மலர் 2 • இதழ் 7 • மே 2024 • ரூ.30/-

GEM HOSPITAL

ஜெம் நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

மன அழுத்தம் வயிற்றையும் பாதிக்கும்!

உங்களுக்கு உடல்நலக் காப்பீடு ஏன் அவசியம்?

எடைக் குறைப்பைத் தாண்டியும் ஏராளம் செய்யும் பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை

IBD குடல் அழற்சி நோய் என்ன செய்யும்?

புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு புதிய தொழில் நுட்பம்!

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

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

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

வழக்கமான அறுவை சிகிச்சை யிலிருந்து நவீன அறுவை சிகிச்சை எவ்வாறு வேறுபடுகிறது?

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

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

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

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

GH/21

GEM HOSPITAL

Dr Palanivelu's
Minimal Access Cancer Surgery Centre

45, பங்கஜம் மில் ரோடு, ராமநாதபுரம், கோயம்புத்தூர் – 641 045.
227/2C2, எம்ஜிஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை – 600 095.

Cell : 90039 32323

Email : info@geminstitute.in | Website : www.gemhospitals.com

ஜெம்
மருத்துவமனை

தென்னிந்தியாவில்
ஜெம்
மருத்துவமனைகள்

ஜெம்
மருத்துவமனை
சிறப்பு
வெளியீடாக
வரும் மாத
இதழ்

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

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

நலம் அறிவோம்...

உடல் பருமனால் அவதிப்பட்ட இரண்டு நபர்களின் பிரச்னையை ஜெம் மருத்துவமனை எப்படித் தீர்த்தது என அறிந்தால் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்!

நல்ல நேரம் என்பார்களே... அது எந்த ரூபத்தில் எப்படியெல்லாம் வரும் என்று சொல்ல முடியாது. வடமாநிலத்தில் ஒரு கல்லூரி மாணவி 137 கிலோ எடையுடன் படிக்க முடியாமல் அவதிப்பட்டு வந்தார். அங்கே தோழியர்கள் அவரைத் தொடர்ந்து கிண்டல் செய்துகொண்டே இருந்ததால், படிப்பை விடும் யோசனைக்கு வந்துவிட்டார்.

அப்போதுதான் அவரின் உறவினர்கள். "நீ இங்கே இருந்தால் மன உளைச்சல் அதிகமாகும். தமிழ்நாட்டுப் பக்கம் போய் கல்லூரியில் சேர்ந்து படித்துவிட்டுவா. அங்கே தெரிந்தவர்கள் யாரும் இருக்கமாட்டார்கள் என்பதால், கேலிசெய்ய மாட்டார்கள்" என்று அனுப்பி வைத்திருக்கிறார்கள். அவரும் தமிழகத்தில் பல்வேறு கல்லூரிகளில் தேடி, கோவையில் உள்ள ஒரு தனியார் கல்லூரியில் முதுகலைப் பட்டப் படிப்பில் சேர்ந்துவிட்டார்.

இங்கே வந்தும் அவருக்கு வேதனை தீரவில்லை. அவரது உடல் கேலிப் பொருளாகவே பார்க்கப்பட்டது. ஆனால், நல்லவேளையாக கோவை ஜெம் மருத்துவமனை பற்றி ஆங்கில நாளிதழ்களில் அவ்வப்போது வரும் செய்திகளைப் படித்துப் பார்த்திருக்கிறார். கல்லூரித் தோழிகளிடம் விசாரித்தபோது, மருத்துவமனையைப் பற்றி மிக உயர்வாகச் சொல்லவே, உடனே மருத்துவமனைக்கு தனியாகவே வந்துவிட்டார். "அறுவை சிகிச்சை செய்து எடையைக் குறைக்க வேண்டும்" என்று ஆர்வப்பட்டார்.

அவருக்குத் தேவையான அனைத்துப் பரிசோதனைகளும் எடுக்கப்பட்டன. பெற்றோரிடம் சம்மதம் பெற்ற பின் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. இந்த மாணவி யாருடைய உதவியுமின்றி ஆபரேஷன் செய்துகொண்டார். அதோடு, தொடர்ந்து ஹாஸ்டலில் தங்கிப் படித்துக்கொண்டிருந்தார். ஒரே வருடத்தில் தன்னுடைய எடையை 76 கிலோவாகக் குறைத்துவிட்டார்.

படிப்பு முடித்து சொந்த ஊர் திரும்பிய மாணவியைப் பார்த்து அனைவரும் மலைத்துப் போயிருக்கிறார்கள். மிகப்பெரிய உருவத்துடன் படிக்கப்போனவர் நல்ல தோற்றத்தோடு திரும்பிவந்ததில் அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சி. அவரது தோற்றத்தைக் கண்டு ஆச்சர்யப்பட்டுப்போன பழைய கல்லூரியின் முதல்வர், உடனடியாக அவரின் தம்பி மகனைக் கோவை ஜெம் மருத்துவமனைக்கு அனுப்பி வைத்தார். இப்போதும் அந்தப் பெண்ணின் தன்னம்பிக்கையை ஊர் மக்கள் பாராட்டிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள்.

இது இன்னொரு சம்பவம்...

சென்னையில் உள்ள புகழ்பெற்ற மருத்துவர் அவர். பல்வேறு ஆலோசனைகளுக்காக நகரின் முக்கியப் பிரமுகர்கள் பலரும் அவரை அணுகுவார்கள். அவருக்கு இருந்த ஒரே பிரச்னை, அவரின் சகோதரரின் மகள் உடல் பருமனைப் பற்றியது. ஆம், 23 வயதில் 110 கிலோ எடை கொண்டிருந்த அந்தப் பெண்ணின் திருமணம் தொடர்ந்து தள்ளிப் போய்க்கொண்டே வந்தது.

அந்தப் பெண்ணின் உடல் எடை குறைப்புக்கென எடுக்கப்பட்ட முயற்சிகளும் தொடர்ந்து தோல்வியைத் தழுவிக்கொண்டே இருக்கவே, ஒருமுறை கோவை ஜெம் மருத்துவமனைக்கு போன் செய்து தகவல்கள் கேட்டுக்கொண்டார்.

தொலைபேசியில் கேட்ட தகவல்கள் திருப்திகரமாக இருக்கவே, உடனே அவரின் தம்பி மகளை அழைத்துக்கொண்டு மருத்துவமனைக்கு வந்தார். என்ன மாதிரியான சிகிச்சை முறைகள் எல்லாம் இருக்கின்றன என்பதை விலாவாரியாக கேட்டுத் தெரிந்துகொண்டவர், இங்கே மருத்துவர்கள் நேரடி அறுவை சிகிச்சை செய்வதை வீடியோவில் பார்த்து வியந்துபோனார். உடனே சகோதரர் மகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யச் சம்மதம் தெரிவித்தார்.

அந்தப் பெண்ணுக்கு நல்ல முறையில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சை முடிந்ததும் ஒரே வாரத்தில் சென்னைக்குத் திரும்பிய அந்த பெண், ஒரே வருடத்தில் 40 கிலோ எடையைக் குறைத்துவிட்டார்.

மிகச் சமீபத்தில் 68 கிலோ எடையுடன் ஆரோக்கியமாக நடந்துவந்து அந்தப் பெண் கல்யாணப் பத்திரிகை வைத்து, அனைத்து மருத்துவர்களிடமும் ஆசி பெற்றுச் சென்றார்.

தனது சகோதரர் மகள் உடல் மெலிந்து நல்லமுறையில் குடும்பம் நடத்துவதைப் பார்த்துச் சென்னை மருத்துவருக்கு மகிழ்ச்சியோ மகிழ்ச்சி... எங்களுக்கும்தான்!

அன்புடன்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

மலர் 2 இதழ் 7

மே 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.

IBD குடல் அழற்சி நோய் என்ன செய்யும்?

உங்களுக்குப் பின்வரும் அறிகுறிகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

1. நீண்டகால வயிற்றுப்போக்கு
2. மலத்தில் ரத்தம்
3. அடிவயிற்றில் வலி அல்லது பிடிப்புகள்
4. மீண்டும் மீண்டும் வாய்ப் புண்கள்
5. பசியின்மை மற்றும் விவரிக்க முடியாத எடை இழப்பு
6. விவரிக்க முடியாத சோர்வு
7. தொடர் காய்ச்சல்

இந்த அறிகுறிகள் குடல் அழற்சி நோய்க்கு இரண்டாம் நிலையின் காரணமாக இருக்கலாம்.

குடல் அழற்சி நோய் (IBD) என்றால் என்ன?

இது, தொடர்ச்சியாக குடல் வீக்கமடைந்து சேதத்தை விளைவிக்கும் ஒரு நிலை. இதில் கிரோன் நோய் மற்றும் அல்சரேட்டிவ் பெருங்குடல் அழற்சி (அல்சரேட்டிவ் கோலிடிஸ்) என இரண்டு முக்கிய வகைகள் உள்ளன. அல்சரேட்டிவ் கோலிடிஸ் பெரிய குடல் மற்றும் மலக்குடலில் வீக்கம் மற்றும் புண்களை ஏற்படுத்துகிறது. கிரோன் நோய் இரைப்பைக் குழாயின் எந்தப் பகுதியிலும் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இது பொதுவாகச் சிறுகுடல் மற்றும் பெருங்குடல் இரண்டிலும் ஏற்படுகிறது.

IBDஇன் அறிகுறிகள் என்ன?

முன்பே கூறியது போல் லேசானது முதல் கடுமையானது வரை பலவித அறிகுறிகள் இருக்கலாம்.

கிரோன் நோய் மற்றும் அல்சரேட்டிவ் பெருங்குடல் அழற்சிக்கு என்ன காரணம்?

பல தீவிர ஆராய்ச்சிகள் செய்யப்பட்டிருந்தாலும், இதுவரை இதற்குச் சரியான காரணம் தெரியவில்லை. IBD ஏற்படுவதற்குப் பல விஷயங்கள் ஒன்றாக வேலை செய்வதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. குறிப்பாக 'மரபணுக்கள்' (ஜீன்கள்) என்று அழைக்கப்படும் மரபுரிமைப் பண்புகள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

அவை 'மரபணுக்கள்' என்று அழைக்கப்படும் பரம்பரைப் பண்புகளும் 'ஆன்டிஜென்'களும் ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட சூழலில் உடலுக்குள் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தி உடலின் பாதுகாப்பு அம்சங்களைத் தூண்டுகின்றன. ஒரு IBD நோயாளியின் 'ஆன்' செய்யப்பட்ட நோயெதிர்ப்பு அமைப்பைச் சரியான நேரத்தில் 'ஆஃப்' செய்வது எப்படி என்று அதற்குத் தெரியவில்லை. இதன் விளைவாக,

டாக்டர் ஸ்வேதா எஸ்
காஸ்ட்ரோஎன்டராலஜி & ஹெபடாலஜி மருத்துவ நிபுணர்
ஜெம் மருத்துவமனை, பெருங்குடி, சென்னை

அந்த வீக்கம் குடலைச் சேதப்படுத்துகிறது மற்றும் சில அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகிறது.

IBD பிரச்னைக்கான சுற்றுச்சூழல் தூண்டுதலின் ஓர் எடுத்துக்காட்டாகப் புகைப்பிடித்தலைக் கூறலாம்.

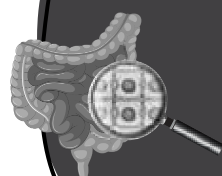
IBD-ஐ எவ்வாறு கண்டறிவது?

IBD நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த, பின்வரும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சோதனைகள் செய்யப்படலாம்.

1. **ரத்தப் பரிசோதனைகள்:** (உடலில் அழற்சி இருப்பதைக் கண்டறிய) சிவப்பு மற்றும் வெள்ளை ரத்த அணுக்கள், எரித்ரோசைட் படிவு விகிதம், பிளேட்லெட்டுகள் மற்றும் சி–ரியாக்டிவ் புரதம் (CRP) ஆகியவற்றை அளவிடுதல்.
2. **மலப் பரிசோதனைகள்:** (ஜி.ஐ. – Gastrointestinal பாதையில் ஏற்படும் அழற்சியின் அறிகுறிகளையும் நோய்த்தொற்றுகளையும் பார்க்க) வழக்கமான மலப் பரிசோதனை, மல கால்ப்ரோடெக்டின்.
3. **எண்டோஸ்கோபிக் நடைமுறைகள்:** ஒரு நெகிழ்வான குழாய் கேமராவைப் பயன்படுத்தி, வாய் அல்லது ஆசனவாய் வழியாகச் செரிமானப் பாதைக்குள் நுழைவது. தேவைப்பட்டால் அதே அமைப்பில் பயாப்ஸி செய்யலாம்.
4. **வெளிப்புற இமேஜிங் நடைமுறைகள்:** கணினிமயமாக்கப்பட்ட டோமோகிராபி (CT) ஸ்கேன் மற்றும் காந்த அதிர்வு இமேஜிங் (MRI) போன்ற உடலுக்கு வெளியே செரிமான உறுப்புகளின் படங்களை உருவாக்கும் தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துதல்.

IBDக்கான சிகிச்சை வாய்ப்புகள் என்ன?

அழற்சியை அடக்கும் மருந்துகள் முதல், அறுவை சிகிச்சை வரை பல சிகிச்சை வாய்ப்புகள் உள்ளன. அந்த நோயாளியின் ஒவ்வொரு விவரத்தையும் கருத்தில் கொண்டு எடுக்க வேண்டிய சிக்கலான முடிவு இது. பொதுவாக, ஆரம்பத்திலேயே சரியான சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால், பெரும்பாலான அறிகுறிகளை மருந்துகளால் குணப்படுத்த முடியும். நோயறிதலில் தாமதம் ஏற்பட்டால்தான் மோசமான விளைவுகள் ஏற்பட்டு அறுவை சிகிச்சைக்கு வழிவகுக்கிறது.



குடல் அழற்சி நோயில் ஆரம்பகால நோயறிதலும் சரியான சிகிச்சையுமே முறையான தீர்வுக்கான வழிமுறை.

உணவில் மாற்றம் செய்வது உதவுமா?

இப்பிரச்னை முற்றுவதைத் தடுக்கும் அல்லது IBD நோயாளியைக் குணப்படுத்தும் முன்வடிவமைக்கப்பட்ட உணவுத் திட்டம் எதுவும் இல்லை. உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளின் அடிப்படையில் உணவு வழிகாட்டுதல்கள் உருவாக்கப்பட வேண்டும். நோயின் வகை, நோயின் தீவிரம் மற்றும் ஏதேனும் சிக்கல்கள் இருந்தால் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும். ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்த ஆரோக்கியமான, சீரான உணவைப் பின்பற்றுவதே முக்கியம்.

குடல் அழற்சி நோயில் ஆரம்பகாலக் கண்டறிதலும் முறையான மேலாண்மையுமே நல்ல பலன் தரும்.

குடல் அழற்சி நோய் என்பது புற்றுநோயின் ஒரு வகையா?

இது புற்றுநோய் அல்ல. இருப்பினும், குடல்கள் நீண்டகாலமாக வீக்கமடைவதால், அவை புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கலாம். கவலை வேண்டாம்... சரியான பின்தொடர்தல் சிகிச்சைகள் மூலம் இந்தப் பிர்ச்னை நன்கு தடுக்கப்படலாம்.

எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி (IBS), குடல் அழற்சி நோய் (IBD) ஆகிய இரண்டும் ஒன்றா?

எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி என்பது குடலின் செயல்பாடு மற்றும் நடத்தையைப் பாதிக்கும் ஒரு நிலை. பொதுவாக, குடலைச் சுற்றியிருக்கும் தசைகள் இடையிடையே சுருங்கி தளர்ந்து உணவைச் செரிமானப் பாதையில் நகர்த்துகின்றன. IBS–ல், இந்த நடைமுறை தொந்தரவு செய்யப்படுகிறது, இதன் விளைவாகச் சங்கடமான அறிகுறிகள் தோன்றும். அறிகுறிகளில் தசைப்பிடிப்பு, வயிற்றுவலி, வீக்கம், வாயு, மலத்தில் சளி, வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல் ஆகியவை அடங்கும்.

மேலே கூறப்பட்ட அறிகுறிகளின் பிற தீவிரமான காரணங்களைக் கவனமாக நிராகரித்த பிறகே IBS நோயறிதல் செய்யப்பட வேண்டும். ●

எரிச்சல்கொண்ட குடல் நோய்க்குறி என்கிற Irritable Bowel Syndrome (IBS) பிரச்னை சார்ந்த அறிகுறிகளின் அதிகரிப்பில் மன அழுத்தம் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க காரணியாக உள்ளது. ஐபிஎஸ் உள்ள பல நபர்கள் தங்களுக்கு மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது அல்லது பதற்றத்தின்போது அவர்களின் அறிகுறிகள் மோசமடைகின்றன என்று தெரிவிக்கின்றனர்.

