மலர் 2 • இதழ் 3 • ஜனவரி 2024 • ரூ.30/-

GEM HOSPITAL

ஜெம் நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

புற்றுநோய்

காரணிகளும் தடுப்பு உத்திகளும்

பெண்களுக்கு ஏற்படும் குடலிறக்கம்

ஐடி ஊழியர்கள் ஏன் IBS நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள்?

புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு புதிய தொழில் நுட்பம்!

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, தைராய்டு 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 கதிரியக்க 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 நாள்கள் 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!

GH/21

GEM HOSPITAL
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 சிறப்பு வெளியீடாக வரும் மாத இதழ்

தென்னிந்தியாவில் ஜெம் மருத்துவமனைகள்

ஜெம் மருத்துவமனை

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

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

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

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

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

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

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

வலியும் ரத்த இழப்பும் இல்லாத லேபராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான உயர்தர மருத்துவமனை

வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு உலகத்தரமான சிகிச்சை தரும் சிறப்பு மருத்துவமனை

உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளை நவீன வசதிகளுடன் செய்யும் மருத்துவமனை

புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு சிறப்புப்பிரிவு கொண்ட மருத்துவமனை

நலம் அறிவோம்...

ஒருமுறை உயிரியல் பூங்காவுக்குச் சென்றபோது, அங்கிருந்த வழிகாட்டி ஒருவர் என்னிடம் சொன்னார். 'ஒரு புலி உங்களைத் துரத்தும்போதுதான், உங்களின் நிஜமான வேகம் என்ன என்பதைத் தெரிந்துகொள்வீர்கள்!' என் வேகத்தையும் முழுத் திறனையும் நான் தெரிந்துகொள்வதற்கு உதவிய அத்தனை புலிகளுக்கும் நன்றி சொல்ல விரும்புகிறேன்.

வயிற்றைத் திறந்து நான் செய்த புற்றுநோய் ஆபரேஷன்களில் கிடைத்த அனுபவங்களே, அதன்பின் லேபராஸ்கோபியில் நான் செய்த முயற்சிகளுக்கு உதவின. குடல் புற்றுநோய் ஆபரேஷனில் தொடங்கி, அதன்பின் ஜீரண மண்டலத்தின் மேல்பகுதி ஆபரேஷன்களைச் செய்தேன். இறுதியாக கல்லீரல், கணையம் மற்றும் பித்தப்பை ஆபரேஷன்களைச் செய்தேன். அப்போதுதான் டாக்டர் மிசல் கேனியர் கணையத்தின் தலைப்பகுதியில் புற்றுநோய் பாதிப்பு ஏற்பட்ட பாகத்தை அகற்றும் விப்பிள் ஆபரேஷனின் ஒருபகுதியை லேபராஸ்கோபியில் செய்திருந்தார். அடுத்தது என் முறை.

நான் விப்பிள் ஆபரேஷனை லேபராஸ்கோபியில் செய்ய ஆரம்பித்தபோது, மிசல் கேனியர் அதைக் கைவிட்டிருந்தார். 'இந்த ஆபரேஷனை லேபராஸ்கோபியில் செய்வதால் பெரிய பலன் ஒன்றும் கிடையாது. வயிற்றைத் திறந்தே செய்துவிடலாம். இரண்டுக்கும் பெரிய வித்தியாசம் இல்லை' என்பது அவர் கருத்து. ஆனால், 'இதை லேபராஸ்கோபி முறையில் செய்வதுதான் நோயாளிக்குச் சிறந்த பலன் தரும்' என நான் தீர்மானமாக நம்பினேன். லேபராஸ்கோபியில் இந்த ஆபரேஷனைச் செய்வதற்குச் செயல்முறையைப் புதிதாக உருவாக்கினேன். 'உலகில் லேபராஸ்கோபி முறையில் 100 விப்பிள்ஸ் ஆபரேஷன்களைச் செய்த முதல் நிபுணர்' என்ற பெருமையை அடைந்தேன். 'லேபராஸ்கோபியில் பெரிய பலன் கிடையாது' என்று சொன்ன அதே மிசல் கேனியர் இப்போது, 'லேபராஸ்கோபி விப்பிள் ஆபரேஷனில் நிறைய சாதகங்கள் உள்ளன' என்று மறு ஆய்வுக் கட்டுரை எழுதுகிறார். என் விடாமுயற்சி இதைச் சாதித்தது.

2009ம் ஆண்டு அமெரிக்காவின் டெக்சாஸ் மாகாணத்தில் உள்ள ஃபீனிக்ஸ் நகரில் நடைபெற்ற போட்டியில் என்னை வெல்ல வைத்ததும் இதே விடாமுயற்சிதான். விப்பிள் ஆபரேஷனுக்காக, சர்வதேச அளவில் நடைபெற்ற முதல் லேபராஸ்கோபி ஒலிம்பிக்ஸில் வெள்ளிப் பதக்கத்தை நான் வென்றேன்.

சுவாமி விவேகானந்தர் சொன்ன வார்த்தைகளை நான் நம்புகிறேன், பின்பற்றுகிறேன். 'ஒரு கருத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதையே உங்கள் வாழ்க்கையாகக் கருதுங்கள். எப்போதும் அதைப் பற்றியே நினையுங்கள், கனவு காணுங்கள். அந்தக் கருத்துடனே வாழுங்கள். வெற்றிக்கான ஒற்றை வழி இதுதான்!'

பணத்தை எப்போது வேண்டுமானாலும் சம்பாதிக்கலாம். அதற்கு நூற்றுக்கணக்கான வழிகள் இருக்கின்றன. ஆனால், 'டாக்டர்களாகிய நாம் மனித இனத்துக்குச் சிகிச்சை கொடுத்துக் குணப்படுத்தும் அரிதான வாய்ப்பைப் பெற்ற பிறவிகள்' என நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். பணத்தைத் தேடும் பயணத்தில், நாம் இந்தத் தனித்துவ அடையாளத்தை இழந்துவிடக் கூடாது. நமக்குக் கிடைத்திருக்கும் இந்த மகத்தான வாய்ப்பை மறந்துவிடக் கூடாது.

அமெரிக்கா போனால், அங்கு பணிபுரியும் நம் இளம் டாக்டர்கள் கோபத்துடன் ஒரு விஷயத்தைக் குறிப்பிடுவார்கள். 'இங்கு இந்திய டாக்டர்களுக்கு வெறுமனே சிகிச்சை கொடுக்கும் பணியைத்தான் தருகிறார்கள். ஆராய்ச்சிப் பணிகளை நம் டாக்டர்களுக்குக் கொடுப்பதில்லை. கூலித் தொழில் செய்வதில் நாம் திறமைசாலிகள் என அவர்கள் நினைக்கிறார்கள்' என்று கதறுவார்கள்.

'தவறு நம் மீதுதான். சிகிச்சையில் நாம் இப்போதும் அமெரிக்க நெறிமுறை, ஐரோப்பிய நெறிமுறை, ஜப்பானிய நெறிமுறை, கொரிய நெறிமுறை என்றுதானே பின்பற்றுகிறோம். இந்தியச் சிகிச்சை நெறிமுறையை எப்போது நாம் உருவாக்கப் போகிறோம்?' என்று நான் அவர்களிடம் கேட்பேன்.

ஒரு விஷயத்தை ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அறுவை சிகிச்சை என்பது இந்திய மண்ணில் தோன்றிய அறிவியல். அறுவை சிகிச்சை பற்றிய உலகின் முதல் புத்தகம், பழங்கால இந்திய மருத்துவர் சுஸ்ருதரால் எழுதப்பட்டது. நம்மை ஆக்கிரமித்த அந்நியர்கள், நம் நம்பிக்கையை நொறுக்கிவிட்டார்கள். அதனால் இப்போது எந்தப் பயிற்சி வேண்டும் என்றாலும், நாம் அந்நியர்களை நாடுகிறோம். நம்மிடம் திறமை இருக்கிறது, அறிவு இருக்கிறது. அவற்றைப் பயன்படுத்தும் உறுதிதான் நம்மிடம் இல்லை.

அர்ப்பணிப்பு உணர்வுள்ள இளம் டாக்டர்களுக்கு நான் அறைகூவல் விடுக்கிறேன். என் பயணத்தில் வந்து இணையுங்கள். இந்தத் தேசத்தைப் பெருமைகொள்ளச் செய்யுங்கள்!"

என் முழு உரையையும், அரங்கில் இருந்த அத்தனை டாக்டர்களும் பெரும் கைத்தட்டலுடன் வரவேற்றனர். "உங்கள் உரையின் இடையே எத்தனை முறை கைத்தட்டுகிறார்கள் என்று எண்ணிக்கொண்டிருந்தேன். 40 முறையைத் தாண்டியபோது எண்ணுவதை நிறுத்திவிட்டேன்" என டாக்டர் சுரேஷ் வசிஷ்டா அப்புறம் என்னிடம் சொன்னார்!

அன்புடன்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

மலர் 2 இதழ் 3

ஜனவரி 2024

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, 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.

ஐடி ஊழியர்கள் ஏன் IBS நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள்?

சென்னை போன்ற பெருநகரங்களில் Irritable bowel syndrome (IBS) என்கிற நோயை அதிகளவில் கண்டறிகிறோம். IBS என்றால் என்ன?

நம் குடல் நமக்கு இரண்டாவது மூளை போன்றதாகும். மன அழுத்தம் மற்றும் தொழில் காரணமாக அதில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. அப்படி வரக்கூடிய நோய்தான் IBS.

உதாரணமாக, ஒரு 35 வயதில் ஐடி நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் ஊழியர்கள் வழக்கமாக இந்த நோயினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். பொதுவாக ஐடி ஊழியர்கள் காலையில் மலம் கழிக்க மாட்டார்கள் அல்லது 2 – 3 முறை மலம் கழிப்பார்கள். அது கணிசமான நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளும். அதாவது பேதியும் இல்லாமல் சாதாரணமாக மலம் கழித்தலும் இல்லாமல், இரண்டிற்கும் இடைப்பட்ட நிலையில் மலம் கழிப்பார்கள். அவர்களைப் பார்க்கும்போது எப்போதும் ஒருவிதச் சோர்வாகவே தோன்றுவார்கள். பொதுவாக இந்தநிலையில்தான் அவர்கள் மருத்துவரை அணுகுகிறார்கள். மருத்துவர் நோயாளியிடம் விசாரிக்கிறார். நோயாளியின் பதிலுக்குப் பிறகு, ஸ்கேன், எண்டோஸ்கோபி, கொலோனோஸ்கோபி, அனைத்து வகையான ரத்தப் பரிசோதனையும் மேற்கொள்வோம். பரிசோதனையின் முடிவுகள் சாதாரணமாக இருக்கும். ஆனால், நோயாளிக்கு அறிகுறிகள் இருந்துகொண்டே இருக்கும். இதுதான் IBS எனப்படும். இது குடல் மற்றும் மூளை சம்பந்தப்பட்ட ஒரு விஷயம். இது, மூளையைச்

டாக்டர் ப.செந்தில்நாதன்
இரைப்பை, குடலியல் மற்றும் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்
ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை

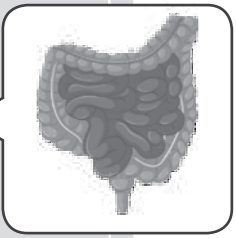
(மனநிலையை) சரியாக வைத்துக்கொள்ளாததால் வரக்கூடிய ஒரு விஷயம்தான் IBS.

இன்னும் சிலர் கூகுளில் ஆராய்ந்து அவர்களே IBS நோய் இருக்கிறது என்பதைக் கண்டறிவார்கள். அதன்பின் மருத்துவரை அணுகுவார்கள். அது தவறான வழிமுறையாகும். முதலில் என்ன பிரச்னை என்பதை மருத்துவரிடம் சொல்லுங்கள். மருத்துவர்களாகிய நாங்கள் நோயைக் கண்டறிவோம். நீங்களே நோயைக் கண்டறிய வேண்டாம் என்பதைப் புரியவைத்து, அதன் பிறகு அனைத்துப் பரிசோதனைகளையும் செய்யும்போது, அனைத்தும் சாதாரணமாக இருக்கும். ஆனால், அதன் பிறகும் நோய் அறிகுறி இருந்துகொண்டே இருக்கும். இதற்குப் பெயர்தான் IBS ஆகும்.

IBS–க்கு என்ன சிகிச்சை?

IBS நோய்க்கு மருந்து இருக்கிறது. ஆனால், ஓர் இரைப்பைக் குடல் மருத்துவராக இருக்கக்கூடியவருக்கு IBS நோய் வராமல் தடுக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம்தான் இருக்கும். அவ்வாறு IBS நோய் வராமல் இருக்க, வீட்டிலோ, வேலை செய்யும் இடங்களிலோ மன அழுத்தம் வராமல் தடுக்கவும். உதாரணமாக காபி குடித்து முடித்துக் காலை கடன் கழிக்கும்போது எவ்வளவு நிம்மதியாக இருக்கிறோமோ அதே மனநிலையில் அந்நாள் முடியும் வரை இருக்க வேண்டும்.

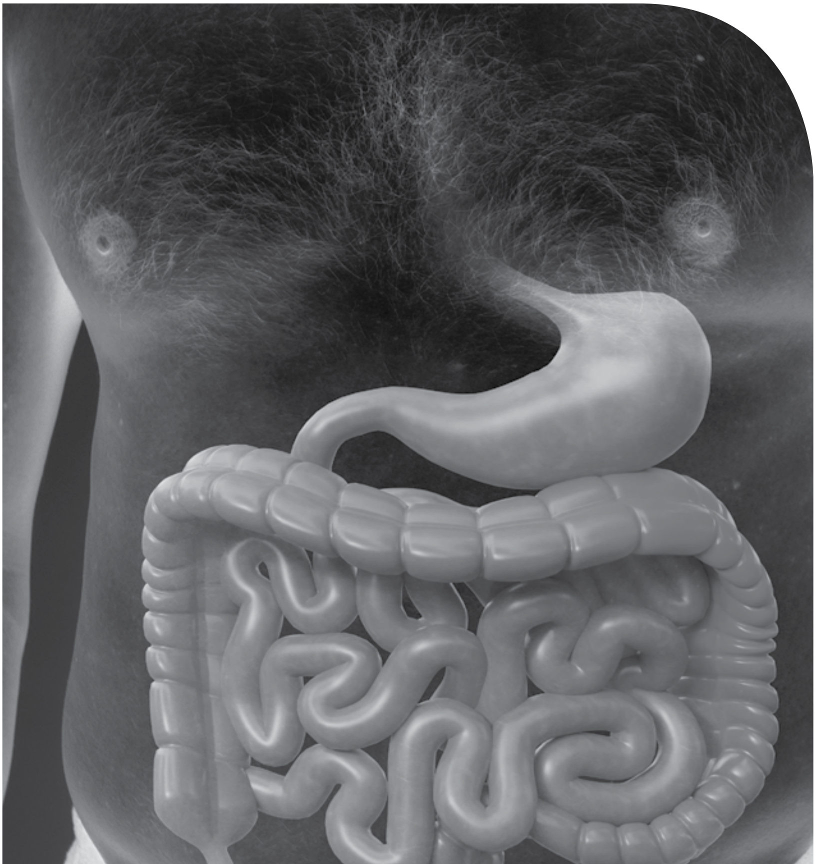
மன அழுத்தத்தைத் தவிர்த்து, சரியான உணவைச் சரியான நேரத்தில் சாப்பிட்டால் IBS பிரச்னை வராது.



சரியான நேரத்தில் சரியான உணவினை எடுத்துக்கொண்டு மன அழுத்தம் இல்லாமல் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் IBS நோய் வராது.

வேலை நேரங்களை மாற்றிக்கொண்டே இருக்கிறீர்கள் என்றால், சர்க்காடியன் ரிதம் மாறி IBS நோய்க்குக் காரணமாக அமையும்.

