மலர் 2 • இதழ் 12 • அக்டோபர் 2024 • ரூ.30/-

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

GUTS

துப்பறியும் நாவலின் வேகமும் விறுவிறுப்பும் கொண்ட புத்தகம்!

IBSக்கான சிறந்த உணவு

உங்கள் மருத்துவரைத் தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி?

ஹெர்னியா ஏன்? எப்படி?

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, எம்ஜி.ஆர் 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

வலியும் ரத்த இழப்பும் இல்லாத லேபராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான உயர்தர மருத்துவமனை

வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு உலகத்தரமான சிகிச்சை தரும் சிறப்பு மருத்துவமனை

உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளை நவீன வசதிகளுடன் செய்யும் மருத்துவமனை

புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு சிறப்புப்பிரிவு கொண்ட மருத்துவமனை

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

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

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

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

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

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

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

நலம் அறிவோம்...

30 ஆண்டுகளுக்கு முன் நடந்த சில சம்பவங்களை இப்போது நினைவுகூர்கிறேன். அப்போது கோவையில் பணிபுரிந்தபோது, குடல் மற்றும் இரைப்பை உள்ளிட்ட ஜீரண மண்டல உறுப்புகளில் புற்றுநோயுடன் நிறைய நோயாளிகளைப் பார்த்தேன். குறிப்பாக உணவுக்குழாய்ப் புற்றுநோய் அதிகமானோரைத் தாக்கியிருப்பது தெரிந்தது. பலரும் இளம் வயதினர். 20 முதல் 40 வயதுக்குள் இருக்கும் இந்த நோயாளிகள், நோய் முற்றிய நிலையில் மருத்துவமனைக்கு வருவார்கள். அந்த நேரத்தில் எந்தச் சிகிச்சையும் கொடுத்து அவர்களைக் காப்பாற்ற முடியாது. இவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்க இங்கும் வெளியிலும் இருக்கும் பொது அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் தயங்கினர். உணவுக்குழாய்ப் புற்றுநோயை அகற்றும் அறுவை சிகிச்சை மிகவும் சிக்கலானது. மார்பில் ஆரம்பித்து வயிறு வரை திறந்து செய்ய வேண்டும். இதில் பிரச்னைகளும் அதிகம்; நோயாளிகள் மரணமடையும் ஆபத்தும் அதிகம்.

உணவுக்குழாய்ப் புற்றுநோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து காப்பாற்றுவதில் என்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொண்டேன். 1990 வாக்கில், சி.எம்.சி மருத்துவமனையிலோ, தனியார் மருத்துவமனையிலோ இந்த வகையில் வாரம் ஓர் அறுவை சிகிச்சையாவது செய்வேன். அந்த நேரத்தில் இரண்டு இடங்களிலுமே தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு கிடையாது. என்றாலும் அறுவை சிகிச்சைக்குக் கிடைத்த வெற்றி பெரும் நிறைவு தருவதாக இருந்தது. இளம் நோயாளிகள் பலரும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மறுவாழ்வு பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் வீடு திரும்புவதைப் பார்க்கும்போது மனம் நிறைவு பெறும்.

எங்கள் வட்டாரத்தில் இரைப்பை மற்றும் குடல்நோய் அறுவை சிகிச்சை குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டியது என் கடமை என்று கருதினேன். 1990 ஜூலையில் சி.எம்.சி மருத்துவமனையில் இரைப்பை மற்றும் குடல்நோய் கருத்தரங்குக்கு ஏற்பாடு செய்தேன். கோவை மற்றும் சென்னையிலிருந்து மூத்த அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் பலரை அழைத்திருந்தேன். டாக்டர் என்.ரங்கபாஷ்யம், இரைப்பை மற்றும் குடல்நோய் துறையில் முக்கியமானவராகக் கருதப்பட்ட பேராசிரியர் மதனகோபாலன் உள்ளிட்ட பலரும் பங்கேற்றனர். கருத்தரங்கு மிகப்பெரும் வெற்றியாக அமைந்தது.

கூடுதல் மகிழ்ச்சியாக, இந்தக் கருத்தரங்கை தூர்தர்ஷன் தொலைக்காட்சி பதிவு செய்து செய்திகளில் ஒளிபரப்பியது. நண்பர்களின் உதவியால் இது சாத்தியமானது. வயிறு சார்ந்த பிரச்னைகள் தொடர்பாக விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி ஒன்று தருவதற்கும் நான் தூர்தர்ஷனுக்கு அழைக்கப்பட்டேன். நேயர்களின் நூற்றுக்கணக்கான கேள்விகளுக்கு நிகழ்ச்சியில் பதில் சொன்னது ஒரு புது அனுபவமாக அமைந்தது.

கருத்தரங்கை நான் சர்வதேசத் தரத்தில் நடத்தியதாக, டாக்டர் மதனகோபாலன் மனதாரப் பாராட்டினார். ‘‘வழக்கமான வேலைகளைத் தாண்டிச் செய்யப்படும் இப்படிப்பட்ட முயற்சிகள் என்றுமே வீண்போவதில்லை. அவை உங்களை உற்சாகப்படுத்தும். தொடர்ந்து இதைச் செய்யுங்கள்’’ என்றார். கருத்தரங்கு வெற்றிகரமாக அமைந்ததில் எனக்கு நிறைவு. அதன்பின் பல கருத்தரங்குகளை நடத்தியிருக்கிறேன் என்றாலும், அந்த முதல் கருத்தரங்கு எனக்கு எப்போதுமே ஸ்பெஷல்தான்!

ஒருநாள் என் நெருங்கிய உறவினர், வயிற்று வலியுடன் வந்தார். எண்டோஸ்கோபி சோதனையில் அவருக்குப் புண் இருப்பது தெரிந்தது. அதன் சிறு பகுதியை எடுத்து பயாப்சி சோதனைக்காக அனுப்பினேன். முடிவு தெரிய சில நாட்கள் ஆகும் என்பதால், அவர் தனது கிராமத்துக்குத் திரும்பினார். பரிசோதனை முடிவில் அவருக்குப் புற்றுநோய் இருப்பது தெரியவந்தது. உடனே வந்து

ஆபரேஷன் செய்துகொள்ளும்படி அவருக்குத் தகவல் அனுப்பினேன். அவரோ, “அடுத்த ஆறு மாதங்களுக்கு நேரம் சரியில்லை என ஜோசியர் சொல்கிறார். அதன்பிறகு ஆபரேஷன் செய்துகொள்கிறேன்” என்றார். “உங்களுக்கு நேரம் சரியில்லாததால்தான் நோயே வந்திருக்கிறது. தாமதம் செய்தால் உயிருக்கே ஆபத்தாகிவிடும்'' என்று பதில் சொன்னேன்.

அடுத்த நாளே அவர் வந்தார். நான் அவரது இரைப்பை புற்றுநோய்க்காக ஆபரேஷன் செய்தேன். அதிகம் பரவாத ஆரம்பநிலைப் புற்றுநோய். 12 நாட்கள் மருத்துவமனையில் இருந்தார். முழுமையாகக் குணமடைந்து வீடு திரும்பினார்.

சில மாதங்கள் கழித்து எங்கள் ஊரில் நடந்த ஒரு திருமணத்துக்குச் சென்றபோது அவரின் மனைவியைச் சந்தித்தேன். ‘‘அண்ணி, அண்ணனை நீங்கள் மருத்துவமனையில் வந்து பார்க்கவே இல்லையே. நீங்கள் வராததால் அவர் மிகுந்த ஏக்கத்தில் இருந்தார்'' என்று கிண்டலாகச் சொன்னேன். நான் கிண்டல் செய்வதாக நினைத்து அவரைச் சீண்டியிருக்கிறேன் என்பது பிறகுதான் தெரிந்தது. தன் ஆற்றாமையை அவர் கொட்டித் தீர்த்துவிட்டார்.

“பழனிவேலு, உங்கள் அண்ணன் நிம்மதியா வந்து அங்கே படுத்துக்கொண்டார். இங்கே வேலைகளை யார் செய்வது? ஆடு, மாடுகளைப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பயிருக்குத் தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும். அவர் உன் உபசரிப்பில் மருத்துவமனையில் பாதுகாப்பாக இருந்தார். நான் என்ன செய்வது? நடந்தா வர முடியும்? அது ரொம்பத் தூரம். இதுவரைக்கும் திருச்செங்கோடு தாண்டிப் போய் அறியாதவள் நான். என்னை யார் கோயமுத்தூருக்கு அழைத்து வருவார்?” என்றார் அவர்.

கிராமத்தில் கழித்த என் இளமைப்பருவ நாட்கள் மீண்டும் நினைவுக்கு வந்தன. குற்ற உணர்வு என்னை ஆட்கொண்டது. அவரது கஷ்டத்தைக் கேலி செய்ததற்காக வருந்தினேன்.

அந்த உறவினர் புற்றுநோயிலிருந்து குணமாகி 28 ஆண்டுகள் ஆகின்றன. இப்போதும் அவர் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறார். பொதுவாகப் புற்றுநோய் குணப்படுத்த முடியாதது என்று கருதப்படுகிறது. ஆனால், நோயின் நிலையையும் தரப்படும் சிகிச்சையையும் பொறுத்து புற்றுநோய் குணமாகவும் செய்யும்; திரும்பத் தாக்கவும் செய்யும். அந்த உறவினருக்குத் தந்த சிகிச்சையில் நான் கற்றுக்கொண்ட இன்னொரு விஷயம், ‘சிகிச்சையை விட விழிப்புணர்வு மிக முக்கியம்’ என்பது! அதன்பிறகுதான் நான் தமிழ்நாட்டிலும் கேரளாவிலும் பல பகுதிகளில் பல்வேறு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் நடத்த ஆரம்பித்தேன்.

அன்புடன்

டாக்டர் சி. பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

மலர் 2 இதழ் 12

அக்டோபர் 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.

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை Q&A

1. பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை என்றால் என்ன?

உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும் வயிற்றுப்பகுதி அறுவை சிகிச்சை முறை.

2. யார் பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைக்குத் தகுதியானவர்கள்?

பொதுவாக, உடல் நிறை குறியீடு (BMI) 40க்கு மேல் உள்ளவர்கள் அல்லது BMI 35–40 உடன் தீவிர உடல்நலப் பிரச்னைகள் உள்ளவர்கள்.

3. பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையின் வகைகள் என்ன?

முக்கிய வகைகள்: காஸ்ட்ரிக் பைபாஸ், ஸ்லீவ் காஸ்ட்ரெக்டமி, அட்ஜஸ்டபிள் காஸ்ட்ரிக் பேண்ட், பிலியோபாங்க்ரியாடிக் டைவர்ஷன்.

4. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு எவ்வளவு எடை குறையும்?

பொதுவாக, அதிகபட்ச உடல் எடையில் 50–80% வரை குறையலாம். ஆனால், இது ஒவ்வொரு நபருக்கும் மாறுபடும்.

5. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் உணவுப் பழக்கங்களில் என்ன மாற்றங்கள் தேவை?

சிறிய அளவு உணவு, அதிக புரதச்சத்து, குறைந்த கொழுப்பு, குறைந்த சர்க்கரை உள்ள உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

6. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் உடற்பயிற்சி அவசியமா?

ஆம். முறையான உடற்பயிற்சி எடைக் குறைப்பைப் பராமரிக்கவும், ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் அவசியம்.

7. பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையின் பின்விளைவுகள் என்ன?

சாத்தியமான பின்விளைவுகள்: ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகள், குமட்டல், வயிற்றுப்போக்கு, டம்பிங் நோய்க்குறி.

8. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகளைத் தவிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

மருத்துவர் பரிந்துரைத்த வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுச்சத்து மாத்திரைகளைத் தவறாமல் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

9. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் மன ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுமா?

சிலருக்கு மன அழுத்தம் அல்லது உணர்வு மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். மனநல நிபுணரின் ஆதரவு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

10. பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை நிரந்தரமானதா?

பெரும்பாலும் நிரந்தரமானது. ஆனால், சரியான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் இல்லாவிட்டால் மீண்டும் எடை கூடலாம்.

11. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் கர்ப்பம் தரிக்க முடியுமா?

ஆம். ஆனால், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் 18–24 மாதங்கள் வரை காத்திருக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

12. பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை செலவு அதிகமா?

ஆம். ஆனால், அரசுக் காப்பீடு உள்படப் பல காப்பீட்டு நிறுவனங்கள்

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

இதய நோய் ஆபத்து குறையுமா?

இதை உள்ளடக்குகின்றன. மருத்துவத் தேவை அடிப்படையில் இது பரிசீலிக்கப்படும்.

13. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் தோல் தொங்குதல் ஏற்படுமா?

பெரும் எடை இழப்பால் தோல் தொங்குதல் ஏற்படலாம். இதைச் சரிசெய்ய உடற்பயிற்சிகள் உதவும். சில நேரங்களில் அழகுச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

14. பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்துமா?

பலருக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டுக்கு வரும் அல்லது முற்றிலும் குணமாகும்.

15. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஆல்கஹால் அருந்தலாமா?

பொதுவாகத் தவிர்க்கும்படியே அறிவுறுத்தப்படுகிறது. மது அருந்தினால் அதன் பக்க விளைவுகள் அதிகமாக இருக்கும்.

16. பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் மருந்துகளின் உறிஞ்சுதல் பாதிக்கப்படுமா?

ஆம். சில மருந்துகளின் உறிஞ்சுதல் மாறலாம். மருத்துவரிடம் மருந்து அளவுகளைச் சரிபார்க்க வேண்டும்.

17. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் உணவு ஒவ்வாமை ஏற்படுமா?

சிலருக்குப் புதிய உணவு ஒவ்வாமைகள் தோன்றலாம். புதிய உணவுகளைக் கவனமாக அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.

18. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடலாமா?

மருத்துவரின் அனுமதியுடன் படிப்படியாக விளையாட்டு நடவடிக்கைகளைத் தொடங்கலாம்.

19. பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைக்கு மாற்றுச் சிகிச்சைகள் உள்ளனவா?

கடுமையான உணவுக்கட்டுப்பாடு, மருந்துச் சிகிச்சை, நடத்தை மாற்றம் போன்றவை சில மாற்று வழிகள்.

20. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் சருமப் பராமரிப்பு எவ்வாறு மாறும்?

எடைக் குறைவால் தோல் தளர்ச்சி ஏற்படலாம். ஈரப்பதம், எக்ஸ்ஃபோலியேஷன், உடற்பயிற்சி ஆகியவை உதவும்.

21. பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை நீண்ட கால இதய ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதிக்கும்?

பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு இதய நோய் ஆபத்துக் குறைகிறது. ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் அளவுகள் மேம்படுகின்றன.

22. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் பயணம் செய்வதில் ஏதேனும் கட்டுப்பாடுகள் உள்ளனவா?

ஆரம்பத்தில் சில கட்டுப்பாடுகள் இருக்கலாம். நீண்ட கால அடிப்படையில், முறையான திட்டமிடலுடன் பயணம் செய்யலாம்.

23. பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை மலட்டுத்தன்மையைப் பாதிக்குமா?

பெரும்பாலும் மலட்டுத்தன்மையைக் குறைக்கிறது. கர்ப்பம் தரிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன.

24. பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் உணவு உட்கொள்ளும் முறை எவ்வாறு மாறும்?

சிறிய அளவு உணவு, அடிக்கடி உண்ணுதல், நன்கு மெல்லுதல், திரவங்களை உணவுடன் சேர்த்துக் குடிக்காமல் இருத்தல் போன்ற புதிய பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ●

தமிழ்நாட்டில் கடந்த சில ஆண்டுகளில் புற்றுநோய்கள் அதிகரித்து வருவது கவலைக்குரிய செய்தி. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள், சுற்றுச்சூழல் காரணிகள் மற்றும் மூத்தோர் மக்கள்தொகை உள்ளிட்ட பல காரணிகள் இந்த அதிகரிப்புக்குக் காரணமாகின்றன.

தமிழ்நாட்டில் புற்றுநோய்ப் புள்ளிவிவரங்கள்

- புற்றுநோய்கள் அதிகம் உள்ள மாநிலங்களில் தமிழ்நாடு ஒன்று. சுமார் 90,000 புதிய புற்று நோயாளிகள் ஆண்டுதோறும் நம் மாநிலத்தில் கண்டறியப்படுகின்றனர்.
- தமிழ்நாட்டில் மிக அதிகமாகப் பதிவாகும் புற்றுநோய்களில் சில...
- வாய்ப் புற்றுநோய் (புகையிலை மற்றும் புகைப்பழக்கம் தொடர்பானது)
- மார்பகப் புற்றுநோய் (பெண்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படும் புற்றுநோய்)
- கருப்பை வாய்ப் புற்றுநோய்
- நுரையீரல் புற்றுநோய்
- வயிற்றுப் புற்றுநோய்

புற்றுநோய் அதிகரிப்பதற்கான முக்கியக் காரணிகள்

புகையிலை மற்றும் மதுப் பழக்கம்: தமிழ்நாட்டில் வாய்ப்புற்று மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோய்கள் அதிகம் காணப்படுவதற்கான முக்கியக் காரணம், புகையிலைப் பயன்பாடே.

அதிகரித்து வரும் புற்றுநோய்கள்!

