

மலர் 3 • இதழ் 3 • ஜனவரி 2025 • ரூ.30/-



ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்



மதுப்
படிக்கத்திருந்து
மீள்வதற்கான
வீர்வான
வழிகாட்டி!

எடைக்
குறைப்பின்
அறிவியல்!



நெஞ்சிச்சல்
காரணங்களும்
தீர்வுகளும்!



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. ஹெர்ஷ்டீ 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 திறன்மிகு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி இரத்தம் தேவையில்லாத அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. புற்று மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பு குறைவதோடு, நீண்ட காலம் வாழ்வதற்கும் வழிவகுக்கிறது.

முழு ஹெர்ஷ்டீ 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!

GH121



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

45, பங்கஜம் மில் ரோடு, ராமநாதபுரம், கோயம்புத்தூர் - 841 045.
227/2C2, எம்ஜிஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை - 600 095.

Cell : 90039 32323

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

GEM HOSPITAL

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, அப்பாவு 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...

செரிமான மண்டலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் நமது அன்றாட வாழ்க்கையைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றன. தொடர்ச்சியான வயிற்று வலி, அஜீரணம், எரிச்சல், உணவு செரிமானமின்மை, வயிற்றுப் பகுதியில் அசௌகரியம், எடை இழப்பு போன்றவை முக்கிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள். இவற்றில் ஏதேனும் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம்.

இன்றைய உணவுப்பழக்கங்களில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் பல செரிமானக் கோளாறுகளுக்குக் காரணமாகின்றன. துரித உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், அதிக சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் ஆகியவை நமது செரிமான மண்டலத்தைப் பாதிக்கின்றன. மேலும், நேரமின்மை காரணமாகச் சரியான நேரத்தில் உணவு உண்ணாமை, உணவை

இந்தப் புத்தாண்டில் ஜெம் நலம் வாயிலாக உங்களைச் சந்திப்பதில் மகிழ்ச்சி. உங்கள் இலக்குகளை எட்டிப் பிடிக்கவும், பூரணமான உடல்நலத்துடன் வாழவும் என் நல்வாழ்த்துகள்!

இன்றைய நவீன வாழ்க்கையில் நாம் அனைவரும் பல்வேறு சவால்களை எதிர்கொள்கிறோம். குறிப்பாக, நமது உடல் ஆரோக்கியத்தில் வயிறுமற்றும் செரிமானமண்டலம் சார்ந்த பிரச்சனைகள் அதிகரித்து வருவதை நாங்கள் கவலையுடன் கவனித்து வருகிறோம்.

கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளில், நமது மருத்துவமனையில் வயிறு சார்ந்த பிரச்சனைகளுக்காகச் சிகிச்சை பெறுபவர்களின் எண்ணிக்கை இரு மடங்காக உயர்ந்துள்ளது. மிகவும் கவலைக்குரிய விஷயம் என்னவென்றால், இளம் வயதினரிடையே இந்தப் பிரச்சனைகள் அதிகரித்து வருவதுதான். நமது அவசர வாழ்க்கை முறை, முறையற்ற உணவுப்பழக்கம், மன அழுத்தம் ஆகியவை இதற்கு முக்கியக் காரணங்களாக உள்ளன.



நன்றாக மென்று சாப்பிடாமல் அவசர அவசரமாக உண்ணுதல் போன்றவையும் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

மன அழுத்தமும் செரிமான மண்டலத்தைப் பாதிக்கும் முக்கியக் காரணிகளில் ஒன்று. நமது மூளைக்கும் வயிற்றுக்கும் நேரடித் தொடர்பு உள்ளது. மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது அது நேரடியாகச் செரிமான மண்டலத்தைப் பாதிக்கிறது. இதனால் வயிற்று புண், இரைப்பை அழற்சி, குடல் கோளாறுகள் போன்றவை ஏற்படலாம்.

நற்செய்தி என்னவென்றால், பெரும்பாலான செரிமான மண்டலப் பிரச்சனைகளை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து தடுக்க முடியும். சரியான உணவுப் பழக்கம், தினசரி உடற்பயிற்சி, போதுமான தூக்கம் ஆகியவற்றுடன், வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகளும் முக்கியம். நாம் நமது உடலின் எச்சரிக்கை சமிக்ஞைகளைப் புறக்கணிக்கக் கூடாது.

நமது மருத்துவமனையில் நவீனத் தொழில்நுட்பங்களுடன் கூடிய முழுமையான செரிமான மண்டலப் பரிசோதனை வசதிகள் உள்ளன. எண்டோஸ்கோபி, கோலோனோஸ்கோபி போன்ற பரிசோதனைகள் மூலம் ஆரம்ப நிலையிலேயே பிரச்சனைகளைக் கண்டறிய முடியும். மேலும், எங்கள் நிபுணர் குழு உங்களுக்கான சிறந்த சிகிச்சை முறைகளைப் பரிந்துரைக்கும்.

சமீபத்தில், கோவையைச் சேர்ந்த ஒரு 35 வயது தொழில்முனைவோர் தொடர்ச்சியான வயிற்று வலியுடன் எங்களை அணுகினார். முழுமையான பரிசோதனையில் ஆரம்ப நிலை இரைப்பை புண் கண்டறியப்பட்டது. உடனடியாகச் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு, தற்போது அவர் முழு ஆரோக்கியத்துடன் உள்ளார். இதுபோன்ற பல வெற்றிக் கதைகள் முன்கூட்டிய கண்டறிதலின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துகின்றன.

தற்போதைய ஆய்வுகளின்படி, நமது நாட்டில் ஐந்தில் ஒரு நபருக்கு ஏதாவது ஒரு வகையான வயிறு அல்லது செரிமான மண்டலப் பிரச்சனை உள்ளது. இது மிகவும் கவலைக்குரிய விஷயம். அதனால்தான் நாங்கள் தொடர்ந்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி வருகிறோம். குறிப்பாக 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஆண்டுக்கு ஒருமுறையாவது முழுமையான உடல் பரிசோதனை செய்துகொள்வது அவசியம்.

உங்கள் உடல் ஆரோக்கியம் எங்கள் முதல் முன்னுரிமை. ஜெம் மருத்துவமனை சார்பாக நடத்தப்படும் இலவச மருத்துவ முகாம்களில் பங்கேற்றுப் பயனடையுமாறு அன்புடன் அழைக்கிறேன். ஆரோக்கியமான வாழ்வே சிறந்த வாழ்க்கை. உங்கள் உடல் நலனில் அக்கறை காட்டுங்கள். நாங்கள் எப்போதும் உங்களுக்குத் துணையாக இருப்போம்.

அன்புடன்

டாக்டர் சி. பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை



மலர் 3 இதழ் 3

ஜனவரி 2025

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 பெற்று சிகிச்சை மற்றும் பயிற்சியை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



காரணங்களும்
தீர்வுகளும்



நெஞ்செரிச்சல்

எப்படி ஏற்படுகிறது?

நெஞ்செரிச்சல் அல்லது GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) என்பது மிகவும் பொதுவான செரிமானக் கோளாறு ஆகும். இந்நிலையில் வயிற்றில் உள்ள அமிலம் உணவுக்குழாய்க்குள் திரும்பி வருகிறது. இயல்பான நிலையில், வயிற்றுக்கும் உணவுக்குழாய்க்கும் இடையே உள்ள தசை வால்வு இந்த அமிலம் மேலே வருவதைத் தடுக்கிறது. ஆனால், இந்த வால்வு சரியாக இயங்காத போது, வயிற்று அமிலம் மேலே வந்து நெஞ்செரிச்சலை ஏற்படுத்துகிறது.

காரணங்களும் பாதிப்புகளும்

நெஞ்செரிச்சல் பல காரணங்களால் ஏற்படலாம். உடல் பருமன் இதற்கான முக்கியக் காரணங்களில் ஒன்று. அதிக எடை வயிற்றின் மீது அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி, அமிலம் மேலே வருவதற்கு வழிவகுக்கிறது. கர்ப்ப காலத்திலும் இதேபோன்ற காரணத்தால் நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படலாம். புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதல் போன்ற பழக்கங்களும் தசை வால்வின் செயல்பாட்டை பாதித்து நெஞ்செரிச்சலை ஏற்படுத்தலாம். மன அழுத்தமும் இந்நிலைமையை மோசமாக்கக்கூடும்.

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

நெஞ்செரிச்சலின் முதன்மையான அறிகுறி மார்பில்

ஏற்படும் எரியும் உணர்வு. இது பொதுவாக உணவு உண்ட பிறகு அல்லது படுக்கும்போது அதிகமாக உணரப்படும். பலர் விழுங்குவதில் சிரமத்தையும், உணவு மீண்டும் வாய்க்கு வருவதையும் அனுபவிப்பார்கள். வாயில் புளிப்பான சுவை, தொண்டை வலி மற்றும் தொடர் இருமல் ஆகியவையும் பொதுவான அறிகுறிகள். இரவில் படுக்கும்போது இந்த அறிகுறிகள் மோசமடைவதால் தூக்கத்திலும் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை அணுகுமுறைகள்

நெஞ்செரிச்சலுக்கான சிகிச்சை வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களில் தொடங்குகிறது. இரவு உணவைத் தூங்குவதற்கு மூன்று மணி நேரத்துக்கு முன்பாகவே முடித்துக் கொள்வது முக்கியம். படுக்கையின் தலைப்பகுதியைச் சற்று உயர்த்தி வைப்பதும் உதவியாக இருக்கும். காரமான உணவுகள், புளிப்பான பழங்கள், காஃபி, சாக்லேட் மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்ப்பது அவசியம். பதிலாக நார்ச்சத்து நிறைந்த

டாக்டர் எஸ். சரவணகுமார்

DNB (Gen Surg). FMAS. FAIS

லீட் கன்சல்டன்ட்,
உடல் பருமன் மற்றும் நீரிழிவு
அறுவைச் சிகிச்சைத் துறை,
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.



காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள் மற்றும் நீர்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

சிகிச்சை முறைகள்

வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் போதுமானதாக இல்லாதபோது, மருத்துவச் சிகிச்சை தேவைப்படும். அபில எதிர்ப்பு மருந்துகள் தற்காலிக நிவாரணம் தரக்கூடும். தொடர்ச்சியான சிகிச்சைக்கு H2 தடுப்பான்கள் அல்லது புரோட்டான் பம்ப் தடுப்பான்கள் பரிந்துரைக்கப்படலாம். இந்த மருந்துகள் வயிற்றில் அபில உற்பத்தியைக் குறைத்து நிவாரணம் அளிக்கின்றன. தீவிரமான நிலைகளில், குறிப்பாக மருந்துச் சிகிச்சைகள் பலனளிக்காதபோது, அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படலாம். நவீன லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை முறைகள் மூலம் வால்வு பலவீனத்தைச் சரிசெய்ய முடியும்.

தடுப்பு முறைகளும் பராமரிப்பும்

நெஞ்செரிச்சலைத் தடுப்பதற்கு முறையான உணவுப் பழக்கங்கள் மிக முக்கியம். ஒரே நேரத்தில் அதிக உணவை உண்பதைத் தவிர்த்து, சிறு அளவு உணவை அடிக்கடி உண்பது நல்லது. உணவை நன்கு மென்று மெதுவாகச் சாப்பிடுவது அவசியம். வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் எடைக் கட்டுப்பாடு மூலம் நெஞ்செரிச்சலைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகளும் அவசியம்.

கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய அறிகுறிகள்

சில குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் தோன்றும் போது உடனடி மருத்துவக் கவனம் தேவை. வாரத்துக்கு மூன்று



அவசரக் கவனம் தேவைப்படும் நிலைகள்

நெஞ்செரிச்சலுடன் தீவிர மாற்பு வலி, மூச்சுத் திணறல் அல்லது வாந்தியில் ரத்தம் ஏற்பட்டால் உடனடி மருத்துவ உதவி தேவை. இவை தீவிர உடல்நலப் பிரச்சனைகளின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.

முறைக்கு மேல் நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படுதல், விழுங்குவதில் தொடர்ந்த சிரமம், திடீர் எடைக் குறைவு ஆகியவை கவனிக்க வேண்டிய அறிகுறிகள். குறிப்பாக மாற்பு வலி, கருப்பு நிற மலம் அல்லது வாந்தியில் ரத்தம் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றினால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

நீண்டகாலப் பராமரிப்பு

நெஞ்செரிச்சல் நீண்டகாலக் கவனிப்புத் தேவைப்படும் ஒரு நிலை. வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் மூலம் நோயின் தீவிரத்தைக் கண்காணிக்க வேண்டும். மருந்துகளின் அளவு மற்றும் வகையை நோயின் நிலைக்கு ஏற்ப மாற்றியமைக்க வேண்டியிருக்கலாம். வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடிப்பது நீண்டகாலக் கட்டுப்பாட்டுக்கு அவசியம்.

புதிய ஆராய்ச்சிகளும் சிகிச்சை முறைகளும்

மருத்துவத் துறையில் தொடர்ந்து புதிய முன்னேற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. நவீன எண்டோஸ்கோபிக் சிகிச்சை முறைகள், புதிய மருந்துகள், சிறப்புச் சிகிச்சை முறைகள் அறிமுகமாகி வருகின்றன. குடல்நுண்ணுயிர்களின் (Gut Microbiome) பங்கு குறித்த ஆராய்ச்சிகளும் புதிய சிகிச்சை முறைகளுக்கு வழிவகுக்கின்றன.





ரானிடீடின் மருந்தும் புற்றுநோய் ஆபத்தும்!

நாட்பட்ட அமில ஏற்றம், வயிற்று எரிச்சல் மற்றும் வயிற்றுப் புண் போன்ற உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்குப் பல ஆண்டுகளாக ரானிடீடின் (சாண்டாக் என்ற வணிகப் பெயரில் அறியப்படுகிறது) மருந்து பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தது. உலகம் முழுவதும் லட்சக்கணக்கான மக்கள் இந்த மருந்தை நம்பி இருந்தனர். ஆனால், சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் இந்த மருந்தின் பாதுகாப்பு குறித்த கவலைகளை எழுப்பியுள்ளன.

புதிய கண்டுபிடிப்பு

சமீபத்திய பரிசோதனைகளில், ரானிடீடின் மருந்தில் என்-நைட்ரோசோடைமெதிலாமைன் (NDMA) என்ற வேதிப்பொருள் இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இந்த வேதிப்பொருள் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு பொருளாகச் சர்வதேசப் புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி மையத்தால் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது. இந்தக் கண்டுபிடிப்பு மருத்துவ உலகில் பெரும் அதிர்வலைகளை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

NDMA பற்றி விரிவான விளக்கம்

NDMA என்ற வேதிப்பொருள் மருந்து தயாரிப்பின் போதோ, மருந்து சேமிப்பின் போதோ உருவாகக்கூடும். குறிப்பாக அதிக வெப்பநிலை அல்லது ஈரப்பதம் உள்ள இடங்களில் சேமிக்கப்படும்போது இந்த வேதிப்பொருள் உருவாகும் வாய்ப்பு அதிகம். நீண்ட காலம் இந்த வேதிப்பொருளின் தொடர்பில் இருப்பது கல்லீரல், வயிறு மற்றும் சிறுநீரகப் புற்றுநோய்களின் ஆபத்தை அதிகரிக்கக்கூடும்.

