மலர் 2 • இதழ் 10 • ஆகஸ்ட் 2024 • ரூ.30/-

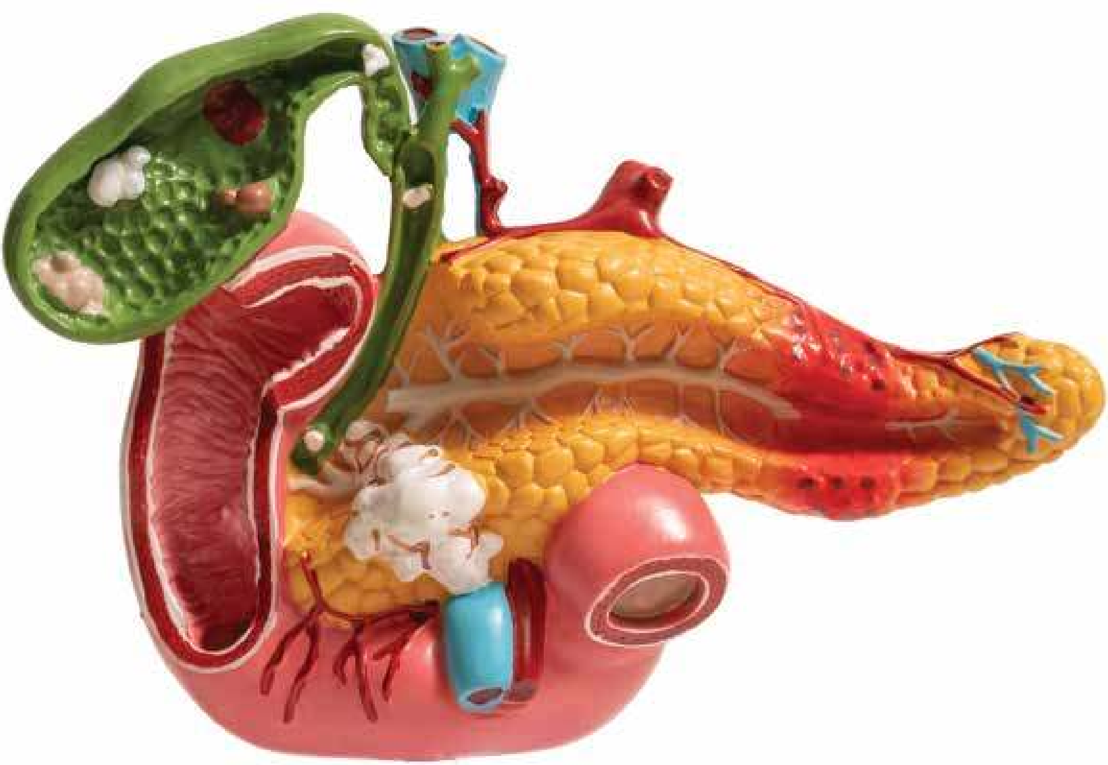
ஜெம்நலம்

GEM HOSPITAL

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

புகைப்பிடித்தலும் செரிமான மண்டலமும்!

கட்டுப்பாடின்மைக்கு ஒரு புரட்சிகர சிகிச்சை முறை!



கணைய அழற்சி!

காரணங்கள் | அறிகுறிகள் | சிகிச்சை

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 சிகிச்சையிலிருந்து நவீன அறுவை சிகிச்சை எவ்வாறு வேறுபடுகிறது?

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

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

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

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

GH/21

GEM HOSPITAL
Dr Palanivelu's
Minimal Access Cancer Surgery Centre

45, பங்கஜம் மில் ரோடு, ராமநாதபுரம், கோயம்புத்தூர் – 641 045.
227/2C2, எம்ஜிஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை – 600 095.
Cell : 90039 32323
Email : info@geminstitute.in | Website : www.gemhospitals.com

ஜெம் மருத்துவமனை சிறப்பு வெளியீடாக வரும் மாத இதழ்

ஜெம்
மருத்துவமனை

தென்னிந்தியாவில் ஜெம் மருத்துவமனைகள்

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

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

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

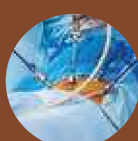
புதுச்சேரி:
1, Lawspet Mai Road, Pakkamudayapet, Saram,
Puducherry - 605008 Contact: 081225 10173

ஈரோடு:
5, முத்துக்கருப்பணன் தெரு, காந்தி நகர்,
ஈரோடு–638009. தொடர்புக்கு: 0424 4031355,
96007 22555, இமெயில்: gemerode@geminstitute.in

திருச்சூர்:
Gem Hospital,
Ollukkara Village, Paravattani,
Thrissur- 680001, Kerala.
Contact: 0487 2972474, 96332 22500,
இமெயில்: gemthrissur@geminstitute.in

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

வலியும் ரத்த இழப்பும் இல்லாத லேபராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான உயர்தர மருத்துவமனை



வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு உலகத்தரமான சிகிச்சை தரும் சிறப்பு மருத்துவமனை

உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளை நவீன வசதிகளுடன் செய்யும் மருத்துவமனை

புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு சிறப்புப்பிரிவு கொண்ட மருத்துவமனை

நலம் அறிவோம்...

உடல்பருமன் குறைப்பு மற்றும் சர்க்கரை நோய் தீர்க்கும் வளர்சிதை மாற்ற அறுவை சிகிச்சையில் அமெரிக்காவின் Clinical Excellence Council, உயர் சிகிச்சை மையமாகத் தென் இந்தியாவில் முதலில் அங்கீகரித்து இணைப்பு அளித்தது ஜெம் மருத்துவமனைக்குத்தான். டாக்டர் பிரவீன்ராஜ், உடல் பருமனைக் குறைக்கும் பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை சிறப்பு நிபுணராக அங்கீகரிக்கப்பட்டார். தென் இந்தியாவில் இந்தப் பெருமையை முதலில் பெற்றவர் அவர்தான்.

ஆபரேஷன்களை நேரடியாக ஒளிபரப்பி, செயல் விளக்கம் தரும் தொலை மருத்துவக் கல்வி வசதி ஜெம் மருத்துவமனையில் உள்ளது. ஜெம் டெலிவர்சிட்டி (Gem Televersity) எனப்படும் இந்த இணையவழிப் பயிற்சி மூலம், இங்கு நடைபெறும் ஆபரேஷன்களை உலகம் முழுக்கப் பல நாடுகளின் டாக்டர்கள் நேரலையில் பார்த்துப் பயிற்சி பெறுகிறார்கள். உலகிலேயே முதல்முறையாக 2013–ம் ஆண்டு இணையவழி மருத்துவ மாநாட்டை கோவையில் ஜெம் மருத்துவமனை நடத்தியது. டாக்டர் பிரவீன்ராஜ் இதற்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தார். 17 சர்வதேச நிபுணர்கள் இதில் பங்கேற்றனர். நேரலையில் ஆபரேஷன்கள் ஒளிபரப்பு செய்யப்பட்டன. டாக்டர்களின் சந்தேகங்களுக்கு நிபுணர்கள் பல நாடுகளிலிருந்து இணையத்தில் இணைந்து பதில் தந்தார்கள். வீடியோவின் தரம் துல்லியமாக இருந்ததால், ஆபரேஷன் தியேட்டரில் நேரில் பார்ப்பது போன்ற உணர்வே ஏற்பட்டதாகப் பலரும் சொன்னார்கள்.

அமெரிக்காவிலிருந்து டாக்டர் மிசல் கேனியர் இணையம் வழியே உரையாற்றினார். ‘‘நான் சான் ஃபிரான்சிஸ்கோவில் இருக்கிறேன். இங்கு இப்போது இரவு 11 மணி. வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க இந்த நிகழ்வில் பங்கேற்பதில் பெருமைப்படுகிறேன். டாக்டர் பிரவீன்ராஜுக்கு வாழ்த்துகள்’’ என்று சொல்லிவிட்டு அவர் உரையைத் தொடங்கினார்.

இத்தாலியைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் குலியனாட்டி, இரண்டாம் நாள் நிகழ்ச்சியில் உரையாற்றுவதாக ஒப்புக்கொண்டிருந்தார். திடீரென அவர் முதல் நாள் நிகழ்ச்சியிலேயே இணைந்து கேள்விகள் கேட்டார். “நான் இப்போது என் மனைவியுடன் ஹவாய் தீவில் விடுமுறையில் இருக்கிறேன். முதல் நாள் நிகழ்ச்சிகள் எப்படி இருக்கின்றன என்று பார்க்கவே இணைந்தேன். வீடியோவின் தரமும் விளக்கமும் அபாரம்” என்றார் அவர். ஜப்பானைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் குசுமா, தைவான் நாட்டில் ஒரு பயிற்சிக்காகப் போயிருந்தார். “இப்போதுதான் பயிற்சி முடித்து விமான நிலையத்துக்குப் போய்க் கொண்டிருக்கிறேன். இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்பதில் மகிழ்ச்சி” என்றபடி அவர் மாநாட்டில் இணைந்தார்.

எதிர்காலத்தில் இன்னும் நிறைய மாநாடுகள் நடத்த அது அடித்தளமாக அமைந்தது. டாக்டர் வெங்கடாசலத்தின் உதவியுடன் ஜெம் டெலிவர்சிட்டி நிறுவப்பட்டது. தொலைநிலைக் கல்வி இன்று தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகிவிட்டது. கிராமப்புறங்களில் பணிபுரியும் டாக்டர்கள், அங்கிருந்து படிப்பதற்காக மாநகரங்களுக்கு வருவது சிரமம். அவர்கள் அங்கு இருந்தபடியே இப்போது இணையவழியில் படிக்க முடியும்.

கல்லீரல் முழுவதுமாகப் பழுதடைந்தால், கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்வதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. மூளைச்சாவு அடைந்தவர்களிடமிருந்து கல்லீரலைத் தானமாகப் பெற்று இதைச் செய்வது ஒரு வழி. உயிருள்ள கொடையாளியிடமிருந்து கல்லீரலின் ஒரு பகுதியைத் தானமாகப் பெற்று, பாதிக்கப்பட்டவருக்குப் பொருத்துவது இன்னொரு வழி. தானம் கொடுத்தவருக்குச் சில மாதங்களில் கல்லீரல் வளர்ந்து முழுமை பெற்றுவிடும். நம் உடலில் கல்லீரலுக்கு மட்டும் இருக்கும் அபூர்வ குணம் இது.

கல்லீரலைத் தானமாகத் தருபவரின் வயிற்றைத் திறந்து அறுவை சிகிச்சை செய்து அதை எடுப்பதால், அவருக்குப் பல பின்விளைவுகள் ஏற்படலாம். இதனாலேயே நிறைய பேர் தானம் தரத் தயங்குகிறார்கள். தானம் தருபவரிடமிருந்து கல்லீரலின் பகுதியை லேபராஸ்கோபி அல்லது ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை மூலம் எடுப்பது ஜப்பானிலும் தென் கொரியாவிலும் பிரபலம். இந்தியாவில் அதை முதன்முதலாகச் செய்து சாதனை புரிந்தது ஜெம் மருத்துவமனைதான்.

சாதனைகளைத் தொடர்வோம்!

அன்புடன்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

ஜெம்நலம்

GEM HOSPITAL

மலர் 2 இதழ் 10

ஆகஸ்ட் 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, ராஜு தெரு,
மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 600 033
தொலைபேசி : 9952920801

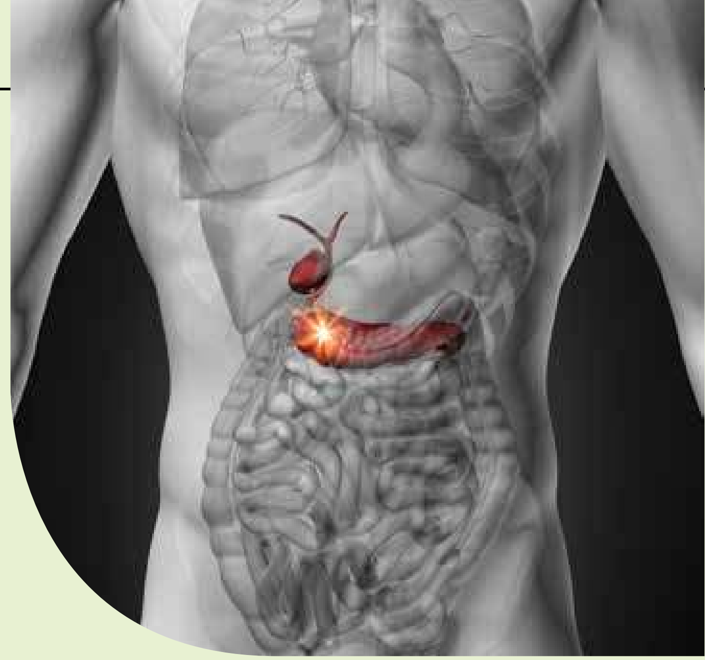
இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்சு மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

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.

காரணங்கள் | அறிகுறிகள் | சிகிச்சை



கணைய அழற்சி!

கணைய அழற்சி (PANCREATITIS) என்பது கணையத்தில் ஏற்படும் வீக்கமாகும். இது பொதுவாகத் தற்காலிகமானது. ஆனால், சில நேரங்களில் வாழ்நாள் முழுவதும் நாள்பட்டதாக நீடிக்கக்கூடும். இதன் மிகப் பொதுவான அறிகுறி வயிற்று வலியாகும். இப்பிரச்னைக்கு மிகவும் பொதுவான காரணங்கள் மது அருந்துதல் மற்றும் பித்தப்பை கற்கள் நோய் ஆகும்.

கணைய அழற்சி என்றால் என்ன?

கணைய அழற்சியால் கணையத்தில் ஏற்படும் வீக்கம் வலியை ஏற்படுத்தும். ஒரு நபருக்கு கணைய அழற்சி இருந்தால், அது முதுகுக்குப் பரவும் வயிற்று வலி போல உணரலாம்.

கணையம் என்பது வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள ஓர் உறுப்பாகும். இது வயிற்றுக்கும் முதுகெலும்புக்கும் இடையில் அமைந்துள்ளது. வலது கையை வயிற்றின் குறுக்கே வைத்தால், அது கணையத்தின் அளவு மற்றும் வடிவத்துக்கு இணையாக இருக்கும்.

கணையம் செரிமானம் மற்றும் ரத்தச் சர்க்கரையை ஒழுங்குபடுத்துவதில் ஈடுபட்டுள்ளது. இது அமைலேஸ் போன்ற செரிமான நொதிகளையும் இன்சுலின் போன்ற ஹார்மோன்களையும் உற்பத்தி செய்கிறது. இது கணைய நாளம் வழியாகச் சிறுகுடலுக்கு செரிமான நொதிகளை அனுப்புகிறது.

வீக்கம் என்பது காயத்திற்கு நோயெதிர்ப்பு அமைப்பின் பதிலாகும். இது காயமடைந்த திசுக்களைக் குணப்படுத்த உதவும் என்று கருதப்படுகிறது. கணையம் காயமடையும்போது ஏற்படும் வீக்கம் பெரும்பாலும் கணைய நாளத்தை அடைக்கும் பித்தப்பை கற்கள் அல்லது மது அருந்துவதால் ஏற்படுகிறது.

கணைய அழற்சியின் வகைகள் என்ன?

கணைய அழற்சியில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன:
1. தீவிரமானது 2. நாள்பட்டது

தீவிரமான கணைய அழற்சி

தீவிர கணைய அழற்சி ஒரு தற்காலிக நிலையாகும். இது கணையம் சிறிய, குறுகிய கால காயத்திலிருந்து மீள முயற்சிக்கும்போது நிகழ்கிறது. தீவிர கணைய அழற்சி உள்ள பெரும்பாலானோர் ஓய்வு, நீர்ச்சத்து மற்றும் வலி நிவாரண மருந்துகள் காரணமாகச் சில நாட்களில் முழுமையாகக் குணமடைவார்கள். இருப்பினும், மிகக் கடுமையான கணைய அழற்சி கடுமையான உடல்நலப் பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தலாம். அதோடு, உயிருக்கு ஆபத்தானதாக இருக்கலாம்.

