வடமலையான் மருத்துவமனை நலம்

Vadamalayan Maruthuvamanai Nalam Tamil Monthly

மலர் 16 இதழ் 6 மே 2025 விலை ரூ.15

facebook.com/vadamalayan.madurai www.vadamalayan.org enquiries@vadamalayan.org

கோடையில் குழந்தைகளை பராமரிப்பது எப்படி?

VADAMALAYAN
Memorial Trust
ஊர் கூடி
உதவுவோம்...
ஊர்கூடி உதவுவோம்
பழைய பேப்பரைக் கொடுப்போம்!
உயிர்களை காப்போம்!
உயிர்க் கொல்லி நோய்களிலிருந்து உதவிடும் வகையில் வடமலையான் மருத்துவமனை செயல்படுத்திவரும் "ஊர் கூடி உதவுவோம்" திட்டத்திற்கு நமது வீட்டில் சேகரித்து வைத்திருக்கும் பழைய பேப்பர்களை (நாளிதழ் மற்றும் வார இதழ்) கொடுத்து உதவி உயிர்காக்கும் சேவையில் உதவுங்கள்
தொடர்புக்கு 82202 55551
Since 1957
வடமலையான் மருத்துவமனை
9A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிகுளம். மதுரை-625002
போன்: 0452-3545400 (100 Lines) 2545400.
For Emergency: 0452 250 1033

1957-ம் ஆண்டு செப்டம்பர் 15 வடமலையான் மருத்துவமனை துவக்கவிழாவில் பெருந்தலைவர் காமராஜருடன் நிறுவனர் டாக்டர் திரு.வடமலையான் அவர்கள்.

பதிப்பாசிரியர்

டாக்டர் V.**புகழகிரி**

செய்தி ஆசிரியர்

L.K.**கவிதா**

ஆசிரியர் குழு

டாக்டர் V.**பாப்புநாதன்**

டாக்டர் B.R.J.**கண்ணன்**

டாக்டர் K.**பத்மினி**

டாக்டர் D. **டேவிட் பிரவீன்குமார்**

டாக்டர் R.M.**ஹேமநாத்**

டாக்டர் S.**அழகுகணேஷ்**

சட்ட ஆலோசகர்

D.**நல்லதம்பி** B.A., B.L.,

Owned and Published by
Dr.V.Pugalagiri
from 9-A, Vallabhai Road,
Chokkikulam, Madurai - 625 002 and
Printed by Mrs.L.Saroja,
at Sree Vinayaga Screens,
92, Parthasarathi Street,
S.S.Colony, Madurai - 625 010.

Vadamalayan Maruthuvamanai Nalam Tamil Monthly

Vol. 16 | Issue - 6 | May 2025

வடமலையான் மருத்துவமனை நலம்

மருத்துவ மாத இதழ்

அன்புள்ள நண்பர்களே!

வணக்கம்!

நாம் மட்டுமே, நமது குடும்பம் மட்டுமே மகிழ்ந்திருந்து, பக்கத்து வீட்டிலோ நமது நெருங்கிய உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்கள் வீட்டிலோ துக்கமும் துயரமுமான சூழ்நிலை இருந்தால் நம்மிடம் எவ்வளவு மகிழ்ச்சி இருந்தாலும் அது நம்மை ஏதாவது ஒருவகையில் பாதிக்கத்தானே செய்யும்?

ஆக, நம்மைச் சேர்ந்தவர்கள் அனைவரும் நலமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருந்தால்தான் நமது வாழ்வு நிறைவாகும் அல்லவா?

எனவே நாம் நமது பூரணமான மகிழ்ச்சிக்கும் மலர்ச்சிக்கும் நம்மைச் சூழ்ந்துள்ளவர்களும் நமது சுற்றுச்சூழலும் நலமாகவும் வளமாகவும் இருக்கவேண்டும்.

இந்த உலகம் மகிழ்ச்சி நிறைந்ததாயின் அதில் நாமும் மகிழ்ந்திருப்போம். துக்கம் நிறைந்ததாயின் நாம் எவ்வளவு வசதி படைத்தவர்களாக இருந்தாலும் அதை நாம் அனுபவிப்பதில் குறைபாடு ஏற்படும். அப்போது நாம் துயரம் கொள்ளாதிருக்க முடியாது. இதை உணர்ந்து செயல்படும்போது நலமோடும் மகிழ்வோடும் வாழமுடியும்.

எனவே, "பிறர் நலமாய் இருக்க விழையுங்கள்; உங்களுடைய நலம் அருளப்படும்".

நல்லவற்றைச் சிந்திப்போம். நல்லவற்றைச் செய்வோம். மண்ணில் நல்லவண்ணம் வாழ்வோம். என்றும் மகிழ்வு உங்களுடையதாகட்டும்!

நன்றி!

வ.புகழகிரி
பதிப்பாசிரியர்

தலைக்காயத்துக்கு பிரத்யேக சிகிச்சை!

நவீன நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சை வசதி

திண்டுக்கல் மாவட்டம் தமிழகத்தின் அதிகளவு பரப்பளவு கொண்ட மாவட்டங்களில் ஒன்றாக திகழ்கிறது. வாகன ஓட்டிகளின் எண்ணிக்கையும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து கொண்டே வருகிறது. அதிவேகமாக வாகனங்களை இயக்குவது மோசமான விபத்துகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. கடந்த 2019, 20ம் ஆண்டுகளில் மட்டும் 657 சாலை விபத்துகள் நிகழ்ந்துள்ளன. தோராயமாகக் கணக்கிட்டால் மாதத்துக்கு 21 முதல் 33 விபத்துக்கள் வரை நிகழ்ந்துள்ளன. இந்த விபத்துகளில் 50 சதவீதத்துக்கும் மேல் தீவிர சிகிச்சை தேவைப்படும் தலைக்காய விபத்துகளாகவே உள்ளன. இதுபோன்று சாலை விபத்துகளில் ஏற்படும் தலைக்காயங்களுக்கு உடனடி அவசர சிகிச்சை அளிக்காவிடில் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படும். அந்தவகையில், நெடுஞ்சாலையில் விபத்துக்குள்ளானவருக்கு உடனடி சிகிச்சையளிப்பதற்காகவே நெடுஞ்சாலைக்கு மிக அருகிலேயே பல்துறை வசதிகளுடன் மிகச் சிறப்பாக செயல்பட்டுவருகிறது வடமலையான் மருத்துவமனை. இம்மருத்துவமனையின் நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சைப் பிரிவு கூடுதல் சிறப்புடன் செயல்பட்டுவருகிறது. விபத்துகளில் காயமடைவோருக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்காக அதிநவீன தலைக்காய மற்றும் நரம்பியல் சிகிச்சை வசதிகள் இங்குள்ளன.அனைத்து நவீன உயிர்காக்கும் கருவிகளுடன்கூடிய பிரத்தேயக தீவிர சிகிச்சைப்பிரிவுடன் இத்துறை இயங்குகிறது. சாலை விபத்துகளில் தலைக்காயத்துக்கு ஆளானவோருக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்கான அனுபவமிக்க நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சை மருத்துவர்களும், செவிலியர்களும் 24 மணி நேரமும் தயார் நிலையில் உள்ளனர்.அனைத்து வசதிகளுடன்கூடிய நவீன நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சை அரங்கமும் அமைந்துள்ளது.

நரம்பியல் துறையில் அளிக்கப்படும் சிகிச்சைகள்:

1.மிதமானது முதல் சிக்கலானது வரையிலான தலை மற்றும் முதுகுத்தண்டுவட சிகிச்சை.

2.அனைத்துவித மூளை மற்றும் முதுகுத்தண்டுவட பாதிப்புகளுக்கான சிகிச்சை (Cervical to Coccyx).

3. மூளை, தண்டுவட பாதிப்புகளுக்கு Shunt பொருத்துவது.

4.வலிப்பு நோய்க் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை.

5.மூளை ரத்தக்குழாய் அடைப்பைக் கண்டறிதல் மற்றும் Digital Subtraction Angiography-DSA சிகிச்சை.

6.பச்சிளங் குழந்தைகளுக்கான மூளை மற்றும் தண்டுவட சிகிச்சை.

7.மூளை முடக்குவாத மற்றும் ரத்தக்கசிவுக்கான சிகிச்சை.

8.மூளை மற்றும் தண்டுவடத்தில் ஏற்படும் கட்டிகளுக்கான கதிர்வீச்சு சிகிச்சை.

இங்குள்ள நரம்பியல்அறுவைசிகிச்சைத்துறை தேசிய நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சை நிறுவனங்கள் / துறைகளுக்கு இணையான சிகிச்சையை வழங்க முனைப்புடன் செயலாற்றிவருகிறது.பல்துறை சிகிச்சை வசதிகளுடன் செயல்படும் இம்மருத்துவமனை திண்டுக்கல் மற்றும் அதனை சுற்றியுள்ள பகுதி மக்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு: 73970 11222

வடமலையான்
மருத்துவமனை(பி)லிமிடெட்
Since 1957

649 A/2 , அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624004.

போன்: 0451 3561000 , 2461000(100 Lines). Emergency: 0451 244 44 44

ரத்தத்தில் உப்புச்சத்து கூடினால் உணவில் உப்பைக் குறைக்கலாமா?

● டாக்டர் **B.R.J. கண்ணன்** MD,DM(CARDIO)
இயக்குநர், இதயவியல்துறை

உங்களுக்குச் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்றால் 'உப்புச் சத்துக் கூடியிருக்கிறது' என்று மருத்துவர் கூறுவார். அவ்வாறு கூறினால் உடனே நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்? உணவில் எடுத்துக்கொள்ளும் உப்பைக் குறைத்து விடுகிறீர்கள். சிலர் முற்றிலுமாக உப்பே இல்லாமல் சாப்பிடுகிறேன் என்று பெருமையாகச் சொல்லிக்கொள்வார்கள்.

நாம் உணவில் சேர்க்கும் உப்பு சோடியம் என்பதாகும். மருத்துவர் சொன்ன உப்புகள் யூரியா, கிரியாட்டினின் போன்றவை. இவை உடலில் எல்லோருக்கும் சாதாரணமாக தினசரி உற்பத்தியாகும் கழிவுகள். இவற்றை வெளியேற்றவேண்டிய சிறுநீரகங்களின் செயல்திறன் குறையும்போது இந்த உப்புகள் ரத்தத்தில் கூடும்.

சாதாரணமாக யூரியாவின் அளவு 40-க்கு குறைவாகவும், கிரியாட்டினின் 1.2-க்குக் குறைவாகவும் இருக்கும். எந்த அளவுக்கு இவை கூடுகின்றனவோ அந்த அளவுக்குச் சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக அர்த்தம்.

உணவில் உப்பைக் குறைப்பதன் மூலம் ரத்தத்தில் கூடியுள்ள யூரியாவைக் குறைத்துவிடலாம் என்று நம்புவது தவறு. மாறாக, உடல் பலவீனப்படும். சிலருக்கு சோடியம் மிகவும் குறைந்து நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்பட்டு, மயக்கமான நிலையில் வந்து மருத்துவமனையில் சேருவார்கள்.

சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டால் வெளியேறும்

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் உங்களுக்கு சர்க்கரை நோய் இருக்கலாம்...

நவம்பர் 14 உலக சர்க்கரை நோயாளிகள் தினம்

ரத்தத்தில் சர்க்கரை யின் அளவுகள்

சராசரியாக	> 200mg /dl
உணவிற்கு முன்	> 100mg /dl
உணவு உண்ட 2 மணிநேரத்திற்கு பின்	> 140mg /dl

சர்க்கரை நோய் சரியாக கவனிக்கப்படாவிட்டால் ஏற்படும் விளைவுகள் ?

* மாரடைப்பு
* பார்வைக் குறைபாடு
* சிறுநீரக பாதிப்பு
* பாதம் பாதிப்பு / அகற்ற நேரிடும்
* நரம்பு சேதமடைதல்
* மூளைக்குச் செல்லும் ரத்தம் குறைதல் (பக்கவாதம்)

சர்க்கரை நோய் என்றால் என்ன ?
ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருத்தல்

சர்க்கரை நோய் வகைகள்

* சர்க்கரை நோய் வகை 1 - இன்சுலின் சுரக்காமல் இருத்தல்
* சர்க்கரை நோய் வகை 2 - இன்சுலின் போதுமான அளவு சுரக்காமல் இருத்தல் அல்லது பாதிக்கப்பட்டிருந்தல் .
* கர்ப்பகால சர்க்கரை நோய் - கர்ப்பகாலத்தில் மட்டும் சர்க்கரை நோய் ஏற்படுதல் .

சர்க்கரை நோய் வரும்முன் பாதுகாத்து கொள்ளும் வழிமுறைகள்

* உடல் எடையை சீராக வைத்தல்
* ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம்
* ரத்தஅழுத்தம் மற்றும் கொழுப்பை குறைதல்
* புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துதல்

ஆரம்பகட்டத்திலேயே சர்க்கரை நோயை கவனித்து கட்டுப்பாட்டில் வைத்து தொடர்ந்து கண்காணித்து வந்தால் சர்க்கரை நோயால் வரும் சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம்.

கீழ்கண்டவர்கள் வ யதுபாரபட்சமின்றி கண்டிப்பாக ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைப் பரிசோதிக்க வேண்டும்.

* உடல் எடை அதிகமாக உள்ளவர்கள் .
* நீரிழிவு பாதிப்புள்ள குடும்ப உறுப்பினர்களை கொண்டவர்கள் .
* அதிகமாக மேற்கத்திய உணவு உண்பவர்கள் .
* உடல் உழைப்பு குறைவாக உள்ளவர்கள் .
* ரத்த அழுத்தம் , கொழுப்புச்சத்து உள்ளவர்கள்.

ஆரோக்கியமான உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி, உயரத்துக்கு ஏற்ற உடல்எடைப் பராமரிப்பு போன்றவை நீரிழிவு பாதிப்பில் இருந்து காக்கும்.

9A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிகுளம், மதுரை-625002.
போன்: 0452 3545400, 2545400(100 Lines).
For Emergency: 0452 2501033

649 A/2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624004.
போன்: 0451 3561000 , 2461000(100 Lines)
For Emergency: 0451 244 44 44

உப்புச்சத்து அதிகரித்துவிட்டால் உணவில் புரதத்தை மிகவும் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும் என்ற ஒரு தவறான நம்பிக்கை பொதுமக்கள் மத்தியில் மட்டுமல்லாமல் மருத்துவர்கள் மத்தியிலும் நிலவுகிறது. நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவுகளில் புரதத்தின் அளவு தேவையைவிடக் குறைவாகவே உள்ளது. சராசரியாக நமக்கு ஒரு நாளைக்கு 1g/kg என்ற அளவுக்குப் புரதம் தேவை. அதாவது 60 கிலோ எடையுள்ள நபர் 60 கிராம் புரதங்கள் ஒரு நாளைக்கு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சிறுநீரின் அளவு குறையும் என்று உங்களுக்குத் தெரியும். ஆனால் ஆரம்பத்தில் ஒரு சிலருக்கு அளவுக்கு அதிகமாக சிறுநீர் வெளியேறும். அப்போது நீர் மட்டும் வெளியே வருவதில்லை. அதனுடன் சோடியம், பொட்டாசியம் போன்ற நம் உடம்பின் அத்தியாவசிய உப்புகளும் சேர்ந்து வெளியேறும்.

உடலில் நீர்ச்சத்து குறைந்து ரத்தஅழுத்தமும் குறையும்பட்சத்தில் உணவில் உப்பை அதிகரிக்கவேண்டும். அவ்வாறில்லாமல் உடலில் நீர்ச்சத்து அதிகரித்தாலோ (கால்கள் மற்றும் முகம் வீக்கம் அடைதல்), ரத்தஅழுத்தம் கூடினாலோ, அவர்களுக்குத்தான் உணவில் உப்பைக் குறைக்குமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

அடுத்து, பொட்டாசியம் என்று ஓர் உப்பு இருக்கிறது. இது ரத்தத்தில் அதிகப்படியாக சேர்ந்துவிடாமல் இருக்க, நம் உடல் சிறுநீர் மூலமாகவும் குடல் (மலம்) மூலமாகவும் அதை வெளியேற்றுகிறது. சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டால் ரத்தத்தில் பொட்டாசியம் அளவு கூடும். அதனால் இந்த உப்பை அதிகமாகக் கொண்டுள்ள உணவுகளைக் குறைத்து உண்ணவேண்டும். முற்றிலும் தவிர்க்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

வாழை, ஆரஞ்சு போன்ற பழங்கள், கீரைகள், தக்காளி, மீன், இறைச்சி போன்ற நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவுகள் எல்லாமே பொட்டாசியம் நிறைந்தவை. காரட், முட்டைக்கோஸ், வெள்ளரி, கத்திரிக்காய், ஆப்பிள், திராட்சை, அன்னாசி போன்றவை பொட்டாசியம் குறைவாக உள்ள உணவுகள்.

சிறுநீரகப் பாதிப்பு உள்ள ஒருவருக்கு மலம் சரியாக வெளியேறவில்லை என்று வைத்துக்கொள்வோம். அவர் என்ன செய்வார்? இரண்டு வாழைப்பழங்களைச் சாப்பிடுவார். ஏற்கெனவே சிறுநீரகம் வெளியேற்றவேண்டிய பொட்டாசியம் வெளியேறவில்லை. இப்போது மலம் மூலமாக அவர் உடம்பிலிருந்து வெளியே போகவேண்டிய பொட்டாசியமும் போகவில்லை. அதனால் ரத்தத்தில் பொட்டாசியம் அளவு கூடத் துவங்கும்.

இப்போது அவர் சாப்பிட்ட வாழைப்பழத்தில் உள்ள பொட்டாசியமும் உறிஞ்சப்பட்டு ரத்தத்தில் அதன் அளவை மிகவும் அபாயகரமான அளவிற்குக் கூட்டிவிடும் வாய்ப்பு உண்டு. ஆகையால், சிறுநீரகப் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் மலம் கட்டிக்கொண்டால், அந்த நேரத்தில் பொட்டாசியம் நிரம்பிய உணவுகளை அறவே தவிர்ப்பது நல்லது.

அடுத்து, புரதத்துக்கு வருவோம். உப்புச்சத்து அதிகரித்துவிட்டால் உணவில் புரதத்தை மிகவும் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும் என்ற ஒரு தவறான நம்பிக்கை பொதுமக்கள் மத்தியில் மட்டுமல்லாமல் மருத்துவர்கள் மத்தியிலும் நிலவுகிறது. நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவுகளில் புரதத்தின் அளவு தேவையைவிடக் குறைவாகவே உள்ளது. சராசரியாக நமக்கு ஒரு நாளைக்கு 1g/kg என்ற அளவுக்குப் புரதம் தேவை. அதாவது 60 கிலோ எடையுள்ள நபர் 60 கிராம் புரதங்கள் ஒரு நாளைக்கு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் நாம் 40 கிராம் தொடுவதே சிரமம்.

