

# வடமலையான் மருத்துவமனை நலம்

Vadamalayan Maruthuvamanai Nalam Tamil Monthly

மலர் 17

இதழ் 5

ஏப்ரல் 2026

விலை ரூ.15

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

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

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



**தீரைக்குப் பின் தொலையும் நிஜவாழ்வு!**

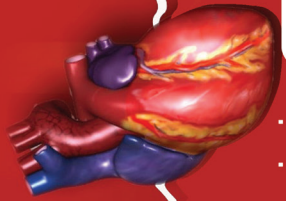


VADAMALAYAN  
Memorial Trust

# 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.

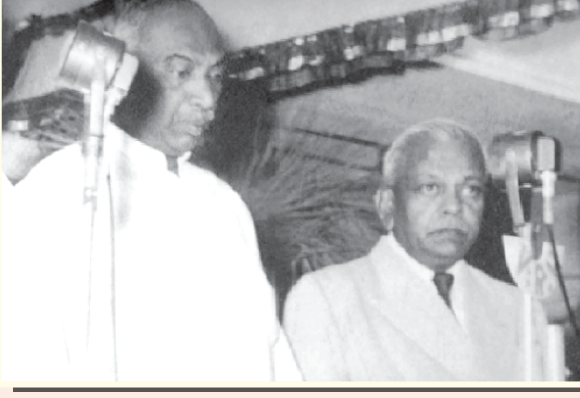


For Emergency: 0452 250 1033

வடமலையான் மருத்துவமனை

# நலம்

மருத்துவ மாத இதழ்



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

பதிப்பாளியர்

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!

கோடை வெப்பத்தின் தாக்கத்திலிருந்து தப்பிக்க, தாகம் எடுக்கும் வரை காத்திருக்காமல் அவ்வப்போது தண்ணீர், இளநீர், பதநீர் மற்றும் மோர் பருகி உடலின் நீர்ச்சத்தைப் பராமரிப்பது மிக அவசியம். உடலின் வெப்பத்தைத் தணித்து புத்துணர்ச்சி பெற, தர்பூசணி மற்றும் வெள்ளரிக்காய் போன்ற நீர்ச்சத்து மிகுந்த பழங்களை உணவில் தாராளமாக சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

செரிமானத்துக்கு இதமான மென்மையான உணவுகளை உட்கொள்வது, கோடை காலச் சோர்வை நீக்கி உடலை எப்போதும் தெம்பாக வைத்திருக்க உதவும். வெளியே செல்லும்போது மெல்லிய மற்றும் வெளிர் நிறப் பருத்தி ஆடைகளை அணிவதுடன், குடை அல்லது தொப்பியை மறக்காமல் பயன்படுத்துவது சூரிய வெப்பத்தின் நேரடிப் பாதிப்பிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கும்.

நாம் மேற்கொள்ளும் இத்தகைய எளிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள், கோடையின் சுட்டெரிக்கும் வெயிலையும் இதமான வசந்தமாக மாற்றும் வல்லமை கொண்டவை.

எனவே, முறையான தற்காப்பு முறைகளைப் பின்பற்றி, முழுமையான ஆரோக்கியத்துடனும் புத்துணர்வுடனும் இந்தக் கோடைகாலத்தை எதிர்கொள்வோம்!

நன்றி!

V. Pugalagiri!

வ.புகழகிரி  
பதிப்பாளியர்





**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. பச்சினாங் 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



# கோடை காலமும் குழந்தைகள் நலமும்!



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

வெயில் காலம் வந்துவிட்டாலே அனல் காற்றும் தகிக்கும் வெப்பமும் நம்மை வாட்டத் தொடங்கிவிடும். இந்தச் சூட்டெரிக்கும் வெயிலில் பெரியவர்களைவிட குழந்தைகளின் உடல்நலம் அதிகம் பாதிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளது.

எனவே, கோடை விடுமுறையை குழந்தைகள் உற்சாகமாகக் கொண்டாடும் அதேவேளையில், அவர்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதும் மிகவும் அவசியம். பெற்றோர்கள் சற்று விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால், இந்த வெப்பமான நாட்களைக் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியமான காலமாக மாற்றமுடியும்.

தாகம் எடுக்கும் வரை காத்திருக்காமல்,

குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தவேண்டும். வெயில் காலத்தில் வியர்வை வழியாக உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்து அதிகளவில் வெளியேறும். இதனை ஈடுகட்ட, ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 2 முதல் 3 லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடிப்பதை உறுதி செய்யவேண்டும். கடைகளில் விற்கப்படும் செயற்கை வண்ணங்கள் மற்றும் சர்க்கரை கலந்த குளிர்பானங்களைத் தவிர்த்து, இளநீர், மோர், பதநீர் மற்றும் நீர்ச்சத்து நிறைந்த தர்பூசணி போன்ற பழங்களைக் கொடுக்கலாம். இவை உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைப்பதோடு, குழந்தைகளுக்குத் தேவையான புத்துணர்ச்சியையும் தரும்.

உணவு முறையில் சிறு மாற்றங்களைச் செய்வது



# 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

வெயில் அதிகமாக இருக்கும் நண்பகல் வேளைகளில், அதாவது காலை 11 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை குழந்தைகளை வெளியே விளையாடவிடாமல் தடுப்பது நல்லது. சூரியக் கதிர்களின் தாக்கம் உச்சத்தில் இருக்கும் இந்த நேரத்தில் வெளியே செல்வது நீர்ச்சத்துக் குறைபாடு மற்றும் மயக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.



கோடைகால நோய்களிலிருந்து குழந்தைகளைக் காக்கும். காரமான மற்றும் எண்ணெய் அதிகம் உள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்து, எளிதில் செரிக்கக்கூடிய காய்கறிகள், கீரைகள் மற்றும் தயிர் சாதம் போன்றவற்றை உணவில் சேர்க்கலாம். பழைய சாதத்தில் உள்ள நீர்ச்சத்து, உடல் சூட்டைத் தணிக்க ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். அதேபோல், மதிய வேளைகளில் வெள்ளரிக்காய், தக்காளிகலந்த சாலட் வகைகளை குழந்தைகளுக்குப் பழக்கப்படுத்தலாம்.

வெயில் அதிகமாக இருக்கும் நண்பகல் வேளைகளில், அதாவது காலை 11 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை குழந்தைகளை வெளியே விளையாடவிடாமல் தடுப்பது நல்லது. சூரியக் கதிர்களின் தாக்கம் உச்சத்தில் இருக்கும் இந்த நேரத்தில் வெளியே செல்வது நீர்ச்சத்துக் குறைபாடு மற்றும் மயக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

அந்த நேரங்களில் வீட்டுக்குள்ளேயே அமர்ந்து படம் வரைவது, வர்ணம் தீட்டுவது அல்லது கதைப் புத்தகங்கள் வாசிப்பது போன்ற செயல்களில் அவர்களை ஈடுபடுத்தலாம். இது அவர்களின் கற்பனைத் திறனை வளர்ப்பதோடு வெயிலின் பாதிப்பிலிருந்தும் அவர்களைப் பாதுகாக்கும்.

கோடைக்கு ஏற்ற மென்மையான மற்றும் தளர்வான பருத்தி ஆடைகளை அணியச் செய்வது குழந்தைகளுக்கு வசதியாக இருக்கும். பருத்தி ஆடைகள் வியர்வையை எளிதில் உறிஞ்சி, சருமத்தில் அரிப்பு அல்லது வியர்க்குரு வராமல் தடுக்கும். மாலை நேரங்களில் பூங்கா அல்லது மைதானங்களுக்கு விளையாடச் செல்லும்போது, தலைக்குத் தொப்பி அணிவதையும், காலணிகளைத் தவிராமல்

பயன்படுத்துவதையும் உறுதி செய்யவேண்டும்.

கோடை காலத்தில் குழந்தைகளின் சருமம் அதிக பாதிப்புக்குள்ளாகும். இதனைத் தவிர்க்க, ஒரு நாளைக்கு இருமுறை குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். குறிப்பாக, விளையாடிவிட்டு வந்தவுடன் உடல் வெப்பம் சீரான பிறகு குளிக்க வைப்பது நல்லது.

வெப்பம் அதிகரிக்கும் போது கண் நோய், அம்மை நோய் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. கண்களில் எரிச்சல் இருந்தால் சுத்தமான குளிர்ந்த நீரால் அடிக்கடி கழுவவேண்டும். வெளியில் விற்கப்படும் திறந்தநிலை உணவுகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் வயிற்று உபாதைகளைத் தடுக்கலாம். குழந்தைகளின் சிறுநீர் நிறத்தைக் கவனித்து, அது அடர் மஞ்சள் நிறத்தில் இருந்தால் நீர்ச்சத்து குறைவாக உள்ளது என்பதை உணர்ந்து அதிகப்படியான திரவ உணவுகளை வழங்க வேண்டும்.

இந்த விடுமுறை நாட்களைச் சமூகப் பொறுப்புணர்வுடன் கழிக்கவும் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கலாம். தாகத்தில் தவிக்கும் பறவைகளுக்கும், தெருவில் உள்ள விலங்குகளுக்கும் ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் தண்ணீர் வைக்கும் பழக்கத்தை அவர்களிடம் ஏற்படுத்தலாம். இது அவர்களுக்கு இயற்கையின் மீதான அன்பையும் கருணையையும் பிஞ்சு மனதிலேயே வளர்க்கும். இத்தகைய எளிய பாதுகாப்பு முறைகளையும், உணவுப் பழக்கங்களையும் பின்பற்றுவதன் மூலம், இந்தக் கோடை விடுமுறையை குழந்தைகள் நோயின்றி மகிழ்ச்சியாகக் கழிக்கலாம்.





