மலர் 4 • இதழ் 3 • ஜனவரி 2026 • ரூ.30/-

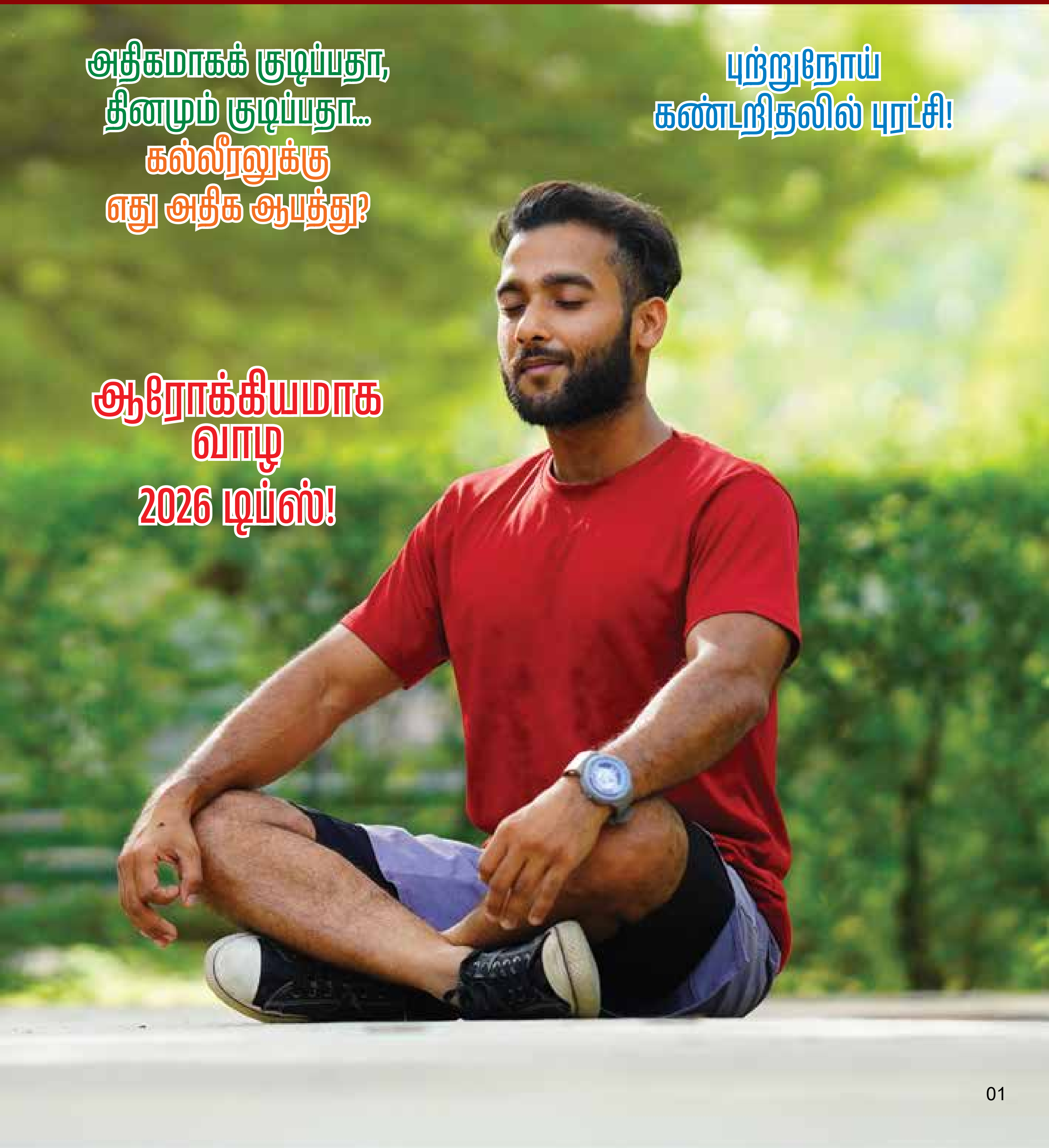
GEM HOSPITAL

GEM CANCER CENTRE

A UNIT OF GEM HOSPITAL GROUP, COIMBATORE

ஜெம் நலம்

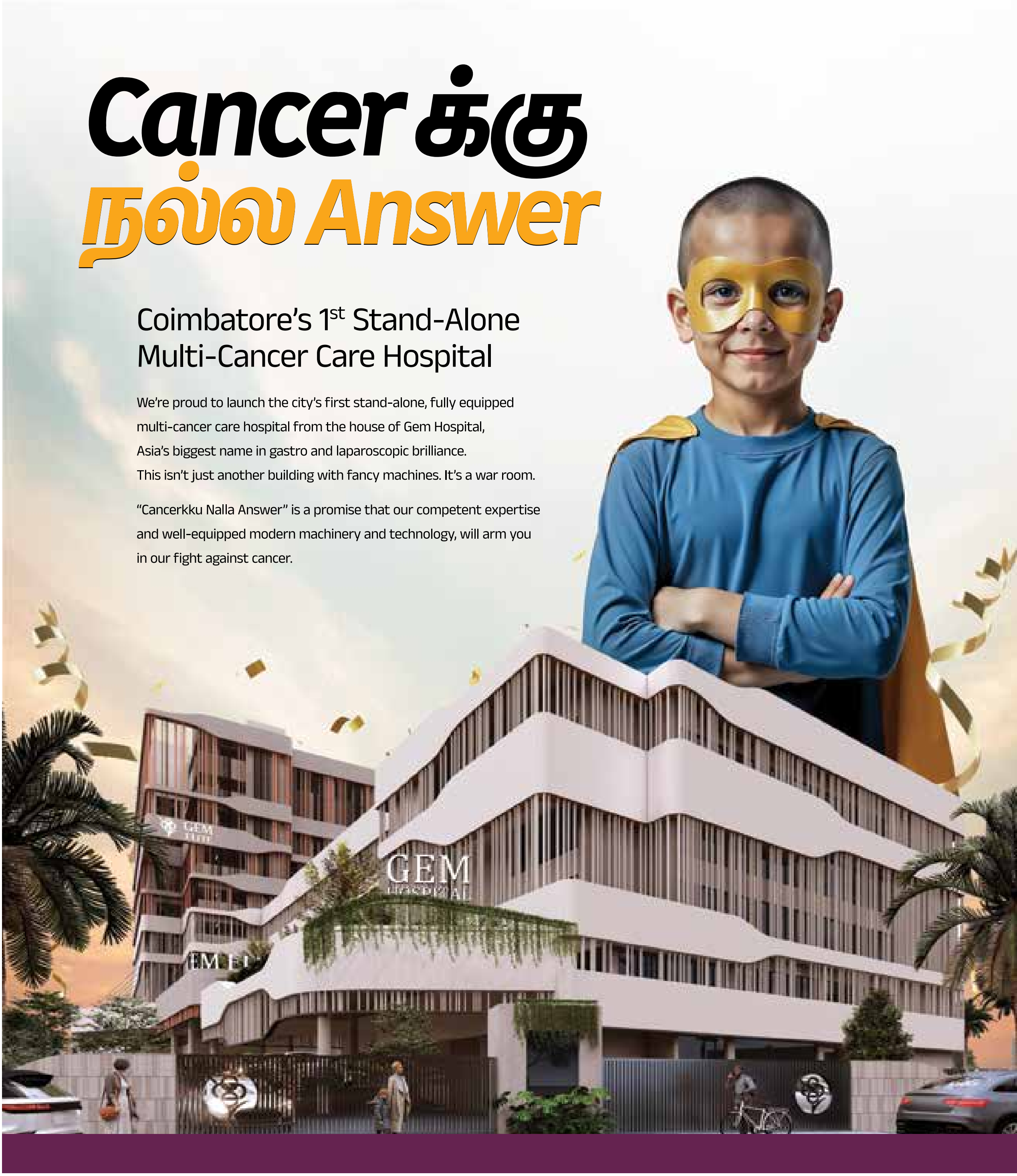
இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்



அதிகமாகக் குடிப்பதா,
தினமும் குடிப்பதா...
கல்லீரலுக்கு
எது அதிக ஆபத்து?

புற்றுநோய்
கண்டறிதலில் புரட்சி!

ஆரோக்கியமாக
வாழ
2026 டிப்ஸ்!



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...

"டாக்டர், என் வயிற்றில் ஏதோ பிரச்னை" – இது நான் தினமும் கேட்கும் வாக்கியம். ஆனால், ஒவ்வொரு முறையும் இந்த வார்த்தைகளுக்குப் பின்னால் ஒரு கதை இருக்கிறது. ஓர் அம்மாவின் கவலை, ஒரு தந்தையின் பயம், ஒரு குழந்தையின் வலி, ஒரு குடும்பத்தின் ஆதங்கம். 35 ஆண்டுகளாக இந்தக் கதைகளைக் கேட்டு, தீர்வு கண்டு வருகிறேன். ஒவ்வொரு நோயாளியின் கண்களிலும் நான் என் கிராமத்து மக்களைப் பார்க்கிறேன்... சரியான தகவல் இல்லாததால் சிறிய பிரச்னைகளைப் பெரிதாக்கிக் கொள்பவர்களை, பயத்தினால் மருத்துவரிடம் வரத் தாமதிப்பவர்களை. அதனால்தான், மருத்துவ அறிவை உங்கள் வீட்டுக்கே கொண்டுவரவும், பயத்தைப் போக்கி நம்பிக்கையை விதைக்கவும் இந்த இதழ் உருவானது.

செரிமான மண்டலம் என்பது வெறும் உணவை ஜீரணிக்கும் இயந்திரம் அல்ல. அது நம் 'இரண்டாவது மூளை' என்று அறிவியல் சொல்கிறது. 50 கோடிக்கும் அதிகமான நரம்பு செல்கள் நம் குடலில் இருக்கின்றன. மூளைக்கு அடுத்தபடியாக அதிக நரம்பு செல்கள் கொண்ட உறுப்பு இதுதான். மன அழுத்தம் வயிற்றைப் பாதிக்கும், வயிற்றுப் பிரச்னை மனநிலையைப் பாதிக்கும் – இந்த அற்புதமான இருவழித் தொடர்பை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம்.

இன்றைய மருத்துவத் தொழில்நுட்பம் அதிசயங்களைச் சாத்தியமாக்குகிறது. முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் பெரிய வெட்டுப் போட்டு செய்த ஆபரேஷன்களை இன்று சிறிய துளைகள் மூலம் செய்கிறோம். லேப்ராஸ்கோபி என்றால் 2 – 3 நாளில் வீடு திரும்பலாம். ரோபோடிக் சர்ஜரி என்றால் 10 மடங்கு பெரிதாகப் பார்த்து, 1 மி.மீ. துல்லியத்தில் ஆபரேஷன் செய்யலாம். புற்றுநோய் என்றாலே பயப்படும் காலம் மாறிவிட்டது. இந்த நவீன சிகிச்சைகள் இனி பணக்காரர்களுக்கு மட்டும் அல்ல; சாதாரண மக்களும் பெற முடியும். குறைவான வலி, விரைவான குணமடைதல், சிறிய தழும்பு... இவை எல்லோருக்கும் சாத்தியம். இந்த இதழில் லேப்ராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் சர்ஜரி பற்றியும் விரிவாக விளக்கியுள்ளோம்.

ஜெம் நலம் (தமிழ்) அல்லது GEMify Health (ஆங்கிலம்) இதழ்களின் டிஜிட்டல் பதிப்புகளை இலவசமாகப் பெற விரும்புகிறீர்களா?

branding@geminstitute. in

இந்த மின்னஞ்சலில் எங்களைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்!

ஆனால், என் உண்மையான செய்தி இதுதான்... நோய் வந்த பிறகு சிகிச்சை பெறுவதைவிட, நோய் வராமல் தடுப்பது எவ்வளவு எளிது! பல நோயாளிகளைப் பார்க்கும்போது மனம் வருந்துகிறேன்... ‘முன்பே தெரிந்திருந்தால் இந்த நிலை வந்திருக்காதே’ என்று. அதிகமாகச் சாப்பிடாதீர்கள்... வயிறு 75% நிரம்பியதும் நிறுத்துங்கள். மன அழுத்தத்தைக் குறையுங்கள்... யோகா, தியானம், ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி செய்யுங்கள். மருந்துகளை உணவுடன் சரியாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். தினமும் குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடம் நடங்கள். இரவில் உணவருந்திய 3 மணி நேரத்துக்குள் உறங்கச் செல்லாதீர்கள். இவை எளிய விஷயங்கள்தாம். ஆனால், பெரிய மாற்றங்களை உருவாக்கும். அதோடு, இந்த இதழில் மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் பற்றியும் எழுதியுள்ளோம்.

எனக்கு ஒரு நம்பிக்கை இருக்கிறது... ஒவ்வொரு தமிழ்க் குடும்பத்திலும் ஒரு ‘குடும்ப டாக்டர்’ இருக்க வேண்டும். அது நானாக இருக்க முடியாது. ஆனால், இந்த இதழ் அந்த இடத்தை நிரப்பும் என்று நம்புகிறேன். உங்கள் சந்தேகங்களுக்கு இங்கே பதில் கிடைக்கும். உங்கள் பயத்தைப் போக்கும் தகவல்கள் இங்கே இருக்கும். நோய் வருமுன் காப்பது எப்படி என்று இங்கே தெரிந்துகொள்ளலாம்.

இந்த இதழைப் படிக்கும்போது, ஒரு டாக்டர் உங்கள் வீட்டுக்கு வந்து அமர்ந்து பேசுவதாக நினையுங்கள். குடும்பத்தினருடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்... உங்கள் பெற்றோருக்கு, பிள்ளைகளுக்கு, நண்பர்களுக்கு, ஒரு சிறிய தகவல் ஒரு பெரிய நோயைத் தடுக்கலாம். ஓர் உயிரைக் காப்பாற்றலாம். உங்கள் ஆரோக்கியமே எங்கள் வெற்றி, உங்கள் புன்னகையே எங்கள் சம்பளம்!

அன்புடன்

டாக்டர் சி. பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

www. gemhospitals. com

ஜெம்நலம்

மலர் 4 இதழ் 3

ஜனவரி 2026

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.

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை பருமனான எல்லோருக்கும் தேவையா?

'ஹெல்த் ஈஸ் வெல்த்' என்று நம் முன்னோர் சும்மா சொல்லவில்லை. எவ்வளவு சொத்துக்கள் இருந்தாலும், உடல் ஆரோக்கியம் இல்லை என்றால், அத்தனையும் வீண்தான்.

அதிக உடல் பருமனால் இயங்க முடியாமல் தவிப்பவர்களுக்கு, வயிறு மற்றும் குடல் பகுதிகளில் மேற்கொள்ளப்படும் பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை (Bariatric Surgery) பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஆனால், பருமனான எல்லோருக்கும் இந்தச் சிகிச்சை பலன் அளிக்குமா?

யாருக்கு இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏற்றது?

பேரியாட்ரிக் என்பது வயிறு மற்றும் குடல் பகுதிகளில், தேவைக்கு ஏற்ப மேற்கொள்ளப்படும் அறுவை சிகிச்சை முறை. இம்முறை, உடல் பருமன் உள்ள அனைவருக்கும் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. அதிக உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதவர்களுக்கு மட்டுமே, இந்தச் சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

பி.எம்.ஐ. (BMI) 40–க்கு மேல் இருப்பவர்கள், இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குத் தகுதியானவர்கள். உதாரணத்துக்கு, 5 அடி 6 அங்குலம் உயரம் உள்ள ஒருவர் 110 கிலோவுக்கு மேல் இருந்தால் இந்தச் சிகிச்சை ஏற்றது. பி. எம். ஐ. 35–க்கு மேல் இருந்து, அதனோடு ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், மூட்டு வலி, தைராய்டு போன்ற இணை நோய்கள் இருந்தாலும், இச்சிகிச்சை ஆலோசிக்கப்படும்.

இந்த அறுவை சிகிச்சை யாருக்கு ஏற்றதல்ல?

குறைந்தது ஆறுமாதங்கள் டாக்டர்கள் மேற்பார்வையில் உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, மருந்துகள் வாயிலாக எடையைக் குறைக்க முயன்றும் பலன் அளிக்காதவர்களுக்கு ஏற்றது. குறிப்பாக, கட்டுப்படுத்த முடியாத இதய நோய், கல்லீரல் செயலிழப்பு, கர்ப்பம், மது அல்லது போதைக்கு அடிமையானவர்கள், புற்றுநோய் சிகிச்சையில் இருப்பவர்கள், கடுமையான மனநலப் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை.

