மலர் 3 • இதழ் 1 • நவம்பர் 2024 • ரூ.30/-

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

கவலைப்பட்டால் பருமன் ஆகிவிடுவீர்கள்!

வயிற்று ஆரோக்கியமே வாழ்வின் அடித்தளம்!

வயிற்றுப் புற்றுநோய் அறிகுறிகளை அறிவோம்!

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

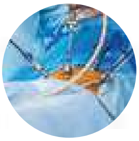
45, பங்கஜம் மில் ரோடு, ராமநாதபுரம், கோயம்புத்தூர் – 641 045.
227/2C2, எம்ஜிஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை – 600 095.
Cell : 90039 32323
Email : info@geminstitute.in | Website : www.gemhospitals.com

ஜெம்
மருத்துவமனை

தென்னிந்தியாவில்
ஜெம்
மருத்துவமனைகள்

ஜெம் மருத்துவமனை சிறப்பு வெளியீடாக வரும் மாத இதழ்

வலியும் ரத்த இழப்பும் இல்லாத லேபராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான உயர்தர மருத்துவமனை



வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு உலகத்தரமான சிகிச்சை தரும் சிறப்பு மருத்துவமனை

உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளை நவீன வசதிகளுடன் செய்யும் மருத்துவமனை

புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு சிறப்புப்பிரிவு கொண்ட மருத்துவமனை

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

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

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

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

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

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

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

நலம் அறிவோம்...

ஜெம் மருத்துவமனையில் 1995–ம் ஆண்டு முதல் ரேடிக்கல் கேஷ்டரக்டமி ஆபரேஷன் செய்யப்பட்டு, இதுவரை ஆயிரக்கணக்கானோருக்கு இரைப்பை புற்றுநோய் சிகிச்சை செய்யப்பட்டுள்ளது. இதன் பின்னே ஏராளமான விஷயங்கள் உள்ளன. 2001–ம் ஆண்டில் சென்னை அடையாறு கேன்சர் மருத்துவ மையத்தில் நடந்த சர்வதேசக் கருத்தரங்கின் போது, நேரடிச் செயல்விளக்கம் செய்துகாட்டும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது. அதைத் தொடர்ந்து, இந்தியாவின் பல இடங்களில் இதுபோன்ற நேரடிக் கருத்தரங்கங்கள் நடத்தப்பட்டன.

2004–ம் ஆண்டில் அமெரிக்காவில் நடைபெற்ற சேஜஸ் சர்வதேசக் கருத்தரங்கிலும் 2005–ம் ஆண்டில் அமெரிக்கன் கல்லூரிக் கருத்தரங்கிலும் சிறந்த கட்டுரைக்கான விருது, ஜெம் லேபராஸ்கோபி இரைப்பை புற்றுநோய் சிகிச்சை முறைக்குக் கொடுக்கப்பட்டது. 2006–ம் ஆண்டில் ஜப்பானிய அறுவை அமைப்பும் இதற்காக என்னை ஜப்பானுக்கு நேரில் அழைத்துப் பாராட்டியது. ஜப்பானில் செய்துகாட்டப்பட்ட ஜெம் லேபராஸ்கோபி இரைப்பை புற்றுநோய் சிகிச்சை முறை, உலக மருத்துவர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்டது. மருத்துவ மாணவர்களுக்குப் பாடமாகவும் எடுத்துக்காட்டப்பட்டது. பெங்களூரு கித்வாய் கேன்சர் மருத்துவமனையிலும் லேபராஸ்கோபி மையத் தொடக்க விழாவில் ஜெம் மருத்துவமனையிலிருந்து நேரடிச் செயல்விளக்கம் காட்டப்பட்டது. கர்நாடக மாநில ஆளுநர் நேரில் கண்டு வெகுவாகப் பாராட்டினார். இவையெல்லாம் ஜெம் மருத்துவமனை உலகுக்கு அளித்த புற்றுநோய் சிகிச்சை முறைக்குக் கிடைத்த அங்கீகாரங்களுக்குச் சில உதாரணங்கள்.

இரைப்பை புற்றுநோயை அலட்சியம் செய்யக்கூடாது என்பதற்காக ஜெம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்ட இருவரைப் பற்றி அறிவோம்.

திருச்செங்கோட்டைச் சேர்ந்த கந்தசாமி (வயது 52) என்பவருக்கு இரைப்பை புற்றுநோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. சிறிய புண் வடிவத்தில் 1செ.மீ. அளவுக்கே அது இருந்தது. எண்டோஸ்கோபி பயாப்சி மூலம் புற்றுநோய் உறுதி செய்யப்பட்டது. ஆனாலும், அவர் ஜாதகத்தைக் காரணம் காட்டி ஆறு மாதங்கள் கழித்துச் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்வதாகத் தெரிவித்தார்.

'நோய் வந்ததே, நேரம் சரியில்லை என்பதைத்தான் காட்டுகிறது. அதனால் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்வது மட்டும்தான் தீர்வு. ஜோதிடம், பரிகாரம் என்று காலம் தாழ்த்தினால் உயிருக்கே பாதகமாக முடியும்' என்று விளக்கியதும், அறுவை

சிகிச்சை செய்துகொள்ள முன்வந்தார். அவருக்கு டிஸ்டல் கேஷ்டரக்டமி ஆபரேஷன் செய்யப்பட்டது. பூரண குணமடைந்தார். 22 ஆண்டுகள் கழிந்த நிலையிலும், ஆரோக்கியமாகவே இருக்கிறார். சரியான யோசனை, சரியான நேரம், சரியான முடிவு காரணமாக நல்ல பலன் ஏற்பட்டது என்று அதுபற்றி இன்றும் கூறுகிறார் கந்தசாமி.

32 வயதே ஆன ஆறுமுகம் என்பவருக்கு வேறு ஒரு மருத்துவமனையில் அல்சருக்காக அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. அதற்குப் பிறகும் வலி தொடர்ந்து இருக்கவே, மீண்டும் பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. அதில் இரைப்பை புற்றுநோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ளும்படிக் கூறிய யோசனையை ஏற்காமல், இயற்கை வைத்தியம் செய்துகொண்டார். புற்றுநோய் முற்றிப்போன நிலையில், உடல் மெலிந்துபோனது. 'இனி உயிர் வாழவே முடியாது' என்று மனம் தளர்ந்துபோனார். அப்போது ஜெம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்ட ஒருவரின் ஆலோசனையைக் கேட்டு ஜெம் மருத்துவமனைக்கு வந்தார்.

'என்ஜினியரிங் படித்தவர் ஏன் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ளவில்லை' என்று கடிந்து கேட்க, 'அறுவை சிகிச்சை செய்தாலும் குணமாகாது' என்று எண்ணித்தான் இயற்கை வைத்தியம் செய்துகொண்டேன் என்று சொன்னார். அவரது அறியாமையைக் கண்டு வருத்தமாக இருந்தது. லேபராஸ்கோபி செய்துபார்த்த முடிவுகளில், இரைப்பை புற்றுநோய் மிகவும் முற்றிய, நான்காவது நிலையில் இருந்தது. அதனால் முதலில் அவருக்கு கீமோதெரபி கொடுக்கப்பட்டது. புற்றின் தன்மை ஓரளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்தது. அடுத்த மூன்று மாதங்கள் கழித்து டிக்சல் கேஷ்டரக்டமி செய்யப்பட்டது. மீண்டும் கீமோதெரபி கொடுக்கப்பட்டது. முற்றிலும் குணமடைந்து ஒன்பது ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. இன்றுவரை நல்ல ஆரோக்கியத்தோடு இருக்கிறார்.

யாருக்கு வேண்டுமானாலும் புற்று இருக்கலாம். பாலிப்ஸ் போன்ற கட்டிகளை அகற்றுவதன் மூலம் புற்று வராமல் தடுக்கலாம். ஆரம்பநிலையில் அறுவை சிகிச்சை செய்து குணமடையலாம். லேபராஸ்கோபி சிகிச்சையில் சிரமம் இருப்பதில்லை. இரைப்பை புற்றுநோய்க்குப் பயந்து ஒதுங்கிச் சிரமப்படுவதைவிட அறிகுறிகள் தெரியும் முன்பே பரிசோதனை செய்து ஆரோக்கியமாக நெடுநாள் வாழ்வதே புத்திசாலித்தனம்!

அன்புடன்

டாக்டர் சி. பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

மலர் 3 இதழ் 1

நவம்பர் 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.

புற்றுநோய் சிகிச்சையில் புதிய முன்னேற்றங்கள்!

புற்றுநோய் என்பது இன்றைய உலகில் மிகவும் பரவலாகக் காணப்படும் ஒரு கொடிய நோயாகும். குறிப்பாக வயிற்றுப் புற்றுநோய் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய் அதிக உயிரிழப்புகளை ஏற்படுத்தும் நோய்களாக உள்ளன. நல்ல செய்தி என்னவென்றால், முன்கூட்டியே கண்டறிந்தால் இந்த நோய்களை முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியும்.

வயிற்றுப் புற்றுநோய் என்பது இரைப்பை, குடல், கல்லீரல், கணையம் போன்ற உறுப்புகளில் தோன்றக்கூடிய புற்றுநோய் ஆகும். இது பெரும்பாலும் 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களையே பாதிக்கும். ஆனால், இன்றைய கால சூழ்நிலையில் இளம் வயதினரிடமும் இந்நோய் காணப்படுகிறது.

இந்நோய்க்கான முக்கியக் காரணிகள் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், வாழ்க்கை முறை, மரபணு காரணிகள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. அதிக உப்பு, பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி, புகையிலை, மது போன்றவை முக்கியக் காரணங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி என்ற பாக்டீரியா தொற்றும் இந்நோய் வர ஒரு முக்கியக் காரணியாக உள்ளது.

மார்பகப் புற்றுநோய் பொதுவாகப் பெண்களை அதிகம் பாதிக்கும் நோயாகும். மரபணுக் காரணிகள், ஹார்மோன் மாற்றங்கள், வயது, குடும்ப வரலாறு போன்றவை இந்நோய்க்கான முக்கியக் காரணிகளாக உள்ளன. முறையான சுய பரிசோதனை மற்றும் மேமோகிராம் பரிசோதனை மூலம் இந்நோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிய முடியும்.

இந்த இரண்டு புற்றுநோய்களுக்கும் தடுப்பு முறைகள் ஒன்றுதான். ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள், உடற்பயிற்சி, மன அழுத்த நிர்வாகம், புகை மற்றும் மது தவிர்ப்பு போன்றவை முக்கியமானவை. பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள் போன்ற நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனை மிக முக்கியம். 45 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள் ஆண்டுக்கு ஒருமுறையாவது வயிற்றுப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது அவசியம். பெண்கள் மாதம் ஒருமுறை மார்பக சுய பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். 40 வயதுக்கு மேல் உள்ள பெண்கள் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை மேமோகிராம் செய்துகொள்வது நல்லது.

சிகிச்சை முறைகள் நோயின் நிலையைப் பொறுத்து மாறுபடும். அறுவை சிகிச்சை, கீமோதெரபி, கதிரியக்கச் சிகிச்சை, ஹார்மோன் சிகிச்சை போன்றவை பொதுவான சிகிச்சை முறைகளாகும். இன்றைய மருத்துவ முன்னேற்றத்தால் முன்கூட்டியே கண்டறியப்படும் புற்றுநோய்களை 90% வரை குணப்படுத்த முடிகிறது.

டாக்டர் ஆர். பார்த்தசாரதி MS. , FMAS, Ph. D. ,
Chief Operating Officer (COO), Head, Department of Esophago Gastric Surgery
Senior Consultant, Laparoscopic Hernia Surgery & Robotic Surgery,
GI Surgical Oncologist, GEM Hospital & Research Centre, Coimbatore

நவீனப் புற்றுநோய் சிகிச்சை முறைகள்

நவீன மருத்துவ உலகில் புற்றுநோய் சிகிச்சை முறைகள் மிகப்பெரிய முன்னேற்றத்தைக் கண்டுள்ளன. பாரம்பரிய திறந்த அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து குறைந்த வலியுடன் கூடிய நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை (லேபராஸ்கோபி) மற்றும் ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை வரை பல புதிய தொழில்நுட்பங்கள் அறிமுகமாகியுள்ளன.

நவீனச் சிகிச்சை முறைகளின் நன்மைகள்

- குறைந்த வலி
- விரைவாகக் குணமடைதல்
- சிறிய வடுக்கள்
- குறைந்த காலமே மருத்துவமனையில் தங்குதல்

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை

இது லேபராஸ்கோபியின் மேம்பட்ட வடிவம். டா வின்சி என்ற மேம்பட்ட ரோபோட்டிக் அமைப்பு மூலம் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் 3D காட்சியுடன் கூடிய கட்டுப்பாட்டு மையத்தில் இருந்து ரோபோட் கைகளை இயக்குகிறார். இது மிகவும் துல்லியமான அறுவை சிகிச்சையைச் சாத்தியமாக்குகிறது.

ரோபோட்டிக் சிகிச்சையின் சிறப்பம்சங்கள்

- சுழற்சி திறன் 360 டிகிரி
- அதிக நுணுக்கமான இயக்கங்கள்
- மூன்று பரிமாண பார்வை
- நடுக்கமற்ற செயல்பாடு
- சிக்கலான பகுதிகளுக்கும் எளிதான அணுகல்

இம்முறைகளில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்கள்

1. ஒற்றைத் துளை அறுவை சிகிச்சை (Single Port Surgery)
2. உயர் வரையறை 3D இமேஜிங்
3. ஃபிளோரசென்ட் வழிகாட்டி அமைப்புகள்
4. தானியங்கி தைக்கும் கருவிகள்
5. உடனடிப் பரிசோதனை வசதிகள்

முக்கிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

- விளக்க முடியாத எடை இழப்பு
- தொடர் வயிற்று வலி
- விழுங்குவதில் சிரமம்
- மார்பகக் கட்டிகள்
- மார்பக வடிவ மாற்றங்கள்
- அசாதாரண ரத்தப்போக்கு

புற்றுநோய் என்பது இன்று குணப்படுத்தக்கூடிய நோயாக மாறியுள்ளது. ஆனால், அதற்கு முன்கூட்டிய கண்டறிதல் மிக அவசியம்.

