



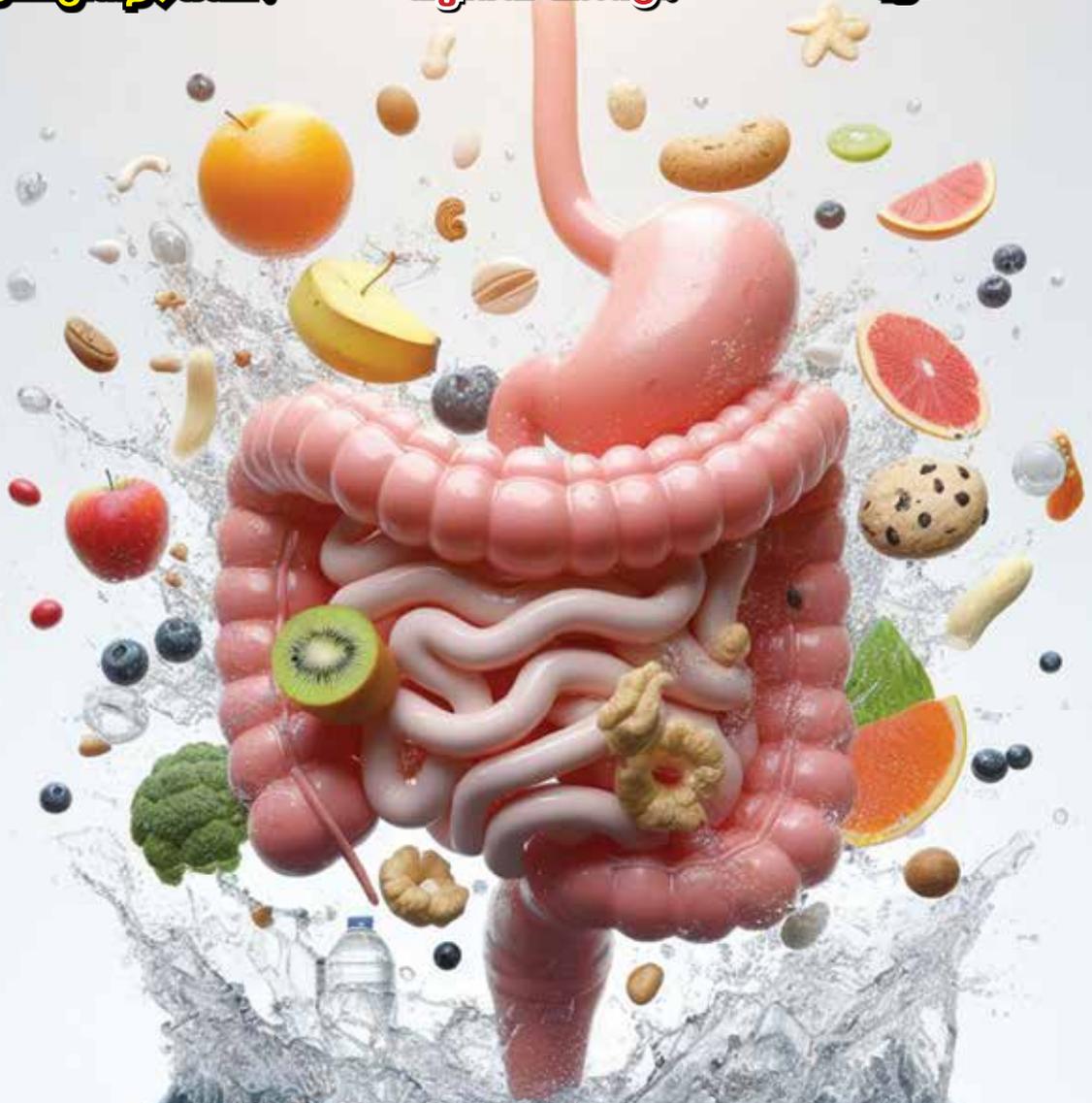
ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

**உப்புசம்,
வாயுத்தொல்வையால்
அவதிப்படுகிறீர்களா?**

**வயிற்றுக்
கோளாறுகளைத் தடுக்க
வழிகள் உண்டு!**

**புற்றுநோய்
சிகிச்சையில்
புதுமைகள்!**





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 அகற்றத்தல்தான் 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 பிரச்சனைகளால் அவதிப்படும் நிலையும் ஏற்பட்டது. ஆனால், இப்போது நிலைமை அப்படியல்ல!

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

வழக்கமான அறுவை சிகிச்சை யிலிருந்து நவீன அறுவை சிகிச்சை எவ்வாறு வேறுபடுகிறது?

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

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

முழு ஹெர்ஷ்டீ 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!

GH121



Dr Palanivelu's
Minimal Access
Cancer Surgery
Centre

45, பங்கஜம் மில் ரோடு, ராமநாதபுரம், கோயம்புத்தூர் - 841 045.
227/2C2, எம்ஜிஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை - 600 095.

Cell : 90039 32323

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

GEM HOSPITAL

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, அப்பாவு 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

ஆறிவோம்...



லே பராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை பக்கம் என்னை எது திசை திருப்பிவிட்டது? இரைப்பை மற்றும் குடல்நோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணராக எனது மருத்துவத் தொழில் முழு வேகத்தில் பரபரப்பாக இருந்த நேரம் அது. பணம், புகழ், அங்கீகாரம் என எல்லாமே கிடைத்தது. ஆனாலும், இனம்புரியாத ஏதோ ஓர் உணர்வு என்னை அமைதியிழக்கச் செய்தது.

மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் பலரும் எல்லா வகையான ஆபரேஷன்களையும் கண்டுபிடிக்கிறார்கள். நான் அதை ஒரு ஜெராக்ஸ் மெஷின் போலப் பிரதியெடுக்கிறேன். இந்தத் துறைக்கு எனது தனிப்பட்ட பங்களிப்பு என்ன? ஆபரேஷனில் செய்ய வேண்டிய நடைமுறைகள் என்னென்ன எனப் புத்தகங்களில் படிப்பதையும், ஆசிரியர்கள் கற்றுத் தருவதையும் வெறுமனே பின்பற்றுகிறேன். இதில் என் தனித்தன்மையை எப்படி வெளிப்படுத்துவது? என் படைப்புத் திறனுக்கு எங்கே பங்கு இருக்கிறது?

ஆனால், 'ஓர் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் வேலையை வழக்கமான ஒன்றாக எப்படிச் சொல்ல முடியும்? அதில் புதுமைகளோ, படைப்புத் திறனோ இல்லை என எப்படிக் கருத முடியும்? அவர் செய்யும் ஒவ்வொரு ஆபரேஷனும் ஓர் உயிரைக் காப்பாற்றுகிறது. ஒருவருக்குப் புதுவாழ்வு தருகிறது. ஒவ்வொரு நோயாளியின் பிரச்சனையும் வேறானது. அப்படி இருக்கும்போது, ஒரே மாதிரி வேலையைச் செய்வதாக ஏன் நினைக்க வேண்டும்?' என்ற கேள்வியும் எனக்குள் எழுந்தது. இந்தக் கேள்விகளுக்கு என்னிடம் பதில் இல்லை.

அது 1990ம் ஆண்டு... அறுவை சிகிச்சை எனும் தொடுவானில் லேபராஸ்கோபி என்ற புதிய புயல் உருவாகிக்கொண்டிருந்தது எனக்குத் தெரிந்தது. வெளிநாட்டுப் பத்திரிகைகளும், மருத்துவ இதழ்களும் அதுபற்றிச் சிறப்பாக எழுதியபோதிலும், பலர் அதைச் சந்தேகத்துடன் பார்த்தனர்.

மூத்த அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் பலரும், லேபராஸ்கோபி என்ற கருத்தையே வேடிக்கையாகப் பார்த்தனர். "சிறுதுளைவழியாக ஆபரேஷன்செய்வதா? ஆபரேஷன் என்ன குழந்தைகள் விளையாட்டா? இதுபோன்ற புதுமைகள் எல்லாம் சீக்கிரமே காணாமல் போய்விடும்" என்றார்கள். "நீளமாக ஒரே இடத்தில் வெட்டி ஆபரேஷன் செய்வதற்குப் பதிலாக மூன்று நான்கு இடங்களில் துளை போடுகிறீர்கள். அவ்வளவுதானே? கணக்குப் பார்த்தால் இதிலும் அதே அளவு வெட்டப்படுகிறதுதானே? கம்ப்யூட்டரை வைத்துக்கொண்டு செய்வதால் இதை 'நவீன



ஜெம்நலம்

மலர் 2 இதழ் 8
ஜூன் 2024

கௌரவ ஆசிரியர்
டாக்டர் சி.பழனிவேலு

பதிப்பாளர்
டாக்டர் எஸ்.அசோகன்

ஆசிரியர்
த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்
வள்ளி

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:
தரு மீடியா (பி) லிட.,
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.

ஆபரேஷன் என்பீர்களா? என அவர்கள் கேட்டனர். “மருத்துவத் துறையில் எத்தனையோ புதுமுறைகள் வருவதையும், உடனே காணாமல் போவதையும் பார்த்துவிட்டோம். இதுவும் அதில் ஒன்று. பித்தப்பையை லேபராஸ்கோபி முறையில் அகற்ற முடியும் என்கிறார்கள். அதோடு இது முடிந்துபோகும்” என அவர்கள் ஆரூடம் சொன்னார்கள்.

ஆனால், லேபராஸ்கோபி அறிமுகமான ஆரம்பக் காலத்திலேயே, ‘இது எதிர்காலத்தில் முக்கியமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தப் போகிறது’ என்று என் உள்நுணர்வு சொன்னது. ஆனால், ‘லேபராஸ்கோபி தொழில்நுட்பம் என் வாழ்க்கையில் பெரிய மாற்றத்தை நிகழ்த்தும்’ என்பதை நான் கற்பனை செய்தும் பார்த்ததில்லை.

உலகிலேயே முதல்முறையாக லேபராஸ்கோபியில் பல புது ஆபரேஷன்களைக் கண்டுபிடித்து, என் பங்களிப்பு என மருத்துவத் துறைக்கு அளிக்க முடிந்தது. உலக எண்டோஸ்கோபி சர்ஜரி மாநாட்டில், உலகின் மிகச்சிறந்த விருது எனக்கு வழங்கப்பட்டது. இங்கிலாந்தின் எடின்பர்க்கில் உள்ள மதிப்பு வாய்ந்த மருத்துவக் கல்வி நிறுவனமான ராயல் காலேஜ் ஆஃப் சர்ஜன், எனக்கு எஃப்.ஆர்.சி.எஸ் வழங்கிக் கௌரவப்படுத்தியது. இப்போதும் கூட அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, சீனா, தென் அமெரிக்க நாடுகள் உள்ளிட்ட உலக நாடுகளுக்கு ஆண்டு முழுவதும் அழைக்கப்படுகிறேன். லேபராஸ்கோபி ஆபரேஷனில் புதுமையான முறைகளை, செயல்விளக்கங்களை நிகழ்த்தித் தங்களுக்குக் கற்றுத் தருவதற்காக அவர்கள் என்னை அழைக்கிறார்கள்.

திறமை இருக்கிற எல்லோரும் வெற்றி பெறுவதில்லை. கடினமாக உழைக்கிற எல்லோருக்கும் கூட வெற்றி கிடைப்பதில்லை. ஏன்? என் அனுபவங்களின் மூலம் நான் சொல்வேன், ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கையை இரண்டு சக்திகளே தீர்மானிக்கின்றன. ஒன்று, விதி; இன்னொன்று, அவரின் குணம். இரண்டும் கச்சிதமாக இணையும் இடத்தில் வெற்றி பிறக்கிறது. என்றாலும், விதியின் மீது பழியைப் போட்டுவிட்டு நீங்கள் சும்மா உட்கார்ந்திருக்க முடியாது. அப்படி இருந்தால், நெற்றி வியர்வை நிலத்தில் சிந்தும் அளவுக்கு உங்களை உழைக்க வைத்துவிடும். ‘என் திறமையும், என் அசாதாரண முயற்சியுமே வெற்றிக்குக் காரணம்’ என்று பெருமிதம் கொள்ளவும் கூடாது. அப்படிச் செய்தால், விதி தன் வேலையைக் காட்டும். ஒரு மோசமான அதிர்ச்சியைக் கொடுத்து, ‘இப்போது எங்கே போனது உன் திறமை’ எனக் கேள்வி கேட்கும். நிறைய வெற்றிகளை ருசித்து, அதன் ஆழத்துக்குச் சென்று ஆராயும்போது, அதன் பரிமாணம் உங்களுக்குப் புரியும். அப்போது அது உங்களை இன்னும் பணிவானவராக மாற்றும்!

அன்புடன்
டாக்டர் சி.பழனிவேலு
தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை



மேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை உங்களுக்குச் சரியானதா?

எடைக் குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை என்று பொதுவாகக் குறிப்பிடப்படும் மேரியாட்ரிக் சிகிச்சை, அதிக அளவு உடல் பருமனால் போராடும் நபர்களுக்கான வாய்ப்பாக உள்ளது. இந்த வகை அறுவை சிகிச்சை செரிமான அமைப்பில் மாற்றங்களைச் செய்வதன் மூலம் எடையைக் குறைக்க உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. உணவு, உடற்பயிற்சி அல்லது மருந்துகள் மூலம் குறிப்பிடத்தக்க எடை இழப்பை அடைய முடியாதவர்களுக்கு, மேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை வாழ்க்கையை மாற்றும் ஒரு செயல்முறையாக இருக்கும்.

மேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை என்றால் என்ன?

மேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை என்பது வயிற்றில் வைத்திருக்கக்கூடிய உணவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் எடை இழப்புக்கு உதவும் பல்வேறு நடைமுறைகளை உள்ளடக்கியது. மற்றொரு வழிமுறையாக ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதல் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சையின் வகைக்கேற்ப இவ்விரு செயல்பாடுகளில் ஏதேனும் ஒன்றோ அல்லது இரண்டுமோ செயல்முறைப்படுத்தப்படுகிறது.

மேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையின் வகைகள்

இரைப்பை பைபாஸ் Roux-en-Y Gastric Bypass

இந்தச் செயல்முறை ஒரு சிறிய வயிற்றுப் பையை உருவாக்கி, குடலின் செயல்முறையை மாற்றுவதை உள்ளடக்குகிறது. அதாவது சிறிய வயிற்றில் குறைவான உணவை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ளும். மேலும் சிறுகுடலின் ஒரு பகுதியைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் குறைவான கலோரிகள், சத்துகளே உறிஞ்சப்படுகின்றன.

ஸ்லீவ் காஸ்ட்ரெக்டோமி Sleeve Gastrectomy

இந்த அறுவை சிகிச்சையில், வயிற்றின் பெரும்பகுதி அகற்றப்பட்டு, குழாய் போன்ற அமைப்பை விட்டுவிடுகிறது. சிறிய வயிறு உணவு உட்கொள்ளும் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. அதோடு, பசியுடன் தொடர்புடைய ஹார்மோனான கிரெலின் அளவைக் குறைப்பதன் மூலம் பசியைக் குறைக்கிறது.

சரிசெய்யக்கூடிய இரைப்பை பேண்ட் Adjustable Gastric Band (LAP-BAND)

வயிற்றின் மேற்பகுதியைச் சுற்றி ஒரு பேண்ட் வைக்கப்பட்டு, ஒரு சிறிய பை உருவாக்கப்படுகிறது. அதில் குறைந்த அளவு உணவை மட்டுமே வைத்திருக்க முடியும். உணவு உட்கொள்ளும் அளவைக் கட்டுப்படுத்த பேண்ட்டின் இறுக்கத்தைச் சரிசெய்யலாம்.

டூடெனனல் ஸ்வீட்ச் உடன் பிலியோபன்க்ரியாடிக் டைவர்ட்ஷன் Biliopancreatic Diversion with Duodenal Switch (BPD/DS)

சிக்கலான இந்தச் செயல்முறை இரண்டு படிக்களை உள்ளடக்கியது. ஸ்லீவ் காஸ்ட்ரெக்டோமியைத் தொடர்ந்து சிறுகுடலின் குறிப்பிடத்தக்க பகுதி பைபாஸ் செய்யப்படுகிறது. இது உணவு உட்கொள்ளும், ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதலைக் கட்டுப்படுத்துவதன்

டாக்டர் பிரவீன் ராஜ்

மேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைத் துறைத் தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை.



மூலம் கணிசமான எடை இழப்புக்கு வழிவகுக்கிறது.

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையின் நன்மைகள்

• குறிப்பிடத்தக்க எடை இழப்பு

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையானது கணிசமான எடை இழப்புக்கு வழிவகுக்கும். இது வகை 2 நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல், இதய நோய் போன்ற உடல் பருமன் தொடர்பான நிலைமைகளைத் தணிக்க உதவும்.

• மேம்படுத்தப்பட்ட வாழ்க்கைத் தரம்

பல நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மேம்பட்ட வாழ்க்கைத் தரத்தை அனுபவிக்கின்றனர். இதில் சிறந்த இயக்கம், உயர் ஆற்றல் நிலைகள், அதிகரிக்கும் சுயமரியாதை, நல்ல மனநலம் ஆகியவை அடங்கும்.