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

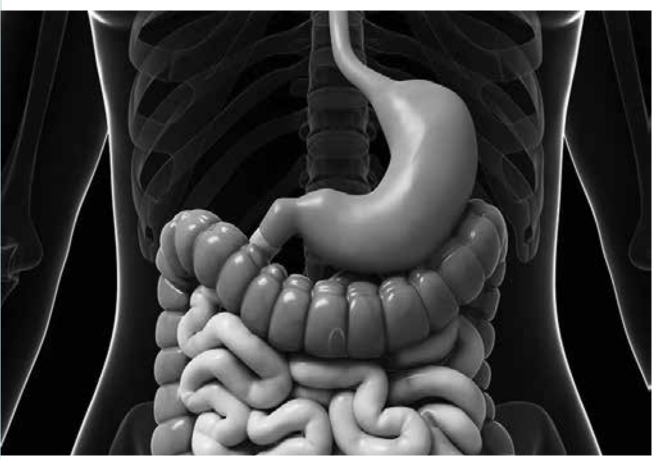
இப்படிச் செய்தால் ஒல்லியாகி விடலாம்!

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை முடிவை எடுப்பது எளிதானதல்ல. வாழ்நாள் முழுவதும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உணவு, உடற்பயிற்சி சரியான முறை தொடர வேண்டும். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பே, உணவுப் பழக்கத்தை மெதுவாக மாற்றத் தொடங்க வேண்டும். இனிப்பு, எண்ணெயில் பொரித்த, துரித உணவுகளைப் படிப்படியாகக் குறையுங்கள். காய்கறி, பழங்களை அதிகரிக்க வேண்டும். சிறிய தட்டில் சாப்பிடப் பழகுங்கள்; மெதுவாக மென்று சாப்பிடுவதை வழக்கமாக்குங்கள். தினசரி நடைப்பயிற்சி அவசியம். புகைப்பழக்கம் இருந்தால் குறைத்து ஒரு மாதத்துக்கு முன்பே, அதை நிறுத்த வேண்டியது அவசியம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உணவுமுறை

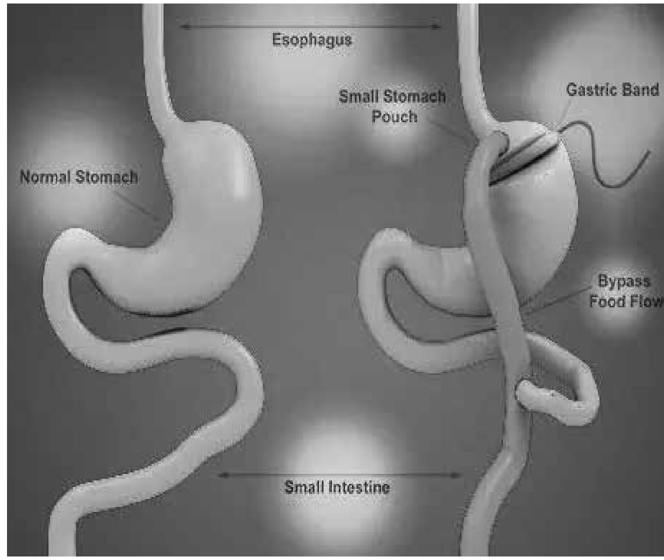
அறுவை சிகிச்சையை முடித்தவுடன் முதல் இரண்டு வாரம், திரவ உணவு மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்தச் சிகிச்சை வெறும், எடைக் குறைப்பு மட்டுமல்ல, ஒரு புதிய வாழ்க்கை முறை என்றுதான் கூறவேண்டும்.

1.5 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். ஆனால், உணவுடன் தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது. அதன் பின், மெதுவாக, குறைவான உணவுக்கு மாறலாம். தொடர்ந்து 3 – 6 மாதங்களில் சாதாரண, ஆரோக்கிய உணவுக்குப் படிப்படியாக மாறலாம். இடைப்பட்ட உணவில், திரவ உணவு மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இக்காலத்தில் உடற் பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். நீண்ட நேர நடைப்பயிற்சி, நீச்சல் போன்றவற்றைச் செய்யலாம். சோர்வு ஏற்பட்டால் ஓய்வு வேண்டும்.



எடைக் குறைப்பு எவ்வளவு இருக்கும்?

அறுவை சிகிச்சை முடித்த உடன், படிப்படியாக எடைக் குறைப்பு தொடங்கிவிடும். ஓராண்டில், 60–70% எடை குறையும். பலருக்குச் சர்க்கரை, ரத்த அழுத்த மருந்துகள் நிறுத்தப்படலாம். தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் பிரச்னை முற்றிலும் சரியாகும். மூட்டு வலி குறையும். சுறுசுறுப்பு அதிகரிக்கும். செயல்திறன் அதிகரிக்கும்.



யாருக்கு பேரியாட்ரிக் சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?

தகுதியானவர்கள்:

- BMI 40–க்கு மேல் இருப்பவர்கள்
- BMI 35+ உடன் சர்க்கரை நோய், ரத்த அழுத்தம், மூட்டு வலி போன்ற இணை நோய்கள் உள்ளவர்கள்
- 6 மாதங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி செய்தும் பலன் இல்லாதவர்கள்
- **உதாரணம்:** 5'6" உயரம் – 110 கிலோவுக்கு மேல் எடை உள்ளவர்கள்

பரிந்துரைக்கப்படாதவர்கள்:

- கட்டுப்படுத்த முடியாத இதய நோய் / கல்லீரல் செயலிழப்பு
- கர்ப்பிணிகள்
- மது / போதைக்கு அடிமையானவர்கள்
- புற்றுநோய் சிகிச்சையில் இருப்பவர்கள்
- கடுமையான மனநலப் பிரச்னை உள்ளவர்கள்

எத்தனை நாட்கள் மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டும்?

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, இரண்டு முதல் ஐந்து நாட்கள் தங்க வேண்டும். அதன் பிறகு, வீட்டிலேயே மருத்துவக் குழுவின் ஆலோசனைகள் மற்றும் வழிமுறைகளைப் பின் தொடரவேண்டும். ●

சர்ஜரினாலே பயமா? இனி அப்படி இல்லை!

45 வயது லதாவுக்குப் பித்தப்பை கல் பிரச்னை. 'ஆபரேஷன் பண்ணணும்'னு டாக்டர் சொன்னதும் பயந்துபோனார். 'பெரிய வெட்டு... வலி... ஒரு மாசம் படுக்கையில்...' – இதையெல்லாம் நினைச்சே தூக்கமில்லை. ஆனால், டாக்டர் 'லேப்ராஸ்கோபி' முறையில் செய்யலாம் என்றார். வெறும் மூன்று சிறிய துளைகள், இரண்டு நாள்தான் மருத்துவமனையில், ஒரு வாரத்தில் வேலைக்குத் திரும்பினார் லதா. இதுதான் நவீன அறுவை சிகிச்சையின் அற்புதம்!

லேப்ராஸ்கோபி என்றால் என்ன?

லேப்ராஸ்கோபி என்பது 'கீஹோல் சர்ஜரி' (Keyhole Surgery) அல்லது 'மினிமல் இன்வேசிவ் சர்ஜரி' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சையில் 4 முதல் 10 அங்குலம் நீளமான பெரிய வெட்டு தேவை. லேப்ராஸ்கோபியில் வெறும் 0. 5 முதல் 1. 5 செ. மீ. அளவுள்ள 2 முதல் 4 சிறிய துளைகள் மட்டுமே போடப்படும். இந்தத் துளைகள் வழியாக 'லேப்ராஸ்கோப்' என்ற கருவி உள்ளே செலுத்தப்படும். இதில் ஒரு நுண்ணிய கேமராவும் விளக்கும் இருக்கும். கேமரா எடுக்கும் படங்கள் பெரிய திரையில் தெரியும், அதைப் பார்த்து அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்ற சிறப்புக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி ஆபரேஷன் செய்வார்.

Dr. Harish B Kakkilaya
MS
GEM Hospital, Coimbatore

எந்தெந்த ஆபரேஷன்களுக்கு லேப்ராஸ்கோபி?

இன்று பல அறுவை சிகிச்சைகள் லேப்ராஸ்கோபி முறையில் செய்யப்படுகின்றன. பித்தப்பை அகற்றுதல் (Cholecystectomy), குடல்வால் அகற்றுதல் (Appendectomy), குடலிறக்கம் சரிசெய்தல் (Hernia Repair), கருப்பை அகற்றுதல் (Hysterectomy), கருப்பை நார்த்திசு அகற்றுதல், சினைப்பை நீர்க்கட்டி அகற்றுதல், உடல் எடைக் குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை (Bariatric Surgery), சில புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைகள் – இவை எல்லாம் லேப்ராஸ்கோபி மூலம் சாத்தியம். நோயறிதலுக்கும் (Diagnostic Laparoscopy) இது பயன்படுகிறது. வயிற்றுப் பிரச்னைகளின் காரணத்தைக் கண்டறிய உள்ளே பார்க்க உதவுகிறது.

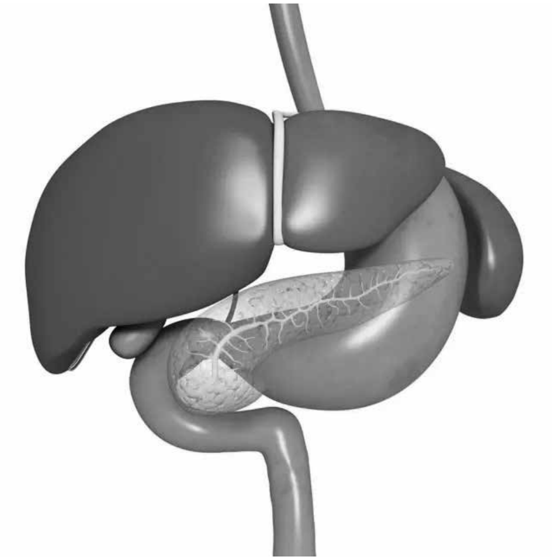
லேப்ராஸ்கோபியின் நன்மைகள்

குறைவான மருத்துவமனை தங்கல்: ஆய்வுகளின்படி, லேப்ராஸ்கோபி நோயாளிகள் சராசரியாக 2 நாட்கள் மட்டுமே மருத்துவமனையில் இருந்தனர், ஓபன் சர்ஜரி நோயாளிகள் 4 – 5 நாட்கள் இருந்தனர்.

விரைவான குணமடைதல்: லேப்ராஸ்கோபிக்குப் பிறகு 2 – 3 வாரங்களில் முழுமையாகக் குணமடையலாம். ஓபன் சர்ஜரிக்கு 4 – 8 வாரங்கள் ஆகலாம். சராசரியாக 8 நாட்கள் முன்பே சாதாரண வேலைகளுக்குத் திரும்பலாம்.

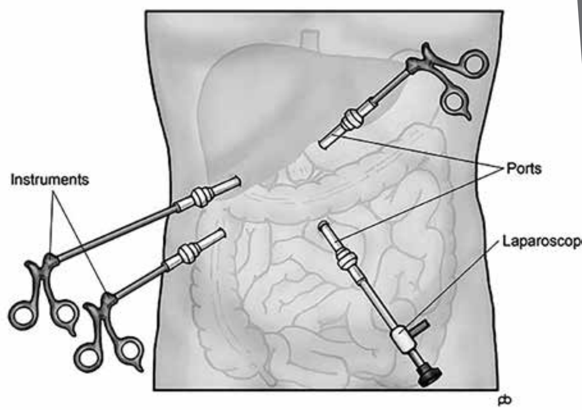
குறைவான ரத்தப்போக்கு: லேப்ராஸ்கோபியில் சராசரி ரத்தப்போக்கு சுமார் 120 மி. லி., ஓபன் சர்ஜரியில் 170 மி. லி. – கிட்டத்தட்ட 30% குறைவு!

குறைவான தொற்று ஆபத்து: ஆய்வுகளின்படி, லேப்ராஸ்கோபியில் காயத் தொற்று 5% மட்டுமே, ஓபன் சர்ஜரியில் 9%. மெட்டா–அனாலிசிஸ் ஆய்வுகள் 48 – 70% குறைவான தொற்று என்று தெரிவிக்கின்றன.



லேப்ராஸ்கோபி vs ஓபன் சர்ஜரி

- **வெட்டு அளவு: 0. 5 – 1. 5 செ. மீ. vs 4 – 10 அங்குலம்**
- **மருத்துவமனை தங்கல்: 2 நாட்கள் vs 4 – 5 நாட்கள்**
- **முழு குணமடைதல்: 2 – 3 வாரங்கள் vs 4 – 8 வாரங்கள்**
- **ரத்தப்போக்கு: ~120 மி. லி. vs ~170 மி. லி.**
- **தொற்று ஆபத்து: 48 – 70% குறைவு**



குறைவான வலி, சிறிய தழும்பு: சிறிய துளைகள் என்பதால் வலி மிகக் குறைவு, வலி மாத்திரைகள் குறைவாகத் தேவை. தழும்புகளும் மிகச் சிறியதாக, கிட்டத்தட்ட தெரியாமல் இருக்கும்.

யாருக்கு லேப்ராஸ்கோபி சாத்தியமில்லை?

சிலருக்கு லேப்ராஸ்கோபி ஏற்றதல்ல. கடுமையான வீக்கம், அதிக ரத்தப்போக்குச் சிக்கல்கள், முன்பு பல அறுவை சிகிச்சைகள் செய்து தழும்பு திசுக்கள் இருப்பவர்கள், சில இதய / நுரையீரல் நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கு ஓபன் சர்ஜரி பாதுகாப்பானதாக இருக்கலாம். அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் நிலையை மதிப்பீடு செய்து சரியான முறையைத் தேர்வு செய்வார்.

'சர்ஜரி' என்ற வார்த்தையே பயமாக இருந்த காலம் மாறிவிட்டது. லேப்ராஸ்கோபி தொழில்நுட்பம் அறுவை சிகிச்சையை எளிதாகவும் பாதுகாப்பாகவும் விரைவாகவும் மாற்றியிருக்கிறது. உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள் – உங்கள் பிரச்னைக்கு லேப்ராஸ்கோபி சாத்தியமா என்று! ●

PET/CT ஸ்கேன்

புற்றுநோய் கண்டறிதலில் புரட்சி!

ஒரு பரிசோதனையைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள்... அது பிரச்னை எங்கே இருக்கிறது என்பதை மட்டுமல்ல, அந்தப் பிரச்னை என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறது என்பதையும் காட்டுகிறது. அதுதான் PET / CT (பாசிட்ரான் எமிஷன் டோமோகிராபி – கம்ப்யூட்டட் டோமோகிராபி) என்கிற ஸ்மார்ட் ஸ்கேனின் புரட்சிகரமான சக்தி! இது ஓர் ஆற்றல்மிக்க கண்டறியும் கருவி. இது அனைத்தையும் கண்டுபிடித்துவிடும் மருத்துவத் துப்பறியும் நபரைப் போலவே செயல்பட்டு, சாதாரண நோய்த்தொற்றுகள் முதல் சிக்கலான புற்றுநோய்கள் வரை நோயாளிகளுக்கான சிகிச்சையை வழிநடத்துகிறது.

உடலமைப்பும் செயல்பாடும் சந்திக்கும் இடம்... இரண்டும் ஒன்றாகும் சிறப்பு!

PET / CT ஸ்கேனின் மேதமை அதன் பெயரிலேயே அடங்கியுள்ளது. இது இரண்டு நிறுவப்பட்ட தொழில்நுட்பங்களின் இணைப்பு, இரண்டும் சரியான ஒருங்கிணைப்பில் செயல்படுகின்றன.

CT ஸ்கேன் (வரைபடம்): உயர் விவரத்துடன் கூடிய உடலமைப்புப் படங்களை வழங்குகிறது. இது மருத்துவர்களுக்கு உடலின் அமைப்புகளின் துல்லியமான வரைபடத்தைக் கொடுக்கிறது. அதாவது உறுப்புகள் மற்றும் திசுக்களின் அளவு மற்றும் சரியான இடம்.

PET ஸ்கேன் (GPS): இந்தப் பகுதி உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தைக் கண்காணிக்கிறது (செல்கள் எவ்வாறு ஆற்றலைப் பயன்படுத்துகின்றன). ஸ்கேனுக்கு முன், நோயாளிக்கு ஒரு ட்ரேசர் கொடுக்கப்படுகிறது. அதாவது FDG எனப்படும் ஒரு சிறப்பு வகை சர்க்கரைத் தடம் காட்டி. அதன் காரணமாக, தீவிரமாகச் செயல்படும் செல்கள் (அவை புற்றுநோயா அல்லது நோய்த்தொற்றுடன் போராடும் நோயெதிர்ப்பு செல்களா) சர்க்கரையை மிக அதிக விகிதத்தில் உட்கொள்வதால், அவை பிரகாசமாக 'ஒளிர்கின்றன'.