மன அழுத்தம் எப்படி ஐபிஎஸ் அறிகுறிகளைப் பாதிக்கிறது என்பது இன்னமும் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ளப்படவில்லை. எனினும், இது மூளைக்கும் குடலுக்கும் இடையில் ஒரு சிக்கலான தொடர்புகளை உள்ளடக்கியது என்று நம்பப்படுகிறது. மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கும்போது, நம் உடல் கார்டிசோல் போன்ற மன அழுத்த ஹார்மோன்களை வெளியிடுகிறது. இது செரிமான அமைப்பில் நேரடித் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

மன அழுத்தம் ஐபிஎஸ் அறிகுறிகளைத் தூண்டும் அல்லது மோசமாக்கக்கூடிய வழிகளில் ஒன்று, குடல் இயக்கம் மீதான அதன் விளைவு. மன அழுத்தம் குடலின் இயல்பான தாள சுருக்கங்களைச் சீர்குலைத்து, குடல் இயக்கங்களை அதிகரிக்கவோ, குறைக்கவோ வழிவகுக்கும். இதனால் வயிற்றுவலி, வீக்கம் மற்றும் மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்.

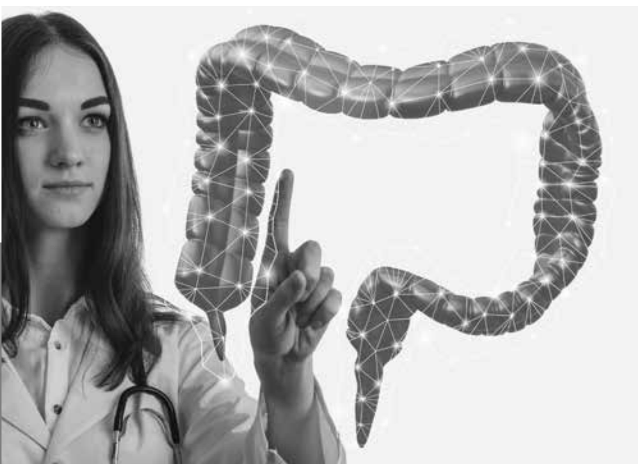
மன அழுத்தம் குடலின் உணர்திறனையும் பாதிக்கும். ஐபிஎஸ் உள்ள நபர்களின் குடல் அதிக உணர்திறன் கொண்டது. அதனால் இது மன அழுத்தத் தூண்டுதல்களுக்கு மிகவும் வலுவாக வினைபுரிகிறது. மன அழுத்தம் இந்த ஹைபர்சென்சிட்டிவிட்டியைப் பெருக்கி, வலி உணர்வு மற்றும் அசௌகரியத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

கூடுதலாக, மன அழுத்தம் குடல் மைக்ரோபயோட்டாவின் சமநிலையைப் பாதிக்கும். இது செரிமான மண்டலத்தில் வசிக்கும் டிரில்லியன் கணக்கான பாக்டீரியாக்களைக் குறிக்கிறது. மன அழுத்தமானது குடல் மைக்ரோபயோட்டாவின் கலவை மற்றும் பன்முகத்தன்மையை மாற்றக்கூடும் என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. இது ஐபிஎஸ் அறிகுறிகள் அதிகரிக்க அல்லது மோசமடைய பங்களிக்கும்.

மன அழுத்தம் ஐபிஎஸ் அறிகுறிகளைத் தூண்டலாம் அல்லது அதிகரிக்கலாம் என்றாலும், அது மட்டுமே இந்த நிலைக்கு ஒரே காரணம் அல்ல. ஐபிஎஸ் என்பது மரபியல், உணவு மற்றும் குடல்–மூளைத் தொடர்புகள் உள்ளிட்ட பல காரணிகளைக் கொண்ட ஒரு சிக்கலான கோளாறு ஆகும். இருப்பினும், மன அழுத்த நிலைகளை நிர்வகிப்பது ஐபிஎஸ் அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பதில் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும்.

ஐபிஎஸ் அறிகுறிகளைத் திறம்பட நிர்வகிப்பதற்கும் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் மன அழுத்தத்தைப் புரிந்துகொள்வதும் நிர்வகிப்பதும் மிக முக்கியம்.

மன அழுத்தம் காரணமாகச் செரிமான மண்டலத்தில் உள்ள தசைகள் ஒழுங்கற்றுச் சுருங்கக்கூடும்.



மன அழுத்தம்–IBS இணைப்பைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

மன அழுத்தத்துக்கும் ஐபிஎஸ்–க்கும் இடையிலான உறவு சிக்கலானது மற்றும் பன்முகத்தன்மை கொண்டது. மன அழுத்தம் நேரடியாக ஐபிஎஸ்ஸை ஏற்படுத்தாது என்றாலும், இது அறிகுறிகளை மேலும் மோசமாக்கும்.

மன அழுத்தம் நம் உடலைப் பல்வேறு வழிகளில் பாதிக்கிறது. குறிப்பாகச் செரிமான அமைப்பு மிகுந்த உணர்திறன் கொண்டது. கார்டிசோல் போன்ற மன அழுத்த ஹார்மோன்கள் இது இரைப்பைக் குழாயின் இயல்பான செயல்பாட்டைச் சீர்குலைக்கும்.

மன அழுத்தம் செரிமான அமைப்பைப் பாதிக்கும் முக்கிய வழிமுறைகளில் ஒன்று, குடல்–மூளை அச்சு வழியாகும். இந்த இருதரப்புத் தகவல்தொடர்புப் பாதை மூளையையும் குடலையும் இணைக்கிறது. அது ஒன்றுக்கொன்றின் செயல்பாட்டைப் பாதிக்க அனுமதிக்கிறது. மன அழுத்தம் மூளையின் மன அழுத்த மறுமொழி முறையைச் செயல்படுத்தலாம். இதுவே குடல் இயக்கம், உணர்திறன் ஆகியவற்றில் மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

ஐபிஎஸ் உள்ளவர்களுக்கு இந்த மன அழுத்தத்தால் தூண்டப்பட்ட மாற்றங்கள் காரணமாக அறிகுறிகள் அதிகரிக்கக்கூடும். மன அழுத்தம் காரணமாகச் செரிமான மண்டலத்தில் உள்ள தசைகள் மிகவும் தீவிரமாகவோ, ஒழுங்கற்றதாகவோ சுருங்கக்கூடும். இது வயிற்று வலி, தசைப்பிடிப்பு மற்றும் மாற்றப்பட்ட குடல் இயக்கங்களுக்கு வழிவகுக்கும். அதோடு, குடலின் உணர்திறனையும் அதிகரிக்கும். இதனால் வலி மற்றும் அசௌகரியத்தை அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கும்.

மைக்ரோபயோட்டா என்பது குடல் ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. மன அழுத்தம் காரணமாக மைக்ரோபயோட்டாவின் செயல்பாடுகள் சீர்குலைகின்றன. அதனால் வயிற்றுப் பிரச்னைகள் ஏற்படக்கூடும் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. குடல் பாக்டீரியாவில் ஏற்படும் ஏற்றத்தாழ்வு காரணமாகவே ஐபிஎஸ் அறிகுறிகளும் முற்றுகின்றன.

மன அழுத்தம் – ஐபிஎஸ் இணைப்பு என்பது அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியாக இருக்காது. சில நபர்கள் தங்கள் ஐபிஎஸ் அறிகுறிகளில் மன அழுத்தத்தின் நேரடி மற்றும் உடனடித் தாக்கத்தை அனுபவிக்கக்கூடும், மற்றவர்கள் குறிப்பிடத்தக்க தொடர்பைக் கவனிக்காமல் இருக்கலாம். அதேபோல மன அழுத்தத்தால் தூண்டப்படும் ஐபிஎஸ் அறிகுறிகளின் தீவிரமும் நபருக்கு நபர் மாறுபடும்.

இப்பிரச்னையைத் திறம்பட நிர்வகிக்க மன அழுத்தம் – ஐபிஎஸ் இணைப்பைப் புரிந்துகொள்வது அவசியம். மன அழுத்தத்தின் ஆதாரங்களை அடையாளம் கண்டுகொள்வதன் மூலமும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலமும், மருத்துவ நிபுணர்களின் ஆதரவைப் பெறுவதன் மூலமும், ஐபிஎஸ் உள்ள நபர்கள் தங்கள் பிரச்னையைச் சிறப்பாகக் கட்டுப்படுத்தலாம்; அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தலாம். ●

குடலிறக்கத்திற்கான லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை!

ஜெம் மருத்துவமனைக்கு ஹெர்னியா பாதிப்போடு வந்தார் மணி. அவருக்கு வயிற்றிலிருந்து பெரும்பாலான உறுப்புகள் குடலிறக்கம் மூலமாகக் கீழே இறங்கியிருந்தன. அவர்களுக்குப் பிரத்யேகமாக திறந்தநிலை அறுவை சிகிச்சை செய்வதே கடினமாக இருக்கும். அதனால், நாங்கள் ஒரு குழுவாக இணைந்து சிகிச்சைக்கான வழிமுறைகளைக் கண்டறிந்தோம். அதில் இரண்டு வழிகள் பொருந்தின. ஒன்று, நோயாளியின் குடலை அகற்றாமல் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். முக்கியமாக, திறந்தநிலை அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டாம். லேபராஸ்கோபியில் செய்ய வேண்டும் என முடிவுசெய்தோம். ஆனால், நோயாளி நம்மிடம், ‘‘இவ்வளவு நாள், நான் இந்த நோயால் அவதிப்பட்டுவிட்டேன். எனக்குத் திறந்தநிலை அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டாம். அந்தப் பயத்தில்தான் இதுவரை நான் சிகிச்சை செய்துகொள்ளாமல் இருந்தேன். தயவுசெய்து எனக்கு லேபராஸ்கோபி மூலமாக இந்தச் சிகிச்சையைச் செய்யுங்கள்’’ என்று கேட்டுக்கொண்டார்.

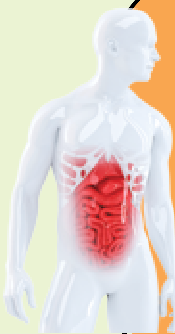
அவருக்கு லேபராஸ்கோபி மூலம் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்றால், இரண்டு வழிமுறைகளில் அவரது வயிற்றுப் பகுதியைப் பெரிதாக்க வேண்டும். ஒன்று, சிறப்பு ஊசியை வயிற்றின் தசைப்பகுதியில் செலுத்தி வயிற்றை விரிவடையச் செய்கிறோம். இரண்டாவது, உள்ளே காற்று செலுத்தி வயிற்றுப் பகுதியைப் பெரிதாக்க வேண்டும். பொதுவாக லேபராஸ்கோபியில் காற்றைச் செலுத்தியே அறுவை சிகிச்சை செய்வோம் என்பது பலருக்கும் தெரியும். அப்படி காற்று செலுத்தும்போது அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பே, வயிற்றுப் பகுதிக்குள் காற்றைச் செலுத்தி, லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சைக்குத் தகுந்தாற்போலத் தயார்செய்ய வேண்டும்.

இதற்கெல்லாம் முன், நோயாளியின் மனதைத் தயார்ப்படுத்த வேண்டும். நோயாளியிடம், ‘‘நீங்கள் பொறுமைகாக்க வேண்டும். விரைவில் இந்தச் சிகிச்சையை லேபராஸ்கோபியில் செய்வோம்’’ என்று உறுதியளிக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்ததால்தான், நோயாளி சிகிச்சையின்போது முழு ஒத்துழைப்பைக் கொடுப்பார்.

அவருக்கு வயிற்றுக்குள் வெட்டி அறுவை சிகிச்சை செய்யவில்லை. மாறாக... தசைக்கு நடுவிலேயே லேபராஸ்கோபியின் உதவியால் வயிற்றின் இருபுறமும் ஹெர்னியாவைக் குறைத்து, உறுப்புகள் எதையும் வெளியே எடுக்காமல், உள்ளே வலை வைத்துச் சிகிச்சை அளித்தோம். சிகிச்சை முடிந்த அன்றே, மருத்துவர்கள் கொடுத்த ஊக்கத்துடன் நோயாளி நடக்க ஆரம்பித்தார். சிகிச்சை முடிந்து 2 – 3 நாட்களிலேயே ஆகாரங்கள் எடுத்துக்கொள்ளுமாறு ஆலோசனை கூறினோம். நான்காவது நாளே சிகிச்சை முடிந்து வீடு திரும்பினார் மணி. இப்படி, எந்தவகையான சிக்கல்களும் இல்லாமல் இப்போது இருக்கக்கூடிய நவீனத் தொழில்நுட்பமான லேபராஸ்கோபி மூலம் ஹெர்னியாவுக்குச் சிகிச்சை அளித்துக் குணப்படுத்தியுள்ளோம்.

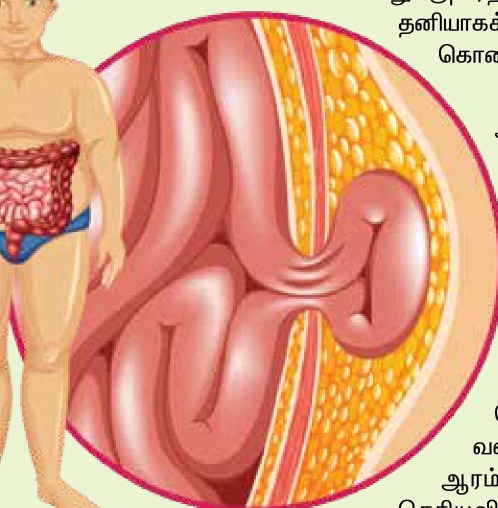
‘‘நல்ல வேலை செய்துகொண்டிருந்தேன். இப்போது அதிகமாக வேலைசெய்ய முடியவில்லை. குடலிறக்கத்தினால் 10 வருடமாக அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். முதலில் சிறிதாக ஆரம்பித்தது. ஆரம்பத்தில் எனக்குப் பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தவில்லை. அதனால் மருத்துவமனைக்கும் போகவில்லை. அப்படியே விட்டுவிட்டேன். நாட்கள் கடக்க கடக்க, சில நேரத்தில் நான் அதிக எடையைத் தூக்க ஆரம்பிக்கும்போது குடல் கீழே இறங்குவது எனக்கே தெரியவந்தது. ஒருகட்டத்தில் குடல் முழுவதும் கீழே இறங்கி அதீத வலியைக் கொடுத்தது.

யதேச்சையாக ஒருநாள் காலையில் எழ முயற்சித்தேன், எழ முடியவில்லை. இழுத்துப் பிடிப்பதுபோல ஒருவகையாக வலித்தது. கழிவறைக்கும் செல்ல முடியவில்லை. கிட்டத்தட்ட 4 நாட்களுக்கு உட்காரவும் எழவும் முடியாமல் அவதிப்பட்டேன்.



“ஒருநாள் காலையில் எழ முயற்சித்தேன், எழ முடியவில்லை. ஒருவகையாக இழுத்துப் பிடிப்பதுபோல வலித்தது. கழிவறைக்கும் செல்ல முடியவில்லை. கிட்டத்தட்ட 4 நாட்களுக்கு உட்காரவும் எழவும் முடியாமல் அவதிப்பட்டேன்...”

பின்னர் ஜெம் மருத்துவமனைக்குச் சென்று பரத் சாரைப் பார்த்தோம். அவர் எங்களுக்கு நோயைப் பற்றிய விளக்கம் அளித்தார். பிறகு மருத்துவமனையில் தங்கி ஊசி போட்டுக்கொள்ளுமாறு கூறினார். அடுத்த நாள் காலையில் ஊசி போட்டுக்கொண்டு வீடு திரும்பிவிட்டோம். 14 நாட்கள் கழித்து வரச் சொல்லிருந்தார்கள். மீண்டும் மருத்துவமனைக்குச் சென்றிருந்தோம். ஒரு வாரம் மருத்துவமனையில் தங்கிச் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளுமாறு ஆலோசனை கூறினார்கள். பின்னர், காற்றைச் செலுத்தி, வயிற்றை விரிவடையச் செய்யவேண்டும் என்று விளக்கி, சிகிச்சையை ஆரம்பித்தார்கள். ஆபரேஷன் தியேட்டருக்கு அழைத்துச் சென்றார்கள். சிகிச்சையின்போது அணிந்துகொள்ள மருத்துவமனை உடையைக் கொடுத்தார்கள். அதைக்கூட என்னால் அணிந்துகொள்ள முடியவில்லை. கீழே குடலிறக்கத்தினால் உடை மாட்டிக்கொண்டது. சிகிச்சை அறையில் சென்று அமர்ந்தபோது, குடலிறக்கம் தனியாகக் கீழ்நோக்கித் தொங்கிக் கொண்டிருந்தது.



