மலர் 2 • இதழ் 11 • செப்டம்பர் 2024 • ரூ.30/-

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

உணவு விழுங்குவதில் சிரமமா?

பித்தப்பையில் கற்கள்

பெண்களுக்கான சிறுநீர்க்கசிவு அறுவை 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

தென்னிந்தியாவில்
ஜெம்
மருத்துவமனைகள்

ஜெம்
மருத்துவமனை

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

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

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

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

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

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

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

வலியும் ரத்த இழப்பும்
இல்லாத லேபராஸ்கோபி
மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை
சிகிச்சைகளுக்கான
உயர்தர மருத்துவமனை

வயிறு தொடர்பான
நோய்களுக்கு உலகத்தரமான
சிகிச்சை தரும்
சிறப்பு மருத்துவமனை

உறுப்பு மாற்று
அறுவை சிகிச்சைகளை
நவீன வசதிகளுடன் செய்யும்
மருத்துவமனை

புற்றுநோய் அறுவை
சிகிச்சைகளுக்கு
சிறப்புப்பிரிவு கொண்ட
மருத்துவமனை

நலம் அறிவோம்...

அதிக உடல் எடை பலருக்கும் பல்வேறு பிரச்னைகளை ஏற்படுத்துகிறது. தனிப்பட்ட வாழ்க்கை, தொழில் வாய்ப்புகள், உடல் நலம் என பல்வேறு அம்சங்களில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் இந்தப் பிரச்னைக்கு தீர்வு காண முடியுமா? ஆம், நவீன மருத்துவ முறைகள் மூலம் இதற்கு தீர்வு காண முடியும் என்பதை நிரூபிக்கும் மூன்று உண்மைக் கதைகளை இங்கே காண்போம்.

ஒரே மாதத்தில் விவாகரத்து

தூத்துக்குடியைச் சேர்ந்த செந்தமிழ்ச் செல்விக்கு வயது 28தான். எடையோ 135 கிலோ இருந்தது. 22 வயதிலேயே திருமணப் பேச்சு ஆரம்பமானாலும்கூட, அதிக எடை காரணமாக பல வரன்கள் நிராகரிக்கப்பட்டன. இறுதியாக 28 வயதான ஒரு வக்கீல் திருமணம் செய்துகொண்டார். ஆனால், திருமணம் முடிந்த ஒரே மாதத்தில், அதிக எடையை காரணம் காட்டி விவாகரத்து செய்துவிட்டார்.

இந்நிலையில், செந்தமிழ்ச் செல்வி உடல் எடை குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்டார். ஆறே

மாதங்களில் அவரது உடல் எடை 100 கிலோவுக்கும் கீழாகக் குறைந்தது. இப்போது மீண்டும் நம்பிக்கையுடன் திருமண வாழ்க்கைக்கு தயாராகி வருகிறார்.

பெங்களூரை ஆச்சர்யப்படுத்திய ஆனந்த்

கர்நாடக மாநில ஜனதா கட்சியின் பொதுச் செயலாளர் ஆனந்த் ஒரு விபத்தில் சிக்கினார். மூன்றரை மாதங்கள் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றதால், 110 கிலோவாக இருந்த உடல் எடை 175 கிலோவாக உயர்ந்தது. அதிக எடையால் முழங்கால் வலி ஏற்பட்டு நடக்க முடியாமல் சிரமப்பட்டார்.

பின்னர் உடல் எடை குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்டார். ஒரே வருடத்தில் அவரது எடை 86 கிலோவாகக் குறைந்து, கால் வலியும் தீர்ந்தது. முன்னாள் பிரதமர் தேவகவுடாவின் நெருங்கிய நண்பரான ஆனந்தின் மாற்றத்தைக் கண்டு பலரும் ஆச்சரியப்பட்டனர். அவரைப் பின்பற்றி பெங்களூரிலிருந்து வந்த 30க்கும் மேற்பட்டோர் இதே அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொண்டனர்.

விமானத்தில் பறக்க அனுமதி கிடைத்தது

பெங்களூரைச் சேர்ந்த கேசவ், ஏரோனாட்டிக் துறையின் புகழ்பெற்ற விஞ்ஞானியின் மகன். அதிக அளவுப் பாசத்தோடு வளர்த்ததால் 180 கிலோ எடை கொண்டவராக மாறினார். அதனால் எந்த விமானத்திலும் பயணிக்க அனுமதி மறுக்கப்பட்டது. நிகழ்ச்சி மேலாளராக பணிபுரியும் அவர், பிரத்யேக வாகனத்தில் மட்டுமே பயணிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது.

இணையம் மூலம் ஜெம் மருத்துவமனை பற்றிய தகவல் அறிந்து உடல் எடை குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்டார். ஒரு வருடத்தில் 84 கிலோ எடை குறைந்ததால், முதன்முறையாக விமானப் பயணம் மேற்கொள்ள முடிந்தது. இப்போது அடிக்கடி விமானப் பயணம் மேற்கொள்கிறார்.

இம்மூன்று சம்பவங்களும் உடல் எடை குறைப்பு அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் வாழ்க்கை எவ்வாறு மாறக்கூடும் என்பதற்கு சிறந்த உதாரணங்கள். எனினும், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்னரும் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியம் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் உடல்நிலைக்கு ஏற்ற சிகிச்சை முறையை தேர்வு செய்ய மருத்துவரின் ஆலோசனையை பெறுவது அவசியம்.

அன்புடன்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

மலர் 2 இதழ் 11
செப்டம்பர் 2024

கௌரவ ஆசிரியர்
டாக்டர் சி.பழனிவேலு

பதிப்பாளர்
டாக்டர் எஸ்.அசோகன்

ஆசிரியர்
த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்
வள்ளி

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:
தரு மீடியா (பி) லிட்.,
10/55, ராஜ் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 600 033
தொலைபேசி : 9952920801

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

Published by Dr. S.ASOKAN

Gem Hospital Institute of Gastroenterology & Laparoscopy,
45, Pankaja Mill Road, Ramanathapuram,
Coimbatore - 641045.
Ph: 0422 2325100
email: info@geminstitute.in

இந்த இதழில் இடம்பெற்றுள்ள தகவல்கள் அனைத்தும், உரிய நிபுணர்களின் ஆலோசனை பெற்று கவனத்துடனும் அக்கறையுடனும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. எனினும் உடல்நிலை, சூழல், வயது மற்றும் வாழ்க்கைமுறை போன்றவற்றைப் பொறுத்து ஒவ்வொருவருக்கும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் மாறுபடலாம். எனவே, இதழில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களைத் தாண்டி, மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்றே சிகிச்சை மற்றும் பயிற்சியை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சை

உடல் பருமன் என்பது உலகளாவிய சுகாதாரப் பிரச்னையாக மாறிவருகிறது. பல நோய்களுக்கு காரணமாக அமையும் இந்த நிலையைக் கட்டுப்படுத்த பல்வேறு முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன. அவற்றில் ஒன்றுதான் உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சை அல்லது பேரியாட்ரிக் சர்ஜரி. இந்த அறுவை சிகிச்சை யாருக்கு தேவை, அதன் நன்மைகள் என்ன என்பதை விரிவாகக் காண்போம்.

உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சை என்றால் என்ன?

உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சை என்பது அதிக எடையைக் குறைக்க உதவும் ஓர் அறுவை சிகிச்சை முறையாகும். இது வயிற்றின் அளவைக் குறைப்பதன் மூலமோ, உணவு உட்கொள்ளும் முறையை மாற்றுவதன் மூலமோ எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது.

யாருக்கு இந்த அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது?

உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சை அனைவருக்கும் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. பொதுவாக பின்வரும் நிலைகளில் உள்ளவர்களுக்கு இது பரிந்துரைக்கப்படலாம்:

1. உடல் நிறை குறியீடு (BMI) 40க்கு மேல் உள்ளவர்கள்: இவர்கள் கடுமையான உடல் பருமன் உள்ளவர்களாகக் கருதப்படுகிறார்கள்.
2. BMI 35–40 இடையே உள்ளவர்கள் மற்றும் உடல் பருமனால் ஏற்படும் நோய்கள் உள்ளவர்கள்: உதாரணமாக, வகை 2 நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள், மூட்டு வலி போன்றவை.
3. வழக்கமான எடை குறைப்பு முறைகளில் தோல்வி: உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, மருந்துகள் போன்ற முறைகளில் போதிய பலன் கிடைக்காதவர்கள்.
4. 18–65 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள்: பொதுவாக இந்த வயது வரம்பிற்குள் உள்ளவர்களுக்கே இந்த அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
5. மன ரீதியாக தயாராக உள்ளவர்கள்: அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் தேவைப்படும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்யத் தயாராக உள்ளவர்கள்.

உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சையின் வகைகள்

பல வகையான உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சைகள் உள்ளன.

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

உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சை - யாருக்கு?

1. BMI 40க்கு மேல் இருத்தல்
2. BMI 35–40 இடையே இருந்து, உடல் பருமன் தொடர்பான நோய்கள் இருத்தல்
3. வழக்கமான எடை குறைப்பு முறைகளில் தோல்வி
4. 18–65 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள்
5. மனரீதியாக தயாராக இருத்தல்
6. புகை, மது, போதைப்பொருள் பழக்கம் இல்லாதிருத்தல்
7. கர்ப்பமாக இல்லாதிருத்தல்

ஒவ்வொரு நோயாளியின் நிலையும் தனித்தனியாக மதிப்பீடு செய்யப்பட்டு, சிகிச்சை முறை தீர்மானிக்கப்படும்.

உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சை கடுமையான உடல் பருமனை குணப்படுத்த உதவும் ஒரு சிறந்த வழிமுறையாகும். இது எடை இழப்பு மட்டுமின்றி, நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற தொடர்புடைய நோய்களையும் கட்டுப்படுத்த இது உதவுகிறது.

அவற்றில் முக்கியமான சில வகைகள்:

1. கேஸ்ட்ரிக் பைபாஸ்: வயிற்றின் மேல் பகுதியை சிறிய பையாக மாற்றி, நேரடியாகச் சிறுகுடலுடன் இணைக்கும் முறை.
2. ஸ்லீவ் கேஸ்ட்ரெக்டமி: வயிற்றின் பெரும்பகுதியை அகற்றி, வாழைப்பழ வடிவ சிறிய வயிற்றை உருவாக்கும் முறை.
3. கேஸ்ட்ரிக் பேண்டிங்: வயிற்றின் மேல் பகுதியில் சரிசெய்யக்கூடிய பட்டை பொருத்தப்படும் முறை.
4. பிலியோபாங்க்ரியாடிக் டைவர்ஷன்: வயிற்றின் அளவைக் குறைத்து, குடலின் ஒரு பகுதியை மாற்றியமைக்கும் சிக்கலான முறை.

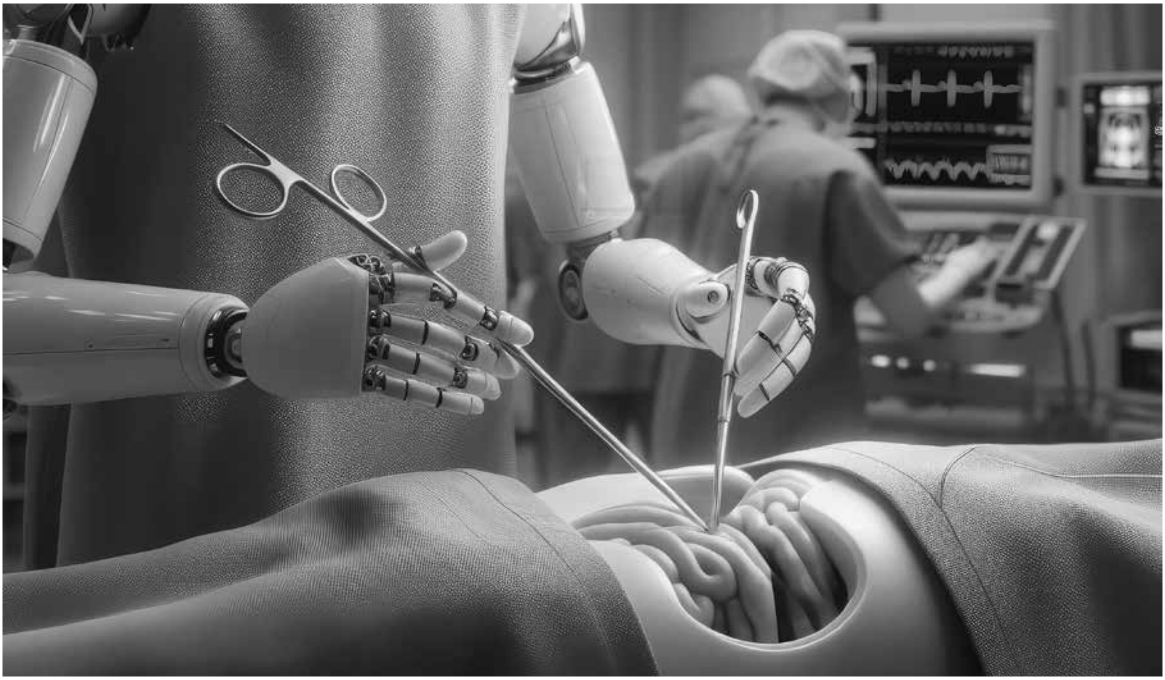
அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் கவனிக்க வேண்டியவை

உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்வது என்பது ஒரு பெரிய முடிவாகும். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் பின்வரும் விஷயங்களை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

1. மருத்துவ பரிசோதனைகள்: உடல்நிலையை முழுமையாக மதிப்பீடு செய்ய பல்வேறு பரிசோதனைகள் தேவைப்படும்.
2. உளவியல் மதிப்பீடு: அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்படும் மாற்றங்களை சமாளிக்க மனரீதியாக தயாராக இருக்கிறீர்களா என்பதை மதிப்பிட உளவியல் ஆலோசனை தேவைப்படலாம்.
3. உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்: அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னரே சில உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைத் தொடங்க வேண்டும்.
4. நிதி ஏற்பாடுகள்: இந்த அறுவை சிகிச்சை செலவு அதிகமாக இருக்கலாம். காப்பீடு நிறுவனத்துடன் பேசி, நிதி ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும்.

உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சையின் நன்மைகள்

1. குறிப்பிடத்தக்க எடை இழப்பு: பெரும்பாலான நோயாளிகள் தங்கள் அதிகப்படியான உடல் எடையில் 50–70% வரை இழக்கிறார்கள்.
2. தொடர்புடைய நோய்களில் முன்னேற்றம்: நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள்



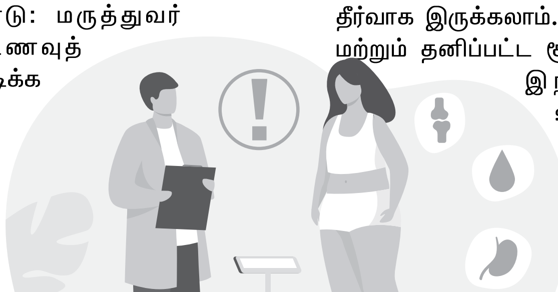
போன்றவற்றில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் ஏற்படுகிறது.

3. வாழ்க்கைத் தரம் மேம்பாடு: உடல் எடை குறைவதால் அன்றாடச் செயல்பாடுகள் எளிதாகின்றன, தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கிறது.
4. ஆயுள் அதிகரிப்பு: கடுமையான உடல் பருமனால் ஏற்படும் ஆபத்துகள் குறைவதால் ஆயுள் அதிகரிக்கிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் கவனிக்க வேண்டியவை

உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சை வெற்றி பெற, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் சில முக்கிய விஷயங்களைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

1. உணவுக் கட்டுப்பாடு: மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் உணவுத் திட்டத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
2. தொடர் மருத்துவ பரிசோதனைகள்: வழக்கமான மருத்துவ பரிசோதனைகள் வாயிலாக முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.



3. உடற்பயிற்சி: மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி படிப்படியாக உடற்பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும்.
4. வைட்டமின் மற்றும் தாது உப்புகள்: அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்படக்கூடிய ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகளைத் தவிர்க்க நிபுணர் பரிந்துரைக்கும் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
5. மன ஆரோக்கியம்: உணவுப் பழக்கங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், உடல் தோற்றத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஆகியவற்றால் மன அழுத்தம் ஏற்படலாம். தேவைப்பட்டால் மனநல நிபுணரின் உதவியைப் பெறலாம்.

உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சை என்பது கடுமையான உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு சிறந்த தீர்வாக இருக்கலாம். உடல்நிலை, மருத்துவ வரலாறு மற்றும் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளின் அடிப்படையில் இந்த அறுவை சிகிச்சை உங்களுக்குப் பொருத்தமானதா என்பதை மருத்துவருடன் கலந்தாலோசித்து முடிவு செய்ய வேண்டும். சரியான நபருக்கு, சரியான நேரத்தில், சரியான காரணங்களுக்காகச் செய்யப்படும் உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சை வாழ்க்கையை மாற்றும் ஒரு சிகிச்சையாக இருக்க முடியும். ●

உணவு விழுங்குவதில் சிரமமா? POEM சிகிச்சை முறை இருக்கிறதே!

உணவு விழுங்குவதில் சிரமம் இருந்தால், உணவுக்குழாயில் அகலேசியா கார்டியா (Achalasia Cardia) என்ற பிரச்னை இருக்க வாய்ப்புள்ளது. இந்த உணவுக்குழாய் பிரச்னைக்கு எண்டோஸ்கோபி மூலமாக தீர்வு அளிக்கும் முறைதான் POEM (Per-Oral Endoscopic Myotomy) சிகிச்சை. எந்தவித வெளிப்புறத் துவாரமோ, அறுவைசிகிச்சையோ இல்லாமல் எண்டோஸ்கோபி மூலமாக உணவுக்குழாய்க்குள் சென்று, பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் தசைப் பகுதியை பிரித்தெடுத்து துண்டிக்கும்போது, இந்தப் பிரச்னைக்கான முழுத் தீர்வு கிடைக்கிறது.

POEM சிகிச்சை மயக்க மருந்தின் கீழ் செய்யப்படுவதால், நோயாளி வலியின்றி சிகிச்சையைப் பெற முடிகிறது. அதோடு, சிகிச்சை முடிந்த அன்றே வீடு திரும்பக்கூடிய வகையில் இது ஒரு குறுகிய கால சிகிச்சையாகும்.

ஒரு நோயாளியின் அனுபவம்

கரூரைச் சேர்ந்த திரு. முத்துகிருஷ்ணனுக்கு 10-12 ஆண்டுகளாக சரியாக உணவு உட்கொள்ள முடியவில்லை. நின்றுகொண்டே அரை அல்லது ஓர் இட்லி மட்டுமே சாப்பிட முடிந்தது. உட்கார்ந்து மட்டுமே தூங்க முடிந்தது, படுக்க முடியவில்லை. இந்த நிலையில் கரூர் மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையில் 12 நாட்கள் சிகிச்சை பெற்றும் பலனில்லை.

பின்னர் ஜெம் மருத்துவமனையில் டாக்டர் சி.ஜி. ஸ்ரீதரை சந்தித்தனர். அவர் 15 நாட்களுக்கு மருந்து மாத்திரைகளை பரிந்துரைத்தார். அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே உணவுக்குழாய் அடைப்பை சரிசெய்ய முடியும் என்று உறுதியளித்தார். தண்ணீர்கூட குடிக்க முடியாமல், பேச முடியாமல், தலையை நேராக நிறுத்த முடியாமல் வந்த நோயாளி, 15 நாட்களில் சாதாரணமாக உணவு உண்ணும் நிலைக்கு முன்னேற்றம் அடைந்தார்.

மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்து மாத்திரைகளுடன், ஒரு பொடியும் கொடுக்கப்பட்டது. அந்தப் பொடியைக் குடித்து அரை மணி நேரம் கழித்து உணவு உண்ண வைத்தார். இட்லி, நீராகாரம் என அனைத்து வகையான உணவுகளையும் உண்ண முடிந்தது.

''என்ன செய்யப் போகிறோம் என்று தெரியாத சூழ்நிலையில் ஜெம் மருத்துவமனைக்கு வந்தோம். டாக்டர் சி.ஜி. ஸ்ரீதருக்கு நாங்கள் மிகவும் நன்றிக் கடன்பட்டிருக்கிறோம்™'' என்று நோயாளியின் மனைவி கூறுகிறார்.

வயிற்று வலி, தொண்டை வலி, உணவு உட்கொள்ள முடியாமை, அதீத விக்கல், புரையேற்றம் போன்ற எந்த உடல் மாற்றம் ஏற்பட்டாலும், ஆரம்ப நிலையிலேயே ஜெம் மருத்துவமனைக்கு வந்து சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ளுமாறு அவர் அறிவுறுத்துகிறார்.

“தாயின் கருவறையில் இருந்து குழந்தை பத்திரமாக வெளியே வருவது போல, ஜெம் மருத்துவமனையும் நோயாளிகளை கவனித்துக் கொள்கிறது. ஜெம் மருத்துவமனைக்கு வாருங்கள், உங்கள் உயிரையும் உடல் உறுப்புகளையும் பாதுகாத்து, புதிய வாழ்க்கை தந்து நீண்ட நாட்கள் நலமாக வாழ வைப்பார்கள்'' என்று முத்துகிருஷ்ணன் நம்பிக்கையுடன் கூறுகிறார். ●

பித்தப்பையில் கற்கள்

சிபிடி கல்கள் (CBD Calculi)

கொலிடோகோலிதியாசிஸ் (சிபிடி கற்கள்) என்பது பொதுவான பித்த நாளத்தில் காணப்படும் பித்தப்பை கற்களாகும். பித்த நாளம் என்பது பித்த அமைப்பில் காணப்படும் ஒரு குழாய் ஆகும். இது சுமார் 8 செ.மீ அளவுடையது. இதுவே கல்லீரல் மற்றும் பித்தப்பையில் இருந்து குடலுக்கு பித்தநீரை கொண்டு செல்வதற்குப் பொறுப்பானது. கொழுப்புச் செரிமானத்துக்கு முக்கியமான திரவமான பித்தநீர் கல்லீரலால் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு, தேவைப்படும் வரை பித்தப்பையில் சேமிக்கப்படுகிறது. உணவு குடலுக்குள் நுழையும்போது, பித்தப்பையிலிருந்து பித்தநீர் வெளியேற்றப்பட்டு, பித்த நாளம் வழியாக பயணித்து சிறுகுடலின் முதல் பகுதியான டியோடினத்துக்குள் நுழைகிறது.

கொலிடோகோலிதியாசிஸ் என்றால் என்ன?

கொலிடோகோலிதியாசிஸ் அல்லது சிபிடி கற்கள் என்பது பொதுவான பித்த நாளத்தில் ஒன்று அல்லது பல பித்தப்பை கற்கள் இருப்பதால் உண்டாகும் நிலையாகும்.

- முதன்மை கொலிடோகோலிதியாசிஸ்: பித்த மரத்தினுள் முதன்மையாக உருவாகும் கற்கள்.
- இரண்டாம் நிலை கொலிடோகோலிதியாசிஸ்: முதன்மையாக பித்தப்பையில் உருவாகும் கற்கள்.

பித்தப்பை கல் பொதுவாக பித்தப்பையில் உருவாகிறது. பித்த நாளம் என்பது பித்தப்பையிலிருந்து குடலுக்கு பித்தநீரை கொண்டு செல்லும் ஒரு சிறிய பித்த குழாயாகும். பித்தப்பையில் உருவான கல் பித்தப்பையிலிருந்து சிபிடிக்கு செல்லலாம் அல்லது சிபிடியிலேயே முதன்மையாக உருவாகலாம்.

பித்தப்பை நோய் உள்ளவர்களில் சுமார் 4.6 முதல் 18.8% பேருக்கு சிபிடி கல்கள் இருக்கும்.

அறிகுறிகள்

சிபிடியில் உள்ள கற்கள் மாதக்கணக்கில் அல்லது ஆண்டுக்கணக்கில் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தாமல் இருக்கலாம். ஆனால், அடைப்பு ஏற்பட்டால் பின்வரும் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தலாம்.

1. வயிற்று வலி – பொதுவாக வலது மேல் வயிற்றுப் பகுதியில், திடீரென ஏற்படும் கடுமையான வலி... இது பித்த கோலிக் என்று அழைக்கப்படுகிறது.
2. காய்ச்சல் – அதிக அளவு, குளிருடன் தொடர்புடையது.
3. மஞ்சள் காமாலை (தோல் மற்றும் சிறுநீரின் மஞ்சள் நிறமாற்றம்)
4. பசியின்மை

தடுப்பு முறைகள்

- அதிக நார்ச்சத்து, குறைந்த நிறைவுற்ற கொழுப்பு அமிலங்கள் கொண்ட உணவை உட்கொள்ளுதல்
- குறைந்தபட்சம் மிதமான அளவிலான உடற்பயிற்சி
- மெதுவான எடை இழப்பு, அதிகபட்சம் வாரத்துக்கு 1.5 கிலோ

5. குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
6. ஸ்டியடோரியா (களிமண் நிற மலம்)
7. புருரிடிஸ் (அரிப்பு)

வலி கடுமையாக இருந்தால், அவசர மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படலாம். கல் பித்த நாளத்தில் இருக்கும்போது, தேக்கம் காரணமாக பித்தநீர் தொற்றுக்கு உள்ளாகலாம், இது கணையழற்சி உள்ளிட்ட உயிருக்கு ஆபத்தான நிலைக்கு வழிவகுக்கலாம்.

பித்தப்பை மற்றும் பித்த நாள கற்கள் உருவாவதற்கான காரணங்கள்

மாற்ற முடியாத ஆபத்துக் காரணிகள்

- பெண் பாலினம்
- குடும்ப வரலாறு
- கர்ப்பம்
- 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்

மாற்றக்கூடிய ஆபத்துக் காரணிகள்

- உடல் பருமன்: கடுமையான உடல் பருமன் உள்ளவர்களில் கிட்டத்தட்ட 25% பேருக்கு பித்தப்பை நோய் உள்ளது
- வேகமான எடை இழப்பு – இது கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் பித்த உப்புகளின் விகிதத்தை அதிகரிக்கிறது
- அதிகக் கலோரி உணவு
- வகை 2 நீரிழிவு நோய்
- உடற்பயிற்சி இல்லாமை

அதிக அளவு உடல் பருமன் உள்ளவர்களில் கிட்டத்தட்ட 25% பேருக்கு பித்தப்பை நோய் உள்ளது

நோய் கண்டறிதல்

மேற்கூறிய அறிகுறிகள் உள்ள ஒருவர் மருத்துவரை அணுகி பின்வரும் பரிசோதனைகளை செய்ய வேண்டும்.

- வயிற்றுப்பகுதி அல்ட்ராசவுண்ட்
- எம்ஆர்சிபி
- இஆர்சிபி
- சிபிசி
- எல்எஃப்டி
- அமைலேஸ்/லைபேஸ் (கணையத்துக்கான பரிசோதனை)

சிகிச்சை

பித்த நாள சிகிச்சை என்பது அடைப்பை அகற்றுவதையும், அதைத் தொடர்ந்து முழுமையான குணமடைதலுக்கான அறுவை சிகிச்சையையும் உள்ளடக்கியது.

- இஆர்சிபி – பைலரி ஸ்டெண்டிங் (கல் எண்டோஸ்கோபிக் முறையில் அகற்றப்பட்டு பின்னர் ஸ்டெண்ட் வைக்கப்படுகிறது)
- லாப்/திறந்த கல் அகற்றுதல்
- இஆர்சிபி என்பது பித்த நாள கற்களுக்கான மிகவும் பொதுவான சிகிச்சையாகும்

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.

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சையின் நன்மைகள்

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை என்பது நவீன மருத்துவத் துறையில் ஒரு புரட்சிகரமான முன்னேற்றமாகும். இந்தத் தொழில்நுட்பம் பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சை முறைகளைவிட பல நன்மைகளை வழங்குகிறது.

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை என்றால் என்ன?

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை என்பது கணினி கட்டுப்பாட்டில் இயங்கும் ரோபோட் கைகளைப் பயன்படுத்தி மேற்கொள்ளப்படும் அறுவை சிகிச்சை ஆகும். அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு கன்சோல் மூலம் ரோபோட் கைகளை இயக்குகிறார். இந்த முறை மிகவும் துல்லியமான, குறைந்த ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சையை சாத்தியமாக்குகிறது.

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சையின் நன்மைகள்

1. அதிக துல்லியம்

ரோபோட்டிக் கைகள் மனித கைகளை விட மிகவும் நுண்ணிய அசைவுகளை மேற்கொள்ள முடியும். இது...

- சிக்கலான பகுதிகளில் துல்லியமான அறுவை சிகிச்சையை சாத்தியமாக்குகிறது
- முக்கியமான நரம்புகள் மற்றும் ரத்த நாளங்களுக்கு சேதம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது

2. குறைந்த ஊடுருவல்

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை குறைந்த ஊடுருவல் முறையைப் பயன்படுத்துகிறது.

