், அதிலிருக்கும் கிருமிகள் ரத்தத்தில் கலக்க ஆரம்பிக்கும். அவ்வாறு கலக்க ஆரம்பித்தால் ஆபத்தாகிவிடும். பிறகு உயிர் காக்கும் மாத்திரைகளைக் கொடுத்து அவசரச் சிகிச்சைப் பிரிவில் வைத்து அதற்கான சிகிச்சையைக் கொடுக்க வேண்டும்.

குடலிறக்கம் உயிரைப் பறித்திருக்கிறதா?

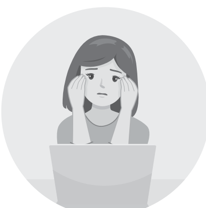
குடலிறக்கம் உயிரைப் பறித்திருக்கிறது; தற்போதும் பறிக்கவே செய்கிறது. சிறிய குடலிறக்கமாக இருந்தாலும் அதற்கு உடனடியாக என்ன தீர்வு என்பதை மருத்துவரைக் கேட்டு, அதற்கான சிறந்த வழி என்னவோ அதனை மேற்கொண்டால் எந்தக் கவலைக்கும் அவசியமில்லை! ●

மன அழுத்தம்

அறிகுறிகள்

மனச்சோர்வு

தூக்கமின்மை



பணியில் கவனமின்மை

எரிச்சல்

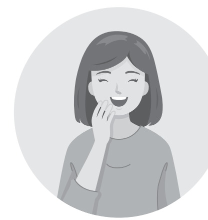
உணவில் நாட்டமின்மை

எளிதில் சோர்வடைதல்

தடுப்பது எப்படி?

முறையான தூக்கம்

வழக்கமான உடற்பயிற்சி



சிரிப்பு

ரிலாக்ஸ் செய்தல்

ஆரோக்கிய உணவு

உறவுகள், நட்புகளோடு உரையாடுதல்

கருவிலே தொடங்குதம்மா!

என் குழந்தை காய்கறிகள் எதையுமே தொடுவதில்லை. எப்போ பார்த்தாலும் நூடுல்ஸ், பாஸ்தா போன்ற ஜங்க் ஃபுட்ஸ்தான் விருப்பப்பட்டு உண்கிறது என்று அங்கலாய்க்கும் தாய்மார்களை எங்கெங்கும் காணலாம்.

மாறாக, எல்லாக் காய்கறிகளையும் உணவுப் பொருட்களையும் ஒதுக்காமல் என் குழந்தை சாப்பிடும் என்று எந்தத் தாயாவது சொன்னால், 'அட' என்று ஆச்சரியப்பட்டுப் பெரிய விஷயமாகப் பார்க்கிறோம்.

ஒரு குழந்தை, குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளின் மீது விருப்பத்துடன் இருப்பதோ, அல்லது எல்லா உணவு வகைகளையும் நன்கு சாப்பிடுவதோ, முழுக்க முழுக்க அதன் தாயின் கைகளில்தான் உள்ளது.

கருவறைப் பழக்கம் கடைசி வரைக்கும்!

கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்கள் எதையும் ஒதுக்கக் கூடாது, நன்கு ரசித்து ருசித்துச் சாப்பிட வேண்டும் என்றுநம் வீட்டுப் பெரியவர்கள் சொல்வார்கள். அதற்குக் காரணம் இல்லாமல் இல்லை... பிறக்கப் போகும் குழந்தையின் உணவுப் பழக்கத்தைக் கர்ப்பத்திலிருந்தே முறைப்படுத்தலாம் என்பதுதான் இங்கு பாயின்ட்.

கர்ப்பிணிகள் விரும்பிச் சாப்பிடும் உணவு வகைகள், கருவில் இருக்கும் குழந்தையின் சீரான வளர்ச்சிக்கு உதவுவதோடு, அதன் உணவுப் பொருட்கள் மீதான விருப்பத்தையும் வடிவமைக்கிறது.

குழந்தை வயிற்றுக்குள் ஒரு திரவத்தில் மிதந்து கொண்டிருக்கும் (பனிக்குட நீர்) என்பது நாம் அறிந்ததே. அதனை amniotic fluid என்பர். கர்ப்பம் தரித்த 16 வாரங்களில், சிசுவுக்கு சுவை அரும்புகள் உருவாகின்றன. 21 வாரங்களில் சுவைக்கும் திறன் தூண்டப்படுகிறது. அப்போதுதான், தான் மிதக்கும் திரவத்தின் சிறிய பகுதியை (சில அவுன்ஸ் அளவு) தினமும் விழுங்கத் தொடங்குகிறது.

