

மலர் 3 • இதழ் 5 • மார்ச் 2025 • ரூ.30/-



ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

தனித்துவமான
சவால்களைச்
சந்திக்கும்
பெண்கள்!

கர்ப்பப்பை
பிரச்சனைகள்

பெண்கள்
ஆரோக்கியமாக
எடையைக்
குறைப்பது
எப்படி?

மகளிர் நலம்

சுயம்பிதழ்





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 மாஃபு 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, முத்துக்கருப்பண்ணன் 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

ஆறிலீவோம்...

மகளிர் தின வாழ்த்துகள்!

வயிற்றில் உள்ள உறுப்புகளே நம் உடல் எனும் இயந்திரம் இயங்குவதற்கான ஆற்றல் மையம். வயிற்று ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவது அனைவருக்கும் முக்கியம். எனினும், பெண்களின் உடல்நலன் தனித்துவமான கவனத்தைக் கோருகிறது. அன்றாட வாழ்வின் பல பொறுப்புகளுக்கிடையே, பெண்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கவனிக்கப் போதுமான நேரம் ஒதுக்குகிறார்களா? இதற்குக் கவலைக்குரிய பதிலே கிடைக்கிறது. இப்பின்னணியில் பெண்களின் ஆரோக்கியத்தை மையப்படுத்தி இந்தச் சிறப்பிதழை உருவாக்கியிருக்கிறது GEM மருத்துவமனை.

பெண்களின் ஆரோக்கியம் என்பது வெறும் நோய் இல்லாமை மட்டுமல்ல; அது முழுமையான உடல், மனம் மற்றும் சமூக நலனின் ஒருங்கிணைந்த நிலை. இன்றைய காலகட்டத்தில், பெண்கள் குடும்பம், தொழில், சமூகம் எனப் பல்வேறு களங்களில் சமநிலையுடன் செயல்பட வேண்டிய சூழலில், அவர்களின் ஆரோக்கியம் பெரும் சவால்களை எதிர்கொள்கிறது.

நேற்று மருத்துவமனைக்கு வந்த 45 வயது பெண் நோயாளி, தன் தொடர்ச்சியான வயிற்று வலியை மூன்று ஆண்டுகளாகப் புறக்கணித்ததைக் குறிப்பிட்டார்... “நேரமில்லை டாக்டர். மகள் கல்யாணம் முடிந்த பிறகு பார்த்துக்கொள்ளலாம் என நினைத்தேன்” என்றார். பரிசோதனையில் அவருக்குப் பித்தப்பை கற்கள் கண்டறியப்பட்டன. ஆம்... எங்கள் அனுபவத்தில், பெண்கள் தங்கள் சொந்த ஆரோக்கியத்தைக் கடைசி இடத்தில் வைப்பதை அடிக்கடி காண்கிறோம்.

இந்த இதழில் நாங்கள் சிறப்பாகக் கவனம் செலுத்தியுள்ள ஒரு தலைப்பு – பெண்களின் உடல் எடை மேலாண்மை. இது வெறும் அழகியல் காரணங்களுக்காக அல்ல, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைக்கான ஓர் அடித்தளமாக அமைகிறது. உடல் பருமன் இன்று நம் நாட்டில் ஒரு பெரும் சுகாதாரப் பிரச்சனையாக மாறிவருகிறது. நீரிழிவு, இதய நோய்கள், மூட்டு வலி மற்றும் பல மருத்துவப் பிரச்சனைகளுக்கும் வழிவகுக்கிறது.

‘எவ்வளவு முயற்சித்தாலும் எடை குறையவில்லை’ என்கிற வார்த்தைகளைப் பல பெண்களிடம் கேட்கிறோம். உங்களைப் போலவே, எங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்த நோயாளிகளில்



பலரும் கடுமையான எடைக் குறைப்புத் திட்டங்களையும், 'இதைச் சாப்பிடக்கூடாது, அதைச் சாப்பிடக்கூடாது' போன்ற தடைகளையும் கடைப்பிடித்தும் தோல்வியடைந்துள்ளனர். இவர்களுக்குத் தேவை மறைமுகத் தூண்டுதல்கள் அல்ல... அறிவியல் பூர்வமான வழிகாட்டுதலே!

GEM மருத்துவமனையில், நாங்கள் நோய்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துவதில்லை. மாறாக முழுமையான ஆரோக்கியத்தை வளர்ப்பதில் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளோம். 35 வயதுள்ள ஒரு பெண்மணி தன் ஹார்மோன் பிரச்சனைகளால் எடை அதிகரிப்பை 8 ஆண்டுகளாகச் சமாளித்து வந்தார். ஜெம்மருத்துவமனையின் சமநிலை அணுகுமுறை மூலம் அவர் 10 கிலோ எடையை 6 மாதங்களில் குறைத்து, நீரிழிவையும் கட்டுக்குள் வைக்க முடிந்தது. இப்படித்தான் அனுபவ அறிவு மற்றும் நவீன மருத்துவ முன்னேற்றங்களை இணைத்து, நாங்கள் தனிப்பட்ட முறையில் சிகிச்சை அளிக்கிறோம்.

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையில் எங்கள் நிபுணத்துவத்தைப் பற்றி ஜெம் நலம் இதழில் ஏற்கெனவே விரிவாகப் பகிர்ந்துள்ளோம். இருப்பினும், நாங்கள் வலியுறுத்த விரும்புவது, அறுவை சிகிச்சை என்பது அனைவருக்கும் தேவைப்படுவதில்லை. நோயாளிகளில் 80% பேர் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள், சரியான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றின் மூலமே தங்கள் இலக்குகளை அடைய முடியும்.

பெண்களின் உடல் அமைப்பு மற்றும் ஹார்மோன் செயல்பாடுகள் பற்றிய புரிதலுடன், நாங்கள் எங்கள் அணுகுமுறையை வடிவமைத்துள்ளோம். மாதவிடாய்ச் சுழற்சி, கர்ப்பம், பிரசவம், மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஆகிய பெண் உடலின் இயற்கையான நிலைகளின்போது உடல் எடை ஏற்ற இறக்கங்கள் இயற்கையானவை. இதைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்வதில் நாங்கள் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

சுய-கவனிப்பு என்பது சுயநலமல்ல. மாறாக அது மிகவும் அவசியம். உங்கள் உடல் மற்றும் மனதைக் கவனித்துக்கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் குடும்பம் மற்றும் சமூகத்துக்குச் சிறந்த முறையில் பங்களிக்க முடியும். GEM மருத்துவமனையில், உங்கள் ஆரோக்கியப் பயணத்தில் உங்களுக்கு உதவ எப்போதும் நாங்கள் தயாராக உள்ளோம்.

உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்காகச் சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள்... இல்லையெனில் உங்கள் நோய்க்காக அதிக நேரம் ஒதுக்க வேண்டியிருக்கும். இந்த வார்த்தைகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஆரோக்கியம் உங்கள் கைகளில் உள்ளது. நாங்கள் வெறும் வழிகாட்டிகள் மட்டுமே!

அன்புடன்

டாக்டர் சி. பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை



ஜெம்நலம்

மலர் 3 இதழ் 5

மார்ச் 2025

கௌரவ ஆசிரியர்
டாக்டர் சி. பழனிவேலு

பதிப்பாளர்
டாக்டர் எஸ். அசோகன்

ஆசிரியர்
த. செ. ஞானவேல்

இதழாசிரியர்
வள்ளி

வடிவமைப்பு
உதயா

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்
தரு மீடியா (பி) லிட.,
10/55, ராஜ் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 600 033
தொலைபேசி - 9952920801

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்ச மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by Dr. S. ASOKAN

Gem Hospital Institute of Gastroenterology & Laparoscopy,

45, Pankaja Mill Road, Ramanathapuram,
Coimbatore - 641045.

Ph 0422 2325100

email info@geminstitute.in

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



உங்கள் பயணம்... உங்கள் வெற்றி!

அனைவரும் ஒரே மாதிரியான உடல் அமைப்பைக் கொண்டிருப்பதில்லை. ஆரோக்கியமான எடைக் குறைப்பு என்பது அழகுக்காக மட்டுமல்ல, உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்துக்கான ஒரு முக்கியப் படி. இப்பயணத்தில் உங்களுக்குத் துணை நிற்போம், வாருங்கள்!

ஏன் எடையைக் குறைக்கச் சிரமப்படுகிறீர்கள்?

தினமும் 'எடையைக் குறைக்க வழி' எனப் பல விளம்பரங்களைப் பார்க்கிறோம். ஆனால், பெண்களுக்கு, எடைக் குறைப்பு ஒரு தனித்துவமான சவாலாக உள்ளது. அவர்களின் உடலமைப்பு, ஹார்மோன்கள், குடும்பப் பொறுப்புகள்... இவை அனைத்தும் எடை மேலாண்மையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

'நீங்க கொஞ்சம் எடை குறைச்சா நல்லா இருக்கும்' - இப்படி ஒரு தேவையற்ற அட்வைஸை அடிக்கடி கேட்டிருப்பீர்கள். ஆனால், உங்கள் உடல் எடைக் குறைப்புப் பயணம் உங்களுக்கானது... மற்றவர்களுக்காக அல்ல. அது உங்கள்



டாக்டர் பிரவீன் ராஜ்

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைத் துறைத் தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை.



ஆரோக்கியத்துக்காக, உங்கள் நலனுக்காக!

பெண்களின் தனித்துவச் சவால்கள்

பெண்ணின் உடல் ஓர் அற்புதமான இயந்திரம். அதன் தனித்துவ வழிமுறைகளை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

- 1. பெண் உடல் அமைப்பு:** பெண்களுக்கு ஆண்களைவிடக் குறைவான தசை திசு உள்ளது, இதனால் வளர்சிதை மாற்ற விகிதம் குறைவாக உள்ளது.
- 2. ஹார்மோன் விளையாட்டு:** மாதவிடாய்ச் சுழற்சியில், ஹார்மோன் ஏற்ற இறக்கங்கள் உடலில் நீர் தேக்கம், பசி அதிகரிப்பு மற்றும் மனநிலை மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. வாரம் முழுவதும் ஒரே உணவுமுறையைப் பின்பற்றினாலும், சில நாட்களில் எடை கூட அல்லது குறைய காரணம் இதுதான்.
- 3. குடும்ப பணிச்சுமை:** 'யார் சமைப்பார்கள்?', 'குழந்தைகளை யார் கவனிப்பார்கள்?' போன்ற கேள்விகளால், பெரும்பாலான பெண்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கடைசி இடத்தில் வைக்கின்றனர். ஆனால், ஆரோக்கியத்துக்கும் நேரம் ஒதுக்குவது முக்கியம்.
- 4. உணர்வுகளால் உண்ணுதல்:** மன அழுத்தம், சோகம், தனிமை போன்ற உணர்வுகள் சாப்பிடத்தூண்டுகின்றன. இது இயற்கையானது. ஆனால், உணர்வு சார்ந்த சாப்பிடுதலைப் புரிந்துகொண்டு, அதைச் சமாளிக்க வேண்டும்.

உணவும் ஆரோக்கியமும்

பாரம்பரிய உணவுகள் சத்துகளால் நிறைந்துள்ளன. அதனால் அதிரடி டயட் மாற்றங்கள் தேவையில்லை. சில சிறிய மாற்றங்களே போதுமானவை.

- பாரம்பரிய தானியங்கள்: கம்பு, கேழ்வரகு, தினை, சாமை போன்ற சிறுதானியங்கள் நார்ச்சத்து நிறைந்தவை. நீண்ட நேரம் வயிறு நிறைந்த உணர்வைத் தரும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- மாதவிடாய்ச் சுழற்சியின் போது, உடல் எடையில் 1 - 2 கிலோ வரை நீர் எடை ஏற்ற இறக்கங்கள் சாதாரணமானவை. கவலைப்படத் தேவையில்லை!
- நம் சமையலில் உள்ள மிளகு, மிளகாய், சுக்கு, மஞ்சள், தனியா போன்ற மசாலாக்கள் வளர்சிதை மாற்றத்தைத் தூண்டும் தன்மை கொண்டவை.
- அதிக எடையுடன் கூட ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்! எடை அல்ல, உடல் செயல்பாடும் உணட்ச்சத்தும் முக்கியம்.
- விரைவான எடை இழப்பு உத்திகளைவிட மெதுவான, நிலையான பழக்க மாற்றங்களே (வாரத்துக்கு 0.5 கிலோ எடைக் குறைப்பு) நீண்ட காலத்துக்கு உதவும்.

- **புரதம்:** சைவ உணவில் பருப்புவகைகள், பயறுவகைகள், தயிர், பனீர் சேர்ப்பது புரதத்தை அதிகரிக்கும்.
- **அதிக காய்கறிகள்:** சாம்பார், அவியல், பொரியல், கூட்டு போன்ற உணவுகளில் காய்கறிகளை அதிகரிப்பது அவசியம்.
- **நல்ல கொழுப்புகள்:** நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய், எள், முந்திரி, பாதாம் போன்றவை உடலுக்கு நல்ல கொழுப்புகளை வழங்கும்.

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை ஒரு புதிய தொடக்கம்!

அதிக உடல் பருமன் பிரச்சனையால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை ஒரு நம்பிக்கை ஒளியாக அமைகிறது. மற்ற சிகிச்சை முறைகள் பலனளிக்காத நிலையில், அதிகப்படியான எடையால் நீரிழிவு, இதயநோய், மூட்டுவலி போன்ற பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்பவர்களுக்கு இந்த அறுவை சிகிச்சை மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைகிறது. இந்த நவீன அறுவை சிகிச்சை வயிற்றின் அளவைக் குறைப்பதன் மூலமோ, செரிமான பாதையை மாற்றியமைப்பதன் மூலமோ உணவு உட்கொள்ளும் அளவைக் கட்டுப்படுத்தி, உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது. இதற்கு முன் மற்றும் பின் தொடர் மருத்துவக் கவனிப்பு அவசியம்.

GEM மருத்துவமனை பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையில் முன்னணி நிபுணத்துவம் பெற்ற மருத்துவமனையாக விளங்குகிறது. அதிநவீனத் தொழில்நுட்பங்கள், தனிப்பட்ட கவனிப்பு, மற்றும் நுணுக்கமான பின்தொடர் சிகிச்சையுடன், GEM மருத்துவமனை உங்கள் எடைக் குறைப்பு பயணத்தில் உங்களுக்கு உறுதுணையாக இருக்கிறது. அனுபவம்

வாய்ந்த மருத்துவர்கள் உங்களின் தனிப்பட்ட தேவைக்கேற்ப சிகிச்சை அளிக்கின்றனர். லேப்ரோஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை முறைகளின் மூலம் குறைந்த வலி, விரைவான குணமடைதல் மற்றும் குறைந்த மருத்துவமனை தங்கும் நாட்களுடன் சிறந்த முடிவுகளை வழங்குகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் தொடர் ஆலோசனைகள், உணவு முறை வழிகாட்டுதல் மற்றும் தொடர் மருத்துவப் பரிசோதனைகள் மூலம் நீண்டகால வெற்றியை உறுதிப்படுத்துகிறது.

நமக்கான சிறிய - இனிய மாற்றங்கள்!

1. **சிறிது சிறிதாக:** திடீர் மாற்றங்கள் செய்யாமல், ஒரு சிறிய ஆரோக்கியப் பழக்கத்தை முதலில் ஆரம்பியுங்கள். அதிக அளவு தண்ணீர் குடித்தல், 10 நிமிட நடைப்பயிற்சி, அல்லது அதிக காய்கறிகள் சேர்த்தல்.
2. **தினசரி உணவு முறை:** தினசரி உணவில் காலை உணவு, 10-11 மணிக்குச் சிற்றுண்டி, மதிய உணவு, மாலைச் சிற்றுண்டி, இரவு உணவு எனச் சிறிய அளவுகளில் அடிக்கடி சாப்பிடுங்கள்.
3. **உங்களை நேசியுங்கள்:** இந்தப் பயணத்தில் பொறுமையாக இருங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் உடலை நேசித்து, அது செய்யும் அற்புதமான வேலைகளுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.

ஒரு நாளில் எடை அதிகரிக்கவில்லை... ஒரே நாளில் எடை குறையவும் போவதில்லை. உங்கள் சொந்த வேகத்தில், உங்கள் வாழ்க்கைமுறைக்கு ஏற்ற மாற்றங்களுடன், ஒரு சந்தோஷமான, ஆரோக்கியமான பயணத்தை ஆரம்பியுங்கள். நினைவில் கொள்ளுங்கள், உங்கள் அழகு உங்கள் எடையால் அளக்கப்படுவதில்லை!



