MGM HEALTHCARE

மக்கள் நலம்

மலர் 1 • இதழ் 12 • நவம்பர் 2023

மருத்துவத்துறையில் மகத்தான மாற்றம் ஏற்படுத்தும்

MGM ஹெல்த்கேர்

நீரிழிவு சிறப்பிதழ்

- சுவாசிப்பதில் சிரமமா?
- உங்கள் உடலைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா?
- குழந்தைகளுக்குமா இந்தச் சிக்கல்?

mgmhealthcare.in

ONE
TWO
THREE
FOUR
GO.

Get your health check up done
for ₹**1234 in 30 mins** or
get your 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

SCAN CODE FOR DETAILS ON HEALTH CHECK PACKAGES

044 4524 2407
NELSON MANICKAM RD, CHENNAI
info@mgmhealthcare.in

MGM HEALTHCARE

வாழ்க நலமுடன்...

வணக்கம்!

சென்னையின் மையப்பகுதியில் அமைந்துள்ள நம் அதிநவீன சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையான MGM ஹெல்த்கேர், நோயாளிகளின் நல்வாழ்வுக்காக நாளும் பொழுதும் பணியாற்றுகிறது.

400 படுக்கைகள், 100 ஐசியூ படுக்கைகள், 250+ மருத்துவர்களைக் கொண்ட MGM ஹெல்த்கேர், மருத்துவத்துறையின் கலங்கரை விளக்கமாகத் திகழ்கிறது. 12 சிறப்பு மையங்கள் மற்றும் 30+ துறைகள் ஒரே கூரையின் கீழ் விரிவான நோயாளிகள் பராமரிப்புக்கான அர்ப்பணிப்பைக் காட்டுகின்றன.

MGM ஹெல்த்கேரின் தனித்துவமான குணப்படுத்தும் சூழல் நோயாளிகளுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் இதமளிக்கக்கூடியது. மருத்துவமனையின் வளாகம் குணப்படுத்துவதற்கான ஓர் இடம்தான் எனினும், சென்னை மாநகரத்தின் ஓர் உயரமான இந்தக் கட்டடத்தில் காணப்படும் பசுமையானது மனதுக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கக்கூடியது.

இந்தியாவின் முதல் பிளாட்டினம் LEED சான்றளிக்கப்பட்ட, சூரிய சக்தியால் இயங்கும் பசுமை மருத்துவமனையாக, சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மையை வலியுறுத்தும் எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் முன்னோடி நடவடிக்கைகளை நாங்கள் முன்னிலைப்படுத்த விரும்புகிறோம்.

MGM ஹெல்த்கேரின் 20+ ஆண்டுகால ஆரோக்கிய அர்ப்பணிப்பு, மருத்துவ ஆராய்ச்சி, கற்பித்தலில் இதன் மகத்தான நற்பெயர் மற்றும் முன்மாதிரியான நோயாளி பராமரிப்பு சாதனை ஆகியவற்றுக்கு ஈடு இணை இல்லை. இங்கு ஆண்டுதோறும் 4,60,000 நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

MGM ஹெல்த்கேரின் குழு உணர்வும் மகத்தானது. இது ஆரோக்கியப் பாதுகாப்புக்கான ஒரு நற்பண்புள்ள அணுகுமுறை மற்றும் நர்சிங், பாராமெடிக்கல், மறுவாழ்வு மற்றும் தனிப்பட்ட பராமரிப்பு அனுபவங்களை வழங்குவதற்காக மருத்துவர்கள் மற்றும் பணியாளர்களின் நெருக்கமான ஒத்துழைப்பால் மெருகேறுகிறது.

MGM ஹெல்த்கேரின் அடிப்படை நோக்கமானது மேம்பட்ட மருத்துவத் தொழில்நுட்பம் மற்றும் கனிவான கவனிப்பு ஆகியவற்றின் தங்குதடையற்ற கலவையாகும். 24 மணி நேரமும் அறைக் கவனிப்புக்கான குரல் – உதவி தொழில்நுட்பங்கள், இன்டர்நெட் ஆஃப் திங்ஸ் (IoT) இணைக்கப்பட்ட முக்கியமான பராமரிப்பு வசதிகள் மற்றும் நோயாளியின் பதிவுகளை விரைவாக அணுகுதல்... இந்தத் தொழில்நுட்ப முன்னேற்றம் ஒவ்வொரு நோயாளியும் சிறந்த சிகிச்சை பெறுவதையும் விரைவாகக் குணமடைவதையும் உறுதிசெய்கிறது.

சுகாதாரச் சேவைகளுக்கு அப்பால், மருத்துவ ஆராய்ச்சி மற்றும் கல்வியிலும் MGM ஹெல்த்கேர் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. மருத்துவ அறிவியலை மேம்படுத்துவதற்கான எங்கள் உறுதிப்பாட்டை உள்ளடக்கிய MGM ஹெல்த்கேர் ஆராய்ச்சி நிறுவனம், உலக அளவில் பல மருத்துவ முன்னேற்றங்களில் முன்னணியில் உள்ளது.

நாம் எதிர்காலத்தை நோக்கிப் பார்க்கையில், MGM ஹெல்த்கேர் சுகாதாரச் சேவையில் மேலும் புரட்சியை ஏற்படுத்தும் நோக்கில் புதிய முயற்சிகளை மேற்கொள்ளத் தயாராக உள்ளது. எங்கள் டெலிமெடிசின் சேவைகளை விரிவுபடுத்துதல், நோயாளிகளின் கல்வித் திட்டங்களை மேம்படுத்துதல், எங்கள் செயல்பாடுகளில் மேலும் நிலையான நடைமுறைகளை அறிமுகப்படுத்துதல் ஆகியவை இதில் அடங்கும். எங்களின் பார்வையானது மக்கள் நலத் துறையில் ஒரு தலைவராக இருப்பதோடு, நேர்மறையான மாற்றத்துக்கான ஊக்கியாக இருக்க வேண்டும் என்பதுதான். இது எங்கள் மருத்துவமனைச் சுவர்களின் எல்லைக்கு அப்பாற்பட்ட வாழ்க்கையை அமைக்கிறது,

இந்த இதழில் உள்ள தகவல்கள் உங்களுக்கு ஊக்கமளித்து MGM ஹெல்த்கேரின் நம்பமுடியாத பயணத்தைப் பற்றிய ஆழமான புரிதலை வழங்கும் என்று நம்புகிறோம். ஆரோக்கியம் என்பது இலக்குகளாக மட்டுமல்லாமல், வாழ்க்கை முறையாகவும் மாறும் எதிர்காலத்தை நோக்கிச் செல்வோம். உங்கள் தொடர்ந்த ஆதரவுக்கு மனமார்ந்த நன்றி!

நலமுடன் வாழ்க!

அன்புடன்

டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன்

இயக்குநர்

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர்

நீரிழிவு

இது ஒட்டுமொத்த உலகின் கவலை!

சர்வதேச நீரிழிவு சம்மேளனத்தின் கணிப்பின்படி, தற்போது 37 மில்லியன் பெரியவர்கள் (20 – 79 வயது) நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்கின்றனர். இந்த எண்ணிக்கை 2030–ம் ஆண்டில் 643 மில்லியனாகவும், 2045–ம் ஆண்டில் 783 மில்லியனாகவும் உயரும் என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது. மிக விரைவாக அதிகரித்து வரும் இந்தப் பரவலானது தனிநபர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்கள் நல்வாழ்வு பெற நீரிழிவை எதிர்கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தையே வலியுறுத்துகிறது.

நீரிழிவு ஏன்?

உடல் போதுமான இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யாதபோதோ, உற்பத்தி செய்யும் இன்சுலினைத் திறம்பட பயன்படுத்தத் தவறினாலோ நீரிழிவு ஏற்படுகிறது. இன்சுலின் என்பது கணையத்தால் உற்பத்தி செய்யப்படும் ஒரு ஹார்மோன். இதுவே உடலின் செல்களுக்கு ஒரு முக்கிய ஆற்றல் மூலமான குளூக்கோஸின் உறிஞ்சுதல் மற்றும் பயன்பாட்டை ஒழுங்கமைக்கிறது.

நீரிழிவின் வகைகள்

நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு இன்சுலின் உற்பத்தி செய்யும் செல்களைத் தாக்கி அழிக்கும் போது டைப் 1 நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது. இதற்குத் தினமும் இன்சுலின் ஊசி அல்லது இன்சுலின் பம்ப்களின் பயன்பாடு தேவைப்படுகிறது. இது பொதுவாகக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகிறது.

உலக நீரிழிவு தினம் – நவம்பர் 14

பெரியவர்களிடையே டைப் 2 நீரிழிவு அதிக அளவில் காணப்படுகிறது. இது பெரும்பாலும் தவறான உணவு, உடல் செயல்பாடு இல்லாமை, உடல் பருமன் போன்ற வாழ்க்கை முறை காரணிகளுடன் தொடர்புடையது. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள், வாய்வழி மருந்துகள் அல்லது இன்சுலின் சிகிச்சை மூலம் இது நிர்வகிக்கப்படலாம்.

கர்ப்பகால நீரிழிவு கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படுகிறது. இது பொதுவாகக் குழந்தை பிறந்த பிறகு சரியாகிவிடும். ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கண்காணிப்பது, ஆரோக்கியமான உணவைப் பின்பற்றுவது, அவசியம் எனில் இன்சுலின் பயன்படுத்துவது ஆகியவை கர்ப்பகால நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதற்கான வழிமுறை.

நீரிழிவின் அறிகுறிகள்

- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- அதிக தாகம்
- காரணம் இல்லாத எடை இழப்பு
- அதிக அளவு பசி
- சோர்வு
- மங்கலான பார்வை
- மெதுவாக குணமாகும் காயங்கள்
- அடிக்கடி ஏற்படும் தொற்றுகள்
- கைகள் அல்லது கால்களில் கூச்ச உணர்வு அல்லது உணர்வின்மை

நீரிழிவின் சிக்கல்கள்

நீரிழிவு நோய் சரியாக நிர்வகிக்கப்படாவிட்டால், அது உடலின் பல்வேறு பாகங்களையும் பாதிக்கும்; பல்வேறு சிக்கல்களுக்கும் வழிவகுக்கும். உதாரணம்...

- கார்டியோவாஸ்குலர் பிரச்னைகள்
- சிறுநீரகப் பாதிப்பு
- கண் பிரச்னைகள்
- நரம்புப் பாதிப்பு
- கால் சிக்கல்கள்
- சருமப் பிரச்னைகள்
- தொற்றுநோய்களின் அதிக ஆபத்து

நீரிழிவுக்கான சிகிச்சை

நீரிழிவுக் குறைபாட்டுக்கான சிகிச்சையானது ரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதையும், பிற சிக்கல்களைத் தடுப்பதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. நீரிழிவு வகை மற்றும் தனிப்பட்ட காரணிகளைப் பொறுத்துக் குறிப்பிட்ட சிகிச்சை அணுகுமுறை அமையும். சில பொதுவான சிகிச்சை முறைகள் இங்கே...

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில் நீரிழிவுக் குறைபாட்டைக் கண்டறிந்து நிர்வகிப்பதில் 30 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவமுள்ள ஒரு பிரத்யேகக் குழு உள்ளது!

MGM ஹெல்த்கேர் டிபார்ட்மென்ட் ஆஃப் இன்டர்னல் மெடிசின் & அலிட் சயின்சஸ்

டாக்டர் சுவாமிக்கண்ணு எம்

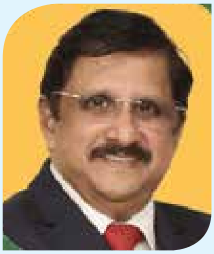
இயக்குநர் & மூத்த ஆலோசகர்
உள் மருத்துவம் & அது சார்ந்த அறிவியல்

டாக்டர் சிவராஜ் பி

மூத்த ஆலோசகர்
உள் மருத்துவம் & அது சார்ந்த அறிவியல்

டாக்டர் சுவாமிக்கண்ணு 34 ஆண்டுகால அனுபவமுள்ள ஒரு சிறந்த உள் மருத்துவ நிபுணர். ஸ்டான்லி மருத்துவக் கல்லூரியின் பெருமைமிக்க முன்னாள் மாணவரான இவர், இதயத் துடிப்பு, நீரிழிவு நோய், கரோனரி கேர் யூனிட்கள் MI ஒர்க் அப், ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி (PTCA), இதய – நுரையீரல் புத்துயிர்ப்பு மற்றும் இன்ட்ராகரோனரி ஸ்டென்ட் பொருத்துதல் உள்ளிட்ட பல்வேறு துறைகளில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர்.

டாக்டர் சிவராஜ் 15 வருட அனுபவமுள்ள மிகவும் திறமையான உள் மருத்துவ நிபுணர். இவர் உள் மருத்துவம், நீரிழிவு, தீவிரச் சிகிச்சை, முதியோர் மருத்துவம், தொற்று நோய்கள் ஆகியவற்றில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர். இடுப்புப் பஞ்சர், எலும்பு மஜ்ஜை ஆஸ்பிரேஷன், நீரிழிவு புண் மேலாண்மை உள்ளிட்ட பல்வேறு நடைமுறைகளில் இவர் திறமையானவர்.



டாக்டர் தாமஸ் ஜார்ஜ் ஒரு புகழ்பெற்ற உள் மருத்துவ நிபுணர்; 40 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான மருத்துவ அனுபவத்துடன் கூடிய நீரிழிவு நிபுணர். நீரிழிவு மற்றும் அது சார்ந்த சிக்கல்கள், உயர் ரத்த அழுத்தம், தொற்று நோய்கள், தைராய்டு கோளாறுகள், இரைப்பைக் குடல் நோய்கள், சுவாச நோய்கள் மற்றும் பிற நாட்பட்ட, கடுமையான மருத்துவ நோய்களைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பதில் இவர் முன்னோடியாக உள்ளார்.