கதிரியக்கச் சிகிச்சையிலும் புதிய முன்னேற்றங்கள்

- சைபர் நைஃப் கதிரியக்கச் சிகிச்சை
- இலக்கு வைத்த கதிரியக்கச் சிகிச்சை
- குறைந்த பக்கவிளைவுகள்
- துல்லியமான கட்டி இலக்கு முறை

வேதிச் சிகிச்சையின் புதிய அணுகுமுறைகள்

- இலக்கு மருந்துகள்
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி சிகிச்சை
- தனிப்பயனாக்கப்பட்ட மருந்துத் தேர்வு
- மரபணு அடிப்படையிலான சிகிச்சை

நவீனச் சிகிச்சை முறைகளைத் தேர்வுசெய்வதற்கான காரணங்கள்

- புற்றுநோயின் நிலை
- நோயாளியின் உடல்நிலை
- புற்றுநோயின் இடம்
- பொருளாதார நிலை
- மருத்துவக் காப்பீடு

கவனிக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள்

- அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவரைத் தேர்வு செய்தல்
- நவீன வசதிகள் கொண்ட மருத்துவமனை
- முழுமையான மருத்துவப் பரிசோதனைகள்
- பக்கவிளைவுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு
- சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய பராமரிப்பு

புற்றுநோய் என்பது இன்று குணப்படுத்தக்கூடிய நோயாக மாறியுள்ளது. ஆனால், அதற்கு முன்கூட்டிய கண்டறிதல் மிக அவசியம். அறிகுறிகளைப் புறக்கணிக்காமல், உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி, முறையான சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் இந்நோயை வென்று வாழலாம். நோய் வருமுன் காப்பதே சிறந்தது என்ற பழமொழியை நினைவில் கொண்டு, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிப்போம்! ●

சிறிய மாற்றங்களுக்கு நீங்கள் தயாரா?

நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு நாம் கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தை மன ஆரோக்கியத்துக்கும் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். மனநலம் சீராக இருந்தால்தான் நாம் சிறப்பாகச் செயல்பட முடியும், நம் உறவுகளை வளர்க்க முடியும். வாழ்க்கையின் சவால்களை எதிர்கொள்ள முடியும். நமது மனநலத்தை மேம்படுத்த உதவும் சில எளிய – பயனுள்ள வழிமுறைகளை இங்கே காண்போம்.

போதுமான தூக்கம்

நல்ல தூக்கம் மன நலத்துக்கு மிகவும் அவசியம்.

- தினமும் 7–9 மணி நேரம் தூங்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ஒரே நேரத்தில் படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள் மற்றும் எழுங்கள்.
- தூங்குவதற்கு முன் திரை சாதனங்களைப் (டிவி, மொபைல், கம்ப்யூட்டர்) பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

உடற்பயிற்சி

வழக்கமான உடற்பயிற்சி மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது... மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது.

- வாரத்துக்குக் குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் மிதமான தீவிர உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- நடைப்பயிற்சி, ஓடுதல், நீச்சல் அல்லது யோகா போன்ற உங்களுக்குப் பிடித்த செயல்பாடுகளைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.
- தினசரி வேலைகளில் கூட உடற்பயிற்சியை இணைக்க முயற்சி செய்யுங்கள் (எ.கா. படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்துதல், நடந்து செல்லுதல்).

சமநிலை உணவு

சரியான உணவு உட்கொள்வதற்கும் மனநலத்துக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு.

- பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.
- ஒமேகா–3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த மீன்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- செயற்கை உணவுகள், அதிக சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளைக் குறைக்கவும்.

சமூகத் தொடர்புகளைப் பராமரித்தல்

நல்ல உறவுகள் மனநலத்துக்கு மிகவும் முக்கியம்.

- குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள்.
- புதிய மக்களைச் சந்திக்க முயற்சி செய்யுங்கள். சமூக நிகழ்வுகளில் பங்கேற்கவும்.
- உங்கள் உணர்வுகளை நம்பிக்கையான நபர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

மன அழுத்தத்தை நிர்வகித்தல்

மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்கக் கற்றுக்கொள்வது மன நலத்துக்கு அவசியம்.

- தியானம் அல்லது ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகளைப் பழகுங்கள்.
- உங்கள் நேரத்தைத் திறம்பட நிர்வகிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- 'இல்லை' என்று சொல்லக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள், அத்தனை பொறுப்புகளையும் ஏற்க வேண்டாம்.

புதிய திறன்களைக் கற்றல்

புதிய விஷயங்களைக் கற்பது மூளையைத் தூண்டி, மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது.

- ஒரு புதிய மொழி, இசைக்கருவி, அல்லது கைவினைப் பொருள் தயாரிப்பு போன்றவற்றைக் கற்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

மனநலப் பாதிப்புகளின் அறிகுறிகள்!

1. தொடர்ந்து மனச்சோர்வு அல்லது கவலை
2. உறக்கம் அல்லது பசியில் மாற்றங்கள்
3. சுய மதிப்பீட்டில் குறைவு
4. அன்றாடச் செயல்பாடுகளில் ஆர்வமின்மை
5. தனிமையில் மூழ்குதல்
6. அடிக்கடி கோபம் அல்லது எரிச்சல்
7. மது அல்லது போதைப்பொருள் பயன்பாடு அதிகரிப்பு

இந்த அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால், ஒரு மனநல நிபுணரை அணுகுவது அவசியம். முன்கூட்டியே உதவிபெறுவது சிறந்த முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

- புத்தகங்கள் படியுங்கள். ஆன்லைன் கோர்ஸ்களில் சேருங்கள்.

இயற்கையுடன் இணைதல்

இயற்கையுடன் நேரம் செலவிடுவது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

- வெளியில் நடக்கச் செல்லுங்கள் அல்லது பூங்காக்களுக்குச் செல்லுங்கள்.
- வீட்டில் செடிகள் வளர்க்கத் தொடங்குங்கள்.
- சாத்தியமானால், கடற்கரை அல்லது வனப் பகுதிகளுக்குச் சென்று வாருங்கள்.

டிஜிட்டல் டிடாக்ஸ்

தொழில்நுட்பத்திலிருந்து ஓய்வு எடுப்பது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும்.

- தினமும் குறிப்பிட்ட நேரம் மொபைல் போன் மற்றும் கணினியிலிருந்து விலகி இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- சமூக ஊடகங்களில் செலவிடும் நேரத்தைக் குறைக்கவும்.
- படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் திரை சாதனங்களைத் தவிர்க்கவும்.

தன்னார்வச் சேவை

மற்றவர்களுக்கு உதவுவது நமது சுயமதிப்பை உயர்த்துகிறது.

- உங்கள் பகுதியில் தன்னார்வச் சேவை செய்ய வாய்ப்புகளைத் தேடுங்கள்.
- உங்கள் திறன்களைப் பயன்படுத்தி மற்றவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

நன்றியுணர்வுப் பயிற்சி (Gratitude)

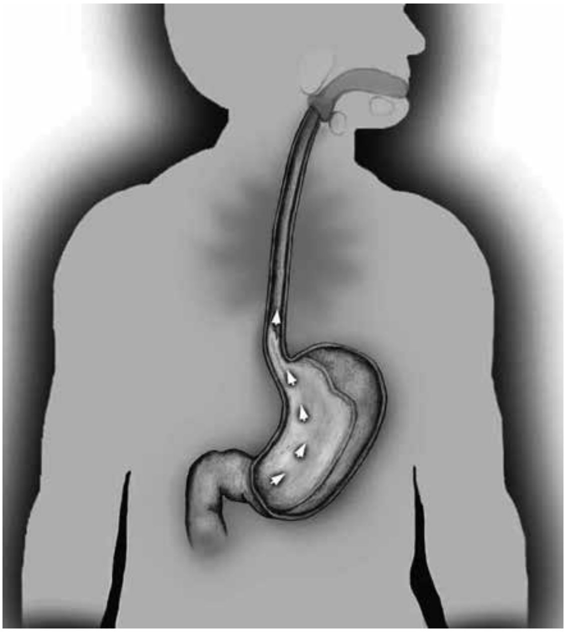
நன்றியுணர்வு மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது.

- தினமும் நீங்கள் நன்றி தெரிவிக்க விரும்பும் மூன்று விஷயங்களை எழுதுங்கள்.
- உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ள நல்ல விஷயங்களை அடிக்கடி நினைவுகூருங்கள்.

மனநலம் என்பது தொடர்ச்சியான பயணம். இந்த வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம், நீங்கள் உங்கள் மனநலத்தை மேம்படுத்த முடியும். ஆனால், கடுமையான அல்லது நீடித்த மனநலப் பிரச்னைகள் இருந்தால், தயங்காமல் ஒரு மனநல நிபுணரின் உதவியை நாடுங்கள். உங்கள் மனநலத்தை முன்னுரிமைப்படுத்துவது உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தும். நலமுடன் வாழ்க! ●

தினமும் குறிப்பிட்ட நேரம் மொபைல் போன் மற்றும் கணினியிலிருந்து விலகி இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

வயிற்று எரிச்சல்!



வயிற்று எரிச்சல் அல்லது அமில ரிஃப்ளக்ஸ் (Acid Reflux) என்பது இன்றைய காலகட்டத்தில் மிகவும் பொதுவான உடல்நலப் பிரச்னையாக மாறியுள்ளது. இது வெறும் அசௌகரியமான உணர்வு மட்டுமல்ல, சரியான நேரத்தில் கவனிக்கப்படாவிட்டால் பல சிக்கலான உடல்நலப் பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கும். இந்த நிலையைப் புரிந்துகொண்டு, அதற்கான தீர்வுகளை அறிந்துகொள்வது அவசியம்.

வயிற்று எரிச்சலுக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அதிக எடை, கர்ப்பம், சில மருந்துகள், புகைப்பழக்கம், மது அருந்துதல் போன்றவை முக்கியக் காரணங்கள். இன்றைய நவீன வாழ்க்கை முறையில் முறையற்ற உணவுப் பழக்கங்கள், மன அழுத்தம், உடற்பயிற்சியின்மை போன்றவையும் வயிற்று எரிச்சலுக்கு வழிவகுக்கின்றன.

உணவுப் பழக்கங்கள் வயிற்று எரிச்சலில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. காரமான உணவுகள், அதிக எண்ணெய் உணவுகள், சாக்லேட், காபி, குளிர்பானங்கள், சிட்ரஸ் பழங்கள், தக்காளி போன்றவை வயிற்று எரிச்சலைத் தூண்டக்கூடியவை. அதிக அளவு உணவு, படுக்கைக்கு

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

முன் உணவு உட்கொள்வது போன்றவையும் இந்தப் பிரச்னையை அதிகரிக்கின்றன.

மருத்துவச் சிகிச்சையில் பல்வேறு வகையான மருந்துகள் உள்ளன. அமிலக் குறைப்பு மருந்துகள் (Antacids), H2 தடுப்பான்கள், புரோட்டான் பம்ப் தடுப்பான்கள் (PPI) போன்றவை பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால், இந்த மருந்துகளை மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மிகவும் முக்கியம். இரவு உணவைப் படுக்கைக்குக் குறைந்தது 3 மணி நேரத்துக்கு முன் முடித்துக்கொள்ள வேண்டும். உணவைச் சிறுசிறு அளவில், அடிக்கடி உண்பது நல்லது. இறுக்கமான உடைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். படுக்கும்போது தலையணையைச் சற்று உயர்த்தி வைத்துக்கொள்வது நல்லது.

உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துவது அவசியம். அதிக எடை இரைப்பை மீது அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி, அமில ரிஃப்ளக்ஸை அதிகரிக்கிறது.

உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துவது அவசியம். அதிக எடை இரைப்பை மீது அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி, அமில ரிஃப்ளக்ஸை அதிகரிக்கிறது. தினசரி உடற்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி போன்றவை உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்த உதவும். ஆனால், உணவுக்குப் பிறகு கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதும் முக்கியம். மன அழுத்தம் இரைப்பை அமிலச் சுரப்பை அதிகரிக்கிறது. யோகா, தியானம், ஆழ்மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவை மன அமைதிக்கு உதவும். போதுமான தூக்கம் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு அவசியம்.

சில இயற்கை மருந்துகளும் உதவியாக இருக்கும். வெந்தய விதைகள், ஓமம், சுக்கு தேநீர், வெள்ளரிப்பழம், வாழைப்பழம் போன்றவை வயிற்று எரிச்சலைக் குறைக்க உதவும். ஆனால், இவை முழுமையான தீர்வல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

தொடர்ச்சியான வயிற்று எரிச்சல், விழுங்குவதில் சிரமம், எடை இழப்பு போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும். இவை சில நேரங்களில் வயிற்றுப் புற்றுநோய், இரைப்பை புண் போன்ற தீவிர நோய்களின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.

வயிற்று எரிச்சல் என்பது நிரந்தரமான பிரச்னை அல்ல. சரியான உணவுப் பழக்கங்கள், வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள், தேவைப்படும்போது மருத்துவச் சிகிச்சை ஆகியவற்றின் மூலம் இதனை முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்த முடியும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையே இதற்கான நிரந்தரத் தீர்வு!

வயிற்று எரிச்சலின் பொதுவான அறிகுறிகள்

- நெஞ்செரிச்சல்
- விழுங்குவதில் சிரமம்
- தொண்டை வறட்சி
- இருமல்
- குரல் மாற்றம்
- வயிற்று வலி

வயிற்று ஆரோக்கியம்!

