



# ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

பெருங்குடல் புற்றுநோய்  
வராமல் தடுப்பது எப்படி?

மூல நோய்க்கு  
முழு நிவாரணம்  
அளிக்கும்

**லேசர்  
சிகிச்சை!**



**ஜெம் மருத்துவமனையில்**

நோயாளி - தொடர் கண்காணிப்பு வயர்லெஸ் வசதி அறிமுகம்!



## 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...

பேரியாட்ரிக் ஆபரேஷன் பற்றிப் பலர் பலவிதமாக நினைக்கிறார்கள். உடல் பருமன் குறைப்புக்கு செய்த ஆபரேஷன், பலருக்கு இன்னும் கூடுதலான நன்மைகளைத் தந்திருக்கிறது. இந்த ஆபரேஷன் செய்துகொண்ட பலருக்கு டைப் 2 சர்க்கரை நோயிலிருந்து தீர்வு கிடைத்திருக்கிறது. கல்லீரல் கோளாறுகள் மற்றும் குறட்டைப் பிரச்சனை சரியாகியுள்ளது. இந்த ஆபரேஷன் செய்துகொண்ட பெண்களுக்கு மாதவிடாய்ச்சு சீராகி இருக்கிறது. குழந்தை பெறமுடியாத ஏக்கத்துடன் இருந்த பல பெண்கள் கர்ப்பமடைந்து குழந்தை பெற முடிந்திருக்கிறது. அதனால்தான், இந்தியாவிலேயே முதல்முறையாகத் தமிழகத்தில் மாண்புமிகு முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்டத்தில் பேரியாட்ரிக் ஆபரேஷனும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. 2023 மேவரை இந்தத் திட்டத்தில் 350 பேர் ஜெம் மருத்துவமனையில் ஆபரேஷன் செய்துகொண்டு மகிழ்ச்சியுடன் புதுவாழ்வைத் தொடங்கியுள்ளார்கள்.

உடல் பருமன் பிரச்சனை குறைவாக உள்ளவர்களுக்கும் பேரியாட்ரிக் ஆபரேஷன் செய்து சர்க்கரை நோயைக் குணப்படுத்த நாங்கள் புதியமுறை ஒன்றை உருவாக்கினோம். அமெரிக்காவின் செயின்ட் லூயிஸ் நகரில் நடைபெற்ற சேஜஸ் மாநாட்டில் இந்தச் சிகிச்சை முறை முதல் பரிசை வென்றது. 'சர்க்கரை நோய்க்கு ஆபரேஷன் மூலம் நிவாரணம் கிடைக்கும்' என்ற விஷயத்தைச் சர்க்கரை நோய் நிபுணர்கள் பலரால் நம்ப முடியவில்லை. ஆனால், 'கட்டுப்படுத்த முடியாத சர்க்கரை நோயை, குடலில் செய்யும் ஆபரேஷன் மூலம் குணப்படுத்த முடியும்' என அமெரிக்கச் சர்க்கரை நோய் நிபுணர்கள் சங்கம் 2010-ம் ஆண்டே சொல்லியிருக்கிறது. அதற்கான வழிகாட்டு நெறிகளையும் வகுத்திருக்கிறது. டைப் 2 சர்க்கரை நோய் என்பது குடல் சார்ந்த பிரச்சனை. குடலில் சுரக்கும் ஒரு ஹார்மோன், இன்சலினைச் செயல்பட விடாமல் தடுக்கிறது. அதைச் சரிசெய்தால், சர்க்கரை நோய் தீர்ந்துவிடும்.

அதன்பின் மருந்துகள் தேவையில்லை. உணவுக் கட்டுப்பாடு தேவைப்படாது. கல்லீரல் செயலிழப்பு, இதயநோய் போன்ற சர்க்கரை நோயின் பின்விளைவுகளையும் தவிர்க்கலாம்.

மோசமான உணவுப் பழக்கத்தால் குழந்தைப் பருவ உடல் பருமன், சர்க்கரை நோய் உள்ளிட்ட பல பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. குழந்தைகள் மத்தியில் உடல் பருமனைக் குறைக்கவும், ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தவும் ஜெம் மருத்துவமனை தொடர்ந்து விழிப்புணர்வு பிரசாரம் செய்துவருகிறது. 2017 ஜனவரி மாதம் கோவை விழாவின் போது வ.உ.சி பூங்காவில் 5 ஆயிரம் பள்ளிக் குழந்தைகளைத் திரட்டினோம். நடிகர் திரு. சிவகார்த்திகேயன் அந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்றார். 'தினமும் ஒரு மணி நேரம் விளையாடுவோம், செயற்கைக் குளிர்பானங்களைத் தவிர்த்துவிட்டுப் பழங்கள் சாப்பிடுவோம், துரித உணவுகள் சாப்பிடுவதை நிறுத்துவோம்' என மூன்று உறுதிமொழிகளை எடுக்க வைத்தோம்.

அவினாசிலிங்கம் பல்கலைக்கழக மாணவர்களுக்கு இதுதொடர்பாகப் பயிற்சி அளித்திருக்கிறோம். அவர்கள் பள்ளிகளுக்குத் தொடர்ச்சியாகச் சென்று, குழந்தைகளை உறுதிமொழி எடுக்க வைக்கிறார்கள்.

பேரியாட்ரிக் ஆபரேஷன்களுக்குக் கிடைத்த வரவேற்பு, ஜெம் மருத்துவமனையில் உடல் பருமன் குறைப்பு மற்றும் சர்க்கரை நோய் அறுவை சிகிச்சை மையம் என்று தனிப்பிரிவே தொடங்கப்பட காரணமாக இருந்தது. டாக்டர் பிரவீன்ராஜ் இதற்குப் பொறுப்பு வகிக்கிறார்.

ஜெம் மருத்துவமனையில் பேரியாட்ரிக் ஆபரேஷன் செய்துகொண்ட சிலரை அறிமுகப்படுத்த விரும்புகிறேன்.

ஒரு நோயாளி... அவருக்கு ஏற்கனவே புற்றுநோய் ஆபரேஷன் செய்திருந்ததால், 'கேஸ்ட்ரிக் பேண்டிங் செய்துகொள்வது பாதுகாப்பு' என்று பரிந்துரை செய்தேன். அந்த ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு



அவருக்கு எடை குறைந்தாலும், பிறகு அதிகரிக்க ஆரம்பித்தது. 2008-ம் ஆண்டு 150 கிலோ எடைக்கு வந்துவிட்டார். வேறு வழியின்றி அவருக்கு வயிற்றின் அளவைக் குறைக்கும் ஆபரேஷன் செய்தேன். அதன்பின் எடை கணிசமாகக் குறைந்தது. மூட்டுவலி தீர்ந்தது. அவர் இளைஞர் போலச் சுறுசுறுப்பாகிவிட்டார். புற்றுநோய் குணமடைந்து 25 ஆண்டுகள் கழித்து இப்போதும் அவர் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார். யோகா பயிற்சியாளரான அவர், தவறாமல் விழிப்புணர்வு முகாம்களையும் நடத்திவருகிறார்.

பெங்களூரைச் சேர்ந்தவர், திரைப்பட பைனான்ஸியர் குல்ராஜ். திடீரென நடிகராக ஆசைப்பட்டார். ஆனால், 140 கிலோ எடையில் பிரமாண்ட உருவத்துடன் இருந்ததால் அவருக்கு வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை. எனவே, என்னிடம் வந்து கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ் ஆபரேஷன் செய்துகொண்டார். இரண்டு மாதங்கள் கழித்து ஆலோசனைக்காக வந்தபோது அவர் எடை கொஞ்சமும் குறையாதது கண்டு எனக்கு அதிர்ச்சி. அவரிடம் விசாரித்தபோதுதான் காரணம் தெரிந்தது. “ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு கொஞ்சமாகச் சாப்பிட்டாலே வயிறு நிறைந்துவிடும். அந்த அளவு சாப்பிட்டால் போதும்” எனச் சொல்லியிருந்தேன். ‘சாப்பிடுவது கொஞ்சம்தான். அதைச் சத்தாகச் சாப்பிடுவோம்’ என அவர் அதிக கலோரி உள்ள பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி, பேர்ச்சை போன்றவற்றை மட்டுமே சாப்பிட்டிருக்கிறார். அதனால் எடை குறையவே இல்லை. இயல்பான உணவுப் பழக்கத்துக்கு மாறச்சொன்ன பிறகு உடல் எடை 84 கிலோவாகக் குறைந்தது.

21 வயது எஞ்சினியரிங் கல்லூரி மாணவர் ஒருவருக்கு கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ் ஆபரேஷன் செய்தேன். ஒரு மாதம் கழித்து ஆலோசனைக்கு வந்தபோது, அவரின் அம்மா அழுதார். “பையன் இப்போது ரொம்ப குறைவாதான் சாப்பிடறான். வாழ்நாள் முழுக்க இப்படித்தான் சாப்பிடணுமா டாக்டர்? மனசுக்கு நிறைவா அவனுக்கு சமைத்துப் போட முடியலையே” என்று கண் கலங்கியபடி சொன்னார். “ஒன்றும் பிரச்சனை இல்லை. உங்களுக்கு இதில் விருப்பம் இல்லையென்றால் ஒரு மாதம் கழித்துக் கூட்டி வாருங்கள். இன்னொரு ஆபரேஷன் செய்து பழையபடி நிறைய சாப்பிடுவது போல் மாற்றிவிடலாம். ஆனால் உடல் எடை குறையாது” என்றேன். போனவர், அதன்பின் வரவில்லை.

ஐந்து ஆண்டுகள் கழித்து அவர் மீண்டும் வந்தார். பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்தவரைக் காண்பித்து, “இவனை யார் என்று தெரிகிறதா? என் மகன். நீங்கள் கண்டுபிடிப்பீர்கள் என்று நினைத்தேன்” என்றார். அவனைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டேன். பேரியாட்ரிக் ஆபரேஷன் செய்து ஐந்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு பார்க்கிறேன். நல்ல ஆரோக்கியம். மேல்படிப்புக்காக அவன் லண்டன் சென்றதாக அறிந்தேன். இம்முறை தன் மகளுக்கு பேரியாட்ரிக் ஆபரேஷன் செய்யச் சொன்னார். அப்பறம் அவரும் செய்துகொண்டார்!

அன்புடன்

**டாக்டர் சி.பழனிவேலு**  
தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை



மலர் 1 இதழ் 10

ஆகஸ்ட் 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.



## ஜெம் மருத்துவமனையில்

நோயாளி தொடர் கண்காணிப்பு  
வயர்லெஸ் வசதி அறிமுகம்!

கோட் ப்ளூ (நீலக் குறியீடு) என்பது மருத்துவமனை வார்டுகளில் ஏற்படும் எதிர்பாராத இதய நிறுத்தம் (கார்டியாக் அரெஸ்ட்) ஆகும். இந்த எதிர்பாராத இதய நிறுத்த நிகழ்வானது எந்தவொரு மருத்துவமனையிலும் அனுமதிக்கப்படும் 1000 நபர்களில் 5 – 8 நபர்களுக்கு ஏற்படும். ஒவ்வொரு மருத்துவமனையிலும் ஒரு பிரத்யேக கோட் ப்ளூ குழு செயல்படும். அக்குழுவிலுள்ள டாக்டர்களும் செவிலியர்களும் இதயம் செயலிழந்த நோயாளிகளை நிர்வகிக்கத் துரிதமாகச் செயல்படுகிறார்கள். இருப்பினும், உண்மை என்னவென்றால், சிறப்பாக முயற்சித்தாலும்கூட, கோட் ப்ளூ நிகழ்வுக்குப் பிறகு நோயாளி உயிர் பிழைப்பதற்கான வாய்ப்பு சுமார் 20% மட்டுமே. எனவே எந்தவொரு மருத்துவமனைக்கும் கோட் ப்ளூ நிகழ்வு நடந்த பிறகு எதிர்வினையாற்றுவதற்குப் பதிலாக, அது ஏற்படாமல் தடுப்பதே முதன்மை நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

பொதுவாக மருத்துவமனை வார்டுகளில், 6 – 8 மணிநேரத்துக்கு ஒருமுறை மட்டுமே உயிர்நிலை உள்ளருட்புகளைப் பரிசோதிப்பது வழக்கம். வார்டில் உள்ள பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு இந்தக் கால இடைவெளி போதுமானது என்றாலும், சில நோயாளிகளுக்கு மட்டும்

அடிக்கடி கண்காணிப்பு தேவைப்படும். ஏறக்குறைய 80 – 90% கோட் ப்ளூ நிகழ்வுகளில் சிக்கல் ஏற்படுவதற்கு 4 – 8 மணி நேரத்துக்கு முன்பே அது கண்டறியப்பட வாய்ப்புண்டு. அந்த நோயாளிகளை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து கோட் ப்ளூ நிகழ்வைத் தடுப்பது மருத்துவமனையின் பொறுப்பு.

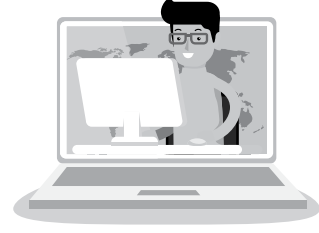
### ஜெம் மருத்துவமனையில்...

ஜெம் மருத்துவமனையில் நோயாளியின் பாதுகாப்பே மிக முக்கியமான குறிக்கோள். அதனால் எதிர்பாராத இதய நிறுத்தத்தை (கோட் ப்ளூ) அடையாளம் காணவும் தடுக்கவும் அதிக செயல்திறன் மிக்க முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன.

### ஜீரோ கோட் ப்ளூ இனி ஒரு கனவு அல்ல!

இரு அமைப்புகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் கோட் ப்ளூ நிகழ்வைத் தடுக்கலாம். முதலாவதாக, இந்தியாவில் உள்ள சில மருத்துவமனைகள் பின்பற்றும் முன்கூட்டிய எச்சரிக்கை மற்றும் விரைவான செயல்பாட்டு முறை. ஜெம் மருத்துவமனையில் ஒரு பிரத்யேக விரைவுச் செயல்பாட்டுக் குழு உள்ளது. அக்குழுவினர் இதயத்

# உங்களுக்கு ஒரு சவால்!



துடிப்பு, ரத்த அழுத்தம், சுவாச முறை மாறுபாடுகள் போன்ற ஆரம்ப எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தும் நோயாளிகளுக்கு உடனே சிகிச்சை அளிப்பார்கள். வார்டிலுள்ள பணியாளர்கள் அத்தகைய நோயாளிகளைக் கண்டறிந்து உடனடியாக விரைவுச் செயல்பாட்டுக்கு முடிவுக்குத் தெரிவிக்கின்றனர். கோட் ப்ளூ நிகழ்வைத் தடுக்க இக்குழு தேவையான நடவடிக்கைகளை உடனே எடுக்கிறது.

இதில், 2வது மற்றும் சமீபத்திய அமைப்பு தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பு அமைப்பு - அதாவது தொடர்ச்சியான கண்காணிப்புக்கான சமீபத்திய மேம்படுத்தப்பட்ட வயர்லெஸ் தொழில்நுட்பம்.

மேம்பட்ட கவனிப்பு தேவைப்படும் ICU நோயாளிகளுக்குத் தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பு அளிக்கப்படுகிறது. தொழில்நுட்பத்தின் முன்னேற்றத்துடன், மலிவு விலையில் பொதுவார்களுக்கும் நோயாளிகளின் தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பை மேற்கொள்ள முடியும். முன்கூட்டிய எச்சரிக்கை அமைப்புகளை விட இந்த அமைப்பின் முக்கிய நன்மை என்னவென்றால், நோயாளி தொடர்ந்து கண்காணிக்கப்படுவார். அதோடு, முக்கிய அறிகுறிகள் அசாதாரணமாக மாறும்போது கணினி தானியங்கி மூலம் அலாரங்கள் மற்றும் அறிவிப்புகள் வெளியிடப்படுகின்றன.

## யாருக்குப் பயன்படும்?

- ❖ ஐசியூவில் இருந்து வார்டுக்கு மாற்றப்பட்ட நோயாளிகள்
- ❖ இதய நோய்கள் உள்ள நோயாளிகள்
- ❖ கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு நோயாளிகள், உயர் ரத்த அழுத்தம் உடையோர்
- ❖ 65 வயதுக்கு மேற்பட்ட வயதான நோயாளிகள்
- ❖ அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய கண்காணிப்பில் இருக்கும் அதிக ஆபத்துள்ள அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட நோயாளிகள்

## இது எப்படிச் செயல்படுகிறது?

லேசான எடையுள்ள வயர்லெஸ் பயோசென்சர் பேட்ச் நோயாளியின் மார்பில் பொருத்தப்படுகிறது. இது நோயாளியின் மொபைல் நெட்வொர்க் அல்லது மருத்துவமனையின் இணைய நெட்வொர்க் மூலம் கிளவுடுன் இணைகிறது.

நோயாளியின் அத்தியாவசியத் தரவுகளை (ECG, இதயத் துடிப்பு, சுவாச விகிதம், வெப்பநிலை போன்றவை) மருத்துவர்களும் பணியாளர்களும் தங்கள் சாதனங்கள் மூலம் தொடர்ந்து கண்காணிக்க முடியும்.

நோயாளி தடையின்றித் தாராளமாக பேட்ச் அணிந்து செல்லலாம். இது வாட்டர் ப்ரூஃப் என்பதால் குளிக்கலாம். நோயாளி டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்பட்டு வீட்டுக்குச் சென்ற பிறகும் கூட, இந்தத் தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் தொடர்ந்து கண்காணிக்க முடியும். ●

கணினி, மொபைல், டேப்லெட் என கேட்ஜெட் திரைகளும், அவற்றின் வாயிலாக இணையமும் ஆதிக்கம் செலுத்தும் சகாப்தம் இது. அதனால் அவ்வப்போது நமது டிஜிட்டல் மனதுக்கு மிகவும் அவசியமான ஓய்வை அளிப்பது அவசியமாகிறது. அதற்கு உதவவே 'டெக் டிடாக்ஸ்' என்கிற இந்தச் சவால். இது கேட்ஜெட்களிலிருந்து விலகி, நம்மைச் சுற்றியுள்ள உண்மையான உறுதியான உலகத்துடன் மீண்டும் இணைவதற்குச் சவால் விடுகிறது.

