MGM HEALTHCARE

மக்கள் நலம்

மலர் 1 • இதழ் 10 • மே 2023

சிறுநீரகங்களைப் பற்றி உங்களுக்கு என்ன தெரியும்?

பிரசவ சிக்கல்களைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

உங்களுக்கு எவ்வளவு தண்ணீர் தேவை?

நாங்கள் புதிய கதவுகளைத் திறக்கிறோம்!

Comprehensive
Liver Care Package

MGM HEALTHCARE

- Liver Specialist Consultation
- Complete Blood Count
- Sodium
- Potassium
- Serum Creatinine
- Prothrombin Time (PT)
- Liver Function Test
  - Serum Bilirubin Total/Direct
  - Bilirubin Indirect
  - Serum Proteins
  - Serum Albumin
  - SGOT/AST
  - SGPT/ALT
  - ALP
  - Globulin A/G Ratio
  - GGTP (Gamma GT)
- Ultrasound Abdomen
- Fibro Scan
  on Doctor's advice, once a week

Package Value @ ~~15,000~~/-
Special offer @ 3500/-

Valid upto 30th June, 2023

For appointments call
044 4524 2407

info@mgmhealthcare.in

EMERGENCY-னா MGM
24x7 4200 4200

*Conditions apply

MGM HEALTHCARE
72, Nelson Manickam Road, Aminjikarai, Chennai - 600029
mgmhealthcare.in • livertransplantindia.hospital

வாழ்க நலமுடன்...

இந்த இதழ் அட்டையில் ஒரு மருத்துவக்குழுவினரைச் சந்தித்தீர்களே... அவர்கள் வேறு யாருமல்ல... MGM ஹெல்த்கேர் நிறுவனத்தின் அதிநவீனத் தொழில்நுட்பம் மற்றும் புதுமையான அம்சங்களுடன் செயலாற்றும் நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சைத் துறையின் (The Institute of Neurosurgery) நட்சத்திர மருத்துவர்கள்தாம்!

MGM ஹெல்த்கேரில் உள்ள நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிறுவனம், புகழ்பெற்ற நரம்பியல் நிபுணர் டாக்டர் வி.ஆர்.ரூபேஷ் குமார் தலைமையில் மேம்பட்ட நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சைகளை அளித்து வருகிறது. 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவம் கொண்ட டாக்டர் ரூபேஷ் குமார், சிக்கலான மூளை மற்றும் முதுகெலும்புக் கட்டிகளை நிர்வகிப்பதில் மிகுந்த நிபுணத்துவத்துடன் செயலாற்றுபவர்.

MGM ஹெல்த்கேரில் உள்ள நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிறுவனத்தில் திறமையான நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள், நரம்பியல் நிபுணர்கள் மற்றும் நரம்பியல் மயக்கவியல் நிபுணர்கள் உள்ளனர்.

- மூளை மற்றும் முதுகுத்தண்டுக் கட்டிகள் (Brain and Spine Tumours)
- குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் சாவி – துளை அறுவை சிகிச்சைகள் (Minimal Access Key–Hole Surgeries)
- மண்டை ஓட்டு அறுவை சிகிச்சை (Skull Base Surgery)
- தலை மற்றும் முதுகுத்தண்டுக் காயங்கள் (Head and Spine Injuries)
- சிக்கலான மூளை பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சைகள் (Complex Brain Bypass Surgeries)
- கால் – கை வலிப்பு அறுவை சிகிச்சை (Epilepsy Surgery)
- நடுக்கம் மற்றும் பார்கின்சன் நோய்க்கான ஆழமான மூளைத் தூண்டுதல் (Deep Brain Stimulation for Tremors and Parkinson Disease)
- நியூரோமாடுலேஷன் (Neuromodulation)

இதுபோன்ற பல்வேறு நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சைகளை வெற்றிகரமாகச் செய்து நோயாளிகளைக் குணமடையச் செய்வதில் MGM ஹெல்த்கேரிலுள்ள நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சைக் குழுவினருக்கு நிகரே இல்லை எனலாம். எனினும், இன்னும் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டும், எங்களின் அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் தனித்துவமான கவனிப்பை வழங்க வேண்டும் என்கிற உயர்ந்த நோக்குடன்தான் நாங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் அறுவை சிகிச்சை அரங்கினுள் அடியெடுத்து வைக்கிறோம். நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கான பொதுவான இலக்கை நோக்கிச் செயல்படுகிறோம். ஒவ்வொரு நோயாளியின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு அர்ப்பணிப்புடன் இருக்கும் எங்கள் தேடலில், வீட்டைப் போன்ற கவனிப்பு மற்றும் வசதியுடன் கூடிய நவீன மருத்துவத் தொழில்நுட்பத்தை நாங்கள் பயன்படுத்துகிறோம்.

MGM ஹெல்த்கேரில் உள்ள நரம்பியல் மற்றும் முதுகுத்தண்டுக் கோளாறுகள் நிறுவனம் தொழில்நுட்ப ரீதியாக மேம்பட்ட மருத்துவ உள்கட்டமைப்பு மற்றும் உபகரணங்களின் தனித்துவமான சிறப்பை நோயாளிகளுக்கு வழங்குகிறது. அனுபவமிக்க மருத்துவக்குழுவும் நவீன உயர் தொழில்நுட்பமும் தங்குதடையின்றி ஒன்றிணைந்து ஓர் இலக்கை நோக்கிச் செயல்படுகின்றன. இது நோயாளிகளுக்குச் சிறந்த வாழ்க்கைத் தரத்தை உறுதி செய்கிறது.

எந்த நேரத்திலும் சிகிச்சை மற்றும் சிறப்பான பிந்தைய கவனிப்பு உட்பட மிகவும் சிக்கலான நரம்பியல் சூழ்நிலைகளைக் கூடத் திறமையாகக் கையாளும் வகையில் இந்த மையம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. சர்வதேசத் தரத்துடன் கூடிய இந்த நிறுவனம் நியூரோ சர்ஜரியில் மிகத் திறமையான, பயனுள்ள சிகிச்சை வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது.

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் வழங்கும் மருத்துவச் சேவைகள் இதேபோலவே ஒவ்வொரு துறையிலும் ஆழ்ந்த கவனத்துடனும் அர்ப்பணிப்புடனும் உருவாக்கப்படுகின்றன. உயிர் காக்கும் உன்னதப் பணியை என்றும் தொடர்வோம்!

அன்புடன்

டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன்

இயக்குநர்

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர்

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில் மிகவும் திறமையான, அனுபவம் வாய்ந்த இதயநோய் நிபுணர்கள், கார்டியாக் – தொராசிக் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள், தீவிரச் சிகிச்சை நிபுணர்கள், இதய மயக்கவியல் நிபுணர்கள், சிறப்புப் பராமரிப்பு நிபுணர்கள் அடங்கிய ஒருங்கிணைந்த குழுவினர் துல்லிய அடிப்படையிலான தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி சிகிச்சை அளிக்கின்றனர்.

பரந்த அனுபவமும் நவீனத் தொழில்நுட்பமும் சந்திக்கும்போது, அதன் விளைவு மிகச் சிறப்பானதாக இருக்கும். எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில், முழுமையான அணுகுமுறை மற்றும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட நோயாளிப் பராமரிப்பு ஆகியவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம், இண்டர்வென்ஷனல் கார்டியாலஜி, கார்டியோ தொராசிக் சர்ஜரி, எலக்ட்ரோபிசியாலஜி மற்றும் கார்டியோ தொராசிக் அனஸ்தீசியா உள்ளிட்ட விரிவான இதயச் சேவைகளை வழங்க நாங்கள் கதவுகளைத் திறக்கிறோம். அனைத்து வகையான இதய மற்றும் தொராசிக் நோய்களின் கண்டறிதலும் சிகிச்சைகளும் இதனால் சாத்தியமாகின்றன.

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் இதயத் துறையானது இந்தத் துறையில் முன்னணியில் உள்ள முன்னோடிகளை உள்ளடக்கியது. ஒவ்வொரு நாளும், தலையீட்டு இதய மருத்துவம் மற்றும் இதய அறுவை சிகிச்சையின் எல்லைகளையும் திறன்களையும் விரிவுபடுத்துகிறோம். இதயநோய் நிபுணர்கள், இதயநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் மற்றும் இதய மயக்கவியல் நிபுணர்கள் அடங்கிய பலதரப்பட்ட குழுவினர்கள் ஆழ்ந்த கவனத்துடன் செயல்படுகிறார்கள். பிரத்யேக அறுவை சிகிச்சை அறைகள், 12 படுக்கைகள் கொண்ட CT ICU, வடிகுழாய் ஆய்வுக்கூடம் மற்றும் 11 படுக்கைகள் கொண்ட கரோனரி கேர் யூனிட் (CCU) ஆகியவை பயிற்சி பெற்ற பிரத்யேக இதய செவிலியர்கள் மற்றும் நிபுணர்களால் நிர்வகிக்கப்படுகின்றன.

தொழில்நுட்பம், கண்டுபிடிப்புகள் மற்றும் மருத்துவ நெறிமுறைகளில் உள்ள நவீனங்களைப் பயன்படுத்தி இதய ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் சரியான பாதையில் கொண்டு வருவதற்கான தொலைநோக்குப் பார்வையுடன் இந்த நிறுவனம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் வாயிலாகத் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட மற்றும் விரிவான கவனிப்புடன் கூடிய உயர் வெற்றி விகிதத்தைப் பெறும் நல்விளைவுகளை நாங்கள் உறுதியளிக்கிறோம். இப்போதுமே நோயாளியின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கான எங்கள் அர்ப்பணிப்பு உணர்வு பூரணமாக உள்ளது. இந்த முடிவில் நாங்கள் உறுதியாக இருக்கிறோம்

மேம்பட்ட தொழில்நுட்பத்தின் பயன்பாடு, உலகத்தரம் வாய்ந்த தரநிலைகள், முன்னோடி வழிமுறைகள், சிறந்த திறமைசாலிகளை நிறுவனத்தில் இணைப்பதற்கான கண்டறியும் திறன்கள், நோயாளிகளின் பிரச்னைகளைச் சரியான நேரத்தில் கண்டறிதல் ஆகியவை பின்தொடரும் சிகிச்சையைப் போலவே முக்கியமானது. இதைக் கருத்தில் கொண்டு, MGM ஹெல்த்கேர் நோயாளிகளுக்குச் சில சிறந்த கண்டறியும் தொழில்நுட்பங்களைச் செய்துள்ளது.கார்டியாலஜி,கார்டியோ

தொராசிக் சர்ஜரி மற்றும் கார்டியாக் அனஸ்தீசியா ஆகிய வல்லுநர்கள் பிலிப்ஸ் இன்ஜினியுட்டி சிடி (128 ஸ்லைஸ் சிடி ஸ்கேனர்), இன்ட்ராவாஸ்குலர் அல்ட்ராசவுண்ட் (ஐவியூனிப்ஸ்) சிஸ்டம் 7, மோனோபிளேன் கேத் லேப், GETINGE ROTAFLOW (எக்ஸ்ட்ரா கார்போரல் மெம்ப்ரேன் ஆக்சிஜனேற்றம் – ECMO இயந்திரம் மற்றும் PHILIPS INGENIA ELITION 3.0T S (3 Tesla) MRI இயந்திரம் போன்ற டாப்–எண்ட் கண்டறியும் கருவிகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

எம்ஜிஎம் இதய நிபுணர்கள் உடல் பரிசோதனை செய்து நோயாளியின் தனிப்பட்ட மற்றும் குடும்ப மருத்துவ வரலாறு பற்றிக் கேட்பார்கள். பிரச்னை எந்த நிலையில் இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து, இதய நோயைக் கண்டறிய குறிப்பிட்ட சில சோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக, இதய நிலையை மதிப்பிட உதவும் நவீன சோதனைகள் உள்ளன.

சோதனைகள் மற்றும் நடைமுறைகள்

எலக்ட்ரோ கார்டியோகிராம் (ECG/EKG) கருவி

இதயத் துடிப்பின் ஒவ்வொரு மின் கட்டத்தின் நேரம் மற்றும் கால அளவு உட்பட இதயத்தின் மின் செயல்பாட்டை ECG பதிவு செய்கிறது. பொதுவாக மாரடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை அறிய இந்தப் பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. இது இதய தாளத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கண்காணிக்க உதவுகிறது. மாரடைப்பு உருவாகிறதா என்பதை மருத்துவர் கணிக்கவும் உதவுகிறது.

ஆம்புலேட்டரி எலக்ட்ரோ கார்டியோகிராபி மற்றும் ஹோல்டர் கண்காணிப்பு

இது அன்றாட நடவடிக்கைகளின்போது இதயத்தின் மின் செயல்பாட்டைப் பதிவுசெய்து, இதயத்தின் நிலையை மருத்துவர்கள் கண்டறிய உதவுகிறது.

மார்பு எக்ஸ்–ரே

இதயம், நுரையீரல் மற்றும் மார்பு எலும்புகளின் படத்தை எடுத்து, மாரடைப்பு காரணமாக நுரையீரலில் திரவம் சேர்ந்ததால், இதயம் பெரிதாகி உள்ளதா என்பதைத் தீர்மானிக்க உதவுகிறது.

எக்கோ கார்டியோகிராம்

இது அதிக அதிர்வெண் ஒலி அலைகளைப் (அல்ட்ராசவுண்ட்) பயன்படுத்தி இதயத்தின் அளவு, அமைப்பு மற்றும் இயக்கத்தின் படங்களை உருவாக்குகிறது. நோயாளியின் மார்பில் வைக்கப்படும் கையடக்க சாதனம் இதயத்தில் உள்ள அசாதாரண தாளங்களை (அரித்மியாஸ்) கண்டறிய உதவுகிறது. இதய ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய பயனுள்ள தகவல்களை வழங்குகிறது.

கார்டியாக் கம்ப்யூட்டட் டோமோகிராபி

இது ஒரு கணினி உதவி நுட்பமாகும். இது இதயத்தின் 3D படங்களை உருவாக்குகிறது. கரோனரி தமனிகளில் கால்சியத்தால் ஏற்படும் அடைப்புகளைக் காட்டலாம். இது பெருநாடி நோய், இதய நிறை மற்றும் பெரிகார்டியல் நோய் ஆகியவற்றை மதிப்பீடு செய்ய மருத்துவருக்கு உதவுகிறது.

உடற்பயிற்சி அழுத்த சோதனை | டிரெட்மில்

நோயாளி டிரெட்மில்லில் நடக்கும்போது, அவரது இதயத்தின் செயல்பாட்டைப் பதிவுசெய்ய, மார்புப் பகுதியில் உள்ள சருமத்தில் எலக்ட்ரோடுகளுடன் கூடிய மானிட்டர் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இது இதயத் துடிப்பு, சுவாசம், ரத்த அழுத்தம், ஈசிஜி போன்றவற்றைக் கண்காணிக்க உதவுகிறது. கரோனரி தமனி நோய், ஆஞ்சினா (மார்பு வலி) ஆகியவற்றைக் கண்டறிய உதவுகிறது; மாரடைப்பைக் கணிக்கவும் உதவுகிறது. மார்பு வலி, ஓய்வு, மன அழுத்தத்தின்போது நோயாளிகளின் இதயத் தசையின் ரத்த ஓட்டத்தை அளவிட உதவுகிறது.

