



# ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

இரண்டாவது முளையின்  
ரகசியம்!



குடல் புற்றுநோய்  
ஆபத்தைக் குறைக்கும்  
நார்ச்சத்து உணவுகள்!

குடல் புண்ணைக்  
குணப்படுத்துவது  
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 அகற்றத்தல்தான் பிரதான சிகிச்சை. போதிய விழிப்புணர்வு மற்றும் வசதியின்மை காரணமாக கடந்த காலங்களில் புற்றுநோய் தாமதமாகக் கண்டறியப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் புற்றுநோயை முழுமையாக அழிக்க முடியாத சூழ்நிலையும் ஏற்பட்டது. அதனால்தான், கீமோ மற்றும் கதிரியக்க சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக அல்லாமல், நீக்குவதற்காக இச்சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டன. கதிர்வீச்சின் பக்க விளைவுகள் காரணமாக, பல்வேறு பிரச்சனைகளால் அவதிப்படும் நிலையும் ஏற்பட்டது. ஆனால், இப்போது நிலைமை அப்படியல்ல!

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

## வழக்கமான அறுவை சிகிச்சை யிலிருந்து நவீன அறுவை சிகிச்சை எவ்வாறு வேறுபடுகிறது?

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

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

முழு ஹெர்ஷி 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 திறன்பிசு மருத்துவர்கள் இருப்பதால், லேப்ராஸ்கோபிக் / ரோபாடிக் சர்ஜரியில் சிறந்து விளங்குகிறது!

GH/21



Dr Palanivelu's  
**Minimal Access  
Cancer Surgery  
Centre**

45, பங்கஜம் மில் ரோடு, ராமநாதபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 045.  
227/2C2, எம்ஜிஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை - 600 095.

Cell : 90039 32323

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

ஜெம்  
மருத்துவமனை  
சிறப்பு  
வெளியீடாக  
வரும் மாத  
இதழ்



தென்னிந்தியாவில்  
ஜெம்  
மருத்துவமனைகள்

# ஜெம்

## மருத்துவமனை

கோவை

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

சென்னை

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

சென்னை

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

புதுச்சேரி

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

ஈரோடு

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

திருச்சூர்

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

திருப்பூர்

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

ஜெம் நலம் 03 டிசம்பர் 2024

வலியும் ரத்த இழப்பும்  
இல்லாத லேபராஸ்கோபி  
மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை  
சிகிச்சைகளுக்கான  
உயர்தர மருத்துவமனை



வயிறு தொடர்பான  
நோய்களுக்கு உலகத்தரமான  
சிகிச்சை தரும்  
சிறப்பு மருத்துவமனை



உறுப்பு மாற்று  
அறுவை சிகிச்சைகளை  
நவீன வசதிகளுடன் செய்யும்  
மருத்துவமனை



புற்றுநோய் அறுவை  
சிகிச்சைகளுக்கு  
சிறப்புப்பிரிவு கொண்ட  
மருத்துவமனை



# நலம்

## அறிவோம்...

புத்தாண்டு நெருங்கிவரும் இந்த டிசம்பர் மாதத்தில், நாம் அனைவரும் நமது அன்புக்குரியவர்களுக்குப் பரிசுகளை வழங்கத் திட்டமிடுகிறோம். ஆனால், நாம் வழங்கக்கூடிய மிகச்சிறந்த பரிசு என்னவென்றால், அது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையே. இன்றைய நவீன உலகில், நமது வாழ்க்கை முறை மாறிவிட்டது. உணவுப் பழக்கங்கள், வேலை அழுத்தம், உடல் உழைப்பின்மை போன்றவை பல்வேறு இரைப்பை மற்றும் குடல் சார்ந்த நோய்களுக்கு வழிவகுக்கின்றன. நற்செய்தி என்னவென்றால், பெரும்பாலான நோய்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

கடந்த முப்பது ஆண்டுகளாக இரைப்பை மற்றும் குடல் சார்ந்த நோய்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் ஜெம் மருத்துவமனை முன்னோடியாகத் திகழ்கிறது. குறிப்பாக, நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை முறையில் புதிய முன்னேற்றங்களைக் கொண்டுவந்துள்ளோம். ஆனால், இன்று நான் உங்களுடன் பகிர விரும்புவது, நோய் வருவதற்கு முன் தடுப்பதன் முக்கியத்துவம் பற்றியது.

ஜெம் மருத்துவமனையின் முன்னோடித் திட்டங்களில் ஒன்று, எங்களின் இரைப்பை - குடல் நோய் கண்டறிதல் மையம். கடந்த ஆண்டில் மட்டும் பல்வேறு இலவச மருத்துவ முகாம்களில் பல்லாயிரக்கணக்கான நோயாளிகள் பரிசோதனை செய்யப்பட்டனர். இந்த முகாமில் இரைப்பை - குடல் பரிசோதனை, கல்லீரல் செயல்பாட்டுச் சோதனை, சர்க்கரை அளவுப் பரிசோதனை, ரத்த அழுத்தப் பரிசோதனை போன்றவை மேற்கொள்ளப்பட்டன. பங்கேற்பாளர்களில் ஆயிரக்கணக்கானோருக்கு ஆரம்ப நிலை நோய்கள் கண்டறியப்பட்டு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. மேலும் சில நூறுக்கும் மேற்பட்டவர்களுக்குப் புற்றுநோய் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறியப்பட்டு குணப்படுத்தப்பட்டது. இம்முகாம்களில் மருத்துவ நிபுணர்களுடன் நேரடிக் கலந்துரையாடல் மூலம் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கான வழிமுறைகளை அறிந்துகொள்ளவும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது.

இன்றைய நாளில் இரைப்பை புற்றுநோய், குடல் புற்றுநோய், கல்லீரல் நோய்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. இதற்கு நமது மாறிவரும் வாழ்க்கை முறையே முக்கியக் காரணம். அதிக அளவில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், குறைவான உடல் உழைப்பு, மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, புகையிலை மற்றும் மதுப்பழக்கம் ஆகியவை இந்த நோய்களுக்கு வழிவகுக்கின்றன. ஆனால் முறையான பரிசோதனை மூலம் இவற்றை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிய முடியும்.



# ஜெம்நலம்

மலர் 3 இதழ் 2

டிசம்பர் 2024

கௌரவ ஆசிரியர்

**டாக்டர் சி. பழனிவேலு**

பதிப்பாளர்

**டாக்டர் எஸ். அசோகன்**

ஆசிரியர்

**த. செ. ஞானவேல்**

இதழாசிரியர்

**வள்ளி**

வடிவமைப்பு

**உதயா**

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, அச்ச 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, கழல், வயது மற்றும் வாழ்க்கைமுறை போன்றவற்றைப் பொறுத்து ஒவ்வொருவருக்கும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் மாறுபடலாம். எனவே, இதழில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களைத் தாண்டி, மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்றே சிகிச்சை மற்றும் பயிற்சியை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நமது மருத்துவமனையில் வயிறு மற்றும் குடல் சார்ந்த முழுமையான பரிசோதனை, நவீன எண்டோஸ்கோபி பரிசோதனை, உடல் பருமன் மற்றும் வளர்சிதை மாற்றப் பரிசோதனைகள் ஆகியவற்றுடன், கல்லீரல், இரைப்பை புற்றுநோய், குடல் புற்றுநோய், கணைய நோய்கள் போன்றவற்றுக்கான குறிப்பிட்ட பரிசோதனைத் திட்டங்களும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இந்தப் பரிசோதனைகள் அனைத்தும் நவீன தொழில்நுட்பங்களுடன், திறமையான மருத்துவர்களால் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

சமீபத்தில், கோயம்புத்தூரைச் சேர்ந்த 45 வயது விவசாயி ஒருவர் எங்கள் இலவச மருத்துவ முகாமில் பங்கேற்றார். அப்போது அவருக்கு ஆரம்ப நிலை இரைப்பை புற்றுநோய் கண்டறியப்பட்டது. லேப்ரோஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை மூலம் வெற்றிகரமாகச் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு, இன்று முழு ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்கிறார். இதேபோல, சென்னையைச் சேர்ந்த 38 வயது மென்பொருள் பொறியாளர் ஒருவருக்கு வழக்கமான பரிசோதனையின் போது குடல் புற்றுநோய் ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியப்பட்டது. உடனடிச் சிகிச்சை மூலம் அவர் முழுமையாகக் குணமடைந்தார். இதுபோன்ற பல வெற்றிக் கதைகள் முன்கூட்டிய கண்டறிதலின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துகின்றன.

நோய் வராமல் தடுப்பதற்குச் சில எளிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம். தினமும் குறைந்தது 30 - 45 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வது, போதுமான தூக்கம், மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது போன்றவை முக்கியம். புகை மற்றும் மதுப்பழக்கத்தைத் தவிர்ப்பதும் அவசியம்.

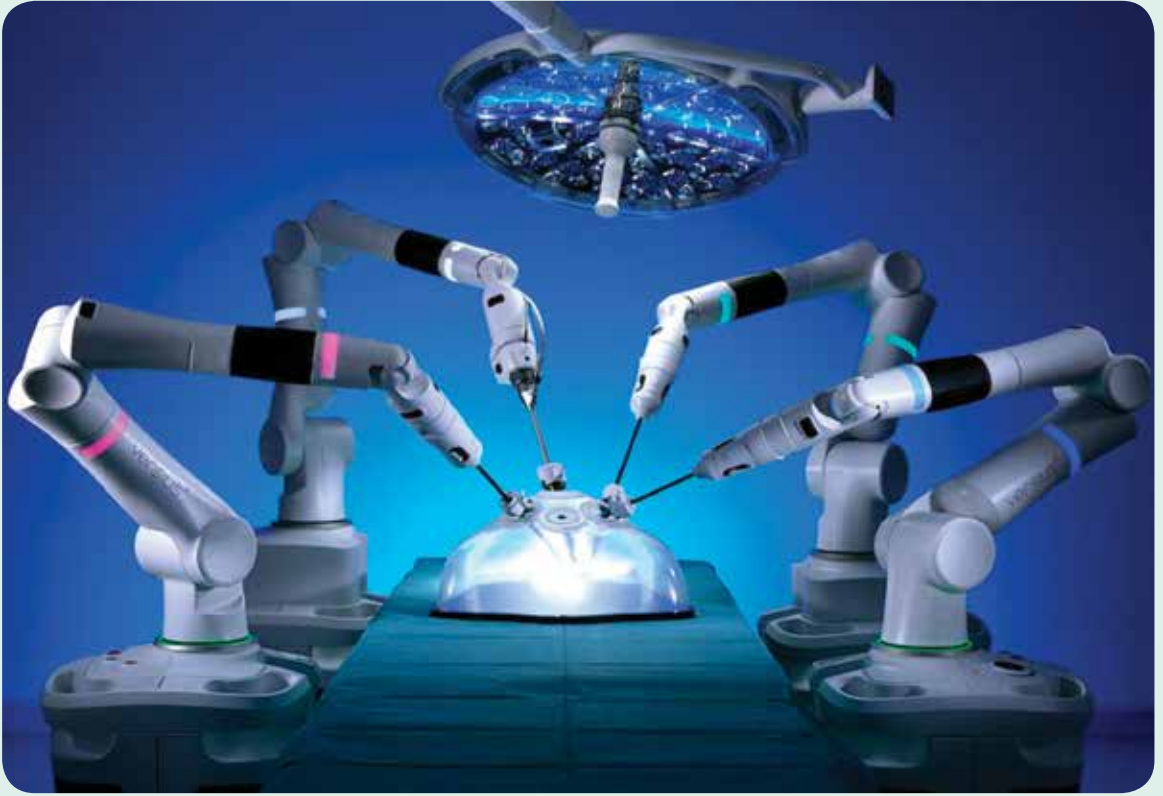
இந்தப் புத்தாண்டில் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்துக்கும் நீங்கள் வழங்கக்கூடிய மிகச்சிறந்த பரிசு, ஒரு முழுமையான உடல் பரிசோதனை. வருமுன் காப்பது மிகவும் முக்கியம். குறிப்பாக 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், ஆண்டுக்கு ஒருமுறையாவது முழுமையான பரிசோதனை செய்துகொள்வது அவசியம்.

நோயின்றி வாழ்வதே சிறந்த வாழ்க்கை. அதற்கான முதல் படி முன்னேற்பாடு. வரும் புத்தாண்டில் உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்துக்கு இன்றே திட்டமிடுவோம். உங்கள் ஆரோக்கியமே எங்கள் முதல் கவனம்!

அன்புடன்

**டாக்டர் சி. பழனிவேலு**

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை



## நவீன அறுவை சிகிச்சை முறைகள் மருத்துவத் துறையின் புரட்சிகர மாற்றம்!

**க**டந்த இருபது ஆண்டுகளில் மருத்துவத் துறையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கவை. குறிப்பாக, அறுவை சிகிச்சை துறையில் ஏற்பட்டுள்ள புரட்சிகர மாற்றங்கள் நோயாளிகளுக்குப் புதிய நம்பிக்கையை அளித்துள்ளன. பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சை முறைகளில் இருந்த பல சிக்கல்களுக்கு நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை (லேப்ரோஸ்கோபிக் சர்ஜரி) ஒரு சிறந்த தீர்வாக அமைந்துள்ளது.

### நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை

நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை என்பது ஒரு நவீனத் தொழில்நுட்பம். இதில் வயிற்றுப்பகுதியில் சில மில்லிமீட்டர் அளவிலான சிறிய துளைகளே போதுமானவை. இந்தத் துளைகள் வழியாக நுண்ணிய கேமரா மற்றும் அறுவை சிகிச்சை கருவிகள் செலுத்தப்படுகின்றன. மருத்துவர்கள் உயர்தர மானிட்டர்களில் உடலின் உள்பகுதிகளைத் தெளிவாகப் பார்த்து அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்கின்றனர்.

### 3D இமேஜிங் தொழில்நுட்பம்

முப்பரிமாண காட்சித் தொழில்நுட்பம் மருத்துவர்களுக்கு மிகச்சிறந்த பார்வையை வழங்குகிறது. இது உடல் உறுப்புகளின் அமைப்பைத் துல்லியமாகக் காட்டுவதோடு, ஆழம் மற்றும் தூரத்தையும் துல்லியமாக மதிப்பிட உதவுகிறது. இதனால் சிக்கலான அறுவை சிகிச்சைகளையும் திறம்பட மேற்கொள்ள முடிகிறது.

