



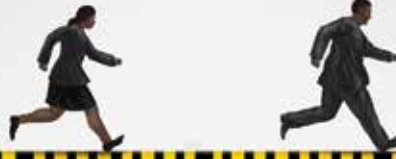
மலர் 2 • இதழ் 2 • டிசம்பர் 2023 • ரூ.30/-

ஜெம்நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

**அப்பெண்டிசிப்டிஸ் எனும்
குடல்வால்
அழற்சி!**

**குடிநீரைதங்கள்
மலச்சீக்கல்!**



**உங்கள்
எடை
சரிதானா?**





புற்றுநோய் என்றாலே உயிர் போய்விடும் என்று அலறியதெல்லாம், பழைய திரைப்படங்களில் இடம்பெறும் காட்சிகளாகிவிட்டன. இன்றைய நவீன தொழில்நுட்பங்கள் மூலம் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சைகளால் புற்றுநோயை விரைவாகக் குணப்படுத்த முடிவதால், கேன்சரும் சாதாரண நோய்களில் ஒன்றாக இடம்பிடித்துவிட்டது.

பெரும்பாலான புற்றுநோய்கள் ஜீரண மண்டலம், சிறுநீரகம், நுரையீரல், தைராண்டு உள்ளிட்ட உடல் பகுதிகளில் ஏற்படுகிறது. அறுவைசிகிச்சையின் மூலம் அகற்றுதல்தான் பிரதான சிகிச்சை. போதிய விழிப்புணர்வு மற்றும் வசதியின்மை காரணமாக கடந்த காலங்களில் புற்றுநோய் தாமதமாகக் கண்டறியப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் புற்றுநோயை முழுமையாக அழிக்க முடியாத சூழ்நிலையும் ஏற்பட்டது. அதனால்தான், கீமோ மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக அல்லாமல், நீக்குவதற்காக இச்சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டன. கதிர்வீச்சின் பக்க விளைவுகள் காரணமாக, பல்வேறு பிரச்னைகளால் அவதிப்படும் நிலையும் ஏற்பட்டது. ஆனால், இப்போது நிலைமை அப்படியல்ல!

அதிலும், ஆரம்பநிலை புற்றுநோய் என்பது முற்றிலும் குணப்படுத்தக்கூடியதே! வழக்கமான பரிசோதனைகள் மூலம் ஆரம்பநிலை புற்றுநோயை நம்மால் கண்டறிய முடியும். புற்றுநோயை உண்டாக்கும் சில ஆபத்தான காரணிகளைக் கண்டறிவதன் மூலம், ஆரம்பநிலையிலேயே சிகிச்சையளித்து புற்று வராமல் தடுக்க முடியும்.

வழக்கமான அறுவை சிகிச்சை யிலிருந்து நவீன அறுவை சிகிச்சை எவ்வாறு வேறுபடுகிறது?

வழக்கமான அறுவை சிகிச்சையானது மார்பு அல்லது வயிற்றைத் திறந்து செய்யப்படுகிறது. இரத்த இழப்பு அதிகமாக இருந்தது; தொற்று ஏற்பட்டது; குணமாவதற்கு நிறைய நாட்கள் பிடித்தது. புற்று முழுமையாக அகற்றப்படாததால், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும் மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் இருந்தது. தற்போதைய நவீன அறுவை சிகிச்சையில் லேப்ராஸ்கோபிக், ரோபாடிக் உதவியுடன் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சை என்று இரண்டு வகைகள் இருக்கின்றன. ஹெச்.டி கேமரா சிஸ்டம், 4கே கேமரா, முப்பரிமாண பார்வை ஆகிய தொழில்நுட்பங்களின் மூலம் 10-25 மடங்கு பெரிதாக்கப்பட்ட திசுக்களைப் பார்வையிட லேப்ராஸ்கோபிக் / ரோபாடிக் சர்ஜரி வழிவகை செய்கிறது. மருத்துவர்களின் பார்வைக்கு அப்பாற்பட்ட புற்றுநோய் திசுக்களையும் புற்று பரவலையும் கண்டறிய உதவுகிறது. காயம் தொடர்பான பிரச்னைகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன, குறைவான வலி என்பதோடு, விரைவாகக் குணமடைந்து வழக்கமான பணிகளுக்குத் திரும்ப முடிவது மிகப்பெரிய வரப்பிரசாதம்.

Harmonic, Ligasure, Cusa vessel sealant உள்ளிட்ட திறன்மிகு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி இரத்தம் தேவையில்லாத அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. புற்று மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பு குறைவதோடு, நீண்ட காலம் வாழ்வதற்கும் வழிவகுக்கிறது.

முழு ஹெச்.டி தெளிவு, கம்ப்யூட்டரால் புரோகிராம் செய்யப்பட்ட பரந்த அளவிலான கருவிகளின் இயக்கம், சிறந்த திறமை, நடுக்கம் குறைவு உள்ளிட்டவை ரோபாடிக் உதவி அறுவையின் சிறப்புகள்.

அறுவை சிகிச்சையின் தரத்துக்கு அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் திறமை மிகவும் முக்கியமானது. புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சையிலும் லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையிலும் உள்ள அனுபவமும் தகவல் தொழில்நுட்பத்தின் அறிவும்தான் வெற்றிகரமான லேப்ராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபாடிக் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைக்கு முக்கியம். கோவை மற்றும் சென்னையில் இயங்கி வரும் ஜெம் மருத்துவமனைகளில் இத்தகைய நவீன தொழில்நுட்பங்கள் மற்றும் கருவிகளைக் கொண்டு அறுவை சிகிச்சைகள் செய்யும் திறன்மிகு மருத்துவர்கள் இருப்பதால், லேப்ராஸ்கோபிக் / ரோபாடிக் சர்ஜரியில் சிறந்து விளங்குகிறது!



**Dr Palanivelu's
Minimal Access
Cancer Surgery
Centre**

45, பங்கஜம் மில் ரோடு, ராமநாதபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 045.
227/2C2, எம்ஜிஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை - 600 095.

Cell : 90039 32323

Email : info@geminstitute.in | Website : www.gemhospitals.com

ஜெம்

மருத்துவமனை



கோவை:

45, பங்கஜா மில் ரோடு,
ராமநாதபுரம், கோவை-641045.
தொடர்புக்கு: 0422 232 5100,
90039 32323

இமெயில்: info@geminstitute.in

சென்னை:

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

சென்னை:

பூந்தமல்லி ஹை ரோடு, அப்பாவு 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

ஜெம்
மருத்துவமனை
சிறப்பு
வெளியீடாக
வரும் மாத
இதழ்

தென்னிந்தியாவில்
ஜெம்
மருத்துவமனைகள்

வலியும் ரத்த இழப்பும்
இல்லாத லேபராஸ்கோபி
மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை
சிகிச்சைகளுக்கான
உயர்தர மருத்துவமனை



வயிறு தொடர்பான
நோய்களுக்கு உலகத்தரமான
சிகிச்சை தரும்
சிறப்பு மருத்துவமனை



உறுப்பு மாற்று
அறுவை சிகிச்சைகளை
நவீன வசதிகளுடன் செய்யும்
மருத்துவமனை



புற்றுநோய் அறுவை
சிகிச்சைகளுக்கு
சிறப்புப்பிரிவு கொண்ட
மருத்துவமனை





நலம்

அறிவோம்...



அது இந்திய சர்ஜன்கள் சங்கம் தனது 75வது ஆண்டு விழாவைக் கொண்டாடிய நேரம். நான் எம்.சிஹெச் முடித்து 25 ஆண்டுகள் ஆகியிருந்தது. அப்படியான ஒரு மைல்கல் தருணத்தில், அகமதாபாத் நகரில் அசிகான் 2013 மாநாட்டு மேடையில் ஆயிரக்கணக்கான டாக்டர்கள் முன்னிலையில் நான் நிகழ்த்திய உரை, இன்னமும் என் மனதில் எதிரொலித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

“சகோதர, சகோதரிகளே! இந்த மேடையில் நின்று, உங்கள் மத்தியில் உரை நிகழ்த்தும் வாய்ப்பைப் பெற்றதைப் பெரும் கௌரவமாகக் கருதுகிறேன். இந்தியாவில் பிறந்த எந்த டாக்டருக்கும் இது பெருமைக்குரிய தருணம். இந்த அரிய வாய்ப்பை எனக்கு வழங்கிய இந்திய சர்ஜன்கள் சங்கத்துக்கு நன்றி.

ஆனால், இந்தத் தருணத்தில் எனது ஆபரேஷன் முறைகள் பற்றி நான் பேசுவதை நீங்கள் விரும்பமாட்டீர்கள் என நம்புகிறேன். ஏனெனில், இத்தனை ஆண்டுகளாக நான் அதைப் பற்றித்தான் பேசிக்கொண்டே இருக்கிறேன். நீங்களும் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கிறீர்கள். ‘சொல்லைவிடச் செயலே பெரிது’ என்பது என் இயல்பு. இப்போது நான் பேசுவது எல்லாமே, என் இதயத்தின் அடி ஆழத்திலிருந்து வெளிப்படும் வார்த்தைகள்.

முதலில், இந்தத் தேசத்தில் பிறந்ததை நான் பெரும் பாக்கியமாகக் கருதுகிறேன். ‘இந்தியன்’ என்பதில் பெருமை கொள்கிறேன். இந்த மகத்தான தேசத்தின் மக்களுக்குச் சேவை புரியும் வாய்ப்பை எனக்கு அளித்த எல்லாம் வல்ல இறைவனுக்கு நன்றி கூறிக்கொள்கிறேன். கடந்த 25 ஆண்டுகளாக என்னுடைய மருத்துவத் துறைப்பயணம் என்பது, நுண்துளை அறுவை சிகிச்சையை மேம்படுத்துவதாகவும். புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு அதை விரிவுபடுத்துவதாகவுமே இருந்தது. என் கனவு என்னை இந்தப் பயணத்தில் கைப்பிடித்து அழைத்துச் சென்றது. மன உறுதி என்னை வழிநடத்தியது. வாய்ப்புகள் ஆங்காங்கே கதவைத் திறந்து வைத்திருந்தன. பல நல்ல மனிதர்கள் இதைச் செழுமைப்படுத்தினார்கள்.

‘நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் தங்கள் கனவு வாழ்வை வாழ்வதில்லை. ஏனெனில் அவர்கள் அச்சத்துடன் வாழ்கிறார்கள்’ என லெஸ்பிரவுன் சொன்ன பொன்மொழியை இங்கே குறிப்பிட வேண்டும். ‘என்கனவைத் துரத்தி அடைவது எப்படி’ என்று எனக்குக் கற்றுத் தந்த பெற்றோர்களைப் பெற்றது என் அதிர்ஷ்டம். இப்போதும் நான் பிரமாண்ட கனவுகளுடன் வாழ்கிறேன்!

வாழ்க்கைப் பயணத்தில் பணம், புகழ், உறவுகள் என எல்லாமே வரும், போகும். ஆனால், ‘தையாவது சாதிக்க வேண்டும்’ என்ற மன உறுதியே நம்மை உந்தி இழுத்து நீண்ட தூரத்துக்குக் கூட்டிச் செல்லும் என நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். என் இளமைக் காலத்தில் சந்தித்த வறுமையும் நிராகரிப்புகளும் என் கல்விக் கனவைத் தடுக்கவில்லை. காரணம், என்னிடம் இருந்த மன உறுதி.

மருத்துவத் தொழிலுக்கு வந்த ஆரம்ப நாட்களில், ஜீரண மண்டல உறுப்புகளில் புற்றுநோயுடன் வந்த நிறைய நோயாளிகளைப் பார்த்தேன். அவர்கள் எந்தச் சிகிச்சையும் பெற வாய்ப்பில்லாமல், மருத்துவமனையிலிருந்து பெரும் துயரத்துடன் வெளியேறிப் போனார்கள். உணவுக்குழாய் புற்றுநோயுடன் வந்த ஒரே ஒரு நோயாளிக்குக்கூட அங்கிருந்த பொது அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் ஆபரேஷன் செய்யவில்லை. எப்போதாவது இதய மற்றும் நெஞ்சக நோய் நிபுணர் சில நோயாளிகளுக்கு ஆபரேஷன் செய்வார். ஆனால், அந்த ஆபரேஷன்களில் நோயாளிகள் பிழைப்பதே அரிதாக இருந்தது. அப்படிப் பிழைத்து வீடு திரும்பியவர்கள் கூட, சில மாதங்களிலேயே மீண்டும் புற்றுநோயுடன் மருத்துவமனைக்கு வந்தார்கள்.

முறையான சிகிச்சை பெற்று நலமுடன் உயிர்வாழும் வாய்ப்பு மறுக்கப்பட்ட இந்தத் துரதிர்ஷ்டசாலிகளுக்குச் சிகிச்சை தரவே நான் இந்தத் துறையைத் தேர்வு செய்தேன். அவர்களைப் பிழைக்க வைக்க இருக்கும் வாய்ப்புகளை ஆராய நினைத்தேன். இந்தத் துறையில் வெற்றி பெறுவதற்கு இருக்கும் வாய்ப்புகள் மிகக் குறைவு என மற்றவர்கள் எச்சரித்தனர். ஆனால், ‘மற்றவர்கள் தன் மீது வீசும் செங்கற்களை வைத்து தனக்கான அடித்தளத்தை எழுப்பிக்கொள்வானே வெற்றிகரமான மனிதன்’ என டேவிட் பிரிங்லே சொன்ன வார்த்தைகளை நான் நம்பினேன்.

பெரும்பாலான நேரங்களில், நாம் நம் மனம் சொல்வதைக் கேட்டு அதன்படி நடக்கிறோம். நிறைய சூழல்களில் அது சரியான முடிவாகவும் இருக்கிறது. என் அனுபவத்தில் இது எப்போதும் சரியாகவே இருந்துள்ளது. இப்போதும் அப்படித்தான் இருக்கிறது.

அன்புடன்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை



ஜெம்நலம்

மலர் 2 இதழ் 2

டிசம்பர் 2023

கௌரவ ஆசிரியர்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

பதிப்பாளர்

டாக்டர் எஸ்.அசோகன்

ஆசிரியர்

த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்

வள்ளி

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:

தரு மீடியா (பி) லிட்.,

10/55, ராஜ் தெரு,

மேற்கு மாம்பலம்,

சென்னை - 600 033

தொலைபேசி : 9952920801

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

Published by Dr. S.ASOKAN

Gem Hospital Institute of Gastroenterology & Laparoscopy,

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

Ph: 0422 2325100

email: info@geminstitute.in

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

குழந்தைகளின் மலச்சிக்கல்!



மலச்சிக்கல்

மலச்சிக்கல் என்பது குழந்தைகளுக்கு ஒரு பொதுவான பிரச்சனையாகும். அதாவது இறுகிய நிலையில் இருக்கிற மலத்தை, இயல்பைவிடக் குறைவாக அடிக்கடி சிரமத்துடன் வெளியேற்றுவது. இது நான்கு வாரங்கள் நீடிக்கும்போது, அந்த நிலை குறிப்பிடத்தக்க மலச்சிக்கல் என அடையாளப்படுத்தப்படுகிறது. மலச்சிக்கல் என்பது நீண்ட காலப் பிரச்சனையாக மாறாமல் தடுக்க வேண்டுமானால், அதை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய வேண்டும்.

காரணங்கள்

- வழக்கத்திலிருந்து மாற்றங்கள்: மலம் கழிக்கும் நேரம் அமையாதது, கழிப்பறைகள் இல்லாதது (பயணத்தின் போது) போன்றவை.
- உணவுக் காரணிகள்: முதன்மையான பால் சார்ந்த உணவு, பாட்டில் உணவு, நார்ச்சத்து குறைவாக உள்ள உணவு, ஃபார்முலா உணவுகளில் மாற்றம்.
- கடுமையான மன அழுத்தம்: மன அழுத்த நிகழ்வுகள் (வீடு மாற்றம், பள்ளி மாறுதல், நெருங்கிய ஒருவரை இழத்தல், குடும்பத்தில் பெரிய மாற்றங்கள், உடன்பிறப்புடன் போட்டி மனப்பான்மை).
- குழந்தை மலம் கழிப்பதைத் தள்ளிப்போடுதல்: மிகவும் பிணியாக (காலையில் பள்ளி செல்லும் அவசரம்), அதிக ஈடுபாட்டுடன் வேறு செயல்களில் ஈடுபடுதல் (டிவி, மொபைல் மற்றும் வீடியோ கேம்கள்), கழிப்பறைக்குச் செல்ல மிகவும் சோம்பேறித்தனம்.
- கட்டாய மற்றும் மிக ஆரம்பத்திலேயே கழிப்பறைப் பயிற்சி.

- உட்கார்ந்தே இருக்கும் வாழ்க்கை முறை மற்றும் வெளிப்புற விளையாட்டு நேரம் குறைதல்.
- மருந்துகள்: சில மருந்துகள் பக்க விளைவுகளாக மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்துகின்றன.
- மற்ற காரணங்கள் (அரிதாக): Hirschsprung நோய், பிறவி முரண்பாடுகள் (குத ஸ்டெனோசிஸ், ஆசனவாய் மற்றும் முதுகுத் தண்டு முரண்பாடுகள்), ஹைப்போ தைராப்டிசம் மற்றும் காரீய விஷம்.

