

# வடமலையான் மருத்துவமனை நலம்

Vadamalayan Maruthuvamanai Nalam Tamil Monthly

மலர் 17

இதழ் 4

மார்ச் 2026

விலை ரூ.15

[facebook.com/vadamalayan.madurai](https://facebook.com/vadamalayan.madurai)

[www.vadamalayan.com](http://www.vadamalayan.com)

[enquiries@vadamalayan.org](mailto:enquiries@vadamalayan.org)



வளர்ளம் பருவமே  
வாழ்வின் வசந்தகாலம்!

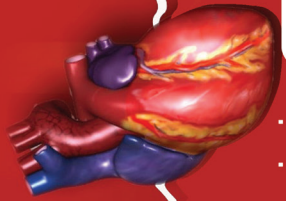


VADAMALAYAN  
Memorial Trust

# 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**



ஊர் கூடி உதவுவோம்



**வடமலையான் மருத்துவமனை**

9A, வல்லயம் பேரூ, 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.

புதிப்பாசிரியர்

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!

என் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்த 'மனம் திருந்திய மைந்தன்' கதை, மன்னிப்பின் மகத்துவத்தை உணர்த்துகிறது. தன்னிடம் திருடிய ஒருவனைப் பெரியவர் ஒருவர் தண்டிக்காமல், 'இவற்றை நானே பரிசாக அளித்தேன்' என்று கூறி, பேரன்பால் அவனைக் காப்பாற்றுகிறார். அந்த ஒரு கணம், ஒரு திருடனை மிகச்சிறந்த மனிதனாக மாற்றுகிறது.

'Inheritance of goodness lies in everyone' என்ற தத்துவத்தின்படி, ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்கும் நற்பண்பை அன்பினால் மட்டுமே வெளிக்கொணர முடியும். தண்டனை ஒருவனை ஒடுக்கலாமே தவிர, உள்ளூர மாற்றாது; அன்பும் மன்னிப்புமே மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

நம் அன்றாட வாழ்வில் நாம் சந்திக்கும் மனிதர்களிடம் சிறு தவறுகள் இருக்கலாம். கசப்பான நினைவுகளைச் சுமந்து நிற்பதைவிட, ஒருவாய்ப்புவழங்கி அவர்களை நல்வழிப்படுத்துவதே உண்மையான மனிதநேயம். அன்பினால் செதுக்கப்படும் மனிதர்கள், மீண்டும் ஒருபோதும் தவறான பாதையைத் தேர்ந்தெடுப்பதில்லை.

எனவே, பிறர் செய்த சிறு சிறு குற்றங்களை மன்னிப்போம். கசப்புகளைத் துறந்து, பேரன்பினால் ஒருவரையொருவர் அரவணைத்து வாழ்வோம்.

நன்றி!

V.புகழகிரி!

வ.புகழகிரி  
புதிப்பாசிரியர்





**தலைக்காயத்துக்கு பிரத்யேக சிகிச்சை!**

**நவீன நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சை வசதி**

திண்டுக்கல் மாவட்டம் தமிழகத்தின் அதிகளவு பரப்பளவு கொண்ட மாவட்டங்களில் ஒன்றாக திகழ்கிறது. வாகன ஓட்டிகளின் எண்ணிக்கையும் நான்கு 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 பத்துறை 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. பத்துறை 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



# டயாபடீஸும் பாயசமும்!



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

இதயமருத்துவர்கள் என்ற முறையில் கொரோனரி ஆர்ட்டரி டிசீஸ் (CAD) எனப்படும் இதய ரத்தநாள அடைப்பு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களைத்தான் நாங்கள் அதிகமாக எதிர்கொள்கிறோம். அதில் கிட்டத்தட்ட 40% நபர்கள் டயாபடீஸ் எனும் நீரிழிவுப் பிரச்சினையால் இதயநோய்க்கு உள்ளானவர்கள் (டயாபடீஸ் உள்ளவர்களின் 75% இறப்புகள் இதனாலேயே நிகழ்கின்றன). ஆனால் பாருங்கள், பெரும்பாலானவர்கள் அதன் பின்பும்கூட சர்க்கரையை கட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்ளத் தவறிவிடுகிறார்கள்.

அன்று என்னைக் காண வந்திருந்த தணிகாசலம் (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது) ஏற்கெனவே பைபால் அறுவைசிகிச்சை செய்து, 8 ஆண்டுகளுக்குப்பின், கடந்த வருடம் என் மூலம் இரண்டு ஸ்டென்டுகளையும் பொருத்திக்கொண்டவர். தன் மனைவியுடன் வந்திருந்தார். அவரின் சர்க்கரை அளவு காலை உணவுக்கு முன் 170 mg, பின் 324 mg, மூன்று மாத சராசரி (HBA1C) 9.6% என்று வந்திருந்தது. இவை முறையே 100, 160, 7.0க்கு குறைவாக இருக்கவேண்டும்.

“என்ன சார், சர்க்கரை.....” என்று இழுத்தேன். “ஒண்ணும் இல்ல சார். இந்த ரெண்டு மாசமா மூணு நாலு கல்யாணத்துக்குப் போக வேண்டியிருந்தது. அங்கே இங்கேன்னு கொஞ்சம் பாயசம் சாப்பிட்டேன். அதுதான்” என்று சொல்லி ஏதோ ஒரு பெரிய ஹாஸ்யத்தைச் சொல்லிவிட்டதுபோல் சிரித்தார்.

ரத்தத்தில் சர்க்கரை கூடிவிட்டால், “எப்படினே தெரியல சார். நான் ரொம்ப ஸ்ட்ரிக்ட்டாதான் இருக்கேன்” என்பது சொல்லிவைத்தாற் போல் எல்லோரும் கூறும் பதில். மேலே சொன்னதுபோல் ஏதேனும் ஒரு காரணத்தைச் சொல்லி தம்மைத்தாமே சமாதானப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்; ஏமாற்றிக்கொள்கிறார்கள்.

டயாபடீஸ் உள்ளவர் இன்று இரவு பாயசம் சாப்பிடுகிறார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அது அவரின் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கூட்டும். இன்சலின் குறைபாட்டால் அந்த சர்க்கரையை அந்த நபர் அவ்வளவாக பயன்படுத்தமுடியாது. ரத்தத்தில்



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

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

9A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிளாம், 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



‘உணவே மருந்து’ என்று நான் அச்சிட்டு வழங்கும் அந்த நான்கு பக்க துண்டுப்பிரசுரத்தை பெரும்பாலானோர் படிப்பதில்லை; படித்தாலும் அதைச் செயல்படுத்துவதில்லை. ஒருவேளை, அதை நான் இலவசமாகக் கொடுப்பதால் அதன் மதிப்பு அவர்களுக்குத் தெரியவில்லையோ என்று தோன்றுகிறது. இலவசமாகக் கிடைக்கும் எதற்கும் இங்கே அங்கீகாரம் கிடைப்பதில்லை என்பதுதானே எதார்த்தம்.

சுற்றிவரும் அந்த பயன்படாத சர்க்கரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சிறுநீரகத்தால் வெளியேற்றப்பட்டுவிடும். அடுத்த நாள் மதியம் அல்லது மாலைக்குள், அந்த நபரின் வாய் வழியாக உள்ளே சென்ற பாயசம் சிறுநீர் வழியாக வெளியேறியிருக்கும். ஆக, அவ்வப்போது எடுத்துக்கொள்ளும் இனிப்புப் பண்டங்கள் (பாயசம், லட்டு, கேக், ஐஸ்கிரீம்) போன்றவற்றால் உயரும் சர்க்கரை, ரத்தத்தில் சில மணி நேரங்கள்தான் இருக்கும்.

தணிகாசலம் முந்தைய இரவு பாயசம் எடுத்திருந்தாரென்றால் அன்று காலை அதிகமாகக் காணப்பட்ட சர்க்கரைக்குக் காரணமாக எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் ஒரு வாரம், 10 நாட்கள் முன்பு எடுத்த பாயசத்தை இன்றைய அதிக சர்க்கரையின் காரணமாகச் சொல்வது சற்றும் பொருந்தாது.

‘அவர் மாத்திரைகளை ஒழுங்காக எடுக்கவில்லையோ’ என்று நீங்கள் கேட்கலாம். எல்லாவற்றையும் மிகச் சரியாக எடுத்திருந்தார்.

