வடமலையான் மருத்துவமனை நலம்

Vadamalayan Maruthuvamanai Nalam Tamil Monthly

மலர் 17 இதழ் 8 ஜூலை 2026 விலை ரூ.15

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

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

Vadamalayan Maruthuvamanai Nalam Tamil Monthly
Vol. 17 | Issue - 8 | July 2026

வடமலையான் மருத்துவமனை
நலம்
மருத்துவ மாத இதழ்

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

பதிப்பாசிரியர்
டாக்டர் V.**புகழகிரி**

செய்தி ஆசிரியர்
L.K.**கவிதா**

ஆசிரியர் குழு
டாக்டர் V.**பாப்புநாதன்**
டாக்டர் B.R.J.**கண்ணன்**
டாக்டர் K.**பத்மினி**
டாக்டர் D. **டேவிட் பிரவீன்குமார்**
டாக்டர் R.M.**ஹேமநாத்**
டாக்டர் S.**அழகுகணேஷ்**

சட்ட ஆலோசகர்
D.**நல்லதம்பி** B.A., B.L.,

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

அன்பு நண்பர்களே!

வணக்கம்!

நாம் பிறரிடம் காட்டும் கனிவும் இன்சொல்லும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழலை நேர்மறையாக மாற்றும் வல்லமை கொண்டவை. பிறருக்கு உதவுவதும், எத்தகைய சவால்கள் குறுக்கிட்டாலும் நேர்மை தவறாமல் வாழ்வதுமே நமக்கான உண்மையான அடையாளங்கள்.

காலம் பொன்னானது என்பதை உணர்ந்து, தேவையற்ற விவாதங்களில் நமது ஆற்றலை வீணடிக்காமல் பயனுள்ள நற்காரியங்களில் ஈடுபடவேண்டும். நமது எண்ணங்களில் தூய்மையும் செயல்களில் வெளிப்படைத்தன்மையும் இருக்கும்போது அங்கே வீண் குழப்பங்கள் இருக்காது.

எந்தவொரு இக்கட்டான சூழ்நிலையிலும் அறநெறி மாறாமல் வாழப் பழகுவதே ஒரு மனிதனின் உண்மையான ஆளுமையாகும். அதேபோல், வெற்றிகளைக் கண்டு தலைக்கனம் கொள்ளாமலும் தோல்விகளைக் கண்டு துவண்டுவிடாமலும் வாழ்வின் அனைத்து நிலைகளையும் சமமாகக் கருதவேண்டும்.

இத்தகைய நற்பண்புகளே நாம் வாழும் வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக்குவதோடு, அடுத்த தலைமுறையினருக்கு மிகச்சிறந்த வழிகாட்டியாகவும் அமையும்.

நன்றி!

வ.புகழகிரி
பதிப்பாசிரியர்

தலைக்காயத்துக்கு பிரத்யேக சிகிச்சை!

நவீன நரம்பியல் அறுவைசிகிச்சை வசதி

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

நரம்பியல் துறையில் அளிக்கப்படும் சிகிச்சைகள்:

1.மிதமானது முதல் சிக்கலானது வரையிலான தலை மற்றும் முதுகுத்தண்டுவட சிகிச்சை.

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

3. மூளை, தண்டுவட பாதிப்புகளுக்கு Shunt பொருத்துவது.

4.வலிப்பு நோய்க் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை.

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

6.பச்சிளங் குழந்தைகளுக்கான மூளை மற்றும் தண்டுவட சிகிச்சை.

7.மூளை முடக்குவாத மற்றும் ரத்தக்கசிவுக்கான சிகிச்சை.

8.மூளை மற்றும் தண்டுவடத்தில் ஏற்படும் கட்டிகளுக்கான கதிர்வீச்சு சிகிச்சை.

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

மேலும் விவரங்களுக்கு: 73970 11222

வடமலையான்
மருத்துவமனை(பி)லிமிடெட்
Since 1957

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

எடைக் குறைப்பு:
மாயைகளும்... உண்மைகளும்...!

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

இன்றைய அவசர உலகத்தில், 'உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும்' என்பது பலரின் அன்றாட ஆரோக்கியத் தேவையாக மாறிவிட்டது. சிலர் அழகியல் ரீதியாக முயன்றாலும், பலரோ சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்தஅழுத்தம், கொழுப்பு கல்லீரல், மூட்டுவலி, தூக்கமின்மை போன்ற மருத்துவக் காரணங்களால் எடையைக் குறைக்கவேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறார்கள். ஆனால், இதில் உள்ள மிகப்பெரிய சவாலே உடல் எடையைக் குறைப்பது அல்ல; அதைப் பற்றிச் சமூகத்தில் உலா வரும் தேவையற்ற மூடநம்பிக்கைகளும் தவறான புரிதல்களும்தான்.

சாப்பிடாமல் இருந்தால் விரைவில் எடை குறையும், அரிசி உணவை முற்றிலும் நிறுத்தவேண்டும், வியர்வை அதிகம் வழிந்தால் கொழுப்பு கரைகிறது, எடை குறைக்கும் மருந்துகள் எல்லாமே ஆபத்தானவை, ஹெர்பல் என்றால் 100% பாதுகாப்பானது போன்ற கூற்றுகள் அனைத்துமே முற்றிலும் தவறானவை.

உடல்பருமன் என்பது வெறும் தோற்றம் சார்ந்த விஷயம் மட்டுமல்ல; அது ஒரு முதன்மையான மருத்துவக் காரணி. அதீத உடல் எடை என்பது பல நாள்பட்ட நோய்களுக்கான நுழைவாயில். எனவே, நாம் எடை குறைக்க முற்படுவது வெறும் 'ஸ்லிம்' ஆவதற்காக அல்ல; நம் ஆரோக்கியத்தை மீட்டு நல்வாழ்வு வாழ்வதற்காக என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

எடை குறைக்க நினைப்பவர்கள் செய்யும் முதல் தவறு, பட்டினி கிடப்பது. எடையைக் குறைக்க வேண்டியது பசியால் அல்ல; புத்திசாலித்தனமான உணவுத் தேர்வால். உணவின் அளவை முறைப்படுத்துவது இங்கு மிக முக்கியம். புரதச்சத்துள்ள உணவுகளையும், நார்ச்சத்து மிகுந்த காய்கறிகளையும் அதிகமாக்கி, இனிப்புப் பானங்களையும், இரவுநேர நொறுக்குத் தீனிகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

அரிசி உணவை முற்றிலும் நிறுத்தவேண்டிய அவசியமில்லை. அளவான சாதத்துடன் தாராளமாகப் புரதமும் காய்கறிகளும் சேர்க்கும்போது அது ஆரோக்கியமான உணவாக மாறுகிறது. அதேபோல், பழங்கள் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை கூடும் என்பதும் தவறு. சர்க்கரை சேர்த்த பழச்சாறுகள்தான் ஆபத்தானவை; முழுப் பழங்கள் எப்போதும் நல்லது. மேலும், காலை உணவைத் தவிர்ப்பது மதிய வேளையில் அதிக பசியைத் தூண்டி, எடையை மேலும் அதிகரிக்கவே வழிவகுக்கும்.

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 யின் அளவுகள்

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

சர்க்கரை நோய் வகைகள்

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

சர்க்கரை நோய் வரும்முன் பாதுகாத்து கொள்ளும் வழிமுறைகள்

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

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

கீழ்கண்டவர்கள் வ யதுபாரபட்சமின்றி கண்டிப்பாக ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைப் பரிசோதிக்க வேண்டும்.

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

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

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

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

உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் உடற்பயிற்சியும் இணையும்போதே நீண்டகால வெற்றி சாத்தியம். நடைப்பயிற்சி, சைக்கிளிங், நீச்சல் போன்றவற்றை வாழ்வியலாக்க வேண்டும். வியர்வை அதிகம் வருவதால் மட்டுமே கொழுப்பு கரையாது; அது உடலின் வெப்பநிலையைச் சீராக்கும் இயற்கை முறை மட்டுமே. அதேபோல், குறிப்பிட்ட ஒரு பகுதியிலிருந்து மட்டும் கொழுப்பைக் குறைப்பது சாத்தியமே இல்லை. முழு உடலின் எடை குறையும்போது, தொப்பையும் தானாகவே குறையும்.

எடை குறைப்பைப் பற்றிப் பேசும்போது பலர் நடைப்பயிற்சி, ஓட்டம், சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற கார்டியோ பயிற்சிகளிலேயே கவனம் செலுத்துகின்றனர். ஆனால், தசை வலுவூட்டும் உடற் பயிற்சிகளும் அவற்றுக்கு இணையான முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை. உடல் எடை குறையும்போது, கொழுப்புடன் சேர்ந்து தசை அளவும் குறைய வாய்ப்புள்ளது. இதனால் உடலின் அடிப்படை ஆற்றல் மாற்ற விகிதம் குறைந்து, மீண்டும் எடை அதிகரிக்கும் அபாயம் ஏற்படும்.

வாரத்துக்கு 2 முதல் 3 முறையாவது உடலின் முக்கிய தசைப் பகுதிகளை இலக்காகக் கொண்டு பயிற்சிகளைச் செய்யவேண்டும். இது தசை அளவைப் பாதுகாப்பதுடன், உடல் வலிமையை மேம்படுத்தவும், எலும்பு ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

மேலும், வயது அதிகரிக்கும்போது இயல்பாகவே ஏற்படும் தசை இழப்பை தசை வலுவூட்டும் பயிற்சிகள் தடுத்து நிறுத்துகின்றன. எனவே, நடைப்பயிற்சி அல்லது கார்டியோ பயிற்சிகளுடன் தசை வலுவூட்டும் பயிற்சிகளையும் இணைத்துக் கொள்வதே நீண்டகால எடை நிர்வாகத்திற்கான சிறந்த அணுகுமுறையாகும்.

இன்றைய மருத்துவ உலகில் பாதுகாப்பான பல புதிய எடை குறைப்பு மருந்துகளும் ஊசிகளும் புழக்கத்தில் உள்ளன. தகுதிவாய்ந்த மருத்துவரின் முறையான கண்காணிப்பில் எடுக்கப்படும் மருந்துகள் பாதுகாப்பானவை; பலன் தரக்கூடியவை. அதே நேரத்தில், 'ஹெர்பல் அல்லது நேச்சுரல்' என்ற லேபிளுடன் வரும் அங்கீகரிக்கப்படாத சப்ளிமென்டுகள் 100% பாதுகாப்பானவை அல்ல. அவை கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களைச் செயலிழக்கச் செய்யும் பேராபத்து கொண்டவை.

'ஒரே மாதத்தில் 10 கிலோ குறைப்பு' போன்ற அசுர வேக எடைக் குறைப்பு உடலுக்கு நல்லதல்ல. வாரத்துக்கு அரை கிலோ முதல் ஒரு கிலோ வரை குறைப்பதே ஆரோக்கியமான, நிலையான முறை. இடையில் எடைக்குறைப்பு தற்காலிகமாக ஸ்தம்பித்து நிற்கும் சூழல் (**Weigt Plateau**) வரலாம், அது தோல்வியல்ல.

மேலும், முறையான டயட் இருந்தும் எடை குறையவில்லை என்றால், தூக்கமின்மையையும் மனஅழுத்தத்தையும் கவனிக்கவேண்டும். இவை பசியைத் தூண்டும் ஹார்மோன்களை அதிகரித்து எடையைக் குறைக்கவிடாமல் தடுக்கும்.

கடந்த சில ஆண்டுகளில் உடல் பருமன் சிகிச்சையில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. முறையான உணவுக்கட்டுப்பாடு மற்றும் உடற் பயிற்சியுடன் சேர்த்துப் பயன்படுத்தக்கூடிய சில நவீன மருந்துகள் உடல் எடையைக் குறைப்பதில் நல்ல பலன்களைத் தருகின்றன.

குறிப்பாக **Semaglutide** மற்றும் **Tirzepatide** போன்ற புதிய வகை மருந்துகள் பசியைக் குறைத்து, வயிறு நிறைந்த உணர்வை அதிகரித்து, உடல் எடை குறைவதை ஊக்குவிக்கின்றன

இருப்பினும், இம்மருந்துகள் அனைவருக்கும் தேவையானவை அல்ல. உடல் பருமனின் அளவு, அதனுடன் தொடர்புடைய நீரிழிவு, உயர் ரத்தஅழுத்தம், கொழுப்பு கல்லீரல் போன்ற நோய்கள் மற்றும் நோயாளியின் ஒட்டுமொத்த உடல்நிலை ஆகியவற்றை மதிப்பிட்ட பிறகே, தகுதிவாய்ந்த மருத்துவரின் கண்காணிப்பில் இதைப் பயன்படுத்தவேண்டும்.

உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கான சிறந்த திட்டம் என்பது, மிக வேகமாகக் குறைக்கும் 'அதிவேகத் திட்டம்' அல்ல; உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்களால் சலிப்பின்றித் தொடரக்கூடிய ஓர் எளிய வாழ்வியல் மாற்றமே.

சமச்சீரான உணவு, முறையான உடற்பயிற்சி, போதிய தூக்கம் மற்றும் தேவைப்படும்போது தகுந்த மருத்துவ ஆலோசனை இதுவே நலம் தரும் நல்வழி என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

முக்கியமாக நினைவில்கொள்ள வேண்டியது என்னவெனில், எந்தவொரு நவீன மருந்தும் ஆரோக்கியமான உணவுமுறை மற்றும் உடற் பயிற்சிக்கு மாற்றாக முடியாது.

வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களே எடை நிர்வாகத்தின் அடித்தளம்; மருந்துகள் அதற்குத் துணையாக மட்டுமே செயல்படுகின்றன. எடைக் குறைப்பு என்பது குறுகிய தூர ஓட்டப்பந்தயம் (**Sprint**) அல்ல... அது ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கான நெடும்பயணம் (**Marathon**)!

வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்
மதுரை
Since 1957

தென் தமிழகத்தில் முதன்முறையாக அதிநவீன மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செயற்கை நுண்ணறிவு தொழில்நுட்பத்தில்

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

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

மேலும் விபரங்களுக்கு : 95665 91238

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

சிறுநீரக நோயாளிக்கு

ஜீரோ கான்ட்ராஸ்ட் முறையில் இதய சிகிச்சை!

திண்டுக்கல் வடமலையான் மருத்துவமனை சாதனை !

நீரிழிவு மற்றும் சிறுநீரகச் செயலிழப்பால் பாதிக்கப்பட்ட 62 வயது நோயாளிக்கு, திண்டுக்கல் வடமலையான் மருத்துவமனையில் சாயமின்றி இதய அடைப்பு நீக்கப்பட்டு புதிய மருத்துவ சாதனை படைக்கப்பட்டுள்ளது.

திண்டுக்கல்லைச் சேர்ந்த அந்த நோயாளி ஏற்கெனவே வகை 2 நீரிழிவு மற்றும் இறுதி நிலை சிறுநீரகச் செயலிழப்புக்கு ஆளாகி வடமலையான் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றுவந்தார். இந்நிலையில், அவருக்கு தொடர்ந்து நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டதையடுத்து, சிறுநீரகவியல் நிபுணரின் பரிந்துரையின்பேரில், **நுண்துளை ஊடுருவல் இதய சிகிச்சை நிபுணர் ம.விக்னேஷ் குமார் MBBS, MD Internal Medicine (MMC), DM Cardiology (SJIC&R)** பரிசோதித்தார்.

அவருக்கு மேற்கொள்ளப்பட்ட ரத்தப் பரிசோதனைகளில் லேசான மாரடைப்பு ஏற்பட்டிருந்தது உறுதிசெய்யப்பட்டது. தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆஞ்சியோ பரிசோதனையில், அவருக்கு இதயத்துக்குச் செல்லும் இரண்டு ரத்தநாளங்களில் அடைப்பு இருப்பதும், அதில் ஒரு ரத்தநாளத்தில் கடுமையான அடைப்பு இருப்பதும் உறுதியானது. இதனால் அவருக்கு எந்தநேரமும் கடுமையான மாரடைப்பு ஏற்படும் நிலை இருந்தது.

ரத்தநாளங்களில் இருந்த தீவிர அடைப்புகளை நீக்க உடனடியாக ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி சிகிச்சை மேற்கொள்ளவேண்டிய நிலை இருந்தது.

ஆனால், பொதுவாக இச்சிகிச்சையில் அடைப்பைக் கண்டறியப் பயன்படுத்தப்படும் 'கான்ட்ராஸ்ட்' எனும் சாயம், நீரிழிவு மற்றும் சிறுநீரகப் பாதிப்பு உள்ள அவரது உடல்நிலையை மேலும் மோசமாக்கி, சுவாசக் கோளாறுகளை உண்டாக்கி வென்டிலேட்டர் ஆதரவு தேவைப்படும் நிலைக்குக்கொண்டு செல்லும் அபாயமும் சிறுநீரகங்கள் பாதிப்படையும் நிலையும் இருந்தன.

அதையடுத்து, இந்த ஆபத்தான சூழலைத் தவிர்க்க, நோயாளியின் சிறுநீரகப் பாதுகாப்பைக் கருத்தில்கொண்டு, 'IVUS' (Intracoronary Imaging) எனும் நவீன தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி

சிகிச்சை அளிக்க முடிவுசெய்யப்பட்டது. இந்த சிகிச்சை முறையில் சாயத்தின் பயன்பாட்டைக் குறைக்க, சமீபகாலமாக இன்ட்ராகொரோனரி இமேஜிங் (IVUS- ரத்த நாளத்தின் உட்பகுதியைத் தெரிந்துகொள்ள உதவும் அல்ட்ராசவுண்ட் கேமரா போன்ற கருவி) பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது சிகிச்சையின்போது ரத்தநாளத்தின் அமைப்பை (Anatomy) துல்லியமாக அறிய உதவுகிறது.

நுண்துளை ஊடுருவல் இதய சிகிச்சை நிபுணர் ம.விக்னேஷ் குமார் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்த சிக்கலான சிகிச்சையில், சாயம் ஏதுமின்றி மிகுந்த துல்லியத்துடன் ஒரே ரத்தநாளத்தில் இரண்டு ஸ்டென்ட்கள் வெற்றிகரமாகப் பொருத்தப்பட்டன. சிகிச்சையின் இறுதியில் பாதுகாப்பு உறுதிப்பாட்டுக்காக மட்டும் மிகக் குறைந்த அளவு சாயம் பயன்படுத்தப்பட்டது.

இத்தகைய 'ஜீரோ கான்ட்ராஸ்ட்' அணுகுமுறையால், அந்த நோயாளி எவ்வித சுவாசச் சிக்கலோ அல்லது சிறுநீரகப் பாதிப்போ இன்றி, சிகிச்சைக்குப் பின் இரண்டே நாட்களில் முழு நலத்துடன் வீடு திரும்பினார். மருத்துவ நுணுக்கமும், நவீனத் தொழில்நுட்பமும் சேரும்போது, எத்தகைய சவாலான சூழலிலும் பாதிப்புக்குள்ளானவரைப் பாதுகாப்பாக மீட்டெடுக்க முடியும் என்பதற்கு இந்த மருத்துவ சாதனை ஒரு சிறந்த சான்றாகும்.

Since 1957

டாரிகா பிளஸ்

குழந்தைகள் நலத்திட்டம்

குழந்தைகள் நலப்பிரிவு அம்சங்கள்

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

டாரிகா பிளஸ் திட்டத்தின் அம்சங்கள்

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

*நிபந்தனைக்கு உட்பட்டது

மேலும் தொடர்புக்கு

Since 1957

பச்சிளம் குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகள் நலப்பிரிவு

வடமலையான் மருத்துவமனை (பி) லிட்

9A, வல்லபாய் ரோடு, சொக்கிகுளம், மதுரை-625002

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

PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE NABH ACCREDITED

Since 1957

உறைந்த தோள்பட்டை: தீர்வு என்ன?

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

உறைந்த தோள்பட்டை **(Frozen Soulder/Adesive Capsulitis)** என்பது தோள்பட்டை மூட்டைச் சுற்றியுள்ள 'கேப்ஸ்யூல்' என்ற மென்மையான திசுப் பை தடிமனாகி, சுருங்கி, இறுகிவிடும் ஒரு பாதிப்பாகும். இதனால் தோள்பட்டை அசைவுகள் குறைந்து, கடுமையான வலியும், தினசரி வேலைகளைச் செய்வதில் சிரமமும் ஏற்படுகின்றன. பொதுவாக நாற்பது முதல் அறுபது வயதுடையவர்களையும், ஆண்களைவிட பெண்களையும் இது அதிகம் தாக்குகிறது.

யாருக்கு ஆபத்து அதிகம்?

சர்க்கரை நோய், ஹைப்போதைராய்டிசம் மற்றும் ஹைப்பர்தைராய்டிசம் போன்ற தைராய்டு பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களுக்கு இந்த பாதிப்பு வர வாய்ப்புகள் அதிகம். மேலும் எலும்பு முறிவு, அறுவைசிகிச்சை அல்லது பக்கவாதம் காரணமாக நீண்ட நாட்களாக கையை அசைக்காமல் வைத்திருந்தவர்களுக்கும், மாதவிடாய் நிற்கும் காலகட்டத்தில் உள்ள பெண்களுக்கும் இது ஏற்படலாம். இதயநோய், பார்கின்சன்ஸ் மற்றும் நுரையீரல் நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கும் இந்த ஆபத்து உண்டு.

நோயின் மூன்று நிலைகள்

இந்த நோய் மூன்று முக்கியக் கட்டங்களாக உடலைத் தாக்குகிறது. முதலாவதாக வரும் வலி நிலையில் **(Freezing Stage)** தோள்பட்டையில் தொடர் வலி இருக்கும்; இரவில் வலி அதிகரித்து கையை உயர்த்தவோ, உடை அணியவோ கடுமையான சிரமம் ஏற்படும். அடுத்த உறைவு நிலையில் **(Frozen Stage)** வலி சற்று குறையும், ஆனால் தோள்பட்டை முற்றிலும் இறுகி கையை முதுகுப் பக்கத்திற்குக் கொண்டு செல்லமுடியாமல் போகும். இறுதியாக வரும் மீட்பு நிலையில் (**Thawing Stage**) மெதுவாகத் தோள்பட்டை அசைவு திரும்பி, வலி படிப்படியாகக் குறைந்து தோள்மூட்டு இயல்புநிலைக்கு வர ஆரம்பிக்கும்.

முக்கிய அறிகுறிகள்

தோளின் வெளிப்புறத்தில் தொடங்கி மேல் கை வரை கடுமையான வலி பரவும்; குறிப்பாக இரவில் தூங்கும்போது வலி அதிகரித்து தூக்கம் கெடும். அசைவு முடங்குவதால் தலை வார முடியாமல் போவது, சட்டை போட சிரமப்படுவது, பின்பாக்கெட்டில் கை வைக்க முடியாதது மற்றும் உயரத்தில் இருக்கும் பொருட்களை எடுக்கமுடியாதது என அன்றாடச் செயல்பாடுகள் பெரிதும் பாதிக்கப்படும்.

பரிசோதனை முறைகள்

எலும்பியல் மருத்துவர் உங்கள் கையின் அசைவுகளைப் **(Active and Passive movements)** பரிசோதிப்பார். உறைந்த தோள்பட்டை பாதிப்பு இருந்தால் இரண்டு வகையான அசைவுகளுமே கணிசமாகக் குறைந்திருக்கும். தோள்மூட்டில் எலும்புத் தேய்மானம் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த எக்ஸ்ரே பரிசோதனை உதவும். தசைநார் கிழிசல் போன்ற வேறு ஏதேனும் பலத்த உள் காயங்கள் இருப்பதாக மருத்துவர் சந்தேகித்தால் மட்டுமே எம்ஆர்ஐ ஸ்கேன் பரிந்துரைக்கப்படும்.

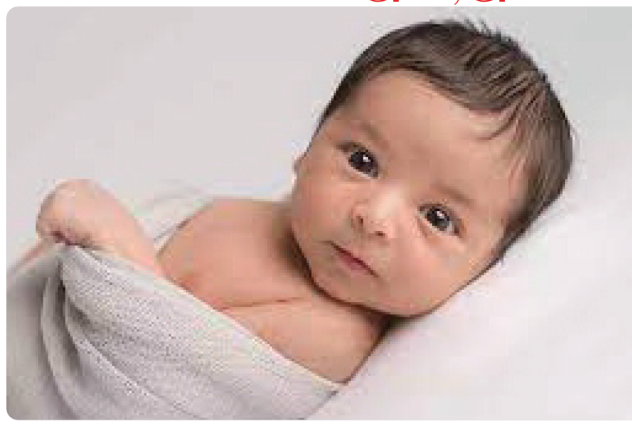
சிகிச்சை முறைகள்

சிகிச்சையின் தொடக்கமாக வலி நிவாரண மற்றும் அழற்சியைக் குறைக்கும் மருந்துகள் தற்காலிகமாக வழங்கப்படும். இந்த நோய்க்கான மிக முக்கியமான சிகிச்சையான பிசியோதெரபியில்

Since 1957

வடமலையான் மருத்துவமனை(பி)லிமிடெட்
Since 1957
மதுரை | திண்டுக்கல்

NICU வசதியுடன் கூடிய மருத்துவமனை ஆடம்பரம் அல்ல, அவசியம்...



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

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

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

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

பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கான தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு (NICU) என்றால் என்ன?

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

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

தீவிர பராமரிப்புத் தேவைப்படும் குழந்தைகள் யார்?

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

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

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

உறைந்த தோள்பட்டை என்பது உயிருக்கு ஆபத்தான நோய் அல்ல; ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து, முறையான உடற்பயிற்சியும், மருத்துவரின் தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பும் இருந்தால் இதிலிருந்து எளிதாக மீளலாம்.

பெண்டுலம் பயிற்சி, சுவர் ஏறும் பயிற்சி மற்றும் தசை நீட்சிப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்யவேண்டும். ஆரம்பகட்டங்களில் வலி தாங்க முடியாதபோது, நேரடியாகத் தோள்மூட்டுக்குள் செலுத்தப்படும் ஸ்டீராய்டு ஊசி அழற்சியை விரைவாகக் குறைக்கும். மூட்டினுள் பிரத்யேகத் திரவத்தைச் செலுத்தி கேப்ஸ்யூலை விரிவடையச் செய்யும் ஹைட்ரோடைலேட்டேஷன் முறையும் நல்ல பலன் தருகிறது.

மருந்துகள் மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் மூலம் பல மாதங்கள் ஆகியும் முன்னேற்றம் இல்லாத மிகக் கடுமையான பாதிப்புகளுக்கு, அடுத்தகட்டமாக நோயாளிக்கு மயக்க மருந்து செலுத்தப்பட்டு தோள்பட்டை சீரமைக்கப்படும். இதற்கு **Manipulation Under Anaestesia - MUA** என்னும் தீவிர சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படும்.

