

வடமலையான் மருத்துவமனை நலம்

Vadamalayan Maruthuvamanai Nalam Tamil Monthly

மலர் 16

இதழ் 12

நவம்பர் 2025

விலை ரூ.15

facebook.com/vadamalayan.madurai

www.vadamalayan.org

enquiries@vadamalayan.org



பிச்சுலு

புதிதும்...புரிதலும்...!



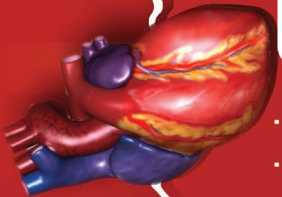
VADAMALAYAN
Memorial Trust

ஊர் கூடி உதவுவோம்...

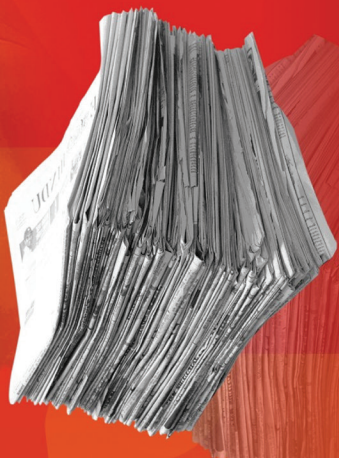


பழைய பேப்பரைக் கொடுப்போம்! உயிர்களை காப்போம்!

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**



வடமலையான் மருத்துவமனை

9A, வல்லபம் ரோடு, சொக்கிளம். மதுரை-625002

போன்: 0452-3545400 (100 Lines) 2545400.

For Emergency: 0452 250 1033

வடமலையான் மருத்துவமனை

நலம்

மருத்துவ மாத இதழ்



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.

அன்பு நண்பர்களே !

வணக்கம் !

நீங்கள் விலைமதிப் பற்றவர்கள் !
உங்கள் மதிப்பு, அடுத்தவர் கொடுக்கும்
அங்கீகாரத்தில் இல்லை. உங்கள்
வெற்றியைப் பார்த்து மற்றவர்கள் அளிக்கும்
பாராட்டில் இல்லை. உங்கள் மதிப்பு,
உங்களை நீங்கள் முழுவதுமாக நேசிப்பதில்
உள்ளது.

சமூக வலைத்தளங்களில் பார்க்கும்
பளபளப்பான பொய்களுடன் உங்கள்
வாழ்க்கையை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதை
இப்போதே நிறுத்துங்கள். ஒவ்வொரு
மனிதனுக்கும் அவனுக்கே உரிய
தனிப்பட்ட பயணம் உண்டு. உங்கள்
பயணத்தின் சவால்களும், உங்கள் வேகமும்
உங்களுடையது. உங்கள் உள்வலிமையை
நம்புங்கள்.

சந்தேகங்கள் வரும்போது, ‘என்னால்
முடியுமா?’ என்று மனது கேட்கும்போது,
இந்தக் கேள்வியைக் கேளுங்கள்: ‘இத்தனை
சவால்களை நான் கடந்து வந்தேனே, அது
எப்படி?’

அதுதான் உங்கள் அசைக்க முடியாத
தன்னம்பிக்கைக்கான ஆதாரம். நீங்கள்
தோல்விகளைக் கடந்து வந்திருக்கிறீர்கள்.
நீங்கள் நிராகரிப்புகளைச் சந்தித்து,
மீண்டும் எழுந்து நின்றிருக்கிறீர்கள்.
அந்த அனுபவம்தான் உங்களது
உண்மையான ஆயுதம். அந்த
ஆயுதத்தைக் கொண்டு தொடர்ந்து
தன்னம்பிக்கையுடன் பயணியுங்கள்.
வாழ்க்கை என்றும் திருப்திகரமானதாகவும்
மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும் இருக்கும்!

நன்றி!

V. Pugazhigiri
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 பஸ்துறை 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 கருவிகளுடன் கூடிய பிரத்தேயக தீவிர சிகிச்சைப்பிரிவுடன் இத்துறை இயங்குகிறது. சாலை விபத்துகளில் தலைக்காயத்துக்கு ஆளானவோருக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்கான அனுபவமிக்க நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சை மருத்துவர்களும், செவிலியர்களும் 24 மணி நேரமும் தயார் நிலையில் உள்ளனர். அனைத்து வசதிகளுடன் கூடிய 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 நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சைத்துறை தேசிய நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சை நிறுவனங்கள் / துறைகளுக்கு இணையான சிகிச்சையை வழங்க முனைப்புடன் செயலாற்றிவருகிறது. பஸ்துறை சிகிச்சை வசதிகளுடன் செயல்படும் இம்மருத்துவமனை திண்டுக்கல் மற்றும் அதனை சுற்றியுள்ள பகுதி மக்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு: 73970 11222



வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி)லிமிடெட்

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

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



பிசிஓடி

புதிரும்...புரிதலும்...!



தற்போது உள்ள காலகட்டத்தில் பருவ வயது பெண்களாகட்டும்; பதின்ம வயது பெண்களாகட்டும்; அல்லது திருமணமான பெண்களாகட்டும்; அனைத்துத் தரப்பினருமே எனக்கு பிசிஓடி அல்லது பிசிஓஎஸ் (PCOD -Polycystic Ovarian Disease or PCOS - Polycystic Ovary Syndrome) இருக்கிறது என்று சர்வசாதாரணமாக சொல்லக் கேட்கிறோம்.

பிசிஓடி என்றால் என்ன? அதனால் பெண்களுக்கு உண்டாகும் பாதிப்புகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் என்ன என்பன குறித்து வினாக்கிறார், மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையின் மகப்பேறு மருத்துவர் இ.பாரதி MBBS, MS(OG)...

பிசிஓடி என்றால் என்ன?

பிசிஓடி என்றால் ஒரு குறிப்பிட்ட வியாதியோ தொற்றோ கிடையாது. நம் உடலின் உள்ளேயும் ஒரு கடிகாரம் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இது தூக்கம், விழிப்பு, உடல் செயல்பாடுகள் மற்றும் ஹார்மோன்கள் சுரப்பது இவற்றைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இயற்கையான ஹார்மோன் சுழற்சி பாதிப்பதால்தான் பெரும்பாலானவர்கள் பிசிஓடியால் பாதிப்படைவார்கள்.

எப்போது பிசிஓடி என்று சொல்லலாம்?

பிசிஓடி என்பது ஒரு கூட்டுச் சிக்கல் அல்லது பல தொந்தரவுகளின் தொகுப்பாகும். அவை...

* மாதவிடாய் தொந்தரவுகள், சீரற்ற மாதவிடாய், அதிக உதிரப்போக்கு.

* ஹார்மோன் சமநிலையின்மையால் வரும் முகப்பரு, முகம் மற்றும் தாடையில் அதிக முடி வளர்தல், தோல் கருமையாகுதல்.

* சினைப்பையில் தேவைக்கு அதிகமான கருப்பை

நீர்க் கட்டிகள் இருப்பது.

யாருக்கெல்லாம் பிசிஓடி வரலாம்?

இதற்கு வயது வரம்பு இல்லை. பருவ வயது முதல் 30-40 வயதுடைய யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம்.

பிசிஓடியால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?

- * உடல் எடை அதிகரிப்பது
- * முகப்பருக்கள்
- * முடி உதிர்தல்
- * கழுத்துப் பகுதி மிகவும் கருமையாதல்
- * திருமணமான பெண்கள் கருவுறுவதில் சிக்கல்
- * மாதவிடாய்க் கோளாறு
- * வயதான பின்னால் ஏற்படும் சர்க்கரை நோய்
- * ரத்தத்தில் கொழுப்பு அளவு அதிகரிப்பது
- * தேவையற்ற மனஅழுத்தம்



நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் உங்களுக்கு சர்க்கரை நோய் இருக்கலாம்...



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

நவம்பர் 14 உலக சர்க்கரை நோயாளிகள் தினம்
ரத்தத்தில் சர்க்கரை மின் அளவுகள்
சராசரியாக > 200mg /dl
உணவிற்கு முன் > 100mg /dl
உணவு உண்ட 2 > 140mg /dl
மணிநேரத்திற்கு பின்

சர்க்கரை நோய் வகைகள்

- * சர்க்கரை நோய் வகை 1 - இன்சலின் சுரக்காமல் இருத்தல்
- * சர்க்கரை நோய் வகை 2 - இன்சலின் போதுமான அளவு சுரக்காமல் இருத்தல் அல்லது பாதிக்கப்பட்டிருத்தல் .
- * 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.

கீழ்க்கண்டவர்கள் வ யுபாரபட்சமின்றி கண்டிப்பாக
ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைப் பரிசோதிக்க வேண்டும்.

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

ஆரோக்கியமான உணவுமுறை,
உடற்பயிற்சி, உயரத்துக்கு ஏற்ற
உடல்எடைப்பராமரிப்பு போன்றவை
நிரிழிவு பாதிப்பில் இருந்து காக்கும் .

9A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிளும், 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

SYMPTOMS OF PCOD

IRREGULAR OR
MISSING PERIODS



SEVERE
ACNE



FEELING
FATIGUED



HIGH
TESTOSTERONE
LEVELS



SKIN
DISCOLOURATION



ABNORMAL
FACIAL HAIR



WEIGHT GAIN
OR OBESITY



OVARIAN
CYSTS



MOOD
SWINGS



HAIR
THINNING



பிசிஓடியை சரிசெய்வது எப்படி?

வெறும் ஸ்கேன் பரிசோதனையைக் கொண்டு மட்டும் சிகிச்சையை முடிவு செய்யமுடியாது. அவரவர் வயதைப் பொறுத்தும், நேரடிப் பரிசோதனையை வைத்தும் மாறுபடும். அதில் ஒன்றாகத்தான் ஸ்கேன் பரிசோதனை எடுத்துக் கொள்ளப்படும்.

பிசிஓடியால் பாதிக்கப்படும் பெண்கள் அனைவரும் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களைக் கொண்டுவர வேண்டும். அவற்றில், தினசரி குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் கட்டாய உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கியமான உணவுமுறை, மனஅழுத்தம் தவிர்ப்பது, முறையான தூக்கம் போன்றவை அடங்கும்.

ஒரு சிலருக்கு வாழ்க்கைமுறை மாற்றம் மட்டுமே

போதுமானதாக இருக்கும். சிலருக்கு ஹார்மோன் மாத்திரைகள் தேவைப்படலாம்.

கருவுறும் திட்டத்தில் இருப்பவருக்கு இதனோடு சேர்த்து மேலும் சில மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படும்.

எனவே பிசிஓடி பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் பெண்கள் அதை அலட்சியம் செய்யாமல் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெறும்போது தேவையற்ற பாதிப்புகளைத் தவிர்க்கமுடியும்.

மதுரை, திண்டுக்கல் வடமலையான் மருத்துவமனைகளில் மகளிர் தொடர்பான அனைத்து உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கும் அனுபவமிக்க மருத்துவர்களைக் கொண்டு உயர்தர சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படுகின்றன. இந்த வசதிகளை பொதுமக்கள் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.