8 தம்பதிகளில் ஒருவருக்கு இந்தப் பிரச்சனை இருக்கிறது!

குழந்தைப் பேறு என்பது பல தம்பதிகளின் கனவு. ஆனால், சில தம்பதிகளுக்கு 12 மாதங்கள் தொடர்ந்து பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொண்டும் கருத்தரிக்க முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. இதுவே கருத்தரிக்காமை என வரையறுக்கப்படுகிறது. நம் நாட்டில் எட்டு தம்பதிகளில் ஒருவருக்கு இந்தப் பிரச்சனை இருக்கிறது. கருத்தரிக்காமை உள்ள 85% தம்பதிகளுக்கு அடையாளம் காணக்கூடிய காரணங்கள் உள்ளன. இது உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தினாலும், இதன் காரணங்களைப் புரிந்துகொள்வது சிகிச்சைக்கு வழிகாட்டும்.

எப்போது மருத்துவ ஆலோசனை பெறவேண்டும்?

- 35 வயதுக்குட்பட்ட பெண்கள், ஒரு வருட முயற்சிக்குப்பிறகு மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.
- 35 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.
- 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் அல்லது PCOS போன்ற பிரச்சனை உள்ளவர்கள் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

கருத்தரிக்காமைக்கான பொதுவான காரணங்கள்

1. அண்டம் வெளியேற்றத்தில் குறைபாடு (25%)

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம் (PCOS) அண்டம் வெளியேற்றமின்மைக்கான மிகப் பொதுவான காரணமாகும், இது 70% பெண்களைப் பாதிக்கிறது. தைராய்டு கோளாறுகள் (2-3%), பிட்யூட்டரி நோய்கள் (புரோலாக்டினோமா போன்றவை, 13%), அட்ரீனல் கோளாறுகள் (2%), மற்றும் செயல்பாட்டு ஹைபோதலாமிக் அமெனோரியா (அதிக உடற்பயிற்சி அல்லது உணவுக் கோளாறுகள் காரணமாக ஏற்படுவது) ஆகியவையும் காரணங்களாக இருக்கலாம்.

2. ஆண் காரணி கருத்தரிக்காமை (35%)

குறைவான விந்தணு எண்ணிக்கை, மோசமான இயக்கம், அசாதாரண உருவமைப்பு, ஹார்மோன் சமநிலையின்மை ஆகியவை காரணங்களாக இருக்கலாம். விந்தணுப் பகுப்பாய்வு ஒரு முக்கிய கண்டறியும் வழிமுறையாகும். அசோஸ்பெர்மியா (விந்தணு இல்லாமை) பிரச்சனைகளுக்கு மேலும் சோதனை தேவைப்படுகிறது.

3. ஃபாலோபியன் குழாய் கருத்தரிக்காமை (11-67%)

இடுப்பு அழற்சி நோய் (PID), பாலியல் தொற்று நோய்கள் (STIs), முந்தைய வயிற்று அறுவை சிகிச்சைகள், அல்லது எண்டோமெட்ரியோசிஸ் காரணமாக ஃபாலோபியன் குழாய் அடைப்புகள் ஏற்படலாம். ஹிஸ்டெரோசாஸ்பிங்கோகிராஃபி (HSG) அல்லது லேப்ரோஸ்கோபி மூலம் இது கண்டறியப்படுகிறது.

4. எண்டோமெட்ரியோசிஸ் (25-40%)

இது இடுப்பு ஓட்டுறுப்புகள், அண்டகக் கட்டிகள், மற்றும் கருத்தரித்தல் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. சிலருக்கு லேப்ரோஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை கருத்தரிப்பை மேம்படுத்தலாம்.

5. அண்டக இருப்புக் குறைபாடு

வயதாதல், அண்டக அறுவை சிகிச்சைகள், கீமோதெரபி, கதிர்வீச்சு, அல்லது மரபணுக் காரணிகள் முட்டையின் தரம் மற்றும் அளவைக் குறைக்க வழிவகுக்கும். ஆன்டி-மூலலரியன் ஹார்மோன் (AMH) அளவுகள் மற்றும் அல்ட்ராசவுண்டில் ஆண்ட்ரல் ஃபாலிக்கிள் எண்ணிக்கை (AFC) மூலம் கண்டறியப்படுகிறது.

டாக்டர் சாய் தர்ஷினி
M.S, OG – Fellow in Endogynecology



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- உலகில் பிறக்கும் குழந்தைகளில் சுமார் 5 மில்லியன் குழந்தைகள் இனப்பெருக்க உதவி தொழில்நுட்பங்களின் (ART) உதவியுடன் பிறந்துள்ளன.
- இரும்பு, துத்தநாகம் மற்றும் விட்டமின் E போன்ற சத்துகள் ஆண்களின் விந்தணு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன.
- ஒரு ஆரோக்கியமான அண்டம் வெளியேற்றச் சுழற்சியில், ஒரு பெண்ணின் உடல் வெப்பநிலை 0.2 முதல் 0.5 டிகிரி செல்சியஸ் வரை அதிகரிக்கும்.
- மன அழுத்தக் குறைப்பு நடவடிக்கைகள் - தியானம், யோகா, மூச்சுப் பயிற்சிகள் - இனப்பெருக்க ஹார்மோன்களின் சமநிலையை மேம்படுத்திக் கருத்தரிப்பை உணக்குவிக்கின்றன.

6. கருப்பை மற்றும் கருப்பைவாய் காரணிகள்

ஃபைப்ராய்டுகள், பாலிப்ஸ், கருப்பை ஓட்டுத்திசுக்கள் மற்றும் பிறவி அசாதாரணங்கள் கருத்தரித்தலைப் பாதிக்கலாம். சேலைன் கான்ட்ராஸ்ட் சோனோஹிஸ்டெரோகிராஃபி (SHG) கருப்பை அசாதாரணங்களைக் கண்டறிவதற்கு அல்ட்ராசவுண்ட் அல்லது HSG-ஐ விடச் சிறந்தது.

நீங்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டியவை

- வயது கருத்தரிக்காமை சிகிச்சை வெற்றியை பாதிக்கும் முக்கியக் காரணி: <35 வயது: 48.5% குழந்தைப் பிறப்பு விகிதம்; >43 வயது: 11% குழந்தைப் பிறப்பு விகிதம்.
- உடல் பருமன் (BMI 30) IVF வெற்றி விகிதங்களைக் குறைக்கிறது.
- PCOS உள்ளவர்களுக்கு, கருத்தரிப்புக்கு முன் எடை குறைப்பது அண்ட வெளியேற்றத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- புகைப்பிடித்தல், அதிக மது அருந்துதல், மோசமான உணவுப் பழக்கங்கள் கருத்தரிப்பை எதிர்மறையாகப் பாதிக்கின்றன.
- கருத்தரிக்காமைப் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறி, இதய நோய்கள், மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய் அபாய அதிகரிப்பு உள்ளது.

சிகிச்சை அணுகுமுறைகள்

1. அண்டம் வெளியேற்றத் தூண்டுதல் & அண்டகத் தூண்டுதல்

- க்ளோமிஃபீன் சிட்ரேட் (CC): அண்டம் வெளியேற்றத்தைத் தூண்டும் ஒரு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஈஸ்ட்ரோஜன் ரிசெப்டர் மாடுலேட்டர்.
- லெட்ரோசோல் (அரோமடேஸ் இன்ஹிபிட்டர்): PCOS தொடர்பான கருத்தரிக்காமைக்கான முதல் வரிசை சிகிச்சை.

- கோனாடோட்ரோபின்ஸ் (FSH, LH ஊசிகள்): ஹைபோகோனாடோட்ரோபிக் ஹைபோகோனாடிசம் உள்ள பெண்களுக்கு அல்லது க்ளோமிஃபீன்/ லெட்ரோசோல் தோல்வியுற்றவர்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

2. கருப்பைக்குள் விந்தணு செலுத்துதல் (IUI)

- லேசான ஆண் காரணி கருத்தரிக்காமை, விளக்கப்படாத கருத்தரிக்காமை மற்றும் எண்டோமெட்ரியோசிஸ் ஆகியவற்றுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- அண்டம் வெளியேற்றத்துக்கு 24-36 மணி நேரத்துக்குப் பிறகு செய்யப்படுகிறது.
- பொதுவாக அண்டகத் தூண்டுதலுடன் இணைக்கப்படுகிறது.

3. சோதனைக்குழாய் குழந்தை (IVF)

- கடுமையான ஆண் காரணி கருத்தரிக்காமை, இருதரப்பு ஃபாலோபியன் குழாய் அடைப்புகள், IUI தோல்வியுற்ற பிறகு விளக்கப்படாத கருத்தரிக்காமை, அல்லது வயதான பெண்கள் (>38-40 வயது) ஆகியோருக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

4. மூன்றாம் தரப்பு இனப்பெருக்கம்

- தானம் செய்யப்பட்ட முட்டைகள் அல்லது விந்தணுக்கள்: கடுமையான கேமீட் குறைபாடு அல்லது மரபணுப் பிரச்சனைகள் இருக்கும்போது பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- கர்ப்பத்தாங்கி (சரோகசி): கருப்பை அசாதாரணங்கள் காரணமாகக் கர்ப்பம் தரிக்க முடியாத பெண்களுக்கு, பெரும்பாலான தம்பதிகள், வயது, ஆரோக்கிய நிலை, மற்றும் கருத்தரிக்காமை காரணத்தைப் பொறுத்து, சரியான சிகிச்சையுடன் குழந்தை பெறும் கனவை நிறைவேற்றுகின்றனர். உங்கள் துணையுடன் இணைந்து மருத்துவரை அணுகுவது முதல் படியாகும்.

அறிந்துகொள்வோம்!

● தொற்றுக் கட்டுப்பாடு என்பது சுகாதார அமைப்புக்குள் தொற்றுப் பரவலுடன் தொடர்புடைய காரணிகளைக் குறிக்கிறது. அதாவது நோயாளிகளிடையே, நோயாளிகளிடமிருந்து ஊழியர்களுக்கு, ஊழியர்களிடமிருந்து நோயாளிகளுக்கு அல்லது ஊழியர்களிடையே பரவுவது. இதில் கை கழுவுதல், சுத்தம் செய்தல், கிருமி நீக்கம் செய்தல், தடுப்பூசி போடுதல் போன்ற தடுப்பு நடவடிக்கைகள் அடங்கும். மற்ற அம்சங்களில் கண்காணிப்பு மற்றும் ஒரு சுகாதார அமைப்புக்குள் சந்தேகிக்கப்படும் தொற்று வெடிப்புகளை விசாரித்தல் மற்றும் நிர்வகித்தல் ஆகியவையும் அடங்கும்.

● தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டின் துணை அம்சம் MRSA போன்ற நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு உயிரினங்களின் பரவலைத் தடுப்பதாகும். இது நுண்ணுயிர் எதிர்ப்புப் பணிச் செயல்பாட்டுடன் இணைகிறது. தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்புப் பொருட்களின் பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஏனெனில், அதிகரித்த பயன்பாடு தவிர்க்க முடியாமல் எதிர்ப்புத் திறன் கொண்ட உயிரினங்களின் தேர்வு மற்றும் பரவலுக்கு வழிவகுக்கிறது.

● நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்துகளில் (ஆண்டிமைக்ரோபையல்கள் அல்லது தொற்று எதிர்ப்பு முகவர்கள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன) நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள், பாக்டீரியா எதிர்ப்பு மருந்துகள், பூஞ்சை எதிர்ப்பு மருந்துகள், வைரஸ் தடுப்பு மருந்துகள் மற்றும் ஆன்டிபைலாக்சோல்கள் ஆகியவை அடங்கும்.

உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) அதன் சேவை வழங்கல் மற்றும் பாதுகாப்புத் துறையில் தொற்று தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு (IPC) பிரிவை அமைத்துள்ளது.

கை சுகாதாரம்

கை சுகாதாரம் என்பது HAI (சுகாதாரப் பராமரிப்பு தொடர்பான தொற்றுகள்) வருவதற்கான வாய்ப்புகளை மிகக் குறைந்த செலவில் வெகுவாகக் குறைக்கிறது. கை சுகாதாரம் என்பது கை கழுவுதல் (தண்ணீர் சார்ந்தது) அல்லது கை தேய்த்தல் (ஆல்கஹால் சார்ந்தது) ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது.

ஜெம் மருத்துவமனையில் செவிலியர்களுக்கான சோதனை அறைகளில் பின்வரும் வழிமுறை பின்பற்றப்படுகிறது.

கை சுகாதாரம் (ஆல்கஹால் சார்ந்தது)

5-படிகள்

- நோயாளியைத் தொடர்பு கொள்வதற்கு முன்
- பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிவதற்கு முன்,
- நடைமுறைகளைச் செய்வதற்கு முன்,
- நோயாளியின் தோல் மற்றும் சுற்றுப்புறங்களைத் தொடர்பு கொண்ட பிறகு,

ஜெம் நலம் 10 மார்ச் 2025



- உடல் திரவங்கள் மற்றும் காயங்களுடன் தொடர்பு கொண்ட பிறகு, பாதுகாப்பு உபகரணங்களை கழற்றிய பிறகு மற்றும் கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு...

இருமல் மற்றும் தும்மலின் போது பின்பற்ற வேண்டியவை

- இருமல் தும்மலின் போது tissue பேப்பர் அல்லது துணியைக் கொண்டு முகத்தை மூடிக்கொள்ளவும்
- இருமலோ, தும்மலோ வந்தால் அருகாமையில்

தொற்றுகளைத் தடுக்கலாம்!



லாக்டர் ரகுநாத்
MBBS, MD, FICM, PGDHS
 தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டு அதிகாரி /
 தீவிர சிகிச்சை நிபுணர்
 ஜெம் மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்



இருப்பவரிடமிருந்து விலகி நிற்கவும்

- பயன்படுத்தப்பட்ட டிஷ்யூ பேப்பரைக் குப்பைத்தொட்டியில் போடவும்
- இருமல், தும்மலுக்கு பிறகு சோம்பைப் பயன்படுத்திக் கைகளைச் சுமார் 60 நொடிகள் நன்றாகக் கழுவவும்
- இருமல், தும்மல் அதிகமாக இருந்தால் கட்டாயமாகக் கவசம் அணியவும்

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்பு கவனிக்க வேண்டியவை

- அறுவை சிகிச்சை பகுதியை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்
- தேவையில்லாமல் அறுவை சிகிச்சைப் பகுதியைத் தொடாதீர்கள்
- அறுவை சிகிச்சை பகுதியைத் தொடுவதற்கு முன்பும் பின்பும் கைகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்

- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் குளிப்பதற்கு மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும்
- அறுவை சிகிச்சை பகுதியில் ஏதேனும் கசிவு இருந்தால் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரை அணுகி அவருடைய ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள்.
- மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்து, மாத்திரைகளைத் தவறாமல், சரியான நேரத்தில் உட்கொள்ள வேண்டும் ஏதேனும் சந்தேகம் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கை கழுவுதல் என்பது 7-படிகள் கொண்டது!

- உள்ளங்கைகளைத் தேய்த்தல்
- கையின் மேற்புறத்தைத் தேய்த்தல்
- கையின் இடுக்குகளைத் தேய்த்தல்
- விரல்களை ஒன்றோடொன்று தேய்த்தல்
- கைகட்டைவிரல் இடையில் சுத்தம் செய்தல்
- நகப்பகுதியைச் சுத்தம் செய்தல்
- மணிக்கட்டைச் சுத்தம் செய்தல்

சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்குத் தடுப்பூசி போடுதல்

ஜெம் மருத்துவமனைச் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் தங்கள் பணியின் போது சில தொற்றுகளுக்கு ஆளாக நேரிடலாம். சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்குச் சில பாதுகாப்பை வழங்கத் தடுப்பூசிகள் கிடைக்கின்றன. ஹெபடைடிஸ்பி; இன்ஃப்ளூயன்ஸா; தட்டம்மை, சளி மற்றும்; டெட்டனஸ்; மெனிங்கிடிடிஸ்; மற்றும் வெரிசெல்லா ஆகியவற்றுக்கான தடுப்பூசிகளைப் பெறலாம்

சுத்தமான சூழல் பராமரிப்பு

- வெளிப்புற இடங்கள் மற்றும் சுற்றுப்பகுதிகள் எப்போதும் சுத்தமாக வைக்கப்பட வேண்டும்.
- பொதுவான இடங்களில் பயணம் செய்வதற்கு முன், அல்லது பொதுவாகத் தொடும் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன், கைகளைச் சுத்தம் செய்யவும்.
- அறையில் அல்லது இடத்தில் வெளியே எளிதாக காற்றுப் போகும் விதத்தில் இருப்பது பரவலாகச் சுத்தமாகப் பராமரிக்க உதவும்.