Q1

என் குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் இருக்கிறதா என எப்படித் தெரிந்துகொள்வது?

பெரும்பாலான குழந்தைகள் எப்போதாவது இறுகிய நிலையில் மலம் கழிக்கிறார்கள். அதோடு, பின்வரும் பிற பிரச்சனைகள் இருக்கலாம்.

- குறிப்பிடப்படாத வயிற்றுவலி / அசௌகரியம்
- வலிமிருந்த மலம் கழித்தல்
- மலத்தை நிறுத்துதல் (பொதுவாக குழந்தை அறையின் மூலைக்குச் செல்லலாம் அல்லது திரைச்சீலைகளுக்குப் பின்னால்



டாக்டர் சி.ஜி.மூர்தி

MBBS, MD, DM

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

ஒளிந்துகொண்டு குறுக்கே நிற்கலாம் அல்லது மேசையைப் பிடித்துக்கொண்டு முன்னோக்கி வளைக்கலாம்).

- சிறிதளவு திரவ மலம் உடையில் காணப்படுவது.
- சிறுநீர் பிரச்னைகள் (அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்).
- பெரிய அளவிலான மலம் அல்லது துகள்கள் போன்ற மலம் கழித்தல்.
- வயிற்று உப்புசம், அதிக வாயு வெளியேறுதல், பசியின்மை.

Q2

என் குழந்தை சில நேரங்களில் இறுகிய நிலையில் ரத்தத்துடன் மலம் கழிக்கிறது. நான் கவலைப்பட வேண்டுமா?

இறுகிய நிலையிலுள்ள மலத்தை வெளியேற்றும் போது ரத்தப்போக்கு ஏற்படுவது என்பது உடனடியாகக் கவனிக்க வேண்டிய நிகழ்வாகும். இது குதப்பிளவுகளால் ஏற்படலாம். அதோடு, பயம் காரணமாக மலம் கழிப்பதைத் தவிர்க்கும் பழக்கத்துக்கும் இது வழிவகுக்கும்.

Q3

என் குழந்தை பொது இடங்களில் மலம் கழிக்க ஒதுங்குகிறது. அடிக்கடி உடைகளில் கறைகள் ஏற்படுகின்றன. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் குழந்தையைத் திட்டாதிர்கள். இது என்கோபிரெசிஸ் என்று அழைக்கப்படுகிற நிலை. இதற்கு குழந்தை இரைப்பை குடல் மருத்துவரின் ஆலோசனை தேவை. பொதுவாக, இது நீண்டகால மலச்சிக்கலைக் குறிக்கிறது. சில நேரங்களில் மலச்சிக்கல் உள்ள குழந்தைகள் தங்கள் உடையில் மலத்தை வெளியேற்றலாம் (ஓவரஃப்ளோ இன்காண்டினென்ஸ்). இந்தக் குழந்தைகளுக்கு அவசரச் சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது, ஏனெனில், நீண்ட காலமாக இப்படி மலம் கசிவது குழந்தை மீது அதிக அளவில் உளவியல் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

Q4

என் குழந்தை ஒரு மூலையில் மறைந்துகொண்டு, ஒருவித விறைப்பாக மாறுகிறது. சிறுநீர், மலம் கழிக்கும்போது அடிக்கடி அழுகிறது.

குழந்தைகள் வலியின் காரணமாக மலம்

கழிப்பதைத் தவிர்க்க முயற்சிப்பதன் ஒருவித நிறுத்தம் தோரணையே இது. மலத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்வதன் விளைவாகவும், சிறுநீரைத் தக்கவைத்துக்கொள்வதன் காரணமாகவும் அவர்களுக்கு அடிக்கடி சிறுநீர் தொற்றுப் பிரச்னை ஏற்படுகிறது.

Q5

கழிப்பறைப் பயிற்சிக்கு எது சிறந்த நேரம்? எந்த மாடல் கழிப்பறை சிறந்தது?

பொதுவாக இப்பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கான சிறந்த நேரம் (குழந்தையின் ஏற்றுக்கொள்ளலைப் பொறுத்து) 2 – 3 வயது ஆகும். இது படிப்படியாகவே இருக்க வேண்டும். மேற்கத்திய பாணி கழிப்பறையைப் பயன்படுத்தினால், குழந்தையின் கால்களை வைக்க ஒரு சிறிய முக்காலியைப் பயன்படுத்தவும்.

Q6

என் மூன்று மாதக் குழந்தை ஐந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறைதான் மலம் கழிக்கிறது. இது சாதாரணத்தானா?

தாம்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஒரு நாளில் ஐந்து முதல் ஆறு முறை மலம் வெளியேறுவதும், 5 – 6 நாட்களுக்கு ஒருமுறை மலம் கழிப்பதும் இயல்பானது. மலம் சீராக இருக்கும் வரை, குழந்தை நன்றாக வளரும் வரை, எந்தக் கவலையும் வேண்டாம்.

Q7

மருத்துவரை எப்போது பார்க்க வேண்டும்?

- 4 வாரங்களுக்கு மேல் மலச்சிக்கல் நீடித்தல்
 - குழந்தை மலம் கழிக்க நிற்கும்போது அல்லது மலம் கழிக்கும்போது சிரமப்படுவது.
 - உடைகளில் மல அசுத்தம் ஏற்படுவது.
 - குழந்தை மலம் கழிக்கப் பயப்படுகிறது அல்லது மலம் கழிக்கும் போது அழுகிறது.
 - மலம் கழிக்கும் போது வலி அல்லது ரத்தப்போக்கு.
 - ரிப்பன் ஸ்டூல்ஸ் (1 வயதுக்கு குறைவான குழந்தைகளில் அதிக அளவில் இருப்பது)
 - மலச்சிக்கலுடன் வாந்தியுடன் கூடிய வயிற்றுப் பெருக்கம்
 - சிறுநீரைத் தக்கவைத்தல், சிறுநீர்த் தொற்று அல்லது சிறுநீர் அடங்காமை போன்ற சிறுநீர்ப் பாதை அறிகுறிகள்.
- இச்சூழல்களில் உடனடி மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம்.



உங்கள் எடை

சரிதானா?



ஆண்கள், பெண்கள் இருவரும் தங்கள் எடையை மாதம் ஒருமுறையாவது அறிந்துகொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும். அப்போதுதான் தங்களது உடல் எடை கூடியிருக்கிறதா அல்லது குறைந்திருக்கிறதா என்பதை அறிந்துகொள்ள முடியும்.

தற்போது பெரும்பாலான இடங்களில் எடை பார்க்கும் கருவி இருக்கிறது. இன்னும் சொல்லப்போனால் ஒருசில இடங்களில் எடை பார்ப்பதோடு, சர்க்கரை, ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் என அனைத்தையும் பார்க்கும் அளவுக்கு மிக எளிதான நடைமுறை இருக்கிறது.

ஆண்கள்

உயரம்		மெலிந்த உடல்	நடுத்தர உடல்	பெரு உடல்
இன்ச்	செ.மீ	(கிலோவில்)		
5.2"	157.5	50.4 – 54.0	53.1 – 58.1	56.7 – 63.5
5.3"	160	51.8 – 55.4	54.5 – 59.9	58.1 – 64.8
5.4"	162.6	53.1 – 56.7	55.8 – 61.2	59.4 – 66.6
5.5"	165.1	54.5 – 58.1	57.2 – 62.6	60.8 – 68.4
5.6"	167.6	55.8 – 59.9	58.5 – 64.4	62.1 – 70.2
5.7"	170.2	57.6 – 61.7	60.3 – 66.2	63.9 – 72.5
5.8"	172.7	59.4 – 63.5	62.1 – 68.4	66.2 – 74.7
5.9"	175.3	61.2 – 65.3	63.9 – 70.2	68.0 – 76.5
5.10"	177.8	63.9 – 67.5	65.7 – 72.0	69.8 – 78.3
5.11"	180.3	64.8 – 69.3	67.5 – 74.3	71.6 – 80.6
6.0"	182.9	66.6 – 71.1	69.3 – 76.5	73.8 – 82.5
6.1"	185.4	68.4 – 72.9	71.1 – 78.8	75.6 – 85.1
6.2"	188	70.2 – 75.1	72.9 – 81.0	77.9 – 87.3
6.3"	190.5	72.0 – 77.0	75.2 – 83.3	80.1 – 89.6
6.4"	193	73.8 – 78.8	77.4 – 85.5	81.9 – 91.8



இதுபோன்ற வசதிகளை நாம் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஒவ்வொரு மாதமும் எடையில் கூடுதல் அல்லது குறைதல் என்பது ஒரு கிலோ அல்லது இரண்டு கிலோ என்று இருந்தால் தவறில்லை. அதுவே மாதந்தோறும் கூடுதலாக இருந்தால், அதை அபாய அறிகுறியாக எடுத்துக்கொண்டு, உடனே தேவையான நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

பெண்கள்

உயரம்		மெலிந்த உடல்	நடுத்தர உடல்	பெரு உடல்
இன்ச்	செ.மீ	(கிலோவில்)		
4.10"	147.3	41.4 – 44.1	43.2 – 48.2	46.8 – 53.6
4.11"	149.9	42.3 – 45.5	44.1 – 49.5	47.7 – 54.9
5.0"	152.4	43.2 – 46.8	45.5 – 50.9	49.1 – 56.3
5.1"	154.9	44.6 – 48.2	46.8 – 52.2	50.4 – 57.6
5.2"	157.5	45.9 – 49.5	48.2 – 53.6	51.8 – 59.0
5.3"	160	47.3 – 50.9	49.5 – 54.9	53.1 – 60.3
5.4"	162.6	48.6 – 52.2	50.9 – 56.7	54.5 – 62.1
5.5"	165.1	50.0 – 53.6	52.2 – 58.5	56.3 – 63.9
5.6"	167.6	51.3 – 55.4	54.0 – 60.8	58.1 – 65.7
5.7"	170.2	53.1 – 57.2	55.8 – 62.6	59.9 – 67.5
5.8"	172.7	54.9 – 59.0	57.6 – 64.4	61.7 – 69.3
5.9"	175.3	56.7 – 60.8	59.4 – 66.2	63.5 – 71.1
5.10"	177.8	58.5 – 63.0	61.2 – 68.0	65.3 – 73.4
5.11"	180.3	60.3 – 64.8	63.0 – 69.8	67.1 – 75.6
6.0"	182.9	62.1 – 66.6	64.8 – 71.6	68.9 – 77.9

இதோ இங்கே ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கான உடல் எடை அட்டவணை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதனைப் பார்த்து, உடல் எடை கூடுதலாக இருப்பவர்கள் உஷார் அடைவது அவர்கள் உடல் நலத்துக்கு நல்லது.



உங்களால் முடியும்!

பருமனைக் குறைத்தால் பலன்கள் ஏராளம்!

உடல் பருமன் என்பது மனதளவிலும் உடல் ரீதியிலும் மிகுந்த கஷ்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய விஷயம். அதிக உணவு உண்பதால் வரக்கூடிய பிரச்சனையல்ல, உடல் பருமன், அது நம் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் வரக்கூடிய நோய். அந்த நோயைத் தீர்க்க, அதன் காரணத்தை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அதற்குத் தகுந்தபடி சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

எடை இழப்புக்கான கடைசி முயற்சியாகக் கருதப்படும் பேரியாட்ரிக் அறுவைசிகிச்சை, இப்போது நல்லவரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது. இந்த அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம் எடை இழப்பு மட்டுமல்ல; ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்துவதாகும்.

ஆம்... உடல் பருமனைக் குறைப்பது என்பது வெறுமனே உடலைக் குறைக்கும் சிகிச்சை மட்டுமல்ல. அதைச் செய்தவுடன் உடலில் நல்ல மாற்றங்கள் பல நிகழும். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு அந்தப் பிரச்சனை தீரும். உயர் ரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் வரும். குறட்டைத் தொல்லையால் தூக்கமின்றி அவதிப்பட்டவர்கள், அதன்பின் நிம்மதியாகத் தூங்க முடியும். மூட்டுவலிப் பிரச்சனை தீரும். பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு சார்ந்த பிரச்சனைகள் தீரும். பி.சி.ஓ.டி தொல்லை இருக்காது. ஆகவே, உடல் பருமன் நோய் குறித்து மக்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும்.

லேபராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை தொழில்நுட்பங்கள் வந்தபிறகு, உடல் பருமன் குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை மிகவும் எளிமையாகிவிட்டது. அதிக வலியின்றி, ரத்த இழப்பு அதிகமின்றி ஆபரேஷன் செய்துகொள்ளலாம். ஆபரேஷன் செய்து முடித்த ஒரே நாளில் வீடு திரும்பலாம்.

50 வயதைத் தாண்டிய பிறகு பல பெண்களுக்கு மூட்டுவலி அதிக அளவில் காணப்படும். அவர்கள் எலும்பு மருத்துவரிடம் செல்வார்கள். 'உடல் பருமனைக் குறைத்தால் மூட்டுவலி சரியாகிவிடும்' என்பார் அவர். ஏற்கனவே பெண்கள் கொஞ்சமாகத்தான் உண்பார்கள். உடல் பருமனைக் குறைக்க வேண்டும் என்று, அதை

இன்னும் குறைத்துவிடுவார்கள். இதனால் உடல் சோர்வு ஏற்படும். பிறகு 'என்ன ஆனாலும் பரவாயில்லை' எனப் பழைய மாதிரி சாப்பிடத் தொடங்கி விடுவார்கள்.

பெரும்பாலான வீடுகளில் இப்படிப்பட்ட பெண்கள் இருப்பார்கள். நம் உடல் ஒரு லாரி மாதிரிதான். 15 டன் ஏற்ற முடிகிற லாரியில் 20 டன் ஏற்றினால் என்ன ஆகும்? எடை தாங்காமல், அதன் சுருள் கம்பி போய்விடும். சுருள்கம்பியை மாற்றுவது தீர்வு அல்ல. அதில் ஏற்றப்பட்டிருக்கும் எடையைக் குறைக்க வேண்டும். தூக்கி வெளியில் வைக்க வேண்டும். ஆனால், உடலில் அப்படித் தூக்கி வெளியில் வைக்க முடியாது. ஆபரேஷன்தான் செய்ய வேண்டும்.

50 வயதிற்குப் பின் யாரையாவது சார்ந்திருக்க வேண்டிய சூழல் பலருக்கு ஏற்படுகிறது. வாழ்க்கையில் யாரையும் எதிர்பார்க்காமல் நம் வேலைகளையும் தேவைகளையும் நாமே செய்துகொள்ள வேண்டும். அதற்கு உடல் பருமன் குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை ஒரு வரப் பிரசாதம். இதைப் புரிந்துகொண்ட தமிழக அரசு, முதலமைச்சரின் விரிவான காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் மூலமாக எளிய மக்களுக்கு இந்த ஆபரேஷனை ஜெம் மருத்துவமனையில் இலவசமாக செய்துகொள்ள அங்கீகரித்துள்ளனர். இந்தியாவிலேயே முதல் மாநிலமாக தமிழ்நாடு இதைச் சாதித்துள்ளது.

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையின் பலன்கள்

• குறிப்பிடத்தக்க எடை இழப்பு

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையின் மிகவும் வெளிப்படையான நன்மை குறிப்பிடத்தக்க எடை இழப்புதான். நோயாளிகள் பெரும்பாலும் தங்கள் அதிக



எடையில் கணிசமான அளவை இழக்கிறார்கள், இந்த எடை இழப்பு நீண்ட காலத்திற்குப் பராமரிக்கப்படுகிறது. இந்த எடை இழப்பு வாழ்க்கையை மாற்றும், உடல் பருமனுடன் போராடும் பலருக்கு வாழ்க்கையில் ஒரு புதிய நம்பிக்கையை வழங்குகிறது.



உடல் பருமனைக் குறைப்பது என்பது வெறுமனே உடலைக் குறைக்கும் சிகிச்சை மட்டுமல்ல! அதைச் செய்தவுடன் உடலில் பல நல்ல மாற்றங்கள் நிகழும்.

● இணை நோய்களில் நல்ல முன்னேற்றம்

உடல் பருமன் பெரும்பாலும் வகை 2 நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் போன்ற பல நோய் நிலைமைகளுடன் சேர்ந்துள்ளது. பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையானது கணிசமான எண்ணிக்கையிலான நோயாளிகளில் இந்த நிலைமைகளை மேம்படுத்த அல்லது தீர்க்க உதவுகிறது. உதாரணமாக, பல நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வகை 2 நீரிழிவு நோயின் தீவிரத்திலிருந்து விடுபடுகின்றனர்.

