GEM HOSPITAL

GEM CANCER CENTRE

மலர் 3 • இதழ் 10 • ஆகஸ்ட் 2025 • ரூ.30/-

ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவது ஏன் முக்கியம்?

கல்லீரல்: அற்புதங்கள் முதல் அழற்சிகள் வரை!

ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோ குறைக்க முடியுமா?

For Appointments
+91 422-4035200-209

For More Details
+91 89259 60060

GEM
CANCER CENTRE
A UNIT OF GEM HOSPITAL GROUP, COIMBATORE

GEM Hospital Junction, Ramanathapuram, Coimbatore-641 045 | onco@geminstitute.in | www.gemcancercentre.com

தென்னிந்தியாவில் ஜெம் மருத்துவமனைகள்

ஜெம் மருத்துவமனை சிறப்பு வெளியீடாக வரும் மாத இதழ்

ஜெம்
மருத்துவமனை

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

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

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

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

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

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

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

வலியும் ரத்த இழப்பும் இல்லாத லேபராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான உயர்தர மருத்துவமனை

வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு உலகத்தரமான சிகிச்சை தரும் சிறப்பு மருத்துவமனை

உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளை நவீன வசதிகளுடன் செய்யும் மருத்துவமனை

புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு சிறப்புப்பிரிவு கொண்ட மருத்துவமனை

நலம் அறிவோம்...

தனிப்பட்ட நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதைத் தாண்டி எங்கள் அர்ப்பணிப்பு நீண்டுள்ளது. சமுதாயம் முழுவதும் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வைப் பரப்புவதை எங்கள் புனிதமான கடமையாகக் கருதுகிறோம். அதற்கும் காரணம் உண்டு... பல மாதங்களாகத் தொடர்ந்த வயிற்று வலியைப் புறக்கணித்த ஒரு விவசாயியை என்னால் மறக்க முடியாது. அது வெறும் அஜீரணம் என்று நினைத்துக்கொண்டே இருந்தார் அவர். நாங்கள் அவரைப் பரிசோதித்தபோது, புற்றுநோய் மிக அதிக அளவில் பரவியிருந்தது. இருப்பினும், சிகிச்சையை எதிர்கொண்ட அவரது தைரியம் அபரிமிதமாக இருந்தது. இந்த அனுபவம் ஆரம்பநிலை கண்டறிதலின் முக்கியத்துவத்தை எனக்கு உணர்த்தியது.

முன்னொரு காலத்தில் புற்றுநோய்களுக்கான அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு நீண்ட நேரம் பிடிக்கும்... குணமடைதலுக்கு ஆகும் கால அளவைச் சொல்லவே வேண்டியதில்லை. இப்போது இவையெல்லாம் கடந்த கால விஷயங்களாகிவிட்டன. ஜெம் மருத்துவமனையில், ரோபோட்டிக் அறுவை

புற்றுநோய் என்கிற கேன்சர்... ஒரு காலத்தில் மிகுந்த அச்சத்தையும் விரக்தியையும் ஏற்படுத்திய வார்த்தை. இதுவே இப்போது சிகிச்சைமுறைகளின் மேம்பாடு மற்றும் ஆரம்பநிலைக் கண்டறிதல் காரணமாக, நாம் எதிர்கொண்டு வெல்லக்கூடிய சவாலாக மாறியுள்ளது. ஆம்... இனி புற்றுநோயைத் தவிர்க்க முடியாத மரண தண்டனையாக உணர வேண்டியதில்லை.

இன்று இதை உங்களுக்கு எழுதும்போது, நான் ஒருபக்கம் கவலையுடனும், மறுபக்கம் நம்பிக்கையுடனும் இருக்கிறேன். இந்தியா முழுவதும் புற்றுநோய்ப் பாதிப்புகள் அதிகரித்து வருவது கவலை அளிக்கிறது. அதே நேரத்தில் நம்பிக்கையோடு சொல்கிறேன்... இந்த நோயை எதிர்த்துப் போராடி வெல்வதற்கான கருவிகள் மட்டுமல்ல... அறிவும் உறுதியும் இப்போது நம்மிடம் உள்ளன.

ஜெம் மருத்துவமனையில் புற்றுநோய் குறித்த அனுபவங்கள் ஏராளம் உண்டு. ஒரு நோயாளியின் பயணத்தில் பயமே பெரும்பாலும் மிகப்பெரிய எதிரியாக மாறுவதை நாங்கள் நேரடியாகக் கண்டிருக்கிறோம். இந்தப் பயம் ஏன்? விழிப்புணர்வு மற்றும் புரிதல் இல்லாததால்தான் இது ஏற்படுகிறது. புற்றுநோய் என்றால் என்ன, அது எப்படி உருவாகிறது, தடுப்பு முறைகள் எவையெவை ஆகியவை பற்றியும், நமக்கு இப்போது கிடைக்கும் அற்புதமான சிகிச்சைகள் பற்றியும் அனைவரும் புரிந்துகொண்டால், புற்றுநோயைச் சுற்றியுள்ள பயத்தின் பெரும்பகுதி மறைந்துவிடும். அறிவுதான் புற்றுநோய்க்கு எதிரான நமது மிகச் சக்திவாய்ந்த ஆயுதம்!

சிகிச்சை, மேம்பட்ட லேப்ராஸ்கோபிக் நுட்பங்கள் மற்றும் மனிதக் கண்ணுக்குத் தெரியாத புற்றுநோய் செல்களைக் கண்டறியும் ஐ.சி.ஜி கேமரா அமைப்புகள் போன்ற அத்துணைத் தொழில்நுட்பங்களையும் பயன்படுத்துகிறோம். இந்தத் தொழில்நுட்பங்கள் துல்லியத்தை உறுதிசெய்து, சிகிச்சையின் ஊடுருவல் தன்மையைக் குறைத்து, சிறிய வெட்டுகள், குறைந்த வடுக்கள், விரைவான குணமடைதல் காலம் உள்பட நோயாளிகளுக்கு மேம்பட்ட பலன்களைத் தருகின்றன.

எப்போதும் உங்களுக்குச் சிறப்பாகச் சேவை செய்யும் வகையில் ஜெம் மருத்துவமனையில் விரிவான திட்டங்களைத் தொடங்கி எங்கள் அர்ப்பணிப்பை அவ்வப்போது புதுப்பித்து வருகிறோம். 'ஜெம் ஆன்கோ ஷீல்ட் 360° பேக்கேஜ்' ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் முழுமையான புற்றுநோய்ப் பரிசோதனைத் திட்டங்களை வழங்குகிறது. இதில் ரத்தப் பரிசோதனைகள், மேம்பட்ட ஸ்கேன்கள் மற்றும் பயாப்சிகளைப் பயன்படுத்தித் தலை முதல் கால் வரை சாத்தியமான புற்றுநோய்களைக் கண்டறிய முடியும். இரண்டாம் கருத்துத் தேடுபவர்களுக்கு, எங்கள் பல்துறை புற்றுநோய்க் குழு இலவச ஆலோசனைகளை வழங்குகிறது. புற்று நோயாளிகளின் குடும்பத்தினருக்கெனச் சிறப்புப் பரிசோதனைத் திட்டங்களையும் வழங்குகிறோம். ஏனெனில், பல புற்றுநோய்கள் பரம்பரைக் கூறுகளைக் கொண்டுள்ளன. இது அன்புக்குரியவர்களின் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்... சிறந்த சிகிச்சை தடுப்புமுறைகளிலிருந்தே தொடங்குகிறது. உங்கள் உடலின் செல்களைப் பாதுகாக்க ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்த பாரம்பரிய உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வது, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்ப்பது, 7 – 8 மணிநேரத் தரமான தூக்கம், ஹார்மோன்களை ஒழுங்குபடுத்தவும் ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்கவும் உதவக்கூடிய உடற்பயிற்சிகள், மன அழுத்த நிர்வாகம் – இந்த எளிய, எல்லோராலும் செயல்படுத்தக்கூடிய மாற்றங்கள் அனைத்தும் உங்கள் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்க உதவும்.

புற்றுநோயை எதிர்கொள்கிறவர்களுக்கு நான் சொல்வது இதைத்தான்... ஒருபோதும் பயம் உங்களைப் பற்றிக்கொள்ள அனுமதிக்காதீர்கள். தைரியத்துடன் எதிர்கொள்ளுங்கள். அறிவைத் தேடுங்கள். நம்பிக்கையுடன் சிகிச்சையை அணுகுங்கள். மேம்பட்ட மருத்துவப் பராமரிப்பு, குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களின் அசைக்க முடியாத ஆதரவு மற்றும் நேர்மறை மனநிலையுடன் நாம் புற்றுநோயை வெல்ல முடியும். இந்தப் போராட்டத்தில் உங்களுடன் நாங்களும் இருக்கிறோம்... நாம் ஒன்றாகப் புற்றுநோயை வெல்வோம்!

அன்புடன்

டாக்டர் சி. பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

மலர் 3 இதழ் 10

ஆகஸ்ட் 2025

கௌரவ ஆசிரியர்

டாக்டர் சி. பழனிவேலு

பதிப்பாளர்

டாக்டர் எஸ். அசோகன்

ஆசிரியர்

த. செ. ஞானவேல்

இதழாசிரியர்

வள்ளி

வடிவமைப்பு

K. **உதயா**

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்

தரு மீடியா (பி) லிட்.,

A2, தரைதளம், எண்.110,

டிரினிடி காம்ப்ளக்ஸ், நான்காவது அவென்யூ,

அசோக் நகர், சென்னை - 600 083.

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.

ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோ குறைக்க முடியுமா?

இன்றைய நவீன வாழ்க்கைமுறையில் உடல் எடை அதிகரிப்பு என்பது உலகளாவிய சுகாதாரச் சவாலாக மாறியுள்ளது. குறிப்பாக வயிறு மற்றும் இடுப்புப் பகுதியில் சேரும் கொழுப்பு நம்மில் பலரின் உடல்நலத்தையும் மனநலத்தையும் பாதிக்கிறது. இருபது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக எடை இழப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணராகப் பணியாற்றும் எனது அனுபவத்தில், உடல் எடைக் குறைப்பு குறித்துப் பல தவறான கருத்துகளும் எதிர்பார்ப்புகளும் நிலவுவதைக் கண்டுள்ளேன்.

தவறான எதிர்பார்ப்புகள்

'டாக்டர், ஒரே மாதத்தில் 15 கிலோ குறைக்க முடியுமா?' என்கிற கேள்வி தினமும் என் காதுகளில் ஒலிக்கிறது. இந்த 'உடனடித் தீர்வு' எதிர்பார்ப்புதான் நிலையான எடைக் குறைப்புக்கு மிகப்பெரிய தடை. மருத்துவ உண்மை என்னவென்றால், உடல் எடைக் குறைப்பு என்பது ஒரு நீண்ட காலச் சிகிச்சைமுறையாகும். வாரத்துக்கு 0.5 – 1 கிலோ வரை ஆரோக்கியமான எடை இழப்பு சாத்தியம். இதற்கு மேல் எடை குறைவது தற்காலிகமானது மட்டுமல்ல... உடலுக்குத் தீங்கும் விளைவிக்கும்.

நம் சமுதாயத்தில் இரண்டு வாரத்தில் குறிப்பிடத்தக்க முடிவுகள் கிடைக்காவிட்டால் சிகிச்சையைக் கைவிடும் போக்கு அதிகம். நோயாளிகள் தினமும் எடையைப் பார்த்து, உடனடி மாற்றம் தெரியவில்லை என்றால் மன அழுத்தத்துக்கு ஆளாகிறார்கள். இது மிகவும் ஆபத்தான அணுகுமுறை. உடல் எடைக் குறைப்பு என்பது ஒரு நீண்ட கால முதலீடு போன்றது. நம் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காலப்போக்கில் நிலையாக அமைய வேண்டும்.

நவீன அறுவை சிகிச்சை வழிகாட்டுதல்கள்

2022–ம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட அமெரிக்கன் சொசைட்டி ஆஃப் மெட்டபாலிக் அண்ட் பேரியாட்ரிக் சர்ஜரி மற்றும் சர்வதேசக் கூட்டமைப்பின் புதிய வழிகாட்டுதல்களின்படி, அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைகள் கணிசமாக மாறியுள்ளன. BMI 35–க்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு, எந்தக் கூடுதல் நோய்கள் இல்லாவிட்டாலும் அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. BMI 30 – 35க்கு இடையில் உள்ளவர்களுக்கு நீரிழிவு போன்ற வளர்சிதை மாற்றப் பிரச்னைகள் இருந்தால் அறுவை சிகிச்சையைப் பரிசீலிக்கலாம். ஆசிய மக்களுக்கு இந்த அளவுகோல்கள் சற்றுக் குறைவாக உள்ளன. BMI 27.5க்கு மேல் இருந்தால் அறுவை சிகிச்சை பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

அறுவை சிகிச்சை மட்டுமே முழுமையான தீர்வு அல்ல. அதற்கு முன்னும் பின்னும் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் கட்டாயம் தேவை. உலகெங்கிலும் உள்ள பேரியாட்ரிக் மையங்களில் இது தரமான முறையாகப் பின்பற்றப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சை வெற்றிகரமாக இருக்க, நோயாளி மற்றும் மருத்துவக் குழு இடையே வாழ்நாள் முழுவதும் ஒத்துழைப்பு அவசியம்.

டாக்டர் பிரவீன் ராஜ்
MBBS, MS, DNB
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

எடைக் குறைப்பு மருந்துகள் நன்மைகளும் அபாயங்களும்

சமீப காலமாக செமாகுளுடைட் எனப்படும் மருந்து, ஓசெம்பிக், வெகோவி போன்ற பெயர்களில் பிரபலமாகி வருகிறது. இந்த மருந்துகள் குறித்த கிளினிக்கல் ட்ரையல்களின் முடிவுகள் ஊக்கமளிக்கின்றன. 68 வாரங்கள் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், செமாகுளுடைட் எடுத்துக் கொண்டவர்களில் சராசரியாக 14.9 சதவிகிதத்தினருக்கு எடை குறைந்துள்ளது. அதே நேரத்தில் ப்ளசிபோ எடுத்துக் கொண்டவர்களில் 2.4 சதவிகிதத்தினருக்கு மட்டுமே எடை குறைந்தது. BMI 27–க்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு இந்த மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்க FDA அனுமதி அளித்துள்ளது.

இந்த மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் குறித்து விழிப்புணர்வு அவசியம். மருத்துவ ஆய்வுகளின்படி, 74.2% பேருக்கு வயிற்றுப் பிரச்னைகள், குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. 6.3% பேருக்குக் களைப்பு உணர்வு ஏற்படுகிறது. அரிதான சந்தர்ப்பங்களில் மனநலப் பாதிப்புகளும் ஏற்படக்கூடும். மேலும், இந்த மருந்துகளுக்கு மாதம் ரூ.15,000 முதல் ரூ.25,000 வரை செலவாகும். மருந்தை நிறுத்தினால் எடை மீண்டும் அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் என்பதால், இது நீண்ட காலப் பொருளாதாரச் சுமையாக மாறக்கூடும்.

மிக முக்கியமான எச்சரிக்கை என்னவென்றால், இந்த மருந்துகளை மருத்துவக் கண்காணிப்பின்றி எடுக்கக்கூடாது. போலி மருந்துகள் சந்தையில் கிடைக்கின்றன. அவை மிகவும் ஆபத்தானவை. FDA இந்த விவகாரம் குறித்து சிறப்பு எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளது. எனவே, தகுதிவாய்ந்த மருத்துவரின் ஆலோசனை மற்றும் கண்காணிப்பின்கீழ் மட்டுமே இந்த மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களே அடிப்படையான தூண்கள்

எந்த சிகிச்சை முறையைப் பின்பற்றினாலும், வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களே அடிப்படையாக இருக்க வேண்டும். ஊட்டச்சத்து முறையில், கலோரிக் கட்டுப்பாடு மிக முக்கியம். நமக்குத் தேவையானதைவிட 500 – 750 கலோரி குறைவாக உட்கொள்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அதே நேரத்தில், கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு ஆகியவை சரியான விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும். மருத்துவ ஆலோசனையுடன் இடைக்கால உண்ணாவிரதத்தைப் (Intermittent Fasting) பின்பற்றலாம்.

உடற்பயிற்சி விஷயத்துக்கு வருவோம்... வாரத்துக்கு 150 நிமிடங்கள் மிதமான தீவிரத்தில் ஏரோபிக் பயிற்சி அவசியம். அதோடு வாரத்துக்கு 2 – 3 நாள் எடைப் பயிற்சியும் (resistance training) சேர்க்க வேண்டும். தினசரி நடைப்பயிற்சி மிகவும் பயனுள்ளது. மற்ற முக்கியக் காரணிகளாக 7 – 8 மணி நேரத் தரமான தூக்கம், மன அழுத்த மேலாண்மை, போதுமான நீர்ச்சத்து (தினம் 2 – 3 லிட்டர்) ஆகியவை அவசியம்.

