GEM HOSPITAL

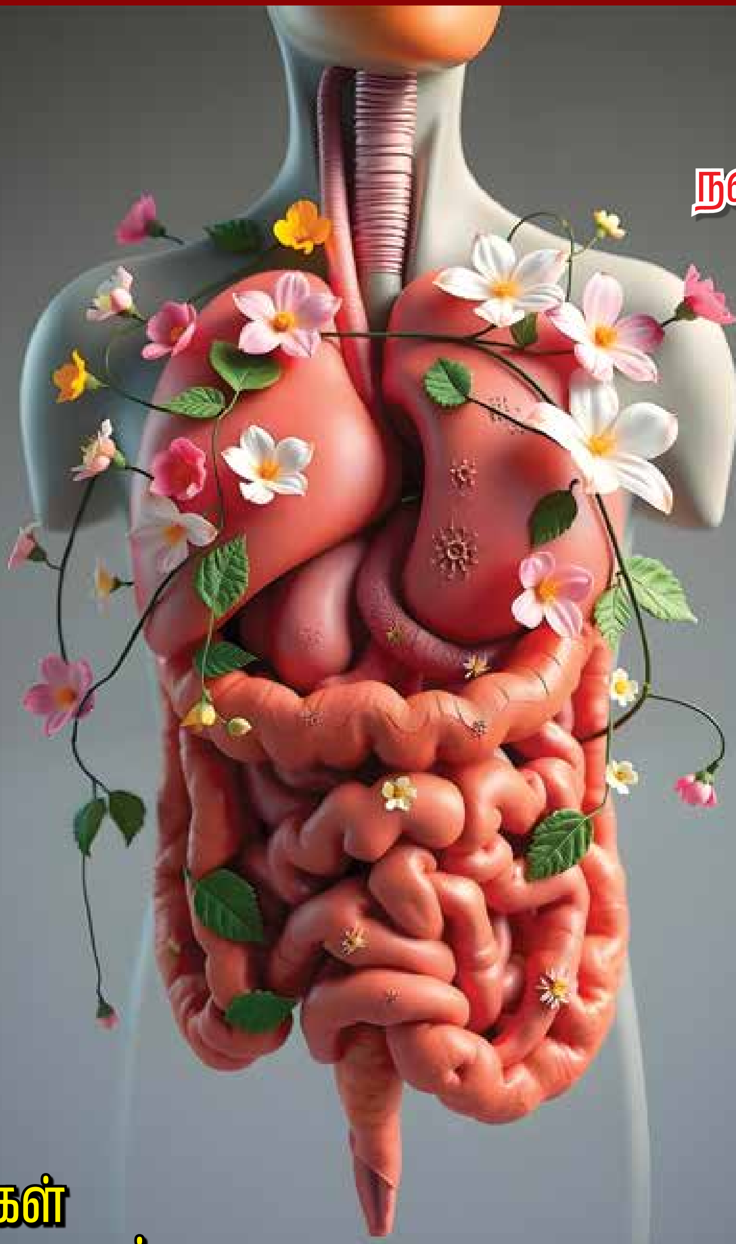
GEM CANCER CENTRE

மலர் 3 • இதழ் 11 • செப்டம்பர் 2025 • ரூ.30/-

ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

வயிற்றின் சிறந்த நண்பர்கள் யார்?



உங்கள் வாழ்க்கையைக் காக்கும் 10 வழிமுறைகள்

புற்றுநோயாளிகளுக்கான புதிய நம்பிக்கை

Cancer க்கு நல்ல Answer

Coimbatore's 1st Stand-Alone Multi-Cancer Care Hospital

We're proud to launch the city's first stand-alone, fully equipped multi-cancer care hospital from the house of Gem Hospital, Asia's biggest name in gastro and laparoscopic brilliance.
This isn't just another building with fancy machines. It's a war room.

"Cancerkku Nalla Answer" is a promise that our competent expertise and well-equipped modern machinery and technology, will arm you in our fight against cancer.

CELEBRATING 30 Years CANCER CARE

PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE NABH ACCREDITED

GEM CANCER CENTRE

A UNIT OF GEM HOSPITAL GROUP, COIMBATORE

For Appointments +91 422-4035200-209

For More Details +91 89259 60060

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

வலியும் ரத்த இழப்பும்
இல்லாத லேபராஸ்கோபி
மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை
சிகிச்சைகளுக்கான
உயர்தர மருத்துவமனை

வயிறு தொடர்பான
நோய்களுக்கு உலகத்தரமான
சிகிச்சை தரும்
சிறப்பு மருத்துவமனை

உறுப்பு மாற்று
அறுவை சிகிச்சைகளை
நவீன வசதிகளுடன் செய்யும்
மருத்துவமனை

புற்றுநோய் அறுவை
சிகிச்சைகளுக்கு
சிறப்புப்பிரிவு கொண்ட
மருத்துவமனை

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

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

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

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

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

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

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

நலம் அறிவோம்...

ஒருநாள் என் நெருங்கிய உறவினர், வயிற்று வலியுடன் வந்தார். எண்டோஸ்கோபி சோதனையில் அவருக்குப் புண் இருப்பது தெரிந்தது. அதன் சிறு பகுதியை எடுத்து பயாப்சி சோதனைக்காக அனுப்பினேன். முடிவு தெரிய சில நாட்கள் ஆகும் என்பதால், அவர் தனது கிராமத்துக்குத் திரும்பினார். பரிசோதனை முடிவில் அவருக்குப் புற்றுநோய் இருப்பது தெரியவந்தது. உடனே வந்து ஆபரேஷன் செய்துகொள்ளும்படி அவருக்குத் தகவல் அனுப்பினேன். அவரோ, "அடுத்த ஆறு மாதங்களுக்கு நேரம் சரியில்லை என ஜோசியர் சொல்கிறார். அதன் பிறகு ஆபரேஷன் செய்துகொள்கிறேன்" என்றார். "உங்களுக்கு நேரம் சரியில்லாததால்தான் நோயே வந்திருக்கிறது. தாமதம் செய்தால் உயிருக்கே ஆபத்தாகிவிடும்" என்று பதில் சொன்னேன்.

அடுத்த நாளே அவர் வந்தார். நான் அவரது இரைப்பை புற்றுநோய்க்காக ஆபரேஷன் செய்தேன். அதிகம் பரவாத ஆரம்பநிலைப் புற்றுநோய். 12 நாட்கள் மருத்துவமனையில் இருந்தார். முழுமையாகக் குணமடைந்து வீடு திரும்பினார்.

சில மாதங்கள் கழித்து எங்கள் ஊரில் நடந்த ஒரு திருமணத்துக்குச் சென்றபோது அவரின் மனைவியைச் சந்தித்தேன். ''அண்ணி, அண்ணனை நீங்கள் மருத்துவமனையில் வந்து பார்க்கவே இல்லையே. நீங்கள் வராததால் அவர் மிகுந்த

ஏக்கத்தில் இருந்தார்” என்று கிண்டலாகச் சொன்னேன். நான் கிண்டல் செய்வதாக நினைத்து அவரைச் சீண்டியிருக்கிறேன் என்பது பிறகுதான் தெரிந்தது. தன் ஆற்றாமையை அவர் கொட்டித் தீர்த்துவிட்டார்.

“பழனிவேலு, உங்கள் அண்ணன் நிம்மதியா வந்து அங்கே படுத்துக்கொண்டார். இங்கே வேலைகளை யார் செய்வது? ஆடு, மாடுகளைப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பயிருக்குத் தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும். அவர் உன் உபசரிப்பில் மருத்துவமனையில் பாதுகாப்பாக இருந்தார். நான் என்ன செய்வது? நடந்தா வர முடியும்? அது ரொம்பத் தூரம். இதுவரைக்கும் திருச்செங்கோடு தாண்டி போய் அறியாதவள் நான். என்னை யார் கோயமுத்தூருக்கு அழைத்து வருவார்?” என்றார் அவர்.

கிராமத்தில் கழித்த என் இளமைப்பருவ நாட்கள் மீண்டும் நினைவுக்கு வந்தன. குற்ற உணர்வு என்னை ஆட்கொண்டது. அவரது கஷ்டத்தைக் கேலி செய்ததற்காக வருந்தினேன்.

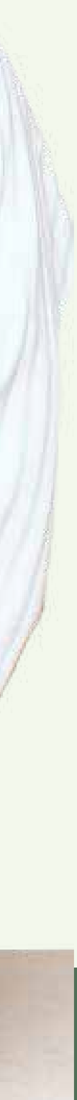
அந்த உறவினர் புற்றுநோயிலிருந்து குணமாகி 28 ஆண்டுகள் ஆகின்றன. இப்போதும் அவர் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறார். பொதுவாகப் புற்றுநோய் குணப்படுத்த முடியாதது என்று கருதப்படுகிறது. ஆனால், நோயின் நிலையையும் தரப்படும் சிகிச்சையையும் பொறுத்துப் புற்றுநோய் குணமாகவும் செய்யும்; திரும்பத் தாக்கவும் செய்யும். அந்த உறவினருக்குத் தந்த சிகிச்சையில் நான் கற்றுக்கொண்ட இன்னொரு விஷயம், ‘சிகிச்சையை விட விழிப்புணர்வு மிக முக்கியம்’ என்பது! அதன்பிறகுதான் நான் தமிழ்நாட்டிலும் கேரளாவிலும் பல பகுதிகளில் பல்வேறு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் நடத்த ஆரம்பித்தேன். அது இன்றும் தொடர்கிறது. என்றும் தொடரும்.

பல ஆண்டுகளாகப் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வுப் பணியில் ஈடுபட்டுவரும் அனுபவத்தில், ஆரம்பநிலையில் கண்டறியப்படும் புற்றுநோய்களில் 80–90% வரை முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியும் என்பது தெளிவாகியுள்ளது. வயிற்றில் அசாதாரண வலி, எடைக் குறைவு, உணவு உட்கொள்ளும் அளவு மாறுபாடு போன்ற ஆரம்ப அறிகுறிகளைப் புறக்கணிக்காமல் மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம். நம் கிராமங்களில் இன்னும் பல பேர் நாட்டு வைத்தியத்தையும் மூடநம்பிக்கைகளையும் நம்பித் தாமதப்படுத்துகின்றனர். கல்வி, வறுமை, தூரம் போன்ற காரணங்களால் சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை பெறாமல் பல உயிர்கள் இழக்கப்படுகின்றன. புற்றுநோய் என்பது தண்டனை அல்ல, சிகிச்சையால் குணப்படுத்தக்கூடிய நோய். விழிப்புணர்வு மட்டுமே இந்தச் சவாலை வெல்ல முடியும். ஒவ்வோர் உயிரும் மதிப்புமிக்கது. ஆரம்பநிலைக் கண்டறிதல் அந்த மதிப்பைப் பாதுகாக்கும் சக்திவாய்ந்த ஆயுதம்!

அன்புடன்

டாக்டர் சி. பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை



GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

மலர் 3 இதழ் 11

செப்டம்பர் 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.

வயிற்றின் சிறந்த நண்பர்கள் யார்?

உங்கள் குடலைக் கவனியுங்கள்

சிறந்த ஆரோக்கியத்தைப் பெறுங்கள்!

உங்கள் வயிறு வெறும் உணவு சேமிக்கும் பையல்ல – அது ஓர் அதிநவீன ரசாயன ஆய்வகம். அதன் வேலையைச் சரியாகச் செய்யச் சிறந்த மூலப்பொருட்கள் தேவை. இன்று நீங்கள் உங்கள் வயிற்றுக்குக் கொடுக்கும் உணவு, நாளை உங்கள் உணர்வை மட்டுமின்றி, உங்கள் ஆற்றல் அளவு, மனநிலை, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் நீண்டகால ஆரோக்கியத்தையும் தீர்மானிக்கிறது. ஊட்டச்சத்து மற்றும் வயிற்று ஆரோக்கியத்தின் நெருங்கிய உறவைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் முழு நல்வாழ்வையும் மாற்றும்.

உங்கள் வயிற்றுக்குள் இருக்கும் அற்புத உலகம்!

உங்கள் செரிமான அமைப்பில் டிரில்லியன் கணக்கில் நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாக்கள் வாழ்கின்றன. இவற்றைக் குடல் நுண்ணுயிரிகள் என்கிறோம். இந்த நுண்ணிய நண்பர்கள் உணவை உடைத்து, அத்தியாவசிய வைட்டமின்களை உற்பத்தி செய்து, தீங்கு விளைவிக்கும் நுண்ணுயிரிகளிடமிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றுகின்றன. நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் உணவுகள் உடலில் நல்ல பாக்டீரியாக்களை வளர்க்கும் அல்லது கெட்ட பாக்டீரியாக்களை அதிகரித்து வீக்கம், வயிறு உப்புசம், செரிமானப் பிரச்னைகளை உண்டாக்கும்.

உங்கள் வயிற்றை ஒரு தோட்டம் போல நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். சரியான ஊட்டச்சத்துகளைக் கொடுத்தால், அது ஆரோக்கியமான பாக்டீரியாக்களால் மலர்கிறது. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் அதிக சர்க்கரையை உட்கொண்டு உடல்நலத்தைப் புறக்கணித்தால், வயிறு எனும் தோட்டத்தில் களைகள் பிடித்து, செரிமானப் பிரச்னைகள் மற்றும் வீக்கத்துக்கான சூழல் உருவாகிறது.

டாக்டர் வினோத் குமார்
MD, DM
ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை

வயிற்றுக்கு உகந்த சூப்பர் ஸ்டார் உணவுகள்

நார்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் உங்கள் செரிமானப் பாதையில் மென்மையான ஸ்க்ரப் பிரஷ்கள் போலச் செயல்படுகின்றன. கீரைகள், ப்ரக்கோலி, கேரட், ஆப்பிள், பெர்ரிகள் போன்றவை அத்தியாவசிய வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களை வழங்குவதோடு, நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவளித்து, வழக்கமான மலம் கழித்தலுக்கு உதவுகின்றன.

புளித்த உணவுகளே உங்கள் செரிமான அமைப்பின் ரகசிய ஆயுதங்கள். தயிர், கிம்ச்சி போன்றவை நன்மை பயக்கும் ப்ரோபயாடிக்ஸை நேரடியாக உங்கள் குடலில் அறிமுகப்படுத்துகின்றன. உணவில் ப்ரோபயாடிக்ஸ், ப்ரீபயாடிக்ஸ் இடம்பெறுவது அவசியம்.

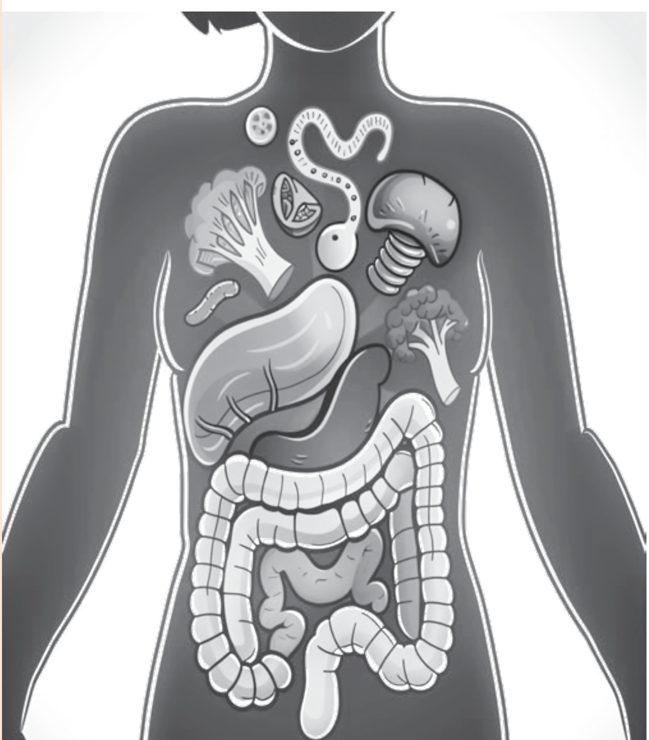
இஞ்சியும் மஞ்சளும் இயற்கையின் செரிமான நிவாரணிகள் என்கிற சிறப்புக் குறிப்புக்குத் தகுதியானவை. இஞ்சி செரிமானச் சாறுகளைத் தூண்டி, குமட்டலை எதிர்த்துப் போராட உதவுகிறது, மஞ்சளின் வீக்க எதிர்ப்புப் பண்புகள் எரிச்சலடைந்த செரிமான பாதையை அமைதிப்படுத்தும். இஞ்சி மற்றும் மஞ்சளை வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்துத் தேன் கலந்து பருகுவது தேநீருக்கு நல்ல மாற்று.

வயிற்றுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் பொருட்கள்

அதிக அளவு பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் உங்கள் செரிமானச் சூழலில் அழிவை விளைவிக்கின்றன. பதப்படுத்திகள், செயற்கைச் சேர்க்கைகள் மற்றும் அதிகப்படியான சோடியம் நிறைந்த இந்தப் பொருட்கள் குடல் டிஸ்பயோசிஸைத் தூண்டலாம். இது தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்கள் நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாக்களை மிஞ்சும் ஏற்றத்தாழ்வு நிலை. இந்த ஏற்றத்தாழ்வு அதிகரிக்கும் வீக்கம், பலவீனமான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் மோசமான ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதலுக்கு வழிவகுக்கிறது. இது ஆரோக்கியப் பிரச்னைகளை அதிகப்படுத்துகிறது.

அதிகப்படியான சர்க்கரையானது நோய்க்கிருமிகளுக்கு – குறிப்பாக கேண்டிடா வகை நுண்ணுயிரிகளுக்கு உரம் போலச் செயல்படுகிறது. தீங்கு விளைவிக்கும் இந்த உயிரிகள் பெருகும்போது, அவை குடலின் உட்புறச் சுவரைச் சேதப்படுத்தி, குடல் ஊடுருவல் (லீக்கி குட் சின்ட்ரோம்), உணவு உணர்திறன் பிரச்னை மற்றும் நாள்பட்ட வீக்கத்துக்கு வழிவகுக்கலாம். விளைவு? செரிமானப் பிரச்னைகள், மனநிலை மாற்றங்கள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல்.

அதிகப்படியான காஃபின் மற்றும் மது உங்கள் வயிற்றின் பாதுகாப்புச் சளிப்படலத்தை அரிக்கும். இதனால் வயிறு அமிலச் சேதம் மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்களுக்கு ஆளாக நேரிடும். அதனால், சரியான செரிமானத்துக்கும், நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியா வளர்ச்சிக்கும் தேவையான நுண்ணிய pH சமநிலை சீர்குலையும்.



குடல் – மூளை நெடுஞ்சாலை!

இங்கே ஒரு சுவாரஸ்யமான உண்மையை அறிவோம். உங்கள் உடலின் சுமார் 95% செரோடோனின் – ‘மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்’ – உங்கள் மூளையில் அல்ல, உங்கள் குடலில்தான் உற்பத்தியாகிறது. உங்கள் செரிமான அமைப்பு அமைதியை ஊக்குவிக்கும் மற்றும் பதற்றத்தைக் குறைக்கும் நரம்புத் தகவல்களான கேபாவையும் உற்பத்தி செய்கிறது. நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாக்கள் செழிக்கும்போது, அவை இந்த மனநிலையை நிலைப்படுத்தும் ரசாயனங்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. அதே நேரம் குடலில் உள்ள நுண்ணுயிர் சமநிலை கெட்டால், அது மனச்சோர்வு, சிந்திக்கும் திறன் குறைவு மற்றும் உணர்வு ஏற்ற இறக்கங்களுக்குக் காரணமாகும்.

