MGM HEALTHCARE

மக்கள் நலம்

மலர் 2 • இதழ் 1 • ஏப்ரல் 2024

இதய நோய் அபாயங்களைக் குறைப்பது எப்படி?

வேறெங்கும் சாத்தியமற்றதும் இங்கே சாத்தியம்!

அடையாரில் ஒரு புதிய ஆரம்பம்!

MGM Malar - அடையார்

GOOD HEALTH BEGINS JUST @ 1234

Get your health check up done
for ₹**1234 in 30 mins** or
*get your 50% of money back.
Ready?

SUNDAY HEALTH CHECK PACKAGE

HAEMOGRAM LIPID PROFILE FASTING /
RANDOM BLOOD SUGAR LIVER FUNCTION TEST
RENAL FUNCTION TEST URINE ROUTINE
HB A1C ECG CONSULTATION

Pre-book your health check now
with upfront payment!

MGM HEALTHCARE

Call Us At: **044 4524 2407** or **93840 02424**

வாழ்க நலமுடன்...

வணக்கம்!

MGM–Malar Adyar என அழைக்கப்படும் மலர் மருத்துவமனை, தொலைநோக்குப் பார்வை கொண்ட திரு. M.K.ராஜகோபாலன் அவர்களின் தலைமையில், டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன், டாக்டர் உர்ஜிதா ராஜகோபாலன் ஆகியோரின் நிபுணத்துவம் மற்றும் எங்கள் அர்ப்பணிப்புள்ள மூத்த தலைமைக் குழுவினரின் துணையோடு மக்கள் நலத்தை நல்முறையில் மாற்றியமைக்கும் மற்றுமொரு பயணத்தைத் தொடங்கியுள்ளது. எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் குழுமத்தால் தொடங்கப்பட்ட சுகாதாரப் பாதுகாப்பு இயக்கத்தில் இணைந்து, ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கான எங்கள் அர்ப்பணிப்பின் வாயிலாகச் சிறந்ததொரு சகாப்தத்தை உருவாக்குவோம் என நாங்கள் உறுதியளிக்கிறோம்.

7 அடுக்கு வசதியில் 180 படுக்கைகள், 60 ICU படுக்கைகள் மற்றும் 4 ஆபரேஷன் தியேட்டர்கள், டிஜிட்டல் பேனல் கேத் லேப் மற்றும் மேம்பட்ட டயாலிசிஸ் பிரிவு போன்ற அதிநவீன வசதிகள் MGM–மலர் அடையார் மருத்துவமனையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

30+ சிறப்புப் பிரிவுகளில் மிகச்சிறந்த tertiary care பராமரிப்புச் சேவைகளை வழங்கும் MGM–மலர் அடையார், 40,000 உயிர்களுக்குச் சேவை வழங்கியுள்ளது. தொடர்ந்து உலகத்தரம் வாய்ந்த சுகாதாரச் சேவைகளை அளிப்பதில் உறுதியாக உள்ளது.

MGM–மலர் அடையாறிலும் எங்களின் குறிக்கோள் 'மேலும், சிறப்பாகச் செய்தல்' என்பதே. மேலும், MGM ஹெல்த்கேர் குழுமத்தின் தொலைநோக்குப் பார்வையையும் நோக்கத்தையும் உள்ளடக்கி, மீண்டும் மீண்டும் அதை செயல்படுத்தவே நாங்கள் உங்களோடு இருக்கிறோம்.

நலமுடன் வாழ்க!

அன்புடன்

டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன்

இயக்குநர்
எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர்

நன்றி தெரிவிக்கும் விழா!

2024–ம் ஆண்டின் புத்தாண்டில் நாம் நுழையும் போது, Michaung சூறாவளியில் எங்கள் மருத்துவர்கள் மற்றும் ஊழியர்களின் பாராட்டத்தக்க சேவைகளைக் கௌரவிக்கும் வகையில் MGM ஹெல்த்கேர் நன்றி தெரிவிக்கும் விழாவை நடத்தியது.

2023–ம் ஆண்டு மைச்சாங் சூறாவளிக்குப் பிறகு எங்கள் குழு, தங்களின் இரக்கமுள்ள இதயங்களையும் நல்ல செயல்களையும் பயன்படுத்தி, நம்பிக்கை மற்றும் நெகிழ்ச்சியான தருணங்களால் பாடப்படாத ஹீரோக்களாக உருவெடுத்தது.

இந்தச் சிறப்பு விழாவானது அர்ப்பணிப்பு மற்றும் சேவையின் உண்மையான சாரத்தை உள்ளடக்கி, மேலே சென்ற அமைதியான ஹீரோக்களுக்கு அஞ்சலி செலுத்துகிறது.

MGM ஹெல்த்கேர் நிறுவனத்தில், நாங்கள் ஒன்றுகூடி எங்கள் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம் மற்றும் எங்கள் ஊழியர்களின் சிறந்த முயற்சிகளைப் பாராட்டுகிறோம்.

Michaung சூறாவளியின்போது, எங்கள் ஊழியர்கள் கனிவையும் தைரியத்தையும் வெளிப்படுத்தினர். அவர்களின் நடவடிக்கைகள் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆறுதலையும் ஆதரவையும் அளித்ததோடு, நம் எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் குடும்பத்தின் வலிமையையும் வெளிப்படுத்தியது.

உங்கள் தட்டு வண்ணமயமாக இருக்கட்டும்!

கோடைகால உணவின் ஆரோக்கியமும் சுற்றுச்சூழல் நன்மைகளும்

கோடையில் சாப்பிடுவது என்பது உங்கள் உணவைப் பருவகாலத்துக்கு ஏற்பச் சீரமைப்பதாகும். இந்த நடைமுறை உணவு என்பதையும் தாண்டி, மேலும் பல காரணங்களுக்காகப் பயனுள்ளதாக இருக்கும். முதலாவதாக, கோடைக்கால பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் ஊட்டச்சத்துகள் உச்சத்தில் உள்ளன. அதிக அளவு வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் ஆன்டிஆக்சிடெண்டுகளை வழங்குகின்றன. இந்த ஊட்டச்சத்துகள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்துவது முதல் வீக்கத்தைக் குறைப்பது வரை பலவிதமான உடல் செயல்பாடுகளை ஆதரிக்கின்றன.

அது மட்டுமல்ல... பருவகால உணவுகள் உள்ளூர் விவசாயத்தை ஆதரிக்கின்றன. நீண்ட தூர உணவுப் போக்குவரத்துடன் தொடர்புடைய சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பைக் குறைக்கின்றன. உள்நாட்டில் வளர்க்கப்படும் மற்றும் பருவத்தில் நுகரப்படும் உணவுகளுக்குக் குறைவான தூரப் போக்குவரத்து, எரிபொருள் மற்றும் பணச் சேமிப்பு, எளிய பேக்கேஜிங் ஆகியவையே தேவைப்படுகின்றன. இது ஒட்டுமொத்தமாக உலகின் கார்பன் தடத்தைக் குறைக்கிறது. இவையெல்லாம் சேர்ந்து பருவகால உணவுகளை மிகவும் நிலையான தேர்வாக மாற்றுகின்றன.

கோடைக்காலப் பழங்களும் காய்கறிகளும்

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் அடங்கிய கோடைக்கால உணவுத்தட்டு பலவகையானது, வண்ணமயமானது மற்றும் ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்தது. இதோ சில உதாரணங்கள்...

தக்காளி: வைட்டமின் சி மற்றும் லைகோபீன் நிறைந்த தக்காளி இதய ஆரோக்கியத்திற்கும், சூரிய ஒளியிலிருந்து சருமத்தைப் பாதுகாப்பதற்கும் சிறந்தது.

தர்ப்பூசணி: இந்த ஈரப்பதமுள்ள பழத்தில் வைட்டமின்கள் ஏ மற்றும் சி நிரம்பியுள்ளது. இதிலுள்ள அதிக நீர்ச்சத்து வெப்பமான கோடை நாட்களில் நம்மை நீர்ச்சத்தோடு வைத்திருக்க உதவுகிறது.

பெர்ரி பழங்கள் (ஸ்ட்ராபெர்ரி, ப்ளூபெர்ரி, ராஸ்பெர்ரி): பெர்ரிகளில் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்துள்ளன. இவை நாள்பட்ட நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும்; மூளை ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

சுரைக்காய்: குறைந்த கலோரிகள், ஆனால் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள சுரைக்காய், செரிமான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதோடு, எடையைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவும்.

வெள்ளரிகள்: இவற்றின் ஈரப்பதமூட்டும் பண்புகளுக்குப் பெயர் பெற்ற வெள்ளரிகள் சரும ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களின் மிதமான அளவை வழங்குகின்றன.

இந்தப் பருவகால உணவுகளை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது எளிமையானது மட்டுமல்ல; சுவையானதும்கூட. உதாரணமாக, ஒரு தக்காளி – வெள்ளரி சாலட் (விருப்பமானால் ஆலிவ் எண்ணெய் மற்றும் உப்பு தூவலாம்) ஒரு புத்துணர்ச்சியூட்டும் பக்க உணவாக இருக்கும். அல்லது, பெர்ரி ஸ்மூத்தி ஒரு சத்தான சிற்றுண்டி அல்லது காலை உணவு விருப்பமாக இருக்கும்.

கோடைக்கால உணவுக்கு மாறுங்கள்

உள்ளூர், பருவகால விளைபொருட்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதன்மூலம் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகளால் நம் உடலுக்கு ஊட்டமளிப்பதோடு, மிகவும் நிலையான மற்றும் சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த உணவுமுறைக்கும் பங்களிக்கிறோம்.

கிளினிக் B

MGM புற்றுநோய் நிறுவனத்தில் மார்பகப் பராமரிப்புக்கான ஒரு விரிவான மையம்!

பெண்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுப்பதற்குப் பாதுகாப்பான மற்றும் ஆதரவான சூழலை வழங்குவதே எங்கள் நோக்கம்.

கிளினிக் B பிரிவில், வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் மற்றும் மேமோகிராம் சோதனைகளின் முக்கியத்துவத்தை நாங்கள் வலியுறுத்துகிறோம். குறிப்பாக 40 வயது தாண்டிய பெண்களுக்கு. எங்கள் நிபுணர்களின் ஆலோசனைகள், ஸ்கிரீனிங் செயல்முறைகள் முழுவதும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட கவனிப்பையும் வழிகாட்டுதலையும் உறுதி செய்கின்றன.

மார்பக ஆரோக்கியத்தில் முன்கூட்டியே கண்டறிவதன் முக்கியத்துவத்தை நீங்கள் அறிவீர்கள். மேலும் கிளினிக் B–ல் உள்ள எங்கள் அர்ப்பணிப்புள்ள குழுவினர் ஒரு செயலூக்கமான அணுகுமுறையை வளர்ப்பதில் உறுதியாக உள்ளனர். பெண்கள் தடைகளைத் தாண்டி முன்வருவதற்கும் அவர்களின் நல்வாழ்வுக்கு முன்னுரிமை அளிப்பதற்கும் ஊக்கமளிக்கும் ஓர் இடத்தை உருவாக்குவதன் மூலம் மார்பகப் பராமரிப்பை நல்லதோர் அனுபவமாக மாற்றுவதை நாங்கள் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம்.

மார்பக ஆரோக்கியம் மற்றும் விரிவான நல்வாழ்வை நோக்கிய பயணத்தில் எங்களுடன் இணையுங்கள்!

இதயம்!

1. இதயத்தின் முதன்மைச் செயல்பாடு என்ன?

அ) ரத்தத்தை வடிகட்டுதல்

ஆ) உடல் முழுவதும் ரத்தத்தை பம்ப் செய்தல்

இ) ரத்தச் சிவப்பணுக்களை உற்பத்தி செய்தல்

ஈ) உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக்குதல்

2. எந்தக் கண்டுபிடிப்பு இதய மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கான நன்கொடையாளர் தொகுப்பைக் கணிசமாக விரிவுபடுத்தியுள்ளது?

அ) செயற்கை இதயங்கள்

ஆ) ஒரு பெட்டி தொழில்நுட்பத்தில் இதயம் (Heart in a box technology)

இ) 3டி அச்சிடப்பட்ட இதயங்கள்

ஈ) ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை

3. சரியா தவறா?

'ஹார்ட் இன் எ பாக்ஸ்' அமைப்பு 12 மணிநேரம் வரை தானம் செய்பவரின் இதயத்தை இயங்க வைக்கும்.

4. மூளைச்சாவு அடைந்த நன்கொடையாளர்களின் இதயங்களை மட்டுமே மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்த முடியும்.

5. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக!

ஸ்டான்ஃபோர்டு மெடிசின் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் இதய இறப்பு நன்கொடையாளர்களிடமிருந்து முதல் ____________ இதய மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்தனர்.