உணவுப்பழக்கங்கள்மற்றும்வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்: நகரமயமாக்கலின் காரணமாகச் சத்துக் குறைவான உணவுகள் அதிக அளவில் உட்கொள்ளப்படுவதாலும், உடற்பயிற்சி குறைவதனாலும் மார்பகப் புற்றுநோய்களும் குடல் புற்றுநோய்களும் அதிகமாகின்றன.

சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்: மாசுபாடு – குறிப்பாகக் காற்று மற்றும் நீர் மாசுபாடு புற்றுநோய் அதிகரிப்புக்குக் காரணமாக உள்ளன. தொழில்துறைகளில் நெருக்கமான பகுதிகளில் சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பால் குறிப்பிட்ட புற்றுநோய்கள் அதிகம் பதிவாகின்றன.

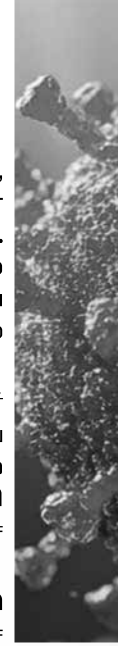
தாமதமாகக் கண்டறிதல்: பல புற்றுநோய்கள் தாமதமாகவே கண்டறியப்படுவதால் சிகிச்சை வாய்ப்புகள் குறைகின்றன. இதற்குப் புற்றுநோய் அறிகுறிகள் குறித்த விழிப்புணர்வு குறைவாக இருப்பதும், தாமதமாகச் சோதனைக்குச் செல்வதும் காரணமாகும்.

பல புற்றுநோய்கள் தாமதமாகவே கண்டறியப்படுவதால் சிகிச்சை வாய்ப்புகள் குறைகின்றன. இதற்குப் புற்றுநோய் அறிகுறிகள் குறித்த விழிப்புணர்வு குறைவாக இருப்பதும், தாமதமாகச் சோதனைக்குச் செல்வதுமே காரணம்.

எதிர்நிலைச் சவால்கள்

முயற்சிகள் பல இருந்தபோதும், இன்னும் சில சவால்கள் நம்மை எதிர்நோக்கியுள்ளன.

- **மருத்துவச் சேவைகள் கிடைப்பதில் சிக்கல்:** கிராமப்புற மக்களுக்குப் போதிய சிகிச்சை வசதிகள் கிடைப்பதில் இன்னும் சிக்கல்கள் உள்ளன.
- **சிகிச்சைச் செலவுகள்:** தனியார் மருத்துவமனைகளில் புற்றுநோய் சிகிச்சைச் செலவுகள் மிகவும் அதிகம், இதனால் பொருளாதார வசதி குறைவாகவுள்ள மக்கள் சிகிச்சை பெறுவது சிரமமாகிறது.
- **புகையிலைப் பயன்பாடு தொடர்கிறது:** விழிப்புணர்வுச் செயல்பாடுகள் இருந்தபோதிலும் – குறிப்பாக இளைஞர்கள் மத்தியில் புகையிலைப் பழக்கம் குறையவில்லை.



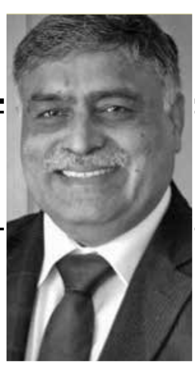
தமிழ்நாட்டில் புற்றுநோய்க்கு எதிரான நடவடிக்கைகள்

மாநில அரசு மற்றும் பல அமைப்புகள் புற்றுநோய்களைக் கட்டுப்படுத்த பல்வேறு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றன.

- **புற்றுநோய் சோதனைத் திட்டங்கள்:** மார்பகம், கருப்பைவாய் மற்றும் வாய்ப்புற்றுநோய்களைத் தாமதமின்றிக் கண்டறியத் தமிழ்நாடு அரசு கிராமப் பகுதிகளில்கூடச் சோதனைத் திட்டங்களைத் தொடங்கியுள்ளது.
- **விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள்:** புற்றுநோய்த் தடுப்பு மற்றும் நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் பொதுமக்களுக்கு நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.
- **சிகிச்சைமையங்கள்:** தமிழ்நாட்டில் புற்றுநோய் சிகிச்சை மையங்கள் – குறிப்பாக அரசு மற்றும் தனியார் மருத்துவமனைகளில் அதிகரித்து வருகின்றன, இவற்றில் சிறப்பான சிகிச்சை முறைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

தமிழ்நாட்டில் புற்றுநோய்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பது ஒரு முக்கியச் சுகாதாரப் பிரச்னையாக உள்ளது. இதைத் தடுக்க விழிப்புணர்வு, சோதனை மற்றும் சிகிச்சை வசதிகளை மேம்படுத்துவது அவசியமாகும். அரசு, மருத்துவத்துறை மற்றும் தன்னார்வலர்கள் இணைந்து பணியாற்றினால், இந்த அதிகரிப்பினைக் கட்டுப்படுத்தவும், புற்றுநோயிலிருந்து மீண்டு உயிர்வாழும் திறனை மேம்படுத்தவும் முடியும். ●

டாக்டர் எஸ். அசோகன்
CEO at GEM Hospital
Chennai, Tamil Nadu, India



நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பவர்களின் கவனத்துக்கு...

குடல் ஆரோக்கியம் என்பது ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வுக்கு மிகவும் முக்கியமானது. ஆனால், பெரும்பாலானோர் வெடிப்புகள் (Fissures) மற்றும் மூலநோய்கள் (Piles) போன்ற பிரச்னைகளை எதிர்கொள்கின்றனர். இந்த நிலைகள் தொந்தரவு மற்றும் வலியை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. இருப்பினும், சரியான சிகிச்சை மற்றும் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மூலம் அவற்றைத் திறம்பட நிர்வகிக்க முடியும். குடல் பிரச்னைகளுக்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது என்பது பற்றி அறிவதோடு, நல்ல குடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான உத்திகளையும் கற்றுக்கொள்வது அவசியம்.

வெடிப்புகள் மற்றும் மூலநோய்கள் பற்றி அறிதல்

வெடிப்பு (Fissure) என்பது மலவாயில் உள்ள ஒரு சிறிய கிழிசல் அல்லது வெடிப்பாகும். அது மிகவும் வலியுடனும் ரத்தக்கசிவுடனும் தொடர்புடையது. வெடிப்புகள் பொதுவாகக் கடினமான மலம் மற்றும் மலச்சிக்கல் காரணமாக ஏற்படுகின்றன. மற்ற காரணிகள் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருப்பது, குடல் அழற்சி நோய் மற்றும் பிரசவம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கும்.

மூலநோய் (Piles) என்பது வெளிப்புற அல்லது உட்புற மூலநரம்புகளில் ஏற்படும் வீக்கமாகும். இது மலவாயில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். இது வலி, வீக்கம் மற்றும் ரத்தப்போக்கை ஏற்படுத்தலாம். நீண்ட நேரம் நின்றிருப்பது அல்லது அமர்ந்திருப்பது, கர்ப்பம் மற்றும் மலச்சிக்கல் போன்றவை மூலநோயை ஏற்படுத்தும் சில காரணிகளாகும்.

வெடிப்புகள் மற்றும் மூலநோய்களின் அறிகுறிகள்

- மலத்தின்போது வலி அல்லது எரிச்சல்
- மலக்கழிவில் ரத்தம்
- மலவாய்ப் பகுதியில் வீக்கம் அல்லது முடிச்சுகள்
- மலத்தின் போது எரிச்சல் அல்லது அரிப்பு

ஜெம் மருத்துவமனையின் அணுகுமுறை

கடுமையான வெடிப்புகள் அல்லது மூலநோய்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். இந்த நிலைமைகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை அளிப்பதில் ஜெம் மருத்துவமனையானது ஒரு விரிவான அணுகுமுறையைக் கொண்டுள்ளது. லேசர் எக்ஸிஷன், ஹெமரொய்டெக்டோமி மற்றும் ஸ்டேப்ளர் ஹெமரொய்டோபெக்ஸி உள்ளிட்ட பல்வேறு அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்கள் நோயாளிகளின் தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்ப வழங்கப்படுகின்றன.

ஜெம் மருத்துவமனையின் மருத்துவர்கள் மிகவும் திறமையானவர்கள் மற்றும் மலவாய்ப் பகுதி அறுவை சிகிச்சையில் பல்லாண்டு அனுபவம் பெற்றவர்கள். மிக நவீன நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் அவர்கள் சிக்கல்களையும் வலியையும் குறைத்து, நோயாளி குணமடைதலை மேம்படுத்துகின்றனர். மலவாய் நோய்களுக்கான அறுவை சிகிச்சைகள் பொதுவாகக் குறைந்த ஆபத்துடன் கூடியவை. அதோடு, இவை நோயாளிகளின் வாழ்க்கையில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

மலவாய்மற்றும்குடல்பிரச்னைகளைநிர்வகிப்பதற்கான ஒரு விரிவான அணுகுமுறை தேவை. அறுவை சிகிச்சை, குணப்படுத்தலில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கும் போது, விரிவான ஆதரவுச் சிகிச்சையும் அவசியம்.

நல்ல குடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான குறிப்புகள்

வெடிப்புகள் மற்றும் மூலநோய்களைத் தடுப்பதற்கும் ஒட்டுமொத்த குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய சில எளிய படிகள் உள்ளன:

1. **நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்:** காய்கறிகள், பழங்கள், முழுத் தானியங்கள், பயறு வகைகள் ஆகியவை மலத்தை மென்மையாக்கி, மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவும்.
2. **போதுமான நீர் குடியுங்கள்:** குறைந்தது தினமும் 8 கிளாஸ் தண்ணீர் அருந்துவது மலத்தை மென்மையாக்கிச் சிக்கல்களைத் தடுக்க உதவுகிறது.
3. **வழக்கமான உடற்பயிற்சி:** உடற்பயிற்சி குடல் இயக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் மலச்சிக்கல் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருப்பதைத் தவிர்ப்பதும் அவசியம்.
4. **மலத்தை அடக்க வேண்டாம்:** மலம் கழிக்க வேண்டிய தேவையைப் புறக்கணிப்பது வெடிப்புகள் மற்றும் மூலநோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்.
5. **ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரியுங்கள்:** உடல் பருமன் குடல் அழற்சி நோய் போன்ற குடல் பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தும் ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம்.

டாக்டர் பரத்குமார்

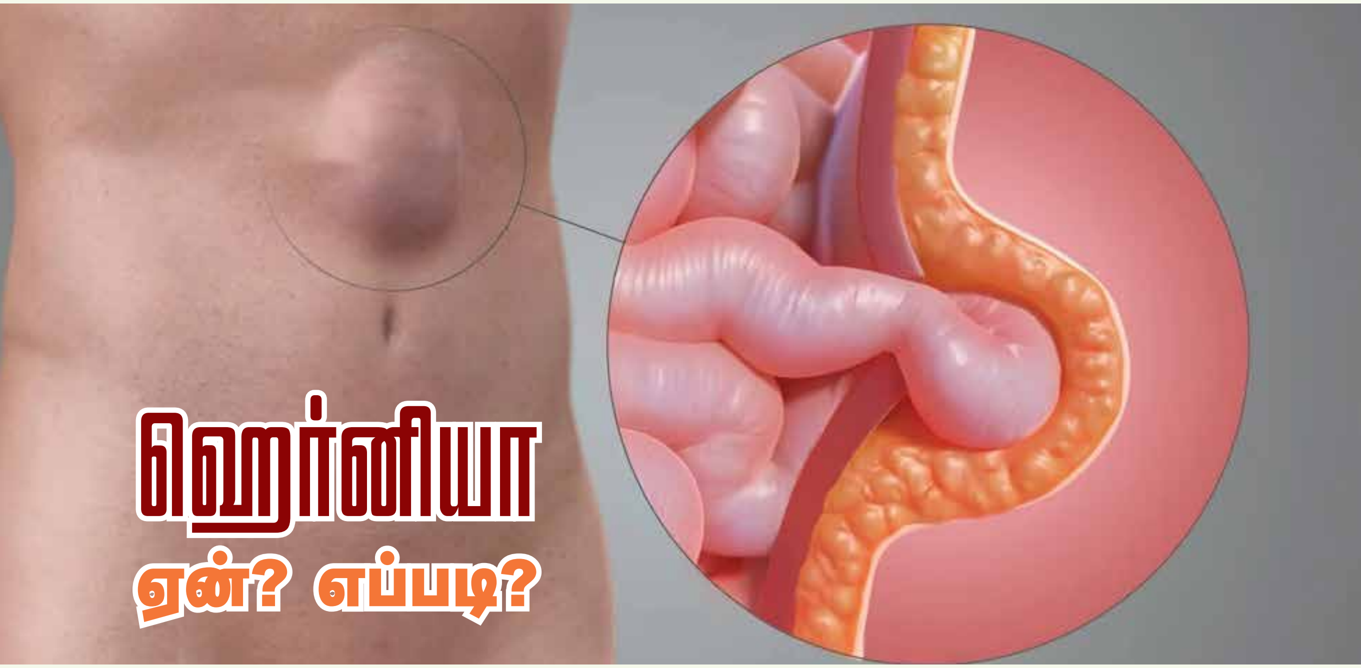
Dr. Bharat Cumar, Consultant
Upper GI and Minimal Access Surgery
GEM Hospital, Coimbatore.

ஜெம் மருத்துவமனை இதன் ஒரு பகுதியாக உணவியல் ஆலோசனை, மன ஆரோக்கிய ஆதரவு மற்றும் நோய் தொடர்பான கல்வியையும் வழங்குகிறது. நோயாளிகள் தங்கள் நிலைமையைச் சிறந்த முறையில் நிர்வகிக்க அவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கும் சக்திவாய்ந்ததாக இருப்பதற்கும் இந்த அணுகுமுறை உதவுகிறது.

வெடிப்புகள், மூலநோய்கள் போன்ற பிரச்னைகள் அதிக தொந்தரவையும் வலியையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆனால், சரியான சிகிச்சை மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களுடன், அவற்றை வெற்றிகரமாகக் கையாள முடியும்.

வெடிப்புகள் அல்லது மூலநோய் அறிகுறிகளை அனுபவித்தால், உடனே மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுவது முக்கியம். ஜெம் மருத்துவமனை இதுபோன்ற நிலைகளுக்கு மிகவும் திறமையுடன் சிகிச்சை அளிப்பதில் நிபுணத்துவம் பெற்றது.

எளிய வாழ்க்கை மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலமும், உங்கள் குடல் ஆரோக்கியத்துக்கு முன்னுரிமை அளிப்பதன் மூலமும் இந்தப் பிரச்னைகளைத் தடுக்க முடியும் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்களும் நல்ல குடல் ஆரோக்கியத்தை அடைய முடியும்!



ஹெர்னியா
ஏன்? எப்படி?

ஹெர்னியா என்பது உடலின் ஒரு பகுதியில் உள்ள திசுக்கள் அல்லது உறுப்புகளானது அவற்றைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் அல்லது இணைப்புத் திசுக்களின் வழியாக வெளியே தள்ளப்படும் நிலையாகும். இது வலியுடன் கூடிய வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும். ஹெர்னியா பொதுவாக வயிற்றுப் பகுதி மற்றும் குடல் பகுதிகளில் ஏற்படுகிறது. ஹெர்னியாவின் வகைகள், காரணங்கள், சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் தடுப்பு முறைகள் பற்றி விரிவாகக் காண்போம்.

ஹெர்னியாவின் வகைகள் மற்றும் காரணங்கள்

1. இன்குயினல் ஹெர்னியா

- இது ஆண்களில் அதிகம் காணப்படும் வகையாகும்.
- **காரணங்கள்:** பாரம் தூக்குதல், உடல் பருமன், நாள்பட்ட இருமல், மலச்சிக்கல்.

2. ஹயாட்டல் ஹெர்னியா

- இரைப்பை நெஞ்சுக்குழியில் நுழைவதால் ஏற்படுகிறது.
- **காரணங்கள்:** வயது முதிர்ச்சி, உடல் பருமன், கர்ப்பம், புகைப்பிடித்தல்.

3. அம்பிலிகல் ஹெர்னியா

- தொப்புள் பகுதியில் ஏற்படும் ஹெர்னியா.
- **காரணங்கள்:** குழந்தைகளுக்கு இயல்பாகவே ஏற்படும். பெரியவர்களில் உடல் பருமன், கர்ப்பம் காரணமாக.

4. பெமோரல் ஹெர்னியா

- தொடையின் மேற்பகுதியில் ஏற்படும் ஹெர்னியா.
- **காரணங்கள்:** உடல் பருமன், கர்ப்பம், நாள்பட்ட இருமல்.

5. எபிகாஸ்ட்ரிக் ஹெர்னியா

- வயிற்றின் மேல் பகுதியில் ஏற்படும் ஹெர்னியா.
- **காரணங்கள்:** உடல் பருமன், கர்ப்பம், அளவுக்கு மீறிய உடற்பயிற்சி.

