MGM HEALTHCARE

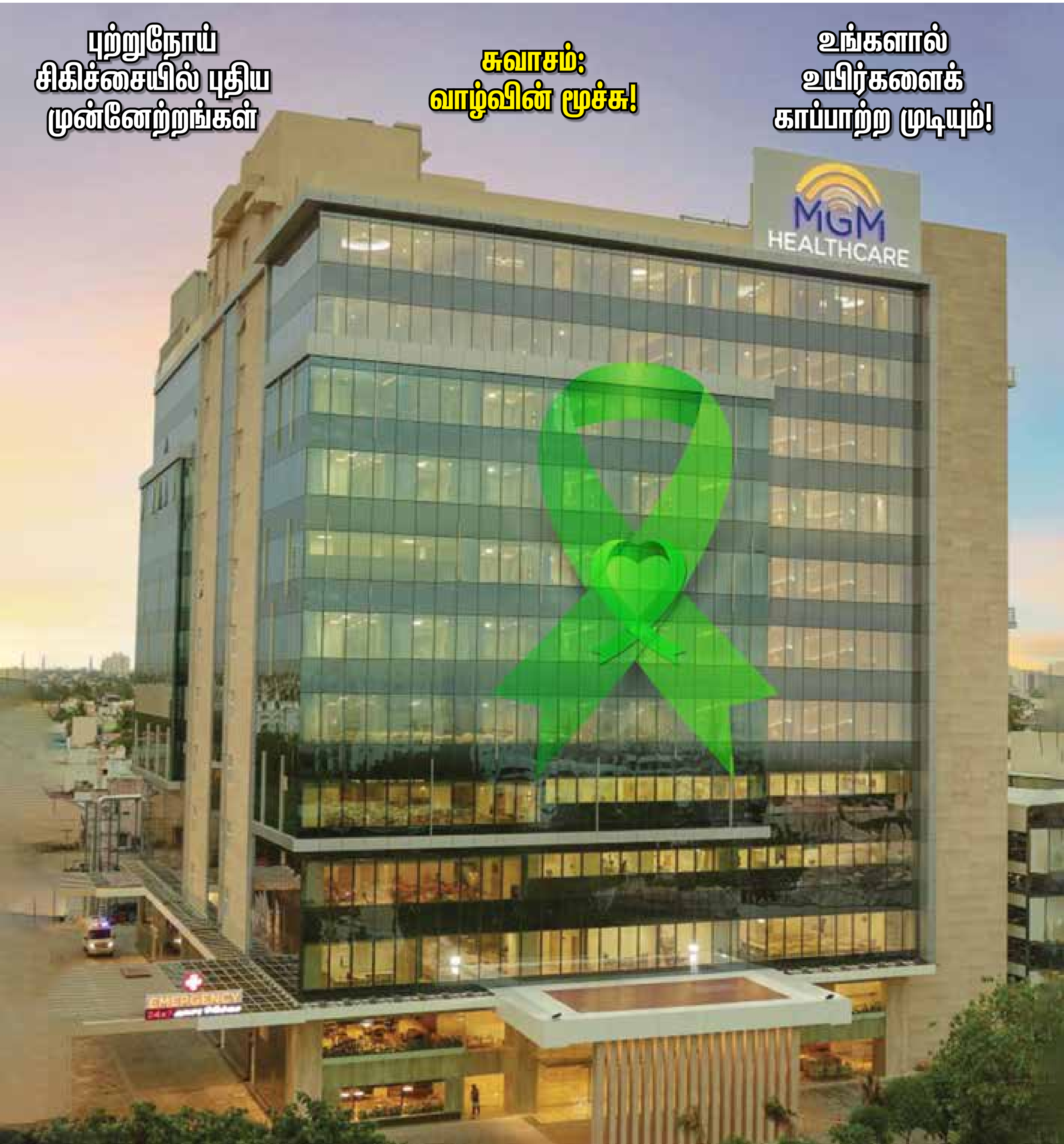
மக்கள் நலம்

மலர் 2 • இதழ் 4 • ஜூன் 2025

புற்றுநோய் சிகிச்சையில் புதிய முன்னேற்றங்கள்

சுவாசம்: வாழ்வின் மூச்சு!

உங்களால் உயிர்களைக் காப்பாற்ற முடியும்!



MGM
HEALTHCARE
Nelson Manickam Rd

Give Your Mom the Ultimate Health She Deserves!

அம்மா
தானே
எல்லாமே!

THE ULTIMATE MOM HEALTH PACKAGE
(40-60 YEARS)

- Blood Grouping and Rh Typing
- Complete Haemogram
- Glucose Fasting
- Glycated Hemoglobin HbA1c
- Physician Consultation
- Dietitian Consultation
- Gynecology Consultation
- Alanine Aminotransferase
- Aspartate Aminotransferase
- Thyroid Stimulating Hormone (TSH)
- Creatinine
- ECG
- Lipid Profile
- Blood Urea Nitrogen (BUN)
- 25-hydroxyvitamin D3
- Mammogram
- X-ray Chest
- Ultrasound Abdomen
- Urine Routine
- Cervical Smear
- DEXA Scan Hip and Spine

~~₹8,000~~
₹4,000

50% OFF
Upto
31st May 2025

For Appointments: **044 4524 2407**

வாழ்க நலமுடன்...

வணக்கம்!

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில் எங்கள் ஒவ்வொரு மூச்சிலும் உங்கள் மீதான அக்கறையும், அறிவியல் பூர்வமான சிகிச்சையும், முழு மனதுடன் குணப்படுத்தும் எண்ணமும் கலந்திருக்கிறது. சென்னையின் மனதில் குடிகொண்டிருக்கும் எங்கள் அதிநவீன சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனை, உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் தினமும் சிறப்பான மருத்துவச் சேவை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதை புதிதாக வரையறுத்துக்கொண்டே இருக்கிறது. 400க்கும் மேற்பட்ட படுக்கைகள், 100க்கும் மேற்பட்ட தீவிரச் சிகிச்சைப் பிரிவுகள் மற்றும் 250க்கும் மேற்பட்ட சிறப்பு மருத்துவப் பிரிவுகளுடன், எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய இடமாக திகழ்கிறது. இந்தியாவின் முதல் LEED பிளாட்டினம் சான்றிதழ் பெற்ற பசுமை ஹெல்த்கேர் என்கிற பெருமையுடன், நாங்கள் வெறும் சிகிச்சை மட்டும் அளிப்பதில்லை – உங்கள் உடல், மனம் என அனைத்தையும் சுகப்படுத்தும் சூழலையே உருவாக்கியிருக்கிறோம். எங்கள் அணுகுமுறையில் மருத்துவத்தோடு அன்பும் அக்கறையும் கலந்திருக்கிறது.

'நலம்' – வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறுகள் மற்றும் ஹார்மோன் ஆரோக்கிய நிறுவனத்தைத் (Nalam–The Institute of Metabolic Disorder & Hormonal Health) தொடங்கியதில் எங்களுக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சி. நலம் என்பது ஒரு நல்வாழ்வு கிளினிக் மட்டுமல்ல; அது உங்கள் வாழ்க்கையை முற்றிலும் மாற்றக்கூடிய ஓர் இடம். எடைக் குறைப்பு முதல் ஹார்மோன் சமநிலை வரை, 'நலம்' அறிவியல் அடிப்படையில் இயங்குகிறது; அன்புடன் வழிநடத்துகிறது; நீண்டகால நல்வாழ்வில் கவனம் செலுத்துகிறது. முறையான 3–மாதத் திட்டங்கள் மற்றும் அர்ப்பணிப்புமிக்க மருத்துவர்கள், உணவு ஆலோசகர்கள், மனநல நிபுணர்களின் குழுவுடன், நலம் உங்களை உங்கள் ஆரோக்கியத்தின் பாதுகாப்பில் நிரந்தரக் கவனம் செலுத்துகிறது. இந்த மகிழ்ச்சியான பயணத்தில், 'Varam by எம்ஜிஎம் Healthcare' எனும் 'வரம்' கிளினிக், தாய்மையின் அன்பையும் வலிமையையும் கொண்டாடும் வகையில் ஓர் அழகான குழந்தை வரவேற்பு விழாவை நடத்தியது. கர்ப்பிணிகள் புன்னகைகளுடனும் ஆசீர்வாதங்களுடனும் குடும்ப அரவணைப்புடனும் கொண்டாடப்பட்டனர்.

மருத்துவம் என்பது சிகிச்சையின் பலன்கள் மட்டுமல்ல... அது நினைவுகள், மைல்கற்கள் மற்றும் பல அர்த்தமுள்ள தருணங்களையும் உருவாக்க வேண்டும் என்பதற்கான அழகிய நினைவூட்டலாக இது அமைந்தது. 20+ ஆண்டுகால மருத்துவச் சிறப்புடன், எங்கள் துறைகளில் உள்ள நிபுணர்கள் நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை, இதயப் பராமரிப்பு, புற்றுநோயியல், கருவுறுதல், மாற்று அறுவை சிகிச்சை என எதுவாக இருந்தாலும், முக்கியமான பரிணாமங்களைத் தொடர்ந்து வழங்கி வருகிறார்கள். இதுவரை 4.6 லட்சம் மருத்துவ மணிநேரங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையைச் சிறப்பாக்குவதற்கு எங்கள் நிபுணர்களால் அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளன.

நிகழ்நேரக் கண்காணிப்பு, IoT–அடிப்படையிலான நோயாளிகள் கண்காணிப்பு மற்றும் 24 மணி நேரமும் 7 நாட்களும் அளிக்கப்படும் அர்ப்பணிப்புமிக்க பராமரிப்புடன், எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் மருத்துவப் புதுமைகள் மற்றும் டிஜிட்டல் மாற்றங்களிலும் முன்னோடியாக இருக்கிறது.

நாங்கள் முன்னோக்கிச் செல்லும்போது, எங்கள் குறிக்கோளில் உறுதியாக இருக்கிறோம்... எல்லோராலும் அணுகக்கூடிய, அனைவரையும் உள்ளடக்கிய, எதிர்காலத்தை நோக்கிய உலகத்தரம் வாய்ந்த மருத்துவச் சேவையை வழங்குவது என்பதுதான் அது. ஏனெனில், எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில், மருத்துவம் என்பது நோய்களைக் குணப்படுத்துவது மட்டுமல்ல என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். ஆம்... அது இதயப்பூர்வமாகக் குணப்படுத்துவதாகும். எங்களுடன் இந்தப் பயணத்தில் இருப்பதற்கு மனமார்ந்த நன்றிகள். உங்கள் ஆரோக்கியம், நம்பிக்கை மற்றும் மனிதநேயத்துக்கு வாழ்த்துகள்!

நலமுடன் வாழ்க!
அன்புடன்

டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன்
இயக்குநர்
எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர்

மூடநம்பிக்கைகளை உடைத்து, உண்மைகளை ஏற்றுக்கொள்வோம்!

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில் சிசேரியன் முறை குறித்த விவாதம்!

சிசேரியன் பிரசவங்கள் பற்றிய மூடநம்பிக்கைகள் மற்றும் தவறான புரிதல்களுக்கு விளக்கம் அளிக்கும் நோக்கத்துடன், சர்வதேச சிசேரியன் விழிப்புணர்வு மாதத்தில் 2025 ஏப்ரல் 12 அன்று, எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் வரம் பிரிவு, ஒரு சுவாரஸ்யமான, நெகிழ்ச்சியூட்டும் அமர்வை நடத்தியது. இது கற்றல் அமர்வு மட்டுமல்ல... குழந்தை பெறவிருக்கும் பெண்கள் மற்றும் அவர்களின் குடும்பங்களுக்கான இணைப்புப் பாலமாகவும் தொழில்முறை ஆலோசனை அளிக்கும் ஒரு நல்வாய்ப்பாகவும் அமைந்தது.

'சிசேரியன் பிரசவங்கள்: மூடநம்பிக்கைகள் மற்றும் உண்மைகள்' என்கிற தலைப்பில் மகப்பேறியல், புத்திளம் குழந்தைகளுக்கான மருத்துவம், மயக்க மருந்தியல், இனப்பெருக்க மருத்துவம் உள்ளிட்ட பல்வேறு துறைகளிலிருந்து மிகவும் அனுபவமிக்க மருத்துவர்களின் குழுவை இந்த அமர்வு ஒன்றிணைத்தது. பெண்கள் தங்களது பிரசவம் குறித்த புத்திசாலித்தனமான முடிவுகளை எடுக்கத் தேவையான அறிவுடன் அவர்களை வலுப்படுத்துவதே இதன் நோக்கமாகும்.

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் வரம் பிரிவு – மகப்பேறியல் மற்றும் பெண்ணோயியல் துறையின் தலைவர் (Head of Obstetrics & Gynecology) டாக்டர் ஏ.ஜெயஸ்ரீ கஜராஜ் இவ்விவாதத்தைத் தொடங்கிவைத்தார். அதிகரித்து வரும் சிசேரியன் பிரசவ விகிதங்கள் குறித்துப் பேசிய அவர், எப்போதும் நோயாளியின் பாதுகாப்பையே முதன்மையாகக் கொண்டு, ஆதார அடிப்படையிலான மருத்துவ முடிவுகளின் முக்கியத்துவம் குறித்துச் சிந்திக்க வேண்டும் என்றார். அவரது பேச்சில், பல ஆண்டுகள் அனுபவமும், அன்னையர் பராமரிப்பின் மீதான மிகுந்த அக்கறையும் வெளிப்பட்டது.

சிசேரியன் பற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு நிபுணர் குழுவினர் பதிலளித்தனர். அவற்றில் குற்ற உணர்வு மற்றும் அதனுடன் சில நேரங்களில் வரும் கவலை பற்றிய கேள்விகளும் அடங்கும். மிகவும் வலுவான தவறான கருத்துகளில் ஒன்றான 'ஒருமுறை சிசேரியன், எப்போதும் சிசேரியன்' என்கிற பழைய கருத்து பற்றியும் பேசப்பட்டது. நவீன மருத்துவ முன்னேற்றங்கள் மற்றும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சிகிச்சைத் திட்டங்களால் இன்று இது சாத்தியமாகியிருக்கிறது. ஆம்... சிசேரியனுக்குப் பிறகு யோனி வழி பிரசவம் (VBAC) என்பது பலருக்குப் பாதுகாப்பான, நியாயமான தேர்வாக இருக்க முடியும்.

குழு அடிப்படையிலான சிகிச்சையின் அவசியத்தையும் இந்த அமர்வு எடுத்துரைத்தது. யோனி வழி பிரசவமோ, சிசேரியனோ, மகப்பேறு மருத்துவர்கள் (Obstetricians), மயக்க மருந்து நிபுணர்கள் (Anaesthetists), புத்திளம் குழந்தைகளின் மருத்துவர்கள் (Neonatologists) மற்றும் ஆதரவுப் பணியாளர்கள் ஒன்றாக இணைந்து பணியாற்றுவது தாயும் குழந்தையும் அறிவார்ந்த, ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை முறையால் சூழப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்கிறது.