இச்சிகிச்சையில் நோயாளிக்கு முழு மயக்க மருந்து (**General Anaestesia**) கொடுக்கப்பட்டு, அவர் வலி அறியாத நிலையில், மருத்துவர் தோள்பட்டை மூட்டைப் பல்வேறு கோணங்களில் கைகளால் அசைப்பார். இதன் மூலம் உள்ளே இறுகியிருக்கும் திசுக்கள் (**Scar tissue**) தளர்வடைந்து, தோள்பட்டை அசைவு உடனடியாக மீட்டெடுக்கப்படும்.

ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் கேப்சுலர் ரிலீஸ் (Arthroscopic Capsular Release):

இது ஒரு நுண்துளை அறுவைசிகிச்சை (**Keyhole Surgery**) ஆகும். தோள்பட்டையில் மிகச் சிறிய துளையிட்டு, அதன் வழியே ‘ஆர்த்ரோஸ்கோப்’ என்ற கேமரா மற்றும் சிறப்பு மருத்துவக் கருவிகளைச் செலுத்தி, உள்ளே சுருங்கி இறுகிப்போயிருக்கும் ‘காப்வல்’ திசுக்களை மருத்துவர் வெட்டி விடுவிப்பார். இதன் மூலம் தோள்பட்டை மீண்டும் பழையபடி தடையின்றி இயங்கத் தொடங்கும்.

பல மாதங்களாக முன்னேற்றம் இல்லாத மிகக் கடுமையான பாதிப்புகளுக்கு மட்டுமே இந்த அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்.

வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய எளிய பயிற்சிகள்

முன்னோக்கிச் சற்று குனிந்து, பாதிக்கப்பட்ட கையைத் தளர்வாகத் தொங்கவிட்டு, சிறிய வட்ட வடிவில் மெதுவாகச் சுற்றும் பெண்டுலம் பயிற்சியை நாள்தோறும் செய்யலாம்.

சுவரை நோக்கி நேராக நின்று, விரல்களைப் பயன்படுத்தி சுவர் ஏறும் பயிற்சியையும், ஒரு துண்டை முதுகுக்குப் பின்னால் பிடித்து மேல்நோக்கி மெதுவாக இழுக்கும் டவல் ஸ்ட்ரெட்ச் பயிற்சியையும் செய்யலாம். இருப்பினும், கடுமையான வலியைத் தாங்கிக்கொண்டு பயிற்சி செய்வது, திடீரென எடைகளைத் தூக்குவது, வலிக்கிறது என்று கையை அசைக்காமல் அப்படியே வைத்திருப்பது போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

நோய் முழுமையாகக் குணமாகுமா?

இந்த நோய் நிச்சயமாகக் குணமாகும். பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு வலி முழுமையாக நீங்கி, அசைவுகள் பழையபடி திரும்பும். இருப்பினும், சிலருக்கு மட்டும் லேசான அசைவுக் குறைபாடு நிரந்தரமாகத் தங்கலாம்.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இது குணமாகச் சற்று கூடுதல் காலம் எடுக்கலாம். உறைந்த தோள்பட்டை என்பது உயிருக்கு ஆபத்தான நோய் அல்ல; ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து, முறையான உடற்பயிற்சியும், மருத்துவரின் தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பும் இருந்தால் இதிலிருந்து எளிதாக மீளலாம்.

வடமலையான்
மருத்துவமனை(பி)லிமிடெட்
Since 1957
Super Speciality Tertiary Care Centre
மதுரை | திண்டுக்கல்

பத்துமாசம் பாத்துக்குவோம் பத்திரமா பாத்துக்குவோம்...

வடமலையான் மருத்துவமனை

பெருமையுடன் வழங்கும் பேறுகாலத்திற்கான பிரத்யேகத் திட்டம்

My mother

PACKAGE ரூ.35,000 /- மட்டுமே.

* நிபந்தனைக்கு உட்பட்டது *

செலுத்தி பெற்றிடுங்கள் முழுமையான பேறுகாலச் சிகிச்சை

(பேறுகாலம் உறுதி செய்யப்பட்ட நாளிலிருந்து பிரசவ காலம் வரை)

மதுரை

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

திண்டுக்கல்

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

Since 1957

குறைந்த செலவில் நிறைவான தாய்மை!

ஏழை எளியோரின் வரப்பிரசாதம் 'மை மதர்' திட்டம்!

'தாய்மை' என்பது ஒவ்வொரு பெண்ணின் வாழ்விலும் மிக உன்னதமான, அழகான பருவம். ஆனால், இன்றைய காலகட்டத்தில் பெருகிவரும் மருத்துவச் செலவுகளால், பிரசவம் என்பது சாமானியக் குடும்பங்களுக்கு ஒரு பெரும் பொருளாதார சவாலாகவே மாறிவிடுகிறது. ஏழை மற்றும் எளிய நடுத்தரக் குடும்பங்களைச் சேர்ந்த கர்ப்பிணிப் பெண்கள், எவ்வித பணக்கவலையும் இன்றி, நிம்மதியாகத் தாய்மையைக் கொண்டாட ஒரு வழிகாட்டியாகத் திகழ்கிறது வடமலையான் மருத்துவமனையின் 'மை மதர்' (**My Mother**) பேறுகாலத் திட்டம்.

கர்ப்பம் உறுதிசெய்யப்பட்ட நாள் முதல் பிரசவம் முடிந்து கைகளில் குழந்தையை ஏந்தும் வரை, அனைத்து வகையான மருத்துவ ஆலோசனைகளையும், பரிசோதனைகளையும் மிகக் குறைந்த கட்டணமாக ரூ.35 ஆயிரத்தில் வழங்குவதே இத்திட்டத்தின் நோக்கமாகும்.

துல்லியமான மருத்துவக் கண்காணிப்பு

கர்ப்ப காலத்தின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் தாய் மற்றும் சேயின் ஆரோக்கியத்தை உறுதிசெய்ய, இத்திட்டத்தில் வகுக்கப்பட்டுள்ள விரிவான அட்டவணை இதோ:

முதல் மூன்று மாதங்கள் (First Trimester)

40-45 நாட்கள்: கர்ப்பம் உறுதியானதும், ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் (**Hb**) அளவு பரிசோதிக்கப்பட்டு, மகப்பேறு மருத்துவரின் முதல் ஆலோசனையுடன் பயணம் தொடங்குகிறது.

10 - 12 வாரங்கள்: ரத்தக்கூறுகள் சார்ந்த பரிசோதனைகள் (**Tc, Dc, ESR, Hb, CRT**) மற்றும் சர்க்கரை, உப்பு, கிரியேட்டினைன் போன்ற முக்கியமான உடல்நிலைச் சோதனைகளுடன் மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

இரண்டாம் மூன்று மாதங்கள் (Second Trimester)

14 -16 வாரங்கள்: தாயின் பாதுகாப்புக்கான முதல் டோஸ் **Tetanus Toxoid (TT Dose I)** தடுப்பூசி மற்றும் மகப்பேறு மருத்துவர் ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

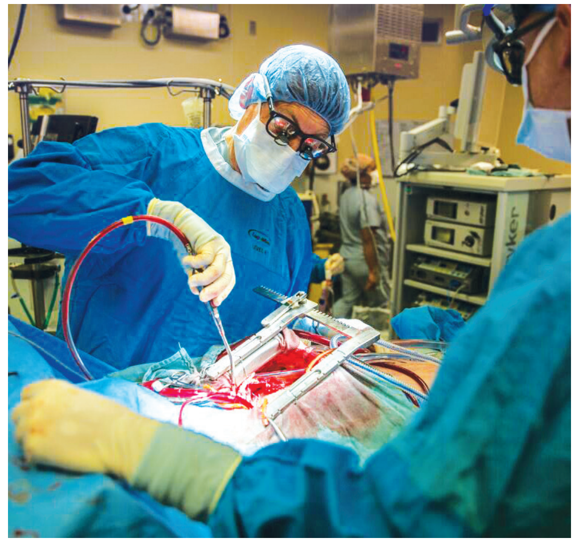
20-வது வாரம்: மீண்டும் விரிவான ரத்தப் பரிசோதனைகள் (**Tc, Dc, ESR, Hb, CRT**), எச்.ஐ.வி (**HIV**), மஞ்சள்காமாலை மற்றும் ரத்தப்பிரிவு (**Blood Grouping**) கண்டறியும் சோதனைகளுடன் மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

24-வது வாரம்: இரண்டாவது டோஸ் **Tetanus Toxoid (TT Dose II)** தடுப்பூசி, ரத்த சர்க்கரை அளவு கண்டறிதல் (**GCT**) மற்றும் மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

இறுதி மூன்று மாதங்கள் (Third Trimester)

28, 30, 32 மற்றும் 34வது வாரங்கள்: குழந்தையின் வளர்ச்சியைத் தொடர்ச்சியாகக் கண்காணிக்க, ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் மகப்பேறு மருத்துவரின்

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 Guided Air Flow Theatre ஆகும். வடமலையான் மருத்துவமனையில் உள்ள வடமலையான் ஹார்ட் பவுண்டேஷனில், சர்வதேச அனுபவம் பெற்ற இதய சிகிச்சை மருத்துவ நிபுணர்குழு தரமான சிகிச்சை அளிக்கிறது. இதய சிகிச்சை முடிந்த பின்னர், நோயாளி ஒருவாரத்தில் வழக்கமான பணியில் ஈடுபட முடியும்.

பைபாஸ் சர்ஜரி செய்யப்படும் சிகிச்சைகள்

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

Since 1957

வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்

NABH ACCREDITED

கிளைகள்

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

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

முறையான ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

36-வது வாரம்: பிரசவத்துக்கு முந்தைய மிக முக்கிய கட்டமான வாரம் இது. இந்த வாரத்தில் முழுமையான ரத்தப் பரிசோதனைகளுடன் (**Tc, Dc, ESR, Hb, CRT**) சிறுநீர் பரிசோதனைகளும் (**Urine Sugar, Urine Protein, Urine Deposit**) செய்யப்பட்டு மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

38 மற்றும் 39-வது வாரங்கள்: பிரசவ காலத்தை நெருங்கும் வேளையில் இறுதி மருத்துவ ஆலோசனைகள் மற்றும் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பைக் கண்காணிக்கும் **CTG (Cardiotocography)** பரிசோதனை இரண்டு முறை செய்யப்படும்.

பிரசவ காலம்: எதற்கும் கூடுதல் கட்டணம் இல்லை.

பிரசவம் கீழ்க்கண்ட எந்த முறையில் நடந்தாலும், இந்தத் திட்டத்தின்கீழ் முழுப் பாதுகாப்போடு பார்க்கப்படும்.

* சுகப்பிரசவம் (**Normal Delivery**)
* சிசேரியன் (**Cesarean / C-Section**)
* நுண்கருவிகள் உபயோகித்து பிரசவம் பார்த்தல் (**Instrumental Delivery**)

எவ்விதச் சிக்கலான பிரசவமாக இருந்தாலும், இந்தத் திட்டத்தின் கீழேயே கூடுதல் கட்டணங்கள் இன்றி கவனித்துக் கொள்ளப்படும் என்பது இத்திட்டத்தின் ஆகச்சிறந்த சிறப்பம்சமாகும்.

தங்கும் வசதி

பிரசவ காலத்தின்போது தங்கிப் பராமரிப்பு பெற ஏதுவாக '**B**' டைப் தங்கும் அறை (**B-Type Room**) வசதியாக வழங்கப்படும்.

கவனிக்க வேண்டியவை (திட்டத்தில் சேர்க்கப்படாதவை)

கர்ப்பிணிகளின் தினசரி உணவு, பிரசவ கால மருந்துகள், எக்ஸ்ரே/ஸ்கேன் போன்ற நுண்கதிர் பரிசோதனைகள் மற்றும் குடும்பக் கட்டுப்பாடு உள்ளிட்ட இதர தனிப்பட்ட செலவுகள் இத்திட்டத்தின் கீழ் வராது.

இந்த உன்னதமான 'மை மதர்' திட்டத்தின்கீழ் பயன்பெற விரும்பும் கர்ப்பிணிகள், தங்களது கர்ப்ப காலத்தின் முதல் 5 மாதங்களுக்குள் இத்திட்டத்துக்கான முழுத் தொகையையும் செலுத்தித் தங்களைப் பதிவு செய்து கொள்ளவேண்டும்.

பண நெருக்கடி இல்லாத நிம்மதியான பிரசவத்துக்கும், ஆரோக்கியமான குழந்தை பேறுக்கும் 'மை மதர்' திட்டம் எளிய மக்களின் கைகளில் கிடைத்திருக்கும் ஒரு பாதுகாப்புக் கேடயம் என்றால் அது மிகையாகாது!

பாராட்டு

மதுரை வடமலையான் மருத்துவமனையில் **DNB (Emergency Medicine - 2021-24 Batch)** பயின்ற மாணவி டாக்டர் ஜி. அனுப்பிரியாவுக்கு, தேசிய மருத்துவ அறிவியல் தேர்வுகள் வாரியத்தின் (**National Board of Examinations in Medical Sciences - NBEMS**) மிக உயரிய விருதான **'NBEMS President's Gold Medal'** வழங்கப்பட்டுள்ளது. 2024-ம் ஆண்டுக்கான தேசிய அளவிலான இறுதித் தேர்வில் மிகச்சிறந்த மதிப்பெண்களைப் பெற்று முதலிடம் பிடித்தமைக்காக இந்தப் பதக்கம் இவருக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது. தேசிய அளவில் வரலாற்றுச் சாதனை படைத்த டாக்டர் அனுப்பிரியாவுக்கு வடமலையான் மருத்துவமனைத் தலைவரும் நிர்வாக இயக்குநருமான டாக்டர் வ. புகழகிரி, இணை நிர்வாக இயக்குநர் சந்திரா புகழகிரி ஆகியோர் தங்களது பாராட்டுகளையும் வாழ்த்துகளையும் தெரிவித்துள்ளனர்.