உணவு வகைகளில் இறைச்சியில்தான் அதிகப் புரதம் உள்ளது என்பது எல்லோரும் அறிந்ததே. மேற்கத்திய நாடுகளில் மூன்று நேரமும் அசைவம் உட்கொள்ளும் பழக்கம் இருக்கிறது. அந்த அதிகப்படியான புரதம் சிறுநீர் வழியாக வெளியேற்றப்படாதபோது சிறுநீரகத்தை பாதிக்கும்.

ஆக, உணவில் புரதத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் என்னும் அறிவுரை அவர்களுக்குத்தான். நம் மக்களோ வாரத்தில் ஓரிரண்டு நாட்கள் சிறிதளவு அசைவம்

வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்
மதுரை
Since 1957

தென் தமிழகத்தில் முதன்முறையாக அதிநவீன மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செயற்கை நுண்ணறிவு தொழில்நுட்பத்தில்

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

- குறைந்த செலவு.
- குறைவான வலி மற்றும் இரத்த இழப்பு.
- உடல்நலத்தில் விரைவான முன்னேற்றம்.
- அறுவை சிகிச்சைக்கு அடுத்தநாளே நடக்கலாம்.
- துல்லியமாக செயற்கை மூட்டு பொருத்தப்படுகின்றது.
- செயற்கை மூட்டின் ஆயுட்காலம் நீடிக்கிறது.

மேலும் விபரங்களுக்கு : 95665 91238

9A, வல்லபாய்ரோடு, சொக்கிகுளம், மதுரை-625002
Ph.0452-3545400, 2545400(100 Lines), For Emergency- 0452 - 250 1033
web:www.vadamalayan.org vadamalayan hospitals

எடுக்கின்றனர். மற்ற நாட்களில் பெரும்பாலும் சைவ உணவுகள்தான்.

அதேபோல, பருப்பு வகைகளைத் தவிர்க்கவேண்டுமா? கண்டிப்பாக இல்லை. வேண்டிய அளவு எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஏனென்றால், பருப்புகளில் உள்ள புரதங்களின் அளவு குறைவே. ஏற்கெனவே தேவையைவிடக் குறைவாகப் புரதம் எடுக்கும் இவர்களிடம் மேலும் புரதத்தைக் குறைக்கச் சொல்வது மிகவும் தவறு.

ஒருவர் வாரத்தில் இரண்டு, மூன்று முறை டயாலிசிஸ் செய்துகொள்ளவேண்டிய நிலைமையில் இருக்கிறார் என்றால் அவருக்குச் சாதாரண மக்களைக் காட்டிலும் அதிகமாகப் புரதம் தேவைப்படும். அதாவது 1.2g /kg தேவை. ஏனென்றால், டயாலிசிஸ் செய்யும்போது நமக்குத் தேவையற்ற யூரியா, கிரியாட்டினின் போன்ற கழிவுகள் மட்டும் வெளியேறுவதில்லை. அமினோ ஆசிட் (புரதங்கள்), கால்சியம் போன்ற சில அத்தியாவசியச் சத்துகளும் வெளியேறும். ஆகையால், டயாலிசிஸில் உள்ள நபர்களுக்கு நிறையப் பருப்புகளையும் வேண்டிய அளவு இறைச்சிகளையும் எடுத்துக்கொள்ள அனுமதிப்பதுதான் முறை.

உணவில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பது தண்ணீர். சாதாரண மக்கள் எவ்வளவு நீர் குடித்தாலும் தேவைக்கு அதிகமான அளவை சிறுநீரகங்கள் வெளியேற்றிவிடும். ஆனால் அது பாதிப்புக்கு உள்ளாகியிருக்கும்பட்சத்தில் அந்த உபரி நீர் உடம்பில் தங்கிவிடும். அப்படியானால் அந்த நபர் தான் குடிக்கவேண்டிய நீரை எப்படிக் கணிக்க வேண்டும்? எவ்வளவு சிறுநீர் வெளியேறுகிறதோ அதனுடன் 300 அல்லது 400 மில்லி சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உதாரணமாக ஒருவருக்கு 24 மணி நேரத்தில் 800 மில்லி அளவு சிறுநீர் வெளியேறுகிறது என்று வைத்துக்கொள்வோம். அவர் 1200 மில்லி நீர் (800+400) எடுத்துக்கொள்ளலாம். இது ஒரு தோராயமான அளவே. எந்த அளவு எடுக்க வேண்டும் என்று உங்கள் சிறுநீரக மருத்துவர் அறிவுறுத்தி இருக்கிறாரோ அந்த அளவே எடுக்கவேண்டும்.

ஆக, சிறுநீரகப் பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்கள் பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ள உணவுகளைக் குறைத்துக்கொள்வதும், வேண்டிய அளவு நீர், சோடியம் (உணவில் சேர்க்கும் உப்பு) மற்றும் புரதங்களை எடுத்துக்கொள்வதும்தான் அவர்கள் தங்கள் உணவில் செய்துகொள்ளவேண்டிய மாற்றங்களே தவிர, உப்பைக் குறைத்துக்கொள்வது அல்ல!

நவீன வசதி

மதுரை தெற்குவாசல் வடமலையான் மருத்துவமனையில் புதிதாக நிறுவப்பட்டுள்ள அதிநவீன அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன் மற்றும் எக்கோகிராம் வசதிகளை துவக்கிவைத்த மருத்துவப் பணிகள் இயக்குனர் டாக்டர் எஸ்.சௌந்தரராஜன், வயிறு, இரைப்பை, குடல் மருத்துவ நிபுணர் டாக்டர் எம்.கண்ணன் மற்றும் முதுநிலை கதிரியக்க நிபுணர் டாக்டர் ஜே.ஜே. ஜிஜேந்திரன்.

Since 1957

டாரிகா பிளஸ்
குழந்தைகள் நலத்திட்டம்

குழந்தைகள் நலப்பிரிவு அம்சங்கள்

- 500-கிராம் எடையுள்ள குழந்தையும் ஆபத்து இல்லாமல் காப்பாற்றலாம். இந்திய மருத்துவத்தில் இதுவரை இல்லாத இமாலய சாதனை எங்களுடைய சிறப்பு அம்சமாகும்.
- லல்லு -பி அதிநவீன பச்சிளம் குழந்தைகள் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு.
- டிரான்ஸ்போர்ட் இன்குபேட்டர்
- பிரத்தியேகமான பச்சிளம் குழந்தை வென்டிலேட்டருடன் ஹை- பிரிக்குவென்சி ஆசிலேட்டர் - மதுரையில் முதன் முறையாக.
- ஜிராஃப் வார்மர்- மதுரையில் முதன் முறையாக
- குழந்தைகளுக்காக பிரத்தியேக தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு.
- குழந்தைகளை கவரும் வகையில் தனி அறைகள் மற்றும் விளையாட்டுப்பகுதிகள்

டாரிகா பிளஸ் திட்டத்தின் அம்சங்கள்

- பிறந்த குழந்தைகள் முதல் 12 வயது வரை இத்திட்டத்தில் உறுப்பினராக சேரலாம்.
- இத்திட்டத்திற்கு முன்பதிவு கட்டணமாக ரூ.250 மட்டும் செலுத்தினால் போதும்.
- ஒரு முறை முன்பதிவு செய்த பிறகு ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தை நல மருத்துவ நிபுணரின் ஆலோசனை பெற ரூ.150 செலுத்தினாலே போதும்.
- மேலும் அனைத்து ஆய்வக பரிசோதனைகளுக்கும் 15% சலுகை வழங்கப்படும். (சிறப்பு பரிசோதனைகள் இத்திட்டத்தில் வராது)

* நிபந்தனைக்கு உட்பட்டது

மேலும் தொடர்புக்கு

Since 1957

பச்சிளம் குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகள் நலப்பிரிவு

வடமலையான் மருத்துவமனை (பி) லிட்

9A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிகுளம், மதுரை–625002

0452-3545400, 2545400, 4361033-enquiries@vadamalayan.org, www.vadamalayan.org.

உத்தரப்பிரதேச மாநில நோயாளிக்கு
மதுரை வடமலையானில் கல்லீரல் மாற்று சிகிச்சை

கல்லீரல் முழுமையாக செயலிழந்த உத்தரப்பிரதேச மாநிலத்தைச் சேர்ந்த நோயாளிக்கு மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் கல்லீரல் மாற்று அறுவைசிகிச்சை வெற்றிகரமாக நடந்தது. அறுவைசிகிச்சைக்குப்பின் நோயாளி பூரண நலமடைந்தார்.

கான்பூரைச் சேர்ந்தவர் அனுபவ் (59) (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது). இவர் கல்லீரல் முற்றிலுமாகச் செயலிழந்த நிலையில் சென்னையில் சிகிச்சைபெற்று வந்தார். இவருக்கு கல்லீரல் தானம் தர யாரும் இல்லாத நிலையில், மூளைச்சாவு அடைவோரிடமிருந்து தானமாகக் கிடைக்கும் கல்லீரலைப் பெற வடமலையான் மருத்துவமனை வழியாக பதிவு செய்து கடந்த ஒரு மாதகாலமாகக் காத்திருந்தார்.

இந்நிலையில் கல்லீரல் கிடைத்ததையடுத்து, கடந்த சில தினங்களுக்கு முன் மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் அவருக்கு கல்லீரல் மாற்று அறுவைசிகிச்சை நடைபெற்றது.

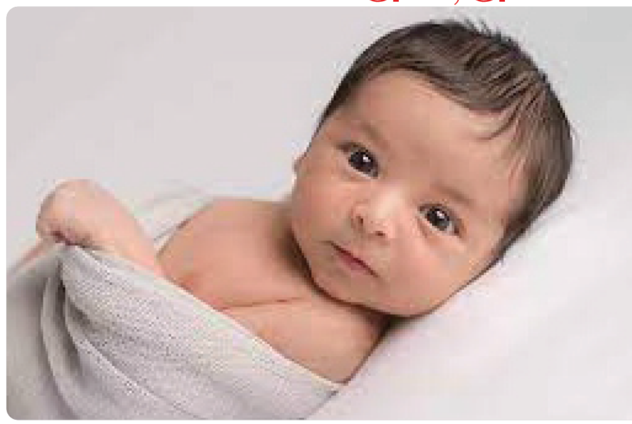
வடமலையான் மருத்துவமனை **கணையம் மற்றும் கல்லீரல் சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் என்.ஆர். வெங்கடேஷ் MS,MCh(SGE), டாக்டர் டி.ஆல்வின் ஜேம்ஸ் MD, DM(MGE), மயக்கவியல் நிபுணர்கள் டாக்டர் ஜி.மாதுரி MD, டாக்டர்கே.அன்பரசு MBBS, DA** ஆகியோர் உதவியுடன் சென்னை Gleneagles மருத்துவமனை மருத்துவர்கள் அறுவைசிகிச்சையை மேற்கொண்டனர்.

தற்போது அறுவைசிகிச்சை முடிந்து 10 நாள்களைக் கடந்தநிலையில், நோயாளிக்குப் பொருத்தப்பட்ட கல்லீரல் சிறப்பாகச் செயல்படுவதோடு, அவரது உடல்நலனிலும் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. அதையடுத்து அவர் பூரண நலத்துடன் மருத்துவமனையிலிருந்து வீட்டுக்கு அனுப்பிவைக்கப்பட்டார்.

அதைத்தொடர்ந்து நோயாளி மற்றும் அவரது குடும்பத்தினர் வடமலையான் மருத்துவமனைக்கு மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்தனர்.

Since 1957

NICU வசதியுடன் கூடிய மருத்துவமனை ஆடம்பரம் அல்ல, அவசியம்...



குழந்தைப் பிறப்பு ஓர் அற்புதமான நிகழ்வு அதில் இருக்கும் சிக்கல்களைக் கடந்து வந்தால் மட்டுமே அந்த மகிழ்ச்சியை உணரமுடியும். பிரசவத்தின்போது தாய் மற்றும் குழந்தைக்கு உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியாக மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாக குழந்தை தாயின் கருவிலிருந்து வெளியே வரும்போது பலவிதமான உடல் மாற்றங்களைச் சந்திக்க வேண்டும்.

கருவில் தாயின் செயல்பாடுகளைச் சார்ந்தே குழந்தை இருக்கும். சுவாசித்தல், உண்ணுதல், கழிவுகளை வெளியேற்றுதல் மற்றும் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் போன்றவை இதில் அடங்கும். ஒரு குழந்தை கருவிலிருந்து வெளியேறும் போது, அதன் உடல் இயக்கம் மாறும். நுரையீரல் காற்றை சுவாசிக்கும். இதயம் மற்றும் நுரையீரலின் சுழற்சி மாறுபடும். செரிமான அமைப்பு உணவை பதப்படுத்தவும் கழிவுகளை வெளியேற்றவும் துவங்கும். உடலில் உள்ள திரவங்கள் மற்றும் ரசாயனங்களை சமநிலைப்படுத்தவும், கழிவுகளை வெளியேற்றவும் சிறுநீரகங்கள் செயல்படத் தொடங்கும். கல்லீரல் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு தானாகவே செயல்பட ஆரம்பிக்கும்.

இவ்வாறு குழந்தையின் உடல் அமைப்புகள் ஒரு புதிய வழியில் ஒன்றாக செயல்பட வேண்டும். சில குழந்தைகளுக்கு கருப்பைக்கு வெளியே மாற்றம் நிகழ்வதில் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. குறைப்பிரசவம், கடினமான பிறப்பு அல்லது பிறப்பு குறைபாடுகள் போன்றவை இந்த மாற்றங்களை சவாலாக்குகின்றன.

இதுபோன்ற நிலையில் உள்ள குழந்தைகளை தனிக்கவனத்துடன் பராமரிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. இக்குழந்தைகளைப் பராமரிக்க உதவுவதுதான் பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கான தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு (Neonatal Intensive Care Unit- NICU)

பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கான தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு (NICU) என்றால் என்ன?

பிறந்தவுடனே தீவிர மருத்துவப் பராமரிப்புத் தேவைப்படும் குழந்தைகள் இச்சிறப்புப் பிரிவில் பராமரிக்கப்படுவர். மேம்பட்ட தொழில்நுட்பத்துடன் பயிற்சி பெற்ற சுகாதார நிபுணர்களோடு இப்பிரிவு செயல்படுகிறது. நோயுற்ற குழந்தைகள் மட்டுமன்றி செவிலியர்களின் கவனிப்புத் தேவைப்படும் குழந்தைகளும் இப்பிரிவில் பராமரிக்கப்படுவர்.

ஒரு சில மருத்துவமனைகளில் இப்பிரிவில் பணியாற்ற தகுதி வாய்ந்த சுகாதார நிபுணர்கள் இருப்பதில்லை. இதன்காராணமாக இங்கு பிறக்கும் குழந்தைகள் தீவிர மருத்துவ சிகிச்சைக்காக வேறு மருத்துவமனைகளுக்கு மாற்றப்படுவார்கள். சிறப்பு கவனிப்புத் தேவைப்படும் குழந்தைகள் (NICU) வசதியுடன் கூடிய மருத்துவமனையில் பிரசவிக்கப்படுவதே பாதுகாப்பைத் தரும்.

தீவிர பராமரிப்புத் தேவைப்படும் குழந்தைகள் யார்?

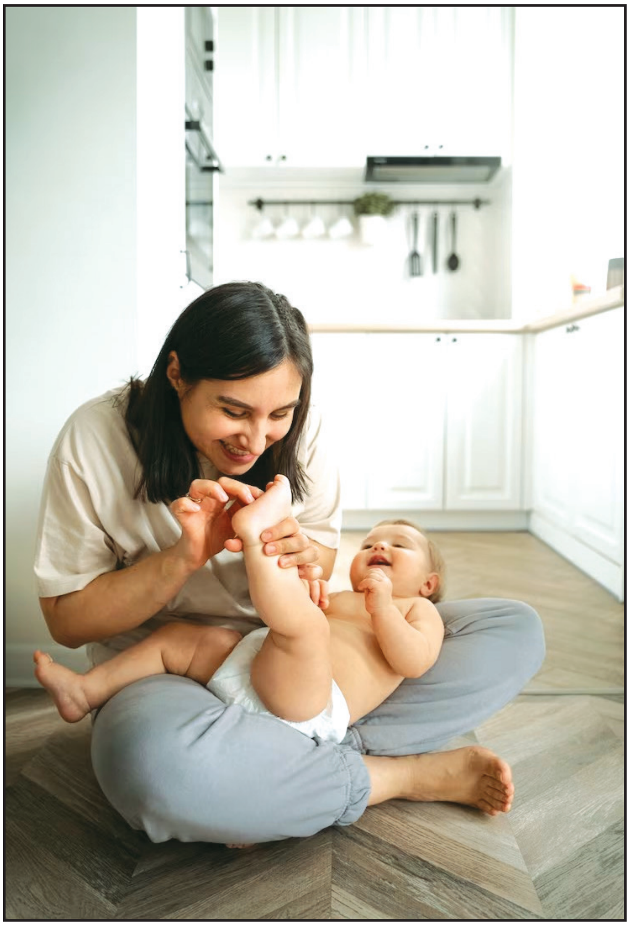
- குறைப்பிரசவத்தில் (கர்ப்பத்தின் 32 வாரங்களுக்கு முன்) பிறக்கும் குழந்தைகள், எடை குறைவாக (1.5 கிலோவுக்குக் குறைவாக) பிறக்கும் குழந்தைகள்.
- இரட்டையர்கள் மற்றும் கூடுதல் எண்ணிக்கையில் பிறக்கும் குழந்தைகள்.
- மூச்சுத்திணறல், இதயக்கோளாறு, தொற்றுகள் மற்றும் பிறவிக் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள்
- 16 வயதுக்குக் குறைவான அல்லது 40 வயதுக்கு மேல் உள்ள தாய் பிரசவிக்கும் குழந்தைகள். போதைப்பொருள் மற்றும் மதுப்பழக்கம் உள்ள தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள்,நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள். உயர் ரத்த அழுத்தத்துக்கு ஆளான தாய்க்கு பிறக்கும் குழந்தைகள்.
- பால்வினை நோய்கள், கர்ப்பகாலத்தில் ரத்தப்போக்கு, ஒரே பிரசவத்தில் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகளை பிரசவிப்பது, மிகக் குறைந்த அல்லது அதிக அம்னோடிக் திரவ சுரப்பு
- 37 வாரங்களுக்கு முன்னதாகவோ அல்லது 42 வாரங்களுக்கு அதிகமான கர்ப்ப காலத்திலோ பிறக்கும் குழந்தைகள்.
- பிறப்பு எடை 1.5 கிலோவுக்குக் குறைவாகவோ அல்லது 4 கிலோவுக்குக் கூடுதலாகவோ உள்ள குழந்தைகள், சுவாசக்கோளாறுடன் பிறக்கும் குழந்தைகள், தொற்று பாதிப்புடன் பிறக்கும் குழந்தைகள், வலிப்பு மற்றும் குறைந்த
- ரத்த சர்க்கரை அளவுடன் பிறக்கும் குழந்தைகள், கூடுதல் ஆக்சிஜன், தீவிரக் கண்காணிப்பு, நரம்புவழி சிகிச்சை தேவைப்படும் குழந்தைகள், ரத்தமாற்றம் போன்ற நடைமுறைகள் தேவைப்படும் குழந்தைகள்.
- கர்ப்ப காலத்தில் முதல் மலம் (மெகோனியம்) அம்னோடிக் திரவத்திற்குள் சென்ற குழந்தைகள்.
- தொப்புள் கொடி (நச்சுக்கயிறு) கழுத்தில் சுற்றியவாறு பிறக்கும் குழந்தைகள்.