டாக்டர் ஏ தாமஸ் ஜார்ஜ்

உயர் ஆலோசகர், உள் மருத்துவம் & அது சார்ந்த அறிவியல்

- வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்: ஆரோக்கியமான உணவு, வழக்கமான உடல் செயல்பாடு, எடை மேலாண்மை மற்றும் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துதல்.
- வாய்வழி மருந்துகள் முதல் இன்சுலின் போன்ற ஊசி மருந்துகள் வரை மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படும்.
- ரத்த குளுக்கோஸ் மீட்டர்கள், குளுக்கோஸ் கண்காணிப்பு அமைப்புகள் போன்ற சாதனங்கள் மூலம் ரத்தச் சர்க்கரை அளவைத் தொடர்ந்து கண்காணித்தல். இம்முடிவுகள் சிகிச்சைக்கு வழிகாட்டும்.
- நீரிழிவு மேலாண்மை: உணவு திட்டமிடல், மருந்து மேலாண்மை, ரத்தச் சர்க்கரைக் கண்காணிப்பு, உணர்ச்சி நல்வாழ்வு ஆகியவற்றில் வழிகாட்டுதலைப் பெற வேண்டும்.
- தொடர் கண்காணிப்பு மற்றும் சிகிச்சைத் திட்டங்களைச் சரிசெய்வதற்கு வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் இன்றியமையாதவை.

நீரிழிவு ஒரு குறிப்பிடத்தக்க உலகளாவிய சுகாதாரக் கவலை. எனினும், வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள், மருந்துகள், கண்காணிப்பு, கல்வி மற்றும் வழக்கமான மருத்துவப் பராமரிப்பு உள்ளிட்ட முறையான மேலாண்மை உத்திகள் மூலம் நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் ரத்தச் சர்க்கரை அளவைத் திறம்படக் கட்டுப்படுத்தலாம்; சிக்கல்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம். ●

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில்

இந்தியாவின் முதல் வெற்றிகரமான ABO இணக்கமற்ற குழந்தைகளுக்கான இதய மாற்று அறுவை சிகிச்சை!

ஒரு பல்கேரியக் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிய இதயம் ஓர் இந்தியக் குழந்தையிடமிருந்து கிடைத்த விலைமதிப்பற்ற பரிசு. கற்பனைக்கு அப்பாற்பட்ட இந்த உண்மைச் சம்பவம் தாராள மனப்பான்மையையும் எல்லைகளைக் கடந்த மனித நேயத்தின் மகத்துவத்தையும் விளக்குகிறது.

நேரத்துக்கு எதிரான பந்தயம் இது...

ஆம்... பல்கேரியாவைச் சேர்ந்த ஒன்றரை வயதுடைய ஒரு தைரியமான குழந்தை, டிலேட்டட் கார்டியோமயோபதி (DCM) எனும் விசித்திரமான இதயத் தசை பிரச்னையுடன் போராடியது. இது குழந்தையின் இதயத்தைப் பலவீனப்படுத்தும் ஒரு மோசமான நிலை.

இப்பிரச்னையால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை மிகவும் மோசமாக இருந்தது. பல மாரடைப்புகளையும் சந்தித்தது. பல்கேரியாவிலிருந்து MGM ஹெல்த்கேருக்கு விமானம் மூலம் கொண்டு வரப்பட்டது. மாரடைப்பு ஏற்பட்ட பிறகு, குழந்தை 45 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு உயிர்ப்பிக்கப்பட்டது. அதோடு, ECMO (எக்ஸ்ட்ராகார்போரல் மெம்பிரேன் ஆக்ஸிஜனேற்றம்) தொடங்கப்பட்டது. ஒரு வாரத்துக்குள்ளாகவே டாக்டர் கே.ஆர்.பாலகிருஷ்ணன் (தலைவர் – இதய அறிவியல் துறை; இயக்குநர் – இதயம் மற்றும் நுரையீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை) அவர்களின் உன்னிப்பான வழிகாட்டுதலின் கீழ், எம்ஜிஎம் மருத்துவ நிபுணர் குழுவினர் இக்குழந்தையின் உயிர் காக்கும் ABO இணக்கமற்ற இதய மாற்று அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொண்டனர். விரைவிலேயே குழந்தையின் குறிப்பிடத்தக்க குணமடைதல் காரணமாக, தீவிரச் சிகிச்சைப் பிரிவிலிருந்து பொது வார்டுக்கு மாற முடிந்தது.

இந்தியாவின் முதல் வெற்றிகரமான ABO இணக்கமற்ற குழந்தைகளுக்கான இதய மாற்று அறுவை சிகிச்சை இதுவே. மதிப்புக்குரிய எம்ஜிஎம் மருத்துவர்களின் அசைக்க முடியாத அர்ப்பணிப்பு மற்றும் தனித்துவமான நோயாளிப் பராமரிப்பை வழங்குவதில் MGM ஹெல்த்கேரில் உள்ள மேம்பட்ட உள்கட்டமைப்பு சேவை வசதிகளையும் இது வெளிப்படுத்துகிறது என்பதால், இந்தச் சாதனை மருத்துவ உலகில் மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

மூத்த குடிமகனுக்கு இருதரப்பு நுரையீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை

பெங்களூரைச் சேர்ந்த 78 வயதான நோயாளி கடுமையான சுவாசக் கோளாறு நோய்க்குறியுடன் (ARDS) கூடிய நிமோனியாவுடன் போராடிக்கொண்டிருந்தார். அவர் 15 நாட்களுக்கு வென்டிலேட்டர் ஆதரவிலும், MGM ஹெல்த்கேரில் 50 நாட்களுக்கும் மேலாக ECMO ஆதரவிலும் இருந்தார்.

மன அழுத்தத்தைத் தடுக்க உதவும் காபி!

நம் ஆரோக்கியத்தில் காஃபின் ஏற்படுத்தும் எதிர்மறையான விளைவுகளைப் பற்றி நாம் நிறைய கேள்விப்படுகிறோம். ஆனால், காஃபின் அதன் நல்ல அம்சங்களையும் கொண்டுள்ளது என்கிறது ஹார்வர்ட் ஸ்கூல் ஆஃப் பப்ளிக் ஹெல்த் நடத்திய ஓர் ஆய்வு. ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தபட்சம் நான்கு கப் காபி குடிப்பவர்களுக்கு மனச்சோர்வு ஏற்படும் அபாயத்தை 20 சதவிகிதம் வரை குறைக்க முடியும் என்று அதில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. தினம் 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கோப்பைகள் குடிக்கும் பெண்கள் தற்கொலை செய்துகொள்வதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு என்று முந்தைய ஆராய்ச்சி கண்டறிந்துள்ளது.

அமர்வதால் இறப்பு அபாயம் 50 சதவீதம் அதிகரிக்கும்

அலுவலகப்பணியாளர்கள்ஜாக்கிரதையாகஇருக்க வேண்டிய நேரம் இது. சிட்னி பல்கலைக்கழகத்தின் ஆய்வின்படி, அலுவலக ஊழியர்கள் அல்லது ஒரு நாளைக்கு 10 மணி நேரத்திற்கும் மேலாகத் தங்கள் மேசையில் அமர்ந்திருப்பவர்களுக்கு, நான்கு மணி நேரத்திற்கும் குறைவாக அமர்ந்திருப்பவர்களுடன் ஒப்பிடுகையில், இறப்பு அபாயத்தில் 48 சதவீதம் அதிகரிப்பு உள்ளது. இந்த உடல்நல அபாயத்தை எதிர்கொள்ள, ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் ஐந்து நிமிடச் செயல்பாட்டை அறிமுகப்படுத்த முயற்சிக்கவும், அதோடு, வழக்கமான இடைவெளிகள் எடுப்பதை உறுதிசெய்யவும். லிஃப்ட்டுக்குப் பதிலாகப் படிக்கட்டுகளில் செல்வது போன்ற எளிய மாற்றங்கள் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்குச் சாதகமான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

அவர் ஓர் ஓய்வுபெற்ற மெக்கானிக்கல் இன்ஜினியர். அவர் தன் குடும்பத்துடன் கலிஃபோர்னியாவில் சிறிது காலம் தங்கியிருந்தார். உறவினர் திருமணத்தில் கலந்துகொள்வதற்காக இந்தியா திரும்பியிருந்தார். ஒருநாள் சாப்பிடும்போது அவருக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டதாகத் தெரிகிறது. அதே இரவில் அவர் தூங்கும்போது மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்பட்டது. குடும்பத்தினர் அவரை பெங்களூரில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்றனர். அங்கு அவரது நுரையீரலில் உணவுத் துகள்கள் நுழைந்திருப்பது கண்டறியப்பட்டது. அவரது ஆக்ஸிஜன் செறிவூட்டல் அளவு 40%க்கும் குறைவாக இருந்தது. அவர் ஒரு வெண்டிலேட்டரில் வைக்கப்பட்டார், இருப்பினும் அவரது நிலைமை மேம்படவில்லை. அவருக்கு ECMO (எக்ஸ்ட்ரா கார்போரல் மெம்பிரேன் ஆக்ஸிஜனேற்றம்) சிகிச்சையைத் தொடங்க வேண்டியிருந்தது. அவரது நுரையீரல் செயல்பாட்டில் எந்த முன்னேற்றமும் ஏற்படாததால், அவர் MGM ஹெல்த்கேருக்கு மாற்றப்பட்டார். இங்கு ECMO தொடங்கப்பட்டது.

MGM ஹெல்த்கேரில் உள்ள இதயம் மற்றும் நுரையீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை நிறுவனத்தில் அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவர்களின் குழு, நோயாளிகளின் வயது போன்ற காரணிகளைக் கருத்தில்கொண்டு, அவரது நிலையை மதிப்பீடு செய்து, இருதரப்பு நுரையீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பரிந்துரைத்தது. MGM ஹெல்த்கேரில் உள்ள பல்துறைக் குழு அவருக்குத் தனித்துவமான கவனிப்பை வழங்க அயராது உழைத்தது. அதைத் தொடர்ந்து குறிப்பிடத்தக்க வகையில் குணமடைந்தார். அவருடைய முன்னேற்றத்திலும் நலத்திலும் எம்ஜிஎம் பெருமிதம் கொள்கிறது. இதுபோன்ற நேர்மறையான முடிவுகளைக் கண்டு மருத்துவர்களும் பணியாளர்களும் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள். எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் சிக்கலான அறுவை சிகிச்சைகள் மற்றும் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் செய்வதில் தொடர்ந்து முன்னணியில் உள்ளது.

சுவாசிப்பதில் சிரமமா? அவசியம் டாக்டரைப் பாருங்க!

நாள்பட்ட தடுப்பு நுரையீரல் நோய் (Chronic obstructive pulmonary disease | COPD) என்பது ஒரு நாள்பட்ட அழற்சி நுரையீரல் நோயாகும். இப்பிரச்னை காரணமாக நுரையீரலிலிருந்து காற்று ஓட்டம் தடைபடுகிறது. சுவாசிப்பதில் சிரமம், இருமல், சளி, மூச்சுத்திணறல் ஆகியவை இதன் அறிகுறிகள். இது பொதுவாக சிகரெட் புகையிலிலுள்ள எரிச்சலூட்டும் வாயுக்கள் அல்லது துகள்களின் நீண்ட கால வெளிப்பாட்டால் ஏற்படுகிறது. சிஓபிடி உள்ளவர்கள் இதய நோய், நுரையீரல் புற்றுநோய் உள்பட பல்வேறு பிரச்னைகளை உருவாக்கும் அபாயத்தில் உள்ளனர்.

எம்பிசிமா மற்றும் நாள்பட்ட மூச்சுக்குழாய் அழற்சி ஆகியவை சிஓபிடிக்குப் பங்களிக்கும் இரண்டு பொதுவான நிலைமைகள். இந்த இரண்டு நிலைகளும் பொதுவாக ஒன்றாகவே ஏற்படுகின்றன. சிஓபிடி உள்ள நபர்களிடையே அதன் தீவிரத்தன்மை மாறுபடும்.

நாள்பட்ட மூச்சுக்குழாய் அழற்சி என்பது மூச்சுக்குழாய் குழாய்களின் புறணி வீக்கமாகும், இது நுரையீரலின் காற்றுப் பைகளுக்குக் (அல்வியோலி) காற்றைக் கொண்டுசெல்கிறது. இது தினசரி இருமல் மற்றும் சளி உற்பத்தியால் வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

எம்பிசிமா என்பது சிகரெட் புகை மற்றும் பிற எரிச்சலூட்டும் வாயுக்கள் மற்றும் துகள்களின் பாதிப்பின் விளைவாக நுரையீரலின் சிறிய காற்றுப் பாதைகளின் (மூச்சுக்குழாய்கள்) இறுதியில் உள்ள அல்வியோலி அழிக்கப்படும் ஒரு நிலை.

சிஓபிடி ஒரு முற்றிய நோயாகும். இது காலப்போக்கில் மிக மோசமடைகிறது. ஆனால், இது சிகிச்சை அளிக்கக்கூடியது. அதனால், முறையான சிகிச்சை செய்யும் பெரும்பாலான மக்கள் நல்ல கட்டுப்பாடு மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தை அடைய முடியும். அத்துடன் தொடர்புடைய பிற நிலைமைகளின் அபாயத்தையும் குறைக்கலாம்.

சிஓபிடியின் அறிகுறிகள்

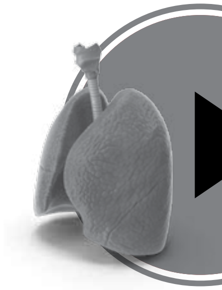
மூச்சுத் திணறல் – குறிப்பாக உடல் செயல்பாடுகளின் போது மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சு இறுக்கம், தெளிவான, வெள்ளை, மஞ்சள் அல்லது பச்சை நிறத்தில் இருக்கும் சளியை (ஸ்பூட்டம்) உருவாக்கக்கூடிய ஒரு நாள்பட்ட இருமல். அடிக்கடி சுவாசத் தொற்று, ஆற்றல் இல்லாமை, திட்டமிடப்படாத எடை இழப்பு, கணுக்கால், பாதங்கள் அல்லது கால்களில் வீக்கம்... ஆகியவை முக்கிய அறிகுறிகள்.

சிஓபிடியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குச் சில நேரங்களில் அவர்களின் அறிகுறிகள் வழக்கமான மாறுபாட்டைவிட மோசமாகிப் பல நாட்களுக்கு நீடிக்கக்கூடும்.

காரணங்கள்

வளர்ந்த நாடுகளில் சிஓபிடிக்கு முக்கியக் காரணம் புகையிலைப் பயன்பாடு மட்டுமே. வளரும் நாடுகளில், குறைந்த காற்றோட்டம் உள்ள வீடுகளில் சமைப்பதற்கும், தண்ணீரைச் சூடாக்குவதற்கும் விறகு போன்றவற்றை எரிப்பதால் ஏற்படும் புகைக்கு ஆளானவர்களுக்கு அடிக்கடி சிஓபிடி ஏற்படுகிறது.