நாள்பட்ட கணைய அழற்சி

இது ஒரு நீண்ட கால முற்றிய நிலையாகும். இது காலப்போக்கில் சரியாவதில்லை. கணையத்திற்கு ஏற்படும் காயம் அல்லது சேதம் ஒருபோதும் சரியாகாதபோது இது நிகழ்கிறது. நாள்பட்ட கணைய அழற்சி இறுதியில் கணையத்திற்கு நிரந்தரச் சேதத்தை ஏற்படுத்தும். இதற்குப் பல ஆண்டுகள் ஆகலாம். தொடர்ச்சியான வீக்கம் கணையத்தில் வடுக்களை ஏற்படுத்துகிறது. நொதிகள் மற்றும் ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்வதையும் நிறுத்துகிறது.

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.

கணைய அழற்சியின் அறிகுறிகள்

கணைய அழற்சியின் முதன்மை அறிகுறி வயிற்று வலியாகும்.

கணைய அழற்சியின் கூடுதல் அறிகுறிகளாகப் பின்வருவன இருக்கலாம்

- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- வேகமான இதயத் துடிப்பு
- வேகமான மற்றும் ஆழமற்ற சுவாசம்
- காய்ச்சல்

நாள்பட்ட கணைய அழற்சியின் கூடுதல் அறிகுறிகளில் பின்வருவன இடம்பெறலாம்

- அஜீரணம்
- பசியின்மை மற்றும் எதிர்பாராத எடை இழப்பு
- தண்ணீரில் எண்ணெய் படலத்தை விடும் கொழுப்பு நிறைந்த மலம்
- தலைச்சுற்றல் (குறைந்த ரத்த அழுத்தம் காரணமாக)

இவை கணையச் செயல்பாடுகள் சிதைவடையத் தொடங்குவதன் அறிகுறிகளாகும்.

கணைய அழற்சியின் வலி எப்படி இருக்கும்?

கணைய அழற்சியால் ஏற்படும் வயிற்று வலி மிதமானது முதல் கடுமையானது வரை இருக்கலாம். அது பின்னர் முதுகுக்குப் பரவலாம். தீவிர கணைய அழற்சி பொதுவாக அதிக அளவு கடுமையாக இருக்கும். ஊடுருவும் தன்மையுடன் இருக்கும். வயிறு தொடுவதற்கு உணர்திறன் கொண்டதாக இருக்கலாம். நாள்பட்ட கணைய அழற்சியுடன், வலியின் தீவிரம் மாறுபடலாம். இது வந்து போகலாம், ஆனால், அது பொதுவாக முழுமையாக மறைவதில்லை. உணவு உண்ட பிறகு அதைக் கவனிக்க முடியும். சிலருக்கு வலி தொடர்ந்து இருக்கும்.

பின்வரும் காரணங்களால் வலி மோசமடையலாம்

- தட்டையாகப் படுக்கும்போது
- இருமும்போது
- உடற்பயிற்சி செய்யும்போது
- அதிகமாகச் சாப்பிடும்போது

பின்வரும் காரணங்களால் வலி குறையலாம்

- நேராக அமரும்போது
- முன்னோக்கிச் சாய்ந்திருக்கும்போது
- சுருண்டிருக்கும்போது
- குறைவாகச் சாப்பிடும்போது

கணைய அழற்சியின் மிகப் பொதுவான காரணங்கள் என்ன?

முதன்மையான இரண்டு காரணங்கள்:

- பித்தப்பை கற்கள்
- அதிக அளவு மது அருந்துதல்

இந்தக் காரணங்கள் சேர்ந்து சுமார் 80% கணைய அழற்சிக்குக் காரணமாகின்றன.

பித்தப்பை கற்கள் கணைய அழற்சி

பித்த நாளம் பித்தப்பையிலிருந்து பித்தத்தைக் குடலுக்கு, கணைய நாளம் போலவே அதே திறப்பின் வழியாக வெளியேற்றுகிறது. ஒரு பித்தப்பை கல் பொதுவான பித்த நாளத்திற்குள் நுழைந்து அந்தச் சந்திப்பில் சிக்கிக்கொண்டால், அது தற்காலிகமாக கணைய நாளத்திலிருந்து கணையச் சாற்றின் வடிகாலைத் தடுக்கலாம். இது நொதிகளைக் கணையத்திற்குள் சிக்க வைக்கிறது. இந்தத் தடைக்குப் பின்னால் அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது, அது கணையத்திற்குள் நொதிகளைச் செயல்படுத்துகிறது, அவை கணையத்தை, தானே செரிக்கத் தொடங்குகின்றன. இது பித்தப்பை கல் கணைய அழற்சியின் வீக்கத்தைத் தூண்டுகிறது.

மதுப் பயன்பாடு

அதிக மதுப் பயன்பாடு கணைய அழற்சிக்கு மற்றொரு காரணமாகும். இது ரத்தத்தில் சேரும் மதுவின் நச்சுத் துணைப் பொருட்கள் கணையத்தில் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துவதால் இருக்கலாம். அல்லது அவை ஏதோ ஒரு வகையில் கணையத்திற்குள் செரிமான நொதிகளை ரசாயன ரீதியாகச் செயல்படுத்தலாம். அதிக மதுப் பயன்பாடே தீவிர கணைய அழற்சி மற்றும் நாள்பட்ட கணைய அழற்சி இரண்டிலும் ஏறக்குறைய பாதி நிகழ்வுகளுக்குக் காரணமாக இருக்கலாம் என்று விஞ்ஞானிகள் மதிப்பிடுகின்றனர்.

பிற காரணங்கள்

கணைய அழற்சிக்கான குறைவான காரணங்கள் இவை:

- வைரஸ்கள் போன்ற தொற்றுநோய்கள்

- தன்னுடல் எதிர்ப்பு நோய்கள் (தன்னுடல் எதிர்ப்பு கணைய அழற்சி)
- பரம்பரை மரபணு மாற்றங்கள் (பரம்பரை கணைய அழற்சி)
- சிஸ்டிக் ஃபைப்ரோசிஸின் சிக்கல்கள்
- உயர் ரத்த டிரைகிளிசரைடு அளவுகள்
- உயர் ரத்த கால்சியம் அளவுகள் (ஹைபர்கால்சீமியா)
- இஸ்கீமியா (குறைந்த ரத்த விநியோகம்)
- புற்றுநோய்
- கணையத்தில் காயம்
- கணையத்தை எரிச்சலூட்டும் சில மருந்துகள்

இந்தக் காரணங்கள் சேர்ந்து 20% கணைய அழற்சிக்குக் காரணமாகின்றன. சில நேரங்களில் எந்தக் காரணமும் கண்டறியப்படுவதில்லை.

பெரும்பாலான நேரங்களில், கணைய அழற்சி தற்காலிகமானதுதான். ஆனால், பரம்பரைக் கோளாறுகள் போன்ற காரணங்கள் நாள்பட்ட கணைய அழற்சிக்குக் காரணமாகலாம். தீவிர கணைய அழற்சியில் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் அதிர்வுகள் நாள்பட்ட கணைய அழற்சிக்கு வழிவகுக்கலாம்.

கணைய அழற்சியால் இறப்பு நேருமா?

மிகவும் கடுமையான தீவிர கணைய அழற்சியின் சிக்கல்களால் ஒருவர் இறக்கலாம். சில நபர்களுக்குக் கடுமையான கணைய அழற்சி முழு உடலையும் பாதிக்கும் ஓர் எதிர்வினையை ஏற்படுத்தலாம். இது அதிர்ச்சி மற்றும் பல உறுப்பு செயலிழப்புக்கு வழிவகுக்கலாம். விரைவாகச் சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் உயிருக்கு ஆபத்தானதாக இருக்கலாம். கணைய அழற்சி எவ்வளவு கடுமையானது என்பதை நோயாளியால் அறிய முடியாமல் போகலாம். எனவே, அறிகுறிகள் இருந்தால் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்ல வேண்டும்.

கணைய அழற்சியின் சிக்கல்கள் என்னென்ன?

தீவிர கணைய அழற்சியின் பெரும்பாலான நிகழ்வுகளில் சிக்கல்கள் இல்லை. ஆனால் ஐந்தில் ஒரு நிகழ்வு மிகவும் கடுமையானது. சில நிகழ்வுகளில் கடுமையான தீவிர கணைய அழற்சி ஏன் ஏற்படுகிறது என்பது தெளிவாகத் தெரியவில்லை. ஒரு கடுமையான நிகழ்வு இறப்பு உள்பட தீவிரமான சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கலாம்.

தீவிர கணைய அழற்சியின் சிக்கல்கள்

நெக்ரோசிஸ் மற்றும் தொற்று: கடுமையான தீவிர கணைய அழற்சியின் மூன்றில் ஒரு நிகழ்வு மட்டுமே கணையத்தில் மிகுந்த வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது, இது சில ரத்த விநியோகத்தைத் துண்டிக்கிறது. ரத்த விநியோக இழப்பு கணையத்தின் பகுதிகளில் திசு இறப்பை (நெக்ரோசிஸ்) ஏற்படுத்துகிறது. நெக்ரோடிக் திசு அலையும் பாக்டீரியாக்களுக்கு விருந்தாகும். பாக்டீரியா இந்தத் திசுக்களில் தொற்று ஏற்படுத்தும்போது, அவை செழித்துப் பெருகி, ரத்த ஓட்டத்திற்குள் பரவுகின்றன. ரத்த ஓட்டத்தில் தொற்று ஏற்படுவது செப்டிசீமியா என்ற அவசரநிலைக்கு வழிவகுக்கும், இது செப்டிக் அதிர்ச்சி மற்றும் உறுப்புச் செயலிழப்புக்கு வழிவகுக்கலாம்.

கணைய போலி கிஸ்ட்: கணையத்தில் ஏற்படும் வீக்கம் கணையச் சாற்றைக் குடலுக்கு அனுப்பும் கணைய நாளத்தைச் சீர்குலைக்கலாம். இது கணையச் சாறு கணையத்தைச் சுற்றிக் கசியக் காரணமாகிறது. சுற்றியுள்ள திசுக்களில் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. காலப்போக்கில் வீக்கமடைந்த பகுதி திரவத்தைச் சுற்றி ஒரு கடினமான உறை உருவாகி, இது போலி கிஸ்ட் என்று அழைக்கப்படுகிறது. பல போலி கிஸ்ட்கள் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. ஆனால், அவை அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும் அளவுக்குப் பெரியதாக மாறும்போது சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

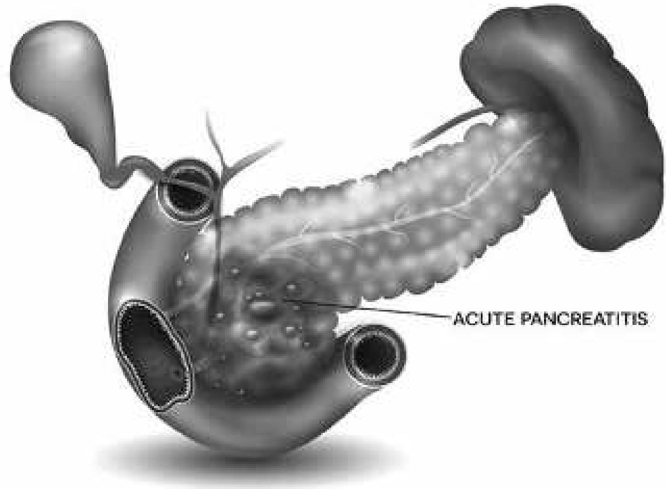
நாள்பட்ட கணைய அழற்சி: கணையத்தின் தொடர்ச்சியான வீக்கம் இறுதியில் நார்த்திசு உருவாக்கத்திற்கும் சுரப்பி செயல்பட முடியாமல் போவதற்கும் வழிவகுக்கிறது. இதனால் நொதிகள் மற்றும் ஹார்மோன்கள் உற்பத்தி பாதிக்கப்படுகிறது.

நாள்பட்ட கணைய அழற்சியின் சிக்கல்கள்

- ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, நாள்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு
- குறைந்த ரத்தச் சர்க்கரை, உயர் ரத்தச் சர்க்கரை மற்றும் வகை 1 நீரிழிவு நோய்
- **நாள்பட்ட வலி:** சிலர் தொடர்ந்து வலியை அனுபவிக்கலாம். இது படிப்படியாக மோசமடைகிறது. மருந்துகள் எடுத்துக்கொண்டாலும், இதை நிர்வகிப்பது சவாலாக இருக்கலாம்.
- **கணையப் புற்றுநோய் அபாயம் அதிகரிப்பு:** நாள்பட்ட வீக்கம் புற்றுநோய்க்கான ஓர் ஆபத்துக் காரணியாகும் (அடினோகார்சினோமா). நாள்பட்ட கணைய அழற்சி உள்ளவர்கள் வழக்கமான புற்றுநோய் பரிசோதனை செய்துகொள்வது அவசியம்.

கணைய அழற்சி எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது?

- வழக்கமான ரத்தப் பரிசோதனைகள்
- கணைய ரத்தப் பரிசோதனை – அமைலேஸ் மற்றும் லிபேஸ்
- சிடி ஸ்கேன்
- எம்ஆர்ஐ



நாள்பட்ட கணைய அழற்சிக்கான பிற பரிசோதனைகள்

- குளுக்கோஸ் பரிசோதனை
- மலத்தில் எலாஸ்டேஸ் பரிசோதனை
- மலத்தில் கொழுப்புப் பகுப்பாய்வு

மேலாண்மை மற்றும் சிகிச்சை

தீவிர கணைய அழற்சிக்கான சிகிச்சை

- பராமரிப்பு
- நீர்த்தன்மையைத் தடுக்க நரம்பு வழித் திரவங்கள்
- குழாய் மூலம் உணவளித்தல் – வாய் வழியாக உணவை உட்கொள்ள முடியாவிட்டால், மருத்துவர் மூக்கு அல்லது வயிறு வழியாகச் செலுத்தப்படும் குழாய் மூலம் உணவை நிர்வகிக்கலாம்
- பரெண்டரல் ஊட்டச்சத்து – மிகவும் கடுமையான நிகழ்வுகளில் ஊட்டச்சத்து ரத்த ஓட்டம் வழியாக வழங்கப்படுகிறது
- வலி நிவாரணம்
- பித்தப்பை கற்கள் அகற்றுதல்
- **இஆர்சிபி:** இந்தச் செயல்முறையில், எண்டோஸ்கோப் பித்த நாளத்திற்குள் செல்கிறது. அங்குள்ள கற்கள் அகற்றப்படுகின்றன.

பித்தப்பை அகற்றும் அறுவை சிகிச்சை: பித்தப்பை கல் காரணமாக மீண்டும் சிக்கல் ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. அதனால் லேப்ரோஸ்கோபிக் கோலிசிஸ்டெக்டமி 4 மிகச்சிறிய (5–10 மிமீ) வெட்டுகள் மூலம் பித்தப்பையை அகற்றுகிறது.

நாள்பட்ட கணைய அழற்சியின் மேலாண்மை

வலி நிர்வாகம்: வலி நிவாரணிகள்... சில நோயாளிகளுக்குக் கணையத்தின் நரம்புகளில் உள்ளூர் மயக்க மருந்துகளைச் செலுத்த வேண்டியிருக்கலாம் (சீலியாக் பிளக்சஸ் பிளாக்).

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்: மது அருந்துவதையும் புகைப்பிடிப்பதையும் நிறுத்துதல்.

துணை உணவுகள்: காலப்போக்கில் பலர் எக்சோக்ரைன் கணையக் குறைபாட்டை (EPI) உருவாக்குகின்றனர். இந்த மக்கள் கணைய நொதிகளைத் துணை உணவு வடிவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

அறுவை சிகிச்சை: கடுமையான வீக்கம் கணையத்தின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் மையமாக இருந்து, அந்தப் பகுதி நிர்வகிக்க முடியாத வலியை அல்லது சிக்கல்களை ஏற்படுத்தினால், கணையத்தின் அந்தப் பகுதியை அகற்ற அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். மிகவும் கடுமையான முற்றிய நிகழ்வுகளில் முழுக் கணையத்தையும் அகற்ற வேண்டியிருக்கலாம்.

