மலர் 3 • இதழ் 4 • பிப்ரவரி 2025 • ரூ.30/-

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

கணைய அறுவை சிகிச்சை பற்றிய கவலை வேண்டாம்!

உங்கள் கோபம் உங்கள் வயிற்றைக் கெடுக்கும்!

புற்றுநோய் சிகிச்சையில் புதிய சாதனைகள்!

எடை மேலாண்மை என்பது உணவுக் கட்டுப்பாடு மட்டுமல்ல!

புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு புதிய தொழில் நுட்பம்!

புற்றுநோய் என்றாலே உயிர் போய்விடும் என்று அலறியதெல்லாம், பழைய திரைப்படங்களில் இடம்பெறும் காட்சிகளாகிவிட்டன. இன்றைய நவீன தொழில்நுட்பங்கள் மூலம் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சைகளால் புற்றுநோயை விரைவாகக் குணப்படுத்த முடிவதால், கேன்சரும் சாதாரண நோய்களில் ஒன்றாக இடம்பிடித்துவிட்டது.

பெரும்பாலான புற்றுநோய்கள் ஜீரண மண்டலம், சிறுநீரகம், நுரையீரல், தைராய்டு உள்ளிட்ட உடல் பகுதிகளில் ஏற்படுகிறது. அறுவைசிகிச்சையின் மூலம் அகற்றுதல்தான் பிரதான சிகிச்சை. போதிய விழிப்புணர்வு மற்றும் வசதியின்மை காரணமாக கடந்த காலங்களில் புற்றுநோய் தாமதமாகக் கண்டறியப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் புற்றுநோயை முழுமையாக அழிக்க முடியாத சூழ்நிலையும் ஏற்பட்டது. அதனால்தான், கீமோ மற்றும் கதிரியக்க சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக அல்லாமல், நீக்குவதற்காக இச்சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டன. கதிர்வீச்சின் பக்க விளைவுகள் காரணமாக, பல்வேறு பிரச்னைகளால் அவதிப்படும் நிலையும் ஏற்பட்டது. ஆனால், இப்போது நிலைமை அப்படியல்ல!

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

வழக்கமான அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து நவீன அறுவை சிகிச்சை எவ்வாறு வேறுபடுகிறது?

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

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

முழு ஹெச்.டி தெளிவு, கம்ப்யூட்டரால் புரோகிராம் செய்யப்பட்ட பரந்த அளவிலான கருவிகளின் இயக்கம், சிறந்த திறமை, நடுக்கம் குறைவு உள்ளிட்டவை ரோபாடிக் உதவி அறுவையின் சிறப்புகள்.

அறுவை சிகிச்சையின் தரத்துக்கு அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் திறமை மிகவும் முக்கியமானது. புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சையிலும் லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையிலும் உள்ள அனுபவமும் தகவல் தொழில்நுட்பத்தின் அறிவும்தான் வெற்றிகரமான லேப்ராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபாடிக் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைக்கு முக்கியம். கோவை மற்றும் சென்னையில் இயங்கி வரும் ஜெம் மருத்துவமனைகளில் இத்தகைய நவீன தொழில்நுட்பங்கள் மற்றும் கருவிகளைக் கொண்டு அறுவை சிகிச்சைகள் செய்யும் திறன்மிகு மருத்துவர்கள் இருப்பதால், லேப்ராஸ்கோபிக் / ரோபாடிக் சர்ஜரியில் சிறந்து விளங்குகிறது!

GH/21

GEM HOSPITAL

Dr Palanivelu's
Minimal Access Cancer Surgery Centre

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

ஜெம் மருத்துவமனை சிறப்பு வெளியீடாக வரும் மாத இதழ்

தென்னிந்தியாவில் ஜெம் மருத்துவமனைகள்

ஜெம் மருத்துவமனை

வலியும் ரத்த இழப்பும் இல்லாத லேபராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான உயர்தர மருத்துவமனை

வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு உலகத்தரமான சிகிச்சை தரும் சிறப்பு மருத்துவமனை

உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளை நவீன வசதிகளுடன் செய்யும் மருத்துவமனை

புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு சிறப்புப்பிரிவு கொண்ட மருத்துவமனை

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

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

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

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

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

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

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

நலம் அறிவோம்...

உணவுக்குழாயில் ஏற்படும் மிக முக்கியமான பிரச்னை, உணவுக்குழாய் புற்றுநோய். இந்தியர்களை நடுத்தர வயதில் அதிகம் தாக்கும் புற்றுநோயாக இதுவே இருக்கிறது. ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்தால், இதைக் குணப்படுத்தி விடலாம். ஆனால், ஆரம்பக் கட்டத்தில் எந்த அறிகுறிகளையும் இது வெளிப்படுத்துவதில்லை என்பதுதான் பிரச்னையே. ஏராளமானவர்கள் இந்தப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டு இறக்கிறார்கள். குடும்பத் தலைவரை இந்த நோய்க்குப் பறிகொடுத்துவிட்டு, அதன்பின் நிர்க்கதியாகத் தவிக்கும் எத்தனையோ குடும்பங்களைப் பார்த்து வேதனை அடைந்தேன். இந்தக் குடும்பங்களின் துயரத்தைத் தீர்க்க வேண்டும் என உறுதி எடுத்தேன்.

உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்க் கட்டிகளை அகற்றும் ஆபரேஷனை லேபராஸ்கோபி முறையில் செய்வதே சிறந்த தீர்வாக இருக்கும் என நினைத்தேன். 'இது சாத்தியமில்லை' என உலக அளவில் பெயர் பெற்ற நிபுணர்கள் சிலர் கைவிரித்துவிட்டனர். ஆனால், 'அது சாத்தியம்தான்' என நான் நம்பினேன். புதிய ஆபரேஷன் முறையை உருவாக்கினேன். உலகின் பல நாடுகளில் அதை இப்போது பின்பற்றுகிறார்கள். அதை நோக்கிய என் பயணம் சுவாரசியமானது.

பிரான்ஸ் நாட்டின் போர்டோ பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர் ஜான் டியூலக். கோவையில் நான் நடத்திய பயிலரங்குக்கு வந்து, நான் ஆபரேஷன் செய்வதைப் பார்த்திருக்கிறார். 2001-ம் ஆண்டு போர்டோ பல்கலைக்கழகத்தில் பயிலரங்கு நடத்தியபோது என்னை அழைத்தார். அங்கு இரண்டு லேபராஸ்கோபி ஆபரேஷன்களைச் செய்துகாட்டிச் செயல்விளக்கம் தருமாறு கேட்டுக்கொண்டார். ஒன்று, உணவுக்குழாய் புற்றுநோய் ஆபரேஷன். இன்னொன்று, கணையப் புற்றுநோய்க்கான விப்பிள் ஆபரேஷன். இரண்டையும் நான் செய்து காட்டியதும், பயிற்சிக்கு வந்திருந்த மூத்த பேராசிரியர்கள்கூட வியப்புடன் பார்த்தனர். லேபராஸ்கோபி முறையில் இந்த ஆபரேஷன்களைச் செய்வதை அவர்கள் அதற்குமுன் பார்த்ததும் இல்லை; கேள்விப்பட்டதும் இல்லை. இந்த இரண்டு ஆபரேஷன்களும் உலகிலேயே முதல்முறையாக என்னால் உருவாக்கப்பட்டவை என்பதில் எனக்கும் பெரும் மகிழ்ச்சி.

இத்தாலியைச் சேர்ந்த மூத்த லேபராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் குலியனாட்டி என்னுடைய ஆபரேஷன்களைப் பாராட்டினார். அடுத்த ஆண்டு இத்தாலியின் கராசோட்டோ நகரில் அவர் நடத்த இருந்த மாநாட்டுக்கு அழைப்பு விடுத்தார்.

2002–ம் ஆண்டு கராசோட்டோ மாநாட்டில் நான் செய்த விப்பிள் ஆபரேஷன், நேரடி ஒளிபரப்புச் செய்யப்பட்டது. உணவுக்குழாய் புற்றுநோய் ஆபரேஷனை அங்கு பேராசிரியர் ஜி.பி.கேடியர் செய்து காட்டினார். பார்வையாளர்கள் அவரைப் பெரிதும் பாராட்டினர். “நான் இந்த ஆபரேஷனை டாக்டர் பழனிவேலுவிடம்தான் கற்றுக்கொண்டேன்” என்றார் அவர். அதிலிருந்து அந்த ஆபரேஷன் முறைக்கு என் பெயரையே அவர்கள் வைத்து அழைக்க ஆரம்பித்தனர்.

பிரிட்டிஷ் இரைப்பை மற்றும் குடல் நோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் மாநாடு 2004–ம் ஆண்டு மான்செஸ்டர் நகரில் நடைபெற்றது. அந்த மாநாட்டில் பங்கேற்கும் டாக்டர்களுக்கு உணவுக்குழாய் புற்றுநோய் ஆபரேஷனை நேரடியாகச் செய்துகாட்ட என்னை அழைத்திருந்தார்கள். நான் பிரிட்டனில் படித்ததில்லை. எந்த வெளிநாட்டிலும் படித்துப் பட்டம் வாங்கியதில்லை. என்றாலும், பிரிட்டனில் ஆபரேஷன் செய்யப் பிரிட்டிஷ் பொது மருத்துவக் கவுன்சில் எனக்குச் சிறப்பு அனுமதி வழங்கியது. ஆபரேஷன் நேரடிச் செயல் விளக்கம் சிறப்பாக நடைபெற்றது. அதைப் பாராட்டி மாநாட்டில் தீர்மானம் நிறைவேற்றினார்கள். ‘இந்த மாநாட்டின் மிகச்சிறப்பான நிகழ்ச்சி, பேராசிரியர் பழனிவேலுவின் அறுவை சிகிச்சைதான்’ என அந்தச் சங்கத்தின் இணையதளத்தில் பெருமிதத்துடன் குறிப்பிட்டார்கள்.

நான் ஒவ்வோர் ஆண்டும் பிரிட்டன் சென்று புதுமையான பல லேபராஸ்கோபி ஆபரேஷன்களைச் செய்துகாட்டி, அங்கிருக்கும் டாக்டர்களுக்குப் பயிற்சி தருகிறேன். இந்தச் சேவையைப் பிரிட்டன் பல வகையிலும் பாராட்டி நன்றி தெரிவித்து வருகிறது. பழமையும் பெருமையும் வாய்ந்த எடின்பர்க் ராயல் சர்ஜன்கள் கல்லூரி எனக்குக் கௌரவ எஃப்.ஆர்.சி.எஸ் பட்டம் வழங்கியது. பிரிட்டன் மற்றும் அயர்லாந்து லேபராஸ்கோபி நிபுணர்கள் சங்கமும் கௌரவப்படுத்தியது. பிரிட்டனின் கேம்பிரிட்ஜில் இருக்கும் ஏஞ்சலியா ரஸ்கின் பல்கலைக்கழகம் எனக்கு டாக்டர் பட்டம் வழங்கியது. எல்லாவற்றையும்விட மதிப்புக்குரிய விருதாக நான் கருதுவது, பிரிட்டிஷ் மருத்துவக் கவுன்சில் வழங்கியது. லேபராஸ்கோபி ஆபரேஷனுக்கு நான் செய்த பங்களிப்புக்காக, பிரிட்டன் நாடாளுமன்றம் வழங்கும் மருத்துவ விருதுக்கு என் பெயரைப் பிரிட்டிஷ் மருத்துவக் கவுன்சில் பரிந்துரைத்தது. 2018 அக்டோபர் 26 அன்று பிரிட்டன் நாடாளுமன்றத்தில் விருது வழங்கும் விழா நடைபெற்றது. மனதுக்கு நிறைவான தருணமாக அது அமைந்தது!

அன்புடன்

டாக்டர் சி. பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

மலர் 3 இதழ் 4
பிப்ரவரி 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, அச்சு மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by Dr. S. ASOKAN

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

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

இது உணவுக் கட்டுப்பாடு மட்டுமல்ல!

உடல் பருமன் என்பது அதிக உணவு உட்கொள்வதால் மட்டுமே ஏற்படுவதில்லை. இது பல்வேறு காரணிகளின் கலவையால் ஏற்படும் சிக்கலான நிலை. ஹார்மோன் சமநிலை, மரபணுக் காரணிகள், மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் எனப் பல காரணிகள் எடை அதிகரிப்பில் பங்கு வகிக்கின்றன. இந்தக் காரணிகளைப் புரிந்துகொள்வது சிறந்த சிகிச்சைக்கு வழிவகுக்கும்.

ஹார்மோன்களின் பங்கு

நமது உடலில் பல்வேறு ஹார்மோன்கள் எடை மேலாண்மையில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. தைராய்டு ஹார்மோன் வளர்சிதை மாற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இன்சுலின் சர்க்கரை மேலாண்மையில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. கார்டிசால் மன அழுத்தத்துடன் தொடர்புடையது. இந்த ஹார்மோன்களின் சமநிலை குலைவு எடை அதிகரிப்புக்கு வழிவகுக்கலாம்.

மனநலமும் உடல் எடையும்

மன அழுத்தம், கவலை, மன அழுத்தம் ஆகியவை எடை அதிகரிப்புடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவை. மன அழுத்தத்தின் போது பலர் ஆறுதல் உணவாக அதிக கலோரி கொண்ட உணவுகளை நாடுகிறார்கள். அதோடு, மன அழுத்தம் தூக்கத்தையும், வளர்சிதை மாற்றத்தையும் பாதிக்கிறது. அதனால், எடைக் குறைப்பில் மனநல மேலாண்மையும் அவசியம்.

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

இவை நீண்ட கால எடை மேலாண்மைக்கு அவசியம்!

- சிறிது சிறிதாக எடைக் குறைப்பு
- வழக்கமான உடற்பயிற்சி
- போதுமான நீர் அருந்துதல்
- மன அழுத்த மேலாண்மை
- தொடர் மருத்துவ ஆலோசனை

நீரிழிவு நோயும் எடை மேலாண்மையும்

உடல் பருமன் நீரிழிவு ஏற்படுவதற்கான முக்கியக் காரணிகளில் ஒன்று. அதிக உடல் எடை இன்சுலின் எதிர்ப்புத் தன்மையை அதிகரிக்கிறது. 5–10% எடைக் குறைப்புகூட ரத்தச் சர்க்கரைக் கட்டுப்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தும். நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் எடையைக் கட்டுப்படுத்துவது மிக முக்கியம்.

