GEM HOSPITAL

GEM CANCER CENTRE

மலர் 4 • இதழ் 2 • டிசம்பர் 2025 • ரூ.30/-

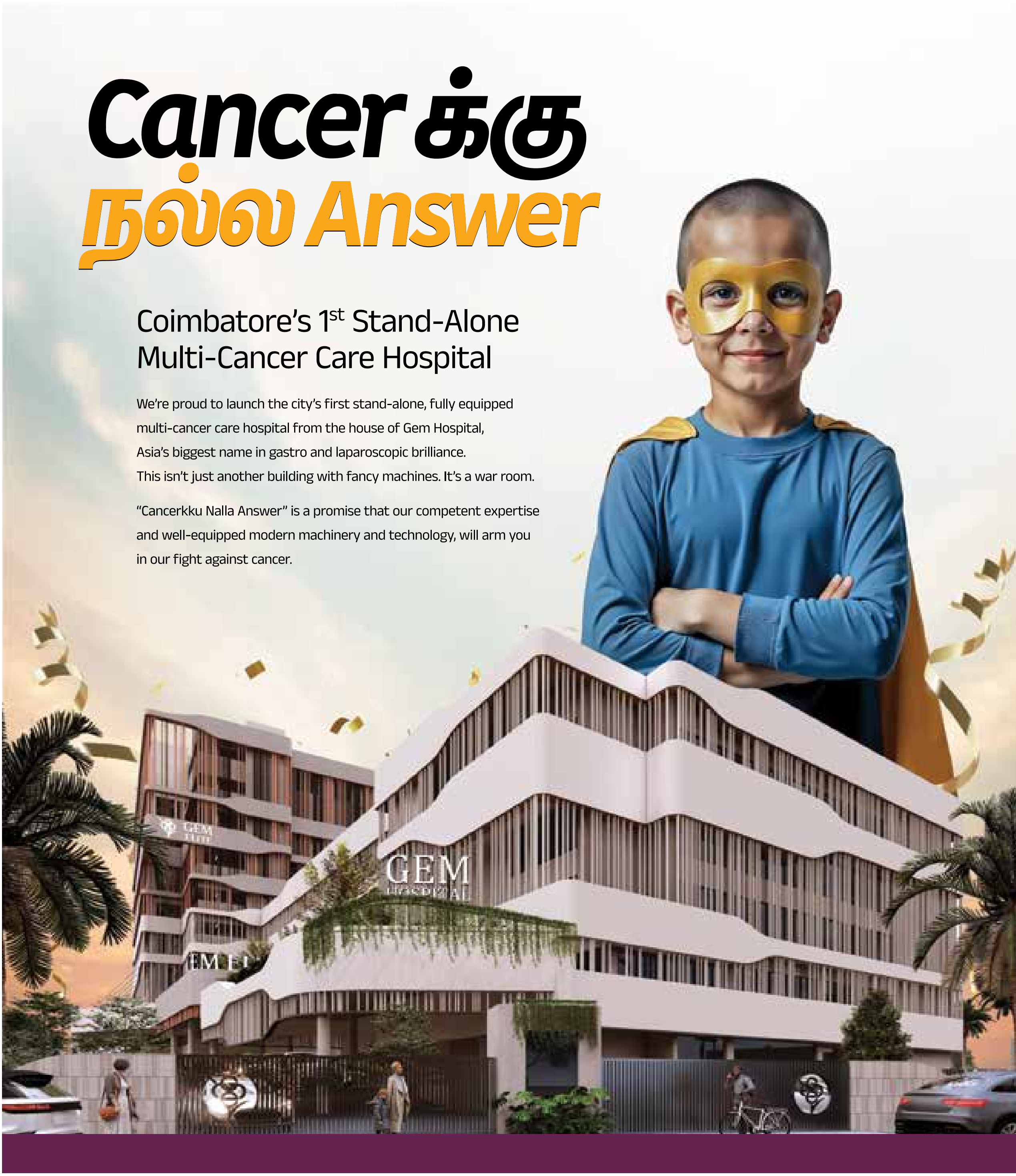
ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

30 வயதுக்கு மேல் தவறவிடக்கூடாத பரிசோதனைகள்!

நம்பிக்கை: மருந்தைப்போலவே சக்தி வாய்ந்தது!

பித்தப்பை இல்லாமல் வாழ முடியுமா?



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..

நவீன புற்றுநோய் சிகிச்சையின் எதிர்காலம் குறித்து உங்களுடன் சில முக்கியமான கருத்துகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறேன். பல ஆண்டுகளாக, புற்றுநோய் அறிதல் என்பது பயமும் நிச்சயமற்ற தன்மையும் நிறைந்த அனுபவமாக இருந்து வந்துள்ளது. இன்று, புற்றுநோயியல் துறையில் நிகழ்ந்து வரும் ஆழ்ந்த மாற்றங்கள் நம்பிக்கையின் புதிய சகாப்தத்தை உருவாக்கி வருகின்றன.

முதலாவதாக, புற்றுநோய் என்பது வெறும் உயிரியல் நோய் மட்டுமல்ல என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இது பரிணாம வளர்ச்சியின் ஒரு பகுதி மட்டுமல்ல, முக்கியமாக 'மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட' அம்சங்களையும் கொண்டுள்ளது. நமது சுற்றுச்சூழல் மற்றும் வாழ்க்கைமுறைத் தேர்வுகள் இந்த நோயின் வளர்ச்சிக்குப் பங்களிக்கின்றன என்பதை அறிவது அவசியம். ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள், தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி, புகையிலை மற்றும் மதுவிலிருந்து விலகுதல் – இவை அனைத்தும் புற்றுநோய்த் தடுப்பில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

இரண்டாவதாக, தொழில்நுட்ப முன்னேற்றம் உண்மையிலேயே புரட்சிகரமானது. பாரம்பரிய திறந்த அறுவை சிகிச்சைகளிலிருந்து லேப்ராஸ்கோபிக்கு – பின்னர் ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சைக்கு என நாம் பயணித்துள்ளோம். இந்த அதிநவீன தொழில்நுட்பத்தை மேம்பட்ட இமேஜிங் சிஸ்டம்களுடன் இணைக்கும்போது, முன்பு சிகிச்சையளிக்க முடியாததாகக் கருதப்பட்ட நிலை 4 புற்றுநோய்களில்கூட வெற்றியை அடைய முடிகிறது. பெருங்குடல், வயிறு, குடல், கல்லீரல் மற்றும் மகளிர் புற்றுநோய்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு புற்றுநோய்களுக்கு இந்த ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறையை நாம் வெற்றிகரமாகப் பயன்படுத்தி வருகிறோம். ரோபோட்டிக் கைகள் மனிதக் கைகளின் இயற்கையான நடுக்கத்தை நீக்கி, மிக உயர் துல்லியத்துடன் செயல்படுகின்றன.

மூன்றாவதாக, தொழில்நுட்பம் மற்றும் அதைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கும் மருத்துவர்கள். இந்த

ஜெம் நலம் (தமிழ்) அல்லது GEMify Health (ஆங்கிலம்) இதழ்களின் டிஜிட்டல் பதிப்புகளை இலவசமாகப் பெற விரும்புகிறீர்களா?
branding@geminstitute.in
இந்த மின்னஞ்சலில் எங்களைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்!

நேரத்தில் நாம் புற்றுநோய் பராமரிப்புக்கு மிக நெருக்கமாக இருக்கிறோம். தொழில்நுட்பம் மருத்துவர்களை மாற்றுவதில்லை. மாறாக, அது அவர்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கிறது. மனித நிபுணத்துவமும் இயந்திரத் துல்லியமும் இணைந்து செயல்படும் இந்தத் தனித்துவமான காலகட்டத்தில் நாம் இருக்கிறோம். இந்த ஒருங்கிணைப்பு மருத்துவத்தின் எதிர்காலத்தையும் வடிவமைக்கிறது.

நான்காவதாக, மிக முக்கியமான மாற்றம்... நமது பராமரிப்புத் தத்துவத்தில் உள்ளது. நோயாளி கடுமையான சிகிச்சையின் மூலம் துன்பப்பட வேண்டும் என்கிற பழைய கருத்தை நாம் முழுமையாகக் கைவிட்டுள்ளோம். இன்று, சிகிச்சை என்பது ஓர் உண்மையான கூட்டாண்மையாகும். நோயாளிக்கு மிகப்பெரிய சுமையாக இல்லாத சிறந்த சிகிச்சையை நாம் அடையாளம் காண்கிறோம். ஒரு கடினமான சிகிச்சையை மேலும் நிர்வகிக்கக்கூடிய பல அமர்வுகளாகப் பிரிக்கிறோம். வாழ்க்கைத் தரத்தை மருத்துவ முடிவுகளுடன் சமநிலைப்படுத்துகிறோம். மருத்துவர்களும் நோயாளிகளும் இணைந்து, ஒவ்வொரு முடிவையும் கவனமாக எடுக்கிறோம்.

இந்த முன்னேற்றங்கள் வெறும் தொழில்நுட்பச் சாதனைகள் மட்டுமல்ல. அவை மிகவும் துல்லியமான, கூட்டுறவு மற்றும் மனிதநேயமுள்ள ஆழமான அணுகுமுறையை நோக்கிய அடிப்படை மாற்றத்தை உருவாக்குகின்றன. நோய் உருவானதை மறுபரிசீலனை செய்வதிலிருந்து நோயாளியை ஒவ்வொரு முடிவின் மையத்திலும் வைப்பது வரை, நாம் குணப்படுத்துதலின் புதிய சகாப்தத்தில் நுழைந்துள்ளோம்.

தொழில்நுட்பமும் கனிவும் தொடர்ந்து இணைவதால், குணப்படுத்துதலுக்கான எல்லையற்ற சாத்தியங்கள் நமக்கு முன்னால் உள்ளன. இந்தப் பயணத்தில் உங்கள் ஆரோக்கியமும் நல்வாழ்வும் எங்கள் முதன்மை இலக்காகும். ஆரம்பக்கட்ட கண்டறிதல் மற்றும் சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது வெற்றியின் திறவுகோலாகும்.

அன்புடன்

டாக்டர் சி. பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

www.gemhospitals.com

ஜெம்நலம்

மலர் 4 இதழ் 2
டிசம்பர் 2025

பதிப்பாளர்
எஸ்.அசோகன்

ஆசிரியர்
த.செ.ஞானவேல்

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

Published by S.Asokan,
No.16, Duraisamy Colony,
Mangali Nagar, 2nd Street,
Arumbakkam, Chennai - 600106.
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.

நீரிழிவும் கணையமும்!

நீரிழிவு என்றால் இன்சுலின் பற்றாக்குறை என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். ஆனால், இன்சுலினை உற்பத்தி செய்வது கணையம் (Pancreas) என்பது பலருக்கும் தெரிவதில்லை. கணையமும் சர்க்கரை நோயும் எப்படித் தொடர்பு கொண்டுள்ளன? மூன்று வகை நீரிழிவுகள் எப்படி வேறுபடுகின்றன? தெளிவாக அறிவோம்.

கணையம் என்றால் என்ன? அது எங்கே இருக்கிறது?

கணையம் நமது வயிற்றுக்குப் பின்னால், குடலுக்கு அருகில் இருக்கும் ஒரு முக்கியமான உறுப்பு. இது இரண்டு முக்கிய வேலைகளைச் செய்கிறது:

1. செரிமானத்துக்கு உதவும் நொதிகளை (Enzymes) உற்பத்தி செய்தல் – கொழுப்பு, புரதம், மாவுச்சத்தை ஜீரணிக்க உதவும்.

2. ரத்தத்தில் சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்தும் ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்தல் – முக்கியமாக இன்சுலின் மற்றும் குளுக்கோகான்

இன்சுலின் எப்படி வேலை செய்கிறது?

கணையத்தில் ஐலெட் செல்கள் (Islet cells) என்கிற சிறப்பு செல்கள் உள்ளன. இவையே இன்சுலினை உற்பத்தி செய்கின்றன.

இன்சுலின் என்பது ஒரு சாவி போன்றது!

- நாம் உணவு சாப்பிடும்போது, அது ரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் (சர்க்கரை) ஆக மாறுகிறது
- ஆனால், இந்த குளுக்கோஸ் செல்களுக்குள் நுழைய முடியாது
- இன்சுலின் வந்து செல்களின் ‘கதவைத் திறக்கிறது’
- இப்போது குளுக்கோஸ் உள்ளே சென்று ஆற்றலாக மாறுகிறது

டாக்டர் நலங்கிள்ளி V. P
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

- இன்சுலின் இல்லாவிட்டால், குளுக்கோஸ் ரத்தத்தில் தேங்கிவிடும் – இதுவே நீரிழிவு!

மூன்று வகை நீரிழிவுகள்

வகை 1 நீரிழிவு (Type 1 Diabetes)

என்ன நடக்கிறது?

நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் தவறுதலாகக் கணையத்தில் இன்சுலின் உற்பத்தி செய்யும் செல்களையே தாக்கி அழிக்கிறது. இது ஒரு தற்தாக்குதல் (Autoimmune) போன்றது. அதாவது உடல் தன்னையே தாக்குகிறது.

யாரைப் பாதிக்கும்?

பெரும்பாலும் குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களைப் பாதிக்கிறது. திடீரென்று ஆரம்பிக்கும்.

அறிகுறிகள்

- அதிக தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது
- எடைக் குறைவு (நன்றாகச் சாப்பிட்டாலும்)
- மிகுந்த சோர்வு, பலவீனம்

சிகிச்சை

இன்சுலின் ஊசி தினமும் தேவை – ஆயுள் முழுவதும்.

மாத்திரைகள் மட்டும் போதாது. ஏனெனில், கணையம் இன்சுலினை உற்பத்தி செய்வதே இல்லை.

வகை 2 நீரிழிவு (Type 2 Diabetes)

என்ன நடக்கிறது?

கணையம் இன்சுலினை உற்பத்தி செய்கிறது. ஆனால், இரண்டு பிரச்னைகள்...

1. போதுமான அளவு இன்சுலின் உற்பத்தி ஆவதில்லை

நீரிழிவு என்பது ஒரே வகை அல்ல!

நீரிழிவில் மூன்று முக்கிய வகைகள் உள்ளன. ஒவ்வொன்றும் வேறுபட்ட காரணங்கள் கொண்டவை, வேறுபட்ட சிகிச்சை தேவைப்படும். குறிப்பாக வகை 3c நீரிழிவு பலருக்குத் தெரியாதது, அடிக்கடித் தவறாகக் கண்டறியப்படுகிறது. கணையப் பிரச்னை உள்ளவர்கள், அதிக மது அருந்துபவர்கள், பித்தப்பை கல் உள்ளவர்கள் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். சரியான நேரத்தில் கண்டறிந்து, சரியான சிகிச்சை பெற்றால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழலாம்!

2. உடல் செல்கள் இன்சுலினுக்குச் சரியாகப் பதில் தருவதில்லை (Insulin Resistance) – கதவு ஜாம் ஆகிவிட்டது போல!

யாரைப் பாதிக்கும்?

பெரும்பாலும் 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களைப் பாதிக்கிறது. ஆனால், இப்போது இளம் வயதினரும் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

காரணங்கள்

- அதிக எடை, குறிப்பாக வயிற்றுப் பகுதியில் கொழுப்பு
- உடல் உழைப்பு இல்லாத வாழ்க்கைமுறை
- தவறான உணவுப் பழக்கம்
- குடும்ப வரலாறு

அறிகுறிகள்

மெதுவாக வளரும், சில வருடங்கள் எந்த அறிகுறியும் இல்லாமல் இருக்கலாம்...

- அதிக தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- மெதுவாக ஆறும் காயங்கள்
- கண் பார்வை மங்கல்
- கை, கால்களில் உணர்வு குறைவு அல்லது கூச்ச உணர்வு

சிகிச்சை

- ஆரம்ப நிலை: உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி
- மாத்திரைகள் (Metformin போன்றவை)
- பிற்காலத்தில் இன்சுலின் தேவைப்படலாம்

வகை 3c நீரிழிவு (Type 3c / Pancreatogenic Diabetes)

இது மூன்றாவது வகை – பலருக்குத் தெரியாத,

அடிக்கடித் தவறாகக் கண்டறியப்படும் நீரிழிவு.

என்ன நடக்கிறது?