கணைய அழற்சி ஒரு தீவிரமான நிலையாக இருக்கக்கூடும். ஆனால், பல நிகழ்வுகளைச் சரியான மருத்துவப் பராமரிப்பு மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களுடன் திறம்பட நிர்வகிக்கலாம். நீங்கள் தொடர்ந்து வயிற்று வலி அல்லது கணைய அழற்சியின் பிற அறிகுறிகளை அனுபவித்தால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுவது முக்கியம். முன்கூட்டியே கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை சிக்கல்களைத் தடுக்க உதவும் மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தும்.

நினைவில் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய விஷயங்கள்

1. கணைய அழற்சி தீவிரமானது அல்லது நாள்பட்டதாக இருக்கலாம்.
2. **முக்கிய அறிகுறி:** வயிற்று வலி... குறிப்பாக முதுகுக்குப் பரவும் வலி.
3. **முக்கிய காரணங்கள்:** மது அருந்துதல் மற்றும் பித்தப்பை கற்கள்.
4. உடனடி மருத்துவக் கவனிப்பு தேவைப்படும் ஒரு நிலை.
5. சிகிச்சை பொதுவாகப் பராமரிப்பு, வலி நிர்வாகம் மற்றும் அடிப்படைக் காரணத்தை நிவர்த்தி செய்வதை உள்ளடக்கியது.
6. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்... குறிப்பாக மது அருந்துவதை நிறுத்துதல், நோயின் தாக்கத்தைக் குறைக்க உதவும். ●

மணமகனின் மறுவாழ்வு!

உடல் பருமன் என்பது உலகளாவிய சுகாதாரப் பிரச்னையாக மாறிவரும் இக்காலத்தில், கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை ஒரு நம்பிக்கை ஒளியாகத் திகழ்கிறது. இந்த நவீன மருத்துவ முறை, கடுமையான உடல் பருமனால் அவதிப்படும் நோயாளிகளுக்கு ஒரு புதிய வாழ்க்கையைத் தருகிறது.

கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ் என்றால் என்ன?

கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ் என்பது ஒரு வகை உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சையாகும். இதில், இரைப்பையின் மேற்பகுதியில் ஒரு சிறிய பை உருவாக்கப்பட்டு, அது நேரடியாகச் சிறுகுடலின் நடுப்பகுதியுடன் இணைக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம், உணவு செல்லும் பாதை மாற்றியமைக்கப்படுகிறது.

இந்தச் சிகிச்சை எவ்வாறு செயல்படுகிறது?

உணவு உட்கொள்ளும் அளவைக் குறைத்தல்: சிறிய இரைப்பை பை உருவாக்கப்படுவதால், நோயாளி குறைந்த அளவு உணவை மட்டுமே உட்கொள்ள முடியும்.

உணவு உறிஞ்சப்படுவதைக் குறைத்தல்: உணவு நேரடியாகச் சிறுகுடலின் நடுப்பகுதிக்குச் செல்வதால், கலோரிகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துகள் குறைவாக உறிஞ்சப்படுகின்றன.

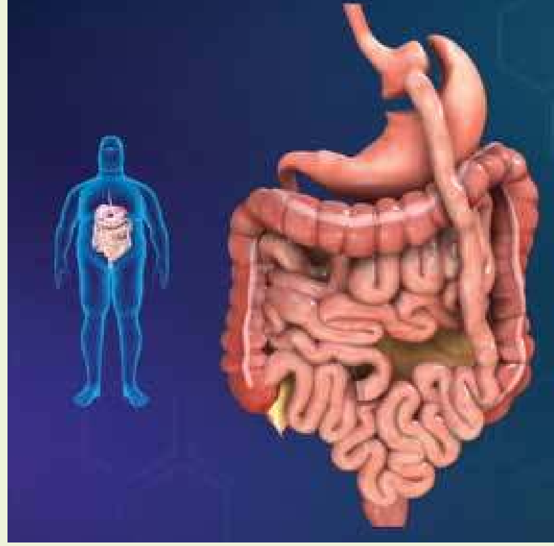
ஹார்மோன் மாற்றங்கள்: இந்த அறுவை சிகிச்சை பசி மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்தை நிர்வகிக்கும் ஹார்மோன்களின் உற்பத்தியை மாற்றுகிறது.

யார் இந்த சிகிச்சைக்குத் தகுதியானவர்கள்?

- உடல் நிறை குறியீடு (BMI) 40க்கு மேல் உள்ளவர்கள்
- BMI 35–40 இடையே இருந்து, நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற உடல்நலப் பிரச்னைகள் உள்ளவர்கள்
- மற்ற எடைக்குறைப்பு முறைகள் தோல்வியடைந்தவர்கள்

சிகிச்சையின் நன்மைகள்

- **குறிப்பிடத்தக்க எடை இழப்பு:** பெரும்பாலான நோயாளிகள் தங்கள் அதிகப்படியான உடல் எடையில் 60–80% வரை இழக்கிறார்கள்.
- **இணை நோய்களின் மேம்பாடு:** நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் போன்ற பிரச்னைகள் பெருமளவில் குணமடைகின்றன.
- **வாழ்க்கைத் தரம் மேம்பாடு:** உடல் இயக்கம் அதிகரித்தல், தன்னம்பிக்கை உயர்தல், சமூக உறவுகள் மேம்படுதல்.
- **நீண்ட காலப் பலன்கள்:** சரியான பின்தொடர் பராமரிப்புடன், நோயாளிகள் நீண்ட காலம் எடைக் குறைப்பைப் பராமரிக்க முடியும்.



கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

- இது ஒரு பெரிய அறுவை சிகிச்சை என்பதால், அனைத்து அறுவை சிகிச்சைகளுக்கும் பொதுவான அபாயங்கள் உண்டு.
- வாழ்நாள் முழுவதும் உணவுப் பழக்க மாற்றங்கள் தேவைப்படும்.
- வைட்டமின் மற்றும் தாதுக்களின் குறைபாடு ஏற்படலாம், எனவே நிரப்பிகள் தேவைப்படலாம்.
- சில நோயாளிகளுக்குத் தோல் தொங்குதல் பிரச்னை ஏற்படலாம்.

உடல் பருமன் என்பது வெறும் தோற்றப் பிரச்னை மட்டுமல்ல; அது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கிறது. கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை எவ்வாறு வாழ்க்கையை மாற்றியது என்பதை இரண்டு உண்மைச் சம்பவங்கள் மூலம் காண்போம்.

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

மறுபிறவி பெற்ற மாணவன்

கோவையில் பொறியியல் படித்துக் கொண்டிருந்த கணேசன், 21 வயதிலேயே 144 கிலோ எடையுடன் இருந்தார். இதனால் தாழ்வு மனப்பான்மையுடன், சமூக விழாக்களைத் தவிர்த்து, தனிமையில் வாழ்ந்தார்.

ஜெம் மருத்துவமனையில் அவருக்குக் கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. ஆரம்பத்தில் கணேசனின் தாய் கவலைப்பட்டார். “என் மகன் அரை இட்லி மட்டுமே சாப்பிடுகிறான். எதிர்காலத்தில் அவன் எப்படி ஆரோக்கியமாக இருப்பான்?” என்று கேட்டார்.

மருத்துவர் அவருக்கு ஆறுதல் கூறி, “ஒரு மாதம் கழித்து வாருங்கள். திருப்தி இல்லையெனில் முன்பு இருந்தபடி மாற்றி அமைக்கலாம்” என்றார். இந்த உறுதிமொழி தாயாருக்கு நம்பிக்கையளித்தது.

இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, கணேசன் 68 கிலோவாக எடை குறைந்து, புதிய நபராக மாறியிருந்தார். இந்த மாற்றம் அவரின் குடும்பத்தினரை மிகவும் மகிழ்வித்தது. கணேசனின் தாயாரும் சகோதரியும்கூடப் பின்னர் இதே சிகிச்சையைப் பெற்றனர்.

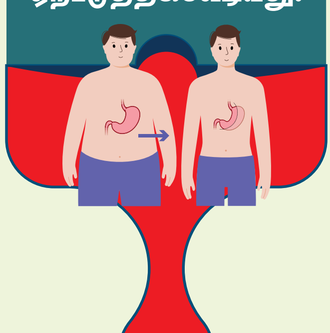
மணமகனின் மறுவாழ்வு

32 வயது இளைஞர் ஒருவர் 165 கிலோ எடையுடன், திருமணம் செய்துகொள்ள முடியாமல் தவித்தார். சர்க்கரை நோய் மற்றும் உயர் கொலஸ்ட்ரால் பிரச்னைகளும் அவரை வாட்டின.

ஜெம் மருத்துவமனையில் கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட அவர், 30 நாட்களில் 22 கிலோ எடை குறைந்தார். ஆறு மாதங்களில் அவரது எடை 96 கிலோவாகக் குறைந்தது. அதிசயமாக, அவரது சர்க்கரை நோய் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் பிரச்னைகளும் தீர்ந்தன.

சிகிச்சைக்குப் பின் அவர் உடற்பயிற்சி செய்யத் தொடங்கி, சமூக வாழ்க்கையில் மீண்டும் ஈடுபட்டார். இறுதியில், அவர் தன் திருமணப் பத்திரிகையுடன் மருத்துவமனைக்கு வந்தபோது, அவரது முகத்தில் மகிழ்ச்சி தெரிந்தது.

கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை வெறும் எடை குறைப்புக்கான ஒரு வழி மட்டுமல்ல; அது ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது.



கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை வெறும் எடை குறைப்புக்கான ஒரு வழி மட்டுமல்ல; அது ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை மாற்றத்தைஏற்படுத்தக்கூடியது. இந்த இரு சம்பவங்கள் காட்டுவது போல, இச்சிகிச்சை உடல் ஆரோக்கியத்தை மட்டுமல்லாமல், மன ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்தி, நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துகிறது.

இருப்பினும், இந்தச் சிகிச்சை அனைவருக்கும் பொருந்தாது. தகுதியான மருத்துவநிபுணர்களின் ஆலோசனையின் பேரில், தனிநபரின் உடல்நிலைக்கு ஏற்ப முடிவெடுக்க வேண்டும். சரியான பராமரிப்பு மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களுடன், கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை நீண்டகால வெற்றியைத் தர முடியும்.

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

வாழ்க்கையை மாற்றும் தீர்வு!

தற்போதைய சூழலில் மனதளவிலும் உடல்ரீதியாகவும் மிகவும் கவலையை உண்டாக்கக்கூடிய ஒரு விஷயம் உடல் பருமன். இது வெறும் அதிக உணவு உட்கொள்வதால் மட்டுமே ஏற்படுவதில்லை. உடலின் வளர்சிதை மாற்றம் (மெட்டபாலிசம்) குறைவதால் ஏற்படும் ஒரு நோயாகும்.

சர்க்கரை நோயைப் போலவே, உடல் பருமனும் ஒரு நோய். இது உடலில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களால் வரக்கூடிய ஒரு நிலை. நோயைத் தீர்க்க வேண்டுமென்றால் அதன் காரணம் தெரிய வேண்டும், அதன் வளர்சிதை மாற்றம் புரிய வேண்டும். அதற்குத் தகுந்தாற்போல் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்குச் சர்க்கரை நோய், கொலஸ்ட்ரால், மூட்டு வலி, மாதவிடாய்ப் பிரச்னை, மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் போன்ற பலவகையான நோய்களும் இருக்கும். இவற்றிற்கும் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியதாக இருக்கிறது. இன்றைக்கு நீரிழிவு நோய்க்கு எல்லா இடங்களிலும் மருத்துவர்கள் இருப்பது போல, உடல் பருமன் சிகிச்சைக்கும் அனைத்து இடங்களிலும் நிபுணர்கள் இருக்க வேண்டும்.

பெரும்பாலான பெண்களுக்கு, குறிப்பாக 50 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு மூட்டுவலி ஏற்படுகிறது. எலும்பு மருத்துவர்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க அறிவுறுத்துவார்கள். ஆனால், நடக்க முடியாத நிலையில் எடையை எப்படிக் குறைப்பது? உணவைக் குறைப்பதால் உடல் சோர்வடைந்து, வேலைகள் செய்ய முடியாமல் போகும். இது ஒரு முடிவில்லாத சுழற்சியாக மாறுகிறது. இத்தகைய நிலையில், நடக்கவும் முடியாமல் உடல் எடையைக் குறைக்கவும் முடியாமல் தவிக்கும் நோயாளிகளுக்கு பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை செய்வது சிறந்தது. பல எலும்பு மருத்துவர்களும் இதனை நோயாளிகளுக்குப் பரிந்துரைக்கிறார்கள்.

தமிழ்நாடு அரசு முதலமைச்சர் காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் இச்சிகிச்சைக்கு அங்கீகாரம் பெற்ற இந்தியாவின் முதல் மருத்துவமனையாக ஜெம் மருத்துவமனை உள்ளது. இதன்மூலம் ஏழை எளிய மக்கள் இந்த உயிர் காக்கும் சிகிச்சையை இலவசமாகப் பெற முடியும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

உதாரணமாக... ஒரு நோயாளி மதுரையிலிருந்து வந்தார். கடுமையான மூட்டு வலியால் அவதிப்பட்டார். பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின், ஒரே ஆண்டில் அவரது எடை 115 கிலோவிலிருந்து 85 கிலோவாகக் குறைந்தது. 30 கிலோ எடை குறைந்ததும் மூட்டு வலி குறைந்து, இன்று சாதாரணமாக வீட்டு வேலைகள் செய்யவும், நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளவும் முடிகிறது.

பேரியாட்ரிக் சிகிச்சையானது உயிர்காக்கும் சிகிச்சை என்பதைவிட வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய சிகிச்சை எனலாம். குறிப்பாக 60–80 வயதினருக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதம்.

தமிழ்நாடு அரசு முதலமைச்சர் காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் இச்சிகிச்சைக்கு அங்கீகாரம் பெற்ற இந்தியாவின் முதல் மருத்துவமனையாக ஜெம் மருத்துவமனை உள்ளது. இதன்மூலம் ஏழை எளிய மக்கள் இந்த உயிர் காக்கும் சிகிச்சையை இலவசமாகப் பெற முடியும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஜெம் தலைவர்!

கோயம்புத்தூர் ஜெம் மருத்துவமனையின் நிறுவனரும் உலகளவில்பலமருத்துவ அற்புதங்களைநிகழ்த்தியவருமான மருத்துவர் Dr.C. பழனிவேலு அவர்களின் சுயசரிதை நூல் வெளியீட்டு விழா 27.07.24 அன்று நடைபெற்றது. பல தலைவர்கள், ஐயா கடந்து வந்த பாதையைத் தத்ரூபமாக எடுத்துக் கூறினார்கள். நானும் யூடியூப் மூலமாக ஐயா பற்றிய பல விஷயங்களைத் தெரிந்துகொண்டேன். எனக்குத் தெரிந்த தமிழினை அவருக்கு அன்பாக அளிக்கிறேன்.

மண்ணின்
மனம் மாறாத
எளிமையான
கிராமத்தில்
பிறந்து!

தாய்
தந்தையரின்
அன்பான
அரவணைப்பில்
வளர்ந்து!

எதையாவது
சாதிக்க வேண்டும்
என்ற விதையை
மனத்தில் வளர்த்து!

வாழ்க்கைப் பயணத்தில்
சந்தித்த பல
பிரச்னைகளை
அடுத்தடுத்து!

அதனையே
மல்லிகைப் பூக்களாகச்
சரம் தொடுத்து!

அதற்கேற்றாற் போல்
மருத்துவ உலகைத்
தேர்ந்தெடுத்து!

இன்று பல
உலக நாடுகளில்
பல மருத்துவச்
சிகிச்சைகள்
மருத்துவ
வியாபாரிகளின்
கைப்பிடியில்!

வலியின்றி
ரத்தம் இன்றி
எளிய
லேபராஸ்கோபி
மாயாஜாலம்
இன்று
சட்டைப் பையில்!

இதனால்
பயன்பெற்ற
ஏழை மக்களுக்கும்
நடுத்தர மக்களுக்கும்
நீங்கள்
ஒரு கோயில்!

இன்று மருத்துவ உலகம்
உங்களை
வியந்து பார்க்கிறது!