- சிறிய வெட்டுக்கள் மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது
- இதனால் வலி குறைகிறது
- ரத்த இழப்பு குறைகிறது
- வடுக்கள் குறைவாக இருக்கும்

3. விரைவான குணமடைதல்

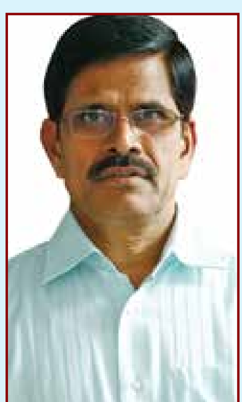
குறைந்த ஊடுருவல் முறை காரணமாக...

- நோயாளிகள் விரைவாகக் குணமடைகிறார்கள்
- மருத்துவமனையில் தங்கும் நேரம் குறைகிறது
- வேகமாக அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப முடிகிறது

4. குறைந்த வலி

சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் குறைந்த திசு சேதம் காரணமாக...

- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்படும் வலி குறைவாக இருக்கும்
- குறைவான வலி நிவாரணி மருந்துகள் தேவைப்படும்



டாக்டர் சி.பழனிவேலு

5. குறைந்த சிக்கல்கள்

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சையில்...

- நோய்த்தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு குறைவு
- ரத்தப்போக்கு குறைவு
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்படும் சிக்கல்கள் குறைவு

6. மேம்பட்ட பார்வை

3D கேமரா தொழில்நுட்பம் மூலம்...

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை பயன்படுத்தப்படும் முக்கிய துறைகள்

1. உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை
2. இதய அறுவை சிகிச்சை
3. புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை
4. பொது அறுவை சிகிச்சை
5. கோலோரெக்டல் அறுவை சிகிச்சை
6. கைனகாலஜி அறுவை சிகிச்சை
7. யூரோலஜி அறுவை சிகிச்சை
8. தலை மற்றும் கழுத்து அறுவை சிகிச்சை

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை தொழில்நுட்பம் தொடர்ந்து முன்னேறி வருவதால், இதன் பயன்பாடு மேலும் பல துறைகளுக்கு விரிவடைந்து வருகிறது.

- அறுவை சிகிச்சை பகுதியின் பெரிதாக்கப்பட்ட, உயர் தெளிவுத்திறன் கொண்ட பார்வை கிடைக்கிறது
- இது சிக்கலான அறுவை சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள உதவுகிறது

7. மருத்துவ எளிமை

அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களுக்கு...

- வசதியான நிலையில் அமர்ந்து அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடிகிறது
- நீண்ட நேர அறுவை சிகிச்சைகளின் போது சோர்வு குறைகிறது

8. மேம்பட்ட அணுகல்

ரோபோட்டிக் கைகள் மூலம்...

- உடலின் சிக்கலான பகுதிகளை எளிதாக அணுக முடிகிறது
- பாரம்பரிய முறைகளில் அணுக முடியாத பகுதிகளில்கூட அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடிகிறது

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சையின் சவால்கள்

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சையின் பல நன்மைகள் இருந்தாலும், சில சவால்களும் உள்ளன.

1. **அதிகச் செலவு:** ரோபோட்டிக் அமைப்புகள் மிகவும் விலையுயர்ந்தவை
2. **பயிற்சி தேவை:** அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் இந்தத் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்த சிறப்பு பயிற்சி தேவைப்படுகிறது
3. **தொழில்நுட்பச் சிக்கல்கள்:** எந்திரக் கோளாறுகள் ஏற்படலாம், இது அறுவை சிகிச்சையை பாதிக்கக்கூடும்

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை என்பது நவீன மருத்துவத்தின் ஒரு மைல்கல். இது துல்லியமான, குறைந்த ஊடுருவல் சிகிச்சை மூலம் நோயாளிகளுக்கு பல நன்மைகளை வழங்குகிறது.

எதிர்கால வாய்ப்புகள்

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை தொழில்நுட்பம் தொடர்ந்து வளர்ந்து வருகிறது. எதிர்காலத்தில்...

- மேலும் சிறிய மற்றும் திறமையான ரோபோட்டுகள் உருவாக்கப்படலாம்
- செயற்கை நுண்ணறிவு ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட ரோபோட்டிக் அமைப்புகள் அறிமுகப்படுத்தப்படலாம்
- தொலைதூர அறுவை சிகிச்சை சாத்தியமாகலாம்

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை நவீன மருத்துவத்தில் ஒரு முக்கிய முன்னேற்றமாகும். இது துல்லியமான, குறைந்த ஊடுருவல் சிகிச்சை மூலம் நோயாளிகளுக்கு பல நன்மைகளை வழங்குகிறது. விரைவான குணமடைதல், குறைந்த வலி மற்றும் குறைந்த சிக்கல்கள் ஆகியவை இதன் முக்கிய நன்மைகளாகும். இருப்பினும், உயர் செலவு மற்றும் பயிற்சித் தேவைகள் போன்ற சவால்களும் உள்ளன.

தொழில்நுட்பம் தொடர்ந்து முன்னேறி வரும் நிலையில், ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை எதிர்காலத்தில் மேலும் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இது நோயாளிகளுக்கு சிறந்த சிகிச்சை முடிவுகளையும், மேம்பட்ட வாழ்க்கைத் தரத்தையும் வழங்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை என்பது கடுமையான கல்லீரல் நோயாளிகளுக்கான ஓர் உயிர் காக்கும் சிகிச்சை முறையாகும். கடந்த சில ஆண்டுகளில், இந்த சிக்கலான அறுவை சிகிச்சையில் பல குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. இந்த முன்னேற்றங்கள் நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தி, நீண்ட கால உயிர்வாழும் வாய்ப்பை அதிகரித்துள்ளன.

நுண்ணிய ஊடுருவல் நுட்பங்கள்

நவீன கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் மிக முக்கியமான முன்னேற்றம் நுண்ணிய ஊடுருவல் நுட்பங்களின் பயன்பாடாகும். இந்த நுட்பங்கள் சிறிய வெட்டுக்களைப் பயன்படுத்தி அறுவை சிகிச்சை செய்ய உதவுகின்றன. இதன் மூலம்...

1. நோயாளிகளின் வலி குறைகிறது
2. மருத்துவமனையில் தங்கும் நேரம் குறைகிறது
3. குணமடையும் காலம் குறைகிறது
4. அழகியல் ரீதியாக சிறந்த முடிவுகள் கிடைக்கின்றன

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்களும் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை அறுவை சிகிச்சையின் துல்லியத்தன்மையை அதிகரித்து, சிக்கல்களைக் குறைக்கின்றன.

உறுப்புப் பாதுகாப்புத் தொழில்நுட்பங்கள்

தானம் செய்யப்பட்ட கல்லீரலின் தரத்தைப் பாதுகாப்பது மிகவும் முக்கியமானது. இதற்காக பல புதிய தொழில்நுட்பங்கள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

- இயந்திர உறுப்புப் பாதுகாப்பு: இந்த முறையில், தானம் செய்யப்பட்ட கல்லீரல் ஒரு சிறப்பு இயந்திரத்தில் வைக்கப்படுகிறது. இது கல்லீரலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களையும் ஆக்ஸிஜனையும் வழங்குகிறது. இதனால் உறுப்பின் செயல்பாடு மேம்படுத்தப்படுகிறது.
- குளிர் பாதுகாப்பு முறைகள்: நவீனத் தொழில்நுட்பத்தில் குளிர் பாதுகாப்பு திரவங்கள் கல்லீரலை நீண்ட நேரம் பாதுகாக்க உதவுகின்றன. இது உறுப்பு மாற்றத்துக்கான நேர அவகாசத்தை அதிகரிக்கிறது.

உயிரி அச்சுப்பொறி தொழில்நுட்பம்

உயிரி அச்சுப்பொறி தொழில்நுட்பம் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் ஒரு புரட்சிகரமான முன்னேற்றமாகும். இந்தத் தொழில்நுட்பம் மூலம்...

1. கல்லீரல் திசுக்களை செயற்கையாக உருவாக்க முடிகிறது
2. ஆய்வகத்தில் வளர்க்கப்பட்ட கல்லீரல் செல்களைப் பயன்படுத்தி சிறிய கல்லீரல் பகுதிகளை உருவாக்க முடிகிறது

இது எதிர்காலத்தில் தானம் செய்யப்பட்ட உறுப்புகளின் தேவையைக் குறைக்கக்கூடும்.

மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட உறுப்புகள்

மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட விலங்குகளிலிருந்து பெறப்படும்

டாக்டர் ப.செந்தில்நாதன்
இரைப்பை, குடலியல் மற்றும் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்
ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை – யாருக்கு?

1. முற்றிய கல்லீரல் சிதைவு நோய் உள்ளவர்கள்
2. கல்லீரல் புற்றுநோய் உள்ளவர்கள்
3. தீவிர கல்லீரல் செயலிழப்பு உள்ளவர்கள்
4. பிறவிக் கல்லீரல் நோய்கள் உள்ளவர்கள்
5. கல்லீரல் வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறுகள் உள்ளவர்கள்

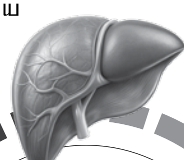
ஒவ்வொரு நோயாளியின் நிலையும் தனித்தனியாக மதிப்பீடு செய்யப்பட்டு, சிகிச்சை முறை தீர்மானிக்கப்படும்.

உறுப்புகள் (xenotransplantation) ஒரு புதிய ஆராய்ச்சி துறையாகும். இது உறுப்பு தானத்தின் பற்றாக்குறையை சமாளிக்க உதவக்கூடும். ஆனால், இதற்கு இன்னும் பல ஆராய்ச்சிகள் தேவைப்படுகின்றன.

நோயெதிர்ப்பு மருந்துகளில் முன்னேற்றம்

நோயெதிர்ப்பு மருந்துகளில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றங்கள் உறுப்பு நிராகரிப்பைக் குறைத்து, நீண்ட கால உயிர்வாழும் வாய்ப்பை அதிகரித்துள்ளன.

- இலக்கு வைத்த நோயெதிர்ப்பு மருந்துகள்: இவை குறிப்பிட்ட நோயெதிர்ப்பு செல்களை மட்டும் இலக்கு வைத்து செயல்படுகின்றன. இதனால் பக்க விளைவுகள் குறைகின்றன.
- தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சிகிச்சை: ஒவ்வொரு நோயாளியின் மரபணு விவரங்களின் அடிப்படையில் சிகிச்சை திட்டமிடப்படுகிறது. இது சிகிச்சையின் செயல்திறனை அதிகரிக்கிறது.



கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் தொழில்நுட்ப முன்னேற்றங்கள் வெற்றி விகிதத்தை அதிகரித்துள்ளன. நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரமும் உயிர்வாழும் வாய்ப்பும் கணிசமாக மேம்பட்டுள்ளது.

மேம்பட்ட நோயாளி கண்காணிப்பு

தொலைதூரக் கண்காணிப்பு மற்றும் செயற்கை நுண்ணறிவு தொழில்நுட்பங்கள் நோயாளிகளின் நிலையை துல்லியமாகக் கண்காணிக்க உதவுகின்றன. இதன் மூலம்...

1. பிரச்னைகள் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறியப்படுகின்றன
2. சிகிச்சை முறைகள் உடனடியாக சரி செய்யப்படுகின்றன
3. நோயாளிகளின் உயிர்வாழும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் ஏற்பட்டுள்ள இந்த நவீன முன்னேற்றங்கள் நோயாளிகளுக்கு புதிய நம்பிக்கையை அளித்துள்ளன. தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி, சிறந்த மருந்துகள், மற்றும் மேம்பட்ட சிகிச்சை முறைகள் ஆகியவை இணைந்து கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையின் வெற்றி விகிதத்தை கணிசமாக உயர்த்தியுள்ளன.

இருப்பினும், உறுப்பு தானத்தின் முக்கியத்துவத்தை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது. உறுப்பு தானம் செய்வது என்பது ஓர் உன்னதமான செயலாகும். இது பல உயிர்களைக் காக்க உதவுகிறது. எனவே, அனைவரும் உறுப்பு தானம் செய்ய முன்வர வேண்டும்.

தொடர்ந்து நடைபெறும் ஆராய்ச்சிகளும், புதிய கண்டுபிடிப்புகளும் எதிர்காலத்தில் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையை மேலும் பாதுகாப்பானதாகவும், அணுகக்கூடியதாகவும் மாற்றும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ●

வயிற்று நோய்களைத் தடுக்க உதவும் உணவுகள்

நமது உடல் ஆரோக்கியத்தில் செரிமான மண்டலம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. வயிற்று நோய்கள் நமது அன்றாட வாழ்க்கையை பெரிதும் பாதிக்கக்கூடியவை. ஆனால், சரியான உணவுப் பழக்கங்கள் மூலம் இத்தகைய நோய்களைத் தடுக்க முடியும். வயிற்று நோய்களைத் தடுக்க உதவும் ஆரோக்கியமான உணவுகள் பற்றி அறிவோமா?

வயிற்று நோய்கள்

வயிற்று நோய்கள் என்பவை செரிமான மண்டலத்தை பாதிக்கும் நோய்களாகும். இவற்றில் சில பொதுவான நோய்கள்...

1. வயிற்றுப் புண்
2. வயிற்றுப்போக்கு
3. மலச்சிக்கல்
4. இரைப்பை அழற்சி
5. குடல் அழற்சி நோய்கள்
6. வயிற்றுப் புற்றுநோய்

இந்த நோய்களை தடுக்க சரியான உணவுப் பழக்கங்கள் மிகவும் முக்கியம்.

வயிற்று நோய்களைத் தடுக்க உதவும் உணவுகள்

1. நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்

நார்ச்சத்து செரிமான மண்டலத்தின் ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் முக்கியமானது. இவை...

- மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவுகின்றன
- குடல் இயக்கத்தை சீராக்குகின்றன
- குடல் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன

நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்:

- பழங்கள் (ஆப்பிள், பேரிக்காய், வாழைப்பழம்)
- காய்கறிகள் (பச்சை இலைக் காய்கறிகள், பீன்ஸ், பீட்ரூட்)
- முழுத் தானியங்கள் (ஓட்ஸ், பழுப்பு அரிசி)

2. புரோபயாடிக் உணவுகள்

புரோபயாடிக்குகள் நல்ல பாக்டீரியாக்கள் ஆகும். இவை...