பொதுவான காரணங்கள்

- வயிற்றுப் பகுதியில் அதிக அழுத்தம்
- வயது முதிர்ச்சி
- பாரம் தூக்குதல்
- நாள்பட்ட இருமல் அல்லது சிறுநீர்ப்பைப் பிரச்னைகள்
- குடும்ப வரலாறு
- பிறவிக் குறைபாடுகள்

ஹெர்னியா சிகிச்சை முறைகள்

1. கண்காணிப்பு

- சிறிய, அறிகுறிகள் இல்லாத ஹெர்னியாக்களுக்கு மட்டும்

Dr. Harish B Kakkilaya
Gem Hospital, Coimbatore

ஹெர்னியா பற்றிய தவறான கருத்துகள்

1. தவறான கருத்து: ஹெர்னியா தானாகவே சரியாகிவிடும்.
உண்மை: ஹெர்னியா பொதுவாகத் தானாகவே சரியாகாது; சிகிச்சை தேவைப்படும்.

2. தவறான கருத்து: ஹெர்னியா ஆபத்தானது அல்ல.
உண்மை: சில ஹெர்னியாக்கள் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தி உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கலாம்.

3. தவறான கருத்து: ஹெர்னியா அறுவை சிகிச்சை மிகவும் ஆபத்தானது.
உண்மை: நவீன அறுவை சிகிச்சை முறைகள் பாதுகாப்பானவை மற்றும் பயனுள்ளவை.

4. தவறான கருத்து: ஹெர்னியா ஏற்பட்டால் உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடாது.
உண்மை: மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

5. தவறான கருத்து: ஹெர்னியா ஆண்களுக்கு மட்டுமே ஏற்படும்.
உண்மை: பால் வேறுபாடின்றி யாருக்கும் ஹெர்னியா ஏற்படலாம்.

இது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

- மருத்துவரின் தொடர் கண்காணிப்பு அவசியம்.

2. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

- எடைக் குறைப்பு
- புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துதல்
- உணவுப் பழக்க மாற்றங்கள்

3. அறுவை சிகிச்சை

திறந்த அறுவை சிகிச்சை

- பாரம்பரிய முறை
- பெரிய வெட்டு மூலம் ஹெர்னியாவைச் சரிசெய்தல்

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை

- குறைந்த ஊடுருவல் முறை
- சிறிய வெட்டுகள் மூலம் சிகிச்சை
- குறைந்த வலி, விரைவான குணமடைதல்

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை

- அதிநவீனத் தொழில்நுட்பம்
- மிகவும் துல்லியமான சிகிச்சை
- சிக்கலான ஹெர்னியாக்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது

4. மெஷ் பயன்பாடு

- ஹெர்னியா மீண்டும் ஏற்படுவதைத் தடுக்க சிந்தெடிக் மெஷ் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- இது வலுவான ஆதரவை வழங்குகிறது

5. மருந்துச் சிகிச்சை

- வலி நிவாரணிகள்
- அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள்

குணமடைதலுக்கான குறிப்புகள்

1. **மருத்துவரின் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றவும்:** அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு கொடுக்கப்படும் அனைத்து அறிவுரைகளையும் கவனமாகப் பின்பற்றவும்.
2. **ஓய்வெடுக்கவும்:** போதுமான ஓய்வெடுத்து உடல் குணமடைய அனுமதிக்கவும்.
3. **சரியான உணவு:** புரதச்சத்து நிறைந்த, ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணவும்.
4. **மெதுவாகச் செயல்பாடுகளைத் தொடங்கவும்:** மருத்துவரின் அனுமதியுடன் மெதுவாக அன்றாடச் செயல்பாடுகளைத் தொடங்கவும்.
5. **வலி மேலாண்மை:** பரிந்துரைக்கப்பட்ட வலி நிவாரணிகளை முறையாக எடுத்துக்கொள்ளவும்.
6. **காயப் பராமரிப்பு:** அறுவை சிகிச்சை செய்த இடத்தைச் சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் வைத்திருக்கவும்.
7. **தொற்று அறிகுறிகளைக் கவனிக்கவும்:** காய்ச்சல், சிவந்து காணப்படுதல், வீக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.

ஹெர்னியா ஒரு பொதுவான – ஆனால், சிக்கலான நிலையாகும். சரியான மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை மூலம் இதனை வெற்றிகரமாக நிர்வகிக்க முடியும். அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுவது முக்கியம். மேலும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மற்றும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் மூலம் ஹெர்னியா ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கவும் முடியும். ●

உங்கள் மருத்துவரைத் தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி?

உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் உங்களை ஓர் இரைப்பை குடல் மருத்துவரிடம் (Gastroenterologist) பரிந்துரைத்திருந்தால், மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் அந்த நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறலாம். அல்லது உங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமானவரைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

இந்த விஷயத்தில் சரியான தேர்வை மேற்கொள்ள உங்களுக்கு உதவும் வகையில் சில குறிப்புகளை நான் கொடுக்கிறேன். அவற்றைப் பாருங்கள்.

வயிற்றுவலி, அடிக்கடி எரிச்சல், மலக்கழிச்சல், வயிற்றுப்பொருமல், இயல்பற்ற குடல் இயக்கங்கள் (மலம் கழிக்கும் முறை மாற்றங்கள்), வயிற்றுவலி, விழுங்குவதில் சிக்கல்கள் அல்லது பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான தொடர் பரிசோதனைக்கு ஆலோசனை வழங்கப்பட்டிருந்தால் உங்கள் மருத்துவர் உங்களை ஓர் இரைப்பை குடல் மருத்துவரிடம் பரிந்துரைத்திருக்க வாய்ப்புள்ளது.

இந்த அறிகுறிகள் லேசானவையாக இருந்தாலும்கூட, ஒன்றுமில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த ஒரே வழி நிபுணரிடம் செல்வதுதான். அதனால் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை... இந்தத் தகவல்கள் வெறும் முன்னெச்சரிக்கைக்காக மட்டுமே.

இரைப்பை குடல் மருத்துவர் என்றால் என்ன?

செரிமான மண்டலத்தின் கோளாறுகளான பெருங்குடல், சிறுகுடல், பித்தநாளங்கள், கணையம், பித்தப்பை, இரைப்பை, உணவுக்குழாய் ஆகியவற்றின் பிரச்னைகளைக் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்கான பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்கள் இரைப்பை குடல் மருத்துவர்கள் (Gastroenterologists) என அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

சில இரைப்பை குடல் மருத்துவர்கள் குடல் இயக்கக் கோளாறுகளில் நிபுணத்துவம் பெற்றுள்ளனர். இரைப்பையில் உணவு மற்றும் திரவம் செரிக்கப்படும் விதத்தையும், கழிவுப் பொருட்கள் குடலுக்குள் நகர்ந்து பின்னர் வெளியேற்றப்படும் விதத்தையும் இவர்கள் ஆராய்வார்கள். இந்த நிபுணர்களில் சிலர் நரம்பியல்–வயிற்றுப்போக்கு நோயியலையும் கற்றுப் பயிற்சி பெறுகிறார்கள். இது

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

மூளையானது குடலுடன் தொடர்புகொள்ளும் விதத்தைப் பற்றியது.

உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கான சரியான இரைப்பை குடல் மருத்துவரைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

உங்களுக்கு வயிறு சார்ந்த அறிகுறிகள் அல்லது ஏதோ சரியில்லை என்பது போன்ற அறிகுறிகள் உள்ளன என்றால், மேலும் உங்கள் பிரச்னையைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்கக்கூடிய ஓர் இரைப்பை குடல் மருத்துவரின் ஆலோசனை அவசியம். அப்போது உங்களுக்கு ஏற்ற சரியான நிபுணரைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

இரைப்பை குடல் மருத்துவர்கள் பின்வரும் பொதுவான கோளாறுகள், நிலைமைகள் மற்றும் நோய்களைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள்...

- இரைப்பைப் புண்
- கல்லீரல் பிரச்னைகள்
- குடல் அல்லது வயிற்று வலி
- கணைய நோய்கள்
- அழற்சி குடல் நோய்
- குடல் எரிச்சல் நோய் (IBS)
- குடல் இரைப்பை சொறி நோய் (GORD – அமில எரிச்சல்)
- பித்தப்பை நோய்
- பாலிப்புகள் (கட்டிகள்: அசாதாரண அமைப்பு, நன்மை பயக்கக்கூடியவை அல்லது புற்றுநோய்க்கு முந்தைய வளர்ச்சிகள்)
- மலக்கழிச்சல்
- மாறுபட்ட குடல் பழக்கங்கள் (மலம் கழித்தலில்)

ஒரு நல்ல இரைப்பை குடல் மருத்துவரை எவ்வாறு தேர்ந்தெடுப்பது?

உங்களுக்கு ஏற்ற சிறந்த இரைப்பை குடல் மருத்துவரைத் தேடுவதற்கான சிறந்த வழி உங்கள் குடும்ப மருத்துவரின் பரிந்துரைப் பட்டியலிலிருந்து தொடங்குவதாகும். நண்பர்கள், குடும்பத்தினரும் பரிந்துரைக்கலாம். ஆனால், மருத்துவரின் கல்வி மற்றும் அனுபவத்தைக் கருத்தில் கொள்வது முக்கியம்.

மருத்துவரின் அனுபவம் மற்றும் தகுதிகள் குறித்து அறிந்துகொள்ளத் தயங்க வேண்டாம். உங்கள் பட்டியலிலிருந்து வடிகட்டிய பிறகு, உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த நிபுணரைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அதன் பின் அடுத்தகட்ட நடைமுறை பற்றிப் பேச ஓர் ஆலோசனை அமர்வைப் பெறலாம்.

துல்லியமான கண்டறிதல் மற்றும் பொருத்தமான சிகிச்சையைப் பரிந்துரைக்க, நீங்கள் மருத்துவர்களின் கேள்விகளுக்கு முடிந்தவரை சரியாகப் பதிலளிப்பது அவசியம். உங்கள் அறிகுறிகளையும், நீங்கள் எடுக்கும் மருந்துகளையும் குறித்துக்கொள்வது நல்லது.

பெரும்பாலான மருத்துவர்கள் தங்களது தகுதிகள் மற்றும் அனுபவம், கூடுதலாக அவர்களின் பட்டங்கள் மற்றும் பயிற்சி ஆகியவற்றை அவர்களின் இணையதளங்களில் சேர்க்கிறார்கள். எனவே, நீங்கள் அதைச் சரிபார்க்க வேண்டும். பதிவுசெய்யப்பட்ட இரைப்பை குடல் மருத்துவர்கள் தமிழ்நாடு மருத்துவ மன்றம் மற்றும் இந்திய மருத்துவச் சங்கத்தால் இரைப்பை குடல் நோயியலில் சான்றளிக்கப்பட்ட நிபுணர்கள் ஆவர். இது நிபுணருக்குப் பொருத்தமான இரைப்பை குடல் சிகிச்சையை வழங்கத் திறன்கள், பயிற்சி மற்றும் அனுபவம் உள்ளது என்பதைக் குறிக்கிறது.

தகவல்தொடர்பு பாணியைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் இரைப்பை குடல் மருத்துவரைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, உங்களிடம் கேள்விகள் கேட்கப்படுவதும், உங்களுக்கு வசதியாக உணர்வதும் முக்கியம். உங்கள் மருத்துவர் நீங்கள் பேச முடியும் ஒருவராக இருக்க வேண்டும். உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்துத் தகவல்களையும் வழங்க வேண்டும்.

உங்கள் இரைப்பை குடல் மருத்துவரை முதல் முறையாகச் சந்திக்கும்போது, முதலில் ஒரு கேள்வியைக் கேட்க முயற்சிக்கவும். அதற்கு அவர்களின் பதிலைக் கவனியுங்கள். மருத்துவர் உங்கள் கேள்விக்குத் தெளிவாகப் பதிலளித்தாரா, அந்தப் பதிலை நீங்கள் முழுமையாகப் புரிந்துகொண்டீர்களா? ஆலோசனையின் போது நீங்கள் அவசரப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்ந்தீர்களா? இவற்றைக் கவனித்துப் பாருங்கள். நீங்கள் மற்றும் ஒரு டோக்கனாக உணர்ந்தாலோ, மருத்துவருக்குப் பேச நேரமில்லை என்று தோன்றினாலோ, தகவல்தொடர்பில் குறைபாடு உள்ளது என்றே அர்த்தம்.

ஒரு நல்ல இரைப்பை குடல் மருத்துவர் உங்களை முழுமையாகக் கேட்கவும் உங்கள் கவலைகளைப் புரிந்துகொள்ளவும் நேரம் எடுப்பதாக உங்களை உணரவைக்க வேண்டும். உங்களை அறிந்துகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். மேலும் அவர்கள் தெளிவாக விளக்கியுள்ள உங்கள் சிகிச்சை வாய்ப்புகளைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் இரைப்பை குடல் மருத்துவரும் உங்கள் முடிவெடுக்கும் செயல்முறையை மதிக்க வேண்டும்.

தினசரி மருத்துவமனை (டெய்லி கிளினிக் / டே கேர்) வசதிகள், உபகரணங்கள் & மருத்துவர்களின் தரத்தை ஆராயுங்கள்

உங்கள் இரைப்பை குடல் மருத்துவர் பணியாற்றும் மருத்துவமனையில் நீங்கள் பெறும் கவனிப்பு மற்றும் வசதிகளின் தரத்தைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். சில மருத்துவர்கள் பொது மற்றும் தனியார் மருத்துவமனைகள் அல்லது தினசரி மருத்துவமனைகளில் பணியாற்றுவார்கள்.

உங்கள் நடைமுறைக்காக எதைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்பதைநீங்கள் தேர்வு செய்யலாம். மருத்துவமனையின் தரம் உண்மையில் முக்கியம். அதிக தர மதிப்பெண் பெற்ற மற்றும் பொருத்தமான அங்கீகாரம் பெற்ற மருத்துவமனைகள் சிறப்பான சிகிச்சையை வழங்கும் என எதிர்பார்க்கலாம்,

இடம், பயண நேரம் மற்றும் தூரம்

தினசரிமருத்துவமனை எனில் அது அமைந்திருக்கும் இடம் முக்கியமானது. சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்ட உங்களுக்கு அனுமதி இல்லை. மேலும் மேலதிகச் சோதனைகள் அல்லது சிகிச்சைகளுக்காகத் தினசரி மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டியிருந்தால், பயண நேரம் அல்லது தூரமும் உங்கள் முடிவில் கருத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

வழங்கப்படும் துணைச் சேவைகள்

குடல் நோய்களையும் கோளாறுகளையும் கண்டறியவும் குணப்படுத்தவும் குடல் ஆய்வு, பெருங்குடல் நோய்க்குறியீடு போன்ற செயல்முறைகளை மேற்கொள்ள இரைப்பை குடல் மருத்துவர்கள் பயிற்சி பெற்றுள்ளனர். இச்சேவைகளில் நோயறிதல் நடைமுறைகள் மற்றும் குணப்படுத்தும் நடைமுறைகள் இரண்டும் அடங்கும். எடுத்துக்காட்டாக, பெருங்குடல் நோய்க்குறியீட்டின் போது ஒரு பாலிப் கண்டறியப்பட்டால், பாலிப்பை அகற்ற பாலிபெக்டோமி செய்யப்படுகிறது.

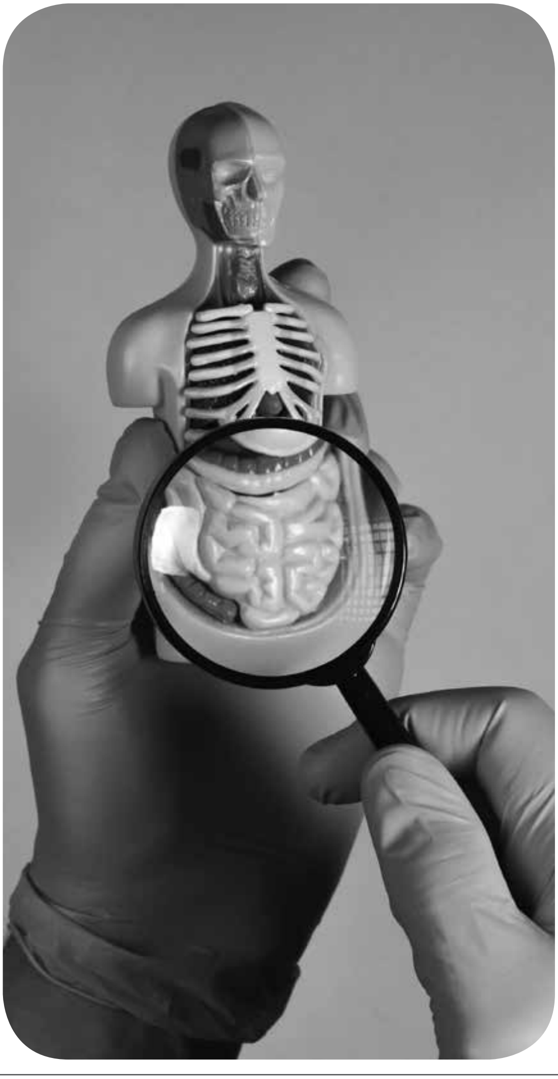
இரைப்பை குடல் மருத்துவர்கள் குறிப்பிட்ட மருந்துகளுடன் மருத்துவ நிலைமைகளையும் ஆராய்ந்து சிகிச்சை அளிக்கின்றனர். செரிமானப் பாதைக் கோளாறுகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகள் எச்.பைலோரி பாக்டீரியா (புண்களை ஏற்படுத்தும்) போன்றவற்றுக்கான நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்துகள், நார்ச்சத்துச் சேர்க்கைகள், மலமிளக்கிகள், அமில எதிர்ப்பு மருந்துகள், வயிற்றுப்போக்கு எதிர்ப்பு மருந்து, புரோட்டான் பம்ப் தடுப்பான், அழற்சி குடல் நோய்க்கான குறிப்பிட்ட மருந்துகள் (குரோன் நோய் மற்றும் அழற்சி குடல் அழற்சி உட்பட), நோய் எதிர்ப்பு மற்றும் உயிரியல் சிகிச்சை வரை பலவிதமான சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன.