புகைப்பழக்கத்தை நிறுத்த முடியவில்லையா?

புகைப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாவது ஒரு நோய்

உங்களுக்கு தேவை அறிவுரை மட்டுமல்ல

சரியான மருந்து மற்றும் மருத்துவ ஆலோசனை

* நிக்கோட்டின் மாற்று சிகிச்சை
* பழக்கவழக்கத்தில் மாற்றம்

புகையினால் உடல் உறுப்புகள் பாதிப்படைந்துள்ளதா என அறிய

* Chest X-Ray
* PFT
* Treadmill
* Pulmonologist Consultation

1900/- ONLY

95665 91238

வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்
Since 1957

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

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

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

Since 1957

வெள்ளைப்படுதல் எப்போது ஆபத்தாகிறது?

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

பூப்படைந்தது முதல் மாதவிடாய் நிற்கும் காலம் வரை, பெண்கள் தங்களின் ஏதேனும் ஒரு காலகட்டத்தில் வெள்ளைப்படுதலை உணர்வது இயல்பானது. ஆனால், இது எல்லாமே சாதாரணமானது என்று நினைத்து அலட்சியப்படுத்தும் போதுதான் பாதிப்புகள் அதிகரிக்கின்றன. வெள்ளைப்படுதல் தொடர்ந்து அதிகமாகவோ, துர்நாற்றத்துடனோ அல்லது நிறம் மாறியோ வெளிப்படும்போது, அது உடனடியாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டிய பிரச்சினையாக மாறுகிறது.

பொதுவாக, ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் மற்றும் ஹார்மோன் சமநிலையின்மை, சிறுநீர்ப்பாதை தொற்று (UTI), பிறப்புறுப்பில் ஏற்படும் பாக்டீரியா அல்லது ஈஸ்ட் (Yeast) போன்ற கிருமித் தொற்றுகள் இதற்கு முதன்மைக் காரணங்களாக அமைகின்றன. இதுதவிர, நீரிழிவு நோய், கடுமையான ரத்தசோகை (Anemia), ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, முறையற்ற உணவுப் பழக்கம், அதிக உடல் உஷ்ணம், மனஅழுத்தம் மற்றும் போதிய தூக்கமின்மை போன்ற வாழ்வியல் காரணங்களாலும் வெள்ளைப்படுதல் அதிகரிக்கலாம். சில பெண்களுக்குச் சிறுவயது முதலே இந்தத் தொந்தரவு அதிகமாக இருக்கும். இதனைச் சாதாரணமான ஒன்றாக எடுத்துக்கொள்ளாமல், ஆரம்பத்திலேயே தகுந்த மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வது அவசியமாகும்.

வெள்ளைப்படுதலைச் சரியாகக் கவனித்து சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால், திருமணத்துக்குப் பிறகு கருக்குழாய் மற்றும் கருப்பையில் பாதிப்புகள் (Pelvic Inflammatory Disease) ஏற்பட்டு, கருவுறுதலில் சிக்கல் உண்டாகலாம். சிறுநீர்ப்பாதையும் பிறப்புறுப்பும் அருகருகே இருப்பதால், ஒன்றில் ஏற்படும் தொற்று மற்றொன்றுக்கும் வேகமாகப் பரவிவிடும். ஈஸ்ட், பாக்டீரியா போன்ற கிருமிகள் பிறப்புறுப்பைத் தாக்கும்போது, அந்தத் திரவத்தின் இயல்பான அமிலத்தன்மை (pH balance) மாறி காரத்தன்மையாக மாறுகிறது.

தொற்று ஏற்படும்போது வெள்ளைப்படுதலின் அடர்த்தி அதிகரித்து, நிறமும் மாறத் தொடங்கும். குறிப்பாக, அது மஞ்சள், பச்சை, சாம்பல் அல்லது இளஞ்சிவப்பு நிறத்திலோ அல்லது சீழ் போன்றோ வெளிப்படலாம். இதனால் பிறப்புறுப்பில் கடுமையான அரிப்பு, எரிச்சல் மற்றும் புண்கள் ஏற்படக்கூடும். பிறப்புறுப்பில் ஏற்படும் புண் அல்லது கட்டிகள் பாலியல் ரீதியாகப் பரவும் தொற்றுகளின் (STI) அறிகுறியாகவும் இருக்க வாய்ப்புண்டு. துர்நாற்றத்துடன் கூடிய வெள்ளைப்படுதல் சில நேரங்களில் கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோயின் (Cervical Cancer) அறிகுறியாகவும் இருக்கக்கூடும் என்பதால், பெண்கள் 21 வயதிலிருந்தே 3 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை பேப் ஸ்மியர் (Pap Smear) பரிசோதனை செய்துகொள்வது மிகவும் அவசியம். அதேபோல், கர்ப்ப காலத்தில் லேசான வெள்ளைப்படுதல் சாதாரணமானது என்றாலும், அது அதிக அளவில் வெளியேறுவது, அடர்த்தி மற்றும் நிறம் மாறுவது, அல்லது துர்நாற்றம் வீசுவது போன்ற மாற்றங்கள் தெரிந்தால், கர்ப்பிணிகள் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவேண்டும்.

பெண்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ சில எளிய சுகாதார முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பது அவசியமாகும். பெண் குழந்தைகள் வளரும் பருவம் முதலே தங்களின் பிறப்புறுப்பைச் சுத்தமாகப் பராமரிக்கப் பழகவேண்டும். சுத்தமான உள்ளாடைகளை அணியவேண்டும். குறிப்பாக உள்ளாடைகளை துவைத்து வெயிலில் நன்கு உலரவைத்துப் பயன்படுத்தவேண்டும். மாதவிடாய் காலங்களில் நாப்கின்களை 3 மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை மாற்றவேண்டும்.

தாம்பத்திய உறவுக்குப் பிறகும் கூடுதல் சுகாதாரத்துடன் இருக்கவேண்டும். இறுக்கமான ஆடைகளைத் தவிர்த்து, காற்றோட்டமான பருத்தி உள்ளாடைகளையே பயன்படுத்தவேண்டும். தினமும் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும் சிறுநீரை அடக்கக்கூடாது.

உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ளும் உணவுகளைச் சேர்க்கவேண்டும். அதிக காரம், மசாலா மற்றும் எண்ணெய் நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்ப்பது வெள்ளைப்படுதலைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

வெள்ளைப்படுதல் என்பது இயற்கையான நிகழ்வு என்றாலும், அதன் நிறம் மற்றும் தன்மையில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அலட்சியப்படுத்தக்கூடாது. முறையான சுயசுத்தம், ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம் மற்றும் சரியான நேரத்தில் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவதன் மூலம், தீவிரமான கருப்பை பாதிப்புகளிலிருந்து பெண்கள் தங்களை முழுமையாகப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.

வடமலையான் மருத்துவமனை வழங்கும்

சுகந்தம்

மனை வரும் மருத்துவம்

(வடமலையான் மருத்துவமனையின் ஓர் அங்கம்)

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

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

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

சிறப்பம்சங்கள்:

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

மேற்கூறிய சேவைகள், அதற்குரிய கட்டணத்துடன் இத்திட்டத்தில் பதிவு செய்பவர்களுக்கு அளிக்கப்படும்.

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

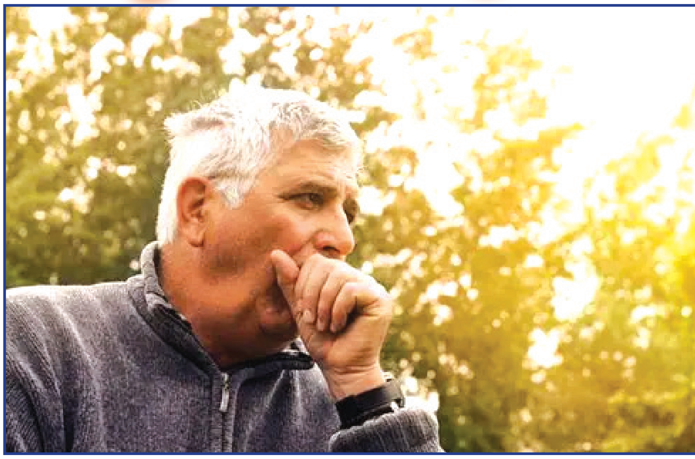
99949 91787
திண்டுக்கல்
649 A/2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624004.
Ph:. 0451-2461000, 3561000 (100 Lines)
For Emergency- 0451 - 244 44 44

Since 1957
வடமலையான்
மருத்துவமனை(பி)லிமிடெட்
NABH

Since 1957

முதுமையும் நுரையீரல் ஆரோக்கியமும்!

● டாக்டர் **வி.நரேன்சந்திரா**
MD,DNB,MNAMS,DM(AIIMS,NewDelhi),FSM-ISDA,.FNIV
நுரையீரல், தூக்கக் கோளாறு சிகிச்சை நிபுணர்.



வயது அதிகரிக்கும்போது உடலின் மற்ற உறுப்புகளைப் போலவே சுவாச அமைப்பிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவை நுரையீரலின் செயல்திறனைக் குறைத்து, சுவாச நோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன.

முதுமையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

மார்புக்கூடு இறுகுதல்: எலும்புகள் மெலிந்து, வடிவமும் மாறுவதால் மார்புச்சுவர் கடினமாகிறது. இதனால், சுவாசிக்கும்போது நுரையீரல் முழுமையாக விரிவடைய முடிவதில்லை.

தசைகள் பலவீனம்: உதரவிதானம் (Diapragm) மற்றும் விலா எலும்புத் தசைகள் வலிமை இழப்பதால், சீரான சுவாசத்துக்கு அதிக உடல் முயற்சி தேவைப்படுகிறது.

காற்று சிக்குதல்: நுரையீரல் திசுக்கள் நெகிழ்வுத்தன்மையை இழப்பதால், காற்றுப் பைகள் வடிவமிழந்து, வெளியேறவேண்டிய காற்றின் ஒரு பகுதியை உள்ளேயே தேக்கிவிடுகின்றன.

குறையும் எதிர்ப்புத் திறன்: சுவாசப்பாதையில் உள்ள முடிகளின் (Cilia) துகள்களை வெளியேற்றும் திறன் குறைகிறது. இருமல் உணர்திறனும், நுரையீரல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் பலவீனமடைவதால் தொற்றுகள் எளிதில் ஏற்படுகின்றன.

பொதுவாகக் காணப்படும் சுவாச நோய்கள்

நிமோனியா மற்றும் காய்ச்சல்: நோய் எதிர்ப்புத் திறன் குறைவால் ஏற்படும் தீவிர நுரையீரல் தொற்றுகள்.

நாள்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய்(COPD): மூச்சுக்குழாய் அழற்சி மற்றும் எம்பிசீமா காரணாக ஏற்படும் நிரந்தர காற்றோட்டத் தடை.

முதுமைக்கால ஆஸ்துமா: வயதான காலத்தில் புதிதாகத் தோன்றும் ஆஸ்துமா (இதை சில நேரங்களில் தவறாக COPD என நினைத்துக்கொள்ள வாய்ப்புண்டு).

நுரையீரல் தழும்பு நோய் (ILD & IPF): முக்கியமாக, புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு, நுரையீரல் திசுக்களில் நிரந்தர தழும்புகளை (Fibrosis) ஏற்படுத்தும் நோய்.

செயல்திறனைக் கெடுக்கும் காரணிகள்

* புகைபிடித்தல் மற்றும் பிறர் புகைக்கும் புகையைச் சுவாசிப்பது.

* காற்று மாசுபாடு மற்றும் வேதியியல் நச்சு வாயுக்கள்.

* உடற்பயிற்சி இல்லாத சோம்பலான வாழ்க்கைமுறை.

* உடல்பருமன்.

பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள்

தடுப்பூசிகள் (Routine Immunisation): காய்ச்சல் (Influenza), RSV மற்றும் நிமோக்கோக்கல் நிமோனியா தடுப்பூசிகளை மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி பெறுதல்.

உடற்பயிற்சி: வேகமான நடைப்பயிற்சி, ஏரோபிக்ஸ் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள் நுரையீரலின் திறனைத் தக்கவைக்கும்.

நச்சுகளைத் தவிர்த்தல்: புகைப்பழக்கத்தை முற்றிலுமாகத் தவிர்த்து, மாசு இல்லாத சூழலில் வாழப் பழகுதல்.

தனிப்பட்ட சுகாதாரம்: கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல் மற்றும் சிறந்த வாய்ச் சுகாதாரம் (Oral ygiene) மூலமாகத் தொற்றுகளைத் தடுத்தல்.

நுரையீரலுக்கு அதிகளவு செயல்திறன் கையிருப்பு (Functional Reserve) இருப்பதால், அதன் திறன் பெருமளவு குறைந்த பிறகே அறிகுறிகள் வெளியே தெரியும். எனவே, நலமாக இருப்பதாக உணர்ந்தாலும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றுவதும், வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதும் அவசியம்.