பல்துறைச் சிகிச்சை அணுகுமுறை – வெற்றியின் திறவுகோல்

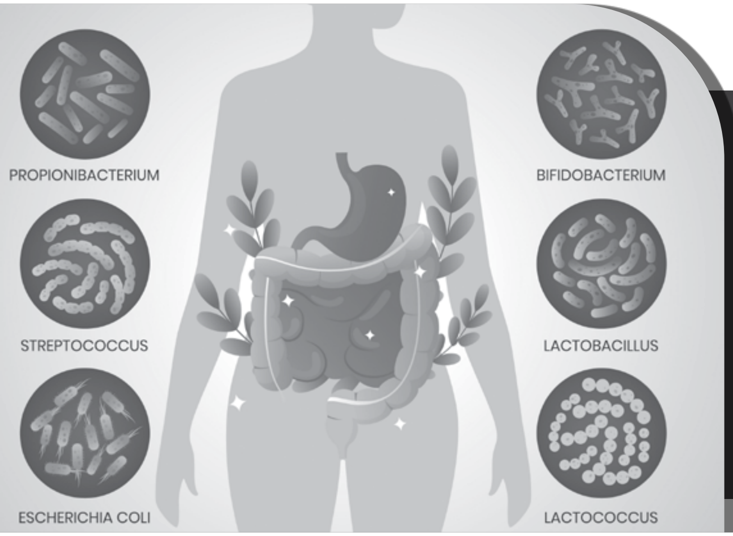
சர்வதேச மருத்துவ வழிகாட்டுதல்களின் படி, நிலையான எடைக் குறைப்புக்குப் பல்துறை அணுகுமுறை அவசியம். இந்தக் குழுவில் எடை மேலாண்மை மருத்துவ நிபுணர், பதிவு பெற்ற ஊட்டச்சத்து நிபுணர், உடல்பயிற்சி வல்லுநர், உளவியல் ஆலோசகர், நர்ஸ் அல்லது நர்ஸ் பிராக்டிஷனர் ஆகியோர் இருக்க வேண்டும். தேவைக்கேற்பத் தூக்க மருத்துவ நிபுணர், அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், மருந்தியல் நிபுணர் ஆகியோரையும் இணைத்துக்கொள்ளலாம்.

இந்த அணுகுமுறை நாள்பட்ட பராமரிப்பு மாதிரியை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது. நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய் போன்ற நாள்பட்ட பிரச்னைகளைப் போலவே, உடல்பருமனுக்கும் நீண்ட காலக் கண்காணிப்பு மற்றும் சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. நோயாளியை மையப்படுத்திய சிகிச்சை, நோயாளியின் முழுமையான பங்கேற்பு, இலக்கு நிர்ணயம், தொடர்ச்சியான ஊக்கமளிப்பு ஆகியவை இதன் முக்கிய அம்சங்களாகும்.

நம் சமுதாயத்துக்கான சிறப்புப் பரிந்துரைகள்

தமிழ்ச் சமுதாயத்தில் சிறப்புச் சவால்கள் காணப்படுகின்றன. பெரும்பாலான உணவுகள் அரிசி சார்ந்தவை. இதில் அதிக கார்போஹைட்ரேட் உள்ளது. பண்டிகைக் காலங்களில் அதிக இனிப்பு உணவுகள் உட்கொள்ளப்படுகின்றன. உடற்பயிற்சிக்கான நேரமின்மை மற்றும் குடும்ப அழுத்தம், சமூக எதிர்பார்ப்புகள் ஆகியவையும் தடைகளாக அமைகின்றன.

இதற்கான நடைமுறைத் தீர்வுகளாக, பாரம்பரிய உணவுகளை ஆரோக்கியமாக மாற்றியமைக்கலாம். அரிசி சாதத்துக்குப் பதிலாகப் பழுப்பு அரிசி அல்லது சிறுதானியங்களைப் பயன்படுத்தலாம். குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஆதரவு பெறுவது மிக முக்கியம். உள்ளூர் உடற்பயிற்சி வசதிகளைப் பயன்படுத்தி, குழுவாக உடற்பயிற்சி செய்யலாம். முயன்றால் இனிதே எடை குறைக்கலாம்! ●



குடல் ஆரோக்கியமும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும்!

உங்களுக்கு அடிக்கடி சளி, காய்ச்சல் வருகிறதா? வயிற்று உப்புசம், அஜீரணம் ஏற்படுகிறதா? சருமத்தில் பிரச்னைகள் உள்ளதா? இதற்கெல்லாம் உங்கள் குடல் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதே காரணமாக இருக்கலாம். 'வயிறு நிறைந்தால் அனைத்தும் நிறைந்தது' என்று நமது முன்னோர் கூறியதற்கும் இதற்கும் தொடர்பு உண்டு. அது வெறும் பழமொழி அல்ல... அது ஓர் அறிவியல் உண்மை!

குடல் – உடலின் இரண்டாவது மூளை!

நமது குடலில் 100 டிரில்லியன் நுண்ணுயிரிகள் வாழ்கின்றன. இது நமது உடலில் உள்ள செல்களைவிட 10 மடங்கு அதிகம்! இந்த நுண்ணுயிரிகள் வெறும் செரிமான உதவியாளர்கள் மட்டுமல்ல... இவை நமது உடலின் பாதுகாவலர்களும்கூட!

குடலில் உள்ள 70 சதவிகித நோய் எதிர்ப்பு செல்கள் தீங்கு விளைவிக்கும் கிருமிகளை அடையாளம் கண்டு அழிக்கின்றன. மேலும், குடலும் மூளையும் 'வாகஸ் நரம்பு' மூலம் நேரடியாகவே தொடர்புகொள்கின்றன. அதனால்தான் மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது வயிற்றில் வலியை உணர்கிறோம், மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது நன்கு பசி எடுக்கிறது.

குடல் கெட்டுப் போவதற்கான 5 முக்கியக் காரணங்கள்

1. **அதிக அளவு சர்க்கரை:** குளிர்பானங்கள், இனிப்புகள், பிஸ்கெட்டுகள் கெட்ட பாக்டீரியாக்களை வளர்க்கின்றன.
2. **ஆன்டிபயாடிக்:** அவசியமற்ற ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் நல்ல பாக்டீரியாக்களையும் அழித்துவிடுகின்றன.
3. **மன அழுத்தம்:** நீண்ட கால மன அழுத்தம் குடல் சுவரைப் பாதித்து, அழற்சியை உண்டாக்குகிறது.
4. **செயற்கை உணவுகள்:** பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் உள்ள ரசாயனங்கள் குடல் நுண்ணுயிரிகளைக் கொல்கின்றன.
5. **குறைந்த நார்ச்சத்து:** நார்ச்சத்து இல்லாமல் நல்ல பாக்டீரியாக்களால் உயிர் வாழ முடியாது.

டாக்டர் எஸ். ராஜபாண்டியன்
MS, DNB
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

குடல் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்பட்டால் ஏற்படும் அறிகுறிகள்

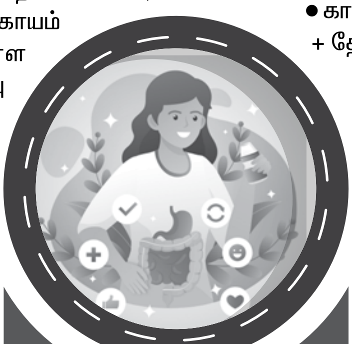
வயிற்று உப்புசம், வாயுத்தொல்லை, மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு, அடிக்கடி சளி – காய்ச்சல், சருமத்தில் அரிப்பு, அலர்ஜி, தூக்கமின்மை, சோர்வு, கவனச்சிதறல் போன்றவை குடல் ஆரோக்கியம் சீர்குலைந்ததற்கான அறிகுறிகளாகும்.

குடல் ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெறுவது எப்படி?

நமது பாரம்பரிய உணவுகளில் மறைந்துள்ள ரகசியம்

புளித்த உணவுகள்: இட்லி, தோசை, ஆப்பம், கஞ்சி, மோர், தயிர் – இவையெல்லாம் இயற்கையான புரோபயாடிக் உணவுகள். இவை நல்ல பாக்டீரியாக்களைக் குடலுக்கு அனுப்புகின்றன.

மூலிகை சக்தி: மஞ்சள், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, புதினா, பூண்டு, வெங்காயம் – இவை அனைத்தும் குடலில் உள்ள அழற்சியைக் குறைத்து, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்க்கின்றன.



நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்: கீரை வகைகள், பருப்பு வகைகள், பழங்கள், முழுத் தானியங்கள், காய்கறிகள் நல்ல பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவாகச் செயல்படுகின்றன.

காலை எழுந்ததும்: வெதுவெதுப்பான நீரில் எலுமிச்சைச் சாறு அல்லது தேன் கலந்து குடிக்கவும். இது செரிமான அமிலங்களை ஊக்குவிக்கும்.

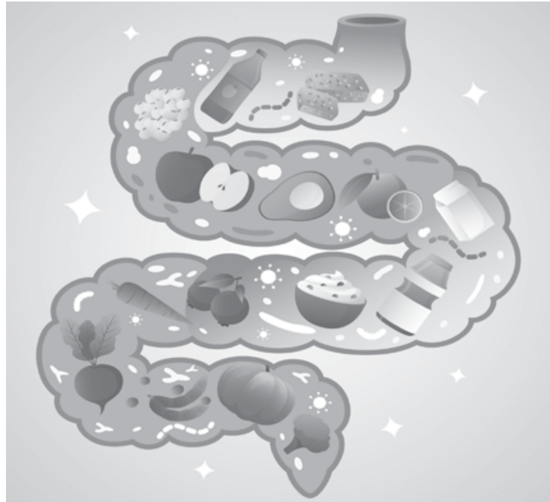
உணவு உண்ணும் முறை: நிதானமாக மென்று சாப்பிடுங்கள். உணவை நன்கு மென்று சாப்பிடுவது செரிமானத்துக்கு மிகவும் முக்கியம். உணவுக்கு நடுவில் அதிக அளவு நீர் குடிக்காதீர்கள்.

மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க: தினமும் 10 நிமிடம் ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி செய்யுங்கள். யோகா, தியானம், இசை கேட்டல் போன்றவையும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.

வயிற்று உப்புசம், வாயுத் தொல்லை, மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு, அடிக்கடி சளி - காய்ச்சல், சருமத்தில் அரிப்பு, அலர்ஜி, தூக்கமின்மை, சோர்வு, கவனச்சிதறல் போன்றவை குடல் ஆரோக்கியம் சீர்குலைந்ததற்கான அறிகுறிகளாகும்.

குடல் ஆரோக்கியத்துக்கான குறிப்புகள்

‘உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு’ என்கிற மருத்துவக் கோட்பாடு குடல் ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தை நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே வலியுறுத்தியது.



தினமும் சேர்க்க வேண்டியவை:

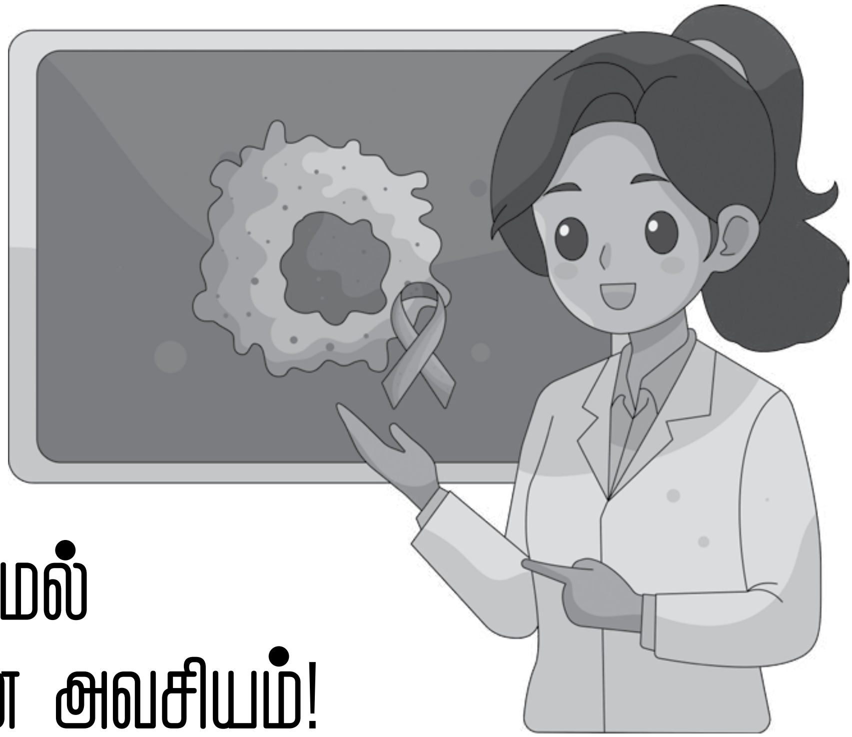
- காலை – வெதுவெதுப்பான நீரில் எலுமிச்சை + தேன்
- சாப்பாட்டுக்கு முன் – சிறிது இஞ்சி அல்லது தேன்
- மதியம் – மோர் அல்லது புளித்த கஞ்சி
- இரவு – மஞ்சள் பால் அல்லது மூலிகைத் தேநீர்

தவிர்க்க வேண்டியவை:

- குளிர்பானங்கள், ஃபாஸ்ட் ஃபுட், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்
- அதிக சர்க்கரை, செயற்கை இனிப்பு
- இரவு தாமதமாக உணவு உண்ணுதல்
- மன அழுத்தம், போதுமான தூக்கமின்மை

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான முதல் படி

குடல் ஆரோக்கியம் என்பது ஒரே நாளில் மாறுவதல்ல. ஆனால், சரியான உணவு, சரியான வாழ்க்கைமுறை மற்றும் மன அமைதியுடன் 3 – 4 வாரங்களில் நல்ல மாற்றங்களை நீங்கள் உணர ஆரம்பிப்பீர்கள். குடல் ஆரோக்கியம் மேம்பட்டால், உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வலுவாகும், மனநிலை மேம்படும், ஆற்றல் அதிகரிக்கும். நினைவில் கொள்ளுங்கள்... ஆரோக்கியமான குடல்தான் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையின் அடித்தளம்! ●



40 வயதுக்கு மேல் பரிசோதனை அவசியம்!

புற்றுநோய்: ஒரு தெளிவான விளக்கம்

புற்றுநோய் என்கிற கேன்சர் என்பது உடலின் செல்கள் கட்டுப்பாடில்லாமல் வளர்ந்து பிரிந்து, கட்டியாக மாறும் நோயாகும். சாதாரணமாக செல்கள் தேவையான அளவு மட்டுமே பிரிந்து வளரும். புற்றுநோயில் இந்த இயற்கையான கட்டுப்பாடு இழக்கப்பட்டு, செல்கள் அளவுக்கு அதிகமாக வளர்ந்து ஆரோக்கியமான திசுக்களையும் பாதிக்கின்றன. முக்கியமாக நினைவில் கொள்ள வேண்டியது ஒன்றே ஒன்றுதான்... ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்தால் பெரும்பாலான புற்றுநோய்கள் முழுமையாகக் குணப்படுத்தக்கூடியவையே.

புற்றுநோயின் ஆரம்ப எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் எவை?

முக்கியமான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்: காரணமில்லாத எடைக் குறைவு (மாதத்துக்கு 5 கிலோவுக்கு மேல்), இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும் காய்ச்சல், நாட்பட்ட இருமல் அல்லது குரல் கரகரப்பு, செரிமான முறை மாற்றங்கள் (மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு), உடலில் எங்காவது கட்டிகள் அல்லது வீக்கங்கள், தோலில் மச்சங்களின் நிற அல்லது அளவு மாற்றம், அசாதாரண ரத்தப்போக்கு... இந்த அறிகுறிகள் மூன்று வாரங்களுக்கு மேல் இருந்தால் கண்டிப்பாக மருத்துவரைச் சந்திக்கவும்.

புற்றுநோயை எப்படித் தடுக்கலாம்?

பல எளிய வழிகளில் புற்றுநோய் ஆபத்தை 40 – 50% வரை குறைக்க முடியும். புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துவதை முழுமையாக நிறுத்தவும். தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி செய்யவும். நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் – கீரை வகைகள், பழங்கள், முழுத் தானியங்களை அதிக அளவில் சாப்பிடவும். சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைக் குறைக்கவும். HPV மற்றும் ஹெபடைடிஸ் B தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக்கொள்ளவும். அதிக சூரிய ஒளியில் இருந்து சருமத்தைப் பாதுகாக்கவும்.

புற்றுநோய் சிகிச்சையில் என்னென்ன புதிய முறைகள் இருக்கின்றன?

- லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை – சிறிய துளைகள் மூலம் (5 – 10 மி.மீ), குறைவான வலி, விரைவான குணமடைதல்.
- ரோபோட்டிக் சிகிச்சை – அதிக துல்லியத்துடன்.
- இம்யூனோதெரபி – உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்திப் புற்றுநோயை எதிர்க்கும்.
- டார்கெட்டட் தெரபி (இலக்குச் சிகிச்சை) – குறிப்பிட்ட புற்றுநோய் செல்களை மட்டும் குறிவைத்து அழிக்கும்.
- CAR – T செல் தெரபி – ரத்தப் புற்றுநோய்களுக்குப் புரட்சிகரமான சிகிச்சை.

டாக்டர் பரத் ரங்கராஜன்
MD, DM
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

கீமோதெரபி பயங்கரமான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துமா?