டாக்டர் நலங்கிள்ளி V.P

மூத்த ஆலோசகர் - HPB
கேஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜிஸ்ட்,
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.



முக்கிய

ஆய்வு முடிவுகள்

ஆய்வுகாட்சிப் பரிசோதனைகளில் ராணிடிடன் மருந்தில் பாதுகாப்பான அளவைவிட அதிகமான NDMA இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. வயிற்றின் அமிலச் சூழலில் ராணிடிடன் மூலக்கூறுகள் சிதைவடைந்து NDMA உருவாக்கப்படும் என்பதும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும், இந்த மருந்தைப் பயன்படுத்தியவர்களிடையே புற்றுநோய் பாதிப்பு குறித்த ஆய்வுகள் முடிவுகள் தெளிவாக இல்லை.

உலகளாவிய நடவடிக்கைகள்

இந்தக் கண்டுபிடிப்புகளை அடுத்து உலக சுகாதார அமைப்புகள் உடனடி நடவடிக்கை எடுத்துள்ளன. அமெரிக்கா, ஐரோப்பா மற்றும்



அமில ஏற்றம் மற்றும் வயிற்று எரிச்சல் பிரச்சனைகளுக்குப் பல பாதுகாப்பான மற்றும் பயனுள்ள மாற்றுச் சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன.

NDMA பிரச்சனை இல்லாத பாதுகாப்பான மாற்று மருந்துகளாகும். ஒமிப்ரசோல் மற்றும் பாண்டோப்ரசோல் போன்ற புரோட்டான் பம்ப் தடுப்பான்கள் சிறந்த அமிலக் கட்டுப்பாட்டை வழங்குகின்றன.

உங்கள் கவனத்துக்கு...

ராணிடிடன் மருந்தைப் பயன்படுத்தி வரும் நோயாளிகள் உடனடியாகத் தங்கள் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற வேண்டும். மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி மருந்தை நிறுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அனைத்து மருந்துகளையும் முறையான வெப்பநிலையில் பாதுகாப்பாகச் சேமிக்க வேண்டும். நீண்ட காலச் சிகிச்சைக்குக் கிடைக்கும் மாற்றுச் சிகிச்சை முறைகளின் நன்மை, தீமைகளைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ராணிடிடன் மருந்தில் கண்டறியப்பட்ட NDMA மாசுபாடு தீவிரமான பாதுகாப்புக் கவலைகளை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இதன் காரணமாக உலகளாவிய இந்த மருந்து திரும்பப் பெறப்பட்டுள்ளது. நோயாளிகளும் மருத்துவர்களும் பாதுகாப்பான மாற்று மருந்துகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். NDMA தொடர்பான ஆபத்துகளை முழுமையாக ஆராய ஆராய்ச்சிகள் தொடர்கின்றன.

நோயாளிகளுக்கான ஆலோசனை

கவலை அல்லது பயத்துக்கு இடமில்லை என்பதை நோயாளிகள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அமில ஏற்றம் மற்றும் வயிற்று எரிச்சல் பிரச்சனைகளுக்குப் பல பாதுகாப்பான மற்றும் பயனுள்ள மாற்றுச் சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் உங்களுக்கு ஏற்ற சரியான மாற்றுச் சிகிச்சையைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். உங்கள் உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு குறித்த எந்தச் சந்தேகங்களையும் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்கத் தயங்க வேண்டாம்.

இந்தியா உள்ளிட்ட நாடுகளில் ராணிடிடன் மருந்துகள் சந்தையிலிருந்து திரும்பப் பெறப்பட்டுள்ளன. மருந்துக் கட்டுப்பாட்டு அமைப்புகள் நோயாளிகளை மாற்று மருந்துகளைப் பயன்படுத்த அறிவுறுத்தியுள்ளன.

பாதுகாப்பான மாற்று மருந்துகள்

அமில ஏற்றம் மற்றும் வயிற்று எரிச்சல் பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கப் பல பாதுகாப்பான மாற்று மருந்துகள் உள்ளன. பமோடிடன் மற்றும் சைமெடிடன் போன்ற H2 தடுப்பான்கள்



கணையத்தின் அமைப்பும் செயல்பாடும்

கணையம் (Pancreas) என்பது நமது வயிற்றின் மேல் பகுதியில், இரைப்பைக்கும் சிறுகுடலுக்கும் இடையே அமைந்துள்ள சுமார் 15 செ.மீ நீளமுள்ள உறுப்பாகும். இந்த உறுப்பு உணவு செரிமானம் மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்தில் இரு முக்கியப் பங்குகளை வகிக்கிறது. முதலாவதாக, இது நாளமில்லாச் சுரப்பியாக (Endocrine gland) செயல்பட்டு இன்சலின் மற்றும் குளுக்காகான் போன்ற ஹார்மோன்களைச் சுரக்கிறது. இவை வரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. இரண்டாவதாக, இது செரிமான நொதிகளை (Digestive enzymes) உற்பத்தி செய்து, கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதங்கள் மற்றும் கொழுப்புகளைச் செரிக்க உதவுகிறது.

கணையப் புற்றுநோயின் வகைகளும் அவற்றின் தாக்கமும்

கணையப் புற்றுநோய் பல்வேறு வகைகளில் தோன்றக்கூடும். மிகவும் பொதுவான வகை அடினோகார்சினோமா (Adenocarcinoma) ஆகும். இது கணையத்தின் நாளங்களில் (Ducts) தோன்றுகிறது. இது மொத்த கணையப் புற்றுநோய் வகைகளில் 85% வரை காணப்படுகிறது. மற்ற வகைகளில் நாளமில்லாக் கட்டிகள் (Neuroendocrine tumors), அசினார் செல் கார்சினோமா (Acinar cell carcinoma) மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோயின் கணையப் பரவல் (Pancreatic metastasis) ஆகியவை அடங்கும்.

தீவிரக் கவனம் தேவைப்படும் அறிகுறிகள்

கணையப் புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் மிகவும் நுட்பமானவை. வயிற்றின் மேல் பகுதியில் அல்லது முதுகில் தொடர்ச்சியான வலி முக்கிய அறிகுறியாகும். இந்த வலி உணவு உண்ட பிறகு அதிகரிக்கலாம்; முன்புறம் வளைந்திருக்கும்போது குறையலாம். திடீர் எடை இழப்பு, பசியின்மை மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல் மாறி மாறி ஏற்படுதல் ஆகியவையும் முக்கிய அறிகுறிகள்.

கணையப் புற்றுநோய் பித்தநாளத்தை அடைத்துக்கொள்ளும்போது, மஞ்சள் காமாலை (கண்கள் மற்றும் தோல் மஞ்சள் நிறமாதல்), கருமை நிறச் சிறுநீர் மற்றும் வெளிர் நிற மலம் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றலாம். புதிதாக நீரிழிவுக் குறைபாடு

கண்டறியப்படுதல் அல்லது ஏற்கனவே உள்ள நீரிழிவுக் குறைபாடு திடீரென மோசமடைதல் ஆகியவையும் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளாகக் கருதப்படுகின்றன.

ஆபத்துக் காரணிகளும் நோய் வரும் வாய்ப்புகளும்

கணையப் புற்றுநோய் வருவதற்கான ஆபத்துக் காரணிகளை மாற்றக்கூடியவை மற்றும் மாற்ற முடியாதவை என இரு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், அதிக உடல் பருமன், குறைந்த உடல் செயல்பாடு மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கங்கள் ஆகியவை மாற்றக்கூடிய காரணிகள். வயது, பாலினம், குடும்ப வரலாறு மற்றும் மரபணு மாற்றங்கள் ஆகியவை மாற்ற முடியாத காரணிகள்.

நவீன நோய் கண்டறியும் முறைகள்

1. உயர்தர சிடி ஸ்கேன் (CT Scan): முப்பரிமாணப் படங்கள் மூலம் கட்டியின் அளவு மற்றும் இடத்தைத் துல்லியமாகக் கண்டறிய உதவுகிறது.
2. எம்ஆர்ஐ ஸ்கேன் (MRI Scan): மென்மிக மற்றும் நரம்புகளின் நிலையை மதிப்பிட உதவுகிறது.
3. எண்டோஸ்கோபிக் அல்ட்ராசவுண்ட் (EUS): கணையத்தின் உள் அமைப்பை நுண்ணிய முறையில் ஆய்வு செய்ய உதவுகிறது.
4. பிஇடி ஸ்கேன் (PET Scan): புற்றுநோய் செல்கள் பரவியுள்ள இடங்களைக் கண்டறிய உதவுகிறது.



ஆரம்ப அறிகுறிகள் மிகவும் நுட்பமானவை!

சிகிச்சை முறைகளில் முன்னேற்றம் நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை

ஜெம் மருத்துவமனையில் அதிநவீன டாவின்சி ரோபோட்டிக் சிஸ்டம் மூலம் மிகவும் துல்லியமான அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இந்தத் தொழில்நுட்பம் மூலம் மருத்துவர்கள் மிகச் சிறிய துவாரங்கள் வழியாக, 3D காட்சிகளுடன், அதிக துல்லியத்துடன் அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடிகிறது. இதனால் குறைந்த வலி, விரைவான குணமடைதல், குறைந்த சிக்கல்கள் மற்றும் சிறிய வடுக்கள் மட்டுமே ஏற்படுகின்றன.

கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

நவீன ஸ்டீரியோடாக்டிக் கதிர்வீச்சு அறுவை சிகிச்சை (SABR) மற்றும் தீவிர மாற்றப்பட்ட கதிர்வீச்சு சிகிச்சை (IMRT) ஆகியவை புற்றுநோய் செல்களைத் துல்லியமாக இலக்கு வைத்து அழிக்க உதவுகின்றன. இவை சுற்றியுள்ள ஆரோக்கியமான திசுக்களுக்குக் குறைந்தபட்சப் பாதிப்பை மட்டுமே ஏற்படுத்துகின்றன.



டாக்டர் ப. செந்தில்நாதன்

இரைப்பை, குடலியல் மற்றும் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை



ஆரம்பநிலையில் நோயைக் கண்டறிந்து, முறையான சிகிச்சை பெற்றால் நல்ல முடிவுகளை எட்ட முடியும்.

நவீன கீமோதெரபி

ஃபோல்ஃபிரினாக்ஸ் (FOLFIRINOX) மற்றும் ஜெம்-நாப் (Gem-Nab) போன்ற நவீன கீமோதெரபி முறைகள் புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன. இவை பக்க விளைவுகளைக் குறைத்து, நோயாளியின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துகின்றன.

ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை அணுகுமுறை

கணையப் புற்றுநோய் சிகிச்சையில் பல்வேறு துறை நிபுணர்கள் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுகின்றனர். அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள், புற்றுநோய் நிபுணர்கள், கதிர்வீச்சு சிகிச்சை நிபுணர்கள், ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் மற்றும் மனநல மருத்துவர்கள் என அனைவரும் இணைந்து ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் தனிப்பட்ட சிகிச்சைத் திட்டத்தை வகுக்கின்றனர்.

நோய்த் தடுப்பு மற்றும் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

கணையப் புற்றுநோயைத் தடுக்கப் பல வழிமுறைகள் உள்ளன...

- புகைப்பிடிப்பதை முற்றிலுமாகத் தவிர்த்தல்
- ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் - அதிக நார்ச்சத்து, காய்கறிகள், பழங்கள்
- தினசரி 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி
- ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரித்தல்
- மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனை

புதிய நம்பிக்கை

கணையப் புற்றுநோய் சிகிச்சையில் தொடர்ந்து புதிய முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டு வருகின்றன. நோய் எதிர்ப்புச் சிகிச்சை (Immunotherapy) மற்றும் இலக்கு வைத்த மருந்துச் சிகிச்சை (Targeted therapy) ஆகியவை நம்பிக்கை அளிக்கும் புதிய சிகிச்சை முறைகளாக உருவெடுத்துள்ளன. ஆரம்ப நிலையில் நோயைக் கண்டறிந்து, முறையான சிகிச்சை பெற்றால் நல்ல முடிவுகளை எட்ட முடியும்.



ஓவரியில் கட்டியா? அடுத்தது என்ன?

சினைப்பை என்றால் என்ன?

சினைப்பை என்பது கருப்பையை ஒட்டியுள்ள ஓர் உறுப்பு. அது கருத்தரிப்பதற்குத் தேவையான கருமுட்டையை உற்பத்தி செய்வதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. மேலும் இதில் உற்பத்தியாகும் இரண்டு விதமான ஹார்மோன்கள் (ஈஸ்ட்ரோஜன், புரொஸ்ட்ரோன்) மாதவிடாய்ச் சுழற்சிக்கு உதவுகின்றன. இந்தச் சினைப்பையிலிருந்து கிடைக்கும் ஹார்மோன்கள் பெண்களின் எலும்புச்சத்து மற்றும் இதயத்தின் வலுவான செயல்பாட்டுக்கு உதவுகின்றன.

சினைப்பை நீர்க்கட்டி (Functional cyst) என்றால் என்ன?

ஒவ்வொரு மாதவிடாய்ச் சுழற்சியின் போது சினைப்பையிலிருந்து கருமுட்டை வெளியே வருவதற்கு முன்பு சிறிய நீர்க்கட்டி தோன்றும். இதுவே சினைப்பை நீர்க்கட்டி எனப்படும். இது தானாகவே மறையக்கூடிய கட்டியாகும். இதனால் எந்தத் தொந்தரவும் பிரச்சனையும் ஏற்படாது. இது 1 - 4 சென்டிமீட்டர் வரை இருக்கலாம்.

சாதாரண நீர்க்கட்டி (Simple ovarian cyst) என்றால் என்ன?

சினைப்பையில் நீர்க்கட்டிகள் அதாவது கட்டி முழுவதும்

சாதாரண நீர் கோர்த்துக் காணப்படும். அது பொதுவாக நடுத்தர வயது (20 - 40) வயது உள்ளவர்களுக்கு இருக்கும்.

அக்கட்டி சாதாரண நீர்க்கட்டியாக இருந்தாலும் மருத்துவக் கண்காணிப்பில் இருக்க வேண்டியிருக்கும். 3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை ஸ்கேன் செய்து அக்கட்டியின் அளவையும் அது மறைந்து விட்டதா என்பதையும் பார்க்க வேண்டி வரலாம்.