IBS மற்றோர் உதாரணம், ஒருவர் சென்னையில் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருப்பார். அவரின் சொந்த ஊர் சிவகாசி, கோவில்பட்டி, அவினாசி, கோயம்புத்தூர் அல்லது திருச்சியாக இருந்திருக்கலாம். அப்போது அவர் சொந்த ஊருக்குச் சென்றால், அங்கு அவருக்கு IBS இருக்காது. மகிழ்ச்சியாக இருப்பார். அதற்கு முன், தினமும் இருந்த வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு, மலம் நிலைத்தன்மையே அன்று சாதாரணமாக மாறும். காரணம், மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை முறை ஏற்பட்டால், IBS–ஐ அறவே தவிர்த்துவிடலாம். அதையும் தாண்டிச் சிலருக்கு IBS–ஐ கடந்து வர முடியாது. அப்படி இருக்கக்கூடிய நபருக்குத்தான் கட்டாயம் இரைப்பைக் குடல் மருத்துவர் பரிந்துரை தேவைப்படுமே ஒழிய, 75% IBS வருவதைத் தடுத்தால் இரைப்பைக் குடல் மருத்துவர்களின் உதவி தேவைப்படாது. ஆகவே IBS என்பது முழுவதுமாகத் தடுக்கக்கூடிய நோயாகும். மன அழுத்தத்தைத் தவிர்த்து, சரியான உணவைச் சரியான நேரத்தில் சாப்பிட்டால் IBS நோய் வராது. ●



ஜாலியா வெயிட் குறைக்கலாமா?

பருமனைக் குறைக்கவும், மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடவும், இன்று உலகம் முழுவதும் பேசப்படும் நடனம்தான் ஸும்பா (Zumba). இசை கலந்த நடனம்... பார்க்கவும் செய்யவும் சுவாரஸ்யமான எக்ஸர்சைஸ். பெண்களால் பெரிதும் விரும்பப்படும் 'இஞ்ச் லாஸ்' இந்த நடனத்தில் உறுதியாகக் கிடைக்கும் என்கிறார்கள் ஸும்பா டான்ஸர்கள்!

25 ஆண்டுகளுக்கு முன்... ஏரோபிக்ஸ் இசைத்தட்டை மறந்துவிட்டு வகுப்புக்குச் சென்றுவிட்டார் ஆல்பரட் பெர்ஸ். அங்கு கொலம்பியப் பழங்குடி இசையை ஒலிக்க வைத்தபோது 'உலகை மயக்கும் நடனத்தின் ஆரம்ப நாள் அன்றுதான்' என்று நினைத்துக்கூடப் பார்த்திருக்க மாட்டார். ஸும்பா நடனத்தை உருவாக்கிய பெர்ஸ், அமெரிக்காவில் 2001ம் ஆண்டு காப்புரிமை பெற்று அடுத்தகட்டத்துக்குக் கொண்டுசென்றார்.

ஸும்பா என்பதற்குத் தனி அர்த்தம் எதுவும் இல்லை... தனிப்பட்ட நடன அடையாளமும் இல்லை, கொலம்பியாவின் கும்பியா, சல்சா, மெரிங்க்யு, மேம்போ, ஃப்ளெமிங்கோ, சாச்சாசா, ரெக்கட்டன், சொகா, சம்பா, பெல்லி, பாங்க்ரா, ஹிப் ஹாப், ஆக்ஸ், டாங்கொ என எல்லாம் சேர்ந்த ஒரு நடன வகைதான் ஸும்பா.

ஸும்பாவில் பொதுவான ஒன்றும், 'ஸும்பா அடோமிக்' எனக் குழந்தைகளுக்கும், 'ஸும்பா டோனிங்' என இளவயதினருக்கும், 'ஸும்பா கோல்ட்' என முதியோர்களுக்கும், 'ஸும்பா அக்வா' என நீச்சல் குளத்துக்குமாகப் பல வகைகள். ஸும்பா இன் சர்க்யுட், ஸும்பா கோல்ட் டோனிங், ஸும்பா செண்டோ போன்றவை இந்நடனத்தில் லேட்டஸ்ட்.

ஸும்பாவுக்கு முன் ஒரு 'வார்ம் அப்' செய்யவேண்டும். அதுவும் நடனம் மூலமாகவே!

சேர்கோஸைஸ் ஆடலாமா?

அதென்ன சேர்கோஸைஸ்? நாற்காலியில் அமர்ந்தவாறே செய்யப்படும் யோகாவும் ஸும்பாவும் கலந்த ஒரு உடற்பயிற்சி நடனமே சேர்கோஸைஸ். 5 நிமிடம் மட்டும் செய்தாலே போதும். இதனைத் தொடர்ந்து ஒரு மணி நேர ஸும்பா நடனம். மாதம் 12 வகுப்புகளாகத் தொடர்ந்து கற்க வேண்டும்.

இப்போது தமிழ்நாட்டின் பல நகரங்களில் நடத்தப்படுகிற ஸும்பா வகுப்புக்குப் பலர் குடும்பம் குடும்பமாகவே வந்து கற்றுக்கொள்கிறார்கள். மாமியாரும் மருமகளும் சின்ன மாமியாருமாகச் சந்தோஷ நடனமாடுவதைப் பார்க்கும்போதே நமக்கும் ஆவல் வருகிறது. 72 வயது பாட்டி முதல் 8 வயது குட்டீஸ் வரை அனைவரையும் வசீகரிக்கும் நடன காந்தம்தான் ஸும்பா. எந்த வயதிலும் எந்த உடல் அமைப்பிலும் செய்ய முடியும் என்பது இதன் ப்ளஸ்! ●

உங்கள் கேள்விகள் ஜெம் நிபுணர்களின் பதில்கள்

புற்றுநோயைத் தடுக்க முடியுமா?

புற்றுநோய் தடுக்கக்கூடிய நோயாகும். அதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியது, நல்ல உணவு, நல்ல தூக்கம், நல்ல உடற்பயிற்சி, நல்ல வாழ்க்கை முறையைப் பழக வேண்டும். மது அருந்துதல், புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தைத் தவிர்த்தால் புற்றுநோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

அனைத்து வகையான புற்றுநோய்க்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட எச்சரிக்கை அளவு இருக்கும். அந்த மாதிரியான குறிப்பிட்ட எச்சரிக்கை நிலையைத் தவிர்க்காமல், மருத்துவரை அணுகி, ஏற்பட்டிருக்கும் விளைவைத் தெளிவாகத் தெரிந்துகொண்டால் புற்றுநோயை எளிதில் கண்டறியலாம்.

புற்றுநோயைக் கண்டறிய நம் ஜெம் மருத்துவமனையில் பல பரிசோதனைகளும், பரிசோதனை உபகரணங்களும் இருக்கின்றன.

சி.டி ஸ்கேன், PET சி.டி ஸ்கேன் போன்று இருக்கக்கூடிய மேம்பட்ட தொழில்நுட்பம் மூலம் சிறு கடுகளவு இருக்கக்கூடிய புற்றுநோயையும் எளிதாகக் கண்டறியலாம்.

எண்டோஸ்கோபி பார்த்து, இவ்வளவு பெரிய எண்டோஸ்கோபியா என்று யாரும் பயப்பட வேண்டாம். தின் டியூப்–தான். இந்த டியூப் வழியாக உணவுக்குழாய், வயிறு, பெருங்குடல் போன்று உடல் முழுவதும் இருக்கக்கூடிய பல பாகங்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களை எளிதாகக் கண்டறியலாம். அதனால், எண்டோஸ்கோபியைப் பார்த்துப் பயப்பட வேண்டாம். இது ஓர் எளிய பரிசோதனையாகும்.

புற்றுநோய் சிகிச்சை பற்றிப் பயப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. டார்கெட்டட் கீமோதெரபி, சிந்தாமல் சிதறாமல் செய்யக்கூடிய ரேடியேஷன், லேபராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை மூலம் புற்றுநோய்க் கட்டியை முழுவதுமாக நீக்கிப் பூரணமாகக் குணமடைய பல வழிகள் இருக்கின்றன.

பிப்ரவரி 4ம் நாள், உலகப் புற்றுநோய் தினம். அந்நாளில், நாம் மனத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது, 'புற்றுநோயைப் பற்றி நாம் முழுவதும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்' என்பதே. புற்றுநோயைப் பற்றிய பயம் வேண்டாம். நமக்கு வேண்டியது, 'புற்றுநோயிலிருந்து விடுபடுவோம் என்ற நம்பிக்கையே'. அந்த நம்பிக்கை இருந்தாலே புற்றுநோய் பாதி குணமடைந்துவிடும். ஆகவே, புற்றுநோயைத் தைரியமாக எதிர்கொள்ளுங்கள்.

இவ்வளவு பெரிய கட்டியை எப்படி லேபராஸ்கோபியின் மூலம் அகற்றுவார்கள்?

சிறு துளைகளாக ஓட்டை போட்டு, அதன் பிறகு ஒரு பையை உள்ளே செலுத்தித் தேவையற்ற நீரை அதில் நிரப்பி, சிறு துளை வழியாகக் கட்டியை அகற்ற முடியும். தழும்பு இல்லாமல், திறந்த நிலை அறுவை சிகிச்சை செய்யாமல், சிறு துளை வழியாகவே கட்டியை அகற்ற முடியும். அதற்கான கருவிதான் லேபராஸ்கோபி. இது ஓர் உயர் வரையறைக் (High Definition) கருவியாகும். நாம் கண்ணால் பார்ப்பதைவிட, லேபராஸ்கோபி மூலம் தெரியக்கூடிய படம் உயர் வரையறை (High Definition | HD) ஆகும். திறந்த நிலை அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போது சிறு கட்டியைக்கூட நாம் தவறவிடுவோம். ஆனால், இதில் அது மாதிரியான தவறு நடக்காது. அதுதான் லேபராஸ்கோபியின் சிறப்பு.

புற்றுநோயாக இருந்தாலும் இல்லையென்றாலும், லேபராஸ்கோபியின் வெளிப்பாடுகள் பெரிது. அறுவை சிகிச்சைப் பிரிவைத் தவிர (Cesarean Section) மற்ற அனைத்துச் சிகிச்சைகளையும் லேபராஸ்கோபி மூலம் செய்ய முடியும் என்ற நிலை இப்போது ஏற்பட்டுள்ளது.

மெனோபாஸ் மகளிருக்கு

மற்றுமொரு சவால்!

ஒவ்வொரு கணமும் நம்மை நமது மெனோபாஸுக்கு அருகில் அழைத்துச் செல்கிறது. அல்லது நாம் ஏற்கனவே மெனோபாஸை அடைந்துவிட்டோம். பல பெண்களின் பிரச்னைகளுக்கு மெனோபாஸ் என்பதே பரவலாகக் குற்றம் சாட்டப்படுகிறது. அதே நேரத்தில் பெண்களிடையே அவர்களின் மாதவிடாய் அல்லது மாதவிடாய் நின்ற பின்னான ஆரோக்கியம் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லை.

பெண்கள் குறைந்த எண்ணிக்கையிலான முட்டைகளுடன் பிறக்கிறார்கள். இந்த முட்டைகளை இனப்பெருக்க ஆண்டுகளில் பயன்படுத்துகிறோம். இந்தக் கருமுட்டைகள் தீர்ந்துவிட்டால், நாம் மாதவிடாய் நிறுத்தத்தை அடைகிறோம். இதன் காரணமாக, நமது முக்கிய ஹார்மோன் ஈஸ்ட்ரோஜன் மாதவிடாய் காலத்தில் குறைகிறது.

ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப் பிறகு பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்று போவதே மெனோபாஸ். அதன் பிறகு, பெண் கருத்தரிக்க முடியாது என்பதே இதன் பொருள்.

பொதுவாக 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் ஏற்படும். பலருக்கு அதற்கு முன்பும் ஏற்படலாம். மெனோபாஸ் ஏற்படுவதற்குச் சில காலங்களுக்கு முன்பிருந்தே மாதவிடாய் சுழற்சி மாறிப்போகலாம். உதிரப்போக்குக் குறையலாம். சில நேரங்களில் சில மாதங்கள்வரை மாதவிடாய் வராமலும் இருக்கலாம். இதுபோன்ற நிலையை மெனோபாஸ் என்கிறோம்.

மாதவிடாய் நிறுத்தத்தை எப்படி வரையறுக்கலாம்? மெனோபாஸ் என்பது மாதவிடாய் நின்ற ஒரு பெண்ணுக்கு தொடர்ந்து ஒரு வருடம் மாதவிடாய் வராமல் இருப்பது.

பெண்களின் எலும்பு, கொலஸ்ட்ரால், இதய ஆரோக்கியத்தை ஈஸ்ட்ரோஜன் பாதுகாக்கிறது. ஈஸ்ட்ரோஜனின் பற்றாக்குறை நீண்ட காலத்திற்கு எலும்பு மற்றும் இதய ஆரோக்கியத்தைச் சீர்குலைத்து எலும்பு முறிவுகள் மற்றும் மாரடைப்புகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.

ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைதலின் குறுகிய காலத் தாக்கம் ஹாட் ஃப்ளாஷ் ஆகும். ஏசி அறைகளில் இருக்கும் போதுகூடப் பெண் திடீரென மிகவும் சூடாக உணர்கிறாள் மற்றும் வியர்க்க ஆரம்பிக்கிறாள். அதைத் தொடர்ந்து குளிர்ச்சியான உணர்வு, பிறப்புறுப்புப்

முன்கூட்டியே வரும் மெனோபாஸ்!

ஒரு பெண்ணுக்கு எந்தவித வெளிப்புற மற்றும் மருத்துவக் காரணங்களும் இல்லாமல் தொடர்ந்து 12 மாதங்களுக்கு மாதவிடாய் வருவது நின்றுபோனால், அதுவே மெனோபாஸ் எனப்படுகிறது. பொதுவாகப் பெண்களுக்கு 45 வயதிலிருந்து 55 வயதில் மாதவிடாய் நின்றுபோதல் ஏற்படுகிறது. அவ்வாறு இயல்பாகக் குறிப்பிட்ட வயதுக்குள் நின்றுபோகாமல் 40 வயதுக்குள்ளாக மாதவிடாய் ரத்தப்போக்கு நின்று போவதை 'இயர்லி மெனோபாஸ்' (முன்கூட்டியே வரும் மெனோபாஸ்) என்கிறார்கள்.

டாக்டர் கார்த்திகா ரவி

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

பகுதியில் வறட்சி மற்றும் எரியும் உணர்வு, வலிமிகுந்த உடலுறவு, அடிக்கடி சிறுநீர்த் தொற்று, தூக்கத் தொந்தரவுகள், மனநிலை மாற்றம் போன்ற அறிகுறிகள் மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கு முன்பே உருவாகின்றன. பெரும்பாலான பெண்களில் மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கு 1 – 2 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தொடங்கி 2 – 5 ஆண்டுகள் நீடிக்கும். இது மாதவிடாய் நின்ற பிறகு 15 ஆண்டுகள் வரை கூட நீடிக்கலாம்! மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் சராசரி வயது இந்தியப் பெண்களின் வயது 49. ஆனால் 45 முதல் 55 வயது வரை இருக்கலாம்.

உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, உணவுமுறை, யோகா மற்றும் தியானம் ஆகியவை பெரும்பாலான பெண்களின் இந்த அறிகுறிகளைக் குறைக்கும். எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க கால்சியம், வைட்டமின் டி, கூடுதல் மற்றும் எடை

எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் வலுவுக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பி மிக அவசியம். எனவே, இந்த ஈஸ்ட்ரோஜன் குறையும் போது (முன்கூட்டியே மெனோபாஸ் ஆகும்போது) அவர்களுக்கு ஆஸ்டியோபீனியா அல்லது ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் போன்ற எலும்புகளை வலுவற்றதாக மாற்றும் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இதைக் கண்டறிந்து அறிகுறிகளின் ஆரம்பக்கட்டத்திலேயே மருத்துவ ஆலோசனைக்கு வந்தால் இரும்புச்சத்து, கால்சியம், வைட்டமின் டி3 போன்ற மாத்திரைகளை வழங்க முடியும்.

ஈஸ்ட்ரோஜன் பற்றாக்குறை எலும்பு மற்றும் இதய ஆரோக்கியத்தைச் சீர்குலைத்து எலும்பு முறிவுகள் மற்றும் மாரடைப்புகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.

தாங்கும் பயிற்சிகள் தேவை. வருடாந்தர கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளுடன் வழக்கமான பரிசோதனை, மேமோகிராம் மூலம் வருடந்தோறும் மார்பகப் புற்றுநோய் பரிசோதனை மற்றும் 65 வயது வரை 3 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை பாப் ஸ்மியர் ஆகியவை பெண்களின் ஆரோக்கியத்தைக் கண்காணிக்க உதவும்.