இதய ஆரோக்கியமும் உடல் எடையும்

அதிக உடல் எடை இதய நோய்களுக்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது. இது

- உயர் ரத்த அழுத்தம்
- கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிப்பு
- இதயச் செயல்பாட்டில் பாதிப்பு

ஆகியவற்றுக்கு வழிவகுக்கும். ஆரோக்கியமான எடைப் பராமரிப்பு இதய நோய்களைத் தடுக்க உதவும்.

சிகிச்சை முறைகள்

கடுமையான உடல் பருமனுக்கு அறுவை சிகிச்சை ஒரு பயனுள்ள தீர்வாக இருக்கலாம். நவீன பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைகள் பாதுகாப்பானவை; பயனுள்ளவை. ஆனால்,இது அனைவருக்கும் பொருந்தாது.மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில், தகுதியான நோயாளிகளுக்கு மட்டுமே இது பரிந்துரைக்கப்படும்.

தொழில்நுட்பமும் எடை மேலாண்மையும்

நவீனத் தொழில்நுட்பங்கள் எடை மேலாண்மையில் உதவுகின்றன.

- ஸ்மார்ட் வாட்ச் மூலம் உடற்பயிற்சிக் கண்காணிப்பு
- உணவுப் பதிவுச் செயலிகள்
- தொடர் ஆலோசனைக்கான டெலிமெடிசின்
- எடைக் கண்காணிப்புச் செயலிகள்

வாழ்க்கைமுறைக்கான வழிகாட்டுதல்கள்

ஆரோக்கியமான எடை மேலாண்மைக்கு முழுமையான அணுகுமுறை தேவை. அவற்றில்...

- சமச்சீர் உணவு முறை
- வழக்கமான உடற்பயிற்சி
- போதுமான தூக்கம்
- மன அழுத்த மேலாண்மை
- சமூக ஆதரவு
- தொடர் மருத்துவக் கண்காணிப்பு

ஆகியவை முக்கியமானவை.

உடல் எடை மேலாண்மை என்பது நீண்ட காலப் பயணம். GEM மருத்துவமனையில் நவீனச் சிகிச்சை முறைகள், அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவர்கள் மற்றும் தொடர் ஆதரவுடன் வெற்றிகரமான எடை மேலாண்மை சாத்தியமாகும். ஒவ்வொருவரின் உடல் அமைப்பும் தேவைகளும் வேறுபட்டவை என்பதைப் புரிந்துகொண்டு, தனிப்பட்ட முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. ●

ஆரோக்கியமான எடை இழப்பிற்கான வழிமுறைகள்...

கடுமையான உணவுக் கட்டுப்பாடு மட்டுமே நீண்ட காலப் பலனளிக்காது. மாறாக:

- சமச்சீர் ஊட்டச்சத்து உணவுகள்
- தினசரி உடற்பயிற்சி
- போதுமான தூக்கம்
- மன அழுத்த மேலாண்மை
- தொடர் மருத்துவக் கண்காணிப்பு

ஆகியவை அவசியம்.

சிறிய மாற்றம்... நீடித்த ஆரோக்கியம்!

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கான பெரிய மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் தோல்வியில் முடிவதற்குக் காரணம், அவை மிகவும் கடினமானவையாக இருப்பதே. ஆனால், சிறிய, நுண்ணிய மாற்றங்கள் மூலம் படிப்படியாக முன்னேறும்போது, அவை நிலையான பழக்கங்களாக மாறி, நீடித்த ஆரோக்கியத்தைத் தரும். இந்த அணுகுமுறை உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதோடு, அவற்றை நீண்ட காலம் தொடர்வதற்கும் உதவுகிறது.

பழக்க உருவாக்க நுட்பங்கள்

நமது மூளை புதிய பழக்கங்களை உருவாக்கும் போது, நரம்பு இணைப்புகள் வலுவடைகின்றன. சிறிய மாற்றங்கள் மூளைக்கு அதிக அழுத்தம் கொடுக்காமல், புதிய பழக்கங்களை உருவாக்க உதவுகின்றன. உதாரணமாக, ஒரே நாளில் ஒரு மணி நேர உடற்பயிற்சியைத் தொடங்குவதைவிட, முப்பது நிமிடத்தில் தொடங்கி, தினமும் ஐந்து நிமிடம் அதிகரிக்கும் வண்ணம் நடைப்பயிற்சியைத் தொடர்வது எளிதாக இருக்கும். இந்தச் சிறிய வெற்றிகள் டோபமைன் சுரப்பைத் தூண்டி, தொடர்ந்து முன்னேற ஊக்கமளிக்கின்றன.

படிப்படியான முன்னேற்றத்தின் பலன்கள்

மெதுவான மாற்றங்கள் உடலுக்கும் மனதிற்கும் தகவமைந்து கொள்ள போதுமான நேரத்தை வழங்குகின்றன. இது நீண்ட கால வெற்றிக்கு மிக முக்கியம். ஒரே நேரத்தில் பல பெரிய மாற்றங்களைச் செய்ய முயற்சிப்பது மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி, உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பாதிக்கலாம். ஆனால், சிறிய மாற்றங்கள் இயற்கையான முறையில் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.

உணவுப் பழக்கங்களில் சிறு மாற்றங்கள்

காலை உணவைத் தவிர்ப்பதை உடனடியாக நிறுத்துவது கடினம். அதற்குப் பதிலாக, ஒரு வாழைப் பழத்துடன் தொடங்கி, படிப்படியாகச் சத்தான காலை உணவை நோக்கி நகரலாம். தண்ணீர் அருந்தும் பழக்கத்தை அதிகரிக்க, ஒவ்வோர் உணவுக்கும் முன் ஒரு கோப்பைத் தண்ணீர் அருந்துவதைப் பழக்கமாக்கலாம். இந்தச் சிறிய மாற்றங்கள் நாளடைவில் பெரிய மாற்றங்களைக் கொண்டுவரும்.

உடல் இயக்கத்தில் எளிய தொடக்கங்கள்

தினசரி உடற்பயிற்சியை உடனடியாகத் தொடங்குவது சவாலாக இருக்கலாம். லிஃப்ட்டுக்குப் பதில் மாடிப்படிகளைப் பயன்படுத்துவது, தொலைக்காட்சி பார்க்கும்போது எளிய உடற்பயிற்சிகள் செய்வது போன்ற சிறிய மாற்றங்களைச் செய்யலாம். இந்தச் சிறு செயல்கள் நாளடைவில் உடல் இயக்கத்தை அதிகரிக்கும்.

தினசரி மனப் பயிற்சிகள்

மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க, தினமும் ஐந்து நிமிடம் ஆழ்ந்த மூச்சுப்பயிற்சி செய்யலாம். காலையில் எழுந்தவுடன் மூன்று நன்றிக் குறிப்புகளை எழுதுவது (Gratitude Journal) மன நிம்மதியை அதிகரிக்கும். இது போன்ற சிறிய பழக்கங்கள் நாளடைவில் மன வலிமையை அதிகரிக்கும்.

தூக்கப் பழக்கங்களில் மெதுவான மாற்றங்கள்

நல்ல தூக்கம் ஆரோக்கியத்தின் அடித்தளம். படுக்கைக்குச் செல்லும் நேரத்தை ஒவ்வொரு வாரமும் 15 நிமிடங்கள் முன்னதாக மாற்றுவது, படிப்படியாக சிறந்த தூக்கப் பழக்கத்தை உருவாக்கும். படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் திரை சாதனங்களைத் தவிர்ப்பது, அமைதியான செயல்களில் ஈடுபடுவது போன்றவை தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்தும்.

நீடித்த ஆரோக்கியத்துக்கான முக்கியக் குறிப்புகள்...

- சிறிய மாற்றங்களுடன் தொடங்குதல்
- படிப்படியான முன்னேற்றம்
- தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பு
- நெகிழ்வான அணுகுமுறை
- நேர்மறைச் சிந்தனை

சுய கண்காணிப்பின் முக்கியத்துவம்

நமது முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பது மிக முக்கியம். ஓர் எளிய குறிப்பேட்டில் தினசரிப் பழக்கங்களைக் குறித்து வைப்பது, நமது வளர்ச்சியைப் புரிந்துகொள்ள உதவும். இது நம்மை ஊக்குவிப்பதோடு, எந்த மாற்றங்கள் நமக்குச் சிறப்பாக வேலை செய்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவும் உதவும்.

தடைகளை எதிர்கொள்ளுதல்

சிறிய மாற்றங்கள்கூடச் சில நேரங்களில் சவாலாக இருக்கலாம். ஒரு நாள் தவறிவிட்டால், அடுத்த நாள் மீண்டும் தொடங்குவது முக்கியம்.இதை ஒரு தோல்வியாகப் பார்க்காமல், கற்றல் அனுபவமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நமது பழக்கங்களைச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப மாற்றி அமைத்துக்கொள்வது நிலையான மாற்றத்துக்கு அவசியம்.

நீடித்த ஆரோக்கியத்துக்கு நுண்ணிய மாற்றங்களே சிறந்த பாதை. பெரிய இலக்குகளைச் சிறிய, எளிதில் அடையக்கூடிய படிகளாகப் பிரிப்பதன் மூலம், நிலையான மாற்றங்களை உருவாக்க முடியும். நமது உடல் மற்றும் மனதிற்குத் தகவமையும் நேரத்தைக் கொடுப்பதன் மூலம், ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறையை இயல்பான பழக்கமாக மாற்ற முடியும். ஒவ்வொரு சிறிய மாற்றமும் நமது ஆரோக்கியப் பயணத்தில் ஒரு முக்கியப் படியாக அமைகிறது. ●

சமூக ஊடகப் பாதிப்புகளும் உடல்நலப் பாதுகாப்பும்!

டிஜிட்டல் யுகத்தின் தவிர்க்க முடியாத அங்கமாக சமூக ஊடகங்கள் மாறியுள்ளன. உலகளவில் ஒரு நபர் சராசரியாகத் தினமும் 2.5 மணி நேரத்தைச் சமூக ஊடகங்களில் செலவிடுகிறார். இந்தியாவில் இந்த நேரம் 2.36 மணி நேரமாக உள்ளது. இந்த மாற்றம் நமது வாழ்வில் பல நன்மைகளைக் கொண்டு வந்துள்ள அதே வேளையில், கவனிக்கப்பட வேண்டிய பல சவால்களையும் உருவாக்கியுள்ளது.

கண் ஆரோக்கியம்

தொடர்ந்து டிஜிட்டல் திரைகளைப் பார்ப்பதால் ‘கம்ப்யூட்டர் விஷன் சிண்ட்ரோம்’ என்கிற நிலை பரவலாகக் காணப்படுகிறது. கண் உலர்வு, எரிச்சல், தலைவலி மற்றும் மங்கலான பார்வை ஆகியவை இதன் முக்கிய அறிகுறிகள். ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ள 20–20–20 விதிமுறை இதற்குச் சிறந்த தீர்வாக அமைந்துள்ளது. இதன்படி, ஒவ்வொரு 20 நிமிடங்களுக்கும் ஒருமுறை, 20 அடி தூரத்தில் உள்ள ஒரு பொருளை 20 விநாடிகள் பார்க்க வேண்டும். இந்த எளிய பழக்கம் கண்களுக்குத் தேவையான ஓய்வை வழங்குகிறது.

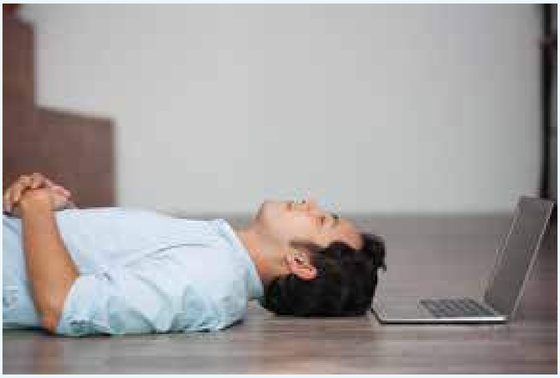
தூக்கம் மற்றும் உடல் சுழற்சி

சமூக ஊடகங்களில் இருந்து வெளிப்படும் நீல ஒளி மனித உடலின் இயற்கையான சுழற்சியைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது. குறிப்பாக இரவு நேரங்களில் இந்த ஒளி மூளையின் மெலடோனின் சுரப்பைக் குறைத்து, தூக்கத்தின் தரத்தைப் பாதிக்கிறது. இதனால் மறுநாள் முழுவதும் உடல் சோர்வு நீடிக்கிறது. இது உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தையும் பாதிக்கிறது. எனவே, படுக்கைக்குச் செல்வதற்குக் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரத்துக்கு முன்பாகவே சமூக ஊடகப் பயன்பாட்டை நிறுத்துவது அவசியம்.

மன ஆரோக்கியப் பாதிப்புகள்

சமூக ஒப்பீடு மற்றும் மன அழுத்தம்

சமூக ஊடகங்களில் மற்றவர்களின் வாழ்க்கையில் காணப்படும் ‘சிறப்பான’ தருணங்களைத் தொடர்ந்து பார்ப்பதால், தன்னம்பிக்கைக் குறைவு மற்றும் மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. பிறரின் வாழ்க்கையின் வெளிப்புறத் தோற்றத்தை மட்டுமே நாம் பார்க்கிறோம் என்பதைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம். ஒவ்வொருவரின்



வாழ்க்கையிலும் சவால்கள் மற்றும் போராட்டங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால், பெரும்பாலும் அவை சமூக ஊடகங்களில் பகிரப்படுவதில்லை.