**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**

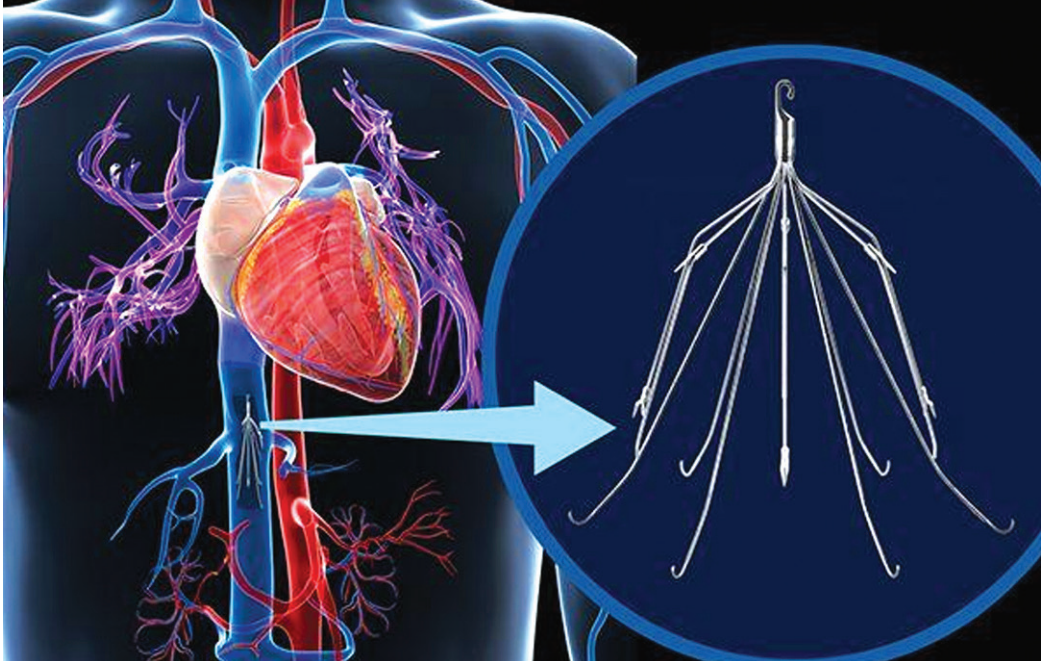
9A, வல்லபாய்ரோடு, சொக்கிளம், மதுரை-625002

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

www.vadmalayanhospitals.com  vadamalayan hospitals

# தீக்காயமுற்ற எலக்ட்ரீசியனுக்கு

## மதுரை வடமலையானில் நவீன சிகிச்சை!



● டாக்டர் M. நரசிம்மன் MD, FIVR

ஊசிதுளை கதிரியக்க சிகிச்சை நிபுணர்

மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில், தீக்காயமுற்ற எலக்ட்ரீசியனுக்கு கால் ரத்தக்குழாய்களில் உண்டான ரத்தக்கட்டி, இதயம் மற்றும் நுரையீரலுக்குப் பரவாமல் இருக்க நவீன ஐவிசி ஃபில்டர் பொருத்தப்பட்டு, அவருக்கு ஏற்படவிருந்த மிகப்பெரிய ஆபத்து தவிர்க்கப்பட்டது.

மதுரை செல்லூர் பகுதியைச் சேர்ந்த 28 வயது மின்சாரப் பணியாளர் ஒருவர், பணியின்போது எதிர்பாராத விதமாக மின்சாரம் தாக்கி பலத்த தீக்காயங்களுடன் மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் சிகிச்சைக்காக அனுமதிக்கப்பட்டார்.

சிகிச்சையின்போது அவருக்குக் கால்களில் கடுமையான வலி, வீக்கம், லேசான மூச்சுத்திணறல் மற்றும் படபடப்பு ஏற்பட்டது. அவரைப் பரிசோதித்ததில், கால்களில் இருந்து இதயத்துக்குச் செல்லும் ரத்தநாளங்களில் பெரிய அளவிலான ரத்தக்கட்டி (Deep Vein Thrombosis) இருப்பது கண்டறியப்பட்டது.

இந்த ரத்தக்கட்டியின் பெரிய பகுதி, வயிற்றுப்பகுதியில் உள்ள முக்கியமான பெரிய

ரத்தக்குழாயான Inferior Vena Cava-விலும், மற்றொரு பகுதி நுரையீரலுக்குச் செல்லும் ரத்தக்குழாய்களிலும் பரவி உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையில் இருந்தது.

பொதுவாக இத்தகைய ரத்தக்கட்டிகளைக் கரைக்க மருந்துகள் வழங்கப்படும். ஆனால், இந்த நோயாளிக்குத் தீக்காயங்களுக்காக அவசர அறுவைசிகிச்சை செய்ய வேண்டியிருந்ததால், ரத்தத்தை உறைய விடாமல் செய்யும் மருந்துகளை வழங்கமுடியாது.

எனவே, அவருக்கு 'IVC Filter Placement Procedure' என்ற நவீன சிகிச்சையை மேற்கொள்ள முடிவுசெய்தோம். அதன்படி, அந்த ரத்தக்குழாயில் ஒரு சிறிய வடிகட்டி பொருத்தப்பட்டது. அந்த வடிகட்டியானது, ரத்தக்கட்டிகள் நுரையீரலுக்குச் சென்று உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தாமல் தடுத்து நிறுத்தியது.

இந்தச் சரியான சிகிச்சையினால், நோயாளிக்கு ஏற்படவிருந்த மிகப்பெரிய ஆபத்து தவிர்க்கப்பட்டு, பாதுகாப்பாக தீக்காயங்களுக்கான அறுவை சிகிச்சையும் செய்யப்பட்டது.





Since 1957



டாடிகரிஷஸ்

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

### டாரிகரிஷஸ் திட்டத்தின் அம்சங்கள்

- பிறந்த குழந்தைகள் முதல் 12 வயது வரை இத்திட்டத்தில் உறுப்பினராக சேரலாம்.
- இத்திட்டத்திற்கு முன்பதிவு கட்டணமாக ஒரு வருடத்திற்கு 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)

\* நபந்தனைக்கு உட்பட்டது



Since 1957

### மேலும் தொடர்புக்கு

பச்சிளம் குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகள் நலப்பிரிவு

வடமலையான் மருத்துவமனை (பி) லீட்

9A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிதளம், மதுரை-625002

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



Since 1957

# ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை தூக்கம்!



● டாக்டர் எஸ். பானுசந்தர்பாண்டியன் MBBS, DNB, FCD(DIAB), FICM  
பொதுமருத்துவர்

மனித உடல்நலத்துக்கு உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே அளவுக்கு தரமான தூக்கமும் அவசியமானது. இன்றைய வேகமான வாழ்க்கை முறை, அத்த மொபைல் பயன்பாடு மற்றும் வேலைப்பளு காரணமாக பலர் போதிய தூக்கமின்றி தவிக்கின்றனர். இது உடல் மற்றும் மனநலனில் பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது.

## தூக்கத்தின் முக்கியத்துவம்

ஒரு மனிதனுக்கு தினமும் சராசரியாக 7-8 மணிநேர தூக்கம் அவசியம். தூக்கத்தின்போது உடல் ஓய்வெடுப்பது மட்டுமல்லாமல், மூளையும் பல முக்கியச் செயல்பாடுகளை ஒருங்கிணைக்கிறது.

## தூக்கத்தினால் உண்டாகும் நன்மைகள்

- \* நினைவாற்றல் மற்றும் கற்றல் திறன் மேம்படும்.
- \* உடல் செல்கள் மற்றும் திசுக்கள் பலமடையும்.
- \* உடலின் நோய் எதிர்ப்புத்திறன் அதிகரிக்கும்.

\* மனஅழுத்தம் குறையும், ஹார்மோன் சமநிலை பராமரிக்கப்படும்.

## தூக்கத்தின் செயல்முறை (Sleep Mechanism)

நமது உடலில் 'சர்க்கேடியன் ரிதம்' (Circadian Rhythm) எனப்படும் உயிரியல் கடிகாரம் உள்ளது. இது பகல் மற்றும் இரவு மாற்றத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு தூக்கம் மற்றும் விழிப்பு நிலையைத் தீர்மானிக்கிறது.

**கட்டுப்பாடு:** மூளையில் உள்ள Hypothalamus மற்றும் Suprachiasmatic Nucleus (SCN) ஆகிய பகுதிகள் வெளிச்சத்தை உணர்ந்து தூக்க சுழற்சியைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

**தூக்க ஹார்மோன்:** மாலை நேரத்தில் வெளிச்சம் குறையும்போது, பீனியல் சுரப்பியிலிருந்து (Pineal Gland) 'மெலடோனின்' (Melatonin) சுரக்கத் தொடங்குகிறது. இதுவே நமக்குத் தூக்கத்தை வரவழைக்கிறது.



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



\* தினமும் ஒரே நேரத்தில் தூங்கி, ஒரே நேரத்தில் எழுவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

\* தூங்குவதற்கு ஒரு மணிநேரத்திற்கு முன்பே மொபைல், லேப்டாப், டிவி போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும். இவற்றிலிருந்து வரும் நீல ஒளி மெலடோனின் சுரப்பைப் பாதிக்கும்.

\* மாலை மற்றும் இரவு நேரங்களில் காபி, டீ போன்ற காஃபீன் கலந்த பானங்களைத் தவிர்க்கவும். இரவில் எளிதில் செரிமானமாகும் மிதமான உணவை உட்கொள்ளவும்.