விடைகள் 1: ஆ, 2: ஆ, 3: உண்மை, 4: தவறு,
5. beating (துடிக்கும் இதய மாற்று)

வெளிப்புற உடற்பயிற்சிகளுக்கு மாறவேண்டிய நேரம் இது!

உடல் தகுதி மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான தேடலில், நாம் உடற்பயிற்சி செய்யத் தேர்ந்தெடுக்கும் சூழல் ஒரு முக்கியப்பங்கை வகிக்க முடியும். வெளிப்புற உடற்பயிற்சிகள் ஜிம் நடைமுறைகளுக்கு ஒரு புத்துணர்ச்சியூட்டும் மாற்று வழிமுறையை வழங்குகின்றன, நமது உடற்பயிற்சி அனுபவத்தை மேம்படுத்த இயற்கையான பின்னணியை இது அளிக்கிறது. உடல் செயல்பாடுகளுக்காக வெளிப்புறங்களுக்குச் செல்வது உங்கள் உடற்பயிற்சி முறையைப் பன்முகப்படுத்துகிறது.

வெளிப்புற உடற்பயிற்சி செய்வதன் நன்மைகள்

1. மேம்படுத்தப்பட்ட மன நலம்

வெளிப்புற உடற்பயிற்சி, 'பசுமை உடற்பயிற்சி' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது. உட்புற உடற்பயிற்சிகளைவிடச் சுயமரியாதையை மேம்படுத்துகிறது. இயற்கையான சூரிய ஒளி நமது உடலின் சர்க்காடியன் தாளத்தைச் சீராக்க உதவுகிறது, தூக்க முறைகளை மேம்படுத்துகிறது. வைட்டமின் டி அளவை அதிகரிக்கிறது.

2. அதிகரித்த உந்துதல் மற்றும் மகிழ்ச்சி

எப்போதும் மாறிவரும் இயற்கைக் காட்சி மற்றும் வெளிப்புறச் சூழல்களின் புதிய காற்று உடற்பயிற்சிகளை மிகவும் சுவாரஸ்யமாகவும் ஈடுபாட்டுடனும் ஆக்குகிறது, இது உடற்பயிற்சி நடைமுறைகளில் ஊக்கம் மற்றும் நிலைத்தன்மையை அதிகரிக்கும்.

3. அதிகச் செயல்பாட்டு உடற்தகுதி

வெளிப்புற உடற்பயிற்சிகள் பெரும்பாலும் மாறுபட்ட நிலப்பரப்பு மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நிலைமைகளை உள்ளடக்கியது. இதில் நிலையான உடற்பயிற்சி உபகரணங்களைவிட அதிக தசைக் குழுக்களை ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் சமநிலை, சுறுசுறுப்பு மற்றும் செயல்பாட்டு வலிமையை மேம்படுத்த முடியும்.

உங்கள் வெளிப்புற வொர்க்அவுட் வழக்கத்தைத் தொடங்குவது எப்படி?

1. தெளிவான இலக்குகளை அமைக்கவும்

உங்கள் வெளிப்புற உடற்பயிற்சிகளால் நீங்கள் எதை அடைய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை வரையறுப்பதிலிருந்து தொடங்கவும். இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவது, வலிமையை வளர்ப்பது, நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிப்பது என எதுவாக இருந்தாலும், தெளிவான இலக்குகளை அமைப்பது உங்கள் தேவைகளுக்கேற்ப உங்கள் வழக்கத்தை அமைக்க உதவும்.

2. சிறியதாகத் தொடங்குங்கள்

நீங்கள் வெளிப்புற உடற்பயிற்சிகளுக்குப் புதியவராக இருந்தால் அல்லது உட்புற உடற்பயிற்சியிலிருந்து மாறினால், குறுகிய அமர்வுகளுடன் தொடங்கிப் படிப்படியாக கால அளவையும் தீவிரத்தையும் அதிகரிக்கவும். இந்த அணுகுமுறை உங்கள் உடலைச் சரிசெய்ய உதவுகிறது; காயத்தின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

3. சரியான செயல்பாட்டைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

வெளிப்புற உடற்பயிற்சிகளின் அழகு பல்வேறு வகையான செயல்பாடுகளில்தான் உள்ளது. ஓட்டம், சைக்கிள் ஓட்டுதல் முதல் பூங்காவில் யோகா மற்றும் உடல் எடைப் பயிற்சிகள் வரை, உங்கள் ஆர்வங்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சி இலக்குகளுடன் இணைந்த செயல்பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

4. சரியான முறையில் உங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

வானிலைக்கு ஏற்ற உடை மற்றும் சரியான காலணிகள்

வெளிப்புற உடற்பயிற்சி, 'பசுமை உடற்பயிற்சி' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது. இயற்கையான சூரிய ஒளி நமது உடலின் சர்க்காடியன் தாளத்தைச் சீராக்க உதவுகிறது, தூக்க முறைகளை மேம்படுத்துகிறது; வைட்டமின் டி அளவை அதிகரிக்கிறது.

உள்பட தரமான வெளிப்புற ஒர்க்அவுட் கியர்களில் முதலீடு செய்யுங்கள். வசதியான மற்றும் பாதுகாப்பான உபகரணங்கள் செயல்திறனை அதிகரிக்கின்றன; அசௌகரியத்தைத் தடுக்கின்றன.

வெளிப்புற வொர்க்அவுட்டைப் பராமரித்தல்

1. மிக்ஸ் இட் அப்

உங்கள் உடலுக்குச் சவால் விடுவதற்கும், உங்கள் மனதை ஈடுபடுத்திக்கொள்வதற்கும் ஏற்ற பல்வேறு நடவடிக்கைகள், வழிகள் மற்றும் தீவிரங்களை இணைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

2. அதைச் சமூகமயமாக்குங்கள்

உடற்பயிற்சிக் குழுவில் சேர்வது அல்லது நண்பருடன் கூட்டு சேர்வது ஊக்கத்தையும் பொறுப்புணர்வையும் அளிக்கும். மற்றவர்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்வது வெளிப்புற நடவடிக்கைகளின்போது பாதுகாப்பை அதிகரிக்கிறது.

3. உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கவும்

உங்கள் உடற்பயிற்சிகளையும் முன்னேற்றத்தையும் கண்காணிக்க ஃபிட்னஸ் ஆப்ஸ் அல்லது ஜர்னலைப் பயன்படுத்தவும். இதுபோன்ற கண்காணிப்பு மேம்பாடுகள் உந்துதலாகச் செயல்படுவதோடு தேவைக்கேற்ப உங்கள் வழக்கத்தைச் சரிசெய்ய உதவும்.

வெளிப்புறச் செயல்பாடுகளுக்கான பாதுகாப்புக் குறிப்புகள்

1. நீர்ச்சத்துடன் இருங்கள்

வெளிப்புற நடவடிக்கைகள் – குறிப்பாக வெப்பமான காலநிலையில் நீரிழப்புக்கு வழிவகுக்கும். உங்கள் வொர்க்அவுட்டின் போதும், அதற்கு முன்பும் பின்பும் தொடர்ந்து தண்ணீர் பருகவும்.

2. வானிலை பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள்

வானிலை முன்னறிவிப்பைச் சரிபார்த்து, சரியான முறையில் உடை அணியுங்கள். வெப்பமான காலநிலையில் வெளிர் நிற, காற்று உட்புகக்கூடிய உடைகளை அணியுங்கள்.

3. உங்கள் வழியைத் திட்டமிடுங்கள்

தாமதமாவது அல்லது வழியைத் தொலைப்பதைத் தவிர்க்க உங்கள் உடற்பயிற்சி இடத்துக்கான வழியைப் பற்றி நன்கு தெரிந்துகொள்ளுங்கள். அதிகாலை அல்லது மாலை உடற்பயிற்சிகளுக்கு வெளிச்சம் மிகுந்த, மக்கள்தொகை கொண்ட பாதைகளைத் தேர்வு செய்யவும்.

4. காணக்கூடியதாக இருங்கள்

விடியற்காலை, அந்தி அல்லது இரவு நேரங்களில் உடற்பயிற்சி செய்தால், வாகன ஓட்டிகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்யும் பிறருக்கு நீங்கள் தெரிவதை உறுதிசெய்ய பிரதிபலிப்பு உடை மற்றும் கியர் அணியுங்கள்.

5. உங்கள் உடலைக் கேளுங்கள்

அதிகப்படியான உடல் உழைப்பு மற்றும் காயத்தைத் தடுக்க உங்கள் உடலின் சமிக்ஞைகளுக்குக் கவனம் செலுத்துங்கள். தேவைப்படும்போது ஓய்வெடுக்கவும்.

வெளிப்புறங்களைத் தழுவுதல்

வெளிப்புற உடற்பயிற்சிகளை உங்கள் உடற்பயிற்சியில் இணைத்துக்கொள்வது, உடற்பயிற்சிக்கான உங்களின் உற்சாகத்தை புதுப்பித்து, புதுவிதமான உடல் மற்றும் மனநல நலன்களைப் பெறலாம். வெளியில் கிடைக்கும் பல்வேறு வகையான செயல்பாடுகள் அனைத்து உடற்பயிற்சி நிலைகளையும் விருப்பங்களையும் பூர்த்தி செய்கிறது, உடற்பயிற்சியில் புதுப்பித்தலை விரும்புவோருக்கு இது சிறப்பான தேர்வாக அமைகிறது.

இயற்கையுடனான தொடர்பு மற்றும் வெளிப்புற உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் காணப்படும் சமூக உணர்வு ஆகியவை உங்கள் உடற்பயிற்சி அனுபவத்தையும் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்தி, முழுமையான நல்வாழ்வுக்குப் பங்களிக்கும். காலை ஜாகிங்கின்போது நிலவும் அமைதி, பூங்காவில் உங்கள் குழுவினர்களுடனான நட்பு ஆகியவை கூடுதல் பலன்கள். இப்படிப் பல வழிகளில் வெளிப்புற உடற்பயிற்சியானது உடற்தகுதிக்கான தனித்துவமான, பலனளிக்கக்கூடிய பாதையை வழங்குகிறது.

உங்கள் வெளிப்புற உடற்பயிற்சி பயணத்தைத் தொடங்கும்போதும் தொடரும்போதும் படிப்படியாகத் தொடங்குவதன் முக்கியத்துவத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள்; பாதுகாப்பாக இருங்கள். இந்தச் செயல்முறையை அனுபவியுங்கள். வெளிப்புறங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் உங்கள் உடல் தகுதியை மேம்படுத்துவதோடு, சுற்றுச்சூழலுடன் இணைந்திருக்கிறீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ●

ஓர் அற்புதமான மருத்துவ வெற்றி: 8 மாதக் குழந்தைக்கு குழந்தை ABO இணக்கமற்ற இதய மாற்று அறுவை சிகிச்சை!

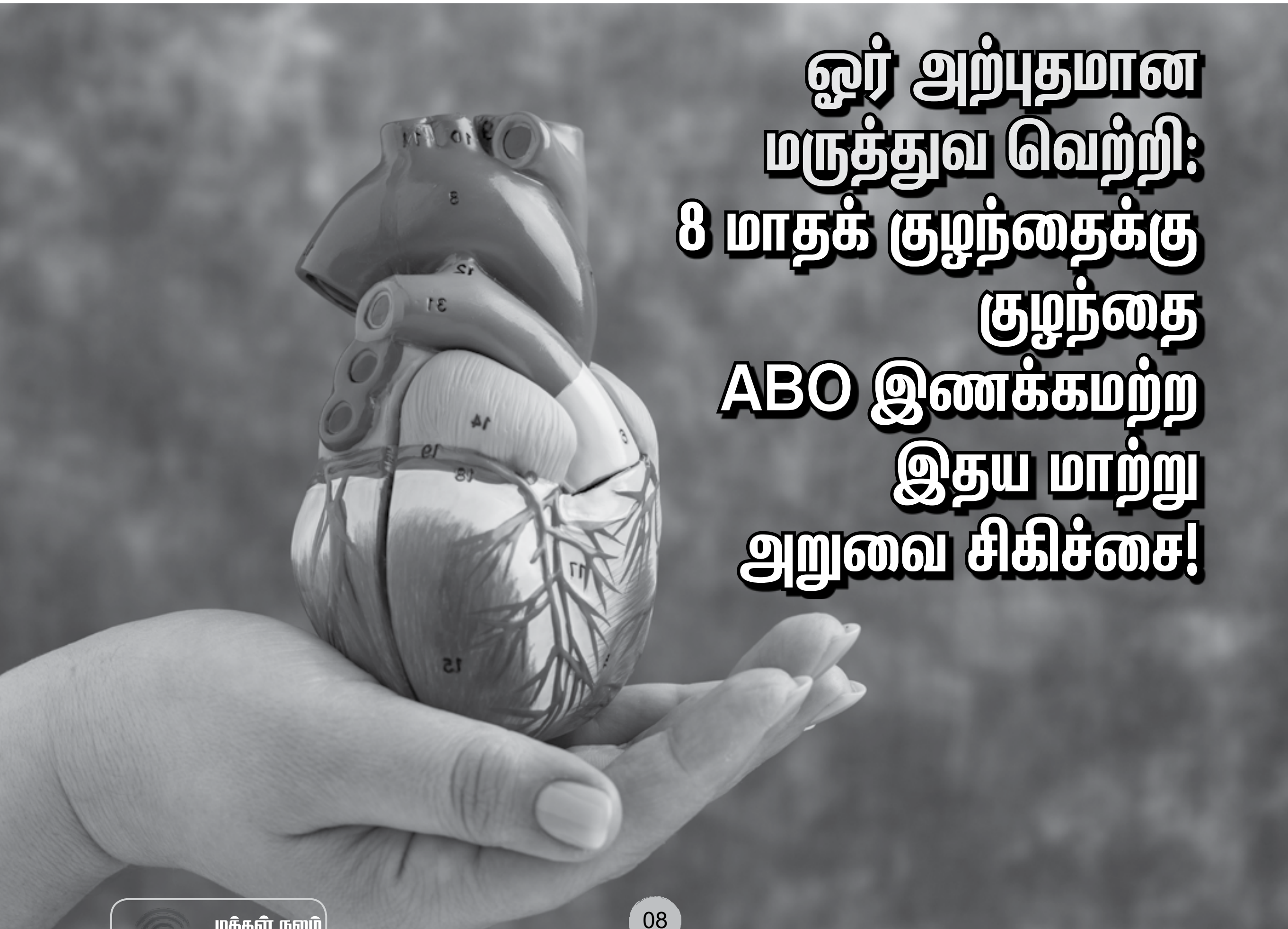
புதுதில்லியில் மூளைச்சாவு அடைந்த நோயாளியிடமிருந்து பெறப்பட்ட இரண்டு வயது குழந்தையின் இதயம், வெறும் 3 1/2 மணி நேரத்தில் 2000 கிலோமீட்டர் தூரம் கடந்து சென்னையில் உள்ள எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேருக்கு உயிர்காக்கும் பயணத்துக்காக வந்தடைந்தது.