● மேம்படுத்தப்பட்ட இதய ஆரோக்கியம்

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை மூலம் உடல் எடையைக் குறைப்பது இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் வழிவகுக்கும். இது கரோனரி இதய நோய், பக்கவாதம் மற்றும் புற இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சையானது கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் ரத்த அழுத்த அளவைக் குறைப்பதற்கும் வழிவகுக்கிறது, மொத்தத்தில் இதய ஆரோக்கியத்திற்கு மேலும் பயனளிக்கிறது.

● உளவியல் நன்மைகள்

உடல் பருமன் மன ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கக்கூடும், பெரும்பாலும் மனச்சோர்வு, பதற்றம் மற்றும் குறைந்த சுயமரியாதைக்கு இது வழிவகுக்கும். பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை மூலம் அடையப்படும் எடை இழப்பு மனநலம், சுயமரியாதை மற்றும் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

● அதிகரிக்கும் இயக்கம் மற்றும் உடல் செயல்பாடு

அதிக எடை உடல் இயக்கத்தைத் தடைசெய்து

டாக்டர் பிரவீன் ராஜ்

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சைத் துறைத் தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை.



மூட்டு வலிக்கு வழிவகுக்கும். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய எடை இழப்பு குறிப்பிடத்தக்க வகையில் உடல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது; வலியைக் குறைக்கிறது, அதிக அளவு உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடவும், சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையை அனுபவிக்கவும் இது அனுமதிக்கிறது.

● நீண்ட ஆயுள்

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சையானது நோயாளிகளின் ஆயுட்காலம் அதிகரிக்க வழிவகுக்கும் என்று பல ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. குறிப்பாக உடல் பருமனுடன் தொடர்புடைய ஆபத்துக் காரணிகள் குறைவது இந்த அதிகரித்த ஆயுளுக்குப் பங்களிக்கிறது.

● மருத்துவச் செலவுகள் குறைதல்

காலப்போக்கில், பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவச் செலவுகளைக் குறைக்க வழிவகுக்கும். உடல் பருமன் தொடர்பான சுகாதார நிலைமைகளின் தீவிர அல்லது முன்னேற்றத்துடன், நோயாளிகளுக்குப் பெரும்பாலும் குறைவான மருந்துகள் மற்றும் குறைவான மருத்துவப் பராமரிப்பே தேவைப்படுகிறது.

பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை என்பது எடை இழப்புக்கான ஒரு செயல்முறையைவிட மிகச்சிறந்தது. இது ஒரு நோயாளியின் வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் நல்ல விதமாகப் பாதிக்கும் ஒரு மாற்றத்திற்கான பயணம். உடல் ஆரோக்கிய மேம்பாடுகள் முதல் உளவியல் நலன்கள் வரை, இந்த மாற்றங்கள் மிகச் சிறப்பானவை.

இருப்பினும், பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை ஒரு விரைவான தீர்வு அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம். இதில் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மற்றும் மருத்துவப் பின்தொடர்தல் ஆகியவற்றில் வாழ்நாள் முழுவதும் கவனம் தேவைப்படுகிறது. எந்தவோர் அறுவை சிகிச்சையையும் போலவே, இதில் அபாயங்களும் உள்ளன, மேலும் தகவலறிய ஒரு மருத்துவரிடம் இதைப் பற்றி விவாதிப்பது அவசியம்.



உணவுக் குழாய் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்த முடியும்!



புற்றுநோய்க்கு இருப்பதிலேயே சிறந்தது என்று மருத்துவர்கள் பரிந்துரை செய்வது அறுவை சிகிச்சையைத்தான். ஆனால், அறுவை சிகிச்சை என்றாலே இன்னமும் பலர் பயந்து நடுங்கத்தான் செய்கிறார்கள். சிகிச்சைக்குப் பிறகு முந்தைய ஆரோக்கியம், சந்தோஷம், உடல் வலிமை இருக்காது என்றே பலரும் கருதுகிறார்கள். அறுவை சிகிச்சை செய்தால் நாட்களக்கில் படுக்கையில் இருக்கவேண்டும். நிறைய வலி, வேதனையை அனுபவிக்க வேண்டும் என்றும் நினைக்கிறார்கள்.

இப்போது அறுவை சிகிச்சையின் தன்மையும் திறனும் முழுமையாக மாறிவிட்டது. ஆம்... மற்ற அனைத்துச் சிகிச்சை முறைகளையும்விட அறுவை சிகிச்சையே பல்வேறு நோய்களுக்கும் ஆற்றலுடன் செயலாற்றுவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாகப் புற்றுநோய்க்கு அறுவை சிகிச்சையே துல்லியமான பலன் அளிப்பதாக மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை

பாதிக்கப்பட்ட பகுதியைத் தேவைக்கு ஏற்ப முழுமையாக அல்லது பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை மட்டும் அகற்றுவதே, புற்றுநோய்க்கான அறுவை சிகிச்சை எனப்படுகிறது. புற்றுநோய்க் கட்டியை அகற்றும்போது, அதனைச் சுற்றியுள்ள நிணநீர் மற்றும் கொழுப்புத் தசைகளையும் அகற்றுவது உண்டு. ஏனென்றால், அந்தப் புற்றுநோய்க் கட்டி மீண்டும் வளர்வதை, அப்போதுதான் தடுத்து நிறுத்து முடியும். அறுவை சிகிச்சையையே பெரும்பாலான

மருத்துவர்கள் பரிந்துரை செய்வதற்கான காரணங்களைப் பார்க்கலாம்.

- ஒவ்வொரு நிமிடமும் புற்றுநோய்க் கிருமிகள் பல்கிப் பெருகும் தன்மை வாய்ந்தவை என்பதால், எவ்வளவு விரைவில் அதனை முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்த இயலுமோ அத்தனை விரைவில் செய்வது நல்லது. அப்படி விரைந்து செயலாற்றாதல் அறுவை சிகிச்சையில் மட்டுமே சாத்தியம்.
- சிறு வயதுக் குழந்தை மற்றும் வயதான முதியவர்களுக்குக் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை அல்லது வேதியியல் சிகிச்சை மிகமோசமான பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். அந்தச் சிகிச்சைகளைத் தாங்கும் வலு உடலுக்கு இருக்காது என்பதால் அறுவை சிகிச்சையே பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது.
- ரேடியேஷன் தெரபி மற்றும் கீமோதெரபி போன்றவற்றை உடனுக்குடன் செய்யமுடியாது. பல நாட்கள் தொடர்ந்து காத்திருந்து, அடுத்தடுத்த விளைவுகளைப் பார்த்த பிறகே செயலாற்ற முடியும். ஆனால், அறுவை சிகிச்சையில் ஒரே நேரத்தில் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுள் தீர்க்கப்பட்டுவிடுகின்றன.
- முன்பு ஓபன் சர்ஜரி மட்டுமே ஒரே தீர்வாக இருந்தது. இப்போது

டாக்டர் ப.செந்தில்நாதன்

இரைப்பை, குடலியல் மற்றும்
புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்
ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை



லேபராஸ்கோபி மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுவதால், மிகக் குறைந்த நேரத்தில் சிகிச்சை முடிகிறது.

- சிறு துளை வழியாகச் சிகிச்சை செய்யப்படுவதால், வலி, வேதனை, ரத்தஇழப்பு போன்ற அனைத்துமே குறைகிறது. மேலும் வெகுவிரைவில் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்பிவிட முடியும்.

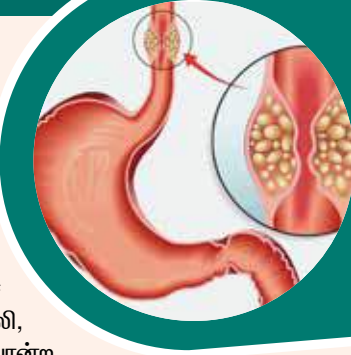
- இப்போது அறுவை சிகிச்சையில் எண்டோஸ்கோபி மற்றும் லேபராஸ்கோபி பயன்படுத்தப்படுவதால், மிகவும் துல்லியமான சிகிச்சை சாத்தியமாகிறது. இதன் மூலம் ஆரம்ப நிலையில் உள்ள புற்றுநோய்க்கு மட்டுமல்ல... முற்றிய நிலையில் உள்ள புற்றுநோய்க்கும் சிகிச்சை அளிக்க முடியும். உடலைத் திறந்து சிகிச்சை அளிக்கத் தேவையில்லை, சிகிச்சைக்குப் பின் தீவிர சிகிச்சை (ஐ.சி.யு.) தேவையில்லை. இதயம், நுரையீரல் நோய் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமின்றி. வயிற்றுப் புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும், இந்தச் சிகிச்சை பெருமளவு பயன்படுகிறது.

- அடுத்தகட்டமாக இப்போது வீடியோ எண்டோஸ்கோபி பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதன் மூலம் புற்று இருந்தால் அதை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது.

புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடித்துவிட்டால் சிகிச்சை அளித்து முற்றிலும் குணப்படுத்திவிடலாம். ஆனால் பலர், 'தனக்கெல்லாம் இந்த நோய் வராது' என்று குருட்டு நம்பிக்கையுடன் இருப்பார்கள். அதனால் அறிகுறிகள் தென்பட்டாலும் கண்டுகொள்ளாமல் தவிர்த்து, நோய் முற்றிய நிலையிலேயே சிகிச்சைக்கு வந்து அவஸ்தைப்படுகிறார்கள்.

அண்மைக் காலமாக நம் இந்தியாவில் அதிவேகமாகப் பெருகிவருவது வயிற்றுப் புற்றுநோயே. அதனால் வயிற்றுப் புற்றுநோய்களைப் பற்றி விரிவாக அறிவது அவசியம்.

இந்தியாவிலேயே முதன்முறையாக கோவை ஜெம் மருத்துவமனையில்தான், 'சர்வதேச உணவுக்குழாய் சிறப்பு அறுவை சிகிச்சை மையம்' (கடந்த 2011-ம் ஆண்டு) தொடங்கப்பட்டுள்ளது. அதற்குக் காரணம், நம் இந்தியாவில் பலருக்கும் உணவுக் குழாயில் ஏராளமான நோய்கள் ஏற்பட்டு வருவதுதான். அதிலும் குறிப்பாக உணவுக் குழாய் புற்றுநோய் மிகவும் அதிகரித்து வருகிறது. மிகவும் கொடிய நோய் என்று கருதப்பட்ட உணவுக்குழாய்



இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக கோவை ஜெம் மருத்துவமனையில்தான், 'சர்வதேச உணவுக்குழாய் சிறப்பு அறுவை சிகிச்சை மையம்' தொடங்கப்பட்டது.

இதற்குக் காரணம், நம் இந்தியாவில் பலருக்கும் உணவுக் குழாயில் ஏராளமான நோய்கள் ஏற்படுவதுதான்.

புற்றுநோயை இப்போது நவீனச் சிகிச்சை மூலம் முற்றிலும் குணப்படுத்த முடிகிறது.

உணவுக்குழாயில் புற்றுநோய் (Esophageal cancer)

நமது உணவு, தண்ணீர், எச்சில் போன்றவற்றை இரைப்பைக்குக் கொண்டு செல்லும் உறுப்பின் பெயர்தான் உணவுக்குழாய். இதன் செயல்பாடு ஒரு வழிப்பாதையாக மட்டுமே இருக்கும். அதாவது வாயில் இருந்து இரைப்பை நோக்கிக் கொண்டு செல்வது மட்டுமே இயல்பான பணி. இரைப்பையில் இருந்து உணவு, தண்ணீர் போன்றவை மேல் நோக்கி வருவது நோய் அறிகுறியாகக் கருதப்படுகிறது.

உணவுக்குழாய் செயல்பாட்டில் ஏதாவது சிக்கல் ஏற்படும்போது அது நெஞ்சடைப்பு, உணவை விழுங்குவதில் சிரமம், ஏப்பம், அஜீரணக் கோளாறு, பசியின்மை போன்ற பிரச்சனைகளாக வெளிப்படுகிறது. இதுபோன்ற குறைபாடுகள் எப்போதாவது ஒருமுறை நிகழும் பட்சத்தில் பெரிதாக எடுத்துக்கொள்ளத் தேவையில்லை. ஆனால், அடிக்கடி இந்தக் குறைபாடுகள் தெரிய ஆரம்பித்தால் அது புற்றுநோயின் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம்.

உணவுக்குழாயில் பெரும்பாலும் சாதாரணக் கட்டிகள் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு இல்லை என்பதால், உருவாகும் கட்டிகளில் நூற்றுக்கு 90 சதவிகிதம் கட்டிகள் புற்றுநோய்க் கட்டிகளாகவே இருக்கின்றன.

இந்தப் புற்றுநோய்க்கான உயிரணுக்கள் அளவுக்கு மீறிய வேகத்தில் பெருகுவதால், எதிர்ப்பு சக்திகளால் இவற்றை எளிதில் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை. அதனால் நல்ல உயிரணுக்களுக்கு இடையே இந்தப் புற்றுநோய் உயிரணுக்கள் நுழைந்து, அசையாமல் இடம்பிடித்து வளரத் தொடங்கிவிடுகின்றன.

இந்திய மக்களில் அதிகமானவர்களுக்கு உணவுக்குழாயின் நடுப்பகுதியில் புற்றுநோய் பாதிப்பு ஏற்படுவதாகக் கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. இந்த நோய் கிட்டத்தட்ட 70 சதவிகிதம் வரை ஆண்களையே பாதிக்கிறது. ஆண்களைப் போன்று பெண்கள் பாதிக்கப்படாமைக்கு விசேஷக் காரணங்கள் என்றால், அது அவர்களின் உணவு முறைதான்!

அப்பெண்டிசிடிஸ் எனும் குடல்வால் அழற்சி!



குடல்வால் அழற்சி என்றால் என்ன? குடல்வால் அழற்சி என்பது குடல்வாலில் ஏற்படும் வீக்கம். குடல் வால் என்பது பெருங்குடலின் முற்பகுதியில் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு சிறிய குழாய் போன்ற அமைப்பாகும். அது வயிற்றின் வலது அடிப்பாகத்தில் அமைந்திருக்கிறது. அதற்கு உடலில் அறியப்பட்ட செயல்பாடுகள் ஏதுமில்லை. குடல்வால் (அப்பெண்டிசிடிஸ்) வீக்கமடையும் போது குடல்வால் அழற்சி ஏற்படுகிறது. இதற்கு அங்கு ஏற்படும் அடைப்பு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். இது தசைப்பிடிப்பு அல்லது கடுமையான வயிற்று வலி போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும். சிகிச்சை அளிக்கப்படாமல் விட்டால், குடல்வால் அழற்சி ஏற்பட்டு, குடல்வாலை வெடிக்கச் செய்யலாம்.

குடல் வால் பகுதி தடுக்கப்படும் போது, அதனுள் பாக்டீரியாக்கள் பெருகும். அது சீழ் மற்றும் வீக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும். அடிவயிற்றில் வலி மற்றும் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். குடல் அழற்சியும் ரத்த ஓட்டத்தைத் தடுக்கலாம்.

அப்பெண்டிசிடிஸ் வெடித்தால், வயிற்றுக் குழிக்குள் பாக்டீரியா பரவலாம். இது மிகவும் தீவிரமானது; சில நேரங்களில் மிகமிக ஆபத்தானது.

கடுமையான குடல்வால் அழற்சி

கடுமையான குடல்வால் அழற்சி என்பது குடல்வால் அழற்சியின் தீவிரமான திடீர் நிகழ்வு ஆகும். 10 முதல் 30 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களிடையே இது மிகவும் பொதுவானது. பெண்களைவிட ஆண்களுக்கு இது அதிகம் நிகழ்கிறது. வலி விரைவாக உருவாகி 24 மணிநேரத்தில் தீவிரமடைகிறது.

இதற்கு உடனடி மருத்துவச் சிகிச்சை தேவை. சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால், இது அப்பெண்டிசிடிஸ் சிதைவை ஏற்படுத்தும். இது ஒரு தீவிரமான மற்றும் ஆபத்தான சிக்கலாகக்கூட இருக்கலாம்.

நாளப்பட்ட குடல்வால் அழற்சியைவிடக் கடுமையான குடல் அழற்சி மிகவும் பொதுவானது. இது 7 முதல் 9 சதவிகித அமெரிக்கர்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்

- குடல்வால் அழற்சி வலி பெரும்பாலும் மேல் வயிறு அல்லது தொப்புள் பகுதியில் லேசான பிடிபுடன் தொடங்குகிறது. பின்னர் அது அடிவயிற்றின் கீழ் வலது பகுதிக்கு நகரும். இந்த வலி அடிக்கடி திடீரென்று தொடங்குகிறது.
- நடக்கும்போதும் இருமும்போதும் இது மோசமாகிறது. உறக்கத்தில் இருந்து எழுப்பும் அளவுக்குத் தீவிரமானது.
- இந்த வலி கடுமையானது. இதற்கு முன் அனுபவித்த மற்ற வயிற்று வலிகளிலிருந்து வேறுபட்டது.
- ஒருசில மணி நேரங்களில் மிக மோசமடையும்.