• வகை 2 நீரிழிவு நோய்க்கு நீண்டகால நிவாரணம்

பல நோயாளிகளுக்கு பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையானது வகை 2 நீரிழிவு நோயின் நீண்டகால நிவாரணத்துக்கு வழிவகுக்கிறது, மருந்துகளின் தேவையைக் குறைக்கிறது. ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.

இதய நோய்களுக்கான ஆபத்துக் குறைதல்

குறைந்த ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் அளவுகள் போன்ற எடை இழப்பின் ஆரோக்கியப் பலன்கள் காரணமாக இதய நோய்கள் உருவாகும் அபாயம் குறைகிறது.

• அதிகரிக்கும் ஆயுட்காலம்

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை மூலம் ஏற்படும் குறிப்பிடத்தக்க எடை இழப்பானது – குறிப்பாக கடுமையான உடல் பருமன் உள்ள நபர்களின் ஆயுட்காலம் அதிகரிக்க வழிவகுக்கும் என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

அபாயங்கள், பரிசீலனைகள்

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை பல நன்மைகளை அளித்தாலும், ஆபத்துகள் இல்லாமல் இல்லை. இதன் சாத்தியமான சிக்கல்களில் தொற்று, ரத்தப்போக்கு, இரைப்பை குடல் பிரச்சனைகள், ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகள் ஆகியவை அடங்கும். நோயாளிகள் தங்கள் மருத்துவருடன் அபாயங்களைப் பற்றி விவாதிப்பதும் சாத்தியமான நன்மைகளோடு அவற்றை எடைபோடுவதும் அவசியம்.

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை செயல்முறை

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன், நோயாளிகளுக்கு ஊட்டச்சத்து, உளவியல் உட்பட ஒரு விரிவான மதிப்பீடு செய்யப்படுகிறது. செயல்முறைக்குத் தங்கள் உடலைத் தயார் செய்ய அவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட உணவு, வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைப் பின்பற்ற வேண்டியிருக்கலாம்.

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை பொதுவாகப் பொது மயக்க மருந்துகளின் கீழ் செய்யப்படுகிறது. இதற்குப் பல மணி நேரம் ஆகலாம். செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சையின் வகை நோயாளியின் குறிப்பிட்ட தேவைகள், மருத்துவ வரலாற்றைப் பொறுத்து இது அமையும்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்...

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நோயாளிகள் சில நாட்களுக்கு மருத்துவமனையில் தொடர்ந்து கண்காணிக்கப்படுகிறார்கள். ஒரு சிறப்பு உணவுத்திட்டம் பின்பற்றப்படுகிறது. இது பல வாரங்களுக்குப் பிறகு திரவங்களிலிருந்து திட உணவுகளுக்கு மாறுகிறது. நோயாளியின் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கவும், ஏதேனும் சிக்கல்களைத் தீர்க்கவும் மருத்துவக் குழுவுடனான வழக்கமான பின்தொடர்தல் அவசியம்.

வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, அதன் நீண்டகால வெற்றிக்கு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை தேவைப்படுகிறது, இதில் சமச்சீர் உணவு, வழக்கமான உடற்பயிற்சி, குறைபாடுகளைத் தடுக்க வைட்டமின், தாதுப் பொருட்களை உட்கொள்வது ஆகியவை அடங்கும்.

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை உங்களுக்குச் சரியானதா?

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக உடல் நிறை குறியீட்டெண் (பிஎம்ஐ) 40 அல்லது அதற்கு மேல் அல்லது பிஎம்ஐ 35 உடன் உடல் பருமன் தொடர்பான பிற மருத்துவ நிலைமைகளைக் கொண்ட நபர்களுக்கு அறிவுறுத்தப்படுகிறது. இது விரைவான தீர்வு அல்ல. ஆனால், மற்ற முறைகளுடன் போராடித் தோல்வியடைந்தவர்களுக்கு எடை இழப்புக்கு உதவும் ஒரு வழிமுறையாகும். பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், டயட்டீஷியன், உளவியலாளர் உள்ளிட்ட மருத்துவ நிபுணர்களுடன் முழுமையான ஆலோசனைக்குப் பிறகே பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடிவெடுக்கப்பட வேண்டும்.

பொதுவாக உடல் நிறை குறியீட்டெண் (பிஎம்ஐ) 40 அல்லது அதற்கு மேற்பட உடல் பருமன் கொண்ட நபர்களுக்கு பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.





செரிமான ஆரோக்கியம் குறித்து 2ங்களுக்குத் தெரியுமா?

1. உணவின் செரிமானத்துக்கு எந்த உறுப்பு முதன்மையாகப் பொறுப்பு?
 அ) கல்லீரல்
 ஆ) வயிறு
 இ) கணையம்
 ஈ) குடல்கள்
2. உடலில் கல்லீரலின் முக்கியச் செயல்பாடு என்ன?
 அ) பித்தத்தை உற்பத்தி செய்தல்
 ஆ) ரத்தத்தை வடிகட்டுதல்
 இ) வைட்டமின்கள், தாதுக்களைச் சேமித்தல்
 ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்
3. வயிற்றில் உள்ள எந்த நொதி புரதங்களை உடைக்க உதவுகிறது?
 அ) அமிலேஸ்
 ஆ) லிபேஸ்
 இ) பெப்சின்
 ஈ) லாக்டேஸ்
4. உணவு வயிற்றின் வழியாகச் செல்லப் பொதுவாக எவ்வளவு நேரம் ஆகும்?
 அ) 1-2 மணி நேரம்
 ஆ) 4-5 மணி நேரம்
 இ) 6-7 மணி நேரம்
 ஈ) 8-9 மணிநேரம்
5. கொழுப்புகளின் செரிமானத்துக்கு உதவ கல்லீரல் எந்தப் பொருளை உற்பத்தி செய்கிறது?
 அ) இன்சலின்
 ஆ) பித்தம்
 இ) இரைப்பை அமிலம்
 ஈ) கிளைகோஜன்
6. கல்லீரலால் உற்பத்தி செய்யப்படும் பித்தத்தை எந்த உறுப்பு சேமிக்கிறது?
 அ) கணையம்
 ஆ) பித்தப்பை
 இ) மண்ணீரல்
 ஈ) வயிறு
7. செரிமானத்தில் சிறுகுடலின் முதன்மைப் பங்கு என்ன?
 அ) ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சுதல்
 ஆ) செரிமான நொதிகளை உருவாக்குதல்
 இ) கார்போஹைட்ரேட்டுகளை உடைத்தல்
 ஈ) கழிவுகளைச் சேமித்தல்
8. உடலின் 'இரண்டாவது மூளை' எது?
 அ) கல்லீரல்
 ஆ) சிறுகுடல்
 இ) வயிறு
 ஈ) பெருங்குடல்

9. உணவுக்குழாய்க்குள் வயிற்று அமிலம் திரும்புவதால் என்ன நிலை ஏற்படுகிறது?

- அ) இரைப்பை அழற்சி
ஆ) அல்சர்
இ) GERD (இரைப்பைஉணவுக்குழாய் ரிஃப்ளாக்ஸ் நோய்)
ஈ) ஹெபடைடிஸ்

10. எந்த வைட்டமின் கல்லீரலில் சேமிக்கப்படுகிறது?

- (க்ள: பார்வை, நோயெதிர்ப்புச் செயல்பாட்டிற்கு இது முக்கியமானது)
அ) வைட்டமின் ஏ
ஆ) வைட்டமின் பி12
இ) வைட்டமின் சி
ஈ) வைட்டமின் டி

11. செரிமானத்தில் கணையத்தின் முக்கியச் செயல்பாடு என்ன?

- அ) பித்தத்தை உற்பத்தி செய்தல்
ஆ) குளுக்கோஸைச் சேமித்தல்
இ) செரிமான நொதிகள், இன்சலின் உற்பத்தி
ஈ) தண்ணீரை உறிஞ்சுதல்

12. உணவானது செரிமான அமைப்பு முழுக்கச் செல்லப் பொதுவாக எவ்வளவு நேரம் ஆகும்?

- அ) 6-8 மணி நேரம்
ஆ) 12-24 மணி நேரம்
இ) 24-72 மணிநேரம்
ஈ) 72-96 மணிநேரம்

13. ரத்தத்தின் நச்சுத்தன்மையை நீக்குவதில் எந்த உறுப்பு முதன்மையாக ஈடுபட்டுள்ளது?

- அ) வயிறு
ஆ) கல்லீரல்
இ) கணையம்
ஈ) சிறுநீரகங்கள்

14. வயிற்றிலிருந்து சிறுகுடலுக்கு உணவு செல்வதைக் கட்டுப்படுத்தும் வால்வின் பெயர் என்ன?

- அ) உணவுக்குழாய் சுழற்சி
ஆ) பைலோரிக் ஸ்பிங்க்டர்
இ) Ileocecal வால்வு
ஈ) அனல் ஸ்பிங்க்டர்

15. பெருங்குடலின் முதன்மைச் செயல்பாடு என்ன?

- அ) ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சுதல்
ஆ) புரதங்களை உடைத்தல்
இ) நீர், எலக்ட்ரோலைட்டுகளை உறிஞ்சுதல்
ஈ) பித்தத்தை உற்பத்தி செய்தல்

16. வயிற்றில் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலத்தின் முதன்மைச் செயல்பாடு என்ன?

- அ) வயிற்று உள்ளடக்கங்களை நடுநிலையாக்குதல்
ஆ) கார்போஹைட்ரேட்டுகளை உடைத்தல்
இ) பாக்டீரியாவை அழித்து உணவை உடைத்தல்
ஈ) பித்தத்தை உற்பத்தி செய்தல்

17. சிறுகுடலில் தேவைப்படும் வரை எந்த உறுப்பு பித்தத்தைச் சேமித்துக் குவிக்கிறது?

- அ) வயிறு
ஆ) கல்லீரல்
இ) பித்தப்பை
ஈ) கணையம்

18. வயிற்றுப்புண் ஏற்பட முக்கியக் காரணம் என்ன?

- அ) அதிகப்படியான மது அருந்துதல்
ஆ) ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி தொற்று
இ) அதிக நார்ச்சத்து உணவு
ஈ) உடற்பயிற்சி இல்லாமை

விடை:

1. ஆ) வயிறு
2. ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்
3. இ) பெய்சின்
4. ஆ) 4-5 மணி நேரம்
5. ஆ) பித்தம்
6. ஆ) பித்தப்பை
7. அ) ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சுதல்
8. இ) வயிறு
9. இ) GERD (இரைப்பைஉணவுக்குழாய் ரிஃப்ளாக்ஸ் நோய்)
10. அ) வைட்டமின் ஏ
11. இ) செரிமான நொதிகள், இன்சலின் உற்பத்தி
12. இ) 24-72 மணிநேரம்
13. ஆ) கல்லீரல்
14. ஆ) பைலோரிக் ஸ்பிங்க்டர்
15. இ) நீர், எலக்ட்ரோலைட்டுகளை உறிஞ்சுதல்
16. இ) பாக்டீரியாவை அழித்து உணவை உடைத்தல்
17. இ) பித்தப்பை
18. ஆ) ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி தொற்று

இரைப்பை குடல் (ஜிஐ) கோளாறுகள், அஜீரணம், எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி (ஐபிஎஸ்), இரைப்பை உணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய் (ஜிஆர்டி) போன்ற கடுமையான நிலைமைகள் உலகளவில் லட்சக்கணக்கான மக்களை பாதிக்கிறது. ஆரோக்கியமான செரிமான அமைப்பைப் பராமரிப்பது ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வுக்கு முக்கியமானது. அதிர்ஷ்டவசமாக, எளிய வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள், தடுப்பு நடவடிக்கைகள் மூலம் பல GI கோளாறுகளைத் தடுக்கலாம் அல்லது நிர்வகிக்கலாம். அது எப்படி?



1. சரிவிகித உணவை உண்ணுங்கள்

சீரான உணவு என்பது நல்ல செரிமான ஆரோக்கியத்துக்கு அடித்தளம். உங்கள் உணவில் பல்வேறு பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள், மெலிந்த புரதங்கள், ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளைச் சேர்க்கவும். இந்த உணவுகள் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகள், நார்ச்சத்துகளை வழங்குகின்றன; செரிமானத்துக்கு உதவுகின்றன; ஆரோக்கியமான குடலை பேணுகின்றன.

நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்

பழங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள், முழுத் தானியங்கள் போன்ற நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளுங்கள். நார்ச்சத்து குடல் இயக்கத்தைச் சீராக்கவும், மலச்சிக்கலைத் தடுக்கவும், ஆரோக்கியமான குடல் நுண்ணுயிரியைப் பராமரிக்கவும் உதவுகிறது.

ஒல்லியான புரதங்கள்

கோழி, மீன், டோஃபு, பருப்பு வகைகள் போன்ற ஒல்லியான புரதங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். சிவப்பு இறைச்சி, பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகளை அதிகமாக உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். இது ஜீரணிக்க கடினமாக இருக்கும். GI சிக்கல்களுக்குப் பங்களிக்கக்கூடும்.

ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள்

வெண்ணெய், கொட்டைகள், விதைகள், ஆலிவ் எண்ணெய் போன்ற மூலங்களிலிருந்து ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளைச் சேர்க்கவும். டிரான்ஸ் கொழுப்புகளைத் தவிர்க்கவும், நிறைவுற்ற கொழுப்புகளைக் கட்டுப்படுத்தவும், ஏனெனில் அவை வீக்கம் மற்றும் செரிமான பிரச்சனைகளுக்குப் பங்களிக்கும்.

வயிற்றுக் கோளாறுகளைத் தடுக்க வழிகள் உண்டு!

2. நீர்ச்சத்துடன் இருங்கள்

செரிமான ஆரோக்கியத்துக்குப் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம். உணவை உடைக்கவும், ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சவும், செரிமானப் பாதை வழியாகக் கழிவுகளை நகர்த்தவும் நீர் உதவுகிறது. ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது எட்டு கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். அதிக உடல் செயல்பாடுகளின் போதும், வெப்பமான காலநிலையிலும் தண்ணீரின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டும்.

நீர்ச்சத்துக்கான குறிப்புகள்

ஒரு தண்ணீர் பாட்டிலை எப்போதும் உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள். உணவுக்கு முன்னும் பின்னும்

தண்ணீர் குடிக்கவும். வெள்ளரி, தர்ப்பூசணி, ஆரஞ்சு போன்ற நீர்ச்சத்துமிக்க உணவுகளை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

3. கவனத்துடன் சாப்பிடப் பழகுங்கள்

கவனத்துடன் சாப்பிடுவது என்பது உணவின் சுவை, அமைப்பு, வாசனை உள்ளிட்ட உணவு அனுபவத்தில் முழுக் கவனம் செலுத்துவதை உள்ளடக்கியது. இது அதிகப்படியாக உணவு உட்கொள்வதைத் தடுக்கவும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், செரிமானத்தை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது.

மெதுவாகச் சாப்பிடுங்கள்

உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடுவதற்கு உங்கள் நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள், இது செரிமானத்துக்கு உதவுகிறது. வயிறு நிரம்பியவுடன் உங்கள் உடலைச் சமிக்ஞை செய்ய அனுமதிக்கிறது.

கவனச்சிதறல்களைத் தவிர்க்கவும்

தொலைக்காட்சி அல்லது ஸ்மார்ட்போன்கள் போன்ற கவனச்சிதறல்கள் இல்லாமல் சாப்பிட முயற்சிக்கவும். செரிமான செயல்முறையை மேம்படுத்த உங்கள் உணவில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துங்கள்.

4. மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்கவும்

நாள்பட்ட மன அழுத்தம் உங்கள் செரிமான அமைப்பை எதிர்ப்புறையாகப் பாதிக்கும். இது IBS, GERD போன்ற நிலைமைகளுக்கு வழிவகுக்கும். மன அழுத்த மேலாண்மை நுட்பங்களைச் செயல்படுத்துவது உங்கள் செரிமான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

தளர்வு நுட்பங்கள்

மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள், தியானம், யோகா, தாய்சி பயிற்சி செய்யுங்கள்.

உடல் செயல்பாடு

நடைப்பயிற்சி, ஜாகிங், நீச்சல் போன்ற வழக்கமான உடற்பயிற்சி மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது, ஆரோக்கியமான செரிமானத்தை ஆதரிக்கிறது.

அதிக எடை அடிவயிற்றில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும், இது GERD, பிற செரிமான பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.



5. வழக்கமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

உடல் செயல்பாடு செரிமான மண்டலத்தைத் தூண்டுகிறது, ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்க உதவுகிறது, மலச்சிக்கல் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. வாரத்தின் பெரும்பாலான நாட்களில் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் மிதமான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்.

உடற்பயிற்சி யோசனைகள்

நடனம், சைக்கிள் ஓட்டுதல், விளையாடுதல் போன்ற நீங்கள் விரும்பும் செயல்களில் ஈடுபடுங்கள். உணவுக்குப் பிறகு நடப்பது போன்ற எளிய செயல்கள்கூடச் செரிமானத்துக்கு உதவும்.



