

மலர் 01 • இதழ் 09 • ஜூலை 2023 • ரூ.30/-



ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

**24/7
மொபைலை
கதியா?**

**ஆயுளை
அதிகரிக்கும்
நட்பு!**

**சாப்பிடாமல் இருந்து
பருமனைக் குறைக்க 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, தைராண்டு 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 கதிர்வீச்சு சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக அல்லாமல், நீக்குவதற்காக இச்சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டன. கதிர்வீச்சின் பக்க விளைவுகள் காரணமாக, பல்வேறு பிரச்சனைகளால் 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 மாஃபு அல்லது வயிற்றைத் திறந்து செய்யப்படுகிறது. இரத்த இழப்பு அதிகமாக இருந்தது; தொற்று ஏற்பட்டது; குணமாவதற்கு நிறைய நாட்கள் 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 பிரச்சனைகள் 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!

GH21



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



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



ஜெம்

மருத்துவமனை

ஜெம்
மருத்துவமனை
சிறப்பு
வெளியீடாக
வரும் மாத
இதழ்

தென்னிந்தியாவில்

ஜெம்

மருத்துவமனைகள்

கோவை:

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

சென்னை:

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

சென்னை:

பூந்தமல்லி ஹை ரோடு, அய்யாவு காலனி,
அமைந்தகரை, சென்னை-600029

புதுச்சேரி:

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

ஈரோடு:

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

திருச்சூர்:

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

திருப்பூர்:

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

நலம் அறிவோம்...

‘என் வாழ்க்கையின் இலக்கு என்ன’ என்பதை எனக்கு உணர்த்தியது அந்த உடற்கூறியல் வகுப்புதான். வெள்ளத்தில் அடித்துச் செல்லப்படும் மரத்துக்கு எதுவும் இலக்குகள் இருக்க முடியாது. வெள்ளம் எங்கே இழுத்துச் செல்கிறதோ, அந்தத் திசையில் போகும். இத்தனை நாட்களும் அப்படித்தான் திசை அறியாமல் போய்க்கொண்டிருந்தேன். ‘வாழ்க்கை எங்கே இழுத்துச் செல்கிறதோ அங்கே போவதற்கு நாம்

அண்மையில் ஒரு நண்பரைச் சந்தித்தபோது ஸ்டான்லி மருத்துவக் கல்லூரி நினைவலைகளை அசைபோட்டுக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது பேசியவற்றில் உங்களோடு பகிரவும் சில சுவாரஸ்ய சம்பவங்கள் இருக்கின்றன.

ஸ்டான்லி மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்துவிட்டேன். விடுதியிலும் இடம் கிடைத்தது. புதிதாகச் சேர்ந்த பெரும்பாலான மாணவர்கள் சேலம் பகுதியிலிருந்து வந்தவர்கள். மூத்த மாணவர்கள் என்னை ராகிங் செய்வார்கள் என்ற பயம் இருந்தது. ஆனால், அவர்கள் பலரும் என்னைப் போலவே எளிய குடும்பங்களிலிருந்து படிக்க வந்தவர்கள் என்று தெரியவந்ததும் என் இறுக்கம் தளர்ந்தது. அவர்களுடன் அறையில் இருக்கும்போது, என் வீட்டில் இருப்பது போன்ற நிம்மதியை உணர்ந்தேன்.

எனது எம்.பி.பி.எஸ் வகுப்பின் முதல் ஆண்டு. உடற்கூறியல் செய்முறை வகுப்பில் நிகழ்ந்தவை இப்போதும் கூடப் பசுமையாக நினைவுகளில் இருக்கின்றன. மனித உடலில் இருக்கும் உறுப்புகளைக் காட்டி, பேராசிரியர் எலிசபெத் எங்களுக்கு வகுப்பு எடுத்தார். செத்த கரப்பான்பூச்சியை மொய்த்திருக்கும் எறும்புகள் போல, செய்முறைக்கூட மேடையில் கிடத்தப்பட்டிருக்கும் மனித உடலைச் சுற்றி நிற்போம். நம் உடலுக்குள் ஒவ்வொரு உறுப்பும் எவ்வளவு நேரத்தியாக அமைந்துள்ளன என்பதைக் கூர்ந்து கவனிக்கும்போது பிரமிப்பு ஏற்படும். மிகச் சிக்கலான இடத்துக்குள் அவை பொருந்தியிருக்கும் நேரத்தி என்னை மயங்க வைக்கும். வார்த்தைகளால் விவரிக்க இயலாத அனுபவம் அது.





ஜெம்நலம்

மலர் 1 இதழ் 9

ஜூலை 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, அச்ச 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.

பிறக்கவில்லை. எதிர்நீச்சல் போட வேண்டும். நம் இலக்கை அறிந்துகொண்டு அங்கே கரையேற வேண்டும்' என்பதை இப்போது உணர்ந்தேன். நான் வாழ்வதற்கான காரணத்தைக் கண்டுகொண்டேன். அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஆவதே என் வாழ்க்கைப் பயணத்தின் இலக்கு!

வாழ்நாள் முழுக்க நம்மில் பலரும் தங்களை நோக்கிக் கேள்வி எழுப்புவதில்லை. 'எதற்காக நான் வாழ்கிறேன்? என் வாழ்க்கைக்கு ஏதேனும் அர்த்தம் இருக்கிறதா?' காலையில் எழுந்திருக்கிறோம். மூன்று வேளை சாப்பிடுகிறோம், தண்ணீர் குடிக்கிறோம். இரவில் தூங்கப் போய்விடுகிறோம். இடையில் நிறைய பணம் சம்பாதிக்கிறோம். மதிப்பு, மரியாதையைத் தேடி ஓடுகிறோம். புகழுக்கும் அதிகாரத்துக்கும் ஏங்குகிறோம். நாம் செய்யும் வேலை அல்லது தொழிலில் கிடைக்கும் மனநிறைவு பற்றிச் சில நேரங்களில் பேசுகிறோம். ஆனால், அர்த்தமில்லாத பேச்சுக்களில் ஒன்றாக மட்டுமே அது கடந்துவிடுகிறது.

குழந்தைகள் பிறந்ததும் எச்சரிக்கை அடைகிறோம். குயவர்கள் ஒரே அச்சில் ஏராளமான மண்பானைகளை வார்ப்பது போல, ஏதோ ஓர் அச்சில் குழந்தைகளைப் போட்டு, நாம் விரும்பும்விதமாக அவர்களை உருவாக்க ஆசைப்படுகிறோம். குழந்தைகள் விதவிதமான கேள்விகளுடன் திரிவதையோ, தேடலில் ஈடுபடுவதையோ நாம் விரும்புவதில்லை. 'எனக்கு எதில் ஆர்வம் இருக்கிறது? என் திறமையைப் பயன்படுத்தி நான் என்னவாக ஆக விரும்புகிறேன்?' எனக் குழந்தைகள் தங்களுக்குள் கேள்வி எழுப்பிக்கொள்ள நாம் விடுவதில்லை.

சமூகத்தால் பெரிதும் மதிக்கப்படும் வேலைகளிலோ, நிறைய வருமானம் தரும் தொழில்களிலோ அவர்களைத் தள்ளிவிடத் துடிக்கிறோம். எஞ்சினியர் ஆக்குகிறோம். டாக்டராக்க விரும்புகிறோம். ஐ.டி துறையில் வல்லுநராக உருவாக்க நினைக்கிறோம். அவர்கள் இப்படித் தள்ளிவிடப்படும் ஏதோ ஒரு துறையில் வெற்றிகரமாக உயர்ந்து சாதனை புரிகிறார்கள். ஆனாலும், அவர்களால் வாழ்க்கையின் ஓர் எளிய கேள்விக்கு விடை கண்டுபிடிக்க முடிவதில்லை. 'பணம், பெயர், புகழ் எல்லாம் சம்பாதித்த பிறகும் எனக்கு என் நிறைவு கிடைக்கவில்லை?' இதற்கான விடையும் இந்தக் கேள்வியைப் போல எளிமையானதுதான். 'நீங்கள் எதற்காக வாழ்கிறீர்கள் என்ற காரணத்தை இன்னும் கண்டுபிடிக்கவில்லை' என்பதுதான் அந்தப் பதில்.

இந்தவிஷயத்தில் நான் அதிர்ஷ்டசாலி. என் பெற்றோர் எந்தத் திசையிலும் என்னைத் தள்ளிவிடவில்லை. அதனால்தான், 'நான் எதற்காக வாழ்கிறேன்' என்ற காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து, அந்தத் திசையில் போக முடிந்தது.

அன்புடன்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு
தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை



வேறு வயிற்றைப் பொருத்த முடியாதே!

குடலிறக்கம் என்றால் என்ன?

நம் வயிற்றில் தோல், தசை போன்றவை பொதுவாக இருக்கின்றன. அதற்கு உள்ளே பெரிடோனியம் என்று சொல்லக்கூடிய ஒரு மேலடுக்கு இருக்கிறது. அப்படியான வயிற்றுக்குள்ளேதான் குடல், கொழுப்பு, கல்லீரல், மண்ணீரல் என அனைத்து உறுப்புகளும் அடங்கியிருக்கின்றன. அடிவயிற்று வால்வு என்று சொல்லக்கூடிய இந்தப் பகுதியில் ஏதோ ஒருவகையான பலவீனத்தால் குடல் தன் பகுதியிலிருந்து விலகிச் செல்கிறது. அவ்வாறு விலகுவதால் அந்தப் பலவீனத்தின் காரணமாக உடலில் இருக்கும் குடல் வெளியே துருத்திக் கொண்டிருக்கும். அப்போது குடல் தனியாக வெளியே தெரியும். ஆனால், தோல் அதனை மறைத்தே வைத்திருக்கும். அதன் தசையிலோ, அதனைச் சுற்றி இருக்கக்கூடிய ஃபாசியாவிலோ வீக்கம் இருந்தால் பெருத்து வெளிநோக்கிக் காணப்படும். இந்த நிலையையே குடலிறக்கம் (ஹெர்னியா) என்கிறோம்.

இதுபோன்ற பலவீனம் ஏற்படுவதற்கான காரணம்?

நம் தொப்புள் கொடியைத் துண்டிப்பதால் ஏற்பட்டிருக்கும் தழும்பையே தொப்புள் என்கிறோம். பொதுவாகத் தழும்பு என்பது ஒரு பலவீனமான பகுதி, மேலும் முன்னரே கருப்பை அறுவை சிகிச்சை, குடலிறக்க அறுவை சிகிச்சை போன்ற அறுவை சிகிச்சைகள் ஏதேனும் நடந்திருக்கலாம். அந்தத் தழும்புகள் சில காரணங்களால் விரிவடைந்தால் அது வழியாகக் குடலிறக்கம் ஏற்படும்.

இன்னும் சிலருக்குப் பிறக்கும் போதே இப்பிரச்சனைக்கான ஆரம்பம் ஏற்பட்டிருக்கலாம். பிறப்புறுப்பில் விரை கீழே இறங்கி வரும் இடத்தில் இம்போனைல் கெனால் என ஒரு பாதை இருக்கும். குழந்தை பிறந்த பிறகு அந்தப் பாதை மூடிக்கொள்ளும். சிலருக்கு அந்தப் பாதை மூடாது. அதன் வழியாகவும் குடலிறக்கம் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. இப்படியாக நம் வயிற்றில் குறிப்பிட்ட பகுதி பலவீனமடைந்து அதன் வழியாக குடல், கொழுப்பு அல்லது மற்ற உறுப்புகள் துறுத்திக்கொண்டு வெளியில் வந்தால் அதற்குக் குடலிறக்கம் என்று பெயர்.

குடலிறக்கத்தினால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள் என்னென்ன?

பலருக்கும் மேல் சட்டையைக் கழற்றினால் தொப்புளில் சிறிய உருண்டையாகவோ, டென்னிஸ் பந்து அளவிலோ காணப்படும். குளிக்கும்போது கவனித்தால் தெரியும், சிலருக்கு வயிற்றின் அடிப்பகுதியில் பெருத்து இருப்பது போலக் காணப்படும். அறுவை சிகிச்சை செய்த பெண்களுக்கு, சிகிச்சை செய்த இடத்திலே பெருத்துக் காணப்படும். ஆனால், உடல் எடை அதிகமாக இருக்கும் பலருக்கு அது பெரிதாகத் தெரியாது. பிறகு வேறு பிரச்சனைக்குச்

டாக்டர் பிரவீன் ராஜ்

பேரியாடிக் அறுவை சிகிச்சைத் துறைத் தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை.





வயிற்றில் எந்தப் பகுதி பலவீனமாகிக் குடலிறக்கம் ஏற்படுகிறதோ, அந்தக் குடலிறக்கப் பகுதியைத் தையல் போட்டு அந்தப் பகுதியை இழுத்து மூட வேண்டும். இதுவே முதன்மையான சிகிச்சை முறை.

பட்சத்தில், பிரச்சனை வருவதற்கு முன், உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்வது நல்லது.

குடலிறக்கத்தின் வகைகள் எவை?

- தொப்புள் குடலிறக்கம் – Umbilical hernia
- கீறல் குடலிறக்கம் – Incisional hernia
- குடலிறக்க குடலிறக்கம் – Inguinal hernia
- எபிகாஸ்ட்ரிக் குடலிறக்கம் – Epigastric hernia
- ஸ்பிகெலியன் குடலிறக்கம் – Spigelian hernia
- தொடை குடலிறக்கம் – Femoral hernia

குடலிறக்கத்துக்கான சிகிச்சை முறைகள் பற்றி?

‘குடலிறக்கத்திற்கு ஏதேனும் மருந்து மாத்திரை இருக்கிறதா? உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளலாமா?’ எனப் பலரும் கேட்பதுண்டு. அதாவது துணி கிழிந்தால் அதைத் தைப்பது அல்லது வேறு துணியை உடுத்திக்கொள்வது என்பது சாத்தியம். ஆனால், குடலிறக்கப் பிரச்சனையில் இருக்கும் வயிற்றுக்கு மாறாக வேறு வயிற்றைப் பொருத்த முடியாது. அதனால் தையல் போடுவதே அதற்கான முறையாகும். வயிற்றில் எந்தப் பகுதி பலவீனமாகிக் குடலிறக்கம் ஏற்படுகிறதோ, அந்தக் குடலிறக்கப் பகுதியைத் தையல் போட்டு அந்தப் பகுதியை இழுத்து மூட வேண்டும். இதுவே முதன்மையான சிகிச்சை முறை. நான் முன்னர் கூறியது போலவே, ஏற்கனவே பலவீனமாக இருக்கக்கூடிய இடம்... அப்படி பலவீனமாக இருக்கக்கூடிய இடத்தில் மீண்டும் தையல் மட்டும் போட்டால், மீண்டும் தையல் விட்டுப் போவதற்கான அபாயம் இருக்கிறது. அதனால் தையல் போடுவதையும் தாண்டி மெஷ் என்று சொல்லக்கூடிய வலையைப் பொருத்தி, அதன்பின் தையல் போட வேண்டும். அந்தத் தையல், அந்த இடத்தைப் பலவீனமாகாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளும். இவ்வாறு செய்யும் பட்சத்தில் மீண்டும் குடலிறக்கம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும். வயிற்றில் பொறுத்தக்கூடிய இந்த வலையானது பார்ப்பதற்கு பிளாஸ்டிக் போலவே காட்சியளிக்கும். ஆனால், பிளாஸ்டிக் இல்லை. இவை பாலிப்ரோபிலின் என்ற ஒரு பொருளால் செய்யக்கூடிய ஒரு மெஷ். ஆகையால், இதைப் பொருத்துவதில் எவ்வித அச்சமும் தேவையில்லை.

செல்லும்போது மருத்துவப் பரிசோதனைக்குப் பின்பு உங்களுக்குக் குடலிறக்கம் இருப்பதாக மருத்துவர் கூறுவார். இவ்வாறு இருக்கும் பட்சத்தில் பாதிப்பு ஏற்படாதவரை எவ்வித அச்சமும் தேவையில்லை. சில நேரங்களில் நாம் இருமும்போதோ, அதிக எடையைத் தூக்கும்போதோ, உடலுக்கு அதிக அழுத்தம் கொடுக்கும்போதோ குடலானது கொழுப்புடன் சுற்றிக்கொள்ளலாம். மேலும், ரத்த ஓட்டம் அடைபடலாம் அல்லது குடலே அடைபடலாம். இதை abstraction அல்லது strangulation என்று சொல்வோம். இவ்வாறு நடந்தால் அது அவசர நிலையில் இருக்கிறது எனலாம். உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் சென்று அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லையென்றால் அந்தக் குடல் அழுகிவிடும் அல்லது குடல் அடைத்துக்கொண்டு வயிறு பெருத்துக் காணப்படும்; வாந்தி வரும். இதை நான் பயப்படுவதற்காகக் கூறவில்லை. சிகிச்சை அளிக்காமல் சாதாரணமாக விட்டோம் என்றால் இப்படியான பிரச்சனைகள் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் இருக்கிறது.

குடலிறக்கச் சிகிச்சைக்கு எவ்வளவு காலம் வரை தாமதிக்கலாம்?