குடல் அழற்சியின் பிற அறிகுறிகள்

- பசியிழப்பு
- அஜீரணம்
- குமட்டல்
- வாந்தி
- வயிற்று வீக்கம்
- காய்ச்சல்

பொதுவான குடல் பிரச்சனைகள்

- வயிற்றுப்போக்கு
- மலச்சிக்கல்
- மலம் கழிக்க வேண்டிய உணர்வு
- வாயுவை வெளியேற்ற இயலாமை

டாக்டர் ராஜிவ் மகராஜ்

அறுவை சிகிச்சை

காஸ்ட்ரோ என்டராலஜி ஆலோசகர்,
ஜெம் மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்.



சிக்கல்கள்

குடல்வால் பகுதி சிதைந்தால் ஏற்படக்கூடிய குடல்வால் அழற்சி கடுமையான சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். இது வயிற்றுக்குழிக்குள் மலம் மற்றும் பாக்டீரியாவைக் கசியச் செய்யலாம். சிதைந்த குடல்வாலானது வலிமிருந்த மற்றும் உயிருக்கு ஆபத்தான நோய்த்தொற்றுக்கு வழிவகுக்கும், அவற்றுள் பின்வருவன குறிப்பிடத்தக்கவை.

- பெரிட்டோனிடிஸ்
- புண்கள்

பெரிட்டோனிடிஸ்

அப்பெண்டிசிடிஸ் வெடித்து, பாக்டீரியா வயிற்றுக்குழிக்குள் பரவுமபோது, வயிற்றுக்குழி அல்லது பெரிட்டோனியத்தின் புறணியில் தொற்று ஏற்படலாம்; வீக்கமடையலாம். இது பெரிட்டோனிடிஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது மிகவும் தீவிரமானது; ஆபத்தானது.

பெரிட்டோனிடிஸின் அறிகுறிகள்

- வேகமான இதயத்துடிப்பு
- அதிக காய்ச்சல்
- மூச்சுத் திணறல் அல்லது விரைவான சுவாசம்
- கடுமையான மற்றும் தொடர்ச்சியான வயிற்று வலி
- சிகிச்சையில் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் மற்றும் அப்பெண்டிசிடிஸை அகற்ற அறுவை சிகிச்சை ஆகியவை அடங்கும்.

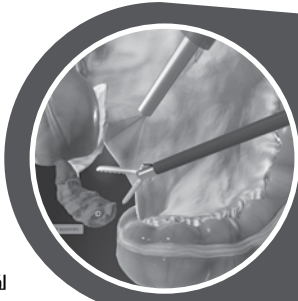
புண்கள்

புண் என்பதை ஒரு வலிமிருந்த சீழ் பாக்கெட் எனக் கூறலாம். இது ஒரு குடல்வால் வெடிப்பைச் சுற்றி உருவாகிறது. வெள்ளை ரத்த அணுக்களே உடலின் தொற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான வழி. அதனால் இந்த நோய்த்தொற்று, நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளைக்கொண்டு சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும். அதோடு, சீழ் வடிகட்டப்பட வேண்டும்.

சில நேரங்களில் ஓர் ஊசியைப் பயன்படுத்தி அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் சீழ் வடிகட்டப்படும். இதற்கு மயக்க மருந்து வழங்கப்படும். அல்ட்ராசவுண்ட் அல்லது CT ஸ்கேன் இமேஜிங்கைப் பயன்படுத்தி மருத்துவர் இந்தச் செயல்முறையை வழிநடத்துவார்.

குடல் அழற்சி எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது?

- உங்களுக்கு குடல் அழற்சி இருக்கலாம் என்று உங்கள் மருத்துவர் சந்தேகித்தால், அறிகுறிகள் மற்றும்



உங்கள் அப்பெண்டிசிடிஸ் வெடித்தால், உங்கள் வயிற்றுக்குழிக்குள் பாக்டீரியா பரவலாம். இது தீவிரமானது; சில நேரங்களில் ஆபத்தானது.

மருத்துவ வரலாறு குறித்து அவர் உங்களிடம் பேசுவார். உங்கள் அடிவயிற்றின் கீழ்வலது பகுதியில் உள்ள மென்மை மற்றும் வீக்கம் அல்லது விறைப்புத்தன்மையைச் சரிபார்க்க உடல் பரிசோதனை செய்வார்கள். தேவையெனில் டிஜிட்டல் மலக்குடல் பரிசோதனையையும் செய்யலாம்.

- உடல் பரிசோதனையின் முடிவுகளைப் பொறுத்து, குடல் அழற்சியின் அறிகுறிகளைச் சரிபார்க்க மருத்துவர் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சோதனைகளைப் பரிந்துரைக்கலாம்.

- ரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை, அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன் ஆகியவை இதில் முக்கியமானவை.

- அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன் ஒப்பிடும்போது CT ஸ்கேன், உறுப்புகளின் விரிவான படங்களை உருவாக்குகிறது. இருப்பினும், CT ஸ்கேன் மூலம் கதிர்வீச்சு வெளிப்பாட்டுடன் தொடர்புடைய சில உடல்நல அபாயங்கள் உள்ளன. எனவே இது பொதுவாக அல்ட்ராசவுண்ட்டுக்குப் பிறகுதான் அவசியம் எனில் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

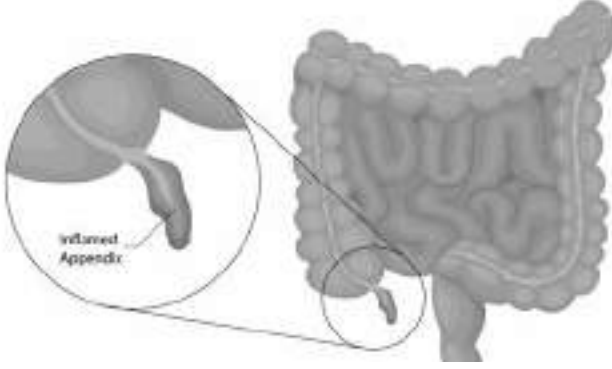
சிகிச்சை

குடல் அழற்சிக்கான மருத்துவரின் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சைத் திட்டம் பெரும்பாலும் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளை உள்ளடக்கி இருக்கலாம், அதைத் தொடர்ந்து உங்கள் அப்பெண்டிசிடிஸை அகற்ற அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம். இது appendectomy என்று அழைக்கப்படுகிறது.

சிகிச்சையானது பின்வருவனவற்றில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றை உள்ளடக்கியிருக்கலாம்.

- வலி நிவாரணிகள்
- IV திரவங்கள்
- திரவ உணவு
- அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளால் மட்டுமே லேசான குடல்வால் அழற்சி குணமடையக்கூடும். ஆனால், பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், அப்பெண்டிசிடிஸை அகற்ற அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்.

Appendicitis



குடல்வால் அறுவை சிகிச்சையின் போது...

அப்பென்டெக்டோமி என்பது குடல் அழற்சி சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தப்படும் அறுவை சிகிச்சை ஆகும். இந்த நடைமுறையின் போது, மருத்துவர் உங்கள் குடல்வாலை அகற்றுவார். அது வெடித்திருந்தால், உங்கள் வயிற்றுக்குழியும் சுத்தம் செய்யப்படும்.

மருத்துவர் லேபராஸ்கோபியைப் பயன்படுத்திக் குறைந்த ஊடுருவும் அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம். அல்லது அப்பெண்டிசிடிஸை அகற்றத் திறந்த அறுவை சிகிச்சையைப் பயன்படுத்தலாம்.

எந்தவோர் அறுவை சிகிச்சையையும் போலவே, குடல் அறுவை சிகிச்சையுடன் தொடர்புடைய சில அபாயங்கள் உள்ளன. இருப்பினும், குடல் அழற்சியின் அபாயங்கள் சிகிச்சை அளிக்கப்படாத குடல் அழற்சியின் அபாயங்களைக் காட்டிலும் சிறியவை.

அப்பெண்டிசிடிஸை அகற்ற அறுவை சிகிச்சை செய்தால், உங்கள் மருத்துவர் நீங்கள் குணமடைவதற்காக நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் மற்றும் வலி நிவாரணிகளைப் பரிந்துரைக்கலாம்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதோடு இவற்றையும் பின்பற்றுங்கள்!

- நிறைய ஓய்வு எடுக்கவும்
- நிறைய திரவங்களைக் குடிக்கவும்
- ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு மென்மையான நடைக்குச் செல்லுங்கள்
- உங்கள் மருத்துவர் கூறும் வரை கடுமையான செயல்பாடு மற்றும் கனமான பொருட்களைத் தூக்குவதைத் தவிர்க்கவும்

- உங்கள் அறுவை சிகிச்சை கீறல்களைச் சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் வைத்திருங்கள்

சில சந்தர்ப்பங்களில், உணவுத் திட்டத்தை மாற்றியமைக்க உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கலாம். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்களுக்குக் குமட்டல் ஏற்பட்டால், சாதம் போன்ற லேசான உணவுகளைச் சாப்பிடலாம். உங்களுக்கு மலச்சிக்கல் இருந்தால், ஃபைபர் சப்ளிமெண்ட் எடுத்துக்கொள்வது அவசியம்.

கர்ப்பகாலக் குடல் அழற்சி

கடுமையான குடல்வால் அழற்சி என்பது கர்ப்ப காலத்தில் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் மிகவும் பொதுவான மகப்பேறு அல்லாத அவசரநிலை ஆகும். இது 0.04 முதல் 0.2 சதவிகிதக் கர்ப்பிணிகளைப் பாதிக்கிறது.

குடல்வால் அழற்சியின் அறிகுறிகள் கர்ப்பத்திலிருந்து ஏற்படும் வழக்கமான அசௌகரியம் என்று தவறாகக் கருதப்படலாம். கர்ப்பம் உங்கள் வயிற்றுப் பகுதியில் மேல்நோக்கி நகர்வதற்கும் இது காரணமாக இருக்கலாம், இது குடல்வால் அழற்சி தொடர்பான வலியின் இருப்பிடத்தைப் பாதிக்கலாம். இது நோயறிதலைக் கடினமாக்கும்.

தாமதமான நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சையானது கருச்சிதைவு உள்ளிட்ட சிக்கல்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.

குடல்வால் அழற்சியிலிருந்து மீள்வது எப்படி?

- உங்கள் ஓட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பது
- அப்பெண்டிசிடிஸை அகற்ற லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை செய்தால், நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை முடிந்த சில மணி நேரங்களுக்குப் பிறகு அல்லது அடுத்த நாள் மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு திரும்பலாம்.
- உங்களுக்குத் திறந்த அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டால், குணமடைய மருத்துவமனையில் அதிக நாட்கள் செலவிட வேண்டியிருக்கும். லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையைவிட திறந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பொதுவாக அதிக பின்தொடர்தல் கவனிப்பு தேவைப்படுகிறது.
- நீங்கள் மருத்துவமனையை விட்டு வெளியேறுவதற்கு முன், உங்கள் கீறல் இடங்களை எவ்வாறு பராமரிப்பது என்பதை அறிய மருத்துவர் உங்களுக்கு உதவலாம். உங்கள் குண்மடையும் செயல்முறையைத் துரிதப்படுத்த நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் அல்லது வலி நிவாரணிகளைப் பரிந்துரைக்கலாம். நீங்கள் குணமடையும்போது உணவைச் சரிசெய்யவும், கடுமையான செயல்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும், அன்றாடப் பழக்கவழக்கங்களில் சில மாற்றங்களைச் செய்யவும் அவர்கள் உங்களுக்கு அறிவுறுத்தலாம். •

பவர் ஆஃப் பாசிபிடிவிபிடி!

மேம்பட்ட மன ஆரோக்கியம்

நேர்மறையான அணுகுமுறையோடு இருப்பது பற்றும் குறைவதற்கு வழிவகுக்கும். ஒட்டுமொத்த மன ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான சிறந்த உணர்வு இது.

ஆயுட்காலம்

வாழ்க்கையில் நேர்மறையான கண்ணோட்டத்தைப் பராமரிப்பது என்பது நீண்டகால ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு உதவும் என்று சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மேம்படுத்தப்பட்ட உறவுகள்

நேர்மறையான அணுகுமுறையைப்போடுவது சிறந்த உறவுகளுக்கும் நட்புகளுக்கும் வழிவகுக்கும், ஏனெனில், இது கருணை, பச்சாதாபம் மற்றும் பயனுள்ள தகவல்தொடர்பு ஆகியவற்றை வளர்க்கிறது.

அதிக மகிழ்ச்சி

நேர்மறை என்பது மகிழ்ச்சியுடன் வலுவாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. வாழ்க்கையின் நேர்மறையான அம்சங்களில் கவனம் செலுத்துபவர்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கை திருப்தியை அனுபவிப்பார்கள்.

மேம்படுத்தப்பட்ட பின்னடைவு

நேர்மறையானது பின்னடைவுகள் மற்றும் சவால்களில் இருந்து திறம்பட மீண்டுவர உதவுகிறது.

அதிகரிக்கும் சுயமரியாதை

நேர்மறையான சுய-உருவ எண்ணம் மற்றும் தன்னைப் பற்றிய நம்பிக்கை ஆகியவை சுயமரியாதை மற்றும் தன்னம்பிக்கைக்கு வழிவகுக்கிறது.

சிறந்த உடல் ஆரோக்கியம்

வாழ்க்கையைப் பற்றிய நேர்மறையான கண்ணோட்டமானது வலுவான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு, நாளப்பட்ட நோய்களின் குறைந்த ஆபத்து உட்படச் சிறந்த உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு வழிவகுக்கும்.

சாதனைக்கான உந்துதல்

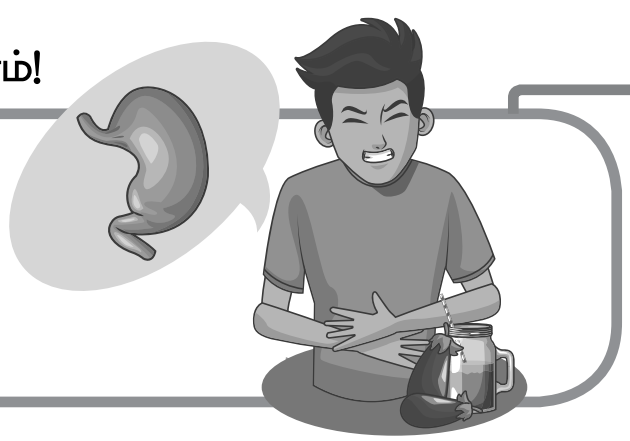
நேர்மறையான நபர்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் இலக்குகளைத் தொடர அதிக உந்துதல் மற்றும் விடாமுயற்சியுடன் செயல்படுவார்கள். அவர்கள் வெற்றிபெறும் திறனை நம்புகிறார்கள்.

மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்

நேர்மறை எண்ணம் மன அழுத்தத்திற்கு எதிராகச் செயல்படும். இது வாழ்க்கையின் சவால்களை மிகவும் திறம்படச் சமாளிக்க உதவுகிறது.

☺ பதில் சொல்லுங்க பார்ப்போம்!

உங்கள் வயிற்றைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா?



இந்தக் கேள்விகள் வயிற்றின் செயல்பாடு மற்றும் அது தொடர்புடைய ஆரோக்கிய அம்சங்களை உள்ளடக்கியது. இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடை காண்பதன் வாயிலாக நம் உடலின் முக்கியமான செரிமான உறுப்பு பற்றி அறிவோம்!

கேள்வி 1

செரிமான அமைப்பில் வயிற்றின் முதன்மைச் செயல்பாடு என்ன?

- அ) ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சுவது
- ஆ) உணவை அரைத்தல்
- இ) பித்தத்தை உற்பத்தி செய்தல்
- ஈ) செரிக்கப்படாத உணவைச் சேமித்தல்

பதில்: ஆ) உணவை அரைக்க

வயிற்றின் முதன்மைச் செயல்பாடு உணவை உடைத்து, சிறிய, எளிதாகக் கையாளக்கூடிய துண்டுகளாக அரைப்பதாகும். இது தசைச் சுருக்கங்கள் மற்றும் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் மற்றும் செரிமான நொதிகளை உள்ளடக்கிய இரைப்பைச் சாறுகளின் செயல்பாட்டின் மூலம் நிகழ்கிறது.

கேள்வி 2

வயிற்றில் உள்ள புரதங்களின் செரிமானத்திற்கு உதவும் நொதியின் பெயர் என்ன?

- அ) அமிலேஸ்
- ஆ) லிபேஸ்
- இ) பெப்சின்
- ஈ) லாக்டேஸ்

பதில்: இ) பெப்சின்

பெப்சின் என்பது வயிற்றில் உள்ள முக்கியச் செரிமான நொதியாகும், இது புரதங்களைச் சிறிய பெப்டைட்களாக உடைக்கிறது. இது வயிற்றின் அமிலச் சூழலால் செயல்படுத்தப்படுகிறது.

கேள்வி 3

வயிற்றின் எந்தப் பகுதி சிறுகுடலுடன் இணைகிறது?