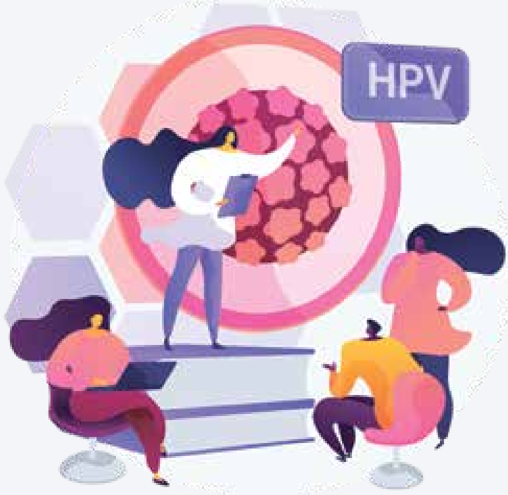
முன்னொரு காலத்தில் கீமோதெரபியின் பக்கவிளைவுகள் அதிக அளவில் இருந்தன. இன்று மிகவும் மேம்பட்ட மருந்துகள் கிடைக்கின்றன. குமட்டல், வாந்திக்குப் பயனுள்ள மருந்துகள் உள்ளன. முடி உதிர்வும் தற்காலிகமானதுதான்... சிகிச்சை முடிந்த 3 – 6 மாதங்களில் மீண்டும் வளரும். நவீன கீமோதெரபியில் 70 – 80% நோயாளிகளால் சாதாரண வேலைகளைத் தொடர முடிகிறது. மருத்துவர்கள் ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் ஏற்பச் சிகிச்சையை தனிப்பயனாக்குகின்றனர்.

புற்றுநோய் முழுமையாகக் குணமாகும் வாய்ப்பு எவ்வளவு?

அமெரிக்கன் கேன்சர் சொசைட்டியின் 2025ம் ஆண்டு புள்ளிவிவரங்களின்படி, இது மிகவும் ஊக்கமளிக்கும் முன்னேற்றம்! அனைத்துப் புற்றுநோய்களின் ஒட்டுமொத்த 5 ஆண்டு உயிர்வாழ்வு விகிதம் 69% ஆகும். ஆரம்பநிலையில் (லோக்கல் நிலை) கண்டறியப்படும்போது: மார்பகப் புற்றுநோய் – 99%, மெலனோமா (சருமப் புற்றுநோய்) – 98.4%, பெருங்குடல் புற்றுநோய் – 91.5%, புராஸ்டேட் புற்றுநோய் – 97%, தைராய்டு புற்றுநோய் – 98%. மேம்பட்ட சிகிச்சைகளால் உயிர்வாழ்வு விகிதம் 1970களில் 49 சதவிகிதத்தில் இருந்து இன்று 69% ஆக மேம்பட்டுள்ளது. 'புற்றுநோய்' என்றாலே மரணம் என்கிற பழைய எண்ணம் இன்று முற்றிலும் தவறானது.

குடும்பத்தில் புற்றுநோய் இருந்தால் எனக்கும் வருமா?

90 – 95% புற்றுநோய்கள் பரம்பரையாக வருவதில்லை. வாழ்க்கைமுறை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகளே முக்கியக் காரணங்கள். வெறும் 5 – 10% மட்டுமே மரபணுக் காரணிகளால் ஏற்படுகின்றன. குடும்ப வரலாறு இருந்தால், முன்னெச்சரிக்கையாக வருடாந்திரப் பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்ளவும். BRCA மரபணுப் பரிசோதனை (மார்பக / கருப்பை புற்றுநோய்களுக்கு) போன்றவற்றை மருத்துவ ஆலோசனையுடன் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.



எந்த வயதில் என்ன பரிசோதனை?

பொதுவான வழிகாட்டுதல்கள்: 40 வயதுக்கு மேல் வருடாந்திர முழு உடல் பரிசோதனை அவசியம். பெண்கள் – 40 வயதிலிருந்து மேமோகிராபி (மார்பகப் புற்றுநோய்), 21 வயதிலிருந்து பேப் ஸ்மியர் (கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய்). ஆண்கள் – 50 வயதிலிருந்து PSA டெஸ்ட் (புராஸ்டேட் புற்றுநோய்). அனைவருக்கும் – 45 வயதிலிருந்து கொலோனோஸ்கோபி (பெருங்குடல் புற்றுநோய்). புகைப்பிடிப்பவர்கள் – வருடாந்திர மார்பு CT ஸ்கேன்.

அவசர அறிகுறிகள் என்னென்ன?

ரத்த வாந்தி அல்லது ரத்தம் கலந்த மலம், மார்பகத்தில் புதிய கட்டி, விழுங்குவதில் சிரமம், நீடித்த கரகரப்புக் குரல், தோலில் குணமாகாத புண்கள், விளக்கமில்லாத கடுமையான வலி.

மெலனோமா (தோல் புற்றுநோய்) அறிகுறிகள் – மச்சத்தின் ABCDE: Asymmetry (சமச்சீரற்ற வடிவம்), Border (ஓரங்கள் தெளிவில்லாமை), Color (நிற மாற்றம்), Diameter (6 மிமீக்கு மேல்), Evolving (தொடர்ந்து மாறுதல்).

நம்பிக்கையுடன் நினைவில் கொள்ளுங்கள்

புற்றுநோய் இன்று குணப்படுத்தக்கூடிய நோய். ஆரம்பகாலக் கண்டறிதல் மற்றும் சரியான சிகிச்சையால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ முடியும்.

மருத்துவமனைகளுக்கு இடையேயான இணை மாற்றக் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை!

கோவை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த இரு மருத்துவமனைகள் இணைந்து நாட்டின் முதல் 'மருத்துவமனைகளுக்கு இடையேயான இணை மாற்ற கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை'யை வெற்றிகரமாக நடத்தியுள்ளன. இந்தச் சிகிச்சை மூலம் இறுதிநிலைக் கல்லீரல் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட இரு நோயாளிகளுக்குப் புதிய வாழ்க்கை கிடைத்துள்ளது. இந்தியாவில் முதன்முதலாக லேப்ராஸ்கோபிக் வாழும் கொடையாளர் அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொண்டதும் GEM மருத்துவமனையே (கோவையில் 2017–ம் ஆண்டு).

கோவையில் உள்ள ஜெம் மருத்துவமனை மற்றும் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனை ஆகியவற்றின் கூட்டு முயற்சியால் இந்தச் சவாலான உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை வெற்றிகரமாக நடைபெற்றது.

ஜெம் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்த சேலத்தைச் சேர்ந்த 59 வயது ஆண் நோயாளி ஒருவருக்கும், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்த திருப்பூரைச் சேர்ந்த 53 வயது ஆண் நோயாளிக்கும் கல்லீரல் பாதிப்பு இருந்ததால் அவர்கள் இருவருக்குமே கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டது. அவர்களுக்கு உறுப்பு தானம் செய்ய அவர்களின் மனைவிகள் முன்வந்த நிலையில் அவர்கள் தகுந்த ரத்தக் குழுவைச் சேர்ந்தவர்களாக இல்லாத காரணத்தால் அவ்வாறு தானம் செய்ய முடியாமல் போனது.

இந்த நேரத்தில் மருத்துவர்கள் 'இணை மாற்ற கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை' மூலம் ஜெம் மருத்துவமனையில் உள்ள சேலத்தைச் சேர்ந்தவருடைய மனைவியின் கல்லீரலை ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனையில் உள்ள திருப்பூரைச் சேர்ந்த நபருக்குக் கொடுக்கவும், அவருடைய மனைவியின் கல்லீரலை ஜெம் மருத்துவமனையில் உள்ள நோயாளிக்குக் கொடுக்கவும் முடியும் என்பதை உணர்ந்து அதற்கான நடவடிக்கைகளைத் தொடங்கினர். இதையடுத்து 2025 ஜூலை 3 அன்று இரு மருத்துவமனைகளிலும் ஒரே நேரத்தில் அறுவை சிகிச்சை நடைபெற்றது.

இதுபற்றி ஜெம் மருத்துவமனைத் தலைவர் டாக்டர் பழனிவேலு கூறுகையில்... "இப்படியொரு சிகிச்சையை வழங்க அதிக அளவிலான சட்டப்பூர்வ நடைமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டியிருந்தது. மேலும், போக்குவரத்து உள்ளிட்ட பல தளவாடச் சவால்களையும் கடக்க வேண்டியிருந்தது" என்று குறிப்பிட்டார்.

''ஒரு மருத்துவமனையிலிருந்து மற்றொரு மருத்துவமனைக்கு உறுப்பைக் கொண்டு செல்ல தமிழ்நாடு மாநில உறுப்பு மாற்று ஆணையத்திடம் சிறப்பு அனுமதி பெற வேண்டியிருந்தது. மேலும், இரு மருத்துவமனைகளில் இந்த அறுவை சிகிச்சைகளை ஒரே நேரத்தில் நடத்தவேண்டியது மிக அவசியம். அதை அவ்வாறு நடத்திடவும், நிகழ் நேரத்தில் இரு மருத்துவமனைக் குழுவினரும் உரையாடத் தேவையான வசதிகளை அமைக்கவும் வேண்டும். அதை நாங்கள் செய்தோம்" என்றார்.

இதுபற்றி ஜெம் மருத்துவமனைகளின் இணை நிர்வாக இயக்குநர் டாக்டர் பி.பிரவீன் ராஜ் கூறுகையில்... ‘‘இணை மாற்றக் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் ஏற்கனவே மனித உறுப்புகள் மாற்றுச் சட்டம் 2014–ன் கீழ் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ளன, ஆனால், இரண்டு மருத்துவமனைகளுக்கு இடையேயான இப்படியான உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்ளக் கூடுதலாக நிறைய வழிமுறைகள் இருந்தன. நாங்கள் இதற்கான விரிவான சம்மதப் படிவங்களை வழங்கவேண்டியிருந்தது. மேலும் இரு நிறுவனங்களுக்கு இடையேயான புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தங்கள் மற்றும் தொடர்ச்சியான நெறிமுறை மேற்பார்வை ஆகியவற்றையும் வழங்க வேண்டியிருந்தது” எனக் கூறினார்.

ஜெம் மருத்துவமனையின் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் என்.ஆனந்த் விஜய் பேசுகையில்... ‘‘மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடிவு செய்யப்பட்ட நாளில், தங்களுக்கிடையே 5 கிலோமீட்டர் தொலைவைக் கொண்ட இந்த இரு மருத்துவமனைகளும் இரண்டு வெவ்வேறு அறுவை சிகிச்சை அரங்குகளில் ஒரே நேரத்தில் அறுவை சிகிச்சை செய்தன. இந்த அறுவை சிகிச்சைகளில் ஏற்படும் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கவும், கல்லீரலைக் கொடையாளர்களிடம் இருந்து கவனமாக எடுத்து, பின்னர் மாற்று அறுவை சிகிச்சையை ஒருங்கிணைக்கவும் நிகழ்நேர வீடியோ பதிவுகள் நிறுவப்பட்டன. உறுப்புகளைக் கொண்டு செல்ல குளிர்சாதன வசதி கொண்ட பிரத்யேக ஆம்புலன்ஸ்கள் தயார் நிலையில் வைக்கப்பட்டிருந்தன. இந்தச் சிகிச்சையில் போக்குவரத்து உள்ளிட்ட பல தளவாடச் சவால்கள் இருந்தன. அவற்றையெல்லாம் கடந்து வெற்றிகரமாக இந்தச் சிகிச்சை நடைபெற்றது மருத்துவ உலகில் மிகப் பெரிய சாதனை’’ என்று கூறினார்.

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனையின் நிர்வாக அறங்காவலர் ஆர்.சுந்தர் பேசுகையில்... “இந்த மைல்கல் தமிழகத்தின் மருத்துவச் சிறப்புக்கான ஓர் உண்மையான சான்றாக உள்ளது. இதுபோன்ற தருணங்கள் உறுப்பு தானத்தின் முக்கியத்துவத்தைநமக்குநினைவூட்டுகின்றன. இந்தியா முழுவதும், ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகள் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை மூலம் இரண்டாவது வாய்ப்புக்காகக் காத்திருக்கிறார்கள். அனைவரும் உறுப்பு தானம் செய்ய முன்வந்து இந்த உன்னத நோக்கத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்குமாறு வேண்டுகிறேன்” என்று கூறினார்.

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனையின் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் ஆர்.ஜெயபால் பேசுகையில்... ‘‘இந்தப் புதுமையான அணுகுமுறை மூலம் சிகிச்சை வழங்க முடிந்ததால், விலையுயர்ந்த ‘ஏ.பி.ஓ. பொருந்தா கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை’ செய்யவேண்டிய நிலை தவிர்க்கப்பட்டது. இரு மருத்துவமனைகளாலும் இணை மாற்றக் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையை வழங்க முடிந்ததால் நோயாளிகளுக்குச் சிறந்த தீர்வுகளையும், நோயாளிகளின் குடும்பங்களுக்கு மிகப்பெரும் செலவுகளையும் தவிர்க்க உதவவும் முடிந்தது” என்றார்.

‘‘கல்லீரல் செயலிழப்பாலும் தகுந்த கொடையாளர்களின் பற்றாக்குறை இருப்பதாலும் ஆண்டுதோறும் 25,000க்கும் மேற்பட்ட இந்தியர்கள் இறந்து வருகிறார்கள்’’ என டாக்டர் பழனிவேலு கூறினார். ‘‘தற்போது இந்த இரு மருத்துவமனைகள் இணைந்து செய்துள்ள சாதனை பலருக்கும் புதிய நம்பிக்கையை அளிக்கிறது. இந்த வெற்றி எதிர்காலத்தில் இதுபோலப் பல மருத்துவமனைகள் மற்றும் மாநிலங்களுக்கு இடையேயும் நடக்க நல்ல தொடக்கமாக அமையும்” எனவும் அவர் தெரிவித்தார்.

புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவது ஏன் முக்கியம்?

புற்றுநோயை ஆரம்பநிலையிலேயே கண்டறிவது உங்கள் உயிரைக் காக்கும் மிக முக்கியமான வழியாகும்.

மருத்துவ நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி, புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்தால் குணமடையும் வாய்ப்பு 30 – 50% வரை அதிகரிக்கிறது. இது ஏன் என்றால், ஆரம்ப நிலையில் புற்றுநோய் செல்கள் உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்குப் பரவவில்லை என்பதால் சிகிச்சை மிகவும் எளிதாகிறது.

புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிதல் என்பது அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு முன்பே பரிசோதனைகள் மூலம் புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கண்டறிவதாகும். இதை 'பிரீ – கேன்சர் ஸ்கிரீனிங்' என்று அழைக்கிறோம்.

வயிறு மற்றும் குடல் புற்றுநோய் கண்டறிதல்

மலப் பரிசோதனை - மறைந்த ரத்தத்தைக் கண்டறிதல்

நமது வயிற்றுப் பகுதியில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களைக் கண்டறிய மிக முக்கியமான பரிசோதனை மலப் பரிசோதனையாகும். இதை 'ஸ்டூல் ஃபார் ஒக்கல்ட் பிளட்' என்று மருத்துவத்துறையில் அழைக்கிறோம்.

இந்தப் பரிசோதனையில் மலத்தில் கண்ணுக்குத் தெரியாத சிறிய அளவிலான ரத்தத்தைக் கண்டறிகிறோம். குடல் புற்றுநோயின் ஆரம்ப நிலையில் குடலின் உட்சுவரில் உள்ள புற்றுநோய் செல்கள் சிறிய அளவில் ரத்தக்கசிவை ஏற்படுத்தும். இது கண்ணுக்குத் தெரியாது என்றாலும், ஆய்வகப் பரிசோதனை மூலம் கண்டறிய முடியும்.

புள்ளிவிவரங்கள்

ஆரம்பகாலக் கண்டுபிடிப்பின் பலன் என்ன தெரியுமா? புற்றுநோயை ஆரம்பநிலையிலேயே கண்டறிந்தால் குணமடையும் வாய்ப்பு 30 – 50% அதிகரிக்கிறது.

டாக்டர் சி. ஜி. ஸ்ரீதர்
MBBS, MD, DM
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

குடல் புற்றுநோய்: மலப் பரிசோதனை மூலம் 90% வரை ஆரம்பகால குடல் புற்றுநோயைக் கண்டறிய முடியும்.

வயிற்றுப் புற்றுநோய்: ஆரம்பகால அறிகுறிகளைக் கண்டறிந்தால் சிகிச்சை வெற்றி விகிதம் மூன்று மடங்கு அதிகரிக்கிறது.

வயது அடிப்படையிலான பரிசோதனை வழிகாட்டுதல்

40 - 50 வயது

- வருடத்துக்கு ஒருமுறை மலப் பரிசோதனை
- வயிற்று அசௌகரியம் அல்லது செரிமானப் பிரச்னைகள் இருந்தால் மருத்துவரை அணுகுங்கள்
- குடும்பத்தில் புற்றுநோய் வரலாறு இருந்தால் கூடுதல் எச்சரிக்கை அவசியம்

50 - 60 வயது

- ஆண்டுக்கு இருமுறை மலப் பரிசோதனை
- வலி அல்லது அசௌகரியம் இருந்தால் உடனே பரிசோதனை
- எண்டோஸ்கோபி பரிசோதனை பரிந்துரைக்கப்படலாம்

60 வயதுக்கு மேல்

- ஆண்டுக்கு மூன்று முறை விரிவான பரிசோதனை
- மருத்துவ நிபுணரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பு

புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிதலின் வகைகள்

வயிற்றுப் பகுதி புற்றுநோய் பரிசோதனைகள்

எண்டோஸ்கோபி: வயிற்றின் உட்புறத்தை நேரடியாகப் பார்க்கும் பரிசோதனை. இதன் மூலம் வயிற்றுப் புற்றுநோயின் ஆரம்ப நிலையைக் கண்டறிய முடியும்.

அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன்: வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளையும் பரிசோதிக்கும் பாதுகாப்பான முறை.

சிடி ஸ்கேன்: மிக விரிவான படங்களின் மூலம் சிறிய மாற்றங்களையும் கண்டறியும் நவீன பரிசோதனை.