இந்தக் கேள்விக்கான பதில் எந்த மருத்துவருக்கும் தெரியாது. காரணம், யாருக்கு வேண்டுமானாலும், எப்போது வேண்டுமானாலும் பிரச்சனை வரலாம். பல ஆண்டு காலம் பிரச்சனை இல்லாமல் வாழலாம், திடீரென்று பிரச்சனைகளும் வரலாம். பல நோயாளிகளைப் பார்ப்போம்... சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் என்றால், “குழந்தைகளின் பள்ளி விடுமுறை நாட்களில் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்கிறேன் சார்” என்று கூறுவார்கள். ஆனால், இரண்டே நாளில் அவசரச் சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு வருவார்கள். அதனால் பிரச்சனை எப்போது வரும் என்று யாருக்கும் தெரியாது. பிரச்சனை என்று வந்தால் பெரிய சிக்கல்கள் வருவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் இருக்கின்றன. அதனால் உங்களுக்குக் குடலிறக்கம் என்று தெரியவரும்



24/7 மொபைலை கதியா?

“**பொ**ழுதன்னிக்கும் மொபைலை கதி... எப்போ பார்த்தாலும் கேம்ஸ் விளையாடறது... வெளியே போய் விளையாடறதோ, ஃப்ரெண்ட்ஸ்கூடப் பேசறதோகூட இல்லாமப் போச்சு... வீட்ல யார் இல்லாட்டாலும் பரவாயில்லை... மொபைல் இருந்தா போதுங்கிறாங்க... எங்கே போய் முடியப் போகுதோ...”

எதிர்ப்படுகிற எல்லாப் பெற்றோரிடமும் இந்தப் புலம்பலைக் கேட்க முடியும். பிள்ளைகளின் மொபைல் அடிமைத்தனம் குறித்த கவலை அவர்களுக்கு அதீதமாக இருப்பினும், அதைத் தடுத்து நிறுத்தும் வழி தெரியாதவர்களாகவே இருக்கிறார்கள் பலரும்!

மொபைலில் – குறிப்பாக இணையத்தில் செலவிடும் நேரம் ஆக்கப்பூர்வமானது, அவசியமானது என்பதில் யாருக்கும்மாற்றுக்கருத்தே இருக்காது. ஆனால், அளவுக்கு மீறிய, தேவைக்கு அதிகமான இன்டர்நெட் நேரக்கழிப்பு அன்றாட வாழ்க்கையை, வேலையை, உறவுகளைக் கட்டாயம் பாதிக்கும். உங்கள் டீன் ஏஜ் பிள்ளைகள், இயல்பு வாழ்க்கையில் அவர்களின் நண்பர்களுடன் செலவிடுகிற நேரத்தைவிட, இன்டர்நெட் நண்பர்களுடன் நேரம் செலவழிப்பதை மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறார்களா? இன்டர்நெட்டில் கேம்ஸ் விளையாடும் அவர்களது நேரத்தை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லையா? கல்வி சரிந்தாலும், நண்பர்கள் பிரிந்தாலும், உங்கள் பிள்ளைகள் மொபைலில் மூழ்கிக் கிடக்கிறார்களா? ஜாக்கிரதை! அவர்கள் மொபைல் அடிமைகள் (Mobile addict) ஆகிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

உலக நடப்புகள், உள்ளூர் தகவல்கள், பொழுதுபோக்குச் செய்திகள் என எல்லாவற்றையும் நமது உள்ளங்கைகளுக்கே கொண்டு சேர்ப்பதில் இன்டர்நெட்டை மிஞ்ச வேறெதுவும் இருக்காது. இன்டர்நெட் இணைப்புள்ள கையடக்க செல்போனில் தொடங்கி, டேப்லட், லேப்டாப், கம்ப்யூட்டர் என எதன் மூலமாகவும் இன்டர்நெட்டை அடையலாம். இமெயிலும்,

வலைத்தளங்களும் தெரிந்தவர்களுடன் மட்டுமின்றி தெரியாதவர்களுடனும் தொடர்புகொள்ளவும், தெரிந்த விஷயங்களை மட்டுமின்றி, தெரியாத எதைப் பற்றியும் அறிந்து, விவாதிக்கிற இடங்களாகி விட்டன. மொபைலில் அதிக அளவு பயன்படுத்தப்படும் சமூக வலைத்தள ஆப்-களைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டியதே இல்லை.

மொபைல் பயன்பாடு எதுவரை?

மொபைல் பயன்பாடு என்பது ஒவ்வொருவரின் தனிப்பட்ட தேவையைப் பொறுத்தது. அறிவு வளர்ச்சிக்கு அல்லது பள்ளிக்கூடப் பராமேக்ட் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களுக்காகப் பிள்ளைகள் மொபைலைப் பயன்படுத்தலாம். அல்லது தொலைதூரத்தில் உள்ள தன் குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்களுடன் தொடர்பிலிருக்க, சமூக வலைத்தளங்களைப் பயன்படுத்தலாம். இரண்டுமே தவறில்லை. அளவோடு இருக்கும் வரை...

படிப்பு, பள்ளிக்கூடம், இதர வேலைகள், வீடு, உறவுகள் என எல்லாவற்றையும் மறக்கச் செய்கிற அளவுக்கு அதிக நேரத்தை மொபைலில் செலவிடுவதுதான் ஆபத்தின் அறிகுறி. தற்சுகத்திலும் பொழுதுபோக்கிலும் ஆரம்பித்து மொபைல் அடிமைத்தனத்தில் முடியலாம். அப்போது அதில் உங்கள் தலையீடு நிச்சயம் இருக்க வேண்டும்.

உங்கள் குழந்தை மொபைலில் ஆபாசப் படங்களையோ, அது தொடர்பான விஷயங்களையோ பார்ப்பதில் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவது மொபைல் அடிமைத்தனம் அல்ல.

மொபைல் அடிமைத்தனத்துக்கான அறிகுறிகள் நபருக்கு நபர் வேறுபடும். உதாரணத்துக்குத் தினம் இத்தனை மணி நேரத்தைத் தாண்டினாலோ, குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கைக்கு அதிகமாக மெசேஜ் அனுப்பினாலோ அதை அடிமைத்தனம் எனக் கணக்கிட முடியாது. ஆனால், பொதுவான சில எச்சரிக்கைக் குறிப்புகளைச் சொல்லலாம்.



தனிமையிலிருந்து தம்மை விடுவித்துக்கொள்ளப் பல குழந்தைகளுக்கு மொபைலே வடிகாலாக இருக்கிறது. அதில் மூழ்கும்போது, தன்னை வாட்டும் கவலைகள், தனிமை, மன அழுத்தம் என எல்லாமே காற்றில் கரைந்து காணாமல் போகிற மாதிரி அவர்கள் உணரலாம். ஆனால், அது தற்காலிகமானது!

- அனுமதிக்கப்பட்டதைத் தாண்டி, அதிக நேரம் உங்கள் பிள்ளைகள் ஆன்லைனில் செலவிடுகிறார்களா?
- சில நிமிடங்கள்... சில மணி நேரமாக மாறுகிறதா?
- மொபைலும் கையுமாக இருக்கும்போது ஏதேனும் இடையூறு வந்தால் எரிச்சலடைகிறார்களா?
- பள்ளிக்கூடப்பாடங்களையோ, வீட்டுப்பாடங்களையோ முடிப்பதில் சிரமப்படும்போது மொபைலை நாடுகிறார்களா?
- படிப்பிலிருந்து விலகி இருக்கக் காரணம், அவர்களது நேரத்தை மொபைல் ஆக்கிரமித்திருப்பதுதான் என உணர்கிறீர்களா?
- மொபைலில் நேரம் செலவிடுவதால் குடும்பத்தாரிடமிருந்தும் நண்பர்களிடமிருந்தும் விலகியிருக்கிறார்களா?
- எந்நேரமும் மொபைலில் நேரத்தைச் செலவிடுவதன் விளைவாக, அவர்கள் மற்றவர்களிடம் சகஜமாகப் பேசுவதும் பழகுவதும் குறைந்துவிட்டதா?
- ஆன்லைன் நண்பர்கள்தான் உண்மையானவர்கள் என்றும், மற்றவர்கள் பொய்யானவர்கள் என்றும் குறை சொல்கிறார்களா?
- வழக்கமாக சோர்வாக, கோபமாக, எரிச்சலுடன் காணப்படுகிற உங்கள் பிள்ளைகள், மொபைலை உபயோகப்படுத்தும் போது மட்டும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைப் பார்க்கிறீர்களா?
- ஆன்லைன் கேம்ஸில் அதீத ஆர்வம் கொண்டு, அதற்காக அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவதைப் பார்க்கிறீர்களா?
- தேவையோ, இல்லையோ எதற்காகவாவது மொபைலை நோண்டிக்கொண்டு, அதன் முன்னேயே பழி கிடக்கிறார்களா?
- முன்பு சொன்ன எல்லா விளைவுகளையும் சுட்டிக்காட்டியும், உங்கள் குழந்தைகள் மொபைலில்

அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவதை நியாயப்படுத்திப் பேசுகிறார்களா?

இந்தக் கேள்விகளுக்கு உங்கள் பதில் 'ஆமாம்' என்றிருந்தால்... சந்தேகமே இல்லை... உங்கள் குழந்தைகள் மொபைல் அடிமைகள்தாம். உடனடியாக மனநல மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்க வேண்டிய தருணம் இது.

தனிமையிலிருந்து தம்மை விடுவித்துக்கொள்ளப் பல குழந்தைகளுக்கு மொபைலே வடிகாலாக இருக்கிறது. தினசரிப் பிரச்சனைகளில் இருந்து தப்பிக்கவும், கவலைகளில் இருந்து விடுபட்டு ஆறுதல் அடையவும் அவர்கள் மொபைலை நாடலாம். அதில் மூழ்கும்போது, தன்னை வாட்டும் கவலைகள், தனிமை, மன அழுத்தம் என எல்லாமே காற்றில் கரைந்து காணாமல் போகிற மாதிரி அவர்கள் உணரலாம். ஆனால், அது தற்காலிகமானது என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்க மாட்டார்கள்.

மொபைல் அடிமைத்தனம் என்பது, மன உளைச்சல் (Anxiety), மன அழுத்தம் அல்லது மனச்சோர்வின் (Depression) ஓர் அறிகுறியாகவும் பார்க்கப்பட வேண்டும். சமூக உளைச்சல் (social anxiety) மற்றும் மனச்சோர்வின் காரணமாக உணரும் தனிமையையும் சோர்வையும் அலுப்பையும் சலிப்பையும் சுவாரஸ்யமின்மையையும் அது பட்டெனப் பறந்து போகச் செய்துவிடும். அதனால் மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனை மற்றும் அறிவுரையின் பேரில் இந்தப் பிரச்சனையை அணுக வேண்டியது அவசியம்.

மன உளைச்சலும் மனச்சோர்வும் சரி செய்யப்பட்டாலே, உங்கள் பிள்ளையின் மொபைல் மோகம் கட்டுப்படும். அப்படி மன உளைச்சலும் மனச்சோர்வும் இல்லாத பிள்ளைகளுக்கு 'காக்கிண்டிஷ் பிஹேவியரல் தெரபி' கொடுக்கலாம். அது படிப்படியாக உங்கள் குழந்தையின் மொபைல் பயன்பாடு பற்றிய கருத்துகளை மாற்றி, அவர்களை வெளியே வரச் செய்ய உதவும். அது மட்டுமின்றி, அன்றாட வாழ்க்கையில் அவர்கள் சந்திக்கிற உணர்ச்சிப் போராட்டங்கள், கொந்தளிப்புகள் போன்றவற்றையும் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக் கொடுக்கும்.



எடையும் உணவும்

எடையைக் குறைப்பது என்பது அவ்வளவு கடினமான விஷயம் அல்ல. எடையைக் குறைக்க நிறைய பணம் செலவு செய்யவேண்டிய அவசியமும் இல்லை. உடலை வருத்துவதாலோ, பணம் செலவழிப்பதாலோ கூடுதல் எடையும் பானை போன்ற வயிறும் குறைந்துவிடாது.

உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி – இரண்டும் இருந்தால்தான் எடையைக் குறைக்க முடியும்.

பருமனுக்கு என்ன காரணம் என்று அறியாமலே, மற்றவர்கள் சொல்லைக் கேட்டு என்னென்னவோ செய்கிறார்கள்.

பருமனுக்கு எவ்வளவோ காரணங்கள் உண்டு. அவற்றில் சில...

1. வெளியே தெரியாத கோளாறாக இருக்கலாம் (உதாரணம்: தைராய்டு).
2. நீர் உடலாக இருக்கலாம்.
3. நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மாத்திரையின் பக்கவிளைவாக இருக்கலாம்.
4. உடற்பயிற்சி இல்லாததால் இருக்கலாம்.

முதலில் பருமனுக்குச் சரியான காரணத்தை அறிந்துகொண்டு அதற்கான வழிகளைப் பின்பற்றுவது நல்லது. காரணம் அறியாமல் நம்மை நாமே வருத்தி உடலை மெலிய பண்ணுவதில் எந்தப் பயனும் இல்லை. ஆனால், உடற்பயிற்சி என்றைக்கும் நல்லதே!

‘ஒல்லியாக இருப்பதே அழகு’ என்று பெருமைப்படும் காலமிது. கட்டுடலாக இருப்பதோ இன்னும் அழகு. அத்தகையகட்டுப்பாட்டை அடைவதற்கான வழிமுறைகளை அறிவதோடு, முறையாகப் பின்பற்றினால்தான் நல்ல முடிவு கிடைக்கும். அளவான உணவு, இடைவேளை விட்ட உணவுமுறை, ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றைக்

கொண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளுங்கள்.

எடையைக்குறைக்க உண்ணும்பழக்கவழக்கங்களையும் உடற்பயிற்சியையும் கவனித்தாலே போதுமானது.

- உங்கள் உணவுப்பழக்கத்திலும் உடற்பயிற்சியிலும் மெதுவான மாற்றங்களைக் கொண்டுவாருங்கள். தடாலடியாகக் கடுமையான சோதனை முயற்சிகளில் இறங்குவது பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.
- கர்ப்பிணிகள், குழந்தைகள், இளம்பெண்கள், நோயாளிகள், மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி எவ்வித முறைகளையும் பின்பற்றக்கூடாது.
- எடையைக் குறைக்க கண்ட மாத்திரை, மருந்துகளை உண்ணக்கூடாது.
- ஒரே மாதத்தில் நீங்கள் எதிர்பார்த்த அளவுக்கு எடை குறையவில்லை என்றாலும், விடாமல் உணவுக்கட்டுப்பாட்டையும் உடற்பயிற்சியையும் தொடர வேண்டும்.
- எந்த உடற்பயிற்சியாக இருந்தாலும் வியர்வை வெளியேறவில்லையென்றால், மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம்.
- மதுப் பழக்கம் உள்ளவர்கள் அதைத் தவிர்க்கவோ, குறைக்கவோ வேண்டும். அதிக மது அதிக பருமனையே வழங்கும்.
- விரதம், பட்டினி கிடந்தெல்லாம் பருமனை முறையாகக் குறைக்க முடியாது.

உங்களைப் போலவே எடையைக் குறைக்க விரும்புவரின் நட்பைப் பேணுங்கள்... முடிந்தால் நடைப்பயிற்சியில் அவர்களையும் உங்களுடன் பங்குபெறச் செய்யுங்கள்... வாழ்த்துகள்!

சாப்பிடாமல் இருந்து பருமனைக் குறைக்க முடியுமா?





முட்டைக்கோஸ், குடைமிளகாய், பாகற்காய், கேரட், முருங்கைக்காய், வாழைத்தண்டு போன்ற காய்கறிகளை அடிக்கடிச் சேர்த்துக்கொள்வது எடையைக் குறைக்க உதவும்.

உணவுப் பழக்கம்...