கணையம் நேரடியாகச் சேதமடைவதால் ஏற்படுகிறது. கணையத்தின் இரண்டு வேலைகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

1. இன்சுலின் உற்பத்தி குறைகிறது
2. செரிமான நொதிகளின் உற்பத்தி குறைகிறது

காரணங்கள்

நாட்பட்ட கணைய அழற்சி (Chronic Pancreatitis) – மிக பொதுவான காரணம்

- அதிக மது அருந்துதல்
- பித்தப்பை கற்கள்
- மரபணுக் காரணங்கள்
- கணையப் புற்றுநோய் – கணையத்தின் திசுக்கள் அழிவது
- கணைய அறுவை சிகிச்சை – கணையத்தின் ஒரு பகுதி அல்லது முழுவதும் அகற்றப்பட்டால்
- நார்த்திசு நோய் (Cystic Fibrosis) – மரபணு நோய், குழந்தைகளைப் பாதிக்கும்
- இரும்பு சேமிப்பு நோய் (Hemochromatosis) – உடலில் அதிக இரும்பு சேர்வது

அறிகுறிகள்

நீரிழிவு அறிகுறிகளுடன், செரிமான பிரச்னைகளும்

- வயிறு உப்புசம், வீக்கம்
- கொழுப்பு மலம் (Steatorrhea) – மலம் எண்ணெய் போலப் பளபளப்பாக இருக்கும்
- எடைக் குறைவு
- வயிற்று வலி, குறிப்பாகச் சாப்பிட்ட பிறகு
- வைட்டமின் குறைபாடு அறிகுறிகள்

சிகிச்சை சிக்கலானது... ஏனெனில் இரண்டு பிரச்னைகளையும் கவனிக்க வேண்டும்.

நீரிழிவுக் கட்டுப்பாடு

- ஆரம்பத்தில்: மாத்திரைகள் (Metformin)
- பெரும்பாலும் விரைவில் இன்சுலின் தேவைப்படும்
- ரத்தச் சர்க்கரை அளவை அடிக்கடிக் கண்காணிக்க வேண்டும்

செரிமானப் பிரச்னைகளுக்கு

- செரிமான நொதி மாத்திரைகள் (Pancreatic Enzyme Replacement)
- வைட்டமின் சப்ளிமெண்ட்ஸ் (A, D, E, K)
- குறைந்த கொழுப்பு உணவு
- சிறிய, அடிக்கடி உணவு

சவால்கள்

- ரத்தச் சர்க்கரை மிக அதிகமாகவோ அல்லது மிகக் குறைவாகவோ இருப்பது (குளுக்கோகான் இல்லாததால்)
- ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு
- செரிமானப் பிரச்னைகள்

வேறுபாடுகளைப் புரிந்துகொள்வோம்!

அம்சம்	வகை 1	வகை 2	வகை 3c
காரணம்	தற்தாக்குதல் நோய்	உடல்பருமன், வாழ்க்கைமுறை	கணைய சேதம்
வயது	குழந்தைகள், இளைஞர்கள்	பெரியவர்கள்	எந்த வயதிலும்
இன்சுலின் உற்பத்தி	இல்லவே இல்லை	குறைவு/செல்கள் பதிலளிப்பதில்லை	குறைவு
செரிமான பிரச்னை	இல்லை	இல்லை	உண்டு
சிகிச்சை	இன்சுலின் மட்டுமே	மாத்திரை, இன்சுலின்	இன்சுலின் + நொதிகள்

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் உடனே மருத்துவரைப் பாருங்கள்!

- திடீர் எடைக் குறைவு
- அதிக தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- மிகவும் சோர்வு
- பார்வை மங்கல்
- கை, கால்களில் உணர்வு குறைவு
- மெதுவாக ஆறும் காயங்கள்
- கொழுப்பு மலம், வயிறு உப்புசம் (வகை 3c–யைச் சந்தேகிக்க)

●

30 வயதுக்கு மேல் தவறவிடக்கூடாத பரிசோதனைகள்!

30 வயதைத் தாண்டியதும், நமது உடல் மெதுவாக மாற்றங்களைச் சந்திக்கத் தொடங்குகிறது. ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே நோய்களைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பது முக்கியம். வயது வாரியாக என்னென்ன பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டும் என்பதை பார்ப்போம்.

30 – 40 வயது

- முழு ரத்தப் பரிசோதனை (CBC) – ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
- ரத்தச் சர்க்கரை (Fasting & HbA1c) – ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
- கொழுப்புச் சோதனை (Lipid Profile) – ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
- தைராய்டு சோதனை (TSH, T3, T4) – 2 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை
- கல்லீரல் & சிறுநீரகச் செயல்பாடு சோதனை – ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
- Vitamin D & B12 அளவுகள் – ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
- ரத்த அழுத்தப் பரிசோதனை – 6 மாதத்துக்கு ஒருமுறை
- பெண்களுக்கு: பாப் ஸ்மியர் (கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய் சோதனை) – 3 வருடத்துக்கு ஒருமுறை

40 – 50 வயது

- மேலே உள்ள எல்லாச் சோதனைகளும் + கூடுதலாக:
- ECG (இதயச் செயல்பாடு) – ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
- கண் பரிசோதனை (பார்வை, கண் அழுத்தம்) – 2 வருடத்துக்கு ஒருமுறை
- பெண்களுக்கு: மேமோகிராம் (மார்பகப் புற்றுநோய் சோதனை) – 2 வருடத்துக்கு ஒருமுறை
- ஆண்களுக்கு: PSA (புராஸ்டேட் சோதனை) – ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
- எலும்பு அடர்த்திச் சோதனை (DEXA Scan) – தேவைப்பட்டால்

50 வயதுக்கு மேல்

- மேலே உள்ள எல்லாம் + கூடுதலாக:
- கொலோனோஸ்கோபி (பெருங்குடல் புற்றுநோய்) – 10 வருடத்துக்கு ஒருமுறை
- மன அழுத்தச் சோதனை (Stress Test) – தேவைக்கேற்ப
- எலும்பு அடர்த்தி (DEXA) – 2 வருடத்துக்கு ஒருமுறை
- கண் பரிசோதனை – ஆண்டுக்கு ஒருமுறை

முக்கிய குறிப்பு:

- குடும்பத்தில் நீரிழிவு, இதய நோய், புற்றுநோய் வரலாறு இருந்தால், ஆரம்பத்திலேயே சோதனைகளைத் தொடங்குங்கள்
- புகை, மது, உடல் பருமன் இருந்தால், அடிக்கடி பரிசோதனை செய்வது அவசியம் ●

நுரையீரல் புற்றுநோய்!

நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கு என்ன காரணம் என்று யாரிடம் கேட்டாலும், ''சிகரெட் பிடித்தல்'' என்ற பதிலைத்தான் கூறுவார்கள். இது மிக முக்கியமான உண்மை என்றாலும், இந்த நோயின் முழுமையான கதை (அதன் உளவியல் தூண்டுதல்கள் முதல் நவீன சிகிச்சைகள் வரை) மிகவும் சிக்கலானது மற்றும் பல வழிகளில் ஆச்சரியமானது.

1. சிகரெட் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் என்பது ஒரு மாயை!

புகைப்பிடிக்கும் பலர் மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்கவே சிகரெட்டை நாடுகின்றனர். இது ஓர் அமைதியான தருணத்தை வழங்குகிறது என்பது பொதுவான நம்பிக்கை. இருப்பினும், இந்த நன்மை ஓர் ஆபத்தான மாயை.புகைப்பிடித்தலின் வேதியியல் செயல்முறை மனநிறைவை வழங்குவதில்லை; மாறாக அதற்கு நேர்மாறாகவே செயல்படுகிறது.

மக்கள் இது மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட ஒரு சிறந்தவழி என்று நினைக்கிறார்கள். உண்மையில் இது அவர்களுக்கு எந்த மன அமைதியையும் தருவதில்லை. இது அவர்களின் உடலிலும் மனதிலும் மேலும் அழுத்தத்தை மட்டுமே தூண்டுகிறது.

புகைப்பிடித்தல் மன அழுத்தத்துக்கான தீர்வு அல்ல, மாறாக அதுவும் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை முதலில் உணர வேண்டும்.

2. புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துவது பலன் தரும், ஆனால், புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைக்கப் பல ஆண்டுகள் ஆகும்!

புகைப்பிடித்தலை நிறுத்தும் எவருக்கும் நல்ல செய்தி என்னவெனில், உடல் உடனடியாகக் குணமடையத் தொடங்குகிறது. சில மணிநேரங்கள் அல்லது நாட்களுக்குள் நேர்மறையான மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. நுரையீரலில் உணரப்படும் இறுக்கம் குறையத் தொடங்குகிறது, மேலும் உள்ளிழுக்கப்பட்ட புகையால் ஏற்படும் குடல் தொடர்பான அமிலப் பிரச்னைகள்கூட விரைவாக மேம்படுகின்றன.

இருப்பினும், புகைப்பிடித்தலுடன் தொடர்புடைய அனைத்து ஆரோக்கிய அபாயங்களில் இருந்தும், நுரையீரல் புற்றுநோயின் உயர்ந்த அபாயத்தில் இருந்தும் மீளுவதற்கு மிக நீண்ட காலம் எடுக்கும். முன்பு புகைப்பிடித்தவரின் நுரையீரல் புற்றுநோய் அபாயம் ஒருபோதும் புகைப்பிடிக்காத நபரின் அபாயத்துக்குத் திரும்புவதற்கு முழுமையாக புகை இல்லாத 10 முதல் 15 ஆண்டுகள் வரை ஆகும். ஒவ்வொரு சிகரெட்டும் தீங்கு விளைவிக்கும், நிரந்தர விலகல் மட்டுமே நீண்ட காலச் சேதத்திலிருந்து விடுபட உதவும்.

3. நவீன நுரையீரல் அறுவை சிகிச்சை நீங்கள் நினைப்பது போல் இல்லை!

நுரையீரல் அறுவை சிகிச்சை என்றாலே பெரிய, ஊடுருவும் அறுவை சிகிச்சைகள், விலா எலும்புகளை உடைத்தல் மற்றும் நீண்ட, வலிமிகுந்த குணமடைதல் காலங்களின் பயங்களை உருவாக்குகிறது. இந்தப் பயம், நோயாளிகள் சிறந்த சிகிச்சை விருப்பத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் தயங்க வைக்கலாம். ஆனால், ஆரம்பக்கட்டப் புற்றுநோய்களுக்கு இது உண்மையல்ல!

நிலை 1 மற்றும் நிலை 2 நுரையீரல் புற்றுநோய்களுக்கு, திறந்த நுரையீரல் அறுவை சிகிச்சைகள் கடந்த கால விஷயங்களாக மாறிவிட்டன. நவீன தரநிலை VATS (வீடியோ–அசிஸ்டட் தொராசிக் சர்ஜரி) என்பது குறைந்தபட்ச ஊடுருவும் செயல்முறையாகும், இதை மார்பகத்துக்கான ஒரு வகை லேப்ராஸ்கோபி என்று கூறலாம். இந்த முறையில் குணமடைதல் ஆச்சரியப்படும் அளவுக்கு விரைவானது. நோயாளிகள் அதே நாளில் விழித்து எழுகிறார்கள், ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குள் நடந்து சென்று உணவு உண்கிறார்கள், சில நாட்களிலேயே மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேறுகிறார்கள்.

4. நிலை 4 நோயறிதல் என்பது உடனடி மரண தண்டனை அல்ல!

நுரையீரல் புற்றுநோய் கண்டறியப்படும் மிகவும் பொதுவானது, நிலை 4 ஆகும், இது ஒரு பயமுறுத்தும் முன்கணிப்பைக் கொண்டுள்ளது. கடந்த காலத்தில், இந்த நோயாளிகளின் சராசரி உயிர்வாழ்வு 6 முதல் 12 மாதங்கள் மட்டுமே. இன்று, அந்தக் கணிப்பு வியத்தகு முறையில் மாறியுள்ளது. இதற்கு இலக்குச் சிகிச்சைகளின் வளர்ச்சிக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும்.

கடந்த 10 முதல் 15 ஆண்டுகளில் நுரையீரல் புற்றுநோய் மேலாண்மை புரட்சிகரமாக்கப்பட்டுள்ளது. நோயாளியின் பயாப்ஸியில் மூலக்கூறு ஆய்வுகளை மேற்கொள்வதன் மூலம், புற்றுநோயின் வளர்ச்சியை உந்தும் குறிப்பிட்ட மரபணு மாற்றங்கள் அல்லது இலக்குகளை மருத்துவர்கள் அடையாளம் காண முடியும். ஓர் இலக்கு கண்டறியப்பட்டால், புதிய மருந்துகளைக் கொண்டு நீண்ட காலத்துக்கு நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியும், இவை நோயாளிகள் நல்ல வாழ்க்கைத் தரத்தைப் பராமரிக்க அனுமதிக்கின்றன.

டாக்டர் மது சாய்ராம்
MBBS, MD, DM
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

நுரையீரல் புற்றுநோய் தப்புவது எப்படி?

- புகைப்பிடித்தலை உடனடியாக நிறுத்துங்கள். ஒவ்வொரு சிகரெட்டும் தீங்கு விளைவிக்கும்
- வீட்டிலும் மூடிய இடங்களிலும் புகைப்பிடிப்பதைத் தவிர்க்கவும். இரண்டாம் நிலை புகை குழந்தைகளுக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் ஆபத்தானது
- முழுமையாக புகை இல்லாமல் 10 – 15 ஆண்டுகள் இருப்பது புற்றுநோய் அபாயத்தை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டுவரும்
- ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிதல் சிகிச்சையை எளிதாக்குகிறது. VATS போன்ற குறைந்தபட்ச ஊடுருவும் முறைகள் விரைவான குணமடைதலை வழங்குகின்றன
- நிலை 4 கூட இப்போது இலக்குச் சிகிச்சைகளுடன் மேலாண்மை செய்யக்கூடியது. நம்பிக்கை இழக்காதீர்கள்!

5. இரண்டாம் நிலை புகை – முழு குடும்பத்துக்கும் ஆபத்து!

புகைப்பிடிப்பதற்கான முடிவு பெரும்பாலும் தனிப்பட்ட தேர்வாகக் கருதப்படுகிறது. ஆனால், அதன் விளைவுகள் தனிநபரைத் தாண்டியும் நீண்டுள்ளன. செயலற்ற அல்லது இரண்டாம் நிலை புகைப்பிடித்தல்கூட (பாசிவ் ஸ்மோக்கிங்) கடுமையான ஆபத்துகளை அளிக்கின்றன.

இரண்டாம் நிலை புகைக்கு வெளிப்படுதல் ஒரு நபரின் நுரையீரல் புற்றுநோய் மட்டுமல்ல... இதய நோய் போன்ற பிற தீவிர நோய்களை உருவாக்கும் அபாயத்தையும் கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு இந்த ஆபத்து மிகவும் கடுமையானது. இரண்டாம் நிலை புகைக்கு வெளிப்படும் குழந்தைகள் நுரையீரல் நோய் மற்றும் ஆஸ்துமாவின் அதிக நிகழ்வுகளைக் கொண்டுள்ளனர் என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. வீட்டில் அல்லது மூடிய இடத்தில் புகைப்பிடிப்பது ஒருபோதும் நல்ல யோசனை அல்ல!

ஜெம் மருத்துவமனை லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை மாநாடு!

ஜெம் மருத்துவமனை, குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை (லேப்ராஸ்கோபி) மற்றும் முழுமையான புற்றுநோய் சிகிச்சையில் நிபுணத்துவம் பெற்ற முன்னணி பல்சிறப்பு மருத்துவ நிறுவனமாகும். தொடர்ச்சியான புதுமை மற்றும் மருத்துவச் சிறப்புக்கான அர்ப்பணிப்பு மூலம், அறுவை சிகிச்சைக் கல்வி மற்றும் நோயாளிச் சிகிச்சையில் சிறப்பு மையமாக ஜெம் மருத்துவமனை தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொண்டுள்ளது.

ஜெம் மருத்துவமனை தனது 10வது பதிப்பான லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை மாநாடு ‘ஜெம் லேப்ராசர்ஜ்’ நிகழ்ச்சியைச் சிறப்புடன் நடத்தியுள்ளது. இந்தியா மற்றும் அண்டை நாடுகளிலிருந்து 1,500க்கும் அதிகமான அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் இந்த நான்கு நாள் அறிவியல் மாநாட்டில் பங்கேற்றனர். நவம்பர் 19 முதல் 22 வரை நடைபெற்ற இந்த மாநாட்டில், நேரடி அறுவை சிகிச்சைகள், முக்கிய உரைகள், நடைமுறைப் பயிற்சி அமர்வுகள் மற்றும் தேசிய மற்றும் சர்வதேச நிபுணர்கள் வழிநடத்தும் கருத்தரங்குகள் இடம்பெற்றன.

ஏழு வெவ்வேறு நாடுகளைச் சேர்ந்த 10 புகழ்பெற்ற சர்வதேசப் பேராசிரியர்கள் இந்த மாநாட்டில் பங்கேற்றதன் மூலம், இது இப்பகுதியில் இந்த ஆண்டு நடைபெறும் குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை (லேப்ராஸ்கோபி) துறையின் மிக முக்கியமான நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றாகத் திகழ்கிறது. கல்வி, புதுமை மற்றும் ஒத்துழைப்பு கற்றல் மூலம் அறுவை சிகிச்சை சிறப்பை மேம்படுத்துவதற்கான ஜெம் மருத்துவமனையின் அர்ப்பணிப்பை இந்த நிகழ்ச்சி எடுத்துக்காட்டுகிறது.