நீண்டகாலமாகப் புகைப்பிடிப்பவர்களில் சிலர் மட்டுமே மருத்துவரீதியாக வெளிப்படையான சிஓபிடியை உருவாக்குகிறார்கள், இருப்பினும் நீண்டகாலப் புகைப்பிடிக்கும் வரலாற்றைக் கொண்ட பலரின் நுரையீரல் செயல்பாடு குறையலாம். புகைப்பிடிப்பவர்களில் சிலருக்கு நுரையீரல் செயல்பாடு குறையத் தொடங்குகிறது. முழுமையான மதிப்பீடு செய்யப்படும் வரை அவர்கள் சிஓபிடியால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாகத் தவறாகக் கருதப்படலாம்.



இதய நோய் மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைக்க புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்.

ஆபத்துக் காரணிகள்

புகையிலை, புகைக்கு வெளிப்பாடு... அதாவது சிஓபிடிக்கான மிக முக்கியமான ஆபத்துக் காரணி நீண்ட கால சிகரெட் புகைத்தல்தான். நீங்கள் எவ்வளவு வருடங்கள் புகைப்பிடிக்கிறீர்களோ, எவ்வளவு அதிக பாக்கெட்டுகளைப் புகைக்கிறீர்களே... அந்த அளவு உங்கள் ஆபத்தும் அதிகமாகும். குழாய் புகைப்பிடிப்பவர்கள், சுருட்டுப் புகைப்பவர்கள் மற்றும் மரிஜுவானா புகைப்பவர்களும் அதிக அளவு ஆபத்தில் இருக்கலாம். அதாவது அதிக அளவு புகைப்பிடிப்பவர்கள் அதிக அளவு ஆபத்தில் இருக்கிறார்கள்.

ஆஸ்துமா, நாள்பட்ட மூச்சுக்குழாய் அழற்சி நோய், ஆகியவை சிஓபிடியை அதிகரிப்பதற்கான ஆபத்துக் காரணியாக இருக்கலாம். ஆஸ்துமா மற்றும் புகைப்பிடித்தல் ஆகியவற்றின் கலவையானது சிஓபிடியின் அபாயத்தை இன்னும் அதிகரிக்கிறது.

தூசிகள் மற்றும் ரசாயனங்களுக்குத் தொழில்சார் வெளிப்பாடு, பணியிடத்தில் ரசாயனப் புகைகள், நீராவிகள் மற்றும் தூசிகளை நீண்ட காலமாகச் சுவாசிப்பது உங்கள் நுரையீரலை எரிச்சலூட்டும்; வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

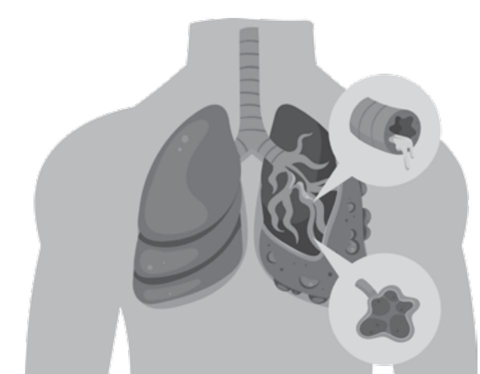
விறகு போன்றவற்றை எரிப்பதால் ஏற்படும் புகை அருகே இருத்தலும் மிக முக்கியமான பிரச்னையே.

மரபியல். அரிதான மரபணு கோளாறு ஆல்பா–1–ஆன்டிட்ரிப்சின் குறைபாடு போன்றவை சிஓபிடியின் சில நிகழ்வுகளுக்குக் காரணமாகும். மரபணுக் காரணிகள் புகைப்பிடிப்பவர்களை விரைவாக இந்த நோய்க்கு ஆளாக்குகின்றன.

சிக்கல்கள்

சிஓபிடி பல சிக்கல்களை ஏற்படுத்தலாம்.

சுவாசத் தொற்றுகள்: சிஓபிடி உள்ளவர்களுக்குச் சளி, காய்ச்சல் மற்றும் நிமோனியா வருவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். எந்தவொரு சுவாசத் தொற்றுமே சுவாசிப்பதை மிகவும் கடினமாக்கும்; நுரையீரல் திசுக்களுக்கு மேலும் சேதத்தை ஏற்படுத்தும்.



இதயப் பிரச்னைகள்: சிஓபிடி மாரடைப்பு போன்ற இதய நோய்களுக்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம்.

நுரையீரல் புற்றுநோய்: சிஓபிடி உள்ளவர்களுக்கு நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்து அதிகம்.

நுரையீரல் தமனிகளில் உயர் ரத்த அழுத்தம்: நுரையீரலுக்கு ரத்தத்தைக் கொண்டுவரும் தமனிகளில் சிஓபிடி உயர் ரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

மனச்சோர்வு: சுவாசிப்பதில் ஏற்படும் சிரமமானது நாம் விரும்பும் செயல்களைச் செய்வதிலிருந்து நம்மைத் தடுக்கலாம். கடுமையான நோயைக் கையாள்வதும்கூட மனச்சோர்வு அதிகரிப்புக்குப் பங்களிக்கும்.

தடுப்பு

சில நோய்களைப் போலல்லாமல், சிஓபிடி பொதுவாக ஒரு தெளிவான காரணத்தையும், தடுப்புக்கான தெளிவான பாதையையும் கொண்டுள்ளது. அதோடு, நோய் முற்றுவதை மெதுவாக்குவதற்கான வழிகள் உள்ளன. இவை பெரும்பாலும் சிகரெட் புகைப்பதோடு நேரடியாகத் தொடர்புடையவை, ஆகவே, சிஓபிடியைத் தடுப்பதற்கான சிறந்த வழி புகைப்பிடிக்காமல் இருப்பதுதான்.

ரசாயனப் புகை மற்றும் தூசிகளுக்குத் தொழில்சார் வெளிப்பாடு என்பது சிஓபிடிக்கான மற்றோர் ஆபத்துக் காரணியாகும். இந்த வகையான நுரையீரலை எரிச்சலூட்டும் பொருட்களுடன் பணிபுரிவதைத் தவிர்க்க முடியவில்லையெனில், சுவாசப் பாதுகாப்பு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவது அவசியம்.

சிஓபிடியுடன் தொடர்புடைய சிக்கல்களைத் தடுக்க...

இதய நோய் மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைக்க உடனே புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்.

சில தொற்றுநோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்க அல்லது தடுக்க, ஆண்டுதோறும் காய்ச்சல் தடுப்பூசி மற்றும் நிமோனியாவுக்கு எதிரான நிமோகோகல் தடுப்பூசியைப் பெறுங்கள்.

நீங்கள் சோகமாகவோ, உதவியற்றவராகவோ உணர்ந்து மனச்சோர்வுக்கான அறிகுறிகள் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். ●

ஃப்ளு காய்ச்சல் முதல் நிமோனியா வரை

நுரையீரலில் காற்றிலிருந்து ஆக்ஸிஜனை எடுக்கின்ற பகுதிதான் அல்வியோலி (Alveoli). அந்தப் பகுதியில் ஏதோவொரு காரணத்தால் நோய் ஏற்பட்டால், அதையே நாம் நிமோனியா என்கிறோம். அது சாதாரண நோய்த்தொற்றால் ஏற்படக்கூடும். நோய்த்தொற்று காரணமாக அல்வியோலி பாதிக்கப்பட்டால், அதாவது ஆக்ஸிஜனை உள் இழுத்தல் அல்லது கார்பன்–டை ஆக்ஸைடை வெளியில் அனுப்பும் செயல்பாட்டை இழந்தால் அந்தப் பிரச்னைதான் நிமோனியா. அதோடு, நுரையீரல் பாதையைப் பாதித்தால், அதுவே மூச்சுக்குழாய் அழற்சி (Bronchitis) என்கிற பிரச்னை. அதுபோலவே தொண்டையில் நோய்த்தொற்று காணப்பட்டால், அதைத் தொண்டை அழற்சி (Pharyngitis) என்று கூறுவோம். மூக்குக்கும் தலைக்கும் இடையிலான பகுதியில் நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டால், அதை ஒத்திசைவு (Sinusitis) என்று கூறுவோம். இவை அனைத்தும் ஒரே வகை நோய்தான். அது எந்த இடத்தைப் பாதிக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து பெயர் மாறுகிறது.

நம் நாட்டில் நிமோனியா தொற்றுக்குப் பொதுவான காரணம் வைரஸ்தான். குறிப்பாக மழைக்காலத்தில் வரக்கூடிய சீசனல் வைரஸைப் பொதுவாக காய்ச்சல் வைரஸ் (Influenza | Seasonal) என்று கூறுவோம். இந்தக் காய்ச்சல் வைரஸில் A,B,C என மூன்று வகையான வைரஸ்கள் இருக்கின்றன. இதில் அதிகப் பாதிப்பை அளிப்பவை A மற்றும் B வகை வைரஸ்கள். A வகையில் ஒவ்வோர் ஆண்டும் மறு சேர்க்கை (Recombination) நடக்க வாய்ப்பிருக்கிறது. அது உள்ளார்ந்து நிலையற்ற தன்மையில் இருப்பதால், மற்ற வைரஸ்களுடன் இணைந்து, புதுப் புது வைரஸ்களை உருவாக்குகிறது. அதனால், நம்முடைய நோய் எதிர்ப்பு சக்தியால் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போய், திடீரெனக் காய்ச்சல் வரும். இதனால் மழைக்காலங்களில் நாம் குளிர் காய்ச்சலில் (influenza) – குறிப்பாக A மற்றும் B வகை வைரஸ்களிலிருந்து நம்மைக் காத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதைத் தவிரவும் பல வைரஸ்கள் இருக்கின்றன. அவற்றாலும் நிமோனியா உருவாக வாய்ப்பிருக்கிறது. அவற்றில் பாரா இன்ஃப்ளூயன்ஸா வைரஸ் (Parainfluenza Virus), சுவாச ஒத்திசைவு வைரஸ் (Respiratory syncytial virus), மேட் நிமோ வைரஸ் (Metanuma virus), அடினோவைரஸ்(Adenovirus) ஆகிய வைரஸ்களைப் பலர் அறிந்திருக்கலாம்.

வைரஸ்கள் இல்லாமல், சில பாக்டீரியாக்களாலும் நிமோனியா பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும். சிறுவயதில் தோன்றும் ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் (Streptococcus) என்பது ஒரு பாக்டீரியா. இதைத் தவிர H–Influenza, மூளைக்காய்ச்சல் (Meningococcus) ஆகியவற்றிலும் பாக்டீரியா காரணமாக நிமோனியா பாதிப்பு ஏற்படும். சிலருக்குப் புகைப்பிடித்தல் போன்ற வேறு காரணங்களால் நுரையீரல் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருந்தாலும், மற்ற பாக்டீரியாக்களாலும் நுரையீரல் பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும்.

கொரோனா வைரஸ் காரணமாக கடுமையான நிமோனியா ஏற்படக்கூடும். இதனால் நுரையீரலின் பல பகுதிகள் பாதிப்படைவதால் ஆக்ஸிஜன் பற்றாக்குறையினால், சிலருக்கு வெண்டிலேட்டர் கருவியின் உதவி தேவைப்படுகிறது. சிலருக்கு ECMO (extracorporeal membrane oxygenation) என்கிற தெரபி தேவைப்படுகிறது. துரதிருஷ்டவசமாகச் சிலரைக் காப்பாற்றவும் முடிவதில்லை. கொரோனா போன்ற வைரஸ்கள் மற்றும் நிமோனியாவில் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வது எப்படி?

1. முகக்கவசம் 2. கை கழுவுதல்

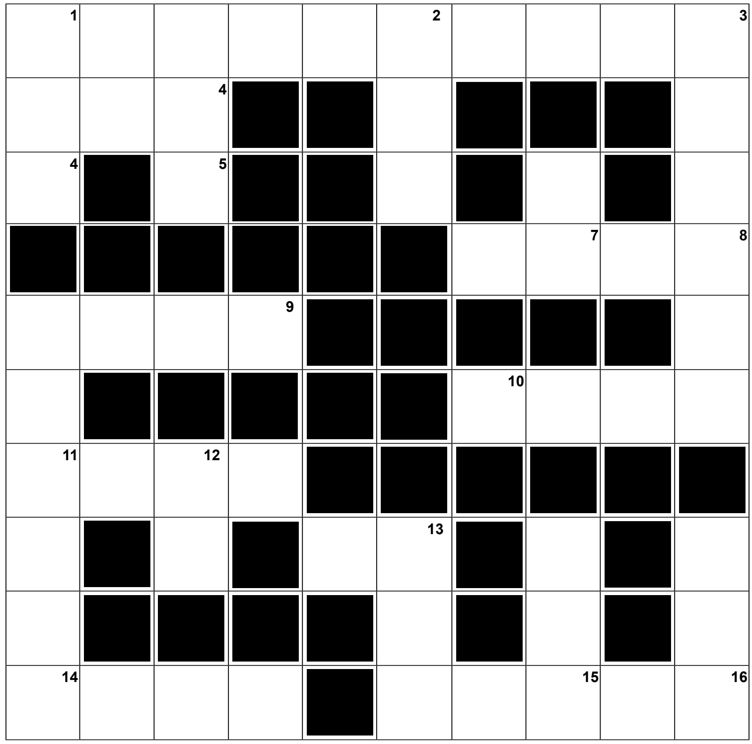
3. சமூக இடைவெளி 4. தடுப்பூசி

5. தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல் (சுய தனிமை)

ஆகவே, அறிகுறிகளை அலட்சியப்படுத்தாமல் தற்காப்பு நடவடிக்கைகளை அவசியம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ●

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் அறிவுப்புதிர்

கீழே உள்ள விவரங்களை வைத்து, விடைகளைக் கண்டறிந்து கட்டங்களை நிரப்புங்கள்



இடமிருந்து வலம்

1. சுத்தமில்லாத தண்ணீர், சுகாதாரமற்ற உணவு சாப்பிடுவதால் குழந்தைகளின் வயிற்றில் இது உருவாகிறது (5)

10. உயிர்த் திரவம் (4)

11. தினமும் 4 ------ பருப்புகள் சேர்ப்பது நல்லது (4)

14. நீரிழிவுக் குறைபாடு உடையவர்கள் இதைக் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும் (4)

வலமிருந்து இடம்

3. எடை என்பதை இப்படியும் சொல்லலாம் (4)

4. --- உடலுக்கு வீட்டுக்கு நாட்டுக்குக் கேடு (2)

8. தினமும் அரைமணி நேரம் ------- செல்வது நல்லது (4)

9. மரபணு------ ஏற்படுவதால் டவுன் சிண்ட்ரோம் போன்றவை ஏற்படுகின்றன (4)

13. ----யில் நனைவதால் சளி பிடிக்காது (2)

16. அதிக மக்கள் அவதிப்படுவது ------- (5)

மேலிருந்து கீழ்

2. உடலின் பின்புறம் இருப்பது (3)

3. மூளையின் ஒரு பகுதிக்கு ரத்தம் செல்லாவிட்டால் இந்தப் பாதிப்பு ஏற்படும் (6)

12. காங்கோவின் --- கரையில் எபோலா உருவானது (2)

13. தினமும் -------- கழிப்பது ஆரோக்கியம் (3)

கீழிருந்து மேல்

4. டெங்கு வைரஸால் வரும் காய்ச்சல் (3)

5. சருமத்தில் ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்று (3)

7. பழங்களில் ஒன்று (2)

14. ---------- மாற்று சிகிச்சை தற்போது சாதாரணமாகச் செய்யப்படுகிறது (6)

15. வலி (3)

16. இதை ஊறவைத்து, தேங்காய், இனிப்புச் சேர்த்து சாப்பிடலாம் (3)

விடை: 19-ம் பக்கத்தில்...