தாலியம் ஸ்ட்ரெஸ் டெஸ்ட் | மாரடைப்பு பெர்ஃப்யூஷன் இமேஜிங் | நியூக்ளியர் ஸ்ட்ரெஸ் டெஸ்ட்

ஒரு சிறப்பு கேமராவைப் பயன்படுத்தி இதயத்தின் தசை செல்களைப் படமெடுக்க, டிரெட்மில்லில் அதிகபட்ச உடற்பயிற்சியில் இருக்கும்போது, ரத்த ஓட்டத்தில் தாலியம் எனப்படும் கதிரியக்கப் பொருளைப் பயன்படுத்துகிறது. இது கரோனரி தமனி அடைப்பின் அளவு, மாரடைப்பால் ஏற்படும் சேதத்தின் அளவு, மார்பு வலிக்கான காரணம், ஓய்வு மற்றும் மன அழுத்தத்தின்போது இதயத் தசையின் ரத்த ஓட்டத்தை அளவிட உதவுகிறது.

ரத்தப் பரிசோதனைகள்

ரத்தப் பரிசோதனைகளில் கார்டியாக் என்சைம்கள் (ட்ரோபோனின் மற்றும் கிரியேட்டின் கைனேஸ் உட்பட), சி–ரியாக்டிவ் புரதம் (CRP), ஃபைப்ரினோஜென், ஹோமோசைஸ்டீன், லிப்போபுரோட்டீன்கள், ட்ரைகிளிசரைடுகள், மூளை நேட்ரியூரெடிக் பெப்டைட் (BNP) மற்றும் புரோத்ராம்பின் ஆகியவை அடங்கும். இந்தச் சோதனைகள் மாரடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளதை உறுதிப்படுத்த உதவுவதோடு, தாக்குதலால் ஏற்படும் சேதத்தின் அளவைக் கண்டறியவும் உதவுகின்றன. இது ரத்தம் உறைவதற்கு எடுக்கும் நேரம் பற்றிய தகவலையும் வழங்குகிறது. கரோனரி தமனி நோய்க்கான எதிர்கால ஆபத்தை மதிப்பிடவும் உதவுகிறது.

(தொடர்ந்து அறிவோம்!)

கேஸ் ஹிஸ்டரி

தமிழ்நாட்டில் முதன்முறையாக குடலிறக்கச் சரிசெய்தலில் புதுமையான சிகிச்சை...

வெற்றிகரமாக நிகழ்த்தியது MGM!

டாக்டர் தீபக் சுப்ரமணியன் நிகழ்த்திய கீறல் குடலிறக்கச் சரிவுக்கான நவீன சிகிச்சை

சென்னையில் உள்ள முன்னணி மல்டி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையான எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர், தமிழ்நாட்டில் முதல்முறையாக பயோ–ரீசார்பபிள் மெஷ் பிளேஸ்மென்ட் செயல்முறையை வெற்றிகரமாகச் செய்துள்ளது. கீறல் குடலிறக்கம் கொண்ட 28 வயதுடைய பெண்ணுக்கு Phasix–ஐப் பயன்படுத்தி இந்தச் செயல்முறை மேற்கொள்ளப்பட்டது, இது FDA அமைப்பால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு, அமெரிக்காவில் சுமார் ஒன்றரை ஆண்டுகள் பயன்பாட்டில் உள்ளது. இப்போது தமிழ்நாட்டில் – நம் எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில்!

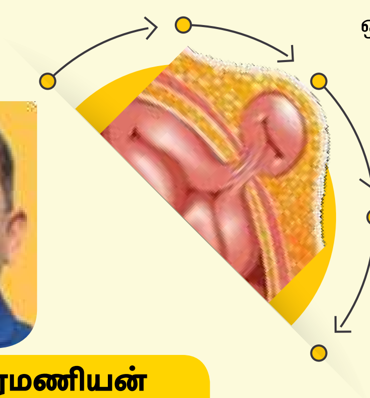
Phasix mesh–ஐப் பயன்படுத்திக் குடலிறக்கத்தைச் சரிசெய்வதற்கான புதிய முறையானது முதன்மையான தையல் பழுதுபார்ப்பு போன்ற பாரம்பரிய முறைகளைக் காட்டிலும் பல நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. இது மீண்டும் நிகழும் அபாயத்தையும், குணமடையும் நேரத்தையும் குறைத்து, நோயாளிகளுக்கு விரைவான மற்றும் மென்மையான குணமடைதலை வழங்குகிறது.

குடலிறக்கத்துக்கு முந்தைய வரலாற்றைக் கொண்டிருந்த இந்த நோயாளிக்கு ஒரு பெரிய வடு இருந்தது. இந்தக் குடலிறக்கம் அறுவை சிகிச்சை கீறலில் இருந்து எழுந்தது. நோயாளிக்குத் தொடர்ந்து அசௌகரியம் இருந்தது.

டாக்டர் தீபக் சுப்ரமணியன் (மூத்த ஆலோசகர் மற்றும் மருத்துவ முன்னணி ஜெனரல், மினிமல் அக்சஸ் (ஜிஐ) & பேரியாட்ரிக் சர்ஜரி, எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர்) இந்நோயாளிக்கான அதிநவீன சிகிச்சையை முன்னெடுத்தார்.

“இனி வென்ட்ரல் மற்றும் கீறல் குடலிறக்கம் உள்ள நோயாளிகளுக்கு ஃபாசிக்ஸ் மெஷ் ஒரு நல்ல தேர்வாக இருக்கும். அவர்களுக்கு இந்த பயோ–ரீசார்பபிள் மெஷ் வைக்கப்படலாம். குறைந்தபட்சம் இரண்டு வருடங்கள் கர்ப்பம் தரிக்காத நோயாளிகள், மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் குடலிறக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், காயம், தொற்று அல்லது குணப்படுத்தும் பிரச்னைகள் அதிகம் உள்ள நோயாளிகளுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதம். ஏனெனில், இது கண்ணிச் சிக்கல்களின் அபாயத்தைக் குறைத்து, வெற்றிகரமாகப் பழுதுபார்க்கும் வாய்ப்புகளை மேம்படுத்தும்.

கண்ணியில் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களுக்கு ஒவ்வாமை உள்ள நோயாளிகள் இந்த முறையைத் தேர்வுசெய்ய முடியாது. கர்ப்பமாக இருக்கும் நோயாளிகளும் இதைப் பயன்படுத்த முடியாது” என்கிறார் டாக்டர் தீபக்.



டாக்டர் தீபக் சுப்ரமணியன்
Senior Consultant and Clinical Lead
General, Minimal Access (GI) & Bariatric Surgery
MGM Healthcare, Chennai

இந்த நவீனச் சிகிச்சை முறையானது மீண்டும் குடலிறக்கம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. நோயாளிகளுக்கு விரைவான மற்றும் வலியற்ற குணமடைதலை அளிக்கிறது.

இதய அடைப்புகளை நீக்கும் லேசர் ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி!

வழக்கமான ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி மூலம் சிகிச்சை அளிக்க முடியாத பல இதய அடைப்புகளால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு இப்போது கிடைக்கிறது ஒரு நவீனச் சிகிச்சை முறை. ஆம்... லேசர் ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி என்கிற அடைபட்ட இதயக் குழாய்களைத் திறக்கும் ஒரு மேம்பட்ட மற்றும் அதிநவீனத் தொழில்நுட்பம் இது. மாரடைப்பு ஏற்பட்ட நோயாளிகளுக்கு இது ஓர் உயிர்காக்கும் செயல்முறையாகும்.

இதய ரத்த நாளங்களில் உள்ள கட்டிகளைக் கரைக்க இப்போது உள்ள ஒரே தொழில்நுட்பம் இதுதான். ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி மூலம் சிகிச்சை அளிக்க முடியாததாக அறிவிக்கப்பட்ட பல ரத்தநாளப் பிரச்னைகளுக்கு இப்போது லேசர் ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படலாம்.

2021–ம் ஆண்டில், இந்தியாவின் முன்னணி தலைமீட்டு இதயநோய் நிபுணர் டாக்டர் ஏ பி கோபாலமுருகன் தனது முன்னோடிக் குழுவுடன் இணைந்து இந்தியாவின் முதல் லேசர் கரோனரி ஆஞ்சியோபிளாஸ்டியை இந்தியாவில் அறிமுகப்படுத்தினார். இப்போது இந்தக் குழு சென்னையில் உள்ள எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில் அதிநவீன உள்கட்டமைப்பில் இந்தச் சேவையை அளிக்கிறது.

லேசர் ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி முறையானது திறந்த இதய அறுவை சிகிச்சையின் (பைபாஸ் சர்ஜரி) தேவையைக் குறைப்பதோடு, மருத்துவ விளைவுகளை மேம்படுத்துவதன் மூலமும், மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கும் நேரத்தைக் குறைப்பதன் மூலமும் நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

- மிகுந்த கவனத்துடன் துல்லியம்
- நவீனத் தொழில்நுட்பம்
- மேம்பட்ட வாழ்க்கைத் தரம்

இவையெல்லாம் லேசர் ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி சிகிச்சை முறையின் சிறப்புகள்.

எக்ஸைமர் லேசர் கரோனரி ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி (சுருக்கமாக: எக்ஸைமர் லேசர் சிஸ்டம்) என்கிற இந்தச் சிகிச்சை வழிமுறை பாதுகாப்பான மற்றும் பயனுள்ள நுட்பமாகும். நாள்பட்ட மொத்த அடைப்புகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் தொடர்புடைய சில சிக்கல்களைத் தீர்க்க இது உதவும். எக்ஸைமர் லேசர் வடிகுழாய் திசுக்களை நீக்குவதற்கும் பயன்படுத்தப்படலாம்.

எப்படிச் செயல்படுகிறது?

பொதுவாக, கரோனரி ரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு படிதல் பிரச்னைக்கு ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இதில் தமனியில் ஒரு பலூன் செருகப்பட்டு, அதன் விளைவாக கொழுப்புப் படிவுகளை விரிவுபடுத்தும் மற்றும் தளர்த்தும்.

இண்டர்வென்ஷனல் கார்டியலஜிஸ்ட், வாஸ்குலர் சர்ஜன் ஆகியோர் சிறந்த மருத்துவ விளைவுக்காக பாடநெறிச் சிகிச்சைத் திட்டம் மற்றும் பிற மருத்துவ நிலைமைகளை ஆய்வு செய்து திட்டமிடுகின்றனர்.

சம்பந்தப்பட்ட மருத்துவர், லேசர் ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி அல்லது வேறு ஏதேனும் சிகிச்சைத் திட்டத்தை மேற்கொள்வதற்கான முடிவை எடுக்கிறார்.

பொது மயக்க மருந்து அப்பகுதியை உணர்ச்சியற்றதாக மாற்றும். மருத்துவர், நோயாளியின் இடுப்புக்கு அருகில் ஒரு சிறிய கீறல் செய்கிறார். எக்ஸ்ரே படங்களைப் பயன்படுத்தி, தொடை தமனிக்குள் கம்பி செருகப்பட்டு, கொழுப்புப் படிவுகள் ரத்த ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பகுதிக்கு நகர்த்தப்படுகின்றன.

அடைப்பை அடைந்த பிறகு, கம்பி ஒரு குழாய்க்கு வழிகாட்டியாகச் செயல்படும், அது செருகப்பட்டு அடைப்புப் பகுதிக்கு நகர்த்தப்படும்.

குழாயில், ஒரு லேசர் செருகப்பட்டு, அடைப்புப் பகுதிக்கு நகர்த்தப்பட்டு, லேசர் பொருத்தப்படுகிறது. லேசர் ஆபரேட்டிங் மருத்துவர் கான்ட்ராஸ்ட் சாயங்கள் மூலம் செயல்முறைகளைக் கண்காணிக்கிறார். செயல்முறை முடிந்ததும், கம்பி அகற்றப்பட்டு, இடுப்புப் பகுதியில் உள்ள கீறல் மூடப்படும். நோயாளி ஓய்வெடுக்க அழைத்துச் செல்லப்படுவார். இது நோயாளியின் ஒட்டுமொத்த உடல்நிலை மற்றும் பிற தொடர்புடைய காரணிகளைப் பொறுத்து அமையும்.

சென்னை நெல்சன் மாணிக்கம் சாலையிலுள்ள எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில் மிகச்சிறந்த முறையில் லேசர் ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. ●

உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்ற வேண்டிய நேரம் இது!

பருமனைக் குறைக்க விரும்புகிறவர்கள் பருமனுக்கு என்ன காரணம் என்று அறியாமலேயே மற்றவர்கள் சொல்லைக் கேட்டு என்னென்னவோ செய்கிறார்கள். அதற்கு முன், அவசியம் அறிய வேண்டிய விஷயம் இது...

பருமனுக்கு எவ்வளவோ காரணங்கள் உண்டு. அவற்றில் சில...

- வெளியே தெரியாத கோளாறாக இருக்கலாம் (உதாரணம்: தைராய்டு).
- நீர் உடலாக இருக்கலாம்.
- நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மாத்திரையின் பக்கவிளைவாக இருக்கலாம்.
- உடற்பயிற்சி இல்லாததால் இருக்கலாம்.

முதலில் பருமனுக்குச் சரியான காரணத்தை அறிந்துகொண்டு அதற்கான வழிகளைப் பின்பற்றுவது நல்லது. காரணம் அறியாமல் நம்மை நாமே வருத்தி உடலை மெலியச் செய்வதில் எந்தப் பயனும் இல்லை. ஆனால், உடற்பயிற்சி என்றைக்கும் நல்லதே!

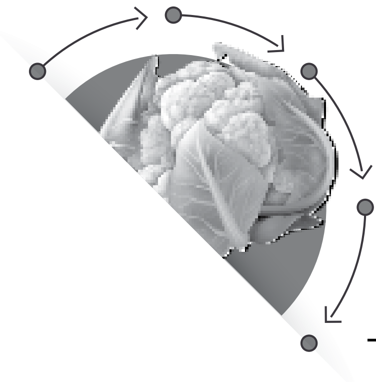
உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி – இவை இரண்டும் இருந்தால்தான் எடையைக் குறைக்க முடியும்.

‘ஒல்லியாக இருப்பதே அழகு’ என்று பெருமைப்படும் காலமிது. கட்டுடலாக இருப்பதோ இன்னும் அழகு. அத்தகைய கட்டுப்பாட்டை அடைவதற்கான வழிமுறைகளை அறிவதோடு, முறையாகப் பின்பற்றினால்தான் நல்ல முடிவு கிடைக்கும். அளவான உணவு, இடைவேளை விட்ட உணவுமுறை, ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றைக் கொண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளுங்கள்.

எடையைக் குறைக்க உண்ணும் பழக்கவழக்கங்களையும் உடற்பயிற்சியையும் கவனித்தாலே போதுமானது.

- உங்கள் உணவுப்பழக்கத்திலும் உடற்பயிற்சியிலும் மெதுவான மாற்றங்களைக் கொண்டுவாருங்கள். தடாலடியாக கடுமையான சோதனை முயற்சிகளில் இறங்குவது பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.
- கர்ப்பிணிகள், குழந்தைகள், இளம்பெண்கள், நோயாளிகள் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி எவ்வித முறைகளையும் பின்பற்றக்கூடாது.
- எடையைக் குறைக்க கண்ட மாத்திரை, மருந்துகளை உண்ணக்கூடாது.
- ஒரே மாதத்தில் நீங்கள் எதிர்பார்த்த அளவுக்கு எடை குறையவில்லை என்றாலும், விடாமல் உணவுக்கட்டுப்பாட்டையும் உடற்பயிற்சியையும் தொடர வேண்டும்.
- எந்த உடற்பயிற்சியாக இருந்தாலும் வியர்வை வெளியேறவில்லையென்றால், டீடாக்ஸிங் மேற்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் தேவையற்ற அமிலங்கள் வெளியேறி பருமனைக் குறைக்கும்.
- மதுப் பழக்கம் உள்ளவர்கள் தவிர்க்கவோ, குறைக்கவோ வேண்டும். அதிக மது அதிக பருமனையே வழங்கும்.