இதயம் மற்றும் நுரையீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை மற்றும் மெக்கானிக்கல் சர்குலேட்டரி சப்போர்ட் நிறுவனத்தின் இயக்குநர் டாக்டர் கே.ஆர்.பாலகிருஷ்ணனின் நிபுணத்துவத்தின் கீழ் நடத்தப்பட்ட இந்த ஏபிஓ இணக்கமற்ற இதய மாற்று அறுவை சிகிச்சை ஒரு பிரமிக்க வைக்கும் வெற்றியாக அமைந்தது. இதன் வாயிலாக எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில் உள்ள அவரின் அர்ப்பணிப்புக் குழு ஒரு 8 மாதப் பெண் குழந்தையின் வாழ்க்கையில் ஒரு புதிய வாய்ப்பை வழங்கியது. விரிந்த கார்டியோமயோபதி நோயால் அக்குழந்தை பாதிக்கப்பட்டிருந்தது.

துல்லியமாகத் திட்டமிடப்பட்ட செயல்முறையில் மதியம் 1:30 மணிக்கு டில்லியில் அக்குழந்தையின் இதயம் மீட்கப்பட்டது. மதியம் 2 மணிக்கு புதுதில்லி விமான நிலையத்திலிருந்து விமானம் மூலம் புறப்பட்டு மாலை 4:40 மணிக்கு சென்னை விமான நிலையத்தை வந்தடைந்தது. MGM ஹெல்த்கேருக்கான கிரீன் காரிடார் மூலம் தடையற்ற போக்குவரத்து உறுதிசெய்யப்பட்டு, மாலை 5 மணிக்குள் அது மருத்துவமனையை அடைந்தது.

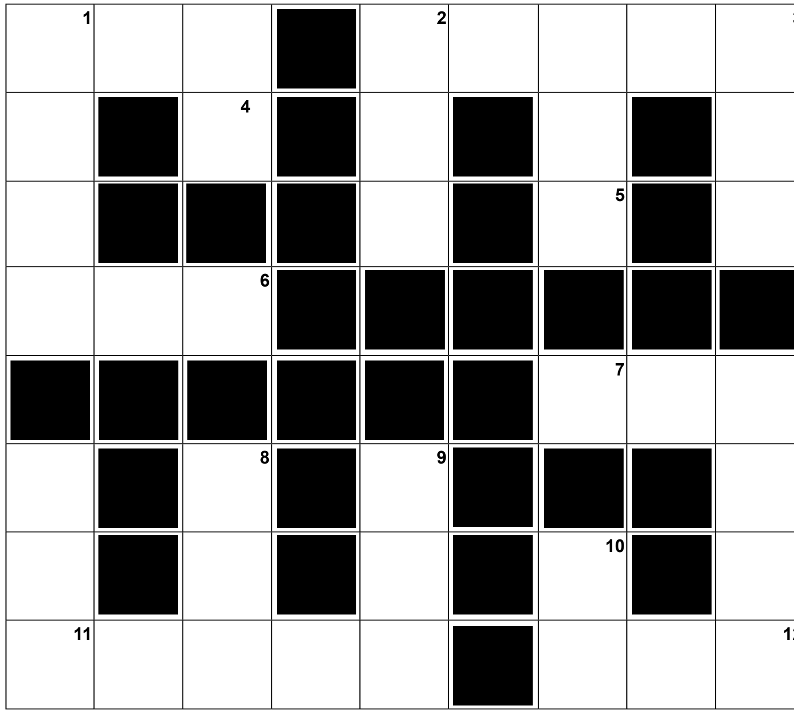
கிரீன் காரிடாரின் இந்த உருவாக்கம் ஒரு முக்கிய உத்தியாக உருவெடுத்துள்ளது. உறுப்பு பரிமாற்றங்களை விரைவுபடுத்துகிறது; மாற்று செயல்முறைகளின் செயல்திறனைக் கணிசமாக அதிகரிக்கிறது.

இந்தக் குறிப்பிடத்தக்க சாதனையானது சுகாதார நிபுணர்களின் அர்ப்பணிப்பைச் சுட்டிக் காட்டுவதோடு, உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையின் முன்னேற்றத்திற்கான மகத்தான ஆற்றலையும் எடுத்துக்காட்டுகிறது. மருத்துவக் குழுக்கள் மற்றும் போக்குவரத்து அதிகாரிகளின் விரைவான, ஒருங்கிணைந்த முயற்சிகள் உயிர்களைக் காப்பாற்றுவதற்கும், புவியியல் தடைகளை உடைப்பதற்கும் நம்பிக்கை மற்றும் குணப்படுத்துதலுக்கான உறுதிப்பாட்டிற்கும் ஒரு சான்றாக நிற்கிறது. ●



எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் அறிவுப்புதிர்

கீழே உள்ள விவரங்களை வைத்து, விடைகளைக் கண்டறிந்து கட்டங்களை நிரப்புங்கள்



இடமிருந்து வலம்

1. பெருங்குடல் புற்றுநோய் (3)
7. ஆரோக்கியமான உணவு உடலுக்கு இதைக் கொடுக்கும் (3)
11. உடலுக்குத் தேவையான துத்தநாகம் இதில் அதிகம் இருக்கிறது (5)

வலமிருந்து இடம்

3. புற்றுநோய் செல்களுக்கு எதிராகச் செயல்படக்கூடியது இந்தப் பூ (5)
6. ------ கழிப்பதில் சிக்கல் இருந்தால் அதுவும் ஒரு நோய் (3)
12. சிகிச்சை முறைகளில் ஒன்று (3)

மேலிருந்து கீழ்

1. கருவிலிருக்கும் குழந்தையின் --------- தெரியப்படுத்துவது சட்டப்படி குற்றம் (4)
2. ஐநூறுக்கும் மேற்பட்ட பணிகளைச் செய்யும் உறுப்பு, ஆங்கிலத்தில் இருக்கிறது (3)
3. மார்பகப் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதமான அக்டோபரை --------- மாதம் என்று அழைப்பர் (3)
8. கால்களுக்குப் பாதுகாப்பு (3)
9. பற்களில் பாதிக்கும் (3)
10. நாக்கு இதை அறியும் (2)

கீழிருந்து மேல்

4. உடலுக்கு வலுவூட்டும் காய்கறிகளின் சாறு (2)
5. அதிக சத்துமிக்க கீரைகளில் ஒன்று. பனீருடன் ஜோடி சேரும் (3)
11. சில ---- கடிகள் விஷத்தன்மை கொண்டவை (3)
12. பித்தப்பையில் -------- ஏற்படும்போதுதான் வலி தெரியும் (4)

விடை: 19-ம் பக்கத்தில்...

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேருக்கு பெருமை சேர்க்கும் தருணம்!

MGM ஹெல்த்கேர் 2022–2023ம் ஆண்டில் இறந்த நன்கொடையாளர் மற்றும் இதயம் / நுரையீரல் மாற்று சிகிச்சைத் திட்டங்களில் செய்த சிறந்த சாதனைகளுக்காகத் தமிழ்நாடு அரசு மற்றும் TRANSTAN மாநில அங்கீகாரத்தை மாண்புமிகு மருத்துவம் மற்றும் குடும்ப நலத்துறை அமைச்சரிடமிருந்து பெருமையுடன் பெறுகிறது. இந்தப் பாராட்டு நமது அர்ப்பணிப்புள்ள சுகாதார வல்லுநர்கள் மற்றும் தாராள நன்கொடையாளர்களின் அசைக்க முடியாத அர்ப்பணிப்பைப் பிரதிபலிக்கிறது.

இந்தியாவின் மிகப்பெரிய உறுப்பு மாற்றுத் திட்டமாக, டாக்டர் பாலகிருஷ்ணன் மற்றும் அவரின் குழுவினரின் தலைமையில் 600 இதயம் மற்றும் நுரையீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளை எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் நிகழ்த்தியுள்ளது. டாக்டர் பாலகிருஷ்ணனின் முன்னோடிப் பணி உலகளவில் விரிவடைகிறது. இந்தியாவில் முதல் குழந்தை இதய மாற்று அறுவை சிகிச்சை, ரஷ்யாவிலிருந்து வந்த இரண்டு வயது நோயாளியைக் காப்பாற்றியது ஆகியவறைக் குறிப்பாகச் சொல்லலாம்.

டாக்டர் பாலகிருஷ்ணனின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், கார்டியோமயோபதி நோயால் பாதிக்கப்பட்ட மூன்று வயது ரஷ்ய சிறுவனுக்கு பெர்லின் இதயம் பொருத்தப்பட்டது. இதேபோல, டிலேட்டட் கார்டியோமயோபதி நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு வயது பல்கேரியக் குழந்தை MGM ஹெல்த்கேருக்கு விமானம் மூலம் அனுப்பப்பட்ட ஒரு வாரத்தில் இதய மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது.

MGM ஹெல்த்கேரின் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை மற்றும் மெக்கானிக்கல் சர்குலேட்டரி சப்போர்ட், நிபுணத்துவம் வாய்ந்த இதயநோய் நிபுணர்கள் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் குழுவின் தலைமையில், இதயச் செயலிழப்பு, பிறவி இதய நோய் மற்றும் கார்டியோமயோபதி நோயாளிகளுக்குத் தனித்துவமான சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து வழங்கி வருகிறது. இந்தச் சாதனைகள் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் சிறந்து விளங்குவதற்கான எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் உறுதிப்பாட்டை வலுப்படுத்துகிறது.

காஸ்ட்ரோஎன்டராலஜி மற்றும் ஹெபடாலஜி துறையின் குறிப்பிடத்தக்க சாதனைகள்!

MGM ஹெல்த்கேர் 10,000–க்கும் மேற்பட்ட எண்டோஸ்கோபி செயல்முறைகளை நிறைவு செய்துள்ளதாகப் பெருமையுடன் அறிவிக்கிறது. இது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க மைல்கல் சாதனையாகும். டாக்டர் அருள் பிரகாஷ் (காஸ்ட்ரோஎன்டராலஜி மற்றும் ஹெபடாலஜி துறையின் மூத்த ஆலோசகர் & மருத்துவ முன்னணி) மற்றும் அர்ப்பணிப்புக் குழுவுடன் இணைந்து சாதித்துள்ளார். இந்தக் குறிப்பிடத்தக்க சாதனையானது அணியின் அசைக்க முடியாத உறுதியையும் அர்ப்பணிப்பையும் பிரதிபலிக்கிறது.

எண்டோஸ்கோபி, அதன் குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் மற்றும் பாதுகாப்பான இயல்புக்காக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. இரைப்பைக் குழாயின் நிலைமைகளை ஆய்வு செய்வதற்கும் பிரச்னைகளைக் கண்டறிவதற்கும் இது ஒரு முக்கியமான முறையாகச் செயல்படுகிறது. எங்கள் துறை பல நோயாளிகளுக்கு திறம்படச் சிகிச்சை அளித்துக் காப்பாற்றியுள்ளது. எதிர்காலத்தில் நாங்கள் இன்னும் பல மைல்கற்களை அடையவிருக்கிறோம்!