கணையப் புற்றுநோய் பரிசோதனைகள்

ரத்தப் பரிசோதனை: CA 19 – 9, CEA போன்ற குறிப்பிட்ட புரதங்களின் அளவைக் கண்டறிதல்.

MRI ஸ்கேன்: கணையத்தின் விரிவான படங்கள் மூலம் நுண்ணிய மாற்றங்களைக் கண்டறிதல்.

EUS (Endoscopic Ultrasound): கணையத்தை மிக நெருக்கமாகப் பரிசோதிக்கும் சிறப்பு முறை.

யார் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்?

உயர் ஆபத்துப் பிரிவினர்

- குடும்பத்தில் புற்றுநோய் வரலாறு உள்ளவர்கள்
- 50 வயதுக்கு மேல் திடீரென நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்
- நீண்டகாலப் புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதல்
- நீண்டகால வயிற்று அழற்சிப் பிரச்னைகள்

நடுத்தர ஆபத்துப் பிரிவினர்

- அதிக எடை மற்றும் உடல் பருமன்
- நீரிழிவுக் குறைபாடு உள்ளவர்கள்
- வேலையிட ரசாயன வெளிப்பாடு
- ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம்

உடனே மருத்துவரை அணுகுங்கள்

அவசர அறிகுறிகள்

- வயிற்றில் தொடர்ச்சியான வலி
- உணவு சாப்பிட்ட பிறகு கடுமையான அசௌகரியம்
- எடைக் குறைவு – காரணமில்லாமல் 5 கிலோ அல்லது அதற்கு மேல்
- மலத்தில் ரத்தம் அல்லது கருப்பு நிற மலம்
- மஞ்சள் காமாலை – கண்கள் மற்றும் தோல் மஞ்சள் நிறம்

நீண்டகால அறிகுறிகள்

- தொடர்ச்சியான வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல்
- உணவு ருசியின்மை
- நெஞ்செரிச்சல் மற்றும் அஜீரணம்
- முதுகு வலி – குறிப்பாக இரவு நேரங்களில்

உங்கள் கவனத்துக்கு...

புற்றுநோய் பரிசோதனைகள் உங்களைப் பயமுறுத்துவதற்கானவை அல்ல. இவை உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் கவசமே!

பரிசோதனை முடிவுகள் சாதாரணமாக இருந்தாலும், ஆண்டுதோறும் தொடர்ச்சியான பரிசோதனைகள் அவசியம்.

தடுப்பும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளும்

வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்

1. புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மதுவை முற்றிலும் தவிருங்கள்
2. ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரியுங்கள்
3. நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்
4. தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
5. போதுமான தண்ணீர் அருந்துங்கள்

உணவுப் பழக்க வழிகாட்டுதல்

சேர்க்க வேண்டியவை

- பச்சை இலைக் காய்கறிகள்
- பழங்கள் – குறிப்பாக சிட்ரஸ் பழங்கள்
- முழுத் தானியங்கள்
- மீன் மற்றும் ஒமேகா – 3 நிறைந்த உணவுகள்

தவிர்க்க வேண்டியவை

- செயற்கையாகப் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி
- அதிக உப்பு மற்றும் சர்க்கரை நிறைந்த உணவுகள்
- எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள்
- நீண்ட காலமாகப் பாதுகாக்கப்பட்ட உணவுகள்

பரிசோதனையில் கவனிக்க வேண்டியவை

பரிசோதனைக்கு முன்...

- மருத்துவரின் அறிவுரைகளை முழுமையாகப் பின்பற்றுங்கள்
- மலப் பரிசோதனைக்கு முன் குறிப்பிட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டியிருக்கலாம்
- தற்போதைய மருந்துகள் பற்றி மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்

பரிசோதனைக்கு பின்...

- முடிவுகளைப் புரிந்துகொள்ள மருத்துவரிடம் விளக்கம் கேளுங்கள்
- தொடர்ச்சியான பரிசோதனைகளின் தேவை பற்றி ஆலோசியுங்கள்
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைத் தொடருங்கள்

நினைவில் கொள்ளுங்கள்...

புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிதல் என்பது உங்கள் உயிரைக் காக்கும் மிக முக்கியமான ஆயுதமாகும். ஆரம்பகாலக் கண்டுபிடிப்பு உங்கள் குணமடையும் வாய்ப்பை 30 – 50% வரை அதிகரிக்கிறது.

மலப் பரிசோதனை, ரத்தப் பரிசோதனை, அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன் போன்ற எளிய பரிசோதனைகள் மூலம் புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கண்டறிய முடியும். வயதுக்கு ஏற்ப வருடாந்திரப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வது அவசியம்.

புற்றுநோய் பரிசோதனை என்பது பயப்படுவதற்கானது அல்ல. உண்மையில் இது உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் நம்பகமான வழியாகும். சந்தேகத்துக்குரிய அறிகுறிகள் தோன்றினால் தாமதமின்றி மருத்துவரை அணுகுங்கள். இன்றே சரியான முடிவுகளை எடுத்து, நாளைய ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அடித்தளம் அமையுங்கள்! ●

லேப்ரோஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சையின் எதிர்காலம்!

மருத்துவ உலகின் முக்கியமான மாநாடு

2025 நவம்பர் 19–22 தேதிகளில் நடைபெறவுள்ள 'LAPAROSURG 2025' – குறைந்த ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சைக்கான (Minimal Access Surgery) 10வது சர்வதேச மாநாடாகும். இது உலகெங்கிலும் உள்ள அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள், மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் மற்றும் மருத்துவத் தொழில்நுட்ப வல்லுநர்கள் ஒன்றுகூடும் மிகப்பெரிய அறிவியல் களமாகும்.

குறைந்த ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை

பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சையில் நோயாளியின் உடலில் பெரிய வெட்டுகள் போடப்படும். குறைந்த ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சையிலோ உடலில் மிகச்சிறிய துளைகள் மூலமாக நவீனக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. லேப்ராஸ்கோபி, எண்டோஸ்கோபி, ரோபோட்டிக் சர்ஜரி போன்ற அதிநவீன தொழில்நுட்பங்கள் இதில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

நோயாளிகளுக்கான அதிகபட்ச நன்மைகள்

இந்த நவீனச் சிகிச்சை முறையின் மூலம் நோயாளிகளுக்குப் பல்வேறு நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. அறுவை சிகிச்சையின்போது ஏற்படும் வலி கணிசமாகக் குறைகிறது.உடலில்ஏற்படும்வடுக்களும்மிகச்சிறியதாகவே இருக்கும். மருத்துவமனையில் தங்கும் நாள்களும் குறைவாக இருக்கும். வழக்கமான வேலைகளுக்கு விரைவாகத் திரும்ப முடியும். நோய்த்தொற்று ஏற்படும் அபாயமும் வெகுவாகக் குறைகிறது.

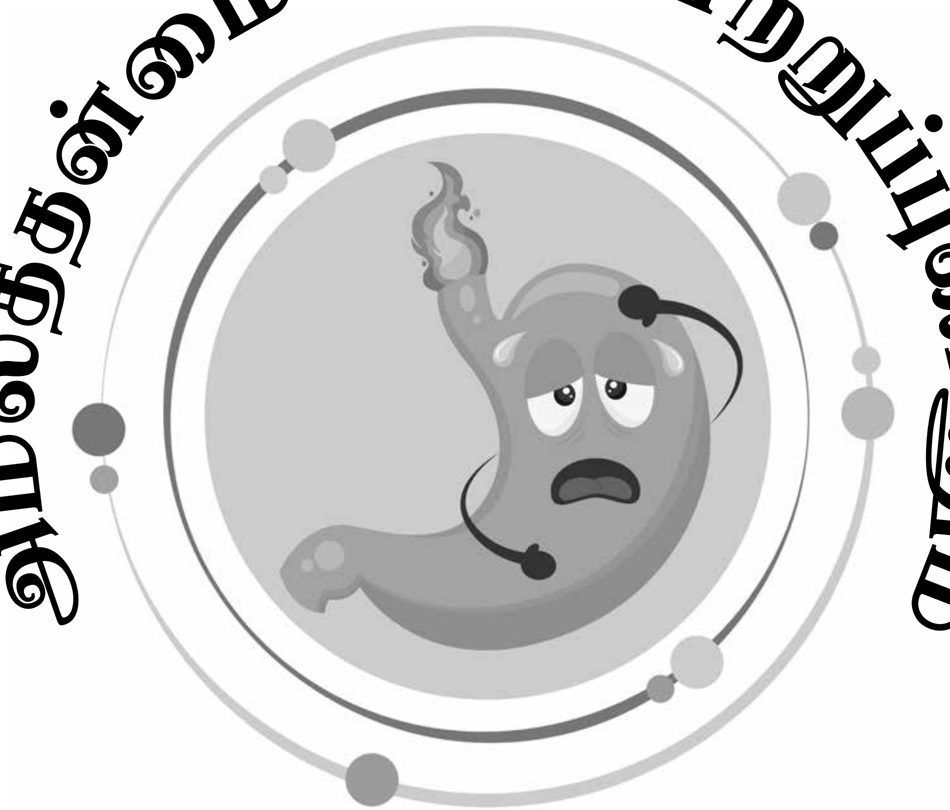
மாநாட்டின் சிறப்பு

இது 10வது சர்வதேச மாநாடு என்பது இந்தத் துறையில் நீண்டகால அனுபவம் மற்றும் தொடர்ச்சியான முன்னேற்றத்தைக் காட்டுகிறது. இந்த மாநாட்டில் புதிய அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்கள், செயற்கை நுண்ணறிவுப் பயன்பாடுகள், முப்பரிமாண இமேஜிங், நானோ டெக்னாலஜி மற்றும் நோயாளிகளின் பாதுகாப்பு தொடர்பான ஆராய்ச்சி முடிவுகள் விரிவாகப் பகிரப்படும்.

மருத்துவத்தின் புதிய சகாப்தம்

LAPAROSURG 2025 மாநாடு அறுவை சிகிச்சையின் எதிர்காலத்தை வடிவமைக்கும் முக்கியமான நிகழ்ச்சியாகும். இங்கு அறிமுகப்படுத்தப்படும் புதிய தொழில்நுட்பங்கள் உலகெங்கிலும் உள்ள நோயாளிகளுக்குச் சிறந்த மற்றும் பாதுகாப்பான சிகிச்சை வழங்க வழிவகுக்கும். மருத்துவர்களுக்கான பயிற்சி முறைகள், நவீனக் கருவிகளின் திறன்மிக்க பயன்பாடு மற்றும் சிகிச்சையின் தரத்தை மேம்படுத்தும் புரட்சிகரமான வழிமுறைகள் பற்றிய விரிவான விவாதங்கள் நடைபெறும். இந்த மாநாடு உண்மையில் மருத்துவ உலகில் ஒரு புதிய சகாப்தத்தின் தொடக்கமாக அமையும்! ●

அமிலத்தன்மையும் வயிற்றுப்புண்ணும்!



இன்றைய பரபரப்பான வாழ்க்கையில், வயிற்று அமிலத்தன்மை (Acidity) என்பது பலருக்கும் தினசரி அனுபவமாகிவிட்டது. நெஞ்செரிச்சல், வயிற்றெரிச்சல், புளிப்பு ஏப்பம் – இவையெல்லாம் நம் அன்றாட வாழ்வின் ஒரு பகுதியாகிவிட்டன. சாதாரணமாகத் தோன்றும் இந்தப் பிரச்னைகள் கவனிக்காமல் விடப்பட்டாலோ, வயிற்றுப்புண் (Peptic Ulcer) எனும் கடுமையான நோயாக மாறக்கூடும்.

அமிலத்தன்மையின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

வயிற்றில் திடீரென எரிவது, நெஞ்சில் கடுமையான எரிச்சல், வாயில் புளிப்புச் சுவை, தொண்டையில் எரிவு, குமட்டல் – இவையே அமிலத்தன்மையின் முதல் அறிகுறிகள். பொதுவாக இவை உணவு உண்ட இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பின்பு அல்லது வெறும் வயிற்றில் அதிக அளவில் உணரப்படும்.

வயிற்றுப்புண் நிலையை அடைந்தால், வயிற்றில் கடுமையான வலி, ரத்த வாந்தி, மலத்தில் கருப்பு நிறம், அதிக எடைக்குறைவு போன்ற அபாயகரமான அறிகுறிகள் தோன்றும். இந்நிலையில் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுதல் அவசியம்.

பிரச்னையின் வேர்களைக் கண்டறிதல்

வயிற்றில் உள்ள ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி (H.Pylori) எனும் நுண்கிருமி, அதிகப்படியான வலி நிவாரணி மருந்துகள் (NSAIDs), புகையிலை மற்றும் மதுப்பழக்கம், நீண்டகால மன அழுத்தம் – இவையே வயிற்றுப்புண்ணின் முக்கியக் காரணங்கள்.

அமிலத்தன்மையைப் பொறுத்தவரை, காரமான உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், அதிக எண்ணெய், ஒழுங்கற்ற உணவு

டாக்டர் நவநீத ராகவன்
ஜெம் மருத்துவமனை, ஈரோடு.

நேரம், வெறும் வயிற்றில் காஃபி அருந்துதல் போன்றவை முக்கியமான தூண்டுதல்கள்.

உணவே மருந்து

சரியான நேரம்: தினமும் ஒரே நேரத்தில் உணவு உண்பது மிகவும் முக்கியம். 3 – 4 மணி நேர இடைவெளியில் சிறிய அளவில் உணவு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இதனால் வயிற்றில் அமிலம் அதிகமாகச் சுரப்பது தடுக்கப்படும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்: அதிக காரம், புளிப்பு, எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், மிளகாய், வினிகர், சிட்ரஸ் பழங்கள், தக்காளி, வெங்காயம், பூண்டு, சாக்லேட், காஃபி போன்றவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நல்ல உணவுகள்: வேக வைத்த காய்கறிகள், பழங்கள் (வாழை, ஆப்பிள்), முழுத் தானியங்கள், மீன், கோழி (வறுக்காமல்), மோர், இளநீர் போன்றவை நல்லது.

தினமும் ஒரே நேரத்தில் உணவு உண்பது மிகவும் முக்கியம். 3 – 4 மணி நேர இடைவெளியில் சிறிய அளவில் உணவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இதனால் வயிற்றில் அமிலம் அதிகமாகச் சுரப்பது தடுக்கப்படும்.

அறிவியல் பூர்வ இயற்கைத் தீர்வுகள்

காலை வெதுவெதுப்பான நீர்: தினமும் காலையில் வெதுவெதுப்பான நீர் அருந்துவது வயிற்றைச் சுத்தம் செய்து செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். இது குடல் இயக்கத்தைச் சீராக்கி, நச்சுகளை வெளியேற்ற உதவும்.

ஓம நீர்: ஓம நீர் அல்லது ஓமத் தேநீர் வயிற்று அமிலத்தன்மையைக் குறைக்கும் அருமையான இயற்கை மருந்து. ஓமத்தில் உள்ள தைமால் என்ற வேதிப்பொருள் செரிமானத்தை மேம்படுத்தி, வாயுத் தொல்லையைக் குறைக்கும்.

இஞ்சியின் மகிமை: இஞ்சி அறிவியல்பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்து. தினமும் காலையில் இஞ்சிச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து அருந்தினால், வயிற்று எரிச்சல் குறையும். ஆய்வுகள் இஞ்சியின் வயிற்றுப் பாதுகாப்பு குணங்களை உறுதிப்படுத்துகின்றன.

மோரின் மருத்துவக் குணம்: உணவுக்குப் பின் புதினா, கொத்தமல்லி சேர்த்த மோர் அருந்துவது வயிற்று அமிலத்தைச் சமநிலைப்படுத்தும். மோரில் உள்ள லாக்டிக் அமிலம் வயிற்று அமிலத்தை நடுநிலையாக்கி, நல்ல பாக்டீரியாக்களை வளர்க்கும்.

பச்சை வாழைப்பழத்தின் பாதுகாப்பு: பச்சை அல்லது நன்கு பழுத்த வாழைப்பழம் வயிற்றுச் சுவரைப் பாதுகாக்கும். வாழைப்பழத்தில் உள்ள லுகோசயானிடின் என்ற பொருள் வயிற்றுப் புண்களைத் தடுக்கும் என ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன.

சோம்பின் நன்மை: உணவுக்குப் பின் சோம்புவை மென்று தின்பது செரிமானத்தை மேம்படுத்தி, வாயு தொல்லையைக் குறைக்கும். சோம்பில் உள்ள அனெதோல் என்ற பொருள் அறிவியல் பூர்வமாகச் செரிமானக் குறைபாடுகளுக்கு நல்லது என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

வாழ்க்கைமுறையில் மாற்றம்

மன அமைதி: தினமும் 15 நிமிடங்கள் ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம் அல்லது யோகா செய்யுங்கள். மன அழுத்தம் குறைந்தால் வயிற்று அமிலச் சுரப்பும் கட்டுப்படும்.

சரியான தூக்கம்: இரவு உணவுக்கும் தூங்குவதற்கும் இடையில் குறைந்தது 3 மணி நேர இடைவெளி வைக்கவும். தலைப்பகுதியைச் சற்று உயர்த்திப் படுப்பது நெஞ்செரிச்சலைத் தடுக்கும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை: புகையிலை, மது, அதிகமான காஃபி, வலி நிவாரணி மருந்துகளின் தேவையற்ற பயன்பாடு ஆகியவற்றை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்.