எப்பொழுது சாதாரண நீர்க்கட்டிகளுக்கு மருத்துவச் சிகிச்சை தேவைப்படும்?

சாதாரண நீர்க்கட்டிகளின் அளவு 7 செ.மீ-க்கு அதிகமாகும்போது, மேலும் சில ரத்தப் பரிசோதனைகள் (CA125 / CA19.9) செய்ய வேண்டிய தேவை வரலாம். மேலும் இவை சரியான அளவு இருந்தால் ஹார்மோன் மாத்திரைகள் கொடுத்துச் சரிப்படுத்த முடியும்.

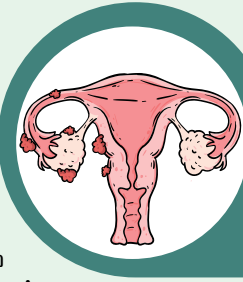
டாக்டர் கவிதா யோகினி

M. S., OG, FMAS

தலைமை மகளிர் நலம் லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.



அதற்கு மேல் இருந்தால் கட்டியை மட்டும் நீக்க வேண்டி அறுவை சிகிச்சையும் தேவைப்படலாம். ஏனெனில், இக்கட்டி வளர்ச்சியடைந்து அதிக வலி ஏற்படும்போது அவசரச் சிகிச்சை தேவைப்படும். இந்நிலையில் கட்டியுடன் சினைப்பையும் ரத்த ஓட்டம் பாதித்த அழுகிய நிலையில் இருக்கும் பட்சத்தில் சினைப்பையும் நீக்க வேண்டி வரலாம்.



5 - 10% சினைப்பைக் கட்டிகள் புற்றுநோய் கட்டிகளாகும். இவை பெரும்பாலும் எவ்வித அறிகுறியும் இல்லாமல் வயிற்று உபாதைகள் மற்றும் குடல் சம்பந்தமான அறிகுறிகளோடு இருக்கும்.

Dermoid சினைப்பை என்பது என்ன?

Dermoid cyst என்பது புற்றுநோய்க் கட்டி இல்லை. இது இளம்பெண்கள் முதல் நடுத்தர வயது வரை (15 - 40) உள்ள பெண்களுக்கும் வரும். Dermoid சினைப்பைக்கட்டியில் நீர், கொழுப்பு, பல், முடி, எலும்பு, குருத்தெலும்பு ஆகிய அனைத்து விதமான உறுப்புகளின் பகுதியும் இருக்கும்.

இதற்கு நிச்சயம் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும். கட்டி அகற்றப்படும். ஏனெனில், அது சுழற்சி அடைந்தோ, உடைந்தோ வலி வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

சினைப்பைக் கட்டி வகைகள்

- PCOS PCOD (சிறிய நீர்க்கட்டி)
- Ovarian simple cyst - சாதாரணமான நீர்க்கட்டி
- Ovarian mass - சினைப்பைக் கட்டி
- Ovarian fibroma - சினைப்பை நார்த்திசுக் கட்டி
- Ovarian carcinoma - சினைப்பைப் புற்றுநோய்
- Ovarian Dorsion - சினைப்பைச் சுழற்சி
- Endometriotic cyst - எண்டோமெட்ரியாட்டிக் கட்டி

சினைப்பையில் வீரியம் மிகுந்த நீர்க்கட்டி என்பது என்ன?

Serous cyst adenoma / Mucinous cyst adenoma எனப்படும் சிறிது வீரியம் மிகுந்த சாதாரணக் கட்டிகள். இது ultra sound scan மூலமாகவோ / MRI scan மூலமாகவோ கண்டறியப்படும். இதற்கு அறுவை சிகிச்சை அவசியமான ஒன்று. இதற்குக் கட்டியுடன் சினைப்பை முழுவதையும் நீக்க வேண்டும். இல்லையெனில் மீண்டும் இக்கட்டி வருவதற்கான அபாயம் அதிகம். இவ்வகையான சினைப்பைக் கட்டிகள் நீண்டகாலம் இருப்பின் இது ஆரம்பக்கட்ட புற்றுநோயாகவோ (border line) அல்லது புற்றுநோயாக மாறுவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது.



எண்டோமெட்ரியாட்டிக் கட்டி என்பது என்ன?

மாதவிடாய் ஏற்படும் நேரத்தில் கர்ப்பப்பையின் பின்னோக்கி கருக்குழாய் வழியாகச் சென்று சினைப்பை மற்றும் கர்ப்பப்பை சுற்றி விழுந்து, அதனால் அந்த இடங்களில் எண்டோமெட்ரியாட்டிக் கட்டி உருவாகிறது. இதற்கு மருத்துவமுறையிலோ அறுவை சிகிச்சை செய்தோ தீர்வு காணலாம்.

சினைப்பை புற்றுநோய் கட்டிகள் என்பது என்ன?

5 - 10% சினைப்பைக் கட்டிகள் புற்றுநோய்க் கட்டிகளாகும். இவை பெரும்பாலும் எவ்வித அறிகுறியும் இல்லாமல் வயிறு உபாதைகள் மற்றும் குடல் சம்பந்தமான அறிகுறிகளோடு இருக்கும். பெரும்பாலான சினைப்பைப் புற்றுநோய் கட்டிகள் தீவிரமான நிலையிலேயே கண்டறியப்படும். இதனால் அனைத்துப் பெண்களும் மாதவிடாய் நின்றபின் வருடம் ஒருமுறை ஸ்கேன் செய்து பார்த்துக்கொள்வது பயனளிக்கும்.

நமது ஜெம் மருத்துவமனையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட சினைப்பைக் கட்டிக்கான அறுவை சிகிச்சைகள்

ஜெம் மருத்துவமனையில் 2024-ம் ஆண்டில் மட்டும் 100க்கும் மேற்பட்ட சினைப்பைக் கட்டிகள், சினைப்பை புற்றுநோய்க் கட்டிகள், Dermoid கட்டிகள், சினைப்பை சுழற்சிக் கட்டிகள் போன்றவற்றுக்கு லேபராஸ்கோபி மூலமாகத் தீர்வு காணப்பட்டது. அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் சிறந்த முறையில் அறுவை சிகிச்சை முடிந்து, அன்றாட வாழ்க்கைமுறையில் எவ்விதப் பிரச்சனைகளும் இல்லாமல் நலமாக இருக்கிறார்கள். ●



உடல் | மனம் | மது | மயக்கம்

மதுப் பழக்கம் என்பது ஒரு தனிப்பட்ட விஷயம் மட்டுமல்ல. அது ஒரு சிக்கலான மருத்துவ நிலை. மருத்துவ உலகில் இதை Alcohol Use Disorder என அழைக்கிறோம். இது நமது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை ஆழமாகப் பாதிக்கும் ஒரு நோய். குடும்பம், வேலை அல்லது உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டாலும்கூட மதுவைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் தவிக்கும் நிலையே இதன் முக்கிய அறிகுறி. இது உலகெங்கிலும் கோடிக்கணக்கான மக்களைப் பாதிக்கிறது. சமூக, பொருளாதார, கலாசார எல்லைகளைக் கடந்து கவலை அளிக்கிறது.

அளவின் முக்கியத்துவம்

மருத்துவ ஆய்வுகளின்படி, ஆண்கள் வாரத்துக்கு 14 பானங்களுக்கு மேல் அல்லது ஒரே நேரத்தில் 4 பானங்களுக்கு மேல் அருந்துவது ஆபத்தான நிலையைக் குறிக்கிறது. பெண்களுக்கு இந்த அளவு குறைவு – வாரத்துக்கு 7 பானங்கள் அல்லது ஒரே நேரத்தில் 3 பானங்கள் மட்டுமே. இந்த வேறுபாடு ஏன்? ஆண், பெண் உடல்கள் மதுவை வெவ்வேறு விதமாகச் செயல்படுத்துகின்றன. ஆனால், அளவு மட்டுமே

முக்கியமல்ல. அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பாதிப்புகளும் கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

உடல் மீதான தாக்கம்

மது நமது உடலில் பரவலான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. செரிமான மண்டலம், குறிப்பாக – கல்லீரலும் கணையமும் முதலில் பாதிக்கப்படுகின்றன. கல்லீரலில் கொழுப்பு சேர்ந்து, நாளடைவில் சிரோசிஸ் எனும் மோசமான நிலை ஏற்படலாம். கணையத்தில் நச்சுப் பொருட்கள் உருவாகி, அழற்சியும் செரிமானக் கோளாறுகளும் தோன்றலாம். இதயம் பல்வேறு நோய்களுக்கும் தள முறை (ரிதம்) பிரச்சனைகளுக்கும் ஆளாகிறது. மூளையில் வேதியியல் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு, உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துவது, நினைவாற்றல், முடிவெடுக்கும் திறன் ஆகியவை பாதிக்கப்படுகின்றன.

டாக்டர் ராஜிவ் மகராஜ்

அறுவை சிகிச்சை

காஸ்ட்ரோ என்டராலஜி ஆலோசகர்
ஜெம் மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்



மனநலம் மற்றும் மது

மனநலமும் மதுப் பழக்கமும் நெருக்கமாகப் பிணைந்துள்ளன. பலர் தங்கள் கவலை, மன அழுத்தம் அல்லது வாழ்வின் கசப்பான அனுபவங்களை மறக்க மதுவைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். ஆனால், இது தற்காலிக நிவாரணம் மட்டுமே. உண்மையில், மது இந்த மனநலப் பிரச்சனைகளை மேலும் மோசமாக்குகிறது. இயற்கையான தூக்கம் பாதிக்கப்படுகிறது, பதற்றம் அதிகரிக்கிறது, மன அழுத்தம் ஆழமாகிறது. இந்தச் சுழற்சியைப் புரிந்துகொள்வது சிகிச்சைக்கு மிக முக்கியம்.

குணமடையும் பாதை

குணமடைதல் என்பது நான்கு முக்கியத் தூண்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

மருத்துவ ஆதரவு

தொழில்முறை நச்சு நீக்கம், தொடர் உடல்நலக் கண்காணிப்பு, விலகல் அறிகுறிகளைச் சமாளித்தல் மற்றும் இணை நோய்களுக்கான சிகிச்சை ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

மனநலப் பராமரிப்பு

தனிப்பட்ட ஆலோசனை, நடத்தை மாற்றச் சிகிச்சை, அதிர்ச்சி அனுபவங்களைக் கையாளுதல், மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்கும் நூட்பங்கள் ஆகியவை முக்கியம்.

வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்

சரியான உணவு, உடற்பயிற்சி, தூக்கப் பழக்கங்கள், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் வழிமுறைகள், ஆரோக்கியமான சமூகச் செயல்பாடுகள் ஆகியவை அவசியம்.

ஆதரவு அமைப்புகள்

குடும்ப உறுப்பினர்கள், சக நோயாளிகள், சமூக வளங்கள், தொழில்முறை அமைப்புகள் ஆகியவற்றின் ஆதரவு தேவை.

குணமடைதலின் நிலைகள்

குணமடைதல் என்பது ஒரு படிப்படியான பயணம். இது நான்கு முக்கிய நிலைகளைக் கொண்டது.

முதல் நிலை: சிகிச்சை தொடக்கம்

இந்த நிலையில் மாற்றத்தின் தேவையை ஏற்றுக்கொள்வது முக்கியம். மருத்துவ மதிப்பீடு, தேவையான நச்சு நீக்கம் மற்றும் விரிவான சிகிச்சைத் திட்டத்தை உருவாக்குதல் ஆகியவை இதில் நடக்கின்றன.



பலர் கவலை, மன அழுத்தம் அல்லது அதிர்ச்சிகரமான சம்பவங்களுக்குச் சுக மருந்தாக மதுவைப் பயன்படுத்துகின்றனர். ஆனால், மது இறுதியில் இந்த நிலைமைகளை மோசமாக்குகிறது.

இரண்டாம் நிலை: ஆரம்ப விலகல்

இந்தக் காலகட்டத்தில் மதுவின்றி வாழ்வதற்கான புதிய பழக்கங்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன. மன அழுத்தம், பதற்றம், சமூகச் சூழல்களைக் கையாளப் புதிய வழிகள் கற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன.

மூன்றாம் நிலை: தொடர் விலகல்

இந்த நிலையில் ஆரோக்கியமான பழக்கங்கள் வலுப்படுத்தப்படுகின்றன. மீண்டும் மதுப் பழக்கத்துக்குத் திரும்புவதைத் தடுக்க வழிமுறைகள் உருவாக்கப்படுகின்றன.

நான்காம் நிலை: முழுமையான குணமடைதல்

இந்த நிலையில் மதுவின்றி வாழ்வது இயல்பாக மாறுகிறது. பலர் மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டிகளாக மாறுகின்றனர்.

குடும்பத்தின் பங்கு

குணமடைதலில் குடும்ப ஆதரவு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. குடும்ப உறுப்பினர்கள் இந்த நோயைப் புரிந்துகொண்டு, குணமடைதலுக்கு உதவ வேண்டும். உறவுகளைச் சீரமைக்க நேரம் தேவைப்படும். தொழில்முறை வழிகாட்டுதலுடன் குடும்பங்கள் சிறந்த தொடர்பு மற்றும் ஆதரவு முறைகளைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

நீண்டகால வெற்றி

நீண்டகாலக் குணமடைதலுக்குத் தொடர்ச்சியான கவனம் தேவை. வழக்கமான உடற்பயிற்சி, சரியான உணவு, போதுமான தூக்கம் ஆகியவை அடிப்படைத் தேவைகள். மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்கும் திறன்கள், அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கைமுறை, ஆரோக்கியமான உறவுகள் ஆகியவை வெற்றிக்கு அவசியம்.

உதவி கோருவது பலவீனம் அல்ல - அது வலிமையின் அடையாளம்!

மதுப் பழக்கத்திலிருந்து மீள்வது சாத்தியமே. சரியான ஆதரவு மற்றும் அர்ப்பணிப்புடன் இந்தப் பயணத்தை வெற்றிகரமாக முடிக்க முடியும். ஆயிரக்கணக்கானோர் இந்தப் போராட்டத்தில் வெற்றி பெற்றுள்ளனர். தொழில்முறை உதவி (மருத்துவர்கள் / உளவியலாளர்கள்) எப்போதும் கிடைக்கிறது. நினைவில் கொள்ளுங்கள்... நீங்கள் தனியாக இல்லை, குணமடைதல் எப்போதும் சாத்தியமே!