குடலும் மூளையும் தொடர்ந்து தகவல் பரிமாறிக்கொள்வதால், குடல் ஆரோக்கியம் மோசமானால், அது நேரடியாக மன அழுத்தம், பதற்றம் மற்றும் மனநிலை மாற்றங்களாக வெளிப்படும்.

சிறந்த செரிமானத்துக்கான ஸ்மார்ட் உணவுப் பழக்கங்கள்

செரிமானம் உங்கள் வாயிலேயே தொடங்கி விடுகிறது. மெதுவாகச் சாப்பிடுங்கள்... நன்கு மென்று தின்னுங்கள்.

உணவை அவசரப்படுத்துவது உங்கள் வயிற்றில் தேவையற்ற அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உணவு சாப்பிடும்போது தண்ணீர் குடிக்காமல், உணவுக்கு முன்னும் பின்னும் குடியுங்கள். உணவுடன் சேர்த்து அதிக தண்ணீர் குடித்தால், வயிற்றில் உள்ள செரிமானச் சாறுகள் கலந்து போய் உணவு ஜீரணம் சரியாக நடக்காது. காலை வேளையில் வயிற்றின் வேலை நன்றாக இருக்கும், அந்த நேரத்தில் பெரிய உணவுகளைச் சாப்பிடுவது உடலுக்கு நல்லது.

உங்கள் உடலைக் கேளுங்கள்

உணவுக்குப் பிறகு ஆற்றல் அளவுகள், வீக்கம் மற்றும் மனநிலையைக் குறிப்பிடும் எளிய உணவு நாட்குறிப்பைப் பராமரியுங்கள். உங்கள் தனித்துவமான செரிமான அமைப்புக்கு எது சிறந்தது என்பது பற்றி உங்கள் உடல் மதிப்புமிக்க கருத்துகளை வழங்குகிறது. சிறிதாகத் தொடங்குங்கள்... ஒவ்வோர் உணவிலும் ஒரு குடல் – நட்பு உணவைச் சேர்த்து, மேம்பட்டஆற்றல், சிறந்த மனநிலை மற்றும் மேம்பட்ட ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வைப் பெறுங்கள். உணவுக்கு உங்கள் உடல் எவ்வாறு பதிலளிக்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள்.

உங்கள் குடலைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்... அது உங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்துக் கொள்ளும்! ●

இப்படியும் ஓர் இனப்பெருக்கப் பிரச்னை!

MRKH நோய்க்குறி அல்லது மேயர்–ரோகிடான்ஸ்கி–கூஸ்டர்–ஹவுசர் நோய்க்குறி என்பது உலகெங்கும் 4,000 முதல் 5,000 பெண்களில் ஒருவரைப் பாதிக்கும் அரிய பிறவி நிலைமையாகும். இது அரிதான நோய்தான். ஆனால், சீக்கிரமே கண்டறிந்து சரியான சிகிச்சை அளிக்கவும், நோயாளிகளுக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் தேவையான ஆதரவு வழங்கவும் இந்த நிலைமையைப் பற்றிப் புரிந்துகொள்வது அவசியம்.

MRKH நோய்க்குறி என்றால் என்ன?

MRKH நோய்க்குறி என்பது ஓர் இனப்பெருக்க அமைப்புக் கோளாறாகும். இதில் பெண்கள் கர்ப்பப்பை மற்றும் யோனியின் மேல் பகுதி இல்லாமல் பிறக்கின்றனர். இருப்பினும், கருமுட்டைகள் சாதாரணமாக வளர்ந்து செயல்படுகின்றன. அதாவது ஹார்மோன் உற்பத்தி பாதிக்கப்படாமல் இருக்கிறது. MRKH நோய்க்குறி உள்ள பெண்களுக்குச் சாதாரண பெண் குரோமோசோம்கள் (46,XX) உள்ளன. அதோடு, இளம் வயதில் மார்பக வளர்ச்சியும், உடலில் ஏற்படும் மற்ற இயல்பான மாற்றங்களும் சரியான முறையில் நடைபெறும்.

கருவியல் வளர்ச்சியின் போது முல்லேரியன் குழாய்கள் சரியாக வளராதபோது இந்த நிலை ஏற்படுகிறது. இந்தக் குழாய்கள் வழக்கமாகக் கர்ப்பப்பை, அண்ட குழாய்கள் மற்றும் யோனியின் மேல் பகுதியை உண்டாக்குகின்றன. ஆனால், இந்தக் குழாய்கள் சரியாக வளராவிட்டால், இந்த இனப்பெருக்க உறுப்புகள் பாதியாக வளரலாம் அல்லது முழுமையாகவே உருவாகாமல் போகலாம்.

அறிகுறிகள் மற்றும் எச்சரிக்கைக் குறிப்புகள்

MRKH நோய்க்குறியின் முதன்மைக் குறிகாட்டி மாதவிடாய் நின்றுபோதல்தான். சாதாரண மார்பக வளர்ச்சி மற்றும் இளமைப்பருவத்தின் பிற அறிகுறிகள் இருந்தபோதிலும் 15 – 16 வயதுக்குள் மாதவிடாய் வராமை ஏற்படும். மாதவிடாய் தாமதத்தின் பிற காரணங்களைப் போலல்லாமல், MRKH நோய்க்குறி உள்ள பெண்கள் வழக்கமான பெண் இரண்டாம் நிலைப் பாலியல் பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்கின்றனர். ஏனெனில், அவர்களின் கருமுட்டைகள் சாதாரணமாகச் செயல்படுகின்றன.

கூடுதல் அறிகுறிகளில் குறுகிய அல்லது இல்லாத யோனி கால்வாய் காரணமாகப் பாலுறவு முயற்சிகளின் போது அசௌகரியம் அல்லது வலி இருக்கலாம். சில பெண்களுக்குச் சிறுநீரக அசாதாரணங்கள் அல்லது எலும்புப் பிரச்னைகளும் இருக்கலாம். ஏனெனில் MRKH நோய்க்குறி சில நேரங்களில் பிற வளர்ச்சி நிலைகளுடன் ஏற்படலாம்.

நோயறிதல் மற்றும் மருத்துவ மதிப்பீடு

MRKH நோய்க்குறியைக் கண்டறிவதில் பல விரிவான படிகள் உள்ளன. மருத்துவர்கள் முழுமையான மருத்துவ வரலாறு மற்றும் உடல் பரிசோதனையுடன் தொடங்குகின்றனர்.

டாக்டர் கவிதா யோகினி
MS., OG
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை

அல்ட்ராசவுண்ட் அல்லது எம்ஆர்ஐ போன்ற இமேஜிங் ஆய்வுகள் கர்ப்பப்பையின் இல்லாமையை உறுதிப்படுத்தி கருமுட்டைகள் மற்றும் பிற இடுப்புக் கட்டமைப்புகளைக் காட்சிப்படுத்த உதவுகின்றன.

மரபணுப் பரிசோதனை செய்து பார்ப்பார்கள். இது பெண்களுக்கான சாதாரண மரபணு அமைப்பு (46, XX) இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்கிறது. MRKH போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும் பிற மரபணுப் பிரச்னைகளிலிருந்து வேறுபடுத்த இது உதவுகிறது. ரத்தப் பரிசோதனை மூலம் ஹார்மோன் அளவுகளையும் சோதிப்பார்கள். MRKH நோயில் அண்டகங்கள் சரியாக வேலை செய்வதால், பொதுவாக ஹார்மோன் அளவுகள் இயல்பாகவே இருக்கும்.

சிகிச்சை வாய்ப்புகள்

MRKH நோயை முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால், பல பயனுள்ள சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. இவை வாழ்க்கைத் தரத்தைக் கணிசமாக மேம்படுத்தும். தாம்பத்திய வாழ்க்கையையும் சாத்தியமாக்கும். இந்தச் சிகிச்சையின் முக்கிய நோக்கம் செயல்படும் யோனிப் பாதையை உருவாக்குவது. இதற்கு முதன்மையாக இரண்டு முக்கிய அணுகுமுறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை – யோனி விரிவாக்கச் சிகிச்சையை உள்ளடக்கியது. இதில் சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட மருத்துவ விரிவாக்கிகள் படிப்படியாக யோனி கால்வாயை உருவாக்கி நீளப்படுத்த பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த முறைக்குப் பொறுமை, நிலையான நடைமுறை மற்றும் மருத்துவ மேற்பார்வை தேவை. சரியாகச் செய்யப்பட்டால் காலப்போக்கில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

அறுவை சிகிச்சை வாய்ப்புகளில் பல்வேறு மேம்பட்ட நுட்பங்களைப் பயன்படுத்திப் புதிய யோனிக் கால்வாயை உருவாக்கும் வஜினோபிளாஸ்டி செயல்முறைகள் அடங்கும். நவீன லேப்ராஸ்கோபிக் அணுகுமுறைகள் இந்த அறுவை சிகிச்சைகளைக் குறைவான ஊடுருவலுடன் மேம்பட்ட விளைவுகள் மற்றும் வேகமான குணமடைதல் நேரங்களுடன் செய்துள்ளன. இந்தச் சிகிச்சை முறைகள் தாம்பத்திய உறவுகளைச் சாதாரணமாக நடத்த உதவுகின்றன. எனினும், கர்ப்பப்பை இல்லாததால் இயற்கையான முறையில் கர்ப்பம் ஏற்பட முடியாது.

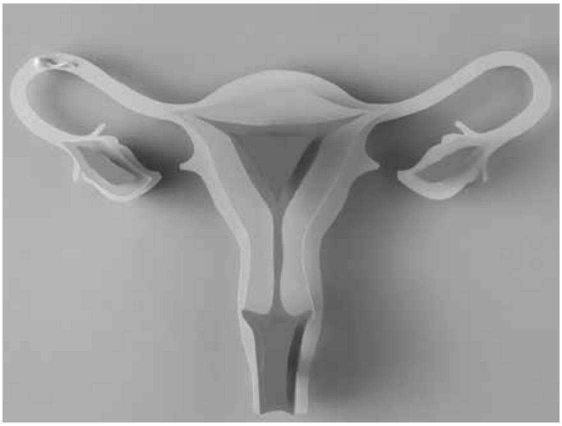
உணர்வு மற்றும் உளவியல் கருத்துகள்

MRKH நோய்க்குறியின் நோயறிதலைப் பெறுவது இளம் பெண்களுக்கும் அவர்களின் குடும்பங்களுக்கும் உணர்வுரீதியாகச் சவாலானதாக இருக்கலாம். கருவுறுதல் மற்றும் தாம்பத்ய உறவுகளுக்கான தாக்கங்கள் கவலை, துக்கம் அல்லது பெண்மை பற்றிய கேள்விகளை ஏற்படுத்தலாம். MRKH நோய்க்குறி உள்ள பெண்களுக்காகச் சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட தொழில்முறை ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவுக் குழுக்கள் இந்தச் சரிசெய்தல் காலத்தில் மதிப்புமிக்க உணர்வு ஆதரவு மற்றும் நடைமுறை வழிகாட்டுதலை வழங்குகின்றன.

MRKH நோய்க்குறி உள்ள பெண்கள் திருப்திகரமான தாம்பத்ய உறவு உள்பட முற்றிலும் நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ முடியும் என்பதை அறிந்துகொள்வது அவசியம். இயல்பான கர்ப்பம் சாத்தியமில்லை என்றாலும், பொருத்தமான சந்தர்ப்பங்களில் பெண்ணின் சொந்த முட்டைகளைப் பயன்படுத்தி வாடகைத் தாய்மை போன்ற உதவி இனப்பெருக்க வாய்ப்புகள் மூலம் உயிரியல் தாய்மையை அடைய முடியும்.

எதிர்காலத்தை நோக்கி...

MRKH நோய்க்குறியின் ஆரம்பகால நோயறிதல் மற்றும் பொருத்தமான சிகிச்சை பெரும்பாலான பெண்களுக்குச் சிறந்த நீண்டகால விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.



சரியான மருத்துவக் கவனிப்பு, உளவியல் ஆதரவு மற்றும் உணர்வுகளைச் சரிசெய்தலுக்கான முயற்சியுடன், இந்த நிலைமை உள்ள பெண்கள் நிறைவான வாழ்க்கையை அனுபவிக்க முடியும்.

உங்களுக்கு MRKH நோய்க்குறி இருப்பதாக சந்தேகம் வந்தால் அல்லது மாதவிடாய் நின்றுபோதலை அனுபவித்தால், அனுபவம் வாய்ந்த மகப்பேறியல் நிபுணர் அல்லது இனப்பெருக்கச் சுரப்பியல் நிபுணரை அணுகுவது முக்கியம். MRKH நோய்க்குறி தனித்துவமான சவால்களை முன்வைக்கும் அதே வேளையில், விரிவான சிகிச்சை அணுகுமுறைகளும் ஆதரவான கவனிப்பும் இந்தப் பயணத்தை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ள உதவும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இந்த நிலைமை வாழ்க்கையை மாற்றும் தன்மை கொண்டதாக இருந்தாலும், ஒருவரின் மதிப்பு, மகிழ்ச்சி மற்றும் நிறைவுக்கான சாத்தியக்கூறுகளைத் தடுக்காது. ஆகவே, கவலை வேண்டாம்! ●

உங்கள் செரிமான அமைப்புக்கும் மன ஆரோக்கியத்துக்கும் இடையிலான உறவு 'வயிற்றில் பட்டாம்பூச்சிகள்' என்கிற அவ்வப்போதைய உணர்வைவிட மிக ஆழமானது. அறிவியல் ஆராய்ச்சி உங்கள் குடலுக்கும் மூளைக்கும் இடையில் ஒரு சிக்கலான, இருதரப்புத் தொடர்பு வலையமைப்பை வெளிப்படுத்துகிறது. இது மனநிலை, பதற்ற அளவுகள் மற்றும் ஒட்டுமொத்த மன நல்வாழ்வைக் கணிசமாகப் பாதிக்கிறது. இந்தத் தொடர்பைப் புரிந்துகொள்வது செரிமான அறிகுறிகள் மற்றும் உணர்வு ஆரோக்கியம் இரண்டையும் நிர்வகிப்பதில் மதிப்புமிக்க நுண்ணறிவுகளை வழங்கும்.

குடல் – மூளை அச்சுக்குப் பின்னால் உள்ள அறிவியல்

ஆச்சரியமான விஷயம் என்னவென்றால், உங்கள் வயிறு மற்றும் குடல் பகுதியில் சுமார் 50 கோடி நரம்பு செல்கள் உள்ளன. இது முதுகெலும்பில் உள்ள நரம்பு செல்களைவிட அதிகம். இதனால் இது 'இரண்டாவது மூளை' என்கிற புனைப்பெயரைப் பெற்றுள்ளது. இந்தக் குடல் நரம்பு மண்டலம் (Enteric Nervous System) வேகஸ் நரம்பு, நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு சிக்னலிங் மற்றும் ஹார்மோன் உற்பத்தி உள்பட பல பாதைகள் மூலம் உங்கள் மைய நரம்பு மண்டலத்துடன் தொடர்ந்து தொடர்புகொள்கிறது.

உங்கள் குடலில் வாழும் டிரில்லியன் கணக்கான பாக்டீரியாக்களைக் கொண்ட குடல் நுண்ணுயிரிகள் (Gut Microbiome) இந்தத் தொடர்பில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. இந்த நுண்ணுயிரிகள் செரோடோனின் (Serotonin), கேபா (GABA) மற்றும் டோபமைன் (Dopamine) உள்பட நரம்புத் தகவல்களை நேரடியாக உற்பத்தி செய்கின்றன. ஆம்... உங்கள் மூளையில் மனநிலை மற்றும் பதற்றத்தை ஒழுங்குபடுத்தும் அதே ரசாயனங்கள்தாம். குறிப்பிடத்தக்க வகையில், உங்கள் உடலின் செரோடோனின் 95% உண்மையில் உங்கள் மூளையில் அல்ல – உங்கள் குடலில்தான் உற்பத்தியாகிறது.

செரிமானப் பிரச்னைகள் எவ்வாறு பதற்றத்தைத் தூண்டுகின்றன?

உங்கள் செரிமான அமைப்பு சமநிலை இழக்கும்போது, அது பல பொறிமுறைகள் மூலம் உங்கள் மனநிலையை நேரடியாகப் பாதிக்கலாம். குடலில் நாள்பட்ட வீக்கம் வீக்க சைட்டோகைன்களின் (Inflammatory Cytokines) வெளியீட்டைத் தூண்டுகிறது. இவை ரத்த – மூளைத் தடுப்புகளைக் கடந்து மூளைச் செயல்பாட்டைப் பாதித்து, அதிகரித்த பதற்றம் மற்றும் மனச்சோர்வுக்கு வழிவகுக்கும் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்புத் தூதுவர்கள்.

எரிச்சல் குடல் நோய்க்குறி (IBS), வீக்க குடல் நோய் (IBD), அல்லது சிறு குடல் பாக்டீரியா அதிக வளர்ச்சி (SIBO) போன்ற செரிமானக் கோளாறுகள் குடல் நுண்ணுயிரிகளின் கலவையை மாற்றலாம். டிஸ்பயோசிஸ் (Dysbiosis) எனப்படும் இந்த ஏற்றத்தாழ்வு, மனநிலையை நிலைப்படுத்தும் நரம்புத் தகவல்களின் உற்பத்தியைக் குறைக்கும் அதே வேளையில் கார்டிசோல் போன்ற மன அழுத்த ஹார்மோன்களின் உற்பத்தியை அதிகரிக்கலாம்.

கூடுதலாக, செரிமானப் பிரச்னைகள் ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதலைப் பாதித்து, B வைட்டமின்கள், மெக்னீசியம், ஜிங்க் மற்றும் சரியான மூளைச் செயல்பாடு மற்றும் மனநிலை ஒழுங்குமுறைக்கு அத்தியாவசியமான பிற ஊட்டச்சத்துகளின் குறைபாடுகளுக்கு வழிவகுக்கலாம். இந்த ஊட்டச்சத்துகளில் லேசான குறைபாடுகள்கூடப் பதற்ற அறிகுறிகளுக்குப் பங்களிக்கலாம்.

பதற்றம் எவ்வாறு செரிமானத்தைப் பாதிக்கிறது?

குடல் – மூளை உறவு இரு வழிகளிலும் செயல்படுகிறது. நாள்பட்ட மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றம், ஹைபோதலாமிக் – பிட்யூட்டரி – அட்ரீனல் (HPA) அச்சு – உங்கள் உடலின் முக்கிய மன அழுத்த பதில் அமைப்பு – மூலம் செரிமானச் செயல்பாட்டைக் கணிசமாகச் சீர்குலைக்கலாம். நீங்கள் பதற்றமாக இருக்கும்போது, உங்கள் உடல் செரிமானச் செயல்முறைகளிலிருந்து சக்தி மற்றும் ரத்த ஓட்டத்தைத் திசைதிருப்பி, வயிற்றுக் காலியாக்கத்தை மெதுவாக்கிச் செரிமான நொதி உற்பத்தியைக் குறைக்கிறது.

மன அழுத்த ஹார்மோன்கள் குடல் இயக்கத்தையும் மாற்றுகின்றன. இது குமட்டல், வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல் போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தலாம். நாள்பட்ட பதற்றம் குடல் ஊடுருவலை (பெரும்பாலும் 'லீக்கி குட்' என்று அழைக்கப்படுகிறது) அதிகரிக்கலாம். தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்கள் ரத்த ஓட்டத்தில்

செரிமான ஆரோக்கியம் உங்கள் மனநிலையை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

நுழைந்து மேலும் வீக்கத்தை ஊக்குவிக்கும் நோய் எதிர்ப்புப் பதில்களைத் தூண்டலாம்.