வயிற்று ஆரோக்கியம் என்பது நம் ஒட்டுமொத்த நலத்தின் அடிப்படை. அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட இயற்கை மருந்துகள், சரியான உணவுப் பழக்கம், அமைதியான மனநிலை – இந்த மூன்றும் சேர்ந்தால் அமிலத்தன்மை மற்றும் வயிற்றுப்புண்ணில் இருந்து முற்றிலும் விடுபடலாம். நோயைக் குணப்படுத்துவதைவிடத் தடுப்பதே சிறந்தது. சரிதானே! ●

கல்லீரல்

அற்புதங்கள் முதல் அழற்சிகள் வரை!

கல்லீரலின் தனித்தன்மை

மனித உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளிலும் கல்லீரல் மட்டுமே ஒரு தனித்துவமான சக்தியைக் கொண்டுள்ளது. மூளை மற்றும் இதயம் போன்ற முக்கிய உறுப்புகளின் திசுக்கள் அழிந்துபோனால் மீண்டும் வளராது. ஆனால், கல்லீரல் உடலின் ஒரே திடமான உறுப்பாக – நூறு சதவிகிதம் மீளுருவாக்கம் செய்யும் அசாதாரண திறனைக் கொண்டுள்ளது.

சமீபத்திய அறிவியல் ஆராய்ச்சிகள் கல்லீரலின் இந்த மீளுருவாக்கத் திறனைப் பற்றி வியக்கத்தக்க உண்மைகளை வெளிப்படுத்தியுள்ளன. கல்லீரலின் எழுபத்தைந்து சதவிகிதம் வரை அகற்றப்பட்டாலும், மீதமுள்ள இருபத்தைந்து சதவிகிதம் முழுமையாக வளர்ந்து, அசல் அளவை அடைகிறது. மனிதர்களில் குறைந்தது இருபத்தைந்து முதல் முப்பது சதவிகிதம் கல்லீரல் இருந்தாலே உயிர்வாழ்தலுக்குப் போதுமானது.

இந்த மீளுருவாக்கம் மூன்று நன்கு வரையறுக்கப்பட்ட கட்டங்களில் நடைபெறுகிறது. முதல் கட்டமான தொடக்க நிலையில், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஐந்து மணி நேரத்துக்குள் செல்கள் பிரிவுக்குத் தயாராகத் தொடங்குகின்றன. இரண்டாவது கட்டமான பெருக்க நிலையில், பல்வேறு வளர்ச்சிக் காரணிகள் செயல்படுத்தப்பட்டு செல்கள் தொடர்ச்சியாகப் பிரிவடைகின்றன. மூன்றாவது கட்டமான நிறைவு நிலையில், அதிகப்படியான வளர்ச்சியைத் தடுத்துக் கல்லீரலை சரியான அளவில் பராமரிக்கிறது.

மிக முக்கியமான எச்சரிக்கை: கல்லீரல் சுருக்க நோய் எனப்படும் சிரோசிஸ் ஏற்பட்டுவிட்டால், இந்த அற்புதமான மீளுருவாக்கத் திறனைக் கல்லீரல் இழந்துவிடுகிறது. இதனால் சிரோசிஸ் வருவதற்கு முன்பே கல்லீரலைப் பாதுகாப்பது மிகவும் அவசியமாகிறது.

கல்லீரலின் ஐநூறு பணிகள்

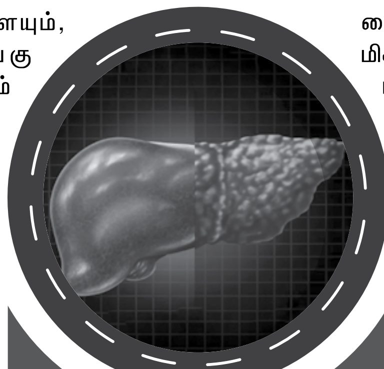
நமது உடலில் சுமார் ஐநூறு வகையான முக்கியப் பணிகளைச் செய்து கொண்டிருக்கும் கல்லீரல், மூன்று அடிப்படையான செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்டுள்ளது. முதலாவதாக, இது ஒரு புரத உற்பத்திக் கூடமாகச் செயல்படுகிறது. ரத்த உறைவுக்குத் தேவையான முக்கியப் புரதங்களை உற்பத்தி செய்து ரத்தத்தின் அடர்த்தியைச் சமநிலையில் வைத்திருக்கிறது.

இரண்டாவதாக, கல்லீரல் ஒரு சக்திவாய்ந்த ரத்த வடிகட்டியாகச் செயல்படுகிறது. நமது உடலில்

டாக்டர் என். ஆனந்த் விஜய்
MBBS, MS, DNB
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

உருவாகும் நச்சுப் பொருட்களையும், வெளியிலிருந்து வரும் தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களையும் வடிகட்டிச் சுத்தப்படுத்துகிறது. மூன்றாவதாக, வளர்சிதை மாற்றச் செயல்முறைகளின் மையமாக இருந்து உணவு செரிமானத்துக்குத் தேவையான பித்த நீரை உற்பத்தி செய்கிறது. மேலும், மருந்துகள் உடலில் சரியாகச் செயல்பட உதவுகிறது.

கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டால் இந்த முக்கியச் செயல்பாடுகள் தடைபடுகின்றன. பலர் கல்லீரல் கோளாறுகளை மஞ்சள் நிறத் தோலுடன் மட்டும் தொடர்புபடுத்துகின்றனர். உண்மையில் கல்லீரல் செயலிழப்பு என்பது வெளியே தெரியாமலேயேகூட நடைபெறலாம். இதனால் வழக்கமான பரிசோதனைகள் மூலம் கல்லீரலின் ஆரோக்கியத்தைக் கண்காணிப்பது மிகவும் அவசியமாகிறது.



ஹெபடைடிஸ் என்பது கல்லீரலில் ஏற்படும் அழற்சியைக் குறிக்கிறது. இது பல்வேறு காரணங்களால் உண்டாகலாம். நுண்கிருமிகள், வைரஸ்கள், மருந்துகள், ரசாயனங்கள் மற்றும் அதிக அளவு மது அருந்துதல் போன்றவை கல்லீரல் அழற்சிக்கு வழிவகுக்கின்றன.

ஹெபடைடிஸ் – கல்லீரல் அழற்சியின் முக்கியக் காரணி

ஹெபடைடிஸ் என்பது கல்லீரலில் ஏற்படும் அழற்சியைக் குறிக்கிறது. இது பல்வேறு காரணங்களால் உண்டாகலாம். நுண்கிருமிகள், வைரஸ்கள், மருந்துகள், ரசாயனங்கள் மற்றும் அதிக அளவு மது அருந்துதல் போன்றவை கல்லீரல் அழற்சிக்கு வழிவகுக்கின்றன.

காய்ச்சல், தலைவலி, ஈசினோபீலியா, தோல் புண்கள் போன்ற நோய்களுக்கு எடுத்துக்கொள்ளும் சில மருந்துகளாலும் கல்லீரல் பாதிக்கப்படும் அபாயம் உள்ளது.

வைரஸ் தொற்றுகள் கல்லீரல் அழற்சியின் மிக முக்கியமான காரணமாகும். இவை மஞ்சள் காமாலை நோயின் அடிப்படைக் காரணமாகக் கருதப்படுகின்றன. கல்லீரலில் நீண்டநாள் தீராத அழற்சி ஏற்பட்டால், அது சிரோசிஸ் மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற கடுமையான சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. இதனால் ஆரம்பத்திலேயே சரியான சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகிறது.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் 2025 அறிக்கையின்படி, உலக அளவில் 30 கோடிக்கும் மேற்பட்டவர்கள் நாள்பட்ட ஹெபடைடிஸால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஆண்டுக்கு 13 லட்சம் மரணங்கள் ஹெபடைடிஸ் காரணமாக நிகழ்கின்றன. ஒவ்வொரு முப்பது விநாடிகளுக்கும் ஒருவர் கல்லீரல் தொடர்பான நோயால் உயிரிழக்கிறார்.

ஹெபடைடிஸ் வைரஸ்களின் ஐந்து வகைகள்

ஹெபடைடிஸ் வைரஸ்கள் ஐந்து முக்கிய வகைகளாக வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. ஹெபடைடிஸ் A மற்றும் E வகைகள் கழிவுநீர் மற்றும் மாசுபட்ட உணவு வழியாகப் பரவுகின்றன. இவை நாள்பட்ட நோயாக மாறுவதில்லை. சரியான சிகிச்சையுடன் முழுமையாகவே குணமாகிவிடுகின்றன.

ஹெபடைடிஸ் B மிகவும் ஆபத்தான வகையாகும். இது ரத்தம், உடல் திரவங்கள் மற்றும் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்குப் பரவுகிறது. இது நாள்பட்ட நோயாக மாறி கல்லீரல் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. ஹெபடைடிஸ் C முக்கியமாக ரத்தம் வழியாகப் பரவுகிறது. இதற்கான நவீன மருந்துகளைக் கொண்டு 95 சதவிகிதம் வரை குணப்படுத்த முடியும்.

ஹெபடைடிஸ் D ஒரு தனித்துவமான வைரஸ் ஆகும். இது ஹெபடைடிஸ் B வைரஸ் உள்ளவர்களை மட்டுமே பாதிக்கிறது. 2025–ம் ஆண்டில் உலக சுகாதார நிறுவனம் இதை அதிகாரப்பூர்வமாகப் புற்றுநோய் காரணியாக அறிவித்துள்ளது. ஹெபடைடிஸ் B உடன் சேர்ந்து இருக்கும்போது கல்லீரல் புற்றுநோய் அபாயம் இரண்டு முதல் ஆறு மடங்கு வரை அதிகரிக்கிறது. ஆகவே, அதிக கவனம் தேவை. ●

குடல் இறக்கம்

அறிகுறிகள் | காரணங்கள் | தடுப்பு வழிமுறைகள்

குடல் இறக்கம் என்றால் என்ன?

குடல் இறக்கம் (ஹெர்னியா) என்பது நமது வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள தசைச் சுவர் பலவீனமடையும்போது, உள்ளேஇருக்கும்உறுப்புகள் அல்லது கொழுப்புத்திசுக்கள் அந்தப் பலவீனமான பகுதி வழியாக வெளித்தள்ளுவதால் ஏற்படும் நோயாகும். உலகளவில் இது ஆண்களுக்கு 6:1 என்கிற விகிதத்தில் பெண்களைவிட அதிகமாக ஏற்படுகிறது. இந்தியாவில் மட்டும் ஆண்டுக்கு 24.5 லட்சம் புதிய நோயாளிகள் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

குடல் இறக்கத்தின் முக்கிய வகைகள்

இங்குவினல் ஹெர்னியா (இடுப்பு மடிப்புப் பகுதி): இது 60% நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் மிகவும் பொதுவான வகையாகும். ஆண்களுக்கு 8 மடங்கு அதிகமாகவே பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இடுப்பு மடிப்பின் அருகே ஒரு வீக்கம் அல்லது கட்டி தெரியும்.

தொப்புள் ஹெர்னியா: தொப்புள் பகுதியில் ஏற்படும் குடல் இறக்கம். குழந்தைகளுக்கு அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

ஃபெமரல் ஹெர்னியா: தொடையின் மேல் பகுதியில் ஏற்படுகிறது. பெண்களுக்கு அதிகம் பாதிப்பு ஏற்படுத்துகிறது.

ஹையேட்டல் ஹெர்னியா: வயிற்றின் ஒரு பகுதியானது மார்புப் பகுதிக்கு நகர்வது. இது நெஞ்செரிச்சலை ஏற்படுத்தும்.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

வயிற்றில் அல்லது இடுப்புப் பகுதியில் கட்டி அல்லது வீக்கம் தோன்றுவது குடல் இறக்கத்தின் முதல் அறிகுறி. இருமல், தும்மல், சிரிப்பு மற்றும் கனமான பொருள்களைத் தூக்கும்போது இந்த வீக்கம் தெளிவாகத் தெரியும். ஓய்வாக இருக்கும்போது அல்லது படுக்கும்போது இது மறைந்துவிடலாம். அந்தப் பகுதியில் மந்தமான வலி, அழுத்த உணர்வு அல்லது கனத்த உணர்வு இருக்கும்.

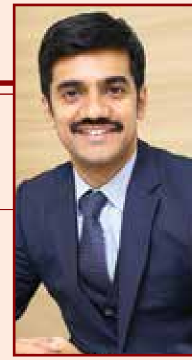
ஆபத்துக் காரணிகளும் நோய் வருவதற்கான காரணங்களும்

வயது மற்றும் பாலினம்: 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் 39% பேருக்கு ஏற்படுகிறது. ஆண்களுக்கு மிக அதிக அளவு பாதிப்பு உள்ளது.

டாக்டர் எஸ். ஸ்ரீவத்சன் குருமூர்த்தி

MS, DNB

ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை.



தொழில் சார்ந்த காரணங்கள்: விவசாயம் மற்றும் கட்டுமானத் தொழிலாளர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். கனமான பொருள்களைத் தூக்குவது மற்றும் கடினமான உடல் உழைப்பு.

மலச்சிக்கல்: நாட்பட்ட மலச்சிக்கல் காரணமாக அதிக அழுத்தம் கொடுப்பது.

நாட்பட்ட இருமல்: புகைப்பிடித்தல் காரணமாக ஏற்படும் தொடர்ச்சியான இருமல்.

அதிக உடல் எடை: வயிற்றுத் தசைகளில் அதிக அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

கர்ப்ப காலம்: வயிற்றுத் தசைகள் விரிவடைதல் மற்றும் அழுத்தம் அதிகரித்தல்.

உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவேண்டிய ஆபத்தான நிலைமைகள்

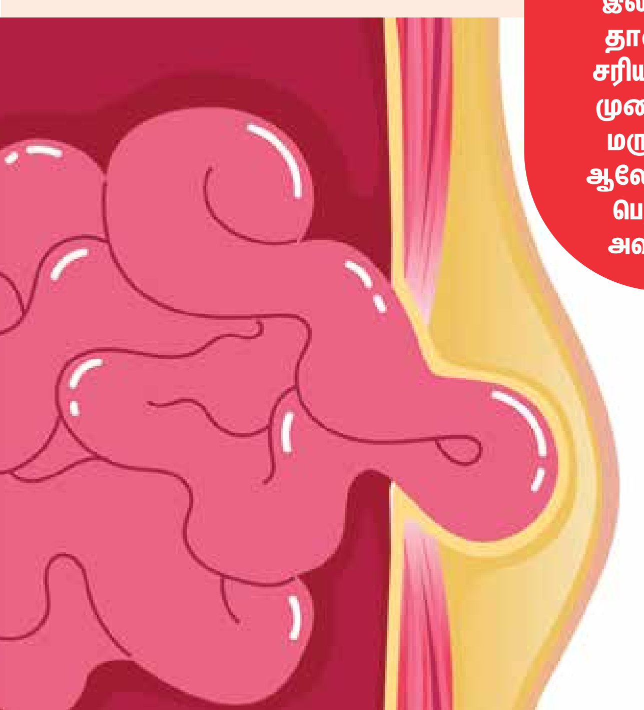
குடல் இறக்கம் உள்ள பகுதி சிவப்பு, ஊதா அல்லது கருமை நிறமாக மாறினால், கடுமையான வலி, காய்ச்சல், குமட்டல், வாந்தி ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும். இது ‘ஸ்ட்ராங்குலேட்டட் ஹெர்னியா’ எனப்படும் உயிருக்கு ஆபத்தான நெரிக்கும் நிலையாகும்.

சிகிச்சைமுறைகள்

கண்காணிப்பு முறை: சிறிய மற்றும் அறிகுறியற்ற குடல் இறக்கங்களுக்கு மருத்துவக் கண்காணிப்பு.

அறுவை சிகிச்சை: பெரும்பாலான குடல் இறக்கங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சையே சிறந்த தீர்வு. இன்று மேம்பட்ட லேப்ராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை முறைகள் கிடைக்கின்றன.

குடல் இறக்கம் சிகிச்சை இல்லாமல் தானாகச் சரியாகாது. முறையான மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்!



தடுப்பு வழிமுறைகள்

ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரித்தல்: அதிக எடை வயிற்றுத் தசைகளில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்திக் குடல் இறக்க அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

வயிற்றுத் தசைகளை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்: தினசரி பிளாங்க் பயிற்சி, யோகா, நடைப்பயிற்சி, நீச்சல் போன்றவை வயிற்றுத் தசைகளை வலுவாக்கும்.

சரியான தூக்கும் நுட்பம்: கனமான பொருள்களைத் தூக்கும்போது முழங்காலில் இருந்து தூக்க வேண்டும், இடுப்பில் இருந்து குனிந்து தூக்கக் கூடாது.

மலச்சிக்கல் தடுப்பு: நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகள், பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் போதுமான தண்ணீர் அருந்துவது.

புகைப்பிடிப்பதைத் தவிர்த்தல்: புகைப்பிடித்தல் நாட்பட்ட இருமலை ஏற்படுத்திக் குடல் இறக்க அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

நீரிழிவுக் கட்டுப்பாடு: நீரிழிவைச் சரியாகக் கட்டுப்படுத்துவது.

உடனே மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்

- வீக்கம் கடுமையான வலியுடன் இருந்தால்
- வீக்கத்தின் நிறம் மாறினால்
- காய்ச்சல், குமட்டல் ஏற்பட்டால்
- வீக்கத்தை உள்ளே தள்ள இயலாமல் போனால்

நினைவில் கொள்ளுங்கள்!

குடல் இறக்கம் சிகிச்சை இல்லாமல் தானாகச் சரியாகாது. முறையான மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்!

2 நிமிடங்களுக்கு ஒரு பெண் பாதிக்கப்படுகிறார்!