மருத்துவ நிபுணர்களும் பொதுமக்களும் ஆர்வத்துடன் இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்றனர். இது இப்போது கிடைக்கக்கூடிய பிரசவ வாய்ப்புகளை அறிந்து, தைரியமாக முடிவெடுப்பதில் வளர்ந்து வரும் ஆர்வத்தைப் பிரதிபலிக்கிறது.

விழிப்புணர்வு, கனிவு, மரியாதை ஆகிய நற்பண்புகள் வேரூன்றிய மகப்பேறுப் பராமரிப்புச் சூழலை எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில் வழங்குவதில் நாங்கள் தொடர்ந்து அர்ப்பணிப்புடன் செயல்படுகிறோம். சிசேரியன் அல்லது யோனி வழி பிரசவம்... ஒரு கர்ப்பிணி எதைத் தேர்வு செய்தாலும் எங்கள் நோக்கம் எப்போதும் ஒன்றுதான்... அது புதிய வாழ்க்கையின் பாதுகாப்பான, ஆரோக்கியமான தொடக்கத்துக்கு அர்ப்பணிப்புமிக்க ஆதரவை வழங்குவதே ஆகும்.

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் மலர் கடல் பாதுகாப்புக்கான இதயப்பூர்வமான முன்னெடுப்புடன் உலக பூமி தினக் கொண்டாட்டம்!

கடல் ஆமைப் பாதுகாப்புக்கான மாணவர் வலைப்பின்னல் (SSTCN – Students' Sea Turtle Conservation Network) அமைப்புடன் இணைந்து சென்னை கடற்கரையில் அதிகாலை ஆமை விடுவிப்பு நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்று, இந்த ஆண்டின் உலக பூமி தினத்தை மிகவும் தனித்துவமான மற்றும் முக்கியமான வழியில் கொண்டாடியது அடையாறில் உள்ள எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் மலர்.

மணலில் அமைதியாக நின்று, சிறிய ஆலிவ் ரிட்லி ஆமைக் குஞ்சுகள் பரந்த கடல் வழியாகத் தங்களது முதல் பயணத்தைத் தொடங்குவதைக் காண்பது மிகவும் அற்புதமானதாக இருந்தது. இந்த உள்ளங்கை அளவிலான சிறிய உயிரினங்கள் வாழ்வின் மீதான நம்பிக்கையுடன் நீரை நோக்கி ஊர்ந்து செல்லும்போது, இந்தப் பூமி வாழ்க்கையின் சிக்கலான மற்றும் நுட்பமான தன்மையை நமக்கு நினைவூட்டின. இந்த ஆமைகளின் வாழ்வானது சுற்றுச்சூழலின் பாதுகாவலர்களாக நாம் செயல்பட வேண்டியதன் அவசியத்தை வலுவாக நினைவூட்டியது. இந்த ஆமைகளின் தைரியம் நமக்கெல்லாம் ஒரு பாடம்!

SSTCN பல்லாண்டு காலமாகவே அழிந்துவரும் ஆமைகளைப் பாதுகாப்பதற்கான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி, இதுபோன்ற சுற்றுச்சூழல் திட்டங்களில் அருகிலுள்ள மக்களை ஈடுபடுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. நூற்றுக்கணக்கான ஆமைக் குஞ்சுகளைக் காப்பாற்றுவதோடு, அவர்களின் அர்ப்பணிப்பு மக்களை – குறிப்பாக இளைஞர்களை, கடல் வாழ்க்கையைப் பாதுகாக்கும் செயல்பாடுகளில் பங்கேற்க ஊக்குவித்து வருகிறது. சிறிய, நிலையான முயற்சிகள்கூடச் சுற்றுச்சூழலில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதற்கான வலுவான நினைவூட்டலாக அவர்களின் பணி அமைந்திருக்கிறது.

இந்த ஆமை விடுவிப்பில் பங்கேற்பதன் மூலம், எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் மலர் குழு ஒரு முக்கியமான செய்தியை மீண்டும் வலியுறுத்த விரும்பியது... மருத்துவம் என்பது நோயைக் குணப்படுத்துவது மட்டுமல்ல, அனைத்து வடிவங்களிலும் வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவது. ஆம்... ஆரோக்கியத்துக்கான எங்கள் அர்ப்பணிப்பு மருத்துவமனையின் எல்லைகளைத் தாண்டி நீண்டுள்ளது. அடுத்த தலைமுறைகளுக்குச் சிறந்த எதிர்காலத்தை உருவாக்குவதற்கு அதிக உயிர்ச்சக்தியுள்ள கோள், சுத்தமான கடல்கள் மற்றும் பாதுகாக்கப்பட்ட இனங்கள் தேவை. பூமி தினத்தில் இயற்கைச் சூழலுடன் மீண்டும் இணைய நமக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கிடைத்தது. இதுபோன்ற சிறிய அர்த்தமுள்ள செயல்கள் மூலம் சுற்றுச்சூழலைக் காக்கத் தொடர்ந்து உதவி செய்ய விரும்புகிறோம்.

மிகச்சிறிய ஆமைக்குஞ்சுகளிலிருந்து மிகப்பெரிய ஹெல்த்கேர் வரை, நாம் அனைவரும் ஒன்றோடொன்று பின்னிப் பிணைந்துள்ளோம். கடற்கரைகளைப் பாதுகாக்கவும், உயிரினங்களுக்கான பாதுகாப்பை உறுதிசெய்யவும், நாம் அனைவரும் 'வீடு' என்று அழைக்கும் இந்தக் கோளின் நல்ல பராமரிப்பைத் தொடரவும் நாங்கள் உறுதியுடன் இருக்கிறோம். நீங்களும் எங்களுடன் கைகோக்க அழைக்கிறோம்!

புதிய அத்தியாயத்தின் தொடக்கம்! எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் நிபுணத்துவ சிகிச்சையுடன் முதுகுவலியிலிருந்து விடுதலை!

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில் ஒவ்வொரு நோயாளியின் கதையும் நாங்கள் ஏன் இந்த வேலையைச் செய்கிறோம் என்பதை நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. ஒவ்வொரு நோயறிதலுடனும் நம்பிக்கைகள், கடமைகள் மற்றும் கனவுகள் கொண்ட ஒரு மனிதர் இருக்கிறார்; வலி அவற்றைத் தொந்தரவு செய்யும்போது, எங்கள் பணி சிகிச்சை அளிப்பது மட்டுமல்ல... அவர்களின் கண்ணியம், இயக்கம் மற்றும் நம்பிக்கையை மீட்டெடுப்பதாகவும் மாறுகிறது.

இன்று நாங்கள் 56 வயதான கொல்கத்தா வாசி திருமதி சீமா ஷாவின் தைரியமான பயணத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் வாய்ப்பைப் பெற்றுள்ளோம். அவர் எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரை ஒருமுறை அல்ல, இரண்டு முறை நாடினார். தனது வாழ்க்கையின் மிகவும் வேறுபட்ட இரண்டு காலகட்டங்களில் தனது பாதுகாப்பை எங்களை நம்பி ஒப்படைத்தார்.

திருமதி ஷா முதலில் ஒரு சிறிய அறுவை சிகிச்சை செயல்முறைக்காக எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேருக்கு வந்தார். அந்த வருகையின்போது கவனமான பராமரிப்பு, பயனுள்ள சிகிச்சை மற்றும் கனிவுள்ள பணியாளர்களால் அவரது அனுபவம் மேம்படுத்தப்பட்டது. அது அவருக்கு மறக்கமுடியாத நல்ல அனுபவமாக நினைவில் நின்றது. பின்னர், அவரது இயல்பு வாழ்க்கை எதிர்பாராதவிதமாக மாறி, இரு கால்களுக்கும் பரவும் கடுமையான கீழ் முதுகுவலி ஏற்பட்டபோது, அவர் மிகவும் நம்பிக்கையான இடத்துக்கே திரும்பிச் செல்ல முடிவு செய்தார்.

அப்போது அவரது அறிகுறிகள் மோசமாகி இருந்தன. தினசரி வாழ்க்கையே சவாலானதாக மாறிவிட்டது. உட்கார்வது, நிற்பது, ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் நடப்பதுகூட ஒரு போராட்டமாகவே இருந்தது. உடல் ரீதியான துன்பம் அதிகரித்தது. கூடுதலாக அவரது உணர்வு நல்வாழ்வு, சுதந்திரம் மற்றும் தினசரிச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும் திறன்கள் பாதிக்கப்பட்டன. L4–L5 இடுப்பு நரம்பு வழி குறுக்கல் (L4–L5 lumbar canal stenosis) என்கிற அவரது பிரச்னையை அறிந்தோம். இது முதுகெலும்பு நரம்பு வழி குறுகலாகி, நரம்புகளை அழுத்தும் ஒரு நிலையாகும். இதனால் பெரும் வலி ஏற்படுவதோடு இயக்கமும் தடைபடுகிறது.

அவரது வாழ்க்கைத் தரம் வேகமாகக் குறைந்துகொண்டே வருவதால், திருமதி ஷாவுக்கு முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சை துறையின் மூத்த ஆலோசகர் (Senior Consultant at the Department of Spine Surgery) டாக்டர் ஜி. விஜயராகவன் அவர்களிடம் ஆலோசனை பெற அறிவுறுத்தப்பட்டது. அவர் குறைந்த

ஆக்கிரமிப்பு நுட்பங்களைப் பயன்படுத்திச் சிக்கலான முதுகெலும்பு நிலைமைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் நிபுணத்துவம் மிக்கவர். விரிவான மதிப்பீட்டைத் தொடர்ந்து, எம்ஜிஎம் மருத்துவக் குழு, இடது L4–L5 இன்டர்லாமினார் எண்டோஸ்கோபிக் டிகம்ப்ரெஷன் மற்றும் டிஸ்கெக்டமியோடு, வலது பக்கத்தில் ஓவர்–தி–டாப் டிகம்ப்ரெஷன் எனும் சிகிச்சை செய்ய முடிவு செய்தது. இது அவரது முதுகெலும்பு நரம்புகளின் அழுத்தத்தை நீக்கி அவரது இயக்கச் சுதந்திரத்தை மீட்டெடுக்க உதவும் ஓர் அறுவை சிகிச்சையாகும்.

திருமதி ஷாவுக்கு 2025 ஏப்ரல் 21 அன்று எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் நவீன முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சை அறையில் மேம்பட்ட அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. குறைந்த ஊடுருவல் எண்டோஸ்கோபிக் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தியதால், பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சை முறைகளைவிட குறைந்த வலி, குறைந்த திசு தொந்தரவு மற்றும் வேகமான குணமடைதல் நேரம் உறுதி செய்யப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சை மற்றும் மயக்க மருந்து குழுவினரின் குறைபாடற்ற ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் செயல்முறையின் துல்லியம் காரணமாகச் சரியான முடிவுகளைப் பெற முடிந்தது.

அதைத் தொடர்ந்து நடந்தது முழுக்கவே அற்புதமானதாக அமைந்தது. இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு திருமதி ஷா வலியற்று, வசதியாக நடந்து, மீண்டும் புன்னகைத்துக் கொண்டிருந்தார். ஆம்... அவரது இயக்கம் மீட்டெடுக்கப்பட்டது. அவரது நம்பிக்கை மீண்டும் கட்டமைக்கப்பட்டது. அவர் டிஸ்சார்ஜ் ஆகி கொல்கத்தாவுக்கு வீடு திரும்பினார். அவரது உடல் நீண்ட காலமாக அவரைச் சிறைப்படுத்திய துன்பத்திலிருந்து விடுபட்டு, இப்போது அவரது இதயம் நம்பிக்கையால் நிறைந்திருந்தது.

அவரின் மகன் திரு. பிரியாஷ்மன் ஷா, அறுவை சிகிச்சை குழு, தன் தாயாரின் குணமடைதலுக்கு உதவிய ஒவ்வொரு பணியாளருக்கும், மருத்துவமனையின் எல்லா வசதிகளுக்கும் மிகுந்த நன்றியைத் தெரிவித்தார். எம்ஜிஎம் வழங்கும் உலகத் தரம் வாய்ந்த வசதிகள், திறந்த தொடர்பு மற்றும் கனிவுமிக்க சிகிச்சை முறையைப் பாராட்டினார். அவை 'ஒரு கடினமான பயணத்தை அதிக நம்பிக்கையுடன் கடக்க உதவியது' என்று மகிழ்ச்சி தெரிவித்தார்.

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில், வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கான வழிமுறைகளாக கனிவு, மருத்துவச் சிறப்பு மற்றும் புதுமைகளைக் காண்கிறோம். இங்கு ஒவ்வொரு குணமடைதல் கதையும் ஒரு பகிரப்பட்ட வெற்றியாகும். திருமதி சீமா ஷாவுக்கு அவரது நம்பிக்கை, விடாமுயற்சி மற்றும் தைரியத்துக்கு நன்றி சொல்கிறோம். உங்களுக்குத் தொடர்ந்து நல்ல ஆரோக்கியமும் மகிழ்ச்சியும் நிலைக்கட்டும்! ●

வானவில்லைச் சாப்பிடுங்கள்!

ஆம்... இது ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களின் ஓர் எளிய – ஆனால், சக்திவாய்ந்த ஆலோசனையாகும். பல்வேறு வண்ணங்களில் உள்ள பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உட்கொள்வதன் மூலம் நமது உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளையும் பெற முடியும்.

வண்ணங்களும் நன்மைகளும்

சிவப்பு உணவுகள்: தக்காளி, ஆப்பிள், மாதுளை... இவை லைகோபீன் மற்றும் ஆன்டி–ஆக்ஸிடண்ட்ஸ் நிறைந்தவை. இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன.

ஆரஞ்சு / மஞ்சள்: கேரட், ஆரஞ்சு, பப்பாளி... இவற்றில் பீட்டா கரோட்டின் மற்றும் வைட்டமின் C உள்ளன. பார்வையைப் பாதுகாக்கின்றன.

பச்சை உணவுகள்: கீரைவகைகள், ப்ரோக்கோலி, பட்டாணி... இவை இரும்புச் சத்து, ஃபோலேட் 9 (வைட்டமின் B9) மற்றும் குளோரோஃபில் (பச்சையம்) நிறைந்தவை. எலும்பு வலுவை அதிகரிக்கின்றன.

ஊதா / நீலம்: கத்தரிக்காய், திராட்சை, ப்ளூபெர்ரி... இவற்றில் ஆந்தோசையனின்கள் உள்ளன. மூளை ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன.

வெள்ளை உணவுகள்: பூண்டு, வெங்காயம், காலிஃபிளவர்... இவற்றில் அல்லிசின் மற்றும் குர்சிடின் உள்ளன. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றன.