பொதுவாக நான் வேட்டி அணிந்துகொள்வதால் பெரிதாக ஒன்றும் தெரியவில்லை. வண்டி ஓட்டும்போதுதான் சிரமமாக இருக்கும். வண்டியின் சீட்டில் சாதாரணமாக உட்கார முடியாது. மாட்டுக்குத் தீவனம் கொண்டுவருவதற்கு வண்டியை உபயோகிப்பேன். ஆரம்பத்தில் பெரிதாக ஏதும் தெரியவில்லை. காலப்போக்கில் குடலிறக்கம் வலியையும் பாரத்தையும் ஏற்படுத்தியது. இப்போது சிகிச்சைக்குப் பின் நன்றாக உள்ளேன்...” என்கிறார் சிகிச்சை பெற்ற மணி.

“என் கணவருக்குக் குடல் இறங்கி முழங்கால் வரை வந்துவிட்டது. அவர் மிகமிகச் சிரமத்துடன் நடமாடிக் கொண்டிருந்தார். வெளியிலும் சாதாரணமாகப் போகமுடியவில்லை. முக்கியமான விசேஷங்களில் மட்டுமே கலந்துகொள்வார். மற்றபடி வீட்டிலேயேதான் இருப்பார். என் கணவரின் இந்த நிலையை நினைத்து மிகவும் பயமாக இருந்தது. அதன் பிறகு சிகிச்சை முடிந்து வீடு திரும்பிய பின்னர்தான் என் குடும்பத்தாருக்கும் எனக்கும் முழு நம்பிக்கை பிறந்தது. இப்போது அவர் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார். வேலைகளையும் செய்யத் தொடங்கிவிட்டார்” என்கிறார் மணியின் மனைவி.

டாக்டர் பரத்குமார்

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

கர்ப்பப்பை, கர்ப்பப்பை வாய் இரண்டும் தனித்தனியாக இருந்தால்..?

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

1. கர்ப்பப்பை வாய் (Cervix) என்றால் என்ன?

கர்ப்பப்பை வாய் என்பது, கர்ப்பப்பையின் தொடர்ச்சியான பகுதி. இது 3.1 – 4 சென்டிமீட்டர் வரை இருக்கும்.

2. கர்ப்பப்பை வாய் எதற்காகப் பயன்படுகிறது?

கர்ப்பப்பை வாய், பருவம் எய்திய பிறகு மாதவிடாய் உதிரப்போக்கினை வெளியேற்றும் பகுதியாகவோ, குழந்தைப் பிறப்பின் போது முழுவதும் விரிந்து சுகப்பிரசவம் நடைபெறுதற்கான ஒரு வழியாகவும் உள்ளது.

3. கர்ப்பப்பை மற்றும் கர்ப்பப்பை வாய் பிறவிக் குறைபாடு என்றால் என்ன?

கர்ப்பப்பை மற்றும் கர்ப்பப்பை வாய் – இவை இரண்டும், முல்லேரியின் குழாய் (Mullerian duct) என்ற அமைப்பிலிருந்து உருவாகிறது. இக்குழாய் வளர்ந்து, உருவாகி, சில மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுக் கர்ப்பப்பை, கர்ப்பப்பை வாய், கருக்குழாய் ஆகிய அமைப்புகள் உருவாகிறது. இம்மாற்றங்கள் ஏற்படும்போது ஏதேனும் இடையூறுகள் ஏற்பட்டால், பிறவியிலேயே சில கர்ப்பப்பை அமைப்பில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

4. கர்ப்பப்பை வாய் திசு வளர்ச்சிக் குறைபாடுகள் (Cervical Hypoplasia) என்றால் என்ன?

கர்ப்பப்பை மற்றும் கர்ப்பப்பை வாய் பிறவி வளர்ச்சிக் குறைபாடுகள் பல வகைப்படும். அவற்றில் ஒன்று கர்ப்பப்பை வாய் திசு வளர்ச்சிக் குறைபாடு. இது மிகவும் அரிய வகை குறைபாடாகும்.

5. Cervical hypoplasia / aplasia பிரச்னையை எவ்வாறு அறிந்துகொள்ள முடியும்?

பருவம் எய்தும்போது, வெளியே வரவேண்டிய ரத்தப்போக்கு வராமல் இருத்தல் ஓர் அறிகுறி. இதனால் சில பெண்கள் பருவம் எய்தவில்லை என்று மருத்துவமனைக்கு வருவர்.

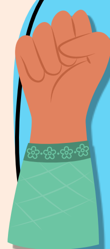
சிலருக்கு வெளியே வரவேண்டிய ரத்தப்போக்கு கர்ப்பப்பை உள்ளேயே ரத்தக்கட்டியாக மாறும். இதனால் சிலர் வயிற்றுவலியோடு மருத்துவரை அணுகுவர்.

சில நேரம் ரத்தப்போக்கு ஏற்படாமல் கர்ப்பப்பையைச் சுற்றி ரத்தக்கசிவு காணப்படும். இதனை ஸ்கேன், MRI/ Scan செய்து பார்க்கும்போது அறிய முடியும்.

GEM மருத்துவமனையில் இந்த வகையான அரிய நோயைக் கண்டுபிடித்து, அதற்கு நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது.

13 வயது சிறுமி ஒருவருக்கு வயிற்றுவலி ஏற்பட்டு, அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்குச் சென்றனர். அங்கு ஸ்கேன் செய்து, சினைப்பைக் கட்டியாக இருக்கலாம் என யூகித்து, லேபராஸ்கோபி செய்துபார்த்து, அதில் கர்ப்பப்பையைச் சுற்றி ரத்தக்கசிவு ஏற்பட்டிருப்பதைப் பார்த்தனர். அதை அப்புறப்படுத்திப் பார்க்கும்போது, கர்ப்பப்பை வாயின் ஒரு பகுதி தனியாக இருப்பதை கண்டறிந்து, அதை அந்தச் சிறுமியின் பெற்றோருக்கு

விளக்கியுள்ளனர். அதற்கான அறுவை சிகிச்சை செய்வதற்கான மருத்துவர்களோ, அதற்குத் தேவையான மருத்துவ உபகரணங்களோ இல்லை என்று விளக்கியுள்ளனர். அதனால் அம்மருத்துவர்களே ஜெம் மருத்துவமனையை அணுகுமாறு அச்சிறுமியின் பெற்றோருக்கு பரிந்துரைத்தனர்.



அறுவை சிகிச்சை முடிந்த சில மணி நேரங்களிலேயே அச்சிறுமியை நடக்க வைத்து, உணவு அளிக்கப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சை முடிந்த மறுநாளே அந்தச் சிறுமியும் பெற்றோரும் மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் வீடு திரும்பினார்கள்.

அதன் பிறகு, GEM மருத்துவமனையைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்ட அந்தச் சிறுமியின் பெற்றோர்கள் என்னைச் சந்தித்தனர். MRI ஸ்கேன் செய்து அச்சிறுமிக்கு Cervical Hypoplasia (கர்ப்பப்பை வாய் திசு வளர்ச்சிக் குறைபாடு) என்ற அரிய வகை குறைபாடு உள்ளது என்பதை விளக்கினோம்.

கர்ப்பப்பை மற்றும் கர்ப்பப்பை வாய் தனித்தனியாக இருப்பதால், அச்சிறுமி பருவம் எய்தியும், ரத்தப்போக்கு வெளியேறாமல் கர்ப்பப்பையைச் சுற்றி வெளியேறி, ரத்தக்கசிவு போல் காணப்பட்டது என்பதையும் விளக்கினோம்.

அதன் பின்பு, அவர்கள் முழு நம்பிக்கையுடன் இந்த அறுவை சிகிச்சை முறைக்குச் சம்மதித்தனர். அச்சிறுமிக்கு லேபராஸ்கோபி முறையில் அறுவை சிகிச்சை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ளப்பட்டது.

தனித்தனியாக இருந்த கர்ப்பப்பை மற்றும் கர்ப்பப்பை வாயை இந்த அறுவை சிகிச்சை முறையில் நுண்ணிய லேபராஸ்கோபி கருவிகள் கொண்டு இணைத்தோம். பின் Pigtail catheter என்ற உபகரணம் கர்ப்பப்பை மற்றும் கர்ப்பப்பை வாய் அடைப்பு ஏற்படாமல் இருப்பதற்காகப் பொருத்தப்பட்டது. ஜெம் மருத்துவமனை மருத்துவர்கள் இந்த அறுவை சிகிச்சையைச் சிறப்பான முறையில் முடித்துச் சாதனை படைத்துள்ளார்கள்.

அறுவை சிகிச்சை முடிந்த சில மணி நேரங்களிலேயே அச்சிறுமியை நடக்க வைத்து, உணவு அளிக்கப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சை முடிந்த மறுநாளே அந்தச் சிறுமியும் பெற்றோரும் மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் வீடு திரும்பினார்கள்.

மூன்று மாதங்கள் அச்சிறுமிக்கு ஹார்மோன் மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டன. மாதவிடாய்ச் சுழற்சி நிறுத்திவைக்கப்பட்டது. அதன்பிறகு சிறுமிக்கு மாதவிடாய் ஏற்பட்டு அது கர்ப்பப்பை வாய் மற்றும் யோனி வழியாகச் சாதாரணமான முறையில் வெளியேறியது. பின்னர் Pigtail catheter அகற்றப்பட்டது.

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையில் புதுமைகள்!

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை, பெரும்பாலும் குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை என்று குறிப்பிடப்படுகிறது, கடந்த சில பத்தாண்டுகளாக அறுவை சிகிச்சைத் துறையில் இது புரட்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இந்த நுட்பம், சிறிய கீறல்கள் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்கு வழிகாட்ட ஒரு கேமராவைப் பயன்படுத்துகிறது. பாரம்பரிய திறந்த அறுவை சிகிச்சையில் இல்லாத பல நன்மைகளை வழங்குகிறது. அவற்றில் வலி குறைதல், குறுகிய காலமே மருத்துவமனையில் தங்குதல், விரைவாகக் குணமடையும் நேரம் ஆகியவை அடங்கும். தொழில்நுட்பம் தொடர்ந்து வளர்ச்சியடைந்து வருவதால், லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்படும் முறைகள் மற்றும் கருவிகளும்கூட அதிக துல்லியம் மற்றும் வெற்றி விகிதங்களுக்கு வழிவகுக்கின்றன.

1. ரோபோடிக் உதவி லேபராஸ்கோபி

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையின் மிக முக்கியமான முன்னேற்றங்களில் ஒன்று ரோபோ அமைப்புகளின் ஒருங்கிணைப்பு ஆகும். ரோபோ–உதவி லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை பாரம்பரிய முறைகளைவிட அதிக துல்லியம், நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் கட்டுப்பாட்டை வழங்குகிறது. அறுவை சிகிச்சை கருவிகள் பொருத்தப்பட்ட ரோபோ கைகளைக் கட்டுப்படுத்த அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் ஒரு கன்சோலைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இது மேம்பட்ட திறமை மற்றும் குறைந்த ஊடுருவல்களுடன் சிக்கலான செயல்முறைகளைச் செய்யும் திறனை வழங்குகிறது. டா வின்சி அறுவை சிகிச்சை அமைப்பு இந்தத் தொழில்நுட்பத்தின் ஒரு முக்கிய எடுத்துக்காட்டு ஆகும். இது புரோஸ்டேடெக்டோமிகள் முதல் கருப்பை நீக்கம் வரையிலான நடைமுறைகளில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

2. சிங்கிள் போர்ட் லேபராஸ்கோபி

பாரம்பரிய லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை பல சிறிய கீறல்களை உள்ளடக்கியது. இருப்பினும், சிங்கிள்–போர்ட் லேபராஸ்கோபி, சிங்கிள்–இன்சிஷன் லேபராஸ்கோபிக் சர்ஜரி (SILS) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. பொதுவாகத் தொப்புளில் ஒரே ஒரு கீறல் மட்டுமே தேவைப்படுகிறது. இந்த அணுகுமுறை வடுக்களை மேலும் குறைக்கிறது; குணமடையும் நேரத்தை விரைவுபடுத்துகிறது. மேம்பட்ட தொழில்நுட்பக் கருவிகள் கொண்ட இந்த நுட்பம் பித்தப்பை அகற்றுதல், குடல் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் குடலிறக்கச் சிகிச்சை ஆகியவற்றில் அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

3. இயற்கை துளை டிரான்ஸ்லுமினல் எண்டோஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை

இது ஓர் அதிநவீன அணுகுமுறையாகும். இதில் அறுவை சிகிச்சைக் கருவிகள் வாய் அல்லது மலக்குடல் போன்ற இயற்கையான துவாரத்தின் வழியாக உள் உறுப்புகளை அணுகி, வெளிப்புறக் கீறல்களின் தேவையையும் நீக்குகிறது. இந்த நுட்பம் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்படும் வலி, தொற்று அபாயம் மற்றும் மீட்பு நேரத்தைக் குறைப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இன்னும் பல நடைமுறைகளுக்கான பரிசோதனை நிலையில், இந்தச் சிகிச்சைமுறை மிகக்குறைந்த ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சையின் எதிர்காலதை மாற்றியமைக்கிறது.

4. மேம்படுத்தப்பட்ட இமேஜிங் தொழில்நுட்பங்கள்

உயர்–வரையறை (HD) கேமராக்கள் மற்றும் 3D இமேஜிங் ஆகியவை லேபராஸ்கோபிக் செயல்முறைகளின் போது காட்சிப்படுத்தலைப் பெரிதும் மேம்படுத்தியுள்ளன. அறுவை சிகிச்சைத் துறையில் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் இப்போது தெளிவான

மற்றும் விரிவான பார்வைகளைக் கொண்டுள்ளனர். இது அறுவை சிகிச்சையின் துல்லியத்தை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் சிக்கல்களின் வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது. கூடுதலாக, ஃப்ளோரசன்ஸ் இமேஜிங், இந்தோசயனைன் கிரீன் (ஐசிஜி) போன்ற சாயங்களைப் பயன்படுத்தி, ரத்த நாளங்கள், பித்த நாளங்கள் போன்ற கட்டமைப்புகளை முன்னிலைப்படுத்தவும் உதவுகிறது. அத்துடன் நிகழ்நேரத்தில் முக்கியமான தகவல்களை வழங்குகிறது.

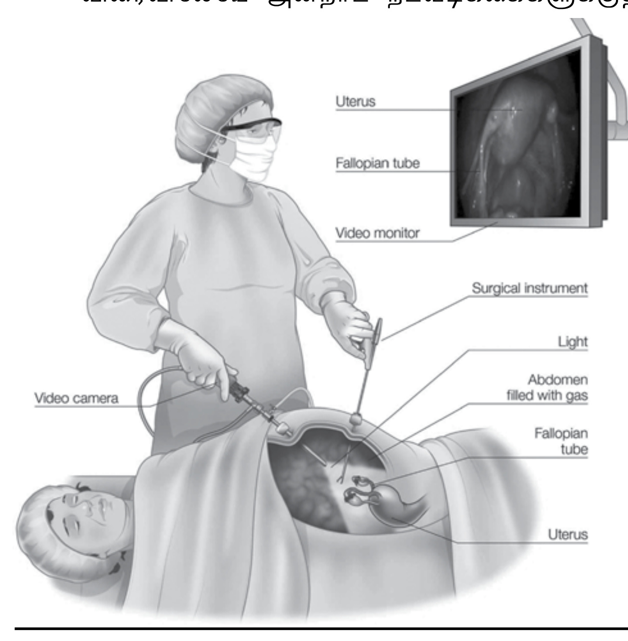
5. மேம்பட்ட ஆற்றல் சாதனங்கள்

அல்ட்ராசோனிக் ஸ்கால்பெல்ஸ் மற்றும் மேம்பட்ட இருமுனை சாதனங்கள் போன்ற புதிய ஆற்றல் சாதனங்கள் லேபராஸ்கோபிக் செயல்முறைகளின் செயல்திறனையும் பாதுகாப்பையும் மேம்படுத்தியுள்ளன. இந்தக் கருவிகள் துல்லியமான வெட்டு மற்றும் உறைதல், ரத்த இழப்பைக் குறைத்தல் மற்றும் சுற்றியுள்ள திசுக்களுக்குச் சேதம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன. இதுபோன்ற கண்டுபிடிப்புகள் லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையை முன்னெப்போதையும்விடப் பாதுகாப்பானதாகவும் பயனுள்ளதாகவும் ஆக்கியுள்ளன.

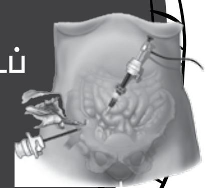
லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையின் வெற்றிக் கதைகள்

ரோபோடிக்-அசிஸ்டட் புராஸ்டேடெக்டோமி

புராஸ்டேட் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள 58 வயதான ஒருவர், ரோபோடிக் உதவி லேபராஸ்கோபிக் புராஸ்டேடெக்டோமியைத் தேர்வுசெய்தார். ரோபோ அமைப்பின் துல்லியம் காரணமாகப் புற்றுநோய்த் திசுக்களை முழுமையாக அகற்ற முடிந்தது. அதோடு, சுற்றியுள்ள நரம்புகளைப் பாதுகாத்து அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் குறைந்த வலியை அனுபவித்தார். குறுகிய காலமே மருத்துவமனையில் தங்கியிருந்தார். விரைவிலேயே அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்பினார். அவரது வெற்றிகரமான குணமடைதலானது சிக்கலான நிலைமைகளுக்கு அதிக துல்லியத்துடன் சிகிச்சை அளிப்பதில் ரோபோ-உதவி அறுவை சிகிச்சையின் திறனை எடுத்துக்காட்டுகிறது.