இந்தச் சுழற்சியை உடைப்பது எப்படி?

உணவுமுறைகள் செரிமான ஆரோக்கியம், மனநிலை இரண்டையும் கணிசமாகப் பாதிக்கலாம். தயிர், கெஃபிர், கிம்ச்சி போன்ற புளித்த உணவுகளை உட்கொள்வது நரம்புத் தகவல் உற்பத்தியை ஆதரிக்கும் நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாக்களை அறிமுகப்படுத்துகிறது.

பூண்டு, வெங்காயம், அஸ்பாரகஸ், வாழைப்பழங்கள், ஓட்ஸ் போன்ற ப்ரீபயாடிக் உணவுகள் தற்போதுள்ள நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவளிக்க உதவுகின்றன. கொழுப்பு மீன் (சால்மன், சார்டின்கள்), கீரைகள், பெர்ரிகள் மற்றும் கொட்டைகள் உள்பட வீக்க எதிர்ப்பு உணவுகள் குடல் வீக்கத்தையும் அதன் மனநிலையின் மீதான தாக்கத்தையும் குறைக்க உதவும்.

மன அழுத்த மேலாண்மை நுட்பங்கள் இரு அமைப்புகளுக்கும் நேரடி நன்மை அளிக்கின்றன. வழக்கமான தியானம் (தினமும் 10 நிமிடங்கள் கூட), ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள் மற்றும் யோகா போன்றவை பதற்ற அறிகுறிகளைக் குறைக்கும் அதே வேளையில் குடல் நுண்ணுயிரிகளின் கலவையை நேர்மறையாகப் பாதிக்கும் என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நடைமுறைகள் பாராசிம்பேதடிக் நரம்பு மண்டலத்தைச் சீராகச் செயல்படுத்தி, சிறந்த செரிமானம் மற்றும் அமைதியான மனநிலைகளை ஊக்குவிக்கின்றன.

உடல் செயல்பாடு ஆரோக்கியமான குடல் பாக்டீரியா பன்முகத்தன்மையை ஊக்குவித்து, வீக்கத்தைக் குறைத்து, மனநிலையை மேம்படுத்தும் நரம்புத் தகவல்களின் உற்பத்தியைத் தூண்டுவதன் மூலம் செரிமானம் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் இரண்டையும் ஆதரிக்கிறது. 30 நிமிட வேக நடைப்பயிற்சி போன்ற மிதமான உடற்பயிற்சிகள்கூட நன்மைகளை வழங்கும்.

டாக்டர் ஸ்வேதா எஸ்
MD, DM
ஜெம் மருத்துவமனை, பெருங்குடி, சென்னை

எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்?

வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் அதே வேளையில், பதற்ற அறிகுறிகளுடன் தொடர்ந்து வரும் செரிமானப் பிரச்னைகளுக்கு மருத்துவ ஆலோசனை தேவை. தொடர்ந்த வயிற்று வலி, மலம் கழித்தலில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்கள், விளக்கமளிக்க முடியாத எடை இழப்பு, அல்லது தினசரி செயல்பாட்டில் தலையிடும் கடுமையான பதற்றத்தை நீங்கள் அனுபவித்தால் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

அடிப்படை நிலைமைகளை மதிப்பிடும் மருத்துவர், பொருத்தமான பரிசோதனைகளைப் பரிந்துரைத்து, கூடுதல் தலையீடுகள் தேவையா என்பதைத் தீர்மானிக்கலாம். மனநல நிபுணர்கள் அறிவாற்றல் – நடத்தைச் சிகிச்சை போன்ற சான்று அடிப்படையிலான சிகிச்சைகள் மூலம் பதற்றத்தைக் கையாள உதவலாம். அதே நேரத்தில் இரைப்பை குடல் நிபுணர்கள் மனநிலை அறிகுறிகளுக்குப் பங்களிக்கும் செரிமானக் கோளாறுகளை மதிப்பிட்டுச் சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறை

குடல் – மூளை தொடர்பு உகந்த ஆரோக்கியத்துக்கு உடல் மற்றும் மன நல்வாழ்வு இரண்டுக்கும் கவனம் தேவை என்பதை நிரூபிக்கிறது. செரிமானம் மற்றும் பதற்ற அறிகுறிகளைத் தனித்தனிப் பிரச்னைகளாகக் கருதுவதைவிட, இரு அமைப்புகளையும் ஒரே நேரத்தில் நிவர்த்தி செய்யும் ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறை பெரும்பாலும் சிறந்த முடிவுகளைத் தருகிறது.

ஒரே நேரத்தில் வழக்கமான உணவு உண்பது, போதுமான நீர்ச்சத்தைப் பராமரித்தல், தளர்வு நுட்பங்கள் மூலம் மன அழுத்தத்தை நிர்வகித்தல், 7 – 9 மணிநேரத் தரமான தூக்கம் பெறுதல் போன்ற எளிய தினசரி நடைமுறைகள் செரிமானச் செயல்பாடு மற்றும் உணர்வு நிலைத்தன்மை இரண்டையும் ஆதரிக்கின்றன. நிலையான, சான்று அடிப்படையிலான அணுகுமுறைகள் மூலம் இந்த முக்கியத் தொடர்பை வளர்ப்பதன் மூலம் நீங்கள் சிறந்த ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மற்றும் மேம்பட்ட வாழ்க்கைத் தரத்தை நோக்கிச் செல்லலாம்!

உடல் மற்றும் மனதுக்கான முழுமையான புற்றுநோய் பராமரிப்பு!

புற்றுநோய் சிகிச்சை வெறும் புற்றுநோய் செல்களை அழிப்பதில் மட்டும் கவனம் செலுத்தும் காலம் மாறிவிட்டது. மிகவும் பயனுள்ள இன்றைய புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இது சான்று அடிப்படையிலான வழக்கமான சிகிச்சைகளையே உடல், மன மற்றும் உணர்வுரீதியாக ஆதரிக்க வடிவமைக்கப்பட்ட துணைச் சிகிச்சைகளுடன் இணைக்கிறது. இந்த விரிவான உத்தி, சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகளை நிர்வகிக்க உதவுவதோடு, விளைவுகளை மேம்படுத்திப் புற்றுநோய் பயணத்தின் போது வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்தலாம்.

துணைச் சிகிச்சைகளும் அவற்றின் பங்கும்

துணைச் சிகிச்சைகள் (Complementary Therapies) என்பது வழக்கமான புற்றுநோய் பராமரிப்புடன் இணைந்து அறிகுறிகள், வாழ்க்கைத் தரம் மற்றும் சிகிச்சை சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படும் சான்று அடிப்படையிலான சிகிச்சைகள். இந்தச் சிகிச்சைகள் கீமோதெரபி மற்றும் கதிர்வீச்சு போன்ற தீவிரச் சிகிச்சைகளை நோயாளிகள் சிறப்பாக நிர்வகிக்க உதவுவதன் மூலம் வழக்கமான சிகிச்சையை மேம்படுத்துகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, கீமோதெரபியால் கடுமையான குமட்டலை அனுபவிக்கும் நோயாளிகள் போதுமான ஊட்டச்சத்துகளைப் பராமரிக்கச் சிரமப்படலாம் அல்லது சிகிச்சைச் செயல்திறனைப் பாதிக்கும் டோஸ் குறைப்புகளைக் கோரலாம். மருத்துவச் சோதனைகளில் குமட்டலை 40 – 50% குறைக்க நிரூபிக்கப்பட்ட அகுபங்சர் (Acupuncture), நோயாளிகள் தங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தைப் பாதுகாத்துக்கொண்டே முழுச் சிகிச்சை டோஸ்களைப் பராமரிக்க அனுமதிக்கிறது.

மருந்தாக ஊட்டச்சத்து!

புற்றுநோய் சிகிச்சையின்போது சரியான ஊட்டச்சத்து உடலை ஆதரிப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. நல்ல ஊட்டச்சத்துள்ள நோயாளிகள் பெரும்பாலும் குறைவான சிகிச்சை சிக்கல்களையே அனுபவிக்கிறார்கள், வலிமையைச் சிறப்பாகப் பராமரிக்கிறார்கள் என ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது.

புற்றுநோயியல் துறையில் நிபுணத்துவம் பெற்ற பதிவு செய்யப்பட்ட உணவியல் நிபுணர்கள் (Registered Dietitians specializing in Oncology) பொதுவான ஊட்டச்சத்துக் கல்விக்கு அப்பால் கூடுதல் பயிற்சி பெற்று, வெவ்வேறு புற்றுநோய் சிகிச்சைகளுக்கான ஊட்டச்சத்துத் தேவைகள், வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் உணவு உட்கொள்ளும் திறனை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்கிறார்கள். தசை நெகிழ்வுத்தன்மையைப் பாதுகாக்கப் போதுமான புரத

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

உட்கொள்ளல் – பெரும்பாலும் உடல் எடையின் ஒரு கிலோகிராமுக்கு 1.2 – 1.5 கிராம் – பராமரிப்பதே சான்று அடிப்படையிலான ஊட்டச்சத்து உத்திகளின் கவனம்.

மருந்தாக உடல் செயல்பாடுகள்

புற்றுநோய் சிகிச்சையின் போது மற்றும் அதற்குப் பிறகான உடல் செயல்பாடு விரிவான ஆராய்ச்சிகளில் நிரூபிக்கப்பட்ட ஆழமான நன்மைகளை வழங்குகிறது. உடற்பயிற்சி பல உடலியல் அளவுகளில் செயல்படுகிறது. இது மனநிலையை இயற்கையாகவே மேம்படுத்தி வலி உணர்வைக் குறைக்கும் எண்டார்பின்களின் வெளியீட்டைத் தூண்டுகிறது, ரத்த ஓட்டம் மற்றும் நிணநீர் வடிகாலை மேம்படுத்துவதன் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

பாதுகாப்பான, நடைமுறை உடற்பயிற்சித் திட்டங்களில் ஆரம்பநிலை நடைப்பயிற்சி இடம்பெறலாம். வாரத்துக்கு மூன்று முறை 5 – 10 நிமிடங்கள் என மெதுவான நடைப்பயிற்சியுடன் தொடங்கி, வாரந்தோறும் படிப்படியாக 2 – 3 நிமிடங்கள் அதிகரித்தல் நல்லது.

நாற்காலி அடிப்படையிலான பயிற்சிகளும் குறைந்த இயக்கத்திறன் உள்ள நோயாளிகளுக்கு நன்றாக வேலை செய்கின்றன. உட்கார்ந்த நிலையிலேயே கை வட்டங்கள், கால் நீட்டல்கள் மற்றும் மென்மையான உடற்பிரிவு திருப்பங்கள் போன்றவை ரத்த ஓட்டம் மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையைப் பராமரிக்கின்றன.

மன ஆரோக்கியம்

புற்றுநோய் நோய் கண்டறிதலும் அதற்கான சிகிச்சைகளும் குறிப்பிடத்தக்க மன அழுத்தத்தை உருவாக்குகின்றன. இது வாழ்க்கைத் தரம் மற்றும் சிகிச்சை விளைவுகள் இரண்டையும் பாதிக்கலாம். மன அழுத்தமானது கார்டிசோல் அளவுகள் அதிகரிப்பு மற்றும் வீக்கக் குறிப்பான்களைத் தூண்டுகிறது. அவை குணப்படுத்துதல் மற்றும் சிகிச்சைச் செயல்திறனில் தலையிடலாம்.

சான்று அடிப்படையிலான உளவியல் தலையீடுகள் இந்த மன அழுத்தப் பதில்களை ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலம் செயல்படுகின்றன. கவனத்துடன் இருக்கும் நடைமுறைகள் (Mindfulness–based practices) பாராசிம்பேதடிக் நரம்பு மண்டலத்தைச் செயல்படுத்துகின்றன. இது இதயத் துடிப்பு, ரத்த அழுத்தம் மற்றும் கார்டிசோல் அளவுகளைக் குறைப்பதன் மூலம் மன அழுத்தத்தைச் சமன் செய்கிறது.

நன்மைகளுக்குப் பின்னால் உள்ள அறிவியல்

அகுபங்சரின் செயல்திறன் நரம்பு மண்டலத்தின் மீதான அதன் தாக்கம் காரணமாகச் சிறப்படைகிறது. நுண்ணிய ஊசிகள் எண்டார்பின்களை வெளியிட்டு செரோடோனின் மற்றும் டோபமைன் போன்ற நரம்புத் தகவல்களை ஒழுங்குபடுத்தும் குறிப்பிட்ட நரம்புப் பாதைகளைத் தூண்டுகின்றன. குமட்டலுக்கு, அகுபங்சர் வேகஸ் நரம்பைப் பாதித்து, வாந்தி எதிர்வினைகளைக் கட்டுப்படுத்தும் மூளையின் பகுதிகளையும் பாதிக்கிறது.

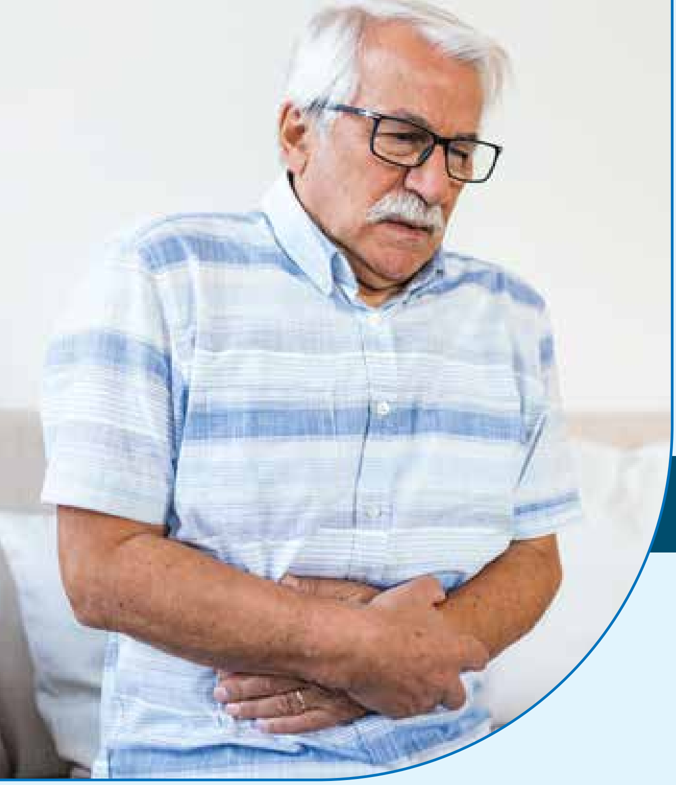
மசாஜ் தெரபி (Massage Therapy) பல பொறிமுறைகள் மூலம் செயல்படுகிறது. இது வலி சிக்னல்களைக் கட்டுப்படுத்தும் அழுத்த ஏற்பிகளைத் தூண்டுகிறது, வீக்கத்தைக் குறைக்க உதவும் நிணநீர் சுழற்சியை ஊக்குவிக்கிறது. மேலும் தளர்வை ஊக்குவித்து மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் ஆக்ஸிடோசின் மற்றும் பிற ஹார்மோன்களின் வெளியீட்டைத் தூண்டுகிறது.

தியானம் (Meditation) மற்றும் வழிகாட்டப்பட்ட கற்பனை (Guided Imagery) போன்ற மன – உடல் நடைமுறைகள் மூளைச் செயல்பாட்டில் அளவிடக்கூடிய மாற்றங்களை உருவாக்குகின்றன... குறிப்பாக வலி மற்றும் உணர்வு ஒழுங்குமுறையைச் செயலாக்கும் பகுதிகளில்.

மருத்துவப் பராமரிப்புடன் பாதுகாப்பான ஒருங்கிணைப்பு

வெற்றிகரமான ஒருங்கிணைந்த புற்றுநோய் பராமரிப்புக்குப் புற்றுநோயியல் குழுக்களுடன் ஒருங்கிணைப்புத் தேவைப்படுகிறது. நோயாளிகள் தாங்கள் பயன்படுத்தும் எந்தவொரு துணை சிகிச்சையைப் பற்றியும் தங்கள் மருத்துவர்களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். ஏனெனில், சில அணுகுமுறைகள் சிகிச்சைச் செயல்திறன் அல்லது பாதுகாப்பில் தலையிடலாம்.

ஒருங்கிணைந்த புற்றுநோய் பராமரிப்புக் குணப்படுத்துதல் என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட புற்றுநோய் சிகிச்சைகளுக்கு மாற்றாக அல்ல... அவற்றுடன் இணைந்து செயல்படும் சான்று அடிப்படையிலான அணுகுமுறைகள் மூலம் முழுமையாக ஆதரிப்பதை உள்ளடக்கியது. அதோடு, புற்றுநோய் பயணம் முழுவதும் சிகிச்சைக்கான சகிப்புத்திறன், வாழ்க்கைத்தரம் என இரண்டையும் மேம்படுத்துகிறது.



65+ வயதில்

செரிமான நல்வாழ்வு!

முதுமை நலம்

நமக்கு வயதாகும்போது, நமது செரிமான அமைப்பு குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்களுக்கு உட்படுகிறது. இது வசதி மற்றும் ஊட்டச்சத்து இரண்டையும் பாதிக்கலாம். இந்த மாற்றங்களைப் புரிந்துகொள்வதும் அவற்றை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதை அறிவதும் நமது பொன்னான ஆண்டுகளில் வாழ்க்கைத் தரம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதற்கு முக்கியமானது. மூத்தோருக்கான இரைப்பை குடல் மருத்துவம் (Geriatric Gastroenterology) 65 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரியவர்கள் எதிர்கொள்ளும் தனித்துவமான செரிமான சவால்களில் கவனம் செலுத்துகிறது.

வயது தொடர்பான செரிமானச் செயல்பாட்டு மாற்றங்கள்

வயதாகுதல் என்கிற செயல்முறை வயிற்றிலிருந்து குடல் வரை செரிமான அமைப்பின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் பாதிக்கிறது. வயிற்று அமில உற்பத்தி (Stomach Acid Production) பொதுவாக வயதாக வயதாகக் குறைகிறது. இது புரதங்களை உடைக்கும் திறனையும் வைட்டமின் B12, இரும்பு மற்றும் கால்சியம் போன்ற அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சும் திறனையும் குறைக்கிறது. அக்லோர்ஹைட்ரியா (Achlorhydria) எனப்படும் இந்த நிலைமை 80 வயதுக்கு மேற்பட்ட 40% பெரியவர்களைப் பாதிக்கிறது.

குடல் இயக்கம் (Intestinal Motility) மெதுவாகிறது. அதாவது உணவு செரிமான பாதை வழியாக மெதுவாக நகர்கிறது. இது மலச்சிக்கல் அதிகரிக்க வழிவகுக்கும், இந்த நிலை கிட்டத்தட்ட 40% வயதானவர்களைப் பாதிக்கிறது. கூடுதலாக, குறைவான செரிமான நொதிகளையே கணையம் உற்பத்தி செய்யலாம். இது கொழுப்புகள் மற்றும் புரதங்களைத் திறம்பட உடைப்பதைக் கடினமாக்குகிறது.

வயிறு மற்றும் குடலின் பாதுகாப்புச் சளிப்படலம் (Protective Mucus Lining) வயதாகுகையில் மெல்லியதாகிறது. இது வயதானவர்களைப் புண்கள் மற்றும் வீக்கத்துக்கு ஆளாக்குகிறது.