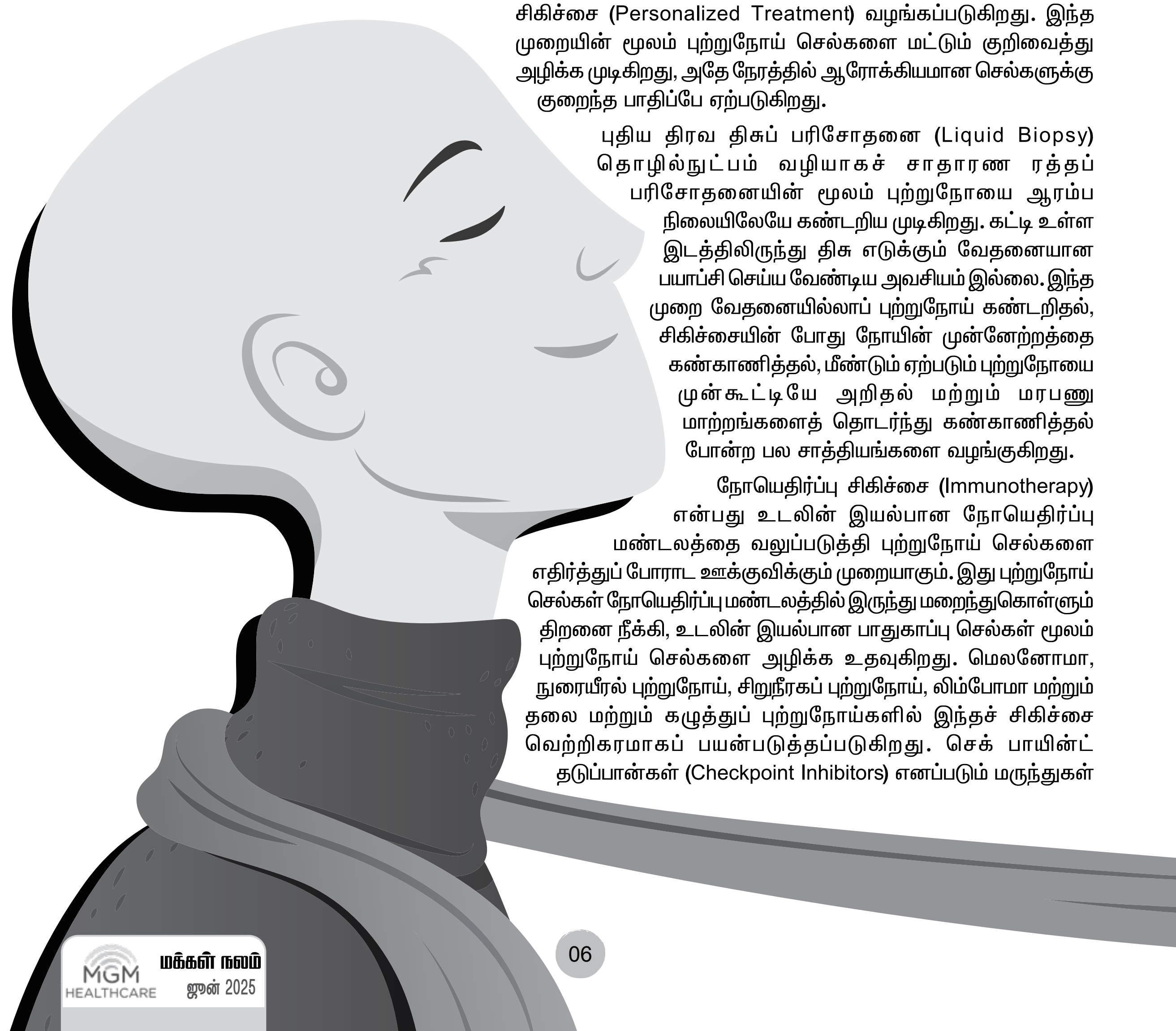
எப்படி?

தினமும் குறைந்தது 5 வண்ணங்களில் உள்ள காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உணவில் சேர்க்க வேண்டும். சாலட், ஸ்மூத்தி, வேகவைத்த காய்கறிகள் எனப் பல்வேறு வழிகளில் சேர்க்கலாம்.

புற்றுநோய் சிகிச்சையில் புதிய முன்னேற்றங்கள்!

புற்றுநோய் சிகிச்சையில் கடந்த சில ஆண்டுகளில் ஏற்பட்ட முன்னேற்றங்கள் மருத்துவ உலகத்தில் ஒரு புரட்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளன. இன்று புற்றுநோய் என்பது மரண தண்டனை அல்ல... மாறாகச் சிகிச்சை அளிக்கக்கூடிய ஒரு நோயாகவே மாறியுள்ளது. நவீன மருத்துவத் தொழில்நுட்பத்தின் உதவியுடன், ஒவ்வொரு நோயாளியும் தங்கள் தனிப்பட்ட புற்றுநோய் அமைப்புக்கு ஏற்ற சிறப்புச் சிகிச்சையைப் பெற முடிகிறது. எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் ஆன்காலஜி நிபுணர்கள் இந்த நவீனச் சிகிச்சைமுறைகள் எவ்வாறு நோயாளிகளுக்குப் புதிய நம்பிக்கையை அளிக்கின்றன என்பதை இங்கே விளக்குகிறார்கள்.

நவீனப் புற்றுநோய் சிகிச்சையின் மிகப்பெரிய முன்னேற்றம் துல்லியமான மருத்துவம் (Precision Medicine) ஆகும். இந்த முறையில் ஒவ்வொரு நோயாளியின் புற்றுநோய் மரபணு அமைப்பை (Genetic Profile) ஆய்வு செய்து, அதற்கு ஏற்ற சிறப்புச் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. பாரம்பரிய கீமோ சிகிச்சையைப் (Chemotherapy) போல எல்லோருக்கும் ஒரே சிகிச்சை அல்ல... மாறாக ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் அவர்களின் மரபணு அமைப்புக்கு ஏற்ற தனிப்பட்ட சிகிச்சை (Personalized Treatment) வழங்கப்படுகிறது. இந்த முறையின் மூலம் புற்றுநோய் செல்களை மட்டும் குறிவைத்து அழிக்க முடிகிறது, அதே நேரத்தில் ஆரோக்கியமான செல்களுக்கு குறைந்த பாதிப்பே ஏற்படுகிறது.



புதிய திரவ திசுப் பரிசோதனை (Liquid Biopsy) தொழில்நுட்பம் வழியாகச் சாதாரண ரத்தப் பரிசோதனையின் மூலம் புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிய முடிகிறது. கட்டி உள்ள இடத்திலிருந்து திசு எடுக்கும் வேதனையான பயாப்சி செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இந்த முறை வேதனையில்லாப் புற்றுநோய் கண்டறிதல், சிகிச்சையின் போது நோயின் முன்னேற்றத்தை கண்காணித்தல், மீண்டும் ஏற்படும் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே அறிதல் மற்றும் மரபணு மாற்றங்களைத் தொடர்ந்து கண்காணித்தல் போன்ற பல சாத்தியங்களை வழங்குகிறது.

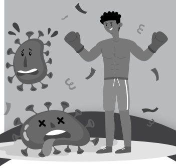
நோயெதிர்ப்பு சிகிச்சை (Immunotherapy) என்பது உடலின் இயல்பான நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தி புற்றுநோய் செல்களை எதிர்த்துப் போராட ஊக்குவிக்கும் முறையாகும். இது புற்றுநோய் செல்கள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தில் இருந்து மறைந்துகொள்ளும் திறனை நீக்கி, உடலின் இயல்பான பாதுகாப்பு செல்கள் மூலம் புற்றுநோய் செல்களை அழிக்க உதவுகிறது. மெலனோமா, நுரையீரல் புற்றுநோய், சிறுநீரகப் புற்றுநோய், லிம்போமா மற்றும் தலை மற்றும் கழுத்துப் புற்றுநோய்களில் இந்தச் சிகிச்சை வெற்றிகரமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. செக் பாயின்ட் தடுப்பான்கள் (Checkpoint Inhibitors) எனப்படும் மருந்துகள்

புற்றுநோய் செல்கள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் கண்களில் இருந்து தப்பிக்கப் பயன்படுத்தும் பிரேக் அமைப்பை நீக்குகின்றன.

கார்–டி செல் சிகிச்சை (CAR–T Cell Therapy) என்பது நோயாளியின் சொந்தடி செல்களை எடுத்து, அவற்றை ஆய்வகத்தில் மாற்றியமைத்து புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கும் சூப்பர் சோல்ஜர்களாக மாற்றும் புரட்சிகரத் தொழில்நுட்பமாகும். இந்தச் செயல்முறையில் நோயாளியின் ரத்தத்தில் இருந்து டி செல்களைப் பிரித்தெடுத்து, ஆய்வகத்தில் அவற்றை மரபணு மாற்றம் செய்து, கார் புரதம் (CAR Protein) சேர்த்து, மாற்றியமைக்கப்பட்ட செல்களை நோயாளிக்குத் திரும்பச் செலுத்துவார்கள். பி–செல் லிம்போமா, கடுமையான லிம்போபிளாஸ்டிக் லுகேமியா, மல்டிபிள் மைலோமா மற்றும் சில வகை சார்கோமா போன்ற நோய்களுக்கு இந்தச் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. கடுமையான ரத்தப் புற்றுநோய்களில் CAR–T சிகிச்சை 80 முதல் 90 சதவிகிதம் வரை வெற்றி விகிதத்தைக் காட்டியுள்ளது.

இலக்குச் சிகிச்சை (Targeted Therapy) புற்றுநோய் செல்களில் உள்ள குறிப்பிட்ட மரபணு மாற்றங்கள் அல்லது புரதங்களை மட்டும் குறிவைத்துத் தாக்குகிறது. ஆரோக்கியமான செல்களுக்கு எந்தப் பாதிப்பும் இல்லாமல் புற்றுநோய் செல்களை மட்டும் அழிக்க முடிகிறது. ஒற்றை குளோன் ஆன்டிபாடிகள் (Monoclonal Antibodies), டைரோசின் கைனேஸ் தடுப்பான்கள் (Tyrosine Kinase Inhibitors) மற்றும் CDK4/6 தடுப்பான்கள் (CDK4/6 Inhibitors) போன்ற வகைகளைக் கொண்டு இந்தச் சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன. ட்ராஸ்டுஸுமாப் (Trastuzumab) எனும் மருந்து மார்பகப் புற்றுநோய்க்கும், ரிட்டுக்சிமாப் (Rituximab) மருந்து ரத்தப் புற்றுநோய்க்கும், இமடினிப் (Imatinib) மருந்து நாள்பட்ட மைலோய்ட் லுகேமியாவுக்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

நவீன ரோபாட்டிக் அறுவை சிகிச்சை (Robotic Surgery) முறையில் சர்ஜன் ஒரு கன்சோலில் அமர்ந்து 3டி காட்சி மூலம் மிகவும் துல்லியமான அறுவை சிகிச்சையைச் செய்ய முடிகிறது. ரோபாட்டின் கைகள் மனிதக் கையைவிடப் பத்து மடங்குத் துல்லியமாக இயங்குகின்றன. இந்த முறையில் மிகச் சிறிய அறுவை சிகிச்சை வெட்டுகள் (Minimal Incisions), ரத்த இழப்புக் குறைவு (Reduced Blood Loss), வேதனைக் குறைவு (Less Pain), விரைவான குணமடைதல் (Faster Recovery), மருத்துவமனையில் குறைந்த நாட்கள் தங்குதல் (Shorter Hospital Stay) மற்றும் நரம்புப் பாதுகாப்பு (Nerve Preservation) போன்ற நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. புரோஸ்டேட், மார்பக, கல்லீரல், வயிற்று மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய்களுக்கு ரோபாட்டிக் சர்ஜரி செய்யப்படுகிறது.



நோயெதிர்ப்பு சிகிச்சை (Immunotherapy) என்பது உடலின் இயல்பான நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தி புற்றுநோய் செல்களை எதிர்த்துப் போராட ஊக்குவிக்கும் முறையாகும்.

நவீனக் கதிர்வீச்சுச் சிகிச்சையில் (Advanced Radiation Therapy) இன்டென்சிட்டி மாட்யுலேட்டட் ரேடியேஷன் தெரபி (IMRT), இமேஜ் கைடட் ரேடியேஷன் தெரபி (IGRT) மற்றும் ஸ்டீரியோடாக்டிக் ரேடியோசர்ஜரி

(Stereotactic Radiosurgery) போன்ற தொழில்நுட்பங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. IMRT தொழில்நுட்பம் கதிர்வீச்சுக் கற்றையின் வீரியத்தை வேகமாக மாற்றி, புற்றுநோய்க் கட்டியின் வடிவத்துக்கு ஏற்பத் துல்லியமாக கதிர்வீச்சு அளிக்க முடிகிறது. IGRT முறையில் சிகிச்சையின்போதே சிடி ஸ்கேன் எடுத்துக் கட்டியின் நிலையைத் தொடர்ந்து கண்காணித்து, அதற்கு ஏற்பக் கதிர்வீச்சு சரிசெய்யப்படுகிறது. Stereotactic Radiosurgery முறையில் மிக உயர் அளவிலான கதிர்வீச்சை பல கோணங்களில் இருந்து கட்டியின் மீது மட்டும் குவித்து ஒரே அமர்வில் அல்லது சில அமர்வுகளில் சிகிச்சை முடிக்கப்படுகிறது.

(தொடர்ந்து அறிவோம்!)

FAST முறையில் உயிர் காப்போம்!

பக்கவாதம் (Stroke) என்பது மூளைக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டம் திடீரெனத் தடைபடுவதால் ஏற்படும் மருத்துவ அவசர நிலையாகும். உலகம் முழுவதும் ஒவ்வொரு நான்கு நிமிடங்களுக்கும் ஒருவருக்குப் பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது, இது மரணத்துக்கான இரண்டாவது முக்கியக் காரணமாகும். எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் நரம்பியல் நிபுணர்கள் (Neurologists) வலியுறுத்துவது என்னவென்றால், பக்கவாதத்தில் நேரமே முக்கியம் – ஒவ்வொரு நிமிடமும் இருபது லட்சம் மூளை செல்கள் அழிந்துகொண்டிருக்கின்றன. இதனால் FAST முறையை (FAST Method) பயன்படுத்திப் பக்கவாதத்தை உடனடியாக அடையாளம் கண்டு அவசரச் சிகிச்சை பெறுவது அவசியம். பக்கவாதம் ஏற்படும்போது மூளையின் ஒரு பகுதிக்கு ஆக்சிஜன் மற்றும் ஊட்டச்சத்துகள் போதுமான அளவில் கிடைக்காததால், அந்தப் பகுதியின் செல்கள் அழியத் தொடங்குகின்றன.