6. புகை, மதுவைத் தவிர்க்கவும்

புகைப்பிடித்தல், அதிகப்படியான ஆல்கஹால் உட்கொள்வது செரிமான அமைப்பை எரிச்சலூட்டும், ஜிஐ கோளாறுகளின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். புகைப்பிடித்தல் குறிப்பாகத் தீங்கு விளைவிக்கும். ஏனெனில், இது உணவுக்குழாய் சுழற்சியைப் பலவீனப்படுத்துகிறது; அமில ரிஃப்ளக்ஸ்க்கு வழிவகுக்கிறது.

புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துவது எப்படி?

மருத்துவ நிபுணர்களின் ஆலோசனையைப் பெறவும். புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்தும் திட்டத்தில் சேரவும். புகைப்பிடிப்பதை விட்டுவிட நிகோடின் மாற்று சிகிச்சைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

டாக்டர் சந்தோஷ்

Consultant

MD (General Medicine), DNB
(Medical Gastroenterology)





மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

நீங்கள் மது அருந்தினால், அதை அளவோடு செய்யுங்கள். பெண்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு பானம், ஆண்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு பானங்கள் வரை பருகுவது மிதமான குடிப்பழக்கம் என வரையறுக்கிறது. அதைத் தாண்டுவது அபாயங்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

7. ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்கவும்

அதிக எடை அடிவயிற்றில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும், இது GERD மற்றும் பிற செரிமான பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும். சீரான உணவு, வழக்கமான உடற்பயிற்சி மூலம் ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிப்பதன் மூலம் இந்தப் பிரச்சனைகளைப் போக்கலாம்.

எடை மேலாண்மை

கீராஷ் டயட்டைக் காட்டிலும் நிலையான வாழ்க்கைமுறைமாற்றங்களிலேயே கவனம் செலுத்தாங்கள். உங்கள் உட்கொள்ளலைக் கண்காணித்து, ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து, சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.

8. உணவு சகிப்புத்தன்மைக்கு கவனம் செலுத்துங்கள்

லாக்டோஸ் அல்லது குளுட்டன் சகிப்புத்தன்மை இன்மை போன்ற உணவுசகிப்புத்தன்மைப் பிரச்சனையானது செரிமான அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும். இவற்றைத் தூண்டும் உணவுகளைக் கண்டறிந்து தவிர்ப்பதன் மூலம் உப்புசம், வாயு, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற அறிகுறிகளைத் தடுக்கலாம்.

எலிமினேஷன் டயட்

அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய உணவுகளை

அடையாளம் காண எலிமினேஷன் டயட்டைக் கவனியுங்கள். நீங்கள் சீரான உணவைப் பராமரிப்பதை உறுதிசெய்ய ஊட்டச்சத்து நிபுணருடன் இணைந்து பணியாற்றுங்கள்.

9. நல்ல சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிக்கவும்

உணவுக்கு முன் கைகளைக் கழுவுதல், உணவைச் சரியாகச் சமைத்துச் சேமித்து வைப்பதை உறுதி செய்தல் போன்ற நல்ல சுகாதார நடைமுறைகள் மூலம் GI கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும் உணவினால் பரவும் நோய்களைத் தடுக்கலாம்.

உங்கள் சமையலறையில்...

பழங்கள், காய்கறிகளை நன்கு கழுவுவும், பாதுகாப்பான வெப்பநிலையில் இறைச்சியை சமைக்கவும். சமையலறை மாசுபடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

10. மருத்துவர்களின் ஆலோசனை பெறவும்

மருத்துவர்களுடனான வழக்கமான சந்திப்புகள் பிரச்சனைகளைக் கண்டறிந்து நிர்வகிக்க உதவும். நீங்கள் தொடர்ந்து அல்லது கடுமையான செரிமான அறிகுறிகளை அனுபவித்தால், மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவும்.

மருத்துவ ஆலோசனை

உங்கள் மருத்துவரிடம் செரிமானப் பிரச்சனைகள் பற்றி விவாதிக்கத் தயங்காதீர்கள். அவர்கள் பொருத்தமான ஆலோசனைகளை வழங்கலாம்; பொருத்தமான சோதனைகளைப் பரிந்துரைக்கலாம், தேவைப்பட்டால் சிகிச்சைத் திட்டத்தை உருவாக்கலாம். ●

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் இரண்டு வகை!



இரண்டு வகையான கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் இருக்கின்றன. ஒன்று, Living Donor Liver Transplantation. இரண்டாவது, Disease Donor Liver Transplantation (Cadaveric). இந்தியாவில் பெரும்பாலும் செய்யக்கூடிய கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை 'Living Donor Liver Transplantation'. அதாவது பாதிக்கப்பட்ட நோயாளியின் உறவினர்களில் யாராவது கல்லீரல் தானம் செய்ய முன்வந்தால், அவர்களுடைய கல்லீரலின் ஒரு பாகத்தை எடுத்து நோயாளிக்கு கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை மூலம் பொருத்துவது.

இது சாத்தியமா? கல்லீரலைத் துண்டித்தால் ஏதும் பிரச்னை ஆகாதா?

கல்லீரலைத் துண்டித்தாலும், திரும்பி வளர்வதற்கான திறன் இருக்கிறது. வேறு எந்த உறுப்புகளுக்கும் மீண்டும் வளரக்கூடிய திறன் கிடையாது. கையை வெட்டினால் கை வளராது. சிறுநீரகத்தைத் துண்டித்தால் சிறுநீரகம் வளராது. ஆனால், கல்லீரலை முக்கால்வாசி வெட்டினாலும், அந்த 25% வளர்ந்து 2 வாரங்கள் அல்லது

கல்லீரலைத் துண்டித்தாலும் கூட, மீண்டும் வளர்வதற்கான திறன் அதற்கு உண்டு!

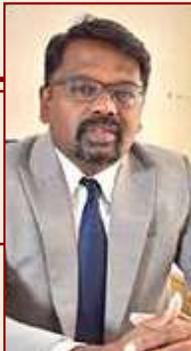


2 மாதங்களிலேயே சாதாரணமாகச் செயல்பட சாத்தியமிருக்கிறது. அதனால், கல்லீரல் தானம் செய்ய யார் முன்வருகிறார்களோ, அவர்களின் கல்லீரல் ஆரோக்கியத்தையும் வளரும் திறனையும் சோதனை செய்து பார்த்துவிட்டு, அடுத்தகட்டமாக கல்லீரல் மாற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்கு நகர்த்துவோம். இதுவே கல்லீரல் மாற்றுச் சிகிச்சை முறை.

ஒருவேளை குடும்பத்தில் கல்லீரல் தானம் கொடுக்க ஆட்கள் இல்லை அல்லது நோயாளியின் ரத்த வகையுடன் ஒத்துப்போகவில்லை போன்ற தடைகள் இருந்தால், அடுத்தகட்டமாக 'Cadaveric Donation' என்கிற சடல தானம் முறைக்கு நகர்த்தலாம். 'Cadaveric Donation' என்பதற்கு நம் தமிழ்நாட்டில் 'TRANSTAN' என்று உறுப்பு தான நெட்வொர்க் இருக்கிறது. யாரேனும் இறந்துபோனவர்களின் குடும்பம், இறந்துபோனவரின் உறுப்பைத் தானம் செய்தால், அந்த உறுப்பை எடுத்து நோயாளிக்கு உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம். ஆனால், அதில் நீண்டகாலம் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கும். யாராவது இறந்து அவரின் உறுப்பு தானம் கிடைக்கும் வரை காத்திருக்க வேண்டும். காத்திருக்கும் நேரத்தில், கல்லீரல் பிரச்னை இருக்கும் நோயாளிக்கு நிறைய சிக்கல்கள் ஏற்படுவதற்குச் சாத்தியமிருக்கிறது. அவ்வாறு சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியாமலும் போகலாம். ●

டாக்டர் மாக்கன்ஸ் ஜெயராஜ்

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஜெம் மருத்துவமனை





நமது காலத்தின் மிகவும் வலிமையான சுகாதார சவால்களில் ஒன்றாகப் புற்றுநோய் உள்ளது. இருப்பினும் புற்றுநோய் சிகிச்சை ஆதரவில் சமீபத்திய முன்னேற்றங்கள் நோயாளிகளுக்கு நம்பிக்கையையும் மேம்பட்ட விளைவுகளையும் வழங்குகின்றன. மருத்துவத் தொழில்நுட்பம், இலக்குச் சிகிச்சைகள், நோயெதிர்ப்பு சிகிச்சை, நோயாளி ஆதரவு அமைப்புகள் ஆகியவற்றின் கண்டுபிடிப்புகள் புற்றுநோய்ச் சிகிச்சையை நாம் அணுகும் விதத்தில் புரட்சியை ஏற்படுத்துகின்றன.

மரபணு சோதனை மருத்துவம்

இந்தத் துல்லியமான மருத்துவம், தனிப்பயனாக்கப்பட்ட மருத்துவம் என்றும் அறியப்படுகிறது. இதில் தனிப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு அவர்களின் மரபணு அமைப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. ஜீனோமிக் சோதனையானது குறிப்பிட்ட பிறழ்வுகள், பயோமார்க்ஸர்களை அடையாளம் காண நோயாளியின் புற்றுநோய் உயிரணுக்களின் டிஎன்ஏவை பகுப்பாய்வு செய்கிறது. இந்தத் தகவல் மருத்துவர்களை மிகவும் பயனுள்ள, பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தாத சிகிச்சைகளைத் தேர்ந்தெடுக்க அனுமதிக்கிறது.

இலக்குச் சிகிச்சைகள்

இந்த மருந்துகள் குறிப்பாகச் சில மரபணு மாற்றங்களுடன் புற்றுநோய் செல்களைக் குறிவைத்து, ஆரோக்கியமான செல்களைக் காப்பாற்றிப் பக்கவிளைவுகளைக் குறைக்கின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, HER2-பாசிட்டிவ் மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான trastuzumab (Herceptin), EGFR-பிறழ்ந்த நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கான osimertinib (Tagrisso) போன்ற மருந்துகள் குறிப்பிடத்தக்க வெற்றியைக் காட்டியுள்ளன.

முன்கணிப்பு பயோமார்க்ஸ்: சில சிகிச்சைகளுக்கு நோயாளியின் உடல் எவ்வாறு பதிலளிக்கும் என்பதைக் கணிக்க பயோமார்க்ஸ் உதவுகின்றன. இந்த அணுகுமுறை நோயாளிகள் ஆரம்பத்திலிருந்தே மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சைகளைப் பெறுவதை உறுதி செய்கிறது.

இம்யூனோதெரபி

உடலின் பாதுகாப்பைப் பயன்படுத்துதல்

நோயெதிர்ப்பு சிகிச்சை என்பது புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராட உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும் ஓர் அற்புதமான சிகிச்சையாகும். புற்றுநோய் செல்களை நேரடியாகக் குறிவைக்கும் பாரம்பரியச் சிகிச்சைகள் போலல்லாமல், நோயெதிர்ப்பு சிகிச்சையானது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தில் புற்றுநோய் செல்களை அடையாளம் கண்டு அவற்றை மட்டும் அழிக்க உதவுகிறது.

தடுப்பான்கள்

பெம்ப்ரோலிகமாப் (கெய்ட்ருடா), நிவோலுமாப் (ஓப்டிவோ) போன்ற இந்த மருந்துகள், புற்றுநோய்

புற்றுநோய்
சிகிச்சையில்
புதுமைகள்!

செல்களைத் தாக்கும் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தைத் தடுக்கும் புரதங்களைத் தடுக்கின்றன. நோயெதிர்ப்பு மறுமொழியை மீண்டும் செயல்படுத்துவது மெலனோமா, நுரையீரல் புற்றுநோய் போன்ற புற்றுநோய்களுக்கான உயிர்வாழ்வு விகிதங்களில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களுக்கு வழிவகுத்தது.

CAR-T செல் சிகிச்சை: சிமெரிக் ஆன்டிஜென் ரிசெப்டர்-செல் சிகிச்சையானது, புற்றுநோய் செல்களை நன்கு அடையாளம் கண்டு தாக்குவதற்கு நோயாளியின் டி-செல்களை மாற்றியமைப்பதை உள்ளடக்குகிறது. இந்தத் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சிகிச்சையானது சில வகையான லுகேமியா, லிம்போமா சிகிச்சைகளில் வெற்றியைக் காட்டியுள்ளது.

கதிர்வீச்சு சிகிச்சையின் முன்னேற்றங்கள்

கதிர்வீச்சு சிகிச்சை என்பது நீண்டகாலமாகப் புற்றுநோய்சிகிச்சையின் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். சமீபத்திய தொழில்நுட்ப முன்னேற்றங்கள் கதிர்வீச்சு சிகிச்சையை மிகவும் துல்லியமாகவும் பயனுள்ளதாகவும் ஆக்கியுள்ளன.

புரோட்டான் சிகிச்சை

இந்த வகை கதிர்வீச்சு சிகிச்சையானது புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சையளிக்க எக்ஸ்-கதிர்களுக்கு பதிலாக புரோட்டான் களைப் பயன்படுத்துகிறது. புரோட்டான்கள் மிகவும் துல்லியமாக இலக்கு வைக்கப்படலாம். இது சுற்றியுள்ள ஆரோக்கியமான திசுக்களுக்கு ஏற்படும் சேதத்தைக் குறைக்கும். மூளை, முதுகெலும்பு போன்ற உணர்திறன் பகுதிகளில் உள்ள கட்டிகளுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதில் புரோட்டான் சிகிச்சை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

ஸ்டிரியோடாக்டிக் ரேடியோசர்ஜரி (SRS)

SRS ஆனது சிறிய, நன்கு வரையறுக்கப்பட்ட கட்டிகளுக்கு அதிகளவு கதிரியக்கத்தைத் துல்லியத்துடன் வழங்குகிறது. இது பெரும்பாலும் மூளைக் கட்டிகள் மற்றும் பிற புற்றுநோய்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை

அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்களும் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களைக் கண்டுள்ளன. குறைந்த ஊடுருவல், ரோபோ-உதவி அறுவை சிகிச்சைகள் மிகவும் பொதுவானதாகி வருகின்றன. இந்த அணுகுமுறைகள் பாரம்பரிய திறந்த அறுவை சிகிச்சையைவிடப் பல நன்மைகளை வழங்குகின்றன.



பயனுள்ள புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு ஆரம்ப, துல்லியமான நோயறிதல் முக்கியமானது. மேம்பட்ட இமேஜிங் நுட்பங்கள் புற்றுநோயைக் கண்டறிந்து கண்காணிப்பதை மேம்படுத்தியுள்ளன.



லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை

இந்த நுட்பம் சிறிய கீறல்கள் மூலம் கட்டிகளை அகற்ற சிறப்புக் கருவிகளைப் பயன்படுத்துகிறது. நோயாளிகள் குறைந்த வலி, குறுகிய காலமே மருத்துவமனையில் தங்குதல், விரைவான மீட்பு நேரங்கள் போன்ற வசதிகளை அனுபவிக்கின்றனர்.

ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை

டாவின்சி அறுவை சிகிச்சை அமைப்பு போன்ற ரோபோடிக்-உதவி அறுவை சிகிச்சை, அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களுக்கு மேம்பட்ட துல்லியம், நெகிழ்வுத்தன்மை, கட்டுப்பாட்டை வழங்குகிறது. இந்தத் தொழில்நுட்பம் புரோஸ்டேட், மகளிர் மருத்துவம், பெருங்குடல் புற்றுநோய் உள்ளிட்ட பல்வேறு புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மேம்பட்ட இமேஜிங் நுட்பங்கள்

பயனுள்ள புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு ஆரம்பக் காலத்திலேயே துல்லியமான நோயறிதல் முக்கியமானது. மேம்பட்ட இமேஜிங் நுட்பங்கள் புற்றுநோயைக் கண்டறிந்து கண்காணிப்பதை மேம்படுத்தியுள்ளன.

பாசிட்ரான் எமிஷன் டோமோகிராபி (PET) ஸ்கேன்

PET ஸ்கேன்கள் உடலில் உள்ள புற்றுநோய் செல்களைக் கண்டறிய கதிரியக்க டிரேசர்களைப் பயன்படுத்துகின்றன. புற்றுநோய் பரவலைக் கண்டறிவதிலும் சிகிச்சையின் விளைவை மதிப்பிடுவதிலும் அவை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.



காந்த அதிர்வு இமேஜிங் (எம்ஆர்ஐ)

எம்ஆர்ஐ மென்மையான திசுக்களின் விரிவான படங்களை வழங்குகிறது. இது மூளை, முதுகெலும்பு மற்றும் பிற பகுதிகளில் உள்ள கட்டிகளைக் கண்டறிவதில் விலைமதிப்பற்றது.

ஒருங்கிணைந்த மருத்துவம்

ஆதரவான பராமரிப்பு, ஒருங்கிணைந்த மருத்துவத்தின் புதுமைகள் புற்றுநோயாளிகளின் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்துகின்றன. இந்த அணுகுமுறைகள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துதல், புற்றுநோயின் உடல், உணர்ச்சி, உளவியல் சவால்களை நிர்வகிப்பதில் கவனம் செலுத்துகின்றன.