வயிறு மற்றும் செரிமான மண்டலம்

மது அருந்துதல் நமது உடலின் செரிமான மண்டலத்தை நேரடியாகப் பாதிக்கிறது. குறிப்பாக வயிறு, கல்லீரல், கணையம் மற்றும் குடல் பகுதிகளில் தீவிர விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. இந்தப் பாதிப்புகள் தற்காலிகமாகவோ, நீண்டகாலமாகவோ இருக்கலாம். நமது உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் ஏற்படும் பாதிப்புகளை விரிவாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

வயிற்றுக்கே வலி வரும்

வயிற்றில் மது படும்போது, உடனடியாகவே பல மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. வயிற்றுச் சுரப்பிகள் அதிக அமிலத்தை உற்பத்தி செய்யத் தொடங்குகின்றன. வயிற்றின் உள்கவர் எரிச்சலடைந்து அழற்சி ஏற்படுகிறது. இதனால் வயிற்று எரிச்சல், குமட்டல், வாந்தி போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன. தொடர்ந்து மது அருந்தும்போது, இந்த நிலை மோசமடைந்து வயிற்றுப் புண்கள் உருவாகலாம். செரிமானக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டு, உணவு உறிஞ்சும் திறன் குறைந்து, வயிற்றுப் பகுதியில் நிரந்தர வலி ஏற்படலாம்.

டாக்டர் என். ஆனந்த் விஜய்

MBBS MS., DNB (GI Surg), FMAS,
FACSFellow in Liver Transplant, PhD
லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை மற்றும்
கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்,
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.



கல்லீரலின் நிலை என்ன?

கல்லீரலே நமது உடலின் முக்கிய நச்சு நீக்கும் உறுப்பு. மது அருந்தும்போது முதலில் கல்லீரல் செல்களில் கொழுப்பு சேரத் தொடங்குகிறது. செல்களின் செயல்திறன் குறைந்து, எளிதில் களைப்பு ஏற்படுகிறது. தொடர்ந்து மது அருந்தினால், கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் மற்றும் கல்லீரல் அழற்சி ஏற்பட்டு,



மது உடலை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?



மஞ்சள் காமாலை தோன்றலாம். மிக மோசமான நிலையில், கல்லீரல் சிரோசிஸ், கல்லீரல் செயலிழப்பு, கல்லீரல் புற்றுநோய் ஆகிய ஆபத்துகள் ஏற்படலாம்.



தொடர்ந்து மது அருந்துபவர்களுக்குப் பல முக்கிய ஊட்டச்சத்துகளின் குறைபாடும் ஏற்படுகிறது. இவை உடலின் பல செயல்பாடுகளைப் பாதித்து, மேலும் பல உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கின்றன.

கணையமும் சீரழிகிறது

கணையம் செரிமான நொதிகளை உற்பத்தி செய்யும் மிக முக்கியமான உறுப்பாகும். மது அருந்தும்போது முதலில் கணைய அழற்சி



ஏற்பட்டு, வயிற்று வலி, குமட்டல், வாந்தி போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். நீண்ட காலத்திற்கு மது அருந்தினால், நாள்பட்ட கணைய அழற்சி ஏற்படலாம். இதனால் நீரிழிவு ஆபத்து, கடுமையான செரிமானக் கோளாறுகள், கணையப் புற்றுநோய் வரக்கூடிய அபாயங்கள் அதிகரிக்கின்றன.

குடலுக்கும் பாதிப்பு உண்டு

சிறுகுடல் மற்றும் பெருங்குடல் இரண்டுமே மது அருந்துவதால் பாதிக்கப்படுகின்றன. சிறுகுடலில் ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சும் திறன் குறைகிறது, குடல் சுவர் அழற்சி ஏற்படுகிறது மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சி அதிகரிக்கிறது. பெருங்குடலில் மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம். குடல் புண்கள் உருவாகி ரத்தப்போக்கு ஏற்படும் ஆபத்தும் உள்ளது.

செரிமான நொதிகளின் குறைபாடு

மது அருந்துவதால் செரிமான நொதிகளின் செயல்பாடு பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது. அமைலேஸ் என்ற நொதியின் உற்பத்தி குறைகிறது, லைபேஸ் நொதியின் செயல்திறன் பாதிக்கப்படுகிறது. புரோட்டீன் செரிமானம் தடைபடுகிறது. இதனால் ஓட்டுமொத்தச் செரிமானச் செயல்பாடு குறைந்து, உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் சரியாகக் கிடைக்காமல் போகின்றன.

ஊட்டச்சத்து இழப்பு

தொடர்ந்து மது அருந்துபவர்களுக்குப் பல முக்கிய ஊட்டச்சத்துகளின் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. வைட்டமின் B1, B6, B12 போன்ற முக்கிய வைட்டமின்கள் உடலில் குறைகின்றன. துத்தநாகம், மக்னீசியம், ஃபோலிக் அமிலம் போன்ற முக்கியத் தாதுக்களும் குறைவடைகின்றன. இந்தக் குறைபாடுகள் உடலின் பல செயல்பாடுகளைப் பாதித்து, மேலும் பல உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கின்றன.

எச்சரிக்கையும் பாதுகாப்பும்

வயிற்று வலி, கருப்பு நிற மலம், வாந்தியில் ரத்தம், மஞ்சள் நிறக் கண்கள், மஞ்சள் நிறச் சருமம், அதிக களைப்பு, பசியின்மை போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும். செரிமான மண்டல ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க மது அருந்துவதை நிறுத்த வேண்டும். சமச்சீர் உணவு முறையை பின்பற்றி, போதுமான நீர் அருந்தி, வழக்கமான உடற்பயிற்சி செய்து, மருத்துவப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

மது அருந்துவதால் செரிமான மண்டலத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் மிகவும் தீவிரமானவை. ஆனால், இப்போதே விழிப்புணர்வு பெற்று, மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்தினால், பெரும்பாலான பாதிப்புகளில் இருந்து மீள முடியும். உங்கள் உடல் ஆரோக்கியம் உங்கள் கையில்ல்தான் உள்ளது. வயிற்று எரிச்சல், தொடர் வயிற்று வலி அல்லது மஞ்சள் காமாலை அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுவது மிகவும் அவசியம். இது உங்கள் உயிரைக் காக்கக்கூடும்.



மாணவர் பகுதி

நமது உடலில் உள்ள மிக முக்கியமான உறுப்புகளில் ஒன்று இரைப்பை. இது நாம் உண்ணும் உணவைச் செரிமானம் செய்து, நமக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குகிறது. இரைப்பையைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்வோமா?

உங்கள் உடலின் சமையலறைக்கு வரவேற்கிறோம்!

உங்கள் உடலுக்குள் ஓர் அற்புதமான 'உணவு செயலாக்கி' (Food Processor) இருப்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஆம், அதுதான் உங்கள் இரைப்பை!

இரைப்பையின் அமைப்பு

உங்கள் இரைப்பையில் என்னென்ன இருக்கின்றன?

- உணவுக்குழாயில் இருந்து உணவு நுழையும் மேல் வாயில்
- உணவைச் சேமித்து வைக்கும் பை போன்ற அமைப்பு
- உணவை அரைக்கும் தசைகள்
- செரிமான நீரைச் சுரக்கும் சுரப்பிகள்
- சிறுகுடலுக்கு உணவு செல்லும் கீழ் வாயில்

உங்கள் இரைப்பையின் சுவாரஸ்யமான செயல்பாடுகள்

1. அசைவுகள்

- உங்கள் இரைப்பை ஒரு நாளைக்கு சுமார் 1000 முறை சுருங்கி விரிகிறது.
- இந்த அசைவுகள் உணவை நன்றாகக் கலக்க உதவுகின்றன.
- உணவு சிறு துகள்களாக உடைக்கப்படுகிறது.

2. செரிமான நீர்

- இரைப்பைச் சுவரில் உள்ள சிறப்பு செல்கள் அமிலத்தைச் சுரக்கின்றன.
- இந்த அமிலம் உணவை ஜீரணிக்க உதவுகிறது.
- கிருமிகளை அழிக்கவும் உதவுகிறது.

3. பாதுகாப்பு அமைப்பு

- இரைப்பையின் உள்சுவர் கோழைப் படலத்தால் பாதுகாக்கப்படுகிறது.
- இந்தக் கோழைப் படலம் அமிலத்திலிருந்து இரைப்பையைப் பாதுகாக்கிறது.
- புதிய கோழைப் படலம் ஒவ்வொரு இரண்டு வாரங்களுக்கும் ஒருமுறை உருவாகிறது.

உங்கள் இரைப்பையின் சூப்பர் பவர்கள்!

1. வலிமையான கலவையாக்கி

- உங்கள் இரைப்பை ஒரு சக்திவாய்ந்த மிக்ஸி போன்றது.

- இது உணவைச் சிறிய துண்டுகளாக நசுக்கி அரைக்கிறது.
- உங்கள் உணவை எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய பகுதிகளாக மாற்றுகிறது.

2. நோய் எதிர்ப்பு கவசம்

- உங்கள் இரைப்பையில் கிருமிகளை எதிர்ப்புக்கும் சிறப்புத் திரவங்கள் உள்ளன.
- இது உங்களை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
- தீங்கு விளைவிக்கும் நுண்ணுயிரிகளை அழிக்கிறது.

வண்ணமயமான செயல்பாடு!

உங்கள் இரைப்பையை வரைந்து பெயரிடுங்கள்...

1. 'ஜே' (J) வடிவத்தில் ஒரு பை வரையவும்
2. இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் வண்ணமிடவும்.

உங்கள் அற்புதமான இரைப்பை!





உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உங்கள் இரைப்பையில் சுமார் 1 - 1.5 லிட்டர் உணவு கொள்ளளவு உள்ளது.

அதாவது 4 - 6 கோப்பைத் தண்ணீர் அளவு! உங்கள் இரைப்பை ஒரு 'ஜே' (J) வடிவத்தில் இருக்கும்.

- தினமும் குறைந்தது 8 கோப்பைத் தண்ணீர் குடிக்கவும்
- உணவுக்கு முன்னும் பின்னும் கை கழுவ வேண்டும்

நினைவில் கொள்ளுங்கள்!

உங்கள் இரைப்பை தினமும் இவற்றைச் செய்கிறது

- உணவை ஆற்றலாக மாற்றுகிறது
- உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறது
- நீங்கள் வளர உதவுகிறது

குறிப்பு: சாப்பிட்ட உடனே விளையாட வேண்டாம். சிறிது நேரம் ஓய்வெடுங்கள்!

உங்கள் இரைப்பையின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் கீழ்க்காணும் அறிகுறிகள் இருந்தால் பெற்றோரிடம் தெரிவிக்கவும்...

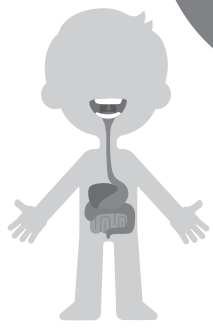
- வயிற்று வலி
- குமட்டல் அல்லது வாந்தி
- வயிற்று உப்புசம்
- அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு
- பசியின்மை

விளையாட்டு மூலம் கற்றல்

இரைப்பைச் செயல்பாட்டு நாடகம்

1. ஒரு குழந்தை உணவாக நடிக்கவும்
2. சில குழந்தைகள் இரைப்பைச் சுவராக வட்டமாக நிற்கவும்
3. இரைப்பை சுருங்கி விரிவதைப் போல் வட்டம் சிறிதாகவும் பெரிதாகவும் மாறவும்
4. உணவாக நடிக்கும் குழந்தை நடனமாடி வெளியேறவும்

உங்கள் இரைப்பை எப்படி வேலை செய்கிறது? அடுத்த இதழில் அறிவோம்!



3. பின்வரும் பாகங்களைக் குறிக்கவும்

- உணவு நுழைவு வாயில்
- உணவு வெளியேறும் வாயில்
- இரைப்பைச் சுவர்கள்

இரைப்பைக்கு ஏற்ற உணவுகள்

- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்
- தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்
- பால் மற்றும் பால் பொருட்கள்
- முட்டை மற்றும் மீன்
- நல்லெண்ணெய்

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

- அதிக எண்ணெய் உள்ள பொரித்த உணவுகள்
- குளிர்பானங்கள்
- அதிக சர்க்கரை உள்ள இனிப்புகள்
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்

உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்

1. காலை உணவைத் தவறாமல் சாப்பிடுங்கள்
2. ஒரே நேரத்தில் அதிக உணவு உண்ண வேண்டாம்
3. உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடுங்கள்
4. உணவு நேரத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள்
5. இரவு உணவைப் படுக்கை நேரத்துக்கு 2 - 3 மணி நேரம் முன் முடித்துக் கொள்ளுங்கள்

பாதுகாப்புக் குறிப்புகள்

- நன்றாக மென்று சாப்பிடுங்கள்
- மிதமான அளவில் உணவு உண்ணுங்கள்

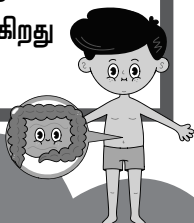
விநாடி வினா!

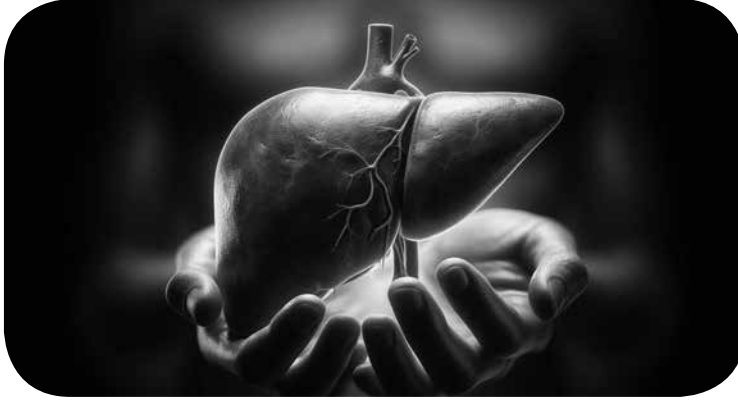
1. உங்கள் இரைப்பை என்ன வடிவத்தில் இருக்கும்?

- அ) வட்ட வடிவம்
- ஆ) ஜே (J) வடிவம்
- இ) எஸ் (S) வடிவம்

2. உங்கள் இரைப்பை என்ன செய்கிறது?

- அ) உணவைச் சேமிப்பது மட்டும்
- ஆ) உணவைக் கலந்து சிதைக்கிறது
- இ) உணவை உருவாக்குகிறது





கல்ஸீரல்

1. கல்ஸீரல் உடலில் எங்கு அமைந்துள்ளது?

வயிற்றின் வலது பக்கத்தில் விலா எலும்புகளுக்குக் கீழே அமைந்துள்ளது. இது வயிற்றின் மிகப்பெரிய உள் உறுப்பாகும்.

2. கல்ஸீரலின் முக்கிய வேலை என்ன?

• உணவிலிருந்து கிடைக்கும் ஊட்டச்சத்துகளைச் செயலாக்குதல் • பித்தநீர் உற்பத்தி • நச்சுப்பொருட்களை அகற்றுதல் • புரதங்கள் உற்பத்தி • நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வழங்குதல்

3. கல்ஸீரல் உடலில் எவ்வளவு பெரியது?