இரைப்பை குடல் நோய் சிகிச்சைச் செலவுகளைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் எந்த இரைப்பை குடல் மருத்துவரைத் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கும்போது செலவுகளும் ஒரு முக்கிய விஷயமாகும். என்ன கட்டணம் என்பது மருத்துவமனையைப் பொறுத்தது. அதிக செலவுகள் சிறந்த சேவையைப் பிரதிபலிக்காது என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். கட்டணங்கள் மற்றும் காப்பீடு பற்றிக் கேட்க மறக்காதீர்கள்.

உங்கள் இரைப்பை குடல் மருத்துவரிடமிருந்து எதிர்பார்க்கக்கூடிய கேள்விகள்

உங்கள் நிலைமை பற்றிய விரிவான கேள்விகளை உங்கள் இரைப்பை குடல் மருத்துவர் கேட்பார் என எதிர்பார்க்கலாம். துல்லியமான கண்டறிதல் மற்றும்



பொருத்தமான சிகிச்சையைப் பரிந்துரைக்க, நீங்கள் அவற்றுக்கு முடிந்தவரை சரியாகப் பதிலளிப்பது அவசியம். உங்கள் அறிகுறிகளையும் நீங்கள் எடுக்கும் எந்தவொரு மருந்துகளையும் குறித்துக்கொள்வது உதவிகரமாக இருக்கும்.

பின்வருபவை உங்கள் மருத்துவர் கேட்கக்கூடிய சில கேள்விகள்

- நீங்கள் அனுபவிக்கும் அறிகுறிகள் (வலி, வீக்கம், எரிச்சல், ரத்தப்போக்கு) என்னென்ன?
- அறிகுறிகளைத் தூண்டுவது எவையெவை?
- அறிகுறிகள் எப்போது தொடங்குகின்றன? அவை எப்போது மேம்படுகின்றன அல்லது மோசமடைகின்றன?
- அறிகுறிகளை எங்கே உணர்கிறீர்கள்?
- வலியின் தீவிரம் என்ன?
- எத்தனை முறை மற்றும் எவ்வளவு காலத்துக்கு அறிகுறிகளை உணர்கிறீர்கள்?
- வலி நகர்கிறதா அல்லது இடத்தை மாற்றுகிறதா?
- உங்களுக்குச் செரிமான நோய்கள் அல்லது தொடர்புடைய ஆரோக்கியப் பிரச்னைகள் குறித்த குடும்ப வரலாறு உள்ளதா?
- உங்களுக்குக் குடல் சார்ந்த நோய்கள் அல்லது அறுவை சிகிச்சை வரலாறு உள்ளதா?

உடல் பரிசோதனை

- உங்கள் வயிற்றுப் பகுதியைக் கவனித்தல். செரிமான நோய்க்குறிகளைக் குறிக்கும் அறிகுறிகள், புடைப்புகளுடன் கூடிய தெரியக்கூடிய கட்டிகள் அல்லது அறுவை சிகிச்சைத் தழும்புகள் போன்றவற்றை உங்கள் மருத்துவர் சரிபார்ப்பார்.
- குடல் ஒலிகளின் செவிமடுத்தல். உங்கள் மருத்துவர் ஒவ்வொரு வயிற்றுப் பகுதியையும் குடல் ஒலிகளுக்காகவும் ப்ரூயிட்களுக்காகவும் (ரத்த ஓட்டத்துடன் தொடர்புடைய நாடித் திசுக்கள்) கேட்பார். உங்கள் மருத்துவர் ஒலிகளின் காலம், பிட்ச் மற்றும் தீவிரத்தைக் குறிப்பிடுவார்.
- வயிற்றுப் பகுதியின் நான்கு பகுதிகளைத் தடவுதல். கட்டிகளையோ, உணர்திறனையோ தேடுவதற்காக இது செய்யப்படுகிறது. நீங்கள் ஆழ்ந்த மூச்சு விடுமாறோ, இருமுமாறோ கேட்கப்படலாம். அல்லது தடவுதல் வலியை ஏற்படுத்துகிறதா என்பதையும் விவரியுங்கள்.
- **மலவாய்ப் பரிசோதனை:** புடைப்புகள், கட்டிகள், வீக்கம் மற்றும் தசைத் தொனியின் அறிகுறிகள் இதில் பரிசோதிக்கப்படும்.

கூடுதல் நோயறிதல் சோதனைகள்

- எக்ஸ்–ரே
- கணினி டொமோகிராஃபி (CT) ஸ்கேன், வயிற்று ஸ்கேன்
- ரத்தப் பரிசோதனைகள்
- **மேல் GI நோய்க்குறியீடு:** மேல் செரிமானப் பாதையை மேம்படுத்திக் காண வாய் வழியாக ஒளி மற்றும் கேமரா கொண்ட குழாய் (எண்டோஸ்கோப்) கடத்தப்படும். இது பொதுவாக வாந்தி மற்றும் எரிச்சல் போன்ற GI புகார்கள் உள்ள நோயாளிகளுக்கும் மாதிரிகள் எடுக்கச் செய்யப்படுகிறது.
- **பெருங்குடல் நோய்க்குறியீடு:** கீழ் செரிமானப் பாதையை மேம்படுத்திக் காண மலவாய் வழியாகக் கேமராவுடன் ஒரு குழாய் கடத்தப்படுகிறது.

  பொதுவாக ரத்தக் கழிவுகள் உள்ள நோயாளிகளுக்கும், பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனைக்காகவும் செய்யப்படுகிறது.

கூடுதல் சோதனைகள் தேவைப்படுகிறதா என்பதைப் பொறுத்து, முடிவுகளையும் சாத்தியமான சிகிச்சைத் திட்டத்தையும் உங்களுடன் விவாதிக்க உங்கள் மருத்துவர் ஒரு பின்தொடர்தல் சந்திப்பைத் திட்டமிடுவார். ●

IBSக்கான சிறந்த உணவு!

எரிச்சலூட்டும் குடல் நோய் (IBS) என்பது ஒரு பொதுவான குடல் கோளாறு, இது வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்றுப் பொருமல் ஆகியவற்றால் குறிக்கப்படுகிறது. இது உணவு, மன அழுத்தம் போன்ற பல்வேறு காரணிகளால் தூண்டப்படலாம். பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பதில் குறைந்த FODMAP உணவுமுறை ஒரு பயனுள்ள அணுகுமுறையாக இருக்கலாம். FODMAPs என்பது நொதிக்கக்கூடிய ஒலிகோசாக்கரைடுகள், டைசாக்கரைடுகள், மோனோசாக்கரைடுகள் மற்றும் பாலியால்கள் என்று அழைக்கப்படும் குறுகிய சங்கிலி கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் குழுவைக் குறிக்கிறது, இவை குடல் அறிகுறிகளைத் தூண்டலாம். குறைந்த FODMAP உணவுமுறையானது வெங்காயம், பூண்டு, பட்டாணி மற்றும் சில பழங்கள் போன்ற உயர் FODMAP உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமும், குடல் நலனுக்கு ஏற்ற உணவுகளைச் சேர்ப்பதன் மூலமும் IBS அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவுகிறது.

குறைந்த FODMAP உணவு என்றால் என்ன?

FODMAP என்பது 'நொதிக்கக்கூடிய ஒலிகோசாக்கரைடுகள், டைசாக்கரைடுகள், மோனோசாக்கரைடுகள் மற்றும் பாலியால்கள்' என்பதைக் குறிக்கிறது. இவை மற்ற வகைகளைவிட உடல் செரிமானம் செய்யக் கடினமான கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் வகைகள். குறைந்த–FODMAP உணவு என்பது இதுபோன்ற கார்போஹைட்ரேட்டுகளைக் கொண்ட உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதைக் குறிக்கிறது.

உஷா ஐசக்
உணவியல் நிபுணர்
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

குறைந்த FODMAP உணவுக்கான ஒரு நாள் உணவுத் திட்டம்	
அதிகாலை	தூய்மையான நீர் / நொதித்த அரிசி நீர்
காலை உணவு	இட்லி / இடியாப்பம் / ஊத்தப்பம் / தோசை / பொங்கல் / பெசாரட்டு + சாம்பார் + வெந்த முட்டை வெள்ளைக்கரு – 1 எண்ணிக்கை
காலைச் சிற்றுண்டி	சோயா பால் / தயிர் / புதிய மோர் / புதிய பழச்சாறுகள் / பாதாம் பால் / கலந்த தேங்காய்ப் பால்
மதிய உணவு	இரண்டு முறை வேகவைத்த அரிசி + சாம்பார் + ரசம் + காய்கறிகள் + முட்டை–1 எண்ணிக்கை
மாலைச் சிற்றுண்டி	இரண்டு முறை வேகவைத்த பச்சைப்பயறு சுண்டல் – 1 கப்
இரவு உணவு	காலை உணவைப் போல (முட்டையைத் தவிர்க்கவும்)
அனுமதிக்கப்பட்ட உணவுகள்	
தானியங்கள்	அரிசி, ஊற வைத்த ஓட்ஸ்
பருப்புகள்	மூங்கில் மற்றும் பச்சைப் பயறு, வேகவைத்த முளைக்கட்டிய பயறுகள்
காய்கறிகள்	பெல் பெப்பர், காரட், பச்சைப் பீன்ஸ், வெள்ளரிக்காய், லெட்டுஸ், தக்காளி, கத்தரிக்காய், ஆலிவ், உருளைக்கிழங்கு மற்றும் டர்னிப்
பழங்கள்	வாழைப்பழம், புளூபெர்ரி, சாத்துக்குடி மற்றும் ஸ்ட்ராபெர்ரி
பால் & பிற பொருட்கள்	பிரீ, கேமம்பர்ட் மற்றும் ஃபெட்டா பாலாடைக்கட்டி, தயிர், சோயா & டோஃபு
இறைச்சி	முட்டை, கோழி மற்றும் மீன்
திரவங்கள்	தண்ணீர், கஞ்சி நீர், புதிய பழச்சாறு, பாதாம் பால், கலந்த தேங்காய்ப் பால், புதிய மற்றும் நீக்கப்பட்ட கொழுப்பு மோர்
நட்ஸ்	ஊறவைத்த பாதாம்
அறிகுறிகளைத் தூண்டும் உணவுகள்	
காய்கறிகள்	வெங்காயம், பூண்டு, பீன்ஸ் மற்றும் காளான்
பழங்கள்	மாம்பழம், ஆப்பிள், பேரிச்சம்பழம், தர்ப்பூசணி
பால்	பால், தேநீர், காபி
இனிப்புகள்	பாயசம், வெல்லம், தேன், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், செயற்கை இனிப்புச் சத்துகள், இனிப்பு லட்டு போன்றவை
ஊறுகாய்	வெங்காயச் சட்னி

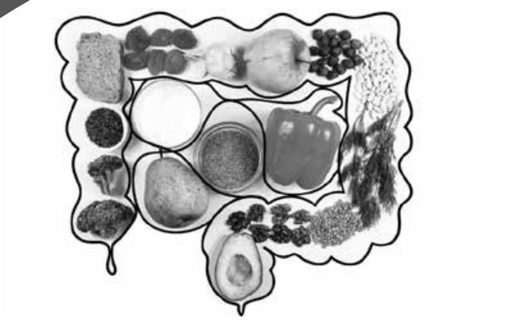
FODMAPகளைக் கொண்ட உணவுகள் செரிமானம் செய்யக் கடினமாக இருப்பதால், அவை...

- குடலுக்குள் கூடுதல் தண்ணீரை இழுக்கின்றன.
- குடலில் உள்ள இயல்பான பாக்டீரியாக்களை வாயு உற்பத்தி செய்ய வைக்கின்றன.

சிலருக்கு, இது எந்தப் பிரச்னையையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. சிலருக்கு FODMAPகளை உண்பது செரிமான அறிகுறிகளை மோசமாக்குகிறது.

எனக்கு ஏன் குறைந்த FODMAP உணவு தேவை?

வயிற்று வலி அல்லது வயிற்றுப் பொருமல் போன்ற சிக்கல்கள் இருந்தால், குறைந்த FODMAP உணவை முயற்சிக்க உங்கள் மருத்துவர் அல்லது டயட்டீசியன் பரிந்துரைக்கலாம். இந்த அறிகுறிகள் அடிக்கடி எரிச்சலூட்டும் குடல் நோய் (IBS) அல்லது செயலில் உள்ள அழற்சிக் குடல் நோய் (IBD) உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படுகின்றன.



குறைந்த FODMAP உணவு பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவை என்னென்ன?

குறைந்த FODMAP உணவு என்பது பல உணவுகளைத் தவிர்ப்பதையோ, கட்டுப்படுத்துவதையோ குறிக்கலாம். இந்த உணவுமுறையை முயற்சிக்க உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைத்தால், அவர் பெரும்பாலும் உங்களை ஓர் உணவியல் நிபுணருடன் ஆலோசனை பெறப் பரிந்துரைப்பார். சரியான ஊட்டச்சத்தைப் பெறுவதை உறுதிசெய்ய உணவு நிபுணர் உதவலாம்.

அறிகுறிகள் முன்னேற்றமடையும்போது பெரும்பாலானோர் 6 முதல் 8 வாரங்களுக்கு FODMAPகளைக் கொண்ட நிறைய உணவுகளைத் தவிர்க்குமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள். பின்னர், அவர்கள் மெதுவாக இந்த உணவுகளை ஒரு நேரத்தில் ஒன்று எனத் தங்கள் உணவில் சேர்க்கத் தொடங்குகிறார்கள், அதே நேரத்தில் அறிகுறிகள் மீண்டும் தொடங்குவதையும் கவனிக்கிறார்கள். இது எந்த வகையான மற்றும் எந்த அளவிலான FODMAP உணவுகளை அவர்கள் சாப்பிடலாம் மற்றும் எவற்றில் நன்றாக உணர்கிறார்கள் என்பதைக் கண்டறிய உதவுகிறது.

குறைந்த FODMAP உணவில் என்னென்ன சாப்பிடலாம்?

- தானியங்கள் – வெள்ளை அரிசி, பழுப்பு அரிசி, குயினோவா, சோளம், ஊற வைத்த ஓட்ஸ். இதுபோன்ற குளூட்டன் இல்லாதவை என அடையாளப்படுத்தப்பட்ட தானியங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- பால் பொருட்கள் – பாதாம் பால் மற்றும் ஓட்ஸ் பால் போன்ற லேக்டோஸ் இல்லாத பால் பொருட்கள்.
- இறைச்சி மற்றும் புரதங்கள் – ஒல்லியான, இளகிய, நன்கு சமைத்த இறைச்சி, கோழி மற்றும் மீன். முட்டை, டோஃபு, ஊறவைத்த பாதாம், நட்ஸ், அக்ரூட், பைன் நட்ஸ், எள், சூரியகாந்தி விதைகள் மற்றும் இந்த நட்ஸ்களால் தயாரிக்கப்பட்ட நட் பட்டர்கள்.
- பழங்கள் – வாழைப்பழம், புளூபெர்ரி, ஸ்ட்ராபெர்ரி.
- காய்கறிகள் – ஜுக்கினி, வெள்ளரிக்காய், கத்தரிக்காய், பூசணிக்காய், உருளைக்கிழங்கு, செலரி, காரட், பெல் பெப்பர், முளைக்கட்டிய பீன்ஸ், முள்ளங்கி, பச்சைப் பீன்ஸ் மற்றும் லெட்டுஸ்.
- பிற உணவுகள் – கேனோலா எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், டார்க் சாக்லேட். மேபிள் சிரப், பழுப்புச் சர்க்கரை போன்ற இனிப்புச் சத்துகள்.

குறைந்த FODMAP உணவில் எந்த உணவுகள் மற்றும் பானங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்?