ரத்தச்சோகையை விரட்டும் நெல்லி!

ஆப்பிளுக்கு இணையாக, ஏன், ஆப்பிளைவிட அதிகமான நற்குணங்கள் வாய்ந்தது நெல்லிக்காய். தினம் ஒரு நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டாலே ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் இளமையும் நீடிக்கும்.

நெல்லிக்காயைக் காயகல்ப மூலிகை என்றே சொல்லலாம். நரை, திரை, மூப்பு விலக்கும் அற்புதம் இது. எத்தனையோமுறை நெல்லிக்காய் ருசித்திருப்பீர்கள்... அதில் எத்தனை சுவைகளை உணர்ந்திருப்பீர்கள்? அடுத்த முறை அதைக் கவனியுங்கள். முதல் கடியில் துவர்ப்பு, அடுத்து லேசான உப்பு, பிறகு புளிப்பு, பிறகு உவர்ப்பு, கார்ப்பு என 5 சுவைகளையும், கடைசியாக நெல்லிக்காயை முழுவதும் உண்டு முடித்துத் தண்ணீர் குடிக்கிறபோது ஆறாவதாக இனிப்புச் சுவையையும் உணரலாம். அறுசுவைகளையும் தன்னுள்ளே கொண்ட ஒரே காய் நெல்லிக்காய்.

100 கிராம் நெல்லிக்காயில் 600 மி.கிராம் வைட்டமின் சி சத்து உள்ளது. வைட்டமின் சி அதிகமுள்ள எலுமிச்சை போன்றவற்றைச் சமைக்காமல் அப்படியே சாப்பிட்டால்தான், முழுச் சத்தும் கிடைக்கும். நெல்லிக்காயிலோ, அதை எந்த வடிவத்தில் மாற்றினாலும் வைட்டமின் சி இழப்பு ஏற்படுவதில்லை. காய வைத்தாலோ, வேக வைத்தாலோகூட அதன் வைட்டமின் சி அப்படியே இருக்கும். வைட்டமின் சி சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படக்கூடிய ஸ்கர்வி என்கிற சருமப் பிரச்னைக்கு நெல்லிக்காய் மிகச் சிறந்த மருந்து. தினம் ஒரு நெல்லிக்காயைச் சேர்த்துக்கொள்கிறவர்களுக்குச் சாதாரண காய்ச்சல், சளி, இருமல் பிரச்னைகள் வராது. நோய் எதிர்ப்புத் திறன் அதிகரிக்கும்.

நெல்லிக்காயில் புரதம், கொழுப்பு, சுண்ணாம்புச்சத்து, தாதுச் சத்து, இரும்புச்சத்து முதலியவை அடங்கியுள்ளன. ரத்தத்தில் கொலஸ்டிரால் படிவதையும், ரத்தத்தில் சேரும் யூரிக் அமிலத்தையும் நெல்லிக்காய் விலக்குகிறது. மூளை வளர்ச்சிக்கும் நெல்லிக்காய் ஏற்றது.

நெல்லிக்காயில் நீர்ச்சத்தும் அதிகம். மருத்துவக் குணமும் கொண்ட இதனை நன்றாக மென்று தின்பதால் பற்களும் ஈறுகளும் பலப்படுவதோடு, வாய் துர்நாற்றமும் போகும். நெல்லிக்காய்க்குப் பசியைத் தூண்டும் உணர்வு உண்டு.

நெல்லிக்காய்க்குக் கொழுப்பை விரட்டும் குணமும் உண்டு என்பதால் பருமன் பிரச்னை உள்ளவர்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் நெல்லிக்காய்ச் சாறுடன் இஞ்சிச் சாறு கலந்து குடித்தால் கொழுப்பு கரையத் தொடங்கும்.

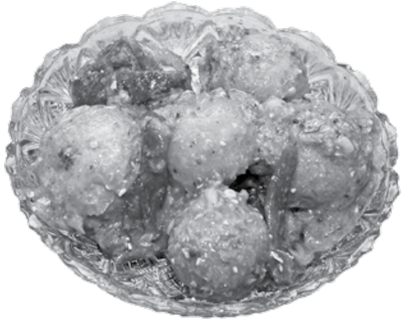
புற்றுநோய்க்கு எதிராகப் போராடும் ஆற்றலை உடல் வளர்த்துக்கொள்ளவும் தினம் ஒரு நெல்லிக்காய் உதவும்.

பாரம்பரிய நெல்லிக்காய் பயன்பாடுகள்

- முழு நெல்லிக்காயை 5 நிமிடங்களுக்கு ஆவியில் வைக்கவும். மிருதுவானதும், அதை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் துருவியில் துருவி, அதில் உப்பு, எலுமிச்சைச்சாறு பிசறி, 2 நாட்களுக்கு வெயிலில் காயவைத்து, பத்திரப்படுத்தவும். இதில் தினமும் சிறிது சாப்பிடலாம். இதோடு மிளகாய்த் தூள், சீரகத் தூள், வறுத்த உளுந்து, உப்பு சேர்த்து சாப்பாட்டுப் பொடியாக உபயோகிக்கலாம்.
- பேரீச்சம்பழம், நெல்லிப் பொடி, தேன் இவற்றை தண்ணீரில் ஊறவைத்து ஜூஸ் போலச் செய்து அருந்தலாம்.
- சீரகம், பச்சை மிளகாய், நெல்லிக்காயை மிக்ஸியில் கரகரப்பாக அரைத்து உப்பு சேர்த்து வெயிலில் உலர வைத்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்துச் சாப்பிடலாம். செரிமானத்துக்கான மருந்து இது.
- நெல்லிக்காயுடன் புதினா, இஞ்சி சேர்த்து அரைத்து, வடிகட்டி, அதில் எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்துக் குடித்தால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.
- ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் 2 கிராம் படிகாரம் சேர்த்து, அதில் 1 கிலோ நெல்லிக்காய்களைச் சில மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். அது சற்றே கடினமாகும். பிறகு அதை எடுத்துத் துடைத்து, ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஊசியால் குத்தவும். ஒன்றேகால் கிலோ சர்க்கரையில் 2 லிட்டர் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, அதில் நெல்லிக்காய்களைப் போடவும். முதல் நாள் 30 நிமிடங்கள் கொதிக்க விட்டு, அடுப்பை அணைக்கவும். மறுநாள் அதே தண்ணீரில் 20 நிமிடங்களும், 3வது நாள் மறுபடி அதே தண்ணீரில் 10 நிமிடங்கள் கொதிக்கவிடவும். அதில் ஒன்றேகால் டீஸ்பூன் சிட்ரிக் ஆசிட் சேர்க்கவும். அதைச் சேர்ப்பதால், சர்க்கரை

ஹெல்த்தி ரெசிபி

புளி நெல்லிக்காய்



என்னென்ன தேவை?

பெரிய நெல்லிக்காய் – அரை கிலோ, புளி – கால் கிலோ,

உப்பு – அரை ஆழாக்கு, மிளகாய்த் தூள் – முக்கால் ஆழாக்கு, வெந்தயப் பொடி – 25 கிராம், கடுகுப் பொடி – 25 கிராம், உரித்த பூண்டு – 50 கிராம் (கரகரப்பாக இடிக்கவும்), நல்லெண்ணெய் – கால் கிலோ.

தாளிக்க: கடுகு – 1 டீஸ்பூன், வெந்தயம் – 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயத் தூள் – விருப்பத்துக்கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

புளியை நார், விதை நீக்கிச் சூடான தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும் (மூழ்கும் வரை). நெல்லிக்காயை நன்றாகக் கழுவித் துடைத்து துணியின் மீது பரப்பி ஆறவிடவும். ஒரு கத்தியின் உதவியால் நெல்லிக்காய்களின் மத்தியில் அங்கங்குக் கீறிவிடவும். ஒரு கடாயில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டுச் சூடானதும் தாளிக்கக் கொடுத்த பொருட்களைத் தாளிக்கவும். நெல்லிக்காய்களை அதில் போட்டுக் குறைந்த தணலில் மூடி வைக்கவும். அவ்வப்போது காய்களைத் திருப்பிவிடவும். காய்கள் லேசாக மெத்தென்று ஆனதும் புளியை நன்றாக அரைத்து அதோடு உப்பு, மிளகாய்த்தூள், இடித்த பூண்டு சேர்த்துக் கலந்து நெல்லிக்காய் மீது விடவும். 2 நொடிகள் வைத்திருந்து எடுக்கவும். இறக்கியதும் வெந்தயப் பொடி தூவவும். ஆறியதும் ஜாடியில் எடுத்து வைக்கவும்.

இந்த புளி நெல்லிக்காய் ஒரு வருட காலம் கெடாமல் இருக்கும்.

படிகங்களாகாமல் இருக்கும். 20 நாட்கள் இதை அப்படியே ஊறவைக்கவும். 21வது நாள் நன்கு ஊறியிருக்கும். இதைத் தினமும் ஒன்று சாப்பிடலாம். தேவையானால் அதில் சிறிது தேன் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

- அதே நெல்லிக்காயை உதிர்த்து, ஒரு வடிகட்டியில் போட்டு, 2 மணி நேரம் வடிய விட்டு, பிறகு அதில் பொடித்த சர்க்கரை, கார்ன்ஃப்ளார் சேர்த்துப் புரட்டி எடுத்து வைத்தும் அவ்வப்போது ஒன்றிரண்டு சாப்பிடலாம். ●

MGM HEALTHCARE

மக்கள் நலம்

மலர் 1 இதழ் 12

நவம்பர் 2023

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

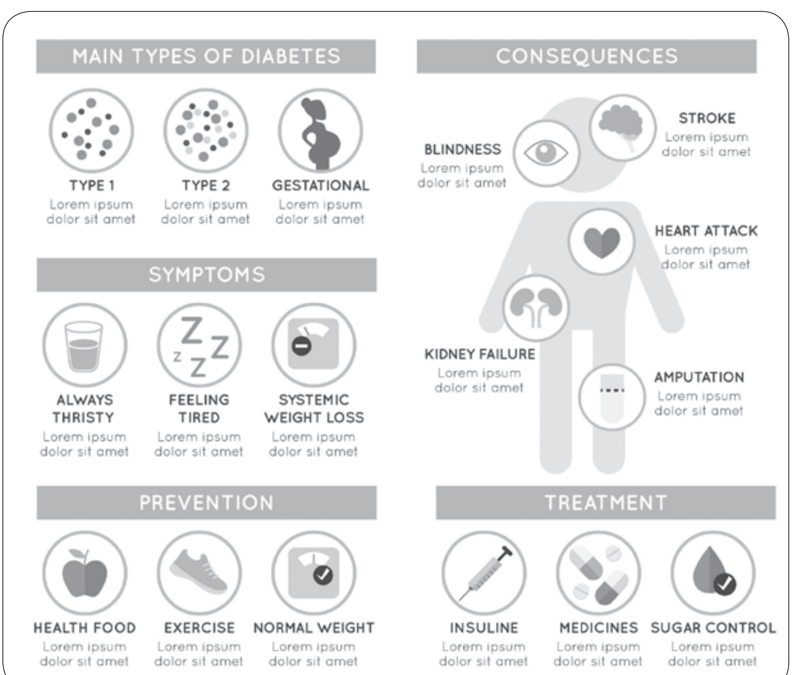
இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்சு மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

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.

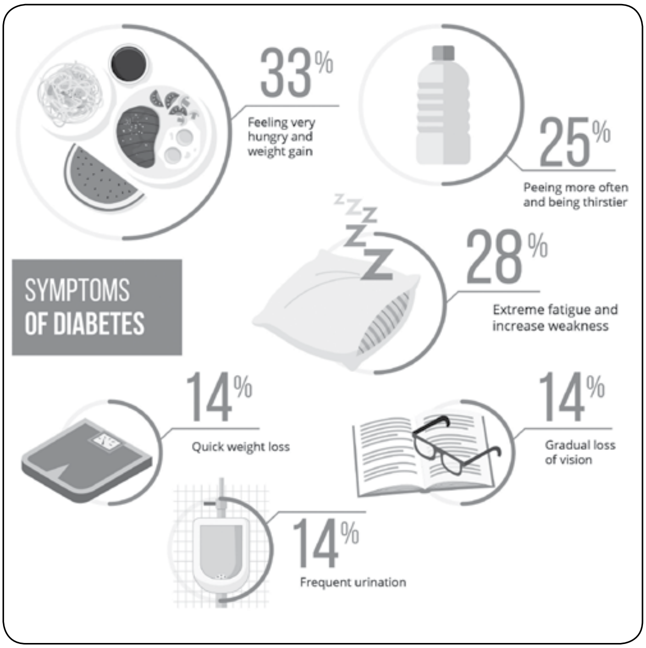
நீரிழிவு!