- முட்டைக்கோஸ், குடைமிளகாய், பாகற்காய், கேரட், முருங்கைக்காய், வாழைத்தண்டு போன்ற காய்கறிகளை அடிக்கடிச் சேர்த்துக்கொள்வது எடையைக் குறைக்க உதவும்.
- தொலைக்காட்சி பார்த்துக்கொண்டே உண்பது, மொபைலில் பேசிக்கொண்டே உண்பது, புத்தகங்கள் வாசித்துக்கொண்டே உண்பது போன்ற பழக்கங்களை நிறுத்துங்கள்.
- கிழங்கு வகை உணவுகள், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், கொழுப்புச்சத்து மிகுந்த பண்டங்கள், ஐஸ்கிரீம், நெய், சீஸ், வெண்ணெய், சர்க்கரையில் செய்த பதார்த்தங்களைத் தவிர்த்திடுங்கள். 3 வேளை அதிகம் உண்பதற்குப் பதில் 6 வேளை குறைவாக உண்ணுங்கள்.
- சாப்பிடும் முன் 200 மி.லி. தண்ணீர் உண்டபின் உங்கள் உணவை ஆரம்பியுங்கள்.
- காலை உணவுக்கு முன் தினமும் ஒரு தக்காளி சாப்பிட வேண்டும். இது உடலில் இருக்கும் கேடு விளைவிக்கக்கூடிய விஷயங்களை வெளியேற்றும்.
- ஒருநாளைக்கு 10 கப் தண்ணீர் அருந்துங்கள். காலை உணவைத் தவிர்க்காதீர்கள். காலையில் அதிகம் உண்டு நடப்பது, அன்றைய நாள் முழுவதும் பசியைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும்.
- இரவில் வயிறு முட்ட உண்ணாதீர்கள். அரை வயிறு உணவும், கால் வயிறு தண்ணீரும், கால் வயிறு வெற்றிடமாகவும் இருக்கட்டும்.
- உணவு உண்ட உடனே உறங்கக் கூடாது. ஒரு மணி நேரம் கழித்தே படுக்கச் செல்லுங்கள்.
- மா, வாழை, பலா, சப்போட்டா, பேரீச்சை, சீத்தா ஆகிய பழங்களைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

- உண்ட பின் ஒரு டம்ளர் மோர் குடித்தால் உண்ட உணவு ஜீரணம் ஆகிவிடும்... எடை கூடாது.
- உணவுக்குப் பின் குறைந்தது அரை மணி நேரமாவது நடக்க வேண்டும் (பசிப்பதுபோல உணர்வு ஏற்படும் வரை நடந்தால் உணவுப்பொருட்கள் ஜீரணமாகிவிட்டது என்று பொருள்... எடை கூடாது).
- காபி, டீ போன்ற பானங்களை அதிகம் அருந்தக்கூடாது. அவற்றிலுள்ள கஃபைன் இன்சலினை அதிகரிக்கச் செய்து செரிமானத்தைத் தாமதமாக்குகிறது. அதற்குப் பதில் ஹெர்பல் டீ, லெமன் டீ, பழச்சாறு அருந்தலாம்.
- நார்ச்சத்து, புரதச்சத்து அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- பச்சைக் காய்கறி சாலட்கள், பழ சாலட்கள் நிறைய சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- பொரித்த உணவுகளைவிட ஆவியில் வேக வைத்த உணவுகள் ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தவை.
- இஞ்சிச்சாறு, இஞ்சி ரசம் என உணவில் இஞ்சியை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- சமையல் செய்ய நான்ஸ்டிக் பேன் பயன்படுத்துங்கள்... குறைந்த எண்ணெய் செலவாகும்.
- வாய்ப்பும் நேரமும் இருப்பவர்கள் குக்கரில் சாதம் செய்து உண்ணாமல், சாதம் செய்து கஞ்சியை வடித்துச் செய்யும் அந்தக்கால முறையைப் பின்பற்றலாம்.

உடற்பயிற்சி...

- சுறுசுறுப்பாக இருப்பது எடையைக் குறைக்க உதவும்.
- காலையில் 45 நிமிடங்கள், மாலையில் 45 நிமிடங்கள் கண்டிப்பாக நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- புதிதாக நடைப்பயிற்சி செய்பவர்கள் தங்கள் வேகத்தை மெதுவாகத்தான் அதிகமாக்க வேண்டும்.
- நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, நீச்சல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல் ஆகியன எடை குறைப்புக்கு உதவும்.
- ஆரம்ப நிலையில் மெதுவாகவே உடற்பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும்.



கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ் என்றால் என்ன?

அமெரிக்காவில் மிகவும் பிரபலமான சிகிச்சை முறை இதுதான். ஐரோப்பாவிலும் மிகவும் பிரபலமாகி வருகிறது. நம் நாட்டிலும் இந்த முறையிலான சிகிச்சையே அதிகம் செய்யப்படுகிறது. இந்தச் சிகிச்சை முறையில் இரைப்பையின் மேல்புறத்தில் சிறியதாக ஒரு பையை உருவாக்கி, உணவு உட்கொள்ளும் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. அத்துடன் சிறுகுடலின் ஒரு பகுதியையும் பைபாஸ் செய்து, உணவு ஜீரண நீருடன் கலப்பதைத் தாமதம் செய்து, முழு கலோரி சக்தியையும் கிரகிக்கவிடாமல் செய்வதாகும். கட்டுப்படுத்தப்பட்ட குறைவான உணவைக் கிரகித்துக் கொள்வதற்கு சிறந்த முறையாகும்.

முடிவுகள்

- சராசரியாக 77% அதிக உடல் எடைக் குறைவு என்பதை அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்ட ஒரு வருடத்தில் அடைந்துவிட முடிகிறது.
- 10 முதல் 14 வருடங்களுக்கு 60% வரை எடைக் குறைவைப் பராமரித்து வரலாம் என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.
- உடல்பருமனுடன் தொடர்புடைய நோய்களான முதுகு வலி, தூக்கமின்மை, அதிக ரத்த அழுத்தம், இரண்டாம் நிலை டயாபீஸ், மன அழுத்தம் ஆகியவை சுமார் 96% வரை குறைந்திருப்பதாக 500 நபர்களை ஆய்வு செய்த ஓர் ஆய்வறிக்கை தெரிவிக்கிறது.
- விரைவிலேயே முழுமையான திருப்தி உணர்வு அடைந்து விடுவதால், சாப்பிட வேண்டும் என்ற

ஆசை குறைந்துவிடுவதாகப் பெரும்பாலான நபர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

பக்க விளைவுகள்

அனைத்து வகையான அறுவை சிகிச்சைகளும் ஏதாவது ஒரு வகையில் பக்கவிளைவு ஏற்படுத்தக்கூடியவை என்று பார்த்திருக்கிறோம். அதனால் இந்தச் அறுவை சிகிச்சையில் கீழ்க்காணும் விஷயங்கள் முக்கியக் கவனம் பெற வேண்டியது அவசியமாகும்.

- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்னர் இரும்புச் சத்து மற்றும் கண்ணாம்புச் சத்து கிரகிக்கப்படுவது மிகவும் குறைவாக இருக்கிறது.
- தீவிரமான ரத்தச்சோகை, அனீமியா, வைட்டமின் பி12 குறைவு உண்டாகலாம்.
- அதிகமான உணவு சாப்பிடும்போது வயிற்றில் இருக்கும் சிறுபை விரிவடைந்து பெரும் அசௌகரியம் உருவாக்கும்.
- பைபாஸ் செய்யப்பட்ட வயிற்று உள்ளூறுப்புகளை எக்ஸ்ரே மற்றும் எண்டோஸ்கோபியால் எளிதாகப் பார்த்துவிட முடியாது.
- அதிகமாக உணவு உட்கொள்ளுதல் சிக்கலை உண்டாக்கும், வாந்தி எடுக்கும் முயற்சிகள் கேஸ்ட்ரோ-பிளாஸ்டியை விரிவடையச் செய்யும்.
- போதுமான அளவு திரவம் உட்கொள்ளாவிட்டால் தலைச் சுற்றல், கிறுகிறுப்பு வரும்.
- புரதம், வைட்டமின், தாதுச்சத்துக்கள் கொண்ட சத்துணவுகள் போதுமான அளவு உட்கொள்ளாவிட்டால் சோர்வு உண்டாகிவிடும்.



எடையைக் குறைக்க ஒரு யைபாஸ்!



உணவுக் கட்டுப்பாடு

அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டவர்களுக்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு மிக முக்கிய இடம் பிடிக்கிறது. அதுவும் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்ட முதல் மாதத்தில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய உணவு, சிகிச்சை முறை மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

முதல் மாதத்தில்...

- அனைத்து உணவு வகைகளும் திரவ வடிவமாகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஒரு நேரத்தில் அதிகபட்சமாக 100 முதல் 200 மி.லி. திரவத்தை மிகவும் மெல்ல மெல்ல டீஸ்பூனிலிருந்து உறிஞ்சிக் குடிக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் மூன்று முறைகள் மட்டுமே இப்படிச் செய்ய வேண்டும்.
- மூலிகைச் சாறுகள், தேநீர், காபி, பழரசம், காய்கறிச்சாறு, வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பால், பாலின் பிற வடிவங்கள், மோர், பவுடர் பால், வடிகட்டப்பட்ட சூப், திரவம் கலந்த உணவுகள் போன்றவற்றை உட்கொள்ளும் பட்சத்தில் புரதக் குறைபாடுகளை ஈடுசெய்ய முடியும்.
- கடைகளில் கிடைக்கும் கலவை உணவு வகைகள், மாமிசம், மீன் அல்லது கோழி சூப் போன்றவற்றைத் திரவ வடிவில் உட்கொள்ளலாம்.
- வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்பட்ட காய்கறி சூப், சேனை, மீன், மாமிசம், கோழி, முட்டை கலந்து வடிகட்டி முழுக்க முழுக்கத் திரவ வடிவத்தில் உட்கொள்ளலாம்.
- வைட்டமின்கள் மற்றும் சுப்ராடைன் (வைட்டமின் உடன் புரதம் மற்றும் சுண்ணாம்புச்சத்து இணைப்பு) நுரையுடன் குலுக்கினால் குமிழிகள் மறைந்துவிடும் வகை பானம் அல்லது உபஸா மல்டி வைட்டமின்களைத்



டாக்டர் சி.பழனிவேலு

அறுவை சிகிச்சை

மேற்கொள்கிறவர்களுக்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு மிக முக்கிய இடம் பிடிக்கிறது. அதுவும் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்ட முதல் மாதத்தில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய உணவு, சிகிச்சை முறை மிகவும் முக்கியம்.

திரவ வடிவத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- முதல் பதினைந்து நாட்கள் திரவ வடிவத்தில் உணவு போதிய இடைவெளிகளில் கொடுத்துக்கொண்டே இருத்தல் வேண்டும்.
- அடுத்த பதினைந்து நாட்களில் அதிகபட்சம் 200 மி.லி. உணவை 7 இடைவெளிகளில் சாப்பிடலாம். மிக மிக மெதுவாக, நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியமாகும்.

அடுத்த மாதத்தில்...

முதல் மாதத்திற்குப் பின்னர் எடுத்துக்கொள்ளப்படும் உணவு திடப்பொருளாக இருக்கலாம். ஆனால், மிக நன்றாக மெல்லப்பட்டு, அதிக இடைவெளிகளுடன் குறைந்த அளவு உட்கொள்ள வேண்டும். சாதாரணமாக 3 வேளை உணவு, 3 வேளை ஸ்நாக்ஸ் என்று பிரித்துச் சாப்பிடலாம். குறிப்பாக சாஸ், எண்ணெய் பொருட்களை முழுமையாகத் தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் அதிக இனிப்புள்ள பொருட்களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

எச்சரிக்கை

- அதிகமாக உணவு உட்கொள்ள முயல்வது வாந்தியை வரவழைத்துவிடும்.
- நன்றாக மென்று சாப்பிடாத உணவு காரணமாக, அடிக்கடி வாந்தி எடுப்பதால் உடல் உள்ளுறுப்புகள் சேதமடையக்கூடும்.
- போதுமான அளவு திரவம் உட்கொள்ளாத பட்சத்தில் கிறுகிறுப்பு ஏற்படும்.
- புரோட்டீன், வைட்டமின், மினரல், உப்புகள் போதுமான அளவு எடுத்துக்கொள்ளாத பட்சத்தில் சோர்வு உண்டாகும். இவை அனைத்துமே உடல் மற்றும் மனதைப் பலவீனப்படுத்திவிடும்.



இழந்த இளமையைத் திரும்பப் பெறும் ரகசியம்!

தலைப்பைப் பார்த்ததும், 'நமக்குத்தான் வயதாகவில்லையே... இதற்கும் நமக்கும் சம்பந்தமில்லை' எனப் பக்கத்தைப் புரட்டாதீர்கள். 25 பிளஸ்ஸில் இருக்கும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய தகவல்கள் இவை. '50 பிளஸ் நெருங்குபவர்கள்தான் வயதானவர்கள்'ன்கிற பார்வை உங்களுக்கு இருக்கலாம். ஆனால், முதுமைத்தோற்றம் என்பது உங்கள் சருமத்தையும் கூந்தலையும் 25 வயதிலிருந்தே விரட்ட ஆரம்பிக்கிற உண்மை தெரியுமா?

நமது சருமம், 20 வயதில் இருப்பது மாதிரி 40 வயதிலோ, 40-ல் இருப்பது மாதிரி 60 வயதிலோ இருப்பதில்லை. 20-களின் தொடக்கத்தில், சருமத்தின் செல்கள், மீள்தன்மையையும் ஈரப்பதத்தையும் இழக்கத் தொடங்கும். சருமத்தில் அதுவரை இருந்த மிருதுத்தன்மை மாறி, ஒருவித வறட்சியையும் மெலிதான கோடுகளையும் பார்க்கலாம். சருமத்தின் அழகுக்கும் பூரிப்புக்கும் காரணமான எலாஸ்டின் மற்றும் கொலாஜன் என்கிற இரண்டு புரதங்களின் சுரப்பும் குறையத் தொடங்கும். அதற்கு மிக முக்கியக் காரணம் வெயில். கூடிய வரையில் வெயிலில் செல்வதைத் தவிர்ப்பதும், தினம் இரண்டரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பதும், 30 வயதில் அடியெடுத்து வைப்போருக்குப் பாதுகாப்பளிக்கும்.

- 30-ல் அடியெடுத்து வைப்போருக்கு, கண்களுக்கடியில் மெலிதான கோடுகள் தென்பட ஆரம்பிக்கும். சருமம் வறண்டு போவது, சருமத்தில் ஆங்காங்கே சிவப்பு மற்றும் பிரவுன் நிறப் புள்ளிகள் தோன்றுவது, கண்களுக்கடியில் வீக்கம், வாயைச் சுற்றியும் நெற்றியிலும் கோடுகள் போன்றவை தோன்றலாம். கொலாஜன் மற்றும் எலாஸ்டின் ஆகிய புரதங்களின் சுரப்பு இன்னும் அதிகமாகக் குறையத் தொடங்குவதன் விளைவுகளே இவை.
- 40 வயதுக்குப் பிறகு சருமத்தில் உண்டாகிற பிரச்சனைகளைச் சரிசெய்து, பழைய தோற்றத்துக்குத் திரும்பச் செய்வது சற்றே சிரமமானதுதான். அதனால்தான், 40 பிளஸ்ஸில் இருப்பவர்கள் எடையைக் குறைக்கும் முயற்சிகளை மேற்கொள்ளும்போது, அவர்களது முகத்தசைகள் தொய்வடைந்து, முதுமைத்தோற்றம் தெரிகிறது. எலாஸ்டின், கொலாஜன் சுரப்பு இல்லாததால், சருமம் உறுதி இழந்து, தொய்வடைகிறது. சுருக்கங்களும் கோடுகளும் இன்னும் சற்று ஆழமாகத் தெரியும்.
- 50 வயதில் சருமச் சுருக்கங்களும் கோடுகளும் வெளிப்படையாகவே தெரியத் தொடங்கும்.





50 வயதில் சருமச் சுருக்கங்களும் கோடுகளும் வெளிப்படையாகவே தெரியத் தொடங்கும். மெனோபாஸ் காலகட்டம் என்பதால், பெண்களின் உடலில் நிகழும் ஹார்மோன் மாற்றங்களும் சரும அழகைப் பெரிதாகப் பாதிக்கும்.

பார்லில்...

பார்லர் சிகிச்சைகளை வருமுன் காப்பது, வந்த பிறகு செய்ய வேண்டியது என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். அதாவது 28 பிளாஸ்சில் இருப்போருக்கு இளமையைத் தக்கவைக்கும் 'ஏஜ் டிஃபென்ஸ்' ஃபேஷியல் செய்யப்படும். இது சீக்கிரமே சருமத்தில் சுருக்கங்களும் தொய்வும் ஏற்படாமல் காக்கும்.

சருமப்பாதுகாப்பில் அக்கறையே எடுத்துக்கொள்ளாமல் விட்டதன் விளைவாக, அது முதுமையின் அடையாளங்களைக் காட்ட ஆரம்பித்துவிட்டது. இழந்த இளமையைத் திரும்பப் பெற என்ன செய்யலாம் என்கிற 40 பிளாஸ் வயதுக்காரர்களுக்காக 'ஏஜ் ரிவர்சல்' ஃபேஷியல் செய்யப்படுகிறது. இதில் உபயோகிக்கப்படுகிற கிளென்சர், மசாஜ் கிரீம், சீரம், மாஸ்க் என எல்லாவற்றிலும் கொலாஜன் இருக்கும். அதன் விளைவாக தொய்வடைந்த சருமம் மீண்டும் நிமிர்ந்து, இளமையாக மாறும்.

வீட்டிலேயே...

● இரவு தூங்கச் செல்வதற்கு முன், சோப் ஃப்ரீ ஃபேஸ் வாஷ் கொண்டு முகம் கழுவி, பிறகு மாயிச்சரைசர் உபயோகிக்க வேண்டும்.

● மாயிச்சரைசர் கலந்த, எஸ். பி.எஃப் 15-க்கு மேல் உள்ள சன்ஸ்கிரீன் உபயோகிக்க வேண்டும்.

● ஓட்ஸ் பவுடருடன், சில துளிகள் தேன் கலந்து, முகம், கழுத்தில் தடவி, 10 நிமிடங்கள் கழித்து, விரல்களைத் தண்ணீரில் நனைத்து, ஓட்ஸ் பேக் தேய்த்துக் கழுவு வேண்டும்.