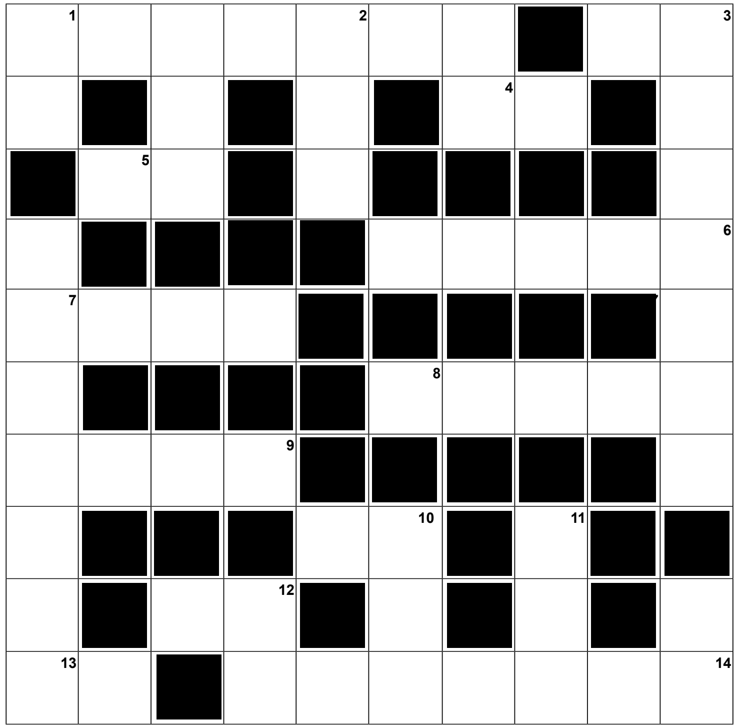
FAST என்பது Face, Arms, Speech, Time என்ற ஆங்கில வார்த்தைகளின் முதல் எழுத்துகளைக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட எளிய நினைவுபடுத்தும் முறையாகும். F என்பது முகத்தைக் (Face) குறிக்கிறது – நோயாளியைப் புன்னகைக்க அல்லது பற்களைக் காட்டச் சொல்லுங்கள். முகத்தின் ஒரு பக்கம் தொங்கினால் அல்லது கோணலாக இருந்தால் அது பக்கவாத அறிகுறி. A என்பது கைகளைக் (Arms) குறிக்கிறது – நோயாளியை இரு கைகளையும் மேலே தூக்கிப் பத்து விநாடிகள் வைத்திருக்கச் சொல்லுங்கள். ஒரு கை கீழே விழுந்தால் அல்லது ஒரு பக்கம் பலவீனமாக இருந்தால் பக்கவாத அறிகுறி. S என்பது பேச்சைக் (Speech) குறிக்கிறது. நோயாளியை ஓர் எளிய வாக்கியத்தைச் சொல்லச் சொல்லுங்கள். பேச்சுத் தடுமாறினால், புரியாமல் இருந்தால் அல்லது வார்த்தைகள் சரியாக வரவில்லை என்றால் பக்கவாத அறிகுறி. T என்பது நேரத்தைக் (Time) குறிக்கிறது. மேற்கண்ட மூன்றில் ஏதேனும் ஒன்று இருந்தால் உடனடியாக நேரத்தைக் குறித்துவைத்து, உடனே ஆம்புலன்ஸை வரவழைக்க வேண்டும்.

பக்கவாதத்தின் பிற முக்கிய அறிகுறிகளில் திடீரெனக் கடுமையான தலைவலி, தலைச்சுற்றல், சமநிலை இழப்பு, பார்வைப் பிரச்னைகள், குழப்பம் அல்லது புரிந்துகொள்ளும் திறன் இழப்பு ஆகியவை அடங்கும். சில நேரங்களில் இந்த அறிகுறிகள் சில நிமிடங்கள் அல்லது மணி நேரங்களுக்கு மட்டும் வந்து மறைந்துவிடும், இதை ட்ரான்சியன்ட் இஸ்கீமிக் அட்டாக் (TIA) அல்லது மினி ஸ்ட்ரோக் (Mini Stroke) என்று அழைக்கிறார்கள். இதையும் அலட்சியம் செய்யக்கூடாது, ஏனென்றால், இது பெரிய பக்கவாதத்துக்கான எச்சரிக்கை அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

பக்கவாதம் முக்கியமாக இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. இஸ்கீமிக் ஸ்ட்ரோக் என்பது மூளையின் ரத்த நாளத்தில் அடைப்பு ஏற்படுவதால் ஏற்படுகிறது. இது 80 சதவிகிதப் பக்கவாத நிகழ்வுகளுக்குக் காரணமாகும். ஹெமரேஜிக் ஸ்ட்ரோக் என்பது மூளையில் ரத்தக்கசிவு ஏற்படுவதால் நிகழ்கிறது. இது 20 சதவிகிதம் ஆகும். இரண்டு வகைகளுமே உயிருக்கு ஆபத்தானவை, ஆனால், சிகிச்சை முறைகள் வித்தியாசமானவை. இதனால் மருத்துவமனையில் உடனடியாக சிடி ஸ்கேன் அல்லது எம்ஆர்ஐ எடுத்து பக்கவாதத்தின் வகையை அறிவது அவசியம்.

பக்கவாதத்துக்கான ஆபத்துக் காரணிகளில் உயர் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, உயர் கொலஸ்ட்ரால், புகையிலைப் பயன்பாடு, மது அருந்துதல், உடல் பருமன், இதய நோய்கள், குடும்ப வரலாறு மற்றும் வயது ஆகியவை அடங்கும். ●

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் அறிவுப்புதிர்



கீழே உள்ள விவரங்களை வைத்து, விடைகளைக் கண்டறிந்து கட்டங்களை நிரப்புங்கள்

இடமிருந்து வலம்

1. சருமம்... இவன் நம் உடல் உறுப்புகளைப் .... (7)
4. காயம் என்றால் இதுவும் கூடவே வரும் (2)
5. இது அடித்தால் நுரையீரலுக்கு எதிரி ஆவீர்கள்... கேன்சருக்கு நண்பன் ஆவீர்கள்! (2)
7. இலவசம்... ஆனால், சிறந்த மருந்து... ஹிஹி!
8. பலர் ..... பிரச்னைகளுக்கு மருத்துவ ஆலோசனை பெறத் தயங்குகிறார்கள். இதையும் உடல்நலம் போலவே பேண வேண்டும். விடையில் சந்தி எழுத்தும் சரியாகச் சேர்ந்துள்ளது (5)
13. கிரிக்கெட்டில் மட்டுமல்ல... நம் வாழ்விலும் தினமும் இதைச் செய்வது கலோரிகளை எரிக்க உதவும். (2)

வலமிருந்து இடம்

3. நாற்பது வயது தாண்டினால் பலருக்கு இந்த உறுப்பில் பிரச்னை வரக்கூடும் (2)
6. குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல... முதியோர்களுக்கும் இந்த ஊசி உண்டு (5)
9. ஆங்கிலத்தில் .... குறிப்புகளை ரெசிபி என்கிறோம். விடையில் சந்தி எழுத்தும் சரியாகச் சேர்ந்துள்ளது (4)
10. பிறரை நேசிப்பது இருக்கட்டும். ...... நேசிப்பும் மிக அவசியம் (2)
12. முதுகெலும்பை நம் உடலின் ... என வர்ணிக்கலாம். (2)
14. சமச்சீர் உணவும் தினமும் செய்யும் ...... யும் உடலை உறுதிசெய்ய உதவும். (7)

மேலிருந்து கீழ்

2. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது நல்ல .... அளிக்கும் (3)
10. புரோபயாடிக் உணவு... எழுத்துகள் மாறியுள்ளன. (3)
11. விதம்விதமான .... நோய்கள் இவ்வுலகில் உண்டு. எழுத்துகள் மாறியுள்ளன. (3)

கீழிருந்து மேல்

13. உடலுக்குள் இது ஏற்படுவது மிகுந்த அபாயத்தை ஏற்படுத்தும். (7)
14. நம் உடலின் ... உறுப்புகள் ஒரு தொழிற்சாலை போல இயங்குகின்றன. (2)

விடை: 19-ம் பக்கத்தில்...

இனியும் அலட்சியம் வேண்டாம்!

ஜூன் மாதம் உலகம் முழுவதும் ஆண்களின் உடல்நல விழிப்புணர்வு மாதமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்தச் சிறப்பு மாதத்தில், ஆண்கள் தங்கள் உடல்நலத்தை முன்னுரிமையாக வைத்து, அவசியமான மருத்துவப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஆண்கள் பொதுவாக உடல்நலப் பிரச்னைகளை அலட்சியம் செய்யும் போக்கு கொண்டுள்ளனர். ஆனால், ஆரம்பக் காலக் கண்டறிதல் மற்றும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் மூலம் பல உயிரிழப்பு நோய்களை வெற்றிகரமாகத் தவிர்க்க முடியும். உலக சுகாதார அமைப்பின் புள்ளிவிவரங்களின்படி, ஆண்கள் பெண்களைவிடச் சராசரியாக ஐந்து ஆண்டுகள் குறைவாக வாழ்கின்றனர். இது தடுக்கக்கூடிய நோய்களைத் தடுக்காமல் இருத்தல் மற்றும் அலட்சியமான வாழ்க்கைமுறையால் ஏற்படுகிறது.

இதய நோய்கள் - ஆண்களின் முதல் எதிரி!

இதய நோய் ஆண்களின் மரணத்துக்கு முதன்மையான காரணமாக இருக்கிறது. இந்தியாவில் ஆண்களுக்கு இதய நோய் 35–40 வயதிலேயே தொடங்குகிறது. இது மேற்கத்திய நாடுகளைவிட 10 ஆண்டுகள் முன்னதாகவே நிகழ்கிறது. உயர் ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால், நீரிழிவு, புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், மன அழுத்தம் போன்றவை இதய நோய்க்கு முக்கியக் காரணங்கள். மார்பு வலி, மூச்சுத் திணறல், கை மற்றும் கழுத்து வலி, அதிகப்படியான வியர்வை, குமட்டல் போன்ற அறிகுறிகளைப் புறக்கணிக்கக்கூடாது. 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்கள் ஆண்டுதோறும் ECG, ECHO, TMT பரிசோதனைகள் செய்துகொள்ள வேண்டும். வழக்கமான உடற்பயிற்சி, சமச்சீர் உணவு முறை, புகையிலை தவிர்த்தல், மன அழுத்த மேலாண்மை ஆகியவை இதய ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும்.

புரோஸ்டேட் ஆரோக்கியம் அலட்சியம் செய்யக்கூடாத பிரச்னை

50 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்களில் 70 சதவிகிதம் பேருக்கு புரோஸ்டேட் வீக்கம் ஏற்படுகிறது. சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம், இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், சிறுநீர் ஓட்டத்தில் பலவீனம், சிறுநீர் முழுமையாக வெளியேறாத உணர்வு, சிறுநீரில் ரத்தம் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக யூரோலஜி நிபுணரை அணுக வேண்டும். புரோஸ்டேட் வீக்கம் மற்றும் புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்தால் முழுமையான சிகிச்சை அளிக்க முடியும். 45 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் வருடந்தோறும் PSA பரிசோதனை மற்றும் டிஜிட்டல் ரெக்டல் எக்ஸாமினேஷன் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

தக்காளி, பப்பாளி, சிவப்பு மீன், பசலைக் கீரை போன்ற உணவுகள் புரோஸ்டேட் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது.

மன ஆரோக்கியம் - மறைக்கப்படும் தீவிரப் பிரச்னை

ஆண்கள் மன அழுத்தம் மற்றும் மனச்சோர்வை வெளிப்படுத்த சமூக அழுத்தம் காரணமாகத் தயங்குகின்றனர். வேலை அழுத்தம், குடும்பப் பொறுப்புகள், பொருளாதாரக் கவலைகள், உறவுப் பிரச்னைகள் மன ஆரோக்கியத்தைக் கடுமையாகப் பாதிக்கின்றன. தூக்கமின்மை, எரிச்சல், கோபம், ஆர்வமின்மை, சமூக விலகல், அதிகப்படியான மது அருந்துதல் போன்றவை மனச்சோர்வின் முக்கிய அறிகுறிகள். இந்தியாவில் ஆண்களின் தற்கொலை விகிதம் பெண்களைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகம். யோகா, பிராணாயாமம், தியானம், வழக்கமான உடற்பயிற்சி, இசை கேட்டல், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்துடன் தரமான நேரம் செலவிடுதல் ஆகியவை மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும். தேவைப்பட்டால் மன நல ஆலோசகர் அல்லது மனநல மருத்துவரின் உதவியைத் தயங்காமல் நாட வேண்டும்.

நீரிழிவு – அதிகரித்து வரும் அபாயம்

இந்தியாவில் நீரிழிவுக் குறைபாடு ஆண்களிடையே வேகமாக அதிகரித்து வருகிறது. உடல் பருமன், வயிற்று கொழுப்பு, உட்கார்ந்தே இருக்கும் வாழ்க்கைமுறை, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், மன அழுத்தம் ஆகியவை முக்கியக் காரணங்கள். கட்டுப்படுத்தப்படாத நீரிழிவு இதயம், கண்கள், சிறுநீரகங்கள், நரம்புகள் மற்றும் பாலியல் திறனைக் கடுமையாகப் பாதிக்கும். 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஆண்டுதோறும் FBS, PPBS, HbA1c பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டும். சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்கள், நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள், தினசரி 30–45 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி, உடல் எடை மேலாண்மை, மன அழுத்தக் கட்டுப்பாடு அவசியம்.

புற்றுநோயைத் தடுக்க - ஆரம்ப நிலைக் கண்டறிதல் அவசியம்

ஆண்களுக்குப் பொதுவான புற்றுநோய்கள்... புரோஸ்டேட், நுரையீரல், பெருங்குடல், வாய், தோல் புற்றுநோய்கள். 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் தகுந்த ஸ்க்ரீனிங் பரிசோதனைகள் செய்துகொள்ள வேண்டும். புகையிலை மற்றும் மதுவை நிறுத்துதல், ஆரோக்கியமான உணவு, வழக்கமான உடற்பயிற்சி, சூரிய ஒளியில் இருந்து பாதுகாப்பு, வாய் சுகாதாரம் போன்றவை புற்றுநோய் அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கும். HPV தடுப்பூசி, ஹெபடைடிஸ் B தடுப்பூசி போன்றவையும் அவசியம்.

வழக்கமான உடற்பயிற்சி, சமச்சீர் உணவு முறை, புகையிலை தவிர்த்தல், மன அழுத்த மேலாண்மை ஆகியவை உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும்.

நலமான வாழ்வுக்கு - வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குச் சமச்சீர் உணவு மிக முக்கியம். வண்ணமயமான பழங்கள், பச்சை இலைக் காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள், மீன், கோழி, நட்ஸ், விதைகள் அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும். சிவப்பு இறைச்சி, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், அதிக உப்பு, சர்க்கரை, டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் தவிர்க்க வேண்டும். வாரத்துக்குக் குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் மிதமான தீவிர உடற்பயிற்சி மற்றும் வாரத்துக்கு இரண்டு முறை வலுவான பயிற்சி செய்ய வேண்டும். தினசரி 7–8 மணி நேரத் தூக்கம், மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துதல், புகையிலையை முழுமையாகத் தவிர்த்தல் அவசியம்.

வயது அடிப்படையில் - பரிசோதனை அட்டவணை

20–30 வயதில் ஆண்டுதோறும் அடிப்படை உடல் பரிசோதனை, ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால், BMI கணக்கீடு செய்ய வேண்டும். 30–40 வயதில் நீரிழிவு, இதய ஆரோக்கிய மதிப்பீடு, கல்லீரல் செயல்பாடு பரிசோதனைகள் அவசியம். 40+ வயதில் புரோஸ்டேட், பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஸ்க்ரீனிங், கண் பரிசோதனை, எலும்பு அடர்த்திப் பரிசோதனை, தைராய்டு செயல்பாடு பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டும்.