இவை தவிர, ஒரு சுகாதார வழங்குநரின் உதவியை எப்போது நாட வேண்டும் என்பதையும் பெண்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். கடுமையான உஷ்ணங்கள், வழக்கமான வாழ்க்கைக்கு இடையூறாக இருக்கும் பெண்கள், பிறப்புறுப்பு வலி, எரிச்சல், சிறுநீர்ப் பாதை நோய்த்தொற்றுகள் மற்றும் சிறுநீர்க் கசிவுகள் உள்ளவர்கள் தங்கள் மருத்துவரைச் சந்தித்து இந்த அறிகுறிகளுக்குச் சிகிச்சை பெற வேண்டும். மாதவிடாய் நின்ற பிறகு மாதவிடாய் ஏற்படுவது சிவப்புக் கொடியின் அறிகுறியாகும், உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

பொதுவாகக் கவனிக்கப்படாத பிற பிரச்னைகள் லிபிடோ (பால் உணர்வு) குறைதல், வலிமிகுந்த உடலுறவு, கருப்பை வலி மற்றும் சினைப்பை எரிச்சல். ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைவதால், பொதுவாக சரும வறட்சி மற்றும் யோனி பகுதிகளில் வறட்சி மற்றும் நெகிழ்ச்சி இழப்பு அதிகரிக்கிறது. இந்த உயவுக் குறைபாடு மேலே உள்ள அறிகுறிகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. எனவே, உடலுறவில் வலி குறைய லூப்ரிகண்டுகளைப் பயன்படுத்த பெண்கள் பொதுவாக அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள். இந்த அறிகுறிகள் கடுமையாக இருந்தால், அவற்றின் அறிகுறிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்கு உள்ளூர் ஹார்மோன் களிம்புகளின் குறுகிய படிப்பும் அவர்களுக்குத் தேவைப்படலாம்.

செரிமான ஆரோக்கியத்தைக் காப்பது எளிது!

இன்றைய வேகமான உலகில், செரிமான ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பது முன்னெப்போதையும்விட முக்கியமானது. செரிமானப் பிரச்னைகள் ஒருவரின் வாழ்க்கைத் தரத்தைக் கணிசமாகப் பாதிக்கும். எனவே, பொதுவான இரைப்பைக் குடல் பிரச்னைகளைத் தவிர்ப்பதற்குத் தடுப்பு முறைகளைப் புரிந்துகொள்வதும் நடைமுறைப்படுத்துவதும் முக்கியம். நல்ல செரிமான ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கச் சில பயனுள்ள வழிகள் இங்கே உள்ளன.

1. சமச்சீர் உணவே செரிமான ஆரோக்கியத்தின் முதல் படி

சீரான உணவு, செரிமான ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க முக்கியமானது. உங்கள் உணவில் பல்வேறு பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள், மெலிந்த புரதங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளைச் சேர்க்கவும். பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழுத் தானியங்கள் போன்ற நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் குடலை ஒழுங்காகப் பராமரிக்க உதவுகின்றன. உங்கள் செரிமான அமைப்புக்கு அதிக சுமை ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க, உணவின் அளவுகளில் கவனமாக இருங்கள். சிறிய அளவுகளில், அடிக்கடி உணவை உட்கொள்ள முயற்சிக்கவும்.

2. நிறைய தண்ணீர் பருகுங்கள்

நல்ல செரிமானத்திற்கு நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம். தண்ணீர் உணவை உடைக்க உதவுகிறது, இதனால் உங்கள் உடல் ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சிவிடும். இது மலத்தை மென்மையாக்குகிறது; மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்.

3. வழக்கமான உடற்பயிற்சி

வழக்கமான உடல் செயல்பாடு உங்கள் செரிமான அமைப்பு வழியாக உணவை நகர்த்த உதவுகிறது, மலச்சிக்கலைக் குறைக்கிறது. உடற்பயிற்சி ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்க உதவுகிறது. இது செரிமான ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும்.

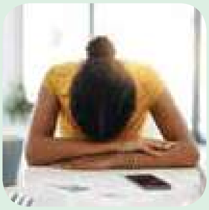
4. செரிமான அமைப்பை எரிச்சலூட்டும் உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்

கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள், காரமான உணவுகள் அல்லது சில நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள், செரிமான அமைப்பை எரிச்சலூட்டுவதைச் சிலர் உணரலாம். உங்களுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் உணவுகளைக் கண்டறிந்து, அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவது முக்கியம்.

5. தீய பழக்கங்களைக் கைவிடவும்

புகைப்பிடித்தல், அதிகப்படியான காஃபின் மற்றும் ஆல்கஹால் ஆகியவை உங்கள் செரிமான அமைப்பின் செயல்பாட்டில் தலையிடலாம். உகந்த செரிமான ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க இவற்றைக் கட்டுப்படுத்த அல்லது தவிர்க்க முயற்சிக்கவும்.

6. மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்கவும்



மன அழுத்தம் உங்கள் செரிமான அமைப்பை எதிர்மறையாகப் பாதிக்கும். ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள், தியானம், யோகா போன்ற மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

7. புரோபயாடிக்குகள்: உங்கள் குடலின் சிறந்த நண்பர்!

தயிர் மற்றும் பால் சார்ந்த உணவுகளில் காணப்படும் புரோபயாடிக்குகள் செரிமான அமைப்பின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும். அவை நம் குடலில் நல்ல பாக்டீரியாவைச் சேர்க்கின்றன, குடல் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க இது அவசியம்.

8. வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகள்

சாத்தியமான செரிமான பிரச்னைகளை முன்கூட்டியே கண்டறிய வழக்கமான சோதனைகள் முக்கியம். உங்கள் மருத்துவருடன் செரிமான அறிகுறிகள் பற்றி விவாதிக்கவும்.

9. உங்கள் உடலில் கவனம் செலுத்துங்கள்

மலத்தின் தன்மை, வெளியேறும் எண்ணிக்கை அல்லது நிறத்தில் ஏதேனும் தொடர்ச்சியான மாற்றங்கள் உள்பட, குடல் செயல்பாடுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்கள் அல்லது வயிற்று வலி, மலக்குடல் ரத்தப்போக்கு அல்லது விவரிக்க முடியாத எடை இழப்பு போன்ற அறிகுறிகளை நீங்கள் கண்டால் மருத்துவரை அணுகவும்.

இரவில் தாமதமாகச் சாப்பிடுவது நெஞ்செரிச்சல் மற்றும் அஜீரணத்தை ஏற்படுத்தும். உறங்குவதற்குச் சில மணி நேரங்களுக்கு முன்பே இரவு உணவைச் சாப்பிட்டுவிடுங்கள்.

10. தாமதமாகச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்

இரவில் தாமதமாகச் சாப்பிடுவது நெஞ்செரிச்சல் மற்றும் அஜீரணத்தை ஏற்படுத்தும். உறங்குவதற்குச் சில மணிநேரங்களுக்கு முன்பே இரவு உணவைச் சாப்பிட்டு விடுங்கள்.

11. உணவை மென்று உண்ணுங்கள்

உணவை முழுமையாக மெல்ல உங்கள் நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இது செரிமானச் செயல்முறைக்கு உதவுகிறது; அஜீரணம் மற்றும் நெஞ்செரிச்சல் போன்ற பிரச்னைகளைத் தடுக்க உதவுகிறது.

இந்த வழிமுறைகளை நாள் தவறாது பின்பற்றுவது உங்கள் செரிமான ஆரோக்கியத்தைக் கணிசமாக மேம்படுத்தும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்... ஆரோக்கியமான செரிமான அமைப்பு என்பது நோயின்றி இருப்பது மட்டுமல்ல; ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மற்றும் வாழ்க்கைத் தரம் பற்றியது. உங்கள் உடலைக் கேட்டு, உங்கள் வாழ்க்கைமுறை மற்றும் உணவில் தேவையான மாற்றங்களைச் செய்து, செரிமான ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கவும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் குடலிறக்கம்!

குடலிறக்கங்கள் பெண்களுக்குக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. அதோடு, ஆண்களுக்கான அறிகுறிகளைப் போல அல்லாமல் வெவ்வேறு அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கின்றன. மேலும் அவை பெரும்பாலும் தவறாகவே கண்டறியப்படுகின்றன.

வயிற்றுச்சுவரின் உட்புற அமைப்பில் உள்ள பலவீனமான இடத்தின் வழியாகத் தசைகள் தள்ளப்படும்போது குடலிறக்கம் ஏற்படுகிறது.

குடலிறக்கம் விலா எலும்பு முதல் மேல் தொடை வரை எங்கு வேண்டுமானாலும் உருவாகலாம். இடுப்புப் பகுதியில் ஏற்படும் இங்குவினல் குடலிறக்கம், மேல் தொடையில் ஏற்படும் தொடை குடலிறக்கம் ஆகியவை மிகவும் பொதுவானவை.

அடிவயிறு மற்றும் இடுப்புக் குடலிறக்கங்கள் ஆண்களைவிடப் பெண்களுக்கு வித்தியாசமாக இருக்கும். ஆண்கள் பொதுவாக அவர்கள் காணக்கூடிய வீக்கத்தைக் கொண்டுள்ளனர். மாறாக, பெண் குடலிறக்கம் சிறியதாகவும் ஆழமாகவும் கவனத்துக்கு வராதபடி இருக்கும். இக்குடலிறக்கங்கள் நாள்பட்ட இடுப்பு அழுத்தம் அல்லது வலியை ஏற்படுத்தும், இது பெண்ணோயியல் பிரச்னை எனத் தவறாகக் கணிக்கப்படலாம்.

பெண் குடலிறக்கங்களின் அறிகுறிகள் மற்றும் அவை எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது என்பதை அறிவோம். பெண்களில் குடலிறக்கத்திற்கான ஆபத்துக் காரணிகள், அவற்றுக்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றன மற்றும் நிவாரணம் பெறுவதற்கான வழிகளையும் தெரிந்துகொள்வோம்.

ஒரு பெண்ணுக்கு ஹெர்னியா எப்படி இருக்கும்?

பெண்களுக்கு ஏற்படும் குடலிறக்கங்கள் ஆண் குடலிறக்கங்களைவிடச் சிறியதாகவும் ஆழமாகவும் இருக்கும். அவை பெரும்பாலும் புடைத்தலைக் கொண்டிருக்காது. மாறாக, பெண் குடலிறக்கங்கள் நாள்பட்ட, ஆழ்ந்த இடுப்பு வலியைக் கொண்டிருக்கும். எப்போதாவது கூர்மையாகக் குத்தும் வலியும் விரைவாக வந்து நீடிக்கலாம்.

குடலிறக்க வலியானது உடற்பயிற்சி, இருமல், சிரிப்பு அல்லது மலம் கழிக்கச் சிரமப்படுதல் போன்றவற்றால் மோசமடைகிறது.

பெண்களுக்கான குடலிறக்க அறிகுறிகள்

- வலி
- எரியும் உணர்வு
- மந்தமான நிலை
- கிள்ளுதல் போன்ற உணர்வு

டாக்டர் ராஜீவ் மகராஜ்
அறுவை சிகிச்சை
காஸ்ட்ரோ என்டராலஜி ஆலோசகர்,
ஜெம் மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்.

- படபடப்பு
- பல பெண்கள் தங்கள் மாதவிடாய்க் காலத்தில் குடலிறக்க வலி அதிகரிப்பதைக் காண்கிறார்கள்.
- குடலிறக்க வலியானது இடுப்புத் தளத்தில் கூடுதல் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் எந்தவொரு செயலாலும் அதிகரிக்கலாம்.
- படுக்கும்போது அல்லது காரில் ஏறுதல் அல்லது இறங்குவதில் சிரமம்.
- நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து இருப்பதில் அல்லது நிற்கும்போது சிரமம்.
- உடலுறவின் போது சிரமம்.

அவசரநிலைக்கான அறிகுறிகள்

இடுப்புப் பகுதியில் உள்ள குடலிறக்கங்கள், குடலின் ஒரு பகுதி உள்ளே சிக்கிக்கொண்டு நெரிக்கப்பட்ட குடலிறக்கமாக (strangulated hernia) மாறும் அபாயம் உள்ளது. இப்படி மாட்டிக்கொண்டால், அது திசு மரணத்தை ஏற்படுத்தும். நெரிக்கப்பட்ட குடலிறக்கம் என்பது ஒரு மருத்துவ அவசரநிலையாகும்.

உடனடி மருத்துவக் கவனிப்புக்கு அவசியமான பிற தொந்தரவு அறிகுறிகள்

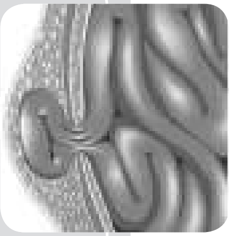
- வலி மோசமடைதல்
- குமட்டல்
- மலம் கழித்தலில் சிரமம்
- வீக்கம்
- காய்ச்சல்
- இதயத் துடிப்பு அதிகரித்தல்

மேலே உள்ள அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் சந்தித்தால், உங்கள் மருத்துவரை உடனே தொடர்புகொள்ளவும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் குடலிறக்கத்தின் வகைகள்

- குடலிறக்கங்கள் வயிற்றுச் சுவரில் எங்கு வேண்டுமானாலும் ஏற்படலாம். அவை விளையாட்டுக் காயம், திசு பலவீனம் அல்லது கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் உள் அழுத்தத்தால் ஏற்படலாம்.
- பெண்களில், அடிவயிற்றில் அல்லது இடுப்புப் பகுதியில் உள்ள குடலிறக்கங்கள் பொதுவாக மறைமுக குடலிறக்கம் ஆகும். குடல் கால்வாய் என்பது ஒரு சுரங்கப்பாதை போல மெல்லிய வட்டமான தசைநார் வழியாகச் செல்கிறது. பெண்களின் குடலிறக்கத்தில் இது பாதிக்கப்படுகிறது.
- பிற குடலிறக்கங்களில் நேரடி குடலிறக்கம், தொடை குடலிறக்கம் (உள்தொடையின் மேல்) மற்றும் அப்டுரேட்டர் குடலிறக்கம் (முன் மேல் தொடை – இது அரிதானது) ஆகியவை அடங்கும்.

குடலிறக்கத்துக்கான (ஹெர்னியா) அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையாகவே செய்யப்படுகிறது. பெரும்பாலானோர் இந்த அறுவை சிகிச்சை மூலம் விரைவாகக் குணமடைகின்றனர். ஓரிரு வாரங்களில் வழக்கமான செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள்.



பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிற பொதுவான குடலிறக்கங்கள்

- கீறல் குடலிறக்கம் (அறுவை சிகிச்சை கீறல் செய்யப்பட்ட இடத்தில்)
- தொப்புள் குடலிறக்கம் (தொப்புளைச் சுற்றி)
- வென்ட்ரல் குடலிறக்கம் (அடிவயிற்று நடுப்பகுதி)

ஆபத்துக் காரணிகள்

குடலிறக்கத்தை அதிகரிப்பதற்கான ஆபத்துக் காரணிகள் இவைதாம்...

- நாள்பட்ட தும்மல் கொண்ட ஒவ்வாமை
- நாள்பட்ட இருமல்
- கொலாஜன் குறைபாடுகள் அல்லது இணைப்புத் திசுக் கோளாறுகள்
- அடிக்கடி மலச்சிக்கல்
- வயிறு அல்லது இடுப்பு அறுவை சிகிச்சையின் முன் வரலாறு
- உடல் பருமன்
- கர்ப்பம் மற்றும் மீண்டும் மீண்டும் கர்ப்பம் ஏற்படுவது குடலிறக்க அபாயத்துடன் தொடர்புடையது.

கர்ப்ப காலத்தில் மிகவும் பொதுவான குடலிறக்கங்களின் வகைகள்

- தொப்புள் குடலிறக்கம்
- வென்ட்ரல் குடலிறக்கம்

தொப்புள் குடலிறக்கம் மிகவும் பொதுவானது. ஆனால் கர்ப்பிணிகளில் 0.08% பேர் மட்டுமே அதைப் பெறுகிறார்கள்.

பெண்களின் குடலிறக்கம் எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது?

குடலிறக்க நோயறிதல் பொதுவாக உடல் பரிசோதனை மற்றும் இமேஜிங் ஆய்வுகள் மூலம் செய்யப்படுகிறது. உங்கள் அறிகுறிகளைத் துல்லியமாக விவரிக்க முயற்சிக்கவும். வலி எங்கு உள்ளது, அதை மோசமாக்கும் நடவடிக்கைகள் எவையெவை எனத் தெளிவாகக் கூறுவது அவசியம்.