நோய்த்தடுப்புச் சிகிச்சை

வலி மேலாண்மை, அறிகுறிக் கட்டுப்பாடு, உணர்வு ரீதியான ஆதரவை வழங்குவதற்காக நோய்த்தடுப்புச் சிகிச்சைக் குழுக்கள் புற்றுநோயியல் நிபுணர்களுடன் இணைந்து செயல்படுகின்றன. இந்த முழுமையான அணுகுமுறை நோயாளிகளின் சிகிச்சைப் பயணம் முழுவதும் விரிவான கவனிப்பைப் பெறுவதை உறுதி செய்கிறது.

ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சைகள்

மசாஜ், யோகா, ஊட்டச்சத்து ஆலோசனை

போன்றவை புற்றுநோய் சிகிச்சையில் அதிகளவில் இணைக்கப்படுகின்றன. இந்தச் சிகிச்சைகள் பக்க விளைவுகளை நிர்வகிக்கவும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் உதவுகின்றன.

7. டிஜிட்டல் ஹெல்த் | டெலிமெடிசின்

டிஜிட்டல் புரட்சி புற்றுநோய் சிகிச்சையையும் மாற்றியமைத்துள்ளது. இது சிகிச்சையை மிக எளிதில் அணுகக்கூடியதாகவும் நோயாளியை மையமாகக் கொண்டதாகவும் ஆக்கியுள்ளது.

டெலிமெடிசின்

மெய்நிகர் ஆலோசனைகள் நோயாளிகள் தங்கள் வீடுகளிலிருந்தே அவர்களின் மருத்துவர்களுடன் ஆலோசனை பெற அனுமதிக்கின்றன. குறிப்பாகத் தொலைதூரப் பகுதிகளில் வசிப்பவர்களுக்கு அல்லது நடமாடும் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

உடல்நலப் பயன்பாடுகள் | அணியக்கூடியவை

டிஜிட்டல் கருவிகள், அணியக்கூடிய சாதனங்கள் (Wearables) நோயாளிகளின் ஆரோக்கியத்தைக் கண்காணிக்கவும், அறிகுறிகளை அறியவும், மருந்துகளை நிர்வகிக்கவும் உதவுகின்றன. இந்தத் தொழில்நுட்பங்கள் நோயாளிகளின் பராமரிப்பில் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைகின்றன.

குளிர்பானங்களின் சர்க்கரை விஷமாக மாறுமா?

எண்ணெய்மூலக்கூறுகள் அதிகமாக இருக்கிற, பேக்கிங் செய்யப்பட்ட, வறுக்கப்பட்ட உணவுகளை மட்டுமே ஆரோக்கியமற்றவை எனப் பலரும் நினைக்கிறார்கள். ஆம், இவை ஆரோக்கியமற்றவையே. ஆனால், இதைவிட ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பொருட்களைத் தினமும் பலர் உட்கொள்கிறார்கள். கார்பனேட்டட் பானங்கள் அல்லது குளிர்பானங்களில் இருக்கிற அதிகமான சர்க்கரை பலவகையான நோய்களை ஏற்படுத்தும். இவை ஒவ்வொன்றிலும் இருக்கக்கூடிய சர்க்கரையின் அளவு மிகவும் அதிகம். அதை ஓர் அளவுக்கு மேல் உட்கொண்டால் வெள்ளைச் சர்க்கரையாக இருந்தாலுமே அது விஷம் தான். 100 மி.லி கோலா, ஃபேண்டா பானங்களில் 10.6 கிராம் அளவு சர்க்கரை இருக்கிறது. 100 மி.லி ஸ்ப்ரைட், பெப்சியில் 11.2 கிராம் அளவு சர்க்கரை இருக்கிறது. 100 மி.லி மிரிண்டாவில் 9.6 கிராம் அளவு சர்க்கரை இருக்கிறது. இந்த மாதிரியான குளிர்பானங்களை அதிகளவில் உட்கொண்டால் உடல் பருமன், இதயக் கோளாறு, நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய், கீல்வாதம் (Gout), ஆல்கஹால் அல்லாத கொழுப்புக் கல்லை நோய் போன்ற பல நோய்கள் ஏற்படும் சாத்தியமிருக்கிறது.

பெரும்பாலானோர் பாட்டில் பானங்களுக்குப் பதிலாக ஃப்ரெஷ் ஃப்ரூட் ஜூஸ் குடிப்பது நல்லது என்று சொல்வார்கள். ஆனால்,

Dr.ஜம்மிலூனி
உணவியல் நிபுணர்,
ஜெம் மருத்துவமனை



அதிலும் குறைந்தபட்சம் 2 டேபிள் ஸ்பூன் அளவு சர்க்கரை இருக்கிறது. மொத்தத்தில் ஒரு ஜூஸில் மொத்தம் 30 கிராம் சர்க்கரை இருக்கிறது. குளிர்பானங்களையும் ஃப்ரூட் ஜூஸையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் சர்க்கரை அளவில் பெரிய வித்தியாசம் இல்லை. எனவே, இதற்கு மேல் நீராகாரம் எடுக்க விரும்பினால் இளநீர், பட்டர் மில்க், லெமன் ஜூஸ், லஸ்ஸி அல்லது சர்க்கரை கலக்காத ஃப்ரூட் ஜூஸ் பருகலாம்!



உப்புசம்

வாயுத் திதால்லையால்

அவதிப்படுகிறீர்களா?

சாப்பிட்ட உடனோ, சில மணி நேரம் கழித்தோ வயிற்றுப் பகுதியில் வாயு நிரம்பி வயிறு உப்பிப்போவதை உப்புசம் (Bloating) என்று கூறுகிறோம். நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் பலரும் எதிர்கொள்ளும் இப்பிரச்சனையை எவ்வாறு சரிசெய்வது?

உப்புசம் என்பது வயிற்றுப் பகுதியில் வாயு நிரம்பிவிடுவதால் வயிறு கனத்துப் போதல் அல்லது உப்பிப்போகும் நிலை. சிலருக்கு இப்பிரச்சனை சாப்பிட்ட உடனே ஏற்படும். சிலருக்குச் சாப்பிட்ட பிறகு மூன்று மணி நேரம் கழித்துக்கூட ஏற்படும்.

காரணம் என்ன?

வயிற்றுப் பகுதியில் வாயு நிரம்புவதற்கு முக்கியக் காரணம், சரியான நேரத்துக்கு உணவு எடுத்துக்கொள்ளாததுதான். செரிமானத்துக்காகவே இரைப்பையில் சில வகையான அமிலங்கள் சுரக்கின்றன. நமது வாயில் சுரக்கும் உமிழ்நீரோடு கலந்து உணவு உட்கொள்கையில் இரைப்பைக்குச் செல்லும் உணவு நன்கு செரிமானம் ஆகும்.

ஆனால், சரியான நேரத்துக்குச் சாப்பிடாதபோது, இரைப்பையில் அமிலச்சுரப்பு ஏற்பட்டு இரைப்பையின் சுவர்களைப் புண்ணாக்கிவிடும். இந்த அமிலச்சுரப்பின் விளைவாக இரைப்பையில் மந்தத்தன்மை ஏற்பட்டுவிடும்.

இரண்டு வகை பாக்டீரியாக்கள்

SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) என்று சொல்லப்படக்கூடிய சிறுகுடலில் தீமை செய்யும் பாக்டீரியாக்களின் பெருக்கமும் வயிறு உப்பிப்போவதற்கான காரணங்களில் மிகவும் முக்கியமானது.

பொதுவாக, நாம் சாப்பிடுகிற உணவுப்பொருள் உணவுக்குழாய் வழியாக இரைப்பைக்குச் சென்று சேர்ந்து, அங்கு செரிமானமாகி சிறுகுடலுக்குச் செல்லும்.

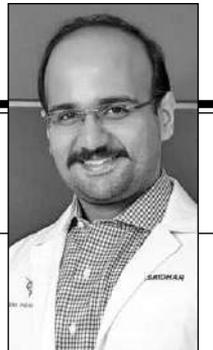
அங்கு, உணவிலுள்ள சத்துகள் பிரிக்கப்பட்ட பிறகு, அதன் எஞ்சிய கழிவுகள் பெருங்குடல் வழியாக மலக்குடலுக்குச் சென்று வெளியேறும். உணவுப்பொருள் சிறுகுடலில் இருந்து பெருங்குடலுக்குச் சென்று சேரும் இடத்தில் பாக்டீரியாக்கள் நிறைய இருக்கும். அவற்றுள் நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள், தீமை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள் ஆகிய இருவகையான பாக்டீரியாக்களும் உண்டு. நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள் செரிமானத்துக்கு உதவுகின்றன. தீமை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள் செரிமானக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும். இவ்வகையான பாக்டீரியாக்கள் செரிமானமாகாமல் உள்ள உணவுகளோடு வினைபுரிந்து வாயுக்களை உற்பத்தி செய்யும். இதனாலும் வயிறு உப்பும் பிரச்சனை ஏற்படும்.

மருத்துவர்கள் ஆன்டிபயாட்டிக் மாத்திரைகள் தரும்போது கூடவே ப்ரோபயாட்டிக் மாத்திரையும் தருவார்கள். ஏனென்றால், ஆன்டிபயாட்டிக் மாத்திரை அனைத்து விதமான பாக்டீரியாக்களையும் அழித்துவிடும் என்பதால், செரிமானத்துக்கு உதவும் நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்களுக்காக ப்ரோபயாட்டிக் மாத்திரைகள் தரப்படுகின்றன.

நமது உணவுப்பழக்கம் தற்போது முற்றிலும் மாறிவிட்டது. முன்பு தண்ணீரில் ஊறவைத்த பழைய சோற்றில் தயிர் ஊற்றிச் சாப்பிட்டோம். அவ்வுணவில் இயற்கையாகவே ப்ரோபயாட்டிக் இருந்தது. இன்றைக்கு உணவுப்பழக்கம் மாறிவிட்டதால் ப்ரோபயாட்டிக்கை மாத்திரை வழியாக உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

டாக்டர் சி.ஜி.ஸ்ரீதர் MBBS, MD, DM

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



உப்புசத்தைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

- எல்லாப் பிரச்னைகளுக்கும் சிகிச்சை, மாத்திரை என்று எதிர்பார்க்காமல், உடலைச் சரிசெய்வதே சிறந்த தீர்வு. சரியான நேரத்துக்குச் சாப்பிட்டு, சரியான நேரத்துக்குத் தூங்கி, உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டு சீரான வாழ்வியலுக்குள் இருந்தாலே உப்புசம் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துவிடலாம்.
- குறிப்பாக, வெளியில் உணவு உண்பதைத் தவிர்த்து விட வேண்டும். குறைந்தபட்சம் அதைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் உள்ள உணவுக்கூட வாயுவை உண்டாக்கும் என்பதால் அவற்றை அளவோடு எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

நம் பெருங்குடல்
வாதுவாக பில்லியன்
கணக்கான பாதிப்பில்லாத
பாக்டீரியாக்களுக்கு ஒரு
வீடடை வழங்குகிறது,
அவற்றில் சில குடலின்
ஆரோக்கியத்துக்கு
உதவுகின்றன.



உடலால் உற்பத்தி செய்யப்படும் வாயுவின் அளவானது நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவையும் பிற தனிப்பட்ட காரணிகளையும் பொறுத்தது. இருப்பினும், அதிக அளவிலோ, அடிக்கடியோ வாயுப் பிரச்னை உள்ளதாகக்கூறும்பெரும்பாலானமக்கள் சராசரி மனிதனைவிட அதிக வாயுவை உற்பத்தி செய்வதில்லை. மாறாக, அவர்கள் இயல்பான அளவுவாயுவையே அதிகளவில் உணர்ந்திருக்கிறார்கள். மறுபுறம், சில உணவுகளும், மருத்துவ நிலைமைகளும் அதிக அளவு வாயுவை உருவாக்கலாம்.

எளிவாயு ஆதாரங்கள்

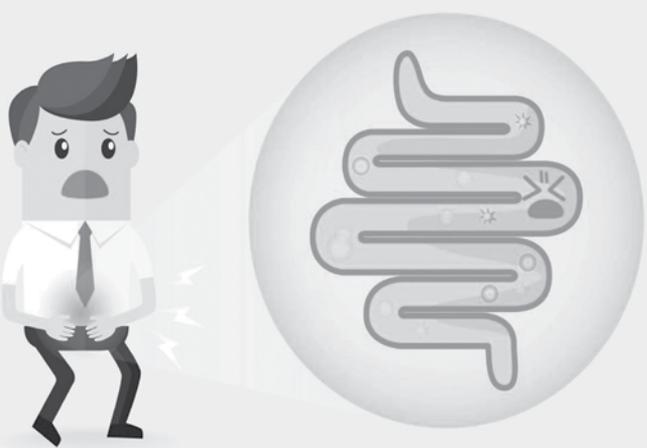
குடல் வாயுக்கு இரண்டு முதன்மை ஆதாரங்கள் உள்ளன. 1. உட்கொண்ட வாயு (பெரும்பாலும் விழுங்கப்பட்ட காற்று), 2. பெருங்குடலில் பாக்டீரியாவால் உற்பத்தி செய்யப்படும் வாயு.

காற்று விழுங்குதல்: வயிற்றில் வாயுக்களின் முக்கிய ஆதாரமாக காற்றை விழுங்குவது அமைகிறது. சாப்பிடும்போதும் குடிக்கும்போதும் உமிழ்நீரை விழுங்கும் போதும் சிறிதளவு காற்றை விழுங்குவது இயல்புதான். உணவை வேகமாக உண்ணும் போது, திரவங்களை விழுங்கும்போது, சூயிங்கம் அல்லது புகைப்பிடிக்கும்போது நீங்கள் அதிகளவு காற்றை விழுங்கலாம்.

பெரும்பாலான விழுங்கப்பட்ட காற்று ஏப்பம் விடுவதன் மூலம் வெளியேற்றப்படுகிறது. இதனால் வயிற்றிலிருந்து சிறு குடலுக்குள் குறைவான அளவு காற்று மட்டுமே செல்கிறது.

- உட்கார்ந்திருக்கும் போது, பெரும்பாலான விழுங்கப்பட்ட காற்று உணவுக்குழாய், வாய்க்கு வெளியே செல்கிறது. இது உங்களுக்கு ஏப்பத்தை ஏற்படுத்தும்.
- படுத்திருக்கும் போது, விழுங்கிய காற்று சிறுகுடலுக்குள் செல்கிறது. இது வாயுவைக் கடத்தும்.

ஏப்பம் என்பது தன்னிச்சையாக வெளிப்படலாம் அல்லது தற்செயலாக நிகழலாம். தன்னிச்சையான ஏப்பம் வயிற்றைப் பெரிதாக்கும் அல்லது நீட்டிச் செய்யும் காற்றை வெளியிடுதல் உணவு உண்ட பிறகு நிகழ்கிறது. வயிற்றில் சேரும் உணவுக்குழாயின் கீழ் முனையைச் சுற்றியுள்ள வளைய வடிவத் தசையை (ஸ்பிங்க்டர்) தளர்த்தும் சில உணவுகளால் ஏப்பம் அதிகமாக இருக்கும். அத்தகைய உணவுகளில் கீரை, சாக்லேட், கொழுப்புகள் போன்றவை அடங்கும்.



இவற்றையெல்லாம் பின்பற்றியும் உப்புசம் பிரச்னை தொடர்கிறது என்றால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம்.

வாயுத் தொல்லைக்கு என்ன காரணம்?

சிலர் தாங்கள் அதிகளவு வாயுவை அடிக்கடி வெளியிடுவதாக உணர்கிறார்கள். இது ஒருவித சங்கடத்தையும் அசௌகரியத்தையும் ஏற்படுத்தும். உண்மையில் சராசரியாக வயது வந்தவர் ஒவ்வொரு நாளும் ஒன்று முதல் மூன்று பைண்ட் வாயுவை உற்பத்தி செய்கிறார். இது ஒரு நாளைக்கு 14 முதல் 23 முறை ஆசனவாய் வழியாக வெளியேறுகிறது. உணவுக்கு முன் அல்லது பின் எப்போதாவது எரிகிற உணர்வு ஏற்படுவதும் இயல்பானதுதான்.

பாக்டீரியா உற்பத்தி

நம் பெருங்குடல் பொதுவாக பில்லியன் கணக்கான பாதிப்பில்லாத பாக்டீரியாக்களுக்கு ஒரு வீட்டை வழங்குகிறது, அவற்றில் சில குடலின் ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கின்றன. சில கார்போஹைட்ரேட்டுகள் வயிறு மற்றும் குடலில் உள்ள நொதிகளால் முழுமையடையாமல் செரிக்கப்படுகின்றன. இந்த பாக்டீரியா அவை ஜீரணிக்கப்பட உதவுகின்றன. உதாரணமாக, முட்டைக்கோஸ், பிரஸ்ஸல்ஸ் முனைகள், ப்ரோக்கோலியில் ராஃபினோஸ் என்ற கார்போஹைட்ரேட் உள்ளது. இந்த உணவுகள் அதிகளவு வாயுவை ஏற்படுத்துகின்றன. ஏனெனில், ராஃபினோஸ் பெருங்குடலை அடைந்தவுடன் பாக்டீரியாவால் செரிக்கப்படுகிறது. இந்தச் செயல்முறையின் துணைத் தயாரிப்புகளில் கார்பன் டை ஆக்சைடு, ஹைட்ரஜன், மீத்தேன் போன்ற மணமற்ற வாயுக்கள் அடங்கும். இந்த வாயுவின் சிறிய கூறுகள் விரும்பத்தகாத வாசனையைக் கொண்டுள்ளன. இதில் கந்தகமும் உண்டு.