**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, சொக்கிசுளம், மதுரை-625002

Ph.0452-3545400, 2545400(100 Lines), For Emergency- 0452 - 250 1033

web:www.vadamalayan.org     vadamalayan hospitals

முகவாதத்துக்கு ஆளானவர் நலமடைந்தார்!

Malignant otitis externa எனப்படும் தீவிர காது தொற்று காரணமாக முகவாதத்துக்கு ஆளாகி கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டிருந்த முதியவர், திண்டுக்கல் வடமலையான் மருத்துவமனையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட நவீன சிகிச்சைக்குப்பின் நலமடைந்தார். ஓராண்டு கால தொடர் கண்காணிப்புக்குப்பின் அவர் தற்போது முற்றிலுமாக குணமடைந்துள்ளார்.

திண்டுக்கல்லைச் சேர்ந்த 70 வயது முதியவர் குமரகுரு (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது). இவர் தொடர்ந்து 15 நாள் களாக வலது காதில் அதிக வலி, இரவு நேரத்தில் வலி மேலும் அதிகரிப்பது, காதில் சீழ் வடிதல் போன்ற அறிகுறிகளுடன் முகவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டு திண்டுக்கல் வடமலையான் மருத்துவமனைக்கு சிகிச்சைக்காக வந்தார். அவரை காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர் டாக்டர் ஜெயேந்திரன் சுப்பிரமணியம் MS, DNB (ENT) எண்டோஸ்கோபி மூலம் பரிசோதித்தபோது, அவரது வலது காதில் ஆறாத புண், அதிகப்படியான சீழ் வடிதல் மற்றும் முக நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு முகவாதம் ஏற்பட்டிருந்தது தெரியவந்தது.

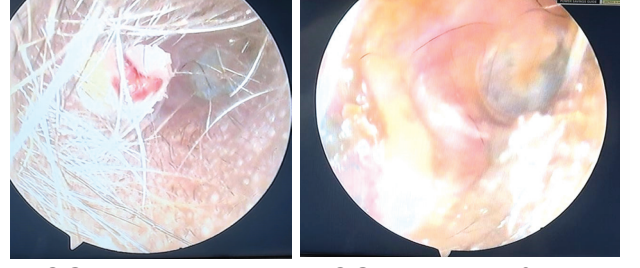
அவருக்கு ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவும் அதிகமாக இருந்தது. தொடர்ந்து சி.டி. ஸ்கேன் செய்யப்பட்டதில், நோய்த்தொற்று வலது காதின் உள்பகுதி எலும்பு வரை பரவியிருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதையடுத்து காதிலிருந்து சீழ் மாதிரி எடுக்கப்பட்டு பரிசோதனைக்கு அனுப்பப்பட்டது.

பரிசோதனை முடிவில், அவருக்கு ஏற்பட்டிருப்பது Malignant otitis externa Pseudomonas infection எனப்படும், வெளிக்காதில் ஏற்படக்கூடிய தீவிர நோய்த்தொற்று என்பது உறுதியானது.

அதையடுத்து நரம்பு வழியாக ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் மற்றும் வலி நிவாரணிகள் கொடுக்கப்பட்டன. மேலும், பொதுமருத்துவரின் ஆலோசனையின்பேரில், ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைப்பதற்கான மருந்துகளும் கொடுக்கப்பட்டன.

தவிர தினமும் எண்டோஸ்கோபி வழியாக காதுகளில் வடியும் சீழ் சுத்தம் செய்யப்பட்டு, காதில் மருந்துகள் விடப்பட்டு, வலி நிவாரணிகள் கொடுக்கப்பட்டன.

இவ்வாறு 15 நாள் கள் தொடர் சிகிச்சைக்குப்பின்



சிகிச்சைக்கு முன்

சிகிச்சைக்குப் பின்

நோயாளிக்குக் காதில் சீழ்வடிவது படிப்படியாக குறையத் துவங்கியது. இதனால் காது வலியும் குறைந்தது. அதையடுத்து நோயாளி வீட்டுக்கு அனுப்பிவைக்கப்பட்டார். மருந்து, மாத்திரைகளை தொடர்ந்து உட்கொண்டுவந்தார்.

ஓராண்டுகால தொடர் கண்காணிப்புக்குப் பின் அண்மையில் அவர் பரிசோதனைக்கு வந்தார். அப்போது அவருக்கு காதில் சீழ்வடிதல், காது வலி முற்றிலுமாக இல்லை. முகவாதத்திலும் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்பட்டிருந்தது. அவருக்கு எந்த ஒரு வலி நிவாரணியும் தேவைப்படவில்லை. சரியான மருந்துகள் மூலம் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்பாட்டில் இருந்தது.

இதுகுறித்து டாக்டர் ஜெயேந்திரன் சுப்பிரமணியம் கூறுகையில், "காதுகளைக் குடைவதாலும் அழுக்கான நீர்நிலைகளில் நீராடும்போது அவற்றில் உள்ள நுண்கிருமிகள் காதில் நோய்த்தொற்றை ஏற்படுத்தும்போதும் இப்பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. ஆனால் இந்த நோய்த்தொற்று, Pseudomonas போன்ற வீரியமிக்க பாக்கிரியாக்கள் தாக்கும்போது அதிதீவிர நோய்த்தொற்றாக (Malignant Otitis externa) மாறுகிறது.

இந்த நோய்த்தொற்றின் தீவிரத் தன்மை காரணமாக காதில் உள்ள எலும்புகள், நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு முகவாதம் மற்றும் மூளையின் அடிப்பகுதிக்கு நோய்த்தொற்று பரவி மூளை பாதிப்பு மற்றும் உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையும் உண்டாகலாம்.

சர்க்கரை நோயாளிகள், வயதானவர்கள், நோய்எதிர்ப்புசக்தி குறைந்தவர்கள் காதில் சீழ்வடிதல், காதுவலி மற்றும் இரவு நேரத்தில் வலி அதிகரித்தல் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், அவற்றை அலட்சியம் செய்யாமல் உடனடியாக காது, மூக்கு, தொண்டை மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை பெறுவது அவசியம்" என்றார்.





Since 1957



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

பச்சிளம் குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகள் நலப்பிரிவு

வடமலையான் மருத்துவமனை (பி) லிட்

9A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிதளம், மதுரை-625002

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



குழந்தைகளைத் தாக்கும் இதய நோய்கள்!



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

இதயமானது நம் உடலின் முக்கிய உறுப்புகளில் ஒன்று. சில குழந்தைகள் பிறவியிலேயே இதயத்தில் ஒரு சிறிய மாற்றத்துடன் பிறக்கலாம். சிலருக்கு வளர்ந்தபின், சில நோய்கள் அல்லது காரணங்களால் இதயத்தில் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

அதனடிப்படையில், குழந்தைகளின் இதயப் பிரச்சினைகளை இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். அவை...

பிறவி இதய நோய்கள் (CHD- Congenital heart disease): கருவில் உறுப்புகள் உருவாகும்போது இதய வளர்ச்சியில் ஏற்படும் குறைபாடு.

பின்வரும் இதய நோய்கள் (AHD- Acquired heart disease): வைரஸ் அல்லது பாக்டீரியா கிருமி தாக்கி இதய தசைகள் வலுவிழத்தல்.

பிறவி இதய நோய்கள் அரிதானவையா?

பிறவி இதய நோய்கள் அரிதானவை இல்லை. உலகளவில், உயிருடன் பிறக்கும்

1000 குழந்தைகளில் 6-8 குழந்தைகள் ஏதேனும் ஓர் இதயப் பிரச்சினையுடன் பிறக்கிறார்கள். அதாவது எல்லா நாடுகளிலும் இதய பிறவிக் குறைபாடுகள் ஒரே அளவில் காணப்படுகின்றன. இந்தியாவில் ஒவ்வோர் ஆண்டும் கிட்டத்தட்ட 1.8 லட்சம் (1,80,000) குழந்தைகள் இதயக் குறைபாடுகளுடன் பிறக்கின்றன. இவற்றில் பல குழந்தைகளுக்கு பிறந்து ஒரு மாதத்துக்குள்ளாகவே சிகிச்சை அளித்தாக வேண்டும். இல்லையென்றால் அக்குழந்தைகள் இறக்க நேரிடும்.

பிறந்த குழந்தைகளில் இதய நோய்களை அடையாளம் காண்பது எப்படி?

- * தாய்ப்பால் குடிப்பதில் சிரமம்
- * சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- * காரணமில்லாமல் விடாத அழுகை
- * குழந்தையின் எடை கூடாதிருப்பது
- * உதடுகள் அல்லது விரல்களின் நீலநிற மாற்றம் (cyanosis)



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. இதன்காரணமாக 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 பிறவிக்குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள்
- 16 வயதுக்குக் குறைவான அல்லது 40 வயதுக்கு மேல் உள்ள தாய் பிரசவிக்கும் குழந்தைகள். போதைப்பொருள் மற்றும் மதுப்பழக்கம் உள்ள தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள்,நிரீழிவு 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, சொக்கிசுளம், 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

- * மார்பில் புலப்படும் துடிப்புகள்
- * அடிக்கடி ஏற்படும் சுவாசத் தொற்றுகள்

மேற்கண்ட அறிகுறிகள், பிறந்த குழந்தைகளில் இருந்தால் அவர்களுக்கு இதய நோய்கள் இருக்க வாய்ப்புண்டு.

வளர்ந்த குழந்தைகளில் எவ்வாறு வெளிப்படும்?

* விளையாடும்போது மூச்சுத்திணறல் அல்லது சோர்வு

* மயக்கம் அல்லது தலைசுற்றல்

* மார்பு வலி அல்லது படபடப்பு போன்றவை வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கு இதய நோய் இருப்பதற்கான அறிகுறிகளாகும்

மருத்துவர்கள் எப்படி கண்டறிகிறார்கள்?

* வழக் கமான பரிசோதனைகளின் போது கேட்கப்படும் அசாதாரண இதய ஒலி (murmur)

* மூட்டு வலி, காய்ச்சல் அல்லது வீக்கம் (முடக்குவாதத்தின் அறிகுறிகள்)

* இதய வீக்கம் அல்லது கல்லீரல் வீக்கம்

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளில் பல்ஸ் ஆக்ஸிமெட்ரி ஸ்கிரீனிங் செய்யப்படுகிறது. சாதாரணமாக ரத்த ஆக்சிஜன் செறிவு (Oxygen Saturation) 95%க்கும் அதிகமாக இருக்க வேண்டும். அதற்கு குறைவாக இருக்கும்பட்சத்தில், அந்தக் குழந்தைக்கு இதயநோய் இருக்கும் வாய்ப்பு அதிகமாகிறது.

இக்குழந்தைகளுக்கு செய்யவேண்டிய மிக முக்கியமான பரிசோதனை எக்கோகார்டியோகிராபி (ECHO) ஆகும். இது ஓர் இதய ஸ்கேன். இதய அமைப்பு மற்றும் ரத்த ஓட்டப்பாதையில் இருக்கும் பிரச்சினைகளை தெளிவாகக் காட்டும். ஈ.சி.ஜி.யும் நெஞ்சகத்தின் எக்ஸ் கதிர் படமும் தகவல்களைத் தரும்.