உங்கள் உடல்நலம், உங்கள் வாழ்க்கையின் முதல் முன்னுரிமை! ●

மௌன மாரடைப்பு

அறிகுறிகளை அறிந்து உயிர் காப்போம்!

மாரடைப்பு என்றால் கடுமையான மார்பு வலி என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் மௌன மாரடைப்பு (Silent Heart Attack) என்பது எந்த வெளிப்படையான அறிகுறிகளும் இல்லாமல் நிகழும் ஆபத்தான நிலையாகும். மௌன மாரடைப்பு என்பது இதயத் தசைக்கு (Heart Muscle) ரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதால் ஏற்படுகிறது, ஆனால், இதன் அறிகுறிகள் மிகவும் லேசானவையாக இருப்பதால் நோயாளிகள் அதைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிடுகிறார்கள். இந்த மௌனக் கொலையாளியைப் பற்றி அனைவரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கியமான தகவல்களைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள் எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் இதய நோய் நிபுணர்கள்.

மௌன மாரடைப்பின் மிகப்பெரிய ஆபத்து என்ன தெரியுமா? நோயாளிகள் அதை உணராமல் இருப்பதால் உரிய நேரத்தில் சிகிச்சை பெறுவதில்லை என்பதுதான். சாதாரண மாரடைப்பில் (Regular Heart Attack) கடுமையான மார்பு வலி, மூச்சுத் திணறல், அதிகப்படியான வியர்வை போன்ற தெளிவான அறிகுறிகள் இருக்கும். ஆனால், மௌன மாரடைப்பில் இந்த அறிகுறிகள் மிகவும் லேசாக இருக்கும் அல்லது முற்றிலும் இல்லாமலே இருக்கும். இதனால் நோயாளிகள் இதை வேறு சாதாரண உடல்நலப் பிரச்னைகளாக நினைத்துவிடுகிறார்கள். ஆய்வுகளின்படி அனைத்து மாரடைப்புகளில் நாற்பத்து ஐந்து சதவிகிதம் மௌன மாரடைப்புகளே ஆகும். இதன் மூலம் இது எவ்வளவு பொதுவான பிரச்னை என்பதை அறிய முடியும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள், பெண்கள், வயதானவர்கள் மற்றும் உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் மௌன மாரடைப்புக்கு அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர். நீரிழிவானது நரம்புகளைப் பாதித்து வலி உணர்வைக் குறைக்கலாம், இதனால் இதய வலியை உணர முடியாமல் போகலாம். பெண்களில் மாரடைப்பின் அறிகுறிகள் ஆண்களைவிட வித்தியாசமாக இருக்கலாம், அவர்களுக்கு மார்பு வலிக்குப் பதிலாக மூச்சுத் திணறல், குமட்டல், முதுகு வலி அல்லது அசாதாரண சோர்வு இருக்கலாம். வயதானவர்களில் வலி உணர்வு குறைவாக இருக்கலாம். மேலும், அவர்கள் மாரடைப்பு அறிகுறிகளை மூப்பின் காரணமாக ஏற்படும் சாதாரண உடல்நலப் பிரச்னைகளாக நினைக்கலாம்.

மௌன மாரடைப்பின் லேசான அறிகுறிகளைக் கவனமாகக் கண்காணிக்க வேண்டும். மார்பில் லேசான அசௌகரியம் அல்லது இறுக்கம், அசாதாரண சோர்வு அல்லது பலவீனம், லேசான மூச்சுத் திணறல், குமட்டல் அல்லது வாந்தி, தலைச்சுற்றல், கைகள், கழுத்து, தாடை அல்லது முதுகில் லேசான வலி, அஜீரணம் போன்ற உணர்வு இருக்கலாம். இந்த அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் சில நிமிடங்கள் நீடித்துப் பின்னர் மறைந்துவிடும். ஆனால் அவை மீண்டும் மீண்டும் வரலாம். மன அழுத்தம், உடல் உழைப்பு அல்லது உணவு உட்கொண்ட பின் இந்த அறிகுறிகள் அதிகரிக்கலாம்.

மௌன மாரடைப்பு ஏற்பட்ட பின் அது கண்டறியப்படாமல் இருந்தால் பல தீவிர சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். இதயத் தசையில் சேதம் (Heart Muscle Damage) ஏற்பட்டு

பெண்களில் மாரடைப்பின் அறிகுறிகள் ஆண்களைவிட வித்தியாசமாக இருக்கலாம். மார்பு வலிக்குப் பதிலாக மூச்சுத் திணறல், குமட்டல், முதுகு வலி அல்லது அசாதாரண சோர்வு இருக்கலாம்.

இதயச் செயல்திறன் குறையலாம், இதய ஆரிதமியா (Heart Arrhythmia) அல்லது இதயச் செயலிழப்பு (Heart Failure) ஏற்படலாம். மீண்டும் மாரடைப்பு ஏற்படும் ஆபத்தும் அதிகரிக்கும். எனவே, சந்தேகத்துக்குரிய அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாகமருத்துவஉதவி பெறுவது அவசியம். மௌன மாரடைப்பைக் கண்டறிய எலக்ட்ரோகார்டியோகிராம், எக்கோகார்டியோகிராம், ரத்தப் பரிசோதனைகள், ஸ்ட்ரெஸ் டெஸ்ட் போன்ற பரிசோதனைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

அவசர நிலையில் உடனடியாக ஆம்புலன்ஸை வரவழைக்க வேண்டும். அறிகுறிகள் இருக்கும்போது கார் ஓட்டிக்கொண்டு மருத்துவமனைக்குச் செல்லக்கூடாது. மருத்துவர் பரிந்துரைத்திருந்தால் ஆஸ்பிரின் மாத்திரை எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால், மருத்துவ ஆலோசனை இல்லாமல் எந்த மருந்தும் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. கடுமையான உடல் உழைப்பு அல்லது மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். நெஞ்சில் இறுக்கமான உடைகளைத் தளர்த்தி சுவாசத்துக்கு வசதியாகச் செய்ய வேண்டும்.

மௌன மாரடைப்பைத் தடுக்க வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மிக முக்கியம். வழக்கமான உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கியமான உணவுமுறை, புகையிலை தவிர்த்தல், மன அழுத்த மேலாண்மை, உடல் எடைக் கட்டுப்பாடு மற்றும் வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் அவசியம். நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் போன்ற நோய்களைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்க வேண்டும். குடும்ப வரலாறு இருந்தால் மேலும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் இருபத்து நான்கு மணி நேர அவசர இதயச் சிகிச்சை மையத்தில் (24x7 Emergency Cardiac Care) அதிநவீன வசதிகள் மற்றும் அனுபவமிக்க இதய நோய் நிபுணர்கள் (Cardiologists) உள்ளனர். கேத் லேப், கார்டியாக் ஐசியூ, அதிநவீன இமேஜிங் மற்றும் இதய அறுவை சிகிச்சை வசதிகள் கிடைக்கின்றன. ப்ரைமரி ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி, பைபாஸ் சர்ஜரி மற்றும் மேம்பட்ட இதயச் சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

மௌன மாரடைப்பு பற்றிய விழிப்புணர்வு உயிர்களைக் காப்பாற்றும். அறிகுறிகளைப் புறக்கணிக்காமல், சந்தேகம் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது அவசியம். உங்கள் இதயம் உங்கள் வாழ்க்கையின் அடிப்படை, அதைப் பாதுகாப்பது உங்கள் கையில்தான் உள்ளது. ●

MGM HEALTHCARE

மக்கள் நலம்

மலர் 2 இதழ் 4

ஜூன் 2025

மதிப்புப் பதிப்பு - விற்பனைக்கு அல்ல

பதிப்பாளர் - ஆசிரியர்

டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன்

எம்ஜிஎம் ஆசிரியர் குழு

டாக்டர் அனந்த் பய்

டாக்டர் எம்.சுவாமிக்கண்ணு

ஆர்த்தி ராஜேந்திரன்

டாக்டர் ஷீலா மோனிகா

இதழாசிரியர்

வள்ளி

வடிவமைப்பு

K. உதயா

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:

தரு மீடியா (பி) லிட்.,

A2, தரை தளம்,

எண்.110, டிரினிடி காம்ப்ளக்ஸ்,

நான்காவது அவென்யூ,

அசோக் நகர், சென்னை - 83.

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.

ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் முக்கியம்!

மூளை ஆரோக்கியம் என்பது வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் மிக முக்கியமானது. பிறப்பு முதல் மரணம் வரை நமது மூளை தொடர்ந்து வளர்ச்சியடைந்து, மாற்றமடைந்து, புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறது. எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் நரம்பியல் நிபுணர்கள் வலியுறுத்தும் முக்கியமான விஷயம் இதுதான்... ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் மூளைக்கு வெவ்வேறு சவால்கள் மற்றும் பாதுகாப்புத் தேவைகள் உள்ளன. குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து முதியோர் காலம் வரை சரியான மூளைப் பராமரிப்பு மூலம் அறிவாற்றல் திறன்களை (Cognitive Abilities) உச்சத்தில் வைத்திருக்க முடியும். நவீன நரம்பியல் ஆராய்ச்சிகள் மூளையின் தகவமைப்புத் திறனை நிரூபித்துள்ளன, இது வாழ்நாள் முழுவதும் புதிய நரம்பு இணைப்புகளை உருவாக்கும் திறனைக் குறிக்கிறது.

குழந்தைப் பருவ மூளை வளர்ச்சி

குழந்தைப் பருவ நரம்பியல் என்பது பிறப்பு முதல் பதினெட்டு வயது வரையிலான காலகட்டத்தில் ஏற்படும் மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலப் பிரச்னைகளைக் கையாள்கிறது. இந்தக் காலகட்டத்தில் மூளை வேகமாக வளர்ச்சியடைகிறது. பிறக்கும்போது மூளையின் எடை முந்நூறு கிராம் என்றால், மூன்று வயதில் அது பெரியவர்கள் மூளையின் 80 சதவிகிதம் அளவை அடைகிறது. குழந்தைகளில் பொதுவாகக் காணப்படும் நரம்பியல் பிரச்னைகளில் வலிப்பு நோய், சீரியல் பால்சி, ஆட்டிஸம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறுகள், கவனக்குறைவு மிகைச்செயல்பாட்டுக் கோளாறு, கற்றல் குறைபாடுகள் (Learning Disabilities) மற்றும் வளர்ச்சித் தாமதங்கள் (Developmental Delays) ஆகியவை அடங்கும். ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிதல் (Early Intervention) என்பது குழந்தைகளின் எதிர்கால வளர்ச்சியில் பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கு முறையான தூக்கம், சத்தான உணவு, உடல் செயல்பாடுகள், வாசிப்பு மற்றும் சமூகத் தொடர்பு ஆகியவை மிக அவசியம்.

பள்ளி வயது மற்றும் இளமைப் பருவம்

பள்ளி வயது குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களில் மூளை ஆரோக்கியமானது கல்விச் சாதனை (Academic Performance) மற்றும் சமூகத் திறன்களுடன் (Social Skills) நேரடியாகத் தொடர்புடையது. இந்த வயதில் மூளையின் முன் மண்டலப் பகுதி வளர்ச்சியடைகிறது, இது முடிவெடுக்கும் திறன் (Decision Making), உணர்வுக் கட்டுப்பாடு (Emotional Regulation) மற்றும் திட்டமிடல் திறன்களுக்குப் (Planning Skills) பொறுப்பானது. இளம் பருவத்தில் ஏற்படும் மன அழுத்தம், போதைப்பொருள் பயன்பாடு, தூக்கமின்மை, மண்டைக் காயங்கள் போன்றவை மூளை வளர்ச்சியைப் பாதிக்கலாம். விளையாட்டுக் காயங்கள், குறிப்பாக மூளையதிர்ச்சி (Concussion), இந்த வயதில் அதிகம் ஏற்படுகிறது. எனவே, பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் பயன்படுத்துவது அவசியம். இந்தக் காலகட்டத்தில் நல்ல பழக்கவழக்கங்களை வளர்த்துக்கொள்வது வாழ்நாள் முழுவதும் மூளை ஆரோக்கியத்துக்கு அடிப்படையாக அமையும்.

இளம் வயது மற்றும் நடுத்தர வயதுப் பராமரிப்பு

இளம் வயது மற்றும் நடுத்தர வயதில் மூளை ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பது நீண்டகால அறிவாற்றல் ஆரோக்கியத்துக்கு அடிப்படையாகும். இருபது முதல் நாற்பது வயது வரையிலான காலகட்டத்தில்

மூளையின் செயல்திறன் உச்சத்தில் இருக்கும். ஆனால், வேலை அழுத்தம், மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை மற்றும் மோசமான வாழ்க்கைமுறை ஆகியவை மூளையின் செயல்பாடுகளைப் பாதிக்கலாம். இந்த வயதில் பொதுவாக ஏற்படும் நரம்பியல் பிரச்னைகளில் மைக்ரேன், பதற்றம் சம்பந்தப்பட்ட தலைவலி, மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றக் கோளாறுகள் (Anxiety Disorders) ஆகியவை அடங்கும். வழக்கமான உடற்பயிற்சி, சமச்சீர் உணவு, மன அழுத்த மேலாண்மை, போதுமான தூக்கம் மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாடுகள் ஆகியவை மூளை ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க உதவும். புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வது, வாசிப்பு, புதிர் விளையாட்டுகள் மற்றும் சமூகத் தொடர்புகள் மூளையின் காப்புத் திறனை (Reserve Capacity) அதிகரிக்கும்.

ஏரோபிக் பயிற்சிகள் மூளைக்கு ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்துப் புதிய நரம்பு செல்கள் உருவாக்கத்தை ஊக்குவிக்கும்.

முதியோர் நரம்பியல்

முதியோர் நரம்பியல் என்பது அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படும் மூளை சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னைகளைக் கையாள்கிறது. மூப்புக் காரணமாக மூளையில் சில இயல்பான மாற்றங்கள் ஏற்படும். ஆனால், இவை அன்றாட வாழ்க்கையைக் கடுமையாகப் பாதிக்கக்கூடாது. அல்சைமர் நோய், பார்கின்சன் நோய், வாஸ்குலர் டிமென்சியா மற்றும் மற்ற நியூரோடிஜெனரேட்டிவ் கோளாறுகள் போன்றவை முதியோர்களிடத்தில் அதிகம் காணப்படுகின்றன. ஆரம்பகால அறிகுறிகளில் நினைவாற்றல் குறைவு, குழப்பம், திசையறிவு இழப்பு (Disorientation), பேச்சில் சிரமம் மற்றும் தினசரிச் செயல்பாடுகளில் சிரமம் ஆகியவை அடங்கும். மூப்பு காரணமாக ஏற்படும் மூளை மாற்றங்களைக் குறைக்க அறிவாற்றல் பயிற்சிகள், சமூக ஈடுபாடு, உடல் செயல்பாடுகள் மற்றும் மன ஊக்கம் அவசியம்.