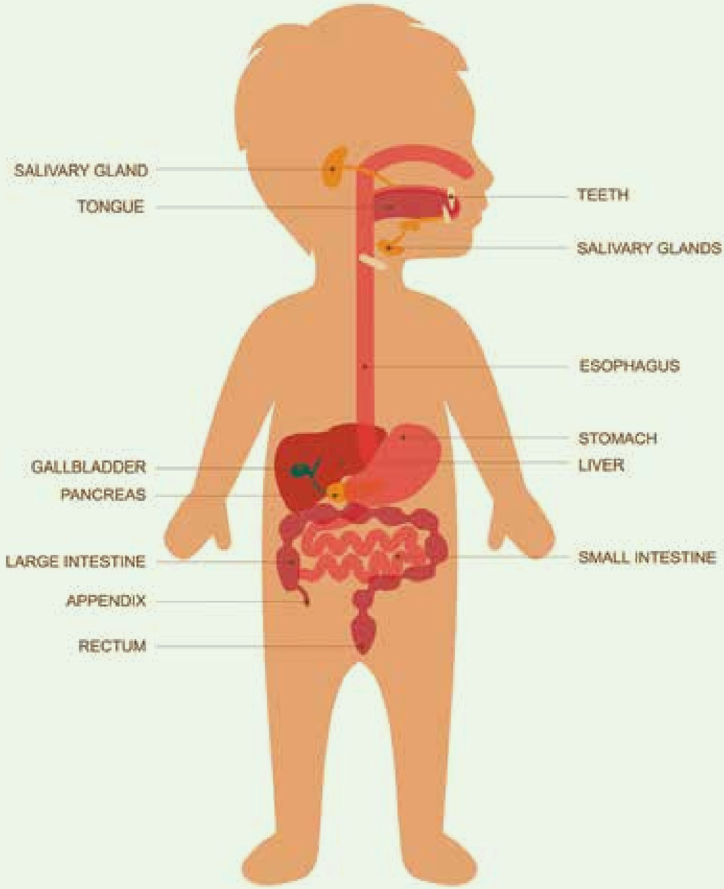
ஜெம் புற்றுநோய் மையத்தில் மார்பக அறுவை சிகிச்சைப் பிரிவு தொடக்கம்

மாநாட்டின்போது, முழுமையான புற்றுநோய் சிகிச்சையில் ஒரு முக்கிய மைல்கல்லாக, ஜெம் புற்றுநோய் மையம் தனது புதிய மார்பக அறுவை சிகிச்சைப் பிரிவை அதிகாரப்பூர்வமாகத் தொடங்கி வைத்தது. அதிநவீன வசதிகளுடன் கூடிய இந்தச் சிறப்புப் பிரிவு, நுரையீரல் புற்றுநோய் மற்றும் பல்வேறு தீங்கற்ற மார்பக நோய்களுக்கு முழுமையான சிகிச்சை அளிக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. நெஞ்சு மற்றும் நுரையீரல் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு மேம்பட்ட, பன்முகச் சிகிச்சை அளிக்கும் மையத்தின் திறனை இது கணிசமாக வலுப்படுத்துகிறது.

தேசிய மருத்துவ ஆணையத்தின் (NMC) தலைவர் டாக்டர் அபிஜாத் ஷெத் அவர்களால் புதிய பிரிவு சிறப்புடன் திறந்து வைக்கப்பட்டது. இது இப்பிராந்தியத்தில் சிறப்பு அறுவை சிகிச்சை சேவைகளின் விரிவாக்கத்தில் முக்கியமான தருணமாக அமைகிறது.

ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் சி. பழனிவேலு மற்றும் ஜெம் மருத்துவமனையின் இணை நிர்வாக இயக்குநர் டாக்டர் பிரவீன் ராஜ் ஆகியோர் உரையாற்றுகையில், நோயாளிகளின் சிகிச்சை முடிவுகளை மேம்படுத்துவதில் சிறப்பு மார்பகச் சிகிச்சையின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தினர். “இந்தச் சிறப்பு மார்பக அறுவை சிகிச்சைப் பிரிவின் தொடக்கம், குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சைத் துறையை முன்னேற்றுவதற்குப் புதுமை, பயிற்சி மற்றும் நெறிமுறை மருத்துவ நடைமுறையை இணைக்கும் எங்கள் நோக்கத்தைப் பிரதிபலிக்கிறது” என்று அவர்கள் தெரிவித்தனர்.

மார்பக அறுவை சிகிச்சைப் பிரிவின் தொடக்கம், ஜெம் புற்றுநோய் மையத்தில் முழுமையான புற்றுநோய் சிகிச்சை சேவைகளின் குறிப்பிடத்தக்க விரிவாக்கத்தைக் குறிக்கிறது. மேம்பட்ட அறுவை சிகிச்சை மற்றும் நோயாளிகள் பராமரிப்பில் முன்னணி நிறுவனமாக மருத்துவமனையின் நிலையை இது மேலும் வலுப்படுத்துகிறது.



உணவின் அற்புதப் பயணம்!

இன்று காலையில் நீங்கள் சாப்பிட்ட இட்லி எங்கே போனது தெரியுமா? அது உங்கள் உடலுக்குள் ஒரு சாகச பயணத்தைத் தொடங்கியிருக்கிறது! ஒரு ரோலர் கோஸ்டர் சவாரி போல – இருட்டான சுரங்கங்கள் வழியாகவும், அமிலக் குளங்களுக்குள்ளும், சுருண்ட நெளி வழிகள் வழியாகவும் பயணிக்கிறது! இந்தப் பயணம் 24 முதல் 72 மணி நேரம் வரை நீடிக்கும். அந்த இட்லி கடைசியில் உங்களுக்கு ஓடவும், விளையாடவும், யோசிக்கவும் தேவையான சக்தியாக மாறுகிறது. இது எப்படி நடக்கிறது? இதுதான் செரிமானத்தின் (Digestion) மாயாஜாலம்!

கற்பனை செய்து பாருங்கள்... நீங்கள் ஒரு சிறிய விஞ்ஞானி. உங்கள் கையில் மேஜிக் கண்ணாடி இருக்கிறது. அதை வைத்து உங்கள் உடலுக்குள் பார்க்கிறீர்கள். அங்கே என்ன தெரிகிறது? 9 மீட்டர் (30 அடி) நீளமுள்ள ஓர் அற்புதமான பாதை! இந்தப் பாதையில் வயிறு என்ற மிக்ஸி, சிறுகுடல் என்ற ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சி, பெருங்குடல் என்ற மறுசுழற்சி மையம் எல்லாம் வேலை செய்து கொண்டிருக்கின்றன! இவை நாள் முழுவதும், இரவு முழுவதும், நீங்கள் தூங்கும்போதும்கூட ஓய்வில்லாமல் உழைக்கின்றன. இந்த அற்புதமான உடல் தொழிற்சாலையின் (Body factory) ரகசியங்களைக் கண்டுபிடிக்க எங்களுடன் பயணியுங்கள்... இது டேஸ்ட்டி ஜர்னி!

செரிமானம் என்றால் என்ன?

உங்கள் அம்மாவும் அப்பாவும் அக்காவும் அண்ணனும் சமையலறையில் காய்கறிகளை நறுக்கி, அவற்றைச் சமைத்து, சுவையான உணவாக மாற்றுகிறார்கள், இல்லையா? அதேபோல உங்கள் உடலும் நீங்கள் சாப்பிடும் உணவைச் சிறிய சிறிய துண்டுகளாக உடைத்து, உடலுக்குத் தேவையான சக்தியாக மாற்றுகிறது. இதைத்தான் செரிமானம் என்கிறோம்.

நீங்கள் ஓடும்போது, விளையாடும்போது, படிக்கும்போது, தூங்கும்போதுகூட உங்கள் உடலுக்கு ஆற்றல் தேவை. இந்த ஆற்றலை உணவில் இருந்துதான் பெறுகிறோம். ஆனால், ஒரு முழு இட்லியையோ, வாழைப்பழத்தையோ நம் உடலால் அப்படியே பயன்படுத்த

செய்து பார்ப்போம்!

ஒரு பிஸ்கட்டை எடுத்து வாயில் வைத்து 30 விநாடிகள் மென்றுகொண்டே இருங்கள் (விழுங்காதீர்கள்). என்ன நடக்கிறது? பிஸ்கட் இனிப்பாக மாறுகிறதா? இதுதான் செரிமானத்தின் முதல் படி... உமிழ்நீரில் உள்ள அமைலேஸ் என்சைம் வேலை செய்வது!

சிந்திக்க...

நீங்கள் இன்று காலையில் சாப்பிட்ட இட்லி இப்போது எங்கே இருக்கும்? எந்த நிலையத்தில் பயணம் செய்து கொண்டிருக்கும்?

முடியாது. அதை மிகச் சிறிய துகள்களாக உடைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அது ரத்தத்தில் கலந்து உடல் முழுவதும் செல்ல முடியும்.

செரிமான மண்டலம் – 9 மீட்டர் நீளமுள்ள பாதை!

உங்கள் செரிமான மண்டலம் (Digestive System) ஒரு நீண்ட குழாய் போன்றது. அதன் நீளம் சுமார் 9 மீட்டர் (30 அடி)! இது உங்கள் வகுப்பறையின் நீளத்தைவிட அதிகம். ஆனால், இது உங்கள் வயிற்றுக்குள் நேராக இல்லை. மடிந்து மடிந்து, சுருண்டு சுருண்டு அமைந்திருக்கிறது.

இந்தப் பாதையில் பல முக்கிய நிலையங்கள் உள்ளன.

1. வாய் (Mouth) – உணவின் பயணம் தொடங்கும் இடம்
2. உணவுக்குழாய் (Esophagus) – 25 செ.மீ நீளமுள்ள சுரங்கப்பாதை
3. வயிறு (Stomach) – அரைக்கும் இயந்திரம்
4. சிறுகுடல் (Small Intestine) – 6 மீட்டர் நீளம், ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சும் இடம்
5. பெருங்குடல் (Large Intestine) – 1.5 மீட்டர் நீளம், நீர் உறிஞ்சும் இடம்

இவை தவிர, கல்லீரல் (Liver), பித்தப்பை (Gallbladder), கணையம் (Pancreas) என்ற மூன்று உறுப்புகள் இந்தப் பயணத்துக்கு உதவுகின்றன.

உணவின் பயணம் – படிப்படியாக...

நிலையம் 1: வாய் (5 – 30 விநாடிகள்)

நீங்கள் ஒரு சப்பாத்தியைக் கடிக்கும்போது, உங்கள் 32 பற்கள் அதை நறுக்கத் தொடங்குகின்றன. அதே நேரத்தில் உங்கள் நாக்கு உணவை உமிழ்நீருடன் (Saliva) கலக்கிறது. உமிழ்நீரில் சிறப்பு ரசாயனங்கள் (Enzymes – என்சைம்கள்) உள்ளன. அவை உணவை மென்மையாக்க ஆரம்பிக்கின்றன.

சுவாரசியமான விஷயம்: நீங்கள் ஒரு சப்பாத்தியை நன்றாக மென்று சாப்பிட்டால், அது கொஞ்சம் இனிப்பாக இருக்கும்! ஏனென்றால் உமிழ்நீரில் உள்ள அமைலேஸ் (Amylase) என்ற என்சைம் சப்பாத்தியில் இருக்கும் மாவுச்சத்தை (Starch) சிறிய சர்க்கரைத் துகள்களாக (Maltose, Dextrins) மாற்றத் தொடங்குகிறது.

நிலையம் 2: உணவுக்குழாய் (5 – 10 விநாடிகள்)

நீங்கள் உணவை விழுங்கியதும், அது உணவுக்குழாய் (Esophagus) வழியாக வயிற்றுக்குச் செல்கிறது. இந்தக் குழாய் தசைகளால் ஆனது. இது அலை அலையாக இறுக்கி, உணவைக் கீழே தள்ளுகிறது. இந்த இயக்கத்தை பெரிஸ்டால்சிஸ் (Peristalsis) என்கிறோம். இதனால்தான் தலைகீழாக நின்றாலும் உணவு வயிற்றுக்குச் செல்கிறது!

நிலையம் 3: வயிறு (2–4 மணி நேரம்)

வயிறு (Stomach) ஒரு பையைப் போன்றது. அதில் சக்திவாய்ந்த அமிலம் (Hydrochloric Acid – ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம்) உள்ளது. இந்த அமிலம் மிகவும் வலிமையானது. அதன் pH அளவு 1 முதல் 3 வரை இருக்கும்! ஆனால், நம் வயிற்றை அது ஏன் சேதப்படுத்துவதில்லை? ஏனென்றால் வயிற்றின் உட்சுவரில் சளி போன்ற பாதுகாப்பு அடுக்கு (Mucus – மியூகஸ்) இருக்கிறது.

வயிறு உணவை நன்றாகக் கலக்கி, அரைத்து, கூழ் போல மாற்றுகிறது. இந்தக் கூழுக்கு 'கைம்' (Chyme) என்று பெயர்.

சுவாரசியமான உண்மைகள்

1. வயிற்று அமிலம் எவ்வளவு வலிமையானது?

உங்கள் வயிற்றில் உள்ள ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் மிகக் கடுமையானது (pH 1-3). நீண்ட காலத்தில் சில உலோகங்களை மெதுவாகச் சேதப்படுத்தக்கூடிய சக்தி கொண்டது! ஆனால், நம் வயிற்றின் மியூகஸ் படலம் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது.

2. நீங்கள் வாழ்நாளில் எவ்வளவு உணவு சாப்பிடுவீர்கள்?

இது ஒவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசப்படும். நிச்சயம் பல ஆயிரம் கிலோகிராம் உணவாக இருக்கும்! சிலர் கணக்கிட்டபடி சராசரியாக 30,000 கிலோ வரை கூட இருக்கலாம்... இது சுமார் 5 யானைகளின் எடைக்குச் சமம்!

3. சிறுகுடலின் பரப்பளவு எவ்வளவு?

சிறுகுடலின் உள்ளடக்கத்தில் உள்ள மடிப்புகள் (folds), வில்லை (villi), மற்றும் நுண்வில்லை (microvilli) எல்லாவற்றையும் சேர்த்தால், அதன் மொத்த பரப்பளவு சுமார் 250 – 300 சதுர மீட்டர் வரை இருக்கலாம். இது ஒரு டென்னிஸ் கோர்ட் அளவுக்கு இருக்கும்!

4. வயிறு உணவை எப்படிச் சிறுகுடலுக்கு அனுப்புகிறது?

வயிறு ஒரு சிறப்புக் கதவைத் (Pyloric Sphincter) திறக்கிறது. ஒவ்வொரு முறையும் சுமார் 3 மில்லி லிட்டர் கூழை மட்டுமே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அனுப்புகிறது... இது மிகவும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட செயல்முறை!

நிலையம் 4: சிறுகுடல் (3–5 மணி நேரம்)

இங்குதான் மிக முக்கியமான வேலை நடக்கிறது! சிறுகுடல் (Small Intestine) 6 மீட்டர் நீளம் இருந்தாலும், அதன் பெயர் ‘சிறு’குடல் என்று இருப்பது ஏன் தெரியுமா? ஏனென்றால் அதன் அகலம் மிகச் சிறியது... சுமார் 3 செ.மீ மட்டுமே!

சிறுகுடலின் சுவரில் விரல் போன்ற லட்சக்கணக்கான சிறு சிறு துருத்திகள் (Villi – வில்லை) உள்ளன. இவை ஊட்டச்சத்துகளை (Nutrients) உறிஞ்சி ரத்தத்தில் கலக்கின்றன. இங்குதான் உங்கள் சப்பாத்தியில் இருந்த சக்தி, பழத்தில் இருந்த வைட்டமின்கள், பருப்பில் இருந்த புரதம் (Protein) எல்லாம் ரத்தத்தில் கலந்து உடல் முழுவதும் செல்கின்றன.

நிலையம் 5: பெருங்குடல் (10–50 மணி நேரம்)

இப்போது உணவிலிருந்த பயனுள்ள அனைத்தும் உறிஞ்சப்பட்டுவிட்டன. மீதம் இருப்பது நார்ச்சத்து (Fiber), நீர் மற்றும் வேண்டாத பொருட்கள். பெருங்குடல் (Large Intestine) இதிலிருந்து நீரை உறிஞ்சி, மீதத்தை மலமாக மாற்றுகிறது. இறுதியில் அது உடலை விட்டு வெளியேறுகிறது.

செரிமானத்துக்கு உதவும் உறுப்புகள்

கல்லீரல் (Liver): பித்த நீரை (Bile) உற்பத்தி செய்கிறது. இது கொழுப்பை (Fat) உடைக்க உதவுகிறது.

பித்தப்பை (Gallbladder): பித்த நீரைச் சேமித்து வைக்கிறது. நீங்கள் கொழுப்பு நிறைந்த உணவைச் சாப்பிடும்போது அதை வெளியிடுகிறது.