### ரோபோடிக் உதவி சிகிச்சை

அதிநவீன ரோபோடிக் கருவிகள் மருத்துவர்களின் கை அசைவுகளை மிக நுணுக்கமாகப் பின்பற்றுகின்றன. இந்தக் கருவிகள் மனிதக் கையால் செய்ய முடியாத அளவுக்குத் துல்லியமான அசைவுகளை

### டாக்டர் ஸ்ரீவத்சன்

ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை



மேற்கொள்ள முடியும். மேலும், மருத்துவர்களின் கைகளின் நடுக்கத்தையும் தவிர்க்க முடியும்.

### பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சையின் சவால்கள்

பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சையில் பெரிய வெட்டுக்காயங்கள் ஏற்படுத்தப்படும். இதனால் அதிக ரத்தப்போக்கு, கடுமையான வலி, நீண்ட குணமடைதல் காலம் ஆகியவை ஏற்படும். மேலும், நோயாளிகள் நீண்ட நாட்கள் மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியிருக்கும். இது அவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையையும் வேலையையும் பாதிக்கும்.

### நவீன முறையின் நன்மைகள்

நுண்துளை அறுவை சிகிச்சையில் மிகச்சிறிய வெட்டுக்காயங்களே போதுமானவை. இதனால் ரத்தப்போக்குக் குறைவு, வலி குறைவு, விரைவான குணமடைதல் சாத்தியமாகிறது. பெரும்பாலான நோயாளிகள் சில நாட்களிலேயே வீடு திரும்ப முடியும். சிறிய வடுக்களே இருப்பதால் அழகியல் ரீதியாகவும் இது சிறந்தது.

### முதல் சில நாட்கள்

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் முதல் சில நாட்கள் மிக முக்கியமானவை. போதுமான ஓய்வு எடுப்பது அவசியம். வழங்கப்படும் வலி நிவாரண மருந்துகளை முறையாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். காயப்பகுதியைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது தொற்று நோய்களைத் தடுக்க உதவும்.

### படிப்படியான செயல்பாடு

மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் எளிய உடற்பயிற்சிகளைப் படிப்படியாகத் தொடங்க வேண்டும். முதலில் சிறிய நடைப்பயிற்சி போன்றவற்றில் தொடங்கி, படிப்படியாகச்

செயல்பாடுகளை அதிகரிக்கலாம். ஒவ்வொரு நோயாளியின் குணமடைதல் வேகமும் வேறுபடலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

### அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்...

- முழுமையான மருத்துவப் பரிசோதனை அவசியம்
- புகைப்பழக்கம், மதுப்பழக்கம் இருந்தால் நிறுத்த வேண்டும்
- ரத்தம் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் எடுத்தால் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்
- அறுவை சிகிச்சை முறை குறித்த முழு விளக்கத்தை மருத்துவரிடம் பெற வேண்டும்

### அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்

- மருத்துவர் வழங்கும் அறிவுரைகளைக் கண்டிப்பாகப் பின்பற்ற வேண்டும்
- உணவுக் கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்



- தொடர் சிகிச்சைக்கு வருவது அவசியம்
- அசாதாரண அறிகுறிகள் தோன்றினால் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்

### எதிர்கால மருத்துவ முன்னேற்றங்கள்

அறுவை சிகிச்சைத் துறையில் தொடர்ந்து புதிய முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டு வருகின்றன. செயற்கை நுண்ணறிவுத் தொழில்நுட்பம் இன்னும் துல்லியமான அறுவை சிகிச்சைகளைச் சாத்தியமாக்கும். நேரலை ஒளிபரப்பு மூலம் உலகின் எந்த மூலையிலிருந்தும் நிபுணர்கள் ஆலோசனை வழங்க முடியும். இது குறிப்பாகச் சிக்கலான அறுவை சிகிச்சைகளின் போது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

### மருத்துவருடன் பேசுங்கள்

நுண்துளை அறுவை சிகிச்சையில் பல நன்மைகள் இருந்தாலும், அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் இது பொருந்தாது. உங்களுக்கு எந்த வகை அறுவை சிகிச்சை சிறந்தது என்பதை உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்தாலோசித்து முடிவெடுக்கவும்.



அறுவை சிகிச்சைத் துறையில் தொடர்ந்து புதிய முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டு வருகின்றன. செயற்கை நுண்ணறிவுத் தொழில்நுட்பம் இன்னும் துல்லியமான அறுவை சிகிச்சைகளைச் சாத்தியமாக்கும்.



**சிறுநீரகக் கற்கள்** என்பது இன்றைய காலகட்டத்தில் பலரையும் பாதிக்கும் ஒரு பொதுவான உடல்நலப் பிரச்சனையாகும். இந்தக் கற்கள் சிறுநீரகத்தில் உருவாகி, சிறுநீர்ப் பாதையில் சிக்கிக் கடுமையான வலியை ஏற்படுத்தும்.

### சிறுநீரகக் கற்களின் வகைகள்

சிறுநீரகக் கற்கள் பல்வேறு வகைகளில் உருவாகலாம். கால்சியம் ஆக்சலேட் கற்கள் மிகவும் பொதுவானவை. அடுத்து யூரிக் அமிலக் கற்கள், ஸ்ட்ரூவைட் கற்கள் மற்றும் சிஸ்டின் கற்கள் காணப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு வகை கற்களுக்கும் வெவ்வேறு காரணங்கள் உள்ளன.

### சிறுநீரகக் கற்களின் முக்கிய அறிகுறிகள்

- இடுப்பு மற்றும் வயிற்றுப் பகுதியில் கடுமையான வலி
- சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல்
- சிறுநீரில் ரத்தம் கலந்து வருதல்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் உணர்வு
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- காய்ச்சல்

### சிறுநீரகக் கற்களுக்கு என்ன காரணம்?

- போதுமான அளவு தண்ணீர் அருந்தாமை
- அதிக உப்பு மற்றும் புரதம் நிறைந்த உணவு
- பரம்பரைக் காரணங்கள்
- உடல் பருமன்
- சில மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள்
- தொடர்ச்சியான நீர்ச்சத்துக் குறைபாடு

### தடுப்பு முறைகள்

#### நீர் அருந்துதல்

தினமும் குறைந்தது 2 – 3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். வெயில் காலங்களில் இதை மேலும் அதிகரிக்க வேண்டும். எலுமிச்சை ஜூஸ், இளநீர், தேங்காய்த் தண்ணீர் போன்ற இயற்கை பானங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

# சிறுநீரகக் கற்கள்

### உணவு முறை

- உப்பின் அளவைக் குறைத்தல்
- அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளைச் சேர்த்தல்
- ஆக்சலேட் அதிகம் உள்ள உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- போதுமான கால்சியம் உள்ள உணவுகளைச் சேர்த்தல்
- அதிக புரத உணவுகளைத் தவிர்த்தல்

### வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

- தினசரி உடற்பயிற்சி
- உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- போதுமான தூக்கம்
- மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்

### சிகிச்சை முறைகள்

#### சிறிய கற்களுக்கு

- நீர்ச் சிகிச்சை
- மருந்துச் சிகிச்சை
- வலி நிவாரணிகள்

#### பெரிய கற்களுக்கு

- ESWL (கற்களை நொறுக்கும் சிகிச்சை)
- நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை
- லேசர் சிகிச்சை

### கற்கள் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டால்...

- தண்ணீர் அருந்தும் அளவை அதிகரிக்கவும்
- வலி நிவாரணிகளை மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி எடுக்கவும்
- வீட்டில் ஓய்வு எடுக்கவும்
- சூடான ஓத்தடம் கொடுக்கவும்
- சிறுநீரை வடிகட்டிக் கற்களைச் சேகரிக்கவும்

### எப்போது மருத்துவரை அணுக வேண்டும்?

கடுமையான வலி, காய்ச்சல், சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம், வாந்தி, சிறுநீரில் ரத்தம் – இவற்றில் ஏதேனும் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும். ●





சிறிய மாற்றம் பெரிய பலன்

# நன்கு மென்று சாப்பிடுங்கள்!



நம் முன்னோர் எப்போதும் வலியுறுத்திய ஒரு விஷயம்... 'நன்றாக மென்று சாப்பிடு!' - இந்தப் பாரம்பரிய அறிவுரை இன்று அறிவியல் ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. அமெரிக்க கிளினைக்கல் நியூட்ரிஷன் ஜர்னலில் வெளியான ஆய்வின் முடிவுகள் நம்மை ஆச்சரியப்படுத்துகின்றன.

## ஆய்வின் முக்கியக் கண்டுபிடிப்புகள்

பாதாம் பருப்புகளை 25 - 40 முறை மென்று சாப்பிடும்போது நிகழும் நன்மைகள் இவை...

- ஆரோக்கியமான கொழுப்பு அமிலங்கள் சிறப்பாக உறிஞ்சப்படுகின்றன
- வயிறு நிறைந்த உணர்வு நீண்ட நேரம் நீடிக்கிறது
- உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் முழுமையாகக் கிடைக்கின்றன
- எடைக் கட்டுப்பாட்டுக்கு உதவுகிறது

## உணவை நன்கு மெல்வதன் அறிவியல்

நீண்ட நேரம் மென்று சாப்பிடும்போது, உணவின் நார்ச்சத்து மற்றும் செல் அமைப்புகள் நன்கு உடைக்கப்படுகின்றன. இதனால் சாதாரணமாகச் செரிமானப் பாதையில் வீணாகும் ஊட்டச்சத்துகள் உடலால் எளிதாக உறிஞ்சப்படுகின்றன. மேலும், மென்று சாப்பிடும் நேரம் அதிகரிப்பதால், மூளைக்கு 'வயிறு நிறைந்துவிட்டது' என்ற சமிக்கை சரியான நேரத்தில் போய்ச் சேருகிறது.

## பாதாம் சாப்பிடுவதற்கான சிறந்த முறைகள்

பாதாமைப் பயன்படுத்தும் முறைகளில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன:

1. இரவு முழுவதும் ஊற வைத்துச் சாப்பிடுதல்
2. நேரடியாகச் சாப்பிடுதல்



இரண்டு முறைகளிலும் ஊட்டச்சத்து அளவில் வேறுபாடு இல்லை. எனினும், ஊற வைத்துச் சாப்பிடும்போது...

- எளிதில் ஜீரணமாகிறது
- மென்பதற்கு எளிதாக இருக்கும்
- செரிமான அமைப்புக்குச் சிரமம் குறைவு

## எப்படிச் சாப்பிடுவது?

1. ஒவ்வொரு கவளத்தையும் குறைந்தது 25 முறையாவது மென்று விழுங்குங்கள்
2. உணவு உண்ணும்போது தொலைக்காட்சி பார்த்தல், செல்போன் பயன்படுத்துதல் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்
3. அவசர அவசரமாகச் சாப்பிடுவதை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்
4. உணவின் சுவை, மணம், அமைப்பு ஆகியவற்றை ரசித்துச் சாப்பிடுங்கள்
5. சாப்பிடும்போது அமைதியான சூழலைத் தேர்வு செய்யுங்கள்

## நன்கு மென்று சாப்பிடுவதால் என்ன நன்மைகள்?

- செரிமானம் மேம்படுகிறது
- வயிற்று உபாதைகள் குறைகின்றன
- ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதல் அதிகரிக்கிறது
- உடல் எடைக் கட்டுப்பாட்டுக்கு உதவுகிறது
- மன அழுத்தம் குறைகிறது

எனவே, மென்று சாப்பிடுவதை ஒரு பழக்கமாக மாற்றுவோம். அது சிறிய மாற்றம்... ஆனால், பெரிய பலன்!

# வயதும் சருமமும் மாற்றமும் மருந்தும்!



## வயதும் சரும மாற்றங்களும்

வயது முதிர்வு என்பது இயற்கையான ஒரு செயல்முறையாகும். நாம் நாற்பது வயதைக் கடக்கும்போது, நமது தோலின் கொலாஜன் உற்பத்தி படிப்படியாகக் குறைய ஆரம்பிக்கிறது. இதன் விளைவாக, தோலின் இறுக்கம் குறைந்து, சுருக்கங்கள் தோன்றுகின்றன. சரும மாற்றங்கள் என்பவை வெறும் பருவ மாற்றம் மட்டுமல்ல, அது நமது உடலின் இயற்கை வளர்ச்சிப் பாதையின் ஒரு பகுதி. தோலின் ஈரப்பதம் குறைதல், நிறமி சீரற்றுப் பரவுதல் மற்றும் சரும மெலிவடைதல் ஆகிய மாற்றங்கள் இயற்கையாகவே நிகழ்கின்றன.

## இயற்கை வழி சருமப் பராமரிப்பு

பாரம்பரிய இந்திய அழகுப்பராமரிப்பு முறைகள் வயதான தோலுக்கு மிகச்சிறந்த தீர்வுகளை வழங்குகின்றன. மாவு,

முல்தானி மிட்டி மற்றும் குங்குமப்பூ போன்ற இயற்கை பொருள்கள் தோலின் இளமையை பாதுகாக்கும் அசாதாரண திறன் கொண்டவை. வாரத்துக்கு இரண்டு முறை பப்பாளி, வாழைப்பழம் மற்றும் தேன் கலந்த முகப்பூச்சு, தோலுக்கு இயற்கையான ஊட்டச்சத்தை வழங்குகிறது. மேலும், வெந்நீரில் துளசி இலைகளை ஊறவைத்து முகம் கழுவுவது தோலின் இளமையை பாதுகாக்கும் மேலும் ஒரு பாரம்பரிய முறையாகும்.

## ஊட்டச்சத்தும் சரும ஆரோக்கியமும்

சரும ஆரோக்கியம் உள்ளிருந்து தொடங்குகிறது. ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்டுகள் நிறைந்த பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் விதைகள் சரும வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியமானவை. வைட்டமின் C நிறைந்த நெல்லிக்காய் மற்றும் ஆரஞ்சு, வைட்டமின் E நிறைந்த பாதாம் மற்றும் வால்நட்டுகள் சருமப் பராமரிப்புக்குச் சிறந்த உணவுகளாகும். ஒமேகா-3

கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த மீன்கள் மற்றும் கொலாஜன் உற்பத்தியைத் தூண்டும் முளைக்கட்டிய தானியங்கள் சரும ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன.