கவனம் மற்றும் செயல்திறன்

தொடர்ந்த அறிவிப்புகள் மற்றும் புதுப்பிப்புகள் நமது மூளையின் கவனத்தைச் சிதறடிக்கின்றன. இதனால் நீண்ட நேரம் ஒரு பணியில் கவனம் செலுத்துவது கடினமாகிறது. படிப்பு, வேலை மற்றும் படைப்பாற்றல் பணிகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. தொடர்ந்த இடைவெளிகள் மூளையின் செயல்திறனைக் குறைக்கின்றன. இது நீண்ட காலத்தில் நினைவாற்றல் மற்றும் கற்றல் திறனைப் பாதிக்கலாம்.

ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பு முறைகள்

டிஜிட்டல் எல்லைகளை அமைத்தல்

நமது டிஜிட்டல் பயன்பாட்டுக்கு தெளிவான எல்லைகளை அமைப்பது மிக முக்கியம். காலையில் விழித்தவுடன் முதல் ஒரு மணி நேரம் சமூக ஊடகங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இந்த நேரத்தை உடற்பயிற்சி, தியானம் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் உரையாடுவதற்குப் பயன்படுத்தலாம். இரவு நேரங்களில், குறிப்பாக உணவு நேரங்களில் சமூக ஊடகங்களைத் தவிர்ப்பது அவசியம். இது குடும்ப உறவுகளை வலுப்படுத்த உதவும்.

முக்கிய ஆரோக்கியக் குறிப்புகள்

- 20-20-20 கண் பாதுகாப்பு விதி கடைப்பிடித்தல்
- இரவு 10 மணிக்கு முன் சமூக ஊடகங்களில் இருந்து விலகுதல்
- வாரத்துக்கு ஒரு முழு நாள் டிஜிட்டல் விடுமுறை
- தினசரி உடல் இயக்கப் பயிற்சிகள்
- குடும்ப நேரத்தில் முழுமையான திரை தவிர்ப்பு

நேர மேலாண்மை நுட்பங்கள்

சமூக ஊடகங்களில் செலவிடும் நேரத்தைக் கண்காணிக்க நவீனச் செயலிகள் உதவுகின்றன. ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு மேல் பயன்படுத்தினால் எச்சரிக்கும் வசதியைப் பயன்படுத்தலாம். குறிப்பிட்ட நேரங்களில் மட்டும் அறிவிப்புகளைப் பெறும் வகையில் மாற்றியமைக்கலாம். ஒவ்வொரு 45 நிமிடப் பயன்பாட்டுக்கும் பிறகு 5 – 10 நிமிட இடைவேளை எடுப்பது நல்லது.

உடல் இயக்கம் மற்றும் செயல்பாடுகள்

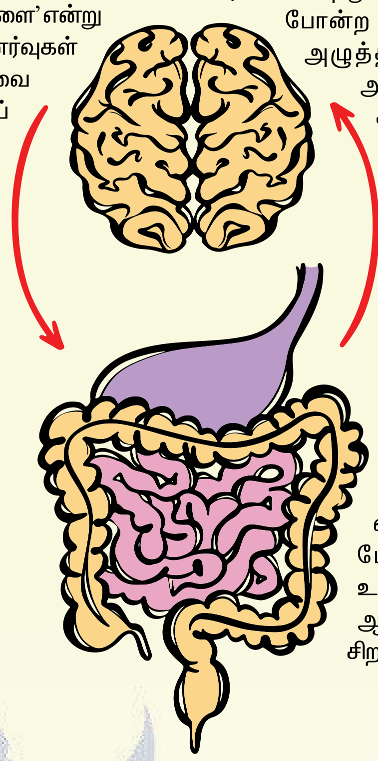
தொடர்ந்த அசையாத நிலை பல உடல் பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. எனவே, அடிக்கடி எழுந்து நடப்பது, எளிய உடற்பயிற்சிகள் செய்வது, கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுப்பது ஆகியவை அவசியம். வார இறுதி நாட்களில் வெளிப்புறச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது, விளையாட்டுகளில் பங்கேற்பது, நண்பர்களுடன் நேரடியாக உரையாடுவது போன்றவை மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும்.

சமூக ஊடகங்கள் நமது வாழ்வின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக மாறியுள்ள நிலையில், அவற்றின் பயன்பாட்டை அறிவார்ந்த முறையில் கையாள வேண்டியது அவசியம். விழிப்புணர்வுடன் கூடிய பயன்பாடு, தெளிவான எல்லைகள், சமநிலையான வாழ்க்கைமுறை மூலம் டிஜிட்டல் யுகத்தில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும். சமூக ஊடகங்கள் நமக்கு உதவியாக இருக்க வேண்டுமே தவிர, நம் வாழ்க்கையை ஆட்கொள்ளக் கூடாது. ●

உங்கள் கோபம்

உங்கள் வயிற்றைக் கெடுக்கும்!

நமது வயிற்றில் ஒரு சிக்கலான நரம்பு வலையமைப்பு உள்ளது. இதை மருத்துவர்கள் 'எண்டெரிக் நரம்பு மண்டலம்' என்று அழைக்கிறார்கள். இது நமது மூளையைப் போலவே தன்னிச்சையாகச் செயல்படும் திறன் கொண்டது. அதனால்தான் இதை 'இரண்டாவது மூளை' என்று அழைக்கிறோம். நமது மன நிலை, உணர்வுகள் மற்றும் வயிற்று ஆரோக்கியம் ஆகியவை ஒன்றோடொன்று நெருக்கமாகப் பிணைந்துள்ளன.



மன அழுத்தமும் செரிமானக் கோளாறுகளும்

மன அழுத்தம் நமது வயிற்றில் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். நாள்பட்ட மன அழுத்தம் வயிற்றுப் புண், வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல், வயிற்று வலி போன்ற பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தலாம். மன அழுத்தத்தின்போது நமது உடல் அதிக அளவில் கார்டிசால் ஹார்மோனை சுரக்கிறது. இது செரிமான மண்டலத்தின் இயல்பான செயல்பாட்டைப் பாதிக்கிறது. அதனால்தான் நாம் பதற்றமாக இருக்கும்போது வயிற்றில் 'பறக்கும் பட்டாம்பூச்சி' உணர்வை அனுபவிக்கிறோம்.

நுண்ணுயிர்களின் நட்பு

நமது குடலில் கோடிக்கணக்கான நல்ல பாக்டீரியாக்கள் வாழ்கின்றன. இந்த நுண்ணுயிர்கள் நமது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. இவை செரோடோனின் போன்ற மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்வதில் உதவுகின்றன. ஆரோக்கியமான குடல் நுண்ணுயிர்கள் சிறந்த மனநலத்துக்கு வழிவகுக்கின்றன.

மனம் மற்றும் வயிறு இணைப்பின் முக்கிய அம்சங்கள்...

- மன அழுத்தம் செரிமானத்தைப் பாதிக்கிறது
- ஆரோக்கியமான குடல் சிறந்த மனநலத்தை ஊக்குவிக்கிறது
- சமச்சீர் உணவு முறை இரண்டுக்கும் அவசியம்
- உடற்பயிற்சி இரு மண்டலங்களையும் வலுப்படுத்துகிறது
- தியானம் இரண்டுக்கும் நன்மை பயக்கிறது

உணவும் உணர்வும்

நாம் உண்ணும் உணவு நமது மனநிலையை நேரடியாகப் பாதிக்கிறது. நார்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள், பழங்கள், முழுத் தானியங்கள் ஆகியவை குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், அதிக சர்க்கரை, செயற்கை வேதிப்பொருட்கள் ஆகியவை குடல் நுண்ணுயிர்களைப் பாதித்து, மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கலாம். சுத்தமான நீர், நார்ச்சத்து உணவுகள், நேர்மறையான மனநிலை ஆகியவை இணைந்து செரிமான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன.

தூக்கமும் செரிமானமும்

போதுமான தூக்கம் நமது செரிமான மண்டலத்தின் ஆரோக்கியத்துக்கு மிக முக்கியம். சீரான தூக்கம் குடல் நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது. தூக்கமின்மை செரிமானக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தி, மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கலாம். இரவு உணவை படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு குறைந்தது இரண்டு மணி நேரத்துக்கு முன் முடித்துவிட வேண்டும்.

தியானம் மற்றும் யோகா

தியானம் மற்றும் யோகா பயிற்சிகள் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, செரிமான மண்டலத்தின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகின்றன. மூச்சுப் பயிற்சிகள் ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து, செரிமானத்தைச் சீராக்குகின்றன. தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, குடல் இயக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது.

உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

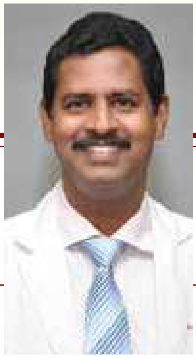
வயிற்று உபாதைகளால் அவதிப்படுபவர்கள் தங்கள் உணர்வுகளைக் கவனமாகக் கையாள வேண்டும். கோபம், பயம், கவலை போன்ற உணர்வுகள் வயிற்றில் வலி, எரிச்சல், மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தலாம். உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது, நண்பர்களுடன் பேசுவது, ஆலோசனை பெறுவது போன்றவை மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும்.

தொழில்நுட்ப உலகின் தாக்கம்

நவீன வாழ்க்கைமுறையில் தொழில்நுட்பங்களின் அதிகப் பயன்பாடு மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது. தொடர்ச்சியான திரை நேரம், சமூக ஊடக அழுத்தம், இரவு நேர வேலை ஆகியவை தூக்கத்தையும் செரிமானத்தையும் பாதிக்கின்றன. முறையான ஓய்வு, திரை நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல், இயற்கையுடன் நேரம் செலவிடுதல் ஆகியவை அவசியம்.

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான வழிகாட்டுதல்

மனம் மற்றும் வயிற்று ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறை தேவை. சமச்சீர் உணவு, போதுமான தூக்கம், தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி, மன அமைதிப் பயிற்சிகள் ஆகியவற்றுடன், நேர்மறையான சமூக உறவுகளும் முக்கியம். தேவைப்படும்போது மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவதும், உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதும் அவசியம். நமது மனமும் வயிறும் இணைந்து செயல்படும்போது, முழுமையான ஆரோக்கியம் சாத்தியமாகும்.



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

புற்றுநோய் சிகிச்சையில் புதிய சாதனைகள்!

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சையானது மலக்குடல் புற்றுநோய் சிகிச்சையில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை எட்டியுள்ளது. இடுப்புப் பகுதியின் சிக்கலான அமைப்பில், கட்டிகளை மிகவும் துல்லியமாக அகற்ற முடிகிறது. முக்கியமாக, சிறுநீர் மற்றும் பாலியல் செயல்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்தும் நரம்புகளைப் பாதுகாக்க முடிகிறது. இது நோயாளிகளின் சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வாழ்க்கைத் தரத்தைப் பெரிதும் மேம்படுத்துகிறது.

இரைப்பை புற்றுநோய் சிகிச்சையிலும் ரோபோட்டிக் முறை புதிய சாத்தியங்களைத் திறந்துள்ளது. சிக்கலான பகுதிகளில் உள்ள கட்டிகளைத் துல்லியமாக அகற்றுவதுடன், நிணநீர் முடிச்சுகளையும் முழுமையாக அகற்ற முடிகிறது. இது நோய் மீண்டும் வரும் வாய்ப்பைப் பெரிதும் குறைக்கிறது.

செயற்கை நுண்ணறிவின் புரட்சிகரப் பங்களிப்பு

செயற்கை நுண்ணறிவுத் தொழில்நுட்பம் அறுவை சிகிச்சையின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. முன் திட்டமிடல் நிலையில், நோயாளியின் ஸ்கேன் படங்களிலிருந்து துல்லியமான மூன்று பரிமாண மாதிரிகள் உருவாக்கப்படுகின்றன. இந்த மாதிரிகள் மூலம் மருத்துவர்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பே பல்வேறு அணுகுமுறைகளைப் பரிசோதிக்க முடிகிறது.

விர்ச்சுவல் ரியாலிட்டி தொழில்நுட்பத்தின் மூலம், மருத்துவர்கள் உண்மையான அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் பயிற்சி மேற்கொள்ள முடிகிறது. ஒவ்வொரு நோயாளியின் தனிப்பட்ட அறுவை சிகிச்சைக்கும் தனித்துவமான திட்டங்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன.

நேரடி உதவியும் கண்காணிப்பும்

அறுவை சிகிச்சையின்போது, செயற்கை நுண்ணறிவு அமைப்புகள் தொடர்ந்து முக்கிய உறுப்புகளை அடையாளம் கண்டு மருத்துவர்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்கின்றன. ரத்த நாளங்கள், நரம்புகள் மற்றும் முக்கிய உறுப்புகளின் அமைவிடத்தைத் தொடர்ந்து கண்காணித்து, பாதுகாப்பான அறுவை சிகிச்சையை உறுதி செய்கின்றன. அதோடு, உலகின் முன்னணி மருத்துவர்களிடமிருந்து நேரடி ஆலோசனைகளையும் பெற முடிகிறது.

தரவுப் பகுப்பாய்வு மற்றும் கற்றல்

ஒவ்வொரு அறுவை சிகிச்சையின் போதும்

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

சேகரிக்கப்படும் தரவுகள் செயற்கை நுண்ணறிவு அமைப்புகளால் பகுப்பாய்வு செய்யப்படுகின்றன. இந்தப் பகுப்பாய்வு மூலம் சிறந்த முடிவுகளைத் தரும் நுட்பங்கள் அடையாளம் காணப்படுகின்றன. இது எதிர்கால அறுவை சிகிச்சைகளின் வெற்றி விகிதத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

ஆக்மென்டட் ரியாலிட்டி தொழில்நுட்பம்

ஆக்மென்டட் ரியாலிட்டி (AR) தொழில்நுட்பம் அறுவை சிகிச்சை துறையில் புதிய சாத்தியங்களை உருவாக்கியுள்ளது. மருத்துவர்கள் நோயாளியின் உடல் உள் அமைப்புகளை நேரடியாகப் பார்ப்பது போன்ற அனுபவத்தை இது வழங்குகிறது. எக்ஸ்–ரே, சிடி ஸ்கேன் மற்றும் எம்ஆர்ஐ படங்கள் நேரடியாக அறுவை சிகிச்சை காட்சியுடன் ஒருங்கிணைக்கப்படுகின்றன.