9A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிகுளம், மதுரை-625002.
போன்: 0452 3545400, 2545400(100 Lines).
For Emergency: 0452 2501033

649 A/2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624004.
போன்: 0451 3561000 , 2461000(100 Lines)
For Emergency: 0451 244 44 44

கோடையில் குழந்தைகளைப் பராமரிப்பது எப்படி?

கோடை வெப்பத்தால் முதியவர்கள் மட்டுமன்றி குழந்தைகளும் கடுமையாக பாதிக்கப்படுவர். இந்தக் காலகட்டத்தில் அவர்களைப் பராமரிப்பது என்பது மிகப்பெரிய சவாலாக இருக்கும். லேசான வியர்க்குரு முதல் கடுமையான அம்மை வரை வெப்பகால நோய்கள் பாடாய்ப்படுத்தும். அந்தவகையில் கோடையில் குழந்தைகளைப் பாதிப்பின்றி பராமரிப்பது குறித்து கேள்வி பதில் வாயிலாக விளக்குகிறார் மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையின் குழந்தைகள் தீவிர சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் யு.ஸ்ரீதுர்கா... MD,MRCPCH,FNB (Paed. Intensive Care)



கேள்வி: கோடையில், தாய்ப்பால் மட்டுமே பருகும் குழந்தைகளுக்கும் தண்ணீர் கொடுக்கவேண்டுமா?

பதில்: தேவையில்லை, தாய்ப்பாலில் குழந்தையை நீரேற்றமாக வைத்திருக்கத் தேவையான அளவு தண்ணீர் உள்ளது. அவர்களுக்கு கூடுதல் தண்ணீர் தேவையில்லை. அதிகப்படியான தண்ணீர், உடலில் குறைந்த சோடியத்தை ஏற்படுத்தும்.

கேள்வி: வெப்பகால நோய்களில் இருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பது எப்படி?

பதில்: வெப்பகால நோய்களில் இருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்கான வழிமுறைகள்...

* குழந்தைகளுக்கு அதிகளவு தண்ணீர் கொடுக்கவேண்டும்.

* பாட்டிலில் அடைத்து விற்கப்படும் குளிர்பானங்களை வாங்கிக் கொடுக்கக்கூடாது.

* இளநீர் மற்றும் வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் இயற்கையான பழரசங்களை மட்டுமே கொடுக்கவேண்டும்.

* பாக்கெட்டுகளில் அடைத்து விற்கப்படும் நொறுக்குத் தீனிகளை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்கவேண்டும்.

* வெளி உணவை அறவே தவிர்க்கவேண்டும்.

* நேரடி வெயிலில் குழந்தைகளை வெளியே அழைத்துச் செல்லக்கூடாது. விளையாடவும் அனுமதிக்கக்கூடாது.

வடமலையான்
மருத்துவமனை(பி)லிமிடெட்
Since 1957
மதுரை | திண்டுக்கல்
NABH ACCREDITED

பத்துமாசம் பாத்துக்குவோம் பத்திரமா பாத்துக்குவோம்...

வடமலையான் மருத்துவமனை

பெருமையுடன் வழங்கும்

பேறுகாலத்திற்கான பிரத்யேகத் திட்டம்

My mother

PACKAGE ரூ.30,000 /– மட்டுமே*

*நிபந்தனைக்கு உட்பட்டது

செலுத்தி பெற்றிடுங்கள் முழுமையான பேறுகாலச் சிகிச்சை

(பேறுகாலம் உறுதி செய்யப்பட்ட நாளிலிருந்து பிரசவ காலம் வரை)

மதுரை

9A, வல்லபாய்ரோடு, சொக்கிகுளம், மதுரை - 625002.
போன்: 0452 3545400 (100 Lines), 4361022
For Emergency: 0452 250 1033
மேலும் விபரங்களுக்கு 89405 05551

திண்டுக்கல்

649 A/2, செட்டிநாயக்கன்பட்டி, அங்குநகர், திண்டுக்கல் - 624004.
போன்: 0451 3561000 (100 Lines), 2461000
For Emergency: 0451 244 44 44
மேலும் விபரங்களுக்கு 73970 11222

Since 1957

ரத்தத்துடன்கூடிய வயிற்றுக்கடுப்பு போன்றவை ஏற்படும். பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு உடனடியாக ஓஆர்எஸ் கலந்த தண்ணீர், இளநீர் மற்றும் மோர், கஞ்சித் தண்ணீர் ஆகியவற்றில் உப்புகலந்து கொஞ்சம்கொஞ்சமாக கொடுத்து நீர்ச்சத்து குறையாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். வயிற்றுப்போக்கைக் கட்டுப்படுத்த எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கடையில் விற்கப்படும் குளிர்பானங்களை பருகச்செய்யக்கூடாது.

தொடர் வாந்தி, அதிகளவு வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் சிறுநீர் வெளியேறாமல் இருந்தால் உடனடியாக குழந்தைகள் நல மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சைபெற வேண்டும்.

சின்னம்மை: இது காற்று மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட நபரின் நேரடித் தொடர்பின் மூலம் மற்றவருக்குப் பரவும். இது ஒருவகை Varicella-zoster virus தொற்று. அம்மை பாதித்த குழந்தைகளுக்கு உடல் முழுவதும் தடிப்புகள் அல்லது கொப்புளங்கள் உண்டாகும்.

அதிகளவு தண்ணீர், இளநீர், மோர் பருகும்போது தொற்று விரைவில் குணமாகும். தொற்று அதிகமாகும்போது கவனிக்காமல் இருந்தால் நிமோனியா, தோல் பாதிப்புகள் உண்டாகி குழந்தைகளுக்கு கடுமையான விளைவுகளை உண்டாக்கும்.

இதுபோன்ற பாதிப்புகளைத் தவிர்க்க சின்னம்மை நோய்க்கான தடுப்பூசியை தவறாமல் குழந்தைகளுக்குப் போடவேண்டும். முதல் தவணை தடுப்பூசியை 15-வது மாதத்திலும் 2-வது தவணையை 18-வது மாதத்திலும் போடவேண்டும்.

ஹேபடைட்டிஸ் ஏ வைரஸ் தொற்று: சுகாதாரமற்ற குடிநீர், உணவு மற்றும் வைரஸ் பாதித்த நபர் பயன்படுத்தும் கழிப்பறை மூலம் மற்றவர்களுக்குப் பரவும். காய்ச்சல், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுவலி, மஞ்சள்காமாலை போன்றவை இத்தொற்றுக்கான அறிகுறிகள்.

பாதிப்பு முற்றும்போது கல்லீரல் செயலிழப்பு ஏற்படும் அபாயமும் உண்டு. சுகாதாரத்தை முழுமையாகப் பேணுவதன் மூலமும் ஹேப்படைடிஸ் ஏ வைரஸ் தடுப்பு ஊசியை 12 மாதங்களில் ஒரே தவணையிலோ அல்லது 6 மாத இடைவெளியில் 2 தவணைகளாகவோ குழந்தைகளுக்குப் போடலாம். இத்தடுப்பூசிகளைப் போடுவதன் மூலம் தொற்று பாதிப்பிலிருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கலாம்.

* குழந்தைகளுக்குப் பருத்தி ஆடைகளை மட்டுமே அணிவிக்கவேண்டும்.

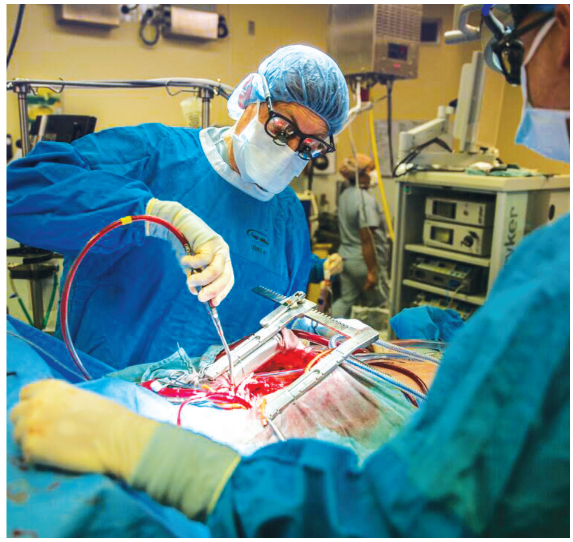
* காலை, மாலை இருவேளையும் குளிக்கவைக்கவேண்டும்.

கேள்வி: கோடையில் குழந்தைகளைப் பரவலாகத் தாக்கும் நோய்கள் என்ன?

பதில்: வயிற்றுக்கோளாறு, சின்னம்மை மற்றும் ஹேப்படைடிஸ் ஏ வைரஸ் தொற்று போன்றவை கோடையில் குழந்தைகளை தாக்கும் நோய்கள்.

வயிற்றுக்கோளாறு: சுகாதாரமற்ற குடிநீர் மற்றும் உணவுகளை உட்கொள்வதே இதற்குக் காரணம். மாசுபட்ட குடிநீர் அல்லது உணவு உட்கொண்ட 24 முதல் 48 மணி நேரத்தில் காய்ச்சல், வாந்தி, வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்போக்கு,

வடமலையான் மருத்துவமனை
நவீன இதய சிகிச்சைகள்



மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் பல தரப்பட்டஇதய நோய்களுக்கும், உலகத் தரத்தில் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

GuidedAirFlowTheatre-ல் இதய சிகிச்சை செய்யப்படும் தென் தமிழகத்தின் முதல் மருத்துவமனை வடமலையான் மருத்துவமனையாகும். சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவ நிபுணரின் மூச்சுகூட, நோயாளியை பாதிக்காத வகையில் சிகிச்சை அறையில் இருந்து, காற்றை அப்புறப்படுத்தும் உலகின் நவீன தியேட்டர்கள் தான் Guided Air Flow Theatre ஆகும். வடமலையான் மருத்துவமனையில் உள்ள வடமலையான் ஹார்ட் பவுண்டேஷனில், சர்வதேச அனுபவம் பெற்ற இதய சிகிச்சை மருத்துவ நிபுணர்குழு தரமான சிகிச்சை அளிக்கிறது. இதய சிகிச்சை முடிந்த பின்னர், நோயாளி ஒருவாரத்தில் வழக்கமான பணியில் ஈடுபட முடியும்.

பைபாஸ் சர்ஜரி செய்யப்படும் சிகிச்சைகள்

- இதய தமனி அடைப்புகளை சரி செய்யும் பைபாஸ் சர்ஜரி (தமனி என்பது இதயத்தில் இருந்து உடல் உறுப்புகளுக்கு சுத்த ரத்தம் கொண்டு செல்லும் குழாய்)
- மாற்று இதய வால்வு பொருத்துதல் சிகிச்சை
- இதய துவாரங்களை மூடுதல்
- பைபாஸ் சர்ஜரியை எந்த வயதிலும் செய்து கொள்ளலாம். இந்த சிகிச்சைக்குப் பின்னர் எந்தவித பயமும் இன்றி தாங்கள் மேற்கொண்ட பணிகளை தொடர்ந்து செய்ய முடியும்.
- இதய வால்வு சரி செய்தல் (இடது இதய பகுதியில் உள்ள வால்வு சரி செய்தல்)
- ரத்தக்குழாய் சுவர் பலவீனம் அடைந்து ஏற்படும் புடைத்தலை சரி செய்தல்.
- சுவாசப்பாதை சிகிச்சை
- சிக்கலான - இழந்து போன இதய ஓட்டத்தை சரி செய்தல்.
- இதய தமனி பைபாஸ் சிகிச்சை
- மிகச் சிறிய ஊடுருவல் இதய பைபாஸ் சர்ஜரி
- இதய செயல்பாட்டுடன் கூடிய சர்ஜரி
- பிறவி இதய குறைபாடு சரி செய்தல்.

Since 1957

வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்

PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE NABH ACCREDITED

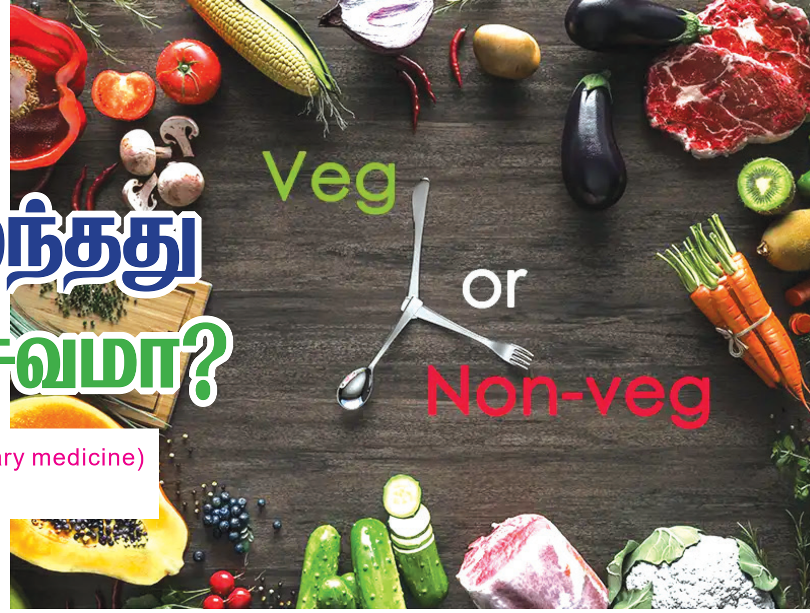
கிளைகள்

9 ஏ, வல்லபாய் ரோடு,
சொக்கிகுளம்,
மதுரை - 625002.
போன் : 0452- 3545400, 2545400 (100 இணைப்புகள்)

649. ஏ/2.அங்குநகர்,
திண்டுக்கல் -624 004.
போன்: 0451 - 2461000, 0451-3561000
(100 இணைப்புகள்)

Since 1957

எந்த உணவு சிறந்தது
சைவமா? அசைவமா?



டாக்டர் **S.இளம்பரிதி** MD (Pulmonary medicine)
நுரையீரல் சிகிச்சை நிபுணர்

எந்த உணவு சிறந்தது சைவமா? அசைவமா? என்ற கேள்வி நம் எல்லோருக்குள்ளும் இருக்கும். இதுகுறித்த விவாதங்களும் அனைத்துத் தளங்களிலும் நடந்துகொண்டே இருக்கின்றன. ஒருதரப்பினர் இயற்கை முறையிலான உணவே ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தது எனவும் மற்றொரு தரப்பினர் வலிமையான உடலுக்கு அசைவ உணவே சிறந்தது எனவும் வாதிடுகின்றனர். இருதரப்பு வாதங்களுக்கும் என்னதான் முடிவு?

சற்று முன்னோக்கிச் சென்று இயற்கையை உற்று நோக்குவோம். மான்கள் சைவ இனத்தைச் சேர்ந்தவை. மென்மையான உயிரினம். இலைகளும் புற்களுமே இவற்றின் உணவு. புலிகள் ஊனுண்ணிகள். அசைவத்தை மட்டுமே உண்ணும் தன்மைகொண்ட வலிமையான உயிரினம்.

ஆனால் மனிதன் இவ்விரு அமைப்புகளிலும் உருவாக்கப்படவில்லை. சைவம், அசைவம் கலந்த உணவை உண்ணும் தன்மையுடனே படைக்கப்பட்டுள்ளான். அவனுடைய பற்களே இதைச் சொல்லும். மனிதனின் பற்கள் காய்கறிகளையும் மாமிசத்தையும் கலந்துண்ணும் வகையிலேயே (கடவாய்ப் பற்கள், கூர்முனைப் பற்கள்) உள்ளன.

சைவம், அசைவம் கலந்த சமச்சீர் உணவே மனிதனின் ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தது என்று பல அறிவியல் ஆய்வுகளும் கூறுகின்றன.

அளவுக்கு அதிகமான மாமிச உணவுகளே தேவையற்ற உடல்நல பாதிப்புகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. அதிகளவு காய்கறிகள், குறைவான அசைவம் என பாரம்பரியமிக்க மெடிட்டரேனியன் உணவுமுறையைப் பின்பற்றினால் இதயநோய்க்கு வழிவகுக்கும் நீரிழிவு நோய், உயர் ரத்தஅழுத்தம், கொழுப்பு ஆகியவற்றின் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம் எனவும் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

எனவே "எது சிறந்தது சைவமா? அசைவமா?" என்று கேட்பதற்குப் பதிலாக, "நம் உணவில் சைவ மற்றும் அசைவ உணவுகளின் சரியான விகிதம் என்ன?" என்றுதான் கேட்கவேண்டும்.

நமது அன்றாட உணவுத்தட்டு பெரும்பாலும் தாவர அடிப்படையிலான உணவுகளால் நிரப்பப்பட வேண்டும். அதாவது காய்கறிகள், பழங்கள், பருப்பு வகைகள், முழுத்தானியங்கள், கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள் நிறைந்திருக்கவேண்டும். இவற்றுடன் அவரவர் உடல்நலம் மற்றும் தனிப்பட்ட விருப்பங்களின் அடிப்படையில் முட்டை, மீன், பால் மற்றும் இறைச்சியை மிதமான அளவில் சேர்த்துக்கொள்வதே சரியான உணவுமுறை.

இதைவிடுத்து போதிய திட்டமிடல் இல்லாமல் திடீரென தீவிர சைவ உணவுக்கு மாறுவதும் அல்லது குறைந்தபட்ச காய்கறி, கீரைகளைக் கொண்ட அசைவ உணவுமுறைக்கு மாறுவதும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகள் அல்லது சுகாதார பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

இதை நம் முன்னோர்கள் நன்கு அறிவார்கள். பாரம்பரிய இந்திய உணவுகள் வலுவான சைவ உணவுமுறையையே கொண்டிருந்தன. அசைவ உணவுகள் எப்போதாவது விருந்துகளின்போது மட்டுமே சேர்த்துக்கொள்ளப்பட்டன.