படங்களை ஒன்றிணைப்பதன் மூலம், மருத்துவர்கள் உடலின் வரைபடத்தில் அந்த அதிக செயல்பாடு சரியாக எங்கு நடக்கிறது என்பதைத் துல்லியமாகக் கண்டறிய முடியும். இது யூகங்களை நீக்கி, சிகிச்சைக்குத் துல்லியமாக இலக்கு வைக்கப்படுவதை உறுதி செய்கிறது.

நோய்த்தொற்றைத் துப்பறியும் நிபுணர்!

புற்றுநோய்க்குப் பிரபலமாக இருந்தாலும், PET / CT ஸ்கேனின் செயலில் உள்ள, ஆற்றல் பசியுள்ள செல்களைக் கண்டுபிடிக்கும் திறன் அதை நோய்த்தொற்று நிகழ்வுகளிலும் ஒரு ஹீரோவாக ஆக்குகிறது.

ஒரு நோயாளி தெரியாத காரணத்தினால் வரும் காய்ச்சலால் (FUO) – அதாவது சில வாரங்களாகத் தொடரும் தெளிவான காரணம் இல்லாத காய்ச்சலால் – அவதிப்படும்போது, PET / CT ஸ்கேன் அவரது முழு

டாக்டர் பிரித்திகா T Y
MBBS. DNB
Department of Nuclear medicine
GEM Hospital, Coimbatore

உடலையும் தேடுகிறது. இதனால் மற்ற ஸ்கேன்கள் தவறவிடக்கூடிய ஆழமான திசுக்களில் உள்ள சீழ் அல்லது மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சையைச் சுற்றியுள்ள நோய்த்தொற்று போன்ற மறைந்திருக்கும் நோய்த்தொற்றின் சிறிய பகுதிகளைக்கூடக் கண்டுபிடிக்க முடியும். ஆம்... இது கண்ணுக்குத் தெரியாத எதிரிக்குக்கூட ஒரு பெயர் கொடுக்கிறது!

புற்றுநோய் விளையாட்டையே மாற்றுபவர்!

புற்றுநோய் மருத்துவர்களுக்கு, PET / CT ஸ்கேன் ஒரு மைல்ஸ்டோனாகவே மாறியுள்ளது. ஒரு புற்றுநோயாளியின் பயணம் முழுக்க நம்பிக்கையுடன் வாழ்க்கையை மாற்றும் முடிவுகளை எடுக்க உதவுகிறது.

துல்லியமான நிலை நிர்ணயம் (Accurate Staging)

புற்றுநோய் முதலில் கண்டறியப்படும்போது, ஸ்கேன் நிலை நிர்ணயத்துக்கு அவசியம். நோய் பிற உறுப்புகள் அல்லது நிணநீர் முடிச்சுகளுக்குப் பரவியுள்ளதா (மெட்டாஸ்டாசைஸ்) என்பதைப் பார்க்க மருத்துவர்களுக்கு உதவுகிறது. இந்தத் துல்லியமான நிலை நிர்ணயம் முக்கியமானது. ஏனெனில், நோயாளிக்கு அறுவை சிகிச்சை, இடம்சார்ந்த கதிரியக்கச் சிகிச்சை அல்லது முழு உடல் கீமோதெரபி தேவையா என்பதை இதுவே தீர்மானிக்கிறது.

சிகிச்சையின் விளைவுகளைக் கண்காணித்தல்

சிகிச்சையை மதிப்பீடு செய்வதில் உள்ள அதன் வேகமானது மிகப்பெரிய நன்மைகளில் ஒன்று. சில சுற்று கீமோதெரபிக்குப் பிறகு, புற்றுநோய் செல்கள் சர்க்கரை ட்ரேசரை உட்கொள்வதை நிறுத்திவிட்டனவா என்பதை PET / CT ஸ்கேனால் காட்ட முடியும். அவை இப்போது 'ஒளிரவில்லை' என்றால், சிகிச்சை வேலை செய்கிறது என்று பொருள். அதாவது பெரும்பாலும் கட்டி ஒரு நிலையான CT ஸ்கேனில் புலப்படும் வகையில் சுருங்குவதற்கு முன்பே இது தெரிய வருகிறது. இதனால், விலைமதிப்பற்ற நேரத்தை மிச்சப்படுத்தி, உடனடியாக உத்திகளை மாற்ற வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் அறிவார்கள்.

மீண்டும் வருவதைச் சீக்கிரமே கண்டுபிடித்தல்

உயிர் பிழைத்தவர்களுக்கு, பின்தொடர் ஸ்கேன்கள் சிகிச்சையிலிருந்து எஞ்சியிருக்கும் அச்சுறுத்தாத வடு திசு (இது வளர்சிதை மாற்றத்தில் செயலற்றது) மற்றும் உண்மையான, செயலில் உள்ள புற்றுநோய் மீண்டும் வருதல் (இது ஒளிரும்) ஆகியவற்றை வேறுபடுத்த உதவுகிறது.

ஸ்கேன் பாதுகாப்பானதா? எளிமையானதா?

ஆம்! இந்தச் செயல்முறை பொதுவாக மிகவும் எளிமையானது.

தயாரிப்பு: சர்க்கரை – ட்ரேசர் சரியாக வேலை செய்வதை உறுதிசெய்ய ஸ்கேனுக்குக் குறைந்தபட்சம் 4 மணி நேரத்துக்கு முன்பு உண்ணாமல் இருக்குமாறு கேட்கப்படலாம்.

ஊசி: நீங்கள் ட்ரேசரின் சிறிய ஊசியைப் பெறுவீர்கள். ட்ரேசரிலிருந்து நீங்கள் எதையும் உணர மாட்டீர்கள்.

காத்திருத்தல்: ட்ரேசர் உங்கள் உடல் முழுவதும் பயணிக்கும்போது நீங்கள் ஒரு மணி நேரம் ஓய்வெடுப்பீர்கள்.

ஸ்கேன்: நீங்கள் வசதியான மேஜையில் படுத்துக்கொள்வீர்கள். அது பெரிய, டோனட் வடிவ ஸ்கேனருக்குள் சறுக்கும். ஸ்கேன் பொதுவாக 20 முதல் 30 நிமிடங்கள் எடுக்கும். நீங்கள் அசையாமல் இருக்க வேண்டும்... அவ்வளவுதான்!

பின்னர்: ட்ரேசரின் சிறிய அளவு உங்கள் உடலை இயற்கையாகவே மிக விரைவாக விட்டு வெளியேறும். நீங்கள் உடனடியாக உங்கள் சாதாரண செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்பலாம்.

தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சிகிச்சையின் புதிய சகாப்தம்

PET/CT ஸ்கேன் மருத்துவர்களுக்கு ஒரு நோயாளியின் ஆரோக்கியத்தின் விரிவான, செயல்பாட்டு உருவப்படத்தை வழங்குகிறது. ஒரு தலைமுறைக்கு முன்பு கற்பனை செய்ய முடியாத அளவு விவரங்களை இது வழங்குகிறது. வெறுமனே ஒரு கட்டியை அடையாளம் காண்பது மட்டுமல்ல... அதற்குள் உள்ள உயிரியல் செயல்பாட்டைப் புரிந்துகொள்வதற்குக் கவனம் செலுத்துகிறது. இது உண்மையிலேயே தனிப்பயனாக்கப்பட்ட மற்றும் மிகவும் பயனுள்ள மருத்துவச் சிகிச்சையின் புதிய சகாப்தத்தை அறிமுகப்படுத்துகிறது.

PET / CT ஸ்கேன் எப்போது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?

- பல வாரங்கள் தொடரும் தெளிவற்ற காய்ச்சல்
- புற்றுநோய் கண்டறியப்பட்ட பின் நிலை நிர்ணயம்
- கீமோதெரபி அல்லது கதிரியக்கச் சிகிச்சையின் பலனை மதிப்பிடுதல்
- புற்றுநோய் மீண்டும் வந்துள்ளதா என்பதைச் சரிபார்த்தல்
- ஆழமான நோய்த்தொற்றுகளைக் கண்டறிதல்

இந்தியாவில் முதன்முறையாக மேம்பட்ட கருப்பை (Ovarian) புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை

கருப்பை புற்றுநோய் சிகிச்சையில் இந்தியாவில் முதன்முறையாக லேபராஸ்கோபிக் முறையில் முழுமையான பெரிட்டோனெக்டமி செய்த மருத்துவமனை GEM புற்றுநோய் நிறுவனம்தான்!

கோயம்புத்தூரில் அமைந்துள்ள GEM Cancer Institute, மேம்பட்ட கருப்பை (Ovarian) புற்றுநோய் மற்றும் வயிற்றுப் பகுதி புற்றுநோய்களின் சிகிச்சையில் ஒரு முக்கியமான மருத்துவ மைல்கல்லை எட்டியுள்ளது. இந்தியாவில் முதன்முறையாக, மேம்பட்ட கருப்பை புற்றுநோய்க்கு லேபராஸ்கோபிக் முறையில் முழுமையான பாரியேட்டல் பெரிட்டோனெக்டமி (Complete Parietal Peritonectomy) அறுவை சிகிச்சையை GEM மருத்துவமனை வெற்றிகரமாக மேற்கொண்டுள்ளது.

பெரிட்டோனியல் கார்சினோமாட்டோசிஸ் (Peritoneal Carcinomatosis – PC) என்பது குடல், வயிறு மற்றும் கருப்பை (Ovarian) போன்ற மேம்பட்ட நிலை வயிற்றுப் பகுதிப் புற்றுநோய்களில் காணப்படும் ஒரு கடுமையான நிலையாகும். இந்த நிலையில் நோயாளிகள் கடுமையான அறிகுறிகளையும் குறைந்த ஆயுள் எதிர்பார்ப்பையும் எதிர்கொள்கிறார்கள்.

முன்னதாக, இதற்கான முக்கியச் சிகிச்சையாகக் கீமோதெரபி மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட்டது. ஆனால், வயிற்றுக்குள் உள்ள பெரிட்டோனியல் புற்றுநோய்களுக்கு ரத்த ஓட்டம் குறைவாக இருப்பதால், கீமோதெரபி முழுமையான பலனை அளிக்காது. இந்தச் சூழலில், சைட்டோரெடக்டிவ் சர்ஜரி (CRS) மற்றும் ஹைபர்தெர்மிக் இன்ட்ராபெரிட்டோனியல் கீமோதெரபி (HIPEC) ஆகிய இணைந்த சிகிச்சை முறைகள், நோயாளிகளின் அறிகுறிகளைக் குறைத்து, வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தி, சிலருக்கு முழுமையான குணமடையும் வாய்ப்பையும் அதிகரித்துள்ளன.

ஆய்வுகளின்படி, அறிகுறி நிவாரணம் 26.5% முதல் 100% வரை காணப்பட்டதுடன், 90% வரை நீடித்த கட்டுப்பாடும் பதிவாகியுள்ளது. முன்னர் மேற்கொள்ளப்பட்ட டிபல்கிங் (Debulking) அறுவை சிகிச்சைகள் நோயாளிகளின் வாழ்நாளை உயர்த்தினாலும், புற்றுநோய் மீள்பிறப்பு மற்றும் கடுமையான அறிகுறிகள் அதிகமாக இருந்தன. இதைத் தவிர்க்க, பெரிட்டோனெக்டமி (Peritonectomy) – அதாவது வயிற்றுக்குள் உள்ள பெரிட்டோனியத்தை முழுமையாக அகற்றும் அறுவை சிகிச்சை – முதன்மைக் கட்டியுடன் சேர்த்துச் செய்யப்படுவதால் சிறந்த பலன் கிடைக்கிறது. பாரம்பரிய முறையில் இந்த CRS அறுவை சிகிச்சை பெரிய வெட்டுகளுடன் நீண்ட நேரம் செய்யப்படுவதால், அதிக ரத்த இழப்பு, அதிக சிக்கல்கள் மற்றும் நீண்ட குணமடைதல் காலம் ஏற்பட்டது. இதன் மூலம் 5 ஆண்டு உயிர்வாழ்வு விகிதம் சுமார் 31% வரை மட்டுமே இருந்தது.

நவீன லேபராஸ்கோபிக் (Keyhole) அறுவை சிகிச்சை இன்றைய தொழில்நுட்ப முன்னேற்றத்தால், இந்தச் சிக்கலான அறுவை சிகிச்சையை லேபராஸ்கோபிக் (கீஹோல்) முறையில் செய்யமுடிகிறது. சிறிய துளைகள் வழியாக, உயர் தெளிவு கொண்ட பெரிதாக்கப்பட்ட காட்சியுடன், வயிற்றுக்குள் உள்ள முழு பெரிட்டோனியத்தையும் மிகத் துல்லியமாக அகற்ற முடிகிறது. மேலும், ICG (Indocyanine Green)

ஃப்ளூரசென்ஸ் தொழில்நுட்பம் மூலம் புற்றுநோய் திசுக்கள் ஒளிர்வதனால், லேபராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோட்டிக் அறுவை சிகிச்சைகளில் அவற்றை மிகத் துல்லியமாகக் கண்டறிந்து அகற்ற முடிகிறது.

இந்த நவீன முறையின் பலன்கள்

குறைந்த வலி, குறைந்த ரத்த இழப்பு,குறைந்த நாட்கள் மருத்துவமனையில் தங்குதல், விரைவான குணமடைதல், ரத்த மாற்றம் குறைவதால் நோய் மீள்பிறப்பு அபாயம் குறைவு, நோயாளியின் எதிர்ப்பு சக்தி (Immune system) பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாப்பு, சிறந்த வாழ்க்கைத் தரம் மற்றும் மேலான சிகிச்சை முடிவுகள்.

ஜெம் புற்றுநோய் மையத்தின் சாதனை

கோயம்புத்தூர் GEM Cancer Centre, GEM Hospital வயிற்றுப் பகுதிப் புற்றுநோய்களுக்கு CRS HIPEC முறையில் வெற்றிகரமான சிகிச்சை அளித்து ஒரு முக்கிய மைல்கல்லை எட்டியுள்ளது.

இந்தியாவில் முதன்முறையாக, மேம்பட்ட கருப்பை புற்றுநோய்க்கு லேபராஸ்கோபிக் முறையில் முழுமையான பாரியேட்டல் பெரிட்டோனெக்டமி அறுவை சிகிச்சையை GEM மருத்துவமனை வெற்றிகரமாக மேற்கொண்டுள்ளது. இதுவரை, ஐந்து நோயாளிகளில் இந்த அறுவை சிகிச்சை வெற்றிகரமாகச் செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்த நோயாளிகள் அனைவரும் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நியோஅட்ஜுவன்ட் கீமோதெரபி (Neoadjuvant Chemotherapy) பெற்ற பின்னர், இந்த நவீன அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்டனர்.

சிகிச்சை முறை

நோயாளிகளுக்கு முதலில் உடல் முழுவதும் பரவும் நோயைக் கட்டுப்படுத்த நியோஅட்ஜுவன்ட் கீமோதெரபி வழங்கப்பட்டது. அதன் பின்னர்...

- லேபரஸ்கோபிக் சைட்டோரெடக்டிவ் சர்ஜரி
- ராடிக்கல் ஹிஸ்டெரெக்டமி (கருப்பை முழுமையாக அகற்றுதல்)
- கருப்பை முட்டைகள் (Ovaries) அகற்றுதல்
- வயிற்றுக்குள் உள்ள முழு பெரிட்டோனியல் அடுக்கையும் அகற்றும் முழுமையான பெரிட்டோனெக்டமி ஆகிய சிக்கலான அறுவை சிகிச்சைகள் கீஹோல் (Keyhole) முறையில் மேற்கொள்ளப்பட்டன.
- இவற்றில் இரண்டு நோயாளிகளுக்கு, முழுமையான பெரிட்டோனெக்டமிக்குப் பின்னர், லேபராஸ்கோபிக் HIPEC (Hyperthermic Intraperitoneal Chemotherapy) – அதாவது வயிற்றுக்குள் நேரடியாகச் சூடான கீமோதெரபி – கூடுதலாக வழங்கப்பட்டது.