இதயநோய்கள் வராமல் தடுப்பது எப்படி?

முற்றிலும் தவிர்ப்பது என்பது முடியாது. கர்ப்ப காலத்தில் நோய்த்தொற்றுகளைத் தவிர்த்தும், நீரிழிவு நோயை நிர்வகித்தும், ஃபோலேட் (Folate) மற்றும் வைட்டமின்களை முறையாக எடுப்பதன் மூலமும் ஓரளவு தடுக்கலாம். கர்ப்ப காலத்தில் ஸ்கேன் (Fetal echo) செய்து மிகவும் சிக்கலான இதயநோய் கண்டறியப்பட்டால் கருக்கலைப்பு (Medical termination of pregnancy) பரிந்துரைக்கப்படும்.



மற்றவற்றை சரியாகத் திட்டமிட்டு (குழந்தையை எங்கு, எப்படி பிரசவித்தல் போன்றவை), உரிய நேரத்தில் சரியான மருத்துவம் பார்க்கப்படும்.

இதயநோய் பாதித்த குழந்தைகளுக்கு சிக்கலான இதய சிகிச்சைகள் நம் நாட்டிலும் செய்யப்படுகின்றனவா?

ஆம். ரத்தக்குழாய் மூலம் செய்யப்படும் Transcatheter therapy மற்றும் எல்லாவித அறுவைசிகிச்சைகளும் (Open heart surgery) நல்ல முறையில் வடமலையான் மருத்துவமனையிலேயே செய்யப்பட்டுவருகின்றன. அதன்பின் பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு மேற்கொண்டு மாத்திரை, மருந்துகள் தேவைப்படுவதில்லை. அவர்கள் மற்ற குழந்தைகள் போல் ஆரோக்கியமாக வளர்வார்கள்.

பின்வரும் நோய்களான முடக்குவாதம் தொடர்புடைய இதய வால்வு பிரச்சினை (Rheumatic heart disease), தசை வலுவழிப்பு (Myocarditis, Cardiomyopathy) போன்றவற்றுக்கு நெடுங்காலம் மாத்திரை, மருந்துகளை எடுக்கவேண்டும். குழந்தைகளின் இதயநோய்கள் தீவிரமானதாக இருக்கலாம். ஆரம்ப எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைக் கவனிப்பதில் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறார்கள். இன்றைய மேம்பட்ட சிகிச்சைகள் மூலம், பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் இயல்பான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழமுடியும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு இதயப் பிரச்சினை இருப்பதாக நீங்கள் எப்போதாவது சந்தேகித்தால், தாமதிகாதீர்கள். அருகிலுள்ள குழந்தைகள்நல மருத்துவர் அல்லது இதய மருத்துவரை அணுகவும். ஆரம்பகால நடவடிக்கை, உங்கள் குழந்தையின் எதிர்காலத்தில் பாதுகாப்பான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும்.





**பத்துமாசம் பாத்துக்குவோம்
பத்திரமா பாத்துக்குவோம்...**

**வடமலையான் மருத்துவமனை
பெருமையுடன் வழங்கும்
பேறுகாலத்திற்கான பிரத்யேகத் திட்டம்**



* நிபந்தனைக்கு உட்பட்டது *

PACKAGE ரூ.30,000 /- மட்டுமே

**செலுத்தி பெற்றிடுங்கள் முழுமையான பேறுகாலச் சிகிச்சை
(பேறுகாலம் உறுதி செய்யப்பட்ட நாளிலிருந்து பிரசவ காலம் வரை)**

மதுரை

9A, வல்லபாய்ரோடு, சொக்கிளும், 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



மார்பகப் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு
மாதத்தையொட்டி (அக்டோபர்) பிங்க் நிறத்தில்
ஒளிர்ந்த மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனை
புற்றுநோய் சிகிச்சைப்பிரிவு.

பிறந்தநாள் வாழ்த்து



வடமலையான் மருத்துவமனை நிர்வாகம் சார்பில் உள்நோயாளிகளுக்கு இனிப்பு வழங்கி பிறந்தநாள்
வாழ்த்து தெரிவிக்கப்பட்டது.

வடமலையான் மருத்துவமனை நவீன இதய சிகிச்சைகள்

மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் பல தரப்பட்ட இதய நோய்களுக்கும், உலகத் தரத்தில் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

GuidedAirFlowTheatre-ல் இதய சிகிச்சை செய்யப்படும் தென் தமிழகத்தின் முதல் மருத்துவமனை வடமலையான் மருத்துவமனையாகும். சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவ நிபுணரின் மூச்சு கூட, நோயாளியை பாதிக்காத வகையில் சிகிச்சை அறையில் இருந்து, காற்றை அப்புறப்படுத்தும் உலகின் நவீன தியேட்டர்கள் தான் GuidedAirFlow 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 சரிசெய்தல் (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.



வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்



கிளைகள்

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

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



தொண்டையில் மீன் முள் சிக்கியவர் நலமடைந்தார்!



தொண்டையில் மீன் முள் சிக்கி, உணவை விழுங்கமுடியாமல் அவதிப்பட்டவருக்கு மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் நவீன செயல்முறை மூலம் பாதிப்பு சரிசெய்யப்பட்டது. எண்டோஸ்கோபி மூலம் எந்தவொரு பாதிப்பின்றி மீன் முள் அகற்றப்பட்டதையடுத்து, நோயாளி நலமடைந்தார்.

மதுரையைச் சேர்ந்த 49 வயதுடைய குமார் (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது) என்பவர் தவறுதலாக உணவுடன் மீன் முள்ளையும் சேர்த்து விழுங்கியதாகத் தெரிகிறது. அதைத் தொடர்ந்து கடந்த இரு தினங்களாக அவருக்கு உணவு விழுங்குவதில் சிரமம் ஏற்பட்டு, கழுத்து இறுக்கத்தாலும் அவதிப்பட்ட நிலையில், திடீர் காய்ச்சல் உண்டாகி, அதிகளவு உமிழ்நீர்ச் சுரப்புக்கு ஆளானார்.

அதையடுத்து, மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனைக்கு சிகிச்சைக்காக அழைத்து

வரப்பட்ட அவருக்கு, எண்டோஸ்கோபி பரிசோதனையில் தொண்டையின் பின்புறச் சுவரில் வீக்கம் ஏற்பட்டு சீழ் பிடித்திருந்தது தெரியவந்தது. அதன்பேரில், கழுத்துப் பகுதியில் சி.டி. ஸ்கேன் செய்யபரிந்துரைக்கப்பட்டது. அதில் தொண்டையில் 4 செ.மீ. அளவுக்கு மீன்முள் சிக்கிக்கொண்டிருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

2-வது கழுத்தெழும்பின் (C2 Vertebrae) மேல்புறத்தில் உள்ள தொண்டையின் பின்புறச் சுவரில் மீன் முள் சிக்கிக்கொண்டிருந்தது. அதையடுத்து அவசர சிகிச்சையாக, **காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர் டாக்டர் வி.பாப்புநாதன் MS, DLO(ENT)** தலைமையில் **மயக்கவியல் நிபுணர் டாக்டர் டி.விக்னேஷ் DA** உதவியுடன் **காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர் டாக்டர் பி.நவநீதன் MS (ENT)** நவீன எண்டோஸ்கோபி செயல்முறை மூலம் நோயாளியின் தொண்டையில் சிக்கியிருந்த மீன் முள்ளை அகற்றினார். செயல்முறையின்போது, நாசி



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



Since 1957

வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி)லிமிடெட்

9A, வல்லபாய் ரோடு,
சொக்கிளும்,
மதுரை-625002.
Ph:0452 3545400

77-80, சின்னக்கடை தெரு,
தெற்குவாசல்,
மதுரை.625001.
Ph:0452 4371000

649/A2, அங்கு நகர்,
திண்டுக்கல்-624001.
Ph:0451 3561000,



Since 1957



மீன் முள் கூர்மையானது என்பதால், அது தொண்டையின் சுவற்றைக் கிழித்து, உட்புறத் திசுக்களில் ஊடுருவும் வாய்ப்பு உள்ளது. அவ்வாறு ஊடுருவும்போது வலி, ரத்தம் மற்றும் விழுங்க முடியாமை போன்ற பிரச்சினைகள் உண்டாகும்

வழியாக நுண்குழாயைச் செலுத்தி, அதன்மூலம் தொண்டையில் சிக்கிக்கொண்டிருந்த மீன் முள் அகற்றப்பட்டது. சிகிச்சைக்குப்பின் நோயாளிக்கு 3 தினங்களுக்கு வாய்வழி உணவு தவிர்க்கப்பட்டு, குழாய் மூலம் திரவ உணவு மட்டுமே புகட்டப்பட்டது.

தொடர்ந்து ஒரு வாரகால கண்காணிப்பு மற்றும் சிகிச்சைக்குப்பின் நோயாளி உடல்நிலையில் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படத் துவங்கியது. அதைத்தொடர்ந்து அவர் மருத்துவமனையிலிருந்து வீட்டுக்கு அனுப்பிவைக்கப்பட்டார்.

இதுகுறித்து டாக்டர் நவந்தன் கூறுகையில், “மீன் முள் கூர்மையானது என்பதால், அது தொண்டையின் சுவற்றைக் கிழித்து, உட்புறத்

திசுக்களில் ஊடுருவும் வாய்ப்பு உள்ளது. அவ்வாறு ஊடுருவும்போது வலி, ரத்தம் மற்றும் விழுங்க முடியாமை போன்ற பிரச்சினைகள் உண்டாகும். மேலும் திசுக்களில் தொற்று ஏற்பட்டு சீழ் (pus) உருவாகும்போது, கழுத்துவிக்கம், காய்ச்சல் மற்றும் மூச்சுத்திணறல் ஏற்படலாம். தீவிர பாதிப்புக்கு ஆளாகும்போது உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையும் உண்டாகக்கூடும். இதுபோன்ற நிலையில் அவசர சிகிச்சை தேவைப்படும்.

எனவே இதுபோன்ற பாதிப்புக்கு ஆளானால் தாமதிக்காமல் உடனடியாக காது, மூக்கு, தொண்டை மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை பெறும்போது ஆபத்தான நிலைகளைத் தவிர்க்கமுடியும்” என்றார்.



ஆயுதபூஜை



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, சொக்கிளும், 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



வடமலையான்
மருத்துவமனை (மி)லிமிடெட்



மருத்துவ முகாம்



திண்டுக்கல் வடமலையான் மருத்துவமனை சார்பில் சிறுநாயக்கன்பட்டி மற்றும் அச்யுதா பள்ளியில் நடைபெற்ற இலவச பொது மருத்துவ முகாம்கள்.