கணையம் (Pancreas): செரிமான நொதிகளை (Digestive Enzymes) உற்பத்தி செய்கிறது. இன்சுலின் (Insulin) என்கிற ஹார்மோனையும் தயாரிக்கிறது. இது ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

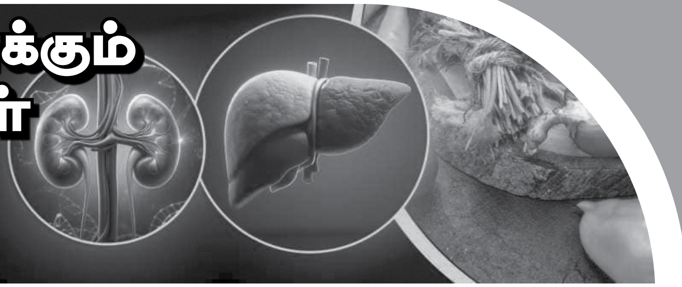
ஏன் செரிமானம் முக்கியம்?

நீங்கள் சாப்பிடும் உணவில்தான் உங்கள் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான எல்லாமே இருக்கின்றன.

- கார்போஹைட்ரேட் (Carbohydrates) (சப்பாத்தி, சாதம்) – ஓடுவதற்கும் விளையாடுவதற்குமான சக்தி...
- புரதம் (Protein) (முட்டை, பருப்பு) – தசைகளை வலுவாக்க...
- கொழுப்பு (Fat) (நெய், எண்ணெய்) – மூளை வளர்ச்சிக்கும் ஆற்றலுக்கும்...
- வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் (Vitamins & Minerals) (பழங்கள், காய்கறிகள்) – உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு...
- நார்ச்சத்து (Fiber) (கீரை, பழங்கள்) – செரிமானம் சீராக நடக்க...

நல்ல செரிமானம் இல்லாவிட்டால், இந்த ஊட்டச்சத்துகள் உங்கள் உடலுக்குக் கிடைக்காது. அப்போது நீங்கள் சோர்வாக உணர்வீர்கள்... நன்றாக வளர மாட்டீர்கள். ●

கல்லீரலைக் காக்கும் 10 உணவுகள்



கல்லீரல் நமது உடலின் சக்தி மையம். இது நச்சுகளை வெளியேற்றி, செரிமானத்துக்குத் தேவையான பித்தத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. சரியான உணவுகள் கல்லீரலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும். நாம் தினமும் பயன்படுத்தும் சாதாரண உணவுகளே கல்லீரலுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்துகள்!

கல்லீரலுக்கு உகந்த 10 உணவுகள்

1. பசலைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை – நச்சு நீக்கத்துக்கு உதவும் குளோரோபில் நிறைந்தவை
2. மஞ்சள் – குர்குமின் கல்லீரல் வீக்கத்தைக் குறைத்து, நச்சு வெளியேற்றத்தை அதிகரிக்கிறது
3. பூண்டு – கந்தகக் கலவைகள் கல்லீரல் நொதிகளைத் தூண்டி நச்சுகளை வெளியேற்றும்
4. நெல்லிக்காய் – வைட்டமின் C நிறைந்தது, கல்லீரல் சுத்திகரிப்புக்குச் சிறந்தது
5. கேரட், பீட்ரூட் – ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் நிறைந்தவை, கல்லீரல் கொழுப்பைக் குறைக்கும்
6. பருப்பு, சுண்டல் – தாவர புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்து, கல்லீரலில் கொழுப்பு சேராமல் பாதுகாக்கும்
7. பச்சை தேநீர், காபி – ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் கல்லீரல் கொழுப்பைக் குறைக்கும்
8. ஆப்பிள், திராட்சை, பெர்ரி – பாலிபீனால்கள் கல்லீரல் செல்களைப் பாதுகாக்கும்
9. முழுத் தானியங்கள் (பழுப்பு அரிசி, ஓட்ஸ், கம்பு) – நார்ச்சத்து செரிமானத்தைச் சீராக்கும்
10. வால்நட்ஸ், பாதாம் – ஒமேகா–3 கொழுப்பு அமிலங்கள் கல்லீரல் வீக்கத்தைக் குறைக்கும்

கல்லீரலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் உணவுகள்

- மது – கல்லீரல் சேதத்துக்கு முதல் காரணம்
- பொரித்த உணவுகள் (சமோசா, பஜ்ஜி, பூரி) – கல்லீரலில் கொழுப்பைச் சேர்க்கும்
- சர்க்கரை நிறைந்த உணவுகள் (குலாப் ஜாமுன், ஜலேபி, குளிர்பானங்கள்)
- வெள்ளை அரிசி, மைதா – ரத்தச் சர்க்கரை உயர்வை ஏற்படுத்தும்
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் (பாக்கெட் ஸ்நாக்ஸ், இன்ஸ்டன்ட் நூடுல்ஸ்)
- அதிக கொழுப்புள்ள இறைச்சி – கல்லீரலுக்கு கூடுதல் சுமை

தினமும் கடைப்பிடியுங்கள்!

- தினமும் ஜீரா நீர் அல்லது நெல்லிக்காய் ஜூஸ் குடியுங்கள்
- உணவில் மஞ்சள், பூண்டு, சீரகம் சேர்க்கவும்
- கீரை வகைகளை வாரம் 3 – 4 முறை சாப்பிடுங்கள்
- எண்ணெயில் பொரிப்பதைத் தவிர்த்து, வாட்டி அல்லது வேகவைத்துச் சாப்பிடுங்கள் ●

கர்ப்ப காலத்தில் செரிமானப் பிரச்னைகள்!

கர்ப்ப காலம் மகிழ்ச்சியான அனுபவம் என்றாலும், பல கர்ப்பிணிகள் செரிமானப் பிரச்னைகளை எதிர்கொள்கின்றனர். 91% பெண்கள் முதல் மூன்று மாதங்களில் குமட்டலை அனுபவிக்கின்றனர், 70 சதவிகிதத்துக்கும் மேற்பட்டோர் மலச்சிக்கலால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இந்தப் பிரச்னைகளைப் புரிந்துகொண்டு பாதுகாப்பான வழிகளில் நிர்வகிப்பது முக்கியம்.

காலை நோய் (Morning Sickness)

காலை நோய் (மசக்கை) என்று அழைக்கப்பட்டாலும், இது பகல் அல்லது இரவின் எந்த நேரத்திலும் ஏற்படலாம். இது பொதுவாக 6 – 8 வாரங்களில் தொடங்கி 18 – 20 வாரங்களில் குறையும்.

காரணங்கள்

ஹார்மோன் மாற்றங்கள் (குறிப்பாக புரோஜெஸ்ட்டிரோன் –Progesterone), குடல் இயக்கம் மெதுவாதல், உணர்வு மாற்றங்கள்.

நிர்வகிப்பு

வெறும் வயிற்றில் இருப்பதைத் தவிர்க்கவும். எழுந்தவுடன் ஏதாவது சாப்பிடவும்... உலர்ந்த பிஸ்கட், முறுக்கு போன்றவை நல்லது. பெரிய உணவுக்குப் பதில் சிறிய அளவில் அடிக்கடி சாப்பிடுங்கள்... 6 வேளை சிறிய உணவு சிறந்தது. இஞ்சி மிகவும் உதவும். இஞ்சி டீ, இஞ்சி மிட்டாய் பயன்படுத்தலாம். வாசனை உணவுகள், எண்ணெய் உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். மோர், எலுமிச்சை பானம், இளநீர் போன்றவை நீர்ச்சத்தைப் பராமரிக்க உதவும்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

கடுமையான வாந்தி, எடைக் குறைவு (5 சதவிகிதத்துக்கு மேல்), நீர்ச்சத்துக் குறைவு அறிகுறிகள், உணவோ நீரோ உள்ளே தங்காத நிலை – இவை Hyperemesis Gravidarum எனப்படும் கடுமையான நிலையின் அறிகுறிகள், உடனடி மருத்துவக் கவனம் தேவை.

மலச்சிக்கல்

கர்ப்ப காலத்தில் 70 சதவிகிதத்துக்கும் மேற்பட்ட பெண்கள் மலச்சிக்கலால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இது இரண்டாம் மற்றும் மூன்றாம் மூன்று மாதங்களில் மிகவும் பொதுவானது.

காரணங்கள்

புரோஜெஸ்ட்டிரோன் (Progesterone) ஹார்மோன் குடல் இயக்கத்தை மெதுவாக்குகிறது. இது சத்துகள் அதிகம் உறிஞ்சப்பட உதவுகிறது. ஆனால், மலம் கடினமாகிறது. வளரும் குழந்தை பெருங்குடலை அழுத்துகிறது. இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் மலச்சிக்கலை மோசமாக்கும். உடல் செயல்பாடு குறைதலும் ஒரு காரணம்.

தீர்வுகள்

நார்ச்சத்து அதிகம் சேர்க்கவும். பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் தினமும் சேர்க்கவும். ஒரு நாளைக்கு 1.5 – 2 லிட்டர் (8 – 10 டம்ளர்) தண்ணீர் குடிக்கவும். தினமும் 30 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி, நீச்சல் பாதுகாப்பானவை. மலம் கழிக்க வேண்டும் என்று உணர்ந்தவுடன் கழிப்பறைக்குச் செல்லுங்கள், தள்ளிப்போட வேண்டாம். அதிக அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம்.

டாக்டர் சாய் தர்ஷினி
MS , OG Fellow in Endogynecology

பாதுகாப்பான மருந்துகள்

உங்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல் எந்த மருந்தும் எடுக்க வேண்டாம். Stool softeners (மலத்தை மென்மையாக்கும் மருந்துகள்) பாதுகாப்பானவை. Polyethylene glycol (PEG) கர்ப்பத்துக்குக் குறைந்த ஆபத்துள்ள மருந்து. சில laxatives தவிர்க்கப்பட வேண்டும். மருத்துவர் ஆலோசனை அவசியம்.

மூல நோய் (Hemorrhoids)

கர்ப்பிணிகளில் 25 – 40% பேர் மூல நோய் பிரச்னையை எதிர்கொள்கின்றனர், குறிப்பாக மூன்றாம் மூன்று மாதங்களில்.

காரணங்கள்

மலச்சிக்கல் மற்றும் அழுத்தம் கொடுத்தல் முக்கியக் காரணம். வளரும் குழந்தை இடுப்புப் பகுதியின் நாளங்களை அழுத்துதல், புரோஜெஸ்ட்டிரோன் நாளச் சுவர்களைத் தளர்த்துதல் மற்றும் பிரசவத்தின்போது pushing செய்வது போன்றவை மூல நோயை மோசமாக்கலாம்.

அறிகுறிகள்

மலம் கழிக்கும்போது ரத்தம், அரிப்பு, எரிச்சல், வலி, வீக்கம்.

தீர்வுகள்

மலச்சிக்கலைத் தடுப்பதே முதல் படி. ஐஸ் பேக் அல்லது குளிர்ச்சியான துண்டு வைப்பது வீக்கத்தைக் குறைக்கும். Witch hazel pads (கிடைக்கும் இடங்களில்) நல்ல நிவாரணம் தரும். வெதுவெதுப்பான நீரில் 10 – 15 நிமிடங்கள் உட்காருதல் (Sitz bath) வலியைக் குறைக்கும். நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்காரவோ நிற்கவோ வேண்டாம்.

பாதுகாப்பான பயன்பாடுகள்

மேற்பூச்சு ஆயின்ட்மென்ட்கள் பாதுகாப்பானவை (மருத்துவர் பரிந்துரையுடன்). Zinc oxide கொண்ட கிரீம்கள் உதவும். Hydrocortisone கொண்ட மருந்துகள் மூன்றாம் மூன்று மாதங்களில் பாதுகாப்பானவை. வலிக்கு Paracetamol எடுக்கலாம். ஆனால், Ibuprofen தவிர்க்கவும்.

பெரும்பாலான மூல நோய்ப் பிரச்னைகள் பிரசவத்துக்குப் பிறகு தாமாகவே குணமாகிவிடும் என்பது நல்ல செய்தி.

நெஞ்செரிச்சல் மற்றும் GERD

கர்ப்பிணிகளில் 50 சதவிகிதத்துக்கும் மேற்பட்டவர்கள் மூன்றாம் மூன்று மாதங்களில் நெஞ்செரிச்சலை அனுபவிக்கின்றனர்.

காரணங்கள்

வளரும் குழந்தை வயிற்றை மேல்நோக்கித் தள்ளுகிறது. புரோஜெஸ்ட்டிரோன் உணவுக்குழாய் sphincter–ஐத் தளர்த்துகிறது. இதனால் அமிலம் மேலேறுகிறது. குடல் இயக்கம் மெதுவாதலும் ஒரு காரணம்.

என்ன செய்வது?

படுக்கையின் தலைப்பகுதியை உயர்த்தவும் (2 – 3 தலையணைகள்). சாப்பிட்ட பிறகு உடனடியாகப் படுக்க வேண்டாம்... குறைந்தது 2 – 3 மணி நேரம் காத்திருக்கவும். சிறிய அளவில் அடிக்கடி சாப்பிடுங்கள்... பெரிய உணவு வயிற்றில் அழுத்தம் அதிகரிக்கும். காரம், எண்ணெய், எலுமிச்சை, தக்காளி, காபி, சாக்லேட், புதினா தவிர்க்கவும். இடது பக்கமாகவே படுங்கள்.

பாதுகாப்பான மருந்துகள்

Antacids (Calcium carbonate போன்றவை) பாதுகாப்பானவை. ஆனால் இரும்புச்சத்து உறிஞ்சுதலைப் பாதிக்கலாம். Ranitidine, Cimetidine நல்ல பாதுகாப்பு கொண்டவை. Proton Pump Inhibitors (PPIs) பாதுகாப்பானவை என்று சமீபத்திய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. எந்த மருந்து எடுப்பதற்கு முன்பும் மருத்துவர் ஆலோசனை அவசியம்.

உணவு முறை

நார்ச்சத்து அதிகம் எடுக்கவும். காய்கறிகள், பழங்கள், முழுத் தானியங்கள், பருப்பு வகைகள். சிறிய அளவில் 6 வேளை உணவு. கோதுமை ரொட்டி, கீரை, பீன்ஸ், ஓட்ஸ் தினமும் சேர்க்கவும். வாழைப்பழம், பப்பாளி செரிமானத்துக்கு நல்லது.

நீர்ச்சத்து

நாளொன்றுக்கு 8 – 10 டம்ளர் தண்ணீர், மோர், எலுமிச்சை பானம், இளநீர், சூப் போன்றவை.

உடற்பயிற்சி

தினமும் 30 நிமிடங்கள் மிதமான உடற்பயிற்சி. நடைப்பயிற்சி மிகவும் பாதுகாப்பானது. யோகா (prenatal yoga) செரிமானத்துக்கு நல்லது. நீச்சல் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்துக்குச் சிறந்தது.

மன அழுத்தம் குறைப்பு

மன அழுத்தம் செரிமானப் பிரச்னைகளை மோசமாக்கும். ஓய்வு, தியானம், இசை கேட்டல் உதவும்.

முக்கிய எச்சரிக்கை

எந்த மருந்தும், supplements–ம் மருத்துவர் பரிந்துரை இல்லாமல் எடுக்க வேண்டாம். கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பு மிக முக்கியம். ●

டாக்டர் எஸ். ஸ்ரீவத்சன் குருமூர்த்தி
M. S, DNB
ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை.

நல்ல பாக்டீரியா, நல்ல குடல் உண்மை என்ன?

“இந்த மாத்திரை குடலைச் சரிசெய்யும்”, “உங்கள் செரிமானத்தைச் சீராக்கும்” – இப்படிப் பல விளம்பரங்களைப் பார்க்கிறோம். உண்மையில் நல்ல பாக்டீரியா மாத்திரைகள் உதவுமா? எதற்கு உதவும்? உணவிலேயே கிடைக்குமா? தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்வோம்.

நல்ல பாக்டீரியா (ப்ரோபயோட்டிக்ஸ்) என்றால் என்ன?

நமது குடலில் கோடிக்கணக்கான நல்ல பாக்டீரியாக்கள் வாழ்கின்றன. இவை செரிமானத்துக்கு உதவுகின்றன, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றன. தயிர், மோர் போன்ற புளித்த உணவுகளில் இந்த நல்ல பாக்டீரியாக்கள் இருக்கின்றன.

எல்லா பாக்டீரியாக்களும் ஒரே மாதிரியான பலன்களைத் தருவதில்லை. ஒவ்வொரு வகையும் வெவ்வேறு பிரச்னைகளுக்கு உதவுகின்றன.

எந்தப் பிரச்னைக்கு எது பயன்படும்?

ஆன்டிபயாட்டிக் மாத்திரை சாப்பிட்டால் வரும் வயிற்றுப்போக்கு...