குழந்தைகளின் வயிற்று ஆரோக்கியம் என்பது அவர்களின் உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சியில் மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. பல குழந்தை நல மருத்துவர்கள் கூறுவது போல, 'ஆரோக்கியமான வயிறு, ஆரோக்கியமான குழந்தை'. குழந்தைகளின் ஜீரண மண்டலம், வளர்ந்தவர்களைவிட மிகவும் உணர்வுப்பூர்வமானது. அதோடு இன்னும் அது முழுமையாக வளர்ச்சி அடையவில்லை. இதனால் அவர்கள் எளிதில் வயிறு தொடர்பான பிரச்னைகளால் பாதிக்கப்படக்கூடும்.

வளர்ச்சி நிலைகளும் ஜீரண மண்டல வளர்ச்சியும்

0 – 6 மாதங்கள்

- தாய்ப்பால் மட்டுமே தேவை
- ஜீரண மண்டலம் மென்மையானது
- நொதிகள் குறைவாகச் சுரக்கும்
- குடல் சுவர் பருவ நிலையில் உள்ளது
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு

6 – 12 மாதங்கள்

- துணை உணவுகள் அறிமுகம்
- ஜீரண நொதிகள் அதிகரிக்கத் தொடங்கும்
- குடல் நுண்ணுயிரிகள் வளரத் தொடங்கும்
- திட உணவுகளை ஜீரணிக்கும் திறன் வளர்ச்சி
- உணவு ஒவ்வாமை அறிகுறிகள் தென்படலாம்

1 – 3 வயது

- முழுமையான உணவுப் பழக்கம்
- ஜீரண மண்டலம் வலுவடைதல்
- குடல் நுண்ணுயிரிகள் நிலைபெறுதல்
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மேம்பாடு
- சிறுசிறு வயிற்றுக் கோளாறுகள் சாதாரணம்

3 – 6 வயது

- உணவுத் தேர்வு சுதந்திரம்
- ஜீரண மண்டலம் முதிர்ச்சி
- உணவுப் பழக்கங்கள் உருவாதல்
- மன அழுத்தம் தொடர்பான வயிற்றுப் பிரச்னைகள்
- உடல் எடை தொடர்பான கவனம் தேவை

வயது வாரியான உணவூட்டல் முறைகள்

0 – 6 மாதங்கள்

- தாய்ப்பால் மட்டுமே (பிரத்யேகமாக)
- 2 – 3 மணி நேர இடைவெளியில் பால் ஊட்டுதல்
- குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப பால் ஊட்டுதல்
- செயற்கை பாலைத் தவிர்த்தல்

8 மாதங்கள்

- தாய்ப்பாலுடன் காய்கறி மசியல்
- பழச்சாறுகள் (ஆப்பிள், பேரிக்காய்)
- அரிசிக் கஞ்சி
- கேரட், பீன்ஸ் மசியல்

8 – 12 மாதங்கள்

- மென்மையான திட உணவுகள்
- பருப்பு சாதம்
- இட்லி, தோசை
- முட்டையின் மஞ்சள் கரு
- வெண்ணெய் சேர்த்த உணவுகள்

1 – 3 வயது

- பால் பொருட்கள்
- பழங்கள், காய்கறிகள்
- தானியங்கள், பருப்பு வகைகள்
- கீரைகள்

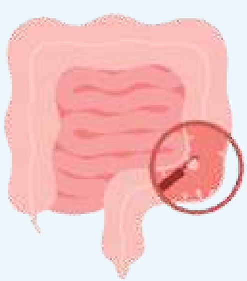
உணவூட்டல் சவால்களும் தீர்வுகளும்

சாப்பிட மறுத்தல்

- காரணம் கண்டறிதல்
- விளையாட்டு முறையில் ஊட்டுதல்
- வண்ணமயமாகப் பரிமாறல்
- குடும்பத்துடன் சேர்ந்து உண்ணுதல்
- மாறுபட்ட உணவு வகைகள் அறிமுகம்

வயிற்று வலி

- காரணம் அறிதல் (உணவு, மன அழுத்தம், நோய்)
- வெந்நீர் ஒத்தடம்
- சிறிய உணவு அளவு
- ஓய்வு அளித்தல்
- மருத்துவ ஆலோசனை



வயிற்றுப்போக்கு

- நீர்ச்சத்து இழப்புத் தடுப்பு
- ORS கரைசல்
- எளிதில் ஜீரணிக்கும் உணவுகள்
- தூய்மைப் பராமரிப்பு
- நோய்த் தடுப்பு முறைகள்

குழந்தைகளுக்கான சிறப்பு ஊட்டச்சத்துகள்

புரதச்சத்து

- வளர்ச்சிக்கு அவசியம்
- ஜீரண நொதிகள் உற்பத்தி
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி
- தசை வளர்ச்சி

(ஆதாரங்கள்: முட்டை, பால், பருப்பு வகைகள்)

வைட்டமின் A

- குடல் சுவர் பாதுகாப்பு
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி
- கண் பார்வை

(ஆதாரங்கள்: கேரட், பப்பாளி, கீரைகள்)

குழந்தைகளின் ஜீரண மண்டலம் வளர்ந்தவர்களுக்கு இருப்பதைவிட மிகவும் உணர்வுபூர்வமானது. அது முழுமையாக வளர்ச்சி அடையவில்லை. இதனால் அவர்கள் எளிதில் வயிறு தொடர்பான பிரச்னைகளால் பாதிக்கப்படக்கூடும்.

வைட்டமின் D

- கால்சியம் உறிஞ்சுதல்
- எலும்பு வளர்ச்சி
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

(ஆதாரங்கள்: சூரிய ஒளி, முட்டை, பால்)

இரும்புச்சத்து

- ரத்த உற்பத்தி
- வளர்ச்சி
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

(ஆதாரங்கள்: கீரைகள், பருப்பு வகைகள்)

தடுப்பு முறைகள் மற்றும் பராமரிப்பு

தூய்மைப் பழக்கங்கள்

- கை கழுவுதல்
- உணவுப் பாதுகாப்பு
- சுத்தமான குடிநீர்
- சுகாதாரமான சூழல்
- தினசரிக் குளியல்

உடல் நலப் பரிசோதனைகள்

- வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனை
- வளர்ச்சிக் கண்காணிப்பு
- தடுப்பூசிகள்
- பல் பராமரிப்பு
- கண் பரிசோதனை

நம்மைக் காக்கும் கல்லீரலைக் காப்போம்!

மனித உடலில் உள்ள சுரப்பிகளில் மிகப்பெரியது கல்லீரல் (Liver). மிகவும் அதிக பணிகள் செய்யும் உறுப்பும் இதுவே.

வயிற்றின் உள்ளே வலப்புறத்தின் மேல்பாகத்தில் உதரவிதானம் என்னும் தசையின் கீழ் மிகவும் பாதுகாப்பாக அமைந்திருக்கும் கல்லீரலானது நுரையீரல், இதயம் ஆகியவற்றிலிருந்து பிரிக்கப்பட்டு, மார்புக்கூட்டின் வலப்புறத்தின் கீழ்ப்பாகத்தினால் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளது. கல்லீரலின் கீழ்ப்பாகத்தில் பித்தப்பை (Gall bladder) அமைந்துள்ளது. இதனுடைய பாதியளவு மேலே உயர்ந்தும், மார்பு எலும்புக்கூட்டுக்கு உள்ளேயுமாக இருப்பதனால், அதிகமாக வெளியே தெரிவதில்லை.

வயிற்றின் வலது பக்கத்தில் அடர்ந்த சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும் இந்த அற்புதமான உறுப்பின் எடை சுமார் 1.5 கிலோ வரையிலும் இருக்கிறது. இந்தக் கல்லீரல் 500-க்கும் மேற்பட்ட ரசாயன மாற்றங்களைச் செய்கிறது. இந்த உறுப்பில் இரும்பு, செம்பு, துத்தநாகம், மெக்னீஷியம் போன்ற ஏராளமான உலோகங்கள் இருக்கின்றன.

டாக்டர்
சி. பழனிவேலு

சுமார் 1.5 கிலோ எடையுள்ள கல்லீரல் இரண்டு பாகங்களாக (வலது மற்றும் இடது) உள்ளது. கல்லீரலுக்குப் போகும் போர்ட்டல் வெயின், ஹெப்பாட்டிக் ஆர்ட்ரி மற்றும் பித்தநாளக் குழாய் எட்டுக் கிளைகளாகப் பிரிந்து, கல்லீரலின் ஒவ்வொரு பாகங்களும் தனித்தனி மண்டலங்களாகச் செயல்படுகின்றன. ஒவ்வொரு மண்டலங்களையும் தனித்தனியே எடுக்க இயலும். சாதாரண புற்று அல்லாத அடினோமா கட்டிகளை எடுப்பது சாத்தியமாகிறது. மூன்று ஹெபாட்டிக் வெயின்கள் கல்லீரலிலிருந்து வெளிவரும் சுத்தப்படுத்திய ரத்தத்தை இதயத்துக்கு அனுப்புகிறது.

கல்லீரல் சீராக இருந்தால் பல நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். ஆசியாவில் கல்லீரல் புற்றுநோய் அதிகம் காணப்படுகிறது. சிரோசிஸ் எனும் கல்லீரல் சுருக்கம் உள்ளவர்களுக்கே பெரும்பாலான பிரதான புற்றுநோய்கள் உண்டாகின்றன. கல்லீரல் சுருக்கம் உண்டாவதன் காரணங்களை நாம் அறியலாம்.

செயல்பாடுகள்

உண்ணும் உணவானது நன்றாகச் செரிமானம் ஆவதற்கும், ரத்தக்குழாய்கள்

செம்மையாக இயங்கவும், இதயத்துடிப்பு சீராக இயங்கவும், உடலெங்கும் இருக்கும் தசைகளுக்கு வலிமை வழங்கவும் உதவி செய்வது கல்லீரல்தான்.

உதாரணமாக, சாப்பிடும் உணவானது இரைப்பையில் அடித்து நொறுக்கப்பட்டு, கூழாக்கப்பட்டு, சிறுகுடலுக்குள் அனுப்பி வைக்கப்படுகிறது. சிறுகுடலானது உணவிலிருந்து சத்துப் பொருட்களைத் தனியே பிரித்தெடுத்துக் கல்லீரலுக்கு அனுப்பி வைக்கிறது. சிறுகுடலிலிருந்து பெறப்பட்ட சத்துப் பொருட்களை, உடலின் தேவைக்கேற்ப வேதியியல் மாற்றங்களுக்கு உட்படுத்தி, ரத்தத்தின் மூலமாக உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் அனுப்பி வைக்கும் மிகவும் முக்கியமான பணியைச் செய்வது இந்தக் கல்லீரல் ஆகும்.

வயிற்றில் ஏற்படும் புண்கள், கட்டி போன்றவை எப்போதாவது அரிதாகப் புற்றுநோயாக மாறுவதற்கான வாய்ப்பு உண்டு.

உணவில் இருக்கும் சத்துகள் ரத்தத்தில் கலந்து உடல் முழுவதும் செல்வதற்கு வசதியாக, இந்தக் கல்லீரல் வழியாக ஒரு நிமிடத்துக்குச் சுமார் 1.5 லிட்டர் ரத்தம் கடந்து செல்கிறது.

முக்கியப் பணிகள்

- கல்லீரல் நமது உடலுக்கு ஒரு பாதுகாப்பு அரண் போன்று இருக்கிறது. உடல் இயங்குவதற்கு எரிபொருளாகப் பயன்படும் குளுக்கோஸ் ஓர் அளவு வரை கண்டிப்பாகத் தேவை என்பதால் அந்த அளவு வரையிலும் தயார் செய்கிறது. அதற்கு மேலும் குளுக்கோஸ் தயாராகும் போது, உடனே அவற்றை 'கிளைக்கோஜன்' ஆக மாற்றி உடலில் சேமித்து வைத்துக்கொள்கிறது. கல்லீரலில் சேமிக்கப்படும் இந்த கிளைக்கோஜன் அளவும் அதிகமாகும் வேளையில், எஞ்சி நிற்கும் குளுக்கோஸை உடலின் பல பாகங்களில் கொழுப்பாக மாற்றிச் சேமித்து வைக்கிறது. இந்தச் சேமிப்பு ஆபத்துக் காலத்தில் உடலுக்குக் கைகொடுக்கிறது.
- உடலில் விரிவடையக்கூடிய தன்மை கொண்ட உறுப்புகளில் கல்லீரலும் ஒன்று ஆகும். அதனால் கல்லீரல் சாதாரணமாகத் தனக்குள் சுமார் 500 மில்லி லிட்டர் வரை ரத்தம் சேமித்து வைத்திருக்கிறது. சில நேரங்களில் இதயத்தில் அதிக ரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் நேரங்களில் கல்லீரல் மிகவும் விரிவடைந்து 500 மில்லியில் இருந்து ஒரு லிட்டர் வரை ரத்தத்தைத் தனக்குள் வைத்துக்கொள்கிறது. இப்படி இதயத்தைப் பாதுகாவலாக வைத்திருக்கும் காரணத்தால், இதனை 'இதயக் காவலன்' என்றும் சொல்லலாம். ஹார்ட் அட்டாக் வராமல் பாதுகாப்பதில் கல்லீரலின் பணி மகத்தானது.

உண்ணும் உணவானது நன்றாகச் செரிமானம் ஆவதற்கும், ரத்தக்குழாய்கள் செம்மையாக இயங்கவும், இதயத்துடிப்பு சீராக இயங்கவும், உடலெங்கும் இருக்கும் தசைகளுக்கு வலிமை வழங்கவும் உதவி செய்வது கல்லீரல்தான்.