\* படுக்கையறை அமைதியாகவும், இருட்டாகவும், இதமான வெப்பநிலையிலும் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும்.

\* தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது நல்ல தூக்கத்துக்கு உதவும். ஆனால், தூங்குவதற்குச் சற்று முன் கடுமையான பயிற்சிகளைத் தவிர்க்கவும்.

\* தியானம், யோகா அல்லது ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி மூலம் மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கவும்.

### பிற முக்கிய ஹார்மோன்கள்:

**கார்டிசால் (Cortisol):** காலை நேரத்தில் அதிகரித்து நம்மை விழிப்புடன் வைக்கிறது.

**வளர்ச்சி ஹார்மோன் (Growth Hormone):** ஆழ்ந்த தூக்கத்தின்போது சுரந்து உடல் வளர்ச்சி மற்றும் திசு பலமடைய உதவுகிறது.

**லெப்டின் - கிரெலின் (Leptin & Ghrelin):** இவையே பசியைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. தூக்கம் குறையும்போது இவற்றின் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டு உடல்பருமன் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

### தூக்கமின்மையால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

தொடர்ந்து போதிய தூக்கம் இல்லையென்றால் கீழ்க்கண்ட நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது:

\* உயர் ரத்தஅழுத்தம் (Hypertension) மற்றும் இதய நோய்கள்.

\* நீரிழிவு நோய் (Diabetes) மற்றும் உடல்பருமன் (Obesity).

\* மனஅழுத்தம் மற்றும் மனச்சோர்வு (Depression).

\* நினைவாற்றல் குறைபாடு மற்றும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைதல்.

\* Insomnia (தூக்கமின்மை), Sleep Apnea (தூக்கத்தில் முச்சுத்திணறல்) போன்ற குறைபாடுகள்.

### தரமான தூக்கம் பெற எளிய வழிகள்

\* தினமும் ஒரே நேரத்தில் தூங்கி, ஒரே நேரத்தில் எழுவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

\* தூங்குவதற்கு ஒரு மணிநேரத்துக்கு முன்பே மொபைல், லேப்டாப், டிவி போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும். இவற்றிலிருந்து வரும் நீல ஒளி மெலடோனின் சுரப்பைப் பாதிக்கும்.

\* மாலை மற்றும் இரவு நேரங்களில் காபி, டீ போன்ற காஃபீன் கலந்த பானங்களைத் தவிர்க்கவும். இரவில் எளிதில் செரிமானமாகும் மிதமான உணவை உட்கொள்ளவும்.

\* படுக்கையறை அமைதியாகவும், இருட்டாகவும், இதமான வெப்பநிலையிலும் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும்.

\* தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது நல்ல தூக்கத்துக்கு உதவும். ஆனால், தூங்குவதற்குச் சற்று முன் கடுமையான பயிற்சிகளைத் தவிர்க்கவும்.

\* தியானம், யோகா அல்லது ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி மூலம் மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கவும்.

### எப்போது மருத்துவரை அணுக வேண்டும்?

\* நீண்ட நாட்களாகத் தூக்கம் வராமல் இருப்பது.

\* பகலில் அதிகப்படியான சோர்வு அல்லது தூக்க உணர்வு.

\* தூக்கத்தில் அதிக சத்தத்துடன் குறட்டை விடுவது.

தூக்கம் என்பது இயற்கையளித்த அருமருந்து. முறையான தூக்கப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நீண்ட ஆயுளுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் வாழமுடியும்.





வடமலையான்

மருத்துவமனை (பி)லிமிடெட்

Super Speciality Tertiary Care Centre

மதுரை | திண்டுக்கல்



பத்துமாசம் பாத்துக்குவோம்  
பத்திரமா பாத்துக்குவோம்...

வடமலையான் மருத்துவமனை  
பெருமையுடன் வழங்கும்  
பேறுகாலத்திற்கான பிரத்யேகத் திட்டம்



\* நியந்தனைக்கு உட்பட்டது \*

PACKAGE ரூ.35,000 /- 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



Since 1957

# மூட்டு தசைநார் கிழிதல்

## காரணங்களும் தீர்வுகளும்!

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

நமது உடலில் எலும்புகளை ஒன்றோடு ஒன்று இணைக்கும் கயிறு போன்ற உறுதியான திசுக்களே தசைநார்கள் (Ligaments). குறிப்பாக முழங்கால் பகுதியில் உள்ள ACL (Anterior Cruciate Ligament) எனப்படும் தசைநார் காயம் அடைவது இன்று விளையாட்டு வீரர்கள் மட்டுமின்றி சாமானியர்களிடமும் அதிகரித்து வருகிறது.

### காயம் ஏற்படுவது எப்படி?

திடீரென ஓடும்போது திசையை மாற்றுவது, உயரத்தில் இருந்து குதிக்கும்போது கால்களைத் தவறாக ஊன்றுவது அல்லது விபத்துகளின் போது முழங்காலில் ஏற்படும் பலமான அதிர்வுகள் தசைநார் கிழிதலுக்கு முக்கியக் காரணங்களாகின்றன. காயம் ஏற்படும் தருணத்தில் மூட்டில் ஒரு 'டொக்' (Pop sound) என்ற சத்தம் கேட்பதை உணர முடியும்.

### அறிகுறிகள்

- \* காயமடைந்த 24 மணி நேரத்துக்குள் மூட்டில் பலமான வீக்கம் ஏற்படுதல்.
- \* காலை நேராக நீட்டவோ அல்லது மடக்கவோ முடியாமல் போவது.
- \* நடக்கும்போது சமநிலை தவறுவது போன்ற உணர்வு (Instability).
- \* கடுமையான வலி மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தைத் தொடும்போது ஏற்படும் அளவுக்கு அதிகமான வலி (Tenderness).

### சிகிச்சை முறைகள்

தசைநார் கிழிதலின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து சிகிச்சைகள் மாறுபடும்:

- \* முதலுதவி (RICE முறை):
  - Rest:** ஓய்வு எடுத்தல்.
  - Ice:** ஐஸ் ஓத்தடம் கொடுத்து வீக்கத்தைக் குறைத்தல்.
  - Compression:** கட்டுப்போடுதல்.
  - Elevation:** காலை சற்று உயர்த்தி வைத்தல்.



**பிசியோதெரபி:** லேசான கிழிசல் (Grade 1, 2) இருந்தால், முறையான உடற்பயிற்சிகள் மூலம் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்தி குணப்படுத்தலாம்.

**அறுவைசிகிச்சை:** தசைநார் முழுமையாகக் கிழிந்துவிட்டால் (Grade 3), நவீன 'ஆர்த்ரோஸ்கோபி' (Keyhole Surgery) மூலம் தழும்பின்றிச் சரிசெய்ய முடியும்.

### தற்காப்பு வழிமுறைகள்

- \* உடற்பயிற்சிக்கு முன்னும் பின்னும் 'வாரம்-அப்' (Warm-up) செய்வது அவசியம்.
- \* முழங்கால் தசைகளை (Quadriceps and Hamstrings) வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகளைத் தவறாமல் செய்யவேண்டும்.
- \* சரியான அளவு மற்றும் தரமான காலணிகளைப் பயன்படுத்துவது மூட்டு பாதுகாப்புக்கு உதவும்.
- முறையான மருத்துவ ஆலோசனையும், சரியான நேரத்தில் அளிக்கப்படும் பிசியோதெரபி சிகிச்சையும் உங்களை மீண்டும் பழைய வேகத்துடன் நடக்க வைக்கும்.



# வடமலையான் மருத்துவமனை நவீன இதய சிகிச்சைகள்

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

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



## பைபாஸ் சர்ஜரி செய்யப்படும் சிகிச்சைகள்

- இதய தமனி அடைப்புகளை சரி செய்யும் பைபாஸ் சர்ஜரி (தமனி என்பது இதயத்தில் இருந்து உடல் உறுப்புகளுக்கு சுத்த ரத்தம் கொண்டு செல்லும் குழாய்)
- மாற்று இதய வால்வு பொருத்துதல் சிகிச்சை
- இதய துவாரங்களை மூடுதல்
- பைபாஸ் சர்ஜரியை எந்த வயதிலும் செய்து கொள்ளலாம். இந்த சிகிச்சைக்குப் பின்னர் எந்தவித பயமும் இன்றி தாங்கள் மேற்கொண்ட பணிகளை தொடர்ந்து செய்ய முடியும்.

- இதய வால்வு சரி செய்தல் (இடது இதய பகுதியில் உள்ள வால்வு சரி செய்தல்)
- ரத்தக்குழாய் சுவர் பலவீனம் அடைந்து ஏற்படும் புடைத்தலை சரி செய்தல்.
- சுவாசப்பாதை சிகிச்சை
- சிக்கலான - இழந்து போன இதய ஓட்டத்தை சரி செய்தல்.
- இதய தமனி பைபாஸ் சிகிச்சை
- மிகச் சிறிய ஊடுருவல் இதய பைபாஸ் சர்ஜரி
- இதய செயல்பாட்டுடன் கூடிய சர்ஜரி
- பிறவி இதய குறைபாடு சரி செய்தல்.



## 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)



# படபடப்பு

## தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவை!



● டாக்டர் சுரேஷ்குமார் சுகுமாறன் MD, DM, PDF  
இதயமின் சிகிச்சை நிபுணர்.

### படபடப்பு என்றால் என்ன?

படபடப்பு என்பது உங்கள் இதயத்துடிப்பை நீங்களே உணரும் நிலை.

உங்கள் இதயம் கீழ்க்கண்டவாறு துடிப்பதை நீங்கள் உணரலாம்.