- தவிர்க்க வேண்டிய தானியங்கள் – கோதுமை, பார்லி, மற்றும் பிரெட், சிரியல், பிஸ்கெட் மற்றும் கிராக்கர்கள் போன்ற இந்தத் தானியங்களால் தயாரிக்கப்படும் பொருட்கள்.
- தவிர்க்க வேண்டிய பால் பொருட்கள் – கஸ்டர்ட், தயிர், மோர், மென்மையான பாலாடைக்கட்டி, ரெடிமேட் க்ரீம், காட்டேஜ் சீஸ், ஐஸ்க்ரீம் மற்றும் சோயா பால் போன்ற லேக்டோஸ் கொண்ட பால் பொருட்கள்.
- தவிர்க்க வேண்டிய இறைச்சி மற்றும் புரதங்கள் – பிஸ்தா, காஷ்யூ மற்றும் இந்த நட்ஸ்களால் தயாரிக்கப்படும் நட் பட்டர்கள். ஹம்மஸ், உலர்ந்த பட்டாணி, மசூர், பீன்ஸ் மற்றும் பிற பயறு வகைகள்.
- தவிர்க்க வேண்டிய பழங்கள் – ஆப்பிள், பேரிச்சம்பழம், மாங்காய், செர்ரி, அப்ரிகாட், நெக்டரின், ப்ளம்ஸ், தர்ப்பூசணி, பீச், கருப்பு பெர்ரி, ப்ரூன்ஸ், அவோகாடோ மற்றும் இந்தப் பழங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட பழரசங்கள்.
- தவிர்க்க வேண்டிய காய்கறிகள் – வெங்காயம், லீக்ஸ், பூண்டு, அஸ்பாரகஸ், சுகர் ஸ்னாப் பீன்ஸ், காளான், காலிஃப்ளவர் மற்றும் பச்சைப் பட்டாணி.
- தவிர்க்க வேண்டிய பிற உணவுகள் – அதிக ஃப்ரக்டோஸ் கொண்ட சிரப், தேன், சோடா, விளையாட்டுப் பானங்கள், மில்க் சாக்லேட். குறைந்த கலோரி கொண்ட இனிப்புச் சத்துகள்... இவை சர்க்கரை இல்லாத மென்மையான மற்றும் மிட்டாய்களில் காணப்படுகிறது.

குறைந்த FODMAP உணவுமுறை IBS உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இது அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும், வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தவும் உதவும். இருப்பினும், இந்த உணவுத் திட்டத்தைத் தொடங்கும் முன் ஓர் உணவு நிபுணரை அணுகுவது அவசியம். ஏனெனில், இந்த உணவுமுறை கடினமானதாகவும் சவால் நிறைந்ததாகவும் இருக்கலாம். ஒரு திறமையான உணவு நிபுணர் உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்பத் திட்டத்தைத் தனிப்பயனாக்கலாம். அதோடு, உணவுக் குறைபாடுகளைத் தடுப்பதற்கு ஊட்டச்சத்து ஆலோசனைகளை வழங்கலாம். ●

லேபராஸ்கோபிக் & ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை!

மருத்துவத் துறையில் இன்று நவீனத் தொழில்நுட்பங்கள் புரட்சிகரமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி வருகின்றன, குறிப்பாக அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்களில் அசத்தலான முன்னேற்றங்கள் நிகழ்ந்துள்ளன. இந்த நவீன மாற்றங்களை முழுமையாகப் பயன்படுத்துவதில் முன்னணியில் இருப்பது ஜெம் மருத்துவமனை. துல்லியமான நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நோயாளிகளுக்கு மிகக் குறைந்த ஊடுருவலுடன் கூடிய அறுவை சிகிச்சை வாய்ப்புகளை ஜெம் மருத்துவமனை வழங்கி வருகிறது. இதன் மூலம் வலி குறைவாகவும் விரைவாகக் குணமடைவதற்கும் வழி பிறக்கிறது.

லேபராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை ஆகியவை முக்கிய எடுத்துக்காட்டுகள். இந்தத் தொழில்நுட்பங்கள் சிறிய துளைகள் மூலம் அறுவை சிகிச்சைகளைச் செய்ய உதவுகின்றன, முழு வெட்டுக்காயங்கள் இல்லாமலேயே சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது. இது நோயாளிகளுக்குப் பல்வேறு நன்மைகளை வழங்குகின்றன. அவற்றில் குறைந்த வலி, குறைவான ரத்தப்போக்கு, அதிவேக குணமடைதல் மற்றும் குறைந்த வடுக்கள் ஆகியவை அடங்கும்.

ஜெம் மருத்துவமனையில் பல்வேறு துறைகளில் லேபராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன. குடல் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சையில் இந்த நுட்பங்கள் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன. லேபராஸ்கோபிக் மூலமாகக் குடலின் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை அகற்றி, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய சிக்கல்களைக் கணிசமாகக் குறைக்க முடியும். குடல் மற்றும் மலக்குடல் பகுதிகளுக்கான ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சைகளில் ஜெம் மருத்துவமனை வல்லமையோடு திகழ்கிறது. ரோபோடிக் தொழில்நுட்பம் துல்லியமான கையாளுதலையும் மேம்பட்ட காட்சிகளையும் வழங்குவதால், அதிக சிக்கலான நோய்களுக்கும் பாதுகாப்பாகச் சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது.

லேபராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோடிக் அணுகுமுறைகள் மேல் செரிமான அறுவை சிகிச்சைகளுக்கும் சாத்தியமானவை. பாரம்பரியத் திறந்த அறுவை சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடும்போது, லேபராஸ்கோபிக் அல்லது ரோபோடிக் முறைகள் மூலம் இரைப்பை, கணையம் அல்லது பித்தப்பை சம்பந்தப்பட்ட அறுவை சிகிச்சைகளைச் செய்யும்போது, ஆபத்துகள் மற்றும் பக்க விளைவுகள் குறைவாகவே இருக்கும். குறைந்த வெட்டுக்காயம் காரணமாக நோயாளிகள் வேகமாகக் குணமடைகிறார்கள். அதோடு, மருத்துவமனையில் குறைவான காலமே தங்க வேண்டியிருக்கிறது.

ஹெபடோ–பிலியரி–பாங்கிரியாடிக் (HPB) அறுவை சிகிச்சையில் மேலும் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்களைக் காண முடிகிறது. கல்லீரல் மற்றும் கணையம் போன்ற உறுப்புகளைச் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு லேபராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சைகளின் மூலம் சிகிச்சை அளிக்க முடியும். உதாரணமாக, பித்தப்பை அகற்றும் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் கல்லீரல் மற்றும் கணைய புற்றுநோய்களுக்கான அறுவை சிகிச்சைகளைக் குறிப்பிடலாம்.

ஜெம் மருத்துவமனை நிபுணர்கள் உயர் தரப் பயிற்சியைப் பெற்றவர்கள். லேபராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்களில் அதிக அனுபவம் பெற்றுள்ளனர். இந்த வல்லுநர்களின் தேர்ச்சி, நவீன உபகரணங்கள் மற்றும் அதிநவீன மருத்துவமனைப் பராமரிப்பு அமைப்புடன் சேர்ந்து, ஓர் உயர்தரமான சுகாதார அனுபவத்தை வழங்குகிறது.

மருத்துவத்தில் லேபராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோடிக் தொழில்நுட்பங்களின் அறிமுகம் ஒரு மாபெரும் முன்னேற்றமாகும். இது நோயாளிகளின் வாழ்க்கையில் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

நோயாளிகளின் பாதுகாப்பு மற்றும் நலன்களுக்கு முன்னுரிமை அளிப்பதன் மூலம் ஜெம் மருத்துவமனை சுகாதாரப் பராமரிப்பின் எதிர்காலத்துக்கு ஓர் உதாரணமாகத் திகழ்கிறது. லேபராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சையில் ஜெம் மருத்துவமனையின் முயற்சிகள் மருத்துவத்தின் புதிய யுகத்துக்கு வழிவகுக்கும். ●

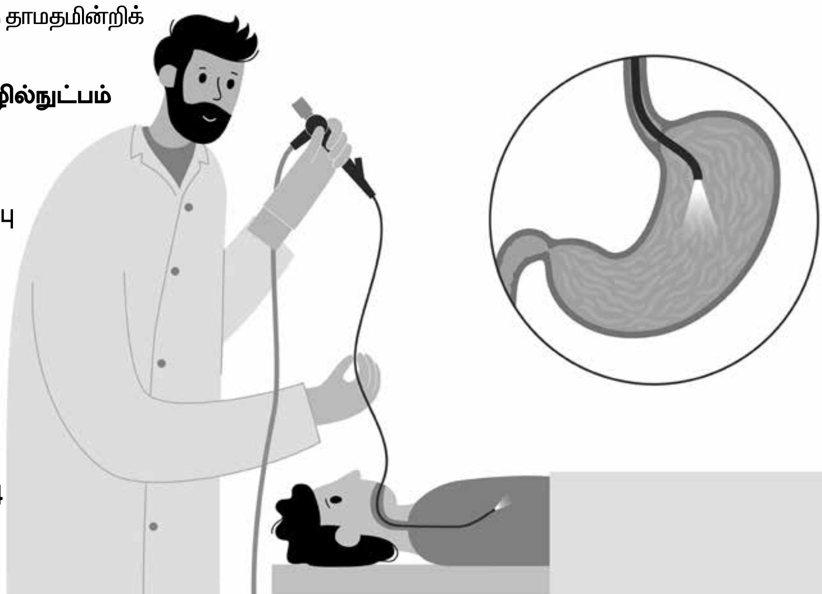
AI எண்டோஸ்கோபி !

கேஸ்ட்ரோ இண்டஸ்டினல் எண்டோஸ்கோபி (Gastrointestinal endoscopy) மருத்துவ முறையானது சமீபத்திய காலங்களில் பல முன்னேற்றங்களைக் கண்டுவருகிறது. செரிமான நோய்களைக் கண்டறிவதற்கும், சிகிச்சை அளிப்பதற்கும் பயன்படுத்தப்படும் இந்த எண்டோஸ்கோபி முறை, பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதுபோன்ற புதிய கண்டுபிடிப்புகள் நோயாளிகளின் மருத்துவ முடிவுகளை மேம்படுத்துகின்றன. குறைவான சிகிச்சைக் காலங்களை அளிக்கின்றன. ஆபத்தான நோய்களைத் தாமதமின்றிக் கண்டறிய உதவுகின்றன.

எண்டோஸ்கோபியின் புதிய தொழில்நுட்பம் மற்றும் நடைமுறைகளின் முன்னேற்றங்களை அறிவோமா?

உயர் தீர்மானம் மற்றும் உயர் விவரக்குறிப்பு (High-Definition)

உயர் தீர்மானம் மற்றும் உயர் விவரக்குறிப்பு (HD) எண்டோஸ்கோபி கருவிகள் தொடக்க நிலையில் உள்ள வளர்ச்சிகளைக் கண்டறிய மிகத் தெளிவான படங்களை வழங்குகின்றன.



டாக்டர் சி. ஜி. ஸ்ரீதர்
MBBS, MD, DM

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

நன்மைகள்

- சிறிய மாற்றங்களைக்கூடச் சிறந்த முறையில் காட்டும்
- precancerous மற்றும் cancerous lesions-ஐ தொடக்க நிலையிலேயே கண்டறிதல்
- celiac நோய் போன்றவற்றைச் சுலபமாகவும் துல்லியமாகவும் கண்டறிதல்

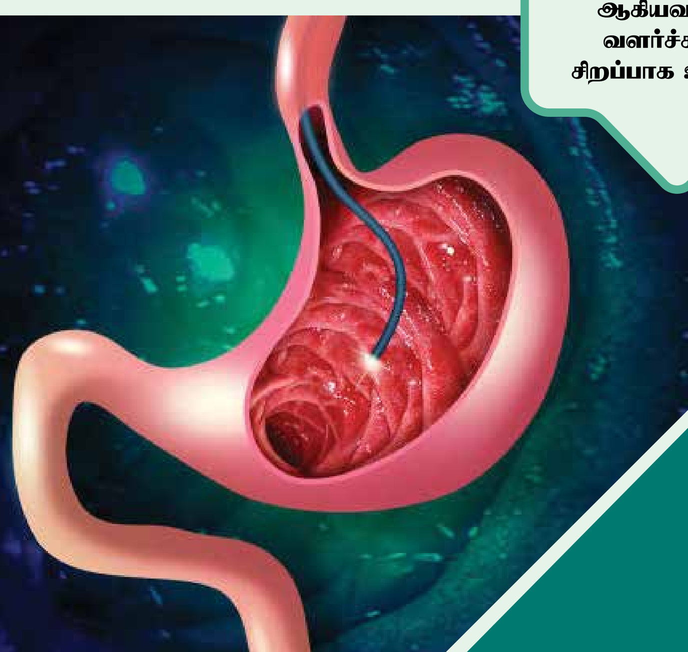
செயற்கை நுண்ணறிவு (AI)

செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) ஆகியவை ரியல் டைம் முறையில் படங்களை ஆய்வு செய்து, சிறந்த துல்லியத்துடன் புற்றுநோய்களையும் பிற மாற்றங்களையும் கண்டறிய உதவுகின்றன.

பயன்பாடுகள்

- **Polyp Detection:** AI கருவிகள் colonoscopy வாயிலாகப் பிரச்னைகளைத் தானாகக் கண்டறிந்து அதன் வீரியத்தை அளவீடு செய்கின்றன.
- **Endoscopic Ultrasound (EUS):** AI குறைந்த புகைப்படங்களை நன்றாகப் பகுப்பாய்வு செய்து biopsy அல்லது tumor staging-ஐ வழிநடத்துகிறது.
- **பயிற்சி:** AI கருவிகள் மருத்துவர்களின் திறனை மேம்படுத்த அதே நேரத்தில் கருத்துகளை வழங்குகின்றன.

எண்டோஸ்கோபியின் எதிர்காலம் தொழில்நுட்பம், செயற்கை நுண்ணறிவு மற்றும் ரோபோடிக்ஸ் ஆகியவற்றின் வளர்ச்சியால் சிறப்பாக உள்ளது.



Endoscopic Submucosal Dissection (ESD) மற்றும் Endoscopic Mucosal Resection (EMR)

ESD மற்றும் EMR போன்ற நடைமுறைகள் குடல் பகுதியில் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் கட்டிகள் மற்றும் தொடக்கநிலையில் உள்ள கேன்சரை அகற்றுவதில் முக்கியமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மூன்றாம் இடைவெளி எண்டோஸ்கோபி (Third Space Endoscopy)

மூன்றாம் இடைவெளி எண்டோஸ்கோபி முறை achalasia போன்ற விழுங்குதல் பிரச்னைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

முக்கியமான நடைமுறைகள்

- **Peroral Endoscopic Myotomy (POEM):** விழுங்குதல் பிரச்னைகளைக் குணப்படுத்துவதில் குறைவான சிக்கல்களுடன் உதவுகிறது.

காப்சூல் எண்டோஸ்கோபி (Capsule Endoscopy)

காப்சூல் எண்டோஸ்கோபி சிறிய விழுங்கும் கேமரா மூலம் சிறுகுடலை முழுமையாகப் பார்வையிட உதவுகிறது.

சிகிச்சை முன்னேற்றங்கள் (Therapeutic Endoscopy)

எண்டோஸ்கோபி தற்போது பலவிதச் சிகிச்சை முறைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுவதால், அறுவை சிகிச்சையின் தேவை இல்லாமல், குறைவான ஊடுருவல் முறையில் சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது.

Confocal Laser Endomicroscopy (CLE)

இந்தமுறை திசுக்களை மைக்ரோஸ்கோபிக் அளவுகளில் பார்க்க உதவுகிறது.

தானியங்கி மற்றும் ரோபோடிக்ஸ் (Endoscopic Robotics and Automation)

துல்லியத்தையும் நிலைத்தன்மையையும் மேம்படுத்துகின்றன.

ராஜா: சமீபத்தில் என்ன புத்தகம் படித்தீர்கள்?

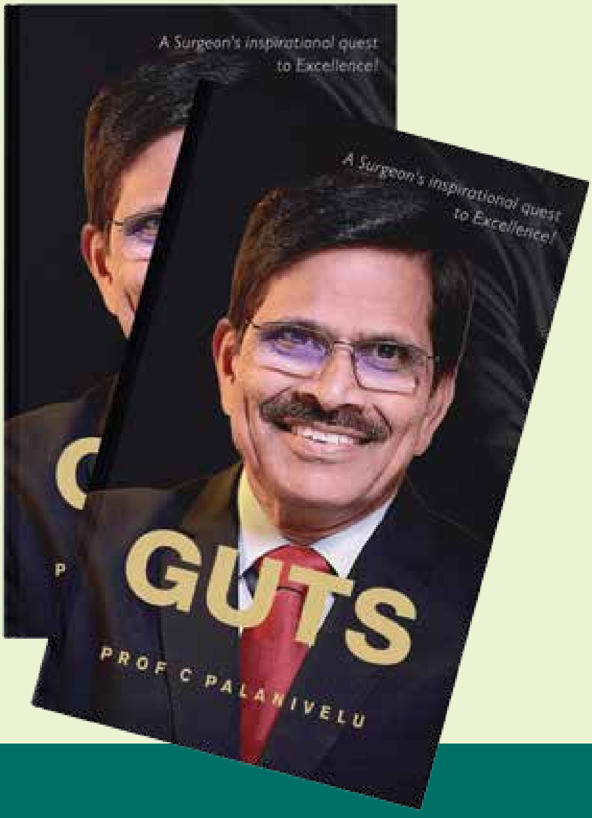
பாரதி பாஸ்கர்: ‘கட்ஸ்’ (GUTS) என்ற புத்தக வெளியீட்டு விழாவுக்குச் சென்றிருந்தேன். புத்தகத்தை எழுதியவர் கோவை, சென்னை உள்படப் பல நகரங்களில் செயல்படும் ஜெம் மருத்துவமனையின் நிறுவனர் டாக்டர் பழனிவேலு. அந்தப் புத்தகமே டாக்டர் பழனிவேலு அவர்களின் சுயசரிதைதான் (Autobiography).