### முடி மற்றும் நரை முடிப் பராமரிப்பு

வயதாகும்போது, கூந்தல் வளர்ச்சி குறைவதும் நரை முடிகள் அதிகரிப்பதும் இயற்கை. இதற்கான பராமரிப்பில் இயற்கை எண்ணெய்கள் மிக முக்கியப்பங்கு வகிக்கின்றன. நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், பாதாம் எண்ணெய் கலவையை வாரத்துக்கு இரண்டு முறை தேய்ப்பது முடி வளர்ச்சியை மேம்படுத்தும். கரிசலாங்கண்ணி மற்றும் பொன்னாங்கண்ணி இலைகளின் சாறு நரைப்பதைத் தாமதப்படுத்தும். முட்டை வெள்ளைக்கரு, தயிர், எலுமிச்சைச் சாறு மற்றும் வெள்ளரிச்சாறு கலந்த ஊட்டச்சத்து மாஸ்க் முடிகளுக்கு மிகச் சிறந்தது.

### வாழ்க்கை முறையும் சரும ஆரோக்கியமும்

சருமப் பராமரிப்பு வெறும் மாஸ்க் குகளுடன் மட்டும் முடிவடையாது. ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைமுறை மிகவும் முக்கியம்.

ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்த உணவுகளை சரும ஆரோக்கியத்தின் சாவி. சருமப் பராமரிப்பு என்பது வெறும் மாஸ்க்குகளுடன் மட்டும் முடிவடையாது. ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கை முறை மிகவும் முக்கியம்.



7 - 8 மணி நேரத் தூக்கம், தினசரி உடற்பயிற்சி, மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் மற்றும் புகைப்பிடிப்பது மற்றும் மதுப்பழக்கத்தைத் தவிர்த்தல் ஆகியவை சரும ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் மிகச் சிறந்த வழிமுறைகளாகும்.

### பருவகாலச் சருமப் பராமரிப்பு

ஒவ்வொரு பருவகாலத்துக்கும் தனிப்பட்ட பராமரிப்பு அவசியம். கோடைக்காலத்தில் அதிக நீர் அருந்துதல், நீர்ச்சத்து நிறைந்த பழங்கள் மற்றும் சன்ஸ்கிரீன் பயன்பாடு முக்கியம். குளிர்காலத்தில் சருமத்தை ஈரப்பதமாக வைத்திருத்தல் மற்றும் எண்ணெய் மசாஜ் அவசியம். மழைக்காலத்தில் அடிக்கடி முகம் கழுவுதல் மற்றும் சரும வறட்சியைத் தவிர்த்தல் மிக முக்கியம்.

### முக்கியச் சருமப் பராமரிப்பு உத்திகள்

காலை மற்றும் இரவு வேளைகளில் சருமப் பராமரிப்பு மிகவும் அவசியம். காலையில் முகம் கழுவுதல், மாய்ஸ்சரைசர் மற்றும் சன்ஸ்கிரீன் பயன்பாடு... இரவில் மேக்கப் அகற்றுதல், செரம் மற்றும் இரவு கிரீம் பயன்பாடு.

### உங்கள் கவனத்துக்கு...

சருமப் பராமரிப்புக்கு முன் ஒவ்வாமை சோதனை மிக அவசியம். உங்கள் சரும வகைக்கு ஏற்ற பொருட்கள் மற்றும் முறைகளை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். ●





## செவிலியர் திறன் கையேடு ஜெம் மருத்துவமனையில் வெளியீடு!

திருமதி.விலி லிவிங்ஸ்டன், திருமதி.மஞ்சளா, திருமதி.டெபோரா பாக்கியராஜி மற்றும் திரு.அஸ்வி A, ஆகிய பேராசிரியர்களால் எழுதப்பட்டு Elsevier RELX India நிறுவனத்தால் வெளியிடப்படும் OSCE Checklist உடன் கூடிய செவிலியர்களுக்கான மருத்துவமனை செய்முறைப் பயிற்சித் திறன்கள் தொகுப்பு நூலின் வெளியீட்டு விழா 12.11.2024 அன்று கோவை ராமநாதபுரம் ஜெம் மருத்துவமனை அரங்கில் நடைபெற்றது.

ஜெம் மருத்துவமனைத் தலைவர் Dr.C.பழனிவேலு மற்றும் RVS கல்விக் குழுமச் செயலாளர் பேராசிரியர் சாரம்மா சாமுவேல் ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாகக் கலந்துகொண்டனர். ஜெம் மருத்துவமனை CEO Dr.P.பிரவீன்ராஜ் அவர்கள் வாழ்த்துரை வழங்கினார். பின்னர் மூவரும் சேர்ந்து இப்புத்தகத்தை வெளியிட்டனர்.

- இந்தப் புத்தகம் இந்தியச் செவிலியர் குழுவும் தயாரித்துள்ள செவிலிய மாணவரின் பாடத்திட்டத்தின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது.
- இதில் செவிலியர்களின் எல்லாச் செய்முறைப் பயிற்சிகளும் மிகத் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. செய்முறைப் பயிற்சிகளின் OSCE Checklist நேர் / செய்முறை தேர்வுக் கேள்விகளும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.
- மாணவர்கள் செய்முறைத் தேர்வுக்கு ஆயத்தம் செய்துகொள்ள இது மிக உதவியாக இருக்கும்.
- எளிதில் புரிந்துகொள்ளும் வகையிலான மொழிநடையில் எழுதப்பட்டுள்ளதால் மாணவர்களால் விரும்பக்கூடிய புத்தகமாக இது இருக்கும்.
- இந்தப் புத்தகத்தை முதலாம் ஆண்டு வாங்கினால் நான்காம் ஆண்டு படிப்பு முடியும் வரையிலும், படிப்பு முடித்துச் செவிலியராகப் பணிசெய்யும்போதும் செய்முறைத்திறனை மேம்படுத்திக்கொள்ள நல்ல வாய்ப்பாக அமையும்.



## ஜெம் மருத்துவமனை - கே.பி.ஆர் பொறியியல் கல்லூரி புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம்!

கோவை ஜெம் மருத்துவமனையுடன் கே.பி.ஆர் பொறியியல் கல்லூரியின் பையோமெடிக்கல் இன்ஜினியரிங் துறை புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தத்தைப் புதுப்பித்துள்ளது.

2021-ம் ஆண்டில் முதன்முதலாகக் கையெழுத்திடப்பட்ட இந்தப் புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம், கே.பி.ஆர் பொறியியல் கல்லூரியின் மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்குக் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் பலனளிக்கும் பல கூட்டு நடவடிக்கைகளுக்கு உதவியுள்ளது. இதற்கான அதிகாரப்பூர்வ ஆவணத்தைப் புதுப்பிக்கும் நிகழ்வு ஜெம் மருத்துவமனையின் இயக்குநர்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு தலைமையில் நடைபெற்றது. கல்லூரியின் உயிர் மருத்துவப் பொறியியல் துறைத் தலைவர் மற்றும் பேராசிரியர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

இந்த ஒப்பந்தத்தின் வாயிலாகக் கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக மாணவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டு வருகிறது. அதோடு, நிபுணத்துவ விரிவுரைகள் மூலம் தொழில்முறை அனுபவத்தைப் பெறவும் உதவியது. இலவச மருத்துவ முகாம்கள் வாயிலாகத் தேவைப்படுவோருக்கு அத்தியாவசியச் சுகாதாரச் சேவைகளை இரு நிறுவனங்களும் இணைந்து வழங்கவும் வழிவகுத்தது. இம்முயற்சிகள் தொடரும்!



# இன்றைய உணவு முறையால் என்ன பாதிப்பு?



நமது உடல் ஆரோக்கியத்தின் அடித்தளம் குடல் ஆரோக்கியத்தில்தான் உள்ளது. நாம் 'உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு' என்று கூறுவது வழக்கம். ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக நம் முன்னோர் குடல் ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து வந்துள்ளனர். ஆனால், இன்றைய நவீன வாழ்க்கை முறையால் நம் உணவுப் பழக்கங்களில் பெரும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன.

தற்காலத்தில் துரித உணவுகள் மற்றும் செயற்கை உணவுப் பொருட்களின் பயன்பாடு

அதிகரித்துள்ளது. இந்த உணவுகள் செயற்கையாகப் பதப்படுத்தப்பட்டுள்ளதோடு, அதிக அளவு வேதிப்பொருட்கள் சேர்க்கப்பட்டவை. அதிக கொழுப்பு, உப்பு மற்றும் சர்க்கரை கலந்த இந்த உணவுகள் நமது குடல் சுவரைப் பாதித்து, பல்வேறு செரிமானக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. நாள்பட்ட வயிற்று எரிச்சல், அஜீரணம், வாயுத்தொல்லை, மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகள் இதனால் அதிகரித்துள்ளன.

நம் உணவு முறை குடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில்

**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



மிகவும் சிறந்தது. கீரை வகைகள், பருப்பு வகைகள், சிறுதானியங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள் எனப் பல்வேறு இயற்கை உணவுகள் நமது குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன. கம்பு மற்றும் கேழ்வரகு போன்ற சிறுதானியங்களில் உள்ள நார்ச்சத்து குடல் இயக்கத்தைச் சீராக்குகிறது. நெல்லிக்காய் குடலைச் சுத்தப்படுத்தி நோய் எதிர்ப்புசக்தியை அதிகரிக்கிறது. சுக்கு, மிளகு, தூதுவளை போன்றவை செரிமானத்தை மேம்படுத்துவதோடு வயிற்று உப்புசத்தையும் குறைக்கின்றன.

குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தச் சில எளிய உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கலாம். காலை உணவைத் தவறாமல் உண்பது மிக முக்கியம். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் உணவு உண்பது நல்லது. உணவை அவசரமின்றி நன்கு மென்று சாப்பிட வேண்டும். இரவு உணவை லேசாகவும், உறங்கச் செல்வதற்குக் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரத்துக்கு முன்பாகவும் உண்ண வேண்டும். அதிக எண்ணெய் பொரித்த உணவுகள், காபி, தேநீர் போன்றவற்றை அளவோடு பயன்படுத்த வேண்டும்.

நம் உடலில் நல்ல பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவும் புரோபயாடிக் உணவுகள் குடல் ஆரோக்கியத்துக்கு மிக முக்கியம். தயிர், மோர், ஊறுகாய் போன்ற நம் உணவுகள் இயற்கையான புரோபயாடிக் மூலங்கள். இவற்றைத் தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது குடல் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும். துளசி, ஓமம், வெந்தயம் போன்றவற்றையும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.



போதுமான அளவு தண்ணீர் அருந்துவது குடல் ஆரோக்கியத்துக்கு மிக முக்கியம். தினமும் குறைந்தது 2 - 3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் வெந்நீர் அருந்துவது குடலைச் சுத்தப்படுத்தும். உணவுக்கு இடையில் தண்ணீர் அருந்துவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இது செரிமான நொதிகளின் செயல்பாட்டை பாதிக்காமல் இருக்க உதவும்.

உடற்பயிற்சியும் குடல் ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியமானது. தினமும் 30 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி அல்லது யோகா செய்வது குடல் இயக்கத்தைச் சீராக வைத்திருக்கும். குறிப்பாக வஜ்ரநாசனம், பவன முக்தாசனம் போன்ற யோகா நிலைகள் செரிமான மண்டலத்தை வலுப்படுத்தும். மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதும் குடல் ஆரோக்கியத்துக்கு அவசியம்.

குடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் சில கெட்ட பழக்கங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், அதிக அளவு காபி - தேநீர், துரித உணவுகள், செயற்கை இனிப்புகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இரவு நேர உணவு உண்ட உடனே படுக்கைக்குச் சென்றுவிடுவதும் தவிர்க்க வேண்டிய ஒன்று.

#### உங்கள் கவனத்துக்கு...

தொடர்ந்து இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் வயிற்று வலி, அஜீரணம், குமட்டல், வாந்தி போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறுவது அவசியம். இக்கட்டுரையில் கூறப்பட்டுள்ள தகவல்கள் பொது விழிப்புணர்வுக்காக மட்டுமே.



**போதுமான அளவு தண்ணீர் அருந்துவது குடல் ஆரோக்கியத்துக்கு மிக முக்கியம். தினமும் குறைந்தது 2 - 3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.**



## காலை உணவைத் தவிர்ப்பது எடையைக் குறைக்க உதவுமா?

### உணவு மற்றும் சொர்மானம்!

**எண்ணம் 1:** உணவு செரிக்க முழுமையான ஓய்வு அவசியம்

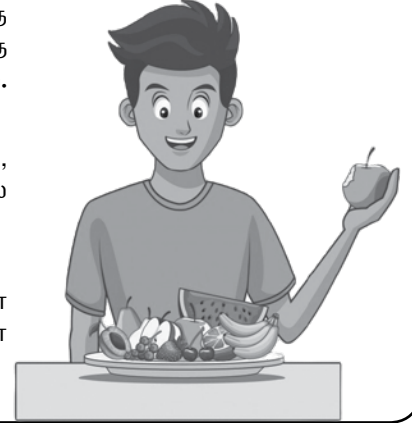
**உண்மை:** உணவுக்குப் பின் லேசான நடைப்பயிற்சி செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். இது ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்துக் குடல் இயக்கத்தை ஊக்குவிக்கும். எனினும், கடுமையான உடற்பயிற்சியைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

**எண்ணம் 2:** காலை உணவைத் தவிர்ப்பது எடையைக் குறைக்க உதவும்

**உண்மை:** காலை உணவைத் தவிர்ப்பது வளர்சிதை மாற்றத்தைக் குறைத்து, பின்னர் அதிக அளவு பசிக்கு வழிவகுக்கும். சமச்சீரான காலை உணவு நல்ல எடை மேலாண்மைக்கு அவசியம்.

**எண்ணம் 3:** பழங்களை உணவுக்குப் பின் உண்ணக்கூடாது

**உண்மை:** பழங்களை எந்த நேரத்திலும் உண்ணலாம். பழங்களில் உள்ள இயற்கை நொதிகள் செரிமானத்துக்கு உதவுகின்றன. நார்ச்சத்து செரிமான மண்டலத்தை மேம்படுத்துகிறது.



### பால் பொருட்கள் மற்றும் புரோபயாடிக்ஸ்!

**எண்ணம் 4:** எல்லாப் பால் பொருட்களும் குடல் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும்

**உண்மை:** சிலருக்கு மட்டுமே லாக்டோஸ் தாங்காமை எனும் பிரச்சனை (பால் சர்க்கரை செரிக்காமை) இருக்கும். தயிர், மோர் போன்ற நொதித்த பால் பொருட்கள் பெரும்பாலானவர்களுக்கு நல்லது.