● பாசிப்பயறை அரைத்த மாவுடன், எலுமிச்சைச்சாறு, தக்காளி விழுது சேர்த்துக் குழைத்து, முகத்துக்கும் கழுத்துக்கும் வாரம் 2 முறை போடலாம்.

மெனோபாஸ் காலகட்டம் என்பதால், பெண்களின் உடலில் நிகழும் ஹார்மோன் மாற்றங்களும் சரும அழகைப் பெரிதாகப் பாதிக்கும்.

இவை எல்லாம் அந்தந்த வயதுக்குரிய இயற்கையான மாற்றங்கள். இளமையில் இருந்தே சருமப் பராமரிப்பில் அக்கறை காட்ட ஆரம்பிக்கிறவர்களுக்கு, இந்த மாற்றங்கள் தள்ளிப் போவதுடன், நீண்ட காலம் இளமைத் தோற்றம் தக்க வைக்கப்படுகிறது.

இதற்கு என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டும்?

- தினமும் சருமத்துக்கு கிளென்சர், டோனர், மாயிச்சரைசர் உபயோகிக்க வேண்டும்.
- வயதாக ஆக கொழுப்பு உணவு தவிர்ந்து, முழுதானிய உணவுகள், மீன், காய்கறிகள், பழங்களை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். உப்பையும் சர்க்கரையையும் பாதியாகக் குறைப்பது நல்லது.
- சோயா உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். மெனோபாலில் இருப்போருக்கு ஈஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோன் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க சோயா உதவும்.
- வால்நட் மற்றும் பிரேசில் நட், பாதாம் ஆகியவை இளமைக்கு உதவுகூடியவை.
- தக்காளி, பப்பாளி, கிவி, ஆரஞ்சு, திராட்சை, மாதுளை, அவகேடோ, ஸ்ட்ராபெர்ரி ஆகிய பழங்களும், பசலைக்கீரை, பீட்ரூட், கிரீன் டீ, டார்க் சாக்லேட் போன்றவையும் இளமைத் தோற்றத்துக்கான உணவுகள்.



உய்யைக் குறைப்பதே முதல் அறிவுரை!

பி.பி.(Blood pressure) என்ற வார்த்தையைக் கேட்டாலே பி.பி. ஏறுகிற அளவுக்கு இன்றைக்கு மிகப் பெரிய பிரச்சனையாக விஸ்வரூபம் எடுத்து நிற்கிறது, பிபி என்கிற 'ரத்த அழுத்த நோய் அல்லது ரத்தக்கொதிப்பு'.கடந்தஐம்பது ஆண்டுகளாகநம்நாட்டில் ரத்த மிகு அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை ஆண்டுக்கு ஆண்டு அதிகரித்து வருகிறது. இவர்களில் பெரும்பாலானோருக்குத் தங்களுக்கு ரத்த மிகு அழுத்த நோய் உள்ளது என்ற உண்மை தெரியாது என்பதுதான் மிகப்பெரிய சோகம்.

டயபடீஸ் என்று சொல்லப்படுகிற நீரிழிவுக்கு இணையாக இன்றைக்குப் பெரும்பாலானவர்களைப் பீடித்திருக்கிறது இந்த பிபி. இதுபற்றி விழிப்புணர்வு இல்லாமலே இந்நோய்க்குப் பலியாகிறார்கள் பாமர மக்கள். இத்தனைக்கும் புற்றுநோய் போன்ற கொடிய நோய் அல்ல இது. முறையான உணவுப்பழக்கம் மற்றும் தவறாமல் மருந்து, மாத்திரைகளை உட்கொண்டு வந்தால் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாமல் நீடுழி வாழ முடியும். தேவை ரத்த அழுத்த நோய் குறித்த விழிப்புணர்ச்சிதான்.

ரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?

அது கூடினாலோ, குறைந்தாலோ என்ன செய்யும்?

ஒவ்வொரு முறையும் இதயம் சுருங்கி விரிந்து ரத்தத்தை உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் அனுப்புகிறது. இதயம் இயங்கும்போது குழாய்களில் உள்ள ரத்தம் அவற்றின் உள்பகுதியில் ஒருவகையான

அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதைத்தான் ரத்த அழுத்தம் என்று சொல்கிறோம். ஆரோக்கியமாக இருக்கும் ஒரு மனிதனின் ரத்த அழுத்தம் 120/80 mm-Hg என்ற அளவில் இருப்பதுதான் இயல்பானநிலை.

ரத்த நாளங்களில் உள்ள ரத்த அழுத்தம் தேவையைவிட மிக அதிகமாக உயர்ந்திருப்பதை 'ரத்த அழுத்த நோய் அல்லது ரத்தக்கொதிப்பு' என்கிறோம். இதைக் கண்டுபிடித்து குணப்படுத்தாவிட்டால் ஆபத்தான பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். பொதுவாக இந்நோய் வெளியே தெரியாது. சிலவேளைகளில் மிகப்பெரிய பாதிப்பை அல்லது உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்திய பிறகே கண்டுபிடிக்கப்படும். எனவே இதனை சைலன்ட் கில்லர்' என்றும் சொல்லலாம்.

இதயம் ஒவ்வொருமுறை சுருங்கி விரியும்போதும் ரத்தக்குழாய்களில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த அழுத்தம் இரண்டு வகைப்படும். அதாவது இதயம் சுருங்கும்போது ஒருவகையான அழுத்தத்தையும் விரியும்போது ஒரு வகையான அழுத்தத்தையும் ரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படுத்துகிறது.

இதயம் சுருங்கும்போது உண்டாகும் அழுத்தத்தைச் சுருங்கழுத்தம் (Systolic Pressure) என்றும், இதயம் விரிவடையும்போது ஏற்படும் அழுத்தத்தை விரிவழுத்தம் (Diastolic Pressure) என்றும் இரண்டு வகைகளாகப் பிரித்துள்ளனர். 120/80 என்பதில், 120 என்ற அளவு சுருங்கழுத்தத்தையும், 80 என்ற அளவுவிரிவழுத்தத்தையும் குறிக்கிறது. ரத்த அழுத்தம் 120/80 என்ற அளவுக்கு



எந்த நோய்க்குமே சுய மருத்துவம் என்பது தவறு. குறிப்பாக ரத்த அழுத்தப் பிரச்சனைக்கு நீங்களாக மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடுவது உயிருடன் விளையாடுவதற்குச் சமமானது.

மேல் இருக்கும் நிலைதான் ரத்த மிகு அழுத்த நிலை (Hypertension) எனப்படுகிறது.

ஏன் வருகிறது?

90 சதவிகிதம் பேருக்குக் காரணம் ஏதுமின்றி ரத்த அழுத்தம் வருகிறது. மீதமுள்ள 10 சதவிகிதம் பேர் சிறுநீரகங்களில் பாதிப்பு, நாளமில்லாச் சுரப்பிகள், மூளை மற்ற காரணங்களினாலும் ரத்தக் கொதிப்பு நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள்.

இதுதவிரச் சிலருக்குத் தற்காலிக ரத்த அழுத்தம் வரலாம். மனநிலையில் ஏற்படுகிற மாறுதல்கள், ஓய்வு நிலை, கர்ப்ப காலம் என இதன் பின்னணியில் பல காரணங்கள் இருக்கலாம்.

வயதானவர்களுக்கும், நீரிழிவு, உடல் பருமனால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கும், ரொம்பவும் மன அழுத்தம் தருகிற வேலையில் ஈடுபடுவோருக்கும் இந்த ரத்த அழுத்தமானது நிரந்தரமாகத் தங்கிவிடுவதும் உண்டு.

என்னென்ன பரிசோதனைகள்?

சிறுநீர் பரிசோதனை அவசியப்படும். இதன் மூலம் சிறுநீரகங்கள் பழுதடைந்துள்ளனவா என்பதை ஓரளவு அறியலாம். ரத்தத்தில் சர்க்கரை நோயும், ரத்த அழுத்தமும் சேர்ந்து இருந்தால் மாரடைப்பு உள்ளிட்ட வேறு சில நோய்களும் வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம். தேவையைப் பொறுத்து இசிஜி, எக்கோ, ஆஞ்சியோகிராம் போன்றவையும் பரிந்துரைக்கப்படும்.

கட்டுப்படுத்த என்ன வழி?

- உணவில் உப்பைக் குறைப்பதே முதல் அறிவுரை. உப்பு அதிகமுள்ள அணுகாய், கருவாடு, அப்பளம், சிப்ஸ் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். உப்பானது, உடலில் நீரை தங்கச் செய்து இதயத்தைப் பலமிழக்கச் செய்யும். கை, கால்களை வீங்கச் செய்யும்.
- கொழுப்பு அதிகமுள்ள வெண்ணெய், நெய், எண்ணெய், இனிப்பு, சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம், கிரீம், சீஸ் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

- உடற்பயிற்சியைத் தவறவிடக்கூடாது. ஒருநாளான ஒருமணி நேரமாவது வேகமாக நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். இது உடலில் கொழுப்புச்சத்து சேர்வதைத் தவிர்த்துவிடுவதுடன் ரத்த அழுத்தத்தையும் குறைக்கும்.
- புகை மற்றும் மதுப்பழக்கங்களுக்கு உடனடியாக விடை கொடுக்க வேண்டும். இந்த இரண்டு பழக்கங்களும், ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிப்பதோடு, மாரடைப்புக்குக் காரணமாகலாம். ஜாக்கிரதை!
- எந்த நோய்க்குமே சுய மருத்துவம் என்பது தவறு. குறிப்பாக ரத்த அழுத்தப் பிரச்சனைக்கு நீங்களாக மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடுவது உயிருடன் விளையாடுவதற்குச் சமமானது. மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி அவர் சிபாரிசு செய்யும் மருந்துகளின் அளவை நீங்களாகவே குறைக்கவோ, அதிகரிக்கவோ கூடாது. ஒருமுறை எழுதிக்கொடுத்த மருந்தை வாழ்நாள் முழுவதும் உபயோகிக்கக்கூடாது. அடிக்கடி மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசனை பெற்றுத் தேவைக்கு ஏற்ப மருந்துகளை அதிகரிக்கவோ, குறைக்கவோ செய்ய வேண்டும்.
- ரத்த அழுத்தத்தின் அளவை அவ்வப்போது முறையாகப் பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- பரபரப்பான வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். மனதுக்கும், உடலுக்கும் போதுமான ஓய்வு கொடுங்கள்.
- ரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிட்டால், அது மாரடைப்பு, மூளைப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி, உயிரிழக்கச் செய்யலாம்.

எவ்வளவு இருக்க வேண்டும்?

இயல்பு நிலையில் இதயத்தின் சுருங்கிய அழுத்தம் 120 mm-Hg ஆகவும், இதயத்தின் விரிந்த இயக்க அழுத்தம் 80 mm-Hg ஆகவும் இருக்க வேண்டும். அதாவது 120/80 mm-Hg என்றிருக்க வேண்டும். ஆனால் 140/90 mm-Hgக்கு அதிகமாக ரத்த அழுத்த அளவீடு இருக்குமானால் அது உயர் ரத்த அழுத்தமாகும். இதையே ஹைப்பர் டென்ஷன் என்கிறோம்.



அறிவோம்... தெளிவோம்!

புற்றுநோய் என்பது உயிர்க்கொல்லி நோய் என்று பயப்படத் தேவையே இல்லை, முன்கூட்டியே கண்டறியப்பட்டால் 100 சதவிகிதம் குணப்படுத்தக் கூடியதே. புற்றுநோயினை முன்கூட்டியே கண்டறிவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் குறித்தும், பல்வேறு புற்றுநோய்களைக் குணப்படுத்தும் வழிமுறைகளையும் அறிவோம்.

முன்கூட்டியே கண்டறிதல்

நாற்பது வயதைத் தொட்டுவிட்டாலோ பலரும் சர்க்கரை நோய் பரிசோதனை செய்துகொள்கிறார்கள். அதுபோலவே கண்களில் புரை இருக்கிறது. வெள்ளெழுத்து பிரச்சனை இருக்கிறதா என்று பரிசோதனை செய்து கண்ணாடி அணிகிறார்கள். மார்புப் பகுதியில் லேசாக வலி தோன்றினாலே உடனே இ.சி.ஐ எடுத்து இதயம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது என்பதை அறிந்துகொள்வதில் அக்கறை செலுத்துகிறார்கள்.

ஆனால், எந்த ஒரு வயதிலும் மருத்துவர்கள் வலியுறுத்தாமல் யாருமே புற்றுநோய் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதைத் தாங்களாகவே முன்வந்து அறிந்துகொள்வதில் அக்கறை காட்டுவதே இல்லை. அதனால்தான் பலரும் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிய முடியாமல் போகிறது. நாட்பட்ட நிலையில் புற்றுநோய் கண்டுபிடிக்கப்படுவதால்தான், உடல் எங்கும் பரவிய நிலையில் கூடுதல் வலி, கூடுதல் செலவு, கூடுதல் சிகிச்சையும் தேவைப்படுகிறது.

யார் யாருக்குப் பரிசோதனை?

புற்றுநோய் என்பதும் நீரிழிவு, மஞ்சள் காமலை, டைபாய்டு போன்ற ஒரு நோய் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதனால் புற்றுநோய் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை அறிந்துகொள்ள சில பரிசோதனைகள் செய்துகொள்வது நல்ல முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையே..

- குடும்பத்தில் யாரவது ஒரு நபருக்குப் புற்றுநோய் பாதிப்பு இருந்தால், மற்ற அனைவரும் வருடம் ஒருமுறை பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.
- நாற்பது வயதைத் தாண்டியவர்கள் வருடம் ஒருமுறை பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.
- அறுபது வயதைத் தாண்டியவர்களுக்குப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகம் என்பதால், ஆறுமாதங்களுக்கு ஒருமுறை பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
- இதுதவிர புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள் என்று நாம் சொல்லி இருப்பவை, உடலில் தோன்றும் பட்சத்தில் தயங்காமல் பரிசோதனைகள் செய்து உறுதிபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- ரசாயனப்பணியில் ஈடுபடுபவர்கள் ஆறுமாதங்களுக்கு ஒருமுறை பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.
- அடிக்கடி எக்ஸ்ரே எடுத்துக்கொள்பவர்களும், அணுக்கதிர் பாதிப்படைந்தவர்களும் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

புற்றுநோய்களைக் குணப்படுத்த வழிகள் பல உண்டு!



புற்றுநோய் உறுதி செய்யப்பட்டால்...

புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறியும்போது சிகிச்சை மிகமிக எளிதாக அமைகிறது. அதனால் செலவு மற்றும் வேதனை பெருமளவில் குறைகிறது.

புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனைகள் செய்து, புற்றுநோய் இருக்கிறது என்று உறுதி செய்யப்பட்டால் அதிர்ச்சி அடையத் தேவையில்லை. முன்கூட்டியே அறிந்து கொண்டால், எளிதில் குணப்படுத்திவிடலாம் என்று நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும். புற்றுநோயை எதிர்கொண்டு, மருத்துவச் சிகிச்சைகள் மூலம் குணமடைய முடியும் என்ற மன உறுதியும் நம்பிக்கையும் வேண்டும்.



மது அருந்தாதவர்களுக்கும்,
அசைவ உணவு
சாப்பிடாதவர்களுக்கும் கூட
வயிற்றுப் புற்றுநோய் வரக்கூடிய
அபாயம் உண்டு.

மருத்துவரைச் சந்தித்து, புற்றுநோய் குறித்துக் கேட்க
விரும்பும் அனைத்துச் சந்தேகங்களையும் கேட்டுத்
தெளிவுபெற வேண்டும்.

மருத்துவருடனான ஆலோசனையின் போது தங்கள்
குடும்பத்தாரையும் உடன் அழைத்துச் செல்வது நம்பிக்கை
கொடுப்பதாக இருக்கும்.

ரேடியோ தெரபி (கதிர்வீச்சு சிகிச்சை)

உணவு, வாழ்க்கைமுறை, உடற்பயிற்சி என எதையும்
உடனே மாற்ற வேண்டும் என்பதில்லை. எப்போதும்
போலவே நோயை எதிர்கொள்ளலாம். நோய் குறித்து
மனதில் அவ்வப்போது தோன்றும் சந்தேகங்களை எல்லாம்
குறித்து வைத்து, மருத்துவரைச் சந்தித்து விளக்கம்
கேட்டுத் தெளிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாகவே புற்றுநோய் உறுதி செய்யப்பட்டாலும்
உடனடியாகவே சிகிச்சை தொடங்கப்படுவதில்லை.
மேலும் பல்வேறு பரிசோதனைகள் மூலம் புற்றுநோய் உறுதி
செய்யப்படும். இதுதவிர எதுபோன்ற காரணங்களால்
இந்தப் புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருக்கலாம் என்பது குறித்தும்
ஆய்வு மேற்கொள்ளப்படும். அப்போதுதான், புற்றுக்
கிருமிகள் மேலும் மேலும் உருவாகாமல் தடுக்க முடியும்.