சராசரியாக 1.5 கிலோ எடை கொண்டது. இது உடலின் உள் உறுப்புகளில் மிகப்பெரியது.

4. கல்ஸீரல் எவ்வளவு ரத்தம் பெறுகிறது?

உடலின் மொத்த ரத்த ஓட்டத்தில் 25 – 30% அளவு கல்ஸீரலுக்குச் செல்கிறது.

5. கல்ஸீரல் தன்னைத்தானே புதுப்பிக்குமா?

ஆம். கல்ஸீரல் 75% வரை சேதமடைந்தாலும் தன்னைத்தானே புதுப்பித்துக்கொள்ளும் திறன் கொண்டது.

6. கல்ஸீரல் நோய்களின் பொதுவான அறிகுறிகள் என்ன?

• சோர்வு • பசியின்மை • குமட்டல் • வயிற்று வலி • மஞ்சள் காமாலை • கால்களில் வீக்கம்

7. எந்த வகை வைரஸ்கள் கல்ஸீரல் அழற்சியை ஏற்படுத்தும்?

ஹெபடைட்டிஸ் A, B, C, D மற்றும் E வைரஸ்கள் கல்ஸீரல் அழற்சியை ஏற்படுத்தும்.

8. கல்ஸீரல் அழற்சிக்கான தடுப்பூசிகள் உள்ளனவா?

ஆம். ஹெபடைட்டிஸ் A மற்றும் B வைரஸ்களுக்குத் தடுப்பூசிகள் கிடைக்கின்றன.

9. கொழுப்புக் கல்ஸீரல் நோய் என்றால் என்ன?

கல்ஸீரலில் அதிக அளவு கொழுப்பு சேர்வதால் ஏற்படும் நிலை. முறையற்ற உணவுப்பழக்கம் மற்றும் உடல் பருமன் முக்கியக் காரணங்கள்.

10. மது அருந்துவது கல்ஸீரலை எவ்வாறு பாதிக்கும்?

அதிக மது அருந்துவது கல்ஸீரல் செல்களைச் சேதப்படுத்தி, கல்ஸீரல் சிரோசிஸ் ஏற்பட வழிவகுக்கும்.

11. கல்ஸீரல் சிரோசிஸ் என்றால் என்ன?

கல்ஸீரல் செல்கள் சேதமடைந்து, வடு திசுக்களாக மாறும் நிலை. இது கல்ஸீரலின் செயல்பாட்டை பாதிக்கும்.

12. கல்ஸீரல் நலத்துக்கு உதவும் உணவுகள் எவை?

• சிட்ரஸ் பழங்கள் • கீரை வகைகள் • முழுத் தானியங்கள் • கொட்டைகள் • மீன் வகைகள்

13. கல்லீரல் நோய்களுக்கான நவீனச் சிகிச்சை முறைகள் என்ன?

• மருந்துச் சிகிச்சைகள் • நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை • கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை • புற்றுநோய்க்கான குறிவைத்த சிகிச்சைகள்

14. கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை எப்போது தேவைப்படும்?

கல்லீரல் செயலிழந்து, மற்ற சிகிச்சை முறைகள் பலனளிக்காத நிலையில் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்.

15. நீரிழிவுக் குறைபாடு கல்லீரலை எவ்வாறு பாதிக்கும்?

கட்டுப்படுத்தப்படாத நீரிழிவுக் குறைபாடு கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் ஏற்பட வழிவகுக்கும்.

16. கல்லீரல் நோய்களை எவ்வாறு கண்டறிவார்கள்?

• ரத்தப்பரிசோதனைகள் • அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன் • சிடி ஸ்கேன் • எம்ஆர்ஐ ஸ்கேன் • கல்லீரல் பயாப்சி

17. கல்லீரல் வீக்கம் ஏன் ஏற்படுகிறது?

வைரஸ் தொற்று, கொழுப்பு சேர்தல், புற்றுநோய் போன்ற காரணங்களால் கல்லீரல் வீக்கம் ஏற்படலாம்.

18. கல்லீரலில் கட்டிகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் என்ன?

• கல்லீரல் சிரோசிஸ் • ஹெபடைட்டிஸ் B/C தொற்று • குடிப்பழக்கம் • கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் • மரபணு காரணிகள்

19. உடல் பருமன் கல்லீரலை எவ்வாறு பாதிக்கும்?

அதிக உடல் எடை கல்லீரலில் கொழுப்பு சேர்வதற்கு வழிவகுக்கும். இது கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய்க்குக் காரணமாகும்.

20. கல்லீரலைக் காக்க எதைத் தவிர்க்க வேண்டும்?

• மது அருந்துதல் • புகைப்பிடித்தல் • அதிக சர்க்கரை உணவுகள் • செயற்கை உணவுகள் • அதிக கொழுப்பு

21. கல்லீரல் மஞ்சள் காமாலை என்றால் என்ன?

கல்லீரல் பாதிப்பால் பித்தநீர் சுரப்பு பாதிக்கப்பட்டு, தோல் மற்றும் கண்கள் மஞ்சள் நிறமாக மாறும் நிலை.

22. குழந்தைகளுக்குக் கல்லீரல் பிரச்சனைகள் ஏற்படுமா?

ஆம். மரபணுக் கோளாறுகள், வைரஸ் தொற்று, மற்றும் உடல்வளர்ச்சிக் குறைபாடுகள் காரணமாகக் குழந்தைகளுக்கும் கல்லீரல் பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.

23. கல்லீரல் புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் என்ன?

• எடை இழப்பு • பசியின்மை • வயிற்று வலி • சோர்வு • மஞ்சள் காமாலை

24. கல்லீரல் புற்றுநோய்க்கான ஆபத்துக் காரணிகள் என்ன?

• கல்லீரல் சிரோசிஸ் • ஹெபடைட்டிஸ் B/C தொற்று • நீண்டகாலக் குடிப்பழக்கம் • உடல் பருமன் • கு டு ம் ப வரலாறு

25. கல்லீரல் பாதுகாப்புக்கான அடிப்படை வழிமுறைகள் என்ன?

• சமச்சீர் உணவு • தொடர் உடற்பயிற்சி • போதுமான தூக்கம் • மது தவிர்த்தல் • வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனை

26. கல்லீரல் நோய்களால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் என்ன?

• ரத்த உறைவுக் குறைபாடு • வயிற்று நீர்க்கோர்வை • மூளைப் பாதிப்பு • சிறுநீரகச் செயலிழப்பு • ரத்தக்குழாய் வீக்கம்

27. கொழுப்புக் கல்லீரல் நோயை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

• எடைக் கட்டுப்பாடு • ஆரோக்கியமான உணவு • தொடர் உடற்பயிற்சி • சர்க்கரைக் கட்டுப்பாடு • மது தவிர்த்தல்

28. கல்லீரல் நோய்களுக்கான மரபணு பரிசோதனைகள் உள்ளனவா?

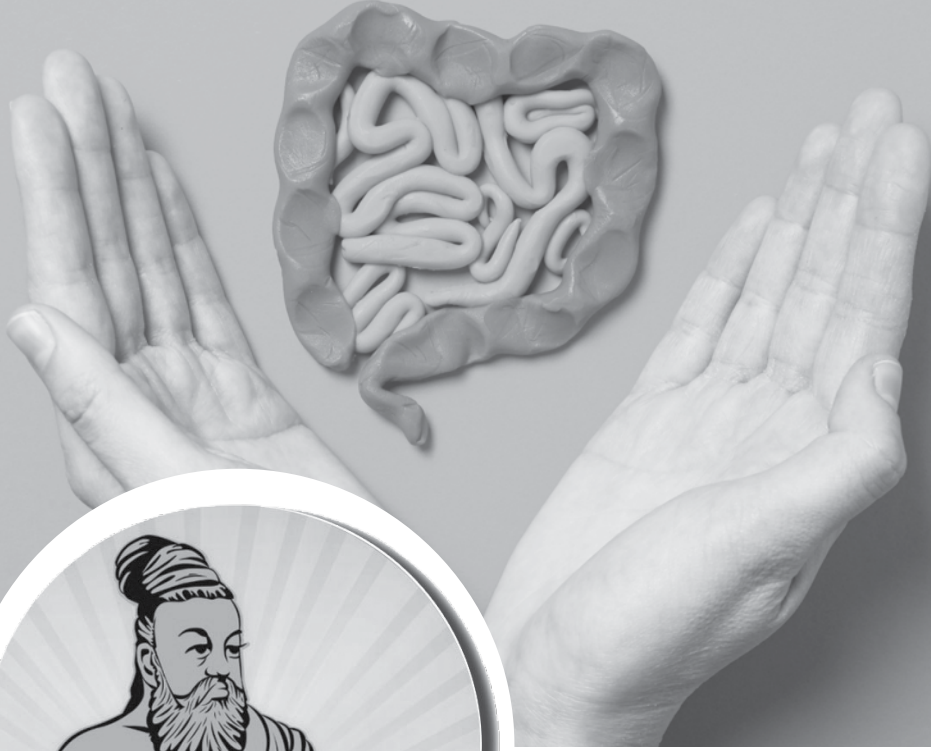
ஆம். சில மரபணு கல்லீரல் நோய்களைக் கண்டறிய டிஎன்ஏ பரிசோதனைகள் உள்ளன.

29. கல்லீரலின் தன்னைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளும் திறனை எவ்வாறு பாதுகாக்கலாம்?

• ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை • சமச்சீர் உணவு • நச்சுப்பொருட்கள் தவிர்த்தல் • போதுமான ஓய்வு

30. கல்லீரல் நோய்களுக்கான எதிர்காலச் சிகிச்சை முறைகள் என்ன?

• ஸ்டெம் செல் சிகிச்சை • மரபணுச் சிகிச்சை • செயற்கை கல்லீரல் • புதிய தலைமுறை மருந்துகள்



திருக்கமள்

காட்டும் ஊட்டச்சத்து வழிமுறைகள் !

நமது பண்டைய தமிழ் இலக்கியங்களில் திருக்குறள் காட்டும் வாழ்வியல் நெறிகள் இன்றைய காலத்துக்கும் பொருந்தும் வகையில் அமைந்துள்ளன. குறிப்பாக, உணவு மற்றும் உடல்நலம் குறித்த திருவள்ளுவரின் கருத்துகள் நவீன ஊட்டச்சத்து அறிவியலுடன் நேரடியாக ஒத்துப்போகின்றன. இன்றைய உணவுப் பழக்க வழக்கங்களுக்கும், நோன்பு முறைகளுக்கும் திருக்குறள் எவ்வாறு வழிகாட்டுகிறது என்பதை ஆராய்வோம்.

மிதமான உணவுப் பழக்கம்

திருவள்ளுவர் கூறும் முதல் முக்கியக் கருத்து உணவில் மிதம் பேணுதல்.

‘மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்’

இந்தக் குறள் நமது உடலுக்குத் தேவையான

அளவு மட்டுமே உண்ண வேண்டும் என்கிறது. இது நவீன ஊட்டச்சத்து விஞ்ஞானிகள் கூறும் கலோரி கட்டுப்பாட்டுடன் நேரடியாக ஒத்துப்போகிறது. அளவுக்கு மீறி உண்பது உடல் எடை அதிகரிப்பு, நீரிழிவு, இதய நோய் போன்ற பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

உணவு நேரம்

‘அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல துயக்க துவரப் பசித்து’

சரியான நேரத்தை, பசியை அறிந்து உணவு உண்பதன் முக்கியத்துவத்தை இக்குறள் வலியுறுத்துகிறது. நவீன மருத்துவமும் குறிப்பிட்ட நேர இடைவெளியில் உணவு உண்பதைப் (Intermittent Fasting) பரிந்துரைக்கிறது. இது உடலின் இயற்கையான சுழற்சிக்கு (Circadian Rhythm) ஏற்ற வகையில் அமைந்துள்ளது.

டாக்டர் சி. ஜி. ஸ்ரீதர்

MBBS, MD, DM

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



செரிமான முக்கியத்துவம்

‘அற்றால் அறவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெட்துய்க்கும் ஆறு’

உணவு செரிமானம் மற்றும் அதன் அளவு முக்கியத்துவத்தைத் திருவள்ளூர் விளக்குகிறார். நமது செரிமான உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு தேவை என்பதை நவீன மருத்துவமும் ஒப்புக்கொள்கிறது. நோன்பு இருப்பதால் செரிமான மண்டலம் சீரடைகிறது. உடல்நலம் மேம்படுகிறது.

எளிமையான வாழ்க்கை முறை

‘மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு’

எளிமையான வாழ்க்கைமுறையின் முக்கியத்துவத்தை இக்குறள் வலியுறுத்துகிறது. அளவான உணவு, முறையான உடற்பயிற்சி, போதுமான ஓய்வு ஆகியவை ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அவசியம் என்பதை நவீன மருத்துவமும் உறுதிப்படுத்துகிறது.

நோன்பும் ஆரோக்கியமும்

திருக்குறள் காட்டும் உணவு முறைகளைப் பின்பற்றுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்...

- செரிமான மண்டலம் சீராக இயங்குகிறது
- உடல் எடை கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது
- ரத்தச் சர்க்கரை அளவு சீராகப் பராமரிக்கப்படுகிறது
- மன அழுத்தம் குறைகிறது
- உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது

நவீன வாழ்க்கைக்கான பயன்பாடு

இன்றைய விரைவான வாழ்க்கை முறையில் திருக்குறள் காட்டும் உணவு நெறிமுறைகளைப்



திருக்குறளின் உணவு நெறிமுறைகள்

1. மிதமான உணவு - உடலுக்குத் தேவையான அளவு மட்டும் உண்ணுதல்
2. நேரக் கட்டுப்பாடு - குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மட்டும் உணவு உண்ணுதல்
3. செரிமான முக்கியத்துவம் - உணவு செரிமானத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல்
4. எளிமை - அளவான, ஆரோக்கியமான உணவு முறையைப் பின்பற்றுதல்
5. தொடர்ச்சி - இந்த நல்ல பழக்கங்களைத் தொடர்ந்துக் கடைப்பிடித்தல்

பின்பற்றுவது முக்கியமானது. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு உண்ணுதல், தேவையான அளவு மட்டும் உண்ணுதல், முறையான இடைவெளியில் நோன்பு இருத்தல் போன்றவை ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கும். திருக்குறள் காட்டும் உணவு நெறிமுறைகள் காலத்தால் அழியாதவை. நவீன அறிவியலும் இதனை உறுதிப்படுத்துகிறது. பண்டைய தமிழ் அறிவும் நவீன மருத்துவமும் இணைந்து நமக்கு காட்டும் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவோம். ●





எடைக் குறைப்பின் அறிவியல்!