ஆன்டிபயாட்டிக் மாத்திரை குடலில் இருக்கும் நல்ல பாக்டீரியாக்களையும் கொல்லும். இதனால் வயிற்றுப்போக்கு வரலாம். இதற்குத் தயிர், மோர் அல்லது மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் நல்ல பாக்டீரியா மாத்திரைகள் மிகவும் உதவும். ஆன்டிபயாட்டிக் மாத்திரை எடுக்கும்போதே தயிர் சாப்பிடத் தொடங்கவும், முடிந்த பிறகும் இரண்டு வாரங்கள் தொடரவும்.

குடல் எரிச்சல் நோய்க்குறி (வயிற்று வலி, வீக்கம், வயிற்றுப்போக்கு / மலச்சிக்கல்)

வயிற்றுப்போக்கு அதிகமாக இருந்தால் சில குறிப்பிட்ட வகைகள் உதவும். மலச்சிக்கல் பிரதானமாக இருந்தால் வேறு சில வகைகள் உதவும். மருத்துவர்கள் உங்கள் பிரச்னையைப் பொறுத்துச் சரியான வகையைப் பரிந்துரைப்பார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு வரும் வயிற்றுப்போக்கு

குழந்தைகளுக்கு வரும் வயிற்றுப்போக்கை ஒரேநாளில் வேகமாகக் குணமாக்க நல்ல பாக்டீரியா மாத்திரைகள் உதவும். குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பானவை.

உணவிலேயே கிடைக்குமா?

நமது உணவுகளில்...

தயிர் மற்றும் மோர் – மிகச்சிறந்த இயற்கை ஆதாரம். தினமும் ஒரு கப் தயிர் அல்லது மோர் குடிப்பது மிகவும் நல்லது.

இட்லி / தோசை மாவு – புதிதாக அரைத்த மாவு இயற்கையாகவே புளிக்கும்போது நல்ல பாக்டீரியாக்கள் உருவாகின்றன.

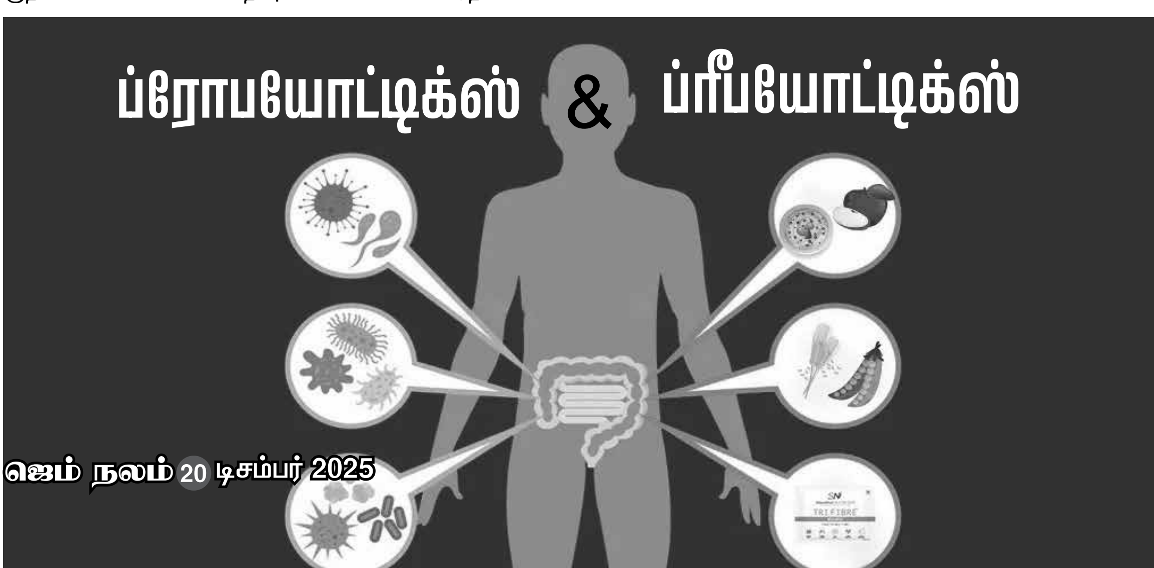
கஞ்சி – சோற்று நீரைப் புளிக்கவைத்துக் குடிப்பது பாரம்பரிய வழக்கம். இதில் நல்ல பாக்டீரியாக்கள் நிறைந்துள்ளன.

கொழுக்கட்டை, புளித்த பாரம்பரிய உணவுகள் அனைத்தும் நல்ல பாக்டீரியாக்களின் ஆதாரங்கள்.

இந்த நன்மைகள் உணவு வழியாகக் கிடைப்பது இயற்கையானது, மற்ற சத்துகளும் கிடைக்கும், குடும்ப உணவில் எளிதாகச் சேர்க்கலாம்.

நல்ல பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவு

- நல்ல பாக்டீரியாக்கள் வளர ஊட்டச்சத்து தேவை.



இதற்கு நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் உதவுகின்றன

- வாழைப்பழம் – மிகச்சிறந்தது, தினமும் சாப்பிடலாம்
- வெங்காயம், பூண்டு – சமையலில் அதிகம் சேர்க்கவும்
- ஓட்ஸ், கேழ்வரகு, சோளம் – காலை உணவில் சேர்க்கலாம்
- பேரீச்சை, பருப்பு வகைகள் – நல்ல பாக்டீரியா வளர உதவும்

சிறந்த கலவை: தயிர் + வாழைப்பழம், இட்லி + வெங்காய சட்னி – இவை நல்ல பாக்டீரியா + அவற்றின் உணவு இரண்டும் கிடைக்கும் அருமையான கலவைகள்.

மாத்திரைகள் எப்போது தேவை?

- ஆன்டிபயாட்டிக் மாத்திரை சாப்பிடும்போது
- நாள்பட்ட வயிற்றுப் பிரச்னைகளுக்கு மருத்துவர் பரிந்துரை இருந்தால்
- தயிர், மோர் சாப்பிட முடியாதவர்கள்

தேர்வு செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டியவை

- நம்பகமான நிறுவனத்தின் தயாரிப்பு
- காலாவதி தேதி சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்க்கவும்
- மருத்துவர் பரிந்துரை இருந்தால் அதையே பின்பற்றவும்
- சில மாத்திரைகளைக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டும்

எச்சரிக்கை... விளம்பரத்தை நம்பாதீர்கள்!

இவை உண்மை இல்லை!

- “எல்லா வயிற்றுப் பிரச்னையும் சரியாகும்”
- “எடை குறையும்”
- “நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடனே அதிகரிக்கும்”
- “ஒருமுறை சாப்பிட்டால் போதும்”

உண்மையில் நல்ல பாக்டீரியாக்கள் குடலில் தற்காலிகமாக மட்டுமே இருக்கும், நிரந்தரமாகக் குடியேறாது. தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் மட்டுமே பலன் இருக்கும்.

பக்க விளைவுகள் உண்டா?

பெரும்பாலானோருக்குப் பாதுகாப்பானவை. முதல் சில நாட்களில் லேசாக வாயு வரலாம். இது சாதாரணம், கவலைப்பட வேண்டாம்.

கவனமாக இருக்க வேண்டியவர்கள்

- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிகவும் குறைந்தவர்கள்
- கர்ப்பிணிகள் – மருத்துவர் பரிந்துரையுடன் மட்டும்
- குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் முன் மருத்துவரிடம் கேட்கவும்

புரிந்துகொள்ள வேண்டிய இரண்டு முக்கிய வார்த்தைகள்

1. ப்ரோபயோட்டிக்ஸ் (Probiotics) = நல்ல பாக்டீரியாக்கள்

தயிர், மோர், இட்லி மாவில் இருக்கும் உயிருள்ள நல்ல பாக்டீரியாக்கள். இவை நமது குடலில் சென்று ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன.

2. ப்ரீபயோட்டிக்ஸ் (Prebiotics) = நல்ல பாக்டீரியாவுக்கு உணவு

வாழைப்பழம், வெங்காயம், பூண்டு போன்றவற்றில் இருக்கும் நார்ச்சத்து. இவை நல்ல பாக்டீரியாக்கள் வளர உதவுகின்றன.

ப்ரோபயோட்டிக்ஸ் = வீரர்கள்...

ப்ரீபயோட்டிக்ஸ் = அவர்களுக்கான உணவு.

இரண்டும் சேர்ந்தால் குடல் ஆரோக்கியம்!

என்ன செய்யலாம்?

- தினமும் ஒரு கப் தயிர் அல்லது மோர் – மிக முக்கியம்
- இட்லி, தோசை வாரத்துக்கு 3 – 4 முறை
- வாழைப்பழம், வெங்காயம், பூண்டு தினமும் சேர்க்கவும்
- புளித்த உணவுகளை விரும்பிச் சாப்பிடுங்கள்

குறிப்பிட்ட பிரச்னைகளுக்கு...

- மருத்துவரைச் சந்தித்துச் சரியான ஆலோசனை பெறுங்கள்
- மாத்திரை தேவைப்பட்டால் குறைந்தது 4 – 8 வாரங்கள் தொடர்ந்து எடுக்கவும்
- உடனே பலன் தெரியாது, பொறுமையாக இருங்கள்

நல்ல பாக்டீரியாக்கள் உதவிக்கு வருமா?

நல்ல பாக்டீரியாக்கள் உண்மையில் உதவுகின்றன, ஆனால், ‘மாயாஜால மாத்திரை’ அல்ல. அன்றாட உணவில் தயிர், மோர், இட்லி, தோசை போன்ற பாரம்பரிய உணவுகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதே சிறந்த வழி. மாத்திரைகள் தேவைப்பட்டால் மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் எடுக்கவும். ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி, நல்ல தூக்கம் – இவையே அடிப்படை. நல்ல பாக்டீரியாக்கள் இதற்குக் கூடுதல் உதவி செய்யும்! ●

பித்தப்பை இல்லாமல் வாழ முடியுமா?

பித்தப்பை நமது உடலின் கல்லீரலுக்குக் கீழே அமைந்திருக்கும் சிறிய, பேரிக்காய் வடிவ உறுப்பு. இது கொழுப்புச் செரிமானத்துக்கு அவசியமான பித்த நீரைச் சேமித்து வைக்கிறது. பித்த நீரில் கொலஸ்ட்ரால் அல்லது பிலிரூபின் அதிகமாகும்போது, கற்கள் உருவாகின்றன. சில கற்கள் அரிசி அளவிலும், சில கோல்ஃப் பந்து அளவிலும்கூட இருக்கலாம்.

கற்கள் ஏன் உருவாகின்றன?

பித்த நீரில் கொலஸ்ட்ரால் மிகையாக இருந்தால், அது படிகமாகிக் கற்களை உருவாக்குகிறது. உடல் எடை அதிகரிப்பு, திடீர் எடை குறைப்பு, அதிக கொழுப்பு உணவு, நீரிழிவு நோய், கர்ப்பம் மற்றும் மரபணுக் காரணிகள் ஆகியவை பித்தப்பை கற்கள் உருவாவதற்கான முக்கியக் காரணங்கள். குறிப்பாக 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு இந்தப் பிரச்னை அதிகம் ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள் எப்படி இருக்கும்?

80 சதவிகிதப் பித்தப்பை கற்கள் எந்த அறிகுறியும் காட்டுவதில்லை. ஆனால், பித்தக் குழாயைக் கற்கள் அடைக்கும்போது வலி தொடங்குகிறது. வயிற்றின் மேல் வலது பக்கத்திலும் தோள்பட்டைக்கு இடையிலும் திடீரெனக் கடுமையான வலி ஏற்படும். குமட்டல், வாந்தி, வயிறு உப்புசம், செரிமானப் பிரச்னைகள், காய்ச்சல் மற்றும் மஞ்சள் காமாலை (சருமம் மஞ்சளாதல்) போன்றவை பொதுவான அறிகுறிகள்.

மருந்தினால் கரைக்க முடியுமா?

கொலஸ்ட்ரால் வகை கற்களை மட்டுமே குறிப்பிட்ட மருந்துகளால் கரைக்க முடியும். ஆனால், இது மிகவும் மெதுவான செயல்முறை, பல மாதங்கள் அல்லது வருடங்கள் ஆகலாம். மருந்துச் சிகிச்சையை நிறுத்தியதும் கற்கள் மீண்டும் உருவாகும் அபாயம் உண்டு. பெரிய கற்கள்,

அறிகுறிகள் கொண்ட கற்கள் அல்லது சிக்கல்கள் உள்ள சூழ்நிலைகளில் மருந்துகள் பலனளிப்பதில்லை. எனவே, மருத்துவர்கள் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சையையே பரிந்துரைக்கின்றனர்.

லேப்ராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சையே நவீன தீர்வு

லேப்ராஸ்கோபிக் கோலிசிஸ்டெக்டமி (பித்தப்பையை அகற்றுதல்) தற்போது பித்தப்பை கற்களுக்கான தங்கத் தரமான சிகிச்சை. ஜெம் மருத்துவமனையில் இந்த நவீன சிகிச்சை முறை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

லேப்ராஸ்கோபி சிகிச்சையின் நன்மைகள்

இந்த நுட்பத்தில், வயிற்றில் சிறிய வெட்டுகள் மூலம் சிறிய கேமரா மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக் கருவிகள் செலுத்தப்படுகின்றன. பாரம்பரியத் திறந்த அறுவை சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடும்போது, சிறிய வடுக்கள் மட்டுமே எஞ்சும். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வலி மிகவும் குறைவு. மருத்துவமனையிலிருந்து 24 மணி நேரத்துக்குள் வீட்டுக்குச் செல்லலாம். 1 – 2 வாரங்களில் இயல்பு வேலைகளுக்குத் திரும்பலாம். தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு.

திறந்த அறுவை சிகிச்சை எப்போது தேவை?

கடுமையான பித்தப்பை அழற்சி, கற்கள் பித்தக் குழாயில் சிக்கியிருந்தால் அல்லது முந்தைய அறுவை சிகிச்சைகளால் சிக்கல்கள் இருந்தால், பெரிய வெட்டுடன் கூடிய திறந்த அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

பித்தப்பை இல்லாமல் வாழ முடியுமா?

நிச்சயமாக முடியும். பித்தப்பை அகற்றப்பட்ட பின்னரும், கல்லீரல் தொடர்ந்து பித்த நீரை உற்பத்தி செய்து நேரடியாகச் சிறுகுடலுக்கு அனுப்புகிறது. ஆரம்பத்தில் சிலருக்கு லேசான செரிமான மாற்றங்கள் இருக்கலாம். ஆனால், உடல் விரைவில் பழகிவிடும்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வாழ்க்கைமுறை

கொழுப்பு குறைந்த உணவை பின்பற்ற வேண்டும் – குறிப்பாக முதல் சில வாரங்கள். பொரித்த உணவுகள், அதிக எண்ணெய் உணவுகள், முழு கொழுப்பு பால் பொருட்களைத் தவிர்க்கவும். நார்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள், பழங்கள், முழுத் தானியங்களை உணவில் சேர்க்கவும். சிறிய அளவுகளில் அடிக்கடி உணவு உட்கொள்ளுங்கள். போதுமான தண்ணீர் குடிக்கவும். நடைப்பயிற்சி போன்ற லேசான உடற்பயிற்சிகளைத் தொடங்கவும். புகை மற்றும் மதுவை முற்றிலும் தவிர்க்கவும். ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்கவும்.

பித்தப்பை கற்கள் தானாக மறைவதில்லை. அறிகுறிகள் இருந்தால், மருத்துவரை உடனடியாக அணுகவும். லேப்ராஸ்கோபி சிகிச்சை பாதுகாப்பானது, பயனுள்ளதாகவும், விரைவான மீட்சியை அளிப்பதாகவும் இருக்கிறது. ●

உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டிய அறிகுறிகள்

- வயிற்றின் மேல் வலது பகுதியில் கடுமையான வலி (30 நிமிடங்களுக்கு மேல்)
- மஞ்சள் காமாலை – சருமம் மற்றும் கண்கள் மஞ்சளாதல்
- அதிக காய்ச்சலுடன் நடுக்கம்
- வாந்தி மற்றும் குமட்டல்
- வயிறு கடினமாதல் அல்லது தொடும்போது கடுமையான வலி

Dr. Pradeep Joshua
GEM Hospital, Coimbatore

ஜெம் மருத்துவமனையில் பிரத்யேக எண்டோமெட்ரியோசிஸ் மையம்!

எண்டோமெட்ரியோசிஸ் என்றால் என்ன?