- செரிமான மண்டலத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றன
- வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவுகின்றன
- புரோபயாடிக் உணவுகள்

– தயிர்
– கொம்புச்சா

3. ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த உணவுகள்

ஒமேகா–3 கொழுப்பு அமிலங்கள் அழற்சியைக் குறைக்க உதவுகின்றன. இவை...

- குடல் அழற்சி நோய்களைத் தடுக்க உதவுகின்றன
- வயிற்றுப் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன
- ஒமேகா–3 நிறைந்த உணவுகள்

– சால்மன், டூனா போன்ற கொழுப்பு நிறைந்த மீன்கள்
– ஆளி விதைகள்
– வால்நட்

4. ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்த உணவுகள்

ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் செல்களை பாதுகாக்கின்றன. இவை...

- வயிற்றுப் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன
- செரிமான மண்டலத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன

ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்த உணவுகள்:

- பெர்ரி பழங்கள் (புளூபெர்ரி, ஸ்ட்ராபெர்ரி)
- கேரட்
- பாகற்காய்
- கீரை வகைகள்

வயிற்று நோய்களைத் தடுக்க தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

1. அதிகக் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள்
2. செயற்கை இனிப்புகள்
3. காபி மற்றும் அதிகக் காஃபீன் உள்ள பானங்கள்
4. மது
5. பிராசசிங் முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள்
6. அதிக உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள்
7. காரமான உணவுகள்
8. சிப்ஸ், பிஸ்கட் போன்ற உணவுகள்

இந்த உணவுகளை குறைப்பதன் மூலம் வயிற்று நோய்கள் வரும் அபாயத்தை பெரிதும் குறைக்க முடியும்.

5. மஞ்சள்

மஞ்சளில் உள்ள குர்குமின்

- அழற்சியைக் குறைக்கிறது
- வயிற்றுப் புண்ணைத் தடுக்க உதவுகிறது
- செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது

6. இஞ்சி

- குமட்டலைக் குறைக்கிறது
- வயிற்று வலியைத் தணிக்கிறது
- செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது

7. தண்ணீர்

போதுமான அளவு தண்ணீர் அருந்துவது...

- மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவுகிறது
- நச்சுக்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது
- செரிமான மண்டலத்தை சுத்தமாக வைக்கிறது

வயிற்று நோய்களைத் தடுக்க உதவும் சில முக்கிய உணவுப் பழக்கங்கள்

1. சிறு சிறு உணவு வேளைகள்: பெரிய உணவு வேளைகளுக்குப் பதிலாக சிறுசிறு உணவு வேளைகளாக உண்ணுவது செரிமானத்தை எளிதாக்கும்.
2. மெதுவாகச் சாப்பிடுதல்: உணவை நன்கு மென்று சாப்பிடுவது செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்.
3. உணவுப் பதப்படுத்தும் முறைகள்: வேக வைத்தல், நீராவியில் வேக வைத்தல் போன்ற முறைகளை பயன்படுத்துவது நல்லது. பொரித்த உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
4. உணவு வேளைகளை தவறாமல் கடைபிடித்தல்: ஒழுங்கான உணவுவேளைகள் செரிமான மண்டலத்தின் இயக்கத்தை சீராக்கும்.
5. மாலை நேர உணவுகளைக் குறைத்தல்: உறங்கும் நேரத்துக்கு சில மணி நேரங்களுக்கு முன்பே இரவு உணவை முடித்துக் கொள்வது நல்லது.

நமது உணவுப் பழக்கங்கள் நமது செரிமான மண்டலத்தின் ஆரோக்கியத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள், புரோபயாடிக் உணவுகள், ஒமேகா–3 கொழுப்பு அமிலங்கள்நிறைந்தஉணவுகள், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் வயிற்று நோய்களை தடுக்க முடியும்.

அதே நேரத்தில், செயற்கை உணவுகள், அதிகக் கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்ப்பது முக்கியம். சரியான உணவுப் பழக்கங்களுடன், போதுமான உடற்பயிற்சி மற்றும் தூக்கம் ஆகியவற்றை இணைப்பதன் மூலம் ஒட்டுமொத்த உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும்.

ஒவ்வொருவரின் உடலும் வித்தியாசமானது. எனவே, உங்களுக்கு ஏற்ற உணவுப் பழக்கங்களை தேர்ந்தெடுக்க மருத்துவர் அல்லது உணவியல் நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது நல்லது.

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை கடைபிடிப்பதன் மூலம், வயிற்று நோய்களை மட்டுமல்ல... வேறு பல உடல் நலப் பிரச்னைகளையும் தடுக்க முடியும். ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுங்கள்... ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழுங்கள்! ●

டாக்டர். ஆர். சத்யமூர்த்தி
DNB(Anaes), FICM
Senior ConsultantMs, FACS, FMAS
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை

ஏன் வருகிறது? எப்படித் தடுப்பது?

வயிற்றுப் புண்

வயிற்றுப் புண் என்பது இரைப்பை மற்றும் சிறுகுடலின் உட்புறத்தில் ஏற்படும் காயங்கள் ஆகும். இவை வலி மற்றும் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. இந்த நோயைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு, அதன் தடுப்பு முறைகள் மற்றும் சிகிச்சை பற்றி அறிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

வயிற்றுப் புண்ணின் வகைகள்

1. இரைப்பைப் புண்: இரைப்பையின் உட்புறத்தில் ஏற்படும் புண்கள்.
2. டுயோடினல் புண்: சிறுகுடலின் முதல் பகுதியான டுயோடினத்தில் ஏற்படும் புண்கள்.

வயிற்றுப் புண்ணின் காரணங்கள்

1. ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி பாக்டீரியா: இந்த கிருமி தொற்று வயிற்றுப் புண்ணுக்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.
2. வலி நிவாரணி மருந்துகள்: அதிக அளவில் அல்லது நீண்ட காலம் அசபிரின், ஐபுப்ரோஃபென் போன்ற மருந்துகளை உபயோகிப்பது.
3. புகைப்பழக்கம் மற்றும் மதுப்பழக்கம்
4. அதிக மன அழுத்தம்
5. வயது: 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு அதிக ஆபத்து.

வயிற்றுப் புண்ணின் அறிகுறிகள்

1. வயிற்று வலி (குறிப்பாக இரைப்பைக்கும் மார்புக்கும் இடையிலான பகுதியில்)
2. வயிற்று எரிச்சல்
3. குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
4. பசியின்மை
5. எடை இழப்பு
6. மலத்தில் ரத்தம் காணப்படுதல்

வயிற்றுப் புண் தடுப்பு முறைகள்

1. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள்

- அதிக நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்
- காரமான மற்றும் அமிலத்தன்மை அதிகமுள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல்
- நிறைய தண்ணீர் அருந்துதல்

2. புகை மற்றும் மதுப் பழக்கத்தை நிறுத்துதல்

இவை இரைப்பையின் உட்புறத்தை பாதிக்கின்றன.

3. மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்

- தியானம், யோகா போன்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்
- போதுமான தூக்கம் எடுத்தல்

4. வலி நிவாரணி மருந்துகளை கவனமாகப் பயன்படுத்துதல்

- மருத்துவரின் ஆலோசனையின்படி மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

5. சுகாதாரமான வாழ்க்கை முறை

- வழக்கமான உடற்பயிற்சி
- சரியான நேரத்தில் உணவு உண்ணுதல்
- தூய்மையான உணவு, நீர் உட்கொள்ளுதல்

6. வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனை

வயிற்றுப் புண்ணைத் தடுக்கக் கடைபிடிக்க வேண்டிய முக்கிய விஷயங்கள்:

1. சமச்சீர் உணவு முறையைப் பின்பற்றுதல்
2. புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதலைத் தவிர்த்தல்
3. மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்
4. தேவையற்ற வலி நிவாரணி மருந்துகளைத் தவிர்த்தல்
5. தூய்மையான உணவு மற்றும் நீர் உட்கொள்ளுதல்
6. வழக்கமான உடற்பயிற்சி செய்தல்
7. போதுமான தூக்கம் எடுத்தல்

இந்தப் பழக்கங்களை கடைபிடிப்பதன் மூலம் வயிற்றுப் புண் ஏற்படும் அபாயத்தை பெரிதும் குறைக்க முடியும்.

- ஆரம்ப நிலையிலேயே பிரச்னைகளைக் கண்டறிய உதவும்.

வயிற்றுப் புண் சிகிச்சை முறைகள்

1. மருந்து சிகிச்சை

- ஆன்டிபயாடிக்ஸ்: ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி தொற்றை அகற்ற.
- புரோட்டான் பம்ப் இன்ஹிபிட்டர்ஸ் (PPIs): இரைப்பை அமில உற்பத்தியைக் குறைக்க.
- H2 ரிசெப்டர் பிளாக்கர்ஸ்: இரைப்பை அமிலத்தைக் குறைக்க.
- ஆன்டாசிட்ஸ்: வயிற்று எரிச்சலை நிவாரணம் அளிக்க.

2. உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

- காரமான, அமிலத்தன்மை அதிகமுள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல்
- புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதலை நிறுத்துதல்
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்

3. அறுவை சிகிச்சை: மிகவும் தீவிரமான சந்தர்ப்பங்களில் மட்டுமே பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

- புண்ணைத் தைத்தல்
- வயிற்றின் ஒரு பகுதியை அகற்றுதல்

4. தொடர் கண்காணிப்பு

- சிகிச்சையின் பலனை உறுதிப்படுத்த வழக்கமான பரிசோதனைகள் தேவை.

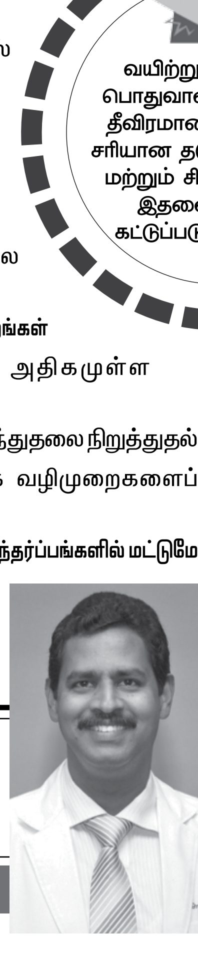
வயிற்றுப் புண் ஒரு பொதுவான – ஆனால், தீவிரமான நோயாகும். சரியான தடுப்பு முறைகள் மற்றும் சிகிச்சை மூலம் இதனை எளிதில் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

வயிற்றுப் புண் சிகிச்சையின் போது கவனிக்க வேண்டியவை...

1. மருந்துகளைச் சரியாக எடுத்துக்கொள்ளுதல்: மருத்துவர் பரிந்துரைத்தபடி மருந்துகளை தவறாமல் எடுக்க வேண்டும்.
2. உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றுதல்: சிறுசிறு உணவு வேளைகளாக உண்ணுதல், காரம் மற்றும் அமிலம் நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
3. புகை மற்றும் மதுப் பழக்கத்தை நிறுத்துதல்: இல்லையெனில் இவை குணமடைதலைத் தாமதப்படுத்தும்.
4. மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்: யோகா, தியானம் போன்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்.
5. வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனை: குணமடைதலை உறுதிப்படுத்த சில பரிசோதனைகள் அவசியம்.

வயிற்றுப் புண் ஒரு பொதுவான – ஆனால், தீவிரமான நோயாகும். சரியான தடுப்பு முறைகள் மற்றும் சிகிச்சை மூலம் எளிதில் கட்டுப்படுத்த முடியும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, சரியான உணவுப் பழக்கங்கள், மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பது ஆகியவை வயிற்றுப் புண்ணைத் தடுக்க உதவும். அறிகுறிகள் தென்பட்டால், மருத்துவரை அணுகி சரியான சிகிச்சையைப் பெறுவது மிகவும் முக்கியம். சரியான கவனிப்பு மற்றும் சிகிச்சையுடன், வயிற்றுப் புண்ணிலிருந்து முழுமையாகக் குணமடைய முடியும். ●

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



பெருங்குடல் கட்டிகள்

பெருங்குடல் கட்டிகள் என்றால் என்ன?

பெருங்குடல் கட்டிகள் என்பவை பெருங்குடல் அல்லது மலக்குடலின் உட்புறச் சுவரில் வளரும் அசாதாரண திசுக்களின் வளர்ச்சிகள் ஆகும். இவை பெரும்பாலும் அபாயமற்றவை. ஆனால், சில வகைகள் காலப்போக்கில் புற்றுநோயாக மாறக்கூடும்.

பெருங்குடல் கட்டிகளின் வகைகள் யாவை?

பெருங்குடல் கட்டிகளின் இரண்டு முக்கிய வகைகள்

1. குழாய்வடிவ அடினோமாக்கள்: இவை மிகவும் பொதுவானவை... புற்றுநோயாக மாறக்கூடியவை.
2. ஹைபர்பிளாஸ்டிக் கட்டிகள்: இவை பொதுவாக அபாயமற்றவை... புற்றுநோயாக மாறுவதற்கான வாய்ப்பு குறைவு.

பெருங்குடல் கட்டிகளுக்கான காரணங்கள் என்ன?

பெருங்குடல் கட்டிகள் உருவாவதற்கான துல்லியமான காரணம் தெரியவில்லை. ஆனால், பின்வரும் காரணிகள் ஆபத்தை அதிகரிக்கக்கூடும்...

- வயது (50 வயதுக்கு மேல்)
- குடும்ப வரலாறு
- புகைபிடித்தல்
- மது அருந்துதல்
- உடல் பருமன்
- உடற்பயிற்சி இல்லாமை
- நாள்பட்ட குடல் அழற்சி நோய்கள்

பெருங்குடல் கட்டிகளின் அறிகுறிகள் என்ன?

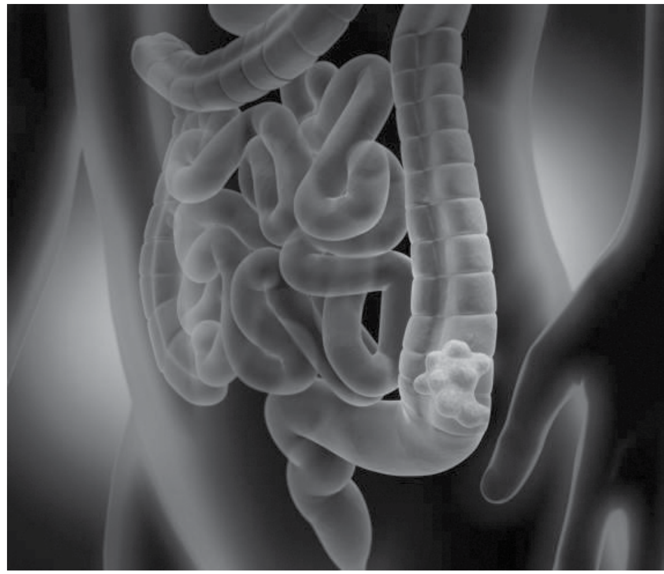
பெரும்பாலான பெருங்குடல் கட்டிகள் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. ஆனால், சில நேரங்களில் பின்வரும் அறிகுறிகள் தோன்றலாம்...