பெருங்குடல் புற்றுநோய்

**சிகிச்சையளிக்கலாம்
குணப்படுத்தலாம்!**

பெருங்குடல் புற்றுநோய் (கோலன் கேன்சர்) என்பது பெருங்குடலில் அல்லது மலக்குடலின் இறுதிப் பகுதியில் தோன்றும் புற்றுநோயாகும். இது உலகளவில் மிகவும் பொதுவான புற்றுநோய்களில் ஒன்றாகும். ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியப்பட்டால், பெருங்குடல் புற்றுநோய் முழுமையாகக் குணப்படுத்தக்கூடியது. வயது மற்றும் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் காரணமாக இந்தியாவில் பெருங்குடல் புற்றுநோய் பாதிப்பு அதிகரித்து வருகிறது. எனவே, இந்த நோயின் காரணங்கள், அடையாளங்கள்,

பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை முறைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான காரணங்கள்

பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஆபத்துக் காரணிகள் பல உள்ளன. அவை எவ்வாறு உங்கள் வாய்ப்புகளைப் பாதிக்கின்றன என்பதை அறிவோம்.

வயது

50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஆபத்து அதிகம். வயது அதிகரிக்கும்போது, பெருங்குடலில் உள்ள செல்களில் மரபணு மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன.

குடும்ப வரலாறு

குடும்பத்தில் யாருக்காவது பெருங்குடல் புற்றுநோய் இருந்தால் ஆபத்து அதிகம். குறிப்பாக நெருங்கிய உறவினர்களில் இருந்தால் கவனம் தேவை.

உணவு

நார்ச்சத்து குறைந்த, அதிக கொழுப்பு மற்றும் மாமிச உணவுகள் ஆபத்தை அதிகரிக்கும். பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகளும் அபாயகரமானவை.

புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்

சாதாரண அறிகுறிகள் குறித்துக் கவனமாக இருங்கள்...

1. மலச்சிக்கல் - மலம் கழிப்பதில் மாற்றம் அல்லது கடினம்
2. வயிற்று வலி - நீடித்த அல்லது அடிக்கடி வரும் வலி
3. எடை இழப்பு - காரணமில்லாமல் திடீரென எடை குறைதல்
4. சோர்வு - அதிக களைப்பு அல்லது சோர்வு உணர்வு



ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்தால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

1. உடனடி சிகிச்சை - நோய் பரவுவதைத் தடுக்கலாம்
2. குணப்படுத்தும் வாய்ப்பு - குணமாகும் சாத்தியம் அதிகம்

டாக்டர் பினக் தாஸ்குப்தா

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



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- பெருங்குடல் புற்றுநோய் உலகளவில் அதிகம் காணப்படும் மூன்றாவது புற்றுநோய் வகையாகும்.
- ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியப்பட்டால், 90%க்கும் அதிகமான நோயாளிகள் 5 ஆண்டுகளுக்கு மேல் உயிர்வாழ்கின்றனர்.
- 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஆண்டுதோறும் மலப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.
- பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி உணவுகள் பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஆபத்தை 18% அதிகரிக்கின்றன.
- நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் புற்றுநோய் ஆபத்தை 40% வரை குறைக்கும்.

3. குறைந்த சிகிச்சை செலவு – சிக்கலான சிகிச்சைகளைத் தவிர்க்கலாம்

உங்களுக்கு ஏற்ற பரிசோதனை முறையை அறிந்துகொள்ளுங்கள்!

மலப் பரிசோதனை

மலத்தில் ரத்தத்தின் அளவைச் சோதிக்கிறது.

கொலோனோஸ்கோபி

மருத்துவமனையில் செய்யப்படும் சோதனை. குடலின் உள்பகுதியை மருத்துவர் நேரடியாகப் பரிசோதிப்பார்.

டி.என்.ஏ பரிசோதனை

புதிய வகை பரிசோதனை. மலத்தில் உள்ள டி.என்.ஏ வை ஆய்வு செய்து புற்றுநோய் அறிகுறிகளைக் கண்டறிவர்.

பரிசோதனை யாருக்கு?

எப்போது ஆரம்பிக்க வேண்டும்?

1. 50 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் – வழக்கமான பரிசோதனை அவசியம்
2. குறைந்த ஆபத்துள்ளவர்கள் – 45 வயதில் ஆரம்பிக்கலாம்
3. மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி – குடும்ப வரலாறு உள்ளவர்கள் 40 வயதிலேயே தொடங்கலாம்

சிகிச்சை வாய்ப்புகள்

புற்றுநோய் சிகிச்சை முறைகள்

1. அறுவை சிகிச்சை – புற்றுநோய் பகுதியை அகற்றுதல்
2. கதிர்வீச்சு சிகிச்சை – புற்றுநோய் செல்களை அழித்தல்



3. கீமோதெரபி – மருந்துகள் மூலம் புற்றுநோய் செல்களை அழித்தல்

4. இலக்குச் சிகிச்சை – குறிப்பிட்ட புற்றுநோய் செல்களை மட்டும் இலக்கு வைத்து அழித்தல்

தடுப்பு உத்திகள்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்

சத்தான உணவு

நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள். பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் தானியங்களை அதிகம் சேர்க்கவும்.

உடற்பயிற்சி

தினமும் 30 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி போன்ற மிதமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

புகையிலை தவிர்த்தல்

புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள். புகையிலை பல புற்றுநோய்களுக்குக் காரணமாகிறது.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியப்பட்டால் முழுமையாகக் குணப்படுத்தக்கூடிய நோயாகும். வழக்கமான பரிசோதனை, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை மற்றும் மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் இந்த நோயைத் தடுக்கலாம்... அல்லது ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்கலாம். ●



கர்ப்பப்பை நோய் மலக்குடலைத் தாக்குமா?

எண்டோமெட்ரியோசிஸ் என்பது கர்ப்பப்பையின் உட்கவரிலுள்ள எண்டோமெட்ரியல் சவ்வானது, கருக்குழாய் வழியாக, கர்ப்பப்பையின் முன்பகுதியிலோ, பின்பகுதியிலோ விழுந்து ரத்தக்கசிவு ஏற்பட்டு, அருகிலுள்ள மற்ற உறுப்புகளுடன் பசைபோன்ற ஒட்டுதல் தன்மை ஏற்படுத்தும் இயல்புடையது.

இது அதிக ஒட்டுதல்கள் ஏற்படுத்தும்போது, தீவிரமான அறிகுறிகளையும் ஏற்படுத்தும்.

ஒட்டுதல்கள் அருகிலுள்ள மலக்குடல், சிறுநீர்க்குழாய், சிறுநீர்ப்பை இவற்றுடன் கர்ப்பப்பை மற்றும் சினைப்பை ஒட்டிக் கொண்டு இருக்கும்.

அரிதாக Endometriosis Deposit கட்டி போன்ற உருவாகிறது. அது மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை போன்ற உறுப்புகளை ஊடுருவி, மலம் கழிக்கும்போதோ சிறுநீர்கழிக்கும்போதோ வலி மற்றும் ரத்தப்போக்கை ஏற்படுத்துகிறது.

நமது ஜெம் மருத்துவமனை, இதுபோன்ற தீவிரப் பாதிப்படைந்த நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து, அவர்களை நோயின் பாதிப்பிலிருந்து மீட்டு, இயல்பான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு வழிவகுத்துள்ளது.

இதற்கான மருத்துவக் குழுவில் மகளிர் மருத்துவக் குழு தலைமை மருத்துவர் கவிதா யோகினியும், குடல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள், சிறுநீரக அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்களும் உள்ளனர்.

நமது ஜெம் மருத்துவமனைக்கு 43 வயதான பெண் மணி ஒருவர் எண்டோமெட்ரியோசிஸ் காரணமாக, மலக்குடல் ஒட்டுதல்களுடன்

டாக்டர் கவிதா யோகினி
MS, OG, FMAS

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



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- எண்டோமெட்ரியோசிஸ் உலகளவில் 10% பெண்களைப் பாதிக்கும் ஒரு பொதுவான நோயாகும்.
- இந்நோய் பெரும்பாலும் 25-40 வயதுக்குட்பட்ட இனப்பெருக்க வயதுடைய பெண்களைப் பாதிக்கிறது.
- கருத்தரிக்க முடியாமை, மாதவிடாய் வலி, உடலுறவின் போது வலி ஆகியவை எண்டோமெட்ரியோசிஸின் பொதுவான அறிகுறிகளாகும்.
- மலக்குடல் எண்டோமெட்ரியோசிஸ் (Rectal Endometriosis) மற்றும் சிறுநீர்ப்பை எண்டோமெட்ரியோசிஸ் (Bladder Endometriosis) ஆகியவை அரிதான, ஆனால் தீவிரமான நிலைகளாகும்.
- சரியான கண்டறிதல் மற்றும் ஒருங்கிணைந்த குழு அணுகுமுறையினால் இந்நோய்க்கு வெற்றிகரமாகச் சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.



பாதிக்கப்பட்டு மலம் கழிக்கும் போது அதிக வலியுடனும், வயிற்று வலியுடனும் அனுமதிக்கப்பட்டார். அவருக்கு நோயின் தீவிரமானது மலக்குடலில் எண்டோமெட்ரியோசிஸ் பரவியிருப்பதும் யோனி குழாய், இடுப்பு எலும்பிலுள்ள தசைப்பகுதி (Pelvic floor muscles) வரை ஊடுருவி இருப்பதும் MRI Scan-ல் கண்டறியப்பட்டது. அதற்கான அறுவை சிகிச்சை நமது ஜெம் மருத்துவமனை ஒருங்கிணைந்த மருத்துவக் குழுவினரால் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

இவ்வறுவை சிகிச்சையில் மலக்குடலோடு ஒட்டியிருந்த எண்டோமெட்ரியோசிஸ் கட்டியானது மலக்குடலுக்கு எந்த விதப் பாதிப்பும் இல்லாமல் நீக்கி எடுக்கப்பட்டது. பாதிக்கப்பட்ட யோனி குழாயின் ஒரு சிறிய பகுதியும் வெட்டி நீக்கப்பட்டது.

நோயாளியின் இயல்பு வாழ்க்கைக்கும் வாழ்க்கைத் தரத்துக்கும் எந்தப் பாதிப்பும் இல்லாமல் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டது.

இதுபோன்று பல நோயாளிகள் Rectal Endometriosis மற்றும் Bladder Endometriosis பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்பட்டு நமது ஜெம் மருத்துவமனைக்கு வருகின்றனர். பின்னர் ஒருங்கிணைந்த மருத்துவக் குழுவின் மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டு தற்போது எந்தவிதமான பிரச்சனைகளும் இல்லாமல் அன்றாட வாழ்க்கை நிலையில் மகிழ்ச்சியாக உள்ளார்கள்.

இதுபோன்ற அனைத்து விதமான எண்டோமெட்ரியோசிஸ் அறுவை சிகிச்சைகளும் நமது ஜெம் மருத்துவமனையில் சிறந்த முறையில் செய்யப்படுகிறது. மேலும் தகவலுக்கு: 90039 12121 ●

PRESS & REGISTRATION OF BOOKS ACT
Registration of newspapers (Central) Rules, 1957
FORM IV (SEE RULE 8) Statement about
Ownership & other particulars about Newspaper
GEM NALAM

1	Place of Publication	No.16, Duraisamy Colony, Mangali Nagar, 2nd Street, Arumbakkam, Chennai - 600106.
2	Periodicity of its Publication	Monthly
3	Printer's Name Nationality Address	B. Ashok kumar Indian Rathna Offset Printers 40, Peters Road, Royapettah, Chennai-14.
4	Publisher's Name Nationality Address	S. ASOKAN Indian No.16, Duraisamy Colony, Mangali Nagar, 2nd Street, Arumbakkam, Chennai - 600106.
5	Editor's Name Nationality Address	T.J. Gnanavel Indian A2, Trinity Complex, 110, 4th Avenue, Ashok Nagar, Chennai 600 083
6	Name and Address of Shareholders holding more than one percent of the Share Capital	S. ASOKAN No.16, Duraisamy Colony, Mangali Nagar, 2nd Street, Arumbakkam, Chennai - 600106.

I, S. ASOKAN hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Dated: 01-03-2025

Signature of Publisher:
S. ASOKAN



குனிந்துவமான சவால்களைச் சந்திக்கும் பெண்கள்!

மது உடலின் மிக முக்கிய உறுப்புகளில் ஒன்றான கல்லீரல் (Liver), நச்சுப் பொருட்களை அகற்றுதல், செரிமானத்துக்கு உதவுதல், மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. ஆண்களைவிடப் பெண்களின் கல்லீரல் ஆரோக்கியம் சில தனித்துவமான சவால்களை எதிர்கொள்கிறது. இதற்கு ஹார்மோன் வேறுபாடுகள், வளர்சிதை மாற்ற முறை மற்றும் ஆபத்துக் காரணிகள் முக்கியக் காரணங்களாகும்.

பெண்களின் கல்லீரல் ஆரோக்கியத்தில் தாக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் ஹார்மோன்களின் தாக்கம்

பெண்களின் உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜன் (Estrogen) மற்றும் புரோஜெஸ்டீரோன் (Progesterone) போன்ற ஹார்மோன்கள் கல்லீரல் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கின்றன. இவை பித்தநீர் உற்பத்தி மற்றும் பல்வேறு பொருட்களின் வளர்சிதை மாற்றத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

வளர்சிதை மாற்ற வேறுபாடுகள்

பெண்கள் மதுபானம் மற்றும் மருந்துகளை ஆண்களைவிட வித்தியாசமாக உட்கிரகிக்கின்றனர் (metabolize). இதற்கான முக்கியக் காரணங்கள்...

- **உடல் நீர் அளவில் வேறுபாடு:** பெண்களின் உடலில் ஆண்களைவிடக் குறைவான நீர் அளவு உள்ளது (52% vs 61%). இதனால் அவர்கள் அருந்தும் ஒரே அளவு மதுபானம் ரத்தத்தில் அதிக செறிவில் காணப்படுகிறது.
- **ஆல்கஹால் டிஹைட்ரோஜேனேஸ் (Alcohol Dehydrogenase) குறைபாடு:** மதுவைச் சிதைக்கும் இந்த முக்கிய

நொதி பெண்களின் வயிற்றில் 23% குறைவாக உள்ளது. இதனால் ஆல்கஹால் நேரடியாக கல்லீரலை அடைந்து அதிக சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

- **ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோனின் பங்கு:** பெண்களின் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் கல்லீரலில் மதுவால் ஏற்படும் அழற்சியை அதிகரிக்கிறது, இது 'உணர்திறன் அதிகரிப்பு விளைவு' (priming effect) என அழைக்கப்படுகிறது.
- **உடல் கொழுப்பு வேறுபாடு:** பெண்களில் அதிக அளவு உடல் கொழுப்பு உள்ளது. ஆனால், மது நீரில் கரையும் தன்மை கொண்டது. எனவே, கொழுப்புத் திசுக்களில் அது சிதைக்கப்படாமல் கல்லீரலில் அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கியத் தகவல்:

ஒரே அளவு உடல் எடை கொண்ட ஆண் மற்றும் பெண் ஒரே அளவு மதுபானம் அருந்தினால், பெண்ணின் ரத்தத்தில் மது செறிவு 30% அதிகமாக இருக்கும். ஒரு பெண் ஒருநாளைக்கு இரண்டு டிரிங்க்ஸ் அருந்துவது, ஒரு ஆண் நான்கு டிரிங்க்ஸ் அருந்துவதற்குச் சமமான கல்லீரல் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

பெண்கள் உட்கொள்ளும் பிற மருந்துகளும் கூட (வலி நிவாரணிகள், தூக்க மாத்திரைகள், ஹார்மோன் மாத்திரைகள்) கல்லீரலில் வித்தியாசமாக வளர்சிதை மாற்றம்

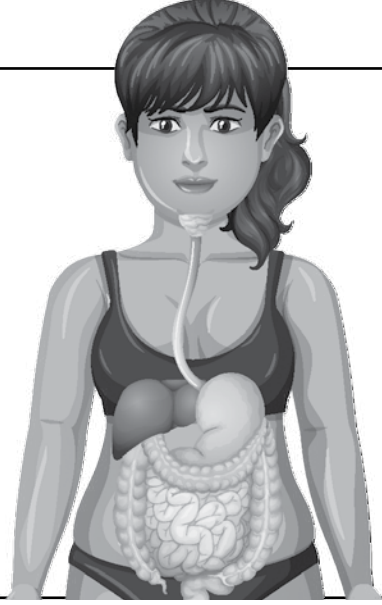
டாக்டர் எஸ். ஸ்ரீவத்சன் குருமூர்த்தி

M. S, DNB (G. I. Surgery), FMAS, FMIA
மூத்த ஆலோசகர் - இரைப்பை,
குடல்நோய் அறுவை சிகிச்சை & கல்வி அதிகாரி
ஜெம் மருத்துவமனை, ஆராய்ச்சி மையம், சென்னை.