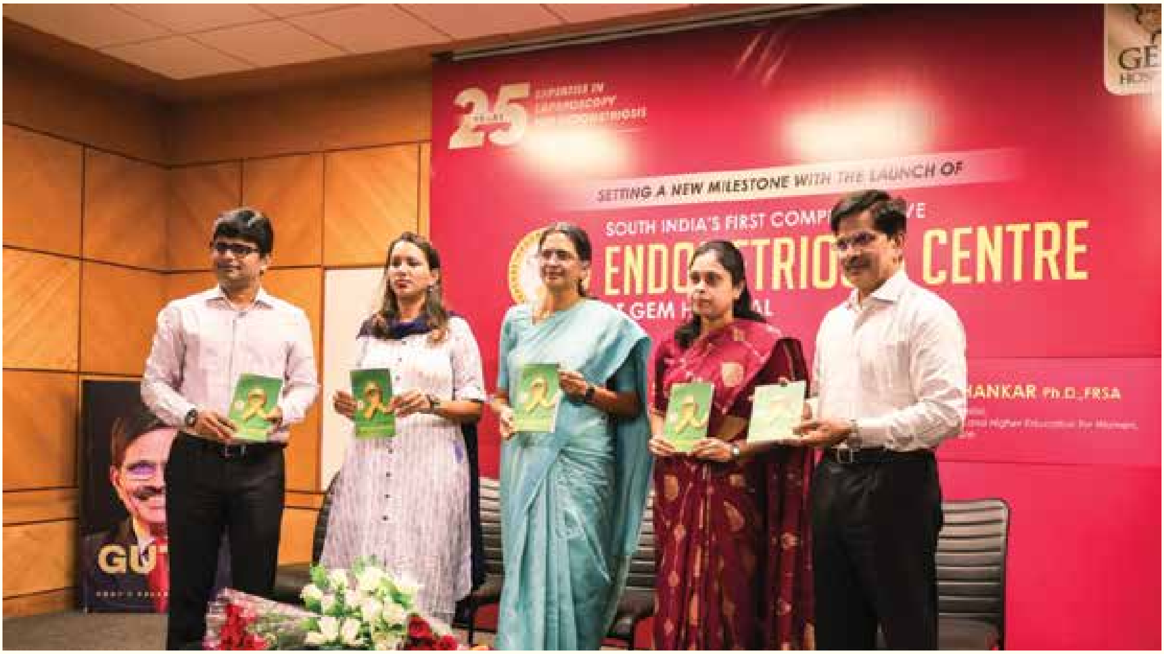
எண்டோமெட்ரியோசிஸ் என்பது மாதவிடாயின்போது ஏற்படும் உதிரப்போக்கு கர்ப்பபையில் பின்னோக்கி ஏற்பட்டு கருக்குழாய், சினைப்பை மற்றும் வயிற்றுப்பகுதியிலும் தங்கி ரத்தக்கசிவு ஏற்படுத்துவது. இந்த ரத்தக்கசிவு ஏற்படும் இடத்தில் எல்லாம் பசைபோன்று மற்ற உறுப்புகளுடனும் ஒட்டிக்கொள்கிறது.

எண்டோமெட்ரியோசிஸ்–க்கான அறிகுறிகள்

1. மாதவிடாயின்போது அதிக அடிவயிற்று வலி மற்றும் இடுப்பு வலி ஏற்படுதல்
2. உடலுறவின்போது அதிக வயிற்று வலி ஏற்படுதல்
3. மாதவிடாய் இல்லாத நேரத்தில் வயிற்று வலி ஏற்படுதல்
4. மாதவிடாய் சமயத்தில் மலம் கழிக்கும்போது வயிற்று வலி ஏற்படுதல்
5. கருத்தரித்தலில் பிரச்னைகள் ஏற்படுதல்

எண்டோமெட்ரியோசிஸ் அட்வான்ஸ்டு லேப்ராஸ்கோபி மையம்

பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் எண்டோமெட்ரியோசிஸ் எனும் நோய்க்கு விரிவான சிகிச்சையை வழங்குவதற்காக கோவை ராமநாதபுரத்தில் செயல்படும் பிரபல ஜெம் மருத்துவமனை சார்பில் எண்டோமெட்ரியோசிஸ் மையம் தொடங்கப்பட்டது. இந்த கிளினிக் திறப்புவிழாவில், அவிநாசிலிங்கம் HOS மனையியல் மற்றும் உயர்கல்வி நிறுவனத்தின் துணைவேந்தர் வி.பாரதி ஹரிசங்கர் மற்றும் கோவை மாவட்டக் கூடுதல் ஆட்சியர் (வளர்ச்சி) சுவேதா சுமன் ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாகக் கலந்துகொண்டனர். இவர்கள் ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் C.பழனிவேலு, தலைமை செயல் அதிகாரி டாக்டர் P.பிரவீன் ராஜ் மற்றும் எண்டோகைனகாலஜி துறைத் தலைவர் டாக்டர் கவிதா யோகினி முன்னிலையில் மையத்தைத் தொடங்கி வைத்தனர். உலகில் 15 முதல் 49 வயதுக்குள் உள்ள 10 – 15% பெண்கள் இந்த நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். மேலும் கருவுறாமையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பெண்கள் மத்தியில் இந்த நோய் 30 – 50% அதிகம் இருக்க வாய்ப்புகள் உள்ளது.



‘‘எண்டோமெட்ரியோசிஸ் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்குத் தரமான சிகிச்சையை வழங்கும் நோக்கில் தொடங்கப்பட்டுள்ள இந்தப் புதிய கிளினிக் நோயாளிகளின் வசதிகளை மனத்தில் கொண்டு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. எண்டோமெட்ரியோசிஸால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு அதிநவீன தொழில்நுட்பத்துடன் விரிவான சிகிச்சை அளிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டு இந்த மையத்தைத் தொடங்கியுள்ளோம்” என ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் சி.பழனிவேலு கூறினார்.

“மகளிர் மருத்துவ நிபுணர்கள், அறுவை சிகிச்சை இரைப்பை குடலியல் நிபுணர்கள், சிறுநீரக மருத்துவர், மயக்க மருந்து நிபுணர்கள், வலி நிபுணர்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களின் நிபுணத்துவத்தை ஒருங்கிணைத்து, நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்கான பல்துறை அணுகுமுறையை இந்த கிளினிக் வழங்கும்” என ஜெம் மருத்துவமனையின் எண்டோகைனகாலஜி துறைத் தலைவர் டாக்டர் கவிதா யோகினி தெரிவித்தார்.

இங்கு கிடைக்கும் உளவியல் ஆதரவு, ஒவ்வொரு நோயாளிக்குமான பிரத்யேகச் சிகிச்சைத் திட்டங்கள், மேம்பட்ட நோயறிதல் கருவிகள் மூலம் நோயாளிகள் அதிக அளவில் பயனடைவார்கள் என்றும் அவர் கூறினார்.

‘‘கோவை மாநகரில் முதன்முதலாக எண்டோமெட்ரியோசிஸ் கிளினிக்கைத் திறப்பதில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். எண்டோமெட்ரியோசிஸ் நோய் பற்றிப் பெரும்பாலும் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது மற்றும் அது தவறாகவே கண்டறியப்படுகிறது. இதனால் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பல வருடங்கள் வலியை அனுபவிக்க வேண்டியுள்ளது. இந்த கிளினிக் மூலம் நோயாளிகள் தங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்ப முழுமையான சிகிச்சையைப் பெறுவதற்கான சாதகமான சூழலை உருவாக்குவதே எங்கள் குறிக்கோள்’’ என்று ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி டாக்டர் பி.பிரவீன் ராஜ் கூறினார்.

அதிநவீன மருத்துவ ஆய்வு உபகரணங்கள் மற்றும் லேப்ரோஸ்கோபி & ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை மூலம் விரிவான நோய் கண்டறிதல் சேவைகளைத் துல்லியமாக வழங்கி, ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் தேவையான தனிப்பட்ட சிகிச்சை மற்றும் சேவையை அளித்து அவர்கள் வாழ்க்கையைத் தரப்படுத்துவதே இந்த மையத்தின் குறிக்கோள்.

என்டோமெட்ரியோசிஸ் குறித்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் முயற்சியின் ஒரு பகுதியாக, GEM மருத்துவமனை என்டோமெட்ரியோசிஸ் மையத்தின் தொடக்க நாளில் ‘என்டோமெட்ரியோசிஸ் குறித்த அனைத்துத் தகவல்களும்’ என்ற தலைப்பில் ஒரு புத்தகத்தை வெளியிட்டுள்ளது. இது பொதுமக்களுக்கு ஒரு நம்பிக்கை மிக்க பயணமாக உள்ளது.

எண்டோமெட்ரியோசிஸ் கிளினிக் மற்றும் அதன் சேவைகள் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, www.gemhospitals.comஐ பார்வையிடவும் அல்லது 90039 12121 என்ற எண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

நம்பிக்கை: மருந்தைப் போலவே சக்தி வாய்ந்தது!

புற்றுநோய் அறிதல் நவீன மருத்துவத்தில் மிகவும் அஞ்சப்படும் மற்றும் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படும் அனுபவங்களில் ஒன்றாகும். இந்தக் குழப்பங்களை நீக்க, ஜெம் மருத்துவமனையின் இயக்குநரும் குடல் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணருமான டாக்டர் பி. செந்தில்நாதனுடன் பேசினோம். புற்றுநோய் சிகிச்சை பற்றிய ஆச்சரியமான உண்மைகளை அவர் பகிர்ந்துகொண்டார்.

1. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை உதவும்... ஆனால், அது முழுமையான பாதுகாப்பு அல்ல!

நோயறிதலுக்குப் பிறகு நோயாளிகள் கேட்கும் முதல் கேள்விகளில் ஒன்று, 'இது ஏன் எனக்கு வந்தது? நான் எல்லாவற்றையும் சரியாகச் செய்தேனே...' என்பதாகும். மோசமான உணவு, உடற்பயிற்சி இல்லாமை, உடல் பருமன், புகைப்பிடித்தல் மற்றும் குடிப்பழக்கம் போன்ற குறிப்பிடத்தக்க ஆபத்துக் காரணிகள் புற்றுநோயின் அபாயங்களை அதிகரிக்கின்றன என்றாலும், அவை இல்லாமை என்பது நோய் எதிர்ப்புக்கு உத்தரவாதம் அல்ல என்று டாக்டர் செந்தில்நாதன் விளக்குகிறார்.

இதைத் தெளிவுபடுத்த அவர் ஓர் எளிய ஒப்புமையைப் பயன்படுத்துகிறார்... ஒவ்வொரு நாளும் நம் உடல்களில் மில்லியன் கணக்கான செல்கள் பிரிகின்றன. நன்கு பராமரிக்கப்பட்ட கார் கூட, சாலையில் எதிர்பாராத விதமாகச் செயலிழக்கலாம் என்பது போல, இந்த செல் பிரிவுகளில் ஏதேனும் ஒன்று தவறாகிப் புற்றுநோயாக மாறலாம். அதனால், ஆரோக்கியமான நபர்களும் அலட்சியமாக இருக்கக்கூடாது என்பதே அவரது முக்கியச் செய்தி. ஆரம்பக் கண்டறிதல் அனைவருக்கும் முக்கியமானது, வாழ்க்கைமுறையைப் பொருட்படுத்தாமல் கவலைக்குரிய அறிகுறிகள் உடனடியாக மருத்துவரால் மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டும்.

2. நோயாளியின் நம்பிக்கை மருந்தைப் போலவே சக்தி வாய்ந்தது!

புற்றுநோயின் அதிர்ச்சி நோயாளிகளுக்கும் அவர்களது குடும்பங்களுக்கும் பேரழிவை ஏற்படுத்தலாம், பெரும்பாலும் இது நம்பிக்கையின்மை உணர்வை உருவாக்குகிறது. இருப்பினும், வெற்றிகரமான சிகிச்சை முடிவுகளுக்கு நேர்மறையான மற்றும் உறுதியான மனநிலை மிக முக்கியம் என்று டாக்டர் செந்தில்நாதன் வலியுறுத்துகிறார்.

''மருத்துவர்களாகிய நாங்கள் நம்புவதைவிட, நோயாளிகள் தாங்கள் இந்தப் புற்றுநோயை வெல்ல முடியும் என்று நம்ப வேண்டும். புற்றுநோய் சிகிச்சை என்பது ஒற்றை நிகழ்வு அல்ல... மருத்துவர்களும் நோயாளிகளும் ஒன்றாகப் பயணிக்க வேண்டிய நீண்ட பயணம்" என்று அவர் கூறுகிறார்.

சிகிச்சை பெரும்பாலும் பல மாதங்கள் நீடிக்கக்கூடிய பல நிலைச் செயல்முறையாகும் என்பதால் இந்தக் கூட்டுப் பயணம் முக்கியமானது. ஒரு நோயாளி அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படலாம், அதைத் தொடர்ந்து நீண்ட கால கீமோதெரபி அல்லது கதிரியக்கச் சிகிச்சை. தொடர்ச்சியான ஒத்துழைப்பு மற்றும் குணமடைதல் சாத்தியமே என்கிற நம்பிக்கை ஆகியவைமருத்துவச்சிகிச்சையைத் திறம்படச் செயல்பட வைக்கும்.

டாக்டர் ப. செந்தில்நாதன்
MS, DNB, MRCS
ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை

3. தொழில்நுட்பம் பெரிய அறுவை சிகிச்சையைக் குறைந்தபட்ச ஊடுருவும் முறையாக மாற்றுகிறது!

புற்றுநோயியலில் தொழில்நுட்ப முன்னேற்றத்தின் வேகம் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களுக்கு முன்பைவிட சக்திவாய்ந்த கருவிகளை வழங்குகிறது. இந்தக் கண்டுபிடிப்புகளைப் "பெரும் வரம்" மற்றும் புற்றுநோய்க்கு எதிரான அவர்களின் போராட்டத்தில் "சக்திவாய்ந்த ஆயுதம்" என்று டாக்டர் செந்தில்நாதன் விவரிக்கிறார். வயிற்று புற்றுநோய்களுக்கு, அறுவை சிகிச்சை இனி 30 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்த பெரிய, திறந்த முறை அல்ல!

அறுவை சிகிச்சை அறையை மாற்றும் முக்கியத் தொழில்நுட்பங்கள்

3D மற்றும் 4K லேப்ராஸ்கோபி: இது அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களுக்கு நோயாளியின் உடலுக்குள் நம்பமுடியாத அளவிற்குத் தெளிவான, உயர் தெளிவுத்திறன், முப்பரிமாண காட்சியை வழங்குகிறது, அதிக துல்லியத்தை அனுமதிக்கிறது.

ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை: அறுவை சிகிச்சை நிபுணரால் கட்டுப்படுத்தப்படும், ரோபோட்டிக் கைகள் மனிதக் கையின் இயற்கையான நடுக்கத்தை முழுவதுமாக நீக்கும் நிலைத்தன்மையுடன் இயக்கங்களைச் செய்ய முடியும்.

ICG கேமரா அமைப்புகள்: ஒளிரும் சாயத்தைப் பயன்படுத்தி ரத்த ஓட்டத்தைக் காணவும் வெறும் கண்ணுக்குத் தெரியாத புற்றுநோய் திசுக்களைக் கண்டறியவும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களுக்கு உதவும் சிறப்பு இமேஜிங் தொழில்நுட்பம் இது.

நோயாளிக்கு, இந்தத் தொழில்நுட்பங்கள் வியத்தகு முறையில் மேம்பட்ட அனுபவத்தை அளிக்கின்றன. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் குணமடைதலும் வேகமாக உள்ளது; மற்றும் வடுவைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது. முழுச் சிகிச்சைச் செயல்முறையையும் அவர்களின் வாழ்க்கைக்கு மிகக் குறைவான இடையூறு விளைவிக்கும் செயலாக மாற்றுகிறது.

4. புற்றுநோய்க்கு எதிரான போராட்டம் மருத்துவமனையில் மட்டுமல்ல... சமூகத்திலும் நடக்கிறது!

புற்றுநோய் சிகிச்சை நிபுணராகத் தனது கடமை தனது வாசலில் நுழையும் நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் முடிவடைவதில்லை என்று டாக்டர் செந்தில்நாதன் நம்புகிறார். அவர் அடிக்கடி காணும் சோகங்களைத் தடுக்கப் பொது விழிப்புணர்வைப் பரப்புவதற்கான ஆழ்ந்த பொறுப்பை உணர்கிறார்.

"அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்ளாததால் நோயாளிகள் தாமதமாக வருவது மனதை உடைக்கிறது. அவர்கள் இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பு வந்திருந்தால், நோய் முற்றுவதிலிருந்து அவர்களைக் காப்பாற்றியிருக்க முடியும் என்று நினைத்து ஒவ்வொரு நாளும் அந்த வலியை உணர்கிறோம்" என்று அவர் கூறுகிறார்.