அது அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான நீண்ட ஆயுளைத் தந்தது. எனவே நாமும் நமது முன்னோர்களின் வழியைப் பின்பற்றி சத்தான சமச்சீர் உணவுமுறையைக் கடைப்பிடித்து, நோயற்ற வாழ்வை நம்முடையதாக்குவோம்!

புகைப்பழக்கத்தை நிறுத்த முடியவில்லையா?
புகைப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாவது ஒரு நோய்
உங்களுக்கு தேவை அறிவுரை மட்டுமல்ல
சரியான மருந்து மற்றும் மருத்துவ ஆலோசனை
* நிக்கோட்டின் மாற்று சிகிச்சை
* பழக்கவழக்கத்தில் மாற்றம்
புகையினால் உடல் உறுப்புகள் பாதிப்படைந்துள்ளதா என அறிய
* Chest X-Ray
* PFT
* Treadmill
* Pulmonologist Consultation
1900/- ONLY
95665 91238
வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்
Since 1957
9A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிகுளம், மதுரை-625002. Ph:0452 3545400
77-80, சின்னகடை தெரு, தெற்குவாசல், மதுரை.625001. Ph:0452 4371000
649/A2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624001. Ph:0451 3561000,

மெனோபாஸை இலகுவாக எதிர்கொள்வது எப்படி?

● டாக்டர் **D.கீதா** MD, DGO
மகப்பேறு மருத்துவர், திண்டுக்கல்

40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் பற்றிய அச்சம் இருந்துகொண்டே இருக்கும். இந்தக் காலகட்டத்தில் உடலும் மனமும் சோர்வடைவதால், மாற்றங்களை எதிர்கொள்ளமுடியாமல் தவிப்பார்கள். ஆனால் மெனோபாஸ் பற்றிய புரிதலை முழுமையாக அடையும்போது அந்நிலையை இலகுவாகக் கடக்கமுடியும்.

பொதுவாக இந்தியப் பெண்களுக்கு 47 வயது முதல் 52 வயதுக்குள் மெனோபாஸ் ஏற்படலாம். ஒரு சில பெண்களுக்கு 54 வயது வரைகூட மாதவிடாய் வரலாம். 10 சதவீதம் பெண்களுக்கு 47 வயதுக்கு முன்னதாகவே மெனோபாஸ் ஏற்படும் வாய்ப்புண்டு.

40 வயதைத் தாண்டிய பெண்களுக்கு உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் மாற்றங்கள் உண்டாகும்போது, அதற்கு மெனோபாஸ்தான் காரணம் என்பதை உணரவேண்டும்.

இது பெண்மையின் ஒரு நிலை என்பதை புரிந்து ஏற்கும்போது, மாற்றங்களை இலகுவாக எதிர்கொள்ளமுடியும்.

கோபம், மனப்பதற்றம், காரணமற்ற அழுகை, இரவில் அதிக வியர்வை, தூக்கமின்மை, மறதி போன்றவை அறிகுறிகளாக இருக்கும். சில பெண்களுக்கு எந்தவொரு அறிகுறியும் இல்லாமலும் மெனோபாஸ் நிலை ஏற்படலாம்.

இன்னும் சிலருக்கு மாதவிடாய் படிப்படியாக தள்ளித் தள்ளிப்போய் மெனோபாஸ் ஏற்படும். மிகச் சில பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சுழற்சி சரியாக இருந்து, ரத்தப்போக்கு படிப்படியாகக் குறைந்துபோய் நின்றுவிடும்.

மேலும் சிலருக்கு மாதவிடாய் சுழற்சி சீராக இல்லாமல் எதிர்பாராத சமயத்தில் எல்லாம் மாதவிடாய் வரும். கர்ப்பப்பையில் கட்டி, அடினோமயோசிஸ், சினைப்பையில் நீர்க்கட்டி போன்ற பாதிப்புகள் இருந்தால் மாதவிடாய் சுழற்சியில் மாற்றம் உண்டாகி, எதிர்பாராத சமயத்தில்

வடமலையான் மருத்துவமனை வழங்கும்

சுகந்தம்

மனை வரும் மருத்துவம்

(வடமலையான் மருத்துவமனையின் ஓர் அங்கம்)

- மக்களின் மருத்துவ தேவையை பூர்த்தி செய்ய உங்கள் வீடு தேடி வருகிறது வடமலையான் மருத்துவமனையின் "சுகந்தம்" - திட்டம் உங்கள் குடும்பத்தினரின் நலத்திற்காக பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்

- நீங்கள் அழைத்தவுடன் உடனடியாக உங்கள் இல்லம் தேடி வருகிறது வடமலையான் மருத்துவமனையின் "சுகந்தம்" - திட்டம்

சேவை பற்றிய விரிவான விளக்கங்கள் அறிய எங்கள் **சுகந்தம், ஹோம் ஹெல்த் கேர்** அலுவலகத்தை அணுகவும்

சிறப்பம்சங்கள்:

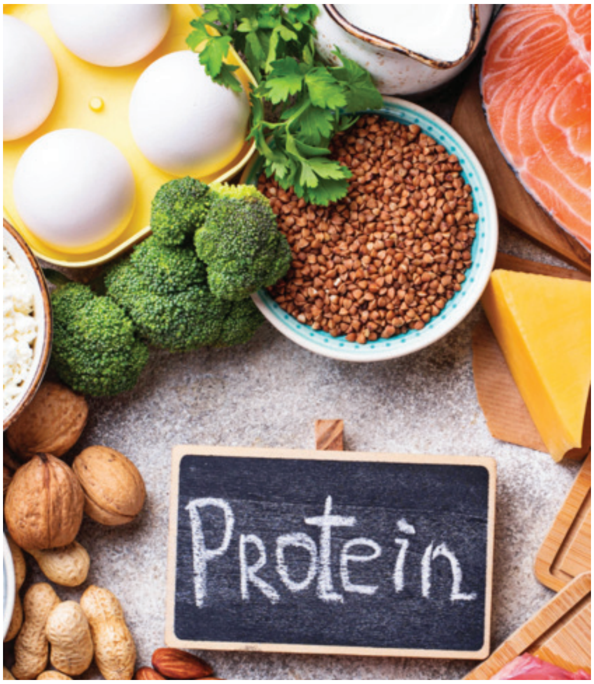
- உடனடி பிரத்யேக சேவை
- மருத்துவர், செவிலியர், டெக்னிஷியன்கள் மருத்துவ சேவை புரிய உங்கள் இல்லம் வருவர்
- இல்ல செவிலியர் சேவை
- இல்லத்திலேயே உடல் பரிசோதனை
- மருந்தகம் மற்றும் ஆய்வக பரிசோதனை சேவை
- ஆம்புலன்ஸ் சேவை
- உறைவிட சேவை

மேற்கூறிய சேவைகள், அதற்குரிய கட்டணத்துடன் இத்திட்டத்தில் பதிவு செய்பவர்களுக்கு அளிக்கப்படும்.

82205 87555
மதுரை
9A, வல்லபாய்ரோடு, சொக்கிகுளம், மதுரை-625002
Ph.0452-3545400, 2545400(100 Lines),
For Emergency- 0452 - 250 1033

99949 91787
திண்டுக்கல்
649 A/2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624004.
Ph:. 0451-2461000, 3561000 (100 Lines)
For Emergency- 0451 - 244 44 44

Since 1957
வடமலையான்
மருத்துவமனை(பி)லிமிடெட்



ரத்தப்போக்கு அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு ஹீமோகுளோபின் அளவு குறையலாம். எனவே, மெனோபாஸ் காலத்தில் ஊட்டச்சத்து மற்றும் நுண்ணூட்டச்சத்துகள் நிறைந்த பழங்கள், காய்கறிகள், விதைக்கொட்டைகள் மற்றும் தானியங்களை உணவில் கண்டிப்பாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பாக புரதச்சத்து நிறைந்த பால், முட்டை மற்றும் சோயா பீன்ஸ், சோயா பால் உள்ளிட்ட சோயா நிறைந்த பொருள்கள், பப்பாளி, பாதாம் போன்றவற்றை அன்றாடம் உட்கொள்ளும்போது உடலுக்கு நல்ல ஊட்டம் கிடைக்கும். இதன்மூலம் ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு சமநிலைப்படும். தேவைக்கேற்ப மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி கால்சியம் மாத்திரைகளும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

அதிக ரத்தப்போக்கு ஏற்படும். மேற்கண்ட பாதிப்புகள் உள்ள பெண்களுக்கு அதிக வலியுடன்கூடிய மாதவிடாயும் ஏற்படலாம்.

அதிக ரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டுதான் மெனோபாஸ் உண்டாகும் என்பதெல்லாம் இல்லை. அதிக ரத்தப்போக்கு ஏற்படாமலும் மெனோபாஸ் உண்டாகலாம். மாதவிடாய் நின்றுவிட்டால் பிரச்சினை இல்லை. அவ்வாறு நிற்காமல் மாதக்கணக்கில் அதிக ரத்தப்போக்கு தொடரும்போது ரத்தசோகைக்கு ஆளாக நேரிடும். இதனால் அதிக சோர்வு ஏற்பட்டு, இயல்பு வாழ்க்கை பாதிக்கப்படுவதோடு, கடும் ரத்தசோகைக்கு ஆளாகி ஆபத்தான விளைவுகளும் ஏற்படலாம்.

தவிர, கர்ப்பப்பையில் கட்டி உண்டாகி, அதன் காரணமாக அதிக ரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டிருந்தால், அதைக் கண்டுகொள்ளாதபோது அது படிப்படியாக பெரிதாகும் வாய்ப்புண்டு. இதனால் கர்ப்பப்பையை அகற்றவேண்டிய நிலை உண்டாகலாம்.

எனவே, மாதவிடாய்க் காலத்தில் ரத்தப்போக்கு அதிகமாகும்போது உடனடியாக மகப்பேறு மருத்துவரை அணுகி பரிசோதித்து, அவரது பரிந்துரையின்பேரில், ஸ்கேன் (Transvaginal Scan) செய்துகொள்வது நல்லது.

மெனோபாஸ் காலகட்டத்தில் உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பு முற்றிலுமாகக் குறைவதால் இந்த மாற்றங்கள் ஏற்படும். சில பெண்களுக்கு ஹார்மோன் குறைபாட்டால் உடல் எடை அதிகரிக்கலாம்.

ரத்தப்போக்கு அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு ஹீமோகுளோபின் அளவு குறையலாம். எனவே, மெனோபாஸ் காலத்தில் ஊட்டச்சத்து மற்றும் நுண்ணூட்டச்சத்துகள் நிறைந்த பழங்கள், காய்கறிகள், விதைக்கொட்டைகள் மற்றும் தானியங்களை உணவில் கண்டிப்பாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பாக புரதச்சத்து நிறைந்த பால், முட்டை மற்றும் சோயா பீன்ஸ், சோயா பால் உள்ளிட்ட சோயா நிறைந்த பொருள்கள், பப்பாளி, பாதாம் போன்றவற்றை அன்றாடம் உட்கொள்ளும்போது உடலுக்கு நல்ல ஊட்டம் கிடைக்கும். இதன்மூலம் ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு சமநிலைப்படும். தேவைக்கேற்ப மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி கால்சியம் மாத்திரைகளும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

நடைபயிற்சி, யோகா, தியானம் போன்றவற்றை அன்றாடப் பழக்கமாக்கும்போது உடலும் மனமும் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும்.

மெனோபாஸை எதிர்கொள்ளும் பெண்களின் பிரச்சினைகளை கணவரும், குழந்தைகளும் புரிந்துகொண்டு மிகுந்த அன்போடும் அரவணைப்போடும் அவர்களை நடத்தும்போது பாதிப்புகள் குறையும்.

Since 1957

நமது வடமலையான் மருத்துவமனையில் நோய்களைத் துல்லியமாகக் கண்டறியும் கருவிகள்

பெட் ஸ்கேன் (PET SCAN)

தென் தமிழகத்திலேயே முதன்முறையாக மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் பெட் ஸ்கேன் கருவி நிறுவப்பட்டுள்ளது. இக் கருவி மூலம் பல்வேறு புற்றுநோய்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே துல்லியமாகக் கண்டறிய முடியும். புற்றுநோய் பாதித்தவர்களுக்கு கதிர்வீச்சு சிகிச்சையை எந்த அளவில் அளிக்கலாம் என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கு இக்கருவி பெரிதும் உதவுகிறது.

இதயநோய் மருத்துவத்திலும் பெட் ஸ்கேன் மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. இதயத்தசைகள் உயிரோட்டத்துடன் உள்ளதா என்பதையும் இதயத்திலுள்ள ரத்தத்தின் நிலையைக் கண்டறியவும் பயன்படுகிறது.

இதயத்தின் ரத்தஓட்டத்தில் குறைபாடு ஏற்படும்போது எதிர்காலத்தில் மாரடைப்பு உருவாகலாம். பெட் ஸ்கேன் கருவி மூலம் சோதனை செய்வதன் மூலம் இப் பாதிப்பு வராமல் தவிர்க்கலாம். ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி, பை-பாஸ் அறுவைசிகிச்சை செய்த பின்னர் அந்த நபர் ஆரோக்கியமாக வாழும் நிலையைக் கணக்கிடவும் பெட் ஸ்கேன் பெரிதும் உதவுகிறது.

நரம்பியல் மருத்துவத்தில் எஃப்.டி.ஜி. பெட் ஸ்கேன் கருவி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

ஞாபகமறதி நோயைக் (Dementia) கண்டறிவதற்கும் மற்றும் பல்வேறு நோய் நிலைகளைக் கண்டறிவதற்கும் இக் கருவி உதவுகிறது. வலிப்பு ஏற்படுவதற்கான மூளையின் பகுதியை அடையாளப்படுத்துவதில் பெட் ஸ்கேன் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது.

லினாக் ரேபிட் ஆர்க் (LINAC RAPIDARC)

லினாக் ரேபிட் ஆர்க் என்பது அதிநவீன கதிர்வீச்சு சிகிச்சை முறையாகும். இந்த கதிர்வீச்சுக் கருவி மிகத் துல்லியமாக செயல்படுவதால் புற்றுநோய் கட்டியை முழுமையாக சென்றடைகிறது. இந்தக் கதிர்வீச்சுக் கருவியைப் பயன்படுத்துவதால் இயல்பாக உள்ள உடல் உறுப்புகளில் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள் மிகக் குறைவாகவே இருக்கும்.

இக்கருவி மூலம் வாய், தொண்டை, மார்பகம், நுரையீரல் மற்றும் கர்ப்பப்பை புற்றுநோய்கள், மூளைக் கட்டிகள் என அனைத்துவகையான புற்றுநோய்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கலாம். மக்களின் சேவைக்காக லினாக் கருவி நமது வடமலையான் மருத்துவமனை புற்றுநோய் மையத்தில் நிறுவப்பட்டுள்ளது.

பிரேக்கி தெரபி (BRACHY THERAPY)

பிரேக்கி தெரபி உள்கதிர்வீச்சு சிகிச்சை முறை என்று அழைக்கப்படுகிறது. முக்கியமாக பெண்களுக்கு ஏற்படும் கர்ப்பப்பை மற்றும் கர்ப்பப்பை வாய் (Cervical cancer) புற்றுநோய்களை முற்றிலும் அழிக்க மிக அதிக அளவு கதிர்வீச்சு தேவைப்படும். இத்தகைய நோயாளிகளுக்கு முதலில் லினாக் ரேபிட் ஆர்க் கருவி மூலம் 5, 6 வாரங்களுக்கு வெளிக்கதிர்வீச்சு அளிக்கப்பட்டு பின்னர் 2, 3 முறை ஹெச்.டி.ஆர். பிரேக்கி தெரபி கருவி மூலம் நேரடியாக கர்ப்பப்பையின் உள்ளேயே எக்ஸ்ரே கதிர்வீச்சு செலுத்தப்படும். சில நிமிடங்களிலேயே சிகிச்சை முடிந்து உடனடியாக வீடு திரும்பலாம். இந்த சிகிச்சை முறையில் எந்தவித வலியோ, பயமோ கிடையாது. இந்த அதிநவீன High Dose Rate (HDR) பிரேக்கி தெரபி கருவியும் வடமலையான் மருத்துவமனையில் நிறுவப்பட்டுள்ளது.

எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் (MRI SCAN)

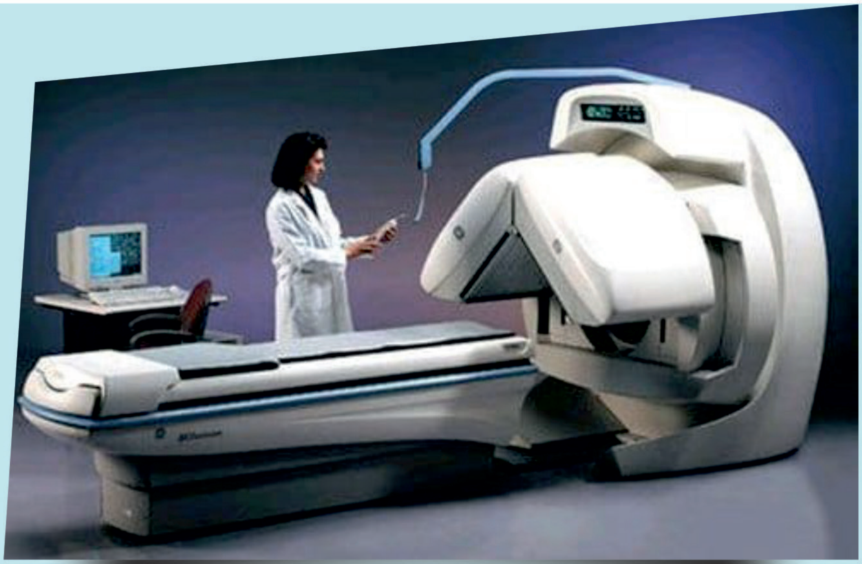
தீவிரமான நோய்களைக் கண்டறிய எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் உதவுகிறது. காந்த அதிர்வு அலை வரைவு அல்லது எம்.ஆர்.ஐ. (Magnetic Resonance Imaging) ஸ்கேன் என்பது சக்தி வாய்ந்த காந்தத்தின் உதவியுடன் கம்ப்யூட்டர் மூலம் நோயின் பாதிப்பைத் துல்லியமாகத் திரையில் காண்பதாகும்.

எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் மூலம் மூளை, தண்டுவடம், நரம்பு, எலும்பு சம்பந்தமான நோய்களின் தன்மையைக் கண்டறிய முடியும்.