- 'டயபடீஸ்' என்ற வார்த்தை கிரேக்க மொழியில் 'சிஃபோன்' என்றழைக்கப்படுகிறது. இது கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு நோயின் ஏராளமான சிறுநீரைக் குறிக்கிறது. 'மெல்லிடஸ்' என்பது லத்தீன் மொழியில் 'தேன்' அல்லது 'இனிப்பு' என்பதாகும்.
- வகை 1 நீரிழிவு இன்சுலின் உற்பத்தியின் பற்றாக்குறையால் வகைப்படுத்தப்படுகிறது. வகை 2 நீரிழிவு இன்சுலினை உடல் பயனற்ற முறையில் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படுகிறது.
- வகை 2 நீரிழிவு, வகை 1 நீரிழிவு நோயைவிட மிகவும் பொதுவானது. இதுவே உலகெங்கிலும் உள்ள அனைத்து நீரிழிவு நோய்களிலும் சுமார் 90% ஆகும்.
- முன்னர் அரிதாக இருந்த குழந்தைகளில் டைப் 2 நீரிழிவு நோயின் தாக்கம் உலகம் முழுவதும் அதிகரித்துள்ளது. சில நாடுகளில், இது குழந்தைகள் மற்றும் இளம்பருவத்தில் புதிதாகக் கண்டறியப்பட்டவற்றில் கிட்டத்தட்ட பாதிக்குக் காரணம்.
- 80% நீரிழிவு இறப்புகள் இப்போது குறைந்த மற்றும் நடுத்தர வருமான நாடுகளில் நிகழ்கின்றன.
- நீரிழிவு நோயாளிகள் அல்லாதவர்களை விட, நீரிழிவு நோயாளிகள் அல்சைமர் நோய் மற்றும் டிமென்ஷியாவின் பிற வடிவங்களை வளர்ப்பதற்கான அதிக ஆபத்தில் உள்ளதாகச் சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.
- 20 – 74 வயதுடைய நபர்களின் பார்வை இழப்புக்கு நீரிழிவு நோய் முக்கியக் காரணமாகும். நீரிழிவுடன் தொடர்புடைய பார்வை இழப்பை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் 90% வரை இப்பிரச்னையைத் தடுக்க முடியும் என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் வலியுறுத்துகின்றனர்.
- 35 மில்லியனுக்கும் அதிகமான நீரிழிவு நோயாளிகளுடன், உலகிலேயே அதிக நீரிழிவு மக்கள்தொகையை இந்தியா கொண்டுள்ளது. 2025–ம் ஆண்டில், இந்த எண்ணிக்கை 70 மில்லியனாக அதிகரிக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது, அதாவது உலகிலுள்ள ஒவ்வோர் ஐந்தாவது நீரிழிவு நோயாளியும் இந்தியராக இருப்பார்.



- 'ஆப்பிள்' உடல் வடிவம் கொண்ட நபர்கள், 'பேரி' உடல் வடிவங்களைக் கொண்டவர்களைவிட நீரிழிவு நோய்க்கு அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர்.
- நீரிழிவு நோய் உடையவர்களின் ஆயுட்காலம் முறையான கட்டுப்பாடு இல்லாதபட்சத்தில் 5 முதல் 10 ஆண்டுகள் வரை குறைகிறது என்று நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

- குறைந்தபட்சம் மூன்று மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பால் கிடைக்கப் பெறும் குழந்தைகளுக்கு வகை 1 நீரிழிவு நோயின் தாக்கம் குறைவாக இருப்பதாகவும், பெரியவர்கள் உடல் பருமனாக மாறுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவாக இருப்பதாகவும் மருத்துவ ஆராய்ச்சி கண்டறிந்துள்ளது.
- அதிக எடை கொண்ட நபர்கள் நீரிழிவு நோயை உருவாக்கும் அபாயம் அதிகம். ஏனெனில், அதிக கொழுப்புக்கு அதிக இன்சுலின் தேவைப்படுகிறது, கொழுப்பு செல்கள் கொழுப்பு அமிலங்களை வெளியிடுகின்றன, அவை குளுக்கோஸ் வளர்சிதை மாற்றத்தில் குறுக்கிடுகின்றன. மேலும் அதிக எடை கொண்டவர்களுக்கு இன்சுலின் ஏற்பிகள் குறைவாகவே உள்ளன.
- புகைப்பிடித்தல் ரத்த நாளங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமும்,ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிப்பதன் மூலமும், இன்சுலின் எதிர்ப்பை ஊக்குவிக்கும் கேடகோலமைன்களின் வெளியீட்டைத் தூண்டுவதன் மூலமும் நீரிழிவு அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.



- பெண்களுக்கு நீரிழிவுப் பிரச்னையானது ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவுகள், மாதவிடாய் சுழற்சிகள் மற்றும் பாலியல் ஈடுபாடு ஆகியவற்றைப் பாதிக்கிறது.
- இரண்டுமணி நேரம் தொலைக்காட்சி பார்ப்பது நீரிழிவு அபாயத்தில் 14% அதிகரிப்புடன் தொடர்புடையதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.
- சிறுநீரகச் செயலிழப்பிற்கு நீரிழிவு நோய் முக்கியக் காரணமாகும், சராசரியாக உலகில் 44% புதிய சிறுநீரகச் செயலிழப்புகள் நீரிழிவு காரணமாகவே ஏற்படுகின்றன.
- ஒவ்வொரு 10 விநாடிக்கும் ஒருவர் உலகளவில் நீரிழிவு தொடர்பான காரணங்களால் இறக்கிறார். உலகில் ஒவ்வோர் ஆண்டும் கிட்டத்தட்ட 3.5 மில்லியன் மக்கள் நீரிழிவு நோயால் இறக்கின்றனர். அடுத்த பத்தாண்டுகளில் இறப்பு விகிதம் 25% அதிகரிக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.
- உலகளவில் ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஒரு மில்லியனுக்கும் அதிகமான உடல் உறுப்புகள் வெட்டப்படுவதற்கும், அதிக சதவிகித கண்புரை நோய்களுக்கும், குறைந்தபட்சம் 5% குருட்டுத்தன்மைக்கும் நீரிழிவே காரணமாகும்.
- நீரிழிவு உள்ளவர்களில் மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் தங்களுக்கு நோய் இருப்பதையே அறிவதில்லை. வகை 2 நீரிழிவு நோய் பெரும்பாலும் எந்த அறிகுறிகளையும் கொண்டிருக்கவில்லை.
- நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இதய நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு நீரிழிவு இல்லாதவர்களைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகம்.
- அடுத்த 10 ஆண்டுகளில் நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் மொத்த இறப்புகள் 50%க்கும் அதிகமாக அதிகரிக்கும் என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது. மிக முக்கியமாக, மேல்–நடுத்தர வருமானம் கொண்ட நாடுகளில் 80%க்கும் மேல் அதிகரிக்கும் என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது.
- நீரிழிவு பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாமை, மருத்துவச் சிகிச்சைகளைப் பெறாமல் இருத்தல் ஆகியவை குருட்டுத்தன்மை, ஊனம், சிறுநீரகச் செயலிழப்பு போன்ற சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.
- நீரிழிவு வராமல் தடுக்கலாம். தினமும் முப்பது நிமிட உடல் செயல்பாடு, ஆரோக்கியமான உணவு ஆகியவை வகை 2 நீரிழிவு நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தை வெகுவாகக் குறைக்கும்.
- நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் ரத்தச் சர்க்கரை அளவை அடிக்கடிச் சரிபார்க்க வேண்டும். அவை மிக அதிகமாக இருந்தாலும் (ஹைப்பர் கிளைசீமியா), மிகக் குறைவாக இருந்தாலும் (ரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு) நீரிழிவு கோமாவில் விழும் அபாயம் உள்ளது. ஆகவே, தேவை அதிக கவனம்! ●

நீரிழிவும் இந்திய இளைஞர்களும்!

நீரிழிவு என்பது ஒரு நாள்பட்ட நோயாகும். இது ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருப்பதால் ஏற்படுகிறது. நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலுள்ள சர்க்கரை பொதுவாக கணையத்தால் உற்பத்தி செய்யப்படும் இன்சுலின் என்ற ஹார்மோனின் உதவியுடன் உடலில் ஆற்றலாகச் சேமிக்கப்படுகிறது. உடலால் போதுமான இன்சுலினை உற்பத்தி செய்ய முடியாமலோ, உற்பத்தி செய்யப்படும் இன்சுலினைத் திறம்படப் பயன்படுத்த முடியாமலோ இருந்தால், அது ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் கட்டுப்பாடற்ற அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தும். இது மருத்துவ ரீதியாக ஹைப்பர் கிளைசீமியா என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இந்தியாவில், நீரிழிவு நோய் வளர்ந்து வரும் சவாலாக உள்ளது. தென்கிழக்கு ஆசியர்களே நீரிழிவு நோயால் அதிக அளவு பாதிக்கப்படுவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. நீரிழிவு மற்றும் பிற தொற்றாத நோய்களின் பரவல் இன்று இளம் இந்தியாவில் பரவலாக இருக்கும் பல காரணிகளால் ஏற்படுகிறது. உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை, ஆரோக்கியமற்ற உணவு, புகையிலைப் பயன்பாடு, அதிகப்படியான மது அருந்துதல்... இந்தக் காரணிகள் பெரும்பாலும் உடல் பருமனுக்கு வழிவகுக்கும், இது தாமதமாகத் தொடங்கும் நீரிழிவு நோய்க்கான மிக முக்கியமான ஆபத்துக் காரணிகளில் ஒன்றாகும். இதுவே வகை 2 நீரிழிவு நோய் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

சமீப காலம் வரை, வகை 2 நீரிழிவு 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரியவர்களில் முதன்மையாகக் காணப்பட்டது, இப்போதோ இது குழந்தைகள் மற்றும் இளம் வயதினரிடமும் அதிகரித்து வருகிறது. முன்னர் அமெரிக்கா போன்ற உயர் வருமானம் கொண்ட நாடுகளில் மட்டுமே நீரிழிவு பிரதான பிரச்னையாக இருந்தது. இது அவர்களின் வாழ்க்கை முறை காரணமாக ஏற்பட்டது. கடந்த இருபதாண்டுகளாக இந்தியா போன்ற குறைந்த மற்றும் நடுத்தர வருமான நாடுகளில் நீரிழிவின் பரவல் வேகமாக அதிகரித்து வருகிறது. இந்தியாவில் உள்ள அனைத்து நீரிழிவு நோயாளிகளில் 95%க்கும் மேற்பட்டவர்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். நல்ல வேளையாக வகை 1 நீரிழிவு நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை குறைவாக உள்ளது.

இன்சுலின் சுரப்பைத் தடுப்பதற்கெனப் பொதுவான அம்சங்கள் சில இருக்கின்றன. நீரிழிவு நோய் உருவாவதற்கு முன்பே இவை நம் உடலில் காணப்படுகின்றன; பிற்காலத்தில் நீரிழிவு நோய் வருவதைத் தூண்டுகின்றன. இவற்றைச் 'சர்க்கரை நோயின் முன்காரணிகள்' (Diabetes Risk Factors) என்கிறோம். இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று இருந்தாலே போதும், நீரிழிவு நோய் வரலாம்.

உடல்நலப் பாதிப்புகள்

உயர் ரத்தச் சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரப்படாவிட்டால், அது காலப்போக்கில் ரத்த நாளங்கள், நரம்புகள், இதயம், மூளை, கண்கள் மற்றும் சிறுநீரகங்களைச் சேதப்படுத்தும். நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெரியவர்களுக்கு மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்படும் வாய்ப்பு இரண்டு மடங்கு அல்லது மூன்று மடங்கு அதிகம்.

நீரிழிவு காரணமாக ரத்த நாளங்கள் தடுக்கப்பட்டு, கீழ் முனைகளில் நரம்புகள் சேதமடையும் போது, கால் புண்கள் மற்றும் தொற்றுநோய்களின் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது, இது இறுதியில் குடலிறக்கத்தை ஏற்படுத்தும். கண்ணின் விழித்திரையில் உள்ள சிறிய ரத்த நாளங்களுக்கு

நடைப்பயிற்சி, ஓட்டம், சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல் போன்ற பிரத்யேகப் பயிற்சிகளை 30 நிமிடம் செய்தாலே போதும், உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் நீரிழிவு நோயிலிருந்து விடுபடலாம்.

ஏற்படும் சேதம் நீரிழிவு ரெட்டினோபதி பிரச்னையைக் கொண்டுவரும், இது பார்வைக் குறைபாடு மற்றும் பார்வை இழப்பைக்கூட ஏற்படுத்தக்கூடும்.

ப்ரீடியாபயாட்டீஸ் என்பது ரத்தச் சர்க்கரை அளவு இயல்பைவிட அதிகமாக இருக்கும் நிலை, ஆனால், இது டைப்2நீரிழிவுநோய்க்குத்தகுதிபெறும் அளவுக்கு அதிகமாக இல்லை. ப்ரீடியாபெட்டிக் நிலை கண்டறியப்பட்டால், அதை ஒரு வாய்ப்பாகவே கருதுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை முறை தேர்வுகளில் சரியான நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும், இதைச் சாதாரண நிலைக்கு மாற்றவும் இது நல்வாய்ப்பு. ப்ரீடியாபயாட்டீஸ் தாக்கங்களைப் புரிந்துகொள்ளாததால் பெரும்பாலும் பலர் அதைப் புறக்கணிக்கிறார்கள்.

நீரிழிவு கண்டறியப்பட்டவுடன், அடுத்ததாக எழும் பிரச்சனை கட்டுப்பாடற்ற சர்க்கரை அளவு. நீரிழிவு நோயாளிகள் தொடர்ந்து மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளாதபோதும், தொடர்ந்து தங்கள் மருத்துவரை ஆலோசிக்காமல் இருக்கும்போதும், மருத்துவ ஆலோசனைக்கு எதிராக கண்மூடித்தனமாகச் சாப்பிடும்போது இது நிகழ்கிறது. ப்ரீடியாபயாட்டீஸ், கட்டுப்பாடற்ற சர்க்கரை அளவு... இவை இரண்டையும் புறக்கணிப்பது பேரழிவை ஏற்படுத்தும்.

நீரிழிவைத் தடுப்பது எப்படி?

இது மிகவும் எளிமையானதுதான். உண்மையில், ஆரோக்கியமான உணவு, தினசரி உடற்பயிற்சி, புகைபிடிப்பதைத் தவிர்ப்பது ஆகியவை நீரிழிவு நோயைத் தடுக்க உதவும். இவை பெரும்பாலும் எளிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களே.

சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளில் இருந்து விலகி இருங்கள்!