ஒவ்வொரு இரண்டு நிமிடத்திலும், உலகில் எங்கோ ஒரு பெண் மார்பகப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பது தெரிய வருகிறது. இருப்பினும், இங்கே சக்தி வாய்ந்த ஓர் உண்மை உள்ளது... 40% மார்பகப் புற்றுநோய்களை வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மற்றும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் மூலம் தடுக்க முடியும். அறிவியல் பூர்வமாகச் சரிபார்க்கப்பட்ட உத்திகள் மூலம் பெண்களுக்கு இந்த நோயின் அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கும் சக்தி உள்ளது.

வாழ்க்கைமுறைத் தேர்வுகள்

சரியான எடையைப் பராமரியுங்கள்

ஜர்னல் ஆஃப் கிளினிக்கல் ஆன்காலஜி ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன, 18.5 – 24.9 BMI பராமரிக்கும் பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் ஆபத்து 25% குறைகிறது. குறிப்பாக மெனோபாஸுக்குப் பிறகு. அதிகப்படியான கொழுப்புத் திசு ஈஸ்ட்ரோஜனை உற்பத்தி செய்கிறது, உயர் ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவுகள் புற்றுநோய் ஆபத்தை அதிகரிக்கின்றன. தீவிரமான உணவுக் கட்டுப்பாட்டுக்குப் பதிலாகப் படிப்படியான, நிலையான எடை மேலாண்மையில் கவனம் செலுத்துங்கள். நீண்ட காலத்துக்கு பலன் தரும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றுவதே சிறந்தது.

தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

அமெரிக்கன் கேன்சர் சொசைட்டி வாரத்துக்கு 150 நிமிட மிதமான – தீவிர உடற்பயிற்சியைப் பரிந்துரைக்கிறது. உடல்ரீதியாகச் சுறுசுறுப்பான பெண்களுக்கு – உட்கார்ந்தே இருக்கும் பெண்களுடன் ஒப்பிடுகையில் – மார்பகப் புற்றுநோய் ஆபத்து 30 – 40% குறைகிறது. ஹார்மோன் ஒழுங்குமுறை, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்தல், ஆரோக்கியமான எடைப் பராமரிப்பு ஆகியவற்றை அளிப்பதன் மூலம் உடற்பயிற்சியும் இந்த ஆபத்தைக் குறைக்கிறது. வேகமான நடைப்பயிற்சி, நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற செயல்பாடுகளும் சிறந்த பாதுகாப்பை வழங்குகின்றன. தினம் தினம் மேற்கொள்ளப்படும் சிறிய மாற்றங்கள்கூட நீண்ட கால ஆரோக்கியத்துக்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன.

மது அருந்துதலைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

ஒவ்வொரு கூடுதல் தினசரி மதுபானமும் மார்பகப் புற்றுநோய் ஆபத்தை 7 – 10% அதிகரிக்கிறது. மது அசிட்டால்டிஹைடாக மாறி, DNA–வைச் சேதப்படுத்தி ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவுகளை உயர்த்துகிறது. புற்றுநோய் ஆபத்தைக் குறைக்க, மதுவை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்கவும் அல்லது ஒரு நாளைக்கு அதிகபட்சம் ஒரு பானத்துக்கு மட்டுப்படுத்தவும்.

மத்தியத் தரைக்கடல் உணவின் பலன்கள்

மத்தியத் தரைக்கடல் பாணி உணவு – ஆலிவ் எண்ணெய், பருப்பு வகைகள், மீன், பயறு வகைகள், பழங்கள், காய்கறிகள் நிறைந்தது – மார்பகப் புற்றுநோய் ஆபத்தை 30% குறைக்கிறது. ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்த இந்த உணவுமுறை DNA சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்கிறது, இது புற்றுநோயின் முக்கியக் காரணியாகும்.

நார்ச்சத்து மற்றும் தாவர ஊட்டச்சத்துகள்

முழுத் தானியங்கள், பயறு வகைகள், புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளிலிருந்து தினசரி 25 – 35 கிராம் நார்ச்சத்தை இலக்காக வைக்கவும். பச்சைக் காய்கறிகள் (பிராக்கோலி, காலிஃபிளவர், கொத்தவரங்காய்) இயற்கையான நச்சுத்தன்மை நீக்கத்தை ஆதரிக்கும் சல்போராஃபேனைக் கொண்டுள்ளன. டோஃபு மற்றும் டெம்பே போன்ற முழு சோயா

டாக்டர் கு. சிவக்குமார்
MBBS, MS
ஜெம் கேன்சர் சென்டர், கோவை.

உணவுகள் பாதுகாப்பு வழங்கும் ஐசோஃபிளாவோன்களை அளிக்கின்றன.

வைட்டமின் டி மேம்படுத்தல்

வளர்ந்து வரும் ஆராய்ச்சிகளின்படி, போதுமான வைட்டமின் டி மார்பகப் புற்றுநோய் ஆபத்தை 20 – 25% குறைக்கக் கூடும். இயற்கையான சூரிய ஒளி வெளிப்பாடு, கொழுப்பு நிறைந்த மீன் வகைகள், பொருத்தமான சப்ளிமென்ட்கள் ஆகியவை உகந்த வைட்டமின் டி அளவைப் பராமரிக்க உதவுகின்றன.

தாய்ப்பால் அளிக்கும் கூடுதல் பாதுகாப்பு

ஒவ்வொரு வருடத் தாய்ப்பாலும் மார்பகப் புற்றுநோய் ஆபத்தை 4.3% குறைக்கிறது. இந்தப் பாதுகாப்பு ஈஸ்ட்ரோஜன் வெளிப்பாட்டைக் குறைக்கும் மற்றும் ஆரோக்கியமான மார்பகத் திசு வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் ஹார்மோன் மாற்றங்களிலிருந்து உருவாகிறது.

ஹார்மோன் மாற்றுச் சிகிச்சை

கூட்டு HRT (ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்டின்) நீண்ட காலப் பயன்பாடு காரணமாக மார்பகப் புற்றுநோய் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது. HRT சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் பெண்கள் பாதுகாப்பான மாற்றுகளை ஆராய மருத்துவ நிபுணர்களுடன் ஆபத்துகள் மற்றும் பலன்களைப் பற்றி விவாதிக்க வேண்டும்.

சுய பரிசோதனை

மாதவிடாய்க்குப் பிறகு 7 – 10 நாட்களில் (அல்லது மெனோபாஸுக்குப் பிந்தைய பெண்களுக்கு மாதத்துக்கு ஒரே நாள்) மாதாந்தர மார்பகச் சுய பரிசோதனையைச் செய்யுங்கள். அளவு, வடிவம், தோல் அமைப்பில் மாற்றங்களைத் தேடுங்கள். புதிய கட்டிகள் ஏதேனும் இருக்கின்றனவா எனப் பாருங்கள். அசாதாரணங்கள் ஏதும் தென்பட்டால் உடனடி மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம்.

மேமோகிராம் ஸ்கிரீனிங்குக்கான அமெரிக்கப் பணிக்குழு 2024–ம் ஆண்டில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மேமோகிராம் ஸ்கிரீனிங் வயதை 40 ஆகக் குறைத்தது. சராசரி ஆபத்துள்ள பெண்களுக்கு 40 வயதில் தொடங்கி வருடாந்தர மேமோகிராம்கள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. அதிக ஆபத்துள்ள பெண்களுக்குக் குடும்ப வரலாறு அல்லது மரபணுக் காரணிகளின் அடிப்படையில் முன்கூட்டியே ஸ்கிரீனிங் தேவைப்படலாம்.

சுற்றுச்சூழல் ஆபத்துகளைக் குறைத்தல்

பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களுக்குப் பதிலாகக் கண்ணாடி அல்லது ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீல் உணவுக் கொள்கலன்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலமும், சாத்தியமாகும் போதெல்லாம் இயற்கை உற்பத்திகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலமும், பாரபென்ஸ் மற்றும் ஃபிதாலேட்டுகள் கொண்ட தனிப்பட்ட பராமரிப்பு தயாரிப்புகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும் ஹார்மோன்களைச் சீர்குலைக்கும் ரசாயனங்களிலிருந்து தப்பிக்கலாம்.

உங்கள் கவனத்துக்கு...

- 40 வயதில் தொடங்கி மேமோகிராம்களைத் திட்டமிடுங்கள்
- தினசரி நடைப்பயிற்சியை வழக்கமாக்குங்கள்
- உணவில் பச்சைக் காய்கறிகளைச் சேர்க்கவும்
- மாதாந்தர சுய பரிசோதனைகளைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்
- மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

வயது வாரியான பரிந்துரைகள்

இளம் பெண்கள் (20 – 30 வயது): ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுங்கள். சுய பரிசோதனை நுட்பங்களைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். குடும்ப வரலாற்றை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

இனப்பெருக்க ஆண்டுகள்: தாய்ப்பால் காலம், கர்ப்ப கால நேரம், பிறப்புக் கட்டுப்பாடு முறைகளின் தாக்கங்களைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

மெனோபாஸுக்கு முன்னும் பின்னும்: எடை மேலாண்மை, வழக்கமான கேன்சர் ஸ்கிரீனிங் போன்றவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

உங்கள் கைகளிலேயே உள்ளது தடுப்பின் சக்தி!

மார்பகப் புற்றுநோய் தடுப்பு என்பது முழுமையான பாதுகாப்பைப் பற்றியது அல்ல. இது நிலையான, தகவலறிந்த தேர்வுகளைப் பற்றியது. ஆரம்பக் கட்டத்தில் கண்டறியப்படும்போது, 5 ஆண்டு உயிர்வாழ்வு விகிதம் 99% ஆகும். ஆரோக்கியமான எடைப் பராமரித்தல், உடல்ரீதியாகச் சுறுசுறுப்பாக இருத்தல், மத்தியத் தரைக்கடல் பாணி உணவு, மதுவைக் கட்டுப்படுத்துதல், சுற்றுச்சூழல் நச்சுகளைக் குறைத்தல், பொருத்தமான ஸ்கிரீனிங்கில் பங்கேற்பது போன்றவை நல்வாழ்வுக்கு உதவும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்...

உங்கள் மார்பகப் புற்றுநோய் ஆபத்தின் மீது நீங்கள் நினைப்பதைவிட அதிக கட்டுப்பாடு உங்களிடமே உள்ளது. நீங்கள் இன்று செய்யும் ஒவ்வொரு நல்ல தேர்வுக்கும் வருங்காலத்தில் உங்களுக்கே நன்றி சொல்லும் நேரம் வரும்!

எண்டோஸ்கோபி

மருத்துவ உலகின் புரட்சிகர மாற்றம்

டாக்டர் வினோத்குமார்
MD, DM
ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை.

மருத்துவ உலகில் நிகழ்ந்துள்ள மிகப்பெரிய புரட்சிகர மாற்றங்களில் ஒன்று நவீன எண்டோஸ்கோபி தொழில்நுட்பம். இன்று நோயாளிகள் பெரிய அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்படாமலே, உடலின் உட்புறப் பகுதிகளைத் துல்லியமாகப் பரிசோதித்து, நோய்களை ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது.

எண்டோஸ்கோபி என்றால் என்ன?

எண்டோஸ்கோபி என்பது நெகிழ்வான, மெல்லிய குழாய் வழியாக உடலின் உட்புற உறுப்புகளை நேரடியாகப் பார்வையிடும் நுட்பமாகும். இந்தக் குழாயின் முனையில் அதிநவீன சிறிய கேமரா, ஒளியமைப்பு மற்றும் பல்வேறு மருத்துவக் கருவிகள் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். இதன் மூலம் உணவுக்குழாய், வயிறு, சிறுகுடல், பெருங்குடல் போன்ற அனைத்துச் செரிமான உறுப்புகளையும் விரிவாக ஆய்வு செய்ய முடிகிறது.

கேப்சூல் எண்டோஸ்கோபி... ஓர் அற்புதமான கண்டுபிடிப்பு!

மருத்துவத் தொழில்நுட்பத்தின் மிகச்சிறந்த சாதனையாகக் கருதப்படும் கேப்சூல் எண்டோஸ்கோபி, நோயாளிகளுக்கு முற்றிலும் வலியற்ற அனுபவத்தை வழங்குகிறது.

எப்படி வேலை செய்கிறது?

வைட்டமின் மாத்திரையின் அளவிலான இந்த அதிநவீன சாதனத்தில் மிகச்சிறிய கேமரா, LED வெளிச்சம், வயர்லெஸ் டிரான்ஸ்மிட்டர், 8 – 12 மணி நேரம் வேலை செய்யும் பேட்டரி ஆகியவை அடங்கியுள்ளன. நோயாளி இதைச் சாதாரண மாத்திரையைப் போலவே தண்ணீருடன் விழுங்கிக்கொள்வார்.

இந்த அதிசய கேப்சூல் செரிமான மண்டலத்தின் வழியாக இயற்கையாகப் பயணிக்கும்போது, ஒவ்வொரு விநாடியும் 2 – 6 உயர்தரப் படங்களை எடுத்து வெளியே அணிந்திருக்கும் ரிசீவர் பெல்ட்டுக்கு அனுப்புகிறது. மொத்தம் 50,000 – 80,000 படங்கள் கிடைக்கின்றன.

முக்கிய நன்மைகள்

- வலி, அசௌகரியம் முற்றிலும் இல்லை
- மயக்க மருந்து தேவையில்லை
- வழக்கமான வேலைகளைத் தொடரலாம்
- சிறுகுடலின் முழுப்பகுதியையும் பார்க்க முடிகிறது
- பாரம்பரிய எண்டோஸ்கோபியால் அடைய முடியாத பகுதிகளை ஆய்வு செய்ய முடிகிறது

புற்றுநோய் கண்டறிதலில் புரட்சி

4K அதிதெளிவு எண்டோஸ்கோபி

இன்றைய எண்டோஸ்கோப்புகள் 4K Ultra HD தெளிவுத்திறன் கொண்டவை. இதன் மூலம் 0.5 மில்லி மீட்டர் அளவிலான மிகச்சிறிய அசாதாரண செல்களையும் தெளிவாக அடையாளம் காண முடிகிறது. இது ஆரம்பக்கட்ட புற்றுநோய் கண்டறிதலில் 95% வரை துல்லியத்தை வழங்குகிறது.

AI உதவியுடன் கண்டறிதல்

செயற்கை நுண்ணறிவு (Artificial Intelligence) தொழில்நுட்பம் எண்டோஸ்கோபியுடன் இணைக்கப்பட்டு, நிகழ்நேரத்தில்(Real–time)சந்தேகத்துக்குரிய பகுதிகளைக் கண்டறிந்து மருத்துவரை உடனடியாக எச்சரிக்கிறது. இதன் துல்லியம் 94 – 97% வரை உள்ளது.

குறுகிய பட்டை இமேஜிங் (NBI)

சிறப்பு நீல மற்றும் பச்சை ஒளியைப் பயன்படுத்தி ரத்த நாளங்களின் அமைப்பை மிகத் தெளிவாகக் காட்டுகிறது. புற்றுநோய் செல்கள் அதிக ரத்த நாளங்களை உருவாக்குவதால், இந்த முறையில் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிய முடிகிறது.

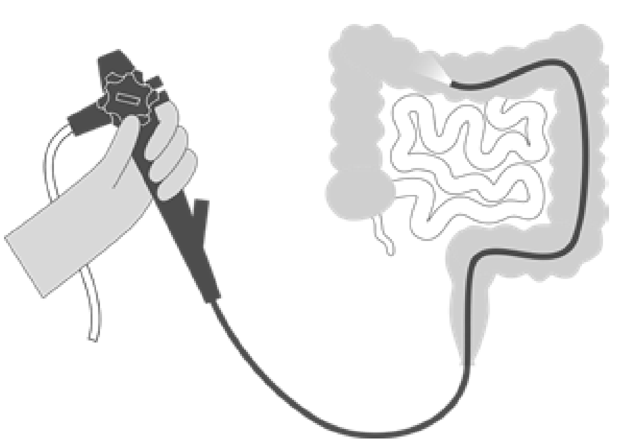
பாலிப்ஸ் கண்டறிதல் மற்றும் அகற்றுதல்

பாலிப்ஸ் என்பது குடல் சுவரில் உருவாகும் சிறிய திசு வளர்ச்சிகள். இவற்றில் சில காலப்போக்கில் புற்றுநோயாக மாறும் வாய்ப்பு உள்ளது.

ESD (Endoscopic Submucosal Dissection)

இது மிக நுணுக்கமான சிகிச்சை முறை. பெரிய அளவிலான பாலிப்ஸ் மற்றும் ஆரம்பக்கட்ட புற்றுநோய்க் கட்டிகளை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் அடுக்கு அடுக்காகப் பிரித்து அகற்றுவார்கள். இதில் மின்சாரக் கத்தி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

நவீன எண்டோஸ்கோபி தொழில்நுட்பங்கள் செரிமான நோய்களின் கண்டறிதலையும் சிகிச்சையையும் முற்றிலும் மாற்றியமைத்து உள்ளன.



நவீனச் சிகிச்சைமுறைகள்

Therapeutic Endoscopy: இதில் நோய் கண்டறிதலையும் சிகிச்சையும் ஒரே நேரத்தில் செய்ய முடிகிறது

ரத்தப்போக்குக் கட்டுப்பாடு: வெப்பச் சிகிச்சை, மெட்டல் கிளிப்ஸ் மூலம் உடனடி நிறுத்தம்

அடைப்பு நீக்கம்: சிறப்பு பலூன் மூலம் குறுகிய பகுதிகளை விரிவாக்குதல்

கல் அகற்றுதல்: ERCP முறையில் பித்த நாளங்களில் உள்ள கற்களைப் பாதுகாப்பாக அகற்றுதல்

எதிர்கால வாய்ப்புகள்

ரோபோட்டிக் எண்டோஸ்கோபி

மருத்துவர் கன்ட்ரோல் ரூமில் இருந்து ரிமோட் மூலம் இயக்கும் தொழில்நுட்பம். இது அதிக துல்லியத்துடனும் நிலைத்தன்மையுடனும் செயல்படுகிறது.