சிலருக்குச் சில கார்போஹைட்ரேட்டுகளை ஜீரணிக்க முடியாது. ஓர் உதாரணம் லாக்டோஸ் என்கிற பால் பொருட்களில் உள்ள முக்கியச் சர்க்கரை. அதிகளவு லாக்டோஸை உட்கொள்வது தசைப்பிடிப்பு, வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவற்றுடன் வாயு உற்பத்தியை அதிகரிக்கவும் வழிவகுக்கும்.

வாயு, உப்புசத்துக்கான அறிகுறிகள்

சிலர் தாங்கள் அதிகளவு வாயுவை அடிக்கடி வெளியிடுவதாக உணர்கிறார்கள். சிலர் உப்புசம், தசைப்பிடிப்பு வயிற்று வலியை உணர்கிறார்கள். இயற்கையாகவே கல்லீரலின் கீழ்ப்பகுதியில் (வயிற்றின் மேல் முதல் நடுப்பகுதி வரை), மண்ணீரலின் கீழ்ப்பகுதியில் ஏற்படும் பெருங்குடலின் வளைவுகள் போன்ற வாயுக்கள் சிக்கிக்கொள்ளக் கூடிய பகுதிகளில் (அடிவயிற்றின் மேல், நடு இடது பகுதி) இந்த வலியை நீங்கள் உணரலாம்.

வாயு உணர்திறன்

வாயு, ஏப்பம், குடலில் உள்ளவாயுவின் உண்மையான அளவு ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான தொடர்பு எப்போதும் தெளிவாக இருக்காது. வாயு தொடர்பான அறிகுறிகளால் தொந்தரவு செய்யப்படும் பெரும்பான்மையான மக்கள் குடலில் அதிகப்படியான வாயுவைக் கொண்டிருக்கவில்லை, மாறாக அவர்கள் குடலில் உள்ள வாயுவின் சாதாரண அளவுகளுக்கே அதிக உணர்திறனைக் கொண்டுள்ளனர். இது பல்வேறு சூழ்நிலைகளில் நிகழலாம்.

எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி (IBS) உள்ள பலர் சாதாரண அளவு வாயுவுக்கு அதிக உணர்திறன் உடையவர்கள். குடலில் இருந்து செய்திகளை எடுத்துச் செல்லும் நரம்புகள் IBS உடையவர்களுக்கு மிகையாகச் செயல்படக்கூடும், இதனால் குடலில் உள்ள வாயு அல்லது இயக்கத்தின் இயல்பான அளவு வலி அல்லது அதிக சுறுசுறுப்பாக உணர்கிறது. IBS பிரச்சனையின் முதன்மை அறிகுறிகள் வயிற்று வலி, குடல் பழுக்கங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் (வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல் போன்றவை). பலர் உப்புசம் இருப்பதாகவும் புகார் கூறுகின்றனர்.

கடுமையான IBS உடைய சிலர், குடலில் இருந்து வரும் வலி உணர்வுகளைக் குறைக்கும் மருந்துகளுடன் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்போது நன்றாக உணர்கிறார்கள்.

டிஸ்பெப்சியா

டிஸ்பெப்சியா என்பது மீண்டும் மீண்டும் வரும் என்பதற்கான சொல். மேல் வயிற்றில் தொடர்ந்து வலி அல்லது அசௌகரியம் ஏற்படுவது இதன் அறிகுறி. அமெரிக்கா மற்றும் மேற்கத்திய நாடுகளில் உள்ள சுமார் 25% மக்கள் டிஸ்பெப்சியாவை அனுபவிக்கின்றனர்.

டிஸ்பெப்சியா பல்வேறு அடிப்படைநிலைமைகளிலிருந்து ஏற்படலாம். இதில் மிகவும் பொதுவான 'செயல்பாட்டு' (அல்லது நோன்சர்) டிஸ்பெப்சியா ஆகும். செயல்பாட்டு டிஸ்பெப்சியா ஓர் அடையாளம் காணக்கூடிய காரணமின்றி வயிற்று வலியை ஏற்படுத்துகிறது, ஒருவேளை வயிற்றில் உள்ள உள்ளடக்கங்களுக்கு அதிக உணர்திறன் ஏற்படுவது ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

ஆசனவாய் அல்லது உணவுக்குழாய் எரிச்சல்

மூலநோய் அல்லது பிற பிரச்சனைகளால் ஆசனவாயைச் சுற்றி எரிச்சல் உள்ளவர்கள் வாயுவைக் கடக்கும் போது அதிக அசௌகரியத்தை அனுபவிக்கலாம். இதேபோல், உணவுக்குழாய் எரிச்சல் பிரச்சனை (உணவுக்குழாய் அழற்சி) உள்ளவர்களும் வலியை உணரலாம்.

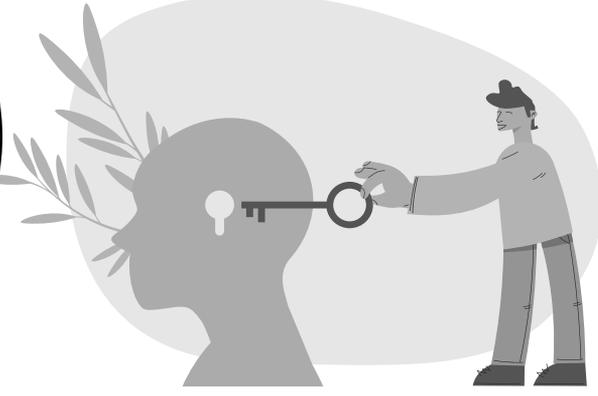
வாயுவைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

பதற்றத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் காற்றை விழுங்குவதைக் குறைப்பதில் கவனம் செலுத்த முடியும். மெதுவாகச் சாப்பிடுவது, கார்பனேற்றப்பட்ட பானங்கள், சூயிங்கம், புகைப்பிடிப்பதைத் தவிர்ப்பது.

வாயுவை உண்டாக்கும் உணவுகள் (FODMAP) சிலருக்கு உப்புசத்தோடு, வாயு உற்பத்தியையும் ஏற்படுத்தும். இது குறைவாக உள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் (கோதுமை, பார்லி, பால், சில பழங்கள், காய்கறிகள்) உற்பத்தி செய்யும் வாயுவின் அளவைக் குறைக்கலாம். ●



இதுதான் மனநலத்துக்கான சாவி!



இன்றைய வேகமான உலகில், நமது அன்றாட வழக்கங்களில் எளிதில் உள்வாங்கப்பட்டு, குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடன் சமூக தொடர்புகளைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தைப் புறக்கணிப்பது எளிது. எவ்வாறாயினும், வலுவான உறவுகளை உருவாக்குவது மற்றும் வளர்ப்பது நமது உணர்ச்சிப்பூர்வமான ஆதரவு மற்றும் மனநலனுக்கு முக்கியமானது.

உணர்வுப்பூர்வமான ஆதரவு

குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களின் நெருங்கிய வட்டம் நம்பகமான ஆதரவு அமைப்பை வழங்குகிறது. நீங்கள் ஒரு சவாலான சூழ்நிலையை எதிர்கொண்டாலும் அல்லது தனிப்பட்ட சாதனையைக் கொண்டாடினாலும், உங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்கான நபர்களைக் கொண்டிருப்பது மிகப்பெரிய ஆறுதலையும் மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கும்.

மேம்படுத்தப்பட்ட மனநலம்

வழக்கமான சமூக தொடர்புகள் தனிமை மற்றும் தனிமை உணர்வுகளைக் கணிசமாகக் குறைக்கும். வலுவான சமூகத் தொடர்பு கொண்டவர்கள் மனச்சோர்வு மற்றும் பதற்றத்தை அனுபவிப்பது குறைவு என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. அன்புக்குரியவர்களுடன் அர்த்தமுள்ள உரையாடல்களிலும் செயல்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவது மன அழுத்தத்தைத் தணிக்கவும், வாழ்க்கையில் நேர்மறையான கண்ணோட்டத்தை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது.

மேம்பட்ட வாழ்க்கைத் தரம்

சமூக இணைப்புகள் சொந்தம் மற்றும் நோக்கத்தின் உணர்வுக்குப் பங்களிக்கின்றன. நீங்கள் ஒரு சமூகத்தின் அல்லது நெருங்கிய குழுவின் அங்கம் என்பதை அறிவது உங்கள் சுயமரியாதையையும் ஒட்டுமொத்த மகிழ்ச்சியையும் அதிகரிக்கும். உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேலும் மேம்படுத்தி, நீங்கள் அனுபவிக்கும் செயல்களில் ஈடுபடவும் இது உங்களை ஊக்குவிக்கிறது.

இணைந்திருப்பதற்கான நடைமுறை வழிகள்

- தொலைபேசி அழைப்பு, குறுஞ்செய்தி அல்லது வீடியோ அரட்டை என எதுவாக இருந்தாலும்,

அடிக்கடி தொடர்புகொள்வது வலுவான பிணைப்பைப் பராமரிக்க உதவுகிறது. ஒவ்வொரு வாரமும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களைச் சந்திக்கவும், உங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றிய அறிவிப்புகளைப் பகிர்வும் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

- உங்கள் சாதாரண காபி சந்திப்பு, வார இறுதி உயர்வு அல்லது குடும்ப விருந்து என எதுவாக இருந்தாலும், நேரில் ஒன்றாகத் தரமான நேரத்தைச் செலவிடுவது உறவுகளைப் பலப்படுத்துகிறது. நீடித்த நினைவுகளை உருவாக்குகிறது.
- கிளப்புகள், விளையாட்டுக் குழுக்கள் அல்லது பொழுதுபோக்குக் குழுக்களில் சேர்வதன் மூலம் ஒரே மாதிரியான ஆர்வமுள்ள புதிய நபர்களைச் சந்திக்கவும், உங்கள் சமூக வலைப்பின்னலை விரிவுபடுத்தவும் வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது.
- குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் தொடர்புகொள்ளும்போது, முழுமையாகக் கலந்துகொண்டு உரையாடலில் ஈடுபடுங்கள். அவர்களின் வாழ்க்கையில் உண்மையான அக்கறை காட்டுங்கள்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் முக்கியமான மைல்கற்களையும் சாதனைகளையும் கொண்டாட நேரம் ஒதுக்குங்கள். பிறந்தநாட்கள், ஆண்டுவிழாக்கள் மற்றும் பிற சிறப்புச் சந்தர்ப்பங்கள் உங்கள் பாராட்டுகளைக் காட்டவும் உங்கள் பிணைப்பை வலுப்படுத்தவும் சரியான வாய்ப்புகளாகும். அங்கீகாரம் மற்றும் கொண்டாட்டத்தின் சிறிய சைகைகள் வலுவான உறவுகளை உருவாக்குவதில் நீண்ட தூரம் செல்கின்றன.
- கடினமான காலங்களில் உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் இருங்கள். கருணை மற்றும் ஆதரவின் செயல்கள் உங்கள் உறவுகளை வலுப்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், உங்கள் சொந்த நல்வாழ்வில் நேர்மறையான தாக்கத்தை உருவாக்குகின்றன.

பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளுக்கான ஆரோக்கிய உணவுக் குறிப்புகள்!

குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான உணவு, உடல், செயல்பாடுகள் பற்றி அறிந்து கொள்ளப் பள்ளிப் பருவமேசரியானநேரம்.இந்தநேரத்தில்தான் அவர்கள் ஒரு பிளியான சமூக வாழ்க்கையைத் தொடங்குகிறார்கள். இந்த வயது குழந்தைகள் விரைவாகக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள், அவர்களின் நண்பர்கள் மற்றும் பிறரின் போக்குகளால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

குழந்தைகள் நன்கு சீராக வளரப் பலவகையான உணவுகள் தேவை. ஒரு நாளில் அவர்கள் செய்யும் உடல் செயல்பாடுகளின் அளவே அவர்கள் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பதில் ஒரு முக்கியப் பகுதியாக இருக்கும்.

குழந்தைகள் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படவும், அவர்களின் ஆற்றல் அளவை அதிகரிக்கவும் சமச்சீர் உணவு அவசியம். ஆரோக்கியமான காலைச் சிற்றுண்டியிலிருந்து இதைத் தொடங்க வேண்டும்.

பள்ளி மாணவர்கள் அன்றாடம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய 10 அத்தியாவசிய ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள் இதோ...

இவற்றைப் பின்பற்றி உணவுமுறையில் சிறிய, நிலையான மாற்றங்களைச் செய்வதன் மூலம் ஆற்றல் அளவை அதிகரிக்கலாம், கவனத்தை அதிகரிக்கலாம், ஓட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் மேம்படுத்தலாம். எனவே, உங்கள் தட்டை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள், உள்ளே நுழைவோம்!

1. உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடுங்கள்

மெதுவாகச் சாப்பிடுவது குழந்தைகளுக்கு அவசியமான ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களில் ஒன்றாகும். இப்படிச் சாப்பிடும் குழந்தைகள் படிப்படியாக நிறைவை அனுபவிக்கிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு எப்போது பசிக்கிறது என்பதை உணரக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு இலகுவான உணவு தேவைப்படுகிறது, ஏனெனில் அவர்களுக்கு விரைவாக ஜீரணமாகிறது. இது அவர்களின் ஆற்றல் மட்டங்களை உயர்த்துவதற்குச் சிறந்தது.

2. அதிக அளவு நாரச்சத்தைச் சாப்பிடுங்கள்

முழுத் தானியங்கள், வண்ணமயமான பழங்கள், காய்கறிகள், பீன்ஸ் ஆகியவை உங்கள் தட்டில் இடம்பெறட்டும். இந்த ஃபைபர் போர்வீரர்கள் உங்களை முழுமையுடனும் உற்சாகத்துடனும் உணரவைத்து, அன்றைய பொழுதை ஒரு தென்றலாக மாற்றுகிறார்கள். கூடுதலாக, அவர்கள் உங்கள் குடலின் சிறந்த நண்பர்கள், அதாவது எல்லாம் சீராக இயங்க உதவுகிறார்கள்.

3. நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும்

நீர் ஒரு நபரின் ஆரோக்கியத்தின் இன்றியமையாத அம்சமாகும். இதன் விளைவாக, ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 2 லிட்டர் தண்ணீரைக் குடிக்கவும், தேவைப்பட்டால் இன்னும் அதிகமாகவும் குழந்தைகளுக்கு அளிக்கப்பட வேண்டும். இது திறம்படக் கற்றுக்கொள்வதற்கும், ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும், தலைவலியைத் தவிர்ப்பதற்கும், நீரிழிப்புகளைத் தவிர்ப்பதற்கும் அவர்களுக்கு உதவும்.

4. ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களை மட்டும் உட்கொள்ளுங்கள்

ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டி அல்லது தின்பண்டங்கள் மூலம் பசியின் பசியை வெல்லுங்கள். கொட்டைகள், தயிர், காய்கறி சாலட் ஆகியவை சிறப்பு. இந்தச் சிறு உணவுகள் உங்கள் மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக்கும். அதோடு, பசியின் போது ஆரோக்கியமற்ற உணவு உட்கொள்வதைத் தடுக்கின்றன.



நினைவில் கொள்ளுங்கள்... இடைப்பட்ட நேரத்தில் ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களை பேக் செய்வது உங்கள் ஹெல்த்தி ரகசியமாக இருக்கட்டும்!

5. காலை உணவைத் தவிர்க்க வேண்டாம்

உணவைத் தவிர்ப்பது கல்வித் திறனைக் குறைக்கிறது. குழந்தைகள் அவசரம் காரணமாகத் தங்கள் காலை உணவைத் தவிர்க்கிறார்கள். அவர்கள் ஒருபோதும் காலை உணவை உண்ணாமல் செல்லக்கூடாது. இல்லையெனில், அவர்களுக்குப் பசி உண்டாகும். மனப்பாடம் செய்வதும் கற்றுக்கொள்வதும் கடினமாகும். பள்ளிக்குச் செல்வதற்கு முன் சமச்சீரான உணவைச் சாப்பிடுவதற்குப் போதுமான நேரம் இல்லாத குழந்தைகளுக்குப் பழச்சாறு, பழங்கள், ஸ்லாத்தி போன்றவற்றை அளிக்கலாம்.

6. கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

பாடப்படுத்தக்களைச் சுமந்து செல்லவும், விளையாட்டில் சிறந்து விளங்கவும் வலிமையான எலும்புகள் இன்றியமையாதவை. எனவே, பால், சீஸ், இலைக் கீரைகள், டோஃபு போன்ற கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை அளியுங்கள். அவை எலும்புகள் வலுவாக உதவுவதோடு, நாள் முழுவதும் உற்சாகமாகவும் உணர்வைக்கும்.