நமது வடமலையான் மருத்துவமனையில் நோய்களைத் துல்லியமாகக் கண்டறியும் கருவிகள்

பெட் ஸ்கேன் (PET SCAN)

தென்தமிழகத்திலேயே 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.ஜி. பெட் ஸ்கேன் கருவி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

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

லினாக் ரேபிட் ஆர்க் (LINAC RAPIDARC)

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

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

பிரேக்கி தெரபி (BRACHY THERAPY)

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

எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் (MRI SCAN)

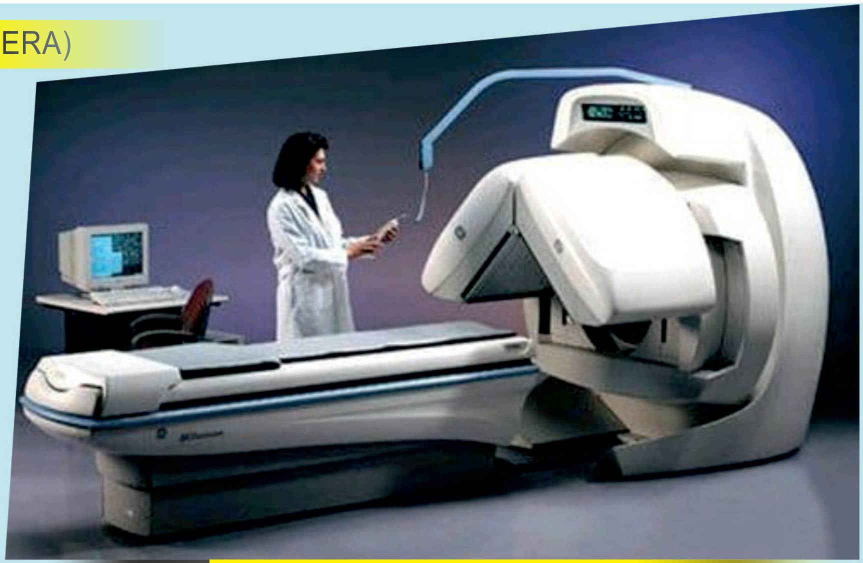
தீவிரமான நோய்களைக் கண்டறிய எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் உதவுகிறது. காந்த அதிர்வு அலை வரைவு அல்லது எம்.ஆர்.ஐ. (Magnetic Resonance Imaging) ஸ்கேன் என்பது சக்தி வாய்ந்த காந்தத்தின் உதவியுடன் கம்ப்யூட்டர் மூலம் நோயின் பாதிப்பைத் துல்லியமாகத் திரையில் காண்பதாகும். எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் மூலம் மூளை, தண்டுவடம், நரம்பு, எலும்பு சம்பந்தமான நோய்களின் தன்மையைக் கண்டறிய முடியும்.

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

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

Since 1957

காமா கேமரா (GAMMA CAMERA)



Cardiac Studies

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

Renal Scan

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

Brain

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

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

மேமோகிராஃபி (MAMMOGRAPHY)

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

160 Slice UCT 780 CT Scan

தென்தமிழகத்தில் முதன்முறையாக அதிநவீன தொழில்நுட்பத்துடன்கூடிய 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 நோயாளிக்கு மிகக் குறைந்த கதிர்வீச்சு அளவில் தரமான படங்களைப் பெறமுடியும்.

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

ஏ.ஐ. தொழில்நுட்பம் இணைப்பு: uAI Vision 3D camera மற்றும் DELTA 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, மாரடைப்பு உள்ளிட்ட இதயநோய்க்கான வாய்ப்புகள் இருந்தால் அவற்றை ஆரம்பநிலையிலேயே குறைந்த செலவில் கண்டறியமுடியும்.

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

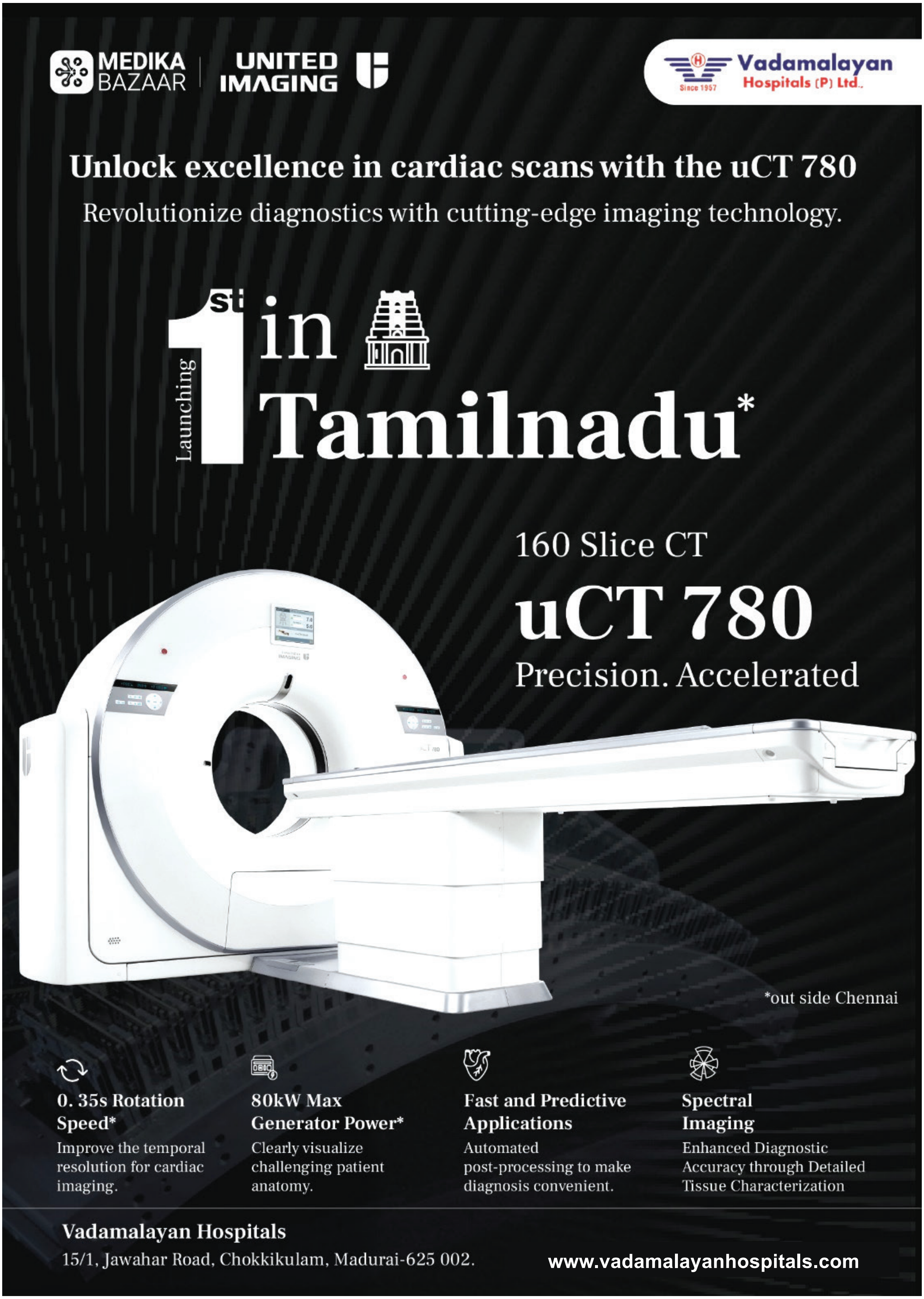
சாத்தியமாகும் உடனடி சிகிச்சை: உடல்நலக் குறைபாடுகளை ஆரம்பநிலையிலேயே கண்டறியமுடிவதால் பக்கவாதம், விபத்து மற்றும் அவசரநிலை நோய்களுக்கு உடனடியாகத் தீர்வுகாண முடிகிறது.

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

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

புற்றுநோய்ப் பிரிவு ஒருங்கிணைப்பாளர் – 73977 75101

பெட் ஸ்கேன் முன்பதிவு ஒருங்கிணைப்பாளர் – 73977 44711


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

3 வகை ஹெர்னியா:

முதியவருக்கு நவீன சிகிச்சை மூலம் மறுவாழ்வு!

தொப்புள் பகுதி, இருபக்கத் தொடைகள் மற்றும் வயிற்றின் கீழ்ப்பகுதி என ஒரே நேரத்தில் மூன்று விதமான ஹெர்னியா (**Hernia**) குறைபாடுகளால் பாதிக்கப்பட்டு, ஆபத்தான நிலையில் இருந்த முதியவருக்கு, திண்டுக்கல் வடமலையான் மருத்துவமனையில் நவீன லேப்ராஸ்கோபிக் சிகிச்சை மூலம் வெற்றிகரமாகத் தீர்வு காணப்பட்டுள்ளது.

சமீபத்தில் 75 வயது முதியவர் ஒருவர் வலது தொடைப்பகுதியில் கடுமையான வீக்கம் மற்றும் வலியுடன் வடமலையான் மருத்துவமனைக்கு சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவரைப் பரிசோதித்த மருத்துவக் குழுவினருக்குப் பெரிய சவால் காத்திருந்தது. அவரது உடலில் மூன்று வெவ்வேறு இடங்களில் ஹெர்னியா பாதிப்பு இருந்தது கண்டறியப்பட்டது.

தொப்புள் பகுதியில் **Umbilical Hernia**, இருபக்கத் தொடை இடுக்குகளிலும் ஏற்பட்ட **Bilateral Inguinal Hernia** மற்றும் வயிற்றின் வலது கீழ்ப்பகுதியில் மிகவும் அரிதாகக் காணப்படும் **Spigelian Hernia** ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார். முதியவருக்கு ஏற்கெனவே இருந்த அறுவைசிகிச்சை வரலாறு, வயது முதிர்வு மற்றும் பிற உடல்நலப் பிரச்சினைகள் காரணமாக, வழக்கமான பெரிய திறந்தமுறை (**Open Surgery**) அறுவைசிகிச்சை செய்வது மிகுந்த ஆபத்தானது எனக் கருதப்பட்டது.

கணையம் மற்றும் கல்லீரல் அறுவைசிகிச்சை நிபுணர் எம்.சீனிவாசன் MS, MCh (Gastro), Dr NB(Gastro), FMAS தலைமையிலான மருத்துவ நிபுணர்கள் குழு, நோயாளிக்கு **eTEP (Extended Totally Extraperitoneal) Laparoscopic Repair** என்ற அதிநவீன நுண்துளை தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்த முடிவு செய்தது.

இந்த முறையில், அறுவைசிகிச்சைக் கருவிகள் வயிற்றுக்குழிக்குள் நுழைவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக, வயிற்றுச் சுவர் தசைகளுக்கு இடையே உள்ள இயற்கையான இடைவெளியைப் பயன்படுத்தி, உட்புற உறுப்புகள் பாதுகாப்பாக மீட்டெடுக்கப்படுகின்றன.

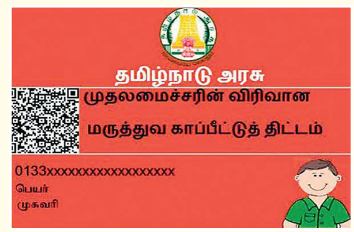
இந்த நவீன முறையில், மூன்று ஹெர்னியாக்களுக்கும் ஒரே முறையில் (**Single Session**) மிக நுட்பமாக அறுவைசிகிச்சை மூலம் சரிசெய்யப்பட்டன. பாதிக்கப்பட்ட தசைப்பகுதிகள் பலப்படுத்தப்பட்டு, அங்கு வலுவான மருத்துவ வலை (**Mesh**) பொருத்தப்பட்டது. இதனால் ஹெர்னியா மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பு முற்றிலுமாகத் தடுக்கப்பட்டது.

நுண்துளை முறை என்பதால் குறைந்த ரத்த

முதலமைச்சர் மருத்துவக்காப்பீடு அட்டை உள்ளவர்களுக்கு

வடமலையான் ஒருங்கிணைந்த புற்றுநோய் மையத்தில் சிகிச்சை வசதி

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



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

திண்டுக்கல் ஒருங்கிணைப்பாளரை 99432 66499 என்ற எண்ணிலும்

காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

Since 1957

NABH ACCREDITED

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

இழப்பு, சிறிய தழும்புகள், வயிற்றின் உட்புற உறுப்புகளுக்குப் பாதிப்பில்லாத அதிகபட்சப் பாதுகாப்பு, மிகக் குறைந்த வலி மற்றும் விரைவான குணமடைதல் ஆகியவை இந்த சிகிச்சை முறையின் முக்கிய நன்மைகள் ஆகும். வயது முதிர்ந்த நோயாளிகளுக்கும் பாதுகாப்பாகச் செய்யக்கூடிய மேம்பட்ட தொழில்நுட்பம் இதுவாகும்.

சிகிச்சைக்குப் பின் நோயாளி மிக விரைவாகத் தேறினார். அறுவைசிகிச்சை முடிந்த 4-வது நாளிலேயே அவர் உணவை உட்கொள்ளத் தொடங்கி, நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வீடு திரும்பினார். தற்போது அவர் தனது அன்றாடப் பணிகளை மகிழ்ச்சியுடன் கவனித்துவருகிறார்.

இதுகுறித்து டாக்டர் சீனிவாசன் கூறுகையில், "பொதுவாக, பல இடங்களில் ஹெர்னியா இருந்தால் பெரிய அறுவைசிகிச்சை தேவைப்படும் என்று பயந்து பலர் சிகிச்சையைத் தள்ளிப்போடுகிறார்கள். ஆனால், நவீன மருத்துவத் தொழில்நுட்பம் அதை எளிதாக்கியுள்ளது. எனவே, பொதுமக்கள் இதுகுறித்து விழிப்புணர்வுடன் இருக்கவேண்டும். வயிறு அல்லது தொடைப் பகுதியில் சிறிய வீக்கம் தோன்றினாலும் உடனே கவனிக்கவேண்டும், அலட்சியம்கூடாது.