MGM HEALTHCARE

மக்கள் நலம்

மலர் 2 இதழ் 1

ஏப்ரல் 2024

மதிப்புப் பதிப்பு – விற்பனைக்கு அல்ல

பதிப்பாளர் – ஆசிரியர்

டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன்

MGM ஆசிரியர் குழு

டாக்டர் அனந்த் பய்

டாக்டர் எம்.சுவாமிக்கண்ணு

ஆர்த்தி ராஜேந்திரன்

டாக்டர் ஷீலா மோனிகா

இதழாசிரியர்

வள்ளி

வடிவமைப்பு

உதயா

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.

Edited & Published by
Prashanth Rajagopalan
on behalf of
MGM Healthcare
New No 72, Old No 54, Nelson Manickam Road,
Aminjikarai, Chennai - 600029

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.

உடல் நச்சு நீக்குதல் பற்றிய உண்மைகள்!

உடல்நலம் மற்றும் ஆரோக்கியத் துறையில், நச்சு நீக்கம் பற்றிய கருத்து பிரபலமானதாக மாறியுள்ளது, இது நச்சுகளை நீக்கி உடலைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கும் உயிர்ச்சக்தியை மீட்டெடுப்பதற்கும் தேவையான சடங்காக வழங்கப்படுகிறது. இது ஒவ்வொன்றும் சுத்திகரிப்பு மற்றும் புத்துணர்ச்சிக்கான செயல்முறையை எளிதாக்குவதாக உறுதியளிக்கிறது. இருப்பினும், நச்சு நீக்க வழிமுறைகளின் பிரபலத்துக்கு மத்தியில், கட்டுக்கதைக்கும் உண்மைக்கும் இடையில் வேறுபாடு காண்பதும், உடலின் இயற்கையான நச்சுத் திறன்களைப் புரிந்துகொள்வதும், தகவலறிந்த தேர்வுகளுடன் ஆரோக்கியத்தை அணுகுவதும் மிகவும் முக்கியமானது.

நச்சுத்தன்மையைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

நச்சு நீக்கம் என்பது கல்லீரல், சிறுநீரகம், குடல், நுரையீரல், நிணநீர் மண்டலம் மற்றும் சருமம் வழியாக நச்சுகளை நீக்கும் அல்லது நடுநிலையாக்கும் உடலின் இயற்கையான செயல்முறையைக் குறிக்கிறது. மாசுபடுத்திகள், செயற்கை ரசாயனங்கள், கன உலோகங்கள் மற்றும் உடல் திசுக்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் ஆகியவற்றிலிருந்து எதுவாக வேண்டுமானாலும் நச்சுகள் இருக்கலாம்.

கட்டுக்கதை 1

நச்சுகளை அகற்ற உடலுக்கு வெளிப்புற டிடாக்ஸ் உணவுகள் அல்லது சுத்தப்படுத்துதல்கள் தேவை

உண்மை: மனித உடல் தன்னிச்சையாகவே நச்சுத்தன்மையை நீக்கிக்கொள்வதில் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் திறமை வாய்ந்தது. சிறுநீரகங்கள், குடல்கள் மற்றும் வியர்வை மூலம் வெளியேற்றப்படும் நச்சுப் பொருட்களைக் கல்லீரல் நடுநிலையாக்குகிறது. உடலின் நச்சுச் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்தும் ஊட்டச்சத்துகளை வழங்குவதன் மூலம் சில உணவுமுறைகள் இந்த இயற்கையான செயல்முறைகளை ஆதரிக்கும் அதே வேளையில், நச்சுத்தன்மையை நீக்குவதற்கு உடலுக்கு வெளிப்புறச் சுத்திகரிப்பு தேவை என்ற கருத்து தவறானது.

பழங்கள், காய்கறிகள், மெல்லிய புரதங்கள் மற்றும் முழுத் தானியங்கள் நிறைந்த நன்கு சமநிலையான உணவு, குறுகிய கால நச்சுத்தன்மையைச் சுத்தப்படுத்துவதைவிட உடலின் நச்சுத்தன்மையின் பாதைகளை மிகவும் திறம்பட ஆதரிக்கிறது.

கட்டுக்கதை 2

டிடாக்ஸ் தயாரிப்புகள் மற்றும் உணவுமுறைகள் நிலையான எடை இழப்புக்கு வழிவகுக்கும்

உண்மை: பல நச்சுப் பொருட்கள் மற்றும் உணவுகள் விரைவான எடை இழப்புக்கு உறுதியளிக்கின்றன. கட்டுப்பாடான உணவு அல்லது சுத்திகரிப்புக்குப் பிறகு உடனடியாக எடை குறைப்பை அனுபவிக்க முடியும் என்றாலும், இந்த இழப்பு பொதுவாக நீர் மற்றும் தசை இழப்பால் ஏற்படுகிறது (கொழுப்பினால் அல்ல). நிலையான எடை இழப்பு என்பது சீரான உணவு மற்றும் வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளுக்கு நீண்ட கால அர்ப்பணிப்பை உள்ளடக்கியது, விரைவான நச்சுத்தன்மை சரிசெய்தல் மூலம் இதை அடைய முடியாது.

கட்டுக்கதை 3

டிடாக்ஸ் உணவுகள் பாதுகாப்பானவை மற்றும் பக்கவிளைவுகள் இல்லாதவை

உடல் செயல்பாடு ரத்த ஓட்டத்தை ஊக்குவிக்கிறது; வியர்வையை வெளியேற்ற உதவுகிறது. இது உடல் நச்சுகளை வெளியேற்றும் மற்றொரு வழிமுறையாகும்.

உண்மை: டிடாக்ஸ் உணவுகள் மிகவும் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகள், தசை இழப்பு மற்றும் எலக்ட்ரோலைட்டுகளில் ஏற்றத்தாழ்வு ஆகியவை சாத்தியமான அபாயங்கள். மேலும், இந்த உணவுகள் யோ–யோ டயட்டிங் சுழற்சிக்கு வழிவகுக்கும், இது ஒருவரின் வளர்சிதை மாற்றத்திற்கும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் தீங்கு விளைவிக்கும். டிடாக்ஸ் டயட்டை எந்த வகையிலும் தொடங்குவதற்கு முன், மருத்துவருடன் கலந்தாலோசிப்பது அவசியம்.

கட்டுக்கதை 4

ஆரோக்கியமாக இருக்க ஒவ்வொருவரும் தவறாமல் டிடாக்ஸ் செய்ய வேண்டும்.

உண்மை: உணவுகள் அல்லது தயாரிப்புகள் மூலம் வழக்கமான நச்சுநீக்கம் அவசியம் என்பது ஒரு கட்டுக்கதை. பெரும்பாலான மக்களுக்கு, உடலின் இயற்கையான நச்சு செயல்முறைகளை ஆதரிக்கும் உணவைப் பராமரிப்பது மற்றும் முடிந்தவரை தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களின் வெளிப்பாட்டைத் தவிர்ப்பது ஆரோக்கியத்திற்குப் போதுமானது.

ஒவ்வொருவரும் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் நச்சுத்தன்மையை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்ற கருத்துக்கு அறிவியல் ஆதரவு இல்லை.

உடலின் இயற்கையான நச்சுத்தன்மையை ஆதரியுங்கள்!

உடலின் சுய–சுத்தப்படுத்தும் திறனை ஆதரிக்கச் சில இயற்கைச் செயல்முறைகள் உள்ளன.

போதுமான அளவு தண்ணீர் பருகுங்கள்

போதுமான தண்ணீர் குடிப்பது சிறுநீரகச் செயல்பாட்டுக்கு முக்கியமானது மற்றும் நச்சுகளை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்த உணவுகளை உண்ணுங்கள்

ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் ஃப்ரீ ரேடிக்கல்களிடமிருந்து உங்கள் செல்களைச் சேதப்படுத்தாமல் பாதுகாக்கின்றன. பழங்கள், காய்கறிகள், கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள் நிறைந்த உணவை உட்கொள்வது நச்சுகளுக்கு எதிராக உங்கள் உடலின் பாதுகாப்பை அதிகரிக்கும்.

உணவில் நார்ச்சத்தை அதிகரிக்கவும்

நார்ச்சத்து செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது. உடலில் இருந்து கழிவுகளைத் தொடர்ந்து வெளியேற்ற உதவுகிறது. முழுத் தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது செரிமான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

ஆல்கஹால் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகபுளைத் தவிருங்கள்

கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுத்தக்கூடிய பொருட்களின் உட்கொள்ளலைக் குறைப்பது உடலின் இயற்கையான நச்சுத்தன்மையை மேலும் ஆதரிக்கும்.

தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

உடல் செயல்பாடு ரத்த ஓட்டத்தை ஊக்குவிக்கிறது. வியர்வையை ஊக்குவிக்க உதவுகிறது, இது உடல் நச்சுகளை வெளியேற்றும் மற்றொரு வழிமுறையாகும்.

உடலின் இயற்கையான நச்சுத்தன்மையை ஆதரியுங்கள்!

சிறப்பு உணவுகள் அல்லது தயாரிப்புகள் மூலம் நச்சு நீக்கம் செய்யலாம் என்பது கவர்ச்சியான விளம்பரம் மட்டுமே. அந்த வாக்குறுதியில் எந்த நம்பகத்தன்மையும் இல்லை.

இருப்பினும், நச்சுத்தன்மையைச் சுற்றியுள்ள கட்டுக்கதைகள் பெரும்பாலும் தன்னைத்தானே சுத்தப்படுத்தும் உடலின் உள்ளார்ந்த திறனை மறைக்கின்றன. உண்மையில் ஊட்டச்சத்துகள், நீர்ச்சத்து மற்றும் வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகள் நிறைந்த ஒரு சீரான உணவு, உடலின் நச்சுப் பாதைகளை ஆதரிப்பதில் முக்கியமானது.

நல்வாழ்வு மற்றும் ஆரோக்கியத்தை நோக்கிய பயணத்தில், அறிவால் தன்னைத்தானே மேம்படுத்திக்கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது. நச்சு நீக்கம் பற்றிய கட்டுக்கதைகள் பற்றிய உண்மைகளைப் புரிந்துகொள்வது, தேவையற்ற மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் பொருள்களை நாடாமல் தனிநபர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கும் தகவலறிந்த முடிவுகளை எடுக்க உதவும்.

உடலின் இயற்கையான செயல்முறைகளை மேம்படுத்தும் ஊட்டச்சத்து மற்றும் வாழ்க்கைமுறைத் தேர்வுகளில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் ஆரோக்கிய நிலையை அடைவது நாம் அடைய வேண்டிய நிலையான இலக்காக இருக்க வேண்டும். ●

50 வயதுக்குப் பிறகு அதிகரிக்கும்

இதய நோய் அபாயங்களைக் குறைப்பது எப்படி?

கேள்வி 1: இதய ஆரோக்கியம்

கே: 50 வயதிற்குப் பிறகு அதிகரித்து வரும் இதய நோய் அபாயங்களைப் பற்றி நான் நிறைய படித்திருக்கிறேன். எனது ஆபத்தைக் குறைக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ப: இறப்புக்கு இதய நோய் ஒரு முக்கியக் காரணமாகும், ஆனால், வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மற்றும் சில நேரங்களில் மருந்துகளை உட்கொள்வதன் மூலம் பல அபாயங்களைக் குறைக்க முடியும். வாழ்க்கைமுறையில் தொடங்கி, பழங்கள், காய்கறிகள், மெலிந்த உணவுகள் நிறைந்த இதய ஆரோக்கியமான உணவுமுறையில் கவனம் செலுத்துங்கள். புரதங்கள் மற்றும் முழுத் தானியங்கள், வழக்கமான உடல் செயல்பாடு, வாரத்திற்கு குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் மிதமான ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி அவசியம், புகைப்பிடிப்பதைத் தவிர்க்கவும். மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்தவும். ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் அளவுகள் மற்றும் பிற ஆபத்துக் காரணிகளைக் கண்காணிக்க வழக்கமான சோதனைகள் மிகவும் முக்கியம். சிலருக்கு, இந்த அபாயங்களைத் திறம்பட நிர்வகிக்க மருந்துகள் தேவைப்படலாம்.

கேள்வி 2: நரம்பியல் கவலைகள்

கே: 30 வயது மென்பொருள் பொறியாளரான நான் அடிக்கடி தலைவலி மற்றும் மறதியின் தருணங்களை அனுபவித்து வருகிறேன். நான் கவலைப்பட வேண்டுமா?"

