மலர் 2 • இதழ் 5 • மார்ச் 2024 • ரூ.30/-

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

ஆன்லைனில் அறிகுறிகளைத் தேடும் அபாயங்கள்!

செரிமான ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவிக்கும் உணவுகள்!

நெஞ்செரிச்சலாக வெளிப்படும் GERD பிரச்னை!

புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு புதிய தொழில் நுட்பம்!

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

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

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

வழக்கமான அறுவை சிகிச்சை யிலிருந்து நவீன அறுவை சிகிச்சை எவ்வாறு வேறுபடுகிறது?

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

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

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

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

GH/21

GEM HOSPITAL
Dr Palanivelu's
Minimal Access Cancer Surgery Centre
45, பங்கஜம் மில் ரோடு, ராமநாதபுரம், கோயம்புத்தூர் – 641 045.
227/2C2, எம்ஜிஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை – 600 095.
Cell : 90039 32323
Email : info@geminstitute.in | Website : www.gemhospitals.com

ஜெம் மருத்துவமனை சிறப்பு வெளியீடாக வரும் மாத இதழ்

தென்னிந்தியாவில் ஜெம் மருத்துவமனைகள்

ஜெம் மருத்துவமனை

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

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

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

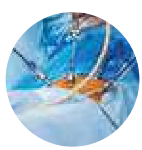
புதுச்சேரி:
1, Lawspet Mai Road, Pakkamudayapet, Saram,
Puducherry - 605008 Contact: 081225 10173

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:
டி.கே.டி மில்ஸ் பேருந்து நிறுத்தம்,
பல்லடம் மெயின் ரோடு, வீரபாண்டி பிரிவு,
திருப்பூர் – 641 604.
தொடர்புக்கு: 90038 44222
இமெயில்: tirupur@geminstitute.in

வலியும் ரத்த இழப்பும் இல்லாத லேபராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான உயர்தர மருத்துவமனை



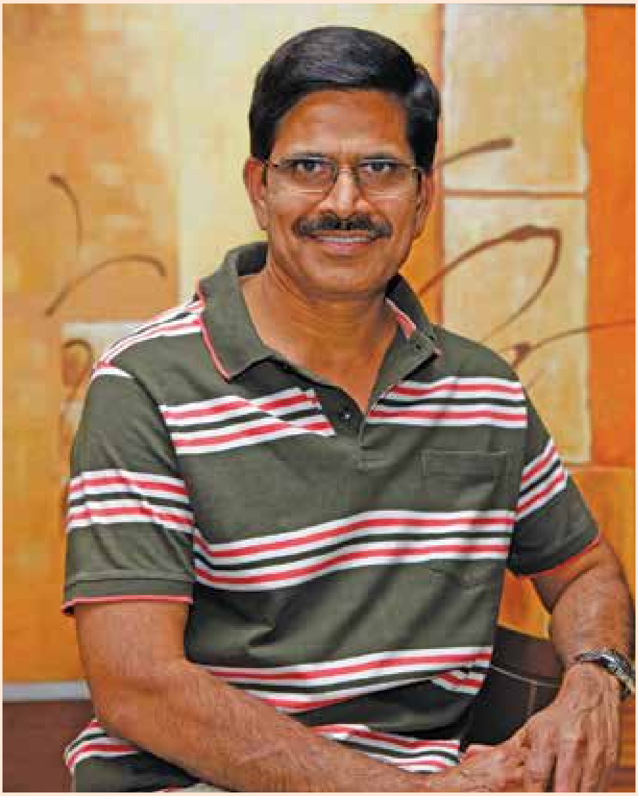
வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு உலகத்தரமான சிகிச்சை தரும் சிறப்பு மருத்துவமனை

உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளை நவீன வசதிகளுடன் செய்யும் மருத்துவமனை

புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு சிறப்புப்பிரிவு கொண்ட மருத்துவமனை

நலம் அறிவோம்...

‘சாப்பிடவே முடியாமல் அவதிப்படுகிறார்’ என மூன்று மாத கர்ப்பிணி ஒருவரை அழைத்து வந்தார்கள். அவருக்கு ஏற்பட்டிருந்தது, உணவுக்குழாய் தசைச் சுருக்க நோய். இது நரம்புப் பாதிப்பால் ஏற்படும் பிரச்னை. உணவுக்குழாய் சுருங்கி விடுவதால், எதைச் சாப்பிட்டாலும் இரைப்பைக்குப் போகாது. அதனால் சாப்பிடவே முடியாது. கர்ப்ப காலத்தில் இப்படி எதையும் சாப்பிட முடியாமல் போனால், தாய்க்கும் ஆபத்து; வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தைக்கும் ஆபத்து. அதனால் அவர்கள் குடும்பத்தினர் கவலைப்பட்டனர்.



ஆனால், கர்ப்பத்தின் ஆரம்பக் காலத்தில் ஆபரேஷனுக்காக மயக்க மருந்து கொடுப்பது குழந்தைக்கு ஆபத்தாக முடியலாம். நான்காவது மாதத்துக்குப் பிறகே ஆபரேஷன் செய்ய முடியும். அதனால் தற்காலிகமாக எண்டோஸ்கோபி மூலம் பலூன் செலுத்தி, சுருங்கிய உணவுக்குழாயை விரிவடையச் செய்ய இரண்டு முறை முயற்சி நடந்தது. அதில் எதிர்பார்த்த நிவாரணம் கிடைக்கவில்லை.

ஐந்தாவது மாத ஆரம்பத்திலேயே அவரை அழைத்துக்கொண்டு அவரின் கணவர் வந்துவிட்டார். “இவ சாப்பிடவே மாட்டேங்குறா. எல்லாரும் குழந்தைக்குப் பாதிப்பு ஆகிடும்னு கவலைப்படறாங்க. இவளைப் பற்றி நினைக்க மாட்டேங்குறாங்க. குழந்தைக்கு என்ன ஆனாலும் பரவாயில்லை. போச்சுன்னா இன்னொரு குழந்தை அப்புறம் பெற்றுக்கொள்ளலாம். ஆனா, இவளுக்கு ஏதாவது ஆச்சுன்னா என்னால தாங்கிக்க முடியாது. உடனே ஆபரேஷன் பண்ணுங்க டாக்டர்” என வற்புறுத்தினார்.

அந்தக் கணவரின் அக்கறையில் நெகிழ்ந்த நான், உடனடியாக ஆபரேஷனுக்குத் தயாரானேன். வழக்கமாக இந்த ஆபரேஷனை வயிற்றைத் திறந்து செய்வார்கள். கர்ப்பிணிக்கு அப்படிச் செய்வது இரட்டை ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். அதனால் லேபராஸ்கோபி முறையில் செய்ய முடிவெடுத்தேன். உணவுக்குழாயின் அடிப்புறத்தில் சுருங்கியிருந்த பகுதியைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விரிவடையச் செய்தேன். அடுத்த நாளே அவர் இயல்பாக சாப்பிட ஆரம்பித்தார்.

அதன்பின் அவருக்கு சுகப்பிரசவத்தில் பெண் குழந்தை பிறந்தது. ஜெம் மருத்துவமனைக்கு அழைத்து வந்து, குழந்தையின் முதல் பிறந்த நாளைக் கொண்டாடினார்கள். மகிழ்ச்சியுடன் புகைப்படங்கள் எடுத்துக்கொண்டோம்.

இரண்டு ஆண்டுகள் கழித்து மருத்துவமனைக்கு வந்த அந்தப் பெண், பிறந்த நாளின்போது எடுத்த புகைப்படம் வேண்டும் என்று கேட்டார். “என் கணவர் வயலில் வேலை செய்யும்போது மின்சாரம் தாக்கி இறந்துவிட்டார். நாங்கள் குழந்தையுடன் குடும்பமாக எடுத்துக்கொண்ட ஒரே புகைப்படம் அதுதான். அவர் நினைவாக அதை வைத்திருக்க வேண்டும்” என்று கண்ணீருடன் சொன்னார். கனத்த இதயத்துடன் அந்தப் புகைப்படத்தைத் தேடி எடுத்துக் கொடுத்தேன்.

வயிற்றுக்குள் முடி ஒரு பந்து போலச் சுருண்டு அடைத்துக்கொண்டு, ஒழுங்காகச் சாப்பிடவே விடாமல் செய்வதைக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? வயிற்று வலியால் துடித்தபடி 16 வயது மாணவி ஒருவர் ஜெம் மருத்துவமனைக்கு அழைத்து வரப்பட்டார். அவருக்குப் 'பசி எடுப்பதும் இல்லை, சரியாகச் சாப்பிடுவதும் இல்லை' என்று சொன்னார்கள். வயிற்றுக்குள் முடி பந்து போல அடைத்துக்கொண்டு இருப்பது எண்டோஸ்கோபி பரிசோதனையில் தெரிய வந்தது. அவருக்கு முடி நீளமாக இருக்கும். ஜடையை அடிக்கடி வாயில் வைத்துக்கொள்வாராம்; முடியைக் கடிக்கவும் செய்வாராம். இதனால் நிறைய முடி உள்ளே போய்ச் சேர்ந்திருந்தது. வயிற்றைத் திறந்து ஆபரேஷன் செய்தால், பெரிய தழும்பு ஏற்படும். இந்த இளம் வயதில் தழும்பு ஏற்பட்டால், வாழ்நாள் முழுக்கப் பிரச்னை. அதனால், வயிற்றில் ஒரு சிறிய துளை ஏற்படுத்தி, லேபராஸ்கோபி முறையில் மிகுந்த கவனத்துடன் அந்த முடிப்பந்தை வெளியில் எடுத்தேன்.

திருமணமாகி ஆறு ஆண்டுகள் ஆனபிறகும் குழந்தை பாக்கியம் கிடைக்காத விரக்தியில் இருந்தார் ஒரு பெண். ஊரில் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதமாகப் பேச, அதையெல்லாம் அவரால் தாங்கிக்கொள்ள முடியவில்லை. அதனால் எலி மருந்தைக் குடித்துத் தற்கொலை செய்துகொள்ள முயன்றார். கடைசி நேரத்தில் கண்டுபிடித்து அவரைக் காப்பாற்றினார்கள். இப்படி விஷம் குடிக்கும் சிலருக்கு நான்கைந்து நாட்களுக்குள் கல்லீரல் படிப்படியாகச் செயலிழந்துவிடும். இவருக்கும் அப்படி ஆகிவிட்டது.

அந்தப் பெண்ணுக்கு அவரது அம்மா தன் கல்லீரலின் ஒரு பகுதியைத் தானமாகக் கொடுத்துக் காப்பாற்ற முன்வந்தார். "என் கல்லீரலை முழுவதுமாகக்கூட எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த ஆபரேஷனில் நான் இறந்தாலும் பரவாயில்லை. என் மகளைக் காப்பாற்றுங்கள்" என்று கண்ணீருடன் வேண்டிக்கொண்டார். அந்தத் தாயின் பாசம், மகளைக் காப்பாற்றியது. கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை வெற்றிகரமாக முடிந்தது.

'இனிமேல் இப்படி பைத்தியக்காரத்தனமாக முடிவெடுக்க மாட்டேன்' என என் முன்பாகத் தன் தாய்க்குச் சத்தியம் செய்துகொடுத்தார் அந்தப் பெண். "நல்லவேளை நீ நம் மண்ணில் பிறந்திருக்கிறாய். தன் உயிரையே கொடுத்து மகளின் உயிரைக் காப்பாற்றத் துடித்தார் உன் அம்மா. நம் ஊரில்தான் இப்படி பிள்ளைகளுக்காகப் பெற்றோர்கள் வாழ்கிறார்கள். மேற்கத்திய நாடுகளில் பெற்றோர்கள் இப்படி பாசம் காட்டுவதில்லை. தங்கள் வாழ்க்கையை நிம்மதியாக வாழவே அவர்கள் விரும்புவார்கள். விலைமதிக்க முடியாத தாயன்பை இன்னொரு முறை சோதித்துப் பார்க்காதே" என்று அந்தப் பெண்ணுக்குச் சொல்லி அனுப்பினேன்.

அன்புடன்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

ஜெம் நலம்

GEM HOSPITAL

மலர் 2 இதழ் 5

மார்ச் 2024

கௌரவ ஆசிரியர்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

பதிப்பாளர்

டாக்டர் எஸ்.அசோகன்

ஆசிரியர்

த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்

வள்ளி

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:

தரு மீடியா (பி) லிட்.,

10/55, ராஜ் தெரு,

மேற்கு மாம்பலம்,

சென்னை - 600 033

தொலைபேசி : 9952920801

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

Published by Dr. S.ASOKAN

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.

பெண்களின் ஆரோக்கியமே ஒட்டுமொத்த குடும்பத்தின் ஆரோக்கியம்; இச்சமூகத்தின் ஆரோக்கியம். எனினும், பெண்கள் சார்ந்த ஆரோக்கியத் துறைகளில் ஏராளமான சவால்களும் பின்தொடர்ந்து வருகின்றன. இத்துறையில் மேற்கொள்ளப்படும் ஆராய்ச்சிகளின் எண்ணிக்கை, அவற்றுக்காக ஒதுக்கப்படும் நிதி மற்றும் முன்னுரிமை ஆகியவற்றிலும்

பெண்கள் நலமே சமூக நலம்!

டாக்டர் என்.ஆனந்த் விஜய்
MBBS MS., DNB (GI Surg), FMAS, FACSFellow in Liver Transplant, PhD
லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை மற்றும் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

ஏற்றத்தாழ்வுகள் உண்டு. பெண்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியத்துவம் அளித்து, அதற்கான இலக்குகளை நோக்கிச்செல்லும்முன்முயற்சிகளுக்கான அவசரத் தேவை இப்போது உள்ளது.

நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்படுவதில் பாகுபாடு

பெண்கள் ஆரோக்கியம் குறித்த ஆராய்ச்சிகள் கடந்த முப்பதாண்டுகளாகக் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தைக் கண்டுள்ளன. இருப்பினும், இதற்காக ஒதுக்கப்படும் நிதி மிகமிகக் குறைவாகவே உள்ளது. இன்னும் விரிவான ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொள்ளும் வகையில் அதிக நிதி ஒதுக்கப்படும் தேவை உள்ளது. குறிப்பாக மாதவிடாய் நிறுத்தம் போன்ற நிலைமைகள் பற்றிய ஆய்வுகள் ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும். ஆராய்ச்சி நிதியுதவிக்கான மதிப்பீடுகளில் பெரும்பாலும் அறிவியல் தகுதி மட்டுமே கணக்கில்கொள்ளப்படுகிறது. சமூகத்தில் அந்த நோய் ஏற்படுத்தும் சுமையையும் கருத்தில் கொண்டு அதற்கேற்ப நிதி அளிக்கப்பட வேண்டும். குறிப்பாகப் பெண்ணோயியல் பிரிவுகளில் இது அவசியம்.

கர்ப்பகால ஆரோக்கியமும் இதய அபாயங்களும்

கார்டியோவாஸ்குலர் நோய்கள் உலகின் பல பகுதிகளில் உள்ள பெண்களுக்கு ஒரு முக்கியமான உடல்நலப் பிரச்னையாகவே உள்ளது. கர்ப்பகாலச் சிக்கல்கள் போன்ற சிக்கல்கள் இதயப் பிரச்னைகளோடு தொடர்புடையதாக உள்ளன.

கர்ப்ப காலத்தில் சில பெண்களுக்கு ஏற்படும் சிக்கல்கள் பிற்காலத்தில் அப்பெண்களுக்கு பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கக் கூடும்.

ஆராய்ச்சி முன்னெடுப்புகள்

OWH (Office on Women's Health) என்கிற அமெரிக்க அரசின் FDA பிரிவானது பெண்களின் ஆரோக்கியத்திற்காகச் செயல்படும் அமைப்புகளில் முன்னணியில் உள்ளது. இப்பிரிவு 2023–ம் ஆண்டில் மட்டும், பெண்களின் ஆரோக்கியம் தொடர்பான 16 லட்சத்துக்கும் அதிகமான வெளியீடுகளை விநியோகித்துள்ளது. இது பெண்களுக்கு ஆரோக்கியக் கல்வி அளிக்க உதவுகிறது. கூடுதலாக, மருந்து மற்றும் சிகிச்சை செயல்பாடுகளில் பாலின ஏற்றத்தாழ்வுகளை மதிப்பிடுவது, சருமமும் ஒப்பனைப் பொருட்களின் பயன்பாடும் உள்பட பெண்களின் உடல்நலப் பிரச்னைகளைத் தீர்ப்பதை நோக்கமாகக் கொண்ட பல்வேறு ஆராய்ச்சித் திட்டங்களுக்கு நிதியளித்துள்ளது.

பெண்களின் ஆரோக்கிய ஆராய்ச்சிக்கான முன்முயற்சிகள்

மற்றும் ஒரு வரலாற்று நடவடிக்கையாக, வெள்ளை மாளிகையின் முதல் பெண்மணி ஜில் பிடன் தலைமையில் வெள்ளை மாளிகை பாலினக் கொள்கை கவுன்சில், பெண்கள் சுகாதார ஆராய்ச்சிக்கான முயற்சியைத் தொடங்கியது. இந்த முன்முயற்சி பெண்களின் உடல்நலம் சார்ந்த ஆராய்ச்சிகளை விரைவுபடுத்துவதற்கான ஒரு குறிப்பிடத்தக்க படியாகும். காலம் காலமாகவே சுகாதார அறிவியல் ஆராய்ச்சிகளில் பெண்களின் குறைவான பிரதிநிதித்துவத்தை நிவர்த்தி செய்வதை இது நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. அதிக அளவில் பெண் மருத்துவ விஞ்ஞானிகளை ஈடுபடுத்துவது, பெண்கள் ஆரோக்கியத்தில் அதிக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது ஆகியவை இந்த முன்முயற்சியின் சில வழிமுறைகளாகும். சுகாதாரத் துறையில் பாலின ஏற்றத்தாழ்வுகளை நிவர்த்தி செய்து அதற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கவும், புதுமைகளை ஊக்குவிக்கவும், ஆராய்ச்சி இடைவெளிகளை மூடவும் இது முயல்கிறது. பெண்களின் உடல்நலப் பிரச்னைகள் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட்டு, அவை திறம்படக் கையாளப்படும் எதிர்காலத்தை வடிவமைப்பதில் ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய முன்னேற்றத்தை இது அளிக்கும்.