2023 - 24ம் ஆண்டின் மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் உடல் பருமன் குறித்த நமது புரிதலை மாற்றியமைத்துள்ளன. உடல் பருமன் இனி ஒரு வாழ்க்கைமுறை பிரச்சனையாக மட்டுமல்லாமல், ஒரு முழுமையான நோய் நிலையாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தியாவில் நகர்ப்புற மக்களில் நான்கில் ஒரு பங்கினர் உடல் பருமனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். குறிப்பாக இளம் வயதினரிடையே இந்த எண்ணிக்கை வேகமாக உயர்ந்து வருகிறது. இந்த அதிகரிப்புக்கு நவீன வாழ்க்கை முறை, மாறிவரும் உணவுப் பழக்கங்கள், குறைந்த உடல் உழைப்பு ஆகியவை முக்கியக் காரணங்களாக அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன.

வளர்சிதை மாற்றம் குறித்த புதிய கண்டுபிடிப்புகள்

சமீபத்திய மூலக்கூறு ஆராய்ச்சிகள் நமது உடலின் வளர்சிதை மாற்றம் குறித்த புதிய உண்மைகளை வெளிப்படுத்தியுள்ளன. குடல் நுண்ணுயிர்கள் உடல் எடையில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு மனிதனின் குடலிலும் வாழும் டிரில்லியன் கணக்கான நுண்ணுயிர்கள் உணவு செரிமானம், ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதல், மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. இந்த நுண்ணுயிர்களின் வகைகளும் எண்ணிக்கையும் ஒவ்வொரு நபருக்கும் வித்தியாசமாக இருப்பதால், ஒரே உணவு முறை அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியான பலனைத் தராது என்பது தெளிவாகியுள்ளது.

டாக்டர் பிரவீன் ராஜ்

பேரியாடிக் அறுவை சிகிச்சை துறைத் தலைவர்
ஜெம் மருத்துவமனை



தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சிகிச்சை அணுகுமுறை

உடல் எடைக் குறைப்புச் சிகிச்சையில் தனிப்பயனாக்கம் மிகவும் முக்கியமானது. ஒவ்வொரு நபரின் உடல் அமைப்பு, வளர்சிதை மாற்ற விகிதம், வாழ்க்கைமுறை, மற்றும் மருத்துவ வரலாறு ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு சிகிச்சை திட்டம் வகுக்கப்படுகிறது. முதல் கட்டமாக விரிவான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இதில் பொதுவான உடல் பரிசோதனை, ரத்தப்



ஆரோக்கியமான எடை குறைப்புக்கு சரியான உணவு நேர அட்டவணை மிகவும் முக்கியம். காலை உணவு நாளின் மிக முக்கியமான உணவாகக் கருதப்படுகிறது.

சிறு உணவுகளை உட்கொள்வது சிறந்தது. இரவு உணவு இலகுவானதாக இருக்க வேண்டும். அதோடு, இது தூங்குவதற்குக் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரத்துக்கு முன்பாக எடுத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி மற்றும் செயல்பாடுகள்

உடற்பயிற்சித் திட்டம் படிப்படியாக அதிகரிக்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட வேண்டும். ஆரம்பத்தில் தினசரி 30 நிமிட நடைப்பயிற்சியுடன் தொடங்கி, படிப்படியாகத் தீவிரத்தை அதிகரிக்கலாம். வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஏரோபிக் பயிற்சிகள், தசை வலிமைப் பயிற்சிகள், யோகா, நீச்சல் போன்ற பல்வேறு பயிற்சிகளை மாற்றி மாற்றிச் செய்வதன் மூலம் உடல் சலிப்படையாமல் தவிர்க்கலாம். மேலும், தினசரி வாழ்வில் அதிக உடல் இயக்கத்தை கொண்டு வருவதும் முக்கியம்.

முன்னேற்றக் கண்காணிப்பும் ஆதரவும்

உடல் எடைக் குறைப்புப் பயணத்தில் தொடர்ந்த கண்காணிப்பும் ஆதரவும் மிகவும் முக்கியம். வாராந்திர எடைப் பரிசோதனை, உடல் அளவீடுகள், மருத்துவ ஆலோசனைகள் மூலம் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்க வேண்டும். மன அழுத்தம், சோர்வு, அல்லது வேறு எந்தப் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டாலும் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும். குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களின் ஆதரவு மிகவும் முக்கியம். சமூக ஆதரவுக் குழுக்களில் இணைவதும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

வெற்றிக்கான அடிப்படை அம்சங்கள்

உடல் எடைக் குறைப்பில் வெற்றி பெறத் தொடர்ச்சியான முயற்சி மற்றும் பொறுமை மிகவும் அவசியம். ஒவ்வொரு வாரமும் சிறிய இலக்குகளை நிர்ணயித்து, அவற்றை அடைய முயற்சி செய்ய வேண்டும். முன்னேற்றத்தைத் தொடர்ந்து ஆவணப்படுத்துவது மற்றும் குடும்ப ஆதரவைப் பெறுவது முக்கியம். பின்னடைவுகள் ஏற்பட்டாலும் சோர்வடையாமல், மீண்டும் முயற்சி செய்ய வேண்டும். இது ஒரு நீண்ட காலப் பயணம் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு, பொறுமையுடன் செயல்பட வேண்டும்.

பரிசோதனைகள், வளர்சிதை மாற்ற மதிப்பீடு, ஹார்மோன் அளவுசோதனைகள் அடங்கும். இந்தப் பரிசோதனைகளின் முடிவுகளின் அடிப்படையில் முழுமையான சிகிச்சைத் திட்டம் உருவாக்கப்படுகிறது.

ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு முறை

ஆரோக்கியமான எடைக் குறைப்புக்குச் சரியான உணவு நேர அட்டவணை மிகவும் முக்கியம். காலை உணவு நாளின் மிக முக்கியமான உணவாகக் கருதப்படுகிறது. காலை 7 – 8 மணி அளவில் முழுத் தானியங்கள், புரதம் நிறைந்த உணவுகள் மற்றும் பழங்களை உட்கொள்ள வேண்டும். நாள் முழுவதும் குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில்



நோய் கண்டறிதல்

மருத்துவப் பரிசோதனைகளின் முக்கியத்துவம்

மருத்துவத் துறையில் நோய் கண்டறிதல் என்பது மிக முக்கியமான படிநிலையாகும். கடந்த நூறு ஆண்டுகளில் மருத்துவப் பரிசோதனை முறைகள் மிகப்பெரிய முன்னேற்றத்தைக் கண்டுள்ளன. குறிப்பாக எக்ஸ்-ரே, சிடி ஸ்கேன் மற்றும் அல்ட்ராசவுண்ட் போன்ற பரிசோதனை முறைகள் உடலின் உள்ளே உள்ள பிரச்சனைகளை வெளியில் இருந்தே கண்டறிய உதவுகின்றன. இந்த முறைகள் ஒவ்வொன்றும் தனித்துவமான பயன்களைக் கொண்டுள்ளன.

எக்ஸ்-ரே

அடிப்படை மருத்துவப் பரிசோதனை

எக்ஸ்-ரே என்பது மிகவும் பழமையான மற்றும் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படும் மருத்துவப் பரிசோதனை முறையாகும். இது எக்ஸ்-கதிர்களைப் பயன்படுத்தி உடலின் உள் அமைப்புகளின் படங்களை எடுக்கிறது. எலும்புகளின் முறிவுகள், நுரையீரல் நோய்கள் மற்றும்

எக்ஸ்-ரே சிடி ஸ்கேன் அல்ட்ராசவுண்ட் ஏன்? எப்படி?



டாக்டர் வி.அரவிந்த் நரசிம்மன்

Senior Intervention and Diagnostic Radiologist
Gem Hospital, Chennai.

பல்வேறு எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளைக் கண்டறிய இது மிகவும் பயனுள்ளதாக உள்ளது. எக்ஸ்-ரே எடுப்பது வேதனையற்றது மற்றும் விரைவானது. பரிசோதனைக்கான நேரம் சில நிமிடங்களே ஆகும்.

எக்ஸ்-ரே படங்களில் எலும்புகள் வெள்ளை நிறத்திலும், மென்மையான திசுக்கள் சாம்பல் நிறத்திலும், காற்று நிரம்பிய பகுதிகள் கருப்பு நிறத்திலும் தெரியும். இந்த வேறுபாடுகள் மருத்துவர்களுக்குப் பிரச்சனைகளைத் துல்லியமாகக் கண்டறிய உதவுகின்றன. பொதுவாக மார்பக எக்ஸ்-ரே, கை-கால் எக்ஸ்-ரே, பல் எக்ஸ்-ரே போன்றவை அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

சிடி ஸ்கேன்

முப்பரிமாண உடல் பரிசோதனை

கம்ப்யூட்டட் டோமோகிராபி (CT) அல்லது சிடி ஸ்கேன் என்பது எக்ஸ்-ரேயின் மேம்பட்ட வடிவமாகும். இது உடலின் குறுக்குவெட்டுத் தோற்றங்களை உருவாக்கி, உறுப்புகளின் முப்பரிமாணப் படங்களை வழங்குகிறது. சிடி ஸ்கேன் மூலம் மூளை, இதயம், நுரையீரல், வயிறு மற்றும் எலும்புகளில் உள்ள சிக்கல்களை மிகவும் துல்லியமாகக் கண்டறிய முடியும். புற்றுநோய் கண்டறிதல் மற்றும் கண்காணிப்பில் இது மிகவும் பயனுள்ளதாக உள்ளது.

சிடி ஸ்கேன் செய்யும்போது நோயாளி ஒரு வளைய வடிவ இயந்திரத்தின் நடுவில் படுக்க வைக்கப்படுவார். இந்த இயந்திரம் உடலைச் சுற்றிச் சுழன்று

படங்களை எடுக்கும். சில நேரங்களில் சிறப்பு சாயப்பொருட்கள் (contrast agents) பயன்படுத்தப்படலாம். இவை ரத்தநாளங்கள் மற்றும் உறுப்புகளைத் தெளிவாக்கக் காட்ட உதவுகின்றன. முழு பரிசோதனை 15 - 30 நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கலாம்.

அல்ட்ராசவுண்ட்

பாதுகாப்பான மென்திசு பரிசோதனை

அல்ட்ராசவுண்ட் ஒலி அலைகளைப் பயன்படுத்தி உடலின் உள் அமைப்புகளின் நேரடிப் படங்களை வழங்குகிறது. இது கதிரியக்கம் இல்லாத, மிகவும்



பாதுகாப்பான பரிசோதனை முறையாகும். கர்ப்ப காலப் பரிசோதனைகள், இதயப் பரிசோதனை (எக்கோகார்டியோகிராம்), வயிறு மற்றும் இடுப்புப் பகுதிப் பரிசோதனைகளுக்கு இது பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மென்திசுக்கள், தசைகள் மற்றும் உள் உறுப்புகளின் இயக்கங்களை நேரடியாகப் பார்க்க முடிவது இதன் தனிச்சிறப்பாகும்.

அல்ட்ராசவுண்ட் பரிசோதனையின் போது, ஒரு சிறிய கருவி (probe) தோலின் மேல் வைக்கப்படும். இந்தக் கருவி ஒலி அலைகளை உடலுக்குள் அனுப்பி, திரும்பி வரும் எதிரொலிகளைப் படமாக மாற்றுகிறது. இந்தப் படங்கள்

பரிசோதனைகளுக்கான பொதுவான தயார்நிலை வழிமுறைகள்:

- பரிசோதனைக்கு முன் மருத்துவரின் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றவும்
- முந்தைய மருத்துவப் பரிசோதனை அறிக்கைகளைக் கொண்டு வரவும்
- உங்கள் சந்தேகங்களை மருத்துவரிடம் கவந்தாலோசிக்கவும்

நேரடியாகத் திரையில் காட்டப்படும். பரிசோதனை நேரம் 15 - 45 நிமிடங்கள் வரை இருக்கலாம்.

பரிசோதனைகளின் தெரிவும் பயன்பாடும்

எந்தவகைப் பரிசோதனை தேவை என்பதை மருத்துவர் நோயாளியின் அறிகுறிகள், வயது, பாலினம் மற்றும் சந்தேகிக்கப்படும் நோயின் தன்மை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து முடிவு செய்வார். எடுத்துக்காட்டாக, எலும்பு முறிவு சந்தேகத்துக்கு எக்ஸ்-ரே போதுமானது. ஆனால், தலைவலி மற்றும் மயக்கம் போன்ற மூளை சம்பந்தப்பட்ட அறிகுறிகளுக்கு சிடி ஸ்கேன் அவசியமாகலாம். வயிற்று வலி அல்லது கர்ப்ப காலப் பரிசோதனைகளுக்கு அல்ட்ராசவுண்ட் சிறந்தது.

பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள்

எல்லா மருத்துவப் பரிசோதனைகளும் சில பாதுகாப்புவிதிமுறைகளுடன் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. எக்ஸ்-ரே மற்றும் சிடி ஸ்கேன் கதிர்வீச்சைப் பயன்படுத்துவதால், கர்ப்பிணிகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் முன் கவனமாகப் பரிசீலிக்கப்படும். அல்ட்ராசவுண்ட் கதிர்வீச்சு இல்லாததால் பாதுகாப்பானது. எனினும், எந்தப் பரிசோதனையும் தேவைப்படும் போது மட்டுமே செய்யப்பட வேண்டும்.

எதிர்கால முன்னேற்றங்கள்

மருத்துவப் பரிசோதனைத் துறை தொடர்ந்து முன்னேறி வருகிறது. செயற்கை நுண்ணறிவுத் (AI) தொழில்நுட்பங்கள் படங்களைப் பகுப்பாய்வு செய்வதில் புதிய முன்னேற்றங்களைக் கொண்டுவருகின்றன. குறைந்த கதிர்வீச்சு, அதிக அளவு துல்லியம், விரைவான முடிவுகளை அளிக்கும் புதிய கருவிகள் உருவாக்கப்பட்டு வருகின்றன. இவை நோய் கண்டறிதலை மேலும் சிறப்பாக்கும்.



பித்தப்பை கற்கள்

இன்றைய காலத்தில் பித்தப்பை கற்கள் மிகவும் பொதுவான பிரச்சனையாக மாறியுள்ளன. முறையற்ற உணவுப் பழக்கம், குறைவான உடல் செயல்பாடு மற்றும் மரபணுக் காரணிகள் இதற்குக் காரணமாகின்றன. சிறிய கற்கள் அறிகுறிகள் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால், பெரிய கற்கள் வயிற்று வலி, குமட்டல், வாந்தி, மஞ்சள் காமாலை போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும். நவீன லேப்ரோஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை மூலம் இதற்கு நிரந்தரத் தீர்வு கிடைக்கிறது.