புத்தக வெளியீட்டு விழாவிலும் ஒரு சிறப்பைப் பார்த்தேன். அனைத்து அரசியல் கட்சியைச் சேர்ந்தவர்களும் அந்தப் புத்தக வெளியீட்டு விழாவில் கலந்துகொண்டார்கள். மிகவும் முரணான கட்சிகள் என நாம் நினைக்கின்ற எல்லாக் கட்சிகளைச் சேர்ந்த தலைவர்களும் ஒரு புத்தக வெளியீட்டு விழாவுக்கு வருவதை நான் இதுவரை பார்த்ததில்லை.

நேற்றைக்கு அந்தப் புத்தகத்தைப் படித்தேன். நீண்ட நாட்கள் கழித்து என் வாழ்க்கையில் ஒரு புத்தகத்தை அடுப்பில் பாலைக் கொதிக்கவைக்கும் நேரத்தில்கூடப் படித்துக் கொண்டிருந்தேன். சாப்பாடு மேஜையில் சாப்பிட்டுக்கொண்டே படித்தேன். பயணத்தின்போது படித்துக் கொண்டிருந்தேன். ஒரு துப்பறியும் நாவலில் இருக்கின்ற வேகமும் விறுவிறுப்பும் இந்தப் புத்தகத்தில் இருந்தது. ரொம்பவும் ஒரு வித்தியாசமான அனுபவம்!

ராஜா: அது, அந்த மருந்துவரின் பெருமை... அவரின் மீது உள்ள உயர்ந்த அபிப்ராயம்!

பாரதி பாஸ்கர்: ஆமாம்... அவர் செய்த சாதனைகள் அவ்வளவு பெரிது. லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை எனும் நுண்துளை அறுவை சிகிச்சையைத் தெற்காசியாவிலேயே முதன்முதலில் நடத்திக் காட்டிய மருத்துவர் அவர்தான். இந்த லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை பற்றி 15 ஆண்டுகளுக்கு முன் நாம் அறிந்திருக்க மாட்டோம். அந்த அறுவை சிகிச்சை பற்றிய பேச்சுகள் ஆரம்பிக்கும்போதே அது சரிவராது என்றும் ஆபத்தான சிகிச்சை என்றும் மருத்துவர்களே கூறிய காலம் அது. இந்தியாவில் இருக்கும் மருத்துவர்கள் மட்டுமல்ல... வெளிநாடுகளில் இருக்கும் அனுபவமிக்க மருத்துவர்களுக்குக்கூட லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சையில் மிகப்பெரிய தயக்கம் இருந்தது. அப்படி இருந்தபோதிலும் நம் தமிழ்நாட்டில்



கோவையைச் சேர்ந்த தமிழர் ஒருவர் அதைச் செய்துகாட்டினார். அறுவை சிகிச்சை செய்யும்போது அவரின் விரல்கள் நடனமாடுவதைப் போல இருக்குமாம்! அந்த அறுவை சிகிச்சையை வீடியோ எடுத்து எத்தனையோ வெளிநாட்டுப் பல்கலைக்கழகங்களில் மாணவர்களுக்குப் பாடமாக வைத்துள்ளனர். இது ஒரு மகத்தான சாதனை. அவரின் விரல்களில் ஏதோ மாயம். அவ்வளவு திறமை இருக்கும் அவர் ஓர் அறுவை சிகிச்சை நிபுணராகவே வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்திருக்கலாம். ஆனால், அவர் அதை அடுத்த தளத்துக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என எண்ணினார்.

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையின் நன்மை என்னவென்று அவரே அந்தப் புத்தகத்தில் விளக்குகிறார். 'ஒருமுறை வசதியில்லாத விவசாயி ஒருவர் அறுவை சிகிச்சை முடிந்து படுத்துக் கொண்டிருக்கிறார். அவருக்குத் திறந்தநிலை அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டிருக்கிறது. குறைந்தது 15 நாள்கள் ஓய்வில் இருக்க வேண்டும். அந்த நேரத்தில் அவரைக் கவனித்துக்கொள்ளவும் யாரும் இல்லை. பொதுவாகச் சிகிச்சை முடிந்தவுடன் அவரைப் பார்த்துக்கொள்ள ஒருவராவது கவனிக்க இருக்க வேண்டும் அல்லவா? 'அட்டென்டர் இல்லாமல் எப்படி ஒரு நோயாளியை மருத்துவமனையில் வைத்திருப்பது? உங்கள் மனைவி எங்கே?' என நோயாளியைப் பார்த்துச் செவிலியர் கேட்க. "என் மனைவி வயலுக்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சவும், பயிர்களைப் பார்த்துக்கொள்ளவும் அங்கேயே இருக்கிறாள். தண்ணீர் பாய்ச்சவில்லை என்றால் பயிர் வீணா போய்டுங்க. அவ என்னோட இருக்கிறதைவிடப் பயிரோடு இருப்பதுதான் முக்கியமுங்க" என அந்த விவசாயி பதில் சொல்லியிருக்கிறார்.

ஓர் அறுவை சிகிச்சை வெற்றிகரமாக முடிந்த பிறகு 15 – 20 நாள்களுக்கு ஒரு நபர் படுக்கையிலே இருக்க வேண்டும் என்பது அவருக்கு மட்டும் கடினமல்ல... அவரைச் சுற்றியுள்ள அனைவரையும் பாதிக்கும். அப்போதுதான் லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சையை அடுத்த தளத்துக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என டாக்டர் பழனிவேலு அவர்கள் நினைத்திருக்கிறார். பிறகு தைரியமாக அடுத்தகட்டத்துக்கு டாக்டர் பழனிவேலு நகர்ந்துவிட்டார்.

காலையில் 4 - 5 மணிக்கு எழுந்து வயலுக்குச் சென்றுவிடுவாராம். வயலுக்குச் சென்று முழு வேலையைச் செய்துவிட்டு, காலை 8 மணிக்குப் பள்ளிக்குச் சென்றுவிடுவாராம். பள்ளி முடிந்து வந்தவுடனே மீண்டும் வயல் வேலைக்குச் சென்று விடுவாராம். ஒளி இருக்கின்ற வரை வேலை செய்வாராம்.

குறிப்பாக இந்தப் புத்தகத்துக்கு 'கட்ஸ்' (GUTS) எனப் பெயரிட்டதன் நோக்கம், 'கட்' என்ற சொல்லை மருத்துவத்துறையில் வயிறு சம்பந்தமான ஒரு விஷயத்துக்கு உபயோகிப்பார்கள். வயிற்றில் செய்யக்கூடிய அறுவை சிகிச்சையில்தான் இவருடைய மிகப்பெரிய சிறப்பு இருக்கிறது. அதைத் துணிவோடு எடுத்துச் சென்றதால்தான் இந்தப் புத்தகத்துக்கு 'கட்ஸ்' எனப் பெயரிட்டிருக்கிறார்.

ராஜா: இவரின் பின்புலம் என்ன? இவர் மருத்துவக் குடும்பத்தில் பிறந்தவரா?

பாரதி பாஸ்கர்: நீங்கள் நம்புவீர்களா? இவர் ஒரு விவசாயக் கூலியாக இருந்திருக்கிறார். அதுவே பெரிய சாதனை. ஒரு கட்டத்தில் இவரின் குடும்பம் சேலம் நாமக்கல்லுக்கு அருகில் இருக்கின்ற மிக மிகச் சிறிய கிராமமான ஆவாரம்புத்தூர் என்ற கிராமத்தில் இருந்தது. அங்கே காவேரி கிடையாது. வறண்ட கிராமம் அது. ஒரு கட்டத்தில் பிழைக்கவே வழியில்லை என்று எண்ணி இவரின் அப்பா, அம்மா, இவர், இவரின் சகோதரர்கள் எல்லோரும் மலேயாவுக்குச் சென்றிருக்கிறார்கள். அப்போது மலேசியா என்ற நாடே உருவாகி வரவில்லை. அப்போது அது மலேயாதான். அங்கு சென்று கூலித் தொழிலாளியாக வயலில் வேலை செய்திருக்கிறார். இவர் 5–ம் வகுப்பு வரை தமிழில் படித்தார். பிறகு ஆங்கில வழிக் கல்விக்கு மாற வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்ட பிறகு அவரின் படிப்பில் ஒரு தடை. கிட்டத்தட்ட மூன்றரை வருடம் இவரால் படிப்பைத் தொடர முடியவில்லை. அதற்கு பிறகு 'நான் இந்தியாவுக்கே திரும்பிப் போறேன். அங்கு சென்று மாமா வீட்டில் தங்கிப் படித்துக் கொள்கிறேன்' என்று சொல்லி, மூன்றரை வருடம் அதற்காக உழைத்திருக்கிறார். அங்கு உழைத்துப் பெறும் பணம் டிக்கெட்டுக்குப் போதவே போதாது. இவரின் அப்பா கஷ்டப்பட்டு யாரிடமோ கடன் வாங்கி இவரை இந்தியாவுக்கு அனுப்பியிருக்கிறார். டாக்டர் பழனிவேலு இந்தியா வந்த பிறகு, இங்குள்ள பள்ளிகளில் அவரை 'அந்த ஊரில் படித்தவரை இங்கு சேர்த்துக்கொள்ள முடியாது' என்று சொல்லி ஓரிரு வருடங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளவில்லையாம். இவர்

தினமும் ஒவ்வொரு பள்ளிக்கும் சென்று, 'என்னைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள், இதுதான் என்னுடைய 'ட்ரான்ஸ்பெர் சர்டிஃபிகேட்', என்னை உங்கள் பள்ளியில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்' என்று நிற்பாராம். 'அங்கு படித்தவர்களை இங்கு சேர்த்துக்கொள்ள விதி இல்லை' என்று எல்லாருமே விரட்டி விட்டிருக்கிறார்கள். அதன் பிறகு இவரின் விடாமுயற்சிக்குப் பிறகு, சில ஆசிரியர்கள் உதவி செய்து அவரைப் பள்ளியில் சேர்த்து விட்டிருக்கிறார்கள்.

அதனால்தானோ என்னவோ, இந்தப் புத்தக வெளியீட்டு விழாவை ஓர் ஆசிரியர் தினக் கொண்டாட்டமாகவே அவர் நடத்தினார். அவருக்கு 8–ம் வகுப்பில் சொல்லிக் கொடுத்த வையாபுரி என்ற ஆசிரியரை மேடையில் அமர வைத்திருக்கிறார். அந்த ஆசிரியருக்கு 80 வயதிற்கு மேல் இருக்கும். அவர்தான் டாக்டர் பழனிவேலு அவர்கள் பள்ளியில் சேர உதவினார். சேர்ந்த பிறகும்கூட 11–ம் வகுப்புத் தேர்வு எழுதுவதற்கு அனுமதி கிடைக்கவில்லை. இந்தியக் கல்வி முறை பற்றிச் சரியாகத் தெரியாமல் 11–ம் வகுப்புத் தேர்வுக்கு விண்ணப்பித்துள்ளார். ஆனால், அனுமதி கிடைக்கவில்லை. மாரப்ப கவுண்டர் என்பவர் அந்த ஊரில் பெரிய மனிதர். அவர் ஒரு சுதந்திரப் போராட்ட வீரர். சிலம்பொலி செல்லப்பன் ஐயா இவருக்குத் தெரிந்தவர். அவர் மூலமாகச் சென்று மாரப்ப கவுண்டரைத் தொடர்பு கொண்டிருக்கிறார்கள். மாரப்ப கவுண்டரோ, "எனக்கு வயதாகிவிட்டது. நான் ஒரு சுதந்திரப் போராட்டத் தியாகியாக இருக்கலாம். ஆனால், இப்போது என் பேச்ச ஒரு பயலும் கேட்க மாட்டானுங்க, என்னிடம் வராதீர்கள்" என்று விரட்டி விட்டிருக்கிறார். ஆனால், இவரும் இவரின் தந்தையும் மீண்டும் மீண்டும் அவரிடமே சென்று நிற்பார்கள். பின்பு தினம் கல்வி அலுவலர் முன் போய் நிற்பார்களாம். அவர் இவர்களை மதிக்கவில்லை என்பதால், ஒரு கட்டத்துக்கு மேல் அவ்வளவு பெரிய தியாகி மாரப்ப கவுண்டரே வந்து அலுவலரின் காலில் காலில் விழுந்திருக்கிறார். 'இதுதான் நான் கடைசி முறை வருவது, இதன் பிறகும் இந்த மாணவனுக்குத் தேர்வு எழுத அனுமதி வழங்கவில்லை என்றால் இந்தப் பையன் தற்கொலை செய்துகொள்வான். இவன் வீட்டிலும் யாரும் உயிரோடு இருக்க மாட்டார்கள்' என்று கூறினாராம். அதன் பிறகுதான் அந்த அலுவலர் பதறி மாணவனைத் தேர்வு எழுத வைத்திருக்கிறார்.

ராஜா: அந்தக் காலத்தில் தியாகிகள் எப்படி இருந்திருக்கிறார்கள் பாருங்களேன். பொதுவாகத் தியாகிகள் என்றால் குடும்பத்தைத் தியாகம் செய்துவிட்டுப் பொதுவெளியில் இறங்கிச் சண்டையிடுவதும் போராடுவதும் மட்டுமே இல்லை போலிருக்கிறது. தனிப்பட்ட ஒரு பிள்ளையின் வாழ்க்கைக்காகவும் தியாகம் செய்திருக்கிறாரே மாரப்ப கவுண்டர்!

பாரதி பாஸ்கர்: நம் மருத்துவரின் வாழ்க்கையைப் பாருங்கள்... கடுமையான விவசாயக் கூலி... பள்ளியில் சேர்ந்த பிறகும்கூட அதிகாலை 4 – 5 மணிக்கே எழுந்து வயலுக்குச் சென்றுவிடுவாராம். வயலுக்குச் சென்று வேலையை முடித்துவிட்டு, காலை 8 – 8:30 மணிக்குப் பள்ளிக்குச் சென்றுவிடுவாராம். பள்ளி முடிந்து வந்தவுடனே மீண்டும் வயல் வேலை. வெளிச்சம் இருக்கின்ற வரை வேலை செய்வாராம். இப்படித்தான் முழுப் பள்ளிப் படிப்பையும் முடித்திருக்கிறார்.

பிறகு செயின்ட் ஜோசப் கல்லூரியில் அட்மிஷன் வாங்கிச் சேர்ந்திருக்கிறார். அங்குதான் வாழ்க்கையில் முதல் முதலில் 'பெட்'டைப் பார்த்திருக்கிறார். கட்டில் என்றாலே என்னவென்று தெரியாது அவருக்கு. மேலும், அங்குதான் மதிய உணவை முதன்முதலில் பார்த்தாராம். அதற்கு முன், காலையில் கஞ்சி குடித்துவிட்டு வயலுக்குச் சென்றால், பிறகு இரவுதான் அவருக்கு உணவு என்றிருந்தது. மதிய உணவு சாப்பிட்டுப் பழக்கம் இல்லாததால், பெரும்பாலும் அந்த உணவைச் சாப்பிடாமல் மிச்சம் வைத்து விடுவாராம். அதனால் விடுதிக் காப்பாளரைச் சந்தித்து 'என் ஹாஸ்டல் வாடகையைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்' என்று கேட்டிருக்கிறார்.

விடுதிக் காப்பாளர் உடனே கோபத்துடன் 'உனக்கு மட்டும் குறைக்க முடிமா? எல்லாருக்கும் ஒரே கட்டணம் தான். எதுக்கு உனக்கு மட்டும் குறைக்க வேண்டும்?' என்று கேட்க, 'என்னால் இந்தச் சாப்பாட்டைச் சாப்பிட முடியவில்லை, வீணாகப் போகிறது, என் பணமும் வீணாகிறது' என்றாரம் பழனிவேலு. 'இனிமேல் தினமும் சாப்பிட வேண்டும். மதியம் நானே வந்து சோதனை செய்வேன். நீ சாப்பிட்டுத்தான் ஆக வேண்டும்' என்று விடுதிக் காப்பாளர் மிரட்டியிருக்கிறார்.

இப்படி ஒரு வறுமையான நிலைமையில் இருந்து, மெட்ராஸ் ஸ்டான்லி மருத்துவக் கல்லூரியில் MBBS அட்மிஷன் கிடைத்திருக்கிறது. அட்மிஷனுக்காக வந்தபோது இவரிடம் ஒரு பேன்ட் கூட இல்லையாம். அவரிடம் அரை ட்ரவுசர்தான் இருந்ததாம். பேன்ட் இல்லாததால் அட்மிஷனுக்கு வேட்டி கட்டி வந்திருக்கிறார். கல்லூரியில் சேர்ந்த பிறகு, அங்கு எல்லோரும் ஆங்கிலத்தில் பேசுகிறார்கள். வகுப்பும் ஆங்கிலத்தில்தான் நடக்கிறது. இந்தச் சூழல் அவருக்கு எப்படி இருந்திருக்கும்? கல்லூரி முதலாமாண்டில் உடற்கூறியியல் (Anotomy) வரும். அந்தப் பாட நேரத்தில் இறந்துபோன உடலை வைத்துத்தான் சொல்லித் தருவார்கள். அப்படியோர் உடலைப் பார்த்து, உடற்கூறியியலைக் கற்கும்போது, அந்த உடலின் ஒவ்வோர் எலும்பையும் தசையையும் விரல்களால் தொட்டுத் தொட்டுப் பார்த்தாராம். அப்போது அவருக்குள் ஒரு பரவசம் எழுந்ததாம்... மனித உடல் என்பது எவ்வளவு மகத்தானது என்று. அதற்குப் பிறகு அவர் பாதையில் பின்னடைவு என்பதே இல்லை.