இந்தியாவில் பெண்களின் ஆரோக்கியம் குறித்த தரவுகள்

- இந்தியாவில் இறப்பு விகிதம் 100,000 பிறப்புகளுக்கு 145.
- 81.4% பிறப்புகளில் திறமையான சுகாதாரப் பணியாளர்கள் பங்கெடுக்கின்றனர்.
- ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளின் இறப்பு விகிதம் 1,000 பிறப்புகளுக்குத் தோராயமாக 34.3 ஆகும்.
- இனப்பெருக்க வயதுடைய பெண்களில் 72.8% பேர்களுக்கு நவீனக் குடும்பக் கட்டுப்பாடு முறைகள் தேவைப்படுகின்றன.
- 15 – 19 வயதுடைய 1,000 பெண்களில் 12.2 என்ற பதின்பருவ குழந்தைப் பிறப்பு விகிதம் உள்ளது.

தமிழ் நாட்டில் ரத்தச்சோகை பாதிப்பு 15-49 வயதுடைய பெண்களிடையே 53.4% ஆகவும், ஆண்களில் 15.2% ஆகவும் உள்ளது.

தேசிய குடும்ப நல ஆய்வின் (NFHS-5) 2019 - 21 அடிப்படையில் தமிழ்நாட்டிற்கான முக்கியத் தரவுகள்

- **தமிழ்நாட்டில் குழந்தை இறப்பு விகிதம்:** 1,000 பிறப்புகளுக்குத் தோராயமாக 19 இறப்புகள்.
- **ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட இறப்பு விகிதம்:** 1,000 பிறப்புகளுக்கு சுமார் 22 இறப்புகள்.
- **கருத்தடை பரவல் விகிதம்:** 15 – 49 வயதுடைய திருமணமான பெண்களிடையே 68.6% ஆக அதிகரித்துள்ளது.
- **மகப்பேறு:** 99.6% பிறப்புகள் சுகாதார நிலையங்கள், மருத்துவமனைகளிலேயே நடக்கின்றன.
- **தடுப்பூசி:** 12 – 23 மாத வயதுடைய 89% குழந்தைகள் அனைத்து அடிப்படைத் தடுப்பூசிகளையும் பெறுகின்றனர்.
- **ஊட்டச்சத்து நிலை:** குழந்தைகளின் வளர்ச்சிகுன்றிய நிலை 25% ஆகக் குறைந்துள்ளது.
- **ரத்தச்சோகை பாதிப்பு:** 15 – 49 வயதுடைய பெண்களிடையே 53.4% | ஆண்களில் 15.2%.
- **மருத்துவக் காப்பீடு:** 67% குடும்பங்கள் அரசு அல்லது தனிப்பட்ட காப்பீடு போன்ற ஏதேனும் ஒரு வகை மருத்துவக் காப்பீட்டைக் கொண்டுள்ளன.

இந்தப் புள்ளிவிவரங்கள் இந்திய அளவிலும், தமிழ் நாட்டு அளவிலும் பெண்களின் சுகாதாரத் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்வதில் தேவைப்படும் முன்னேற்றம் மற்றும் இப்போதைய சவால்களைக் காட்டுகின்றன. ●

6 மணி நேரத்துக்கு மேல் உட்கார்ந்தே இருக்கிறீர்களா?

மனிதர்களின் சராசரி தூக்கம் அதிகபட்சம் 7 மணி நேரம். கம்ப்யூட்டர், டிவி என எதன் முன்போ, சும்மாவோ ஒருவர் உட்கார்ந்த நிலையில் செலவிடும் நேரம் எவ்வளவு தெரியுமா? 9:30 மணி நேரம்!

ஒரு நாளைக்கு 6 மணி நேரத்துக்கு மேல் உட்கார்ந்தே இருப்பவர்களில் 40 சதவிகிதம் பேர், 3 மணி நேரத்திற்குக் குறைவாக உட்கார்ந்திருப்பவர்களைவிட, சில பல ஆண்டுகள் முன்னதாகவே உயிரிழக்கிறார்களாம்.

அது மட்டுமா? பருமனாக இருப்பவர்களைக் கூர்ந்து கவனித்துப் பாருங்கள். ஒல்லியாக இருப்பவர்களைவிட, இவர்கள் இரண்டரை மணி நேரம் கூடுதலாக உட்கார்ந்திருப்பது தெரியவரும். ஒரு சாக்லேட் மென்றால்கூட உங்கள் உடலின் குறைந்த அளவு கலோரியாவது எரிக்கப்படும். ஆனால், உட்கார்ந்தே இருப்பதால் எந்த ஒரு பயனும் உண்டாவதில்லை!

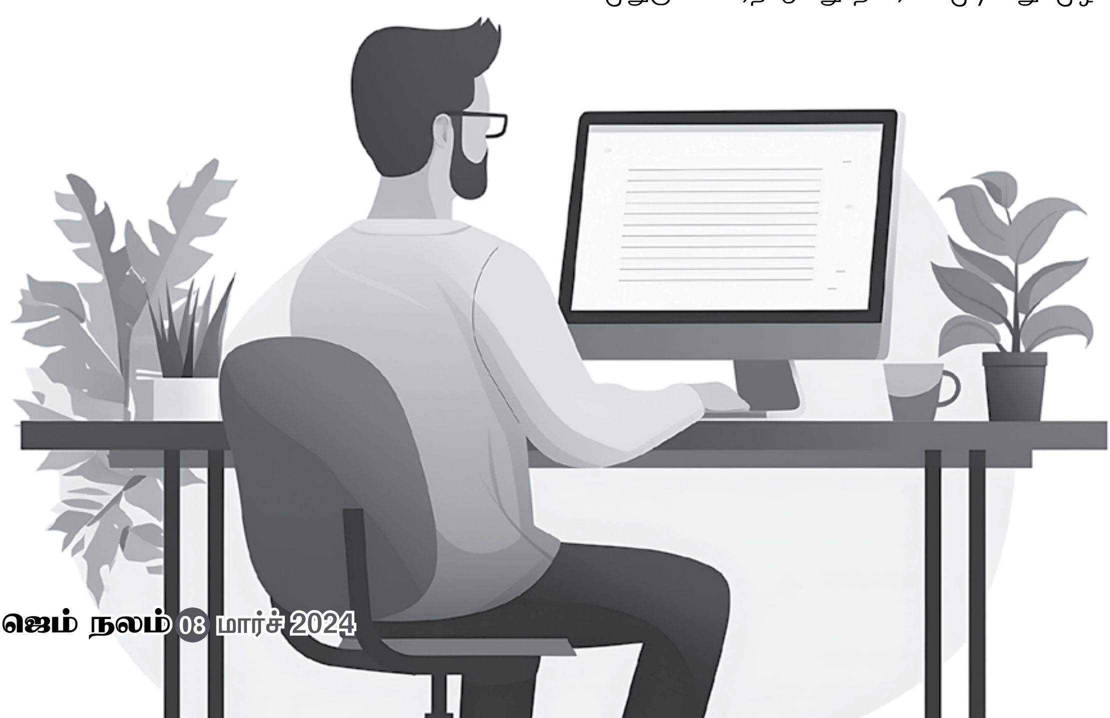
உட்கார்ந்தவுடனேயே உங்கள் கால் தசைகளின் இயக்கம் நின்றுபோகிறது. கலோரி எரிக்கப்படுவது வெகுவாகக் குறைகிறது. கொழுப்பை உடைத்துக் கரைக்கும் ஒருவித என்சைம் சுரப்பு சடாரென்று இறங்குகிறது. தொடர்ந்து இரண்டு மணி நேரம் உட்கார்ந்திருக்கும்போது, நல்ல கொலஸ்ட்ராலின் அளவு குறையத் தொடங்குகிறது. உட்கார்ந்திருக்கிற நேரம் அதிகமாக ஆக இன்சுலின் சுரப்பு பாதிக்கப்பட்டு, நீரிழிவை வரவேற்கத் தயாராகிறது உங்கள் உடல்.

‘உடலை அசைக்கிற போதுதான், ரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும். உணவு செரிக்கும். ஒரே இடத்தில் நிறைய நேரம் உட்கார்ந்திருப்பவர்களுக்கு இந்த விஷயங்கள் சரியாக நடக்காது. அது அடுக்கடுக்கான பிரச்னைகளைக் கொடுக்கும்.

நமது உடலில் நல்ல கொழுப்பு, கெட்ட கொழுப்பு என இரண்டு வகைகள் உள்ளன. கெட்ட கொழுப்பு உணவு மூலமாகவே உடலில் சேர்ந்துவிடும். நல்ல கொழுப்போ உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் உடல் இயக்கங்கள் மூலமாகத்தான் கிடைக்கும்.

ஒரு நாளைக்கு 10 முதல் 12 மணி நேரம் அமர்வதால், ஆரோக்கியத்துக்கு அவசியமான நல்ல கொழுப்பு கிடைக்காமல் போகும் அபாயம் ஏற்படும். நல்ல கொழுப்பு குறைந்து, கெட்ட கொழுப்பு அதிகரித்தால் மாரடைப்பு போன்ற இதய நோய்கள் தாக்கக்கூடும்.

உட்கார்ந்தே இருப்பவர்களுக்குக் கழுத்து வலி மற்றும் முதுகு வலி ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாது. முழங்கால்



வலியும் ஏற்படும். ஐடி நிறுவனங்கள், வங்கிகள் போன்ற இடங்களில் அமர்ந்து பணிபுரியும் இடங்களில் இவை அதிக அளவில் காணப்படுகின்றன.

சாதாரணமாகவும், வேலை நேரத்திலும் கம்ப்யூட்டர் முன்பு உட்காரும்போது எது சரியான நிலை என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்...

அமரும்போது, நமது இருக்கைக்கும் டேபிளுக்கும் இடையேயான இடைவெளி மற்றும் உயர வித்தியாசம் சரியாக இருக்க வேண்டும். டேபிளின் உயரம் முழங்கைகளைவிட மிக உயர்ந்திருக்கக்கூடாது; மிகத் தாழ்வாகவும் இருக்கக்கூடாது. நெஞ்சுப்பகுதிக்கு நேராக இருப்பதே சரியாகும். மேலும், முதுகுப்பகுதி வளையாமல், நேராக இருப்பது அவசியம். முதுகிற்கு ஆதரவாக 'பேக் ரெஸ்ட்' கொண்ட குஷன் பயன்படுத்துவது நல்லது.

உட்கார்ந்தே வேலை பார்ப்பதைத் தவிர்க்க முடியாத சூழலில், ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் 3 முதல் 5 நிமிடங்கள் எழுந்து நடக்கும் முறையைப் பின்பற்றலாம். இது முதுகுத் தசைகளைச் சிறிது தளர்வுபடுத்தும். காலையில் எழும்போது உடலை இறுக்கமாக உணர்ந்தால் அல்லது சதைப் பிடிப்பு போன்று உணர்ந்தால் மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம்.

பல மணி நேரம் அமர்ந்து வேலை செய்ய நேரிடும் சூழலில், மேற்கண்ட பரிந்துரைகளைத் தவறாமல் பின்பற்றுவது முக்கியம்.

இப்படியெல்லாம் பயமுறுத்தினால் எப்படி? வேலையிடத்தில் பல மணி நேரம் உட்கார்ந்துதானே ஆகணும் என்கிறீர்களா?

உட்கார்ந்து வேலை பார்க்க வேண்டியவர்கள், வேலை நேரத்துக்கு இடையில் கிடைக்கிற நேரங்களில் மருத்துவர் அல்லது பிசியோதெரபிஸ்ட் ஆலோசனையின் பேரில் சில பயிற்சிகளைச் செய்து வந்தால் பாதிப்புகளிலிருந்து தப்பிக்கலாம். ●

உட்கார்ந்தே வேலை பார்க்க வேண்டியவர்கள் வேலை நேரத்துக்கு இடையில் கிடைக்கிற நேரங்களில் சில பயிற்சிகளைச் செய்துவந்தால் பல பாதிப்புகளிலிருந்து தப்பிக்கலாம்.

PRESS & REGISTRATION OF BOOKS ACT
Registration of newspapers (Central) Rules, 1957
FORM IV (SEE RULE 8) Statement about
Ownership & other particulars about Newspaper
GEM NALAM

1	Place of Publication	No.16, Duraisamy Colony, Mangali Nagar, 2nd Street, Arumbakkam, Chennai - 600106.
2	Periodicity of its Publication	Monthly
3	Printer's Name Nationality Address	B. Ashok kumar Indian Rathna Offset Printers 40, Peters Road, Royapettah, Chennai-14.
4	Publisher's Name Nationality Address	S. ASOKAN Indian No.16, Duraisamy Colony, Mangali Nagar, 2nd Street, Arumbakkam, Chennai - 600106.
5	Editor's Name Nationality Address	T.J. Gnanavel Indian A 2, Trinity Complex, 110, 4th Avenue, Ashok Nagar, Chennai 600 083
6	Name and Address of Shareholders holding more than one percent of the Share Capital	S. ASOKAN No.16, Duraisamy Colony, Mangali Nagar, 2nd Street, Arumbakkam, Chennai - 600106.

I, S. ASOKAN hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Dated: 01-03-2024 Signature of Publisher: S. ASOKAN

ஒரு நல்ல இரவு ஓய்வு

ஏன்? எதற்கு? எப்படி?

உடல் ஆரோக்கியம், மனத்தெளிவு மற்றும் உணர்வுச் சமநிலை ஆகியவற்றில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கும் தரமான தூக்கம் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வுக்கும் அவசியம். இருப்பினும், பல நபர்களுக்கு ஓர் அமைதியான இரவுத் தூக்கத்தை அடைவது சவாலாக இருக்கலாம். நவீன வாழ்க்கையின் பரபரப்பு முதல், வேலை மற்றும் குடும்பத்தின் தேவைகள் வரை, தூக்கம் பெரும்பாலும் பின்தள்ளப்படுவதே இதற்கு முக்கியமான காரணம்.

பொதுவான தூக்கச் சிக்கல்களைப் புரிந்துகொள்வது

சிறந்த தூக்கத்திற்கான வழிமுறைகளை ஆராய்வதற்கு முன், மக்கள் அடிக்கடிச் சந்திக்கும் சில பொதுவான தூக்கச் சிக்கல்களை அடையாளம் காண வேண்டியது அவசியம். தூக்கமின்மை என்பது தூங்குவதில் சிரமம் போன்றவற்றால் வகைப்படுத்தப்படும் ஒரு பொதுவான கவலை. ஸ்லீப் அப்னீயா (தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல்) என்பது தூக்கத்தின்போது சுவாசம் மீண்டும் மீண்டும் நின்று, ஓய்வைச் சீர்குலைக்கும். கூடுதலாக, மன அழுத்தம், பதற்றம் மற்றும் ஒழுங்கற்ற தூக்க அட்டவணை ஆகியவை தூக்கமின்மை எனும் பெரிய பிரச்னைக்குப் பங்களிக்கின்றன.

1: ஒரு நிலையான தூக்க அட்டவணையை உருவாக்கவும்

நல்ல தூக்கச் சுகாதாரத்தின் அடிப்படை அம்சங்களில் ஒன்று... வார இறுதி நாட்களிலும்கூட வழக்கமான தூக்க அட்டவணையைப் பராமரிப்பதாகும். தினமும் ஒரே நேரத்தில் படுக்கைக்குச் சென்று எழுந்திருப்பது உங்கள் உடலின் உள் கடிகாரத்தைச் சீராக்க உதவுகிறது. இந்த நிலைத்தன்மை ஆரோக்கியமான தூக்க – விழிப்புச் சுழற்சியை வலுப்படுத்துகிறது. இது தூங்குவதையும் இயற்கையாக எழுந்திருப்பதையும் எளிதாக்குகிறது.

2: ஓய்வெடுக்கும் உறக்க நேர வழக்கத்தை உருவாக்கவும்

உறங்குவதற்கு முன் அமைதியான செயல்களில் ஈடுபடுங்கள். இதில் புத்தகம் படிப்பது, மென்மையான பயிற்சி செய்வது அல்லது இனிமையான இசையைக் கேட்பது ஆகியவை அடங்கும். உங்களின் இயற்கையான உறக்கத்தில் இடையூறு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க, உறங்கச் செல்வதற்குக் குறைந்தபட்சம் ஒரு மணிநேரத்திற்கு முன், தீவிர உடற்பயிற்சிகள் அல்லது டிவி, மொபைல் பார்ப்பது போன்ற தூண்டுதல் செயல்களைத் தவிர்க்கவும்.

3: உங்கள் தூக்கச் சூழலை மேம்படுத்தவும்

உங்கள் படுக்கையறையைக் குளிர்ச்சியாகவும், இருட்டாகவும் அமைதியாகவும் வைத்து, தூங்குவதற்கான சிறப்பிடமாக மாற்றவும். வசதியான படுக்கை மற்றும் மென்மையான மெத்தை ஆகியவை அவசியம். வெளிப்புற ஒளியைத் தடுக்க பிளாக்அவுட் திரைச்சீலைகளைப் பயன்படுத்துவதையும், உங்கள் சுற்றுச்சூழலுக்கு இடையூறுகள் இருந்தால், காதுகுழாய்களைப் பயன்படுத்துவதையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

4: உங்கள் உணவு மற்றும் தண்ணீரைக் கவனியுங்கள்

நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் மற்றும் குடிக்கிறீர்கள் என்பதில் கவனமாக இருங்கள். குறிப்பாக உறங்குவதற்கு முந்தைய மணிநேரங்களில், உறங்கும் நேரத்துக்கு முன்னால் அதிக உணவைத் தவிர்க்கவும். ஏனெனில் அவை அசௌகரியம் மற்றும் அஜீரணத்தை ஏற்படுத்தும். காஃபின் மற்றும் நிகோடின் உட்கொள்ளலைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். இவை இரண்டும் தூக்கத்தில் தலையிடக்கூடிய தூண்டுதல்கள். போதுமான அளவு நீர் பருகுங்கள். ஆனால், இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பதற்காக எழுந்திருக்கும் சாத்தியங்களைக் குறைக்க, தூங்கச் செல்லும் முன் அதிக அளவு திரவ உட்கொள்ளலைக் குறைக்கவும்.