\* மிக வேகமாகத் துடித்தல் (Racing)

\* துடிப்புகளுக்கு இடையே இடைவெளி விடுதல் (Skipping beats)

\* நெஞ்சு, தொண்டை அல்லது கழுத்துப்பகுதியில் படபடவென்று அடித்தல்

சாதாரணமாக, உங்கள் இதயம் நிமிடத்துக்கு 60-100 முறை துடிக்கும். சிலருக்கு, குறிப்பாக விளையாட்டு வீரர்கள் மற்றும் குறிப்பிட்ட மருந்துகளை உட்கொள்பவர்களுக்கு இதயத்துடிப்பு 60-க்கும் குறைவாக இருக்கும். இருப்பினும் அது சாதாரண நிலையாகவே கருதப்படுகிறது.

இதயத்துடிப்பு நிமிடத்துக்கு 100-க்கும் அதிகமாக இருப்பது Tachycardia என்றும், 60-க்கும் குறைவாக

இருப்பது Bradycardia என்றும், எப்போதாவது ஒரு கூடுதல் துடிப்பு இருப்பது போன்ற உணர்வு இருப்பது Extrasystole என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இவை அனைத்துமே படபடப்பாகவே கருதப்படுகிறது.

### படபடப்பு ஆபத்தானதா?

பெரும்பாலான நேரங்களில் இது ஆபத்தானது அல்ல. கவலை, காஃபீன் (Caffeine) அல்லது மனஅழுத்தம் போன்ற தற்காலிக காரணங்களால் இது ஏற்படலாம். இருப்பினும், அரிதாக இது இதயத்துடிப்பு சீரற்ற நிலை (Arrhythmia) அல்லது பிற இதயப் பிரச்சினைகளின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

### பின்வரும் நிலைகளில் நீங்கள் கூடுதல் கவனம் செலுத்தவேண்டும்:

- \* ஏற்கெனவே இதயநோய் இருப்பவர்கள்.
- \* இதய வால்வு பிரச்சினைகள்.
- \* உயர் ரத்தஅழுத்தம், நீரிழிவு அல்லது அதிக கொலஸ்ட்ரால் போன்ற காரணிகள்.
- \* பொட்டாசியம் குறைபாடு போன்ற தாதுப்பொருள் சமநிலையின்மை.



## 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,





படபடப்பு வரும்போது பயப்பட வேண்டாம்; அதே சமயம் அதை அப்படியே விட்டுவிடவும் வேண்டாம். ஒரு சாதாரண பரிசோதனை செய்துகொண்டாலே உங்கள் குழப்பம் நீங்கிவிடும். உங்கள் இதயத்துக்குத் தேவைப்படுவது ஒரு சிறிய பழக்கவழக்க மாற்றமா அல்லது முறையான சிகிச்சையா என்பது அதில் தெரிந்துவிடும்.

## படபடப்புக்கான பொதுவான காரணங்கள் யாவை?

### வாழ்க்கைமுறை காரணங்கள்

- \* மனஅழுத்தம் அல்லது பீதி
- \* காஃபீன் (காபி, டீ, எனர்ஜி பானங்கள்)
- \* புகையிலை
- \* மது அருந்துதல்
- \* கடுமையான உடற்பயிற்சி அல்லது காய்ச்சல்
- \* சில சளி மற்றும் ஒவ்வாமை மருந்துகள்

### மருத்துவ காரணங்கள்

- \* ரத்த சர்க்கரை குறைவு (Lowsugar).
- \* ரத்தசோகை (Lowhaemoglobin).
- \* தைராய்டு சுரப்பி அதிகமாகச் செயல்படுதல் (Overactive thyroid).
- \* ஆஸ்துமா அல்லது ரத்த அழுத்தத்துக்கான சில மருந்துகள்.

## படபடப்பைக் கட்டுப்படுத்த வீட்டிலேயே என்ன செய்யலாம்?

- \* காபி, டீ போன்ற காஃபீன் பானங்களைக் குறைக்கவும்.
- \* யோகா, தியானம் அல்லது மூச்சுப்பயிற்சி செய்யவும்.
- \* தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யவும். இது இதயத்தை வலுவாக வைத்திருக்கும்.
- \* இரவு நல்ல உறக்கம் அவசியம். தூக்கமின்மை படபடப்பை அதிகப்படுத்தும்.
- \* புகை மற்றும் மதுவைத் தவிர்க்கவேண்டும். இவை நேரடியாக இதயத்துடிப்பைப் பாதிக்கும்.

## எப்போது மருத்துவரை அணுகவேண்டும்?

- \* முதல்முறையாக திடீரென படபடப்பு ஏற்பட்டால்.
- \* படபடப்பு அடிக்கடி ஏற்பட்டால் அல்லது வழக்கத்துக்கு மாறாக இருந்தால்.
- \* நீரிழிவு அல்லது உயர் ரத்தஅழுத்தம் போன்ற

பாதிப்புகள் இருந்தால்.

\* ஓய்வாக இருக்கும்போது இதயத்துடிப்பு 100-க்கும் மேல் இருந்தால்.

## உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் செல்லவேண்டிய அவசரநிலை எது?

- \* நெஞ்சவலி அல்லது அழுத்தம்
- \* மூச்சுத்திணறல்
- \* தலைசுற்றல், மயக்கம் அல்லது நினைவு இழத்தல்
- \* அதிகப்படியான வியர்வை
- \* திடீர் பலவீனம் அல்லது குழப்பம்

## படபடப்புக்கான காரணம் எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது?

ECG, Holter monitor, Electrophysiological study மற்றும் தைராய்டு, ஹீமோகுளோபின் மற்றும் தாதுப்பொருள் அளவைச் சரிபார்க்க ரத்தப்பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் படபடப்புக்கான காரணம் கண்டறியப்படுகிறது.

## குணமடையும் வாய்ப்பு எப்படி?

பெரும்பாலானோருக்கு, இந்தப் படபடப்பு தற்காலிகமானது மற்றும் பாதிப்பில்லாதது.

வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களைச் செய்யும்போது, அதாவது காஃபீன் (டீ, காபி) அளவைக் குறைத்தல், மனஅழுத்தத்தைச் சரியாகக் கையாளுதல் மற்றும் நல்ல உறக்கம் ஆகியவற்றின் மூலம் இது பெரும்பாலும் சரியாகிவிடும்.

ஒருவேளை இதயத் துடிப்பில் மாற்றம் அல்லது இதயப் பாதிப்பு கண்டறியப்பட்டால், பாதுகாப்பான சிகிச்சை முறை பரிந்துரைக்கப்படும்.

படபடப்பு வரும்போது பயப்பட வேண்டாம்; அதே சமயம் அதை அப்படியே விட்டுவிடவும் வேண்டாம். ஒரு சாதாரண பரிசோதனை செய்துகொண்டாலே உங்கள் குழப்பம் நீங்கிவிடும். உங்கள் இதயத்துக்குத் தேவைப்படுவது ஒரு சிறிய பழக்கவழக்க மாற்றமா அல்லது முறையான சிகிச்சையா என்பது அதில் தெரிந்துவிடும்.



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





கத்திரி வெயில் மற்றும் கோடையின் வெப்பத்திலிருந்து நம் உடலைப் பாதுகாக்கவும், நீர்ச்சத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளவும் உணவே சிறந்த மருந்தாகிறது. உடல் சூட்டைத் தணித்து, உங்களைப் புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருக்க உதவும் சில முக்கிய உணவுகளைப் பற்றி இங்கே காண்போம்.

● **தீபா செந்தில்ராஜன் MSc**  
தலைமை உணவு ஆலோசகர்

### தாகம் தீர்க்கும் நீர்ச்சத்து உணவுகள்

**தயிர் மற்றும் மோர்:** புரோபயாடிக்ஸ் நிறைந்த தயிர் மற்றும் மோர், குடல் ஆரோக்கியத்துக்கு மிகச் சிறந்தவை. இவை செரிமானத்தை எளிதாக்கி, உடலுக்கு உடனடி குளிர்ச்சியைத் தருகின்றன.

**இளநீர்:** இயற்கையின் எனர்ஜி டிரிங்க் எனப்படும் இளநீர், தாது உப்புக்களின் களஞ்சியம். இது உடலில் ஏற்படும் வறட்சியைப் போக்கி புத்துயிர் அளிக்கிறது.

**நீர்ச்சத்து பழங்கள்:** தர்பூசணி, கிர்ணி, ஆரஞ்சு மற்றும் சாத்துக்குடி போன்ற பழங்களில் அதிகளவு நீரும், நார்ச்சத்தும் உள்ளன. இவை நாவறட்சியைப் போக்குவதோடு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்கும்.

**வெள்ளரிக்காய்:** குறைந்த கலோரியும் அதிக நீர்ச்சத்தும் கொண்ட வெள்ளரிக்காய், உடலை எப்போதும் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவும் ஒரு சிறந்த கோடைகால சிற்றுண்டி.

### குளிர்ச்சி தரும் தானியங்கள்

**அவல்:** எளிதில் செரிமானமாகும் அவல், உடல் சூட்டைத் தணித்து உடனடி ஆற்றலை வழங்குகிறது.

**கம்பு மற்றும் பார்லி:** பாரம்பரிய உணவான

கம்பமங்குழி மற்றும் பார்லி கஞ்சி ஆகியவை கோடையின் உஷ்ணத்தை வெல்லும் மிகச்சிறந்த இயற்கை உணவுகள்.