உங்களைப் போலவே எடையைக் குறைக்க விரும்புபவரின் நட்பைப் பேணுங்கள்... முடிந்தால் நடைப்பயிற்சியில் அவர்களையும் உங்களுடன் பங்குபெறச் செய்யுங்கள்... வாழ்த்துகள்!



முட்டைக்கோஸ், குடைமிளகாய், பாகற்காய், கேரட், முருங்கைக்காய், வாழைத்தண்டு போன்ற காய்கறிகளை அடிக்கடி சேர்த்துக்கொள்வது எடையைக் குறைக்க உதவும்.

உணவுப் பழக்கம்...

- முட்டைக்கோஸ், குடைமிளகாய், பாகற்காய், கேரட், முருங்கைக்காய், வாழைத்தண்டு போன்ற காய்கறிகளை அடிக்கடிச் சேர்த்துக்கொள்வது எடையைக் குறைக்க உதவும்.
- தொலைக்காட்சி பார்த்துக்கொண்டே உண்பது, மொபைலில் பேசிக்கொண்டே உண்பது, புத்தகங்கள் வாசித்துக்கொண்டே உண்பது போன்ற பழக்கங்களை நிறுத்துங்கள்.
- கிழங்கு வகை உணவுகள், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், கொழுப்புச்சத்து மிகுந்த பண்டங்கள், ஐஸ்கிரீம், நெய், சீஸ், வெண்ணெய், சர்க்கரையில் செய்த பதார்த்தங்களைத் தவிர்த்திடுங்கள். 3 வேளை அதிகம் உண்பதற்குப் பதில் 6 வேளை குறைவாக உண்ணுங்கள்.
- சாப்பிடும் முன் 200 மி.லி. தண்ணீர் அருந்தியபின் உங்கள் உணவை ஆரம்பியுங்கள். ஒருநாளைக்கு 10 கப் தண்ணீர் அருந்துங்கள்.
- காலை உணவுக்கு முன் தினமும் ஒரு தக்காளி சாப்பிட வேண்டும். இது உடலில் இருக்கும் கேடு விளைவிக்கக்கூடிய விஷயங்களை வெளியேற்றும்.
- காலை உணவைத் தவிர்க்காதீர்கள். காலையில் அதிகம் உண்டு நடப்பது, அன்றைய நாள் முழுவதும் பசியைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும்.
- இரவில் வயிறு முட்ட உண்ணாதீர்கள். அரை வயிறு உணவும், கால் வயிறு தண்ணீரும், கால் வயிறு வெற்றிடமாகவும் இருக்கட்டும்.

- உணவு உண்ட உடனே உறங்கக்கூடாது. ஒரு மணி நேரம் கழித்தே படுக்கச் செல்லுங்கள்.
- மா, பலா, வாழை, சப்போட்டா, பேரீச்சை, சீத்தா ஆகிய பழங்களைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.
- உண்ட பின் ஒரு டம்ளர் மோர் குடித்தால் உண்ட உணவு ஜீரணம் ஆகிவிடும்... எடை கூடாது.
- உணவுக்குப் பின் குறைந்தது அரை மணி நேரமாவது நடக்க வேண்டும் (பசிப்பதுபோல உணர்வு ஏற்படும் வரை நடந்தால் உணவுப்பொருட்கள் ஜீரணமாகிவிட்டது என்று பொருள்... எடை கூடாது).
- காபி, டீ போன்ற பானங்களை அதிகம் அருந்தக்கூடாது. அவற்றிலுள்ள கஃபைன் இன்சுலினை அதிகரிக்கச் செய்து செரிமானத்தைத் தாமதமாக்குகிறது. அதற்குப் பதில் ஹெர்பல் டீ, லெமன் டீ, பழச்சாறு அருந்தலாம்.
- நார்ச்சத்து, புரதச்சத்து அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- பச்சைக் காய்கறி சாலட்கள், பழ சாலட்கள் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பொரித்த உணவுகளைவிட ஆவியில் வேகவைத்த உணவுகள் ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தவை.
- இஞ்சிச்சாறு, இஞ்சி ரசம் என உணவில் இஞ்சியை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சமையல் செய்ய நான்ஸ்டிக் பேன் பயன்படுத்துங்கள்... குறைந்த எண்ணெய் செலவாகும்.
- குக்கரில் சாதம் செய்யாமல், சாதம் செய்து கஞ்சியை வடித்துச் செய்யும் அந்தக்கால முறையைப் பின்பற்றலாம்.

உடற்பயிற்சி...

- சுறுசுறுப்பாக இருப்பது எடையைக் குறைக்க உதவும்.
- காலையில் 45 நிமிடங்கள், மாலையில் 45 நிமிடங்கள் கண்டிப்பாக நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- புதிதாக உடற்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி செய்பவர்கள் தங்கள் வேகத்தை மெதுவாகத்தான் அதிகமாக்க வேண்டும்.
- நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, நீச்சல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல் ஆகியன எடைக் குறைப்புக்கு உதவும் ●

நகைச்சுவை நடிகர்கள் மற்றும் வேடிக்கையான நபர்கள் மீது நடத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சியில் அவர்கள் சராசரி மனிதர்களைவிட மனச்சோர்வடைந்தவர்கள் என்பது தெரிய வந்திருக்கிறது. நமது மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பவர்களுக்கே மன அழுத்தமா?

இணையத்திலும் மொபைலிலும் அதிக நேரம் செலவிடுபவர்கள் மனச்சோர்வு, தனிமை மற்றும் மன உறுதியற்றவர்களாக இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் என ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

யானைகளும் சிம்பன்சிகளும் மனிதர்களைப் போலவே மனச்சோர்வு போன்ற மனநலப் பிரச்னைகளை அனுபவிக்கின்றன.

அமெரிக்காவில் 8 இளம் பருவத்தினரில் ஒருவருக்கு மருத்துவ மன அழுத்தம் உள்ளது.

1945-ம் ஆண்டைவிட இப்போது 10 மடங்கு அதிக மக்கள் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

ஐஸ்லாந்து நாடே மிகவும் மனச்சோர்வடைந்துள்ளது; இந்நாடு உலகின் மிக அதிக ஆண்டிடிப்ரஸன் பயன்பாட்டைக் கொண்டுள்ளது.

மனச்சோர்வு நீங்கள் வழக்கமாகக் கனவு காண்பதை விட 3 முதல் 4 மடங்கு வரை அதிக கனவு காண வழிவகுக்கும்.

ஆண்களைவிடப் பெண்களே மனச்சோர்வினால் இரண்டு மடங்கு அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

மனச்சோர்வுக்கு சிகிச்சையளிப்பதில் பிளேஸ்போஸ் 31% முதல் 38% வரை பயனுள்ளதாக இருக்கும்; ஆண்டிடிரஸன்ஸ் 46% முதல் 54% வரை உதவுகிறது.

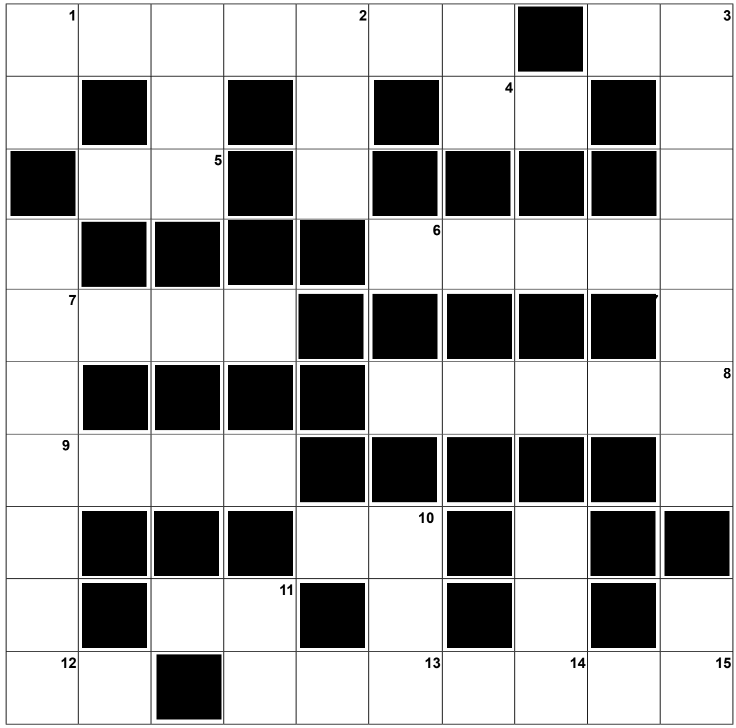
உலகம் முழுவதும் 350 மில்லியன் மக்கள் (அனைத்து வயதினரும்) மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

கடுமையான மனச்சோர்வு, உயிரணுக்களில் வயதான செயல்முறையை அதிகரிப்பதன் மூலம் உயிரியல் ரீதியாக நம்மை மேலும் மூப்பாக்குகிறது.

இணையம்... மொபைல்... மன அழுத்தம்!

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் அறிவுப்புதிர்

கீழே உள்ள விவரங்களை வைத்து, விடைகளைக் கண்டறிந்து கட்டங்களை நிரப்புங்கள்



இடமிருந்து வலம்

1. வெயிலுக்கு இதை அதிகம் பருகினால் நீரிழிவு நோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகம் (7)
4. உணவுப் பொருள்களை இதில் போட்டு நன்றாக மூடி வைத்தால், நீண்ட காலத்துக்குப் பூச்சி வராது (2)
6. கர்ப்பப்பைவாய் புற்றுநோயிலிருந்து காத்துக்கொள்ள ------- அவசியம் (5)
7. இந்தப் பழத்தில் இருக்கும் லைக்கோபன் புற்றுநோய் வருவதைத் தடுக்கும் (4)
9. கெட்ட கொழுப்பைக் கரைக்கும் ஆற்றல் இந்தப் பருப்புக்கு உண்டு. அளவோடு சாப்பிட வேண்டும். (3)
12. கோடை ---- யால் வெப்பம் குறையும் (2)

11. ---- தோட்டத்தில் நமக்குத் தேவையான காய்களை விளைவிக்கலாம் (2)
15. எடை அதிகரிப்பதற்கான காரணங்களில் ஒன்று (7)

வலமிருந்து இடம்

3. அறிவு (2)
5. சிறுநீரகத்தில் தாது உப்புக்கள் தேங்குவதால் உருவாவது (2)
8. மாதவிலக்குத் தவறுவது ----- ------ உண்டாகக் காரணமாக இருக்கலாம் (5)
10. கரும்பு இந்த வகை தாவரம் (2)

மேலிருந்து கீழ்

1. தாயின் ---- குழந்தைக்குச் சிறந்தது (2)
2. கீரைகளில் ஒன்று (3)
3. இஞ்சி --------- பிரச்னையைத் தீர்க்கும். மண்ணுக்குள் விளையும். (7)
11. உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலை வழங்குவது --- சத்து (2)

கீழிருந்து மேல்

4. பழங்களின் கூழில் இது தயாரிக்கப்படுகிறது (2)
5. விளையாட்டுகளில் ஒன்று. இதைச் சொல்வது மூச்சுப் பயிற்சியாகவும் இருக்கும் (3)
12. தூக்கமின்மை -------- பிரச்னையின் அறிகுறி (7)
13. இது இல்லாமல் உணவு ருசிக்காது என்றாலும் அளவோடுதான் பயன்படுத்த வேண்டும் (3)
14. மாம்பழத்துக்குள் இருக்கும் உயிரினம் (3)
15. கோடைக்கு ஏற்ற --- அணிவது சிறந்தது (2)

விடை: 19-ம் பக்கத்தில்...

சிறுநீரகங்களைப் பற்றி உங்களுக்கு என்ன தெரியும்?

- பொதுவாகப் பெரும்பாலான மக்களுக்கு இரண்டு சிறுநீரகங்கள் உள்ளன. அவை விலா எலும்புகளின் கீழ், இடுப்புக்கு மேலே (பின்புறம்) என அமைந்திருக்கின்றன. பிறப்பிலிருந்தே ஒற்றைச் சிறுநீரகத்தோடு வாழ்வோரும் அரிதாக உள்ளனர்.
- சிறுநீரகங்கள் பீன்ஸ் வடிவத்தில் உள்ளன. இவை சுமார் 10–12 செ.மீ., நீளம் கொண்டவை (சுமாராக கைமுஷ்டியின் அளவு).
- சிறுநீரகங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் சுமார் 180 லிட்டர் ரத்தத்தை வடிகட்டுகின்றன, ரத்தச் சிவப்பணுக்களின் உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் ஹார்மோன்களை வெளியிடுகின்றன.
- உடலில் இருந்து கழிவுப்பொருட்களை அகற்றுவதற்காகவே சிறுநீரகங்கள் சிறுநீரை உற்பத்தி செய்கின்றன.
- வைட்டமின் D செயல் வடிவத்தை உருவாக்க உதவுவதன் மூலம் உங்கள் எலும்புகளை வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க சிறுநீரகங்கள் உதவுகின்றன.
- சிறுநீரகங்கள் செயலிழக்கும் போது, உடலில் தீங்கு விளைவிக்கும் கழிவுகள் உருவாகலாம். ரத்த அழுத்தம் உயரலாம். அப்போது நோயாளியின் உடல் அதிகப்படியான திரவத்தைத் தக்கவைத்து, கணுக்கால் வீக்கம் மற்றும் மூச்சுத் திணறலுக்கு வழிவகுக்கும் (நுரையீரலில் நீர்). இது நிகழும்போது, செயலிழந்த சிறுநீரகத்தின் வேலையைச் செய்வதற்குச் சிகிச்சை தேவை. அதுவே டயாலிசிஸ் செயல்முறை.
- சிறுநீரக நோய் பொதுவானது, யாரையும் பாதிக்கலாம், குணப்படுத்த முடியாது.
- டயாலிசிஸ் அல்லது மாற்று அறுவை சிகிச்சை இல்லாவிட்டால் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு மிக ஆபத்தானது.
- இந்திய மக்களில் சுமார் 10 சதவிகிதத்தினர் நாள்பட்ட சிறுநீரக நோயால் (Chronic Kidney Disease | CKD) பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.
- கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு மற்றும் உயர் ரத்த அழுத்தம் ஆகியவை CKD–க்கு மிக முக்கியக் காரணங்கள்.
- சிறுநீரகச் செயல்பாடு 15%க்கும் குறைவாக இருக்கும் நிலை 5CKD என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதற்கு டயாலிசிஸ் அல்லது சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை அவசியம்.
- CKD காரணமாக ஒவ்வோர் ஆண்டும் பல்லாயிரக்கணக்கான அகால மரணங்கள் ஏற்படுகின்றன.