5: மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றத்தை நிர்வகிக்கவும்

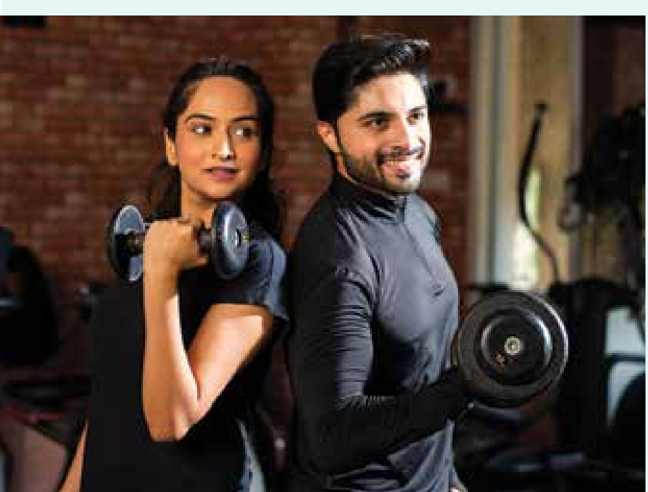
அதிக அளவு மன அழுத்தமும் பதற்றமும் தூக்கத்தின் தரத்தைக் கணிசமாகப் பாதிக்கும். ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள், தியானம் அல்லது தசைத் தளர்வு போன்ற தளர்வு நுட்பங்களை உங்கள் மாலைப் பழக்கத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். தொடர்ச்சியான மன அழுத்தம் அல்லது பதற்றம் ஒரு பிரச்னையாக இருந்தால், மனநல நிபுணரின் ஆதரவைப் பெறுவது நன்மை பயக்கும்.

6: தூக்க – விழிப்புச் சுழற்சியைப் பராமரியுங்கள்

தூக்கம் புத்துணர்ச்சியை அளிக்கும் அதே வேளையில், நீண்ட நேரம் அல்லது குறைவான நேரத் தூக்கம் உங்கள் தூக்க – விழிப்புச் சுழற்சியைச் சீர்குலைக்கும். பகலில் நீங்கள் தூங்க வேண்டும் என்றால், இரவு நேரத் தூக்கத்தில் குறுக்கிடாமல் இருக்க, பகலில் சிறிது நேரம் (20 – 30 நிமிடங்கள்) மட்டுமே தூங்குங்கள்.

7: பகலில் சூரிய ஒளியைப் பெறுங்கள்

பகலில் இயற்கையான ஒளியை வெளிப்படுத்துவது உங்கள் சர்க்காடியன் தாளத்தைச் சீராக்க உதவுகிறது, இரவில் சிறந்த தூக்கத்தை ஊக்குவிக்கிறது. குறிப்பாக காலையில் 30 நிமிடங்களாவது சூரிய ஒளியைப் பெறுவதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.



அதிக மன அழுத்தமும் பதற்றமும் தூக்கத்தின் தரத்தைக் கணிசமாகப் பாதிக்கும். ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள், தியானம் மற்றும் தளர்வு நுட்பங்களை உங்கள் மாலை நேரப் பழக்கவழக்கத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

8: தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், ஆனால் உறங்கும் நேரத்திற்கு முன்னதாக அல்ல!

வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகள் நல்ல தூக்கத்துடன் தொடர்புடையது. ஆனால் உடற்பயிற்சியின் நேரம் முக்கியமானது. உறங்கும் நேரத்துக்கு நெருக்கமான தீவிர உடற்பயிற்சிகள் தூக்கத்தைத் தூண்டும் மற்றும் சீர்குலைக்கும் என்பதால், மிதமான தீவிர உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.

சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்கான தூக்கத்துக்கு முன்னுரிமை அளித்தல்

நமது வேகமான உலகில், ஓய்வைவிட உற்பத்தித் திறனுக்கே பெரும்பாலும் முன்னுரிமை அளிக்கப்படுகிறது. ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் பராமரிப்பதில் தரமான தூக்கத்தைப் பராமரிப்பது மிகவும் முக்கியமானது. இந்த வழிமுறைகளை உங்கள் வழக்கத்தில் இணைத்து ஆரோக்கியமான தூக்கத்துக்கான நடைமுறைகளை வளர்ப்பதன் மூலம், நீங்கள் நிம்மதியான இரவுகளுக்கு உகந்த சூழலை உருவாக்கி, புத்துணர்ச்சியுடனும் எழுந்திருக்கலாமே. நல்ல தூக்கமே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையின் அடிப்படைத் தூண் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், அதில் முதலீடு செய்வது உங்கள் உடல், மன மற்றும் உணர்ச்சி ஆரோக்கியத்திற்கான லாபத் தொகையை அளிக்கிறது. இனிமையான கனவுகள் மலரட்டும்... குட் நைட்!

செரிமான ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவிக்கும் உணவுகள்!

சமீபத்திய ஆண்டுகளில், குடல் நுண்ணுயிர் என்பது உடல்நலம் மற்றும் ஆரோக்கிய வட்டங்களில் ஒரு முக்கிய விஷயமாக உள்ளது. நமது செரிமான அமைப்பில் வசிக்கும் நுண்ணுயிரிகளின் செயல்பாடுகள் நமது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. செரிமானம் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி முதல் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் நாள்பட்ட நோய் அபாயம் வரை அனைத்தையும் இது பாதிக்கிறது. நமது ஆரோக்கியத்தில் குடல் நுண்ணுயிரியின் விரிவான தாக்கத்தை ஆராய்ச்சிகள் தொடர்ந்து வெளிப்படுத்துவதால், 'நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள்?' என்பது மிகவும் முக்கியம். இக்கட்டுரை நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள், புரோபயாடிக்குகள் மற்றும் ப்ரீபயாடிக்குகளின் முக்கியத்துவத்தை மையமாகக் கொண்டு ஆரோக்கியமான குடல் நுண்ணுயிரியை மேம்படுத்துவதற்கான உணவுப் பரிந்துரைகளை ஆராய்கிறது.

நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளே குடல் ஆரோக்கியத்தின் அடித்தளம்

டயட்டரி ஃபைபர் என்பது தாவர உணவுகளின் முக்கியமான பகுதியாகும், இது நமது செரிமான அமைப்பு வழியாகச் செல்கிறது, வழியில் தண்ணீரை உறிஞ்சி, குடல் இயக்கங்களை எளிதாக்குகிறது. அதன் பங்கு மலச்சிக்கலைத் தடுப்பதையும் தாண்டியது. ஆரோக்கியமான குடல் நுண்ணுயிரியைப் பராமரிக்க நார்ச்சத்து ஒரு முக்கியமான ஊட்டச்சத்து. ஏனெனில், இது ஒரு ப்ரீபயாடிக் ஆகச் செயல்படுகிறது. நன்மை பயக்கும் குடல் பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவை வழங்குகிறது. இந்த நுண்ணுயிரிகள் பெருங்குடலில் நார்ச்சத்து புளிக்கும்போது, அவை குறுகிய சங்கிலி கொழுப்பு அமிலங்களை (SCFAகள்) உற்பத்தி செய்கின்றன, அவை வீக்கத்தைக் குறைப்பது மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாப்பது உள்பட பல ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்ட கலவைகள்.

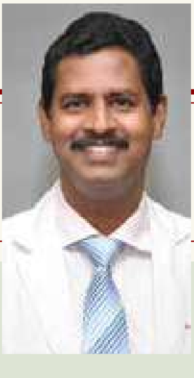
நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்

பழங்கள்: ஆப்பிள்கள், வாழைப்பழங்கள், ஆரஞ்சு, பெர்ரி ஆகியவை கரையக்கூடிய நார்ச்சத்துக்கான சிறந்த ஆதாரங்களாகும். இவை தண்ணீரில் கரைந்து குடலில் ஜெல் போன்ற பொருளை உருவாக்குகின்றன.

காய்கறிகள்: கீரைகள், கேரட், பீட்ரூட் ஆகியவற்றில் கரையக்கூடிய மற்றும் கரையாத நார்ச்சத்து நிரம்பியுள்ளது. கரையாத நார்ச்சத்து வழக்கமான குடல் இயக்கத்தை ஆதரிக்கிறது.

முழுத் தானியங்கள்: ஓட்ஸ், பார்லி மற்றும் குயினோவா போன்ற உணவுகளில் கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. அதே நேரம் முழுக் கோதுமை ரொட்டி போன்றவற்றில் கரையாத நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது.

பருப்பு வகைகள்: பீன்ஸ், பயறு, கொண்டைக்கடலை



டாக்டர் எஸ்.ராஜபாண்டியன்
சீனியர் கன்சல்டன்ட், சர்ஜிகல்
கேஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜிஸ்ட்,
அகடமிக் டைரக்டர்,
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

ஆகியவை நார்ச்சத்து சக்தியாக உள்ளன. இவை தாவர அடிப்படையிலான புரதத்தின் ஆரோக்கியமான அளவுடன் கரையக்கூடிய மற்றும் கரையாத நார்ச்சத்தின் கலவையை வழங்குகின்றன.

புரோபயாடிக்குகள்: நல்ல பாக்டீரியா புரோபயாடிக்குகள் நேரடி நுண்ணுயிரிகளாகும். அவற்றைப் போதுமான அளவில் உட்கொள்ளும்போது, ஆரோக்கிய நன்மையை அளிக்கின்றன. புரோபயாடிக் நிறைந்த உணவுகளை உங்கள் உணவில் சேர்ப்பது உங்கள் குடல் நுண்ணுயிரியின் பன்முகத்தன்மை மற்றும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கான நேரடி வழியாகும். இந்த நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாக்கள் குடல் நுண்ணுயிரிகளைச் சமப்படுத்தவும், தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கவும், நோயெதிர்ப்புச் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் உதவும்.

புரோபயாடிக் நிறைந்த உணவுகள்

தயிர்: இயற்கையான, இனிக்காத தயிரை உட்கொள்ளுங்கள்.

புளித்த காய்கறிகள்: புளிப்புக் காய்கறிகள், ஊறுகாய் ஆகியவை புரோபயாடிக்குகளின் சிறந்த ஆதாரங்கள். பேஸ்சுரைசேஷன் வழிமுறையானது நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாவைக் கொல்லும் என்பதால், அவை இயற்கையாகவே புளிக்கவைக்கப்பட்டவை என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

ப்ரீபயாடிக்குகள்

இவை நல்ல பாக்டீரியாவை வளர்க்கின்றன. புரோபயாடிக்குகள் குடலுக்கு நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாவை அறிமுகப்படுத்தும் அதே வேளையில், அந்த பாக்டீரியாக்கள் செழிக்கத் தேவையான உணவை ப்ரீபயாடிக்குகள் வழங்குகின்றன. ப்ரீபயாடிக்குகள் உங்கள் குடலில் உள்ள நட்பு பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவளிக்கும் உணவு நார் வகைகளாகும். அவை SCFAகள் போன்ற நன்மை பயக்கும் சேர்மங்களை உருவாக்க உதவுகின்றன.

ப்ரீபயாடிக் நிறைந்த உணவுகள்

பூண்டு மற்றும் வெங்காயம்: இந்தக் காய்கறிகள் சுவை ஆற்றல் மையங்கள் மட்டுமல்ல. இன்யூலின் சத்துக்கான சிறந்த ஆதாரங்கள். இதன் வாயிலாகக் கிடைக்கும் கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து ஒரு ப்ரீபயாடிக் ஆகச் செயல்படுகிறது.

அஸ்பாரகஸ் மற்றும் லீக்ஸ்: இன்யூலின் மற்றும் பிற ப்ரீபயாடிக் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள இந்தக் காய்கறிகள், நன்மை பயக்கும் குடல் பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியை ஆதரிக்கின்றன.

வாழைப்பழங்கள்: பழுக்காத (பச்சை) வாழைப்பழங்களில் – குறிப்பாக ப்ரீபயாடிக் விளைவுகளைக் கொண்ட ஒருவகை நார்ச்சத்தும் எதிர்ப்புத்திறன் கொண்ட மாவுச்சத்தும் அதிகமாக உள்ளது.

அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்: உங்கள் குடல் பாக்டீரியாவை ஆதரிக்க ஒவ்வோர் உணவிலும் நார்ச்சத்து நிறைந்த பழங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் முழுத் தானியங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

முழுத் தானியங்கள்: பார்லி மற்றும் ஓட்ஸ் போன்ற சில முழுத் தானியங்களில் பீட்டா – குளுக்கன் மற்றும் ப்ரீபயாடிக் நன்மைகள் கொண்ட கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து உள்ளது.

உணவில் குடல் ஆரோக்கியமான உணவுகளை ஒருங்கிணைத்தல்

உணவின் மூலம் ஆரோக்கியமான குடல் நுண்ணுயிரியை ஊக்குவிப்பது ஒற்றை சூப்பர்ஃபுட்கள் அல்லது விரைவான தீர்வுகளைப் பற்றியது அல்ல. இது உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தில் நிலையான மாற்றங்களைச் செய்வது பற்றியது. குடல் – ஆரோக்கியமான உணவுகளை உங்கள் அன்றாட வழக்கத்தில் ஒருங்கிணைப்பதற்கான சில குறிப்புகள் இங்கே:

உங்கள் உணவைப் பல்வகைப்படுத்துங்கள்: பலவகையான உணவுகளை உண்பது பல்வேறு நுண்ணுயிரிகளை ஊக்குவிக்கும். இது சிறந்த ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடையது.

புளித்த உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்: தயிர் போன்ற புரோபயாடிக் நிறைந்த உணவுகளை ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் உணவில் சேர்க்க முயற்சிக்கவும்.

அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்: உங்கள் குடல் பாக்டீரியாவை ஆதரிக்கும் வகையில் ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும் நார்ச்சத்து நிறைந்த பழங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் முழுத் தானியங்களைச் சேர்ப்பதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள். அதோடு, போதுமான அளவு நீர் பருகுங்கள்.

குணப்படுத்துவதைவிட தடுப்பதே சிறந்தது!

இன்றைய உலகில் ஆரோக்கியத்திற்கு முன்னுரிமை அளிப்பது முன்னெப்போதையும் விட மிக முக்கியமானது. வாழ்க்கைமுறை தொடர்பான நோய்களின் அதிகரிப்பு மற்றும் புற்றுநோய், இதய நோய்கள் போன்ற சத்தமில்லாமல் முன்னேறக்கூடிய நிலைமைகளின் அச்சுறுத்தல் உள்ள இச்சூழலில் வழக்கமான சுகாதாரப் பரிசோதனைகள் என்பவை ஆரோக்கிய வாழ்க்கையைப் பராமரிப்பதற்கான முக்கிய அம்சங்களாக உள்ளன. ஜெம் மருத்துவமனைகள் வழங்கும் சுகாதார பேக்கேஜ்கள், இந்தத் தடுப்புச் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு அணுகுமுறையில்

முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. உங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கண்காணிக்கவும் பராமரிக்கவும் கட்டமைக்கப்பட்ட மற்றும் விரிவான வழியை இவை வழங்குகின்றன.

வழக்கமான சுகாதாரச் சோதனைகளின் முக்கியத்துவம்

வழக்கமான சுகாதாரப் பரிசோதனைகள் (ஹெல்த் செக்கப்) பல நோக்கங்களுக்காகச் சேவை செய்கின்றன. அவை ஏற்கனவே உள்ள உடல்நலப் பிரச்னைகளைக் கண்டறிய உதவும் என்பது மட்டுமல்ல, எதிர்கால உடல்நலப் பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கும் ஆபத்துக் காரணிகளைக் கண்டறியவும் முக்கியமானவை. ஆரம்பத்திலேயே நோய்களை அறிவதன் மூலம் பெரும்பாலும் எளிதான மற்றும் பயனுள்ள சிகிச்சையைப் பெற்று பூரணமாகக் குணமடைய முடியும். இந்த ஹெல்த் பேக்கேஜ்கள் இதயச் செயல்பாடு, கல்லீரல் ஆரோக்கியம் முதல் சாத்தியமான புற்றுநோய் குறிப்பான்கள் மற்றும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தின் பல்வேறு அம்சங்களை மதிப்பிட வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு விரிவான பராமரிப்பு

ஜெம் மருத்துவமனைகளில் உள்ளதைப் போன்ற கட்டமைக்கப்பட்ட ஹெல்த் பேக்கேஜ்களைப் பயன்படுத்துவது முழுமையான ஆரோக்கியத்துக்கு வழிவகுக்கும். அவை வெவ்வேறு வயதுக் குழுக்கள், பாலினம் மற்றும் உடல்நலக் கவலைகளுக்கு ஏற்ப வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக, குறிப்பிட்ட பேக்கேஜ்கள் புற்றுநோய் பரிசோதனைகளுக்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவை முன்கூட்டியே கண்டறிவதற்கு முக்கியமானவை. இதய ஆரோக்கியம் அல்லது நீரிழிவு மேலாண்மையில் கவனம் செலுத்தும் ஹெல்த் செக்கப்கள் உள்ளன. இதன் மூலம் குறிப்பிட்ட நோய்க்கான ஆபத்தில் உள்ளவர்கள் அல்லது குடும்ப வரலாறுகள் உள்ளவர்கள் தங்கள் சுகாதார நிர்வாகத்தில் கவனமாக இருப்பதை உறுதிசெய்ய முடியும்.

எக்ஸ்பிரஸ் ஹெல்த் செக்கப்கள், புற்றுநோய் பரிசோதனைகள் மற்றும் பிரத்யேக பாட்டம் கேர் செக்கப் உள்ளிட்ட பல்வேறு தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு பல்வேறு வகையான ஹெல்த் பேக்கேஜ்களை ஜெம் மருத்துவமனை வழங்குகிறது. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பேக்கேஜைப் பொறுத்து ரத்த எண்ணிக்கை, சர்க்கரை அளவுகள், கல்லீரல் செயல்பாடு, லிப்பிட் விவரங்கள் போன்ற பல்வேறு அத்தியாவசிய சோதனைகளை உள்ளடக்கியது. கூடுதலாக, அவர்கள் இதயவியல், உணவுமுறை மற்றும் மகளிர் மருத்துவம் போன்ற துறைகளில் நிபுணர்களுடன் ஆலோசனைகளைப் பெறுகிறார்கள். சாத்தியமான உடல்நலப் பிரச்னைகளை முன்கூட்டியே கண்டறிதல், தடுப்பு மற்றும் மேலாண்மை ஆகியவற்றுக்கு முக்கியமாக உதவும்.

