மலர் 2 • இதழ் 6 • ஏப்ரல் 2024 • ரூ.30/-

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

புற்றுநோய்
ஆபத்துக் காரணிகளை அறிவோம்

குடலிறக்கத்துடன் வாழ முடியுமா?

வாழ்க்கையை மாற்றிய ஒரு சிகிச்சை!

பருமன் A to Z

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. ஹைச்.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 ஹைச்.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

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

ஜெம் மருத்துவமனை சிறப்பு வெளியீடாக வரும் மாத இதழ்

தென்னிந்தியாவில் ஜெம் மருத்துவமனைகள்

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...

அறுவை சிகிச்சைத் துறையைப் பொறுத்தவரை, அனுபவம் நிறைய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொடுக்கிறது. அந்த ஆரம்ப நாட்களில், ஓர் இளம் அறுவை சிகிச்சை நிபுணராக நான் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டியிருந்தது. நோயாளியின் பாதுகாப்பும் முக்கியம். 'இதை இப்படிச் செய்யலாமா' என மற்றவர்கள் எதிர்மறையாகப் பேசிவிடக்கூடாது என்றும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இப்போது எதிர்மறைக் கருத்துகளுக்கு நான் கவலைப்படுவதில்லை. நோயாளியின் உயிரைக் காப்பதுதான் எனக்கு முக்கியம். அதற்கு எது சிறந்த வழி எனத் தெரிகிறதோ, அதைச் செய்வேன்.

அந்த ஆரம்ப நாட்களிலேயே இன்னொரு சவாலான அறுவை சிகிச்சையும் செய்தேன். 68 வயது பெண் அவர். நூல்கண்டு சிக்கலாகிவிடுவதுபோல, அவர் வயிற்றில் சிறுகுடலும் பெருங்குடலும் சுற்றிக் கொண்டிருந்தன. ரத்த ஓட்டம் இல்லாமல் குடலின் பெரும்பகுதி அழுகிப் போயிருந்தது. அறுவை சிகிச்சை செய்து, அழுகிப்போன குடலின் பெரும்பகுதியை அகற்றினேன். சுற்றி நின்று அறுவை சிகிச்சையைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த எம்.எஸ் பயிற்சி டாக்டர்கள் பலரும், "ஐயோ பாவம், இந்தப் பெண்மணி பிழைப்பது அரிது" என்று என் காதில் விழும்படியே சொன்னார்கள். அவர் நிலையும் அப்படித்தான் இருந்தது. ஆனால், உயிர் பிழைக்க இருக்கும் கடைசி வாய்ப்புவரை முயற்சி செய்துபார்க்க நான் தயங்கியதில்லை. 'நாம் உரிய சிகிச்சையைச் செய்துபார்ப்போம். மற்றதைக் கடவுள் பார்த்துக்கொள்வார்' எனத் தீர்மானமாக நம்புவது என் இயல்பு. அந்த நினைப்புடன்தான் அப்போதும் அறுவை சிகிச்சை செய்தேன். எல்லோரும் ஆச்சர்யப்படும் அளவுக்கு அந்தப் பெண்மணி உடல்நலம் தேறினார். ஒரே வாரத்தில் முற்றிலும் குணமாகி வீடு திரும்பினார்.

இன்னொரு சம்பவம்...

ஒருநாள் எம்.பி.பி.எஸ் இறுதி ஆண்டு மாணவர்களுக்கு வகுப்பு எடுக்கும்படி நான் கேட்டுக்கொள்ளப்பட்டேன். மருத்துவமனையிலிருந்து எட்டு கி.மீ தூரத்தில் கல்லூரி இருந்தது. எங்கள் யூனிட்டில் முதுநிலை மருத்துவம் படிக்கும் மாணவர் ஒருவர் என்னுடன் வந்திருந்தார். அவர் மருத்துவத் துறையில் எனக்குச் சில ஆண்டுகள் சீனியரான டாக்டர். அவர் வருகைப் பதிவேட்டுடன் வகுப்பில் நுழைய, நான் அவரைத் தொடர்ந்து உள்ளே போனேன். மாணவர்கள் யாரும் எழுந்து வணக்கம் சொல்லவில்லை.

என்னுடன் வந்த டாக்டர், "சார், அட்டெண்டன்ஸ் எடுக்கட்டுமா?" என்று என்னிடம் கேட்டபோதுதான்,

'நான் புதிதாக வந்துள்ள உதவிப் பேராசிரியர்' என்பது மாணவர்களுக்குப் புரிந்தது. ஒருவர் பின் ஒருவராக அனைவரும் எழுந்து வணக்கம் சொன்னார்கள். வருகைப்பதிவு செய்யும்போது, அன்று வராத மாணவர்களுக்காக வேறு சிலர் அட்டெண்டன்ஸ் கொடுப்பதை அறிந்தேன். புதிய ஆசிரியர்களிடம் மாணவர்கள் இப்படித்தான் செய்வார்கள். நானும் அந்த இடத்தில் இருந்துவிட்டுத்தானே வந்தேன்.

உடனே மாணவர்களிடம் நான் சொன்னேன். "யாரும் யாருக்காகவும் அட்டெண்டன்ஸ் கொடுக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை. எல்லோருமே வந்திருப்பதாக நான் வருகைப்பதிவு செய்துகொள்கிறேன். இன்னொரு விஷயம்... ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே பாடம் நடத்த விரும்புகிறேன். மற்றவர்கள் வெளியே போகலாம். அவர்கள் இங்கே உட்கார்ந்துகொண்டு, படிப்பவர்களையும் தொந்தரவு செய்வதை அனுமதிக்க மாட்டேன்.

நான் எல்லாவற்றையும் பார்த்துவிட்டே இங்கு வந்திருக்கிறேன். எம்.பி.பி.எஸ் படித்தபோது மாணவர் சங்கத்தில் செயலாளராக இருந்தவன் நான். தங்களைத் தலைவர்களாகக் காட்டிக்கொள்ள ஆசைப்படும் மாணவர்கள் என்ன செய்வார்கள் என்பது எல்லாமே எனக்குத் தெரியும். அதில் உங்களைவிட எனக்கு அனுபவம் அதிகம்.

இப்போது நான் பாடத்தை ஆரம்பிக்கப் போகிறேன். யாராவது வெளியில் போக விரும்பினால், இப்போதே போய்விடுங்கள். பயமில்லாமல் போகலாம். யாரையும் வன்மம் வைத்துக்கொண்டு பழிவாங்க மாட்டேன். ஆனால், நான் பாடம் நடத்த ஆரம்பித்த பிறகு ஒரு குண்டூசி விழுந்தால்கூடக் கேட்கும் அளவுக்கு வகுப்பறை அமைதியாக இருக்க வேண்டும்."

சொல்லிவிட்டுப் பாடத்தை ஆரம்பித்தேன். ஒரு மணி நேரம் பாடம் நடத்தி முடித்தேன். அமைதியும் ஆர்வமுமாக மாணவர்கள் கேட்டார்கள். பெரும்பாலான மாணவர்கள் குறிப்பு எடுத்துக்கொண்டார்கள்.

அடுத்த நாள் வகுப்பு பிரதிநிதி சில மாணவர்களுடன் மருத்துவமனை வார்டுக்கு வந்து என்னைப் பார்த்தார். அவர்கள் என்னிடம் மன்னிப்புக் கேட்டதுடன், "எங்கள் பேட்ச் மாணவர்கள் எவ்வளவு சிறந்தவர்கள் என உங்களுக்குக் காட்டுகிறோம்" என்றும் சொல்லிவிட்டுப் போனார்கள். அவர்களில் பலர் இன்றும் என்னுடன் நட்போடு பழகிவருகிறார்கள்.

அந்த நாள் நினைவுகள் என்றுமே இனிமைதான்!

அன்புடன்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

மலர் 2 இதழ் 6

ஏப்ரல் 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.

ஒரு புதிய சகாப்தம்!

வேகமாக வளர்ந்துவரும் நவீன ஹெல்த்கேர் துறையில், ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சையானது முன்னேற்றம் மற்றும் துல்லியத்தின் ஒரு கலங்கரை விளக்கமாகத் திகழ்கிறது. அறுவை சிகிச்சை அரங்கில் இது தொழில்நுட்ப முன்னேற்றத்தின் உச்சமாக விளங்குகிறது. வயிறு சார்ந்த மருத்துவச் சிகிச்சைகளின் முன்னணி நிறுவனமான GEM மருத்துவமனை, ரோபோ அறுவை சிகிச்சைப் புரட்சியிலும் முன்னணியில் உள்ளது. இதன் அறுவை சிகிச்சை அரங்குகளில் ரோபோக்களின் எண்ணிக்கை கணிசமாக விரிவுபடுத்தப்படுகிறது. இந்த நடவடிக்கைகளின் நோக்கம் தொழில்நுட்பத்தை மேம்படுத்துவது மட்டுமல்ல; அறுவை சிகிச்சை முறைகளில் ஒரு வியக்கத்தக்க மாற்றம், நோயாளி குணமடைதலில் விரைவுத்தன்மை ஆகியவற்றையும் துல்லியமாக அளிப்பதுதான்!

இது ஒரு புதிய அறுவை சிகிச்சை சகாப்தம்!

ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை, ஒப்பிடமுடியாத துல்லியம் மற்றும் கட்டுப்பாடான செயல்பாட்டுக்கான உறுதிமொழியுடன், அறுவை சிகிச்சைத் துறையில் ஒரு புதிய சகாப்தத்தைக் கொண்டு வந்துள்ளது. இந்த அதிநவீனத் தொழில்நுட்பத்தில் GEM மருத்துவமனைகளின் முன்னெடுப்பு, உயர்தரமான பராமரிப்பை வழங்குவதற்கான அசைக்க முடியாத அர்ப்பணிப்பை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது. ஜெம் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களின் நிபுணத்துவத்தை ரோபோடிக் துல்லியத்துடன் அதிகரிப்பதன் மூலம், ஒவ்வொரு நோயாளியின் தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு, நாங்கள் சரியான அறுவை சிகிச்சை அனுபவங்களை உருவாக்குகிறோம்.

மனிதன் மற்றும் இயந்திரத்தின் ஒருங்கிணைப்பு

GEM மருத்துவமனைகளில் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சையின் மையத்தில் மனிதனுக்கும் இயந்திரத்திற்கும் இடையே ஓர் ஒத்திசைவு உள்ளது. இங்கு ஒவ்வோர் அறுவை சிகிச்சை ரோபோவும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் கைகளின் நீட்டிப்பாகவே மாறுகிறது. அதனால், மனிதத் திறன்களை மிஞ்சும் துல்லியமான நிலை உள்ளது. இந்தக் கூட்டாண்மையானது அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு மிகவும் சிறிய வெட்டுகளைக்கொண்டே சிக்கலான நடைமுறைகளைச் செய்ய உதவுகிறது. முடிவு? குறைக்கப்பட்ட வலி, குறைக்கப்பட்ட வடுக்கள் மற்றும் குறுகிய காலமே மருத்துவமனையில் தங்குதல் என அறுவை சிகிச்சைகளின் இலக்குகளில் ஒரு புதிய அளவுகோலை அமைக்கிறது.

இப்போதே எதிர்காலம்!

GEM மருத்துவமனைகளில் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சையின் கட்டமைப்பு மிகப்பெரியது மற்றும் நம்பிக்கைக்குரியது. தொழில்நுட்ப முன்னேற்றங்களை உரிய வகையில் பயன்படுத்தி ரோபோ அறுவை சிகிச்சையின் எதிர்காலத்தை நாங்கள் வடிவமைத்து வருகிறோம். அடுத்து என்ன? பகுதி அளவு சுயமாகச் செயல்படும் அறுவை சிகிச்சை ரோபோக்களின் வருகை!

இந்தத் தொழில்நுட்ப அற்புதங்கள், ஜெம் அறுவை சிகிச்சைக் குழுக்களின் ஒட்டுமொத்த அறிவு மற்றும் நிபுணத்துவத்தால் வழிநடத்தப்பட்டு, அறுவை சிகிச்சைகளின் துல்லியம் மற்றும் செயல்திறனை மேலும் மேம்படுத்த உறுதியளிக்கிறது. செயற்கை நுண்ணறிவு மற்றும் இயந்திரக் கற்றலை ஒருங்கிணைப்பதன் மூலம் இந்த ரோபோக்கள் நிகழ்நேர முடிவெடுப்பதில் உதவுகின்றன. அறுவை சிகிச்சைகளைப் பாதுகாப்பானதாகவும், விளைவுகளை முன்கணிக்கக்கூடியதாகவும் மாற்றுகின்றன.

GEM மருத்துவமனைகளில் ரோபோ அறுவை சிகிச்சை பயன்பாடானது மருத்துவத் தொழில்நுட்பத்தில் மிகச் சிறப்பானது. இது உலகெங்கிலும் உள்ள நோயாளிகளுக்கு நம்பிக்கையின் கலங்கரை விளக்கமாகும்.

நோயாளிக்குப் புதிய அனுபவம்

GEM மருத்துவமனைகளில் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சையின் வருகை நோயாளிகளின் அனுபவத்தில் ஒரு முன்னுதாரண மாற்றத்தைக் குறிக்கிறது. ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சையின் துல்லியமானது அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலி, விரைவான மீட்பு நேரங்கள் மற்றும் தினசரி வாழ்க்கைக்கு விரைவாகத் திரும்புதல் ஆகியவற்றை அளிக்கிறது. நோயாளிகளைப் பொறுத்தவரை, இது உயிர்வாழ்வது மட்டுமல்ல, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய சிறப்பான வாழ்வையும் குறிக்கிறது. ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சையின் மாற்றும் சக்தியை அனுபவித்த ஜெம் நோயாளிகளின் கதைகள், இந்தத் தொழில்நுட்பத்தின் வாழ்க்கையை மாற்றும் நன்மைகளுக்குச் சான்றாகும்.

அடுத்த தலைமுறை அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களுக்குப் பயிற்சி

ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சையைப் பின்பற்றுவதற்கு அதிநவீனத் தொழில்நுட்பம் மட்டுமல்ல, அதன் முழுத் திறனையும் பயன்படுத்தக்கூடிய திறமையான குழுவும் தேவைப்படுகிறது. GEM மருத்துவமனைகள் அடுத்த தலைமுறை அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களுக்கு ரோபோடிக் நுட்பங்களில் கல்வி கற்பதிலும், பயிற்சி அளிப்பதிலும் முன்னணியில் உள்ளன. விரிவான பயிற்சித் திட்டங்கள், பயிற்சிப் பட்டறைகள் மற்றும் வெர்ச்சுவல் ரியாலிட்டி அடிப்படையிலான கற்றல் மூலம், நாங்கள் புதிய அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களை வளர்த்து வருகிறோம். இந்த அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் தொழில்நுட்ப ரீதியில் திறமையானவர்கள். அதோடு, நோயாளியின் ஆழமான உணர்வுடன் தொழில்நுட்பத்தை ஒருங்கிணைப்பதில் திறமையானவர்கள்.

இது கூட்டுப் புதுமை!

GEM மருத்துவமனைகளில் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சையின் பயணம், முன்னணித் தொழில்நுட்ப நிறுவனங்கள், ஆராய்ச்சி நிறுவனங்கள் மற்றும் உலகளாவிய சுகாதாரப் பாதுகாப்புச் சமூகங்களுடனான கூட்டாண்மைகளை உள்ளடக்கிய ஒரு கூட்டு முயற்சியாகும். நாங்கள் ஒன்றுசேர்ந்து அறுவை சிகிச்சைகளின் புதிய பரிணாமத்தைத் தொடங்குகிறோம். அவற்றில் தீவிரமாகப் பங்கேற்கிறோம். அறிவு, ஆராய்ச்சி மற்றும் நுண்ணறிவுகளைப் பகிர்வதன் மூலம் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சையில் சாத்தியமானவற்றின் எல்லைகளை நாங்கள் கூட்டாக உயர்த்துகிறோம்.

மருத்துவ நெறிமுறைகள்

GEM மருத்துவமனைகளில் ரோபோ அறுவை சிகிச்சைகள் கனிவான நெறிமுறைகளோடு இயக்கப்படுகிறது.ஒவ்வொரு தொழில்நுட்ப முன்னேற்றமும், ஒவ்வொரு அறுவை சிகிச்சை கண்டுபிடிப்பும் ஓர் ஒற்றைப் பார்வையால் வழிநடத்தப்படுகிறது. அது நோயாளிகளின் துன்பத்தைத் தணிப்பதும், அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதும்தான். இந்தப் பயணத்தில், தொழில்நுட்பம் என்பது மட்டுமே முதன்மையானது அல்ல. மிகுந்த கனிவும் மிகவும் இணக்கமான கவனிப்பும் வழங்கப்படுவதே ஜெம் சேவைகளின் வழிமுறையாகும்.