### பின்னர் எங்கு பிரச்சினை?

சர்க்கரையை கட்டுக்குள் கொண்டுவர மாத்திரைகள் 50% துணைபுரியும். பாக்கி 50% உணவுக் கட்டுப்பாடுதான். அதாவது நாம் அன்றாடம் உண்ணும் மாவுச்சத்து (Carbohydrates) நிறைந்த அரிசியும் கோதுமையும் கொண்டு செய்த உணவுகள்தான் இட்லி, தோசை, சாதம், சப்பாத்தி. இவற்றை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குறைக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு சர்க்கரை குறையும். பதிலாக புரதங்களையும் நல்ல கொழுப்புகளையும் உணவில் கூட்டிக்கொள்ளவேண்டும். முந்தைய இரவு சப்பாத்தியும் அன்று காலை இடியாப்பமும் தணிகாசலத்தின் உயர் ரத்த சர்க்கரைக்குக் காரணங்கள்.

‘உணவில் கொழுப்பைச் சேர்த்தால் ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் கூடிவிடாதா? அது ஆபத்து இல்லையா?’ என்ற கேள்வி உடனே கேட்கப்படுகிறது. ‘இல்லை’ என்பதுதான் பதில்.

புரதங்கள் மற்றும் கொழுப்பைச் சமாளிப்பதற்கான நொதிகள் (Enzymes) நீரிழிவுப் பிரச்சினை உள்ளவர்களிடமும் நன்றாகவே செயல்படுகின்றன.

அவர்களின் உடம்பு அந்த உணவுகளை எளிதாக எதிர்கொள்ளும். ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் கூடுவதில்லை.

நான் கேட்பது இதுதான். “ஏன் சார் இல்லாத கொலஸ்ட்ரால் வந்துருமோன்னு பயப்படுறீங்க? இருக்கிற சர்க்கரைக்கு பயப்படமாட்டேங்கறீங்க?”

“சரி சரி. இப்போ என்ன சாப்பிடணும்னு சொல்றீங்க?” என்றார் அவர் மனைவி. வெளிநோயாளி பதிவேட்டைப்புரட்டிப்பார்த்தேன். இதன் முன்புமுன்று முறை வெவ்வேறு காலகட்டங்களில் உணவுகளைப் பற்றி விவரித்திருந்ததைப் பதிவிட்டிருந்தேன். அவர்கள் அதைப் பின்பற்றவில்லை.

“நான்தான் தமிழில் தெளிவா நாலு பக்கத்துக்கு பிரின்ட் அடிச்சு கொடுத்திருக்கேனே?”

“ஆமா சார்... இருக்கு.”

“அத மறுபடியும் ஒண்ணுக்கு ரெண்டு தடவை படிச்சு, அதன்படி நடக்கப் பாருங்க. அப்புறம் உவுட்கேளுங்க. மொட்டையா இப்ப என்ன சாப்பிடலாணு கேட்கிறதில் அர்த்தமில்லை.”

“சரி சார். அடுத்த தடவை சர்க்கரையை குறைச்சிக்கிட்டு வந்து பார்க்கிறோம்” என்று விடைபெற்றார்கள்.

‘உணவே மருந்து’ என்று நான் அச்சிட்டு வழங்கும் அந்த நான்கு பக்க துண்டுப்பிரசுரத்தை பெரும்பாலானோர் படிப்பதில்லை; படித்தாலும் அதைச் செயல்படுத்துவதில்லை. ஒருவேளை, அதை நான் இலவசமாகக் கொடுப்பதால் அதன் மதிப்பு அவர்களுக்குத் தெரியவில்லையோ என்று தோன்றுகிறது. இலவசமாகக் கிடைக்கும் எதற்கும் இங்கே அங்கீகாரம் கிடைப்பதில்லை என்பதுதானே எதார்த்தம்.

எனவே, அடுத்தமுறை பளபளப்பான காகிதத்தில் இதை அழகாக அச்சிட்டு, கட்டணம் நிர்ணயித்து வழங்கிப் பார்க்கலாம் என்று நினைக்கிறேன். விலை கொடுத்தால் மட்டுமே ஒரு பொருளின் உண்மையான மதிப்பை உணரும் இந்தச் சமூகத்தில், என் வார்த்தைகளுக்கான மரியாதையை அப்படிப் பெற்றுவிட முடியும் என்று நம்புகிறேன். என் முடிவு சரிதானே?





**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, சொக்கிசூளம், மதுரை-625002

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

web: [www.vadamalayan.com](http://www.vadamalayan.com)     vadamalayan hospitals

# சரியான நோயறிதலை முழுமையான தீர்வைத் தரும்!



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

தீவிர இரும்பால் அவதிப்பட்டுவந்த கர்நாடக மாநிலத்தைச் சேர்ந்த 45 வயது நபர் மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில், துல்லியமான நோயறிதலுக்குப்பின் மேற்கொள்ளப்பட்ட சிகிச்சையால் நலமடைந்தார்.

பெங்களூருவைச் சேர்ந்தவர் சஞ்சய் (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது). இவர் கடந்த சில மாதங்களாகத் தொடர் இரும்பல் மற்றும் உடல்சோர்வால் அவதிப்பட்டு வந்தார். ஆரம்பத்தில் இது ஒரு சாதாரண சளி அல்லது அலர்ஜி என்றுதான் அனைவரும் கருதினர். பல மருத்துவமனைகளில் எக்ஸ்ரே மற்றும் ரத்தப் பரிசோதனைகள் செய்தும், 'சாதாரணத் தொற்று' (Infection) என்றே முடிவுகள் வந்தன. மருத்துவர்கள் கொடுத்த மருந்துகளை உட்கொண்டும் சஞ்சய்க்கு எந்த முன்னேற்றமும் ஏற்படவில்லை.

நாட்கள் செல்லச் செல்ல, சஞ்சய்யால் மாடிப் படிகளில் ஏறுவது போன்ற சாதாரண வேலைகளைக்கூட செய்ய முடியவில்லை. மூச்சுத்திணறல் அதிகரித்ததுடன், அவரது உடல் எடையும் மளமளவென குறையத் தொடங்கியது. இதனால் அச்சமுற்ற சஞ்சய், இது சாதாரணப் பிரச்சினை இல்லை என்பதை உணர்ந்து, உடனடியாக மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனைக்கு வந்தார்.

இங்கு அவரது நிலைமை உன்னிப்பாகக்

கவனிக்கப்பட்டு, அவரது நுரையீரலின் ஒரு சிறிய திசுவை எடுத்து பரிசோதனை செய்ய முடிவுசெய்யப்பட்டது.

அந்தப் பரிசோதனையின் முடிவில், அவருக்கு Cryptogenic Organising Pneumonia என்ற அரிதான நுரையீரல்நோய் இருப்பது உறுதியானது. முறையான நோயறிதல் இல்லாமல் இதைக் கண்டுபிடிப்பது மிகவும் கடினம்.

சரியான நோய் எதுவென்று தெரிந்தவுடன், அதற்கான சரியான சிகிச்சை தொடங்கப்பட்டது. அதைத் தொடர்ந்து சில வாரங்களிலேயே சஞ்சய்யின் மூச்சுத்திணறல் குறைந்து, உடல் பழைய நிலைக்குத் திரும்பியது. சரியான நேரத்தில் மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனைக்கு வந்ததும், அங்கு எடுக்கப்பட்ட துணிச்சலான முடிவும்தான் சஞ்சய்யை ஒரு பெரிய ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றி, மீண்டும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அழைத்துச் சென்றன.

மதுரை மற்றும் திண்டுக்கல் வடமலையான் மருத்துவமனைகளில் அனுபவமிக்க மருத்துவர்கள் மட்டுமன்றி அனைத்துத் துறைகளிலும் அதிநவீன உபகரணங்கள் உள்ளன. எங்கள் மருத்துவமனைகளின் மேம்பட்ட மருத்துவ வசதிகளை நோயாளிகள் பயன்படுத்தி நலமடையலாம்.





Since 1957



டாமாகா 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 வென்டிஸ்டேட்டருடன் ஹை- பிரிக்குவென்சி ஆசிலேட்டர் - மதுரையில் முதன் முறையாக.
- ஜிராஃப் வார்மர்- மதுரையில் முதன் முறையாக
- குழந்தைகளுக்காக பிரத்தியேக தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு.
- குழந்தைகளை கவரும் வகையில் தனி அறைகள் மற்றும் விளையாட்டுப்பகுதிகள்

### டாமாகா 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



Since 1957

### 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.com



Since 1957

# ரத்த வகை பொருந்தாவிட்டாலும் சிறுநீரக மாற்று அறுவைசிகிச்சை!

திண்டுக்கல் வடமலையான் மருத்துவமனை சாதனை



சிறுநீரகப் பாதிப்பால் அவதிப்பட்டு, டயாலிசிஸ் கருவியின் பிடியில் சிக்கித் தவிக்கும் ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளின் வாழ்வில் ஒரு புதிய விடியல் பிறந்திருக்கிறது. ரத்த வகை பொருந்தினால் மட்டுமே சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை சாத்தியம், இல்லையென்றால் வாழ்நாள் முழுவதும் டயாலிசிஸ்தான் கதி என்ற மருத்துவ உலகின் இரும்புத் திரையை உடைத்து, ஒரு புரட்சிகரமான சாதனையை நிகழ்த்தியுள்ளது திண்டுக்கல் வடமலையான் மருத்துவமனை.