சுகாதார மேலாண்மைக்கான முன்முயற்சி

இந்த ஹெல்த் பேக்கேஜ்கள் குறிப்பிடத்தக்க நன்மை, ஆரோக்கியத்திற்கான முன்முயற்சியான அணுகுமுறையை ஊக்குவிப்பதாகும். அறிகுறிகள் தோன்றும் வரை காத்திருப்பதற்குப் பதிலாக இவை சாத்தியமான பல உடல்நலப் பிரச்னைகளில் இருந்து மீள உதவுகின்றன. ஆரம்பகாலத் தலையீட்டிலிருந்து பயனடையும் நோய்களை

டாக்டர் நலங்கிள்ளி V.P
மூத்த ஆலோசகர் - HPB
கேஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜிஸ்ட்,
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

நிர்வகிப்பதில் இந்த அணுகுமுறை விலைமதிப்பற்றது. இது ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை ஊக்குவிக்கும் குறிப்பிடத்தக்க வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

செலவு குறைவான தடுப்புமுறை

ஹெல்த் பேக்கேஜ்களின் கட்டணம் சிலருக்கு ஒரு செலவாகவோ தடையாகவோ தோன்றினாலும், உண்மையில் அவை நோயைத் தடுப்பதற்கான செலவு குறைந்த வழிமுறையாகும். ஒரு நோய்க்கு அது முற்றிய நிலையில் சிகிச்சை அளிப்பதற்கான செலவும் சிரமங்களும் மிக அதிகம். நிதிரீதியாகவும் உணர்வுரீதியாகவும் சிக்கலானதும்கூட. வழக்கமான உடல்நலப் பரிசோதனைகளில் முதலீடு செய்வது இந்தப் பிரச்னைகளைத் தவிர்க்கும். ஹெல்த் பேக்கேஜ்கள் உங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கண்காணிக்கச் செலவு குறைந்த வழியை வழங்குகின்றன. முற்றிய நோய்களுக்கான விலையுயர்ந்த சிகிச்சையைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் நீண்ட காலத்திற்கு கணிசமான அளவு பணத்தைச் சேமிக்க முடியுமே!

சுகாதார விழிப்புணர்வு

உடனடி உடல் ஆரோக்கிய நன்மைகளுக்கு அப்பால், இந்த ஹெல்த் பேக்கேஜ்கள் விழிப்புணர்வை வழங்குகின்றன. வாழ்க்கைமுறைத் தேர்வுகள், உணவு முறைகள், உடற்பயிற்சி முறைகள் பற்றிய தெளிவான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு இந்த விழிப்புணர்வு முக்கியமானது. நீண்டகால ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய தற்போதைய வாழ்க்கைமுறையின் தாக்கத்தை உணராதவர்களுக்கும் இது நிச்சயம் உதவும்.

எளிமை மற்றும் வாய்ப்புகள்

கட்டமைக்கப்பட்ட ஹெல்த் பேக்கேஜ்களின் மற்றொரு குறிப்பிடத்தக்க நன்மை அவற்றின் எளிமை மற்றும் அணுகக்கூடிய தன்மை. அனைத்தும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டு ஒரே கூரையின் கீழ் கிடைப்பதால், தனிநபர்கள் இந்தச் சோதனைகளை மேற்கொள்வது மிக எளிது. இன்றைய பிஸியான உலகில், ஆரோக்கியத்திற்காக நேரத்தைக் கண்டுபிடிப்பது சவாலானதாக இருக்கும் வேளையில், இந்த வசதி மிகவும் முக்கியமானது. சுகாதாரப் பரிசோதனைகளை அணுகக்கூடியதாகவும் மலிவானதாகவும் இருப்பதன் மூலம், அதிகமான தனிநபர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு இந்த அத்தியாவசிய நடவடிக்கையை எடுக்க ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்.

ஆரோக்கியமான சமுதாயத்திற்கான பாதை

தனிநபர் மற்றும் சமூக ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்வதற்கான திறமையான, பயனுள்ள, அத்தியாவசியமான வழிமுறைகளை ஹெல்த் பேக்கேஜ்கள் வழங்குகின்றன. அவை 'குணப்படுத்துவதைவிடத் தடுப்பதே சிறந்தது' என்ற பழமொழியை உள்ளடக்கியது. தீவிரமான நிலைமைகளுக்குள் செல்வதற்கு முன்பு சுகாதார அபாயங்களைக் கண்டறிந்து நிர்வகிப்பதற்கான ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட அணுகுமுறையை இவை வழங்குகின்றன.

இரைப்பைக்கான மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் ஏன் முக்கியம்?

இரைப்பை குடல் கோளாறுகள் மற்றும் நோய்களை முன்கூட்டியே கண்டறிதல், தடுப்பு மற்றும் மேலாண்மைக்கு இரைப்பை சுகாதாரப் பரிசோதனை உதவுகிறது. இது அல்சர், பாலிப்ஸ், கட்டிகள் அல்லது செரிமான அமைப்பில் ஏற்படும் அழற்சி போன்ற அசாதாரணங்களைக் கண்டறிந்து, தகுந்த நடவடிக்கை அல்லது சிகிச்சை எடுக்க உதவுகிறது.

ஹெல்த் பேக்கேஜ்கள்

எக்ஸ்பிரஸ் ஹெல்த் செக்கப் (ஹீமோகுளோபின், மொத்த எண்ணிக்கை, வேறுபட்ட எண்ணிக்கை, பிளேட்லெட் எண்ணிக்கை, ரத்தச் சர்க்கரை, HBA1C, கார்டியாலஜி & டயட்டிஷியன் ஆலோசனை, யூரியா, கிரியாட்டினின், வைரஸ் குறிப்பான்கள், கல்லீரல் செயல்பாடு சோதனை, லிப்பிட் சோதனை, USG அடிவயிறு, ஈசிஜி)

ஆண்களுக்கான புற்றுநோய் பரிசோதனை

(எக்ஸ்பிரஸ் ஹெல்த் செக்கப் + கார்சினோ எம்பிரியோனிக் ஆன்டிஜென், புரோஸ்டேட் – குறிப்பிட்ட ஆன்டிஜென், CA 19.9, மலம் மறைந்த ரத்தம்)

பெண்களுக்கான புற்றுநோய் பரிசோதனை

(எக்ஸ்பிரஸ் ஹெல்த் செக்கப் + CA 125, பாப்ஸ்மியர், USG மார்பக ஸ்கிரீனிங், மலம் மறைந்த ரத்தம், மகப்பேறு மருத்துவர் ஆலோசனை)

பாட்டம் கேர் சோதனை

(ப்ராக்டோஸ்கோபி, பெருங்குடல் நிபுணர் ஆலோசனை, உணவியல் நிபுணர் ஆலோசனை, மலம் மறைந்த ரத்தம்) ●

GM உணவுமுறை என்றால் என்ன?

ஜான்ஸ் ஹாப்கின்ஸ் ஆராய்ச்சி மையத்தில் விரிவான சோதனையுடன், அமெரிக்க விவசாயத் துறை மற்றும் FDA ஆகியவற்றின் உதவியுடன் இது உருவாக்கப்பட்டது என்று கூறப்படுகிறது. இருப்பினும், இந்தக் கூற்று பின்னர் கட்டுக்கதை எனவும் கருதப்பட்டது. அதனால், GM உணவின் உண்மையான தோற்றம் தெரியவில்லை.

GM உணவுத் திட்டம் ஏழு நாட்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொன்றிலும் நீங்கள் எந்த உணவுக் குழுக்களை உட்கொள்ளலாம் என்பது குறித்த கடுமையான விதிகள் உள்ளன. உதாரணமாக, இரண்டாவது நாளில் உங்கள் உணவில் காய்கறிகள் மட்டுமே இருக்க வேண்டும்!

உணவு உங்களுக்கு உதவக்கூடும்!

- ஒரு வாரத்தில் 15 பவுண்டுகள் (6.8 கிலோ) வரை இழக்கவும்
- உங்கள் உடலில் உள்ள நச்சுகள் மற்றும் அசுத்தங்களை அகற்றவும்
- உங்கள் செரிமானத்தை மேம்படுத்தவும்
- கொழுப்பை எரிக்கும் உங்கள் உடலின் திறனை மேம்படுத்தவும் ஜி எம் டயட் உதவும்.

இந்த உணவுமுறையில் சேர்க்கப்படும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் கலோரிகள் குறைவாக இருப்பதால் இது வேலை செய்கிறது என்று GM டயட்டை ஆதரிப்பவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கலோரி பற்றாக்குறையை உருவாக்குவதன் மூலம் எடை இழப்பை ஊக்குவிக்க இது உதவும். அதாவது இதில் நாள் முழுவதும் நீங்கள் செலவழிப்பதைவிடக் குறைவான கலோரிகளையே உட்கொள்கிறீர்கள்.

இந்த டயட்டில் உள்ள பல உணவுகள் 'எதிர்மறை கலோரி உணவுகள்' என்று கூறப்படுகிறது. அதாவது அவை ஜீரணிக்க எடுக்கும் கலோரிகளைவிடக் குறைவான கலோரிகளை வழங்குகின்றன.

ஜிஎம் டயட் பரிந்துரைக்கும் பல உணவுகளிலும் தண்ணீர் அதிகம். இதுவும் கொழுப்பு இழப்பை அதிகரிக்கும் மற்றும் உங்கள் உடலின் நச்சுத்தன்மை நீக்க உதவும் என்று ஆதரவாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

உங்கள் நீண்டகால எடை இலக்குகளை அடைய, 5 – 7 நாட்கள் இடைவெளியில் இதே டயட்டை மீண்டும் செய்யலாம் என்று ஆதரவாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

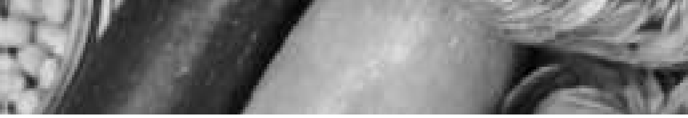
நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள்?

GM டயட் ஏழு நாட்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது, ஒவ்வொரு நாளுக்கும் வெவ்வேறு விதிகள் பொருந்தும்.

நீர்ச்சத்துடன் இருக்க ஒவ்வொரு நாளும் 8 – 12 கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

இந்த உணவில் எடை இழப்புக்கு உடற்பயிற்சி தேவையில்லை என்றாலும், அது உங்கள் விருப்பத்துக்கு உட்பட்டதே. இருப்பினும், முதல் மூன்று நாட்களில் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம் என்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

எளிதாக எடை குறைக்க உதவுமா ஜி.எம். டயட்?



ஒவ்வொரு நாளும் 'ஜிஎம் வொண்டர் சூப்' இரண்டு அல்லது மூன்று கிண்ணங்கள் சாப்பிடலாம். இந்த சூப்பை முட்டைக்கோஸ், செலரி, தக்காளி, வெங்காயம் மற்றும் மிளகுத்தூள் கொண்டு வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம்.

GM டயட்டுக்கான குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதல்கள்

கூடுதல் யூரிக் அமிலத்தை வெளியேற்றும் வகையில் உங்கள் தண்ணீர் உட்கொள்ளலை அதிகரிக்கவும்.

பீன்ஸ் இந்த டயட்டில் அனுமதிக்கப்படவில்லை. அவை அதிக கலோரிகளைக் கொண்டிருப்பதால் எடை அதிகரிக்கலாம்.

காபி மற்றும் கிரீன் டீ அனுமதிக்கப்படுகிறது. ஆனால், இனிப்பு சேர்க்காமல் மட்டுமே. சோடா, ஆல்கஹால் மற்றும் பிற கலோரிகள் நிறைந்த பானங்கள் அனுமதிக்கப்படாது.

நீங்கள் ஒரு வார காலத் திட்டத்தை முடித்த பிறகு, எடை இழப்பைப் பராமரிக்க அதிக புரதம், குறைந்த கார்ப் உணவை உட்கொள்ளுமாறு ஜிஎம் டயட் அறிவுறுத்துகிறது.

GM உணவின் நன்மைகள்

GM டயட் பற்றி அதிக ஆய்வுகள் செய்யப்படவில்லை என்றாலும், அதன் சில அம்சங்களில் சில ஆராய்ச்சிகள் உள்ளன.

முதலாவதாக, இந்தத் திட்டம் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அதிக அளவில் உட்கொள்வதை ஊக்குவிக்கிறது, இது எடை இழப்பை ஊக்குவிக்க உதவுகிறது.

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் கலோரிகள் குறைவாக இருப்பதால், எடை இழப்பை அதிகரிக்கும் வகையில் கலோரி பற்றாக்குறையை இது உருவாக்கி எடையைக் குறைக்கிறது

133,000–க்கும் மேற்பட்ட பங்கேற்பாளர்களைக் கொண்ட ஓர் ஆய்வில், பழங்கள் மற்றும் மாவுச்சத்து இல்லாத காய்கறிகளை அதிக அளவில் உட்கொள்பவர்கள் நான்கு வருட காலத்தில் எடை மாற்றத்தின் மிகக் குறைந்த ஆபத்தைக் கொண்டிருந்தனர்.

கூடுதலாக, இந்த டயட் எடை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தும் சில உணவுகள் மற்றும் பானங்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, சர்க்கரை பானங்கள் எடை அதிகரிப்புக்கு அதிக அளவில் பங்களிக்கின்றன. அவை இந்த டயட்டில் அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

ஆல்கஹால் அதிக கலோரிகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் எடை அதிகரிப்புக்கு வழிவகுக்கும். அதனால், அதற்கும் 'நோ'.

GM டயட்டின் தீமைகள்

ஜிஎம் டயட்டை ஆதரிக்க எந்த ஆராய்ச்சியும் இல்லை என்பது ஒரு குறைபாடே.

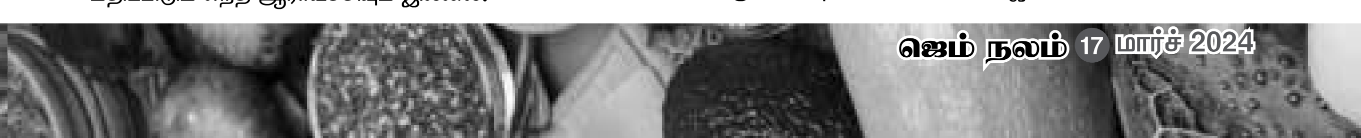
GM டயட்டின் மிகப்பெரிய குறைபாடு என்னவென்றால், அது எவ்வளவு நன்றாக வேலை செய்கிறது என்பதை மதிப்பிடும் எந்த ஆராய்ச்சியும் இல்லை.

இந்த டயட்டில் 'எதிர்மறை கலோரி உணவுகள்' அடங்கும் என்று கூறினாலும், அவை வழங்குவதைவிட அதிக கலோரிகளை எரிக்கும் என்பதை நிரூபிக்க எந்த ஆதாரமும் இல்லை.

சில உணவுகள் ஜீரணிக்கப்பட அதிக கலோரிகள் தேவைப்பட்டாலும், GM டயட்டில் உள்ள உணவுகள் குறிப்பிட்ட அளவு கலோரிகளை வழங்கும்.

GM டயட்டில் முக்கியமான ஊட்டச்சத்துகள் இல்லையா?

- இந்த டயட் சீரானதாக இல்லை. இது வழங்கும் பல்வேறு அளவு மேக்ரோனூட்ரியண்ட்கள் காரணமாகச் சில நாட்களில் பற்றாக்குறை மற்றும் பசி உணர்வு ஏற்படலாம்.
- டயட்டின் பெரும்பாலான நாட்கள் ஒப்பீட்டளவில் குறைந்த அளவு புரதத்தையே வழங்குகின்றன. புரதம் பசியைக் குறைக்கும் மற்றும் எடை இழப்பை அதிகரிக்கும் என்று ஆய்வுகள் காட்டுவதால், இந்த டயட் எதிர்விளைவையும் ஏற்படுத்தலாம்.
- முதல் மூன்று நாட்களில் கொழுப்பு, வைட்டமின் பி12, இரும்பு, கால்சியம் மற்றும் பல சத்துகளின் அளவு மிகக் குறைவே.
- GM டயட்டில் எடை இழப்பு தற்காலிகமாக இருக்கலாம். இந்த டயட் வாயிலாக இழக்கப்படும் பெரும்பாலான எடை கொழுப்பைக் காட்டிலும் தண்ணீரின் எடையாக இருக்கலாம்.
- உங்கள் கலோரி அளவு குறையும்போது, உங்கள் உடல் மற்ற எரிபொருளைத் தேடும். இது கல்லீரல் மற்றும் தசைகளில் காணப்படும் ஆற்றல் சேமிப்பு மூலக்கூறான கிளைகோஜனை உங்கள் உடல்



உடைக்கச் செய்கிறது.அப்போது கிளைகோஜன் நிறைய தண்ணீரைப் பிடித்துக்கொள்கிறது. எனவே உங்கள் கிளைகோஜன் இருப்பு குறைவதால், இந்த நீரிழப்பு உங்கள் எடையை விரைவாகக் குறைக்கலாம்.

- இந்த வகை எடை இழப்பு தற்காலிகமானது. உங்கள் வழக்கமான உணவை மீண்டும் தொடங்கிய பிறகு விரைவில் நீங்கள் அதை மீண்டும் பெறுவீர்கள்.
- நீண்ட கால, நிலையான எடை இழப்பை அடைய, சீரான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவை வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளுடன் இணைக்கவும். இதுவே மிகவும் பயனுள்ள வாய்ப்பாக பல டயட் ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

இதுதான் ஜிஎம் டயட்!

முதல் நாள்:

எந்தப் பழங்களும் (வாழைப்பழம் தவிர்த்து). தர்ப்பூசணி சற்று அதிகமாக...

இரண்டாம் நாள்:

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

மூன்றாம் நாள்:

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

நான்காம் நாள்:

வாழைப் பழங்கள் + டம்ளர் பால் + இரவு வெஜிடபிள் சூப்...

ஐந்தாம் நாள்:

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

ஆறாம் நாள்:

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

ஏழாம் நாள்:

நிறைய பழச்சாறு, சமைத்த காய்கறிகள் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு...

உங்கள் கவனத்துக்கு....

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

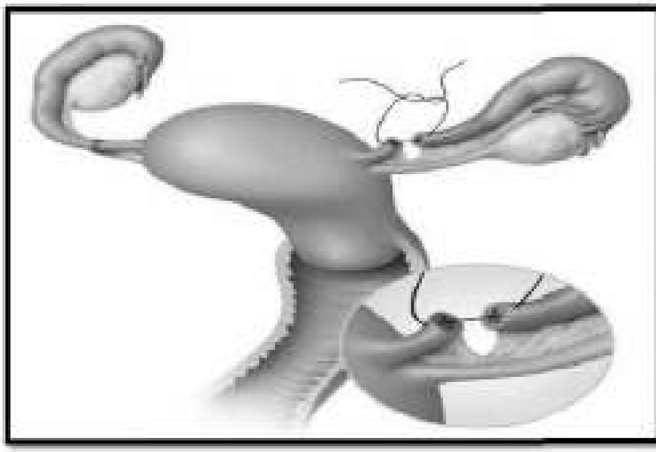
நீங்கள் GM உணவை முயற்சிக்க வேண்டுமா?

பலர் விரைவாக உடல் எடையைக் குறைக்க ‘விரைவான தீர்வு’களை நாடுகிறார்கள். துரதிர்ஷ்டவசமாக, ஒரு வாரத்தில் நீண்ட கால, நீடித்த எடை இழப்பை நிறைவேற்றுவது சாத்தியமில்லை.