கல்லீரல், கணையம், சிறுநீரகம் அல்லது சிறுநீர்ப்பை கட்டிகள் மற்றும் கர்ப்பப்பை கட்டிகளையும் துல்லியமாகக் கண்டுபிடிக்க முடிகிறது. எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் மூலம் மூளைக்கட்டி, மூட்டு வலிகள் மற்றும் மாரடைப்பு போன்ற பெரும் நோய்களையும் கண்டுபிடிக்க முடியும். பேஸ்மேக்கர்

எனும் இதய முடுக்கி மற்றும்

(Metalic implants) எனும் மாற்று சிகிச்சைகளை காதிலோ, மூளையிலோ செய்திருந்தால் எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் கண்டிப்பாக செய்யக் கூடாது. அதை மறைக்கவும் கூடாது. கர்ப்பமடைந்த பெண்கள் 3 மாதங்களுக்குப் பிறகு எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் செய்யலாம். அதற்கு முன்னர் செய்யக்கூடாது. அறுவைசிகிச்சை செய்வதற்கு முன்னரும், புற்றுநோய் வளர்ச்சி பற்றிய வரைபடங்களை அறிவதற்கும் எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் உதவுகிறது.



காமா கேமரா (GAMMA CAMERA)

Cardiac Studies

இதயத்தசைக்கான ரத்தஓட்டத் தடை அல்லது குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்பின் அளவைக் கண்டறியவும் [STRESS MPI] இதயத்தின் ரத்த உந்துதல் திறனைக் [MUGA] கண்டறியவும் அணுக்கரு மருத்துவம் பயன்படுகிறது. இதயத்தசை ரத்தஓட்டத்தை இழந்தாலும் உயிர்ப்புடன் இருக்கிறதா என்று அறிய Cardiac PET பயன்படுகிறது. இந்தப் பரிசோதனைகளின் மூலம் இதயத்துக்கான ரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பை நீக்கும் அறுவைசிகிச்சைக்கான பலன் எந்த அளவு பயனளிக்கும் என்பதை தெளிவுற அறிந்து அதற்கேற்ப சிகிச்சைக்கான முடிவு எடுக்கப்படும்.

Renal Scan

சிறுநீரகங்களின் திறனையும் (GFR by DTPA) தொற்று மற்றும் வேறு நோய்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகளையும் (DMSA), சிறுநீர்ப் பாதையில் அடைப்பு இருப்பினும், சிறுநீர் எதிர் திசையில் பயணித்தாலும் (VUR) அணுக்கரு மருத்துவம் மூலம் கண்டறியலாம்.

Brain

வலிப்பு நோய் மூளையின் எந்த பகுதியில் உருவாகிறது என்பதையும் (MECD BRAIN SPECT) ஞாபக மறதி நோயான Dementia&வின் காரணத்தையும் வகையையும் PET மற்றும் TRODat Scan மூலம் கண்டறியலாம். Prostate புற்றுநோய் பரவலைக் கண்டறியவும் [PSMA PET CT] அறுவைசிகிச்சை மற்றும் வேறு மருத்துவ முறைகள் பயன்படாத நிலையில் அதற்கான பீட்டா கதிரியக்க மருத்துவமும் (Lu177 PSMA therapy) அளிக்கப்படுகிறது.

அறுவைசிகிச்சை செய்ய இயலாத கல்லீரல் புற்றுநோய்க்கு TARE எனப்படும் பீட்டா கதிரியக்கம் அணுக்கரு மருத்துவத்தில் அளிக்கப்படுகிறது. இந்த அணுக்கரு மருத்துவக் கருவி மூலம் நோயின் நிலையைத் துல்லியமாகக் கண்டறிந்து மருத்துவர்கள் சிகிச்சை அளிப்பதால் நோயாளிகள் நல்ல குணமடைவார்கள். உடல் உறுப்புகளின் நிலையைக் கண்டறிவதற்கும் காமா கேமரா உதவுகிறது.

மேமோகிரா∴பி (MAMMOGRAPHY)

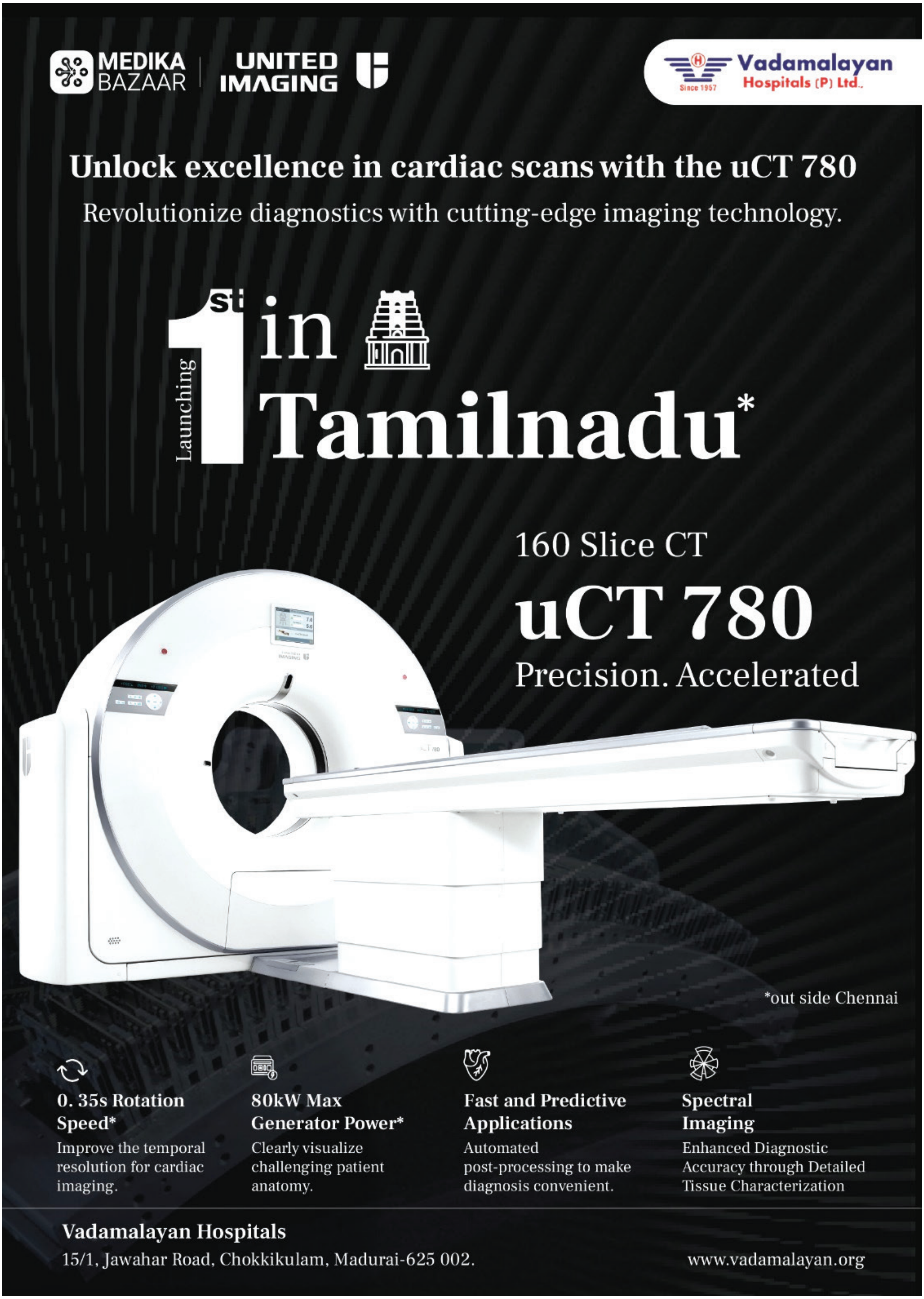
மேமோகிராம் எக்ஸ்ரே மார்பகத்திலுள்ள நீர்க்கட்டிகள், மார்பகத் திசுக்கள் தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் கண்டறிய உதவுகிறது. இந்த எக்ஸ்ரேவில் மிகக் குறைந்த அளவே கதிர்வீச்சுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மார்பக வீக்கம், மார்பகக் காம்பு தடிமானகுதல், மார்பகக் கட்டிகள், மார்பகத் தோலில் எரிச்சல், மார்பகக் காம்புகளிலிருந்து ரத்தம் அல்லது நீர் வெளியேறுதல், அக்குள் பகுதியில் ரத்தக்கட்டிகள் தோன்றுதல் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படும்போது இந்த மேமோகிராம் கருவி மூலம் பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. மேமோகிராம் பரிசோதனை செய்யும்போது புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள் இருந்தால் திசுப் பரிசோதனை செய்யவேண்டும்.

எலும்பு அடர்த்தி ஸ்கேன் (DEXA SCAN)

எலும்பின் வலிமை குறைந்து எளிதில் உடையக்கூடிய ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் என்னும் நோயைக் கண்டறிய டெக்ஸா ஸ்கேன் உதவுகிறது. ஆண்களுக்கு 50 வயதிற்கு மேல் டெஸ்டோஸ்டிரான் ஹார்மோன் குறைவால் எலும்பின் உறுதித்திறன் குறைகிறது. பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நிரந்தரமாக நின்றபின் ஈஸ்ட்ரோஜென் குறைவினாலும் எலும்புத் தேய்மானம் ஏற்படுகிறது. சில ரத்தப் புற்றுநோய் மற்றும் இதரப் புற்றுநோய்களால் முதுகெலும்புத் தேய்மானம் ஏற்படலாம். இவை அனைத்தையும் கண்டறிய உதவும் டெக்ஸா ஸ்கேன் எனப்படும் புதிய தொழில்நுட்பத்துடன் கூடிய எக்ஸ்ரே கருவி வடமலையான் மருத்துவமனையில் உள்ளது.

மேற்கண்ட பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை முறைகளைப் பற்றிய தகவல்களை கீழ்க்கண்ட பிரிவு ஒருங்கிணைப்பாளர்களை செல்பேசியில் தொடர்புகொண்டு அறியலாம்.

புற்றுநோய்ப் பிரிவு ஒருங்கிணைப்பாளர்	–	73977 75101
பெட் ஸ்கேன் முன்பதிவு ஒருங்கிணைப்பாளர்	–	73977 44711


MEDIKA BAZAAR
UNITED IMAGING
Vadamalayan Hospitals (P) Ltd.,
Since 1957
Unlock excellence in cardiac scans with the uCT 780
Revolutionize diagnostics with cutting-edge imaging technology.
Launching
1st in
Tamilnadu*
160 Slice CT
uCT 780
Precision. Accelerated
*out side Chennai
0. 35s Rotation Speed*
Improve the temporal resolution for cardiac imaging.
80kW Max Generator Power*
Clearly visualize challenging patient anatomy.
Fast and Predictive Applications
Automated post-processing to make diagnosis convenient.
Spectral Imaging
Enhanced Diagnostic Accuracy through Detailed Tissue Characterization
Vadamalayan Hospitals
15/1, Jawahar Road, Chokkikulam, Madurai-625 002.
www.vadamalayan.org

தமனி அடைப்புக்கு எண்டோவாஸ்குலர் சிகிச்சை!

● டாக்டர் **M. நரசிம்மன்** MD, FIVR
ஊசிதுளை கதிரியக்க சிகிச்சை நிபுணர்

கை, கால் தமனிகளில் ஏற்படும் ரத்தக்குழாய் அடைப்பை (Peripheral Artery Disease -PAD) சரிசெய்வதில் இன்டர்வென்ஷனல் எண்டோவாஸ்குலர் செயல்முறை முதன்மை சிகிச்சை முறையாக உள்ளது. இமேஜிங் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி கதிரியக்க உதவியுடன் (Interventional Vascular Radiology), பாதிக்கப்பட்ட ரத்தக்குழாயைச் சீரமைக்கும் நவீன தொழில்நுட்பத்துடன்கூடிய சிகிச்சை இது.

ரத்தக்குழாயில் ஏற்படும் அடைப்பு மற்றும் சுருக்கத்தால் சீரான ரத்தஓட்டமின்றி காலில் புண் ஏற்பட்டு தொற்றுக்கு ஆளாகலாம். ஒரு சிலருக்கு அதில் சீழ் உண்டாகி காலை அகற்றவேண்டிய நிலையும்கூட ஏற்படலாம்.

ஆரம்பநிலையிலேயே ரத்தக்குழாய் பாதிப்பைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் கடுமையான பாதிப்புகளைத் தவிர்க்க முடியும்.

பொதுவாக 50 வயதைக் கடந்தவர்கள் பரவலாக இப்பாதிப்புக்கு ஆளாவர்கள். புகைப்பழக்கம், உயர்ரத்தஅழுத்தம், ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுக்குள் இல்லாமல் இருப்பது, உயர்ரத்த கொழுப்பு (Hypercholesterolemia) போன்றவை பாதிப்பைத் தூண்டும்.

மற்றவர்களைவிட நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ரத்தக்குழாய்களில் மிக எளிதில் கொழுப்புப் படியும் நிலை இருப்பதால் அவர்கள் பாதிப்பைச் சரிசெய்யாதபோது கை, கால்களில் ஆறாத புண்கள் உண்டாகி, அறுவைசிகிச்சை மூலம் அவற்றை அகற்றும் நிலை உண்டாகும். நோய் முற்றும்போது இதயம் மற்றும் மூளைக்கு ரத்தம்செல்வது தடைபட்டு, உயிருக்கு ஆபத்தான நிலை உண்டாகும்.

பாதிப்பின் ஆரம்பநிலையில் உள்ளவர்களுக்கு சிறிதுதூரம் நடந்தாலும் கால் தசைகளில் கடுமையான வலி உண்டாகும். கால் தமனியில் அடைப்பு உண்டாகி ரத்தஓட்டம் சீராக இல்லாததால் கழிவுகள் வெளியேற வழியின்றி தேங்குவதே இதற்குக் காரணம். இதுபோன்ற நிலையில் சிறிதுநேரம் ஓய்வு எடுத்தால் ரத்தஓட்டம் சீராகி வலி சரியாகும்.

அதுவரை 100 மீட்டர் தூரம் நடந்தவர்களுக்கு தற்போது 80 மீட்டர், 60 மீட்டர் தூரம் நடக்கும்போதே வலி உண்டாகும். இதனால் அவர்கள் நடக்கும் தூரம் படிப்படியாகக் குறையும். ஒருகட்டத்தில் ஓய்வில் இருக்குபோதும் வலி உண்டாகும். பாதிப்பின் மூன்றாம் நிலை வரை இவ்வாறு இருக்கும்.

நான்காவது நிலையை எட்டும்போது, கால்களில் புண்கள் ஏற்படத் துவங்கும். ஆனால் இதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிய முடியாது. ஆனால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு புண்கள் எளிதில் ஏற்படும். அவர்களுக்கு தோலின் உணர்திறன் குறைவாக இருப்பதால் ஒரு சிறிய முள் குத்தினாலோ, தீக்காயம் ஏற்பட்டாலோ அல்லது அடிபட்டாலோ அது ஆறாத

முதலமைச்சர் மருத்துவக்காப்பீடு அட்டை உள்ளவர்களுக்கு

வடமலையான் ஒருங்கிணைந்த புற்றுநோய் மையத்தில் சிகிச்சை வசதி

- தமிழக முதலமைச்சர் மருத்துவக்காப்பீடு அட்டை உள்ளவர்களுக்கு வடமலையான் ஒருங்கிணைந்த புற்றுநோய் மையத்தில் சிகிச்சை வசதி உள்ளது.
- புற்றுநோய் நிலையை அறிய உதவும் அணுக்கரு மருத்துவம் சார்ந்த பெட் ஸ்கேன் பரிசோதனையையும் முதலமைச்சர் மருத்துவ காப்பீடு அட்டை உள்ளவர்கள் பெறலாம்.
- புற்றுநோய் பாதிப்பில் இருந்து விடுபடுவதற்கான அதிநவீன கதிர்வீச்சு சிகிச்சை (ரேடியோதெரபி) முதலமைச்சர் மருத்துவக் காப்பீடு அட்டை உள்ளவர்களுக்கு அளிக்கப்படுகிறது.
- முதலமைச்சர் மருத்துவக்காப்பீடு அட்டை உள்ளவர்களுக்கு பரிசோதனை, சிகிச்சை வசதியுடன் புற்றுநோய் மருத்துவரின் ஆலோசனையும் வழங்கப்படுகிறது.

மேலும் விவரங்களுக்கு வடமலையான் ஒருங்கிணைந்த புற்றுநோய் மைய மதுரை ஒருங்கிணைப்பாளரை 73977 75101 என்ற எண்ணிலும்

திண்டுக்கல் ஒருங்கிணைப்பாளரை 99432 66499 என்ற எண்ணிலும்

காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

Since 1957

வடமலையான் மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்

9-A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிகுளம்,
மதுரை - 2. Ph: 0452-3545400, 2545400,
4361022/33, 7708069911 Fax: 0452-2522225

649/A2, அங்கு நகர், செட்டிநாயக்கன்பட்டி,
கிராம சாலை, திண்டுக்கல்–624004.
0451–3561000, 99432 66499.

enquires@vadamalayan.org | www.vadamalayan.org

புண்ணாக மாறும்.

ரத்தஓட்டம் சீராக இல்லாதது, ரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகமாக இருப்பதால் பாக்டீரியா எளிதில் வளர்ந்துவிடும். இதனால் புண்கள் ஆறாது.

இதுபோன்ற நிலையில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு இன்டர்வென்ஷனல் ரேடியாலஜி மூலம் தமனியில் உள்ள அடைப்பைத் திறந்து ரத்தஓட்டத்தைச் சீராக்கமுடியும். இதன்மூலம் தேவையின்றி கை, கால்களை அறுவைசிகிச்சை மூலம் அகற்றுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

இந்தச் சிகிச்சைக்கான செலவு, திறந்த அறுவை சிகிச்சைக்கான செலவைவிட மிகவும் குறைவு. இச்சிகிச்சையின்போது வலியும் குறைவாகவே இருக்கும். இதனால் நோயாளிகள் விரைந்து இயல்புநிலைக்குத் திரும்பமுடியும்.

மினிமலி இன்வேசிவ் முறைகளைப் பயன்படுத்தி ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி செய்து ரத்தக்குழாய் அடைப்பை ஸ்டென்ட் வைத்தோ அல்லது வைக்காமலோ சரிசெய்யமுடியும். சுருங்கிய ரத்தக்குழாயை விரிவடையச் செய்யவும், ரத்த ஓட்டத்துக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் நிலைமையைச் சரிசெய்யவும் இச்சிகிச்சை முறை பெரிதும் உதவுகிறது.

ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி அல்லது வாஸ்குலார் ஸ்டென்டிங் என்பது குறுகலான அல்லது ரத்த ஓட்டம் தடைபட்ட ரத்தக்குழாய்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கான ஒரு வழிமுறையாகும்.