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 அறுவை சிகிச்சை செய்த பின்னர் அந்த நபர் ஆரோக்கியமாக வாழும் நிலையைக் கணக்கிடவும் பெட் ஸ்கேன் பெரிதும் உதவுகிறது. நரம்பியல் மருத்துவத்தில் எஃப்.டி.ஐ. பெட் ஸ்கேன் கருவி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

குரகமறிதி 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 அனைத்து வகையான புற்றுநோய்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கலாம். மக்களின் சேவைக்காக லினாக் கருவி நமது வடமலையான் மருத்துவமனை புற்றுநோய் மையத்தில் நிறுவப்பட்டுள்ளது.

பிரேக்கி தெரபி (BRACHYTHERAPY)

பிரேக்கி தெரபி உள் கதிர்வீச்சு 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 (MRISCAN)

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, ஔமப்பு 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. பேஸ்டெக்கர் 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 (GAMMACAMERA)

Cardiac Studies

இதயத்தசைக்கான ரத்தஓட்டத் தடை அல்லது குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்பின் அளவைக் கண்டறியவும் [STRESSMPI] 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 ஐந்த அளவு பயனளிக்கும் என்பதை தெளிவு அறிந்து அதற்கேற்ப சிகிச்சைக்கான முடிவு எடுக்கப்படும்.

Renal Scan

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

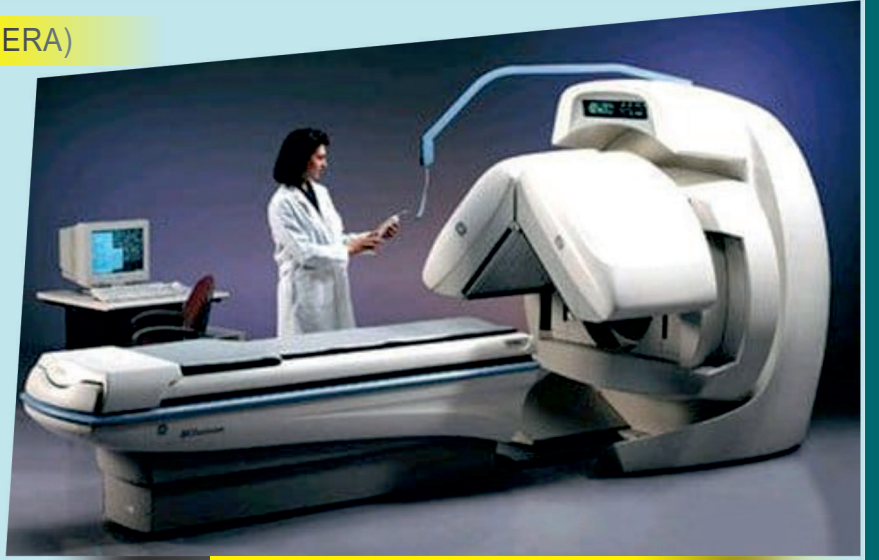
Brain

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.

மேமோகிராஃபி (MAMMOGRAPHY)

மேமோகிராம் எக்ஸ்ரே மார்கத்திலுள்ள நீர்க்கட்டிகள், மார்கத் திசுக்கள் தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் கண்டறிய உதவுகிறது. இந்த எக்ஸ்ரேவில் மிகக் குறைந்த அளவே கதிர்வீச்சுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மார்க வீக்கம், மார்கக் காய் தடிமானகுதல், மார்கக் கட்டிகள், மார்கத் தோலில் எரிச்சல், மார்கக் காய்புகளிலிருந்து 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.



160 Slice UCT 780 CT Scan

தென் தமிழகத்தில் முதன்முறையாக அதிநவீன தொழில்நுட்பத்துடன் கூடிய 160 Slice UCT 780 CT ஸ்கேன் மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் நிறுவப்பட்டுள்ளது. இந்த ஸ்கேன் இயந்திரம் மருத்துவத் துறையில் மிகப்பெரிய முன்னேற்றமாகக் கருதப்படுகிறது. இது வேகமான, துல்லியமான, குறைந்த கதிர்வீச்சு கொண்ட பத்துறை நோயறிதலுக்கான சிறந்த தேர்வாகும். இதன் முக்கிய அம்சங்கள்:

குறைந்த கதிர்வீச்சு: Z-Detector தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் நோயாளிக்கு மிகக் குறைந்த கதிர்வீச்சு அளவில் தரமான படங்களைப் பெறமுடியும்.

அதிவேக ஸ்கேன்: 0.3 வினாடி சுழற்சி வேகத்தில் இதயம் போன்ற இயக்கமுள்ள உறுப்புகளையும் தெளிவாக பதிவுசெய்ய முடியும்.

ஏ.ஐ. தொழில்நுட்பம் இணைப்பு: uAI Vision 3D camera மற்றும் DELTA deeplearning algorithm வசதிகள் உள்ளதால் ஸ்கேன் எடுக்கும்போது இயந்திரத்தில் இருந்து வெளிப்படும் சத்தம் குறைக்கப்படுகிறது. ஏ.ஐ தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி, கரோனரி தமனி கால்சியத்தின் அளவு மற்றும் இதய அறையின் பண்புகளைக் கணக்கிடுதவன் மூலம், மாரடைப்பு உள்ளிட்ட இதயநோய்க்கான வாய்ப்புகள் இருந்தால் அவற்றை ஆரம்பநிலையிலேயே குறைந்த செலவில் கண்டறியமுடியும்.

முப்பரிமாண (3டி) படங்கள்: இதயம், மூளை, நுரையீரல், வயிறு போன்ற உறுப்புகளுக்கான 3டி ஸ்கேன் மூலம் அறுவைசிகிச்சைக்கு முன் துல்லியமான திட்டமிடல் சாத்தியம்.

சாத்தியமாகும் உடனடி சிகிச்சை: உடல்நலக் குறைபாடுகளை ஆரம்பநிலையிலேயே கண்டறியமுடிவதால் பக்கவாதம், விபத்து மற்றும் அவசரநிலை நோய்களுக்கு உடனடியாகத் தீர்வுகாண முடிகிறது.

விரிட்சுவல் பிராண்ட்கோஸ்கோபி மற்றும் கோலனோஸ்கோபி: சி.டி. ஸ்கேன் மூலம் நிகழ்நேரத்தில் நுரையீரல் மற்றும் குடலுக்குள் பார்வையிடும் திறன் நோயாளிக்கு மிகவும் எளிதான மற்றும் பாதுகாப்பான தேர்வாக அமைகிறது. மேலும், ஒரே ஸ்கேனில் பல உறுப்புகளின் நிலையை முப்பரிமாணத் தோற்றத்தில் அறியமுடிகிறது.

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

புற்றுநோய் பிரிவு ஒருங்கிணைப்பாளர்

- 73977 75101

பெட் ஸ்கேன் முன்பதிவு ஒருங்கிணைப்பாளர் -

73977 44711



Unlock excellence in cardiac scans with the uCT 780

Revolutionize diagnostics with cutting-edge imaging technology.

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

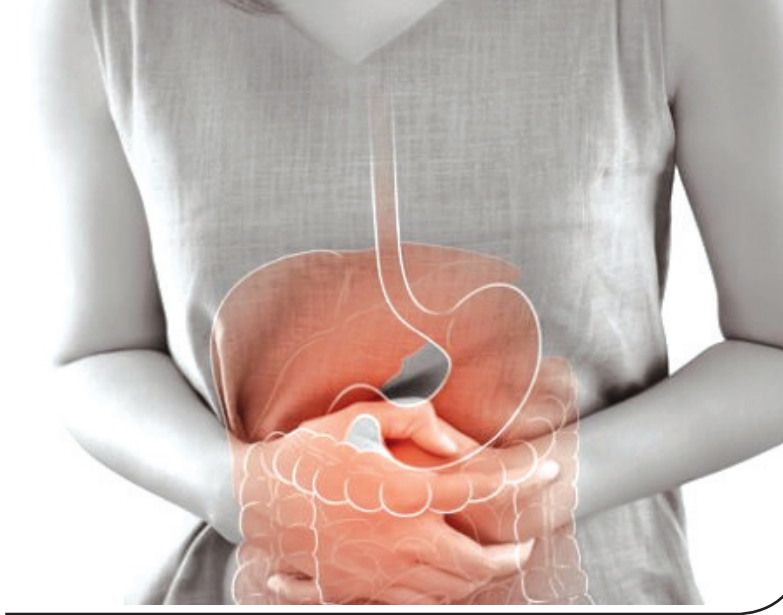
Enhanced Diagnostic
Accuracy through Detailed
Tissue Characterization

Vadamalayan Hospitals

15/1, Jawahar Road, Chokkikulam, Madurai-625 002.

www.vadamalayan.org

பித்தக்கற்கள்: அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்!



பித்தக்கற்கள் என்றால் என்ன? அவை ஏன் உருவாகின்றன? அதற்கான அறிகுறிகள் மற்றும் சிகிச்சை முறை என்ன என்பன குறித்த நமது கேள்விகளுக்கு விளக்கமளிக்கிறார் திண்டுக்கல் வடமலையான் மருத்துவமனையின் ஜீரண மண்டல அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் எம். சீனிவாசன் MS, MCh, DrNB, FMAS.

★ பித்தக்கற்கள் என்றால் என்ன?

பித்தப்பை (Gallbladder) என்பது கல்லீரலின் கீழே இருக்கும் சிறிய பை போன்ற உறுப்பு. இது கல்லீரல் உற்பத்திசெய்யும் பித்தத்தைச் சேமித்து வைத்து, உணவு ஜீரணத்துக்குத் தேவையானபோது வெளியேற்றுகிறது. சில நேரங்களில் பித்தம் கெட்டியாகி அல்லது சரியாக வெளியேறாமல் தங்கிவிடும்போது பித்தப்பையில் சிறிய கற்கள் உருவாகின்றன. இவையே பித்தக் கற்கள் (Gallstones) ஆகும்.

★ எல்லா பித்தக்கற்களுக்கும் சிகிச்சை தேவையா?

அனைத்து பித்தக் கற்களுக்கும் சிகிச்சை தேவைப்படாது. சிலர் எந்த அறிகுறிகளுமின்றி இருப்பார்கள். ஆனால் வயிற்றுவலி, வாந்தி, செரிமானக் கோளாறு அல்லது எண்ணெய் உணவு எடுத்துக்கொண்ட பிறகு வலி போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், பித்தப்பை அகற்றும் சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. மேலும் கற்களின் தன்மையைப் பொறுத்தும் சிலருக்கு அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

★ கற்களை மட்டும் எடுத்துவிட்டு பித்தப்பையை வைத்திருக்க முடியுமா?

இல்லை. கற்களை மட்டும் அகற்றுவது தாற்காலிக நிவாரணம் மட்டுமே தரும். பித்தப்பை சரியாக வேலை செய்யாததால்தான் கற்கள் உருவாகின்றன. அதே பித்தப்பை வைத்திருந்தால், மீண்டும் புதிய கற்கள் உருவாகும் வாய்ப்பு அதிகம்.

பிரச்சினை கற்களில் இல்லை. கற்களை உருவாக்கும் பித்தப்பையில்தான் உள்ளது. ஆகவே, பித்தப்பையை முழுமையாக அகற்றும் லேப்பிராஸ்கோபிக் அறுவைசிகிச்சைதான் பாதுகாப்பான, நிரந்தரமான தீர்வாகும்.