ராஜா: இவ்வளவு பெரிய மருத்துவமனை சங்கிலியைப் பல ஊர்களில் உருவாக்கி ஆயிரமாயிரம் நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை, அதுவும் லேபராஸ்கோபி மூலமாக எளிய வழியில் சிகிச்சை அளித்திருக்கிறார். அதிக நாட்கள் மருத்துவமனையில் தங்கிக் கஷ்டப்படாத வகையில் ஓர் அருமையான சிகிச்சை முறையைக் கொண்டுவந்த – ஏறக்குறைய மருத்துவ உலகமே பார்த்துப் பிரமிக்கின்ற மனிதருடைய கடந்தகால வாழ்க்கை எவ்வளவு கடினமாக இருந்திருக்கிறது?

பாரதி பாஸ்கர்: இந்தப் புத்தகம் மருத்துவரைப் பற்றிய புத்தகம்... அதனால் மருத்துவ முறையில் இருக்கும் என நினைத்தேன். ஆனால், இவர் எழுதியிருக்கின்ற முறை மிகவும் எளிமையானது. இடையில் சிறுசிறு கவிதைகளும் எழுதியிருக்கிறார். இந்தப் புத்தகத்தில் அலங்கார வார்த்தைகள், பெரிய பிரயோகங்கள், தத்துவங்கள்... இவையெல்லாம் இல்லை. உண்மையைச் சொல்வதற்கு அலங்காரம் தேவையில்லை. அந்த உண்மைக்கு இருக்கின்ற அழகு இந்தப் புத்தகத்தில் இருக்கிறது. நான் தொடர்ந்து கல்லூரி, பள்ளிகளுக்கு உரையாடச் செல்கின்றபோது அல்லது புத்தகக் காட்சி செல்கின்றபோது அங்கு ஏதேனும் புத்தகம் பரிந்துரைக்கச் சொல்லிக் கேட்கிறார்கள். தனிப்பட்ட முறையில் எனக்குத் தோன்றுவது, இளம் குழந்தைகள் – குறிப்பாக வறுமையில் இருக்கக்கூடிய பிள்ளைகள் இந்தப் புத்தகத்தைப் படிக்கின்றபோது பெரிய ஊக்கம் கிடைக்கும். ஏனென்றால், டாக்டர் பழனிவேலுவுக்கு எல்லாக் கதவுகளும் மூடப்பட்டிருந்திருக்கின்றன. மூடப்பட்ட கதவுகளின் முன்பு சலிக்காமல் போய் நின்றிருக்கிறார். தோல்விகளால் துவண்டுவிடாத ஒரு மனத்தை வாழ்க்கை அவருக்குக் கொடுத்திருக்கிறது.

ராஜா: சென்னையில் இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு, கத்திப்பாரா பாலத்தின் மேல் ஏறி நின்று இளைஞர் ஒருவர் கீழே குதித்துத் தற்கொலை செய்துகொண்டார். அவர் ஒரு கிரிக்கெட் வீரர். காரணம், இப்போது நடக்கின்ற போட்டியில் அவரை எந்த கிரிக்கெட் குழுவிலும் எடுத்துக் கொள்ளவில்லையாம். இப்படிச் சிலர் சட்டென்று ஒரு முடிவு எடுத்து, 'இனிமேல் எதிர்காலம் இல்லை, வாழ்க்கையே இல்லை' என்று சோர்ந்து நொந்து தன்னையே முடித்துக்கொள்கின்றனர்... கொடுமை!

பாரதி பாஸ்கர்: அம்மா 'பப்ஜி' விளையாட விடவில்லை எனவும் 'அதிக நேரம் போன் பார்க்காதே' என அப்பா கண்டித்ததற்கும் தற்கொலை செய்துகொள்கிறார்கள். 'உனக்கு ஒன்று கிடையாது' என்று சொன்னால், உடனே தற்கொலை செய்துகொள்கின்ற அல்லது வாழ்க்கையில் முதல் தோல்வியைச் சந்தித்து உடனே தற்கொலை செய்கிற எண்ணம் கொண்ட இந்த இளைஞர்கள் எல்லாரும் அவசியம் இந்த வாழ்க்கை வரலாற்றுப் புத்தகத்தைப் படிக்க வேண்டும். ஒரு கட்டத்தில் இருந்து அடுத்தகட்டத்துக்குப் போகும்போது 'I Started From Nothing' என இவர் நினைத்துக் கொள்வாராம். எதுவுமே கிடையாது என்ற நிலைமையில் இருக்கும்போது, ரிஸ்க் எடுக்கலாமே... காரணம்... இழப்பதற்கு என்ன இருக்கிறது? அதனால், கட்டாயம் வறுமையில் இருக்கக்கூடிய இளம் பிள்ளைகள் படிக்க வேண்டிய ஒரு புத்தகம் இது.

ராஜா: புத்தகக் காட்சிக்குச் செல்லும்போது அவரவர் விருப்பப்பட்ட புத்தகங்களை வாங்குகிறார்கள். எனக்கு வாழ்க்கை வரலாறுகளை வாங்கி வாசிக்கத்தான் தோன்றும்.

பாரதி பாஸ்கர்: சில கதைகள் வாசிக்கும்போது 'என்னமா பொய் சொல்கிறார்கள். எங்கேயாவது இப்படி நடக்குமா' என்று தோன்றும். ஆனால், சில வாழ்க்கைகள் புனைவுக் கதைகளைவிட ஆச்சரியமானவை. இவருடைய வாழ்க்கையும் அப்படித்தான். மலேயாவில் பிழைக்கச் சென்று கூலித் தொழிலாளியாக இருந்த ஒருவர், உலகப் புகழ்பெற்ற மருத்துவராக மாறியிருக்கிறார்.

ராஜா: ஜெம் என்று சொல்வார்கள் அல்லவா... அப்படி ஒரு ஜெம்தான் டாக்டர் பழனிவேலு! ●

குடல் எரிச்சலை

எவ்வாறு சமாளிக்கலாம்?

பொதுவான செரிமான உடல்நலக் கவலைகள்

Q டாக்டர், மக்கள் அதிகம் எதிர்கொள்ளும் செரிமானம் சார்ந்த பிரச்னைகள் என்னென்ன?

A பொதுவாக நாங்கள் அதிகளவில் காணும் பிரச்னைகள் வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல், வயிற்று வலி, அஜீரணம், வாயுத்தொல்லை, அமிலத்தன்மை மற்றும் வயிற்றுப்புண் ஆகியவை. இவை அனைத்தும் நம் வாழ்க்கை முறை, உணவுப் பழக்கங்கள், மன அழுத்தம் போன்றவற்றால் ஏற்படுகின்றன.

Q இந்தப் பிரச்னைகளை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

A முதலில், ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அதிக நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள், பழங்கள், காய்கறிகள் உட்கொள்ள வேண்டும். தினமும் போதுமான அளவு நீர் அருந்த வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வது மிகவும் அவசியம். மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க தியானம், யோகா போன்றவற்றைப் பயிற்சி செய்யலாம். மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

Q வயிற்றுப்புண் ஏற்படக் காரணங்கள் என்ன?

A வயிற்றுப்புண் பொதுவாக ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி என்ற பாக்டீரியா தொற்றால் ஏற்படுகிறது. அதிக அளவில் மசாலா உணவுகள், காபி, மது அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல், மன அழுத்தம் ஆகியவையும் காரணங்களாக இருக்கலாம். சில வலிநிவாரணி மருந்துகளும் நீண்ட காலப் பயன்பாட்டில் வயிற்றுப்புண்ணை ஏற்படுத்தலாம்.

Q குடல் எரிச்சலை எவ்வாறு சமாளிக்கலாம்?

A குடல் எரிச்சலை குறைக்க, உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கங்களை மாற்ற வேண்டும். சிறிது சிறிதாக அவ்வப்போது சாப்பிடுவது நல்லது. இரவு நேரங்களில் கனமான உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். எரிச்சலூட்டும் உணவுகளான மசாலா, எண்ணெயில் பொரித்தவை, காபி, சாக்லேட், சைட்ரஸ் பழங்கள் போன்றவற்றைக் குறைக்க வேண்டும். உடல் பருமனைக் குறைப்பது மிகவும் முக்கியம். படுக்கும்போது தலையணையை உயர்த்தி வைத்துக்கொள்வதும் உதவும்.

மருத்துவக் கவனம் தேவைப்படும் நேரம்

Q எப்போது செரிமானம் சார்ந்த பிரச்னைகளுக்காக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்?

A பின்வரும் அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்...

- தொடர்ச்சியான வயிற்று வலி அல்லது மாற்றமடைந்த வயிற்று வலி
- விழுங்குவதில் சிரமம்
- கருப்பு நிற மலம் அல்லது ரத்தம் கலந்த மலம்
- வாந்தியில் ரத்தம்
- திடீர் எடை இழப்பு
- தொடர்ச்சியான வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு
- மஞ்சள் காமாலை
- 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்குப் புதிதாக ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்கு

இந்த அறிகுறிகள் தீவிரமான நோய்களின் அடையாளங்களாக இருக்கலாம். எனவே விரைவான மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை அவசியம்.

Q குடல் புற்றுநோய்க்கான ஆரம்பகால அறிகுறிகள் என்ன?

A குடல் புற்றுநோயின் ஆரம்பகால அறிகுறிகள் மிகவும் பொதுவானவையாக இருக்கும். அவை...

- மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றம்
- மலத்தில் ரத்தம்
- வயிற்று வலி அல்லது வயிற்று உப்புசம்
- காரணமின்றி எடை இழப்பு
- சோர்வு மற்றும் பலவீனம்

இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் – குறிப்பாக 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு உடனடியாக மருத்துவப் பரிசோதனை தேவை.

குடல் நோயியல் ஆராய்ச்சியில் சமீபத்திய போக்குகள்

Q குடல் நோயியல் துறையில் தற்போது என்னென்ன புதிய ஆராய்ச்சிகள் நடைபெறுகின்றன?

A குடல் நோயியல் துறையில் பல புதிய ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்று வருகின்றன.

- **குடல் நுண்ணுயிர்களின் (Microbiome) பங்கு:** நமது குடலில் வாழும் பாக்டீரியாக்களின் பங்கு பற்றிய ஆய்வுகள் தீவிரமாக நடைபெறுகின்றன. இவை எவ்வாறு நமது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கின்றன என்பது ஆராயப்படுகிறது.
- **மலமாற்றுச் சிகிச்சை (Fecal Microbiota Transplantation):** குடல் நோய்களுக்கு ஆரோக்கியமான நபரின் மலம் சார்ந்த நுண்ணுயிரிகளை நோயாளிக்கு மாற்றும் சிகிச்சை முறை பற்றிய ஆய்வுகள் நடைபெறுகின்றன.
- **செயற்கை நுண்ணறிவுப் பயன்பாடு:** நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சையில் செயற்கை நுண்ணறிவு பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- **மூலக்கூறு இலக்குச் சிகிச்சைகள்:** குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கான புதிய மூலக்கூறு இலக்கு மருந்துகள் உருவாக்கப்படுகின்றன.
- **நுண்ணோக்கி அறுவை சிகிச்சை முறைகள்:** குறைந்த ஊடுருவலுடன் கூடிய புதிய அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன.

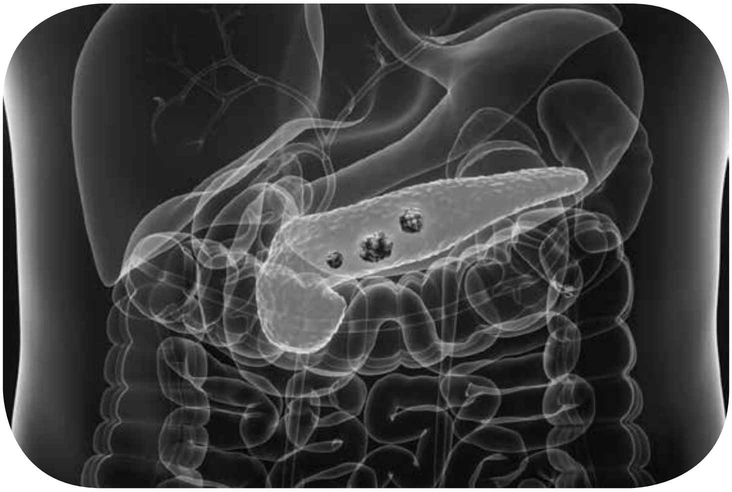
நமது குடலில் வாழும் பாக்டீரியாக்களின் பங்கு பற்றிய ஆய்வுகள் தீவிரமாக நடைபெறுகின்றன. இவை எவ்வாறு நமது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கின்றன என்பதும் ஆராயப்படுகிறது.

Q இந்த ஆராய்ச்சிகள் எவ்வாறு நோயாளிகளுக்குப் பயனளிக்கும்?

A இந்த ஆராய்ச்சிகள் நோயாளிகளுக்குப் பல வழிகளில் பயனளிக்கும்.

- **துல்லியமான நோய் கண்டறிதல்:** செயற்கை நுண்ணறிவு மற்றும் மூலக்கூறுப் பரிசோதனைகள் மூலம் நோய்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிய முடியும்.
- **தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சிகிச்சை:** ஒவ்வொரு நோயாளியின் தனிப்பட்ட நோய் நிலைக்கேற்ப சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.
- **குறைவானபக்கவிளைவுகள்:** புதிய மருந்துகள் மற்றும் சிகிச்சை முறைகள் குறைவான பக்கவிளைவுகளுடன் அதிகம் பயனளிக்கும்.
- **விரைவாகக் குணமடைதல்:** நுண்ணோக்கி அறுவை சிகிச்சை முறைகள் மூலம் நோயாளிகள் விரைவாகக் குணமடைய முடியும்.
- **நோய்த்தடுப்பு:** குடல்நுண்ணுயிர்கள் பற்றிய அறிதல் மூலம் நோய்களை முன்கூட்டியே தடுக்க முடியும்.

செரிமான ஆரோக்கியம் என்பது நமது ஒட்டுமொத்த உடல்நலனுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, சரியான உணவுப் பழக்கங்கள், தொடர்ச்சியான மருத்துவக் கவனிப்பு ஆகியவை மூலம் பல செரிமானப் பிரச்னைகளைத் தவிர்க்க முடியும். ●



கணையப் புற்றுநோய் சிகிச்சையில் புதுமைகள்!

கணையப் புற்றுநோய் ஒரு மோசமான நோயாகும். ஆனால், சிகிச்சை முறைகளில் ஏற்பட்டுள்ள நவீன முன்னேற்றங்கள் நம்பிக்கையின் புதிய கதவுகளைத் திறக்கின்றன. நோயறிதலில் இருந்து சிகிச்சை வரை மருத்துவர்கள் இந்தப் பிரச்னைக்கான ஒரு விரிவான அணுகுமுறையைச் செயல்படுத்துகின்றனர். சிகிச்சையின் புதிய எல்லைகளைத் திறப்பதில் முன்னணியில் இருக்கும் ஜெம் மருத்துவமனை, கணையத்தில் குறிப்பிடத்தக்க சாதனைகளை நிகழ்த்தியுள்ளது.

புற்றுநோய்க்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் அறுவை சிகிச்சை ஒரு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது, ஜெம் மருத்துவமனையின் அர்ப்பணிப்புள்ள ஹெபடோ–பிலியரி–கணைய (HPB) அறுவை சிகிச்சைக் குழு இந்த முயற்சியில் முன்னணியில் உள்ளது. இந்த அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் தங்களது அனுபவம் மற்றும் நுண்ணறிவின் மூலம் ஏராளமான நோயாளிகளுக்கு புதிய வாழ்க்கையை வழங்கியுள்ளனர். Whipple procedure உள்ளிட்ட சிக்கலான அறுவை சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டு, புற்றுநோய்க் கட்டிகளை அகற்றுவதோடு ஆரோக்கியமான திசுக்களைப் பாதுகாக்கவும் அவர்கள் கடுமையாக முயற்சிக்கின்றனர்.

புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடுவதில் அறுவை சிகிச்சை மட்டுமே செயல்படுவதில்லை. கணையப் புற்றுநோய்க்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்கான பன்முகத்தன்மை கொண்ட அணுகுமுறையானது, கீமோதெரபி மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை போன்ற துணைச் சிகிச்சைகளையும் உள்ளடக்கியது. புற்றுநோய் மருந்துகள் மற்றும் மருந்து வழங்கல் அமைப்புகளில் நாம் கண்ட சமீபத்திய முன்னேற்றங்கள், நோயாளிகளுக்கு மேம்பட்ட பாதுகாப்பு மற்றும் பலனைப் பெற வழிவகுத்துள்ளன. கணையப் புற்றுநோயிலிருந்து உயிர் பிழைக்கும் வாய்ப்பு காலப்போக்கில் உயர்ந்து வருவது புதிய நம்பிக்கையை அளிக்கிறது.