புதுமைகளால் வழிநடத்தப்படும் எதிர்காலம்

GEM மருத்துவமனைகளில் ரோபோ அறுவை சிகிச்சையானது புதுமைகளோடு முன்னோக்கிச் செல்கிறது. ரோபோ தொழில்நுட்பத்தின் புதிய பயன்பாடுகளையும் நாங்கள் ஆராய்ந்து வருகிறோம், லேபராஸ்கோபி எனும் குறைந்த ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சைகள்கூட ஒரு காலத்தில் ஆபத்து என்றே கருதப்பட்டது. முன்னோக்கிச் செல்லும் ஒவ்வோர் அடியிலும், நாங்கள் மருத்துவ அறிவியலை மட்டும் முன்னேற்றவில்லை; எங்கள் நோயாளிகளுக்கு நம்பிக்கையையும் விரைவாகக் குணமடைதலையும் ஆரோக்கிய வாழ்வையும் வழங்குகிறோம்.

ஜெம் ரோபோக்கள் அறுவை சிகிச்சைகள் செய்யப்படும் முறையை மட்டும் மாற்றவில்லை... ஒரு நேரத்தில் ஒரு நோயாளியின் வாழ்க்கையையே மாற்றுகின்றன! ●

இல்லை என்பது ஒரு முழுமையான வாக்கியம்!

வாழ்க்கையின் சிம்பொனியில், நம் மனநலம் முன்னணியில் நின்று மெல்லிசை வாசிக்கிறது. இது நமது எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தைகளை ஒழுங்குபடுத்துகிறது, நமது ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது. இருப்பினும், அணியாத உடைகள் மற்றும் பயன்படுத்தப்படாத பொருள்கள் குவிந்து கிடக்கும் ஓர் ஒழுங்கற்ற வீட்டைப் போலவே, நம் மனத்திலும் கவலைகள், மன அழுத்தம் மற்றும் எதிர்மறை எண்ணங்கள் குவிந்து, நமது மன ஒற்றுமையைக் குறைக்கக்கூடும். அதனால், நவீன வாழ்க்கையின் சலசலப்புகளுக்கு மத்தியில் மன ஆரோக்கியத்தை வளர்ப்பதும் மிக அவசியம்.

மைண்ட்ஃபுல்னஸைத் தழுவுங்கள்!

மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் என்பது அனுபவத்துடன் தொடர்ந்து இருப்பதற்கான மென்மையான முயற்சி. ஆனால், டிஜிட்டல் யுகத்தில் நமது கவனம் அடிக்கடி விலகிச் செல்கிறது, இது அதிகரித்த மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. அதனால், உங்கள் தினசரி வழக்கத்தில் நினைவாற்றல் நடைமுறைகளை இணைத்துக்கொள்வது உங்கள் மனநலனைக் கணிசமாக மேம்படுத்தும். ஒவ்வொரு நாளும் சில நிமிடங்களுக்கு எளிய சுவாசப் பயிற்சிகள் அல்லது தியானத்துடன் தொடங்கவும். மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆப்கள் ஆரம்பநிலைச் செயல்பாடுகளுக்கு ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாக இருக்கும். தற்போதைய தருணத்தில் உங்களை இணைத்துக்கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, மகிழ்ச்சி மற்றும் மனநிறைவுக்கான உங்கள் திறனை அதிகரிக்கிறீர்கள்.

டிஜிட்டல் டிடாக்ஸ்

டிஜிட்டல் சாதனங்களே தகவல் மற்றும் கவனச்சிதறலுக்கு முதன்மையாகப் பங்கு வகிக்கின்றன. அவை மனக் குழப்பத்திற்கும் பங்களிக்கின்றன. எல்லா மின்னணுச் சாதனங்களிலிருந்தும் தொடர்பைத் துண்டிக்கும் வகையில் ஒவ்வொரு நாளும் குறிப்பிட்ட நேரத்தை நிர்ணயிக்கவும். Me Time, வாசிப்பு, இயற்கைப் பகுதிகளில் நேரத்தைச் செலவிடுவது போன்ற மனதுக்கு இனிய செயல்களில் ஈடுபட இந்த நேரத்தைப் பயன்படுத்தவும். டிஜிட்டல் உலகில் இருந்து தற்காலிகமாக விலகுவது மன அழுத்தத்தைக் கணிசமாகக் குறைத்து, தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்தி, அமைதியான மனதிற்கு வழிவகுக்கும்.

பரபர சூழலைக் கவனிக்கவும்

நமது வாழ்விடம் மற்றும் வேலை செய்யும் இடங்களின் நிலை நமது மன ஆரோக்கியத்தைக் கணிசமாகப் பாதிக்கும். ஓர் இரைச்சலான அல்லது ஒழுங்கற்ற இடம் மோசமான மனநிலைக்கே வழிவகுக்கும். அதனால்தான்

உங்கள் சூழலை ஒழுங்கமைப்பதும் மன வசந்தத்தை அடைவதில் ஒரு முக்கியமான படியாகும். உங்கள் சுற்றுப்புறங்களை ஒழுங்கமைக்கவும் சுத்தம் செய்யவும் நேரம் ஒதுக்குங்கள். சில நேரங்களில் டீ–கிளட்டரிங் என்கிற துப்புரவுச் செயலே மனதுக்கு நல்ல சிகிச்சையாக இருக்கும். அதோடு, சுத்தமான, ஒழுங்கான சூழல் அமைதி மற்றும் கட்டுப்பாடான உணர்வை ஊக்குவிக்கிறது.

அதிக மன அழுத்தம், பதற்றம், மனச்சோர்வு போன்ற உணர்வுகளுடன் நீங்கள் போராடினால், ஒரு மனநல நிபுணரை அணுகுவது, சிறந்த ஆரோக்கியத்தை நோக்கிச் செல்ல உங்களுக்குத் தேவையான உத்திகளையும் ஆதரவையும் வழங்கும்.

நேர்மறை உறவுகளை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்!

நமது உறவுகளின் தரமும் நமது மன ஆரோக்கியத்தை ஆழமாகப் பாதிக்கிறது. உங்கள் உறவுகளை மறுபரிசீலனை செய்ய இந்த நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களை ஆதரிக்கும் மற்றும் மேம்படுத்தும் இணைப்புகளை மட்டும் வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். நச்சுத் தாக்கங்களில் (டாக்ஸிக் ரிலேசன்ஷிப்) இருந்து உங்களை விலக்கிக்கொள்ளுங்கள். குறைந்தபட்சம் எல்லைகளையாவது அமையுங்கள். நினைவில் கொள்ளுங்கள்... எத்தனை உறவுகள் என்பது முக்கியமல்ல; அவற்றின் தரமே முக்கியம். அதேபோல ஆதரவான சமூக வலைப்பின்னலை வளர்ப்பதும் உங்கள் மன நலத்திற்குக் குறிப்பிடத்தக்க ஊக்கத்தை அளிக்கும்.

ஆரோக்கியமான எல்லைகளை அமைக்கவும்

'இல்லை' என்று சொல்லக் கற்றுக்கொள்வது மனநலத்துக்கான ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாகும். பெரும்பாலும் மன அழுத்தம் நமது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலோ, தொழில் வாழ்க்கையிலோ, நம்மை நாமே மீறுவதால் எழுகிறது. ஆரோக்கியமான எல்லைகளை அமைப்பதன் மூலம் உங்கள் நேரத்தையும் உணர்வு நல்வாழ்வையும் மதிக்கிறீர்கள். இது உண்மையிலேயே முக்கியமானவற்றில் கவனம் செலுத்த உங்களை அனுமதிக்கிறது, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. உங்கள் சுய மதிப்பு உணர்வை அதிகரிக்கிறது.

வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

உடல் செயல்பாடு ஒரு சக்திவாய்ந்த மன அழுத்த நிவாரணி. இது ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி பற்றியது மட்டுமல்ல; யோகா அல்லது நிதானமான நடை போன்ற மென்மையான இயக்கங்கள் கூட உங்கள் மனநிலையைக் கணிசமாக அதிகரிக்கும். உடற்பயிற்சியின் போது வெளியாகும் எண்டோர்பின்கள் இயற்கையான வலி நிவாரணிகளாகவும், மனநிலை உயர்த்திகளாகவும் செயல்படுகின்றன. வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளை உங்கள் வழக்கமாக்கிக்கொள்வது உங்கள் மனதைத் தெளிவுபடுத்தவும், பதற்றத்தைக் குறைக்கவும் உதவும்.

நன்றியுணர்வு என்பது நேர்மறைக்கு ஒரு பாதை

நன்றியுணர்வை வளர்ப்பது உங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றிய கண்ணோட்டத்தை மாற்றும். ஒவ்வொரு நாளும் சில நிமிடங்களைச் செலவழித்து, நீங்கள் எதற்காக நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும். சிறிய சந்தோஷங்கள்கூட இதில் இடம்பெற வேண்டும். இந்த நடைமுறையானது உங்கள் கவனம் குறைவதிலிருந்து மீட்டு, உங்கள் வாழ்க்கையில் நேர்மறையை வளர்க்கும் மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.

தேவைப்படும்போது நிபுணர் ஆதரவை நாடுங்கள்

சில நேரங்களில், நமது மன ஆரோக்கியத்திற்காக நாம் எடுக்கக்கூடிய சிறந்த நடவடிக்கை தொழில்முறை ஆதரவைப் பெறுவதுதான். அதிக மன அழுத்தம், பதற்றம், மனச்சோர்வு போன்ற உணர்வுகளுடன் நீங்கள் போராடினால், ஒரு மனநல நிபுணரை அணுகுவது, சிறந்த ஆரோக்கியத்தை நோக்கிச் செல்ல உங்களுக்குத் தேவையான உத்திகளையும் ஆதரவையும் வழங்கும்.

மன வசந்தத்தை நோக்கிச் செல்லும் இந்தப் பயணம் என்பது ஒருமுறை செய்ய வேண்டிய செயல் அல்ல. இது சுய–கவனிப்பு மற்றும் சுய பிரதிபலிப்பு ஆகியவற்றின் தொடர்ச்சியான செயல்முறை என்பதை நினைவில் கொள்வோம். இந்த உத்திகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் மேம்பட்ட மனநலம், அதிக ரிலாக்ஸ் மற்றும் நம் வாழ்வில் அமைதியின் ஆழமான உணர்வு ஆகியவற்றிற்கு வழிவகுக்கிறோம். வசந்த காலம் என்பது நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்திற்கு மட்டுமல்ல; நம் மனதின் உள் நிலப்பரப்புகளுக்கும் புதுப்பித்தலின் காலமாக இருக்கட்டும்! ●

ஏன் எப்படி?

வேகமான உலகில் மன அழுத்தத்தை நிர்வகித்தல்!

பரபரப்பான வாழ்க்கை முறையால், மன அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பது எனக்கு கடினமாக உள்ளது. என்ன செய்வது?

இன்றைய வேகமான உலகில், மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு மன அழுத்த மேலாண்மை மிகவும் முக்கியமானது. தியானம் மற்றும் ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சிகள் போன்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது மன அழுத்தத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கும். வழக்கமான உடல் செயல்பாடு அல்லது 30 நிமிடத் தினசரி நடைப்பயணம்கூட, உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்தலாம்; பதற்றத்தைக் குறைக்கலாம், போதுமான தூக்கம், ஆரோக்கியமான உணவு, ஓய்வுக்கான இடைவேளைகளை ஏற்படுத்துவதும் இதில் முக்கியம்.

ஆரம்பநிலைக்கான உடற்பயிற்சி பரிந்துரைகள்!

நான் உடற்பயிற்சியைத் தொடங்க விரும்புகிறேன், ஆனால் எப்படித் தொடங்குவது என்று தெரியவில்லை. ஆரம்பநிலைக்கு ஏதேனும் பரிந்துரைகள் உள்ளனவா?

உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிப்பது சிறந்த ஆரோக்கியத்தை நோக்கிய ஒரு பாராட்டுக்குரிய படியாகும்! நடைபயிற்சி, நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற குறைந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய செயல்பாடுகளுடன் தொடங்குங்கள். ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தபட்சம் 150 நிமிட மிதமான ஏரோபிக் செயல்பாடு அல்லது 75 நிமிட தீவிரச் செயல்பாடுகளை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள். அனைத்து முக்கியத் தசைக் குழுக்களுக்கான உடற்பயிற்சிகளையும் வாரத்தில் குறைந்தது இரண்டு நாட்களுக்குச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள், உங்கள் உடலைக் கேட்டு, உங்கள் சொந்த வேகத்தில் முன்னேறுவது, காயங்களைத் தடுக்கவும், உங்கள் உடற்பயிற்சியை நிலையானதாக மாற்றவும் உதவும்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதற்கான ஊட்டச்சத்து ஆலோசனை!

எனது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்த, குறிப்பாகப் பருவகால மாற்றங்களின்போது, நான் என்ன உணவு மாற்றங்களைச் செய்யலாம்?"

பழங்கள், காய்கறிகள், ஒல்லியான புரதங்கள், முழுத் தானியங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் நிறைந்த ஒரு சமச்சீர் உணவு உங்கள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை ஆதரிப்பதில் முக்கியமானது. வைட்டமின்கள் C மற்றும் D, துத்தநாகம் மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்றங்கள் உள்ள உணவுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். சிட்ரஸ் பழங்கள், கொட்டைகள், மீன்கள் ஆகியவை நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு உதவும். நீர்ச்சத்துடன் இருப்பதும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், சர்க்கரை மற்றும் ஆல்கஹால் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பதும் உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும்.

சிறந்த தூக்கத்துக்கான உதவிக் குறிப்புகள்!

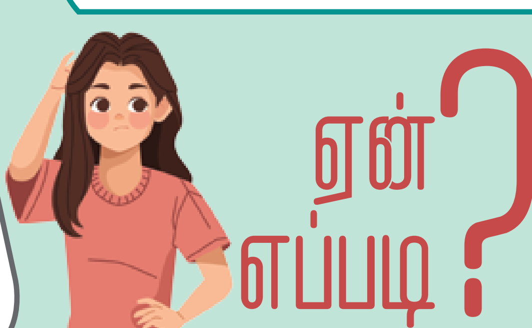
நான் ஒரு நல்ல இரவு தூக்கத்தைப் பெறுவதில் சிரமப்படுகிறேன். தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

தரமான ஓய்வுக்கு நல்ல தூக்கம் அவசியம். வார இறுதி நாட்களிலும்கூட, தினமும் ஒரே நேரத்தில் படுக்கைக்குச் சென்று விழிப்பதன் மூலம் வழக்கமான தூக்க அட்டவணையை அமைக்கவும். உங்கள் படுக்கையறையில் நிம்மதியான சூழலை உருவாக்குங்கள். அதாவது வசதியான படுக்கை, குளிர்ச்சியான வெப்பநிலை மற்றும் குறைந்த சத்தம் மற்றும் ஒளி நிறைந்த சூழல் உறங்குவதற்கு முன் தவிர்க்கவும்.

வழக்கமான சுகாதாரப் பரிசோதனைகளின் முக்கியத்துவம்!

வழக்கமான உடல்நலப் பரிசோதனைகள் எவ்வளவு முக்கியம்? நான் எப்போது தொடங்க வேண்டும்?

நோய்களை முன்கூட்டியே கண்டறிவதற்கு வழக்கமான உடல்நலப் பரிசோதனைகள் இன்றியமையாதவை, இதில் பல பிரச்னைகள் ஆரம்பத்திலேயே அறியப்படுவதால் பூரணமாகக் குணமடைவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன. 20 மற்றும் 30 வயதுகளில் தொடங்கி, ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் நீரிழிவு பரிசோதனைகளைத் தொடர்ந்து செய்வது முக்கியம். பெண்களுக்கு 21 வயதில் தொடங்கும் கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய்க்கான ஸ்கிரீனிங்குகள் அவசியம். அதேபோல மார்பகம், பெருங்குடல், புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்க்கான சோதனைகளும் மிகவும் முக்கியமானவை. உங்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் குடும்ப மருத்துவ வரலாற்றைப் பொறுத்தும் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.



புற்றுநோய்

ஆபத்துக் காரணிகளை அறிவோம்

தடுப்பு உத்திகளைச் செயல்படுத்துவோம்!