★ லேப்பிராஸ்கோபிக் பித்தப்பை அகற்றும் அறுவைசிகிச்சை என்றால் என்ன?

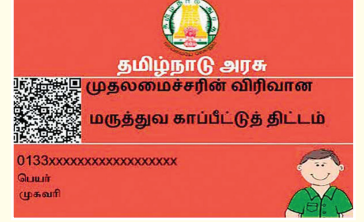
இது 'கீஹோல் சர்ஜரி' என்று அழைக்கப்படும் நவீன முறையாகும். சில சிறிய துளைகளின் வழியே காமிரா மற்றும் சிறப்பு கருவிகளைப் பயன்படுத்தி பித்தப்பை அகற்றப்படும். பெரிய வெட்டுகள் இல்லாததால் வலி குறைவாகவும், குணமடையும் வேகம் அதிகமாகவும் இருக்கும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் சிகிச்சைக்குப்பின்



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.



வடமலையான் மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்

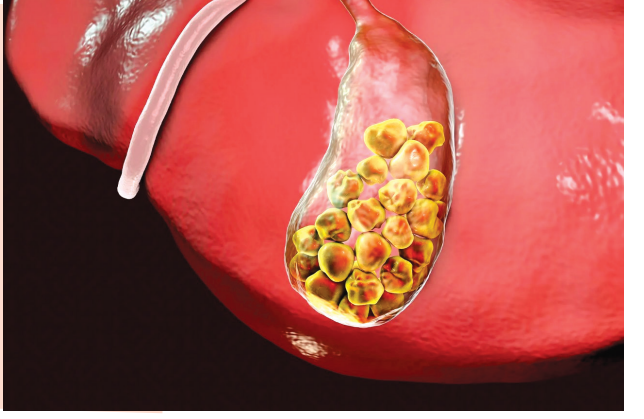
9-A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கி குளம்,
மதுரை - 2. Ph: 0452-3545400, 2545400,
4361022/33, 7708069911 Fax: 0452-2522225

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

enquires@vadamalayan.org | www.vadamalayan.org



பித்தக்கற்கள் பிரச்சினைக்குக் காரணம் கற்கள் அல்ல, கற்களை உருவாக்கும் பித்தப்பைதான். எனவே பித்தப்பையை முழுமையாக அகற்றும் லேப்பிராஸ்கோபிக் அறுவைசிகிச்சைதான் பாதுகாப்பான, நிரந்தரமான மற்றும் பயனுள்ள தீர்வாகும். சரியான உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் வாழ்க்கைமுறையால் கற்கள் உருவாகும் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்.



மருத்துவமனையில் இருந்து ஓரிரு நாட்களில் வீடு திரும்பி, சில நாட்களில் வழக்கமான பணிகளுக்குத் திரும்பலாம்.

★ பித்தப்பையை அகற்றினால் செரிமானத்தில் பிரச்சினை ஏற்படுமா?

இல்லை. பித்தப்பை அகற்றப்பட்ட பிறகும் கல்லீரல் பித்தத்தை வழக்கம் போல் உற்பத்தி செய்கிறது. அது நேரடியாக குடலுக்குள் செல்லும். பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு செரிமானத்தில் எந்த மாற்றமும் ஏற்படாது. சிலருக்கு ஆரம்பத்தில் சிறிய மாறுதல்கள் தோன்றினாலும், அவை தாற்காலிகமானவை.

★ பித்தப்பையை அகற்றினால் நீரிழிவு நோய் வருமா?

இல்லை. பித்தப்பையை அகற்றினால் நீரிழிவு நோய் வராது. இரண்டுக்கும் நேரடித் தொடர்பு இல்லை. பித்தப்பையை அகற்றுவது பித்தத்தின் சேமிப்பை மட்டுமே நிறுத்துகிறது; அது இன்சலின் உற்பத்தி அல்லது ரத்த சர்க்கரை அளவைக் குறைக்காது.

★ லேப்பிராஸ்கோபிக் அறுவைசிகிச்சையின் நன்மைகள் என்ன?

கற்கள் மீண்டும் உருவாகாது. பித்தப்பை அழற்சி, புண் அல்லது கிழிவு போன்ற தீவிரப் பிரச்சினைகள் தவிர்க்கப்படும். வலி மற்றும் செரிமானக் கோளாறு நீங்கும். விரைவான குணமடைவு, குறைந்த நாட்கள் மட்டுமே மருத்துவமனையில் தங்கும் நிலை, சிகிச்சைக்குப் பின் நீண்டகாலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

★ பித்தக்கற்கள் உருவாவதைத் தடுப்பது எப்படி?

பித்தக்கற்கள் உருவாவதை 100% தடுப்பது

எப்போதும் சாத்தியமில்லை. ஆனால் கீழ்க்கண்ட பழக்கவழக்கங்கள் இதைக் குறைக்க உதவும்:

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்: கொழுப்பு குறைந்த, நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவு, பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத்தானியங்களை உட்கொள்வதோடு, நீண்டநேரம் பசியோடு இருக்காமல், சீரான இடைவெளியில் உணவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடல் எடையைப் பராமரிப்பது: அதிக உடல் பருமன், கற்கள் உருவாகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். மெதுவாக எடை குறைப்பது சிறந்தது.

போதுமான தண்ணீர் பருகுவது: போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது பித்தத்தின் அடர்த்தியைக் குறைக்கும்.

தினசரி உடற்பயிற்சி: தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது பித்தப்பைச் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும்.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், பித்தக்கற்கள் பிரச்சினைக்குக் காரணம் கற்கள் அல்ல, கற்களை உருவாக்கும் பித்தப்பைதான். எனவே பித்தப்பையை முழுமையாக அகற்றும் லேப்பிராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சைதான் பாதுகாப்பான, நிரந்தரமான மற்றும் பயனுள்ள தீர்வாகும். சரியான உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் வாழ்க்கைமுறையால் கற்கள் உருவாகும் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்.

மதுரை, திண்டுக்கல் வடமலையான் மருத்துவமனைகளில் பித்தப்பை கற்களுக்கு ஆளான நோயாளிகளுக்கு அனுபவமிக்க மருத்துவர்களால் நவீன லேப்பிராஸ்கோபிக் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. எங்கள் மருத்துவமனைகளின் உயர்தர மருத்துவ வசதிகளை நோயாளிகள் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.





சொக்கிசுளம் 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.
ஆத்திசுளம் கடை எண்- 37, புதூர் வண்டிப்பாதை ரோடு, மதுரை-7. செல்போன்: 95970 57222	கூடல்நகர் அஞ்சல் நகர், மதுரை-18. செல்போன்: 97900 32086.	தெற்குவெளி வீதி தெற்குவெளி வீதி, மதுரை-1. போன்: 0452 4240005, செல்போன்: 80567 44422.
எஸ்.எஸ்.காலனி சக்திவேலன் முதல் தெரு, மதுரை-16. போன் 0452 4200042, செல்போன்: 80567 33133.	அண்ணா நகர் எச்.ஐ.ஐ. காலனி, மதுரை-20.போன்: 4390380, செல்போன்: 97900 32087.	கிருஷ்ணாபுரம் காலனி ரத்தினசாமி நாடார் சாலை, மதுரை-2. போன்: 0452 4390370, செல்போன்: 96003 82244.
ஜெய்ஹிந்த்புரம் ஜீவா நகர் முதல் தெரு, மதுரை-11.போன்: 4390290, செல்போன்: 96009 32080.	ஏர்போர்ட் கமர்ஷியல் காம்பிளக்ஸ், மதுரை-22. போன்: 0452 2690611, செல்போன்: 97900 32085.	ஆண்டாள்புரம் டி.பி.கே.ரோடு, மதுரை-3. போன்: 0452 4365020, செல்போன்: 82202 34666.
திருமங்கலம் முனிசிப் கோர்ட் ரோடு, திருமங்கலம்- 6. போன்: 04549 400022, செல்போன்: 80567 77339.	கே.புதூர் அழகர்கோவில் ரோடு, புதூர் பஸ் ஸ்டாண்டு, மதுரை-7. போன்: 95979 95500.	மூன்றுமாவடி எல்.பி.என். காம்பிளக்ஸ், மதுரை-7. செல்போன்: 95007 15500.
பின்.என்.டி. நகர் அபிஜித் பிளாசா, பார்க் டவுன் பஸ் நிலையம், மதுரை-17. போன்: 0452 4367783, செல்போன்: 80567 55566.	கருப்பாபூரணி பாரதிபுரம், மதுரை -20. செல்போன்: 89400 00109. பீ.பி.சுளம் எண்.5, ரத்தினசாமிநாடார் ரோடு, மதுரை-2. 95009 15400	வடமலையான் வெறல்தேர் திருநகர் 3-வது பஸ் நிறுத்தம், மதுரை-6. போன்-0452 4367555, செல்போன்: 97900 32083.
பின்.என்.டி. நகர் அபிஜித் பிளாசா, பார்க் டவுன் பஸ் நிலையம், மதுரை-17. போன்: 0452 4367783, செல்போன்: 80567 55566.	பீ.பி.சுளம் எண்.5, ரத்தினசாமிநாடார் ரோடு, மதுரை-2. 95009 15400	திண்டுக்கல் புது அக்ரஹாரம், பழனி சாலை, திண்டுக்கல்-1. போன்: 0451 2426744, செல்போன்: 82205 06555, 75300 28111.



வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்





சர்வதேச தொற்றுத் தடுப்பு வாரத்தையொட்டி மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் நடைபெற்ற தொற்று தடுப்பு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியில் உரையாற்றுகிறார் நுண்துளை நுரையீரல் சிகிச்சை, தீவிர சிகிச்சை மற்றும் தூக்க மருத்துவ நிபுணர் டாக்டர் வி.நரேன்சந்திரா.

முகப் பளபளப்புக்கு உளுந்து!

J.ஜான்சி ஜெனிதா MSc

தலைமை உணவு ஆலோசகர், திண்டுக்கல்

மு க அழகைப் பேணுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் சமையல் பொருள்களில் அறிமுகக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகக் கருதப்படுகிறது உளுந்து. இது முகத்தில் உள்ள கருமையைப் போக்கி, பளபளப்பையும் வசீகரத்தையும் அள்ளித்தருகிறது.

எந்த ஒரு ரசாயனக் கலவையும் இன்றி முழுக்கமுழுக்க இயற்கை முறையிலேயே ‘உளுந்து பேக்கை’ பயன்படுத்தி கருமையைப் போக்குவது எப்படி என்பதைப் பார்ப்போம்.

பேக் தயாரிப்பது எப்படி?