குடலிறக்கத்தை அறிய, நீங்கள் உட்காரும்போது அல்லது நிற்கும்போது அல்லது இருமும்போது உங்கள் மருத்துவர் சில குடலிறக்கச் சோதனைகளை மேற்கொள்வார். சில இமேஜிங் சோதனைகளும் பரிந்துரைக்கப்படலாம். அவை:

- அல்ட்ராசவுண்ட்
- கம்ப்யூட்டட் டோமோகிராபி (CT) ஸ்கேன்

பெண்களின் குடலிறக்க அறிகுறிகள் தெளிவற்றதாக இருக்கலாம். அது பெரும்பாலும் மருத்துவர்களைத் தவறான திசையில் திருப்புவதாக ஆராய்ச்சிகள் காட்டுகின்றன. அதனால் பொதுவாக இந்தக் குடலிறக்கங்கள் தவறாகவே கண்டறியப்படுகின்றன.

- எண்டோமெட்ரியோசிஸ்
- இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் நீர்க்கட்டிகள்
- ஃபைப்ராய்டு கட்டிகள்

ஹெர்னியா சிகிச்சை

- பிரச்னை அல்லது வலியை ஏற்படுத்தாத சிறிய குடலிறக்கம் பொதுவாக காத்திருப்பு மற்றும் சிறிய அணுகுமுறையுடன் சிகிச்சை அளிக்கப்படும். குடலிறக்கம் காலப்போக்கில் அடிக்கடி மோசமடைகிறது என்றால் இறுதியில் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.
- குடலிறக்கத்திற்கான மருத்துவச் சிகிச்சைகள் பொதுவாக ஓய்வு, வலி மருந்து உள்ளிட்ட பாரம்பரிய நடவடிக்கைகளுடன்தான் தொடங்குகின்றன.

  வயிற்றுச் சுவரின் பலவீனமான பகுதியை சரிசெய்யவும், குடலிறக்க அறிகுறிகளைப் போக்கவும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.
- குடலிறக்க அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையாகவே செய்யப்படுகிறது. பெரும்பாலான மக்கள் இந்த அறுவை சிகிச்சை மூலம் விரைவாகக் குணமடைகின்றனர். ஓரிரு வாரங்களில் வழக்கமான செயல்பாடுகளுக்கு அவர்கள் திரும்பலாம்.
- லேபராஸ்கோபிக் குடலிறக்க அறுவை சிகிச்சை என்பது குடலிறக்கத்தைச் சரிசெய்ய லேபராஸ்கோபியைப் பயன்படுத்தும் குறைந்தபட்ச ஊடுருவக்கூடிய அறுவை சிகிச்சை முறையாகும். லேபராஸ்கோப் முறையில் அடிவயிற்றில் சிறிய கீறல்கள் மூலம் ஒரு குழாய் செருகப்படுகிறது. பின்னர் அடிவயிற்றின் உள்ளிருந்து குடலிறக்கம் பார்க்கப்படுகிறது. ஆனால், உண்மையான சிகிச்சைச் செயல்பாடுகள் நீண்ட கருவிகள் மூலம் தொலைதூரத்திலிருந்தே செய்யப்படுகிறது. குடலிறக்கக் குறைபாடு அல்லது துளை அடிவயிற்றிலிருந்து ஒரு கண்ணி மூலம் மூடப்பட்டு ஸ்டேபிள்ஸ் செய்யப்படுகிறது.
- உங்கள் வலி எங்கு எப்படி இருக்கிறது. அதை மோசமாக்குவது எவை என்பதைப் பற்றித் தெளிவாக இருங்கள். உங்கள் அறிகுறி வரலாறு, உடல் பரிசோதனை மற்றும் இமேஜிங் சோதனைகள் ஆகியவற்றின் மூலம் சரியான சிகிச்சையைப் பெற்று விரைவிலேயே வீடு திரும்பலாம். ●

நன்றி சொல்ல ஒரு வார்த்தை!

என் பெயர் கார்த்திகேயன். கோயம்புத்தூரில் வசிக்கிறேன். எனக்கு 4 – 5 வருடங்களாகக் குடலிறக்கப் பிரச்னை இருக்கிறது. ஒருவிதமான பயத்திலேயே தள்ளிப்போட்டுக்கொண்டு காலத்தைக் கழித்துவிட்டேன். ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் பழனிவேலு அவர்கள் இந்தியாவிலேயே பிரபலமான மருத்துவர் என்று தெரியும். டாக்டர் பழனிவேலு அவர்களின் அப்பாய்ன்ட்மென்ட்டுக்காக மருத்துவமனையை அணுகினேன். சரியான நேரத்தில் மருத்துவரைப் பார்க்கும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது.

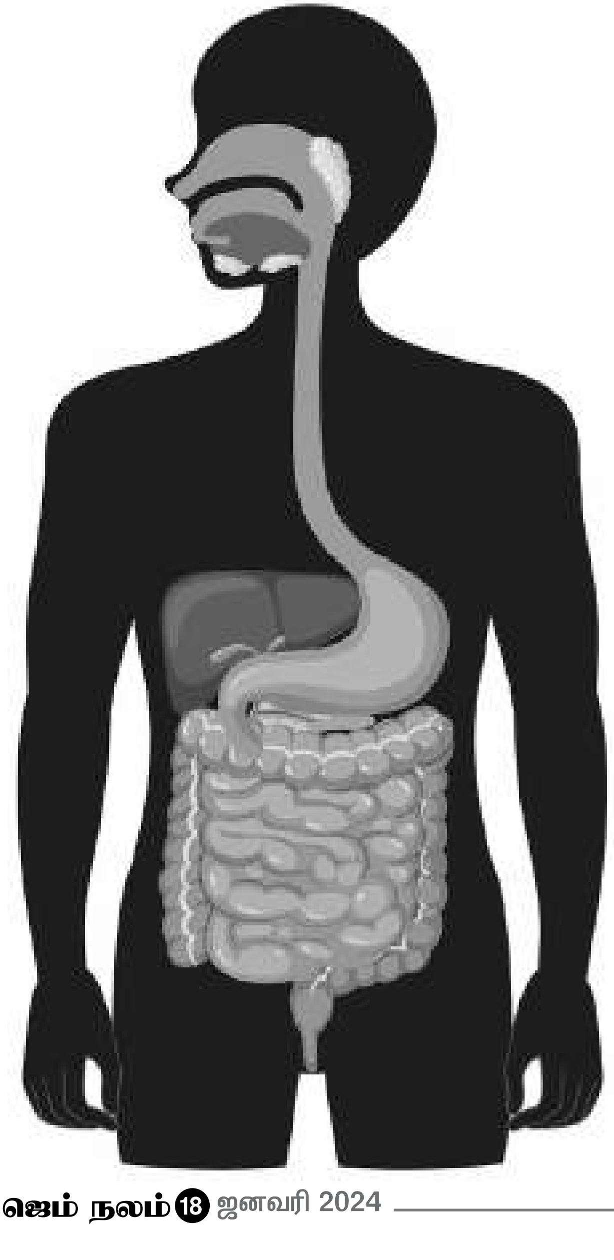
டாக்டர் பழனிவேலு அவர்கள் மிகவும் கண்ணியமான முறையில் பேசினார். ‘‘தற்போது இருக்கக்கூடிய மருத்துவத் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியில் லேபராஸ்கோபி பெரிய அளவில் இருக்கிறது. கவலை வேண்டாம்’’ என்று கூறினார். நான்கூட நோயின் தாக்கம் 4 – 5 வருடமாக இருக்கிறதே என்று பயந்து, ‘உடலைக் கிழித்து அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமா’ என்று கேட்டேன். ஆனால், அவரின் பேச்சில் எனக்குள் இருந்த பயத்தை நீக்கிவிட்டார். மேலும் அவர், ‘‘லேப்ராஸ்கோபி போன்று மேம்பட்ட தொழில்நுட்ப வசதி இருப்பதால், அதன் மூலம் சிறப்பான முறையில் நம் ஜெம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும். அறுவை சிகிச்சை முடிந்த மூன்றாவது நாளில் நீங்கள் எந்த வேலை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்’’ என்று தைரியம் ஊட்டினார். அவரிடம் உரையாடிய பிறகு, முழு நம்பிக்கையுடன் இருந்தேன்.

சிகிச்சை முடிந்து இன்று நான் மருத்துவமனையில் இருந்து வீட்டிற்குக் கிளம்புகிறேன். ஜெம் மருத்துவமனையின் சிகிச்சை எனக்கு மிகவும் திருப்தியை அளிக்கிறது. மேலும், அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பும் பின்பும் மருத்துவரின் விளக்கம் தெளிவாக இருக்கும். முன்பு அனஸ்தீசியாவிற்குக்கூட மிகவும் பயந்து கொண்டிருந்தேன். அதைப் பற்றி மருத்துவர் விளக்கம் அளித்த பிறகு திருப்தியாக இருந்தது.

இங்கு மருத்துவ நிர்வாகம் 24 மணி நேரமும் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. அத்துடன் நோயாளியுடன் வருபவர்களையும் நன்றாகப் பார்த்துக்கொள்கிறார்கள். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் நீராகாரம்தான் கொடுத்தார்கள். அதனைத் தொடர்ந்து மெதுவாக நடந்து வரச் சொல்லி நடைப்பயிற்சி கொடுத்தார்கள்.

தற்போது எனக்கு லேசான வலி மட்டும் இருக்கிறது. அதுவும் விரைவில் சரியாகிவிடும் என்று மருத்துவர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். நான் மிகவும் புத்துணர்ச்சியாக உணர்கிறேன். ஜெம் மருத்துவமனைக்கு எனது நன்றிகள்! ●

மன அழுத்தம் அதிகரித்தால் வயிற்றுக்கும் பிரச்னைதான்!



வயிற்றுப் புற்றுநோய் ஆராய்ச்சியில் திருப்புமுனை

விஞ்ஞானிகள் புதிய பயோமார்க்ஸர்களை அடையாளம் கண்டுள்ளனர். அவற்றால் வயிற்றுப் புற்றுநோயை உருவாக்கும் அபாயத்தைக் கணிக்க முடியும். இது முன்கூட்டியே கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்கான நம்பிக்கையை அளிக்கிறது. இந்த அற்புதமான ஆராய்ச்சி தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சிகிச்சைகள் மற்றும் மேம்பட்ட உயிர்வாழ்வு விகிதங்களுக்கு வழி வகுக்கும்.

குடல் - மூளை இணைப்பு

சமீபத்திய ஆய்வுகள் மனநலனில் வயிற்று ஆரோக்கியத்தின் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு ஆரோக்கியமான உணவின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது. கவலை மற்றும் மனச்சோர்வின் அபாயத்தைக் குறைப்பதில் ஒரு சீரான குடல் நுண்ணுயிர் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

ஆசிட் ரிஃப்ளக்ஸ்க்கான புதுமையான சிகிச்சைகள்

மருத்துவ முன்னேற்றங்கள் அமில ரிஃப்ளக்ஸ் சிகிச்சைக்கான புதிய, குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் செயல்முறைகளின் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுத்துள்ளன. இந்தச் சிகிச்சைகள் குறைவான பக்கவிளைவுகளுடன் நீண்ட கால நிவாரணத்தை அளிக்கின்றன. நாள்பட்ட வயிற்றுப் பிரச்னைகளால் பாதிக்கப்பட்ட லட்சக்கணக்கானவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துகின்றன.

புரோபயாடிக்குகளும் வயிற்றின் ஆரோக்கியமும்

புரோபயாடிக் பயன்பாடு அதிகரிப்பது வயிற்றின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் இப்போது பல்வேறு செரிமானப் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காண குறிப்பிட்ட வகை புரோபயாடிக்குகளைப் பரிந்துரைக்கின்றனர். இது வடிவமைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருள்களின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

வயிற்று ஆரோக்கியத்தில் மன அழுத்தத்தின் தாக்கம்

அதிக மன அழுத்த அளவுகள் வயிற்றின் ஆரோக்கியத்தைக் கணிசமாகப் பாதிக்கும் என அண்மை ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. இது

புண்கள் மற்றும் அஜீரணம் போன்ற பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கும். இந்த விளைவுகளைத் தணிக்க மன அழுத்த மேலாண்மை நுட்பங்கள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களை நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

உணவுப் போக்குகளும் வயிற்றின் ஆரோக்கியமும்

தாவர அடிப்படையிலான உணவுகள் அதிகரித்து வருவதால், ஆராய்ச்சியாளர்கள் வயிற்று ஆரோக்கியத்தில் அவற்றின் தாக்கத்தை ஆராய்ந்து வருகின்றனர். பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழுத் தானியங்கள் நிறைந்த உணவு செரிமான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதோடு, வயிற்றுக் கோளாறுகளைத் தடுக்கும் என்று ஆரம்பக் கண்டுபிடிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன.

இரைப்பைப் புண் சிகிச்சையில் முன்னேற்றங்கள்

புதிய ஆராய்ச்சி இரைப்பைப் புண்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்கு மிகவும் பயனுள்ள மருந்துகளை உருவாக்க வழிவகுத்தது. இந்த மருந்துகள் வயிற்றின் இயற்கையான

பாதுகாப்பு வழிமுறைகளை மேம்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துகின்றன. சிகிச்சைக்கு இன்னும் முழுமையான அணுகுமுறையை வழங்குகின்றன.

வயிற்று பாக்டீரியாவின் பங்கைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்!

விஞ்ஞானிகள் ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி என்கிற ஒரு பொதுவான வயிற்று பாக்டீரியத்தின் பங்கை ஆழமாக ஆராய்கின்றனர். பெரும்பாலும் பாதிப்பில்லாத நிலையில், சில வகை புண்கள் மற்றும் புற்றுநோய்கள் போன்ற தீவிர நிலைகளுக்கு வழிவகுக்கும், துல்லியமான நோயறிதல் நுட்பங்களின் அவசியத்தை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது.

வயிற்று நுண்ணுயிர் மற்றும் உடல் பருமன்

வளர்ந்து வரும் ஆய்வுகள் வயிற்று நுண்ணுயிர் மற்றும் உடல் பருமனுக்கு இடையே ஒரு வலுவான தொடர்பைக் காட்டுகின்றன. குடல் பாக்டீரியாவை மாற்றுவது எடை மேலாண்மை மற்றும் உடல் பருமன் தொடர்பான நோய்களைத் தடுப்பதில் எவ்வாறு பங்கு வகிக்கும் என்பதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆராய்கின்றனர்.

பசையம் மற்றும் வயிற்று ஆரோக்கியம்

பசையம் இல்லாத உணவுகள் மிகவும் பிரபலமாகி வருவதால், வல்லுநர்கள் வயிற்று ஆரோக்கியத்தில் அவற்றின் தாக்கத்தை ஆய்வு செய்கின்றனர். செலியாக் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இது நன்மை பயக்கும் என்பதால், இது பற்றிய விவாதம் நடந்து வருகிறது.

வயிற்றின் ஆரோக்கியத்தில் உண்ணாவிரதத்தின் விளைவுகள்

இடைப்பட்ட உண்ணாவிரதம் வயிற்று ஆரோக்கியம் மற்றும் செரிமானத்தில் அதன் சாத்தியமான நன்மைகளால் நம் கவனத்தை ஈர்த்து வருகிறது. அவ்வப்போது உண்ணாவிரதம் இருப்பது குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்; வீக்கத்தைக் குறைக்கும்; நீண்ட ஆயுளை அதிகரிக்கும் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

வயிற்று ஆரோக்கியமும் இதய நோய்களும்

சமீபத்திய ஆராய்ச்சி வயிற்று ஆரோக்கியத்திற்கும் இதய நோய்க்கும் இடையே ஓர் ஆச்சரியமான தொடர்பை வெளிப்படுத்துகிறது. சில செரிமானக் கோளாறுகள் இதய நோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடும் என்று நிபுணர்கள் நம்புகின்றனர். இது விரிவான மருத்துவ அணுகுமுறைகளின் அவசியத்தை எடுத்துக்காட்டுகிறது.●

சமச்சீர் உணவு என்றால் என்ன?