சாதகங்கள்

* திறந்துசெய்யும் அறுவைசிகிச்சையில் இருக்கும் சிக்கல்கள் இதில் இல்லை.

* சிகிச்சையின்போது நோயாளிக்கு மயக்கமருந்து செலுத்தப்படுவதில்லை.

* சிகிச்சைக்கான செலவு மிகவும் குறைவு. சிகிச்சைக்குப் பின் குறைந்த நாள்களில் இயல்புநிலைக்குத் திரும்பமுடியும்.

* மருத்துவமனையில் அதிக நாள்கள் தங்கி இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை.

* தோலில் சிறு கீறல் மட்டுமே போடப்பட்டு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இதனால் அறுவை சிகிச்சை தழும்புகள் ஏற்படுவதில்லை.

எக்ஸ்ரே கதிர்கள் உதவியுடன், தோல் வழியாக ரத்தக்குழாய்க்குள் ஒரு மெல்லிய கம்பியைச் செலுத்தி சுருக்கம் அல்லது அடைப்பு உள்ள பகுதி எட்டப்படும். பின்னர் அந்தக் கம்பி வாயிலாக வடிகுழாய் செலுத்தப்பட்டு, அடைப்பு உள்ள இடத்தில் பொருத்தப்படும். வடிகுழாய் பொருத்தப்பட்டபின், ரத்தக்குழாய்க்குள் ரசாயன திரவம் செலுத்தப்பட்டு ஆஞ்சியோகிராம் செய்யப்படும்.

ஆஞ்சியோகிராம் என்பது ரத்தக்குழாயின் உட்புறத்தைக் காட்டும் எக்ஸ்ரே படம். இது எந்த இடத்தில் அடைப்பு உள்ளது என்பதைக் கண்டறிய உதவும்.

இப்பரிசோதனைக்குப் பின்னர், ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படும். அதில், பலூன் நுனிகொண்ட வடிகுழாயை ரத்தக்குழாய்க்குள் செலுத்தி, அடைபட்ட அல்லது சுருங்கிய பகுதியை விரிவடையச் செய்வதற்காக பலூன் ஊதப்படும்.

சில சமயங்களில் கடுமையான சுருக்கம் அல்லது அடைப்பினால் ரத்தக்குழாய் சரியாக விரிவடையாது. அப்போது, மீண்டும் மீண்டும் பலூன் ஊதப்படும். அதையடுத்து, ரத்தஓட்டம் எந்த அளவுக்கு சீராகியுள்ளது என்பது ஆஞ்சியோகிராம் மூலம் பரிசோதிக்கப்படும்.

அதைத்தொடர்ந்து ரத்தக்குழாய் முழுமையாக விரிவடையாதபட்சத்தில் ஸ்டென்ட் பொருத்தப்பட்டு, ரத்தஓட்டத்தைச் சீராக்க வழிவகை செய்யப்படும்.

கால் ரத்தக்குழாயில் ரத்தஓட்டம் தடைபட்டவர்களுக்கு ஆரம்பநிலையில் உடற்பயிற்சியும் மருந்துகளும் மட்டுமே பரிந்துரைக்கப்படும். அவற்றில் நிவாரணம் கிடைக்காதபோது, எண்டோவாஸ்குலர் சிகிச்சை கைகொடுக்கும்.

வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களும் ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கமும் பாதிப்பின் தன்மையைக் கணிசமாக குறைக்கும். நிறைவுற்ற கொழுப்பு குறைவாக உள்ள உணவை மட்டுமே உட்கொள்ளவேண்டும். புகைபிடிப்பதை கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கவேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள், உயர்ரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்புச்சத்து அதிகம் உள்ளவர்கள் மருத்துவர் பரிந்துரையை தவறாமல் பின்பற்ற வேண்டும்.

சொக்கிகுளம்
9–ஏ, வல்லபாய் ரோடு,
மதுரை–2.
போன்: 0452–3545400,
2545400, 77080 69933.

தெற்குவாசல்
77/ 80, சின்னக்கடைத் தெரு,
மதுரை–1.
போன்: 0452–4371000,
4371011, 97900 32082.

திண்டுக்கல்
649/A2, அங்கு நகர்,
திண்டுக்கல்–624 004.
போன்: 0451–3561000,
99432 66499.

ஆத்திகுளம்
கடை எண்– 37,
புதூர் வண்டிப்பாதை ரோடு,
மதுரை–7.
செல்போன்: 95970 57222

எஸ்.எஸ்.காலனி
சக்திவேலன் முதல் தெரு,
மதுரை–16.
போன் 0452 4200042,
செல்போன்: 80567 33133.

ஜெய்ஹிந்த்புரம்
ஜீவா நகர் முதல் தெரு,
மதுரை–11.போன்: 4390290,
செல்போன்: 96009 32080.

திருமங்கலம்
முனிசிப் கோர்ட் ரோடு,
திருமங்கலம்– 6.
போன்: 04549 400022,
செல்போன்: 80567 77339.

பின்.என்.டி. நகர்
அபிஜித் பிளாசா, பார்க் டவுன்
பஸ் நிலையம், மதுரை–17.
போன்: 0452 4367783,
செல்போன்: 80567 55566.

கூடல்நகர்
அஞ்சல் நகர்,
மதுரை–18.
செல்போன்: 97900 32086.

அண்ணா நகர்
எச்.ஐ.ஜி. காலனி,
மதுரை–20.போன்: 4390380,
செல்போன்: 97900 32087.

ஏர்போர்ட்
கமர்ஷியல் காம்ப்ளக்ஸ்,
மதுரை–22.
போன்: 0452 2690611,
செல்போன்: 97900 32085.

கே.புதூர்
அழகர்கோவில் ரோடு, புதூர்
பஸ் ஸ்டாண்டு, மதுரை–7.
போன்: 95979 95500.

கருப்பாயூரணி
பாரதிபுரம், மதுரை –20.
செல்போன்: 89400 00109.

பீ.பீ.குளம்
எண்.5, ரத்தினசாமிநாடார் ரோடு,
மதுரை–2. 95009 15400

தெற்குவெளி வீதி
தெற்குவெளி வீதி, மதுரை–1.
போன்: 0452 4240005,
செல்போன்: 80567 44422.

கிருஷ்ணாபுரம் காலனி
ரத்தினசாமி நாடார் சாலை,
மதுரை–2.
போன்: 0452 4390370,
செல்போன்: 96003 82244.

ஆண்டாள்புரம்
டி.பி.கே.ரோடு, மதுரை–3.
போன்: 0452 4365020,
செல்போன்: 82202 34666.

மூன்றுமாவடி
எல்.பி.என். காம்பிளக்ஸ்,
மதுரை–7. செல்போன்: 95007 15500.

வடமலையான் ஹெல்த்கேர்

திருநகர்
3–வது பஸ் நிறுத்தம், மதுரை–6.
போன்–0452 4367555,
செல்போன்: 97900 32083.

திண்டுக்கல்
புது அக்ரஹாரம், பழனி சாலை,
திண்டுக்கல்–1. போன்:
0451 2426744, செல்போன்:
82205 06555, 75300 28111.

Since 1957

வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்

NABH ACCREDITED

Since 1957

கணவன்-மனைவி உறவு பலப்பட வேண்டுமா?

● C.கல்பனா MSW, PGDGC
உளவியல் ஆலோசகர்

கணவன்-மனைவிக்கு இடையே சண்டை ஏற்படுவதும் பின்னர் சமாதானம் ஆவதும் இயல்பான ஒன்று. ஆனால் இன்றைய சூழலில் பெரும்பாலான தம்பதியரிடையே சிறிய வாக்குவாதங்கள் கூட விவாகரத்து வரை சென்றுவிடுகிறது.

தம்பதியரிடையே அன்பான, ஆழமான, அன்னியோன்னியமான உறவு இருந்தால் எவ்வளவு சண்டை வந்தாலும் விரிசல் ஏற்படாது. அவ்வாறு கணவன்-மனைவியிடையே உறவு பலமாக இருக்க என்ன செய்யவேண்டும் என்பதைப் பார்ப்போம்.

திருமண உறவில் கணவன்-மனைவிக்கு இடையில் வாக்குவாதம் வருவதற்கு முக்கிய காரணம், ஒருவர் செய்யும் தவறை மற்றவர் சுட்டிக்காட்டும்போது அதை ஒத்துக்கொள்ளாமல் இருப்பதுதான்.

மனிதர்களாகப் பிறந்த அனைவருமே தவறுசெய்வது சகஜம்தான். அதை திருத்திக் கொண்டு வாழும்போது வாழ்க்கை சுமூகமாக இருக்கும். எனவே தவறுகளை ஒத்துக்கொள்வதும் திருத்திக்கொள்ள முயற்சிப்பதும் திருமண பந்தத்தை வலுவாக்கத் துணைபுரியும்.

அதேபோல, கணவன் அல்லது மனைவி தவறுசெய்யும்போது குற்றம் சுமத்துவதைத் தவிர்த்து அன்பாகப் புரியவைக்க முயற்சிப்பது சிறந்த தீர்வைக் கொடுக்கும்.

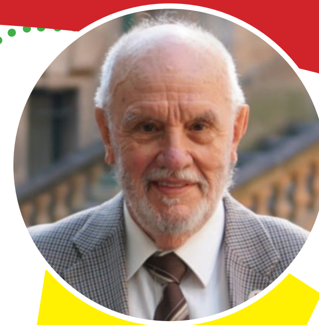
கணவன்-மனைவிக்கு இடையில் நிச்சயம் ஒரு தனிப்பட்ட சுதந்திரம் இருக்க வேண்டியது அவசியம். ஒருவருக்கொருவர் இந்த தனிப்பட்ட இடைவெளியை எப்போதும் கொடுத்தால் எவ்வளவு சண்டை வந்தாலும் இந்த உறவு பிரிவதற்கு வாய்ப்பே இருக்காது.

பொதுவாக கணவன்- மனைவிக்கு இடையில் ஏற்படும் பெரும்பாலான சண்டைகளுக்கு முக்கிய காரணம், தனிப்பட்ட விருப்பங்களுக்கும் ஆசைகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் இருப்பதுதான். அதைத் தவிர்க்கும் திருமண உறவு எப்போதும் மகிழ்ச்சி நிறைந்ததாக இருக்கும்.

கணவன்-மனைவிக்கு இடையில் மனஸ்தாபம் ஏற்படும்பட்சத்தில், அதைப் பெரிதுபடுத்தாமல் அந்த உறவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கக் கற்றுக்கொண்டால் பிரச்சினைகள் சாதாரணமாக மாறிவிடும்.

ஒருமுறை நீங்கள் அளிக்கும் ரத்தம் 4 உயிர்களைக் காப்பாற்றும்... உங்களுக்கும் நோய்கள் வராமல் தடுக்க உதவும்!

ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த ஜேம்ஸ் ஹாரிசன் தனது வாழ்நாளில் 1173 முறை ரத்ததானம் செய்து கின்னஸ் சாதனை படைத்தவர். 1957-ம் ஆண்டு துவங்கி தொடர்ந்து 60 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ரத்ததானம் செய்தார். அவர் கடைசி முறையாக 2018, ஆண்டு மே 11-ல் ரத்ததானம் செய்தார். 81 வயதுக்குப்பின் ஆஸ்திரேலிய கொள்கை ரத்ததானத்துக்கு இடமளிக்காததால், அதன்பின்னர் அவரால் ரத்ததானம் செய்யமுடியவில்லை.



ஜேம்ஸ் ஹாரிசன்

ரத்ததானம் செய்வதால் ஒரு உயிரைக் காப்பாற்றுவது மட்டும் அல்லாமல் உங்களுக்கும்கூட பல உடல் நலத்தை அளிக்கிறது. ஆண்கள் 3 மாதத்திற்கு ஒருமுறை ரத்ததானம் செய்யலாம். 18 வயது முதல் 60 வயது வரை ஆரோக்கியத்துடன் உள்ள யாரும் ரத்ததானம் செய்யலாம். பெண்கள் 4 மாதத்திற்கு ஒருமுறை ரத்ததானம் செய்யலாம்.

ரத்ததானம் செய்வதால் ஏற்படும் பயன்கள்...

- சீரான இடைவெளியில் ரத்ததானம் செய்வதால் உடலிலுள்ள கொழுப்பு சத்தின் அளவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். மாரடைப்பு ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.
- ரத்ததானம் செய்வதால் உடலில் பல பாகங்களில் ஏற்படும் புற்றுநோயை வராமல் தடுக்கலாம்.
- ரத்ததானம் செய்வதால் கொலாஸ்டிரால் அளவை குறைத்து ரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைக்கலாம்.
- ரத்ததானம் செய்வதால் அதிகளவில் இருக்கும் கொழுப்புச் சத்து மற்றும் கலோரிகள் எரிக்கப்படுவதால் உடலின் கட்டமைப்பு மிக ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
- ரத்ததானம் செய்வதால் உங்கள் உடலில் புதிய ரத்த அணுக்கள் உருவாக உதவும்.
- ரத்ததானம் செய்வதால் உடலில் உள்ள கூடுதல் இரும்புச் சத்துகள் குறையும். இதிலிருந்து பாலிசைத்தீமியா நோய் வராமல் தடுக்க முடியும்.
- நீங்கள் ஒருமுறை செய்யும் ரத்ததானம் 4 நோயாளிகளின் உயிரைக் காப்பாற்ற உதவுகிறது. ரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்கள், தட்டை அணுக்கள், பிளாஸ்மா ஆகியவை 3 நோயாளிகளுக்கு கொடுக்கப்பட்டு அவர்கள் காப்பாற்றப்படுகிறார்கள்.

இதுகுறித்த மேலும் விவரங்களுக்கு வடமலையான் மருத்துவமனையின் 0452-3545400, 2545400 ஆகிய தொலைபேசி எண்களில் தொடர்புகொள்ளலாம்.

Since 1957

சிறிய சண்டைகளை அப்படியே மனதில் வைத்துக்கொண்டு ஆழமாக சிந்திக்காமல் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டால் இந்த உறவில் மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவிருக்காது.

வீட்டுவேலைகளை மனைவிதான் செய்யவேண்டும், வேலைக்குச் செல்வது கணவனுக்கே உரித்தான கடமை என்று பழைய பஞ்சாங்கத்தைப் பின்பற்றாமல் இருவரும் சமம் என கருதும் மனப்பான்மை இருவருக்கும் இருக்கவேண்டும்.

இருவருமே அடிப்படையில் மனிதர்கள் என்ற பரஸ்பர புரிந்துணர்வு இருந்தாலேபோதும், எந்தச் சூழ்நிலையிலும் கணவன்-மனைவி உறவு பலமாக இருக்கும். இருவரும் விட்டுக்கொடுத்துப் போகும்போது பெரிய சண்டை வந்தாலும் பிரியாமல் புரிந்துகொண்டு வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடரமுடியும்.

அதிகமான அன்பைவிட சரியான புரிதலே வாழ்க்கையை அழகாக்கும். எனவே கண்மூடித்தனமான அன்பைவிட நல்ல புரிதலோடு தம்பதியர் வாழும்போது அவர்களுக்கு இடையேயான உறவு பலப்படும்!

மருத்துவ முகாம் திண்டுக்கல்

வடமலையான் மருத்துவமனை சார்பில் திண்டுக்கல் மாவட்டம் பாகாநத்தம் ஊராட்சிக்குட்பட்ட மலைப்பட்டியில் நடைபெற்ற பொது மருத்துவ முகாம்.

வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்

Since 1957

மதுரை | திண்டுக்கல்

நான் வடமலையான் மருத்துவமனையில் **Kidney Transplant** செய்து கொண்டது எனது 19-வது வயதில்

- காவேரி

சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை இப்போது திண்டுக்கல்லிலும்....

வடமலையான் சிறுநீரகத்துறையின் சிறப்பு அம்சங்கள்

- திண்டுக்கல்லில் முதல் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை மையம்
- அதிநவீன டயாலிசிஸ் பிரிவு
- Nocturnal டயாலிசிஸ் (இரவுநேர டயாலிசிஸ்) வசதி
- 24/7 அவசர சிகிச்சைப்பிரிவு
- மருத்துவ காப்பீட்டுத்திட்ட வசதிகள் உள்ளன.

அவசர உதவிக்கு : 0451-244 44 44

மேலும் விபரங்களுக்கு

மதுரை

9566591238

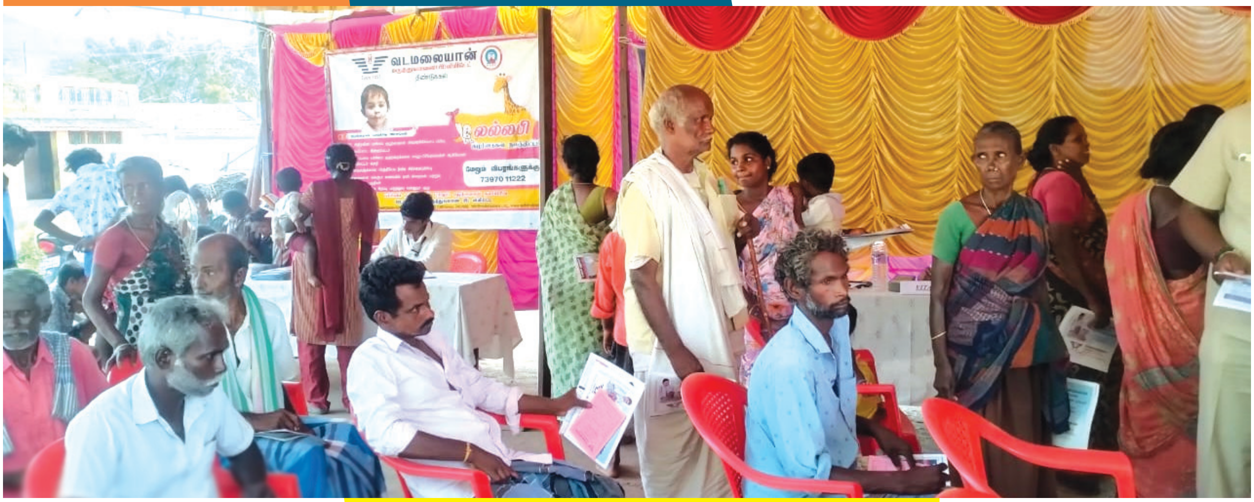
9A, வல்லபாய்ரோடு, சொக்கிகுளம், மதுரை-625002
Ph.0452-3545400, 2545400(100 Lines),

திண்டுக்கல்

7397011222

649 A/2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624004.
Ph:. 0451-3561000 (100 Lines), 2461000

மருத்துவ முகாம் கொடைக்கானல்



திண்டுக்கல் வடமலையான் மருத்துவமனை சார்பில் கொடைக்கானலில் நடைபெற்ற பொதுமருத்துவ முகாமில் இதயவியல் நிபுணர் டாக்டர் டி.ஆதர்ஷ் நாராயண், ஜீரண மண்டல அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் ம.சீனிவாசன் மணி, பொதுநல மருத்துவர் டாக்டர் எஸ்.மாளவிகா உள்ளிட்டோர் அடங்கிய மருத்துவக் குழுவினர், முகாமில் பங்கேற்ற பொதுமக்களுக்கு பரிசோதனை மேற்கொண்டு ஆலோசனை வழங்கினர்.