5G தொழில்நுட்பத்தின் தாக்கம்

5G தொழில்நுட்பத்தின் வருகை தொலைதூர அறுவை சிகிச்சையைச் (Telesurgery) சாத்தியமாக்கியுள்ளது. உயர் வேக இணைப்பு மற்றும் குறைந்த தாமத நேரம் காரணமாக, ஒரு நகரத்தில் இருக்கும் மருத்துவர் மற்றொரு நகரத்தில் உள்ள நோயாளிக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடிகிறது. இது கிராமப்புற மற்றும் தொலைதூரப் பகுதிகளில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு உயர்தரச் சிகிச்சையை அணுக வழி வகுக்கிறது.

நானோ தொழில்நுட்பத்தின் பங்களிப்பு

நானோ அளவிலான ரோபோட்டுகள் செரிமான மண்டலச்சிகிச்சையில்புதியயுகத்தைத்தொடங்கியுள்ளன. இந்த நுண் ரோபோட்கள் குறிப்பிட்ட பகுதிகளை மட்டும் இலக்கு வைத்துச் சிகிச்சை அளிக்க உதவுகின்றன. இதனால் ஆரோக்கியமான திசுக்களுக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை. மருந்துகளைக் குறிப்பிட்ட இடங்களில் மட்டும் வழங்கவும் இது உதவுகிறது.

குறுகிய காலப் பலன்கள்

நவீன அறுவை சிகிச்சை முறைகளால்நோயாளிகள்பலஉடனடி நன்மைகளைப் பெறுகின்றனர். குறைந்த வலி மற்றும் அசௌகரியம், குறைந்த மருத்துவமனை தங்குதல், விரைவான குணமடைதல் ஆகியவை முக்கிய நன்மைகள்.

சிறிய தழும்புகள் மட்டுமே உருவாவதால் அழகியல் ரீதியாகவும் சிறந்த முடிவுகள் கிடைக்கின்றன.

நீண்ட கால நன்மைகள்

நீண்ட கால அடிப்படையில், நவீனச் சிகிச்சை முறைகள் பல முக்கிய நன்மைகளை வழங்குகின்றன. பின்விளைவுகள் ஏற்படும் வாய்ப்பு வெகுவாகக் குறைகிறது. நோயாளிகள் விரைவாகத் தங்கள் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப முடிகிறது. மேலும், மீண்டும் நோய் ஏற்படும் வாய்ப்புக் குறைவதால் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரம் மேம்படுகிறது.

நவீனச் சிகிச்சை முறைகளில் மீண்டும் நோய் ஏற்படும் வாய்ப்புக் குறைவதால் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரம் மேம்படுகிறது.

முக்கிய முன்னேற்றங்கள்

- பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சையில் இருந்து நுண்துளைச் சிகிச்சைக்கு மாற்றம்
- ரோபோட்டிக் தொழில்நுட்பம் மூலம் அதிக துல்லியம்
- செயற்கை நுண்ணறிவு வழிகாட்டுதல்
- AR/VR தொழில்நுட்பங்கள் மூலம் சிறந்த திட்டமிடல்
- நானோ தொழில்நுட்பத்தின் வருகை
- தொலைதூரச் சிகிச்சை சாத்தியம்
- குறைந்த பின்விளைவுகள்
- மேம்பட்ட வாழ்க்கைத் தரம்

செரிமான மண்டல அறுவை சிகிச்சை துறையில் ஏற்பட்டுள்ள தொழில்நுட்ப முன்னேற்றங்கள் மருத்துவத்துறையில் ஒரு புதிய யுகத்தைத் தொடங்கியுள்ளன. நுண்துளை மற்றும் ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை முறைகள், செயற்கை நுண்ணறிவு மற்றும் AR தொழில்நுட்பங்களுடன் இணைந்து, சிகிச்சையின் தரத்தைப் புதிய உயரங்களுக்குக் கொண்டு சென்றுள்ளன.

5G மற்றும் நானோ தொழில்நுட்பங்களின் வளர்ச்சி எதிர்காலத்தில் மேலும் புதிய சாத்தியங்களைத் திறக்கும். இந்தத் தொடர்ச்சியான முன்னேற்றங்கள் நோயாளிகளின் சிகிச்சை அனுபவத்தை மேம்படுத்துவதுடன், அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் உயர்த்துகின்றன. செரிமான மண்டல நோய்களால் பாதிக்கப்படும் மக்களுக்கு இது ஒரு நம்பிக்கையான எதிர்காலத்தை உறுதி செய்கிறது. ●

வயதான காலத்தில் ஏற்படும் செரிமானக் கோளாறுகள்

வயது முதிர்வு என்பது இயற்கையான செயல்முறை. நமது உடலின் அனைத்து உறுப்புகளிலும் படிப்படியான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. செரிமான மண்டலமும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. வயதாகும்போது நமது செரிமான மண்டலத்தில் பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இரைப்பை சுரக்கும் அமிலங்களின் அளவு குறைகிறது, குடல் இயக்கம் மெதுவாகிறது, உணவு உறிஞ்சும் திறன் பாதிக்கப்படுகிறது.

செரிமானக் கோளாறுகளின் அறிகுறிகள்

வயதானவர்களிடம் காணப்படும் முக்கியச் செரிமானப் பிரச்னைகளை அடையாளம் காண்பது மிக முக்கியம். வயிற்று எரிச்சல், மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி உணர்வு, பசியின்மை போன்றவை முக்கிய அறிகுறிகள். இவற்றைப் புறக்கணிக்காமல் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும். குறிப்பாகத் திடீர் எடை இழப்பு, மலத்தில் ரத்தம், தொடர் வயிற்று வலி போன்றவை கவனம் தேவைப்படும் அறிகுறிகள்.

மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள்

வயதானவர்கள் பொதுவாகப் பல மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்வார்கள். ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, மூட்டுவலி போன்றவற்றுக்கான மருந்துகள் செரிமான மண்டலத்தைப் பாதிக்கலாம். எனவே, புதிய மருந்துகளைத் தொடங்கும்போது மருத்துவரிடம் முழுமையாகக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

சரியான உணவு நேரம்

முதியோர் தினமும் ஒரே நேரத்தில் உணவு உண்பது மிக முக்கியம். சிறிய அளவில் அடிக்கடி உணவு உண்பது

நல்லது. இரவு உணவைப் படுக்கை நேரத்துக்கு குறைந்தது மூன்று மணி நேரம் முன்னதாக முடித்துவிட வேண்டும். தண்ணீர் மற்றும் திரவ உணவுகளைப் போதுமான அளவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஊட்டச்சத்துத் தேவைகள்

வயதான காலத்தில் உடலின் ஊட்டச்சத்துத் தேவைகள் மாறுபடுகின்றன. போதுமான புரதம், வைட்டமின் பி12, கால்சியம், வைட்டமின் டி ஆகியவை அவசியம். நார்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள், பழங்கள், முழுத் தானியங்கள் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

அதிக எண்ணெய், மசாலா, காபி, மது போன்றவற்றைக் குறைக்க வேண்டும். இவை வயிற்று எரிச்சல் மற்றும் அமில ரிஃப்ளெக்ஸ் பிரச்னைகளை அதிகரிக்கும். செயற்கை இனிப்புகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் ஆகியவற்றையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

நடைப்பயிற்சி

தினசரி 30 நிமிட நடைப்பயிற்சி செரிமான மண்டலத்தின் இயக்கத்தை மேம்படுத்தும். காலை வேளையில் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது சிறந்தது. படிப்படியாக வேகத்தை அதிகரிக்கலாம். மூட்டுவலி உள்ளவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

வயதாகும்போது நமது செரிமான மண்டலத்தில் பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இரைப்பை சுரக்கும் அமிலங்களின் அளவு குறைகிறது, குடல் இயக்கம் மெதுவாகிறது, உணவு உறிஞ்சும் திறன் பாதிக்கப்படுகிறது.

யோகா மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சி

எளிய யோகா பயிற்சிகள் செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். வஜ்ராசனம், பவனமுக்தாசனம் போன்ற ஆசனங்கள் பயனளிக்கும். ஆழ்ந்த மூச்சுப்பயிற்சி மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்.

வழக்கமான பரிசோதனைகள்

ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மருத்துவப் பரிசோதனை அவசியம். ரத்தப் பரிசோதனை மூலம் வைட்டமின் பி12, வைட்டமின் டி அளவுகளைக் கண்காணிக்க வேண்டும். 50 வயதுக்கு மேல் கொலனோஸ்கோபி பரிசோதனை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

மன அழுத்த மேலாண்மை

மன அழுத்தம் செரிமானக் கோளாறுகளை அதிகரிக்கும். தியானம், யோகா, இசை கேட்பது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுவது நல்லது. குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் உரையாடுதல், சமூகச் செயல்பாடுகளில் பங்கேற்பது ஆகியவை மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.

வயதான காலத்தில் செரிமான ஆரோக்கியம் மிக முக்கியம். சரியான உணவுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சி, வழக்கமான பரிசோதனைகள் மூலம் செரிமான பிரச்னைகளைத் தவிர்க்கலாம். ஏதேனும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும். முதுமையில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ இந்த வழிகாட்டுதல்கள் உதவும். ●

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

முன்னெச்சரிக்கை பரிசோதனைகளே ஆரோக்கிய வாழ்வின் முதல் படி!

நோய்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிவது சிகிச்சையின் வெற்றிக்கு மிக முக்கியம். நவீன மருத்துவப் பரிசோதனை முறைகள் நோய்களை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து, விரைவான சிகிச்சை அளிக்க உதவுகின்றன. 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், குடும்பத்தில் நோய் வரலாறு உள்ளவர்கள் தவறாமல் முன்னெச்சரிக்கை பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வது அவசியம்.

புற்றுநோய் முன்கண்டறிதல்

ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியப்படும் புற்றுநோய்கள் முழுமையாகக் குணப்படுத்தக்கூடியவை. அதிநவீன கருவிகள் மூலம் துல்லியமான பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. மார்பகப் புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்றுநோய், குடல் புற்றுநோய் ஆகியவற்றை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியும் சிறப்புப் பரிசோதனைகள் மிக முக்கியம். வழக்கமான பரிசோதனைகள் மூலம் 90% புற்றுநோய்களை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிய முடியும்.

இதய ஆரோக்கியப் பரிசோதனைகள்

இதய நோய்கள் இன்றைய காலகட்டத்தில் அதிகரித்து வருகின்றன. ECG, எக்கோ, ஸ்ட்ரெஸ் டெஸ்ட், கொலஸ்ட்ரால் பரிசோதனை உள்ளிட்ட முழுமையான இதயப் பரிசோதனைகள் அவசியம். செயற்கை நுண்ணறிவுத் தொழில்நுட்பம் மூலம் இதய நோய்களைத் துல்லியமாகக் கணிக்க முடிகிறது. வயது, உடல் எடை, மற்றும் வாழ்க்கைமுறைக்கு ஏற்பப் பரிசோதனைகளின் அவசியம் மாறுபடும்.

நீரிழிவுக் கண்காணிப்பு

நீரிழிவு இன்று பொது நோயாக மாறிவிட்டது. HbA1c பரிசோதனை, இன்சுலின் அளவு பரிசோதனை, ரத்தச் சர்க்கரைக் கண்காணிப்பு ஆகியவை அடிக்கடி மேற்கொள்ள வேண்டியவை. தொடர் கண்காணிப்பு மூலம் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்க முடியும். முறையான உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சியுடன் வழக்கமான பரிசோதனைகள் மிக முக்கியம்.

நவீனத் தொழில்நுட்பம் வழி நோய் கண்டறிதல்

செயற்கை நுண்ணறிவுத் தொழில்நுட்பம் மருத்துவத்துறையில் புரட்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இதன் மூலம்...

- நோய்களைத் துல்லியமாகக் கண்டறிதல்
- நோயின் முன்னேற்றத்தைக் கணித்தல்
- சிகிச்சை முறைகளைத் திட்டமிடுதல்
- தொடர் கண்காணிப்பு

வழக்கமான பரிசோதனைகளின் முக்கியத்துவம்

வழக்கமான சுகாதாரப் பரிசோதனைகள் நோய்களை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிய உதவுகின்றன. இது சிகிச்சையின் வெற்றி வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது. சிகிச்சை செலவையும் குறைக்கிறது. ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை முழுமையான உடல் பரிசோதனை மேற்கொள்வது நல்லது.

வயதுக்கேற்ற அவசியப் பரிசோதனைகள்...

40-50 வயது: அடிப்படை ரத்தப் பரிசோதனை, இதயப் பரிசோதனை

50-60 வயது: புற்றுநோய் ஸ்கிரீனிங், கண் பரிசோதனை

60+ வயது: எலும்பு அடர்த்தி, நரம்பியல் பரிசோதனை

உங்கள் சுகாதார நிலையை மதிப்பிடுங்கள்

பின்வரும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்து, உங்களுக்கு தேவையான பரிசோதனைகளை அறியலாம்.

1. உங்கள் வயது என்ன?
2. குடும்பத்தில் நோய் வரலாறு உள்ளதா?
3. புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளதா?
4. உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்களா?
5. உணவுப் பழக்கங்கள் எப்படி உள்ளன?

டிஜிட்டல் கண்காணிப்பு முறைகள்

நவீனத் தொழில்நுட்பங்கள் வீட்டிலிருந்தே உடல்நலத்தைக் கண்காணிக்க உதவுகின்றன. ஸ்மார்ட் வாட்ச், மொபைல் ஆப் மூலம் ரத்த அழுத்தம், இதயத்துடிப்பு, ரத்தச் சர்க்கரை அளவு ஆகியவற்றை எளிதாகக் கண்காணிக்க முடியும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு முன்னெச்சரிக்கை பரிசோதனைகள் மிக முக்கியம். GEM மருத்துவமனையில் அதிநவீன வசதிகள், அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவர்கள் மற்றும் தொழில்நுட்ப முன்னேற்றங்களுடன் துல்லியமான பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. உங்கள் வயது மற்றும் உடல்நிலைக்கு ஏற்ற பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு ஆரோக்கியமான வாழ்வைத் தொடருங்கள். ●

காவலன்

நமது உடலின் மிக முக்கியமான பாதுகாப்பு அமைப்பு குடலில்தான் உள்ளது. உடலின் 70 சதவிகித நோய் எதிர்ப்பு செல்கள் குடலில் வாழ்கின்றன. இந்த அற்புதமான அமைப்பு நம்மை நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதோடு, நமது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் நிர்வகிக்கிறது. நவீன ஆராய்ச்சிகள் குடல் ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தை மேலும் மேலும் வெளிப்படுத்தி வருகின்றன.