ஒளித் தொழில்நுட்பங்கள் அறுவை சிகிச்சையின் எல்லைகளை மறுவரையறை செய்துள்ளன. புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சையில் ரோபோடிக் மற்றும் மறுவாழ்வு உள்ளிட்ட அதிநவீன உத்திகள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. இவை மிகவும் துல்லியமான இயக்கங்களை அனுமதிக்கின்றன. இதனால் சிக்கல்களின் ஆபத்துக் குறைகிறது; குணமடைதல் விரைவாகிறது. மருத்துவத் துறையில் புதுமைகள் மேலும் மேலும் விரிவடைந்து, முன்னர் எட்டமுடியாததாக இருந்த அளவுக்குப் புற்றுநோய் சிகிச்சையின் அளவை விரிவுபடுத்தியுள்ளன.

கணையம் தொடர்பான நிலைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் விரிவான கவனிப்பின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்த ஜெம் மருத்துவமனை, நோயாளிகளுக்குப் பொருத்தமான மருத்துவச் சேவைகளை வழங்குகிறது. இது ஊட்டச்சத்து ஆலோசனை, வலி மேலாண்மை மற்றும் உளரீதியான ஆலோசனையை உள்ளடக்கியது. நோயாளியின் உடல் மற்றும் உளவியல் நலனைக் காக்கும் வகையில் ஒரு முழுமையான மற்றும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட அனுபவம் உறுதி செய்யப்படுகிறது.

கணையப் புற்றுநோயைத் தடுப்பது எப்படி?

உங்கள் கணையத்தைப் பாதுகாக்க இந்த வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்...

1. **புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்:** புகைப்பிடித்தல் கணையப் புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது. அதை உடனடியாக நிறுத்துங்கள்.
2. **ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்கவும்:** அதிக உடல் எடை கணையப் புற்றுநோய்க்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.
3. **சமச்சீர் உணவு உட்கொள்ளுங்கள்:** பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள் நிறைந்த உணவுகளை உண்ணவும்.
4. **உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்:** வாரத்துக்குக் குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் மிதமான உடற்பயிற்சி செய்யவும்.
5. **மது அருந்துவதைக் குறைக்கவும்:** அதிகப்படியான மது அருந்துதல் கணையப் புற்றுநோய் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.
6. **தொழில்சார் ரசாயனங்களைத் தவிர்க்கவும்:** பணியிடத்தில் தீங்கு விளைவிக்கும் ரசாயனங்கள் வெளிப்படுவதைக் குறைக்கவும்.
7. **நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தவும்:** நீரிழிவுக் குறைபாடு இருந்தால், அதை முறையாகக் கட்டுப்படுத்தவும்.
8. **குடும்ப வரலாற்றை அறிந்திருங்கள்:** உங்கள் குடும்பத்தில் கணையப் புற்றுநோய் இருந்தால், மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.
9. **பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்:** பரிந்துரைக்கப்பட்டால், வழக்கமான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளவும்.
10. **ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தவும்:** அதிக வெப்பத்தில் சமைப்பதைத் தவிர்க்கவும் – குறிப்பாக இறைச்சி வகைகளில்.

இந்த முன்னெச்சரிக்கைகள் கணையப் புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்க உதவும். ஏதேனும் அறிகுறிகள் தோன்றினால், உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டியது அவசியம்.

டாக்டர் நலங்கிள்ளி V. P
மூத்த ஆலோசகர் - HPB
கேஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜிஸ்ட்,
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

சமூகத்தில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் ஆரம்பக்கட்டத்திலேயே கணையப் புற்றுநோயைக் கண்டறிதல் ஜெம் மருத்துவமனையின் முன்னுரிமையாகும். தொடர்ச்சியான கல்வி மற்றும் பரிசோதனைத் திட்டங்களின் மூலம், அபாயத்தில் உள்ளவர்களை ஆரம்பக்கட்டத்திலேயே அடையாளம் காண்பதன் மூலம் சிறந்த சிகிச்சை முடிவுகள் கிடைக்கும் என்பதை ஜெம் மருத்துவமனை நம்புகிறது. எனவே, மக்களை ஆரம்ப நோய்க்குறி மற்றும் பரிசோதனைகளைப் பின்பற்ற ஊக்குவிப்பது ஒரு முக்கியமான முன்முயற்சியாகும்.

கணையப் புற்றுநோய் மிகவும் சவாலான போராட்டமாக இருக்கலாம். ஆனால், நாங்கள் இந்த நோய்க்கு எதிராகப் போராட நமது நோயாளிகளுக்கு ஒரு பலமான ஆதரவாக இருக்கிறோம். நோயாளிகளின் அனுபவங்களையும் நம்பிக்கையையும் மேம்படுத்துவதில் நாங்கள் தொடர்ந்து புதுமைகளை அறிமுகப்படுத்த உறுதி பூண்டுள்ளோம். கணையப் புற்றுநோயுடன் போராடுபவர்களுக்கு நம்பிக்கையின் புதிய ஒளி தென்படத் தொடங்குகிறது.

சுற்றுச்சூழலுடன் நட்புகொள்வோம்

சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்க நாம் அனைவரும் சிறிய மாற்றங்களைச் செய்யலாம். கழிவுகளைக் குறைத்து, சூழலுக்கு உகந்த முறையில் வாழ இங்கே சில எளிய குறிப்புகள் உள்ளன.

மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய பைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்

கடைக்குச் செல்லும்போது பிளாஸ்டிக் பைகளைத் தவிர்த்து, துணி அல்லது காகிதப் பைகளைக் கொண்டுசெல்லுங்கள். தேவைப்படும்போது எப்போதும் கையில் இருக்க, உங்கள் வாகனத்திலோ, பையிலோ சிலவற்றை வைத்திருங்கள்.

2. ஒருமுறை பயன்படுத்தும் பிளாஸ்டிக் பொருட்களைக் குறைக்கவும்

ஸ்ட்ராக்கள், உணவுக் கருவிகள் அல்லது தண்ணீர் பாட்டில்கள் போன்ற ஒருமுறை பயன்படுத்தும் பிளாஸ்டிக் பொருட்களின் பயன்பாட்டைக் குறைக்கவும். மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய தண்ணீர் பாட்டில்கள் போன்ற மாற்றுகளைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.

3. ஆற்றல் திறன் கொண்ட விளக்குகளுக்கு மாறுங்கள்

பழைய மின் விளக்குகளை ஆற்றல் திறன்கொண்ட LED விளக்குகளைக் கொண்டு மாற்றவும். இந்த விளக்குகள் குறைந்த மின்சாரத்தைப் பயன்படுத்துகின்றன மற்றும் நீண்ட காலம் நீடிக்கின்றன. இது காலப்போக்கில் ஆற்றலையும் பணத்தையும் சேமிக்கிறது.

உங்களால் முடிந்த ஒரு மாற்றம்!

4. பயன்பாட்டில் இல்லாதபோது சாதனங்களை மின் இணைப்பிலிருந்து அகற்றவும்

அணைக்கப்பட்டிருந்தாலும், மின் இணைப்பில் உள்ள சாதனங்கள் இன்னும் மின்சாரத்தைப் பயன்படுத்துகின்றன. மின் ஆற்றல் வீணாவதைக் குறைக்க, நீங்கள் பயன்படுத்தாதபோது சார்ஜர்கள், உபகரணங்கள் மற்றும் மின்னணு சாதனங்களை மின் இணைப்பிலிருந்து அகற்றவும்.

5. கழிவுகளை உரமாக்குங்கள்

உணவுக் கழிவுகளைக் குப்பையில் போடுவதற்குப் பதிலாக, உரமாக்கத் தொடங்குங்கள். இது நிலத்தில் நிரப்பப்படும் கழிவுகளைக் குறைக்கிறது... உங்கள் தோட்டத்துக்கு ஊட்டச்சத்து நிறைந்த மண்ணை உருவாக்குகிறது.

6. பழைய பொருட்களை வாங்குங்கள்

முடிந்தவரை, பழைய மரச்சாமான்கள் அல்லது மின்னணு சாதனங்களை வாங்குங்கள். தேவைப்படும் பொருட்களை மலிவு விலையில் வாங்கப் பழைய பொருள் கடைகள் மற்றும் இணையச் சந்தைகள் சிறந்த வாய்ப்பாகும். இது புதிய பொருட்களுக்கான தேவையையும் குறைக்கிறது.

7. மின்னணு அறிக்கைகளுக்கு மாறுங்கள்

உங்கள் கட்டணங்கள் மற்றும் வங்கிக் கணக்குகளுக்கு மின்னணு அறிக்கைகளுக்கு மாறுங்கள். இது காகித வீணாக்கலைக் குறைக்கிறது... உங்கள் பதிவுகளை மின்னணு முறையில் ஒழுங்கமைக்க உதவுகிறது.

8. தண்ணீரைச் சேமியுங்கள்

பல் துலக்கும்போது குழாயை மூடுவது அல்லது ஒழுகும் குழாய்களைச் சரிசெய்வது போன்ற எளிய பழக்கங்கள் காலப்போக்கில் நிறைய தண்ணீரைச் சேமிக்க உதவும்.

9. பழைய பொருட்களை மறுபயன்பாடு செய்யுங்கள்

பொருட்களை அகற்றுவதற்கு முன், அவற்றை மறுபயன்பாடு செய்ய ஆக்கப்பூர்வமான வழிகளை யோசியுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, பழைய ஜாடிகளை சேமிப்பிற்குப் பயன்படுத்தலாம், அல்லது தேய்ந்துபோன ஆடைகளைச் சுத்தம் செய்யும் துணிகளாக மாற்றலாம்.

10. சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த பொருள்களை ஆதரியுங்கள்

கடைக்குச் செல்லும்போது, நிலைத்தன்மை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நட்பு நடைமுறைகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கும் பொருள்களைத் தேர்வு செய்யுங்கள். மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பொருட்களால் தயாரிக்கப்பட்ட அல்லது குறைந்த அளவு பேக்கேஜிங் கொண்ட பொருட்களைத் தேடுங்கள்.

உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த ஒரு வழி உண்டு!

நமது பரபரப்பான வாழ்க்கையில், மன அழுத்தம் எளிதில் நம்மைத் தாக்கலாம். அதனால் சுய பராமரிப்புப் பயிற்சி செய்வது மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்கவும், மன நலத்தை மேம்படுத்தவும் அவசியம். இங்கே உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் எளிதாகச் செயல்படுத்தக்கூடிய சில பயனுள்ள நுட்பங்கள் உள்ளன.

1. அமைதிக்கும் கவனத்துக்கும் தியானம்

தியானம் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், மனதைத் தெளிவாக்கவும் உதவும். தினம் ஐந்து நிமிடங்களில் இருந்து தொடங்குங்கள். உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள் அல்லது வழிகாட்டும் தியான செயலியைப் பயன்படுத்துங்கள். நாளடைவில், நீங்கள் அமைதியாகவும் நிலையாகவும் உணரலாம்.

2. உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த எழுதுதல்

உங்கள் எண்ணங்களை எழுதுவது அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளை வெளியிட உதவும். உங்கள் நாளையோ, உணர்வுகளையோ ஒருமுகப்படுத்த இது ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தை வழங்குகிறது. படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் 10 நிமிடங்கள் ஒதுக்கி, உங்கள் மனத்தில் உள்ள எதையும் குறித்து வைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். இது தெளிவை ஊக்குவிக்கவும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் உதவும்.

3. உடனடி அமைதிக்கு ஆழ்ந்த சுவாசம்

ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள் உங்கள் நரம்பு மண்டலத்தை விரைவாக அமைதிப்படுத்தும் வழியாகும். இந்த எளிய முறையை முயற்சிக்கவும்

- மூக்கு வழியாக 4 விநாடிகள் மெதுவாகச் சுவாசிக்கவும்.
- 4 விநாடிகள் மூச்சைப் பிடிக்கவும்.
- வாய் வழியாக 6 விநாடிகள் மெதுவாக மூச்சை வெளியிடவும்.

நீங்கள் மன அழுத்தத்தை உணரும்போது இதைச் சில நிமிடங்கள் மீண்டும் செய்யுங்கள்.

4. உங்களை நிலைப்படுத்த கவனமுடன் நடக்கவும்

வெளியே 10 நிமிடங்கள் நடப்பதுகூட உங்கள் மனதைப் புத்துணர்ச்சி பெறச் செய்யும். உங்களைச் சுற்றியுள்ள காட்சிகள், ஒலிகள் மற்றும் வாசனைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். இந்த விழிப்புணர்வுப் பயிற்சி மன அழுத்தமான எண்ணங்களிலிருந்து உங்கள் கவனத்தை மாற்ற உதவும்.

5. மன அழுத்தத்தை நிவர்த்தி செய்ய முற்போக்குத் தசைத் தளர்வு

இந்த நுட்பம் வெவ்வேறு தசைக் குழுக்களை இறுக்கிப் பின்னர் தளர்த்துவதை உள்ளடக்கியது. உங்கள் கால் விரல்களில் இருந்து தொடங்கித் தலை வரை செல்லுங்கள். ஒவ்வொரு குழுவையும் இறுக்கும்போது, 5 விநாடிகள் பிடித்து, பின்னர் விடுவிக்கவும். இது மன அழுத்தத்துடன் அடிக்கடி ஏற்படும் உடல் இறுக்கத்தை நிவர்த்தி செய்ய உதவும்.

6. நேர்மறையான மனநிலைக்கு நன்றி தெரிவிக்கும் பயிற்சி

ஒவ்வொரு நாளின் முடிவிலும்,நீங்கள் நன்றியுள்ளவராக இருக்கும் மூன்று விஷயங்களை எழுதுங்கள். இந்த எளிய பயிற்சி உங்கள் கவனத்தை மன அழுத்தத்திலிருந்து உங்கள் வாழ்க்கையின் நேர்மறையான அம்சங்களுக்கு மாற்ற உதவும், இது மேலும் நம்பிக்கையான மனநிலையை வளர்க்க உதவும்.

7. படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் திரை நேரத்தைக் குறைக்கவும்

அதிக திரை நேரம் உங்கள் மூளையை அதிகப்படியாகத் தூண்டி, தூக்கத்தைப் பாதிக்கலாம். படுக்கைக்குச் செல்வதற்குக் குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாக மின்சாதனங்களை அணைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். அதற்குப் பதிலாக, தூங்குவதற்கு முன் வாசிக்கவும், தியானம் செய்யவும் அல்லது அமைதியான இசையைக் கேட்கவும்.

ஜெம் மருத்துவமனையில் பயிற்சி பெறும் எதிர்கால மருத்துவர்கள்!

கோயம்புத்தூரில் உள்ள GEM மருத்துவமனையில் SSVM கல்வி நிறுவனங்கள் குழுமத்தைச் சேர்ந்த ஆர்வமுள்ள இளம் மாணவர்கள் குழுவை இன்டர்ன்ஷிப் செய்வதில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். இந்தத் திறமையான மாணவர்கள் மருத்துவத் துறையில் மதிப்புமிக்க நுண்ணறிவைப் பெறுகிறார்கள். எங்கள் அர்ப்பணிப்புள்ள தொழில்முறையாளர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்கிறார்கள். மேலும் எங்கள் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் டாக்டர் சி.பழனிவேலுவின் அசாதாரண பயணத்தால் ஈர்க்கப்படுகிறார்கள். அவரது விடாமுயற்சி மற்றும் ஆர்வம் நிறைந்த வரலாறு சுகாதாரப் பராமரிப்பில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான அவர்களின் சொந்தக் கனவுகளைத் தூண்டுகிறது.

நவீன மருத்துவ நடைமுறைகளுக்கான நேரடி அனுபவத்துடன், இந்த எதிர்காலச் சுகாதாரத் தலைவர்கள் சமூகத்தில்நிலையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு உண்மையிலேயே தங்களைத் தயார்படுத்திக்கொள்கிறார்கள். நாளைய மருத்துவர்களாக மாறுவதற்கான அவர்களது பயணத்தை ஆதரிப்பதில் நாங்கள் பெருமிதம் கொள்கிறோம்!

ஜெம் நட்சத்திரம்!

சமூகத்துக்கான குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்புகளை அங்கீகரிக்கும் வகையில், GEM மருத்துவமனையின் உடல்பருமன் மற்றும் நீரிழிவு நோய்த் துறையின் மூத்த மற்றும் முன்னணி ஆலோசகரான டாக்டர் எஸ்.சரவண குமாருக்கு PSGIMSR அமைப்பு 'பெருமைமிகு பேராசிரியர்' விருதை வழங்கியது. இந்த அசாதாரண கௌரவம், அமைப்பின் நிறுவன தினத்தன்று, PSG மற்றும் Sons அறக்கட்டளைகளின் மேலாண்மை அறங்காவலர் L.கோபாலகிருஷ்ணன் மற்றும் தலைவர் G.R.கார்த்திகேயன் ஆகியோரால் அளிக்கப்பட்டது. டாக்டர் சரவண குமாரின் சிறந்த சாதனைகளுக்கு இது ஒரு தகுதியான அங்கீகாரமாக அமைந்துள்ளது.

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: 01-10-2024

PROF. C PALANIVELU'S

AUTOBIOGRAPHY BOOK

NOW BOOK AVAILABLE IN

amazon

SCAN & ORDER