- மலத்தில் ரத்தம்
- வயிற்று வலி

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

பெருங்குடல் கட்டிகள் யாருக்கு வரும்?

50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் சுமார் 25% பேருக்கு பெருங்குடல் கட்டிகள் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. பெரும்பாலான கட்டிகள் அபாயமற்றவை. ஆனால், சிலவற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. ஆகவே, கவனம்!



- மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு
- இரும்புச் சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும் ரத்தச்சோகை

இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

பெருங்குடல் கட்டிகள் எவ்வாறு கண்டறியப்படுகின்றன?

பெருங்குடல் கட்டிகளை கண்டறிய பல முறைகள் உள்ளன.

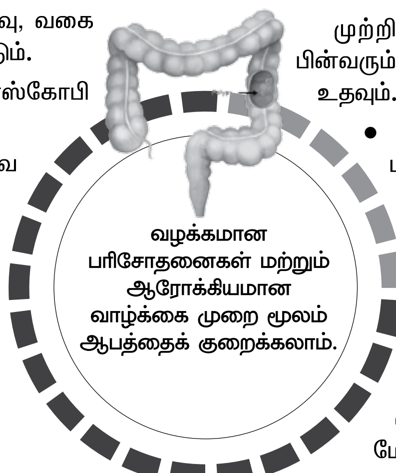
- கோலோனோஸ்கோபி
- சிக்மாய்டோஸ்கோபி
- சி.டி. கோலோனோகிராபி
- மலத்தில் ரத்தம் இருப்பதற்கான சோதனை

பெருங்குடல் கட்டிகளுக்கான சிகிச்சை என்ன?

சிகிச்சை முறை கட்டியின் அளவு, வகை மற்றும் இடத்தைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

- சிறிய கட்டிகளை கோலோனோஸ்கோபி மூலம் அகற்றலாம்
- பெரிய கட்டிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்
- சில நேரங்களில் உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதன் மூலம் கட்டிகளின் வளர்ச்சியை கட்டுப்படுத்தலாம்

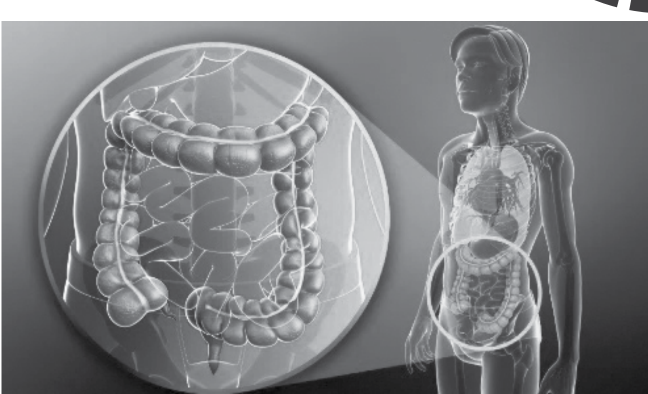
பெருங்குடல் கட்டிகளை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

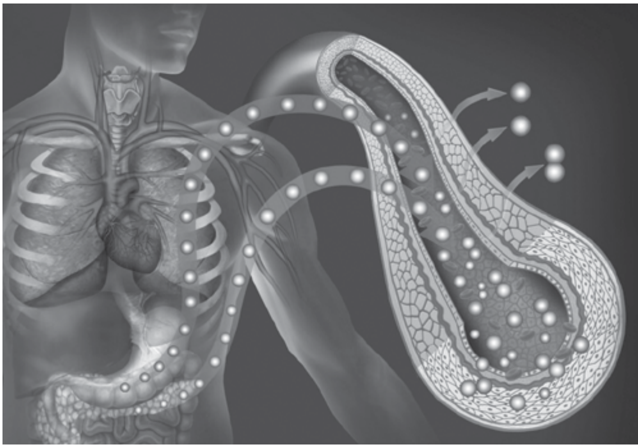


முற்றிலும் தடுக்க முடியாவிட்டாலும், பின்வரும் வழிமுறைகள் ஆபத்தை குறைக்க உதவும்.

- ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்
- தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்தல்
- புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதலைத் தவிர்த்தல்
- ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரித்தல்
- பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி வழக்கமான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுதல்

பெருங்குடல் கட்டிகள் பொதுவானவை, ஆனால், பெரும்பாலும் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தக்கூடியவை. வழக்கமான பரிசோதனைகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மூலம் ஆபத்தைக் குறைக்கலாம். உங்களுக்கு ஏதேனும் அறிகுறிகள் இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்.





இன்சுலின் எதிர்ப்பு

நவீன உலகில், நம் உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும் பல காரணிகளில் இன்சுலின் எதிர்ப்பு (Insulin Resistance) ஒரு முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது. இது வெறும் மருத்துவ பிரச்னை மட்டுமல்ல... நம் வாழ்க்கை முறையின் ஒரு விளைவு என்பதைப் புரிந்துகொள்வது அவசியம். இன்சுலின் எதிர்ப்பு என்றால் என்ன? அது எவ்வாறு உருவாகிறது, அதன் விளைவுகள் என்ன? அதை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது? அறிவோமா!

இன்சுலின் எதிர்ப்பு என்றால் என்ன?

இன்சுலின் என்பது நமது கணையத்தில் (Pancreas) உற்பத்தியாகும் ஒரு ஹார்மோன். இது ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை (குளுக்கோஸ்) நம் உடல் செல்களுக்குள் எடுத்துச் செல்ல உதவுகிறது.

இன்சுலின் எதிர்ப்பு என்பது உடலில் இன்சுலின் சுரந்தாலும், அது சரியாக வேலை செய்யாத நிலையாகும். இதன் விளைவாக, செல்கள் குளுக்கோஸை உள்ளெடுக்க முடியாமல், ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கிறது.

இந்த நிலை உடல் பருமனை விட மிக மோசமான ஒரு பிரச்னையாகக் கருதப்படுகிறது. ஏனெனில், இது பல நாள்பட்ட நோய்களுக்கு வழிவகுக்கக்கூடியது.

இன்சுலின் எதிர்ப்பின் காரணங்கள்

இன்சுலின் எதிர்ப்பு பல காரணங்களால் ஏற்படலாம்.

1. உணவுப் பழக்கங்கள்: அதிக சர்க்கரை மற்றும் செயற்கை கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வது.
2. உடல் பருமன்: அதிக உடல் எடை, குறிப்பாக வயிற்றுப்பகுதியில் கொழுப்பு சேர்வது.
3. உடற்பயிற்சி இன்மை: தொடர்ந்த உடல் செயல்பாடுகள் இல்லாமை.
4. மரபியல்: சில குடும்பங்களில் இன்சுலின் எதிர்ப்பு மரபணு ரீதியாகக் கடத்தப்படலாம்.
5. ஹார்மோன் கோளாறுகள்: PCOS (Polycystic Ovary Syndrome) போன்ற நிலைகள்.
6. மருந்துகள்: சில வகையான மருந்துகள், குறிப்பாக ஸ்டீராய்டுகள் மற்றும் கீமோதெரபி மருந்துகள்.
7. மன அழுத்தம்: நீண்ட கால மன அழுத்தம் ஹார்மோன் சமநிலையை பாதிக்கலாம்.

இன்சுலின் எதிர்ப்பின் விளைவுகள்

இன்சுலின் எதிர்ப்பு சரியாகக் கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால், அது பல தீவிர உடல்நலப் பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கும்:

1. வகை 2 நீரிழிவு நோய்: ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு தொடர்ந்து அதிகரித்து, இறுதியில் நீரிழிவுக் குறைப்பாட்டுக்கு வழிவகுக்கும்.
2. இதய நோய்கள்: உயர் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் காரணமாக இதய நோய்கள் ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது.
3. கல்லீரல் கொழுப்பு: இன்சுலின் எதிர்ப்பு காரணமாகக் கல்லீரலில் அதிகக் கொழுப்பு சேர்வதால் கல்லீரல் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.
4. பக்கவாதம்: ரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் பக்கவாதத்துக்கு வழிவகுக்கலாம்.
5. புற்றுநோய்: சில வகையான புற்றுநோய்கள், குறிப்பாக பெருங்குடல் புற்றுநோய், ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது.

இன்சுலின் எதிர்ப்பை எவ்வாறு கண்டறிவது?

1. உடல் பரிசோதனை: உடல் பருமன் அளவு, இடுப்பு–இடை விகிதம், ரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றை சோதிப்பது.
2. ரத்தப் பரிசோதனைகள்: உணவு உட்கொள்ளாத

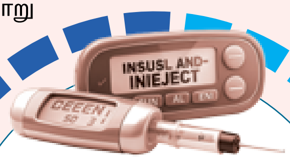
இன்சுலின் எதிர்ப்பின் அறிகுறிகள்

இன்சுலின் எதிர்ப்பின் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் மெதுவாக வெளிப்படும். சில பொதுவான அறிகுறிகள்...

- தொடர்ந்த சோர்வு, குறிப்பாக உணவு உட்கொண்ட பிறகு
- அதிகரித்த பசி உணர்வு
- வயிற்றுப்பகுதியில் கொழுப்பு சேர்தல்
- உயர் ரத்த அழுத்தம்
- உயர் கொலஸ்ட்ரால் அளவு
- கழுத்தின் பின்புறம் மற்றும் கைக்குழிகளில் கருமையான, மென்மையான தோல் (Acanthosis nigricans)

நிலையில் ரத்த சர்க்கரை அளவு, HbA1c சோதனை, இன்சுலின் அளவு சோதனை.

3. குளுக்கோஸ் சகிப்புத்தன்மை சோதனை: இது ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை எவ்வாறு உடல் நிர்வகிக்கிறது என்பதை மதிப்பிடுகிறது.
4. HOMA-IR சோதனை: இது இன்சுலின் எதிர்ப்பின் அளவை மதிப்பிடும் ஒரு கணித மாதிரி.



இன்சுலின் எதிர்ப்பு சரியாகக் கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால், அது பல தீவிர உடல்நலப் பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

இன்சுலின் எதிர்ப்பை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது?

உணவுப் பழக்க மாற்றங்கள்

- அதிக நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்
- செயற்கை சர்க்கரை மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைக் குறைத்தல்
- முழு தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை அதிகம் சேர்த்தல்
- நல்ல கொழுப்புகள் (ஒமேகா–3) நிறைந்த உணவுகளை சேர்த்தல்

உடற்பயிற்சி

- வாரத்துக்கு குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் மிதமான தீவிர உடற்பயிற்சி
- வலிமை பயிற்சிகளை வாரத்துக்கு இரண்டு முறையாவது செய்தல்

3. உடல் எடை நிர்வகிப்பு

- ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரித்தல்
- அதிக எடை இருப்பின், 5–10% எடை குறைப்பு கூட பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்

4. தூக்க நிர்வாகம்

- தினமும் 7–9 மணி நேரம் தூக்கம்
- ஒரே நேரத்தில் படுக்கைக்கு செல்லுதல் மற்றும் எழுதல்

5. மன அழுத்த நிர்வாகம்

- தியானம், யோகா போன்ற நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்தல்
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க முறையான உதவி பெறுதல்

6. மருத்துவ சிகிச்சை

- மெட்ஃபார்மின் போன்ற மருந்துகள் இன்சுலின் உணர்திறனை மேம்படுத்த உதவலாம்
- உயர் ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்தத் தேவையான மருந்துகள்

இன்சுலின் எதிர்ப்பு என்பது நம் காலத்தின் ஒரு முக்கிய சுகாதார சவாலாக உள்ளது. இதை வெறும் தனிநபர் பிரச்னையாக மட்டுமல்ல, ஒரு சமூக பிரச்னையாகவும் கருதப்பட வேண்டும். நம் உணவுப் பழக்கங்கள், வாழ்க்கை முறை, சூழல் காரணிகள் ஆகியவை இதில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன.

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

பொதுவான இரைப்பை – குடல் பிரச்னைகளுக்கு எளிய தீர்வுகள்

நமது உடல் ஆரோக்கியத்தில் செரிமான மண்டலம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. ஆனால், பலருக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் செரிமானப் பிரச்னைகள் குறித்த தெளிவான புரிதல் இல்லை. இங்கே, பொதுவான இரைப்பை–குடல் பிரச்னைகள், அவற்றின் அறிகுறிகள், மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு கையாள்வது என்பது குறித்து விரிவாக அலசுவோம்.

1. அமில ஏப்பம் (Acid Reflux)

அமில ஏப்பம் என்பது இரைப்பையின் அமிலம் உணவுக்குழாயில் பின்னோக்கிச் செல்வதாகும். இது நெஞ்செரிச்சல் உணர்வை ஏற்படுத்தும்.

அறிகுறிகள்

- நெஞ்சில் எரியும் உணர்வு
- விழுங்குவதில் சிரமம்
- வயிற்றுப்புண் போன்ற வலி

தீர்வுகள்

- உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றுதல்
- எடையைக் குறைத்தல்
- மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் மருந்துகள் எடுத்தல்

2. வயிற்றுப்போக்கு (Diarrhea)

வயிற்றுப்போக்கு என்பது அடிக்கடி மலம் கழித்தல் மற்றும் நீர்த்த மலம் வெளியேறுவதாகும்.

அறிகுறிகள்

- அடிக்கடி மலம் கழித்தல்
- வயிற்று வலி
- காய்ச்சல்

தீர்வுகள்

- அதிக நீர் அருந்துதல்
- எளிதில் செரிக்கக்கூடிய உணவுகளை உண்ணுதல்
- ORS போன்ற திரவங்களை அருந்துதல்

3. மலச்சிக்கல் (Constipation)

மலச்சிக்கல் என்பது குறைந்த அளவு மலம் கழித்தல் அல்லது மலம் கழிப்பதில் சிரமம் ஏற்படுவதாகும்.

அறிகுறிகள்

- கடினமான மலம்
- வயிற்று உப்புசம்
- மலம் கழிக்க முடியாமை

தீர்வுகள்

- நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்ணுதல்
- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்
- போதுமான அளவு நீர் அருந்துதல்

4. வயிற்றுப்புண் (Peptic Ulcer)

வயிற்றுப்புண் என்பது இரைப்பை அல்லது சிறுகுடலின் உட்புறத்தில் ஏற்படும் புண்களாகும்.