பல உலக மருத்துவர்களுக்கு
இச்சாதனை
வியப்பாக இருக்கிறது!

எளிமையான
வைத்திய முறையினைப்
படைத்தவன் தங்களுக்குத்
தந்தது வரம்!

அந்தப் பாக்கியத்தால்
மறு ஜென்மம் எடுத்தவர்
பல ஆயிரம்!

மருத்துவ உலகில்
தாங்கள் எழுதிய பல
புத்தகங்கள்
பொக்கிஷம்!

இறைவன் அருளால்
நீங்கள் வாழ வேண்டும்
நூறு வருஷம்!

- புதுவைக் கவிஞர்
சாந்தன் வரத பிள்ளை

கர்ப்பப்பை ஃபைப்ராய்டு

காரணங்கள் | அறிகுறிகள் | தடுப்பு முறைகள் | சிகிச்சைகள்

கர்ப்பப்பை ஃபைப்ராய்டு என்றால் என்ன?

கர்ப்பப்பை ஃபைப்ராய்டு என்பது பெண்களைப் பாதிக்கும் ஒரு பொதுவான மருத்துவ நிலையாகும்.

கர்ப்பப்பை ஃபைப்ராய்டு என்பது கர்ப்பப்பையின் தசை மற்றும் இணைப்புத் திசுக்களில் உருவாகும் புற்றுநோய் அல்லாத கட்டிகளாகும். இவை லையோமியோமாஸ் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. இந்தக் கட்டிகள் அளவில் சிறியது முதல் பெரியது வரை இருக்கலாம். மேலும், ஒற்றை அல்லது பல கட்டிகளாகக் காணப்படலாம்.

ஃபைப்ராய்டுகளின் வகைகள்

1. **சப்சீரோசல் ஃபைப்ராய்டுகள்:** கர்ப்பப்பையின் வெளிப்புறத்தில் வளரும்
2. **இன்ட்ராமியூரல் ஃபைப்ராய்டுகள்:** கர்ப்பப்பையின் சுவற்றில் வளரும்
3. **சப்மியூகோசல் ஃபைப்ராய்டுகள்:** கர்ப்பப்பையின் உள்புறத்தில் வளரும்

அறிகுறிகள்

1. லேசான அசௌகரியம் முதல் கடுமையான வலி வரை
2. அதிக ரத்தப்போக்கு அல்லது நீண்ட மாதவிடாய்
3. அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் உணர்வு
4. மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு
5. வயிற்றுப் பகுதியில் அழுத்தம் அல்லது நிறைவான உணர்வு
6. கருவுறுதல் திறன் குறைதல் அல்லது மலட்டுத்தன்மை
7. கர்ப்ப காலத்தில் சிக்கல்கள்

டாக்டர் கார்த்திகா ரவி
மகப்பேறு மருத்துவர் / லேபராஸ்கோபிக், ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்
ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை.

8. உடலுறவின் போது வலி

சில பெண்களுக்கு எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருக்கலாம் என்பதையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். இது ஃபைப்ராய்டுகளின் அளவு மற்றும் இருப்பிடத்தைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

ஆபத்துக் காரணிகள்

1. வயது

30–40 வயதிற்கு இடைப்பட்ட பெண்களுக்கு அதிக ஆபத்து. மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்திற்குப் பிறகு ஃபைப்ராய்டுகள் சுருங்கக்கூடும்.

2. குடும்ப வரலாறு

தாய் அல்லது சகோதரிக்கு ஃபைப்ராய்டு இருந்தால், உங்களுக்கும் ஆபத்து அதிகம். மரபணுக் காரணிகள் பங்கு வகிக்கலாம்.

3. உடல் பருமன்

அதிகஉடல்எடைகொண்டவர்களுக்கு ஆபத்து அதிகம். இது ஹார்மோன் மாற்றங்களுடன் தொடர்புடையது.

4. உணவுப் பழக்கங்கள்

- அதிக இறைச்சி மற்றும் குறைவான பச்சைக் காய்கறிகள் உட்கொள்வது ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம்.
- அதிக காபி அருந்துதல் ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம்.
- வைட்டமின் டி குறைபாடு ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம்.

5. ஹார்மோன் சமநிலையின்மை

எஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்டிரோன் அளவு அதிகரிப்பது ஃபைப்ராய்டு வளர்ச்சியைத் தூண்டலாம்.

6. பிற காரணிகள்

- ஆரம்பப் பருவமடைதல்
- குழந்தை பெறாமை அல்லது தாமதமாக முதல் குழந்தை பெறுதல்

உங்களுக்கு ஃபைப்ராய்டு இருப்பதாகச் சந்தேகம் இருந்தால், மருத்துவரை அணுகி, தனிப்பட்ட நிலைமைக்கு ஏற்ற சிறந்த சிகிச்சை முறையைத் தீர்மானிக்கவும். ஒவ்வொரு பெண்ணின் அனுபவமும் வித்தியாசமானது, எனவே தனிப்பட்ட கவனிப்பு மிக முக்கியம்.

- உடல் ரீதியான செயல்பாடு குறைவு

தடுப்பு முறைகள்

1. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல்

- அதிக அளவு பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழுத் தானியங்களை உட்கொள்ளுதல்
- நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளைச் சேர்த்தல்
- சிவப்பு இறைச்சி உட்கொள்வதைக் குறைத்தல்
- வைட்டமின் டி நிறைந்த உணவுகளைச் சேர்த்தல் (முட்டை, பால், மீன்)

2. உடல் எடையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்

- ஆரோக்கியமான உடல் நிறை குறியீட்டைப் (BMI) பராமரித்தல்
- கொழுப்பு சதவிகிதத்தைக் குறைத்தல்

3. தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சி செய்தல்

- வாரத்திற்கு குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் மிதமான தீவிர உடற்பயிற்சி
- நடைபயிற்சி, நீச்சல், யோகா போன்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்

4. மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்

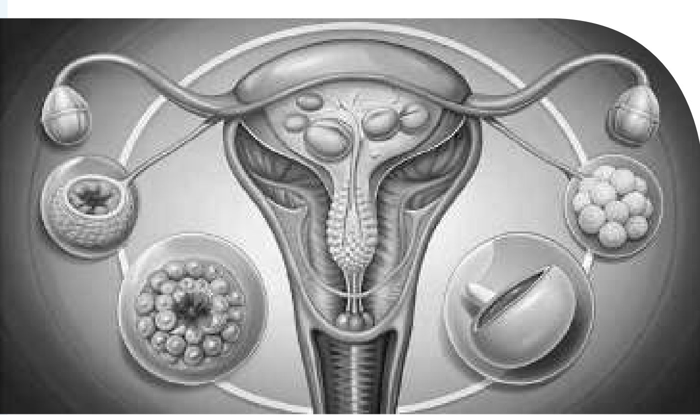
- தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி போன்ற நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்தல்
- போதுமான தூக்கம் பெறுதல்

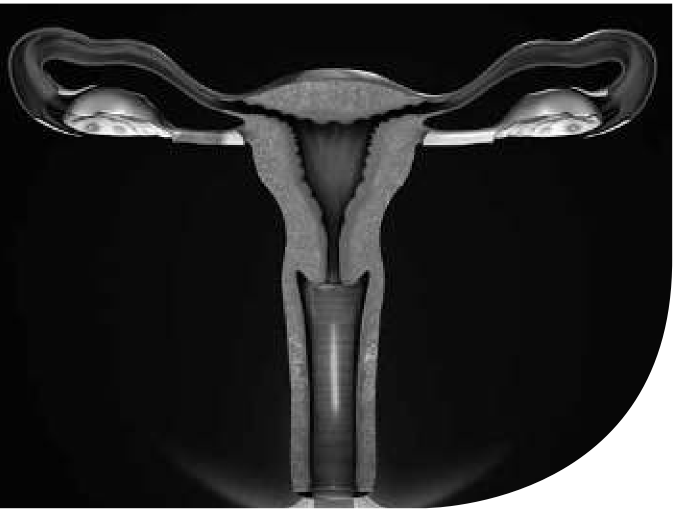
5. வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுதல்

- ஆண்டுதோறும் மகப்பேறு மருத்துவரைச் சந்தித்தல்
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுதல் (எ.கா. பாப் ஸ்மியர், பெல்விக் அல்ட்ராசவுண்ட்)

6. பிற பரிந்துரைகள்

- புகைப்பிடிப்பதைத் தவிர்த்தல்
- மது அருந்துவதைக் குறைத்தல் அல்லது நிறுத்துதல்
- ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சையைத் தவிர்த்தல் அல்லது மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் பயன்படுத்துதல்





சிகிச்சை முறைகள்

மருத்துவத் தொழில்நுட்பத்தின் முன்னேற்றத்தால், கர்ப்பப்பை ஃபைப்ராய்டுக்கு இப்போது பயனுள்ள சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது. சிகிச்சை முறைகள் ஃபைப்ராய்டுகளின் அளவு, இடம், அறிகுறிகளின் தீவிரம் மற்றும் பெண்ணின் கர்ப்பம் தரிக்கும் விருப்பம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

1. கண்காணிப்பு மற்றும் தொடர் மதிப்பீடு

- சிறிய, அறிகுறியற்ற ஃபைப்ராய்டுகளுக்கு இது பொதுவாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது
- வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் மற்றும் அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன்கள்

2. மருந்துச் சிகிச்சை

- ஹார்மோன் சமநிலையைச் சீரமைக்க உதவும் மருந்துகள்
- கருத்தடை மாத்திரைகள்
- GnRH அகோனிஸ்ட்கள்
- புரோஜெஸ்டின் ஐயுடி
- மற்ற மருந்துகள்
- வலி நிவாரணிகள் (NSAIDs)
- இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் (ரத்தச்சோகை இருந்தால்)

3. குறைந்த ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை

- **லேப்ரோஸ்கோபிக் மையெக்டொமி:** சிறிய வெட்டுகள் மூலம் ஃபைப்ராய்டுகளை அகற்றுதல்
- **ஹிஸ்டரோஸ்கோபிக் மையெக்டொமி:** யோனி வழியாக ஃபைப்ராய்டுகளை அகற்றுதல்
- **எண்டோமெட்ரியல் அப்லேஷன்:** கர்ப்பப்பையின் உட்புற அடுக்கை அகற்றுதல்

4. கர்ப்பப்பை தமனி எம்போலைசேஷன் (UAE)

- ஃபைப்ராய்டுக்கு ரத்த ஓட்டத்தைத் தடுக்கும் சிகிச்சை
- கதீட்டர் மூலம் சிறிய துகள்களைச் செலுத்தி, ஃபைப்ராய்டுகளுக்கான ரத்த ஓட்டத்தைத் தடுக்கிறது
- குறைந்த ஊடுருவல் முறை, விரைவான மீட்புக் காலம்

5. MRI-வழிகாட்டப்பட்ட அல்ட்ராசவுண்ட் (MRgFUS)

- உயர் தீவிர அல்ட்ராசவுண்ட் அலைகளைப் பயன்படுத்தி ஃபைப்ராய்டுகளை அழிக்கிறது
- அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லாத முறை

6. ஹிஸ்டரெக்டொமி (கர்ப்பப்பை அகற்றல்)

- கடுமையான நிலைகளில் மட்டுமே பரிந்துரைக்கப்படுகிறது
- கர்ப்பம் தரிக்க விரும்பாத பெண்களுக்கு ஒரு விருப்பமாக இருக்கலாம்
- முழு அல்லது பகுதி கர்ப்பப்பை அகற்றம் செய்யப்படலாம்

ஃபைப்ராய்டுகளும் கர்ப்பமும்

ஃபைப்ராய்டுகள் கர்ப்பம் தரிப்பதில் சில சவால்களை ஏற்படுத்தலாம்:

1. கருவுறுதல் சிக்கல்கள்
2. கருச்சிதைவு அபாயம் அதிகரிப்பு
3. பிரசவத்திற்கு முன் ரத்தப்போக்கு
4. குறைப்பிரசவம்
5. பிளேசென்டா பிரிவியா (தாய் – சேய் இணைப்புத் திசு – anormally positioning)

எனினும், பல பெண்கள் ஃபைப்ராய்டுகள் இருந்தபோதிலும் ஆரோக்கியமான கர்ப்பம் மற்றும் குழந்தைப் பிறப்பைப் பெற முடியும். கர்ப்ப காலத்தில் தொடர் மருத்துவக் கண்காணிப்பு முக்கியம்.

ஃபைப்ராய்டுகளும் மன ஆரோக்கியமும்

ஃபைப்ராய்டுகள் உடல் ஆரோக்கியத்தை மட்டுமல்லாமல் மன ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கலாம்.

1. மன அழுத்தம் மற்றும் கவலை
2. உடல் தோற்றம் குறித்த கவலைகள்
3. பாலியல் வாழ்க்கையில் பாதிப்பு
4. கர்ப்பம் தரிக்கும் திறன் குறித்த கவலைகள்

மனநல ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவுக் குழுக்கள் இந்தச் சவால்களை எதிர்கொள்ள உதவக்கூடும்.

கர்ப்பப்பை ஃபைப்ராய்டு ஒரு பொதுவான நிலையாக இருந்தாலும், அதனைச் சரியான முறையில் நிர்வகிக்க முடியும். ஆரம்பக் கண்டறிதல் மற்றும் சரியான சிகிச்சை மூலம் அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்தி, வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்த முடியும். ●

கல்லீரல்

நம் உடலின் அதிசய உறுப்பு!

எடை மிகுந்த உள்ளுறுப்பு

கல்லீரல் நமது உடலின் மிகப்பெரிய உள்ளுறுப்பு. சராசரியாக 1.5 கிலோ எடையுள்ளது!

புதுப்பிக்கும் திறன்

கல்லீரல் நமது உடலில் தன்னைத்தானே புதுப்பித்துக்கொள்ளும் ஒரே உறுப்பு. 75% வரை சேதமடைந்தாலும் மீண்டும் வளரும்!

உடலின் ரசாயனசாலை

கல்லீரல் 500க்கும் மேற்பட்ட முக்கிய வேலைகளைச் செய்கிறது. இது ஒரு நடமாடும் ரசாயனசாலை போலச் செயல்படுகிறது!

ரத்த சுத்திகரிப்பு நிலையம்

ஒரு நிமிடத்திற்கு சுமார் 1.4 லிட்டர் ரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கிறது. அப்படியானால் ஒரு நாளில் சுமார் 2000 லிட்டர்!

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு முக்கியப் பங்களிப்பு செய்கிறது.

நச்சு நீக்கி

உணவு, மருந்துகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நச்சுகளை நீக்குவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

மூளைக்கு உணவு

மூளைக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

மருந்து மாற்றி

நாம் உட்கொள்ளும் பெரும்பாலான மருந்துகளைச் செயல்படும் வடிவத்திற்கு மாற்றுகிறது.