- கல்லீரல் ஒரு காவல்காரனாகவும் செயல்படுகிறது. அதாவது கல்லீரலில் வெள்ளையணுக்களைப் போன்றே கூப்பர் செல்கள் இருக்கின்றன. இவை, ரத்த ஓட்டத்தின் வழியாக உடலுக்குள் நுழையும் வைரஸ், பாக்டீரியா போன்ற நுண்கிருமிகளை விழுங்கி அழிக்கும் பணியைச் சிறப்பாகச் செய்துவிடுகின்றன. தொற்றுநோய் பரவும் வேளைகளில் இந்தக் கல்லீரலின் பணி மிகவும் சிறப்பாக அமைந்து உடலைக் காப்பாற்றுகிறது.
- நமது உடலில் காயம் ஏற்படும் சமயத்தில் ரத்தம் அதிகமாக வெளியேறாமல் தடுக்கும் வண்ணம், ரத்தம் உறைய வேண்டியது (coagulation) அவசியமாகும். ரத்தம் உறையாமல் இருந்தால் முழுமையான ரத்தமும் வெளியேறி உயிருக்கே ஆபத்தாகிவிடும். ரத்தம் வெளியாகாமல் தடுக்கும் ரத்த உறைதல் பணியினைச் செய்வது புரோத்ரோம்பின் (Pro–thrombin) ஆகும். இதனை உற்பத்தி செய்வதும் கல்லீரல் ஆகும்.
- அல்புமின் (Albumin) என்ற வெள்ளைப் புரதம் இங்குதான் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. இது நீரில் கரையக் கூடியதும், கரைந்து வெப்பத்தால் கட்டியாகக் கூடியதுமான புரத வகையாகும். இது நிணநீரின் முதன்மையான புரதம் ஆகும்.
- நோய்க்கு எதிரான பாதுகாப்பு அளிப்பதற்காக உடல் பாதுகாப்பு உயிர் அணுக்களை உற்பத்தி செய்கிறது. இது தவிர வைட்டமின் பி12, வைட்டமின் ஏ சேமிப்பு, ரத்தச் சிவப்பணுக்கள் போன்றவை முதிர்ச்சியடையவும் கல்லீரல் தேவைப்படுகிறது. ●

காலையில் எழும்போது வயிற்றில் வலி மற்றும் எரிச்சல் உணர்வு இருக்கிறது. என்ன செய்யலாம்?

காலை வயிற்று எரிச்சலுக்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். முக்கியமாக இரவு நேர உணவுப் பழக்கங்கள், படுக்கும் நிலை, மன அழுத்தம் போன்றவை காரணமாக இருக்கலாம். குறைந்தது, படுக்கைக்கு 3 மணி நேரம் முன்பு இரவு உணவை முடித்துக் கொள்ளுங்கள். தலையணையைச் சற்று உயர்த்தி வைத்துப் படுங்கள். காலையில் வெந்நீர் அருந்துவது நல்லது. தொடர்ந்தால் மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

சாப்பிட்ட உடனேயே வயிறு உப்பி விடுகிறது. ஏன்?

வேகமாகச் சாப்பிடுவது, அதிக காற்றுடன் கூடிய பானங்கள் அருந்துவது, உணவு ஒவ்வாமை போன்றவை இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். மெதுவாக, நன்கு மென்று சாப்பிடுங்கள். கார்பனேட்டட் பானங்களைத் தவிர்க்கவும். ஓமம், சுக்கு, பெருங்காயம் போன்றவை உதவும். தொடர்ந்தால், உணவு ஒவ்வாமை பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுகிறது. இது ஏன்?

அசுத்தமான உணவு, நீர், பாக்டீரியா தொற்று, மன அழுத்தம், உணவு ஒவ்வாமை போன்றவை காரணமாக இருக்கலாம். சுத்தமான நீர் குடிக்கவும். மோர், எலுமிச்சை சாறு, ORS கரைசல் அருந்தவும். உணவில் கவனம் தேவை. அடிக்கடி ஏற்பட்டால், இது எரிச்சல் குடல் நோய்க்குறி (IBS) ஆக இருக்கலாம். மருத்துவப் பரிசோதனை அவசியம்.

மலச்சிக்கல் தொடர்ந்து இருக்கிறது. எப்படிச் சரிசெய்வது?

நார்ச்சத்துக் குறைபாடு, நீர்ப் பற்றாக்குறை, உடற்பயிற்சியின்மை போன்றவை முக்கியக் காரணங்கள். தினமும் போதுமான அளவு நீர் குடிக்கவும். பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள் அதிகம் சேர்க்கவும். காலை நடைப்பயிற்சியைப் பழக்கப்படுத்தவும்.

ஒவ்வொரு முறை சாப்பிட்டதும் தூக்கம் வருகிறது. இது சரியா?

உணவுக்குப் பிறகு தூக்கம் வருவது சாதாரணமானது. ஆனால், இது அதிகமாக இருந்தால், அஜீரணம், ரத்தச் சர்க்கரைப் பிரச்னை, தைராய்டு பிரச்னை போன்றவற்றின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். சிறுசிறு அளவில் அடிக்கடி சாப்பிடவும். உணவுக்குப் பிறகு சிறிது நேரம் நடக்கவும். பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

வயிற்றில் அடிக்கடி வலி வருகிறது. எந்த மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்?

ஜீரண மண்டல நிபுணரைச் (Gastroenterologist)

சாப்பிட்டதும் தூக்கம் வருகிறதே!

சந்தியுங்கள். வலியின் தன்மை, இடம், காலம் ஆகியவற்றைக் கவனித்துக் குறிப்பெடுத்து வைத்திருங்கள். இது நோயறிதலுக்கு உதவும்.

குடல் புண்ணுக்கான அறிகுறிகள் என்ன?

வயிற்று வலி, எரிச்சல், பசியின்மை, குமட்டல், வாந்தி, கருப்பு நிற மலம் ஆகியவை முக்கிய அறிகுறிகள். பாராசிட்டமால் போன்ற வலி நிவாரணிகளை அதிகம் உபயோகிப்பது, மது அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல், மன அழுத்தம் போன்றவை காரணமாக இருக்கலாம். இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்.

உங்கள் கவனத்துக்கு...

இன்றைய நவீன வாழ்க்கை முறையில் வயிறு மற்றும் ஜீரண மண்டலம் சம்பந்தமான பிரச்னைகள் அதிகரித்து வருகின்றன. பலருக்கும் எழும் பொதுவான சந்தேகங்களுக்கு மருத்துவர்கள் அளிக்கும் விளக்கங்களை இங்கே அளிக்கிறோம். இந்தத் தகவல்கள் பொது விழிப்புணர்வுக்காக மட்டுமே. உங்களுக்குக் குறிப்பிட்ட பிரச்னைகள் இருந்தால், நேரடியாக மருத்துவரை அணுகுவதே சிறந்தது.

- எந்த உடல்நலப் பிரச்னையும் நீண்ட நாட்கள் இருந்தால் புறக்கணிக்காதீர்கள்.
- பொதுவான அறிகுறிகளும்கூடச் சில நேரம் தீவிர நோய்களின் அடையாளமாக இருக்கலாம்.
- சந்தேகம் இருந்தால், தாமதிக்காமல் மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

தினமும் போதுமான அளவு நீர் குடிக்கவும். பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள் அதிகம் சேர்க்கவும். காலை நடைப்பயிற்சியைப் பழக்கப்படுத்தவும்.

வயிற்றுப் புற்றுநோய்க்கான ஆரம்ப அறிகுறிகள் என்ன?

தொடர் வயிற்று வலி, விளக்க முடியாத எடை இழப்பு, பசியின்மை, விழுங்குவதில் சிரமம், மலத்தில் ரத்தம், தொடர் வாந்தி போன்றவை எச்சரிக்கை அறிகுறிகள். குறிப்பாக 45 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள் இந்த அறிகுறிகளைக் கண்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

யோகா செய்வதால் ஜீரணப் பிரச்னைகள் குணமாகுமா?"

யோகா மட்டும் முழுமையான தீர்வல்ல. ஆனால், வழக்கமான யோகா பயிற்சி ஜீரண மண்டலத்தின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும். குறிப்பாக பவனமுக்தாசனம், வஜ்ராசனம் போன்றவை பயனுள்ளவை. சரியான உணவுப் பழக்கங்களுடன் சேர்த்து யோகா செய்வது நல்ல பலன் தரும்.

குடல் ஆரோக்கியத்துக்கு ஏற்ற சிறந்த உணவுகள் எவை?

தயிர், மோர், பிற புரோபயாடிக் உணவுகள், நார்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள், கீரைகள், முழுத் தானியங்கள், பழங்கள் சிறந்தவை. சுக்கு, மிளகு, வெந்தயம், ஓமம் போன்ற மூலிகைகளும் பயனுள்ளவை. செயற்கை இனிப்புகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், அதிக எண்ணெய் உணவுகள் தவிர்க்க வேண்டியவை. ●

டிஜிட்டல் யுகத்தின் உடல்நலப் பாதிப்புகள்

தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி நம் வாழ்க்கையை எளிதாக்கியுள்ளது என்பது உண்மைதான். ஆனால் அதே நேரத்தில், அதன் அதிகப்படியான பயன்பாடு பல உடல்நல பிரச்னைகளை ஏற்படுத்துகிறது. கணினி, ஸ்மார்ட்போன், டேப்லெட் போன்ற சாதனங்களின் நீண்ட நேர பயன்பாடு, குறிப்பாக இளம் தலைமுறையினரை கடுமையாக பாதிக்கிறது.

கணினி பயன்பாட்டின் விளைவுகள் மிகவும் ஆழமானவை. கார்பல் டனல் சிண்ட்ரோம் என்ற மணிக்கட்டு நரம்பு அழுத்தம், கணினி பயன்படுத்துவோரிடையே அதிகம் காணப்படுகிறது. இது கையில் வலி, உணர்வின்மை, கூச்ச உணர்வு போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும். மேலும், நீண்ட நேரம் ஒரே நிலையில் அமர்வதால் முதுகெலும்பு கோளாறுகள், இடுப்பு வலி போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

ஸ்மார்ட்போன் அடிமைத்தனம் இன்றைய தலைமுறையின் மிகப்பெரிய பிரச்னையாக உள்ளது. 'நோமோபோபியா' என்ற மொபைல் போன் இல்லாத பயம், பலரையும் பாதிக்கிறது. தொடர்ந்து கீழே பார்த்தபடி போனை பயன்படுத்துவதால் 'டெக்ஸ்ட் நெக்' எனப்படும் கழுத்து வளைவு பிரச்னை ஏற்படுகிறது. இது கழுத்து, தோள்பட்டை வலிக்கு காரணமாகிறது.

கண் ஆரோக்கியம் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது. டிஜிட்டல் சாதனங்களின் நீல ஒளி கண்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கிறது. கண் உலர்வு, எரிச்சல், பார்வை மங்கல், தலைவலி போன்றவை பொதுவான பிரச்னைகள். '20–20–20' விதி (ஒவ்வொரு 20 நிமிடங்களுக்கும், 20 அடி தூரத்தில் உள்ள பொருளை 20 வினாடிகள் பார்த்தல்) கண் அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும்.

உடல் நிலை சார்ந்த பிரச்னைகளில் உடல் பருமன் முக்கியமானது. டிஜிட்டல் சாதனங்களுடன் அதிக நேரம் செலவிடுவதால், உடல் இயக்கம் குறைகிறது. இது உடல் எடை அதிகரிப்பு, இதய நோய்கள், நீரிழிவு போன்ற பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. மேலும், இரவில் சாதனங்களை பயன்படுத்துவது தூக்கத்தை பாதித்து, வளர்சிதை மாற்றத்தைக் குறைக்கிறது.

தடுப்பு முறைகள் மற்றும் தீர்வுகள்

1. எர்கனோமிக் பராமரிப்பு

- சரியான உட்கார்ந்த நிலை
- கணினி திரை கண் மட்டத்தில் இருத்தல்
- முறையான நாற்காலி பயன்பாடு
- கால்களை தரையில் பதித்தல்

2. கண் பாதுகாப்பு

- நீல ஒளி தடுப்பு கண்ணாடி

உங்கள் படுக்கையறையில் மொபைல் ஒளிர்கிறதா?

டிஜிட்டல் சாதனங்களுடன் அதிக நேரம் செலவிடுவதால், உடல் இயக்கம் குறைகிறது. இது உடல் எடை அதிகரிப்பு, இதய நோய்கள், நீரிழிவு போன்ற பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.

டிஜிட்டல் சாதனங்களால் ஏற்படும் முக்கிய பிரச்னைகள்

- டிஜிட்டல் கண் அழுத்தம்
- கழுத்து மற்றும் முதுகு வலி
- தூக்கமின்மை
- மன அழுத்தம்
- உடல் பருமன்

- திரை பிரகாசம் சரிசெய்தல்
- கண் பயிற்சிகள்
- கண் சொட்டு மருந்துகள்

3. உடல் இயக்கம்

- ஒவ்வொரு மணி நேரமும் எழுந்து நடத்தல்
- இடைவேளையில் நீட்சி பயிற்சிகள்
- தினசரி உடற்பயிற்சி
- விளையாட்டு நடவடிக்கைகள்

4. டிஜிட்டல் டிடாக்ஸ்

- குறிப்பிட்ட நேரம் மட்டும் சாதன பயன்பாடு
- இரவு நேரப் பயன்பாடு குறைத்தல்
- விடுமுறை நாட்களில் டிஜிட்டல் ஓய்வு
- குடும்ப நேரம் ஒதுக்குதல்

தொழில்நுட்பத்தை முற்றிலும் தவிர்க்க முடியாது. ஆனால், அதன் பயன்பாட்டை சரியான முறையில் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம், உடல்நல பாதிப்புகளை குறைக்கலாம். குறிப்பாகக் குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களின் டிஜிட்டல் சாதன பயன்பாட்டை பெற்றோர்கள் கண்காணிக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான டிஜிட்டல் பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்வது இன்றைய காலத்தின் தேவை. ●

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

- போதிய தூக்கமின்மை
- அதிக மன அழுத்தம்
- புகைப்பிடித்தல்
- அதிக மது அருந்துதல்
- உடற்பயிற்சி இல்லாமை

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

- அதிக சர்க்கரை உள்ள உணவுகள்
- செயற்கை இனிப்புகள்
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்
- அதிக உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள்

நோய் எதிர்ப்பு பானம்

தேவையானவை

1 கப் வெதுவெதுப்பான நீர்
1 துண்டு இஞ்சி
1/2 எலுமிச்சைச் சாறு
1 தேக்கரண்டி தேன்
1 சிட்டிகை மிளகுத்தூள்

செய்முறை

அனைத்தையும் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்தவும்.