அண்மைக்கால மருத்துவத் தொழில்நுட்பக் கண்டுபிடிப்புகள் லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையை முன்னெப்போதையும்விடப் பாதுகாப்பானதாகவும் பயனுள்ளதாகவும் ஆக்கியுள்ளன.



சிங்கிள்-போர்ட் லேபராஸ்கோபிக் கோலிசிஸ்டெக்டோமி

பித்தப்பைக் கற்களால் பாதிக்கப்பட்ட 45 வயது பெண் ஒருவர், ஒற்றை-போர்ட் லேபராஸ்கோபிக் கோலிசிஸ்டெக்டோமிக்கு உட்படுத்தப்பட்டார். அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அவரது தொப்புளில் ஒரு சிறிய கீறலைச் செய்தார். இதன் விளைவாகக் கிட்டத்தட்ட வடு இல்லாத செயல்முறையே செய்யப்பட்டது. அது மட்டுமல்ல... சிகிச்சை பெற்ற அதே நாளிலேயே டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்பட்டார். ஒரு வாரத்திற்குள் தனது அன்றாட நடவடிக்கைகளை மீண்டும் தொடங்கினார். இந்தச் சம்பவம் சிங்கிள்-போர்ட் அறுவை சிகிச்சையின் நன்மைகளை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது. இதில் வடுக்கள் குறைதல் மற்றும் விரைவான குணமடைதல் ஆகியவை அடங்கும்.

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை துறையானது தொழில்நுட்ப முன்னேற்றங்களுடன் தொடர்ந்து வளர்ச்சியடைந்து வருகிறது. இது அறுவை சிகிச்சை செயல்முறைகளைப் பாதுகாப்பானதாகவும், குறைவான ஊடுருவல் கொண்டதாகவும் மாற்றியுள்ளது. ரோபோடிக்-உதவி அறுவை சிகிச்சை, சிங்கிள்-போர்ட் லேபராஸ்கோபி, மேம்படுத்தப்பட்ட இமேஜிங் மற்றும் நவீன ஆற்றல் சாதனங்கள் போன்ற கண்டுபிடிப்புகள் இந்த மாற்றத்தில் முன்னணியில் உள்ளன. இந்த முன்னேற்றங்கள் அறுவை சிகிச்சை விளைவுகளை மேம்படுத்துவதோடு, வலி, மீட்பு நேரம் மற்றும் மருத்துவமனையில் தங்கும் நாள்களைக் குறைப்பதன் மூலம் நோயாளியின் அனுபவங்களை மேம்படுத்துகிறது. லேபராஸ்கோபிக் நுட்பங்கள் தொடர்ந்து முன்னேறி வருவதால், நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சையை இன்னும் குறைவான ஊடுருவல் கொண்டதாகவும் எளிதில் அணுகக்கூடியதாகவும் மாற்றும். ●

ஹாலிடே கிச்சன்

ஹெல்த்தி & டேஸ்ட்டி ஐடியா!

குழந்தைகள் ரசிக்கும் தென்னிந்திய உணவு வகைகளால் ஈர்க்கப்பட்ட சில விரைவான மற்றும் ஆரோக்கியமான ஐடியாக்கள் இதோ... இவை உணவை குழந்தைகளுக்குச் சுவாரஸ்யமானதாகவும் சத்தானதாகவும் மாற்றும்!

காய்கறி ஊத்தப்பம்

கேரட், மிளகுத்தூள், வெங்காயம் மற்றும் தக்காளி போன்ற பொடியாக நறுக்கப்பட்ட காய்கறிகளின் கலவையில் தயாரிக்கப்படும் மினி ஊத்தப்பம். தேங்காய் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

மினி மசாலா தோசை ரோல்ஸ்

உருளைக்கிழங்கு மசாலா நிரப்பப்பட்ட சிறிய தோசைகள். எளிதாகச் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்ற வகையில் அவற்றை ரோல் செய்யவும். அதன் ஒரு பக்கத்தில் தக்காளி சட்னியைத் தடவவும்.

பெசரட்டு (பச்சைப் பயிறு தோசை)

பச்சைப்பயறு மாவிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் புரதச்சத்து நிறைந்த தோசை இது. இஞ்சி சட்னியுடன் பரிமாறவும். கூடவே பழத் துண்டுகளையும் அளிக்கவும்.

வெஜிடபிள் சேமியா

சேமியா மற்றும் பல்வேறு காய்கறிகள் சேர்க்கப்பட்ட விரைவான மற்றும் லேசான உணவு இது. கறிவேப்பிலை, கடுகு, பருப்புகளைக் கொண்டு தாளிக்கவும்.

ராகி ரொட்டி

ராகி மாவிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் சத்தான ரொட்டிகள். காய்கறிக் கறி அல்லது பருப்புடன் பரிமாறவும். சமச்சீரான உணவுக்கு கூடவே பழ சாலட்டையும் வழங்கவும்.

மிக்ஸ் வெஜ் பராத்தா

கேரட், கீரை, உருளைக்கிழங்கு போன்ற துருவிய காய்கறிகளின் கலவையுடன் பராத்தாவை ஸ்டஃப் செய்யவும். தயிர் அல்லது ஊறுகாயுடன் பரிமாறவும்.

ஃப்ரூட் & நட் இட்லி

பொடியாக நறுக்கிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உள்ளடக்கிய இட்லிகள். இவை சத்தானதாகவும், குழந்தைகளை ஈர்க்கக்கூடிய வகையில் வண்ணமயமாகவும் இருக்கும்.

மசாலா இட்லி

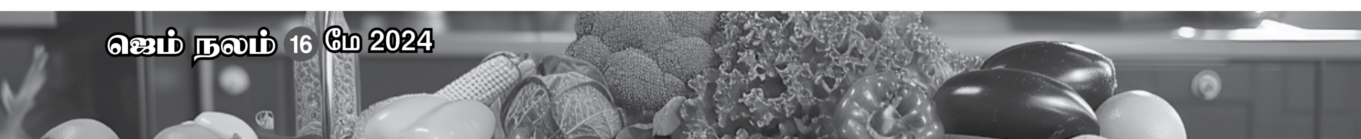
ஒரு காரமான தக்காளி–வெங்காய மசாலா கலந்து வேகவைக்கப்பட்ட இட்லிகளின் க்யூப்ஸ். கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி கொண்டு அலங்கரிக்கவும். சாப்பிட எளிதானது மற்றும் சுவை நிறைந்தது.

ஸ்பெஷல் சுண்டல்

கடுகு, கறிவேப்பிலை, தேங்காய் துருவல் ஆகியவற்றுடன் வேகவைத்த கொண்டைக்கடலை அல்லது மூங் தால் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட ஆரோக்கியமான மற்றும் புரதச்சத்து நிறைந்த சிற்றுண்டி.

ஸ்டஃப்ட்டு ஆப்பம்

இனிப்பு அல்லது காரமான ஸ்டஃப்பிங்குடன் நிரப்பப்பட்ட மென்மையான அப்பம். இனிப்புக்குத் தேங்காய், வெல்லம் கலந்த பூரணம் சேர்க்கலாம். கேரட் துருவல், முந்திரித் துருவல், காலிஃப்ளவர் மசாலா, பனீர் மசாலா, பூண்டு மசாலா, காய்கறிக் கலவை மசாலா எனப் பல்வேறு விருப்பங்கள் காரச் சுவைக்குக் கிடைக்கும்.



வெஜிடபிள் அடை

பருப்பு மற்றும் அரிசி கலந்த மாவில் தயாரிக்கப்படும் புரதம் நிரம்பிய கார அடைகள் சுவையானவை. பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகள் கூடுதல் சத்துகளை அளிக்கும்.

கேரட் பீட்ரூட் சாலட்

துருவிய கேரட் மற்றும் பீட்ரூட்டைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட புத்துணர்ச்சியூட்டும் சாலட் வண்ணமயமானதும்கூட. எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு மற்றும் பச்சை மிளகாயின் சேர்ப்பு கூடுதல் சுவை அளிக்கும்.

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு சாட்

வேகவைத்த, க்யூப் செய்யப்பட்ட சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கானது சாட் மசாலா, எலுமிச்சைச் சாறு, நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி மற்றும் கொத்தமல்லியுடன் கலக்கப்படுகிறது. ஆரோக்கியமான மற்றும் சுவையான ஸ்நாக்ஸ் இது.

காய்கறிப் பொங்கல்

பாரம்பரியப் பொங்கலின் சத்தான மாறுபாடு இது. கேரட், பட்டாணி, பீன்ஸ் போன்ற காய்கறிகளைச் சேர்க்கவும். ஒரு துளி நெய் மற்றும் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

பனீர் புர்ஜி ரோல்

முழுக் கோதுமை சப்பாத்தி அல்லது தோசையில் துருவிய பனீர் (பாலாடைக்கட்டி) கொண்டு செய்யப்பட்ட பூரணத்தை வைத்துச் சுருட்டவும். கூடவே காய்கறி சாலட்டுடன் பரிமாறவும்.

வெஜிடபிள் ஓட்ஸ் உப்புமா

பாரம்பரிய உப்புமாவின் ஓர் ஆரோக்கியமான திருப்பம் இது. ஓட்ஸ் மற்றும் காய்கறிகளால் செய்யப்பட்ட உப்புமாவைக் கடுகு, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாயுடன் தாளித்துச் சுவைக்கலாம். தொட்டுக்கொள்ள கொஞ்சம் தயிர்!

பாலக் ரைஸ்

லேசான மசாலா மற்றும் பூண்டுடன் சுவையூட்டப்பட்ட கீரை சாதம். வெள்ளரி ரைதாவுடன் பரிமாறவும்.

வெஜிடபிள் டோக்ளா

அரிசி மற்றும் பருப்புகளின் புளித்த மாவை வேகவைத்துத் தயாரிக்கப்பட்ட சுவையான கேக்குகள். நறுக்கிய காய்கறிகள், பச்சை சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

மூங் தால் சில்லா

பாசிப்பருப்பு மாவுடன் செய்யப்பட்ட சுவையான அப்பத்தை, நறுக்கிய காய்கறிகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களுடன் கலந்து. தக்காளி சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

பிசிபேளாபாத்

அரிசி, பருப்பு மற்றும் காய்கறிகளின் கலவையுடன் தயாரிக்கப்பட்ட ஆரோக்கியமான சுவை உணவு இது. ஒரு சிறப்பு மசாலா சுவையை அளிக்கிறது.

காய்கறி கட்லெட்டு

வேகவைத்த காய்கறிகளின் கலவையில் தயாரிக்கப்பட்ட கட்லெட்டுகள். கெட்ச்அப் அல்லது சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

முறுக்கு சாண்ட்விச்

வெண்ணெய், துருவிய கேரட் மற்றும் வெள்ளரிக்காய் துண்டுகளால் நிரப்பப்பட்ட மிருதுவான முறுக்கு. இது சாண்ட்விச்களில் ஒரு தனித்துவமான மாற்றத்தை அளிக்கிறது.

குயினோவா உப்புமா

ரவைக்குப் பதிலாக குயினோவாவைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட சத்தான உப்புமா. பட்டாணி, கேரட், பீன்ஸ் போன்ற காய்கறிகள் கலக்கப்பட்டு, கடுகு மற்றும் கறிவேப்பிலையுடன் தாளிக்கப்பட வேண்டும்.

மலபார் அவியல்

தேங்காய் சேர்த்துகச் சமைத்த ஒரு கலவைக் காய்கறிக் கறி. அடை, உப்புமா, சப்பாத்தி, சாதத்துக்கு ஏற்ற சுவை உணவு.

வெஜிடபிள் இடியாப்பம்

அரிசி அல்லது ராகி மாவிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட இடியாப்பம். குருமா அல்லது காய்கறி ஸ்டுவுடன் பரிமாறப்படுகிறது.

ஸ்வீட் கார்ன் சுண்டல்

வேகவைத்த ஸ்வீட் கார்ன், கடுகு, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றால் தாளிக்கப்பட்டு, தேங்காய் துருவல் கொண்டு அலங்கரிக்கப்பட்ட ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டி.

மினி ரவா இட்லி

ரவை மற்றும் தயிர் பயன்படுத்திச் செய்யப்பட்ட மினி இட்லிகள். தக்காளிச் சட்னி அல்லது சாகுவுடன் பரிமாறலாம்.

பிரெட் உப்புமா

வெங்காயம், தக்காளி மற்றும் மசாலா கலவையுடன், புதிய கொத்தமல்லியுடன் அலங்கரிக்கப்பட்ட க்யூப்ட் ப்ரெட் துண்டுகளால் செய்யப்பட்ட விரைவான மற்றும் எளிதான உணவு.

மாங்காய் சாதம்

மாங்காய் துருவல்களைக் கொண்டு செய்யப்பட்ட சாதம். கடுகு, கறிவேப்பிலை, வேர்க்கடலை ஆகியவை இதோடு இணையும்போது சுவையான மற்றும் புத்துணர்ச்சியூட்டும் உணவை வழங்குகிறது. ●

செரிமான ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பது எப்படி?

ஆரோக்கியமான செரிமான அமைப்பைப் பராமரிப்பது ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வுக்கு முக்கியமானது. நாம் உண்ணும் உணவு குடல் ஆரோக்கியத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. தென்னிந்தியாவில், பாரம்பரிய உணவு முறைகள், செரிமான ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கும் அறிவையும் அதற்கான பொருட்களையும் வழங்குகின்றன. புரோபயாடிக்குகளின் பயன்பாட்டுடன் இந்த உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்வது, சீரான மற்றும் ஆரோக்கியமான குடலை நமக்களிக்கும்.

குடல் ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவம்

செரிமான அமைப்பு பாக்டீரியா, பூஞ்சை மற்றும் வைரஸ்கள் உள்பட டிரில்லியன் கணக்கான நுண்ணுயிரிகளின் தாயகமாக உள்ளது. இது கூட்டாக குடல் நுண்ணுயிரி என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஆரோக்கியமான குடல் நுண்ணுயிர்கள் நல்ல வயிற்றுக்கு அவசியம். இவை என்னவெல்லாம் செய்யும்?

- உணவை ஜீரணித்து ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சும்
- வைட்டமின்களை உற்பத்தி செய்யும்
- நோயெதிர்ப்புச் செயல்பாட்டைப் பராமரிக்கும்
- தீங்கு விளைவிக்கும் நோய்க்கிருமிகளுக்கு எதிராகப் பாதுகாக்கும்
- டிஸ்பயோசிஸ் எனப்படும் குடல் நுண்ணுயிரியில் உள்ள ஏற்றத்தாழ்வுகள், செரிமானக் கோளாறுகள், பலவீனமான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் மனநலப் பிரச்னைகள் உள்ளிட்ட பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கும். எனவே, உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை மூலம் குடல் பாக்டீரியாவின் ஆரோக்கியமான சமநிலையைப் பராமரிப்பது இன்றியமையாதது.

குடல் ஆரோக்கியத்திற்கான பாரம்பரியத் தென்னிந்திய உணவுகள்

தென்னிந்திய உணவுகளில் செரிமான ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கும் பொருட்கள் நிறைந்துள்ளன. உங்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய சில குறிப்புகள் மற்றும் உணவுகள் இங்கே...

1. புளித்த உணவுகள்

புளித்த உணவுகளே புரோபயாடிக்குகளின் சிறந்த ஆதாரங்கள். அவை குடல் சமநிலையைப் பராமரிக்க உதவும் நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாக்களைக் கொண்டுள்ளன.

இட்லி மற்றும் தோசை: அரிசி மற்றும் உளுத்தம் பருப்பிலிருந்து புளிக்க வைத்துத் தயாரிக்கப்படும் இந்தப் பிரபலமான காலை உணவில் புரோபயாடிக்குகள் நிறைந்துள்ளன.

தயிர்: தென்னிந்திய உணவுகளில் பிரதானமான தயிர், குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாக்களை நேரடியாகக் கொண்டுள்ளது. சாதம் போன்ற உணவுகளில் தயிர் சேர்த்துக்கொள்வது செரிமானத்திற்கு உதவும்.

மோர் (நீர் மோர்): புரோபயாடிக் நிறைந்த பானமான மோர், செரிமானத்திற்கு உதவுவதற்கும் வயிற்றைக் குளிர்விப்பதற்கும் உணவோடும், தனியாகவும் அடிக்கடி உட்கொள்ளப்படுகிறது.

2. நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்

நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவு ஆரோக்கியமான செரிமான அமைப்புக்கு அவசியம். ஏனெனில், இது மலச் செயல்பாடுகளுக்குப் பெரிதும் உதவுகிறது. வழக்கமான குடல் இயக்கங்களை ஊக்குவிக்கிறது. தென்னிந்திய உணவுகளில் பல்வேறு காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் முழுத் தானியங்கள் சேர்க்கப்படுவதால் இயற்கையாகவே நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது.

காய்கறிகள்: தென்னிந்திய உணவுகளில் முருங்கைக்காய், புடலங்காய், பூசணிக்காய் ஆகியவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகம்.

பழங்கள்: வாழைப்பழங்கள், குறிப்பாக ஏலக்கி வாழைப்பழங்கள் எனப்படும் சிறிய வகைகள் உணவு நார்ச்சத்துகளை அளித்துக் குடல் ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கிறது.

முழுத் தானியங்கள்: பழுப்பு அரிசி, தினை, ராகி, முழுக் கோதுமை ஆகியவை தென்னிந்திய உணவுகளில் ஒருங்கிணைந்தவை. இவை ஏராளமான நார்ச்சத்தை வழங்குகின்றன.

3. மசாலா மற்றும் மூலிகைகள்

தென்னிந்தியச் சமையலில் பயன்படுத்தப்படும் பலவித மசாலா மற்றும் மூலிகைகள் செரிமான நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளன.

மஞ்சள்: அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளுக்குப் பெயர் பெற்றது. செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது. எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறியின் (IBS) அறிகுறிகளைப் போக்க உதவுகிறது.

இஞ்சி: பெரும்பாலும் சமையல் மற்றும் வீட்டு வைத்தியத்தில் பயன்படுத்தப்படும் இஞ்சி, குமட்டலைக் குறைத்து, செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்.

சீரகம் மற்றும் பெருஞ்சீரகம்: இந்த விதைகள் உணவுகளை மென்மையாக்கவும், செரிமான பானங்கள் தயாரிக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. வீக்கத்தைக் குறைக்கவும், செரிமானத்தை மேம்படுத்தவும் உதவுகின்றன.

புரோபயாடிக் சப்ளிமெண்ட்ஸ்

பாரம்பரிய உணவுகளுக்குக் கூடுதலாக, புரோபயாடிக் சப்ளிமெண்ட்ஸ் குடல் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க பயனுள்ளதாக இருக்கும். புரோபயாடிக் சப்ளிமெண்ட்களில் நேரடி பாக்டீரியாக்கள் உள்ளன. அவை குடல் நுண்ணுயிரியை நிரப்பவும் சமநிலைப்படுத்தவும் செய்கின்றன. புரோபயாடிக் சப்ளிமெண்ட்டைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, பின்வருவனவற்றைக் கவனிக்கவும்...

ஒரு நல்ல சப்ளிமெண்ட் லாக்டோபாகிலஸ் மற்றும் பிஃபிடோபாக்டீரியம் போன்ற பல வகையான பாக்டீரியாக்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

உயர் CFU எண்ணிக்கை: CFU என்பது ஒவ்வொரு டோஸிலும் உயிருள்ள பாக்டீரியாக்களின் எண்ணிக்கையைக் குறிக்கின்றன. ஒரு டோஸுக்கு குறைந்தபட்சம் 1 பில்லியன் CFUகள் கொண்ட ஒரு சப்ளிமெண்ட்டை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்.

ப்ரீபயாடிக்குகள்: சில சப்ளிமெண்ட்ஸில் ப்ரீபயாடிக்குகளும் அடங்கும், அவை குடலில் உள்ள நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவளிக்கும் நார்ச்சத்துகளாகும்.

குடல் ஆரோக்கியத்திற்கான வாழ்க்கைமுறைக் குறிப்புகள்

உணவைத் தவிர, ஆரோக்கியமான குடலைப் பராமரிப்பதில் வாழ்க்கைமுறைக் காரணிகளும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

புளித்த உணவுகள், நார்ச்சத்து நிறைந்த பொருட்கள், நன்மை பயக்கும் மசாலாப் பொருட்கள், புரோபயாடிக்குகள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைப் பராமரிக்கலாம்.

1. நீர்ச்சத்து

நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது. மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவுகிறது. ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 8–10 கிளாஸ் தண்ணீரைக் குடிக்கவும்.

2. வழக்கமான உடற்பயிற்சி

உடல் செயல்பாடு குடலில் உள்ள தசைகளைத் தூண்டுகிறது. வழக்கமான குடல் இயக்கங்களை ஊக்குவிக்கிறது. நடைபயிற்சி, யோகா அல்லது நீங்கள் விரும்பும் எந்த வகையான உடற்பயிற்சி போன்ற உடலியல் செயல்களை அன்றாட நடவடிக்கைகளில் சேர்க்கவும்.

3. மன அழுத்த மேலாண்மை

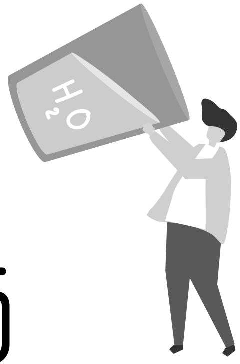
நாள்பட்ட மன அழுத்தம் குடல் ஆரோக்கியத்தை எதிர்மறையாகப் பாதிக்கும். தியானம், ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள், பொழுதுபோக்குகள் போன்ற பயிற்சிகள் மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க உதவும்.

4. கவனத்துடன் உண்ணுதல்

மெதுவாகச் சாப்பிடுவது மற்றும் உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடுவது செரிமானம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதலை மேம்படுத்தும். அதிகப்படியான உணவைத் தவிர்த்து, கவனச்சிதறல் இல்லாமல் உங்கள் உணவை அனுபவிப்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

ஆரோக்கியமான குடல் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கே அடித்தளமாக உள்ளது. தென்னிந்திய உணவு முறைகள் செரிமான ஆரோக்கியத்திற்குப் பல நன்மைகளை வழங்குகின்றன. புளித்த உணவுகள், நார்ச்சத்து நிறைந்த பொருட்கள், நன்மை பயக்கும் மசாலாப் பொருட்கள் மற்றும் புரோபயாடிக்குகள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பராமரிப்பதன் மூலம் உங்கள் குடல் ஆரோக்கியத்தைத் திறம்படக் காக்கலாம். சீரான மற்றும் செழிப்பான செரிமான அமைப்பை வளர்க்க இந்தப் பாரம்பரிய உணவுகள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்களைத் தழுவுங்கள்! ●

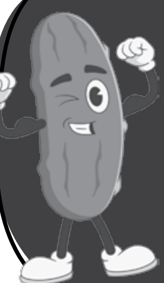
நிறைய தண்ணீர் குடிப்பதே மிகச் சிறந்த வழி!



- வெயில் காலம் வந்தாலே, பலருக்குப் பாத எரிச்சல் வந்துவிடும். குறிப்பாக நீரிழிவுக்காரர்களுக்கு. 2 டீஸ்பூன் சிவப்பு சந்தனத்துடன், சிறிது பன்னீரும், 1 டீஸ்பூன் விளக்கெண்ணெயும் கலந்து, பாதத்தில் தடவிக்கொண்டு, கால்களைச் சற்று உயர்த்தி வைத்தபடி ஓய்வெடுத்தால், சூடும் தணியும். பாத எரிச்சலும் பறந்துபோகும்.

- கொஞ்சம் ரோஜா இதழ்களை இளநீர் விட்டு மையாக அரைக்கவும். அதை முகம், கை, கழுத்துப் பகுதிகளில் தடவ, வெயிலினால் வறண்டுபோன சருமம் பளபளப்பாகும். சருமத் துவாரங்களும் மூடும்.
- நுங்குத் தண்ணீரை, காய்ச்சாத பாலில் கலந்து முகம், கழுத்து, முதுகுப் பகுதிகளில் தடவிச் சிறிது நேரம் ஊறிக் குளிக்க, குளுகுளுவென உணர்வீர்கள்.
- 'அக்கி' என்கிற கொப்புளம் வெயில் நாள்களில் சகஜம். கிராமங்களில் அக்கி

வந்தால், உடனே காவியை எடுத்துத் தடவுவார்கள். காவி என்றால் கோலம் போட உபயோகிப்பது இல்லை. அக்கி காவி என்றே கடைகளில் கிடைக்கும். அதை விளக்கெண்ணெயில் குழைத்து, உள்ளங்கை மற்றும் உள்ளங்கால்களில் தடவினால் அக்கி வராது. காவியின் நவீன வடிவம்தான் நாம் இன்று உபயோகிக்கிற கேலமைன் ஐபி லோஷன்.



காபி, டீக்குப் பதிலாக, முள்ளங்கி, சுரைக்காய், வெள்ளரிக்காய் போன்ற நீர்ச்சத்து நிறைந்த ஏதேனும் ஒரு காய்கறியில் ஜூஸ் அல்லது சாலட் செய்து சாப்பிடலாம்.

- ஆவாரம் பூவையும், கார்போக அரிசியையும் சம அளவு எடுத்துக் காயவைத்து நைசாக அரைத்துக்கொள்ளவும். இந்தப் பொடியில் ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்து, அதில் பன்னீரும், காய்ச்சாத பாலும் கலந்து முகத்திலும், கழுத்திலும் தடவி அரை மணி நேரம் கழித்துக் கழுவினால், வெயில் பட்டுக் கறுத்த இடங்கள் மாறும்.
- எலுமிச்சம்பழ, ஆரஞ்சுப்பழத் தோல்களை வீணாக்காமல் சின்னச் சின்னதாக வெட்டி, வெயிலில் காயவைத்து, கொஞ்சம் கசகசா சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவும். இந்தப் பொடியில் பன்னீர் விட்டுக் குழைத்து, முகத்துக்குத் தடவினால் முகம் கண்ணாடி மாதிரி பளபளக்கும்.
- தினமும் 2 வேளைக் குளியல் அவசியம். குளிக்கிற தண்ணீரில் 3 துளிகள் எலுமிச்சைச் சாறும், 3 துளிகள் ரோஸ் ஆயிலும் கலந்து குளித்தால், வியர்வை நாற்றம் இருக்காது.

இதுதான் அழகுக் குளியல்!

நன்னாரி வேர், வெட்டி வேர், விளாமிச்சை வேர் மூன்றையும் சிறிது தண்ணீரில் போட்டு, முதல் நாள் இரவே ஊறவைக்கவும். மறுநாள் அந்தத் தண்ணீரை குளிக்க வைத்திருக்கிற தண்ணீருடன் கலந்து, குளித்தால் குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கும். செண்ட் உபயோகிக்காமலே உங்கள் உடல் மணக்கும். கழுதைப் பாலில் குளித்த கிளியோபாட்ரா பின்பற்றிய அழகுக் குறிப்பு இது என்று வரலாறு சொல்கிறது.

உள்ளுக்கு குளிர்ச்சி

- வருமுன் காப்பது வெயிலுக்கும் பொருந்தும். கோடை தொடங்குவதற்கு ஒன்றிரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பிருந்தே, அதன் பாதிப்பிலிருந்து தப்பிக்கிற வழிகளைப் பின்பற்றலாம். நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது மிகச் சிறந்த வழி. நச்சுப்பொருள்கள் சேர்வதால்தான் உடல் சூடாகிறது. தண்ணீர் குடிப்பதன் மூலம் நச்சுப் பொருள்கள் வெளியேறி, உடல் சூடு தணியும்.
- ரோஜா இதழ்கள், பனங்கற்கண்டு, தேன் சேர்த்துச் செய்யப்படுகிற குல்கந்துக்கு உடல் சூட்டைத் தணிக்கிற குணமுண்டு. தினம் 1 டீஸ்பூன் குல்கந்து சாப்பிட்டால், வெயிலினால் உண்டாகும் அசதி, சோர்வு, அம்மை நோய், அலர்ஜி என எதுவுமே நெருங்காது.
- 10 – 15 வெள்ளரி விதையை முதல் நாள் இரவே தண்ணீரில் ஊறவைத்து, மறுநாள் காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட, உடலுக்குள் ஏ.சி பொருத்திய மாதிரி 'ஜில்'லென உணர்வீர்கள்.
- வெயில் காலம் முடிகிற வரை, காலையில் காபி, டீக்குப் பதிலாக முள்ளங்கி, சுரைக்காய், வெள்ளரிக்காய் போன்று நீர்ச்சத்து நிறைந்த ஏதேனும் ஒரு காய்கறியில் ஜூஸ் அல்லது சாலட் செய்து சாப்பிடலாம்.
- சப்ஜா விதைகளை முதல் நாள் இரவு தண்ணீரில் ஊறவைத்தால், மறுநாள் ஊறி உப்பிக் கொண்டிருக்கும். அதில் பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் குடித்தால், உடல் குளிர்ச்சியடையும். ●

குடும்ப வரலாறு ஏன் முக்கியம்?

பெருங்குடல் புற்றுநோயில் குடும்ப வரலாற்றின் தாக்கம் மற்றும் அதைத் தெரிந்துகொள்வதன் மூலம் முன்கூட்டியே கண்டறிதல் மற்றும் தடுப்பு எவ்வாறு சாத்தியமாகும் என்பதைப் புரிந்துகொள்வோம். குடும்ப வரலாற்றை எவ்வாறு சேகரிப்பது மற்றும் என்னென்ன மரபணு சோதனை வாய்ப்புகள் உள்ளன என்பதையும் ஆராய்வோம்.

பெருங்குடல் புற்றுநோயின் கண்ணோட்டம்

பெருங்குடல் புற்றுநோய் என்பது பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடலைப் பாதிக்கும் ஒரு வகை புற்றுநோயாகும். இது பொதுவாக உறுப்புகளின் உள்புறத்தில் பாலிப் எனப்படும் ஒரு சிறிய வளர்ச்சியாகத் தொடங்குகிறது. முன்கூட்டியே கண்டறியப்பட்டு அகற்றப்படாவிட்டால் இந்த பாலிப்கள் காலப்போக்கில் புற்றுநோயாக உருவாகலாம்.

பொதுவான ஆபத்துக் காரணிகள்

வயது, குடும்ப வரலாறு, பாலிப்ஸ் அல்லது பெருங்குடல் புற்றுநோயின் தனிப்பட்ட வரலாறு, கிரோன் நோய் அல்லது அல்சரேட்டிவ் பெருங்குடல் அழற்சி போன்ற குடல் நோய்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறை ஆகியவை பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான பொதுவான ஆபத்துக் காரணிகளில் சில. ஆபத்தை அதிகரிக்கக்கூடிய சில வாழ்க்கைமுறைக் காரணிகள் சிவப்பு அல்லது பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி உணவு உட்கொள்ளல், அதிக எடை அல்லது பருமன் மற்றும் புகையிலை மற்றும் ஆல்கஹால் பயன்பாடு ஆகியவை அடங்கும்.

குடும்ப வரலாற்றின் பங்கு

பெருங்குடல் புற்றுநோயின் வளர்ச்சியில் குடும்ப வரலாறு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. பெருங்குடல் புற்றுநோயின் குடும்ப வரலாற்றைக் கொண்ட தனிநபர்கள் இந்த நோயைப் பெறும் அதிக ஆபத்தில் இருப்பதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. லிஞ்ச் நோய்க்குறி மற்றும் குடும்ப அடினோமாட்டஸ் பாலிபோசிஸ் (FAP) போன்ற பெருங்குடல் புற்றுநோயை உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடிய பல குடும்பப் பெருங்குடல் புற்றுநோய் நோய்க்குறிகள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன.

குடும்ப வரலாற்றின் வரையறை

குடும்ப வரலாறு என்பது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பாதிக்கும் நோய்கள் மற்றும் மருத்துவ நிலைகளின் முழுமையான பதிவு. பெருங்குடல் புற்றுநோய் உள்பட சில நோய்களின் வளர்ச்சிக்கான சாத்தியமான ஆபத்துக் காரணிகளைக் கண்டறிய இந்தப் பதிவு உதவும்.

பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான மரபணு சோதனை

பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான மரபணு சோதனை நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தில் உள்ள நபர்களை அடையாளம் காண உதவும். பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கும் சில மரபணுக்களில் ஒரு நபர் பிறழ்வுகளைக் கொண்டிருக்கிறாரா என்பதை இந்தச் சோதனைகள் வெளிப்படுத்தலாம். இந்தத் தகவலைத் தெரிந்துகொள்வது தனிநபர்கள் மற்றும் அவர்களின் மருத்துவர்களுக்கு உடல்நலம் மற்றும் ஸ்கிரீனிங் திட்டங்களைப் பற்றித் தகவலறிந்த முடிவுகளை எடுக்க உதவும்.