தாய்க்கும் சேய்க்கும் செரிமான உறுப்புகள் தனித்தனியே அமைந்திருந்தாலும், அவள் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களின் சத்துக்களான வைட்டமின், மினரல் மற்றும் புரதச் சத்துக்கள் மட்டுமல்லாது, புதினா, பூண்டு, கேரட், புரொக்கோலி போன்ற பொருட்களின் தனித்தன்மையான வாசனையும் சுவையும்கூடச் சிறுசிறு மூலக்கூறுகளாக அந்தத் திரவத்தில் கலக்கின்றன. எனவே, திரவத்தை விழுங்கும் குழந்தைக்கு இந்தச் சுவைகள் பரிச்சயமாகின்றன. அதாவது, சுவை என்பது என்ன என்று அறியும் முன்பே, இந்த வாசனை பற்றிய விவரங்கள் மற்றும் இந்த உணவுக்கான விருப்பம் குழந்தையின் மூளையில் ஓர் உணர்வாகப் பதிந்து விடுகிறது.

கர்ப்ப காலத்தில் மட்டுமல்ல, குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டும் காலங்களிலும், தாயின் உணவுப் பழக்கம் குழந்தையின் உணவுப் பழக்கத்தைத் தோற்றுவிப்பதில் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது.

குழந்தை பிறந்து ஒன்றரை முதல் இரண்டு வயது வரையிலும்

தாய் ஊட்டும் உணவையே சாப்பிடும். ஆனால், தானாக உணவைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சாப்பிடும் நேரம் வருகையில், அதனுடைய விருப்பங்கள் நன்கு வெளிப்படும். அந்த விருப்பத்தைக் கூர்ந்து கவனித்தால், கர்ப்ப காலத்தில் தாய் விரும்பி உட்கொண்ட உணவு வகையறாக்களாகத்தான் இருக்கும்.

இதுவே, கர்ப்பமாக இருக்கும்போது, புரதம், இரும்புச்சத்து, கால்சியம் போன்றவை நிறைந்த சரிவிகித உணவு சாப்பிடுவதோடு, பழங்கள், காய்கறிகள் போன்றவற்றைக் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தைக் கருத்தில்கொண்டு தாய்மார்கள் உண்ண வேண்டியதன் அவசியம்.

குழந்தையின் உணவுப்பழக்கம் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சரியாக அமைகிறதோ, அவ்வளவு உடல் பலமும், நோய் வந்தால் தாங்கும் சக்தியும், விரைவில் நோயிலிருந்து நலம் பெறவும் இயலும். இன்றைய ஆரோக்கியமான குழந்தைகளே நாளைய சிறந்த குடிமக்கள்.

வாசகர் அனுபவம்

என் 2–வது குழந்தை உண்டாகி இருந்த நேரம் அது. டூ வீலர் ஓட்டுவதை நிறுத்திவிட்டு, பஸ்ஸில் ஆஃபீஸ் சென்று வந்து கொண்டிருந்தேன். தினமும் ஆஃபீஸ் முடிந்து சாயங்காலம் பஸ் ஸ்டாப் வரை நடந்து வரும் நேரத்தில் வறுகடலை வாங்கிக் கொறித்துக்கொண்டே வருவேன்.அதேபோல நாள் தவறாது இளநீர் வாங்கிக் குடிப்பேன். தர்ப்பூசணி, மாம்பழம், மாதுளை, சப்போட்டா என்று அந்தந்த சீசனுக்கு ஏற்றவாறு கிடைக்கும் பழங்களையும் ஒரு கை பார்த்தேன்.

'நான் குண்டானாலும் பரவாயில்லை. பிறகு உடற்பயிற்சிகள் மூலம் குறைத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால், குழந்தை மினிமம் 3 கிலோவாவது இருக்கணும் பிறக்கும்போது' என்றெல்லாம் சக கர்ப்பிணித் தோழிகளுடன் பேசி வைத்துக் கொண்டபடி, பார்த்துப் பார்த்துச் சாப்பிட்டேன்.