ப: எப்போதாவது தலைவலி ஏற்படுவதற்கு மறதி, மன அழுத்தம் அல்லது தூக்கமின்மை காரணமாக இருக்கலாம். நீங்கள் அடிக்கடி அவற்றை அனுபவித்தால், மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுவது முக்கியம். இந்த அறிகுறிகள் ஒற்றைத் தலைவலி முதல் வைட்டமின் குறைபாடுகள் வரை பல்வேறு சிக்கல்களால் ஏற்படலாம். பிற குறைபாடுகள் அல்லது இன்னும் தீவிரமான நிலைமைகளாகவும் இருக்கலாம். ரத்தப் பரிசோதனைகள் மற்றும் இமேஜிங் ஆய்வுகள் உள்பட விரிவான மதிப்பீடு, அடிப்படைக் காரணத்தைக் கண்டறிந்து சரியான சிகிச்சைக்கு வழிகாட்ட உதவும்.

கேள்வி 3: மூட்டுவலி மற்றும் இயக்கம்

கே: ஜாகிங் செய்வது எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும்,

ஆனால், சமீபகாலமாக என் முழங்கால்கள் எனக்குத் தொந்தரவு கொடுக்கின்றன. சுறுசுறுப்பாக இருக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ப: மூட்டுவலி (குறிப்பாக முழங்கால்களில்) என்பது வயதாகும்போது, குறிப்பாக ஜாகிங், ரன்னிங் போன்ற அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் செயல்களில் ஈடுபடும் நபர்களுக்குப் பொதுவானதாக இருக்கலாம். இந்த வலியைப் புறக்கணிக்காமல் இருப்பது முக்கியம். அவ்வேளையில் குறைந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடலாம். நீச்சல் அல்லது சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்றவை இதற்கு உதவும். இவை உங்கள் முழங்கால்களில் அதிக அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தாமல் சுறுசுறுப்பாக இருக்க அனுமதிக்கின்றன. முழங்கால்களைச் சுற்றியுள்ள தசைகளுக்கு வலுவூட்டும் பயிற்சிகளும் சிறந்த நிவாரணத்தை வழங்குகின்றன.

கேள்வி 4: உணவுக் கவலைகள்

கே: ஆரோக்கியமான உணவின் அடிப்படைகள் என்ன?

ப: நல்வாழ்வுக்கு சமச்சீர் உணவு முக்கியமானது. நீங்கள் பலவிதமான ஊட்டச்சத்துகளைப் பெறுவதை உறுதிசெய்ய பல்வேறு வகைகளை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள். இதில் ஏராளமான பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள், மெலிந்த புரதங்கள் (மீன், கோழி போன்றவை, பருப்பு வகைகள்), ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் (வெண்ணெய், கொட்டைகள் மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் போன்றவை) ஆகியவை இடம்பெறலாம். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், சர்க்கரை மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்புகளை உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். நீர்ச்சத்தும் முக்கியமானது. எனவே, நாள் முழுவதும் நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும்.

கேள்வி 5: மனநலம் மற்றும் மன அழுத்த மேலாண்மை

கே: வேலை மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கைச் சமநிலையின்மை என்னைத் தொடர்ந்து மன அழுத்தத்துக்கு ஆளாக்கியுள்ளது. இதை நான் எப்படிச் சிறப்பாக நிர்வகிப்பது?

ப: மன அழுத்தம் என்பது ஒரு பொதுவான பிரச்னை, ஆனால், பெரும்பாலும் நிர்வகிக்கப்படாமலே இருக்கிறது. இது மிகவும் கடுமையான உடல்நலப் பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கும். அதனால், உங்கள் மன அழுத்தத்தின் முதன்மை ஆதாரங்களைக் கண்டறிந்து, அவற்றைக் குறைப்பதற்கான அல்லது நிர்வகிக்கும் வழிமுறைகளைக் கவனியுங்கள். நினைவாற்றல் தியானம் போன்ற நுட்பங்கள், வழக்கமான உடல் செயல்பாடு மற்றும் ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள் இதற்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.உங்களுக்காக நேரத்தை ஒதுக்குவதும், நீங்கள் விரும்பும் செயல்களில் ஈடுபடுவதும், சமூகத் தொடர்புகளைப் பேணுவதும் முக்கியம். மன அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தால், மனநல நிபுணரின் உதவியை நாடுவது உங்களுக்கு உதவும்.

வலுவான சமூக ஆதரவு நெட்வொர்க்குகளைக் கொண்டவர்கள் (குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், அமைப்புகள் அல்லது பிற சமூகக் குழுக்களைக் கொண்டவர்கள்) இந்தச் சமூகத் தொடர்புகள் இல்லாதவர்களுடன் ஒப்பிடுகையில் குறைவான மன அழுத்தம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த மேம்பட்ட மன ஆரோக்கியத்தைப் பெறுகின்றனர். போதிய ஊட்டச்சத்து இல்லாதவர்கள், போதுமான தூக்கம் இல்லாதவர்கள் அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பவர்களுக்கு அன்றாட வாழ்வின் அழுத்தங்களைக் கையாளும் திறன்கள் குறைந்து, அதிக மன அழுத்த நிலைகளுக்கு ஆளாகலாம்.

நமது மன அழுத்தத்திற்கான தூண்டுதல்கள் அல்லது காரணங்களைக் கண்டறிந்து, அவற்றை அகற்ற வேண்டும். மன அழுத்த சூழ்நிலைகளை எழுதுவதன் மூலம் நமது மன அழுத்தத்தைத் தூண்டும் நடத்தை அல்லது சூழ்நிலையை நாம் அடையாளம் காணலாம். ●

டிஜிட்டல் யுகத்தில் தொழில்நுட்பம் மற்றும் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றின் இணைப்பு தனிப்பட்ட சுகாதாரக் கண்காணிப்பில் புரட்சிகரமான முன்னேற்றங்களுக்கு வழிவகுத்தது. எண்ணற்ற கேட்ஜெட்டுகள் மற்றும் பயன்பாடுகள் (ஆப்ஸ்) இப்போது நமது ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி இதுவரை கிடைக்காத நுண்ணறிவுகளை வழங்குகின்றன, சிறந்த நல்வாழ்வுக்கான தரவுகள் நமக்கு உந்துதல் அளிக்கும் புதிய பாதைகளை வழங்குகின்றன. இந்தக் கண்டுபிடிப்புகள் நமது ஆரோக்கியத்தை நிர்வகிப்பதற்கான மிகவும் தகவலறிந்த, செயலூக்கமான அணுகுமுறையை அளிக்கின்றன. சமீபத்திய கேட்ஜெட்டுகள் மற்றும் பயன்பாடுகள், சுகாதார நிர்வாகத்தை எவ்வாறு எளிதாக்குகின்றன மற்றும் சுகாதாரத் தரவின் தனியுரிமை மற்றும் பாதுகாப்பைச் சுற்றியுள்ள முக்கியமான அம்சங்கள் ஆகியவற்றை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டும்.

சுகாதாரக் கண்காணிப்புத் தொழில்நுட்பத்தில் லேட்டஸ்ட் இவைதாம்!

பலவிதமான உடலியல் அளவுருக்களைக் கண்காணிப்பதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட சுகாதாரக் கண்காணிப்பு கேட்ஜெட்டுகள் மற்றும் பயன்பாடுகளுடன் இச்சந்தை வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது. ஸ்மார்ட்வாட்ச்சுகள் மற்றும் ஃபிட்னஸ் டிராக்கர்கள் போன்ற அணியக்கூடிய சாதனங்கள் எங்கும் காணப்படுகின்றன. இந்தச் சாதனங்கள் மூலம் இப்போது இதயத் துடிப்பு மாறுபாடு, ரத்த ஆக்ஸிஜன் அளவுகள் மற்றும் மன அழுத்த அளவை மதிப்பிடுவதற்கான எலக்ட்ரோடெர்மல் செயல்பாட்டைக் கண்காணிக்க முடியும். உதாரணமாக, சமீபத்திய ஸ்மார்ட்வாட்ச்சுகள் ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பைக் கண்டறிந்து, எலக்ட்ரோ கார்டியோகிராம் (ECG) சோதனைகளைச் செய்யலாம். இது உயிர் காக்கும் நுண்ணறிவுகளை அளிக்கக்கூடிய முக்கியமான தரவை வழங்குகிறது.

அணியக்கூடியவைக்கு அப்பால், மேலும் குறிப்பிட்ட சுகாதாரக் கண்காணிப்பு தேவைகளுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட சிறப்பு கேட்ஜெட்டுகள் உள்ளன. இவை எடையை அளவிடுவதோடு, கொழுப்பு சதவிகிதம், தசை நிறை மற்றும் நீர்ச்சத்து அளவுகள் உள்பட உடல் அமைப்பு பற்றிய நுண்ணறிவுகளையும் வழங்குகிறது. நீரிழிவை நிர்வகிக்கும் நபர்களுக்கு, தொடர்ச்சியான குளூக்கோஸ் மானிட்டர்கள் (CGMs) ரத்தச் சர்க்கரை அளவை நிகழ்நேரத்தில் கண்காணிக்க ஒரு வழியை வழங்குகின்றன. இதனால் தினசரி நிர்வாகத்தைக் கணிசமாக மேம்படுத்துகிறது.

இதுபோன்ற மொபைல் பயன்பாடுகள் சுகாதாரத் தரவைச் சேகரித்து, பகுப்பாய்வு செய்து, அணுகக்கூடிய மற்றும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய வடிவத்தில் வழங்குவதன் மூலம் இந்த கேட்ஜெட்கள் முழுமைத்தன்மையுடன் செயல்படுகின்றன. ஊட்டச்சத்து உட்கொள்ளல், தியானம் மற்றும் நினைவாற்றல் நடைமுறைகள் அல்லது மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றைக் கண்காணிக்கும் பயன்பாடுகள் தனிப்பட்ட சுகாதாரக் கண்காணிப்பின்

ஸ்மார்ட் வாட்ச்

போன்ற

தனிப்பட்ட சுகாதாரக் கண்காணிப்பு சாதனங்களைப் பயன்படுத்துகிறீர்களா?

ஆரோக்கியக் கண்காணிப்புப் பயன்பாடுகள் மற்றும் சாதனங்களில் மரபணுவியல் மற்றும் மருத்துவத்தின் ஒருங்கிணைப்பு, தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பாதுகாப்பின் புதிய சகாப்தத்தைக் குறிக்கும் வகையில் சுகாதார நுண்ணறிவு மற்றும் பரிந்துரைகளை வழங்கும்.

நோக்கத்தை மேலும் விரிவுபடுத்துகின்றன. செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) மற்றும் மெஷின் லேர்னிங் அல்காரிதம்களை இந்தப் பயன்பாடுகளில் ஒருங்கிணைப்பது, தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பரிந்துரைகளை வழங்குவதற்கும், தீவிரமடைவதற்கு முன்பே சாத்தியமான உடல்நலப் பிரச்னைகளைக் கண்டறிவதற்கும் ஏற்ப அவற்றின் திறனை மேம்படுத்துகிறது.

தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் சுகாதார மேலாண்மையை எளிதாக்குதல்

சுகாதாரக் கண்காணிப்புத் தொழில்நுட்பத்தின் பெருக்கம் சுகாதாரத் தகவல்களுக்கான அணுகலை ஜனநாயகப்படுத்தியுள்ளது, தனிநபர்கள் தங்கள் நல்வாழ்வுக்குத் திட்டமிட வாய்ப்பு வழங்குகிறது. நிகழ்நேரத் தரவு மற்றும் நுண்ணறிவுகளை வழங்குவதன் மூலம், இந்தக் கருவிகள் சுகாதார மேலாண்மைக்கு ஒரு செயலூக்கமான அணுகுமுறையைச் செயல்படுத்துகின்றன. பயனர்கள் இவற்றின் மூலம் ஆரோக்கிய இலக்குகளின் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கலாம்; வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மற்றும் சிகிச்சைகள் குறித்த தகவலறிந்த முடிவுகளை எடுக்கலாம்.

இந்தத் தரவுகளை சுகாதாரப் பாதுகாப்பு வழங்குநர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளும் திறன் பராமரிப்பின் தரத்தை மேம்படுத்தும். மருத்துவர்கள் தங்கள் நோயாளிகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய விரிவான பார்வையை இதன் மூலம் பெற முடியும். இது தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சிகிச்சைத் திட்டங்கள் மற்றும் சாத்தியமான உடல்நலப் பிரச்னைகளுக்கான ஆரம்பச் சிகிச்சைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

டெலிஹெல்த் தளங்கள், கோவிட்–19 தொற்றுநோய் காலகட்டத்தில் பயன்பாட்டு அதிகரிப்பைக் கண்டுள்ளன. தனிப்பட்ட சுகாதாரக் கண்காணிப்பு தரவைச் சுகாதார அமைப்பில் ஒருங்கிணைப்பதன் மூலம் தொலைநிலைக் கண்காணிப்பு மற்றும் ஆலோசனைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.