இந்த உயர் தொழில்நுட்ப அறுவை சிகிச்சைகள்

டாக்டர் பழனிவேலு தலைமையில் மகப்பேறு புற்றுநோய் நிபுணர்கள் டாக்டர் கவிதா, டாக்டர் சாய் தர்ஷினி ஆகியோர் இணைந்து மேற்கொண்டனர். பெரிட்டோனெக்டமி முடிந்த பிறகு, HIPEC இன்ட்ராபெரிட்டோனியல் கீமோதெரபியை டாக்டர் பரத் ரங்கராஜன் வெற்றிகரமாக மேற்கொண்டார்.

பிற வயிற்றுப் பகுதி புற்றுநோய்களுக்குச் சிகிச்சை

குடல் மற்றும் வயிற்றுப் புற்றுநோய்களால் ஏற்படும் பெரிட்டோனியல் கார்சினோமாட்டோசிஸ் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் சிவகுமார், டாக்டர் அருள் முருகன், ஈசோஃபேகோ காஸ்ட்ரிக் புற்றுநோய்கள் டாக்டர் ஆர். பார்த்தசாரதி, கோலோரெக்டல் புற்றுநோய்கள் டாக்டர் ராஜபாண்டியன் ஆகிய நிபுணர்களால் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. கதிர்வீச்சு சிகிச்சை (Radiotherapy) டாக்டர் மது சாய்ராம் அவர்களால் வழங்கப்படுகிறது.

லேபராஸ்கோபிக் / ரோபோட்டிக் முறையின் பலன்கள்

குறைந்த துளை (Minimally Invasive) லேபராஸ்கோபிக் / ரோபோட்டிக் முறையில் சிகிச்சை பெற்ற நோயாளிகள் விரைவான குணமடைதல், குறைந்த வலி மற்றும் ரத்த இழப்பு, குறைந்த நாட்கள் மருத்துவமனையில் தங்குதல், சிறந்த வாழ்க்கைத் தரம், ஊக்கமளிக்கும் சிகிச்சை முடிவுகள் ஆகிய பலன்களைப் பெற்றுள்ளனர்.

சிறிய கீஹோல் துளைகள் மற்றும் உயர் தெளிவு பெரிதாக்கப்பட்ட காட்சியுடன், வயிற்றுக்குள் உள்ள புற்றுநோய் திசுக்களை மிகத் துல்லியமாக அகற்ற முடிகிறது. இதனால் நோய் முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்தப்படுவதோடு, நோயாளியின் எதிர்ப்பு சக்தியும் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

பெண்களுக்குப் புதிய நம்பிக்கை

மேம்பட்ட கருப்பை புற்றுநோய் பொதுவாகக் குறைந்த உயிர்வாழ்வு விகிதம் கொண்டிருந்தாலும், முன்னதாக கண்டறிதல், சரியான நேரத்தில் அறுவை சிகிச்சை, நவீன கீமோதெரபி மற்றும் இலக்குச் சிகிச்சைகள் மூலம் சிகிச்சை முடிவுகள் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் மேம்படுகின்றன. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் 5 ஆண்டு உயிர்வாழ்வு விகிதம் 90%க்கும் மேல் காணப்படுகிறது.

ஜெம் முன்னோடி புற்றுநோய் சிகிச்சை மையம்

ஒரு சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி புற்றுநோய் மையமாக விளங்கும் GEM Cancer Institute, Coimbatore, இந்த மேம்பட்ட சிகிச்சை முறைகளில் இந்தியாவிலேயே முன்னணியில் உள்ளது. இதுவரை, ஐந்து நோயாளிகளுக்கு முழுமையான லேபராஸ்கோபிக் பெரிட்டோனெக்டமி வெற்றிகரமாகச் செய்யப்பட்டுள்ளது.

நீரிழிவு

கண் ஆரோக்கியம் செரிமானப் பிரச்னைகள்

இவற்றுக்கு என்ன தொடர்பு?

“சர்க்கரை நோய் இருக்கிறது, ஆனால், கண்ணுக்கு என்ன தொடர்பு?” – இப்படி யோசிப்பவர்கள் நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள். உண்மை என்னவென்றால், நீரிழிவு என்பது வெறும் ரத்தச் சர்க்கரை பிரச்னை அல்ல... இது உடலின் பல உறுப்புகளைப் பாதிக்கும் ஒரு நிலை. குறிப்பாக, கண்களும் செரிமான மண்டலமும் நீரிழிவால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றன. இந்த மூன்றுக்கும் என்ன தொடர்பு என்று பார்ப்போம்.

கண் அழுத்த நோய் (Glaucoma) என்றால் என்ன?

கண்ணுக்குள் இயல்பான அழுத்தம் இருக்கும். இந்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது, கண்ணின் பின்புறத்தில் உள்ள பார்வை நரம்பு (Optic Nerve) சேதமடைகிறது. இதுவே கிளாக்கோமா எனப்படும் கண் அழுத்த நோய். ஆரம்பத்தில் எந்த அறிகுறியும் தெரியாது. வலியும்

டாக்டர் நலங்கிள்ளி V. P
MS
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

இருக்காது, பார்வை மங்கலும் இருக்காது. மெல்ல மெல்ல பக்கவாட்டுப் பார்வை குறைய ஆரம்பிக்கும். கவனிக்காமல் விட்டால், நிரந்தரமான பார்வை இழப்பு ஏற்படலாம். கிளாக்கோமா உலகளவில் மீளமுடியாத பார்வையிழப்புக்கு முக்கியக் காரணமாக உள்ளது.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கிளாக்கோமா ஆபத்து அதிகம்

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கிளாக்கோமா வரும் ஆபத்து சாதாரண மனிதர்களைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகம் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஒரு பெரிய மெட்டா–அனாலிசிஸ் ஆய்வில், நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கிளாக்கோமா வரும் ஆபத்து 36% அதிகம் என்று கண்டறியப்பட்டது. காரணம் என்ன? அதிக ரத்தச் சர்க்கரை கண்ணின் நுண்ணிய ரத்தக் குழாய்களைச் சேதப்படுத்துகிறது. இது கண்ணின் திரவ வடிகால் அமைப்பைப் பாதித்து, கண் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது.

செரிமானத்தையும் நீரிழிவு பாதிக்குமா?

ஆம்! நீரிழிவு நோயாளிகளில் 50% பேருக்கு வயிறு காலியாவதில் தாமதம் (Delayed Gastric Emptying) ஏற்படுகிறது என்று சில ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. இது ‘காஸ்ட்ரோபெரிசிஸ்’ (Gastroparesis) எனப்படும். அதிக ரத்தச் சர்க்கரை வயிற்றின் தசைகளையும் நரம்புகளையும் பாதிக்கிறது. வயிற்றின் இயக்கம் குறைவதால், உணவு சரியாகச் செரிக்கப்படுவதில்லை. இதனால் வயிறு உப்புசம், குமட்டல், வாந்தி, சாப்பிட்ட உடனே வயிறு நிரம்பிய உணர்வு போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படுகின்றன.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான கண் பாதுகாப்பு வழிகாட்டி

- ஆண்டுக்கு ஒருமுறை கண் விரிவாக்கப் பரிசோதனை (Dilated Eye Exam) அவசியம்
- HbA1c அளவை 7%–க்குக் கீழ் பராமரியுங்கள்
- ரத்த அழுத்தத்தையும் கட்டுப்பாட்டில் வையுங்கள்
- புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் தவிருங்கள்
- வயிறு உப்புசம், குமட்டல் இருந்தால் மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்
- பார்வை மங்கல், பக்கவாட்டுப் பார்வையில் குறைவு இருந்தால் உடனடியாகக் கண் மருத்துவரை அணுகுங்கள்

கண்ணும் வயிறும் – பொதுவான எதிரி யார்?

கண்ணையும் செரிமான மண்டலத்தையும் பாதிக்கும் பொதுவான எதிரி – கட்டுப்பாடற்ற ரத்தச் சர்க்கரை! அதிக சர்க்கரை உடலின் நரம்புகளைச் சேதப்படுத்துகிறது. இது ‘நரம்புச் சிதைவு’ (Neuropathy) எனப்படும். கண்ணில் பார்வை நரம்பு பாதிக்கப்படுகிறது. வயிற்றில் செரிமானத்தை இயக்கும் நரம்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. எனவே, கண் பிரச்னையும் செரிமானப் பிரச்னையும் ஒன்றாக வரலாம். இரண்டுக்கும் அடிப்படைக் காரணம் ஒன்றுதான்!

எப்படிப் பாதுகாத்துக்கொள்வது?

ரத்தச் சர்க்கரையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைப்பதே முதல் படி. HbA1c அளவை 7 சதவிகிதத்துக்குக் கீழ் வைத்திருப்பது இலக்காக இருக்க வேண்டும். நீரிழிவு நோயாளிகள் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை கண் விரிவாக்கப் பரிசோதனை (Dilated Eye Exam) செய்துகொள்ள வேண்டும் என்று நோய்க் கட்டுப்பாட்டு மையம் (CDC) பரிந்துரைக்கிறது. செரிமானப் பிரச்னைகள் இருந்தால், அதையும் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான உணவு, தினசரி உடற்பயிற்சி, புகை மற்றும் மதுப் பழக்கத்தை தவிர்ப்பது... இவை கண்ணையும் வயிற்றையும் காக்கும்.

நீரிழிவு என்பது வெறும் சர்க்கரை அளவுப் பிரச்னை அல்ல. இது உடல் முழுவதையும் பாதிக்கும் ஒரு நிலை. கண்களையும் செரிமானத்தையும் பாதுகாக்க, ரத்தச் சர்க்கரையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைப்பதே சிறந்த வழி. ஆண்டுக்கு ஒருமுறை கண் பரிசோதனை – இது உங்கள் பார்வையைக் காக்கும் எளிய வழி! ●

மனிதக் கையை மிஞ்சும் துல்லியம்!

58 வயது முருகேசனுக்கு புராஸ்டேட் புற்றுநோய் கண்டறியப்பட்டது. 'ஆபரேஷன் அவசியம்' என்று டாக்டர் சொன்னபோது, அவரது மனதில் ஓடியது இதுதான்... பெரிய வெட்டு, கடுமையான வலி, பல வாரங்கள் படுக்கையில், சிறுநீர் கட்டுப்பாடு பிரச்னை... ஆனால், ரோபோடிக் சர்ஜரி (Robotic Surgery) மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. சிறிய துளைகள், குறைவான வலி, 3 நாளில் வீடு திரும்பினார், இரண்டே வாரங்களில் சாதாரண வாழ்க்கை! "இது மேஜிக் மாதிரி இருந்தது" என்கிறார் முருகேசன். இன்று வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளில் நான்கில் 3 புராஸ்டேட் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைகள் ரோபோடிக் முறையில் செய்யப்படுகின்றன.

ரோபோடிக் சர்ஜரி என்றால் என்ன?

ரோபோடிக் சர்ஜரி என்பது 'டா வின்சி சர்ஜிக்கல் சிஸ்டம்' (da Vinci Surgical System) போன்ற நவீன ரோபோட்டுகளைப் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சை. இங்கே ரோபோட் தானாக ஆபரேஷன் செய்வதில்லை. அனுபவமுள்ள அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு கன்சோலில் (Console) அமர்ந்து, ரோபோட்டின் கைகளைக் கட்டுப்படுத்துகிறார். டாக்டரின் ஒவ்வொரு கை அசைவும் ரோபோட்டின் நுண்ணிய கருவிகளில் மிகத் துல்லியமாகப் பிரதிபலிக்கிறது. ரோபோட் என்பது டாக்டரின் 'நீட்டிக்கப்பட்ட கைகள்'. இவை மனிதக் கையால் சாத்தியமில்லாத அளவு துல்லியமாக வேலை செய்யும் திறன் கொண்டவை.

ரோபோட்டின் சூப்பர் பவர்கள்!

10 மடங்கு பெரிதாக்கம் (10x Magnification): 3D HD கேமரா மூலம் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உடலின் உள்பகுதியை 10 மடங்கு பெரிதாகப் பார்க்கிறார். சாதாரண லேப்ராஸ்கோபியில் வெறும் 2. 5 மடங்கு மட்டுமே! இந்தத் தெளிவான பார்வை புற்றுநோய் திசுக்களைத் துல்லியமாக அகற்ற உதவுகிறது.

நடுக்கம் வடிகட்டுதல் (Tremor Filtration): மனிதக் கைகளுக்கு இயல்பான சிறிய நடுக்கம் இருக்கும். ஆனால், ரோபோட் இந்த நடுக்கத்தை முற்றிலும் வடிகட்டி, மிகவும் நிலையான அசைவுகளை வழங்குகிறது. இது 1 மி.மீ. துல்லியத்தில் வேலை செய்ய உதவுகிறது!

7 திசைகளில் அசையும் திறன் (7 Degrees of Freedom): ரோபோட்டின் 'எண்டோரிஸ்ட்' (EndoWrist)

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

கருவிகள் மனித கை, விரல், மணிக்கட்டு போல – அதைவிட அதிகமாக – 7 திசைகளில் சுழலும். இது குறுகிய, அடைய கடினமான இடங்களில் கூடத் துல்லியமாக வேலை செய்ய உதவுகிறது.

மூன்று பரிமாண பார்வை (3D Vision): சாதாரண லேப்ராஸ்கோபியில் 2D தட்டையான பார்வை. ரோபோடிக் சர்ஜரியில் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உண்மையான 3D ஆழமான பார்வையில் உடலின் உள்ளே பார்க்கிறார், இது திசுக்களை வேறுபடுத்தி, நரம்புகள் மற்றும் ரத்தக் குழாய்களைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது.

எந்தெந்தப் புற்றுநோய்களுக்கு ரோபோடிக் சர்ஜரி?

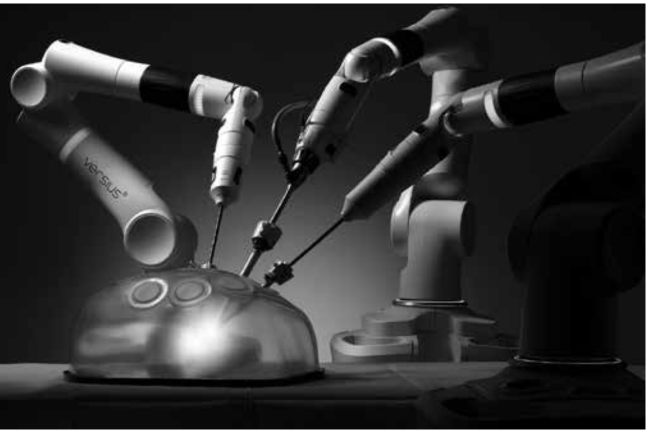
புராஸ்டேட் புற்றுநோய் (Prostate Cancer). 75% புராஸ்டேட் அறுவை சிகிச்சைகளை ரோபோடிக் முறையில் செய்ய முடியும். கருப்பை வாய் புற்றுநோய் (Cervical Cancer) – ஆரம்ப நிலை புற்றுநோய்க்குச் சிறந்த முடிவுகள் அளிக்கும். பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் புற்றுநோய் (Colorectal Cancer) – குறிப்பாக மலக்குடல் புற்றுநோய்க்கு மிகவும் பயனுள்ளது. கருப்பை புற்றுநோய் (Uterine Cancer), சிறுநீரகப் புற்றுநோய் (Kidney Cancer), நுரையீரல் புற்றுநோய் (Lung Cancer), தலை மற்றும் கழுத்து புற்றுநோய்கள் – இவை எல்லாவற்றிலும் ரோபோடிக் சர்ஜரி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

புற்றுநோயாளிகளுக்கு என்ன நன்மைகள்?

ஆய்வுகளின்படி, ஓபன் சர்ஜரியுடன் ஒப்பிடும்போது ரோபோடிக் சர்ஜரி பல நன்மைகளை வழங்குகிறது.

குறைவான ரத்தப்போக்கு – சிறிய துளைகள் என்பதால் ரத்த இழப்புக் குறைவு.

குறைவான மருத்துவமனை தங்கல் – பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் புற்றுநோய்களுக்கு ஓபன் சர்ஜரியை விடக் குறைவான தங்கல் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.



ரோபோடிக் சர்ஜரியின் சிறப்பம்சங்கள்

- 10 மடங்கு பெரிதாக்கம் – நுண்ணிய திசுக்களைத் தெளிவாகப் பார்க்கலாம்
- 3D HD பார்வை – ஆழமான, துல்லியமான காட்சி
- நடுக்கம் வடிகட்டுதல் – 1 மி. மீ. துல்லியம்
- 7 திசைகளில் சுழலும் கருவிகள் – மனிதக் கையை மிஞ்சும் நெகிழ்வுத்தன்மை
- 40% குறைவான திசு அழுத்தம் – நவீன da Vinci 5 சிஸ்டத்தில்
- 100% டாக்டர் கட்டுப்பாடு – ரோபோட் ஒரு கருவி மட்டுமே!