புற்றுநோய்க்கான ஆபத்துக் காரணிகள்

வயது

வயது அதிகரிக்கும்போது புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயமும் அதிகரிக்கிறது. இதற்கு நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் பலவீனம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகளுக்குப் பல ஆண்டுகளாக வெளிப்படுவதே காரணமாகும்.

உணவுமுறை

மோசமான ஊட்டச்சத்து, குறிப்பாக கொழுப்பு மற்றும் சிவப்பு இறைச்சி அதிகம் உள்ள உணவு, சில புற்றுநோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

மது மற்றும் புகையிலை

அதிகப்படியான மது அருந்துதல் மற்றும் புகையிலைப் பயன்பாடு ஆகியவை நுரையீரல் மற்றும் கல்லீரல் புற்றுநோய் உள்பட பல வகையான புற்றுநோய்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க ஆபத்துக் காரணிகளாகும்.

குடும்ப வரலாறு

மார்பகம், கருப்பை அல்லது பெருங்குடல் புற்றுநோய் போன்ற சில புற்றுநோய்களின் குடும்ப வரலாறு, நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். உங்கள் குடும்பத்தின் மருத்துவ வரலாற்றை உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிப்பது முக்கியம்.

தனிப்பட்ட நடத்தைகள்

- **சூரிய வெளிப்பாடு**

  புற ஊதாக் கதிர்வீச்சுக்கு அதிகப்படியான வெளிப்பாடு

  சூரியன் அல்லது உட்புறத் தோல் பிரச்னைகள் காரணமாக ஏற்படும் பல்வேறு வகையான தோல் புற்றுநோய்க்கான ஆபத்துக் காரணி.

- **உடற்பயிற்சி**

  வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளும் உடற்பயிற்சிகளும் பல புற்றுநோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன.

டாக்டர் பினக் தாஸ்குப்தா
MS FNB MAS FACRSI FMAS
தலைவர் மற்றும் உயர் ஆலோசகர்
குடலிறக்கம் மற்றும்
அடிவயிற்று சுவர் புனரமைப்பு துறை
ஜெம் மருத்துவனை, சென்னை

- **பாலியல் நடத்தை**

HPV போன்ற சில வைரஸ்கள் பாலியல் ரீதியாகப் பரவும். கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய் போன்ற சில புற்றுநோய்களை உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்

- **சுற்றுச்சூழல் காரணி புற்றுநோய் வகை**

அஸ்பெஸ்டாஸ் காரணமாக நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படலாம்

- **வெளிப்புறக் காற்று மாசுபாடு நுரையீரல் புற்றுநோய்**

அதேபோல உட்புற மாசு நுரையீரல் புற்றுநோய் மற்றும் பிற சுவாசப் பாதை புற்றுநோய்கள்

- **மருத்துவ வரலாறு**

அல்சரேட்டிவ் பெருங்குடல் அழற்சி போன்ற சில புற்றுநோய் அல்லாத நிலைமைகளை முன்கூட்டியே கண்டறிதல், சில புற்றுநோய்களை உருவாக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்கும். கதிரியக்க சிகிச்சை

அல்லது கீமோதெரபி சிகிச்சையானது, பிற்காலத்தில் இரண்டாவது, வேறுபட்ட புற்றுநோயை உருவாக்கும் ஓர் ஆபத்துக் காரணியாகும்.

- **மரபணு சோதனை**

உங்களுக்குச் சில புற்றுநோய்களின் குடும்ப வரலாறு இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் மரபணு பரிசோதனையைப் பரிந்துரைக்கலாம். உங்கள் ஆபத்தை அதிகரிக்கும் பரம்பரை மரபணு மாற்றம் உள்ளதா என்பதைத் தீர்மானிக்க அதன் முடிவுகள் உதவும்.

வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளும் உடற்பயிற்சிகளும் பல புற்றுநோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன.

தடுப்பு உத்திகள்

- **உணவுமுறை**

நிறைய பழங்களைச் சேர்க்கவும், உங்கள் உணவில் காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள் சேர்க்கவும். சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

- **உடல் செயல்பாடு**

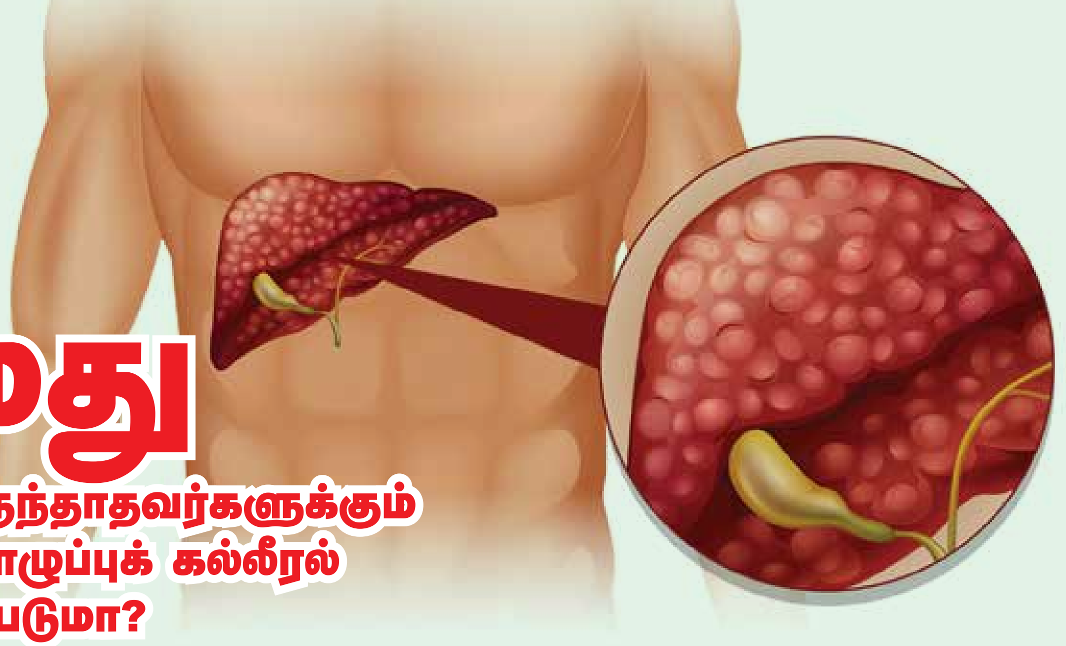
ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தபட்சம் 150 நிமிட மிதமான உடற்பயிற்சி அல்லது 75 நிமிடத் தீவிர உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

- **சூரிய வெளிப்பாடு**

வெளியில் இருக்கும்போது குறைந்தபட்சம் 30 SPF கொண்ட சன்ஸ்கிரீன் பயன்படுத்தி, பாதுகாப்பான உடை அணிந்து, உட்புறத் தோல் பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவும்.

இவை மிக முக்கியம்!

1. புற்றுநோய்க்கான உங்கள் ஆபத்தைப் புரிந்துகொள்வதே தடுப்பு மற்றும் முன்கூட்டியே கண்டறிவதற்கான முதல் படியாகும்.
2. உங்கள் குடும்ப வரலாற்றை அறிந்துகொள்வது மற்றும் ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிப்பது மரபணு சோதனை மற்றும் புற்றுநோய் பரிசோதனை பற்றிய தகவலறிந்த முடிவுகளை எடுக்க உங்களுக்கு உதவும்.
3. இறுதியாக, சீரான உணவு மற்றும் வழக்கமான உடற்பயிற்சி உள்பட ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை தேர்வுகளை மேற்கொள்வது பல புற்றுநோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.



மது அருந்தாதவர்களுக்கும் கொழுப்புக் கல்லீரல் ஏற்படுமா?

அல்ட்ராசவுண்ட் ரிப்போர்ட்டைப் பார்த்து, நம் நோயாளிகளில் பலர் கொழுப்புக் கல்லீரல் என்றால் என்ன என்று கேட்பது வழக்கம். எளிய மொழியில் எழுதப்பட்ட இந்தச் சிறிய கட்டுரை கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் பற்றிய உண்மைகளை உங்களுக்குப் புரிய வைக்கும்.

கொழுப்புக் கல்லீரல் என்றால் என்ன?

எளிமையான சொற்களில் சொல்வதானால், இது கல்லீரலில் கொழுப்பு குவிவதால் வீக்கமடையும் ஒரு நிலை.

ஏன் இப்படி நடக்கிறது?

உங்கள் உடலுக்குத் தேவையானதைவிட அதிக கொழுப்பு மற்றும் கலோரிகளை உண்பதால் அல்லது சில மருந்துகள் அல்லது ஆல்கஹால் காரணமாக உடல் அதிக சேமிப்புக் கொழுப்புகளை உற்பத்தி செய்யும்போது இது நிகழலாம்.

மது அருந்தாதவர்களுக்கும் கொழுப்புக் கல்லீரல் ஏற்படுமா?

கொழுப்புக் கல்லீரல் மது அருந்துபவர்கள், மது அருந்தாதவர்கள் இருவருக்கும் ஏற்படலாம்.

மது அருந்தாதவர்களுக்கு ஏற்படும்போது, பொதுவாக அது மது அல்லாத கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் (Non-alcoholic fatty liver disease | NAFLD) என்று அழைக்கப்படுகிறது. 2020-ம் ஆண்டு முதல், NAFLD என்ற சொல் வளர்சிதை மாற்றச் செயலிழப்பு – தொடர்புடைய கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் (Metabolic dysfunction-associated fatty liver disease | MAFLD) எனத் திருத்தப்பட்டது, ஏனெனில், அதிக எடை, உடல் பருமன், கொழுப்பு, நீரிழிவு போன்ற பல காரணங்கள் கல்லீரல் கொழுப்புகளை ஏற்படுத்தும் என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

கொழுப்புக் கல்லீரல் நோயால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் என்ன?

இது கல்லீரல் இழைநார் வளர்ச்சிக்கு முன்னேறி, கல்லீரல் சிரோசிஸ் எனப்படும் மீளமுடியாத நிலைக்கு முன்னேறும்.

கொழுப்புக் கல்லீரல் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு மாரடைப்பு, பக்கவாதம், சிறுநீரக நோய் போன்ற பிற நோய்கள் வருவதற்கான அபாயம் அதிகம்.

இது பெருங்குடல் புற்றுநோய், மலக்குடல் புற்றுநோய், கல்லீரல் புற்றுநோய், மார்பகப் புற்றுநோய் மற்றும் சிறுநீரகப் புற்றுநோய் போன்ற சில புற்றுநோய்களையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.

கொழுப்புக் கல்லீரல் நோயைத் தடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உங்கள் சர்க்கரை அளவு மற்றும் ரத்த அழுத்தத்தை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்.

டாக்டர் சனூப் குமார் ஷெரின் சாபு எம்டி
மருத்துவ நிபுணர் காஸ்ட்ரோஎன்டராலஜி மற்றும் ஹெபடாலஜி துறை
ஜெம் மருத்துவமனை சென்னை

- உங்கள் எடையைக் குறைக்கவும். குறைந்தபட்சம் 30% எடைக்குறைப்பு கொழுப்புக் கல்லீரலின் தீர்வுக்குக் காரணமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.
- ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். வாரத்தில் குறைந்தது 5 நாட்கள் (வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள்) விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி நல்லது. உங்களுக்கு நன்றாக வியர்க்க வேண்டும்.
- ஒரு நாளைக்கு 3 – 4 கப் காபி (வழக்கமான காபி அல்லது காஃபின் நீக்கப்பட்ட காபி) உட்கொள்வது கொழுப்புக் கல்லீரல் நோயின் தீவிரத்தைக் குறைக்கும்.
- கொழுப்பு / கலோரிகள் நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- குறிப்பாகச் சிவப்பு இறைச்சியைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- முழுக் கொழுப்பு சீஸ் உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- வறுத்த உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.
- பொரித்த அசைவ உணவுகளும் வேண்டாம்.
- மிட்டாய், சோடா போன்ற சர்க்கரைப் பொருட்கள் மற்றும் அதிக ஃபிரக்டோஸ், கார்ன் சிரப் உள்ளிட்ட சர்க்கரைகள் சேர்க்கப்பட்ட பிற உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

கொழுப்புக் கல்லீரல் நோயில் குறைந்த அளவு பயன்படுத்தப்படக்கூடிய அசைவ உணவு வகைகள்?

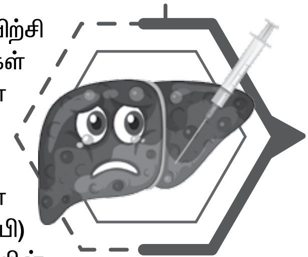
(பொரித்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்)

- கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய்க்கு மீன் ஒரு பாதுகாப்பான மாற்றாகும். வெள்ளை இறைச்சி – கோழி, வான்கோழி மற்றும் வாத்து போன்றவை பாதிப்பில்லாதவை
- முட்டையின் வெள்ளைக்கரு பாதிப்பில்லாதது

கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய்க்குச் சிகிச்சை உள்ளதா?

இதில் வாழ்க்கை முறை மாற்றமே மிக முக்கியமான படியாகும்.

முன்கூட்டியே கண்டறிந்தால், அதற்கான தீர்வை



கொழுப்புக் கல்லீரல் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு மாரடைப்பு, பக்கவாதம், சிறுநீரக நோய் போன்ற பிற நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். ஆகவே, அதிக கவனம் தேவை!

அளிக்கும் கூடுதல் மருந்துகள் உள்ளன. நோயுற்ற பருமனான நோயாளிகளில், உடல் பருமனுக்கான அறுவை சிகிச்சைகள் மற்றும் உடல் பருமனுக்கான எண்டோஸ்கோபிக் நடைமுறைகள் (எண்டோஸ்கோபிக் ஸ்லீவ் காஸ்ட்ரோபிளாஸ்டி) கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் மற்றும் உடல் பருமனைத் தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளை அளிக்கின்றன.

என்னை நான் எப்படி மதிப்பிடுவது?

கொழுப்புக் கல்லீரல் நோயின் வளர்ச்சிக்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஆபத்துக் காரணிகள் ஏதேனும் இருந்தால் இரைப்பை குடல் மருத்துவரைச் சந்திக்கவும்.

கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் உருவாகும் அபாயம் இருந்தால் எனக்கு எப்படித் தெரியும்?

பின்வரும் ஏதேனும் ஒன்று உங்களிடம் இருந்தால், நீங்கள் கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய்க்கான அதிக ஆபத்தில் உள்ளீர்கள்...

- நீரிழிவு
- உடல் நிறை குறியீட்டெண் (பிஎம்ஐ) 23–க்கு மேல்
- ஆசிய மக்களில் ஆண்களில் இடுப்புச் சுற்றளவு 90 செமீ அல்லது பெண்களில் 80 செமீக்கு மேல்
- ரத்த அழுத்தம் 130/85 mm Hg க்கு மேல்
- ரத்த ட்ரைகிளிசரைடு கொழுப்பு 150mg/dlக்கு மேல்
- ரத்த HDL கொழுப்பு ஆண்களில் 40mg/dlக்கும் குறைவாகவும் அல்லது பெண்களில் 50mg/dlக்கும் குறைவாகவும்
- ப்ரீடியாபயாட்டீஸ் – (ஃபாஸ்டிங் குளூக்கோஸ் 100 முதல் 125mg/dl அல்லது உணவுக்கு 2 மணி நேரம் கழித்து 140 முதல் 199 வரை அல்லது HbA1C – 5.7 முதல் 6.4%
- இன்சுலின் எதிர்ப்பு நோயாளிகள் (HOIR>2.5)
- ரத்த C ரியாக்டிவ் புரத அளவு >2g/dl ●

குடலிறக்கத்துடன் வாழ முடியுமா?

குடலிறக்கம் (ஹெர்னியா) என்பது நம் வயிற்றின் தசைப் பகுதிகளில் ஏற்படக்கூடிய வீக்கம். அதாவது நம் உடலில் வலிமையில்லாத தசைப்பகுதிகளில் ஏற்படக்கூடிய வீக்கமாகும். நம்முடைய வயிறானது 6 – 7 தசை அடுக்குகளுடன் சேர்ந்தது. அவற்றைச் சுவர் என்று கூறுவோம். அந்தச் சுவருக்குள் முக்கியமான உறுப்புகள் அடங்கியிருக்கும். நாம் தும்மும்போதும், இருமும்போதும் வயிற்றில் அழுத்தம் ஏற்படும். குறிப்பாக வலிமை குறைவாக உள்ள இடத்தில் அழுத்தம் அதிகமாக ஏற்படும். இன்னும் குறிப்பாகத் தொப்புள் மற்றும் தொப்புளைச் சுற்றியுள்ள பகுதியிலும், ஆண்களுக்கு விரைப் பகுதியிலும் ஏற்படக்கூடும்.