மருத்துவ அறிவியலின் உச்சகட்ட நவீன தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி, ரத்த வகை பொருந்தாத ஒருவருக்குச் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சையை வெற்றிகரமாகச் செய்து முடித்து, இப்பகுதியின் மருத்துவ வரலாற்றில் ஒரு புதிய

அத்தியாயத்தை உருவாக்கியுள்ளது.

பொதுவாக, மனித உடலில் ஓர் உறுப்பை மாற்றும்போது, தானம் அளிப்பவர் மற்றும் பெறுபவர் ஆகிய இருவரின் ரத்த வகைகளும் ஒன்றாக இருக்கவேண்டும் என்பது அடிப்படை விதியாகும். அவ்வாறு இல்லையென்றால், பெறுபவரின் உடலில் உள்ள எதிர்ப்பு அணுக்கள், மாற்றப்படும் புதிய உறுப்பை ஓர் அந்நியப் பொருளாகக் கருதி உடனடியாகத் தாக்கி அழித்துவிடும். இந்தச் சவாலான சூழல்தான் பல நோயாளிகளுக்குத் தகுந்த தானம் கிடைப்பதில் பெரும் தடையாக இருந்து வந்தது.

இந்தத் தடையைத் தகர்க்கும் விதமாக, மதுரையைச் சேர்ந்த 'O' பாசிடிவ் ரத்த வகை கொண்ட 60 வயது ஆணுக்கு, 'A' பாசிடிவ் ரத்த வகை கொண்ட 42 வயதுடைய அவரது உறவினர்



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.

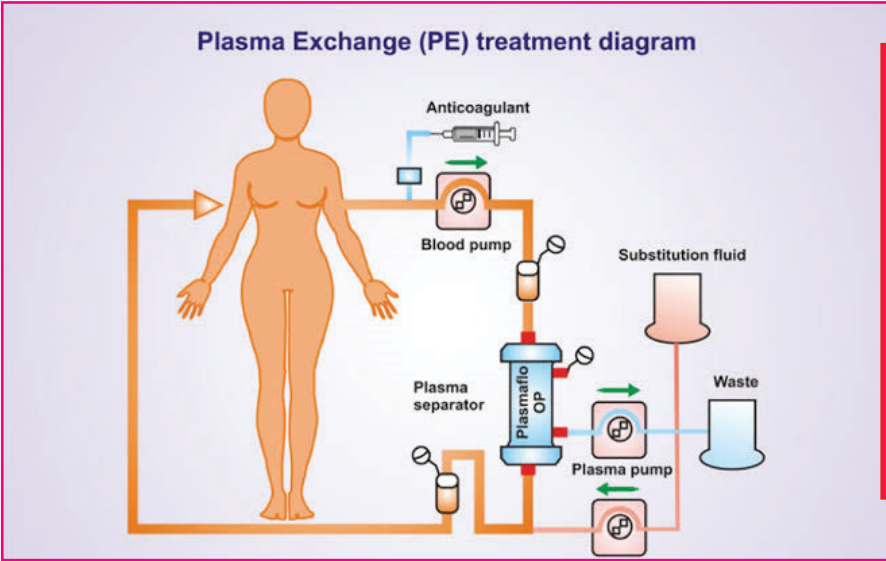


**தீவிர பராமரிப்புத் தேவைப்படும் குழந்தைகள் யார்?**

- 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 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, 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



ரத்த வகை பொருந்தாத காரணத்தால் சிறுநீரக தானம் பெறமுடியாமல் நீண்டகாலம் காத்திருப்பவர்களுக்கும், தகுந்த தானம் கிடைக்காமல் தவிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இந்த நவீன சிகிச்சை முறை ஒரு மாபெரும் வரப்பிரசாதமாகும்.

சிறுநீரகம் வழங்க முன்வந்தார். உயிருக்குத் துடிக்கும் ஓர் உறவைக் காப்பாற்ற ரத்தப் பிரிவு தடையாக இருக்கக்கூடாது என்ற உயரிய நோக்கத்தில், வடமலையான் மருத்துவமனை இந்தச் சிக்கலான சவாலை ஏற்றுக்கொண்டது.

ரத்த வகை பொருந்தாத இந்தச் சூழலை முறியடிக்க, 'பிளாஸ்மாபெரிசிஸ்' (Plasmapheresis) எனும் நவீன ரத்த வடிகட்டுதல் தொழில்நுட்பம் பயன்படுத்தப்பட்டது. நோயாளிக்கு 1:256 என்ற அளவில் இருந்த எதிர்ப்பு அணுக்களை, இந்த நவீன தொழில்நுட்பம் மூலம் 1:4 என்ற பாதுகாப்பான நிலைக்குக் கொண்டு வந்தனர். அதன்பிறகு, நோய் எதிர்ப்புசக்தியைச் சமநிலைப்படுத்தும் சிறப்பு மருந்துகள் வழங்கப்பட்டு, உடல் புதிய உறுப்பை ஏற்றுக்கொள்வதற்குத் தயார்படுத்தப்பட்டது.

சிறுநீரகச் சிறப்பு நிபுணர் டாக்டர் பா.ஜாஃபிறின் நிஷாந்த் MD, DrNB (Nephro) தலைமையில் ஒரு வலுவான குழு ஒருங்கிணைக்கப்பட்டது. மயக்கவியல் நிபுணர் டாக்டர் டி.மகேஸ்வரன் MD, DM, பொது அறுவைசிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் எஸ்.கே.லோகவிஜயன் MS, FMAS, DIPMAS மற்றும் சிறுநீரக மாற்று அறுவைசிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் டி.கே.வெங்கடேஷ் MS, DrNB ஆகியோர் அடங்கிய குழுவினர், முதலில் தானம் அளித்தவரிடமிருந்து சிறுநீரகத்தைப் பாதுகாப்பாக அகற்றினர். குறிப்பாக, 'லேப்ராஸ்கோபி' எனும் நவீன நுண்துளை அறுவை சிகிச்சை முறை பயன்படுத்தப்பட்டதால், தானம் அளித்தவருக்குக் குறைந்தபட்ச வலியும், மிக விரைவான குணமடைதலும் உறுதிசெய்யப்பட்டன.

அதைத் தொடர்ந்து, மயக்கவியல் நிபுணர்

டாக்டர் ஆர்.நரேந்திரகுமார் MD, ரத்தநாள அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் டாக்டர் ஏ.சீனிவாசன் MS, MCh, டாக்டர் எம்.முரளி MS, MCh, DNB மற்றும் சிறுநீரக அறுவைசிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் ஆர்.சந்திரமுரளி MS, MCh (Uro) ஆகியோர் இணைந்த குழுவினர், அந்தச் சிறுநீரகத்தை நோயாளிக்கு மிக நுட்பமாகப் பொருத்தினர்.

தற்போது நோயாளி முழுமையாகக் குணமடைந்து, தனது அன்றாட இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்பியுள்ளார். ரத்த வகை பொருந்தாத காரணத்தால் சிறுநீரக தானம் பெறமுடியாமல் நீண்டகாலம் காத்திருப்பவர்களுக்கும், தகுந்த தானம் கிடைக்காமல் தவிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இந்த நவீன சிகிச்சை முறை ஒரு மாபெரும் வரப்பிரசாதமாகும்.

உயர்தர சிகிச்சைகளைப் பெற இனி நமது நாட்டின் முக்கியப் பெருநகரங்களுக்கோ அல்லது வெளிநாடுகளுக்கோ செல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. திண்டுக்கல்லிலேயே சர்வதேசத் தரத்திலான மருத்துவம் சாத்தியம் என்பதை வடமலையான் மருத்துவமனை நிரூபித்துள்ளது.

அறுவைசிகிச்சை வெற்றிகரமாக அமைய காரணமாக இருந்த மருத்துவர்கள், திண்டுக்கல் மருத்துவமனையின் முதன்மை செயல் அதிகாரி ந.கார்த்திகேயன் மற்றும் உறுப்பு மாற்று ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் எஸ்.ஜெயநாதன், ஜி.அகில் கார்த்திக் ஆகியோரை வடமலையான் மருத்துவமனை தலைவர் மற்றும் நிர்வாக இயக்குநர் டாக்டர் வ.புகழ்கிரி மற்றும் இணைநிர்வாக இயக்குநர் சந்திரா புகழ்கிரி ஆகியோர் பாராட்டினர்.