விரைவான குணமடைதல் – 2 முதல் 3 வாரங்களில் சாதாரண வேலைகளுக்குத் திரும்பலாம், ஓபன் சர்ஜரிக்கு 2 – 3 மாதங்கள் ஆகலாம்.

குறைவான தொற்று ஆபத்து – சிறிய வெட்டுக்கள் என்பதால் தொற்று வாய்ப்புக் குறைவு.

குறைவான வலி – வலி மாத்திரைகள் குறைவாகத் தேவை.

முக்கியமான நரம்புகள் பாதுகாப்பு – புராஸ்டேட் சர்ஜரியில் சிறுநீர்க் கட்டுப்பாடு மற்றும் பாலியல் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கும் நரம்புகளைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது.

"ரோபோட் தானாக ஆபரேஷன் செய்யுமா?"

இல்லை! ரோபோட் ஒரு கருவி மட்டுமே. அனுபவமுள்ள அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் 100% கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பார். டாக்டர் இல்லாமல் ரோபோட் எதுவும் செய்யாது!

"எல்லாருக்கும் ஏற்றதா?"

அனைவருக்கும் ஏற்றதல்ல. மிகவும் முற்றிய புற்றுநோய், முன்பு பல அறுவை சிகிச்சைகள் செய்தவர்கள், சில இதய / நுரையீரல் பிரச்னைகள் உள்ளவர்களுக்கு மற்ற முறைகள் பொருத்தமாக இருக்கலாம். உங்கள் புற்றுநோய் நிபுணர் சரியான வழியைத் தேர்வு செய்வார்.

புற்றுநோய் என்றாலே பயம் வேண்டாம். இன்றைய நவீன தொழில்நுட்பம் புற்றுநோய் சிகிச்சையை மிகவும் துல்லியமாகவும், பாதுகாப்பாகவும் மாற்றியிருக்கிறது. ரோபோடிக் சர்ஜரி என்பது மனிதத் திறமையும் இயந்திரத் துல்லியமும் இணையும் அற்புதம். இது புற்றுநோயாளிகளுக்குப் புதிய நம்பிக்கையின் கதவு! ●

செரிமானப் பிரச்னைகள் பற்றி வாசகர்கள் அடிக்கடி கேட்கும் கேள்விகளுக்கு இங்கே பதில் அளிக்கிறோம். இந்தத் தகவல்கள் பொதுவான விழிப்புணர்வுக்கானவை. தனிப்பட்ட பிரச்னைகளுக்கு மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம்.

அடிக்கடி வாயுத்தொல்லை ஏற்படுகிறது. இது ஏன்?

வாயுத்தொல்லைக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. வேகமாகச் சாப்பிடுவது, பேசிக்கொண்டே சாப்பிடுவது, கார்பனேட்டட் பானங்கள் அருந்துவது, பருப்பு வகைகள், முட்டைக்கோஸ், காலிஃப்ளவர் போன்ற உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுவது ஆகியவை முக்கியக் காரணங்கள். மெதுவாக மென்று சாப்பிடுவது, உணவுக்குப் பிறகு சிறிது நடப்பது, பெருங்காயம், இஞ்சி சேர்ப்பது போன்றவை வாயுவைக் குறைக்கும்.

அமில எதுக்குதல் (Acid Reflux) அடிக்கடி வருகிறது. என்ன செய்யலாம்?

அமில எதுக்குதல் என்பது வயிற்றில் உள்ள அமிலம் உணவுக்குழாய்க்கு மேலே வருவதால் ஏற்படும் எரிச்சல். இரவு உணவைத் தூங்குவதற்கு 2 – 3 மணி நேரம் முன்பே சாப்பிடுங்கள். காரமான, எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளைக் குறையுங்கள். தூங்கும்போது தலையைச் சற்று உயர்த்தி வைக்கலாம். அதிக எடை இருந்தால் குறைப்பது நல்லது. அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால் GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) பரிசோதனை அவசியம்.

மலச்சிக்கல் பிரச்னை நீண்ட காலமாக உள்ளது. தீர்வு என்ன?

நாள்பட்ட மலச்சிக்கலுக்கு (Chronic Constipation) போதிய நார்ச்சத்து இல்லாமை, குறைவான தண்ணீர் அருந்துவது, உடல் இயக்கமின்மை ஆகியவை முக்கியக் காரணங்கள். தினமும் 25 – 30 கிராம் நார்ச்சத்து உணவுகள் (காய்கறிகள், பழங்கள், முழு தானியங்கள்) சாப்பிடுங்கள். 2 – 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடியுங்கள். தினசரி 30 நிமிட நடைப்பயிற்சி உதவும். மலம் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வைத் தள்ளிப்போடாதீர்கள். பிரச்னை தொடர்ந்தால் மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

வயிற்றுப்போக்கு அடிக்கடி வருகிறது. இது கவலைக்குரியதா?

அவ்வப்போது வரும் வயிற்றுப்போக்கு சாதாரணமானது... உணவு மாற்றம், தொற்று காரணமாக இருக்கலாம். ஆனால், 2 வாரங்களுக்கு மேல் தொடர்ந்தால், மலத்தில் ரத்தம் இருந்தால், காய் மற்றும் எடை இழப்பு இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகு IBS (Irritable Bowel Syndrome), IBD (Inflammatory Bowel Dis போன்ற நிலைகளைக் கண்டறிய பரிசோதனை தேவைப்படலாம். நீ ஏற்படாமல் ORS கரைசல் அருந்துவது முக்கியம்.

பித்தப்பை கற்கள் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது அறுவை சிகிச்சை அவசியமா?

பித்தப்பை கற்கள் (Gallstones) அனைவருக்கும் அறிகுறி ஏற்படுத்துவதில்லை. அறிகுறிகள் இல்லாத சிறிய கற்களுக்கு உ

செரிமானப் பிரச்னைகள்...

டாக்டர் பினக் தாஸ் குப்தா
MS FNB MAS FACRSI FMAS
ஜெம் மருத்துவனை, சென்னை

ப்ச்சல்
ங்கள்.
ease)
ரிழப்பு

ு.

களை
டனடி

அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. ஆனால், தொடர்ந்து கண்காணிப்பு அவசியம். வலது மேல் வயிற்றில் கடுமையான வலி, குமட்டல், வாந்தி, மஞ்சள் காமாலை போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை (Laparoscopic Cholecystectomy) பரிந்துரைக்கப்படும். இது குறைந்த வலியுடன், விரைவான குணமடைதலைத் தரும்.

எண்டோஸ்கோபி (Endoscopy) பரிசோதனை வலிக்குமா?

எண்டோஸ்கோபி என்பது ஒரு மெல்லிய, நெகிழ்வான குழாயை வாய் வழியாகச் செலுத்தி உணவுக்குழாய், வயிறு, சிறுகுடலை பார்க்கும் பரிசோதனை. இது பொதுவாக 5 – 10 நிமிடங்களில் முடிந்துவிடும். லேசான மயக்க மருந்து (Sedation) கொடுக்கப்படுவதால் வலி இருக்காது, சிறிது அசௌகரியம் மட்டுமே உணரலாம். பரிசோதனைக்கு 6 – 8 மணி நேரம் முன்பு எதுவும் சாப்பிடக்கூடாது. பரிசோதனை முடிந்த சில மணி நேரத்தில் வீடு திரும்பலாம்.

இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுங்கள்!

- மலத்தில் ரத்தம் அல்லது கறுப்பு நிற மலம்
- திடீரெனக் கடுமையான வயிற்று வலி
- விழுங்குவதில் சிரமம் அல்லது வலி
- தொடர்ச்சியான வாந்தி, குறிப்பாக ரத்தம் கலந்த வாந்தி
- மஞ்சள் காமாலை (கண், தோல் மஞ்சளாக மாறுதல்)
- விளக்க முடியாத எடை இழப்பு

எளிய தீர்வுகள்!

கல்லீரல் கொழுப்பு (Fatty Liver) உள்ளது என்றார்கள். இது ஆபத்தானதா?

கொழுப்புக் கல்லீரல் (Fatty Liver) இன்று மிகவும் பொதுவான பிரச்னை. ஆரம்ப நிலையில் (Grade 1) வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மூலம் சரிசெய்யலாம். ஆனால், கவனிக்காமல் விட்டால் கல்லீரல் அழற்சி (Hepatitis), சிரோசிஸ் (Cirrhosis) வரை முன்னேறலாம். எடைக் குறைப்பு (5 – 10%), உடற்பயிற்சி, சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு குறைந்த உணவு, மது தவிர்ப்பு ஆகியவை முக்கியம். 6 மாதத்துக்கு ஒரு முறை கல்லீரல் செயல்பாடு பரிசோதனை (LFT) செய்துகொள்ளுங்கள்.

புரோபயாடிக்ஸ் (Probiotics) உண்மையில் உதவுமா?

புரோபயாடிக்ஸ் என்பது குடலுக்கு நன்மை செய்யும் நல்ல பாக்டீரியாக்கள். இவை குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும், வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் மலச்சிக்கலைக் குறைக்கும். தயிர், மோர், இட்லி, தோசை போன்ற நொதிக்கப்பட்ட (Fermented) உணவுகளில் இயற்கையாகவே புரோபயாடிக்ஸ் உள்ளன. ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் எடுக்கும்போது புரோபயாடிக் சப்ளிமெண்ட் உதவும். ஆனால், மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் எடுப்பது நல்லது. ●

புதிய ஆண்டு என்பது புதிய தொடக்கம். 2026–ஐ ஆரோக்கியமான ஆண்டாக மாற்ற, இதோ 26 எளிய, நடைமுறைச் சாத்தியமான ஆரோக்கிய டிப்ஸ். இவற்றைத் தினசரி வாழ்க்கையில் பின்பற்றினால், உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் நிச்சயம் மேம்படும்.

உணவுப் பழக்கம்

1. **காலை உணவை தவிர்க்காதீர்கள்:** காலை 7 – 9 மணிக்குள் சாப்பிடுவது செரிமானத்தை மேம்படுத்தும், வளர்சிதை மாற்றத்தைத் (Metabolism) தூண்டும்.
2. **மெதுவாக மென்று சாப்பிடுங்கள்:** ஒவ்வொரு கவளத்தையும் 20 – 30 முறை மெல்லுங்கள். இது செரிமானத்தை எளிதாக்கும், அதிகமாகச் சாப்பிடுவதைத் தடுக்கும்.
3. **சிறிய தட்டில் சாப்பிடுங்கள்:** பெரிய தட்டில் சாப்பிடும்போது அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிட வாய்ப்புள்ளது. சிறிய தட்டு பயன்படுத்துவது உணவு அளவை இயல்பாகவே குறைக்கும்.
4. **நார்ச்சத்து உணவுகளை அதிகரியுங்கள்:** காய்கறிகள், பழங்கள், முழுத் தானியங்கள் தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இது மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும், குடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும்.
5. **இரவு உணவை 7 மணிக்குள் முடியுங்கள்:** தூங்குவதற்கு குறைந்தது 2 – 3 மணி நேரம் முன்பு சாப்பிட வேண்டும். இது அமில எதுக்குதல் (Acid Reflux) பிரச்னையைத் தடுக்கும்.
6. **துரித உணவைத் தவிருங்கள்:** பர்கர், பீட்சா, ஃப்ரைடு சிக்கன் போன்ற துரித உணவுகளை வாரத்துக்கு ஒரு முறைக்கு மேல் சாப்பிடாதீர்கள்.
7. **சர்க்கரை உட்கொள்ளலை குறையுங்கள்:** இனிப்பு பானங்கள், மிட்டாய்கள், கேக்குகளைப் படிப்படியாகக் குறையுங்கள். பழங்களின் இயற்கை இனிப்பை அனுபவியுங்கள்.
8. **வீட்டு உணவுக்கு முன்னுரிமை:** வெளி உணவைவிட வீட்டில் சமைத்த உணவு எப்போதும் சிறந்தது. சுகாதாரமும் ஊட்டச்சத்தும் உறுதி.

2026–ல் ஆரோக்கியமாக வாழ 26 டிப்ஸ்

2026 ஆரோக்கியச் சவால் – 30 நாள் திட்டம்
வாரம் 1: தினமும் 2 லிட்டர் தண்ணீர் + 20 நிமிட நடை
வாரம் 2: துரித உணவு தவிர்ப்பு + காய்கறி அதிகரிப்பு
வாரம் 3: இரவு 7 மணிக்குள் உணவு + 7 மணி நேரத் தூக்கம்
வாரம் 4: தியானம் 10 நிமிடம் + சர்க்கரைக் குறைப்பு

தண்ணீர் & பானங்கள்

9. **தினமும் 2 –3 லிட்டர் தண்ணீர் குடியுங்கள்:** காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு கிளாஸ் வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் குடிப்பது செரிமானத்தைத் தூண்டும்.
10. **உணவுடன் அதிக தண்ணீர் வேண்டாம்:** சாப்பிடும்போது அதிக தண்ணீர் குடிப்பது செரிமான அமிலங்களை நீர்த்துப்போகச் செய்யும். சாப்பிட்ட 30 நிமிடம் கழித்துக் குடியுங்கள்.
11. **மது அருந்துவதைக் குறையுங்கள்:** கல்லீரல் ஆரோக்கியத்துக்கு மது அருந்துவதைத் தவிர்ப்பது அல்லது குறைப்பது அவசியம்.
12. **கிரீன் டீ அல்லது மூலிகைத் தேநீர்:** காபியைப்படிப்படியாகக் குறைத்து, கிரீன் டீ அல்லது இஞ்சி தேநீர் அருந்துங்கள். இவை ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்தவை.

உடற்பயிற்சி

13. **தினமும் 30 நிமிட நடைப்பயிற்சி:** குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடம் நடப்பது இதய ஆரோக்கியம், செரிமானம், மனநிலை அனைத்தையும் மேம்படுத்தும்.
14. **லிஃப்ட் விட்டுப் படிகளில் ஏறுங்கள்:** சிறிய மாற்றங்கள் பெரிய பலன் தரும். அலுவலகத்தில், வீட்டில் படிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
15. **யோகா அல்லது மூச்சுப் பயிற்சி:** வாரத்துக்கு 2 – 3 முறை யோகா செய்வது நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.
16. **நீண்ட நேரம் உட்காராதீர்கள்:** ஒவ்வொரு ஒரு மணி நேரத்துக்கும் 5 நிமிடம் எழுந்து நடங்கள். இது ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தும்.
17. **சாப்பிட்ட பிறகு சிறிது நடங்கள்:** உணவுக்குப் பிறகு 10 – 15 நிமிடம் மெதுவாக நடப்பது செரிமானத்தை எளிதாக்கும், ரத்தச் சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்தும்.

தூக்கம் & ஓய்வு

18. **7 – 8 மணி நேரம் தூங்குங்கள்:** போதுமான தூக்கம் உடல் புத்துணர்ச்சிக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் அவசியம்.
19. **தூங்கும் முன் மொபைல் தவிர்க்கவும்:** படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பே மொபைல், லேப்டாப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்துங்கள். நீல ஒளி தூக்கத்தைப் பாதிக்கும்.
20. **ஒரே நேரத்தில் தூங்குங்கள், எழுங்கள்:** தினமும் ஒரே நேரத்தில் தூங்கி எழுவது உடலின் இயற்கைக் கடிகாரத்தை (Circadian Rhythm) சீராக்கும்.
21. **மதிய ஓய்வு 20 நிமிடம் போதும்:** நீண்ட நேர மதியத் தூக்கம் இரவு தூக்கத்தைப் பாதிக்கும். 15 – 20 நிமிட Power Nap போதுமானது.

மன ஆரோக்கியம்

22. **மன அழுத்தத்தை நிர்வகியுங்கள்:** தியானம், ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி, இசை கேட்பது போன்றவை மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். மன அழுத்தம் செரிமானத்தையும் பாதிக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
23. **ஆண்டுக்கு ஒரு முறை முழு உடல் பரிசோதனை:** நோய் அறிகுறிகள் தெரியும் முன்பே கண்டறிவது சிகிச்சையை எளிதாக்கும். Master Health Checkup அவசியம்.
24. **புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்:** புகைப்பிடிப்பது புற்றுநோய், இதய நோய், செரிமானப் பிரச்னைகள் அனைத்துக்கும் காரணம். ஆகவே, அதை நிறுத்துங்கள்!
25. **சமூக உறவுகளைப் பேணுங்கள்:** குடும்பம், நண்பர்களுடன் நேரம் செலவிடுங்கள். சமூகத் தொடர்புகள் மன ஆரோக்கியத்துக்கு இன்றியமையாதவை.
26. **நேர்மறைச் சிந்தனை:** ஒவ்வொரு நாளும் நன்றி சொல்ல 3 விஷயங்களை எழுதுங்கள். நேர்மறை எண்ணங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்தும்.