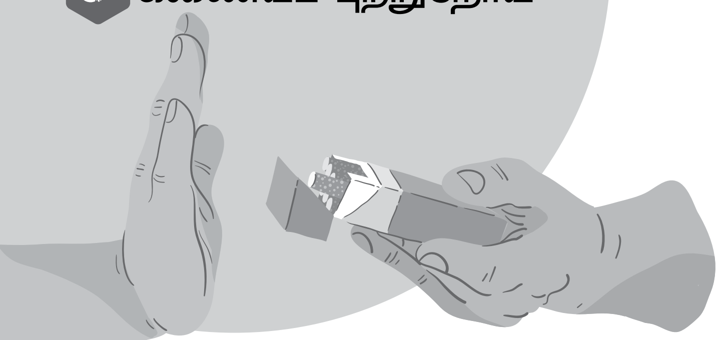
இந்த நோக்கத்தை நடைமுறைக்குக் கொண்டு வர, ஜெம் மருத்துவமனைகள் ஜெம் ஒன்கோ ஷீல்ட் என்று அழைக்கப்படும் மூன்று அம்ச சமூக அணுகல் உத்தியைத் தொடங்கியுள்ளது

புற்றுநோயுடன் போராடுவது என்பது மேம்பட்ட தொழில்நுட்பம், உறுதியான மனநிலை, தடுப்புமுறைகள் மற்றும் பரவலான பொது விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றின் சக்திவாய்ந்த கலவையை நம்பியிருக்கும் பன்முக முயற்சியாகும். மருத்துவம் போராடுவதற்கான கருவிகளை வழங்கும்போது, நம்பிக்கை, விழிப்புணர்வு மற்றும் ஊக்கத்துடன் கூடிய மனநிலை ஆகியவை வெற்றிக்கான அடித்தளங்கள் என்பதை டாக்டர் செந்தில்நாதனின் நுண்ணறிவுகள் நமக்கு நினைவூட்டுகின்றன. இந்த அறிவுடன், புற்றுநோய் பற்றிய நமது உரையாடலைப் பயத்திலிருந்து நம்பிக்கைக்கு எவ்வாறு மாற்றலாம்? ●

ஜெம் ஒன்கோ ஷீல்ட் – சமூக புற்றுநோய் தடுப்புத் திட்டம்

ஜெம் மருத்துவமனைகளின் மூன்று அம்ச சமூக சேவை அணுகுமுறை

- **விரிவான பரிசோதனைத் திட்டம்:** ஆரம்பநிலைக் கண்டறிதலுக்கான "ஜெம் ஒன்கோ ஷீல்ட்" திட்டம்
- **இலவச இரண்டாவது கருத்து:** தொலைதூரப் பகுதிகளில் உள்ள நோயாளிகளுக்கான சிறப்பு ஆலோசனை சேவைகள்
- **குடும்ப உறுப்பினர் பரிசோதனை:** புற்றுநோய் நோயாளிகளின் உறவினர்களுக்கு அதிக மரபணு ஆபத்தைக் கருத்தில் கொண்டு சிறப்புப் பரிசோதனைகள்
- **நவீன தொழில்நுட்பம்:** 3D/4K லேப்ராஸ்கோபி, ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சை, ICG கேமரா அமைப்புகள் மூலம் குறைந்தபட்ச ஊடுருவும் சிகிச்சை
- **மனநிலையே முக்கியம்:** நோயாளியின் நேர்மறை மனப்பான்மையும் நம்பிக்கையும் சிகிச்சை வெற்றிக்கு அவசியம்!



புகைப்பிடித்தல் கணையப் புற்றுநோய்க்குக் காரணமா?

புகைப்பிடிப்பதால் ஏற்படும் உடல்நலப் பாதிப்புகள் குறித்து நமக்குத் தெரியும். ஆனால், புகைப்பிடித்தலுக்கும் கணையப் புற்றுநோய்க்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு பலருக்கும் தெரிவதில்லை.

சிகரெட் புகைப்பிடித்தல் நுரையீரலை மட்டுமன்றி, உடலின் ஒவ்வோர் உறுப்பையும் பாதிக்கிறது. இதில் கணையமும் விதிவிலக்கல்ல. நீங்கள் புகைப்பிடித்தால், கணையப் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம், புகைப்பிடிக்காதவர்களை விட இருமடங்கு அதிகம் எனப் பல்லாண்டுகளாக நடத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சிகள் உறுதிசெய்கின்றன.

புகைப்பிடித்தல் எவ்வாறு கணையப் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது?

மருத்துவ ஆய்வுகளின்படி, கணையப் புற்றுநோய்களில் சுமார் 25% சிகரெட் புகைப்பிடித்தலால் ஏற்படுகின்றன. இது கணிசமான எண்ணிக்கை. குழந்தைப் பருவத்தில் மறைமுகப் புகைக்கு உட்படுதல், சுருட்டுப் பயன்பாடு, புகையிலை மென்று தின்னுதல் ஆகியவையும் உங்கள் ஆபத்தை அதிகரிக்கின்றன.

புகையிலையின் வகையும் பயன்படுத்தும் முறையும் கணையப் புற்றுநோய் ஏற்படும் சாத்தியத்தைப் பாதிக்கின்றன. வடிகட்டி இல்லாத சிகரெட்டுகள், மார்பு வரை இழுத்துப் பிடித்தல், அதிக தார் கொண்ட புகையிலைப் பொருட்கள் ஆகியவை அதிக ஆபத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த விவரத்தை 2020–ம் ஆண்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட விரிவான ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

கணையத்தின் பணி என்ன?

கணையம் என்பது உணவை ஜீரணிக்கும் நொதிகளைச் சுரக்கும் ஒரு முக்கிய உறுப்பு. இது இன்சுலின், குளுக்ககான் போன்ற ஹார்மோன்களையும் உற்பத்தி செய்கிறது. இந்த ஹார்மோன்கள் உடலில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன, வளர்சிதை மாற்றத்தை ஒழுங்குபடுத்துகின்றன.

சிகரெட்டில் உள்ள புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் பொருட்கள் கணையத்தின் செயல்பாட்டையும் அமைப்பையும் மாற்றுகின்றன. இவை அழற்சியைத் தூண்டுகின்றன. செல்களின் வளர்ச்சியை அசாதாரணமாக மாற்றுகின்றன. திசுக்களில் வடுவை உருவாக்குகின்றன. இந்த செல்லுலார் மாற்றங்களே இறுதியில் கணையப் புற்றுநோயாக வளர்கின்றன.

குறிப்பிடத்தக்க விஷயம் என்னவென்றால், கணையப் புற்றுநோய்களில் 90% குழாய் செல் அடினோகார்சினோமாக்கள் ஆகும். இவை கணையத்தின் ஜீரண நொதி சுரக்கும் பகுதியில் தோன்றுகின்றன...இதுவே புகைப்பிடித்தலால் முதன்மையாகப் பாதிக்கப்படும் திசு.

புகைப்பிடித்தல் கணையத்தை எவ்வாறு சேதப்படுத்துகிறது?

புகைப்பிடித்தல் கணையத்தை வெறுமனே எரிச்சலூட்டுவது மட்டுமல்ல. செல் மட்டத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் நிரந்தரச் சேதத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. திசுக்களில் வடுக்கள் தோன்றுகின்றன. இது ஃபைப்ரோசிஸ் எனப்படும் நிலையை உண்டாக்குகிறது.

இவை அனைத்தும் புற்றுநோயாக மாறாவிட்டாலும், வேறு விதமான உடல்நலப் பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். உதாரணமாக, புகைப்பிடித்தல் நீரிழிவு நோயை ஏற்படுத்தும் விளைவுகளை உண்டாக்குகிறது. இன்சுலின் சுரப்பை அடக்குகிறது, குளுக்ககான் வெளியீட்டை அதிகரிக்கிறது. இவை உடலின் சர்க்கரைக் கட்டுப்பாட்டைப் பாதிக்கின்றன.

கணையத்தில் ஏற்படும் வடுக்கள் நாட்பட்ட கணைய அழற்சியையும் ஏற்படுத்தலாம். இது மிகவும் வலிமிக்க நிலை, கணையத்தின் செயல்பாட்டையும் அமைப்பையும் நிரந்தரமாக மாற்றிவிடும்.

புகைப்பிடித்தல் உயிர்வாழ்வு விகிதத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

புகைப்பிடித்தல் கணையப் புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்தை மட்டும் அதிகரிப்பதில்லை, உயிர்வாழ்வு விகிதத்தையும் பாதிக்கிறது.

கணையப் புற்றுநோய் கண்டறியப்படும் போது இன்னும் புகைப்பிடித்துக்

டாக்டர் ராஜிவ் மகராஜ்
MS, DNB
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை

கொண்டிருப்பவர்களின் உயிர்வாழ்வு வாய்ப்பு, புகைப்பிடிக்காதவர்கள் மற்றும் ஏற்கனவே விட்டுவிட்டவர்களை விடக் குறைவு என 2017–ம் ஆண்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட பகுப்பாய்வு தெரிவிக்கிறது. 2019 ஆண்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட ஓர் ஆராய்ச்சி... கடந்த காலத்திலோ, நிகழ்காலத்திலோ புகைப்பிடித்தல், கணையப் புற்றுநோயுடன் வாழும் போது இறப்பு விகிதத்தை அதிகரிக்கிறது என உறுதிப்படுத்துகிறது.

புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்தினால் ஆபத்துக் குறையுமா?

ஆம், நல்ல செய்தி இது. நீங்கள் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்திய உடனேயே உங்கள் ஆபத்தும் குறையத் தொடங்குகிறது.

2018–ம் ஆண்டு மெட்டா–அனாலிசிஸ் ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டது இது... புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்திய பின் ஆபத்து விரைவாகக் குறைகிறது. ஆனால், புகைப்பிடிக்காதவர்களின் நிலைக்குத் திரும்ப 20 ஆண்டுகள் வரை ஆகலாம். இதன் பொருள் – எவ்வளவு விரைவில் விடுகிறீர்களோ, அவ்வளவு சிறப்பு!

கணையப் புற்றுநோயின் முதன்மை ஆபத்துக் காரணிகள்

புகைப்பிடித்தல் நாம் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய ஆபத்துக் காரணி. மற்ற கட்டுப்படுத்தக்கூடிய காரணிகள்: அதிக எடை, நீரிழிவு, ரசாயன வெளிப்பாடு, நாட்பட்ட கணைய அழற்சி, கல்லீரல் சிரோசிஸ்.

சில காரணிகளை நம்மால் மாற்ற முடியாது... அதாவது ஆண்களாகப் பிறந்திருத்தல், ஹெலிக்கோபாக்டர் பைலோரி தொற்று, 45 வயதுக்கு மேல், குடும்பத்தில் கணையப் புற்றுநோய் வரலாறு, குறிப்பிட்ட மரபணு நோய்க்குறிகள்.

மது அருந்துதல், மோசமான உணவுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சி இன்மை ஆகியவையும் ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம் என்று சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

கணையத்தைக் காப்போம்!

கணையம் உங்கள் செரிமான மண்டலத்தின் மறைமுக நாயகன். வயிற்றுக்குப் பின்னால் அமைந்துள்ள இந்தச் சிறிய உறுப்பு இரண்டு பெரிய வேலைகளைச் செய்கிறது:

1. உணவை ஜீரணிக்க நொதிகளைச் சுரக்கிறது
2. ரத்தச் சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்த இன்சுலினை உற்பத்தி செய்கிறது

கணையத்தைப் பாதுகாக்க:

- புகைப்பிடிப்பதை உடனடியாக நிறுத்துங்கள்
- ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரியுங்கள்
- சமச்சீரான உணவு உண்ணுங்கள்
- மதுவைக் குறையுங்கள்
- தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- 45 வயதுக்கு மேல், குடும்பத்தில் கணையப் புற்றுநோய் வரலாறு இருந்தால் அல்லது நீரிழிவு இருந்தால், மருத்துவரை அணுகிப் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

நெருப்பை நீங்களே மூட்டாதீர்கள்!

கணையப் புற்றுநோய் ஓர் அமைதியான கொலையாளி. இது ஒளிந்திருக்கிறது... காத்திருக்கிறது, கிட்டத்தட்ட தாமதமானபோது தாக்குகிறது. அதன் வேலையை நீங்கள் எளிதாக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

தங்கள் வாழ்நாளில் ஒரு நாள் கூடப் புகைப்பிடிக்காமல் இருந்தவர்களும் இந்த நோயை எதிர்கொள்கின்றனர். அவர்கள் மரபணு ரீதியாகத் துரதிர்ஷ்டசாலிகள். அவர்கள் தங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்து போராடுகின்றனர்.

ஆனால், நீங்கள்? நோய்க்கு ஆயுதத்தையே கொடுக்கிறீர்கள். ஒவ்வொரு சிகரெட்டிலும் அதை அழைத்து வருகிறீர்கள்.

உங்கள் கணையத்துக்கு நீங்களே புற்றுநோயைக் கொடுப்பதை நிறுத்துங்கள். விட முடிந்தால், இன்றே விடுங்கள். இன்று விட முடியவில்லையென்றால், குறையுங்கள், திட்டமிடுங்கள், உதவி பெறுங்கள், பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள். ஏதாவது செய்யுங்கள். ஏனெனில் அது வந்துவிட்டால், அமைதியாக வெளியேறுவதில்லை.

கடினமான உண்மை இதுதான்: கணையப் புற்றுநோய்க்கு உங்கள் உதவி தேவையில்லை – அது தானாகவே பாதிக்கப்பட்டவர்களைக் கண்டுபிடிக்கும். அவர்களில் ஒருவராக நீங்கள் தன்னார்வத் தொண்டு செய்ய வேண்டாம். புகையிலையை இன்றே விடுங்கள் – உங்கள் கணையம் நன்றி சொல்லும். ●

புத்தாண்டுக்கான உறுதிமொழி!

புத்தாண்டுத் தீர்மானங்களில் கல்லீரல் ஆரோக்கியத்தைச் சேர்க்க வேண்டிய நேரம் இது. இந்தியாவில் மூன்றில் ஒருவருக்குக் கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் உள்ளது என்பது அதிர்ச்சியளிக்கும் உண்மை. இது அமைதியாக முன்னேறும் நோய்... அறிகுறிகள் இல்லாமல் பல ஆண்டுகள் வளரக்கூடியது.

இந்தியாவில் கொழுப்புக் கல்லீரல் தொற்றுநோய்

இந்தியாவில் வயது வந்தோரில் 38.6% பேர் கொழுப்புக் கல்லீரல் நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். உயர் ஆபத்துள்ள குழுக்களில் (நீரிழிவு, உடல் பருமன்) இந்த எண்ணிக்கை 52.8 சதவிகிதமாக உயர்கிறது. நகரங்களில் 53.7%, கிராமப்புறங்களில் 30.2% பாதிப்பு உள்ளது எனச் சமீபத்திய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இதில் மிகவும் கவலையளிப்பது... குழந்தைகளிலும் 35.4% பாதிப்பு காணப்படுகிறது.

கலோரி நிறைந்த உணவுகள் எளிதாகக் கிடைப்பது, உடல் உழைப்புக் குறைவு, நீரிழிவு மற்றும் உடல் பருமன் அதிகரிப்பு ஆகியவை முக்கியக் காரணங்கள். கொழுப்புக் கல்லீரல் இப்போது இந்தியாவில் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கான முக்கியக் காரணங்களில் ஒன்றாக உருவெடுத்துள்ளது.

மது வகை மற்றும் மது இல்லாக் கல்லீரல் நோய்

கல்லீரலில் கொழுப்புப் படிவது இரண்டு முக்கிய வழிகளில் நிகழ்கிறது. மது அருந்துவதால் ஏற்படும் கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் (ALD) மற்றும் மது இல்லாக் கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் (MASLD). முன்பு இது NAFLD என அழைக்கப்பட்டது.

மது அருந்துபவர்களுக்கு, கல்லீரல் முதலில் கொழுப்புக் கல்லீரலாக மாறுகிறது. தொடர்ந்து மது அருந்தினால், அது கல்லீரல் அழற்சியாகவும், பின்னர் கல்லீரல் இழைநார் வளர்ச்சி (சிரோசிஸ்) ஆகவும் மாறுகிறது. சிரோசிஸ் என்பது மீளமுடியாத நிலை.

மது இல்லாக் கொழுப்பு கல்லீரல் மது அருந்தாதவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. இது இந்தியாவில் வயது வந்த மூவரில் ஒருவரைப் பாதிக்கிறது. உடல் பருமன், இன்சுலின் எதிர்ப்பு, மெட்டபாலிக் சிண்ட்ரோம், நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம் ஆகியவை முக்கிய ஆபத்துக் காரணிகள். ஒல்லியான நபர்களுக்கும் இது ஏற்படலாம் – இதை Lean NAFLD என்கிறோம்.

இரண்டு வகைகளிலும், கொழுப்புப் படிவது அழற்சியை ஏற்படுத்தி, இழைநார் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும். ஒரே ஒரு நல்ல செய்தி... ஆரம்பக் கட்டத்தில் இது மீளக்கூடிய நிலை!

வாழ்க்கைமுறை மாற்றத்தால் கல்லீரல் சேதத்தை மீட்டெடுக்கலாம்!