குடல் நுண்ணுயிர்களும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும்

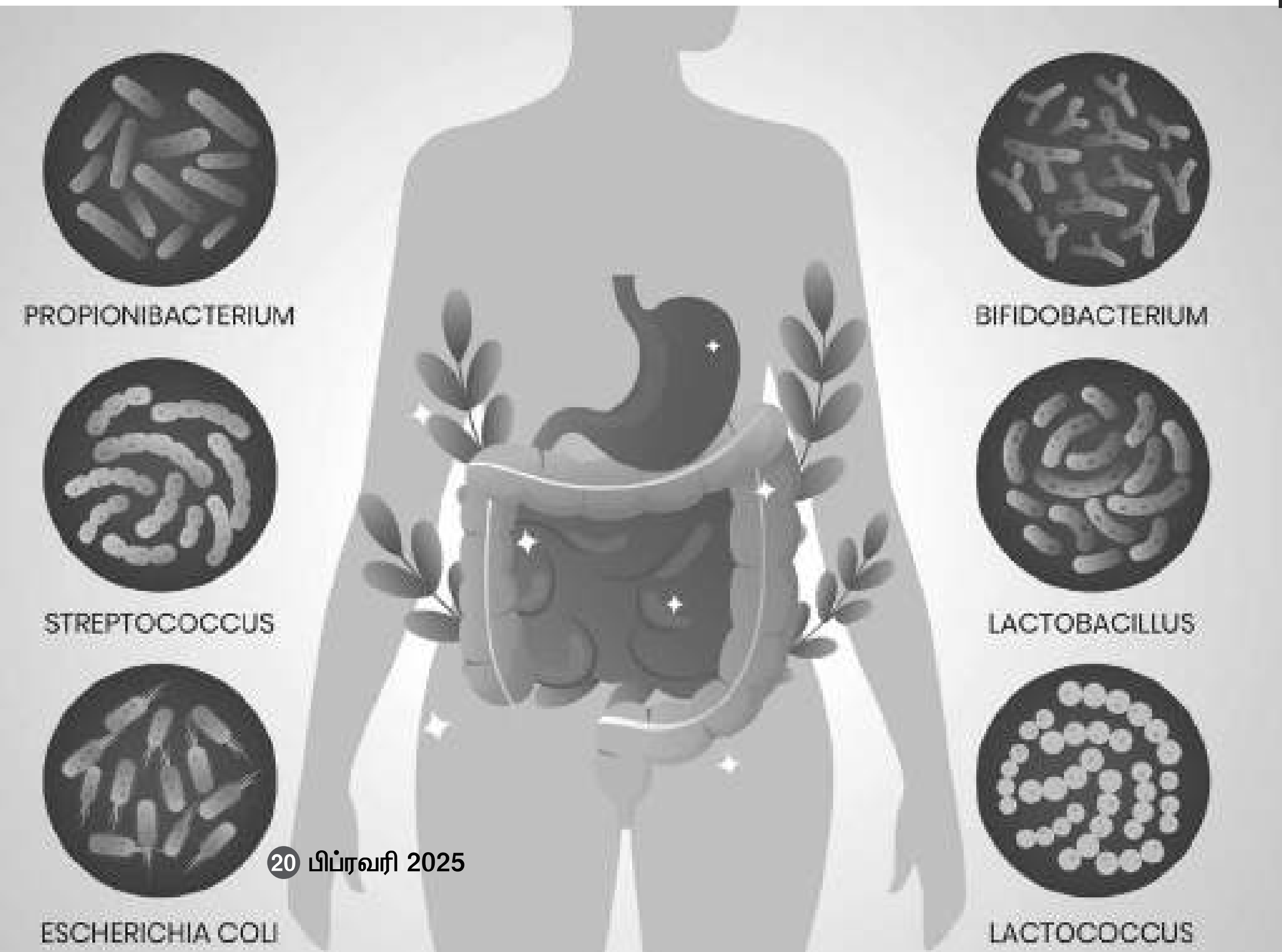
நமது உடலின் 70% நோய் எதிர்ப்பு செல்கள் குடலில் உள்ளன. குடல் நுண்ணுயிர்கள் இந்த செல்களுடன் நெருக்கமாகச் செயல்படுகின்றன. ஆரோக்கியமான நுண்ணுயிர்கள் தீங்கு விளைவிக்கும் கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடுகின்றன. மேலும் வைட்டமின்கள் உற்பத்தி, ஹார்மோன்கள் உற்பத்தி மற்றும் மூளைக்கும் குடலுக்கும் இடையேயான தகவல் பரிமாற்றத்திலும் உதவுகின்றன.

குடல் ஆரோக்கியமும் மனநலமும்

குடல் நுண்ணுயிர்கள் செரோடோனின் போன்ற மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்ய உதவுகின்றன. குடல் சுகாதாரம் குறையும்போது கவலை, மன அழுத்தம் ஆகியவை அதிகரிக்கலாம். அதோடு, குடல் நுண்ணுயிர்கள் நமது நரம்பு மண்டலத்துடன் தொடர்புகொண்டு, மனநிலையையும் உணர்வுகளையும் பாதிக்கின்றன.

நோய்களும் சிகிச்சை முறைகளும்

எரிச்சல் குடல் நோய்க்குறி (IBS), குரோன்ஸ் நோய், கொலைட்டிஸ் போன்ற நோய்கள் குடல்



உடல் எடையும் குடல் ஆரோக்கியமும்

குடல் நுண்ணுயிர்களின் வகை மற்றும் எண்ணிக்கை உடல் எடையைப் பாதிக்கிறது. உடல் பருமன் உள்ளவர்களின் குடல் நுண்ணுயிர்கள் வேறுபட்டிருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. சமச்சீர் உணவு முறை மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை மூலம் குடல் நுண்ணுயிர்களைச் சீராக்கி, எடையைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

நுண்ணுயிர்களின் சமநிலை குலைவால் மோசமடைகின்றன. இந்த நோய்களுக்கான சிகிச்சையில் குடல் நுண்ணுயிர் சமநிலையை மீட்டெடுப்பது முக்கியம். சரியான உணவு முறை, மன அழுத்த மேலாண்மை, வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மூலம் இந்த நோய்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

குடல் ஆரோக்கியத்துக்கான உணவு முறைகள்

ஆரோக்கியமான குடல் நுண்ணுயிர்களுக்கு நார்ச்சத்து மிக முக்கியம். பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள் நார்ச்சத்து நிறைந்தவை. பொரிக்கப்பட்ட உணவுகள், பிராசஸ் செய்யப்பட்ட தானியங்கள், செயற்கை இனிப்புகள் ஆகியவை குடல் நுண்ணுயிர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கலாம்.

பயோட்டிக்ஸ் மற்றும் பிரிபயோட்டிக்ஸ்

நல்ல பாக்டீரியாக்களைக் கொண்ட பயோட்டிக் உணவுகள் குடல் ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியம். தயிர் போன்ற நொதித்த உணவுகள் இயற்கை பயோட்டிக்ஸ் ஆகும். பிரிபயோட்டிக்ஸ் என்பவை நல்ல பாக்டீரியாக்களுக்கான உணவு. வெங்காயம், பூண்டு, வாழைப்பழம் போன்றவை பிரிபயோட்டிக்ஸ் நிறைந்தவை.

குடல் ஆரோக்கியத்துக்கான வழிகாட்டுதல்கள்

காலை வெறும் வயிற்றில் நீர் அருந்துவது குடல் சுத்திகரிப்புக்கு உதவும். தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி குடல் இயக்கத்தை மேம்படுத்தும். போதுமான தூக்கம் குடல் நுண்ணுயிர்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியம். மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதும் அவசியம்.

எதிர்கால ஆராய்ச்சிகளும் சிகிச்சை முறைகளும்

குடல் நுண்ணுயிர்கள் பற்றிய ஆராய்ச்சி தொடர்ந்து முன்னேறி வருகிறது. மூளை நோய்கள், ஆட்டிசம், மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு மண்டல நோய்களுக்கும் குடல் நுண்ணுயிர்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு ஆராயப்படுகிறது. மலப்பொருள் மாற்றுச் சிகிச்சை போன்ற புதிய சிகிச்சை முறைகள் நம்பிக்கை அளிக்கின்றன.

குடல் ஆரோக்கியம் நமது ஒட்டுமொத்த உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. GEM மருத்துவமனையின் குடல் நோய் நிபுணர்கள் நவீனச் சிகிச்சை முறைகளுடன், தனிப்பட்ட நோயாளிகளின் தேவைக்கேற்பச் சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை, சரியான உணவுப் பழக்கம் மற்றும் தகுந்த மருத்துவ ஆலோசனை மூலம் குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம். ●

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.

நவீனப் புற்றுநோய் சிகிச்சையில் கீமோதெரபி, கதிர்வீச்சு சிகிச்சை மற்றும் அறுவை சிகிச்சையுடன், நோயாளிகளின் உடல்நலத்தை மேம்படுத்தும் துணை சிகிச்சை முறைகளும் முக்கியம். இந்த ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறை சிகிச்சையின் பலனை அதிகரித்து, பக்க விளைவுகளைக் குறைக்க உதவுகிறது.

ஊட்டச்சத்து மற்றும் வலிமை மேலாண்மை

புற்றுநோய் சிகிச்சையின் போது சரியான ஊட்டச்சத்து மிக முக்கியம். ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் தனிப்பட்ட முறையில் உணவுத் திட்டம் வகுக்கப்படுகிறது. புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து, ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் மற்றும் முக்கிய வைட்டமின்கள் கொண்ட உணவுகள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகின்றன. சிகிச்சையின் போது ஏற்படும் உடல் எடை இழப்பு மற்றும் சோர்வைச் சமாளிக்க இந்த ஊட்டச்சத்துகள் அவசியம்.

சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகள் மேலாண்மை

கீமோதெரபி மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்த பல்வேறு மருத்துவ முறைகள் கையாளப்படுகின்றன.

- குமட்டல் மற்றும் வாந்திக்கு எதிரான நவீன மருந்துகள்
- வலி நிவாரணச் சிகிச்சைகள்
- ரத்த செல்களின் எண்ணிக்கையைப் பராமரிக்கும் சிகிச்சை
- தோல் பாதுகாப்பு மருந்துகள்

உடல் வலிமை மேம்பாடு

மருத்துவர் மேற்பார்வையில் வடிவமைக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சித் திட்டங்கள் நோயாளிகளின் உடல் வலிமையை மேம்படுத்துகின்றன. இது தசை வலிமை, உடல் சமநிலை மற்றும் தாங்கும் திறனை அதிகரிக்கிறது. சிகிச்சையின் போதும், அதற்குப் பிறகும் படிப்படியான உடற்பயிற்சிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

மனநல ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனை

புற்றுநோய் சிகிச்சையின் போது ஏற்படும் மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்க மனநல நிபுணர்களின் ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது. இது நோயாளிகளின் மன உறுதியை அதிகரித்து, சிகிச்சையைச் சிறப்பாக எதிர்கொள்ள உதவுகிறது. குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது.

மருத்துவ ஆராய்ச்சி முன்னேற்றங்கள்

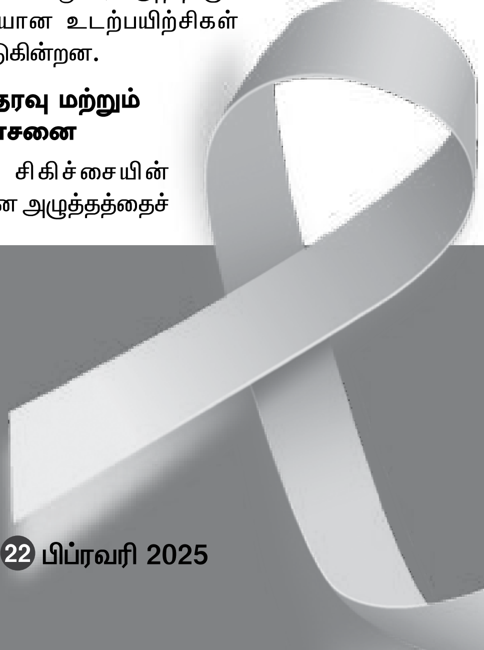
புற்றுநோய் சிகிச்சையில் தொடர்ந்து புதிய முன்னேற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

- இலக்கு வைத்த சிகிச்சை முறைகள்
- நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சைகள்
- மரபணு அடிப்படையிலான சிகிச்சைகள்
- புதிய கீமோதெரபி மருந்துகள்

நோயாளி அனுபவம்

55 வயதான ஒரு நோயாளி புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டார். நவீன மருத்துவச் சிகிச்சையுடன், ஊட்டச்சத்து

பக்கவிளைவுகளைக் குறைக்க முடியும்!



புற்றுநோய் சிகிச்சையில் சமீபத்திய முன்னேற்றங்கள்

புற்றுநோய் சிகிச்சையில் அறிவியல் தொடர்ந்து புதிய சாதனைகளைப் படைக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சை (Immunotherapy) புற்றுநோய் செல்களை அடையாளம் கண்டு அழிக்க உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தைப் பயன்படுத்துகிறது. CAR T-cell சிகிச்சை முறையில் நோயாளியின் சொந்த ரத்த செல்கள் மாற்றியமைக்கப்பட்டு புற்றுநோய் செல்களைத் தாக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

செயற்கை நுண்ணறிவுத் தொழில்நுட்பம் புற்றுநோயைத் துல்லியமாகக் கண்டறியவும், சிகிச்சையைத் திட்டமிடவும் உதவுகிறது. மூலக்கூறு அளவிலான நோய்க் கண்டறிதல் (Molecular Diagnostics) மூலம் புற்றுநோயின் மரபணு மாற்றங்களைக் கண்டறிந்து, அதற்கேற்ற சிறப்புச் சிகிச்சை முறைகளைத் தேர்வுசெய்ய முடிகிறது.