சர்க்கரை இனிப்பு பானங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் அதே வேளையில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைச் சாப்பிட இந்த டயட் உங்களை ஊக்குவிக்கிறது என்றாலும், அதன் குறைபாடுகள் சாத்தியமான நன்மைகளை விட அதிகமாக உள்ளது.

இந்த டயட் மருத்துவ ஆராய்ச்சியால் அங்கீகரிக்கப்படவில்லை என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். இந்த டயட்டிலுள்ள உணவுகளில் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகள் இல்லை. அதோடு, இது நீடித்த எடை இழப்புக்கு வழிவகுக்காது.

இப்படி எடையைக் குறைத்து அதை மீண்டும் பெறுவதற்குப் பதிலாக, உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமான உணவையும் உடற்பயிற்சியையும் ஒருங்கிணைத்துக் கொள்ளலாமே! ●



லேபராஸ்கோபி முறையில் கருக்குழாய் இணைக்கும் சிகிச்சை!

1. கருக்குழாய் இணைப்பு என்றால் என்ன?

கருத்தடை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்பு கருக்குழாயின் அடைபட்ட முனைகளை லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை மூலம் மீண்டும் இணைப்பதே கருக்குழாய் இணைப்பு.

2. யாருக்கெல்லாம் இந்த அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்?

கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை செய்த பெண்களின் குழந்தை / குழந்தைகளுக்கு உயிருக்கு ஆபத்தான பிரச்னைகள் அல்லது விபத்துகள் ஏற்படும் பட்சத்தில் மீண்டும் அவர்கள் கருத்தரிக்க விரும்பினால் அவர்கள் கருக்குழாய் இணைப்பு அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு அறிவுறுத்தப்படலாம்.

மறுமணம் செய்த பெண்களுக்கு ஏற்கனவே கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை செய்திருக்கும் பட்சத்தில் அவர்களுக்கும் இந்தக் கருக்குழாய் இணைப்பு அறுவை சிகிச்சையை அறிவுறுத்தலாம்.

3. கருக்குழாய் இணைப்பு அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான தகுதிகள்?

கருக்குழாய் இணைப்பு செய்யப்படும் பெண்களின் கருப்பை மற்றும் சினைப்பை ஆகியவை எந்தவிதப் பாதிப்பும் இல்லையென ரத்தப் பரிசோதனைகள் மற்றும் ஸ்கேன் மூலம் உறுதிசெய்யப்பட வேண்டும் மற்றும் கணவரின் விந்தணு பரிசோதனை சரியான முறையில் இருக்க வேண்டும். இவை இரண்டும் உறுதிசெய்யப்பட்ட பின்னரே அந்தப் பெண்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ள முடியும்

4.கருக்குழாய் இணைப்பினால் குழந்தை கருத்தரிப்பு அதிகமாவதற்கான காரணங்கள்?

இளம்வயது பெண்களுக்கு இந்த அறுவை சிகிச்சையினால் பயன் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. கருத்தடை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு கருக்குழாயின் நீளம் 4 சென்டிமீட்டரைவிட அதிகமாக இருந்தால் கருக்குழாய் இணைப்பு அறுவை சிகிச்சை மூலம் குழந்தை தரிப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கும். இந்தக் கருத்தடை இணைப்பு அறுவை சிகிச்சை லேபராஸ்கோபி முறையில் துல்லியமாகச் செய்யப்படுவதால் கருக்குழாய் இணைப்பு அறுவை சிகிச்சையின் வெற்றி வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கிறது. குழந்தை கருத்தரிப்பதற்கான வாய்ப்பம் அதிகமாக இருக்கும்.

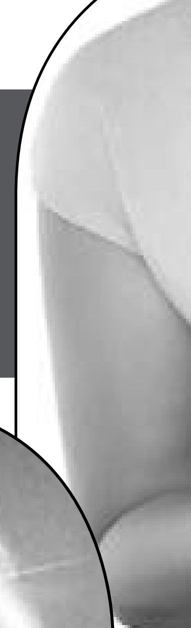
5. கருக்குழாய் இணைப்பு அறுவை சிகிச்சைக்கான வெற்றி விகிதம் எவ்வளவு?

இந்த அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் 40 முதல் 50 சதவிகிதம் வரை இயற்கையாக கர்ப்பம் தரிப்பதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. மேலும் இது செயற்கை கருத்தரிப்பு நுட்பங்களுக்கு இணையாக உள்ளது. இந்த அறுவை சிகிச்சை லேப்ராஸ்கோபி முறையில் செய்யப்படும் போது நோயாளிகள் வேகமாகக் குணமடைய முடியும். மேலும் நுண்ணிய அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்கள் பயன்படுத்தப்படுவதால் அறுவை சிகிச்சையின் வெற்றி விகிதம் அதிகமாக உள்ளது. ●

டாக்டர் கவிதா யோகினி
M.S., OG, FMAS
தலைமை மகளிர் நலம் லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்,
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

☺ தவிர்ப்பது எப்படி?

நெஞ்செரிச்சலாக வெளிப்படும் GERD பிரச்னை!



இது என்ன பிரச்னை?

இரையக உண்குழலியப் பின்னோட்ட நோய் (Gastroesophageal reflux disease | GERD) அல்லது அமிலப் பின்னோட்ட நோய் (Acid Reflux) அல்லது இரைப்பை உணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் என்று இந்தப் பிரச்னை குறிப்பிடப்படுகிறது.

ரிஃப்ளக்ஸ் ஏன் ஏற்படுகிறது?

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

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

இப்பிரச்னைக்கான அறிகுறிகள் யாவை?

நெஞ்செரிச்சல், உணவு – இரைப்பை திரவப் பின்னோட்டம், தொண்டையில் விழுங்குவது சிரமமாவது போன்றவை இந்தப் பிரச்னைக்குப் பொதுவான அறிகுறிகள். முதல் முதலாக நெஞ்சில் ஏற்படும் எரிச்சலை வைத்தே மக்கள் இந்நோயை உணர்கிறார்கள்.

- மார்பில் எரியும் உணர்வு (நெஞ்செரிச்சல்), பொதுவாக சாப்பிட்ட பிறகு ஏற்படும். இரவில் இது மோசமாகலாம்
- மார்பு வலி
- விழுங்குவதில் சிரமம்
- புளிப்பு திரவச் சுரப்பு
- அமிலம் குழாயில் நுழையும்போது உமிழ்நீர்ச் சுரப்பி தூண்டுதலால் உமிழ்நீர் வெளியேறுதல்
- உங்கள் தொண்டையில் ஒரு கட்டியின் உணர்வு
- வாய் துர்நாற்றம்

இரவுநேர அமில ரிஃப்ளக்ஸ் பிரச்னை இருந்தால் என்ன ஆகும்?

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

ஜி.இ.ஆர்.டி ஏற்பட பொதுவான காரணங்கள் என்ன?

- அடிவயிற்றில் அதிகரித்த அழுத்தம் காரணமாக
- அதிக எடை அல்லது உடல் பருமன்
- கர்ப்பம் – அதன் அதிகரித்த அழுத்தம் காரணமாக
- குடலிறக்க நோயாளிகள்

அமில ரிஃப்ளக்ஸை மோசமாக்கும் காரணிகள்?

- புகைப்பிடித்தல்
- அதிக உணவை உட்கொள்வது அல்லது இரவில் தாமதமாகச் சாப்பிடுவது
- கொழுப்பு உணவுகள், வறுத்த உணவுகள் போன்ற சில உணவுகளைச் சாப்பிடுவது

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

- ஆல்கஹால், காபி போன்ற சில பானங்களைக் குடிப்பது
- ஆஸ்பிரின், வலி நிவாரணிகள் போன்ற சில மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது
- அதிகப்படியான மன அழுத்தம் நிறைந்த வாழ்க்கை

சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் என்ன சிக்கல்?

- உணவுக்குழாய் அழற்சி
- உணவுக்குழாய் இறுக்கம்
- பாரெட்டின் உணவுக்குழாய்
- சுவாசப் பிரச்னைகள்

பிரச்னையைத் தவிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

- புகைப்பிடித்தல், அதிக உணவை உட்கொள்வது, இரவில் தாமதமாகச் சாப்பிடுவது, கொழுப்பு நிறைந்த, வறுத்த உணவுகளைச் சாப்பிடுவது, மது, காபி குடிப்பது, ஆஸ்பிரின், வலி நிவாரணிகள் போன்ற சில மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது ஆகியவற்றை அவசியம் தவிர்க்க வேண்டும்.
- அதிகப்படியானமன அழுத்தம்நிறைந்தவாழ்க்கையைத் தவிர்த்து சரியான வாழ்க்கைமுறையைப்பின்பற்றினால் இந்நோயை எளிதில் தடுக்கலாம்.
- சாக்லேட் அதிகம் சாப்பிடாமலிருப்பது, டீ, காபி அதிகம் அருந்தாமல் இருப்பது, ஃப்ரைடு உணவுகள், காரம் மற்றும் மசாலா வகை உணவுகளைத் தவிர்ப்பது, அமிலம் இருக்கும் உணவை (சிட்ரஸ், கால்சியம்) உட்கொள்ளாமலிருப்பது நல்லது.
- சிறிய அளவுகளில் உணவு அருந்துதல், குறிப்பாகப் படுக்கைக்கு முன்னர் அதிகமாக உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல் நலம்.
- எடையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கவும்.
- வயிற்றை இறுக்கும் உடைகளை அணிய வேண்டாம்.
- அதிக அமிலத்தன்மையான உணவுகளையும், அதிக காபி, புகை, மதுபானம் போன்றவற்றையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- சாப்பிட்டவுடன் உறங்குவதைத் தவிர்க்கவும். உணவுக்கும் உறக்கத்துக்கும் மூன்று மணிநேர இடைவெளி விட வேண்டும்.
- நொறுக்குத்தீனிகளை முழுமையாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- பாதி வயிறு உணவும், மீதித் தண்ணீருமாக இருக்க வேண்டும்.
- இடது பக்கம் திரும்பித் தூங்குவது அல்லது தலையும் உடலின் மேற்பாகமும் உயரே இருக்குமாறு தலையணைகளைப் பயன்படுத்தி உறங்குவது நல்லது.

சிகிச்சை என்ன?

ஜெர்டு பிரச்னையில் 1, 2, 3 என மூன்று வகைகள் உள்ளன. முதல் இரண்டு வகைகளையும் மருந்து மற்றும் வாழ்வியல் மாற்றங்கள் மூலம் சரிசெய்துவிடலாம். மூன்றாவது வகையோ மிக ஆபத்தானது. இரைப்பைக்கு மேலிருக்கும் சுருங்குத் தசைகள் முற்றிலுமாக அழிந்துவிடுவதையே இதுகுறிக்கும். நெஞ்செரிச்சலைத் தொடர்ந்து உதாசீனப்படுத்துவதால் ஏற்படும் பாதிப்பு இது. இதற்கு லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை செய்யவேண்டியது அவசியம்.

அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளாமல் விடப்படும் நெஞ்செரிச்சல்கள், அதன் தொடர்ச்சியாகப் பித்தப்பை கட்டி, அல்சர், குடலிறக்கம், இரைப்பை வாதம், சுருக்கத் தசைகள் அழிவு போன்ற பல்வேறு நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள காரணங்களைக் கவனத்தில் கொண்டு அவற்றைத் தவிர்க்கவில்லையென்றால், பேரட்'ஸ் ஈஸோஃபேகஸ் (Barrett's esophagus) என்கிற பாதிப்பு ஏற்படும். இந்தப் பாதிப்பு வந்தவர்கள், ஆண்டுக்கு ஒருமுறை எண்டோஸ்கோபி செய்து, புற்றுநோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறதா என்பதை அறிய வேண்டும். கவனிக்காமல் விடும்பட்சத்தில், இது புற்றுநோய் பாதிப்பாக மாறும்.

நெஞ்சுவலியும் நெஞ்செரிச்சலும்

நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு, முதுமை போன்றவற்றால் இதயப் பாதிப்பு காரணமாக ஏற்படும் நெஞ்சுவலியைச் சிலர் நெஞ்செரிச்சல் என்று தவறாக எண்ணிக்கொள்வதுண்டு. இதுபோன்ற பாதிப்புகள் உள்ளவர்கள் அவ்வப்போது மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பத்து நாள்களுக்கும் மேலாக நெஞ்செரிச்சல் தொந்தரவு இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டியது அவசியம். ●

மஞ்சள் காமாலையைக் கண்டுகொள்ளாமல் விடவேண்டாம்!

கல்லீரலிலிருந்து பித்தம் வெளியேறி, பித்தப்பைக்குச் சென்று சேர்ந்து, பித்தக்குழாய் வழியாகக் குடலுக்குச் சென்றுவிட வேண்டும். அப்படிச் செல்லாமல் கல்லீரலிலேயே தேங்கிவிட்டால் மஞ்சள் காமாலை உண்டாகும். பித்தப்பைக் கல், பித்தப்பைப் புற்றுநோய், பித்தக்குழாய் புற்றுநோய், கணையப் புற்றுநோய், குடலின் முதற்பகுதியான டியோடினம் (Duodenum) பகுதியில் புற்றுநோய் போன்ற பாதிப்புகளால் பித்தம் வெளியேறாமல் தேங்கிவிடும். அப்படிப் பாதிக்கப்படும்போதும் காமாலை உண்டாகும்.

கல்லீரல் ஒழுங்காகச் செயல்படாததால் ஏற்படக்கூடிய மஞ்சள் காமாலை, கல்லீரலிலிருந்து பித்தம் வெளியேறாமல் தேங்கிவிடுவதால் வரக்கூடியது என, இரண்டுவிதமான காமாலைகள் உண்டு.

கல்லீரலில் இருக்கிற செல்கள் செயல்படாததால் வரக்கூடிய மஞ்சள் காமாலையை ஹெப்பட்டோ செல்லுலர் ஜான்டிஸ் (Hepatocellular jaundice) என்கிறோம். இதை 'மெடிக்கல் ஜான்டிஸ்' என்றும் அழைக்கலாம். இது ஏற்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. ஹெபடைடிஸ் வைரஸ் கிருமிகளின் பாதிப்பு, மது அருந்துதல் போன்ற காரணங்களால் இது ஏற்படும்.

சிலர் தற்கொலை செய்துகொள்ளும் நோக்கத்தில் பூச்சி மருந்து குடிப்பார்கள். அவர்களுக்கும் இது வரலாம். டி.பி போன்ற பாதிப்புகளுக்கு மாத்திரை சாப்பிட்டு கல்லீரல் பாதிப்படைந்தவர்களுக்கும் இந்த வகை காமாலை வரும். இந்தியாவில் வைரஸ், மது, கொழுப்பு சார்ந்த கல்லீரல் நோய், சில மாத்திரை மருந்துகளால் இந்தப் பாதிப்பு அதிகம் ஏற்படுகிறது.

மஞ்சள் காமாலையால் பாதிக்கப்பட்டால், சிறுநீர் மஞ்சள் நிறத்தில் வெளியேறும், கண்கள் மஞ்சள் நிறத்தில் மாறும். பாதிப்பு அதிகமாகிவிட்டால் பித்தப்பை உப்புகள் சருமத்தில் படிந்து அரிப்பு உண்டாகும்.

கண்டுகொள்ளாமல் விட வேண்டாம்!

மஞ்சள் காமாலை பாதிப்பு இருக்கும் பலர், அதை அறியாமல் வெறும் உடல் சூடுதான் என்று கவனிக்காமல் இருந்துவிடுகிறார்கள். கோடை காலத்திலோ, உடல் வெப்பத்தாலோ சிறுநீர் மஞ்சளாக வெளியேறினால் ஒரு நாளில் சரியாகிவிடும். கண்கள் மஞ்சளாக மாறாது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இதுபோன்ற அறிகுறிகள் தெரிந்தால் உடனடியாக மருத்துவரைச் சந்தித்து சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். ரத்தப் பரிசோதனை மற்றும் அல்ட்ராசோனிக் பரிசோதனைகளின் மூலமாக இதைக் கண்டறிய முடியும்.

Liver functioning test எனும் ரத்தப் பரிசோதனையின் மூலமாகப் பாதிப்பு எவ்வளவு இருக்கிறது, கல்லீரல் எந்தளவுக்குப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதைக் கண்டறியலாம். அதுதவிர, எந்த வகை என்பதையும் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

ஹெபடைடிஸ் ஏ அல்லது இ வைரஸ் பாதிப்பால் உருவாகும் மஞ்சள் காமாலை ஒருவாரத்தில் சரியாகிவிடும். சி வைரஸ் பாதிப்பு என்றால் குறைந்தது மூன்று மாதங்களாவது மருந்து, மாத்திரைகள் சாப்பிட வேண்டும். ஹெபடைடிஸ் பி வைரஸ் பாதிப்பு என்றால் ஒரு வருடத்துக்கு மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிலருக்கு வாழ்நாள் முழுவதும்கூடச் சாப்பிட வேண்டிய சூழல் ஏற்படலாம்.

மது அருந்தியதால் உண்டான மஞ்சள் காமாலை என்றால் மது அருந்துவதை நிறுத்திய 4 – 6 மாதங்களுக்குள் சரியாகிவிடும். கொழுப்பு காரணமாக உருவான மஞ்சள் காமாலை என்றால் கொழுப்பு உணவுகளைத் தவிர்த்து, உடற்பயிற்சிகள் செய்தால் பாதிப்பைக் குறைக்க முடியும்.

கல்லீரலுக்குத் தன்னைத் தானே சரிசெய்துகொள்ளும் ஆற்றல் உண்டு. இருப்பினும், அது பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்போது, அந்தப் பாதிப்பை அதிகரிக்கக்கூடிய எந்தச் செயலையும் செய்யாமல் இருக்க வேண்டும். முறையான மருத்துவ வழிமுறைகளைப் பின்பற்றினால் மஞ்சள் காமாலை பாதிப்பிலிருந்து மீளலாம் ●

ஜெம் பெண்களுக்கான இரவு நேர மாரத்தான் போட்டி 5000–க்கும் அதிகமானோர் பங்கேற்பு!

கோவையில் ஜெம் அறக்கட்டளை மற்றும் ஜெம் மருத்துவமனை சார்பில் வ.உ.சி மைதானத்தில் இரவு நேரப் பெண்கள் மாரத்தான் நடைபெற்றது. இதில் குழந்தைகள், பெண்கள், மாற்றுத்திறனாளிகள், விளையாட்டு வீராங்கனைகள் என 5 ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்டோர் ஆர்வத்துடன் கலந்துகொண்டனர். மற்ற மாரத்தான்கள் போல அல்லாமல் இந்த நிகழ்வு இரவு நேரத்தில் நடைபெறுவது தனிச் சிறப்பு.