அறிந்துகொள்ள வேண்டிய சொற்கள்

- **ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்**
  செல்களைச் சேதமடையாமல் பாதுகாக்கும் பொருட்கள்
- **புரோபயாடிக்ஸ்**
  குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் நல்ல பாக்டீரியாக்கள்
- **ஃபைடோநியூட்ரியன்ட்ஸ்**
  தாவரங்களில் காணப்படும் ஊட்டச்சத்துகள்

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு...

கோயம்புத்தூர் மற்றும் அதன் சுற்றுப்புறங்களில் நடைபெறும் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. ஆம்... 2023–ம் ஆண்டில் தொடர்ந்து எட்டாவது ஆண்டாக, கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துள்ளது. இந்த வகையான மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ளும் நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினருக்கு எவ்வாறு உதவலாம் என்று பலரும் யோசிக்கின்றனர்.

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாழ்க்கை பற்றியும், மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ளும் ஒருவருக்கு நீங்கள் எவ்வாறு உதவலாம் என்பது பற்றியும் உங்களுக்கு இருக்கக்கூடிய சில கேள்விகளுக்கான பதில்களை நாங்கள் தொகுத்துள்ளோம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு என்ன நடக்கும்?

- உண்மையான கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக 6 முதல் 8 மணி நேரம் வரை நீடிக்கும். இதில் பழைய கல்லீரலை அகற்றுதல் மற்றும் புதிய கல்லீரலைப் பொருத்துதல் ஆகியவை அடங்கும்.
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, மருத்துவமனையின் மற்றொரு பகுதிக்கு மாற்றும் முன், மேலும் கண்காணிப்புக்காகத் தீவிரச் சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு (ICU) உங்களை அழைத்துச் செல்வார்கள். அங்கு மாற்று உறுப்பு பெற்றவர்களின் பராமரிப்பில் மிகுந்த அனுபவமுள்ள மருத்துவர்கள் மற்றும் செவிலியர்கள் தொடர்ந்து உங்களைக் கவனித்துக் கொள்வார்கள்.
- தானம் செய்பவரும் மாற்று உறுப்பு பெறுபவரும் மருத்துவமனையில் சராசரியாக ஒரு வாரம் தங்க வேண்டியிருக்கும். பின்னர் மாற்று உறுப்பு பெற்றவர் அவரது வீட்டிலேயே இருந்து குணமடைவது பல மாதங்களுக்குத் தொடரும். மேலும் இதன் தொடக்கத்தில் 24/7 பராமரிப்பாளர் இருக்க வேண்டும்.
- மாற்று அறுவை சிகிச்சை மையத்துக்கு அருகில் வீடு இருப்பது நல்லது.
- நீங்கள் அருகிலேயே வசித்தால், மருத்துவமனையிலிருந்து விரைவிலேயே உங்கள் வீட்டுக்குத் திரும்பலாம். ஆனால், தானம் செய்பவரின் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்காக நீங்கள் பயணம் செய்திருந்தால், பல வாரங்களுக்கு மாற்று அறுவை சிகிச்சை மையத்துக்கு அருகில் தங்க வேண்டும்.
- உங்கள் உடல் கல்லீரலை நிராகரிக்கும் பட்சத்தில் அல்லது தொற்று ஏற்பட்டால் மருத்துவர்கள் உங்களை அருகிலேயே வைத்திருப்பார்கள். மாற்று அறுவை சிகிச்சை மையத்துக்கு அருகில் இருப்பது அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய சந்திப்புகளுக்குச் செல்வதையும் எளிதாக்குகிறது. இந்தக் காலகட்டத்தில் குழு உங்கள் நல்வாழ்வைக் கண்காணிக்கும்.
- பின்தொடர் பராமரிப்புக்காக உங்கள் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக் குழுவைச் சந்திக்கவும்.
- வாரத்துக்கு ஒருமுறை மாற்று அறுவை சிகிச்சை மையத்துக்குச் செல்ல வேண்டும். உங்கள் உடல் புதிய கல்லீரலை ஏற்றுக்கொள்கிறதா என்பதை உங்கள் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக் குழு உறுதி செய்யும்.

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

தேவைப்பட்டால், மருத்துவர்கள் உங்கள் நிராகரிப்பு எதிர்ப்பு மருந்துகளின் அளவைச் சரிசெய்வார்கள்.

அடிக்கடி ஆய்வகப் பரிசோதனைகள்

- புதிய கல்லீரல் செயல்படுகிறதா என்பதை உறுதிசெய்ய அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சில வாரங்களில் வழக்கமான ரத்தப் பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டும். மருந்துகள் புதிய அல்லது மோசமடையும் பிரச்னைகளை ஏற்படுத்துகின்றனவா என்பதை உறுதிசெய்ய மருத்துவர்கள் உங்கள் சிறுநீரகச் செயல்பாடு, ரத்தச் சர்க்கரை மற்றும் ரத்த அழுத்தத்தைச் சரிபார்க்கலாம். தொற்றின் அறிகுறிகளுக்காகவும் உங்கள் குழு சோதிக்கும்.
- குறைந்தது ஆறு வாரங்களுக்கு உங்களுடன் ஒரு பராமரிப்பாளர் இருக்க வேண்டும்

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை என்பது ஒரு பெரிய அறுவை சிகிச்சை. சுய பராமரிப்பு மற்றும் பிற தினசரிப் பணிகளுக்கு உதவ உங்களுடன் யாராவது இருக்க வேண்டும். மருத்துவர் நீங்கள் தனியாக இருக்கலாம் என்று சொல்லும்வரை யாராவது உங்களுடன் 24 மணி நேரமும் இருக்க வேண்டும்.

- பின்தொடர் சந்திப்புகளுக்கான போக்குவரத்துக்கும் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படும். கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஆறு முதல் எட்டு வாரங்கள் வரை நீங்கள் வாகனம் ஓட்ட முடியாது.

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மருந்துகள் எடுக்க வேண்டுமா?

- கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, நீங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைக்கும் மருந்துகளை (இம்யூனோசப்ரெசன்ட்ஸ்) எடுக்க வேண்டும். இவை உங்கள் உடல் புதிய கல்லீரலைத் தாக்கிச் சேதப்படுத்துவதைத் தடுக்க உதவும்.
- உங்கள் உடல் புதிய கல்லீரலை நிராகரிக்கும் வாய்ப்பைக் குறைக்க மருத்துவர்கள் மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்கலாம். கடுமையான நிராகரிப்பு ஏற்பட்டால், மருத்துவர்கள் அதிக அளவு மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்கலாம்.
- இந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைக்கும் மருந்துகளால் உயர் ரத்த அழுத்தம், மனச்சோர்வு மற்றும் தலைவலி போன்ற பல்வேறு பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். எனவே, இந்தப் பக்க விளைவுகளைச் சமாளிக்கப் பிற மருந்துகளையும் எடுக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

கல்லீரல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உடனடியாக மீண்டும் வளரத் தொடங்குகிறது. பெறுநர் மற்றும் தானம் செய்பவரின் கல்லீரல் இரண்டும் 8 வாரங்களுக்குள் கிட்டத்தட்ட முழுமையாக மீண்டும் வளர்ந்துவிடும்.

மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு கல்லீரல் மீண்டும் வளர எவ்வளவு காலம் ஆகும்?

கல்லீரல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உடனடியாக மீண்டும் வளரத் தொடங்குகிறது. பெறுநர் மற்றும் தானம் செய்பவரின் கல்லீரல் இரண்டும் 8 வாரங்களுக்குள் கிட்டத்தட்ட முழுமையாக மீண்டும் வளர்ந்துவிடும்.

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு செய்யக்கூடாதவை

- ‘உயிருள்ள’ வகை தடுப்பூசிகள்
- தொற்று நோய்கள் உள்ளவர்களுடன் நெருங்கிய உடல் தொடர்பு
- மது, சிகரெட் மற்றும் போதைப்பொருட்கள்
- பாஸ்டர் முறையில் பதப்படுத்தப்படாத பால் பொருட்கள், பச்சையான அல்லது முழுமையாகச் சமைக்கப்படாத முட்டைகள், இறைச்சி மற்றும் கடல் உணவுகள்
- ஏரிகள் அல்லது நதிகளின் நீர்
- வெளியே வெறுங்காலில் நடப்பது... இது மண்ணில் உள்ள நுண்ணுயிரிகள் உடலுக்குள் நுழைய அனுமதிக்கும்
- மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் ஆண்டில் கர்ப்பம்

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பயணம் செய்வது பொதுவாகப் பரவாயில்லை. ஆனால் பயணம் செய்வதற்கு முன் உங்கள் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக் குழுவுடன் பேசுங்கள். சாத்தியமான அபாயங்களை எவ்வாறு குறைக்கலாம் என்பது குறித்து அவர்கள் அறிவுறுத்துவார்கள். மிகவும் தேவையான ஊக்கத்தை வழங்க முடியும். ●

உடல் எடை மேலாண்மை என்பது வெறும் உடல் அழகுக்கான விஷயம் அல்ல. இது ஒரு முக்கியமான ஆரோக்கியக் காரணி. உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துவது என்பது உடல் மற்றும் மன ரீதியான சவால்களை உள்ளடக்கியதுதான். எனினும், அதைத் தவிர்க்கக்கூடாது. இல்லையெனில், அதிக உடல் எடை இதய நோய்கள், நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், மூட்டு வலி போன்ற பல நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

உடல்எடையும்உளவியலும்நெருங்கியதொடர்புடையவை. உணவுப் பழக்கங்கள் பெரும்பாலும் உணர்வுகளால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. மன அழுத்தம், கவலை, தனிமை போன்றவை அதிக உணவு உட்கொள்ளலுக்கு வழிவகுக்கலாம். ‘உணர்ச்சி சார்ந்த சாப்பிடுதல்’ என்பது பலரையும் பாதிக்கும் ஒரு பொதுவான பிரச்னை. இதனைச் சமாளிக்க மன நல ஆலோசனை உதவக்கூடும்.

BMI (Body Mass Index) கணக்கீடு உடல் எடையின் ஆரோக்கிய நிலையை அளவிட உதவுகிறது. இது உடல் எடையை (கிலோகிராமில்) உயரத்தின் ஸ்கொயரால் (மீட்டரில்) வகுத்துக் கணக்கிடப்படுகிறது. ஆனால், BMI மட்டுமே முழுமையான அளவீடு அல்ல. உடல் கொழுப்பின் பரவல், இடைச் சுற்றளவு, தசைத் திசுக்களின் அளவு போன்றவையும் முக்கியம்.

உடல் எடைக் கட்டுப்பாட்டு உத்திகள் நீண்ட கால அடிப்படையில் திட்டமிடப்பட வேண்டும். திடீர் உணவுக் கட்டுப்பாடு அல்லது கடுமையான டயட் முறைகள் பலனளிக்காது. மாறாக...

- சமச்சீர் உணவு
- நியாயமான உடற்பயிற்சி
- போதுமான தூக்கம்
- மன அழுத்த நிர்வாகம்

இவையே நீண்ட கால வெற்றிக்கு உதவும்.

வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறுகள் உடல் எடை அதிகரிப்புக்கு முக்கியக் காரணமாக இருக்கலாம். தைராய்டு குறைபாடு, ஹார்மோன் சமநிலையின்மை, இன்சுலின் எதிர்ப்பு போன்றவை உடல் எடையைப் பாதிக்கும். இவற்றிற்கு மருத்துவப் பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை அவசியம்.

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை கடுமையான உடல் பருமனுக்கான ஒரு சிகிச்சை முறை. இது வயிற்றின் அளவைக் குறைக்கும் அல்லது உணவு உறிஞ்சுதலை மாற்றும் அறுவை சிகிச்சை.இதற்குக் கடுமையான உடல் பருமன் (BMI>40) அல்லது நோய்களுடன் கூடிய உடல் பருமன் (BMI>35) உள்ளவர்கள் தகுதியானவர்கள்.

கவலைப்பட்டால் பருமன் ஆகிவிடுவீர்கள்!

டாக்டர் பிரவீன் ராஜ்

பேரியாட்ரிக் அறுவை
சிகிச்சைத் துறைத் தலைவர்,
ஜெம் மருத்துவமனை.

உடல் எடை மேலாண்மை என்பது வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர வேண்டிய செயல்முறை. இது வெறும் உணவுக் கட்டுப்பாடு மட்டுமல்ல, ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை முறை மாற்றம்!

நவீன பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை வகைகள்

- ஸ்லீவ் காஸ்ட்ரெக்டமி
- ரூ–என்–ஒய் காஸ்ட்ரிக் பைபாஸ்
- காஸ்ட்ரிக் பேண்டிங்

இவை லேபராஸ்கோபிக் முறையில் செய்யப்படுகின்றன.

சரியான உடல் எடைப் பராமரிப்புக்கான அடிப்படை விதிகள்

1. உணவுக் கட்டுப்பாடு

- சிறிய அளவு உணவு
- அதிக நார்ச்சத்து
- குறைந்த சர்க்கரை
- போதுமான புரதம்

முக்கிய உடல் எடை வகைப்பாடுகள் (BMI அடிப்படையில்)

- குறை எடை <18.5
- சாதாரண எடை 18.5 - 24.9
- அதிக எடை 25 - 29.9
- உடல் பருமன் >30

2. உடற்பயிற்சி

- வாரத்துக்கு 150 நிமிடங்கள்
- ஏரோபிக் பயிற்சிகள்
- தசை வலிமைப் பயிற்சிகள்
- நடைப்பயிற்சி

3. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

- சீரான உணவு நேரம்
- போதுமான தூக்கம்
- மன அழுத்த நிர்வாகம்
- நீர் அருந்துதல்

உடல் எடைக் குறைப்பின்போது கவனிக்க வேண்டியவை

- வாரத்துக்கு 0.5 – 1 கிலோ குறைப்பு பாதுகாப்பானது
- திடீர் எடைக் குறைப்பு ஆரோக்கியமற்றது
- சத்துக்குறைபாட்டைத் தவிர்க்க வேண்டும்
- தொடர்ச்சியான மருத்துவக் கண்காணிப்பு தேவை

உடல் எடை மேலாண்மை என்பது வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர வேண்டிய ஒரு செயல்முறை. இது வெறும் உணவுக் கட்டுப்பாடு மட்டுமல்ல, ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை முறை மாற்றம். மருத்துவர், உணவியல் நிபுணர், உளவியல் ஆலோசகர் ஆகியோரின் உதவியுடன், திட்டமிட்ட முறையில் செயல்பட்டால் ஆரோக்கியமான உடல் எடையை அடைய முடியும்.