7. சர்க்கரையைத் தவிர்க்கவும்

நல்ல ஊட்டச்சத்துக்குச் சர்க்கரை மிகவும் தீங்கு விளைவிப்பதாகக் கருதப்படுகிறது. இது சில நேரங்களில் ஆற்றலை வழங்கலாம். ஆனால், அது தவறான வகையில் அமையும் ஆற்றலையே வழங்குகிறது. அவற்றில் உள்ள சர்க்கரை நமக்குத் தூக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. குழந்தையின் உணவில் சோடா, இனிப்புகள், பிற சர்க்கரை உணவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். உலர்ந்த பழங்கள், பாதாம்,

டாக்டர் ராஜிவ் மகராஜ்

அறுவை சிகிச்சை
காஸ்ட்ரோ என்டராலஜி ஆலோசகர்
ஜெம் மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்



புதிய பழங்கள், டார்ச் சாக்லேட் போன்ற உணவுகளைக் குழந்தைகள் உட்கொள்ள வேண்டும்.

8. வண்ணமயமான உணவுகளை உண்ணுங்கள்

பழங்கள், காய்கறிகளின் வானவில் பார்ப்பதற்கு மட்டுமல்ல; சாப்பிடுவதற்கும் சுவையானவை. அவை பலவிதமான வைட்டமின்கள், தாதுக்களை வழங்குகின்றன. ஆகவே, வண்ணமயத்தை உங்கள் தட்டிலும் கொண்டு வாருங்கள்! ஜூசி ஆரஞ்சு, இலைக் கீரைகள், பிரகாசமான பெர்ரி, ஊதா கத்தரிக்காய்கள்... இப்படி அதிக வண்ணங்கள், ரொம்பவே சிறந்தவை!

9. சிறுநீரணுக்களுக்கான திட்டம்

சமச்சீர் உணவின் ஒரு பகுதியாகப் பகலில் குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் தின்பண்டங்கள் அளிக்கப்பட வேண்டும், அது பசியைப் பாதிக்காத வகையில் இருக்க வேண்டும். உலர் பழங்கள், பருப்புகள், விதைகள் போன்ற ஆரோக்கியமான உணவுப் பொருட்களைச் சாப்பிடும் பழக்கத்தைக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்த வேண்டும்.

10. உடல் செயல்பாடு அவசியம்

நினைவில் கொள்ளுங்கள்... ஆரோக்கியமான உடல் என்பது நீங்கள் சாப்பிடுவதைப் பற்றியது மட்டுமல்ல, நீங்கள் எவ்வாறு செயல்படுகிறீர்கள் என்பதும் கூட! நம் பள்ளிகள் பல அற்புதமான விளையாட்டுகள், செயல்பாடுகளை வழங்குகின்றன கூடைப்பந்து, நீச்சல், பூப்பந்து, யோகா - இப்படி விரும்பும் ஒன்றைக் கண்டுபிடித்து ஆர்வத்தோடு ஈடுபடுவது அவசியம். உடல் செயல்பாடு உணவை ஜீரணிக்க உதவுகிறது. மனதைக் கூர்மையாக வைத்திருக்க உதவுகிறது, எண்டோர்பின்களை வெளியிடுகிறது. அவை உங்களைப் புன்னகைக்கச் செய்யும், ஒவ்வொரு சவாலையும் வெல்லும். இனி எல்லோரும் சூப்பர் ஹீரோதான்!

பழங்கள், காய்கறிகளின் வானவில் பார்ப்பதற்கு மட்டுமல்ல; சாப்பிடுவதற்கும் சுவையானவை. அதோடு, அவை உங்களுக்கு பலவிதமான வைட்டமின்கள், தாதுக்களை வழங்குகின்றன. ஆகவே, வண்ணமயத்தை உங்கள் தட்டிலும் கொண்டு வாருங்கள்!





என்ன செய்கிறது மண்ணீரல்?

மண்ணீரல் வீக்கம்

பலருக்கு கல்லீரல் கொழுப்பு (Fatty Liver) இருக்கும், இரைப்பை அழற்சி (Gastritis) இருக்கும். இப்படியாக வயிற்றில் இருக்கக்கூடிய பொதுவான பிரச்சனைகள் நமக்குத் தெரியும். கல்லீரல் வீக்கம் என்பதுகூட நம்மில் பலருக்குத் தெரிந்ததே. ஆனால், மண்ணீரல் (Spleen) என்று ஓர் உறுப்பு இருப்பதே பலருக்கும் தெரியாது!

கல்லீரல் வயிற்றின் வலதுபுறத்தில் இருக்கும். மண்ணீரல் வயிற்றின் இடதுபுறத்தில் இருக்கும். கல்லீரலோடு ஒப்பிடும்போது மண்ணீரலின் அளவு சிறியதுதான். மண்ணீரல் செய்யக்கூடிய வேலையும் கல்லீரலுக்குச் சம்பந்தமில்லாததாகவே இருக்கும்.

மண்ணீரலின் முக்கியமான செயல்பாடு

WBC, RBC என்று சொல்லக்கூடிய வெள்ளை, சிவப்பு ரத்த அணுக்களை – குறிப்பாக வயதான ரத்த அணுக்களை அப்படியே உள்வாங்கி அழிக்கும். அழித்து அதிலிருக்கக்கூடிய கெமிக்கல்களைத் தனித்தனியாகப் பிரித்து மறுபயன்பாடு செய்யும் அல்லது வெளியேற்றும். இதுதான் மண்ணீரலின் முதல் செயல்பாடு. இரண்டாவதாக, ரத்தத்தில் ஏதாவது பாக்டீரியா, குறிப்பாக காப்ச்யூலேட்டட் பாக்டீரியா (Capsulated Bacteria) போன்ற சில நோய்த்தொற்றுக்கள் இருந்தால், அப்போது மண்ணீரல் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்கி நோய்த்தொற்றைத் தடுக்கும். இவையே மண்ணீரலில் இரண்டு முக்கியமான செயல்பாடுகளாகும். அதாவது, வயதான ரத்த அணுக்களை அழிக்கக்கூடிய ஓர் உறுப்பு மண்ணீரல். அதோடு, சில பாக்டீரியா தொற்றுகளுக்கு எதிராக நம்மைப் பாதுகாக்கும் முக்கியமான உறுப்பாகவும் மண்ணீரல் செயல்படுகிறது. அதனால், நாம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால், மண்ணீரலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

‘எதிர்ப்பு சக்தி , எதிர்ப்பு சக்தி’ என்று மீண்டும் மீண்டும் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறோம். அந்த எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்கக்கூடியதும் மண்ணீரலே. அதாவது

நம் உடல் பாதுகாப்பிலும் மண்ணீரல் மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

மண்ணீரலில் எப்படியெல்லாம் நோய்த்தொற்று ஏற்படும்?

மண்ணீரலில் இரண்டு முக்கியமான நோய்த்தொற்றுகள் ஏற்படும். ஒன்று, மண்ணீரலில் ரத்த அணுக்களின் உருவம் மாறி இருந்தால், அதாவது இயற்கையாக நாகாலி போல் இருக்கும் மண்ணீரலின் உருவம் உருண்டையாக மாறினால் பிரச்சனை ஏற்படும். அதை Hereditary spherocytosis என்று சொல்வோம். இப்படியான சில சூழ்நிலைகளில் ரத்த அணுக்கள் அதிகமாக அழிந்துபோனால், மண்ணீரல் வீங்கலாம். அதற்கு Hemolytic Anemia என்று பெயர். இதன் அறிகுறியாக ரத்தச்சோகை ஏற்படும். காரணம், ரத்த அணுக்கள் அழிக்கப்படுவதுதான். ரத்த அணுக்கள் அழிவதால், மண்ணீரல் பெரிதாக வீங்கும். மலேரியா போன்ற நோய்களாலும் மண்ணீரல் வீங்கும். கல்லீரலில் கொழுப்பு (Fatty Liver), சிரோசிஸ் வந்தாலும் மண்ணீரல் வீங்கும். இப்படிப் பல காரணங்களால் மண்ணீரலில் நோய் ஏற்படும்.

குறிப்பாக, கல்லீரலில் இருக்கும் நோய் மண்ணீரலையும் பாதித்தால் கல்லீரலைக் குணப்படுத்தினாலே மண்ணீரலின் வீக்கத்தையும் சரி செய்துவிடலாம்.

ஆனால், நம் ரத்தத்தில் இருக்கும் நோய்கள் மண்ணீரலைப் பாதித்தால், மண்ணீரலை அகற்ற வேண்டிய சூழல் ஏற்படும். 'மண்ணீரலை அகற்றிவிட்டால் எதிர்ப்பு சக்தியின் நிலை என்ன?' என்பது பலரின் கேள்வி. மண்ணீரலின் வேலையை மற்ற சில உறுப்புகளே செய்துவிடும். மேலும், மண்ணீரலை அகற்றுவதால் உருவாகும் 'நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைபாட்டை' சில தடுப்பூசிகள் மூலமாகச் சரி செய்யலாம்.

பொதுவாக மண்ணீரலை மருத்துவர்களாகிய நாங்கள் சட்டென அகற்றமாட்டோம். மருந்து கொடுத்து, மண்ணீரலில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களைச் சரி செய்யும் வாய்ப்பு அதிகமாகவே இருக்கிறது. அதையும் தாண்டி ரத்தத்தில் ஏற்படும் நோய்கள் அல்லது மண்ணீரலில் ஏற்படும் கட்டிகளாக இருந்தால் தைரியமாக மண்ணீரலை அகற்றலாம். மேலும், லேபராஸ்கோபி



‘எதிர்ப்பு சக்தி, எதிர்ப்பு சக்தி’ என்று மீண்டும் மீண்டும் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறோம். அந்த எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்கக்கூடியது மண்ணீரல்.



அல்லது ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை மூலமாக மண்ணீரை அகற்றும்போது எதிர்ப்பு சக்தி எந்தவிதத்திலும் குறையாது. அதைத் தொடர்ந்து தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால், நாம் எப்போதும் போலவே எல்லாவற்றையும் சாப்பிட்டு இயல்பாக இருக்கலாம். எதிர்ப்பு சக்தி எந்தவிதத்திலும் குறையாது. எனவே, மண்ணீரலில் ஏதாவது நோய் ஏற்பட்டாலோ, வீக்கம் இருந்தாலோ மருத்துவரை அணுகவும். அது மருத்துவச் சிகிச்சையில் சரியாகும் என்றால் அதிலேயே சரி செய்து விடலாம்.

அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் சிலருக்கு மட்டும் அதைப் பாதுகாப்பாக அகற்றிவிட்டால் எந்தவிதக் குறைபாடுமில்லாமல் இயல்பாக நம் வாழ்க்கையை நகர்த்தலாம். ஆகவே, மண்ணீரலைப் பற்றியும் அதன் செயல்பாடுகளைப் பற்றியும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். மண்ணீரலில் நோய் ஏற்பட்டால் யாரை அணுக வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்!

டாக்டர் ப.செந்தில்நாதன்

இரைப்பை, சூடலியல் மற்றும் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை.



எப்போது கல்லீரலில் கொழுப்பு உண்டாகும்?



கோடைக்காலத்தில் வெப்ப அலையின் காரணமாக உடலில் நீரிழிப்பு (வியர்வை) அதிகமாக இருக்கும். நீரிழிப்பு அதிகமாக இருப்பதை Dehydration என்று சொல்வோம். உடலில் நீர்ச்சத்து இழிப்பு ஏற்படும்போது உடலில் நீரின் அளவு குறைவாக இருப்பதால், ரத்தம் கெட்டியாக (Thick) இருக்கும். இதனால், அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் தேவையான ரத்தம் செல்வது குறையும். அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் போதுமான அளவு ரத்தம் சென்றால்தான், உறுப்புகளுக்குத் தேவையான அளவு ஊட்டச்சத்தும் ஆக்ஸிஜனும் கிடைக்கும். உறுப்புகளுக்குத் தேவையான அளவு ஊட்டச்சத்து, ஆக்ஸிஜன் கிடைத்தால்தான் உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்யும்.

கோடைக்காலத்தில் வெப்பநிலையின் காரணமாகச் சாதாரண அளவைவிட 1 – 2 லிட்டர் வரை வியர்வை அதிகமாகச் சுரக்கும். ஆகையால், வழக்கம்போல் குடிக்கும் தண்ணீரின் அளவைவிட 1–2 லிட்டர் தண்ணீர் கூடுதலாகக் குடிக்க வேண்டும். அவ்வாறு குடித்தால்தான் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் போதுமான அளவு ரத்தம் கிடைக்கும்.

ஏன் கல்லீரலுக்கு முக்கியத்துவம் தர வேண்டும்?

உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதில் கல்லீரல் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. கல்லீரல்தான் கெட்ட பொருட்களின் நச்சுத்தன்மையை முறித்து, அதனை ரத்தம் அல்லது சிறுநீர் வழியாக உடலிலிருந்து வெளியேற்றும். நச்சுப் பொருட்களின் தன்மையை முறித்து வெளியேற்றினால்தான் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

நாம் சாப்பிட்ட பின் வயிற்றில் இருக்கும் உணவுகள் உறிஞ்சப்பட்டு, அவை கல்லீரலுக்கு

டாக்டர் நலங்கிள்ளி V.P

மூத்த ஆலோசகர் - HPB
கேஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜிஸ்ட்,
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.



எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. அங்கு அவை ஆற்றலாக மாற்றியமைக்கப்பட்டு அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் பகிரப்படும். மேலும் கல்லீரல் சிறிது ஆற்றலைச் சேமித்து வைத்துக்கொள்ளும்.

கல்லீரலில் இருந்துதான் ஆல்பமின் உருவாகிறது, ரத்தம் உறைவதற்குத் தேவையான பொருட்களும் கல்லீரலில்தான் உருவாக்குகின்றன. வைட்டமின்கள் போன்ற சத்துகளைச் சேமித்து வைக்கவும், கெட்ட பொருட்களின் நச்சுத்தன்மையைப் போக்கவும் கல்லீரல் செயல்பட்டு வருகிறது. இதுபோன்ற முக்கியமான செயல்களைக் கல்லீரல் செய்வதால்தான் நம் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது. அதனால் கோடைக்காலத்தில் கல்லீரலை நன்கு கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக... போதுமான அளவு நீராகாரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதில் சிலர்தாகம் ஏற்பட்டால் மென்பானங்களை அதிகமாக எடுத்துக்கொள்வார்கள். பொதுவாக மென்பானங்கள் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியவை. எனவே அவற்றுக்குப் பதிலாக நீராகாரம் அதிகமுள்ள பழங்களை எடுத்துக்கொள்ளலாம். எடுத்துக்காட்டாக தர்ப்பூசணி, அன்னாசி, இளநீர், பதநீர், சர்க்கரை சேர்க்கப்படாத பழரசம் அல்லது பழமாகவே எடுத்துக்கொள்ளலாம். மென்பானங்களைத் தவிர்த்தாலே கல்லீரல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

மனிதனுக்கு ஆரோக்கியமான உடல் வேண்டுமானால்

**கல்லீரலைக் காக்க
ஆரோக்கியமான உணவு,
ஆரோக்கியமான
வாழ்க்கைமுறையோடு
உடல் எடையையும்
சமநிலையில்
வைத்துக்கொள்ள
வேண்டும்.**



உணவும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். அதேபோல உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடல் எடை சமநிலையில் இருக்கும். உடல் எடை சமநிலையில் இருந்தால் கல்லீரலில் கொழுப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

எப்போது கல்லீரலில் கொழுப்பு உண்டாகும்?

உடல் எடை அதிகரிக்கும் போதும், உடலில் கொழுப்பு சேரும் போதும் கல்லீரலில் கொழுப்பு உண்டாகிறது. கல்லீரலில் கொழுப்பு சேர்வதால், கல்லீரல் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகி 15 – 20 ஆண்டுகளில் கல்லீரல் சுருக்கம் ஏற்படும். அதனால் வயிறு வீங்கி ரத்தவாந்தி வரும். பொதுவாக அதிக அளவில் மது அருந்துபவர்களுக்கு ஏற்படும் கல்லீரல் பாதிப்பு போலவே, இவர்களுக்கும் கல்லீரல் பாதிப்பு ஏற்படும். ஆனால், மது அருந்துபவர்களுக்கு பாதிப்பு வேகமாக இருக்கும். கொழுப்புக் கல்லீரல் பாதிப்பு மெதுவாக ஏற்படக்கூடும். பொதுவாக மது அருந்துபவர்களுக்கு 10 வருடத்தில் வரக்கூடிய பாதிப்பு இவர்களுக்கு 20 – 25 வருடங்களில் வந்துசேரும். அதனால், குறைந்தபட்சம் வாரத்தில் 5 நாட்களாவது முறையாக உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். 30 நிமிடம் செய்யும் உடற்பயிற்சியை 45 நிமிடங்கள் என அதிகரித்தால் கல்லீரல் கொழுப்பைத் தவிர்க்கலாம்.