ஜெம் மருத்துவமனை தலைவர் டாக்டர் பழனிவேலு, தலைமை நிர்வாக அதிகாரி டாக்டர் பிரவீன்ராஜ், எமரால்ட் குழுமத்தின் தலைவர் சீனிவாசன், மார்ட்டின் குழுமத்தின் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் சாண்டியாகோ மார்டின், சென்னை சில்க்ஸ் விநாயகம், சக்தி மசாலா துரைசாமி ஆகியோர் சிறப்புமிக்க இந்த மாரத்தானைத் தொடங்கி வைத்தனர்.

வ.உ.சி. மைதானத்தில் தொடங்கிய மாரத்தான் ஓட்டம் ஆர்.டி.ஓ அலுவலகச் சாலை வழியாகச் சென்று அண்ணா சிலை வழியாகத் திரும்பியது. முழுப் பாதையும் வண்ணமயமான விளக்குகளாலும் இசையாலும் காண்போரைக் கவர்ந்தது. இந்த மாரத்தான் போட்டியில் 10 கி.மீ, 5 கி.மீ, 3 கி.மீ என மூன்று பிரிவுகள் இடம்பெற்றது.

இதுகுறித்து ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி டாக்டர் பிரவீன்ராஜ் கூறுகையில், “பெண்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கும் விதமாக இந்திய அளவில் கோவையில் மட்டுமே பெண்களுக்காக நடத்தக்கூடிய மாரத்தான் போட்டி இது” என்றார். “கடந்த ஆண்டைவிட இந்த ஆண்டு போட்டியில் அதிக பெண்கள் பங்கேற்றுள்ளனர். இந்த மாரத்தான் வாயிலாக வரும் வருவாய் முழுவதும் இலவசப் புற்றுநோய் சிகிச்சைக்காகச் செலவு செய்யப்படும். கடந்த ஆண்டு 100 பேருக்கு இலவசமாகப் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது” என்றும் அவர் தெரிவித்தார்.

200–க்கும் மேற்பட்ட தன்னார்வலர்கள், பெண்கள், ஓட்டப்பந்தய வீரர்களுக்கு வழிகாட்டுதல்களை வழங்கினர். கோயம்புத்தூர் நகர காவல்துறையினர் போக்குவரத்தை ஒழுங்குசெய்து, நிகழ்ச்சி சிறப்பாக நடைபெறுவதில் முக்கியப் பங்காற்றினர். கோயம்புத்தூர் நகர காவல்துறை ஆணையர் வி.பாலகிருஷ்ணன் வெற்றி பெற்றவர்களுக்குப் பரிசுகள் மற்றும் பதக்கங்களை வழங்கினார்.

புண்கள் முதல் புள்ளிகள் வரை!

வாய்ப் புண்கள் எதனால் ஏற்படுகின்றன?

நம் உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு நிலைமைகள் வாய்ப் புண்களை ஏற்படுத்தும். குறிப்பாக...

- புண்கள் – திறந்த புண்கள் (அல்சர் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது) நடுவில் வெள்ளை அல்லது மஞ்சள் நிறமாகவும், விளிம்புகளைச் சுற்றி சிவப்பு நிறமாகவும் இருக்கும். சில உணவுகள், நோய்த்தொற்றுகள் மற்றும் நாக்கை அல்லது கன்னத்தின் உள்ளே கடித்தல் ஆகியவை இதற்குக் காரணங்களாகும்.
- வாய் புற்றுநோய் – வாய் அல்லது உதடுகள் அல்லது நாக்கில் புண்கள் அல்லது வளர்ச்சிகளை ஏற்படுத்தும். வாய்ப் புற்றுநோயானது வாய், உதடுகள் அல்லது நாக்கின் உட்புறம் வெள்ளை அல்லது கருமையாக மாறக்கூடும். பொதுவாக, இந்த அறிகுறிகள் முதலில் வலியை ஏற்படுத்தாது. பலர் வழக்கமான மருத்துவ அல்லது பல் பரிசோதனைக்குப் பிறகுதான் தங்களுக்கு வாய்ப் புற்றுநோய் இருப்பதைக் கண்டுபிடிப்பார்கள்.
- லுகோபிளாக்கியா – இந்த நிலை வாயின் உள்ளே அல்லதுநாக்கில்வெள்ளை அல்லது சாம்பல்திட்டுகளை ஏற்படுத்துகிறது. இந்தத் திட்டுகள் தடிமனாக இருக்கும் மற்றும் பொதுவாக காலப்போக்கில் உருவாகலாம். வாயின் உட்புறத்தில் ஏதாவது எரிச்சல் ஏற்பட்ட பிறகு இந்த நிலை ஏற்படலாம். புகைப்பிடிப்பது அல்லது புகையிலையை மெல்லுவதும் லுகோபிளாக்கியாவை ஏற்படுத்தும். லுகோபிளாக்கியா சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு வாய்ப் புற்றுநோயாக மாறலாம். ஆனால், இது அசாதாரணமானது.
- சீலிடிஸ் – இது உதடுகளை வெட்டு மற்றும் சிவப்பு மற்றும் செதில்களாக மாற்றும் ஒரு நிலை. காற்றில் எரிதல், உதடுகளை அதிகம் நக்குதல் மற்றும் சில மருந்துகள் மற்றும் உணவுகள் உள்ளிட்ட சில விஷயங்கள் சீலைடிஸை ஏற்படுத்தும். ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட வகை சீலிடிஸ் உள்ளன. 'ஆக்டினிக்' சீலிடிஸ் அதிக வெப்பத்தால் ஏற்படுகிறது. பின்னர் இது சிலருக்கு உதடுப் புற்றுநோயாக மாறும். கோண சீலிடிஸ் நோய்த்தொற்றால் ஏற்படுகிறது. பொதுவாகப் பற்கள் சரியாகப் பொருந்தாத வயதானவர்களுக்கு இது நிகழ்கிறது. இது வாயின் மூலைகளில் சிவத்தல் மற்றும் விரிசல் ஏற்படுகிறது.

வாய்ப் புண்கள் தவிர, மக்கள் தங்கள் வாயில் கருமையான புள்ளிகளையும் பெறலாம். கருமையான சருமம் உள்ளவர்களுக்கு, கரும்புள்ளிகள் பொதுவாக இயல்பானவை. ஆனால், வெளிர் நிற சருமம் உள்ளவர்களுக்கு, கரும்புள்ளிகள் ஒரு தீவிரப் பிரச்னையின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

டாக்டர் சி.ஜி.ஸ்ரீதர்
MBBS, MD, DM
சீனியர் காஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜிஸ்ட் - இன்டர்வென்ஷனல் எண்டோஸ்கோபிஸ்ட், ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டுமா?

ஆம்... பின்வரும் அறிகுறிகள் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரைப் பார்க்கவும்

- உங்கள் வாயில் அல்லது நாக்கு அல்லது உதடுகளில் வளர்ச்சி.
- உங்கள் உதடுகளில் வறண்ட, செதில் போன்ற தோல் இருந்தால்... அது குணமடையாமல் இருந்தால்...
- உங்கள் வாயில் அல்லது நாக்கில் வெள்ளைத் திட்டு இருந்தால்...
- உங்கள் வாயில் ஒரு கரும்புள்ளி உள்ளது மற்றும் வெளிர் நிற சருமத்தைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்றால்
- உங்கள் அறிகுறிகள் 2 வாரங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும், அல்லது குணமடைந்து மீண்டும் வரும்.
- உங்களுக்கு வாய் வலி, அல்லது சாப்பிடுவதில், விழுங்குவதில் அல்லது பேசுவதில் சிக்கல் உள்ளது.
- உங்கள் பற்கள் சரியாகப் பொருந்தவில்லை.

வெளிர் நிறச் சருமம் உள்ளவர்களுக்கு, வாயில் கரும்புள்ளிகள் ஏற்படுவது ஒரு தீவிரப் பிரச்னையின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

சோதனைகள் தேவையா?

தேவைப்படலாம். மருத்துவர் உங்களுடன் பேசி பரிசோதனை செய்வார். பயாப்ஸி எனப்படும் சோதனையையும் செய்யலாம். இந்தச் சோதனைக்கு, மருத்துவர் புண், வளர்ச்சி அல்லது நிறம் மாறிய பகுதியின் சிறிய மாதிரியை எடுப்பார். பின்னர், மற்றொரு மருத்துவர் நுண்ணோக்கியின் கீழ் மாதிரியைப் பார்ப்பார்.

வாய்ப் புண்களுக்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றன?

உங்கள் அறிகுறிகளின் காரணம் மற்றும் அவை உங்களைத் தொந்தரவு செய்கிறதா என்பதைப் பொறுத்து சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

- புண்கள் பொதுவாகச் சில வாரங்களில் தானாகவே சரியாகிவிடும். வலியைப் போக்க, புற்றுப் புண்களைத் தணிக்கத் தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துகளைப் பயன்படுத்தலாம். சூடான மற்றும் காரமான உணவுகளைச் சாப்பிடுவதையோ, குடிப்பதையோ தவிர்க்கலாம். அறிகுறிகள் கடுமையாக இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் மவுத்வாஷ் அல்லது மருந்தைப் பரிந்துரைக்கலாம்.
- வாய் புற்றுநோய்க்குப் பொதுவாகப் பின்வரும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சிகிச்சைகள் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது...

  1. அறுவை சிகிச்சை
  2. கதிர்வீச்சு சிகிச்சை – கதிர்வீச்சு புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கிறது.

  கீமோதெரபி – இது புற்றுநோய் செல்களைக் கொல்லும் அல்லது அவை வளரவிடாமல் தடுக்கும் மருந்துகளுக்கான மருத்துவச் சொல்லாகும்.
- லுகோபிளாக்கியா – சில நேரங்களில் அசாதாரண திட்டுகளை அகற்ற அறுவை சிகிச்சை மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.
- சீலிடிஸுக்கான சிகிச்சையானது குடல் அழற்சியின் வகையைப் பொறுத்தது. அந்தப் பகுதியில் பெட்ரோலியம் ஜெல்லியைப் பயன்படுத்துமாறு உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கலாம்.

உங்களுக்கு நோய்த்தொற்று இருந்தால், அந்த இடத்தில் பயன்படுத்துவதற்கு மருந்துடன் கூடிய தைலத்தைப் பரிந்துரைப்பார்கள்.

மோசமாகப் பொருத்தப்பட்ட பற்கள் உங்கள் தொற்றுநோயை ஏற்படுத்தியிருந்தால், அவற்றைச் சரிசெய்ய உங்கள் பல் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

பலரது வாழ்க்கையை மாற்றிய லேபராஸ்கோபி...

நோயாளிகளாக, தங்களை நாடி வருபவர்களைச் சுகப்படுத்த வேண்டியது கடமை என்றாலும், சிகிச்சை பெற்றவர்கள் குணமடைந்து சந்தோஷமாகக் கிளம்புவதைக் காண்பதும், பின்னர் செக்கப்பிற்கு வரும்போது மனம் திறந்து நன்றி சொல்வதைக் கேட்பதுவுமே மருத்துவர்களுக்குக் கிடைக்கும் பேரானந்தம். அதற்கு ஈடு இணை வேறு எதுவுமில்லை.

உடல் பருமனைப் பலர் மிகச் சாதாரணமாக நினைக்கிறார்கள் என்பதாலே, அந்த விழிப்புணர்வூட்டும் முயற்சியில் தீவிரமாக ஈடுபட்டிருக்கிறார் டாக்டர் பழனிவேலு.

வயிற்று நோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் பல்வேறு நுணுக்கங்களைக் கையாண்டு, வெற்றி மீது வெற்றி கண்டுவந்த ஜெம் மருத்துவமனை மருத்துவர்கள் உடல் பருமன் சம்பந்தப்பட்ட சிகிச்சையில் இறங்கியதே தற்செயல் விபத்து என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

2001–ம் வருடம் கன்னூரைச் சேர்ந்த E.N.T. Specialist மருத்துவர் ஒருவர் 46 வயதில் 96 கிலோ எடையுடன் அவஸ்தைப்பட்டிருக்கிறார். அவர் மருத்துவர் என்பதால், BMI 48 என்பதையும், இதனை பேரியாட்ரிக் ஆபரேஷன் மூலம் நீக்க முடியும் என்பதையும் இன்டர்நெட் மூலம் அறிந்திருக்கிறார்.

ஆனால், அமெரிக்கா, ஐரோப்பாவில் பிரபலமாக இருக்கும் இந்தச் சிகிச்சையை இந்தியாவில் யாருமே செய்வதில்லை என்பதை அறிந்து ஏமாற்றம் அடைந்திருக்கிறார். அந்த நேரம், வயிற்று நோய்களுக்கு என்றே பிரத்யேகமாகச் செயல்படும் ஜெம் மருத்துவமனையையும் எங்களையும் பற்றி அவரின் மைத்துனர் எடுத்துச் சொல்லி

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

இருக்கிறார். உடனே மைத்துனரே, ''டாக்டர் பழனிவேலு இதுவரை ஒபிசிடி ஆபரேஷன் செய்திருக்கிறாரா என்று விசாரியுங்கள். அப்படி இல்லை என்றாலும் பரவாயில்லை. அவரையே உங்களுக்குச் செய்யச் சொல்லுங்கள். அவரிடம் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால் பின்விளைவுகள் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை'' என்று சொல்லி இருக்கிறார்.

அதன்படி ஜெம் மருத்துவமனையைத் தேடிவந்த வாய்ப்புதான் முதல் கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ் ஆபரேஷன். 2001 ஜூலை மாதம் நடந்த இந்த ஆபரேஷன்தான், இந்தியாவிலேயே லேபராஸ்கோபி முறையில் நடைபெற்ற முதல் பைபாஸ் ஆபரேஷன் ஆகும். அந்த ஆபரேஷனில் கிடைத்த வெற்றி, பல்வேறு நாளிதழ்கள் மூலம் நாடெங்கும் பரவவே, தொடர்ந்து உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏராளமானவர்கள் வரத் தொடங்கினார்கள்.

அதனாலே ஜெம் மருத்துவமனையில் Bariatric Surgery Centre தொடங்கப்பட்டது. 2001 முதல் 2004 வரை செய்யப்பட்ட ஆபரேஷன்களில் நல்ல வெற்றி கிடைத்திருக்கிறது. உடல் பருமன் குறைந்துபோனதால் பலருக்கு நீரிழிவு தீர்ந்து போயிருக்கிறது. அதிக ரத்த அழுத்தம் இருந்தவர்களுக்கு நிவாரணம் கிடைத்திருக்கிறது. ரத்தத்தில் இருந்த உயர் கொலஸ்ட்ரால் முழுமையாகக் கட்டுக்குள் வந்திருக்கிறது.

அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்ட பெண்களுக்கு மாதாந்தர விலக்கு நல்ல முறையில் தொடர்ந்திருக்கிறது. இதனால் அவர்கள் கர்ப்பமடைந்து குழந்தை பெற முடிந்திருக்கிறது. விமானத்தில் செல்ல அனுமதி கிடைக்காமல் அவஸ்தைப்பட்டவர்களுக்கு அனுமதி கிடைத்திருக்கிறது!

உடல் பருமனைக் காரணம் காட்டி, வெட்கத்துடன் பள்ளி, கல்லூரிக்குச் செல்லாமல் வீட்டில் முடங்கிக் கிடந்தவர்கள், மீண்டும் படிப்பைத் தொடர ஏதுவாக இருந்திருக்கிறது இந்த ஆபரேஷன். இதுபோலவே பலருக்குத் திருமணம் முடியவும், மனச்சோர்வு ஏற்பட்டுக் குடும்பத்தில் பிடிப்பு இல்லாமல் இருந்த பலருக்கு மீண்டும் குடும்ப வாழ்வு சிறக்கவும் வழி கிடைத்திருக்கிறது.

இத்தனை மகிழ்ச்சியையும் நோயாளிகள் பகிர்ந்துகொண்டதைக் கண்டு ஜெம் மருத்துவமனை அகமகிழ்ந்திருக்கிறது. அதன் தூண்டுதல் காரணமாகவே 2005-ம் ஆண்டில் தமிழக அரசு நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் K.K.S.S.R.ராமச்சந்திரன் அவர்கள் ஜெம் மருத்துவமனையில், ஒபிசிட்டி மற்றும் மெட்டபாலிஸம் என்று ஒரு தனிச்சிறப்புப் பிரிவைத் திறந்து வைத்தார்கள்.

இந்நிலையில் 2006-ம் ஆண்டு இந்தியாவின் முதல் குடிமகன், குடியரசுத் தலைவர், பாரத ரத்னா டாக்டர் ஏ.பி.ஜெ.அப்துல்கலாம் அவர்களைக் குடியரசுத் தலைவர் மாளிகையில் நேரில் சந்தித்துப் பேசும் வாய்ப்பு டாக்டர் பழனிவேலு அவர்களுக்குக் கிடைத்தது.

2001 ஜீலை மாதம் நடந்த ஆபரேஷன்தான், இந்தியாவிலேயே லேபராஸ்கோபி முறையில் நடைபெற்ற முதல் பைபாஸ் ஆபரேஷன் ஆகும். தொடர்ந்து உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏராளமானவர்கள் வரத் தொடங்கினார்கள்.

லேபராஸ்கோபி சிகிச்சையில் உலகளவில் சாதனை படைத்தமைக்கும், அந்த ஆண்டின் பி.சி.ராய் விருதுக்குத் தேர்வு செய்யப்பட்டதற்கும் வாழ்த்து தெரிவித்த டாக்டர் கலாம், ''நீங்கள் என்னதான் முயற்சி செய்தாலும், உங்களிடம் போதுமான திறமை இருந்தாலும், ஆரம்பநிலைகளில் நோயைக் கண்டறிந்தால் மட்டுமே, உங்கள் சிகிச்சை வெற்றி அடையும். அதற்கு மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்பட வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். அதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்'' என்று கேட்டுக்கொண்டார்.

அதனால்தான் உடனடியாக வயிறு பாதுகாப்பு (Preventive Gastro Enterology) எனும் புதிய துறை உருவாக்கப்பட்டு, ஆனைகட்டி பூஜ்ய தயானந்த சரஸ்வதி சுவாமிகளைக் கொண்டு திறந்து வைக்கப்பட்டது. நோய் தீர்க்க மருத்துவமனை வருவதைவிட, நோய் வராமல் தடுக்க மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும் என்கிற கருத்து மக்களிடையே பரவ வேண்டும் என்பதே இந்தத் துறையின் நோக்கம்.

இவர்கள் நலமடைந்தவர்கள்...