பெண்களின் பிரச்னைக்கு சிறப்பான சிகிச்சை அளிக்க ஜெம் எண்டோமெட்ரியோசிஸ் மையம்!

எண்டோமெட்ரியோசிஸ் என்றால் என்ன?

எண்டோமெட்ரியோசிஸ் என்பது மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் உதிரப்போக்கு கர்ப்பப்பையில் பின்நோக்கி ஏற்பட்டு, கருக்குழாய் மற்றும் சினைப்பையிலும் வயிற்றுப் பகுதியிலும் தங்கி ரத்தக்கசிவு ஏற்படுத்துகிறது. இந்த ரத்தக்கசிவு ஏற்படும் இடத்தில் எல்லாம் பசைபோன்று மற்ற உறுப்புகளுடனும் ஒட்டிக்கொள்கிறது.

எண்டோமெட்ரியோசிஸின் அறிகுறிகள்

1. மாதவிடாயின் போது அதிக அடிவயிற்று வலி மற்றும் இடுப்பு வலி ஏற்படுதல்

2. உடலுறவின் போது அதிக வயிற்று வலி ஏற்படுதல்

3. மாதவிடாய் இல்லாத நேரத்தில் வயிற்று வலி ஏற்படுதல்

4. மாதவிடாயின் போது மலம் கழிக்கும்போது வயிற்று வலி ஏற்படுதல்

5. கருத்தரித்தலில் பிரச்னைகள் ஏற்படுதல்

பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் எண்டோமெட்ரியோசிஸ் எனும் நோய்க்கு விரிவான சிகிச்சையை வழங்குவதற்காக, கோவை ராமநாதபுரத்தில் செயல்படும் பிரபல ஜெம் மருத்துவமனை சார்பில் எண்டோமெட்ரியோசிஸ் மையம் 2024 அக்டோபர் 21 அன்று தொடங்கப்பட்டது.

இந்த மையத்தை, அவிநாசிலிங்கம் மனையியல் மற்றும் உயர்கல்வி நிறுவனத்தின் துணை வேந்தர் வி.பாரதி ஹரிசங்கர் மற்றும் கோவை மாவட்டக் கூடுதல் ஆட்சியர் (வளர்ச்சி) ஸ்வேதா ஜாமன் ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாகக் கலந்துகொண்டு, ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் சி.பழனிவேலு, தலைமைச் செயல் அதிகாரி டாக்டர் பி.பிரவீன் ராஜ் மற்றும் எண்டோகைனகாலஜி துறைத் தலைவர் டாக்டர் கவிதா யோகினி முன்னிலையில் தொடங்கி வைத்தனர்.

உலகில் 15 முதல் 49 வயதுக்குள் உள்ள 10 – 15% பெண்கள் இந்த நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அதோடு, கருவுறாமையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பெண்கள் மத்தியில் இந்த நோய் 30 – 50% அதிகம் இருக்க வாய்ப்புகள் உள்ளன.

“எண்டோமெட்ரியோசிஸ் உடையோர்க்குத் தரமான சிகிச்சையை வழங்கும் நோக்கில் இந்த கிளினிக்கை துவக்கியுள்ளோம்” என்று ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் சி.பழனிவேலு கூறினார். “இந்தப் புதிய கிளினிக் நோயாளிகளின் சௌகரியத்தை மனத்தில் கொண்டு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. அதிநவீன

தொழில்நுட்பம் மற்றும் எண்டோமெட்ரியோசிஸால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு விரிவான சிகிச்சை அளிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டு இந்த மையத்தைத் துவக்கியுள்ளோம்.”

மகளிர் மருத்துவ நிபுணர்கள், அறுவை சிகிச்சை இரைப்பை குடலியல் நிபுணர்கள், சிறுநீரக மருத்துவர், மயக்க மருந்து நிபுணர்கள், வலி நிபுணர்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களின் நிபுணத்துவத்தை ஒருங்கிணைத்து, நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்கான பல்துறை அணுகுமுறையை இந்தக் கிளினிக் வழங்கும் என்று ஜெம் மருத்துவமனையின் எண்டோகைனகாலஜி துறைத் தலைவர் டாக்டர் கவிதா யோகினி தெரிவித்தார்.

இங்கு கிடைக்கும் உளவியல் ஆதரவு, ஒவ்வொரு நோயாளிக்குமான பிரத்யேக சிகிச்சைத் திட்டங்கள், மேம்பட்ட நோயறிதல் கருவிகள் மூலம் நோயாளிகள் அதிகளவில் பயனடைவார்கள் என அவர் கூறினார்.

“நகரில் முதன்முதலாக எண்டோமெட்ரியோசிஸ் கிளினிக்கைத் திறப்பதில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். எண்டோமெட்ரியோசிஸ் நோய் பற்றிப் பெரும்பாலும் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்படுகிறது மற்றும் அது தவறாகவும் கண்டறியப்படுகிறது. இதனால் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பல வருடங்கள் வலியை அனுபவிக்க வேண்டியுள்ளது. இந்த கிளினிக் மூலம் நோயாளிகள் தங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்ப முழுமையான சிகிச்சையைப் பெறுவதற்கான சாதகமான நிலையை உருவாக்குவதே எங்கள் குறிக்கோள்” என்று ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி டாக்டர் பி.பிரவீன் ராஜ் கூறினார்.

மகளிர் மருத்துவ நிபுணர்கள், அறுவை சிகிச்சை இரைப்பை குடலியல் நிபுணர்கள், சிறுநீரக மருத்துவர், மயக்க மருந்து நிபுணர்கள், வலி நிபுணர்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களின் நிபுணத்துவத்தை ஒருங்கிணைத்து, நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்கான பல்துறை அணுகுமுறையை இந்த கிளினிக் வழங்கும்.

அதிநவீன மருத்துவ ஆய்வு உபகரணங்கள் மற்றும் லேபராஸ்கோபி & ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை மூலம் விரிவான நோய் கண்டறிதல் சேவைகளைத் துல்லியமாக வழங்கி, ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் தேவையான தனிப்பட்ட சிகிச்சை மற்றும் சேவையைக் கொடுத்து அவர்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதே இந்த மையத்தின் குறிக்கோள்.

எண்டோமெட்ரியோசிஸ் குறித்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் முயற்சியின் ஒரு பகுதியாக, ஜெம் மருத்துவமனை எண்டோமெட்ரியோசிஸ் மையத்தின் தொடக்க நாளில் ‘எண்டோமெட்ரியோசிஸ் குறித்த அனைத்துத் தகவல்களும்’ என்ற தலைப்பில் ஒரு புத்தகம் வெளியிடப்பட்டது. இது பொதுமக்களுக்கு நல்ல நம்பிக்கையளிக்கும் பயணமாக அமையும்.

எண்டோமெட்ரியோசிஸ் கிளினிக் மற்றும் அதன் சேவைகள் பற்றி அறிய: www.gemhospitals.com | 90039 12121

வயிற்றுப் புற்றுநோய் அறிகுறிகளை அறிவோம்!

வயிற்றுப் புற்றுநோய் உலகளவில் மூன்றாவது அதிக உயிரிழப்புகளை ஏற்படுத்தும் புற்றுநோய் வகையாகும். நல்ல செய்தி என்னவென்றால், முன்கூட்டியே கண்டறிந்தால் இந்த நோயை முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியும். இதனால்தான் இதன் அறிகுறிகளை அறிந்து வைத்திருப்பதும், தடுப்பு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதும் மிகவும் அவசியம்.

வயிற்றுப் புற்றுநோய்க்கான காரணங்கள் பல உண்டு. உப்பு அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி வகைகள், புகையிலை,

டாக்டர் சி. ஜி. ஸ்ரீதர்
MBBS, MD, DM

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

மது போன்றவை முக்கியக் காரணங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. மேலும், ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி என்ற பாக்டீரியா தொற்று, குடும்ப வரலாறு, உடல் பருமன் போன்றவையும் இந்நோய் வரக் காரணமாக அமைகின்றன.

வயிற்றுப் புற்றுநோய் பெரும்பாலும் 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களையே அதிகம் பாதிக்கிறது. ஆனால் இன்றைய காலத்தில் இளம் வயதினரிடமும் இந்நோய் காணப்படுகிறது. இதற்கு முறையற்ற உணவுப் பழக்கங்கள், மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, உடற்பயிற்சியின்மை போன்றவை காரணமாக அமைகின்றன.

தடுப்பு முறைகளில் உணவுப் பழக்கங்கள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள் போன்ற நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள் ஆன்டி–ஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்தவை. இவை புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சியைத் தடுக்க உதவுகின்றன.

மருத்துவத்தில் வழக்கமான பரிசோதனைகள் முக்கியம். 45 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள் ஆண்டுக்கு ஒருமுறையாவது வயிற்றுப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது அவசியம். குறிப்பாகக் குடும்ப வரலாறு உள்ளவர்கள், வயிற்று புண் உள்ளவர்கள், நீண்ட நாள் அமிலக் குறைப்பு மருந்துகள் உபயோகிப்பவர்கள் தவறாமல் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதும் முக்கியம். மன அழுத்தம் நேரடியாக வயிற்று அமிலச் சுரப்பைப் பாதிக்கிறது. யோகா, தியானம், ஆழ்மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவை மன அமைதிக்கு உதவும். போதுமான தூக்கம் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு அவசியம். தினமும் குறைந்தது 7 – 8 மணி நேரம் தூங்குவது நல்லது.

கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய அறிகுறிகள்

- தொடர்ச்சியான வயிற்று வலி
- விளக்க முடியாத எடை இழப்பு
- உணவு செரிமானமின்மை
- மலத்தில் ரத்தம்
- தொடர் வாந்தி, குமட்டல்
- பசியின்மை

புகைப்பிடித்தல் வயிற்றுப் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை இரு மடங்கு அதிகரிக்கிறது. மது அருந்துவதால் வயிற்றுச் சுவர் பாதிக்கப்படுகிறது. இது புற்றுநோய் செல்கள் வளர வழிவகுக்கிறது.

உடற்பயிற்சி மிகவும் முக்கியம். தினமும் 30 நிமிடம் நடைப்பயிற்சி செய்வது நல்லது. நடைப்பயிற்சியோடு யோகா, நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற எந்த உடற்பயிற்சியும் செய்யலாம். உடற்பயிற்சி உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்கிறது.

புகை, மது போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது அவசியம். புகைப்பிடித்தல் வயிற்றுப் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை இரு மடங்கு அதிகரிக்கிறது. மது அருந்துவதால் வயிற்றுச் சுவர் பாதிக்கப்படுகிறது. இது புற்றுநோய் செல்கள் வளர வழிவகுக்கிறது.

பாதுகாப்பும் முக்கியம். காய்கறிகள், பழங்களை நன்கு கழுவிப் பயன்படுத்த வேண்டும். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், நெடுநாள் சேமித்து வைக்கப்பட்ட உணவுகள், அதிக உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

முன்கூட்டியே கண்டறிதல் மிகவும் முக்கியம். ஏதேனும் சந்தேகத்துக்குரிய அறிகுறிகள் தென்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும். தாமதமாகும் ஒவ்வொரு நாளும் நோயின் தீவிரத்தை அதிகரிக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையும், முறையான மருத்துவப் பரிசோதனைகளும் வயிற்றுப் புற்றுநோயைத் தடுக்க உதவும். ●

வயிற்று ஆரோக்கியமே வாழ்வின் அடித்தளம்!

நமது முன்னோர் 'உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு' என்று கூறியது இன்றும் பொருத்தமாகவே உள்ளது. உடல் ஆரோக்கியத்தின் முதல் படியாக விளங்குவது வயிற்று ஆரோக்கியமே. நாம் பாரம்பரியமாகச் சொல்லி வரும், 'வயிற்றில் கெட்டால் வாழ்வில் கெடும்' என்பது மிகவும் பொருள் பொதிந்தது. எனவே, நமது ஜீரண மண்டலத்தின் ஆரோக்கியம் மிகவும் முக்கியமானது. இது சரியாக இல்லையெனில், நாம் உண்ணும் ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவுகளும் உடலுக்குப் பெரிய பயனைத் தராது.

நமது ஜீரண மண்டலம் ஓர் அற்புதமான அமைப்பு. வாயில் தொடங்கி மலவாய் வரை இது ஒரு நீண்ட, சிக்கலான பாதையாக அமைந்துள்ளது. உணவு உண்ணும்போது, முதலில் வாயில் உமிழ்நீர் சுரப்பிகள் செயல்படத் தொடங்குகின்றன. பின்னர் உணவு உணவுக்குழாய் வழியாக இரைப்பைக்குச் செல்கிறது. அங்கே இரைப்பை அமிலங்களும், நொதிகளும் உணவை மேலும் சிறிய துகள்களாக உடைக்கின்றன. இந்தச் செயல்முறை சிறுகுடல் மற்றும் பெருங்குடல் வழியாகத் தொடர்கிறது.

ஒவ்வொரு நாளும் நமது வயிற்றில் சுமார் 7 – 8 லிட்டர் ஜீரண நீர் சுரக்கிறது. இந்த நீரில் பல்வேறு நொதிகள் மற்றும் ஹார்மோன்கள் கலந்துள்ளன. இவை உணவை ஜீரணிக்க உதவுகின்றன. நமது சிறுகுடல் மட்டும் சுமார் 6 மீட்டர் நீளம் கொண்டது. இந்த நீளமான பாதையில் உணவு படிப்படியாக ஜீரணமாகி, ஊட்டச்சத்துகள் உறிஞ்சப்படுகின்றன.