அறிகுறிகள்

- வயிற்று வலி
- அஜீரணம்
- வாந்தி

தீர்வுகள்

- அமில எதிர்ப்பு மருந்துகள்
- ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி தொற்றுக்கு எதிரான சிகிச்சை
- மது மற்றும் புகையிலைப் பழக்கத்தை நிறுத்துதல்

5. எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி (Irritable Bowel Syndrome - IBS)

IBS என்பது குடலில் ஏற்படும் நாள்பட்ட கோளாறாகும். இது வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும்.

அறிகுறிகள்

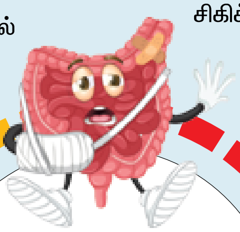
- வயிற்று வலி
- மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு
- வயிற்று உப்புசம்

தீர்வுகள்

- உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றுதல்
- மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்
- மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் மருந்துகள் எடுத்தல்

GEM மருத்துவமனைகளின் குடல்-நோயியல் துறை

GEM மருத்துவமனைகளின் குடல்-நோயியல் துறை உலகத்தரம் வாய்ந்த சிகிச்சைகளை வழங்குகிறது. இங்கு அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவர்கள் நவீன தொழில்நுட்பங்களுடன் இணைந்து சிறந்த சிகிச்சைகளை அளிக்கின்றனர்.



செரிமான ஆரோக்கியமே வாழ்க்கையின் தரத்தை நிர்ணயிக்கிறது. அதனை அக்கறையுடன் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்!

டாக்டர் ஜுனத் கான்

லீட் கன்சல்டன்ட்,
கேஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜிஸ்ட்
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை

சிறப்பு சிகிச்சைகள்

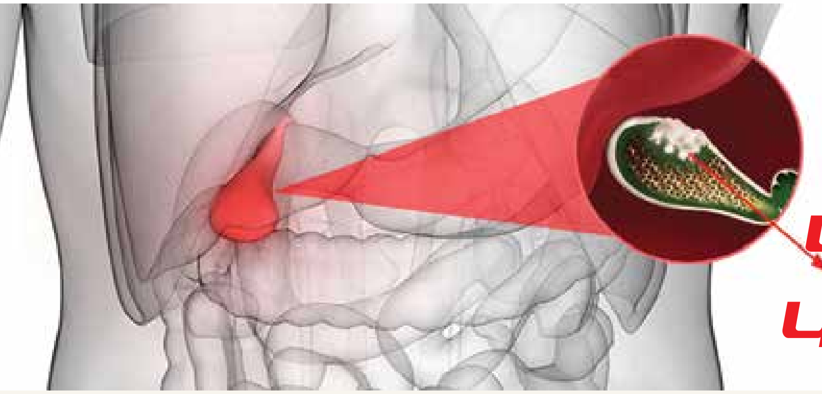
1. எண்டோஸ்கோபி: உணவுக்குழாய், இரைப்பை மற்றும் சிறுகுடலை ஆய்வு செய்ய உதவும் நவீன கருவி.
2. கொலனோஸ்கோபி: பெருங்குடலை ஆய்வு செய்ய உதவும் முறை. இது பெருங்குடல் புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிய உதவுகிறது.
3. ERCP (Endoscopic Retrograde Cholangiopancreatography): பித்தப்பை மற்றும் கணைய நாளங்களை ஆய்வு செய்யும் சிறப்பு முறை.
4. குறைந்த ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சைகள்: சிறிய வெட்டுக்கள் மூலம் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சைகள். இவை வேகமான குணமடைதலுக்கு உதவுகின்றன.

GEM மருத்துவமனைகளின் சிறப்பம்சங்கள்

1. அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவர்கள்: பல ஆண்டுகள் அனுபவம் கொண்ட குடல்-நோயியல் நிபுணர்கள்.
2. நவீன தொழில்நுட்பங்கள்: உலகத்தரம் வாய்ந்த கருவிகள் மற்றும் தொழில்நுட்பங்கள்.
3. ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறை: ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள், உளவியல் ஆலோசகர்கள் போன்றோருடன் இணைந்து முழுமையான சிகிச்சை.
4. தொடர் கண்காணிப்பு: நோயாளிகளின் முன்னேற்றத்தைத் தொடர்ந்து கண்காணித்தல் மற்றும் தேவையான ஆலோசனைகள் வழங்குதல்.

செரிமான ஆரோக்கியம் என்பது ஒட்டுமொத்த உடல் நலத்தின் அடிப்படையாகும். பொதுவான இரைப்பை-குடல் பிரச்னைகளை புரிந்துகொண்டு, அவற்றுக்கான சரியான சிகிச்சைகளை பெறுவது முக்கியம். GEM மருத்துவமனைகளின் குடல்-நோயியல் துறை செரிமான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவும் சிறந்த வழியாகும்.

ஏதேனும் செரிமானப் பிரச்னைகள் இருந்தால், தயங்காமல் மருத்துவரை அணுகவும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை, சரியான உணவுப் பழக்கங்கள் மற்றும் தேவைப்படும்போது மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெறுவதன் மூலம் நல்ல செரிமான ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க முடியும்.



பித்தப்பைப் புற்றுநோய்

பித்தப்பைப் புற்றுநோய் என்பது ஆரம்ப நிலையில் பெரும்பாலும் அறிகுறிகளை காட்டாத ஓர் அரிதான வகை புற்றுநோயாகும். பித்தப்பைக் கற்கள் அல்லது பித்தப்பை வீக்கம் போன்ற நிலைமைகள் இருந்தால், அவர் பித்தப்பைப் புற்றுநோய்க்கு அதிக ஆபத்தில் இருக்கிறார் என்று பொருள். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், இது பரவிய பிறகுதான் கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. இதற்கான சிகிச்சைகளில் அறுவை சிகிச்சை, கீமோதெரபி மற்றும் கதிரியக்க சிகிச்சை ஆகியவை அடங்கும்.

பித்தப்பைப் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

பித்தப்பைப் புற்றுநோய் என்பது பித்தப்பையில் தீங்கு விளைவிக்கும் (புற்றுநோய்) செல்கள் வளரும்போது ஏற்படுகிறது. பித்தப்பை என்பது கல்லீரலின் கீழ், வயிற்றின் மேல் வலது பகுதியிலுள்ள பேரிக்காய் வடிவ உறுப்பாகும். இது பித்த நீரை சேமித்து வழங்குகிறது. இது கல்லீரல் சுரக்கும் திரவம் ஆகும். இது நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள கொழுப்புகளை ஜீரணிக்க உதவுகிறது.

பித்தப்பைப் புற்றுநோய் ஆரம்ப கட்டத்தில் இருந்தால் மற்றும் மருத்துவர்கள் அறுவை சிகிச்சை மூலம் அதை அகற்ற முடிந்தால், குணப்படுத்தும் விகிதம் சிறப்பாக இருக்கும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, பெரும்பாலான மக்களுக்கு புற்றுநோய் அவர்களின் பித்தப்பைக்கு அப்பால் பரவிய பிறகுதான் கண்டறியப்படுகிறது. இந்த நிலையில் பித்தப்பைப் புற்றுநோயை சிகிச்சை அளிப்பது கடினம்.

பித்தப்பைப் புற்றுநோய் எவ்வளவு பொதுவானது?

இந்தியா, ஜப்பான், கொரியா, போலந்து, தென் அமெரிக்காவின் சில நாடுகளில் இது அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இந்த நாடுகளில் பித்தப்பைக் கற்கள் மற்றும் பித்தப்பைப் புற்றுநோய்க்கான பிற ஆபத்துக் காரணிகள் அதிக அளவில் உள்ளன.

பித்தப்பைப் புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் என்ன?

ஆரம்ப கட்டங்களில் அறிகுறிகள் தெரியாததால் பித்தப்பைப் புற்றுநோயை கண்டறிவது கடினம். அறிகுறிகள் தோன்றும்போது, அவை பித்தப்பைக் கற்கள் அல்லது பித்த நாளத்தில் அடைப்பு போன்ற பொதுவான நிலைமைகளை ஒத்திருக்கும்.

அறிகுறிகளில் அடங்குபவை...

- வயிற்றின் மேல் பகுதியில் வலி.
- தோலின் மஞ்சள் நிறம் மற்றும் கண்களின் வெள்ளைப் பகுதி மஞ்சள் நிறமாதல் (மஞ்சள் காமாலை).
- வயிற்றில் கட்டிகள்.
- விளக்க முடியாத எடை இழப்பு.
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி.
- வயிறு உப்புதல்.
- காய்ச்சல்.

பித்தப்பைப் புற்றுநோய் எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது?

ஆரம்ப கட்டங்களில் அறிகுறிகள் அல்லது அடையாளங்கள் அரிதாக இருப்பதாலும், அந்த அறிகுறிகள் பிற நிலைமைகளை ஒத்திருப்பதாலும், மருத்துவர்கள் பெரும்பாலும் பித்தப்பைப் புற்றுநோயை தாமதமாகவே கண்டறிகிறார்கள். ஒருவருக்கு பித்தப்பைக் கற்கள் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டாலோ, பித்தப்பையை அகற்ற வேண்டியிருந்தாலோ அவர்கள் இதைக் கண்டுபிடிக்கிறார்கள்.

பித்தப்பைப் புற்றுநோய்

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

பித்தப்பைப் புற்றுநோய் வருவதற்கான ஆபத்துக் காரணிகள் என்ன?

- பித்தப்பைக் கற்கள் அல்லது பித்தப்பைக் கற்கள் வரலாறு
- பித்தப்பை பாலிப்புகள்
- நாள்பட்ட (நீண்ட கால) பித்தப்பை வீக்கம் (கோலிசிஸ்டைடிஸ்)
- நாள்பட்ட சால்மொனெல்லா டைபி தொற்று (டைபாய்டு காய்ச்சலை ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியா)
- பித்தப்பையில் கால்சியம் படிவுகள் சேர்தல் (porcelain gallbladder)
- பித்த நாளங்களில் நாள்பட்ட வீக்கம் (முதன்மை ஸ்க்ளீரோசிங் கோலாஞ்சைடிஸ்)
- பொதுவான பித்த நாளத்தில் சிஸ்ட்கள் (கோலிடோகல் சிஸ்ட்கள்)
- உடல் பருமன்

புகைப்பிடித்தல், ஜவுளி மற்றும் ரப்பர் தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் சில ரசாயனங்களுக்கு ஆளாவது ஆபத்தை அதிகரிக்கக்கூடும்.

இருக்கலாம் என்று மருத்துவர் சந்தேகித்தால், அவர்கள் நோயாளியைப் பரிசோதித்து, மருத்துவ வரலாற்றைக் கேட்பார்கள். பின்னர், அவர்கள் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வார்கள்.

பித்தப்பைப் புற்றுநோயை கண்டறிய என்ன பரிசோதனைகள் செய்யப்படும்?

ஆய்வகப் பரிசோதனைகள்

ஆய்வகப் பரிசோதனைகள் ரத்தத்தில் உள்ள புற்றுநோயின் அறிகுறிகளாக இருக்கக்கூடிய பொருட்களைக் கண்டறிகின்றன.

கல்லீரல் செயல்பாட்டுச் சோதனை

கல்லீரல் வெளியிடும் சில பொருட்களின் அளவுகளை அளவிடுகிறது. இது பித்தப்பைப் புற்றுநோய் கல்லீரலை பாதிக்கிறது என்பதைக் குறிக்கலாம்.

கார்சினோஎம்பிரியோனிக் ஆன்டிஜென் (CEA) சோதனை

CEA, ஒரு புற்றுநோய் குறிகாட்டியின் அளவுகளை அளவிடுகிறது. இது ஆரோக்கியமான மற்றும் புற்றுநோய் செல்கள் இரண்டாலும் வெளியிடப்படுகிறது. உயர் அளவுகள் பித்தப்பைப் புற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

CA 19-9 சோதனை

ரத்தத்தில் CA 19–9 என்ற புற்றுநோய் குறிகாட்டியின் அளவுகளை அளவிடுகிறது. உயர் அளவுகள் பித்தப்பை அல்லது கணைய புற்றுநோயைக் குறிக்கலாம்.

இமேஜிங் பரிசோதனைகள்

வயிற்றுப்பகுதி அல்ட்ராசவுண்ட்

வயிற்றுக்குள் உள்ள உறுப்புகளின் படங்களை உருவாக்க ஒலி அலைகளைப் பயன்படுத்தும் இமேஜிங் பரிசோதனை. பித்தப்பைப் புற்றுநோயாக இருக்கக்கூடிய ஒரு கட்டியை அல்ட்ராசவுண்ட் கண்டறிந்தால், CT ஸ்கேன் அல்லது MRI போன்ற கூடுதல் இமேஜிங் நடைமுறைகள் தேவைப்படலாம்.

CT (கம்ப்யூட்டட் டோமோகிராஃபி) ஸ்கேன்

உள் உறுப்புகளின் விரிவான படங்களை எடுக்கும் ஒரு வகை எக்ஸ்–ரே, மேலும் புற்றுநோய் எவ்வளவு தூரம் பரவியுள்ளது என்பதையும் கூறுகிறது.

எண்டோஸ்கோபிக் அல்ட்ராசவுண்ட்

செரிமானப் பாதையின் படங்களை உருவாக்க எண்டோஸ்கோப் என்ற குழாய் போன்ற கருவியைப் பயன்படுத்தும் அல்ட்ராசவுண்ட்.

எண்டோஸ்கோபிக் ரெட்ரோகிரேட் கோலாங்கியோபேன்க்ரியாடோகிராஃபி (ERCP)

பித்த நாளங்களின் படங்களை எடுக்கும் எக்ஸ்–ரே நடைமுறை. பித்தப்பைப் புற்றுநோய் இந்த நாளங்களை குறுகலாக்கக்கூடும்.

பித்தப்பைப் புற்றுநோய் முதலில் எங்கு பரவுகிறது?

பித்தப்பைப் புற்றுநோய் பித்தப்பையின் உள் அடுக்கில் இருந்து வெளி அடுக்குகளுக்கு பரவுகிறது. இறுதியில், அது அருகிலுள்ள நிணநீர் முடிச்சுகள்

அல்லது உறுப்புகளுக்கு, அதாவது கல்லீரல் மற்றும் பித்த நாளங்களுக்கு பரவலாம். மெட்டாஸ்டாடிக் பித்தப்பைப் புற்றுநோய் நிணநீர் மண்டலம் அல்லது ரத்த ஓட்டம் வழியாக மற்ற உறுப்புகளுக்கு பயணிக்கக்கூடும்.