அதன் பலன் இன்று கண் கூடாகப் பார்க்கிறேன். அவன் பிறந்தபோது எடை 3.06 கிலோ. இப்போது 3 வயது. அவனுக்குப் பிடித்த பதார்த்தங்களில் முதன்மையானது நிலக்கடலை. அதேபோல இளநீர் விரும்பிக் குடிப்பான். அதில் இருக்கும் தேங்காயையும் ரைஸ் கேக் என்று பெயரிட்டு ஆசையாகத் தின்பான். மாதுளை ரொம்பப் பிடிக்கும். அதேபோலச் சத்து மாவுக் கஞ்சி, வீட்டில் தயாரிக்கும் தின்பண்டம் என்று நன்கு சாப்பிடுவான். ஜங்க் பதார்த்தங்களில் அவ்வளவாக ஆர்வம் காட்டுவதில்லை. சப்பாத்தி – தால் – சப்ஜி என்று அவன் சாப்பிடுவதைப் பார்க்கவே அழகாக இருக்கும்!

– வித்யா

30 நிமிடங்கள்... ஒரே ஒரு ஸ்டேப்ளர்...

மூலத்தை அகற்றிவிட்டு வீடு திரும்பலாம்!

மூல நோய் என்றால் என்ன?

உடலின் ஆசனவாய்ப் பகுதியில் உள்ள ரத்தக் குழாய்களில் வீக்கம் ஏற்படும்போது, அதை நாம் மூலம் என்கிறோம். ஆசனவாய்ப் பகுதி அதிகமான அழுத்தங்களைச் சந்திக்கும்போது அதன் ரத்தக்குழாய்கள் வீக்கமடைகின்றன.

இதுபோன்ற வீக்கம் ஏற்படுவதற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கின்றன. மலம் கழிக்கும்போது அதிகமான அழுத்தம் கொடுப்பது, மலம் கழிப்பதற்கு நீண்ட நேரம் எடுத்துக்கொள்வது, நாள்பட்ட மலச்சிக்கல் பிரச்னை இருப்பது போன்ற காரணங்களால் ஆசனவாய் ரத்தக்குழாய்கள் வீக்கம் அடைகின்றன.

அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்குப் பிரச்னை ஏற்படுவது, அதிகமான உடல் பருமன் கொண்டிருப்பது, நார்ச்சத்து உணவுகளையும் தண்ணீரையும் குறைவான அளவு எடுத்துக்கொள்வது, உடற்பயிற்சியின்போது மிக அதிக அளவிலான எடைகளைத் தூக்குவது போன்ற காரணங்களாலும் ஆசனவாய்ப் பகுதி அதிக அழுத்தங்களைச் சந்திக்கிறது. இவை அனைத்தும் மூலநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை உண்டாக்குகிறது.

கர்ப்பிணிகளுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதும், மூலநோய் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை உண்டாகிறது.

மூல நோய் பரவல்

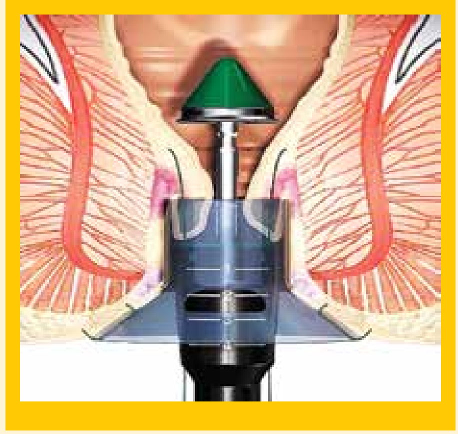
மூல நோய் ஏராளமானவர்களுக்கு வந்தாலும்கூட, அது பெரியதாகி, பொதுமக்களில் 4 சதவிகிதத்தினருக்கு மட்டுமே அதிக அளவு பிரச்னைகளை ஏற்படுத்துகிறது. இப்படி பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தும் மூல நோய் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் சமமாகவே ஏற்படுகிறது. அவற்றின் பாதிப்பு 45 முதல் 65 வயதிற்குள் உச்சத்தை அடைகிறது.

ஸ்டேபிள் ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமி என்றால் என்ன?

ஸ்டேபிள் ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமி என்பது மூல நோய்க்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்கான அதிநவீன அறுவை சிகிச்சை நுட்பமாகும். இது மூன்றாம் நிலை மூலநோய்க்கான சிகிச்சை முறை.