நமது மொபைலிலிருந்து வரும் ஒவ்வொரு பீப் ஒலியும், டேப்லெட்டிலிருந்து வரும் பிங் ஒலியும், கணினியில் இருந்து வரும் மின்னஞ்சல் அறிவிப்பும் படிப்படியாக ஒரு குழப்பமான மனவெளிக்கு பங்களிக்கிறது. காலப்போக்கில், இது கவலைக்கும் பதற்றத்துக்கும் வழிவகுக்கும்; கவனத்தைக் குறைக்கும்; தூக்கத்தையும் சீர்குலைக்கும். டெக் டிடாக்ஸ் சவால் இதற்கு ஒரு தீர்வை வழங்குகிறது. சரி, நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

டிஜிட்டல் சாதனங்களிலிருந்து திட்டமிடப்பட்ட இடைவெளி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வாரத்தில் ஒரு மாலையாக இருந்தாலும், மாதத்தில் ஒரு நாளாக இருந்தாலும், வார இறுதியாக இருந்தாலும், டிஜிட்டல் அல்லாத செயல்களில் மூழ்கிவிட வேண்டும். அந்த நேரத்தில் ஒரு புத்தகத்தைப் படியுங்கள், இயற்கையை ரசியுங்கள், அர்த்தமுள்ள உரையாடல்களில் ஈடுபடுங்கள் அல்லது அமைதியில் மகிழுங்கள்.

இந்தச் சவாலை ஏற்றுக்கொள்வது மனத்தெளிவை வளர்ப்பதோடு, நினைவாற்றலையும் அதிகரிக்கிறது. சவால் தொழில்நுட்பம் இல்லாத சூழலிலிருந்து வெளிவரும்போது, பலர் புத்துணர்ச்சியுடனும் மேம்பட்ட படைப்பாற்றலுடனும் காணப்படுகின்றனர். வாழ்க்கையின் எளியமகிழ்ச்சிகளை அனுபவிப்பதாகவும் நன்றியுணர்வுடனும் பாராட்டுணர்வுடனும் இருப்பதாகவும் கூறுகின்றனர். இந்த 'பிளக்-இன்' உலகில், டெக் டிடாக்ஸ் சேலஞ்ச் என்பது 'அன்பளக்' செய்து புத்துணர்ச்சியூட்டும் அழைப்பாகும். நீங்கள் தயாரா? ●



# சிறப்புமிக்க மிளகும் சீரகமும்!

அனைத்து வீடுகளின் அஞ்சறைப் பெட்டியிலும் அவசியம் இருக்க வேண்டியவை இவை இரண்டும். சாதாரண சமையலில் கூட இவை இரண்டும் சேரும் போது, அதன் ருசியும் மணமும் பன்மடங்கு கூடுவதை உணரலாம். 'பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்' என்று மிளகுக்குப் பாராட்டுப் பத்திரம் வாசிக்கிறது ஒரு பழமொழி. 'எட்டுத் திப்பிலி ஈரைந்து சீரகம் கட்டுத் தேனில் கலந்துண்ண விக்கலும் விட்டுப் போகுமே... விடாவிடில் நான் தேரணும் அல்லவே' என்று சீரகத்தின் புகழ் பாடுகிறது சித்தர் பாடலொன்று. அத்தகைய சிறப்புடையவை மிளகும் சீரகமும்!



## மிளகு

அதிக அளவு வியர்வையைத் தந்து, உடலிலுள்ள நச்சுப் பொருட்களை நீக்கக்கூடிய சக்தி கொண்டது. வயிறு மற்றும் குடல் புண்களை ஆற்றும். அல்சர் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்குக் காரத்துக்கு மிளகு சேர்க்க அறிவுறுத்தப்படுவதன் பின்னணி இதுதான். மிளகு வீக்கத்தைக் குறைக்கும். வாய்ப்புண்களையும் ஆற்றும். அம்மை வந்தவர்களுக்குச் சமையலில் மிளகுதான் பிரதானமாகச் சேர்க்கப்படும்.

நெஞ்சில்சளி கட்டிக்கொண்டு அவதிப்படுவோருக்கும் மிளகு அருமையான மருந்து. நாள்பட்ட இருமல், அதனால் ஏற்படும் தொண்டை வலிக்கும் மிளகு மருந்தாகும்.

முன்பு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப்பூச்சிகள் அழிய கை மருந்துகள் கொடுக்கும் பழக்கம் இருந்தது. இன்று அதைப் பற்றியெல்லாமாயாரும் அக்கறை எடுத்துக்கொள்வதில்லை. பூச்சி மருந்து கொடுப்பதை மெனக்கெட்டு செய்ய நேரமில்லாதவர்கள், மிளகு அதிகம் சேர்த்த சூப் வைத்துக் கொடுத்தாலே, வயிற்றுப்பூச்சிகள் செத்துவிடும். இதைப்

**காய்கறி, பழங்கள் என எதில் சாலட் செய்து கொடுத்தாலும், அதில் மிளகுத்தூள் தூவிக் கொடுத்துக் குழந்தைகளைச் சாப்பிடப் பழக்கலாம்.**



பெரியவர்களும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். மிளகு மிகச்சிறந்த ஆண்டிபயாடிக். அடிபட்டு, ரத்தம் கசிந்தால், அந்த இடத்தில் சிறிது மிளகுப்பொடி வைத்து அழுத்தினால் கசிவு உடனே நிற்கும்.

மிளகில் வெள்ளை மிளகு, கருப்பு மிளகு என இரண்டு உண்டு. ஃப்ரைட் ரைஸ் போன்ற சில உணவுகளுக்கு வெள்ளை மிளகு உபயோகிக்கிறோம். உணவின் நிறம் மாறாமலிருக்க வேண்டும் என்பதே காரணம். வெள்ளை மிளகு என்பது தோல் நீக்கப்பட்டது... அவ்வளவுதான்! உண்மையான சுவை மற்றும் ஆரோக்கியம் எதில்? அவ்வப்போது தேவைக்கேற்ப கரகரப்பாகப் பொடித்து உபயோகிக்கிற கருப்பு மிளகில்தான்! அந்தந்த வேளைத் தேவைக்குக் கொஞ்சமாக இடித்து உபயோகித்தால், அதன் மணமும் பலனும் முழுமையாகக் கிடைக்கும்.

பொங்கல் உள்ளிட்ட எந்த உணவில் மிளகு சேர்த்தாலும் அதைத் தனியே எடுத்து வைப்பது குழந்தைகளின் வழக்கம். மிளகை முழுதாக உபயோகிப்பதற்குப் பதில், தட்டி, தாளித்துச் சேர்த்தால் இந்தப் பிரச்சனை இருக்காது. காய்கறி, பழங்கள் என எதில் சாலட் செய்து கொடுத்தாலும், அதில் மிளகுத்தூள் தூவிக் கொடுத்துக் குழந்தைகளைச் சாப்பிடப் பழக்கலாம்.

## சீரகம்

சீர் + அகம் = சீரகம். அதாவது, உடலின் உள் உறுப்புகளைச் சீராக்கக் கூடியது.

மிளகு இருக்கும் இடத்தில் சீரகமும் கட்டாயம் இடம்பெறும். மேற்கத்திய உணவுகளில் மிளகுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படும். நம்மூரில் மஞ்சள்தூளுக்கும் அடுத்து, நாம் அதிகம் உபயோகிக்கிற ஒன்று சீரகம். கடுகைப்போலவே சீரகமும் நச்சுத்தன்மையை எடுக்கும் குணம் கொண்டது.

சீரகம் ரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கக் கூடியது. ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைத்து, ரத்த அழுத்தத்தைச் சரியான நிலையில் வைக்கக் கூடியது. இரும்புச்சத்தை அதிகரிக்க வல்லது. ரத்தத்தின் அடர்த்தி ஒரே அளவில் இருக்கச் செய்ய உதவக்கூடியது. ரத்தம் உறைவதைத் தடுக்கும் சக்தி வாய்ந்தது.

மிளகைப் போலவே சீரகமும் மார்க்சு சனியைக் கரைக்க வல்லது. வீசிங் எனப்படுகிற சுவாசத் திணறல் பிரச்சனைக்கும் சீரகம் மருந்தாகப் பயன்படும். சீரகத்தை வெறுமனே,



லேசாக வறுத்துப் பொடித்து, அதில் கஷாயம் வைத்துக் கொடுத்தால், வீசிங் தீவிரம் மட்டுப்படும். நரம்புத்தளர்ச்சி உள்ளவர்களுக்குச் சீரகத்தூளுடன் தேன் கலந்து கொடுப்பது வழக்கம்.

கேரள மக்களுக்குச் சீரகம் சேர்க்காத தண்ணீர் ஒரு வாய் கூட இறங்காது. சீரகம் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்த சீரக வெள்ளம்தான் எப்போதும் குடிப்பார்கள். அந்தத் தண்ணீர்தான் அவர்களது சரும அழகுக்கும் அடிப்படை... செரிமானத்துக்கும் நல்லது.

கிரீன் டீ மாதிரியே சீரகமும் மிகச்சிறந்த ஆன்டி ஆக்சிடன்ட். சீரகத்தில் வைட்டமின் சி அதிகமாக

**உடலிலுள்ள நச்சுப் பொருட்களை நீக்கக்கூடிய சக்தி கொண்டது மிளகு. ரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கக் கூடியது சீரகம்.**

உள்ளது. எனவே, அது பூஞ்சைத் தொற்றுக்கு எதிராகவும் போராடக்கூடியது. சிறுநீரகங்களின் செயல்பாடு சீராக இருக்க உதவுகிறது. அதன் மூலம் நச்சுப் பொருட்கள் வெளியேறிவிடும். வளர்சிதை மாற்றத்துக்கும் சீரகம் பெரிதும் உதவுகிறது. வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் ஃபுட் பாய்சன் பிரச்சனைகளுக்கு 1 டீஸ்பூன் சீரகத்தையும் அரை டீஸ்பூன் மிளகையும் வெறும் கடாயில் வறுத்துப் பொடித்து, சூடான சாதத்தில் சிறிது நெய் விட்டு, பொடித்த மிளகு, சீரகம் சேர்த்துப் பிசைந்து ஒரு வாய் சாப்பிட வேண்டும். வாந்தி, பேதி உள்ளிட்ட வயிற்று உபாதைகள் உடனே நிற்கும். செரிமானம் சீராகும். ●



# நெ்த ரத்த வகையாக இருந்தாலும் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை!

நமது நாட்டில் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை குறித்து மிகுந்த விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டுள்ளது. கல்லீரல், சிறுநீரகம், கணையம் மற்றும் குடல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் நம் ஜெம் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைத் துறையில் மிகச் சிறப்பாகச் செயல்பட்டு வருகின்றன.

சென்னை ஜெம் மருத்துவமனையில் உடல் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைப் பிரிவு தொடங்கப்பட்ட பிறகு, கல்லீரல், சிறுநீரகம், கணையம், சிறுகுடல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளைப் பெரியவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் தொடர்ந்து செய்துகொண்டு வருகிறோம். பொதுவாகச் சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று என்பது அனைவருக்கும் பரிச்சயமான சிகிச்சைதான். இந்தச் சிகிச்சை முறை 15 - 20 வருடங்களாக இந்தியாவில் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. இதில் ஜெம் மருத்துவமனையில் ஒரு சிறப்பம்சம் உண்டு. அதாவது சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் சிறுநீரக தானம் செய்வோருக்கு லேபராஸ்கோபி அல்லது ரோபோடிக்

முறையில் சிறுசிறு துவாரங்கள் வழியாகவே அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இதனால் உறுப்பு தானம் செய்வோர் எவ்விதத் தழும்பும் இல்லாமல் எளிதில் குணமடைவார்கள். அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்ட 2 - 3 நாட்களில் உறுப்பு தானம் செய்வோர் குணமடைந்து வீட்டிற்குச் செல்வதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். மேலும் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை அளிக்கப்படும் நோயாளிக்கு லேபராஸ்கோபி அல்லது ரோபோடிக் முறையில் சிறுநீரகத்தைப் பொறுத்தும் அறுவை சிகிச்சையைச் செய்கிறோம்.

சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை எத்தனை சவாலாக இருந்தாலும் அதனை வெற்றிகரமாகச் செய்யும் குழு, நம் ஜெம் மருத்துவமனையில் சிறப்பாகச் சேவையாற்றி வருகிறது.

ஜெம் மருத்துவமனையில் உடல் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக் குழுவில் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சையைப் பொறுத்தவரை, சிறுநீரகச் செயலிழப்புக்குச்



## வயிறு மட்டுமே அல்ல!

ஜெம் மருத்துவமனையில் வயிறு சம்பந்தமான அனைத்து மருத்துவ வசதிகளும் உள்ளன. உணவுக்குழாய் மற்றும் இரைப்பை சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கான பிரிவு, மஞ்சள் காமாலை, கல்லீரல் வீக்கம், ஹெபடைடிஸ் B, ஹெபடைடிஸ் C என்று சொல்லக்கூடிய வைரஸ் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் மற்றும் chronic pancreatitis என்று சொல்லக்கூடிய கணையம் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு Hepato-Pancreato-Biliary, மலம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளுக்கு, சிறுகுடல், பெருங்குடல் தொடர்பான நோய்களுக்கு கோலோரக்டிவல் அறுவை சிகிச்சைப் பிரிவு போன்றவை உள்ளன.

உடல் பருமன் தொடர்பான உணவுப் பழக்க வழக்கம், அதற்கான உடற்பயிற்சி, உடற்பயிற்சிக் கூடம், எடைக் குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை, லேபராஸ்கோபி மூலமாக எடையைக் குறைக்கும் எடைக் குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை போன்றவை தனித்தனிப் பிரிவுகளாக ஜெம் மருத்துவமனையில் இயங்குகின்றன. பெண்கள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு - கருப்பை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், ஃபைப்ராய்ட் கட்டிகள், ஓவரி நீர்க்கட்டிகள் போன்றவற்றுக்குச் சிகிச்சை அளிக்க Endo Gynaecology துறை இருக்கிறது.

சிறுநீரகம் சார்ந்து சிறுநீரகக் கல், புராஸ்டேட் பிரச்சனைகளுக்குச் சிறுநீரகவியல் துறை என்கிற பெரிய மருத்துவக் குழுவே இருக்கிறது. உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை சார்ந்து கல்லீரல், கணையம் மற்றும் சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை துறை சிறப்பாகச் செயல்பட்டு வருகிறது. உறுப்பு தானம் செய்வோரிடமிருந்து லேபராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை மூலமாக உறுப்புகளைப் பெறக்கூடிய தனிப்பிரிவு நம் ஜெம் மருத்துவமனையில் உள்ளது. சிறுநீரக டயாலிசிஸ் தேவைப்படுபவர்களுக்குத் தனிப்பிரிவாக நம் ஜெம் மருத்துவமனையில் nephrology பிரிவும் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சிகிச்சை அளிக்கக்கூடிய மருத்துவர் முக்கியமான பங்காற்றுவார். அந்த மருத்துவர் சிகிச்சைக்குத் தேவையான அனைத்துப் பரிசோதனைகளையும் செய்து நோயாளியைத் தொடர் கண்காணிப்பில் வைத்திருப்பார்.

சிகிச்சையின்போது சிறுநீரக அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், சிறுநீரக மருத்துவர், உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவ நிபுணர்கள், உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் என அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயல்படுவார்கள். மயக்க மருந்து நிபுணர் குழு பரிசோதனைகளைச் செய்து மயக்க மருந்து கொடுத்துச் சிகிச்சை முடியும் வரை நோயாளிக்கு எவ்விதப் பாதிப்பும் ஏற்படாமல் கண்காணிக்கும்.

உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை முடிந்த நோயாளிகளை எப்படிக்கண்காணித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகப் பயிற்சி பெற்ற குழுவை பணியமர்த்தியுள்ளோம். அதனால், நோயாளிகளுக்கு எவ்விதப் பிரச்சனைகளும் ஏற்படாவண்ணம் சிகிச்சை அளிப்பதோடு, 'வருமுன் காப்போம்' என்கிற உறுதியுடன் சரியான மருத்துவத்தை அளித்து வருகிறோம். நோயாளிக்குச் சிகிச்சையின் பலன் சிறந்ததாக இருக்க வேண்டும் என்பதே எங்களுடைய முக்கிய நோக்கம்.