ஜெம் மருத்துவமனையில் நாள்தோறும் ஏராளமானோர் சிகிச்சை முடிந்து, குணமடைந்து ஆனந்தக் கண்ணீருடன் விடைபெற்றுச் செல்வதைக் காண்பதே கண்கொள்ளாக் காட்சியாகும். நீண்ட நாளாக எங்கெங்கோ சென்றும் தீராத நோய்கள் எல்லாம் இங்கே வந்த பிறகு தீர்ந்து போவதுதான் அதற்குக் காரணம்.

அதனால்தான் கோவைப் பகுதியைச் சேர்ந்தவர்கள் மட்டுமன்றி இந்தியாவெங்கும் இருந்தும், வெளிநாடுகளில் இருந்தும் நோயாளிகள் நம்பிக்கையுடன் வந்து சிகிச்சை பெற்றுச் செல்கிறார்கள்.

இவர்கள் அனைவரும் இன்றும் நம் கண்முன்னே வாழ்ந்து வருகிறார்கள். இவர்களைப் போன்று சிகிச்சை பெற்ற ஒவ்வொருவரது அனுபவமும் வித்தியாசமானது மட்டுமல்ல... அனைவரும் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய பாடம் என்பதால் சிலரை மட்டும் இங்கே அறிமுகப்படுத்துகிறோம்.

80 ஆனது 210!

காண்ட்ராக்ட் தொழிலில் நல்ல அனுபவமும் புகழும் செல்வாக்கும் பெற்றவர் ஒருவரின் செல்ல மகனுக்கு வயது 23தான். ஆனால், எடை 210 கிலோ. மதுசூதனனால் அவரது வேலைகளைச் செய்வதுகூட மிகவும் சிரமமாகிக்கொண்டே வந்தது. இப்படி இருந்தால் தன் மகனுக்குத் திருமணம், பேரன், பேத்தி போன்ற நினைப்புகளுக்கே இடமின்றிப் போய்விடும் என்று பயந்தார் அவர் தந்தை.

அதனால் சென்னையில் ஒரு பெரிய மருத்துவமனையை அணுகி மகனின் உடலைக் குறைப்பது பற்றி ஆலோசனை செய்தார். அங்கே இருந்த மருத்துவர்கள், ''இந்த அளவுக்கு உடல் அதிக எடையுடன் இருப்பதால், இவருக்கு பேரியாட்ரிக் ஆபரேஷன் செய்ய முடியாது. அமெரிக்காவில் இருந்து ஸ்பெஷலிஸ்ட்டுகளை வரவழைக்க வேண்டும். இந்த ஆபரேஷன் செய்து முடிக்க ரூபாய் 5 லட்சம் முதல் 7 லட்சம் வரை செலவாகும்'' என்று சொல்லி இருக்கிறார்கள்.

பணம் பற்றியெல்லாம் பொருட்டாக நினைக்காத அவர், அமெரிக்க மருத்துவர் என்றதும் பயந்தார். ஏனென்றால், நாளைக்கு ஏதாவது ஒரு பிரச்னை என்றால், அந்த மருத்துவரை எங்கே போய்த் தேடுவது? அவர் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறைதான் வருவார் என்று சொல்லி இருந்தார்கள் என்பதால், அதுவரை எப்படித் தாக்குப்பிடிக்க முடியும் என்று குழம்பிக் கொண்டிருந்தார்.

அந்த சமயம் HSBC வங்கியின் பொறுப்பாளராக இருந்த ஓர் அமெரிக்கர், கோவை ஜெம் மருத்துவமனையில் உடல் எடையைக் குறைக்க மருத்துவச் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்ட செய்தி, 'குமுதம்' வார இதழில் வெளியானது. அதைப் படித்து மிகவும் சந்தோஷமடைந்து விட்டார். வெளிநாட்டிலிருந்து இங்கே வந்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள், நாம் ஏன் வெளிநாட்டு மருத்துவரை எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்று கோவை ஜெம் மருத்துவமனைக்கு மகனுடன் வந்து சேர்ந்தார்.

அவருடைய ஆர்வத்தைக் கண்டதும், அவரின் மகனைச் சிகிச்சைக்கு அனுமதித்துக் கொண்டோம். ஆனால், சிகிச்சை செய்ய இதுவரை இருக்கும் வசதிகள் போதாது என்பதை உணர்ந்தோம். ஏனெனில் 170 முதல் 180 கிலோ எடை வரை உள்ளவர்களுக்காகச் செய்யப்பட்ட உபகரணங்களே இருந்தன. இவர் 210 கிலோ இருந்தார். ஆனாலும், கொஞ்சமும் யோசிக்காமல் உடனே Operation Table, Stretcher போன்ற சிலவற்றை இவருக்கெனப் புதிதாக உருவாக்கினோம். இவருக்கு ஆபரேஷன் செய்வதற்குப் பல்வேறு ஆயத்தப் பயிற்சிகளை நான்கு நாட்கள் எடுத்துக்கொண்டோம். அந்த நான்கு நாட்களும் எங்கள் மருத்துவமனை முழுவதும் அவரைப் பற்றித்தான் பேச்சு.

2003 பிப்ரவரியில் இந்தச் சிகிச்சை வெற்றிகரமாகச் செய்யப்பட்டது. அவருக்கு நம்பிக்கை இருந்ததோ இல்லையோ அவரின் தந்தை மிகவும் நம்பிக்கையுடன் இருந்தார். அவரது நம்பிக்கை வீண் போகவில்லை. ஆம், படிப்படியாக எடை குறையத் தொடங்கியது. 14 மாதங்களில் 82 கிலோவாக எடை குறைந்தார். நடக்கவே சிரமப்பட்டவரால் இப்போது ஓடி விளையாட முடிந்தது. இப்போது தன்னுடைய வேலைகளை மட்டுமின்றி, தன் தந்தையின் நிர்வாகப் பொறுப்புகளையும் ஏற்று உற்ற துணையாகத் திகழ்கிறார்.

பின்னர் அவருக்கு ஒரு பட்டதாரிப் பெண்ணுடன் திருமணம் நடைபெற்றது. அந்தத் திருமணதிற்குத் தலைமையேற்று நடத்திக் கொடுத்தவர் யார் தெரியுமா? அவருக்குச் சிகிச்சை அளித்த டாக்டராகிய பழனிவேலு அவர்களின் தலைமையில்தான் அந்தத் திருமணம் நடந்தது.

திருமணத்தின் போது அனைவரிடமும் டாக்டரை அறிமுகம் செய்துவைத்து, 'தன்னுடைய வாழ்வில் தன்னம்பிக்கை ஒளியேற்றி வைத்தவர்' என்று நன்றி தெரிவித்தார் தந்தை. அதோடு, தனது உடல் எடை கூடிவிட்டதால் தானும் லேபராஸ்கோப் சிகிச்சை செய்துகொள்வதாகத் தெரிவித்தார். அவரது உடல் எடை 128 கிலோவாக இருந்தபோது அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. இரண்டே மாதங்களில் அவர் எடை 97 கிலோவாகக் குறைந்துவிட்டது! ●

அன்புள்ள ஜெம் டாக்டர் அவர்களுக்கு,

வணக்கம்.

என் கணவரின் சிறு அறுவை சிகிச்சைக்காக கோவை ஜெம் மருத்துவமனையில் கடந்த இரண்டு நாட்களாகத் தங்கியுள்ளோம். அப்போது 'ஜெம் நலம்' இதழில் இருக்கும் கட்டுரைகளை வாசித்துக் கொண்டிருந்தேன்.

உடல் மற்றும் மன நலம் சார்ந்து நிறைய கட்டுரைகளை வாசித்தேன். அனைத்தும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. இந்தத் துறையில் அனைவரின் கூட்டு உழைப்பால் எவ்வளவு முன்னேற்றங்கள் நிகழ்ந்திருக்கிறது என்பதை அறிந்துகொள்ள வியப்பாக இருந்தது.

டாக்டர் பழனிவேலு அவர்களின் கட்டுரைகள் மிகச் சிறப்பாக இருந்தன.

ஜெயமேரி அவர்கள் நோயினால் படும் துன்பத்தைக் கண்டு, தனது கல்வியினால் அதற்கு ஒரு தீர்வு வழங்கி, அது வெற்றியடைய தன்னால் இயன்ற உதவிகளை உறுதிசெய்து, குணமடைந்த நோயாளியின் நம்பிக்கை முகத்தைக் கண்டு நிறைவான மகிழ்ச்சியை அனுபவித்ததாக எழுதியிருந்தார். படிக்கும்போதே அந்த நிகழ்ச்சிகள் கண்முன் விரிவதையும், அந்த நிமிடங்கள் அவருக்கு எவ்வளவு நம்பிக்கையை அளித்திருக்கும் என்பதையும் அவரின் எழுத்துகளின் வாயிலாக உணர முடிந்தது.

தனது கனவைத் துரத்தி அடைவது எப்படி என்று தன் பெற்றோர் கற்றுத் தந்ததாகவும் ஓர் இடத்தில் குறிப்பிட்டிருந்தார். அது என்ன என்பதை அறிந்துகொள்ள ஆவலாக உள்ளது.

டாக்டர் அவர்களை இன்று சந்தித்துச் சில நிமிடங்கள் உரையாடியது மிக்க மகிழ்ச்சி. தொடர்ந்து தங்களுடைய பழைய நினைவுகளை எழுதுங்கள் டாக்டர்... தாங்கள் அறியாத முகங்களுக்கும் அது உத்வேகத்தை அளிக்கிறது.

நன்றி

ந.பிரியதர்சினி

வீடியோ ஆலோசனை பெறலாம்!

இனி உங்கள் வீட்டிலிருந்தபடியே ஜெம் மருத்துவர்களுடன் வீடியோ மூலம் தனிப்பட்ட ஆலோசனை பெறலாம். இது மிக எளிதானதும் தனித்துவமானதும்கூட! நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் கவனிப்பு மற்றும் மருத்துவர் – நோயாளி தொடர்பு ஆகியவற்றின் தரத்தையும் இது பராமரிக்கிறது. ஓர் எளிய வீடியோ அழைப்பின் மூலம், நோயாளிகள் தங்களின் அறிகுறிகள், மருத்துவ வரலாறு மற்றும் பிரச்னைகளை ஜெம் மருத்துவரிடம் விவாதிக்கலாம். மேலும் விவரங்களுக்குப் பார்வையிடவும்: www.gemhospitals.com

பெருங்குடல் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதம்!

லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையில் நிபுணத்துவம் பெற்ற, இரைப்பை குடல் மற்றும் பெருங்குடல் சிகிச்சையில் முன்னணியில் உள்ளதற்காகவும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட GEM மருத்துவமனைகள், தேசிய பெருங்குடல் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதத்தில் (மார்ச் 2024) விழிப்புணர்வை ஊக்குவித்தல் மற்றும் முன்கூட்டியே கண்டறிவதில் குறிப்பிடத்தக்க பங்கு வகிக்கிறது. ஜெம் மருத்துவமனைகளின் மேம்பட்ட லேப்ராஸ்கோபிக் நடைமுறைகள், புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கான அர்ப்பணிப்பு ஆகியவை பெருங்குடல் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து தலையிடுவதன் முக்கியத்துவத்தை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது. தென் இந்தியா முழுவதும் உள்ள ஜெம் மையங்கள் அதிநவீனச் சிகிச்சையை வழங்குகின்றன. இது புற்றுநோய் வடிவங்களில் ஒன்றுக்கு எதிரான போராட்டத்தை ஆதரிக்கிறது. ஜெம் சேவைகள் மற்றும் முன்முயற்சிகள் பற்றிய கூடுதல் விவரங்களுக்கு gemhospitals.com வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடலாம்.

ஆன்லைனில் அறிகுறிகளைத் தேடும் அபாயங்கள்!

ஒரு நல்ல மருத்துவரைத் தேடுவது, மருந்தின் எழுத்துப்பிழைகளைச் சரிபார்ப்பது மற்றும் பொதுவான உடல்நலம் தொடர்பான பிரச்னைகளைப் படிக்க மட்டுமே Google நல்லது. உடல்வலி, காய்ச்சல் அல்லது சளி போன்றவற்றின் போது ஒவ்வொரு முறையும் கூகுளில் உள்நுழைந்து, குழப்பம் மற்றும் பயம் அடைகிறவர்களில் நீங்களும் உள்ளீர்களா? கைகளில் ஸ்மார்ட்போன் வைத்திருக்கும் பல இளம் இந்தியர்கள் 'Google–as–your–doctor' நிகழ்வுக்கு இரையாகி வருகின்றனர். நாட்டில் ஆபத்தான இந்தப் போக்கு அதிகரித்து வருவதாக சுகாதார நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர்.

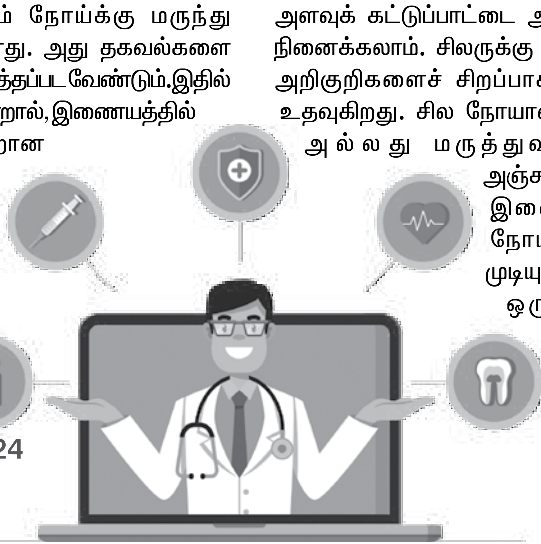
உங்கள் அறிகுறிகளைச் சரிபார்ப்பதில் தவறில்லை என்றாலும், இணையத்தில் உங்கள் நோயைப் பற்றி மேலும் அறிய முயற்சிப்பதில் தவறில்லை என்றாலும், எங்கு நிறுத்துவது என்பதை ஒருவர் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

ஒருவருக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட மருத்துவ நிலை இருப்பது கண்டறியப்பட்டு, அதைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள விரும்பும் போது மட்டுமே தேடுபொறிகளைப் பயன்படுத்துவது சிறந்த வாய்ப்பு. இன்டர்நெட்டில் கிடைக்கும் தகவல்கள் மூலம் நோய்க்கு மருந்து கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கக்கூடாது. அது தகவல்களை அறிந்துகொள்ளமட்டுமேபயன்படுத்தப்படவேண்டும்.இதில் மிகப்பெரிய பிரச்னை என்னவென்றால், இணையத்தில் சரியான தகவல்களுடன், தவறான தகவல்களும் ஏராளமாக உள்ளன. அதோடு, உங்கள் அறிகுறிகள் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய வேறு சில நோய்களைப் போலவே இருக்கலாம்.

சுய நோயறிதலைத் தேடுவதற்காகப் பல இந்திய இளைஞர்கள் இணையத்தில் மேய்வதை நான் காண்கிறேன். உதாரணமாக, ஒருவருக்கு உடல்நலக்குறைவு இருந்தால், நிபுணர் அல்லது மருத்துவரைப் பார்ப்பதற்கு முன், அறிகுறிகளை கூகுளில் பார்ப்பது உடனடி எதிர்வினையாகும்.

இந்த விஷயத்தில் ஒருவர் மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் மக்கள் பொதுவாகப் பதற்றத்தைப் போக்க ஆர்வத்தோடு அறிகுறிகளைத் தேடுகிறார்கள். மாறாக, இது சூழ்நிலையை மோசமாக்குகிறது மற்றும் அவர்களை அதிக கவலையடையச் செய்கிறது. விர்ச்சுவல் கேர் மற்றும் ஆன்லைன் சுய நோயறிதல் ஆகியவற்றில் மருத்துவரைச் சந்திக்காமல் இருக்கும் வசதி, மருத்துவமனை செல்லும் பயண நேரத்தைச் சேமிப்பது மற்றும் காத்திருப்பு அறைகளைத் தவிர்ப்பது போன்ற சில சாதகமான விஷயங்கள் இருக்கின்றன. மெய்நிகர் பராமரிப்பு மற்றும் கூகுள் அறிகுறிகளுக்கு இடையே உள்ள முக்கிய வேறுபாடு என்னவென்றால், ஆன்லைனில் மருத்துவருடன் நேரடித் தொடர்பு இல்லை.

எனினும், சிலர் சுய கண்டறிதலைத் தேர்வு செய்யலாம், இது அவர்களின் ஆரோக்கியத்தின் மீது அதிக அளவுக் கட்டுப்பாட்டை அளிக்கிறது என்று அவர்கள் நினைக்கலாம். சிலருக்கு இது தங்கள் மருத்துவரிடம் அறிகுறிகளைச் சிறப்பாகத் தொடர்புகொள்வதற்கு உதவுகிறது. சில நோயாளிகள் தவறான நோயறிதல் அல்லது மருத்துவப் பிழைகள் குறித்து அஞ்சலாம். காலப்போக்கில், மக்கள் இணையத்தைப் பயன்படுத்தி நோயறிதலில் சிறந்து விளங்க முடியும். ஆன்லைன் ஆதாரங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட மருத்துவ நிலைக்குத் தகவல் மற்றும் ஆதரவை வழங்க முடியும்.



மருத்துவ நிபுணர்களிடமிருந்து நோயறிதலைப் பெற முடியாத, தொடர்ச்சியான அறிகுறிகளைக் கொண்டவர்களுக்கும் அவை பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

ஒரு மருத்துவரால் கண்டறியப்பட்ட பிறகு ஒரு நிலையைப் பற்றி மேலும் அறிய இணையத்தைப் பயன்படுத்துவது பயனுள்ளதாக இருக்கும். அதோடு, ஆலோசனை செய்யப்பட்ட தளங்கள் நம்பகமானதாக இருந்தால், அது உங்கள் அழுத்தத்தைக் குறைக்கலாம்.

இருப்பினும், நம்பத்தகுந்த ஆதாரங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதோடு, தவறான தகவல்களை வடிகட்ட முயற்சிப்பது மிகப்பெரிய செயலாகும். இணையத்தில் காணப்படும் சில தகவல்கள் நம்பகத்தன்மையைக் கொண்டிருக்கவில்லை. சமூக ஊடகங்களில் பொய்யான செய்திகள் பரவுவதை மையமாக வைத்து நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், பொய்யான தகவல்கள் உண்மையைவிட

வேகமாகவும் பரவலாகவும் பயணிப்பதைக் கண்டறிந்துள்ளது.

சுய நோயறிதலின் அபாயங்கள்

ஆன்லைன் சுகாதார ஆதாரங்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் ஆபத்துகளில் அதிகரிக்கும் கவலை மற்றும் பயம் ஆகியவை அடங்கும். சைபர்காண்ட்ரியா என்ற சொல் இணையத்தில் அறிகுறிகளைத் தேடுவதால் அதிக அளவு உடல்நலக் கவலையை அனுபவிக்கும் ஒருவரின் பிரச்னையைக் குறிப்பிடுகிறது.