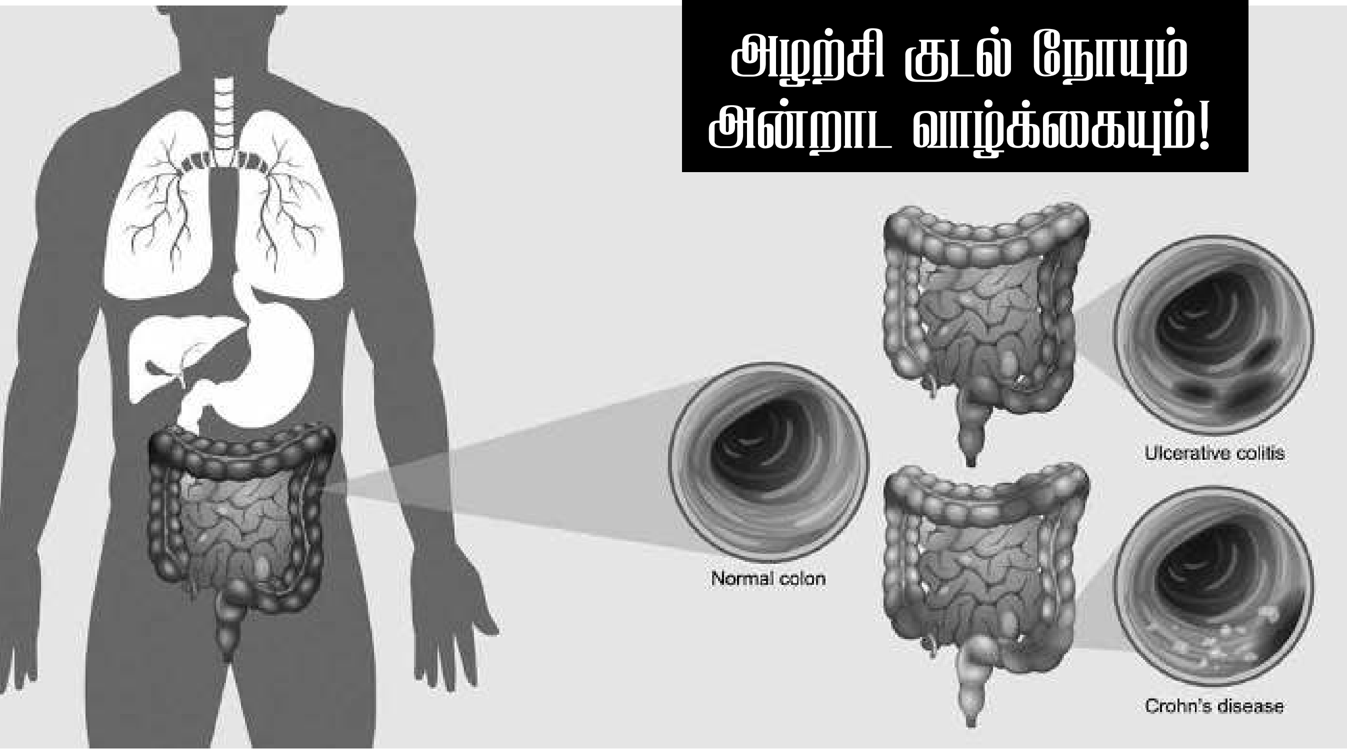
சக்தி சேமிப்புக் கிடங்கு

உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை கிளைகோஜன் வடிவில் சேமித்து வைக்கிறது.

ரத்த உறைதல் காரணி

ரத்தம் உறைவதற்குத் தேவையான பல புரதங்களை உற்பத்தி செய்கிறது.

அழற்சி குடல் நோயும் அன்றாட வாழ்க்கையும்!



அழற்சி குடல் நோய் (Inflammatory Bowel Disease – IBD) என்பது குடலில் நாள்பட்ட அழற்சியை ஏற்படுத்தும் ஒரு நோயாகும். இது குரோன் நோய் மற்றும் அல்சரேடிவ் கோலைடிஸ் என இரு முக்கிய வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. IBD உடன் வாழ்வது சவாலானதாக இருக்கலாம். ஆனால், சரியான சிகிச்சையுடன் நோயாளிகள் ஒரு முழுமையான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

நோயாளியின் அனுபவம்

ரமேஷ் (38 வயது) கடந்த 10 ஆண்டுகளாக குரோன் நோயுடன் வாழ்ந்து வருகிறார். அவர் தனது அனுபவத்தைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்...

“ஆரம்பத்தில், IBD என்னை முற்றிலும் குழப்பியது. வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு, சோர்வு ஆகியவை என் வாழ்க்கையை ஆட்கொண்டன. ஆனால், GEM மருத்துவமனையின் டாக்டர்களின் உதவியுடன், நான் என்நோயைநிர்வகிக்கக்கற்றுக்கொண்டேன்.இப்போது, நான் என் உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றியுள்ளேன். தவறாமல் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்கிறேன். மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்கக் கற்றுக்கொண்டுள்ளேன். இவை அனைத்தும் என் வாழ்க்கையின் தரத்தை மேம்படுத்தியுள்ளன.”

GEM நிபுணர்களின் ஆலோசனைகள்

GEM மருத்துவமனை மூத்த குடல் நோயியல் நிபுணர்கள் IBD நோயாளிகளுக்கான முக்கிய ஆலோசனைகளை வழங்கினார்கள்.

1. சரியான உணவுப் பழக்கங்கள்

IBD நோயாளிகள் தங்கள் உணவுப் பழக்கங்களில் கவனம் செலுத்த வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். பொதுவாக, நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள், முழுத் தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகளை உட்கொள்வது நல்லது. ஆனால், ஒவ்வொரு நோயாளியின் தேவைகளும் வித்தியாசமானவை. எனவே, தனிப்பட்ட உணவுத் திட்டத்திற்கு ஒரு உணவு வல்லுநரை அணுகுவது நல்லது.

2. மருந்துகளை முறையாக எடுத்தல்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைத் தவறாமல் எடுப்பது மிக முக்கியம். இது நோயின் அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும், அழற்சியைக் குறைக்கவும்

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

உதவும். மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் குறித்துக் கவலைப்படும் நோயாளிகள், தங்கள் மருத்துவருடன் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

3. மன அழுத்த நிர்வாகம்

மன அழுத்தம் IBD அறிகுறிகளை மோசமாக்கக்கூடும். தியானம், யோகா அல்லது ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள் போன்ற அமைதியூட்டும் நுட்பங்களைக் கற்றுக்கொள்வது பயனுள்ளதாக இருக்கும். தேவைப்பட்டால், ஒரு மனநல நிபுணரின் உதவியையும் நாடலாம்.

4. தொடர்ச்சியான மருத்துவப் பரிசோதனைகள்

வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் மிகவும் முக்கியம். இது நோயின் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கவும், தேவைப்பட்டால் சிகிச்சையை மாற்றியமைக்கவும் உதவும். குறைந்தது ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறையாவது மருத்துவரைச் சந்திக்க வேண்டும்.

புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதலைத் தவிர்ப்பது முக்கியம். மேலும், தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி IBD நிவாரணத்துக்கு உதவக்கூடும்.

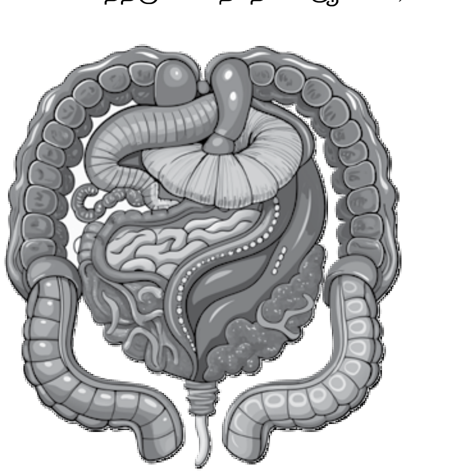
5. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதலைத் தவிர்ப்பது முக்கியம். மேலும், தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி IBD நிர்வாகத்திற்கு உதவக்கூடும். ஆனால், கடுமையான உடற்பயிற்சிகளைத் தவிர்த்து, மிதமான நடைபயிற்சி அல்லது நீச்சல் போன்றவற்றைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.

நோயாளியின் அனுபவம்

கவிதா (45 வயது) அல்சரேடிவ் கோலைடிஸ் நோயுடன் வாழ்ந்து வருகிறார். இது அவரது அனுபவம்...

“முதலில் நான் என் நோயால் வெட்கப்பட்டேன். வெளியே செல்வதற்குப் பயந்தேன். ஆனால், GEM மருத்துவமனைக்கு வந்த பிறகு, என் மனநிலை மாறியது. மற்ற நோயாளிகளின் அனுபவங்களைக் கேட்டது எனக்கு ஊக்கமளித்தது. இப்போது நான் என் நோயைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசுகிறேன். இது மற்றவர்களுக்கும் உதவுகிறது. சரியான சிகிச்சை மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களுடன், நான் இப்போது ஒரு முழுமையான வாழ்க்கையை வாழ்கிறேன்.”



IBD நிர்வாகத்திற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

1. **உணவுப் பதிவேடு வைத்திருங்கள்:** அறிகுறிகளை மோசமாக்கும் உணவுகளை அடையாளம் காண இது உதவும்.
2. **நீர்ச்சத்தைப் பராமரியுங்கள்:** போதுமான அளவு நீர் அருந்துவது முக்கியம், குறிப்பாக வயிற்றுப்போக்கு இருக்கும் போது.
3. **தூக்கத்துக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்:** போதுமான தூக்கம் குணமடைதலுக்கு உதவும்.
4. **ஆதரவுக் குழுக்களில் சேருங்கள்:** மற்ற IBD நோயாளிகளுடன் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்வது உதவியாக இருக்கும்.
5. **அவசரநிலைத் திட்டம் வைத்திருங்கள்:** திடீர் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது என்பதற்கான திட்டம் இருக்க வேண்டும்.
6. **பயணத்திற்கு முன்னேற்பாடு செய்யுங்கள்:** பயணிக்கும் போது மருந்துகள் மற்றும் மருத்துவரின் தொடர்பு விவரங்களை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

IBD ஒரு சவாலான நோயாக இருந்தாலும், சரியான சிகிச்சை மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களுடன், நோயாளிகள் ஒரு முழுமையான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும். தொடர்ச்சியான மருத்துவக் கவனிப்பு, சரியான உணவுப் பழக்கங்கள், மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துவது ஆகியவை IBD நிர்வாகத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

நீங்கள் IBD உடன் வாழ்பவராக இருந்தால், நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். மருத்துவர், குடும்பம், நண்பர்கள் உதவியுடன், நீங்கள் இந்தச் சவாலை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள முடியும். IBD உடன் வாழ்வது என்பது ஒரு பயணம்... அது சில சமயங்களில் கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால், அது நம்பிக்கை மற்றும் வெற்றியின் பயணமாகவும் இருக்க முடியும். ●

உங்கள் கேள்விகள் ஜெம் பதில்கள்!

குடல்-நோயியல் (Gastroenterology)

1. வயிற்று எரிச்சலை எவ்வாறு சமாளிப்பது?

வயிற்று எரிச்சல் ஒரு பொதுவான பிரச்னை. இதைச் சமாளிக்க...

- உணவு உண்ட பிறகு உடனடியாகப் படுக்காதீர்கள்
- மசாலா, எண்ணெய் நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்
- சிறு சிறு அளவில் அடிக்கடி உணவு உண்ணவும்
- புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்
- தேவைப்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் அமில எதிர்ப்பு மருந்துகளை எடுக்கலாம்

2. இரைப்பை புண் (Peptic Ulcer) என்றால் என்ன? அதன் அறிகுறிகள் யாவை?

இரைப்பை புண் என்பது இரைப்பை அல்லது சிறுகுடலின் உட்புறத்தில் ஏற்படும் காயங்கள். முக்கிய அறிகுறிகள்:

- வயிற்று வலி (குறிப்பாக உணவுக்கு முன் அல்லது பின்)
- வயிற்று எரிச்சல்
- குமட்டல் அல்லது வாந்தி
- வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல்
- பசியின்மை

இந்த அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால், மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம்.

3. இரிடேபிள் பவல் சிண்ட்ரோம் (IBS) என்றால் என்ன? அதை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது?

IBS என்பது குடலின் செயல்பாட்டுக் கோளாறாகும். இதன் அறிகுறிகளில் வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல், வயிற்று உப்புசம் ஆகியவை அடங்கும். இதை நிர்வகிக்க...

- உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றவும். மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் சிறப்பு உணவு முறையைப் பின்பற்றவும்,
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும்
- வழக்கமான உடற்பயிற்சி செய்யவும்
- போதுமான தூக்கம் பெறவும்
- தேவைப்பட்டால் மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் மருந்துகள் எடுக்கவும்

4. நாள்பட்ட மலச்சிக்கலை எவ்வாறு சமாளிப்பது?

நாள்பட்ட மலச்சிக்கலை சமாளிக்க:

- நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் சேர்க்கவும்
- தினமும் 8–10 கோப்பைத் தண்ணீர் குடிக்கவும்
- வழக்கமான உடற்பயிற்சி செய்யவும்
- கழிவறைப் பழக்கங்களை ஒழுங்குபடுத்தவும்
- தேவைப்பட்டால் மலமிளக்கிகளைப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால், நீண்ட காலப் பயன்பாட்டைத் தவிர்க்கவும்

புற்றுநோய் (Cancer)

1. குடல் புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் என்ன?

குடல் புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள்...

- மலப்போக்குப் பழக்கத்தில் மாற்றம்
- மலத்தில் ரத்தம்
- வயிற்று வலி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு
- எடை இழப்பு
- சோர்வு

50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் வழக்கமான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வது முக்கியம்.

2. புற்றுநோய் சிகிச்சையின் பக்கவிளைவுகளை எவ்வாறு சமாளிப்பது?

புற்றுநோய் சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகளைச் சமாளிக்க...

- போதுமான ஓய்வு எடுக்கவும்
- சமச்சீர் உணவு உட்கொள்ளவும்
- நீர்ச்சத்தைப் பராமரிக்கவும்
- லேசான உடற்பயிற்சி செய்யவும்
- உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவும், தேவைப்பட்டால் உளவியல் ஆலோசனை பெறவும்
- மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் குமட்டல் எதிர்ப்பு மற்றும் வலி நிவாரண மருந்துகளை எடுக்கவும்

3. புற்றுநோய் ஸ்க்ரீனிங் எப்போது தொடங்க வேண்டும்?

புற்றுநோய் ஸ்க்ரீனிங் வயது மற்றும் ஆபத்துக் காரணிகளைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

- **மார்பகப் புற்றுநோய்:** 40 வயதிலிருந்து ஆண்டுதோறும் மேமோகிராம்
- **குடல் புற்றுநோய்:** 50 வயதிலிருந்து 10 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை கொலனோஸ்கோபி
- **கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய்:** 21 வயதிலிருந்து மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை பாப் ஸ்மியர்
- **புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்:** 50 வயதிலிருந்து PSA பரிசோதனை (ஆபத்துக் காரணிகள் இருந்தால் 45 வயதிலிருந்து)
- குடும்ப வரலாறு இருந்தால், முன்கூட்டியே ஸ்க்ரீனிங் தொடங்க வேண்டும்.

4. புற்றுநோய் சிகிச்சையின் போது ஊட்டச்சத்தை எவ்வாறு பராமரிப்பது?

புற்றுநோய் சிகிச்சையின் போது ஊட்டச்சத்தைப் பராமரிக்க...

- புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளவும்
- பல சிறிய உணவு வேளைகளை எடுத்துக்கொள்ளவும்
- நீர்ச்சத்தைப் பராமரிக்கவும்
- ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளைச் சேர்க்கவும் (எ.கா. ஒமேகா–3)
- சர்க்கரை மற்றும் செயற்கை இனிப்பூட்டிகளைக் குறைக்கவும்
- தேவைப்பட்டால் வைட்டமின் மற்றும் தாது உப்புகள் நிரப்பிகளை எடுக்கவும்
- வாந்தி மற்றும் குமட்டலுக்கு ஏற்ற உணவுகளைத் தேர்வு செய்யவும்

உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சை (Bariatric Surgery)

1. உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சைக்கு யார் தகுதியானவர்கள்?

பொதுவாக, பின்வரும் நிலைமைகளில் உள்ளவர்கள் உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பரிசீலிக்கப்படலாம்...

- BMI 40க்கு மேல் உள்ளவர்கள்
- BMI 35–40 இடையே இருந்து, நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற உடல்நலப் பிரச்னைகள் உள்ளவர்கள்
- வழக்கமான முறைகளில் எடைக் குறைப்பு முயற்சிகள் தோல்வியடைந்தவர்கள்

ஒவ்வொரு நபரின் நிலைமையும் வித்தியாசமானது. எனவே, முழுமையான மருத்துவ மதிப்பீடு தேவை.

2. உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு எவ்வளவு காலத்தில் வழக்கமான வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப முடியும்?

பெரும்பாலான நோயாளிகள் 2–3 வாரங்களில் அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்ப முடியும். ஆனால், முழுமையாகக் குணமடைதலுக்கு 4–6 வாரங்கள் ஆகலாம். கடுமையான உடல் உழைப்புத் தேவைப்படும் வேலைகளுக்கு 6–8 வாரங்கள் வரை காத்திருக்க வேண்டும். உணவுப் பழக்கங்களில் நீண்டகால மாற்றங்கள் தேவைப்படும்.

3. உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உணவுப் பழக்கங்களில் என்ன மாற்றங்கள் தேவை?

உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு...

- சிறிய அளவு உணவுகளை அடிக்கடி உண்ணவும்
- புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை முன்னுரிமைப்படுத்தவும்

- திரவங்களை உணவுக்கு இடையில் மட்டும் அருந்தவும்
- வைட்டமின் மற்றும் தாது உப்பு நிரப்பிகளை எடுக்கவும்
- அதிக சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்
- உணவை நன்கு மென்று சாப்பிடவும்
- குமட்டல் மற்றும் வயிற்று உப்புசத்தைத் தவிர்க்க கார்பனேட்டட் பானங்களைத் தவிர்க்கவும்

4. உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உடற்பயிற்சி எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?

உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உடற்பயிற்சி...

- மருத்துவரின் அனுமதியுடன் படிப்படியாகத் தொடங்கவும்
- நடைப் பயணமே சிறந்த தொடக்கப் புள்ளி
- வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள் மிதமான தீவிர உடற்பயிற்சி இலக்காக வைக்கவும்
- தசை வலிமையை அதிகரிக்க எடைப் பயிற்சிகளையும் சேர்க்கவும்
- நீச்சல், யோகா போன்ற குறைந்த தாக்க பயிற்சிகளைப் பரிசீலிக்கவும்
- உடற்பயிற்சியை வழக்கமான வாழ்க்கை முறையின் ஒரு பகுதியாக மாற்றவும்

லேபராஸ்கோபி (Laparoscopy)

1. லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சையின் நன்மைகள் என்ன?

- சிறிய வெட்டுகள் – குறைந்த வலி மற்றும் வடுக்கள்
- குறைந்த ரத்த இழப்பு
- விரைவான குணமடைதல்
- குறைந்த மருத்துவமனைத் தங்குதல்
- விரைவான மீட்பு
- குறைந்த தொற்று அபாயம்

2. லேபராஸ்கோபி மூலம் எந்தெந்த அறுவை சிகிச்சைகள் செய்யப்படுகின்றன?

லேபராஸ்கோபி மூலம் பல அறுவை சிகிச்சைகள் செய்யப்படுகின்றன...

- பித்தப்பை அகற்றல்
- குடல்வால் அழற்சி (அப்பெண்டிசைடிஸ்) சிகிச்சை
- ஹெர்னியா சிகிச்சை
- கணையப்பை அகற்றல்
- சிறுநீரக அகற்றல்
- கர்ப்பப்பை அகற்றல்
- உணவுக்குழல் அறுவை சிகிச்சை
- குடல் அறுவை சிகிச்சை

இவை தவிர பல சிக்கலான அறுவை சிகிச்சைகளும் லேபராஸ்கோபி மூலம் செய்யப்படுகின்றன.

3. லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் எவ்வாறு தயாராவது?

லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்...

- மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி உணவு மற்றும் பானங்களைக் கட்டுப்படுத்தவும்
- புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துவதை நிறுத்தவும்
- மருந்துகள் பற்றி மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்
- மருத்துவ வரலாறு மற்றும் ஒவ்வாமைகள் பற்றித் தெரிவிக்கவும்
- தேவையான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளவும்
- வீட்டிற்குத் திரும்புவதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்யவும்

4. லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு எவ்வளவு விரைவில் வேலைக்குத் திரும்ப முடியும்?

- பெரும்பாலான நோயாளிகள் 1–2 வாரங்களில் அலுவலக வேலைக்குத் திரும்ப முடியும்
- உடல் உழைப்பு அதிகம் தேவைப்படும் வேலைகளுக்கு 4–6 வாரங்கள் வரை காத்திருக்க வேண்டும்
- மருத்துவரின் அனுமதியுடன் மட்டுமே வேலைக்குத் திரும்பவும்
- படிப்படியாக வேலைப்பளுவை அதிகரிக்கவும்
- வேலையில் கனமான பொருட்களைத் தூக்குவதைத் தவிர்க்கவும்
- தேவைப்பட்டால் குறுகிய கால விடுப்பு எடுக்கவும். ●

எப்போது கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவை?

கல்லீரல் சிதைவு நோய் (Cirrhosis) என்பது கல்லீரலில் ஏற்படும் நாள்பட்ட நோயாகும். இது கல்லீரலில் வடுக்களை ஏற்படுத்தி, அதன் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கிறது. ஆனால், இந்த நோயின் தீவிரம் மற்றும் நோயாளியின் வாழ்க்கைத் தரத்தில் அதன் தாக்கம் ஒவ்வொரு நபருக்கும் வேறுபடுகிறது. அனைத்துக் கல்லீரல் சிதைவு நோயாளிகளுக்கும் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம்.

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை எப்போது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை பொதுவாகப் பின்வரும் நிலைமைகளில் உள்ள மேம்பட்ட கல்லீரல் சிதைவு நோயாளிகளுக்குப் பரிசீலிக்கப்படுகிறது:

1. இறுதிக்கட்ட கல்லீரல் நோய் (எ.கா: கல்லீரல் செயலிழப்பு, கல்லீரல் கோமா)
2. கடுமையான சிக்கல்கள் (எ.கா: ரத்தப்போக்கு, வயிற்று நீர்க்கோர்வை, மூளை மயக்கம்)
3. கல்லீரல் தொடர்பான அறிகுறிகள் காரணமாக மோசமான வாழ்க்கைத் தரம்
4. குறிப்பிட்ட அளவுகோல்களுக்குள் ஹெபடோசெல்லுலார் கார்சினோமா (கல்லீரல் புற்றுநோய்)

கல்லீரல் சிதைவு நோயை எவ்வாறு நிர்வகிக்கலாம்?

பல கல்லீரல் சிதைவு நோயாளிகள் பின்வரும் முறைகளால் நிர்வகிக்கப்படலாம்...

1. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

- ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்
- தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி
- மது அருந்துவதை நிறுத்துதல்

2. மருந்துகள்

- அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த
- சிக்கல்களைத் தடுக்க

3. தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பு மற்றும் தொடர் பராமரிப்பு

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை பற்றிய முடிவு

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்வது குறித்த முடிவு தனிப்பட்ட முறையில் எடுக்கப்படுகிறது. இது பின்வரும் காரணிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது:

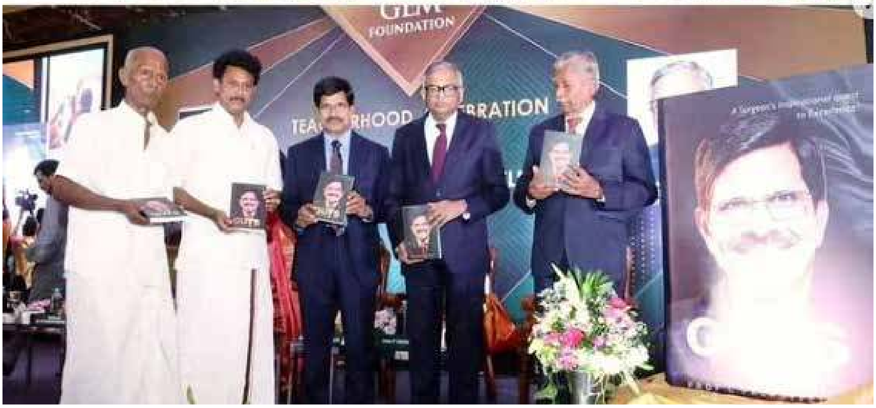
- நோயாளியின் ஒட்டுமொத்த உடல்நிலை
- கல்லீரலின் செயல்பாடு
- மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மேம்பாட்டுக்கான வாய்ப்பு

ஜெம் குழுவின் அணுகுமுறை

ஜெம் மருத்துவக் குழு அனைத்துக் கல்லீரல் சிதைவு நோயாளிகளுக்கும் சிறந்த வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் ஆலோசனைகளை வழங்குகிறது. ஒவ்வொரு நோயாளியின் தனிப்பட்ட தேவைகளையும் கருத்தில் கொண்டு, அவர்களின் உடல்நிலையை மேம்படுத்த உதவுகிறோம்.

கல்லீரல் சிதைவு நோய் ஒரு தீவிரமான நிலையாக இருந்தாலும், அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. சரியான பராமரிப்பு, வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் மருத்துவக் கண்காணிப்புடன், பல நோயாளிகள் தங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்த முடியும். உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் அல்லது கவலைகள் இருந்தால், உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.

கனவுகளை நனவாக்கிய புதுமைப் பயணம்!



தமிழ்நாட்டின் ஒரு சிறு கிராமத்தில் தினக்கூலித் தொழிலாளர் குடும்பத்தில் பிறந்து, உலகப் புகழ்பெற்ற லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை நிபுணராக உயர்ந்த மருத்துவர் பழனிவேலுவின் வாழ்க்கை, விடாமுயற்சி, நெறிமுறைகள் மற்றும் கல்வியின் மாற்றும் சக்திக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டு. அவரது சுயசரிதை நூல் ‘GUTS’ சமீபத்தில் வெளியிடப்பட்டது.

மருத்துவர் பழனிவேலுவின் வாழ்க்கைப் பயணம் ஒரு சாதாரண மாணவரிலிருந்து உலகளாவிய அங்கீகாரம் பெற்ற மருத்துவ நிபுணர் வரையிலான அசாதாரண பயணம். இளமையில் வறுமை மற்றும் கல்வி சார்ந்த பல சவால்களை எதிர்கொண்ட அவர், ஆசிரியர் வையாபுரி போன்றோரின் ஊக்கத்துடன் தன் கனவை நோக்கி முன்னேறினார்.

இன்று, மருத்துவர் பழனிவேலு லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சையில் உலகளவில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிபுணர். இந்தக் குறைந்த ஊடுருவல் நுட்பம் அறுவை சிகிச்சை முறைகளில் புரட்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இங்கிலாந்து, சீனா, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் அவர் தொடர்ந்து கற்பிக்கவும், அறுவை சிகிச்சைகள் செய்யவும் அழைக்கப்படுகிறார்.

மருத்துவர் பழனிவேலுவின் சிறப்பு அவரது மருத்துவத் திறமையோடு மட்டுமல்லாமல், அவரது நெறிமுறைகள் மற்றும் வேர்களுடனான தொடர்பிலும் உள்ளது. சர்வதேசப் புகழ்பெற்றும், தான் வளர்ந்த எளிய வீட்டை இன்றும் பராமரித்து வருகிறார் – இது அவரது பயணம் மற்றும் நல்வாழ்வியலின் அடையாளம். புத்தக வெளியீட்டு விழாவில் பேசிய பல்வேறு பிரமுகர்கள் மருத்துவர் பழனிவேலுவின் சாதனைகளையும், அவர் பின்பற்றும் மதிப்புகளையும் பாராட்டினர்...

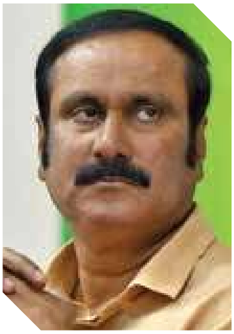
திரு. அண்ணாமலை

“பழனிவேலு அவர்களின் வாழ்க்கை, கடின உழைப்பால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்பதற்கு எடுத்துக்காட்டு. அவரது நேர்மை நம்மை வியக்க வைக்கிறது. ஒரு கூலித் தொழிலாளியின் மகனாக, கள்ளுக்கடைக் கணக்காளராக இருந்து, எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டாலும் படிக்க முடியும் என்று காட்டிய வேட்கையுள்ள மனிதர் அவர். ‘வானமே எல்லை’ என்ற கொள்கையில் நேர்மையுடன் சாதித்துக் காட்டியவர். டாக்டர் பழனிவேலு ஒரு சிறு கிராமத்தில் விவசாயியின் மகனாகப் பிறந்து, பிழைப்பிற்காக மலேசியாவிற்கு இடம்பெயர்ந்தவர். இன்று அதே மலேசியா நாடு அவரை மரியாதையுடன் அழைக்கிறது. மலேசியாவின் ‘College of Surgeons Academy of Medicine’ லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சைக்காக அவரை அழைப்பது மிகுந்த பெருமைக்குரியது!”

திரு. சீமான்

“1982–ல் கர்நாடகாவில் நடந்த கருத்தரங்கில் நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை பற்றிப் பேசப்பட்டபோது, ‘இது மிகவும் ஆபத்தான நவீனமுறை’ என்று கண்டனம் எழுந்தது. பெரிய மருத்துவர்களே இதெல்லாம் முடியாது என்றனர்; திறந்த நிலை அறுவை சிகிச்சையே சிறந்தது என்றனர். ‘லேபராஸ்கோபி ஒரு ஃபேஷன் போல வந்து போய்விடும், இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு யாரும் பயன்படுத்தமாட்டார்கள்’ என்றனர். ஆனால், 10 ஆண்டுகளில் லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை உலகை மாற்றியது. டாக்டர் பழனிவேலு... 17 வயதில் எட்டாம் வகுப்பு சேர்ந்த ஒரு மகன், வறுமையின் பாடங்களைக் கற்று, இன்று லேபராஸ்கோபி மேதையாக உருவெடுத்துள்ளார். அவர் இந்த நுட்பத்தில் நிபுணத்துவம் பெற்று, உலகின் தலைசிறந்த ‘minimal invasive surgery’ நிபுணராகப் பல நாடுகளின் உயரிய விருதுகளைப் பெற்றுள்ளார்!”

டாக்டர் அன்புமணி



“நான் மருத்துவக் கல்லூரியில் படிக்கும்போது ஆங்கிலேயர் எழுதிய புத்தகங்களையே படித்தேன். ஆனால் இன்று, ஆங்கிலேயர்கள் நம் மருத்துவர் பழனிவேலு அவர்கள் எழுதிய புத்தகத்தைப் படிக்கிறார்கள். இது ஒரு தமிழனாக, ஓர் இந்தியனாக நமக்கு மிகுந்த பெருமை. லண்டன், சீனா, அமெரிக்காவில் உள்ளோருக்கும் அவர் கற்பிக்கிறார். இது நம் நாட்டின் மருத்துவத் துறையின் வளர்ச்சிக்கு ஒரு சான்று!”

மாண்புமிகு அமைச்சர் அன்பில் மகேஷ் பொய்யாமொழி

‘‘நான் இங்கு பள்ளிக் கல்வித் துறை அமைச்சராக அல்ல... டாக்டர் பழனிவேலுவின் நோயாளியின் குடும்ப உறுப்பினராகவே வந்துள்ளேன். 1997 ஆகஸ்ட் மாதம் என் தந்தைக்கு அவர் செய்த எண்டோஸ்கோபி சிகிச்சையால் அவர் எங்கள் குடும்பத்தின் ஓர் அங்கத்தினரானார். பழனிவேலு அவர்கள் கல்விக்காகப் பல சிரமங்களைச் சந்தித்தபோது, அவரது ஆசிரியர் வையாபுரி ‘நான் உன்னைப் படிக்க வைக்கிறேன்’ என ஊக்கமளித்தார். அப்போது வயது வித்தியாசத்தால் பள்ளிக் கல்வித் துறை அவரை அனுமதிக்கவில்லை. ஆனால் இன்று, அதே கல்வித்துறை அவரைச் சிறப்பு விருந்தினராக அழைக்கிறது – இதுவே அவரது வெற்றி!”

டாக்டர் பிரவீன்

"இந்தப் புத்தகம் வெறுமனே வெற்றியைக் கொண்டாடுவதோ, சாதனைகளை ஆவணப் படுத்துவதோ அல்ல. இது ஒருவர் வறுமையின் விளிம்பிலிருந்து தொடங்கும் பயணத்தைப் பற்றியது. நெறிமுறைகள் நிறைந்த ஒரு தொழிலை உருவாக்கி வெற்றி பெறுவதற்கான வழிகாட்டி. ஒரு வாசகராக இப்புத்தகத்தின் மூலம் நீங்கள் அதிக தெளிவு பெறுவீர்கள் என்று உறுதியளிக்கிறேன். இன்றைய காலகட்டத்தில் நெறிமுறைகளுடன் ஒரு தொழிலை வளர்த்து வெற்றி பெறுவதற்கு டாக்டர் பழனிவேலு அவர்களின் பயணம் நமக்கு உதவும்!”