முதுமையில் பொதுவான செரிமானப் பிரச்னைகள்

இரைப்பைஉணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய் (GERD) பலவீனமான உணவுக்குழாய் தசைகள் மற்றும் அதிகரிக்கும் மருந்துப் பயன்பாடு காரணமாக மூப்பின்போது அதிக அளவு பரவலாகிறது. இளைய நோயாளிகளைப் போலல்லாமல், வயதானவர்கள் பாரம்பரிய நெஞ்செரிச்சலைக் காட்டிலும் நாள்பட்ட இருமல், குரல் கமறல் அல்லது மார்பு வலி போன்ற வித்தியாசமான அறிகுறிகளை அனுபவிக்கலாம்.

மலச்சிக்கல் (Constipation) என்பது வயதானவர்களுக்கு மிகவும் அடிக்கடி ஏற்படும் பிரச்னைகளில் ஒன்றாகும். இது பெரும்பாலும் குறைந்த அளவு உடல் செயல்பாடு, போதுமான நீர்ச்சத்து இல்லாமை, சில மருந்துகள் மற்றும் குறைந்த அளவு நார்ச்சத்தால் மோசமாகிறது. நாள்பட்ட மலச்சிக்கல் மலத் தேக்கம் அல்லது குடல் அடைப்பு போன்ற தீவிர சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கலாம்.

டாக்டர் எம். பரத்குமார்
MS, Mch
GEM Hospital, Coimbatore

டைவர்டிக்குலார் நோய் (Diverticular Disease) 70 வயதுக்கு மேலான பாதிக்கும் மேற்பட்டவர்களைப் பாதிக்கிறது. பெருங்குடல் சுவரில் உருவாகும் சிறிய பைகள் வீக்கமடைந்து வலி, காய்ச்சல் மற்றும் குடல் இயக்க மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம்.

மருந்து தொடர்பான செரிமானப் பிரச்னைகள் பல மருந்துகளை அடிக்கடி எடுத்துக்கொள்ளும் வயதான நோயாளிகளுக்குப் பொதுவானவை. மூட்டுவலிக்குப் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் NSAIDகள் வயிற்றுப் புண்கள் மற்றும் ரத்தப்போக்கை ஏற்படுத்தலாம்.

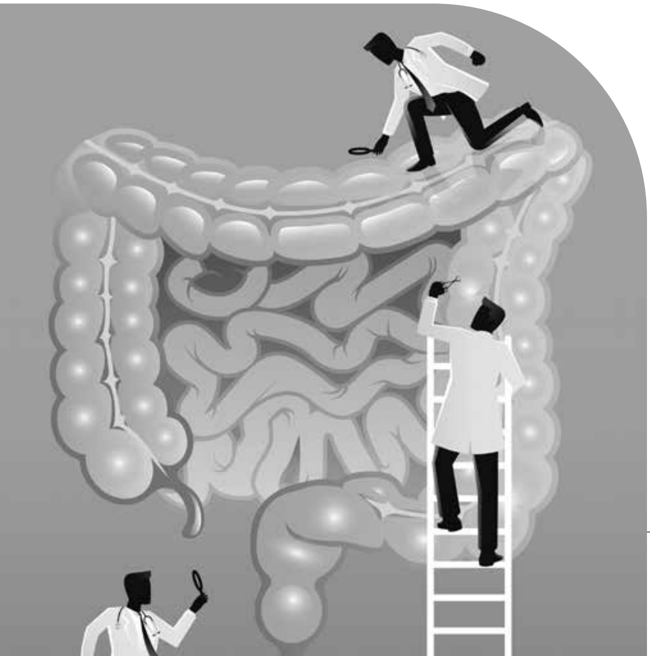
ஊட்டச்சத்துச் சவால்களும் மோசமான உறிஞ்சுதலும்

குறைந்த அளவு வயிற்று அமிலமும், நொதி உற்பத்தியும் முக்கியமான ஊட்டச்சத்துகளின் மோசமான உறிஞ்சுதலுக்கு (Malabsorption) வழிவகுக்கலாம். குறிப்பாக வைட்டமின் B12 குறைபாடு பொதுவானது. இது 20% வயதானவர்களைப் பாதித்து ரத்தச்சோகை மற்றும் நரம்பியல் பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

வயதானவர்களில் பலருக்குப் பசி குறைகிறது. இதற்குச் சுவை மற்றும் வாசனையில் மாற்றங்கள், பல் பிரச்னைகள், மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் அல்லது பிற நோய் நிலைமைகள் காரணமாக இருக்கலாம்.

செரிமான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வழிகள்

உணவு மாற்றங்களே (Dietary Modifications) மூத்தோர் செரிமான பராமரிப்பின் அடிக்கல்லாக அமைகின்றன. நார்ச்சத்து உட்கொள்ளலைப் படிப்படியாக அதிகரிப்பது மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க உதவும். அதேபோலச் சிறிய அளவில் அவ்வப்போது உட்கொள்ளும் உணவுகள் சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்தி ரிஃப்ளக்ஸ் அறிகுறிகளைக் குறைக்கலாம். போதுமான நீர்ச்சத்து மிக முக்கியம். மருத்துவரீதியாகக் குறைக்கும்படி அறிவுறுத்தப்படாவிட்டால், தினமும் 6 – 8 கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.



மருந்து மதிப்பாய்வு (Medication Review) மருத்துவர்களுடன் தவறாமல் நடத்தப்பட வேண்டும். அமிலக் குறைப்புக்கான புரோட்டான் பம்ப் இன்ஹிபிட்டர் மருந்துகளைத் தேவையானபோது மட்டுமே கவனமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். அதுவும் மிகக் குறைந்த டோஸில் மருத்துவரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் மட்டுமே. ஏனெனில், இம்மருந்துகளின் நீண்டகாலப் பயன்பாடு ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதல் பிரச்னைகளை மோசமாக்கி எலும்பு முறிவுகள் மற்றும் தொற்றுகளின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

வழக்கமான கண்காணிப்பு (Regular Monitoring) மேற்கொள்வது, ரத்தப் பரிசோதனைகள் மூலம் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகளுக்குத் தேவையான சப்ளிமென்ட்களுடன் ஆரம்பக் காலச் சிகிச்சைக்கான வாய்ப்பை அளிக்கிறது.

வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்

எளிய வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்கூடக் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம். வழக்கமான நேரங்களில் உணவு உண்பது செரிமான ரிதத்தைப் பராமரிக்க உதவுகிறது. உணவை நன்றாக மென்று தின்பது செரிமானத்துக்கு உதவுகிறது. குறிப்பாக இது வயிற்று அமில உற்பத்தி குறையும்போது மிக அவசியம். உணவுக்குப் பிறகு நடைப்பயிற்சி போன்ற மென்மையான உடல் செயல்பாடுகள் செரிமானம் மற்றும் மலச்சிக்கல் தடுப்பு இரண்டுக்கும் உதவும்.

எப்போது மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்?

வயதானவர்கள் தொடர் வயிற்று வலி, விளக்கமளிக்க முடியாத எடை இழப்பு, சில நாட்களுக்கு மேல் நீடிக்கும் குடல் இயக்க மாற்றங்கள், விழுங்குவதில் சிரமம், கறுப்பு மலம் அல்லது ரத்த வாந்தி போன்ற இரைப்பை குடல் ரத்தப்போக்கின் அறிகுறிகளை உடனடியாகத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்...

மூப்புடன் சேர்ந்தே வரும் பல செரிமான மாற்றங்கள் சரியான கவனிப்பு மற்றும் கவனத்துடன் சிறப்பாக நிர்வகிக்கக்கூடியவையே. ஆகவே, கவலை வேண்டாம்.

உங்கள் செரிமான அமைப்பை முடிந்தவரை சிறப்பாகச் செயல்பட வைக்கும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட அணுகுமுறையை உருவாக்க உங்கள் மருத்துவக் குழுவுடன் தொடர்பில் இருப்பது நல்ல பலன் அளிக்கும். ●

செரிமான மருத்துவத் துறை இதுவரை இல்லாத மாற்றங்களைச் சந்தித்து வருகிறது. புரட்சிகரமான கண்டுபிடிப்புகள் மற்றும் புதுமையான சிகிச்சைகள் நமது செரிமான அமைப்பைப் புரிந்துகொள்ளும் விதத்தையும், கவனித்துக்கொள்ளும் முறையையும் மறுவடிவமைக்கின்றன. தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ப்ரோபயாடிக் (Probiotic) சிகிச்சைகளிலிருந்து புரட்சிகரமான அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்கள் வரையிலான இந்த முன்னேற்றங்கள் உலகெங்கிலும் செரிமானக் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்படும் கோடிக்கணக்கானவர்களின் விளைவுகளை வியத்தகு முறையில் மேம்படுத்தி வருகின்றன.

ப்ரோபயாடிக் புரட்சி

சமீபத்திய ஆராய்ச்சி 'நல்ல பாக்டீரியா' என்கிற எளிய கருத்தைத் தாண்டிச் சென்றுள்ளது. விஞ்ஞானிகள் இப்போது துல்லியமான ப்ரோபயாடிக்ஸ் (Precision Probiotics) வாயிலாகத் தனிப்பட்ட ஆரோக்கிய நிலைமைகளை இலக்காகக் கொண்ட சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட பாக்டீரியா வகைகளை உருவாக்குகின்றனர். உயிருள்ள உயிரிச் சிகிச்சைப் பொருட்கள் (Live Biotherapeutic Products – LBPs) அடுத்த தலைமுறை ப்ரோபயாடிக் மருந்தைக் குறிக்கின்றன. இவை பாரம்பரிய ப்ரோபயாடிக் சப்ளிமென்ட்களைப் போலல்லாமல், மருந்து மாத்திரைகளாக உருவாக்கப்பட்ட உயிருள்ள நுண்ணுயிரிகள். LBPகள் கடுமையான மருத்துவச் சோதனைகளுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு, நிலையான, அளவிடக்கூடிய விளைவுகளுடன் குறிப்பிட்ட நோய்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும்படி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

மிக முக்கிய முன்னேற்றங்களில் ஒன்று சைக்கோபயாடிக்ஸ் (Psychobiotics). குடல் – மூளை அச்சு (Gut–Brain Axis) வழியாக மன ஆரோக்கியத்தை நேரடியாகப் பாதிக்கும் சிறப்பு ப்ரோபயாடிக்ஸ். இந்த நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாக்கள் செரோடோனின் (Serotonin) மற்றும் கேபா (GABA) போன்ற நரம்புத் தகவல்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. அல்லது மூளைச் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கும் வீக்கக் கலவைகளைக் குறைக்கின்றன.

அடுத்த தலைமுறை வரிசைமுறைத் தொழில்நுட்பம் (Next–generation Sequencing Technology) இப்போது மருத்துவர்கள் நோயாளியின் தனித்துவமான குடல் பாக்டீரியா கலவையின் விரிவான வரைபடத்தை உருவாக்க அனுமதிக்கிறது. நடைமுறை அடிப்படையில், இதன் பொருள் நோயாளிகள் விரைவில் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ப்ரோபயாடிக் மருந்துச் சீட்டுகளைப் பெறலாம். மருந்தகத்தின் அலமாரியில் இருந்து பொதுவான ப்ரோபயாடிக் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதைவிட, உங்கள் மருத்துவரிடம் சென்று உங்கள் செரிமான சுயவிவரத்துக்கேற்பச் சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட தனிப்பயன் பாக்டீரியா ஃபார்மூலாவைப் பெறுவதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள்!

இன்றே கிடைக்கும் நாளைய சிகிச்சைகள்!

Dr. Harish B Kakkilaya
MS
GEM Hospital, Coimbatore

ப்ரீபயாடிக் துல்லியம்

ப்ரீபயாடிக் ஆராய்ச்சி எளிய நார்ச்சத்துசப்ளிமென்டேஷனிலிருந்து அதிநவீன மூலக்கூறு ஊட்டச்சத்து வரை வளர்ந்துள்ளது. தாய்ப்பாலில் இயற்கையாகக் காணப்படும் சிக்கலான சர்க்கரைகளான மனித பால் ஒலிகோசாக்கரைடுகள் (Human Milk Oligosaccharides – HMOs) போன்ற புதிய ப்ரீபயாடிக் கலவைகள் தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்களைப் பட்டினி போட்டுக் கொல்லும் அதே வேளையில், நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாக்களைத் தேர்ந்தெடுத்து உணவளிக்க ஒருங்கிணைக்கப்படுகின்றன.

விஞ்ஞானிகள் போஸ்ட்பயாடிக்ஸ் (Postbiotics) எனும் ப்ரோபயாடிக்களால் உற்பத்தி செய்யப்படும் நன்மை பயக்கும் கலவைகளான குறுகிய சங்கிலிக் கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு பெப்டைடுகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். உயிருள்ள நுண்ணுயிரிகள் வயிற்று அமிலத்தில் வாழ்ந்து குடலை அடைய வேண்டியதில்லாமல் நேரடி நன்மைகளை வழங்குவதால், இந்த வளர்சிதை மாற்றத் துணைப்பொருட்கள் உயிருள்ள பாக்டீரியாக்களை விட அதிக பயனுள்ளதாக இருக்கலாம்.

அறுவை சிகிச்சைப் புதுமைகள்

ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை (Robotic Surgery) செரிமான மருத்துவ நடைமுறைகளைப் புரட்சிகரமாக மாற்றியுள்ளது. புதிய ஒற்றைத் துளை ரோபோ தொழில்நுட்பத்தைக் கொண்டு (Single–port Robotic Systems) இப்போது மிகச் சிறிய வெட்டு மூலம் குடல் சிகிச்சை செய்ய முடியும். இந்த வெட்டு ஒரு நாணயத்தைவிடச் சிறியதாகவே இருக்கும்.அதாவது ஒரு காலத்தில் வாரக்கணக்கில், மாதக்கணக்கில் குணமடைவதற்காகக் காத்திருந்த நோயாளிகள் பெரும்பாலும் ஒரு சில நாட்களுக்குள் வீடு திரும்பலாம். மேம்பட்ட இமேஜிங் ஒருங்கிணைப்பு (Advanced Imaging Integration) அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களுக்கு இதுவரை இல்லாத துல்லியத்துடன் உட்கட்டமைப்புகளின் நிகழ்நேர, முப்பரிமாணக் காட்சிகளை வழங்குகிறது.

எண்டோஸ்கோபிக் (Endoscopic) புதுமைகள் பல சந்தர்ப்பங்களில் பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சையின் தேவையைநீக்குகின்றன.விழுங்கல்கோளாறுகளுக்கான பெரோரல் எண்டோஸ்கோபிக் மையோடோமி (Peroral Endoscopic Myotomy – POEM) போன்ற நடைமுறைகள் இப்போது முழுவதுமாக வாய் வழியாகவே செய்யப்படலாம், வெளிப்புறக் கீறல்கள் தேவையில்லை.

செயற்கை நுண்ணறிவு (Artificial Intelligence – AI) கண்டறியும் நடைமுறைகளை மாற்றுகிறது. AI–இயங்கும் கோலோனோஸ்கோபி (Colonoscopy) அமைப்புகள் இப்போது 95%–க்கும் மேற்பட்ட துல்லியத்துடன் புற்றுநோய்க்கு முந்தைய பாலிப்களைக் கண்டறிய முடியும். அதாவது இது அனுபவமிக்க நிபுணர்களையே விஞ்சுகிறது!

முன்னோடி ஆராய்ச்சிகள்

மல நுண்ணுயிரிகள் மாற்றுதல் (Fecal Microbiota Transplantation – FMT) ஆபத்தான குடல் தொற்றுகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதைத் தாண்டி, எரிச்சல் குடல் நோய்க்குறி (Irritable Bowel Syndrome) மற்றும் வீக்கக் குடல் நோய் (Inflammatory Bowel Disease) போன்ற நிலைமைகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கு விரிவடைந்துள்ளது. ஆராய்ச்சியாளர்கள் நோயாளிகள் வீட்டில் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடிய தரப்படுத்தப்பட்ட, உறைய வைக்கப்பட்ட – உலர்ந்த FMT காப்சூல்களை உருவாக்குகின்றனர்.

ஸ்மார்ட் மாத்திரைத் தொழில்நுட்பத்தில் (Smart Pill Technology) செரிமானப் பாதை முழுவதும் pH அளவுகள், வெப்பநிலை மற்றும் பாக்டீரியா மக்கள்தொகையைக் கண்காணிக்கும் உண்ணக்கூடிய சென்சார்கள் (Ingestible Sensors) அடங்கும்.

டிஜிட்டல் எதிர்காலம்

அணியக்கூடிய சாதனங்கள் (Wearable Devices) மூலம், இப்போது செரிமான முறைகளைக் கண்காணித்து க்ரோன் நோய் (Crohn’s Disease) போன்ற நிலைமைகளில் அறிகுறிகளை முன்னறிவிக்க முடியும். இவை பிரச்னைகள் கடுமையாகும் முன்பே நோயாளிகள் மற்றும் மருத்துவர்களை எச்சரிக்கின்றன. வீட்டுப் பரிசோதனை கிட்களுடன் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட மொபைல் ஹெல்த் ஆப்ஸ் (Mobile Health Apps) நோயாளிகள் தங்கள் நுண்ணுயிரிகளின் மாற்றங்களைக் கண்காணித்து அதற்கேற்பச் சிகிச்சைகளைச் சரிசெய்ய அனுமதிக்கின்றன.

புதிய நம்பிக்கை

முன்பு கடினமான அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்ட நிலைமைகளுக்கு இப்போது எளிய, வலியற்ற தீர்வுகள் கிடைக்கின்றன. நோய்களைத் தடுக்கவும், ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியவும், பாதுகாப்பான முறையில் குணப்படுத்தவும் கூடிய காலம் வந்துவிட்டது. இன்றைய தனிப்பயனாக்கப்பட்ட புதிய சிகிச்சைகள் நாளைய ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அடித்தளம் அமைக்கின்றன. ●

டாக்டர் சந்தோஷ்
MD, DNB
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை

உங்கள் செரிமான அமைப்பு, குறிப்பாக வயிறு மற்றும் அதனைச் சுற்றியுள்ள உறுப்புகளே உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கு முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றன. வயிறு, கல்லீரல், பெருங்குடல் மற்றும் பிற செரிமான உறுப்புகள் இணைந்து ஊட்டச்சத்துகளைச் செயலாக்கவும், உடலிலிருந்து நச்சுப்பொருட்களை வெளியேற்றவும் உதவுகின்றன. இந்த முக்கிய உறுப்புகளைக் கவனமாகப் பராமரிப்பது புற்றுநோய் உட்பட பல்வேறு தீவிர நோய்களின் அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கும்.

சரியான ஊட்டச்சத்து மூலம் உங்கள் உடலுக்கு நல்ல எரிபொருள் வழங்குக!

நீங்கள் உண்ணும் உணவு உங்கள் வயிறு மற்றும் செரிமான ஆரோக்கியத்தை நேரடியாகப் பாதிக்கிறது. ஹார்வர்டு பொது சுகாதாரப் பள்ளி உட்பட முன்னணி சுகாதார நிறுவனங்களின் ஆராய்ச்சி, நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் மற்றும் சிவப்பு இறைச்சியின் நுகர்வைக் குறைப்பது பெருங்குடல் புற்றுநோய் மற்றும் பிற செரிமான அமைப்பு புற்றுநோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கும் என்று காட்டுகிறது. அதற்குப் பதிலாக, உங்கள் தினசரி உணவில் அதிக பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழுத் தானியங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த உணவுகள் நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் ஆன்டிஆக்சிடன்ட்களால் நிறைந்துள்ளன. அவை ஆரோக்கியமான செரிமானத்தை ஆதரித்து, தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களிலிருந்து உங்கள் வயிற்றுப் படலத்தைப் பாதுகாக்கின்றன.