பித்தப்பைப் புற்றுநோய் எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது?

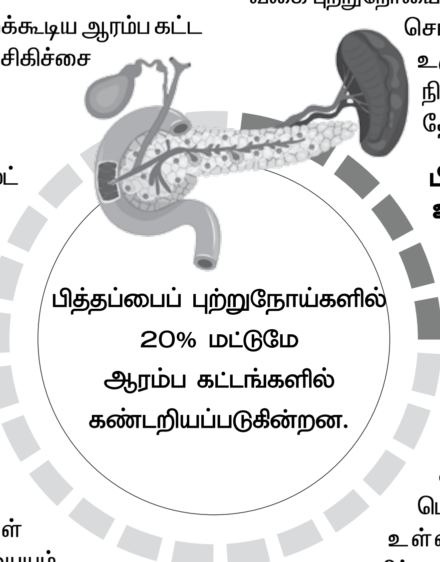
புற்றுநோயின் நிலை சிகிச்சையையும் சிகிச்சை இலக்குகளையும் பாதிக்கிறது. ஆரம்ப கட்ட புற்றுநோய்களுக்கு, புற்றுநோயை அகற்றுவதே இலக்காக இருக்கும். இதனால் அது திரும்ப வராது. அது முற்றிய நிலையில் இருந்தால், சிகிச்சை இலக்குகளில் வாழ்நாளை நீட்டித்தல் மற்றும் அறிகுறிகளை நிர்வகித்தல் ஆகியவை அடங்கலாம்.

ஆரம்ப கட்ட பித்தப்பைப் புற்றுநோய் சிகிச்சை

அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்றக்கூடிய ஆரம்ப கட்ட பித்தப்பைப் புற்றுநோய்க்கு சிறந்த சிகிச்சை வாய்ப்புகள் உள்ளன.

அறுவை சிகிச்சை

அறுவை சிகிச்சை ஆன்காலஜிஸ்ட் என்ற மருத்துவர் பித்தப்பை மற்றும் அதன் அருகிலுள்ள திசுக்களை அகற்றலாம் (கோலிசிஸ்டெக்டமி). எளிய கோலிசிஸ்டெக்டமி செய்தால், அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பித்தப்பையை மட்டுமே அகற்றுவார். விரிவான கோலிசிஸ்டெக்டமியில், அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் புற்றுநோய் செல்கள் உள்ள பிற திசுக்களையும், பாதிக்கப்பட்ட நிணநீர் முடிச்சுகள் அல்லது கல்லீரலின் ஒரு பகுதியையும் அகற்றுவார்.



கதிரியக்கச் சிகிச்சை

இந்த சிகிச்சை உடலுக்கு வெளியே உள்ள ஒரு இயந்திரத்தைப் (EBRT) பயன்படுத்தி புற்றுநோய்க்கான கதிர்வீச்சை இயக்குகிறது. கதிர்வீச்சு புற்றுநோய் செல்களைக் கொல்கிறது அல்லது கட்டி வளர்ச்சியை மெதுவாக்குகிறது, அதே வேளையில் ஆரோக்கியமான செல்களுக்கு ஏற்படும் சேதத்தைக் குறைக்கிறது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு எஞ்சியுள்ள புற்றுநோய் செல்களைக் கொல்ல இந்த சிகிச்சை தேவைப்படலாம். கதிரியக்க சிகிச்சை அறிகுறிகளை குறைக்கவும் உதவும்.

கீமோதெரபி

கீமோதெரபி புற்றுநோய் செல்களைக் கொல்ல அல்லது அவை பெருகுவதை நிறுத்த மருந்துகளைப் பயன்படுத்துகிறது. கதிரியக்கம் போலவே, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு எஞ்சியுள்ள புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கக் கீமோதெரபி உதவலாம். கதிரியக்க சிகிச்சையுடன் சேர்ந்து கீமோதெரபி சிகிச்சைகளையும் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கலாம்.

அகற்ற முடியாத, மீண்டும் வரும் அல்லது பரவிய பித்தப்பைப் புற்றுநோய் சிகிச்சை

சிகிச்சை மூலம் அகற்ற முடியாத, திரும்பி வந்த (மீண்டும் வரும்) அல்லது பரவிய (மெட்டாஸ்டாடிக்) புற்றுநோய்களை குணப்படுத்த முடியாது. கதிரியக்க சிகிச்சை மற்றும் கீமோதெரபி போன்ற சிகிச்சைகள் புற்றுநோயை அகற்றாது. ஆனால் அவை அறிகுறிகளை மேம்படுத்தி நோயாளியின் வாழ்க்கையை நீட்டிக்க முடியும். இதேபோல, அறுவை சிகிச்சைகளாலும் இந்த வகை புற்றுநோயை அகற்ற முடியாது. ஆனால், கட்டிகள் செரிமானப் பாதையில் அடைப்புகளை உருவாக்கினால், அதன் அறிகுறிகளை நிவாரணம் அளிக்க சில நடைமுறைகள் தேவைப்படலாம்.

பித்தப்பைப் புற்றுநோய்க்கான உயிர்பிழைப்பு விகிதம் என்ன?

பித்தப்பைப் புற்றுநோய்க்கான முன்னறிதல் வாய்ப்புகள் பொதுவாக மிகக் குறைவாகவே இருக்கும். ஏனெனில், இது வழக்கமாக முற்றிய நிலையில் கண்டறியப்படுகிறது. பித்தப்பைப் புற்றுநோய்களில் 20% மட்டுமே ஆரம்ப கட்டங்களில் கண்டறியப்படுகின்றன. மெட்டாஸ்டாடிக் பித்தப்பைப் புற்றுநோய் உள்ளவர்களுக்கான ஐந்து ஆண்டு உயிர்வாழும் விகிதம் 2%. உள்ளூர் பித்தப்பைப் புற்றுநோய்க்கான உயிர்பிழைப்பு விகிதம் மிக அதிகமாக – 66% ஆக உள்ளது.

பித்தப்பைப் புற்றுநோய் குறித்து மருத்துவரிடம் என்னென்ன கேள்விகளைக் கேட்க வேண்டும்?

- புற்றுநோயின் நிலையை அறிய என்னென்ன பரிசோதனைகள் தேவைப்படும்?
- பித்தப்பைப் புற்றுநோய் எந்த நிலையில் உள்ளது?
- பித்தப்பைப் புற்றுநோய்க்கு சிறந்த சிகிச்சை என்ன?
- சிகிச்சையுடன் தொடர்புடைய நன்மைகள் மற்றும் ஆபத்துகள் என்னென்ன?

மழைக் காலக் குறிப்புகள்

1. தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து குடியுங்கள்

சுத்தமான குடிநீரை உறுதி செய்ய, தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, ஆறிய பின் பருகுங்கள்.

2. கொசு வலை பயன்படுத்துங்கள்

மலேரியா மற்றும் டெங்கு போன்ற நோய்களைத் தடுக்கக் கொசு வலையை பயன்படுத்துங்கள்.

3. ஈரமான பகுதிகளை சுத்தம் செய்யுங்கள்

வீட்டில் ஈரமான பகுதிகளை உலர வைத்து, பூஞ்சை வளர்ச்சியைத் தடுக்கவும்.

4. தேங்கிய நீரை அகற்றுங்கள்

வீட்டைச் சுற்றி தேங்கிய நீரை அகற்றி, கொசுக்கள் இனப்பெருக்கம் செய்வதைத் தடுக்கவும்.

5. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரியுங்கள்

வைட்டமின் C நிறைந்த பழங்களை உண்ணவும். போதுமான தூக்கத்தைப் பெறவும்.

6. காலணிகளை கவனமாகத் தேர்ந்தெடுங்கள்

வழுக்காத, நீர் புகாத காலணிகளை அணியவும்.

7. உணவுப் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யுங்கள்

உணவை மூடி வைக்கவும், வெளியில் சாப்பிடும்போது கவனமாக இருக்கவும்.

8. உடை தேர்வில் கவனம் செலுத்துங்கள்:

விரைவில் உலரும் துணிகளை அணியவும். குடை எடுத்துச் செல்லவும்.

9. வாகனப் பராமரிப்பில் கவனம் செலுத்துங்கள்

டயர்களின் நிலையை சரிபார்க்கவும். வைப்பர்களை நல்ல நிலையில் வைக்கவும்.

10. மின்சாரப் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யுங்கள்

ஈரமான கைகளால் மின்சாதனங்களைத் தொடாதீர்கள், மின்கசிவுகளை உடனே சரி செய்யுங்கள்.

வயிற்று நோய்களும் குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சையும்

இன்றைய காலகட்டத்தில் மருத்துவத் துறையில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றங்கள் நம்மை வியக்க வைக்கின்றன. குறிப்பாக, குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை முறைகள் நோயாளிகளுக்கு பெரும் நன்மையை அளித்து வருகின்றன.

குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை: ஒரு புரட்சிகர மாற்றம்

குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை என்பது பாரம்பரிய திறந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு ஒரு சிறந்த மாற்றாகும். இந்த முறையில், பெரிய வெட்டுக்களுக்குப் பதிலாக சிறிய துளைகள் மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

இதன் நன்மைகள்

- குறைவான வலி
- விரைவான குணமடைதல்
- மருத்துவமனையில் குறைந்த தங்கும் நேரம்
- சிறிய வடுக்கள் மட்டுமே
- குறைந்த ரத்த இழப்பு
- நோய் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு குறைவு

லேப்ரோஸ்கோபி நவீன அறுவை சிகிச்சையின் முன்னோடி

லேப்ரோஸ்கோபி என்பது குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சையின் ஒரு வகையாகும். இதில், வயிற்றுப் பகுதியில் சிறிய துளைகள் மூலம் கேமரா மற்றும் சிறப்புக் கருவிகள் செலுத்தப்பட்டு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இது முக்கியமாகப் பின்வரும் நோய்களுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

- பித்தப்பை கற்கள் அகற்றுதல்
- அப்பெண்டிக்ஸ் அகற்றுதல்
- ஹெர்னியா சிகிச்சை
- உணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய் சிகிச்சை

இரைப்பை நோய்கள் அறிகுறிகள் மற்றும் சிகிச்சை முறைகள்

இரைப்பை சம்பந்தமான பிரச்னைகள் பலரையும் பாதிக்கின்றன. சில பொதுவான இரைப்பை நோய்கள்...

1. வயிற்றுப் புண்:

   அறிகுறிகள் – வயிற்று வலி, எரிச்சல், குமட்டல்

   சிகிச்சை: ஆன்டாசிட்கள், பி.பி.ஐ மருந்துகள், உணவுப் பழக்க மாற்றங்கள்
2. காஸ்ட்ரோஈசோஃபேகல் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய் (GERD):
   அறிகுறிகள் – நெஞ்செரிச்சல், விழுங்குவதில் சிரமம்

   சிகிச்சை: வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள், மருந்துகள், சில நேரங்களில் அறுவை சிகிச்சை
3. இரைப்பைப் புற்றுநோய்:

   அறிகுறிகள் – வயிற்று வலி, எடை இழப்பு, ரத்தம் கலந்த வாந்தி

   சிகிச்சை: அறுவை சிகிச்சை, கீமோதெரபி, ரேடியேஷன்

புற்றுநோய் சிகிச்சையில் குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சையின் பங்கு

புற்றுநோய் சிகிச்சையிலும் குறைந்தபட்ச ஊடுருவல்

வயிற்று நோய்களைத் தடுக்க உதவும் ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கங்கள்

1. நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் சாப்பிடுதல்
2. நிறைய தண்ணீர் அருந்துதல்
3. மசாலா மற்றும் எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளைக் குறைத்தல்
4. உணவை நன்கு மென்று சாப்பிடுதல்
5. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்த்தல்
6. நேரத்துக்கு உணவு உண்ணுதல்

இந்தப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம், பல வயிற்று நோய்களைத் தடுக்க முடியும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையும், தேவைப்படும்போது சரியான மருத்துவ ஆலோசனையும் நீண்ட, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கும். ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களோடு, தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்தல், போதுமான தூக்கம், மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் போன்றவற்றின் மூலம் நாம் பல நோய்களைத் தவிர்க்க முடியும்.

அறுவை சிகிச்சை முறைகள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. குறிப்பாக...

- கோலன் புற்றுநோய்
- இரைப்பைப் புற்றுநோய்
- கல்லீரல் புற்றுநோய்
- கணையம் புற்றுநோய்

இந்த முறைகள் மூலம், புற்றுநோய்க் கட்டிகளைத் துல்லியமாக அகற்றவும், நோயாளி குணமடையும் நேரத்தை குறைக்கவும் முடிகிறது.

குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சையின் மேம்பட்ட பயன்பாடுகள்

குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை தொழில்நுட்பம் தொடர்ந்து முன்னேறி வருகிறது. சமீபத்திய முன்னேற்றங்கள் பின்வருமாறு...

1. ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை: இது மிகவும் சிக்கலான அறுவை சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள உதவுகிறது. மனிதக் கைகளைவிட துல்லியமாகச் செயல்படும் ரோபோட் கைகள் மூலம் சிறந்த முடிவுகளைப் பெற முடிகிறது.

2. 3D இமேஜிங் தொழில்நுட்பம்: அறுவை சிகிச்சை செய்யும் பகுதியின் முப்பரிமாண பார்வை மருத்துவர்களுக்கு சிறந்த கண்ணோட்டத்தை வழங்குகிறது.

3. ஒற்றைத் துளை அறுவை சிகிச்சை (Single Incision Laparoscopic Surgery – SILS): ஒரே ஒரு சிறிய வெட்டின் மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுவதால், வடுக்கள் குறைகின்றன.

4. நேரடி MRI வழிகாட்டுதல்: MRI ஸ்கேன்களின் உதவியுடன் நேரடியாக அறுவை சிகிச்சை செய்வது, குறிப்பாக மூளை அறுவை சிகிச்சைகளில் பயனுள்ளதாக உள்ளது.

மருத்துவத் துறையில் ஏற்பட்டுள்ள இந்த முன்னேற்றங்கள், குறிப்பாகக் குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை முறைகள், நோயாளிகளுக்கு பெரும் நம்பிக்கையை அளிக்கின்றன.

இந்தத் தொழில்நுட்பங்கள் அறுவை சிகிச்சையின் துல்லியத்தன்மையை அதிகரிக்கின்றன; சிக்கல்களைக் குறைக்கின்றன; நோயாளிகளின் மீட்பு நேரத்தையும் குறைக்கின்றன.