தேவையான பொருள்கள்:

வெள்ளை உளுந்து- ஒரு ஸ்பூன்

பால்- சிறிதளவு (காய்ச்சியது அல்லது காய்ச்சாதது)

ஒரு ஸ்பூன் உளுந்தை நன்கு கழுவி எடுத்து,

அத்துடன் தேவையான அளவு பால்விட்டு சுமார் ஒரு மணி நேரம் வரை ஊறவிடவேண்டும். பின்னர் அதை மிக்சியில் போட்டு நன்கு விழுதாக அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அரைத்த விழுதை கருந்திட்டுகள் உள்ள முகம், கழுத்து மற்றும் கை, கால்களில் பூசி சிறிதுநேரம் நன்கு மசாஜ் செய்யவேண்டும். பின்னர் நன்கு உலரவிட்டு சுமார் 20 நிமிடங்கள் கழிந்த நிலையில், சிறிது பாலை கைகளில் நனைத்துக்கொண்டு மீண்டும் முகத்தை லேசாக மசாஜ் செய்யவேண்டும். பின்னர் ஈரத்துணியால் முகத்தைத் துடைத்து, குளிர்ந்தநீரில் முகத்தைக் கழுவவேண்டும்.

இவ்வாறு வாரம் இருமுறை செய்துவர, முகத்தில் உள்ள கருமை, கரும்புள்ளிகள் மற்றும் கருந்திட்டுகள் காணாமல்போவதுடன் முகமும் பளீரென தோன்றும். முயற்சி செய்துதான் பாருங்களேன்!





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 உங்களுக்கும் கூட 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.



ஆறுதல்தரும் வீட்டு சிக்ச்சைகள்!

நீராவி பிடித்தல்: உப்புநீர் கொப்பளிப்பு

● டாக்டர் S.இளம்பர்தி MD (Pulmonary medicine)
நுரையீரல் சிக்ச்சை நிபுணர்

நோயின்போது ஆறுதல் தரும் வீட்டுச் சிக்ச்சைகளில், நீராவி பிடித்தல் மற்றும் உப்புநீர் கொப்பளிப்பு போன்ற பழையமையான நடைமுறைகள், இன்றைய நவீன மருத்துவ காலத்திலும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாக உள்ளன.

பருவநிலை மாற்றம் காரணமாக ஏற்படும் சளி, தொண்டை எரிச்சல், மூக்கடைப்பு போன்றவற்றில், இச்சிக்ச்சை முறைகள் பாதுகாப்பானதும் மலிவானதுமாக இன்றளவும் தீவிரமான தொற்றுகளில் ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் தேவைப்படும் போதிலும், இயற்கை முறையிலான நடைமுறைகள் நவீன சிக்ச்சையை தவிர்க்கும் வகையில் செயல்பட்டு, பாதிப்பைக் குறைத்து, சில நேரங்களில் நோய் தடுப்பிலும் உதவுகின்றன. இவற்றின் நன்மைகள், அறிவியல் விளக்கம் மற்றும் நடைமுறைப் பயன்பாட்டை விரிவாகப் பார்ப்போம்.

நீராவி பிடித்தல்

வெப்பமான நீராவியைப் பிடிக்கும்போது,

அது நேரடியாக மூக்குப் பாதைகள், தொண்டை மற்றும் நுரையீரல்களில் செயல்படுகிறது. வெப்பம், கெட்டியான சளியை மிருதுவாக்குகிறது; ஈரப்பதம் வாய்வழிகளை ஈரமாக வைத்திருப்பதால் சுவாசம் எளிதாகிறது.

நன்மைகள்

* மூக்கடைப்பை நீக்குகிறது.

* சளியை மிருதுவாக்கி, சளி, அலர்ஜி, சைனஸ் தொற்றுகளில் உதவுகிறது.

* ஆஸ்துமா, வைரஸ் தொற்றுக்குப் பிந்தைய இருமல், மாசு தாக்கம் ஆகியவற்றில் நிவாரணம் அளிக்கிறது.

* சைனஸ் அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. தலையில் நீர்க்கோர்ப்பு குறைந்து தலைவலி தணிகிறது.

நீராவி பிடிப்பதற்கான வழிமுறைகள்

வெப்பமான (கொதிக்கும் நீரைத் தவிர்க்கவும்) நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுக்கவும்.





வடமலையான்

மருத்துவமனை (பி)லிமிடெட்

மதுரை | திண்டுக்கல்



Take Care
of
Yours

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

திண்டுக்கல்

☎ 7397011222

9A, வல்பாய்ரோடு, சொக்கிளம், மதுரை-625002
Ph.0452-3545400, 2545400(100 Lines),

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



தலையை ஒரு துணியால் மூடி நீராவியைப் பிடிக்கவும். மெதுவாக 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை மூச்சை உள் இழுத்துவிடவும்.

உப்புநீர்க் கொப்பளிப்பு

இயற்கை கிருமிநாசினியான உப்புநீர் (கல் உப்பு கலந்த நீர்), ஒரு ஹைப்பர்டோனிக் திரவத்தை உருவாக்குகிறது, இது தொண்டை வீக்கத் திசுக்களில் இருந்து அதிக நீரை வெளியேற்றுகிறது, வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது, கிருமிகளை அழிக்கிறது. வெப்பம், எரிச்சலை நிவர்த்தி செய்கிறது; கல் உப்பு தொண்டையைச் சுத்தம் செய்ய உதவுகிறது.

நன்மைகள்

- * தொண்டை வலியைக் குறைக்கிறது.
- * வைரஸ் தொற்று, டான்சிலிடிஸ், அதிகமாக பேசிய பிறகு உண்டாகும் தொண்டை வலியைக் குறைக்கிறது.
- * தொற்று அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. வழக்கமான கொப்பளிப்பு, மேல் சுவாசத் தொற்றுகளைக் குறைக்கும்.
- * அலர்ஜி மற்றும் எரிச்சல்களை நிவர்த்திசெய்கிறது. தூசி, பூஞ்சை, புகை ஆகியவற்றை நீக்குகிறது.

கொப்பளிக்கும் முறை

- * ஒரு டீஸ்பூன் உப்பை சிறிதளவு சூடான நீரில் கலந்துகொள்ளவும்.
- * உப்புக்கலந்த நீரை 30 வினாடிகள் கொப்பளித்து உமிழவும்.
- * தினமும் 2-3 முறை செய்யலாம்.
- * உப்புநீரை கொப்பளிக்க மட்டுமே பயன்படுத்தவேண்டும். அதை பருகக்கூடாது.

இவை ஏன் முக்கியம்?

வைரஸ் தொற்றுகளுக்கு நவீன மருந்துகள் இருந்தாலும், மருத்துவர்கள் இவற்றையும் சேர்த்தே பரிந்துரைக்கின்றனர். ஏனெனில் இந்த பாரம்பரிய சிகிச்சை முறைகள் எளிமையானதுடன் பக்கவிளைவில்லாதவை (சரியாக பயன்படுத்தினால்). இதனாலேயே இவை முதலுதவி மற்றும் துணை சிகிச்சைகளாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

1. நீராவி பிடித்தல் சளியைக் குணமாக்குமா?



இல்லை, ஆறுதல் மட்டுமே தரும்.

2. உப்புநீர் கொப்பளிப்பு குழந்தைகளுக்கு பாதுகாப்பானதா?

ஆம், ஆனால் அவர்கள் உப்புநீரை விழுங்காமல் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

3. அதிக உப்பு சேர்த்தால் விரைவில் நிவாரணம் கிடைக்குமா?

இல்லை, அதிக உப்பு தொண்டையை எரிச்சலாக்கும்.

4. எவ்வளவு முறை நீராவி பிடிக்கவேண்டும்?

தினமும் ஒரு முறை அல்லது இரண்டு முறை நீராவி பிடித்தாலே போதும்.

தினசரி வாழ்க்கையில் இணைத்தல்

- * காய்ச்சல் பரவும் பருவத்தில், நீராவி மற்றும் கொப்பளிப்பை வழக்கமாக்குவது நல்லது.
- * ஆசிரியர்கள், பாடகர்கள், பேச்சாளர்கள் போன்றோர் கொப்பளிப்பில் நன்மை பெறுவர்.
- * தூசி/மாசு தாக்கம் உள்ளவர்களுக்கு மாலை நேர நீராவிபிடித்தல் உதவும்.
- * முதியவர்கள் மூக்குப்பாதை உலர்விலிருந்து நிவாரணம் பெறுவர்.

நினைவில் கொள்ளவேண்டியவை

நீராவி பிடித்தல் மூக்குப்பாதைகளைச் சுத்தம்செய்து, சைனஸ் அழுத்தத்தைக் குறைத்து, வாய்வழிகளை நிவர்த்தி செய்கிறது. அதேபோல, உப்புநீர் கொப்பளிப்பு, தொண்டை வலியைக் குறைத்து, வீக்கத்தைக் குறைத்து, தொற்றுகளைத் தடுக்கிறது.

இவை இரண்டும் எளிய, மலிவான, பயனுள்ள வீட்டுச் சிகிச்சைகள் ஆகும்.





Vadmalayan Hospitals was inaugurated by the then Chief Minister "Karmaveerar" Thiru.K.Kamaraj in 1957. Vadmalayan Institute of Medical and Allied Health Sciences is a unit of Vadmalayan Hospital started in the year 2006, with the steadfast attempt of our Founder Chairman & President Dr. Pugalagiri Vadmalayan. Vadmalayan 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. Vadmalayan 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 Vadmalayan 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. நியூக்ளியர் மெடிசன் டெக்னாலஜி	4 Years (Including 1 Year Internship) 4 வருடம் (1 வருட பயிற்சி காலம் உட்பட)	12 th 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 & அனஸ்தீசியா 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	12 th Pass 12 th தேர்ச்சி

AVI Code : 690077 National Institute of Open Schooling (NIOS)		
Diploma in Medical Laboratory Technology டிப்ளமோ இன் மெடிக்கல் லெபாரட்டரி டெக்னாலஜி	2 years 2 வருடம்	12 th Pass
Diploma in Medical Imaging Technology டிப்ளமோ இன் மெடிக்கல் இமேஜிங் டெக்னாலஜி	2 years 2 வருடம்	12 th தேர்ச்சி



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

CONTACT



VADAMALAYAN INSTITUTE OF MEDICAL & ALLIED HEALTH SCIENCES

(Run by Vadmalayan Memorial Trust)

Vadmalayan Institute Administrative Office,

Admin Block 1st Floor,

15, Jawahar Road, Chokkikulam, Madurai - 625002

Ph: 0452 - 3545491 | Mob : 77082 59595

paramedical@vadmalayan.org | www.vadmalayan.org



நோய் எதிர்ப்புசக்தியை வலுப்படுத்தும் 'வைட்டமின் சி'!

● **தீபா செந்தில்ராஜன் MSc**
தலைமை உணவு ஆலோசகர்



அஸ்கார்பிக் அமிலம் (Ascorbic Acid) என்று அழைக்கப்படும் வைட்டமின் சி உடலுக்குத் தேவையான முக்கியமான ஊட்டச்சத்துகளில் ஒன்று. இதை நம் உடல் சேமித்து வைக்க முடியாது என்பதால், உணவின் மூலம் தினமும் எடுத்துக் கொள்வது அவசியம். வைட்டமின் சி, நம் உடலின் கீழ்க்கண்ட முக்கியமான செயல்பாடுகளுக்கு உதவுகிறது.

நோய் எதிர்ப்புசக்தி: இது நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்துவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. வெள்ளை அணுக்களை (White Blood Cells) உற்பத்தி செய்து, நோய்த்தொற்றுகள் மற்றும் சளி, காய்ச்சல் போன்ற வைரஸ்களை எதிர்த்துப் போராட உதவுகிறது.