எடை மேலாண்மையும் உங்கள் செரிமான ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும்!

எடை மேலாண்மையில் ஊட்டச்சத்து முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது, இது புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கான மற்றொரு முக்கியக் காரணியாகும். ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிப்பது வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது, இது செரிமான புற்றுநோய்களைத் தடுப்பதில் முக்கியமானது. அதிகப்படியான எடை உங்கள் செரிமான உறுப்புகளுக்கு அழுத்தம் கொடுத்து உடல் முழுவதும் தீங்கு விளைவிக்கும் வீக்கத்துக்குப் பங்களிக்கிறது. வழக்கமான உடல் உழைப்பு ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்க உதவுவதோடு, பெருங்குடல் புற்றுநோயின் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது. உடற்பயிற்சியானது

சிறந்த செரிமான ஆரோக்கியத்துக்கான நடவடிக்கைகள்

- தினமும் அதிக அளவு பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழுத் தானியங்களை உண்ணுங்கள்
- ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- மது அருந்துதலைத் தினமும் ஒரு பானத்துக்குள் (அல்லது குறைவாக) கட்டுப்படுத்துங்கள்
- மன அழுத்த நிர்வாகம் மற்றும் கவனமுடன் உணவு உண்ணுதலைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்
- இரவில் 7 – 9 மணிநேரம் நன்கு தூங்குங்கள்
- வழக்கமான பரிசோதனைகளைத் திட்டமிடுவதோடு, உங்கள் மருத்துவருடன் தடுப்பூசிகளைப் பற்றியும் விவாதியுங்கள்

குடல் இயக்கத்தை மேம்படுத்தி, வீக்கத்தைக் குறைத்து, ஒட்டுமொத்தச் செரிமானச் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. தினமும் 30 நிமிட நடைப்பயிற்சி போன்ற மிதமான செயல்பாடுகள்கூட கணிசமான மாற்றம் ஏற்படுத்தலாம்.

மது மற்றும் புகைப்பிடித்தலின் தொடர்பு

அதிகப்படியான மது அருந்துதல் உங்கள் செரிமான அமைப்புக்குத் தீவிர ஆபத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இது வாய், உணவுக்குழாய், கல்லீரல் மற்றும் பெருங்குடல் ஆகியவற்றில் புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. அதிகப்படியான அளவு மது அருந்துதல் வயிற்றுப் படலத்தைப் பலவீனப்படுத்தி, எரிச்சல், வீக்கம் மற்றும் புண்கள், இரைப்பை அழற்சி, வயிற்றுப் புற்றுநோய் போன்றவற்றின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. நீங்கள் மது அருந்த முடிவு செய்தால், ஒரு நாளில் ஒரு ஸ்டாண்டர்ட் பானத்துக்கு மிகாமல் அருந்துங்கள். அதாவது பீர் என்றால் 355 ml, ஒயின் என்றால் 150 ml, பிற மதுவகைகள் என்றால் 45 ml. இதற்கு மேல் அருந்தினால் உடம்பு தாங்காது. புகைப்பிடித்தல் இந்த ஆபத்துகளைக் கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. மது மற்றும் புகையிலையின் கலவை உங்கள் வயிறு மற்றும் சுற்றியுள்ள உறுப்புகளுக்குக் குறிப்பாக ஆபத்தானது.

தடுப்பூசி மூலம் உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்

மது மற்றும் புகைப்பிடித்தல் போன்ற வாழ்க்கைமுறைத் தேர்வுகள் குடல் ஆரோக்கியத்தில் முக்கியத் தீங்கு வகிக்கின்றன. அதே வேளையில், சில வைரஸ் தொற்றுகளிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்வது கல்லீரல் சேதம் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய புற்றுநோய்களைத் தடுப்பதற்கு அவசியம். ஹெபடைடிஸ் B மற்றும் C போன்ற நாள்பட்ட தொற்றுகள் இந்த அபாயத்தைக் கணிசமாக அதிகரிக்கலாம். வைரஸ்களுக்கு எதிரான தடுப்பூசி மிகவும் பயனுள்ள தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் ஒன்றாகும். ஹெபடைடிஸ் B தடுப்பூசி குறிப்பாக அதிக ஆபத்துள்ள குழுக்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அதாவது சுகாதார ஊழியர்கள், பல பாலுறவு பங்காளிகளைக் கொண்ட நபர்கள், மற்றும் நோய்த்தொற்று, ரத்தம் அல்லது உடல் திரவங்களுடன் தொடர்புகொள்ளக்கூடிய யாரேனும். ஹெபடைடிஸ் C–க்கு, உங்கள் மருத்துவருடன் பரிசோதனை மற்றும் தடுப்பு வாய்ப்புகளைப் பற்றி விவாதியுங்கள். ஏனெனில், ஆரம்பகாலக் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை வாயிலாகக் கல்லீரல் சேதத்தைத் தடுக்கலாம்.

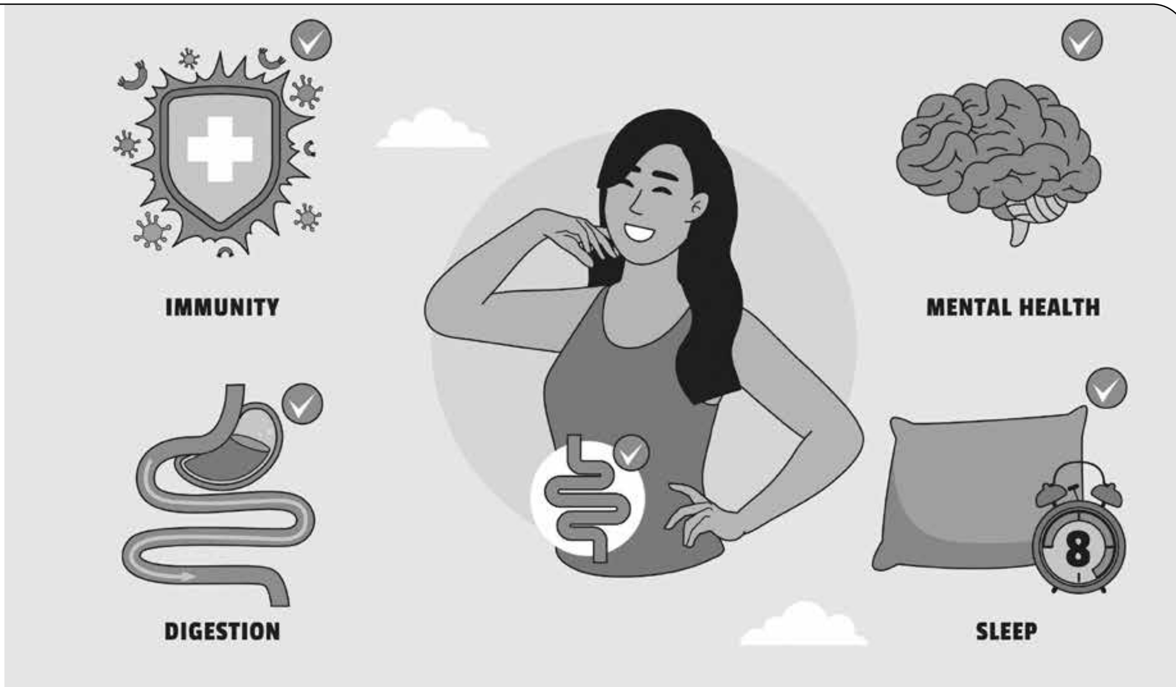
உயிரைக் காப்பாற்றும் ஆரம்பகாலக் கண்டறிதல்

கோலோனோஸ்கோபி போன்ற வழக்கமான பரிசோதனைகள் புற்றுநோயாக மாறும் முன்பே நீக்கக்கூடிய புற்றுநோய்க்கு முந்தைய கட்டிகளைக் கண்டறிவதில் முக்கியமானவை. கோலோனோஸ்கோபி என்பது மலக்குடல் வழியாக சிறிய கேமராவைச் செலுத்தி உங்கள் பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடலின் உட்படலத்தில் கட்டிகள் போன்ற அசாதாரண வளர்ச்சிகளைப் பரிசோதிக்கும் செயல்முறையாகும், அவை புற்றுநோயாக மாறும் முன்பே நீக்கப்படலாம். இது பெருங்குடல் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதற்கான முக்கியத் தடுப்பு நடவடிக்கையாகும், அப்போதுதான் அது சிகிச்சை அளிக்கக்கூடிய அளவில் இருக்கும். மருத்துவ நிபுணர்கள் 50 வயதில் இப்பரிசோதனையைத் தொடங்கப் பரிந்துரைக்கின்றனர் (குடும்ப வரலாறு இருந்தால் முன்னதாகவே). பரிசோதனையைத் தொடங்குவதற்கான சரியான நேரத்தைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவருடன் பேசுங்கள்.

வழக்கமான பரிசோதனைகள் ஒட்டுமொத்த வயிறு மற்றும் குடல் ஆரோக்கியத்தைக் கண்காணிக்க உதவுகின்றன.

ஆரோக்கியமான குடலுக்காக மன அழுத்தத்தை நிர்வகித்தல்

உங்கள் குடல் உங்கள் உணர்வு நல்வாழ்வுடன் நெருக்கமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. நாள்பட்ட மன



அழுத்தம் இயல்பான செரிமானத்தில் தலையிட்டு, வீக்கம், வயிற்று உப்புசம் மற்றும் பிற செரிமானப் பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கும். யோகா, தியானம், நாட்குறிப்பு எழுதுதல், அல்லது நீங்கள் விரும்பும் ஓய்வு நேரச் செயல்பாடுகளுக்கு அர்ப்பணிப்புடன் நேரம் ஒதுக்குதல் போன்ற மன அழுத்தம் குறைக்கும் நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள் பாராசிம்பேதடிக் நரம்பு மண்டலத்தைச் செயல்படுத்தி, சிறந்த செரிமானத்தை ஆதரித்துக் குடலின் மீதான அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். கூடுதலாக, உண்ணும் பழக்கங்களையும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். மெதுவாக உண்பது மற்றும் உங்கள் உணவின் மீது கவனம் செலுத்துவது உங்கள் செரிமான அமைப்பின் மீதான அழுத்தத்தைக் குறைத்து ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதலை மேம்படுத்தலாம். வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகள் ஒரு சிறந்த மன அழுத்த நிவாரணியாகச் செயல்படுவதோடு, செரிமானச் செயல்பாட்டுக்கும் பயன் அளிக்கிறது. அமைதியான மனம் சிறந்த வயிற்று நல்வாழ்வுக்குப் பங்களிக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

செரிமான ஆரோக்கியத்துக்கான தரமான தூக்கம்

உங்கள் செரிமான அமைப்பு தூக்கத்தின்போது தன்னைத்தானே சரிசெய்துகொள்கிறது. மோசமான தூக்கத் தரமும், போதுமான ஓய்வின்மையும் இந்த இயற்கையான குணப்படுத்தும் செயல்முறையைச் சீர்குலைத்து எடை அதிகரிப்புக்குப் பங்களிக்கலாம். அதோடு, இது பல்வேறு புற்றுநோய்களுக்கான ஆபத்துக் காரணியும் ஆகும். போதுமான தூக்கம் ஆரோக்கியமான குடல் நுண்ணுயிரிகளை ஆதரிக்கிறது. இது செரிமானம், ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதல் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு செயல்பாட்டில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. ஒரு நிலையான தூக்க அட்டவணையை அமைத்து, படுக்கைக்குப் போவதற்குக் குறைந்தது ஒரு மணிநேரத்துக்கு முன்பு திரைகளைத் தவிர்த்து, வசதியான, இருண்ட தூக்கச் சூழலை உருவாக்குவதன் மூலம் ஒவ்வொரு இரவும் 7 – 9 மணிநேர தரமான தூக்கத்தைப் பெறுங்கள். இந்த நடைமுறைகளுக்குக் கூடுதலாக, படுக்கைக்குப் போவதற்குச் சற்று முன்பு அதிக அளவு மற்றும் ஹெவியான உணவுகளை உண்ணாமல் இருக்க முயற்சிக்கவும். ஏனெனில், அவை தூக்கத் தரம் மற்றும் செரிமானத்தில் தலையிடலாம். இந்த எளிய மாற்றங்கள் உங்கள் உடலின் இயற்கையான குணப்படுத்தும் மற்றும் பராமரிப்புச் செயல்முறைகளை ஆதரிக்கின்றன.

ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றபடி, 75% புற்றுநோய் நிகழ்வுகள் வாழ்க்கைமுறைத் தேர்வுகள் மூலம் தடுக்கப்படலாம். சரியான ஊட்டச்சத்து, வழக்கமான உடற்பயிற்சி, தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களைத் தவிர்த்தல் மற்றும் மருத்துவப் பரிசோதனைகளில் அப்டேட்டாக இருப்பதன் மூலம் உங்கள் வயிறு மற்றும் சுற்றியுள்ள உறுப்புகளைக் கவனித்துக்கொள்வது ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தில் முதலீடு செய்வதாகும். இன்றே உங்கள் மருத்துவருடன் பேசி இதற்கான முதல் அடியை எடுத்து வையுங்கள். ●

அபாயத்தைக் குறைக்கும் எளிய தினசரி பழக்கங்கள்!

சிறிய சிறிய தினசரிப் பழக்கங்கள் கூடி, காலப்போக்கில் புற்றுநோய் வராமல் நம்மைப் பாதுகாக்கின்றன. 30 – 50% புற்றுநோய்களை நம் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களால் தவிர்க்கமுடியும் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்கிறார்கள். இந்த எளிய பட்டியலைப் பார்க்க வெறும் மூன்று நிமிடங்களே எடுக்கும். ஆனால், வாழ்நாள் முழுவதும் பாதுகாப்புக் கொடுக்கும்!

காலையில் (60 விநாடிகள்)

- சருமத்தில் சன்ஸ்கிரீன் தடவுங்கள். வீட்டுக்குள் இருந்தாலும் ஜன்னல் வழியாக வரும் வெயில் உங்கள் சருமத்தைப் பாதிக்கும். SPF 30+ கிரீம் 97% தீங்கு விளைவிக்கும் கதிர்களைத் தடுக்கும்.
- மருத்துவர் அறிவுறுத்தலின்படி வைட்டமின் மாத்திரை எடுங்கள். குறிப்பாக வைட்டமின் D, இது பெருங்குடல் புற்றுநோய் அபாயத்தை 13% வரை குறைக்கலாம்.
- காலை உணவில் பெர்ரி பழங்களைச் சேர்க்கவும். ப்ளூபெர்ரி, ஸ்ட்ராபெர்ரி போன்றவை நம் செல்களைப் பாதிக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களை எதிர்த்துப் போராடுகின்றன.

மதியத்தில் (30 விநாடிகள்)

- எழுந்து நின்று கொஞ்சம் அசையுங்கள்... ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறையாவது எழுந்து நிற்க நினைவூட்டல் வையுங்கள். 30 விநாடி அசைவே ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்க உதவும். நீண்ட நேரம் உட்கார்வதால் வரும் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.
- சர்க்கரைப் பானங்களுக்குப் பதில் தண்ணீர் குடியுங்கள். உடலில் தண்ணீர் சரியாக இருந்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். அதிக கலோரி சேர்ந்து உடல் பருமனால் ஏற்படும் புற்றுநோய்களையும் தவிர்க்கலாம்.

மாலையில் (90 விநாடிகள்)

- பல் துலக்கி, இடுக்குகளைச் சுத்தம் செய்யுங்கள். வாயைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளாவிட்டால் நீண்ட கால வீக்கம் ஏற்பட்டு தலை, கழுத்து, செரிமான உறுப்புகளில் புற்றுநோய் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்.
- ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டியைத் தயார் செய்யுங்கள். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நலம்.
- சருமத்தைச் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள். மாதம் ஒருமுறை உங்களை முழுமையாகக் கண்ணாடியில் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். சருமத்தில் ஏதாவது புதிய திட்டுகள், மாற்றங்கள் தெரிந்தால் உடனே மருத்துவரைப் பார்ப்பது அவசியம்.

வாரந்தோறும் செய்ய வேண்டியவை

- வாரத்துக்கு 150 நிமிடங்கள் நல்ல உடற்பயிற்சிக்குத் திட்டமிடுங்கள்
- வண்ண வண்ணக் காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள் சேர்த்து உங்கள் உணவைத் திட்டமிடுங்கள்
- பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி, மதுவைக் குறையுங்கள்

முக்கியமான விஷயம்: இந்தப் பழக்கங்கள் மருத்துவர் சொல்லும் வழக்கமான பரிசோதனைகளுக்குக் கூடுதலாக மட்டுமே. அவற்றுக்குப் பதிலாக அல்ல. நம் குடும்ப வரலாறு, சுற்றுப்புறம், வயது... இவையெல்லாம் புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன.

நினைவில் வையுங்கள்...

முழுமையை விட நிலைத்தன்மைதான் முக்கியம். சிறிய, தொடர்ச்சியான மாற்றங்கள்கூட ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் அளிக்கும் அதே நேரத்தில் புற்றுநோய்க்கு எதிராக வலுவான பாதுகாப்பையும் உருவாக்குகின்றன. ●

உங்கள் வாழ்க்கையைக் காக்கும் 10 வழிமுறைகள்

ஐந்தில் ஓர் இந்தியர் வாழ்நாளில் ஏதோ ஒரு வகையான புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுவார். ஆனால், இங்கே ஒரு நல்ல செய்தியும் உண்டு. அது... 75% புற்றுநோய் மரணங்களை சரியான வாழ்க்கைமுறைத் தேர்வுகள் மூலம் தடுக்க முடியும் என்கின்றனர் ஹார்வர்டு விஞ்ஞானிகள். மருத்துவ முன்னேற்றங்களுக்காகக் காத்திருப்பதைவிட, இன்றே உங்கள் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கும் சக்தி உங்களிடம் உள்ளது.

❶ புகையிலையை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்

புற்றுநோய்த் தடுப்பில் மிக முக்கியமான படி புகையிலையின் அனைத்து வடிவங்களையும் தவிர்ப்பது, இதில் மறைமுகப் புகையும் அடங்கும். புகையிலைப் பயன்பாடு நுரையீரல், தொண்டை, சிறுநீர்ப்பை மற்றும் கணையப் புற்றுநோய்களுடன் தொடர்புடையது. உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும் புகையிலை வெளிப்பாட்டிலிருந்து பாதுகாப்பது மிகவும் சக்திவாய்ந்த தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் ஒன்றாகும்.

❷ புற்றுநோய் எதிர்ப்பு உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

உங்கள் உணவுத் தேர்வுகள் நேரடியாகப் புற்றுநோய் அபாயத்தை அளிக்கின்றன. நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் மற்றும் சிவப்பு இறைச்சி நுகர்வைக் குறையுங்கள். ஏனெனில், இவை பெருங்குடல் மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. அதற்குப் பதிலாக, பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழுத் தானியங்களை மையமாகக் கொண்டு உணவைத் தயாரிக்கவும். இந்த ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் ஆன்டிஆக்சிடன்ட்களை வழங்குகின்றன, அவை செல்லுலார் சேதத்துக்கு எதிராகப் பாதுகாத்துப் புற்றுநோயை ஊக்குவிக்கும் வீக்கத்தைக் குறைக்கின்றன.