தனியுரிமை மற்றும் பாதுகாப்புக் கவலைகள்

தனிப்பட்ட சுகாதாரக் கண்காணிப்புத் தொழில்நுட்பத்தின் நன்மைகள் தெளிவாக இருந்தாலும், அவை குறிப்பிடத்தக்க தனியுரிமை மற்றும் பாதுகாப்புக் கவலைகளையும் அறிமுகப்படுத்துகின்றன. சுகாதாரத் தரவுகளின் உணர்திறன் தன்மை, சைபர் தாக்குதல்களுக்கான பிரதான இலக்காக அமைகிறது. தகவல் மீறல்கள், அடையாளத் திருட்டு, காப்பீட்டு மோசடி மற்றும் பிற வகையான சுரண்டல்களுக்கு இவை வழிவகுக்கும்.

இந்தக் கவலைகளைத் தீர்க்க, உற்பத்தியாளர்கள் மற்றும் ஆப் டெவலப்பர்கள் தங்கள் வடிவமைப்புகளில் தரவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் தனியுரிமைக்கு முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும். இதில் வலுவான குறியாக்க முறைகள், பாதுகாப்பான தரவுச் சேமிப்புத் தீர்வுகள் மற்றும் பயனர்கள் தங்கள் தரவின் மீது கட்டுப்பாட்டை வழங்கும் வெளிப்படையான தனியுரிமைக் கொள்கைகள் ஆகியவை அடங்கும். பயனர்கள் விடாமுயற்சியுடன் இருக்க வேண்டும், பயனர் தரவைப் பாதுகாப்பதில் வலுவான பதிவுகளைக் கொண்ட புகழ்பெற்ற நிறுவனங்களின் தயாரிப்புகள் மற்றும் சேவைகளைத் தேர்வுசெய்ய வேண்டும்.

சுகாதாரத் தரவு தனியுரிமையைப் பாதுகாப்பதில் ஒழுங்குமுறை அமைப்புகள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. யுனைடெட் ஸ்டேட்ஸில் உள்ள ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் போர்ட்டபிலிட்டி மற்றும் அக்கவுன்டபிலிட்டி ஆக்ட் (HIPAA) போன்ற விதிமுறைகள், சுகாதாரத் தகவலைப் பாதுகாப்பதற்கான தரநிலைகளை அமைக்கின்றன. இருப்பினும், தொழில்நுட்பத்தின் விரைவான முன்னேற்றத்துடன், புதிய தனியுரிமை மற்றும் பாதுகாப்பு சவால்களை எதிர்கொள்ள, இந்த விதிமுறைகளுக்கான அவ்வப்போதைய புதுப்பிப்புகள் அவசியம்.

தனிப்பட்ட சுகாதாரக் கண்காணிப்பின் எதிர்காலம் பிரகாசமாக உள்ளது. தொடர்ச்சியான கண்டுபிடிப்புகள் நமது ஆரோக்கியத்தைப் புரிந்துகொள்வதற்கும் மேம்படுத்துவதற்குமான திறனை மேம்படுத்துகின்றன. பொருத்தக்கூடிய சாதனங்கள், நானோ தொழில்நுட்பம் போன்ற வளர்ந்து வரும் தொழில்நுட்பங்கள், இன்னும் துல்லியமான, தடையற்ற சுகாதாரக் கண்காணிப்புத் திறன்களுக்கு உறுதியளிக்கின்றன. ஆரோக்கிய கண்காணிப்புப் பயன்பாடுகள் மற்றும் சாதனங்களில் மரபணுவியல் மற்றும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட மருத்துவத்தின் ஒருங்கிணைப்பு இன்னும் அதிக பலன்களை வழங்கும். சுகாதார நுண்ணறிவு மற்றும் தகுந்த பரிந்துரைகள் நமக்குக் கிட்டும். ●

பருவகால ஒவ்வாமைகள்

உடலின் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு காற்றில் பரவும் பொருட்களுக்கு – முக்கியமாக மரங்கள், புற்கள் மற்றும் களைகளிலிருந்து வரும் மகரந்தம் – வருடத்தின் சில நேரங்களில் அதிகமாகக் காணப்படும்போது பருவகால ஒவ்வாமை ஏற்படுகிறது. இந்த ஒவ்வாமைகள், பெரும்பாலானவர்களுக்குப் பாதிப்பில்லாதவை, உணர்திறன் உள்ளவர்களுக்கோ எரிச்சலூட்டும். ஹிஸ்டமின்களை வெளியிடும் நோயெதிர்ப்பு சக்தியைத் தூண்டும். இந்த ஹிஸ்டமின்களே ஒவ்வாமை எதிர்விளைவுகளுடன் தொடர்புடைய மிகவும் பழக்கமான அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

ஒவ்வாமைக்கு எதிரான போர்: தடுப்பு மற்றும் மேலாண்மை

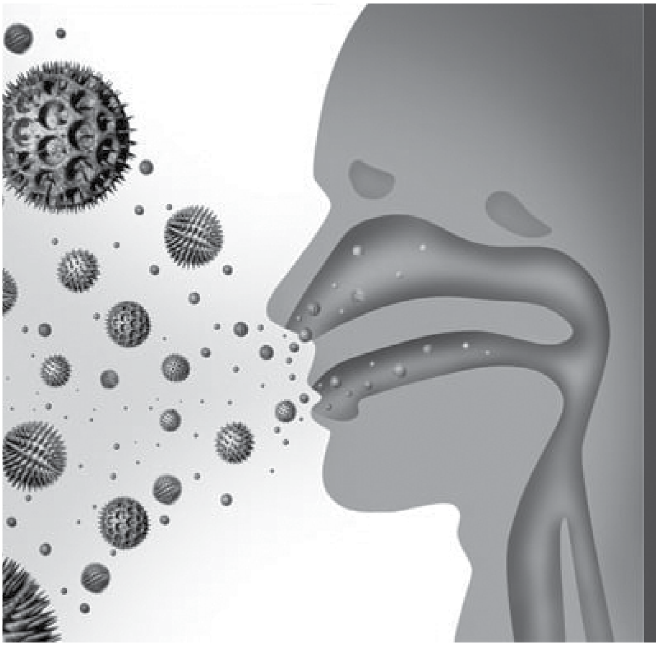
ஒவ்வாமைகளை முற்றிலுமாகத் தவிர்ப்பது ஒரு நம்பத்தகாத குறிக்கோளாக இருந்தாலும், வெளிப்பாட்டைக் குறைப்பதற்கும் அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பதற்கும் பயனுள்ள உத்திகள் உள்ளன.

வீட்டுக்குள்ளேயே இருங்கள்

குறிப்பாக அதிக மகரந்த எண்ணிக்கை உள்ள நாட்களில், மகரந்தம் காற்றில் அதிகமாக இருக்கும் மதியம் மற்றும் பிற்பகல் நேரங்களில் வீட்டுக்குள்ளேயே இருங்கள். வீட்டுக்குள் ஒவ்வாமை ஏற்படுவதைத் தடுக்க ஜன்னல்களை மூடி வைத்திருப்பது நல்லது.

பருவகால ஒவ்வாமைகளிலிருந்து பாதுகாப்பது எப்படி?

நாட்காட்டி மார்ச் மாதத்துக்கு மாறும்போது, நாம் மலரும் பூக்கள், இயற்கையின் புதுப்பித்தல் ஆகியவற்றோடு வெப்பமான வானிலையையும் எதிர்நோக்குகிறோம். மக்கள்தொகையில் குறிப்பிடத்தக்க பகுதியினருக்கு, இந்தப் பருவம் பருவகால ஒவ்வாமைகளின் சவாலையும் கொண்டு வருகிறது. காய்ச்சல், ஒவ்வாமை நாசியழற்சி என்றும் அழைக்கப்படும் பருவகால ஒவ்வாமைகள், உலகளவில் கோடிக்கணக்கானவர்களைப் பாதிக்கின்றன. இதனால் தும்மல், நெரிசல், மூக்கு ஒழுகுதல் மற்றும் கண்கள் அரிப்பு போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படுத்துகின்றன.



காற்று சுத்திகரிப்பு

HEPA வடிகட்டிகள் பொருத்தப்பட்ட காற்று சுத்திகரிப்பான்களில் முதலீடு செய்வது உட்புற ஒவ்வாமைகளைக் கணிசமாகக் குறைக்கும். இது சுத்தமான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைச் சூழலை வழங்குகிறது.

வழக்கமான சுத்தம்

உங்கள் வீட்டை அடிக்கடி தூசு நீக்கம் மற்றும் வெற்றிடமாக்குவது ஒவ்வாமைகளைத் தவிர்க்க உதவும். படுக்கை, மெத்தை மற்றும் தூசு குவிவதற்கு வாய்ப்புள்ள பகுதிகளுக்குச் சிறப்புக் கவனம் செலுத்துவது முக்கியம்.

மருந்து

ஆண்டிஹிஸ்டமின்கள், டிகோங்கஸ்டெண்டுகள் மற்றும் நாசி ஸ்ப்ரேக்கள் உள்பட பலவிதமான ஓவர்–தி–கவுன்டர் மருந்துகள் அறிகுறிகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்கும்தான். இருப்பினும், உங்கள் நிலைக்கு மிகவும் பொருத்தமான சிகிச்சையைத் தீர்மானிக்க ஒரு மருத்துவருடன் கலந்தாலோசிப்பது அவசியம்.

இந்த நடவடிக்கைகள் இருந்தபோதிலும் அறிகுறிகள் தொடர்பவர்களுக்கு அல்லது அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏற்படும் கடுமையான நிகழ்வுகளுக்கு மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது முக்கியம். உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகள் மற்றும் அலர்ஜி விவரத்துக்கு ஏற்ப, பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளில் இருந்து அலர்ஜி ஷாட்கள் (நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சை) வரை பலவிதமான சிகிச்சைகளை மருத்துவர்களால் வழங்க முடியும்.

பருவகால ஒவ்வாமைகள், சவாலானதாக இருந்தாலும், இந்தப் பருவத்தின் அழகையும் புதுப்பிப்பையும் அனுபவிப்பதிலிருந்து நம்மைத் தடுக்கக்கூடாது. உங்கள் அலர்ஜிக்கான தூண்டுதல்களைப் புரிந்துகொள்வது, உங்கள் வெளிப்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் நடவடிக்கைகளை எடுப்பது, சரியான சிகிச்சையைப் பெறுவது ஆகியவை நல்ல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். கவனமாகத் திட்டமிடல் மற்றும் சரியான உத்திகள் மூலம் இந்தப் பருவத்தை மகிழ்ச்சி மற்றும் ஆரோக்கியத்தின் நேரமாக மாற்றலாம். இது வெப்பமான மாதங்களிலும் மகிழ்ச்சியாக அடியெடுத்து வைக்க உங்களை அனுமதிக்கிறது.

நாம் நல்ல ஆரோக்கியத்தை எட்டும்போது, அறிவே சக்தி என்பதை நினைவில் கொள்வோம். பருவகால ஒவ்வாமைகளின் நுணுக்கங்களைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலமும், அவற்றை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான விரிவான உத்திகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலமும், இந்தப் பருவத்தை மிகவும் வசதியாகக் கடந்து செல்வதோடு, நம்மை மேம்படுத்தவும் செய்கிறோம். எனவே, இந்தக் காலத்தைத் திறந்த கரங்களுடனும் ஆரோக்கியத்திற்கான நன்கு தயாரிக்கப்பட்ட அணுகுமுறையுடனும் வரவேற்போம், ஒவ்வாமைகள் நமது உற்சாகத்தையோ அல்லது இந்தத் துடிப்பான பருவத்தின் மகிழ்ச்சியையோ குறைக்காது என்பதை உறுதி செய்வோம்! ●

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் அறிவுப்புதிர் விடை

பா [1]	லி	ப்		லி [2]	கோ	க்	ரா	பி [3]
லி		சூ [4]		வ		ல		ந்
ன				ர்		பா [5]		து
ம்	ல	ம [6]						
						தெ [7]	ம்	பு
சி		கா [8]		சொ [9]				ப்
ச்		ல		த்		சு [10]		டை
பூ [11]	ச	ணி	வி	தை		வை	று	அ [12]

பெண்களின் ஆரோக்கியம் காக்க

அறிவின் மூலம் அதிகாரம் பகிர்வோம்!