பெரும்பாலான மக்களுக்கு உணவு விஷயத்தில் சிறிதும் விழிப்புணர்வு கிடையாது. நாம் என்ன சாப்பிடுகிறோம்? அதில் உள்ள சத்துப் பொருட்கள் என்ன? அது நம் உடலுக்கு எந்த வகையில் உதவி செய்யும்? அதிகமாகச் சாப்பிட்டால், என்னென்ன தீமை செய்யும் என்பது பற்றிக் கொஞ்சம்கூடச் சிந்திப்பதில்லை.

உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கச் சத்தான சமச்சீரான உணவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உடலின் தேவையின் அடிப்படையில் ஊட்டச்சத்துகள் இரு வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவை, பெரிய ஊட்டச்சத்துகள் (Macro Nutrients), சிறிய ஊட்டச்சத்துகள் (Micro Nutrients).

கார்போஹைட்ரேட் (மாவுச்சத்து), புரதம், கொழுப்பு ஆகியவை பெரிய ஊட்டச்சத்துகளாகும். இவை உடலுக்கு அதிகளவில் தேவைப்படுகின்றன. உடல் இயக்கத்துக்கும் வளர்ச்சிக்கும் எரிசக்தியாக இவை செயல்படுகின்றன.

வைட்டமின் மற்றும் தாதுப்பொருள்கள் சிறிய ஊட்டச்சத்துகள் ஆகும். இவை உடலுக்குச் சிறிதளவே தேவை என்றாலும் உடல் இயக்கத்துக்கும் அதைப் பாதுகாக்கவும் மிக மிக அவசியமானது.

நமது உணவில் ஊட்டச்சத்துகள் அல்லாத பிற பொருள்களை வாசனை, ருசி, செரிமானத்துக்காகச் சேர்க்கிறோம். பூண்டு, சீரகம், வெந்தயம் போன்ற பொருள்கள் ஊட்டச்சத்துகள் ஆகாது. ஆனால் இப்பொருள்களில் வாசனை மட்டுமின்றிச் சில மருத்துவக் குணங்களும் உள்ளன.

புரதச்சத்து

ஊட்டச்சத்துகளில் முதலாவது விளங்குவது புரதச்சத்து. இது உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையானது. உடலில் நோய்த்தொற்றை எதிர்க்க உதவும். எதிர் உயிரிகளை உருவாக்கப் பயன்படும். ரத்தம், தசைநார்கள், திசுக்களை வலுப்படுத்தும் பால், பாலாடைக் கட்டி, பருப்பு, பயறு வகைகள், வேர்க்கடலை, இறைச்சி, மீன், பேரீச்சம் பழம், அத்திப்பழம், திராட்சைப் பழம், மாதுளம் பழம், நேந்திரம் பழம், பாதாம் பருப்பு, எண்ணெய் வித்துகள், உணவு தானியங்கள், சோயாபீன்ஸ், முட்டை, கீரை வகைகளில் அதிகம் கிடைக்கிறது. முதல் தரப் புரதச்சத்து பாலில்தான் கிடைக்கிறது. மாவுச்சத்து மற்றும் கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகள் உடலுக்குச் சக்தி அளிக்கின்றன.

மாவுச்சத்து (carbohydrate)

அரிசி, கோதுமை, மக்காச்சோளம், கேப்பை, கம்பு, தினை உள்ளிட்ட தானிய வகைகள், சர்க்கரை, தேன், வெல்லம், உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு,

உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், பக்கவாதம் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் பொட்டசியம் உதவுகிறது. சீரான இதயத் துடிப்பு, சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உருவாகாமல் தடுத்தல் ஆகியவற்றுக்கும் பொட்டாசியம் சத்து உதவுகிறது.

மரவள்ளிக் கிழங்கு ஆகியவற்றில் மாவுச்சத்து அதிகமாக உள்ளது. இது உடலுக்கு ஆற்றலை அளிக்கும்.

கொழுப்புச்சத்து (Fat)

வெண்ணெய், நெய், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, எண்ணெய் வித்துகள், மீன், ஈரல் போன்றவற்றில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக உள்ளது. இது ஆற்றலை அளிக்கும். உயிர்ச் சத்துகள் கரைய உதவும்.

வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் (Vitamins and Minerals)

வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருள் அடங்கிய உணவுகள் உடலைப் பாதுகாத்துப் பராமரிக்கின்றன.

வைட்டமின் ஏ

பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய், கேரட், பப்பாளி, கீரைகள், மஞ்சள் நிறக் காய்கள், மாம்பழம், மீன் எண்ணெய், ஈரல் ஆகியவற்றில் உள்ளது. மாலைக் கண் வராமல் தடுக்கும், கண்களுக்கு நல்லது. உடல் செல்களைப் புதுப்பிக்கும். புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும். தோல் காக்கும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கிடைக்கும்.

வைட்டமின் ஏ1

பருப்புகள், பயறு வகைகள், முளைக்கட்டிய தானியங்கள், புழுங்கல் அரிசி, முட்டை, ஈரல் ஆகியவற்றில் உள்ளது. ஜீரணத்துக்கு உதவும். நன்கு பசி எடுக்கும். நரம்பு மண்டலம் வலுப்படும்.

வைட்டமின் ஏ2

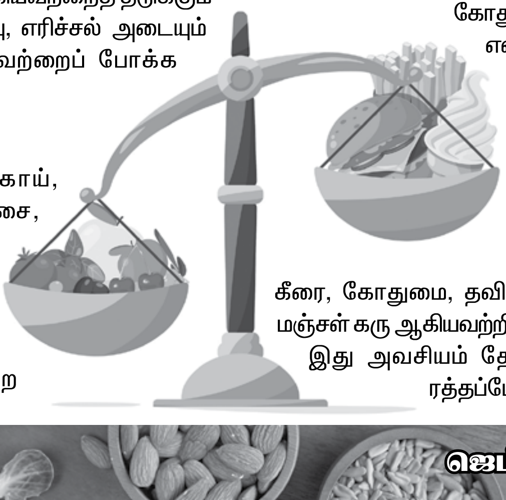
பால், வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பால், பாலாடைக்கட்டி, முழுத் தானிய வகைகள், பருப்பு வகைகள், கீரைகள், முட்டை ஆகியவற்றில் உள்ளது. வாய்ப்புண் வராது. தோலில் வெடிப்பு வராமல் தடுக்கும். பார்வை தெளிவாக இருக்கும்.

வைட்டமின் பி

நரம்பு தொடர்பான நோய்கள், ரத்தக்குழாய் தொடர்பான நோய்கள், நாள்பட்ட காய்ச்சல் ஆகியவற்றைத் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. உடல் நலிவு, எரிச்சல் அடையும் தன்மை, தூக்கமின்மை ஆகியவற்றைப் போக்க வல்லது.

வைட்டமின் சி

கொய்யாப்பழம், நெல்லிக்காய், எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, திராட்சை, மாம்பழம், தக்காளி, முளைக்கட்டிய பயறுகள், வெங்காயம், கீரை வகைகள், உருளைக்கிழங்கு ஆகியவற்றில் உள்ளது.



காயம் விரைவில் ஆற உதவும். எலும்பு முறிவுகள் விரைவில் குணமாகும். இயல்புக்கு மாறான எலும்பு வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது. நோய்த்தொற்றைத் தடுக்கும். ரத்த நாளங்களை வலுப்படுத்தும். ரத்த அழுத்த அளவைக் குறைக்கும். இச்சத்து குறைந்தால் ஈறுகள் வீக்கம் அடைந்து ரத்தம் கசியும்.

வைட்டமின் டி

சூரிய ஒளி, பால், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, வெண்ணெய், நெய், பாலாடைக்கட்டி, மீன் எண்ணெய் ஆகியவற்றில் உள்ளது.

உடலில் சுண்ணாம்புச் சத்தைக் கிரகிக்கும். எலும்பு, பற்கள் வலுப்பட உதவும். குழந்தை பிறந்த பிறகு தினமும் சிறிது நேரம் வெயிலில் காண்பிப்பது எலும்புகள் வலுப்பட உதவும்.

வைட்டமின் இ

கோதுமை, முளைத் தானிய வகைகள், எண்ணெய், பருத்திக்கொட்டைகள் ஆகியவற்றில் உள்ளது. ரத்த சிவப்பு அணுக்களின் ஆயுளை அதிகரிக்கிறது. இனப் பெருக்கத்துக்கு உதவும்.

வைட்டமின் கே

முட்டைக்கோஸ், காலிஃப்ளவர், கீரை, கோதுமை, தவிடு, சோயாபீன்ஸ், முட்டையின் மஞ்சள் கரு ஆகியவற்றில் உள்ளது. ரத்தம் உறைதலுக்கு இது அவசியம் தேவை. இச்சத்து இல்லையேல் ரத்தப்போக்கு ஏற்படும்.

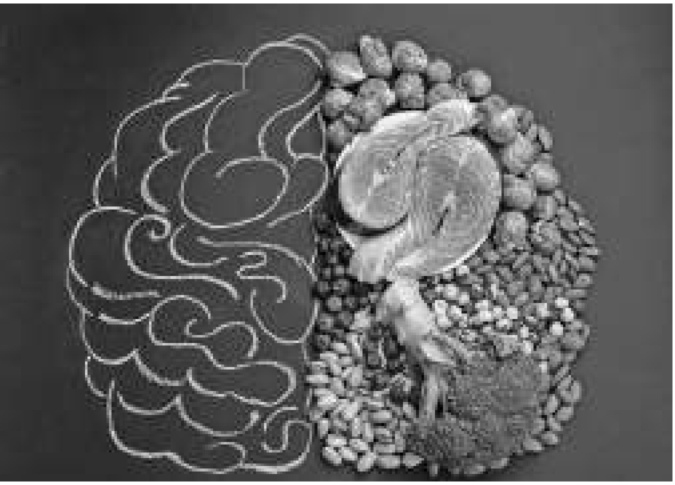
வைட்டமின் நியாசின்

மீன், பருப்புகள், பயறுகள், முழு உணவுத் தானியங்கள், இறைச்சி, ஈரல் ஆகியவற்றில் உள்ளது. வயிறு, குடல், தோல், நரம்பு மண்டலம் ஆகியவற்றின் ஆரோக்கியம் காக்கும்.

கால்சியம் (சுண்ணாம்புச் சத்து)

பால், பால் பொருள்கள், கீரைகள், பீன்ஸ், முட்டை, பட்டாணி, பச்சைக் காய்கறிகள், மீன், கேழ்வரகு ஆகியவற்றில் உள்ளது.

எலும்பு, பற்கள் வலுப்பட உதவும். நரம்புகள், வைட்டமின் டி–யைக் கிரகித்துத் தசைகள் இயல்பாகச் சுருங்கி விரிய உதவுவது கால்சியம் சத்து கொண்ட உணவுப் பொருள்களே. கர்ப்பிணிகள், முதியோருக்கு இச்சத்து மிகவும் அவசியம். ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்தல், நரம்புகளின் செயல்பாட்டுக்கும் கால்சியம் உதவுகிறது.



இரும்புச்சத்து

தேன், சுண்டைக்காய், கீரைகள், முழுத்தானியங்கள், பேரீட்சை உள்ளிட்ட பழங்கள், வெல்லச் சர்க்கரை, புளி, முட்டை, ஈரல் ஆகியவற்றில் உள்ளது.

புரதத்துடன் சேர்ந்து உயிர் அணுக்களுக்கு ஆக்சிஜன் கொடுக்கும். ரத்தச்சோகை ஏற்படாமல் தடுப்பதில் இரும்புச்சத்து பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. ஹீமோகுளோபின் உற்பத்திக்கு இரும்புச்சத்து உறுதுணையாக இருந்து, ரத்தம் மூலம் ஆக்ஸிஜன் செல்வதற்கு உதவி செய்கிறது.

பாஸ்பரஸ்

உடலில் கால்சியம் பாஸ்பேட்டாக கால்சியம் சேமிக்கப்படுகிறது. எலும்பு, பற்களில் இவ்வாறு அது சேமிக்கப்படுகிறது.

பொட்டாசியம்

உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், பக்கவாதம் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் பொட்டாசியம் உதவுகிறது. சீரான இதயத் துடிப்பு, சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உருவாகாமல் தடுத்தல் ஆகியவற்றுக்கும் பொட்டாசியச் சத்து உதவுகிறது.

அயோடின்

அயோடின் கலந்த உப்பைத் தினமும் தவறாமல் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். காய்கறிகளிலும் இச்சத்து உள்ளது.

குழந்தைகளின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு உதவும். இதன் குறைபாட்டால் முன் கழுத்துக் கழலை நோய் வரும். தைராய்டு சுரப்பிகள் சரிவர இயங்க இது தேவை.

நார்ச்சத்து

தானிய வகைகளில் காணப்படுகிறது. இது இரைப்பை குடலின் இயல்பான செயல்தன்மைக்கு வழிவகுத்து மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்கிறது. மலக்குடல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது. ரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் குறைத்துச் சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்கிறது.

காய்கறிகளில் இரும்புச்சத்து, நார்ச்சத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய கீரை வகைகள், மாவுச்சத்தை அளிக்கக்கூடிய உருளை, சர்க்கரை வள்ளி உள்ளிட்ட கிழங்கு வகைகள், நார்ச்சத்தை அளிக்கக்கூடிய பீன்ஸ், முட்டைக்கோஸ் எனப் பிரித்துக்கொள்ளலாம்.

வெண்ணெய், நெய், டால்டா, தாவர எண்ணெய்களிலிருந்து கொழுப்புச்சத்து மட்டுமின்றி ஃபோலிக் அமிலம், வைட்டமின் இ சத்தும் கிடைக்கிறது.

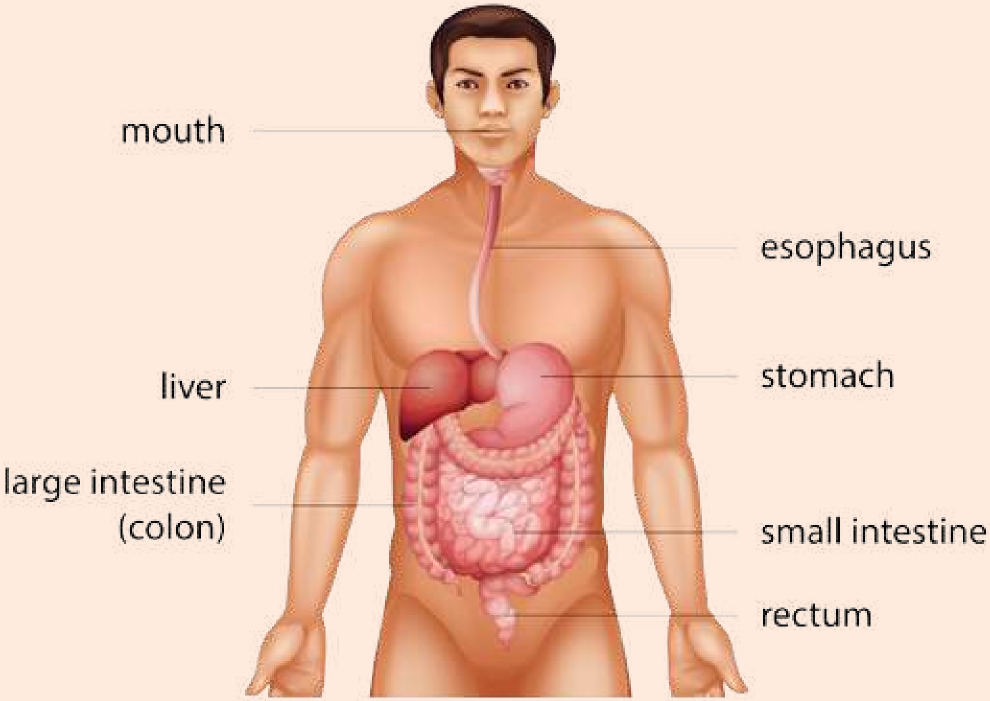
ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட்

நம் உடலில் சத்துகள் உறிஞ்சப்பட்டு உயிர் வேதியியல் மாற்றங்கள் நடக்கும் போது ‘free radicals’ என்பவை உடலில் சேருகின்றன. இதை ‘Oxidative Stress’ என்கிறோம். இந்த ப்ரீ ரேடிகல்ஸ் சர்க்கரை நோய், இதய நோய், கண்புரை, புற்றுநோய் போன்ற நிலைகளில் அதிகம் காணப்படுகிறது. இதனைக் கட்டுப்படுத்த ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்த உணவு வகைககளைச் சாப்பிடுவது அவசியம். பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்களில் ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடென்ட் அதிகமாக உள்ளது.