இதோடு, ஏற்கனவே அறுவை சிகிச்சை செய்த இடத்தில் தழும்பு ஏற்பட்டிருக்கும். அது மிகவும் வலிமையற்ற பகுதி. அந்தப் பகுதியில் குடலிறக்கம் வருவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாக இருக்கின்றன. உடல் எடை அதிகரித்தல், இருமல், தும்மல், புகைப்பிடித்தல் போன்றவை தொடர்ந்தால் குடலிறக்கம் வருவதற்கான அபாயம் அதிகம்.

குடலிறக்கம் யாருக்கெல்லாம் வரும்?

குழந்தைகள், இளம்வயதினர், முதியோர் என எல்லோருக்கும் வர வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆண்களுக்கு அவர்களின் வாழ்நாளில் 20 – 30% வரை வருவதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன. பெண்களுக்குப் பிரசவம் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குடலிறக்கம் வருவதற்கான சூழல் 30% வரை இருக்கிறது.

குடலிறக்கத்தின் அறிகுறிகள்

❖ வலி ஏற்படுதல்

❖ வலியுடன் சேர்ந்த வீக்கம் (சிலருக்கு வலியின்றியும் வீக்கம் ஏற்படும்)

❖ சிறுநீரகக் கோளாறு

❖ மலச்சிக்கல்

❖ வயிறு உப்புசம் மற்றும் வாந்தி

❖ சில குடலிறக்கங்களுக்கு வீக்கம் தெரியும், சிலவற்றுக்குத் தெரியாது

இவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்படும்போது மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம்.

குடலிறக்கத்துடன் வாழ முடியுமா?

மருத்துவமனைக்கு வரும் மக்கள் பெரும்பாலும் கேட்கக்கூடிய கேள்வி, ‘குடலிறக்கத்துடன் வாழ முடியுமா?’ என்பதே! ‘எனக்குப் பல வருடங்களாகக் குடலிறக்கம் இருக்கிறது. இதுவரை எந்தத் தொந்தரவும் ஏற்படவில்லை. பிறகு நான் ஏன் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்?’ என்பதே பலரின் கேள்வி.

நமக்குக் குடலிறக்கம் ஏற்பட்டால் தசைப் பகுதிகளுக்கு இடையில் குடலோ, குடல் சார்ந்த உறுப்புகளோ வெளியே வரும். சாதாரணமாக நாம் வேலை செய்யும்போது வயிற்றில் அழுத்தம் அதிகரிக்கும். அவ்வாறு அதிகரிக்கும்போது வயிற்றின் சுவரில் வலிமை குறைவாக உள்ள பகுதியில் குடல் மற்றும் குடலுடன் கூடிய சிறுசிறு பகுதிகள் துவாரம் வழியாக வெளியே தள்ளப்படும். அவ்வாறு

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

தள்ளப்படும்போது சிறு துவாரத்தின் வழியாக குடல் மாட்டிக்கொண்டு ரத்த ஓட்டம் இல்லாமல் அது அவசரகாலச் சூழ்நிலைக்கு உள்ளாகும். அந்தச் சூழ்நிலையில் லேபராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் முறையில் செய்ய முடியாது. அப்போது திறந்த அறுவை சிகிச்சை (ஓபன் ரிப்பேர்) மட்டுமே செய்ய முடியும்.

நம்முடைய இயல்பான வாழ்க்கைச் சூழல் குடலிறக்கத்தால் பாதிக்கப்படும். அதிக எடை கொண்ட பொருட்களைத் தூக்கக்கூடாது. சைக்கிள் மிதிக்கக்கூடாது, இருசக்கர வாகனத்தின் கிக்கரை உதைக்கக்கூடாது. மாடிப் படிக்கட்டில் ஏறக்கூடாது. மலம் கழிக்கும்போது முக்கக்கூடாது. இருமும்போது வயிற்றில் கைவைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது போன்ற தேவையற்ற விஷயங்களைப் பின்பற்ற நேரிடும். குடலிறக்கத்தை ஆரம்ப நிலையிலேயே குணப்படுத்திவிட்டால் நாமும் பிறரைப்போல வாழ்க்கையை எளிதாக வாழலாம்.

குடலிறக்கம் உள்ளவர்களுக்கும் குடலிறக்கம் இருக்குமா எனச் சந்தேகம் உள்ளவர்களுக்கும் எப்போது மருத்துவ ஆலோசனை தேவை?

நம் உடலில் வலி, வீக்கம் போன்றவை எந்தப் பகுதியில் ஏற்பட்டாலும் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன் எடுத்துப் பார்க்கலாம். மருத்துவர் நம் உடலைச் சோதித்துப் பார்த்து, அது ஹெர்னியாவா அல்லது ஹெர்னியாவாக இருக்க வாய்ப்பு உள்ளதா, பொறுத்திருந்து சிகிச்சை செய்யலாமா, இப்படியே இருந்தால் என்ன பிரச்னை ஏற்படும் என்பது குறித்தெல்லாம் தெளிவாகக் கூறுவார். முதலில் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறுவது நல்லது. காரணம், சில ஹெர்னியாக்களைச் சோதனைகள் இல்லாமலே கண்டறிந்துவிடலாம். சில ஹெர்னியாக்களுக்கு அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன் மட்டுமே போதுமானது.

சில ஹெர்னியாக்கள் 2 – 3 முறை வந்திருக்கின்றன, அளவு பெரிதாக இருக்கிறது, உள்ளே மாட்டிக்கொண்டு தொந்தரவு கொடுக்கிறது, ஹெர்னியா இருக்கிறதா, இல்லையா என்பது போன்ற சந்தேகம் இருந்தால் மட்டுமே சி.ஜி ஸ்கேன் செய்ய வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி மூலம் ஹெர்னியாவைக் குணப்படுத்த முடியுமா?

நாம் பல யூடியூப் வீடியோக்களைப் பார்த்திருப்போம். உங்களுக்குக் குடலிறக்கம் இருந்தால் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் எளிதான உடற்பயிற்சி மூலம் சரிசெய்துவிடலாம் என்பார்கள். ஹெர்னியாவில், வயிற்றின் தசைப் பகுதிகளில் ஏற்படக்கூடிய வலிமைக்குறைவின் காரணமாக வயிற்றில் இருக்கும் உறுப்புகள் வெளியே வரக்கூடும். அவ்வாறு வெளிவர ஆரம்பித்தால் அந்த ஹெர்னியா கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பெரிதாக ஆரம்பிக்கும். அது சிறிதாக வாய்ப்பில்லை. குடலிறக்கம் உள்ளவர்களுக்கு உடற்பயிற்சியால் ஹெர்னியா மிகவும் மோசமான நிலையையே அடையும்.

அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் வேறென்ன வழிகள் இருக்கின்றன?

பொதுவாக ஹெர்னியாவுக்கு அறுவை சிகிச்சை தவிர வேறு வழியில்லை. மயக்க மருந்து கொடுக்க முடியாத நிலையில் இருப்பவர்களுக்கும், அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ள முடியாத நிலையில் இருப்பவர்களுக்கும் அடிவயிற்று பைண்டர் அல்லது ஹெர்னியா பெல்ட் பயன்படுத்துமாறு அறிவுறுத்துவோம். ஆனால் அது குடலிறக்கத்திற்கு முழுமையான தீர்வு அல்ல. அன்றாட வேலை செய்யக்கூடியவர்களால் அதைப் பயன்படுத்த முடியாது. பொதுவாக ஹெர்னியாவுக்கு அறுவை சிகிச்சை தவிர வேறு வழியில்லை.

ஹெர்னியாவிற்கான சிகிச்சை முறைகள்

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

- திறந்த முறை அறுவை சிகிச்சை
- நுண்துளை
- ரோபோட்

இதில் லேபராஸ்கோபியும் ரோபோடிக் முறையும் மிகவும் மேம்படுத்தப்பட்டவை. இவற்றில் திறந்த முறையில் அறுவை சிகிச்சை செய்வதைவிட இன்னும் தெள்ளத் தெளிவாகச் செய்ய முடியும். ஆனால், இந்தக் காலகட்டத்திலும் சில நோயாளிகள் ‘எங்களுக்கு லேபராஸ்கோபி சிகிச்சை முறை வேண்டாம், திறந்தமுறை அறுவை சிகிச்சை செய்யுங்கள்’ என்று கூறுகிறார்கள்.

2000–ம் ஆண்டுக்கு முன் சில இடங்களில் ஹெர்னியா அறுவை சிகிச்சைக்கு வலை பொருத்தி செய்வதில்லை. ஏனென்றால், ஒர் அந்நியப் பொருளை உடலில் பொருத்துகிறோம் என்கிற அச்சம் இருந்தது. அதனால் சிலர் அந்த வலையைப் பயன்படுத்தாமல் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டனர். இதனால் பின்விளைவுகளும் அதிகமாக ஏற்பட்டன. அதனால், ஹெர்னியா என்றாலே வலையை வைத்தே சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அந்த வலையை எந்த இடத்தில் வைக்கிறோம் என்பது மிகவும் அவசியம். ஹெர்னியா இருக்கிற பகுதியில்தான் வைக்கிறோம். ஆனால், வயிற்றில் இருக்கக்கூடிய 6 – 7 அடுக்குகளில் எந்த அடுக்கில் வைக்கிறோம் என்பதே

முக்கியம். திறந்த அறுவை சிகிச்சை செய்யும்போது தசைப்பகுதிக்கு மேல்பகுதியில் அந்த வலை இருக்கும். லேபராஸ்கோபியில் செய்தால் தசைப் பகுதிக்கு அடிப்பகுதியில் வலை இருக்கும். இதனால் லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை முறையில் வரும் பின்விளைவு மிகவும் குறைவு.

லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சையின் நன்மைகள்

பொதுவாக ஹெர்னியாவுக்கு அறுவை சிகிச்சை தவிர வேறு வழியில்லை. மயக்க மருந்து கொடுக்க முடியாத நிலையில் இருப்பவர்களுக்கும், அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ள முடியாத நிலையில் இருப்பவர்களுக்கும் அடிவயிற்று பைண்டர் அல்லது ஹெர்னியா பெல்ட் பயன்படுத்துமாறு அறிவுறுத்துவோம். ஆனால், அது குடலிறக்கத்திற்கு முழுமையான தீர்வு அல்ல. அன்றாட வேலை செய்யக்கூடியவர்களால் அதைப் பயன்படுத்த முடியாது. பொதுவாக ஹெர்னியாவுக்கு அறுவை சிகிச்சை தவிர வேறு வழியில்லை.

❖ தழும்புகள் இருக்காது.

❖ எளிதில் அன்றாட வாழ்க்கைமுறைக்கு மாறிவிடலாம்,

❖ ரத்தச் செலவினங்கள் இருக்காது

❖ எதிர்ப்பு சக்தி குறையாது

❖ ஒரே நேரத்தில் நோய்க்களுக்கான அறுவை சிகிச்சைகளையும் செய்யலாம்.

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

மற்றும் பல முக்கியமான நன்மைகள்

பெரும்பாலான நோயாளிகள் காலையில் சிகிச்சைக்கு வந்து மதியம் சிகிச்சை பெற்று மாலை வீடு திரும்பிவிடலாம். வருங்காலத்தில் உடலின் மற்ற பகுதிகளில் ஹெர்னியா வருவதற்கான வாய்ப்பு இருக்கிறதா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவும் லேபராஸ்கோபி சிகிச்சை முறை உதவுகிறது. லேபராஸ்கோபி சிகிச்சையின் மூலம் வேறு பக்கத்தில் உள்ள குடலிறக்கத்தைக் கண்டறிந்து ஒரே நேரத்தில் அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியும். உதாரணமாக, ஆண்களுக்கு வரக்கூடிய குடலிறக்கமானது 50 வயதிற்கு மேல் ஒரு பக்கம் வருகிறது என்றால், மறுபக்கம் வருவதற்கான அபாயமும் இருக்கிறது. இதை லேபராஸ்கோபி மூலம் எளிதாகக் கண்டறிய முடியும். மறுபக்கத்திற்குச் சிகிச்சை தேவைப்படுமா என்பதைச் சிகிச்சையின்போதே கவனிக்க முடியும். அதைக் கணித்து அப்பகுதியில் வலை பொருத்திவிட்டால் வருங்காலத்தில் ஹெர்னியா வராது என்பதை லேபராஸ்கோபி மூலம் உணர்த்த முடியும்.

சிக்கலான குடலிறக்கம்

முன்னரே குடலிறக்கம் வந்து அதற்கான சிகிச்சையைப் பெற்ற பிறகும்கூடச் சிலருக்கு மீண்டும் குடலிறக்கம் ஏற்படும். அதற்குச் சிக்கலான குடலிறக்கம் என்று பெயர். சிக்கலான குடலிறக்கத்திற்குப் புதிய முறையில் அறுவை சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இதில் வலையானது தசைகளுக்கு நடுவே பொருத்தப்படும்.

குடலிறக்க அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நோய்த்தொற்று வரும் வாய்ப்பிருக்கிறதா?

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

நம் ஜெம் மருத்துவமனையில் இதற்காகவே சிறப்புக் கருவியைப் பயன்படுத்துகிறோம். ப்ளாஸ்மா ஸ்டெர்லைசேஷன் மூலம் அனைத்துக் கருவிகளையும் சுத்தம் செய்வதால் நோய்த்தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பில்லை.

குடலிறக்கம் உயிரைக் கொல்லும் அளவிற்கு மிகவும் கொடுமையான நோயா?

பொதுவாக இது உயிரைக் கொல்லும் அளவிற்கு மிகவும் கொடுமையான நோய் இல்லை. வெகுசிலருக்கு மட்டும் உள்ளே மாட்டிக்கொண்டிருக்கும் குடல் அழுகிப்போய், அதிலிருக்கும் கிருமிகள் ரத்தத்தில் கலக்க ஆரம்பிக்கும். அவ்வாறு கலக்க ஆரம்பித்தால் சிக்கலாகிவிடும். பிறகு உயிர் காக்கும் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். அவசரச் சிகிச்சைப் பிரிவில் வைத்து அதற்கான சிகிச்சையைக் கொடுக்க வேண்டும்.

குடலிறக்கம் உயிரைப் பறிக்கக்கூடியதா?

குடலிறக்கம் முன்பெல்லாம் நிறைய உயிர்களைப் பறித்திருக்கிறது. இப்போதும் சில உயிர்களைப் பறிக்கவே செய்கிறது. சிறிய குடலிறக்கமாக இருந்தாலும் அதற்கு உடனடியாக என்ன தீர்வு என்பதை மருத்துவரைக் கேட்டு, அதற்கான சிறந்த வழி என்னவோ அதனை மேற்கொள்ளுங்கள். கவலை வேண்டாம்... ஆனால், கவனம் வேண்டும். ●

வயிறு முதல் கல்லீரல் வரை!

1. செரிமான அமைப்பின் முதன்மைச் செயல்பாடு என்ன?

அ) உடல் முழுவதும் ரத்தத்தை பம்ப் செய்தல்

ஆ) உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக வைத்தல்

இ) உணவை உடைக்கவும், ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சவும், கழிவுகளை அகற்றவும் செய்தல்

ஈ) உடல் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்

2. கொழுப்புகள், புரதங்கள் மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் செரிமானத்திற்கு உதவும் என்சைம்களை உற்பத்தி செய்வதற்கு எந்த உறுப்பு பொறுப்பு?

அ) கல்லீரல்

ஆ) வயிறு

இ) கணையம்

ஈ) பித்தப்பை

3. உங்கள் வயிற்றின் புறணி வீக்கத்தால், அசௌகரியம் அல்லது வலியை ஏற்படுத்தும் நிலை என்ன?

அ) இரைப்பை அழற்சி

ஆ) குடல் அழற்சி

இ) ஹெபடைடிஸ்

ஈ) IBS (எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி)

4. செலியாக் நோய் என்பது...

அ) வயிற்றில் பாக்டீரியா தொற்று

ஆ) கல்லீரலின் வைரஸ் தொற்று

இ) சிறுகுடலைப் பாதிக்கும் ஒரு தன்னுடல் தாக்கக் கோளாறு

ஈ) சிறுநீரகக் கற்களால் வகைப்படுத்தப்படும் ஒரு நிலை

5. GERD-யை (இரைப்பைஉணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய்) நிர்வகிக்கப் பொதுவாக என்னவிதமான உணவு ஆலோசனை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?