வாழ்க்கைப் பயணத்தில், பெண்கள் தனிப்பட்ட சுகாதாரச் சவால்களையும் மாற்றங்களையும் எதிர்கொள்கிறார்கள். அவற்றை எதிர்கொள்ள கவனம், புரிதல் மற்றும் கவனிப்பு தேவை. வழக்கமான சுகாதாரப் பரிசோதனைகள் முதல் ஊட்டச்சத்துத் தேவைகள் மற்றும் மனநல ஆதரவு வரை பல விஷயங்கள் இதற்கு அவசியம். சுகாதாரப் பிரச்னைகளை நிர்வகிப்பதோடு அவர்களின் உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வு பற்றிய தகவலறிந்த முடிவுகளை எடுக்கப் பெண்களுக்கு அறிவின் மூலம் அதிகாரம் பகிர வேண்டியது அவசியம். பெண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கான இந்த விரிவான அணுகுமுறை விழிப்புணர்வு கலாசாரத்தை வளர்க்கிறது, களங்கங்களை உடைக்கிறது மற்றும் திறந்த உரையாடல்களை ஊக்குவிக்கிறது. இது மேம்பட்ட சுகாதார விளைவுகளுக்கும் சிறந்த வாழ்க்கைத் தரத்திற்கும் வழிவகுக்கும்.

வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகளின் முக்கியப் பங்கு

வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் பெண்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு அடிப்படைத் தேவையாகும். இது நோய்களை முன்கூட்டியே கண்டறிவதற்கும் தடுப்பதற்கும் ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாகச் செயல்படுகிறது. இந்தச் சோதனைகள் வயது, குடும்ப வரலாறு மற்றும் தனிப்பட்ட ஆபத்துக் காரணிகளைப் பொறுத்து மாறுபடும். இவற்றில் பொதுவாக மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான மேமோகிராம்கள், கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய்க்கான பாப் ஸ்மியர், ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்க்கான எலும்பு அடர்த்தி ஸ்கேன் மற்றும் ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு மற்றும் நீரிழிவுக்கான சோதனைகள் ஆகியவை அடங்கும்.

இந்தச் சோதனைகளின் முக்கியத்துவத்தை மிகைப்படுத்த முடியாது. இவை ஒருவரின் உடல்நலம் பற்றிய ஸ்னாப்ஷாட்டை வழங்குகின்றன. இது ஆரம்பகால ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சைக்கு வழிவகுக்கிறது. உதாரணமாக, கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய் பரிசோதனைகள்... இவை முன்கூட்டிய நிலைகளை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோயின் இறப்பு விகிதத்தைக் கணிசமாகக் குறைத்துள்ளன. இதேபோல, மார்பகப் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவதில் மேமோகிராம்கள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. அதன் விளைவுகளைக் கணிசமாக மேம்படுத்துகின்றன.

இருப்பினும், விழிப்புணர்வு இல்லாமை, பயம், தவறோ என்கிற எண்ணம் மற்றும் சுகாதார அணுகலுக்கான தடைகள் போன்றவை பெண்களை வழக்கமான சோதனைகள் செய்வதிலிருந்து தடுக்கலாம். இந்தத் சோதனைகளின் முக்கியத்துவம், செயல்பாட்டின்போது என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதைப் பற்றிய அறிவுடன் பெண்களுக்கு அறிவு அதிகாரத்தைப் பகிர்வது இந்தத் தடைகளைத் தாண்டுவதில் முக்கியமானது. சுகாதாரக் கல்விப் பிரசாரங்கள், சமூகச் சுகாதாரத் திட்டங்கள் மற்றும் அணுகக்கூடிய சுகாதாரச் சேவைகள் ஆகியவை அனைத்துப் பெண்களும் கிடைக்க வேண்டும். அவர்களின் பின்னணி அல்லது பொருளாதார நிலையைப் பொருட்படுத்தாமல், இந்த முக்கிய மருத்துவச் சோதனைகளை அணுகுவதை உறுதி செய்வது அவசியம்.

வாழ்க்கையின் பல்வேறு நிலைகளில் ஊட்டச்சத்துத் தேவைகள்

பெண்களின் ஆரோக்கியத்தில் ஊட்டச்சத்து முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. வெவ்வேறு வாழ்க்கை நிலைகளில் தேவைகளை மாற்றுகிறது. இனப்பெருக்க ஆண்டுகளில், பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காரணமாக அதிக இரும்புச்சத்து தேவைப்படுகிறது. கர்ப்பமாக இருப்பவர்களுக்கு அல்லது கர்ப்பமாக இருக்கத் திட்டமிடுபவர்களுக்கு ஃபோலிக் அமிலம் முக்கியமானது, குழந்தைகளில் நரம்புக் குறைபாடுகளைத் தடுக்கிறது. பெண்களுக்கு வயதாகும்போது, கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி சத்துகள் எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாததாகின்றன. குறிப்பாக மாதவிடாய் நின்ற பின் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் அபாயம் அதிகரிக்கக்கூடும்.

ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும் நோயைத் தடுப்பதற்கும் இந்த ஊட்டச்சத்துத் தேவைகளைப் புரிந்துகொள்வது அவசியம். இளம்பெண்களுக்கு இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்வது மற்றும் போதுமான ஃபோலிக் அமில உட்கொள்ளலை

பெண்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய அறிவின் மூலம் பெண்களுக்கு அதிகாரத்தைப் பகிர்வது பாலினச் சமத்துவத்தை அடைவதற்கும் உலகெங்கிலும் உள்ள பெண்களுக்கான சுகாதார விளைவுகளை மேம்படுத்துவதற்கும் ஒரு முக்கியப் படியாகும்.

உறுதிசெய்வது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் கருவுறுதலையும் ஆதரிக்கும். மாதவிடாய் நின்ற ஆண்டுகளில், கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துவது எலும்பு அடர்த்தியைப் பராமரிக்கவும், எலும்பு முறிவு அபாயத்தைக் குறைக்கவும் உதவும்.

வெவ்வேறு வாழ்க்கை நிலைகளில் உள்ள பெண்களின் குறிப்பிட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்ற ஊட்டச்சத்துக் கல்வி, தகவலறிந்த உணவுத் தேர்வுகளைச் செய்ய அவர்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கும். இதில் என்ன சாப்பிட வேண்டும் என்பதை அறிவதோடு, அவர்களின் ஆரோக்கியத்தில் ஊட்டச்சத்தின் தாக்கம், உணவு லேபிள்களை எவ்வாறு படிப்பது மற்றும் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வுக்கு ஆதரவாக மேக்ரோ மற்றும் நுண்ணூட்டச்சத்துகளை எவ்வாறு சமநிலைப்படுத்துவது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது ஆகியவை அவசியம்.

மன ஆரோக்கியம் குறித்து மனம் திறந்து பேசுவோம்!

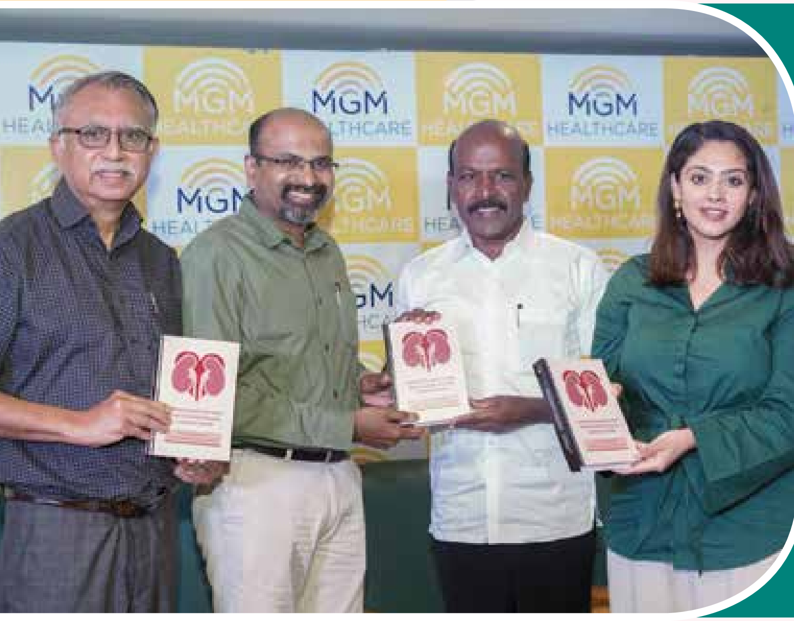
உடல் ஆரோக்கியத்தைப் போலவே மன ஆரோக்கியமும் முக்கியமானது, இருப்பினும் இது பெரும்பாலும் பெண்களின் சுகாதார விவாதங்களில் கவனிக்கப்படுவதில்லை. உயிரியல், ஹார்மோன் மற்றும் சமூகக் காரணிகளின் கலவையால் பெண்கள் மனச்சோர்வு மற்றும் பதற்றம் போன்ற சில மனநல நிலைமைகளை அனுபவிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம். இருந்தபோதிலும், மனநலம் பற்றிய களங்கம் மற்றும் தவறான எண்ணங்கள் பெண்களுக்குத் தேவையான உதவியை நாடுவதைத் தடுக்கச் செய்யலாம்.

மன ஆரோக்கியத்தைச் சுற்றியுள்ள களங்கத்தை உடைப்பது என்பது மனநலப் பிரச்னைகள் பற்றிய உரையாடல்களை இயல்பாக்குதல், மனநல நிலைமைகளின் அறிகுறிகள் பற்றிய கல்வியை வழங்குதல் மற்றும் தேவைப்படுபவர்களுக்கு ஆதரவை வழங்குதல் ஆகியவை அடங்கும். சமூக அமைப்புகள், பணியிடங்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்குள் மனநலம் பற்றிய வெளிப்படையான விவாதங்களை ஊக்குவிப்பது, பிறரது எண்ணங்களுக்குப் பயப்படாமல் உதவியை நாடுவதற்குப் பெண்களுக்கு அதிகாரம் பகிரும் ஓர் ஆதரவான சூழலை உருவாக்கலாம்.

சமூக ஆதரவுக் குழுக்கள், மனநல விழிப்புணர்வு பிரசாரங்கள் மற்றும் அணுகக்கூடிய மனநலச் சேவைகள் ஆகியவை பெண்களின் மனநலத் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்வதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. மனநலம் பற்றி வெளிப்படையாக விவாதிக்கப்படும் சூழலை வளர்ப்பதன் மூலம் ஆரம்பகால ஆலோசனையை ஊக்குவிக்கவும், ஆதரவை வழங்கவும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்தினால், பெண்களின் மனநலனை மேம்படுத்த முடியும்.

அறிவு மூலம் ஆரோக்கியம் பெறுதல்

பெண்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய அறிவின் மூலம் பெண்களுக்கு அதிகாரம் பகிர்வது பாலினச் சமத்துவத்தை அடைவதற்கும் உலகெங்கிலும் உள்ள பெண்களுக்கான சுகாதார விளைவுகளை மேம்படுத்துவதற்கும் ஒரு முக்கியப் படியாகும். வழக்கமான சுகாதாரத் சோதனைகளின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்வது, வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு கட்டங்களில் தனித்துவமான ஊட்டச்சத்துத் தேவைகளைப் பெறுவது மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தைச் சுற்றியுள்ள களங்கத்தை உடைப்பதன் மூலம் இந்த அதிகாரத்தை அடைய முடியும்.



முதியோர் சமூகத்தில் இதய மற்றும் சிறுநீரக நோய்!

மூத்த குடிமக்களின் பராமரிப்பு என்பது மருத்துவத்தின் மிக முக்கியமான தேவைகளில் ஒன்று.

குறிப்பாக முதியோர் நெப்ராலஜி துறை தனிப்பட்ட சவால்களைச் சந்திக்கிறது, நோயாளியின் தனிப்பட்ட மதிப்புகளை முன்னணியில் வைத்திருக்கும் அதே வேளையில் வயது தொடர்பான சிக்கல்களையும் கவனத்தில் கொள்கிறது.

அண்மையில் 'Cardiovascular and Kidney Disease within the Geriatric Population in Developing Countries' புத்தகம், புகழ்பெற்ற சிறுநீரக மருத்துவர்கள் மற்றும் அறிஞர்களால் தொகுக்கப்பட்டு வெளியிடப்பட்டது. பேராசிரியர் டாக்டர் ஜோர்ஜி ஆபிரகாம் (பெரிட்டோனியல் டயாலிசிஸில் விரிவான பங்களிப்புகளுக்காக வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருதைப் பெற்றவர், தேசிய சிறுநீரக அறக்கட்டளை, அமெரிக்கா), பேராசிரியர் டாக்டர் நாராயண் பிரசாத் (264–க்கும் மேற்பட்ட சக மதிப்பாய்வு செய்யப்பட்ட வெளியீடுகளைக் கொண்ட சர்வதேச சிறுநீரகவியல் சங்கத்தின் தெற்காசிய பிராந்திய வாரியத்தின் துணைத் தலைவர்), பேராசிரியர் டாக்டர் சந்தோஷ் வர்கீஸ் (வேலூர் கிறிஸ்தவ மருத்துவக் கல்லூரியின் சிறுநீரகவியல் துறைத் தலைவர்) ஆகியோரின் உழைப்பால் உருவான உன்னதம் இது.