இந்தச் சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் மற்ற மருத்துவத் துறை செய்யாத ஒன்றை நம் ஜெம் மருத்துவமனை செய்து வருகிறது. அதாவது வழக்கமாகச் சிறுநீரக உறுப்பு தானத்தில் B பிரிவு ரத்தம் இருப்பவர்கள் B பிரிவினருக்கு உறுப்பு தானம் செய்யலாம். அல்லது A பிரிவு ரத்தம் இருப்பவர்கள், A பிரிவினருக்கு உறுப்பு தானம் செய்யலாம். நம் மருத்துவமனையில் சிறுநீரக உறுப்பு தானம் செய்பவர்கள் எந்த ரத்த வகையில் இருந்தாலும்கூடச் சிறுநீரக தானம் செய்ய முடியும். அதற்கான சிறப்பு மருத்துவ முறையைப் பின்பற்றுவதால், சிகிச்சையின் முடிவில் 99.95 சதவிகிதம் சாதாரண உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையைப் போலவே நல்ல தீர்வு கிடைக்கும். ●



# தடுப்பூசி

## நவீன உலகின் புதிய சக்தி!

**2021**-ம் ஆண்டு கடைசியாகக் கிடைத்த தரவுகளின்படி, தடுப்பூசிகள் ஒவ்வோர் ஆண்டும் 20 - 30 லட்சம் இறப்புகளைத் தடுக்கின்றன.

### உலகை மாற்றிய தடுப்பூசிகள்

தடுப்பூசிகள் பல நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் கருவியாக உள்ளன. அவற்றில் பல தடுப்பூசிகள் நூறாண்டுகளுக்கும் மேலாக மனிதகுலத்தைக் காத்துவருகின்றன. மனித வரலாற்றின் போக்கை மாற்றிய மிகவும் முக்கியமான சில தடுப்பூசிகளின் பட்டியல் இங்கே...

### பெரியம்மைத் தடுப்பூசி (1796)

எட்வர்ட் ஜென்னரால் உருவாக்கப்பட்ட இதுவே முதல் வெற்றிகரமான தடுப்பூசி ஆகும். உலகளாவிய தடுப்பூசி பிரச்சாரம் 1980-ம் ஆண்டில் பெரியம்மை ஒழிப்புக்கு வழிவகுத்தது.

### ரேபிஸ் தடுப்பூசி (1885)

லூயி பாஸ்டர் மற்றும் எமிலி ரூக்ஸ் ஆகியோரால் உருவாக்கப்பட்டது. இதுவே ஆய்வகத்தில் உருவாக்கப்பட்ட முதல் மனிதத் தடுப்பூசி ஆகும். ஆபத்தான நோயைத் தடுப்பதில் இது முக்கியமான தடுப்பூசியாக விளங்குகிறது.

**ஜெம் நலம் 12** ஆகஸ்ட் 2023

### டிஃப்தீரியா, டெட்டனஸ், பெர்டுசிஸ் தடுப்பூசி (1920 - 1940கள்)

இந்தத் தடுப்பூசிகள் டிப்தீரியா, டெட்டனஸ், பெர்டுசிஸ் (கக்குவான் இருமல்) ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கின்றன. இது குழந்தைகளின் குறிப்பிடத்தக்க இறப்பு மற்றும் கடுமையான நோய்களைத் தடுக்கிறது.

### போலியோ தடுப்பூசி (1955 மற்றும் 1961)

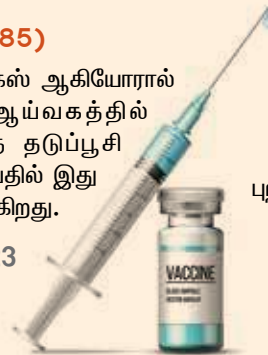
ஜோனாஸ் சால்க் உருவாக்கிய செயலிழந்த போலியோ தடுப்பூசி (IPV) மற்றும் ஆல்பர்ட் சபின் உருவாக்கிய வாய்வழி போலியோ தடுப்பூசி (OPV) ஆகியவை உலகளவில் போலியோவைக் கிட்டத்தட்ட ஒழித்துவிட்டன.

### தட்டம்மை, சளி மற்றும் ரூபெல்லா தடுப்பூசி (MMR) (1960 - 1970கள்)

இந்த மூன்று நோய்களைக் குறைப்பதில் இந்த ஒருங்கிணைந்த தடுப்பூசி முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

### ஹெபடைடிஸ் பி தடுப்பூசி (1981)

ஹெபடைடிஸ் பி நாளப்பட்ட கல்லீரல் நோய் மற்றும் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கும். இந்தத் தடுப்பூசியின்





**தடுப்பூசிகள் பல நோய்களைத் தடுப்பதற்கும்  
கட்டுப்படுத்துவதற்கும் கருவியாக உள்ளன,  
அவற்றில் பல தடுப்பூசிகள் நூறாண்டுகளுக்கும்  
மேலாக மனிதகுலத்தைப் பாதுகாக்கின்றன.**

அறிமுகம் துயர நிகழ்வுகளைக் கணிசமாகக் குறைத்துள்ளது.

### **ஹீமோபிலஸ் இன்ஃப்ளூயன்ஸா வகை b (Hib) தடுப்பூசி (1987)**

இது அறிமுகப்படுத்தப்படுவதற்கு முன்பு, குழந்தைகளிடையே பாக்டீரியா மூளைக்காய்ச்சலுக்கு ஹிப் முக்கியக் காரணமாக இருந்தது.

### **மனித பாப்பிலோமா வைரஸ் (HPV) தடுப்பூசி (2006)**

கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய்க்கான முதன்மைக் காரணம் HPV வைரஸ் ஆகும். இதற்கான தடுப்பூசி கர்ப்பப்பை வாய் மற்றும் பிற HPV தொடர்பான புற்றுநோய்களின் நிகழ்வைக் குறைக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது.

### **ரோட்டாவைரஸ் தடுப்பூசி (2006)**

குழந்தைகள் மற்றும் சிறு குழந்தைகளில் கடுமையான வயிற்றுப்போக்கிற்கு ரோட்டாவைரஸ் முக்கியக் காரணம். மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுவோர் மற்றும் இறப்புகளில் வியத்தகு குறைப்புக்கு இத்தடுப்பூசி வழிவகுத்தது.

### **நிமோகாக்கல் கான்ஜுகேட் தடுப்பூசி (2000)**

இது சில வகையான நிமோனியா, மூளைக்காய்ச்சல், செப்சிஸ் உட்பட பல வகையான நிமோகாக்கல் நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

### **மெனிங்கோகாக்கால் தடுப்பூசி**

மூளைக்காய்ச்சல் மற்றும் செப்சிஸுக்கு வழிவகுக்கும் மெனிங்கோகோகல் நோய்க்கு எதிரான பாதுகாப்பை இத்தடுப்பூசி வழங்குகிறது.

### **இன்ஃப்ளூயன்ஸா தடுப்பூசி**

ஆண்டுதோறும் புதுப்பிக்கப்படும் இன்ஃப்ளூயன்ஸா காய்ச்சல் நிகழ்வு, தீவிரம், இறப்பு ஆகியவற்றை இத்தடுப்பூசி குறைக்கிறது.

### **BCG தடுப்பூசி (1921)**

காசநோய்க்காக உருவாக்கப்பட்ட BCG தடுப்பூசி உலகில் மிகவும் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படும் தடுப்பூசி ஆகும்.

### **கோவிட்-19 தடுப்பூசிகள் (2020)**

கோவிட்-19 தொற்றுநோய்க்கு விடையளிக்கும் வகையில் உருவாக்கப்பட்ட எம்ஆர்என்ஏ தடுப்பூசிகள் உட்பட பல தடுப்பூசிகள் வைரஸை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு முன்னெப்போதும் இல்லாத அளவில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்தத் தடுப்பூசிகளை ஊரடங்கு காலகட்டத்திலிருந்து நாம் விடுபட வழிவகுத்தன; எண்ணற்ற உயிர்களைக் காப்பாற்றியுள்ளன; உலகெங்கிலும் உள்ள சமூகங்களில் நோய்களின் சுமையைக் குறைத்துள்ளன.

இவை போன்ற தடுப்பூசிகளை உருவாக்கும் ஆராய்ச்சி செயல்முறைகள் தொடர்ந்து நடந்து வருகின்றன. வளர்ந்து வரும் மற்றும் தற்போதுள்ள சுகாதாரச் சவால்களை எதிர்கொள்ளப் புதிய தடுப்பூசிகள் ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டு வருகின்றன. ●





## புற்றுநோய்க்கான புதிய சிகிச்சைகள்!

### ஹார்மோன் சிகிச்சை (Hormone therapy)

புற்று அணுக்கள் தொடர்ந்து வளர்வதற்குச் சில ஹார்மோன்கள் அவசியம் தேவை. அத்தகைய ஹார்மோன்களைப் புற்று அணுக்கள் பெறுவதைத் தடுப்பதே ஹார்மோன் சிகிச்சை. சிலவகையான புற்றுநோய்களை அழிப்பதில் ஹார்மோன் சிகிச்சை முக்கிய இடம்பிடிக்கிறது. ஹார்மோன் சிகிச்சையில் மருந்துகள், அறுவை சிகிச்சை இரண்டுமே தேவைக்கேற்பப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. புற்றுநோய் அணுக்கள் வாழ்வதற்குத் தேவையான ஹார்மோன் உற்பத்தியாகும் பாகங்களை அகற்றிவிடுவது நல்ல பலன் அளிக்கிறது. இதன்படியே கர்ப்பப்பை,

மார்பகம், ஆண்களின் பிராஸ்டேட் உறுப்பு போன்றவை அகற்றப்படுகின்றன.

பொதுவாக ஹார்மோன் சிகிச்சை காரணமாக ஏற்படும் குறைபாடு என்றால், உடல் எடை கூடுவதுதான். பெண்களைப் பொறுத்தவரை, ஹார்மோன் தெரபிக்குப் பின்பு மாதவிடாய் நின்றுபோவது அல்லது ஒழுங்கற்றுப் போதல், பெண்ணுறுப்பு வறண்டு போதல் ஆகியவை ஏற்படலாம். ஆண்களுக்கு ஹார்மோன் சிகிச்சைக்குப் பின்பு ஆண்மை இழப்பு, செக்ஸ் உறவில் விருப்பம் குறைதல் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். ஆனால் இவை எல்லாமே மருத்துவர் மேற்பார்வையில் எளிதில் தீர்க்கக்கூடியவையே.



டாக்டர் சி.பழனிவேலு

### உயிரியல் சிகிச்சை (Biological therapy)

உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைத் தூண்டி, அதனைப் புற்றுநோய்க்கு எதிராகச் செயல்பட தூண்டுவதே உயிரியல் சிகிச்சை அல்லது பயலாஜிக்கல் தெரபி. பெரும்பாலான



**HORMONE  
THERAPY**



புற்றுநோயை ஆரம்பநிலையில் கண்டுபிடித்துவிட்டால் சிகிச்சை அளித்து முற்றிலும் குணப்படுத்திவிடலாம். ஆனால் பலர், 'தனக்கெல்லாம் இந்த நோய் வராதது' என்று குருட்டு நம்பிக்கையுடன் இருப்பார்கள். அதனால் அறிகுறிகள் தென்பட்டாலும் கண்டுகொள்ளாமல் தவிர்த்து... நோய் முற்றிய நிலையிலேயே சிகிச்சைக்கு வந்து அவஸ்தைப்படுகிறார்கள்.

உயிரியல் சிகிச்சைகள் ரத்த நாளங்கள் மூலமாகவே கொடுக்கப்படுகின்றன. ஆகவே இவ்வகை உயிரியல் சிகிச்சைகள் நோயாளியின் ரத்த ஓட்டம் மூலமாகவே உடல் முழுவதும் சென்றடைகிறது. இதன் விளைவாகச் சிலருக்கு உயிரியல் சிகிச்சைக்கான ஊசி குத்தப்பட்ட இடத்தில் அரிப்பும், கொப்புளங்களும் இன்னும் சில தொந்தரவுகளும் ஏற்படக்கூடும். சில நேரங்களில் மூச்சுக்கோளாறு மற்றும் ரத்த அழுத்தத்தில் மாற்றம் போன்ற மோசமான பின்விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆனாலும், இது ஆரம்பக்கட்டத்தில் கண்டறியப்படும் புற்றுநோய்களுக்குச் சிறந்த முறையில் செயலாற்றும் தன்மை கொண்டது.

### ஸ்டெம் செல் சிகிச்சை (Stem Cell Transplantation)

வளர்ந்த நாடுகளில் மட்டுமே இந்த ஸ்டெம் செல் சிகிச்சை நடைமுறையில் உள்ளது. அதுவும் குறைவான அளவில்தான் செய்யப்படுகிறது. ஆரோக்கியமான அணுக்களை உற்பத்தி செய்யும் திறனுள்ள ஸ்டெம் செல்களை வேறு யாராவது ஒருவரிடமிருந்து தானமாகப் பெற்று, அதனை நோயாளியின் உடலுக்குள் செலுத்தி புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துவதே ஸ்டெம் செல் சிகிச்சை ஆகும்.

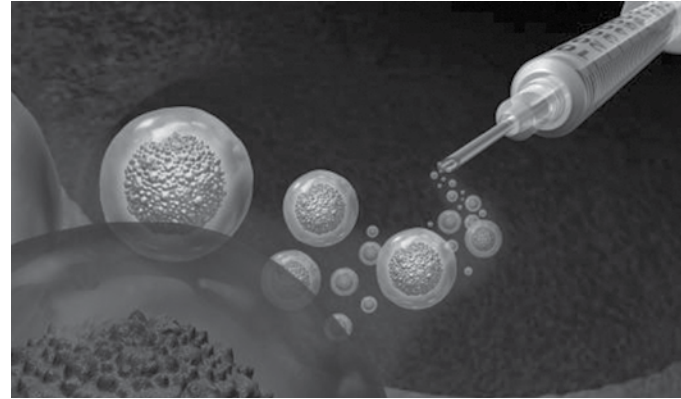
புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுடைய உயிர் அணுக்கள், நோய் பாதிக்கப்படுவதால், வழக்கமாகச் செய்யவேண்டிய வேலைகளைச் செய்யாமல் நிறுத்தி விடுகின்றன அல்லது குறைவாகச் செய்கின்றன. இதனால் உடலுக்குச் தேவையான ரத்தமும் செயல்பாடுகளும் தடைபடுகின்றன. இவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான மாற்று செல்களை செலுத்தும்போது, உயிர் அணுக்கள் மிகுந்த வேகத்துடன் செயலாற்றுக்கின்றன. புற்றுநோய்க் கிருமிகளை அழிக்கின்றன.

பிறருடைய ஸ்டெம் செல்களை நோயாளியின் உடலுக்குள் செலுத்துவதன் காரணமாக, ஒவ்வாமை ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்பு உண்டாகிறது. சில நேரம் புதிய செல்கள், நோயாளியின் நல்ல செல்களையும் அழிக்கத் தொடங்கிவிடுவதும்

பக்கவிளைவாக கருதப்படுகிறது. மேலும் ஸ்டெம் செல் தானம் குறித்த விழிப்புணர்வு மக்களிடையே போதுமான அளவுக்குப் பரவவில்லை என்பதால், இந்தச் சிகிச்சை முழுமையாகச் செயல்பட இயலவில்லை.

### அறுவை சிகிச்சை

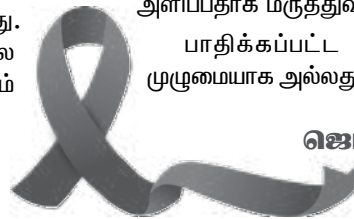
இருப்பதிலேயே சிறந்தது என்று மருத்துவர்கள் புற்றுநோய்க்குப் பரிந்துரை செய்வது அறுவை சிகிச்சையேய்தான். ஆனால், அறுவைசிகிச்சை என்றாலே



இன்னமும் பலர் பயந்து நடுங்கத்தான் செய்கிறார்கள். சிகிச்சைக்குப்பிறகு முந்தைய ஆரோக்கியம், சந்தோஷம், உடல் வலிமை இருக்காது என்றே பலரும் கருதுகிறார்கள். அறுவை சிகிச்சை செய்தால் நாட்கணக்கில் படுக்கையில் இருக்க வேண்டும், நிறையவலி, வேதனையை அனுபவிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள்.

இப்போது அறுவை சிகிச்சையின் தன்மையும் திறனும் முழுமையாக மாறிவிட்டது. ஆம், மற்ற அனைத்துச் சிகிச்சை முறைகளையும்விட அறுவை சிகிச்சையே பல்வேறு நோய்களுக்கும் ஆற்றலுடன் செயலாற்றுவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அதுவும் குறிப்பாகப் புற்றுநோய்க்கு அறுவை சிகிச்சையே ஆற்றலுடன் துல்லியமான பலன் அளிப்பதாக மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

பாதிக்கப்பட்ட பகுதியைத் தேவைக்கு ஏற்ப முழுமையாக அல்லது பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை மட்டும்





## உணவுக்குழாயில் ஏற்படும் புற்றுநோயே இந்தியர்களை அதிகம் தாக்குவதாகச் சமீபத்திய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

அகற்றுவதே, புற்றுநோய்க்கான அறுவை சிகிச்சை எனப்படுகிறது. புற்றுநோய்க் கட்டியை அகற்றும்போது, அதனைச் சுற்றியுள்ள நிணநீர் மற்றும் கொழுப்புத் தசைகளையும் அகற்றுவது உண்டு. ஏனென்றால் அந்தப் புற்றுநோய்க் கட்டி மீண்டும் வளர்வதை, அப்போதுதான் தடுத்து நிறுத்து முடியும்.

அறுவை சிகிச்சையையே பெரும்பாலான மருத்துவர்கள் பரிந்துரை செய்வதற்கான காரணங்களைப் பார்க்கலாம்.

● ஒவ்வொரு நிமிடமும் புற்றுநோய்க் கிருமிகள் பல்கிப் பெருகும் தன்மை வாய்ந்தவை என்பதால், எவ்வளவு விரைவாக அதை முழுமையாகக் கட்டுபடுத்த இயலுமோ அவ்வளவு நல்லது. அவ்வாறு விரைந்து செயலாற்றாதல் அறுவை சிகிச்சையில் மட்டுமே சாத்தியம்.

● சிறு வயதுக் குழந்தை மற்றும் வயதான முதியோர்களுக்குக் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை அல்லது வேதியியல் சிகிச்சை மிக மோசமான பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். அந்தச் சிகிச்சைகளைத் தாங்கும் வலு உடம்புக்கு இருக்காது என்பதால் அறுவை சிகிச்சையே பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது.