குடலானது ஒரு சிக்கலான சூழலியல் அமைப்பைக் கொண்டுள்ளது. இங்கே கோடிக்கணக்கான நல்ல பாக்டீரியாக்கள் வாழ்கின்றன. இந்த நுண்ணுயிரிகள் உணவை ஜீரணிக்க மட்டுமல்லாமல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும், மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் உதவுகின்றன. சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் குடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் மன ஆரோக்கியத்துக்கும் உள்ள நெருங்கிய தொடர்பை வெளிப்படுத்தியுள்ளன.

இன்றைய நவீன வாழ்க்கை முறையில், வயிற்று ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் பல காரணிகள் உள்ளன. துரித உணவுகள், நேரமின்றிச் சாப்பிடுதல், போதிய தூக்கமின்மை, அதிக மன அழுத்தம், உடற்பயிற்சியின்மை ஆகியவை முக்கியக் காரணிகளாகும். இவற்றால் வயிற்று எரிச்சல், மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்று உப்புசம் போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படுகின்றன.

அதிக மன அழுத்தம் நேரடியாக வயிற்று ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கிறது. மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது, வயிற்றில் அமிலச் சுரப்பு அதிகரிக்கிறது. இது வயிற்று எரிச்சல், அல்சர் போன்ற பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. எனவே மன அமைதி பேணுவதும் வயிற்று ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியம்.

வயிற்று ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு நமது பாரம்பரிய உணவு முறைகள் மிகவும் சிறந்தவை. காலை உணவாகக்

டாக்டர் சந்தோஷ்
Consultant
MD (General Medicine), DNB
(Medical Gastroenterology)

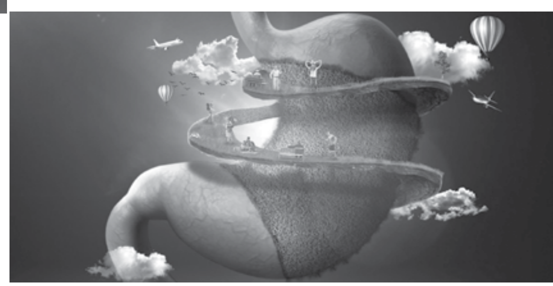
தொடர் வயிற்று வலி, ரத்தம் கலந்த மலம், கடுமையான வாந்தி, திடீர் எடை இழப்பு போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

கஞ்சி, ராகி கூழ், கேழ்வரகு உணவுகள் சிறந்தவை. சுக்கு, மிளகு, தூதுவளை போன்ற மூலிகைகள் ஜீரண மண்டலத்தை வலுப்படுத்துகின்றன. பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள் நார்ச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்களை வழங்குகின்றன.

குடல் சுத்தம் ஆரோக்கிய வாழ்வின் முக்கிய அம்சமாகும். வாரம் ஒருமுறை குடலைச் சுத்தம் செய்வது அவசியம். இதற்கு வெந்நீர், எலுமிச்சை நீர், தேன் கலவை போன்ற இயற்கை முறைகளைப் பின்பற்றலாம். தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளில் அதிக எண்ணெய், காரம், கார்பனேட்டட் பானங்கள், அதிக காபி / தேநீர், செயற்கை இனிப்புகள் ஆகியவை அடங்கும்.

வயிற்று ஆரோக்கியத்திற்கான 5 அடிப்படை விதிகள்

1. காலையில் வெறும் வயிற்றில் வெந்நீர் அருந்துங்கள்
2. ஒவ்வோர் உணவையும் நன்கு மென்று சாப்பிடுங்கள்
3. இரவு 7 மணிக்கு முன் இரவு உணவை முடித்துக் கொள்ளுங்கள்
4. தினமும் குறைந்தது 3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துங்கள்
5. வாரம் ஐந்து முறையாவது 30 நிமிட உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்



வயிற்று ஆரோக்கியத்தில் நோய் தடுப்பு முறைகளும் முக்கியமானவை. 45 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை வயிற்றுப் புற்றுநோய் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது. தொடர் வயிற்று வலி, ரத்தம் கலந்த மலம், கடுமையான வாந்தி, திடீர் எடை இழப்பு போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

வயிறு மற்றும் குடல் பகுதியில் காணப்படும் நோய்களை முன்கூட்டியே கண்டறிவது மிகவும் முக்கியம். வயிற்று வலி, குமட்டல், அஜீரணம், வாந்தி, மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு இவற்றில் ஏதேனும் தொடர்ந்து இருந்தால், அதை அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. குறிப்பாக வயதானவர்கள் இதுபோன்ற அறிகுறிகளைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

இறுதியாக, வயிற்று ஆரோக்கியம் என்பது வெறும் உடல் நலம் மட்டுமல்ல... அது மன ஆரோக்கியத்துடனும் நேரடியாகத் தொடர்புடையது. நமது முன்னோர்கள் சொன்ன உணவுப் பழக்க வழக்கங்களையும், ஆரோக்கிய நடைமுறைகளையும் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நாம் பெற முடியும். ●

ஸ்டோமா இல்லா கொலோரெக்டல் அறுவை சிகிச்சை!

ஸ்டோமா இல்லா அறுவை சிகிச்சை என்பது கொலோரெக்டல் புற்றுநோய் (மலக்குடல் புற்றுநோய்) சிகிச்சையில் ஒரு முக்கியமான முன்னேற்றம். ஸ்டோமா என்பது மலம் வெளியேறுவதற்காக வயிற்றின் மேற்புறத்தில் செயற்கையாக உருவாக்கப்படும் துளை ஆகும். பாரம்பரிய முறையில் இது அவசியமாகக் கருதப்பட்டாலும், நவீன மருத்துவ முன்னேற்றங்கள் இதைத் தவிர்க்க வழிவகுத்துள்ளன.

ஏன் ஸ்டோமா தவிர்க்கப்பட வேண்டும்?

உடல் ரீதியான சிரமங்கள்

ஸ்டோமா உள்ள நோயாளிகள் பல சிரமங்களை எதிர்கொள்கின்றனர். தோலில் எரிச்சல், அரிப்பு, தொற்றுநோய்கள் ஏற்படக்கூடும். சுத்தம் செய்வது சிரமமாக இருக்கும். உடை அணிவதிலும் சிரமம் ஏற்படும். குளியல், நீச்சல் போன்ற அன்றாடச் செயல்பாடுகளும் கடினமாகிவிடும்.

மன உளைச்சல்

பலருக்கும் ஸ்டோமா இருப்பது மிகுந்த மன உளைச்சலை ஏற்படுத்துகிறது. வெளியே செல்வது, விழாக்கள், நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்வது, வேலைக்குச் செல்வது என அனைத்திலும் தயக்கம் ஏற்படும். சுய மரியாதை பாதிக்கப்படும். இது குடும்ப உறவுகளையும் பாதிக்கக்கூடும்.

செலவு அதிகரிப்பு

ஸ்டோமா பராமரிப்புக்கான உபகரணங்கள், பைகள் மற்றும் துணைச் சாதனங்கள் மிகவும் விலையுயர்ந்தவை. மேலும் அடிக்கடி மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டியிருக்கும். பின்னர் ஸ்டோமாவை அகற்ற மற்றொரு அறுவை சிகிச்சையும் தேவைப்படும்.

புதிய நம்பிக்கை – ஸ்டோமா இல்லா அறுவை சிகிச்சை!

நவீனத் தொழில்நுட்பம்

ரோபோட்டிக் உதவியுடன் கூடிய அறுவை சிகிச்சை மூலம் மிகவும் துல்லியமாகச் சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது. சிறிய வெட்டுகளே போதுமானது. இதனால் வலி குறைவு, விரைவான குணமடைதல் சாத்தியமாகிறது.

இயற்கைச் செயல்பாடுகள் பாதுகாப்பு

மலம் கழித்தல், சிறுநீர் கழித்தல் போன்ற இயற்கைச் செயல்பாடுகள் பாதிக்காமல் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. இது நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரத்தைப் பெரிதும் மேம்படுத்துகிறது.

தனிப்பயன் அணுகுமுறை

ஒவ்வொரு நோயாளியின் நிலைமைக்கும் ஏற்ப சிகிச்சை திட்டமிடப்படுகிறது. புற்றுநோயின் நிலை, நோயாளியின் வயது, உடல்நிலை என அனைத்தையும் கருத்தில் கொண்டு சிகிச்சை வழங்கப்படுகிறது.

ரோபோட்டிக் உதவியுடன் கூடிய அறுவை சிகிச்சை மூலம் மிகவும் துல்லியமாகச் சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது. சிறிய வெட்டுகளே போதுமானது. இதனால் வலியும் குறைவு. விரைவான குணமடைதலும் சாத்தியமாகிறது.

குணமடையும் காலம்

ஸ்டோமா இல்லா அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குணமடையும் காலம் குறைவு. பொதுவாக 5 – 7 நாட்களில் மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேறலாம். 4 – 6 வாரங்களில் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்பலாம்.

கவனிக்க வேண்டியவை

- முறையான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் அவசியம்
- மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் உணவுக் கட்டுப்பாடுகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்
- போதுமான ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்
- கனமான பொருட்கள் தூக்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்
- தொற்றுநோய் அறிகுறிகள் ஏதேனும் தென்பட்டால் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்

சாத்தியமான சிக்கல்கள்

மிகச்சிறிய சதவிகிதத்தினருக்குக் (3 – 5%) கசிவு ஏற்படலாம். அப்போது தற்காலிக ஸ்டோமா தேவைப்படலாம். ஆனால் பெரும்பாலான நோயாளிகள் (95–97%) எந்தச் சிக்கலுமின்றிக் குணமடைகின்றனர்.

ஸ்டோமா இல்லா கொலோரெக்டல் அறுவை சிகிச்சை என்பது ஒரு முக்கியமான மருத்துவ முன்னேற்றம். இது நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதோடு, உடல் மற்றும் மன ரீதியான சிரமங்களையும் பெரிதும் குறைக்கிறது. நவீனத் தொழில்நுட்பம், அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவர்கள், சரியான நோயாளி தேர்வு ஆகியவற்றின் மூலம் இந்தச் சிகிச்சை மிகவும் பாதுகாப்பானதாக மாறியுள்ளது. ஸ்டோமா இல்லாமல் வாழ்க்கையை முழுமையாக அனுபவிக்க இது ஒரு புதிய நம்பிக்கையைத் தருகிறது.

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

GEM மருத்துவமனையின் விரிவான அணுகுமுறை

செரிமான ஆரோக்கியத்தில் புரட்சி!

ஜெம் மருத்துவமனை என்பது இந்தியாவின் முன்னணி மல்டி–சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனைகளில் ஒன்றாகும். இது செரிமான ஆரோக்கியத்தில் ஒரு முக்கிய மையமாக விளங்குகிறது. அர்ப்பணிப்புள்ள குடல் நோய் நிபுணர்கள், உள்கட்டமைப்பு வசதிகள் மற்றும் அறிகுறிகள் முதல் குணமடைவது வரையிலான நோயாளிகளின் முழுமையான பராமரிப்பு ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைந்த பலத்தால் ஜெம் மருத்துவமனை குடல் நோய்த் துறையில் கணிசமான சாதனைகளை எட்டியுள்ளது.

ஜெம் மருத்துவமனையின் மருத்துவ நிபுணர்கள் இரைப்பை, குடல், கல்லீரல், கணையம் மற்றும் பித்தப்பை உள்ளிட்ட செரிமான மண்டலத்தின் பல்வேறு நிலைகளைப் பாதிக்கும் நோய்களில் சிறந்து விளங்குகின்றனர். அவர்கள் பாரம்பரிய மற்றும் நவீன சிகிச்சை முறைகளை ஒருங்கிணைத்து, ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட அணுகுமுறையை வழங்குகிறார்கள். குடல் ஆய்வு, காலனோஸ்கோபி, எண்டோஸ்கோபி, அல்ட்ராசவுண்ட் உள்ளிட்ட மிகவும் நவீன நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஜெம் மருத்துவமனை துல்லியமான நோயறிதலை உறுதி செய்கிறது.

மஞ்சள் காமாலை என்பது மாறுபட்ட காரணிகளால் ஏற்படும் ஒரு பொதுவான கல்லீரல் கோளாறு. இது தோலில் மஞ்சள் நிறத்தை ஏற்படுத்தும். இது கல்லீரல் அல்லது பித்த நாளங்களைப் பாதிக்கும் நிலைமைகளால் ஏற்படலாம். ஜெம் மருத்துவமனையில், கல்லீரல் பயோப்ஸி, எண்டோஸ்கோபிக் ரெட்ரோகிரேட் கொலாங்கியோபேன்கிரியோகிராஃபி (ERCP) ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய மஞ்சள் காமாலைக்கான பல்வேறுசிகிச்சைவாய்ப்புகள்வழங்கப்படுகின்றன.ஜெம் மருத்துவமனையின் சிகிச்சை நுட்பங்கள் மஞ்சள் காமாலையின் மூலக் காரணங்களைக் களைவதோடு, முற்றிய நிலைமைகளைத் தடுக்கவும் செய்கின்றன.

பித்தப்பைப் பிரச்னைகள், குறிப்பாக பித்தக்கல் நோய், பல இந்தியர்களைப் பாதிக்கும் அதிகரித்து வரும் ஒரு சுகாதாரச் சிக்கலாகும். ஜெம் மருத்துவமனையின் மருத்துவர்கள் ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் ஒரு தனிப்பட்ட அணுகுமுறையைப் பின்பற்றுகிறார்கள். பித்தக்கல் நோயை முறையாக நிர்வகிக்கப் பல்வேறு சிகிச்சை முறைகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். பாதிக்கப்பட்ட பித்தப்பையை அகற்றுவதற்கான அறுவை சிகிச்சை அல்லது குறைந்த தளர்வு முறைகளுக்கு உதவுவதன் மூலம் அறிகுறிகளை நிவர்த்தி செய்ய ஜெம் மருத்துவமனை உறுதிபூண்டுள்ளது. லேபராஸ்கோபிக் காலசிஸ்டெக்டோமி போன்ற நவீன அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஜெம் மருத்துவமனை பித்தப்பை அகற்றுவதை இலகுவாக்குகிறது. அதே நேரம் நோயாளிகளுக்கு விரைவான குணமடையும் காலத்தையும் வழங்குகிறது.