புற்றுநோயைச் சிறப்பு மருத்துவர்களால் மட்டுமே
தீர்க்க முடியும் என்பதால், உடனே அதனைத் தீர்க்கும்
மருத்துவர் அல்லது சிறந்த மருத்துவமனையைத் தேர்வு
செய்வது அவசியம்.

- ☞ எந்த மருத்துவமனையில் புற்றுநோய்க்கு முழுமையான பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்படுகிறது என்பதைக் கவனித்துச் சேருங்கள்.
- ☞ இதுவரை அந்தமருத்துவமனையில் எத்தனை அறுவை சிகிச்சைகள் நடந்துள்ளன, அதில் எத்தனை வெற்றி அடைந்துள்ளன என்பதைக் கேட்டு அறியுங்கள்.
- ☞ அந்த மருத்துவமனையில் தகுதிவாய்ந்த சிறப்பு மருத்துவர் இருக்கிறாரா அல்லது வேறு மருத்துவமனையிலிருந்து வந்து செல்கிறாரா என்பதைக் கவனியுங்கள். சிறப்பு மருத்துவர் இருக்கும் மருத்துவமனையே சிறந்தது.
- ☞ அந்த மருத்துவமனையில் நவீனத் தொழில்நுட்பங்கள் கையாளப்படுகிறதா என்பதைக் கேளுங்கள்.
- ☞ உங்கள் நோயைக் காட்டி, சிகிச்சைக்கு எவ்வளவு செலவாகலாம் என்பதை முன்கூட்டியே கேட்டு அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
- ☞ ஆய்வுக்கூட வசதி, அறுவைக்கூட வசதி, நோயாளிகள் மற்றும் உறவினர்கள் தங்கும் வசதி இருக்கிறதா என்பதை எல்லாம் கண்டறிந்து, அதன் பின்னரே சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ☞ இதுகுறித்து உங்களுக்கு ஏதாவது சந்தேகம் ஏற்படும் பட்சத்தில் அருகிலுள்ள அரசு மருத்துவமனை, மருத்துவக் கல்லூரி, புற்றுநோய் ஒழிப்புக்காக இயங்கும் தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களை அணுகி, மருத்துவர்கள் அல்லது மருத்துவமனை பட்டியல் பெற்று, அதிலிருந்து உங்களுக்கு வசதியான ஒன்றைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.



நட்பு என்பது வாழ்க்கையில் மிகவும் பலனளிக்கும் பொக்கிஷங்களில் ஒன்றாகும். இது நமக்கு நல்ல அனுபவங்களையும், சவாலான காலங்களில் ஆதரவையும், என்றும் குறையாத மகிழ்ச்சி மற்றும் சிரிப்பையும் வழங்குகிறது. இவற்றையெல்லாம் தாண்டி, நட்பின் முக்கியத்துவம் உணர்ச்சி மண்டலத்திற்கு அப்பாலும் நீண்டுள்ளது. இது நமது உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுடன் தொடர்பைக் கொண்டுள்ளது. மனநலம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படும் இக்காலகட்டத்தில், நட்பு எப்படி நம் நல்வாழ்வை மாற்றியமைக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது அவசியம்.

நட்பின் சக்தி

ஆரோக்கியத்தில் நட்பின் தாக்கத்தைக் குறைத்து மதிப்பிட முடியாது. நண்பர்கள் நம் வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியுடன் நிரப்புவது மட்டுமல்லாமல், நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் ஆச்சரியமான வழிகளில் பங்களிக்கிறார்கள். நட்பு போன்ற சமூகத் தொடர்புகள் இதய நோய்க்கான குறைந்த ஆபத்து, ரத்த அழுத்தம் குறைதல் மற்றும் வலுவான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு ஆகியவற்றுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

இது ஆயுளையும் அதிகரிக்கும்!



PLOS Medicine இதழில் வெளியிடப்பட்ட இந்த மதிப்பாய்வு 148 ஆய்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த ஆய்வின் படி... வலுவான சமூக உறவுகளைக் கொண்டவர்கள் உயிர்வாழும் வாய்ப்பு பலவீனமான சமூக உறவுகளைக் கொண்டவர்களைக் காட்டிலும் 50% அதிகரித்துள்ளது. இந்த விளைவு புகைப்பிடிப்பதை விட்டுவிடுவதைப் போலவே வலுவானது. அது மட்டுமல்ல... இறப்புக்கான பல அறியப்பட்ட ஆபத்துக் காரணிகளிலிருந்து நம்மை விடுவிக்கிறது.

நட்பு மற்றும் மன ஆரோக்கியம்

மன ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்தவரை, குறிப்பாக நெருக்கடிக் காலங்களில் நண்பர்கள் ஒரு விலைமதிப்பற்ற ஆதரவு அமைப்பாகச் செயல்பட முடியும். வலுவான சமூக உறவுகள் இருப்பது மூப்புக் காலத்திலும் மூளையின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் என்று ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழக ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. நட்பும் உணர்ச்சிப்பூர்வமான ஆதரவும் மனச்சோர்வைத் தடுக்கவும், சுயமரியாதையை அதிகரிக்கவும், மன அழுத்தம், துக்கம் அல்லது மாற்றத்தின் போது ஆறுதல் அளிக்கவும் உதவும்.



ஒரு குறிப்பிட்ட சிக்கலின்போது நண்பர்கள் வெவ்வேறு கண்ணோட்டங்களை வழங்கலாம். புதிய வழிகளில் சூழ்நிலைகளைப் பார்க்கவும், ஆரோக்கியமான முடிவுகளை நோக்கி நம்மை வழிநடத்தவும் அது உதவுகிறது. இந்த நன்மைகள் நமது உடல் ஆரோக்கியத்துடன் நமது சமூகத் தொடர்புகளை வளர்ப்பதன் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

குழந்தைப் பருவத்திலும் இளமைப் பருவத்திலும் நட்பின் தாக்கம்

நட்பின் தாக்கம் வாழ்க்கையின் ஆரம்பத்திலேயே தொடங்குகிறது. நேர்மறையான நட்பைக் கொண்ட குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் பெரும்பாலும் சிறந்த ஓட்டுமொத்த நல்வாழ்வைப் பெறுகிறார்கள். தங்களைப் பற்றி மிகவும் நேர்மறையான பார்வையைக்

கொண்டுள்ளனர். மன அழுத்தம் மற்றும் மனச்சோர்வின் குறைவான அறிகுறிகளையே அவர்கள் வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

வரலீனியா பல்கலைக்கழகத்தின் ஓர் ஆய்வின் படி, இளமைப் பருவத்தில் நல்ல நட்புகள் சிறந்த ஆரோக்கியம் மற்றும் முதிர்வயதில் உடல் பருமன் மற்றும் வீக்கத்தின் குறைந்த விகிதங்களைக் கொண்டுள்ளது. இந்தக் கண்டுபிடிப்புகள் இளம் வயதிலிருந்தே நேர்மறையான நட்பை வளர்ப்பதன் முக்கியத்துவத்தை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகின்றன.

தனிமை மற்றும் சமூகத் தனிமைப்படுத்தலின் விளைவுகள்

இதற்கு மாறாக, தனிமை மற்றும் சமூகத் தனிமை ஆகியவை ஆரோக்கியத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கும். தனிமையாக அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்வது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைய ஒரு காரணமாகும். அதோடு, இதய நோய், பக்கவாதம், மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றம் அதிகரிக்கும் அபாயத்திற்கும் வழிவகுக்கும்.

அமெரிக்க உளவியல் சங்கத்தின் கூற்றுப்படி, நாள்பட்ட தனிமை நமது மன அழுத்த ஹார்மோன்கள், நோயெதிர்ப்புச் செயல்பாடு மற்றும் இதயச் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கும். மூப்புச் செயல்முறையையும் விரைவுபடுத்தும்.

எனவே, நட்பைப் பேணுவதும், சமூகத்தில் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதும் நமது உணர்ச்சி ஆரோக்கியத்திற்கு மட்டுமல்ல, நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் சமமாக முக்கியமானது.

‘தேவையின் போது இருக்கும் நண்பன் உண்மையாகவே நண்பன்’ என்று சொல்வதுபோல, நட்பின் நன்மைகள் உணர்ச்சிப்பூர்வமான ஆதரவைத் தாண்டியும் நீண்டுள்ளது என்பது மேற்கண்ட ஆய்வுகளில் தெளிவாகியுள்ளது. நமது ஆரோக்கியத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் பராமரிப்பதில் நண்பர்கள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றனர். அதன் மூலம் மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க முடிகிறது. நம்மை நாமே கவனித்துக்கொள்ள வாய்ப்பாகிறது. நெருக்கடிக் காலங்களில் ஆறுதல் அளிக்கிறது.

இந்தத் தொழில்நுட்ப யுகத்தில் நமது நட்பை வளர்ப்பது முன்னெப்போதையும்விட முக்கியமானது, சீரான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி எவ்வளவு தேவையோ, அதே அளவுக்கு நட்பிலிருந்து வரும் மகிழ்ச்சியும் ஆதரவும் நமக்குத் தேவை.

ஆரோக்கியமான நட்பை வளர்ப்பது நமது உணர்ச்சி ஆரோக்கியத்துக்கு மட்டுமல்ல, நமது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் மிக நல்ல முதலீடே!

இளம் தாய்களின் இனிய கவனத்துக்கு!

பிரசவத்துக்குப் பின் தாய்க்கு ரத்தச்சோகை, மலச்சிக்கல், நரம்புத்தளர்ச்சி, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல், பலவீனம் அடைதல் ஆகிய தொந்தரவுகள் உண்டாகும். இவற்றிலிருந்து மீள் என்ன சாப்பிடலாம்?

- ❖ குழந்தைப்பிறப்பில் அதிகரத்தம் வெளியேறியிருக்கும். ஊசி மருந்துகள், அறுவை சிகிச்சை போன்றவற்றால் வயிற்றில் புண் ஏற்பட்டிருக்கும். அது ஆறும் வரை காரம் இல்லாமல் சாப்பிட வேண்டும். அதிக புரதம் உள்ள உணவுகள் அவசியம். நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் மலச்சிக்கல் பிரச்சனையைத் தவிர்க்கலாம்.
- ❖ அன்றாட உணவில் இரும்புச் சத்து, கால்சியம், புரதம் உள்ள உணவுகள் அவசியம். தினமும் 5-6 ம்ளர் பால் அருந்த வேண்டும். ஒருநாளைக்கு அதிகபட்சம் 5 லிட்டர் தண்ணீர் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
- ❖ பால் மற்றும் பால் பொருட்களான தயிர், வெண்ணெய், பனீர் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் உடல், இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெறும்.
- ❖ குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு டி.எச்.ஏ. உள்ள உணவுகள் அவசியம். இவை பாதாம், பிஸ்தா, உலர் திராட்சை, முட்டை, அசைவ உணவுகளான மீன் ஆகியவற்றில் நிறையவே உள்ளன.
- ❖ மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி வைட்டமின் மற்றும் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம். தாய்ப்பால் நன்றாகச் சுரக்கப் புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகள் அவசியம். முழுத் தானியங்கள், சிவப்பரிசி, பருப்பு, பயறு, சுண்டல், கேரட் ஆகியவை நல்லது. பீன்ஸ் மற்றும் முட்டைக்கோஸ் நிறைய சேர்க்கலாம்.

- ❖ ஆப்பிள், நெல்லி, பிளம்ஸ், ஆரஞ்சு, பேரிச்சை, திராட்சை ஆகிய பழங்கள் நல்லது.
- ❖ எண்ணெய், காரம் குறைக்கவும். மசாலா அதிகம் சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- ❖ குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதற்கு ஒருமணி நேரம் முன், தாய் ஒரு டம்ளர் பால் குடித்தால் பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும். தாய் ஆரோக்கியமான உணவு எடுத்துக்கொண்டால்தான் தாய்ப்பாலில் குழந்தைக்குத் தேவையான சத்துக்கள் இருக்கும். ●





கருப்பையைச் சேதப்படுத்தாமல் கட்டிகளை மட்டுமே அகற்றலாம்!

உடல் எனும் காற்றடைத்த அந்தப் பெரிய பைக்குள்ள்தான் சினைப்பை, கருப்பை, சிறுநீரகம் என ஆண், பெண் உடம்பைப் பொறுத்து ஏகப்பட்ட சின்னச் சின்னப் பைகள் அமைகின்றன.

ஃபைப்ராாய்டு கட்டிகள்தான் கருப்பையில் முக்கியமாக வரக்கூடியவை. தசைகளிலேயே உருவாகும் தசைக் கட்டிகள். வயிற்று வலி, அதிகமான ரத்தப்போக்கு என்று ஸ்கேன் எடுக்கும் போது, இந்தக் கட்டிகள் இருப்பதைக் கண்டுபிடிக்க முடியும்..

கருவிலிருக்கும் குழந்தையைப் பாதிக்காத அளவில், அந்தக் கட்டி அமைந்திருந்தால், கட்டிகளை உடனடியாக அகற்ற அறுவை சிகிச்சை அவசியமில்லை. குறிப்பாகக் குழந்தைப்பேறு எல்லாம் முடிந்து, மெனோபாஸ் வரும் சமயத்தில் சின்னக் கட்டிகள் என்றால், அறுவை சிகிச்சை அவசியமில்லை. கட்டிகள் பெரிதாக இருந்தாலோ அல்லது மாதவிலக்கின்போது அதிக ரத்தப்போக்கும், வயிற்று வலியும் இருந்தாலோ அறுவை சிகிச்சை செய்வதுதான் நல்லது.

சில பெண்களுக்குக் கருவுற்றிருக்கும்போது இந்தக் கட்டிகளுக்குள்ளே ரத்தக்கசிவு ஏற்பட்டு, வயிற்றுவலி வருவதுண்டு. இதுபோன்ற ஃபைப்ராாய்டு கட்டிகள் கிலோ கணக்கில் கூட எடை இருக்கும். அறுவை சிகிச்சை மூலம் 2 கிலோ எடையுள்ள கட்டிகள் கூட நீக்கப்பட்டுள்ளன.

கட்டிகளை அறுவை சிகிச்சை செய்வது என்பது அந்தப் பெண்ணின் வயது, சூழல், அந்தக் கட்டியின் அளவு, பாதிப்பு எனப் பல விஷயங்களைப் பொறுத்தது.

குழந்தைபிறக்காத இடம்பெண் என்றால், கருப்பையைச் சேதப்படுத்தாமல் முடிந்தவரை இந்தக் கட்டிகளை மட்டுமே லேபராஸ்கோபி மூலம் எடுத்துவிடலாம். குழந்தைகள் பெற்று முடித்த பெண் அல்லது நிறைய கட்டிகள் உள்ள பெண் என்றால், கருப்பையைத்தான் அகற்ற வேண்டியிருக்கும். சில நேரங்களில் இதுபோன்ற கட்டிகள் கிடுகிடுவென்று மிக வேகமாக வளர்ந்துகொண்டே

போகும். அந்த மாதிரி திடீர் வளர்ச்சி இருந்தால், அந்தக் கட்டிகள் புற்றுநோய் கட்டிகளாக மாறும் அபாயங்களும் உண்டு. பயப்படத் தேவையில்லை. மிகமிகக் குறைந்த எண்ணிக்கையில்தான் அதற்கான வாய்ப்பு உண்டு.

அவ்வளவு தீவிரமில்லாத கட்டிகள், புற்றுநோய் கட்டிகள் என ஒவரியில் இரண்டு விதமான கட்டிகள் வரும் சந்தர்ப்பங்கள் இருக்கின்றன. அவ்வளவாகத் தீவிரமில்லாத கட்டிகளிலும் தண்ணீர் கட்டிகள், சாக்லேட் கட்டிகள் எனப் பல்வேறு விதங்கள் உண்டு. கிராமப் பகுதியில் தேன் மிட்டாய் என ஒரு மிட்டாய் விற்பார்கள். பூர்ணம் போல நடுவே சர்க்கரைப் பாகு (ஜீரா) கொண்ட அந்தத் தேன்மிட்டாய் அமைப்பில் இருக்கும் கட்டிதான் தண்ணீர்க் கட்டி. சர்க்கரைப் பாகு பூர்ணத்துக்குப் பதில் தண்ணீர் உள்ளே கொண்ட ஒரு சதைக் கட்டி.

சில நேரங்களில் இது தன் இயல்பான அளவிலிருந்து மாறி, முறுக்கிக்கொள்ளும்போது பயங்கரமாக வலிக்கும். அது போன்ற நேரங்களில் உடனடியாக இந்தக் கட்டியை அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்க வேண்டும்.

மேலே கூறிய கட்டிகள் தண்ணீரை உள்ளே கொண்ட கட்டிகள் என்றால், ரத்தத்தை உள்ளே கொண்ட கட்டிகளுக்கு சாக்லேட் கட்டிகள் என்று பெயர். இந்தக் கட்டிகளை மருத்துவரீதியாக என்டோமெட்ரியாடிக் சிஸ்ட் என்று சொல்வார்கள்.