● ரேடியேஷன் தெரபி மற்றும் கீமோதெரபி போன்றவைகளை உடனுக்குடன் செய்யமுடியாது. பல நாட்கள் தொடர்ந்து காத்திருந்து, அடுத்தடுத்த விளைவுகளைப் பார்த்த பிறகே செயலாற்ற

முடியும். ஆனால், அறுவை சிகிச்சையில் ஒரே நேரத்தில் அனைத்துப் பிரச்சனைகளும் தீர்க்கப்பட்டுவிடுகிறது.

● முன்பு ஓப்பன் சர்ஜரி மட்டுமே ஒரே தீர்வாக இருந்தது. ஆனால் இப்போது லேபராஸ்கோபி மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுவதால், மிகக் குறைந்த நேரத்தில் சிகிச்சை முடிகிறது.

● சிறு துளை வழியாகச் சிகிச்சை செய்யப்படுவதால் வலி, வேதனை, ரத்த இழப்பு போன்ற அனைத்துமே குறைகிறது. மேலும் வெகுவிரைவில் ஒருவர் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்பிவிட முடியும்.

● இப்போது அறுவை சிகிச்சையில் லேபராஸ்கோபி, ரோபோடிக் முறைகள் பயன்படுத்தப்படுவதால், மிகவும் துல்லியமாகச் சிகிச்சை சாத்தியமாகிறது. இதனால் ஆரம்பநிலையில் உள்ள புற்றுநோய் மற்றும் முற்றிய நிலையில் உள்ள புற்றுநோய்க்கும் சிகிச்சை அளிக்க முடியும். உடலைத் திறந்து சிகிச்சை அளிக்கத் தேவையில்லை. சிகிச்சைக்குப் பின் தீவிர சிகிச்சை (ஐசியு) தேவையில்லை. இதயம், நுரையீரல் நோய் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமின்றி வயிற்றுப் புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் இந்தச் சிகிச்சை பெருமளவு பயன்படுகிறது.

● எண்டோஸ்கோபியில் அடுத்தகட்டமாக இப்போது வீடியோ எண்டோஸ்கோபியைப் பயன்படுத்துப்படுகிறது. இதன் மூலம், புற்று இருந்தால் அதை ஆரம்பநிலையிலேயே கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது.

புற்றுநோயை ஆரம்பநிலையில் கண்டுபிடித்துவிட்டால் சிகிச்சை அளித்து முற்றிலும் குணப்படுத்திவிடலாம். ஆனால் பலர், 'தனக்கெல்லாம் இந்த நோய் வராது' என்று குருட்டு நம்பிக்கையுடன் இருப்பார்கள். அதனால் அறிகுறிகள் தென்பட்டாலும் கண்டுகொள்ளாமல் தவிர்ந்து, நோய் முற்றிய நிலையிலேயே சிகிச்சைக்கு வந்து அவஸ்தைப்படுகிறார்கள்.

புற்றுநோய் உடலில் பல்வேறு பகுதிகளிலும் தோன்றக்கூடியது என்பதைப் பார்த்தோம். இருப்பினும், சமீப காலமாக இந்தியாவில் அதிவேகமாகப் பெருகிவருகிறது வயிற்றுப் புற்றுநோயே. ●



# குழந்தையின்மைக்கு காரணமாகுமா வைட்டமின் டி சத்துக் குறைபாடு?

எலும்புகளுக்கும், பற்களுக்கும் அவசியத் தேவை கால்சியம் என்பதை எல்லோரும் அறிவோம். அந்த கால்சியம் உடலில் கிரகிக்கப்பட வைட்டமின் டி சத்து மிக மிக அவசியம். எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பது என்பதைக் கடந்து, இந்த வைட்டமினுக்கு வேறு சில முக்கியக் குணங்களும் உண்டு. நீரிழிவு வராமல் தடுப்பதில் தொடங்கி, குழந்தையின்மையைத் தவிர்ப்பது வரை அதில் பலதும் அடக்கம்.

வைட்டமின் டி சத்தை இந்த நூற்றாண்டின் அற்புதக் கண்டுபிடிப்பு என்றே சொல்லலாம். புற்றுநோய், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின்மை காரணமாக உண்டாகும் பல்வேறு நோய்கள், ஹார்மோன் பிரச்சனைகள் எனப் பலவற்றுக்கும் இந்த வைட்டமின் டி குறைபாடு காரணமாகலாம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. எலும்புகளில் மட்டுமின்றி, உடல் திசுக்கள் பலவற்றிலும் இந்த வைட்டமின் இருப்பதும், கர்ப்பப்பை, சினைப்பை, மூளையின் பிட்யூட்டரி சுரப்பி, தைராய்டு சுரப்பி, கணையம் போன்றவற்றிலும் கூட இருப்பதும் 1966 - ல் தான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

வைட்டமின் டி குறைபாடு, கணையத்தில் இன்சலின் சென்சிடிவிட்டியைக் குறைத்து, அதன் காரணமாக நீரிழிவுக்கு வழிவகுக்கிறது. வைட்டமின் டி சப்ளிமென்ட் எடுத்துக்கொள்வோருக்கு நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் வருவதாகவும் சொல்லப்படுகிறது. அதிக ரத்த அழுத்தம், ஹார்ட் அட்டாக் போன்ற பயங்கரப் பிரச்சனைகளைக்கூட இதன் மூலம் கட்டுக்குள் கொண்டுவர முடியும்.

சினைப்பை மற்றும் கர்ப்பப்பையிலும் இந்த

வைட்டமின் டி சத்து இருப்பதால்தான், புரொஜெஸ்ட்ரோன் மற்றும் ஈஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோன்கள் போதுமான அளவு சுரக்கின்றன. வைட்டமின் டி குறைபாடு ஏற்படுகிறபோது, அது பிசிஓடி எனப்படுகிற சினைப்பை நீர்க்கட்டிப் பிரச்சனைக்குக்கூடக் காரணமாகவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. வைட்டமின் டி குறைபாடு உள்ள பெண்களுக்கு, அதைத் தெரிந்துகொண்டு, சப்ளிமென்ட் கொடுக்கும்போது, முறையற்ற மாதவிடாய் முறைப்படுவதும், குழந்தையின்மைப் பிரச்சனை சரியாவதும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆண்களுக்கு உயிரணு உற்பத்திக் குறைபாட்டுக்கும், அந்த அணுக்களின் தரக்குறைவுக்கும் கூட வைட்டமின் டி குறைபாடு காரணமாகலாம் என்பது லேட்டஸ்ட் கண்டுபிடிப்பு. அசாதாரணமான செக்ஸ்நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கோ, செக்ஸில் நாட்டம் குறைவதற்கோ கூட இந்தக் குறைபாடு காரணமாகலாம் என்றும் தெரிய வந்திருக்கிறது. குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு வைட்டமின் டி சப்ளிமென்ட் கொடுத்த பிறகு இந்த எல்லாப் பிரச்சனைகளும் சரியாவது தெரிய வந்திருக்கிறது.

இவ்வளவு அவசியமான இந்த வைட்டமினை நம் உடலே உற்பத்தி செய்கிறது. சூரிய வெளிச்சத்தில் உள்ள யுவி கதிர்கள், ஒருவித ஹார்மோனின் தூண்டுதலின் உதவியுடன், டைஹைட்ரோ கொலஸ்ட்ரால் என்பதை சில வேதியியல் மாற்றங்கள் செய்து, வைட்டமின் டி-யாக மாற்றித் தருகின்றன. ஈரல், மீன், சிலவகை கடல் உணவுகள், காளான் போன்றவற்றில் இந்தச் சத்து அதிகமிருப்பதால், இவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கை, கால் வலி, எலும்பு வலி, உடல் வலி போன்றவை இருந்தால், வைட்டமின் டி சத்துக் குறைபாடு இருக்கிறதா என்பதை ரத்தப் பரிசோதனையின் மூலம் தெரிந்துகொள்ளலாம். அப்படிக் குறைபாடு இருப்பது தெரிந்தால், ஊசி அல்லது சப்ளிமென்ட்டுகளின் உதவியுடன், 8 முதல் 10 வாரங்களில் சரிசெய்ய முடியும்.

தினம் 10 நிமிடங்களாவது சூரிய வெளிச்சம் படும்படி இருப்பது அவசியம். காலை வெயிலும், மாலை வெயிலும் உடலுக்கு நல்லது. வெயிலே படாமல் சன்ஸ்கிரீன் உபயோகிப்பதும், முகமூடி போட்டுச் செல்வதும் வைட்டமின் டி குறைபாட்டுக்குக் காரணமாகி, பலபயங்கரப் பிரச்சனைகளைத் தரலாம். ஜாக்கிரதை!

# மனச்சோர்விலிருந்து விடுபட எளிய வழிகள்!

நீங்கள் மன அழுத்தத்தில் இருந்தாலோ, அண்மையில் மன அழுத்தத்திலிருந்து மீண்டு வந்திருந்தாலோ இந்தக் கட்டுரையை அவசியம் படியுங்கள். உங்கள் வீட்டிலும் சுற்றுப்புறத்திலும் உள்ள அதிகப்படியான மற்றும் தேவையற்ற பொருள்களை அப்புறப்படுத்துவது (டீகிளட்டரிங்) உங்கள் மன அழுத்தத்தை நிச்சயமாகக் குறைக்கும் என்கிறது ஒரு மனவியல் ஆய்வு. வீடும் சுற்றுப்புறமும் ஒழுங்கற்று இருப்பது மன அழுத்தத்தை அதிகரித்து, உங்களை மேலும் எதிர்மறையான மனநிலையில் இறங்கச் செய்யும் என்கிறது அதே ஆய்வு. இதேபோல மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்க வேறென்ன புதுமையான வழிகள் உண்டு? இதோ உங்களுக்காக...

## 1. நீங்கள் நினைப்பது மட்டுமே சரியானதல்ல!

மன அழுத்த நிலையில் இருக்கும் பலருக்கு, 'நான் நினைப்பது மட்டுமே சரி; நான் சொல்வது மட்டுமே சரி' நான் செய்வது மட்டுமே சரி' என்பது போன்ற ஒருவித மனப்பாங்கு இருக்கும். முதலில் 'நான்தான் சரி' என்கிற எண்ணத்திலிருந்து வெளியே வாருங்கள். நம் அன்றாட விஷயங்கள் முதல் அகில உலக விஷயங்கள் வரை உங்கள் பார்வையில் 'சரியானதாக' மாற்றுவதற்கு அடிக்கடி அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம்.

சில விஷயங்களில் மற்றவர் சொல்வதும் சரியாக இருக்கலாமே? அப்படி இல்லையென்றாலும் கூட, சில

விஷயங்களிலாவது 'இதுவும் கடந்துபோகும்' என்று மன்னித்து விட்டுவிடலாமே!

எண்ணங்கள், கருத்துகள், விமர்சனங்களில் இதுதான் சரி என்று ஒரு வட்டத்துக்குள் வரையறுத்துவிட முடியாது. பார்வைகள் மாறலாம்... அதனால் எண்ணங்களும் மாறலாம். ஏன்... நமக்கே கூட அன்றொரு நாள் இருந்த கருத்து, இன்றும் அப்படியேவா இருக்கிறது? நபர்களைப் பற்றிய எண்ணங்களைக்கூட அவ்வப்போது மாற்றிக்கொண்டுதானே இருக்கிறோம்?

பொதுவாகவே ஒவ்வொருவரின் வாழ்வியலும் அனுபவங்களும், அதன் மூலம் அவர்கள் கற்ற பாடங்களும், அதனால் அவர்களுக்கு ஏற்படும் எண்ணங்களும் வேறுபட்டவை. அதே கருத்துடன் இயைந்துபோகும் வரை எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை. அப்படி இரு தர்ப்பு கருத்துகளும் கைகோக்கவில்லையென்றால்தான் என்ன? விட்டுவிட்டு அடுத்த வேலையைப் பார்க்கலாமே!

விவாதம் என்பதிலேயே நல்ல விவாதம், முறையற்ற வாதம் (Good Argument, Bad Argument) என இரு வகைகள் உண்டு. முதல் வகைக்குள் வராமல், தேவையில்லாத விதண்டாவாதங்களுக்குள் சிக்கிச் சுழல்கிறவர்கள்தாம் பிரஷர் எகிறி மாத்திரைகளைத் தேட வேண்டியிருக்கிறது. பின்னர் யோசித்தால், 'இதற்காகவா இவ்வளவு டென்ஷன் ஆனோம்' என்று தோன்றுவது உறுதி.



## பெரும்பாலும் ஒரு சிறிய முயற்சிகூட உங்கள் மனதைப் புத்துணர்ச்சியடையச் செய்யும். அதோடு, உங்களுக்கு நீங்களே அன்பாக இருங்கள்!

பிறர் கருத்தை ஏற்றுக்கொள்வதோ, மாற்றுக்கருத்து கொண்டிருப்பதோ உங்கள் சுதந்திரம். அதே கருத்துச் சுதந்திரம் பிறருக்கும் உண்டு என்பதை உணர்ந்துகொண்டால், மன அழுத்தம் ஏன் எட்டிப் பார்க்கப் போகிறது?

ஆகவே, 'நானே சரி' என்கிற உங்கள் எண்ணத்தை விட்டுவிடுங்கள். பிடிக்காத கருத்தென்றால் காது கொடுக்காமல், வாய் திறக்காமல் அகன்றுவிடுவதே மன அமைதிக்கு எளிய வழி!

### 2. எல்லாவற்றையும் சிறிய துண்டுகளாக உடைக்கவும்!

பதற்றம் போன்ற மனநலக் கோளாறுகளுடன் மல்யுத்தம் செய்பவர்களுக்குப் பணி என்பதே ஒரு சமைதான். அவர்களுக்குப் பணிச்சமை அதிகரித்தால்..? ரொம்பவே கஷ்டம்தான்!

நிறைய வேலைகள், நேரம் எடுக்கும் வேலைகள் என உங்களிடம்பணிகள் குவிந்து கிடந்தால் என்ன செய்வது?

எல்லாவற்றையும் சிறிய துண்டுகளாக உடைத்துவிடுங்கள்... அடுத்தபடி?

முதலில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய ஒட்டுமொத்த வேலைகளையும் பட்டியலிடுங்கள். இப்போது ஒட்டுமொத்த திட்டம் ரெடி. பிறகு இதை வெவ்வேறு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். ஒவ்வொரு வகையின் முன்னுரிமையையும் மதிப்பிடுங்கள். இப்போதே செய்து படிக்க வேண்டியவை, இன்றே செய்து படிக்க வேண்டியவை என, குறிப்பிட்ட கால வரம்புக்குள் இருக்கும் பணிகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். அதிலும் குறிப்பாக மிகச்சிறிய, மிக எளிய, மிக விரைவாகச் செய்து முடிக்கக்கூடிய வேலைகளை உடனே தொடங்குங்கள். இவற்றை உங்களால் பதற்றமில்லாமல், அழுத்தமில்லாமல் செய்து முடிக்க முடியும். செய்ய வேண்டிய விஷயங்களை இப்படிப் பிரித்துச் செய்வது எளிது.

பெரும்பாலும், ஒரு சிறிய முயற்சியில் நாம் அடையும் வெற்றிகூட நம் மனதைப் புத்துணர்ச்சியடையச் செய்து, உந்துதலின் உணர்வை அதிகரிப்பதில்

வேகத்தை உருவாக்கும். அதுவே அடுத்த வேலையைச் செய்ய உங்களைத் தூண்டும்.

### 3. உங்களுக்கு நீங்களே அன்பாக இருங்கள்!

சுய நேசிப்பும் சுயபரிவும் உள்ள ஒருவர் எந்நிலையிலும் இலக்கை அடைவது சாத்தியம். ஏனெனில் அவர்கள் சோர்ந்து போவதில்லை. தன்னைத்தானே தட்டிக்கொடுத்துக்கொண்டு தேவைப்படும்போது ஓய்வெடுத்து, இலக்கை எய்துகிறார்கள்.

அதே நேரத்தில் உயர்ந்த சுய மதிப்பீடு சுயபரிவுக்குத் தடையாயிருத்தல் கூடாது. ஆம், எனக்குத் திறமை உண்டு; என் இலக்கை அடையத் தேவையான எல்லாத் தகுதியும் எனக்குண்டு. அதே நேரம் எனக்கும் இடைவெளி தேவை, ஓய்வு தேவை, தவறிழைத்தல் மனிதப்பண்பு, நான் தவறிலிருந்து கற்று இன்னும் மெருகேறுவேன் என்கிற எண்ணமே சுயபரிவு, உயர்ந்த சுயமதிப்பீடு.

இந்தச் சுய அன்பு - அதாவது நமக்கே நம் மீதான அக்கறை இருந்தால், மன அழுத்தம் என்ற வார்த்தைக்கே இடமில்லை!

### 4. கவனச்சிதறல்களை அகற்றவும்

பொருள்களின் குவியல் மட்டுமல்ல... உரத்த சத்தம்கூட உடனடியாக உங்கள் கவனத்தைக் குலைத்து, வேலையிலிருந்து விலக்கிவைக்கும். ஆகவே, இதுபோன்ற கவனச்சிதறல்களை அகற்றவும்.

ஓர் ஒழுங்கான அறையில், அமைதியான சூழலில் உங்கள் நேரத்தை உருப்படியாகச் செலவிட முடியும்; பணிகளை ஆக்கப்பூர்வமாகச் செய்துமுடிக்க முடியும். மன அழுத்தம் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும் முடியும்.