குழந்தைகள் உடல் பருமன்!

குழந்தைகள் உடல் பருமன் என்பது உலகளாவிய அளவில் அதிகரித்து வரும் ஒரு சுகாதாரப் பிரச்னையாகும். இது குழந்தைகளின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய ஒரு நிலையாகும்.

குழந்தைகள் உடல் பருமன் என்றால் என்ன?

குழந்தைகள் உடல் பருமன் என்பது குழந்தைகளின் வயது மற்றும் உயரத்திற்கு ஏற்ற சராசரி எடையைவிட அதிகமான உடல் எடையைக் குறிக்கிறது. இது பொதுவாக உடல் நிறை குறியீட்டு (BMI) அளவீட்டின் அடிப்படையில் கணக்கிடப்படுகிறது.

குழந்தைகள் உடல் பருமனின் காரணங்கள்

1. **உணவுப் பழக்கங்கள்:** அதிக கலோரி, சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்வது.
2. **உடல் செயல்பாடு குறைவு:** தொலைக்காட்சி, கணினி மற்றும் மொபைல் போன்களில் அதிக நேரம் செலவிடுவது.
3. **மரபியல் காரணிகள்:** சில குழந்தைகள் மரபியல் ரீதியாக உடல் பருமனுக்கு ஆளாகக்கூடிய வாய்ப்பு அதிகம்.
4. **சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்:** வீடு மற்றும் பள்ளியில் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்
5. **மருந்துகள்:** சில மருந்துகள் உடல் எடையை அதிகரிக்கக்கூடும்.

குழந்தைகள் உடல் பருமனின் விளைவுகள்

1. உயர் ரத்த அழுத்தம்
2. வகை 2 நீரிழிவு நோய்
3. உயர் கொலஸ்ட்ரால்
4. மூட்டு வலி
5. தூக்கக் கோளாறுகள்
6. மன அழுத்தம் மற்றும் தாழ்வு மனப்பான்மை
7. சமூகப் புறக்கணிப்பு

டாக்டர் எஸ்.சரவணகுமார்
DNB (Gen Surg); FMAS; FAIS
லீட் கன்சல்டன்ட்,
உடல் பருமன் மற்றும் நீரிழிவு
அறுவைச் சிகிச்சைத் துறை,
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

தடுப்பு உத்திகள்

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை ஊக்குவித்தல்

- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அதிகம் சேர்த்தல்
- முழுத் தானியங்களை உணவில் சேர்த்தல்
- இனிப்புப் பானங்கள் மற்றும் துரித உணவுகளைக் குறைத்தல்
- சரியான அளவு உணவு உண்ணுதல்

உடல் செயல்பாட்டை அதிகரித்தல்

- தினசரி குறைந்தது 60 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்தல்
- விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல்
- குடும்ப நடைப்பயணங்களை ஏற்பாடு செய்தல்
- திரை நேரத்தைக் குறைத்தல் (தொலைக்காட்சி, கணினி, மொபைல் போன்)

பெற்றோரின் பங்கு

- ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை வீட்டில் பின்பற்றுதல்
- குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்தல்
- ஆரோக்கியமான உணவுகளை வீட்டில் கிடைக்கச் செய்தல்
- குழந்தைகளின் தூக்க நேரத்தை ஒழுங்குபடுத்துதல்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை ஊக்குவிப்பது வெறும் உடல் எடையைக் குறைப்பதற்காக மட்டுமல்ல; ஒட்டுமொத்த உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்காகவும்தான். அதுவே நம் குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தை அளிக்கும்.

பள்ளிகளின் பங்கு

- ஆரோக்கியமான உணவுகளை மட்டும் பள்ளி கேண்டீன்களில் விற்பனை செய்தல்
- உடற்கல்வி வகுப்புகளை அதிகரித்தல்
- உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக் கல்வியை வழங்குதல்
- விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளை ஊக்குவித்தல்

சிகிச்சை முறைகள்

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

- உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றுதல்
- உடற்பயிற்சியை அதிகரித்தல்
- தூக்கப் பழக்கங்களை மேம்படுத்துதல்

மருத்துவக் கண்காணிப்பு

- தொடர்ச்சியான மருத்துவப் பரிசோதனைகள்
- உடல் எடை மற்றும் BMI கண்காணிப்பு
- ரத்தப் பரிசோதனைகள்

உளவியல் ஆதரவு

- தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல்
- உணர்ச்சி சார்ந்த உணவு உட்கொள்வதைக் கையாளுதல்
- குடும்ப ஆலோசனை

ஊட்டச்சத்து ஆலோசனை

- தனிப்பயனாக்கப்பட்ட உணவுத் திட்டங்கள்
- கலோரி கட்டுப்பாடு
- சமச்சீர் உணவு வழிகாட்டுதல்

மருந்துச் சிகிச்சை

- மிகவும் கடுமையான நிலைகளில் மட்டும் (மருத்துவரின் மேற்பார்வையில்)

அறுவை சிகிச்சை

- மிக அரிதான சூழ்நிலைகளில் மட்டும், மற்ற அனைத்து முறைகளும் தோல்வியடைந்த பிறகு குழந்தைகள் உடல் பருமன் என்பது தடுக்கக்கூடிய மற்றும் சிகிச்சை அளிக்கக்கூடிய ஒரு நிலையாகும். ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள், தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி, மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மூலம் இதனைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், மற்றும் சமூகம் ஒன்றிணைந்து செயல்படுவதன் மூலம் நம் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும். ●

ஒரு தட்டு ஆரோக்கியம்

உணவுடன் ஓர் உறவு!

நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் உணவு ஒரு முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது. ஆனால், பலர் உணவை வெறும் உடல் தேவைக்கான ஒன்றாக மட்டுமே பார்க்கின்றனர். விழிப்புணர்வுடன் உணவு உட்கொள்ளுதல் என்பது உணவுடன் ஒரு புதிய, ஆரோக்கியமான உறவை உருவாக்க உதவும் ஒரு அணுகுமுறையாகும். இங்கே விழிப்புணர்வுடன் உணவு உட்கொள்வதன் முக்கியத்துவம் மற்றும் அதனை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்துவது என்பது பற்றி விரிவாகப் பார்ப்போம்.

விழிப்புணர்வுடன் உணவு உட்கொள்ளுதல் என்றால் என்ன?

விழிப்புணர்வுடன் உணவு உட்கொள்ளுதல் என்பது உணவு உண்ணும் அனுபவத்தில் முழுமையாகக் கவனம் செலுத்துவதாகும். இது உணவின் சுவை, மணம், அமைப்பு மற்றும் தோற்றத்தை உணர்வதோடு, உடலின் பசி மற்றும் நிறைவு சமிக்ஞைகளையும் கவனிப்பதை உள்ளடக்கியது.

விழிப்புணர்வுடன் உணவு உட்கொள்வதன் நன்மைகள்

சிறந்த செரிமானம்: மெதுவாக, கவனத்துடன் சாப்பிடுவது சிறந்த செரிமானத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.

எடை நிர்வாகம்: உடலின் பசி மற்றும் நிறைவுச் சமிக்ஞைகளைக் கவனிப்பது அதிக உணவு உட்கொள்வதைத் தடுக்க உதவுகிறது.

மன அழுத்தக் குறைப்பு: உணவு உண்ணும் அனுபவத்தில் கவனம் செலுத்துவது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

உணர்ச்சி சார்ந்த உணவு உட்கொள்வதைக் குறைத்தல்: உணர்வுகளால் தூண்டப்பட்ட உணவு உட்கொள்வதைக் குறைக்க உதவுகிறது.

உணவின் மீதான மகிழ்ச்சி அதிகரிப்பு: உணவின் சுவை மற்றும் அனுபவத்தை முழுமையாக ரசிக்க உதவுகிறது.

விழிப்புணர்வுடன் உணவு உட்கொள்வதற்கான வழிமுறைகள்

- மெதுவாகச் சாப்பிடுங்கள்!
- ஒவ்வொரு கவளத்தையும் நன்றாக மென்று விழுங்குங்கள்.
- உணவுக்கு இடையில் கரண்டி அல்லது முள்கரண்டியைக் கீழே வைக்கவும்.
- ஒரு கவளத்திற்கும் அடுத்த கவளத்திற்கும் இடையில் சிறிது நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஐந்து புலன்களையும் பயன்படுத்துங்கள்

- உணவின் நிறம், வடிவம் மற்றும் அமைப்பைக் கவனியுங்கள்.
- உணவின் மணத்தை நுகருங்கள்.
- உணவின் சுவையை ரசியுங்கள்.

டாக்டர் ஸ்வேதா
ஜெம் மருத்துவமனை
சென்னை

- உணவின் ஒலியைக் கேளுங்கள் (எ.கா. கிரிஸ்பி உணவுகள்).
- உணவின் அமைப்பை உணருங்கள்.

கவனச்சிதறல்களைத் தவிர்க்கவும்

- டிவி, மொபைல் போன் அல்லது புத்தகங்களைப் பார்க்காமல் சாப்பிடுங்கள்.
- அமைதியான சூழலில் சாப்பிட முயற்சி செய்யுங்கள்.
- உணவு உண்ணும்போது ஒட்டுமொத்த கவனத்தையும் உணவில் செலுத்துங்கள்.

உடலின் சமிக்ஞைகளைக் கேளுங்கள்

- உண்மையில் பசித்திருக்கிறீர்களா என்பதை உணருங்கள்.
- வயிறு நிறைந்த உணர்வைக் கவனியுங்கள்.
- நீங்கள் திருப்தி அடைந்ததும் சாப்பிடுவதை நிறுத்துங்கள்.

நன்றியுணர்வுடன் சாப்பிடுங்கள்

- உணவுக்காக நன்றி சொல்லுங்கள்.
- உணவை உற்பத்தி செய்த விவசாயிகள், சமையல் செய்தவர்கள் ஆகியோரை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- உணவின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

சிறிய அளவு பரிமாறல்களைப் பயன்படுத்துங்கள்

- சிறிய தட்டுகள் மற்றும் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- உணவைசிறிய அளவுகளாகப்பரிமாறிக்கொள்ளுங்கள்.
- தேவைப்பட்டால் மீண்டும் பரிமாறிக்கொள்ளலாம்.

உணர்ச்சி சார்ந்த உணவு உட்கொள்வதை அடையாளம் காணுங்கள்

- உணவு உண்ணத் தூண்டும் உணர்வுகளை அடையாளம் காணுங்கள் (எ.கா. மன அழுத்தம், சோகம்...).
- உணவை உணர்வுகளைச் சமாளிக்கும் கருவியாகப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, மாற்று வழிகளைக் கண்டறியுங்கள்.

உணவுப் பதிவேடு வைத்திருங்கள்

- நீங்கள் என்ன, எப்போது, எங்கே சாப்பிட்டீர்கள் என்பதைப் பதிவு செய்யுங்கள்.

விழிப்புணர்வுடன் உணவு உட்கொள்வது என்பது ஒரு பயிற்சி. இது நேரம் மற்றும் பொறுமை தேவைப்படும் ஒரு செயல்முறை. ஆனால், இதன் பலன்கள் மகத்தானவை.

- உணர்வுகள் மற்றும் பசி நிலையையும் குறிப்பிடுங்கள்.
- இந்தப் பதிவேடு உணவுப் பழக்கங்களை புரிந்துகொள்ள உதவும்.

விழிப்புணர்வுடன் உணவு உட்கொள்வதற்கான சவால்கள்

1. **நேரமின்மை:** அவசர வாழ்க்கை முறையில் மெதுவாகச் சாப்பிட நேரம் எடுப்பது சவாலாக இருக்கலாம்.

- **தீர்வு:** உணவு நேரத்தை முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். சிறிய இடைவேளைகளையும் பயன்படுத்துங்கள்.

2. **பழக்கங்களை மாற்றுவது:** பழைய பழக்கங்களை மாற்றுவது கடினமாக இருக்கலாம்.

- **தீர்வு:** படிப்படியாக மாற்றங்களைச் செய்யுங்கள். ஒரு நேரத்தில் ஒரு சிறிய மாற்றத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

3. **சமூகச் சூழல்கள்:** மற்றவர்களுடன் சாப்பிடும்போது கவனம் செலுத்துவது கடினமாக இருக்கலாம்.

- **தீர்வு:** உணவில் கவனம் செலுத்தும் அதே வேளையில், உரையாடலிலும் ஈடுபடுங்கள். சமநிலையைக் கண்டறியுங்கள்.

விழிப்புணர்வுடன் உணவு உட்கொள்வது என்பது ஒரு பயிற்சி. இது நேரம் மற்றும் பொறுமை தேவைப்படும் ஒரு செயல்முறை. ஆனால், இதன் பலன்கள் மகத்தானவை. இது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதோடு, உணவுடன் ஒரு ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான உறவை உருவாக்க உதவும்.

அடுத்த உணவு நேரத்தில், நிதானமாக, விழிப்புணர்வுடன் சாப்பிட முயற்சி செய்யுங்கள். உணர்வுகள், உடல் உணர்வுகள் மற்றும் எண்ணங்களை கவனியுங்கள். நாளடைவில், இந்த அணுகுமுறை உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றி, ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்... விழிப்புணர்வுடன் உணவு உட்கொள்வது என்பது வெறும் உணவைப் பற்றியது மட்டுமல்ல. இது வாழ்க்கையின் அனைத்து அம்சங்களிலும் விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதற்கான ஒரு பயிற்சியாகும். இந்த அணுகுமுறையை கடைபிடிப்பதன் மூலம், நீங்கள் உணவுடன் மட்டுமல்லாமல், வாழ்க்கையுடனும் ஒரு ஆரோக்கியமான, சமநிலையான உறவை உருவாக்க முடியும். ●

கட்டுப்பாடின்மைக்கு ஒரு புரட்சிகர சிகிச்சை முறை!

மலம் மற்றும் சிறுநீர் கட்டுப்பாடின்மை பலரைப் பாதிக்கும் ஒரு பொதுவான பிரச்னையாகும். இது தினசரி வாழ்க்கையில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, வாழ்க்கைத் தரத்தைக் குறைக்கிறது. இந்த நிலைமையைச் சமாளிக்க ஒரு புதிய, நம்பிக்கைக்குரிய சிகிச்சை முறை உருவாகியுள்ளது – அதுதான் சாக்ரல் நியூரோமாடுலேஷன்.

கட்டுப்பாடின்மை என்றால் என்ன?

கட்டுப்பாடின்மை என்பது சிறுநீர்ப்பை அல்லது மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டைத் தன்னிச்சையாக இழப்பதாகும். இது வயது, கர்ப்பம், மருத்துவ நிலைமைகள் அல்லது நரம்பியல் கோளாறுகள் காரணமாக ஏற்படலாம். இந்த நிலைமை சமூகத் தனிமைப்படுத்தல், உணர்ச்சி ரீதியான மன அழுத்தம் மற்றும் சுதந்திர உணர்வின் இழப்பு ஆகியவற்றிற்கு வழிவகுக்கலாம்.

பாரம்பரியச் சிகிச்சை முறைகளின் குறைபாடுகள்

பாரம்பரிய சிகிச்சை முறைகளான மருந்துகள், இடுப்பு தளர்த்தும் பயிற்சிகள், மற்றும் அறுவை சிகிச்சைகள் ஆகியவை சில குறைபாடுகளைக் கொண்டுள்ளன.

- மருந்துகள் தற்காலிக நிவாரணம் மட்டுமே தருகின்றன, மேலும் விரும்பத்தகாத பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.
- இடுப்பு தளர்த்தும் பயிற்சிகள் தொடர்ச்சியான உறுதிப்பாட்டைத் தேவைப்படுத்துகின்றன. மேலும் அனைவருக்கும் பொருத்தமானதாக இருக்காது.
- அறுவை சிகிச்சைகள் ஊடுருவும் தன்மை கொண்டவை. மேலும் அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் பொருத்தமானதாக இருக்காது.

சாக்ரல் நியூரோமாடுலேஷன் என்றால் என்ன?