- கருப்பின, ஆசிய மற்றும் சிறுபான்மை இனச் சமூகங்கள் மற்ற குழுக்களைவிட ஐந்து மடங்கு அதிகமாக CKD பிரச்னைக்கு ஆளாகின்றனர்.
- ஒவ்வோர் ஆண்டும் பல்லாயிரக்கணக்கான சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் நடைபெறுகின்றன, ஆனால், லட்சக்கணக்கானோர் இன்னும் காத்திருக்கிறார்கள்.
- சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை மற்றும் தானம்: முதல் வெற்றிகரமான மனித சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை 1954–ம் ஆண்டில் செய்யப்பட்டது.
- சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை ஒரு சிகிச்சை அல்ல. ஏனெனில், இது சாதாரணச் சிறுநீரகச் செயல்பாட்டில் 50% மட்டுமே வழங்க முடியும். அதோடு, பெறுநர்கள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கான சராசரி காத்திருப்பு மூன்று ஆண்டுகளைவிட இப்போது மிக அதிகம்.
- ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தபட்சம் இரண்டு சிறுநீரக நோயாளிகள் மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியாததால் இறக்கின்றனர்.
- டயாலிசிஸில் இரண்டு வெவ்வேறு வகைகள் உள்ளன: ஹீமோடையாலிசிஸ் மற்றும் பெரிட்டோனியல் டயாலிசிஸ். ஹீமோடையாலிசிஸ் என்பது பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் சிகிச்சையாகும்.
- ஹீமோடையாலிசிஸ் என்பது என்ன? இச்செயல்முறையில் ரத்தம் உடலுக்கு வெளியே பாய்கிறது. அப்போது கழிவுகள் மற்றும் கூடுதல் திரவங்களை அகற்றும் ஒரு சிறப்பு வடிகட்டி மூலம் சுத்தமான ரத்தம் மீண்டும் உடலுக்குத் திரும்பும்.
- ஹீமோடையாலிசிஸில் ஊசிகள் வழியாக ஒரு ஃபிஸ்துலாவில் செருகப்பட்ட குழாய்கள் வழியாக ரத்தம் செல்கிறது. ஃபிஸ்துலா, ஹீமோடையாலிசிஸ் தொடங்குவதற்கு குறைந்தது 8 வாரங்களுக்கு முன்பு, ஒரு சிறிய அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் கையில் உள்ள நரம்பைத் தமனிக்கு திருப்பி அனுப்பும்படி செய்யப்படுகிறது, இது ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது.
- ஹீமோடையாலிசிஸ் தேவை உள்ளவர்கள் ஒரு வாரத்துக்கு 2 – 3 முறை ஒரு நேரத்தில் 3 – 5 மணிநேரம் மருத்துவமனையில் அல்லது வீட்டில் செய்துகொள்ளலாம்.
- பெரிட்டோனியல் டயாலிசிஸில், வடிகுழாய் எனப்படும் மென்மையான குழாய் வயிற்றை 'டயாலிசிஸ் கரைசல்' எனப்படும் சுத்தப்படுத்தும் திரவத்தால் நிரப்பப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வயிற்று குழி பெரிட்டோனியம் எனப்படும் சவ்வு (அடுக்கு) மூலம் வரிசையாக உள்ளது. கழிவுப் பொருட்கள் மற்றும் கூடுதல் திரவம் (மற்றும் உப்பு) ரத்தத்திலிருந்து பெரிட்டோனியம் வழியாக டயாலிசிஸ் கரைசலில் செல்கிறது, அதன் உயர் சர்க்கரை (டெக்ஸ்ட்ரோஸ்) உள்ளடக்கத்தால் ஈர்க்கப்படுகிறது. டயாலிசிஸ் கரைசல் வடிந்தவுடன் அவை உடலைவிட்டு வெளியேறும். ●

மக்கள் நலம்

மலர் 1 இதழ் 10

மே 2023

மதிப்புப் பதிப்பு – விற்பனைக்கு அல்ல

பதிப்பாளர் – ஆசிரியர்

டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன்

MGM ஆசிரியர் குழு

டாக்டர் அனந்த் பய்

டாக்டர் எம்.சுவாமிக்கண்ணு

நௌபள் மூசா

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.

வெயில்... சருமம்... வியர்வை...

சூரியன் பிரகாசிக்கிறது. இது வைட்டமின் டி–க்கான முக்கிய மூலமாக இருந்தாலும்,வெயிலிலேயே நீண்ட நேரம் இருப்பது உங்கள் சருமத்தில் தீங்கு விளைவிக்கும். கோடையில் சருமத்தைப் பராமரிப்பது மிகவும் முக்கியம். சூரியக் கதிர்களில் இருந்து உங்கள் சருமத்தைப் பாதுகாக்கவும், சோர்வான சருமத்தில் பளபளப்பை மீண்டும் கொண்டுவரவும் சில உதவிக்குறிப்புகள் இதோ...

1. உங்கள் சருமத்தைப் பராமரியுங்கள்

கோடையில் அதிகரிக்கும் வெப்பநிலை மற்றும் ஈரப்பதத்தின் அளவு அதிகரிப்பதால், உங்கள் சருமம் எண்ணெய்ப்பசையுள்ளதாக மாறக்கூடும். வழக்கத்தைவிட அதிகமாக வியர்க்க நேரிடும். இந்த வியர்வையும் எண்ணெய்ப்பிசுக்கும் சருமத் துளைகளை அடைத்து, முகப்பரு மற்றும் பிரேக்அவுட்களை ஏற்படுத்தும். வறண்ட மற்றும் நீரிழப்பு சருமம் கோடையில் மேலும் வறண்டதாக மாறக்கூடும். இதனால் அது மந்தமாகத் தோன்றும்.

முகத்தை முறைப்படி துடைத்து வந்தால், சருமத்துளை அடைப்புகள் நீங்கி, வறண்ட மற்றும் செதில்கள் நிறைந்த சருமம் நீங்கும். உங்கள் முகத்தில் குவிந்துள்ள வியர்வை, எண்ணெய் மற்றும் இறந்த சரும செல்களை அகற்றி மென்மையான மற்றும் ஆரோக்கியமான சருமத்தை வெளிப்படுத்த லேசான ஸ்க்ரப்பைப் பயன்படுத்தவும்.

2. சன்ஸ்கிரீனை ஒருபோதும் தவிர்க்க வேண்டாம்

அதிக எஸ்.பி.எஃப் கொண்ட சன்ஸ்கிரீன் கோடையில் உங்கள் சிறந்த நண்பராக இருக்க வேண்டும். சூரியக் கதிர்கள் உங்கள் சருமத்துக்கு நீண்டகாலச் சேதத்தை ஏற்படுத்தும். வெயில், இருண்ட சூரியப் புள்ளிகள் மற்றும் முன்கூட்டிய மூப்பு ஆகியவை சூரிய சேதத்தின் பொதுவான அறிகுறிகளாகும். சன்ஸ்கிரீனைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் சூரியனின் தீங்கு விளைவிக்கும் யு.வி.ஏ மற்றும் யு.வி.பி கதிர்களிலிருந்து உங்கள் சருமத்தைப் பாதுகாக்கும். வெளியில் செல்வதற்கு 10 – 15 நிமிடங்களுக்கு முன்பு தாராளமாக சன்ஸ்கிரீன் தடவவும்.

நீங்கள் நாள் முழுவதும் வெளியே இருந்தால் ஒவ்வொரு 2 – 3 மணி நேரத்துக்கும் சன்ஸ்கிரீனை மீண்டும் பயன்படுத்தவும். அதிகமாக வியர்த்தால் ஒவ்வொரு 1 – 2 மணி நேரத்திற்கும் சன்ஸ்கிரீனை மீண்டும் பயன்படுத்தவும்.

3. உங்கள் மாய்ஸ்சரைசரில் கூடுதல் எஸ்பிஎஃப் உள்ளதா?

உங்களிடம் அதிக எஸ்.பி.எஃப் கொண்ட சன்ஸ்கிரீன் இல்லையென்றால், கூடுதல் சூரிய பாதுகாப்பைப் பெறுவதற்கான எளிதான வழி எஸ்.பி.எஃப் உடன் மாய்ஸ்சரைசரைப் பயன்படுத்துவதாகும். ஒரு மாய்ஸ்சரைசர் உங்கள் சருமத்துக்கு ஊட்டமளிக்கும் மற்றும் ஹைட்ரேட் செய்யும், அதே நேரத்தில் அதில் உள்ள எஸ்.பி.எஃப் சூரியனிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும். எஸ்.பி.எஃப் 19 உடன் முழுமையான சீரம் கிரீம் சேர்த்து முயற்சிக்கவும். இது கடுமையான கோடை வெயிலிலிருந்து உங்கள் சருமத்தைப் பாதுகாக்கும்.

4. உங்கள் சருமத்துக்கு சீரம் ஷீட் மாஸ்க்

ஒரு நீண்ட, சூடான நாளின் முடிவில் குளிர்ந்த மற்றும் புத்துணர்ச்சியூட்டும் ஷீட் மாஸ்க்கைவிடச் சிறந்தது எதுவும் இல்லை. கோடையில் உங்கள் சருமத்துக்கு கூடுதல் ஈரப்பதத்தை அளிக்க சீரம் ஷீட் மாஸ்க்கைப் பயன்படுத்துங்கள். அவை நிறைய நன்மைகளை அளிக்கின்றன. அந்த நேரத்தில் நீங்கள் சற்று ஓய்வெடுக்கவும் முடியும். ஷீட் மாஸ்க்கில் பாப் செய்து உங்களுக்குப் பிடித்த டி.வி., நிகழ்ச்சியைப் பார்ப்பது அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்த புத்தகத்தைப் படிப்பது. வைட்டமின் சி சீரம் ஷீட் மாஸ்க் மந்தமான மற்றும் சோர்வான சருமத்திற்கு உயிர் கொடுத்து இளமையாகவும், பளபளப்பாகவும் தோற்றமளிக்கிறது. சீரம் ஷீட் மாஸ்க்கில் உள்ள எலுமிச்சை மற்றும் வைட்டமின் சி ஆகியவை சருமத்தை உடனடியாகப் பிரகாசமாக்கி, இழந்த பளபளப்பை மீண்டும் கொண்டு வருகின்றன, இது ஒளிரும் சருமத்திற்கான சிறந்த தாள் மாஸ்க்குகளில் ஒன்றாகும்.

5. முகத்தைக் காத்துக்கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் வெளியில் செல்லும்போதும் வெயிலில் சுற்றித் திரியும்போதும் புத்துணர்ச்சியூட்டும் முக மூடுபனியை (Face Mist) உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள். உங்கள் சருமத்தை உடனடியாக நீரேற்றம் செய்து குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க இரண்டுமணிநேரத்துக்குஒருமுறை உங்கள் முகத்தைத் துடைக்கவும். வெள்ளரிக்காய், புதினா அல்லது ரோஸ் வாட்டர் போன்ற குளிரூட்டும் பொருட்களைத் தேடுங்கள். உங்கள் முகத்தை நீரேற்றமாக வைத்திருப்பது உங்கள் சருமத்துக்கு சுட்டெரிக்கும் வெப்பத்திலிருந்து சிறிது நிவாரணம் அளிக்கும். மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பொருட்களின் சாறுகளைச் சேர்த்து தண்ணீரில் கலப்பதன் மூலம் வீட்டிலேயே உங்கள் சொந்த ஃபேஸ் மிஸ்ட்டை உருவாக்கலாம்.

6. நீரோடு வாழுங்கள்!

உங்கள் உடல் கிட்டத்தட்ட 70% நீர் என்பதை நீங்கள் ஏற்கனவே அறிந்திருக்கலாம், இது உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதில் ஒரு முக்கிய அங்கமாக அமைகிறது. தண்ணீர் குடிப்பது உங்கள் உறுப்புகளைச் சரியாகச் செயல்பட வைப்பதோடு, உங்கள் உடலில் இருந்து நச்சுக்களை வெளியேற்றவும் உதவுகிறது. நாள் முழுவதும் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது உங்கள் சருமத்தை நீர்ச்சத்தோடு வைத்திருக்க உதவுகிறது. இது மெல்லிய கோடுகள் மற்றும் சுருக்கங்களின் தொடக்கத்தைத் தாமதப்படுத்துகிறது, ஏனெனில், சருமத்தின் ஈரப்பதத்தைத் தக்கவைக்க நீர் உதவுகிறது. அதன் நெகிழ்ச்சித்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது. உங்கள் உடலிலிருந்து நச்சுக்களை அகற்றுவதன் மூலம், நீர் உங்கள் சருமத்தைப் பொலிவாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

7. ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்களை அதிகரிக்கவும்

ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் உங்கள் சருமத்துக்குச் சிறந்தவை. ஏனெனில், அவை வயதான செயல்முறையை மெதுவாக்குகின்றன... உங்கள் சருமத்தின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க உதவுகின்றன. ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்த சீரம்கள் மற்றும் மாய்ஸ்சரைசர்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். ஆக்ஸிஜனேற்றம் நிறைந்த முகத் தயாரிப்புகள் உங்கள் சருமத்தைச் சுற்றுச்சூழல் சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்கும், உங்கள் சருமத்தை ஹைட்ரேட் செய்யும்... கொலாஜன் உற்பத்தியை அதிகரிக்கும்.

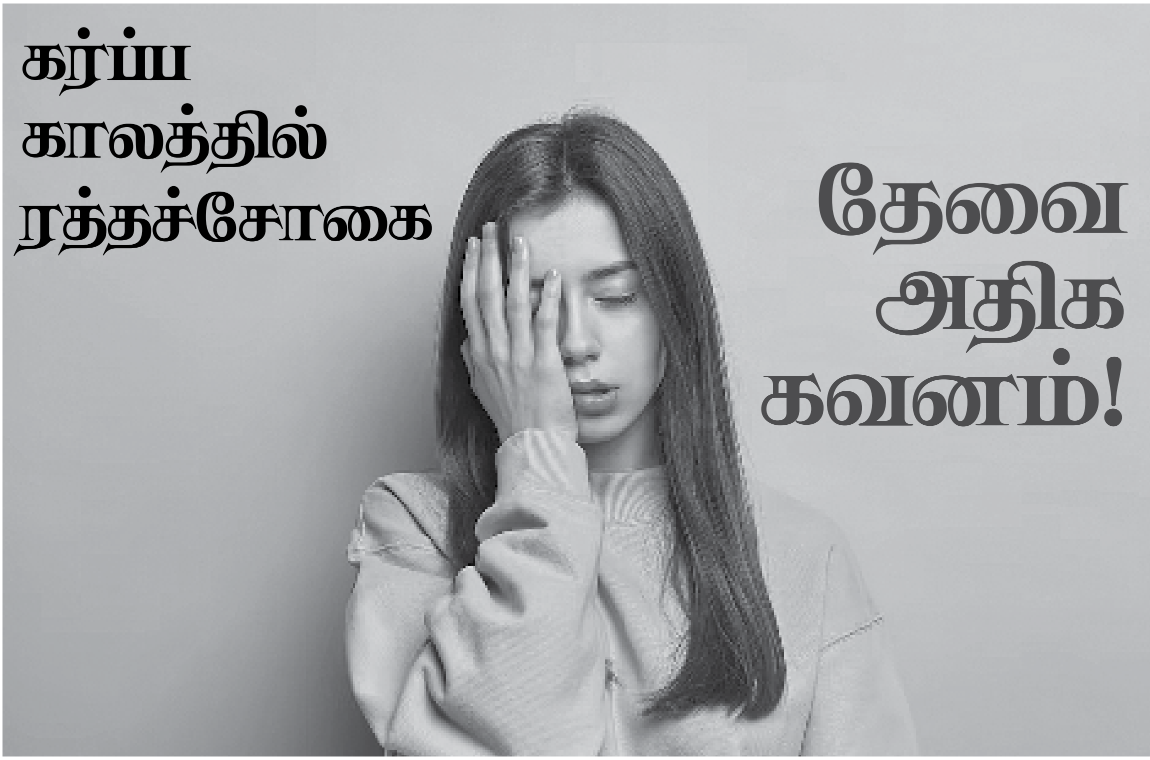
ஆன்டிஆக்சிடன்ட்டுகளை உங்கள்உணவின்ஒருபகுதியாக மாற்றுவதன் மூலம் அவற்றை உடலில் அதிகரிக்கவும். வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஈ நிறைந்த உணவுகள் உங்கள் சருமத்துக்கு அற்புதங்களைச் செய்கின்றன. சிட்ரஸ் பழங்கள், முலாம்பழம், பச்சை மற்றும் இலைக் காய்கறிகள், கொட்டைகளை உங்கள் சருமத்தைப் பாதுகாக்கவும், அதன் பிரகாசத்தை அதிகரிக்கவும் அவசியம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஆரோக்கியமானவாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் கோடையிலும் ஆரோக்கியமான ஒளிரும் சருமத்தைப் பெற முடியும்! ●

வைட்டமின் சி மற்றும் வைட்டமின் ஈ நிறைந்த உணவுகள் உங்கள் சருமத்திற்கு அற்புதங்களைச் செய்கின்றன.