**எண்ணம் 5:** செயற்கை புரோபயாடிக் பானங்கள் அவசியம்

**உண்மை:** இயற்கையான புரோபயாடிக் உணவுகளான தயிர், மோர், ஊறுகாய் போன்றவை போதுமானவை. வணிக ரீதியிலான பானங்களில் அதிக சர்க்கரை இருக்கலாம்.



### மன ஆரோக்கியமும் சொர்மானமும்!

**எண்ணம் 6:** வயிற்று வலி எப்போதும் மன அழுத்தத்தால் மட்டுமே வரும்

**உண்மை:** மன அழுத்தம் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். ஆனால், உணவு ஒவ்வாமை, தொற்று நோய்கள், குடல் கோளாறுகள் போன்ற பல காரணங்களும் இருக்கலாம்.

**எண்ணம் 7:** செரிமானப் பிரச்சனைகளுக்கு மருந்துகள் மட்டுமே தீர்வு

**உண்மை:** மன அழுத்த மேலாண்மை, சரியான உணவு முறை, உடற்பயிற்சி ஆகியவை முக்கியமான சிகிச்சை முறைகள். மருந்துகள் தேவைப்படும் நிலைகளில் மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.







## நீர் மற்றும் நீர்ச்சத்து!

**எண்ணம் 8:** உணவின் போது தண்ணீர் அருந்துவது செரிமானத்தைப் பாதிக்கும்

**உண்மை:** மிதமான அளவில் தண்ணீர் அருந்துவது செரிமானத்துக்கு உதவும். செரிமான நொதிகள் நீர்த்துப்போகும் என்பது தவறான கருத்து.

**எண்ணம் 9:** வெந்நீர் மட்டுமே குடல் சுத்திகரிப்புக்கு உதவும்

**உண்மை:** சாதாரண தண்ணீரும் குடல் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது. சீரான நீர் எடுத்துக்கொள்வது, நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் குடல் சுத்திகரிப்புக்கு உதவும்.

## மருத்துவச் சீக்க்சை!

**எண்ணம் 10:** அனைத்து வயிற்று வலிகளுக்கும் ஸ்கேன் அவசியம்

**உண்மை:** மருத்துவ ஆய்வுக்குப் பின்னரே தேவையான பரிசோதனைகள் பரிந்துரைக்கப்படும். சிறிய கோளாறுகள் சரியான உணவு முறை மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களால் சரியாகும்.



## நாட்டு மருத்துவம்!

**எண்ணம் 11:** பாரம்பரிய மூலிகைகள் எந்தப் பக்கவிளைவும் ஏற்படுத்தாது

**உண்மை:** எந்த மருந்தும் முறையாகப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். மூலிகை மருந்துகளையும் தகுதி வாய்ந்த மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



## கழுவறைப் பழக்கம்!

**எண்ணம் 12:** தினமும் ஒரே நேரத்தில் மலம் கழிப்பது அவசியம்

**உண்மை:** மலம் கழிக்கும் அதிர்வெண் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். இரண்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை முதல், தினம் இரண்டு முறை வரை இயல்பானது.

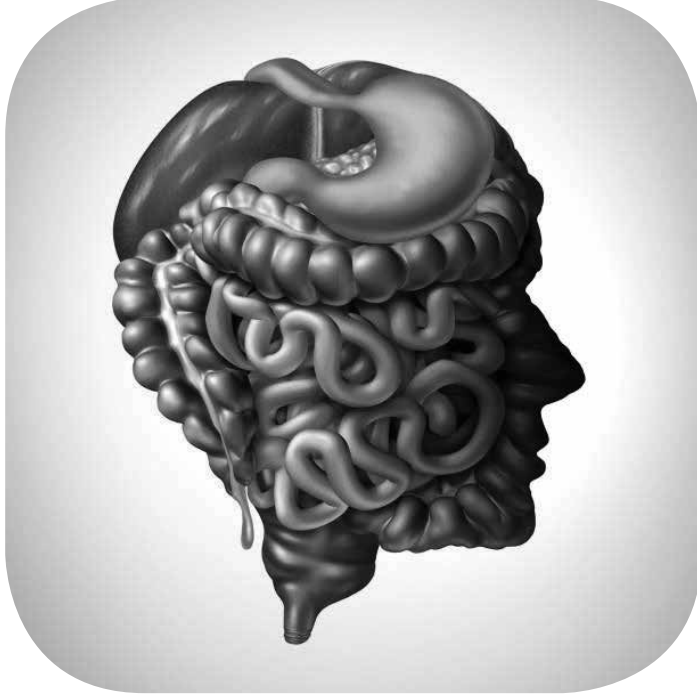


## உங்கள் கவனத்துக்கு...

1. தொடர்ச்சியான பிரச்சனைகள் இருந்தால் மருத்துவரை அணுகவும்.
2. உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் பெரும்பாலான பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வாக அமையும்.
3. ஒவ்வொருவரின் உடலும் வித்தியாசமானது, அதற்கேற்ற சிகிச்சை முறைகளே சிறந்தவை.



மன ஆரோக்கியமும் குடல் ஆரோக்கியமும்



## இரண்டாவது மூளையின் ரகசியம்!

**ம**னிதனின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை குடல் ஆரோக்கியத்தில்தான் உள்ளது. நவீன மருத்துவ ஆய்வுகள் குடலுக்கும் மூளைக்கும் உள்ள நேரடித் தொடர்பைத் தெளிவாகக் காட்டுகின்றன. மன அழுத்தம், கவலை, பதற்றம் போன்றவை குடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிப்பது போலவே, குடல் கோளாறுகளும் மனநிலையைப் பாதிக்கின்றன. இந்த இருவழி தொடர்பைப் புரிந்துகொள்வது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்துக்கு அவசியம்.

### குடல் - மூளை இணைப்பு

மருத்துவ உலகம் குடலை 'இரண்டாவது மூளை' என்று அழைக்கிறது. குடலில் உள்ள நரம்பு வலையமைப்பு (என்டெரிக் நரம்பு மண்டலம்) மூளையுடன் வேகல் நரம்பு மூலம் நேரடியாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நரம்பு வலையமைப்பு செரோடோனின், டோபமைன் போன்ற நரம்புக் கடத்திகளை உற்பத்தி செய்கிறது. இவை நமது மனநிலையை நேரடியாகப் பாதிக்கின்றன. குடலில் இயங்கும் நுண்ணுயிரிகளும் இந்தச் செயல்முறையில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

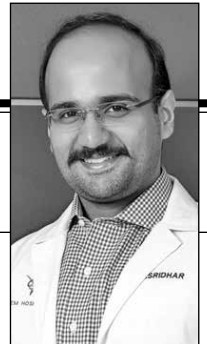
### மன அழுத்தமும் குடல் கோளாறுகளும்

மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது உடல் 'சண்டையிடு அல்லது பறந்துவிடு' (fight or flight) என்கிற நிலைக்குச் செல்கிறது. இந்நிலையில்...

- ரத்த ஓட்டம் குடல் பகுதியில் குறைகிறது
- செரிமான நொதிகளின் சுரப்பு பாதிக்கப்படுகிறது
- குடல் சுவரின் பாதுகாப்புத் தடுப்பு வலுவிழக்கிறது
- குடல் நுண்ணுயிரிகளின் சமநிலை குலைகிறது
- இதனால் பின்வரும் பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்...
- வயிற்று எரிச்சல்
- அஜீரணம்
- வயிற்று வலி
- மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு
- வயிற்று உப்புசம்
- குடல் அழற்சி நோய்கள்

**டாக்டர் சி. ஜி. ஸ்ரீதர்** MBBS, MD, DM

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



# ஒரு வெற்றிகரமான சிகிச்சை அனுபவம்!

தகவல் தொழில்நுட்ப நிறுவனத்தில் திட்ட மேலாளராகப் பணிபுரியும் 32 வயதான ரேவதி (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது) கடந்த ஆறு மாதங்களாகத் தொடர்ச்சியான வயிற்று வலி, அஜீரணம் மற்றும் வயிற்று உப்புசம் ஆகிய பிரச்சனைகளால் அவதிப்பட்டார். பல மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்தும் குறிப்பிடத்தக்க காரணங்கள் எதுவும் கண்டறியப்படவில்லை. தொடர்ச்சியான வயிற்று வலி, உணவு செரிக்காமை, மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு மாறி மாறி வருதல் போன்ற அறிகுறிகள் அவரது அன்றாட வாழ்க்கையை பெரிதும் பாதித்தன.

## பின்னணி ஆய்வும் காரணங்களும்

விரிவான உரையாடலின் போது, ரேவதியின் வாழ்க்கை முறையில் பல முக்கியப் பிரச்சனைகள் வெளிப்பட்டன. அதிக பணிச்சுமை, குடும்பப் பொறுப்புகள், தொடர்ச்சியான டெட்லைன் அழுத்தம் ஆகியவை அவரது மன அழுத்தத்தை அதிகரித்தன. முறையற்ற உணவு நேரங்கள், வேகமாகச் சாப்பிடும் பழக்கம், குறைவான தூக்கம் போன்றவை குடல் பிரச்சனைகளை மேலும் தீவிரப்படுத்தின. இந்த மன அழுத்தமும் உடல் பிரச்சனைகளும் ஒன்றையொன்று பாதித்து, ஒரு வட்ட சுழற்சியை உருவாக்கின.

## சிகிச்சை முறை மற்றும் மேலாண்மை

மருத்துவக் குழு ரேவதிக்கு ஒரு ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை முறையை வடிவமைத்தது. முதலில், அவரது உணவு பழக்கங்களில் முக்கிய மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டன. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு உண்ணுதல், விழிப்புணர்வுடன் சாப்பிடுதல், நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் மற்றும் புரோபயாடிக் உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுதல் ஆகியவை அவற்றில் அடங்கும்.

## விழிப்புணர்வு உணவு முறை

விழிப்புணர்வுடன் உணவு உண்ணுதல் என்பது மனநிலை மேம்பாட்டுக்கு உகந்த ஓர் வடிவம். இதன் முக்கிய அம்சங்கள்

1. உணவு உண்ணும் முன்
  - அமைதியான சூழலை உருவாக்குதல்
  - ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி
  - பசியின் அளவை உணர்தல்
2. உணவு உண்ணும் போது
  - மெதுவாக, நன்கு மென்று உண்ணுதல்
  - உணவின் சுவை, மணம், அமைப்பை ரசித்தல்

## வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

உணவு மாற்றங்களுடன், வாழ்க்கை முறையிலும் முக்கிய மாற்றங்கள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. தினசரி யோகா மற்றும் தியானப் பயிற்சி அவரது அட்டவணையில் சேர்க்கப்பட்டன. போதுமான தூக்கம் மற்றும் வேலை - வாழ்க்கைச் சமநிலை குறித்த விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டது. மன நல ஆலோசனை மூலம் மன அழுத்த மேலாண்மை நுட்பங்கள், அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை மற்றும் தளர்வுப் பயிற்சிகள் கற்றுத்தரப்பட்டன.

## முன்னேற்றமும் விளைவுகளும்

முதல் மாதத்திலேயே ரேவதியின் வயிற்று வலி குறைந்தது, தூக்கம் மேம்பட்டது, பணியில் கவனம் அதிகரித்தது. மூன்று மாதங்களில், செரிமானப் பிரச்சனைகள் பெரும்பாலும் குறைந்தன, மன அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்தது, உணவு பழக்கங்கள் சீரடைந்தன. ஆறு மாதங்களில், அவர் முழுமையான குணமடைதலை அடைந்தார். புதிய வாழ்க்கைமுறைப் பழக்கங்கள் நிலைபெற்றன, பணி செயல்திறன் கணிசமாக மேம்பட்டது.

## கற்றுக்கொண்ட பாடங்கள்

இந்த வழக்காய்வு மன ஆரோக்கியத்துக்கும் குடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் உள்ள நெருங்கிய தொடர்பை தெளிவாகக் காட்டுகிறது. ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை அணுகுமுறை - உணவு மாற்றங்கள், வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் மன நலப் பராமரிப்பு - வெற்றிக்கு அவசியம் என்பதை நிரூபிக்கிறது. தொடர்ச்சியான பின்தொடர்தல், ஆதரவு மற்றும் நோயாளியின் முழு ஈடுபாடு ஆகியவை குணமடைதலுக்கு முக்கியம் என்பதும் தெளிவாகிறது.

- நன்றியுணர்வுடன் உண்ணுதல்
- 3. தவிர்க்க வேண்டியவை
- தொலைக்காட்சி பார்த்தல்
- செல்போன் பயன்படுத்துதல்
- வேகமாகச் சாப்பிடுதல்
- அதிக அளவில் உண்ணுதல்

## மன அழுத்த மேலாண்மை முறைகள்

1. ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி
  - காலை, மாலை தலா 10 நிமிடங்கள்
  - நான்கு விநாடி மூச்சை உள்ளிழுத்து, ஏழு விநாடி பிடித்து, எட்டு விநாடி வெளியிடுதல்



- தினமும் குறைந்தது 10 முறை செய்தல்
- 2. தியானம்**
- காலையில் 15 – 20 நிமிடங்கள்
- அமைதியான இடத்தில் அமர்தல்
- மூச்சைக் கவனித்தல்
- எண்ணங்களைக் கவனிக்காமல் விடுதல்
- 3. உடற்பயிற்சி**
- தினசரி 30 நிமிட நடைப்பயிற்சி
- யோகாசனங்கள்
- நீச்சல் அல்லது சைக்கிள் ஓட்டுதல்

### யோகாவின் சிறப்புப் பயன்கள்

குறிப்பிட்ட யோகா நிலைகள் சிறப்பான முறையில் குடல் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவுகின்றன

#### 1. பவனமுத்தாசனம்

- வயிற்றுப் பகுதி தசைகளை வலுப்படுத்தும்
- செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்
- மலச்சிக்கலைக் குறைக்கும்

#### 2. வஜ்ராசனம்

- குடல் இயக்கத்தைச் சீராக்கும்
- செரிமானப் பிரச்சனைகளைக் குறைக்கும்
- மன அமைதி தரும்

#### 3. அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம்

- குடல் தசைகளை வலுப்படுத்தும்
- உடல் நச்சுகளை வெளியேற்ற உதவும்
- குடல் இயக்கத்தை அதிகரிக்கும்



## குடல் ஆரோக்கியத்துக்கான உணவு வழிகாட்டுதல்கள்

### 1. சேர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

- நார்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள்
- கீரை வகைகள்
- முழுத் தானியங்கள்
- பழங்கள்
- புரோபயாடிக் உணவுகள்
- விதைகள், கொட்டைகள்

### 2. தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

- செயற்கை இனிப்புகள்
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்
- அதிக காபி, டீ
- மசாலா மிகுந்த உணவுகள்
- அதிக கொழுப்பு

## தினசரி நடைமுறைகள்

### 1. காலை

- வெறும் வயிற்றில் வெந்நீர்
- யோகா அல்லது உடற்பயிற்சி
- ஆரோக்கியக் காலை உணவு

### 2. பகல்

- குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு
- அமைதியான இடைவேளை
- லேசான நடைப்பயிற்சி

### 3. இரவு

- லேசான இரவு உணவு
- தியானம் அல்லது தளர்வுப் பயிற்சி
- நேரத்தோடு உறங்கச் செல்லுதல்

மன ஆரோக்கியமும் குடல் ஆரோக்கியமும் ஒன்றோடொன்று பிரிக்க முடியாத தொடர்புகொண்டவை. சரியான உணவு முறை, உடற்பயிற்சி, தியானம், போதுமான தூக்கம் ஆகியவற்றுடன் நேர்மறையான மனப்பான்மையும் இணைந்தால் முழுமையான ஆரோக்கியத்தை அடைய முடியும்.