நம் தாத்தா, பாட்டி போன்ற பெரியவர்கள் அன்று சாப்பிட்டதை இன்று நாம் சாப்பிடுவதோடு ஒப்பிடும்போது, உப்பு, மாவுச்சத்து, சர்க்கரை, சுத்திகரிக்கப்பட்ட கொழுப்புகளில் குறிப்பிடத்தக்க அதிகரிப்பு உள்ளது. நமது விரைவான வாழ்க்கைமுறையின் காரணமாக துரித உணவு, பீட்சாக்கள், பர்கர்கள், சிப்ஸ், குளிர்பானங்களின் பயன்பாடுகள் இன்று அதிகரித்துள்ளன.

இது இந்திய உணவு மற்றும் மேற்கத்திய உணவு பற்றிய விவாதம் அல்ல. நமக்கு மிகவும் பிடித்த சமோசாக்கள், பெரும்பாலான சாட் உணவுகள் போன்ற இந்திய தின்பண்டங்களும் நம் உடலில் அதே விளைவைக் கொண்டிருக்கின்றன. நீங்கள் சாலட்களை மட்டும் சாப்பிடவோ, பட்டினி கிடக்கவோ தேவையில்லை, வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், உணவு நார்ச்சத்து, புரதங்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் நல்ல கொழுப்புகள் நிறைந்த சீரான உணவை உண்ண வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு அரை மணி நேரம்தான்!

உங்களுக்குப் பிடித்த டிவி நிகழ்ச்சியின் ஒரு சிறிய அத்தியாயம் அரை மணிநேரம் எடுக்கிறது. இதே அளவு நேரத்தைச் சமூக ஊடகங்களில் நாம் செலவழிக்கிறோம். இன்னும் நம்மில் பலர் நமது ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது செய்ய அதே 30 நிமிடங்களை எடுத்துக்கொள்வதில்லை. நடைப்பயிற்சி, ஓட்டம், சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல் போன்ற பிரத்யேகப் பயிற்சிகளை 30 நிமிடம் செய்தாலே போதும்... உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் நீரிழிவு நோயிலிருந்து விடுபடலாம்.

ஒவ்வோர் ஆண்டும் உங்களை நீங்களே சரிபார்க்கவும்!

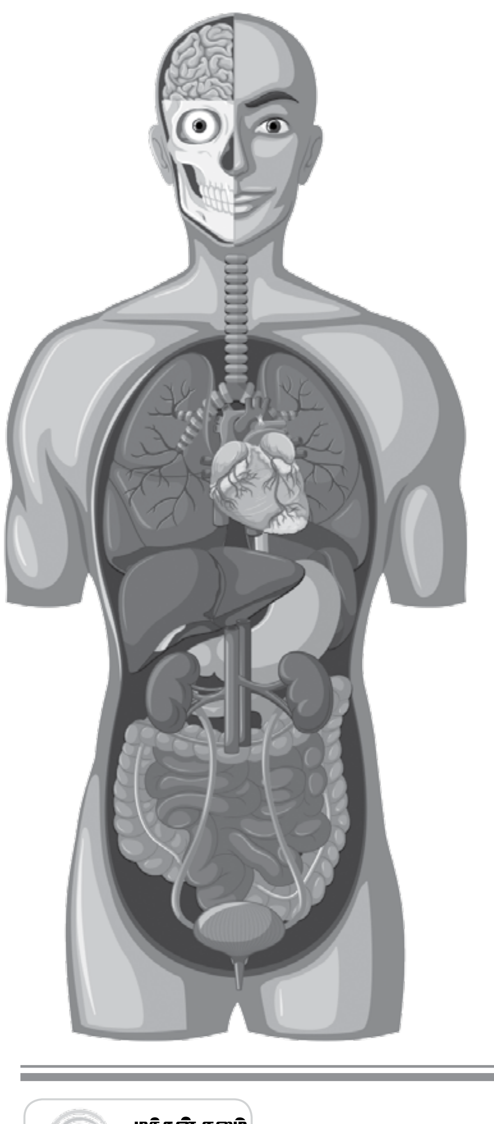
பெரியவர்களுக்கு வருடாந்திரச் சுகாதாரப் பரிசோதனைகள் எப்போதும் அறிவுறுத்தப்படுகின்றன, ஏனெனில், வருமுன் காக்க இதுவே உதவும்.

நீரிழிவு, கர்ப்பகால நீரிழிவு, உடல் பருமன் போன்ற குடும்ப வரலாறு இருந்தால் அல்லது உங்களை நீரிழிவு நோயாளியாக மாற்றக்கூடிய வாழ்க்கைமுறையில் இருந்தால், உடல்நலப் பரிசோதனைக்குப் பதிவு செய்ய இருமுறை யோசிக்க வேண்டாம். ஏனெனில், வழக்கமான சோதனைகளைப் பெறாத பெரும்பாலான மக்கள் நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகளைக் காண்பதில்லை. அதனால் தாமதமாக நோயறிதல் செய்யப்படும் நேரத்தில் காணப்படும் நோய் முற்றிய நிலை உறுப்பு சேதத்தை ஏற்படுத்தும்.

உங்கள் வாழ்க்கை உங்கள் கையில் உள்ளது. நீங்கள் எந்த விஷயங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

முன்கூட்டிய வாழ்க்கைமுறை மாற்றம், சரியான நேரத்தில் கண்டறிதல், சரியான மேலாண்மை ஆகியவை ஒரு சாதாரண, நீரிழிவு இல்லாத வாழ்க்கையை வாழ உதவும் ●

உங்கள் உடலைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா?



1. பெரியவர்களுக்கு வாரத்துக்கு எவ்வளவு நேர உடற்பயிற்சி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?

அ. 30 நிமிடங்கள்
ஆ. 150 நிமிடங்கள்
இ. 60 நிமிடங்கள்
ஈ. 90 நிமிடங்கள்

விடை: 18 – 64 வயதுடைய பெரியவர்கள் வாரம் முழுவதும் குறைந்தபட்சம் 150 நிமிடங்கள் மிதமான – தீவிரமான ஏரோபிக் உடல் செயல்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும் அல்லது குறைந்தது 75 நிமிடங்கள் தீவிரச் செயல்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் பரிந்துரைக்கிறது.

2. இந்த உணவுகளில் எது ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்களின் நல்ல மூலமாகும்?

அ. கோழி
ஆ. சால்மன் மீன்
இ. மாட்டிறைச்சி
ஈ. அரிசி

விடை: சால்மன் ஒமேகா–3 கொழுப்பு அமிலங்களின் சிறந்த மூலமாகும். இது வீக்கத்தைக் குறைப்பது, ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பது போன்ற பல ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது.

3. பெரியவர்களுக்குப் பொதுவாக எத்தனை மணிநேரத் தூக்கம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?

அ. 4 – 6 மணிநேரம்
ஆ. 7 – 9 மணிநேரம்
இ. 10 – 12 மணிநேரம்
ஈ. 13 மணிநேரத்திற்கு மேல்

விடை: நேஷனல் ஸ்லீப் ஃபவுண்டேஷன் பெரியவர்கள் (வயது 18 – 64) உகந்த ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்காக ஓர் இரவில் 7 – 9 மணிநேரம் தூங்க வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கிறது.

4. சூரிய ஒளியில் வெளிப்படும் போது எந்த வைட்டமின் உடலால் ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது?

அ. வைட்டமின் ஏ
ஆ. வைட்டமின் சி
இ. வைட்டமின் டி
ஈ. வைட்டமின் ஈ

விடை: வைட்டமின் டி சூரிய ஒளியின் வெளிப்பாட்டுக்குப் பதிலளிக்கும் விதமாக நம் சருமத்தில் உற்பத்தி செய்யப்படுவதால் சூரிய ஒளி வைட்டமின் என்று அறியப்படுகிறது. எலும்பு ஆரோக்கியம், நோயெதிர்ப்புச் செயல்பாடு மற்றும் மனநிலையை ஒழுங்குபடுத்துவதற்குப் போதுமான வைட்டமின் டி அளவுகள் முக்கியம்.

5. வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை மற்றும் மனநலனை மேம்படுத்தும் கவனம் செலுத்தும் சுவாசம் மற்றும் தொடர்ச்சியான போஸ்களை உள்ளடக்கிய பயிற்சி என்ன?

அ. பிலேட்ஸ்

ஆ. யோகா

இ. ஏரோபிக்ஸ்

ஈ. பளு தூக்குதல்

விடை: யோகா என்பது நெகிழ்வுத்தன்மை, வலிமை மற்றும் மனநலனை மேம்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்ட தொடர்ச்சியான போஸ்கள், கவனம் செலுத்தும் சுவாசம் மற்றும் தியானப் பயிற்சிகளை உள்ளடக்கியது.

6. பின்வரும் பழக்கங்களில் எது ஆரோக்கியமான இதயத்தைப் பராமரிப்பதுடன் இணைக்கப்படவில்லை?

அ. வழக்கமான உடற்பயிற்சி

ஆ. புகைப்பிடித்தல்

இ. பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் நிறைந்த உணவை உட்கொள்வது

ஈ. மன அழுத்தத்தை நிர்வகித்தல்

விடை: புகைப்பிடித்தல் இதய நோய்களுக்கான முக்கிய ஆபத்துக் காரணி. வழக்கமான உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் மன அழுத்த மேலாண்மை ஆகியவை ஆரோக்கியமான இதயத்தைப் பராமரிக்கப் பங்களிக்கும் நடைமுறைகள்.

7. உடலில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்களின் முதன்மைச் செயல்பாடு என்ன?

அ. ஆற்றல் மட்டங்களை அதிகரிக்கவும்

ஆ. நினைவாற்றலை அதிகரிக்கவும்

இ. ஃப்ரீ ரேடிக்கல்களை எதிர்த்துப் போராடுதல்

ஈ எடை இழப்பை ஊக்குவிக்கவும்

விடை: ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் ஃப்ரீ ரேடிக்கல்களை (உடலில் உள்ள செல்களைச் சேதப்படுத்தும் நிலையற்ற மூலக்கூறுகள்) எதிர்த்துப் போராட உதவுகின்றன. ஃப்ரீ ரேடிக்கல்களை நடுநிலையாக்குவதன் மூலம் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்துக்குப் பங்களிக்கின்றன. நாள்பட்ட நோய்களைத் தடுக்க உதவுகின்றன.

8. பின்வரும் செயல்பாடுகளில் எது வலிமைப் பயிற்சியின் ஒரு வடிவமாகும்?

அ. ஜாகிங்

ஆ. நீச்சல்

இ. டெட்லிஃப்ட்ஸ்

ஈ. சைக்கிள் ஓட்டுதல்

விடை: டெட்லிஃப்ட்ஸ் என்பது முதுகு, கால்கள் உட்படப் பல தசைக் குழுக்களைக் குறிவைக்கும் வலிமைப் பயிற்சியின் ஒரு வடிவமாகும். வலிமைப் பயிற்சிகள் தசை வலிமையை உருவாக்க உதவும்.

9. மனநிறைவு (mindfulness) என்றால் என்ன?

அ. மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் நிலை

ஆ. முன்முடிவு இல்லாமல் தற்போதைய தருணத்தில் முழுக் கவனம் செலுத்துதல்

இ. ஒருவரின் உணவில் மட்டும் கவனம் செலுத்துதல்

ஈ. எதிர்காலப் பணிகள் மற்றும் இலக்குகளில் கவனம் செலுத்துதல்

விடை: மனநிறைவு என்பது தற்போதைய தருணத்தில் முழுக் கவனத்தைச் செலுத்தி, எண்ணங்கள், உணர்வுகளைத் தீர்ப்பு இல்லாமல் கவனிப்பது. இது மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து மனநலத்தை மேம்படுத்தும்.

10. ஒரு சராசரி வயது வந்தவர் தினமும் எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?

அ. 1 – 2 லிட்டர்

ஆ. 2 – 3 லிட்டர்

இ. 3 – 4 லிட்டர்

ஈ. 5 லிட்டருக்கு மேல்

விடை: தேசிய அறிவியல், பொறியியல் மற்றும் மருத்துவ அகாடமிகள் ஆண்களுக்குத் தினமும் சுமார் 3.7 லிட்டர் (அல்லது 13 கப்) மற்றும் பெண்களுக்கு 2.7 லிட்டர் (அல்லது 9 கப்) தண்ணீர் உட்கொள்ளப் பரிந்துரைக்கிறது, இதில் அனைத்துப் பானங்களும் உணவிலுள்ள நீரும் அடங்கும்.

11. உடலில் உள்ள திசுக்களைக் கட்டியெழுப்பவும் சரிசெய்யவும் எந்த ஊட்டச்சத்து அவசியம்?

அ. புரதம்

ஆ. சர்க்கரை

இ. வைட்டமின் சி

ஈ. ஃபைபர்

விடை: உடலில் உள்ள தசைகள் மற்றும் தோல் உள்ளிட்ட திசுக்களை உருவாக்குவதற்கும் சரிசெய்வதற்கும் புரதம் அவசியம். இது உடல் திசுக்களின் கட்டுமானத் தொகுதிகளில் ஒன்றாகும். மேலும் இது ஒரு எரிபொருள் மூலமாகவும் செயல்படுகிறது.

சரி... உங்களுக்கு எத்தனை விடைகள் சரி? ●

Q&A

குழந்தைகளின் மலச்சிக்கல்!

குழந்தைகளின் மலச்சிக்கலைப் புரிந்துகொள்வதற்கும் உங்களுக்கு உள்ள சந்தேகங்களை நிவர்த்தி செய்வதற்கும் உதவும் சில கேள்வி – பதில்கள் இங்கே...

மலச்சிக்கல் என்பது என்ன?

மலச்சிக்கல் என்பது எப்போதாவது மலம் வெளியேறுவது (வாரத்துக்கு 3 முறைக்கும் குறைவாக). மலச்சிக்கல் என்பது குழந்தைப் பருவத்தில் மிகவும் பொதுவான கவலையாக உள்ளது. பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு அதன் முதல் வயதில் மலச்சிக்கல் தொடங்குகிறது. அது குழந்தை மற்றும் குடும்பத்துக்கு குறிப்பிடத்தக்க துன்பத்தை ஏற்படுத்தும்.

குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட என்ன காரணம்?