கர்ப்ப காலத்தில் ரத்தச்சோகை

தேவை அதிக கவனம்!



ரத்தச்சோகை என்றால் என்ன?

ஒரு நபரின் சிவப்பு ரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை அல்லது அளவு மிகக் குறைவாக இருக்கும்போது ரத்தச்சோகை ஏற்படுகிறது. சிவப்பு ரத்த அணுக்கள் முக்கியமானவை. ஏனெனில், அவை உங்கள் நுரையீரலில் இருந்து ஆக்ஸிஜனை உங்கள் உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் கொண்டு செல்கின்றன.

கர்ப்ப காலத்தில் ரத்தச்சோகை

கர்ப்ப காலத்தில் ரத்தச்சோகை பொதுவாகப் பலருக்கும் காணப்படுகிறது. ஒரு பெண் தனது உடலுக்கும் தனது குழந்தைக்கும் ஆக்ஸிஜனை எடுத்துச்செல்ல போதுமான சிவப்பு ரத்த அணுக்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அதனால், கர்ப்பத்திற்கு முன்னும் பின்னும் பெண்கள் ரத்தச்சோகையைத் தடுப்பது முக்கியம்.

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் குறைந்தது இரண்டு முறை ரத்தச்சோகைக்கு சோதிக்கப்படுவார்கள். முதல் வருகையின் போது, பின்னர் மீண்டும் 24 முதல் 28 வாரங்களுக்கு இடையில்.

ரத்தச்சோகைக்கான முக்கியக் காரணம் இரும்புச்சத்து குறைபாடே!

பொதுவாக, ஒரு பெண்ணின் உடலில் போதுமான இரும்புச்சத்து கிடைக்காததால் ரத்தச்சோகை ஏற்படுகிறது. இரும்பு என்பது சிவப்பு ரத்த அணுக்களை உருவாக்க உதவும் ஒரு கனிமமாகும். கர்ப்பிணிகளில் பாதி பேருக்கு உடலில் போதுமான இரும்புச்சத்து இல்லை (அதுவே இரும்புச்சத்து குறைபாடு). கர்ப்ப காலத்தில், இரும்புச்சத்து குறைபாடு குறைப்பிரசவம் மற்றும் குறைந்த பிறப்பு எடையின் அபாயத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

ரத்தச்சோகை அறிகுறிகள்

ரத்தச்சோகை உருவாகச் சிறிது நேரம் எடுக்கும். ஆரம்பத்தில், உங்களுக்கு எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருக்கலாம். அல்லது அவை லேசானதாக இருக்கலாம். அது மோசமடையும்போது, உங்களுக்குப் பின்வரும் அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்...

- சோர்வு (மிகவும் பொதுவானது)
- பலவீனம் (மிகவும் பொதுவானது)
- தலைச்சுற்றல்
- கைகளிலும் கால்களிலும் உணர்வின்மை அல்லது குளிர்ச்சி
- குறைந்த உடல் வெப்பநிலை
- வெளிரிய தோல்
- விரைவான அல்லது ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு
- மூச்சுத் திணறல்

படுக்கை நேரத்தில் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். அதிக தண்ணீர் குடிப்பதன் மூலமும், அதிக நார்ச்சத்து உணவைச் சாப்பிடுவதன் மூலமும் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம்.

- மார்பு வலி
- எரிச்சல் உணர்வு... வேலையில் சரியாகச் செயல்படாத நிலை
- உடல் வழியாக அதிக ஆக்ஸிஜன் நிறைந்த ரத்தத்தைச் செலுத்த உங்கள் இதயம் கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருப்பதால், இந்த அறிகுறிகள் அனைத்துமேகூட ஏற்படலாம்.

போதுமான இரும்புச்சத்து பெறுதல்

கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன், பெண்கள் ஒருநாளைக்கு சுமார் 18 மில்லிகிராம் (மி.கி) இரும்புச்சத்தைப் பெற வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில், உங்களுக்குத் தேவையான இரும்புச்சத்தின் அளவு ஒரு நாளைக்கு 27 மி.கி ஆக உயரும்.

பெரும்பாலான கர்ப்பிணிகள் சத்தான உணவுகளைச் சாப்பிடுவதிலிருந்தும் இரும்புச்சத்து கொண்ட வைட்டமின்களை உட்கொள்வதிலிருந்தும் இந்த அளவைப் பெறுகிறார்கள்.

இரும்புச்சத்துக் குறைபாட்டைத் தடுக்கச் சில பெண்கள் இரும்புச்சத்து சப்ளிமெண்ட்ஸ் எடுக்க வேண்டும்.

இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்

உங்கள் முழு கர்ப்ப காலத்திலும் இரும்புச்சத்து கொண்ட உணவுகளைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் ரத்தச்சோகை அபாயத்தைக் குறைக்கலாம். இந்த உணவுகள் பின்வருமாறு:

கோழி இறைச்சி, உலர்ந்த பழங்கள் (ஆப்ரிகாட், கொடிமுந்திரி, அத்திப்பழம், திராட்சை, பேரீச்சம்பழம்), இரும்புச்சத்து வலுவூட்டப்பட்ட தானியங்கள், ரொட்டி மற்றும் பாஸ்தா, ஓட்ஸ், முழுத் தானியங்கள், ஈரல் மற்றும் பிற இறைச்சிகள், கடல் உணவுகள், கீரை, ப்ரோக்கோலி, அடர் பச்சை இலைக் காய்கறிகள், பட்டாணி, தோலுடன் வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு மற்றும் பீன்ஸ், கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்.

வைட்டமின் சி கொண்ட உணவுகள் உங்கள் உடல் உறிஞ்சும் இரும்பின் அளவை அதிகரிக்கும். எனவே, ஆரஞ்சு ஜூஸ், தக்காளி, ஸ்ட்ராபெர்ரி மற்றும் திராட்சைப்பழம் போன்றவற்றை அன்றாட உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

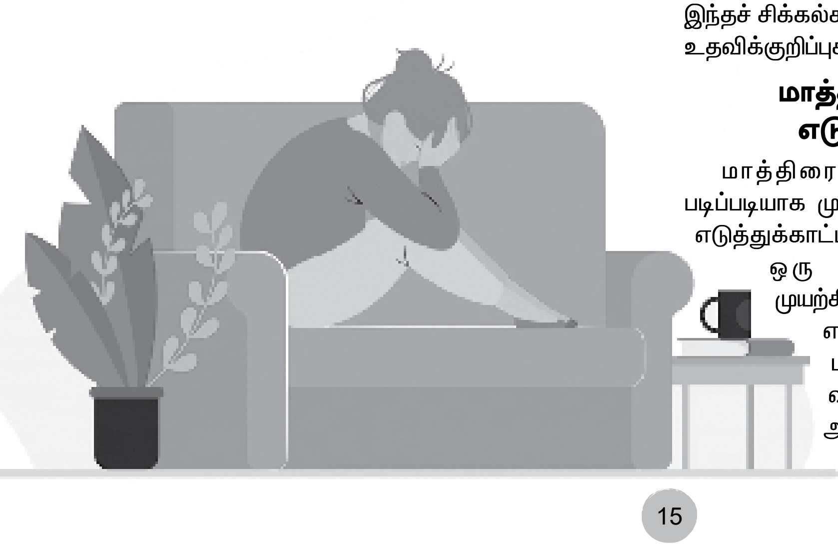
காபி, தேநீர், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, பால், நார்ச்சத்து மற்றும் சோயா புரதம் ஆகியவை உங்கள் உடல் இரும்புச்சத்தை உறிஞ்சுவதைத் தடுக்கலாம். இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிடும்போது இவற்றைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

இரும்புச் சத்துக்கள்

உங்களுக்கு ரத்தச்சோகை இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் இரும்பு சப்ளிமென்டுகளைப் பரிந்துரைக்கலாம். சில இரும்பு சப்ளிமென்ட்ஸ் நெஞ்செரிச்சல், மலச்சிக்கல், குமட்டலை ஏற்படுத்தக்கூடும். இந்தச் சிக்கல்களைத் தவிர்க்க அல்லது குறைக்கச் சில உதவிக்குறிப்புகள் இங்கே...

மாத்திரைகளை உணவுடன் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மாத்திரையைச் சிறிய அளவில் தொடங்கி, படிப்படியாக முழு அளவுக்கு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, சில நாட்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு மாத்திரையை எடுத்துக்கொள்ள முயற்சிக்கவும், பின்னர் இரண்டு மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் அளவை நீங்கள் எட்டும் வரை மாத்திரைகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்துக்கொண்டே செல்லவும். ●



உங்களுக்கு எவ்வளவு தண்ணீர் தேவை?

மனித இயந்திரம் சீராக இயங்க இன்றியமையாத திரவம் தண்ணீர். ஒரு நாளைக்கு ஒருவருக்கு 2 முதல் 3 லிட்டர் தண்ணீர் அவசியம்.

ஒரு கிராம் உணவு செரிக்க, 5 மி.லி. தண்ணீர் தேவை. தோராயமாக ஒரு நாளைக்கு 500 கிராம் உணவு எடுத்துக்கொள்கிறோம் என வைத்துக்கொண்டால், 500 x 5 மி.லி, அதாவது, 2,500 மி.லி. தண்ணீர் தேவையில்லையா? இது உணவு செரிமானத்துக்கு மட்டுமே. மற்றபடி வேலை, வியர்வை போன்றவற்றையும் சேர்த்துக் கணக்கிட்டால், குறைந்தது 3 லிட்டர் தண்ணீர் அவசியமாகிறது.

தண்ணீரால் என்ன நன்மைகள்?

நிறைய தண்ணீர் குடிப்பவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள். அவர்களுக்குப் பருமன் வராது. குறிப்பாகக் காலையில் எழுந்ததும் 2 டம்ளர் வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் குடித்தால், உள் உறுப்புகள் சுத்தமாகும். வளர்சிதை மாற்றச் செயல்பாடு மேம்படும். உடலின் வெப்பநிலையை அதிகரிக்கச் செய்யாமல், குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கவும் தண்ணீர் உதவுகிறது. அதிலும் வெயில் காலத்தில், உடல் வெப்பநிலை எகிறாமலிருக்க, தண்ணீர் அவசியம் என்பதால்தான் அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என வலியுறுத்தப்படுகிறது.

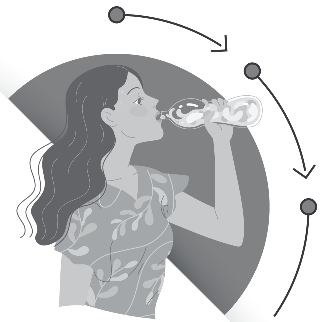
நமது உடலில் 60% தண்ணீர் இருக்கும். அந்த அளவு எப்போது வேண்டுமானாலும் அதிகரிக்கலாம். குறையவும் செய்யலாம். அதிகமாவதை நீர்கோர்ப்பு (வாட்டர் ரிட்டென்ஷன்) என்றும், குறைவதை உடலில் நீரற்ற வறட்சி நிலை (டீஹைட்ரேஷன்) என்றும் சொல்கிறோம்.

நீர்கோர்ப்புக்கான காரணங்கள்...

உணவில் உப்பு அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வது, மசாலா அதிகமுள்ள உணவு, அரிசி போன்ற எளிதில் ஜீரணமாகும் கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளை உண்பது, பருமன், நீண்ட நேரம் நின்றபடியோ, நடந்துகொண்டோ, உடலை வருத்தி வேலை பார்ப்பது, ஒரே நிலையில் உட்கார்வது, கர்ப்பம்...

சிலருக்குத் தூங்கி எழுந்ததும், முகமெல்லாம் வீங்கினாற்போல இருக்கும். களைப்பாகவே உணர்வார்கள். இதெல்லாம் உடலில் தண்ணீர் கோர்த்துக்கொள்ளும் பிரச்னைக்கான அறிகுறிகள். சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்கள், பருமனானவர்கள், ஹைப்பர் டென்ஷன் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு இந்த அறிகுறி இருந்தால், அது அவர்களது நோயின் விளைவாக இருக்கலாம். மருத்துவரைக் கலந்தாலோசித்த பிறகே எதையும் செய்ய வேண்டும். மற்றபடி நல்ல ஆரோக்கியமான உடல்நிலையில் உள்ளவர்கள் இப்படி உணர்ந்தால், அவர்கள் உணவில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அரிசி உணவைக் குறைத்து, கோதுமை, கேழ்வரகு, ஓட்ஸ் போன்றவற்றை எடுத்துக்கொள்ளலாம். கீரை மாதிரியான நார்ச்சத்து மிக்க உணவுகள் அவசியம். உப்பின் அளவை உடனடியாகக் குறைத்தாக வேண்டும்.

தண்ணீர் கோர்த்துக்கொள்வது எவ்வளவு ஆபத்தானதோ, அதே மாதிரிதான் நீரற்ற வறட்சி நிலையும். 10 நபர்களில் ஒருவருக்கு இப்பிரச்னை வருகிறது. மயக்கம், தலைச்சுற்றல், களைப்பு, தலைவலி போன்றவை இதன் அறிகுறிகள். சிலருக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டு உடலில் தண்ணீர் வற்றும்போது தீராத தலைவலி வரும். உடலுக்குத்



சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்களும், இதய நோயாளிகளும் (இதயத்தின் சுருங்கி விரியும் தன்மை 30க்கும் குறைவானால்) நாளொன்றுக்கு 1,000 மி.லி. தண்ணீர் மட்டுமே பருகலாம்.

தேவையான தண்ணீர் சேர்ந்த பிறகுதான், அந்தத் தலைவலி நீங்கும். அதிக வெயில் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு ஆகிய இரு விஷயங்களினால்தான் பெரும்பாலும் உடலில் தண்ணீர் வற்றும். நாக்கு வறண்டு போவது, உதடுகள் வெடிப்பது, இதயத்துடிப்பு அதிகமாவது, சிறுநீர் அடர்த்தியாக வெளியேறுவது போன்றவையும் இதன் விளைவுகளே... நம்மில் பலரும் செய்கிற தவறு என்ன தெரியுமா? தாகம் எடுத்தால் மட்டுமே தண்ணீர் குடிப்பது. அப்படியில்லாமல், அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்கப் பழக வேண்டியது அவசியம். புகைப்பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு டீஹைட்ரேஷன் பிரச்னை ரொம்ப சுலபமாக வரலாம். அதன் அடுத்த விளைவாக நுரையீரல் புற்றுநோய் தாக்கலாம். புகையை நிறுத்துவதும், அதிக தண்ணீர் குடிப்பதும்தான் தீர்வு.

எப்படிக் குடிப்பது?