நுண்துகள் மருந்து வழங்கும் முறை (Nanoparticle Drug Delivery) மூலம் கீமோதெரபி மருந்துகள் நேரடியாகப் புற்றுநோய் செல்களைச் சென்றடைகின்றன. இது பக்க விளைவுகளைக் குறைத்து, சிகிச்சையின் திறனை அதிகரிக்கிறது. இணை மருந்துச் சிகிச்சை (Combination Therapy) மூலம் பல்வேறு வகையான மருந்துகளை இணைத்துச் சிறந்த பலன் பெறப்படுகிறது.

டாக்டர் வினோத்குமார்
மூத்த ஆலோசகர்,
Medical Gastroenterology and
Therapeutic Endoscopy,
ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை

ஆலோசனை மற்றும் உடற்பயிற்சித் திட்டத்தையும் பின்பற்றினார். “மருத்துவர்கள் மற்றும் மருத்துவக் குழுவின் ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறை என் குணமடைதலுக்குப் பெரிதும் உதவியது. சரியான உணவு முறையும் உடற்பயிற்சியும் என் உடல் வலிமையை அதிகரித்தன” என்கிறார் அவர்.

தொடர் மருத்துவக் கண்காணிப்பு

நவீன மருத்துவச் சிகிச்சையுடன், நோயாளியின் ஒட்டுமொத்த உடல்நலத்தையும் கவனிப்பது முக்கியம். சரியான ஊட்டச்சத்து, உடற்பயிற்சி மற்றும் மனநல ஆதரவுச் சிகிச்சையின் வெற்றி வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது.

புற்றுநோய் சிகிச்சை முடிந்த பிறகும் வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் அவசியம். ரத்தப் பரிசோதனைகள், ஸ்கேன்கள் மற்றும் உடல்நிலை மதிப்பீடுகள் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. நோய் மீண்டும் வராமல் தடுக்க முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படுகின்றன.

நவீனப் புற்றுநோய் சிகிச்சையில் மருத்துவ முறைகளுடன், ஊட்டச்சத்து மேலாண்மை, உடற்பயிற்சி, மனநல ஆதரவு ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைப்பு சிறந்த முடிவுகளைத் தருகிறது. தொடர்ச்சியான மருத்துவக் கண்காணிப்பு மற்றும் ஆதரவுடன், புற்றுநோயை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள முடியும். ●

மசாலாக்களின் மருத்துவ வேதியியல்!

நமது முன்னோர்கள் சமையலறையை ஒரு மருந்தகமாகவே பார்த்தனர். இன்றைய அறிவியல் ஆய்வுகள் இந்தப் பாரம்பரிய அறிவை உறுதிப்படுத்துகின்றன. நமது சமையலறையில் உள்ள மசாலாப் பொருட்கள், மூலிகைகள் மற்றும் உணவுத் தயாரிப்பு முறைகள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தவை என்பதை நவீன ஆராய்ச்சிகள் நிரூபிக்கின்றன.

மஞ்சள்... இயற்கை எதிர்ப்பாற்றல் பூஸ்டர்!

மஞ்சளில் உள்ள குர்குமின் (Curcumin) என்ற வேதிப்பொருள் வலுவான எதிர்–அழற்சி மற்றும் ஆக்சிஜனேற்ற எதிர்ப்புப் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. குர்குமினால் மூட்டு வீக்கம், நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. மிளகுடன் சேர்த்துப் பயன்படுத்தும்போது குர்குமினின் உறிஞ்சும் திறன் பன்மடங்கு அதிகரிக்கிறது.

சீரகம்... செரிமான ஆரோக்கியத்தின் காவலன்!

சீரகத்தில் உள்ள தைமோல் (Thymol) மற்றும் கார்வக்ரோல் (Carvacrol) போன்ற வேதிப்பொருட்கள்

செரிமான மண்டலத்தை வலுப்படுத்துகின்றன. வயிற்றுப்புண், வாயுத்தொல்லை மற்றும் அஜீரணத்தைத் தடுக்கும் திறன் கொண்டவை. சீரகத்தின் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்புப் பண்புகள் உணவுப் பாதுகாப்பையும் உறுதி செய்கின்றன.

வெங்காயம்... இயற்கை ஆன்டிபயாடிக்!

வெங்காயத்தில் உள்ள கவர்சிடின் (Quercetin) மற்றும் அலிசின் (Allicin) போன்ற வேதிப்பொருட்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றன. சளி, காய்ச்சல் போன்ற நோய்களை எதிர்க்கும் திறன் கொண்டவை. பச்சை வெங்காயத்தில் இந்தச் சத்துகள் அதிகம்.

கறிவேப்பிலை... நீரிழிவின் நண்பன்!

கறிவேப்பிலையில் உள்ள வேதிப்பொருட்கள் ரத்தச் சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன. இன்சுலின் உற்பத்தியைத் தூண்டி, செல்களின் சர்க்கரை உறிஞ்சும் திறனை அதிகரிக்கின்றன. தினசரி உணவில் கறிவேப்பிலை சேர்ப்பது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குப் பயனளிக்கும்.

ஊட்டச்சத்தைப் பாதுகாக்கும் சமையல் நுட்பங்கள்

வெப்ப மேலாண்மை

சமையல் வெப்பநிலை ஊட்டச்சத்துகளின் தரத்தைப் பாதிக்கிறது. குறைந்த வெப்பநிலையில் நீண்ட நேரம் சமைப்பது வைட்டமின்களையும் தாது உப்புகளையும் பாதுகாக்கிறது. காய்கறிகளை வேகவைக்கும்போது அவற்றின் பச்சை நிறம் மாறாமல் பார்த்துக்கொள்வது வைட்டமின்களைப் பாதுகாக்க உதவும்.

நீர் சேர்க்கும் முறை

காய்கறிகளைச் சமைக்கும்போது பயன்படுத்தும் நீரின் அளவு முக்கியம். குறைந்த அளவு நீரில் சமைப்பது ஊட்டச்சத்துகள் கரைந்து போவதைத் தடுக்கிறது. ஆவியில் வேக வைப்பது அல்லது கிரில் செய்வது சிறந்த தேர்வுகள்.

நவீனச் சேமிப்பு முறைகள்

அறிவியல் பூர்வப் பாதுகாப்பு

உணவு பொருட்களின் ஊட்டச்சத்துகளைப் பாதுகாக்க வெப்பநிலை, ஈரப்பதம் மற்றும் ஒளி ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். ஸ்மார்ட் சேமிப்புப் பெட்டிகள் இவற்றைக் கண்காணித்து, உணவின் தரத்தைப் பாதுகாக்க உதவுகின்றன.

வாக்யூம் பேக்கிங்

காற்றில்லாச் சூழலில் உணவைப் பாதுகாக்கும் வாக்யூம் பேக்கிங் முறை மசாலாப் பொருட்களின் வாசனையையும் சக்தியையும் பாதுகாக்கிறது. இம்முறையில் பூஞ்சை மற்றும் பாக்டீரியா வளர்ச்சியும் தடுக்கப்படுகிறது.

உணவுப் பதப்படுத்துதல்

நவீன வாழ்க்கைமுறையில் உணவுப் பதப்படுத்துதல் தவிர்க்க முடியாதது. இயற்கைப் பாதுகாப்பு முறைகளான உப்பிடுதல், புளிக்க வைத்தல் போன்றவற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.

உங்கள் கவனத்துக்கு...

- மஞ்சள் + மிளகு = அதிக உறிஞ்சும் திறன்
- குறைந்த வெப்பம் = அதிக ஊட்டச்சத்து
- பச்சை நிறம் = வைட்டமின் பாதுகாப்பு
- ஈரப்பதம் கட்டுப்பாடு = நீண்ட ஆயுள்
- காற்றில்லாச் சேமிப்பு = சக்திப் பாதுகாப்பு

இவை உணவின் ஊட்டச்சத்துகளைப் பாதுகாப்பதுடன், நல்ல பாக்டீரியாக்களையும் வழங்குகின்றன.

மாசு நீக்கம்

பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் ரசாயனங்களை நீக்க சோடியம் பைகார்பனேட் கரைசலில் காய்கறிகளை ஊற வைக்கலாம். வெப்ப நீரில் கழுவுவதும் பயனளிக்கும். ஆர்கானிக் உணவுகளைத் தேர்வு செய்வது சிறந்தது.

நமது சமையலறையே ஒரு முழுமையான மருந்தகம். அறிவியல் பூர்வமான அணுகுமுறையுடன் செயல்பட்டால், பல நோய்களைத் தடுக்கவும் குணப்படுத்தவும் முடியும்.

கணைய அறுவை சிகிச்சை பற்றிய கவலை வேண்டாம்!

கணைய அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, நோயாளிகள் தீவிரச் சிகிச்சைப் பிரிவில் கவனிக்கப்படுவார்கள். இங்கு 1 – 1 செவிலியர் பராமரிப்பு கிடைக்கும். அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர் மற்றும் மயக்க மருத்துவர் தொடர்ந்து நோயாளியின் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பார்கள். சிகிச்சைக்குப் பிறகு மயக்க மருந்து மற்றும் வலி நிவாரணிகளால் தூக்கக் கலக்கம் இருக்கலாம்.

மருத்துவக் கருவிகள் மற்றும் கண்காணிப்பு

சுவாசக் குழாய், சிரை வழித் திரவ ஏற்றம், வடிகுழாய்கள் மற்றும் சிறுநீர்ப்பைக் குழாய் போன்றவை பொருத்தப்பட்டிருக்கும். ரத்த அழுத்தம் மற்றும் நாடித்துடிப்பு தொடர்ந்து கண்காணிக்கப்படும். சிறுநீர் வெளியேற்றம் கவனமாகப் பதிவு செய்யப்படும், இது உடலின் நீர்ச்சத்து நிலையை அறிய உதவும். கணைய அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் இன்சுலின் அளவும் கண்காணிக்கப்படும், ரத்த சர்க்கரை அளவு ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை சோதிக்கப்படும்.

வலி மேலாண்மை முறைகள்

முதல் வார காலத்தில் வலி இருப்பது இயல்பானது. பல்வேறு வகையான வலி நிவாரண முறைகள் கையாளப்படும். முதுகெலும்பு தண்டுவட மயக்க மருந்து (எபிடூரல்), காயப் பகுதியில் மயக்க மருந்து செலுத்தும் குழாய்கள், வலி நிவாரண பம்ப்கள் ஆகியவை பயன்படுத்தப்படலாம். நோயாளியின் தேவைக்கேற்ப வலி நிவாரணம் பெறும் கட்டுப்பாட்டு கருவி (PCA) வழங்கப்படலாம். வலி உணர்வைப் பற்றி உடனடியாக மருத்துவரிடம் தெரிவிப்பது அவசியம்.

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

உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து மேலாண்மை

செரிமான மண்டலம் சீராக இயங்கத் தொடங்கும் வரை திரவ உணவுகளே வழங்கப்படும். முதலில் சிறிதளவு திரவங்கள், பின்னர் படிப்படியாகத் திட உணவுகளுக்கு மாற்றப்படும். உடல் ஊட்டச்சத்து குறைவாக இருந்தால், சிரை வழியாக TPN (Total Parenteral Nutrition) அல்லது மூக்கு வழியாகத் திரவ உணவு வழங்கப்படலாம். சில மருத்துவமனைகளில் அறுவை சிகிச்சைக்கு அடுத்த நாளிலேயே ஊட்டச்சத்துப் பானங்கள் வழங்கப்படும்.

குணமடைதல் மற்றும் புனர்வாழ்வு

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு படிப்படியாக நடமாட ஆரம்பிப்பது மிக முக்கியம். உடற்பயிற்சி மருத்துவர்கள் தினமும் வந்து சுவாசப் பயிற்சிகள் மற்றும் கால் பயிற்சிகளில் உதவுவார்கள். முதல் நாளிலேயே படுக்கையில் இருந்து எழுந்து நாற்காலியில் அமர ஊக்குவிக்கப்படுவீர்கள். நாளடைவில் வார்டில் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். பொதுவாக 7 – 10 நாட்களில் வீட்டுக்குத் திரும்பலாம், சில மருத்துவமனைகளில் விரைவு மீட்புத் திட்டத்தின் கீழ் 7 நாட்களிலேயே வீடு திரும்ப அனுமதிக்கப்படலாம்.

நீண்டகாலப் பராமரிப்பு

கணையத்தின் ஒரு பகுதி அகற்றப்பட்டிருந்தால், இன்சுலின் மற்றும் ஜீரண நொதிகளின் செயல்பாடு பாதிக்கப்படலாம். ரத்தச் சர்க்கரை அளவைத் தொடர்ந்து கண்காணிக்க வேண்டியிருக்கும். ஜீரண நொதிகள் மாத்திரைகள் வடிவில் வழங்கப்படும். இன்சுலின் தோலுக்கடியில் ஊசி மூலம் கொடுக்கப்படும். இந்த மருந்துகளை மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி தவறாமல் எடுத்துக்கொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

முழுமையான குணமடைதல் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடலாம். பொறுமையுடனும், நேர்மறையான மனநிலையுடனும் இருப்பது முக்கியம். மருத்துவர் மற்றும் செவிலியர்களின் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றி, படிப்படியாக வழக்கமான வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவதே சிறந்தது. ●

உங்கள் கவனத்துக்கு...

- வலி குறித்து உடனடியாகத் தெரிவிக்கவும்
- வழக்கமான மருந்துகளைத் தவறாமல் எடுக்கவும்
- நடைப்பயிற்சி மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவும்
- சிறிது சிறிதாக உணவு உட்கொள்ளவும்
- போதுமான ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளவும்

நாள்பட்ட வயிற்று வலியா?

வயிற்று எரிச்சல் மற்றும் அமில ரீஃப்ளக்ஸ்

அடிக்கடி வயிற்று எரிச்சலும் நெஞ்செரிச்சலும் ஏற்படுகிறது. இதற்கான காரணங்கள் என்ன? எப்படித் தடுக்கலாம்?