அ) உறங்குவதற்கு முன் அதிக அளவு உணவை உண்ணுதல்

ஆ) அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளை உட்கொள்வது

இ) காரமான மற்றும் அமில உணவுகளைத் தவிர்த்தல்

ஈ) காஃபின் உட்கொள்ளலை அதிகரிப்பது

6. கல்லீரல் பல முக்கிய செயல்பாடுகளைச் செய்கிறது. பின்வருவனவற்றில் எது மட்டும் இல்லை?

அ) இன்சுலின் உற்பத்தி

ஆ) நச்சு நீக்கும் பணி

இ) பித்தத்தை உற்பத்தி செய்கிறது

ஈ) வைட்டமின்களைச் சேமித்தல்

7. பித்தப்பை வீக்கமடையும்போது வலிமிகும் நிலைக்கான சொல் என்ன?

அ) கோலிசிஸ்டிடிஸ்

ஆ) கணைய அழற்சி

இ) ஹெபடைடிஸ்

ஈ) டைவர்டிகுலிடிஸ்

8. செரிமான அமைப்பின் எந்தப் பகுதியானது நீர் உறிஞ்சுதல் மற்றும் மலம் உருவாவதில் முதன்மையாக ஈடுபட்டுள்ளது?

அ) சிறுகுடல்

ஆ) வயிறு

இ) பெருங்குடல்

ஈ) உணவுக்குழாய்

பதில்கள்

1. இ) உணவை உடைக்கவும், ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சவும், கழிவுகளை அகற்றவும்
2. இ) கணையம்
3. அ) இரைப்பை அழற்சி
4. இ) சிறுகுடலைப் பாதிக்கும் ஒரு தன்னுடல் தாக்கக் கோளாறு
5. இ) காரமான மற்றும் அமில உணவுகளைத் தவிர்த்தல்
6. அ) இன்சுலின் உற்பத்தி
7. அ) கோலிசிஸ்டிடிஸ்
8. இ) பெருங்குடல்

கோடைக்காலத்தில் தண்ணீரை மறக்க வேண்டாம்!

கோடை வெயில் அதிகரிக்கும்போதும், வெப்பநிலை உயரும் போதும், நீர்ச்சத்தோடு இருப்பது மிக முக்கியமானது. இந்தப் பருவம், நமது நீர்ச்சத்துத் தேவைகளுக்குத் தனித்துவமான சவால்களை முன்வைக்கிறது. நீர்ச்சத்தின் அறிவியலைப் புரிந்துகொள்வதும், நீர் உட்கொள்ளலைத் திறம்பட நிர்வகிப்பது பற்றி அறிவதும் கோடையைப் பாதுகாப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் அனுபவிப்பதற்கு அவசியம்.

நமது உடலில் நீரின் முக்கியப் பங்கு

தண்ணீர் என்பது நம் வாழ்க்கையின் அமுதம். கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு உடல் செயல்பாட்டிலும் ஒரு முக்கியப் பங்கு வகிக்கும் ஓர் அடிப்படைக் கூறுதான் நீர். இது செரிமானம், உறிஞ்சுதல், சுழற்சி மற்றும் ஊட்டச்சத்துகளின் போக்குவரத்துக்கு உதவுகிறது. அதே நேரத்தில் உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக்க உதவுகிறது. ஆரோக்கியமான வளர்சிதை மாற்றத்தைப் பராமரிக்க உதவுகிறது.

கோடையில், அதிக வெப்பநிலை மற்றும் அதிகரித்த உடல் செயல்பாடு காரணமாக உடலின் தண்ணீரின் தேவை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. இது அதிக வியர்வை மற்றும் நீரிழப்பு அபாயத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

நமக்கு உண்மையில் எவ்வளவு தண்ணீர் தேவை?

ஒருவர் தினமும் எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்கிற கேள்வி பல விவாதங்களுக்கு உட்பட்டது. பொதுவாக ஒருநாளைக்கு எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உண்மை என்னவென்றால், வயது, எடை, செயல்பாட்டு நிலை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நிலைமைகள் போன்ற காரணிகளைப் பொறுத்து தண்ணீரின் தேவை மாறுபடும். கோடையில், இந்தத் தேவை அதிகரிக்கும். வியர்வையின் மூலம் ஏற்படும் கூடுதல் திரவ இழப்பை ஈடுகட்ட, உங்கள் உடலின் குறிப்புகளைக் கேட்டு, நீர் உட்கொள்ளலை அதிகரிக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உடலிலுள்ள நீர்ச்சத்தின் ஒரு நல்ல காட்டி எது தெரியுமா? உங்கள் சிறுநீரின் நிறம்தான் அது.

நீரிழப்பின் விளைவுகள்

உடல் எடுத்துக்கொள்வதைவிட அதிக திரவத்தை இழக்கும்போது நீரிழப்பு ஏற்படுகிறது, இது சாதாரண வளர்சிதை மாற்றச் செயல்முறைகளில் இடையூறு விளைவிக்கும். லேசான நீரிழப்பானது சோர்வு, தலைவலி, தலைச்சுற்றல் போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும். மனநிலை மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டையும் கணிசமாகப் பாதிக்கிறது. கோடையின் வெப்பத்தில் போதிய நீர்ச்சத்து இல்லாமல், வெப்பத்தாக்கம் மற்றும் வெப்பச்சோர்வு போன்ற கடுமையான நிலைமைகளுக்கு உள்படும்போது ஆபத்து அதிகரிக்கிறது. இது உடனடியாகக் கவனிக்கப்படாவிட்டால் உயிருக்கே ஆபத்தாகும்.

தண்ணீர் பாட்டிலைத் தாண்டியும் உண்டு நீர்ச்சத்து!

நீர்ச்சத்தோடு இருப்பதற்கு நீர் மிகவும் நேரடியான அணுகுமுறையாக இருந்தாலும், உங்கள் உடலின் திரவத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கான ஒரே வழி இதுவல்ல. தர்ப்பூசணி, வெள்ளரி, ஸ்ட்ராபெர்ரிகள் மற்றும் பீச் போன்ற நீர் நிறைந்த பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை நமக்காகவே கோடைக்காலம் வழங்குகிறது. இவற்றை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் நீர்ச்சத்து அதிகரிக்கும். மேலும், நீரிழப்புக்குப் பங்களிக்கும் பானங்கள், அதிக காஃபின், ஆல்கஹால் உள்ளிட்டவற்றை அவற்றின் நுகர்வுகளை மிதமான அளவில் உட்கொள்வதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

தண்ணீர் குடிக்க வழக்கமான நினைவூட்டல்களை அமைக்க உங்கள் தொலைபேசி அல்லது ஸ்மார்ட்வாட்சைப் பயன்படுத்தவும்.

உங்கள் கோடை வாழ்க்கைமுறைக்கு ஏற்ப நீர்ச்சத்து

உங்கள் தினசரி நடவடிக்கைகளின் தீவிரம் நீர்ச்சத்து தேவைகளைப் பாதிக்கிறது. வெளிப்புற விளையாட்டு அல்லது வெயிலில் உடல் உழைப்பில் ஈடுபடுபவர்களுக்குப் பணிக்கு முன்னும், செயல்பாட்டின் போதும், அதற்குப் பிறகும் தண்ணீர் பருகுவது அவசியம். அதாவது தாகம் எடுப்பதற்கு முன்பே தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம். ஏனெனில் தாகம் என்பது பெரும்பாலும் நீரிழப்பின் தாமதமான அறிகுறியாகும். அதேபோல நாள் முழுவதும் சீராக நீர் பருகுவதைப் பராமரிப்பது இன்னும் முக்கியமானது.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்... நீங்கள் குளிரூட்டப்பட்ட சூழலில் நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்கள் என்றாலும்கூட, வறண்ட காற்றும் நீரிழப்புக்குப் பங்களிக்கும், அதனால், வழக்கமான அளவு நீர் உட்கொள்ளல் அவசியம்.

நீர் பருகும் பழக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்கான வழிகள்

போதுமான அளவு நீர்ச்சத்துடன் இருப்பதற்கு ஒரு முயற்சி தேவைப்படுகிறது. குறிப்பாகக் கோடை மாதங்களில் அதிக அளவு தண்ணீரை உட்கொள்ள உதவும் சில உத்திகள் இங்கே...

நினைவூட்டல்களை அமைக்கவும்: தண்ணீர் குடிக்க வழக்கமான நினைவூட்டல்களை அமைக்க உங்கள் தொலைபேசி அல்லது ஸ்மார்ட்வாட்சைப் பயன்படுத்தவும்.

சுவை உட்செலுத்துதல்: வெற்றுநீர் விரும்பத்தகாததாக இருந்தால் பழங்கள், காய்கறிகள் அல்லது எலுமிச்சை, புதினா அல்லது வெள்ளரிக்காய் போன்ற மூலிகைகளின் துண்டுகளைப் புத்துணர்ச்சியூட்டும் விதத்தில் சேர்க்கவும்.

தண்ணீர் பாட்டில்: எப்போதும் கைவசம் தண்ணீர் இருப்பதை உறுதிசெய்து, உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லக்கூடிய மறுபயன்பாட்டுத் தண்ணீர் பாட்டிலில் முதலீடு செய்யுங்கள்.

உட்கொள்ளலைக் கண்காணிக்கவும்: நீங்கள் எவ்வளவு குடிக்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்காணிக்கும் பயன்பாடுகள் (ஆப்) மற்றும் அளவுகள் குறிக்கப்பட்ட தண்ணீர் பாட்டில்கள் உங்கள் தினசரி நீர் இலக்குகளை அடைய உதவும் கருவிகளாக இருக்கும்.

அதிகப்படியான நீர்ச்சத்து?

நீரிழப்பைத் தவிர்ப்பதில் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டாலும், அதிகப்படியான நீர்ச்சத்து அல்லது ஹைபோநெட்ரீமியா பற்றியும் எச்சரிக்கையாக இருப்பது சமமாக முக்கியமானது. இது மிக அபூர்வமான – ஆனால் தீவிரமான நிலை. அபரிமிதமான நீர் உட்கொள்ளல் காரணமாக உடலின் சோடியம் அளவு நீர்த்துப்போகும்போது இது ஏற்படுகிறது. இது ஆபத்தான உடலியல் விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

சமநிலை முக்கியமானது. உங்கள் உடலைக் கேளுங்கள். அதன் அடிப்படையில் தேவையான அளவு தண்ணீர் பருகுங்கள்! ●

கல்லீரல் புற்றுநோயைப் பற்றி...

கல்லீரல் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

இது கல்லீரலில் தொடங்கும் ஒருவகை புற்றுநோயாகும். கல்லீரல் புற்றுநோய் என்பது முதன்மையாக ஏற்கனவே முற்றிய கல்லீரல் நோய் அல்லது சிரோசிஸ் (பொதுவாக ஹெபடைடிஸ் பி அல்லது சி விளைவாக), ஆல்கஹால் கல்லீரல் நோய் அல்லது கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் உள்ள நபர்களைப் பாதிக்கிறது. நோயாளிகள் இரண்டு போட்டி நோய்களுடன் போராடுவதால் – மேம்பட்ட கல்லீரல் நோய் மற்றும் கல்லீரல் புற்றுநோய் – கவனிப்பும் சிகிச்சையும் சிக்கலானது. இதற்கு அனுபவம் வாய்ந்த பலதரப்பட்ட நிபுணர் குழு தேவைப்படுகிறது.

ஜெம் மருத்துவமனை இதற்கான சிகிச்சையை எவ்வாறு மேற்கொள்கிறது?

ஹெபடாலஜிஸ்டுகள், மாற்று அறுவை சிகிச்சை மற்றும் ஹெபடோபிலியரி அறுவை சிகிச்சைநிபுணர்கள், கதிர்வீச்சு புற்றுநோயியல் நிபுணர்கள், கதிரியக்க வல்லுநர்கள், வலி நிபுணர்கள் மற்றும் பலர் முதன்மைக் கல்லீரல் புற்றுநோய், பித்தநாளப் புற்றுநோய் மற்றும் கல்லீரலின் பிற தீங்கற்ற மற்றும் வீரியம் மிக்க கட்டிகள் உள்ள நோயாளிகளுக்குத் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சிகிச்சையை வழங்குகிறார்கள். எங்கள் குழுவில் உள்ள ஹெபடாலஜிஸ்டுகள் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை மூலம் எந்தெந்தக் கல்லீரல் புற்றுநோயாளிகள் பயனடையலாம் என்பதைத் தீர்மானிப்பதில் நிபுணத்துவம் மிக்கவர்கள். பெருங்குடல், பித்தநாளப் புற்றுநோய் (சோலன்கியோகார்சினோமா) உள்பட கல்லீரலுக்குப் பரவிய பிறவகை புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளும் இதில் அடங்கருகைய்வர்.

ஏன் ஒரு சிறப்புக் கல்லீரல் சிகிச்சைத் திட்டம் தேவை?

கல்லீரல் புற்றுநோயைப் பற்றிய ஒரு தனித்துவமான விஷயம் என்ன தெரியுமா? பெரும்பாலும் இரண்டு போட்டி நோய்கள் உள்ளன... இறுதிநிலை கல்லீரல் நோய் மற்றும் புற்றுநோய். கல்லீரல் நோய், கல்லீரல் புற்றுநோய் ஆகிய இரண்டுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கும் பல நிபுணர்களின் நிபுணத்துவத்தைப் பயன்படுத்தி, எங்கள் கல்லீரல் திட்டம் இந்த நோயாளிகளுக்கு ஒரு விரிவான, தனிப்பட்ட சிகிச்சை அணுகுமுறையை வழங்குகிறது.

புற்றுநோயின் நிலை மற்றும் ஒட்டுமொத்த கல்லீரல் செயல்பாட்டைப் பொறுத்து, நோயாளிகளுக்குப் பல சிகிச்சை வாய்ப்புகள் உள்ளன. இந்த நோயாளிகளில் பலருக்கு இறுதி இலக்கு கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையே ஆகும். ஏனெனில், இது புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும் மற்றும் நோயுற்ற கல்லீரலை அகற்றும். எனவே, ஒரு மருத்துவமனையில் ஒரே ஒரு மருத்துவரைப் பார்ப்பதற்குப் பதிலாக, ஒரே வருகையில் பல நிபுணர்களைப் பார்க்க முடியும். இந்த வகையிலும் இது மிகவும் தனித்துவமானது.

கடந்த பல ஆண்டுகளாக கல்லீரல் புற்றுநோய் ஏன் அதிகரித்து வருகிறது?

இது பெரும்பாலும் முற்றிய கல்லீரல் நோய் அல்லது சிரோசிஸ் உள்ளவர்களிடமிருந்தே உருவாகிறது. அதற்கு நம்பர் 1 காரணம் ஹெபடைடிஸ் சி வைரஸ் தொற்றுதான். 2000களின் முற்பகுதியில் எச்.சி.வி தொற்றுநோய் உச்சம் அடைந்திருந்தாலும்கூட, கல்லீரல் சிதைவு மற்றும் கல்லீரல் புற்றுநோய் உள்ளிட்ட தீங்கான விளைவுகள் 2030–ம் ஆண்டு வரை தொடரும். ஹெபடைடிஸ் சி உள்ளவர்களுக்கு கல்லீரல் புற்றுநோயை உருவாக்கும் அபாயம் 2% முதல் 8% வரை இருக்கும். மற்றொரு மிகவும் பொருத்தமான பிரச்னை, மது அல்லாத கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் – அதாவது NAFLD அதிகரிப்பு ஆகும். மக்கள் அதிக நேரம் உட்கார்ந்து உடல் பருமனாக மாறுவதால், வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறிக்கு அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர். NAFLD உடன் தொடர்புடைய ஈரல் அழற்சியின் அதிகரிப்பு ஏற்பட்டு வருகிறது. இதனாலும் கல்லீரல் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது.

கல்லீரல் புற்றுநோய் சோதனை மற்றும் ஆரம்பகாலக் கண்டறிதல்

கல்லீரல் புற்றுநோயானது பரவுவதற்கு முன்பு அதைக் கண்டுபிடிப்பது ஒரு நேர்மறை விளைவுக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கும். ஆனால், கல்லீரல் புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் தாமதமான நிலை நோய் வரை வெளிப்படுவதில்லை. மருத்துவர்களும் உடல் பரிசோதனையில் சிறிய கட்டிகளை உணர முடியாது. மேலும் சராசரி ஆபத்தில் உள்ளவர்களுக்குக் கல்லீரல் புற்றுநோய்க்கான பரவலாகப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஸ்கிரீனிங் சோதனைகள் எதுவும் இல்லை.