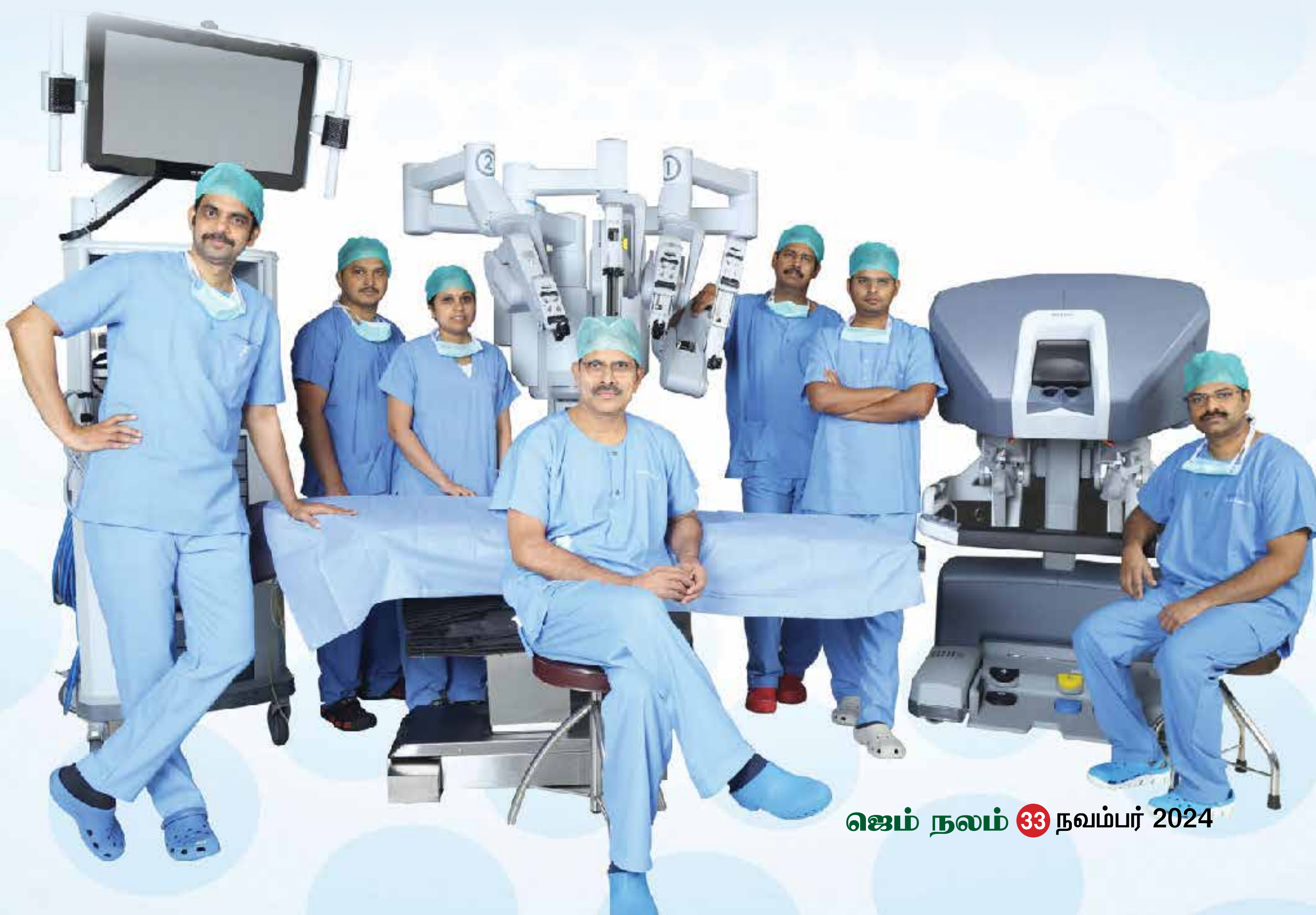
ஜெம் மருத்துவமனை பல வகையான செரிமானப் புற்றுநோய்களுக்கும் மேம்பட்ட சிகிச்சை அளிக்கிறது, அதில் இரைப்பை புற்றுநோய், குடல் புற்றுநோய், கல்லீரல் புற்றுநோய், கணையப் புற்றுநோய் ஆகியவை அடங்கும். புற்றுநோய்க்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் பல்துறை அணுகுமுறையைக் கையாளும் ஜெம் மருத்துவமனை மருத்துவ நிபுணத்துவத்தோடு செயல்படுகிறது. புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கும் ஆரம்பக்கட்டத்தில்

கண்டறிவதற்கும் ஜெம் மருத்துவமனை கவனம் செலுத்துகிறது. இது புற்றுநோய்க் கட்டிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுக்க உதவுகிறது. இலக்கு சிகிச்சை மருந்துகள் மற்றும் துல்லியமான கதிர்வீச்சு போன்ற அதிநவீனச் சிகிச்சை விருப்பங்களை வழங்குவதன் மூலம் ஜெம் மருத்துவமனை புற்றுநோய் நோயாளிகளுக்கு மிகச்சிறந்த சிகிச்சையை வழங்குகிறது.

ஜெம்மருத்துவமனையில் கல்வி, ஆராய்ச்சி மற்றும் புதுமை ஆகியவற்றில் வலுவான கவனம் செலுத்தப்படுகிறது. ஜெம் மருத்துவமனையின் மருத்துவர்கள் குடல்வாய் நோய்சம்பந்தப்பட்டசமீபத்திய முன்னேற்றங்களைப் பின்தொடர்ந்து, அறிவார்ந்த முடிவுகளை எடுப்பதற்கான ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள். இந்த அறிவு மூலதனம் நோயாளிகளுக்குச் சிறந்த கவனிப்பை வழங்க உதவுவதோடு, சிகிச்சைத் தரத்தையும் உயர்த்துகிறது. நோயாளிப் பாதுகாப்பு, தர நிர்ணயம், தொடர்ச்சியான முன்னேற்றம் ஆகியவற்றில் ஜெம் மருத்துவமனை மிகுந்த கவனம் செலுத்துகிறது.

நோயறிதல் முதல் மேலாண்மை வரை, ஜெம் மருத்துவமனை செரிமான ஆரோக்கியத்தில் ஒரு விரிவான அணுகுமுறையைக் கொண்டுள்ளது. பல சிக்கலான நோய்களைச் சமாளிப்பதில் ஜெம் மருத்துவமனைக்கு உள்ள நீண்டகால நிபுணத்துவம், அர்ப்பணிப்புள்ள மருத்துவர்களின் குழு மற்றும் மேம்பட்ட உள்கட்டமைப்பு வசதிகள் ஆகியவை செரிமான நலனுக்கான ஒரு முன்னணி மையமாக ஜெம் மருத்துவமனையை நிலைநிறுத்துகிறது.

புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கும் ஆரம்பகட்டத்திலேயே கண்டறிவதற்கும் ஜெம் மருத்துவமனை கவனம் செலுத்துகிறது. இலக்கு சிகிச்சை மருந்துகள் மற்றும் துல்லியமான கதிர்வீச்சு போன்ற அதிநவீனச் சிகிச்சை விருப்பங்களை வழங்குவதன் மூலம் புற்றுநோயாளிகளுக்கு மிகச்சிறந்த குணமடைதலை வழங்க முயற்சிக்கிறது.



ஹெர்னியா அறுவை சிகிச்சையில் புதிய முன்னேற்றம்!

இந்தூரில் நடைபெற்ற 18–வது HSI மாநாட்டில் ஜெம் மருத்துவர் டாக்டர் ஹரீஷ் பி காக்கிலயா ரோபோட்டிக் ஹெர்னியா அறுவை சிகிச்சை தொழில்நுட்பங்கள் குறித்த சிறப்பு விளக்கக்காட்சியை வழங்கினார். ஹெர்னியா அறுவை சிகிச்சையில் ரோபோட்டிக் தொழில்நுட்பத்தின் புதிய முன்னேற்றங்களை இது எடுத்துக்காட்டியுள்ளது.

பருமன் சிகிச்சைக்கான சிறந்த மருத்துவமனை விருது 2024!

ஜெம் மருத்துவமனை மீண்டும் ஒரு பெரும் சாதனை படைத்துள்ளது. சிறந்த மருத்துவச் சேவை, புதுமையான சிகிச்சை முறைகள், நோயாளிகளுக்கான அர்ப்பணிப்பு ஆகியவற்றுக்காக 2024–ம் ஆண்டின் சிறந்த மருத்துவமனை விருது வழங்கப்பட்டுள்ளது. இந்தச் சாதனைக்கு உறுதுணையாக இருந்த மருத்துவக் குழு மற்றும் நம்பிக்கையுடன் சிகிச்சை பெற்ற நோயாளிகளுக்கு நன்றி!

தேசிய இரைப்பை-குடல் அறுவை சிகிச்சை மாநாட்டில் சிறப்பு விருது!

பாட்னாவில் நடைபெற்ற IASGCON தேசிய இரைப்பை – குடல் அறுவை சிகிச்சை மாநாட்டில் ஜெம் மருத்துவமனையின் நிபுணர் குழு சிறப்பு விருது பெற்றுள்ளது. டாக்டர் ரமேஷ் நடராஜன், டாக்டர் ஆண்டனி ரெனிங்டன், டாக்டர் ஸ்நே ஷேத், டாக்டர் ராகுல் ஆகியோர் அடங்கிய குழு புதுமையான ஆய்வுக் கட்டுரையை வழங்கி இந்தச் சாதனையை நிகழ்த்தியுள்ளனர். இரைப்பை – குடல் அறுவை சிகிச்சையில் ஜெம் மருத்துவமனையின் தனித்துவமான நிபுணத்துவத்தை இது மீண்டும் நிரூபித்துள்ளது.

கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை முகாம்!

நவீன மருத்துவச் சிகிச்சை முறைகள் மூலம் பல உயிர்களைக் காக்கும் நோக்கில் மதுரையில் நடத்தப்பட்ட கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை முகாம் வெற்றிகரமாக நிறைவடைந்துள்ளது. சிறந்த அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள், மருத்துவ வல்லுநர்கள் மற்றும் மருத்துவப் பணியாளர்களின் அயராத உழைப்பால் இந்த முகாம் சாதனை படைத்துள்ளது.

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.

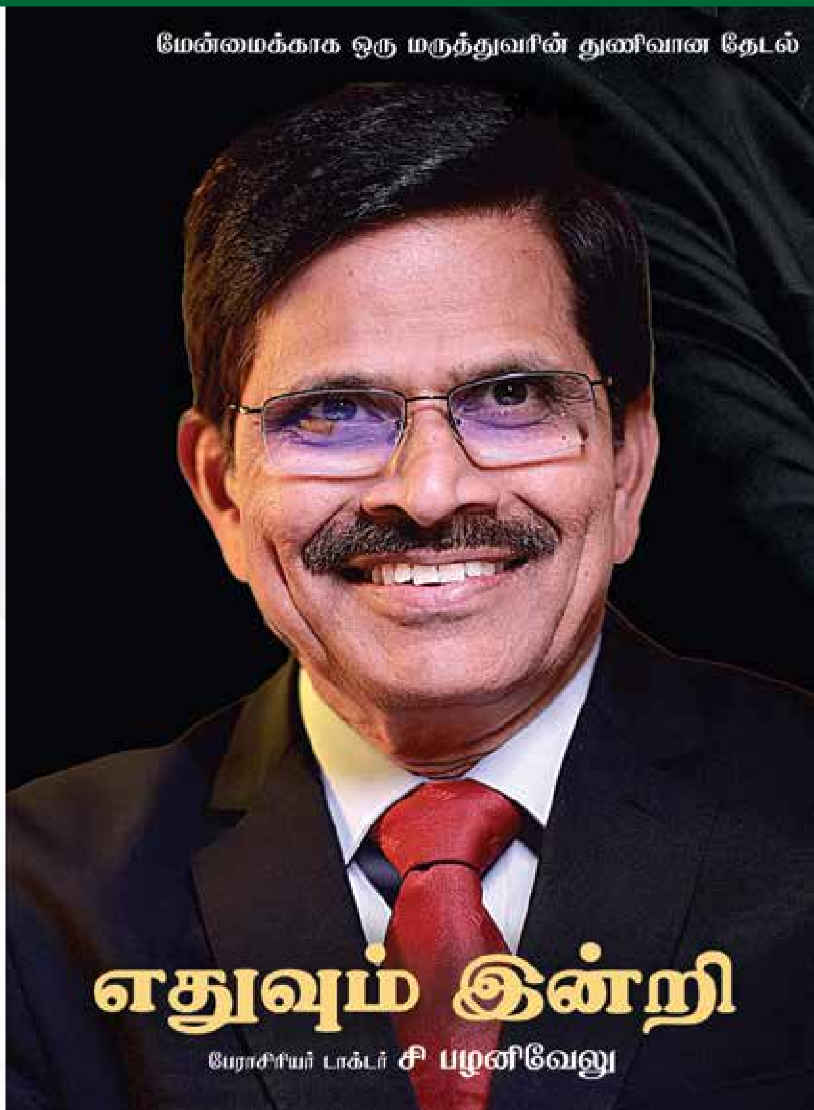
www.obesitysurgeryindia.com | info@obesitysurgeryindia.com | www.gemhospitals.com

சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்

Gem Nalam Monthly – Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTAM/2022/83810.
Day of Publishing: 01–11–2024

PROF. C PALANIVELU'S

AUTOBIOGRAPHY BOOK



NOW BOOK AVAILABLE IN

amazon

SCAN & ORDER