### 5. உதவி கேட்கத் தயங்க வேண்டாம்

மனநலச் சவால்களில் உதவி கேட்கத் தயங்குவது பிரச்சனையை இன்னும் மோசமாக்கும். எல்லாமே தோல்வியுற்றாலும் கவலை வேண்டாம்... நீங்கள் யாரிடமாவது உதவி கேட்கலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உலகம் இன்னமும் திறந்துதான் கிடக்கிறது! ●





**அளவுக்கு  
மீறினால்**

**மருந்தே  
நஞ்சாகும்!**

ஓவர்டோஸ் என்பது அதிக அளவு உட்கொள்வது. அது மருந்தாக இருப்பின் கடுமையான விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும். இது சிலருக்கு வாழ்வா, சாவா பிரச்சனையாகவே உருவெடுக்கக்கூடும். ஆம்... ஓவர்டோஸ் என்பது உலகெங்கிலும் லட்சக்கணக்கான குடும்பங்களை அழுத்தமாகப் பாதிக்கக்கூடிய கவலைக்குரிய விஷயம். ஓவர்டோஸ் பிரச்சனைக்கு ஓவர்டோஸாகவே அளவுக்கதிகமான விழிப்புணர்வு அளிக்கப்பட வேண்டியது அவசியம்!

**அதிகப்படியான அளவைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்**

மருந்து, மாத்திரை அல்லது ஆல்கஹால் என எதுவாகவும் இருக்கலாம்... சில வேளைகளில் அது உணவாகவும் இருக்கலாம். ஒரு நபர் ஒரு பொருளை அதிகப்படியான அளவில் உட்கொள்ளும்போது உடலால் கையாள முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. அது ஒரு நச்சு எதிர்வினைக்கு வழிவகுக்கிறது. ஹெராயின்,

கோகோயின் போன்ற சட்டவிரோதப் பொருள்கள், சில பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்து, மாத்திரைகளைப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளைத் தாண்டி எடுத்துக்கொள்ளும்போது ஆபத்தான ஓவர்டோஸ் பிரச்சனைகள் உருவாகின்றன.

**அதிகப்படியான அளவின் அறிகுறிகள்**

அறிகுறிகளை அறிந்துகொள்வதே சரியான நேரத்தில் உதவி வழங்குவதற்கான முதல் படியாகும்.

**கவாசிப்பதில் சிரமங்கள்:** ஆழமற்ற, மெதுவான மூச்சு அல்லது மூச்சு விடுவதை நிறுத்திவிடுவது.

**கயநினைவின்மை:** எழுவோ அல்லது எழுப்பவோ முடியாத நிலை

- விரிந்த அல்லது துல்லியமான விழிகள்
- ஈரமான அல்லது குளிர்ந்த சருமம்.
- நீலம் அல்லது ஊதா நிற உதடுகள் மற்றும் விரல் நகங்கள்.

- வலிப்பு
- வாந்தி
- குழப்பம் அல்லது மயக்கம்
- ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு அல்லது மார்பு வலி



**பழைய அல்லது பயன்படுத்தப்படாத மருந்துகளை முறையாக அப்புறப்படுத்துவதன் மூலம் தவறான பயன்பாட்டைத் தடுக்கவும்.**

## ஓவர்டோஸ் (அதிக அளவு) விழிப்புணர்வு தினம்

ஓவ்வோர் ஆண்டும் ஆகஸ்ட் 31 அன்று, உலகம் சர்வதேச அளவுக்கதிக (ஓவர்டோஸ்) விழிப்புணர்வு தினத்தைக் கடைப்பிடிக்கிறது. இந்த நாள், அதிகப்படியான அளவு பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதையும், போதைப்பொருள் தொடர்பான மரணங்களுக்கு ஏற்படும் களங்கத்தைக் குறைப்பதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. அதிகப்படியான மருந்தை உட்கொள்வதால் இழந்த உயிர்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும், உயிர்களைக் காப்பாற்றுவதற்கான உத்திகளை ஊக்குவிக்கவும் இது ஒரு வாய்ப்பாகும்.

அதிகப்படியான (ஓவர்டோஸ்) விழிப்புணர்வு என்பது மருத்துவர்கள் அல்லது பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களுக்கான ஒரு தலைப்பு மட்டுமல்ல - இது நம் அனைவருக்கும் கவலை அளிக்கும் விஷயம். இந்தச் சிக்கலின் தீவிரத்தைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலமும், அறிகுறிகளை அறிவதன் மூலமும், தடுப்பு நடவடிக்கைகளைத் தீவிரமாக ஊக்குவிப்பதன் மூலமும், உயிர்களைக் காப்பாற்றி ஆரோக்கியமான சமூகங்களுக்குப் பங்களிப்போம்!



### அதிகப்படியான அளவின் ஆபத்துகள்

மீளமுடியாத மூளைப் பாதிப்பு, இதயச் செயலிழப்பு, சுவாசக்கோளாறு, இறுதியில் மரணம் உள்ளிட்ட பல உடல்நலச் சிக்கல்களுக்கு ஓவர்டோஸ் அதிக அளவு வழிவகுக்கலாம். அதிகப்படியான மருந்தை உட்கொண்ட ஒருவர் உயிர் பிழைத்தாலும், அவர்கள் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் நீண்டகால விளைவுகளால் பாதிக்கப்படலாம்.

### தடுப்பு நடவடிக்கைகள் என்ன?

#### விழிப்புணர்வு

நீங்கள் அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் உட்கொள்ளும் பொருட்களை (குறிப்பாக மருந்துகளை) அறிந்து கொள்ளுங்கள். மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் மருந்து, மாத்திரைகளில் கண்டிப்பாக அளவுகள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றவும்.

### பயன்படுத்தப்படாத மருந்துகளை அப்புறப்படுத்துங்கள்

பழைய அல்லது பயன்படுத்தப்படாத மருந்துகளை முறையாக அப்புறப்படுத்துவதன் மூலம் தவறான பயன்பாட்டைத் தடுக்கலாம்.

### கலவையைத் தவிர்க்கவும்

மருத்துவ நிபுணரின் ஆலோசனையின்றிப் பொருட்களை ஒருபோதும் கலக்காதீர்கள், குறிப்பாக மதுபானம் மருந்துகளுடன் கலக்கும்போது விளைவுகள் கணிக்க முடியாததாகவும் ஆபத்தானதாகவும் இருக்கலாம்.

### உதவியை நாடுங்கள்

நீங்கள் அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவர் போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகிப் போராடினால், மருத்துவ வழிகாட்டுதலைப் பெறவும். ஆதரவுக் குழுக்கள், மருத்துவர் மற்றும் மறுவாழ்வு மையங்களால் விலைமதிப்பற்ற உதவிகளை வழங்க முடியும். ●



# அவசரத்துக்கு மட்டுமே பயன்தரும் ஓர் எடைக்குறைப்பு சிக்ச்சை!



**ப**ருமன் குறைப்புக்கான பல்வேறு வகையான சிக்ச்சை முறைகளைப் பற்றித் தொடர்ந்து அறிந்து வருகிறோம். இவற்றைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்துகொண்ட பிறகு பொருத்தமான சிக்ச்சை முறையைத் தேர்வு செய்வதே நல்லது.

## பிலியோபான்க்கிரியாடிக் டைவர்ஷன் DUODENAL SWITCH

இந்தச் சிக்ச்சை முறையில் இரைப்பை கிட்டத்தட்ட மூன்றில் ஒரு பகுதியாகச் சிறுகுடல் பிரித்து எடுக்கப்பட்டு, ஒரு பாகத்தை உணவுக்குழாயில் இணைத்து, புதிய பாதை உருவாக்கப்படுகிறது. இரைப்பையில் சேமித்து வைக்க இயலாமல் போவதால், மிகக் குறைவாகவே உணவு கிரகிக்கப்படுகிறது. மேலும் உணவு உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்தி அமிலம் வெளியேறுவதைக் குறைக்கிறது.

### முடிவுகள்

ஒரே வருடத்தில் இந்தச் சிக்ச்சை மேற்கொண்டவர்களுக்கு 74% அளவுக்கு எடைக்குறைவு ஏற்பட்டிருப்பதாக ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

- இரண்டு வருடத்தில் 78 சதவிகிதமாகவும், மூன்று வருடங்களில் 81 சதவிகிதமாகவும், நான்கு வருடங்களில் 84 சதவிகிதமாகவும், ஐந்து வருடங்களில் 91 சதவிகிதமாகவும் இருந்திருக்கிறது.
- குறைவாகக் கிரகிக்கும் தன்மையை அதிகப்படுத்த அளவுக்குத் தருகிறது.
- கட்டுப்படுத்தப்பட்ட முறைகளைவிட, நபர்களால் அதிக உணவு உட்கொள்ள முடிகிறது.
- இம்முறையில் பக்கவிளைவுகள் அதிகம் காணப்படுவதால் மிக அதிகமான எடையளவு உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே மேலைநாடுகளில் இந்தச் சிக்ச்சை செய்யப்படுகிறது. நம் நாட்டிற்கு இம்முறை உகந்தது அல்ல.

## பக்கவிளைவுகள்

எல்லாப் பெரிய அறுவை சிக்ச்சையிலுமே பக்கவிளைவுகள் உண்டு என்றாலும், இந்தச் சிக்ச்சையில் கீழ்க்காணும் விளைவுகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

- திரவ வடிவில் அடிக்கடி மலம் கழிப்பதற்கு அனுசரித்துக்கொள்ள வேண்டும். போகப்போக இந்தத் தொந்தரவு குறைந்தாலும், வாழ்நாள் பூராவும் இப்படித்தான் இருக்கும் என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.
- அடிவயிறு வீங்கிக்கொள்வது, நாற்றத்துடன் அபாய வாயு வெளியேறுவது போன்ற தொந்தரவுகள் இருக்கும்.
- வாழ்நாள் பூராவும் வைட்டமின்கள் உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.
- புரதச்சத்துக் குறைவு, ரத்தச்சோகை எனப்படும் அனீமியா மற்றும் எலும்பு நோய் ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து வாழ்க்கை முழுவதும் நெருக்கமாகக் கண்காணிக்க வேண்டும்.
- பித்தப்பையில் கற்கள் உருவாகும் வாய்ப்பு அதிகபட்சமாக இருக்கிறது.
- பித்தப்பையை நீக்க வேண்டிய சூழ்நிலை வரலாம்.
- சிறுகுடல் அலர்ஜி மற்றும் ஆறாத புண்கள் உண்டாகும்.
- இனிப்பு வகைகள், அதிக கலோரி திரவங்கள் அல்லது பால் பொருட்கள் உட்கொள்வதால் பல்வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

## பிற சிக்ச்சை முறைகள்

மேற்கண்ட அறுவை சிக்ச்சை தவிர மேலும் சில வழிமுறைகளின்படி உடல் குறைப்பு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.



**நோயாளி மிகக் குறைவாக சாப்பிட்டாலே, நன்றாக உணவு உண்ட திருப்தி அடைவார். குறைந்த உணவே செல்லும் அளவுக்கு வயிற்றில் வழி உண்டாக்கும் என்பதால், வயிறு நிறைந்த உணர்வு வெகுநேரத்துக்கு நீடிக்கும்.**

### 1. காஸ்ட்ரிக் ஸ்டிமுலேட்டர் அல்லது காஸ்டிரிக் பேஸ் மேக்கர்

இந்தக் கருவியானது ஒரு ஜெனரேட்டர் போன்று வேலை செய்கிறது. மிகவும் சிறிதாகவும், அதிக எடை இல்லாததும் ஆன, இதிலிருந்து மின்சார அதிர்வுகளை உருவாக்க பேட்டரி இருக்கிறது. இது வயிற்றுக்குள் செலுத்தப்பட்டு, வயிற்றுச் சுவரின் சதையில் பொருத்தப்படுகிறது.

இந்த எலக்ட்ரிக் அதிர்வுகளை, வயிற்றுக்கும் மத்திய நரம்பு மண்டலத்துக்கும் பாலமாக இருந்து செயல்படுகின்றன. இந்த அதிர்வுகளை காரணமாக வயிறு சுருங்குகிறது. அதனால் நோயாளி மிகக் குறைவாக சாப்பிட்டாலே, நன்றாக உணவு உண்ட திருப்தி அடைவார். குறைந்த உணவே செல்லும் அளவுக்கு வயிற்றில் வழி உண்டாக்கும் என்பதால், வயிறு நிறைந்த உணர்வு வெகுநேரத்துக்கு நீடிக்கும்.

#### பக்க விளைவுகள்

- மிக மெதுவாக, அளவுக்கு உட்பட்ட எடைக்குறைப்பு மட்டுமே சாத்தியம்.
- கருவி பொருத்தப்பட்ட முதல் வருடம்பல வகைகளில் அனுசரித்துப் போக வேண்டியிருக்கும்.
- பேட்டரியில் பவர் தீர்ந்துபோய்விட்டால், பேஸ்மேக்கரை மாற்ற வேண்டியிருக்கும். இதனை லோக்கல் அனஸ்தீசியா எனப்படும் மயக்க மருந்து கொடுத்துச் சரிசெய்ய வேண்டியிருக்கும்.
- உடனடியாக இதனை மாற்றாமல் தடை ஏற்பட்டால், உடல் அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.
- இந்தக் கருவியானது சில மருத்துவப் பரிசோதனைகளின் போது அதாவது எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் போன்ற சில பரிசோதனை செய்யப்படும் பட்சத்தில் பாதிக்கப்பட்டு பயனற்றுப் போய்விடுகிறது. எனவே உடனடியாக இதனை மாற்ற வேண்டியிருக்கும்.
- விமான நிலையம் மற்றும் சில கடைகளில் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளுக்காக வைத்திருக்கும் மெட்டல்

டிடெக்டர், இந்தக் கருவியின் துடிப்பை அதிகரிக்கச் செய்துவிடுகிறது.

- இந்தக் கருவி காரணமாகக் கிடைத்திருக்கும் பயன்கள் பற்றிய நீண்ட கால ஆய்வு முடிவுகள் இதுவரை கிடைக்கவில்லை.

### 2. காஸ்ட்ரிக் ப்லூன் சிகிச்சை

சிலிகானால் செய்யப்பட்ட ஒரு காஸ்ட்ரிக் ப்லூனை எண்டோஸ்கோபி மூலம் வயிற்றுக்குள் செலுத்திப் பெரிதாக்குகிறார்கள். உடல் பருமனைக் குறைக்க இது அறுவை சிகிச்சை இல்லாத, மருந்துகள் இல்லாத மாற்றுமுறை ஆகும். குறைந்த கால எடைக் குறைப்பு சிகிச்சை, உடல் பருமன் தொடர்பான நோய்களைக் குறைக்க அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய நிலை அல்லது கண்காணிக்கப்படும் முறையில் அமைந்த எடைக் குறைப்புத் திட்டமாகும்.

வயிறு நிறைந்த உணர்வை ஓரளவுக்குத் தருகிறது. மேலும் உணவு அளவைக் குறைக்கவும், உணவுக் கட்டுப்பாடு முறைகளுக்குப் பழகிக்கொள்ளவும் இது உதவுகிறது. கண்காணிக்கப்படும் வகையில் அமைந்த உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன், நடைமுறை மாற்றங்களைச் செய்து எடைக் குறைப்பைக் கால அவகாசத்தில் செய்துவிடும். பிறகு எண்டோஸ்கோபி முறையிலேயே கருவியை வெளியே எடுத்துவிடலாம்.

#### பாதகங்கள்

- அவசரத்துக்கு மட்டுமே, அதாவது 2 முதல் 6 மாதங்களுக்கு மட்டுமே பயன்தருகிறது.
- பெரிய அளவுக்கு எடை குறையாது.
- குறைவாகச் சாப்பிடுவதால் திருப்தி கிடைக்காமல் போகிறது.
- கேஸ்ட்ரிக் பேஸ் மேக்கர் மற்றும் ப்லூன் சிகிச்சை இன்னமும் ஆராயப்பட்டு வருகிறது என்பதால் நடைமுறையில் இந்தச் சிகிச்சை முறைகள் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. ●



## தேவையற்ற ரோமங்களை என்ன செய்வது?

நடை, உடை, பாவனை, சிந்தனை, செயல் என எல்லாவற்றிலும் ஆண்களைப் போல இருக்க நினைக்கிற பெண்களும் ஒரு விஷயத்தில் அதை வெறுக்கவே செய்கிறார்கள். அது ஆண்களைப் போல சருமத்தில் வளரும் தேவையற்ற ரோமங்கள்!

பெண்மைக்குப் பெரிய சவாலான இந்தப் பிரச்சனைக்கு, வாக்சிங், திரெடிங், இன்ஸ்டன்ட் கிரீம், லேசர் என எத்தனையோ சிகிச்சைகள் உண்டு அழகுத் துறையில். அத்தனையும் பாதுகாப்பானவையா என்பதுதான் கேள்வியே... சருமத்தில் வளரும் தேவையற்ற ரோமங்களை நீக்கவும், வளர்ச்சியைத் தடுக்கவும் இயற்கை அழகுச் சிகிச்சையில் ஏகப்பட்ட வழிகள் உள்ளன

பூப்பெய்தும் வயதில் பெரும்பாலான பெண்கள் சந்திக்கிற பிரச்சனைதான் இது. ஹார்மோன்களின் இயக்கம் சீராக இல்லாமல் போவதே முக்கியக் காரணம். உணவுப் பழக்கம், இயற்கைக்கு மாறான வாழ்க்கை முறை, பிசிஓடி எனப்படுகிற மருத்துவப் பிரச்சனை என வேறு காரணங்களும் இதன் பின்னணியில் உண்டு. இளம் வயதிலிருந்தே சற்று எச்சரிக்கையாக இருந்தால்,

ஆரம்பத்திலேயே இந்தப் பிரச்சனையிலிருந்து விடுபடலாம்.