கல்லீரல் புற்றுநோயின் அதிக ஆபத்தில் உள்ளவர்களில் சிரோசிஸ், பரம்பரை ஹீமோக்ரோமாடோசிஸ் அல்லது நாள்பட்ட ஹெபடைடிஸ் உள்ளவர்கள் அடங்குவர். இந்த நபர்களுக்கு அவர்களின் கல்லீரலின் அல்ட்ராசவுண்ட் – ஒலி அலைகளைப் பயன்படுத்தும் இமேஜிங் சோதனை மற்றும் அவர்களின் ஆல்பா – ஃபெட்டோபுரோட்டீன் அளவைச் சரிபார்க்க ரத்தப் பரிசோதனை செய்யுமாறு மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கலாம். இவற்றை ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை செய்யலாம்.

கூடுதலாக, கல்லீரல் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கும் நோய்களுக்கான சோதனை, ஆபத்துக் காரணிகளை முன்கூட்டியே கண்டறிய உதவுகிறது. அதோடு, அவை முன்னேறுவதைத் தடுக்க மருத்துவர்களை அனுமதிக்கிறது.

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

கல்லீரல் புற்றுநோய்க்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது?

கல்லீரல் புற்றுநோய்க்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் நாங்கள் நீண்ட தூரம் வந்துவிட்டோம். இதற்கான சிகிச்சை உத்தி குறிப்பிட்ட நோயறிதலைப் பொறுத்ததே. பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை, கதிரியக்கவியலாளர்களால் வழங்கப்படும் சிகிச்சைகள் அல்லது கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை ஆகியவை அடங்கும். கல்லீரலில் உள்ள காயங்களுக்கு நாம் நேரடியாகப் பல்வேறு சிகிச்சை வாய்ப்புகள் மூலம் சிகிச்சை அளிக்க முடியும். கதிர்வீச்சு அல்லது கீமோதெரபி வாயிலாக கல்லீரல் கட்டிகளுக்கு வழங்குவதற்கு ஒரு வடிகுழாயைச் செருகுவது உள்பட சில சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. மற்றொரு சிகிச்சையானது ரேடியோ அலைவரிசை / மைக்ரோவேவ் அபிலேஷன் மூலம் சிறிய கல்லீரல் கட்டிகளைச் சூடாக்குகிறது.

ஆல்கஹால், புகையிலை பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்பதும், உடல் பருமன் மற்றும் வகை 2 நீரிழிவு அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதும் கல்லீரல் புற்றுநோயைத் தடுக்க உதவும்.

முற்றிய கல்லீரல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு, குறிப்பாக கல்லீரலுக்கு வெளியே பரவியிருந்தால், புதிய சிகிச்சைகள் உள்ளன. இலக்கு சிகிச்சைகள் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு சிகிச்சைகள் ஆகியவை இவற்றில் அடங்கும். மே 2020–ல் FDA அங்கீகரிக்கப்பட்ட அட்சோலிஸுமாப் மற்றும் பெவாசிஸுமாப் ஆகியவை முற்றிய கல்லீரல் புற்றுநோய்க்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்கான கூட்டுச் சிகிச்சைகளில் முதன்மையானது.

கல்லீரல் புற்றுநோய் மிகவும் பொதுவான வகை புற்றுநோயல்ல. ஆனால், இது பல எச்சரிக்கை அறிகுறிகளுடன் வராததால், முன்கூட்டியே கண்டறிவது கடினம். அதோடு, இதில் அதிக இறப்பு விகிதம் உள்ளது. ஹெபடைடிஸ் வைரஸ் பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் கல்லீரல் புற்றுநோய் விகிதங்களைக் குறைக்கலாம். அதிக அளவு ஆல்கஹால் பயன்பாடு, புகையிலை ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பதும், உடல் பருமனைத் தவிர்ப்பதும், வகை 2 நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைப்பதும் கல்லீரல் புற்றுநோயிலிருந்து தப்ப உதவும்.

ஆகவே, தேவை அதிக கவனம்!

என்ன செய்கிறது மெக்னீசியம்?

மெக்னீசியம் என்றால் என்ன? அது என்ன செய்கிறது?

மெக்னீசியம் என்பது உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கத் தேவையான ஒரு சத்து. தசை மற்றும் நரம்புச் செயல்பாட்டை ஒழுங்குபடுத்துவது, ரத்தச் சர்க்கரை அளவுகள், ரத்த அழுத்தம் மற்றும் டி.என்.ஏ, புரதம், எலும்புச் செயல்பாடு உட்பட உடலில் பல செயல்முறைகளுக்கு மெக்னீசியம் முக்கியமானது.

எந்த உணவுகள் மெக்னீசியத்தை வழங்குகின்றன?

- மெக்னீசியம் பல உணவுகளில் இயற்கையாகவே காணப்படுகிறது. சில செறிவூட்டப்பட்ட உணவுகளில் சேர்க்கப்படுகிறது.
- பருப்பு வகைகள், கொட்டைகள், விதைகள், முழுத் தானியங்கள் மற்றும் பச்சை இலைக் காய்கறிகளில் (கீரை போன்றவை) மெக்னீசியம் காணப்படுகிறது.
- முளைகட்டப்பட்ட தானியங்களிலிருந்தும் இதைப் பெறலாம்.
- பால், தயிர் மற்றும் சில பால் பொருட்களிலும் இது கிடைக்கும்.

என்ன வகையான மெக்னீசியம் உணவு சப்ளிமெண்ட்ஸ் கிடைக்கிறது?

மெக்னீசியம் மல்டிவைட்டமின் – மினரல் சப்ளிமெண்ட்ஸ் மற்றும் பிற உணவுப் பொருட்களில் கிடைக்கிறது. மெக்னீசியம் அஸ்பார்டேட், மெக்னீசியம் சிட்ரேட், மெக்னீசியம் லாக்டேட் மற்றும் மெக்னீசியம் குளோரைடு ஆகியவை உடலால் எளிதில் உறிஞ்சப்படும் உணவுப் பொருட்களில் உள்ள மெக்னீசியத்தின் வடிவங்கள்.

மெக்னீசியம் சில மலமிளக்கிகள் மற்றும் நெஞ்செரிச்சல் மற்றும் அஜீரணத்திற்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்கான சில தயாரிப்புகளிலும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

எனக்குப் போதுமான மெக்னீசியம் கிடைக்கிறதா?

இந்தியாவில் உள்ள பலரின் உணவுகள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவைவிடக் குறைவான மெக்னீசியத்தையே

டாக்டர் சாடியா
ஜெம் மருத்துவமனை
கோயம்புத்தூர்

வழங்குகின்றன. 70 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்கள் மற்றும் டீனேஜ் பெண்கள், சிறுவர்கள் ஆகியோர் மெக்னீசியம் குறைவாக உட்கொள்ளும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

எனக்குப் போதுமான மெக்னீசியம் கிடைக்கவில்லை என்றால் என்ன நடக்கும்?

குறுகிய காலத்தில், மிகக் குறைந்த மெக்னீசியம் பெறுவது வெளிப்படையான அறிகுறிகளை உருவாக்காது. ஆரோக்கியமான மக்கள் குறைந்த அளவு உட்கொள்ளும்போது, சிறுநீரகங்கள் சிறுநீரில் இழக்கப்படும் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் மெக்னீசியத்தை தக்கவைக்க உதவுகிறது. நீண்ட காலத்திற்கு குறைந்த மெக்னீசியம் உட்கொள்ளல் காரணமாக மெக்னீசியம் குறைபாடு ஏற்படலாம். கூடுதலாக, சில மருத்துவ நிலைமைகள் மற்றும் மருந்துகள் உடலின் மெக்னீசியத்தை உறிஞ்சும் திறனில் தலையிடுகின்றன அல்லது உடல் வெளியேற்றும் மெக்னீசியத்தின் அளவை அதிகரிக்கின்றன. இது மெக்னீசியம் குறைபாட்டிற்கு வழிவகுக்கும். மெக்னீசியம் குறைபாட்டின் அறிகுறிகளில் பசியின்மை, குமட்டல், வாந்தி, சோர்வு மற்றும் பலவீனம் ஆகியவை அடங்கும். அதிகப்படியான மெக்னீசியம் குறைபாடு உணர்வின்மை, கூச்ச உணர்வு, தசைப்பிடிப்பு, வலிப்பு, ஆளுமை மாற்றங்கள் மற்றும் அசாதாரண இதய தாளத்தை ஏற்படுத்தும்.

பருப்பு வகைகள், கொட்டைகள், விதைகள், முழுத் தானியங்கள் மற்றும் பச்சை இலை காய்கறிகள் உட்பட பல உணவுகளில் மெக்னீசியம் இயற்கையாகவே காணப்படுகிறது.

மெக்னீசியத்தைக் குறைவாகப் பெறும் மக்கள் குழுக்கள்

- இரைப்பை குடல் நோய்கள் உள்ளவர்கள் (கிரோன் நோய் மற்றும் செலியாக் நோய் போன்றவை)
- வகை 2 நீரிழிவு நோயாளிகள்
- நீண்டகால மதுப்பழக்கம் உள்ளவர்கள்
- வயதானோர்

ஆரோக்கியத்தில் மெக்னீசியத்தின் சில விளைவுகள் என்ன?

மெக்னீசியம் ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள விஞ்ஞானிகள் தொடர்ந்து ஆய்வு செய்து வருகின்றனர். இந்த ஆய்வு என்ன காட்டுகிறது என்பதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் இங்கே...

உயர் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய்

உயர் ரத்த அழுத்தமே இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய ஆபத்துக் காரணி. மெக்னீசியம் சப்ளிமெண்ட்ஸ் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கலாம். ஆனால், ஒரு சிறிய அளவு மட்டுமே. உணவில் மெக்னீசியம் போதுமான அளவு உள்ளவர்களுக்குச் சில வகையான இதய நோய்கள் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயம் குறைவு என்று சில ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

நீரிழிவு நோய்

இன்சுலின் எதிர்ப்பு (நீரிழிவு நோய்க்கு வழிவகுக்கும் ஒரு நிலை) உள்ளவர்களுக்கும், ஏற்கனவே டைப் 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் மெக்னீசியம் சப்ளிமெண்ட்ஸ் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த உதவுமா என்றும் விஞ்ஞானிகள் ஆய்வு செய்து வருகின்றனர். நீரிழிவு சிகிச்சைக்கு மெக்னீசியம் உதவுமா என்பதை நன்கு புரிந்துகொள்ளக் கூடுதல் ஆராய்ச்சிகள் தேவை.

ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்

ஆரோக்கியமான எலும்புகளுக்கு மெக்னீசியம் முக்கியமானது. மெக்னீசியம் அதிகமாக உட்கொள்ளும் நபர்களுக்கு அதிக எலும்புத் தாது அடர்த்தி உள்ளது. இது எலும்பு முறிவுகள் மற்றும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் அபாயத்தைக் குறைப்பதில் முக்கியமானது. உணவுகள் அல்லது உணவுப்பொருட்களில் இருந்து அதிக மெக்னீசியம் பெறுவது வயதான பெண்களுக்கு அவர்களின் எலும்புத் தாது அடர்த்தியை மேம்படுத்த உதவும். மெக்னீசியம் சப்ளிமெண்ட்ஸ் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுமா அல்லது இந்த நிலைக்கு சிகிச்சை அளிக்க உதவுமா என்பதை நன்கு புரிந்துகொள்ளக் கூடுதல் ஆராய்ச்சிகள் தேவை.

ஒற்றைத் தலைவலி

ஒற்றைத் தலைவலி உள்ளவர்களுக்குச் சில நேரங்களில் அவர்களின் ரத்தம் மற்றும் பிற திசுக்களில் குறைந்த அளவு மெக்னீசியமே இருக்கும். மெக்னீசியம் சப்ளிமெண்ட்ஸ் ஒற்றைத் தலைவலியின் அதிர்வெண்ணைக் குறைக்கும் என்று பல சிறிய ஆய்வுகள் கண்டறிந்துள்ளன. இருப்பினும், மக்கள் இந்த நோக்கத்திற்காக மெக்னீசியத்தை ஒரு மருத்துவரின் மேற்பார்வையின் கீழ் மட்டுமே எடுக்க வேண்டும். மெக்னீசியம் சப்ளிமெண்ட்ஸ் ஒற்றைத் தலைவலியின் அபாயத்தைக் குறைக்க அல்லது மைக்ரேனை எளிதாக்க உதவுமா என்பதைத் தீர்மானிக்கக் கூடுதல் ஆராய்ச்சிகள் தேவை.

வயிற்றில் பெரும் அசௌகரியம்!

இரிட்டபுள் பவல் சிண்ட்ரோம் (irritable bowel syndrome | IBS)
எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறியைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி (ஐபிஎஸ்) என்பது பெரிய குடலைப் பாதிக்கும் ஒரு பொதுவான இரைப்பை குடல் கோளாறு ஆகும். இது நபருக்கு நபர் மாறுபடும் அறிகுறிகளின் குழுவால் வகைப்படுத்தப்படுகிறது. இந்த அறிகுறிகளில் பெரும்பாலும் வயிற்று வலி, வீக்கம், வாயு, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் மலச்சிக்கல் ஆகியவை அடங்கும்.

ஐபிஎஸ் என்பது ஒரு நாள்பட்ட நிலை, இது ஒரு நபரின் வாழ்க்கைத் தரத்தைக் கணிசமாகப் பாதிக்கும். ஐபிஎஸ்ஸின் சரியான காரணம் தெரியவில்லை. ஆனால், இது குடலில் அசாதாரண தசை சுருக்கங்கள், வலிக்கு அதிகரித்த உணர்திறன் மற்றும் குடல் மைக்ரோபயோட்டாவில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு காரணிகளின் கலவையாக நம்பப்படுகிறது.

ஐபிஎஸ்ஸில் செரிமான அமைப்பு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. பெருங்குடல் என்றும் அழைக்கப்படும் பெரிய குடல், செரிக்கப்படாத உணவிலிருந்து தண்ணீரை உறிஞ்சி மலத்தை உருவாக்குவதற்குப் பொறுப்பாகும். ஐபிஎஸ் உள்ளவர்களில், பெருங்குடல் அதிக உணர்திறன் கொண்டதாகி, அசாதாரணச் சுருக்கங்கள் மற்றும் குடல் பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கிறது.

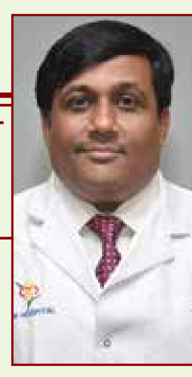
ஐபிஎஸ் ஒரு செயல்பாட்டுக் கோளாறு என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். அதாவது செரிமான அமைப்பில் கட்டமைப்பு அசாதாரணங்கள் எதுவும் இல்லை. ஐபிஎஸ் நோயறிதல் பொதுவாகக் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளின் இருப்பு மற்றும் பிற இரைப்பை குடல் நிலைமைகளை விலக்குவதை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

ஐபிஎஸ் அறிகுறிகளுக்கான சரியான தூண்டுதல்கள் நபருக்கு நபர் மாறுபடும் என்றாலும், மன அழுத்தம் என்பது அறிகுறிகளை மோசமாக்கும் ஒரு பொதுவான காரணியாகும். மன அழுத்தம் செரிமான அமைப்பின் இயல்பான செயல்பாட்டைப் பாதிக்கும், இது அதிகரித்த உணர்திறன் மற்றும் குடல் இயக்கங்களில் மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

ஐபிஎஸ்ஸின் சரியான காரணம் இன்னும் தெரியவில்லை என்றாலும், அறிகுறிகளைத் தூண்டுவதிலும் அதிகரிப்பதிலும் மன அழுத்தம் குறிப்பிடத்தக்க பங்கைக் கொண்டுள்ளது என்று நம்பப்படுகிறது. ஐபிஎஸ் உள்ள பல நபர்கள் அதிக மன அழுத்தம் அல்லது பதற்றத்தோடு காணப்படும்போது அவர்களின் அறிகுறிகள் மோசமடைகின்றன.