கருப்பையின் உள்ளே இருக்கும் மேற்புற லைனிங் மாதிரியான ஒன்று இதனுள்ளும் இருப்பதால், இந்தக் கட்டிகளுக்குள்ளேயே அவ்வப்போது ரத்தக்கசிவு ஆகும். தவிர இந்தக் கட்டி உடம்பின் எந்தப் பாகத்தோடும் ஒட்டிக்கொள்ளும், பிசுபிசுப்பான தன்மை கொண்டது என்பதால், பக்கத்தில் இருக்கும் குடல், கருப்பை என எதனுடனாவது போய் ஒட்டிக்கொண்டு பிரச்சனை தரும். அப்படிப்பட்ட நேரத்தில் மருந்தின் மூலம் சரியாகவில்லை என்றால் அறுவை சிகிச்சை மூலமே நீக்கவேண்டியிருக்கும்.



1

செரிமான அமைப்பில் பித்தப்பையின் செயல்பாடு என்ன?

அ. செரிமான நொதிகளின் உற்பத்தி
ஆ. ஊட்டச்சத்துக்களை உறிஞ்சுதல்
இ. பித்தத்தின் சேமிப்பு மற்றும் செறிவு
ஈ. குளுக்கோஸின் ஒழுங்குமுறை

2

அ. அச்சலாசியா
பி. இரைப்பை உணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய் (GERD)
இ. இரைப்பை அழற்சி
ஈ. கிரோன் நோய்

அசாதாரணமான உணவுக்குழாய் இயக்கம் காரணமாக விழுங்குவதில் ஏற்படும் சிரமத்தால் ஏற்படும் பிரச்னை எது?

3

வயிற்றுப் புண்களுக்கு மிகவும் பொதுவான காரணம் என்ன?

அ. காரமான உணவுகளை உட்கொள்வது
பி. மன அழுத்தம்
இ. ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி மூலம் தொற்று
ஈ. அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளின் அதிகப்படியான பயன்பாடு

4

அ. மல கல்ச்சர்
ஆ. ஆன்டிபாடிகளுக்கான ரத்தப் பரிசோதனைகள்
இ. கொலோனோஸ்கோபி
ஈ. மூச்சுப் பரிசோதனை

சந்தேகத்திற்கிடமான செலியாக் நோய் உள்ள நோயாளிக்கு, பின்வரும் எந்தச் சோதனைகள் பொதுவாக நோயறிதலுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன?

5

செரிமான செயல்பாட்டில் கணையத்தின் பங்கு என்ன?

அ. கொழுப்புகளை உடைக்கப் பித்தத்தை உற்பத்தி செய்கிறது
ஆ. ரத்தச் சர்க்கரையைச் சீராக்க இன்சலின் சுரக்கிறது
இ. செரிமான நொதிகளை உற்பத்தி செய்து இன்சலினைச் சுரக்கிறது
ஈ. தண்ணீர் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட்டுகளை உறிஞ்சுகிறது

6

அ. ஹெபடைடிஸ் ஏ
ஆ. ஹெபடைடிஸ் பி
இ. ஹெபடைடிஸ் சி
ஈ. ஹெபடைடிஸ் ஈ

எந்த வகையான ஹெபடைடிஸ் பொதுவாக அசுத்தமான உணவு அல்லது தண்ணீரின் மூலம் பரவுகிறது?

7

வயிற்று வலி மற்றும் ரத்தம் தோய்ந்த வயிற்றுப்போக்கு போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும் பெருங்குடலின் புறணி அழற்சியால் என்ன நிலை வகைப்படுத்தப்படுகிறது?

அ. எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி
ஆ. அல்சரேட்டிவ் பெருங்குடல் அழற்சி
இ. இரைப்பை குடல் அழற்சி
ஈ. இரைப்பைப் புண்



அ. வயிற்று வலி
ஆ. மேல் இரைப்பை குடல் ரத்தப்போக்கு
காரணமாக கருப்பு, தார் மலம்
இ. வயிற்றுப் புறணியின் வீக்கம்
ஈ. விழுங்குவதில் சிரமம்

காஸ்ட்ரோஎன்டாலஜியில்
'மெலினா' என்ற சொல்
எதைக் குறிக்கிறது?

8

நாள்பட்ட GERD
உடன் தொடர்புடைய
பாரெட்டின்
உணவுக்குழாய்
என்றால் என்ன?

அ. உணவுக்குழாய் சுருக்கப்படும் ஒரு நிலை
ஆ. உணவுக்குழாயில் புற்றுநோய்க்கு முந்தைய
உயிரணுக்களின் வளர்ச்சி
இ. உணவுக்குழாயின் புறணி குடலைப் போன்று
மாறும் நிலை
ஈ. உணவுக்குழாயில் புண்களின் வளர்ச்சி

9

விடையும் விளக்கமும்

- இ. பித்தத்தின் சேமிப்பு மற்றும் செறிவு.
பித்தப்பை பித்தத்தைச் சேமிக்கிறது. இது கல்லீரலால் உற்பத்தி செய்யப்படும் திரவமாகும். இது செரிமானம் மற்றும் கொழுப்புகளை உறிஞ்சுவதற்கு உதவுகிறது.
- அ. அச்சலாசியா.
இது ஓர் அரிய கோளாறு ஆகும், இது உணவு மற்றும் திரவம் வயிற்றுக்குள் செல்வதைக் கடினமாக்குகிறது. உணவுக்குழாய் உணவைக் கீழே தள்ளும் திறன் குறைவது மற்றும் உணவுக்குழாய் சுருக்குத்தசை முழுமையாகச் செயல்படத் தவறுவது ஆகியவற்றால் இந்நிலை ஏற்படுகிறது.
- இ. ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி மூலம் தொற்று பெரும்பாலான வயிற்றுப் புண்கள் ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி (எச். பைலோரி) என்ற பாக்டீரியத்தின் தொற்று காரணமாக ஏற்படுகின்றன. NSAID எனும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளின் அதிகப்படியான பயன்பாடும் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க காரணமாகும்.
- ஆ. ஆன்டிபாடிகளுக்கான ரத்தப் பரிசோதனைகள் செலியாக் நோய் பெரும்பாலும் செரோலாஜிக் (ரத்த) சோதனைகள் மூலம் கண்டறியப்படுகிறது. ஒருவருக்கு இந்த நோய் இருக்கும்போது ரத்தத்தில் இருக்கும் ஆன்டிபாடிகளை மருத்துவர்கள் தேடுகிறார்கள்.
- இ. செரிமான நொதிகளை உற்பத்தி செய்து இன்சலினைச் சுரக்கிறது.
கணையம் இரண்டு முக்கியப் பாத்திரங்களைக் கொண்டுள்ளது. செரிமான நொதிகளை உற்பத்தி செய்கிறது, உணவை உடைக்க உதவும் வகையில்

சிறுகுடலில் வழங்கப்படுகிறது, மேலும் இது இன்சலின் மற்றும் குளுகோகன் ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்கிறது. இதுவே ரத்தச் சர்க்கரை அளவையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

- அ. ஹெபடைடீஸ் A.
நுண்ணிய அளவுகளில் கூடல் பாதிக்கப்பட்ட நபரின் மலம் அல்லது மலத்தால் அசுத்தமான பொருட்கள், உணவு அல்லது பானங்கள் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புகொள்வதன் மூலம் ஹெபடைடீஸ் ஏ முதன்மையாகப் பரவுகிறது.
- ஆ. அல்சரேட்டீவ் பெருங்குடல் அழற்சி
இது ஒரு அழற்சி குடல் நோயாகும், இது செரிமான மண்டலத்தில் நீண்டகால வீக்கம் மற்றும் புண்களை ஏற்படுத்துகிறது. இது பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடலின் உட்புறப் புறணியைப் பாதிக்கிறது.
- ஆ. மேல் இரைப்பைக் குடலில் ரத்தப்போக்கு காரணமாக கருப்பு, தார் மலம்.
மெலினா என்பது மேல் இரைப்பைக் குடல் ரத்தப்போக்குடன் தொடர்புடைய அடர் கருப்பு, தார் மலத்தைக் குறிக்கிறது. செரிமான ரசாயனங்கள் மற்றும் பாக்டீரியாக்களால் ரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் மாற்றமடைவதால் கருப்பு நிறம் ஏற்படுகிறது.
- இ. உணவுக்குழாயின் புறணி குடலைப் போன்று மாறும் நிலை.
பாரெட்டின் உணவுக்குழாயில், உணவுக்குழாயில் உள்ள சாதாரண செல்கள் உணவுக்குழாயில் பொதுவாகக் காணப்படாத ஒருவகை உயிரணுக்களால் மாற்றப்படுகின்றன. இந்தப் புதிய செல்கள் குடலின் புறணியில் காணப்படும் செல்களைப் போலவே இருக்கும்.



பித்தப்பையில் கல் உண்டாவது ஏன்?

மனித உடலில் ஆறு இடங்களில் கல் உருவாக வாய்ப்புள்ளது. சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர்ப் பாதை, பித்தப்பை, உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள், மூக்கு, குடல், டான்சில் ஆகியவையே அந்த ஆறு இடங்கள். இவற்றில் சிறுநீரகக் கற்களைப் பற்றித் தெரிந்த அளவுக்குப் பித்தப்பை, உமிழ்நீர் சுரப்பி உள்ளிட்ட மற்ற இடங்களில் உண்டாகும் கற்களைப் பற்றி மக்களுக்குத் தெரிவதில்லை.

சிறுநீரகக் கற்களுக்கு அடுத்தபடியாகப் பித்தப்பைக் கல்தான் (Gall stone) அதிகம் பேருக்குத் தொல்லை தரக்கூடியது. சமீபத்திய புள்ளிவிவரப்படி 100-ல் 15 பேருக்கு இந்தத் தொந்தரவு இருக்கிறது.

பித்தநீர்ச் சுரப்பு

நம் உடலில் உள்ள பல்வேறு சுரப்பிகளில் மிகப் பெரியது கல்லீரல். இதில் தினமும் 1000-த்திலிருந்து 1500 மி.லி.வரை பித்தநீர் சுரக்கிறது. பித்தநீர் என்பது ஒரு திரவக் கலவை. 97 சதவிகிதம் நீரும், 1 சதவிகிதம் பித்த நிறமிகளும், 1 முதல் 2 சதவிகிதம் வரை பித்த உப்புக்களும் இதில் உள்ளன.

கல்லீரலில் சுரக்கும் பித்தநீர், வலது மற்றும் இடது பித்தநீர்க் குழாய்கள் வழியாக முன்சிறுகுடலுக்கு வந்து சேரும். அதற்கு முன்பாக ஒரு கிளைக் குழாய் வழியாகக் கல்லீரலுக்கு வெளியில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் (Gall bladder) பித்தப்பையினுள் அது செல்லும். அப்போது பித்தப்பையானது பித்தநீரைப் பெற்றுக்கொண்டு, அதன் அடர்த்தியை அதிகரித்து, உணவு செரிமானத்துக்குத் தயாராக வைத்திருக்கும்.

நாம் சாப்பிட்ட உணவு இரைப்பையை விட்டுப் புறப்பட்டதும், 'பித்தநீர் தேவை' என்று நரம்புகள் வழியாக

ஒரு சமிக்கை பித்தப்பைக்கு வந்து சேரும். உடனே பித்தப்பையானது, தன்னைத்தானே சுருக்கி, பித்தநீரைப் பித்தக்குழாய்க்குள் அனுப்பி வைக்கும். அது நேராக முன்சிறுகுடலுக்கு வந்து, உணவுக் கூழில் உள்ள கொழுப்பைச் சரியாகச் செரிக்க வைக்கும்.

பித்தநீர்க் கற்கள்

சாதாரணமாகத் திரவ நிலையில் உள்ள பித்தநீரில் சிலருக்கு மட்டும்தான் கற்கள் உருவாகின்றன. ஏன்? பித்தப்பையானது பித்தநீரின் அடர்த்தியை அதிகமாக்கும்போது, அதில் உள்ள பித்த உப்புகள் (Bile salts) அதன் அடியில் படையும். பித்த உப்புகள் என்பவை கொழுப்புத்தன்மை வாய்ந்தவை. அவை கொழுப்பால் ஆனவை. பார்ப்பதற்குப் படிகம் போலவே இருக்கும்.

இது சிறிது சிறிதாக வளர்ந்து, கடினமான ஒரு பொருளாக மாறி, கல்லாக உருமாறும். இந்தக் கற்கள் பார்ப்பதற்குச் சாதாரணக் கற்கள் போன்றுதான் தோற்றமளிக்கும். மென்மையாக இருக்கும். கல்லின் அளவும் எண்ணிக்கையும் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும். ஆண்களைவிடப் பெண்களுக்கு இந்தத் தொந்தரவு அதிகம் என்கிறது ஓர் ஆய்வு.

டாக்டர் ராஜிவ் மகராஜ்

அறுவை சிகிச்சை

காஸ்ட்ரோ என்டராலஜி ஆலோசகர், ஜெம் மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்.





இது சிறிது சிறிதாக வளர்ந்து, கடினமான ஒரு பொருளாக மாறி, கல்லாக உருமாறும். ஆண்களைவிடப் பெண்களுக்கு இந்தத் தொந்தரவு அதிகம் என்கிறது ஓர் ஆய்வு.

காரணம் என்ன?

1. உடல் பருமன்
2. அசாதாரணமான உணவு வளர்சிதை மாற்றங்கள்.
3. பித்தநீர் அளவுக்கு அதிகமாகச் சுரப்பது.
4. பரம்பரைக் கோளாறு.
5. கொழுப்புள்ள உணவை அதிகம் உண்பது.
6. நார்ச்சத்து குறைந்த உணவு வகைகளை அதிகமாக உண்பது.
7. மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளை அதிகமாக உண்பது.
8. குறுகிய காலத்தில் உடல் எடை திடீரென அதிகமாவது.
9. ஹார்மோன் கோளாறு. குறிப்பாகப் பெண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் அதிகமாகச் சுரப்பது.
10. பாக்கீரியா கிருமிகளின் தாக்குதல் காரணமாகப் பித்தப்பை அழற்சியும், அதைத் தொடர்ந்து பித்தநீர்த் தேக்கம் அடைவது மற்றும் பித்தப்பையில் அடைப்பு ஏற்படுவது.
11. கருத்தடை மாத்திரைகளை நீண்ட காலம் சாப்பிடுவது.
12. அடிக்கடி விரதம் இருப்பது.
13. கர்ப்பம்.
14. முறையான உடற்பயிற்சி இல்லாதது.
15. 'சிக்கில் செல்' ரத்தச்சோகை.

வகைகள்

பொதுவாகப் பித்தப்பைக் கற்களில் காணப்படும் வேதிப்பொருளை வைத்து இக்கற்களை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். பித்தநீரில் கொலஸ்ட்ரால் அளவு மிகுவதால் உண்டாகும் கற்களுக்குக் 'கொழுப்புக் கற்கள்' அல்லது 'கொலஸ்ட்ரால் கற்கள்' என்று பெயர். இது பெரும்பாலும் ஒரே ஒரு கல்லாகவே இருக்கும். வெண்மை கலந்த மஞ்சள் நிறம் கொண்டதாக இது

காணப்படும். அடுத்தது, கறுத்த நிறமிக் கற்கள். இவ்வகை கற்கள் கறுத்த நிறமுடையவை. கால்சியம் கார்பைடால் இவை உருவாகின்றன. கடைசி வகைக்குக் கலப்படக் கற்கள் என்று பெயர். பெரும்பாலான பித்தப்பைக் கற்கள் கலவைக் கற்களால் ஆனவையே.

கொலஸ்ட்ரால், கால்சியம் கார்பனேட், கால்சியம் பிலிருபினேட் போன்றவற்றால் உருவானவை. இவை எண்ணிக்கையிலும் அதிகமாக இருக்கும், பித்தக் குழாயை விரைவில் அடைத்துப் பிரச்சனைகளை உருவாக்கும். சுமார் 80 சதவிகிதம் பேருக்கு இவ்வகை கற்களே காணப்படுகின்றன.

இங்குக் கற்களின் வகை குறித்துப் பேசுவதற்குக் காரணம் இருக்கிறது. குறிப்பிட்ட நபருக்கு எந்த வகை கல் இருக்கிறது என்று தெரிந்துகொண்டால் அந்தக் கல்லுக்குரிய வேதிப்பொருட்கள் அதிகமுள்ள உணவுப்பொருட்களைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் பித்தப்பைக் கற்களை மீண்டும் வரவிடாமல் தடுத்துக்கொள்ளலாம். ஏற்கனவே உள்ள கற்களை, இன்னும் அதிகம் வளரவிடாமலும் தடுத்துக்கொள்ள முடியும்.

அறிகுறிகள்

பித்தப்பைக் கற்களால் பாதிக்கப்படுவோருக்கு மூன்று விதமான அறிகுறிகள் காணப்படும். உணவு உண்ட பின்பு சிறிது நேரம் செரிமானம் ஆகாமல் இருப்பது போன்ற உணர்வுடன் ஒரு வலி, வயிற்றின் மேல் பாகத்தில் அதாவது தொப்புளுக்கு மேலே தோன்றுவது ஒரு வகை. இந்த வலியானது கடுமையாகிப் பல மணி நேரம் நீடித்து, குமட்டல், வாந்தி, ஏப்பம் போன்ற துணை அறிகுறிகளுடன் சிரமப்படுத்துவது அடுத்தவகை. மூன்றாவது வகையானது, வலது புற விலா எலும்புகளைச் சுற்றி வந்து, முதுகுப்புறம் வரைக்கும் சென்று, தோள்பட்டை வரை வலி பரவும். இது மாரடைப்புக்கான வலி போலத் தோன்றும்.