**வடமலையான்**  
மருத்துவமனை (பி)லிமிடெட்  
மதுரை | திண்டுக்கல்



**பத்துமாசம் பாத்துக்குவோம்  
பத்திரமா பாத்துக்குவோம்...**

**வடமலையான் மருத்துவமனை  
பெருமையுடன் வழங்கும்  
பேறுகாலத்திற்கான பிரத்யேகத் திட்டம்**



\* நியந்தனைக்கு உட்பட்டது \*

**PACKAGE ரூ.30,000 /- மட்டுமே**

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

**மதுரை**

9A, வல்லபாய்ரோடு, சொக்கிசுளம், 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



# காற்று மாசிலிருந்து நுரையீரலைக் காப்போம்!

● டாக்டர் வி.நரேன்சந்திரா

MD, DNB, MNAMS, DM (AIIMS, New Delhi), FSM- ISDA., FNIV,  
நுரையீரல், தூக்கக் கோளாறு சிகிச்சை நிபுணர்.

மார்ச் மாதம் மாசு விழிப்புணர்வு மாதமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டைக் குறைத்து, இயற்கையைப் பாதுகாக்க இந்த மாதம் நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் கலந்திருக்கும் மாசு, நம் நுரையீரலுக்குப் பெரிய எதிரியாக மாறி வருகிறது.

## காற்று மாசு ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள்

காற்றில் உள்ள நச்சுகள் நுரையீரலில் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தி, கடுமையான நோய்களை உண்டாக்குகின்றன. அவை...

**ஆஸ்துமா:** மாசுபட்ட காற்றால் மூச்சுக்குழாய் சுருங்கி, மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும்.

**நுரையீரல் அடைப்பு (COPD):** காற்றில் உள்ள கண்ணுக்குத் தெரியாத தூசுகளால் (PM2.5) இந்நோய் ஏற்படுகிறது.

**நுரையீரல் புற்றுநோய்:** இன்று புகைபிடிக்காதவர்களுக்கும் நுரையீரல் புற்றுநோய் வர காற்று மாசு ஒரு முக்கிய காரணமாகிறது.

**தொற்று நோய்கள்:** மாசுபட்ட காற்று, உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைப்பதால், நிமோனியா மற்றும் காய்ச்சல் எளிதில் தாக்கும்.

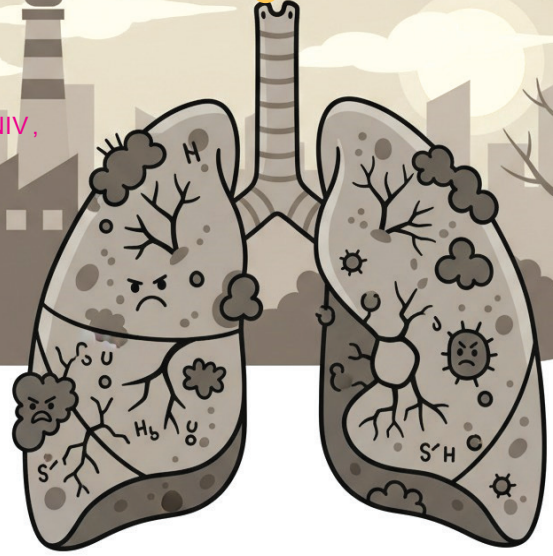
## அறிகுறிகள் என்ன?

- \* விடாத இருமல் மற்றும் தொண்டை அரிப்பு.
- \* மூச்சுவிடும்போது மார்பில் வலி அல்லது இறுக்கம்.
- \* சளித் தொந்தரவு அதிகமாக இருத்தல்.
- \* வேலை செய்யும்போது சீக்கிரம் மூச்சு வாங்குதல்.

## யாருக்கு அதிக ஆபத்து?

**குழந்தைகள்:** இவர்களின் நுரையீரல் வளர்ந்து வருவதால் பாதிப்பு அதிகம்.

**முதியவர்கள்:** வயது காரணமாக இவர்களுக்கு எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருக்கும்.



**கர்ப்பிணிப் பெண்கள்:** இது வயிற்றில் உள்ள குழந்தையையும் பாதிக்கலாம்.

**நோயாளிகள்:** ஏற்கெனவே ஆஸ்துமா, இதயநோய், சிறுநீரக பாதிப்பு அல்லது சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் கவனமாக இருக்கவேண்டும்.

## தற்காப்பு முறைகள்

**காற்றின் தரத்தைப் பரிசோதியுங்கள் (Air Quality Index):** காற்றின் தரம் மோசமாக இருக்கும்போது வெளியில் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

**முகக்கவசம்:** வெளியில் செல்லும்போது N95 அல்லது N99 மாஸ்க் அணியுங்கள். துணி மாஸ்க் போதிய பாதுகாப்பைத் தராது.

**ஜன்னல்களை மூடுங்கள்:** வாகன நெரிசல் அதிகமுள்ள நேரங்களில் வீட்டின் ஜன்னல்களை மூடி வைக்கவும்.

**உணவும் பயிற்சியும்:** நுரையீரலை வலுப்படுத்த மூச்சுப் பயிற்சி செய்யுங்கள். சத்தான காய்கறிகள், பழங்களை உண்ணுங்கள்.

**மருத்துவப் பரிசோதனை:** மூச்சு விடுவதில் சிரமம் இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

சத்தமான காற்றைச் சுவாசிப்போம். ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்!



# 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 மூச்சுகூட, 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 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.



## வடமலையான் மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்



### கிளைகள்

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

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



# வளரிளம் பருவமே

# வாழ்வின் வசந்தகாலம்!



## ● டாக்டர் P. அமுதா ராஜேஸ்வரி MD, DCh. குழந்தைகள்நல சிறப்பு மருத்துவர்

வளரிளம் பருவம் (13 முதல் 19 வயது வரை) என்பது ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கையில் வசந்தகாலம் போன்றது. இது வெறும் உடல் வளர்ச்சிக் காலம் மட்டுமல்ல, ஒரு நபரின் ஆளுமை, பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் எதிர்கால ஆரோக்கியம் தீர்மானிக்கப்படும் மிக முக்கியமான காலகட்டம். இந்த வயதில் நாம் விதைக்கும் ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களே, வாழ்நாள் முழுவதும் அறுவடை செய்யப்போகும் நன்மைகளாக மாறும்.

### சமச்சீர் உணவு

இந்த வயதில் உடல் வளர்ச்சி மிக வேகமாக இருக்கும். எலும்புகள் வலுவடைவதும், தசைகள் வளர்ச்சியடைவதும் இந்த நேரத்தில்தான் அதிகம் நடக்கும். எனவே, சத்தான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது அவசியம்.

**காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்:** இவற்றில் உள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றன. தினமும் குறைந்தது இரண்டு வகை பழங்களையும், கீரை உள்ளிட்ட காய்கறிகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

**புரதச்சத்து:** உடல் திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கு புரதம் இன்றியமையாதது. சைவ உணவுகளில் பருப்பு வகைகள், சுண்டல், பனீர் மற்றும் சோயா ஆகியவற்றையும், அசைவ உணவுகளில் முட்டை, மீன் மற்றும் கோழி இறைச்சியையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

### தவிர்க்கவேண்டியவை

இன்றைய 'துரித உணவு' கலாச்சாரம் ஆரோக்கியத்துக்குப் பெரும் சவாலாக உள்ளது. பீட்சா, பர்கர், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள் மற்றும் சர்க்கரை அதிகமுள்ள குளிர்்பானங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும். இவை உடல் பருமன் மற்றும் ஆரம்பகால நீரிழிவு நோய்க்கு வழிவகுக்கும்.

### மனஆரோக்கியம்

உடல் ஆரோக்கியத்தைப் போலவே மனஆரோக்கியமும் மிக முக்கியம். வளரிளம் பருவத்தில் ஹார்மோன் மாற்றங்களால் மனநிலை மாற்றங்கள் ஏற்படுவது இயல்பு.

கல்வி, எதிர்காலம் அல்லது நட்பு குறித்த பயம் ஏற்படும்போது அதை மனதிற்குள்ளேயே பூட்டி



## 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

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

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

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



சமூக  
வலைதளங்களிலும்,  
மொபைல் திரையிலும்  
செலவிடும் நேரத்தை  
குறைக்கவேண்டும்.  
இணைய உலகம்  
தரும் போலி  
பிம்பங்களைவிட,  
நிஜ உலகில்  
நண்பர்களுடன்  
செலவிடும் நேரமே  
உண்மையான  
மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

வைக்காமல், பெற்றோர் அல்லது நம்பிக்கைக்குரிய ஆசிரியர்களிடம் வெளிப்படையாகப் பேசவேண்டும்.