- தினம் 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது அவசியமானாலும், எல்லோராலும் வெறும் தண்ணீரைக் குடிக்க முடியாது. சிலருக்குத் தண்ணீர் குடிப்பதென்றாலே வாந்தி வரும். என்ன செய்ய? ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கால் மூடி எலுமிச்சைப் பழத்தைப் பிழிந்து, ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து அவ்வப்போது குடிக்கலாம்.
- 100 மி.லி. கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட தயிரில் ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு, நீர் மோராக்கி, அடிக்கடி சிறிது சிறிதாகக் குடிக்கலாம்.
- சீரகம் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்து, ஆறவைத்த தண்ணீரைக் குடிக்கலாம். சுவையாகவும் இருக்கும். செரிமானத்துக்கும் நல்லது.
- உடல் வறட்சியைப் போக்க இளநீர் போன்ற மகத்தான திரவம் வேறில்லை. வெயிலின் கடுமையை விரட்ட, குளிர்பானங்களைக் குடிப்பதைத் தவிர்த்து இளநீர் குடிப்பதே சிறந்தது.

சத்து?

இத்தனை மகிமை வாய்ந்த தண்ணீரில் ஏதேனும் சத்துக்கள் இருக்கிறதா எனப் பார்த்தால் இல்லை. ஆனால், தண்ணீர் அதிகமுள்ள காய்கறி, பழங்களுக்குப் பஞ்சமே இல்லை. அவற்றைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் தண்ணீர் தேவையும் பூர்த்தியாகும். காய்கறி, பழங்களில் உள்ள சத்துக்களும் உடலுக்குப் போகும். பூசணிக்காய், சுரைக்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய் போன்ற காய்கறிகளிலும், தர்ப்பூசணி, கிர்ணி, பேரிக்காய் போன்ற பழங்களிலும் தண்ணீர் அதிகம். ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, எலுமிச்சை போன்றவற்றை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் வறட்சியும் போகும். வைட்டமின் சி சத்தும் சேரும்.

குளிர் நீர் குடித்தால் எடை கூடுமா?

அப்படியெல்லாம் இல்லை. குளிர்ந்த தண்ணீரோ, வெந்நீரோ எதுவானாலும், அதை நம் உடல், தன்னுடைய வெப்பநிலைக்கு மாற்றித்தான் உபயோகிக்கும். வெந்நீர் குடித்தால் கொழுப்பு சேராது என்று சொல்வதன் பின்னணியும் இதுதான். வெந்நீரைத் தனது வெப்பநிலைக்கு மாற்றும் வளர்சிதை மாற்ற இயக்கம் அதிகரிப்பதால் உடலில் கொழுப்பு தங்குவதில்லை.

யாருக்குத் தண்ணீர் கூடாது?

சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்கள், இதய நோயாளிகளுக்கு (இதயத்தின் சுருங்கி விரியும் தன்மை 30–க்கும் குறைவானால்) நாளொன்றுக்கு 1,000 மி.லி. தண்ணீர் மட்டுமே அனுமதி. அது அவர்கள் மருந்து எடுத்துக்கொள்ள, சமைக்க என எல்லாம் அடக்கியது. அளந்து அளந்துதான் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கிட்னி பாதித்தவர்களுக்கு, பாதிப்பின் தீவிரம் பொறுத்து, தண்ணீரின் அளவு 500 மி.லி. வரை குறைக்கப்படவும் கூடும். உங்கள் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி குடிக்கவும்.

குழந்தைகளுக்குத் தண்ணீர்?

பள்ளிக்கூடம் செல்கிற குழந்தைகள், பள்ளிக் கழிவறையின் சுகாதாரமற்ற சூழலுக்குப் பயந்து, சிறுநீர் கழிப்பதைத் தவிர்க்க, தண்ணீரே குடிக்க மாட்டார்கள். இது மிகவும் தவறு. தண்ணீரே குடிக்காமலும், சிறுநீரை அடக்கியும் பழகினால், மிக இளம் வயதிலேயே யூரினரி இன்ஃபெக்‌ஷன் வரும். சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சிறுநீர் வெளியேறுவது, அடர்த்தியாக, அடர் மஞ்சள் நிறத்தில் வெளியேறுவது போன்றவை இன்ஃபெக்‌ஷனுக்கான அறிகுறிகள். அந்த அளவுக்குப் போகவிடாமல், முன்கூட்டியே அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்கப் பழக்குவது ஆரோக்கியமானது. ●

வேறு எந்த உடற்பயிற்சியைச் செய்ய முடிவெடுத்தாலும், அதற்கென பிரத்யேக கருவிகளும் பயிற்சியாளரும் தேவை. உடற்பயிற்சி மையங்களில் சேர்ந்து செய்வதானால் செலவு. வாக்கிங் போகவோ பைசா செலவில்லை. பயிற்சியாளரோ, உபகரணங்களோ தேவையில்லை. வாக்கிங் மிக அருமையான ஒரு பயிற்சி. ஒருவர் தனியே நடக்கலாம். துணைக்கு யாரையாவது சேர்த்துக்கொண்டும் நடக்கலாம். ஒரு குழுவாகவும் நடக்கலாம். மற்ற பயிற்சிகளைப் போல வாக்கிங் செய்யும் போது, உடல் களைப்படைவதில்லை. மூச்சிறைப்பதில்லை. நடப்பதன் மூலம் நாம் நிறைய ஆக்சிஜனை உள்வாங்குகிறோம். அது இதயத்துக்கு மிகவும் நல்லது.

வாக்கிங் செல்வதால் என்னென்ன பயன்கள்?

❖ இதயமும் நுரையீரலும் பலப்படும். உணவுக்கட்டுப்பாடு தேவையின்றி, எடை கட்டுக்குள் வரும். வயதுக்கு மீறிய முதிர்ச்சி தவிர்க்கப்பட்டு, என்றும் இளமை தங்கும்.படபடப்பு, மன அழுத்தம் தவிர்க்கப்படும்.

❖ தீவிரமான மாரடைப்பு வந்து, ‘அறுவை சிகிச்சை கூட முடியாது, எத்தனை நாள் வாழ்க்கை என்பதை உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது’ என மருத்துவர்களால் கைவிடப்பட்ட எத்தனையோ நபர்கள்கூட, அதன் பிறகு வாக்கிங் செல்ல ஆரம்பித்து, 10 – 15 வருடங்கள் வாழ்ந்ததை நான் பார்த்திருக்கிறேன். மருத்துவம் கைவிட்ட மனிதர்களை நடைப்பயிற்சி காப்பாற்றும் என்பது அறிவியல்பூர்வமாக நிரூபிக்கவும் பட்டிருக்கிறது.

❖ மிக முக்கியமாக மலச்சிக்கலுக்கு நடைப்பயிற்சியே அருமையான தீர்வு. மலச்சிக்கல் இல்லாதது ஆரோக்கியத்தின் முக்கிய அறிகுறி.

வருடக்கணக்கில் வாக்கிங் செல்கிறவர்களிடம் ஒரு சிறிய ஆய்வு நடத்தினோம். ‘வாக்கிங் செல்வதால் என்ன பலனை உணர்கிறீர்கள்’ என்று கேட்டோம். அதற்கு அவர்கள் சொன்ன பதில்கள்...

❖ ரொம்பவும் சிறப்பாக உணர்கிறோம்.

❖ நன்றாகத் தூக்கம் வருகிறது.

❖ மன அழுத்தம் இல்லை.

❖ நீரிழிவும் ரத்த அழுத்தமும் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது.

❖ என்னையே எனக்கு மிகவும் பிடிக்கிறது.

❖ வேடிக்கையான அனுபவமாக இருக்கிறது.

❖ வாழ்க்கையின் மீது முன்னைவிட ஈடுபாடு அதிகரித்திருக்கிறது.

ஆக, வாக்கிங் செல்வதன் மூலம் மக்கள் பாசிட்டிவ் மனப்பான்மையைப் பெறுகிறார்கள். தன்னம்பிக்கையைப் பெறுகிறார்கள்.

வாக்கிங் செல்ல சிறந்த நேரம் எது?

நம்மூரில்தான் நேரம், காலமெல்லாம் பார்த்து சாக்கு போக்குச் சொல்லி அதைத் தள்ளிப் போடுவோம்... தவிர்க்கப் பார்ப்போம். உண்மையில் எப்போதெல்லாம் நேரம் கிடைக்கிறதோ அப்போதெல்லாம் வாக்கிங் போகலாம்.

அதிகாலையிலும் அந்திமாலையிலும் வாக்கிங் செல்ல அறிவுறுத்தப்படுவதன் காரணம், அந்த நேரத்தில்

சுற்றுப்புறச்சூழலின் மாசு குறைவாக இருக்கும் என்பதால் மட்டுமே. மற்றபடி உங்களுக்கு வசதியான எந்த நேரத்திலும் வாக்கிங் போகலாம். வயிறு முட்டச் சாப்பிட்டதை அடுத்து ஒரு மணி நேரத்துக்கும், வெறும் வயிற்றிலும் வாக்கிங் செல்வதைத் தவிர்க்கவும். எப்போது வாக்கிங் போனாலும் தண்ணீரோ, பாலோ, ஏதேனும் பழ ஜூஸோ குடித்துவிட்டுப் போகவும்.

வாக்கிங் செல்ல பிரத்யேக உடை, காலணிகள் அவசியமா?

அவசியமில்லை. வாக்கிங் செல்வதால் வியர்வை உண்டாகப் போவதில்லை. எந்த உடையில் வேண்டுமானாலும் நடக்கலாம். நடக்கும்போது கால்கள் இடறாமலும், வலிக்காமலும் இருக்க குறைந்த விலையில் கிடைக்கிற வாக்கிங் ஷூ அணியலாம்; அல்லது தட்டையான செருப்புகள், குறிப்பாக பின்பக்கம் பட்டை வைத்தவை பாதுகாப்பாக இருக்கும். லெதர் காலணிகளைத் தவிர்க்கலாம்.

யாரெல்லாம் வாக்கிங் போகலாம்?

❖ ஆண்கள், பெண்கள், சிறியவர்கள், வயதானவர்கள், ஆரோக்கியமானவர்கள், ஆரோக்கியமற்றவர்கள் என எல்லோருமே வாக்கிங் செய்யலாம். நெஞ்சுவலி இருப்பவர்கள், அடிக்கடி மயக்கம் வருபவர்கள், அதிக ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் மட்டும் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசித்து விட்டு, நடைப்பயிற்சியைத் தொடங்கலாம்.

எப்படி நடக்க வேண்டும்?

❖ இப்படித்தான், இந்த வேகத்தில்தான் நடக்க வேண்டும் என வாக்கிங் செய்வதில் எந்த வரையறைகளும் இல்லை. நடப்பதுதான் இதில் முக்கியம். அவரவர் வயது மற்றும் ஆரோக்கியத்துக்கேற்ப நடக்கலாம். இளம் வயதுக்காரர்கள் வேகமாக நடக்கலாம். நடுத்தர வயதுக்காரர்கள் ரொம்பவும் வேகமாகவும் அல்லாமல், ரொம்பவும் மெதுவாகவும் இல்லாமல் மிதமான வேகத்தில் நடக்கலாம். வயதானவர்கள் மெதுவாகவே நடக்கலாம்.

❖ நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் சாதாரணமாகவோ, கை, கால்களை வீசி நடக்கிற டைனமிக் வாக்கிங் ஸ்டைலையோ, பிரிஸ்க் வாக்கிங் எனப்படுகிற கை, கால்களுக்கு வேகம் கொடுத்து நடக்கிற ஸ்டைலையோ பின்பற்றலாம். ரொம்பவே ஆரோக்கியமானவர் என்றால், மெதுவாக ஜாகிங்கை முயற்சி செய்யலாம். ஜாகிங் என்றால் ஓட்டமாக இல்லாமல், நடையுடன் கூடிய மெதுவான ஓட்டமாக இருக்க வேண்டும்.

எத்தனை மணி நேரம் நடப்பது?

குறைந்தது அரை மணி நேரம்... அதிகபட்சமாக 1 மணி நேரம். தினமும் நடக்க வேண்டும். பேசவோ, தூங்கவோ,

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் அறிவுப்புதிர் விடை

பா [1]	ட்	டி	ல்	பா [2]	ன	ம்		தி	ம [3]
ல்		ப		ல		ஜா [4]	டி		ல
	ல்	க [5]		க்					ச்
ம்					த [6]	டு	ப்	பூ	சி
த [7]	க்	கா	ளி						க்
த்					ம்	ப	ப்	ர்	க [8]
மு	பா [9]	தா	ம்						ல்
அ				ல்	பு [10]		டு		
ன		டி	மா [11]		ப்		ண்		டை
ம [12]	ழை		வு	ண	உ [13]	க	வ [14]	ண	உ [15]

சாப்பிடவோ ஓய்வு கொடுக்கிறோமா, இல்லையே. அதே போலத்தான் உடற்பயிற்சிகளுக்கும். சிலர் வாரத்தில் இத்தனை மணி நேரம் நடந்தால் போதும் எனச் சொல்லலாம். ஆனால், அது சரியல்ல. தினமும் நடப்பதே சரி.

இதையெல்லாம் தாண்டி வாக்கிங் ஏன் அவசியம்?

❖ உடலியல் கூற்றின்படி நமக்கு ஒரு இதயம் போதாது. ஏன் என்கிறீர்களா? 4 கால்கள் உள்ள உயிரினங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் அவற்றின் தலை, மூளை, நுரையீரல், இதயம் மற்றும் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் எல்லாம் ஒரே லெவலில் இருப்பதால் அவற்றுக்கு ஒரு இதயம் போதும். மனிதர்களாகிய நாம் பெரும்பாலான நேரம் நேரே நிமிர்ந்தபடி, புவிஈர்ப்பு சக்திக்கு எதிராக நின்று கொண்டிருக்கிறோம். இதயமானது உயரத்தில் இருக்கிறது. ரத்தம் பம்ப் செய்யப்பட்டு மேலே போக இன்னொரு இதயம் அவசியம். அது எங்கே?

❖ தினசரி முறையான நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்வதன் மூலம், ரத்த நாளங்களுக்குப் பக்கத்திலுள்ள தசைகள் தூண்டப்பட்டு அவை இன்னொரு இதயம் போல, ரத்தத்தை ஸ்கீவீஸ் செய்து தேவையான பாகங்களுக்கு அனுப்ப உதவியாக இருக்கிறது. மனித உடலில் 24 மணி நேரமும் நடக்கும் ரத்த ஓட்டத்துக்கு, நடைப்பயிற்சியானது இரண்டாவது இதயமாகச் செயல்படும் வாக்கிங் அவசியமாகிறது. தினம் வாக்கிங் செல்வதை முறைப்படுத்திக் கொள்கிற எல்லோரும் இரண்டு இதயங்களுக்குச் சொந்தக்காரர்கள் மாதிரி ஆரோக்கியமானவர்களாகிறார்கள். ●

ரத்தச் சர்க்கரையைக் கட்டுக்குள் வைப்பது எப்படி?

அதிக ஆற்றல் அளிக்கக்கூடிய காலை உணவு, மிதமான இரவு உணவு... இவை இரண்டும் உங்கள் ரத்தச் சர்க்கரை எகிறுவதைக் கட்டுப்படுத்த உதவும். டெல் அவிவ் பல்கலைக்கழக மருத்துவ விஞ்ஞானிகளின் ஆய்வு முடிவு இது!

உலகில் 38 கோடிக்கும் அதிக மக்கள் நீரிழிவு பாதிப்புக்கு உள்ளாகி இருக்கின்றனர். பெரும்பாலும் டைப் 2 டயாபடீஸ். உணவுக்குப் பின் ரத்தச் சர்க்கரை அளவு அதீதமாக அதிகரிக்குமானால், அது இதயம் உள்பட பல உறுப்புகளின் பிரச்னைகளுக்கு வித்திட்டு, வாழ்க்கையையே கேள்விக்குறியாக்கும்.