மாலிகுலர் இமேஜிங்

சிறப்பு ஃப்ளோரசன்ட் சாயங்கள் மூலம் புற்றுநோய் செல்களை மட்டும் ஒளிரச் செய்து அடையாளம் காணும் முறை.

நோயாளிகளுக்கான பலன்கள்

90% ஆரம்பக் கண்டறிதல்: புற்றுநோயை முதல் கட்டத்திலேயே கண்டறிவது

50% குறைந்த காலம் மருத்துவமனை தங்குதல்: ஓரிரு நாட்களில் வீடு செல்லலாம்

75% வலி குறைப்பு: பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடும்போது

60% செலவு சேமிப்பு: பெரிய அறுவை சிகிச்சையைத் தவிர்ப்பதால்.

நவீன எண்டோஸ்கோபி தொழில்நுட்பங்கள் செரிமான நோய்களின் கண்டறிதலையும் சிகிச்சையையும் முற்றிலும் மாற்றியமைத்துள்ளன. கேப்சூல் எண்டோஸ்கோபி, செயற்கை நுண்ணறிவு, மற்றும் குறைந்த அறுவை சிகிச்சைமுறைகள் மூலம் நோயாளிகள் பாதுகாப்பான, வலியற்ற, பயனுள்ள சிகிச்சையைப் பெறுகின்றனர். எதிர்காலத்தில் இந்தத் தொழில்நுட்பங்கள் மேலும் மேம்பட்டு, அனைத்துமக்களுக்கும் எளிதில் கிடைக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ●

இம்யூனோதெரபி | டார்கெட்டட் தெரபி புற்றுநோய் சிகிச்சையில் புதுமைகள்!

கடந்த சில ஆண்டுகளில் புற்றுநோய் சிகிச்சை துறையில் அற்புதமான முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. பாரம்பரிய கீமோதெரபி மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சைக்கு அப்பால், இம்யூனோதெரபி மற்றும் டார்கெட்டட் தெரபி போன்ற நவீனச் சிகிச்சைமுறைகள் நோயாளிகளுக்குப் புதிய நம்பிக்கையை அளித்துள்ளன. இந்தச் சிகிச்சைமுறைகள் ஆரோக்கியமான செல்களைப் பாதிக்காமல், குறிப்பிட்ட புற்றுநோய் செல்களை மட்டும் குறிவைத்து அழிக்கின்றன.

இம்யூனோதெரபி – நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்துதல்

இம்யூனோதெரபி என்பது நமது உடலின் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தி, புற்றுநோய் செல்களை எதிர்த்துப் போராடும் சிகிச்சைமுறையாகும். கீமோதெரபியைப் போல அனைத்து செல்களையும் பாதிக்காமல், இது நமது உடலின் T – செல்கள் மற்றும் B – செல்களை வலுப்படுத்தி, புற்றுநோய் செல்களைக் குறிப்பிட்ட முறையில் அழிக்கிறது.

இம்யூனோதெரபியின் முக்கிய வகைகள்

சைட்டோகைன் தெரபி: உடலின் இயற்கையான புரதங்களான இன்டர்ஃபெரான் மற்றும் இன்டர்லூகின்களை அதிகரித்து நோய் எதிர்ப்புசக்தியை மேம்படுத்துகிறது. குறிப்பாக இது சிறுநீரகப் புற்றுநோய் மற்றும் மெலனோமாவுக்குப் பயனுள்ளது.

செக்பாயிண்ட் இன்ஹிபிட்டர்ஸ்: புற்றுநோய் செல்கள் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்திலிருந்து மறைந்துகொள்வதைத் தடுக்கிறது. பிடி – 1, பிடி – எல்1 தடுப்பு மருந்துகள் இந்த வகையில் வருகின்றன.

மோனோக்ளோனல் ஆன்டிபாடிகள்: குறிப்பிட்ட புற்றுநோய் செல்களைக் கண்டுபிடித்து அழிக்கும் செயற்கை ஆன்டிபாடிகள். இவை குறிப்பிட்ட புரதங்களுடன் இணைந்து புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கின்றன.

டாக்டர் கே. முத்துலிங்கேஷ் குமார்
MBBS, MD,DNB
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

டார்கெட்டட் தெரபி – துல்லியமான சிகிச்சை அணுகுமுறை

டார்கெட்டட் தெரபி என்பது புற்றுநோய் செல்களின் குறிப்பிட்ட மரபணுக்கள், புரதங்கள் அல்லது திசு சூழலைக் குறிவைத்து அழிக்கும் அதிநவீனச் சிகிச்சைமுறையாகும். இது புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சி, பிரிவு மற்றும் பரவலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

டார்கெட்டட் தெரபியின் வகைகள்

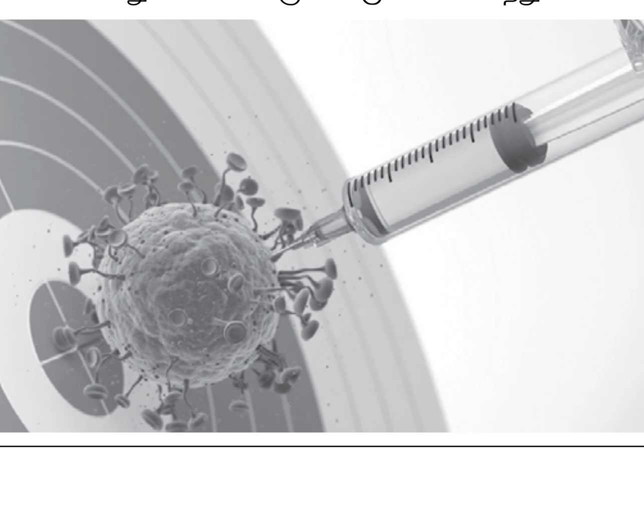
ஹெர் – 2 டார்கெட்டட் தெரபி: குறிப்பாக மார்பகப் புற்றுநோய்க்குப் பயனுள்ளது. ட்ராஸ்டுசுமாப் (ஹெர்செப்டின்) மற்றும் பெர்டுசுமாப் போன்ற மருந்துகள் ஹெர் – 2 புரதத்தைக் குறிவைத்துச் செயல்படுகின்றன.

டைரோசின்கைனேஸ்இன்ஹிபிட்டர்ஸ்: நுரையீரல் புற்றுநோய், சிறுநீரகப் புற்றுநோய் மற்றும் லுகேமியாவுக்குப் பயனுள்ளது. இமாட்டினிப், எர்லோட்டினிப் போன்ற மருந்துகள் இந்த வகையில் வருகின்றன.

PARP இன்ஹிபிட்டர்ஸ்: BRCA மரபணுக் குறைபாடுகள் உள்ள மார்பக மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய்களுக்குப் பயன்படுகிறது. ஒலாபாரிப் என்ற மருந்து இந்த வகையில் முக்கியமானது.

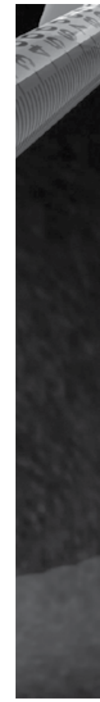
CAR – T செல் தெரபி இந்தியாவின் புரட்சிகரமான சாதனை!

2023–ம் ஆண்டில் இந்தியா உலகின் கவனத்தை ஈர்த்த ஒரு மகத்தான சாதனையைப் படைத்தது. நெக்ஸ்கார்19 (NexCAR19) என்ற இந்தியாவின் முதல் சொந்த CAR – T செல் தெரபியை உருவாக்கியது. அமெரிக்காவில் 4 கோடி ரூபாய் செலவாகும் இந்தச் சிகிச்சை இந்தியாவில் வெறும் 40 லட்சம் ரூபாய்க்குக் கிடைக்கிறது.



நவீனச் சிகிச்சைமுறைகள் குறிப்பிட்ட புற்றுநோய் செல்களை மட்டும் குறிவைப்பதால், ஆரோக்கியமான செல்கள் பாதிக்கப்படுவது இல்லை.

CAR – T செல் தெரபி எப்படிச் செயல்படுகிறது? நோயாளியின் T – செல்களை எடுத்து ஆய்வகத்தில் மரபணு மாற்றம் செய்யப்படுகிறது. மாற்றியமைக்கப்பட்ட செல்கள் புற்றுநோய் செல்களைக் கண்டுபிடித்து அழிக்கும் சிறப்புத் திறனைப் பெறுகின்றன. இந்த மேம்படுத்தப்பட்ட T – செல்கள் மீண்டும் நோயாளியின் உடலில் செலுத்தப்பட்டுப் புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடுகின்றன.



சிகிச்சைச் செலவுகள் மற்றும் கிடைக்கும் தன்மை

இம்யூனோதெரபி செலவுகள்: இந்தியாவில் மாதத்துக்கு ரூ.25,000 முதல் ரூ.4,00,000 வரை செலவாகிறது. சிகிச்சையின் வகை, புற்றுநோயின் நிலை மற்றும் பயன்படுத்தும் மருந்துகளைப் பொறுத்து விலை மாறுபடுகிறது.

டார்கெட்டட் தெரபி செலவுகள்: மாதத்துக்கு ரூ.3,000 முதல் ரூ.3,00,000 வரை செலவாகும். ஆரம்பநிலைப் புற்றுநோய்களுக்குக் குறைவான செலவும், முற்றிய நிலைகளுக்கு அதிக செலவும் பிடிக்கும்.

சிகிச்சையின் வெற்றி விகிதங்களும் பலன்களும்

நெக்ஸ்கார்19 CAR – T தெரபி 73% வெற்றி விகிதம் கொண்டுள்ளது. இம்யூனோதெரபி பொதுவாக 60 – 80% பதிலளிப்பு விகிதம் கொண்டுள்ளது. டார்கெட்டட் தெரபி புற்றுநோய் வகையைப் பொறுத்து 40 – 70% பதிலளிப்பு விகிதம் அளிக்கிறது.

இந்த நவீனச் சிகிச்சைமுறைகளின் முக்கிய நன்மை என்னவென்றால், இவை கீமோதெரபியைப் போலக் கடுமையான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. மேலும், குறிப்பிட்ட புற்றுநோய் செல்களை மட்டும் குறிவைப்பதால், ஆரோக்கியமான செல்கள் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

யாருக்கு ஏற்றது?

- மூன்றாம் மற்றும் நான்காம் நிலைப் புற்றுநோய்
- கீமோதெரபிக்குப் பதிலளிக்காத நோய்கள்
- ரத்தப் புற்றுநோய்கள் (லுகேமியா, லிம்போமா)
- மார்பகப் புற்றுநோய்

இந்த நவீனச் சிகிச்சைமுறைகள் இந்தியாவில் எளிதில் கிடைக்கின்றன. முறையான புற்றுநோய் நிபுணரின் ஆலோசனை பெற்று, நோயாளிக்கு ஏற்ற சிகிச்சைமுறையைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். ●

புற்றுநோய்களுக்கான லேப்ராஸ்கோபிக் & ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை

புற்றுநோய்களுக்கு இன்று மிகவும் மேம்பட்ட சிகிச்சைமுறைகள் கிடைக்கின்றன. உணவுக்குழாய், இரைப்பை, கணையம், கல்லீரல், சிறுகுடல், பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் ஆகிய பகுதிகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களுக்கு லேப்ராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை ஆகிய நவீன முறைகள் பாரம்பரியத் திறந்த அறுவை சிகிச்சையைவிட மிகச் சிறந்த பலன்களை வழங்குகின்றன.

புற்றுநோய் எப்படிப் பரவுகிறது?

செரிமான மண்டலப் புற்றுநோய்கள் ஆரம்பத்தில் ஒரு சிறிய கட்டியாகத் தோன்றி, படிப்படியாக வளர்ந்து சுற்றியுள்ள பகுதிகளுக்குப் பரவுகின்றன. இந்த நோய் முக்கியமாக இரண்டு வழிகளில் பரவுகிறது. முதலாவது, நிணநீர் மண்டலம் வழியாக அருகிலுள்ள நிணநீர் கணுக்களுக்குப் பரவுகிறது. இரண்டாவது, ரத்த ஓட்டம் வழியாகக் கல்லீரல், எலும்பு, மூளை போன்ற தொலை உறுப்புகளுக்குப் பரவுகிறது.

ஆரம்பகாலக் கண்டறிதலின் முக்கியத்துவம்

புற்றுநோய் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறியப்பட்டு, ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் மட்டும் இருந்தால், லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை மூலம் முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியும். ஆனால், தொலைதூர உறுப்புகளுக்குப் பரவிவிட்டாலோ, எந்த அறுவை சிகிச்சையும் முழுமையான குணத்தை அளிக்க முடியாது.

லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை... சிறிய துளைகள், பெரிய பலன்கள்!

லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை என்பது ‘கீ–ஹோல் சர்ஜரி’ என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இதில் பெரிய வெட்டுகளுக்குப் பதிலாக வெறும் 5 – 10 மி.மீ சிறிய துளைகள் மூலமாக அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

மேம்பட்ட பார்வை மற்றும் துல்லியம்: லேப்ராஸ்கோப் என்ற சிறப்பு கேமரா உள்ளுறுப்புகளை 10 மடங்குப் பெரிதாகக் காட்டுகிறது. இதனால் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் மிகச்சிறிய புற்றுநோய் செல்களையும் துல்லியமாகக் கண்டறிந்து முழுமையாக அகற்ற முடிகிறது.

சிறந்த முறையில் நிணநீர் கணு அகற்றல்: மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் நிரூபித்துள்ளபடி, லேப்ராஸ்கோபிக் முறையில் நிணநீர் கணுக்களை அகற்றுவது திறந்த அறுவை சிகிச்சையைவிட மிகச் சிறந்ததாக உள்ளது. இது புற்றுநோயின் முழுமையான அகற்றலுக்கு மிகவும் முக்கியம்.

வேகமான குணமடைதலும் குறைவான சிக்கல்களும்: பெரிய வெட்டுகள் உடலில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகளால் குணமடைதல் தாமதமாகிறது. சிறிய துளைகளால் இந்தப் பாதிப்புக் குறைவாக இருப்பதால் குணமடைதல் வேகமாக நடைபெறுகிறது.

டாக்டர் ஆர். அருள்முருகன்
MBBS, MS, MCh,
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

நுரையீரல் செயல்பாடு மேம்பாடு: திறந்த அறுவை சிகிச்சையில் நுரையீரல் செயல்பாடு கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டு, கபம் சேர்தல், நிமோனியா போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். லேப்ராஸ்கோபியில் நோயாளிகள் விரைவாகச் சரியான முறையில் சுவாசிக்க முடிகிறது.

நோயாளிகளுக்கான நேரடி நன்மைகள்

வலி குறைவு: திறந்த அறுவை சிகிச்சையில் நோயாளிகள் 10 – 15 நாள்கள் கடுமையான வலியை அனுபவிக்கின்றனர். லேப்ராஸ்கோபியில் வெறும் 1 – 2 நாள்கள் மட்டுமே லேசான வலி இருக்கும்.

குறுகிய கால மருத்துவமனைத் தங்கல்: திறந்த அறுவை சிகிச்சையில் 10 – 15 நாள்கள் மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டும். லேப்ராஸ்கோபியில் 5 – 6 நாள்கள் மட்டுமே போதும். சிகிச்சை மையத்திலும் 1 – 2 நாள்கள் மட்டுமே தங்கினால் போதும்.

விரைவாக வேலைக்குத் திரும்புதல்: குறைவான குணமடைதல் காலம் காரணமாக நோயாளிகள் விரைவாகத் தங்கள் அன்றாட வேலைகளுக்குத் திரும்ப முடிகிறது.

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை என்பது லேப்ராஸ்கோபியின் மிகவும் மேம்பட்ட வடிவமாகும்.

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை... எதிர்காலத்தின் தொழில்நுட்பம்

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை என்பது லேப்ராஸ்கோபியின் மிகவும் மேம்பட்ட வடிவமாகும். இதில் ரோபோட் தானாக அறுவை சிகிச்சை செய்வதில்லை. அனுபவமிக்க மருத்துவர்கள் கன்சோலில் அமர்ந்து ரோபோட்டின் நீட்டப்பட்ட கைகளைத் துல்லியமாகக் கட்டுப்படுத்துகின்றனர்.

அதிக துல்லியம், முப்பரிமாண பார்வை தெளிவு, அதிக இயக்கத் திறன் மற்றும் சிறந்த தையல் திறன் ஆகியவை ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சையின் முக்கிய நன்மைகள். குறிப்பாக இடுப்புப் பகுதி போன்ற ஆழமான மற்றும் குறுகிய இடங்களில் மலக்குடல் அறுவை சிகிச்சை செய்வதற்கு இது மிகவும் உதவுகிறது.

கீமோதெரபியும் முழுமையான சிகிச்சையும்

லேப்ராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் நோயாளிகள் விரைவாகக் குணமடைவதால், தேவைப்பட்டால் கீமோதெரபியை உடனடியாகத் தொடங்க முடிகிறது. இது ஒட்டுமொத்தச் சிகிச்சையின் வெற்றிக்கு மிகவும் அவசியம்.