இருமும்போதோ, தும்மும்போதோ அல்லது அதிக எடை தூக்கும்போதோ இந்த வீக்கம் அதிகரித்தால் அது ஹெர்னியாவின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

ஹெர்னியாவை மருந்துகளாலோ அல்லது தற்காலிகக் கட்டுப்பாட்டுப் பட்டைகளாலோ முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியாது. தகுந்த நேரத்தில் செய்யப்படும் அறுவைசிகிச்சையே இதற்கு நிரந்தரத் தீர்வு.

ஆரம்பநிலையிலேயே கண்டறிந்தால், லேப்ராஸ்கோபிக் முறையில் மிக எளிதாக குணமடைந்து இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்பலாம்" என்றார்.

கருவளையம் போக்கும் இயற்கை வழிகள்!

J.ஜான்சி ஜெனிதா MSc
தலைமை உணவு ஆலோசகர், திண்டுக்கல்

கண்களைச் சுற்றி ஏற்படும் கருவளையம் (**Dark Circles**) இன்றைய காலகட்டத்தில் பலருக்கும் இருக்கும் ஒரு பொதுவான பிரச்சினை. இதை எளிமையான வீட்டு வைத்தியங்கள் மற்றும் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மூலம் சரிசெய்ய முடியும்.

இத்தகைய பாதிப்பில் இருந்து கண்களைப் பாதுகாத்து, அவற்றின் பொலிவை மீட்டெடுக்க உதவும் எளிய அழகு குறிப்புகள் மற்றும் வாழ்வியல் வழிமுறைகள்:

* உருளைக்கிழங்கைத் துருவி அதன் சாறை மட்டும் தனியாக எடுத்துக்கொள்ளவும். ஒரு சிறிய பஞ்சை அந்தச் சாற்றில் நனைத்து, கண்களைச் சுற்றி தடவி சிறிது நேரம் ஊறவிட்டு, பின் குளிர்ந்த நீரால் கழுவவும். இது கருவளையத்தை விரைவாகக் குறைக்கும்.

* தக்காளிச் சாறுடன் சில துளிகள் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்துகொள்ளவும். இதை கண்களைச் சுற்றி மென்மையாகத் தடவி, சிறிதுநேரம் கழித்துக் கழுவவும் (கண்ணுக்குள் படாமல் கவனமாக இருக்கவேண்டும்). இது இயற்கையான முறையில் தோலின் நிறத்தை மீட்கும்.

* சுத்தமான கற்றாழை ஜெல்லை எடுத்து, இரவு தூங்குவதற்கு முன் கண்களைச் சுற்றி தடவி மென்மையாக மசாஜ் செய்து அப்படியே விட்டுவிடலாம். காலையில் எழுந்து முகத்தைக் கழுவினால் கண்கள் குளிர்ச்சியடையும்.

* ஒரு மெல்லிய துணியில் ஐஸ் கட்டிகளை வைத்துக் கட்டிக்கொள்ளவும். இதை மூடிய கண்களின் மேல் மெதுவாக வைத்து ஒத்தடம் கொடுக்கவும். இது கண்கள் சோர்ந்து போவதைத் தடுத்து, கருவளையத்தைக் குறைக்கும்.

* வெள்ளரிக்காயை வட்டமாக நறுக்கி கண்களின் மேல் சிறிது நேரம் வைத்திருந்தாலே போதும், கண்கள் சோர்வு நீங்கி புத்துணர்ச்சி பெறும்.

கருவளையத்தை நீக்க வெளிப்புறப் பராமரிப்பு எந்தளவுக்கு முக்கியமோ, அதே அளவு ஆரோக்கியமான தூக்கமும், போதிய தண்ணீர் பருகுவதும், சத்தான உணவுமுறையும் முக்கியம்.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

வாடிப்பட்டி
எண்: 9/87/1, மதுரை–
திண்டுக்கல் மெயின்ரோடு,
வாடிப்பட்டி, மதுரை–625218.
செல்போன்: 91500 70048

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

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

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

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

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

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

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

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

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

வடமலையான் ஹெல்த்கேர்

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

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

பழனி
30-A, VS காம்ப்ளக்ஸ்,
ராஜேந்திர சாலை.
பழனி–624601
செல்போன்: 91500 70390

Since 1957

வடமலையான்
மருத்துவமனை (பி) லிமிடெட்

Since 1957

PCOS? இனி PMOS

Polyendocrine Metabolic Ovarian Syndrome

● டாக்டர் **எம்.பிரியதர்ஷினி** MS(OG),DNB,MRCOG,FRM
மகப்பேறு, குழந்தையின்மைக்கான சிறப்பு மருத்துவர், திண்டுக்கல்

'பிசிஓஎஸ்' **(PCOS-Polycystic Ovary Syndrome)** என்ற பெயர் இன்று பல பெண்களுக்கு பரிச்சயமான ஒன்று. மாதவிடாய் கோளாறு, முகப்பரு, உடல் எடை அதிகரிப்பு, கருத்தரிக்க சிரமம் இவை எல்லாவற்றுக்கும் பின்னால் இருக்கும் முக்கிய காரணங்களில் இதுவும் ஒன்று.

ஆனால் மருத்துவ உலகில் தற்போது, **'PCOS'** என்ற பெயரை மாற்றி **'PMOS'** என்று அழைக்கலாமா என்ற ஒரு புதிய விவாதம் உருவாகியுள்ளது.

ஏன் இந்த மாற்றம்?

'Polycystic Ovary Syndrome' என்ற பெயரில் உள்ள **'cyst'** என்ற வார்த்தையே பலருக்கு பயத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஆனால் உண்மையில், பிசிஓஎஸ் உள்ள எல்லா பெண்களுக்கும் சிஸ்ட் இருக்காது. அதே நேரத்தில், ஸ்கேன் பரிசோதனையில் சிஸ்ட் இருப்பது போல தெரியவந்தாலும் பல பெண்களுக்கு அதனால் எந்தவொரு பிரச்சினையும் இருக்காமல் இருக்கலாம்.

அப்படியானால், இந்த நோயின் உண்மையான பிரச்சினை என்ன என்று மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுவது:

இது கருப்பை மட்டும் சம்பந்தப்பட்ட நோய் அல்ல. முழு உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தை பாதிக்கும் ஒரு நிலை. அதனால்தான் புதிய பெயராக **PMOS – Polymetabolic Ovarian Syndrome** என்ற கருத்து முன்வைக்கப்படுகிறது.

இதன் பொருள் என்ன?

PMOS என்ற பெயர், இது மாதவிடாய் பிரச்சினை மட்டும் அல்ல என்ற ஒரு முக்கியமான உண்மையை பெண்களுக்கு நினைவூட்டுகிறது. இதனுடன் தொடர்புடைய பாதிப்புகள்:

* இன்சுலின் எதிர்ப்பு (**Insulin Resistance**)

* உடல் எடை அதிகரிப்பு

* சர்க்கரை நோய் அபாயம்

* கல்லீரலில் கொழுப்பு படிதல் (**Fatty Liver**)

* உயர் ரத்தஅழுத்தம்

* எதிர்கால இதயநோய் அபாயம்

அதாவது, இது ஹார்மோன் பிரச்சினையைத் தாண்டி, எதிர்கால உடல்நலத்தையும் பாதிக்கக்கூடிய ஒரு வளர்சிதை மாற்ற நிலையாகும்.

நல்ல செய்தி என்ன?

PMOS-ஐ ஆரம்பநிலையிலேயே கவனித்தால், பல உடல்நலப் பிரச்சினைகளைத் தடுக்கமுடியும். கீழ்க்கண்ட சில எளிய மாற்றங்களே பெரிய பலனைத் தரும்:

* தினசரி உடற்பயிற்சி (நடைப்பயிற்சி அல்லது யோகா).

* சீரான உணவு (சர்க்கரை மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்த்தல்).

* நல்ல தூக்கம் (ஹார்மோன் சீரான நிலைக்குத் தூக்கம் அவசியம்).

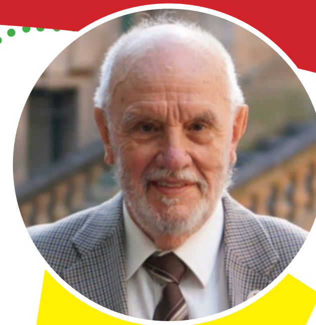
* மனஅழுத்தக் கட்டுப்பாடு (தியானம் அல்லது பொழுதுபோக்குகள்)

* சரியான உடல் எடை பராமரிப்பு.

சில நேரங்களில் மருந்துகளை விடவும், முறையான வாழ்வியல் மாற்றமே மிகச்சிறந்த தீர்வாக அமைகிறது. இந்தப் பாதிப்பை நாம் **PCOS** என்று அழைத்தாலும்சரி, அல்லது **PMOS** என்று குறிப்பிட்டாலும்சரி, அதன் பின்னணியில் இருக்கும் விழிப்புணர்வே இங்கு மிக முக்கியமானது. இந்தப் புதிய சொல்லாடல் உணர்த்தும் செய்தி ஒன்றுதான்: 'பெண்களின் உடல்நலம் என்பது வெறும் மாதவிடாய் சுழற்சியோ அல்லது கருப்பையின் ஆரோக்கியமோ மட்டும் சார்ந்ததல்ல; அது ஒட்டுமொத்த உடல் மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்தின் (**Metabolic Health**) பிரதிபலிப்பு'. இதை உணர்ந்து ஒவ்வொரு பெண்ணும் செயல்பட்டால் அவர்கள் மட்டுமன்றி அவர்களது தலைமுறையின் ஆரோக்கியமும் பாதுகாக்கப்படும்.

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

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



ஜேம்ஸ் ஹாரிசன்

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

ரத்ததானம் செய்வதால் ஏற்படும் பயன்கள்...

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

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

Since 1957

மருத்துவ முகாம் – மதுரை

ஆண்டாள்புரம் மருந்தகம்

தெற்குவாசல் மருந்தகம்

ஆத்திகுளம் மருந்தகம்

இண்டஸ் வங்கி, குட்ஷெட் தெரு

Since 1957
வடமலையான்
மருத்துவமனை(பி)லிமிடெட்
மதுரை | திண்டுக்கல்
PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE
NABH
ACCREDITED
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, வல்லபாய்ரோடு, சொக்கிகுளம், மதுரை-625002
Ph.0452-3545400, 2545400(100 Lines),
649 A/2, அங்கு நகர், திண்டுக்கல்-624004.
Ph:. 0451-3561000 (100 Lines), 2461000

திண்டுக்கல்

பழனி

முத்தழகுபட்டி

பஞ்சம்பட்டி

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

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

Name of the Courses (Nomenclature of the courses in NCAHP, From AY 2026-27)	Duration	Eligibility
B.Sc Nuclear Medicine Technology (B.Sc Nuclear Medicine Technology)	4 Years (Including 1 Year Internship)	12th Pass (Biology must)
B.Sc Physician Assistant (BPA - Bachelor of Physician Associate)		
B.Sc Dialysis Technology (BDTT - Bachelors of Dialysis Therapy Technology)		
B.Sc Operation Theatre & Anaesthesia Technology (BAOTT - Baccalaureate in Anaesthesia & Operation Theatre Technology)		
B.Sc Radiography and Imaging Technology (BMRIT - Bachelor in Medical Radiology and Imaging Technology)		
B.Sc Accident and Emergency Care Technology (Bachelors of Emergency Medical Technologist)		

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

Course	Duration	Eligibility
Diploma in Medical Laboratory Technology	2 years	12th Pass (Biology Must)
Diploma in Medical Imaging Technology	2 years	

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

NIOS

Vadamalayan Hospitals (P) Ltd.,
Since 1957
Super Speciality Tertiary Care Centre

CONTACT

SYMBOL OF CARE & TRUST

VADAMALAYAN INSTITUTE OF MEDICAL & ALLIED HEALTH SCIENCES

(Run by Vadamalayan Memorial Trust)

Vadamalayan Institute Administrative Office,
Admin Block 1st Floor, 15, Jawahar Road, Chokkikulam, Madurai - 625002
Ph: **0452 - 2545491**, **3545491** | Mob : **77082 59595**
mail: paramedical@vadamalayan.or... www.vadamalayanhospitals.com ...tute.edu.in

● C.கல்பனா MSW, PGDGC
உளவியல் ஆலோசகர்

நோயாளியுடன் இருப்பவர்கள்

மனஅழுத்தத்தைக் கையாள்வது எப்படி?

நோயாளிக்கு மருந்து எவ்வளவு முக்கியமோ அதைவிட முக்கியம், அவருடன் இருப்பவர்களின் மனஉறுதி. ஒரு நோயாளியைக் கவனித்துக்கொள்ளும் 'பராமரிப்பாளர்' சந்திக்கும் மனப்போராட்டம் மிக ஆழமானது. மருத்துவச் செலவுகள், எதிர்காலம் பற்றிய கவலை, குடும்பப் பொறுப்புகள் எனப் பல முனைகளில் இருந்து வரும் அழுத்தம், உடல் சோர்வைவிட, மனச்சோர்வையே அதிகமாகத் தரும். நோயாளிக்கு நீங்கள் ஒரு சிறந்த தூணாக இருக்கவேண்டுமெனில், முதலில் உங்களை மனதளவிலும் உடலளவிலும் வலிமையாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அதற்கான சில எளிய வழிகள் இதோ...