வயிற்று எரிச்சல் என்பது பொதுவான ஒரு பிரச்னை. இது பெரும்பாலும் அமில ரீஃப்ளக்ஸ் நோயால் (GERD) ஏற்படுகிறது. இரைப்பையில் உள்ள அமிலம் உணவுக்குழாயில் பின்னோக்கி வருவதால் எரிச்சல் உணர்வு ஏற்படுகிறது. இந்த நிலை நீண்ட காலம் தொடர்ந்தால் உணவுக்குழாய் புண், இரைப்பை அழற்சி போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

முக்கியக் காரணிகளில் உணவுப் பழக்கங்கள், வாழ்க்கைமுறை மற்றும் உடல் எடை அடங்கும். காரமான உணவுகள், சிட்ரஸ் பழங்கள், காபி, சாக்லேட், மது, புகையிலை ஆகியவை இந்த நிலையை மோசமாக்கும். அதிக எடை, கர்ப்பம், சில மருந்துகள் ஆகியவையும் இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

தடுப்பு முறைகளில் முக்கியமானவை

- இரவு உணவைப் படுக்கை நேரத்துக்கு 3 மணி நேரம் முன்பே முடித்தல்
- சிறு சிறு உணவு வேளைகள்
- தூக்கத்தின் போது தலைப் பகுதியை உயர்த்திப் படுத்தல்
- எடைக் குறைப்பு
- தூண்டும் உணவுகளைத் தவிர்த்தல்

நாள்பட்ட வயிற்று வலி காரணங்களும் தீர்வுகளும்

தொடர்ந்து வயிற்று வலி இருக்கிறது. எப்போது கவலைப்பட வேண்டும்?

நாள்பட்ட வயிற்று வலிக்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். இது இரைப்பை புண், குடல் அழற்சி, எரிச்சல் குடல் நோய்க்குறி (IBS), கல்லீரல் பிரச்னைகள் அல்லது கணையம் தொடர்பான நோய்களால் ஏற்படலாம். சில நேரங்களில் மன அழுத்தமும் வயிற்று வலிக்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

கவனிக்க வேண்டிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

- கடுமையான திடீர் வலி
- வாந்தியுடன் கூடிய வலி
- காய்ச்சல்
- மலத்தில் ரத்தம்
- விளக்க முடியாத எடை இழப்பு

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

- இரவில் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும் வலி

இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடி மருத்துவ ஆலோசனை தேவை.

குடல் ஆரோக்கியமும் நுண்ணுயிர்களும்

குடல் ஆரோக்கியத்தை எப்படி மேம்படுத்துவது? நுண்ணுயிர்களின் பங்கு என்ன?

குடல் நுண்ணுயிர்கள் நமது உடல் ஆரோக்கியத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. இவை உணவு செரிமானம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் மனநலத்திலும் பங்கு வகிக்கின்றன. ஆரோக்கியமான குடல் நுண்ணுயிர்களுக்கு நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள், தயிர், பச்சைக் காய்கறிகள் அவசியம்.

பயோட்டிக்ஸ் பயன்படுத்தும்போது குடல் நுண்ணுயிர்கள் பாதிக்கப்படலாம். அப்போது பிரோபயோட்டிக்ஸ் மற்றும் பிரீபயோட்டிக்ஸ் உணவுகள் உதவும். ஆனால், செயற்கை பயோட்டிக் துணை உணவுகளை மருத்துவ ஆலோசனையுடன் மட்டுமே எடுக்க வேண்டும்.

கல்லீரல் பாதுகாப்பு மற்றும் பராமரிப்பு

கல்லீரலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

கல்லீரல் நமது உடலின் மிக முக்கியமான உறுப்புகளில் ஒன்று. இது நச்சுகளை அகற்றுதல், உணவு செரிமானம், ஊட்டச்சத்துகளைச் சேமித்தல் போன்ற பல முக்கியப் பணிகளைச் செய்கிறது. கல்லீரல் நோய்கள் அதிகரித்து வரும் நிலையில், இதன் பாதுகாப்பு மிக முக்கியம்.

ஆரோக்கியமான கல்லீரலுக்கான வழிமுறைகள்

- சமச்சீர் உணவு முறை
- அதிக நார்ச்சத்து உணவுகள்
- மது அருந்துவதைத் தவிர்த்தல்
- தினசரி உடற்பயிற்சி
- ஆரோக்கியமான எடைப் பராமரிப்பு
- தேவையற்ற மருந்துகளைத் தவிர்த்தல்

உணவு ஒவ்வாமையும் உணர்திறனும்

உணவு ஒவ்வாமையை எப்படிக் கண்டறிவது? என்ன முன்னெச்சரிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும்?

உணவு ஒவ்வாமை என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட உணவுக்கு உடல் காட்டும் நோய் எதிர்ப்புப் பதில். இது உடனடி அல்லது தாமதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். பொதுவான அறிகுறிகளில் வயிற்று வலி, வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, தோல் அரிப்பு ஆகியவை அடங்கும்.

உணவு ஒவ்வாமையைக் கண்டறிய...

- தினசரி உணவுப் பதிவேடு பராமரித்தல்
- அறிகுறிகளைக் கவனித்தல்
- அலர்ஜி பரிசோதனை
- உணவு நீக்கல் சோதனை (Food Elimination Test)

கண்டறியப்பட்ட உணவுகளை முற்றிலும் தவிர்ப்பது அவசியம்.

மலச்சிக்கல் - காரணங்களும் தீர்வுகளும்

நாள்பட்ட மலச்சிக்கலை எப்படிச் சமாளிப்பது?

மலச்சிக்கல் பலரையும் பாதிக்கும் ஒரு பொதுவான பிரச்னை. இது உடல் ஆரோக்கியத்தையும் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் பாதிக்கும். முக்கியக் காரணங்களில் குறைந்த நார்ச்சத்து, போதுமான நீர் அருந்தாமை, உடற்பயிற்சி இன்மை, மன அழுத்தம் ஆகியவை அடங்கும்.

நீண்ட காலத் தீர்வுகள்

- அதிக நார்ச்சத்து உணவுகள்
- தினமும் 2 – 3 லிட்டர் நீர்
- வழக்கமான உடற்பயிற்சி
- குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மலம் கழிக்கும் பழக்கம்
- மலமிளக்கிகளைத் தவிர்த்தல்

இரைப்பை மற்றும் குடல் ஆரோக்கியம் ஒட்டுமொத்த உடல்நலத்துக்கு மிக முக்கியம். சரியான உணவுப் பழக்கம், வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மற்றும் தகுந்த நேரத்தில் மருத்துவ ஆலோசனை மூலம் பெரும்பாலான பிரச்னைகளைத் தடுக்கலாம் அல்லது சமாளிக்கலாம். மேலும் விவரங்களுக்கு GEM மருத்துவமனையின் இரைப்பை மற்றும் குடல் நோய் நிபுணர்களை அணுகலாம். ●

தினமும் 4 – 6 கப் காபி அருந்துகிறேன். இது ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்குமா? காபி மற்றும் தேநீர் இடையே என்ன வேறுபாடு?

காபி மற்றும் தேநீர் இரண்டுமே காஃபின் கொண்ட பானங்கள். ஆனால், இவற்றின் காஃபின் அளவு மற்றும் மற்ற பொருட்களில் வேறுபாடு உள்ளது. ஒரு கப் காபியில் சுமார் 95 மி.கி காஃபின் உள்ளது. தேநீரில் 25 – 35 மி.கி மட்டுமே உள்ளது. காபியில் கூடுதலாக கிளோரோஜெனிக் அமிலம் போன்ற ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் உள்ளன. தேநீரில் கேட்டெசின்கள் போன்ற வேறு வகை ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் உள்ளன.

குறுகிய கால விளைவுகள்

- விழிப்புத் தன்மை அதிகரிப்பு
- இதயத்துடிப்பு அதிகரிப்பு
- சிறுநீர்ப் பெருக்கம்
- வயிற்றில் அமிலச் சுரப்பு அதிகரிப்பு
- தூக்கமின்மை
- பதற்றம்

நீண்ட கால விளைவுகள்

- காஃபினுக்கு அடிமையாதல்
- இரைப்பை அமிலச் சுரப்பு அதிகரிப்பு
- கால்சியம் உறிஞ்சுதலில் பாதிப்பு
- தூக்கச் சுழற்சி மாற்றம்
- ரத்த அழுத்த ஏற்ற இறக்கம்

பரிந்துரைக்கப்படும் அளவு

- ஒரு நாளைக்கு 400 மி.கி காஃபின் வரை பாதுகாப்பானது (சுமார் 4 கப் காபி அல்லது 8 கப் தேநீர்)
- காலை 10 மணி வரை மற்றும் மதியம் 2 மணி வரை மட்டுமே அருந்துவது நல்லது

மாலை நேர காபி / தேநீர் என்ன செய்யும்?

மாலை 4 மணி: இது காஃபின் அருந்துவதற்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட கடைசி நேரம். காஃபின் உடலில் 4 – 6 மணி நேரம் தங்கி இருக்கும் என்பதால், இந்த நேரத்துக்குப் பிறகு அருந்தினால், அது இரவு தூக்கத்தைப் பாதிக்கலாம்.

மாலை 6 மணி: இந்த நேரத்தில் காஃபின் அருந்துவது இரவு 11–12மணிவரைவிழிப்புணர்வைத் தக்க வைக்கும். இது தூக்கச் சுழற்சியைப் பாதித்து, நாள் முழுவதும் சோர்வை ஏற்படுத்தலாம்.

இரவு 7 மணி: இந்த நேரத்தில் காபி / தேநீர் அருந்துவது பின்வரும் பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தலாம்...

- தூக்கம் வருவதில் தாமதம்
- தூக்கத்தின் தரம் குறைதல்
- அடுத்த நாள் காலை சோர்வு
- செரிமானப் பிரச்னைகள்

எத்தனை காபி ஓகே?

மாலை நேரங்களில் பரிந்துரைக்கப்படும் மாற்று பானங்கள்

- சுக்குத் தேநீர்
- எலுமிச்சைத் தேநீர்
- கொத்தமல்லித் தேநீர்
- தேன் கலந்த வெந்நீர்
- மூலிகை தேநீர் வகைகள்

முக்கியப் பரிந்துரைகள்

- காலை உணவுக்கு முன் காபி / தேநீர் தவிர்க்கவும்
- இரண்டு பானங்களுக்கு இடையே குறைந்தது 2 மணி நேர இடைவெளி
- போதுமான நீர் அருந்தவும்
- இரவு உணவுக்குப் பின் தவிர்க்கவும்
- வயிற்று எரிச்சல், தூக்கமின்மை இருந்தால் அளவைக் குறைக்கவும்.

மயக்க மருந்தும் மரபணுக் காரணிகளும்!

மயக்க மருந்தின் தன்மை மற்றும் பின்னணி

நவீன மருத்துவத்தில் அறுவை சிகிச்சைகளின்போது மயக்க மருந்து மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது. நோயாளிகள் வலியின்றி, சௌகரியமாகச் சிகிச்சை பெற இது உதவுகிறது. ஒவ்வொரு மனிதரின் உடல் அமைப்பும் மரபணுக் காரணிகளும் வேறுபட்டிருப்பதால், மயக்க மருந்தின் தாக்கமும் வேறுபடலாம். வைசிய சமூகத்தினர் உள்பட சில குறிப்பிட்ட சமூகங்களில் மயக்க மருந்து தொடர்பான கூடுதல் கவனிப்புகள் தேவைப்படுகின்றன.

மரபணுக் காரணிகளின் செல்வாக்கு

மருந்துகளை உடல் எவ்வாறு கையாளுகிறது என்பதில் மரபணுக்கள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. கல்லீரலில் உள்ள CYP2D6 மற்றும் Pseudocholinesterase போன்ற நொதிகளில் மாற்றங்கள் இருந்தால், மயக்க மருந்தின் விளைவு நீடிக்கலாம். சில நேரங்களில் வழக்கத்துக்கு மாறான பிளாஸ்மா கொலினெஸ்டரேஸ் காரணமாகத் தசைத் தளர்வு மருந்துகளின் தாக்கம் அதிக நேரம் நீடிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது.

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

வளர்சிதை மாற்ற நோய்களின் தாக்கம்

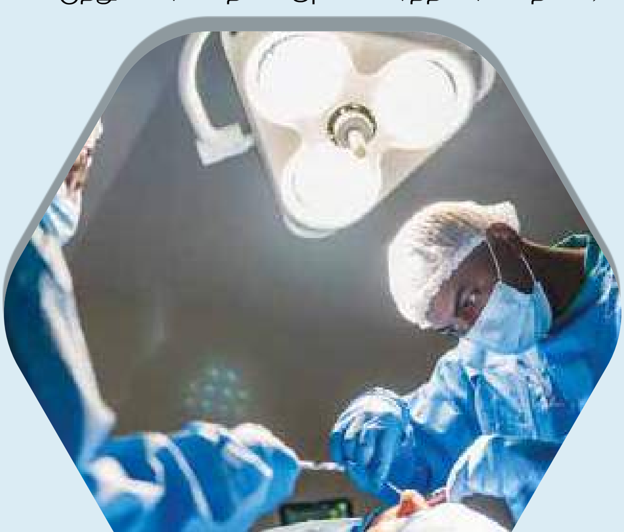
நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய்கள் மயக்க மருந்தின் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கலாம். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு வயிற்றில் உணவுச் செரிமானம் தாமதமாகலாம். காயங்கள் குணமாவதிலும் தாமதம் ஏற்படலாம். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பும் அதிகம். இதய நோயாளிகளுக்கு ரத்த அழுத்தத்தில் ஏற்ற இறக்கம், இதயத் துடிப்பில் ஒழுங்கின்மை ஆகியவை ஏற்படலாம். அதோடு, மயக்க மருந்துகளுக்கான உணர்திறன் அதிகரிக்கலாம்.