மருத்துவத் துறையில் ஏற்பட்டுள்ள இந்த முன்னேற்றங்கள், குறிப்பாகக் குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை முறைகள், நோயாளிகளுக்கு பெரும் நம்பிக்கையை அளிக்கின்றன. இருப்பினும், நோய் வருவதற்கு முன் காப்பதே சிறந்தது.

டாக்டர். என்.ரமேஷ்
MBBS , MS , M.Ch.
(Surgical Gastro Enterology) ,
Fellow in Upper GI Surg
Head the Department of Colorectal surgery
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

பர்ச் முறை

பெண்களுக்கான சிறுநீர்க்கசிவு அறுவை சிகிச்சை

Stress Urinary Incontinence (SUI) என்பது பெரும்பாலும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் சிறுநீர் பிரச்னை ஆகும். இருமும் போதும் தும்மும் போதும் சிறுநீர்க் கசிவு ஏற்படுதே SUI ஆகும். இது சிறிய அறிகுறியாகத் தோன்றி பொது இடங்களில் சகஜமாக இருக்க முடியாத நிலையை ஏற்படுத்துகிறது.

காரணங்கள்

சிறுநீர் கிருமித் தொற்று முக்கியமான காரணங்களால் ஒன்றாகும் (UTI). ஆனால், கிருமித் தொற்றை ன்டிபயாட்டிக்ஸ் சிகிச்சை மூலம் குணமாக்கும்போது SUI குணமாகும்.

மற்ற இரு முக்கிய காரணங்கள்

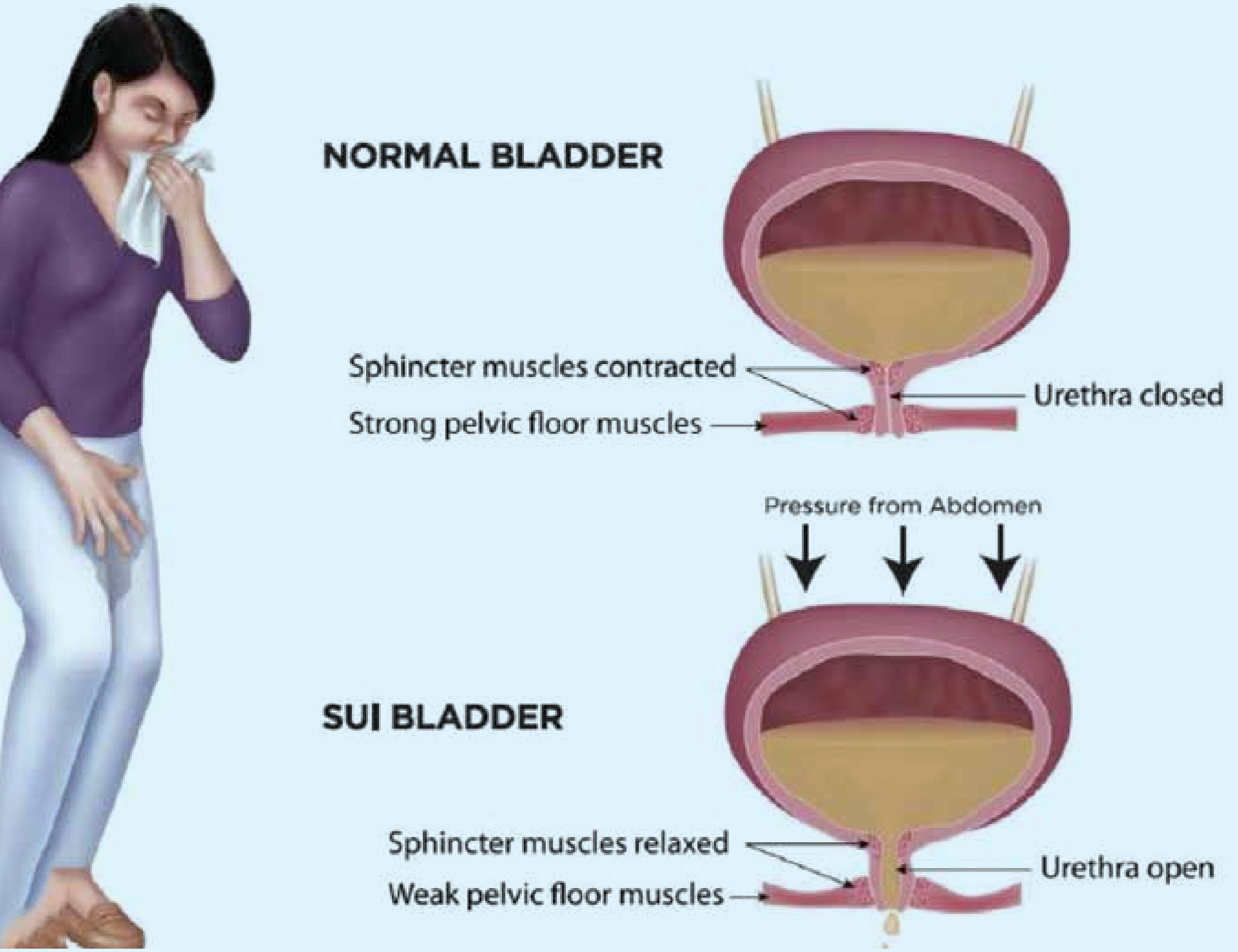
- சிறுநீர்க்குழாயின் இறக்கம்
- சிறுநீர்க்குழாய் தளர்வு

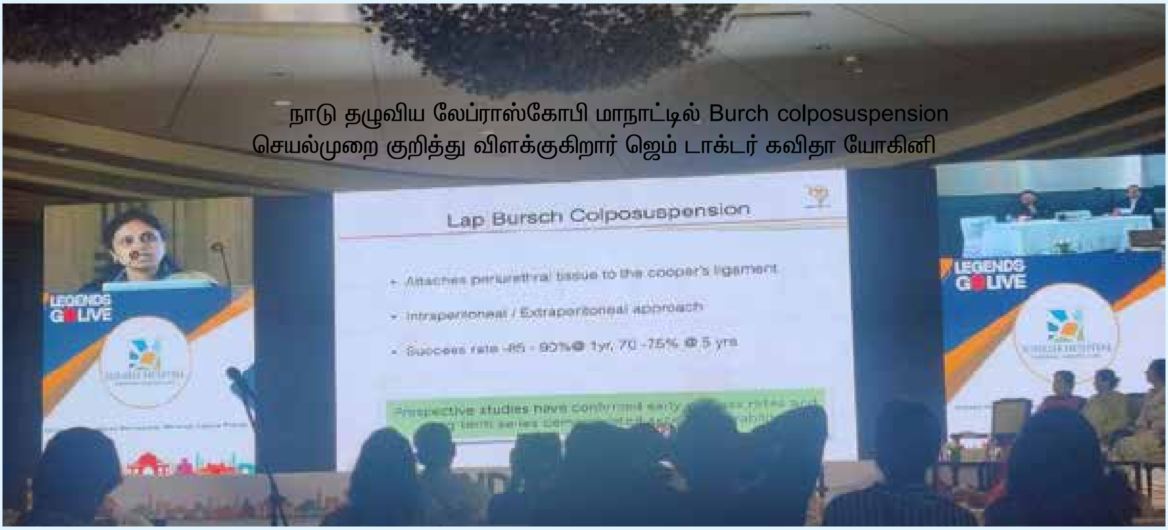
இதற்கான சிகிச்சை வழிமுறைகள்

பொதுவாக சிறிய பிரச்னையாக இருந்தாலோ, இயல்பு வாழ்க்கையை பாதிக்காத போதும் இதற்காக Pelvic floor exercise பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

மற்ற வழிமுறைகள்

- Life style Modification (வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்)
- Weight Reduction (எடை குறைப்பு)





நாடு தழுவிய லேப்ராஸ்கோபி மாநாட்டில் Burch colposuspension செயல்முறை குறித்து விளக்குகிறார் ஜெம் டாக்டர் கவிதா யோகினி

- Pelvic floor exercise (இடுப்புத் தளப் பயிற்சி)
- Vaginal pessary (யோனியில் பொருத்தப்படும் வளையம்)
- Some Medication – Duloxetin (சில மருந்துகள்)
- Local Vaginal cream (யோனியில் உள்பகுதியில் இடப்படும் மருந்து)

மேற்கண்ட சிகிச்சை முறைகள் நோயாளிகளுக்கு பயனளிக்காத போது அறுவைசிகிச்சை முறைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

அறுவை சிகிச்சை முறைகளில் ஒன்றுதான் Burch colposuspension.

இயல்பு வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் போதும் Pelvic floor உடற்பயிற்சி சரியான தீர்வாக அமையாதபோதும் இந்த அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

Burch colposuspension என்பதே இந்தப் பிரச்னையைத் தீர்ப்பதற்கான அறுவை சிகிச்சை முறையாகும். வலை வைத்து அறுவை சிகிச்சை செய்வதை காட்டிலும் இந்த Burch colposuspension சிறந்த முறையாக உள்ளது. இந்த முறையில் சிறுநீர்ப்பையின் கழுத்து பகுதியின் (சிறுநீர்குழாயும், சிறுநீர்பையும் இணையும் பகுதி) கீழ் இறக்கம் சரிசெய்யப்படுகிறது, அதாவது யோனியின் இருபுறமுள்ள தசைப் பகுதி மேலே உயர்த்தப்படும்.

லேப்ராஸ்கோபி முறையில் செய்வதால் அறுவை சிகிச்சை முடிந்த 4 மணிநேரத்தில் நீர் ஆகாரம் கொடுத்து நடக்க வைக்கப்படுகிறது.

வலது பக்கம் உள்ள தசைப்பகுதி வலதுபக்க எலும்புச் சவ்வோடும் (Right coopers ligament), இடது பக்கமுள்ள தசைப்பகுதி இடதுபக்க எலும்புச் சவ்வோடும் (Left coopers ligament) இணைக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் சிறுநீர்க்குழாயின் கழுத்துப் பகுதி மேல் உயர்த்தப்பட்டு சிறுநீர் நாளத்தின் கீழிறக்கம் (இருமும்போதும், சிரிக்கும்போதும் ஏற்படும் கீழிறக்கம்) தடைசெய்யப்படுகிறது.இதன்மூலம் சிறுநீர்க் கசிவு (SUI) பிரச்னையை சரிசெய்யமுடியும்.

இதன் நன்மைகள்

லேப்ராஸ்கோபி முறை என்பதால் மிகத் துல்லியமான முறையில் எந்தவித ரத்த சேதமும் இல்லாமல் செய்ய முடியும். இதற்கு வலை எதுவும் பயன்படுத்தாததால் கிருமித் தொற்று ஏற்படும் விகிதம் மிகவும் குறையும். அதே நேரம் இதன் வெற்றி விகிதம் வலை வைத்து சரிசெய்யும் முறைக்கு இணையாக உள்ளது.

லேப்ராஸ்கோபி முறையில் செய்வதால் அறுவை சிகிச்சை முடிந்த 4 மணிநேரத்தில் நீர் ஆகாரம் கொடுத்து நடக்க வைக்கப்படுகிறது. 24 – 48 மணி நேரத்தில் சிறுநீர் ட்யூப் நீக்கப்படுகிறது. அதனால் எந்தச் சிரமமும் இன்றி சிறுநீர் கழிக்க முடிகிறது.

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

நோயாளி பாதுகாப்பு

சிகிச்சையின் போது நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிசெய்ய, பின்வரும் முக்கிய அம்சங்களை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

1. உங்கள் மருந்துகளைப் பற்றி தெளிவாக புரிந்துகொள்ளுங்கள்

- மருந்துகளின் பெயர்கள், அளவுகள் மற்றும் நோக்கங்களைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- புதிய மருந்துகள் பற்றிய தகவல்களை கேளுங்கள் மற்றும் பக்க விளைவுகளைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- மருந்து அட்டவணையை எப்போதும் உங்களுடன் வைத்திருங்கள்.

2. கை சுத்தம் குறித்து கவனமாக இருங்கள்

- உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் கழுவுங்கள்.
- மருத்துவர்கள் மற்றும் செவிலியர்கள் உங்களைத் தொடுவதற்கு முன் கைகளை சுத்தம் செய்கிறார்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

3. விழுவதைத் தவிர்க்க எச்சரிக்கையாக இருங்கள்

- படுக்கையில் இருந்து எழும்போது கவனமாக இருங்கள், தேவைப்பட்டால் உதவி கேளுங்கள்.
- சறுக்காத காலணிகளை அணியுங்கள். தளத்தில் ஈரம் இருந்தால் உடனடியாக பணியாளர்களுக்குத் தெரிவியுங்கள்.

4. உங்கள் கவலைகளை எந்தத் தயக்கமும் இன்றித் தெரிவியுங்கள்

- ஏதேனும் அசாதாரணமாக உணர்ந்தால், உடனடியாக மருத்துவர் அல்லது செவிலியரிடம் தெரிவியுங்கள்.
- உங்கள் சிகிச்சை பற்றிய சந்தேகங்களை தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். குடும்பத்தினர் அல்லது பராமரிப்பாளர்களுடன் தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

5. அறுவை சிகிச்சை பற்றிய சந்தேகங்களைக் கேளுங்கள்

- அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம், அபாயங்கள் மற்றும் மாற்று வழிகளைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- அறுவை சிகிச்சை நடைபெறும் உடல் பகுதியை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

6. உங்கள் மருத்துவ விவரங்களை அறிந்திருங்கள்

- உங்கள் மருத்துவ வரலாறு, ஒவ்வாமைகள் மற்றும் தற்போதைய நிலையைப் பற்றி தெளிவாகத் தெரிவியுங்கள். உங்கள் மருத்துவப் பதிவுகளின் நகலைக் கேளுங்கள்; அவற்றை பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள்.

7. தொடர்ந்து கேள்விகள் கேட்கத் தயங்காதீர்கள்

- புரியாத விஷயங்களை மீண்டும் மீண்டும் கேளுங்கள்.
- உங்கள் சிகிச்சை திட்டத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- உங்கள் குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களை கூடுதல் ஆதரவுக்காக அழைத்து வாருங்கள். உங்கள்

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
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.ஜீ.ஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை.
45, பங்கஜா மில் ரோடு, இராமநாதபுரம், கோயமுத்தூர்.
www.obesitysurgeryindia.com | info@obesitysurgeryindia.com | www.gemhospitals.com
NABH
சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்

Gem Nalam Monthly – Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTAM/2022/83810.
Day of Publishing: 01-9-2024

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