குடும்ப வரலாற்றை அறிவதன் நன்மைகள்

1. அதிக ஆபத்துள்ள நபர்களை அடையாளம் காணுதல்

ஒரு நபரின் குடும்ப வரலாற்றை அறிந்துகொள்வது பெருங்குடல் புற்றுநோயை உருவாக்கும் அதிக ஆபத்தில் உள்ள நபர்களை அடையாளம் காண உதவும். இந்த நபர்கள் தங்கள் ஆபத்தைக் குறைக்க நடவடிக்கை எடுக்கலாம். அதாவது அதிகரித்த கண்காணிப்பு அல்லது வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களை மேற்கொள்ளலாம்.

2. ஆரம்பகாலக் கண்டறிதல் மற்றும் தடுப்பு

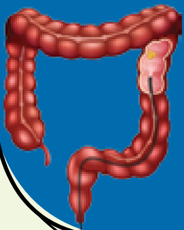
பெருங்குடல் புற்றுநோயின் குடும்ப வரலாற்றைக் கொண்ட நபர்கள், குடும்ப வரலாறு இல்லாதவர்களைக் காட்டிலும், முன்கூட்டியே நோய்க்கான பரிசோதனையைத் தொடங்கி, அதைக் குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் செய்ய வேண்டும். இதன் மூலம் மலக்குடல் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து சிறப்பான சிகிச்சை பெற முடியும். அதேபோல முன்கூட்டியே பாலிப்களை அகற்றுவதன் மூலம் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

குடும்ப வரலாற்றை சேகரிப்பதற்கான படிகள்

படி 1

புற்றுநோய் அல்லது பிற நோய்களைக் கண்டறிதல் உள்பட, அவர்களின் உடல்நல வரலாறு பற்றிய தகவலை உறவினர்களிடமிருந்து சேகரிப்பதன் மூலம் இதைத் தொடங்கவும்.

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



ஒரு நபரின் குடும்ப வரலாற்றை அறிந்துகொள்வது பெருங்குடல் புற்றுநோயை உருவாக்கும் அதிக ஆபத்தில் உள்ள நபர்களை அடையாளம் காண உதவும்.

குறைந்தபட்சம் மூன்று தலைமுறை உறவினர்களுடன் தொடங்குவது நல்லது.

படி 2

குடும்ப வரலாற்றைக் காட்சிப்படுத்தக் குடும்பச் சுகாதார மரத்தை உருவாக்கவும். உறவினர்கள் நோய்களால் கண்டறியப்பட்ட வயது மற்றும் பிற தொடர்புடைய தகவல்களை அதில் பதிவு செய்யவும்.

ஆவணப்படுத்துவது அவசியம்

பெருங்குடல் புற்றுநோயின் வளர்ச்சியில் குடும்ப வரலாறு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. உங்கள் குடும்பத்தின் சுகாதார வரலாற்றை அறிந்துகொள்வதும் ஆவணப்படுத்துவதும் அதிக ஆபத்தில் உள்ள நபர்களை அடையாளம் காண உதவும். நோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவதோடு, பல நேரங்களில் நோய்த் தடுப்புக்கும் வழிவகுக்கும். பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான மரபணு சோதனை அதிக ஆபத்தில் இருக்கும் நபர்களை அடையாளம் காண உதவும்.

ஒவ்வொரு நாளும் எண்ணற்ற நோயாளிகள், குடும்பங்கள் மற்றும் மருத்துவர்களின் கதைகளால் பின்னப்பட்ட ஆரோக்கிய அம்சங்களை GEM மருத்துவமனைகளில் காண முடியும். நவீன மருத்துவச் சேவைகளும் தொழில்நுட்ப வசதிகளும் மட்டுமே இதன் சிறப்பல்ல... நோயாளிகளுக்கும் குடும்பத்தினர்களுக்கும் நல்ல நம்பிக்கை அளித்துப் பூரணமாகக் குணப்படுத்தும் கலங்கரை விளக்கமாகவே ஜெம் தனித்து நிற்கிறது. இங்குள்ள மருத்துவர்களின் அர்ப்பணிப்பானது மருத்துவச் சிகிச்சைகள் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைகளைத் தாண்டியும் நீண்டுள்ளது. ஆரோக்கியமான, அதிக தகவலறிந்த, நன்கு பிணைக்கப்பட்ட ஒரு சமூகத்தை வளர்ப்பதை ஜெம் இலக்காகக் கொண்டுள்ளது.

ஆரோக்கிய சமூகத்துக்கான அர்ப்பணிப்பு!

ஜெம் ஹோலிஸ்டிக் அப்ரோச்

GEM மருத்துவமனைகளில், சுகாதாரப் பாதுகாப்புக்கான முழுமையான அணுகுமுறையின் சக்தியை நாங்கள் நம்புகிறோம். இந்தத் தனித்துவம் அறிகுறிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் வழக்கமான வழிமுறைகளைத் தாண்டியும் செல்கிறது. ஒவ்வொருவரையும் முழுவதுமாகப் புரிந்துகொள்வதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது. எங்களின் பல்வேறு நிபுணர் குழுக்கள், நோயின் உடல் அம்சங்களை மட்டுமல்ல, நல்வாழ்வுக்குப் பங்களிக்கும் உணர்வு, உளவியல் மற்றும் சமூகக் காரணிகளையும் கவனித்து, அதற்கேற்ற முழுமையான அணுகுமுறையுடன் திட்டமிட்டுப் பணியாற்றுகின்றன.

ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படையாகக் கல்வி

அறிவு என்பது ஆரோக்கியத்தின் ஒரு முக்கிய தூணாகும். நம் சமூகம் தகவலறிந்த மருத்துவ முடிவுகளை எடுக்கத் தேவையான தகவல்களை அளித்து அவர்களுக்கு முழுமையான அதிகாரமளிக்க நாங்கள் கடமைப்பட்டுள்ளோம். எங்கள் பயிலரங்குகள், கருத்தரங்குகள் மற்றும் 'ஜெம் நலம்' இதழின் மூலம் உடல்நலக் கவலைகளை நீக்கவும், கட்டுக்கதைகளைத் துடைக்கவும், ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான தெளிவான, செயல்படக்கூடிய ஆலோசனைகளை வழங்கவும் நாங்கள் முயற்சி செய்கிறோம். எங்கள் வல்லுநர்கள் மருத்துவச் சேவையாளர்களாக மட்டுமல்ல, கல்வியாளர்களாகவும் செயல்படுகின்றனர்.

நோயாளியின் பராமரிப்பில் புதுமை

GEM மருத்துவமனைகளின் மையத்தில் பல புதுமைகள் உள்ளன. நோயாளிகளுக்குச் சிறந்த சிகிச்சைக்கான வாய்ப்பை உறுதி செய்வதற்காக, அண்மைக்கால மருத்துவத் தொழில்நுட்பங்கள் மற்றும் சிகிச்சைகளை நாங்கள் தொடர்ந்து ஆராய்ந்து செயல்படுத்தி வருகிறோம். குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்கள் முதல் நவீன கருவிகள் வரை, தொழில்நுட்பத்தில் நாங்கள் செய்யும் முதலீடு நமது சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கான முதலீடாகும். ஆனால், கண்டுபிடிப்பு என்பது கருவிகள் மற்றும் நடைமுறைகளைப் பற்றியது மட்டுமல்ல; இது ஆரோக்கிய சவால்களைத் தீர்க்க ஆக்கப்பூர்வமாகச் சிந்திப்பது, நோயாளியின் அனுபவங்களை மேம்படுத்துதல் மற்றும் அதன் நல்விளைவுகளைச் சார்ந்ததும்கூட!

ஓர் ஆதரவான சமூகத்தை உருவாக்குதல்

உடல்நலம் என்பது இயல்பாகவே தனிப்பட்டது. ஆனால், அதன் தாக்கமோ சமூகம் சார்ந்தது. இதை உணர்ந்து, ஆதரவான, ஈடுபாடுள்ள சமூகத்தை உருவாக்க GEM மருத்துவமனைகள்

தீவிரமாகச் செயல்படுகின்றன. எங்கள் முன்முயற்சிகள், நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கான ஆதரவுக் குழுக்களில் இருந்து கிராமப்புறங்களில் நடத்தப்படும் மருத்துவ முகாம்கள் மற்றும் விழிப்புணர்வு பிரசாரங்கள் வரை, மக்களை ஒன்றிணைக்கவும், ஆதரவை வழங்கவும், கூட்டு நல்வாழ்வை மேம்படுத்தவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. இது ஜெம் மருத்துவமனைச் சுவர்களுக்கு அப்பாலும் நீண்டிருக்கும் ஆதரவு வலையமைப்பை உருவாக்குகிறது.

நல்வாழ்வை நோக்கி...

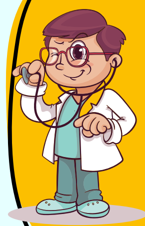
தரமான மருத்துவப் பாதுகாப்புக்கான வாய்ப்பு எங்கள் பணியின் ஒரு மூலக்கல்லாகும். GEM மருத்துவமனைச் சேவைகள் அனைவருக்கும் அணுகக்கூடியதாக இருப்பதை உறுதி செய்கின்றன. எங்கள் திட்டங்கள், நியாயமான கட்டணங்கள் மற்றும் எளிய மக்களுக்கும் சிகிச்சைகள் சென்றடைய உள்ளூர் நிறுவனங்களுடனான கூட்டாண்மை ஆகியவற்றில் ஜெம் அர்ப்பணிப்பு பிரதிபலிக்கிறது. ஆரோக்கியமான, நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்குத் தேவையான கவனிப்புக்கு ஒவ்வொருவரும் தகுதியானவர்கள் என்ற எங்கள் நம்பிக்கையில் நாங்கள் உறுதியாக இருக்கிறோம்.

தடுப்பது சிறப்பு

GEM மருத்துவமனைகளில் நோய்க்கு எதிரான பாதுகாப்பின் முதல் வரிசையில் தடுப்பு சக்தியையே பரிந்துரைக்கிறோம். எங்களின் தடுப்புச் சுகாதாரத் திட்டங்கள், பரிசோதனைகள் ஆகியவை உடல்நலப் பிரச்னைகளை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து, நோயைத் தடுக்கும் வகையில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை எவ்வாறு வாழ்வது என்பது குறித்து நமது சமூகத்திற்குக் கற்பிக்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. ஊட்டச்சத்து ஆலோசனை முதல் உடல் தகுதித் திட்டங்கள் வரை, எங்கள் தடுப்புச் சுகாதார முன்முயற்சிகள் விரிவானவை; சான்றுகள் அடிப்படையிலானவை; நம் சமூகத்தின் தனிப்பட்ட தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டவை.

எதிர்காலத்திற்கான எங்கள் பார்வை

ஆரோக்கியமும் நல்வாழ்வும் வெறும் குறிக்கோள்கள் மட்டுமல்ல; துடிப்பான, செழிப்பான உலகின் அடித்தளமாக இருக்கும் ஒரு சமூகத்தை நாங்கள் கற்பனை செய்கிறோம். சிறந்த மருத்துவம், நோயாளியின் பராமரிப்பு மற்றும் சமூக நலம் ஆகியவற்றில் நாம் முன்னணியில் இருப்பதற்கு நாங்கள் கடமைப்பட்டுள்ளோம். இந்த வகையில்தான் எங்கள் பயணம் தொடர்கிறது. ஒவ்வொரு நாளும் புதுமை, கல்வி மற்றும் குணப்படுத்துவதற்கான புதிய வாய்ப்புகளைத் தேடித் தேடிக் கொண்டுவருகிறது.



ஆரோக்கியமான, நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்குத் தேவையான கவனிப்புக்கு ஒவ்வொருவரும் தகுதியானவர்கள் என்கிற நம்பிக்கையில் நாங்கள் உறுதியாக இருக்கிறோம்.

ஒரு வாக்குறுதி

எங்களின் மதிப்புமிக்க சமூகமாகிய உங்களுக்கு எங்களின் செய்தி நன்றியுணர்வும் வாக்குறுதியும் மட்டுமே. நீங்கள் எங்கள் மீது வைத்திருக்கும் நம்பிக்கைக்காகவும், நீங்கள் பகிர்ந்துகொள்ளும் கதைகளுக்காகவும், உங்கள் உடல்நலப் பயணத்தின் ஒரு பகுதியாக இருப்பதற்கான வாய்ப்பிற்காகவும் நாங்கள் மிகவும் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கிறோம். உங்களுக்கும், உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும், நம் சமூகத்திற்குமான அர்ப்பணிப்பை ஓர் அசைக்க முடியாத வாக்குறுதியை நாங்கள் வழங்குகிறோம். ஆரோக்கியத்திற்காக ஒன்றுபடும்போது, நாம் இன்னும் வலிமையாக வாழ்கிறோம்.

பருவங்கள் மாறி, புது வசந்தம் வரும்போது, நமக்கும் நம் சமூகத்துக்குமான வளர்ச்சி மற்றும் குணமடைவதற்கான வாய்ப்புகளை ஏற்றுக்கொள்வோம். அந்த வகையிலும் GEM மருத்துவமனைகள் ஆரோக்கியத்தில் உங்களின் பங்குதாரராக உள்ளன. ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் அவர்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான ஆதரவு, அறிவு மற்றும் கவனிப்பைத் தொடர்ந்து வழங்குகிறது.

எங்கள் சமூகத்தின் இன்றியமையாத அங்கமாக இருப்பதற்கு நன்றி. ஆரோக்கியம், நம்பிக்கை மற்றும் குணப்படுத்துதல் – இவை அனைத்தும் ஒன்றாகச் சேர்ந்த நல்லதோர் எதிர்காலம் இங்கே உள்ளது.

GEM மருத்துவமனைகளின் அர்ப்பணிப்பானது சுகாதாரப் பாதுகாப்புக்கான மருத்துவ அம்சங்களில் மட்டுமல்ல... சமூக நலம் பற்றிய பரந்த, உள்ளடக்கிய பார்வையையும் கொண்டது. இது ஒரு பன்முக அணுகுமுறையை வலியுறுத்துகிறது. கல்வி, புதுமை, ஆதரவு, வாய்ப்பு, வருமுன் காக்கும் தடுப்பு ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைத்து, அதிக தகவல் அறிந்த இணைக்கப்பட்ட ஓர் ஆரோக்கியமான சமூகத்தை வளர்க்கிறது.

உங்களுக்கு உடல்நலக் காப்பீடு ஏன் அவசியம்?

நம் பிஸியான வாழ்க்கையில் எதிர்பாராதவிதமாக நோய்வாய்ப்பட்டு அதிக செலவு பிடிக்கும் சிகிச்சைகள் தேவைப்படும் சூழல் எப்போது வேண்டுமானாலும் ஏற்படலாம். நமக்குப் பிரியமான ஒருவர் நீண்ட காலக் கவனிப்பு தேவைப்படும் ஒரு நாட்பட்ட நிலையில் இருப்பதற்கான ஒரு சிறிய வாய்ப்பு எப்போதும் உள்ளது. கவலை வேண்டாம்.. அதிர்ஷ்டவசமாக, சுகாதாரக் காப்பீடு உள்ளது. நீண்ட காலச் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்படுவது குடும்பத்தைக் கடுமையான நிதி நெருக்கடியில் தள்ளாமல் இருப்பதைச் சுகாதாரக் காப்பீடு உறுதி செய்கிறது. காப்பீட்டாளருக்கு ஒரு சிறிய தொகை பிரீமியத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம் நாம் விரிவான மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் காப்பீட்டைப் பெறலாம். இது மருத்துவச் சிகிச்சையின் திடீர் அதிர்ச்சிகளில் இருந்து நம் சேமிப்பைப் பாதுகாக்கும். இந்த வகையில், உடல்நலக் காப்பீடு என்பது சேமிப்பு, உடல்நலம் ஆகிய இரண்டிற்கும் ஒரு பாதுகாப்பாகச் செயல்படுகிறது. இதன் மூலம் உங்கள் அன்பான குடும்பமும் தங்கள் வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து அனுபவிக்க முடியும்.

சுகாதாரக் காப்பீடு ஏன் முக்கியம்?
இதோ 6 காரணங்கள்!

1. வாழ்க்கைமுறை தொடர்பான நோய்கள் அதிகரிப்பு

நமது நவீன, உட்கார்ந்தே இருக்கும் வாழ்க்கைமுறை, ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம், அதிகரித்து வரும் மன அழுத்த அளவுகள் ஆகியவற்றால் நமது நோய் அபாயங்கள் கணிசமாக அதிகரித்துள்ளன. நீரிழிவு, உடல் பருமன் மற்றும் இதயப் பிரச்னைகள் போன்ற நிலைமைகள், முன்பு வயது தொடர்பானதாகக்

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

கருதப்பட்டன. இப்போதே அவை முன்னெப்போதையும்விட மிகவும் பொதுவானதாகிவிட்டன. இந்த நிலைமைகளை நிவர்த்தி செய்வதற்குத் தேவையான நிதி உதவி மற்றும் சுகாதாரச் சேவைகளுக்கான வாய்ப்பைச் சுகாதாரக் காப்பீடு வழங்குகிறது. அத்தகைய நோய்கள் முற்றுவதை நிர்வகிப்பதற்கும் தடுப்பதற்கும் தேவையான மருத்துவச் சிகிச்சைகள், மருந்துகள் மற்றும் உதவிகளை நாம் பெற முடியும் என்பதைக் காப்பீடு உறுதி செய்கிறது.