மயக்க மருந்து அளிப்பதற்கு முன் அறிய வேண்டிய முக்கியத் தகவல்கள்

- குடும்ப மருத்துவ வரலாறு
- தற்போதைய நோய்கள்
- மருந்து ஒவ்வாமைகள்
- தினசரி மருந்துகள்
- உடல்நிலை விவரங்கள்

அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய பரிசோதனைகள்

மயக்க மருந்து வழங்குவதற்கு முன் முழுமையான மருத்துவப் பரிசோதனை அவசியம். ரத்தப் பரிசோதனை, சர்க்கரை அளவு, சிறுநீரகச் செயல்பாடு ஆகியவை சோதிக்கப்படும். குடும்பத்தில் மயக்க மருந்து தொடர்பான சிக்கல்கள் இருந்தால் மரபணு பரிசோதனைகள் பரிந்துரைக்கப்படலாம். இதய நோயாளிகளுக்கு ECG மற்றும் எக்கோ பரிசோதனைகள் தேவைப்படலாம். நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் ரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.



தனிப்பட்ட உடல்நிலை மற்றும் மரபணுக் காரணிகளுக்கு ஏற்ற சிகிச்சை முறையைத் தேர்வு செய்வதன் மூலம் பாதுகாப்பான அறுவை சிகிச்சையை உறுதி செய்யலாம்.

மயக்க மருந்து வகைகள்

மயக்க மருந்து பொதுவாக மூன்று வகைகளாக வழங்கப்படுகிறது. முதலாவது பொது மயக்கம்... இதில் முழு உடலும் மயக்க நிலைக்குச் செல்லும். இரண்டாவது முதுகுத் தண்டுவட மயக்கம்... இதில் இடுப்புக்குக் கீழ் உணர்வற்ற நிலை ஏற்படும். மூன்றாவது குறிப்பிட்ட பகுதி மயக்கம்... இதில் தேவையான பகுதி மட்டும் மயக்கம் அடையும். மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் பொருத்தமான முறை தேர்வு செய்யப்படும். சில நேரங்களில் பொது மயக்கத்தைவிடக் குறிப்பிட்ட பகுதி மயக்கம் பாதுகாப்பானதாக இருக்கலாம்.

மயக்கத்திலிருந்து மீட்பு

மயக்க மருந்தின் தாக்கம் சிலருக்கு நீடிக்கலாம். அதனால், மயக்கம் தெளிந்த பிறகும் நெருக்கமான கண்காணிப்புத் தேவை. ரத்த அழுத்தம், ஆக்சிஜன் அளவு, இதயத்துடிப்பு மற்றும் சுவாசம் ஆகியவை தொடர்ந்து கண்காணிக்கப்படும். மரபணுக் காரணிகள் மற்றும் உடல்நிலைக்கு ஏற்பக் கூடுதல் நேரக் கண்காணிப்பு தேவைப்படலாம்.

பாதுகாப்பான அறுவை சிகிச்சைக்கான வழிமுறைகள்

மயக்க மருந்து தொடர்பான கவலைகள் இயல்பானவை. ஆனால் சரியான முன்னெச்சரிக்கைகள், முழுமையான பரிசோதனைகள் மற்றும் நிபுணர்களின் ஆலோசனையுடன் பாதுகாப்பான அறுவை சிகிச்சை சாத்தியமே. உங்கள் மருத்துவரிடம் வெளிப்படையாக உரையாடி, உங்கள் கவலைகளைப் பகிர்ந்துகொள்வது மிக முக்கியம். தனிப்பட்ட உடல்நிலை மற்றும் மரபணுக் காரணிகளுக்கு ஏற்ற சிகிச்சை முறையைத் தேர்வு செய்வதன் மூலம் பாதுகாப்பான அறுவை சிகிச்சையை உறுதி செய்யலாம்.

செரிமான மண்டலச் சிகிச்சையில் புதிய பரிமாணங்கள்!

செரிமான மண்டல நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறைகள் கடந்த பத்தாண்டுகளில் பெரும் முன்னேற்றம் கண்டுள்ளன. நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை, ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை, எண்டோஸ்கோபிக் சிகிச்சைகள், இலக்கு மருந்துச் சிகிச்சைகள் ஆகியவை புதிய நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தியுள்ளன. ஜெம் மருத்துவமனை இந்த நவீனச் சிகிச்சை முறைகளில் முன்னோடியாகத் திகழ்கிறது.

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை... துல்லியத்தின் உச்சம்!

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை செரிமான மண்டல அறுவை சிகிச்சையில் ஒரு புரட்சிகரமான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. டாவின்சி ரோபோட்டிக் சிஸ்டம் மூலம் மருத்துவர்கள் மிகவும் துல்லியமான அறுவை சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள முடிகிறது. 3டி ஹை டெஃபினிஷன் காட்சிகள் மற்றும் நுண்ணியக் கட்டுப்பாடுகள் மூலம் சிக்கலான அறுவை சிகிச்சைகளும் பாதுகாப்பாகச் செய்யப்படுகின்றன.

குடல் புற்றுநோய் சிகிச்சையில் புதிய அணுகுமுறைகள்

குடல் புற்றுநோய் சிகிச்சையில் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட அணுகுமுறை (Personalized Treatment) புதிய நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தியுள்ளது. ஒவ்வொரு நோயாளியின் புற்றுநோய் மரபணு மாற்றங்களை ஆய்வு செய்து, அதற்கேற்ற குறிப்பிட்ட மருந்துகள் தேர்வு செய்யப்படுகின்றன. நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் குறைந்த பக்க விளைவுகளுடன் சிறந்த முடிவுகள் கிடைக்கின்றன.

நுண்ணோக்கி மூலம் பித்தப்பை அறுவை சிகிச்சை

பித்தப்பைக் கற்கள் மற்றும் பித்தப்பைப் பிரச்னைகளுக்கு லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை சிறந்த தீர்வாக அமைந்துள்ளது. சிறிய துளைகள் மூலம் மேற்கொள்ளப்படும் இந்த அறுவை சிகிச்சை விரைவான குணமடைதல் மற்றும் குறைந்த வலியை உறுதி செய்கிறது. பெரும்பாலான நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சைக்கு மறுநாளே வீடு திரும்ப முடியும்.

கணைய நோய்களுக்கான புதிய சிகிச்சைகள்

கணைய நோய்களுக்கான சிகிச்சையில் பல புதிய முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை, எண்டோஸ்கோபிக் அணுகுமுறைகள் மற்றும் இலக்கு மருந்துச் சிகிச்சைகள் மூலம் சிக்கலான கணைய நோய்களுக்கும் சிறப்பான சிகிச்சை செய்ய முடிகிறது. குறிப்பாக, கணையப் புற்றுநோய் சிகிச்சையில் இந்த நவீன அணுகுமுறைகள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

குடல் அழற்சி நோய்களுக்கான புதிய மருந்துகள்

குடல் அழற்சி நோய்களுக்கான (IBD) சிகிச்சையில் பயோலாஜிக்கல் மருந்துகள் புதிய நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தியுள்ளன. இந்த மருந்துகள் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தின் அதிகப்படியான செயல்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்தி, அழற்சியைக் குறைக்கின்றன. நவீன எண்டோஸ்கோபிக் சிகிச்சை முறைகளும் உள்ளன.

அமில ஏற்றத்துக்கான நிரந்தரத் தீர்வுகள்

நாள்பட்ட அமில ஏற்றத்துக்கு (GERD) நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை நிரந்தரத் தீர்வை வழங்குகிறது. இரைப்பை மற்றும் உணவுக்குழாய் சந்திப்பில் உள்ள வால்வைப் பலப்படுத்தும் இந்த அறுவை சிகிச்சை மூலம் நோயாளிகள் நீண்டகால நிவாரணம் பெறுகின்றனர். புதிய லேபராஸ்கோபிக் நுட்பங்கள் மூலம் இந்தச் சிகிச்சை மிகவும் பாதுகாப்பானதாக மாறியுள்ளது.

எண்டோஸ்கோபிக் புதுமைகள்

எண்டோஸ்கோபிக் சிகிச்சை முறைகளில் பல புதிய முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. உயர்தர கேமராக்கள், செயற்கை நுண்ணறிவு உதவியுடன் கூடிய நோய் கண்டறிதல் மற்றும் புதிய சிகிச்சை நுட்பங்கள் மூலம் பல நோய்களை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் குணப்படுத்த முடிகிறது.

சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய பராமரிப்பு

நவீனச் சிகிச்சைகளின் வெற்றிக்குச் சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய பராமரிப்பு மிக முக்கியம். ஜெம் மருத்துவமனையில் ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் தனிப்பட்ட பராமரிப்புத் திட்டம் வகுக்கப்படுகிறது. உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, மற்றும் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் குறித்த விரிவான வழிகாட்டுதல்கள் வழங்கப்படுகின்றன.

Owned and Published by S. ASOKAN, Published from No. 16, Duraisamy Colony, Mangali Nagar, 2nd Street, Arumbakkam, Chennai - 600106, Printed by B. ASHOK KUMAR at RATHNA OFFSET PRINTERS, 40, Peters Road, Royapettah, Chennai - 600 014, Editor T. J. GNANAVEL.

இந்தியாவின்
மிகப்பெரிய ஜீரண மண்டலம் மற்றும் லேப்ராஸ்கோபிக் சிறப்பு மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

இப்போது சென்னையில்

சாதனைகள் :

முதன்முறையாக **லேப்ராஸ்கோப்பிக் நுட்பத்தில் கணைய புற்றுநோய் மற்றும் உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை** வெற்றிகரமாக செய்யப்பட்டுள்ளது.

நுண்துளை **கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை** மையம் மற்றும்

லேப்ராஸ்கோபிக் நுட்பத்தில் ஒற்றை கீறல் முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது

விரிவான **உடல்பருமன் அறுவை சிகிச்சை மையமாக** செயல்படுகிறது

வசதிகள்

- DA VINCI ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை 3D/4K
- HD எண்டோஸ்கோபிக் சிகிச்சை
- எண்டோஸ்கோபிக் /லேப்ரோஸ்கோபிக் அல்ட்ரா சவுண்ட்
- உலக தர அறுவை சிகிச்சை அரங்குகள்
- 24 மணி நேர குடல் இரத்த கசிவுக்கான சிகிச்சைகள்
- பைல்ஸ், மலச்சிக்கல் கிளினிக்
- எடை குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை
- லேப்ராஸ்கோபிக் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை
- லேப்ராஸ்கோப்பி முறையில் மகளிர்க்கான சிகிச்சைகள்
- லேப்ராஸ்கோப்பி முறையில் குடலிறக்கத்திற்கான சிகிச்சை
- ரோபோடிக் சிறுநீரக சிகிச்சை

ஜெம் மருத்துவமனை

ஜீரண மண்டலம் லேப்ராஸ்கோபிக் & ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை மையம்

எம்.ஜி.ஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை.

45, பங்கஜா மில் ரோடு, இராமநாதபுரம், கோயமுத்தூர்.

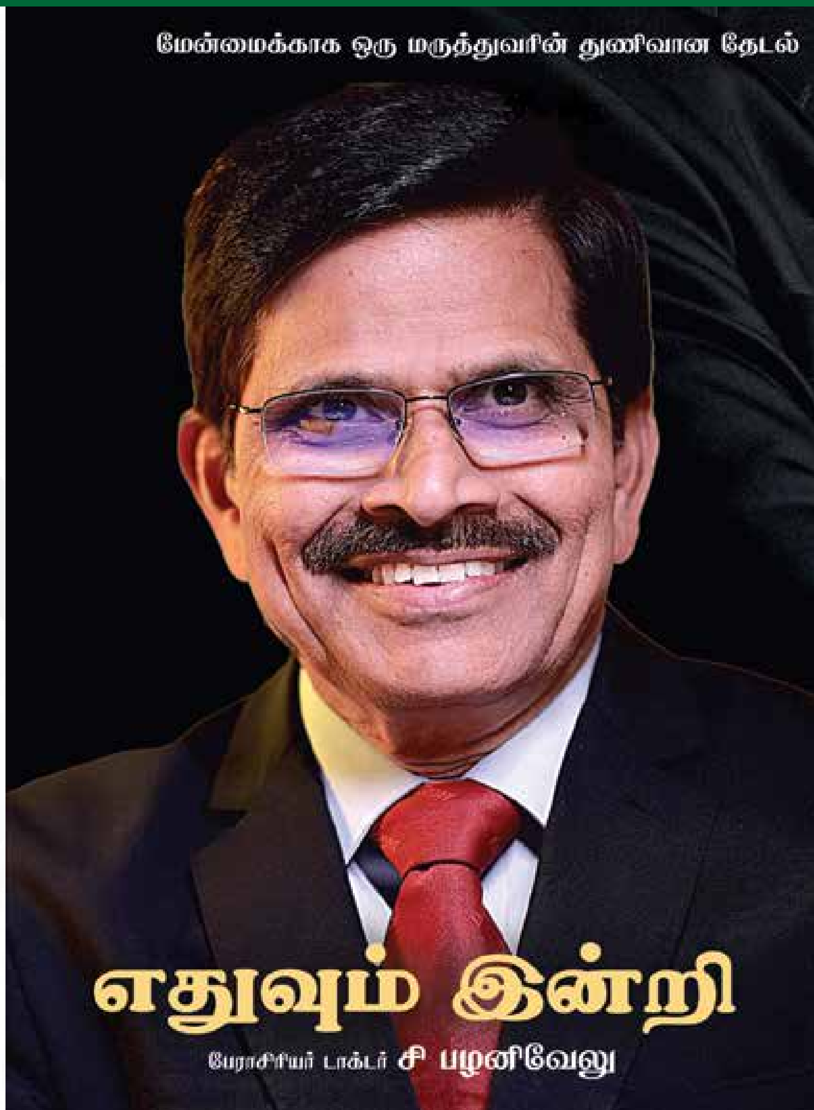
www.obesitysurgeryindia.com | info@obesitysurgeryindia.com | www.gemhospitals.com

சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்

Gem Nalam Monthly – Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTAM/2022/83810.
Day of Publishing: 01-02-2025

PROF. C PALANIVELU'S

AUTOBIOGRAPHY BOOK



NOW BOOK AVAILABLE IN

amazon

SCAN & ORDER