குடல் அழற்சி நோய்கள்

குடல் அழற்சி நோய்கள் (Inflammatory Bowel Disease) சிறுகுடல் மற்றும் பெருங்குடலை பாதிக்கும் நாள்பட்ட நோய்களாகும். குரோன்ஸ் நோய் மற்றும் அல்சரேடிவ் கோலைடிஸ் ஆகியவை இதில் அடங்கும். வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு, ரத்தப்போக்கு, எடை இழப்பு, சோர்வு போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படும். இந்நோய்க்கு நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் தொடர்பான காரணிகளும், சுற்றுச்சூழல் காரணிகளும் காரணமாக இருக்கலாம். தற்போது பல நவீனச் சிகிச்சை முறைகள் கிடைக்கின்றன.

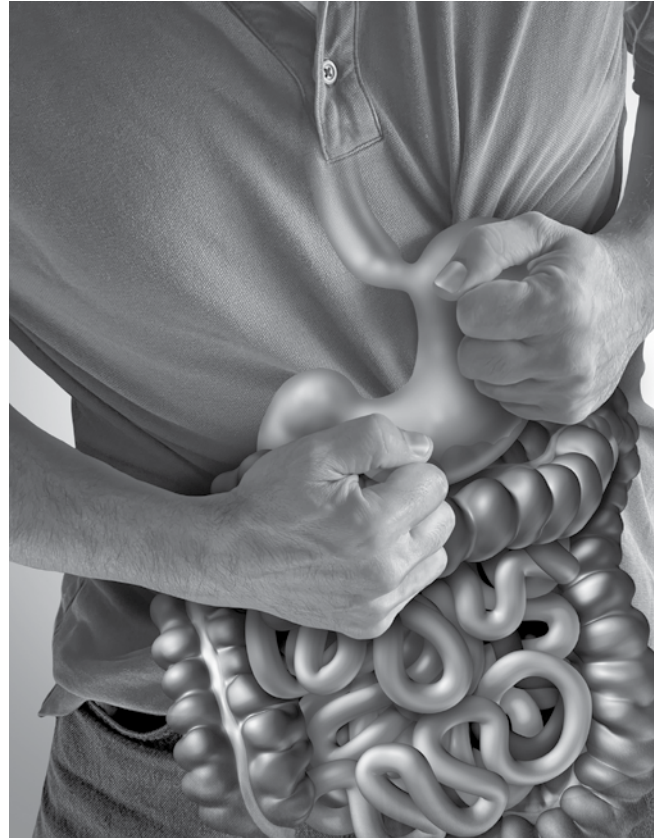
குடல் புற்றுநோய்

பெருங்குடல் புற்றுநோய் உலகளவில் அதிகரித்து வரும் புற்றுநோய் வகைகளில் ஒன்றாகும். முறையற்ற உணவுப் பழக்கம், குறைவான நார்ச்சத்து, புகைப்பழக்கம், உடல்

செரிமான மண்டலம் நமது உடலின் மிக முக்கியமான அமைப்புகளில் ஒன்றாகும். உணவுக்குழாய், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், கல்லீரல், கணையம், பித்தப்பை ஆகியவை இதில் அடங்கும். நாம் உண்ணும் உணவைச் செரிமானம் செய்து, ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சி, கழிவுகளை வெளியேற்றுவது இதன் முக்கியப் பணியாகும். இன்றைய நவீன வாழ்க்கைமுறை காரணமாகச் செரிமான மண்டல நோய்கள் அதிகரித்து வருகின்றன.

அமில ஏற்றம் (GERD)

அமில ஏற்றம் அல்லது காஸ்ட்ரோஃசோஃபேஜியல் ரிஃப்ளாக்ஸ் நோய் மிகவும் பொதுவான செரிமானக் கோளாறாகும். இரைப்பையின் அமிலம் உணவுக்குழாய்க்குள் திரும்பி வருவதால் நெஞ்செரிச்சல், இரைப்பை எரிச்சல், வயிற்று வலி போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். முறையற்ற உணவுப் பழக்கம், உடல் பருமன், புகைப்பழக்கம், மன அழுத்தம் ஆகியவை இதற்கு முக்கியக் காரணங்கள். வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மற்றும் மருந்துகள் மூலம் இதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். தீவிர நிலைகளில் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.



டாக்டர் எஸ். ராஜபாண்டியன்

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



பருமன், குடும்ப வரலாறு ஆகியவை முக்கிய ஆபத்துக் காரணிகள். ஆரம்பக் கட்டத்தில் கண்டறிந்தால் முழுமையான குணமடைதல் சாத்தியம். எனவே, 45 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள் வழக்கமான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வது அவசியம்.

கணைய நோய்கள்

கணையம் செரிமான நொதிகளையும், இன்சலின் ஹார்மோனையும் சுரக்கும் முக்கிய உறுப்பாகும். கணைய அழற்சி மற்றும் கணையப் புற்றுநோய் ஆகியவை தீவிர சிகிச்சை தேவைப்படும் நிலைகள். மது அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல், அதிக கொழுப்பு உணவு ஆகியவை கணைய நோய்களுக்கு முக்கியக் காரணங்கள். கணையப் புற்றுநோய் ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிவது கடினம் என்பதால், ஆபத்துக் காரணிகள் உள்ளவர்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

நவீன சிகிச்சை முறைகள்

ஜெம் மருத்துவமனை செரிமான மண்டல நோய்களுக்கான நவீனச் சிகிச்சை முறைகளில்



அவசரக் கவனம் தேவைப்படும் அறிகுறிகள்

- தீவிர வயிற்று வலி
- தொடர் வாந்தி
- மலத்தில் ரத்தம்
- திடீர் எடை இழப்பு
- விழுங்குவதில் சிரமம்
- மஞ்சள் காமாலை

முன்னோடியாகத் திகழ்கிறது. லேப்ரோஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சைகள் மூலம் பல சிக்கலான நோய்களுக்குச் சிறந்த தீர்வு கிடைக்கிறது. எண்டோஸ்கோபிக் பரிசோதனைகள் மூலம் நோய்களைத் துல்லியமாகக் கண்டறிய முடிகிறது. மேலும் புதிய மருந்துகள் மற்றும் சிகிச்சை முறைகள் தொடர்ந்து அறிமுகமாகி வருகின்றன.

நோய் தடுப்பு முறைகள்

செரிமான மண்டல நோய்களைத் தடுக்கச் சில அடிப்படை வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம். சமச்சீர் உணவு, போதுமான நீர், தொடர் உடற்பயிற்சி ஆகியவை அவசியம். அதிக கொழுப்பு, மசாலா, காபி-டீ ஆகியவற்றைக் குறைக்க வேண்டும். மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். புகை, மது ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் நோய்களை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிய உதவும்.

செரிமான மண்டல நோய்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தைப் பெரிதும் பாதிக்கும். ஆனால், நவீன மருத்துவத்தில் பல சிறந்த சிகிச்சை முறைகள் கிடைக்கின்றன. முறையான வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களும், காலந்தாழ்த்தாமல் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவதும் மிக முக்கியம். ஜெம் மருத்துவமனை போன்ற சிறப்பு மருத்துவமனைகள் நவீனச் சிகிச்சை முறைகளுடன் சிறந்த பராமரிப்பை வழங்குகின்றன.

செரிமான
மண்டலத்தில்
என்ன
பிரச்சனை?



நுண்துளை அறுவை சிகிச்சையின் வளர்ச்சி

மருத்துவத் துறையில் நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை ஒரு முக்கியமான மைல்கல்லாக உருவெடுத்துள்ளது. பாரம்பரிய திறந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு மாற்றாக, சிறிய துளைகள் மூலம் மேற்கொள்ளப்படும் இந்த அறுவை சிகிச்சை முறை மருத்துவத்தில் பெரும் முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. கேமரா மற்றும் நுண்ணிய கருவிகளின் உதவியுடன், மருத்துவர்கள் உடலின் உள்ளே உள்ள பகுதிகளைத் தெளிவாகப் பார்த்து, துல்லியமான சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது.

நுண்துளை அறுவை சிகிச்சையின் வகைகள்

லேப்ரோஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை

வயிற்றுப் பகுதியில் சிறிய துளைகள் மூலம் மேற்கொள்ளப்படும் இந்தச் சிகிச்சை முறை பித்தப்பை, குடல், கணையம், சினைப்பை போன்ற உறுப்புகளுக்கான அறுவை சிகிச்சைக்குப் பயன்படுகிறது. மருத்துவர்கள் ஹைடெபினிஷன் கேமரா மற்றும் சிறப்புக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி மிகவும் துல்லியமான சிகிச்சை அளிக்கின்றனர்.

எண்டோஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை

வாய் அல்லது மூக்கு வழியாக நுழைக்கப்படும்

மென்மையான குழாய் மூலம் இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. குறிப்பாகப் புற்றுநோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிறு கட்டிகளை அகற்றுவதற்கு இம்முறை மிகவும் பயனுள்ளதாக உள்ளது.

ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை

மூட்டுகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கு இந்த நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை முறை பயன்படுகிறது. முழங்கால், தோள்பட்டை, இடுப்பு மூட்டு ஆகியவற்றில் ஏற்படும் தசை கிழிவு, எலும்பு சேதம் மற்றும் மூட்டு தேய்மானம் போன்றவற்றுக்கு இம்முறை மூலம் சிறந்த சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது.

நவீனத் தொழில்நுட்பங்களின் பங்களிப்பு

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை

டாவின்சி போன்ற நவீன ரோபோட்டிக் அமைப்புகள் நுண்துளை அறுவை சிகிச்சையை மேலும் துல்லியமாக்கியுள்ளன. மருத்துவர்கள் 3டி காட்சிகளுடன், மிக நுண்ணிய அசைவுகளைக்கூடக் கட்டுப்படுத்தி சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது. இது குறிப்பாகச் சிக்கலான அறுவை சிகிச்சைகளில் மிகவும் பயனுள்ளதாக உள்ளது.

டாக்டர் ஸ்ரீவத்சன்

ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை



3டி இமேஜிங் தொழில்நுட்பம்

உயர்தர முப்பரிமாண படங்கள் அறுவை சிகிச்சையின் போது உடலின் உள் அமைப்புகளைத் தெளிவாகக் காட்டுகின்றன. இது மருத்துவர்களுக்குச் சிறந்த வழிகாட்டுதலை வழங்குகிறது. மேலும் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் திட்டமிடவும் உதவுகிறது.

நுண்துளை அறுவை சிகிச்சையின் நன்மைகள்

குறைந்த வலி மற்றும் விரைவான குணமடைதல்

பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சையைவிட நுண்துளை அறுவை சிகிச்சையில் வலி குறைவாக இருக்கும். சிறிய வெட்டுகள் மட்டுமே இருப்பதால் காயங்கள் விரைவாகக் குணமடைகின்றன. இதனால் நோயாளிகள் வேகமாக இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப முடிகிறது.

மருத்துவமனையில் தங்கும் காலம் குறைவு

நுண்துளை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நோயாளிகள் குறைந்தநாட்களே மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியிருக்கும். பெரும்பாலான சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு அடுத்தநாளே வீடு திரும்ப முடியும். இது செலவைக் குறைப்பதுடன், நோயாளிகளின் மன அழுத்தத்தையும் குறைக்கிறது.

அழகியல் நன்மைகள்

சிறிய வெட்டுகள் மட்டுமே இருப்பதால், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மிகச் சிறிய வடுக்கள் மட்டுமே தோன்றும். இது குறிப்பாக முகம், கழுத்து போன்ற வெளிப்படையான இடங்களில் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சைகளில் முக்கியமான நன்மையாகும்.

எதற்கெல்லாம் பயன்படும்?

வயிற்றுப்பகுதி அறுவை சிகிச்சைகள்

- பித்தப்பை அகற்றுதல்

பெரும்பாலான சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு அடுத்த நாளே வீடு திரும்ப முடியும். இது செலவைக் குறைப்பதுடன், நோயாளிகளின் மன அழுத்தத்தையும் குறைக்கிறது.

- ஹெர்னியா சிகிச்சை
- உணவுக்குழாய் மற்றும் இரைப்பைப் பிரச்சனைகள்
- கணைய நோய்கள்
- கல்லீரல் கட்டிகள்

பெண்கள் நலச் சிகிச்சைகள்

- கருப்பைக் கட்டிகள்
- சினைப்பைப் பிரச்சனைகள்
- என்டோமெட்ரியோசிஸ்
- கருப்பை அகற்றுதல்

மூட்டுச் சிகிச்சைகள்

- முழங்கால் மூட்டுப் பிரச்சனைகள்
- தோள்பட்டைச் சிதைவு
- மூட்டுத் தேய்மானம்
- தசை மற்றும் தசைநார் பிரச்சனைகள்

சிகிச்சைக்கு முன்...

உணவு, மருந்துகள் குறித்த கட்டுப்பாடுகளைக் கவனமாகப் பின்பற்ற வேண்டும். மருத்துவரிடம் தங்கள் மருத்துவ வரலாறு மற்றும் தற்போதைய மருந்துகள் குறித்த முழு விவரங்களையும் தெரிவிக்க வேண்டும்.

சிகிச்சைக்குப் பின்...

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் சில வாரங்கள் கடுமையான உடற்பயிற்சிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். காயங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். ஏதேனும் அசாதாரண அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை நோயாளிகளுக்குப் பல நன்மைகளை வழங்குவதுடன், சிகிச்சையின் தரத்தையும் மேம்படுத்தியுள்ளது. தொடர்ந்து வளர்ந்து வரும் தொழில்நுட்பங்களுடன், எதிர்காலத்தில் இன்னும் பல முன்னேற்றங்களைக் காண முடியும். ●



நவீன மருத்துவத் தொழில்நுட்பமும் செலவு மேலாண்மையும்!

மாறிவரும் மருத்துவத் துறையின் சவால்கள்

மருத்துவத் துறை வரலாற்றில் இதுவரை இல்லாத வகையில் தொழில்நுட்பப் புரட்சி ஏற்பட்டுள்ளது. செயற்கை நுண்ணறிவு, ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை, மற்றும் டிஜிட்டல் சுகாதாரம் போன்ற புதிய தொழில்நுட்பங்கள் சிகிச்சை முறைகளை முற்றிலும் மாற்றி அமைத்துள்ளன. இந்த முன்னேற்றங்கள் நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சையின் துல்லியத்தன்மையைப் பெரிதும் மேம்படுத்தியுள்ளன. எனினும், இந்த நவீனத் தொழில்நுட்பங்களின் அதிக அளவு செலவு ஒரு குறிப்பிடத்தக்க சவாலாக உள்ளது. இந்தியாவில் பெரும்பாலான மக்களுக்கு மலிவான மருத்துவச் சேவை தேவைப்படும் நிலையில், உயர் தொழில்நுட்பச் சிகிச்சைகளை அனைவருக்கும் கிடைக்கச் செய்வது ஒரு சிக்கலான சவாலாக உள்ளது.