- பியூமிஸ் ஸ்டோன் எனக் கடைகளில் கிடைக்கும். அதை வாங்கவும். சந்தனக் கல்லில் சந்தனத்தை இழைத்து அந்த பியூமிஸ் ஸ்டோனில் தடவி வைக்கவும். ரோமங்களை நீக்க வேண்டிய பகுதியை முதலில் நன்கு கழுவித் துடைக்கவும். கடலை மாவு, பார்லி பவுடர், தேன் மூன்றும் தலா ஒரு டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து, சில துளிகள் தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டியாகக் குழைத்து, ரோமம் நீக்க வேண்டிய சருமப் பகுதியில் திக்காகத் தடவவும். அரை மணி நேரம் ஊறவிட்டு, அது காய ஆரம்பித்ததும், தண்ணீரைத் தெளித்து, சந்தனம் தடவிவைத்த பியூமிஸ் ஸ்டோனால், மிக மென்மையாக ரோமத்தின் எதிர் திசையில் தேய்க்கவும். பிறகு அந்த இடத்தைக் கழுவவும். ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் செய்தால் முடி வளர்ச்சியின் வேகம் குறைந்து, வேர்க்கால்கள் பலவீனமடையும்.
- விரளி மஞ்சள், வசம்பு, கோரைக்கிழங்கு, குப்பைமேனியை நன்கு காயவைத்து, சம அளவு எடுத்துக் கலந்து, நீர் விட்டு பேஸ்ட் போலச் செய்து,





**சருமத்தில் தேவையற்ற ரோம வளர்ச்சி இருந்தால் முதலில் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் மாதவிலக்கு சுழற்சிதான். அது சரியில்லாமலிருப்பது உடலில் ஹார்மோன் கோளாறு இருப்பதற்கான அறிகுறி. எனவே அதற்கே முதல் சிகிச்சை.**

உடல் முழுக்கத் தடவவும். சிறிது நேரம் அப்படியே விட்டு, எதிர்த்திசையில் தேய்த்துக் குளிக்கவும். எரிச்சலாக உணர்ந்தால் குளிர்ந்த பாலோ, தயிரோ, தேங்காய் எண்ணெயோ தடவிக்களிக்கலாம்.

- பெண் குழந்தைகளுக்குப் பிறக்கும்போதே சருமத்தில் நிறைய ரோமங்கள் இருப்பதைப் பார்க்கலாம். கோதுமை மாவில் 2 டீஸ்பூன் வெல்லத்தண்ணீர் கலந்து, பேக் மாதிரிச் செய்து, குழந்தைகளின் முதுகில் தடவி, காய்ந்ததும், மென்மையாக உரித்தெடுத்து விடலாம். தொடர்ந்து இப்படிச் செய்தால், பெண் குழந்தைகள் பருவமடையும் போது, ரோமப் பிரச்சனை தீவிரமாகாமல் இருக்கும்.
- சம்பா கோதுமை மாவு, கஸ்தூரி மஞ்சள் தூள், வெட்டிவேர் தூள், நித்யமல்லிச் செடியின் வேரைக் காயவைத்து அரைத்த தூள் எல்லாம் சம அளவு கலந்து கொள்ளவும். தினமும் குளிக்கும் போது, மஞ்சள் மாதிரி இந்தக் கலவையை உடலில் தேய்த்துக் குளித்தால் ரோம வளர்ச்சி கட்டுப்படும்.

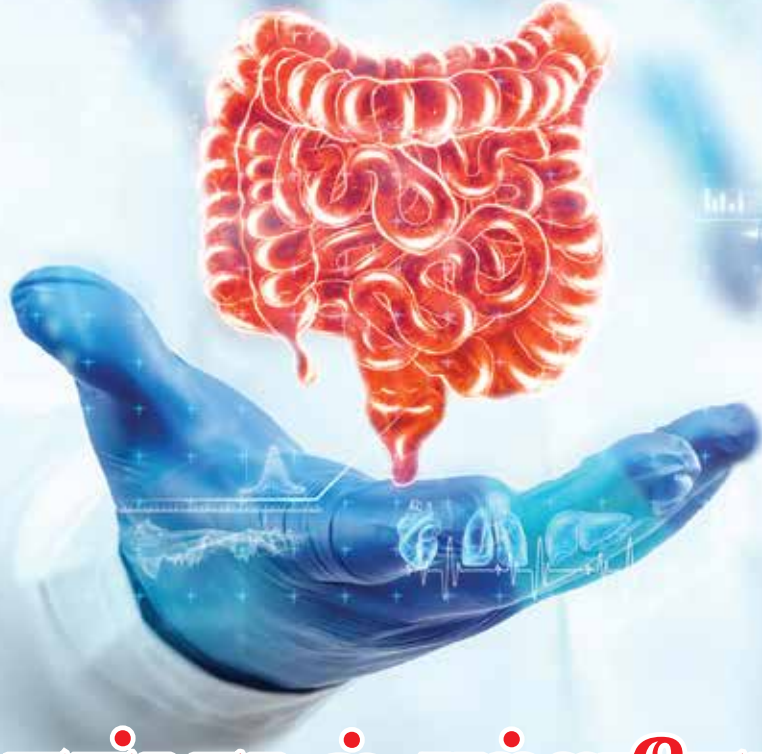


சருமத்தில் தேவையற்ற ரோம வளர்ச்சி இருந்தால் முதலில் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் மாதவிலக்கு சுழற்சிதான். அது சரியில்லாமலிருப்பது உடலில் ஹார்மோன் கோளாறு இருப்பதற்கான அறிகுறி. எனவே அதற்கே முதல் சிகிச்சை.

**என்ன செய்யக்கூடாது?**

- கத்தரிக்கோல், ரேசர் போன்ற எந்தக் கருவியையும் உபயோகித்து ரோமங்களை நீக்க முயற்சிக்க வேண்டாம். அப்படிச் செய்தால், ரோமங்களை நீக்கிய இடம், தடித்து, கருப்பதுடன், ரோம வளர்ச்சியை மேலும் அதிகப்படுத்தும்.
- கெமிக்கல் கலந்த ஹேர் ரிபூலிங் கிரீம்களை உபயோகிப்பதும் ரோம வளர்ச்சியை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- ஏற்கனவே கிரீம் மாதிரியானவற்றைக் கொண்டு ரோமங்களை நீக்கியவர்களுக்குச் சருமத்தின் சில இடங்களில் கரும்புள்ளிகள் மாதிரி நின்றுவிடும். அந்த இடங்களை அப்படியே வறண்டு போகவிடாமல், வாரம் ஒருமுறை உச்சி முதல் பாதம் வரை எண்ணெய் வைத்து, ஊறிக் குளிப்பது மூலம் ஓரளவு நிவாரணம் காணலாம்.
- பிளீச்சிங் செய்வதால் சருமத்தின் மெல்லிய ரோமங்கள் சரும நிறத்துக்கே மாறும். அதனால் ரோம வளர்ச்சி அத்தனை அசிங்கமாகத் தெரியாமல் தற்காலிகமாக மறைக்கப்படும். ஆனால், பிளீச்சிங் தீவிரம் குறையக் குறைய, அதாவது நான்கைந்து நாட்களில் மறுபடி ரோமங்கள் தம் பழைய நிறத்துக்குத் திரும்பும். கெமிக்கல் கலந்த கிரீம் கொண்டு அடிக்கடி பிளீச் செய்வது சருமத்துக்கும் கேடு.





# வெருங்குடல் புற்றுநோய் வராமல் தடுப்பது எப்படி?

அந்தக்காலத்தில்பெருங்குடல்புற்றுநோய்குறைவாகக் காணப்பட்டது. பெரும்பாலும் பெருங்குடல் நோய்க்கான காரணம், மலச்சிக்கல்தான். சில நாடுகளில் ஒரு வாரத்திற்கு ஒருமுறை மலம் கழித்தால்தான் அவர்கள், அதனை மலச்சிக்கல் எனக் குறிப்பிடுவார்கள். ஆனால் நம் நாட்டில் தினம் காலையில் மலம் கழிப்போம். சரியாக மலம் கழிக்காமல் இருத்தல், மலம் கழித்த பின்னரும் இன்னும் மலம் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு, 2 – 3 நாட்களுக்கு ஒருமுறை மலம் கழித்தல், மலம் கழிக்கக் கடினமாக இருத்தல், பிறகு ஒரு வாரத்திற்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுதல்... இவ்வாறாக மாறி மாறித் தொடர்ந்து காணப்படும் பிரச்சனைகளே பெருங்குடல் பாதிப்பிற்கு முக்கியக் காரணம்.



**டாக்டர்  
பார்த்தசாரதி**

இவ்வாறு இருக்கும் பட்சத்தில் கொலோனோஸ்கோபி அல்லது சி.டி ஸ்கேன் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தலாம். அதில் அதன் அடர்த்தி, கட்டி இருக்கிறதா என்பது தெரியும். எனினும் கொலோனோஸ்கோபி பரிசோதனையில்தான் முக்கியமானவற்றைக் கண்டறிய முடியும். இதில் ஒரு சிறுபகுதியை எடுத்துப் பரிசோதனை செய்து பார்க்க முடியும். கொலோனோஸ்கோபி பரிசோதனையில் சிறிய பாலிப் இருந்தால், அதையே நீக்கிவிடலாம். சில கட்டிகளைப் பார்த்த உடனேயே இவை பாலிப்புகளாக மாற வாய்ப்பிருக்கிறது என்று தெரிந்துகொள்ள முடியும். அந்த மாதிரி இருக்கும் பாலிப்புகளை நீக்கம் செய்துவிடலாம். அதாவது சோதனையின் போதே கண்டறிந்து, சரிசெய்துவிட முடியும்.



**வேலைப்பளு, நேரமின்மை போன்ற காரணங்களால் நாம் தண்ணீர் குடிப்பதில்லை. அத்தீத தாகம் ஏற்பட்டால் மட்டுமே நாம் தண்ணீர் அருந்துகிறோம். ஆனால் அவ்வாறு இல்லாமல், சிறுசிறு இடைவெளிகளில் தண்ணீர் அருந்திக்கொள்வது நல்லது.**

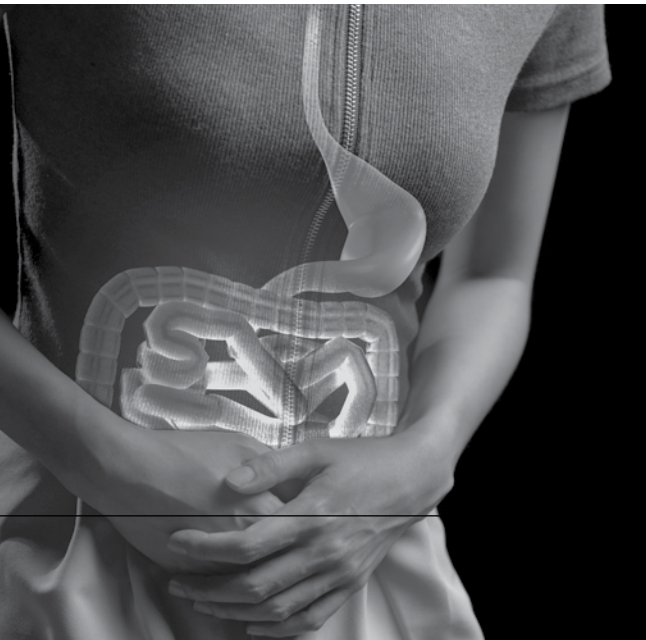
**பெருங்குடல் நோய்களுக்கு மலச்சிக்கல்தான் முக்கியக் காரணமெனில், அதைச் சரிசெய்வது எப்படி?**

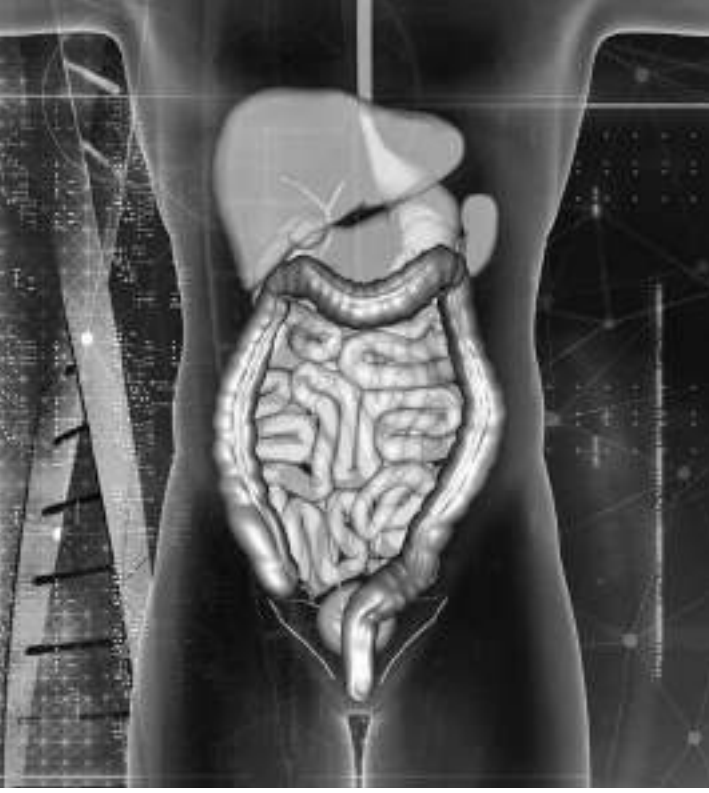
மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க நம்முடைய வாழ்க்கை முறையில்தான் மாற்றம் செய்துகொள்ள வேண்டும். நாம் உட்கார்ந்திருக்கும் போது நம்முடைய இதயத்துடிப்பை நாம் உணர மாட்டோம். ஆனால் வேகமாக நடக்கும்போது, ஓடும்போது நம்முடைய இதயத் துடிப்பை உணர முடியும். ஏனெனில் இதயத்திற்கு ரத்த ஓட்டம் அதிகமாகி, இதயத் துடிப்பு அதிகமாகிறது. அதேபோல நன்கு நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி செய்தால் குடலுக்கான ரத்த ஓட்டமும் அதிகமாகும். எனவேதான் அறுவை சிகிச்சை முடிந்த நோயாளியை அடுத்த நாளே நடக்கச் சொல்வோம். காரணம், குடலானது இயங்கத் தொடங்கி, ரத்த ஓட்டம் சரியாகச் சென்று எளிதில் குணமடைவார். மேலும், சிறிது நேரம் நடந்த பின்னர் மலம் கழித்து, வாயு வெளியேறினால் நோயாளிக்குச் சாப்பாடு கொடுத்துவிடுவோம். எனவே நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி போன்றவை குடலுக்கான ரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தி, குடலின் இயக்கத்தை இயல்பாக மாற்றுகின்றன.

அதிக அளவு தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். வேலைப்பளு, நேரமின்மை போன்ற காரணங்களால் நாம் தண்ணீர் குடிப்பதில்லை. அத்தீத தாகம் ஏற்பட்டால் மட்டுமே நாம் தண்ணீர் அருந்துகிறோம். ஆனால் அவ்வாறு இல்லாமல், சிறுசிறு இடைவெளிகளில் தண்ணீர் அருந்திக்கொள்வது நல்லது. உணவுமுறை என்று பார்த்தால் பழுவகைகளை அதிகம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒருநாளைக்கு ஒருவேளையாவது பழங்கள் சாப்பிட வேண்டும். பொதுவாக நான் நோயாளிகளிடம் ‘தினந்தோறும் பழம் சாப்பிடுகிறீர்களா’ என்று கேட்டால், “ஆம். ஒவ்வொரு நாளும் வாழைப்பழம் சாப்பிடுகிறேன் டாக்டர்” என்பார்கள். ஆனால், வாழைப்பழத்தில் ஃபைபரே இல்லை. அந்தக் காலத்தில் வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் இல்லாமல் மலம் கழிக்கலாம் என்று சொல்லி வைத்ததால் தொடர்ந்து அதை நாம் செய்து வருகிறோம். ஆனால் ஃபைபர் இல்லாத ஒரே பழம், வாழைப்பழம்! கொடியா, ஆப்பிள், பப்பாளியில் அதிக ஃபைபர் இருக்கிறது. அதனால் அவற்றைத் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மலச்சிக்கல் ஒரு காரணமாக அமைகிறது. தற்போது நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கையில் இந்தியா 2-வது இடத்தில் இருக்கிறது. நீரிழிவு நோயால் குடலுக்குச் செல்லக்கூடிய நரம்புபாதிக்கப்பட்டு, வயதான நோயாளிகள் பலரும் மலச்சிக்கல் நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். எனவே அவர்கள், சிறிது நடைப்பயிற்சி, பப்பாளி போன்ற பழங்களைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

தற்போது சாப்பிடக்கூடிய உணவு வகைகளில் அரிசியையே நாம் அதிகம் உட்கொள்கிறோம். அதிக சர்க்கரை, அதிக கொழுப்பு என்பது மலச்சிக்கலுக்கு வழிவகுக்கும். அரிசியிலும் பாலிஷ் செய்யப்பட்ட அரிசியையே சாப்பிடுகிறோம். எனவே அதைக் குறைத்து, கைக்குத்தல் அரிசி சாப்பிடலாம். மலச்சிக்கலுக்கு ராகி மிகவும் நல்லது. என்னிடம் வரும் நோயாளிகள் பலரின் அறிக்கையில் மலச்சிக்கல் என்று மட்டுமே உள்ளது.





ஆனால் கேட்கும்போது, அவர்கள் பெரும்பாலும் புரோட்டாவை விரும்பிச் சாப்பிடுபவர்கள் என்பது தெரியவருகிறது. மைதாவைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். மைதா நம் உடலுக்கு நல்லதல்ல. மைதா உணவுகளைக் குறைத்துக் கொண்டாலே நாம் மலச்சிக்கல் வருவதைத் தவிர்க்க முடியும். இந்த மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்தாலே குடல், ஆசன வாய்க்கான நோய் போன்றவை 80 சதவிகிதம் குறையும்.