- அ) ஃபண்டஸ்
- ஆ) பெருங்குடல்
- இ) ஆன்ட்ரம்
- ஈ) பைலோரஸ்

பதில்: ஈ) பைலோரஸ்

பைலோரஸ் என்பது சிறுகுடலுடன் இணைக்கும் வயிற்றின் பகுதி. இது ஒரு வால்வாகச் செயல்படுகிறது, இப்பகுதி செரிமான உணவு வயிற்றில் இருந்து சிறுகுடலுக்குச் செல்வதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

கேள்வி 4

வயிற்றில் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் என்ன பங்கு வகிக்கிறது?

- அ) இது வயிற்று அமிலத்தை நடுநிலையாக்குகிறது.
- ஆ) இது வைட்டமின்களை உறிஞ்சுவதற்கு உதவுகிறது.
- இ) இது நொதிகளுக்கு அமிலச் சூழலை வழங்குகிறது.
- ஈ) இது கார்போஹைட்ரேட்டுகளை உடைக்கிறது.

பதில்: இ) இது நொதிகளுக்கு அமிலச் சூழலை வழங்குகிறது.

வயிற்றிலுள்ள ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம், பெப்சின் போன்ற நொதிகள் புரதச் செரிமானத்தில் திறம்படச் செயல்படத் தேவையான அமிலச் சூழலை வழங்குகிறது. இது உணவில் உள்ள பாக்டீரியா மற்றும் பிற நோய்க்கிருமிகளைக் கொல்லவும் உதவுகிறது.

கேள்வி 5

இரைப்பை அமிலம் உணவுக்குழாயில் திரும்புவதால் எப்படி வகைப்படுத்தப்படுகிறது?

- அ) இரைப்பை அழற்சி
- ஆ) பெப்டிக் அல்சர்
- இ) இரைப்பை உணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய் (GERD)
- ஈ) எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி (IBS)

பதில்: இ) இரைப்பை உணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய் (GERD)

GERD என்பது நம் வாய் மற்றும் வயிற்றை (உணவுக்குழாய்) இணைக்கும் குழாயில் அடிக்கடி வயிற்று அமிலம் மீண்டும் பாய்ந்து செல்லும் ஒரு நாள்பட்ட நிலை. இந்தப் பின்னடைவு (ரிஃப்ளக்ஸ்) உணவுக்குழாயின் புறணியை எரிச்சலடையச் செய்யலாம்.

கேள்வி 6

வயிற்றில் உற்பத்தியாகும் எந்த ஹார்மோன் பசியைத் தூண்டுகிறது?

- அ) இன்சலின்
- ஆ) லெப்டின்
- இ) கிரெலின்
- ஈ) குளுகோகன்

பதில்: இ) கிரெலின்

பசி ஹார்மோன் என்று அழைக்கப்படும் கிரெலின் வயிற்றில் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. இதுவே பசியைத் தூண்டுவதற்கு மூளைக்குச் சமிக்கை செய்கிறது. பசியின் உணர்வைத் தொடங்குவதில் இது முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

கேள்வி 7

அமில இரைப்பைச் சாறுகளில் இருந்து பாதுகாக்கும் வயிற்றின் புறணி எது?

- அ) மியூகோசல் புறணி
- ஆ) மேல்தோல் அடுக்கு
- இ) பெரிட்டோனியம்
- ஈ) செரோசா

பதில்: அ) மியூகோசல் புறணி

வயிற்றின் மியூகோசல் லைனிங் என்கிற புறணி ஒருவிதச் சளியை சுரக்கிறது. இது வயிற்றுப் புறணிக்கும் அமில இரைப்பைச் சாறுகளுக்கும் இடையே ஒரு பாதுகாப்புத் தடையாக அமைகிறது. வயிற்றுச் சுவரின் செரிமானத்தைத் தடுக்க இந்தத் தடை முக்கியமானது.

கேள்வி 8

வயிற்றில் ஏற்படும் அழற்சியின் மருத்துவச் சொல் என்ன?

- அ) இரைப்பை அழற்சி
- ஆ) பெருங்குடல் அழற்சி
- இ) குடல் அழற்சி
- ஈ) ஹெபடைடிஸ்

பதில்: அ) இரைப்பை அழற்சி

இரைப்பை அழற்சி (Gastritis) என்பது வயிற்றின் புறணி வீக்கத்தைக் குறிக்கிறது, இது சில மருந்துகள், ஆல்கஹால், நாள்பட்ட மன அழுத்தம், பாக்டீரியா தொற்று உள்ளிட்ட பல்வேறு காரணிகளால் ஏற்படலாம்.

கேள்வி 9

எந்தச் சத்து வயிற்றில் செரிமானத்தைத் தொடங்குகிறது?

- அ) புரதங்கள்
- ஆ) கார்போஹைட்ரேட்டுகள்
- இ) கொழுப்புகள்
- ஈ) வைட்டமின்கள்

பதில்: அ) புரதங்கள்

பெப்சின் மற்றும் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலத்தின் செயல்பாட்டின் மூலம் வயிற்றில் புரதச் செரிமானம் தொடங்குகிறது. கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள் முதன்மையாக முறையே வாய் மற்றும் சிறுகுடலில் செரிமானத்தைத் தொடங்குகின்றன.

கேள்வி 10

வயிற்றிலிருந்து வெளியேறும் பகுதியளவு செரிக்கப்பட்ட, அரை திரவ நிறை உணவுக்கான சொல் என்ன?

- அ) போலஸ்
- ஆ) சைம்
- இ) கூழ்
- ஈ) ருமென்

பதில்: ஆ) சைம்

சைம் என்பது வயிற்றிலிருந்து சிறுகுடலுக்குள் வெளியேற்றப்படும் பகுதியளவு செரிக்கப்படும் உணவின் அரை-திரவநிலைக்குப் பயன்படுத்தப்படும் சொல். வயிற்றில் செரிமானச் சாறுகளுடன் உணவு கலப்பதன் மூலம் இது உருவாகிறது.

இல்லாமல் போகிறது. அன்பான உரையாடல்களுக்குப் பதிலாக, பல குடும்பங்கள் உணவு நேரம், உல்லாசப் பயணங்களின்போது, அல்லது சாதாரணமாக உட்காரும்போது கூடத் தங்கள் சொந்த டிஜிட்டல் குழிமுகளில் மூழ்கியிருப்பதைக் காண முடிகிறது.



டிஜிட்டல் டிடாக்ஸ் என்பது தொழில்நுட்பத்தைத் தவிர்ப்பது பற்றியது அல்ல. மாறாக நம் வாழ்வில் அவை ஆதிக்கம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக அதை மேம்படுத்துவதற்கு நியாயமான முறையில் பயன்படுத்துவதே.

டிஜிட்டல் அடிமைகள்

திரைகளில் அதிக நேரம் செயல்படுவது உடல் செயல்பாடு குறைவதற்கும், சமூகத் திறன்களைக் குறைப்பதற்கும், டிஜிட்டலுக்கு அடிமையாவதற்கும் வழிவகுக்கும். 2020-ம் ஆண்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில், இந்தியக் குழந்தைகள் தினமும் சுமார் 2.5 மணிநேரம் ஸ்மார்ட்போன்களில் செலவிடுகின்றனர், குழந்தைகளின் வளர்ச்சித் தாக்கங்களைக் கருத்தில் கொண்டால் இது மிகவும் ஆபத்தானது.

டிஜிட்டல் டிடாக்ஸ் செய்வது எப்படி?

அதெப்படி சாத்தியம் என்று தோன்றினாலும், நீங்கள் சாதனங்களிலிருந்து விடுபட்டு ஓய்வு எடுப்பது முடியும் என்பது மட்டுமல்ல... அது புத்துணர்ச்சி அளிப்பதும் கூட. டிஜிட்டல் சாம்ராஜ்யத்தில் இருந்து வெற்றிகரமாக விடுபட உதவுகூடிய சில வழிமுறைகள் இங்கே...

தெளிவான எல்லைகளை அமையுங்கள்

வீட்டில் 'திரை இல்லை' மண்டலங்கள் அல்லது நேரங்களைக் குறிப்பிடவும். உதாரணமாக, உணவின் போது உரையாடல்களை உறுதிப்படுத்த சாப்பாட்டு அறையை கேட்ஜெட் இல்லாத பகுதியாக மாற்றவும்.

ஆஃப்லைன் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

போர்டுகேம்கள், புத்தகம் படித்தல் அல்லது பூங்காவில் எளிமையான நடைப்பயிற்சி போன்றவற்றின் மகிழ்ச்சியை மீண்டும் கண்டறியவும். கோ-கோ, கபடி மற்றும் பாரம்பரிய இந்திய விளையாட்டுகளைக் குழந்தைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

சோசியல் மீடியாவுக்கு எல்லை வகுங்கள்

சமூக ஊடகப் பயன்பாட்டுக்காகக் குறிப்பிட்ட நேரத்தைக் அமைப்பது திரை நேரத்தை வெகுவாகக் குறைக்கும். மெய்நிகர் தொடர்புகளைவிட நிஜ உலகத் தொடர்புகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கக் குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும்.

வெளிப்புற விளையாட்டை ஊக்குவிப்பது

குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களை உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட ஊக்குவிக்கவும். ஜில்லுனு கொஞ்சம் காற்றோடு உடற்பயிற்சியின் ஆரோக்கிய நன்மைகளைப் பல மடங்காகப் பெறலாம்.

சாதனம் இல்லா உறக்க நேரங்கள்

உறக்கச் செல்வதற்கு குறைந்தது ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன்னதாகச் சாதனங்களை அணைக்க ஒரு விதியை உருவாக்கவும். இது தூக்கத்தின் தரத்தையும் ஒட்டுமொத்த மனநலத்தையும் மேம்படுத்தும்.

தொழில்நுட்பம் இல்லாத விடுமுறை

விடுமுறையில் இருக்கும் போதோ, சுற்றுலாவின் போதோ சமூக ஊடகங்களுக்காகச் 'சரியான' ஷாட்டைப்படம் பிடிப்பதைவிட அனுபவத்துக்கும் குடும்பத்துக்கும் முன்னுரிமை கொடுங்கள்.

தொழில்நுட்ப உலகம்பலநன்மைகளை வழங்குகிறது. ஆனால், அதை முறையாகப் பயன்படுத்த வேண்டியது அவசியம். பண்டைய இந்தியத் தத்துவம் குறிப்பிடுவது போல, 'மிதமானதே நல்லது'. இந்தியக் குடும்பங்கள் இந்தப் பழமையான ஞானத்தின் சாரத்தைத் தழுவி அதை நமது நவீன வாழ்க்கையில் ஒருங்கிணைக்க வேண்டிய நேரம் இது. டிஜிட்டல் டிடாக்ஸ் என்பது தொழில்நுட்பத்தைத் தவிர்ப்பது பற்றியது அல்ல; மாறாக நம் வாழ்வில் ஆதிக்கம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக அதை மேம்படுத்துவதற்கு நியாயமான முறையில் பயன்படுத்துவதே.

இந்திய எழுத்தாளரான ரவிசங்கர் எட்டெத் மிகப் பொருத்தமாக, 'உங்கள் மனத்தை மீட்டெடுப்பதற்கான சிறந்த வழி, வலையுலகிலிருந்து அதை அவிழ்த்து விடுவதுதான்' என்று கூறினார். ஆகவே, நிஜ வாழ்க்கை அனுபவங்களை இணைக்க முயற்சிப்போம்; மெய்நிகர் அனுபவங்களைக் குறைந்தபட்சம் சிறிது நேரமாவது ஓய்வெடுக்க அனுமதிப்போம்!



புத்தாண்டுத் தீர்மானங்களை வெற்றிகரமாக்குவது எப்படி?

புத்தாண்டுத் தீர்மானங்களை உருவாக்குவது என்பது கடந்த ஆண்டைப் பிரதிபலிக்கவும், வரவிருக்கும் ஆண்டிற்கான நோக்கங்களை அமைக்கவும் வாய்ப்பளிக்கும் ஒரு காலத்தால் மதிக்கப்படும் பாரம்பரியமாகும். நீங்கள் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி, குடும்பப் பிணைப்பு, தொழில்முறை முன்னேற்றம் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தினாலும், நன்கு சிந்திக்கக்கூடிய தீர்மானங்கள் உங்கள் முயற்சிகளுக்கு வழிகாட்டி, அர்த்தமுள்ள முன்னேற்றத்தை அடைய உதவும். இந்த மூன்று பகுதிகளிலும் தீர்மானங்களை உருவாக்குவது பற்றிய ஆழமான பார்வை இங்கே உங்களுக்காக!

1. தனிப்பட்ட தீர்மானம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்!

முதல் தனிப்பட்ட தீர்மானம் பெரும்பாலும் உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் மனநலத்தைச் சுற்றியே அமைகிறது. இது உங்கள் உடல் மற்றும் மன நலனுக்காக அர்ப்பணிப்பு செய்வதாகும்.

குறிப்பிட்ட இலக்கு: வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள், வாரத்தில் 5 நாட்கள். இதில் விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி, யோகா, நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற பல்வேறு பயிற்சிகள் அடங்கும். கறுகறுப்பான இயக்கத்தில் மகிழ்ச்சியைக் கண்டறிந்து அதை உங்கள் அன்றாடத்தின் ஒரு பகுதியாக மாற்றுவதே இதன் குறிக்கோள்.

செயல்திட்டம்: இந்தத் தீர்மானத்தின் வெற்றிக்கு உறுதியான திட்டம் தேவை. எந்தவொரு முக்கியமான சந்திப்பையும் போலவே உங்கள் உடற்பயிற்சிகளையும் திட்டமிடுவதன் மூலம் தொடங்கவும். உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கும் உத்தேகத்துடன் இருக்கவும், ஒரு குறிப்பீடு அல்லது ஆப்பயன்பாட்டைப் பயன்படுத்தவும். கூடுதல் உந்துதல் மற்றும் பொறுப்புணர்வுக்காக உடற்பயிற்சி செய்யும்

நண்பரைக் கண்டறிவது அல்லது இது சார்ந்த வகுப்பில் சேர்வதும் நன்மை பயக்கும். நினைவில் கொள்ளுங்கள்... குறிப்பாக ஆரம்பத்தில் தீவிரத்தைவிட நிலைத்தன்மை முக்கியமானது.

கவனமுள்ள ஒருங்கிணைப்பு:

ஆரோக்கியத்தின் மன அம்சத்தை மறந்துவிடாதீர்கள். ஆரோக்கியத்திற்கான சமநிலையான அணுகுமுறையை உருவாக்க, தியானம், புதிர்களைத் தீர்த்தல் போன்ற நினைவாற்றல் நடைமுறைகளை உங்கள் அன்றாடத்தில் இணைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

2. குடும்பத் தீர்மானம்

குடும்பத் தொடர்புகளை வலுப்படுத்துதல்

உறவுகளை வளர்ப்பது மற்றும் நல்ல அனுபவங்களை உருவாக்குவதே குடும்பத் தீர்மானங்களின் முக்கிய அம்சம். அவை கூட்டுப் பங்கேற்பு மற்றும் முயற்சியை உள்ளடக்கியிருப்பதால் நல்ல பலனளிக்கும்.

குறிப்பிட்ட இலக்கு: ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு மாலை நேரத்தைக் குடும்ப நடவடிக்கைகளுக்காக ஒதுக்குங்கள். பலகை விளையாட்டு இரவுகள், ஒன்றாக உணவைச் சமைப்பது, குடும்பமாக ஒரு புதிய பொழுதுபோக்கில் ஈடுபடுவது போன்ற பலவிதமான செயல்பாடுகள் இதில் அடங்கும்.

செயல் திட்டம்: அனைத்து வயதினருக்கும் ஆர்வத்திற்கும் ஏற்ப செயல்பாடுகள் இருப்பதை உறுதிசெய்ய ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரையும் திட்டமிடலில் ஈடுபடுத்துங்கள். ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் தங்களின் செயல்பாட்டு யோசனைகளைக் காகிதச் சீட்டுகளில் எழுதி ஒரு ஐடியில் போடலாம். ஆண்டு முழுவதும் பல்வேறு அனுபவங்களை உறுதி செய்யும் செயல்பாடுகளைத் தீர்மானிக்க ஓர் அட்டவணை உருவாக்கலாம்.

நினைவுகளை உருவாக்குதல்:

இந்தச் செயல்பாடுகளைப் பொழுதுபோக்குக்காக மட்டுமல்லாமல், ஒரு வருக்கொருவர் ஆர்வங்கள்

மற்றும் திறமைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்வதற்கான வாய்ப்புகளாகவும் பயன்படுத்தவும். நீடித்த குடும்பநினைவுகள் மற்றும் மரபுகளை உருவாக்க இந்தத் தருணங்கள் சிறப்பானவை.



ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு மாலை நேரத்தைக் குடும்ப நடவடிக்கைகளுக்காக மட்டுமே ஒதுக்குங்கள். விளையாட்டு மாலை, ஒன்றாகச் சமைத்தல், நிலாச்சோறு போன்ற பலவிதமான செயல்பாடுகளைத் திட்டமிடலாம்.