எல்லா வயதினருக்கும் பொதுவான மூளை ஆரோக்கியத் தேவைகள்

வயது எதுவாக இருந்தாலும் மூளை ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கச் சில பொதுவான செயல்பாடுகள் உள்ளன. வழக்கமான உடற்பயிற்சி, குறிப்பாக ஏரோபிக் பயிற்சிகள், மூளைக்கு ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்துப் புதிய நரம்பு செல்கள் உருவாக்கத்தை ஊக்குவிக்கும். ஒமேகா–3 கொழுப்பு அமிலங்கள், ஆன்டிஆக்சிடன்ட்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்த உணவுகள் மூளைச் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்தும். தரமான தூக்கம் மூளையில் உள்ள நச்சுப்பொருட்களை வெளியேற்றி நினைவாற்றலை வலுப்படுத்துகிறது. மன அழுத்த மேலாண்மை, தியானம், யோகா மற்றும் ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள் மூளையின் கார்டிசால் அளவைக் குறைத்து நரம்பு செல்களைப் பாதுகாக்கும். புதிய மொழிகள் கற்றுக்கொள்வது, இசைக் கருவிகள் இசைப்பது, கைவினைப் பணிகள் செய்வது மற்றும் சமூக நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவது மூளையின் தகவமைப்புத் திறனை அதிகரிக்கும்.

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் நரம்பியல் சேவைகள்

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் விரிவான நரம்பியல் பிரிவில் குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை அனைத்து வயதினருக்கும் சிறப்புச் சிகிச்சை வசதிகள் உள்ளன. குழந்தைகள் நரம்பியல், பெரியவர்கள் நரம்பியல், முதியோர் நரம்பியல் ஆகிய துறைகளில் அனுபவமிக்க நிபுணர்கள் உள்ளனர். நியூரோஇமேஜிங், ஈஇஜி,

ஈஎம்ஜி, நியூரோசைக்காலஜிக்கல் டெஸ்டிங் போன்ற அதிநவீனப் பரிசோதனை வசதிகள் கிடைக்கின்றன. ஆரம்பகாலத் தலையீடு திட்டங்கள், அறிவாற்றல் மறுவாழ்வு (Cognitive Rehabilitation), பேச்சுச் சிகிச்சை மற்றும் தொழில் சிகிச்சை சேவைகளும் வழங்கப்படுகின்றன. மூளை ஆரோக்கியம் என்பது வாழ்நாள் முழுவதும் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம். ஒவ்வொரு வயதிலும் சரியான பராமரிப்பு மூலம் சிறந்த அறிவாற்றல் செயல்பாடுகளைப் பராமரிக்க முடியும். ஆரம்பகாலக் கண்டறிதல், சரியான சிகிச்சை மற்றும் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் மூலம் நரம்பியல் பிரச்னைகளின் தாக்கத்தைக் குறைக்க முடியும். உங்கள் மூளையே உங்கள் அடையாளம், அதைப் பாதுகாப்பது உங்கள் பொறுப்பு! ●

உங்களால் உயிர்களைக் காப்பாற்ற முடியும்!

இந்தியாவில் ஒவ்வோர் இரண்டு நொடிகளுக்கும் ஒருவருக்கு ரத்தம் தேவைப்படுகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் ஓர் எளிய அன்பான செயலுக்காகக் காத்திருக்கின்றன. அது ரத்த தானம். ஜூன் 14 உலக ரத்த தான தினத்தை முன்னிட்டு, எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் தன்னார்வ ரத்த தானத்தின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது. ஒவ்வொரு யூனிட் ரத்த தானமும் மூன்று உயிர்களைக் காப்பாற்றும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்தானே!

ரத்தத்துக்கான தேவை

இந்தியா கடுமையான ரத்தப் பற்றாக்குறையை எதிர்கொள்கிறது. நமது நாட்டுக்கு ஆண்டுதோறும் சுமார் 1.2 கோடி யூனிட் ரத்தம் தேவைப்படுகிறது, ஆனால், 90 லட்சம் யூனிட்கள் மட்டுமே சேகரிக்கப்படுகின்றன. இந்த 25% பற்றாக்குறை என்பது விபத்தில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அறுவை சிகிச்சைக்காகக் காத்திருப்பவர்கள், புற்றுநோயுடன் போராடுபவர்கள் மற்றும் ரத்தக் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் ஆகியோரின் உயிர்கள் அபாயகரமான தாமதங்களை எதிர்கொள்ள நேரிடுகிறது.

ரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யவோ செயற்கையாக உருவாக்கவோ முடியாது. இதற்கு ஒரே ஆதாரம் தானம் செய்யும் கொடையாளர்கள் மட்டுமே. ஒருவர் செய்யும் ஒரே ஒரு தானம்கூட விபத்தில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அறுவை சிகிச்சை நோயாளிகள், புற்றுநோய்ப் போராளிகள் மற்றும் தலசீமியா, அரிவாள் செல் நோய் போன்ற ரத்தக் கோளாறுகள் உள்ளவர்களுக்கு வாழ்க்கை மற்றும் மரணத்துக்கு இடையிலான வித்தியாசமாக இருக்கலாம்.

யார் உயிர்க் காப்பாளராக முடியும்?

ரத்த தானத்துக்கான தகுதி பலர் நினைப்பதைவிட எளிதானது. 18–65 வயதுக்கு இடைப்பட்ட, குறைந்தது

50 கிலோ எடையுள்ள ஆரோக்கியமான நபர்கள் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை ரத்ததானம் செய்யலாம். தானச் செயல்முறை மிகவும் பாதுகாப்பானது. துல்லியமாகக் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்டது. அதோடு, இச்செயல்முறை உங்கள் நேரத்தில் அதிகபட்சம் 45 நிமிடங்கள் மட்டுமே எடுக்கும்.

தானத்துக்கு முன், பயிற்சி பெற்ற மருத்துவ நிபுணர்கள் ஹீமோகுளோபின் அளவு, ரத்த அழுத்தம், நாடித்துடிப்பு மற்றும் வெப்பநிலை உள்ளிட்ட சுருக்கமான உடல்நலப் பரிசோதனையை நடத்துகின்றனர். இது தானம் செய்பவரின் பாதுகாப்பு மற்றும் ரத்தத்தின் தரம் இரண்டையும் உறுதி செய்கிறது. தானம் செய்பவர்கள் நன்றாக ஓய்வெடுத்திருக்க வேண்டும், தானத்துக்கு நான்கு மணி நேரத்துக்குள் உணவு சாப்பிட்டிருக்க வேண்டும். சளி, காய்ச்சல் அல்லது எந்தத் தொற்றுநோயும் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

ரத்த தானத்தின் மூலம் மற்றவர்களுக்கு உதவுவது முதன்மைக் காரணமாக இருந்தாலும், அது தானம் செய்பவர்களுக்கும் ஆச்சரியமான உடல்நல நன்மைகளை வழங்குகிறது.

பாதுகாப்பானது – எளிமையானது!

நவீன ரத்ததானம் அதிகபட்சப் பாதுகாப்புக்காக கவனமாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட ஒரு செயல்முறையாகும். தானம் செய்பவர்கள் உடல்நலக் கேள்வித்தாளைப் பூர்த்தி செய்து மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றனர். கிருமிநீக்கம் செய்யப்பட்ட, ஒருமுறை பயன்பாட்டு உபகரணங்களே பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இது தொற்று பரவும் அபாயத்தை முற்றிலும் நீக்குகிறது.

தானத்தின் போது, சுமார் 450 மில்லி ரத்தம் சேகரிக்கப்படுகிறது. இது உங்கள் உடலின் மொத்த ரத்த அளவில் 10%க்கும் குறைவானது. மனித உடல் இந்த அளவை 24–48 மணி நேரத்துக்குள் விரைவாக நிரப்புகிறது. அதே நேரத்தில் சிவப்பு ரத்த அணுக்கள் 4 – 6 வாரங்களுக்குள் முழுமையாக மீட்டு எடுக்கப்படுகின்றன. பெரும்பாலான தானம் செய்பவர்கள் எந்தவிதமான பக்க விளைவுகளையும் அனுபவிப்பதில்லை, இருப்பினும் சிலர் சற்று சோர்வாக உணரலாம். அவர்கள் சாதாரணச் செயல்பாடுகளை மீண்டும் தொடங்குவதற்கு முன் சுருக்கமாக ஓய்வெடுக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

உயிர்களைக் காப்பாற்றுவதற்கு அப்பாற்பட்ட நன்மைகள்

மற்றவர்களுக்கு உதவுவது முதன்மை உந்துதலாக இருந்தாலும், ரத்த தானமானது தானம் செய்பவர்களுக்கு ஆச்சரியமான உடல்நல நன்மைகளை வழங்குகிறது. வழக்கமான தானம் புதிய ரத்த அணுக்களின் உற்பத்தியைத் தூண்டுகிறது, உகந்த இரும்பு அளவைப் பராமரிக்க உதவுகிறது. இதய நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. வழக்கமான ரத்த தானம் செய்பவர்கள் மேம்பட்ட ரத்த ஓட்டம் மற்றும் குறைக்கப்பட்ட ரத்தப் பாகுத்தன்மை காரணமாக மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதத்தின் குறைந்த அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளனர் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

கூடுதலாக, ஒவ்வொரு தானத்துக்கு முன்பும் கட்டாயமான உடல்நலப் பரிசோதனை இலவச மினி உடல்நலச் சோதனையாகச் செயல்படுகிறது, உடல்நலப் பிரச்னைகளை முன்கூட்டியே கண்டறிய இது உதவும். தானம் செய்பவர்கள் தங்கள் ரத்த அழுத்தம், நாடித்துடிப்பு, ஹீமோகுளோபின் அளவுகள் பற்றிய தகவலைப் பெறுகிறார்கள். தொற்று நோய்களுக்கும் பரிசோதிக்கப்படுகிறார்கள்.

பொதுவான மூடநம்பிக்கைகள்

பலர் தானம் பலவீனம் அல்லது ரத்தச்சோகையை ஏற்படுத்தும் என்று நம்புகிறார்கள். ஆனால், உடலானது தானம் செய்யப்பட்ட ரத்தத்தை விரைவாக ஈடுசெய்கிறது. சிலர் ஊசி வலிக்குப் பயப்படுகிறார்கள். ஆனால், நவீன நுட்பங்கள் குறைந்தபட்ச அசௌகரியத்தை உறுதி செய்கின்றன. சிலர் நோய்கள் தொற்றிக்கொள்வதைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறார்கள். ஆனால், கடுமையான கிருமிநீக்க நடைமுறைகள் இதைச் சாத்தியமற்றதாக்குகின்றன.

மத மற்றும் கலாசாரக் கவலைகளும் சில சாத்தியமான தானம் செய்பவர்களைத் தடுக்கின்றன. பெரும்பாலான மதத் தலைவர்கள் ரத்த தானத்தை ஓர் உன்னதமான சேவைச் செயல்பாடாகவே ஆதரிக்கின்றனர். பெண்கள் பெரும்பாலான நேரங்களில் பாதுகாப்பாகத் தானம் செய்யலாம்... மாதவிடாய், கர்ப்பம் அல்லது தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது தவிர.

சிறப்பு ரத்த வகைகள்

அனைத்து ரத்த வகைகளும் தேவைப்பட்டாலும், சில வகைகள் குறிப்பாக முக்கியமானவை. O–நெகடிவ் ரத்தம் உலகளாவிய தானம் செய்யும் வகையாகும், ரத்த வகைப் பரிசோதனை சாத்தியமில்லாத அவசரக் காலங்களில் எந்த நோயாளிக்கும் பயன்படுத்தக்கூடியது. AB–நெகடிவ் நபர்கள் உலகளாவிய பிளாஸ்மா தானம் செய்பவர்கள், அதே நேரத்தில் AB–பாசிட்டிவ் பெறுபவர்கள் எந்த ரத்த வகையிலிருந்தும் சிவப்பு அணுக்களைப் பெற முடியும்.

ஒரே ஒரு ரத்த தானம் ஒரு குழந்தை உயிர்வாழ உதவலாம், ஒரு புற்றுநோயாளி சிகிச்சையைத் தொடர உதவலாம், விபத்தில் பாதிக்கப்பட்டவரின் உயிரைக் காப்பாற்றலாம். யாரையேனும் பெரிய அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் ஆதரிக்கலாம். உங்கள் ஒரு மணி நேரம் வேறொருவருக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் சாத்தியக்கூறுகளை வழங்குகிறது. ●

சவாலே சமாளி!

உடல் ஆரோக்கியத்தைப் போலவே மன ஆரோக்கியமும் முக்கியமானது. இன்றைய அவசரமான வாழ்க்கைமுறையில், மன அழுத்தம் மற்றும் உணர்வுவசப்படுதல் ஆகியவை பொதுவான பிரச்னைகளாக மாறியுள்ளன. எளிய மற்றும் நடைமுறையில் சாத்தியமான வழிகள் வாயிலாக உங்கள் மன அமைதியை மீட்டெடுக்கவும் உணர்வு நிலைத்தன்மையை பராமரிக்கவும் முடியும்.

மன அழுத்தத்தைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

மன அழுத்தம் என்பது வாழ்க்கையின் சவால்களுக்கு நமது உடல் மற்றும் மனம் அளிக்கும் இயல்பான பதில். ஆனால், நீண்டகால மன அழுத்தம் உடல்நலத்தை மிகக் கடுமையாகப் பாதிக்கலாம். வேலை அழுத்தம், குடும்பப் பொறுப்புகள், பொருளாதாரக் கவலைகள், உறவுப் பிரச்னைகள், சமூக எதிர்பார்ப்புகள் ஆகியவை முக்கிய மன அழுத்தக் காரணிகள். சென்னை போன்ற பெருநகரங்களில் போக்குவரத்து நெரிசல், வேலை அழுத்தம், வாழ்க்கைச் செலவு அதிகரிப்பு ஆகியவை கூடுதல் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்

உடல் அறிகுறிகள்

- தலைவலி மற்றும் கழுத்து வலி
- தூக்கமின்மை அல்லது அதிக தூக்கம்
- செரிமானப் பிரச்னைகள்
- மார்பு இறுக்கம் மற்றும் மூச்சுத் திணறல்
- தசைப் பதற்றம் மற்றும் வலி

மன அறிகுறிகள்

- எரிச்சல் மற்றும் கோபம்
- கவலை மற்றும் பயம்
- கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம்
- மறதி மற்றும் குழப்பம்
- தன்னம்பிக்கை இழப்பு

நடத்தை மாற்றங்கள்

- சமூக விலகல்
- உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றம்
- அதிகப்படியான மது அல்லது புகையிலைப் பயன்பாடு
- பணிச் செயல்திறன் குறைவு

தினசரி மன அழுத்த மேலாண்மை எப்படிச் செய்வது?