முறையற்ற உணவு (குறைவான திரவங்கள், நார்ச்சத்துக் குறைவு, குழந்தைப் பருவத்தின் பிற்பகுதியில் அதிகப்படியான பால் உட்கொள்ளல்), உடல் செயல்பாடு இல்லாமை, முன்கூட்டிய கழிப்பறைப் பயிற்சி, சுற்றுச்சூழலில் மாற்றம் (வீடு அல்லது பள்ளி) மற்றும் உளவியல் காரணிகளால்தான் 90 சதவிகித மலச்சிக்கல் பிரச்னைகள் துரிதப்படுத்தப்படுகின்றன. குடல், மூளை, மூளைத்தண்டு வடம், ஹார்மோன்கள் அல்லது சில மருந்துகளின் பக்க விளைவு ஆகியவற்றில் ஏற்படும் அசாதாரணங்கள் காரணமாகவும் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்.

எப்போது, எப்படி கழிப்பறைப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்?

முறையான கழிப்பறைப் பயிற்சியை 2 வயதுக்குப் பிறகு தொடங்குவதே நல்லது. கழிப்பறைப் பயிற்சியை முன்கூட்டியே தொடங்குவது மலச்சிக்கலுக்கு ஒரு பொதுவான காரணம். அதனால் அந்த அவசரம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். 'ரூல் ஆஃப் ஒன்' என்கிற விதியைப் பின்பற்றுங்கள். கழிவறைப் பயிற்சியை ஒரே நேரத்தில் (பொதுவாக ஒவ்வொரு முக்கிய உணவுக்குப் பிறகும் சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு), உங்கள் வீட்டில் ஒரே இடத்தில், ஒருவராலேயே, அதற்கு ஒரு வார்த்தையைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துதல் நல்லது. இந்த வழிமுறை சிறப்பாகச் செய்யப்படுகிறது.

ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை மட்டுமே மலம் கழிக்கிறது. அது துகள்கள் போல் தெரிகிறது. அவளுக்கு இன்னும் மலச்சிக்கல் இருக்க முடியுமா?

அது சாத்தியமே! உங்கள் குழந்தையின் மலத்தின் தன்மையைக் கவனிப்பது உதவியாக இருக்கும். 'பிரிஸ்டல் ஸ்டூல் சார்ட்' பார்க்கவும்.

குழந்தை வாரத்திற்கு 3 அல்லது 4 முறை சிரமப்பட்டு மலம் கழிக்கிறது. இந்த நிலையில் மருத்துவரின் மதிப்பீடு அவசியமா?

ஆம். ரத்தத்துடன் அல்லது வலிமிகுந்த மலம், கழிப்பறை திறன் பெற்ற பிறகு குழந்தையின் உள்ளாடையில்

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் அறிவுப்புதிர் விடை

[1] கு	ட	ல்	பு	ழு	[2] மு	ன்	ம	ரு	[3] ப
ங்	து	[4] ம	■	■	து	■	■	■	க்
[4] டெ	■	[5] தே	■	■	கு	■	வி	■	க
■	■	■	■	■	■	ங்	[7] கி	க்	[8] வா
வு	ழ்	ற	[9] பி	■	■	■	■	■	த
ல்	■	■	■	■	■	[10] ர	த்	த	ம்
[11] வா	ல்	[12] ந	ட்	■	■	■	■	■	■
ய	■	தி	■	ழை	[13] ம	■	ம்	■	ல்
த	■	■	■	■	ல	■	ண	■	வ
[14] இ	னி	ப்	பு	■	ம்	ண	[15] ர	ஜ⁶	[16] அ

விருப்பமின்றி மலம் வெளியேறுதல் மற்றும் பெரிய மலம் போன்ற பிற சிக்கல்களுடனும் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். உங்கள் குழந்தை பீரோக்களுக்குப் பின்னால் ஒளிந்துகொள்வது, கால்களைக் குறுக்கிக்கொண்டு கால்விரல்களில் நிற்பது, குதிகால்களை அழுத்துவது போன்ற நடத்தைகளை வெளிப்படுத்துகிறீர்களா? அப்படியானால், குழந்தை மலம் கழிக்க சிரமப்படுவதைப் போன்ற தோற்றத்தை அவை கொடுக்கின்றன,

குழந்தையின் மலச்சிக்கலை மதிப்பிடுவதற்கு என்னென்ன சோதனைகளுக்கு உட்படுத்தப்படும்?

குழந்தையின் மலச்சிக்கலைத் திறம்பட நிர்வகிப்பதற்கு ஒரு விரிவான வரலாறு மற்றும் ஒரு நல்ல மருத்துவப் பரிசோதனை தேவை. அரிதாக, வயிற்றின் எக்ஸ்ரே போன்ற சோதனைகள் அல்லது அடிப்படைக் காரணங்களைக் கண்டறிய ரத்தம் மற்றும் சிறுநீர் பரிசோதனைகள் தேவைப்படலாம். இந்தச் சோதனைகள் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் வேறுபடலாம்.

வீட்டிலேயே மலமிளக்கி மருந்துகளை முயற்சிக்கலாமா?

மலச்சிக்கல், மருந்துகளால் மட்டுமே திறம்பட நிர்வகிக்கப்படுவதில்லை. நீண்ட காலத்திற்கு உதவும் ஒரு விரிவான திட்டத்தைப் பட்டியலிடக்கூடிய மருத்துவரின் விரிவான பகுப்பாய்வு அவசியம். எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில் ஆலோசனை, தகுந்த கழிவறைப் பயிற்சி, குழந்தையின் உணவு மற்றும் திரவ உட்கொள்ளலை யதார்த்தமாக மாற்றியமைத்தல், சரியான காலத்திற்குச் சரியான மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல், நீடித்த வெற்றிகரமான விளைவை உறுதிசெய்யக் கட்டமைக்கப்பட்ட பின்தொடர்தல் அட்டவணை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய பல்நோக்கு அணுகுமுறையைப் பின்பற்றுகிறோம்.

சிகிச்சை அளிக்கப்படாத மலச்சிக்கலின் விளைவுகள் என்னென்ன?

சிகிச்சை அளிக்கப்படாத மலச்சிக்கல் உள்ள குழந்தைக்கு ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்கள் வலிமிகுந்த மலம் கழித்தல், அது மேலும் மோசமடைதல், குதப் பிளவுகள், ஆசனவாய் வழியாக நரம்புகள் வீக்கம் (மூலநோய்) அல்லது குடலின் ஒரு பகுதி ஆசனவாய் வழியாக வெளிப்படுதல் (மலக்குடல் சரிவு), அதிகப்படியான சிரமம் காரணமாக உள்ளாடையில் தன்னிச்சையான கழித்தல் (மல அடங்காமை) மற்றும் சிறுநீர்ப் பாதை நோய்த்தொற்றுகள்.

குழந்தையின் மலச்சிக்கலைத் தடுப்பது எப்படி?

சிகிச்சையைவிடத் தடுப்பு எப்போதுமே சிறந்தது. இரண்டு வயதுக்குப் பிறகுதான் குழந்தைக்குக் கழிவறைப் பயிற்சி அளிப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும், குழந்தை மலத்தை அடக்கித் தள்ளும் சூழ்நிலைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும், குழந்தைக்குப் போதுமான திரவங்கள் மற்றும் முழுத் தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் நார்ச்சத்து கொண்ட சமச்சீரான உணவைக் கொடுக்கவும், ஃபாஸ்ட் ஃபுட், ஜங்க் ஃபுட் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும். வயிற்று வலிக்குப் பயன்படுத்தப்படும் சில இருமல் சிரப்கள் மற்றும் மருந்துகள்கூட மலச்சிக்கலைத் தூண்டலாம், எனவே, முன்னதாக மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம்.

குழந்தையின் தீவிர மலச்சிக்கல் சிகிச்சைக்கு மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டுமா?

பல பெற்றோரின் நேரக் கட்டுப்பாடு மற்றும் சில நேரங்களில் (COVID–19 தொற்றுநோய் போன்ற) தொற்று அபாயத்தைக் கருத்தில் கொண்டு, MGM ஹெல்த்கேர் வீடியோ ஆலோசனை வாய்ப்பையும் வழங்குகிறது, இணையதளம் மூலமும் மருத்துவர்களை அணுகலாம். உங்கள் குழந்தையின் வரலாற்றை எடுத்துக்கொள்வது மற்றும் அடிப்படை மதிப்பீடு செய்வது, வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள், மருந்துகள் மற்றும் பின்தொடர்தல் குறித்து இதிலேயே மருத்துவர் ஆலோசனை வழங்க உதவும். நேரடி வருகை அவசியமானால், உங்களுக்கு ஏற்ற நேரத்தில் உங்கள் சந்திப்பு உறுதி செய்யப்படும். அதனால், நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டிய கால அளவு கணிசமாகக் குறைக்கப்படும். ●

தோள்பட்டை ஆர்த்ரைட்டிஸ் ஏன்? எப்படி?

ஓர் அலமாரியில் இருந்து எதையேனும் எடுக்க நீங்கள் உங்கள் கைகளை உயர்த்துகிறீர்கள்... உங்கள் தோள்பட்டை விறைக்கிறது மற்றும் அதில் விரிசல் போன்ற ஏதோ ஒன்று ஏற்படுகிறது. அந்த உணர்வுக்குப் பிறகு நீங்கள் உங்கள் தோளை மேலும் நகர்த்த விரும்பமாட்டீர்கள். இப்படியொரு சூழலைச் சந்தித்திருக்கிறீர்களா? ஆம்... இது தோள்பட்டை கீல்வாதத்தின் (ஆர்த்ரைட்டிஸ்) பல்வேறு வடிவங்களில் ஒன்றாகவும் இருக்கலாம் (கீல்வாதம் முதல் முடக்குவாதம் வரை). உங்களுக்கு எந்த வகையான தோள்பட்டை கீல்வாதம் இருந்தாலும், தோள்பட்டை முடக்குவாதச் சிகிச்சைத் திட்டத்தின் முக்கியப் பகுதியாகத் தோள்பட்டைப் பயிற்சிகளையே உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைப்பார்.

தோள்பட்டை கீல்வாதத்தின் வகைகள்

கீல்வாதம்

தோள்பட்டை மூட்டில் உள்ள குருத்தெலும்பு படிப்படியாகத் தேய்ந்து, எலும்புகளுக்கு இடையே உள்ள பாதுகாப்பு இடைவெளி குறைகிறது. எலும்பு எலும்போடு தேய்த்தல் மற்றும் மூட்டில் உராய்வு காரணமாக வலி, விறைப்பு ஏற்பட்டு, அது குறைந்த அளவிலான இயக்கத்துக்கு வழிவகுக்கிறது. அதன்பின் உங்கள் தலைமுடியைச் சீவுவது அல்லது ஒரு பையை எடுத்துச் செல்வது போன்ற மிகச் சாதரணமான அன்றாட வேலைகள்கூட மிகவும் சவாலானதாகவும் வேதனையாகவும் மாறும். தோள்பட்டையின் இயக்க வரம்பை இழப்பதால், அது தோள்பட்டை மற்றும் கழுத்து முழுவதும் தசைப்பிடிப்புக்கு வழிவகுக்கும். தலைவலியையும் ஏற்படுத்தும். கீல்வாதம் பொதுவாக 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களையே அதிக அளவில் பாதிக்கிறது.

முடக்குவாதம்

இந்த ஆர்த்ரைட்டிஸில் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு உங்கள் மூட்டில் உள்ள சினோவியம் எனப்படும் ஒரு பாதுகாப்புப் புறணியைத் தவறாகத் தாக்கி, குருத்தெலும்புகளை அழிக்கிறது. இது முதலில் சிறிய மூட்டுகளை (உங்கள் கைகள் மற்றும் கால்களில் உள்ளவை போன்றவை) பாதிக்கும் என்றாலும், நோய் முன்னேறும்போது அறிகுறிகள் இரு தோள்களுக்கும் பரவக்கூடும்.

பிந்தைய அதிர்ச்சிகரமான கீல்வாதம்

தோள்பட்டைக் காயம் (எலும்பு முறிவு அல்லது இடப்பெயர்வு போன்றவை) குருத்தெலும்புகளைச் சேதப்படுத்தலாம்; கூடுதல் தேய்மானம் ஏற்படுத்தலாம். இதுவும் கீல்வாதத்தை ஏற்படுத்தும்.

சுழலும் சுற்றுப்பட்டை கிழிவு மூட்டுவலி

தோளிலுள்ள ரோட்டேட்டர் சுற்றுப்பட்டையானது தசைநாண்கள் மற்றும் தசைகளால் ஆனது, அவை உங்கள் மேல் கை எலும்பின் பந்து பகுதியைச் சுற்றி, ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தசைநாண்கள் அதிகமாகக் கிழிந்தால், அது மேல் கையின் ஒரு பகுதியை மற்ற எலும்புகளுக்கு எதிராகத் தேய்த்து, மேற்பரப்பைச் சேதப்படுத்தி கீல்வாதத்துக்கு வழிவகுக்கும்.

அவஸ்குலர் நெக்ரோசிஸ்

தோள்பட்டையில் ரத்த சப்ளை இல்லாததால் எலும்புத் திசு இறக்கும்போது இந்தப்பிரச்னை ஏற்படுகிறது. நோய், காயம் அல்லது பிற காரணங்களால் மேல் எலும்பின் முனையில் ரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்படலாம். அதனால், ரத்த சப்ளை இல்லாமல் போய், எலும்பு மெதுவாகச் சரிந்து, சீரற்றதாகி, கீல்வாதத்தை ஏற்படுத்தும். ●

ஏடிஎம் இயந்திரங்களும் பொதுக் கழிப்பறைகளும் சமமாக அழுக்காக உள்ளன!

ஏடிஎம் இயந்திரத்திலிருந்து பணம் எடுப்பது என்பது நம்மில் பலர் வழக்கமாகச் செய்யக்கூடிய ஒன்று. ஆனால், எத்தனை பேர் அதைப் பயன்படுத்திய பிறகு கைகளைக் கழுவுகிறோம்? இங்கிலாந்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட தூய்மைப் பரிசோதனையில் ATM இயந்திரங்கள் கழிவறைகளைப் போன்றே அழுக்காக இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. இரண்டு மாதிரிகளிலும் நோய்க்கு வழிவகுக்கும் ஒரேவித பாக்டீரியாவை விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்தனர்.

கிளாஸ்ட்ரோஃபோபியாவைத் தடுக்க ஆப்பிள் வாசனை உதவும்!

வாசனை மற்றும் சுவை சிகிச்சை ஆராய்ச்சி முடிவின்படி, பச்சை ஆப்பிளின் வாசனையானது சில குறிப்பிட்ட மன அழுத்த நிலைகளை நீக்கும். குறிப்பாக கிளாஸ்ட்ரோஃபோபியா என்கிற சிறிய இடங்களில் இருக்கப் பயப்படுகிற நிலைக்கு நிவாரணம் அளிக்க இது உதவும். பச்சை ஆப்பிளை முகர்ந்து பார்ப்பது தலைவலி மற்றும் ஒற்றைத் தலைவலியைத் தடுக்கலாம்.