**டிஜிட்டல் டிடாக்ஸ்:** சமூக வலைதளங்களிலும், மொபைல் திரையிலும் செலவிடும் நேரத்தைக் குறைக்கவேண்டும். இணைய உலகம் தரும் போலி பிம்பங்களைவிட, நிஜ உலகில் நண்பர்களுடன் செலவிடும் நேரமே உண்மையான மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

**நேர்மறை எண்ணங்கள்:** தோல்விகளைக் கண்டு அஞ்சாமல், அவற்றை அனுபவங்களாகப் பார்க்கப் பழகவேண்டும். தியானம் அல்லது ஆழ்ந்த சுவாசம் மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும்.

### உடற்பயிற்சி மற்றும் உறக்கம்

சுறுசுறுப்பான உடல் இயக்கம் ரத்தஓட்டத்தைச் சீராக்கி, மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும்.

**உடற்பயிற்சி:** தினமும் குறைந்தது 45 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி, ஓடுதல், நீச்சல் அல்லது ஏதேனும் ஒரு விளையாட்டில் (கால்பந்து, பூப்பந்து போன்றவை) ஈடுபடவேண்டும். இது எலும்புகளை உறுதிப்படுத்துவதுடன், தேவையற்ற கொழுப்பைக் கரைக்கும்.

**உறக்கம்:** வளரிளம் பருவத்தினருக்கு தினமும் 8 முதல் 9 மணிநேர ஆழ்ந்த உறக்கம் அவசியம். தூக்கத்தின் போதுதான் உடல் தன்னைத்தானே பழுதுபார்த்துக்கொள்கிறது, மூளை தகவல்களைச் சேமிக்கிறது. தூக்கமின்மை, ஞாபகமற்றி மற்றும் எரிச்சலை உண்டாக்கும்.

**தனிநபர் சுகாதாரம்:** உடல் மாற்றங்கள் ஏற்படும்போது, சுகாதாரத்தில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது அவசியம்.

**தோல் பராமரிப்பு:** வியர்வைச் சுரப்பிகள் அதிகமாகச் செயல்படுவதால் உடல் துர்நாற்றம் மற்றும் முகப்பருக்கள் ஏற்படலாம். எனவே, தினமும் இருமுறை குளிப்பதும் முகத்தைச் சுத்தமான நீரால் அடிக்கடி கழுவுவதும் அவசியம்.

**ஆடை:** பருத்தி ஆடைகளை அணிவது தோலுக்கு நல்லது. எப்போதும் துவைத்த, சுத்தமான ஆடைகளையே அணியவேண்டும்.

### தீயபழக்கங்களைத் தவிர்த்தல்

நண்பர்களின் வற்புறுத்தலாலோ அல்லது ஆர்வத்தினாலோ தவறான பாதையில் செல்ல வாய்ப்புள்ள காலம் இது.

**புகை மற்றும் மது:** புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல் அல்லது போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாதல் போன்றவை வாழ்நாள் முழுவதும் தீராத நோய்களை உண்டாக்கும். 'வேண்டாம்' என்று சொல்லும் தைரியத்தை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

**நல்ல நட்பு:** நற்பண்புகள் கொண்ட நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது நம்மைத் தவறான பாதையில் செல்லாமல் தடுக்கும்.

ஆரோக்கியம் என்பது வெறும் நோய் இல்லாமல் இருப்பதுமட்டுமல்ல; அது உடல் மற்றும் மனரீதியாக வலிமையுடன் இருப்பதே ஆகும். வளரிளம் வயதில் நீங்கள் எடுக்கும் ஒவ்வொரு ஆரோக்கியமான முடிவும், உங்கள் எதிர்கால வாழ்வை மகிழ்ச்சியானதாகவும், அர்த்தமுள்ளதாகவும் மாற்றும். இந்த 'வசந்தகாலத்தைச்' சரியாகப் பயன்படுத்தி, ஒரு சிறந்த தலைமுறையாக உருவெடுங்கள்!



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, வல்லபயாரோடு, சொக்கிசுளம், 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 (பி)லிமிடெட்



## கருத்தரங்கு



மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனை மற்றும் இந்திய மருத்துவக்கழக கொடைக்கானல் கிளை சார்பில் கொடைக்கானலில் நடைபெற்ற 'நோயறிதலிலிருந்து நடவடிக்கை வரை-நுரையீரல் இடைத்திசு நோய் (Interstitial Lung Disease-ILD)' என்ற தலைப்பிலான மருத்துவ விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்கு. (வலது) இதில் விளக்கவுரையாற்றிய வடமலையான் மருத்துவமனையின் நுரையீரல், தூக்கக் கோளாறு சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் வி.நரேன்சந்திரா கௌரவிக்கப்பட்டார்.

## பொடுகுத் தொல்லை நீங்க...

**J.ஜான்சி ஜெனிதா MSc**

தலைமை உணவு ஆலோசகர், திண்டுக்கல்

பொடுகு என்பது தலையில் வறட்சி அல்லது பூஞ்சைத் தொற்றினால் உண்டாகிறது. இதை வீட்டிலுள்ள பொருட்களைக் கொண்டே எளிதாகக் குணப்படுத்தலாம்.

### \* எலுமிச்சைச் சாறு

எலுமிச்சையில் உள்ள சிட்ரிக் அமிலம் தலையிலுள்ள பூஞ்சைக் காளான்களை அழிக்கிறது.

**பயன்படுத்தும் முறை:** 2 ஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறை எடுத்து தலையின் அடிப்பகுதியில் தேய்த்து, 10 நிமிடம் கழித்து அலசவும். இவ்வாறு வாரத்துக்கு இரண்டு முறை செய்யலாம்.

### \* வேப்பிலை மற்றும் தயிர்

வேப்பிலை ஒரு சிறந்த கிருமிநாசினி. தயிர் தலையை குளிர்ச்சியாகவும் ஈரப்பதமாகவும் வைக்க உதவும்.

**பயன்படுத்தும் முறை:** வேப்பிலையை அரைத்து தயிருடன் கலந்து தலைக்கு பேக் போல போடவும். 20 நிமிடம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் அலசவும். இவ்வாறு வாரம் இரண்டு முறை செய்யலாம்.

### \* வெந்தயம்

வெந்தயம் பொடுகைக் குறைப்பதுடன் முடி வளர்ச்சியைத் தூண்டும்.



**பயன்படுத்தும் முறை:** வெந்தயத்தை இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து, காலையில் அரைத்து தலையில் தடவவும். 30 நிமிடம் கழித்து சீயக்காய் அல்லது மைல்டு ஷாம்பு கொண்டு அலசவும். இவ்வாறு வாரம் ஒருமுறை செய்யலாம்.

### \* தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் கற்பூரம்

இது பழங்காலத்திலிருந்தே பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சிறந்த முறை.

**பயன்படுத்தும் முறை:** தேங்காய் எண்ணெயைச் சற்று குடாக்கி, அதில் ஒரு துண்டு கற்பூரத்தைப் போட்டு கரையவிடவும். இந்த எண்ணெயைத் தலையில் தேய்த்து மசாஜ் செய்யவும். மேற்கண்ட வழிமுறையை வாரத்துக்கு 3 முறை செய்யலாம்.

### பொடுகு வராமல் தடுக்க சில குறிப்புகள்

\* பொடுகு உள்ளவர்கள் பயன்படுத்தும் சீப்பு மற்றும் துண்டுகளை மற்றவர்கள் பயன்படுத்தக் கூடாது.

\* வாரத்துக்கு குறைந்தது இரண்டு முறையாவது தலைக்குக் குளிக்க வேண்டும்.

\* போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது சரும வறட்சியைத் தடுத்து பொடுகு வராமல் காக்கும்.



# 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, 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. பேஸ்ட்மெக்ஸ் 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 வந்த 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) ரூபக மறுதி நோயான Dementia & வின் காரணத்தையும் வகையையும் PET மற்றும் TRODat Scan மூலம் கண்டறியலாம். Prostate புற்றுநோய் பரவலைக் கண்டறியவும் [PSMAPETCT] அறுவைசிகிச்சை மற்றும் வேறு மருத்துவ முறைகள் பயன்படாத நிலையில் அதற்கான பீட்டா கதிரியக்க மருத்துவம் (Lu177PSMA 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, மார்கத்திசுக்கள் தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் கண்டறிய உதவுகிறது. இந்த எக்ஸ்ரேவில் மிகக் குறைந்த அளவே கதிர்வீச்சுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மார்க வீக்கம், மார்கக் காய்பு 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.