### ஆசனவாய் சார்ந்த நோய்களில் எத்தனை வகை?

ஆசனவாய்க்குப் பெருங்குடல் அறுவை சிகிச்சை முறைகளில் தனிப்பிரிவே ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஏனெனில் ஆசனவாய் என்பது ஒரு தனித்துவமான உறுப்பு. அதாவது நாம் தொட்டுப் பார்க்காமலே, கண்ணால் பார்க்காமலே வாயு தான் வெளியேறுகிறது, மலம் கழிக்கிற போது திடப்பொருளாக அல்லது திரவமாக வெளியேறுகிறது என்று என்று நம்மால் உணர முடியும். அந்த அளவிற்கு உணர்திறன் உள்ள ஓர் உறுப்பு.

மேலும் மலத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக இரண்டு சதைகள் இருக்கின்றன. ஒன்று, internal sphincter என்றும், மற்றொன்று external sphincter என்றும் அழைக்கப்படும். அந்த இரண்டு சதைகளும் ஆசனவாயைச் சுற்றி இருக்கின்றன.

1. internal sphincter-ஐ சுருக்கி விரிக்க முடியாது. நாம் சாதாரணமாக நிற்கும்போதும், நடக்கும்போதும் மூடியே இருக்கும். அந்த ரெக்டம் நிரம்பினால் திறந்து மலம் வெளியே வரும். ஆனால் external sphincter-ஐ நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

2. ஆசனவாயில் ஏதேனும் அறுவை சிகிச்சை செய்யும்போது sphincter பாதிக்கப்பட்டால், மலத்தை அடக்கி வைக்கும் தன்மை குறைந்துவிடும்.

3. நம் கையில் ஏதேனும் காயம் ஏற்பட்டால் நாமே அதைச் சுத்தம் செய்து மருந்து போட்டுக்கொள்ளலாம். ஆனால் ஆசன வாயில், குறிப்பாக அறுவை சிகிச்சை செய்தபின் அவ்வாறு தன்னிச்சையாக எதையும் பார்க்க முடியாது. எனவே ஆசனவாய் சுத்தமாக இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறியவும் இயலாது. மற்றவர்களின் உதவி தேவைப்படும்.

4. ஆசனவாயானது மலம் வரக்கூடிய இடம் என்பதால் நோய்த்தொற்று ஏற்பட அதிக வாய்ப்பிருக்கிறது.

இந்த நான்கு காரணங்களால்,

- சதைப் பகுதியில் வலி இருக்கும்.
- Sphincter பாதிக்கப்படலாம்.
- புண்கள் ஆறுவதற்குத் தாமதமாகலாம்.

இவை எதுவுமே வராமல் கவனமாக அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். பைல்ஸ் (மூலம்), போன்று இதுவும் சாதாரண நோய்தான். ஆனால், மேற்சொன்ன காரணங்களால் பல நோயாளிகளின் அறுவை சிகிச்சை தோல்வியடைந்து விடுகிறது. எனவேதான், இதற்காக ஒரு சிறப்புப் பிரிவைத் தொடங்கி, பயிற்சி பெற்று இந்த நோய்களுக்கான சிறப்பு மருத்துவம் செய்து வருகிறோம்.

### மக்களிடம் இதுகுறித்த விழிப்புணர்வு இல்லை!

பொதுவாக மலத்தில் ரத்தம் கசிந்தால், 'காரம் அதிகம் சாப்பிட்டுவிட்டோமோ? 2 நாட்களுக்கு தயிர் சாதம், பழங்கள் சாப்பிட்டால் சரியாகிவிடும்' என்று நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். அப்படி இருக்கக்கூடாது. பொதுவாகவே நம் உடலில் இருந்து ரத்தம் வெளியேறுகிறது என்றால் அதை ஒரு தீவிரப்பிரச்சனையாகக் கருதி, கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஆரம்பக்கட்டம் என்றால் மூல நோய்க்கு அறுவை சிகிச்சையே தேவைப்படாது. மருந்து மாத்திரையே போதுமானது. நோய் 2 அல்லது 3-ம் கட்டம் செல்லும்போதுதான் அறுவை சிகிச்சை செய்ய நேரிடும். ஆனால், குடலுக்கான கொலோனாஸ்கோபி அல்லது சிக்மாய்டுஸ்கோபி பரிசோதனை செய்யாமல் எந்த வகையான அறுவை சிகிச்சையும் மேற்கொள்ளக்கூடாது.

●



# இது உங்கள் உணவின் பாதை!

**ம**னித செரிமான அமைப்பு, செரிமானச் செயல்முறைக்காகவே மனித உடலில் செயல்படும் ஓர் அமைப்பு. செரிமானப் பாதை வழியாகவே உணவு மற்றும் திரவங்கள் அவற்றின் செயலாக்கத்தின் போது ரத்த ஓட்டத்தில் உறிஞ்சப்படக்கூடிய வடிவங்களில் செல்கின்றன. இந்த அமைப்பு, கழிவுகளை அகற்றும் செயல்பாட்டில் கடந்து செல்லும் கட்டமைப்புகள் மற்றும் செரிமானச் செயல்முறைக்குத் தேவையான சாறுகளைப் பங்களிக்கும் பிற உறுப்புகளையும் கொண்டுள்ளது.

## மனித செரிமான

### அமைப்பின் கட்டமைப்பு

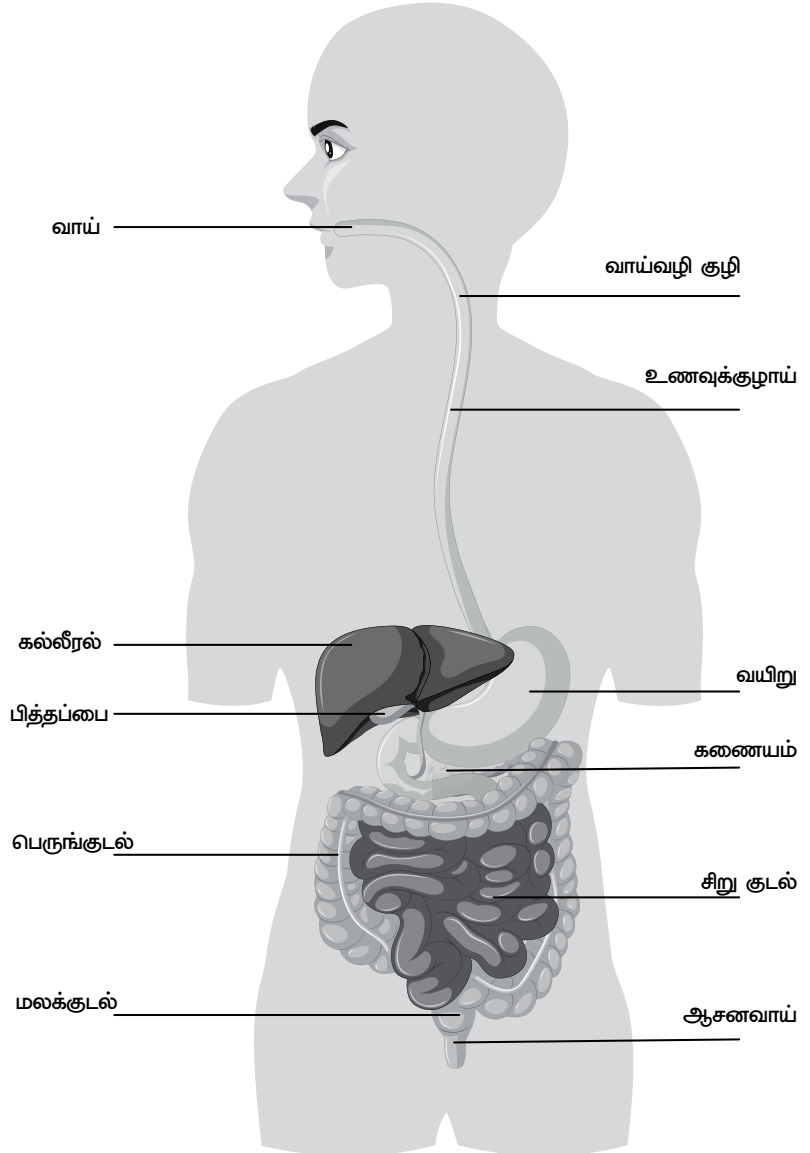
### மற்றும் செயல்பாடுகள்

செரிமான மண்டலம் உதடுகளில் தொடங்கி ஆசனவாயில் முடிகிறது. இதுவாய் அல்லது வாய்வழி குழி, பற்கள் (உணவை அரைப்பதற்கு), நாக்கு ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது. இவ்வமைப்பு உணவைப் பிசைந்து உமிழ்நீருடன் கலக்க உதவும் வகையில் தொண்டை, குரல்வளை, உணவுக்குழாய், வயிறு, சிறுகுடல், டியோடெனம், ஜெஜுனம், இலியம் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது. பெருங்குடல், இலியம் ஆகிய பகுதிகளையும் கொண்டுள்ளது.

செரிமானச் சாறுகளை அளிக்கும் சுரப்பிகளில் உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள், வயிற்றிலுள்ள இரைப்பைச் சுரப்பிகள், கணையம், கல்லீரல், அதுனுடன் இணைந்த பித்தப்பை, பித்த நாளங்கள் ஆகியவை அடங்கும்.

இந்த உறுப்புகள் மற்றும் சுரப்பிகள் அனைத்தும் உட்கொண்ட உணவின் இயற்பியல் மற்றும் ரசாயன உடைப்பில் தொடங்கி, இறுதியில் செரிக்க முடியாத கழிவுகளை நீக்குவதற்கும் பங்களிக்கின்றன. ●

## செரிமான வழிமுறை



# இயற்கையாகக் கருத்தரிப்பது எப்படி?

பருமன், முகத்தில் ரோம வளர்ச்சி, முறைதவறும் பிரீரியட்ஸ், கருத்தரிப்பதில் சிக்கல் எனப் பல பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது சினைப்பை நீர்க்கட்டி எனப்படுகிற பிசிஓஎஸ் (PCOS | Polycystic ovary syndrome). இது பெண்களைப் பாடாகப்படுத்திக்கொண்டிருக்கும் பிரச்சனைகளில் ஒன்று. பிரீரியட்ஸ் ஒரு மாதம் தள்ளிப் போனால் கூட 'இது அதுவா இருக்குமோ' என்ற பிசிஓஎஸ் குறித்த பயமும் கவலையும் வந்து கவ்விக்கொள்ளும். முடி உதிர்வு, இரெகுலர் பிரீரியட்ஸில் தொடங்கி, 'பொண்ணு ரொம்ப குண்டா இருக்காங்களே... ஒருவேளை பிசிஓஎஸ் பிரச்சனையா இருக்குமோ...' என்று விமர்சிப்பதில் தொடங்கி குழந்தையின்மைப் பிரச்சனைக்குப் பலிகடா ஆக்குவதுவரை பிசிஓஎஸ் பிரச்சனையால் பெண்களுக்கு மனதாலும் உடலாலும் ஏற்படும் பாதிப்புகள் ஏராளம்.

பிசிஓஎஸ் பிரச்சனை இருக்கும்போது இயற்கையாக அல்லது சில முயற்சிகளைச் செய்து சாதகமான சூழலை உருவாக்கி எவ்வாறு கருத்தரிப்பது என்பதைப் பார்க்கலாம். சிகிச்சைக்கு வரும் தம்பதிகளிடம் இதைச் சொல்லிக் கொடுத்தால் திரும்பவும் சிகிச்சைக்கே வரமாட்டார்கள். ஏனெனில், இந்தச் சிகிச்சையில் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக்கொள்ளாதல் என்பது பரிந்துரைக்கப்படுவதால் அது பலருக்கும் கடினமானதாக இருக்கிறது. இருப்பினும் எளிமையாக அதை எப்படி மேற்கொள்ளலாம் என்பதைப் பார்ப்போம்.

## பிசிஓஎஸ் (Polycystic ovary syndrome) என்றால் என்ன?

கர்ப்பப்பையின் இரு பக்கங்களிலும் உள்ள சினைப்பைகளில் சின்னச் சின்னதாக நீர்க்கட்டிகள் தோன்றுகிற நிலையைத்தான் பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம் (பிசிஓஎஸ்) என்று சொல்கிறோம். இந்த நிலையில், சினைப்பையின் சுவர்கள் தடிமனாகி விடுவதாலும் நீர்க்கட்டிகளின் பெருக்கத்தாலும் கருமுட்டைகள் உருவாக முடியாத நிலை ஏற்படும்.

மரபணுப் பிரச்சனை, ஹார்மோன் சமச்சீரின்மை, மாசுபட்ட காற்றைச் சுவாசிப்பது, தவறான வாழ்க்கைமுறை என்று சினைப்பைநீர்க்கட்டி வருவதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. ஆன் ஏஜ் பருவத்தில்தான் இந்துப் பிரச்சனை அதிகமாக வருகிறது. சில பெண்களுக்கு முதல் குழந்தை பிறந்த பிறகும் வருகிறது.

பிசிஓஎஸ் பாதிப்பு இருந்தால் உடல் பருமன், ஹார்மோன் பிரச்சனைகள், மாதவிடாய் ஒழுங்கின்மை, குழந்தையின்மை, தேவையில்லாத இடங்களில் முடி வளர்ச்சி ஏற்படுவது, தலையில் அதிகமாக முடி உதிர்வது போன்ற பிரச்சனைகள் வரும். இதனால் சம்பந்தப்பட்ட

பெண்கள் மனஅழுத்தத்தால் அவதிப்படுவார்கள்.

சினைப்பைக்குள் சாதாரணமாக ஒரு சுழற்சிக்கு 6 – 8 முட்டைகள் மட்டுமே வெடிப்பதற்குத் தயார் நிலையில் இருக்கும். ஆனால், அதில் ஒரு முட்டைக்கு மட்டுமே அனைத்துச் சத்துக்களையும் உள்வாங்கக்கூடிய திறன் இருக்கும். அந்த ஒரு முட்டையானது பெரிதாகி வெடித்து, விந்தணுவுடன் இணையும்போதே குழந்தை உருவாவதற்கான வாய்ப்பிருக்கிறது.

10 பேர் இருக்க வேண்டிய அறைக்குள் 30 பேர் இருப்பதைப் போன்றதே பிசிஓஎஸ். ஒரு சினைப்பையில் 10 முட்டைகள் வளர வேண்டிய இடத்தில் 30 முட்டைகள் வளர்ச்சியடைந்தால் அதை பிசிஓஎஸ் என்று கூறலாம். இதனால் எந்த முட்டையுமே வளர்வதற்கு வாய்ப்பின்றி, இடமும் இல்லாமல், எந்த வளர்ச்சி நிலையையும் அடையாமல் ஹார்மோன்களும் மாற்றமடைந்துவிடும். எனவே ஒரு முட்டை வளர்வதற்கான ஊட்டச்சத்தும், இடமும் இல்லாத நிலையையே பிசிஓஎஸ் என்கிறோம்.

## பிசிஓஎஸ் ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன?

நம்முடைய வாழ்க்கை முறையே பிசிஓஎஸ் உண்டாவதற்கான முக்கியமான காரணம். நாம் உட்கொள்கிற உணவு, உடற்பயிற்சியின் அளவு, நம் உடல் எவ்வளவு உழைக்கிறது போன்றவற்றின் அளவீடுகளை அடிப்படையிலேயே இது ஏற்படுகிறது. நாம் நல்ல ஆரோக்கியமான உணவுகளை எடுத்துக்கொண்டு, உடற்பயிற்சியும் மேற்கொண்டால் பிரச்சனை வருவதற்கான வாய்ப்புகளும் மிகக் குறைவு. வந்தாலும் சரிசெய்து விடலாம்.

இப்போது நம் உணவில் இருக்கும் பிரச்சனைகளே பிசிஓஎஸ் வருவதற்கான முக்கியக் காரணமாக அமைகின்றன. ஏனெனில், உணவுகள் பெரும்பாலும் கலப்படமாக இருக்கின்றன. எந்தக் காய்கறி, கீரை வகைகளை எடுத்தாலும் பெரும்பாலும் ரசாயனக் கலவைகளாகவே இருக்கின்றன. இதுவும் இதற்கான முக்கியமான காரணமாக அமைகிறது.

தற்போது பாக்கெட்டில் பேக்கிங் செய்யப்பட்ட உணவுகளையே நாம் அதிகமாக உட்கொள்கிறோம். ஒரு உணவை பிராசஸ் செய்துவிட்டாலே அந்த உணவின் தரம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து நீங்கிவிடும். பொதுவாக நாம் வீட்டில் சமைக்கும் உணவு மீதமானால் 1 – 2 நாள் கெட்டுப்போகாமல் இருக்கும். ஆனால் நமக்கு பாக்கெட்டில் அடைக்கப்பட்டு வருகிற அனைத்து உணவுகளுமே 6 – 8 மாதங்கள் வரைக்கும் கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாக்கிறார்கள். கண்டிப்பாக அப்படிப்பட்ட உணவில் ஏதோ ஒரு நச்சுத்தன்மை கலக்கப்பட்டிருக்கும்.