ஸ்டேபிள் ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமி முறையில் குத கால்வாயில் ஒரு வெற்றுக்குழாய் செருகப்படுகிறது. இந்தக் குழாய் மூலம், ஒரு தையல் (ஒரு நீண்ட நூல்) போடப்படுகிறது. அதாவது இது உள் மூல நோய்க்கு மேலே குதக் கால்வாயின் சுற்றளவில் வைக்கப்படுகிறது. தையலின் முனைகள் ஆசனவாயிலிருந்து வெற்றுக்குழாய் வழியாக வெளியே கொண்டுவரப்படுகின்றன. ஸ்டேப்ளர் (இறுதியில் ஒரு வட்டவடிவ ஸ்டேப்பிங் சாதனம் கொண்ட ஒரு

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



கருவி) வெற்றுக்குழாய் வழியாக வைக்கப்பட்டு, தையலின் முனைகள் இழுக்கப்படுகின்றன. தையலை இழுக்கும்போது ஸ்டேப்ளரின் விரிவாக்கப்பட்ட முனைகளுக்குள் ஹெமோர்ஹாய்டல் துணை திசுக்கள் இழுக்கப்படுகின்றன. மீதமுள்ள குதப் பகுதிகள் அவற்றின் இயல்பான நிலைக்கு மீண்டும் இழுக்கப்படுகின்றன. பின்னர் ஸ்டேப்ளர் சுடப்படுகிறது. அதைச் சுடும்போது, ஸ்டேப்ளருக்குள் சிக்கியுள்ள விரிவாக்கப்பட்ட ஹெமோர்ஹாய்டல் திசுக்களின் சுற்றளவு வளையத்தைத் துண்டிக்கிறது. அதே நேரத்தில் வெட்டப்பட்ட திசுக்களின் மேல் மற்றும் கீழ் விளிம்புகளை ஒன்றாக இணைக்கிறது.

ஸ்டேபிள் ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமிக்கு யார் பொருத்தமானவர்?

ஸ்டேபிள் ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமி, இது இரண்டாம் நிலை மூல நோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்கப் பயன்படுகிறது என்றாலும் (ஆசனவாயின் வெளியே நீட்டிக் கொண்டிருக்கும் மூல நோய், ஆனால் அவை தானாகவே உள்ளே திரும்பும்), பொதுவாக மூன்றாம் மற்றும் நான்காவது நிலை மூல நோய்களுக்கே அதிகம் பயன்படும். மூன்றாம் நிலை மூலத்தை ஒரு விரலால் மீண்டும் ஆசனவாய்க்குள் தள்ளலாம். நான்காவது டிகிரி மூலம் எப்போதும் வெளியில் இருக்கும். உட்புற மூல நோய்க்கு கூடுதலாகச் சிறிய வெளிப்புற மூல நோயும் ஒரு பிரச்னையை உண்டாக்குகிறது என்றால், ஸ்டேபிள் ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமிக்குப் பிறகு வெளிப்புற மூல நோயின் பிரச்னை குறைந்துவிடும்.

"ஸ்டேபிள் ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமி என்பது மூல நோய்க்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கான அதிநவீன அறுவை சிகிச்சை நுட்பமாகும். இது மூன்றாம் நிலை மூலநோய்க்கான சிறப்பான சிகிச்சை முறையாகும்."

மற்றொரு மாற்று... ஸ்டேபிள்டு ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமி மற்றும் வெளிப்புற மூல நோயை அகற்றுவது. வெளிப்புற மூல நோய் பெரியதாக இருந்தால், உட்புற மற்றும் வெளிப்புற மூல நோய் இரண்டையும் அகற்ற ஒரு நிலையான அறுவை சிகிச்சை மூலம் மூல நோய் நீக்கம் செய்யப்பட வேண்டும்.

ஸ்டேபிள்ஸ் ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமியில் இருந்த ஸ்டேபிள்ஸ் என்னவாகும்?