தெற்காசியா மற்றும் துணை–சஹாரா ஆப்பிரிக்கா போன்ற வளரும் நாடுகளில் உள்ள வயதானவர்களைப் பராமரிப்பதில் நவீன மருத்துவத்தின் திறன், கலை மற்றும் அறிவியலைப் பயிற்சி செய்யும் சிறுநீரக மருத்துவத்தை இப்புத்தகம் ஆராய்கிறது.

19 அத்தியாயங்களை உள்ளடக்கிய இது, சிறுநீரக நோய், டயாலிசிஸ், மாற்று அறுவை சிகிச்சை, இதய நோய்கள், இதய மறுவாழ்வு, இதயச் செயலிழப்பு மற்றும் அதன் மேலாண்மை, பெருமூளை நோய் மேலாண்மை, வயதானவர்களுக்கு மருந்து அளவு, மேம்பட்ட இதய மற்றும் சிறுநீரகப் பராமரிப்பு, முதியோர் நோயாளிகள், வலி மேலாண்மை, நோய்த்தடுப்பு சிகிச்சை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் மற்றும் எம்ஜிஎம் கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட் இயக்குநர் டாக்டர் உர்ஜிதா ராஜகோபாலன் இணைந்து எழுதிய பேலியேட்டிவ் கேர் சிகிச்சை அத்தியாயம், நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய்களை எதிர்கொள்ளும் முதியோர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதையும் அவற்றின் நிர்வாகத்தையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

பலவீனம் அல்லது வயது தொடர்பான மாற்றங்கள் உள்ளவர்களுக்கான கவனிப்பை மாற்றியமைத்தல், வயதுக்கு ஏற்ப மருந்தின் அளவு மற்றும் மருந்துச்சீட்டுகளைச் சரிசெய்தல் மற்றும் வயது சார்ந்த வழிகாட்டுதல்களை உள்ளடக்கிய பரிந்துரைகளை உள்ளடக்கியதன் மூலம் புத்தகம் மதிப்புமிக்கதாகிறது. வளரும் நாடுகளில் இதய மற்றும் சிறுநீரக நோய்களை மையமாகக் கொண்டு முதியோர் பராமரிப்பு பற்றிய பரந்த நுண்ணறிவை வழங்கும் இந்தப் புத்தகத்தின் பணி பாராட்டுக்குரியது!

நம்பிக்கை கதைகள்

இரண்டே நாள்களில் குணமடைந்தேன்!

ஈராக் நாட்டின் பாக்தாத்தை சேர்ந்த 20 வயது தடகள வீரர் திரு. லைத், MGM ஹெல்த்கேர் நிறுவனத்தில் சமீபத்தில் செய்த மினிமலி இன்வேசிவ் கீஹோல் அறுவை சிகிச்சைக்கு நன்றி தெரிவிக்கிறார். ஒரு சிவில் இன்ஜினியரிங் மாணவர் மற்றும் பாடிபில்டரான லைத், மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு கார் விபத்தின் காரணமாக இடது தோள்பட்டை இடப்பெயர்வுகளை எதிர்கொண்டார். ஒரு நண்பர் மூலம் MGM ஹெல்த்கேர் பற்றி அறிந்த பிறகு, அவர் டாக்டர் ராம் சிதம்பரத்துடன் ஆன்லைனில் ஆலோசனை நடத்தினார். நம் மருத்துவர் அவருக்கு வெற்றிகரமான கீஹோல் அறுவை சிகிச்சையைப் பரிந்துரைத்தார். உயர்மட்ட தொழில்நுட்பம் மற்றும் உள்கட்டமைப்புடன் கூடிய MGM ஹெல்த்கேர், லைத் இரண்டு நாள்களிலேயே விரைவாகக் குணமடையும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்தியது. டாக்டர் ராம் சிதம்பரத்தின் நிபுணத்துவம் மற்றும் நம் மருத்துவமனையின் நோயாளிகளை மையமாகக் கொண்ட கவனிப்பு ஆகியவை ஒரு வெற்றிகரமான செயல்முறையை உறுதி செய்வதில் முக்கியமானவையாக இருந்தன. லைத் தனது நல்வாழ்வுக்கு மருத்துவமனைக் குழுவின் கூட்டு முயற்சிகளே காரணம் என்று கூறுகிறார், ஆரோக்கியம் மற்றும் பிரகாசமான எதிர்காலத்தை நோக்கிய தனது பயணத்தில் MGM–ன் விலைமதிப்பற்ற பங்களிப்பைப் பாராட்டுகிறார்.

டாக்டர் ராம் சிதம்பரம்
மூத்த ஆலோசகர் மற்றும் மருத்துவ முன்னணி
கை, தோள்பட்டை, முழங்கை, மணிக்கட்டு
மற்றும் விளையாட்டுக் காயங்கள் நிறுவனம்

நம்பிக்கை கதைகள்

வேறெங்கும் சாத்தியமற்றதும் இங்கே சாத்தியம்!

கடந்த நான்கு ஆண்டுகளாக இங்கிலாந்தில் வசிக்கும் திரு. அஸ்வின், ஒரு விபத்தில் சிக்கி, டிஸ்க் ப்ரோலாப்ஸ் காயத்தை எதிர்கொண்டார். இந்த நிலை, இன்டர்வெர்டெபிரல் டிஸ்க்கின் வெளிப்புற இழைகளில் ஏற்பட்ட காயத்தால், அவரது கீழ் முதுகு, நடு முதுகு மற்றும் கழுத்தில் உணர்வின்மை மற்றும் வலியைக் கொண்டுவந்தது.

அஸ்வின் என்ஹெச்எஸ்ஸில் உள்ள மருத்துவர்களை ஆலோசித்தார். அறுவை சிகிச்சை வாய்ப்புகள் பரிந்துரைக்கப்பட்டன. இருப்பினும், அவர் சென்னை எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில் உள்ள முதுகுத்தண்டு அறுவை சிகிச்சைத் துறையை அணுகியபோது நல்லதொரு திருப்பம் ஏற்பட்டது. டாக்டர் கருணாகரன் (மூத்த ஆலோசகர் மற்றும் முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சை துறையின் தலைவர்) ஒரு மாற்று அணுகுமுறையை முன்மொழிந்தார். அது ஓர் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை முறை!

மறுவாழ்வு மருத்துவத் துறையின் மூத்த ஆலோசகர் மற்றும் மருத்துவத் தலைவர் டாக்டர் ராஜேந்திரனின் நிபுணத்துவ வழிகாட்டுதலின் கீழ், இச்சிகிச்சையில் மூத்த பிசியோதெரபிஸ்ட் திரு. பெனடிக்ட் முக்கியப் பங்கு வகித்தார், அஷ்வின் மீண்டு வருவதற்கு ஒரு விரிவான பிசியோதெரபி திட்டம் வடிவமைக்கப்பட்டது. ஊடுருவல் அல்லாத இந்த உத்தி அவரை ஒரு மென்மையான மற்றும் அறுவை சிகிச்சை இல்லாத மறுவாழ்வை நோக்கி வழிநடத்தியது.

டாக்டர் கருணாகரன்.எஸ்
இயக்குநர் மற்றும் மூத்த ஆலோசகர்

MGM ஹெல்த்கேர் முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சை துறைக்கு, குறிப்பாக டாக்டர் கருணாகரன், டாக்டர் ராஜேந்திரன், திரு. பெனடிக்ட் ஆகியோருக்கு அஸ்வின் ஆழ்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறார். அவர்களின் கூட்டு நிபுணத்துவம் அவரது இயல்பு வாழ்க்கையை மீட்டெடுத்ததோடு, அறுவை சிகிச்சையின் தேவையையும் இல்லாமல் செய்தது. அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலே டிஸ்க்ப்ரோலாப்ஸைச் சரிசெய்வதில் ஹெல்த்கேர் குழுவின் இந்த அர்ப்பணிப்பு MGM ஹெல்த்கேரின் புதுமையான மற்றும் நோயாளியை மையமாகக் கொண்ட தீர்வுகளை வெளிப்படுத்துகிறது.

mgmcancerinstitute.in

LADIES FIRST!

Screen yourself today.
Early detection saves lives.

Presenting

CLINIC B

Advanced Breast Care Centre

- Comprehensive center covering screening, consultation and treatment in one floor.
- Expert clinicians with a strong track record.
- Gender sensitive team.
- Consultation to screening within 60 minutes.

Free Pre/Post Mammogram Consultations.

For Appointments

+91 44 4251 5151

Group Mammogram Screening package at ₹1999*

MGM Cancer Institute

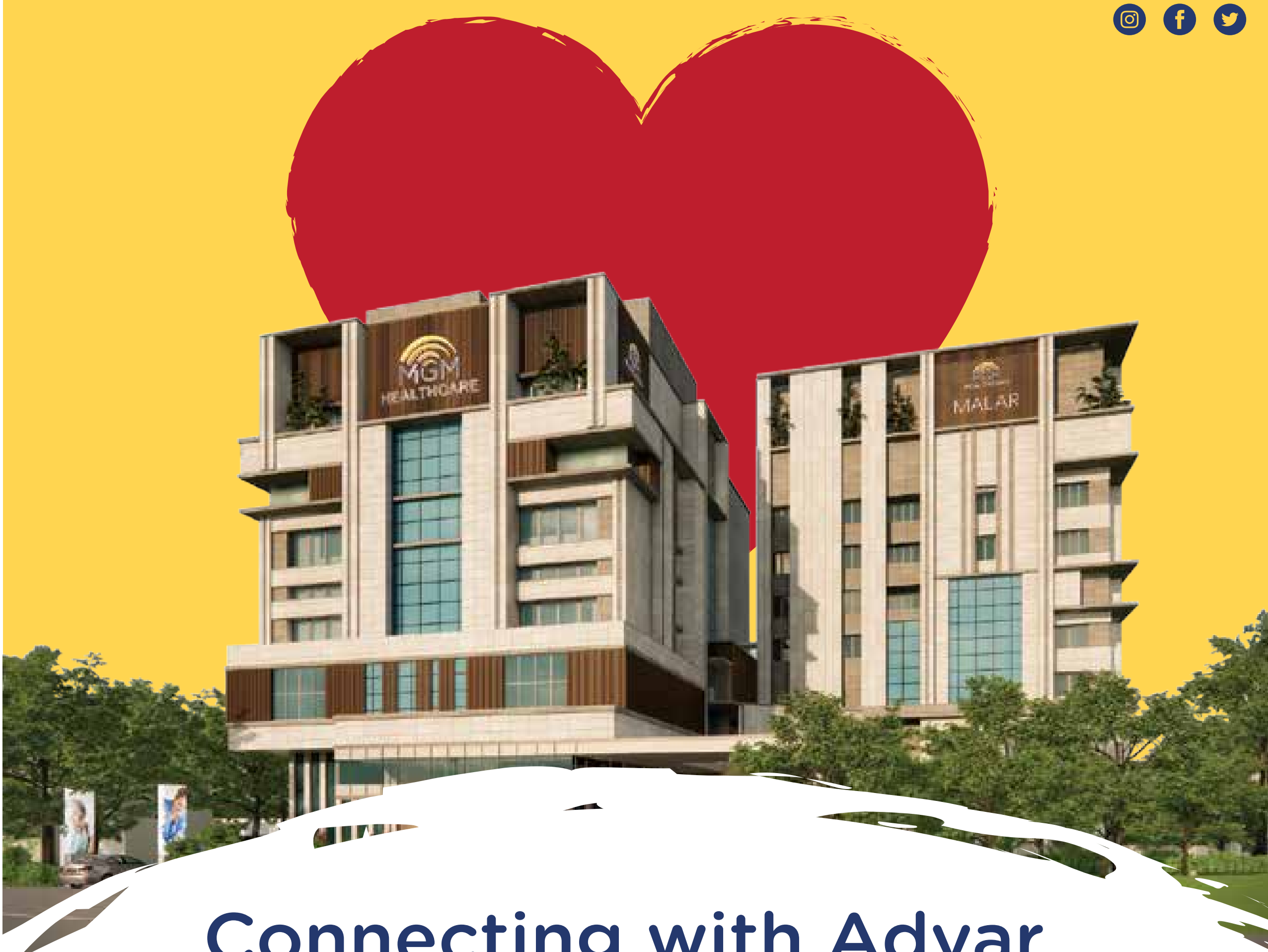
Nelson Manickam Road, Chennai

044 4251 5151

*T&C apply.

தனிச் சுற்றுக்கு மட்டும் (For Private Circulation only)

mgmmalar.in



Connecting with Adyar.
Heart to Heart.

Healthy Heart Check
₹999*
*T&C apply

Cardiologist Consultation | Glucose Fasting
HbA1c | Complete Blood Count | Serum Elctrolytes
Serum Urea | Serum Creatinine | Lipid Profile
ECG | 2D Echo

MGM
HEALTHCARE
Malar - Adyar

To book appointments call: **044 4289 2222 | 99625 99933**