அந்தக் கலவையே நம் உடலுக்குப் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

## உணவுமுறையும் உடற்பயிற்சியும்

### பிசிஓஎஸ் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள்

- ❖ கைக்குத்தல் அரிசி, பழுப்பரிசி, ஸ்டீல்கட் ஓட்ஸ், கம்பு, கேழ்வரகு, தினை, சாமை, குதிரைவாலி, வரகு போன்ற சிறுதானியங்கள், கோதுமை மற்றும் பார்லி
- ❖ கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட பனீர் (வாரத்துக்கு 3 நாட்களுக்கு), நீர்மோர், கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட தயிர்
- ❖ பப்பாளி, கொய்யா, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, கிர்ணி, செர்ரி, ஸ்ட்ராபெர்ரி போன்ற பழங்கள்
- ❖ மாதுளை (வாரத்துக்கு 3 முறை – சிறிய கப் மட்டுமே)
- ❖ முளைகட்டிய பயறு, பருப்பு வகைகள், கடலை வகைகள்
- ❖ புரொக்கோலி, முட்டைகோஸ், காலிஃபிளவர், காளான், பீன்ஸ், தக்காளி, வெண்டைக்காய், பூசணி
- ❖ வாழைப்பழ, வாழைத்தண்டு, கோவக்காய், எல்லாக் கீரை வகைகள்...
- ❖ புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், பரங்கிக்காய், சுரைக்காய், தேங்காய், வாழைக்காய், கேரட், பீட்ரூட்
- ❖ பாதாம், அக்ரூட், பேரிச்சம்பழம் போன்ற உலர் பழங்கள் (அளவோடு)
- ❖ இளநீர், பழ ஸ்மூத்தீ (இனிப்பே சேர்க்காவிட்டாலும் பழங்களை ஜூஸாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம்)
- ❖ சாலட், சுண்டல், முட்டை எடுத்துக்கொள்பவரின் என்றால் இளம் வயதினராக இருக்கும்பட்சத்தில் தினம் ஒரு முட்டையும், மற்றவர்கள் தினமும்

இரண்டு முட்டைகளின் வெள்ளைக் கரு அல்லது வாரத்துக்கு நான்கு நாட்களுக்கு முழுமுட்டையும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

- ❖ வாரத்துக்கு 3 நாட்களுக்கு கிரிட்டு சிக்கன் அல்லது மீன் 200 கிராம் அளவுக்கு எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

### பிசிஓஎஸ் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

- ❖ மைதா, சர்க்கரை, பிரெட், நாண், பிஸ்கட், குல்ச்சா, ரீஃபைண்டு ஓட்ஸ் மற்றும் ரீஃபைண்டு கோதுமை
- ❖ கொழுப்புள்ள பால், தயிர், சீஸ் மற்றும் வெண்ணெய்
- ❖ மாம்பழம், சப்போட்டா, பலாப்பழம், பச்சை வாழைப்பழம்
- ❖ சேனைக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு, சேம்பங்கிழங்கு
- ❖ முந்திரி, திராட்சை, பிஸ்தா
- ❖ பாக்கெட் பழஜிஸ் (இனிப்பில்லாதது என்ற குறிப்புடன் வந்தாலும்), அனைத்துவகை குளிர்பானங்கள், பஃப், கேக் உள்ளிட்ட பேக்கரி உணவுகள், ஐஸ்க்ரீம், டோநட், ஸ்வீட்ஸ்.
- ❖ எண்ணெயில் பொரித்த பஜ்ஜி, போண்டா, சமோசா, சிப்ஸ், முறுக்கு உள்ளிட்டவை

### உடற்பயிற்சி

உணவுப்பழக்கத்தை முறையாகப் பின்பற்றுவதுடன் உடற்பயிற்சியையும் தினசரி வழக்கமாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். தினமும் 10,000 அடிகள் நடப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, யோகா என்று உங்களுக்குப் பிடித்த பயிற்சி ஒன்றைத் தினமும் செய்யுங்கள். சிகிச்சையோடு உடற்பயிற்சியும் சேரும்போது பாதிப்புகளிலிருந்து விரைவிலேயே மீண்டு மகப்பேறு பெறலாம். வாழ்த்துகள்! ●



# மூல நோய்க்கு முழு நிவாரணம் அளிக்கும்

## லேசர் சிகிச்சை!

### மூல நோய் என்றால் என்ன?

பைல்ஸ் என்றும் அழைக்கப்படும் மூல நோய், மனித மலக்குடலின் கீழ்ப்பகுதியில் வீங்கிய நரம்புகளை உருவாக்குகின்றன. இந்த நரம்புகள் வீங்கி எரிச்சலை ஏற்படுத்தும். குறிப்பாக மலம் கழிக்க முயற்சிக்கும்போது இந்த ரத்த நாளங்களின் சுவர்கள், மிகவும் விரிவடைகின்றன. அப்போது எரிச்சல் அல்லது வலி உணர்வு உண்டாகிறது.

பெரும்பாலும் 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரியவர்களுக்கே மூல நோய் ஏற்படும். இது உள் மற்றும் வெளிப்புற மூல நோய் என வகைப்படுத்தப்படுகிறது. நோயாளிகளின் மலக்குடலுக்குள் உள் மூல நோய் உருவாகிறது. ஆசனவாய்க்கு வெளியே உருவாகும் நோய் வெளிப்புற மூல நோய் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. வெளிப்புற மூல நோயே நோயாளிகளுக்கு அதிகம் ஏற்படுவதாக அறியப்படுகிறது. அவர்களே மிகுந்த சிரமத்திற்கு ஆளாகின்றனர்.

### மூல நோய்க்கான அறிகுறிகள்

மூல நோயால் பாதிக்கப்படும்போது, நோயாளிகள் பொதுவாகத் தங்கள் மலக்குடலில் ரத்தப்போக்கைப் பெறுகிறார்கள். உட்புற மூல நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அது மலக்குடலின் ஆழத்தில் இருந்தால் அவற்றைச் சாதாரணமாக உணர்வோ பார்க்கவோ முடியாது. இதில் வலியை உணரக்கூடிய சில நரம்புகள் மட்டுமே இருப்பதால் இவை வெளிப்புறமாகப் பாதிப்பதில்லை.

இந்த நிலையில் உள்ள நோயாளிகளின் மலத்தில் ரத்தம் கசிந்து, அது கழிப்பறைக் கிண்ணங்களில் தெரியும். அதனால்தான் மலம் கழிக்கும்போது அதைக் கவனிக்க வேண்டும் என மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

அவை குதத் திறப்புகளுக்கு வெளியே உள்ள திசுக்களை வீங்கச் செய்யலாம். இது ப்ரோலாப்ஸ் எனப்படும் நிலை.

மறுபுறம், ஆசனவாயைச் சுற்றியுள்ள தோலின் கீழ் வெளிப்புற மூல நோய் ஏற்படுகிறது. எனவே, அவை வெளியே தெரியும். மேலும் இங்கு பாதிக்கப்பட்ட நரம்புகள் அதிக உணர்திறன் கொண்டதாக இருப்பதால் அதிக வலியை ஏற்படுத்துகின்றன. மலம் கழிக்கும்போது சிரமப்படும் வகையில் அது ரத்தப்போக்கு, வலி மற்றும் கடுமையான அரிப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

இந்த நிலைக்கான மற்ற காரணங்களில் பரம்பரைத் தன்மையும் உண்டு. மேலும் உடல் பருமன், கர்ப்பம் மற்றும் நீண்ட நேரம் நிற்பது அல்லது உட்கார்ந்திருப்பது போன்றவையும் காரணங்களாகலாம்.

ஆரம்ப நிலை மூல நோய் நோயாளியும் சிகிச்சையைத் தேர்வு செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. அதிக காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள், அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் மற்றும் முழுத் தானியங்கள் அல்லது வாய்வழி வலி நிவாரணி மருந்துகளை உட்கொள்வதன் மூலம் தங்கள் நிலைக்குச் சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

### ஏன் லேசர் ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமி?

வலிமிகுந்த அறிகுறிகளை அகற்றுவதன் மூலம் விரைவான நிவாரணம் அளிப்பதற்காக லேசர் ஹெமோர்ஹாய்டெக்டோமி மிகவும் பயனுள்ள அறுவை சிகிச்சைகளில்



### டாக்டர் ராஜிவ் மகராஜ்

அறுவை சிகிச்சை

காஸ்ட்ரோ என்டராலஜி ஆலோசகர், ஜெம் மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்.





## இந்த அறுவை சிகிச்சையின் போது நோயாளிகள் எந்த வலியையும் உணர மாட்டார்கள். அதோடு, மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டிய அவசியமும் இல்லை.!

ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது. இந்த வெளிநோயாளர் அறுவை சிகிச்சை முறையில் மூல நோயை முற்றிலுமாக நீக்குகிறது.

லேசர் காடரைசேஷன் என்பது ஒரு நவீன தொழில்நுட்பமாகும், இதில் வீக்கமடைந்த மூல நோயைக் குறைக்க அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் செயல்படுகிறார். அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் லேசரின் ஒரு குறுகிய கற்றையைப் பயன்படுத்தி மூல நோயில் மட்டுமே கவனம் செலுத்தி, அருகிலுள்ள திசுக்களைச் சேதப்படுத்தாமல் சிகிச்சை அளிக்கிறார். இது குறைந்த ரத்தப்போக்கு மற்றும் விரைவான குணப்படுத்தும் நேரத்துடன் கூடிய பாதுகாப்பான செயல்முறையாகும்.

### லேசர் ஹைமோர்ஹாய்டெக்டோமி என்றால் என்ன?

இதில் ஒரு லேசர் ஃபைபர் குதத் திறப்பு வழியாக அனுப்பப்படுகிறது; லேசர் ஆற்றல் பயன்படுத்தப்படுகிறது. லேசர் ஆற்றலின் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உமிழ்வு சம்மியூகோசா மண்டலத்தை அடைகிறது, இதனால் ஹைமோர்ஹாய்டல் வெகுவாகச் சுருங்குகிறது. ஃபைபரோஸிஸ் புளரமைப்பு புதிய இணைப்புத் திசுக்களை உருவாக்குகிறது. சவ்வானது அடிப்படைத் திசுக்களுடன் ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதை உறுதிசெய்து, மீண்டும் சரிவு ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது.

### லேசர் ஹைமோர்ஹாய்டெக்டோமியின் பிற நன்மைகள் என்ன?

லேசர் அறுவை சிகிச்சையானது மூல நோய் லேசர்களை அகற்றுவதற்கான மற்ற நடைமுறைகளைவிட அதிக அளவில் விரும்பப்படுகிறது. ஏனெனில், இதில் கீறல் மிக விரைவாக மூடப்பட்டு ரத்தம் உறைவதற்கு அனுமதிக்கப்படுகிறது. இது ரத்தப்போக்கைத் தடுக்க அனுமதிக்கிறது. மூல நோய் அகற்றப்பட்ட பிறகு,

அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட பகுதியைக் கிருமி நீக்கம் செய்வதன் மூலம் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் ஒழுங்கமைக்கிறார்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சையின் போது நோயாளிகள் எந்த வலியையும் உணர மாட்டார்கள்.

வழக்கமான அறுவை சிகிச்சைகள் இன்றும் பயன்படுத்தப்பட்டாலும், லேசர் ஹைமோர்ஹாய்டெக்டோமி என்பது மருத்துவத் துறையில் பணிபுரிபவர்களின் விருப்பமாக இடம் பெறுகிறது. லேசர் அறுவை சிகிச்சை நிச்சயமாக மூலத்தை அகற்றுவதற்கான மிகச் சிறந்த வழி என்பதே இதற்குக் காரணம்.

லேசர் அறுவை சிகிச்சைக்கு சாதகமான மற்றொரு காரணம் என்ன தெரியுமா? இது ஒரு வெளிநோயாளர் செயல்முறையாகும். எனவே, மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. சிகிச்சை தேவைப்படும் இடத்தைச் சுற்றியுள்ள திசுக்களைத் தொடாத அளவு துல்லியமான பகுதியில் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் சிகிச்சை செய்வார்.

மேற்குறிப்பிட்ட நன்மைகள் தவிர, இந்த அறுவை சிகிச்சை பின்வரும் காரணங்களுக்காகவும் விரும்பப்படுகிறது.

- ❖ இது மருத்துவச் சிக்கல்களைக் குறைக்கிறது.
- ❖ அறுவை சிகிச்சை நிபுணருக்கு லேசர் ஒளிக்கற்றையைத் திறம்பட பயன்படுத்துவதற்கான கூடுதல்வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது. இது செயல்முறையின் வெற்றி விகிதத்தைப் பன்மடங்கு அதிகரிக்கிறது.
- ❖ இந்தச் செயல்முறையைச் செயல்படுத்தும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களின் சுமை குறைவாக உள்ளது. ஏனெனில், இது நோயாளியின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்கிறது.
- ❖ இது நோயாளியின் மீட்பு வேகத்தைத் துரிதப்படுத்துகிறது.
- ❖ ரத்தப்போக்கு அல்லது சிரமம் இல்லாததால் நோயாளிகளும் இதையே தேர்ந்தெடுப்பார்கள். மேலும் இது விரைவாகக் குணமடைய உதவுகிறது.
- ❖ லேசர் மூல நோய் செயல்முறை அதிக வெற்றி விகிதத்தைக் கொண்டிருப்பதாகவும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. ●

## மேட்டூரில் மெகா குடலிறக்க முகாம்!

**கோவை** ஜெம் மருத்துவமனையின் மெகா குடலிறக்க (Hernia) இலவச மருத்துவ ஆலோசனை முகாம் ஆகஸ்ட் 13 அன்று மேட்டூரில் நடைபெற்றது.

தொப்புள் (Umbilical) ஹெர்னியா, Incisional Hernia (பழைய அறுவை சிகிச்சை தழும்பில்), அடி வயிற்று ஹெர்னியா (Inguinal Hernia) என அனைத்து வகை ஹெர்னியா அறுவை சிகிச்சைகளும் லேபராஸ்கோபி முறையில் சலுகைக் கட்டணத்தில் செய்யப்பட்டன.



50,000-க்கும் மேற்பட்ட ஹெர்னியா அறுவை சிகிச்சைகள் செய்து சாதனை படைத்த ஜெம் மருத்துவமனை இம்முகாமைச் சிறப்பாக நடத்தியது. ஜெம் மருத்துவமனையின் குடல் நோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் Dr. ராஜிவ் மகராஜ் இம்முகாமில் பங்கேற்றுச் சிகிச்சை அளித்தார்.

குடலிறக்க அறுவை சிகிச்சைகளில் ஆண்களுக்கு ஏற்படும் குடலிறக்கத்துக்கு லேபராஸ்கோபிக் அடிவயிற்று குடலிறக்கச் சீரமைப்பு, லேபராஸ்கோபிக் தொப்புள் குடலிறக்கச் சீரமைப்பு செய்யப்படுகின்றன.

பெண்களுக்கு, அறுவை சிகிச்சை செய்த தழும்பில் ஏற்படும் குடலிறக்கத்துக்கு லேபராஸ்கோபிக் முறையில் சிறுதுளைகளின் வழியாக Mesh வைத்து சீரமைப்பு செய்யப்படுகிறது. தழும்பில்லாமல், வலியின்றி, ரத்தமின்றி அறுவை சிகிச்சை செய்த ஓரேநாளில் வீடு திரும்பலாம். அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுபவர்களுக்கு 50% வரை சிறப்புச் சலுகை வழங்கப்படுகிறது.

முன்பதிவு விபரங்களுக்கு: ஜெம் மருத்துவமனை அறக்கட்டளை, ஜீரணமண்டலம் லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை மையம், போன்: 90039 32323 | 98423 02485.

## இளைஞர் வயிற்றிலிருந்து பிளேடுகள், ஹேர் பின்கள் அகற்றம்... புதுச்சேரி ஜெம் மருத்துவமனை மருத்துவர்கள் சாதனை!

புதுச்சேரியில் கடுமையான வயிற்றுவலியால் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்ட இளைஞரின் வயிற்றிலிருந்து ஹேர் பின்கள், ஊக்குகள், பிளேடுகளை அகற்றினார்கள் ஜெம் மருத்துவர்கள். மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட இளைஞருக்கு அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் எண்டோஸ்கோபி முறையைப் பயன்படுத்தி பிளேடு, ஹேர் பின்களை அகற்றி புதுச்சேரி ஜெம் மருத்துவமனை மருத்துவர்கள் சாதனை படைத்துள்ளார்கள்.

புதுச்சேரி ஜெம் மருத்துவமனைக்கு 20 வயதுடைய இளைஞர் ஒருவரை கடும் வயிற்று வலி காரணமாக சிகிச்சை பெற அவரின் உறவினர்கள் அழைத்து வந்தனர். அப்போது அவரைப் பரிசோதித்த மருத்துவக் குழுவினர் அந்த இளைஞரின் வயிற்றில் பிளேடு, ஹேர் பின், ஊக்குகள் குவியலாக இருப்பதைக் கண்டு அதிர்ச்சி அடைந்தனர். தொடர்ந்து அந்த வாலிபரின் வயிற்றிலிருந்து எண்டோஸ்கோபி கருவி மூலம் 13 ஹேர் பின், 5 ஊக்குகள், 5 பிளேடுகள் உள்ளிட்ட இரும்புப் பொருட்களை அகற்றினர்.

“இளைஞரின் வயிற்றிலிருந்து இரும்புப் பொருட்களை அகற்றிய பிறகு அவர் வழக்கமான உணவுகளைச் சாப்பிடத் தொடங்கியுள்ளார். அதனால் மறுநாளே அவர்



பூரண உடல்நலத்துடன் டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்பட்டார். இந்தச் செயல்முறை சவாலாகவே இருந்தது. குறிப்பாக வயிற்றிலிருந்து ஹேர் பின்கள், ஊக்குகள் போன்றவை உடல்நலத்துக்கு கடும் சேதத்தை ஏற்படுத்தும். அதை அகற்ற அதிக தொழில்நுட்பத்திறன் தேவைப்படும். அதனை எங்கள் மருத்துவக் குழுவினர் சிறப்பாகச் செய்து சாதனை படைத்தோம்” என்று ஜெம் மருத்துவமனை அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் சசிக்குமார் கூறினார். ●

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



ஜெம் மருத்துவமனை

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 @ Aminjikai  
Opposite to Ampa Skywalk Mall**



### Our Chennai Centres



Perungudi



Anna Nagar



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

7826001000