பொதுவாக, மது அருந்துவது கல்லீரல் பாதிப்படைய வழிவகுக்கும். ஆகையால், மது அருந்துதல், ஃபாஸ்ட் புட் உணவுகள், ஜன்ங் புட்ஸ், எண்ணெய்ப் பொருட்கள் முதலியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் கல்லீரல் பாதிப்படைவதைத் தவிர்க்கலாம். நம் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவே கல்லீரலுக்கு இவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோம். மற்ற சில உறுப்புகள் பழுதடைந்தாலும் வாழ்க்கையைச் சாதாரணமாக நகர்த்த முடியும். ஆனால் கல்லீரல், சிறுநீரகம், இதயம், மூளை போன்ற உறுப்புகள் பாதிப்படைந்தால் வாழ்க்கையைச் சாதாரணமாக நகர்த்துவது கடினம். கல்லீரலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க வேண்டுமென்றால் ஆரோக்கியமான உணவு, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, உடல் எடையைச் சமநிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கோடைக்காலத்தில் போதுமான நீர் பருகுவதும் நல்லது.





துல்லியமான சிகிச்சைகளை வழங்கும் ரோபோ தொழில்நுட்பம்!

மெட்டபாலிக், பேரியாட்ரிக் ரோபோ அறுவை சிகிச்சை

உடல் பருமன், டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ரோபோடிக் மெட்டபாலிக், பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைகள் மேம்பட்ட விளைவுகளைத் தருவதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. இந்த நடைமுறைகள், வழக்கமான லேபராஸ்கோபியுடன் ஒப்பிடுகையில், குறைந்த சிக்கல் விகிதங்களைக் கொண்டுள்ளன. குறுகிய காலமே மருத்துவமனையில் தங்கியிருத்தல், குறைந்த அறுவை சிகிச்சை நேரம் ஆகிய சாதக அம்சங்களையும் இவை கொண்டுள்ளன. ரோபோ இயங்குதளங்களால் வழங்கப்படும் துல்லியமும் கட்டுப்பாடும் திகு அதிர்ச்சியைக் குறைக்கிறது. இதன் விளைவாக அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்படும் வலி குறைவாக இருப்பதோடு, விரைவாகக் குணமடையவும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

இரைப்பை புற்றுநோய்க்கான

5G ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை

சீனாவில் இரைப்பை புற்றுநோய் நோயாளிக்கு ரிமோட் ரோபோ-உதவி ரேடிக்கல் டிஸ்டல் காஸ்ட்ரெக்டோமி சிகிச்சையை செய்ய உதவும் ஓர் அற்புதமான செயல்முறை 5G தகவல்தொடர்பு தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தியது. இந்தப் புதுமையான அணுகுமுறையானது தொலைதூர அறுவை சிகிச்சை நடைமுறைகளை முன்னெடுத்துச் செல்வதற்கு 5G தொழில்நுட்பத்தின் திறனை நிரூபித்து, அவற்றைப் பாதுகாப்பானதாகவும் மிகவும் பயனுள்ளதாகவும் மாற்றியது. இந்தத் தொழில்நுட்பத்தின் சாத்தியக்கூறும் மற்றும் பாதுகாப்பு காரணமாக, சிக்கல்கள் ஏதும் இல்லாமலே நோயாளி விரைவாகக் குணமடைந்தார்.

ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சைக்கு வரவேற்பு

அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் அதிக அனுபவத்தையும் பயிற்சியையும் பெற்றுள்ளதால், ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சையை ஏற்றுக்கொள்வது அதிகரித்துள்ளது. ஆரம்பத்தில், ரோபோ கார்டியாக் அறுவை சிகிச்சைகள் சந்தேகத்தை எதிர்கொண்டன. பின்னர் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி காரணமாகப் பொது மற்றும் தொராசிக் அறுவை சிகிச்சை உள்பட பல்வேறு துறைகளில் பரவலாக ரோபோ ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது.

வயிற்றுச் சுவர் குடலிறக்கங்களைச் சரிசெய்தல் போன்ற அதிக துல்லியம் தேவைப்படும் செயல்முறைகளுக்கு இப்போது ரோபோடிக் அமைப்புகளைத் தவறாமல் பயன்படுத்துகின்றனர். மேம்படுத்தப்பட்ட பயிற்சி, ரோபோ அமைப்புகளுக்கான அணுகல் ஆகியவை நோயாளியின் சிறந்த விளைவுகளுக்கு வழிவகுத்தன.

வயிற்றுப் புற்றுநோய்க்கான

ரோபோடிக் காஸ்ட்ரெக்டமி

டா வின்சி அறுவை சிகிச்சை முறையைப் பயன்படுத்தி செய்யப்படும் ரோபோடிக் காஸ்ட்ரெக்டோமி, பாரம்பரிய திறந்த அறுவை சிகிச்சைகளில் பல நன்மைகளை வழங்குகிறது. இதில் வலி குறைதல், நோய்த்தொற்றின் குறைந்த ஆபத்து, குறைந்த ரத்த இழப்பு, குறுகிய காலமே மருத்துவமனையில் தங்குதல் ஆகியவை அடங்கும்.

குறிப்பாக இந்தக் குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அணுகுமுறை பருமனான நோயாளிகளுக்கும், சிறிய கட்டிகள் உள்ளவர்களுக்கும் சாதகமானது, இது சிறந்த அறுவை சிகிச்சை விளைவுகளையும் விரைவாகக் குணமடையவும் உதவுகிறது. இருப்பினும், ரோபோடிக் காஸ்ட்ரெக்டோமிக்கான சிறந்த முடிவுகளுக்கு அதிக அளவு அனுபவம் தேவைப்படுகிறது.

பசியைத் தூண்டும் ஹார்மோன்!

வடிவமும் அளவும்

வயிறு காலியாக இருக்கும்போது, அது ஒரு கைப்பிடியின் அளவே இருக்கும். ஆனால் அதனால் 1 முதல் 1.5 லிட்டர் வரையிலான உணவு மற்றும் திரவத்தை வைத்திருக்கும் அளவுக்கு விரிவடைய முடியும்.

அமில உற்பத்தி

வயிறு ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலத்தை (HCl) உற்பத்தி செய்கிறது. இது உலோகத்தை கரைக்கும் அளவுக்கு வலிமையானது. இந்த அமிலம் உணவை உடைத்து தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்களை அழிக்க உதவுகிறது.

தற்காலிகச் சேமிப்பு

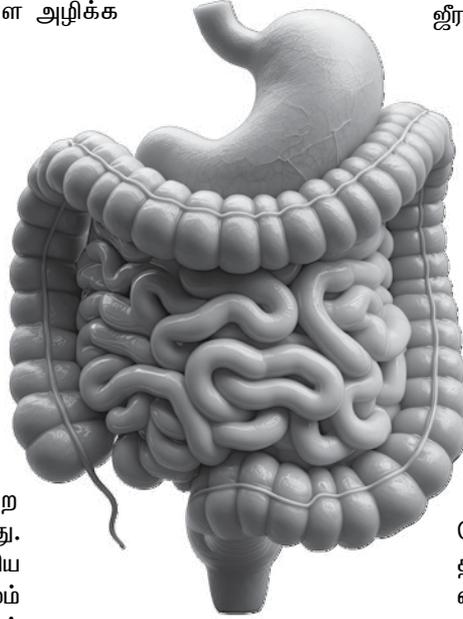
வயிறு ஒரு தற்காலிகச் சேமிப்புத் தொட்டியாகச் செயல்படுகிறது. உடல் அதிக உணவை உட்கொள்வதற்கு அனுமதிக்கிறது. படிப்படியாக அவற்றை ஜீரணிக்க அனுமதிக்கிறது.

பாதுகாப்புப் புறணி

வலுவான அமிலம் இருந்தாலும், வயிறு அதன் உட்புறச் சுவர்களிலுள்ள புறணியின் அடர்த்தியான சவ்வுப்படல அடுக்கால் பாதுகாக்கப்படுகிறது, அமிலம் வயிற்றை ஜீரணிக்காமல் தடுக்கிறது.

பசி ஹார்மோன்கள்

வயிறு கிரெலின் என்ற ஹார்மோனை உற்பத்தி செய்கிறது. இது பசியைத் தூண்டுவதற்கும், வயிறு காலியாக இருக்கும்போது சாப்பிடுவதை ஊக்குவிக்கவும் மூளைக்குச் சமிக்ஞை செய்கிறது.



செரிமான நொதிகள்

வயிறு பெப்சின் போன்ற செரிமான நொதிகளைச் சுரக்கிறது. இது புரத மூலக்கூறுகளைச் சிறிய பெப்டைட்களாக உடைப்பதன் மூலம் புரதச் செரிமான செயல்முறையைத் தொடங்குகிறது.

நரம்பு சப்ளை

வயிற்றிலுள்ள வேகஸ் நரம்பு, செரிமானச் சாறுகளின் சுரப்பு, தசைச் சுருக்கங்கள் உட்பட வயிற்றுச் செயல்பாடுகளை ஒழுங்குபடுத்துவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

தசை அடுக்குகள்

வயிற்றில் மூன்று அடுக்கு மென்மையான தசைகள் (டீள்வெட்டு, வட்டம், சாய்ந்தவை) உள்ளன. அவை உணவைக் கலக்கும் வேலையைச் செய்கின்றன. அதை சைம் எனப்படும் அரை திரவப் பொருளாக மாற்றுகிறது.

pH அளவுகள்

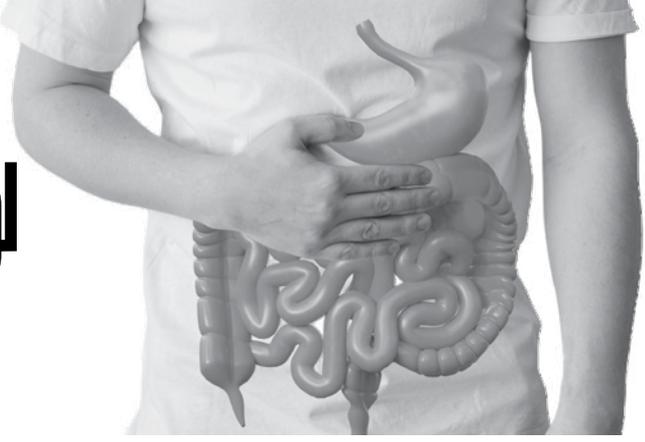
வயிற்றில் உள்ள pH அளவு 1.5 முதல் 3.5 வரை இருக்கும், இது அதிக அமிலத்தன்மை கொண்டது. இந்த அமிலச் சூழல் செரிமான நொதிகளைச் செயல்படுத்துவதற்கும் உணவை உடைப்பதற்கும் முக்கியமானது.

பாக்டீரியா சமநிலை

வயிற்று அமிலம் பல தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்களைக் கொல்லும் அதே வேளையில், செரிமானம், ஒட்டுமொத்தக் குடல் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவும் நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாக்களின் சமநிலையையும் பராமரிக்கிறது.



இரைப்பை என்பது ஒரு மிக்ஸி!



வழக்கமாக இரண்டு கைப்பிடி அளவுக்கு சாப்பிடுபவராக இருப்பார். அதே நேரம், பிடித்த உணவு கிடைத்தது என்றால் மூக்கு முட்டச் சாப்பிடுவார். எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும், அதனை வாங்கிக்கொள்வது, இரைப்பைதான்.

இரைப்பை என்பது ஒரு ரப்பர் பையினைப் போன்று சுருங்கி விரியும் தன்மையுடன் இருப்பதால் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் எல்லாவற்றையும் உள்வாங்கிக் கொள்கிறது. அதனால்தானோ என்னவோ, இரைப்பையில் ஏகப்பட்ட பிரச்சனைகள்! நாக்கின் ருசிக்காக என்னென்ன கிடைக்கிறதோ, அது உடலுக்கு நன்மை செய்யுமா, தீமை செய்யுமா என்று ஆராயாமல் விழுங்குவது எல்லாமே போய்ச் சேர்வது இந்த இரைப்பையில்தான். சூடாக, குளிர்ச்சியாக, அதிக காரமாக, உப்பு கூடுதலாக என்று எந்தக் குணத்துடன் இருந்தாலும் வாங்கிக்கொள்வதும் இந்த இரைப்பைதான். சாதாரணமாக மனிதர்கள், தங்களுக்குப் பிடிக்காதவர்கள் பக்கத்தில் நின்றால் வந்தால்கூட ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள். ஆனால், இந்த இரைப்பை பிடித்தது, பிடிக்காதது, நல்லது, கெட்டது என்ற எந்த வேறுபாடும் பார்க்காமல் எல்லாவற்றையும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியது. குடிப் பழக்கத்துக்கு ஆளானவர்கள் குடிக்கும் மது பானங்கள் போய்ச் சேர்வதும் இந்த இரைப்பைக்குத்தான்.

நன்மை, தீமை என்று பிரித்துப் பார்க்காமல் எல்லாவற்றையும் நம் மக்கள் வயிற்றுக்குள் கொட்டிக் கொள்வதால்தான், இரைப்பை புற்றுநோய் தென்னிந்தியாவில் மிகுந்து காணப்படுகிறது. முன்பு அதிக அளவில் வயதானவர்களிடம் மட்டுமே காணப்பட்ட இரைப்பை புற்றுநோய் தற்போது இளையவர்களிடமும் குறிப்பாக 20 முதல் 40 வயதினரிடம் அதிகரித்து வருவது கவலை தருவதாக உள்ளது.

அமைவிடம்

உணவுக்குழாய் முடியும் இடத்தில் தொடங்கி, சிறுகுடல் ஆரம்பிக்கும் இடத்தில் முடிகிறது இரைப்பை (Stomach). மார்பின் இடதுபுறம் இருக்கும் உதரவிதானத்துக்குக் கீழாக நெஞ்சுக்கு இடையே அமைந்திருக்கிறது இரைப்பை. சாதாரணமாக கைக்கு அடக்கமான ஒரு பலுனைப் போன்று இருக்கும் இரைப்பையானது சுமார் இரண்டு

லிட்டர் வரையிலும் உணவினை உள்வாங்கிக்கொள்ளக் கூடியது.

இரைப்பை ஐந்து பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. உணவுக்குழாயானது இரைப்பையுடன் சேரும் பகுதி 'கார்டியா' எனப்படுகிறது. இதற்கு அருகே இருக்கும் பகுதி பண்டஸ் (Fundus) ஆகும். இதனை அடுத்துள்ளது நடுப்பகுதி (Body) ஆகும். இதனைத் தொடர்ந்து இருக்கும் நான்காம் பகுதி ஆன்ட்ரம் (Antrum) அடுத்ததான ஐந்தாவது பகுதி 'பைலோரஸ்' (Pylorus) ஆகும். இரைப்பையில் ஐந்து பகுதிகள் இருந்தாலும், சிறுகுடலுடன் சேரும் 'டியூடனம்' (Duodenum) எனப்படும் முன்சிறுகுடல் என்பது மிகவும் முக்கியமான உறுப்பாகக் கருதப்படுகிறது. அதனால் முன்சிறுகுடல் என்பது இரைப்பையுடன் சேர்ந்தாகவே கணக்கிடப்படுகிறது. இந்த இரைப்பைக்கு உட்புறம் அமைந்திருக்கும் 'மியுகோசா' எனப்படும் சவ்வுப்படலம், வெளிப்புறம் அமைந்திருக்கும் 'சீரோஸா' இரண்டும் தான் பாதுகாப்புக் கவசம் போன்று செயல்படுகின்றது. இரண்டுக்கும் இடையில் இருக்கும் தசை, சுருங்கி விரியும் தன்மையுடையது.

அளவுக்கு மீறிய புளிப்பான உணவுகள், கருகிப் போன உணவுகளும் வயிற்றில் கட்டிகளை உருவாக்கும் தன்மை கொண்டவை.

செயல்பாடுகள்

உணவுக்குழாயில் இருந்து உணவானது இரைப்பைக்குள் தள்ளப்படுகிறது என நாம் அறிவோம். இங்குதான் உணவானது அரைத்து நசுக்கப்படுகிறது. இரைப்பையில் இருக்கும் தசைப் பகுதி அசைந்து அசைந்து தன்னுடைய உணவு அரைக்கும் பணியினை மேற்கொள்கிறது. இரைப்பையின் மேல்பகுதியில் இருந்து தொடங்கும் இந்த அசைவு காரணமாக, உணவு கீழ்ப்பகுதியை அடைய சுமார் ஒரு நிமிட காலமே ஆகிறது.

இந்தத் தசை அசைவு என்பது இரைப்பையில் உணவு இருக்கும் போது மட்டுமின்றி, வயிற்றில் உணவு இல்லாத போதும் நடந்துகொண்டே இருக்கிறது. 'பசி' என்று சொல்கிறோமே அதற்குக் காரணமாக அமைவது இந்த அசைவுகள்தான்.

இரைப்பையினை ஒரு மிக்ஸி என்றே சொல்லலாம். உள்ளே வந்து விடும் பொருட்களை எல்லாம் சின்னஞ்சிறு துண்டுகளாக்கி, நசுக்கி, மாவாக்கி விடுகிறது. நாம் மிக்ஸி அல்லது கிரைண்டரில் உணவினை அரைக்கும் போது பொருட்களை மட்டும் அப்படியே போட்டு ஓட விடுவதில்லை.