### உங்கள் கவனத்துக்கு...

கடுமையான மன அழுத்தம் அல்லது குடல் பிரச்சனைகள் இருந்தால் உடனே மருத்துவநிபுணர்களை அணுகவும். ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் தனிப்பட்ட சிகிச்சைத் திட்டம் தேவைப்படலாம்.



## நவீன வாழ்வின் சவால்களான வாழ்க்கை முறை நோய்கள்!

இன்றைய நவீன வாழ்க்கை முறை பல வசதிகளை வழங்கியுள்ள அதே வேளையில், புதிய சுகாதாரச் சவால்களையும் உருவாக்கியுள்ளது. உடல் உழைப்பு குறைந்து, உணவு பழக்கங்கள் மாறி, மன அழுத்தம் அதிகரித்து, தூக்கம் குறைந்துபோன நிலையில் சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், உடல் பருமன் போன்ற வாழ்க்கை முறை நோய்கள் பெருகி வருகின்றன. ஆனால் முறையான விழிப்புணர்வும் தடுப்பு முறைகளும் இருந்தால் இந்த நோய்களைத் தவிர்க்க முடியும்.

### ஆரம்ப அறிகுறிகள்

வாழ்க்கை முறை நோய்களின் ஆரம்ப அறிகுறிகளை அறிந்துகொள்வது மிக முக்கியம். அதிக தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், எளிதில் சோர்வடைதல், மங்கலான பார்வை ஆகியவை சர்க்கரை நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள். தலைவலி, மார்பு படபடப்பு, தலைச்சுற்றல் போன்றவை உயர் ரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள். மூச்சு திணறல், மூட்டு வலி, தூக்கமின்மை ஆகியவை உடல் பருமனால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்.

### உணவு மேலாண்மை

சரியான உணவு பழக்கங்கள் இந்த நோய்களைத் தடுக்கப் பெரிதும் உதவும். காலை உணவைத் தவிர்க்காமல் உண்ண வேண்டும். வெள்ளை அரிசிக்குப்பதிலாகச் சிவப்பு அரிசி, கேழ்வரகு, கம்பு போன்ற சிறுதானியங்களைப் பயன்படுத்தலாம். பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், பருப்பு வகைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய், உப்பு, சர்க்கரை ஆகியவற்றின் பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

### உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

தினசரி உடற்பயிற்சி வாழ்க்கை முறை நோய்களைத் தடுப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி செய்வது நல்லது. யோகா,

நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளையும் மேற்கொள்ளலாம். படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்துதல், நடந்து செல்லக்கூடிய தூரங்களுக்கு வாகனங்களைத் தவிர்த்தல் போன்ற சிறிய மாற்றங்களும் உதவும்.

### மன அழுத்த மேலாண்மை

மன அழுத்தம் வாழ்க்கை முறை நோய்களை மோசமாக்கும். தியானம், ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி, யோகா போன்றவற்றால் மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம். போதுமான தூக்கம் மிக முக்கியம். இரவு 10 - 11 மணிக்குள் உறங்கச் செல்வதும், குறைந்தது 7 - 8 மணி நேரம் தூங்குவதும் அவசியம்.

### தொடர் கண்காணிப்பின் முக்கியத்துவம்

ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை முழுமையான உடல் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது. ரத்தச் சர்க்கரை, கொலஸ்ட்ரால், ரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து கண்காணிக்க வேண்டும். குடும்ப மருத்துவரின் ஆலோசனையின் படி நடந்துகொள்வது அவசியம்.

### வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்ற கெட்ட பழக்கங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதிக நேரம் தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, ஸ்மார்ட்போன் பயன்பாடு ஆகியவற்றைக் குறைக்க வேண்டும். குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் நேரம் செலவிடுவது, பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவது ஆகியவை மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும்.

வாழ்க்கை முறை நோய்களைத் தடுக்கச் சிறிய மாற்றங்களே போதுமானவை. சரியான உணவு, உடற்பயிற்சி, போதுமான தூக்கம், மன அமைதி ஆகியவற்றுடன் தொடர் மருத்துவக் கண்காணிப்பும் இருந்தால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும். ●



# குடல் புற்றுநோய் ஆபத்தைக் குறைக்கும் நார்ச்சத்து உணவுகள்!

## தற்கால ஆராய்ச்சி நிலவரம்

செரிமான மண்டல மருத்துவத்தில் கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. The Lancet Gastroenterology & Hepatology (2023) இதழின் படி, குடல் ஆரோக்கியம் ஒட்டுமொத்த உடல்நலத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது என்பது தெளிவாகியுள்ளது. குறிப்பாக, குடல் நுண்ணுயிரிகளின் பங்கு, மூளை – குடல் இணைப்பு, மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின் செயல்பாடு ஆகியவற்றில் புதிய கண்டுபிடிப்புகள் வெளிவந்துள்ளன.

## குடல் நுண்ணுயிரிகளின் புதிய பரிமாணங்கள்

Nature Reviews Gastroenterology (2023) இல் வெளியான ஆய்வுகள் குடல் நுண்ணுயிரிகளின் பன்முகப் பங்களிப்பை வெளிப்படுத்தியுள்ளன. இந்த நுண்ணுயிரிகள் செரிமானம், ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதல் மட்டுமல்லாது, மன ஆரோக்கியம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, மற்றும் வளர்சிதை மாற்றம் ஆகியவற்றிலும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. குறிப்பாக, சில குறிப்பிட்ட பாக்டீரியா வகைகள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் நியூரோட்ரான்ஸ்மிட்டர்களை உற்பத்தி செய்கின்றன என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

## நோய் கண்டறிதலில் புரட்சிகர மாற்றங்கள்

American Journal of Gastroenterology (2024) இல் வெளியிடப்பட்ட ஆய்வுகளின்படி, செயற்கை நுண்ணறிவு மற்றும் உயிர் – குறிகாட்டிகள் (Biomarkers) ஆகியவற்றின் பயன்பாடு நோய் கண்டறிதலை மாற்றியமைத்துள்ளது. குடல் புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே 90%

துல்லியத்துடன் கண்டறியும் புதிய பரிசோதனை முறைகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும், இந்தச் சோதனைகள் நோயின் தீவிரத்தை மதிப்பிடவும், சிகிச்சைக்கான பதிலளிப்பை முன்கூட்டியே கணிக்கவும் உதவுகின்றன.

## சிகிச்சை முறைகளில் அதிநவீன முன்னேற்றங்கள்

World Journal of Gastroenterology (2023) மற்றும் Journal of Clinical Investigation (2024) இல் வெளியான ஆய்வுகளின்படி, புதிய தலைமுறை உயிரியல் சிகிச்சைகள் குடல் அழற்சி நோய்களில் முன்னெப்போதும் இல்லாத முன்னேற்றங்களைக் காட்டியுள்ளன. இந்தச் சிகிச்சைகள் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தின் செயல்பாட்டைத் துல்லியமாக ஒழுங்குபடுத்தி, குடல் சுவர் பாதிப்புகளைக் குணப்படுத்துகின்றன. குறிப்பாக, கிரோன்ஸ் நோய், அல்சரேடிவ் கொலைடிஸ் போன்ற நாள்பட்ட நோய்களில் 70% நோயாளிகள் முழுமையான குணமடைதலைப் பெற்றுள்ளனர்.

## அறுவை சிகிச்சைத் துறையில் நவீன மாற்றங்கள்

Indian Journal of Gastroenterology (2023) மற்றும் Surgical Endoscopy (2024) இதழ்களின் படி, ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் 3D இமேஜிங் தொழில்நுட்பங்களின் வளர்ச்சி குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களைக் கொண்டுவந்துள்ளது. இந்த நவீனத் தொழில்நுட்பங்கள் மூலம் மருத்துவமனையில் தங்கும் காலம் 60% குறைந்துள்ளது; அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் வலி 70% குறைந்துள்ளது; குணமடைதல் காலம் 80% விரைவாகியுள்ளது.

## டாக்டர் சந்தோஷ்

Consultant

MD (General Medicine), DNB  
(Medical Gastroenterology)



### உணவு அறிவியலின் புதிய கண்டுபிடிப்புகள்

Gut Journal (2024) மற்றும் Nutrition Reviews (2023) இல் வெளியான ஆய்வுகள் குடல் ஆரோக்கியத்தில் உணவின் பங்கை மறுவரையறை செய்துள்ளன. குறிப்பாக, கீரை வகைகளில் உள்ள பாலிபீனால்கள் குடல் அழற்சியைக் குறைப்பதும், சிறுதானியங்களில் உள்ள பிரிபயாடிக்ஸ் நல்ல பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிப்பதும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மேலும், நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் குடல் புற்றுநோய் ஆபத்தை 45% வரை குறைக்கின்றன.

### நோய் தடுப்பு உத்திகள்

Preventive Gastroenterology (2024) இதழின் படி, முறையான வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மூலம் பெரும்பாலான குடல் பிரச்சனைகளைத் தடுக்க முடியும். வழக்கமான உடற்பயிற்சி, சமச்சீர் உணவு, போதுமான தூக்கம், மற்றும் மன அழுத்த மேலாண்மை ஆகியவை குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. குறிப்பாக, தினசரி 30 நிமிட மிதமான உடற்பயிற்சி குடல் இயக்கத்தை 40% மேம்படுத்துகிறது.

### வாழ்க்கைத் தர மேம்பாடு

Quality of Life Research (2024) இதழில் வெளியான ஆய்வுகளின்படி, புதிய சிகிச்சை முறைகள் நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரத்தைக் கணிசமாக மேம்படுத்தியுள்ளன. குறிப்பாக, குடல் அழற்சி நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் 85% பேர் புதிய சிகிச்சை முறைகளால் வழக்கமான வாழ்க்கைக்குத் திரும்பியுள்ளனர். மேலும், புதிய மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் குறைவாக இருப்பதால் நோயாளிகளின் சிகிச்சை இணக்கம் மேம்பட்டுள்ளது.

### சிகிச்சை செலவுப் பகுப்பாய்வு

Health Economics Review (2024) இன் படி, புதிய சிகிச்சை முறைகள் ஆரம்பத்தில் அதிக செலவுகொண்டவையாக இருந்தாலும், நீண்ட காலத்தில் செலவு குறைவானவை. குறிப்பாக, நுண்துளை அறுவை சிகிச்சைகள் மூலம் மருத்துவமனைச் செலவுகள்



40% குறைந்துள்ளன. மேலும், நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகள் மூலம் நீண்ட காலச் சிகிச்சைச் செலவுகள் 60% வரை குறைக்கப்படுகின்றன.

### எதிர்கால ஆராய்ச்சித் திசைகள்

The Journal of Clinical Investigation (2024) மற்றும் Future Medicine (2023) இதழ்களின் படி, வரும் ஆண்டுகளில் பின்வரும் துறைகளில் முக்கிய முன்னேற்றங்கள் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன.

- தனிநபருக்கான மரபணு அடிப்படையிலான சிகிச்சைகள்
- குடல் நுண்ணுயிரி மாற்றுச் சிகிச்சைகள்
- செயற்கை நுண்ணறிவு அடிப்படையிலான நோய் கண்டறிதல்
- புதிய தலைமுறை உயிரியல் மருந்துகள்
- மூலக்கூறு இலக்குச் சிகிச்சைகள்

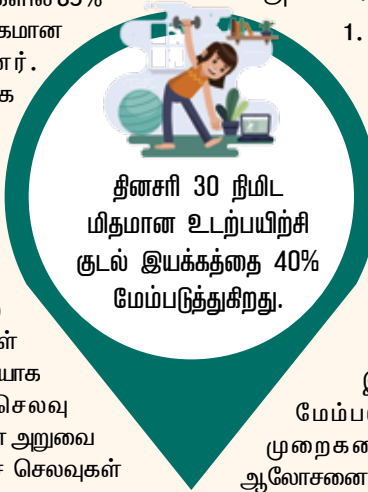
### பரிந்துரைக்கப்படும் நடைமுறைகள்

American College of Gastroenterology (2024) மற்றும் World Gastroenterology Organisation (2023) ஆகியவற்றின் பரிந்துரைகளின்படி, பின்வருவன அவசியம்.

1. வழக்கமான குடல் ஆரோக்கியப் பரிசோதனை
2. நார்ச்சத்து நிறைந்த சமச்சீர் உணவு
3. தினசரி உடற்பயிற்சி
4. போதுமான தூக்கம்
5. மன அழுத்த மேலாண்மை
6. புகை மற்றும் மது பழக்கங்களைத் தவிர்த்தல்

### உங்கள் கவனத்துக்கு...

இந்த ஆராய்ச்சி முடிவுகள் தொடர்ந்து மேம்படுத்தப்படுகின்றன. புதிய சிகிச்சை முறைகளைப் பயன்படுத்தும் முன் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.



தினசரி 30 நிமிட மிதமான உடற்பயிற்சி குடல் இயக்கத்தை 40% மேம்படுத்துகிறது.