3. தொழில்முறைத் தீர்மானம்

தொழில்திறன் மற்றும் அறிவை மேம்படுத்துதல்

தொழில்முறைத் தீர்மானங்கள் பெரும்பாலும் தொழில் மேம்பாடு மற்றும் திறன் மேம்பாட்டில் கவனம் செலுத்துகின்றன. இது நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த துறையில் எதிர்கால வெற்றிக்காக உங்களை மேம்படுத்திக்கொள்வதைப் பற்றியது.

குறிப்பிட்ட இலக்கு: நீங்கள் உருவாக்க விரும்பும் உங்கள் தொழில் வாழ்க்கைக்குப் பொருத்தமான திறன் அல்லது அறிவுப் பகுதியை அடையாளம் காணவும். இது ஒரு புதிய மென்பொருள் நிரலைக் கற்றுக்கொள்வது போன்ற தொழில்நுட்பத் திறமையாக இருக்கலாம் அல்லது உங்கள் பொதுப் பேச்சு அல்லது தலைமைத்துவத் திறன்களை மேம்படுத்துவது போன்ற மென்திறமையாக இருக்கலாம்.

செயல் திட்டம்: இந்த இலக்கிற்கு ஒவ்வொரு வாரமும் வழக்கமான நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். இது ஆன்லைன் கோர்ஸில் சேர்வது, பட்டறைகளில் கலந்துகொள்வது, புத்தகங்களைப் படிப்பது போன்றவற்றை உள்ளடக்கியிருக்கலாம். அளவிடக்கூடிய மைல்கற்களை அமைப்பது உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்க உதவும். கூடுதலாக, உங்கள் துறையில் ஒரு வழிகாட்டியைத் தேடுவது மதிப்புமிக்க வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

தொடர்ச்சியான கற்றல்: வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றல் என்கிற மனநிலையை வளருங்கள். தொழில்முறைகள் தொடர்ந்து மாறிவருகின்றன. அதற்கேற்ற தகவமைப்பு மற்றும் தகவலறிந்து இருப்பது நீண்ட காலத் தொழில் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமாகும்.

உங்கள் தீர்மானங்களைச் செயல்படுத்துதல்

1. ஸ்மார்ட்டான இலக்குகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்: இந்தக் கட்டமைப்பு வெற்றிக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது.

2. கண்காணித்து பிரதிபலிக்கவும்: உங்கள் முன்னேற்றத்தைத் தவறாமல் மதிப்பாய்வு செய்யவும். இது வாராந்தர அல்லது மாதாந்தர முறையில் இருக்கலாம். ஒரு தீர்மானம் வேலை செய்யவில்லை என்றால், அதை மாற்றத் தயங்க வேண்டாம்.

3. ஆதரவைத் தேடுங்கள்: உங்கள் இலக்குகளை நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினருடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். அவர்கள் உங்களுக்கான ஊக்கத்தையும் பொறுப்புணர்வையும் வழங்க முடியும்.

4. மைல்ஸ்டோன்களைக் கொண்டாடுங்கள்: சிறிய வெற்றிகளையும் அங்கீகரித்துக் கொண்டாடுங்கள். இது மன உறுதியையும் ஊக்கத்தையும் அதிகரிக்கிறது.

5. நெகிழ்வாக இருங்கள்: வாழ்க்கை என்பது கணிக்க முடியாதது. உங்கள் சூழ்நிலைகள் மாறும்போது உங்கள் இலக்குகளைச் சரிசெய்யத் தயாராக இருங்கள்.

புத்தாண்டுத் தீர்மானங்கள் என்பவை வாழ்க்கையின் அனைத்து அம்சங்களிலும் மாற்றம் மற்றும் வளர்ச்சிக்கான ஊக்கியாக உள்ளன. தனிப்பட்ட, குடும்பம் மற்றும் தொழில்முறைக் களங்களில் தெளிவான, அடையக்கூடிய இலக்குகளை அமைப்பதன் மூலம் நீங்கள் புத்தாண்டை நோக்கத்துடனும் தெளிவுடனும் அணுகலாம். இலக்கைப் போலவே பயணமும் முக்கியமானது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தீர்மானங்கள் ஓர் இனிய ஆண்டிற்கு உங்களை வழிநடத்தட்டும்!





திரும்பிப் பார்க்கலாமா?



காஸ்ட்ரோஎன்டராலஜி துறையின் மகத்தான 7 தருணங்கள்!

செரிமான அமைப்பு மற்றும் அதன் கோளாறுகளை மையமாகக் கொண்ட மருத்துவத்தின் கிளையான இரையகக் குடலியல் (Gastroenterology), பல ஆண்டுகளாகக் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களைக் கண்டுள்ளது. காஸ்ட்ரோஎன்டராலஜியில் சில நினைவுச்சின்னமான தருணங்கள் இங்கே...

1. ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரியின் கண்டுபிடிப்பு [1982]

1982-ம் ஆண்டு ஆஸ்திரேலிய விஞ்ஞானிகளான பேரிமார்ஷல் மற்றும் ராபின் வாரன் ஆகியோரால் ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி (எச்.பைலோரி) கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இது இரைப்பைக் குடலியல் துறையில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களில் ஒன்றாகும். இந்தக் கண்டுபிடிப்பே வயிற்றுப் புண்கள் முதன்மையாக மன அழுத்தம் அல்லது காரமான உணவுகளால் ஏற்படுகிறது என்கிற அதுவரையிலும் நடைமுறையில் இருந்த நம்பிக்கைக்குச் சவால் விடுத்தது. 'எச்.பைலோரி' என்கிற பாக்டீரியாவே நாளப்பட்ட இரைப்பை அழற்சி மற்றும் வயிற்றுப் புண் நோய்களின் பெரும்பாலான நிகழ்வுகளில் உண்மையான குற்றவாளி என்பது உறுதியானது. இந்தக் கண்டுபிடிப்பே ஆண்டியாடிக் உள்பட மிகவும் பயனுள்ள பல சிகிச்சைகளுக்கு வழிவகுத்தது. **டாக்டர் சி.பழனிவேலு**



2. எண்டோஸ்கோபியின் வளர்ச்சி [20-ம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதி]

செரிமானப் பாதையைக் காட்சிப்படுத்த ஒளி மற்றும் கேமராவுடன் கூடிய நெகிழ்வான குழாயைப் பயன்படுத்துவதை உள்ளடக்கிய எண்டோஸ்கோபி, நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை முறைகளில் புரட்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. 1960-களில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட முதல் ஃபைபர் ஆப்டிக் எண்டோஸ்கோப் தொடங்கி, இன்று பயன்படுத்தப்படும் மேம்பட்ட உயர்-வரையறை கருவிகள் வரை, எண்டோஸ்கோபி நேரடிக் கண்காணிப்பு, பயாப்ஸி மற்றும் இரைப்பை குடல் நோய்களைக் குறைந்தபட்ச ஊடுருவலுடன் சிகிச்சை செய்ய அனுமதித்துள்ளது.

3. லேபரால்கோபி அறிமுகம் [1980கள்]

1980களில் இரைப்பைக் குடலியல் துறையில் லேபரால்கோபி அறிமுகமானது அறுவை சிகிச்சை முறைகளில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியது. கேமராவைப் பயன்படுத்தும் இந்தக் குறைந்தபட்ச ஊடுருவும் நுட்பத்தில் சிறிய கீறல்கள் மட்டுமே

செய்யப்படுகின்றன. இது நோயாளி விரைவாகக் குணமடைவதற்கும், வலியைக் குறைப்பதற்கும், இன்னபிற சிக்கல்களைத் தவிர்ப்பதற்கும் அனுமதிக்கிறது. ஆரம்பத்தில் இது குறிப்பாகப் பித்தப்பையை அகற்றுதல், குடலிறக்கத்தைச் சரிசெய்தல் போன்ற நடைமுறைகளில் அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்பட்டது.



லேபராஸ்கோபி சிகிச்சையில் ஜெம் மருத்துவமனை தலைவர் டாக்டர் சி.பழனிவேலு கண்டறிந்த பல புதிய நுட்பங்கள். இப்போது உலக அளவில் பல்வேறு நாடுகளில் உள்ள மருத்துவர்களால் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

லேபராஸ்கோபி சிகிச்சையில் ஜெம் மருத்துவமனை தலைவர் டாக்டர் சி.பழனிவேலு கண்டறிந்த பல புதிய நுட்பங்கள் இச்சிகிச்சை முறைகளை அடுத்தகட்டத்துக்கு உயர்த்தியுள்ளன. இந்த நுட்பங்கள் உலக அளவில் பல்வேறு நாடுகளில் உள்ள மருத்துவர்களால் லேபராஸ்கோபி சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

4. புரோட்டான் பம்ப் இன்ஹிபிட்டர்களின் அறிமுகம் [1980கள்]

1980-களின் பிற்பகுதியில் புரோட்டான் பம்ப் இன்ஹிபிட்டர்களின் (PPIs) அறிமுகம் அமிலம் தொடர்பான கோளாறுகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தைக் குறித்தது. ஒமேப்ரஸோல் போன்ற PPIகள், வயிற்று அமில உற்பத்தியைத் திறம்படக் குறைக்கின்றன, இரைப்பை உணவுக்குழாய் ரிஃபளக்ஸ் நோய் (GERD) மற்றும் வயிற்றுப் புண்கள் போன்ற நிலைகளிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கின்றன. முன்பு பயன்படுத்தப்பட்ட அமிலத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகளுடன் ஒப்பிடும்போது, PPI-களின் சிறந்த செயல்திறன் எண்ணற்ற நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரத்தை வியத்தகு முறையில் மேம்படுத்தியது.

21-ம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில், நாளிட்ட கல்லீரல் நோயான ஹெபடைடிஸ் சி சிகிச்சையில் ஒரு பெரிய முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தியது. நேரடி-செயல்பாட்டு ஆன்டிவைரல்களின் (டிஏஏக்கள்) வளர்ச்சியுடன், ஹெபடைடிஸ் சி நோய்க்கான சிகிச்சை மேம்பட்ட நிலையை எட்டியது. இந்த மருந்துகள் குறுகிய காலச் சிகிச்சை, குறைவான பக்க விளைவுகள் மற்றும் 90%-க்கும் அதிகமான சிகிச்சை வெற்றி விகிதங்களை வழங்குகின்றன.

5. மனித நுண்ணுயிர் திட்டம் | The Human Microbiome Project (2007)

2007-ல் தொடங்கப்பட்ட மனித நுண்ணுயிர் திட்டம் (HMP) மனித ஆரோக்கியம் மற்றும் நோய்களில் நுண்ணுயிர்

தாவரங்களின் பங்கைப் புரிந்துகொள்வதற்கான ஒரு குறிப்பிடத்தக்க முயற்சியாகும். குடல் நுண்ணுயிரி மற்றும் குடல் அழற்சி நோய்கள், எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி (IBS) மற்றும் உடல் பருமன் உள்ளிட்ட பல்வேறு நிலைமைகளுக்கு இடையிலான சிக்கலான தொடர்புகளை இந்தத் திட்டம் வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுகிறது. HMP-லிருந்து பெறப்பட்ட நுண்ணறிவு குடல் நுண்ணுயிரியை இலக்காக்கொண்ட சிகிச்சை முறைகளுக்கான புதிய வழிகளைத் திறந்துள்ளது.

6. கேப்சுல் எண்டோஸ்கோபி கண்டுபிடிப்பு [2000கள்]

2000களின் முற்பகுதியில் அறிமுகமான காப்ச்யூல் எண்டோஸ்கோபி முறை குறைவான ஊடுருவல் மூலமாகவே சிறுகுடலை ஆய்வு செய்வதற்கான வாய்ப்பை வழங்கியது, இந்த முறையில் நோயாளிகள் ஒரு சிறிய, மாத்திரை அளவிலான கேமராவை விழுங்குகிறார்கள், அது செரிமானப் பாதை வழியாகப் பயணிக்கும்போது ஆயிரக்கணக்கான படங்களைப் பிடிக்கிறது. குறிப்பாக கிரோன் நோய், சிறு குடல் கட்டிகள், தெளிவற்ற இரைப்பை குடல் ரத்தப்போக்கு போன்ற நிலைமைகளைக் கண்டறிவதில் இந்தக் கண்டுபிடிப்பு மதிப்புமிக்கது.

7. அழற்சி குடல் நோய்க்கான உயிரியல் சிகிச்சைகள் | Biologic Therapies for Inflammatory Bowel Disease [2000களின் முற்பகுதி]

2000-களின் முற்பகுதியில் கிரோன் நோய் மற்றும் அல்சரேட்டிவ் பெருங்குடல் அழற்சி போன்ற அழற்சி குடல் நோய்களுக்கு (IBD) சிகிச்சை அளிப்பதற்கான உயிரியல் சிகிச்சைகள் தோன்றின. நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தில் குறிப்பிட்ட பாதைகளைக் குறிவைக்கும் இந்த மருந்துகள் IBD-இன் நிர்வாகத்தை மாற்றியுள்ளன. அவை அறிகுறிக் கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்தியதோடு, அறுவை சிகிச்சைகளின் தேவையையும் குறைத்து, நோயாளிகளின் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்தியுள்ளன.



வளரும் குழந்தைகளுக்கான வாழ்க்கைமுறை!

இன்றைய வேகமான உலகில், குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தையும் வளர்ச்சியையும் உறுதிசெய்வது முன்னெப்போதையும்விட மிக முக்கியமானதாக மாறியுள்ளது. ஒரு குழந்தை வளரும் பட்சத்தில் சீரான ஊட்டச்சத்து கிடைக்க வேண்டும்; போதுமான உடல் செயல்பாடு மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்; மனநலம் செழிக்க வேண்டும்.

வளர்ச்சிக்கான ஊட்டச்சத்து அடிப்படைகள்

குழந்தை ஆரோக்கியத்தின் மூலக்கல்லானது ஊட்டச்சத்துதான். குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் உடல் வளர்ச்சி, அறிவாற்றல் வளர்ச்சி, ஆற்றல் தேவைகளுக்குப் பல்வேறு ஊட்டச்சத்துகள் தேவைப்படுகின்றன. அவை ஒரு சீரான உணவில் இடம்பெற வேண்டும்.

புரதங்கள்

உடல் திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கும் அவை பழுதுபார்க்கப்படவும் புரதங்கள் அவசியம். இறைச்சி, கோழி, மீன், முட்டை, பால், பீன்ஸ் மற்றும் கொட்டைகள் ஆகியவை புரத ஆதாரங்களில் முக்கியமானவை.

கார்போஹைட்ரேட்

ஆற்றலின் முதன்மை ஆதாரம் இந்த மாவுச்சத்துதான். முழு தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவை சிறந்த தேர்வுகள்.

கொழுப்பு

மூளை வளர்ச்சிக்கும் ஆற்றலுக்கும் இது அவசியம். மீன், கொட்டைகள் போன்றவற்றில் காணப்படும் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.



வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்

பல்வேறு உடல் செயல்பாடுகளுக்கு இவை முக்கியமானவை. பழங்கள், காய்கறிகள், பால் பொருட்கள் மற்றும் இறைச்சிகள் நிறைந்த உணவை உறுதிசெய்து, தேவையான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களின் தேவையை நிவர்த்தி செய்யலாம்.

நீர்ச்சத்து

செரிமானம், வெப்பநிலைக் கட்டுப்பாடு உட்பட அனைத்து உடல் செயல்பாடுகளுக்கும் போதுமான நீர் உட்கொள்ளல் இன்றியமையாதது.

உடல் செயல்பாடு ஆரோக்கியத்தின் தூண்!

குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கு உடல் செயல்பாடு மிக முக்கியமானது, இது உடல் வளர்ச்சியை மட்டுமல்ல; மனம் மற்றும் உணர்ச்சிநல்வாழ்வையும் உறுதி செய்கிறது.



குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாக வளர்ப்பது என்பது சரியான ஊட்டச்சத்து, உடல் செயல்பாடு, மனநலம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய ஒரு பன்முக முயற்சியாகும்.

எலும்புகள் மற்றும் தசைகளை வலுப்படுத்துதல்

வழக்கமான உடல் சார்ந்த செயல்பாடுகள் வலுவான தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை உருவாக்க உதவுகிறது.

ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் சமநிலையை மேம்படுத்துதல்



விளையாட்டு, நடனம், மைதானச் செயல்பாடுகள் போன்றவை சிறந்த ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் சமநிலைக்குப் பங்களிக்கின்றன.

உலக சுகாதார நிறுவனம் குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினருக்குத் தினமும் குறைந்தது 60 நிமிடங்கள் மிதமான மற்றும் தீவிரமான உடல் செயல்பாடுகளைப் பரிந்துரைக்கிறது.

மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துதல்

உடற்பயிற்சியானது எண்டோர்பின்களை வெளியிடுகிறது. அவை இயற்கையான மனநிலையை உயர்த்தி, கவலை மற்றும் மனச்சோர்வு உணர்வுகளைக் குறைக்கின்றன.