### செரிமானத்தை எளிதாக்கும் உணவுகள்

**பருப்பு வகைகள்:** பாசிப்பருப்பு மற்றும் துவரம்பருப்பு போன்றவற்றை உணவில் சேர்ப்பது செரிமான மண்டலத்துக்கு இதமளிக்கும்.

**கீரைகள்:** இரும்புச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்த கீரைகள், கோடைகால ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகளை வழங்குகின்றன.

### தவிர்க்க வேண்டியவை

அதிக காரமான உணவுகள், எண்ணெயில் பொரித்த பலகாரங்கள் மற்றும் காஃபி, தேநீர் போன்றவற்றை அதிகமாக அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இவை உடலின் வெப்பத்தை மேலும் அதிகரிக்கும் வாய்ப்புள்ளது.

கோடையில் ஆரோக்கியத்தின் முதல் படி போதிய அளவு நீர் அருந்துவதே. எனவே, நாளொன்றுக்குக் குறைந்தபட்சம் 3 முதல் 4 லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



# 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.

குபகமறிதி 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) ஞாபக மறதி 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 காய்ப்பு தடிமானகுதல், மார்கக் கட்டிகள், மார்கத் தோலில் எரிச்சல், மார்கக் காய்ப்புகளிலிருந்து 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.

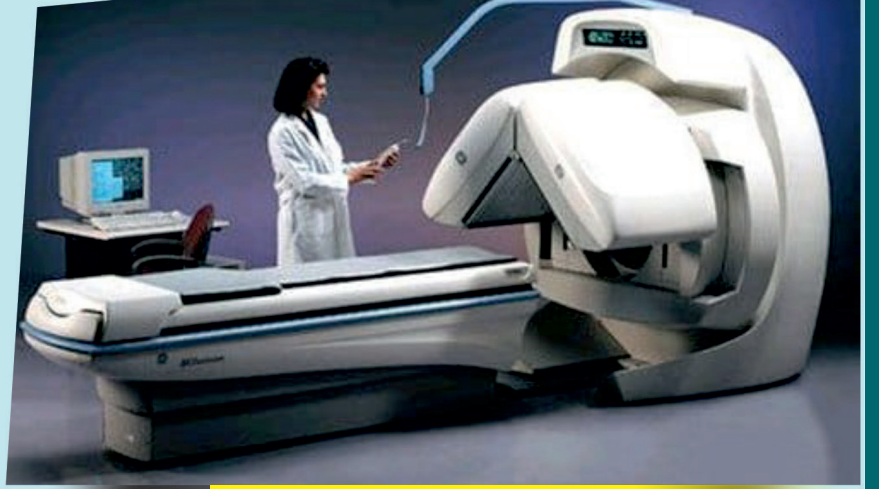
மேற்கண்ட பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை முறைகளைப் பற்றிய தகவல்களை கீழ்க்கண்ட பிரிவு ஒருங்கிணைப்பாளர்களை செல்பேசியில் தொடர்புகொண்டு அறியலாம்.

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

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

**விர்ட்சுவல் 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  **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**

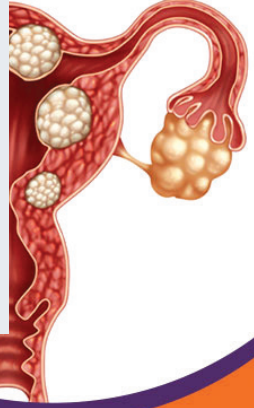
15/1, Jawahar Road, Chokkikulam, Madurai-625 002.

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

# கருப்பைக்கட்டிகளும் அதிக ரத்தப்போக்கும்! பெண்கள் அறிய வேண்டியவை



பெண்களின் ஒட்டுமொத்த உடல் நலத்துக்கு சீரான மாதவிடாய் சுழற்சி மிக முக்கியம். ஆனால் இன்றைய உணவுமுறை மாற்றம் மற்றும் மனஅழுத்தம் காரணமாக, பல பெண்கள் அதிக ரத்தப்போக்கு மற்றும் கருப்பைக்கட்டிகள் (Fibroids) போன்ற பிரச்சினைகளைச் சந்திக்கின்றனர். இத்தகைய சூழலில், பாதிப்புகள் குறித்த முறையான மருத்துவப் புரிதலை வளர்த்துக்கொள்வதும், அறிகுறிகள் தென்படும்போதே தாமதிக்காமல் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதும் மிகவும் அவசியம். சரியான நேரத்திலான நோயறிதலும், தகுந்த சிகிச்சையுமே பெண்களின் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதற்கான முதற்படியாகும். இதுகுறித்த விரிவான தகவல்களை இங்கே காண்போம்.



● டாக்டர் E.பாரதி MBBS, MS(OG)  
மகப்பேறு மருத்துவர்.

## சாதாரண சுழற்சி எது?

இயற்கையாக ஒரு பெண்ணுக்கு மாதவிடாய் 27 முதல் 32 நாட்களுக்கு ஒருமுறை சுழற்சி முறையில் வரவேண்டும். ரத்தப்போக்கானது குறைந்தது 5 முதல் 7 நாட்கள் வரை இருப்பது இயல்பானது. இதில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்போதுதான் நாம் கவனம் செலுத்தவேண்டும்.

## எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

கீழ்க்கண்ட மாற்றங்கள் உடலில் தெரிந்தால், அவற்றை அலட்சியப்படுத்தாமல் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

அதிகப்படியான ரத்தப்போக்கு: ஒரு நாளைக்கு 4 அல்லது 5-க்கும் மேற்பட்ட 'பேடுகள்' (Pads)

முழுமையாக நனையும் நிலை.

**ரத்தக்கட்டிகள்:** ரத்தமானது கட்டிகளாகவோ அல்லது பெரிய துகள்களாகவோ வெளியேறுதல்.

**ஒழுங்கற்ற சுழற்சி:** மாதவிடாய் சரியான இடைவெளியில் வராமல், அடிக்கடி வருவது அல்லது பல மாதங்கள் தள்ளி வருவது.

**நீடித்த நாட்கள்:** 7 நாட்களுக்கு மேலாகவும் ரத்தப்போக்கு தொடர்ந்து நீடிப்பது.

**இடைக்கால ரத்தப்போக்கு:** ஒரு மாதவிடாய் முடிந்து அடுத்த மாதவிடாய் வருவதற்கு முன்பே ரத்தப்போக்கு ஏற்படுதல்.

## பாதிப்புக்கான காரணங்கள்

ஹார்மோன் மாற்றங்கள்: தைராய்டு (Thyroid)



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 மருத்துவக்காப்பீடு 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.vadamalayanhospitals.com



அதிக ரத்தப்போக்கினால் ரத்தச்சோகை (Anemia) ஏற்பட்டு உடல் கடும் சோர்வு அடையும். எனவே, ஆரம்பத்திலேயே தகுந்த சிகிச்சை பெறுவது நல்லது.

ஆரம்பகட்டத்தில் ஹார்மோன் மாத்திரைகள் மற்றும் இரும்புச்சத்து (Iron supplements) மாத்திரைகள் மூலமே பல பிரச்சினைகளைச் சரிசெய்ய முடியும்.



சுரப்பியில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் மற்றும் பிசிஓடி (PCOD) போன்ற பிரச்சினைகள்.

**உடல்பருமன்:** அடித உடல் எடை அதிகரிப்பு மற்றும் தீராத மனஅழுத்தம், பதற்றம் போன்றவை ஹார்மோன் சமநிலையைச் சீர்குலைக்கும்.

**வயது மாற்றங்கள்:** பெண் குழந்தைகள் பூப்படையும் காலத்திலும் (Puberty), பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நிற்கும் தருவாயிலும் (Menopause) இத்தகைய மாற்றங்கள் இயல்பாகவே நிகழும்.

**கருப்பைக்கட்டிகள்:** கருப்பையில் வளரக்கூடிய சதைக்கட்டிகள் (Fibroids) மற்றும் பாலிப் (Polyp) எனப்படும் சிறு கட்டிகள்.

**இதர காரணங்கள்:** கருப்பைவாய்த் தொற்று, கருப்பைப் புற்றுநோய், ரத்த உறைதல் தொடர்பான குறைபாடுகள் அல்லது ரத்தத்தை நீர்க்கச் செய்யும் மருந்துகளை உட்கொள்வது.

### கண்டறியும் முறைகள்

மருத்துவர் உங்கள் உடல்நிலையைப் பொறுத்து கீழ்க்கண்ட பரிசோதனைகளை பரிந்துரைக்கலாம்.

\* ஹீமோகுளோபின் அளவு (ரத்தசோகை உள்ளதா என அறிய), தைராய்டு அளவு மற்றும் ரத்த உறைதலைக் கண்டறிவதற்கான பரிசோதனைகள்.

\* அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன்: கருப்பையின் அளவு,

அதில் கட்டிகள் ஏதேனும் உள்ளதா, கருப்பை வீக்கம் அல்லது கருப்பையின் உள்சுவர் (Endometrium) தடிமனாக இருக்கிறதா என்பதைத் துல்லியமாக அறிய ஸ்கேன் அவசியம்.

### சிகிச்சை முறைகள்

அதிக ரத்தப்போக்கினால் ரத்தச்சோகை (Anemia) ஏற்பட்டு உடல் கடும் சோர்வு அடையும். எனவே, ஆரம்பத்திலேயே தகுந்த சிகிச்சை பெறுவது நல்லது.

**மருந்து சிகிச்சை:** ஆரம்பகட்டத்தில் ஹார்மோன் மாத்திரைகள் மற்றும் இரும்புச்சத்து (Iron supplements) மாத்திரைகள் மூலமே பல பிரச்சினைகளைச் சரிசெய்ய முடியும்.