இந்நிலையில் உணவு மூலமே ரத்தச் சர்க்கரையைக் கட்டுக்குள் வைக்கும் ஆராய்ச்சி முடிவுகள் மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. அதிக கலோரி காலை உணவும் குறைந்த கலோரி இரவு உணவும் இணையும் போது, அது சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. மருத்துவ ரீதியாகச் சொல்வதானால், முறையான உணவே ரத்த பிளாஸ்மாவில் அதிக குளூக்கோஸ் கலக்கும் Hyperglycaemia என்கிற நிலையைக் குறைக்கிறது.

(Hypoglycemia என்பது தாழ்நிலைச் சர்க்கரை. மேலே கூறியதற்கு நேர் எதிர் நிலை. இதையும் அதையும் குழப்ப வேண்டாம்!)

'காலை உணவில் அதிக கலோரி இருந்தாலும், ஓரளவே குளூக்கோஸ் அதிகரிக்கிறது. இரவு உணவில் குறைவான கலோரி இருந்தாலும் கூட, அதிக குளூக்கோஸ் உருவாகிறது. இதன் செயல்பாடு நாள் முழுக்கத் தொடர்கிறது' என்கின்றனர், டெல் அவிவ் விஞ்ஞானிகள். 30 – 70 வயதுக்கு இடைப்பட்ட இருபாலரிடமும் தொடர்ச்சியாக இச்சோதனை நடத்தப்பட்டது.

முதல் குழுவுக்கு அதிக கலோரி காலை உணவும் குறைந்த கலோரி இரவு உணவும் வழங்கப்பட்டது.

(காலை உணவு: 704, மதிய உணவு: 603, இரவு உணவு: 205... கிலோ கலோரி அளவீடுபடி)

இரண்டாம் குழுவுக்கு குறைந்த கலோரி காலை உணவும் அதிக கலோரி இரவு உணவும் வழங்கப்பட்டது.

(காலை உணவு: 205, மதிய உணவு: 603, இரவு உணவு: 704... கிலோ கலோரி அளவீடுபடி)

அதாவது, இரு குழுக்களுக்கும் காலை உணவும் இரவு உணவும் முறையே மாற்றி வழங்கப்பட்டது.

ரிசல்ட் என்ன?

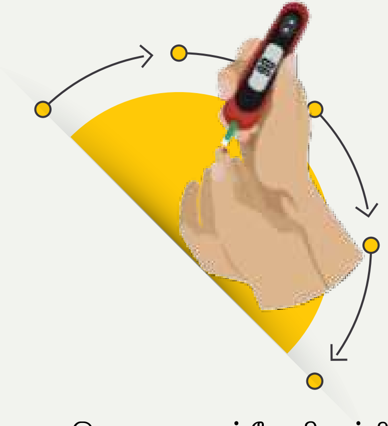
காலையில் அதிகமாகவும் இரவில் குறைவாகவும் உட்கொண்ட முதல் குழுவுக்கு குளூக்கோஸ் அளவு 20% குறைந்து காணப்பட்டது. அதோடு, இன்சுலின், ஏ மற்றும் பி இன்சுலின் சங்கிலிகளை இணைத்து அதன் சீரிய செயல்பாட்டுக்கு உதவும் C–peptide என்கிற அமினோ அமிலம், இன்சுலின் சுரப்பைத் தூண்டுகிற GLP–1 எனும் ஹார்மோன் ஆகியவற்றின் அளவும் 20% அதிகரித்துள்ளது.

காலையில் குறைவாகவும் இரவில் அதிகமாகவும் உட்கொண்ட இரண்டாம் குழுவுக்கு இந்த நற்பலன் கிட்டவில்லை. அதோடு, மதிய உணவுக்குப் பின் இக்குழுவின் ரத்தச் சர்க்கரையானது, முதல் குழுவைவிட, 23% அதிகம் இருந்தது. இரண்டு குழுவினரும் ஒட்டுமொத்தத்தில் ஒரே அளவு கலோரிதான் எடுத்துக்கொண்டனர். ஆனால், எப்போது, எவ்வளவு சாப்பிட்டார்கள் என்பதில்தான் இந்த அதிரடி மாற்றமே!

உங்கள் உணவு உங்கள் உரிமை!

ஆரோக்கிய உணவே ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அடிப்படை. அதிலும் குறிப்பாக நீரிழிவாளர்களுக்கு உணவே ஓரளவு மருந்தும்கூட. மேலே பகிர்ந்த டெல் அவிவ் பல்கலைக்கழக ஆய்வு கூறுவதும் அதைத்தானே? அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் சரியான அளவீட்டில் அளிப்பதுதான் ஹெல்த்தி டயட். நமது உடலுக்குத் தேவையான அத்தனை ஊட்டச்சத்துக்களையும் அளிக்கக்கூடிய ஒரே ஓர் உணவு இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. அதனாலேயே நாம் வெரைட்டியாகச் சாப்பிட வேண்டி இருக்கிறது!

நமது உடலுக்கு எவ்வளவு கலோரி தேவைப்படுகிறது, என்னென்ன ஊட்டச்சத்துக்கள் அவசியம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே, மருத்துவரும் ஊட்டச்சத்து நிபுணரும் உணவுத் திட்டத்தைப் பரிந்துரைக்கிறார்கள். நமது உடல் தேவையின் அடிப்படையில் ஊட்டச்சத்துக்கள் இருவகையாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. உடலுக்கு அதிக அளவு தேவைப்படும் கார்போஹைட்ரேட் (மாவுச்சத்து), புரோட்டீன் (புரதம்), ஃபேட் (கொழுப்பு) ஆகியவை மேக்ரோநியூட்ரியன்ட்ஸ் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. வைட்டமின்களும் மினரல்களும் (தாதுக்கள்) உடலுக்குக் குறிப்பிட்ட அளவே தேவை.



மார்பகப் புற்றுநோய், எய்ட்ஸ் நோய்களால் இறப்பவர்களை விடவும், நீரிழிவு சார்ந்த கோளாறுகளால் உயிரிழப்பவர்களின் எண்ணிக்கையே அதிகம்

இவை மைக்ரோநியூட்ரியன்ட்ஸ் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இவை மிகக்குறைந்த அளவுதான் தேவை என்றாலும், மிக மிக முக்கியமானவை. உணவுத் திட்டத்தைப் புரிந்துகொள்வதற்கு, இந்த ஊட்டச்சத்துக்கள் பற்றியும் அறிந்துகொள்வது அவசியம்.

கார்போஹைட்ரேட்

தினசரி செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ள நமது உடலுக்கு முதன்மை ஆற்றல் மூலமாகத் திகழ்வது இதுதான். வேதி அமைப்பின் படி, இவை காம்ப்ளக்ஸ் கார்போஹைட்ரேட்ஸ், சிம்பிள் கார்போஹைட்ரேட்ஸ் என இரு வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. நீரிழிவாளர்களுக்கு காம்ப்ளக்ஸ் வகையே உகந்தது. ஏனெனில், இவை மெதுவாக உடைவதால், ரத்தச் சர்க்கரை அளவும் மெல்ல மெல்லத்தான் உயரும்.

சிம்பிள் வகையை விட, இது இன்னொரு விதத்திலும் சிறந்தது. சக்தியோடு, வைட்டமின், மினரல், ஃபைபர் (நார்ச்சத்து) ஆகியவற்றையும் அளிப்பதே காரணம். தானிய / சிறுதானிய வகைகள், அரிசி மற்றும் சில காய்கறிகள், பழங்களில் காம்ப்ளக்ஸ் கார்போஹைட்ரேட் மிகுதியாகக் காணப்படுகிறது. நீரிழிவாளர்கள் கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளை உண்ணும்போது, அதன் அளவு மிக முக்கியம். இவை சத்துக்களை அள்ளித் தந்தாலும், ரத்தச் சர்க்கரையையும் எகிறச் செய்யுமே!

புரோட்டீன்

கடினமாக உழைக்கும் தசைகள், உறுப்புகள் மற்றும் திசுக்களைக் கட்டமைக்கவும் பழுதுபார்க்கவும் உதவுபவை புரோட்டீன் எனும் புரதச்சத்தே. மீன், கோழி, இறைச்சி ஆகியவற்றில் இச்சத்து மிகுந்து காணப்படுகிறது. முட்டையிலும் புரதம் ஏராளம். வெஜிடேரியன்கள் கவலைப்பட வேண்டாம்... தினை போன்ற சிறுதானியங்கள், கிரீன்பீஸ் (பச்சைப் பட்டாணி), பாதாம் போன்ற நட்ஸ் வகைகள், பீன்ஸ், சோயாபீன்ஸ், கொண்டைக்கடலை, டோஃபு, பச்சை இலைக் காய்கறிகள், எள், கசகசா, பூசணி விதை, பால், சோயா மில்க், சீஸ், பீனட் பட்டர் உள்பட புரதம் நிறைந்த உணவுகள் பல உள்ளன. உடலுக்குப் போதுமான கார்போஹைட்ரேட் கிடைக்காத போது, புரதமே உடைக்கப்பட்டு ஆற்றலாக மாற்றப்படுகிறது. நம் ஆற்றலில் 10 – 20% புரதச்சத்து மூலமே பெறப்படுகிறது. புரத உணவுகளை அதிக கொழுப்பு இல்லாதவையாகத் தேர்வு செய்வது அவசியம்.

கொழுப்புச் சத்து

உடலியலுக்கு அவசியமான திசுக்களையும் ஹார்மோன்களையும் உருவாக்கித் தருவது ஃபேட் எனும் கொழுப்புச்சத்தின் பணியே. எண்ணெய், நட்ஸ் வகைகள், வெண்ணெய் உள்பட பல பொருட்களிலிருந்து கொழுப்பு கிடைக்கிறது. ‘அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு’ என்பது கொழுப்புக்குத்தான் ரொம்பவே பொருந்தும். உணவில் கொழுப்புச்சத்து அதிகமாவது பல பிரச்னைகளுக்கு அடிகோலும். சில கொழுப்பு வகைகள் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவும்தான். ஆனால், எல்லாக் கொழுப்பும் நல்ல கொழுப்பல்ல!

சிறுதானியச் சிறப்பு

சத்துக் குறைபாட்டை சரிசெய்யும் சிறுதானியங்கள்!

ஊட்டச் சத்துமிக்க தானியங்கள் என நிரூபிக்கப்பட்டிருந்தாலும்கூட, குறைவான நீரில் எளிதாகப் பயிரிடக்கூடியதாக இருந்தாலும்கூட, இந்தத் தானியங்களை (சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு, தினை, சாமை, குதிரைவாலி, வரகு, பனிவரகு) 'சிறு'தானியங்கள் என்று அழைத்து, அவற்றின் முக்கியத்துவத்தை மக்கள் மனத்திலிருந்து அகற்றிவிட்டோம். இந்தத் தலைமுறை குழந்தைகளிடம் தானியங்கள் பற்றிக் கேட்டால் அரிசி, கோதுமை தவிர மற்ற தானியங்களைப் பற்றித் தெரிவதில்லை. ஆனால், நாம் அவற்றை அவர்களுக்குக் காட்டுவதே இல்லை என்பதே உண்மை. மேலும் நாகரிகத்தின் சின்னமாக அவை அடையாளப்படுத்தப்படுவதில்லை. மாறாக அவற்றை உண்ணுபவர்களை தாழ்வாக எண்ணக்கூடிய மனநிலையில் மக்கள் இருக்கிறார்கள். விளைவு பல்வேறு நோய்களில் சிக்கி மருத்துவத்துக்கும், உடலை வளமையாக்குவதற்கும் நிறைய செலவு செய்கிறார்கள். எளிமையான நமது தானியங்களை விட்டு விட்டு 'சூப்பர் உணவுகள்' என்று அழைக்கப்படும் கோஜி பெரியை மங்கோலியாவிலிருந்தும், ஆண்டீஸ் மலைப் பகுதியிலிருந்து மாகாவையும், அமெரிக்கப் பகுதியிலிருந்து க்யுனோவவையும் மால்களில் விற்பனைக்கு வைத்துள்ளார்கள். நல்ல விளம்பரம் என்பதால் மேல்தட்டு மக்கள் அதிக விலைகொடுத்து வாங்குகிறார்கள்.

சிறுதானியங்களின் சிறப்பு அம்சங்கள்!

- இவை அரிசி, கோதுமையைக் காட்டிலும் சத்துமிக்க தானியங்கள் (குறிப்பாக நார்ச்சத்தும் சுண்ணாம்புச் சத்தும்)
- பயிரிட வளமிக்க மண் தேவையில்லை.
- மிகக் குறைந்த அளவு நீரே தேவை.
- ரசாயன உரம் தேவையில்லை.
- பூச்சித் தாக்குதல் குறைவு. வறட்சியைத் தாங்கி வளரும் தன்மையுடையது.
- பல தானிய விதைப்பால் சுற்றுச்சூழல் வளமையாக்கப்படுகிறது.

நோய்களுக்கு மூலக்காரணம் மலச்சிக்கல் என்பார்கள். பொதுவாக அரிசி, கோதுமையைக் காட்டிலும் அதிக நார்ச்சத்து (5 முதல் 50 மடங்கு) உள்ள இந்தத் தானியங்களால் மலச்சிக்கல் தவிர்க்கப்படுவதால் பெரும்பாலான நோய்கள் தாக்க வாய்ப்புகள் குறைவு. சுண்ணாம்புச் சத்தைப் பொறுத்தவரையில் அரிசியைக் காட்டிலும் ராகியில் சுமார் 30 மடங்கு அதிகம் உள்ளது. எனவே, அது எலும்புகள், பற்களை வலுவூட்டி, உறுதியான உடலமைப்பையும் ஆரோக்கியத்தையும் தரும். பொதுவாக தாய்ப்பால் குழந்தைகளுக்கு கிடைக்காமல் போகும்போது கேழ்வரகுக் கூழ் பரிந்துரை செய்யப்படுவதும் 40 வயதுக்குப் பின் உடல் சீர்கெடும்போது மருத்துவர்கள் பரிந்துரை செய்வதும் இந்தச் சிறுதானியங்களைத்தான். இந்தியக் குழந்தைகள் சத்துக் குறைபாட்டுடன் இருப்பதாகப் புள்ளி விவரங்கள் காட்டுகின்றன. அதற்கு நிவாரணம் அளிப்பது இந்தச் சத்துமிக்க சிறுதானியங்கள்தாம்.

90–களில் பறவைகளுக்கு உணவாக மிகமிகக் குறைந்த விலையில் ஏற்றுமதி செய்யப்பட்ட இத்தானியங்கள் இன்று அரிசியைக் காட்டிலும் அதிக விலையில் கிலோ சுமார் ரூ.70, ரூ.80, ரூ.90 என அதிக விலையில் விற்பனையாகின்றன.

இவற்றை வீட்டுத் தோட்டத்தில் நாம் வளர்க்க இயலுமா? கம்பு, சோளம் போன்று உயரமாக வளரும் தானியங்களைத் தவிர்த்து மற்ற தானியங்களை வளர்க்க இயலும். இந்த முயற்சியில் அரிசியைவிடப் பல மடங்கு சத்துக்கள் உள்ள குதிரைவாலி என்னும் தானியத்தைச் சோதித்துப் பார்த்ததில் 3 மாதங்களில் நல்ல திரட்சியான தானியங்கள் அறுவடைக்கு வந்தன. அதிக உரங்கள் தேவையில்லை. பூச்சிகள் அதிகம் தாக்குவதில்லை. அதனால், பூச்சிக் கொல்லிகளுக்கு வேலையில்லை. ஆண்டுக்கு ஆண்டு அதிகமாகி வரும் வெப்பத்தையும் தாங்கி வளரக்கூடியவை இவை. குறைந்த அளவு நீர் போதுமானது. அறுவடைக்குப் பின் அதன் வைக்கோலை செடிகளுக்கு மூடாக்கு இட பயன்படுத்தலாம். அவை மக்கி உரமாக மாறிவிடும்.