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- கல்லீரல் நம் உடலின் மிகப்பெரிய உள் உறுப்பு மற்றும் 500க்கும் மேற்பட்ட வித்தியாசமான செயல்பாடுகளை நிறைவேற்றுகிறது.
- தன்னுடல் எதிர்ப்புக் கல்லீரல் நோய்களில் 70-80% நோயாளிகள் பெண்களே.
- பெண்கள் ஒரே அளவு மதுபானம் அருந்தினாலும், ஆண்களை விட 2-3 மடங்கு விரைவாகக் கல்லீரல் சேதம் ஏற்படும்.
- மாதவிடாய் சுழற்சியின் போது கல்லீரல் நொதிகளின் செயல்பாடு மாறுபடுகிறது. இது சில மருந்துகளின் வளர்சிதை மாற்றத்தைப் பாதிக்கலாம்.
- அதிகரிக்கும் ரத்த ஓட்டத்தைச் சமாளிப்பதற்காகக் கர்ப்பக் காலத்தில் கல்லீரல் தனது அளவை 50% வரை அதிகரிக்கும்.



அடைகின்றன. எனவே, மருத்துவரின் ஆலோசனையின்படி மட்டுமே மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

கர்ப்பகாலக் கல்லீரல் செயல்பாடு

கர்ப்பிணிகளில் இன்ட்ராஹெபாடிக் கொலஸ்டாசிஸ் (Intrahepatic Cholestasis) மற்றும் HELLP சிண்ட்ரோம் (HELLP Syndrome) போன்ற கர்ப்பக் காலக் கல்லீரல் நிலைகள் ஏற்படக்கூடும்.

பெண்களில் அதிகம் காணப்படும் கல்லீரல் நோய்கள்

தன்னுடல் எதிர்ப்பு கல்லீரல் நோய்கள் (Autoimmune Liver Diseases): பெண்களில் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு கல்லீரல் செல்களைத் தாக்கும் நோய்கள் அதிகம் காணப்படுகின்றன.

- தன்னுடல் எதிர்ப்பு ஹெபடைடிஸ் (Autoimmune Hepatitis – AIH): நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு கல்லீரலைத் தாக்கி, அழற்சி மற்றும் வடுக்களை ஏற்படுத்தும் நாளப்பட்ட நோய்.
- முதன்மைப் பித்தப்பைக் குழாய் அழற்சி (Primary Biliary Cholangitis – PBC): பெரும்பாலும் நடுத்தர வயது பெண்களைப் பாதிக்கும். பித்த நாளங்களைச் சேதப்படுத்தி சிரோசிஸ் (Cirrhosis) ஏற்படுத்தும்.
- மது அல்லாத கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease – NAFLD)
- மாதவிடாய் நிறுத்தத்துக்குப் பிறகு, வளர்சிதை மாற்றங்கள், உடல் பருமன் மற்றும் இன்சலின் எதிர்ப்பு காரணமாகப் பெண்களுக்கு NAFLD ஆபத்து அதிகம்.
- பாலிசிஸ்டிக் அண்டக நோய்க்குறி (Polycystic Ovary Syndrome – PCOS) உள்ள பெண்களுக்கு NAFLD ஏற்படும் ஆபத்து அதிகம்.
- மதுசார கல்லீரல் நோய் (Alcoholic Liver Disease – ALD)

- மது வளர்சிதை மாற்ற வேறுபாடுகள் காரணமாக, பெண்கள் ஆண்களைவிட மதுவால் ஏற்படும் கல்லீரல் சேதத்துக்கு அதிகமாக ஆளாகின்றனர்.
- மிதமான அளவிலான மதுபானம் கூடப் பெண்களுக்கு ஆல்கஹாலிக் ஹெபடைடிஸ் (Alcoholic Hepatitis), சிரோசிஸ் (Cirrhosis), அல்லது கல்லீரல் செயலிழப்பை விரைவாக ஏற்படுத்தலாம்.

கர்ப்பகாலக் கல்லீரல் நிலைகள்

- இன்ட்ராஹெபாடிக் கொலஸ்டாசிஸ் (Intrahepatic Cholestasis – ICP): அரிப்பை ஏற்படுத்தி பித்த ஓட்டத்தைப் பாதிக்கும் கல்லீரல் நோய், குழந்தைக்கு ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம்.
- HELLP சிண்ட்ரோம் (HELLP Syndrome): கல்லீரல் செயலிழப்பு, ரத்தச் சிதைவு மற்றும் குறைந்த ரத்தத் தட்டுகளை உள்ளடக்கிய கடுமையான கர்ப்பச் சிக்கல்.
- தீவிரக் கொழுப்பு கல்லீரல் கர்ப்பம் (Acute Fatty Liver of Pregnancy – AFLP): அரிதான – ஆனால், உயிருக்கு ஆபத்தான நிலை.
- வைரல் ஹெபடைடிஸ் (Viral Hepatitis) (B & C)
- நாளப்பட்ட ஹெபடைடிஸ் B அல்லது C உள்ள பெண்கள் ஹார்மோன் மாற்றங்களால் நோயின் முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கலாம்.
- கர்ப்பக் காலத்தில் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு ஹெபடைடிஸ் B பரவும் அபாயம் உள்ளது.

பெண்களைப் பாதிக்கும் கூடுதல் கல்லீரல் நிலைகள்

கல்லீரல் கட்டிகள் மற்றும் புற்றுநோய்கள்

- ஹெபாடிக் ஹிமாண்டியோமான்ஸ் (Hepatic Hemangiomas): பெண்களில் அதிகம் காணப்படும் கல்லீரலில் ஏற்படும் அபாயமற்ற ரத்த நாளக் கட்டிகள்.

கர்ப்பம், பிறப்புக் கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகள் போன்ற ஈஸ்ட்ரோஜன் (Estrogen) அதிகரிப்பால் இவை வளரும்.

- ஹெபடோசெல்லுலார் கார்சினோமா (Hepatocellular Carcinoma – HCC): கல்லீரல் புற்றுநோய் ஆண்களில் அதிகம் காணப்பட்டாலும், நாளப்பட்ட கல்லீரல் நோய்கள் உள்ள பெண்களும் ஆபத்தில் உள்ளனர்.
- மருந்து தூண்டப்பட்ட கல்லீரல் சேதம் (Drug-Induced Liver Injury – DILI)

பெண்கள் சில மருந்துகளால் ஏற்படும் கல்லீரல் சேதத்துக்கு அதிகம் ஆளாகின்றனர்!

- அசிட்டமினோஃபென் (Acetaminophen/Paracetamol): அதிகப்படியான பயன்பாடு கல்லீரல் செயலிழப்பை ஏற்படுத்தலாம், குறிப்பாக மது அருந்தும் அல்லது ஏற்கனவே கல்லீரல் நோய் உள்ள பெண்களில்.
- மூலிகை & உணவு நிரப்பிகள்: எடை இழப்பு மாத்திரைகள், ஓடூங்குபடுத்தப்படாத மூலிகைத் தயாரிப்புகள் கடுமையான கல்லீரல் சேதத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

மாதவிடாய் நிறுத்தம் மற்றும் கல்லீரல் ஆரோக்கியம்

- ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைவு மற்றும் கொழுப்புக் கல்லீரல்: மாதவிடாய் நிறுத்தத்துக்குப் பிறகு, கொழுப்பு வளர்சிதை மாற்றத்தில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் காரணமாக NAFLD ஏற்படும் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது.

பெண்களுக்கான தனித்துவக் கல்லீரல் நோய் ஆபத்துக் காரணிகள் கருத்தடை & ஹார்மோன் சிகிச்சை

- வாய்வழி கருத்தடை மாத்திரைகளின் நீண்டகாலப் பயன்பாடு கல்லீரல் கட்டிகள் மற்றும் ரத்த உறைவு கோளாறுகளின் ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம்.
- ஹார்மோன் மாற்றுச் சிகிச்சை (Hormone Replacement Therapy – HRT) கல்லீரல் வளர்சிதை மாற்றத்தைப் பாதிக்கலாம்... குறிப்பாக ஏற்கனவே கல்லீரல் நோய் உள்ள பெண்களில்.

உடல் பருமன் மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறி

- பாலிசிஸ்டிக் அண்டக நோய்க்குறி (PCOS), இன்சலின் எதிர்ப்பு அல்லது நீரிழிவு உள்ள பெண்களுக்கு NAFLD ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.

மது உணர்திறன்

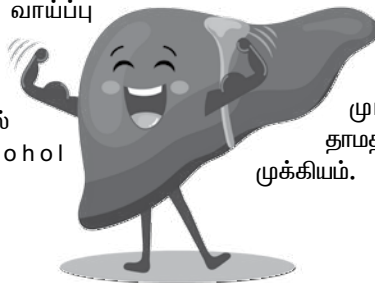
- பெண்களின் உடலில் ஆல்கஹால் டிஹைட்ரோஜேஸ் (Alcohol

Dehydrogenase) எனும் மதுவைச் சிதைக்கும் நொதி குறைவாக உள்ளது, இதனால் குறைந்த அளவு மது அருந்தினாலும் கல்லீரல் பாதிப்பு விரைவாக ஏற்படலாம்.

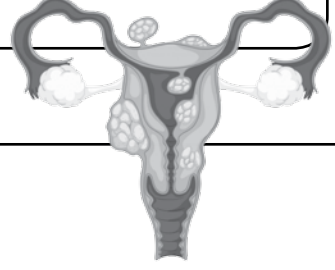
தடுப்பு நடவடிக்கைகள் & வாழ்க்கைமுறைக் குறிப்புகள்

- வழக்கமான கல்லீரல் பரிசோதனைகள் செய்யுங்கள்: ஆபத்துக் காரணிகள் (உடல் பருமன், தன்னுடல் எதிர்ப்பு நோய்கள், வைரல் ஹெபடைடிஸ்) உள்ள பெண்கள் வழக்கமான கல்லீரல் செயல்பாட்டுச் சோதனைகளைச் (Liver Function Tests – LFTs) செய்ய வேண்டும்.
- ரத்தச் சர்க்கரை & கொலஸ்ட்ராலை நிர்வகிக்கவும்: நீரிழிவு மற்றும் அதிக கொலஸ்ட்ராலை கல்லீரல் நோய் ஆபத்தை அதிகரிப்பதால், ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி மிக முக்கியம்.
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைக் குறைக்கவும்: கொழுப்புக் கல்லீரலைத் தடுக்க அதிக ஃபுரூக்டோஸ் கார்ன் சிரப், பொரித்த உணவுகள் மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகளைக் குறைக்கவும்.
- ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கவனியுங்கள்: சோர்வு, உப்புசம், மஞ்சள் காமாலை மற்றும் விளக்க முடியாத எடை மாற்றங்கள் கல்லீரல் பிரச்சனைகளைக் குறிக்கலாம்.
- மதுபானத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்: பெண்கள் மதுவால் ஏற்படும் கல்லீரல் நோய்க்கு அதிகம் ஆளாவதால், மிதமான அளவில் மது அருந்துவது அல்லது முற்றிலும் தவிர்ப்பது அவசியம்.
- ஆரோக்கியமான உணவு & உடற்பயிற்சி: NAFLD-ஐத் தடுக்கச் சர்க்கரை, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் அதிகப்படியான கொழுப்பைக் குறைப்பது உதவும்.
- ஹார்மோன் ஆரோக்கியத்தை நிர்வகிக்கவும்: PCOS மற்றும் மாதவிடாய் நிறுத்தம் தொடர்பான மாற்றங்கள் கல்லீரல் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கலாம், எனவே இந்த நிலைகளைச் சரியாக நிர்வகிப்பது முக்கியம்.

பெண்களின் கல்லீரல் ஆரோக்கியம் அவர்களின் ஹார்மோன்கள், வாழ்க்கை நிலைகள் மற்றும் தனித்துவமான உடலியல் அமைப்பால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை, முறையான மருத்துவக் கண்காணிப்பு மூலம் கல்லீரல் நோய்களைத் தடுத்து, ஆரோக்கியமான கல்லீரலைப் பராமரிக்க முடியும். அறிகுறிகள் தென்பட்டால், தாமதிக்காமல் மருத்துவரை அணுகுவது மிக முக்கியம்.



இது ஏன் அதிகம்?



பெண்கள் எந்த வயதில், எவ்வளவு, அடிக்கடி பாப் ஸ்மியர் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்?

நம் உடலைப் பாதுகாப்பது நமது கையில் உள்ளது. 21 வயதிலிருந்து 29 வயது வரை மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறையும், 30 முதல் 65 வயது வரை ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறையும் பாப் ஸ்மியர் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள். குடும்ப வரலாறு, HPV தொற்று அல்லது முந்தைய அசாதாரண முடிவுகள் இருந்தால், அடிக்கடி பரிசோதிப்பது அவசியம். 40 வயதுக்கு மேல் வருடாந்திர மார்பகப்பரிசோதனை மற்றும் மேமோகிராம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

வெட்கப்படாதீர்கள்... உங்கள் ஆரோக்கியத்தை முன்னுரிமைப்படுத்துங்கள். சிறிது நேரம் ஒதுக்குவது உங்கள் வாழ்நாளை நீட்டிக்கலாம்!

PCOS என்றால் என்ன? அதன் அறிகுறிகளை எப்படி அடையாளம் காண்பது?

PCOS அல்லது பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம் நம் பெண் சமுதாயத்தில் அதிகரித்து வரும் ஒரு நிலை. சிரைகளில் சிறிய நீர்க்கட்டிகள் உருவாகி, ஆண் ஹார்மோன்கள் அதிகமாகும்போது இது ஏற்படுகிறது. ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், முகம் மற்றும் உடலில் அதிகப்படியான முடி வளர்ச்சி, முகப்பரு, எடை அதிகரிப்பும் கருத்தரிப்பதில் சிரமம் ஆகியவற்றைக் கவனியுங்கள். நமது உணவுப் பழக்கவழக்கத்தில் சில மாற்றங்கள் செய்து (அதிக நார்ச்சத்து, குறைந்த சர்க்கரை), தினசரி உடற்பயிற்சி, சில நேரங்களில் மருத்துவ உதவியுடன் இதை நன்கு நிர்வகிக்க முடியும். நிறைய பெண்கள் இதை வெற்றிகரமாகச் சமாளிக்கின்றனர்... உங்களாலும் முடியும்!

பெண்களுக்கு எலும்புப் புரை நோய் ஏன் அதிகம்? தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

நம் பெண் உடல் அமைப்பும், ஹார்மோன் மாற்றங்களும் எலும்புப் புரை நோய்க்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. மாதவிடாய் நிறுத்தத்துக்குப் பிறகு ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைவதால், எலும்பு அடர்த்தி குறைந்து எலும்புகள் எளிதில் முறியும் நிலை உருவாகிறது. நம் உணவில் கால்சியம் நிறைந்த பால், தயிர், ராகி, வெல்லம், சுண்ணாம்பு சேர்த்த வெற்றிலை, எள், கீரைகள் போன்றவற்றைச் சேர்க்கவும். வைட்டமின் D-க்குக் காலை சூரிய ஒளியில் 15-20 நிமிடங்கள் செலவிடுங்கள். எடை தாங்கும் உடற்பயிற்சிகள், நடைப்பயிற்சி மற்றும் எளிய யோகாசனங்கள் எலும்பு வலிமையை அதிகரிக்கும். புகைப்பிடிப்பது, மது அருந்துவது தவிர்க்கவும். 65 வயதுக்கு மேல் எலும்பு அடர்த்திப் பரிசோதனை (DEXA ஸ்கேன்) பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.





இது அமைதியான நிலை...

ஆனால், அதிக கவனம் தேவை!

பெருங்குடல் டைவர்டிகுலோசிஸ்

பெருங்குடல் டைவர்டிகுலோசிஸ் என்பது பெருங்குடலில் (பெரிய குடல்) டைவர்டிகுலா என்று அழைக்கப்படும் சிறிய பைகள் அல்லது சாக்குகள் உருவாகும் ஒரு நிலையாகும். இந்த டைவர்டிகுலா பொதுவாக குடல் சுவரின் பலவீனமான பகுதிகளில், குறிப்பாக ரத்த நாளங்கள் பெருங்குடலின் தசை அடுக்குகளை ஊடுருவும் இடங்களில் உருவாகின்றன.