**பயாப்சி:** ஒரு சிலருக்குக் கூடுதல் உறுதிக்காகக் கருப்பை உள்சுவர் அல்லது கருப்பைவாய்த் திசுப் பரிசோதனை (Biopsy) செய்யப்படலாம்.

**அறுவைசிகிச்சை:** மாத்திரைகள் பலன் அளிக்காத நிலையிலோ அல்லது கட்டிகளின் அளவு பெரியதாக இருந்தாலோ மட்டுமே அறுவைசிகிச்சை மூலம் கட்டிகளை அகற்ற வேண்டியிருக்கும்.

ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் முறையான மருத்துவப் பரிசோதனை மூலம் கருப்பை சார்ந்த பிரச்சினைகளில் இருந்து பெண்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.





<p><b>சொக்கிசுளம்</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>
--	---	---

<p><b>ஆத்திசுளம்</b> கடை எண்- 37, புதூர் வண்டிப்பாதை ரோடு, மதுரை-7. செல்:95970 57222</p>	<p><b>கூடல்நகர்</b> அஞ்சல் நகர், மதுரை-18. செல்போன்: 97900 32086.</p>	<p><b>தெற்குவெளி வீதி</b> தெற்குவெளி வீதி, மதுரை-1. போன்: 0452 4240005, செல்போன்: 80567 44422.</p>
<p><b>எஸ்.எஸ்.காலனி</b> சக்திவேலன் முதல் தெரு, மதுரை-16. போன் 0452 4200042, செல்: 80567 33133.</p>	<p><b>அண்ணா நகர்</b> எச்.ஐ.ஐ. காலனி, மதுரை-20.போன்: 4390380, செல்போன்: 97900 32087.</p>	<p><b>கிருஷ்ணாபுரம் காலனி</b> ரத்தினசாமி நாடார் சாலை, மதுரை-2. போன்: 0452 4390370, செல்போன்: 96003 82244.</p>
<p><b>மூன்றுமாவுடி</b> எல்.பி.என். காம்பிளக்ஸ், மதுரை-7. செல்போன்: 95007 15500.</p>	<p><b>ஆண்டாள்புரம்</b> டி.பி.கே.ரோடு, மதுரை-3. போன்: 0452 4365020, செல்போன்: 82202 34666.</p>	<p><b>வடமலையான் வெறல்தகோர்</b></p>
<p><b>ஜெய்ஹிந்த்புரம்</b> ஜீவா நகர் முதல் தெரு, மதுரை-11.போன்: 4390290, செல்போன்: 96009 32080.</p>	<p><b>ஏர்போர்ட்</b> கமர்ஷியல் காம்பிளக்ஸ், மதுரை-22. போன்: 0452 2690611, செல்போன்: 97900 32085.</p>	<p><b>திருநகர்</b> 3-வது பஸ் நிறுத்தம், மதுரை-6. போன்-0452 4367555, செல்போன்: 97900 32083.</p>
<p><b>திருமங்கலம்</b> முனிசிப் கோர்ட் ரோடு, திருமங்கலம்-6. போன்: 04549 400022, செல்போன்: 80567 77339.</p>	<p><b>கே.புதூர்</b> அழகர்கோவில் ரோடு, புதூர் பஸ் ஸ்டாண்டு, மதுரை-7. போன்: 95979 95500.</p>	<p><b>திண்டுக்கல்</b> புது அக்ரஹாரம், பழனி சாலை, திண்டுக்கல்-1. போன்: 0451 2426744, செல்போன்: 82205 06555, 75300 28111.</p>
<p><b>பின்.என்.டி. நகர்</b> அபிஜித் பிளாசா, பாரக் டவுன் பஸ் நிலையம், மதுரை-17. போன்: 0452 4367783, செல்போன்: 80567 55566.</p>	<p><b>கருப்பாயூரணி</b> பாரதிபுரம், மதுரை -20. செல்போன்: 89400 00109.</p>	<p><b>பழனி</b> 30-A, VS காம்பிளக்ஸ், ராஜேந்திர சாலை. பழனி-624601 செல்போன்: 91500 70390</p>
<p><b>வாடிப்பட்டி</b> எண்: 9/87/1, மதுரை- திண்டுக்கல் மெயின்ரோடு, வாடிப்பட்டி, மதுரை-625218. செல்போன்: 91500 70048</p>	<p><b>பீ.பீ.சுளம்</b> எண்.5, ரத்தினசாமிநாடார் ரோடு, மதுரை-2. 95009 15400</p>	



**வடமலையான்**  
மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்







## 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.







# 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



# நாள்பட்ட அல்சர் பாதிப்பு!

வடமலையான் சிகிச்சையால் இருவர் நலமடைந்தனர்

● டாக்டர் N.R. வெங்கடேஷ் MBBS, MS, MCh (SGE)  
வயிறு, குடல், இரைப்பை அறுவைசிகிச்சை நிபுணர்

நாள்பட்ட வயிற்றுப்புண்ணால் (அல்சர்) அவதிப்பட்டு, உணவு உட்கொள்ள முடியாமல் தவித்த இருவர், மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட சிகிச்சையால் நலமடைந்தனர்.

திண்டுக்கல்லைச் சேர்ந்த 47 வயது முத்துப்பாண்டி (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), நீண்டகாலமாக அல்சர் பாதிப்பால் இரைப்பையிலிருந்து குடலுக்குச் செல்லும் பாதை சுருங்கி அவதிப்பட்டு வந்தார். இதற்கு முன்பு வேறு மருத்துவமனையில் அறுவைசிகிச்சை செய்தும் அவருக்கு வாந்தி மற்றும் உணவு உண்ண முடியாத நிலை தொடர்ந்தது.

அதையடுத்து, அவர் மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனைக்கு வந்தபோது அவருக்கு சி.டிஸ்கேன் மற்றும் பேரியம் ஸ்வாலோ பரிசோதனைகள் செய்யப்பட்டன. அதில், ஏற்கெனவே அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட தையல் பகுதியில் அடைப்பு ஏற்பட்டு குடல் வீங்கியிருந்தது கண்டறியப்பட்டது.

அதைத்தொடர்ந்து அவருக்கு அறுவைசிகிச்சை மூலம் இரைப்பையை முழுவதுமாக அகற்றிவிட்டு, உணவுக்குழாயையும் சிறுகுடலையும் இணைத்து தையல் போடப்பட்டது.

தற்போது அவருக்கு இருந்த அறிகுறிகள் நீங்கி, நலமுடன் உள்ளார். உணவு உட்கொள்வதில் எந்தவொரு சிரமும் இல்லை. ஜீரணசக்தியும் மேம்பட்டுள்ளது.

இதேபோல் விருதுநகரைச் சேர்ந்த 63 வயது சீனிவாசன் (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), வயிற்றுப்புண்ணால் ஏற்பட்ட தொடர் வாந்தியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். இவருக்கு லேப்ராஸ்கோபி முறையில் அமிலத்தை உருவாக்கும் நரம்புகள் துண்டிக்கப்பட்டு, உணவு எளிதாகச் செல்ல இரைப்பையுடன் சிறுகுடல் இணைக்கப்பட்டது.

தற்போது அவருக்கு இருந்த வாந்தி நீங்கி ஆரோக்கியமாக உள்ளார். உணவு உட்கொள்வதிலும் சிரமங்கள் இல்லை. நன்றாக உணவு ஜீரணமாகிறது.



இதுகுறித்து டாக்டர் வெங்கடேஷ் கூறுகையில், “நீண்டகால வயிற்றுவலி, வயிற்றுவலியுடன் கூடிய வாந்தி, பசியின்மை போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் அலட்சியம் செய்யாமல் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று சிகிச்சை பெறவேண்டும். அவ்வாறு செய்யும்போது பாதிப்பிலிருந்து முழுமையாக குணமடையலாம்.

அல்சரால் பாதிக்கப்பட்ட எல்லோருக்கும் அறுவைசிகிச்சை தேவைப்படாது. வயிற்றுப்புண் ஆரம்பநிலையில் உள்ளவர்களுக்கு மருந்துகள் மூலமே பாதிப்பைச் சரிசெய்ய முடியும். பாதிப்பு முற்றும்போது, அதாவது வயிற்றுப்புண்ணின் அளவு ஒரு சென்டிமீட்டருக்கு மேல் இருந்தாலோ அல்லது குடல் பாதையில் சுருக்கம், அடைப்பு மற்றும் ஓட்டை இருந்தாலோ மட்டுமே அறுவைசிகிச்சை தேவைப்படும்.

வடமலையான் மருத்துவமனையில் இரைப்பை மற்றும் குடல் சார்ந்த அனைத்து பாதிப்புகளுக்கும் சிறப்பாக சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. எங்களது மருத்துவமனையின் உயர்தர மருத்துவ வசதிகளை நோயாளிகள் முழுமையாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்” என்றார்.





*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)

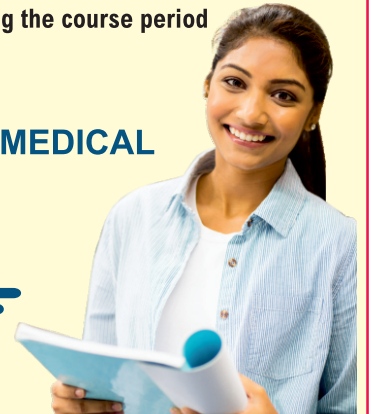
#### Vadmalayan Institute Administrative Office,

Admin Block 1st Floor,

15, Jawahar Road, Chokkikulam, Madurai - 625002

Ph: 0452 - 3545491 | Mob : 77082 59595

paramedical@vadmalayan.org | www.vadmalayanhospitals.com



## முதலுதவித் திறன் பயிற்சி



திண்டுக்கல் வடமலையான் மருத்துவமனை சார்பில் செளந்தராஜா வித்யாலயா பள்ளியில் முதன்மை செயல் அதிகாரி ந.கார்த்திகேயன் தலைமையில் நடைபெற்ற முதலுதவித் திறன் பயிற்சி.