முக்கியமாகக் கொழுப்பு அதிகமுள்ள எண்ணெய்ப் பண்டங்களைச் சாப்பிட்டதும் இந்த வலி ஏற்படும், பித்தப்பைக் கற்கள் பித்தப்பையில் அழற்சியை ஏற்படுத்துமானால் பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு முதுகுப்புறம் வரும். பித்தநீர் கற்கள் பித்தப்பையை



அடைத்துவிடுமென்றால் நோயாளிக்கு மஞ்சள் காமாலை வரும். இதற்கு ‘அடைப்புக் காமாலை’ என்று பெயர். சில பேருக்கு அறிகுறிகள் எதுவும் தெரியாது. வேறு பாதிப்புகளுக்கு ஸ்கேன் பரிசோதனை செய்யும்போது, பித்தப்பையில் கற்கள் இருப்பது தெரியவரும்.

பரிசோதனைகள்

வயிற்றை ‘அல்ட்ரா சவுண்ட்’ அல்லது சி.டி. ஸ்கேன் பரிசோதனை செய்து பித்தக்கற்களின் எண்ணிக்கை, அளவு, பித்தப்பையில் வீக்கம் உள்ளதா, கற்கள் பித்தப்பையை அடைத்துள்ளதா, கல்லீரலைப் பாதித்துள்ளதா என்பது போன்ற விவரங்களைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

சாதாரணமாக வயிற்றை எக்ஸ்-ரே எடுத்துப் பார்த்தால் பித்தப்பைக் கற்களில் 10 சதவிகிதம் மட்டுமே தெரியும். அதே நேரத்தில், பித்தநீரில் கரைகிற ஒரு சாயக் கரைசலை மாத்திரை வடிவில் வாய்வழியாக உட்கொள்ள வைத்து, வயிற்றை எக்ஸ்-ரே எடுத்துப் பார்த்தால் இந்தக் கற்கள் இருப்பது தெளிவாகத் தெரியும்.

இவை தவிர, எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் மற்றும் ‘கோலாஞ்சியோகிராபி’ (Cholangiography) எனும் பரிசோதனைகள் மூலமும் இவற்றைக் கண்டறியலாம். இதுதவிர, ரத்தப் பரிசோதனைகள், சிறுநீர்ப் பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு பித்தப்பைக் கற்களால் கல்லீரலின் பணிகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனவா என்பதையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

சிகிச்சை என்ன?

சிறிய அளவில் உள்ள பித்தப்பைக் கற்களை ஊசி மற்றும் மருந்துகள் மூலம் கரைக்கலாம். சற்றுப் பெரிய அளவில் உள்ள கற்களை உடைத்து (Lithotripsy) வெளியேற்றலாம். என்ற போதிலும் ‘பித்தப்பை நீக்கம்’

(Cholecystectomy) எனப்படும் அறுவை சிகிச்சை பித்தப்பைக் கற்களைத் தடுப்பதற்குச் சிறந்த வழி. பித்தப்பையை நீக்குவதற்கான அறுவை சிகிச்சைகளில் ‘ஸ்பெராஸ்கோபி’ அறுவை சிகிச்சை முக்கியமானது. இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட அடுத்த நாளில் வீட்டுக்குத் திரும்பிவிடலாம். அடுத்த ஒரு வாரத்தில் இயல்பான வேலைகளைச் செய்துகொள்ள முடியும்.

இப்போது இதற்கு எண்டாஸ்கோபி மூலம் சிகிச்சை செய்யும் நவீன முறை அறிமுகமாகியுள்ளது. ‘ஸ்பைகிளாஸ் கொலாஞ்சியோஸ்கோபி’ (SpyGlass cholangioscopy) என்று அதற்குப் பெயர். இந்த முறையில் பித்தப்பையை நீக்காமல், பித்தப்பைக் கற்களை மட்டுமே அகற்றுகிறார்கள்.

இது அடைப்புக் காமாலை உள்ளவர்களுக்கு உடனடி நிவாரணம்தருகிறது. வாய்வழியாக இந்தக் குழாயை உள்ளே அனுப்பி உணவுக்குழாய், இரைப்பை, முன்சிறுகுடல்... ஆகியவற்றை எல்லாம் கடந்து, பித்தக்குழாய் வழியாகக் கற்கள் உள்ள பித்தப்பையை அடைந்ததும், மின்நீர்க் கதிர்களை (Electrohydraulic lithotripsy) செலுத்தி, அந்தக் கற்களை நொறுக்கி, அவற்றின் துகள்களை உறிஞ்சி வெளியில் எடுத்துவிடுகிறார்கள். இதனால் பித்தநீர்ப் பாதை சரிசெய்யப்படுகிறது. மஞ்சள் காமாலை முற்றிலும் குணமாகிவிடுகிறது.

பித்தப்பை அழுகிய நிலையில் சிறுகுடல், பெருங்குடல், கல்லீரல் போன்ற உறுப்புகளோடு அது ஒட்டிக்கொள்ளும் நிலைமையில் நோயாளி சிகிச்சைக்கு வந்தார் என்றால், அப்போது பித்தப்பைக் கற்களையும் பித்தப்பையையும் நீக்குவதற்கு வயிற்றைத் திறந்து அறுவை சிகிச்சை செய்வதுதான் நல்லது.

பித்தப்பையை நீக்கினால் பிரச்சனையா?

‘பித்தப்பையை நீக்கிவிட்டால் பித்தநீர் சுரக்காது. பிறகு உணவு சரியாகச் செரிமானம் ஆகாது’ என்று பலர் தவறாக நினைத்துப் பித்தப்பையை நீக்குவதற்கு அஞ்சுகின்றனர். உண்மை என்னவென்றால், கல்லீரலில் மட்டுமே பித்தநீர் சுரக்கிறது. அது பித்தநீர்க் குழாய் மூலமாக முன்சிறுகுடலை வந்தடைகிறது. அதற்கு முன்பு அது பித்தப்பையில் தங்கிச் செல்கிறது, அவ்வளவுதான். பித்தப்பையை நீக்கியவர்களுக்குப் பித்தநீரானது நேரடியாக முன்சிறுகுடலுக்கு வந்து சேர்ந்துவிடும். இவர்களுக்கு உணவுச் செரிமானம் எந்தவிதத்திலும் பாதிக்கப்படாது. பித்தநீருக்குக் கல்லீரல் என்பது பிறந்த வீடு. பித்தப்பை என்பது விருந்தினர் வீடு. விருந்தினர் வீடு இல்லாவிட்டாலும், இனிதாக வாழ முடியும் அல்லவா? அதுமாதிரிதான். பித்தப்பை இல்லாவிட்டாலும் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். என்ன... ஒரே ஒரு நிபந்தனை. இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு கொழுப்புள்ள உணவு வகைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ●



இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை மஞ்சள் மங்கள அடையாளம். எந்தவொரு நல்ல நிகழ்விலும் மஞ்சளுக்குத்தான் முதலிடம். இவ்வளவு ஏன்..? மளிகை சாமான் பட்டியலில் முதல் பொருளாக மஞ்சளை எழுதும் வழக்கம் இன்றும் பல குடும்பங்களில் உண்டு. வாசஸ்படியில் குங்குமத்தோடு மஞ்சள் வைப்பதன் பின்னணியில் வெறும் ஆன்மிகம் மட்டும் இல்லை. மஞ்சளுக்குக் கெட்ட சக்திகளை விரட்டும் குணம் உண்டு என்பதே காரணம். மஞ்சளின் அந்தக் குணம் மனித உடலுக்கும் பொருந்தும். நம் உடலில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களை அழிப்பதில் மஞ்சளுக்குப் பெரிய பங்கு உண்டு. அதனால்தான் மஞ்சள் இல்லாத தென்னிந்திய சமையலே இருப்பதில்லை.

மற்றபகுதிகளோடு ஒப்பிடும்போது, தென்னிந்தியாவில் புற்றுநோய் பாதிப்பின் அளவும் குறைவு. காரணம், நமது சமையலில் பிரதானமாக இடம்பெறுகிற மஞ்சள். மஞ்சளுக்குப் புற்றுநோயை விரட்டும் சக்தி உண்டு என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை. மஞ்சளில் Curcumin என்கிற என்சைம் இருப்பதே அதன் அத்தனை நல்ல குணங்களுக்கும் காரணம்.

மஞ்சளால் வேறு என்னவல்லாம் பலன்?

- எங்கே புண் வந்தாலும், வீக்கத்தைக் குறைத்து அதை ஆற வைப்பதில் மஞ்சளுக்கு நிகர் வேறில்லை.
- மஞ்சள் மிகச் சிறந்த ஆன்ட்டி ஆக்சிடன்ட். நாம் சாப்பிடுகிற உணவுப் பொருட்களின் வழியே உள்ளே செல்கிற நச்சுக் கிருமிகளை அழித்து, நம் ரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்க வல்லது.

மஞ்சளின் மருத்துவ மகிமை



- ஆர்தரைடிஸ் மற்றும் ருமட்டாயிட் ஆர்தரைடிஸ் பிரச்சனைகளுக்கு அந்த இடத்தின் மேல் மஞ்சள் தடவுவதன் மூலம் நிவாரணம் கிடைக்கும்.
- டைப் 2 நீரிழிவுக்காரர்களுக்கும் மஞ்சள் சிறந்த மருந்து. இன்கலின் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. குளுக்கோஸ் கட்டுப்பாட்டை ஒரே அளவில் தக்கவைக்க உதவுகிறது. நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டோர், காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கரண்டி தயிரில், சிட்டிகை மஞ்சள்தூளையும், கால் டீஸ்பூன் வெந்தயத்தூளையும் கலந்து குடித்தால், நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும். இதை எடுத்துக்கொண்ட அரை மணி நேரத்துக்குப் பிறகே காபியோ, டீயோ குடிக்க வேண்டும்.
- முதியோர்களை பாதிக்கிற முக்கியமான பிரச்சனைகளில் ஒன்று அல்சீமர் நோய். நம்மூர் முதியோர்களுக்கு அந்தப் பாதிப்பும் குறைவாகக் காணப்படக் காரணம் மஞ்சளே. சமையலில் மஞ்சளைத் தவிர்க்காததால்தான், நம்மூர் முதியோர்களில் பலரும் 95, 100 வயது வரைகூட நல்ல நினைவாற்றலுடன் நடமாடுகிறார்கள். மஞ்சளானது அல்சீமர் நோயைத் தவிர்க்கும் அல்லது தள்ளிப்போடும்.
- வயிற்றுப் புண்களை ஆற்றுவதிலும் மஞ்சளுக்கு இணையே இல்லை. அதனால்தான் அம்மை நோய் வந்தவர்களுக்கு மஞ்சள் மருந்தாகப் பரிந்துரைக்கப்படுவதுடன், வெளிப்பூச்சுக்கும் மஞ்சளையும், வேப்பிலையையும் சேர்த்து அரைத்துப் பூசச் சொல்கிறார்கள். சமையலுக்கு விரளி மஞ்சளையும், வெளிப்பூச்சுக்கு கஸ்தூரி மஞ்சளையும் உபயோகிப்பதே சரியானது.
- மஞ்சள் காமாலையால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கும், கல்லீரலைச் சுத்தப்படுத்த மஞ்சள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- ரத்தத்தில் அரிப்பு, நச்சுக் கலப்பு என எந்தப் பிரச்சனை இருந்தாலும், பாலில் மஞ்சள் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்துக் குடித்தால் குணம் தெரியும். தொண்டைக் கரகரப்புக்கும் இதே சிகிச்சைதான்.

● கொலஸ்ட்ராலைக் குறைப்பதில் கூட மஞ்சள் பெரிய பங்கு வகிப்பதால், கொலஸ்ட்ரால் அதிகமுள்ளோர், மஞ்சளை ஏதேனும் ஒரு வகையில் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

கணையத்தில் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், அதாவது, கல்லோ, வீக்கமோ இருப்பவர்கள் மட்டும் மஞ்சள் சேர்த்துக்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மற்ற எல்லோருக்கும் மஞ்சள் மகத்தானது. ●



வயிற்றுப் புண் மற்றும் நெஞ்செரிச்சலுக்கான உணவு முறைகள்!

காலை உணவு மிக முக்கியம்!

காலையில் எழுந்தவுடன் முடிந்தளவிற்கு வெதுவெதுப்பான அல்லது சாதாரண தண்ணீரை ஒன்று அல்லது இரண்டு டம்ளர் எடுத்துக்கொள்ளலாம். காபி, டீயைக் காலையில் எழுந்தவுடன் குடிக்கும் பழக்கத்தைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். உங்களால் முடியவில்லை என்றால், அந்த நேரத்தில் காபி, டீயைத் தவிர்த்துவிட்டு ராகி டீ குடிக்கலாம். ராகி காபியிலிருந்தும் தொடங்கலாம். முடிந்தவரை இரண்டு மணி நேர இடைவெளியில் ஏதாவது ஒன்றை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். உணவு தான் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை. ஏதாவது பானங்களை அருந்தலாம். ஸ்நாக்ஸ் போன்று ஏதாவது எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஏனெனில், காலை உணவு மிகவும் முக்கியமானது.

காலை உணவைத் தவிர்ப்பது பெரிய பிரச்சனை

நாம் காலை உணவைத் தவிர்ப்பது என்பது நிறைய விஷயங்களுக்குத் தடையாக அமைகிறது. 8 மணிக்குக் கெல்லாம்காலை உணவை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். 8 - 9 மணிக்குள் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பப்பட்ட எல்லா உணவுகளையும் நீங்கள் சாப்பிடலாம். ஆனால், நீங்கள் சாப்பிடுகிற உணவுகளில் காரம், புளிப்பு, மசாலா இல்லாமல்

பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். மிக அதிகமான காரத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். பச்சை மிளகாய், மிளகாய் பொடி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்திக் காரசாரமாகச் சாப்பிட்டால் தான் தெம்பாக இருக்கும் என்று எண்ணாமல் முடிந்தவரைக்கும் காரத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு காரம் வேண்டுமென்றால் வரமிளகாயைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். இல்லையேல் மிளகைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். மிளகின் காரம் உங்கள் உடலுக்கு எந்தப் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது.

இடைவேளையில் கொஞ்சம்

காலை உணவை முடித்து 10 - 11 மணிக்கு நன்கு வெண்ணெய் நீக்கிய புளிப்பில்லாத மோர், காய்கறி சூப், கீரை சூப் குடிக்கலாம். நீரிழிவு இல்லாதவர்கள் இளநீர் குடிக்கலாம். இப்படி ஏதாவது ஒருவகை நீராகாரம் அருந்தலாம்.

மதிய உணவில்...

வேகவைத்த காய்கறிகள், பழங்கள் சாப்பிடலாம். அதில் புளிப்பான பழங்களைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். மதியம் 1 - 2 மணிக்குள் மதிய உணவைச் சாப்பிடலாம். அந்த நேரத்தில் சோறு, சாம்பார், ரசம், பொறியல் எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் சிறிது காரம், புளிப்பு குறைவாக எடுத்துக்கொள்ளவும்.



சாப்பிடுவதற்கும் உறங்குவதற்கும் இடையில் 2 மணி நேரம் இடைவெளி இருக்க வேண்டும். சாப்பிட்ட உடனே உறங்கக்கூடாது. மேலும், உறங்கும் போது நெஞ்சப்பகுதி சரிவாகவும், தலைப்பகுதி சிறிது உயர்வாகவும் இருக்க வேண்டும். அப்போது தான், சாப்பிட்டது எதுக்களித்துக்கொண்டு வராது.

தண்ணீர்... தண்ணீர்...

சாப்பிடும்போது தண்ணீர் குடிக்காதீர்கள். சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பு அல்லது சாப்பிட்ட பிறகு அரை மணி நேரம் கழித்து தண்ணீர் குடிக்கலாம்.

மற்றுமோர் இடைவேளை

அதன் பிறகு 3 - 4 மணிக்கு நீராகாரம், பழவகைகள், மாலை 5 மணிக்கு ஏதேனும் ஒரு பயறு வகைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம். சிலருக்கு 'சுண்டல்' என்றாலே கேஸ் ட்ரபுள், சாப்பிட்டால் வயிறு உருமலாக இருக்குமே' என்ற எண்ணம் தோன்றலாம். அதனால் ஒரு சிலருக்கு சேராததை, நமக்கும் சேராது என முடிவெடுக்க வேண்டாம். கண்டிப்பாக அதுசேரும். ஆகையால் ஏதாவது உங்களுக்குச் சேரும் பயிறு வகைகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இரவு உணவைத் தள்ளிப்போட வேண்டாம்!

இரவு உணவை 9 - 10 மணி எனத் தள்ளிப்போட வேண்டாம். இரவு 7 - 8 மணிக்குள் சாப்பிடுவது நல்லது.