* முதலாவதாக, எல்லா சூழ்நிலைகளையும் நம்மால் மாற்றிவிட முடியாது என்ற யதார்த்தத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். முடிந்த அளவு அன்புடனும் பொறுப்புடனும் கவனிப்பதே உங்களது கடமை. நடக்கும் ஒவ்வொரு விஷயத்துக்கும் உங்களை நீங்களே குற்றம்சாட்டிக்கொள்வது மனஅழுத்தத்தை மட்டுமே அதிகரிக்கும். தேவையற்ற எதிர்மறை சிந்தனைகளைக் குறைத்து, 'நாளை என்ன நடக்குமோ?' என்ற கற்பனை பயத்தைவிட, 'இன்று, இப்போது என்ன செய்யவேண்டும்?' என்ற எண்ணத்தோடு ஒவ்வொருநாளையும் எதிர்கொள்ளப் பழகுங்கள்.

* உடல் நலமாக இருந்தால்தான் மனமும் உறுதியாக இருக்கும். சரியான நேரத்துக்குச் சாப்பிடுவது, போதுமான தண்ணீர் குடிப்பது, தேவையான அளவு தூங்குவது மிக முக்கியம். உங்களை நீங்கள் கவனித்துக்கொண்டால்தான், அடுத்தவரைக் கவனிக்க முடியும். தினமும் சில நிமிடங்களாவது நடைபயிற்சி, தியானம், பிரார்த்தனை அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்தமான இசை கேட்பதற்கு எனத் தனியாக நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

* எல்லா உணர்வுகளையும், கவலைகளையும் உள்ளுக்குள் பூட்டி வைக்காதீர்கள்; அது மனவெடிப்பை உண்டாக்கும். உங்கள் மனதில் இருக்கும் பயத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ள நம்பிக்கைக்குரிய, நேர்மறையான மனிதர்களின் ஆதரவு வட்டத்தை எப்போதும் சுற்றிலும் வைத்திருங்கள். சில நேரங்களில் நெருக்கமானவர்களிடம் மனம்திறந்து பேசித் தீர்ப்பதே பாதி பாரத்தைக் குறைத்துவிடும். சில நேரங்களில் கோபம், சோர்வு, விரக்தி அல்லது அழுகை வருவது மனித இயல்புதான்; அவற்றை மறுக்காமல் ஆரோக்கியமான முறையில் வெளிப்படுத்துங்கள்.

* கூகுள் தேடல்களைப் பெருமளவு குறையுங்கள். இணையத்தில் கிடைக்கும் எல்லா மருத்துவத் தகவல்களும் சரியானவை அல்ல. அது தேவையற்ற பயத்தையும் குழப்பத்தையும் மட்டுமே உண்டாக்கும். உங்களுக்கு எழும் சந்தேகங்களை மருத்துவரிடம் நேரடியாகக் கேட்டுத் தெளிவு பெறுவதே சிறந்தது. அதேபோல், பயம் அல்லது பதற்றமான சூழ்நிலையில் எந்த ஒரு முக்கிய முடிவையும் உணர்ச்சிவசப்பட்டு அவசரமாக எடுக்க வேண்டாம்.

* குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது மருத்துவக் குழுவினரிடம் தேவையான நேரங்களில் உதவி கேட்பது பலவீனம் அல்ல; அது உங்களுடைய பொறுப்புணர்வு. எல்லாவற்றையும் தனியாளாகச் சுமக்க நினைக்காதீர்கள். அதேபோல், உங்களை அல்லது உங்கள் நோயாளியின் சூழ்நிலையை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடாதீர்கள். ஒவ்வொருவரின் நிலையும், குடும்பச் சூழ்நிலையும் தனித்துவமானது; ஒப்பீடு, மனஅழுத்தத்தை மட்டுமே ஏற்படுத்தும்.

* நோயாளியின் உடல்நிலையில் ஏற்படும் மிகச் சிறிய நல்ல மாற்றங்களைக்கூட கவனித்துப் பாராட்டுங்கள், மகிழுங்கள். அது உங்களுக்குள்ளும் நோயாளிக்குள்ளும் ஒரு புதிய நம்பிக்கையை விதைக்கும்.

சுருக்கமாகச் சொன்னால்...நோயாளியைக் கவனிப்பது அன்பு என்றால், உங்களுடைய மனநிலையை நீங்கள் கவனித்துக்கொள்வது அந்த அன்பை வற்றாமல் தொடர்ந்து வழங்குவதற்கான சக்தி. மன அமைதி, பொறுமை, நம்பிக்கை மற்றும் சுய பராமரிப்புதான் ஒரு சிறந்த பராமரிப்பாளரின் உண்மையான பலம். இதை உணர்ந்து செயல்பட்டால் உங்கள் வாழ்க்கை என்றும் நலமோடு இருக்கும்!

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 மூன்று மாதங்களில் முழுமையாக வளர்ந்துவிடும் .பின்னர் இருவரும் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் .
- உடலுறுப்பு தானம் தர கொடையாளிகள் இல்லாத பட்சத்தில் தமிழக அரசின் Transplant Authority Of TamilNadu (TRANSTAN) அமைப்பில் உடலுறுப்புகள் தானமாக பெற காத்திருப்பு பட்டியலில் நோயாளி தன்னை பதிவு செய்து கொள்ளலாம். மூளை சாவு வழியாக கிடைக்கும் உடறுப்புகளை TRANSTAN தர வரிசை அடிப்படையில் காத்திருப்பு பட்டியலில் இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு வழங்குவர். இதன் வழியாகவும் உடலுறுப்புமாற்று அறுவைசிகிச்சை மேற்க்கொள்ளலாம் .

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

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

சிறுநீரக மாற்று அறுவைசிகிச்சை
உடலுறுப்புமாற்று ஒருங்கிணைப்பாளர்
திண்டுக்கல் - 77085 88808

உடலுறுப்பு தானம் செய்வோம் ... உயிர்களைக் காப்போம். . .

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

www.transtan.tn.gov.in

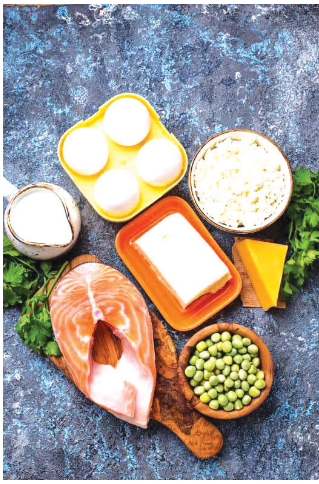
TRANSTAN

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

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

Since 1957

வயிற்றுப்புண் தீர்க்கும் உணவுகள்!



வயிற்றுப்புண் (Ulcer) இருக்கும்போது, காரமான, புளிப்பான மற்றும் எண்ணெய் உணவுகளைத் தவிர்த்து, வயிற்றைக் குளிர்விக்கும் மற்றும் எளிதில் செரிமானமாகும் உணவுகளை உட்கொள்வது நல்லது. அல்சர் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் சாப்பிடவேண்டிய சிறந்த உணவுகள் மற்றும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

● தீபா செந்தில்ராஜன் MSc
தலைமை உணவு ஆலோசகர்

சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள்

மணத்தக்காளி கீரை: அல்சருக்கு மிகச்சிறந்த மருந்து மணத்தக்காளி. இதைக் கூட்டு அல்லது சூப் செய்து வாரத்துக்கு மூன்று முறை சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுப் புண் விரைவாக ஆறும்.

தேங்காய்ப் பால் மற்றும் இளநீர்: தேங்காய்ப் பால், வயிற்றில் ஒரு பாதுகாப்புப் படலத்தை உருவாக்கி, புண்ணால் ஏற்படும் எரிச்சலைக் குறைக்கும். இளநீர் வயிற்றைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவும்.

தயிர் சாதம் மற்றும் மோர்: தயிர் மற்றும் மோரில் உள்ள 'ப்ரோபயாடிக்ஸ்' எனப்படும் நல்ல பாக்டீரியாக்கள், வயிற்றில் உள்ள புண்களை ஆற்றவும் செரிமானத்தை சீராக்கவும் உதவுகின்றன.

ஆவியில் வெந்த உணவுகள்: இட்லி, இடியாப்பம் போன்ற எண்ணெய் இல்லாத, எளிதில் செரிமானமாகும் உணவுகள் வயிற்றுக்கு நல்லது.

பழங்கள்: நேந்திரம் பழம், மாதுளை மற்றும் ஆப்பிள் போன்ற பழங்கள் வயிற்றின் அமிலத்தன்மையைக் குறைக்க உதவும் (புளிப்பான பழங்களைத் தவிர்க்கவும்).

முட்டையின் வெள்ளைக்கரு: காரமில்லாமல் அவித்த முட்டையின் வெள்ளைக்கருவைச் சாப்பிடலாம்; இது புண்களை ஆற்றத் தேவையான புரதத்தை அளிக்கும்.

தவிர்க்கவேண்டிய உணவுகள்

காரமான மற்றும் மசாலா உணவுகள்: மிளகாய்த் தூள், கரம் மசாலா மற்றும் அதிக காரம் நிறைந்த உணவுகள் வயிற்றுப் புண்ணை மேலும் தீவிரமாக்கும்.

புளிப்பான உணவுகள்: எலுமிச்சை, தக்காளி, புளி மற்றும் சிட்ரஸ் பழங்கள் (ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி) அமிலச் சுரப்பை (Acid secretion) அதிகரிக்கும்.

எண்ணெய் மற்றும் வறுத்த உணவுகள்: எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், ஃபாஸ்ட் ஃபுட் மற்றும் அசைவ உணவுகள் (அதிக மசாலா சேர்த்தது) செரிமானமாவதற்கு அதிக நேரம் எடுக்கும் என்பதால் எரிச்சலை உண்டாக்கும்.

காபி மற்றும் டீ: காஃபீன் நிறைந்த காபி, டீ மற்றும் கார்பனேட்டட் பானங்கள் வயிற்றின் அமில அளவை உயர்த்தும்.

அதிக உப்பு மற்றும் மசாலா: அதிக உப்பு மற்றும் காரம் நிறைந்த ஊறுகாய், மசாலாப் பொருட்களை முற்றிலும் தவிர்க்கவேண்டும்.

தவிர்க்கவேண்டியவை

* பசியோடு நீண்டநேரம் இருக்கக்கூடாது. மூன்று வேளை அதிகமாகச் சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக, 4 அல்லது 5 வேளையாகக் பிரித்துச் சிறுகச் சிறுகச் சாப்பிடலாம்.

* மிகக் குளிர்ந்த நீரையோ அல்லது அதிக சூடான நீரையோ குடிக்காமல், வெதுவெதுப்பான நீரைக் குடிப்பது நல்லது.

* மனஅழுத்தமும் (Stress) தூக்கமின்மையும் கூட அமிலச் சுரப்பை அதிகரிக்கும் என்பதால், போதிய ஓய்வு அவசியம்.

* வயிற்றுப் புண்ணின் தீவிரம் அதிகமாக இருந்தாலோ அல்லது தொடர்ந்து வலி இருந்தாலோ, முறையான மருத்துவ ஆலோசனை பெற்று மருந்துகளை உட்கொள்வது மிக முக்கியம்.

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
- Opthalmology
- 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.,

Since 1957

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

0451 2461000 info@vadamalayan.org www.vadamalayanhospitals.com

உமிழ்நீர் சுரப்பிக் கற்கள் ஏன்?

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

உமிழ்நீர் சுரப்பிகளில் கால்சியம் போன்ற தாதுக்கள் படிந்து கற்களாக உருவாவதே 'உமிழ்நீர் சுரப்பிக் கற்கள்' (**Sialolithiasis**) எனப்படுகிறது. ஆரம்பநிலையில் இதனைச் சில எளிய வழிமுறைகள் மூலம் சரிசெய்ய முடியும் என்றாலும், கற்களின் அளவு பெரிதாகும்போது முறையான மருத்துவ சிகிச்சை அவசியமாகிறது.

திண்டுக்கல்லைச் சேர்ந்த 45 வயது மதிக்கத்தக்க குணசீலன் (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது) என்ற நபர், ஓராண்டாக இடதுபக்கத் தாடைக்குக் கீழ் கடுமையான வலியால் அவதிப்பட்டு வந்தார். குறிப்பாக அவர் உணவு உண்ணும் நேரங்களில் மட்டும் இடது தாடையின் கீழ்ப்பகுதி வீங்குவதை உணர்ந்தார். பரிசோதனையில், அவரது உமிழ்நீர்ச் சுரப்பியின் உட்புறமும், அதன் மெல்லிய குழாய்களிலும் அதிகப்படியான கற்கள் அடைத்திருந்தது கண்டறியப்பட்டது.

இதனால், சுரக்கும் நீர் வாய்க்குள் வரமுடியாமல் தேங்கியதே அவரது கடுமையான வலிக்குக் காரணமாக இருந்தது. அதிக அளவிலான கற்கள் சுரப்பி முழுவதையும் அடைத்துக்கொண்டிருந்தால் அவருக்கு எண்டோஸ்கோபி மூலம் அறுவைசிகிச்சை செய்யமுடியாத நிலையில், திறந்த அறுவைசிகிச்சை மூலம் அந்த அடைப்புகளும் பாதிக்கப்பட்ட இடதுபுற உமிழ்நீர்ச் சுரப்பியும் முழுவதுமாக அகற்றப்பட்டன. சிகிச்சைக்குப்பின் அவர் பூரண குணமடைந்தார்.