உணவு கட்டுப்பாடும் உடற்பயிற்சியும் இணைந்தால், கல்லீரல் சேதத்தை மீட்டெடுக்க முடியும் என அமெரிக்கப் பல்கலைக்கழக ஆய்வு ஒன்று தெளிவாக நிரூபித்துள்ளது. அந்த ஆய்வில் 10 மாதங்கள் கடுமையான வாழ்க்கைமுறை மாற்றத்தால், கல்லீரல் அழற்சி, கொழுப்புப் படிவு, இழைநார் வளர்ச்சி ஆகியவை குறைந்தன.

எடைக் குறைப்பு

உங்கள் தற்போதைய எடையில் 3 – 5% குறைத்தாலே கல்லீரல் கொழுப்பு குறையும். 7 – 10% குறைத்தால் அழற்சி மற்றும் சேதத்தை மீட்டெடுக்கலாம். 90 கிலோ எடை உள்ளவருக்கு, 3 – 7 கிலோ குறைப்பதே பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். வாரத்துக்கு 0.5 – 1 கிலோ மெதுவாகக் குறைப்பது பாதுகாப்பானது. திடீர் எடைக் குறைப்பு கல்லீரலை மேலும் பாதிக்கும்.

உணவு முறை மாற்றம்

மெடிட்டரேனியன் உணவு முறை சிறந்தது. முழுத் தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள், பருப்பு வகைகள், மீன், ஆலிவ் எண்ணெய், கொட்டை வகைகள் போன்றவற்றை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். சர்க்கரை

குளிர்பானங்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், சிவப்பு இறைச்சி, அதிக கொழுப்பு உணவுகள், பொரித்த உணவுகள், வெள்ளை அரிசி, மைதா போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். காபி நல்லது – நாளொன்றுக்கு 3 கப் வரை பருகலாம் (சர்க்கரை சேர்க்காமல்).

உடற்பயிற்சி

வாரத்துக்கு 150 – 300 நிமிடங்கள் மிதமான உடற்பயிற்சி அவசியம். நாளொன்றுக்கு 30 – 60 நிமிடங்கள், வாரத்தில் 5 நாட்கள் போதும். நடைப்பயிற்சி, நீச்சல், சைக்கிள், நடனம் போன்ற ஏரோபிக் பயிற்சிகள் சிறந்தவை. எடை தூக்கும் பயிற்சிகளும் பயனுள்ளவை. உடற்பயிற்சி எடையைக் குறைக்காமலே கல்லீரல் கொழுப்பைக் குறைக்கும், இன்சுலின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும்.

மற்ற உடல்நலப் பிரச்னைகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்

நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் போன்றவற்றைச் சரியாகக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். இவை கல்லீரல் ஆரோக்கியத்தை நேரடியாகப் பாதிக்கின்றன.

மதுவைத் தவிர்த்தல்

கொழுப்புக் கல்லீரல் உள்ளவர்கள் மதுவை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும். சிறிதளவு மதுவும் அழற்சியை அதிகரிக்கும்.

எப்போது கல்லீரல் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்?

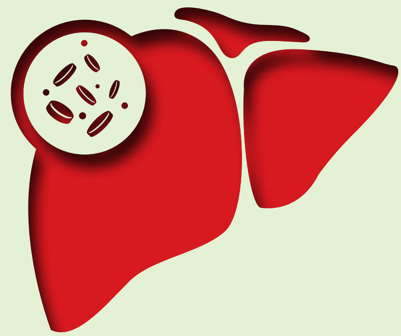
கொழுப்புக் கல்லீரல் பொதுவாக அறிகுறிகள் காட்டுவதில்லை. பின்வரும் ஆபத்துக் காரணிகள் உள்ளவர்கள் கட்டாயம் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்:

- உடல் எடை அதிகரிப்பு அல்லது பருமன் (BMI > 25)
- இடுப்புச் சுற்றளவு அதிகம் (ஆண்கள் > 90 செ.மீ., பெண்கள் > 80 செ.மீ.)
- வகை 2 நீரிழிவு நோய்
- மெட்டபாலிக் சிண்ட்ரோம்
- உயர் ரத்த அழுத்தம்
- அதிக கொலஸ்ட்ரால் அல்லது ட்ரைகிளிசரைடு
- 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்
- குடும்பத்தில் கல்லீரல் நோய் வரலாறு

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

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் – மருத்துவரை உடனடியாகச் சந்திக்க...

- தொடர் சோர்வு மற்றும் பலவீனம்
- வயிற்றின் மேல் வலது பகுதியில் வலி
- விவரிக்க முடியாத எடை இழப்பு
- மஞ்சள் காமாலை (சருமம், கண்கள் மஞ்சளாதல்)
- வயிறு வீக்கம் அல்லது நீர் கோத்தல்



பரிசோதனைகள்

கல்லீரல் செயல்பாட்டுச் சோதனைகள் (LFT) – ரத்தப் பரிசோதனை மூலம் கல்லீரல் நொதிகளைச் சோதிக்கலாம். அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன் – கல்லீரலில் கொழுப்பு உள்ளதா எனக் காண்பிக்கும். ஃபைப்ரோஸ்கேன் – கல்லீரல் இறுக்கத்தை அளவிடும், இழைநார் வளர்ச்சியைக் கண்டறியும்.

ஜெம் மருத்துவமனையில் கொழுப்புக் கல்லீரல் சிறப்புச் சிகிச்சை

ஜெம் மருத்துவமனையில் கொழுப்புக் கல்லீரல் சிறப்புச் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. அனுபவமிக்க குடல் மருத்துவர்கள் மற்றும் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் விரிவான சிகிச்சை அளிக்கின்றனர். ஆரம்பக்கட்டத்திலேயே நோயைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க இலவச மருத்துவ முகாம்களும் நடத்தப்படுகின்றன.

புத்தாண்டுத் தீர்மானம்

இந்தப்புத்தாண்டில், உங்கள் கல்லீரல் ஆரோக்கியத்தை முன்னுரிமையாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எடைக் குறைப்பு, ஆரோக்கியமான உணவு, தொடர் உடற்பயிற்சி, மது நிறுத்துதல் – இவை எளிமையான மாற்றங்கள். ஆனால், உங்கள் கல்லீரலைக் காப்பாற்றக்கூடியவை. இன்றே தொடங்குங்கள் – உங்கள் கல்லீரல் உங்களுக்கு நன்றி சொல்லும்!

மூல நோய் மற்றும் ஃபிஸ்டுலா!

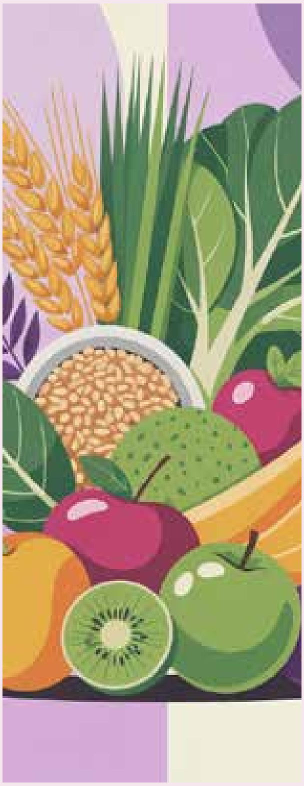
50 வயதுக்கு மேற்பட்ட இந்தியர்களில் பாதிக்கும் மேற்பட்டவர்கள் வாழ்நாளில் ஒருமுறையாவது மூல நோய்ப் பிரச்னையைச் சந்திக்கின்றனர். இந்தப் பொதுவான ஆசன வழிப் பிரச்னைகளைப் புரிந்துகொண்டு எளிய தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மாற்றலாம்.

மூல நோய் என்றால் என்ன?

மூல நோய் (Hemorrhoids) என்பது ஆசன வாய் மற்றும் மலக்குடலின் கீழ்ப் பகுதியில் உள்ள ரத்த நாளங்கள் வீங்கி அழற்சி அடைந்த நிலை. இது அசௌகரியம், வலி, அரிப்பு மற்றும் மலம் கழிக்கும்போது ரத்தப்போக்கை ஏற்படுத்துகிறது.

இரண்டு வகைகள்

உள் மூல நோய் – மலக்குடலுக்குள் உருவாகிறது, பொதுவாக வலியில்லாமல் ரத்தப்போக்கு மட்டும் ஏற்படும். வெளி மூல நோய் – ஆசன வாயைச் சுற்றி தோலின் கீழ் உருவாகிறது, வலி மற்றும் அரிப்பு அதிகம்.



முக்கியக் காரணங்கள்

மலம் கழிக்கும்போது அதிக strain எடுத்தல், நீண்ட கால மலச்சிக்கல், கர்ப்பம், உடல் பருமன், நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருத்தல்.

ஆனல் ஃபிஸ்டுலா என்றால் என்ன?

ஃபிஸ்டுலா என்பது ஆசன வழி மற்றும் ஆசன வாய் அருகில் உள்ள தோலுக்கு இடையே உருவாகும் அசாதாரண சுரங்கப்பாதை. இது பொதுவாகச் சிகிச்சை அளிக்கப்படாத சீழ் அல்லது தொற்றினால் ஏற்படுகிறது.

பிரச்னைகள்

தொடர் வலி மற்றும் சீழ்க் கசிவு, மீண்டும் மீண்டும் தொற்றுகள் ஏற்படுதல், பெரும்பாலும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

எச்சரிக்கை

அறிகுறிகளைப் புறக்கணிப்பது வலிமிகுந்த தொற்றுகள், சீழ், நாள்பட்ட அசௌகரியம் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்கு வழிவகுக்கும். ஆரம்பத்திலேயே தலையிடுவது முக்கியம்.

தடுப்பு எளிது!

உணவு, நீர்ச்சத்து, சுகாதாரத்தில் சிறிய மாற்றங்கள் வலிமிகுந்த ஆசன வழி நிலைமைகளைத் தடுத்து ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வைக் கணிசமாக மேம்படுத்தும். எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைப் புறக்கணிக்க வேண்டாம். சரியான நேரத்தில் மருத்துவக் கவனம் தேவையற்ற அசௌகரியம், சிக்கல்கள் மற்றும் ஊடுருவும் அறுவை சிகிச்சைகளிலிருந்து உங்களைக் காப்பாற்றும். உங்கள் ஆசன வாய் ஆரோக்கியம் உங்கள் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வின் முக்கியப் பகுதி – இன்றே தடுப்புப் பயணத்தைத் தொடங்குங்கள்!

வாழ்க்கைமுறைப் பழக்கங்கள் - தடுப்பு வழிகள்

நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவு

தினமும் முழுத் தானியங்கள், இலை காய்கறிகள், பழங்கள், காய்கறிகள் உட்கொள்ளவும். இது மலத்தை மென்மையாக்கி, மலம் கழிப்பதை இயற்கையாக எளிதாக்குகிறது. கோதுமை, ஓட்ஸ், பார்லி, கீரை வகைகள், பீன்ஸ், பருப்பு வகைகள் சிறந்தவை.

நீர்ச்சத்து அவசியம்

நாளொன்றுக்கு குறைந்தது 1.5 – 2 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும். இது மலச்சிக்கலைத் தடுத்து ஆரோக்கியமான செரிமானத்தைப் பராமரிக்கிறது. 8 – 10 டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பது சிறந்தது.

அழுத்தம் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்

மலம் கழிக்கும்போது ஒருபோதும் அதிக சக்தியைப் பிரயோகிக்க வேண்டாம். கழிப்பறையில் நீண்ட நேரம் உட்கார வேண்டாம். இது ஆசன வாய் நாளங்களில் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். மலம் வருவது போல் தோன்றும்போது மட்டும் கழிப்பறைக்குச் செல்லுங்கள்.

தொடர் உடற்பயிற்சி

நாளொன்றுக்கு 30 நிமிடங்கள் உடல் செயல்பாடு மேற்கொள்ளுங்கள். இது குடல் செயல்பாடு, ரத்த ஓட்டம், ஒட்டுமொத்தக் குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. நடைப்பயிற்சி, நீச்சல், யோகா சிறந்தவை.

டாக்டர் பினக் தாஸ்குப்தா
MS FNB MAS FACRSI FMAS
ஜெம் மருத்துவனை, சென்னை

சுகாதாரம் மற்றும் பராமரிப்பு

மென்மையான சுத்தம்

ஆசன வாய் பகுதியைச் சுத்தமாகவும் வறண்டதாகவும் வைத்திருங்கள். ஒவ்வொரு முறை மலம் கழித்த பின்னரும் வெதுவெதுப்பான நீரில் மெதுவாகக் கழுவவும். மென்மையான, வாசனையற்ற துடைப்பான்கள் அல்லது நீர் பயன்படுத்தவும்.

எரிச்சலைத் தவிர்க்கவும்

மிதமான, வாசனையற்ற சோப்பு மட்டும் பயன்படுத்தவும். கடுமையான துடைப்பு, வாசனைப் பொருட்கள் அல்லது கரடுமுரடான டாய்லெட் பேப்பரைத் தவிர்க்கவும். இவை உணர்திறன் சருமத்தைச் சேதப்படுத்தும்.

புதிய ஆடைகள்

பாக்டீரியா வளர்ச்சியைத் தடுக்க டவல்கள் மற்றும் உள்ளாடைகளைத் தொடர்ந்து மாற்றவும். சுகாதாரத் தரங்களைப் பராமரிக்கவும்.

அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும்

உங்கள் வேலைக்கு நீண்ட நேரம் உட்கார வேண்டியிருந்தால், cushion அல்லது donut தலையணை பயன்படுத்தவும். இது ஆசனப் பகுதியில் அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.

எப்போது மருத்துவரைச் சந்திக்க வேண்டும்?

தொடர் அறிகுறிகள்

வலி, மலம் கழிக்கும்போது ரத்தப்போக்கு, வீக்கம் அல்லது ஆசன வாய் அருகே அசாதாரண கசிவு – வீட்டுப் பராமரிப்பால் குணமாகவில்லை என்றால்...

மீண்டும் சீழ்

ஆசன வாய்ப் பகுதிக்கு அருகே மீண்டும் மீண்டும் வலிமிகுந்த கட்டிகள், கொப்புளங்கள் அல்லது சீழ், குறிப்பாகக் காய்ச்சல் அல்லது பொதுவான அசௌகரியத்துடன் இருந்தால்.

ஃபிஸ்டுலா உருவாக்கத்தைத் தடுக்க...

சீழ் ஏற்பட்டால் ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை செய்வது அது நாள்பட்ட ஃபிஸ்டுலாவாக மாறுவதைத் தடுக்கும். அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் நிலைக்குப் போகாமல் தடுக்கலாம்.

நிபுணர் ஆலோசனை

துல்லியமான நோய் கண்டறிதல், imaging மற்றும் மேம்பட்ட சிகிச்சை விருப்பங்களுக்குத் தகுதியான colorectal specialist அல்லது குடல் நோய் நிபுணரை அணுகவும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்...

வெட்கப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. இவை பொதுவான மருத்துவ நிலைமைகள், சுகாதார நிபுணர்கள் கனிவுடனும் நிபுணத்துவத்துடனும் உங்களுக்கு உதவ பயிற்சி பெற்றவர்கள்.

ஜெம் மருத்துவமனையின் நவீன சிகிச்சைகள்

ஜெம் மருத்துவமனை மூல நோய் மற்றும் ஃபிஸ்டுலா சிகிச்சையில் முன்னோடி. அதிக அளவு குணமடைதல் எண்ணிக்கையிலான LIFT (Ligation of Intersphincteric Fistula Tract) அறுவை சிகிச்சைகளை ஜெம் மருத்துவர்கள் செய்துள்ளனர். லேசர் சிகிச்சை, ரோபோட்டிக் சிகிச்சை, குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் முறைகள் மூலம் வலி குறைவாகவும் விரைவான குணமடைதலும் இங்கு கிடைக்கிறது.

சென்னை மற்றும் கோயம்புத்தூர் கிளைகளில் அனுபவமிக்க நிபுணர்கள், தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சிகிச்சைத் திட்டங்கள், தொடர் மருத்துவப் பின்தொடர்தல், உணவு ஆலோசனை மற்றும் மீண்டும் ஏற்படாமல் தடுக்கும் வழிமுறைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

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

இந்தியாவின்

மிகப்பெரிய ஜீரண மண்டலம் மற்றும் லேப்ராஸ்கோபிக் சிறப்பு மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

இப்போது சென்னையில்

சாதனைகள் :

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

நுண்துளை **கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை** மையம் மற்றும்

லேப்ராஸ்கோபிக் நுட்பத்தில் ஒற்றை கீறல் முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது

விரிவான **உடல்பருமன் அறுவை சிகிச்சை மையமாக** செயல்படுகிறது

வசதிகள்

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

ஜெம் மருத்துவமனை

ஜீரண மண்டலம் லேப்ராஸ்கோபிக் & ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை மையம்

எம்.ஜி.ஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை.

45, பங்கஜா மில் ரோடு, இராமநாதபுரம், கோயமுத்தூர்.

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

சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்

Gem Nalam Monthly – Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTAM/2022/83810.
Day of Publishing: 01–12–2025