ஸ்டேபிள் ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமியின் போது, விரிவாக்கப்பட்ட மூல நோய் திசுக்களுக்குள் பயணிக்கும் மற்றும் மூல நோய் நாளங்களைச் சேர்ந்த ரத்த நாளங்கள் வெட்டப்படுகின்றன, இதனால் மூல நோய் நாளங்களுக்கு ரத்த ஓட்டம் குறைகிறது மற்றும் மூலத்தின் அளவு குறைகிறது. ஸ்டேபிள்ஸைச் சுற்றியுள்ள வெட்டு காரணமாக வடு திசு உருவாகிறது, இந்த வடு திசு குணமாகும் வரை மட்டுமே ஸ்டேபிள்ஸ் தேவை. பல வாரங்களுக்குப் பிறகு, அவை கீழே விழுந்து, நாம் கவனிக்காமலே மலத்தில் செல்கின்றன.

ஸ்டேபிள் ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமி முதன்மையாக உட்புற மூல நோய்க்குச் சிகிச்சை அளிக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் வெளிப்புற மூல நோய் இருந்தால், அவை குறைக்கப்படலாம்.

ஸ்டேபிள்டு ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமி சிகிச்சைக்கு எவ்வளவு நேரம் ஆகும்?

ஸ்டேபிள்டு ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமி என்பது பாரம்பரிய ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமியை விட வேகமானது, சுமார் 30 நிமிடங்களே ஆகும். இது பாரம்பரிய ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமியை விட மிகக் குறைவான வலியையே உண்டாக்கும். நோயாளிகள் வழக்கமான வேலைக்கு முன்னதாகவே திரும்பலாம்.

சில நோயாளிகள் மலம் கழிக்க வேண்டும் என மலக்குடலுக்குள் ஒரு முழுமை அல்லது அழுத்தத்தை அடிக்கடி உணர்வார்கள். ஆனால், இது பொதுவாகச் சில நாட்களுக்குள் சரியாகிவிடும். ரத்தப்போக்கு, தொற்று, குதப் பிளவு, வடு காரணமாக குத அல்லது மலக்குடல் சுவர் குறுகுதல், உட்புற அல்லது வெளிப்புற மூலம் நிலைத்திருப்பது மற்றும் அரிதாக, மலக்குடல் சுவரில் ஏற்படும் அதிர்ச்சி ஆகியவை ஸ்டேபிள்டு ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமியின் அபாயங்கள். ஆனால், இவை மிக அரிதானவையே.

ஆகவே, உள் மற்றும் வெளிப்புற மூல நோய் உள்ள நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்க ஸ்டேபிள் ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமி பயன்படுத்தப்படலாம். ●

ஜெம் தலைவருக்கு மற்றுமோர் அங்கீகாரம்!

ஏப்ரல் 23–ம் அன்று கொல்கத்தாவில் நடந்த லக்ஷயா சர்வதேச ரோட்டரி மாநாட்டின்போது, இலவச புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைப் பணிகளைப் பாராட்டி தலைவர் ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைவரான டாக்டர் பழனிவேலுவுக்கு ரோட்டரி இன்டர்நேஷனல் தலைவர் கார்டன் மெக்னலி விருது வழங்கி கௌரவிக்கிறார்.

ஜெம் கிரிக்கெட் டாக்டர் அணி வெற்றி வாகை சூடியது!

கோவை தேசிய மாதிரி பள்ளியில் நடைபெற்ற ஜெம் கிரிக்கெட் போட்டி ஐபிஎல் போட்டிகளுக்கு இணையான பரபரப்பு காட்சிகளுடன் காணப்பட்டது. இறுதியில் நம் மருத்துவர் அணி பணியாளர்கள் அணியை 74 ரன் வித்தியாசத்தில் வென்றது.

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
NABH
சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்

Gem Nalam Monthly – Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTAM/2022/83810.
Day of Publishing: 01-05-2023

Coming Soon
Advanced Cardiac Care

GEM HOSPITAL CHENNAI

GEM ADVANCED CARDIAC CARE

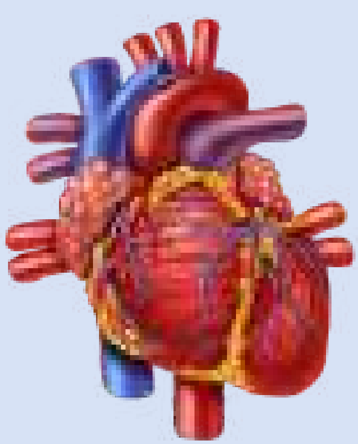
With a strong commitment to reshape the Cardiac care in South Chennai and OMR

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