தெளிவான முடிவு

செரிமான மண்டலப் புற்றுநோய்களுக்கு லேப்ராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சைமுறைகள் திறந்த அறுவை சிகிச்சையைவிட எல்லா வகையிலும் மேலானவை.

மது அருந்துதலும் கணையப் புற்றுநோயும்!

மது எப்படி கணையப் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது?

மது அருந்துதல் நமது உடலில் உள்ள கணையத்தைக் கடுமையாகப் பாதிக்கிறது. கணையம் என்பது நமது வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள ஒரு முக்கியமான உறுப்பு. இது உணவு செரிமானத்துக்குத் தேவையான என்சைம்களை உற்பத்தி செய்கிறது.

அதிகமாக மது அருந்துபவர்களுக்கு நீண்டகாலக் கணைய அழற்சி ஏற்படுகிறது. இது கணையப் புற்றுநோய் வருவதற்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. மது குடிப்பதால் செரிமான என்சைம்கள் முன்கூட்டியே செயல்படத் தொடங்கி, கணையம் தன்னையே எரித்துக்கொள்ளும் நிலை ஏற்படுகிறது.

மது அருந்துதலால் கணைய நாளத்தில் பிசுபிசுப்பான சுரப்புகள் அல்லது புரத அடைப்புகள் உருவாகி நாள அடைப்பு ஏற்படலாம். இதனால் கணையத்தில் கற்கள் உருவாகும் அபாயமும் உள்ளது. கணையப் புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் பிற்காலத்தில் மட்டுமே தெரியும் என்பதால், சரியான நேரத்தில் அதைக் கண்டுபிடிப்பதும் கடினமாகிறது.

மது எப்படி புற்றுநோயை உருவாக்குகிறது?

மதுவில் உள்ள எத்தனால் நமது உடலில் அசிட்டால்டிஹைட் என்ற நச்சுப் பொருளாக மாறுகிறது. இது நமது உயிரணுகளுக்கு நேரடியாகத் தீங்கு விளைவிக்கிறது. மதுவின் தாக்கத்தால் உடலில் ஃப்ரீ ரேடிக்கல் ஆக்சிடேஷன் என்ற செயல்முறை நடைபெற்று உயிரணுக்கள் சேதமடைகின்றன.

மது அருந்துவதால் ஃபோலேட் (பி வைட்டமின்) மற்றும் ஏ, சி, ஈ வைட்டமின்களின் உறிஞ்சுதல் குறைகிறது. இந்த ஊட்டச்சத்துகள் உயிரணு சேதத்தைச் சரிசெய்து புற்றுநோயைத் தடுக்கும் இயல்பான திறன் கொண்டவை. மது அருந்துவது எஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோனின் அளவையும் அதிகரிக்கிறது, இது மார்பகப் புற்றுநோயுடன் தொடர்புடையது.

அறிய வேண்டிய புள்ளிவிவரங்கள்

பெண்களுக்கு: தினமும் 19 – 38 மி.லி மது (1 – 2 பானங்கள்) அருந்தினால் புற்றுநோய் வாய்ப்பு 12% அதிகரிக்கிறது.

ஆண்களுக்கு: தினமும் 38 – 76 மி.லி மது அருந்தினால் அபாயம் 15% அதிகரிக்கிறது. 76 மி.லி.க்கு மேல் அருந்தினால் 36% வரை அபாயம் அதிகரிக்கிறது.

கவனம்: தினமும் கூடுதலாக 13 மி.லி மது அருந்தினால் 3% வரை ஆபத்து அதிகரிக்கிறது.

ஆம்... மது அருந்தும் அனைவருமே ஆபத்தில்தான் உள்ளனர். முற்றிலும் பாதுகாப்பான அளவு என்று ஏதும் இல்லை!

உங்களால் மாற்றக்கூடிய ஆபத்துக் காரணிகள்

புகையிலைப் பயன்பாடு

புகைப்பிடித்தல் கணையப் புற்றுநோயின் மிக முக்கியமான காரணமாகும். புகைப்பிடிக்காதவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு இரு மடங்கு

அதிக ஆபத்து உள்ளது. கணையப் புற்றுநோயில் 25% பாதிப்புகள் சிகரெட் பிடிப்பதால் ஏற்படுகின்றன. சுருட்டுப் பிடித்தல் மற்றும் புகையிலை மெல்லுதலும் ஆபத்தை அதிகரிக்கும். புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்தினால் உடனே ஆபத்துக் குறையத் தொடங்கும்.

அதிக எடை

உடல் நிறை குறியீடு 30 அல்லது அதற்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு 20 – 50% அதிக ஆபத்து உள்ளது. குறிப்பாக வயிற்றுப் பகுதியில் கொழுப்பு சேர்வது, ஒட்டுமொத்த எடை குறைவாக இருந்தாலும்கூட ஆபத்தானது.

நீரிழிவு

கணையப் புற்றுநோய் நோயாளிகளில் 50% பேருக்கு அந்நோய் கண்டறியப்படும்போது நீரிழிவும் இருக்கிறது. டைப் 2 நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு ஆரம்ப ஆண்டுகளில் ஆபத்து இரு மடங்கு அதிகம். 50 வயதுக்கு மேல் திடீரென நீரிழிவு வந்தால், அது கணையப் புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கலாம். குழந்தைகள் மற்றும் இளம் வயதினரில் உடல் பருமன் அதிகரிப்பதால் இந்த வயது பிரிவினரிலும் டைப் 2 நீரிழிவு அதிகரித்து வருகிறது.

நீண்டகாலக் கணைய அழற்சி

கணையத்தில் நீண்டகால அழற்சி கணையப் புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. இது பெரும்பாலும் அதிக அளவு மது அருந்துதல் மற்றும் புகைப்பிடிப்பதால் ஏற்படுகிறது.

வேலையிட ரசாயன வெளிப்பாடு

உலர் சுத்தம் செய்யும் தொழிலகங்களில் பயன்படுத்தப்படும் கரைப்பான்கள் மற்றும் உலோக வேலைத் தொழிலகங்களில் பயன்படுத்தப்படும் சில ரசாயனங்களின் அதிக வெளிப்பாடு கணையப் புற்றுநோய் ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம்.

மருத்துவரை எப்போது அணுக வேண்டும்?

கணையப் புற்றுநோய் தொடர்பான வயிறு மற்றும் செரிமானப் பிரச்னைகள்

- வயிற்றுப்போக்கு
- மலச்சிக்கல்
- வயிறு வீங்கி எரிச்சல் ஏற்படுதல்
- உணவு சாப்பிடுவதற்குப் பிறகு அல்லது படுக்கும்போது முதுகு வலி அதிகரிப்பு
- மஞ்சள் காமாலை

தடுப்பு முறைகள்

1. மது அருந்துவதை முற்றிலும் நிறுத்துங்கள் – பாதுகாப்பான அளவு என்று ஏதும் இல்லை!
2. புகைப்பிடிப்பதை முற்றிலும் நிறுத்துங்கள் – எப்போது நிறுத்தினாலும் பலன் உண்டு
3. ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரியுங்கள் (BMI 30க்கு கீழ்)
4. சீரான உணவு மற்றும் தவறாமல் உடற்பயிற்சி
5. வேலையிடத்தில் ஆபத்தான ரசாயன வெளிப்பாட்டைத் தவிருங்கள்
6. நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டில் வையுங்கள்
7. 50 வயதுக்கு மேல் திடீர் நீரிழிவு வந்தால் கணையப் பரிசோதனையும் செய்யுங்கள்

- 50 வயதுக்கு மேல் திடீரென நீரிழிவு நோய் தோன்றுதல்

கணையப் புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் காலப்போக்கில் தோன்றும். எனவே, மஞ்சள் காமாலை அல்லது கவலை அளிக்கும் பிற அறிகுறிகள் தோன்றினால் மருத்துவ உதவி பெற வேண்டும். அறிகுறிகள் 4 வாரங்களுக்கு மேல் நீடித்தால் மீண்டும் மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

கவனிக்க வேண்டியவை

கணையப் புற்று நோயாளிகள் கட்டி நீக்கு அறுவை சிகிச்சை அல்லது கீமோதெரபி சிகிச்சை பெறலாம். சிகிச்சையின்போது மதுவை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில், இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்து, பக்க விளைவுகளை மோசமாக்கி, குணமடைதலைத் தாமதப்படுத்தும்.

கணையப் புற்றுநோயுடன் மதுவின் தொடர்பு மார்பக அல்லது உணவுக்குழாய் புற்றுநோயுடனான தொடர்பைவிட ஓரளவு குறைவானது. ஆனாலும், அபாயம் நிச்சயமாக உள்ளது.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்...

கணையப் புற்றுநோய் ஆபத்தான நோய் என்றாலும், பல காரணிகளை நாமே கட்டுப்படுத்த முடியும். மது மற்றும் புகையிலையை முற்றிலும் நிறுத்துதல், ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரித்தல், நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துதல், வேலையிட ஆபத்துகளைத் தவிர்த்தல் போன்ற மாற்றங்களால் இந்த நோயின் ஆபத்தைக் கணிசமாக குறைக்க முடியும்.

சர்வதேச சுகாதார நிறுவனங்கள் இப்போது 'மதுவின் எந்த அளவும் முற்றிலும் பாதுகாப்பானது அல்ல' என்று தெரிவிக்கின்றன... குறிப்பாகப் புற்றுநோய் ஆபத்தைப் பொறுத்தவரை!

டாக்டர் ராஜீவ் மகராஜ்
MS, DNB
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

என்ன செய்யப் போகிறோம்?

அது ஒரு கோடைக்காலம், வேலையை முடித்துவிட்டு வீடு திரும்பும் நேரம் மழைத்துளி பூமியின் வெப்பத்தைத் தணிக்கத் தொடங்கியது. மருத்துவமனையின் பார்க்கிங்கில் இருந்து எனது வண்டியை எடுத்துக்கொண்டு, ஜெர்கின், ஹெல்மெட் அணிந்துகொண்டு மெதுவாக வாகனத்தைச் செலுத்தி, சில நிமிடங்களிலேயே வீட்டை அடைந்தேன். என் அம்மா ஆவி பறக்க காபியுடன் காத்திருந்தார். என் வருகைக்காக...

வழக்கம்போல இருவரும் அமர்ந்து சிறிது நேரம் பேசிக்கொண்டே காபி குடித்தோம். அந்த நேரத்தில்தான் என் தோழி மலரின் அழைப்பு வந்தது. அவள் அட்வகேட்டாகப் பணிபுரிந்து வருகிறாள். பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது அவளுடைய தோழியின் அன்றைய மருத்துவப் பரிசோதனையைப் பற்றிக் கூறத் தொடங்கினாள். அவளின் தோழி கலா சில நாட்களாகவே செரியாமை, வயிற்று உப்புசம் போன்றவற்றால் அவதிப்பட்டுள்ளார். பக்கத்து மருந்துக் கடைகளில் மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிட்டும் சரி வரவில்லை. இதனால் அருகிலுள்ள மருத்துவமனைக்குச் சென்று பரிசோதித்துள்ளார். அப்போதுதான் அவருக்குப் பெரிய அதிர்ச்சி காத்திருந்தது... உணவுக்குழாய் புற்றுநோய் இருப்பது தெரிய வந்தது. இதை என்னிடம் கூறிய மலர் இன்னும் இந்த அதிர்ச்சியிலிருந்து வெளிவரவில்லை.

வேறு எந்தப் பிரச்னையும் இல்லாமல் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் ஒருவருக்கு ஏன் இப்படிப்பட்ட கேன்சர் போன்ற நோய்கள் வருகின்றன. இதற்கும் அவர்கள் எவ்விதக் கெட்ட பழக்கங்கள் இல்லாதவர்களாகவும், ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்களாகவும் உள்ளனர். அப்புறம் ஏன்... ஏன்... என்ற கேள்விக்கு விடை கூறுவது அவ்வளவு எளிதல்ல.

டாக்டர் கிறிஸ்டினா ஜாய்ஸ் சாமிநாதன்
ஜெம் கேன்சர் சென்டர், கோவை.

இப்படித்தான் அன்றொரு நாள் சுரேஷ் என்ற நபர் வந்திருந்தார். அவருக்கு வயது 35 இருக்கும், அவரிடம் வருடாவருடம் முழு உடல் பரிசோதனை செய்துகொள்ளும் ஒரு நல்ல பழக்கம் இருந்தது. அன்று அவர் நமது மருத்துவமனைக்கு வந்தபோது 'PRE CANCER SCREENING' எனப்படும் கேன்சர் நோய்களுக்கான முழு உடல் பரிசோதனை செய்துகொண்டார். அது வெறும் சாதாரண ரத்தப் பரிசோதனை, X ray, வயிறு பகுதிக்கான ஸ்கேன் மற்றும் STOOL FOR OCCULT BLOOD எனப்படும் மலப்பரிசோதனையை உள்ளடக்கியது. அவர் வேலைக்குச் செல்பவர் என்பதால், அரை நாள் மட்டும் விடுப்பு எடுத்துவிட்டுக் காலை 8 மணிக்கு வந்து தேவையான டெஸ்ட் எடுத்துக்கொண்டு மதியம் 1 – 2 மணிக்கெல்லாம் வேலைக்குத் திருப்பிவிட்டார்.

மலப்பரிசோதனை மூலம் அவருக்கு மலக்குடலில் ஆரம்பநிலைப் புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள் தெரிந்தன. இதனை அடுத்து, மலக்குடல் துறை நிபுணர்களின் அறிவுரைப்படி சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டு தற்போது 'கேன்சர் இல்லாத வாழ்க்கை' வாழ்கிறார்.

இங்கே நான் பகிர்ந்த இரண்டு நிகழ்ச்சிகளும் கதைகளல்ல... நிஜம். இவற்றின் மூலம் என் மனத்தில் எழும் ஒரே ஒரு கேள்வியை மட்டும், உங்கள் சிந்தனைக்கே விட்டு விடுகிறேன்.

கேன்சர் பரிசோதனை செய்து ஏதாவது பிரச்னை இருப்பது தெரிந்துவிட்டால் என்ன செய்வது என்கிற பயத்தில் இருக்கப்போறோமா? அல்லது பல வருடங்களுக்குப் பிறகு வரக்கூடிய நோயை முன்னதாகவே கண்டறிந்து அதனை முழுவதுமாகக் குணப்படுத்தப் போகிறோமா?

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.

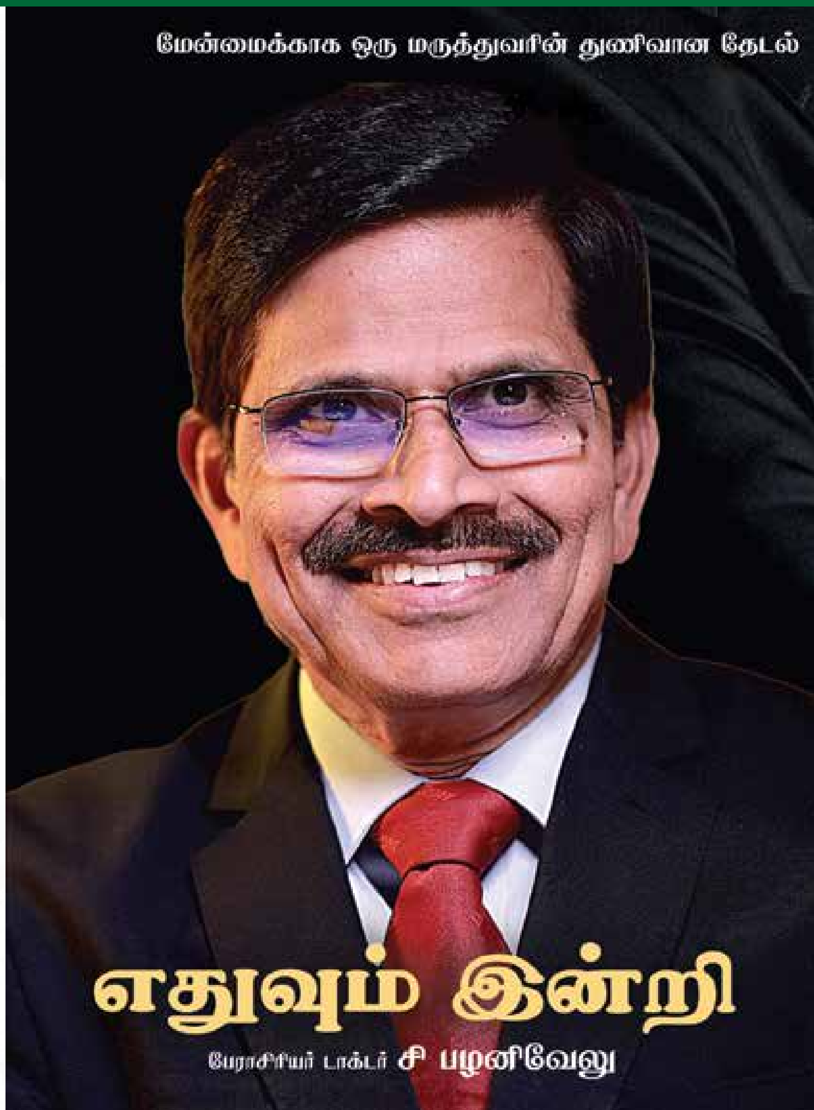
www.obesitysurgeryindia.com | info@obesitysurgeryindia.com | www.gemhospitals.com

சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்

Gem Nalam Monthly – Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTAM/2022/83810.
Day of Publishing: 01–08–2025

PROF. C PALANIVELU'S

AUTOBIOGRAPHY BOOK



NOW BOOK AVAILABLE IN

amazon

SCAN & ORDER