உடலைக் குளிர்விக்க, சூடாக ஏதாவது குடிக்கவும்!

இது எதிர்மறையாகத் தோன்றலாம். ஆனால், நீங்கள் உடலைக் குளிர்விக்க விரும்பினால், சூடாக ஏதாவது குடிக்கவும். ஒட்டாவா பல்கலைக்கழக மனித இயக்கவியல் பள்ளி ஆய்வின்படி, இந்தப் பானம் உங்கள் உடல் வெப்பநிலையைவிடச் சூடாக இருப்பதால், அது உடலில் வியர்வையைத் தூண்டுகிறது, இது வெப்ப அதிகரிப்பை ஈடுசெய்யும். ஆரம்பத்தில் உங்களைச் சூடாக உணர வைத்தாலும், அது உங்களுக்கு அதிக வியர்வையை ஏற்படுத்தும், எனவே,உடல்திறம்பட விரைவாகக் குளிர்ச்சியடைகிறது.

கையெழுத்து உங்கள் நினைவாற்றலுக்கு உதவும்!

இந்தியானா பல்கலைக்கழகத்தின் ஆய்வில், எதையாவது நினைவில் வைத்துக்கொள்ள, குறிப்புகளை தட்டச்சு செய்வதைவிட, அவற்றைக் கையால் எழுத வேண்டும் என்று கண்டறிந்துள்ளது. எழுதுவது உங்கள் நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும். ஏனெனில், கையால் குறிப்பு எடுப்பதற்குத் தட்டச்சு செய்வதைவிட வேறுபட்ட அறிவாற்றல் செயல்முறைகள் தேவைப்படுகின்றன.

நம்பிக்கையாளர்களே நீண்ட காலம் வாழ்வார்கள்!

டியூக் யுனிவர்சிட்டி மருத்துவ மையத்தின் ஓர் ஆய்வின்படி, இதய நோயாளிகள் தங்கள் சிகிச்சையில் அதிக நம்பிக்கையுடன் இருந்தனர். அதிக அவநம்பிக்கை கொண்டவர்களைவிட அவர்கள் நீண்ட காலம் வாழ்ந்தனர். மேலும், ஐரோப்பிய ஹார்ட் ஜர்னலில் வெளியிடப்பட்ட ஆய்வின்படி, நம்பிக்கையுடன் இருப்பவர்கள் இதய நோயால் பாதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்புகளும் குறைவே!

உள்ளுறுப்பு, குடல் மற்றும் கணைய மாற்று மாநாடு

MGMஹெல்த்கேர்'உறுப்புமாற்று அறுவைசிகிச்சை' பற்றிய விழிப்புணர்வு அமர்வை ஃபவுண்டேஷன் ஆஃப் ஹெல்த்கேர் & வெல்னஸ் ப்ரோமோஷன் ஆஃப் இந்தியா (FHWP) உடன் இணைந்து நடத்தியது.

மல்டிவிசெரல் மற்றும் வயிற்று உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை நிறுவனத்தின் தலைவரும் இயக்குநருமான டாக்டர் அனில் வைத்யா உரை நிகழ்த்திய இந்த அமர்வில் 100க்கும் மேற்பட்ட பிரதிநிதிகள் கலந்துகொண்டனர். மாநாட்டு நன்றியுரையை எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் குழுமத் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி திரு. ஹரிஷ் மணியன் வழங்கினார்.

டாக்டர் அனில் வைத்யா உள்ளுறுப்பு உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் புதுமையான கண்டுபிடிப்புகள் மற்றும் நவீன மருத்துவம் மருத்துவ அறிவியலின் எல்லைகளை மாற்றியமைப்பது பற்றி விவாதித்தார்.

கணைய மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் தனது விரிவான அனுபவத்தையும் பகிர்ந்துகொண்ட டாக்டர் அனில் வைத்யா, மாற்று அறுவை சிகிச்சையானது மனித உடலை மீண்டும் இன்சுலினை உற்பத்தி செய்ய எவ்வாறு அனுமதிக்கிறது என்று விளக்கினார். இது நரம்புப் பாதிப்பு, பார்வை இழப்பு, பக்கவாதம் போன்ற கடுமையான சிக்கல்களைத் தவிர்க்கவும் உதவும்.

கணையம், குடல் மற்றும் பல உள்ளுறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளில் சர்வதேச நிபுணரான டாக்டர் அனில் வைத்யாவின் தலைமையில் கணையம், குடல் மற்றும் பல உள்ளுறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கான வலுவான மருத்துவத் திட்டத்தை சென்னையில் உள்ள எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் வழங்குகிறது.

போர்ட் பிளேரில் சமூக விழிப்புணர்வு முகாம்

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் நிறுவனம் அந்தமானிலுள்ள போர்ட் பிளேயரில் சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாமைச் சிறப்பாக நடத்தியது. குடல் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதன் முக்கியத்துவம் குறித்து மாணவர்களுக்கும் பெற்றோருக்கும் அறிவுறுத்துவதே எங்கள் நோக்கம்.

MGM மருத்துவமனைகள் அவற்றின் தனித்துவமான மருத்துவச் சேவைகளுக்குப் புகழ் பெற்றவை. சமூகத்தில் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வை உறுதி செய்வதே எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் நிறுவனத்தின் இலக்கு.

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரைச் சேர்ந்த மதிப்புக்குரிய இரண்டு மருத்துவர்கள் இந்த முகாமுக்கு வருகை தந்தனர், அவர்கள் போர்ட் பிளேயரிலுள்ள புகழ்பெற்ற பள்ளிக்கு வருகை தந்து அந்தந்த நிபுணத்துவப் பகுதிகள் பற்றிய தகவல்களை வழங்கினர்.

டாக்டர் அருள் பிரகாஷ், மருத்துவ முன்னணி– காஸ்ட்ரோஎன்டாலஜி மற்றும் ஹெபடாலஜி துறையின் மூத்த ஆலோசகர். இவர் குடல் ஆரோக்கியத் துறையில் ஆழ்ந்த அறிவு மற்றும் அனுபவம் பெற்றவர். ஆரோக்கியமான செரிமான அமைப்பைப் பராமரிப்பதன் முக்கியத்துவம் குறித்த தனது மதிப்புமிக்க நுண்ணறிவுகளை அவர் பகிர்ந்துகொண்டார். உகந்த குடல் ஆரோக்கியத்தை அடைவதற்கான மதிப்புமிக்க குறிப்புகள் மற்றும் நடைமுறைகளையும் வழங்கினார்.

முதுகுத்தண்டுக் கோளாறுகளில் நிபுணத்துவம் பெற்ற முதுகுத்தண்டு அறுவை சிகிச்சை துறையின் மூத்த ஆலோசகர் டாக்டர் கருணாகரன், சரியான உடல் தோரணையைப் பேணுவது மற்றும் முதுகெலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கான ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுவது பற்றிய மதிப்புமிக்க நுண்ணறிவுகளை வழங்கினார். இந்த உரைகள் ஆரோக்கியமான மற்றும் சமநிலையான வாழ்க்கையை எவ்வாறு பராமரிப்பது என்பது குறித்து மாணவர்களுக்குக் கற்பித்தன.

அந்தமானிலும் ஆரோக்கியம் காப்போம்!

உலக மூளைக் கட்டி விழிப்புணர்வு தினம்

MGM ஹெல்த்கேர், சென்னை, ‘உலக மூளைக் கட்டி விழிப்புணர்வு தின’த்தை முன்னிட்டு, நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சைத் துறையின் பராமரிப்பில் சிகிச்சை மற்றும் நடைமுறைகளை மேற்கொண்ட குழந்தைகளுக்கு ஒரு மறக்கமுடியாத நாளை உருவாக்கியது.

சிரிப்பும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த ஒரு வேடிக்கையான நாள் அது. எங்கள் லிட்டில் சூப்பர் ஹீரோக்கள் (உள்நோயாளிகள் மற்றும் வெளிநோயாளிகள்), அவர்களின் படைப்பாற்றல் மற்றும் கற்பனையைத் தூண்டும் அற்புதமான நிகழ்ச்சிகளில் எங்களுடன் இணைந்தனர். ஓவியம் வரைதல், அறிகுறிகளை யூகித்தல், மூளை டீசர், மேஜிக் ஷோ, ஓரிகாமி போன்ற சுவாரஸ்யமான அமர்வுகளில் அவர்கள் பங்கேற்றனர். அவர்களின் ஆடை அலங்காரத்தை வெளிப்படுத்தும் வகையில் பேஷன் ஷோவும் நடத்தினோம்.

நாளின் சிறப்பம்சமாக, புகழ்பெற்ற நம் மருத்துவர் ரூபேஷ் குமார் (நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை இயக்குநர்) அவர்கள் ஆற்றிய உரை நம்பிக்கையுடனும் ஆர்வத்துடனும் இக்குழந்தைகள் தங்கள் நாள்களைத் தொடர வழிவகுத்தது.

இலங்கையில் லயன்ஸ் லிட்டில் ஹார்ட்ஸ் திறப்பு விழா

நாம் கைகோத்து ஒன்றாக வேலை செய்யும்போது பெரிய விஷயங்கள் நடக்கும். இந்தத் திட்டம் அதைத்தான் எடுத்துக்காட்டுகிறது.

இலங்கை அரசாங்கம், ஐஸ்வர்யா டிரஸ்ட், லயன்ஸ் கிளப், மெட் டூரிஸம் மற்றும் மைகேர் ஹெல்த் ஆகியவற்றுடன் இணைந்து ‘லயன்ஸ் லிட்டில் ஹார்ட்ஸ்’ என்ற தொலைநோக்கு குழந்தை இதயச் சிகிச்சைத் திட்டத்தை MGM ஹெல்த்கேர் தொடங்கி வைத்துள்ளது.

எங்கள் பெருநிறுவன சமூகப் பொறுப்புணர்வு (CSR) திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக 100 இலவசக் குழந்தை இதய நடைமுறைகளுக்கு நிதியளித்து நாங்கள் அர்ப்பணிப்புடன் செயல்படுகிறோம்.

பிறவி இதயக் குறைபாடுகள் உள்ள சிறு குழந்தைகளைப் பரிசோதித்து சிகிச்சை அளிப்பதையே இந்தத் திட்டம் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் குழந்தைகள் இதயவியல் துறை டாக்டர் கே.ஆர்.பாலகிருஷ்ணன், குழந்தைகளுக்கான இதய மாற்று அறுவை சிகிச்சைத் துறையில் தொலைநோக்குப் பார்வை கொண்டவர்.

சுகாதார அணுகல்தன்மையில் உள்ள இடைவெளியைக் குறைப்பதும், இலங்கையில் உள்ள இளம் நோயாளிகளுக்கு உயிர்காக்கும் மருத்துவத் தலையீடுகளை வழங்குவதுமே எங்களின் இலக்கு. கூட்டுமுயற்சிகளை வளர்த்தல், நிபுணத்துவத்தை மேம்படுத்துதல், சுகாதாரச் சேவைகளில் நேர்மறையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த புதுமைகளை ஊக்குவித்தல் ஆகிய எங்களின் நெறிமுறைகளுடன் இந்த முன்முயற்சி செயல்படுகிறது.

MGM ஹெல்த்கேர் கனெக்ட், இலங்கையின் சுகாதார அமைச்சின் சுகாதாரப் பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம் மற்றும் கொழும்பு லேடி ரிட்ஜ்வே குழந்தைகளுக்கான மருத்துவமனை இயக்குநரான டாக்டர் ஜி.விஜேசூரியவினால் திறந்து வைக்கப்பட்டது. இந்த நிகழ்ச்சியில் இலங்கைக்கான இந்தியத் தூதுவர் மேதகு கோபால் பாக்லே, எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் நிறுவனத்தின் இயக்குநர் டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன், எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் மாற்று மற்றும் இயந்திரச் சுழற்சி ஆதரவு நிறுவன இயக்குநர் டாக்டர் கே.ஆர்.பாலகிருஷ்ணன், மெட் டூரிசம் இன்டர்நேஷனல் தலைவர் டாக்டர் நில்மினி விதானா, ஹெல்த்கேர் சர்வீசஸ் துணைத் தலைவர் திரு.பிரசன்னா.எஸ், Mykare Health CEO திரு.சேனு சாம் ஆகியோர் பங்கேற்றனர்,

இலங்கையில் ஆரோக்கியமான சமூகங்களை வளர்ப்பதும், அங்குள்ள குழந்தைகளின் வாழ்வில் நேர்மறையான தாக்கத்தை உருவாக்குவதும் லயன்ஸ் லிட்டில் ஹார்ட்ஸ் நோக்கமாகும்.

இலங்கையில் எம்ஜிம் ஹெல்த்கேரின் இதயப்பூர்வமான பணி!

varam

for women

Care Beyond the Hour!

Varam at MGM Healthcare is a comprehensive center dedicated to providing a holistic approach to women's health

We are happy to extend our business hours for your Well-being with the launch of an **Evening Clinic** from **17th October 2023**

Experience the art of expert guidance with our distinguished senior consultants, available for consultation

4:00PM-8:00PM

Our Services include

- PCOD
- Menstrual Disorders
- Vaginal infections
- Abnormal Bleeding and pain
- Uterine fibroids
- Stress Urinary Incontinence
- Endometriosis
- Uterine Prolapse
- Menopause Symptoms

It's our promise to support you throughout your glorious journey.

Patient Testimonials - Our moments of love and care

Scan the QR Code or log on **bit.ly/3RO4KKS** to watch

YouTube

Scan the QR Code or log on **bit.ly/3ZMR4li** to watch

YouTube

To know more **www.womensuperspecialtycenter.com**

Appointment: 044 4524 2424

Enquiries: 93840 02420

(9AM - 6PM Monday - Saturday)

: mgmhealthcare.in

MGM HEALTHCARE

தனிச் சுற்றுக்கு மட்டும் (For Private Circulation only)

mgmhealthcare.in/emergencynamgm

Arrival in the hospital within 30 minutes

Anywhere within a radius of 10 KM

Level -1 Trauma Centre

* Highest level of Trauma Care

EMERGENCY-னா MGM
24x7
4200 4200

MGM HEALTHCARE

72, Nelson Manickam Rd,
Chennai - 600 029