சாக்ரல் நியூரோமாடுலேஷன் என்பது நரம்பு

டாக்டர் பினக் தாஸ்குப்தா

MS FNB MAS FACRSI FMAS
தலைவர் மற்றும் உயர் ஆலோசகர்
குடலிறக்கம் மற்றும்
அடிவயிறு புனரமைப்பு துறை
ஜெம் மருத்துவனை, சென்னை

மண்டலத்தின் சக்தியைப் பயன்படுத்திக் கட்டுப்பாடின்மையை நிவர்த்தி செய்யும் ஒரு புரட்சிகரமான மருத்துவத் தொழில்நுட்பமாகும். இது சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலக்குடல் செயல்பாட்டிற்குப் பொறுப்பான குறிப்பிட்ட நரம்புகளைத் தூண்டுவதன் மூலம் செயல்படுகிறது.

இது எவ்வாறு செயல்படுகிறது?

1. பொருத்துதல்: ஒரு சிறிய, பொருத்தக்கூடிய சாதனம் இலக்கு நரம்புகளுக்கு அருகில் வைக்கப்படுகிறது. இது பொதுவாகக் குறைந்த ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை மூலம் செய்யப்படுகிறது.

2. நரம்பு தூண்டுதல்: இந்தச் சாதனம் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மின் தூண்டுதல்களை நரம்புகளுக்கு அனுப்புகிறது. இது நரம்புகளின் செயல்பாட்டை மாற்றியமைத்து, சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டை மீட்டெடுக்கிறது.

3. தொடர் மேலாண்மை: நீண்ட கால நன்மைகளை உறுதி செய்ய சாதனத்தை தேவைக்கேற்பச் சரிசெய்யலாம்.

சாக்ரல் நியூரோமாடுலேஷனின் நன்மைகள்

- **குறைந்த ஊடுருவல்:** பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சைகளை விட குறைந்த ஊடுருவல் தன்மை கொண்டது.
- **மேம்பட்ட அறிகுறிகள்:** கட்டுப்பாடின்மை நிகழ்வுகளின் அதிர்வெண் மற்றும் தீவிரத்தைக் குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறைக்கிறது.

3. **வாழ்க்கைத் தரம் மேம்பாடு:** நோயாளிகள் அதிக நம்பிக்கை, சுதந்திரம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை அனுபவிக்கின்றனர்.
4. **செலவுத்திறன்:** நீண்ட கால மருந்துப் பயன்பாடு அல்லது மீண்டும் மீண்டும் அறுவை சிகிச்சைகளுடன் ஒப்பிடும்போது இது மிகவும் செலவு குறைந்தது.

சாக்ரல் நியூரோமாடுலேஷன் என்பது நரம்பு மண்டலத்தின் சக்தியைப் பயன்படுத்திக் கட்டுப்பாடின்மையை நிவர்த்தி செய்யும் ஒரு புரட்சிகரமான மருத்துவத் தொழில்நுட்பமாகும். இது சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலக்குடல் செயல்பாட்டுக்குப் பொறுப்பான குறிப்பிட்ட நரம்புகளைத் தூண்டுவதன் மூலம் செயல்படுகிறது.

யார் இந்தச் சிகிச்சைக்கு தகுதியானவர்கள்?

சாக்ரல் நியூரோமாடுலேஷன் சிகிச்சைக்கான தகுதியைத் தீர்மானிக்க, மருத்துவர்கள் பின்வரும் காரணிகளைக் கருத்தில் கொள்வார்கள்...

1. கட்டுப்பாடின்மையின் அடிப்படை காரணம்
2. நோயாளியின் மருத்துவ வரலாறு
3. அறிகுறிகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை விருப்பங்கள்

தகுதியான நோயாளிகள் தங்கள் மருத்துவக் குழுவுடன் நெருக்கமாகப் பணியாற்றி, சிறந்த முடிவுகளை உறுதி செய்வார்கள்.

எதிர்காலம் என்ன?

சாக்ரல் நியூரோமாடுலேஷன் தொழில்நுட்பம் தொடர்ந்து முன்னேறி வருகிறது. எதிர்காலத்தில் நாம் எதிர்பார்க்கக்கூடியவை:

1. மேம்பட்ட சாதன வடிவமைப்பு மற்றும் செயல்பாடு
2. பரந்த அளவிலான சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலக்குடல் நிலைமைகளுக்கான சிகிச்சை
3. மேம்பட்ட நோயாளி முடிவுகள்
4. அதிகரித்த அணுகல் மற்றும் மலிவுவிலை

சாக்ரல் நியூரோமாடுலேஷன் மலம் மற்றும் சிறுநீர் கட்டுப்பாடின்மையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய சிகிச்சை முறையாக உருவெடுத்துள்ளது. இது குறைந்த ஊடுருவல் தன்மை, அதிக திறன் மற்றும் மேம்பட்ட வாழ்க்கைத் தரம் ஆகியவற்றை வழங்குகிறது. உங்களுக்கு அல்லது உங்களுக்கு தெரிந்த யாருக்கேனும் கட்டுப்பாடின்மைப் பிரச்னை இருந்தால், இந்தச் சிகிச்சை முறை பற்றி மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்கவும்.

புகைப்பிடித்தலும் செரிமான மண்டலமும்!

புகைப்பிடித்தல் செரிமான மண்டலத்தைப் பல வழிகளில் பாதிக்கக்கூடும். புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு நெஞ்செரிச்சல் மற்றும் இரைப்பைப் புண்கள் அதிகமாக ஏற்படும். புகைப்பிடித்தல் இந்த நிலைமைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதையும் கடினமாக்குகிறது. மேலும், இது கிரோன் நோய் மற்றும் பித்தப்பை கற்கள் உருவாகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. கல்லீரல் நோயில் அதிக சேதத்தையும் ஏற்படுத்தும். கணையத்தில் ஏற்படும் அழற்சியையும் மோசமாக்கும். அத்துடன், தலை, கழுத்து, வயிறு, கணையம் மற்றும் பெருங்குடல் போன்ற செரிமான உறுப்புகளில் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கிறது. மின்–சிகரெட் பயன்பாடு செரிமான மண்டலத்தைப் பாதிக்குமா என்பது பற்றி ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கு இன்னும் தெளிவாகத் தெரியவில்லை.

புகைப்பிடித்தலும் நெஞ்செரிச்சலும்

இரைப்பைஉணவைச்செரிக்கஉதவும் அமிலத்தன்மை கொண்ட திரவங்களை உற்பத்தி செய்கிறது. இந்தத் திரவங்கள் உணவுக்குழாயில் பின்னோக்கிப் பாய்ந்தால், நெஞ்செரிச்சலை ஏற்படுத்தும். இது GERD (கேஸ்ட்ரோஎசோஃபேஜியல் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய்) என்ற நிலைமையையும் உருவாக்கலாம். உணவுக்குழாய் சுருக்கத் தசை இந்த அமிலங்களிலிருந்து உணவுக்குழாயைப் பாதுகாக்கிறது. ஆனால், புகைப்பிடித்தல் இந்தத் தசையைப் பலவீனப்படுத்துகிறது. மேலும் இரைப்பை அமிலம் உணவுக்குழாயில் பின்னோக்கிப் பாய வழிவகுக்கிறது.

புகைப்பிடித்தலும் இரைப்பை புண்களும்

புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு இரைப்பை புண்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். இவை இரைப்பை அல்லது சிறுகுடலின் ஆரம்பப் பகுதியில் ஏற்படும் வலிமிக்க புண்கள். புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்தினால் இந்தப் புண்கள் விரைவில் ஆறும். மேலும், ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி என்ற பாக்டீரியா தொற்று ஏற்படும் அபாயத்தையும் புகைப்பிடித்தல் அதிகரிக்கிறது. இந்த பாக்டீரியா பொதுவாகப் புண்களில் காணப்படுகிறது.

டாக்டர் ராஜீவ் மகராஜ்

அறுவை சிகிச்சை
காஸ்ட்ரோ என்டராலஜி ஆலோசகர்
ஜெம் மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்

புகைப்பிடித்தலும் கல்லீரல் நோயும்

கல்லீரல் பொதுவாக மது மற்றும் பிற நச்சுப்பொருட்களை ரத்தத்திலிருந்து வடிகட்டுகிறது. ஆனால், புகைப்பிடித்தல் உடலிலிருந்து இந்த நச்சுகளை அகற்றும் கல்லீரலின் திறனைக் குறைக்கிறது. கல்லீரல் சரியாகச் செயல்படவில்லை என்றால், மருந்துகளைச் செயலாக்க முடியாமல் போகலாம். புகைப்பிடித்தலுடன் அதிக அளவில் மது அருந்துவது கல்லீரல் நோயை மோசமாக்குவதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

புகைப்பிடித்தலும் கிரோன் நோயும்

கிரோன் நோய் என்பது நாள்பட்ட குடல் அழற்சி நோயாகும். இது செரிமானப் பாதையின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கோளாறாகும். தெளிவான காரணங்கள் இல்லாவிட்டாலும், இது புகைப்பிடிப்பவர்களிடம் அதிகம் காணப்படுகிறது. கிரோன் நோயின் அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்தப் பல வழிகள் இருந்தாலும், இதற்கு முழுமையான தீர்வு இல்லை. புகைப்பிடித்தல் இந்த நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதைக் கடினமாக்குகிறது.

புகைப்பிடித்தலும் பெருங்குடல் நோய்களும்

பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான முக்கியக் காரணிகளில் புகைப்பிடித்தலும் ஒன்று. பெருங்குடல் புற்றுநோய், புற்றுநோய் இறப்புகளில் இரண்டாவது முக்கியக் காரணமாகும். கொலனோஸ்கோபி போன்ற வழக்கமான பரிசோதனைகள் மூலம் பெருங்குடலின் உட்புறத்தில் உள்ள சிறிய, புற்றுநோய்க்கு முந்தைய வளர்ச்சிகளான பாலிப்புகளைக் கண்டறிய முடியும்.

புகைப்பிடித்தலும் பித்தப்பை கற்களும்

சில ஆராய்ச்சிகள் புகைப்பிடித்தல் பித்தப்பை கற்கள் உருவாகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது என்று கூறுகின்றன. பித்தப்பையில் சேமிக்கப்படும் திரவம் கற்கள் போன்ற பொருட்களாக மாறும்போது இந்தக் கற்கள் உருவாகின்றன. இவை மணல் துகள் முதல் சிறு கற்கள் வரை பல்வேறு அளவுகளில் இருக்கலாம்.

"புகைபிடிப்பதில் எந்த நன்மையும் இல்லை என்பதை நாம் உணரும்போது, புகைபிடிக்க வேண்டும் என்கிற ஆசையே இருக்காது. இதன் விளைவாக, புகைபிடிப்பதை நிறுத்த எந்த மன உறுதியும் தேவையில்லை!"

- இந்த மேற்கோள் புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவதற்கான ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தை வழங்குகிறது. புகைபிடிப்பதால் ஏற்படும் தீமைகளை முழுமையாக புரிந்துகொள்வதே, அதை நிறுத்துவதற்கான முதல் படியென இது கருதுகிறது.

புகைப்பிடித்தலும் செரிமான மண்டலப் புற்றுநோயும்

புகைப்பிடித்தல் வாய், உதடு மற்றும் குரல்வளைப் புற்றுநோய்க்கான ஆபத்துக் காரணியாகும். மேலும் உணவுக்குழாய், இரைப்பை, கணையம், கல்லீரல், பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கிறது.

நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால், அதை நிறுத்த ஒரு திட்டம் வகுங்கள். புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்த மருத்துவ உதவியைப் பெறுங்கள். மருந்துகள் மற்றும் நிக்கோடின் மாற்றுச் சிகிச்சை உதவக்கூடும். புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துவது நுரையீரல் புற்றுநோய் மற்றும் இதய நோய்களுக்கான அபாயத்தைக் குறைக்கும். மேலும் பிற செரிமானக் கோளாறுகளுக்கான அபாயத்தையும் குறைக்கும்.

எது உண்மை?

உடல் எடை குறைப்பு!

உடல் எடைக் குறைப்பு குறித்த தகவல்கள் எங்கும் நிறைந்துள்ளன. ஆனால், அவை அனைத்தும் உண்மையானவையா?

எண்ணம் 1: கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உடல் எடையை அதிகரிக்கும்.

உண்மை: கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மட்டுமே உடல் எடையை அதிகரிக்காது. அளவுக்கதிகமான எந்த உணவும் எடை அதிகரிப்புக்குக் காரணமாகும். முழுத் தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள் போன்ற ஆரோக்கியமான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நமக்கு அவசியம்.

எண்ணம் 2: பட்டினி கிடந்தால் எடை குறையும்.

உண்மை: பட்டினி கிடப்பது உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும். இது வளர்சிதை மாற்றத்தைக் குறைத்து, காலப்போக்கில் எடை அதிகரிப்புக்கு வழிவகுக்கும். சமச்சீர் உணவு மற்றும் தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சியே சிறந்த வழி.

எண்ணம் 3: இரவு நேரத்தில் சாப்பிடுவது எடையை அதிகரிக்கும்.

உண்மை: எடை அதிகரிப்பு நாம் எப்போது சாப்பிடுகிறோம் என்பதை விட எவ்வளவு சாப்பிடுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தது. எனினும், இரவு நேரத்தில் கனமான உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

எண்ணம் 4: கொழுப்பு முற்றிலும் தீங்கானது.

உண்மை: அனைத்துக் கொழுப்புகளும் தீங்கானவை அல்ல. ஒமேகா–3 கொழுப்பு அமிலங்கள், அவகாடோ, நட்ஸ் போன்றவற்றில் உள்ள ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் உடலுக்கு அவசியம்.

எண்ணம் 5: தினமும் எடை பார்ப்பது அவசியம்.

உண்மை: தினமும் எடை பார்ப்பது மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். வாரத்திற்கு ஒருமுறை எடை பார்ப்பது போதுமானது. உடல் எடையைவிட உடல் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துவது முக்கியம்.

எண்ணம் 6: குறிப்பிட்ட உணவுகள் கொழுப்பை உருக்கும்.

உண்மை: எந்த ஓர் உணவும் தனியாகக் கொழுப்பைக் கரைக்காது. சமச்சீர் உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை ஆகியவையே எடை குறைப்புக்கு உதவும்.

எண்ணம் 7: உடற்பயிற்சி மட்டுமே எடை குறைக்க போதுமானது.

உண்மை: எடைக் குறைப்புக்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி இரண்டும் முக்கியம். சரியான உணவு உட்கொள்ளாமல் உடற்பயிற்சி செய்வது மட்டுமே போதாது.

எண்ணம் 8: எடைக் குறைப்பு மாத்திரைகள் பாதுகாப்பானவை மற்றும் பயனுள்ளவை.

உண்மை: பெரும்பாலான எடைக் குறைப்பு மாத்திரைகள் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் இவற்றை உபயோகிப்பது ஆபத்தானது.

எண்ணம் 9: என் நண்பனின் உணவுத் திட்டம் எனக்கும் பொருந்தும்.

உண்மை: ஒவ்வொருவரின் உடலும் வித்தியாசமானது. ஒருவருக்குப் பலனளிக்கும் உணவுத் திட்டம் மற்றொருவருக்கு பொருந்தாமல் போகலாம். தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கேற்ப உணவுத் திட்டத்தை மாற்றிக்கொள்வது அவசியம்.

எண்ணம் 10: வேகமாக எடையைக் குறைப்பதே சிறந்தது.

உண்மை: வேகமான எடைக் குறைப்புப் பெரும்பாலும் நீடிக்காது. அதோடு அது ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிக்கலாம். வாரத்திற்கு 0.5 முதல் 1 கிலோ வரை மெதுவாக எடையைக் குறைப்பதே ஆரோக்கியமானது. அதுவே நீண்ட காலத்திற்கு நிலைக்கக்கூடியது. இது தசைகளைப் பாதுகாத்து, உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தைச் சமநிலையில் வைக்க உதவும். மேலும், மெதுவான எடைக் குறைப்பு புதிய, ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்க உதவும். இது நீண்ட கால எடை நிர்வாகத்திற்கு 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: 01-8-2024

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