டைவர்டிகுலோசிஸின் துல்லியமான காரணம் இன்னமும் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ளப்படவில்லை. ஆனால், இது வயது, உணவு மற்றும் வாழ்க்கைமுறை உள்ளிட்ட பல காரணிகளின் கலவையுடன் தொடர்புடையதாக நம்பப்படுகிறது. நார்ச்சத்து குறைந்த உணவு, மலச்சிக்கலுக்கு வழிவகுத்து, பெருங்குடலுக்குள் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் நிலை, பெரும்பாலும் டைவர்டிகுலா உருவாக்கத்துடன் தொடர்புடையது.

பெருங்குடல் டைவர்டிகுலோசிஸ் பொதுவாக அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. டைவர்டிகுலோசிஸ் உள்ள பலருக்கு அவர்களுக்கு இது இருப்பதே தெரியாது. இருப்பினும், டைவர்டிகுலா அழற்சி அல்லது தொற்று ஏற்பட்டால், டைவர்டிகுலைடிஸ் என்ற நிலை ஏற்படலாம், அதன் அறிகுறிகள் இதோ...

- வயிற்று வலி: பொதுவாக வயிற்றின் கீழ் இடது பக்கத்தில். ஆனால், இது வேறு இடங்களிலும் ஏற்படலாம்.
- காய்ச்சல் மற்றும் குளிர்: தொற்று இருந்தால்.
- வயிறு உப்புசம் மற்றும் வாயு: சில தனிநபர்கள் வயிறு உப்புசம் மற்றும் அதிகரித்த வாயு உற்பத்தியை அனுபவிக்கலாம்.
- மலம் கழிக்கும் பழக்கங்களில் மாற்றங்கள்: மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு போன்றவை.
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி: குறிப்பாக டைவர்டிகுலைடிஸ் கடுமையாக இருந்தால்.

டைவர்டிகுலோசிஸின் சிக்கல்கள்

பெருங்குடல் டைவர்டிகுலோசிஸ் பொதுவாகத் தானாகவே சிக்கல்களை ஏற்படுத்துவதில்லை. டைவர்டிகுலோசிஸ் உள்ள பலர் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும்

டாக்டர் அஜய் ஜி பய்

MBBS, MS, MRCS (Ed), MCh

இரைப்பை குடல் நிபுணர்,
எண்டோஸ்கோபிஸ்ட் மற்றும்
லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்,
ஜெம் மருத்துவமனை, பெருங்குடி, சென்னை



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் சுமார் 50% பேருக்கு டைவர்டிகுலோசிஸ் உள்ளது. ஆனால் பெரும்பாலானோருக்கு அறிகுறிகள் இல்லை.
- நார்ச்சத்து அளவு அதிகரிப்பு மட்டுமே டைவர்டிகுலார் நோயின் ஆபத்தை 40% வரை குறைக்கலாம்.
- மேற்கத்திய உணவு முறைகள்** (செயலாக்கப்பட்ட, குறைந்த நார்ச்சத்து உணவுகள்) டைவர்டிகுலோசிஸ் அதிகரிப்புடன் நேரடியாகத் தொடர்புடையவை.
- 45 வயதில் தொடங்கும் வழக்கமான தீரையிடல்** குடல்வால் புற்றுநோயை விரைவில் கண்டறிந்து, 90% வரை சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.
- அதிக உடல் எடை, புகைப்பிடித்தல் மற்றும் செயலற்ற வாழ்க்கை முறை** டைவர்டிகுலார் சிக்கல்களுக்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கும்.
- ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை, அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களுக்கு மனிதக் கையால் சாத்தியமில்லாத 360-டிகிரி சுழற்சி மற்றும் மணிக்கட்டு சுழற்சியை அனுமதிக்கிறது.

அறிகுறிகள் ஏதுமின்றி இருப்பார்கள். இருப்பினும், டைவர்டிகுலா அழற்சி அல்லது தொற்று ஏற்பட்டால், டைவர்டிகுலைடிஸ் என்ற நிலை ஏற்பட்டால் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். டைவர்டிகுலைடிஸ் மற்றும் பெருங்குடல் டைவர்டிகுலோசிஸின் முக்கியச் சிக்கல்களில் சில...

1. **டைவர்டிகுலைடிஸ்:** டைவர்டிகுலைடிஸ் டைவர்டிகுலா அழற்சி அல்லது தொற்று ஏற்படும்போது ஏற்படுகிறது. அறிகுறிகளில் கடுமையான வயிற்று வலி, காய்ச்சல், குமட்டல், வாந்தி, மலம் கழிக்கும் பழக்கங்களில் மாற்றங்கள் மற்றும் வயிற்றில் வலி ஏற்படலாம்.

● **கட்டி:** அழற்சி ஏற்பட்ட டைவர்டிகுலாவுக்குள் அல்லது அதைச் சுற்றித் தொற்றுநோய் சீழ்க்கட்டி உருவாகலாம்.

● **துளைப்பு:** கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், டைவர்டிகுலம் உடைந்து, குடல் பொருட்கள் வயிற்றுப் பகுதியில் கசிந்து, பெரிடோனைடிஸ் (வயிற்றின் உறைவில் அழற்சி) ஏற்பட்டு உடனடி மருத்துவக் கவனிப்பு மற்றும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்.

2. **ரத்தப்போக்கு (டைவர்டிகுலார் ரத்தப்போக்கு):** டைவர்டிகுலா ரத்தப்போக்கு ஏற்படலாம். இதன் விளைவாக மலத்தில் பிரகாசமான சிவப்பு அல்லது மருள் நிற ரத்தம் காணப்படலாம். டைவர்டிகுலார் ரத்தப்போக்கு பொதுவாக வலியற்றதாக இருக்கும். ஆனால், இது கடுமையாக இருக்கலாம் மற்றும் மருத்துவத் தலையீடு தேவைப்படலாம்.

வாழ்க்கை முறை மூலம் தடுப்பு

நல்ல செய்தி ஒன்று உண்டு. அதாவது டைவர்டிகுலோசிஸ் உள்பட பல குடல் நிலைகளை வாழ்க்கைமுறைத் தேர்வுகள் மூலம் தடுக்கலாம் அல்லது நிர்வகிக்கலாம்.

நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவு

உங்கள் தினசரி உணவில் நிறைய பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகளைச் சேர்க்கவும். தினமும் 25-30 கிராம் நார்ச்சத்து எடுத்துக்கொள்ள முயற்சிக்கவும்.

நீரேற்றம்

மலம் மென்மையாக இருக்கவும் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கவும் நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும்.

வழக்கமான உடற்பயிற்சி

உடல் செயல்பாடு ஆரோக்கியமான குடல் செயல்பாட்டைப் பராமரிக்க உதவுகிறது மற்றும் பெருங்குடலில் அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்

மலச்சிக்கலுக்குப் பங்களிக்கக்கூடிய குறைந்த நார்ச்சத்து கொண்ட பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளின் நுகர்வைக் குறைக்கவும்.

கடுமையான வயிற்று வலி, குறிப்பாக காய்ச்சல், தொடர்ச்சியான குமட்டல் அல்லது மலத்தில் ரத்தம் போன்றவற்றுடன் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவ உதவி பெறவும். இவை அவசரச் சிகிச்சை தேவைப்படும் சிக்கல்களின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.



கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை!

கல்லீரல் ஏன் ஒரு முக்கிய உறுப்பு?

கல்லீரல் மனித உடலில் மிகப்பெரிய உயிர் உறுப்பாகும். வயது வந்தவரின் உடல் எடையில் சுமார் 2% (1.4 கிலோ) கல்லீரலின் எடையாகும். இது தனித்துவமான இரட்டை ரத்த வழங்கல் கொண்டது. 75% ரத்தத்தைப் போர்டல் நரம்பில் இருந்தும், 25% ரத்தத்தைக் கல்லீரல் தமனியில் இருந்தும் பெறுகிறது.

கல்லீரல் வளர்சிதை மாற்றம், செரிமானம், நோய் எதிர்ப்பு, நச்சு நீக்கம் மற்றும் வைட்டமின்களைச் சேமிப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள ஊட்டச்சத்துகளை நமது உடல் பயன்படுத்தக்கூடிய பொருட்களாக மாற்றி, சேமித்து, தேவைப்படும்போது செல்களுக்கு வழங்குகிறது.

கல்லீரலின் அற்புதமான செயல்பாடுகள்

1. உடலைச் சுத்தப்படுத்துதல்: மது / மருந்துகளை வளர்சிதை மாற்றம் செய்தல், சுற்றுச்சூழல் நச்சுகளை நடுநிலைப்படுத்துதல்.
2. ரத்தச் சர்க்கரைச் சமநிலை: சர்க்கரை அதிகமாக இருந்தால் கிளைகோஜனாகச் சேமித்தல், குறைவாக இருந்தால் கிளைகோஜனை உடைத்து ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைச் சீராக்குதல்.
3. நுண்ணூட்டச்சத்துச் சேமிப்பு: துத்தநாகம், செம்பு, இரும்பு, மெக்னீசியம் போன்ற தாதுக்களையும், வைட்டமின் A, D, E, K, B12 போன்றவற்றையும் சேமித்தல்.
4. பித்தநீர் உற்பத்தி: செரிமானத்துக்கு அவசியம், நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு, நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றுதல்.

5. புரத உற்பத்தி: கொலஸ்ட்ரால் கடத்துதல், ரத்த உறைதல், நோய் எதிர்ப்புச் செயல்பாடுகள், அழுத்தச் சமநிலை.
6. நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு: நோய்க்கிருமிகள் மற்றும் வைரஸ்களை எதிர்த்தல், போர்டல் மற்றும் கல்லீரல் நரம்பு நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பைப் பராமரித்தல்.
7. ஹார்மோன் ஒழுங்குபடுத்துதல்: வைட்டமின் D, பால் ஹார்மோன்கள், தைராய்டு ஹார்மோன்கள், கொர்டிசோன்.

கல்லீரல் சேதம் / செயலிழப்புக்கான காரணங்கள்

- பல்வேறு நோய்கள், மது அல்லது தொற்று காரணமாகக் கல்லீரல் படிப்படியாகச் சேதமடையலாம்.
- இந்தச் சேதம் பொதுவாக, சிரோசிஸ் எனும் கல்லீரல் தழும்பை ஏற்படுத்தும்.
- ஆரோக்கியமான திசுக்கள் தழும்புகளால் மாற்றப்படும்போது, கல்லீரல் செயல்திறன் குறைகிறது.

முக்கியக் காரணங்கள்

- மது சார்ந்த கல்லீரல் நோய் (ARLD)
- மது அல்லாத கொழுப்பு கல்லீரல் அழற்சி (NASH)
- ஹெபடைடிஸ் B மற்றும் C வைரஸ் தொற்று
- பித்தநீர் குழாய் அழற்சி
- கல்லீரல் புற்றுநோய்
- மருந்துகள் / நச்சுகளின் பக்க விளைவுகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன... இறந்த நன்கொடையாளரிடமிருந்து (காடவர்) பெறுதல் மற்றும் உயிருடன் இருக்கும் நன்கொடையாளரிடமிருந்து பெறுதல்.
- வயது வந்தவருக்கு கல்லீரலின் வலது பகுதி (60-70%) அல்லது இடது பகுதி (30-40%) பயன்படுத்தப்படுகிறது, சிறு குழந்தைகளுக்கு இடது பக்கத் துண்டு (15-25%) பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் 1-ஆண்டு உயிர்வாழ்வு விகிதம் 90%க்கும் அதிகம், 3-ஆண்டு உயிர்வாழ்வு விகிதம் 80% ஆகும்.
- கல்லீரல் நன்கொடையாளரின் கல்லீரல் 8 வாரங்களில் முழு அளவுக்கு வளர்ந்துவிடும்.
- கல்லீரலைப் போலச் சிறப்பாகச் செயல்படும் மாற்று சாதனம் ஏதும் இல்லை.

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையின் பயன்கள்

- இது கடுமையான மற்றும் நாள்பட்ட கல்லீரல் நோய்களுக்கு உயிர் காக்கும் அறுவை சிகிச்சையாகும்.
- பல்வேறு கல்லீரல் நோய்களுக்குப் பாதுகாப்பு வலையாகச் செயல்படுகிறது.
- நோயாளியின் ஆயுளை 15 ஆண்டுகள் அல்லது அதற்கு மேல் அதிகரிக்கலாம்.
- சிகிச்சையில், நோய்வாய்ப்பட்ட கல்லீரல் பொருத்தமான அளவு மற்றும் ரத்த வகை பொருந்தக்கூடிய ஆரோக்கியமான கல்லீரலால் மாற்றப்படுகிறது.
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, உறுப்பு நிராகரிப்பைத் தடுக்க எதிர்ப்பு மருந்துகள் தொடர்ந்து எடுக்க வேண்டும்.

எப்போது கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்?

பின்வரும் நிலைமைகளில் மருத்துவர்கள் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையைப் பரிந்துரைக்கலாம்...

- சிரோசிஸ் (கல்லீரல் தழும்புகள்)
- நரம்பு ரத்தக்கசிவு
- அசைட்டிஸ் (வயிற்றில் திரவம் தேங்குதல்)
- கல்லீரல் திக இறப்பு
- அழற்சி
- கல்லீரல் புற்றுநோய்
- ஹெபடிட் என்செஃபலோபதி (மூளைப் பாதிப்பு)



டாக்டர் என். ஆனந்த் விஜய்

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

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பராமரிப்பு

- ஆரம்பத்தில் தீவிரச் சிகிச்சைப் பிரிவில் திரவங்கள் மற்றும் ரத்தமின்பகு பொருட்கள் கண்காணிக்கப்படும்.
- உறுப்பு நிராகரிப்பைத் தடுக்க எதிர்ப்பு மருந்துகள் வழங்கப்படும்.
- கல்லீரல் செயல்பாடு தொடர்ந்து கண்காணிக்கப்படும்.
- அறுவை சிகிச்சை செய்த 10-14 நாட்களுக்குள் வீட்டுக்கு அனுப்பப்படுவீர்கள்.

புதிய கல்லீரலைப் பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள்

செய்ய வேண்டியவை: முகக்கவசம் அணிதல், கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல், மருந்துகளைச் சரியான நேரத்தில் எடுத்தல், அடிக்கடி நடத்தல், போதுமான தண்ணீர் அருந்துதல், உடல் நிலை அளவுகளைக் கண்காணித்தல்.

செய்யக்கூடாதவை: மருத்துவர் அனுமதிக்கும் முன் வாகனம் ஓட்டுதல், பொது குளங்களில் நீச்சல், படிசையில் ஒரே நேரத்தில் ஏறுதல், கனமான பொருட்களைத் தூக்குதல், புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், கூட்டத்தில் செல்லுதல், தொற்று உள்ளவர்களை அணுகுதல்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை

ஊட்டச்சத்து: ஆரோக்கியமான உணவுமுறையைப் பின்பற்றுதல், திராட்சைப்பழம் தவிர்த்தல், உப்பு, கொலஸ்ட்ரால், சர்க்கரை அளவில் கட்டுப்பாடு.

உடல் செயல்பாடு: படிப்படியாக உடல் வலிமையை அதிகரித்தல், கனமான பொருட்களைத் தூக்காமல் இருத்தல், நடைப்பயிற்சியில் தொடங்குதல்.

மருத்துவரின் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றி, வழக்கமான பரிசோதனைகளுக்குச் சென்று, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீண்ட நாட்கள் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.



மூலநோய் என்றால் என்ன?

மூலநோய் (ஹெமராய்டுகள்) என்பது மலக்குடலின் இறுதிப்பகுதியில் அல்லது மலவாய் வட்டத்துக்குள் உள்ள சிரைகள், அதிகரித்த சிரை அழுத்தத்தால் தொடர்ந்து அசாதாரணமாக விரிவடைவதாகும்.

குடலின் கடைசி நான்கு செ.மீ. தூரம் மலம் வெளியேறும் பகுதியாகும். மலவாய் என்பது மலக்குழாயின் வெளிப்புறத் திறப்பாகும்.

பெரும்பாலான மக்கள் மூலநோய் அசாதாரணமானது என்று நினைத்தாலும், அவை அனைவரிடமும் இருக்கின்றன. மூலநோய் தசைகள் பெரிதாகும்போது மட்டுமே அவை பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தி நோயாக கருதப்படுகின்றன.

மூலநோயின் பரவல்

மூலநோய் அனைவரிடமும் இருந்தாலும், அவை 4% மக்களுக்கு மட்டுமே பெரிதாகிப் பிரச்சனைகளை உருவாக்குகின்றன. ஆண், பெண் இருபாலரிலும் சமமாகக் காணப்படுகிறது, 45 மற்றும் 65 வயதுக்கு இடையில் அதிகம் பாதிக்கிறது.