## மகளிர் தினவிழா



மதுரை வடமலையான் துணை மருத்துவக் கல்லூரியில் நடைபெற்ற மகளிர் தினவிழா.





# 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



# தூக்கத்தில் மூச்சுத்திறைல் ஆபத்தானதா?

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

அமைதியான தூக்கம் என்பது உடலுக்கும் மனதுக்குமான ஒரு பெரும் வரம். ஆனால், பலருக்கு அந்த தூக்கமே ஒரு போராட்டமாக மாறிப்போகிறது. 'நல்ல குறட்டை விட்டுத் தூங்குகிறார், ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் இருக்கிறார்' என்று நாம் நினைப்பது பல நேரங்களில் தவறாக முடிந்துவிடுகிறது. உரத்த குறட்டை என்பது ஒரு நோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம் என்பது பலருக்குத் தெரிவதில்லை. மருத்துவ உலகில் 'அப்ஸ்ட்ரக்டிவ் ஸ்லீப் அப்னியா' (Obstructive Sleep Apnea) என்று அழைக்கப்படும் இந்த மூச்சுத்திறைல் பாதிப்பு குறித்து விரிவாகப் பார்ப்போம்.

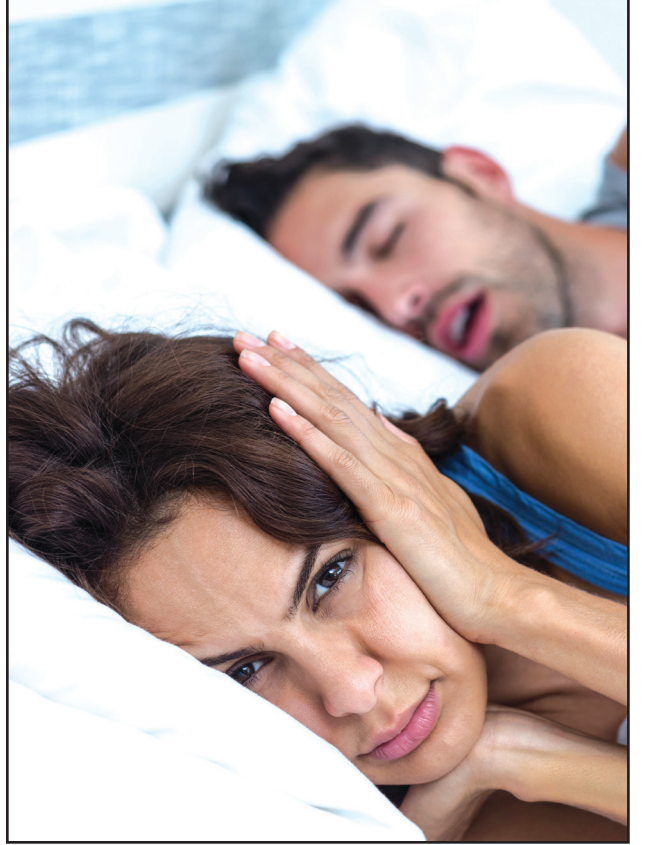
## ஸ்லீப் அப்னியா என்றால் என்ன?

தூக்கத்தில் மூச்சுத்திறைல் அல்லது ஸ்லீப் அப்னியா என்பது தூக்கத்தின்போது ஒருவருக்கு சுவாசம் தற்காலிகமாக நின்றுபோவதைக் குறிக்கும் ஒரு மருத்துவ நிலை. ஒரு மணி நேரத்துக்குள் பலமுறை சுவாசப்பாதை முழுமையாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ அடைபடுவதால் ரத்தத்தில் ஆக்சிஜன் அளவு குறையத் தொடங்குகிறது. இயல்பாக நாம் தூங்கும்போது நமது தொண்டை மற்றும் கழுத்துப் பகுதியில் உள்ள தசைகள் சற்று தளர்வடையும்.

இந்தப் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு அந்தத் தசைகள் அதிகப்படியாகத் தளர்ந்து சுவாசப் பாதையை முற்றிலுமாக மூடிவிடுகின்றன. இந்தத் தடையை உணர்ந்தவுடன் மூளை உடலை எச்சரிக்கத் தொடங்கும். அப்போது மூச்சு விடுவதற்காக அந்த நபர் ஒருவித விக்கல் சத்தத்துடனோ அல்லது திடுக்கிட்டோ லேசாக விழிப்பார். இது தூக்கத்தில் நிகழும் ஒரு தொடர் போராட்டமாகும்.

## ஏன் ஏற்படுகிறது?

உடல்பருமன் காரணமாக கழுத்தைச் சுற்றியுள்ள அதிகப்படியான சதை சுவாசப்பாதையை அழுத்துவது ஒரு முக்கிய காரணமாகும். அத்துடன் இயற்கையிலேயே குறுகிய சுவாசப் பாதை அல்லது பெரிய



டான்சில்ஸ் இருப்பது மற்றொரு காரணியாக அமைகிறது. மது அருந்துதல் மற்றும் புகைப்பிடித்தல் போன்ற பழக்கவழக்கங்கள் சுவாசப் பாதை தசைகளை அதிகப்படியாகத் தளர்ச் செய்கின்றன. பொதுவாக ஆண்களுக்கு பாதிப்பு அதிகம் என்றாலும், வயது அதிகரிப்பதும், மாதவிடாய் நின்ற பெண்களுக்கு ஹார்மோன் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதும் இதன் தாக்கத்தை அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது.

## கவனிக்க வேண்டிய தீவிர விளைவுகள்

தூக்கத்தில் ஏற்படும் இந்த மூச்சுத்திறைல் தூக்கத்தைச் சிதைப்பதுடன் மட்டுமே நின்றுவிடுவதில்லை. ரத்தத்தில் ஆக்சிஜன் அளவு அடிக்கடி குறைவதால் இதயம் அதிக அழுத்தத்துடன்



# 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.vadamalayanhospitals.com

செயல்படுகிறது. இது உயர்ந்த ரத்த அழுத்தம், இதயத்துடிப்பு கோளாறுகள், மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

மேலும், தூக்கமின்மை மற்றும் உடல் அழுத்தத்தினால் இன்சலின் எதிர்ப்புத்திறன் பாதிக்கப்பட்டு, சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் கடும்கிரமம் ஏற்படுகிறது. இரவு தூக்கம் பாதிக்கப்படுவதால் பகல் நேரங்களில் அதிகப்படியான சோர்வு ஏற்பட்டு, அதுவாகனங்களை ஓட்டும்போது கவனச்சிதறலை உண்டாக்கி சாலை விபத்துகளுக்கும் காரணமாகிறது.

### பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சைகள்

இதைக் கண்டறிய 'ஸ்லீப்ஸ்டடி' (Polysomnography) பரிசோதனை அவசியம். இந்தப் பரிசோதனையை தேவையான வசதிகள் உள்ள மருத்துவமனையிலோ அல்லது நவீன கருவிகள் மூலம் வீட்டிலேயே செய்துகொள்ளும் 'ஹோம் ஸ்லீப் டெஸ்ட்' முறையிலோ மேற்கொள்ளலாம். இதன்போது இதயத்துடிப்பு, மூளைச் செயல்பாடு மற்றும் சுவாசத்தை ஆகியவை துல்லியமாகக் கணக்கிடப்படும்.

வாழ்வியல் மாற்றங்களே ஸ்லீப் அப்னியாவை வெல்ல முதல் ஆயுதம். ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி மூலம் உடல் எடையைக் குறைப்பதும், மல்லாக்கப் படுப்பதைத் தவிர்த்து ஒரு பக்கமாகச் சரிந்து படுப்பதும் சுவாசப் பாதை அடைபடுவதைத் தவிர்க்க உதவும்.

மது மற்றும் தூக்க மாத்திரைகளைத் தவிர்ப்பதுடன், மூக்கடைப்பு அல்லது சைனஸ் பாதிப்புகள் இருந்தால் முதலில் அதற்கு சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

நவீன சிகிச்சையாக, தூக்கத்தின்போது முகமூடி வழியாகச் சீரான காற்று அழுத்தத்தைச் செலுத்தும் CPAP கருவி இன்று மிகவும் பயனுள்ளதாக உள்ளது. தடையை நீக்க லேசர் அல்லது ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சைகளும் பிரபலமாக உள்ளன.

குறட்டையை ஒரு நகைச்சுவையாகப் பார்க்காமல், அது உடலின் அபாய அறிவிப்பு என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். முறையான மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் வாழ்வியல் மாற்றங்கள் மூலம் நிம்மதியான தூக்கத்தைப் பெறமுடியும். ◆◆

## நரை முடி பராமரிப்பு!

இன்றைய காலகட்டத்தில் நரை முடி என்பது வெறும் வயோதிகத்தின் அறிகுறியாக மட்டும் பார்க்கப்படுவதில்லை; அது ஒரு தனித்துவமான ஸ்டைலாகவும், முதிர்ச்சியான அழகின் அடையாளமாகவும் மாறியுள்ளது. நரை முடியை முறையாகப் பராமரிப்பதன் மூலம், அதன் இயற்கை நிறத்தை மெருகேற்றி, தலைமுடியை ஆரோக்கியமாகவும் மென்மையாகவும் வைத்திருக்க முடியும். உங்கள் கூந்தலைப் பொலிவாக்க உதவும் சில எளிய மற்றும் பயனுள்ள குறிப்புகள் இதோ:

**சரியான ஷாம்பூ:** நரை முடியின் மஞ்சள் நிறத்தைத் தவிர்க்க 'பர்ப்பிள் ஷாம்பூ' (Purple Shampoo) மற்றும் வறட்சியைத் தடுக்க 'சல்பேட் இல்லாத' ஷாம்பூகளை பயன்படுத்தவும்.