சிறிய மாற்றங்கள், பெரிய பலன்கள். இந்த 26 டிப்ஸையும் படிப்படியாக உங்கள் வாழ்க்கையில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஆரோக்கியம் நிச்சயம்! ●

கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய் (Cervical Cancer) இந்தியாவில் பெண்களை அதிகம் பாதிக்கும் புற்றுநோய்களில் இரண்டாவது இடத்தில் உள்ளது. ஆண்டுதோறும் சுமார் 1,00,000 புதிய நோயாளிகள் கண்டறியப்படுகின்றனர், சுமார் 60,000 பேர் உயிரிழக்கின்றனர். உலகின் மொத்த கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய் பாதிப்பில் 27% இந்தியாவில் ஏற்படுகிறது என்பது கவலைக்குரிய உண்மை. ஆனால், இந்தப் புற்றுநோயைத் தடுப்பூசி மூலம் தடுக்க முடியும் என்பது நம்பிக்கை தரும் செய்தி.

HPV என்றால் என்ன?

ஹியூமன் பாப்பிலோமா வைரஸ் (Human Papillomavirus – HPV) என்பது பாலியல் தொடர்பு மூலம் பரவும் வைரஸ் ஆகும். 100–க்கும் மேற்பட்ட HPV வகைகள் உள்ளன, அவற்றில் HPV 16 மற்றும் HPV 18 என்ற இரண்டு வகைகள் கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய்க்கு முக்கியக் காரணமாக உள்ளன. இந்தியாவில் கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோயின் 76.7% இந்த இரண்டு வகை வைரஸ்களால் ஏற்படுகிறது. பெரும்பாலான HPV தொற்றுகள் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியால் தானாகவே குணமாகிவிடும், ஆனால், சில நிகழ்வுகளில் தொற்று நீடித்துப் புற்றுநோயாக மாறலாம்.

HPV தடுப்பூசி எப்படிச் செயல்படுகிறது?

HPV தடுப்பூசி புற்றுநோயை உண்டாக்கும் HPV வகைகளுக்கு எதிராக உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்குகிறது. தற்போது மூன்று வகையான தடுப்பூசிகள் கிடைக்கின்றன: பைவேலண்ட் (Bivalent) – HPV 16, 18 எதிராகப் பாதுகாப்பு; குவாட்ரிவேலண்ட் (Quadrivalent) – HPV 6, 11, 16, 18 எதிராகப் பாதுகாப்பு; நோனாவேலண்ட் (Nonavalent) – ஒன்பது HPV வகைகளுக்கு எதிராகப் பாதுகாப்பு. இந்தியாவின் சொந்த HPV தடுப்பூசியான 'செர்வாவாக்' (Cervavac) சீரம் இன்ஸ்டிட்யூட் ஆப் இந்தியா தயாரிக்கிறது, இது குவாட்ரிவேலண்ட் வகையைச் சேர்ந்தது.

யாருக்கு, எப்போது போட வேண்டும்?

உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) 9 – 14 வயது பெண் குழந்தைகளுக்கு HPV தடுப்பூசி போடுவதைப் பரிந்துரைக்கிறது. இந்திய அரசு 2024 பட்ஜெட்டில்

HPV தடுப்பூசியும் புற்றுநோய் தடுப்பும்!

நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை

- 9 – 14 வயது பெண் குழந்தைகளுக்கு HPV தடுப்பூசி போடுங்கள்
- 15 – 26 வயது வரை Catch–up தடுப்பூசி சாத்தியம்
- தடுப்பூசி போட்டாலும் Pap Smear பரிசோதனை அவசியம்
- 21 வயதிலிருந்து ஒவ்வொரு 3 ஆண்டுக்கும் பரிசோதனை
- அசாதாரண ரத்தப்போக்கு, வெள்ளைப்படுதல் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுங்கள்
- ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்தால் 100% குணப்படுத்தலாம்!

டாக்டர் கவிதா யோகினி
MS., OG
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

9 – 14 வயதுப் பெண் குழந்தைகளுக்கு HPV தடுப்பூசியைத் தேசியத் தடுப்பூசித் திட்டத்தில் சேர்ப்பதாக அறிவித்துள்ளது. தடுப்பூசி HPV தொற்று ஏற்படுவதற்கு முன்பு போடப்பட வேண்டும், எனவே பருவ வயதை எட்டுவதற்கு முன்பே போடுவது மிகவும் பயனுள்ளது. 15 – 26 வயது வரை உள்ள பெண்களுக்கும் 'கேட்ச்–அப்' (Catch–up) தடுப்பூசியாகப் போடலாம்.

தடுப்பூசி போட்டால் போதுமா?

HPV தடுப்பூசி 66 – 70% கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோயைதடுக்கஉதவும்,ஆனால்,100சதவிகிதப் பாதுகாப்பு அல்ல. எனவே, தடுப்பூசி போட்டாலும் தொடர்ந்து பரிசோதனை செய்துகொள்வது அவசியம். 21 வயதிலிருந்து ஒவ்வொரு 3 ஆண்டுக்கும் பாப் ஸ்மியர் (Pap Smear) பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். 30 வயதுக்கு மேல் HPV DNA டெஸ்ட்டுடன் சேர்த்துச் செய்யலாம். ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்தால் கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய் முழுமையாகக் குணப்படுத்தக்கூடியது.

தடுப்பூசி பாதுகாப்பானதா?

HPV தடுப்பூசி பாதுகாப்பானது என்று உலகளவில் பல ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன. லேசான வலி, வீக்கம், காய்ச்சல் போன்ற பக்க விளைவுகள் சிலருக்கு ஏற்படலாம், இவை சாதாரணமானவை. 60–க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் இது தேசியத் தடுப்பூசித் திட்டத்தில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய் தடுக்கக்கூடியது, ஆரம்பத்தில்கண்டறிந்தால்குணப்படுத்தக்கூடியது. HPV தடுப்பூசி மற்றும் தொடர்ச்சியான பரிசோதனை – இந்த இரண்டும் சேர்ந்து பெண்களை இந்தப் புற்றுநோயிலிருந்து முழுமையாகப் பாதுகாக்கும். உங்கள் மகள்களுக்குத் தடுப்பூசி போடுங்கள், உங்களுக்குத் தொடர்ந்து பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

மருந்துகளும் செரிமான பக்கவிளைவுகளும்!

“தலைவலிக்கு மாத்திரை சாப்பிட்டேன், இப்போது வயிறு வலிக்கிறது!” – இது பலருக்கும் பரிச்சயமான அனுபவம். மருந்துகள் நோயைக் குணப்படுத்தினாலும், செரிமான மண்டலத்தில் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். வயிற்று வலி, குமட்டல், வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல், வாயுத்தொல்லை... இவை மருந்துகளால் ஏற்படும் பொதுவான பிரச்னைகள். ஆனால், சரியான முறையில் மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டால், இந்தப் பக்கவிளைவுகளைப் பெருமளவு தவிர்க்கலாம்.

வலி நிவாரணிகள் (NSAIDs) – வயிற்றுக்கு எதிரி!

ஐபுபுரோஃபன் (Ibuprofen), ஆஸ்பிரின் (Aspirin), டைக்ளோஃபெனாக் (Diclofenac) போன்ற வலிநிவாரணிகள் மிகவும் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால், இவை வயிற்றின் பாதுகாப்பு அடுக்கைப் பாதிக்கின்றன. இந்த மருந்துகளை நீண்ட காலம் எடுப்பவர்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கினருக்கு அஜீரணம், நெஞ்செரிச்சல், வயிறு உப்புசம் போன்ற பிரச்னைகள் வருகின்றன. தொடர்ந்து பயன்படுத்துபவர்களில் 15% பேருக்கு வயிற்றுப் புண் (Peptic Ulcer) உருவாகலாம். 10% பேர் வயிற்றுப் பிரச்னைகள் காரணமாக மருந்தை நிறுத்திவிடுகின்றனர்.

ஆன்டிபயாடிக்ஸ் – குடல் பாக்டீரியாவைப் பாதிக்கும்

நோய்த்தொற்றுக்கு எதிராக ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் (Antibiotics) அவசியம். ஆனால், இவை கெட்ட பாக்டீரியாவை மட்டுமல்ல, குடலில் உள்ள நல்ல பாக்டீரியாக்களையும் அழிக்கின்றன.

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

இதனால் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம் – ஆன்டிபயாடிக் எடுப்பவர்களில் 30% பேர் வரை இந்தப் பிரச்னையைச் சந்திக்கின்றனர். சில நேரங்களில் ‘சி. டிஃபிசில்’ (C. difficile) என்ற தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியா அதிகரித்து, கடுமையான வயிற்றுப்போக்கை ஏற்படுத்தலாம்.

நீரிழிவு மருந்து மெட்ஃபார்மின் – வயிற்றுப் பிரச்னை பொதுவானது

நீரிழிவு நோய்க்கு மிகவும் பொதுவாகப் பரிந்துரைக்கப்படும் மெட்ஃபார்மின் (Metformin) மருந்து, சுமார் 20–30% நோயாளிகளுக்குச் செரிமான பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. வயிற்றுப்போக்கு, குமட்டல், வயிறு உப்புசம், வயிற்று வலி ஆகியவை பொதுவான புகார்கள். சிலர் இந்தப் பக்கவிளைவுகள் காரணமாக மருந்தை நிறுத்திவிடுகின்றனர். இது சர்க்கரைக் கட்டுப்பாட்டையே பாதிக்கும்.

பக்க விளைவுகளைத் தவிர்க்க என்ன செய்யலாம்?

உணவுடன் சேர்த்து எடுங்கள்: வலி நிவாரணிகள், மெட்ஃபார்மின் போன்ற மருந்துகளை வெறும் வயிற்றில் எடுக்காதீர்கள். உணவுடன் அல்லது உணவுக்குப் பிறகு எடுப்பது வயிற்று எரிச்சலைக் குறைக்கும்.

உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுங்கள்

- மலத்தில் ரத்தம் அல்லது கறுப்பு நிற மலம்
- ரத்தம் கலந்த வாந்தி அல்லது காபி நிற வாந்தி
- கடுமையான வயிற்று வலி
- நிற்காத வயிற்றுப்போக்கு (3 நாட்களுக்கு மேல்)
- தலைசுற்றல், மயக்கம், அதிக தாகம்

புரோபயாடிக்ஸ் உதவும்: ஆன்டிபயாடிக் எடுக்கும்போது புரோபயாடிக் (Probiotic) சப்ளிமெண்ட் அல்லது தயிர், மோர் போன்ற உணவுகள் சேர்ப்பது நல்லது. ஆய்வுகளின்படி, புரோபயாடிக்ஸ் ஆன்டிபயாடிக் தொடர்பான வயிற்றுப்போக்கை 51% குறைக்கிறது. மெட்ஃபார்மினுடன் புரோபயாடிக் சேர்ப்பது வயிற்றுப்போக்கு அபாயத்தை 63% குறைக்கும் என்று மெட்டா–அனாலிசிஸ் ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

PPI மருந்துகள்: நீண்ட காலம் வலி நிவாரணிகள் எடுக்க வேண்டியவர்களுக்கு மருத்துவர் வயிற்றைப் பாதுகாக்க PPI (Proton Pump Inhibitor) மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்கலாம். இவை வயிற்று அமிலத்தைக் குறைத்துப் புண் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

மெதுவாக ஆரம்பியுங்கள்: மெட்ஃபார்மின் போன்ற மருந்துகளைக் குறைந்த டோஸில் ஆரம்பித்துப் படிப்படியாக அதிகரிப்பது பக்கவிளைவுகளைக் குறைக்கும். Extended–release வகை மருந்துகள் குடலில் மெதுவாக வெளியிடப்படுவதால் பக்கவிளைவுகள் குறைவு.

மது தவிர்க்கவும்: வலி நிவாரணிகள், மெட்ஃபார்மின் எடுக்கும்போது மது அருந்துவது வயிற்றுப் பிரச்னைகளை அதிகரிக்கும். மது வயிற்றுப் புறணியை மேலும் பாதிக்கும்.

மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகள் குறித்து அறிந்திருப்பது முக்கியம். ஆனால், பயப்பட வேண்டாம்! மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்துகளைச் சரியான முறையில், சரியான நேரத்தில் எடுத்துக்கொண்டால் பக்கவிளைவுகளைக் குறைக்கலாம். ஏதேனும் பிரச்னை என்றால் மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள். மாற்று வழிகள் இருக்கின்றன!

வாய்

நம் உணவு ஆலையின் முதல் நிலையம்!

நீங்கள் ஒரு சுவையான சமோசாவைக் கடிக்கும்போது என்ன நடக்கிறது? உங்கள் வாய் ஓர் அற்புதமான தொழிற்சாலை போல வேலை செய்யத் தொடங்குகிறது! இங்கே பற்கள் என்ற கத்திகள், நாக்கு என்ற கலவை இயந்திரம், உமிழ்நீர் என்ற சக்திவாய்ந்த திரவம் எல்லாம் ஒரே நேரத்தில் வேலை செய்கின்றன. நீங்கள் முதல் கடி எடுத்ததிலிருந்து உணவை விழுங்கும் வரை – வெறும் 5 முதல் 30 விநாடிகளில் – உங்கள் வாய் மூன்று முக்கிய வேலைகளைச் செய்கிறது.

நறுக்குதல், கலத்தல், செரிமானத்தைத் தொடங்குதல்!

இந்த அத்தியாயத்தில், நம் வாயின் ஒவ்வொரு பகுதியும் எப்படி ஓர் அணியாக (team) இணைந்து வேலை செய்கிறது என்பதைப் பார்ப்போம். இது ஒரு சிறிய இடம்தான். ஆனால், இங்குதான் செரிமானத்தின் மிக முக்கியமான முதல் படி நடக்கிறது!

வாயின் முக்கியப் பாகங்கள்

உங்கள் வாயில் பல அற்புதமான பாகங்கள் உள்ளன.

1. பற்கள் (Teeth) – நறுக்கும் கருவிகள்

2. நாக்கு (Tongue) – கலவை இயந்திரம் மற்றும் சுவை உணர்வி

3. உமிழ்நீர் சுரப்பிகள் (Salivary Glands) – சக்திவாய்ந்த திரவத்தை உற்பத்தி செய்பவை

4. உதடுகள் மற்றும் கன்னங்கள் (Lips & Cheeks) – உணவை உள்ளே வைத்திருப்பவை

5. மேல்வாய், கீழ்வாய் (Upper & Lower Jaw) – பற்களின் அடித்தளம்

பற்கள் – நான்கு வகை வேலைக்காரர்கள்!

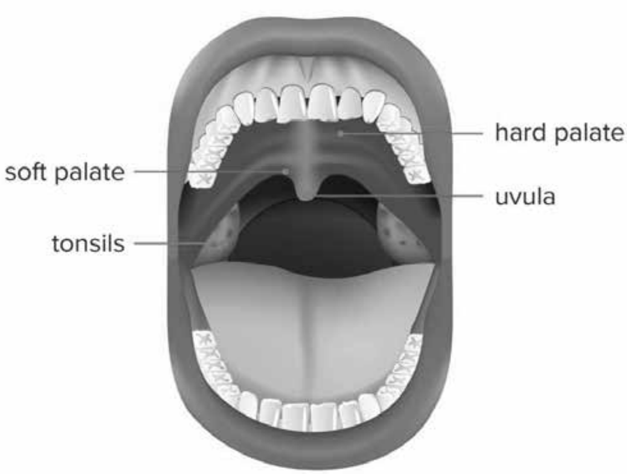
குழந்தைகளுக்கு முதலில் 20 பால்பற்கள் (Milk Teeth) முளைக்கும். 6 வயதிலிருந்து அவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விழுந்து, நிரந்தரப் பற்கள் (Permanent Teeth) வளர ஆரம்பிக்கும். 17 – 25 வயதில் இறுதியாக 32 நிரந்தரப் பற்கள் முழுமையாக வளர்ந்துவிடும். ஒவ்வொரு பல்லுக்கும் ஒரு சிறப்பு வேலை உண்டு!

1. கீறல் பற்கள் (Incisors) – 8 பற்கள்

முன்னால் உள்ள இந்தப் பற்கள் கூர்மையான கத்திகள் போன்றவை. இவை உணவைக் கடித்துத் துண்டிக்கின்றன. ஒர் ஆப்பிளைக் கடிக்கும்போது இவைதான் வேலை செய்கின்றன!