ஸ்டேப்ளர் மூலநோய் அறுவை சிகிச்சை என்றால் என்ன?

ஸ்டேப்ளர் மூலநோய் அறுவை சிகிச்சை என்பது மூலநோய்க்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் ஓர் அறுவை சிகிச்சை நுட்பமாகும். இது மூன்றாம் நிலை மூலநோய்க்கான சிறந்த சிகிச்சையாகும் (மலம் கழிக்கும்போது வெளியே தள்ளப்படும் மூலம், விரல் மூலம் உள்ளே தள்ள முடியும்). இந்த அறுவை சிகிச்சை மூலநோயை அகற்றாமல், மாறாக, இழுபட்ட மூலநோய் ஆதரவுத் திசுக்களைச் சரிசெய்கிறது.

இந்தச் சிகிச்சையில், ஒரு வட்டமான, உள்ளீடற்ற குழாய் மலக்குடலில் செலுத்தப்படுகிறது. இந்தக் குழாய் வழியாக, ஒரு நீளமான நூல் மூலநோய்க்கு மேலே மலக்குடலின் சுற்றளவில் பின்னப்படுகிறது. நூலின் முனைகள் உள்ளீடற்ற குழாய் வழியாக மலவாய்க்கு வெளியே கொண்டு வரப்படுகின்றன. ஸ்டேப்ளர் (முனையில் வட்டமான ஸ்டேப்ளிங் சாதனம் கொண்ட ஒரு முறை பயன்படுத்தித் தூக்கி எறியும் கருவி) முதல் உள்ளீடற்ற குழாய் வழியாக வைக்கப்பட்டு, நூலின் முனைகள் இழுக்கப்படுகின்றன. அதாவது விரிவடைந்த மூலநோய் ஆதரவுத் திசுக்களை ஸ்டேப்ளரின் தாடைகளுக்குள் இழுக்கிறது. மூலநோய் தசைகள் மலக்குடலில் அவற்றின் இயல்பான நிலைக்குத் திரும்ப இழுக்கப்படுகின்றன. பின்னர் ஸ்டேப்ளர் இயக்கப்படுகிறது. இயக்கும்போது, ஸ்டேப்ளருக்குள் சிக்கிய விரிவடைந்த மூலநோய் திசுவின் சுற்றளவு வளையத்தை வெட்டிவிடுகிறது. அதே

நேரத்தில் வெட்டப்பட்ட திசுவின் மேல் மற்றும் கீழ் விளிம்புகளை ஒன்றாக ஸ்டேப்பிள் செய்கிறது.

ஸ்டேப்ளர் மூலநோய் அறுவை சிகிச்சைக்கு யார் தகுதியானவர்கள்?

ஸ்டேப்ளர் மூலநோய் அறுவை சிகிச்சை, இரண்டாம் நிலை மூலநோய்க்கும் (மலம் கழித்த பிறகு மலவாய்க்கு வெளியே நீட்டிக்கும், ஆனால் தானாகவே உள்ளே திரும்பும்) பயன்படுத்தப்படலாம், ஆனால், பொதுவாக உயர்நிலை மூலநோய்க்கு - மூன்றாம் மற்றும் நான்காம் நிலைக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. மூன்றாம் நிலை மூலநோயை மலம் கழித்த பிறகு விரலால் மலவாய்க்குள் தள்ள முடியும். நான்காம் நிலை மூலநோய் எப்போதும் வெளியே இருக்கும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- உலகளவில் சுமார் 4% மக்கள் மூலநோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.
- மூலநோய் ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் இருவரையும் சமமாகப் பாதிக்கிறது. 45-65 வயதுக்கு இடையில் அதிக பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.
- ஸ்டேப்ளர் மூலநோய் அறுவை சிகிச்சை சுமார் 30 நிமிடங்களில் முடிக்கப்படும். பாரம்பரிய மூலநோய் அறுவை சிகிச்சையை விட இது வேகமானது.
- தமிழ்நாட்டில் இந்த வலியற்ற நடைமுறையை மேற்கொள்ளும் ஒரே நிறுவனம் ஜெம் மருத்துவமனையே.
- டாக்டர் ராஜீவ் மகராஜ் 200க்கும் மேற்பட்ட இத்தகைய அறுவை சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டுள்ளார்.

ஸ்டேப்ளர் மூலநோய் அறுவை சிகிச்சையின் பயன்கள்

1. குறைந்த வலி: பாரம்பரிய மூலநோய் அறுவை சிகிச்சையை விட மிகக் குறைவான வலியே ஏற்படும்.

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



2. விரைவான குணமடைதல்: நோயாளிகள் பொதுவாக விரைவாகவே தங்கள் பணிக்குத் திரும்புகின்றனர்.
3. குறைந்த நேரம்: பாரம்பரிய மூலநோய் அறுவை சிகிச்சையை விட வேகமாக - சுமார் 30 நிமிடங்களில் இச்சிகிச்சை முடிக்கப்படுகிறது.

ஸ்டேப்ளர்களுக்கு என்ன நடக்கிறது?

ஸ்டேப்ளர் மூலநோய் அறுவை சிகிச்சையின் போது, விரிவடைந்த மூலநோய் திசுக்களில் பயணிக்கும் தமனி ரத்த நாளங்கள் வெட்டப்படுகின்றன. இதனால் மூலநோய் நாளங்களுக்கான ரத்த ஓட்டம் குறைந்து மூலநோயின் அளவு குறைகிறது. ஸ்டேப்பிள்களைச் சுற்றி வெட்டப்பட்ட திசுக்கள் குணமடையும்போது, திசுத் தழும்புகள் உருவாகி, மூலநோய் தசைகளை மலக்குடலில் அவற்றின் இயல்பான நிலைக்கு மாற்றுகின்றன. திசு குணமடையும் வரை மட்டுமே ஸ்டேப்பிள்கள் தேவைப்படுகின்றன. பல வாரங்களுக்குப் பிறகு, அவை விழுவது கவனிக்கப்படாமலே மலத்தோடு சேர்ந்து வெளியேறுகின்றன.

ஸ்டேப்ளர் மூலநோய் அறுவை சிகிச்சை அபாயங்கள் உண்டா?

ஸ்டேப்ளர் மூலநோய் அறுவை சிகிச்சையின் அபாயங்களில் ரத்தப்போக்கு, தொற்று, மலக்குடல் பிளவு, தழும்பு காரணமாக மலக்குடல் அல்லது மலக்குடல் சுவர் குறுகுதல், உட்புற அல்லது வெளிப்புற மூலநோய் தொடர்தல் - அரிதாக, மலக்குடல் சுவருக்குக் காயம் ஆகியவை அடங்கும்.

ஜெம் மருத்துவமனையில் ஸ்டேப்ளர் சிகிச்சை

ஸ்டேப்ளர் மூலநோய் அறுவை சிகிச்சை என்பது குறிப்பாக மூன்றாம் நிலை மூலநோய்க்குச் சிறந்த சிகிச்சை முறையாகும். ஒருநாள் சிகிச்சையிலேயே இந்தச் சிகிச்சை முடிக்கப்படுவதால், ஜெம் மருத்துவமனைக்கு வரும் நோயாளிகள் விரைவாக அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப முடியும்.



தைராய்டு சுரப்பி பற்றி...

கழுத்தின் முன்புறத்தில் அமைந்துள்ள பட்டாம்பூச்சி வடிவிலான தைராய்டு சுரப்பி (Thyroid Gland) நமது உடலின் வளர்சிதை மாற்றம், வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இந்தச் சுரப்பி தைராய்டு ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்கிறது. இந்தச் சுரப்பி அதிகமாக அல்லது குறைவாக ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்யும்போது தைராய்டு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

பொதுவான தைராய்டு நோய்கள்

1. ஹைபோதைராய்டிசம் (குறை செயல்பாடு தைராய்டு) [Hypothyroidism]

தைராய்டு சுரப்பி போதுமான அளவு ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்யாதபோது இது ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்: அதிக சோர்வு, எடை அதிகரிப்பு, குளிர்சூழ்வு அதிக உணர்திறன், மலச்சிக்கல், உலர்ந்த தோல், மற்றும் மன அழுத்தம்.

பொதுவான காரணம்: ஹாஷிமோட்டோ நோய்

டாக்டர் நலங்கிள்ளி V.P

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



(Hashimoto's Disease), ஒரு தன்னுடல் எதிர்ப்பு நோய் - இதில் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு தைராய்டு சுரப்பியைத் தாக்குகிறது.

2. ஹைபர்தைராய்டிசம் (அதிக செயல்பாடு தைராய்டு) [Hyperthyroidism]

தைராய்டு சுரப்பி அதிகளவு ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்யும்போது இது ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்: எடை இழப்பு, விரைவான இதயத்துடிப்பு, அதிகரித்த பசி, பதற்றம், அதிக வியர்வை மற்றும் வெப்பத்துக்கு உணர்திறன்.

பொதுவான காரணம்: கிரேவ்ஸ் நோய் (Graves' Disease), தைராய்டை அதிகமாகத் தூண்டும் ஒரு தன்னுடல் எதிர்ப்பு நோய்.

**நலம்
அளிக்கும்
நவீனச்
சிகிச்சை
முறைகள்!**

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- உலகளவில் சுமார் 200 மில்லியன் மக்கள் தைராய்டு நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.
- இந்தியாவில், சுமார் 42 மில்லியன் மக்கள் தைராய்டு கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.
- தைராய்டு புற்றுநோய் பெண்களில் மிகவும் பொதுவானது, ஆண்களை விட மூன்று மடங்கு அதிகம்.
- பதிலீட்டு ஹார்மோன் சிகிச்சையுடன் ஹைபோதைராய்டிசுத்தால் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலான மக்கள் இயல்பான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.
- அகநோக்கி தைராய்டு அறுவை சிகிச்சைகள் இந்தியாவில் அதிகரித்து வருகின்றன, மேலும் சிறந்த அழகியல் முடிவுகளை வழங்குகின்றன.

3. காய்டர் (கழுத்து கழலை) [Goiter]

தைராய்டு சுரப்பியின் அசாதாரண பெருக்கம்.

காரணங்கள்: அயோடின் குறைபாடு, ஹாஷிமோட்டோ நோய், மற்றும் கிரேவ்ஸ் நோய்.

அறிகுறிகள்: கழுத்தின் அடிப்பகுதியில் வீக்கம். இது இருமல் அல்லது விழுங்குவதில் சிரமத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

4. தைராய்டு முடிச்சுகள் [Thyroid Nodules]

தைராய்டு சுரப்பிக்குள் உருவாகும் கட்டிகள்.

இயல்பு: பெரும்பாலானவை அபாயமற்றவை. ஆனால், சில புற்றுநோயாக இருக்கலாம்.

கண்டறிதல்: பொதுவாக வழக்கமான உடல் பரிசோதனைகள் அல்லது பிம்ப ஆய்வுகளின் (Medical Imaging) போது கண்டறியப்படுகிறது.

5. தைராய்டு புற்றுநோய் [Thyroid Cancer]

தைராய்டு சுரப்பிக்குள் உள்ள தீங்கு விளைவிக்கும் கட்டிகள்.

அறிகுறிகள்: கழுத்தில் கட்டி, குரல் மாற்றங்கள், விழுங்குவதில் சிரமம் மற்றும் வீக்கமான நிணநீர் முடிச்சுகள்.

ஆரம்பக் கண்டறிதல் பெரும்பாலும் சிறந்த சிகிச்சை முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.

ஆபத்துக் காரணிகள்

- **பாலினம்:** பெண்கள் ஆண்களைவிடத் தைராய்டு நோய்களால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.
- **வயது:** வயது அதிகரிக்கும்போது ஆபத்து அதிகரிக்கிறது.
- **குடும்ப வரலாறு:** தைராய்டு நோயின் குடும்ப வரலாறு ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.
- **தன்னுடல் எதிர்ப்பு நோய்கள்:** பிற தன்னுடல் எதிர்ப்பு நோய்கள் உள்ளவர்கள் அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர்.

- **அயோடின் உட்கொள்ளல்:** அயோடின் குறைபாடு மற்றும் அதிகப்படியான அயோடின் ஆகிய இரண்டும் தைராய்டு பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

நோய் கண்டறிதல்

- **உடல் பரிசோதனை:** கழுத்துப் பெரிதாதல் அல்லது முடிச்சுகளுக்காக மதிப்பிடுதல்.
- **ரத்தப் பரிசோதனைகள்:** தைராய்டு - தூண்டும் ஹார்மோன் (TSH) மற்றும் தைராய்டு ஹார்மோன்களின் (T3 மற்றும் T4) அளவுகளை அளவிடுதல்.
- **பிம்பப் பரிசோதனைகள்:** தைராய்டின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாட்டை மதிப்பிடுவதற்கு அல்ட்ராசவுண்ட் அல்லது கதிரியக்க அயோடின் ஸ்கேன்கள்.
- **உயிரணு ஆய்வு [Biopsy]:** முடிச்சுகளில் புற்றுநோய் செல்களைச் சோதிக்க மெல்லிய ஊசி உறிஞ்சுதல்.

பாரம்பரியச் சிகிச்சை முறைகள்

- **மருந்துகள்:** ஹைபோதைராய்டிசுத்துக்குச் செயற்கை தைராய்டு ஹார்மோன்கள் (லெவோதைரோக்ஸின்); ஹைபர்தைராய்டிசுத்துக்கு ஹார்மோன் உற்பத்தியைக் குறைக்க தைராய்டு எதிர்ப்பு மருந்துகள்.
- **கதிரியக்க அயோடின் சிகிச்சை [Radioactive Iodine Therapy]:** ஹைபர்தைராய்டிசுத்தில் தைராய்டு சுரப்பியைச் சுருக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- **பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சை:** பெரிய காய்டர், முடிச்சுகள் அல்லது புற்றுநோய் போன்ற பாதிப்புகளில் தைராய்டின் பகுதி அல்லது முழு அகற்றல்.

அகநோக்கி தைராய்டு அறுவை சிகிச்சை [Endoscopic Thyroid Surgery]

அகநோக்கி தைராய்டு அறுவை சிகிச்சை, எண்டோஸ்கோபிக் தைராய்டெக்டமி (Endoscopic Thyroidectomy) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது, இது தைராய்டு சுரப்பியின் முழுமையாகவோ, பகுதியாகவோ



அகற்றுவதற்கான ஒரு குறைந்த ஊடுருவல் நடைமுறையாகும். பாரம்பரிய திறந்த அறுவை சிகிச்சையைவிட இந்த அணுகுமுறை பல நன்மைகளை வழங்குகிறது. அதில் குறைந்த வடு, குறைவான அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலி மற்றும் விரைவான குணமடைதல் நேரங்கள் ஆகியவை அடங்கும்.

அகநோக்கி தைராய்டு அறுவை சிகிச்சை வகைகள்

1. வாய்வழி அகநோக்கி தைராய்டு அகற்றல் [Transoral Endoscopic Thyroidectomy]

நடைமுறை: அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் கீழ் உதட்டின் உள்ளே சிறிய துளைகள் மூலம் தைராய்டு சுரப்பியை அணுகுகின்றனர். இது கழுத்தில் தெரியும் வடுக்களைத் தவிர்க்கிறது.

நன்மைகள்: வெளிப்புற வடு இல்லை மற்றும் தைராய்டுக்கு நேரடி வழி உள்ளது.

கவனிக்க வேண்டியவை: சிறப்புப் பயிற்சி மற்றும் உபகரணங்கள் தேவைப்படுகின்றன. வாய் தொடர்பான சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

2. அக்குள் மற்றும் மார்க அணுகுமுறைகள் [Axillary and Breast Approaches]

நடைமுறை: அக்குள் (அக்ஸிலா) அல்லது மார்க வட்டப்பகுதியைச் சுற்றி (ஏரியோலா) துளைகள் செய்து, அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் அகநோக்கி முறையில் தைராய்டு சுரப்பியை அணுகுகின்றனர்.

நன்மைகள்: கழுத்திலிருந்து தொலைவில் மறைக்கப்பட்ட வடுக்கள் உள்ளன.

கவனிக்க வேண்டியவை: தைராய்டுக்கு நீண்ட பாதை உள்ளது, இது அறுவை சிகிச்சை நேரத்தையும் சிக்கலையும் அதிகரிக்கலாம்.

அகநோக்கி தைராய்டு அறுவை சிகிச்சைக்கான காரணங்கள்

- அழகியல் கவலைகள் அல்லது அழுத்த அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும் அபாயமற்ற தைராய்டு முடிச்சுகள்.