நீர்ச்சத்து

நீர்ச்சத்தை அளிக்கக்கூடிய குடிநீர், இளநீர், மோர் ஆகியவற்றையும் மறந்துவிடாதீர்கள். நன்கு காய்ச்சி வடிகட்டப்பட்ட குடிநீரும் உடலுக்குத் தேவை. அதாவது நாள் ஒன்றுக்குக் குறைந்தபட்சம் 3 லிட்டர் (8 முதல் 10 டம்ளர்) தண்ணீர் தேவை. ●

உணவுக்குழாய் ஏன்? எப்படி?



எங்கே இருக்கிறது?

தொண்டையில் உள்நாக்குக்குக் கீழே தொடங்கி இரைப்பையில் முடியக்கூடிய டியூப் போன்ற அமைப்பைக் கொண்டதுதான் உணவுக்குழாய் எனப்படும் ஈசோபேகஸ் (Esophagus) ஆகும். இந்தக் குழாய் சுருங்கி விரியக்கூடிய தசை நார்களால் ஆன உறுப்பு. இதயத்துக்கு ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லக்கூடிய அயோட்டா எனப்படும் ரத்தக்குழாயின் பக்கத்தில் குரல்வளை மற்றும் இதயத்துக்குப் பின்னால் இந்த உணவுக்குழாய் அமைந்திருக்கிறது. இந்த உணவுக்குழாயின் நீளம் சுமாராக 25 செ.மீ ஆகும்.

சிறப்பு என்ன?

சுருங்கி விரியக்கூடிய தன்மை இருப்பதால் அதிக அளவு உணவு அனுப்பப்படும் போதும், அதனை ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையுடையது.

இந்த உணவுக் குழாய்க்கு, 'மியுகோசா' (Mucosa) எனப்படும் மெல்லிய சவ்வு படலம் ஒரு பாதுகாப்புக் கவசமாகத் திகழ்கிறது. இந்த உணவுக் குழாயின் மேல் பகுதியிலும் அடிப்பகுதியிலும் தசையானது தடித்து அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கும் வால்வு போல் செயல்படும். மேல் திசுவான 'கிரைக்கோ பெரிஞ்சியஸ்' (Cricopharyngeus) இருக்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவு மூச்சுக் குழாய்க்குள் போய் விடாதபடி பாதுகாக்கிறது. கீழே இருக்கும் தசை தடுப்பான் (Sphincter) இரைப்பையில் சுரக்கும் அமிலம் போன்ற பொருட்கள் உணவுக் குழாய்க்குள் வந்துவிடாதபடி தடுத்து நிறுத்துகிறது.

பிரதான பணி என்ன?

இந்த உணவுக் குழாயின் பணி, வாயில் போட்டுக் கூழாக அரைக்கப்பட்ட உணவுகளை எச்சிலுடன் கலந்து இரைப்பைக்குக் கொண்டு செல்வது மட்டுமே.

என்ன பிரச்னை?

உணவுக் குழாயில் பல்வேறு நோய்கள் தோன்றுகின்றன என்றாலும், புற்றுநோய்தான் மிகவும் முக்கியமானது.

ரசாயனத் தொழிற்சாலை, விவசாய உரம் மற்றும் மருந்துகள், துணிக்குச் சாயம் போடும் தொழிற்சாலைகளில் வேலை செய்பவர்களுக்கு புற்றுநோய் உண்டாகும் வாய்ப்பு அதிகம்.

மருந்துகளைத் தாண்டிய மருத்துவம்!

முழுமையான ஆரோக்கியம் (ஹோலிஸ்டிக் ஹெல்த்) என்பது வாழ்க்கையின் முக்கியமான அணுகுமுறையாகும், இது முழு நபரையும் (உடல், மனம் மற்றும் உணர்வுகள்) உகந்த ஆரோக்கியத்தை நோக்கி அழைத்துச் செல்கிறது. பாரம்பரிய மருத்துவம் போலல்லாமல், குறிப்பிட்ட நோய்கள் மற்றும் அறிகுறிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது. அதிகபட்ச நல்வாழ்வை முழுமையான ஆரோக்கியத்துடன் அடைவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. ஆரோக்கியத்தின் பல்வேறு அம்சங்கள் ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதை உறுதிசெய்து, சிறந்த விளைவுகளை அடைவதற்கான முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது.

யோகா... ஒரு முழுமையான பயிற்சி!

யோகா, இந்தியத் தத்துவத்தில் வேரூன்றிய ஒரு பழங்காலப் பயிற்சி. வெறும் உடற்பயிற்சியைவிட இது அதிகம் செய்கிறது. உடல் தோரணைகள், சுவாசப் பயிற்சிகள், தியானம், தளர்வு ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைக்கும் ஒரு முழுமையான அணுகுமுறை இது. வழக்கமான யோகா பயிற்சி உடல் வலிமை, நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் சமநிலையை மேம்படுத்துகிறது. மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் மற்றும் மனத் தெளிவை மேம்படுத்துதல் போன்ற மன நலன்களையும் வழங்குகிறது. பாரம்பரிய மருத்துவச் சிகிச்சைகளுடன் ஒருங்கிணைக்கப்படும் போது, யோகா மீட்பு, மறுவாழ்வு மற்றும் நல்வாழ்வு உணர்வை ஊக்குவிக்கும்.

தியானத்தின் சக்தி

தியானம் என்பது ஓர் ஒலி, பொருள், காட்சிப்படுத்தல், சுவாசம், இயக்கம், கவனம் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தும் ஒரு பயிற்சியாகும். இது மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தில் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. மன அழுத்தம், பதற்றம், நாள்பட்ட வலி, மனச்சோர்வு போன்ற நிலைகளின் அறிகுறிகளைத் தியானம் கணிசமாகக் குறைக்கும் என்று ஆராய்ச்சிகள் நிரூபித்துள்ளன. தளர்வு மற்றும் நினைவாற்றல் நிலையை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் தியானம் உடலின் இயற்கையான குணப்படுத்தும் செயல்முறைகளை மேம்படுத்தி மருத்துவச் சிகிச்சையை நிறைவுசெய்யும்.

ஊட்டச்சத்தும் முழுமையான ஆரோக்கியமும்

முழுமையான ஆரோக்கியத்தில் ஊட்டச்சத்து முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. ஒரு சீரான உணவு, உடல் செயல்பாட்டுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துகளை உடலுக்கு வழங்குகிறது. ஊட்டச்சத்து ஆலோசனையும் உணவு மாற்றங்களும் மருத்துவச் சிகிச்சைகளை மேம்படுத்த உதவும். குறிப்பாக நாள்பட்ட நோய்களை நிர்வகித்தல் மற்றும் தடுப்பதில் முழுமையான ஊட்டச்சத்து உணவுகள் உதவுகின்றன. பதப்படுத்தப்படாத உணவுகளை உட்கொள்வதில் கவனம் செலுத்தும்படி அறிவுறுத்துகிறது. இது வீக்கத்தைக் குறைக்கும் மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

மனம் – உடல் இணைப்பு

மனம் – உடல் இணைப்பு என்பது முழுமையான ஆரோக்கியத்தில் ஒரு மையக் கருத்தாகும். இது ஒரு நபரின் எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு இடையிலான உறவைக் குறிக்கிறது.

பொதுவாகவே மனநிலைகள் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் என்றே ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. யோகா மற்றும் தியானம் போன்ற முழுமையான நடைமுறைகள் இந்தத் தொடர்பை வலுப்படுத்துகின்றன; குணப்படுத்துதல் மற்றும் நல்வாழ்வை மேம்படுத்துகின்றன.

இந்த இணைப்பைப் புரிந்துகொள்வதும் மேம்படுத்துவதும் பாரம்பரிய மருத்துவத்தில் மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சை விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

தினசரி வாழ்வில் முழுமையான நடைமுறைகளை ஒருங்கிணைத்தல்

தினசரி வாழ்வில் முழுமையான நடைமுறைகளை இணைப்பது எளிமையானதாகவே இருக்கும். இதில் தினசரி தியானத்திற்கு நேரம் ஒதுக்குவது, யோகா பயிற்சி செய்வது அல்லது கவனத்துடன் உணவுத் தேர்வுகளை மேற்கொள்வது ஆகியவை அடங்கும். ஆழமான சுவாசப் பயிற்சிகள் அல்லது குறுகிய நடைப்பயிற்சிகள் போன்ற சிறிய மாற்றங்கள்கூடக் குறிப்பிடத்தக்க பலன்களைத் தரும். நிலைத்தன்மை மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை முறைகள் மற்றும் விருப்பங்களுக்கு ஏற்ற நடைமுறைகளைக் கண்டறிதலும் இதில் முக்கியம்.

சவால்கள் மற்றும் பரிசீலனைகள்

முழுமையான அணுகுமுறைகள் பல நன்மைகளை வழங்கினாலும், மருத்துவத்துடன் அவற்றை ஒருங்கிணைப்பதில் சவால்கள் உள்ளன. வழக்கமான மருத்துவச் சிகிச்சைகளை மாற்றுவதற்குப் பதிலாக முழுமையான நடைமுறைகளை நிறைவு செய்வதை உறுதிசெய்வது ஒரு பெரிய சவாலாகும். எந்தவொரு புதிய முழுமையான நடைமுறையையும் தொடங்குவதற்கு முன் மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம். குறிப்பாக உயர் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற சில மருத்துவ நிலைமைகளைக் கொண்ட நபர்கள், மருத்துவ நிபுணர்களைக் கலந்தாலோசிப்பது அவசியம். அதேபோலச் சில முழுமையான நடைமுறைகளின் செயல்திறனை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள இன்னும் விரிவான அறிவியல் ஆராய்ச்சியின் தேவை உள்ளது.

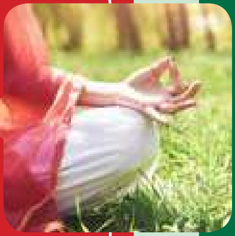
ஆரோக்கியத்திற்கான முழுமையான அணுகுமுறையைத் தழுவுவது மருத்துவச் சிகிச்சையின் செயல்திறனைக் கணிசமாக மேம்படுத்தும். உடல், மனம் ஆகியவை ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதன் மூலமும், யோகா, தியானம் மற்றும் சரியான ஊட்டச்சத்து போன்ற நடைமுறைகளை ஒருங்கிணைப்பதன் மூலமும், ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான விரிவான, பயனுள்ள அணுகுமுறையை அடைய முடியும். உடல்நலம் தொடர்ந்து மேம்படுவதால், முழுமையான மற்றும் நவீன மருத்துவத்தின் ஒருங்கிணைப்பு நோயாளிகளின் கவனிப்புக்கு மிகவும் பயனுள்ள அணுகுமுறையாக உள்ளது.

ஒற்றைத் தலைவலி, அடிக்கடி தலைச்சுற்றல், வெர்ட்டிகோ தலைவலி, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் பல்வேறு பிரச்னைகளுக்கு இந்தச் சிகிச்சை மூலம் எளிதில் தீர்வு கிடைக்கும்.

தியானம், யோகா போன்ற மனதையும் உடலையும் நார்மலாக்கும் பயிற்சிகளும் இந்தச் சிகிச்சை முறையில் ஒரு பகுதியாக இருப்பதால், விரைவிலேயே பரிபூரண தீர்வு கிடைக்கிறது.

ஆஸ்திரேலியா போன்ற வெளிநாடுகளில் ஹோலிஸ்டிக் தெரபி என்ற சிகிச்சை முறை பின்பற்றப்படுகிறது. இப்போது இந்தியாவிலும் பிரபலமாகி வருகிறது.

> மனநிலை உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் என்று ஆராய்ச்சிகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன. நேர்மறைச் சிந்தனை, யோகா, தியானம் போன்ற நடைமுறைகள் குணப்படுத்துதல் மற்றும் நல்வாழ்வை மேம்படுத்த உதவுகின்றன.



துல்லியம் + பாதுகாப்பு லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை!

கடந்த சில பத்தாண்டுகளாக அறுவை சிகிச்சை சாம்ராஜ்யம் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க பரிணாமத்தைக் கண்டுள்ளது. இது லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையின் எழுச்சி எனக் குறிக்கப்படுகிறது. இந்தக் குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் நுட்பம், கீஹோல் அறுவை சிகிச்சை என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது, இது பல்வேறு அறுவை சிகிச்சை முறைகளை மாற்றியமைத்துள்ளது. இது நோயாளிகளுக்கு விரைவாகக் குணமடையும் நேரம், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் குறைவான வலி மற்றும் குறைந்த வடு ஆகியவற்றை வழங்குகிறது. லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையின் சமீபத்திய முன்னேற்றங்கள் வியப்பூட்டுபவை. இந்தக் கண்டுபிடிப்புகள் நோயாளிப் பராமரிப்பு முறைகளை வெகுவாக மாற்றியமைத்துள்ளன.

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை என்பது உடலில் சிறிய கீறல்கள் செய்வதை உள்ளடக்கியது. பொதுவாக அரை அங்குலத்திற்கு மேல் நீளம் இருக்காது. இதன் மூலம் லேபராஸ்கோப் (கேமரா மற்றும் ஒளியுடன் கூடிய மெல்லிய குழாய்) மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக் கருவிகள் செருகப்படுகின்றன. கேமரா, படங்களை மானிட்டருக்கு அனுப்புகிறது, அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் செயல்படும்போது அவர்களுக்கு வழிகாட்டுகிறது. இந்த அணுகுமுறை பெரிய கீறல்கள் செய்யப்படுகிற பாரம்பரியத் திறந்த அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து பெரிதும் மாறுபடுகிறது.

தொழில்நுட்பக் கண்டுபிடிப்புகள்

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சைத் துறையானது விரைவான தொழில்நுட்ப முன்னேற்றங்களைக் கண்டுள்ளது. மிக முக்கியமான ஒன்று உயர் வரையறை (HD) மற்றும் 3D இமேஜிங் அறிமுகம். இந்தத் தொழில்நுட்பங்கள் அறுவை சிகிச்சைப் பகுதியின் தெளிவான, விரிவான காட்சிகளை அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களுக்கு வழங்குகின்றன. துல்லியம் மற்றும் பாதுகாப்பை மேம்படுத்துகின்றன.

ரோபோ – உதவி லேபராஸ்கோபி மற்றோர் அற்புதமான வளர்ச்சியாகும். டா வின்சி அறுவை சிகிச்சை அமைப்பு போன்ற அமைப்புகள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களை அதிக துல்லியத்துடன் ரோபோ ஆயுதங்களைக் கட்டுப்படுத்த அனுமதிக்கின்றன. செயல்முறைகளின் ஊடுருவலைக் குறைக்கின்றன. இந்த ரோபோக்கள் மனிதத் திறன்களை மிஞ்சும் திறன் கொண்ட இயக்கங்களைச் செயல்படுத்த முடியும். ஒரு காலத்தில் லேபராஸ்கோபிக்கு மிகவும் சிக்கலானதாகக் கருதப்பட்ட அறுவை சிகிச்சைகளைச் செயல்படுத்துகிறது.

குறைக்கப்பட்ட வலி மற்றும் விரைவான மீட்பு

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையின் ஒரு முக்கிய நன்மை, உடலில் ஏற்படும் காயங்களைக்

குறைப்பதாகும். சிறிய கீறல்கள், குறைவான வலி மற்றும் நோய்த்தொற்றுகள், குடலிறக்கம் போன்ற சிக்கல்களின் குறைந்த அபாயத்தைக் குறிக்கின்றன. இதன் விளைவாக, நோயாளிகள் பெரும்பாலும் விரைவான மீட்பு நேரங்களை அனுபவிக்கிறார்கள், திறந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்படுபவர்களைவிட விரைவாக இயல்பான செயல்பாடுகளை மீண்டும் தொடங்குகிறார்கள்.

மருத்துவத் துறைகளில் பரந்த பயன்பாடு

ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்ட நடைமுறைகளுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட லேபராஸ்கோபிக் நுட்பங்கள் இப்போது பரந்த அளவிலான மருத்துவத் துறைகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பித்தப்பை அகற்றுதல் மற்றும் குடலிறக்கத்தைச் சரிசெய்தல் முதல் எடை இழப்பு அறுவை சிகிச்சை மற்றும் சில புற்றுநோய் சிகிச்சைகள் போன்ற சிக்கலான நடைமுறைகள் வரை, லேபராஸ்கோபியின் நோக்கம் தொடர்ந்து விரிவடைகிறது.