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

சாத்தியமான மாரடைப்பு, பக்கவாதம், வலிப்பு அல்லது கட்டி ஆகியவற்றைக் கண்டறியத் தவறினால், தவறான நோயறிதல் மிகவும் தீவிரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

சுய–தவறான நோயறிதலும் ஆபத்தானது (குறிப்பாக அவ்வாறு செய்து சிகிச்சையை நாடவில்லை என்றால்). எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு நபர் தனது வயிற்று வலியை வயிற்றுக் காய்ச்சல் என்று தன்னம்பிக்கையுடன் கண்டறிந்தால், குடல் அழற்சி நோயை மருத்துவர் கண்டறிந்ததை நம்பத் தயங்கலாம்.

ஒருவரின் சுய–நோயறிதல் சரியானது என்பதில் உறுதியாக இருப்பதற்கான ஆபத்தும் உள்ளது. சாத்தியமான மாரடைப்பு, பக்கவாதம், வலிப்பு அல்லது கட்டி ஆகியவற்றைக் கண்டறியத் தவறினால், தவறான நோயறிதல் மிகவும் தீவிரமானதாக இருக்கலாம்.

இந்த ஆபத்துகள் காரணமாக நோயாளி மற்றும் மருத்துவர்கள் இருவருக்கும் மன அழுத்தம் அதிகரித்தல், பயனற்ற முறையில் மருந்துகளை உட்கொள்வது அல்லது கலப்பது மற்றும் தேவையில்லாத சிகிச்சைகள் அல்லது மருந்துகளுக்கான செலவுகள் ஆகியவை ஏற்படும். மாறாக, சமூக வலைதளங்களில் மனநலப் பிரச்னை உள்ளவர்கள் அனுபவங்களையும் ஆதரவையும் பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலம் ஒற்றுமையை உணர உதவுகின்றன. இருப்பினும், இது கவலை மற்றும் ஆளுமைக் கோளாறுகள் போன்ற மனநலப் பிரச்னைகளின் சுய–நோயறிதலுக்கும் (மற்றும் சுய–தவறான நோயறிதலுக்கும்) பங்களித்திருக்கலாம். இதன் மூலம் பொருத்தமற்ற சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டால், அது உடல் மற்றும் மனநல ஆபத்தில் கொண்டு செல்லும்.

உண்மை என்னவென்றால், ஆன்லைன் சுய நோயறிதலைத் தடுக்க முடியாது. ஆனால், டாக்டர் கூகுள் ஆலோசனையைப் பெறுபவர்கள், சாத்தியமான அபாயங்கள் குறித்து அறிந்திருக்க வேண்டும். மருத்துவரிடம் நோயறிதல்களைப் பற்றிய நம்பகமான ஆன்லைன் ஆதாரங்கள் பற்றிக் கேட்கலாம்.

காஸ்ட்ரோஎன்டராலஜி லேபராஸ்கோபி ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை துறைகளில் ஒரு முன்னோடி!

1991–ம் ஆண்டில் கோயம்புத்தூரில் தொடங்கப்பட்டதிலிருந்து, GEM இரைப்பை குடல் மருத்துவ மையம் மற்றும் மருத்துவமனை லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சைகளில் முன்னணியில் உள்ளது. 1991–ம் ஆண்டில் தென்னிந்தியாவின் முதல் லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சைப் பிரிவையும், 2001–ம் ஆண்டில் இந்தியாவின் முதல் லேப்ராஸ்கோபிக் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை காஸ்ட்ரோஎன்டராலஜி நிறுவனத்தையும் கோயம்புத்தூரில் நிறுவியதன் மூலம், ஜெம் மருத்துவமனை சிறப்புத் துறை முன்னோடிகளில் ஒன்றாகத் திகழ்கிறது. டாக்டர் சி.பழனிவேலு அவர்களால் நிறுவப்பட்ட இந்த மருத்துவமனை, தற்போது தென்னிந்தியாவில் உள்ள மற்ற முக்கிய நகரங்களான சென்னை, ஈரோடு, திருப்பூர், திருச்சூர், பாண்டிச்சேரி ஆகிய நகரங்களில் தரமான மருத்துவச் சேவைக்கான அதிகரித்து வரும் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யும் வகையில் செயல்படுகிறது. இன்று, GEM மருத்துவமனை காஸ்ட்ரோஎன்டராலஜி மற்றும் லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை துறையில் மிகவும் மேம்பட்ட சுகாதார மையங்களில் ஒன்றாகும். GEM மருத்துவமனை, அதன் முன்னோடி பணியுடன், பேரியாட்ரிக், ஹெபடோபிலியரி, கொலரெக்டல், அப்பர் ஜிஐ, இரைப்பை குடல் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை, எண்டோஜினாலஜி, ஸ்கார்லெஸ் சர்ஜரி, கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை போன்றவற்றில் சிறப்பு வசதிகளுடன் இந்தியாவின் முதல் மற்றும் சில மையங்களில் ஒன்றாக உருவெடுத்துள்ளது. மருத்துவச் சேவைகளில் சிறந்து விளங்குவதற்கான NABH அங்கீகாரம் பெற்றுள்ளது.

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

மருத்துவ ஆராய்ச்சி மற்றும் அறிவு மையம் இது தலைவர் டாக்டர் சி.பழனிவேலுவின் நம்பிக்கைகளின் மையமாக அமைகிறது.

GEM மருத்துவமனை பல தேசிய மற்றும் சர்வதேச மாநாடுகளை நடத்தி வருகிறது. இவற்றில் உலகம் முழுவதிலுமிருந்து ஆயிரக்கணக்கான அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் பங்கேற்றுள்ளனர். அனைத்துச் சிறப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களுக்காக நடத்தப்படும் வழக்கமான படிப்புகள், குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் நடைமுறைகளின் சமீபத்திய நுட்பங்களில் பொருத்தமான பயிற்சி அளிக்கிறது.

இருப்பினும், அறிவைப் பரப்புவதற்கான தூண்டுதல் காரணிகளாக இருக்கும் தூரம் மற்றும் பயணம் ஆகியவற்றைக் கடக்க, GEM டெலிவர்சிட்டி நிறுவப்பட்டுள்ளது. பரவலாகப் பாராட்டப்பட்ட இந்த இணைய மன்றம் அறுவை சிகிச்சைகளை வெப்காஸ்ட் செய்கிறது. அதன் மூலம் உலகம் முழுவதும் உள்ள ஆயிரக்கணக்கான அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களை ஈர்க்கிறது.

ஜெம் மருத்துவமனை ஏழு அறுவை சிகிச்சை பாடப்புத்தகங்களை வெளியிட்டுள்ளது. சிலவற்றை சீன, கொரிய மற்றும் ஸ்பானிஷ் மொழிகளில் மொழிபெயர்த்துள்ளது. அவை சர்வதேச மருத்துவச் சமூகத்தில் நல்ல வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளன. டாக்டர் சி.பழனிவேலு மற்றும் GEM மருத்துவமனையின் புகழ்பெற்ற மருத்துவர்கள் பல அமைப்புகளில்

மதிப்புமிக்க பதவிகளை வகிக்கின்றனர். அவர்கள் GEM மருத்துவமனை பின்பற்றும் சிறந்த அறுவை சிகிச்சை முறைகளை நிரூபிக்கப் பல்வேறு தேசிய மற்றும் சர்வதேச அறுவை சிகிச்சை மாநாடுகளில் வழக்கமான அழைப்பாளர்களாக உள்ளனர்.

விரிவான காஸ்ட்ரோ சிகிச்சைக்கான இலக்கு

GEM மருத்துவமனை ஒரே கூரையின் கீழ் உலகத்தரம் வாய்ந்த காஸ்ட்ரோ சிகிச்சையை வழங்குவதற்கான புகழ்பெற்ற மையமாக உருவெடுத்துள்ளது. மேம்பட்ட லேப்ராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சைகளுக்காக இந்தியா முழுவதிலும் உள்ள நோயாளிகளுக்கும் சர்வதேச நோயாளிகளுக்கும் இது உதவுகிறது.

நவீனத் தொழில்நுட்ப வசதிகள்

அதிநவீன மத்திய குளிரூட்டப்பட்ட மருத்துவமனைகள் விசாலமானவை. நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களைப் பராமரிப்பவர்களின் வசதிக்காக ஏராளமான கார் பார்க்கிங், சாய்வுதளங்கள் மற்றும் லிஃப்ட்டுகள் உள்ளன. HEPA ஃபில்டர்கள், லேமினார் ஏர்ஃப்ளோ வசதியுள்ள மாடுலர் ஆபரேஷன் தியேட்டர்கள், CT ஸ்கேன், அல்ட்ரா–சோனோகிராம்கள், எக்ஸ்ரே இயந்திரங்கள், காஸ்ட்ரோ டியோடெனோஸ்கோபி, சிக்மாய்டு ஸ்கோப், கொலோனோஸ்கோபி மற்றும் ஸ்பைகிளாஸ் உள்ளிட்ட முழு அளவிலான வீடியோ எண்டோஸ்கோப்கள் உள்ளிட்ட உயர்தர மருத்துவ வசதிகளை GEM மருத்துவமனை வழங்குகிறது. எண்டோ அல்ட்ரா–சோனோகிராம், ஓசோஃபேஜியல் மேனோமெட்ரி மற்றும் சமீபத்திய லேசர் உபகரணங்களும் உள்ளன.

ஜெம் மருத்துவமனையின் அறுவை சிகிச்சை அறைகள் நவீனத் தொழில்நுட்பத்தின் முழு ஸ்பெக்ட்ரத்தையும் கொண்டுள்ளது. சந்தையில் கிடைக்கக்கூடிய சமீபத்திய உபகரணங்களைக் கொண்ட பல ஆபரேஷன் அறைகள் உள்ளன. மிகச்சிறந்த உயர் வரையறை லேப்ராஸ்கோபிக் தொகுப்பு, 3–டி லேப்ராஸ்கோபிக் தொகுப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து தொடங்கி. உயர் நிலைகள் மற்றும் உயர்தர அமைப்புகளை நிலைநிறுத்த, Davinci Robotic Surgical System உள்பட நவீன வசதிகள் மிகச்சிறந்த குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைப் பணிகளை மேற்கொள்வதற்குப் பெரும் துணையாக உள்ளன. பல்வேறு சிறுநீரக நிலைமைகளைச் சமாளிக்கவும், அதிநவீன சிறுநீரக அறுவை சிகிச்சை மையத்தை உறுதிப்படுத்தவும் ஒரு முழுமையான அறுவை சிகிச்சை அறை உள்ளது.

GEM மருத்துவமனை, மருத்துவத்துறையில் வேகமாக முன்னேறி வரும் நிலையில், ஒன்றன் பின் ஒன்றாக பல்வேறு வசதிகளை அறிமுகப்படுத்தி வருகிறது. இந்த உறுதியான மற்றும் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட முயற்சிகளின் விளைவாக, இம்மருத்துவமனை உலகளாவிய நற்பெயரைப் பெற்றுள்ளது. தரமான காஸ்ட்ரோ சிகிச்சையை வழங்குவதற்கான அதன் தேடலை நோக்கித் தொடர்ந்து அணிவகுத்து வருகிறது. குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை உலகில் இந்தப் புகழ்பெற்ற பயணத்தில் குறிப்பிடத்தக்க மைல்கல் சேர்க்கப்படாமல் ஒரு வருடம்கூட இருந்ததில்லை.

GEM மருத்துவமனைகளின் அனைத்துப் பிரிவுகளும் விசாலமான, விரிவான ICU–கள், முழுமையான உபகரணங்களுடன் கூடிய, முழுமையான அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு மற்றும் உள்நோயாளிகள் மற்றும் வெளிநோயாளிகளுக்கான உள்ளக மருந்தகம் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளன. நோயாளிகள் மற்றும் பார்வையாளர்களின் வசதிக்காக, உணவியல் நிபுணர்களால் கண்காணிக்கப்படும் நவீன உபகரணங்களுடன் கூடிய சமையலறையையும் ஜெம் உருவாக்கியுள்ளது.

நவீன மற்றும் மேம்பட்ட மருத்துவ வசதிகள்

- லேமினார் ஒட்டத்துடன் கூடிய அதிநவீன செயல்பாட்டுத் தொகுப்புகள்

- உயர் வரையறை லேபராஸ்கோபி
- மிகவும் மேம்பட்ட அறுவை சிகிச்சை உபகரணங்கள்
- உயர் வரையறை எண்டோஸ்கோபி
- 24 மணிநேர அவசரநிலை
- 24 மணிநேர ஆய்வகம்
- அதிநவீன ஐசியூ
- 24 மணிநேர மருந்தகம்
- வகுப்பு நோயாளி பராமரிப்பு அறைகளில் ஒன்று
- மிகவும் மேம்பட்ட அல்ட்ராசோனோகிராம்

ஒரு கூரையின் கீழ் மொத்த வயிற்றுப் பராமரிப்பு

GEM மருத்துவமனை லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையின் முன்னோடியாக உள்ளது. ஹெபடோ–கணைய–பிலியரி கோளாறுகளுக்கு மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சை சேவைகளை ஒரே கூரையின் கீழ் இணைத்து விரிவான சிகிச்சை அளித்து வருகிறது. இது முழுமையான கவனிப்பை வழங்கவும், சரியான பின்தொடர்தல் மற்றும் அதிகபட்ச நோயாளி திருப்தியை உறுதி செய்யவும் உதவுகிறது.

GEM மருத்துவமனையில் இரைப்பை தொடர்பான பிரச்னைகளுக்குத் தேவையான அனைத்து நோய் கண்டறிதல் வசதிகள், சமீபத்திய அதிநவீன சிகிச்சை வசதிகள், அதைவிட முக்கியமாக, தடுப்பு காஸ்ட்ரோஎன்டராலஜி துறை ஆகியவையும் உள்ளன.

விரிந்து பரவும் மருத்துவச் சேவை

கோயம்புத்தூரில் கால் நூற்றாண்டுக்கு முன் தொடங்கப்பட்டு, சமுதாயத்திற்குச் சிறந்த மருத்துவச் சேவையை வழங்கி வரும் பாரம்பரியப் புகழ் ஜெம் மருத்துவமனைக்கு உண்டு. நோயாளிப் பராமரிப்பு கொள்கைகளைத் தவறாது கடைப்பிடிக்கும் ஜெம் மருத்துவமனை, முதல் நாள் காட்டப்பட்ட அதே கனிவு, அர்ப்பணிப்பு மற்றும் நற்பண்புகளை இணைத்து, தென்னிந்தியா முழுவதிலும் உள்ள மற்ற மையங்களுக்கும் வேகமாக விரிவடைந்து வருகிறது.

சிறப்புப் பிரிவுகள்

நோயாளிகளின் பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்னைகளை நிவர்த்தி செய்ய, GEM மருத்துவமனை அதன் உறுப்பு சார்ந்த சிறப்புப் பிரிவுகளில் கவனம் செலுத்துகிறது.

- மருத்துவ காஸ்ட்ரோஎன்டராலஜி
- கல்லீரல் கிளினிக்
- குழந்தை காஸ்ட்ரோஎன்டராலஜி
- அறுவை சிகிச்சை காஸ்ட்ரோஎன்டராலஜி
- உணவுக்குழாய் இரைப்பை அறுவை சிகிச்சை
- ஹெபடோ பான்கிரிடோ பிலரி அறுவை சிகிச்சை
- பெருங்குடல் அறுவை சிகிச்சை
- எடை குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை
- பல உறுப்பு கல்லீரல் மாற்று சிகிச்சை பிரிவு
- ஹெர்னியா கிளினிக்
- மருத்துவப் புற்றுநோயியல்
- பொது அறுவை சிகிச்சை
- பொது மருத்துவம்
- சிறுநீரகவியல்
- பெண்ணோயியல்
- கதிரியக்கவியல்
- ஆய்வக மருத்துவம்
- இதயவியல்
- நுரையீரலியல்
- டயாலிசிஸ் யூனிடுடன் கூடிய நெப்ராலஜி
- நரம்பியல்

GEM அறக்கட்டளை

தேவைப்படுவோரின் நிலையைப் புரிந்துகொண்டு, GEM மருத்துவமனையானது சமூக முகாம்கள், கல்வி மற்றும் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளை நடத்துகிறது. மேலும், புற்றுநோய் போன்ற பெரிய குறைபாடுகளுக்கான அதிநவீன சிகிச்சைக்காகத் தகுதியான நோயாளிகளுக்கு நிதி உதவியை வழங்குகிறது.

GEM செரிமான நோய்கள் அறக்கட்டளை அனைவருக்கும் லேபறஸ்கோபி சிகிச்சை கிடைக்க உதவுகிறது. இலவச அறுவை சிகிச்சைகளை மேற்கொள்கிறது. GEM மொபைல் கிளினிக் இலவச மருத்துவ முகாம்களை நடத்தி, நோய்களை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து, பொது சுகாதாரப் பிரச்னைகள் குறித்த விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கச் செய்வதன் மூலம் அணுக முடியாதவர்களையும் சென்றடைய உதவுகிறது.

'குணப்படுத்துவதைவிட தடுப்பதே சிறந்தது' என்கிற பழமொழியை நிலைநிறுத்தி, ப்ரிவென்டிவ் காஸ்ட்ரோஎன்டராலஜி கிளினிக் சுகாதார கல்வி மற்றும் தடுப்பு மருத்துவத்தை மேம்படுத்தப் பல திட்டங்களைச் செயல்படுத்துகிறது.

தொடர்புக்கு: +91 90039 32323, +91 422 2325100

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

இந்தியாவின்

மிகப்பெரிய ஜீரண மண்டலம் மற்றும் லேப்ராஸ்கோபிக் சிறப்பு மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

இப்போது சென்னையில்

சாதனைகள் :

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

நுண்துளை கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை மையம் மற்றும்

லேப்ராஸ்கோபிக் நுட்பத்தில் ஒற்றை கீறல் முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது

விரிவான உடல்பருமன் அறுவை சிகிச்சை மையமாக செயல்படுகிறது

வசதிகள்

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

ஜெம் மருத்துவமனை

ஜீரண மண்டலம் லேப்ராஸ்கோபிக் & ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை மையம்

எம்.ஜி.ஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை.

45, பங்கஜா மில் ரோடு, இராமநாதபுரம், கோயமுத்தூர்.

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

சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்

Gem Nalam Monthly – Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTAM/2022/83810.
Day of Publishing: 01–3–2024

GEM HOSPITAL

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

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

7826001000

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