2. கோரைப் பற்கள் (Canines) – 4 பற்கள்

இவை கூர்மையான முனை கொண்டவை. இவை உணவைக் கிழிக்கவும் துண்டிக்கவும் பயன்படுகின்றன. சிக்கன் துண்டைக் கடிக்கும்போது இவையே உதவுகின்றன!



3. சிறிய கடைவாய்ப் பற்கள் (Premolars) – 8 பற்கள்

இவை உணவை நசுக்கவும் அரைக்கவும் பயன்படுகின்றன. இவற்றின் மேற்பரப்பு சற்றுத் தட்டையாக இருக்கும்.

4. பெரிய கடைவாய்ப் பற்கள் (Molars) – 12 பற்கள்

இவை மிகப் பெரியவை மற்றும் வலிமையானவை. இவைதான் உணவை நன்றாக அரைத்துப் பொடியாக்குகின்றன. இவற்றின் மேற்பரப்பில் மலைகளும் பள்ளங்களும் (Cusps and Grooves) உள்ளன... இவை அரைக்க உதவுகின்றன!

இந்த 12 மோலர்களில் கடைசி 4 பற்களை ஞானப் பற்கள் (Wisdom Teeth அல்லது Third Molars) என்று அழைக்கிறோம். இவை 17 – 25 வயதில் வளர்கின்றன. அதனால்தான் 'ஞானம் வந்த வயதில் வரும் பற்கள்' என்று இந்தப் பெயர்! சிலருக்கு இவை முறையாக வளர இடம் இல்லாமல் பிரச்னை செய்யலாம் (Impaction). அப்போது பல் மருத்துவர் அவற்றை அகற்ற வேண்டியிருக்கும்.

பல் எனாமல் – உங்கள் உடலின் வைரம்!

உங்கள் பற்களின் மேற்பரப்பில் உள்ள வெள்ளைப் பூச்சுக்கு எனாமல் (Enamel) என்று பெயர். இது உங்கள் உடலில் உள்ள மிகக் கடினமான பொருள். எலும்பை விடவும் கடினம்! ஆனால், சர்க்கரை மற்றும் அமிலம் இதைச் சேதப்படுத்தலாம்.

முக்கியமான செய்தி: எனாமல் ஒருமுறை சேதமானால், அது மீண்டும் வளராது. ஏனென்றால் அதை உருவாக்கும் செல்கள் (Ameloblasts) பல் வளர்ந்தவுடன் இறந்துவிடுகின்றன. ஆனால், ஃப்ளோரைடு (Fluoride) கொண்ட பற்பசை பயன்படுத்தினால் பலவீனமான எனாமலை மறு கனிமமாக்கம் (Remineralization) செய்து வலுவாக்க முடியும்! இது பல் சொத்தை (Cavity) ஏற்படும் முன்பே தடுக்க உதவும். அதனால்தான் ஃப்ளோரைடு பற்பசை பயன்படுத்த வேண்டும் என்று பல் மருத்துவர்கள் சொல்கிறார்கள்.

உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடுவது மிக முக்கியம். ஏன்?

1. **சிறிய துண்டுகள்:** பெரிய உணவுத் துண்டுகளை விழுங்க முடியாது. அவை தொண்டையில் சிக்கிக்கொள்ளும். சிறிய துண்டுகள் எளிதாக விழுங்க முடியும்.
2. **அதிக மேற்பரப்பு:** உணவை நன்றாக மென்றால், அது சிறிய துண்டுகளாகிறது. அப்போது அதன் மேற்பரப்பு அதிகரிக்கிறது. இது வயிற்றில் உள்ள செரிமான நீர்

உணவின் எல்லாப் பகுதிகளையும் எளிதாக அடைய உதவுகிறது.

3. **செரிமானம் ஆரம்பம்:** மென்பதே செரிமானத்தின் முதல் படி. உமிழ்நீரில் உள்ள என்சைம்கள் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன.
4. **சுவை அனுபவம்:** நன்றாக மென்றால்தான் உணவின் முழுச் சுவையை அனுபவிக்க முடியும்!
5. **எடைக் கட்டுப்பாடு:** மெதுவாக மென்று சாப்பிடுபவர்கள் குறைவாகவே சாப்பிடுகிறார்கள். ஏனென்றால், மூளைக்கு 'வயிறு நிரம்பிவிட்டது' என்கிற செய்தி போக நேரம் எடுக்கும்!

ஒவ்வொரு கவளத்தையும் குறைந்தது 20 – 30 முறை மென்று சாப்பிட வேண்டும் என்று நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள். மென்மையான உணவுக்கு (இட்லி) சுமார் 20 முறை, கடினமான உணவுக்கு (கொட்டைகள்) 30 – 40 முறை. ஆனால், பலர் 5 – 10 முறை மட்டுமே மென்று அவசரமாக விழுங்குகிறார்கள்!

நாக்கு – ஐந்து புலன்களில் ஒன்று!

உங்கள் நாக்கு வெறும் தசைக் கட்டி மட்டுமல்ல. அது ஓர் அற்புதமான உறுப்பு! உண்மையில், நாக்கு உடலின் வலிமையான தசைகளில் ஒன்று.

நாக்கின் வேலைகள்

1. **உணவைக் கலத்தல்:** நாக்கு உணவை வாயில் திருப்பித் திருப்பி, பற்களுக்கு இடையே கொண்டு சென்று, உமிழ்நீருடன் கலக்கிறது. இறுதியில், அது உணவை ஒரு மென்மையான உருண்டையாக (Bolus – போலஸ்) மாற்றுகிறது. இந்த போலஸ்தான் விழுங்கப்படுகிறது.
2. **சுவை உணர்தல்:** நாக்கில் சுமார் 2,000 – 10,000 சிறிய சுவை மொட்டுகள் (Taste Buds) உள்ளன! (குழந்தைகளுக்கு அதிகம், வயதாக வயதாகக் குறையும்.) இவை ஐந்து வகைச் சுவைகளை உணர்கின்றன.

- இனிப்பு (Sweet) – சர்க்கரை, தேன்
- உப்பு (Salty) – உப்பு
- புளிப்பு (Sour) – எலுமிச்சை, புளி
- கசப்பு (Bitter) – கசப்பான காய்கறிகள்
- உமாமி (Umami) – சுவையான புரத உணவுகள் (மீன், சோயா சாஸ்)

சுவை வரைபடம் – ஒரு தவறான நம்பிக்கை (Myth)

பழைய பாடப்புத்தகங்களில் 'நாக்கின் முன் இனிப்பு, பக்கவாட்டில் உப்பு' என்று ஒரு வரைபடம் இருக்கும். இது தவறு! உண்மையில், நாக்கின் எல்லாப் பகுதிகளும் எல்லாச் சுவைகளையும் உணர முடியும். சில இடங்களில் கொஞ்சம் அதிக உணர்திறன் இருக்கலாம். ஆனால், எல்லாம் எல்லா இடத்திலும் வேலை செய்யும்!

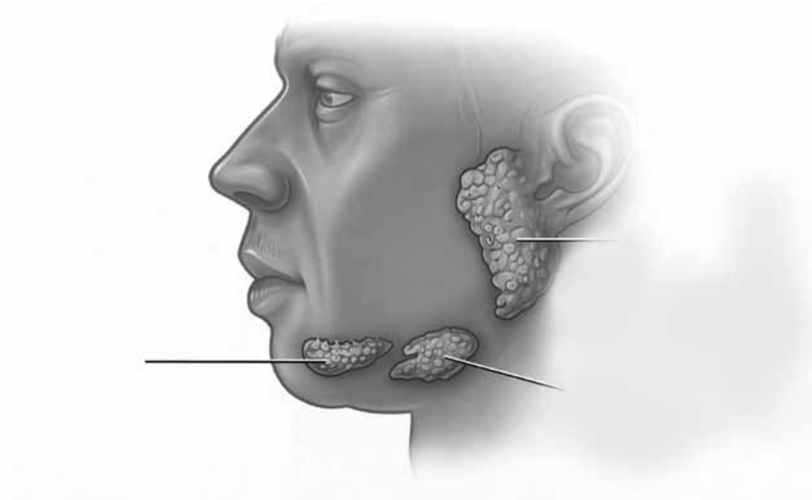
3. **விழுங்க உதவுதல்:** உணவு நன்றாக மென்று, உமிழ்நீருடன் கலந்து மென்மையான போலஸ் ஆனதும், நாக்கு அதைப் பின்புறம் தள்ளி, விழுங்க உதவுகிறது.
4. **பேசுதல்:** உங்கள் நாக்கு இல்லாமல் நீங்கள் தெளிவாகப் பேச முடியாது!

சுவாரஸ்யமான விஷயம்: உங்கள் நாக்கின் அச்சுக் கோலம் (Tongue Print) உங்களுக்கு மட்டுமே உரியது... விரல் ரேகை போல! ஒவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசமான நாக்கு அமைப்பு உண்டு.

உமிழ்நீர் – செரிமானத்தின் முதல் வேதிப்பொருள்!

உங்கள் வாயில் மூன்று ஜோடி பெரிய உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள் (Salivary Glands) உள்ளன.

1. காதுக்கு அருகில் உள்ள சுரப்பி (Parotid Glands) – உங்கள் காதுகளுக்கு முன்னால், கன்னத்தின் உள்ளே
2. தாடைக்குக் கீழ் உள்ள சுரப்பி (Submandibular Glands) – கீழ்த்தாடையின் உட்புறம்
3. நாக்குக்குக் கீழ் உள்ள சுரப்பி (Sublingual Glands) – நாக்கின் அடியில்



இந்தச் சுரப்பிகள் ஒவ்வொரு நாளும் சுமார் 0.5 – 1.5 லிட்டர் உமிழ்நீரை உற்பத்தி செய்கின்றன! சாப்பிடும்போது இது அதிகரிக்கும் – நிமிடத்துக்கு 5 மில்லி வரை. வாழ்நாள் முழுவதும் சுமார் 20,000 – 30,000 லிட்டர் உமிழ்நீர் உற்பத்தியாகும். இது ஒரு சிறிய நீச்சல் குளத்தை நிரப்பப் போதுமானது!

உமிழ்நீரில் என்ன இருக்கிறது?

- தண்ணீர் (99 – 99.5%) – உணவை மென்மையாக்குகிறது
- அமைலேஸ் என்சைம் (Salivary Amylase) – மாவுச்சத்தை உடைக்கிறது
- மியூசின் (Mucin) – உணவை வழவழப்பாக்குகிறது, விழுங்க எளிதாக்குகிறது
- லைசோசைம் (Lysozyme) – கிருமிகளை அழிக்கிறது
- இம்யூனோகுளோபுலின் (Immunoglobulin) – தொற்றுகளிலிருந்து பாதுகாக்கிறது
- எலெக்ட்ரோலைட்ஸ் (Electrolytes) – சோடியம், பொட்டாசியம், கால்சியம்

உமிழ்நீரின் அற்புத வேலைகள்

1. **செரிமானம் ஆரம்பம்:** அமைலேஸ் என்சைம் மாவுச்சத்தை (Starch – இட்லி, சப்பாத்தி, சாதத்தில் உள்ளது) சிறிய சர்க்கரைத் துண்டுகளாக (Maltose, Dextrins) உடைக்க ஆரம்பிக்கிறது.

   Pro–Tip: ஒரு சாதாரண வெள்ளை பிரெட் அல்லது சப்பாத்தித் துண்டை எடுத்து நீண்ட நேரம் மென்றால், அது இனிப்பாக மாறும்! ஏனென்றால், அமைலேஸ் என்சைம் சிக்கலான மாவுச்சத்தை எளிய சர்க்கரையாக மாற்றுகிறது – வாயிலேயே!
2. **உணவை மென்மையாக்குதல்:** உலர்ந்த பிஸ்கட்டை மென்பது கடினம். ஆனால், உமிழ்நீர் அதை ஈரமாக்கி மென்மையாக்குகிறது.
3. **விழுங்க எளிதாக்குதல்:** மியூசின் என்ற பொருள் உணவை வழவழப்பாக்குகிறது... ஒரு லூப்ரிகண்ட் (Lubricant) போல! இதனால் உணவு தொண்டை வழியாக எளிதாக நழுவுகிறது.
4. **பற்களைப் பாதுகாத்தல்:** உமிழ்நீர் பற்களைச் சுத்தம் செய்கிறது, கிருமிகளை அழிக்கிறது, உணவுத் துகள்களை அகற்றுகிறது.
5. **சுவை உணர உதவுதல்:** உமிழ்நீர் இல்லாமல் சுவையை உணர முடியாது! சுவை மொட்டுகள் வேலை செய்ய உணவு திரவமாக இருக்க வேண்டும். உமிழ்நீர் உணவைக் கரைத்துச் சுவை மொட்டுகளுக்குக் கொண்டுசெல்கிறது.
6. **pH சமநிலை:** உமிழ்நீர் லேசாகக் காரத்தன்மை கொண்டது (pH 6.5 – 7.5). உணவில் இருந்து வரும் அமிலத்தை நடுநிலையாக்குகிறது. பற்களைப் பாதுகாக்கிறது.
7. **குணப்படுத்துதல்:** வாயில் ஏற்படும் சிறிய காயங்களை விரைவாகக் குணமாக்க உமிழ்நீர் உதவுகிறது.

Conditioned Reflex – நினைத்தாலே உமிழ்நீர்!

எலுமிச்சை அல்லது புளிச்ச பழத்தைப் பற்றி நினைத்துப் பாருங்கள். உங்கள் வாயில் உமிழ்நீர் சுரக்கிறதா? இதுதான் 'Conditioned Reflex'. உங்கள் மூளை உணவைப் பார்க்கும் முன்பே, அல்லது நினைத்த உடனேயே உமிழ்நீர் சுரப்பிகளுக்கு சிக்னல் அனுப்புகிறது! உணவின் வாசனை கூடப் போதும்... உமிழ்நீர் சுரக்க ஆரம்பிக்கும்.

அதிகமாகக் குடிப்பதா, தினமும் குடிப்பதா... எது கல்லீரலுக்கு அதிக ஆபத்து?

கல்லீரல் சிரோசிஸ் (Liver Cirrhosis) என்பது நீண்டகால மது அருந்துபவர்களுக்கு மட்டுமே வரும் நோய் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் இந்தக் கருத்தை மாற்றியமைக்கின்றன. ஒரே நேரத்தில் அதிக அளவு மது அருந்தும் பழக்கம் (Binge Drinking) கல்லீரல் சிரோசிஸ் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பைப் பல மடங்கு அதிகரிக்கிறது என்பதை யூனிவர்சிட்டி காலேஜ் லண்டன், ஆக்ஸ்போர்ட் மற்றும் கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகங்கள் இணைந்து நடத்திய ஆய்வு தெளிவுபடுத்துகிறது.

இந்த ஆய்வில் 3,12,599 பேர் பங்கேற்றனர். மது அருந்தும் முறை (Pattern), மரபணுக் காரணிகள் (Genetic Factors) மற்றும் நீரிழிவு நோய் (Type 2 Diabetes) ஆகியவை கல்லீரல் சிரோசிஸ் அபாயத்தை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பது ஆராயப்பட்டது. ஒரே நேரத்தில் அதிகமாக மது அருந்துபவர்களுக்கு மரபணுப் பாதிப்பும் இருந்தால், சிரோசிஸ் ஏற்படும் வாய்ப்பு ஆறு மடங்கு அதிகரிக்கிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இந்த அபாயம் மேலும் அதிகம்.

அபாய அளவீடு	
அபாயக் காரணி	சிரோசிஸ் அபாய அதிகரிப்பு
Binge Drinking மட்டும்	3 மடங்கு
மரபணுப் பாதிப்பு மட்டும்	4 மடங்கு
நீரிழிவு நோய் மட்டும்	2 மடங்கு
Binge Drinking + மரபணுப் பாதிப்பு	6 மடங்கு
மூன்றும் சேர்ந்தால்	24 மடங்கு வரை

ஆதாரம்: Nature Communications, December 2023 – UK Biobank Study (3,12,599 பங்கேற்பாளர்கள்)

உங்கள் கவனத்துக்கு...

குறுகிய கால ஆபத்துகளைக் குறைக்க...

- ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் குடிக்கும் மொத்த மது அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்
- மெதுவாகக் குடியுங்கள், உணவுடன் சேர்த்துக் குடியுங்கள், தண்ணீருடன் மாற்றி மாற்றிக் குடியுங்கள்
- முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். பாதுகாப்பாக வீடு திரும்ப ஏற்பாடு செய்யுங்கள்

நடைமுறை ஆலோசனைகள்

- குழுவாக Round–ல் குடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்
- தாமதமாகக் குடிக்க ஆரம்பியுங்கள்
- உணவுடன் மட்டும் குடிப்பது எனப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்
- ஆல்கஹால் இல்லாத பானங்களை (Non–alcoholic beer, wine) மாற்றாகப் பயன்படுத்துங்கள்
- குடிப்பதற்குச் செலவு வரம்பை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். அதைத் தாண்டிச் செல்லாதீர்கள்
- வெளியே செல்லும் முன் வீட்டில் குடித்துவிட்டு (Pre–load) செல்வதை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்

Binge Drinking என்றால் என்ன?

பெண்கள் நான்கு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பானங்களையும் (44 மி.லி மது என்பது ஒரு பானம்), ஆண்கள் ஐந்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பானங்களையும் இரண்டு மணி நேரத்துக்குள் அருந்துவது Binge Drinking எனப்படுகிறது. இதனால் ரத்தத்தில் ஆல்கஹால் அளவு 0.08% அல்லது அதற்கு மேல் உயர்கிறது. ரத்த அழுத்தம் திடீரென உயர்வது, இதயத் துடிப்பு சீர்குலைவு, கணைய அழற்சி (Pancreatitis), நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் பாதிப்படைவது மற்றும் கல்லீரலுக்கு உடனடிச் சேதம் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

Daily Heavy Drinking என்றால் என்ன?

பெண்கள் வாரத்துக்கு எட்டு பானங்களுக்கு மேலும், ஆண்கள் பதினைந்து பானங்களுக்கு மேலும் தொடர்ச்சியாக அருந்துவது Daily Heavy Drinking எனப்படுகிறது. இதனால் DNA–வில் நிரந்தரச் சேதம், அசிட்டால்டிஹைட் (Acetaldehyde) என்ற நச்சுப் பொருளால் தொடர்ச்சியான கல்லீரல் பாதிப்பு, புற்றுநோய் அபாயம் அதிகரிப்பு ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. கல்லீரல் ஓய்வின்றி வேலை செய்வதால் நிரந்தரச் சேதம் உண்டாகிறது.

எது அதிக ஆபத்து?

இரண்டு முறைகளுமே கல்லீரலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கின்றன. Binge Drinking உடனடியாகக் கல்லீரலை அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாக்குகிறது. அதிக அளவு ஆல்கஹாலை ஒரே நேரத்தில் செயலாக்க முடியாமல் கல்லீரல் சிரமப்படுகிறது. Daily Heavy Drinking மெதுவாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் கல்லீரல் செல்களை அழிக்கிறது. எவ்வளவு குடிக்கிறோம் என்பதைவிட எப்படிக் குடிக்கிறோம் என்பதே கல்லீரல் நோய் அபாயத்தைத் தீர்மானிக்கிறது என்று இந்த ஆய்வு தெளிவுபடுத்துகிறது.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்: மிதமான அளவு கூட பாதுகாப்பானது அல்ல.

டாக்டர் ராஜிவ் மகராஜ்
MS, DNB
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை

உறக்கம் மனித உடலின் ஆரோக்கியத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மிக முக்கியமான செயல்களில் ஒன்றாகும். ஆனால், உடல் எடைக் கட்டுப்பாடு அல்லது உடல் பருமன் குறைப்பு பற்றிப் பேசும்போது, உணவு, உடற்பயிற்சி, மரபியல் காரணங்கள் ஆகியவற்றுக்கு அளிக்கப்படும் முக்கியத்துவம் உறக்கத்துக்கு பெரும்பாலும் அளிக்கப்படுவதில்லை. உண்மையில், உடல் மாற்றச்செயலை (Metabolic Health) மிக வலுவாகக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி உறக்கத்துக்கே உள்ளது.

போதிய அல்லது ஒழுங்கற்ற உறக்கம் இல்லாதபோது, உடலின் எடை கட்டுப்பாட்டை நிர்ணயிக்கும் அனைத்து மாற்றச்செயல் பாதைகளும் மெதுவாகச் சீர்குலைகின்றன. ஹார்மோன் சமநிலை குலைந்து, பசி அதிகரித்து, இன்சுலின் செயல்பாடு குறைந்து, உடல் 'metabolic chaos' எனப்படும் குழப்பநிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறது. இதுவே நீடித்த உடல் பருமனுக்கான ஒரு முக்கியக் காரணமாகும்.

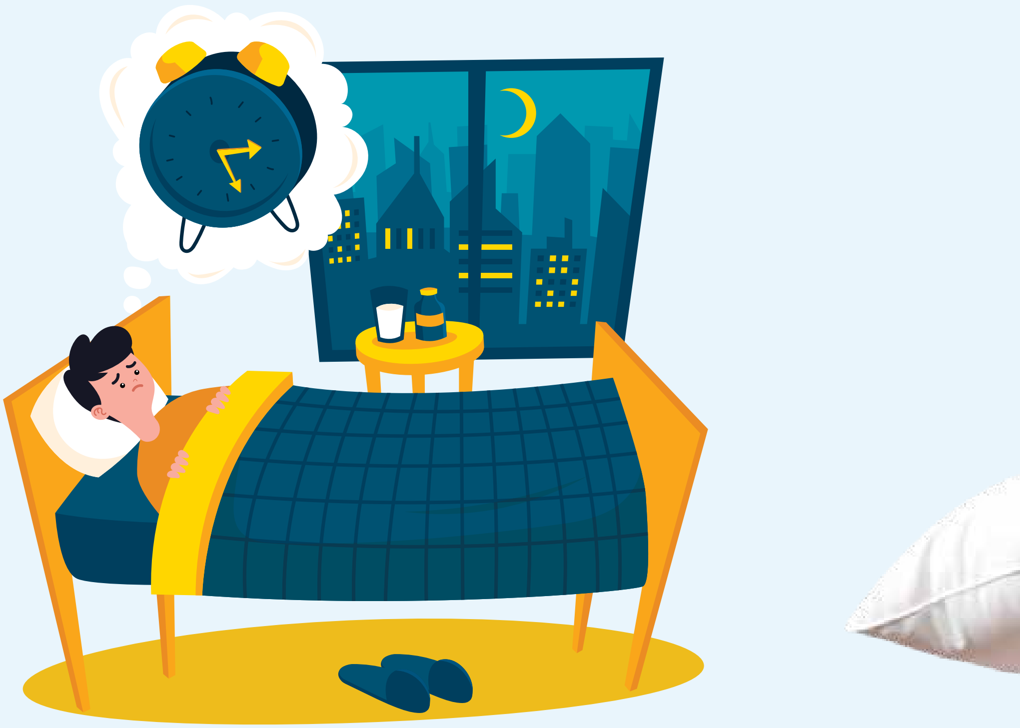
மாற்றச்செயல் சமநிலைக்கு உறக்கம் ஏன் அவசியம்?

உறக்கம் என்பது உடல் தன்னைத் தானே மறுசீரமைக்கும் நேரம். ஆழ்ந்த உறக்கத்தின் போது...

- பசி, மன அழுத்தம், செரிமானம் மற்றும் ஆற்றல் சேமிப்பு தொடர்பான ஹார்மோன்கள் சீரமைக்கப்படுகின்றன
- ரத்தச் சர்க்கரை அளவு சமநிலையில் வைக்கப்படுகிறது
- கார்டிசோல் (Cortisol) எனப்படும் மன அழுத்த ஹார்மோன் குறைக்கப்படுகிறது
- செல்கள் பழுது நீக்கப்பட்டு, உடல் மீண்டும் புத்துணர்வு பெறுகிறது

இந்த உறக்கம் போதுமானதாக இல்லையெனில், இந்த இயற்கைக் கட்டுப்பாடு தோல்வியடைகிறது. இதனால் மாற்றச்செயல் மந்தமாகி, பசி அதிகரித்து, கொழுப்பு சேமிப்பு அதிகரிக்கிறது.

உறக்கம் உடல் மாற்றச்செயல் உடல் பருமன்



டாக்டர் வினோத்குமார்
MD, DM
ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை.

உறக்கக் குறைபாடு பசி ஹார்மோன்களை எவ்வாறு மாற்றுகிறது?

உறக்கம் குறைவாக இருந்தால், பசியைக் கட்டுப்படுத்தும் இரண்டு முக்கிய ஹார்மோன்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன:

- Ghrelin அதிகரிக்கிறது (பசியை அதிகரிக்கும்)
- Leptin குறைகிறது (திருப்தி உணர்வைக் குறைக்கும்)

இந்த ஹார்மோன் சமநிலையின்மை காரணமாக...

- அதிகமாகச் சாப்பிடும் பழக்கம் உருவாகிறது
- அதிக கலோரி உணவுகளின் மீது ஆசை அதிகரிக்கிறது
- இரவு நேரச் சிற்றுண்டிப் பழக்கம் அதிகரிக்கிறது

ஆராய்ச்சிகளின் படி, உறக்கக் குறைபாடு உள்ளவர்கள் தினமும் 300 – 500 கூடுதல் கலோரிகள் உட்கொள்வதாகக் காணப்படுகிறது. இது நீண்ட காலத்தில் உடல் பருமனுக்கு முக்கியக் காரணமாகிறது.

உறக்கக் குறைபாடு மாற்றச்செயலை எவ்வாறு மந்தமாக்குகிறது?

போதிய உறக்கம் இல்லாதபோது...

- அடிப்படை மாற்றச்செயல் வேகம் (Basal Metabolic Rate) குறைகிறது
- இன்சுலின் எதிர்ப்பு (Insulin Resistance) அதிகரிக்கிறது
- கார்டிசோல் அதிகரித்து, குறிப்பாக வயிற்றுப் பகுதியில் கொழுப்பு சேமிப்பு அதிகரிக்கிறது

இதனால், உணவுப் பழக்கங்களில் பெரிய மாற்றம் இல்லாவிட்டாலும்கூட, உடல் எடை மெதுவாக அதிகரிக்கத் தொடங்குகிறது.

நீண்ட காலத்தில் உறக்கக் குறைபாடு ஏற்படுத்தும் உடல்நல ஆபத்துகள்

நீடித்த உறக்கக் குறைபாடு காரணமாக...

- வகை 2 நீரிழிவு
- இதய நோய்கள்
- மது சாரா கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் (NAFLD)
- PCOS மற்றும் ஹார்மோன் சீர்கேடுகள்
- மனநிலைக் கோளாறுகள் மற்றும் உணர்ச்சி அடிப்படையிலான அதிக உணவு உட்கொள்வது

இந்த நிலையில், உறக்கக் குறைபாடு உடல் பருமனுக்குக் காரணமாகவும், உடல் பருமன் மீண்டும் உறக்கக் குறைபாட்டுக்குக் காரணமாகவும் மாறுகிறது.

உறக்கக் குறைபாடு தொடர்புடைய உடல் பருமனுக்கான சிகிச்சை முறைகள்

உடல் பருமன் என்பது வெறும் அழகியல் பிரச்னை அல்ல... இது மெட்டபாலிக் கோளாறு (Metabolic Disorder) ஆகும். உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சி மட்டும் போதாத நிலைகளில், மருந்துச் சிகிச்சை (Drug Therapy) மற்றும் அறுவை சிகிச்சை / குறைந்த காய சிகிச்சைகள் (Surgical & Endoscopic Treatments) முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. இவை மருத்துவ மேற்பார்வையுடன் மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட வேண்டியவை.

உடல் பருமனுக்கான மருந்துச் சிகிச்சை (Drug Therapy)

மருந்துகள் பொதுவாகப் பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன...

- BMI 27க்கு மேல், உடல் பருமன் தொடர்பான நோய்கள் (நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்றவை) இருந்தால்
- BMI 30க்கு மேல், வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் பலனளிக்காதபோது

மருந்துகள் செயல்படும் விதம்

உடல் பருமனுக்கான மருந்துகள்

- பசியைக் குறைக்க
- வயிற்று நிரப்பல் உணர்வை அதிகரிக்க
- ரத்தச் சர்க்கரை மற்றும் இன்சுலின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்த
- அதிக உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த

உறக்கக் குறைபாடு, ஹார்மோன் சீர்கேடு, இன்சுலின் எதிர்ப்பு போன்ற காரணங்களால் ஏற்படும் உடல் பருமனில், மருந்துகள் மாற்றச்செயல் சமநிலையை மேம்படுத்த உதவுகின்றன.

மருந்துச் சிகிச்சையின் வரம்புகள்

- தொடர் மருத்துவக் கண்காணிப்பு நீண்ட காலம் தேவை
- எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியான பலன் கிடைக்காது
- மருந்து மட்டும் நிரந்தரத் தீர்வு அல்ல... வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் அவசியம்

உடல் பருமனுக்கான அறுவை மற்றும் குறைந்த காயச் சிகிச்சைகள்

(Surgical & Minimally Invasive Treatments)

உடல் பருமன் தீவிரமாக இருக்கும்போது, அறுவை அல்லது எண்டோஸ்கோபிக் முறைகள் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

- Bariatric Surgery (பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை)

பொதுவாக...

- BMI 40க்கு மேல்
- அல்லது BMI 35க்கு மேல் + உடன் தொடர்புடைய நோய்கள் இருந்தால்

இந்தச் சிகிச்சைகள்

- வயிற்றின் அளவைக் குறைக்கும்
- உணவு உட்கொள்ளும் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும்
- ஹார்மோன் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திப் பசியைக் குறைக்கும்

உதாரணங்கள்

- Sleeve Gastrectomy
- Gastric Bypass

பயன்கள்

- கணிசமான மற்றும் நீடித்த எடைக் குறைப்பு
- நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், Sleep Apnea போன்ற நோய்களில் முன்னேற்றம்
- குறைந்த காயம் கொண்ட எண்டோஸ்கோபிக் சிகிச்சைகள்

Endoscopic Sleeve Gastroplasty (ESG)

- அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் செய்யப்படும் முறை
- வயிற்றின் அளவு 60–70% வரை குறைக்கப்படுகிறது
- விரைவான குணமடைதல், குறைந்த சிக்கல்கள்

Intragastric Balloon

- வயிற்றுக்குள் தற்காலிக பலூன் வைக்கப்படும்
- குறைந்த உணவிலேயே திருப்தி கிடைக்க உதவுகிறது
- 6 – 12 மாதங்களில் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட எடைக் குறைப்பு

இந்த முறைகள்

- மிதமான முதல் நடுத்தர உடல் பருமனுக்கு
- அறுவை சிகிச்சை வேண்டாம் என விரும்புபவர்களுக்கு
- வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களுக்கு ஆதரவாக செயல்படுகின்றன

எந்தச் சிகிச்சை யாருக்குப் பொருத்தம்?

உடல் பருமன் சிகிச்சை ஒரே முறையில் எல்லோருக்கும் பொருந்தும் தீர்வு அல்ல. லேசான உடல் பருமனுக்கு வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களும் மருத்துவ ஆலோசனையும் போதுமானது. மிதமான உடல் பருமனுக்கு மருந்துகளும் எண்டோஸ்கோபிக் முறையும் பயன்படும்.

தீவிர உடல் பருமனுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

மருந்து, அறுவை அல்லது குறைந்த காயச் சிகிச்சைகள் அனைத்தும்...

- மருத்துவ ஆலோசனையுடன்
- உறக்கம், உணவு, உடற்பயிற்சி போன்ற வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களுடன் இணைந்து மேற்கொள்ளப்படும் போதுதான் பாதுகாப்பானதாகவும், நீடித்த பலன்களையும் தரும்.

உடல் பருமனை ஒரு நோயாகப் புரிந்துகொண்டு, சரியான சிகிச்சையைத் தேர்வு செய்வதே ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்துக்கு வழி.

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: 01–01–2026

2026 RUN • FUN COIMBATORE WOMENS MARATHON FEBRUARY-22

GEM CANCER CENTRE

A UNIT OF GEM HOSPITAL GROUP, COIMBATORE

PRESENTS

COIMBATORE WOMEN'S MARATHON

3rd EDITION

3 KM (Family Run) | 5 KM | 10 KM | 21 KM

Approved by TNAA/CDAA

WIN UP TO 2 LAKHS CASH PRIZES

FEB 22

Venue: **GEM Hospital,** Ramanathapuram, Coimbatore

GET 25% OFF ON REGISTRATION*

*Applicable only on 10kms & 21kms Marathon.

USE CODE: **GEM25**

+91 89258 47519 | coimbatorewomensmarathon.com

SCAN TO REGISTER