# 500

பணிகளைச் செய்யும்  
கல்லீரலுக்கு  
ஆபத்துகளும்  
அதிகம்!



## கல்லீரலின் தனித்தன்மை

உடலில் வேறு எந்த உறுப்புக்கும் இல்லாத தனித்தன்மை கல்லீரலுக்கு உண்டு. அதாவது மூளை மற்றும் இதயத் திசுக்கள் அழிந்துபோனால் மீண்டும் வளரக்கூடியவை அல்ல. ஆனால், கல்லீரல் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு அறுவை சிகிச்சை செய்த பிறகும் கல்லீரல் மீண்டும் வளர்ந்துவிடுகிறது. இன்னும் குறிப்பாகச் சொல்வதென்றால் கல்லீரலின் பாதிக்கும் மேல் பங்கு அகற்றப்பட்டாலும், மீண்டும் கல்லீரல் முழுமையாக வளரக்கூடியது ஆகும். கல்லீரல் சுருக்கத்தால் (சிரோசிஸ்) கடினம் ஏற்பட்டிருப்பின், வளரும் தன்மையை இழந்துவிடுகிறது. அதனால் இத்தனை சிறப்பு வாய்ந்த கல்லீரலின் மகிமையை உணர்ந்து பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியமாகும். கல்லீரல் வளமையாக இருக்க வேண்டுமென்றால் சரிவிகித புரத உணவு சாப்பிட வேண்டும். மது போன்ற போதைப் பழக்க வழக்கங்களைத் தவிர்ப்பது மிகவும் அவசியம். இது தவிர உடல் எடை அதிகரிக்காமல் பார்த்துக்கொள்வது முக்கியம். தினசரி நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது கல்லீரலுக்கு வலிமை சேர்க்கக்கூடியது ஆகும்.

## கல்லீரல் நோய்கள்

நமது உடலில் கிட்டத்தட்ட 500 பணிகளைச் செய்யும் கல்லீரலுக்கு ஆபத்துகளும் பல்வேறு ரூபங்களில் வரவே செய்கிறது. ஏராளமான நோய்கள் ஏற்படுகிறது என்றாலும், புற்றுநோயாக மாறும் வாய்ப்புள்ள சில நோய்களையும், நேரடியான புற்றுநோய்ப் பாதிப்புகளையும் கண்டறியலாம்.

## கல்லீரல் அழற்சி

காய்ச்சல், தலைவலி, ஈசினோபீலியோ, தோல் புண்கள் போன்றவற்றுக்கு எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகள் கல்லீரலைப் பாதிப்பதாகத் தெரிகிறது.

வைரஸ் எனப்படும் நுண்கிருமிகள் காரணமாகவும் கல்லீரலில் அழற்சி ஏற்படுவதுண்டு. மஞ்சள் காமாலை நோய் தோன்றுவதற்கு இதுவே அடிப்படைக் காரணமாகக் கருதப்படுகிறது. மேலும் இந்நோயின் காரணமாகக் கல்லீரலில் நீண்டநாள்தீராத அழற்சி மற்றும் கரணை நோய், புற்றுநோய் போன்றவையும் ஏற்படுகின்றன.

இந்த நோயினை ஆரம்பத்திலேயே குணப்படுத்தாத பட்சத்தில் தொடர்ச்சியான கல்லீரல் அழற்சி நிலை, கரணை நோய்,



டாக்டர்  
சி. பழனிவேலு



கல்லீரல் குலைவு, கல்லீரல் புற்றுநோய் போன்ற கோளாறுகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

### மஞ்சள் காமாலை

உயிருக்கு ஆபத்து தரக்கூடிய மஞ்சள் காமாலை பல்வேறு காரணங்களால் உண்டாகிறது. பிறக்கும் போதே குழந்தைகளிடம் காணப்படக்கூடிய மஞ்சள் காமாலை, இரண்டொரு வாரங்களில் மறைந்துவிடுகிறது. ஒருசில மருந்துகளைத் தொடர்ந்து உட்கொள்வது மற்றும் மது காரணமாகவும் இந்த நோய் ஏற்படலாம். வைரஸ் பி மற்றும் சி எனப்படும் உயிர்க்கொல்லிக் கிருமிகளாலும் மஞ்சள் காமாலை ஏற்படுவதுண்டு. நெடுநாள் நீடிக்கக்கூடிய மஞ்சள் காமாலை கல்லீரலில் புற்றுநோய் உண்டாகக் காரணமாக அமைகிறது.

இந்தமஞ்சள் காமாலையை உருவாக்கும் ஹெபடைடிஸ் வைரஸ் கிருமிகள் உடலுக்குள் புகுந்தவுடன் தன்னுடைய வேலையைக் காட்டுவதில்லை. இரண்டு அல்லது மூன்று வருடங்கள் கழித்துத்தான், கல்லீரல் ஹெபடைடிஸ் கிருமிகளின் தாக்குதலுக்கு உள்ளானதைக் கண்டறிய முடியும். நாட்பட்ட நிலையில் கண்டறிவதால்தான், எளிதில் புற்றுநோய் உண்டாக வாய்ப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. மஞ்சள் காமாலையை உருவாக்கும் வைரஸ் கிருமிகள்

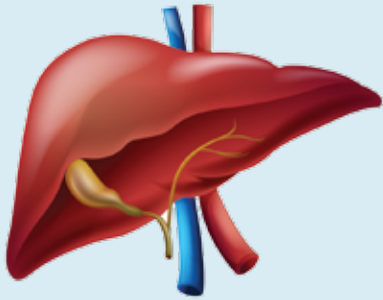
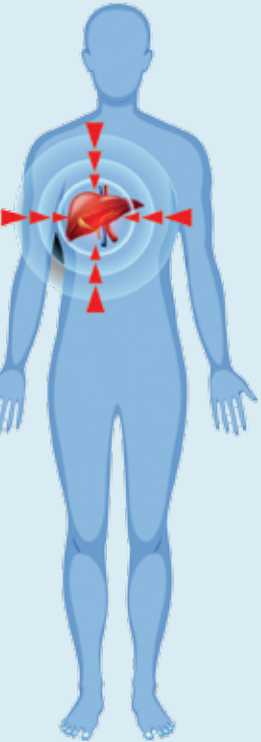


நெடுநாள் நீடிக்கக்கூடிய மஞ்சள் காமாலை கல்லீரலில் புற்றுநோய் உண்டாகக் காரணமாக அமைகிறது.

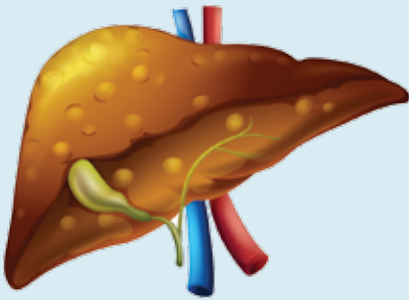
ஹெபடைடிஸ் ஏ, பி, சி, டி, இ என்று ஐந்து வகைக் கிருமிகளாகப் பிரித்து அறியப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு வைரஸ் கிருமியும் ஒவ்வொரு வகையில் பாதிப்பினை உருவாக்கக்கூடியது.

நோய்களுக்கு மருந்து எடுத்துக்கொள்ளும் போது, அதனைத் திறம்படச் செயலாற்ற வைப்பது கல்லீரல்தான். ஆனால், கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்ட காரணத்தால் மருந்து எடுத்துக்கொண்டால், அதனால் திறம்படச் செயலாற்ற முடியாது. அதனால்தான் மஞ்சள் காமாலைக்கு மருந்துகள் சீரிய முறையில் பலனளிப்பதில்லை.

மஞ்சள் காமாலை நோயின் அறிகுறிகள் என்றால் காய்ச்சல், உடல் சோர்வு, பசியின்மை இருக்கும். கண்களில் மஞ்சள் நிறம் தென்படும். சிறுநீர் மஞ்சளாகப் பிரியும். மஞ்சள் காமாலை நோய் என்று அறிய வந்ததும் முறையான சிகிச்சை அவசியம் ஆகும். கீழாநெல்லி சாப்பிட்டால் சரியாகிவிடும் என்பது அறியாமையே. ஏனெனில் பல்வேறு வகையிலான மஞ்சள் காமாலை நோய்கள் இருக்கின்றன. இதில் ஒரு சில மட்டுமே தானாகச் சரியாகக் கூடியவை. புற்றுநோய் தாக்கத்தாலும் மஞ்சள் காமாலை வரும். மற்றவை உரிய மருத்துவச் சிகிச்சை செய்தால் மட்டுமே குணமாகும் தன்மை உடையவை. எனவே முறையான சிகிச்சை அவசியம். உடனடிச் சிகிச்சை இல்லாத போது, புற்றுநோய் தாக்குதல் உண்டாகிறது.



Healthy liver



Liver disease



# கணைய மாற்று அறுவை சிகிச்சை! முழுமையான வழிகாட்டி



## முதலில் அறிவோம்!

- கணையம் – இன்சலின் உற்பத்தி செய்யும் வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள உறுப்பு
- இன்சலின் – ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் ஹார்மோன்
- டைப் 1 நீரிழிவு – கணையம் இன்சலின் உற்பத்தி செய்யாத நிலை
- நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகள் – மாற்று உறுப்பை உடல் நிராகரிக்காமல் தடுக்கும் மருந்துகள்
- உறுப்பு நிராகரிப்பு – மாற்று உறுப்பை உடல் ஏற்க மறுக்கும் நிலை
- மாற்று உறுப்பு மருத்துவமனை – உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கான சிறப்பு மருத்துவமனை

## கணைய மாற்று அறுவை சிகிச்சை என்றால் என்ன?

கணைய மாற்று அறுவை சிகிச்சை என்பது செயலிழந்த கணையத்துக்குப் பதிலாக உயிருடன் இல்லாத நன்கொடையாளரின் ஆரோக்கியமான கணையத்தை மாற்றும் ஓர் அறுவை சிகிச்சையாகும். கணையம் வயிற்றின் பின்புறத்தில் அமைந்துள்ள ஒரு முக்கிய உறுப்பாகும். இது இன்சலின் உற்பத்தி செய்து உடலில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

## அறுவை சிகிச்சையின் வகைகள்

1. தனி கணைய மாற்று அறுவை சிகிச்சை – கணையம் மட்டும் மாற்றப்படும்
2. கணையம்-சிறுநீரக இணை மாற்று அறுவை சிகிச்சை – நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுநீரகத்துடன் கணையமும் மாற்றப்படும்

3. சிறுநீரகத்துக்குப் பின் கணைய மாற்று அறுவை சிகிச்சை – சிறுநீரக மாற்றத்துக்குப் பின் கணையம் மாற்றப்படும்.

## யாருக்குத் தேவைப்படுகிறது?

பின்வரும் நிலைகளில் உள்ளவர்களுக்கு மருத்துவர்கள் கணைய மாற்று அறுவை சிகிச்சையைப் பரிந்துரைக்கலாம்...

- வழக்கமான சிகிச்சையால் கட்டுப்படுத்த முடியாத டைப் 1 நீரிழிவுக் குறைபாடு
- அடிக்கடி இன்சலின் எதிர்வினைகள்
- தொடர்ந்து சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாடின்றமை
- கடுமையான சிறுநீரகப் பாதிப்பு
- குறைந்த இன்சலின் உற்பத்தியுடன் கூடிய டைப் 2 நீரிழிவுக் குறைபாடு

## மாற்று உறுப்பு மருத்துவமனையைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

மாற்று உறுப்பு மருத்துவமனையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது கவனிக்க வேண்டியவை...

- உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மருத்துவமனைகள்
- உங்கள் காப்பீட்டு நிறுவனத்தின் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவமனைகள்
- மருத்துவமனையின் வெற்றி விகிதம் மற்றும் அனுபவம்

## டாக்டர் ராஜிவ் மகராஜ்

அறுவை சிகிச்சை  
காஸ்ட்ரோ என்டராலஜி ஆலோசகர்  
ஜெம் மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்



## தகுதி மதிப்பீடு

மருத்துவக் குழு பின்வரும் காரணிகளை மதிப்பீடு செய்யும்.

- அறுவை சிகிச்சைக்கான உடல் தகுதி
- மருந்துகளைத் தொடர்ந்து எடுக்கும் திறன்
- மருத்துவக் குழுவின் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றும் திறன்

### அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய தயார்நிலை

1. ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி வழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல்
2. புகைப்பிடிப்பவர்கள் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும்
3. மருத்துவமனைக்கான அவசரப் பையைத் (Emergency bag) தயாராக வைத்திருத்தல்
4. போக்குவரத்து ஏற்பாடுகளை முன்கூட்டியே செய்தல்

### அறுவை சிகிச்சையின் சிக்கல்கள்

- ரத்த உறைவு
- ரத்தப்போக்கு
- தொற்று நோய்கள்
- வளர்சிதை மாற்றப் பிரச்சனைகள்
- சிறுநீர் தொடர்பான சிக்கல்கள்
- மாற்று உறுப்புச் செயலிழப்பு
- உறுப்பு நிராகரிப்பு

### நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள்

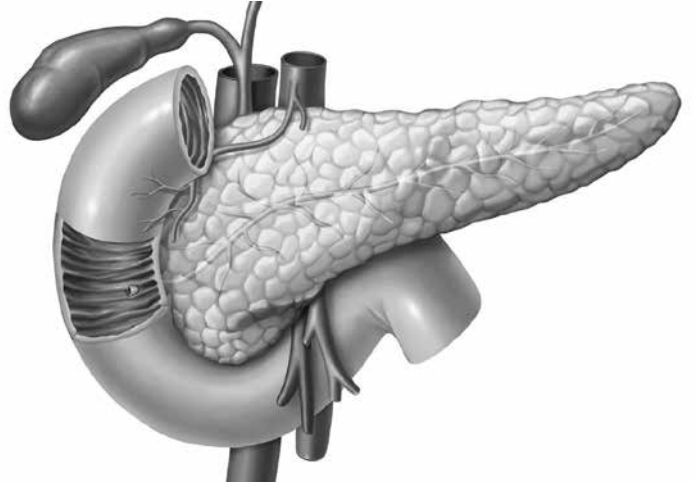
- எலும்பு மெலிவு
- அதிக அளவு கொலஸ்ட்ரால்
- உயர் ரத்த அழுத்தம்
- குமட்டல், வயிற்றுப்போக்கு
- சூரிய ஒளி உணர்திறன்
- எடை அதிகரிப்பு
- ஈறுகள் வீக்கம்
- முகப்பரு

### உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டிய அறிகுறிகள்

- வயிற்று வலி
- காய்ச்சல்
- அறுவை செய்த இடத்தில் அதிக வலி
- ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பு
- வாந்தி
- சிறுநீர் வெளியேற்றம் குறைதல்

## உங்கள் கவனத்துக்கு

- தனி கணைய மாற்றுக்கான சராசரிக் காத்திருப்பு காலம் 20 மாதங்கள்
- கணையம் – சிறுநீரக இணை மாற்றுக்கான காத்திருப்பு காலம் 14 மாதங்கள்
- நன்கொடையாளரின் கணையம் 18 – 24 மணி நேரத்துக்குள் மாற்றப்பட வேண்டும்
- வெற்றிகரமான மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் இன்சலின் சிகிச்சை தேவைப்படாது
- தொடர் மருத்துவக் கண்காணிப்பு அவசியம்
- நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளை வாழ்நாள் முழுவதும் எடுக்க வேண்டும்



### சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய பராமரிப்பு

#### உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து

- தினமும் குறைந்தது 5 பங்கு பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்
- குறைந்த கொழுப்புள்ள இறைச்சி, கோழி மற்றும் மீன்
- போதுமான நார்ச்சத்து
- குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் பொருட்கள்

#### உடற்பயிற்சி

- படிப்படியாக உடல் செயல்பாடுகளை அதிகரித்தல்
- வாரத்தில் 5 நாட்கள், தினமும் 30 நிமிடங்கள் மிதமான உடற்பயிற்சி



# குடல் புண்ணைக் குணப்படுத்துவது எப்படி?

**அடிக்கடி வயிற்று உப்புசம் ஏற்படுகிறது. என்ன செய்யலாம்?**

வயிற்று உப்புசத்துக்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். உணவை மெதுவாக மென்று சாப்பிடுவது, குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு உண்பது, காற்று நிறைந்த பானங்களைத் தவிர்ப்பது, மிதமான உடற்பயிற்சி செய்வது ஆகியவை உதவும். மேலும் வெந்தயம், ஓமம், சுக்கு போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

**அடிக்கடி வாந்தி மற்றும் குமட்டல் ஏற்படுகிறது. இது கவலைக்குரியதா?**

தொடர்ச்சியான வாந்தி மற்றும் குமட்டல் கவனத்துக்குரியது. இது வயிற்றுப் புண், பித்தப்பை கற்கள், குடல் அழற்சி போன்றவற்றின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். மருத்துவப் பரிசோதனை அவசியம்.

**மலச்சிக்கலுக்கு இயற்கைத் தீர்வுகள் என்ன?**

அதிக நார்ச்சத்து உணவுகள், பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள் சாப்பிடுவது, தினமும் 2 - 3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துவது, காலை வெறும் வயிற்றில் வெந்தீர் அருந்துவது, தினசரி உடற்பயிற்சி செய்வது ஆகியவை உதவும்.

**எந்த உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது?**

அதிக எண்ணெய் உள்ள உணவுகள், காரம், மசாலா அதிகம் உள்ள உணவுகள், செயற்கை இனிப்புகள், காபி - டீ, குளிர்பானங்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

**வயிற்றுப் புண்ணைத் தடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?**

நேரத்துக்கு உணவு உண்ணுதல், வெறும் வயிற்றில் நீண்ட நேரம் இருப்பதைத் தவிர்த்தல், மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல், மதுபானம் மற்றும் புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்த்தல் ஆகியவை முக்கியம். திரிபலா, அமுக்கரா போன்ற இயற்கை மருந்துகளும் உதவும்.

**குடல் புண்களுக்கான அறிகுறிகள் என்ன?**

வயிற்று வலி, மலத்தில் ரத்தம், கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு, காய்ச்சல், பசியின்மை, எடைக் குறைவு ஆகியவை குடல் புண்களின் அறிகுறிகள். இவற்றில் ஏதேனும் இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

**இரைப்பை எரிச்சலுக்கு வீட்டு மருத்துவம் என்ன?**

பாதாம், வாழைப்பழம், பப்பாளி போன்றவை சாப்பிடலாம். தேன் கலந்த வெந்தீர், வெள்ளரிச்சாறு, கருப்பட்டி கலந்த பால் ஆகியவை நிவாரணம் அளிக்கும். எனினும்,



## டாக்டர் R. சத்யமூர்த்தி

Senior Consultant  
Ms, FACS, FMAS



பிரச்சனை தொடர்ந்தால் மருத்துவரை அணுகுவதே நல்லது.

### குடல் ஆரோக்கியத்துக்குச் சிறந்த உணவுகள் எவை?

தயிர், மோர், கீரை வகைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், பழங்கள் ஆகியவை குடல் ஆரோக்கியத்துக்குச் சிறந்தவை. குறிப்பாக புரோபயாடிக் உணவுகள் குடல் நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

### குடல் புற்றுநோய்க்கான ஆரம்ப அறிகுறிகள் என்ன?

மலப்பழக்கத்தில் மாற்றம், மலத்தில் ரத்தம், விளங்காத எடை இழப்பு, தொடர் வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு – மலச்சிக்கல் மாறி மாறி வருதல் ஆகியவை ஆரம்ப அறிகுறிகள். 45 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள் வருடாந்திரப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

### பித்தப்பை கற்கள் உருவாவதை எப்படித் தடுக்கலாம்?

கொழுப்பு குறைந்த உணவுகள், நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் சாப்பிடுவது, உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துவது, தினசரி உடற்பயிற்சி செய்வது ஆகியவை உதவும். தினமும் லெமன் ஜூஸ், ஆலிவ் எண்ணெய் சேர்த்துக்கொள்வதும் நல்லது.

### மூலப் பிரச்சனைக்கு என்ன காரணங்கள்?

மலச்சிக்கல், நார்ச்சத்துக் குறைபாடு, நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருத்தல், கர்ப்ப காலம், உடல் பருமன் ஆகியவை முக்கியக் காரணங்கள். போதுமான நீர், நார்ச்சத்து உணவுகள், உடற்பயிற்சி ஆகியவை தடுப்பு முறைகள்.

### உணவு ஒவ்வாமையை எப்படிக் கண்டறிவது?

குறிப்பிட்ட உணவுகளை உண்ட பிறகு வயிற்று வலி, வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, தோல் அரிப்பு போன்றவை ஏற்படலாம். உணவுப் பதிவேடு வைத்திருப்பது, அலர்ஜி பரிசோதனை செய்வது ஆகியவை உதவும்.

### குடல் எரிச்சல் நோய் (IBS) என்றால் என்ன?

இது ஒரு நாள்பட்ட குடல் கோளாறு. வயிற்று வலி, வயிற்று உப்புசம், மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு மாறி மாறி வரும். மன அழுத்தம், சில உணவுகள் இதை இன்னும் மோசமாக்கலாம். சரியான உணவுக் கட்டுப்பாடும், மன அழுத்த மேலாண்மையும் முக்கியம்.

### பித்தநீர் ரிஃப்ளக்ஸ் என்றால் என்ன?

பித்தநீர் வயிற்றுக்குள் பின்னோக்கி வருவதால்



எரிச்சல், வலி ஏற்படும். லேசான இரவு உணவை நேரத்தோடு உண்ணுதல், உணவுக்குப் பின் உடனே படுக்காமல் இருத்தல், எடையைக் கட்டுப்படுத்துதல் ஆகியவை உதவும்.

### குடல் புண்ணைக் குணப்படுத்த என்ன உணவுகள் உதவும்?

வாழைப்பழம், பப்பாளி, தேன், பச்சைத் தேயிலை, தயிர், வெள்ளரி, முளைக்கட்டிய தானியங்கள் உதவும். காரம், புளிப்பு, எண்ணெய் மிகுந்த உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். சிறு சிறு உணவு வேளைகளாக உண்ணுதல் நல்லது.

### குடல் தொற்று அறிகுறிகள் என்ன?

காய்ச்சல், வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, வயிற்று வலி, தலைவலி ஆகியவை பொதுவான அறிகுறிகள். நல்ல சுகாதாரம், சுத்தமான உணவு – தண்ணீர், கை கழுவுதல் ஆகியவை தடுப்புமுறைகள். கடுமையான அறிகுறிகள் இருந்தால் மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

### குடல் பாக்டீரியாக்களின் சமநிலையை எப்படிப் பேணுவது?

புரோபயாடிக் உணவுகளான தயிர், மோர், பால் பொருட்கள், ஊறுகாய் போன்றவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பிரியயாடிக் உணவுகளான வாழைப்பழம், வெங்காயம், பூண்டு போன்றவையும் உதவும்.

### குடல் புற்றுநோய் பரிசோதனை எப்போது செய்ய வேண்டும்?

45 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள் வருடாந்திரப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். குடும்ப வரலாறு உள்ளவர்கள், நீண்ட காலக் குடல் அழற்சி உள்ளவர்கள் முன்கூட்டியே பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

### குடல் அழற்சி நோய்களை எப்படிக் கட்டுப்படுத்துவது?

சரியான உணவுமுறை, மன அழுத்த மேலாண்மை, போதுமான தூக்கம், தொடர் மருத்துவக் கண்காணிப்பு ஆகியவை முக்கியம். ஆன்டி இன்ஃப்ளமேட்டரி உணவுகளான மீன், ஆலிவ் எண்ணெய், பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

### உங்கள் கவனத்துக்கு...

இந்தக் கேள்வி – பதில்கள் பொது விழிப்புணர்வுக்காக மட்டுமே. உங்கள் குறிப்பிட்ட நிலைமைக்கு மருத்துவரை நேரில் சந்தித்து ஆலோசனை பெறவும். ●





பெண்களுக்கான குடல் ஆரோக்கிய வழிகாட்டி



## ஹார்மோன் மாற்றங்களால் குடலும் பாதிக்கப்படும்!

நம் உடல் ஆரோக்கியத்தின் அடித்தளமாக விளங்குவது குடல் ஆரோக்கியம். குறிப்பாகப் பெண்களின் குடல் ஆரோக்கியம் அவர்களின் உடல் அமைப்பு மற்றும் ஹார்மோன் மாற்றங்களால் தனித்துவமான கவனிப்பைக் கோருகிறது. மாதவிடாய் சுழற்சி, கர்ப்ப காலம், மகப்பேறு, மாதவிடாய் நிறுத்தம் போன்ற பல்வேறு கட்டங்களில் பெண்களின் குடல் செயல்பாடுகளில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

### பெண்களுக்கான பொதுவான குடல் பிரச்சனைகள்

பெண்களுக்கு அதிகம் காணப்படும் குடல் பிரச்சனைகளில் வயிற்று உப்புசம், மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு, அஜீரணம், வயிற்று வலி ஆகியவை முக்கியமானவை. குறிப்பாக மாதவிடாய்க் காலங்களில் ஹார்மோன் மாற்றங்களால் இந்தப் பிரச்சனைகள் தீவிரமடைகின்றன. நவீன வாழ்க்கை முறையால் ஏற்படும் மன அழுத்தம், உடல் எடை அதிகரிப்பு, உடல் உழைப்பின்மை ஆகியவையும் குடல் கோளாறுகளுக்குக் காரணமாகின்றன.

### கர்ப்பகாலக் குடல் ஆரோக்கியம்

கர்ப்ப காலம் என்பது பெண்களின் வாழ்வில் ஒரு முக்கியமான கட்டம். இக்காலத்தில் ஹார்மோன் மாற்றங்களால் குமட்டல், வாந்தி, மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகள் பொதுவாக ஏற்படுகின்றன. கருப்பையின் வளர்ச்சியால் குடல் மீது ஏற்படும் அழுத்தமும் செரிமானச் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கிறது. இந்தக் காலத்தில் சரியான உணவு முறையும், மிதுமான உடற்பயிற்சியும் மிக அவசியம்.

### சிறப்பு உணவுப் பரிந்துரைகள்

பெண்களின் குடல் ஆரோக்கியத்துக்குச் சில குறிப்பிட்ட உணவுகள் மிகவும் பயனளிக்கின்றன

- **கீரை வகைகள்:** பாலக்கீரை, முருங்கைக் கீரை, அரைக்கீரை போன்றவை இரும்புச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்தவை.
- **தயிர் மற்றும் மோர்:** குடல் நல்ல பாக்டீரியாக்களை வளர்க்க உதவும்.
- **முழுதானியங்கள்:** கம்பு, கேழ்வரகு, ஓட்ஸ் போன்றவை நார்ச்சத்து நிறைந்தவை.

## டாக்டர் சாய் தர்ஷினி

M.S., OG – Fellow in Endogynecology



- **பருப்பு வகைகள்:** துவரம் பருப்பு, பாசிப்பயறு, கொண்டைக் கடலை போன்றவை புரதச்சத்து நிறைந்தவை.
- **பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்:** பப்பாளி, ஆப்பிள், வெள்ளரிக்காய், கேரட் போன்றவை வைட்டமின்கள் நிறைந்தவை.

### தடுப்பு முறைகள்

குடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்குச் சில அடிப்படை வழிமுறைகள்...

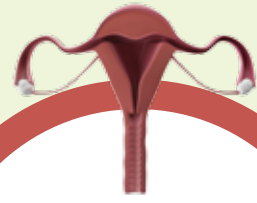
- தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு உண்ணுதல்
- குறைந்தது 2 – 3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துதல்
- தினசரி 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி
- 7 – 8 மணி நேர தூக்கம்
- மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த தியானம் செய்தல்

### பெண்களுக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சிகள்

- நடைப்பயிற்சி
- நீச்சல்
- யோகாசனங்கள் (குறிப்பாக வஜ்ராசனம், பவனமுத்தாசனம்)



- இலகுவான உடற்பயிற்சிகள் கர்ப்பிணிகள் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் இலகுவான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம்.



கருப்பையின் வளர்ச்சியால் குடல் மீது ஏற்படும் அழுத்தமும் செரிமான செயல்பாட்டை பாதிக்கிறது. இந்தக் காலத்தில் சரியான உணவு முறையும், மிதமான உடற்பயிற்சியும் மிக அவசியம்.

### குடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

#### தவிர்க்க வேண்டிய பழக்கங்கள்

- அதிக எண்ணெய், மசாலா உணவுகள்
- செயற்கை இனிப்புகள்
- காபி, குளிர்பானங்கள்
- நேரம் தவறி உணவு உண்ணுதல்
- உணவு உண்டவுடன் படுத்துக்கொள்ளுதல்

#### மருத்துவ உதவி தேவைப்படும் நிலைகள்

பின்வரும் அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்

- இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும் வயிற்று வலி
- மலத்தில் ரத்தம் காணப்படுதல்
- கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு
- திடீர் எடை இழப்பு
- தொடர்ச்சியான வாந்தி
- விளங்காத காரணங்களால் ஏற்படும் வயிற்று வலி

#### ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான குறிப்புகள்

- உணவை நன்கு மென்று சாப்பிடுதல்
- உணவுக்கு முன்பும் பின்பும் சிறிது நேரம் நடத்தல்
- இரவு உணவை லேசாக எடுத்துக்கொள்ளுதல்
- தேவையான ஓய்வு எடுத்தல்
- குடும்ப மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நடத்தல் ●

# மலக்குடல் அறுவை சிக்ச்சைக்குப் பின்...



**ம**லக்குடல் பகுதியில் (மூலம், ஆசனவாய் புண், ஆசனவாய்ப் புரை போன்றவை) அறுவை சிக்ச்சை மேற்கொண்டவர்களுக்கான முக்கியமான உணவு வழிகாட்டி இது. குணமடைதலை விரைவுபடுத்தவும், சிக்கல்களைத் தவிர்க்கவும் இந்த வழிகாட்டுதல்கள் உதவும்.

## உணவின் பங்கு

நமது உடலின் குணமடைதல் செயல்முறையில் உணவு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. சமச்சீர் உணவு மூன்று வழிகளில் உதவுகிறது

- உடலில் ஏற்படும் அழற்சியைக் குறைக்கிறது
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்துகிறது
- காயம் ஆறுதலைத் துரிதப்படுத்துகிறது



## மலப்போக்கு ஒழுங்குமுறை

அறுவை சிக்ச்சைக்குப் பின் சீரான மலப்போக்கு மிகவும் முக்கியம். மலம் கழிக்கும்போது அதிக அழுத்தம் கொடுப்பது காயத்தை மோசமாக்கும். மலச்சிக்கல் அறுவை செய்த பகுதியில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி, குணமடைதலைத் தாமதப்படுத்தும். எனவே, மென்மையான மலப்போக்கு அவசியம்.



## பரிந்துரைக்கப்படும் உணவுகள் நாா்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்

பழங்கள் (பெர்ரி வகைகள், ஆப்பிள், பேரிக்காய்), பச்சைக் காய்கறிகள் (கீரை, பிராக்கோலி), முழுத் தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள் (பாதாம், அக்ரூட், சியா விதைகள், ஆளி விதைகள்) ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.







### நீர் மற்றும் பாணங்கள்

போதுமான அளவுநீர் அருந்துவது அவசியம். புதினா, இஞ்சித் தேநீர் போன்றவை செரிமானத்துக்கு உதவும். சூப் வகைகள் உடலுக்குத் தேவையான நீர்ச்சத்து மற்றும் தாதுக்களை வழங்கும்.



### புரோபயாடிக் உணவுகள்

தயிர், நொதித்த காய்கறிகள் மற்றும் கொம்புச்சா போன்றவை குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

### தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

1. சிவப்பு இறைச்சி – அதிகக் கொழுப்பு நிறைந்தது, மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும்
2. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் – நார்ச்சத்துக் குறைவு
3. பால் பொருட்கள் – சிலருக்கு மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தலாம்



### உணவு குறித்த முக்கிய அறிவுரைகள்

1. சிறுசிறு உணவுவேளைகளாக எடுத்துக்கொள்ளவும்
2. மெதுவாக நன்கு மென்று சாப்பிடவும்
3. புதிய உணவுகளைப் படிப்படியாக அறிமுகப்படுத்தவும்
4. கடுமையான மசாலா உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்
5. தினமும் குறைந்தது 8 கோப்பை நீர் அருந்தவும்



### நீண்டகாலப் பராமரிப்பு

இந்த உணவு முறைகளைத் தொடர்ந்து பின்பற்றுவது நீண்டகாலக் குடல் ஆரோக்கியத்துக்கு வழிவகுக்கும். உங்கள் உடலின் எதிர்வினைகளைக் கவனித்து, தேவைப்படும் மாற்றங்களைச் செய்யவும்.

### முக்கிய குறிப்பு

இந்த வழிகாட்டுதல்கள் பொதுவானவை. உங்களுக்கான குறிப்பிட்ட உணவு முறைக்கு மருத்துவரை அணுகவும். ஏதேனும் அசாதாரண அறிகுறிகள் தோன்றினால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும். ●

### டாக்டர் பினக் தாஸ்குப்தா

MS FNB MAS FACRSI FMAS

தலைவர் மற்றும் உயர் ஆலோசகர்

குடலிறக்கம் மற்றும்

அடிவயிற்று கவர் புளரமைப்பு துறை

ஜெம் மருத்துவனை, சென்னை





# கொழுப்பைச் சேர்க்கிறான் அந்த மறைமுக எதர்!



## மாற்றத்தின் மர்மம்

உடல் எடையைக் குறைப்பது என்பது வெறும் கணக்கீடு மட்டுமல்ல... இது நம் உடலின் ஆழமான உள்ளக இயக்கவியல் பற்றிய சிக்கலான கதை. ஹார்மோன்கள் நம் உடலில் பரபரப்பாகச் செயல்பட்டு, ஒவ்வொரு கணமும் நம் வளர்ச்சி, பசி மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற நிகழ்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. இவை வெறும் ரசாயனத் தூதுவர்கள் மட்டுமல்ல... நம் உடலின் மிக நுட்பமான நிர்வாகிகளும் கூட!

## இன்சலின் - மாற்றத்துக்கான துணைவன்

இன்சலின் ஹார்மோன் நம் உடலின் சர்க்கரை மேலாண்மையின் தலைமைக் கட்டுப்பாட்டாளராகச் செயல்படுகிறது. இந்தப் பொறுப்பில் செயல்படும் சிறு தவறுகூடப் பெரும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தக்கூடியது. இன்சலின் சரியாக இயங்காவிட்டால், உடலின் வளர்சிதை மாற்றம் முற்றிலும் பாதிக்கப்படுகிறது. நிலையற்ற சர்க்கரை அளவுகள், அதிகரிக்கும் கொழுப்புச் சேமிப்பு மற்றும் தொடர்ச்சியான பசி ஆகியவை இதன் முக்கிய அறிகுறிகளாகும்.

## மன அழுத்தம்

### கொழுப்புச் சேமிப்பின் மறைமுக எதிரி

'கவலைப்படாதீர்கள்' என்பது இப்போது வெறும் ஆலோசனை அல்ல - இது ஒரு நிஜமான உடல் நிலை. ஆம்... மன அழுத்தம் நேரடியாக உடல் எடைக்குப் பாதிப்பு விளைக்கிறது. கார்ட்டிசோல் ஹார்மோனின் அதிகரிப்பு வயிற்றுப் பகுதியில் கொழுப்புச் சேமிப்பை மிகத் தீவிரமாக அதிகரிக்கிறது. இதன் விளைவாக வளர்சிதை மாற்றம் குறைந்து உடல் எடை மேலும் அதிகரிக்கும் சுழற்சி தொடர்கிறது.

## தைராய்டு - மெட்டபாலிசத்தின் இயக்குநர்!

தைராய்டு சுரப்பி நம் உடலின் மின்சார நிலையம் போன்றது. இது முழுக்க முழுக்கச் சரியான தன்மையில் இயங்கினால் மட்டுமே நமது மெட்டபாலிசம் முறையாகச் செயல்படும். இதன் செயலிழப்பு அல்லது மிகைச் செயல்பாடு சர்க்கரை மாற்ற வீதத்தை நிலைகுலைய வைக்கிறது. ஆற்றல் சேமிப்பு மாறுகிறது மற்றும் கொழுப்பு மாற்றமும் பாதிக்கப்படுகிறது.

## உங்கள் உடல் உங்கள் தனிப்பட்ட உலகம்

ஒவ்வொரு உடலும் ஒரு தனிப்பட்ட சிறப்பு உலகம் கொண்டது. மற்றவர்கள் மேற்கொண்ட சிகிச்சைகள் அனைத்தும் உங்களுக்குப் பொருந்தாது. தனிப்பட்ட ரத்தப் பரிசோதனை, விரிவான மருத்துவ மதிப்பீடு மற்றும் தனிப்பட்ட ஊட்டச்சத்து வழிகாட்டல் மட்டுமே உங்கள் சொந்தத் தேவைகளுக்குப் பொருந்தக்கூடிய மாற்று வழிகளைக் கண்டறிய உதவும்.

## வாழ்க்கையை மாற்றும் மந்திரம்

வெற்றிக்கான சாவி தரமான வாழ்க்கையில் மட்டுமே மறைந்துள்ளது. போதுமான தூக்கம், தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி, சமச்சீரான ஊட்டம், மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் மற்றும் தீய பழக்கங்களைத் தவிர்த்தல் ஆகியவை உடல் மாற்றத்தின் உண்மையான ரகசியங்கள்.

## உடல் மாற்றம் ஒரு பயணம்

உடல் எடையைக் குறைப்பது வெறும் இலக்கல்ல... அது ஒரு பயணம். ஹார்மோன்கள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் இந்தப் பயணத்தில் உங்கள் நம்பகமான துணைவர்கள். அறிவார்ந்த, பொறுமையான, தன்னம்பிக்கை கொண்ட அணுகுமுறை மட்டுமே நிலையான வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும். ●

இந்தியாவின்

மிகப்பெரிய ஜீரண மண்டலம் மற்றும்

லேப்ராஸ்கோபிக் சிறப்பு மருத்துவமனை



இப்போது  
சென்னையில்

சாதனைகள் :

முதன்முறையாக லேப்ராஸ்கோபிக் நுட்பத்தில் கணைய புற்றுநோய் மற்றும் உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை வெற்றிகரமாக செய்யப்பட்டுள்ளது.



நுண்குளை கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை மையம் மற்றும்

லேப்ராஸ்கோபிக் நுட்பத்தில்  
ஒற்றை கீறல் முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது



விரிவான உடல்பருமன் அறுவை சிகிச்சை மையமாக செயல்படுகிறது

வசதிகள்

- DA VINCI ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை 3D/4K
- HD எண்டோஸ்கோபிக் சிகிச்சை
- எண்டோஸ்கோபிக் /லேப்ராஸ்கோபிக் அல்ட்ரா சவுண்ட்
- உலக தர அறுவை சிகிச்சை அரங்குகள்
- 24 மணி நேர குடல் இரத்த கசிவுக்கான சிகிச்சைகள்
- பைல்ஸ், மலச்சிக்கல் கிளிనిக்
- எடை குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை
- லேப்ராஸ்கோபிக் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை
- லேப்ராஸ்கோபி முறையில் மகளிர்க்கான சிகிச்சைகள்
- லேப்ராஸ்கோபி 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, கிராமநாதபுரம், கோயமுத்தூர்.



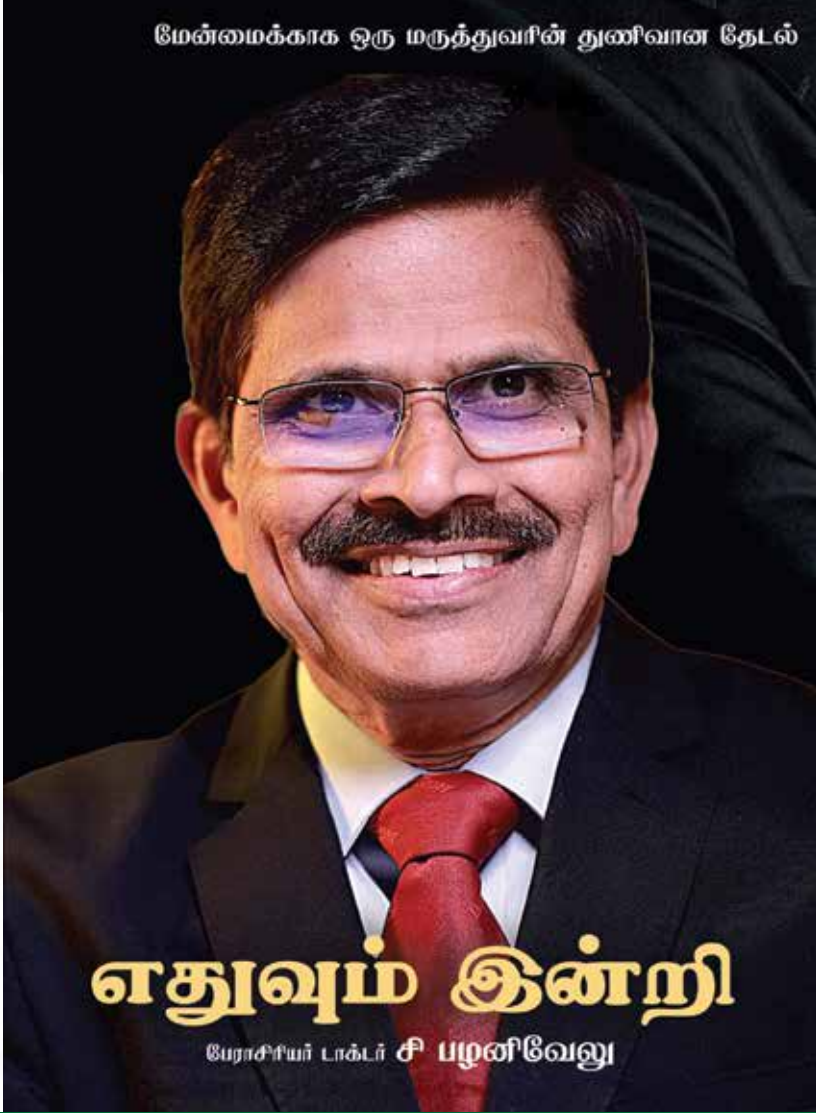
[www.obesitysurgeryindia.com](http://www.obesitysurgeryindia.com) | [info@obesitysurgeryindia.com](mailto:info@obesitysurgeryindia.com) | [www.gemhospitals.com](http://www.gemhospitals.com)

சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்

PROF. C PALANIVELU'S

**AUTOBIOGRAPHY BOOK**

மேன்மைக்காக ஒரு மருத்துவரின் துணிவான தேடல்



**NOW BOOK AVAILABLE IN**

**amazon**



**SCAN & ORDER**