சமூகத் திறன்களை ஊக்குவித்தல்

குழம்பணி, தொடர்புமுறைகள், சகிப்புத்தன்மை ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கின்றன.

மன நலம்: ஒரு ஒருங்கிணைந்த அம்சம்

உடல் ஆரோக்கியத்தைப் போலவே மனநலமும் முக்கியம். நல்ல மனநலம் உள்ள குழந்தைகள் உணர்ச்சி ரீதியாகவும் சமூக ரீதியாகவும் வளர்வார்கள். புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வதும் மாற்றத்திற்கு ஏற்ப மாறுவதும் மிக அவசியம்.

தன்னம்பிக்கையை அதிகரித்தல்

வெளிப்படையான தொடர்பு வழிமுறைகளை ஊக்குவித்தல், உணர்வுப்பூர்வமான ஆதரவை வழங்குதல், நிலையான சூழலை வழங்குதல் ஆகியவை இதற்கு அவசியம். மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், மனநலத்தை மேம்படுத்தவும் உதவும் நினைவாற்றல் மற்றும் எளிய சவாசப் பயிற்சிகள் அறிமுகப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

பிற செயல்பாடுகளை ஊக்குவித்தல்

இந்த டிஜிட்டல் யுகத்தில் திரை நேரத்தை நிர்வகிப்பது குழந்தை ஆரோக்கியத்தின் முக்கியமான அம்சம். அதிகப்படியான திரை நேரமானது உட்கார்ந்தே இருக்கும் நடத்தை, மோசமான தூக்கம், சமூகத் தனிமைப்படுத்தலுக்கு வழிவகுக்கும். நியாயமான வரம்புகளை அமைத்தல் மற்றும் வாசிப்பு, கலை மற்றும் வெளிப்புற விளையாட்டு போன்ற பிற ஈடுபாடுள்ள செயல்பாடுகளை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான சமநிலையைப் பராமரிக்க முடியும்.

ஆரோக்கியமான குழந்தைகளை வளர்ப்பது என்பது சரியான ஊட்டச்சத்து, உடல் செயல்பாடு மற்றும் மனநலம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய ஒரு பன்முக முயற்சியாகும். சமச்சீர் உணவை வழங்குவதன் மூலமும் வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளை ஊக்குவிப்பதன் மூலமும் மனம் மற்றும் உணர்ச்சி ஆரோக்கியத்தை வளர்ப்பதன் மூலமும் நம் குழந்தைகளின் எதிர்கால ஆரோக்கியத்திற்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் அடித்தளம் அமைக்கிறோம்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்... சிறிய தினசரி தேர்வுகளும், சிறிய மாற்றங்களும் குழந்தையின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சி மற்றும் நல்வாழ்வில் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.



வளர் இளம்பருவ வாழ்க்கை முறை!

உன் ஏஜ் காலகட்டம் என்பது பதினம் வயதினருக்கும் அவர்களின் பெற்றோர்களுக்கும் ஒரு கொந்தளிப்பான பருவம். இது விரைவான உடல் மற்றும் உணர்ச்சி மாற்றங்கள் மற்றும் சுதந்திரத்திற்கான தேடல்களால் நிரம்பிய காலம். இந்தக் கட்டத்தில் குழந்தைகளை வளர்ப்பது சவாலானதாக இருக்கலாம். ஆனால், சரியான அணுகுமுறையுடன் செய்யப்படும்போது அது நல்ல பலனளிக்கும். சவால்கள் பல நிறைந்த இந்த உன் ஏஜ் ஆண்டுகளில் எவ்வாறு பயணிப்பது, இளம் பருவத்தினருடன் வலுவான, நேர்மறையான உறவுகளை எப்படி உருவாக்குவது என்பது குறித்து அறிவோம்.



திறந்த மற்றும் நேர்மையான தொடர்பு

உனேஜர்களை வளர்ப்பதில் மிக முக்கியமான அம்சங்களில் ஒன்று திறந்த மற்றும் நேர்மையான தகவல்தொடர்புகளைப் பராமரிப்பதாகும். இளம் பருவத்தினர் பெரும்பாலும் குழப்பமான உணர்வுகள் மற்றும் சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்கின்றனர். அவர்களின் எண்ணங்கள், உணர்வுகள், கவலைகளைப் பற்றி விவாதிக்க அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பான சூழல் தேவை. உங்கள் வீட்டுப் பதினம் வயதினரை உங்களுடன் பேச உணக்கப்படுத்துங்கள். அவர்கள் தங்களுடைய பிரச்சனைகளைப் பற்றி உங்களுடன் பகிர் வசதியாக இருக்கும் வகையில் ஒரு நம்பிக்கையான சூழ்நிலையை உருவாக்குங்கள்.

தெளிவான எல்லைகளை அமைக்கவும்

உனேஜர்கள் சுதந்திரத்தை விரும்பினாலும், அவர்களுக்கு இன்னும் வழிகாட்டுதல் மற்றும் வரையறைகள் தேவை. வீட்டு வேலைகள், வீட்டுப்பாடம் போன்றவற்றில் தெளிவான விதிகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளை அமைப்பது அவசியம். அதே நேரத்தில் உங்கள் வீட்டு உனேஜர் முதிர்வுடன் பொறுப்பை நிரூபிக்கும்போதும், பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளும்போதும் அவர்களுடன் மனப்பூர்வமாகப் பேசவும், தேவைக்கேற்ப அவர்களின் எல்லைகளைச் சரிசெய்யவும் தயாராக இருங்கள்.

அறிதலும் புரிதலும் அவசியம்

பதினம் வயதினரைக் கையாள்வதில் அவர்களை அறிதலும் புரிதலும் ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாகும். அன்றாட வாழ்க்கையில் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் மற்றும் அழுத்தங்களைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். அவர்கள் கல்வியில் மன அழுத்தம், சக மாணவர்களின் அழுத்தம் அல்லது அடையாள சிக்கல்களை எதிர்கொள்ளக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவர்களின் பிரச்சனைகளை அறிந்துகொள்வதும், அவற்றைச் சரிசெய்வதும் உங்கள் உறவை வலுப்படுத்தவும் நம்பிக்கையை வளர்க்கவும் உதவும்.

சுதந்திரத்தை ஊக்குவிக்கவும்

எல்லைகளைப் பராமரிக்கும்போது, டீனேஜர்களின் சுதந்திரத்தைக் கவனத்தில் கொள்வதும் அவசியம்.

முடிவுகளை எடுக்கவும், அவர்களின் தவறுகளிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளவும் அவர்களை அனுமதிக்கவும். அவர்களின் நிதிகளை நிர்வகிப்பது, அவர்களின் அட்டவணைகளைத் திட்டமிடுவது போன்ற பொறுப்புகளை ஏற்க அவர்களை ஊக்குவிக்கவும். தேர்வுகளைச் செய்ய அவர்களுக்கு அதிகாரம் அளிப்பது தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க உதவும்; பெரியவர்களாக மாற அவர்களைத் தயார்படுத்தும்.

தகவலுடன் இருங்கள்

இன்றைய டிஜிட்டல் யுகத்தில், பெற்றோர்கள் தங்கள் பதின்வயதினரின் ஆன்லைன் செயல்பாடுகள் மற்றும் சமூக ஊடகப் பயன்பாடுகள் குறித்துத் தொடர்ந்து அறிந்திருப்பது மிகவும் முக்கியம். அவர்கள் பயன்படுத்தும் இணையதளங்கள், ஆப்கள் பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள். ஆன்லைன் பாதுகாப்பு, தனியுரிமை மற்றும் பொறுப்பான நடத்தை பற்றி விவாதிப்பது. அவர்கள் ஏதேனும் ஆன்லைன் சிக்கல்களை எதிர்கொண்டால் அவர்கள் உங்களிடம் உதவி கேட்கும் சூழலை ஏற்படுத்துங்கள்.

முன்மாதிரியாக இருங்கள்

டீனேஜரின் வாழ்க்கையில் பெற்றோர்களே முதல் முன்மாதிரிகள். உங்கள் டீனேஜர் ஏற்றுக்கொள்ள விரும்பும் மதிப்புகள் மற்றும் நடத்தைகளை நீங்கள்தான் முதலில் நிரூபிக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு மரியாதை, கருணை, மன அழுத்தம் மற்றும் மோதல்களைக் கையாளும் ஆரோக்கியமான வழிகளைக் காட்டுங்கள். செயல்களே உங்கள் வார்த்தைகளைவிடச் சத்தமாகப் பேசும்!

சுதந்திரத்தை வளர்த்தல்

உங்கள் டீனேஜரின் ஆர்வங்கள் மற்றும் பொழுதுபோக்குகளைத் தேர்ந்தெடுக்க அவர்களை ஊக்குவிக்கவும். விளையாட்டு, கலை அல்லது பொழுதுபோக்காக இருந்தாலும், அவர்களின் செயல்பாடுகளுக்கு ஆதரவளிக்கவும். இந்த முயற்சிகள் அவர்களின் திறன்களை வளர்க்கவும், நண்பர்களை உருவாக்கவும், நம்பிக்கையை வளர்க்கவும் உதவுகின்றன.

குழந்தைகளின் டீன் ஏஜ் ஆண்டுகளில் பயணிப்பது ஒரு ரோலர் கோஸ்டர் சவாரி போல இருக்கலாம். ஆனால் பொறுமை, புரிதல் மற்றும் முறையான தகவல்தொடர்பு மூலம் பெற்றோர்கள் தங்கள் பதினம் வயது குழந்தைகளுடன் வலுவான, நேர்மறையான உறவுகளை உருவாக்க முடியும்.

தனியுரிமையை மதிக்கவும்

உங்கள் டீனேஜரைத் தொடர்ந்து கண்காணிப்பது அவசியம் என்றாலும், அவர்களின் தனியுரிமைக்கு மதிப்பளிப்பதும் முக்கியம். அனுமதியின்றி அவர்களின் தனிப்பட்ட இடத்தை ஆக்கிரமிப்பதையோ, அவர்களின் டைரிகளைப் படிப்பதையோ தவிர்க்கவும். நம்பிக்கை என்பது இருவழிப் பாதையாகும். அவற்றின் எல்லைகளை மதிப்பது நம்பிக்கை மற்றும் நல்லுணர்வை வளர்க்கிறது.

போதைப் பொருள் பயன்பாடு

டீனேஜர்கள் ஆல்கஹால், போதைப்பொருள் அல்லது பிற ஆபத்தான நடத்தைகளுக்கு ஆளாகலாம். போதைப் பயன்பாட்டின் ஆபத்துகள் குறித்து நேர்மையான விவாதங்கள் மற்றும் பொறுப்பான தேர்வுகளை மேற்கொள்வது பற்றிய தகவல்களை வழங்கவும். உங்கள் டீனேஜர் இதுபோன்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்துகிறார் என்று நீங்கள் சந்தேகித்தால், தேவைப்பட்டால் தொழில்முறை உதவியை (மனநல ஆலோசனை) நாடுங்கள்.

தொழில்முறை உதவியை நாடுங்கள்

உங்கள் டீனேஜர் மனநலப் பிரச்சனைகள், நடத்தைப் பிரச்சனைகள் அல்லது போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் ஆகியவற்றால் போராடுவதை நீங்கள் கண்டால், தொழில்முறை உதவியை நாடத் தயங்காதீர்கள். சிகிச்சையாளர்கள், ஆலோசகர்கள் மற்றும் ஆதரவுக் குழுக்கள் இந்தச் சவால்களை எதிர்கொள்வதில் மதிப்புமிக்க உதவியை வழங்க முடியும்.

குழந்தைகளின் டீன் ஏஜ் ஆண்டுகளில் பயணிப்பது ஒரு ரோலர் கோஸ்டர் சவாரி போல இருக்கலாம். ஆனால், பொறுமை, புரிதல் மற்றும் முறையான தகவல்தொடர்பு மூலம், பெற்றோர்கள் தங்கள் பதினம் வயதுக் குழந்தைகளுடன் வலுவான, நேர்மறையான உறவுகளை உருவாக்க முடியும். உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு இந்த வருடங்கள் மிக முக்கியமான காலம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், பொறுப்பான, சுதந்திரமான பெரியவர்களாக வளர உங்கள் வழிகாட்டுதலும் ஆதரவும் அவசியம். அவர்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உதவிக்கரம் நீட்ட நீங்கள் எப்போதும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.



உணவும் வாழ்க்கைமுறையும் வயிற்றுப் புண்ணைக் குணப்படுத்தும் !

காலையில் எழுந்தவுடன் காபி, குடிக்கிற பழக்கத்தைத் தவிர்த்திடுங்கள். வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் அல்லது சாதாரண தண்ணீர் ஒன்று அல்லது இரண்டு டம்ளர் எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஒருவேளை, உங்களால் தவிர்க்க முடியவில்லை என்றால், அந்த நேரத்திற்கு ராகி காபி குடியுங்கள்.

முடிந்தளவிற்கு 2 மணி நேர இடைவெளியில் ஏதேனும் ஓர் உணவை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அது உணவாக மட்டுமே இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஏதேனும் ஒரு பானத்தைக் குடித்துக் கொள்ளலாம் அல்லது ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

காலை உணவு உண்பது மிக முக்கியம். சில நேரங்களில் காலை உணவு சாப்பிடுவது, நமக்கு ஒரு தடையாக இருக்கிறது. அதனால் காலை 8 - 9 மணிக்குள் காலை உணவை முடித்துவிடுங்கள். நீங்கள் விருப்பப்பட்ட அனைத்து உணவுகளையும் சாப்பிடலாம். ஆனால், நீங்கள் உண்ணும் உணவில் காரம், புளிப்பு, மசாலா இல்லாமல்

பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். அதிக அளவு காரமும் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. உதாரணமாக... பச்சை மிளகாய், மிளகாய்ப்பொடி என அதிகமாக காரம் இல்லாமல், குறைந்த அளவு காரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உணவில் காரம் வேண்டுமென்றால் வரமிளகாய் அல்லது மிளகு உபயோகிக்கலாம்.

காலை உணவு முடித்த பிறகு, காலை 10 - 11 மணியளவில் புளிப்பில்லாத மோர் குடிக்கலாம். நீரிழிவு இல்லாதவர்கள் இளநீர் குடிக்கலாம்; அல்லது காய்கறி சூப், கீரை சூப் போன்ற நீராகாரங்கள் குடிக்கலாம்; அல்லது வேகவைத்த காய்கறிகள், பழங்கள் சாப்பிடலாம். அதிலும் சிட்ரஸ் (புளிப்புத்தன்மை கொண்ட பழங்கள்) பழங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

மதியம் 1 - 2 மணிக்குள் மதிய உணவைச் சாப்பிடலாம். மதிய வேளையில் சோறு, சாம்பார், ரசம், பொரியல் என அனைத்தையும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் காரம், புளிப்பு குறைவாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மணியளவில் மீண்டும் ஏதாவது பழங்கள் அல்லது நீராகாரம் எடுத்துக்கொள்ளலாம். மேலும், மாலை 5 மணியளவில் கட்டாயம் ஏதேனும் ஒரு பயறு வகை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு சிலர், 'சுண்டல் என்றாலே வாயுத்தொல்லை ஏற்படும்' என்று சொல்வார்கள். அவ்வாறு ஒரு சிலருக்கு ஏற்படுமே தவிர அனைவருக்கும் ஏற்படும் என முடிவெடுக்க வேண்டாம். எனவே, உங்களுக்குப் பிடித்த ஏதாவது ஒரு வகை பயறு வகையை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

அதன் பிறகு இரவு உணவு 9, 10 மணி எனத் தள்ளிப்போகக் கூடாது. இரவு உணவை 7 - 8 மணிக்குள் முடித்துக்கொள்ளலாம். இரவு உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடுகிற சட்னி, சாம்பாரில் அதிக காரம் இல்லாமல் உட்கொள்வது நல்லது. இதனால் வயிற்றுக்கோளாறு ஏற்படாது. மேலும் நெஞ்செரிச்சல் இருக்காது. இரவு உணவு உட்கொள்ளும்போது முடிந்தளவிற்கு வயிறு நிறையச் சாப்பிடாமல் அரை வயிறு மட்டுமே சாப்பிடுங்கள். அதன் பிறகு பசித்தால் மட்டும் சிறிது நேரம் கழித்து மீண்டும் சாப்பிடுங்கள். சாப்பிடும் போது தண்ணீர் குடிக்காதீர்கள். சாப்பிட்ட அரை மணி நேரம் கழித்து அல்லது சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பு தண்ணீர் குடிக்கலாம்.

இரவு சாப்பிட்டு முடித்த உணவு தாங்கக்கூடாது. சாப்பிடுவதற்கும் உறங்குவதற்கும் இடையில் 2 மணி நேரம் இடைவெளி இருக்க வேண்டும். அதேபோலத் தூங்கும்போது நெஞ்சுப்பகுதி சரிவாகவும் தலைப்பகுதி சிறிது உயரமாகவும் இருப்பதுபோல உறங்க வேண்டும். அப்போது தான் சாப்பிட்ட உணவு எதுக்களித்துக்கொண்டு வெளிவராது. இல்லையென்றால் சிலருக்கு தூங்கவிடாமல் அவை வாந்தியாகக்கூட வரும் வாய்ப்பு இருக்கிறது.