1. சுவாசப் பயிற்சிகள் (பிராணாயாமம்)
2. யோகா மற்றும் தியானம்
3. உணவு மற்றும் வாழ்க்கைமுறை

மன அழுத்தம் குறைக்கும் உணவுகள்

- பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் கீரைகள் (பாலக், மேத்தி)
- நட்ஸ் மற்றும் விதைகள் (பாதாம், அக்ரூட்)
- மீன் (சால்மன், சார்டைன்)
- தயிர் மற்றும் மோர்
- மஞ்சள், தேங்காய் எண்ணெய்

தவிர்க்க வேண்டியவை

- அதிக காஃபின் (காபி, டீ)
- சர்க்கரை நிறைந்த உணவுகள்
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்
- அதிகப்படியான உப்பு

4. உடற்பயிற்சி மற்றும் இயக்கம்

தினசரி நடைப்பயிற்சி

- காலையில் 20–30 நிமிடங்கள் விரைவான நடை
- பூங்காக்கள் அல்லது கடற்கரையில் நடப்பது மேலும் நல்லது
- இயற்கையுடன் தொடர்பு மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்

வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய பயிற்சிகள்

- சூர்ய நமஸ்காரம்
- எளிய நீட்சி பயிற்சிகள்

- தோட்டக்கலை
- நடனம் அல்லது இசை

5. சமூகத் தொடர்பு மற்றும் ஆதரவு

குடும்பம் மற்றும் நண்பர்கள்

- தினமும் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நேரம் செலவிடவும்
- உங்கள் உணர்வுகளை நம்பிக்கையான நபர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளவும்
- சமூக நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்கவும்

உணர்வு நிலைத்தன்மையைப் பராமரிப்பது எப்படி?

1. உணர்வு அறிவு வளர்த்தல்

உங்கள் உணர்வுகளை அடையாளம் காணுதல்

- தினமும் உங்கள் உணர்வுகளைக் கவனித்துப் பெயரிடுங்கள்
- 'நான் கோபமாக இருக்கிறேன்' என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக 'நான் ஏமாற்றமடைந்துள்ளேன்' என்று குறிப்பிட்டுச் சொல்லுங்கள். இரண்டுக்கும் வித்தியாசம் உண்டு,

உணர்வு நாட்குறிப்பு எழுதுங்கள்

- தினமும் உங்கள் மனநிலை மற்றும் உணர்வுகளை எழுதுங்கள்
- எது உங்களை மகிழ்ச்சியாக்குகிறது என்பதைக் கண்டறியுங்கள்

2. நேர்மறைச் சிந்தனை

நன்றியுணர்வு பயிற்சி செய்யுங்கள்

- தினமும் மூன்று விஷயங்களுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்
- சிறிய விஷயங்களிலும் மகிழ்ச்சி காணுங்கள்

சுய பேச்சு

- 'என்னால் முடியாது' என்பதற்குப் பதிலாக 'நான் முயற்சிக்கிறேன்' என்று சொல்லுங்கள்
- தோல்விகளைக் கற்றல் வாய்ப்பாகவே பாருங்கள்

3. எல்லை நிர்ணயம்

'இல்லை' எனச் சொல்லக் கற்றுக்கொள்ளுதல்

- உங்கள் வசதிக்கு மீறிய வேலைகளை மறுக்கவும்
- உங்கள் நேரம் மற்றும் சக்தியைப் பாதுகாக்கவும்

4. முன்னுரிமை நிர்ணயம்

- அவசியமான மற்றும் முக்கியமான வேலைகளைப் பிரித்துச் செய்யுங்கள்
- ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகள் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்

குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கான ஆலோசனைகள்

பள்ளி / கல்லூரி மன அழுத்தம்

- படிப்பைச் சிறிய பகுதிகளாகப் பிரித்துச் செய்யுங்கள்
- தேர்வு பயம் இயல்பானது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்
- போட்டி அழுத்தத்தில் இருந்து தப்பிக்க விளையாட்டு மற்றும் கலைகளில் ஈடுபடுங்கள்

பெற்றோர்களுக்கான ஆலோசனைகள்

- குழந்தைகளின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்
- சாதனையைவிட மன மகிழ்ச்சிக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்
- நல்ல உதாரணமாக இருங்கள்

எப்போது நிபுணர் உதவி தேவை?

உடனடி மருத்துவ உதவி தேவைப்படும் அறிகுறிகள்

- தற்கொலை எண்ணங்கள்
- நீண்ட கால மனச்சோர்வு (2 வாரங்களுக்கு மேல்)
- பீதி தாக்குதல்கள்
- தினசரி வாழ்க்கையில் கடுமையான தடங்கல்
- மது அல்லது போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம்

மன ஆரோக்கியம் என்பது ஒரு பயணமே... அது ஓர் இலக்கு அல்ல. தினசரி சிறிய பயிற்சிகள் மூலம் பெரிய மாற்றங்களைக் கொண்டுவர முடியும். நினைவில் கொள்ளுங்கள், மன நலப் பிரச்னைகளுக்கு உதவி கேட்பது பலவீனம் அல்ல, அதுதான் தைரியம்!

உங்கள் மன ஆரோக்கியம் உங்கள் மொத்த நல்வாழ்வின் அடிப்படை! ●

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் அறிவுப்புதிர் விடை

1 பா	து	கா	ப்	2 ப	வ	ன்	■	ண்	3 க
ழ்	■	ய	■	ல	■	4 வ	லி	■	ரு
■	5 த	ம்	■	ன்	■	■	■	■	த்
வு	■	■	■	■	சி	பூ	ப்	டு	6 த
7 சி	ரி	ப்	பு	■	■	■	■	■	ரி
க	■	■	■	■	8 ம	ன	ந	ல	ப்
க்	வு	ண	9 உ	■	■	■	■	■	பு
த	■	■	■	ன்	10 த	■	11 பு	■	■
த்	■	ண்	12 தூ	■	ர்	■	று	■	ள்
13 ர	ன்	■	சி	ற்	யி	ப	ற்	ட	14 உ

ஒற்றைத் தலைவலியா?

ஒற்றைத் தலைவலி (Migraine) என்பது கடுமையான தலைவலியுடன் கூடிய ஒரு நரம்பியல் கோளாறு ஆகும். இது உலகளவில் லட்சக்கணக்கான மக்களின் தினசரி வாழ்க்கையைக் கடுமையாகப் பாதிக்கிறது.

அறிகுறிகள்

ஒற்றைத்தலைவலியின் முக்கிய அறிகுறிகள் தலையின் ஒரு பக்கத்தில் துடிக்கும் வலி, குமட்டல், வாந்தி, ஒளி மற்றும் ஒலி உணர்திறன் மாற்றம் ஆகியவை. சிலருக்கு ஆரா (Aura) எனப்படும் பார்வை மாற்றங்கள் அல்லது மூட்டுகளில் ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படலாம்.

தூண்டுதல் காரணிகள்

உணவு: சீஸ், சாக்லேட், காஃபின், ஆல்கஹால்

வாழ்க்கைமுறை: தூக்கமின்மை, மன அழுத்தம், ஒழுங்கற்ற உணவு நேரம்

சுற்றுப்புறக் காரணிகள்: கடுமையான வெளிச்சம், சத்தம், வானிலை மாற்றங்கள்

ஹார்மோன் மாற்றங்கள்: பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலங்களில்

சிகிச்சைமுறைகள்

உடனடி நிவாரணம்: பாராசிட்டமால், இபூபுரூஃபன், ட்ரிப்டான் மருந்துகள் (மருத்துவர் ஆலோசனையுடன்)

தடுப்பு மருந்துகள்: பீட்டா பிளாக்கர்ஸ், ஆன்டி–கன்வல்சண்ட்ஸ் (மருத்துவர் ஆலோசனையுடன்)

இயற்கை முறைகள்: பெப்பர்மின்ட் ஆயில், இஞ்சி, மெக்னீசியம் சப்ளிமென்ட்ஸ்

வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்

தூக்கம்: தினமும் 7–8 மணி நேரத் தூக்கம்

உணவு: வழக்கமான நேரத்தில் சமச்சீர் உணவு

நீர்ச்சத்து: தினமும் போதுமான தண்ணீர் அருந்துதல்

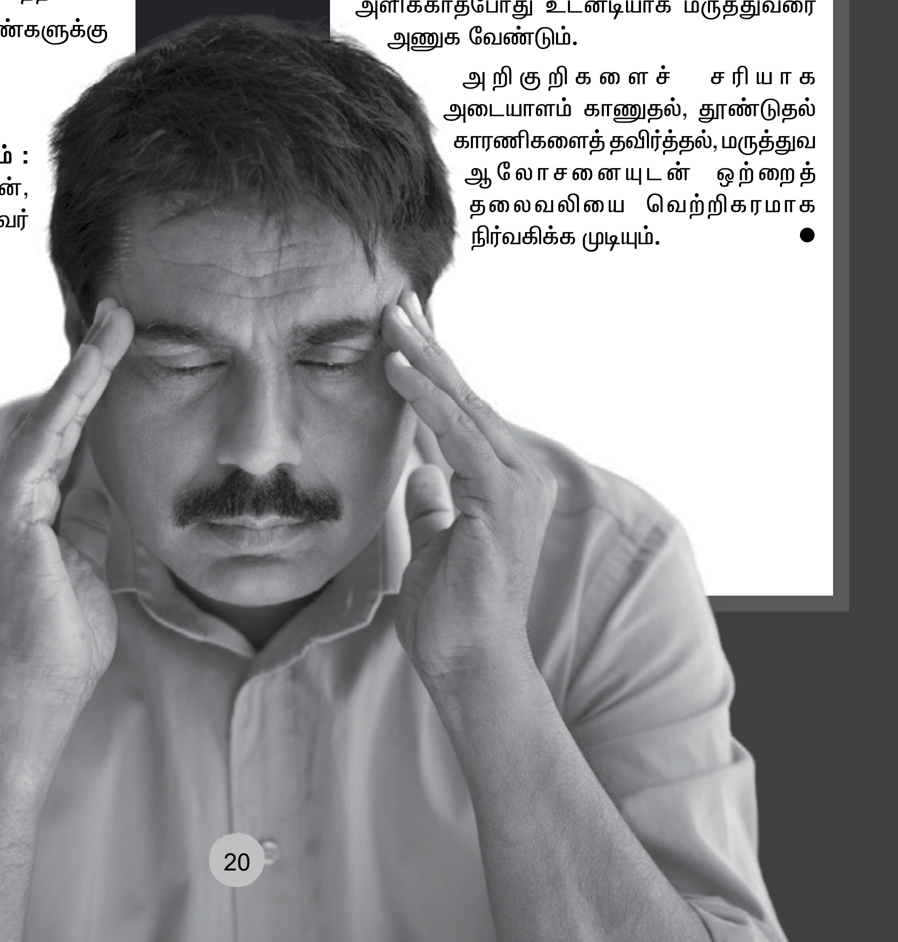
உடற்பயிற்சி: வாரத்துக்கு 3–4 முறை மிதமான பயிற்சி

மன அழுத்தம்: யோகா, தியானம், சுவாசப் பயிற்சிகள்

எப்போது மருத்துவரை அணுக வேண்டும்?

வலியின் தீவிரம் அதிகரிக்கும்போது, மாதத்துக்கு 15 நாட்களுக்கு மேல் தலைவலி வரும்போது அல்லது மருந்துகள் பலன் அளிக்காதபோது உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

அறிகுறிகளைச் சரியாக அடையாளம் காணுதல், தூண்டுதல் காரணிகளைத் தவிர்த்தல், மருத்துவ ஆலோசனையுடன் ஒற்றைத் தலைவலியை வெற்றிகரமாக நிர்வகிக்க முடியும். ●



எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில்

உலகின் முதல் சிக்கலான பல்லுறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை!

சென்னையிலுள்ள எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் உலக மருத்துவ வரலாற்றில் ஒரு புதிய அத்தியாயத்தை எழுதியுள்ளது. இங்கு முதல்முறையாக உலகிலேயே மிகவும் சிக்கலான பல்லுறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை (Modified Multi–Visceral Transplant – MMVT) வெற்றிகரமாக நடத்தப்பட்டுள்ளது.

என்ன நடந்தது?

32 வயதான ஒரு நோயாளி மிகவும் அரிதான ஒரு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார். அவரது குடலில் உள்ள நிணநீர் குழாய்கள் வீங்கி, அவரால் சாதாரண வாழ்க்கை நடத்த முடியவில்லை. தொடர்ந்து காய்ச்சல், உடல் எடை குறைதல், ரத்த வயிற்றுப்போக்கு, வயிறு வீங்குதல் போன்ற பல பிரச்னைகள் இருந்தன.

ஏன் இந்த அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டது?

வழக்கமான மருத்துவ முறைகள் எதுவும் இந்த நோயாளிக்குப் பலன் தரவில்லை. அவரது உயிரைக் காப்பாற்ற ஒரே வழி, நான்கு முக்கியமான வயிற்று உறுப்புகளை மாற்றுவதுதான். அந்த உறுப்புகள்...

• வயிறு • கணையம் மற்றும் அதனுடன் இணைந்த பகுதிகள் • சிறுகுடல் • பெருங்குடல்

யார் இந்த அற்புதத்தைச் செய்தார்கள்?

டாக்டர் அனில் வைத்யாவின் (Director of the Institute) தலைமையில் ஒரு திறமையான மருத்துவர் குழு இந்த வரலாற்றுச் சாதனையை நிகழ்த்தியது. இந்தக் குழுவில் டாக்டர் என்.கோபாலகிருஷ்ணன், பேராசிரியர் டாக்டர் ராமகிருஷ்ணன், டாக்டர் செந்தில் முத்துராமன், டாக்டர் சிவகுமார் மகாலிங்கம், டாக்டர் தினேஷ் பாபு, டாக்டர் நிவாஷ் சந்திரசேகர் உள்ளிட்ட பலர் இருந்தனர்.

இது ஏன் இவ்வளவு முக்கியம்?

“இது உலகிலேயே முதல்முறை. இவ்வளவு சிக்கலான அறுவை சிகிச்சை செய்வதற்கு அபாரமான திறமை, அனுபவம் மற்றும் குழுப் பணி தேவை. எல்லா நம்பிக்கையும் இழந்திருந்த ஒரு நோயாளிக்குப் புதிய வாழ்வு கொடுத்ததில் எங்களுக்குப் பெரும் மகிழ்ச்சி” என்று டாக்டர் வைத்யா பெருமையுடன் கூறினார்.

நோயாளியின் நிலைமை எப்படி இருக்கிறது?

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நோயாளி படிப்படியாகக் குணமடைந்து வருகிறார். இதுபோன்ற சிக்கலான வயிற்று நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட மற்ற நோயாளிகளுக்கும் இது ஒரு பெரிய நம்பிக்கையை அளிக்கிறது.

இதன் தாக்கம் என்ன?

இந்தச் சாதனை இந்தியாவை உலக அளவில் நவீன மருத்துவத்தின் முன்னணியில் நிறுத்தியுள்ளது. உலகெங்கிலும் உள்ள மருத்துவர்கள் இந்த வெற்றியைப் பற்றி விவாதித்து வருகின்றனர்.

நன்றியுணர்வு

இந்த அறுவை சிகிச்சை சாத்தியமானது, ஓர் அசாதாரண மனம் கொண்ட உறுப்பு தானம் செய்பவரின் பங்களிப்பால்தான். அந்தக் குடும்பத்தின் துணிவு மற்றும் மனிதநேயம் இல்லாமல் இந்த அற்புதம் நடந்திருக்காது.