MGM ஹெல்த்கேருக்கு மதிப்புமிக்க டயட் துறை விருது!

டயட்டெடிக்ஸ் இன்ஃபர்மேட்டிக்ஸ் மற்றும் டிஜிட்டல்மயமாக்கலில் சிறந்து விளங்குவதற்கான தர விருது IAPEN இந்தியா மருத்துவ ஊட்டச்சத்து மாநாடு 2023 ICNC – IAPEN நிகழ்ச்சியில் எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேருக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. இந்தியாவில் ஊட்டச்சத்து துறையில் குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்பு மற்றும் அறிவைப் பரப்பியதற்காக ஐரோப்பிய ESPEN மற்றும் அமெரிக்க ASPEN ஆகிய இரண்டு அமைப்புகளாலும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட இந்தியாவின் ஒரே PEN சொசைட்டி என்ற பெருமையை இது பெற்றுள்ளது.

MGM ஹெல்த்கேர் மற்றும் அதன் டயட்டெட்டிக்ஸ் துறை உணவுமுறைத் தகவல் மற்றும் டிஜிட்டல்மயமாக்கலில் சிறந்து விளங்குவதற்கான தர விருதினைப் பெற்றுள்ளன. உணவு முறைகளில் தொழில்நுட்பத்தை இணைத்துக்கொள்வதில் எடுக்கப்பட்ட சிறந்த முயற்சிகளை இந்த விருது அங்கீகரித்துள்ளது. MGM ஹெல்த்கேரில் உள்ள ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவுமுறைத் துறையானது, நோயாளிகளுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவைச் சுவையாகவும் சத்தாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வழங்குவதை உறுதி செய்கிறது. நோயாளிகளின் மீதான கவனிப்பைச் சிறப்பாக அளிக்கிறது. முழுமையான அர்ப்பணிப்பைப் பிரதிபலிக்கிறது.

VAYU IP - மாநாடு - மாற்றத்தின் காற்று!

மிகுந்த உற்சாகத்துடன் VAYU இன்டர்வென்ஷனல் பல்மோனாலஜி வொர்க்ஷாப்–2023 (மாற்றத்தின் காற்று) நிகழ்ச்சியை ஐரோப்பிய அசோசியேஷன் ஃபார் ப்ராஞ்சாலஜி மற்றும் இண்டர்வென்ஷனல் புல்மோனாலஜி மற்றும் ERBE ஆகியவற்றுடன் இணைந்து நடத்தினோம். இந்தத் துறையில் உள்ள முன்னணி வல்லுநர்கள் தங்கள் அறிவைப் பகிர்ந்துகொண்டு, சமீபத்திய முன்னேற்றங்களைப் பற்றி விவாதித்தார்கள். நுரையீரல் நோய்களைக் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சையில் புதிய தொழில்நுட்ப எல்லைகளை ஆராய்ந்தார்கள்.

மூச்சுக்குழாய் மற்றும் நுரையீரலின் வீரியமிக்க கோளாறுகளுக்கு மேம்பட்ட சிகிச்சைகளை வழங்குவதன் மூலம் நுரையீரல் மருத்துவத் துறையில் இன்டர்வென்ஷனல் புல்மோனாலஜி புரட்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

இந்த விரிவான பயிலரங்கு ப்ரோன்கோஸ்கோபி, கிரையோபிரோப், ரிஜிட் ப்ரோன்கோஸ்கோபி, தோராகோஸ்கோபி மற்றும் இன்ட்வெல்லிங் ப்ளூரல் வடிகுழாயின் அடிப்படை நுட்பங்கள், உபகரணங்களை முன்னிலைப்படுத்தியது. இந்த ஹேண்ட்ஸ்–ஆன்–பயிலரங்கம், வேகமாக வளர்ந்து வரும் இன்டர்வென்ஷனல் புல்மோனாலஜி துறையில் கற்கவும் ஆராய்வதற்கும் ஆழ்ந்த மற்றும் ஈர்க்கக்கூடிய கற்றல் அனுபவத்தை எளிதாக்கியுள்ளது.

இந்த VAYU IP– மாநாடு (ஐபி 2023: மாற்றத்தின் காற்று) ஓர் ஆற்றல்மிக்க மற்றும் தகவல்கள் நிறைந்த நிகழ்ச்சியாக அமைந்தது. பேச்சாளர்களின் முக்கியமான உரைகள், விளக்கக்காட்சிகள் கொண்ட பயிற்சிப் பட்டறையாக இது நடத்தப்பட்டது.

இந்த மாநாடு உண்மையில் ஒரு புதுமையான மற்றும் பயனுள்ள திட்டமாகும். இளம் மருத்துவர்கள் நுரையீரல் துறையின் முன்னணி நிபுணர்கள் சிலருடன் கற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்பாகவும் இது இருந்தது.

பிரசவ சிக்கல்களைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

பிரசவம் என்றவுடன் முதுகுத்தண்டில் வாசிக்கப்படும் அந்த வலி பற்றிய பயம்தான் எல்லாப் பெண்ணுக்குள்ளும் உண்டாகிறது. இந்தக் குழந்தை, இந்த நேரத்தில், இப்படித்தான் பிறக்க வேண்டும் என்ற மன உளைச்சலைக் கைவிடுங்கள். இது எதுவுமே உங்கள் கையில் இல்லை. கவலைப்படுவதால் மாறப்போவதும் இல்லை. சுகப்பிரசவம், சிசேரியன் – இரண்டில் எதுவாக இருந்தாலும் அதனை ஏற்றுக்கொள்வதற்கான மனநிலையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அவ்வளவு அழகான உங்கள் உயிர்ச்சொல்லின் மழலை முகம் பார்க்கச் சிறுவலியைக்கூடவா உங்களால் தாங்க முடியாது? காது குத்திக்கொண்டது, சைக்கிள் ஓட்டி கீழே விழுந்து கட்டுப்போட்டது என்று இதுவரை உங்களது வாழ்வில் சந்தித்த வலிகளைவிடப் பிரசவ வலி ஒன்றும் தாங்கவே முடியாதது அல்ல!

பிரசவ வலி முதலில் இடுப்புப் பகுதியில் விட்டு விட்டு வரும். அந்த நேரத்தில் உடல், வலியின் தன்மையைப் புரிந்துகொண்டு மிகப்பெரிய வலியைத் தாங்கிக்கொள்வதற்காகத் தன்னைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளும். பிரசவ வலி ஆரோக்கியமான விஷயம். வலி பிடிக்கும் நேரத்தில், ஆழமாக மூச்சை இழுத்துவிட்டு மூச்சுப்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் வலியைத் தாங்கிக்கொள்வதற்கான ஹார்மோன் சுரப்பு தூண்டப்படுகிறது. குழந்தை வெளியில் வரும்போது, சின்னச் சின்ன மின்னல்கள் ஓய்ந்து, பெரிய ஒரு மின்னலின் தொடர்ச்சியாக ‘சடசட’வென முகத்தில் அடிக்கும் மழையைப் போல உங்கள் மழலையின் அழுகுரல் முதலில் காதில் விழும். பின்னர் ‘இவ்வளவுதானா பிரசவ வலி’ என்று தோன்றும். எல்லா வலிகளும் மறந்து மழையில் நனைகிற மகிழ்ச்சி மிஞ்சும்!

பிரசவ நாள் என்பது குழந்தையின் வளர்ச்சியை அடிப்படையாகக் கொண்டு குறிக்கப்படுகிறது. பிரசவம் அதற்கு முன்போ பின்போ ஏற்படலாம்; குறிப்பிட்ட நாளிலும் நடக்கலாம். வலி பிடிப்பது, பனிக்குட நீர், குழந்தையின் அசைவு குறைதல் எனப் பல்வேறு காரணங்கள் பிரசவத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன. 18 – 20 வாரங்களில் இருந்தே குழந்தையின் அசைவுகளைத் தாயால் உணர முடியும். இந்தக் காலக்கட்டத்தில், குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கான அறிகுறியை இந்த அசைவுகளில் புரிந்துகொள்ள முடியும். மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி பிபி, பிளட் டெஸ்ட், சுகர், ஸ்கேனிங் என அடிப்படையான கண்காணிப்பு சோதனைகளை முறையாகச் செய்துகொள்வதன் மூலம் பிரசவத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்களைப் பெரும்பாலும் குறைக்க முடியும்.

பிரசவத்தை நெருங்கும்போது பனிக்குட நீர் சிறிதாக வெளிப்படுவது இயல்பே. பயப்படத் தேவையில்லை. பனிக்குட நீர் அதிகமாக வெளியேறினாலோ, குழந்தையின் அசைவு குறைந்தாலோ உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவேண்டும். பிரவசத்துக்கு முன், இடுப்புப்பகுதியில் தசை மற்றும் எலும்புகள் விரிவடைதல் மற்றும் வயிற்றின் எடை ஆகியவற்றால் முதுகுவலி வருவதும் இயல்பான ஒன்றே. இதிலிருந்து நிவாரணம் பெற அவ்வப்போது படுத்து ஓய்வெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சில பெண்களுக்கு ஏற்கனவே நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், தைராய்டு, பிளீடிங், நஞ்சு முன்தள்ளி இருத்தல் போன்ற பிரச்னைகள் இருந்தால் ‘ஹை ரிஸ்க் டெலிவரி’ என்கிறோம். இவர்கள் தொடர் கண்காணிப்புடன் இருப்பது அவசியம். குழந்தையின் வளர்ச்சி அதிகரிக்கும்போது மூச்சு விடுவது சிரமமாக இருக்கலாம். அதோடு, பிறப்புறுப்புப் பகுதியில் ஏற்படும் கிருமித்தொற்று உள்ளிட்ட பிரச்னைகளை உடனடியாகக் கவனித்து சரிசெய்துகொள்ள வேண்டும். எளிய உடற்பயிற்சி, சரியான உணவுமுறை மிகமிக முக்கியம்.

இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் கோடானு கோடி நட்சத்திரங்களை ஆளப்போகும் குட்டி இளவரசனோ இளவரசியோ உங்கள் மூலமாக இந்த உலகத்துக்கு வரக் காத்திருக்கிறார் என்கிற கனவு ஒவ்வொரு தாய்க்கும் மிக அவசியம். பெண்ணாகப் பிறப்பதும், குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பதும் உங்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட மிகப்பெரிய வரம்!

ஹெர்னியாவை குணமாக்குவது மட்டுமல்ல
உங்கள் வாழ்வை மீண்டும் வலுப்படுத்துவோம்

MGM HEALTHCARE

REBUILD
The comprehensive Hernia care program

Affordable treatment care package

- குறைந்தபட்ச துளையிடும் அறுவை சிகிச்சை
- வலியற்ற சிகிச்சை மற்றும் விரைவாக குணமடைதல்
- அறுவை சிகிச்சை முடிந்த 24 மணி நேரத்தில் வீட்டிற்கு திரும்பலாம்

BOOK AN APPOINTMENT NOW

: 044 4524 2424

mgmhealthcare.in

MGM HEALTHCARE
72, Nelson Manickam Road, Aminjikarai, Chennai - 600 029
Emergency: 044 4200 4200

mgmhealthcare.in/emergencynamgm

தனிச் சுற்றுக்கு மட்டும் (For Private Circulation only)

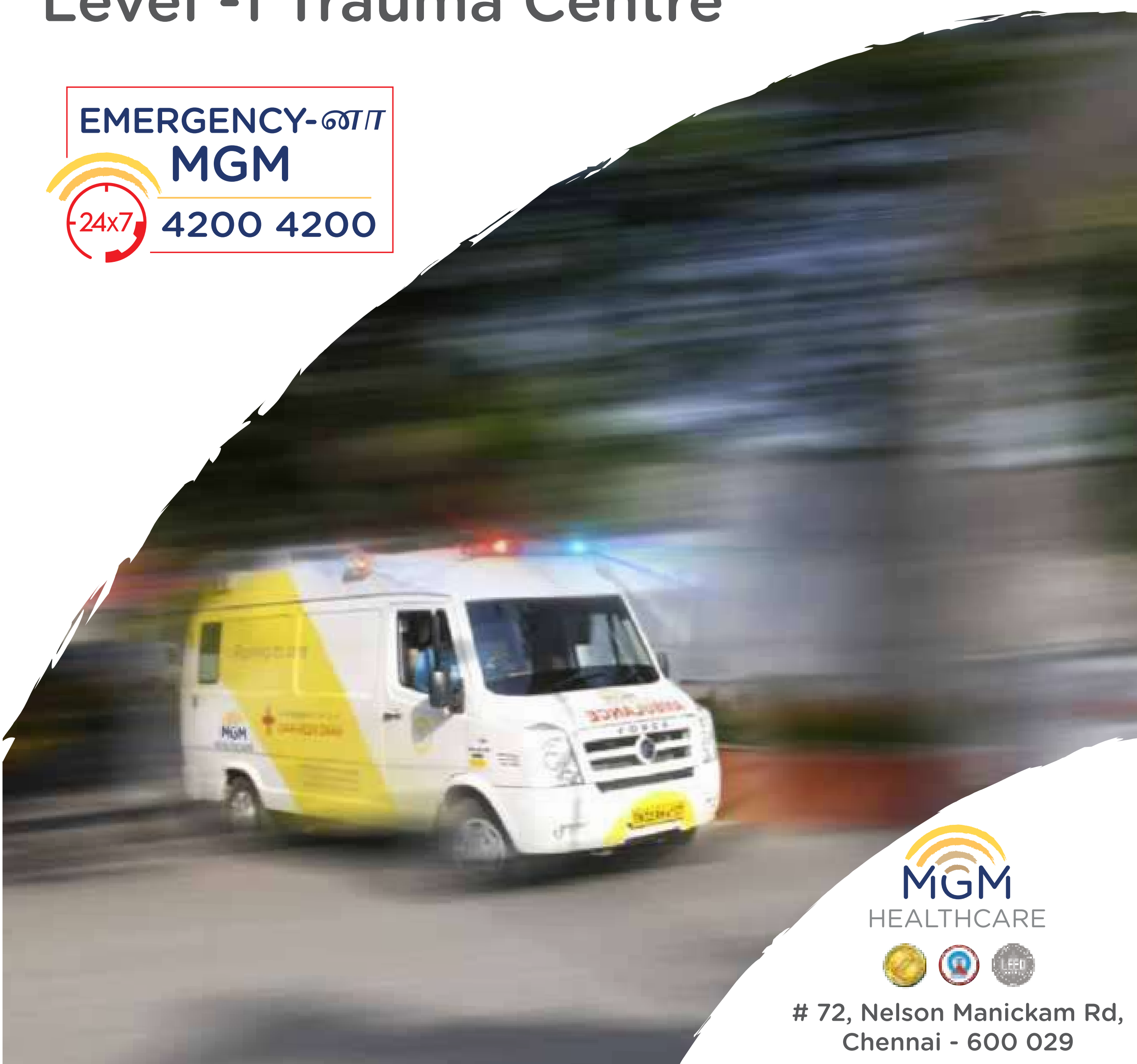
Arrival in the hospital within 30 minutes

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