கறி, மீன் சாப்பிடலாமா? கண்டிப்பாகச் சாப்பிடலாம். ஆனால் கறி, மீன் சாப்பிடும் போது பகல் நேரமாக இருக்க வேண்டும். மேலும் அதனுடன் காய்கறிகள்



இரவு உணவை 7 - 8 மணிக்குள் முடித்துக்கொள்ளலாம். உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடுகிற சட்னி, சாம்பாரில் அதிக காரம் இல்லாமல் உட்கொள்வது நல்லது. இதனால் வயிற்றுக்கோளாறு ஏற்படாது; நெஞ்செரிச்சல் இருக்காது. இரவு உணவு உட்கொள்ளும்போது வயிறு நிறையச் சாப்பிட வேண்டாம்.

உஷா ஐசக்

உணவியல் நிபுணர்
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.



சேர்த்துச் சாப்பிடுங்கள். ஏனென்றால் பல நேரங்களில் அசைவம் சாப்பிடும்போது காய்கறிகள் சாப்பிடமாட்டோம். ஆனால், அசைவம் சாப்பிடும்போது உணவு செரிமானத்திற்குக் காய்கறிகள் மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

அதுபோல முடிந்தளவிற்கு காரம், மசாலா, புளி குறைவாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு இல்லாமல் புளியைக் கரைத்து ஊற்றி நிறைய மசாலா சேர்த்துப் பொரித்துதான் சாப்பிடுவேன் என்றால் கண்டிப்பாக நெஞ்செரிச்சலைத் தவிர்க்க முடியாது.

சத்துள்ள ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். அதைச் சரியான விதத்தில் செய்து சாப்பிட வேண்டியது மிக அவசியம்.

காபி, டீ, புளிப்பான பழங்கள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம். நேரத்திற்கு உணவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வளவுதான்... வயிற்றுப்புண்ணைக் குணப்படுத்திவிடலாம்!





அறிந்துகொள்வோம்

ஹிஸ்டரோஸ்கோபி

**மகளிர் நோய்
கண்டறிதல்
மற்றும்
சிகிச்சையில்
ஒரு முக்கிய
கருவி!**

ஹிஸ்டரோஸ்கோபி என்பது ஒரு மேம்பட்ட, குறைந்த ஆக்கிரமிப்புச் செயல்முறையாகும். இது மகளிர் மருத்துவத் துறையில் இன்றியமையாததாக ஆகிவிட்டது. இது கருப்பைக் குழியின் நோடிச் காட்சிப்படுத்தலை அனுமதிக்கிறது. பெண்களின் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் பல்வேறு நிலைமைகளைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பதில் இது அவசியம்.

ஒரு பிரச்சனையும் தீர்வும்

திருமதி A, 45 வயதான நோயாளி. அதிக அளவு மாதவிடாய் ரத்தப்போக்கு பற்றிய புகாரோடு வந்தார். இது அவர் வயதுப் பெண்களிடையே பொதுவான பிரச்சனையாகும். அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன் செய்ததில், அவரது கருப்பைக்குழிக்குள் ஒரு பாலிப்(திகவளர்ச்சியால் ஏற்படும் கட்டி) கண்டறியப்பட்டது. இந்தக் கண்டுபிடிப்பு அவருக்கு ஹிஸ்டரோஸ்கோபியைத் தேர்வு செய்ய வழிவகுத்தது, இது அவரது நிலையைக் கண்டறிதல், சிகிச்சை ஆகிய இரண்டையும் எளிதாக்கியது. இந்தச் செயல்முறை பாலிப்பை அகற்றுவதையும் உள்ளடக்கியது. இது ஒரு தினப் பராமரிப்பு செயல்முறையாகவே (டே கேர்) செய்யப்பட்டது. இந்தச் சிகிச்சை ஹிஸ்டரோஸ்கோபியின் செயல்திறன் மற்றும் குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் தன்மை மூலம் எளிதில் தீர்வு காண்பதற்கு ஓர் உதாரணம். இது அவரை மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்காமலே அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு விரைவாகத் திரும்பவும் வாய்ப்பளித்தது.

ஹிஸ்டரோஸ்கோபி என்றால் என்ன?

கருப்பைவாய் மற்றும் கருப்பையின் உட்புறத்தை ஆய்வு செய்வதற்காக யோனி வழியாகச் செருகப்படும் ஒரு மெல்லிய, ஒளிரும் குழாயைப் பயன்படுத்தி ஹிஸ்டரோஸ்கோபி செயல்படுகிறது. அசாதாரண ரத்தப்போக்குக்கான

காரணங்களைக் கண்டறிவதற்கும் சிகிச்சை அளிப்பதற்கும் இந்தச் செயல்முறை முக்கியமானது. இது கருப்பைக் குழியின் பெரிதாக்கப்பட்ட காட்சியை வழங்குகிறது. எண்டோமெட்ரியல் பாலிப்ஸ், ஃபைப்ராய்டுகள், கருப்பை செப்டா போன்ற நிலைமைகளைக் கண்டறிந்து நிர்வகிக்க உதவுகிறது.

ஹிஸ்டரோஸ்கோபி தேவைக்கான அறிகுறிகள்

- கடுமையான அல்லது அசாதாரண மாதவிடாய் ரத்தப்போக்கு.
- கருவுறாமையினைப் போது அசாதாரணங்களைக் கண்டறிய.
- மீண்டும் மீண்டும் கருச்சிதைவுகள் பற்றிய ஆய்வு.
- தவறான கருப்பைகச் சாதனங்களை அகற்றுதல் (எ.கா: காப்பர் டி).
- மாதவிடாய் நின்ற பிறகும் ரத்தப்போக்கு.
- எண்டோமெட்ரியல் பாலிப்ஸ் அல்லது ஃபைப்ராய்டுகளின் இருப்பு.
- கருப்பை ஓட்டுதல்கள்.

ஹிஸ்டரோஸ்கோபி எப்போது பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை?

ஹிஸ்டரோஸ்கோபி பரவலாகப் பொருந்தும் என்றாலும், சில நிபந்தனைகள்

டாக்டர் கார்த்திகா ரவி

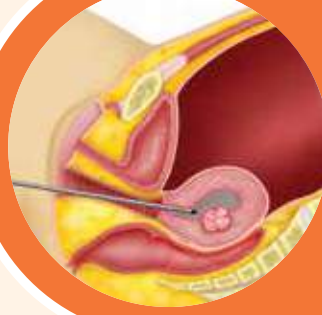
மகப்பேறு மருத்துவர் / லேபரோஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை.



அதைப் பொருத்தமற்றதாக ஆக்குகின்றன. அவை:

- கர்ப்பம்
- இடுப்புப் பகுதியில் தொற்று

பொதுவாக மாதவிடாய் முடிந்தவுடன் ஹிஸ்டரோஸ்கோபி செய்யப்படுகிறது. இக்குறிப்பிட்ட நேரம் கருப்பைக் குழியின் தெளிவான பார்வையை வழங்குகிறது. இச்செயல்முறை பொதுவாகப் பொதுமயக்க மருந்துகளின் கீழ் செய்யப்படுகிறது, இது வலியற்ற அனுபவத்தை



ஹிஸ்டரோஸ்கோபி என்பது அசாதாரண ரத்தப்போக்குக்கான காரணங்களைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பதற்காக கருப்பையின் உள்ளே பார்க்கும் ஒரு செயல்முறை.

சாத்தியமான சிக்கல்கள்

எந்தவொரு மருத்துவ நடைமுறையையும் போலவே, ஹிஸ்டரோஸ்கோபி வழிமுறையும் சில அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளது.

- தொற்று: அரிதானது. இதை நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளால் நிர்வகிக்க முடியும்.
- ரத்தப்போக்கு: பொதுவாகக் குறைந்த அளவே. சுய-கட்டுப்படுத்துதல் சாத்தியம்.
- கருப்பை துளை: இன்னும் அதிக கவனமும் மருத்துவ மேலாண்மையும் தேவைப்படும் ஓர் அரிய நிகழ்வு.
- நுரையீரலில் திரவம் குவிதல்: செயல்முறையின் போது பயன்படுத்தப்படும் திரவம் சார்ந்த ஒரு சாதாரணச் சிக்கல்.

முன்னேற்றங்கள் மற்றும் எதிர்கால வளர்ச்சி

ஹிஸ்டரோஸ்கோபியின் பரிணாமம் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் உள்ளது, தொழில்நுட்பத்தின் முன்னேற்றங்கள் அதைப் பாதுகாப்பானதாகவும், மிகவும் பயனுள்ளதாகவும் மாற்றியுள்ளன. லேபராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோடிக் நுட்பங்களின் ஒருங்கிணைப்பு அதன் துல்லியத்தை மேலும் மேம்படுத்தி, குணமடையும் கால அளவை வெகுவாகக் குறைத்துள்ளது.

ஹிஸ்டரோஸ்கோபி மகளிர் மருத்துவக் கவனிப்பில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தைக் கொண்டு வந்திருக்கிறது, இது பரந்த அளவிலான கருப்பைநிலைமைகளைக் கண்டறிவதற்கும் சிகிச்சை அளிப்பதற்கும் குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் வாய்ப்பை வழங்குகிறது. கருப்பைக்குழியின் நோடிக்காட்சிப்படுத்தல் திறன் பெண்களின் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரப் பிரச்சனைகளுக்கான அணுகுமுறையில் புரட்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. தொழில்நுட்பம் முன்னேறும்போது, ஹிஸ்டரோஸ்கோபி வழிமுறை தொடர்ந்து மேம்பட்டு வருகிறது.

உறுதி செய்கிறது. செயல்முறைக்குப் பிறகு, நோயாளிகள் லேசான தசைப்பிடிப்பை அனுபவிக்கலாம், ஆனால், இது பொதுவாகக் குறுகிய காலமே இருக்கும்.

செயல்முறைக்குப் பின் குணமடைதல்

ஹிஸ்டரோஸ்கோபியிலிருந்து மீள்வது பொதுவாக விரைவானது. பெரும்பாலான நோயாளிகள் வழக்கமான செயல்பாடுகளை உடனடியாகத் தொடரலாம். நீண்ட ஓய்வு தேவை இல்லை. சில சந்தர்ப்பங்களில் மட்டும் மருத்துவமனையில் ஒருசில நாட்கள் தங்க வேண்டியிருக்கும்.



திருப்பூர் ஜெம் மருத்துவமனையில் தண்ணீர் பிரசவம்!

அந்தத் தம்பதிக்கு இரண்டு மகன், ஒரு மகள் என மொத்தம் 3 குழந்தைகள். அடுத்த பிரசவத்துக்கான பரிசோதனையை வேறொரு மருத்துவமனையில் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள். அந்த மருத்துவமனையில் பிரசவ காலப் பரிசோதனையின் போது குழந்தையின் வளர்ச்சி நன்றாக இருப்பதாகச் சொன்னார்கள்.

ஆனால், 8-ம் மாதத்தில் குழந்தையின் வளர்ச்சியை ஸ்கேன் செய்து பார்த்தார்கள். அப்போது ‘குழந்தைக்குத் தலையில் தொப்புள்கொடி இரண்டாகச் சுற்றியிருக்கிறது’ என்றார்கள். அதனால் ‘அறுவை சிகிச்சை முறையில்தான் பிரசவம் செய்ய முடியும்’ என்று கூறினார்கள். ஆனால், அவர்களுடைய முதல் இரண்டு குழந்தைகளுமே சுகப்பிரசவத்தில்தான் பிறந்தார்கள்.

அதனால் வேறு மருத்துவமனைக்குச் சென்று பரிசோதனை செய்து பார்க்கலாம் என்று அத்தம்பதி முடிவுசெய்தார்கள். திருப்பூர் ஜெம் மருத்துவமனையில் பரிசோதனை செய்து பார்த்தபோது, “எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை. எல்லாம் நன்றாக இருக்கிறது. சுகப்பிரசவம் செய்யலாம், மருத்துவமனைக்கு மறக்காமல் வாரந்தோறும் தொடர்ந்து பரிசோதனைக்கு வந்துவிடுங்கள்” என்றார்கள். அதன்பின் இரண்டு வாரங்கள் தொடர்ந்து மருத்துவப் பரிசோதனைக்குச் சென்றார்கள். இருப்பினும் பிரசவத்தில் ஏதாவது வருமோ என்கிற பயம் கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இருந்தது.

“Water Birth எனும் குளியல் பிறப்பு முறையில் செய்துகொண்டால் இடுப்பு வலி மற்றும் தையல் போன்ற பிரச்சனைகள் இருக்காது. உடலுக்கும் நல்லது, வலியும் குறைவாகத்தான் இருக்கும். கவலை வேண்டாம். இனி எந்த வகையான பாதிப்பும் இல்லாமல் இருக்கும்” என்று மருத்துவர் உறுதிப்படுத்தினார்.

Water Birth என்பது தண்ணீரில் குழந்தைப் பிரசவம் நடப்பதாகும். அது தாய்க்கு ஆறுதலாக அமையும். அதிக அளவு பிரசவ வலி ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க தண்ணீர் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். பிரசவத்தின் போது தாய் தண்ணீரிலுள் சென்றாலே மிதக்கும் தன்மை மற்றும் தளர்வான உணர்வு ஏற்படும். உடலின் அனைத்துத் தசைகளும் தளர்வான உணர்வைப் பெறும். அதனால், எளிதான முறையில் குழந்தையும் வெளிவரும். இதுவே Water birth முறையின் அடிப்படையான கோட்பாடு.

“வெளிநாடுகளில் இம்மாதிரி பிரசவம் செய்வார்கள் என்பது தெரியும். ஆனால், அதைத் தற்போதுதான் நேரில் கண்டேன். இம்முறையில் பிரசவம் பார்த்ததால், உடலில் தையல் கிடையாது. முதல் குழந்தைப் பிரசவத்திற்கும், இந்தக் குழந்தையின் தண்ணீர் பிரசவத்தின் போதும் நிறைய வித்தியாசம் இருந்தது” என்கிறார் அந்தத் தாய்.

மருத்துவர்கள், பிரசவத்திற்கு முன் தாய்க்கு உடற்பயிற்சிகள் சொல்லிக் கொடுத்தார்கள். இதனால், பிரசவமும் சாதாரண முறையில் நடந்தது.

குழந்தை பிறக்கும்போது மிகவும் மென்மையாக இருந்தது. குழந்தை தாயின் வயிற்றிலிருந்து வெளியில் வந்து, தண்ணீரில் மிகவும் மென்மையாக இருக்கும். இது குழந்தைக்கு முதல் 7 நாட்கள் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும். நல்ல உறக்கம், நன்றாகப் பால் குடித்தல், குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும் ரிலாக்ஸாகவும் இருக்கும். காரணம், இப்பிறப்பு முறை மிகவும் மென்மையானது என்பதுதான்.

இயற்கை முறையில் அமைந்த இந்தச் சிகிச்சை முறை மருத்துவர்கள் முன்னிலையில் மிகவும் பாதுகாப்பாகச் செய்யப்படுகிறது.

இந்தியாவின்

மிகப்பெரிய **ஜீரண மண்டலம் மற்றும்**
லேப்ராஸ்கோபிக் சிறப்பு மருத்துவமனை



**இப்போது
சென்னையில்**

சாதனைகள் :

முதன்முறையாக லேப்ராஸ்கோபிக் 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 /லேப்ராஸ்கோபிக் அல்ட்ரா சவுண்ட்
- உலக தர அறுவை சிகிச்சை அரங்குகள்
- 24 மணி நேர குடல் இரத்த கசிவுக்கான சிகிச்சைகள்
- பைல்ஸ், மலச்சிக்கல் கிளிనిக்
- எடை குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை
- லேப்ராஸ்கோபிக் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை
- லேப்ராஸ்கோபி முறையில் மகளிர்க்கான சிகிச்சைகள்
- லேப்ராஸ்கோபி முறையில் குடலிறக்கத்திற்கான சிகிச்சை
- ரோபோடிக் சிறுநீரக சிகிச்சை



ஜெம் மருத்துவமனை

ஜீரண மண்டலம் லேப்ராஸ்கோபிக் & ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை மையம்

எம்.ஜி.ஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை.

45, பங்கஜா மில் ரோடு, கிராமநாதபுரம், கோயமுத்தூர்.



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

சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்



Chennai's First Boutique Hospital



**Asia's Largest Gastroenterology & Laparoscopic
Specialty Hospital Group**

**GEM Hospital now @ Aminjikai
Opposite to Ampa Skywalk Mall**



Our Chennai Centres



Perungudi



Anna Nagar



GEM Hospital

**632, Poonamallee High Rd, Ayyavoo Colony, Opposite
to Ampa Skywalk Mall, Aminjikai, Chennai-600029.**

7826001000