2. மருத்துவச் செலவுகளின் அதிகரிப்பு

நம் சமூகத்தில் மருத்துவ உரிமை கோரல் முக்கியமானதாக இருப்பதற்கான ஒரு முதன்மைக் காரணம், அதிகரித்து வரும் மருத்துவச் செலவுகளே. ஒவ்வொரு வருடமும் மருத்துவத் தொழில்நுட்பம் முன்னேறி வரும் அதே வேளையில், புதிய தொழில்நுட்பங்களுக்கு இடமளிக்கும் மற்றும் பயன்படுத்துவதற்கான செலவுகள் பெரும்பாலும் நோயாளிகளின் பங்கிலேயே சேர்கின்றன. சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ₹2 லட்சம் செலவாகும் ஓர் எளிய அறுவை சிகிச்சைக்கு இப்போது ₹5 லட்சம் செலவாகும். அதேபோல, மருத்துவமனையில் அனுமதிப்பது, நோயறிதல் பரிசோதனைகள், மருத்துவர் ஆலோசனைக் கட்டணம், அறுவை சிகிச்சைக் கட்டணம் போன்றவற்றுடன் தொடர்புடைய செலவுகளும் தொடர்ந்து அதிகரித்து வருகின்றன. உடல்நலக் காப்பீடு இல்லாமல், இந்த உயர்த்தும் செலவுகளை நிர்வகிப்பது சவாலானதாக இருக்கும்.

3. தரமான சிகிச்சைக்கான வாய்ப்பு

ஒரு நோய் கண்டறியப்பட்டால், நாம் பொதுவாகச் சிறந்த மருத்துவர்களிடம் சிகிச்சை பெற வேண்டும், சிறந்த மருத்துவமனையில் சேர்க்கை பெற விரும்புவோம். உடல்நலக் காப்பீடு இல்லாவிட்டால், மருத்துவமனைகளின் தரத்துடன் சமரசம் செய்ய வேண்டியிருக்கலாம். சிகிச்சைச் செலவுகளை நாம் ஏற்க நினைத்தாலும், அந்தச் செலவுகள் கணிசமாக அதிகரிக்கலாம். உடல்நலக் காப்பீட்டுத் திட்டம் இருக்கும்பட்சத்தில் – குறிப்பாகப் போதுமான காப்பீட்டுத் தொகையுடன் இருந்தால் – சிறந்த தரமான மருத்துவச் சிகிச்சைகளைப் பெறுவதற்கான சுதந்திரத்தை அது நமக்கு வழங்குகிறது.

மருத்துவச் செலவு நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. நீங்கள் நோயைக் கணிக்க முடியாது. அது எந்த நேரத்திலும் யாரையும் தாக்கலாம்.

4. குடும்பப் பாதுகாப்பு

உடல்நலக் காப்பீடு முக்கியமானது என்பதற்கு மற்றொரு காரணம், அது நம் ஒட்டுமொத்தக் குடும்பத்தின் நலனையும் பாதுகாக்க உதவுகிறது. வயதான பெற்றோராக இருந்தாலும், நம் குழந்தைகளாக இருந்தாலும் அவர்கள் நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடும். அல்லது இணையர் எதிர்பாராத உடல்நலச் சூழல்கள் காரணமாகச் சிகிச்சை தேவைப்படுபவராக இருக்கலாம். இப்படி குடும்பத்தினர் அனைவருக்கும் சேர்த்து ஒரே உடல்நலக் காப்பீட்டுத் திட்டத்தைப் பெற முடியும். முழுக் குடும்பத்தின் மருத்துவச் செலவுகளை நிர்வகிக்க, ஃபேமிலி ஃப்ளோட்டர் உடல்நலக் காப்பீட்டுத் திட்டத்தைத் தேர்வு செய்யலாம். உடல்நலக் காப்பீட்டின் நிதிப் பாதுகாப்புடன், குடும்பம் எதிர்கொள்ளும் எந்தவொரு மருத்துவ அவசரநிலைக்கும் நாம் தயாராக இருக்கலாம்.

5. மருத்துவ அவசரநிலை

திட்டமிட்ட சிகிச்சைகளை நிர்வகிக்க நமக்கு உதவுவதில் உடல்நலக் காப்பீடு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது என்றாலும், மருத்துவ அவசரக் காலங்களில் அதன் பங்கு வேறு எதற்கும் இணையற்றது. உதாரணமாக, நேசிப்பவருக்கு திடீரென மாரடைப்பு ஏற்பட்டு, அவசரகால பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், அதற்கான செலவுகள் அதிகமாக இருக்கும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், நாம் அதற்கான தொகையை டெபாசிட் செய்யும் வரை மருத்துவமனைகள் சிகிச்சையைத் தொடங்குவதில்லை. இதுபோன்ற சோதனை நேரங்களின்போது மொத்த தொகையையும் கொண்டுவருவது மன அழுத்தமாகவும் கடினமாகவும் இருக்கலாம். ஆனால், உடல்நலக் காப்பீடு இருந்தால் நோயாளியை நெட்வொர்க் மருத்துவமனைகளில் உடனே அனுமதித்துச் சிகிச்சையை உடனடியாகத் தொடங்கலாம்.

ஒரு மாதம் மட்டுமே. இந்த நேரத்தில், விபத்து சார்ந்தவை தவிர எந்த உரிமைகோரல்களையும் செய்ய முடியாது. காத்திருப்புக் காலத்திற்குப் பிறகு ஓர் அறுவை சிகிச்சை தேவை என்று வைத்துக்கொள்வோம். நெட்வொர்க் மருத்துவமனையில் நீங்கள் சிகிச்சையைப் பெற முடிந்தால், அறுவை சிகிச்சையைப் பற்றிக் காப்பீட்டு நிறுவனத்துக்குத் தெரியப்படுத்தலாம். இதை அந்த மருத்துவமனை மூலமே செய்ய முடியும். நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருந்து டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்படும்போது, காப்பீட்டில் சேராத கூடுதல் செலவுகள் மற்றும் தன்னார்வ இணைத் தொகை (Co–pay) ஏதேனும் இருந்தால் மட்டுமே நீங்கள் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். நெட்வொர்க் அல்லாத மருத்துவமனையில் நீங்கள் சிகிச்சை பெறுகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் பணத்தைச் செலுத்திவிட்டு, திருப்பிச் செலுத்தும் உரிமைகோரலுக்குப் பதிவு செய்யலாம். எப்படியிருந்தாலும், உங்கள் பாக்கெட்டில் ஒரு பெரிய துளை ஏற்பட்டுவிடும் என்கிற கவலை இல்லாமலே உங்களுக்குத் தேவையான சிகிச்சையைப் பெறலாம்.

6. விரிவான கவரேஜ்

இப்போது பல்வேறு சுகாதாரச் சேவைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் உடல்நலக் காப்பீட்டில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. மருத்துவமனையில் அனுமதித்தல், மருத்துவரின் ஆலோசனை, மருந்துகள், நோயறிதல் சோதனைகள், அறுவை சிகிச்சைகள் மற்றும் மருத்துவமனைக்குப் பிந்தைய பராமரிப்பு ஆகியவை இவற்றில் அடங்கும். இந்தச் செலவுகளை ஈடுகட்டத் தேவைப்படும் காப்பீட்டுத் தொகையும் பொதுவாகக் கணிசமானதாகவே உள்ளது. வயது, சுகாதார நிலைமைகள் மற்றும் பிற தனிப்பட்ட காரணிகளைப் பொறுத்து காப்பீட்டுக் கட்டணம் கட்டணப்படுகிறது. பரந்த அளவிலான கவரேஜ் மற்றும் கணிசமான காப்பீட்டுத் தொகை இருக்கும்போது, அதிக நிதிச் சுமைக்கு ஆளாகாமல் மருத்துவச் சேவைகளைப் பெறலாம்.

உடல்நலக் காப்பீடு எவ்வாறு செயல்படுகிறது?

விபத்து அல்லது மருத்துவ அவசரநிலையின் நிதி விளைவுகளைச் சமாளிக்க உடல்நலக் காப்பீடு உதவுகிறது. உடல்நலக் காப்பீடு உண்மையில் எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதைப் பார்ப்போம். நீங்கள் ஒரு திட்டத்தை வாங்க விண்ணப்பிக்கும்போதே இதன் செயல்முறை தொடங்கிவிடுகிறது. உங்கள் வயது, மருத்துவப் பின்னணி, தேவைப்படும் காப்பீட்டுத் தொகை மற்றும் நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த திட்டத்தின் வகை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து, உங்களுக்கு பிரீமியம் தொகை கூறப்படும். சில சந்தர்ப்பங்களில் காப்பீட்டு நிறுவனம் உங்களுக்குத் தேவையான காப்பீட்டை வழங்க விரும்புகிறாரா என்பதைத் தீர்மானிக்கும் முன், நீங்கள் சில மருத்துவப் பரிசோதனைகளைச் செய்யுமாறு கேட்கப்படலாம். நிபந்தனைகள் இறுதி செய்யப்பட்ட பின் உங்களுக்கு பாலிசி சான்றிதழ் வழங்கப்படும். ஒவ்வொரு பாலிசியும் சில காத்திருப்புக் காலங்களுடன் வருகிறது. ஆரம்பக் காத்திருப்பு காலம் சில வாரங்கள் அல்லது

ஒரு நல்ல உடல்நலக் காப்பீட்டுத் திட்டத்தை எவ்வாறு தேர்வு செய்வது?

உடல்நலக் காப்பீட்டுத் திட்டத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, பின்வரும் காரணிகளைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

- மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுதல், வெளிநோயாளர் பராமரிப்பு, மருந்துச்சீட்டுகள் ஆகியவற்றின் கவரேஜ்
- பிரீமியங்கள், விலக்குகள் (கவரேஜ் இல்லாதவை)
- மருத்துவமனைகளின் நெட்வொர்க்
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட கவரேஜ் வரம்பு
- வாடிக்கையாளர் மதிப்புரைகளைப் படித்தல்
- கூடுதல் கவரேஜ் அம்சங்களை ஆராய்தல்
- எதிர்காலத் தேவைகளை எதிர்நோக்குதல்
- வெவ்வேறு வழங்குநர்களின் பாலிசிகளை ஒப்பிடுதல்
- பட்ஜெட் அமைத்தல்
- ஒரு நிபுணரிடம் வழிகாட்டுதல் பெறுதல்

நாம் நோயைக் கணிக்க முடியாது. அது யாரையும் எந்த நேரத்திலும் தாக்கலாம். மருத்துவச் செலவு நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. அத்தகைய நிலையில் நமக்கான ஒரே மீட்பர் ஆரோக்கியக் காப்பீட்டுத் திட்டம்தான். உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் பாலிசியைத் தேர்வு செய்யவும். உடல்நலக் காப்பீட்டை வைத்திருப்பது ஒரு கட்டாயமல்ல; ஆனால், அது மிகவும் அவசியமானது! ●

உங்கள் கல்லீரலைக் கொஞ்சம் காப்பாற்றுங்களேன்!

மது அருந்தாதீர்கள் என்றால் யாரும் கேட்கப் போவதில்லை. அதனால் பாதுகாப்பாக எப்படி மது அருந்துவது? உடலுறுப்புகள் பாதிக்காமல் மது அருந்துவது எப்படி? அறிந்துகொள்வது அவசியம்.

அந்தக் காலத்தில் மாப்பிள்ளைக்குப் பெண் பார்க்கும்போது, "பையன் தண்ணி அடிப்பானா?'' என்று கேட்பார்கள். அப்படி மது அருந்துபவராக இருந்தால் பெண் கொடுக்க மாட்டார்கள். இந்தக் காலமோ, ''மாப்பிள்ளை தினமும் தண்ணி அடிக்க மாட்டாருல்ல?'' எனக் கேட்கும்படி மாறிவிட்டது. இந்தக் காலகட்டத்தில் மருத்துவராகிய நாங்கள் நோயாளிக்குக் கொடுக்கக்கூடிய ஆலோசனையும் அதற்கேற்ப மாறிவிட்டது வருத்தமான விஷயம்தான்.

பொதுவாக நோயாளிகள் கேட்கும் கேள்வி...

''நான் என்றைக்கோ ஒரு நாள்தான் தண்ணி அடிக்கிறேன் சார். சிலர் தினமும் தண்ணி அடிக்கிறார்கள், அவர்களுடைய கல்லீரல் பாதிப்படைவதில்லை. ஏன் என்னுடைய கல்லீரல் மட்டும் பாதிப்படைகிறது?'' என்று பலர் கேட்கிறார்கள். அதற்குக் காரணம், 'Binge Drinking' என்று சொல்வோம். 'Binge Drinking' என்பது குறைந்த நேரத்தில் அதிக அளவில் மது அருந்துவது. அதாவது அரை மணி நேரத்தில் 180 மி.லி பருகுவது. வேக வேகமாகக் குடிப்பது. இதுபோலக் குடித்தால் கல்லீரல் எளிதில் பாதிப்படையும். மேலைநாடுகளில் உள்ள மக்கள் அவர்களின் காலநிலைக்கு ஏற்றாற்போல ஒரு நாளைக்கு 60 மி.லி – 90 மி.லி எனக் கொஞ்சம்தான் குடிப்பார்கள். அதுவும் அவர்களின் உடலின் வெப்பநிலையைச் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்வதற்காகவே குடிப்பார்கள்.

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.

ஆனால், நாம் பார்ட்டிக்குச் செல்லும்போது வேகவேகமாகவும் அதிக அளவிலும் குடித்துவிடுவோம். அது மிகவும் ஆபத்தானது. அந்த மாதிரி மது அருந்துவது மிக மிகத் தவறு.

அப்படியென்றால்..?

மது அருந்துவது நல்லதல்ல. அதுவும் தினமும் மது அருந்துவது நல்லதே அல்ல. 120 மி.லி என்கிற அளவில் அதிகபட்சம் வாரம் 2 – 3 நாட்கள் வரை ஓரளவு ஓகே. பியர் என்றால் அதிகபட்சம் வாரம் 2 பியர் வரை ஓகே. அதற்கு மேல் குடித்தால் கல்லீரல் பாதிப்புக்குள்ளாகத் தொடங்கிவிடும். ஆனால், அறிகுறிகள் வெளிப்படாது.

பார்களில் உப்பு அதிகமுள்ள வேர்க்கடலை, சிப்ஸ் போன்றவற்றையே தருவார்கள். ஆனால், உப்பு அதிகமுள்ள பொருட்களைச் சாப்பிடக்கூடாது. அவ்வாறு சாப்பிட்டால், அவை தாகத்தை அதிகப்படுத்தும். தாகம் எடுத்தால் இன்னும் குடிக்கத் தோன்றும். அதனால் முடிந்தளவுக்குக் காய்கறிகள், பழங்கள் எடுத்துக்கொள்ளலாம். அதிலும் சிறந்தது ஆப்பிள். ஆப்பிள் ஆண்டி ஆக்ஸிடண்ட் சத்தை அளிப்பதால், அது சிறந்ததாக அமையும். நட்ஸ் வகைகளையும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால், முடிந்தளவிற்கு உப்பு இல்லாத பொருட்களைச் சாப்பிடுவதே நல்லது.

''பார்டிக்கு அடுத்த நாள், நம் கல்லீரலைப் பாதுகாப்பதற்காக ஏதேனும் மருந்து எடுக்க முடியுமா டாக்டர்?'' என்றும் சிலர் கேட்கிறார்கள். மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி ஆண்டி–ஆசிட் மாத்திரையைப் பார்ட்டிக்கு அடுத்த நாள் எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. மேலும், காய்கறி நிறைந்த உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வதும் அவசியம்.

உங்கள் கல்லீரலைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நல்ல வாழ்க்கை வாழுங்கள். கல்லீரல் கடைசியாகப் பாதிப்படையும்வரையில் எந்தவொரு அறிகுறியும் தெரியாது. அதனால், தொடர்ந்து கல்லீரலைப் பரிசோதியுங்கள். ●

GEM க்விஸ்

உங்கள் உடல்நலம் பற்றி உங்களுக்கு எவ்வளவு தெரியும்?