❸ மருந்தாக உடற்பயிற்சி

வழக்கமான உடல் செயல்பாடு சக்திவாய்ந்த புற்றுநோய் தடுப்பு மருந்தாகச் செயல்படுகிறது. உடற்பயிற்சியானது பெருங்குடல் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. அதோடு, பெண்களின் மார்பக மற்றும் இனப்பெருக்கப் புற்றுநோய்களின் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது.

உடற்பயிற்சியின் பாதுகாப்பு நன்மைகள் எடை மேலாண்மைக்கு அப்பாலும் நீண்டுள்ளன. வழக்கமான செயல்பாடுகள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து, வீக்கத்தைக் குறைத்து, செல்லுலார் பழுது பொறிமுறைகளை மேம்படுத்துகின்றன.

❹ ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்கவும்

உடல்பருமன் பல புற்றுநோய் வகைகளின் அபாயத்தைக் கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிப்பது உங்கள் உடல் முழுவதும் புற்றுநோயை ஊக்குவிக்கும் வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது. குறைவான கலோரிகளை உட்கொண்டு உடல் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கவும். மிதமான எடை இழப்புகூடக் கணிசமான பாதுகாப்பு நன்மைகளை வழங்குகிறது.

❺ மது அருந்துதலில் மிதத்துவம்

நீங்கள் மது அருந்தினால், தினசரி ஒரு பானத்துக்குள் மட்டுப்படுத்துங்கள். அதிகப்படியான மது வாய், தொண்டை, உணவுக்குழாய், கல்லீரல், பெருங்குடல் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

❻ சுற்றுச்சூழல் அபாயங்களைத் தவிர்க்கவும்

மருத்துவ அவசியம் இல்லாமல் தேவையற்ற கதிர்வீச்சு அபாயத்தைத் தவிர்க்கவும். நுரையீரல் புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் ரேடானுக்காக உங்கள் வீட்டைச் சோதிக்கவும். சன்ஸ்கிரீன் மற்றும் பாதுகாப்பு உடைகள் மூலம் சருமத்துக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் UV கதிர்வீச்சிலிருந்து பாதுகாக்கவும்.

❼ புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் தொற்றுகளைத் தடுக்கவும்

ஹெபடைடிஸ் B தடுப்பூசி கல்லீரல் புற்றுநோயைத் தடுக்கிறது. HPV தடுப்பூசி கர்ப்பப்பை வாய், பிறப்புறுப்பு மற்றும் தலை /கழுத்துப் புற்றுநோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

❽ தரமான தூக்கத்துக்கு முன்னுரிமை

தரமான தூக்கம் நோய் எதிர்ப்பு செயல்பாட்டை ஆதரித்து ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்க உதவுகிறது. 7 – 9 மணிநேர உறக்க இலக்கைப் பராமரியுங்கள்.

❾ வைட்டமின் D கூடுதல் உட்கொள்ளலைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

வளர்ந்து வரும் ஆராய்ச்சி போதுமான வைட்டமின் D சத்தானது புரோஸ்டேட், பெருங்குடல் மற்றும் பிற புற்றுநோய் அபாயங்களைக் குறைக்கக்கூடும் என்று கூறுகிறது. பெரும்பாலான நிபுணர்கள் தினசரி 800 – 1,000 IU பரிந்துரைக்கின்றனர்.

❿ பரிசோதனைகளை மறக்காமல் செய்து கொள்ளுங்கள்

ஆரம்பகாலக் கண்டறிதல் சிகிச்சை முடிவுகளை வியத்தகு முறையில் மேம்படுத்துகிறது. வயது, குடும்ப வரலாறு மற்றும் ஆபத்துக் காரணிகளின் அடிப்படையில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

புற்றுநோய்த் தடுப்பு என்பது நம் தினசரித் தேர்வுகளில் உள்ளது. மருத்துவரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்ட இந்த உத்திகளை இன்றே செயல்படுத்தத் தொடங்குங்கள். சிறிய முன்னேற்றங்கள்கூடக் குறிப்பிடத்தக்க நீண்டகால நன்மைகளை வழங்குகின்றன.

ஆரம்ப எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

C-A-U-T-I-O-N

இந்த அறிகுறிகளை அவசியம் கவனியுங்கள்!

- C: குடல் அல்லது சிறுநீர்ப்பை பழக்கங்களில் மாற்றம்
- A: குணமாகாத புண்
- U: அசாதாரண ரத்தப்போக்கு அல்லது சுரப்பு
- T: எங்கும் கட்டி அல்லது தடிப்பு
- I: அஜீரணம் அல்லது விழுங்குவதில் சிரமம்
- O: மச்சம் அல்லது கறுப்புப் புள்ளியில் தெளிவான மாற்றம்
- N: தொடர்ந்து இருமல் அல்லது குரல் கமறல்

பெரும்பாலான அறிகுறிகளுக்குப் புற்றுநோய் அல்லாத காரணங்களும் உள்ளன. ஆனால், தொடர்ந்து நீடிக்கும் அறிகுறிகளுக்கு மருத்துவக் கவனம் தேவை.

டாக்டர் ராஜிவ் மகராஜ்
MS, DNB
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை

உங்கள் இதயத்தை நேசியுங்கள்!

உங்கள் இதயம் ஓர் அற்புதமான உறுப்பு. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு லட்சம் முறை துடித்து, ஒரு நிமிடம் கூட ஓய்வு எடுக்காமல் உங்கள் உடல் முழுக்க உயிர்ச்சக்தியைக் கொண்டு செல்கிறது. இந்த விலைமதிப்பற்ற உறுப்பு நமது அன்பையும் கவனிப்பையும் எதிர்பார்க்கிறது. ஆனால், இன்று உலகில் இதய நோய்தான் மரணத்துக்கான முக்கியக் காரணம். எனினும், சில எளிய வாழ்க்கை மாற்றங்கள் மூலம் நம்மால் இதய நோய்களை வெகுவாகத் தடுக்க முடியும் என்பது நல்ல செய்திதானே!

உங்கள் இதய ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

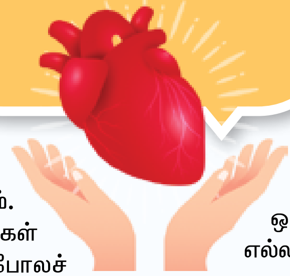
உங்கள் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பல விஷயங்கள் தீர்மானிக்கின்றன. சிலவற்றை நம்மால் மாற்ற முடியாது... வயது, பாலினம், குடும்ப வரலாறு. ஆண்களுக்கு ஆரம்பத்திலேயே இதய நோய் வரும் அபாயம் அதிகம். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்ற பிறகு இந்த ஆபத்துக் கூடுகிறது. உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்காவது இதய நோய் இருந்தால், நீங்கள் கூடுதல் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

ஆனால், மகிழ்ச்சியான செய்தி என்னவென்றால், பல முக்கியக் காரணிகள் உங்கள் கையில்தான் உள்ளன. உயர் ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால், சர்க்கரை நோய், அதிக எடை, புகைப்பிடித்தல்,

Dr. A.M. கார்த்திக் குமார்
MD,DM
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை

உடலை அசைக்காமல் இருப்பது – இவற்றையெல்லாம் நம்மால் சரிசெய்ய முடியும். இவற்றில் கவனம் செலுத்தினால் மட்டுமே இதய நோய் வரும் வாய்ப்பை 80 சதவிகிதம் வரை குறைக்க முடியும்!

உங்கள் இதயத்தை நேசியுங்கள். அது உங்களை வாழ்நாள் முழுவதும் நேசிக்கும்!



இதயத்துக்கு இனிமையான உணவு

நீங்கள் சாப்பிடும் ஒவ்வொரு கவளமும் உங்கள் இதயத்தைப் பாதிக்கிறது. வண்ண வண்ணக் காய்கறிகளும் பழங்களும் உங்கள் தட்டில் இருக்க வேண்டும். இவற்றில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் உங்கள் ரத்த நாளங்களைப் பாதுகாக்கும் கவசம் போலச் செயல்படுகின்றன.

வெள்ளை அரிசிக்குப் பதில் பழுப்பு அரிசி, மைதாவுக்குப் பதில் கோதுமை – இந்தச் சிறிய மாற்றங்கள் பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும். நல்ல கொழுப்புகளான நல்லெண்ணெய், அவகேடோ, கொட்டைகள், மீன் – இவற்றைத் தயங்காமல் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். குறிப்பாக வாரத்தில் இருமுறையாவது மீன் சாப்பிடுங்கள்.

உப்பு குறைவாகச் சேருங்கள். வீட்டில் சமைத்துச் சாப்பிடுங்கள். பாக்கெட் உணவுகளில் உள்ள மறைந்திருக்கும் உப்பு உங்கள் ரத்த அழுத்தத்தைக் கூட்டும். தினமும் 2,300 மில்லிகிராம் உப்புக்கு மேல் வேண்டாம். உயர் ரத்த அழுத்தம் இருந்தால் 1,500 மில்லிகிராம் வரை மட்டுமே.

உடலை அசைத்தால் இதயம் பலமாகும்!

உடற்பயிற்சி என்றால் ஜிம் போக வேண்டும் என்று நினைக்காதீர்கள். தினமும் 30 நிமிடம் வேகமாக நடந்தால்கூட நல்லது. நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், நடனம் – எதை நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ அதைச் செய்யுங்கள். ஆனால், தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

வாரத்தில் இருமுறை எளிய வலுவூட்டும் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள். லிஃப்ட்டை விட்டுவிட்டு படிக்கட்டுகளில் ஏறுங்கள். தொலைவில் வாகனத்தை நிறுத்திவிட்டு நடந்து செல்லுங்கள். தோட்ட வேலை செய்யுங்கள். இவையெல்லாம்கூட உங்கள் இதயத்துக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சிகளே.

மன அழுத்தத்தை விரட்டி, நல்ல தூக்கத்தை வரவேற்போம்!

மன அழுத்தம் இதயத்தின் மிகப்பெரிய எதிரி. கோபம், கவலை, பதற்றம் – இவை அனைத்தும் இதய நோய் வரும் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. ஆழமாக மூச்சுவிடுங்கள். தியானம் செய்யுங்கள். யோகா பயிற்சி செய்யுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்த பொழுதுபோக்கில் ஈடுபடுங்கள். நண்பர்களுடன் நேரம் செலவிடுங்கள்.

தூக்கம் வெறும் ஓய்வு மட்டுமல்ல... இது இதயத்துக்குத் தேவையான மருந்து. இரவில் 7 முதல் 9 மணிநேரம் தூங்குங்கள். ஒரே நேரத்தில் படுக்கச் சென்று, ஒரே நேரத்தில் எழுந்திருங்கள். படுக்கைக்குப் போவதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பே ஃபோன், டி.வி எல்லாவற்றையும் அணைத்துவிடுங்கள்.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அலட்சியம் செய்யாதீர்கள்!

உங்கள் இதயம் ஆபத்தில் இருக்கும்போது சில சிக்னல்களை அனுப்பும். மார்பு வலி, மூச்சு வாங்குதல், அசாதாரணச் சோர்வு, தலைச்சுற்றல், குமட்டல், கை, கழுத்து, முதுகு, தாடையில் வலி – இவற்றைப் புறக்கணிக்காதீர்கள். உடனே மருத்துவரைப் பாருங்கள். 'நம்மளுக்கு ஒண்ணுமில்லே... சாதாரண கேஸ் / வலிதான்' என்று நினைக்காதீர்கள்.

மருத்துவரை உங்கள் நண்பராக்குங்கள்

ஆண்டுக்கு ஒருமுறையாவது முழு உடல் பரிசோதனை செய்யுங்கள். ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால், சர்க்கரை அளவு – இவற்றைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் மருத்துவருடன் நல்ல உறவு பேணுங்கள். அவர் சொல்லும் ஆலோசனைகளைக் கேட்டு நடக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

உங்கள் இதயம் உங்கள் கையில்!

நண்பர்களே... உங்கள் இதய ஆரோக்கியம் உங்கள் கைகளில்தான் இருக்கிறது. இன்றே ஏதாவது ஒரு நல்ல மாற்றத்தை ஆரம்பியுங்கள். இரவு உணவுக்குப் பிறகு 10 நிமிடம் நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள். பாக்கெட் சிப்ஸை விட்டுவிட்டு ஆப்பிள் சாப்பிடுங்கள். மொபைலை வைத்துவிட்டுக் குடும்பத்தாருடன் பேசுங்கள்.

சிறிய மாற்றங்கள்... பெரிய பலன்கள்!

உங்கள் இதயம் இந்த அன்பான கவனிப்புக்கு வருடக்கணக்கில் ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையால் பதில் சொல்லும். நினைவில் கொள்ளுங்கள்... நீங்கள் எடுக்கும் ஒவ்வோர் ஆரோக்கியமான முடிவும் உங்கள் எதிர்கால வாழ்வுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் அரும்பரிசு!

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

உணவும் மருந்தாகும்!

சரியான உணவு முறையால் புதிய நம்பிக்கை!

கல்லீரல் சிரோசிஸ் நோய் கண்டறியப்படும்போது, நோயாளிகளும் அவர்களின் குடும்பத்தினரும் பல்வேறு ஊட்டச்சத்து ஆலோசனைகளால் குழப்பமடைந்து தவிக்கின்றனர். நோய் கண்டறிதலின் மன அழுத்தம் உணவுமாற்றங்களை மிகவும் கடினமாக உணர வைக்கிறது. எனினும், சமீபத்திய மருத்துவ முன்னேற்றங்கள் பாரம்பரிய எண்ணங்களைச் சவால் செய்து, ஆரோக்கிய முடிவுகளையும் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் கணிசமாக மேம்படுத்தக்கூடிய நிரூபிக்கப்பட்ட புதிய உத்திகளை வழங்குகின்றன.

முக்கியமான 'பலவீன பேட்டரி' கண்டுபிடிப்பு

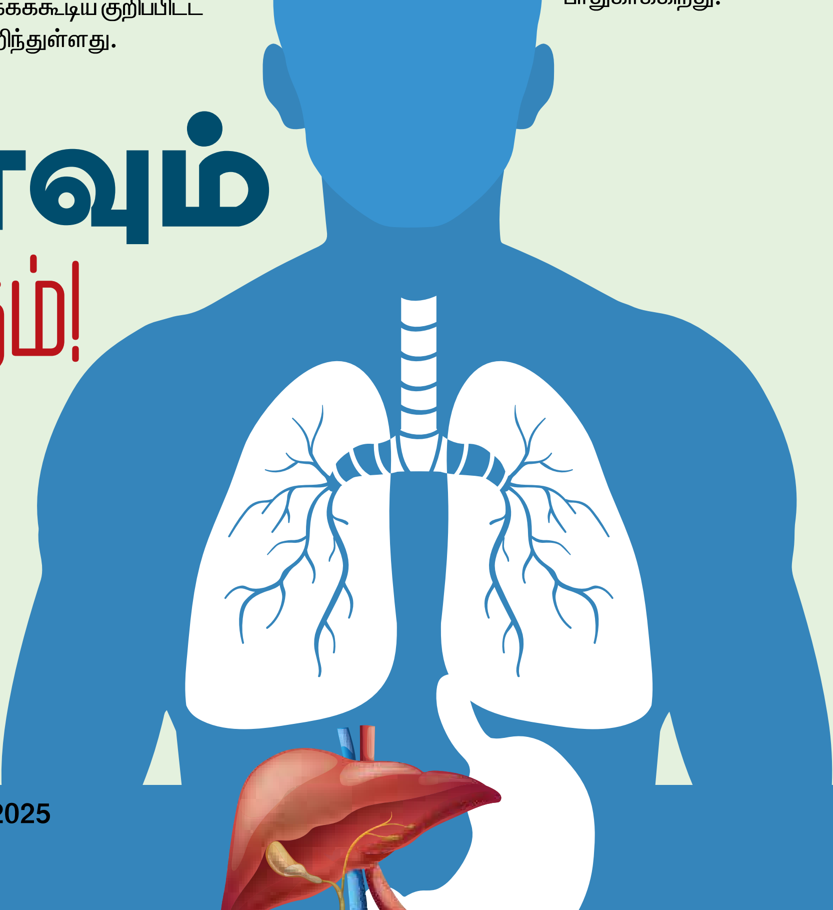
உங்கள் கல்லீரலை ஒரு கருவியின் முக்கிய பேட்டரியாக கருதுங்கள். இது ஆற்றலைச் சேமித்து உங்கள் தினசரி நடவடிக்கைகளுக்கும் இரவு நேரத் தேவைகளுக்கும் சக்தி அளிக்கிறது. சிரோசிஸிஸ் ஏற்பட்டுவிட்டால், இந்த 'பேட்டரி' அதன் சார்ஜ் வைத்திருக்கும் திறனை இழந்து, தொடர்ச்சியான ஆற்றல் பற்றாக்குறையை உருவாக்கி உங்கள் உடலை வாழ்வின் எல்லைக்குத் தள்ளுகிறது.

இந்த உடல் சக்தி பிரச்னை 50 – 90% சிரோசிஸ் நோயாளிகளைப் பாதிக்கிறது. பெரும்பாலும் தசை இழப்புக்கு வழிவகுக்கிறது. ஆனால், இந்தச் செயல்முறையைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம் மருத்துவ அறிவியல் இந்த விளைவுகளை நிறுத்தி, மாற்றியமைக்கக்கூடிய குறிப்பிட்ட ஊட்டச்சத்து முறைகளைக் கண்டறிந்துள்ளது.

இரவு நேர அற்புதம்!

பொதுவான ஆரோக்கிய அறிவுரைக்கு மாறாக, சிரோசிஸ் நோயாளிகள் படுக்கைக்கு முன் சாப்பிட வேண்டும். கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் புரதம் கொண்ட இரவு நேரச் சிற்றுண்டிகள் தசைகளின் அளவையும் உடலின் ஆற்றல் செயல்பாட்டையும் கணிசமாக மேம்படுத்துகின்றன என்று ஆராய்ச்சி நிரூபிக்கிறது.

நீங்கள் தூங்கும்போது, உங்கள் கல்லீரல் சேமித்த ஆற்றல் குறைந்து, உங்கள் உடல் எரிபொருளுக்காக தசைகளை உடைக்க நேரலாம். கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் புரதம் நிறைந்த ஒரு திட்டமிட்ட படுக்கை நேரச் சிற்றுண்டி இரவு முழுவதும் தசைகளைப் புனரமைத்து பாதுகாக்க உதவுகிறது. இந்த இரவு நேரச் சிற்றுண்டி 'பேட்டரி சார்ஜர்' போல உங்கள் உடலுக்கு ஆற்றலைத் தந்து, தூக்கத்தின்போது தசைகளைப் பாதுகாக்கிறது.



புரதம்... உங்கள் மிகச்சிறந்த குணப்படுத்தும் துணைவர்!

மருத்துவ வழிகாட்டுதல்களின்படி, ஒரு கிலோ உடல் எடைக்குத் தினமும் 1.2 – 1.5 கிராம் புரதம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இது ஆரோக்கியமான பெரியவர்களுக்குத் தேவையான வழக்கமான புரத அளவான 0.8 கிராமை விட அதிகம். தசைகளைச் சரிசெய்வதற்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பராமரிப்பதற்கும் புரதம் இன்றியமையாதது. இது தசை இழப்பு அபாயத்தில் உள்ள சிரோசிஸ் நோயாளிகளுக்கு முக்கியமானது.

கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய சிறந்த புரத உணவுகள்

- கொழுப்பு குறைந்த கெட்டி தயிர் (நன்மை பயக்கும் புரதங்கள் நிறைந்தது)
- நன்கு சமைக்கப்பட்ட கோழி (சிறந்த ஊட்டச்சத்து அமைப்பு)
- முட்டை (மஞ்சள் கரு மிகச்சிறந்த ஊட்டச்சத்தை அளிக்கிறது)
- பச்சைப் பட்டாணி (தாவர அடிப்படையிலான சக்தி நிறைந்தது)

புரதக் கட்டுப்பாடு என்பது ஒரு காலத்தில் வழக்கமான நடைமுறையாக இருந்தபோதிலும், சமீபத்திய ஆராய்ச்சி அது நோயின் நிலையை மோசமாக்கக்கூடும் என்பதைக் காட்டுகிறது. இப்போது, உடலை மீண்டும் கட்டமைக்கவும் தசை இழப்பைத் தடுக்கவும் புரத உட்கொள்ளலை அதிகரிப்பதே பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

உப்பு... துல்லியம் தேவைப்படும் மறைந்திருக்கும் பகைவன்!

உப்பு உடலில் நீர் தேங்குவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இது வயிற்றில் ஆபத்தான நீர் தேங்குதல் போன்ற சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும். இந்தக் கடுமையான பிரச்னைகளைத் தவிர்க்க உப்பு உட்கொள்ளலை மிகக் கவனமாக நிர்வகிப்பது இன்றியமையாதது.

தினமும் 2 கிராமுக்கும் குறைவான உப்புக் கட்டுப்பாடு முக்கியமானது. அதிகப்படியான உப்புக் கட்டுப்பாடு ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகளுக்கு வழிவகுக்கலாம், போதிய கட்டுப்பாடு இல்லாமல் இருந்தாலோ நீர் தேங்குவதை உண்டாக்கலாம். எனவே, சரியான சமநிலையைக் கண்டறிவது மிக முக்கியம். டிஜிட்டல் சமையலறை எடைக் கருவி மூலம் துல்லியமான அளவீடுகளைப் பயன்படுத்துங்கள், ரோஸ்மேரி, பூண்டு அல்லது பிற மூலிகைகளைப் பயன்படுத்திச் சுவையை மேம்படுத்த முடியும்.

வைட்டமின் தொழிற்சாலைப் பிரச்னை

உங்கள் கல்லீரலானது கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள் A, D, E மற்றும் K ஆகியவற்றின் தனிப்பட்ட வைட்டமின் தொழிற்சாலையாகச் செயல்படுகிறது. சிரோசிஸ் இந்தத் திறனைப் பாதித்து, குறைபாடுகளுக்கு வழிவகுத்து ரத்த உறைதல் பிரச்னைகள் மற்றும் எலும்பு பலவீனம் போன்ற கடுமையான ஆரோக்கியப் பிரச்னைகளை உண்டாக்கலாம்.

வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனையின் மூலம் வழிநடத்தப்படும் முறையான வைட்டமின் மருந்துகளுடன் செய்யப்படும் ஆரம்பகாலச் சிகிச்சையானது, கடுமையான சிக்கல்களைத் தடுத்து ஒட்டுமொத்த குணமடைதலை அளிக்கும்.

நல்ல கொழுப்புகள்... திட்டமிட்ட நேரம்!

எல்லாக் கொழுப்புகளும் கெட்டவை அல்ல. ஆலிவ் எண்ணெய் மற்றும் சூரியகாந்தி எண்ணெயில் இருந்து வரும் ஒமேகா–3 கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் நல்ல கொழுப்புகள் வீக்க எதிர்ப்பு நன்மைகளை வழங்கிக் கல்லீரல் குணமடைதலை ஆதரிக்கின்றன. அதோடு, நீண்டகாலக் கல்லீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்கு முக்கியமான உடல் வீக்கத்தை நிர்வகிக்க உதவுகின்றன. வெண்ணெய் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் இருந்து வெளிப்படும் கெட்ட கொழுப்புகளைத் தவிர்க்கவும்.

ஒவ்வொரு 2 – 3 மணி நேரத்துக்கும் ஒருமுறை சிறிய அளவில் உணவு உண்பது உங்கள் ஆற்றல் நிலைகளை நிலைப்படுத்த உதவுகிறது. தசைச் சிதைவைத் தடுக்கிறது. உங்கள் கல்லீரலின் குணமாக்கும் செயல்முறையை ஆதரித்து சிறந்த ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதலை உறுதி செய்கிறது.

குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் உணவுத் திட்டமிடல் மற்றும் தயாரிப்பில் பங்கேற்கும்போது, நோயாளிகள் தங்கள் ஊட்டச்சத்து இலக்குகளைக் கடைப்பிடிக்க அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. ●

உங்கள் பாதுகாப்பான சிகிச்சைக்கான உரிமை இது!

ஒவ்வோர் ஆண்டும் செப்டம்பர் 17 அன்று கொண்டாடப்படும் உலக நோயாளி பாதுகாப்பு தினம், உலக சுகாதார அமைப்பின் முக்கியமான முயற்சியாகும். இந்த நாள் நமக்கு ஓர் எளிய – ஆனால் சக்திவாய்ந்த செய்தியை நினைவூட்டுகிறது... 'பாதுகாப்பான சுகாதார சேவை உங்கள் அடிப்படை உரிமை. மருத்துவமனையில் அல்லது சுகாதார நிலையத்தில் நீங்கள் நுழையும் ஒவ்வொரு முறையும், உங்களுக்கு பாதுகாப்பான, தரமான சிகிச்சை கிடைக்க வேண்டும்...'

நமது சுகாதார அமைப்பில் உள்ள சவால்கள்

நம் அன்றாட வாழ்க்கையில், மருத்துவமனைகளில் சில நேரங்களில் பிழைகள் நிகழ்கின்றன. தவறான மருந்து கொடுத்தல், நோயாளி அடையாள குழப்பம், சுகாதாரமற்ற சூழல் காரணமாக ஏற்படும் தொற்றுநோய்கள் – இவை அனைத்தும் தடுக்கக்கூடியவையே. உலக சுகாதார அமைப்பின்படி, இத்தகைய பிழைகள் உலகெங்கும் லட்சக்கணக்கான மக்களைப் பாதிக்கின்றன.

நம் நாட்டில், பெரிய மருத்துவமனைகளிலிருந்து சிறிய கிராமப்புறச் சுகாதார நிலையங்கள் வரை, பாதுகாப்பு என்பது எல்லா இடங்களிலும் முக்கியமானது. ஒரு சிறிய கவனக்குறைவு கூடப் பெரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

பொதுவான பாதுகாப்புப் பிரச்னைகள் மற்றும் தீர்வுகள்

மருந்து தவறுகளே மிகவும் பொதுவான பிரச்னை. தவறான மருந்து, தவறான அளவு, அல்லது உங்கள் ஒவ்வாமை பற்றித் தெரியாமல் மருந்து கொடுப்பது போன்றவை நிகழலாம். இதைத் தவிர்க்க, உங்களுடன் எப்போதும் உங்கள் மருந்துகளின் பட்டியலையும், ஒவ்வாமை பற்றிய தகவல்களையும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

மருத்துவமனையில் சிகிச்சையின் போது தொற்றுநோய்கள் ஏற்படலாம். இதற்கான எளிய தீர்வு கைகளை அடிக்கடி கழுவுவதுதான். நீங்களும் உங்களைப் பார்க்க வரும்

பணியாளர்கள், நல்ல உபகரணங்கள், சுகாதாரமான சூழல் – இவை அடிப்படைத் தேவைகள்.

இப்போது நவீனத் தொழில்நுட்பமும் உதவுகிறது. மின்னணு மருத்துவப் பதிவுகள், பார்கோடு அமைப்புகள் போன்றவை பிழைகளைக் குறைக்க உதவுகின்றன. ஆனால், தொழில்நுட்பம் மட்டுமே போதாது... மனிதநேயமும் கவனமும் தேவை.

அரசின் பொறுப்பு

அரசாங்கம் நல்ல சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்கி, மருத்துவமனைகளில் தரமான சேவை கிடைப்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டும். போதுமான பட்ஜெட் ஒதுக்கீடு, பணியாளர் பயிற்சி, கண்காணிப்பு அமைப்புகள் ஆகியவை அவசியம்.

நம் கூட்டுப் பொறுப்பு

பாதுகாப்பான சுகாதாரம் என்பது அனைவரின் கூட்டுப் பொறுப்பு. மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள்,

உறவினர்களும் இதைக் கடைப்பிடித்தால், பெரும்பாலான தொற்றுகளைத் தவிர்க்கலாம்.

மருத்துவர், செவிலியர் மற்றும் நோயாளிக்கிடையில் சரியாகத் தகவல் பரிமாறப்படாதபோது தொடர்புக் குறைபாடுகள் பிரச்னைகளாக மாறுகின்றன.

நீங்கள் செய்யக்கூடியவை

உங்கள் பாதுகாப்பில் நீங்களும் பங்குதாரர். கேள்விகள் கேளுங்கள்... 'இந்த மருந்து எதற்காக?', 'இந்தப் பரிசோதனை ஏன் தேவை?' போன்ற கேள்விகளைக் கேட்கத் தயங்காதீர்கள். நல்ல மருத்துவர்கள் உங்கள் கேள்விகளை வரவேற்பார்கள்.

உங்கள் மருத்துவ வரலாற்றை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் என்ன மருந்துகள் உட்கொள்கிறீர்கள், உங்களுக்கு எதில் ஒவ்வாமை உள்ளது, முன்பு என்ன அறுவை சிகிச்சைகள் செய்துகொண்டீர்கள்... இவற்றை எழுதி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

அறுவை சிகிச்சை அல்லது பரிசோதனைக்கு முன், உங்கள் பெயரையும் பிறந்த தேதியையும் சரிபார்க்கச் சொல்லுங்கள். இது எரிச்சலாகத் தோன்றலாம். ஆனால், உங்கள் பாதுகாப்புக்காகத்தானே...

சுகாதார அமைப்புகள் செய்யவேண்டியவை

மருத்துவமனைகள் மற்றும் சுகாதார நிலையங்கள் பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்க வேண்டும். பிழைகள் நிகழும்போது, குற்றம் சாட்டுவதைவிட, எப்படி அவற்றைத் தவிர்க்கலாம் என்று சிந்திக்க வேண்டும். போதுமான

நோயாளிகள், குடும்பத்தினர் – அனைவரும் இணைந்து செயல்பட்டால்தான் சிறந்த பாதுகாப்பை உறுதிசெய்ய முடியும்.

இந்த உலக நோயாளி பாதுகாப்பு தினத்தில், நாம் அனைவரும் ஓர் உறுதிமொழி எடுத்துக்கொள்வோம்... பாதுகாப்பான சுகாதாரச் சேவையை நமது அடிப்படை உரிமையாகக் கருதி, அதற்காகப் பணியாற்றுவோம். உங்கள் பாதுகாப்பு உங்கள் கையில் உள்ளது... அதைப் பயன்படுத்துங்கள். ஏனென்றால், ஒவ்வொரு நோயாளியும் பாதுகாப்பான, கண்ணியமான சிகிச்சைக்குத் தகுதியுடையவர்! ●

நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சை ஏன்? எப்படி?

புற்றுநோய்க்கான நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சையின் (Immunotherapy) எழுச்சி ஒரு மாபெரும் மாற்றத்தைக் கொண்டு வந்துள்ளது. இது புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராட உடலின் சொந்த நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பைப் பயன்படுத்தும் ஓர் அற்புதமான அணுகுமுறை. பாரம்பரியச் சிகிச்சைகள் புற்றுநோய் செல்களை நேரடியாகத் தாக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சையோ உடலின் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பைப் பலப்படுத்துகிறது. இது புற்றுநோய் செல்களைக் கண்டறிந்து, குறிவைத்து, திறம்பட அழிக்க உடலைத் தயார்படுத்துகிறது. இந்த முன்னுதாரண மாற்றம் பல நோயாளிகளுக்குக் குறிப்பிடத்தக்க முடிவுகளைக் அளித்து வருகிறது. இருப்பினும் அதன் சாத்தியக்கூறுகள் மற்றும் வரம்புகள் இரண்டையும் புரிந்துகொள்வது அவசியம்.

நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சை எவ்வாறு செயல்படுகிறது?

நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு இயற்கையாகவே அசாதாரண செல்களைத் தேடி உடலில் ரோந்து செல்கிறது. ஆனால், புற்றுநோய் செல்கள் பெரும்பாலும் தாங்கள் கண்டறியப்படுவதைத் தவிர்க்க அதிநவீன பொறிமுறைகளை உருவாக்குகின்றன. அவை சாதாரண செல்களாக மாறுவேடமிடலாம். அல்லது அவற்றின் உடனடிச் சூழலில் நோய் எதிர்ப்புச் செயல்பாடுகளை அடக்கலாம். நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சை இந்தத் தடைகளை நீக்குகிறது. அடிப்படையில் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பின் 'பிரேக்கு'களை எடுத்துவிடுகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சை அணுகுமுறையில் சோதனைச்சாவடி தடுப்பான்கள் (Checkpoint Inhibitors) – நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பின் அதிகச் செயல்பாட்டைத் தடுக்கும் குறிப்பிட்ட புரதங்களைத் தடுக்கும் மருந்துகள்– மிகவும் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த மருந்துகள் PD–1, PD–L1, மற்றும் CTLA–4 போன்ற புரதங்களை இலக்கு வைக்கின்றன. அவை நோய் எதிர்ப்பு செல்களில் இயற்கையான 'பிரேக்கு'களாகச் செயல்படுகின்றன. பெம்ப்ரோலிசுமாப் (Keytruda) மற்றும் நிவோலுமாப் (Opdivo) போன்ற சிகிச்சைகள் இந்தச் சோதனைச்சாவடிகளைத் தடுப்பதன் மூலம், T–செல்கள் மெலனோமா, நுரையீரல் புற்றுநோய் மற்றும் பிற வீரியமிக்க நோய்களுக்கு எதிராக தங்கள் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு செயல்பாட்டைப் பராமரிக்க அனுமதிக்கின்றன.

CAR–T செல் சிகிச்சை–கைமெரிக் ஆன்டிஜென் ரிசெப்டர் T–செல் சிகிச்சை–நோயாளியின் T–செல்களை அகற்றி, ஆய்வகத்தில் புற்றுநோய் செல்களைச் சிறப்பாக அடையாளம் காண மரபணு ரீதியாக மாற்றி, பின்னர் இந்த மேம்படுத்தப்பட்ட செல்களை மீண்டும் நோயாளிக்குச் செலுத்துவதை உள்ளடக்குகிறது. இது தனிப்பயனாக்கப்பட்ட புற்றுநோய் போராளிகளின் படையை உருவாக்குகிறது. இது சில ரத்தப் புற்றுநோய்களில் அசாதாரண முடிவுகளை உருவாக்கியுள்ளது. மற்ற சிகிச்சைகள் தோல்வியுற்றபோதும், சில நோயாளிகள் இதன் மூலம் முழுமையான நிவாரணத்தை அடைந்துள்ளனர்.

புற்றுநோய்த் தடுப்பூசிகள் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்புக்குப் பயிற்சியளித்து, குறிப்பிட்ட புற்றுநோய் தொடர்புடைய புரதங்களை அடையாளம் காண வைக்கின்றன. மற்றொரு சிகிச்சை முறையான ஒற்றைக்குளோன் ஆன்டிபாடிகள், ஆய்வகத்தில் உருவாக்கப்பட்ட சிறப்பு நோய் எதிர்ப்பு புரதங்கள் ஆகும். இவை புற்றுநோய் செல்களில் உள்ள குறிப்பிட்ட இலக்குகளுடன் இணைந்து செயல்படுகின்றன.

குறிப்பிடத்தக்க வெற்றிக் கதைகள்

நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சை முன்பு குணப்படுத்த முடியாத இறுதி நிலை என்று கருதப்பட்ட பல புற்றுநோய் வகைகளுக்கான விளைவுகளை மாற்றியுள்ளது. மெட்டாஸ்டேட்டிக் மெலனோமா... ஒரு காலத்தில் உலகளாவிய முறையில் ஒரு மரண நோயாகவே கருதப்பட்டது. இப்போது நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சை

கலவைகளுடன் 50%-ஐ தாண்டிய ஐந்து ஆண்டு உயிர்வாழ்வு விகிதங்களைக் காண்கிறது. முற்றிய நோயுடன் கூடிய சில நுரையீரல் புற்றுநோயாளிகள் சோதனைச்சாவடி தடுப்பான்களுடன் நோய்க் கட்டுப்பாட்டை அனுபவித்துள்ளனர்.

இச்சிகிச்சையின் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க அம்சம் இதன் நீடித்த தன்மை. கீமோதெரபி பொதுவாக நிர்வகிக்கப்படும்போது மட்டுமே வேலை செய்வதைப் போலல்லாமல், நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சையால் நீடித்த நோய் எதிர்ப்பு நினைவகத்தை உருவாக்க முடியும். சில நோயாளிகள் சிகிச்சையை முடித்த பிறகும் பல ஆண்டுகளுக்குப் புற்றுநோய் இல்லாமல் இருக்கிறார்கள், முன்பு குணப்படுத்த முடியாத நிகழ்வுகளில் சாத்தியமான குணப்படுத்துதலுக்கான நம்பிக்கைகளை இது எழுப்புகிறது.

பக்க விளைவுகள் மற்றும் சவால்கள்

வெற்றிகள் இருந்தபோதிலும், நோய் எதிர்ப்புச் சிகிச்சை நோயாளிகள் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய தனித்துவமான சவால்களை முன்வைக்கிறது.

நோய் எதிர்ப்பு தொடர்பான பக்க விளைவுகள்

- நுரையீரல், கல்லீரல், தைராய்டு அல்லது பிற உறுப்புகளைப் பாதிக்கும் தன்னுடல் தாக்குதல் வினைகள்
- உடனடி மருத்துவக் கவனம் தேவைப்படும் கடுமையான வீக்கம்
- நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பின் அதிகச் செயல்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்த ஸ்டீராய்டு சிகிச்சையின் தேவை

டாக்டர் பரத் ரங்கராஜன்
MD, DM
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை

- உடனடியாகச் சிகிச்சை அளிக்கவில்லை என்றால் நிரந்தர உறுப்பு சேதத்துக்கான சாத்தியம்

சிகிச்சையின் சவால்கள்

- வெவ்வேறு புற்றுநோய் வகைகளுக்கு வெற்றி விகிதம் வேறுவேறு
- ஒரே மருந்துச் சிகிச்சையால் 20 – 40% நோயாளிகள் மட்டுமே பயன்பெறுகிறார்கள்
- சில கட்டி வகைகளில் தற்போதைய முறைகள் குறைவான பலன் அளிக்கின்றன
- மருத்துவப் பரிசோதனைக் குறிப்பான்கள் (Predictive Biomarkers) எந்த நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சைப் பலன் தரும் என்று ஓரளவு கணிக்க உதவுகின்றன. ஆனால், இவை முற்றிலும் துல்லியமானவை அல்ல.