தொழில்நுட்ப முதலீட்டின் முக்கியத்துவம்

நவீன மருத்துவத் தொழில்நுட்பங்களின் பங்களிப்பு மிகப் பரந்தது. லேப்ரோஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சைகள் சிறிய வெட்டுகள் மூலம் சிக்கலான அறுவை சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள உதவுகின்றன. இதனால் நோயாளிகள் குறைந்த வலி, குறைந்த ரத்தப்போக்கு மற்றும் விரைவான குணமடைதல் ஆகிய நன்மைகளைப் பெறுகின்றனர்.

மேலும், 3டி இமேஜிங், செயற்கை நுண்ணறிவு உதவியுடன் கூடிய நோய் கண்டறிதல் மற்றும் டிஜிட்டல் பேதாலஜி போன்ற தொழில்நுட்பங்கள் நோய்களைத் துல்லியமாகவும் விரைவாகவும் கண்டறிய உதவுகின்றன.



ஜெம் மருத்துவமனையின் புதுமையான செலவுக் கட்டுப்பாட்டு உத்திகள்

செலவுகளைக் கட்டுப்படுத்த ஜெம் மருத்துவமனை பல அடுக்கு அணுகுமுறையைப் பின்பற்றுகிறது. உறுப்பு அடிப்படையிலான சிறப்புக் குழுக்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக, கணையம், கல்லீரல், இரைப்பை போன்ற ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் தனிக் குழுக்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு குழுவும் அந்தக் குறிப்பிட்ட உறுப்பில் மட்டும் கவனம் செலுத்துவதால், அதிக அனுபவமும் திறனும் பெறுகின்றனர். இது சிகிச்சை நேரத்தைக் குறைப்பதுடன், சிக்கல்களையும் குறைக்கிறது. தொடர் பயிற்சி மற்றும் திறன் மேம்பாட்டுத் திட்டங்கள் மூலம் மருத்துவர்கள் புதிய தொழில்நுட்பங்களைத் திறம்படப் பயன்படுத்தப் பழகுகின்றனர்.

புதுமையான கண்டுபிடிப்புகள் மற்றும் உள்நாட்டுத் தீர்வுகள்

ஜெம் மருத்துவமனையின் ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டுப் பிரிவு இந்தியச் சூழலுக்கு ஏற்ற புதிய தீர்வுகளை உருவாக்கி வருகிறது. சில அறுவை சிகிச்சை கருவிகள் உள்நாட்டிலேயே தயாரிக்கப்படுகின்றன. இது செலவுகளைக் குறைப்பதுடன், உள்நாட்டுத் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது. மேலும், சில சிக்கலான செயல்முறைகளுக்கு எளிய மாற்று வழிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த 'இந்தியன் ஜோகாட்' அணுகுமுறை செலவைக் குறைப்பதுடன், சிகிச்சையின் தரத்தையும் பாதிக்காமல் பாதுகாக்கிறது.



டாக்டர் பினக் தாஸ்குப்தா

MS FNB MAS FACRSI FMAS
தலைவர் மற்றும் உயர் ஆலோசகர்
குடலிறக்கம் மற்றும்
அடிவயிற்று சுவர் புளரமைப்பு துறை
ஜெம் மருத்துவனை, சென்னை



டிஜிட்டல் மாற்றமும் செயல்திறன் மேம்பாடும்

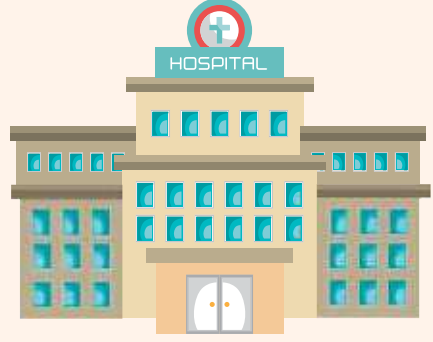
தகவல் தொழில்நுட்பத்தின் பயன்பாடு மருத்துவமனையின் செயல்திறனைப்பெரிக்கும்மேம்படுத்தியுள்ளது. தானியங்கிச் சந்திப்பு நேர மேலாண்மை முறை நோயாளிகளின்



காத்திருப்பு நேரத்தைக் குறைத்து, மருத்துவர்களின் நேரத்தைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்த உதவுகிறது. மின்னணு மருத்துவப் பதிவுகள் மூலம் நோயாளியின் முழு மருத்துவவரலாறும்எளிதில் அணுகக்கூடியதாக உள்ளது. இது சிகிச்சை முடிவுகளை மேம்படுத்துவதுடன், தேவையற்ற பரிசோதனைகளையும் தவிர்க்க உதவுகிறது.

தரவு அடிப்படையிலான மேலாண்மை முறை

அனைத்துச் செயல்பாடுகளும் தரவு அடிப்படையில் கண்காணிக்கப்படுகின்றன. சிகிச்சை முடிவுகள், செலவு விகிதங்கள், நோயாளி திருப்தி, வளப் பயன்பாடு ஆகியவை தொடர்ந்து பகுப்பாய்வு செய்யப்படுகின்றன. இந்தப் பகுப்பாய்வுகள் மூலம் மேம்பாட்டுக்கான வாய்ப்புகள் அடையாளம் காணப்படுகின்றன. உதாரணமாக, அறுவை சிகிச்சைக் கூடங்களின்



ஜெம் மருத்துவமனையின் சிறப்பம்சங்கள்

- உறுப்பு சார்ந்த சிறப்பு குழுக்கள்
- உள்நாட்டு தொழில்நுட்ப மேம்பாடு
- டிஜிட்டல் மருத்துவமனை மேலாண்மை
- தரவு அடிப்படையிலான முடிவெடுத்தல்
- மலிவான உயர்தர சிகிச்சை முறைகள்
- தொடர் ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாடு

பயன்பாட்டை உகந்த முறையில் திட்டமிடுவது, மருந்து இருப்பு மேலாண்மையை மேம்படுத்துவது போன்ற நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

சமூகப் பொறுப்புணர்வும் நீடித்த வளர்ச்சியும்

ஜெம் மருத்துவமனை சமூகப் பொறுப்புணர்வுடனும் செயல்படுகிறது. அரசுக் காப்பீட்டுத் திட்டங்கள், குறைந்த வருமானம் உள்ளவர்களுக்கான சலுகைகள்



மற்றும் சமூக நலத் திட்டங்கள் மூலம் அதிக மக்களுக்கு தரமான மருத்துவச் சேவை கிடைக்க வழிவகை செய்கிறது. மேலும், தொடர் ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டு முயற்சிகள் மூலம் சிகிச்சை முறைகளை மேலும் மேம்படுத்தி, செலவுகளைக் குறைக்கும் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. ●



நவீன காலத்தின் சவால்களைச் சமாளிப்பது எப்படி?



மாறிவரும் வாழ்க்கைமுறையும் உடல்நலமும்

நமது வாழ்க்கைமுறை கடந்த சில பத்தாண்டுகளில் பெரும் மாற்றத்தைச் சந்தித்துள்ளது. தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி நமது வாழ்வை வசதியாக்கியுள்ள அதே வேளையில், அது எதிர்பாராத உடல்நலப்பிரச்சனைகளையும் உருவாக்கியுள்ளது. கணினி முன் அதிக நேரம் செலவிடுதல், உடல் உழைப்பின்மை, துரித உணவுப் பழக்கம் மற்றும் தொடர்ச்சியான மன அழுத்தம் ஆகியவை பல்வேறு நாள்பட்ட நோய்களுக்கு வழிவகுக்கின்றன.

நீரிழிவு நோய் - இந்தியாவின் பெருஞ்சவால்

நீரிழிவுக் குறைபாடு இந்தியாவில் ஒரு பொதுச்சுகாதார நெருக்கடியாக மாறிவருகிறது. நமது நாட்டில் 7.7 கோடி மக்கள் நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இன்சலின் உற்பத்திக் குறைபாடு அல்லது இன்சலின் செயல்திறன் குறைவால் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்பாடன்றி உயருகிறது. மரபணுக் காரணிகள், உடல் பருமன், உடல் செயல்பாடு குறைவு ஆகியவை இந்நோய்க்கு முக்கியக் காரணங்கள். குறிப்பாக இளம் வயதினரிடையே இந்நோய் அதிகரித்து வருவது கவலைக்குரியது.

உயர் ரத்த அழுத்தம் - அமைதி கொலையாளி

உயர் ரத்த அழுத்தம் பெரும்பாலும் அறிகுறிகள் இல்லாமல் இருப்பதால் இது 'அமைதி கொலையாளி' என அழைக்கப்படுகிறது. இந்தியாவில் ஐந்தில் ஒருவர் இந்நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார். அதிக உப்பு உட்கொள்ளல், மன அழுத்தம், உடல் பருமன் மற்றும் புகைப்பழக்கம் ஆகியவை முக்கியக் காரணங்கள். கட்டுப்படுத்தப்படாத உயர் ரத்த அழுத்தம் இதய நோய், பக்கவாதம், சிறுநீரகப் பாதிப்புப் போன்ற தீவிர பின்விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

உடல் பருமன் - பல நோய்களின் அடிப்படை

உடல் பருமன் தற்காலத்தின் மிகப்பெரிய சுகாதாரச் சவால்களில் ஒன்றாக உருவெடுத்துள்ளது. நகர்ப்புற வாழ்க்கைமுறை, செயற்கை உணவுகள், உடல் உழைப்பின்மை ஆகியவை இதற்கு முக்கியக் காரணங்கள். உடல் பருமன், நீரிழிவு, இதய நோய்கள், மூட்டுவலி, உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற பல நோய்களுக்கு வழிவகுக்கிறது.

இது மன அழுத்தம் மற்றும் தாழ்வு மனப்பான்மைக்கும் காரணமாகிறது.

இதய நோய்கள் இளம் வயதினரின் அச்சுறுத்தல்

இதய நோய்கள் இன்று இளம் வயதினரையும் தாக்கத் தொடங்கியுள்ளன. அதிக கொலஸ்ட்ரால், உயர் ரத்த அழுத்தம், புகைப்பிடித்தல், மன அழுத்தம் ஆகியவை முக்கியக் காரணங்கள். குறிப்பாக... தொழில்நுட்பத் துறையில் பணிபுரிபவர்கள், நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்கள் அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர். வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மூலம் இதய நோய்களைத் தடுக்க முடியும்.

மன அழுத்தம் - நவீன காலத்தின் சாபம்

தொடர்ச்சியான மன அழுத்தம்பல உடல் நோய்களுக்கு வித்திகிறது. பணிச்சுமை, குடும்பப் பொறுப்புகள், சமூக அழுத்தங்கள், நிதிச் சிக்கல்கள் ஆகியவை மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றன. இது தூக்கமின்மை, செரிமானக் கோளாறுகள், தலைவலி, இதய நோய்கள் போன்றவற்றுக்கு வழிவகுக்கிறது. மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்கத் தியானம், யோகா, உடற்பயிற்சி போன்றவை உதவும்.

தடுப்பு முறைகள்

வாழ்க்கைமுறை நோய்களைத் தடுக்க ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறை தேவை. சமச்சீர் உணவுமுறை அவசியம். தினசரி உணவில் காய்கறிகள், பழங்கள், முழுத் தானியங்கள் அதிகம் இடம்பெற வேண்டும். கொழுப்பு, சர்க்கரை, உப்பு ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். தினசரி குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி அல்லது நடைப்பயிற்சி அவசியம். போதுமான தூக்கமும் ஓய்வும் மிக முக்கியம்.

தொடர் கண்காணிப்பின் முக்கியத்துவம்

வாழ்க்கைமுறை நோய்களுக்குத் தொடர்க் கண்காணிப்பு மிக முக்கியம். வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் நோய்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிய உதவும்.

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.



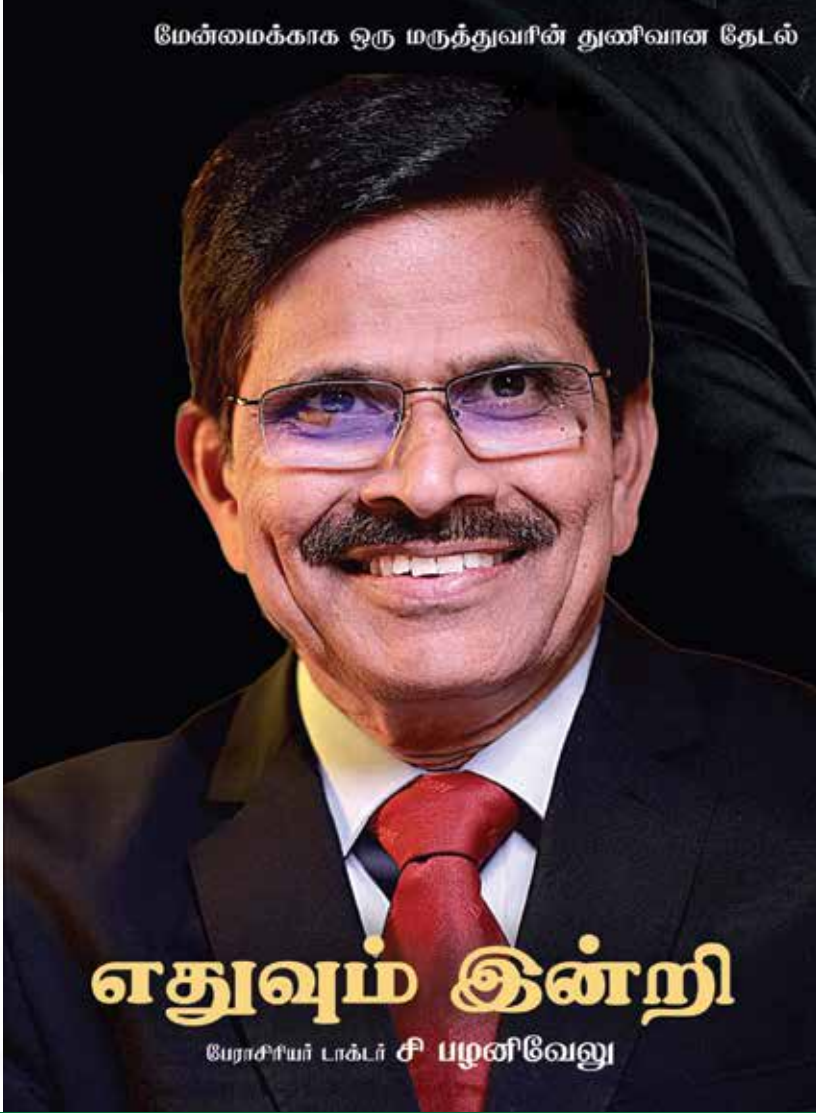
www.obesitysurgeryindia.com | info@obesitysurgeryindia.com | www.gemhospitals.com

சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்

PROF. C PALANIVELU'S

AUTOBIOGRAPHY BOOK

மேன்மைக்காக ஒரு மருத்துவரின் துணிவான தேடல்



NOW BOOK AVAILABLE IN
amazon



SCAN & ORDER