ஆக்ஸிஜனேற்றத் தடுப்பான்: இது ஒரு சக்திவாய்ந்த ஆக்ஸிஜனேற்றியாக செயல்படுகிறது. ஃப்ரீ ரேடிக் கல்களால் (Free radicals) ஏற்படும் சேதத்திலிருந்து செல்களைப் பாதுகாக்கிறது. இதன் மூலம் நாளப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

கொலாஜன் உற்பத்தி: கொலாஜன் என்பது தோல், ரத்தக்குழாய்கள், எலும்புகள் மற்றும் குருத்தெலும்புகள் (Cartilage) போன்ற இணைப்புத் திசுக்களுக்குத் (Connective Tissues) தேவையான ஒரு புரதமாகும். வைட்டமின் சி கொலாஜன் உற்பத்திக்குப் பெரிதும் உதவுகிறது. மேலும் உடலில் ஏற்படும் காயங்களை விரைவில் குணப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

இரும்புச்சத்து உறிஞ்சுதல்: இது தாவர அடிப்படையிலான உணவுகளில் உள்ள இரும்புச்சத்தை உடல் உறிஞ்சுவதற்கு உதவுகிறது. ரத்தசோகை ஏற்படுவதைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது.

சரும ஆரோக்கியம்: கொலாஜன் உற்பத்தியை அதிகரிப்பதன் மூலம் சருமத்தை இளமையாகவும், பொலிவாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது. மேலும், சூரியக் கதிர்களால் ஏற்படும் சேதத்தில் இருந்தும் பாதுகாக்கிறது.

இதய ஆரோக்கியம்: ரத்த அழுத்தத்தைக்

கட்டுப்படுத்தவும், இதயநோய்கள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கவும் வைட்டமின் சி உதவுவதாக சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

வைட்டமின் சி குறைபாட்டின் அறிகுறிகள்

- * சோர்வு மற்றும் பலவீனம்.
- * ஈறுகளில் ரத்தப்போக்கு அல்லது வீக்கம்.
- * காயங்கள் மெதுவாக குணமாவது.
- * தோல் வறண்டு, கரடுமுரடாக மாறுவது.
- * மூட்டு வலி.
- * குறைந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி காரணமாக அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவது.

* கடுமையான குறைபாடு ஸ்கர்வி (Scurvy) என்னும் நோயை ஏற்படுத்தும்.

வைட்டமின் சி நிறைந்த உணவுகள்

வைட்டமின் சி சிட்ரஸ் பழங்களில் அதிகம் காணப்பட்டாலும் மற்ற பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளிலும் நிறைவாக உள்ளது. அவை...

- * நெல்லிக்காய்.
- * கொய்யாப்பழம் (ஆரஞ்சு பழத்தை விட இதில் வைட்டமின் சி அதிகம்).
- * பச்சை மற்றும் மஞ்சள் குடைமிளகாய்.
- * ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, திராட்சை போன்ற சிட்ரஸ் பழங்கள்.
- * பப்பாளி.
- * ஸ்ட்ராபெர்ரி.
- * கிவி.
- * பச்சைமிளகாய்.
- * ப்ரோக்கோலி.

தினசரி உணவு முறையில் இந்த சத்துள்ள உணவுகளை சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் உடலில் வைட்டமின் சி அளவைப் பராமரிக்க முடியும். மேற்கண்ட உணவுகளை உட்கொண்டும் வைட்டமின் சி குறைபாடு ஏற்படும்போது மருத்துவரை அணுகி, அவரது பரிந்துரையின்பேரில் வைட்டமின் சி சப்ளிமெண்ட்கள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.





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 உடலுறுப்புகளை TRANSTAN தர வரிசை அடிப்படையில் காத்திருப்பு பட்டியலில் இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு வழங்குவர். இதன் வழியாகவும் உடலுறுப்புமாற்று அறுவைசிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம் .

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 தெரியப்படுத்த வேண்டும்.
- நமது உடலுறுப்பு தான விருப்பத்தினை அனைவருக்கும் வெளிப்படுத்த கொடை அட்டை உதவும். கீழ்க்கண்ட அரசின் இணையதளத்தில் பதிவு செய்து கொடை அட்டை பெற்று கொள்ளலாம் .



www.transtn.tn.gov.in



9A, வல்லபயர்ரோடு, சொக்கிளம், மதுரை-625002
Ph.0452-3545400, 2545400(100 Lines),

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



பெண்களின் மனஅமைதிக்கான வழிகள்!

● C.கல்பனா MSW, PGDGC
உளவியல் ஆலோசகர்



இன்றைய காலகட்டத்தில் பெண்கள் பல பொறுப்புகளைச் சுமக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு வீட்டு வேலைகள், குழந்தைகள் பராமரிப்பு, குடும்பச் செலவுகள், சமூக எதிர்பார்ப்புகள் என முடிவில்லா வேலைகள். அதிலும் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்குக் கூடுதல் பொறுப்புகள். அவர்கள் வீட்டிலும் சரி, அலுவலகத்திலும் சரி, பம்பரம் போன்று இடைவிடாது சுழன்றுகொண்டே இருக்கிறார்கள். இதனாலேயே தற்போதைய பெண்களுக்கு மனஅமைதி என்பது கேள்விக்குறியாகி வருகிறது.

பெண்கள் தங்களது பணிகளை முன்கூட்டியே முறையாகத் திட்டமிட்டுச் செய்வதும், சில எளிய வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதும் அவர்களது அன்றாட வாழ்க்கையை அமைதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் கொண்டுசெல்ல உதவும்.

வேலைகளைத் திட்டமிடுங்கள்

தினசரி வேலைகளை திட்டமிட்டுச் செய்யும்போது குழப்பம் குறையும். முக்கியமல்லாத

வேலைகளை ஒதுக்கி, முக்கியமானவற்றை முன்னிலைப்படுத்தலாம்.

அன்றாடப் பணிகளை ஒரு வெள்ளைத்தாளில் எழுதி கண்களில் படும்படியாக ஓர் இடத்தில் ஒட்டிவைக்கலாம். மறுநாள் சமையலுக்குத் தேவைப்படும் பலசரக்குப் பொருள்கள், காய்கறிகளை முதல்நாளே வாங்கிவைத்துக் கொள்ளலாம்.

இது அதிகாலை சமையலறைப் பதற்றங்களைத் தவிர்க்க உதவும். அதேபோல, குழந்தைகளின் பள்ளிச் சீருடைகள் மற்றும் அவர்களுக்குத் தேவையான பொருள்களை முதல்நாள் இரவே தயார்நிலையில் எடுத்துவைத்துக் கொள்ளலாம்.

வேலைகளைத் திட்டமிட்டுச் செய்யும்போது நேரம் வீணாவது தடுக்கப்படும். வீடு, அலுவலக வேலை நேரம் தவிர மீதமுள்ள நேரத்தில் புதிய திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ளலாம். கைவினை, சமையல், மொழி, கணினி போன்றவற்றில் புதியதைக் கற்றல் மனஉற்சாகத்தைத் தரும். தன்மதிப்பை உயர்த்தும்.



LET'S TRANSFORM THE HEALTHCARE SCENARIO OF DINDIGUL

Super Speciality Tertiary Care Centre



OUR MAJOR SPECIALITIES

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

OTHER SERVICES

- State of the art Linear Accelerator (Cancer Radiation Treatment)
- 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
- Sugantham Home Health Care Service
- Sleep E.E.G
- Endoscopy
- E.R.C.P
- Bronchoscopy
- Uroflowmetry
- Haematology
- Bio Chemistry
- Microbiology
- Clinical Pathology
- Serology
- Molecular Biology
- Endocrinology
- Pathology
- Histopathology
- PFT
- ACLS Ambulance



0451 2444444



0451 3561000 (100 Lines)



**Vadamalayan
Hospitals (P) Ltd.,**

No. 649 A/2, Angu Nagar, Dindigul - 624004.

☎ 0451 2461000 ✉ info@vadamalayan.org 🌐 www.vadamalayan.org

ஆரோக்கியத்தைப் பேணுங்கள்

உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் மட்டுமே அனைத்தும் சாத்தியப்படும். குறிப்பாக பெண்களின் உடல்நலம் சீராக இருந்தால்தான் குடும்பத்தின் நலம் நன்றாக இருக்கும்.

அதற்கு அவர்களுக்கு சத்தான உணவுப்பழக்கம் மிகவும் முக்கியம். சத்தான உணவுகளை சரியான நேரத்தில் உட்கொள்வது மற்றும் போதிய தூக்கத்தை உறுதிசெய்வது உடல் மற்றும் மனஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

சிறிய சாதனைகளைக் கொண்டாடுங்கள்

தினசரி சாதனைகளை (சிறியதாக இருந்தாலும்) கவனித்து, உங்களை நீங்களே பாராட்டிக்கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களது பாராட்டைவிட உங்களது பாராட்டே உங்களை அதிகம் மகிழ்ச்சிப்படுத்தும்.

எனவே, நல்ல உணவு தயாரித்தல், வீட்டை சுத்தமாக வைத்தல், குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாகப் பராமரித்தல் போன்ற அனைத்துமே உங்களது அன்றாட வெற்றிகள்தான். இவை அனைத்தையும் உங்களது சாதனைகளாகக் கருதி கொண்டாடி மகிழுங்கள். அப்போது உங்களது மனம் உற்சாகம் குறையாமல் இருக்கும்.

உங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்

தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்களை உங்களுக்கான நேரமாக ஒதுக்குங்கள். அந்த நேரத்தில் உங்களுக்குப் பிடித்தமான செயல்களில் ஈடுபடுங்கள். வீட்டில் ஒரு சிறிய இடத்தை உங்களுக்கான இடமாக உருவாக்குங்கள்.

அந்த இடத்தை உங்கள் விருப்பப்படி அலங்கரியுங்கள். பூச்செடிகளை வைத்து அதன் அருகே ஒரு நாற்காலி வையுங்கள். பணிகளை முடித்துவிட்டு உங்களுடைய இடத்தில் சிறிதுநேரம் அமர்ந்து உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

புத்தகம் படித்தல், இசை கேட்டல், தோட்டத்தைப் பராமரித்தல் போன்றவை மனதை சாந்தமாக்கும். அப்போது மகிழ்ச்சியுடனும் மனஅமைதியுடனும் உணர்வீர்கள்.

உங்கள் அழகைப் பராமரிப்பது கூடுதல் உற்சாகத்தைத்தரும். எனவே உங்கள் அழகுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். அதேபோல, உடல்

இயக்கம் மனதில் நேர்மறை மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். எனவே தினசரி அதிகாலை நடைபயிற்சி, யோகா, பிராணாயாமம் போன்றவற்றை வழக்கமாக்குங்கள்.

நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் நண்பர்கள், உறவினர்களுடன் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். அது மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கும். இவை அனைத்தையும் உங்களுக்கான நேரத்தில் சாத்தியமாக்குங்கள்.

தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

‘என்னால் செய்யமுடியும்’ என்ற எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பங்களிப்புகள் குடும்பத்துக்கு முக்கியமானவை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

வீட்டுப் பணிகள் முடிவில்லாதவை. ஆனால், எல்லா வேலைகளையும் ஒரே நாளில் முடிக்க வேண்டும் என்ற அழுத்தம் தேவையில்லை. ‘இன்று என்னால் முடிந்ததைச் செய்தேன்’ என்ற மனநிலையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அது ஒவ்வொரு பொழுதையும் மகிழ்ச்சிகரமானதாக ஆக்கும்.

மனஅழுத்தம் இயல்பான ஒன்றுதான். ஆனால் அதை சரியான முறையில் சமாளிக்கக் கற்றுக்கொள்வது முக்கியம். பெண்கள் தங்கள் மனஅமைதிக்காக சிறிய முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் மனநலன் உங்கள் குடும்பத்தின் நலனுக்கும் அடிப்படை. அமைதியான மனநிலை, உற்சாகமான வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் என்பதை மட்டும் எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். எனவே, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றி திட்டமிட்டுச் செயல்படுங்கள். அப்போது ஒவ்வொரு பொழுதையும் மனஅமைதியுடனும் உற்சாகமுடனும் கடந்துசெல்லமுடியும்.

மேற்கண்ட வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்தும் மனஅமைதியின்மை தொடர்ந்தால் மனநல ஆலோசகரை அணுகலாம்.

மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில், தேவைப்படும் அனைவருக்கும் குறைந்த கட்டணத்தில் கவுன்சிலிங் வழங்கப்படுகிறது. எனவே, கவுன்சிலிங் தேவைப்படும் நபர்கள் 0452-2545400 என்ற தொலைபேசி எண்ணைத் தொடர்புகொண்டு முன்பதிவு செய்துகொள்ளலாம்.



1957ல் கர்மவீரர் காமராஜர் அவர்கள் பொற்கரத்தால் திறந்து வைக்கப்பட்ட

உங்களுக்கான மருத்துவமனை

இன்லாண்டு 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



Vadmalayan
Hospitals [P] Ltd.,
Multi Speciality Tertiary Care Centre

வடமலையான் மருத்துவமனை

மதுரை: 0452 - 3545400 திண்டுக்கல்: 0451 - 3561000



குழந்தை வளர்ப்பு

ஓர் அன்பின் பயணம்!

● L.K.கவிதா

செய்தி ஆசிரியர்



ஒரு குழந்தை பிறக்கும்போது, ஒரு புதிய உலகம் உருவாகிறது. அந்த உலகத்தில் பெற்றோர் தான் முதல் ஆசிரியர்கள். குழந்தையின் முதல் சிரிப்பு, முதல் வார்த்தை, முதல் தவறு என இவை அனைத்தும் பெற்றோருக்கே ஒரு பாடமாக மாறுகின்றன. வளர்ப்பு என்பது கட்டுப்பாடுகளால் நிரம்பிய கட்டளை அல்ல; அது அன்பும், பொறுமையும், புரிதலும் கலந்த ஒரு நுண்ணிய கலை.

பாசம், அரவணைப்பு, பொறுமை ஆகியவை குழந்தையின் மனநலத்துக்கும், நம்பிக்கைக்கும் அடிப்படை. குழந்தைகள் தவறுசெய்யும்போது, பெற்றோர் அவர்களை திட்டுவதற்குப் பதிலாக, புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். குழந்தைகளுடன் தினமும் பேசவேண்டும். அவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளை அலட்சியமாகத் தவிர்க்காமல், நேர்மையாக பதிலளிக்க வேண்டும். உங்கள் குழந்தை உங்களை நம்பி பேசும் சூழலை உருவாக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் கல்விக்கு அப்பாற்பட்ட வாழ்க்கைத் திறன்கள் மிகவும் முக்கியம். நேர்த்தியான பழக்கவழக்கங்கள், மரியாதை, பொறுப்பு ஆகியவற்றை குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும்.

குழந்தைகள் தங்கள் விருப்பங்களைத் தெரிவிக்க பெற்றோர் அவர்களை அனுமதிக்கவேண்டும். ஆனால், தேவையான இடங்களில் அவர்களுக்கு வழிகாட்டவும் மறக்கக்கூடாது. கட்டுப்பாடுகளும், சுதந்திரமும் சமநிலையுடன் இருந்தால்தான் குழந்தை சீரான மனதுடன் வளரும்.

குழந்தைகள் பெற்றோரின் சொற்களைவிட செயல்களையே அதிகம் பார்க்கிறார்கள். எனவே, உங்களது நடத்தையே அவர்களுக்குப் பாடமாகிறது. நேர்மையும், கருணையும், பொறுப்பும் உங்கள் நடத்தை மூலம் அவர்களுக்கு எடுத்துக்காட்டாக இருக்கவேண்டும்.

ஓவியம், இசை, நாடகம் போன்ற படைப்பாற்றல் செயல்களில் ஈடுபடும் போது, அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும். 'இது சரியாக இல்லை'

என்பதற்குப் பதிலாக 'நீ இன்னும் சிறப்பாக முயற்சி செய்யலாம்' என்று சொல்லுங்கள். ஊக்கம் அவர்களின் திறமையை வளர்க்கும்.

வீட்டில் ஒழுங்கு மற்றும் பொறுப்புணர்வை வளர்க்க, சிறிய பணிகளை அவர்களிடம் ஒப்படைக்கலாம். உதாரணமாக, குழந்தைகளை தங்கள் பொருள்களை தாங்களே ஒழுங்குபடுத்தச் சொல்லுங்கள். குடும்பத்தில் ஒத்துழைப்பு என்பது, குழந்தைகளுக்கு சமூக வாழ்வின் அடிப்படைப் பாடமாக அமையும்.

குழந்தைகள் இயற்கையை நேசிக்கப் பழக்குங்கள். மரம் நடுதல், தோட்டத்தைப் பராமரித்தல், பறவைகளுக்கு உணவு மற்றும் தண்ணீர் வைத்தல் போன்றவை அவர்களிடம் பரந்த பார்வையை உருவாக்கும்.

மொபைல், டிவி, இணையம் போன்றவற்றை அவர்களின் பயன்பாட்டில் இருந்து முழுமையாகத் தடுக்க முடியாது. ஆனால், அவற்றைப் பயன்படுத்தும் நேரம் மற்றும் நோக்கத்தை கட்டுப்படுத்தலாம். 'நீ விளையாடும் நேரம், படிக்கும் நேரம், ஓய்வெடுக்கும் நேரம் ஆகியவற்றில் சமநிலை இருக்கவேண்டும்' என்று அவ்வப்போது அறிவுறுத்தவேண்டும்.

வளர்ப்பு என்பது ஒரு நாள் அல்லது ஒரு கட்டத்தில் முடிவடையும் செயல்முறை அல்ல. அது ஒரு தொடர்ச்சியான பயணம். குழந்தையின் ஒவ்வொரு வளர்ச்சிக் கட்டமும், பெற்றோரின் பொறுப்பையும், பாசத்தையும், புரிதலையும் சோதிக்கும் தருணமாகும். இந்த பயணத்தில் தவறுகள் நிகழலாம், குழப்பங்கள் ஏற்படலாம். ஆனால், அன்பும் பொறுமையும் வழிகாட்டியாக இருந்தால், அந்தப் பயணம் அழகானதாகவும் அர்த்தமுள்ளதாகவும் இருக்கும்!



கேள்வி: நான் சிறுநீர்க்குழாய் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்றுவருகிறேன். இந்நிலையில் எனது இரு கால் பாதங்களில் இருந்து இடுப்புப்பகுதிவரை அவ்வப்போது வலியுடன் கூடிய ஒருவித கூச்ச உணர்வு உண்டாகி மறைகிறது. இது நரம்பியல் பாதிப்பா அல்லது சிறுநீர்த் தொற்றால் ஏற்படும் பிரச்சினையா?

ஆர்.சுகப்பிரியா, மதுரை.

பதில்: கால் பாதங்களில் இருந்து இடுப்பு வரை ஏற்படும் கூச்சம் அல்லது ஷாக் அடித்தது போன்ற உணர்வு, இடுப்பிலிருந்து காலுக்கு வெளியேறும் நரம்பில் ஏதேனும் அழுத்தம் இருந்தால் வரக்கூடிய சயாடிகா என்ற பிரச்சினையினால் உண்டாவதாகும். சிறுநீர்க் குழாய்த் தொற்றினால் உண்டாகும் கூச்சம் மற்றும் வலி, இடுப்பிலிருந்து தொடர்புபகுதி வரை மட்டுமே இருக்கும். கூச்ச உணர்வு தொடரும்போது எலும்பியல் மருத்துவரை அணுகிப் பரிசோதிப்பது நல்லது.

கேள்வி: முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளிகள் மற்றும் பருக்களை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது?

ஜே.திவ்யா, மதுரை.

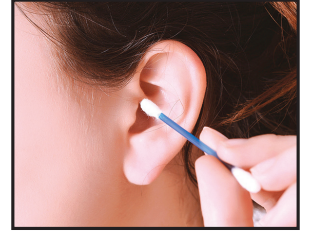
பதில்: காலை, மாலை இரு வேளைகளிலும் தவறாமல் முகத்தை சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும். மாலையில் மட்டும் வெதுவெதுப்பான நீரில் முகத்தைக் கழுவுவது சிறந்தது. முகத்தில் எண்ணெய் சேராமல் பராமரிப்பது, பருக்களைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.



கேள்வி: எனக்கு சிறுவயது முதல் காதுகளில் அதிகப்படியான வேக்ஸ் உருவாகிறது. அதை அவ்வப்போது காது, மூக்கு, தொண்டை மருத்துவரிடம் சென்று அகற்றி வருகிறேன். காதுகளில் அதிகப்படியான வேக்ஸ் உருவாகக் காரணம் என்ன?

ஆர்.உமாமகேஸ்வரி, திண்டுக்கல்.

பதில்: காதுகளில் அதிகப்படியான வேக்ஸ் உருவாவதற்கு மரபணு ரீதியான காரணங்கள் உள்ளதாக நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். மேலும், சிறிய காதுகளைக் கொண்டவர்கள் களுக்கு துவாரம் சிறிதாக இருப்பதால் வேக்ஸ் வெளியேற வழியின்றி காதுக்குள்ளேயே தேங்குவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. காதுகளில் வேக்ஸ் உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது என்பதும் அதன் அளவு அதிகரிக்கக் காரணம்.



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 Checkup
(Men & Women)



Vadamarayan
Hospitals (P) Ltd.,



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.vadamarayan.org



vadamarayan hospitals





திண்டுக்கல்லின்
அதிநவீன
மருத்துவ முகவரி
வடமலையான்
மருத்துவமனை



Since 1957

**Vaddamalayan
Hospitals (P) Ltd.**

649A, அங்குநகர், செட்டிநாயக்கன்பட்டி,
திண்டுக்கல்.

✉ info@vaddamalayan.org 🌐 www.vaddamalayan.org



0451 2444444



0451 3561000 (100 Lines)