தற்போதைய ஆராய்ச்சிகளும் எதிர்காலமும்

விஞ்ஞானிகள் வெவ்வேறு நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சை அணுகுமுறைகளை இணைக்கும் அல்லது நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சையைப் பாரம்பரியச் சிகிச்சைகளுடன் இணைக்கும் கலவைச் சிகிச்சைகளை ஆராய்ந்து வருகின்றனர். ஆரம்ப முடிவுகள் இந்தக் கலவைகள் பதில் விகிதங்களை மேம்படுத்தி எதிர்ப்புப் பொறிமுறைகளைக் கடக்கலாம் என்று சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

தனிப்பயனாக்கப்பட்ட புற்றுநோய் தடுப்பூசிகள் ஒரு புதிய எல்லையைக் குறிக்கின்றன. அங்கு ஒவ்வொரு நோயாளியின் தனித்துவமான கட்டிப் பிறழ்வுகளின் அடிப்படையில் தடுப்பூசிகள் தனிப்பயன் முறையில் வடிவமைக்கப்படுகின்றன.

ஆராய்ச்சியாளர்கள் கட்டிகளின் நுண்சூழலை மாற்றுவதன் மூலம் நோய் எதிர்ப்புச் சிகிச்சைக்குப் பதிலளிக்காதவற்றைப் பதிலளிக்கக்கூடியதாக மாற்றும் வழிகளையும் ஆராய்ந்து வருகின்றனர்.

முன்னேற்றமும் முரண்களும்

நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சை புற்றுநோய் சிகிச்சையில் உண்மையான முன்னேற்றத்தைக் கொண்டுவந்துள்ளது. பல நோயாளிகளுக்கு முன்பு எந்த நம்பிக்கையும் இல்லாத இடத்தில், இது இப்போது புதிய நம்பிக்கையை வழங்குகிறது. இருப்பினும், இது ஓர் உலகளாவிய குணப்படுத்துதல் முறை அல்ல. மேலும் தனிநபர் குணமடைதல் விகிதங்கள் பெருமளவில் கணிக்க முடியாதவையாக உள்ளன. ஆகவே, உறுதியான வெற்றிக்குக் கவனமான நோயாளி தேர்வு, அனுபவமிக்க மருத்துவக் குழுக்கள் மற்றும் யதார்த்தமான எதிர்பார்ப்புகள் தேவை. ●

செயற்கை நுண்ணறிவு முதல் ரோபோட்டிக்ஸ் வரை

புற்றுநோய் சிகிச்சை ஒரு தொழில்நுட்பப் புரட்சிக்கு உள்பட்டுள்ளது. துல்லியத்தை வியத்தகு முறையில் மேம்படுத்துகிறது. பக்க விளைவுகளைக் குறைக்கிறது. நோயாளியின் குணமடைதல் விளைவுகளை மேம்படுத்துகிறது.

மேம்பட்ட தொழில்நுட்பங்கள் இப்போது ஆரோக்கியமான திசுக்களைக் காப்பாற்றும் அதே வேளையில் இதுவரை இல்லாத துல்லியத்துடன் கட்டிகளை மட்டும் இலக்கு வைக்க உதவுகின்றன. புற்றுநோய் எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது, கண்காணிக்கப்படுகிறது மற்றும் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது என்பதை அடிப்படையிலேயே மாற்றுகிறது.

துல்லியமான இமேஜிங்... புற்றுநோயைத் தெளிவாகக் காணலாம்!

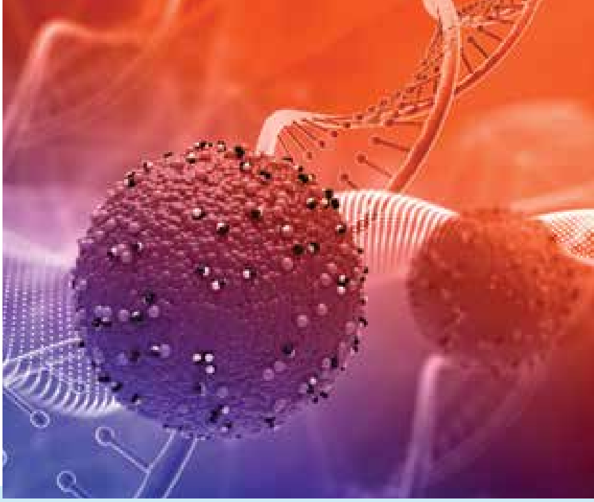
நவீன இமேஜிங் தொழில்நுட்பங்கள் சில பத்தாண்டுகளுக்கு முன்பு சாத்தியமில்லாத கட்டிகளின் விரிவான, நிகழ்நேரக் காட்சிகளை வழங்குகின்றன. மேம்பட்ட MRI அமைப்புகளால் இப்போது சில மில்லிமீட்டர்களுக்குக் குறைவான கட்டிகளைக் கண்டறிந்து புற்றுநோய் மற்றும் ஆரோக்கியமான திசுக்களுக்கு இடையில் குறிப்பிடத்தக்க தெளிவுடன் வேறுபடுத்த முடியும். PET–CT ஸ்கேன்கள்–பாசிட்ரான் எமிஷன் டோமோகிராபி மற்றும் கம்ப்யூட்டட் டோமோகிராபியை இணைக்கும்–வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் உடற்கூறியல் இமேஜிங்கை இணைத்து, கட்டிகள் எங்கு அமைந்துள்ளன என்பதோடு, அவை எந்த அளவு வளர்சிதை மாற்றத்தில் சுறுசுறுப்பாக உள்ளன என்பதையும் வெளிப்படுத்துகின்றன.

செயற்கை நுண்ணறிவு–மேம்படுத்தப்பட்ட இமேஜிங் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தைக் குறிக்கிறது. AI அல்காரிதம்கள் மூலம் நொடிகளில் ஆயிரக்கணக்கான மருத்துவப் படங்களைப் பகுப்பாய்வு செய்து, மனிதக் கண்கள் தவறவிடக்கூடிய நுட்பமான வடிவங்களை அடையாளம் காணலாம். இந்த அமைப்புகள் கதிரியக்க நிபுணர்களுக்கு மதிப்புமிக்க கருவிகளாகச் செயல்படுகின்றன, மேமோகிராம்கள், நுரையீரல் ஸ்கேன்கள் மற்றும் சருமப் புண்களில் ஆரம்பகட்டப் புற்றுநோய்களைக் கண்டறிய உதவுகின்றன. சில AI அமைப்புகளால் வழக்கமான முறைகளில் கண்ணுக்குத் தெரியாத கட்டிகளைப் பகுப்பாய்வு செய்வதன் மூலம் சிகிச்சைக்கான விளைவுகளைக்கூடக் கணிக்க முடியும்.

மரபணுப் பகுப்பாய்வு மூலம் துல்லியமான மருத்துவம்

கட்டி மரபணு விவரக்குறிப்பு (Tumor Genetic Profiling) சிகிச்சைத் தேர்வைப் புரட்சிகரமாக மாற்றியுள்ளது. ஒவ்வொரு நோயாளியின் புற்றுநோயை இயக்கும் குறிப்பிட்ட மரபணுப் பிறழ்வுகளைப் பகுப்பாய்வு செய்வதன் மூலம், மருத்துவர்கள் அந்தக் குறிப்பிட்ட கட்டிக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் இலக்கு வைக்கப்பட்ட சிகிச்சைகளைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். புற்றுநோய் வளர்ச்சியை

Dr. R. Madhu Sairam
MBBS, MD
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை



இயக்கும் பிறழ்வுகளை அடையாளம் காண்பதன் மூலம், துல்லியமான மருத்துவம் மருத்துவர்களை அந்தக் குறிப்பிட்ட பிறழ்வுகளை அதிகபட்ச செயல்திறனுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட சிகிச்சைகளுடன் இலக்கு வைக்க அனுமதிக்கிறது.

லிக்விட் பயாப்சிகள் (Liquid Biopsies) மற்றொரு தொழில்நுட்ப முன்னேற்றத்தைக் குறிக்கின்றன. இது மருத்துவர்களை ரத்த மாதிரிகளில் சுழற்சியில் உள்ள புற்றுநோய் DNA–ஐ கண்டறிய அனுமதிக்கிறது. இந்தப் பரிசோதனைகள் சிகிச்சைக்குப் பிறகு குறைந்தபட்ச எஞ்சிய நோயைக் கண்டறியவும், அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்குச் சில மாதங்களுக்கு முன்பே மீண்டும் நோய் வருவதைக் கணிக்கவும், நிகழ்நேரத்தில் கட்டிகள் சிகிச்சைக்கு எவ்வாறு பதிலளிக்கின்றன என்பதைக் கண்காணிக்கவும் முடியும்.

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை... நம்ப முடியாத துல்லியம்!

இந்த நோயறிதல் முன்னேற்றங்களின் அடிப்படையில், அறுவை சிகிச்சைத் துல்லியமும் புரட்சிகரமாக மாற்றப்பட்டுள்ளது. ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை அமைப்புகள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களை மனிதக் கைகளால் மட்டுமே சாத்தியமில்லாத துல்லியத்துடன் அறுவை சிகிச்சை செய்ய உதவுகின்றன. இந்த அமைப்புகள் கை நடுக்கங்களை வடிகட்டி மில்லிமீட்டர் துல்லியத்துக்குக் குறைக்கப்பட்ட இயக்கங்களை அனுமதிக்கும் அதே வேளையில் அறுவை சிகிச்சை தளங்களின் பெரிதாக்கப்பட்ட உயர்–வரையறை (HD) காட்சிகளை வழங்குகின்றன.

அறுவை சிகிச்சையின்போது அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களுக்கு புற்றுநோய் மற்றும் ஆரோக்கியமான திசுக்களை உடனடியாக வேறுபடுத்த நிகழ்நேர இமேஜிங் உதவுகிறது. புற்றுநோய் செல்களுடன் குறிப்பாகப் பிணைக்கும் ஃப்ளோரசன்ட் குறிப்பான்கள் சிறப்பு விளக்குகளின் கீழ் கட்டிகளை ஒளிரச் செய்யலாம்.

கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

தீவிரம்–மாற்றியமைக்கப்பட்ட கதிர்வீச்சு சிகிச்சை (IMRT) கட்டி வடிவங்களுக்குத் துல்லியமாக இணங்கும் கதிர்வீச்சுக் கற்றைகளை வழங்க கணினி–கட்டுப்படுத்தப்பட்ட அமைப்புகளைப் பயன்படுத்துகிறது. ஸ்டீரியோடாக்டிக் ரேடியோசர்ஜரி துணை–மில்லிமீட்டர் துல்லியத்துடன் மிகவும் கவனம் செலுத்தப்பட்ட கதிர்வீச்சுக் கற்றைகளை வழங்குகிறது. புரோட்டான் பீம் தெரபி குறிப்பிட்ட ஆழத்தில் கதிர்வீச்சை நிறுத்துவதன் மூலம் இன்னும் அதிக துல்லியத்தை வழங்குகிறது.

AI–உதவியுடன் சிகிச்சைத் திட்டமிடல்

இயந்திரக் கற்றல் அல்காரிதம்கள் (Machine Learning Algorithms) தனிப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு உகந்த சிகிச்சை கலவைகளைப் பரிந்துரைக்கச் சிகிச்சை விளைவுகளின் பரந்த தரவுத்தளங்களைப் பகுப்பாய்வு செய்கின்றன. கட்டிகளின் பண்புகள், நோயாளி மரபியல் மற்றும் வரலாற்றுத் தரவுகளின் அடிப்படையில் மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சைகளை AI அமைப்புகளே கணிக்கின்றன.

தகவமைப்புச் சிகிச்சை நெறிமுறைகள் (Adaptive Treatment Protocols) செயல்திறனை அதிகரிக்கவும் நச்சுத்தன்மையைக் குறைக்கவும் நிகழ்நேரத்தில் சிகிச்சை முறைகளை மாற்றும் வகையில் தொடர்ச்சியான கண்காணிப்புத் தரவைப் பயன்படுத்துகின்றன. சுழற்சியில் உள்ள கட்டி DNA பரிசோதனை ஆக்கிரமிப்பு பயாப்சிகள் இல்லாமல் சிகிச்சைச் செயல்திறனைக் கண்காணிக்க மருத்துவர்களை அனுமதிக்கிறது.

புற்றுநோய் பராமரிப்பின் எதிர்காலம்

இந்தத் தொழில்நுட்ப முன்னேற்றங்கள் ஒட்டுமொத்தமாக ஒரு தலைமுறைக்கு முன்பு கற்பனை செய்ய முடியாத சிகிச்சைத் துல்லியத்தைச் சாத்தியமாக்குகின்றன. அதிக செலவு மற்றும் குறைந்த உலகளாவிய அணுகல் உட்பட சவால்கள் இருந்தபோதிலும், துல்லியமான, தனிப்பயனாக்கப்பட்ட புற்றுநோய் பராமரிப்பை நோக்கிய இந்தப் பாதை புதிய நம்பிக்கையை அளிக்கிறது.

அறிவியல் என்ன சொல்கிறது?

சர்க்கரைக்கும் புற்றுநோய்க்கும் என்ன சம்பந்தம்?

நம்பிக்கை 1

‘சர்க்கரை புற்றுநோயை வளர்க்கிறது. அதனால் சர்க்கரையைத் தவிர்த்தால் கட்டிகள் அழியும்!’

அறிவியல் சொல்வது: புற்றுநோய் செல்கள் சக்திக்காக குளுக்கோஸைப் பயன்படுத்துவது உண்மைதான். ஆனால், நம் உடலில் உள்ள அனைத்து ஆரோக்கியமான செல்களும் அதையே செய்கின்றன. பல பெரிய ஆய்வுகள் சர்க்கரை சாப்பிடுவதற்கும் புற்றுநோய் வளர்வதற்கும் நேரடித் தொடர்பு இல்லை என்று தெளிவாக்கியுள்ளன.

உண்மை: சமச்சீரான உணவு நம் ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியம். ஆனால், இந்தத் தவறான நம்பிக்கையால் சர்க்கரையை முற்றிலும் தவிர்ப்பது நீரிழிவு நோயாளிகள் தவிர பிறருக்குத் தேவையற்ற கட்டுப்பாடுகளையும் மன அழுத்தத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

நம்பிக்கை 2

‘புற்றுநோய் என்றால் நிச்சயம் மரணம்!’

அறிவியல் சொல்வது: கடந்த 30 ஆண்டுகளில் புற்றுநோயிலிருந்து குணமாகும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகியுள்ளன. அமெரிக்கப் புற்றுநோய் நிறுவனத்தின் ஆய்வின்படி, இப்போது அனைத்துப் புற்றுநோய்களுக்கும் 5 ஆண்டு உயிர்வாழ்வுக் காலம் 68% ஆகும். 1970களில் இது 49% மட்டுமே.

உண்மை: புற்றுநோய் கடுமையான நோய்தான். ஆனால், கோடிக்கணக்கான மக்கள் சிகிச்சைக்குப் பிறகு வழக்கமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வருகிறார்கள். முன்னதாகவே கண்டுபிடித்தால் குணப்படுத்துவதும் எளிதாகிறது.

நம்பிக்கை 3

‘அடிபடுதல், காயம் ஆகியவை புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும்!’

அறிவியல் சொல்வது: பல ஆண்டுகால ஆராய்ச்சி உடல் காயங்களுக்கும் புற்றுநோய்க்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை என்று நிரூபித்துள்ளது. 2010–ம் ஆண்டில் பிரிட்டிஷ் மருத்துவ இதழில் வெளியான ஆய்வு பல்லாண்டு கால ஆராய்ச்சிகளைப் பகுத்து, அடிபடுதல் அல்லது எலும்பு முறிவு புற்றுநோயை ஏற்படுத்தாது என்று தெளிவுபடுத்தியது.

உண்மை: நீண்டகால வீக்கம் புற்றுநோய் அபாயத்தை ஏற்படுத்தலாம். ஆனால், திடீர் காயங்கள் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தாது. பலருக்குக் காயத்துக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும்போது ஸ்கேன் எடுக்கையில் தற்செயலாகப் புற்றுநோய் கண்டுபிடிக்கப்படுவதால் இந்தத் தவறான நம்பிக்கை வந்திருக்கலாம்.

அறிவியலையே நம்புவோம்... ஊகங்களை அல்ல. நம் ஆரோக்கிய முடிவுகளுக்குத் துல்லியமான தகவல்கள் அவசியம்.

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.

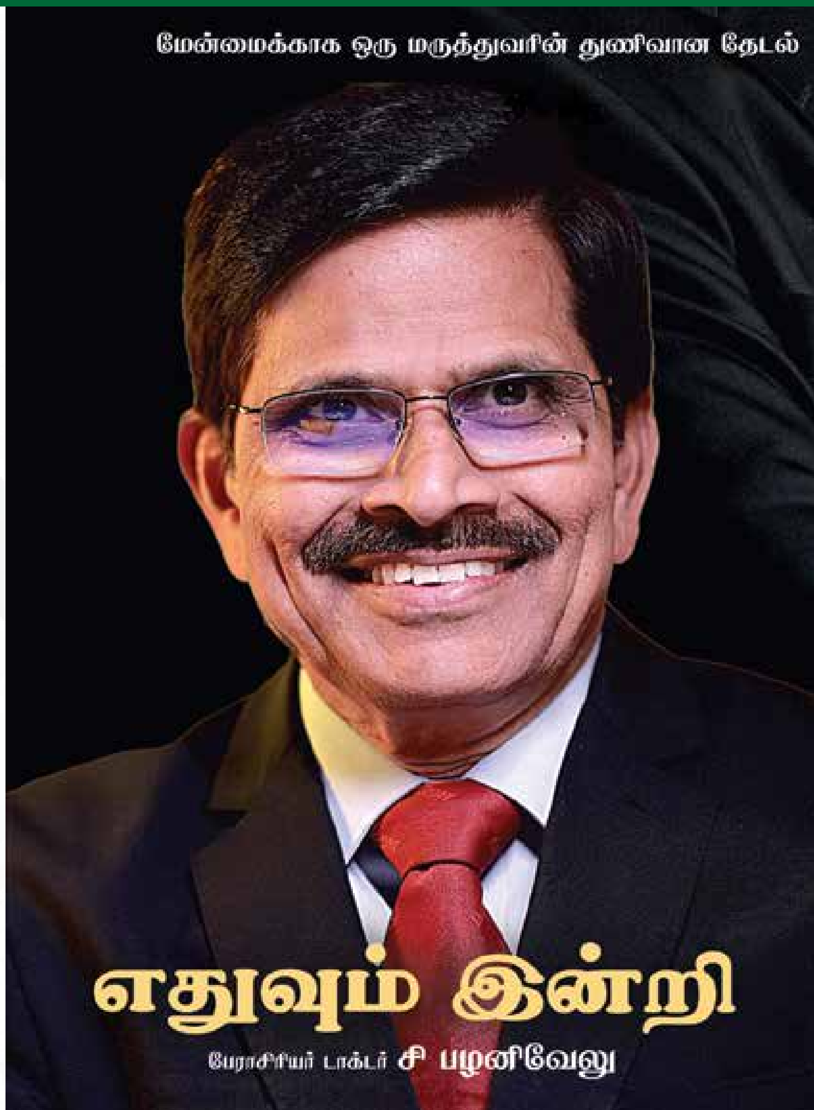
www.obesitysurgeryindia.com | info@obesitysurgeryindia.com | www.gemhospitals.com

சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்

Gem Nalam Monthly – Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTAM/2022/83810.
Day of Publishing: 01–09–2025

PROF. C PALANIVELU'S

AUTOBIOGRAPHY BOOK



NOW BOOK AVAILABLE IN

amazon

SCAN & ORDER