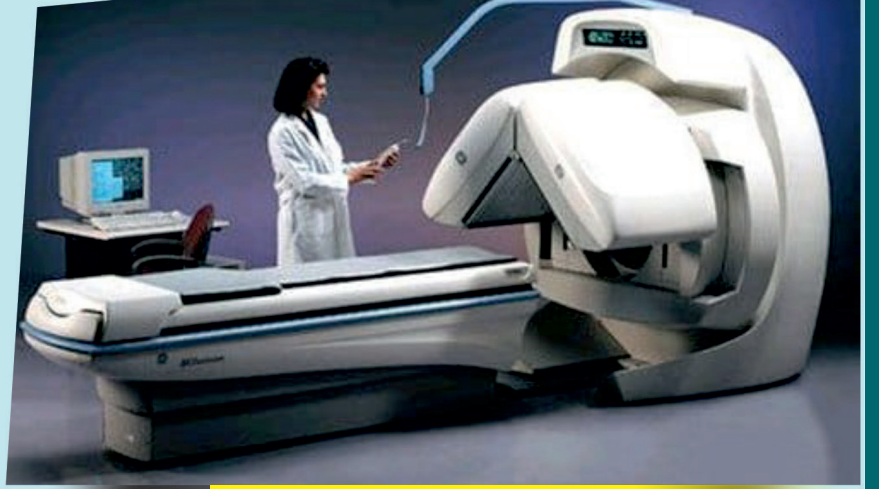
மேற்கண்ட பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை முறைகளைப் பற்றிய தகவல்களை கீழ்க்கண்ட பிரிவு ஒருங்கிணைப்பாளர்களை செல்பேசியில் தொடர்புகொண்டு அறியலாம்.

புற்றுநோய்ப் பிரிவு ஒருங்கிணைப்பாளர்

- 73977 75101

பெட் ஸ்கேன் முன்பதிவு ஒருங்கிணைப்பாளர் -

73977 44711



## 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 பல்துறை நோயறிதலுக்கான சிறந்த தேர்வாகும். இதன் முக்கிய அம்சங்கள்:

**குறைந்த கதிர்வீச்சு:** Z-Detector தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் நோயாளிக் குமிகக் 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 deep learning algorithm வசதிகள் உள்ளதால் ஸ்கேன் எடுக்கும்போது இயந்திரத்தில் இருந்து வெளிப்படும் சத்தம் குறைக்கப்படுகிறது. ஏ.ஐ தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி, கரோனரி தமனி கால்சியத்தின் அளவு மற்றும் இதய அறையின் பண்புகளைக் கணக்கிடுதவன் மூலம், மாறடைப்பு 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 நோயாளிக் கு மிகவும் எளிதான மற்றும் பாதுகாப்பான தேர்வாக அமைகிறது. மேலும், ஒரே ஸ்கேனில் பல உறுப்புகளின் நிலையை முப்பரிமாணத் தோற்றத்தில் அறியமுடிகிறது.

Unlock excellence in cardiac scans with the uCT 780  
Revolutionize diagnostics with cutting-edge imaging technology.

1<sup>st</sup> in   
Launching **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

**Vadmalayan Hospitals**

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

[www.vadmalayan.com](http://www.vadmalayan.com)



# மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?

● C.கல்பனா MSW, PGDGC  
உளவியல் ஆலோசகர்

இன்றைய வேகமான உலகில் மனஅழுத்தம், பதற்றம், மனக்கவலை ஆகியவை சத்தமில்லாமல் பலரையும் பாதித்து வருகின்றன. குடும்பப் பிரச்சினைகள், தொழில் போட்டி, அலுவலக வேலைப்பளு என நம்மைச் சுற்றியுள்ள பல்வேறு காரணிகள் நம்மை மனஅழுத்தத்துக்கு இட்டுச் செல்கின்றன.

இந்த மனஅழுத்தத்தைத் தவிர்த்து மனதை ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வைத்துக்கொள்ள சில எளிய வழிகள்:

## முறையான திட்டமிடல்

அதிகாலையிலேயே எழுந்து அன்றைய பணிகளைத் திட்டமிடுங்கள். எந்த வேலையையும்

கடைசி நிமிடம் வரை தள்ளிப்போடாதீர்கள். எப்போதும் ஒரு மாற்று யோசனையை கைவசம் வைத்திருப்பது கடைசி நேரப் பதற்றத்தைக் குறைக்கும்.

## நேர்மறை எண்ணங்கள்

பகல் பொழுதை மகிழ்ச்சியோடு தொடங்குங்கள். இரவு உறக்கம் சீராக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். 'என்னால் முடியாது' என்ற எதிர்மறைச் சிந்தனைகளைத் தவிர்த்து, எதையும் நேர்மறையான அணுகுமுறையோடு எதிர்கொள்ளுங்கள்.

## மனதை திசைதிருப்புதல்

மனஇறுக்கம் குறைய உங்களுக்குப் பிடித்தமான விஷயங்களில் ஈடுபாடு காட்டுங்கள். புத்தகங்கள்



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, 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.com



எதையும் புன்னகையோடு எதிர்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் சிரிக்கும்போது மூளைக்குச் செல்லும் அதிர்வுகள் பாதுகாப்பான உணர்வைத் தரும். மலர்கள் மற்றும் நறுமண எண்ணெய்கள் மனதை மிக விரைவில் லேசாக்கும் தன்மை கொண்டவை. செல்லப்பிராணிகளை வளர்ப்பதும் அவற்றுடன் நேரம் செலவிடுவதும் மனஅழுத்தத்துக்குச் சிறந்த மருந்தாகும்.

வாசிப்பது, பாடல்கள் கேட்பது, பயணம் செய்வது, பூங்காக்களில் உலாவுவது, நண்பர்களுடன் விளையாடுவது, குழந்தைகளுடன் சிரித்துப் பேசுவது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடும்போது மனம் மகிழ்வுடன் இருக்கும்.

அதே போல, புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வது மனச்சோர்வை நீக்கி உத்வேகம் தரும்.

### உணர்வுகளைப் பகிர்தல்

கவலைகளை மனதுக்குள்ளேயே புதைக்காமல், நம்பிக்கையான நண்பர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். தனிமையில் இருப்பவர்களோடு பழகி அவர்களின் தனிமையைப் போக்க முயலுங்கள்; இது உங்கள் தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும். மற்றவர்களின் குறைகளை ஏற்பது மனஅமைதிக்கு

வழிவகுக்கும்.

### புன்னகையும் நறுமணமும்

எதையும் புன்னகையோடு எதிர்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் சிரிக்கும்போது மூளைக்குச் செல்லும் அதிர்வுகள் பாதுகாப்பான உணர்வைத் தரும்.

மலர்கள் மற்றும் நறுமண எண்ணெய்கள் மனதை மிக விரைவில் லேசாக்கும் தன்மை கொண்டவை. செல்லப்பிராணிகளை வளர்ப்பதும் அவற்றுடன் நேரம் செலவிடுவதும் மனஅழுத்தத்துக்குச் சிறந்த மருந்தாகும்.

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற மனஆரோக்கியம் மிக அவசியம். மனமும் உடலும் ஆரோக்கியமாக இருந்தால், எத்தகைய சவால்களையும் உங்களால் எளிதில் எதிர்கொள்ள முடியும்!

### பிறந்தநாள் பரிசு



வடமலையான் மருத்துவமனை நிர்வாகம் சார்பில் உள்ளோயாளிகளுக்கு பிறந்தநாள் பரிசு வழங்கிய ஊழியர்கள்.





<p><b>சொக்கிகுளம்</b> 9-ஏ, வல்லபாய் ரோடு, மதுரை-2. போன்: 0452-3545400, 2545400, 77080 69933.</p>	<p><b>தெற்குவாசல்</b> 77/ 80, சின்னக்கடைத் தெரு, மதுரை-1. போன்: 0452-4371000, 4371011, 97900 32082.</p>	<p><b>திண்டுக்கல்</b> 649/A2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624 004. போன்: 0451-3561000, 99432 66499.</p>
--	---	---

**ஆத்திகுளம்**  
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.

**கருப்பாயூரணி**  
பாரதிபுரம், மதுரை -20.  
செல்போன்: 89400 00109.

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

**வடமலையான் வெறல்தேர்**  
**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.



**வடமலையான்**  
மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்



## மருத்துவ முகாம்



## மதுரை



மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனை சார்பில் மதுரை மாவட்டம் வாடிப்பட்டி அருகே ராமையன்பட்டியில் நடைபெற்ற இலவச பொதுமருத்துவ முகாம்.

## திண்டுக்கல்



## கொசுவட்டி



## கோனூர்





## 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.





திண்டுக்கல் வடமலையான் மருத்துவமனை சார்பில் திண்டுக்கல் மாவட்டம் தருமத்துப்பட்டி (இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கி மற்றும் நிவா பூபா ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ்), திண்டுக்கல் (கேலக்சி ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ்), சின்னாளப்பட்டி சேரன் வித்யாலயா பள்ளி ஆகிய இடங்களில் நடைபெற்ற இலவச பொதுமருத்துவ முகாம்கள்.