**ஈரப்பதம்:** நரை முடி கடினமாக



### J. ஜான்சி ஜெனிதா MSc

தலைமை உணவு ஆலோசகர், திண்டுக்கல்

இருக்கும் என்பதால், ஒவ்வொரு முறை குளிக்கும்போதும் கண்டிஷனர் அல்லது வாரம் ஒருமுறை கற்றாழை, தயிர் போன்ற இயற்கை ஹேர் பேக்குகளை பயன்படுத்தவும்.

**இயற்கை நிறம்:** முடியைக் கருமையாக்க ரசாயனங்களுக்குப் பதில் மருதாணி மற்றும் அவுரி இலை (Henna & Indigo) பொடியைப் பயன்படுத்துவது சிறந்தது.

**பாதுகாப்பு:** வெயிலில் செல்லும்போது முடியை மறைத்துச் செல்லவும். நரை முடியைப் பிடுங்குவதைத் தவிர்க்கவும், அது வேர்க்கால்களைப் பாதிக்கும்.

**உணவு:** ஆரோக்கியமான முடி வளர்ச்சிக்கு முட்டை, பாதாம், கீரை போன்ற பயோட்டின் நிறைந்த உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும். ◆◆



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



# திரைக்குப் பின் தொலையும் நிஜவாழ்வு!



● L.K.கவிதா  
செய்தி ஆசிரியர்



சமூக ஊடகம் என்பது இன்று வெறும் தகவல் தளம் மட்டுமல்ல, அது நம் உணர்ச்சிகளை ஆளும் ஒரு மந்திர சக்தியாகவே மாறிவிட்டது. டீன்-ஏஜ் வயதினர் முதல் முதியவர்கள் வரை, நாம் அனைவரும் இந்த 'டிஜிட்டல் வலையில்' ஏதோ ஒரு புள்ளியில் சிக்கியிருக்கிறோம். காலையில் கண் விழித்ததும் கைபேசித் திரையைத் தேடும் அந்தச் சிறு பழக்கம், அன்றைய பொழுதின நம்மதியையே தீர்மானிக்கத் தொடங்கிவிடுகிறது.

நிஜ வாழ்க்கை என்பது திரைகளில் தெரியும் வண்ணமயமான புகைப்படங்கள் மட்டுமல்ல; அவற்றுக்குப் பின்னால் இருக்கும் போராட்டங்களும், எளிய மகிழ்ச்சிகளுமே உண்மையானவை. மற்றவர்களின் 'ஸ்டேட்டஸ்களை' நம்முடைய யதார்த்தமான வாழ்க்கையைத் தாழ்வாகக் கருதும் அந்த ஒப்பிடும் மனநிலை, காலப்போக்கில் நம் தன்னம்பிக்கையை அரித்துவிடும். ஒவ்வொரு மனிதரின் பயணமும் வேறானது, ஒவ்வொருவரின் வெற்றியும் தனித்துவமானது என்பதை நாம் உணரவேண்டும்.

இந்த மாய உலகுக்கு நாம் கொடுக்கும் அதீத முக்கியத்துவம், நம் உடல்நலத்தைச் சிதைப்பதை நாம் கவனிப்பதில்லை. திரையையே நீண்டநேரம் உற்றுநோக்குவதால் ஏற்படும் கண் எரிச்சல், தவறான அமர்வு முறையினால் வரும் கழுத்து மற்றும் முதுகு வலி போன்றவை இன்று 'டிஜிட்டல் காலத்து'

நோய்களாகவே மாறிவிட்டன. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, உறங்கச் செல்லும் முன்பும் தொடரும் கைபேசிப்பயன்பாடு, ஆழ்ந்த உறக்கத்தைத் திருடி, அடுத்த நாள் நம்மைச் சோர்வடையச் செய்கிறது. ஒரு நாளைக்குத் தேவையான 8 மணிநேர உறக்கம் என்பது, நம் உடல் உறுப்புகளுக்கு நாம் தரும் மிகச்சிறந்த பரிசாகும்.

தொழில்நுட்பம் என்பது நம் வசதிக்காக உருவாக்கப்பட்டதே தவிர, அது நம்மை அடிமைப்படுத்த அல்ல. வாரத்தில் ஒரு நாளாவது சமூகஊடகங்களிலிருந்து முற்றிலும் விலகி இருப்பது, நம் மூளைக்குப் புதிய புத்துணர்வைத் தரும். உணவு உண்ணும்போதும், குடும்பத்தினருடன் பேசும்போதும் கைப்பேசியைத் தள்ளிவைப்பது, சிதைந்து போகும் உறவுகளை மீண்டும் ஒன்றிணைக்கும்.

தொழில்நுட்பம் வளரட்டும், ஆனால் அது நம் மனிதநேயத்தையும் நிஜமான உரையாடல்களையும் விழுங்கிவிட நாம் அனுமதிக்கக் கூடாது. அவ்வப்போது இந்த மாய உலகில் இருந்து விலகி, நம்மைச் சுற்றியுள்ள மனிதர்களுடன் புன்னகையைப் பகிர்ந்துகொள்வோம். இயற்கையை ரசிப்பதும், ஒரு புத்தகத்தை வாசிப்பதும் நமக்குள் ஒரு புதுவிதமான அமைதியை விதைக்கும். திரையில் விழும் 'லைக்'குகளை விட, நாம் நேரில் பகிரும் ஒரு சிறு புன்னகைக்கு உயிர் அதிகம் என்பதைப் புரிந்துகொண்டால், நிஜ வாழ்வை நாம் ஒருபோதும் தொலைக்க மாட்டோம்!



**கேள்வி:** 50 வயதாகும் எனக்கு கடந்த ஓராண்டாக இரவு சரியாக தூக்கம் வருவதில்லை. மாதவிடாய் இன்னும் நிற்கவில்லை. இதற்கு என்ன காரணம்?

**என்.சக்திப்ரியா, உசிலம்பட்டி.**

**பதில்:** இரவில் தூக்கம் வராமல் இருப்பதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. பொதுவாக பகலில் தூங்குபவர்களுக்கு இரவு தூக்கம் வராது. எனவே, பகலில் தூங்கும் பழக்கம் இருந்தால் அதை முற்றிலும் தவிர்க்கவேண்டும். பகலில் தூங்காதபோதும் இரவில் தூக்கம் வரவில்லை என்றால் முதலில் சர்க்கரை நோய் உள்ளதா என்பதைப் பரிசோதிக்கவேண்டும்.

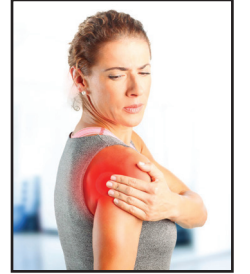
மனஅழுத்தமும் இரவு தூக்கத்தைப் பாதிக்கும். எனவே மனதை அமைதியாக வைத்துக்கொள்ளப் பழகவேண்டும். அதற்கு யோகா, தியானம் மற்றும் நடைபயிற்சி போன்றவை பெரிதும் உதவும். மற்றபடி தூக்கமின்மை ஒரு நோயல்ல. அதை நினைத்து கவலைப்பட வேண்டாம். தூக்கமின்மைக்கும் மாதவிடாய் நிற்காததற்கும் எந்தவொரு சம்பந்தமும் இல்லை. மேலும் தற்போதைய சூழலில் பெண்கள் 55 வயதுக்குப் பின்னரே மெனோபாஸ் ஆகும் நிலை இருந்துவருவதால் அதுகுறித்து கவலைப்படத் தேவையில்லை.



**கேள்வி:** 45 வயதாகும் எனக்கு வலது கையை தூக்கும்போது தோள்பட்டையில் கடுமையான வலி ஏற்படுகிறது. இது இரவு தூங்கும்போது கையில் தலையை வைத்து படுப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சினையா? தெளிவுபடுத்தவும்.

**எஸ். வெண்ணிலா, கோ.புதூர்.**

**பதில்:** கையைத் தூக்கும் போது தோள்பட்டையில் வலி இருந்தால் முதலில் சர்க்கரை நோய் உள்ளதா என்பதைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். கையில் தலையை வைத்துப் படுப்பதாலும் தோள்பட்டை வலி உண்டாகலாம். தவிர தோள்பட்டையில் உள்ள சபக்ரோமியல் பர்ஷா (Subacromial Bursa) எனப்படும் ஜவ்வில் உண்டாகும் வீக்கம் அல்லது உள்காயம் மற்றும் ரோட்டேட்டர் கஃப் எனப்படும் ஜவ்வில் ஏற்படும் காயங்களாலும் தோள்பட்டை வலி ஏற்படலாம்.



**டாக்டரை கேளுங்கள்!**

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, சொக்கிசுளம், 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

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

### Dindigul

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

 [vadamalayan hospitals](https://www.vadamalayanhospitals.com)





திண்டுக்கல்லின்  
அதிநவீன  
மருத்துவ முகவரி  
வடமலையான்  
மருத்துவமனை



**Vaddamalayan  
Hospitals (P) Ltd.**

649A, அங்குநகர், செட்டிநாயக்கன்பட்டி,  
திண்டுக்கல்.

Since 1957

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



0451 2444444



0451 3561000 (100 Lines)