1. **ஒரு சராசரி வயது வந்தவருக்கு தினசரி பரிந்துரைக்கப்படும் தண்ணீரின் அளவு?**

   அ) 1 லிட்டர்

   ஆ) 2 லிட்டர்

   இ) 3 லிட்டர்

   ஈ) 4 லிட்டர்

2. **பின்வரும் வைட்டமின்களில் எது ஆரோக்கியமான பார்வையைப் பராமரிக்க முக்கியமானது?**

   அ) வைட்டமின் ஏ

   ஆ) வைட்டமின் பி12

   இ) வைட்டமின் சி

   ஈ) வைட்டமின் டி

3. **ஒவ்வோர் இரவிலும் பெரியவர்களுக்கு பொதுவாக எத்தனை மணிநேரத் தூக்கம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?**

   அ) 5–6 மணி நேரம்

   ஆ) 6–7 மணி நேரம்

   இ) 7–8 மணி நேரம்

   ஈ) 8–9 மணி நேரம்

4. **வெண்ணெய் மற்றும் கொட்டைகளில் காணப்படும் ஆரோக்கியமான கொழுப்பு வகை எது?**

   அ) நிறைவுற்ற கொழுப்பு

   ஆ) டிரான்ஸ் கொழுப்பு

   இ) நிறைவுறாக் கொழுப்பு

   ஈ) ஹைட்ரஜனேற்றப்பட்ட கொழுப்பு

5. **இவற்றில் நீரிழப்புக்கான பொதுவான அறிகுறி எது?**

   அ) அதிகரித்த ஆற்றல் நிலைகள்

   ஆ) தெளிவான சிறுநீர்

   இ) தலைவலி

   ஈ) எடை அதிகரிப்பு

6. **தொற்றுநோய்கள் பரவாமல் தடுக்கச் சிறந்த வழி எது?**

   அ) நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளை எடுத்துக்கொள்வது

   ஆ) அதிக தண்ணீர் குடிப்பது

   இ) அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுதல்

   ஈ) சரிவிகித உணவை உண்ணுதல்

7. **பின்வரும் தாதுக்களில் எது எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமானது?**

   (ஒரு க்ளூ: இது பால் பொருட்களில் அதிக அளவில் காணப்படுகிறது)

   அ) இரும்பு

   ஆ) கால்சியம்

   இ) பொட்டாசியம்

   ஈ) மெக்னீசியம்

8. **சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்காகப் பெரியவர்கள் எந்த அளவு ஏரோபிக் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்?**

   அ) வாரத்திற்கு ஒரு முறை 30 நிமிடங்கள்

   ஆ) வாரத்திற்கு இரண்டு முறை 60 நிமிடங்கள்

   இ) வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள்

   ஈ) வாரத்திற்கு 300 நிமிடங்கள்

9. **நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவைச் சாப்பிடுவதன் முக்கிய நன்மை என்ன?**

   அ) கண் ஆரோக்கியம் மேம்படும்

   ஆ) சிறந்த செரிமானம்

   இ) அதிகரித்த தசை வலிமை

   ஈ) மேம்படுத்தப்பட்ட சரும ஆரோக்கியம்

10. வழக்கமான உடற்பயிற்சியால் மன ஆரோக்கியத்திற்கு என்ன நன்மை?

அ) சிறந்த நினைவாற்றல்

ஆ) நல்ல பசி

இ) நல்ல முறையான தூக்கம்

ஈ) பதற்றம், மன அழுத்தம் குறைதல்

11. செரிமான அமைப்பில் வயிற்றின் முதன்மைச் செயல்பாடு என்ன?

அ) ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சும்

ஆ) பித்தத்தைச் சேமிக்கும்

இ) உணவை உடைக்கும்

ஈ) ரத்தத்தை வடிகட்டும்

12. இவற்றில் எது வயிற்றுப்புண் வராமல் தடுக்கும்?

அ) காரமான உணவுகளை உண்பது

ஆ) வழக்கமான உடற்பயிற்சி

இ) மது அருந்துதல்

ஈ) NSAID–களைத் தவிர்ப்பது

13. இரைப்பை உணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் நோயின் (GERD) பொதுவான அறிகுறி என்ன?

அ) மங்கலான பார்வை

ஆ) நெஞ்செரிச்சல்

இ) அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்

ஈ) தோல் சொறி

14. பின்வருவனவற்றில் குடல் ஆரோக்கியத்திற்கு புரோபயாடிக்குகளின் நல்ல ஆதாரம் எது?

அ) வெள்ளை ரொட்டி

ஆ) தயிர்

இ) குளிர்பானங்கள்

ஈ) உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ்

15. வயிறு மற்றும் குடலுக்கு நார்ச்சத்து எவ்வாறு பயனளிக்கிறது?

அ) அமிலத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது

ஆ) செரிமானத்தை மெதுவாக்குகிறது

இ) வழக்கமான குடல் இயக்கங்களை ஊக்குவிக்கிறது

ஈ) என்சைம் உற்பத்தியைக் குறைக்கிறது

16. வீக்கம் மற்றும் வாயு ஏற்படுவதற்கான பொதுவான காரணம் என்ன?

அ) மிக விரைவாகச் சாப்பிடுவது

ஆ) குடிநீர்

இ) அதிக நார்ச்சத்து உட்கொள்ளல்

ஈ) வழக்கமான உடற்பயிற்சி

17. இரும்புச்சத்தை உறிஞ்சுவதற்கு எந்த வைட்டமின் முக்கியமானது?

அ) வைட்டமின் ஏ

ஆ) வைட்டமின் சி

இ) வைட்டமின் டி

ஈ) வைட்டமின் ஈ

விடைகள்

1. 2 லிட்டர்
2. வைட்டமின் ஏ
3. 7–8 மணி நேரம்
4. நிறைவுறா கொழுப்பு
5. தலைவலி
6. அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுதல்
7. கால்சியம்
8. வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள்
9. சிறந்த செரிமானம்
10. பதற்றம், மன அழுத்தம் குறைதல்
11. உணவை உடைக்கும்
12. NSAID–களைத் தவிர்ப்பது
13. நெஞ்செரிச்சல்
14. தயிர்
15. வழக்கமான குடல் இயக்கங்களை ஊக்குவிக்கிறது
16. மிக விரைவாகச் சாப்பிடுவது
17. வைட்டமின் சி

எடைக் குறைப்பைத் தாண்டியும் ஏராளம் செய்யும் பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை!

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை, பொதுவாக எடை இழப்பு அறுவை சிகிச்சை என்று குறிப்பிடப்படுகிறது, இது கடுமையான உடல் பருமனுடன் போராடும் நபர்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க எடை குறைப்புக்கு உதவும் ஒரு மருத்துவ முறையாகும். இந்த அறுவை சிகிச்சையின் பலன் எடையைக் கிலோக்கணக்கில் குறைப்பது மட்டுமல்ல; இது இன்னும் பல ஆரோக்கிய நலன்களையும் கொண்டுவருகிறது. நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரத்தை வியத்தகு முறையில் மேம்படுத்துகிறது.

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையின் வகைகள்

பல வகையான பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைகள் இன்று செய்யப்படுகின்றன, ஒவ்வொன்றும் எடை இழப்பை ஊக்குவிப்பதில் அதன் சொந்த அணுகுமுறையைக் கொண்டுள்ளன.

1. இரைப்பை பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை

ரூக்ஸ்–என்–ஒய் இரைப்பை பைபாஸ் என்பது பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையின் மிகவும் பொதுவான வகை. இது வயிற்றின் மேற்புறத்தில் ஒரு சிறிய பையை உருவாக்கி அதை நேரடியாகச் சிறுகுடலுடன் இணைக்கிறது. இது செரிமான அமைப்பின் ஒரு பகுதியைத் தவிர்த்து, கலோரிகளை உறிஞ்சுவதைக் குறைத்து, ஒரு நேரத்தில் ஒருவர் உண்ணக்கூடிய உணவின் அளவைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது.

2. ஸ்லீவ் காஸ்ட்ரெக்டோமி

இந்த நடைமுறையில், தோராயமாக 80% வயிறு அகற்றப்பட்டு, ஒரு வாழைப்பழத்தின் அளவு மற்றும் வடிவத்தில் ஒரு குழாய் வடிவ வயிற்றை விட்டுச்செல்கிறது. இந்தச் சிறிய வயிறு அதிக உணவை வைத்திருக்க முடியாது. அதோடு, பசியைக் குறைக்கும் கிரெலின் என்ற பசி ஹார்மோனைக் குறைவாக உற்பத்தி செய்கிறது.

3. இரைப்பை பேண்ட்

வயிற்றின் மேற்பகுதியைச் சுற்றி ஒரு பேண்ட் வைக்கப்பட்டு, உணவைப் பெற ஒரு சிறிய பையை உருவாக்குகிறது. பையிலிருந்து வயிற்றின் மற்ற பகுதிகளுக்குத் திறப்பின் அளவை மாற்ற பேண்ட்டை சரிசெய்யலாம், எவ்வளவு உணவை உட்கொள்ளலாம் என்பதை இதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம்.

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

4. டூடெனல் ஸ்விட்ச் (BPD/DS) உடன் பிலியோபன்க்ரியாடிக் டைவர்ஷன்

இந்தச் சிக்கலான அறுவை சிகிச்சை இரண்டு முக்கியப் படிகளை உள்ளடக்கியது. முதலில், ஸ்லீவ் காஸ்ட்ரெக்டோமியைப் போலவே வயிற்றின் ஒரு பகுதி அகற்றப்படுகிறது. பின்னர், குடலின் இறுதிப் பகுதி வயிற்றுக்கு அருகிலுள்ள டூடெனினத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது, குடலின் குறிப்பிடத்தக்க பகுதியைத் தவிர்க்கிறது. இது ஒருவர் உண்ணக்கூடிய உணவின் அளவு மற்றும் கலோரிகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சுதல் ஆகிய இரண்டையும் குறைக்கிறது.

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையின் ஆரோக்கிய நன்மைகள்

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை குறிப்பிடத்தக்க எடை இழப்புக்கு அப்பால் பல ஆரோக்கிய நன்மைகளை வழங்குகிறது.

1. உடல் பருமன் தொடர்பான நிலைமைகளில் நல்ல முன்னேற்றம்

வகை 2 நீரிழிவு நோய்

பல நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின், சில நேரங்களில் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, வகை 2 நீரிழிவு நோயிலிருந்து விடுபடுகின்றனர்.

உயர் ரத்த அழுத்தம்

எடை இழப்பு அறுவை சிகிச்சை பெரும்பாலும் ரத்த அழுத்தத்தில் குறிப்பிடத்தக்க குறைப்புக்கு வழிவகுக்கிறது, இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல்

எடை இழப்பு கழுத்தில் உள்ள கொழுப்புப் படிவுகளைக் குறைக்கிறது. அதோடு, சுவாசத்தை மேம்படுத்துவதால், தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் பிரச்னையும் தீர்க்கப்படலாம்.

மூட்டு வலி

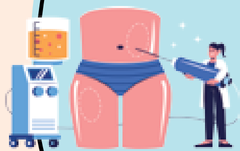
உடல் எடையைக் குறைப்பது மூட்டுகளில் ஏற்படும் அழுத்தத்தைக் குறைத்து, வலியைக் குறைத்து, நடப்பதை மேம்படுத்துகிறது.

2. மேம்படுத்தப்பட்ட இதய ஆரோக்கியம்

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை மூலம் எடை இழப்பானது குறைந்த கொழுப்பு அளவுகள் மற்றும் மேம்படுத்தப்பட்ட இதயச் செயல்பாட்டுக்கு வழிவகுக்கும், மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற இதய நிகழ்வுகளின் அபாயத்தையும் இது குறைக்கிறது.

3. நீண்ட கால எடை இழப்பு வெற்றி

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத எடை இழப்பு முறைகளுடன் ஒப்பிடுகையில், பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க மற்றும் நீடித்த எடை இழப்புக்கு



பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை குறிப்பிடத்தக்க எடை இழப்புக்கு வழி வகுக்கிறது. அதைத் தாண்டிய பல ஆரோக்கிய நன்மைகளையும் வழங்குகிறது.

வழிவகுக்கிறது. நீண்ட கால ஆரோக்கிய நன்மைகள் மற்றும் வாழ்க்கைத் தர மேம்பாடுகளுக்கு இது மிகவும் முக்கியமானது.

4. மேம்படுத்தப்பட்ட மனநலம்

பல நோயாளிகள் பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மன ஆரோக்கியத்தில் நல்ல மேம்பாடுகளை உணர்கின்றனர். மனச்சோர்வு மற்றும் பதற்ற அறிகுறிகளைக் குறைப்பது, மேம்பட்ட உடல் உருவம், அதிகரித்த உடல் செயல்பாடு மற்றும் சிறந்த சமூகத் தொடர்புகள் இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

5. ஆயுட்காலம் அதிகரிப்பு

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட நபர்கள், அதைச் செய்யாதவர்களைவிட நீண்ட காலம் வாழ்கிறார்கள் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. உடல் பருமன் தொடர்பான உடல்நல அபாயங்களைக் குறைப்பதே ஆயுட்காலம் அதிகரிக்க உதவுகிறது.

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை என்பது வாழ்க்கையை மாற்றும் செயல்முறையாகும். இது எடை இழப்புக்கு அப்பாலும் பல ஆரோக்கிய நன்மைகளை வழங்குகிறது. இது பல உடல் பருமன் தொடர்பான நிலைமைகளைத் தீர்க்கலாம் அல்லது மேம்படுத்தலாம், இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும். நீண்ட கால எடை இழப்பு வெற்றிக்கும் இது வழிவகுக்கும். கூடுதலாக, மனநல நன்மைகள் மற்றும் நீண்ட ஆயுளும் கிட்டும். இப்படி இச்சிகிச்சை பல நோயாளிகளுக்கு மேம்பட்ட நல்ல வாழ்க்கைத் தரத்தை அளிக்கின்றன. பல வெற்றிக் கதைகளால் நிரூபிக்கப்பட்டபடி, பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையானது வாழ்க்கையை மாற்றும் திறனைக் கொண்டுள்ளது. தனிநபர்கள் ஆரோக்கியமான, அதிக சுறுசுறுப்பான மற்றும் நிறைவான வாழ்க்கையை அனுபவிக்கும் வாய்ப்பை இது வழங்குகிறது.

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் அதன் நன்மைகள் பற்றிய கூடுதல் தகவல் மற்றும் ஆதாரங்களுக்கு, GEM மருத்துவமனையைத் தொடர்புகொள்ளவும். ●

மிட்நைட் பிரியாணியின் நன்பகல் விளைவுகள்!

டாக்டர் ஜெயந்த் லியோ
General, Laparoscopic and
Bariatric Surgeon
GEM Hospital, Chennai

'பிரியாணி என்பது உணவல்ல; அது ஒருவகையான உணர்வுத் தூண்டல் (Emotion)' என்று பெரும்பாலானோர் சொல்வார்கள். ஆம், அப்படித்தான். பல திரைப்படங்களில்கூட இப்படி வந்திருக்கிறது. ஆனால், எதுவாக இருந்தாலும் வரைமுறையின்றி எடுத்துக்கொண்டால் (Abuse) அது உடலுக்குக் கேடுவிளைவிக்கும். தித்திக்கும் தேனாகவே இருந்தாலும் அளவு அதிகமானால் அதுவே நம் உடலுக்கு விஷமாக மாறிவிடும்.

நள்ளிரவில் நாம் விழித்துக் கொண்டிருப்பதற்கு என்ன காரணம்? நாம் அனைவரும் ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ்வதற்குச் சாப்பிடுவது மட்டுமே போதாது. நல்ல உறக்கமும் தேவை. இரவில் 10 – 11 மணியளவில் தூங்கி, காலை 6 – 7 மணிக்கு எழுந்து நம் அன்றாட வேலைகளைப் பார்க்க வேண்டும்.

ஆனால், தற்போது மிட்நைட் பிரியாணிக் கடை என்பது இரவு 12 மணிக்குத்தான் தொடங்கவே செய்கிறது... அதிகாலை 3 மணிக்குக்கூடப் பிரியாணி விற்கப்படுகிறது. 3 மணி என்பது பொதுவாக எல்லோரும் தூங்கும் நேரம். அந்த நேரத்தில் மிட்நைட் பிரியாணிக் கடை பரபரப்பாகச் செயல்படுகிறது. ஆனால், அதன் பின்விளைவுகளை அந்த நேரத்தில் பிரியாணி சாப்பிடுகிறவர்தாம் அனுபவிக்க வேண்டும். மாதத்தில் 1 – 2 முறை பிரியாணி சாப்பிடுவது பரவாயில்லை. ஆனால், அதை அடிக்கடியும் தொடர்ந்தும் சாப்பிடுவது நம் குடலுக்குச் சிரமத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அதனால் வரும் பின்விளைவுகள் என்னென்ன? வயிற்று எரிச்சல், வயிறு உப்பசம், தூக்கமின்மை, முதுகுவலி, வாயுத்தொல்லை, மலச் சிக்கல் மற்றும் பல.

உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைச் சரியாகக் கையாண்டால்தான், நாம் ஆரோக்கியமான நல்வாழ்வைப் பெற முடியும். ஆரோக்கியம் என்பது குடல் ஆரோக்கியம், மன ஆரோக்கியம், தனிப்பட்ட ஆரோக்கியம் என அனைத்தையும் உள்ளடக்கி, நம்மைப் பாதுகாப்பதாக அமைவது அவசியம். ●

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: 01-5-2024

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