இரவு உணவில் அதிக அளவுகாரம் எடுப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இதன் மூலம் நெஞ்செரிச்சல், வயிற்றுக்கோளாறு ஏற்படுவதையும் தவிர்க்கலாம். இரவில் சாப்பிடும்போது, வயிறு முழுக்கச் சாப்பிடாமல் அரை வயிறு அளவிற்குச் சாப்பிடுங்கள். மீண்டும் பசித்தால் சிறிது நேரம் கழித்துச் சாப்பிடுங்கள்.



சாப்பிட்ட உடனே தூங்கக்கூடாது

சாப்பிடுவதற்கும் உறங்குவதற்கும் இடையில் 2 மணி நேரம் இடைவெளி இருக்க வேண்டும். சாப்பிட்ட உடனே உறங்கக்கூடாது. மேலும், உறங்கும் போது நெஞ்சப்பகுதி சரிவாகவும், தலைப்பகுதி சிறிது உயர்வாகவும் இருக்க வேண்டும். அப்போது தான், சாப்பிட்டது எதுக்களித்துக்கொண்டு வராது. இரவில் சாப்பிட்டது எதுக்களித்துக்கொண்டே இருப்பதால் இரவில் தூங்க முடியாமல் அவதிப்படுவார்கள். ஒரு சிலருக்கு அது வாந்தியாக வெளிவரவும் வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆகையால் இந்த மாதிரியான உணவுமுறைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

இரவில் அசைவம்

'இரவில் இறைச்சிகளைச் சாப்பிடலாமா?' என்றால் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். ஆனால் பகல் மற்றும் இரவு நேரங்களில் இறைச்சிகளுடன் காங்கரிகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அவை ஜீரணத்திற்கு உதவியாக இருக்கும். மேலும் பொரித்த உணவுகள், அதிக காரம், புளிப்பு, மசாலா வகைகளைத் தவிர்த்திடுங்கள். நெஞ்செரிச்சலைத் தவிர்க்கலாம். சத்துள்ள ஆகாரங்களைச் சரியான விதத்தில் செய்து சாப்பிடுங்கள். காபி, டீ, புளிப்பான பழங்கள் தவிர்க்கவும். நேரத்திற்கு உணவு உட்கொள்ளுங்கள்.

உஷா ஐசக்

உணவியல் நிபுணர்
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.





இரைப்பைபுண் என்பது எளிதான விஷயமல்ல!

நாம்பொதுவாக 'காபி அதிகம் குடித்தால் - காரமாகச் சாப்பிட்டால் - மிளகாய் சாப்பிட்டால் அல்சர் வந்துவிடும்' என்றெல்லாம் பேசிக் கொண்டிருப்போம். ஆனால், ஒரு சின்னப்பையனுக்கு அல்சர் வந்து அதனால் ரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டு மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு, அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் அளவிற்கு நிலைமை சென்றிருக்கிறது என்றால் உங்களால் நம்ப முடிகிறதா? இது உண்மை. 15 வயது பையனுக்கு 5 வருடங்களாக வயிற்றுப்புண் ஆறாமல் இருந்தால் என்ன ஆகும்?

பையனின் பெயர் தரணி. கரூர் மாவட்டத்தில் அரவக்குறிச்சிக்கு அருகில் இருக்கக்கூடிய கிராமத்திலிருந்து ஜெம் மருத்துவமனைக்கு அழைத்து வந்தார்கள்.

தரணிக்கு 3 வயதிலிருந்து ஹீமோகுளோபின் குறைவாக இருக்கிறது என்று நினைத்து ஹெமடாலஜியில் தான் சோதித்துப் பார்த்திருக்கிறார்கள். பிறகு எலும்பு மஜ்ஜை டெஸ்ட் செய்து பார்த்திருக்கிறார்கள். ஆனால், அவற்றில் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை... அல்சர்தான்... லேசாக ரத்தம் கட்டி இருக்கிறது. ஆனால், ரத்தப்போக்கு ஏற்படும் அளவுக்கு இல்லை என்று மருத்துவர்கள் கூறினார்கள். ஆனாலும், ரத்தப்போக்கு நிற்கவில்லை. அதோடு, சிறுவனுக்கு லேசாக சளி, காய்ச்சல் என்று பாராசிட்டமால் உபயோகித்தால்கூடப் புண்ணாகிவிடும். அதன் பின்புதான் வயிறு சம்பந்தமாக ஜெம்

மருத்துவமனையில் சிறப்பாகச் சிகிச்சை அளிப்பதாகக் கேள்விப்பட்டு இங்கு வந்தார்கள்.

ஜெம் மருத்துவமனையில் ஆலோசனை பெற்று மருந்து எடுத்துக்கொண்டார்கள். பின்பு 3 வருடங்கள் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாமல் இருந்தது. அதனால் ஊசி, மருந்து, மாத்திரையிலே குணப்படுத்திவிடலாம். அல்சருக்கு அறுவை சிகிச்சை வேண்டாம் என்ற நம்பிக்கை ஏற்பட்டிருக்கிறது. பிறகு உணவில் காரம் சேர்க்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். ஆறு மாதங்களுக்கு முன் சிறுவனுக்கு மீண்டும் ரத்தப்போக்கு ஏற்படத் தொடங்கிவிட்டது.

அவசர்ச்சிகிச்சைப்பிரிவில் என்டோஸ்கோபியூலமாக சிறுவனின் ரத்தப்போக்கை சரிசெய்ய முயற்சித்தோம். முதல் 2 நாட்கள் ரத்தப்போக்கு ஏற்படாமல் சரியாவது போலத் தெரிந்தது. பின்னர் மீண்டும் ரத்தப்போக்கு ஏற்படத் தொடங்கியது. எனவே வென்டிலேட்டர் ஆதரவு கொடுக்கப்பட்டது.

இரண்டாவதாக, ரத்தக்குழாய் வழியாகச் சென்று ரத்தப்போக்கைத்



டாக்டர் சி. ஜி. ப்ரீதர்
MBBS, MD, DM

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



ஜெம் மருத்துவமனையில் அனைத்து மருத்துவர்களும் ஒன்றிணைந்து சிகிச்சை அளித்ததால்தான், இன்று என் மகனை உயிரோடு பார்க்க முடிகிறது.

தடுக்கக்கூடிய முறையில் சிகிச்சை அளித்தோம். ஆனால், அதுவும் உதவவில்லை. காரணம், சிறுவனுக்கு கீழிருந்து ஒரு ரத்தக்குழாய் வழியாகவும் ரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டது. அந்தப் பகுதியில் ரத்தப்போக்கை நிறுத்த முயற்சித்தால் கணையத்திற்குப் பாதிப்பு ஏற்படும். அதன்பின், மருத்துவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ள முடிவு செய்தோம். பொதுவாக வயிற்றுப் புண்ணுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படாது. ஏனென்றால், இன்றைக்கு இருக்கக்கூடிய மருந்துகள், எண்டோஸ்கோபி முறைகளினால் அறுவை சிகிச்சைக்கு அவசியம் இல்லை. வேறுவழியின்றிதான் இந்தச் சிறுவனுக்கு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ள முடிவு செய்தோம். காரணம், சிறுவனின் உடலில் கிட்டத்தட்ட ஹீமோகுளோபின் அளவு 3 யூனிட்தான் இருந்தது. இதுவே அந்த நோயாளி முதியவராகவோ இதய நோயாளியாகவோ இருந்திருந்தால் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் உயிர் போவதற்கான அபாயம் அதிகம். நல்லவேளையாக நோயாளி சிறுவயதாக இருந்ததால் அப்பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்க முடிந்தது.

மயக்க மருந்து மருத்துவக் குழு அறுவை சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைத்து சிகிச்சையைத் தொடர உதவினார்கள். அதன்பின் எண்டோஸ்கோபி மருத்துவக் குழு, அவசர சிகிச்சை மருத்துவக் குழு, அறுவை சிகிச்சை மருத்துவக் குழு ஆகியோர் ஒன்றிணைந்து செயல்பட்டனர். இந்தப் பிரச்சனை கணையத்தையும் பாதித்ததால் கணைய சிறப்பு மருத்துவர் ஆனந்த் அவர்களும் சிகிச்சைக்கு உதவிபுரிந்தார். இதுதான் சிறந்த குழு அணுகுமுறையாகும். இவ்வாறு பாகுபாடு பார்க்காமல் ஒற்றுமையாகச் செயல்பட்டால் மட்டுமே உயிரைக் காப்பாற்ற முடியும்.

அந்த வகையில் ஜெம் மருத்துவமனையில் அனைத்துச் சிறப்பு மருத்துவர்களும் ஒன்றிணைந்து தரணிக்குச்

நன்றி சொல்ல வார்த்தைகளை இல்லை!

சிறுவனின் பாட்டி: 15 வருடமாக நாங்கள் பட்ட கஷ்டத்திற்கு, ஜெம் மருத்துவமனை மூலமாக எங்களுக்கு ஒரு நல்ல விடிவு காலம் கிடைத்தது. அனைத்து மருத்துவர்களும் நல்ல முறையில் கவனித்துக்கொண்டார்கள். டாக்டர் பிரவீன் ராஜ், டாக்டர் ரகுநாத், டாக்டர் சி.ஜி. ஸ்ரீதர், டாக்டர் ஆனந்த் ஆகியோரின் தைரியமும் பேச்சும் எங்களுக்குப் பெரும் நம்பிக்கையைக் கொடுத்தது.

சிறுவனின் தாய்: ஜெம் மருத்துவமனையில் அனைத்து மருத்துவர்களும் ஒன்றிணைந்து சிகிச்சை அளித்ததால், இன்று என் மகனை உயிரோடு பார்க்க முடிகிறது. என் மகனுக்கு எளிதில் ரத்தப்போக்கினால் ரத்த இழப்பு ஏற்படும். ஜெம் மருத்துவமனையில் அளித்த சிகிச்சைக்குப் பிறகு இனிவரும் காலத்தில் ரத்தப்போக்கு ஏற்படாது என்ற நம்பிக்கை ஏற்பட்டிருக்கிறது. அந்த நம்பிக்கையை அளித்த ஜெம் மருத்துவமனைக்கு மிக்க நன்றி.

சிகிச்சை அளித்ததுதான், இன்று தரணியின் உயிரைக் காப்பாற்றி இருக்கிறது.

இந்தச் சிகிச்சைக்கான வெற்றி அல்வளவு எளிதல்ல. அந்த 9 மணி நேரச் சிகிச்சையின் போது கிட்டத்தட்ட 5 யூனிட் ரத்தம் செலுத்தினோம். சிகிச்சையின் போது சிக்கல்களுக்கான விளைவுகளையும் எதிர்கொண்டு, ரத்தப்போக்கைக் கட்டுப்படுத்தினோம். அதன் பிறகு நோயாளியை அவசரச் சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு மாற்றி, 2 - 3 நாட்களாக நோயாளியின் உடல்நிலைச் செயல்பாடுகளைக் கண்காணித்து, பிறகு நேரடியாக எங்களின் ரிமோர்ட் மானிட்டரி சிஸ்டம் மூலமாக நோயாளியைச் சாதாரண வார்டுக்கு மாற்றி, அதிலிருந்து நல்லபடியாக வீட்டுக்குச் செல்வதற்கு உதவினோம். ●

கோவையில் ஜெம் மருத்துவமனையின் சர்வதேச நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை மாநாடு!



இந்தியாவில், குடல் நோய் மற்றும் நுண்துளை அறுவை சிகிச்சையில் முன்னணி மருத்துவமனையாகத் திகழும் ஜெம் மருத்துவமனை, 'லேப்ரோசர்ஜ்' மாநாட்டின் 9-வது பதிப்பை கோவையில் நடத்துகிறது. சர்வதேச அளவிலான இந்த மாநாட்டில், அறுவை சிகிச்சை நேரடிச் செயல்விளக்க முறைகள், பயிற்சிப் பட்டறைகள் இடம்பெறுகின்றன. இலங்கை, பங்களாதேஷ், மாலத்தீவு, நேபாளம் உள்ளிட்ட நாடுகளைச் சேர்ந்த அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் மற்றும் இந்தியாவின் பல்வேறு மாநிலங்களைச் சேர்ந்த அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்கள் பங்கேற்கின்றனர். ஜெம் மருத்துவமனையின் குடலியல் மருத்துவத் துறை இந்த மாநாட்டிற்கான ஏற்பாடுகளை செய்துள்ளது.

கோவை ராமநாதபுரத்தில் உள்ள ஜெம் மருத்துவமனையிலிருந்து, மாநாடு நடக்கும் கொடிசியா தொழிற்காட்சி வளாகத்திற்கு 60 அறுவை சிகிச்சை முறைகள் நேரடியாக ஒளிபரப்பாகின்றன. மிகவும் 4கே முறையில் உயர்தரப் படமாக இது திரையிடப்படும். ஜெம் மருத்துவமனை, முதல் முறையாக 2017-ம் ஆண்டிலேயே 4கே ஒளிபரப்பு முறையைக் கையாண்டது குறிப்பிடத்தக்கது. மாநாட்டில் நடக்கும் கண்காட்சியில் குறைந்ததுட்சக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி அறுவை சிகிச்சை செய்யத் தேவையான கருவிகள் கண்காட்சியாக இடம்பெறுகின்றன. செவிலியருக்கான பயிற்சிகள், விலங்குகள் பரிசோதனை நிலையம், எண்டோஸ்கோபி பயிற்சி, அறுவை சிகிச்சை அரங்கு, வீடியோ எட்டிங் மற்றும் ஆவணப்படுத்துதல் போன்றவைகளை அறிந்துகொள்ளவும் ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.



வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருது!

கோயம்புத்தூர் சிபிஎம் கல்லூரி மருத்துவர்கள் தினக் கொண்டாட்டத்தின் போது, ஜெம் மருத்துவமனையின் சிஓஓ டாக்டர் பார்த்தசாரதி, அசோசியேஷன் ஆஃப் அலையன்ஸ் கிளப் இன்டர்நேஷனல் வழங்கிய வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருதைப் பெற்றுள்ளார். வாழ்த்துகள், டாக்டர்!



வயிறு சம்பந்தமான நோய்களுக்கு இலவச மருத்துவ முகாம்!

சேலம் மாவட்டம் தேவூர் அரசு மேல்நிலைப்பள்ளியில் கோவை ஜெம் மருத்துவமனை, தேவூர் ரமயா மெடிக் கல்ஸ் இணைந்து நடத்திய வயிற்றுக்கோளாறு, கல்லீரல், கணையம், குடலிறக்கம், கர்ப்பப்பை கோளாறு, மகளிர் நலன் உள்ளிட்ட நோய்களுக்கான இலவச மருத்துவ முகாமை நடத்தின. முகாமில் கல்லீரல் உறுப்பு மற்றும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஆனந்த் விஜய், ஸ்கேன் பரிசோதனை மருத்துவர் குப்புராஜ், மகளிர் நலன் மற்றும் லேபராஸ்கோபி, ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கவிதாயோகினி ஆகியோர் கலந்துகொண்டு இலவசமாக ஸ்கேன் பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை அளித்து மருந்து மாத்திரைகள், ஆலோசனை வழங்கினர். இதில் தேவூர், எடப்பாடி, குமாரபாளையம், பவானி, சங்ககிரி, ஜலகண்டாபுரம், மகுடஞ்சாவடி, சேலம் உள்ளிட்ட சுற்று வட்டாரப் பகுதிகளில் இருந்து ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்டவர்கள் கலந்துகொண்டு இலவசமாக மருத்துவப் பரிசோதனை செய்துகொண்டனர். இதில் 875 பேருக்கு இலவசமாக சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது.



இந்தியாவின்

மிகப்பெரிய ஜீரண மண்டலம் மற்றும்

லேப்ராஸ்கோபிக் சிறப்பு மருத்துவமனை



இப்போது
சென்னையில்

சாதனைகள் :

முதன்முறையாக லேப்ராஸ்கோபிக் நுட்பத்தில் கணைய புற்றுநோய் மற்றும் உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை வெற்றிகரமாக செய்யப்பட்டுள்ளது.



நுண்குளை 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 /லேப்ராஸ்கோபிக் அல்ட்ரா சவுண்ட்
- உலக தர அறுவை சிகிச்சை அரங்குகள்
- 24 மணி நேர குடல் இரத்த கசிவுக்கான சிகிச்சைகள்
- பைல்ஸ், மலச்சிக்கல் கிளிనిக்
- எடை குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை
- லேப்ராஸ்கோபிக் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை
- லேப்ராஸ்கோபி முறையில் மகளிராக்கான சிகிச்சைகள்
- லேப்ராஸ்கோபி முறையில் குடலிறக்கத்திற்கான சிகிச்சை
- ரோபோடிக் சிறுநீரக சிகிச்சை



ஜீரண மண்டலம் லேப்ராஸ்கோபிக் & ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை மையம்

எம்.ஜி.ஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை.

45, பன்சுஜா மில் ரோடு, கிராமநாதபுரம், கோயமுத்தூர்.



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

சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்



Chennai's First Boutique Hospital



**Asia's Largest Gastroenterology & Laparoscopic
Specialty Hospital Group**

**GEM Hospital now @ Aminjikarai
Opposite to Ampa Skywalk Mall**



Our Chennai Centres



Perungudi



Anna Nagar



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

7826001000