பயிற்சி மற்றும் திறன் மேம்பாடு

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையின் வெற்றி அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் திறமையைப் பொறுத்தது. எனவே, சிறப்புப் பயிற்சி மற்றும் உருவகப்படுத்துதல் அடிப்படையிலான கற்றலுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது. விர்ச்சுவல் ரியாலிட்டி (விஆர்) மற்றும் ஆக்மென்ட்டட் ரியாலிட்டி (ஏஆர்) தொழில்நுட்பங்கள்

அறுவை சிகிச்சைப் பயிற்சியில் அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. இதனால் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் ஆபத்தில்லாத முறையில் தங்கள் நுட்பங்களை நடைமுறைப்படுத்தவும் செம்மைப்படுத்தவும் அனுமதிக்கிறது.

நோய் பற்றிய அறிதல் மற்றும் விழிப்புணர்வு

இந்த முன்னேற்றங்களைப் பற்றி நோயாளிகள் நன்கு அறிந்திருப்பது முக்கியம். மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்கு இது பற்றித் தெளிவாகக் கூறுவார்கள். தனிநபர்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய சிகிச்சை வாய்ப்புகள், நடைமுறைகளின் தன்மை மற்றும் மீட்புக் காலத்தில் என்னென்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதைப் புரிந்துகொள்வதை உறுதிசெய்கிறார்கள்.

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையின் முன்னேற்றங்கள் மருத்துவத் துறையில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளன. இது நோயாளி குணமடைவதற்கான கால அளவைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது.

சவால்கள் மற்றும் எதிர்கால வாய்ப்புகள்

நன்மைகள் பல இருந்தபோதிலும், லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை முறையில் சவால்கள் இல்லாமல் இல்லை. சிறப்புப் பயிற்சியின் தேவை, நவீன உபகரணங்களின் விலை மற்றும் சில நடைமுறைகளின் தொழில்நுட்பச் சிக்கல்கள் போன்றவை அதன் பரவலான பயன்பாட்டுக்குத் தடையாக இருக்கலாம். இருப்பினும், தற்போதைய ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாடுகள் இந்தச் சிக்கல்களைத் தீர்க்க உதவும். லேபராஸ்கோபிக் கருவிகளைச் செலவு குறைந்த மற்றும் பரந்த அளவிலான நடைமுறைகளுக்கு மாற்றியமைப்பதை நோக்கமாகக் கொண்ட கண்டுபிடிப்புகள் விரைவில் நமக்குக் கிடைக்கும்.

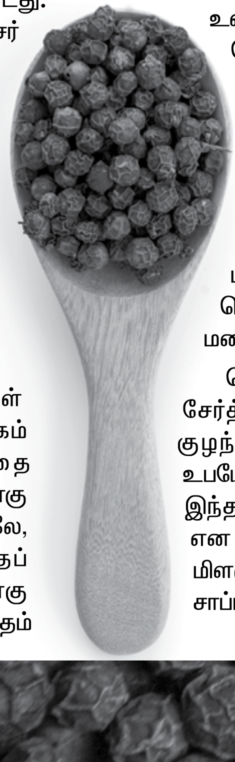
லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையின் முன்னேற்றங்கள் மருத்துவத் துறையில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தைக் குறிக்கிறது. நோயாளிக்கான குறைக்கப்பட்ட மீட்பு நேரம் மற்றும் துல்லியம் ஆகியவற்றின் கலவையை இது வழங்குகிறது. தொழில்நுட்பம் தொடர்ந்து வளர்ச்சியடைந்து வருவதால், நோயாளியின் பராமரிப்பில் இன்னும் பல புரட்சிகளை ஏற்படுத்தவிருக்கும் லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சைக்கான இன்றைய சாத்தியமே மகத்தானது. தொடர்ந்து ஆராய்ச்சி, மேம்படுத்தப்பட்ட பயிற்சி முறைகள் மற்றும் நோயாளி விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றுடன், குறைந்தபட்ச ஊடுருவும் அறுவை சிகிச்சையின் எதிர்காலம் முன்பை விடப் பிரகாசமாக இருக்கிறது, குறைந்த ஊடுருவலுடன் நல்விளைவுகளை வழங்க லேபராஸ்கோபி எப்போதும் தயாராகவே உள்ளது. ●

மிளகா? மிளகாயா?

மிளகின் அருமை

அதிக அளவு வியர்வையைத் தந்து, உடலிலுள்ள நச்சுப் பொருட்களை நீக்கக்கூடிய சக்தி கொண்டது. வயிறு மற்றும் குடல் புண்களை ஆற்றும். அல்சர் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்குக் காரத்துக்கு மிளகு சேர்க்க அறிவுறுத்தப்படுவதன் பின்னணி இதுதான். மிளகு வீக்கத்தைக் குறைக்கும். வாய்ப்புண்களையும் ஆற்றும். அம்மை வந்தவர்களுக்குச் சமையலில் மிளகுதான் பிரதானமாகச் சேர்க்கப்படும்.

நெஞ்சில் சளி கட்டிக்கொண்டு அவதிப்படுவோருக்கும் மிளகு அருமையான மருந்து. நாள்பட்ட இருமல், அதனால் ஏற்படும் தொண்டை வலிக்கும் மிளகு மருந்தாகும்.



முன்பு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப்பூச்சிகள் அழிய கை மருந்துகள் கொடுக்கும் பழக்கம் இருந்தது. பூச்சி மருந்து கொடுப்பதை மெனக்கெட்டுச் செய்ய நேரமில்லாதவர்கள், மிளகு அதிகம் சேர்த்த சூப் வைத்துக் கொடுத்தாலே, வயிற்றுப்பூச்சிகள் செத்துவிடும். இதைப் பெரியவர்களும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். மிளகு மிகச்சிறந்த ஆன்ட்டிபயாடிக். அடிபட்டு, ரத்தம் கசிந்தால், அந்த இடத்தில் சிறிது மிளகுப்பொடி வைத்து அழுத்தினால் கசிவு உடனே நிற்கும்.

மிளகில் வெள்ளை மிளகு, கருப்பு மிளகு என இரண்டு உண்டு. ஃப்ரைடு ரைஸ் போன்ற சில உணவுகளுக்கு வெள்ளை மிளகு உபயோகிக்கிறோம். உணவின் நிறம் மாறாமலிருக்க வேண்டும் என்பதே காரணம். வெள்ளை மிளகு என்பது தோல் நீக்கப்பட்டது… அவ்வளவுதான்! உண்மையான சுவை மற்றும் ஆரோக்கியம் எதில்? அவ்வப்போது தேவைக்கேற்பக் கரகரப்பாகப் பொடித்து உபயோகிக்கிற கருப்பு மிளகில்தான்! அந்தந்த வேளைத் தேவைக்குக் கொஞ்சமாக இடித்து உபயோகித்தால், அதன் மணமும் பலனும் முழுமையாகக் கிடைக்கும்.

பொங்கல் உள்ளிட்ட எந்த உணவில் மிளகு சேர்த்தாலும் அதைத் தனியே எடுத்து வைப்பது குழந்தைகளின் வழக்கம். மிளகை முழுதாக உபயோகிப்பதற்குப் பதில், தட்டி, தாளித்துச் சேர்த்தால் இந்தப் பிரச்னை இருக்காது. காய்கறி, பழங்கள் என எதில் சாலட் செய்து கொடுத்தாலும், அதில் மிளகுத்தூள் தூவிக் கொடுத்துக் குழந்தைகளைச் சாப்பிடப் பழக்கலாம்.

மிளகாயின் பெருமை

> பல நல்ல பலன்கள் இருந்தாலும், எந்த உணவுப் பொருளையும் அளவோடுதான் சாப்பிட வேண்டும். சிலர் அதிக மசாலா, காரம் சேர்த்த உணவுகளை மட்டுமே எப்போதும் சாப்பிடுவார்கள். அப்படிச் சாப்பிட்டால் குடல் பிரச்னை, வயிற்றுப்புண், குடல்வால் பிரச்னை, மூலநோய் போன்றவை ஏற்படலாம்.

எந்தச் சமையலுக்கும் சுவைகூட்டும் முக்கியப் பொருளான மிளகாயில், நல்லதும் கெட்டதுமான அம்சங்கள் இணைந்தே இருக்கின்றன என்பதே உண்மை. பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், குடைமிளகாய் என மிளகாயில் பல வகைகள் உள்ளன. எல்லா மிளகாய்க்கும் குணங்கள் ஒன்றே. ஒரே ஒரு வித்தியாசம்... காய்ந்த மிளகாயில் மட்டும் கலோரியும், வைட்டமின் ஏ சத்தும் மற்றதைவிடச் சற்றே அதிகம்.

கொழுப்புச்சத்தோ, உப்புச்சத்தோ இல்லை என்பதால் இதய நோயாளிகளுக்கும், சிறுநீரகப் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கும் மிளகாய் கொடுக்கலாம்.

எடையைக் குறைக்கிற முயற்சியில் இருப்பவர்கள் மற்றவர்களைப் போல எல்லா உணவுகளையும் சாப்பிட முடியாது. எந்த உணவையும் சுவைபட மாற்ற, அவர்கள் மிளகாயைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

நார்ச்சத்து அதிகமுள்ளதால், எடைக் குறைப்புக்கும் நீரிழிவுக்கும் இதய நோய்களுக்கும்கூட மிளகாய் நல்லது.

காய்ந்த மிளகாயிலும் பச்சை மிளகாயிலும் பீட்டா கரோட்டின் என்கிற வைட்டமின் ஏ சத்தானது அதிகம். அதனால், விழித்திரையின் நிறமியை அதிகரிக்கவும், எலும்புகள் மற்றும் பற்களின் ஆரோக்கியத்துக்கும் மிளகாய் மறைமுகமாக உதவுகிறது.

வைட்டமின் சி சத்தும் அதிகம். அதனால் ஆன்ட்டி ஆக்சிடன்ட்டாகச் செயல்படுகிறது.

மிளகாயில் ஃபைட்டோகெமிக்கல் அதிகம். Capsaicin என்கிற நிறமிதான் மிளகாயின் கார ருசிக்குக் காரணம். இந்த நிறமி அதிகமானால் மிளகாயில் காரம் அதிகரிக்கும்; நிறமியின் அளவு குறைந்தால் காரமும் குறையும்.

நரம்புப் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கும், சொரியாசிஸ் என்கிற சருமநோய் உள்ளவர்களுக்கும் மிளகாய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. ரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்களைத் தூண்டி எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. வளர்சிதை மாற்றச் செயல்பாட்டையும் மேம்படுத்துகிறது.

மிளகாயில் உள்ள Capsaicin என்ற பொருளானது, நம் உடலில் தோன்றும் வலியைச் சருமத்திலிருந்து தண்டுவடத்துக்குப் போகாமல் காக்கிறது. அப்படி தண்டுவடத்துக்கு வலி இடம்பெயர்ந்தால், அது மூளையில் உணரப்படும். அடிபட்டவர்களுக்கும், வெட்டுக்காயம் பட்டவர்களுக்கும் காரமான உணவு கொடுக்கச் சொல்வதன் பின்னணி இதுதான்.

மிளகாய் எடுத்துக்கொள்வதால், என்டார்ஃபின் எனப்படுகிற ஹார்மோன் சுரப்பு அதிகரிக்கிறது. அதனால் ஒருவித ஓய்வான மனநிலை கிடைக்கிறது. இரவு காரசாரமான உணவு எடுத்துக்கொண்டால், காலையில் மிகவும் ஓய்வாக எழுந்ததாக உணர்வது இதனால்தான். அதோடு, மிளகாய் சேர்த்த உணவு, குடலைச் சுத்தப்படுத்தி, உடலை லேசாக்கிவிடும்.

பல நல்ல பலன்கள் இருந்தாலும், மிளகாயை அளவோடுதான் எடுக்க வேண்டும். சிலர் அதிக மசாலா, காரம் சேர்த்த உணவுகளை மட்டுமே எப்போதும் சாப்பிடுவார்கள். அப்படிச் சாப்பிட்டால் குடல் பிரச்னை, வயிற்றுப்புண், குடல்வால் பிரச்னை, மூலநோய் போன்றவை வரலாம். மிகவும் காரமான உணவு உண்ணும் போது, அந்தக் காரத்தின் தீவிரத்தை மட்டுப்படுத்த மிதமான உணவுகளையும் எடுக்க வேண்டும். அதனால்தான் 'தயிர்சாதம் & ஊறுகாய்' போன்ற காம்பினேஷன்களை நம் முன்னோர் உருவாக்கி வைத்திருக்கிறார்கள்!

வயிற்றுப்புண் இருப்பவர்களும், அமிலச் சுரப்புப் பிரச்னை உள்ளவர்களும் மிளகாயை எடுத்துக்கொண்டால் பிரச்னை தீவிரமடையும். குடைமிளகாயில் ஆன்டி ஆக்சிடன்ட்ஸ் அதிகம். அது புற்றுநோய்க்கு எதிராகப் போராடக் கூடியது என்பது உண்மை. ஆனாலும், அதையும் பச்சையாகவோ, அதிகமாகவோ எடுக்க வேண்டாம். ●

தேவையற்ற ரோமங்களால் பிரச்னையா?

பெண்மைக்குப் பெரிய சவாலான இந்தப் பிரச்னைக்கு, வாக்சிங், திரெடிங், இன்ஸ்டன்ட் கிரீம், லேசர் என எத்தனையோ சிகிச்சைகள் உண்டு அழகுத் துறையில். அத்தனையும் பாதுகாப்பானவையா என்பதுதான் கேள்வியே... சருமத்தில் வளரும் தேவையற்ற ரோமங்களை நீக்கவும், வளர்ச்சியைத் தடுக்கவும் இயற்கை அழகுச் சிகிச்சையில் ஏகப்பட்ட வழிகள் உள்ளன.

பூப்பெய்தும் வயதில் பெரும்பாலான பெண்கள் சந்திக்கிற பிரச்னைதான் இது. ஹார்மோன்களின் இயக்கம் சீராக இல்லாமல் போவதே முக்கியக் காரணம். உணவுப் பழக்கம், இயற்கைக்கு மாறான வாழ்க்கை முறை, பிசிஓடி எனப்படுகிற மருத்துவப் பிரச்னை என வேறு காரணங்களும் இதன் பின்னணியில் உண்டு. இளம் வயதிலிருந்தே சற்று எச்சரிக்கையாக இருந்தால், ஆரம்பத்திலேயே இந்தப் பிரச்னையிலிருந்து விடுபடலாம்.

❖ பியூமிஸ் ஸ்டோன் எனக் கடைகளில் கிடைக்கும். அதை வாங்கவும். சந்தனக் கல்லில் சந்தனத்தை இழைத்து அந்த பியூமிஸ் ஸ்டோனில் தடவி வைக்கவும். ரோமங்களை நீக்க வேண்டிய பகுதியை முதலில் நன்கு கழுவித் துடைக்கவும். கடலை மாவு, பார்லி பவுடர், தேன் மூன்றும் தலா 1 டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து, சில துளிகள் தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டியாகக் குழைத்து, ரோமம் நீக்க வேண்டிய சருமப் பகுதியில் திக்காக தடவவும். அரை மணி நேரம் ஊறவிட்டு, அது காய ஆரம்பித்ததும், தண்ணீரைத் தெளித்து, சந்தனம் தடவி வைத்த பியூமிஸ் ஸ்டோனால், மிக மென்மையாக ரோமத்தின் எதிர் திசையில் தேய்க்கவும். பிறகு அந்த இடத்தைக் கழுவவும். ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் செய்தால் முடி வளர்ச்சியின் வேகம் குறைந்து, வேர்க்கால்கள் பலவீனமடையும்.

❖ விரலி மஞ்சள், வசம்பு, கோரைக் கிழங்கு, குப்பைமேனியை நன்கு காய வைத்து, சம அளவு எடுத்துக் கலந்து, நீர் விட்டு பேஸ்ட் போலச் செய்து, உடல் முழுக்கத் தடவவும். சிறிது நேரம் அப்படியே விட்டு, எதிர்த் திசையில் தேய்த்துக் குளிக்கவும். எரிச்சலாக உணர்ந்தால் குளிர்ந்த பாலோ, தயிரோ, தேங்காய் எண்ணெயோ தடவிக் குளிக்கலாம்.