காரணங்கள்

உடலில் ஏற்படும் நீரிழப்பு (**Dehydration**) காரணமாக உமிழ்நீர் கெட்டியாவது இதற்கு மிக முக்கிய காரணமாகும். இது தவிர பிற காரணங்கள்:

* உமிழ்நீர் சுரப்பிக் குழாய்களில் ஏற்படும் தேக்கம்.

* முறையற்ற வாய் சுகாதாரம் மற்றும் புகைப்பிடித்தல் போன்ற பழக்கங்கள் இத்தகைய படிமங்கள் உருவாக வழிவகுக்கின்றன.

* ரத்தஅழுத்தம் அல்லது மனநலத்துக்காக எடுத்துக்கொள்ளும் சில மருந்துகள் உமிழ்நீர் சுரப்பைக் குறைப்பதாலும் இப்பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

தடுப்பு முறைகள்

பாதிப்பு வருவதற்கு முன்பே காத்துக்கொள்ளப் பின்வரும் முறைகளைப் பின்பற்றலாம்:

* நாள்தோறும் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பதே இதற்கான முதன்மையான தற்காப்பு முறையாகும். இது உமிழ்நீரைத் திரவ நிலையிலேயே வைத்திருக்க உதவும்.

* அவ்வப்போது எலுமிச்சை போன்ற புளிப்புச் சுவை கொண்ட உணவுகளைச் சேர்ப்பது சுரப்பியைத் தூண்டி, சிறு துகள்கள் தங்குவதைத் தவிர்க்கும்.

* முறையான பல்துலக்குதல் மற்றும் வாய் கொப்பளித்தல் மூலம் கிருமித் தொற்றுகளைத் தவிர்க்கலாம்.

சிகிச்சை முறைகள்

கற்களின் அளவு மற்றும் அது இருக்கும் இடத்தைப் பொறுத்து மருத்துவர்கள் கீழ்க்கண்ட சிகிச்சை முறைகளைப் பின்பற்றுவார்கள்:

1. மருந்துகள் மற்றும் வீட்டு வைத்தியம் (சிறிய கற்களுக்கு):

அதிகளவு தண்ணீர் குடிப்பது உமிழ்நீர் ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும். எலுமிச்சை மிட்டாய் அல்லது புளிப்பான உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் உமிழ்நீரை அதிகம் சுரக்கச் செய்து, சிறிய கற்களை வெளியேற்ற முயற்சிப்பது. சுரப்பியை மென்மையாக மசாஜ் செய்வதன் மூலம் கல்லை நகர்த்தலாம்.

*2. அறுவைசிகிச்சை இல்லாத நவீன முறை (**Sialendoscopy**):*

இது ஒரு நவீனமுறை. இதில் மிகச்சிறிய கேமரா பொருத்தப்பட்ட குழாய் உமிழ்நீர் துவாரத்தின் வழியே செலுத்தப்படும். சிறிய கருவிகளைப் பயன்படுத்தி கல் அப்படியே பிடித்து வெளியே எடுக்கப்படும். இதில் தழும்புகள் ஏற்படாது.

*3. சிறிய அறுவைசிகிச்சை (**Surgical Removal**):*

வாயின் உட்புறத்துக்கு அருகில் கல் இருந்தால், ஒரு சிறிய கீறல் (**Incision**) மூலம் கல் மட்டும் அகற்றப்படும். இது **Local Anesthesia** மூலம் செய்யப்படும்.

*4. சுரப்பியை அகற்றுதல் (**Gland Removal**):*

கல் மிகவும் ஆழமாக இருந்தாலோ அல்லது சுரப்பி முழுவதுமாக கற்கள் அடைத்துக்கொண்டிருந்தாலோ அல்லது சுரப்பி மீண்டும் மீண்டும் பாதிப்புக்குள்ளாகி சேதமடைந்திருந்தாலோ, அறுவைசிகிச்சை மூலம் அந்த சுரப்பியை முழுமையாக அகற்ற வேண்டியிருக்கும்.

பாதிக்கப்பட்ட ஒருபுற சுரப்பியை முற்றிலுமாக அகற்றும்போது மறுபுறமுள்ள உமிழ்நீர்ச் சுரப்பி மற்றும் நாக்கின் அடியில் அதிகப்படியான உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள் இருப்பதால் நோயாளிக்கு உமிழ்நீர் சுரப்பதில் எந்த ஒரு பாதிப்பும் ஏற்படாது.

எனவே, உணவு உண்ணும்போது தாடையில் வலி அல்லது வீக்கம் இருந்தால், காலம் கடத்தாமல் காது, மூக்கு, தொண்டை (**ENT**) நிபுணரை அணுகுவது அவசியமாகும்.

4
தலைமுறைகளின்
நம்பிக்கை!
1957ல் கர்மவீரர் காமராஜர் அவர்கள் பொற்கரத்தால் திறந்து வைக்கப்பட்ட
உங்களுக்கான
மருத்துவமனை
இன்லான்டு லெட்டர் காலம் முதல் இன்ஸ்டாகிராம் காலம் வரை உங்கள் நம்பிக்கையில் முழுமையான அர்ப்பணிப்புடன் செயல்படுகிறோம்.
"Evidence based medicine"ஐ தனது தாரக மந்திரமாகக் கொண்ட டாக்டர்.வடமலையான் அவர்களின் எண்ணத்தை 69 வருடங்களுக்கு மேலாக எடுத்து செல்கிறோம்.
நான்கு தலைமுறைகளாக உங்கள் நம்பிக்கையில் வடமலையான் மருத்துவமனை.
NABH ACCREDITED
Since 1957
Vadamalayan
Hospitals [P] Ltd.,
Super Speciality Tertiary Care Centre
வடமலையான் மருத்துவமனை
மதுரை: 0452 - 3545400
திண்டுக்கல்: 0451 - 3561000

துணிவே துணை!

L.K.கவிதா
செய்தி ஆசிரியர்

வாழ்க்கை என்பது எப்போதும் ஒரே சீராகச் செல்லும் நேர்கோடு அல்ல; அது இன்பமும் துன்பமும், மேடும் பள்ளமும் நிறைந்த ஒரு சுவாரசியமான பயணம். இதில் துன்பம் வரும்போது, மனம் தளராமல் இருப்பதே வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கான ரகசியம்.

துன்பங்களும் சோதனைகளும் நம்மை அழிப்பதற்காக வருவதில்லை; மாறாக, நமக்குள் மறைந்திருக்கும் ஆற்றலையும், சகிப்புத்தன்மையையும் வெளிக்கொண்டு வரவும் நம்மைப் பக்குவப்படுத்தவுமே வருகின்றன.

இன்னல்கள் வரும்போது மனம் சோர்ந்துவிட்டால், நம்மால் அடுத்தகட்டத்தை நோக்கி நகர முடியாது. 'மனம் இருந்தால் மார்க்கமுண்டு' என்பார்கள். மனம் தளராமல் இருக்கும்போதுதான், அந்தத் துன்பத்திலிருந்து எப்படி வெளிவருவது என்ற சிந்தனை நமக்கு தோன்றும். 'இதுவும் கடந்துபோகும்' என்ற நேர்மறை எண்ணமே நம்மைத் தாங்கிப் பிடிக்கும் மிகப்பெரிய அரண்.

உலகளவில் சாதித்த அத்தனை வெற்றியாளர்களும் தங்களின் கடுமையான தோல்விகளுக்கும் இன்னல்களுக்கும் மத்தியிலும், மனம் தளராமல் உழைத்தவர்கள்தான்.

எனவே, இன்னல்களை எதிர்கொள்ள முதலில் நமக்கு ஒரு துன்பம் அல்லது சவாலான சூழ்நிலை வந்துவிட்டது என்பதைப் பதற்றமின்றி ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும். தோல்விகளைப் பின்னடைவாகப் பார்க்காமல், அவற்றை ஓர் அனுபவப் பாடமாகக் கருதவேண்டும்.

'தேடிச் சோறுநிதந் தின்று பல
வேடிக்கை மனிதரைப் போலே நான்
வீழ்வேனென்று நினைத்தாயோ?'

என்று வறுமையும் இன்னல்களும் சூழ்ந்திருந்த நிலையிலும் பாரதி முழங்கிய விஸ்வரூப வரிகளை நாம் நெஞ்சில் நிறுத்தவேண்டும். எவ்வளவு பெரிய நலிவோ துன்பமோ வந்தாலும், 'நெஞ்சம் நடுக்கம் எய்தல் பாவமாம்' என்ற பாரதியின் வாக்குப்படி, துணிவோடு நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும். துன்பங்களை வெல்ல முதன்மையாக 'மனதில் உறுதிவேண்டும், நினைவு நல்லது வேண்டும்' என்ற அவர்தம் வரிகளே நமக்குரிய வழிகாட்டி.

'வெள்ளத் தனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம் உள்ளத் தனைய துயர்வு' என்று திருவள்ளுவர் கூறியது போல, நீரின் மட்டத்துக்கு ஏற்பவே தாமரை மலர் நீண்டு வளரும்.

அதுபோல, மனிதர்களின் உயர்வு அவர்களின் மனஉறுதி மற்றும் எண்ணங்களின் அளவைப் பொறுத்தே அமையும். எத்தனை இன்னல்கள் வந்தாலும் மனம் தளராமல் துணிவோடு எதிர்கொண்டால் வெற்றி என்றும் நமதே!

கேள்வி: எனது மகளுக்கு 17 வயதாகிறது. அவளுக்குத் தாடையில் முடி வளர்வதால் மிகுந்த மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிறாள். இதை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது?

ஆர். உமாமகேஸ்வரி, சின்னசொக்கிகுளம்.

பதில்: உங்கள் மகளுக்குத் தாடையில் முடி வளர்வதற்கு ஹார்மோன் சமநிலையின்மை (Hormonal Imbalance) அல்லது நாளமில்லாச் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் முக்கியக் காரணமாக இருக்கலாம். பதினேழு வயது என்பது உடல்ரீதியாகப் பல மாற்றங்கள் நிகழும் பருவம் என்பதால், முதலில் ஒரு மகப்பேறு மருத்துவர் (Gynecologist) அல்லது நாளமில்லாச் சுரப்பி நிபுணரை (Endocrinologist) அணுகி உரிய பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்வது அவசியம்.

குறிப்பாக, தாடையில் வளரும் முடியை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் ஷேவிங் செய்தோ அல்லது பிடுங்கியோ (Plucking) அகற்ற முயலவேண்டாம். அவ்வாறு செய்வது அந்த இடத்தில் முடியின் வளர்ச்சியைத் தூண்டி, இன்னும் அடர்த்தியாக வளர வழிவகுக்கும். முறையான மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சையின் மூலம் ஹார்மோன் சமநிலையைச் சீர்செய்வதே இதற்கு நிரந்தரத் தீர்வாகும்.

கேள்வி: எனது தாய்க்கு 50 வயதாகிறது. அவர் சமீபகாலமாக எப்போதும் பதற்றத்துடனே காணப்படுகிறார். எதற்கெடுத்தாலும் அழுதுவிடுகிறார். என்னால் அவரை இப்படி பார்க்கமுடியவில்லை. இதற்கு என்ன காரணம்?

எஸ்.சண்முகப்பிரியன், வில்லாபுரம்.

பதில்: 50 வயதாகும் உங்கள் தாயாரின் இந்த நிலைக்கு 'மெனோபாஸ்' காலகட்ட ஹார்மோன் மாற்றங்கள் மிக முக்கிய காரணமாக இருக்கலாம்.

மாதவிடாய் முற்றிலும் நிற்பதற்கு முன்னும் பின்னும் உடலில் ஏற்படும் ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வுகளால் காரணமில்லாத பதற்றம், பயம், திடீர் அழுகை (Mood Swings) போன்றவை ஏற்படுவது இயல்புதான்.

இதற்காக கவலைப்படத் தேவையில்லை. முதலில் அவரை ஒரு மகளிர் மருத்துவ நிபுணரிடம் அழைத்துச் சென்று முறையான பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது. ஒருவேளை அவருக்கு ஏற்கெனவே மாதவிடாய் முற்றிலும் நின்றிருந்தால், இந்தத் திடீர் பதற்றத்துக்கு ரத்தஅழுத்தம், தைராய்டு அல்லது பொதுவான மனச்சோர்வு போன்ற வேறு ஏதேனும் காரணங்கள் உள்ளனவா என்பதையும் மருத்துவர் மூலம் சரிபார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

எல்லாவற்றையும் விட, இந்த காலகட்டத்தில் அவருக்கு குடும்பத்தினரின் கனிவான பேச்சும், மனரீதியான அரவணைப்பும் மிக அவசியமானவை. தேவையெனில், மருத்துவரின் வழிகாட்டுதல் மற்றும் எளிய கவுன்சிலிங் மூலம் இந்நிலையை எளிதாகக் கடந்துவிடலாம்.

நோய்கள் மற்றும் சிகிச்சைகள் தொடர்பான சந்தேகங்களுக்கு சம்பந்தப்பட்ட மருத்துவ நிபுணர்கள் பதில் அளிக்கின்றனர்.

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

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

UNLOCK THE KEY TO LIVE A SWEET LIFE

HEALTH CHECKUP PACKAGES

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

Since 1957

Vadamalayan Hospitals (P) Ltd.,

PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE NABH ACCREDITED

Super Speciality Tertiary Care Centre

Madurai | Dindigul

Madurai

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

Dindigul

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

www.vadamalayanhospitals.com

vadamalayan hospitals

Since 1957

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