Since 1957

Vadamalayan Hospitals was inagurated by the then Chief Minister "Karmaveerar" Thiru.K.Kamaraj in 1957. Vadamalayan Institute of Medical and Allied Health Sciences is a unit of Vadamalayan Hospital started in the year 2006, with the steadfast attempt of our Founder Chairman & President Dr. Pugalagiri Vadamalayan. Vadamalayan Hospitals Private Limited is a multi-speciality tertiary care centre with state of art technology, highly specialized medical professionals, which is fully accredited with NABH. Vadamalayan Hospitals Private Limited and PG Institute for Medical Sciences is accredited with National Board of Examination in Medical Sciences (NBEMS) for DNB courses like DNB & Diploma - Radio Diagnosis, DNB & Diploma Anesthesiology, DNB - Emergency Medicine, Diploma Paediatrics & Diploma Family Medicine. Allied health sciences students undergo internship training with the Vadamalayan Hospitals Private Limited.

Institute Code : 444 The TamilNadu Dr. M.G.R. Medical University

Courses Offered	Duration	Eligibility
B.Sc Nuclear Medicine Technology பி.எஸ்.சி. நியூகிளியர் மெடிசன் டெக்னாலஜி	4 Years (Including 1 Year Internship) 4 வருடம் (1 வருட பயிற்சி காலம் உட்பட)	12th Pass (Biology must) 12 தேர்ச்சி (உயிரியல் பிரிவு மட்டும்)
B.Sc Cardiac Technology பி.எஸ்.சி. கார்டியாக் டெக்னாலஜி		
B.Sc Physician Assistant பி.எஸ்.சி. பிஸிசியன் அஸிஸ்டெண்ட்		
B.Sc Dialysis Technology பி.எஸ்.சி. டயாலிசிஸ் டெக்னாலஜி		
B.Sc Operation Theatre & Anaesthesia Technology பி.எஸ்.சி. ஆப்ரேசன் தியேட்டர் & அனஸ்திசியா டெக்னாலஜி		
B.Sc Radiography & Imaging Technology பி.எஸ்.சி. ரேடியோ கிராபி & இமேஜிங் டெக்னாலஜி		
B.Sc Accident & Emergency Care Technology பி.எஸ்.சி. ஆக்ஸிடெண்ட் & எமர்ஜென்சி கேர் டெக்னாலஜி		

Center Code : 745 Alagappa University

M.B.A Health Service Management எம்.பி.ஏ (மருத்துவ மேலாண்மை)	2 years 2 வருடம்	Any Degree பட்டப்படிப்பு
Certificate in Nursing Assistant செர்டிபிகேட் இன் நர்சிங் அசிஸ்டன்ட்	1 year 1 வருடம்	12th Pass 12th தேர்ச்சி

AVI Code : 690077 National Institute of Open Schooling (NIOS)

Diploma in Medical Laboratory Technology டிப்ளமோ இன் மெடிக்கல் லெபாரட்டரி டெக்னாலஜி	2 years 2 வருடம்	12th Pass 12th தேர்ச்சி
Diploma in Medical Imaging Technology டிப்ளமோ இன் மெடிக்கல் இமேஜிங் டெக்னாலஜி	2 years 2 வருடம்	

NIOS

- **Placement opportunity**
- **Hostel Facility.**
- **Practical training in our hospital during the course period**

CONTACT

SYMBOL OF CARE & TRUST

VADAMALAYAN INSTITUTE OF MEDICAL & ALLIED HEALTH SCIENCES

(Run by Vadamalayan Memorial Trust)

Vadamalayan Institute Administrative Office,
Admin Block 1st Floor,
15, Jawahar Road, Chokkikulam, Madurai - 625002
Ph: **0452 - 3545491** | Mob : **77082 59595**
paramedical@vadamalayan.org | www.vadamalayan.org

Since 1957

Since 1957

பசும்பால்- பதப்படுத்தப்பட்ட பால் எதைப் பருகலாம்?

●தீபா செந்தில்ராஜன் MSc
தலைமை உணவு ஆலோசகர்

Nutritive value for milk (Cow's) 100 ml							
Name the Food Stuff	Energy (kcal)	Protein	CHO (g)	Fat (g)	Iron (g)	Calcium (mg)	**References** Nutritive value of Indian foods C.Gopalan, B.V.Ramasastri, S.C.Balasubramanian ICMR/NIN.
Milk (Cow's) 100 ml	67	3.2	4.4	4.1	0.2	120	
Pasteurised Milk (100 ml)	67	3.2	4.4	4.1	0.2	120	

பசும் பால் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட பால் இவற்றில் எது ஊட்டச்சத்துமிக்கது என பல ஆண்டுகளாக விவாதிக்கப்படுகிறது. இவ்விரு வகைப் பாலில் உள்ள சத்துகள் மற்றும் அவற்றைப் பருகுவதால் உண்டாகும் நன்மைகள் குறித்துப் பார்ப்போம்.

பசும்பால்: இது பசுக்கள், ஆடுகள் அல்லது செம்மறி ஆடுகளில் இருந்து கிடைக்கும் பதப்படுத்தப்படாத பால். இதில் புரதம், கொழுப்புகள், கால்சியம் மற்றும் தாதுக்கள் அதிக அளவில் உள்ளன. நொதிகளும், நலநுண்ணுயிரிகளும் அதிகம் உள்ளன. இது பசும்பாலில் உள்ள லாக்டேஸை ஜீரணிக்க உதவும்.

பதப்படுத்தப்பட்ட பாலைவிட பசும் பால் செழுமையான கிரீமியர் சுவை கொண்டது. இது அதன் பதப்படுத்தப்படாத தன்மையை வெளிப்படுத்துவதாக ஆய்வுகளில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இருப்பினும் பசும்பால் சில ஆரோக்கிய அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளது. சால்மோனெல்லா கோலை மற்றும் லிஸ்டீரியா போன்ற பாக்டீரியாக்களை பசும்பால் கொண்டுள்ளது.

இந்த பாக்டீரியாக்கள் உணவினால் பரவும் நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும். குறிப்பாக கர்ப்பிணிப் பெண்கள், சிறு குழந்தைகள், முதியவர்கள் மற்றும் பலவீனமான நோய்எதிர்ப்பு அமைப்பு உள்ளவர்களைப் பாதிக்கும்.

பால் தொடர்பான நோய்களின் அறிகுறிகளில் குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வயிற்றுப்பிடிப்புகள் ஆகியவை அடங்கும். அதனால் 100 டிகிரி செல்சியல் வெப்பநிலையில் பாலை நன்கு காய்ச்சி பருகவேண்டும்.

பதப்படுத்தப்பட்ட பால்: இதில் நொதிகள் மற்றும் நலநுண்ணுயிரிகள் நிறைவாக உள்ளன. பதப்படுத்தப்படுத்தும்போது பாலில் உள்ள தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்கள் கொல்லப்படுகின்றன. பதப்படுத்துவதால் பாலின் அசல் சுவை மற்றும் ஊட்டச்சத்துகள் மாறுவதில்லை. ஆனால் வெப்ப உணர்திறனால் அதில் உள்ள வைட்டமின் பி, சி சத்துகளின் அளவு குறைகிறது. இருப்பினும் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கக்கூடிய அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகளாகிய கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி போன்றவை குறைவதில்லை.

பதப்படுத்தப்பட்ட பாலை உட்கொள்வதன் முக்கிய நன்மை அதன் பாதுகாப்பு ஆகும். நோய்க்கிருமிகள் அகற்றப்படுவதால் உணவு மூலம் பரவும் நோய் அபாயம் குறைகிறது.

எந்தப் பாலை உட்கொள்ளலாம்?

மேற்கண்ட இரு பாலின் தன்மை மற்றும் அவற்றின் ஊட்டச்சத்து விகிதத்தை அறிந்து அவரவர் தேவை மற்றும் விருப்பத்துக்கேற்ற பாலைத் தேர்வுசெய்து பருகலாம்.

வடமலையான்
உடலுறுப்பு மாற்று சிகிச்சைப் பிரிவு

- உடலுறுப்புகள் செயலிழந்த நோயாளிகளுக்கு உடலுறுப்புமாற்று அறுவைசிகிச்சை மூலம் வாழ்வளிக்க இயலும்.
- சிறுநீரகம் மற்றும் கல்லீரல் செயலிழந்த நோயாளிகளுக்கு உறவினர்கள் ஒரு சிறுநீரகம் அல்லது கல்லீரலின் ஒரு பகுதியினை தானமாக தர இயலும் .
- சிறுநீரகம் தானம் அளித்த நபரும் தானம் பெற்ற நோயாளி இருவரும் ஒரு சிறுநீரகத்துடன் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் .
- கல்லீரல் தானம் அளித்த நபரும் தானம் பெற்ற நோயாளி இருவருக்கும் கல்லீரல் முன்று மாதங்களில் முழுமையாக வளர்ந்துவிடும் .பின்னர் இருவரும் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் .
- உடலுறுப்பு தானம் தர கொடையாளிகள் இல்லாத பட்சத்தில் தமிழக அரசின் **Transplant Authority Of TamilNadu (TRANSTAN)** அமைப்பில் உடலுறுப்புகள் தானமாக பெற காத்திருப்பு பட்டியலில் நோயாளி தன்னை பதிவு செய்து கொள்ளலாம். மூளை சாவு வழியாக கிடைக்கும் உடறுப்புகளை **TRANSTAN** தர வரிசை அடிப்படையில் காத்திருப்பு பட்டியலில் இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு வழங்குவர். இதன் வழியாகவும் உடலுறுப்புமாற்று அறுவைசிகிச்சை மேற்க்கொள்ளலாம் .

அனைத்து நிலை மக்களுக்கும் தரமான மருத்துவ சிகிச்சையை கொண்டு சேர்ப்பதனை லட்சியமாக கொண்ட நமது வடமலையான் மருத்துவமனைகளில் உடலுறுப்புமாற்று அறுவைசிகிச்சைகள் அரசின் அதிகாரம் பெற்று அனைத்து கட்டமைப்புகளுடன் ஒருங்கிணைத்த மருத்துவ சேவை மற்றும் அனுபவம் வாய்ந்த சிறந்த நிபுணத்துவம் கொண்ட மருத்துவர் குழுவினால் வெற்றிகரமான உடலுறுப்புமாற்று அறுவைசிகிச்சைகள் நடைபெற்று வருகின்றன.

இருதய மாற்று அறுவைசிகிச்சை | கல்லீரல் மாற்று அறுவைசிகிச்சை
சிறுநீரக மாற்று அறுவைசிகிச்சை
உடலுறுப்புமாற்று ஒருங்கிணைப்பாளர்
மதுரை - 75400 59111

சிறுநீரக மாற்று அறுவைசிகிச்சை
உடலுறுப்புமாற்று ஒருங்கிணைப்பாளர்
திண்டுக்கல் - 77085 88808

உடலுறுப்பு தானம் செய்வோம் ... உயிர்களைக் காப்போம். . .

- அரிதாக பல காரணங்களால் நோயாளிகளுக்கு மூளை சாவு ஏற்படும். மூளை சாவினை அரசின் வழிகாட்டுதல் நெறிமுறைப்படி 4 மருத்துவர்கள் இருமுறை சோதனை செய்து மூளை சாவு உறுதி செய்து இறப்பு சான்றிதழ் வழங்குவர்.
- நோயாளி இறந்து விட்டாலும் செயற்கை சுவாச கருவி மற்றும் மருத்துவம் மூலம் நோயாளியின் உடல் உறுப்புகள் தற்காலிகமாக பாதுகாக்கப்படும்.
- இத்தருணத்தில் நோயாளியின் உறவினர்கள் அனுமதி பெற்று இருதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், கணையம், செரிமான பகுதிகள், சிறுநீரகங்கள் போன்ற உறுப்புகளும் மேலும் கண்கள், இருதய வால்வுகள், எலும்பு, தோல், எலும்புகள் etc., என 8 க்கு மேற்பட்ட நோயாளிகளுக்கு உறுப்புகள் மற்றும் திசுக்கள் தானமாக தர இயலும்.
- இவ்வாறு தானமாக கிடைக்கும் உடலுறுப்புகள் & திசுக்களை தமிழக அரசின் **Transplant Authority Of TamilNadu (TRANSTAN)** அமைப்பில் உடலுறுப்புகள் பெற காத்திருப்பு பட்டியலில் பதிவு செய்திருக்கும் நோயாளிகளுக்கு தானமாக தரவரிசை அடிப்படையில் வழங்கப்படும்.
- உடலுறுப்பு தானம் செய்ய எந்த ஒரு முன்பதிவுகளும் ,கொடை அட்டையும் கட்டாயம் இல்லை. உறவினர்களால் மட்டுமே நமது உடலுறுப்பு தான விருப்பத்தினை நிறைவேற்ற முடியும் அவர்களுக்கு நமது உடலுறுப்பு தான விருப்பம் குறித்து நாம் முன்னரே தெரியபடுத்த வேண்டும்.
- நமது உடலுறுப்பு தான விருப்பத்தினை அனைவருக்கும் வெளிப்படுத்த கொடை அட்டை உதவும். கீழ்கண்ட அரசின் இணையதளத்தில் பதிவு செய்து கொடை அட்டை பெற்று கொள்ளலாம் .

www.transtan.tn.gov.in

TRANSTAN

9A, வல்லபாய்ரோடு, சொக்கிகுளம், மதுரை-625002
Ph.0452-3545400, 2545400(100 Lines),

649 A/2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624004.
Ph:. 0451-3561000 (100 Lines), 2461000

Since 1957

'ஹார்ட் அட்டாக்' தெரியும்! 'ஹிப் அட்டாக்' தெரியுமா?

● டாக்டர் **M. சதாம் உசேன்** MS(Ortho)
எலும்பியல் நிபுணர், திண்டுக்கல்

'ஹார்ட் அட்டாக்' பற்றி அறிந்திருப்பீர்கள். 'ஹிப் அட்டாக்' பற்றி தெரியுமா? இடுப்பு மூட்டைப் பற்றி அறியும்போதுதான் 'ஹிப் அட்டாக்' பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

நமது உடம்பை தொடை எலும்புடன் இணைக்கும் பகுதிதான் இடுப்பு மூட்டு. இந்த மூட்டில் ஏற்படும் முறிவைத்தான் 'ஹிப் அட்டாக்' என்று சொல்கிறோம். பொதுவாக 50 வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு எலும்புகள் படிப்படியாக பலவீனமடையத் துவங்கும். அவர்கள் மேலும் முதுமை அடையும்போது எலும்புகள் முற்றிலும் வலுவிழந்து ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் எனும் எலும்புப்புரை நோய்க்கு ஆளாவார்கள். அப்போது அவர்கள் லேசாகத் தடுமாறி விழுந்தாலும் இடுப்பு மூட்டு முறிவடைந்துவிடும்.

தவிர இருசக்கர வாகனத்தில் அதிவேகமாகச் செல்லும்போது தவறி விழும்போதும், உயரமான கட்டடத்தில் இருந்து கீழே குதிக்கும்போதும், பேருந்து கவிழ்ந்து கடுமையான விபத்துக்குக்குள்ளாகும்போதும் இடுப்பு மூட்டு எலும்பு முறிவுக்குள்ளாகும்.

இவ்வாறு இடுப்பு மூட்டு முறிவுக்கு ஆளாவோருக்கு இயல்பு வாழ்க்கை முற்றிலுமாக பாதிப்படையும். அடிப்படை வேலைகளைக்கூட செய்யமுடியாமல் படுக்கையிலேயே முடங்கிப்போகும் நிலைக்கு ஆளாவார்கள்.

ஒரு சிலருக்கு, அதாவது பாதிப்பு சிறிதாக இருக்கும்பட்சத்தில் சில மாதங்கள் தொடர் ஓய்வில் இருந்தால் படிப்படியாக சரியாக வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால் பெரும்பான்மையானோருக்கு அதாவது நீரிழிவுநோய், உயர் ரத்தஅழுத்தம், இதயம், நுரையீரல், கணையம், சிறுநீரக பாதிப்புகள் இருந்தால் தொடர்ந்து படுக்கையில் இருக்கும்போது

OUR MAJOR SPECIALITIES

- Anaesthesiology
- Accident & Emergency Medicine
- Cardiology / Cardiac Surgery
- Dentistry
- Dermatology
- Diabetelogy
- E.N.T
- Gastroenterology
- Surgical Gastroenterology
- Laparoscopic Surgery
- General Medicine / General Surgery
- Gynaecology
- Nephrology / State of the Art Dialysis Centre
- Neurology / Neuro Surgery
- Oncology
- Ophthalmology
- Orthopaedics / Traumatology
- Paediatrics & Neonatology
- Pulmonology / Interventional Pulmonology
- Psychiatry
- Radiology
- Urology
- Pain & Palliative Clinic
- Knee Clinic
- Liver Clinic

OTHER SERVICES

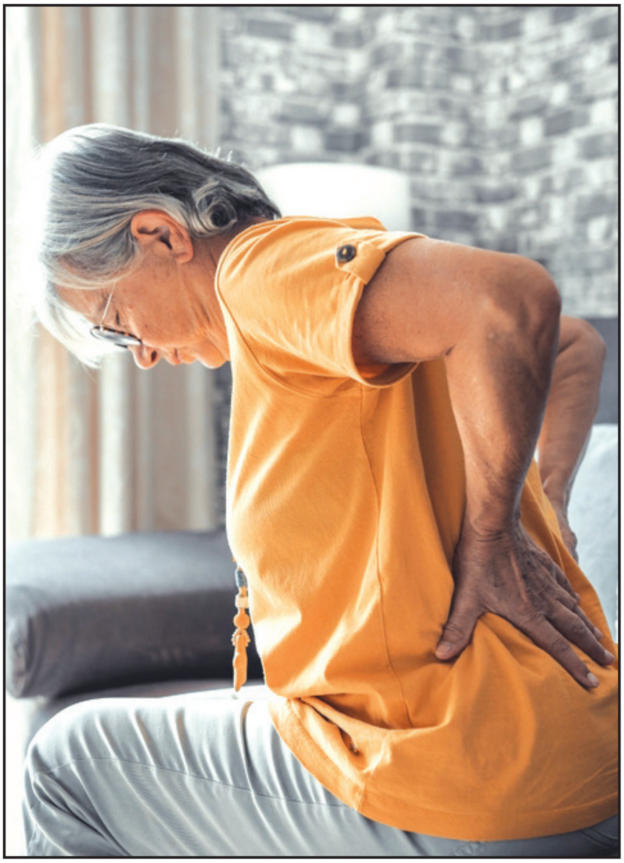
- M.R.I Scan
- C.T. Scan
- C.T. Scan Guided Procedure
- Digital X-Ray
- Mammography
- Ultrasound Scan / Doppler Studies
- USG Guided Procedure
- E.C.G.
- ECHO Scan
- T.E.E. Scan
- TMT
- Holter E.C.G.
- 24 Hrs ABP
- E.E.G. / E.M.G.
- Sleep E.E.G.
- Endoscopy
- E.R.C.P
- Bronchoscopy
- Uroflowmetry
- Haematology
- Bio Chemistry
- Micro Biology
- Clinical Pathology
- Serology
- Molecular Biology
- Endocrinology
- Pathology
- Histopathology
- PFT
- ACLS Ambulance

0451 2444444
0451 3561000 (100 Lines)

Since 1957

Vadamalayan
Hospitals (P) Ltd.