# 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 | 649 A/2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624004.  
Ph.0452-3545400, 2545400(100 Lines), | Ph.: 0451-3561000 (100 Lines), 2461000



# பெரிதாகும் காது துளை... தீர்வு என்ன?

● லாக்டர் ஜெயேந்திரன் சுப்பிரமணியம் MS,DNB (ENT)  
காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர், திண்டுக்கல்



**காதில் கம்மல் அணிவதற்காகப் போடப்படும் துளை பல்வேறு காரணங்களால் சிலருக்குப் பெரிதாகிவிடும். சிலர் அதை அப்படியே விட்டுவிடுவார்கள். சிலர் அதற்கான தீர்வைத் தேடிச் செல்வார்கள்.**

**காது துளை பெரிதாவது என்பது பரவலாகக் காணப்படும் பிரச்சினை. இதற்கு எப்படி தீர்வு காணவேண்டும், செய்யக்கூடாத விஷயங்கள் என்னென்ன என்று பார்ப்போம்.**

துளையிடும் சமயத்தில் காதின் கீழ்ப்பகுதிகளில் துளையிட்டு கம்மல் அணியும்போது அங்கு தோல் மட்டுமே இருக்கும். ஆனால், காதுகளின் மேல் பகுதியில் துளையிடும்போது அங்கு குருத்தெலும்புகள் (Cartilage) இருக்கும். மேல் பகுதிகளில் துளையிடும் சமயத்தில்தான் தொற்று ஏற்படுவதற்கும் வாய்ப்பு அதிகமுள்ளது.

எனவே, காதுகளில் துளையிடும் சமயத்திலேயே காதுகளை சுத்தம் செய்து உரிய பாதுகாப்பு நெறிமுறைகளுடன் துளையிட வேண்டும். இது தொற்று ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.

வயதாக வயதாக காதுகளில் உள்ள தோல் விரிவடைந்து துளை பெரிதாகும்.

எடை அதிகமான கம்மல்களைத் தொடர்ந்து அணியும்போது காது துளை விரிவடைந்துவிடும். காது துளை பெரிதாகாமல் இருக்க எடை அதிகமாக உள்ள கம்மல்களை அணிவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

துளைகள் பெரிதான பிறகு, அதைச் சரிசெய்வதற்கு அறுவைசிகிச்சைதான் சரியான வழி. காது மடல்களில் எந்தத் துளையை அடைக்கவேண்டுமோ அதை இன்னும் சற்றுப் பெரிதாக்கி, சுற்றியிருக்கும் தோல் அனைத்தையும் இணைத்து, தையல் போடுவதே இந்த அறுவை சிகிச்சையாகும்.

இது ஒரு டே கேர் (Daycare) சிகிச்சை என்பதால் மருத்துவமனையில் தங்கவேண்டியதில்லை.

இப்படிச் செய்யும்போது பெரிதாக இருக்கும் துளையை முற்றிலும் அடைக்க முடியும். 2, 3 மாதங்கள் கம்மல் அணியாமல் உரிய முறையில் காயங்களை ஆறவிட வேண்டும். அதன் பிறகு, புதிய துளையிட்டு மீண்டும் கம்மல் அணிந்து கொள்ளலாம்.

இந்தச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளும்போது தொற்று ஏற்படாமல் இருக்க ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் வழங்கப்படும். துளையை முற்றிலும் அடைக்காமல் பெரிய துளையை கொஞ்சம் மட்டும் சிறிதாக்குமாறு சிலர் கேட்பதும் உண்டு. அதுவும் இயலாத காரியமே. இந்த அறுவைசிகிச்சையை முறையான மருத்துவர்களிடம் செய்யவேண்டும்.

இந்தச் சிகிச்சை முறை இல்லாமல், க்ராம் மூலம் காது துளைகளை இணைக்கலாம் என்றெல்லாம் பலர் கூறுகின்றனர். கம்மல் அணியும் பகுதி என்பது முற்றிலும் தோலால் சூழப்பட்ட இடம் என்பதால் க்ரீம், க்ரூ பயன்படுத்தி எல்லாம் ஓட்ட முடியாது. அது சாத்தியமே இல்லாத சிகிச்சை.





*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 <sup>th</sup> 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 சொழிபிகேட் இன் நர்சிங் அசிஸ்டெண்ட்	1 year 1 வருடம்	12 <sup>th</sup> Pass 12 <sup>th</sup> 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 <sup>th</sup> Pass
Diploma in Medical Imaging Technology டிப்ளமோ இன் மெடிக்கல் இமேஜிங் டெக்னாலஜி	2 years 2 வருடம்	12 <sup>th</sup> தேர்ச்சி



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

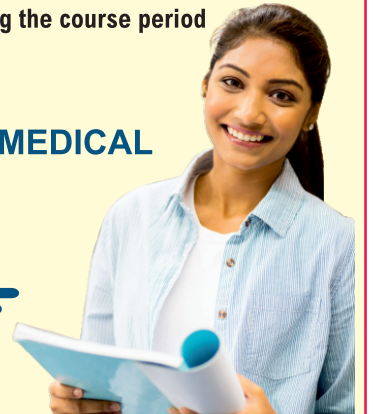
#### CONTACT



## 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.com







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



[www.transtan.tn.gov.in](http://www.transtan.tn.gov.in)



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

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





## திறப்பு விழா



மதுரை வடமலையான்  
மருத்துவமனையின்  
புதிய குவார்டர்ஸ் திறப்பு  
விழா சன்னசொக்க்குளத்தில்  
நடைபெற்றது.

# 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.com

# நார்ச்சத்து: ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை!



## ● தீபா செந்தில்ராஜன் MSc தலைமை உணவு ஆலோசகர்

உணவு என்று வரும்போது நாம் எப்போதும் புரதம் (Protein), மாவுச்சத்து (Carbohydrates) மற்றும் கொழுப்பு (Fat) பற்றித்தான் அதிகம் கவலைப்படுகிறோம். ஆனால், நம் உடல் ஆரோக்கியத்தில் சத்தமில்லாமல் ஒரு பெரிய புரட்சியைச் செய்வது நார்ச்சத்துதான் என்பது உங்களில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?

நார்ச்சத்து என்பது செரிமானமாகி ரத்தத்தில் கலக்கும் சத்து கிடையாது. மாறாக, இது செரிமானப்பாதையைச் சுத்தம்செய்து, கழிவுகளை வெளியேற்றும் கருவி போலச் செயல்படுகிறது.

நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளில் சிறுதானியங்கள் (கேழ்வரகு, கம்பு), முழுத்தானியங்கள் (ஓட்ஸ், பிரவுன் ரைஸ்), பருப்பு வகைகள், காய்கறிகள் (கேரட், பீட்ரூட், கீரைகள்), பழங்கள் (ஆப்பிள், வாழைப்பழம், பேரிக்காய்), நட்ஸ் மற்றும் விதைகள் (சியா விதைகள், பாதாம்) முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

### ஏன் நார்ச்சத்து மிக முக்கியம்?

\* நார்ச்சத்து உணவுகள் ரத்தத்தில் சர்க்கரை உடனடியாகக் கலப்பதைத் தடுத்து, சர்க்கரை நோயாளிகளுக்குப் பெரிதும் உதவியாக இருக்கின்றன.

\* உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பைக் (Bad Cholesterol) குறைத்து, இதய ரத்த நாளங்களில் அடைப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.

\* மலச்சிக்கல் பிரச்சினையை வேரோடு நீக்குவதோடு, குடல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கவும் இதுவே மிகச்சிறந்த மருந்து.

\* நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவைச் சாப்பிடும்போது வயிறு நிறைந்த உணர்வு சீக்கிரம் ஏற்படும். இதனால் தேவையில்லாத நொறுக்குத் தீனிகளைத் தவிர்த்து உடல் எடையைக் குறைக்கலாம்.

### இது எதிலெல்லாம் இருக்கிறது?

இயற்கை நமக்குத் தந்த காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் தானியங்களில் இது கொட்டிக் கிடக்கிறது.

\* கொண்டைக்கடலை, பாசிப்பயறு, மொச்சை.

\* கொய்யாப்பழம், ஆப்பிள் (தோலுடன்), பேரிக்காய்.

\* கீரை வகைகள், பீன்ஸ், கேரட், பீட்ரூட், முட்டைக்கோஸ், வாழைத்தண்டு.

\* ஓட்ஸ், கைக்குத்தல் அரிசி, சிறுதானியங்கள் (கேழ்வரகு, கம்பு).

### கவனிக்க வேண்டியவை

இன்றைய ஃபாஸ்ட் ஃபுட் கலாச்சாரத்தில் நாம் 'நார்ச்சத்து' நீக்கப்பட்ட மைதா போன்ற உணவுகளை அதிகம் நாடுகிறோம். இதுதான் பல நோய்களுக்குத் தொடக்கப்புள்ளி. 'உணவே மருந்து' என்று நாம் நினைத்தாலும், சரியான உணவுப் பழக்கம் இல்லாவிட்டால் மருந்துகள் கூட வேலைசெய்யாமல் போகலாம்.