ஐபிஎஸ் ஒரு நாள்பட்ட நிலை என்பதால் நீண்டகால மேலாண்மை தேவைப்படுகிறது. ஐபிஎஸ்ஸுக்கு எந்த சிகிச்சையும் இல்லை என்றாலும், அறிகுறிகளை நிர்வகிக்கவும்

டாக்டர் ஜுனத் கான்
லீட் கன்சல்டன்ட்,
கேஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜிஸ்ட்
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை



ஐபிஎஸ்ஸின் சரியான காரணம் இன்னும் தெரியவில்லை என்றாலும், அறிகுறிகளைத் தூண்டுவதிலும் அதிகரிப்பதிலும் மன அழுத்தம் குறிப்பிடத்தக்க பங்கைக் கொண்டுள்ளது.

வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தவும் பல்வேறு சிகிச்சை வாய்ப்புகள் உள்ளன. உணவு மாற்றங்கள், மன அழுத்த மேலாண்மை நுட்பங்கள், மருந்துகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் இதில் அடங்கும்.

இரண்டு வகை ஐபிஎஸ்

‘இரிட்டபுள் பவல் சிண்ட்ரோம்’ என்பது வயிற்றில் எப்போதுமே ஓர் அசௌகரியமான நிலை நிலவுவது. இதற்கு அடிக்கடி வாயு வெளியேறுதல், சாப்பிட்ட உடன் மலம் கழித்தல், வயிறானது உப்பி இருத்தல் உள்ளிட்ட பல அறிகுறிகள் கவனிக்கப்படுகின்றன.

- மலச்சிக்கலுடன் வயிற்று வலி வந்தால் ஐபிஎஸ் சி வகையைச் சார்ந்தது
- சாப்பிட்ட உடன் வயிறு வலித்து மலம் கழித்தால் அது ஐபிஎஸ் டி வகையைச் சார்ந்தது.

ஐபிஎஸ்க்கு என்ன காரணம்?

நாம் சாப்பிடும் கார்போஹைட்ரேட்டில் நிறைய மாவுச் சத்துகள் இருக்கின்றன. இதில் சில குளூக்கோஸ் மூலக்கூறுகள் சேர்ந்து உருவாகும் வேதியியல் பொருட்களை Oligo saccharide என்று சொல்கிறோம்.

நாம் சாப்பிடும் உணவில் இந்த Oligo saccharide இருந்தால், அதனைச் சிறுகுடலால் ஜீரணம் செய்ய இயலாது. அது நமக்குச் சக்தியாகவும் மாறாது.

அந்த Oligo saccharide உடலிலிருந்து பெருங்குடலுக்குச் சென்று மலக்குடலுக்குச் செல்லும். அங்கு அதிகப்படியான நல்ல பாக்டீரியாக்கள் இருக்கின்றன. அதனால் Oligo saccharide–யைப் பெருங்குடலால் ஜீரணம் செய்ய முடியும். Oligo saccharide உள்ள உணவுகளை நாம் சாப்பிடும்போது, அந்தப் பெருங்குடலில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் முழு உத்வேகத்துடன் இயங்கும்.

ஒரு பாக்டீரியாவானது சர்க்கரையை உணவாக மாற்றுகிறது என்றால், அது நிறைய வாயுக்களை உற்பத்தி செய்யும். அதனால்தான் வயிறு மிகவும் உப்பிக் காணப்படுகிறது. இதனுடன் இன்னும் சில வேதிப்பொருட்கள் சேரும்போது வயிறு வலித்து மலம் கழிப்பது நடக்கும். இன்னும் சிலருக்கு மலச்சிக்கல் வரலாம்.

பழங்கள் மற்றும் சர்க்கரைகள்

பழங்களில் Fructo Oligo Disaccharides அதிகம். அதனால், பழங்களை அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம். பழங்களை ஜூஸாக எடுப்பதை முற்றிலும் தவிர்த்து விடுங்கள்.

மாவுச்சத்து கொண்ட உணவுகளைத் தவிர்ப்பதும் நல்லது. பிரச்னையின் வீரியம் அதிகமாக இருந்தால் மாவுச்சத்து தொடர்பான உணவுகளை முற்றிலும் தவிர்த்து விடுங்கள். டயட்டை மாற்றுங்கள்.

துவர்ப்பு சார்ந்த உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மாதுளையின் வெளியே இருக்கும் ஓடும், பழத்திற்குள் இருக்கும் மாம்பருப்பும் இந்த நோய்க்கு சிறந்த உணவுகள் ஆகும். அதனைத் தனியாக வெளியே எடுத்து வெயிலில் உலர வைத்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பின்னர் அதைப்பொடி செய்து மோரில் கலந்து காலை மாலை சாப்பிட்டால் இதற்கு நல்ல தீர்வு கிடைக்கும்.

மன அழுத்தம் ஐபிஎஸ் அறிகுறிகளை எவ்வாறு தூண்டும்?

எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி (ஐபிஎஸ்) அறிகுறிகளில் மன அழுத்தம் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். மன அழுத்தம் ஐபிஎஸ் அறிகுறிகளை எவ்வாறு தூண்டுகிறது மற்றும் நிலைமையை எவ்வாறு அதிகரிக்கிறது என்பதை அறிவது அவசியம். ஐபிஎஸ் அறிகுறிகளின் தீவிரத்தையும் அதிர்வெண்ணையும் குறைக்க உதவும் பயனுள்ள மன அழுத்த மேலாண்மை நுட்பங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

ஐபிஎஸ் இருக்கலாம் என்று நீங்கள் சந்தேகித்தால், துல்லியமான நோயறிதல் மற்றும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சிகிச்சைத் திட்டத்திற்காக ஒரு மருத்துவருடன் கலந்தாலோசிப்பது அவசியம். ●

நாட்பட்ட கல்லீரல் நோய்க்கான மருத்துவ ஊட்டச்சத்து சிகிச்சை (MNT)

நாள்பட்ட கல்லீரல் நோய் என்பது கல்லீரல் செல் அழிக்கப்படும் ஒரு நிலை. இது ஒரு தீவிரமான மீள முடியாத நோயாகும். கல்லீரல் சிரோசிஸ் என்பது கல்லீரலில் ஊட்டச்சத்து இல்லாமை, தொற்று அல்லது நச்சு மாற்றங்களின் கட்டமைப்பு மற்றும் செயல்பாட்டு முடிவு நிலை.

ஏன்?

- வைரஸ் தொற்றுகள் – ஹெபடைடிஸ் பி, சி
- மது அருந்துதல்
- NSAIDS (Non–steroidal anti–inflammatory drugs)

ஆபத்துக் காரணிகள்

- போர்ட்டல் உயர் ரத்த அழுத்தம் – (உணவுக்குழாய் வேரிஸ், ஆஸ்கைட்ஸ்)
- ஹெபடோசெல்லுலர் பற்றாக்குறை (எ.கா – மஞ்சள் காமாலை, கல்லீரல் என்செபலோபதி)
- ஹெபடோசெல்லுலர் கார்சினோமா

ஊட்டச்சத்து மேலாண்மை

- ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு என்பது நாள்பட்ட கல்லீரல் நோயின் பெருகிய முறையில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சிக்கலாகும்.

கல்லீரல் இழைநார் வளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் அதிக சிக்கல் விகிதத்தையும் ஒட்டுமொத்த அதிக இறப்பு விகிதத்தையும் கொண்டுள்ளனர்.

- அதிக புரதம், மிதமான கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவு கொழுப்பு மற்றும் அதிக வைட்டமின் உணவு இந்நோயாளிகளுக்கு உதவுகிறது

கல்லீரலின் மீளுருவாக்கம் மற்றும் ஆஸ்கைட்டுகள் உருவாவதைத் தடுக்க உணவு முறை உதவுகிறது. குறைந்த கொழுப்பு கொண்ட கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் கூடுதலாக வழங்கப்பட வேண்டும். சோடியம் இருக்க வேண்டும்.

ஆற்றல்

அனோரெக்ஸியா மற்றும் ஆஸ்கைட்ஸ் காரணமாக நோயாளிகள் உணவைச் சாப்பிடுவது கடினமாக இருக்கலாம். சத்தான உணவும், போதுமான கலோரிகளும் நோயாளியின் தேவை. நாள்பட்ட கல்லீரல் நோய் கணிசமான அளவு அல்புமினை ஆஸ்கிடிக் திரவமாக இழப்பதால் மோசமடைகிறது. அதிக புரத உணவு இதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

கொழுப்பு

சுமார் 20 கிராம் கொழுப்பைக் கொடுக்கலாம், நடுத்தர சங்கிலி ட்ரைகிளிசரைடுகள் (MCT) கொடுக்கலாம். இவை செரிமானம் மற்றும் பித்த உப்புகள் இல்லாத நிலையில் உறிஞ்சப்படுகின்றன.

CHO

CHO தாராளமாக வழங்கப்பட வேண்டும், இதனால் கல்லீரல் கிளைகோஜனைச் சேமிக்க முடியும். கல்லீரல் செயல்பாடு மேம்படும் போது ஒரு கல்லீரல் உயிரணுக்களில் போதுமான அளவு கிளைகோஜன் உள்ளது.

வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்

நாட்பட்ட கல்லீரல் நோயின் போது, ஃபோலேட், ரிபோஃப்ளேவின், நிகோடினமைடு, வைட்டமின் பி12 ஆகியவற்றின் தேவை உள்ளது.

இந்நிலையில் வைட்டமின்

சோனா

டயட்டீசியன்

ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை

ஒரு நாள் மெனு	
நேரம்	**உணவுப் பொருட்கள்**
அதிகாலை	குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் / ராகி கஞ்சி
காலை உணவு	இட்லி/ஊத்தப்பம்/இடியப்பம்/தோசை/தினை தோசை/தினை இட்லி 2–3 +சாம்பார்+சட்னி+முட்டையின் வெள்ளைக்கரு –1 (தேங்காய் மற்றும் நிலக்கடலை சட்னியைத் தவிர்க்கவும்)
காலை	வேகவைத்த பருப்பு வகைகள் (வேகவைத்த பச்சைப்பயறு), பருப்பு வகைகள், தினை உருண்டைகள்/ முழுப் பழம்
மதியம்	சாதம் + வேகவைத்த காய்கறிகள்+ சாம்பார்/ரசம்/ குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிர் + முட்டையின் வெள்ளைக்கரு – 1, (கோழி/மீன்/பனீர்/ப்ரோக்கோலி – மாற்று நாட்களில் சேர்க்கவும்)
இரவு	இட்லி/ இடியாப்பம்/சப்பாத்தி/ தோசை/ கோதுமை தோசை/ கோதுமை உப்மா/ தினை தோசை/ தினை இட்லி 2–3 + சாம்பார்+ சட்னி+ வெஜ் குருமா (தேங்காய் மற்றும் நிலக்கடலை சட்னியைத் தவிர்க்கவும்)

ஏ குறைகிறது, இது ரெட்டினோல் பிணைப்பு புரதம், வைட்டமின் ஆகியவற்றின் தொகுப்பு குறைவதால் இருக்கலாம்.

ரத்தச்சோகையைத் தடுக்க கூடுதல் குறிப்பாக பி வைட்டமின்கள் தேவை. அதே நேரத்தில் சோடியம் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது

மருத்துவரின் ஆலோசனையின்படி எடிமா மற்றும் ஆஸ்கைட்ஸ் அளிக்கப்படலாம்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

- உப்பு உணவுப் பொருட்கள் (ஊறுகாய், உலர் மீன், பப்பாளி)
- வறுத்த உணவுகள் (வடை, பஜ்ஜி, போண்டா)
- காரமான, மசாலா உணவுகள்
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் (பீட்சா, பர்கர், சாண்ட்விச்)
- பேக்கரி பொருட்கள் (மைதா பொருட்கள்– ரொட்டி, கேக்)
- காபி, தேநீர், கார்பனேற்றப்பட்ட பானங்கள், பாட்டில் பானங்கள்
- இனிப்புகள் மற்றும் தின்பண்டங்கள் (நெய், வெண்ணெய் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டவை)
- சிவப்பு இறைச்சிகள் (ஆட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி)
- மது பானங்கள்

சேர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

- தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் தினை (நன்கு சமைத்த வடிவம்)
- காய்கறிகள், பச்சை இலைக் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்
- முளைகள் (வேகவைத்த வடிவம்)
- குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் அல்லது நீர்த்த பால்
- வேகவைத்த முட்டை வெள்ளைக்கரு
- கோழி மற்றும் மீன் (கிரேவி வடிவத்தில் மட்டும்)

ஆரோக்கிய வழிகாட்டுதல்கள்

- பெரிய உணவுகளுக்குப் பதிலாகச் சிறிய அளவில் அடிக்கடி சாப்பிடுங்கள்
- மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கவும்
- தினமும் 30 நிமிடங்கள் வழக்கமான நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- மது அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் ●

வயிற்றுப் புண்கள்

அறிகுறிகளும் அபாயங்களும்!

பெப்டிக் அல்சர் நோய் (வயிற்றுப் புண்) என்பது வயிற்றின் புறணி அல்லது சிறுகுடலின் முதல் பகுதியான டுடெனினத்தில் புண் அல்லது அரிப்பு ஏற்படும் ஒரு பொதுவான நிலை. இது ஒரு வகை இரைப்பைக் குடல் கோளாறு ஆகும். இது உலகளவில் லட்சக்கணக்கான மக்களைப் பாதிக்கிறது. வயிற்றுப் புண்கள் வலி, அசௌகரியம் மற்றும் ரத்தப்போக்கு உள்ளிட்ட பல்வேறு அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும். வயிற்றுப்புண் நோய் என்றால் என்ன, அதன் காரணங்கள் என்ன, பொதுவான அறிகுறிகள் மற்றும் சரியான சிகிச்சை தேர்வுகள் பற்றி இங்கே விவாதிப்போம்.

பெப்டிக் அல்சர் வருவதற்கான காரணங்கள்

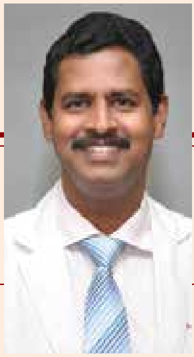
ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி (எச்.பைலோரி) பாக்டீரியாவின் இருப்பு, ஸ்டெராய்டல் அல்லாத அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளின் (NSAIDs) நீண்டகாலப் பயன்பாடு, அதிகப்படியான மது அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல், மன அழுத்தம் மற்றும் மரபணுக் காரணிகள் உள்ளிட்ட பல்வேறு காரணிகளால் வயிற்றுப் புண் நோய் ஏற்படுகிறது. எச்.பைலோரி பாக்டீரியா வயிற்றுப் புண் நோய்க்கு மிகவும் பொதுவான காரணமாகும். அவை வயிற்றில் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இது அல்சரேஷனுக்கு வழிவகுக்கும். ஆஸ்பிரின் மற்றும் இப்யூபுரூஃபன் போன்ற NSAIDகள், வயிற்றுப் புறணியைச் சேதப்படுத்துவதன் மூலமும் வயிற்றுப் புறணியைப் பாதுகாக்க உதவும் புரோஸ்டாக்லாண்டின்களின் உற்பத்தியைக் குறைப்பதன் மூலமும் வயிற்றுப் புண்களை ஏற்படுத்தலாம்.

கவனிக்க வேண்டிய அறிகுறிகள்

வயிற்றுப் புண் நோயின் மிகவும் பொதுவான அறிகுறிகளில் வயிற்று வலி, வீக்கம், குமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை மற்றும் எடை இழப்பு ஆகியவை அடங்கும். வலியானது அடிவயிற்றின் மேல் பகுதியில் எரியும் உணர்வாக உணரப்படலாம். இது எந்த நேரத்திலும் ஏற்படலாம். ஆனால், பொதுவாக வயிறு காலியாக இருக்கும்போது மோசமாக இருக்கும், அதாவது உணவு வேளைகளுக்கு இடையில் அல்லது இரவில். சில கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், வயிற்றுப் புண்கள் காரணமாக உட்புற ரத்தப்போக்கு ஏற்படலாம், இது ரத்தச்சோகை, பலவீனம் மற்றும் சோர்வுக்கு வழிவகுக்கும்.