No. 649 A/2, Angu Nagar, Chettinaikanpatti Village Road, Dindigul - 624004.
0451 2461000 info@vadamalayan.org www.vadamalayan.org



அந்த பாதிப்புகள் மேலும் அதிகரிப்பதோடு, அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் ரத்தஓட்டம் குறைந்து அவை சீராக இயங்காமல் உயிருக்கு ஆபத்தான நிலை உண்டாகும்.

இடுப்பு மூட்டு முறிவுக்கு ஆளான முதியவர்களின் நிலை ஓராண்டுக்குப் பின் எப்படி உள்ளது என்பது குறித்து சமீபத்தில் ஓர் ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. அதில் இடுப்பு மூட்டுமுறிவு ஏற்பட்டு 6 மணி நேரம் முதல் 24 மணி நேரத்துக்குள் அறுவைசிகிச்சை செய்துகொண்டவர்களில் 70 சதவீதம் பேர் மறுநாளே எழுந்து நடந்ததும், அறுவைசிகிச்சை செய்யாதவர்கள் பெரும்பாலும் உயிரிழந்ததும் தெரியவந்தது.

ஒன்றை மட்டும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். எலும்பு முறிவினால் உயிரிழப்பு ஏற்படுவதில்லை. தொடர்ந்து படுத்தபடுக்கையாக இருக்கும்போதுதான் உயிரிழப்பு ஏற்படுகிறது.

அதற்கு நோயாளி நீண்டநாள்கள் படுக்கையிலேயே இருக்கும்போது மனதளவில் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுவது முக்கியக் காரணம். அடுத்தபடியாக, படுக்கையில் இருந்து சுயமாக எழுந்து கழிவறைக்குச் செல்லமுடியாது என்பதால் தண்ணீர் பருகுவதும் உணவு உட்கொள்வதும் படிப்படியாகக் குறைந்துவிடும். இதனால் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் குறைந்துபோகும்.

மேலும் படுத்தே இருக்கும்போது படுக்கைப்புண் வருவதோடு நடையின்றி இருப்பதால் நுரையீரலில் நோய்த்தொற்றும் ஏற்படலாம். மேலும் சுகாதாரக்குறைவு காரணாகவும் நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளாகலாம். மொத்தத்தில் நோய்எதிர்ப்புசக்தி குறைந்துபோவதால் கடும் தொற்றுகளுக்கு ஆளாகி உயிரிழக்க நேரிடலாம்.

சிகிச்சைகள்

பாதிப்பின் தன்மையைப் பொறுத்து நோயாளிக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படும். இடுப்பு பந்துக் கிண்ண மூட்டில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால் எந்த இடத்தில் முறிவு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதைப் பொறுத்து சிலருக்கு மூட்டு மாற்று அறுவைசிகிச்சையும், சிலருக்கு பிளேட் அல்லது கம்பி பொருத்தி அறுவைசிகிச்சையும் செய்யப்படும்.

ஆனால் இடுப்பு மூட்டு எலும்பில் முறிவு உண்டான 24 மணி நேரத்துக்குள் எலும்பியல் நிபுணரை அணுகினால் மட்டுமே பாதிப்பை முழுமையாகச் சரிசெய்யமுடியும். காலதாமதம் செய்யும்போது குணமடையும் வாய்ப்பு குறைவாகவே இருக்கும்.

முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்

* 50 வயதைக் கடக்கும்போது எலும்பு மூட்டு மருத்துவரை அணுகி எலும்பின் அடர்த்தியைப் பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

* கண்பார்வையில் பாதிப்பு உண்டானால் அதை உடனடியாக சரிசெய்யவேண்டும்.

* வயதுமுதிர்ந்த நிலையில் நடக்கும்போது வாக்கர் அல்லது கைத்தடி வைத்துக்கொள்ளலாம்.

* முதியவர்கள் இரவு நேரங்களில் கழிவறைக்குச் செல்லும்போது குடும்பத்தினரை அழைக்கும் வகையில் படுக்கைக்கு அருகிலேயே காலிங் பெல் பொருத்திக்கொள்ளலாம்.

* இருட்டில் தடுமாறி விழுவதைத் தவிர்க்க, கழிவறைக்குச் சென்றுவர ஏதுவாக படுக்கையில் இருந்து கழிவறை வரை சுவரோரத்தில் இரும்புக் கம்பிகளைப் பொருத்திக்கொள்ளலாம்.

4
தலைமுறைகளின் நம்பிக்கை!
1957ல் கர்மவீரர் காமராஜர் அவர்கள் பொற்கரத்தால் திறந்து வைக்கப்பட்ட
உங்களுக்கான மருத்துவமனை
இன்லான்டு லெட்டர் காலம் முதல் இன்ஸ்டாகிராம் காலம் வரை உங்கள் நம்பிக்கையில் முழுமையான அர்ப்பணிப்புடன் செயல்படுகிறோம்.
"Evidence based medicine"ஐ தனது தாரக மந்திரமாகக் கொண்ட டாக்டர் வடமலையான் அவர்களின் எண்ணத்தை 67 வருடங்களுக்கு மேலாக எடுத்து செல்கிறோம்.
நான்கு தலைமுறைகளாக உங்கள் நம்பிக்கையில் வடமலையான் மருத்துவமனை.
அதே நம்பிக்கையுடன் 68-வது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கின்றோம்...
NABH ACCREDITED
Since 1957
Vadamalayan
Hospitals [P] Ltd.,
Multi Speciality Tertiary Care Centre
வடமலையான் மருத்துவமனை
மதுரை: 0452 - 3545400 திண்டுக்கல்: 0451 - 3561000

L.K.கவிதா
செய்தி ஆசிரியர்

பொதுவாக எல்லோருக்குமே வெற்றி பெறவேண்டும் என்பதுதான் ஆசை. ஆனால் பல சமயங்களில் கடின உழைப்புக்குப் பிறகும் தோல்வி அடையும் நிலை உண்டாகிறது.

அந்தத் தருணத்தில் மனம் சரிந்துபோனால் வாழ்வில் அடுத்த அடியை எடுத்துவைக்கமுடியாது. தோல்வியை ஏற்கும்போது மட்டுமே வெற்றியை நோக்கித் தொடர்ந்து பயணிக்கமுடியும்.

எப்போதும் தோல்வியை வெற்றிக்கான படிக்கல்லாகவே கருதவேண்டும். ஒருவரால் வெற்றியை மட்டுமே பெறமுடியாது. தோல்வியும் வாழ்வின் ஓர் அங்கம்தான் என்பதை புரிந்துகொள்ளவேண்டும். வெற்றியாளர்கள் அனைவரும் பல சோதனைகளையும் வேதனைகளையும் கடந்து வந்தவர்கள்தான் என்பதை நினைவில்கொள்ள வேண்டும்.

உயர்ந்த நிலையை அடையவேண்டும் என்றால் தோல்விகளையும் துயரங்களையும் எதிர்கொண்டுதான் ஆகவேண்டும். கடினமான பாதைதான் மிகச்சிறந்த இடத்துக்கு கொண்டுபோய் சேர்க்கும். அதேபோல சங்கடங்களை அனுபவித்தால்தான் மிகப்பெரிய மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கமுடியும்.

மாணவர்கள் சிறப்பாகப் படித்தும் பொதுத்தேர்வில் நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெறமுடியாமல் போகலாம். தனிப்பயிற்சி பெற்றும் நீட் தேர்வில் பின்தங்கிப் போகலாம். கடினமாக உழைத்தும் அரசுப் பணிக்கான தேர்வில் தொடர்ந்து வெற்றிபெற முடியாமல் போகலாம். இதற்காக மனமுடைந்து முடங்கிப்போவது நீண்டநாள் முயற்சியை வீணடித்துவிடும். தோல்வியைக் கண்டு துவண்டு போகாமல் தொடர்ந்து நம்பிக்கையுடன் செயல்படும்போது மட்டுமே நினைத்த வெற்றியை அடையமுடியும்.

சாதிக்கத் துடிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் தோல்வியை எதிர்கொள்ளும் பக்குவம் மிகவும் அவசியம். தோல்வி கற்றுத்தரும் பாடம், இன்னும் நிறைய கற்றுக்கொள்ளவேண்டி இருக்கிறது என்பதுதான். அதைப் புரிந்துகொள்ளும்போது வெற்றிப் பயணத்தை தடுமாற்றமின்றித் தொடரமுடியும்.

சிலர் முதல் முயற்சிலேயே அனைத்திலும் வெற்றிபெறுவார்கள். அவர்களை நம்மோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்து நிம்மதியை இழக்கக்கூடாது. அதனால் தன்னம்பிக்கையும் குறைந்து போய்விடும். உழைப்பை மட்டுமே நம்புங்கள். கண்டிப்பாக பலன் கிடைக்கும். எதற்காகவும் வருத்தப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

ஒவ்வொருமுறை தேர்வு முடிவுகள் வெளியிடப்படும்போதும் தோல்வியை எதிர்கொள்ளமுடியாமல் பலர் தற்கொலை முயற்சிகளை எடுக்கிறார்கள். இது அபத்தம் என்று தெரிந்தும் ஏமாற்றத்தை தாங்கிக்கொள்ள முடியாமல் எடுக்கும் முடிவுதான் அது. மனதைப் பக்குவப்படுத்திக்கொண்டு தோல்வியை ஏற்கப் பழகிக்கொண்டால் மிகுந்த அனுபவசாலியாவதோடு சிறந்த வாய்ப்புகளும் கிடைக்கும்.

எப்போதுமே ஒன்று மட்டும்தான் வழி என்று இல்லை. அதற்கு மாற்று வழியும் இருக்கும். அதை முயற்சி செய்யுங்கள். தோல்வியை எண்ணி ஒருபோதும் வருந்தவேண்டாம். அதற்காக எந்தவொரு தவறான முடிவையும் எடுக்கவேண்டாம். உறவினர்களும் நண்பர்களும் என்ன சொல்வார்கள் என்ற நினைப்பை தூக்கி எறிந்துவிடுங்கள்.

நினைத்தது கிடைக்கவில்லை என்றால் அதைவிட சிறப்பான மற்றொன்று கிடைக்கப்போவதாக நம்புங்கள்... வெற்றிகரமான வாழ்க்கை உங்களுடையதாக இருக்கும்!

கேள்வி: எனக்கு 65 வயதாகிறது. தினமும் இரவு 10 மணிக்கெல்லாம் படுத்தாலும் நள்ளிரவு 2 மணி வரை தூக்கம் வருவதில்லை. இதனால் மறுநாள் அதீத சோர்வாக உணர்கிறேன். பகலில் அதிகநேரம் தூங்கும் நிலை ஏற்படுகிறது. இரவு தூக்கம் வராமல் இருக்க என்ன காரணம்?

எல்.பிரேமா, திண்டுக்கல்.

பதில்: உங்கள் உடம்புக்கு அவ்வாறு ஒரு நிலையை நீங்கள் ஏற்படுத்தியுள்ளீர்கள். இரவு உணவை 7.30 மணிக்குள் முடியுங்கள். தூங்கும் முன் ஏதேனும் ஒரு புத்தகம் வாசிப்பதை வழக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.

காலையில் அலாரம் வைத்தாவது எழுந்துவிடுங்கள். முதல் சில நாட்களுக்கு சிரமமாக இருந்தாலும் தொடர்ந்து இவ்வாறு செய்யும்போது உங்கள் உடம்பு இந்த புதிய நிலைக்குத் தன்னை மாற்றிக்கொள்ளும்.

கேள்வி: எனது தாய்க்கு 56 வயதாகிறது. மாதவிடாய் நின்றுபோய் 4 ஆண்டுகள் ஆகின்றன. இந்நிலையில் கடந்தமாதம் திடீரென மாதவிடாய் ஏற்பட்டது. இதற்கு என்ன காரணம்?

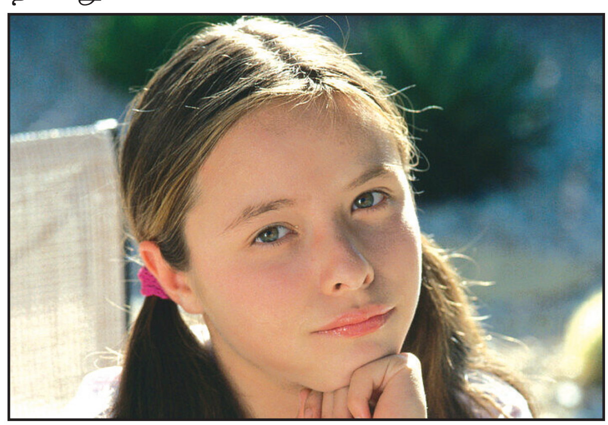
எஸ். உமாராணி, திருப்பாலை.

பதில்: மாதவிடாய் நின்றுபோய் 4 வருடங்களைக் கடந்தநிலையில் மீண்டும் திடீரென வந்தால் மகப்பேறு மருத்துவரை அணுகி அவரது பரிந்துரையின்பேரில் ஸ்கேன் (Transvaginal Scan) பரிசோதனை மற்றும் டி அண்டு சி (D&C) செய்து காரணத்தைக் கண்டறிந்து சிகிச்சைபெறுவது, தேவையற்ற பாதிப்புகளைத் தவிர்க்க உதவும்.

கேள்வி: 15 வயதாகும் எனது மகள் பூப்பெய்தி 5 மாதங்களைக் கடந்த நிலையில் மாதவிடாய் மீண்டும் வரவில்லை. இது இயல்பானதா?

எம்.வள்ளி, திருப்பரங்குன்றம்.

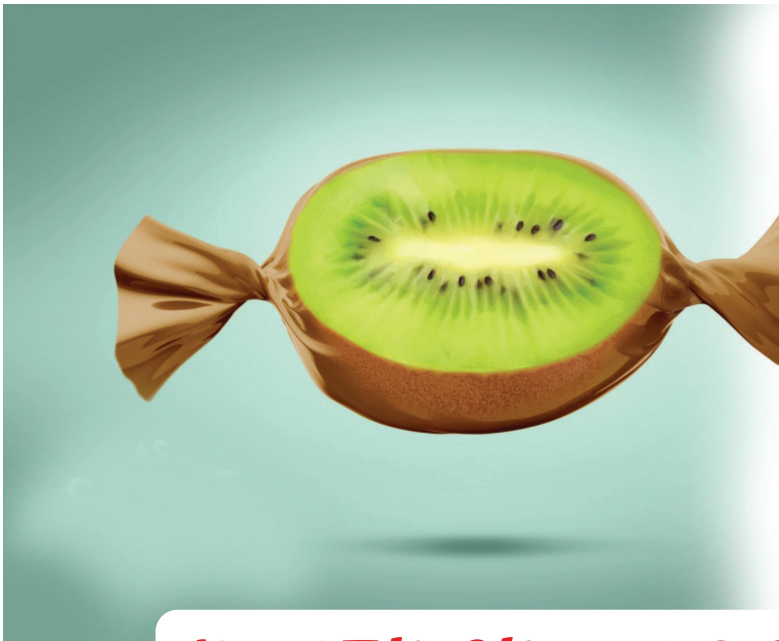
பதில்: பூப்பெய்தி 10 மாதங்கள் கழித்துகூட அடுத்த மாதவிடாய் வரலாம். ஆனால் அதன்பின்னரும் மாதவிடாய் வரவில்லை எனில் மகப்பேறு மருத்துவரை அணுகி பரிசோதித்துக்கொள்வது நல்லது.



நோய்கள் மற்றும் சிகிச்சைகள் தொடர்பான சந்தேகங்களுக்கு சம்பந்தப்பட்ட மருத்துவ நிபுணர்கள் பதில் அளிக்கின்றனர்.

உங்கள் கேள்விகளை
'டாக்டரை கேளுங்கள்' பகுதி,
வடமலையான் மருத்துவமனை,
நலம் மருத்துவ மாத இதழ்,
9-ஏ, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிகுளம்,
மதுரை-625 002 - என்ற முகவரிக்கோ

அல்லது nalam@vadamalayan.org என்ற இ-மெயில் முகவரிக்கோ எழுதி அனுப்பலாம்.



UNLOCK THE KEY TO LIVE A SWEET LIFE

HEALTH CHECKUP PACKAGES

- Master Health Checkup
  (Basic & Advanced)
- Executive Health Checkup Men & Women
- Whole Body Health Checkup - Men
- Whole Body Well Women Health Checkup
- Platinum Health Checkup
  (Men & Women)
- Preventive Cardiology Health Checkup
- Child Health Checkup
- Pre Employment Health Checkup
- Diabetes Vascular Health Checkup
- Diabetes Health Checkup
- Senior Citizen Health Chekcup
  (Men & Women)

Since 1957

Vadamalayan Hospitals (P) Ltd.,

PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE NABH ACCREDITED

Super Speciality Tertiary Care Centre

Madurai | Dindigul

Madurai
9A, Vallabhai Road, Chokkikulam, Madurai-625002.
Ph: 0452 3545400 (100 Lines), 2545400,
For Emergency : 0452 250 1033

Dindigul
649 A/2, Angu Nagar, Dindigul - 624001,
Ph: 0451 3561000 (100 Lines), 0451 2461000.
For Emergency : 0451 244 44 44

web:www.vadamalayan.org vadamalayan hospitals

Since 1957

திண்டுக்கல்லின்
அதிநவீன
மருத்துவ முகவரி
வடமலையான்
மருத்துவமனை
Since 1957
Vadamalayan
Hospitals (P) Ltd.
649A, அங்குநகர், செட்டிநாயக்கன்பட்டி,
திண்டுக்கல்.
info@vadamalayan.org www.vadamalayan.org
0451 2444444
0451 3561000 (100 Lines)