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் தொடர்ந்து மருத்துவத் துறையின் எல்லைகளை விரிவுபடுத்தி, சாத்தியமற்றவற்றையும் சாத்தியமாக்கும் பணியில் ஈடுபட்டு வருகிறது.

முதுகெலும்புக் காய சிகிச்சை குறித்த கருத்தரங்கம்!

சென்னை எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் ‘முதுகெலும்புக் காயங்கள்: 360° பார்வை’ என்ற தலைப்பில் ஓர் அறிவுப்பூர்வமான கருத்தரங்கை நடத்தியது. முதுகெலும்புக் காயங்களை நிர்வகிப்பதற்கான முழுமையான அணுகுமுறைகளை ஆராய்வதற்காக முதுகெலும்புப் பராமரிப்புத் துறையின் முன்னணி நிபுணர்களை ஒன்றிணைத்தது இந்தக் கருத்தரங்கம்.

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் உள் மருத்துவ அறிவியல் துறையின் இயக்குநர் மற்றும் மூத்த ஆலோசகர் டாக்டர் சுவாமிகண்ணு எம் (Director & Senior Consultant, Internal Medicine & Allied Sciences at MGM Healthcare) அவர்களின் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்த நிகழ்ச்சியில், புகழ்பெற்ற நிபுணர்களின் குழுவினரால் நடத்தப்பட்ட முக்கியமான விவாதங்கள் இடம்பெற்றன.

- டாக்டர் எஸ்.கருணாகரன், முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சை துறையின் இயக்குநர் மற்றும் மூத்த ஆலோசகர் (Director and Senior Consultant, Department of Spine Surgery) குறைந்த ஊடுருவல் மற்றும் ஒரு நாள் பராமரிப்பு நுட்பங்களில் கவனம் செலுத்தி, முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சையில் அதிநவீன முன்னேற்றங்கள் பற்றிய அரிய தகவல்களை வழங்கினார்.

- டாக்டர் ஜி.விஜயராகவன், முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சைத் துறையின் மூத்த ஆலோசகர் (Senior Consultant, Department of Spine Surgery) மார்பு–இடுப்புக் காயங்களின் நிர்வாகம் குறித்த முக்கியமான நுண்ணறிவுகளைப் பகிர்ந்தார்.

- டாக்டர் சரவணன் மனோகரன், எலும்பியல் துறையின் மூத்த ஆலோசகர் (Senior Consultant, Department of Orthopaedics), இடுப்பெலும்பு–தொடை எலும்புக் காயங்களின் சிக்கலான தன்மைகளை ஆராய்ந்தார்.

- டாக்டர் பாலாஜி பாஷ்யம், முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சை துறையின் ஆலோசகர் (Consultant, Department of Spine Surgery), வயதான நோயாளிகளுக்கான விரிவான காயப் பராமரிப்பு அணுகுமுறைகளை எடுத்துரைத்தார். அதோடு, சில்வர்கேர் உத்திகளில் சிறப்புக் கவனம் செலுத்தினார்.

- டாக்டர் ராம் மோகன், அவசர மருத்துவத் துறையின் தலைவர் (Head of the Department of Emergency Medicine) மோதல் தளத்திலிருந்து உயிர்காப்புப் பராமரிப்பு வரையிலான காயச் சிகிச்சை குறித்த முக்கியத் தகவல்களை வழங்கினார்.

இந்த மைல்கல் கல்வி நிகழ்ச்சியானது அறிவு பரிமாற்றத்துக்கான தளத்தை அமைத்தது. காயம் மற்றும் முதுகெலும்புப் பராமரிப்பில் புதுமை மற்றும் சிறப்புக்கான எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் அர்ப்பணிப்பை வலுப்படுத்தியது.

ஒரு கல்லீரல் – இரண்டு உயிர்கள்!

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில், ஒவ்வொரு நோயாளியின் கதையும் விடாமுயற்சி, கனிவு மற்றும் நிபுணத்துவப் பராமரிப்புக்கான சாட்சியமாகும். மியான்மரைச் சேர்ந்த 53 வயதான திரு. ஹ்டன் தானுக் அவர்களின் ஊக்கமளிக்கும் பயணத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் வாய்ப்பை நாங்கள் பெற்றுள்ளோம், அவர் எங்கள் குழுவின் திறமை மற்றும் அர்ப்பணிப்பு மூலம் வாழ்க்கையின் இரண்டாவது வாய்ப்பைப் பெற்றிருக்கிறார்.

திரு. தானுக் 2024 ஜூலையில் எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் வந்தார். அப்போது அவர் சிக்கலான நீண்டகாலக் கல்லீரல் நோய் மற்றும் போர்ட்டல் ஹைப்பர்டென்ஷனுடன் போராடி வந்தார். மேலும் ஹெபடைடிஸ் பி தொற்றினால் அவரது உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்டது. எங்கள் பல்துறை மருத்துவர்கள் மற்றும் செவிலியர் குழு அவரது தொற்றுகளையும் பிலிரூபின் அளவுகளையும் குறைத்தது.

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் (Senior consultant & Director of the Institute of liver diseases, transplant & HPB surgery) டாக்டர் தியாகராஜன் அவர்களின் தலைமையில் திரு.தானுக்கிற்கு வெற்றிகரமான கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை நடைபெற்றது. அன்பு மற்றும் தைரியத்தின் அழகான செயலைக் குறிக்கும் வகையில், அவரின் 32 வயது மருமகன் தானம் அளித்தார், தனது கல்லீரலின் ஒரு பகுதியையும் புதிய வாழ்க்கை வாய்ப்பையும் அவர் வழங்கினார்.

இன்று, திரு. தானுக் மற்றும் அவரின் மருமகன் இருவரும் மியான்மரில் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்கள்.

இதற்கு உறுதுணையாக இருந்த டாக்டர் தியாகராஜன் மற்றும் மருத்துவக் குழுவினர், எங்கள் செவிலியர், பணியாளர்களுக்கு நாங்கள் மிகுந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

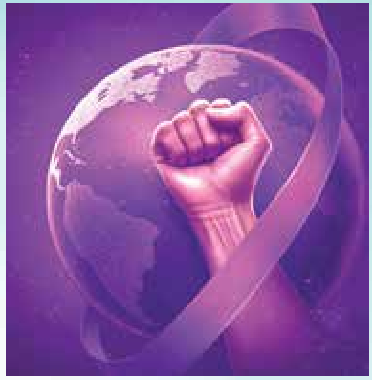
மேம்பட்ட நுண்ணிய நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை மாஸ்டர்கிளாஸ்!

சென்னை நியூரோ அசோசியேஷன் மற்றும் தமிழ்நாடு நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்கள் சங்கத்தின் (Chennai Neuro Association and the Tamil Nadu Association of Neurological Surgeons) மதிப்புமிக்க பங்களிப்புடன் 2025 ஏப்ரல் 23 அன்று சென்னையிலுள்ள எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில் நடைபெற்ற ஒரு நாள் மேம்பட்ட நுண்ணிய நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை மாஸ்டர்கிளாஸ் மிகச்சிறந்த வெற்றியைப் பெற்றது.

இளம் மற்றும் ஆர்வமுள்ள நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்களின் அறிவு மற்றும் திறன்களை மேம்படுத்தும் நோக்கத்துடன் வடிவமைக்கப்பட்ட இந்த மாஸ்டர்கிளாஸில், புகழ்பெற்ற விருந்தினர் ஆசிரியர் டாக்டர் திலீப் பணிக்கர் மற்றும் பாடநெறி இயக்குநர் டாக்டர் ரூபேஷ் குமார் ஆகியோரின் தலைமையில் மிகச் சிறப்பான, நுட்பமான நிகழ்ச்சி நிரல் இடம்பெற்றது. இந்த திட்டத்தில் அடங்கியவை:

- அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய வழக்கு விவாதங்கள் மற்றும் கல்விச் சொற்பொழிவுகள்
- நேரடி அறுவை சிகிச்சை டெமோ
- விவாதங்கள் மற்றும் வழக்கு மறுஆய்வுகள்
- கேள்வி–பதில் அமர்வுகள்...

மேம்பட்ட நுண்ணிய அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்களைப் பற்றிய புரிதலை ஆழப்படுத்தவும், நிபுணர்களுடன் கலந்துரையாடவும், நிகழ்நேர மருத்துவக் கற்றலில் பங்கேற்கவும் MCh மற்றும் DNB நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சையாளர்களுக்கு இந்த நிகழ்ச்சி அரிதான மற்றும் மதிப்புமிக்க தளத்தை வழங்கியது.



சுவாசம்: வாழ்வின் மூச்சு!

எம்ஜிஎம் புற்றுநோய் நிறுவனத்தின் ஆதரவு வட்டம்

எம்ஜிஎம் புற்றுநோய் நிறுவனத்தில், புற்றுநோய் என்பது வெறும் மருத்துவ நோயறிதல் மட்டுமல்ல... மாறாக ஒரு நபரை மட்டுமின்றி அவர்களின் அன்புக்குரியவர்களின் வட்டத்தையும் பாதிக்கும் ஆழ்ந்த தனிப்பட்ட மற்றும் உணர்வுகரமான பயணம் என்பதை நாங்கள் உணர்கிறோம். எனவே, நாங்கள் 'சுவாசம்' என்கிற தனித்துவமான நோயாளி ஆதரவுக் குழுவை உருவாக்கினோம். இது அதன் பெயருக்கு ஏற்ப 'வாழ்வின் மூச்சை'ப் பிரதிபலிக்கிறது.

சுவாசம் வெறும் குழு அல்ல... அது ஓர் உயிர்நாடி. புற்றுநோயாளிகள், குணமடைந்தவர்கள், பராமரிப்பாளர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஆகியோர் இந்த நட்பான சூழலில் ஒன்றுகூடித் தங்கள் கதைகளை, போராட்டங்களை, சிறிய வெற்றிகளைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள். இங்கே மக்கள் இதயத்திலிருந்து தொடர்பு கொள்கிறார்கள், கனிவு காட்டுகிறார்கள், அவர்களின் பாதையின் ஒவ்வொரு திருப்பத்திலும் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவு அளிக்கிறார்கள்.

புற்றுநோயை எதிர்கொள்வது மிகவும் சோர்வூட்டுவதாக இருக்கும் என்பதை நாங்கள் அறிவோம். சில நேரங்களில் மன அழுத்தம், உடல் சோர்வு மற்றும் சந்தேகத்தின் உணர்வு ஒருவரைத் தனிமைப்படுத்திவிடும். சுவாசம் இங்கே ஒரு சிகிச்சையாக அல்ல... ஒரு சமுதாயமாகத் தலையிடுகிறது. யாரும் தனியாக இதை அனுபவிக்க வேண்டிய அவசியமில்லாத இடம்!

எங்கள் ஆதரவுக் குழு கூட்டங்கள் ஒவ்வொன்றும் கனிவுடனும் சிந்தனையுடனும் கவனமாக நடத்தப்படுகின்றன. சிரிப்பு, படைப்பாற்றல் மற்றும் தொடர்பு ஆகியவை குணப்படுத்துதலின் முக்கியக் கூறுகள் என்று நாங்கள் நம்புவதால், மக்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும் நோக்கத்துடன் வேடிக்கையான, இலகுவான செயல்பாடுகளுடன் நேர்மையான தொடர்பை இணைக்கிறோம். இது மன அழுத்தத்தையும் குறைக்க உதவுகிறது. எங்களின் அர்ப்பணிப்புள்ள தன்னார்வலர்கள் மற்றும் வழிகாட்டிகளால் வழிநடத்தப்படும் இந்த விளையாட்டுத்தனமான நேரங்கள், எங்கள் நோயாளிகளை – சிறிது நேரத்துக்காவது – சாதாரண நிலை மற்றும் மகிழ்ச்சியுடன் மீண்டும் இணைக்க உதவுகின்றன.

சுவாசத்துக்குள் இயல்பாகவே மலர்கின்ற குடும்ப உணர்வுதான் இதை உண்மையில் தனித்துவமாக்குகிறது. நோயாளிகள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் காலப்போக்கில் வெறும் சக உறுப்பினர் என்கிற நிலையிலிருந்து ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவு அமைப்பாக வளர்கிறார்கள். பலர் பொதுவான அனுபவங்கள் மற்றும் பரஸ்பர புரிதலின் அடிப்படையில் நெருக்கமான, வாழ்நாள் நட்புகளை வளர்த்துக்கொள்கிறார்கள். நம் ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள உள்ளார்ந்த வலிமையை ஒருவருக்கொருவர் நினைவூட்டுகிறார்கள்.

சுவாசத்தில், ஒற்றுமையில் பெரும் சக்தி இருக்கிறது என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். கவலையுடன் வந்து நம்பிக்கையுடன் செல்லும் நோயாளிகளை நாங்கள் பார்த்திருக்கிறோம். பராமரிப்பாளர்கள் உண்மையில் 'புரிந்துகொள்ளக்கூடிய' நபர்களின் நிறுவனத்தில் ஆறுதல் கண்டுள்ளனர். ஒருவர் கனிவுடன் பார்க்கப்படவும், கேட்கப்படவும், அக்கறையுடன் நடத்தப்படவும் கூடிய பாதுகாப்பான சூழலை வழங்குவதிலிருந்து கிடைக்கும் குணமடைதலை நாங்கள் நேரடியாகவே கண்டிருக்கிறோம்.

அனைத்துப் புற்றுநோய் நோயாளிகள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களும் எங்கள் சுவாசம் குடும்பத்தில் சேர வேண்டும் என்று நாங்கள் அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம். இங்கே நீங்கள் உதவிகளை மட்டுமல்ல... நம்பிக்கை, வலிமை மற்றும் நீங்கள் தனியாக இல்லை என்ற ஆறுதலையும் காண்பீர்கள்!

MGM HEALTHCARE
Malar ~ Adyar

BECAUSE MOTHER'S LOVE IS COMPREHENSIVE.

The most complete health package for mothers. Our gift, this Mother's Day.

அம்மா தானே எல்லாமே!

ALL WOMEN'S COMPREHENSIVE PACKAGE

*Conditions apply

- Fasting Glucose
- Random Glucose
- TSH
- ABO Blood Grouping & Rh Typing
- CBC with ESR Pap Smear
- Urine Analysis
- Chest X-Ray
- Breast Ultrasound
- Abdominal Ultrasound
- ECG

Bring back the flyer or show a screengrab to avail

a special discount only at MGM Healthcare Malar~Adyar!

FOR APPOINTMENTS:

99625 99933

Gandhi Nagar, Adyar, Chennai | mgmmalar.in

தனிச் சுற்றுக்கு மட்டும் (For Private Circulation only)

PROTECT HER HAPPINESS TO THE CORE.

அம்மா தானே எல்லாமே!

MGM Women's Core Health Package

Mammogram
with
Ultrasound
And
Pre/Post consultation with Breast specialist

At Just
₹1699

CLINIC B
Advanced Breast Care Centre

MGM | Cancer Institute
Nelson Manikkam Road, Chennai

For Appointments +91 44 4251 5151