சரியான சிகிச்சை

வயிற்றுப் புண் நோய்க்கான சரியான சிகிச்சைத் தேர்வுகள் புண் ஏற்படுவதற்கான காரணத்தைப் பொறுத்தது. எச்.பைலோரி பாக்டீரியாவால் புண் ஏற்பட்டால், பாக்டீரியாவைக் கொல்ல நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. புரோட்டான்



டாக்டர் எஸ்.ராஜபாண்டியன்

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

பம்ப் இன்ஹிபிட்டர்கள் (பிபிஐக்கள்) மற்றும் எச்2 ரிசெப்டர் பிளாக்கர்ஸ் ஆகியவை பொதுவாக வயிற்றில் அமில உற்பத்தியைக் குறைக்கவும், புண் குணமடையவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. NSAIDகளால் புண் ஏற்பட்டால், இந்த மருந்துகளின் பயன்பாட்டை நிறுத்துவது அல்லது குறைப்பது அவசியம். அமிலத்தை அடக்கும் மருந்துகள் மற்றும் ஆன்டாக்சிட்கள் அறிகுறிகளைப் போக்க உதவும்.

வீட்டில் மருந்து

மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகளைத் தவிர, வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய பல சிகிச்சை வாய்ப்புகள் உள்ளன. காஃபின், காரமான மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் மற்றும் ஆல்கஹால் போன்ற வயிற்றை எரிச்சலூட்டும் உணவுகள் மற்றும் பானங்களைத் தவிர்ப்பது இதில் அடங்கும். சிறிய அளவில், அடிக்கடி உணவு சாப்பிடுவது அறிகுறிகளைக் குறைக்க உதவும். ஆழ்ந்த சுவாசம் மற்றும் யோகா போன்ற மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் நுட்பங்களும் வயிற்றுப் புண் நோயின் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவும்.

மருத்துவச் சிகிச்சை

சிகிச்சை அளிக்கப்படாத வயிற்றுப் புண்கள் ரத்தப்போக்கு, துளையிடுதல் மற்றும் வயிறு அல்லது குடலில் அடைப்பு போன்ற கடுமையான சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும் என்பதால், பிரச்னை தொடர்ந்தால் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டியது அவசியம். கடுமையான வயிற்று வலி, ரத்த வாந்தி அல்லது கருப்பு அல்லது ரத்தம் தோய்ந்த மலம் வெளியேறுதல் போன்றவை ஏற்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்.

சில உணவுகள், பானங்களைத் தவிர்ப்பது, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் நுட்பங்கள், மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகள் ஆகியவை பெப்டிக் அல்சர் பிரச்னையைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

சிறிய பிரச்னையாகத் தோன்றுவது, பெரியதாக மாறலாம்!

வயிற்றுப் புண் என்பது ஒரு பொதுவான இரைப்பை குடல் கோளாறுதான், இது வயிற்று வலி, வீக்கம், குமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை மற்றும் எடை இழப்பு உள்ளிட்ட பல்வேறு அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும்.

சரியான சிகிச்சைத் தேர்வுகள் புண் ஏற்படுவதற்கான காரணத்தைப் பொறுத்தது. ஆனால் மருந்துகள், சில உணவுகள் மற்றும் பானங்களைத் தவிர்ப்பது மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் நுட்பங்கள் அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவும். சிக்கல் தொடர்ந்தால், கடுமையான சிக்கல்களைத் தவிர்க்க மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

வாழ்க்கையை மாற்றிய ஒரு சிகிச்சை!

முழங்கால் வலி தீர்ந்தது

கேரளாவில் பாலக்காட்டைச் சேர்ந்த பொது மருத்துவம் பார்க்கும் மருத்துவர் ஒருவர், 121 கிலோ உடல் எடையுடன் கடுமையான மூட்டுவலியால் அவதிப்பட்டார். மூட்டு அறுவை சிகிச்சைக்காக அவர் பல்வேறு மருத்துவர்களை அணுகியிருக்கிறார். ஆனால், அனைவரும் சொல்லி வைத்தாற்போன்று, ‘முதலில் எடையைக் குறைத்துவிட்டு வாருங்கள்’ என்று சொல்லி இருக்கிறார்கள்.

அவர் உடல் எடையைக் குறைபதற்குப் பல்வேறு வழிமுறைகளை மேற்கொண்டும் எதுவும் பலனளிக்காமல் போயிற்று. வேறு மருத்துவர்களைத் தேடிக்கொண்டிருந்த நேரத்தில், நண்பர்கள் பலரும் கூறிய ஆலோசனையின்படி, ஜெம் மருத்துவமனைக்கு வந்து சேர்ந்தார்.

உடனடியாக அவருக்குத் தேவையான அனைத்துப் பரிசோதனைகளும் எடுக்கப்பட்டு, Obesity Surgery லேபராஸ்கோபி முறையில் செய்யப்பட்டு, ஒரே வாரத்தில் வீடு திரும்பினார். அவரும் ஒரு டாக்டர் என்ற காரணத்தால், சொல்லப்பட்ட நடைமுறைகளை மிகச்சரியாக கடைப்பிடித்து ஆறு மாதத்தில் உடல் செக்கப் செய்துகொள்வதற்காக வந்தார். ஆச்சர்யமாக நாங்கள் நிர்ணயித்திருந்தபடி மிகச்சரியாக 75 கிலோ எடையுடன் வந்தார்.

“மூட்டு வலி எப்படி இருக்கிறது, அதற்குத் தேவையான சிகிச்சைகளைத் தொடங்கலாமா?” என்று கேட்டோம்.

உடனே அவர், “உடல் எடையைக் குறைத்ததுமே, மூட்டு வலி வரவே இல்லை, இப்போது நான் பூரண நலத்துடன் இருக்கிறேன்” என்று சந்தோஷத்துடன் விடை பெற்றுச் சென்றார்.

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

கேலி செய்த அண்ணனும் விரும்பிய சிகிச்சை

சென்னையைச் சேர்ந்த அபூர்வ பாசமுள்ள சகோதரன், சகோதரி என்று அவர்களைச் சொல்லலாம். அதில் அண்ணனுக்கு 40 வயது, அவரது உடல் எடை 133 கிலோ. அவரது தங்கைக்கு 33 வயது, எடை 120 கிலோ. இருவரும் அனைத்து வகையான உடற்பயிற்சிகளும் செய்துபார்த்தார்கள், ஆனால் எவ்விதப் பலனும் கிடைக்கவில்லை. அடுத்ததாக உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடித்துப் பார்த்தார்கள். அதிலும் எவ்விதப் பலனும் கிடைக்கவில்லை. அதுமட்டுமின்றி, உடல் எடை மேலும் கூடத் தொடங்கியது.

“உடல் எடையைக் குறைத்ததுமே, மூட்டு வலி வரவே இல்லை, இப்போது நான் பூரண நலத்துடன் இருக்கிறேன்...”

இந்தச் சமயத்தில் கோவையில் இருக்கும் ஜெம் மருத்துவமனையில் உடல்பருமன் சிகிச்சை பற்றிக் கேள்விப்பட்டுச் சந்திக்க நினைத்தார். ஆனால் அண்ணனோ, தங்கையின் நினைப்பைப் பார்த்துக் கேலி செய்தார்.

சிகிச்சைக்கு வந்த தங்கைக்கு முழுமையான பரிசோதனை செய்யப்பட்டு, சரியான சிகிச்சை முறை தேர்ந்தெடுத்து Obesity Surgery செய்யப்பட்டது. மருத்துவர்கள் சொன்ன ஆலோசனைகளைக் கவனமாகக் கேட்டுக்கொண்டு சென்னை திரும்பினார் தங்கை.

ஆபரேசன் முடிந்து திரும்பிய தங்கையைப் பார்த்து ஆரம்பத்தில் கேலியும் கிண்டலும் செய்தார் அண்ணன். ஆனால், ஒரே மாதத்தில் தங்கையின் உடல் எடை படிப்படியாக குறைவதைப் பார்த்து ஆச்சர்யப்பட்டுப் போனார். உடனே அண்ணனும் அறுவை சிகிச்சையை நாடி வந்தார். அவருக்கும் தகுந்த Obesity Surgery செய்யப்பட்டது. தங்கையைப் போன்றே அவரும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்னர் நடந்துகொள்ள வேண்டிய நடைமுறைகளை மிகத்தெளிவாக கேட்டுக் குறித்துக் கொண்டார்.

ஆறு மாதம் கழித்து அண்ணனும் தங்கையும் நல்ல மாற்றுத்துடன் திரும்பி வந்து பரிசோதனை செய்துகொண்டனர். இப்போது இவர்கள் இருவரும் நல்ல உடல்நலத்துடன் ஆரோக்கியமாக எவ்விதமான உடல் தொந்தரவும் இல்லாமல் இருக்கிறார்கள்.

அமெரிக்கர் தேடி வந்த சிகிச்சை

வங்கி வேலை பார்ப்பதில் சூரப்புலி என்று பெயர் வாங்கியவர் அந்த அமெரிக்கர். சர்வதேச வங்கியில் உயர் அதிகாரியாக பணிபுரிந்த அவருக்கு, அவரது எடையே பெரும் தடையாக இருந்தது. ஆம், 46 வயதில் 125 கிலோ எடையுடன் இருந்தார். உடற்பயிற்சி, டயட் என்று பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் செய்து பார்த்தும், அவருக்கு எதுவும் திருப்திகரமாக அமையவில்லை.

ஒருமுறை அவர் தனது வங்கி வேலை சம்பந்தமாக, இந்தியாவில் உள்ள ஆந்திரா கிளைக்கு வந்திருந்தார். அங்கே பணிபுரிந்த ஒருவர், ஜெம் மருத்துவமனையைப் பற்றியும் அங்கே மேற்கொள்ளும் Obesity Surgery–யைப் பற்றியும் சொல்லி இருக்கிறார். உடனே அந்த அமெரிக்கர் வங்கி வேலையை அவசர அவசரமாக முடித்துவிட்டுக் கோவைக்கு வந்துவிட்டார்.

ஜெம் மருத்துவமனைக்கு வந்தவர், டாக்டர் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்துகொண்டு ஆச்சர்யப்பட்டு சிகிச்சைக்குச் சம்மதித்தார். உடனடியாக அவருக்குப் பரிசோதனைகள் செய்து, தேவையான சிகிச்சை எடுக்கப்பட்டது.

ஒரே மாதத்தில் 15 கிலோ எடை குறைந்து அனைவரது வியப்புக்கும் ஆளாகிவிட்டார் அந்த அமெரிக்கர். ஆறு மாதத்திற்குள் அவரது எடை 85 கிலோவாக குறைந்துவிட்டது. இப்போது அமெரிக்காவில் வங்கி நிர்வாகத்தைச் சிறப்பாகச் செயல்படுத்தி வருகிறார். அவ்வப்போது இ–மெயில் மூலம் தன்னுடைய உடல் எடை குறைந்திருப்பதையும், உடல் நலம் பற்றியும் சந்தோஷமாகத் தகவல் தெரிவிக்கிறார்.

நின்று போன படிப்பை மீண்டும் தொடர்ந்த மாணவர்

படிப்பு மீது தீராத ஆர்வம் கொண்ட துபாய் மாணவர், எம்.பி.ஏ. படிப்பில் சேர்ந்தார். அவர் துபாயில் பிறந்து அங்கேயே வளர்ந்தவர் என்றாலும், அவரது தோற்றத்தைப் பார்த்துக் கேலியும் கிண்டலும் செய்தார்கள் சக மாணவர்கள். ஏனென்றால் அவரது எடை 186 கிலோ. 23 வயதுக்கு அந்த எடை மிகவும் அதிகம் என்பதை அப்போதுதான் உணர்ந்தார். பிறரது கேலிக்காக, ஆசைப்பட்ட படிப்பைக்கூட உதறிவிட முடிவு செய்தார்.

அப்போதுதான் உடலை ஆபரேசன் செய்து குறைத்துவிட முடியும் என்று அவருக்குத் தகவல் தெரிந்திருக்கிறது. உடனே இணையதளங்களில் எங்கெங்கு இதுபோன்ற அறுவை சிகிச்சைகள் செய்யப்படுகின்றன என்பதைத் தேடிப் பார்த்திருக்கிறார். கோவை ஜெம் மருத்துவமனையில் செய்யப்படும் Obesity Surgery பற்றி மேலும் பல தகவல்களைத் தேடியிருக்கிறார்.

அதில் இந்த மருத்துவமனையில் இதற்கு முன்னர் மேற்கொண்ட பல அறுவை சிகிச்சைகள் பற்றிய தகவல்கள் கிடைத்தது மட்டுமின்றி, ஜெம் மருத்துவர்கள் செய்துகாட்டிய நேரடி அறுவை சிகிச்சையை (Live Obesity Surgery Workshop) பார்த்து வியந்து போயிருக்கிறார். அதுவரை தயங்கிக் கொண்டிருந்தவர், உடனடியாக அத்தனை தயக்கங்களையும் உதறிவிட்டுக் கோவைக்கு வந்துவிட்டார்.

அவருக்கு அளவுக்கு அதிகமான உடல் என்பதால், துல்லியமாக ஆராயப்பட்டு ஏற்ற முறையில் Obesity Surgery செய்யப்பட்டது. லேபராஸ்கோபி முறையில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டதால், உடனடியாக நிவாரணம் அடைந்தார். மருத்துவர்களின் தெளிவான ஆலோசனைகளைக் கேட்டுக்கொண்டு துபாய்க்குப் பறந்தார். ஒரே வருடத்தில் 95 கிலோ எடை குறைந்துவிட்டார். இப்போது சராசரியாகவே 90 கிலோ எடையைப் பராமரித்து வரும் அவர், படிப்பை நல்ல படியாக முடித்து, நல்ல நிறுவனத்தில் வேலையும் பெற்று மிகவும் சந்தோஷமாக வாழ்ந்து வருகிறார்.

திரைப்பட நடிகர் மகள்கள்... மனைவி!

சினிமா நடிகர்களை வியப்பதும், ரசிப்பதும், வானத்தில் இருந்து குதித்தவர்கள் போன்று அதிசயமாகப் பார்ப்பதும் வழக்கம். அதனால் நடிகர்கள் என்றாலே அவர்களுக்கு எவ்விதமான தொந்தரவும் இருக்காது என்பது பலரது நம்பிக்கை. என்னதான் வசதி, வாய்ப்புகள் இருந்தாலும் நடிகர்களாலும் தீர்க்கமுடியாத பிரச்னைகள் இருக்கத்தானே செய்யும்.

அந்தப் புகழ்வாய்ந்த நடிகர் எந்த ஒரு விழாவென்றாலும் தனியாகத்தான் கலந்துகொள்வார். குடும்பத்தில் யாரையும் அழைத்துச் செல்வதில்லை. அதற்கு உண்மையான காரணம், அவரது இரண்டு மகள்களும், மனைவியும் அதிகமான உடல் எடையுடன் இருந்தார்கள் என்பதுதான்.

மகள்களுடைய எடையைக் குறைக்காவிட்டால், அவர்களது எதிர்காலம் பாதிக்கப்படும் என்ற எண்ணத்தில், சென்னையில் எல்லா முயற்சிகளையும் செய்து பார்த்துவிட்டார்கள். ஆனால், அவரது மகளுக்கு உடல் எடை குறையவில்லை, அதுமட்டுமின்றிச் சில பின்விளைவுகளும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. மென்சுரல் சைக்கிள் முழுமையாக நின்றுவிட்டது.

இவருக்குப் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு கேஸ்டிரிக் பைபாஸ் ஆபரேஷன் செய்யப்பட்டது. உடனே உடல் எடை குறைந்து மென்சுரல் சைக்கிள் மீண்டும் நல்ல முறையில் சுழலத் தொடங்கியது.

இதில் நம்பிக்கை வந்த நடிகர், உடனடியாக இரண்டாவது மகளையும் அறுவை சிகிச்சைக்கு அழைத்து வந்தார். அவருக்கும் Obesity Surgery செய்யப்பட்டது. அவருக்கு குறைவான பிஎம்ஐ இருந்ததால் ஸ்லீவ் கேஸ்டிரக்டென் செய்யப்பட்டது. இவரும் உடல் இளைத்து அழகாக மாறிவிட்டார். மகள்கள் இருவரும் இயல்பான எடைக்குத் திரும்பியதில் நடிகருக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. உடல் குறைந்து அழகாகக் காட்சியளிப்பதால், இப்போது மகள்களை சினிமா விழா மட்டுமின்றிக் குடும்ப விழாக்களுக்கும் சந்தோசமாக அழைத்துச் செல்கிறார்.

சமீபத்தில் மீண்டும் எங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்திருந்தார். இந்தமுறை அவர் வந்திருந்தது, மனைவியின் உடல் எடையைக் குறைப்பதற்காக. அவருக்கும் சிறந்த முறையில் அறுவை சிகிச்சை நடந்து முடிந்தது. அவர் 120 கிலோவில் இருந்து 95 ஆக இரண்டே மாதங்களில் எடை குறைந்துவிட்டார்.

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: 01–4–2024

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