அந்தப் பொருள் நன்றாக அரைபடுவதற்காக இடையிடையே தண்ணீர் விடுவோம். அப்போதுதான் அந்தப் பொருள் நாம் எதிர்பார்க்கும் அளவு செம்மையாக அரைபடும். அதே வேலையைத்தான் இரைப்பையும் செய்கிறது.

ஆனால், தண்ணீர் விடுவதற்குப் பதிலாக பெட்சின், ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் என்ற இரண்டு ரசாயனத் திரவங்களைச் செலுத்துகிறது. இந்த இரண்டும் தான் உணவின் மீது பட்டு, அதனைக் குழைத்து மாவாக மாற்றுகின்றன. இந்த குளோரிக் அமிலமானது மிகவும் வீரியத்தன்மை வாய்ந்தது ஆகும். அதாவது ஒருவரது கையின் மீது பட்டால், அப்படியே வெந்து போய்விடும். அத்தனை வீரியமான அமிலம் இரைப்பைக்குள் சுரக்கும்போது, அதன் சுவருக்கு எவ்விதப் பாதிப்பும் ஏற்பட்டு விடக்கூடாது என்று மிகவும் உறுதியான சுவர்களைப் பெற்றிருக்கிறது இரைப்பை. மேற்கண்ட இரண்டும் சேர்ந்து உணவுப் பொருட்களைத் துண்டு துண்டாக உடைத்துக் கரைப்பதால்தான், நம் உடலில் ஜீரணம் சுவமமாக நடக்க முடிகிறது. இவைமட்டும் இல்லையென்றால் வயிற்றில் இருக்கும் உணவுகள் செரிக்க நாள்கணக்கில் அல்லது மாதக்கணக்கில் கூட ஆகலாம்.

கிழங்குகள், கீரைகள், காய்கள், கடினமான உணவுப் பொருட்கள், மாமிசம், மீன் என எவ்விதப் பொருளாக இருந்தாலும் அதனை



டாக்டர் சி.புழனிவேலு

இந்த அமிலங்கள் சிறப்பான முறையில் ஜீரணித்து விடுகின்றது. எல்லாவிதமான உணவுப் பொருளையும் ஜீரணிக்கக்கூடிய இந்த அமிலங்கள், இரைப்பையின் சுவரை அரித்துவிடாதா என்ற கேள்வி எழக்கூடும். ஆனால், இப்படி ஒரு ஆபத்து நிகழ்ந்து விடக்கூடாது என்பதற்காகத்தான் மிகோஸா என்ற சவ்வுப்படலம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தச் சவ்வுப்படலம்தான் அமிலம், பல்வேறு பாதிப்புகளில் இருந்து இரைப்பையினைப் பாதுகாக்கிறது.

ஒரு மனிதனின் இரைப்பையில் தினமும் சுமார் ஒன்றரை லிட்டர் வரையிலும் கேஸ்ட்ரிக் ஜூஸ் உற்பத்தியாகிறது. ஒவ்வொரு மணி நேரத்துக்கும் குறிப்பிட்ட அளவு கேஸ்ட்ரிக் ஜூஸ் உற்பத்தி நடந்துகொண்டே இருக்கிறது. ஒவ்வொரு முறையும் நம் மூக்கு வாசனை பிடிக்கும் போதும், உணவைக் கண்ணால் காணும் போதும், சுவைக்கும் போதும் இந்த கேஸ்ட்ரிக் ஜூஸ் தொடர்ச்சியாகச் சுரக்கிறது.

உணவுகளை நன்றாக ஜீரணிக்கும் நிலைக்கு மாற்றுவதுடன் நிலாமல், கிடத்தட ஒரு வங்கியைப் போன்ற சேவையினையும் இந்த இரைப்பை செய்கிறது.



உணவுகளை நன்றாக ஜீரணிக்கும் நிலைக்கு மாற்றுவதுடன் நிலாமல், கிட்டத்தட ஒரு வங்கியைப் போன்ற சேவையினையும் இந்த இரைப்பை செய்கின்றது. இரைப்பையினைப் போன்று சிறுகுடலால் அத்தனை சீக்கிரமாக உணவினைப் பெற்றுச் செயல்பட முடியாது என்பதால், இங்கேயே உணவுப் பொருள் பாதுகாக்கப்படுகிறது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மட்டுமே பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுப்பொருளைச் சிறுகுடலுக்கு அனுப்பி வைக்கும் வேலையையும் இரைப்பை செய்கின்றது. இந்தச் செயல்களில் எவ்விதமான குறைபாடுகளும் இல்லாத வரையில் ஜீரண உறுப்புகள் சிறப்பாகச் செயல்படுகின்றன என்று அர்த்தமாகும். ஆனால் இதில் ஏதாவது குறைபாடு ஏற்பட்டு அமிலச் சுரப்பு அதிகமாவது அல்லது குறைவது நிகழும்போது பல்வேறு பாதிப்புகள் நிகழ்கின்றன.

பாதிப்புகள்

இரைப்பையில் ஏற்படும் கோளாறு காரணமாக ஏப்பம், விக்கல், வாந்தி, பசியின்மை, அதிகப் பசி, குடல் புண் எனப்படும் அல்சர், புண் இல்லாத வயிற்று வலி, கிருமித்தொற்று போன்று எத்தனையோ நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. நாம் இங்கே பெரும் அபாயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய இரைப்பைபற்றுநோய்பற்றி அடுத்த இதழில் தொடரலாம்.





அது இது எது?

பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சை Vs லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை



அடிப்படையாகக் கொண்டது. இதன் இறுதியில் ஒரு கேமரா இணைக்கப்பட்டுள்ளது. லேபராஸ்கோபி சிறிய கீறல்கள் மூலம் செருகப்படுகிறது, பொதுவாக அரை அங்குல நீளத்துக்கு மேல் இல்லை. அதிலுள்ள கேமரா ஒரு மானிட்டருக்கு படங்களை அனுப்புகிறது, அறுவை சிகிச்சை நிபுணரை நோயாளியின் உடலுக்குள் பெரிய கீறல்கள் இல்லாமல் பார்க்க அனுமதிக்கிறது. அறுவை சிகிச்சைக் கருவிகளைச் செருகக் கூடுதலாகச் சில சிறிய கீறல்கள் செய்யப்படுகின்றன.

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையின் நன்மைகள் சிறிய கீறல்கள், குறைவான வடுக்கள்!

பாரம்பரிய திறந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு பெரும்பாலும் பெரிய கீறல்கள் தேவைப்படுகின்றன. இது செயல்முறையைப் பொறுத்துப் பல அங்குல நீளமாக இருக்கலாம். மாறாக, லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சைக்குச் சில சிறிய கீறல்கள் மட்டுமே தேவை. இந்தச் சிறிய கீறல்கள் குறைவான வடுக்களையே ஏற்படுத்துகின்றன. இது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க நன்மையாகும், குறிப்பாக உடலின் தெரியும் பகுதிகளில் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு இது சிறப்பான பலன் அளிக்கிறது.

குறைக்கப்பட்ட வலி, அசௌகரியம்

சிறிய கீறல்கள் குறைவான திக சேதத்தையே ஏற்படுத்துகின்றன. இதில் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்படும் வலி குறைவாக இருக்கிறது. லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சைக்கு உள்பட்ட நோயாளிகளுக்குப் பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சை செய்பவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது குறைவான வலி மருந்து தேவைப்படுகிறது. இந்தக் குறைக்கப்பட்ட வலி மிகவும் வசதியான மீட்புக் காலத்துக்குப் பங்களிக்கிறது.

தங்கியிருக்கும் காலம் குறைவு

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையின் மிக முக்கியமான நன்மைகளில் ஒன்று, மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கும் காலம் குறைவாக இருப்பதாகும்.

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை, பெரும்பாலும் குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை என்று குறிப்பிடப்படுகிறது, கடந்த சில பத்தாண்டுகளாக அறுவை சிகிச்சைத் துறையில் புரட்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. பெரிய கீறல்களை உள்ளடக்கிய பாரம்பரிய திறந்த அறுவை சிகிச்சை போலல்லாமல், லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை சிறிய கீறல்கள் இடும் சிறப்புக் கருவிகளைப் பயன்படுத்துகிறது. இந்த முறை பல நன்மைகளை வழங்குகிறது. இது நோயாளிகளுக்கும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களுக்கும் நல்ல விருப்பமாக அமைகிறது.

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையில் லேபராஸ்கோப் என்பது ஒரு மெல்லிய, நெகிழ்வான குழாயின் பயன்பாட்டை



நோய்த்தொற்றுகளின் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது. நோயாளியின் பாதுகாப்பை மேம்படுத்துகிறது.

துல்லியமான, சிறந்த முடிவுகள்

லேபராஸ்கோப் வழங்கும் பெரிதாக்கப்பட்ட பார்வை அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களை அதிக துல்லியத்துடன் நடைமுறைகளைச் செய்ய வாய்ப்பளிக்கிறது. இந்தத் துல்லியமானது சிறந்த அறுவை சிகிச்சை விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும், குறைவான சிக்கல்கள், பின்தொடர்தல் அறுவை சிகிச்சைகள் தேவைப்படும் சாத்தியங்களும் குறைவு.

குறைவான ரத்த இழப்பு, குறைவான ரத்தமாற்றம்

பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடும்போது லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை பொதுவாகக் குறைவான ரத்த இழப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இதன் பொருள் ரத்தமாற்றம் தேவைப்படுவதற்கான குறைந்த சாத்தியமே உள்ளது என்பதுதான். இது சில மருத்துவ நிலைமைகளைக் கொண்ட நோயாளிகளுக்கு அல்லது ரத்தமாற்றத்தைத் தவிர்க்க விரும்புவர்களுக்குக் குறிப்பிடத்தக்க வாய்ப்பாக இருக்கும்.

பல்வேறு நடைமுறைகளும் சாத்தியம்

பித்தப்பை அகற்றுதல், குடலிறக்கம் சரிசெய்தல், அப்பென்டெக்டோமிகள், எடைக் குறைப்பு அறுவை சிகிச்சைகள், சில வகையான புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைகள் உள்பட பல்வேறு வகையான அறுவை சிகிச்சை முறைகளில் இப்போது லேபராஸ்கோபிக் நுட்பங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இப்படிப் பலதுறைகளில் பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளும் பல நோயாளிகளுக்கு இது ஒரு மதிப்புமிக்க விருப்பமாக அமைகிறது.

உங்களுக்கு ஏற்றதா?

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை பலநன்மைகளை அளித்தாலும், அது அனைவருக்கும் ஏற்றதல்ல. இந்த முறையைப் பயன்படுத்துவதற்கான முடிவு நோயாளியின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம், தேவைப்படும் அறுவை சிகிச்சை வகை, அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் நிபுணத்துவம் உள்ளிட்ட பல்வேறு காரணிகளைப் பொறுத்தது. சில பிரச்சனைகளுக்கு இன்னும் சிறந்த விளைவுகளுக்குப் பாரம்பரிய திறந்த அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். இது பற்றியும் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசியுங்கள்.

நோயாளிகள் பெரும்பாலும் அதே நாளில் அல்லது செயல்முறைக்குப் பிறகு 24 முதல் 48 மணி நேரத்துக்குள் வீட்டிற்குச் செல்லலாம். மாறாக, பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சைக்கு பல நாட்கள் மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியிருக்கும். இந்த மருத்துவமனை நேரக் குறைப்பு நோயாளிகளுக்குப் பயனளிப்பதோடு, மருத்துவச் செலவுகளையும் குறைக்கிறது.

விரைவாகக் குணமாகும்

சிறிய கீறல்களே என்பதால் உடல் விரைவாகக் குணமாகும். பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சைக்கு உள்படுத்தப்படுபவர்களை விட நோயாளிகள் பொதுவாக இயல்பான செயல்பாடுகளை மிக விரைவில் மீண்டும் தொடங்கலாம். அன்றாட வாழ்க்கை, வேலைக்கு விரைவாகத் திரும்புவது பல தனிநபர்களுக்கு, குறிப்பாக பிளியான வாழ்க்கை முறைகள் அல்லது அத்தியாவசிய பணிகளில் உள்ளவர்களுக்குக் குறிப்பிடத்தக்க நன்மையாகும்.

நோய்த்தொற்றின் குறைந்த ஆபத்து

சிறிய கீறல்கள் வெளிப்புற அசுத்தங்களுக்கு உள் திசுக்களின் வெளிப்பாட்டைக் குறைக்கின்றன. இதனால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்படும் நோய்த்தொற்றுகளின் அபாயமும் குறைகிறது. குறுகிய காலமே மருத்துவமனையில் தங்கியிருப்பதால் மருத்துவமனையில் பரவும்

பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடும்போது லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக குறைவான ரத்த இழப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் ரத்தமாற்றம் தேவைப்படும் வாய்ப்பும் குறைகிறது.



டாக்டர் ஜானத் கான்

லீட் கன்சல்டன்ட், கேஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜிஸ்ட் ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை





மகளிர் லேபராஸ்கோபி மருத்துவ மாநாடு!



ஜெம் மருத்துவமனை மகளிர் நலத்துறையின் சார்பாக மே மாதம் 24, 25ம் தேதிகளில் மகளிர் லேபராஸ்கோபி சிகிச்சை பற்றிய மருத்துவ மாநாடு நடைபெற்றது. இவ்விழாவில் ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் சி.பழனிவேலு அவர்கள், நிர்வாக இயக்குநர் திருமதி. ஜெயா பழனிவேலு அவர்கள், முதன்மை இயக்க அலுவலர் டாக்டர் பார்த்தசாரதி அவர்கள், மகளிர் நலத்துறை தலைமை மருத்துவர் டாக்டர் கவிதா யோகினி ஆகியோர் குத்துவிளக்கேற்றித் தொடங்கி வைத்தனர். இம்மாநாட்டில் சுமார் 200க்கும் மேற்பட்ட மருத்துவர்கள் கலந்துகொண்டனர். இந்நிகழ்ச்சி 2 நாட்கள் நடைபெற்றது.

முதல்நாள் நம் ஜெம் மருத்துவர்கள் மூலம் கர்ப்பப்பை கீழ் இறக்கம் பற்றியும் அதன் நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை முறைகளும் அதன் புதிய நுட்பங்களும் தங்களது அனுபவமும் என்கிற வகையில் வீடியோ காணொளி வாயிலாக விளக்கினார்கள். நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் கர்ப்பப்பை அகற்றுதல் பற்றியும்

அறுவை சிகிச்சையின் போது ஏற்படும் பாதிப்புகள், அதன் தீர்வுகள் பற்றியும், நமது ஜெம் மகளிர் நல மருத்துவர்கள் விளக்கினார்கள். பெண்களுக்கு ஏற்படும் எண்டோமெட்ரியோசிஸ் எனப்படும் நோய் பற்றியும் அதன் தீவிரத்தையும் அதற்கான அறுவை சிகிச்சை முறைகளையும் காணொளியாக டாக்டர் கவிதா யோகினி விளக்கினார். மேலும் டாக்டர் கவிதா யோகினி அவர்கள் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை முறைகளையும் (Robotics in Gynecology) அதன் பயன்களையும் விளக்கினார். மேலும், இவ்விழாவின் போது, நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை Suturing (Endo trainer suturing) முறையை டாக்டர் பார்த்தசாரதி அவர்கள் மற்ற மருத்துவர்களுக்கும் மருத்துவ மாணவர்களுக்கும் விளக்கினார்.

இந்நிகழ்ச்சி அனைவருக்கும் பயனளிக்கும் வகையில் இருந்தது. இரண்டாம் நாள் நம் ஜெம் மருத்துவமனையின் மகளிருக்கான நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை முறைகளைக் காணொளி வாயிலாக ஒளிபரப்புச் செய்து மற்ற மருத்துவர்களும் பயனடையும் வகையில் ஏற்பாடு செய்தனர்.

இந்தியாவின்

மிகப்பெரிய ஜீரண மண்டலம் மற்றும்

லேப்ராஸ்கோபிக் சிறப்பு மருத்துவமனை



இப்போது
சென்னையில்

சாதனைகள் :

முதன்முறையாக லேப்ராஸ்கோபிக் 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 /லேப்ராஸ்கோபிக் 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
- லேப்ராஸ்கோபி முறையில் மகளிர்க்கான சிகிச்சைகள்
- லேப்ராஸ்கோபி முறையில் குடலிறக்கத்திற்கான சிகிச்சை
- ரோபோடிக் சிறுநீரக சிகிச்சை



ஜீரண மண்டலம் லேப்ராஸ்கோபிக் & ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை மையம்

எம்.ஜி.ஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை.

45, பங்கஜா மீல் ரோடு, இராமநாதபுரம், கோயமுத்தூர்.



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

சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்



Chennai's First Boutique Hospital



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

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



Our Chennai Centres



Perungudi



Anna Nagar



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

7826001000

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