- கழுத்தில் தெரியும் வடுவைத் தவிர்க்க விரும்பும் நோயாளிகள்.
- தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சில வழக்குகளில் சிறிய, நன்கு வரையறுக்கப்பட்ட தைராய்டு புற்றுநோய்கள்.

நன்மைகள்

- **அழகியல் விளைவுகள்:** குறைந்த தெரியக்கூடிய அல்லது மறைக்கப்பட்ட வடுக்கள். குறிப்பாக இது கழுத்துத் தோற்றத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படும் நோயாளிகளுக்குப் பயனுள்ளதாக உள்ளது.
- **அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய அசௌகரியம் குறைதல்:** சிறிய துளைகள் பொதுவாகக் குறைவான வலி மற்றும் குறைந்த குணமடைதல் காலத்துக்கு வழிவகுக்கின்றன.
- **குறுகிய காலமே மருத்துவமனையில் தங்குதல்:** பல நோயாளிகள் அதே நாளில் அல்லது குறுகிய மருத்துவமனை தங்குதலுக்குப் பிறகு வீட்டுக்குத் திரும்பலாம்.

கவனிக்க வேண்டியவை...

- **அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் திறன்:** அகநோக்கி தைராய்டு அறுவை சிகிச்சையின் வெற்றி பெரிதும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் அனுபவம் மற்றும் இந்தக் குறிப்பிட்ட நுட்பங்களில் பயிற்சியைப் பொறுத்தது.
- **நோயாளி தேர்வு:** எல்லா நோயாளிகளும் இதற்குப் பொருத்தமானவர்கள் அல்ல. தைராய்டு புற்றுநோயின் அளவு மற்றும் இடம், முந்தைய கழுத்து அறுவை சிகிச்சைகள் மற்றும் ஓட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் போன்ற காரணிகள் மதிப்பிடப்பட வேண்டும்.
- **சாத்தியமான சிக்கல்கள்:** வேறுபட்ட அறுவை சிகிச்சை நடைமுறையிலும் போல, தொற்று, ரத்தப்போக்கு, சுற்றியுள்ள கட்டமைப்புகளுக்குக் காயம் (குறிப்பாக குரலைப் பாதிக்கும் மீள் தொண்டை நரம்பு) போன்ற ஆபத்துகள் உள்ளன.

தைராய்டு சுரப்பி நம் உடலின் முக்கியப் பகுதியாகும். மேலும், தைராய்டு நோய்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தைக் கணிசமாகப் பாதிக்கலாம். பெரும்பாலான தைராய்டு நோய்கள் முறையான கண்காணிப்பு மற்றும் சிகிச்சையுடன் நன்கு நிர்வகிக்கக்கூடியவை. நவீனச் சிகிச்சை முறைகள், குறிப்பாக அகநோக்கி தைராய்டு அறுவை சிகிச்சை, பல நோயாளிகளுக்குச் சிறந்த முடிவுகளை வழங்குகின்றன.

தைராய்டு தொடர்பான அறிகுறிகளை அனுபவிப்பவர்கள் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும். ஆரம்பக் கண்டறிதல் மற்றும் சரியான சிகிச்சை மூலம் தைராய்டு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலான மக்கள் ஆரோக்கியமான, முழுமையான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.



இரண்டு பேருக்குச் சாப்பிட வேண்டுமா?

கர்ப்பத்தின்போது எவ்வளவு எடை அதிகரிப்பது ஆரோக்கியமானது?

நம் குடும்பங்களில் 'இரண்டு பேருக்காகச் சாப்பிடு' என்று சொல்வார்கள். ஆனால் இது அறிவியல் ரீதியாகச் சரியானதல்ல. கர்ப்பகால எடை அதிகரிப்பு உங்கள் கர்ப்பத்துக்கு முந்தைய BMI-யைப் பொறுத்தது. குறைந்த எடையுள்ள பெண்கள் 12.5-18 கிலோ வரை, சாதாரண எடையுள்ளவர்கள் 11.5-16 கிலோ வரை, அதிக எடையுள்ளவர்கள் 7-11.5 கிலோ வரை, மற்றும் உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் 5-9 கிலோ வரை அதிகரிக்கலாம். ஒவ்வொரு உடலும் வித்தியாசமானது, உங்கள் மருத்துவருடன் இணைந்து, உங்களுக்கும் குழந்தைக்கும் ஆரோக்கியமான எடை அதிகரிப்பை உறுதிசெய்யுங்கள். நம் தாத்தா - பாட்டிகளின் சத்தான பாரம்பரிய உணவுகள் - கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம் போன்ற சிறுதானியங்கள், கீரைகள், பருப்பு வகைகள் இதற்கு மிகவும் உதவும்.

கர்ப்பத்தின் போது எந்த உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்? நம் பாரம்பரிய உணவுகள் பாதுகாப்பானதா?

நம் பாரம்பரிய இந்திய உணவுகள் பெரும்பாலும் கர்ப்பகாலத்துக்கு ஏற்றவை, அதிலும் சமச்சீர் ஊட்டச்சத்தை அளிக்கும் சாப்பாடு - சாம்பார் சாதம், பருப்பு சாதம், தயிர் சாதம், இட்லி / தோசை போன்றவை சிறந்தவை. பதப்படுத்தப்படாத / சரியாகச் சமைக்கப்படாத மீன், முட்டை, பாஸ்டர்மைஸ் செய்யப்படாத பால், பழுத்த சீஸ் தவிர்க்கவும். ஒரு சில பாரம்பரிய மூலிகைகள் - கருவேப்பிலை, பெருங்காயம், வெந்தயம், சுக்கு, மஞ்சள் போன்றவை மிதமாகப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் அதிக அளவில் பன்னீர் / பேசில் போன்ற மூலிகைகள், கொத்தமல்லி விதை, பெருங்காயம் தவிர்ப்பது நல்லது. தேநீர், காபி போன்ற காஃபின் பானங்களைக் குறைக்கவும், மது அருந்துவதை முற்றிலும் தவிர்க்கவும். குடும்ப மூத்தோர்களின் அறிவுரைகளுடன் மருத்துவரின் ஆலோசனையும் பின்பற்றுவது சிறந்தது.

என்னால் இயற்கையாகக் கர்ப்பம் தரிக்க முடியவில்லை. இது என் தவறா?

முதலில், இது உங்கள் தவறல்ல என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். கருத்தரிக்காமை என்பது மருத்துவநிலை, தவறான உணர்வோ அல்லது குறையோ அல்ல. தம்பதிகளில் 10-15% பேர் இந்தச் சவாலை எதிர்கொள்கின்றனர். நவீன மருத்துவம் பல வழிகளை வழங்குகிறது - IUI, IVF, ICSI மற்றும் கரு தானம் போன்றவை. இந்தப் பயணத்தில் உங்களுக்கும் உங்கள் துணைவருக்கும் உணர்வுப்பூர்வமான ஆதரவு மிகவும் முக்கியம். சில தம்பதிகள் கருத்தரிப்புக்கு ஆயுர்வேத மற்றும் யோகா போன்ற பாரம்பரிய அணுகுமுறைகளையும் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். மனதைத் திறந்து வைத்திருந்து, நிபுணர் ஆலோசனையுடன் உங்களுக்குச் சரியான பாதையைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



ஏன் பெண்களுக்கு அதிக செரிமானப் பிரச்சனைகள்?

நம் உடலின் செரிமான மண்டலம் அனைவருக்கும் முக்கியமானது. ஆனால், பெண்களுக்கெனச் சில தனித்துவமான செரிமானப் பிரச்சனைகள் உள்ளன. ஏன் பெண்களுக்கு அதிக செரிமானப் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன? பெண்களின் ஹார்மோன் மாற்றங்கள், குடல் இயக்கம், வலி உணர்திறன் ஆகியவை ஆண்களிடமிருந்து வேறுபடுவது ஒரு காரணம். மாதவிடாய் சுழற்சி, கர்ப்பம், மற்றும் மாதவிடாய் நிறுத்தம் போன்ற காலங்களில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் செரிமான மண்டலத்தையும் பாதிக்கின்றன.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் பொதுவான செரிமானப் பிரச்சனைகள்

1. எரிச்சலான குடல் நோய்க்குறி (ஐ.பி.எஸ்) [Irritable Bowel Syndrome – IBS]

பெண்கள் ஆண்களைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகமாக இந்தப் பிரச்சனையால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். வயிறு உப்பிசம், மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்று வலி போன்ற அறிகுறிகள் தெரியும். குறிப்பாக மாதவிடாய் காலங்களில் இந்த அறிகுறிகள் அதிகரிக்கலாம். மன அழுத்தம், காரமான உணவுகள், பால் பொருட்கள், காபி ஆகியவை இந்தப் பிரச்சனையை மோசமாக்கும்.

சிலருக்கு மாதாமாதம் மாதவிடாய் வரும் நேரத்தில் வயிற்று வலியுடன் மலச்சிக்கலும் சேர்ந்து வருவது வழக்கம். அதற்குக் காரணம் ஐபிஎஸ் என்று கண்டறிந்துவிட்டால், உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றி நிம்மதி பெற முடியும்.

2. அமில ரிஃப்ளக்ஸ் (Acid Reflux) மற்றும் நெஞ்செரிச்சல்

கர்ப்ப காலத்திலும், மாதவிடாய் நிறுத்தத்துக்குப் பிறகும் பெண்களுக்கு இந்தப் பிரச்சனை அதிகரிக்கிறது. நெஞ்செரிச்சல், மார்பு வலி, உணவு மேலெழும்புதல் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படும். கர்ப்ப காலத்தில் புரோஜெஸ்டீரோன் (Progesterone) ஹார்மோன் உணவுக்குழாய் வால்வுகளைத் தளர்த்துவதால் அமிலம் மேலெழும்புகிறது.

3. பித்தப்பைக் கற்கள் (Gallstones)

பெண்களுக்கு, குறிப்பாகக் கர்ப்பக் காலத்தில் அல்லது கருத்தடை மாத்திரைகள் எடுக்கும்போது, பித்தப்பைக் கற்கள் வரும் வாய்ப்பு அதிகம். வயிற்றின் வலது மேல் பகுதியில் கடுமையான வலி, குமட்டல் ஏற்படும். ஈஸ்ட்ரோஜன் (Estrogen) ஹார்மோன் பித்தநீரில் கொலஸ்ட்ரால் அளவை அதிகரிப்பதே இதற்குக் காரணம்.

4. மலச்சிக்கல் மற்றும் இடுப்புத் தரை தசைப் பிரச்சனைகள்

பெண்களின் குடல் இயக்கம் சற்று மெதுவாக இருப்பதால் மலச்சிக்கல் அதிகம் காணப்படும். குறிப்பாகப் பிரசவத்துக்குப் பிறகு இடுப்புத் தரைத் தசைகள் பலவீனமடைவதால் மலம் கழிப்பதில் சிரமம் ஏற்படலாம்.

5. குளுட்டன் உணர்திறன் (Gluten Sensitivity) மற்றும் செலியாக் நோய் (Celiac Disease)

கோதுமையில் உள்ள குளுட்டன் புரதத்தால் ஏற்படும் உணர்திறன் பெண்களுக்கு அதிகம். வயிற்றுப்போக்கு, வயிறு உப்பிசம், சோர்வு போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- பெண்களின் குடல் பாதை ஆண்களைவிடச் சுமார் 10 செ.மீ நீளமானது. இது மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்கு ஒரு காரணம்.
- கர்ப்பம் தரிக்கும் பெண்களில் 80% பேர் செரிமானப் பிரச்சனைகளைச் சந்திக்கின்றனர்.
- எரிச்சலான குடல் நோய்க்குறி (IBS) உள்ள பாதிப் பெண்கள் மாதவிடாய்க் காலங்களில் அறிகுறிகள் மோசமடைவதாகத் தெரிவிக்கின்றனர்.
- வாழ்க்கையின் முக்கிய மாற்றங்களான பருவம், கர்ப்பம், மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஆகிய காலங்களில் பித்தப்பை கற்கள் வரும் ஆபத்து அதிகம்.



இது பெண்களில் அதிகம் காணப்படும் தைராய்டு பிரச்சனைகளுடனும் தொடர்புடையது.

பெண்களின் வாழ்க்கை நிலைகளும் செரிமானமும்

மாதவிடாய்ச் சுழற்சி

மாதவிடாய் காலத்தின் போதும், அதற்கு முன்பும் ஹார்மோன் மாற்றங்களால் வயிறு உப்பிசம், மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம்.

கர்ப்பக் காலம்

80% பெண்கள் கர்ப்பக் காலத்தில் ஏதாவது ஒருசெரிமானப்பிரச்சனையை அனுபவிக்கின்றனர். நெஞ் செரிச்சல், மலச்சிக்கல், பித்தப்பை பிரச்சனைகள் அதிகரிக்கும்.

மாதவிடாய் நிறுத்தம்

குடல் பாக்கீரியாக்களில் மாற்றங்கள் மற்றும் மெதுவான செரிமானம் காரணமாக உப்பிசம், எரிச்சல் போன்றவை அதிகரிக்கும்.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகளும் மருத்துவரை அணுக வேண்டிய நேரமும்

- தொடர்ச்சியான வயிறு உப்பிசம், நெஞ்செரிச்சல்
- விளக்க முடியாத எடை இழப்பு
- நீண்ட காலமாகத் தொடரும் வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல்



டாக்டர் சி. ஜி. மூர்தீர்

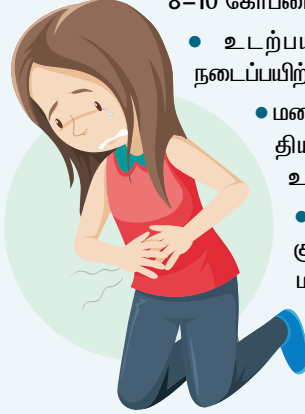
MBBS, MD, DM

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

- மலத்தில் ரத்தம் அல்லது கருப்பு நிற மலம்
- கடுமையான வயிற்று வலி

பெண்களுக்கான செரிமான ஆரோக்கிய உதவிக்குறிப்புகள்

- நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளைச் சேர்க்கவும். காய்கறிகள், பழங்கள், முழுத் தானியங்கள் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்.
- நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும். குறைந்தது 8-10 கோப்பைகள் தினமும் அருந்துவது அவசியம்.
- உடற்பயிற்சி செய்யவும். 30 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி கூடச் செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்.
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும். யோகா, தியானம், ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள் உதவும்.
- தூண்டும் உணவுகளைக் குறைக்கவும். காரம், எண்ணெய், காபி, மதுபானம் குறைவாக உட்கொள்ளவும்.
- பயோட்டிக் உணவுகள் சேர்க்கவும். தயிர், மோர் போன்றவை குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.
- மாதவிடாய்ச் சுழற்சியுடன் அறிகுறிகளைக் கவனிக்கவும். பாதிப்பு அதிகமாகும் நாட்களை அறிந்து கவனமாக இருக்கவும்.



பெண்களின் உடலமைப்பும், ஹார்மோன் சுழற்சிகளும் செரிமான ஆரோக்கியத்தில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. சரியான உணவுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சி, மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை மூலம் பெரும்பாலான செரிமானப் பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்கலாம். அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால் மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம்.



பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்குச் சிறப்பு ஆதரவுக் குழு மற்றும் உதவி எண்!

2025 -ம் ஆண்டின் உலக புற்றுநோய் தினத்தை முன்னிட்டு, லேப்ரோஸ்கோபி துறையில் உலக அளவில் தனித்துவம் கொண்ட மையமாகவும், வயிறு சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகளுக்கான நவீனத் தீர்வுகளை வழங்கக்கூடிய இந்தியாவின் முன்னணி சிறப்பு மருத்துவமனைகளில் ஒன்றாகவும் விளங்கும் கோவை ஜெம் மருத்துவமனை சார்பில் பெருங்குடல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கான பிரத்யேக ஆதரவுக் குழு மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய் தொடர்பான நம்பகத்தன்மையான தகவல்களைப் பெறச் சிறப்பு உதவி எண் (9994901000) ஆகியவை அண்மையில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டன.

இந்தக் குழு மற்றும் உதவி எண்ணைக் கோவை மாநகரக் காவல்துறை ஆணையர் சரவண சுந்தர், ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் சி.பழனிவேலு, தலைமை நிர்வாக அதிகாரி மற்றும் இணை நிர்வாக இயக்குநர் டாக்டர் பி. பிரவீன் ராஜ், பெருங்குடல் அறுவை சிகிச்சைத் தலைவர் டாக்டர் ராஜபாண்டியன் ஆகியோர் முன்னிலையில் அறிமுகம் செய்து வைத்தார்.

பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கு ஜெம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்று இந்த நோயை வென்ற மக்களுடன் இணைந்து இந்த ஆதரவுக் குழு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் இவ்விதப் புற்றுநோய் குறித்தும், தடுப்பு நடவடிக்கைகள் குறித்தும் ஒருவர் எளிதில் அறிந்துகொள்ள முடியும். இந்தக் குழு மூலம் இந்த நோய்க்காகச் சிகிச்சை பெறுபவர்களுக்கு மன ஆதரவையும், சரியான தகவல்களையும், நம்பிக்கையையும் வழங்குவதே இதன் முக்கிய குறிக்கோள்.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் சிறப்பு உதவி எண் மூலம் இந்த வகைப் புற்றுநோயின் தடுப்பு நடவடிக்கைகள், இதற்கான பரிசோதனை, சிகிச்சை வழிமுறைகள், சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய பராமரிப்பு மற்றும் உளவியல் ஆதரவு குறித்த வழிகாட்டுதல்கள் வழங்கப்படவுள்ளன.

இந்த அறிமுக நிகழ்ச்சியில் டாக்டர் பிரவீன் ராஜ் பெருங்குடல் புற்றுநோய் பற்றிப் பேசுகையில்...

இந்த வகை புற்றுநோய் (Colorectal Cancer - CRC) உலகளவில் மூன்றாவது பொதுவான புற்றுநோயாக உள்ளது எனவும், இது ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் இருவரையும் பாதிக்கிறது எனவும், இதனால் ஏற்படும் பாதிப்பு இந்தியாவில் அதிகரித்து வருகிறது எனவும் கூறினார்.

வளர்ந்த நாடுகளில், பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான சிறந்த முன்னெச்சரிக்கைப் பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சை காரணமாக இதனால் ஏற்படும் இறப்பு விகிதங்கள் குறைந்துள்ளன எனக் கூறிய அவர், இந்தியாவில் இதுகுறித்த விழிப்புணர்வு அதிகம் தேவைப்படுகிறது என்றார்.

ஒருவருக்கு இந்த நோய் இருப்பது தாமதமாகக் கண்டறியப்படுவதே முக்கியப் பிரச்சனையாக உள்ளது எனவும், இந்தப் பெருங்குடல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் 40-50% பேர் நோய் முற்றிய நிலையில்தான் அது குறித்து அறிந்து கொள்கின்றனர் எனவும் கூறினார். எனவே, விழிப்புணர்வுடன் முன்னெச்சரிக்கையாக இருப்பதே சிறந்தது என்பதால், 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் கொலோனோஸ்கோபி பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வது முக்கியம் என்று வலியுறுத்தினார்.

தொடர்ந்து பேசிய அவர், பெருங்குடல் புற்றுநோய் பெரும்பாலும் வெளிப்படையான அறிகுறிகள் இல்லாமல் உருவாகிறது. அதனால் சரியான காலத்தில்

பரிசோதனைகள் செய்துகொள்வதன் மூலம் ஆரம்ப அறிகுறிகள் தென்பட்டால், அதற்கான சிகிச்சைகளை எடுத்துக்கொள்ளும்போது மிக தீவிரச் சிகிச்சைகளின் தேவை இருக்காது... அதே நேரம் சிறந்த பலன்களை எளிய சிகிச்சைகள் மூலமாகவே பெற முடியும். எனவே, புற்றுநோய்கள் போன்ற உயிருக்கு ஆபத்தான அனைத்து நோய்கள் குறித்த விழிப்புணர்வுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்பட வேண்டும் என்று டாக்டர் பிரவீன் ராஜ் கூறினார்.

அடுத்துப் பேசிய ஜெம் மருத்துவமனையின் பெருங்குடல் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை துறைத் தலைவரான டாக்டர் ராஜபாண்டியன், 32 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகப் பெருங்குடல் புற்றுநோய் சிகிச்சையில் இந்த மருத்துவமனை முன்னோடியாக விளங்குவது பற்றிக் கூறினார். ஜெம் மருத்துவமனையில் வழங்கப்படும் பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான பல்வேறு நவீன சிகிச்சைகள் பற்றியும் விளக்கினார்.

இந்த நோய்க்கான சிகிச்சைகளில் இம்மருத்துவமனை சிறந்து விளங்குவதாகக் கூறிய அவர், இதுவரை இங்கு 5000-த்துக்கும் மேற்பட்ட லேப்ராஸ்கோபிக் கோலெக்டோமிகள், 2500 LAP எனும் அறுவை சிகிச்சைகள், 220 LAP TPC+HPAA மற்றும் 230 LAP ISR ஆகிய சிகிச்சைகளைச் சிறப்பாகச் செய்துள்ளதாகப் பதிவு செய்தார். இந்தியாவில் மலக்குடல் புற்றுநோய்க்கு LAP ISR சிகிச்சையைச் செய்வதில் தாங்கள் முதன்மையானவர்கள் எனவும், இதன்மூலம் நோயாளிகளுக்கு நல்ல பலனைத் வழங்கியுள்ளதாகவும் கூறினார்.

இந்த நிகழ்ச்சியில் பெருங்குடல் புற்றுநோயிலிருந்து மீண்டவர்களுக்கு நினைவுப் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. காவல் ஆணையர் உடன் இணைந்து டாக்டர் பழனிவேலு இந்த விருதுகளை வழங்கி, அவர்களை வாழ்த்தினார். பெருங்குடல் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மற்றும் முன்னெச்சரிக்கையின் ஒரு பகுதியாக, ஜெம் மருத்துவமனை பல மாவட்டங்களில் பரிசோதனைத் திட்டங்கள் மற்றும் மருத்துவ முகாம்களைத் தொடர்ந்து நடத்துகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்நிகழ்வில் ரோபோடிக் பெருங்குடல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் ஹரிஷ், டாக்டர் சத்தியமூர்த்தி, டாக்டர் சங்கர் ஆகியோரும் கலந்துகொண்டனர்.

கோவை மாவட்டக் காவல்துறைக் கண்காணிப்பாளர் கே.கார்த்திகேயன் பேசுகையில், 'புற்றுநோய் என்பது மற்ற நோய்களைவிட மிகவும் கடினமான நோயாகும். மற்ற நோய்களில் வலி மற்றும் அறிகுறிகளை முன்கூட்டியே கண்டறியும் சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம். புற்றுநோயில் அப்படிக் கண்டறிவது மிகவும் குறைவு. அப்படியே கண்டறிந்தாலும் இரண்டாம் நிலையில் தான் தெரிந்துகொள்ள முடியும். ஆகவே, விழிப்புணர்வு ஒன்று மட்டுமே புற்றுநோய் அறிகுறிகளை ஆரம்பநிலையிலே கண்டறிவதற்கான வழி ஆகும். புற்றுநோயானது அனைத்து வயதினருக்கும் வருவதால் அனைவரும் விழிப்புணர்வுடனும் பாதுகாப்புடனும் இருப்பது அவசியம். ஆகையால் பொதுமக்கள் தாமாக முன்வந்து புற்றுநோய் பற்றிய சந்தேகங்களுக்கு மருத்துவரை அணுகி முன்னெச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்' என்றார்.

மூன்று மொழிகளில்

GEM மருத்துவமனை நிறுவனர் டாக்டர் சி.பழனிவேலுவின் சுயசரிதை!

சென்னை ஐடிசி கிராண்ட் சோழா ஹோட்டலில் நடைபெற்ற பிரமாண்டமான விழாவில், புகழ்பெற்ற அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும் GEM மருத்துவமனைகளின் நிறுவனருமான டாக்டர் சி.பழனிவேலு அவர்களின் மிகவும் எதிர்பார்க்கப்பட்ட சுயசரிதையான 'GUTS' நூல் ஆங்கிலம், தமிழ் (எதுவும் இன்றி) மற்றும் தெலுங்கு ஆகிய மூன்று மொழிகளில் ஒரே நேரத்தில் வெளியிடப்பட்டது.

இந்த நிகழ்ச்சியில் சிறந்த மருத்துவ நிபுணர்கள், பஸ்துறை ஆளுமைகள் மற்றும் நலம்விரும்பிகள் ஒன்றுகூடி, டாக்டர் பழனிவேலுவின் எளிய தொடக்கத்திலிருந்து இந்தியாவில் லேப்ராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சையில் முன்னோடியாக உருவாகும் வரையிலான குறிப்பிடத்தக்க பயணத்தைக் கொண்டாடினர்.

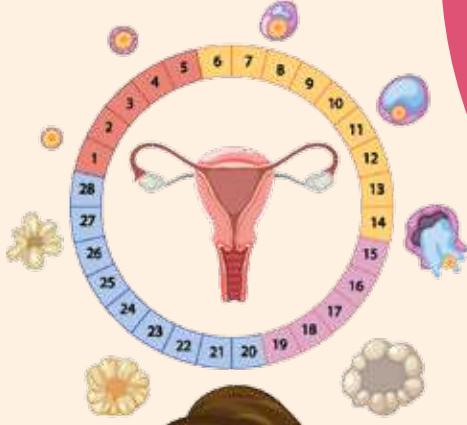
டாக்டர் பழனிவேலுவின் சுயசரிதை அவரது போராட்டங்கள், முன்னேற்றங்கள் மற்றும் லேப்ராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை



சிகிச்சைத் துறையில் அவர் செய்த மைல்ஸ்டோன் மாற்றங்களை விவரிக்கிறது. "GUTS" என்ற தலைப்பு அவரது சிறப்புத் துறையான இரைப்பை - குடல் மருத்துவத்தை மட்டுமல்லாமல், அவரது வாழ்க்கையை வரையறுத்த தைரியம் மற்றும் உறுதியையும் குறிக்கிறது.

'எதுவும்இன்றி' என்ற தமிழ்ப்பதிப்பு, வரையறுக்கப்பட்ட வளங்களுடன் ஆனால் வரம்பற்ற தீர்மானத்துடன் தொடங்கிய டாக்டர் பழனிவேலுவின் பயணத்தைப் பிரதிபலிக்கிறது.

#GemHospitals #GUTSAutobiography #MedicalExcellence #InspiringJourneys



மாதவிடாய் எது கியல்பு?

என் மாதவிடாய் தொடர்ந்து ஒழுங்கற்றதாக உள்ளது. நான் கவலைப்பட வேண்டுமா?

இந்தக் கேள்வி பல பெண்களுக்கு உண்டு. கவலை வேண்டாம்... நம் உடல் ஓர் அற்புதமான கடிக்காரத்தைப் போன்றது. இயல்பான மாதவிடாய் சுழற்சி 21 முதல் 35 நாட்கள் வரை மாறுபடலாம். பெரும்பாலும் 28 நாட்கள். மாதவிடாய் ரத்தப்போக்கு 2-7 நாட்கள் நீடிக்கக்கூடும். முதல் இரண்டு நாட்கள் அதிகமாக இருக்கும். ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் அவரது 'இயல்பான' சுழற்சி வேறுபடும், அதனால் உங்கள் சுழற்சியைப் பற்றி அறிந்திருப்பது முக்கியம். மாதவிடாய்ச் சுழற்சியைக் கண்காணிக்கும் செயலிகள் அல்லது குறிப்பேடு வைத்திருப்பது உதவியாக இருக்கும். வழக்கத்துக்கு மாறான மாற்றங்கள் இருந்தால், உங்கள் உடல் ஏதோ சொல்ல முயற்சிக்கிறது என்றே பொருள். மருத்துவரிடம் சென்று அதைக் கேளுங்கள்.

ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் இந்த 'இயல்பான நிலை' வேறுபடும். மாதத்துக்கு இரண்டு முறை மாதவிடாய், மூன்று மாதத்துக்கும் மேலாக மாதவிடாய் இல்லாமை, ஏழு நாட்களுக்கும் மேல்கடுமையான ரத்தப்போக்கு ஏற்படுவது போன்றவை அசாதாரணமானவை. இது PCOS, தைராய்டு பிரச்சனைகள் அல்லது ஹார்மோன் சமநிலையின்மையைக்

குறிக்கலாம். அசௌகரியத்தை அலட்சியப்படுத்த வேண்டாம்... நம் உடலின் மொழியைப் புரிந்துகொள்வது நம் கையில்தான் உள்ளது. மருத்துவரை அணுகி, உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான கவனிப்பைக் கொடுங்கள்.

மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் அறிகுறிகளை எப்படிச் சமாளிப்பது?

நம் அம்மா, பாட்டி தலைமுறைகள் இதைப் பற்றிப் பேசியதில்லை... ஆனால், நாம் பேசுவது அவசியம்! மாதவிடாய் நிறுத்தம் என்பது வாழ்க்கையின் இயற்கையான நிலை. வெப்ப அலைகள், இரவில் அதிக வியர்வை, தூக்கமின்மை, மனநிலை மாற்றங்கள், யோனி வறட்சி போன்றவை பொதுவான அறிகுறிகள். சத்தான உணவு, வெந்தயம் போன்ற பாரம்பரிய உணவுகள், தியானம், யோகாசனம், நடைப்பயிற்சி மூலம் இந்த அறிகுறிகளைக் குறைக்கலாம். கீரை, சோயா, முழுத் தானியங்கள் போன்றவை உடலின் இயற்கையான ஈஸ்ட்ரோஜன் நிலைகளைச் சமநிலைப்படுத்த உதவும். மருத்துவ ஆலோசனையுடன், தேவைப்பட்டால் ஹார்மோன் மாற்றுச் சிகிச்சையும் (HRT) பரிசீலிக்கலாம்.

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.



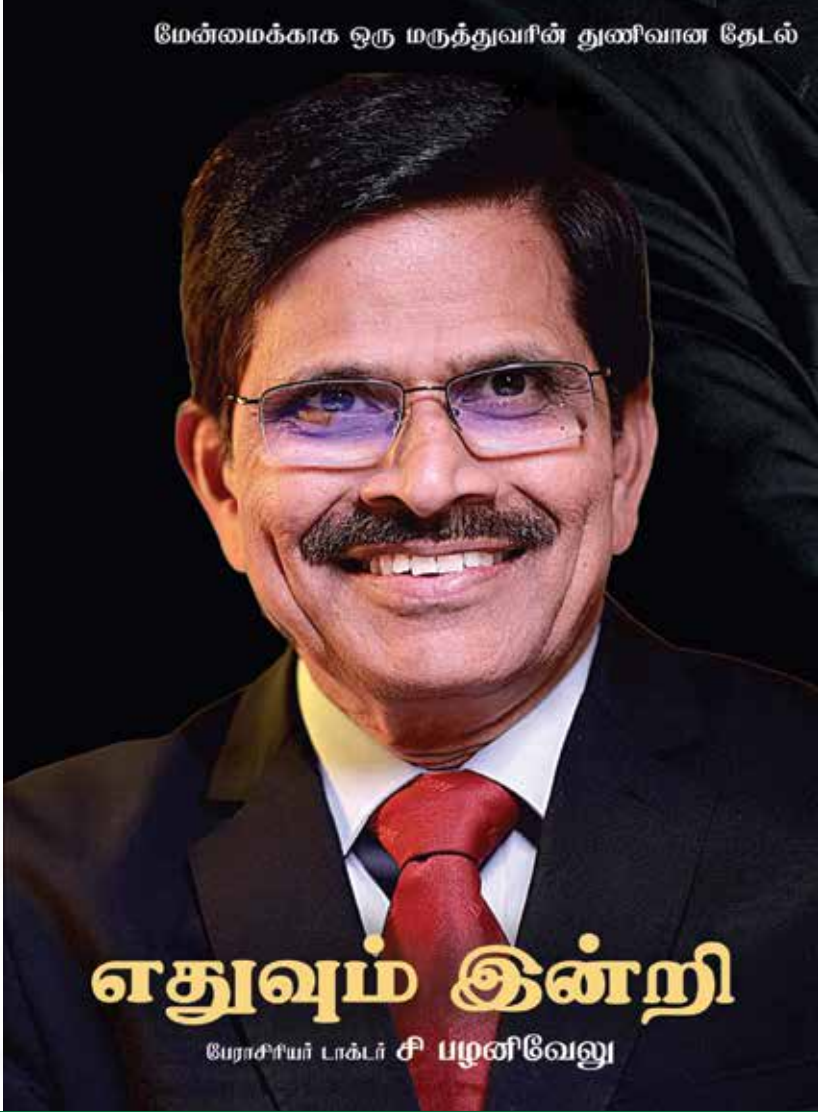
www.obesitysurgeryindia.com | info@obesitysurgeryindia.com | www.gemhospitals.com

சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்

PROF. C PALANIVELU'S

AUTOBIOGRAPHY BOOK

மேன்மைக்காக ஒரு மருத்துவரின் துணிவான தேடல்



NOW BOOK AVAILABLE IN
amazon



SCAN & ORDER