❖ பெண் குழந்தைகளுக்குப் பிறக்கும்போதே சருமத்தில் நிறைய ரோமங்கள் இருப்பதைப் பார்க்கலாம். கோதுமை மாவில் 2 டீஸ்பூன் வெல்லத் தண்ணீர் கலந்து, பேக் மாதிரி செய்து, குழந்தைகளின் முதுகில் தடவி, காய்ந்ததும், மென்மையாக உரித்தெடுத்து விடலாம். தொடர்ந்து இப்படிச் செய்தால், பெண் குழந்தைகள் பருவமடையும் போது, ரோமப் பிரச்னை தீவிரமாகாமலிருக்கும்.

❖ சம்பா கோதுமை மாவு, கஸ்தூரி மஞ்சள் தூள், வெட்டிவேர் தூள், நித்யமல்லிச் செடியின் வேரைக் காய வைத்து அரைத்த தூள் எல்லாம் சம அளவு கலந்துகொள்ளவும். தினமும் குளிக்கும் போது, மஞ்சள் மாதிரி இந்தக் கலவையை உடலில் தேய்த்துக் குளித்தால் ரோம வளர்ச்சி கட்டுப்படும்.

கெமிக்கல் கலந்த ஹேர் ரிமூவிங் கிரீம்களை உபயோகிப்பதும் ரோம வளர்ச்சியை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

என்ன செய்யக்கூடாது?

❖ சருமத்தில் தேவையற்ற ரோம வளர்ச்சி இருந்தால் முதலில் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் மாதவிலக்கு சுழற்சிதான். அது சரியில்லாமலிருப்பது உடலில் ஹார்மோன் கோளாறு இருப்பதற்கான அறிகுறி. எனவே அதற்கே முதல் சிகிச்சை.

❖ கத்தரிக்கோல், ரேசர் போன்ற எந்தக் கருவியையும் உபயோகித்து ரோமங்களை நீக்க முயற்சிக்க வேண்டாம். அப்படிச் செய்தால், ரோமங்களை நீக்கிய இடம், தடித்து, கருப்பதுடன், ரோம வளர்ச்சியை மேலும் அதிகப்படுத்தும்.

❖ கெமிக்கல் கலந்த ஹேர் ரிமூவிங் கிரீம்களை உபயோகிப்பதும் ரோம வளர்ச்சியை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

❖ ஏற்கனவே கிரீம் மாதிரியானவற்றைக் கொண்டு ரோமங்களை நீக்கியவர்களுக்குச் சருமத்தின் சில இடங்களில் கரும்புள்ளிகள் மாதிரி நின்றுவிடும். அந்த இடங்களை அப்படியே வறண்டு போகவிடாமல், வாரம் ஒருமுறை உச்சி முதல் பாதம் வரை எண்ணெய் வைத்து, ஊறிக் குளிப்பது மூலம் ஓரளவு நிவாரணம் காணலாம்.

❖ பிளீச்சிங் செய்வதால் சருமத்தின் மெல்லிய ரோமங்கள் சரும நிறத்துக்கே மாறும். அதனால் ரோம வளர்ச்சி அத்தனை அசிங்கமாகத் தெரியாமல் தற்காலிகமாக மறைக்கப்படும். ஆனால், பிளீச்சின் தீவிரம் குறையக் குறைய, அதாவது, நான்கைந்து நாள்களில் மறுபடி ரோமங்கள் பழைய நிறத்துக்குத் திரும்பும். கெமிக்கல் கலந்த கிரீம் கொண்டு அடிக்கடி பிளீச் செய்வது சருமத்துக்கும் கேடு. ●

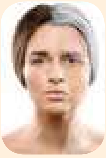
புற்றுநோய்

காரணிகளும் தடுப்பு உத்திகளும்

புற்றுநோய் ஆபத்தை அதிகரிக்கக்கூடிய பல காரணிகளை ஆராய்வதோடு, தடுப்பு உத்திகள் குறித்த ஆலோசனைகளை அறிந்துகொள்வதும் அவசியம்!

புற்றுநோய் ஆபத்துக் காரணிகள்

வயது



வயது ஆக ஆக, புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. இது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் பலவீனம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகளைத் தொடர்ந்து பல ஆண்டுகளாக வெளிப்படுவதே காரணமாகும்.

உணவுமுறை

மோசமான ஊட்டச்சத்து, குறிப்பாக கொழுப்பு மற்றும் சிவப்பு இறைச்சி அதிகம் உள்ள உணவு, சில புற்றுநோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

மது மற்றும் புகையிலை

அதிகப்படியான மது அருந்துதல் மற்றும் புகையிலைப் பயன்பாடு ஆகியவை நுரையீரல் மற்றும் கல்லீரல் புற்றுநோய் உள்பட பல வகையான புற்றுநோய்களுக்குக் குறிப்பிடத்தக்க ஆபத்துக் காரணிகளாகும்.

குடும்ப வரலாறு

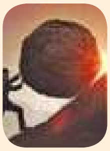
மார்பகம், கருப்பை அல்லது பெருங்குடல் புற்றுநோய் போன்ற சில புற்றுநோய்களின் குடும்ப வரலாறு, நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். உங்கள் குடும்பத்தின் மருத்துவ வரலாற்றை மருத்துவரிடம் தெரிவிப்பது முக்கியம்.

தனிப்பட்ட நடத்தைகள்

சூரியக் கதிர்கள்

சூரியன் அல்லது புற ஊதா கதிர்வீச்சின் அதிகப்படியான வெளிப்பாடு பல்வேறு வகையான சருமப் புற்றுநோய்க்கான ஆபத்துக் காரணியாகும்.

உடல் செயல்பாடு



வழக்கமான உடல் செயல்பாடு பல புற்றுநோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

பாலியல் நடத்தை

HPV போன்ற சில வைரஸ்கள் பாலியல் ரீதியாகப் பரவும் கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய் போன்ற சில புற்றுநோய்களை உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

டாக்டர் பினக் தாஸ்குப்தா
MS FNB MAS FACRSI FMAS
தலைவர் மற்றும் உயர் ஆலோசகர்
குடலிறக்கம் மற்றும்
அடிவயிற்று சுவர் புனரமைப்பு துறை
ஜெம் மருத்துவனை, சென்னை

சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்

சுற்றுச்சூழல் காரணி புற்றுநோய் வகைகள்

- அஸ்பெஸ்டாஸ் நுரையீரல் புற்றுநோய் மற்றும் மீசோதெலியோமா
- ரேடான் நுரையீரல் புற்றுநோய்
- வெளிப்புறக் காற்று மாசுபாடு நுரையீரல் புற்றுநோய்
- உட்புற மாசு நுரையீரல் புற்றுநோய் மற்றும் பிற சுவாசப்பாதை புற்றுநோய்கள்

மருத்துவ வரலாறு

அல்சரேட்டிவ் பெருங்குடல் அழற்சி போன்ற சில புற்றுநோய் அல்லாத நிலைமைகளை முன்கூட்டியே கண்டறிதல், சில புற்றுநோய்களை உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். கதிரியக்க சிகிச்சை அல்லது கீமோதெரபி சிகிச்சையானது, பிற்காலத்தில் இரண்டாவது வேறுபட்ட புற்றுநோயை உருவாக்கும் ஓர் ஆபத்துக் காரணியாகும்.

மரபணு சோதனை

சில புற்றுநோய்களின் குடும்ப வரலாறு இருந்தால், மருத்துவர் உங்களுக்கு மரபணு பரிசோதனையைப் பரிந்துரைக்கலாம். ஆபத்தை அதிகரிக்கக்கூடிய பரம்பரை மரபணு மாற்றம் உள்ளதா என்பதைத் தீர்மானிக்க இதன் முடிவுகள் உதவும்.

தடுப்பு உத்திகள்

உணவுமுறை

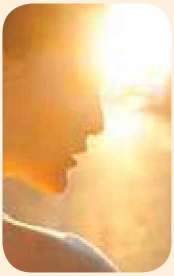
உணவில் ஏராளமான பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழுத் தானியங்களைச்சேர்த்து,சிவப்புஇறைச்சி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

உடல் செயல்பாடு

ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தபட்சம் 150 நிமிட மிதமான உடற்பயிற்சி அல்லது 75 நிமிட தீவிர உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைத் தேர்வுகளை மேற்கொள்வது, சீரான உணவு மற்றும் வழக்கமான உடற்பயிற்சி ஆகியவை பல புற்றுநோய்களின் ஆபத்தைக் குறைக்க உதவும்.

சுட்டெரிக்கும் சூரியன்



வெளியில் இருக்கும்போது, அதற்கேற்ற உடையணிந்து, குறைந்தபட்சம் 30 SPF கொண்ட பாதுகாப்பு சன்ஸ்கிரீன் பயன்படுத்தி, சருமப் பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவும்.

புற்றுநோய்க்கான ஆபத்தைப் புரிந்துகொள்வதே அதைத் தடுப்பதற்கும் முன்கூட்டியே கண்டறிவதற்குமான முதல் படியாகும்.

குடும்ப வரலாற்றை அறிந்துகொள்வது மற்றும் ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிப்பது மரபணு சோதனை மற்றும் புற்றுநோய் பரிசோதனை பற்றிய உகந்த முடிவுகளை எடுக்க உதவும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைத் தேர்வுகளை மேற்கொள்வது, சீரான உணவு மற்றும் வழக்கமான உடற்பயிற்சி ஆகியவை பல புற்றுநோய்களின் ஆபத்தைக் குறைக்க உதவும்.

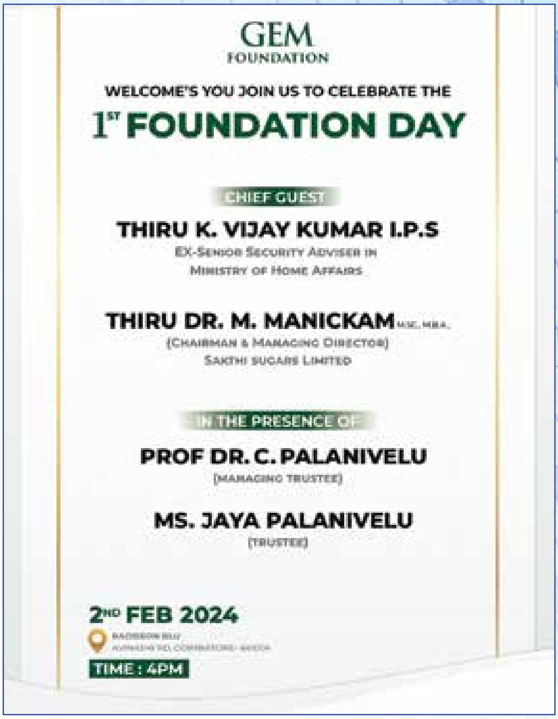
அன்புடன் அழைக்கிறோம்!

ஜெம் ஃபவுண்டேஷனின் முதல் ஃபவுண்டேஷன் தினத்தை எங்களுடன் இணைந்து கொண்டாட உங்களை வரவேற்கிறோம்!

திரு.கே.விஜய் குமார், ஐ.பி.எஸ் (முன்னாள் மூத்த பாதுகாப்பு ஆலோசகர், உள்துறை அமைச்சகம்) மற்றும் டாக்டர் M. மாணிக்கம் M.SC., MBA (தலைவர் மற்றும் நிர்வாக இயக்குநர் – சக்தி சுகர்ஸ் லிமிடெட்) ஆகியோர் தலைமை விருந்தினராகப் பங்கேற்கிறார்கள்.

பேராசிரியர் டாக்டர் சி.பழனிவேலு (நிர்வாக அறங்காவலர்), ஜெயா பழனிவேலு (அறங்காவலர்) ஆகியோர் முன்னிலை வகிக்கிறார்கள்.

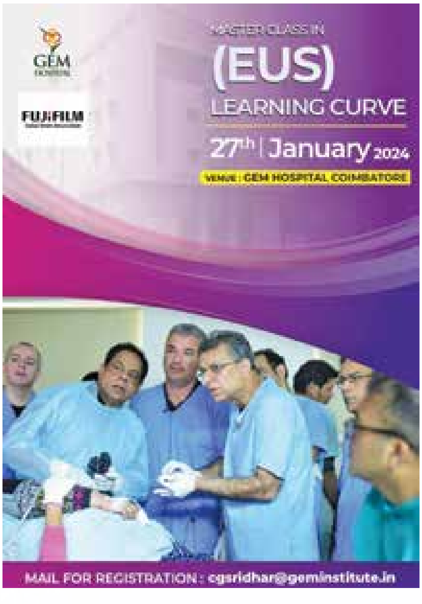
பிப்ரவரி 2, 2024 அன்று நேரம்: மாலை 4 மணிக்கு ரேடிசன் ப்ளூ, அவினாசி சாலை, கோவையில் இந்நிகழ்ச்சி நடைபெறுகிறது.



ஜெம் மருத்துவமனை மாஸ்டர் கிளாஸ் (EUS)

ஜெம் மருத்துவமனை மாஸ்டர் கிளாஸ் (EUS) 27 ஜனவரி 2024 அன்று நடைபெற்றது.

நேரியல் EUS இன்ஸ்ட்ருமென்டேஷன் மற்றும் அல்ட்ராசவுண்டின் இயற்பியல், இரைப்பை குடலியல் நிபுணருக்கான EUS உடற்கூறியல் மற்றும் அணுகுமுறை, சிகிச்சை EUS கடந்த காலம், நிகழ்காலம் மற்றும் எதிர்காலம், EUS–FNAC VS FNB பிலியரி வடிகால் – தலையீடு, கதிரியக்கவியல் vs எண்டோஸ்கோபி மற்றும் அறுவை சிகிச்சை, பைபாஸ் கணைய நீர்க்கட்டிகள் மற்றும் சேகரிப்பு ஆகிய தலைப்புகளில் மருத்துவர்களுக்கான அமர்வுகள் நடைபெற்றன.



தலைவர் திரு.வினோத் குமார் (தயாரிப்பு மேலாளர் – EUS ஃபியூஜிஃப்லிம் இந்தியா), டாக்டர் ராஜிவ் மகராஜ், டாக்டர் சங்கமேஸ்வரன், டாக்டர் கார்த்திகேயன், டாக்டர் விவேகானந்த், டாக்டர் மலாய் ஷர்மா, பேராசிரியர் வி.ஜி. மோகன் பிரசாத் (விஜிஎம் மருத்துவமனை), டாக்டர் திருமூர்த்தி, டாக்டர் அருள்ராஜ், நடராஜன், பேனலிஸ்ட் – பேராசிரியர் கந்தசாமி, டாக்டர் ஆனந்த் விஜய், டாக்டர் ஸ்ரீகாந்த் பசவராஜு, டாக்டர் ரகுநந்தன் (மதிப்பீட்டாளர்), டாக்டர் அரவிந்த், டாக்டர் ராஜா, டாக்டர் சபரீஷ், டாக்டர் நலங்கிள்ளி உள்பட பல நிபுணர்கள் இந்த அமர்வுகளை நடத்தினர்.

PROF சி.பழனிவேலு, டாக்டர்.ஆர்.பார்த்தசாரதி, டாக்டர் ராஜபாண்டியன், டாக்டர் ஆனந்த் விஜய் ஆகியோர் புரவலர்களாகச் செயலாற்றினர். டாக்டர் ஜூனைத் கான், டாக்டர் சி.ஜி.ஸ்ரீதர், டாக்டர் பி.சந்தோஷ் ஆகியோர் இந்த நிகழ்ச்சியின் அமைப்பாளர்களாகப் பங்காற்றினர்.

மேலும் விவரங்களுக்கு:
0422 232100 | 9003932323

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: 01–1–2024

GEM HOSPITAL

Chennai's First Boutique Hospital

Asia's Largest Gastroenterology & Laparoscopic Specialty Hospital Group

GEM Hospital now @ Aminjikarai
Opposite to Ampa Skywalk Mall

Our Chennai Centres

Perungudi

Anna Nagar

GEM HOSPITAL

GEM Hospital
632, Poonamallee High Rd, Ayyavoo Colony, Opposite to Ampa Skywalk Mall, Aminjikarai, Chennai-600029.

7826001000

Our Centers : Coimbatore | Chennai | Erode | Tiruppur | Thrissur | Pondicherry