4

தலைமுறைகளின்  
நம்பிக்கை!



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 69 வருடங்களுக்கு மேலாக எடுத்து செல்கிறோம்.

நான்கு தலைமுறைகளாக உங்கள் நம்பிக்கையில் வடமலையான் மருத்துவமனை.



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

## வடமலையான் மருத்துவமனை

மதுரை: 0452 - 3545400 திண்டுக்கல்: 0451 - 3561000



# பொறுத்தார் பூமி ஆள்வார்!

● L.K.கவிதா  
செய்தி ஆசிரியர்



வாழ்க்கைங்கிறது ஒரு ரேஸ் மாதிரி. இந்த ரேஸ்ல ரொம்ப வேகமா ஓடுறவங்களைவிட, நிதானமா போறவங்கதான் சரியான இடத்துக்குப் போய்ச் சேருவாங்க. 'பொறுமை கடலினும் பெரிது'னு சும்மாவா சொன்னாங்க? நாம இன்னைக்கு இருக்குற அவசர உலகத்துல, சின்னல்ல 2 நிமிஷம் நிக்கக்கூட பொறுமை இல்லாம ஹார்ன் அடிக்கிறோம். ஆனா, நிஜமான வெற்றிக்கு பொறுமை ரொம்ப முக்கியம்.

நம்மள யாராவது ஒரு வார்த்தை சொல்லிட்டா போதும், உடனே கோபம் உச்சத்துக்குப் போயிடும். ஆனா நம்ம பூமியைப் பாருங்க... நாம அதைத் தோண்டித் துளைச்சாலும், 'ஏன்டா இப்படி பண்ணீங்க?'னு கேக்காம நம்மள தாங்கி நிக்குது. அதுதான் உண்மையான பவர். இதைத்தான் திருவள்ளுவர்,

'அகழ்வாரைத் தாங்கும் நிலம்போலத்  
தம்மை இகழ்வாரப் பொறுத்தல் தலை'

அப்படின்னு அழகா சொல்லிருக்காரு. உங்களை மதிக்காதவங்க முன்னாடி அமைதியா கெத்தா கடந்து போறதுதான் நீங்க அவங்களுக்கு கொடுக்குற பெரிய தண்டனை.

பொதுவாக, நமக்கு ஒருத்தவங்க கெடுதல்

பண்ணிட்டா உடனே அவங்கள பதிலுக்குப் பழிவாங்கணும்னு தோணும். அப்படிப் பழிவாங்குனா அன்னைக்கு ஒருநாள் வேணா 'திருப்தி' இருக்கும். ஆனா அதையே பொறுத்துப்போனா, காலம் முழுக்க எல்லாரும் 'எவ்ளோ பெரிய மனுஷன்'னு பாராட்டுவாங்க. இதையே திருவள்ளுவர்,

'ஒழுத்தார்க்கு ஒருநாளை இன்பம் பொறுத்தார்க்குப்  
பொன்றுந் துணையும் புகழ்' என்று கூறினார்.

நிறைய பேர் பொறுமையா இருக்குறதை 'பயம்'னு தப்பா நினைக்குறாங்க. ஆனா நிஜத்துல, கோவத்துல கத்தறது ரொம்ப எளிது. ஆனா கோவம் வரும்போது அமைதியா இருக்குறதுதான் கஷ்டம்.

அந்த கஷ்டமான விஷயத்தை யார் செய்றாங்களோ, அவங்கதான் உண்மையான ஹீரோ. காட்டுல சிங்கம்கூட வேட்டையாடுறதுக்கு முன்னாடி ரொம்ப நேரம் பொறுமையா காத்துக்கிட்டு இருக்கும். அது பயம் இல்ல, அதுதான் அதோட பலம்.

கஷ்டம் வரும்போது கலங்காம, மத்தவங்க கிண்டல் பண்ணும்போது கோவப்படாம வேலையில மட்டும் கவனம் செலுத்துங்க. 'இதுவும் கடந்து போகும்'னு நினைச்ச ஒரு சின்ன ஸ்மைலோட போய்க்கிட்டே இருங்க, வெற்றி தானா தேடிவரும்!



**கேள்வி:** எனது மகளுக்கு 3 வயதாகிறது. கடந்த ஓராண்டாக அவளது எடையில் எந்த மாற்றமும் இல்லை. இதுகுறித்து அச்சப்படவேண்டுமா?

**பி.பவித்ரா,** ஊமச்சிசுகளம்.

**பதில்:** குழந்தைக்கு எடை அதிகரிக்காமல் இருப்பதற்கு ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு முக்கியக் காரணம். நுண்ணூட்டச்சத்துகள் மற்றும் பெரு நுண்ணூட்டச்சத்துகள் (Micronutrients & Macronutrients) குறைவாக இருந்தாலும் குழந்தைக்கு எடை அதிகரிக்காது. எனவே சத்தான உணவுகளை குழந்தைக்குப் புகட்டுகிறீர்களா என்பதை முதலில் உறுதி செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு சத்தான உணவுகளை உட்கொண்டும் குழந்தையின் எடையில் மாற்றம் இல்லாமல் இருந்தால் உடனடியாக குழந்தைகள் நல மருத்துவரை அணுகி பரிசோதிப்பது நல்லது. அதேபோல குழந்தையின் எடை குறைந்தாலும் கவனிக்கவேண்டும்.

**கேள்வி:** 88 வயதாகும் எனது தந்தைக்கு கடந்த ஓராண்டுக்கு முன் வலதுகாலில் த்ராம்பெக்டமி செய்யப்பட்டது. தற்போது மீண்டும் அதே காலில் அதிக வலி ஏற்படுகிறது. இதற்கு என்ன காரணம்?

**ஆர். பாலா,** திண்டுக்கல்.

**பதில்:** காலில் வலி ஏற்பட பல காரணங்கள் உள்ளன. இருப்பினும் த்ராம்பெக்டமி செய்யப்பட்ட காலில் வலி ஏற்படுவதால், மீண்டும் த்ராம்போசிஸ் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதைப் பார்க்கவேண்டும். எனவே மருத்துவரை அணுகி, அவரது பரிந்துரையின்பேரில் ஸ்கேன் பரிசோதனை செய்து பார்ப்பது நல்லது.



**கேள்வி:** நான் 45 வயதாகும் தனியார் ஊழியர். தினமும் 2 மணி நேரம் பேருந்தில் பயணித்து வேலைக்குச் செல்வேன். எனக்கு சம்பகாலமாக இரு கால் மூட்டுகளில் அதிக வலி ஏற்படுகிறது. இதற்கு என்ன காரணம்?

**வெ.கண்மணி,** திருநகர்.

**பதில்:** சம்பகாலமாக நடுத்தர வயதிலேயே அதாவது 40 முதல் 50 வயதிலேயே மூட்டு வலி ஆரம்பமாகிவிடுகிறது. முதலாவதாக, மெனோபாஸ் எனப்படும் மாதவிடாய் நிற்கும் நேரத்தில் ஏற்படும் ஹார்மோன் குறைபாட்டால் எலும்புகள் பலவீனமடையலாம். இரண்டாவது, கால் மூட்டின் முன்புறப் பகுதியில் உண்டாகும் தேய்மானம் அல்லது அப்பகுதியில் ஏற்படும் காயம் போன்ற காரணங்களால் பேருந்தில் நீண்டதூரம் அமர்ந்து பயணம் செய்யும் மூட்டுவலி ஏற்படலாம். எனவே எலும்பியல் மருத்துவரை அணுகி பரிசோதனை செய்து உரிய மருந்து மற்றும் உடலியக்கப் பயிற்சிகள் மேற்கொள்ளும்போது வலி குறைய வாய்ப்புள்ளது.



நோய்கள் மற்றும் சிகிச்சைகள் தொடர்பான சந்தேகங்களுக்கு சம்பந்தப்பட்ட மருத்துவநிபுணர்கள் பதில் அளிக்கின்றனர்.

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

அல்லது [nalam@vadamalayan.org](mailto: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 )



**Vadamalayan**  
**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.vadamalayan.com](http://www.vadamalayan.com)     vadamalayan hospitals





திண்டுக்கல்லின்  
அதிநவீன  
மருத்துவ முகவரி  
வடமலையான்  
மருத்துவமனை



**Vaddamalayan  
Hospitals (P) Ltd.**

649A, அங்குநகர், செட்டிநாயக்கன்பட்டி,  
திண்டுக்கல்.

Since 1957

✉ [info@vadamalayan.org](mailto:info@vadamalayan.org) [www.vadamalayan.com](http://www.vadamalayan.com)



0451 2444444



0451 3561000 (100 Lines)