



யாழ்ப்பாணம், வடலி அடைப்பு, பண்டத்தரிப்பைச் சேர்ந்த
 திருமதி இரத்தினம் அன்னமுத்து அவர்களின்
 (யாழ். ஆனைப்பந்தி)

அன்னைக்கோர் நினைவமுதம்

22.03.2005

உ
சிவமயம்



யாழ்ப்பாணம்

வடலி அடைப்பு, பண்டத்தரிப்பைச் சேர்ந்த

திருமதி இரத்தினம் அன்னமுத்து

[யாழ். ஆனைப்பந்தி]

அவர்களின்

அன்னைக்கோர்

நீனைவமுதம்

22.03.2005

சுருதி



சுருதி

சாஸ்திர அகாடமி

திருவாரூர்

2002.20.22

ஓம்
முருகா



உருவாய் அருவாய் உலதாய் இலதாய்
மருவாய் மலராய் மணியாய் ஒளியாய்
கருவாய் உயிராய் கதியாய் விதியாய்
குருவாய் வருவாய் அருள்வாய் குகனே!

உ
சிவமயம்



யாழ். வடலி அடைப்பு பண்டத்தரிப்பு

அமரர்

தீருமதி இரத்தினம் அன்னமுத்து அவர்கள்

யாழ். ஆணைப்பந்தி

இலகம்

08.03.1921



பரம்

20.02.2005

திதி நிர்ணய வெண்பா

சீரோங்கு தாரண நல்வருட மாசித்திங்கள்
பேரோங்கு பூர்வபக்கத் துவாதசியில் – ஏரோர் புகழ்
பண்டத்தரிப்புப் பதியுதித்த அம்மை அன்னமுத்து
கண்டனளே கடவுள்பதம் காண்.



பஞ்ச புராணங்கள்

விநாயகர் துதி

விநாயகனே வெவ்வினையை வேரறுக்க வல்லான்
 விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான்
 விநாயகனே விண்ணுக்கும் மண்ணுக்கும் நாதனுமாம்
 தன்மையினால் கண்ணிற் பணிமின் கனிந்து.

தேவாரம்

திருநாமம் அஞ்சமுத்துஞ் செப்பா ராகில்
 தீவண்ணர் திறமொருகால் பேசாராகில்
 ஒரு காலும் திருக்கோயில் சூழா ராகில்
 உண்பதன்முன் மலர்பறித்திட் டுண்ணா ராகில்
 அருநோய்கள் கெட வெண்ணீ றணியா ராகில்
 அளியற்றார் பிறந்தவா றேதோ வெண்ணில்
 பெருநோய்கள் மிகநலியப் பெயர்ந்தும் செத்தும்
 பிறப்பதற்கே தொழிலாகி இறக்கின் ராரே.

தீருவாசகம்

வேண்டத் தக்க தறிவோய் நீ
 வேண்ட முழுதுந் தருவோய் நீ
 வேண்டும் அயன்மாற் கரியோய் நீ
 வேண்டி யென்னைப் பணிகொண்டாய்
 வேண்டி நீயா தருள்செய்தாய்
 யானும் அதுவே வேண்டினல்லால்
 வேண்டும் பரிசொன் றுண்டென்னில்
 அதுவும் உன்றன் விருப்பன்றே.

தீருவிசைப்பா

ஏக நாயகனை இமையவர்க்கரசை
என்னுயிர்க் கமுதனை எதிரில்
போக நாயகனைப் புயல்வனற் கருளிப்
பொன்னெடுஞ்சிவிகை யாவூர்ந்த
மேகநாயகனை மிகுதிருவீழி மிழலை
விண்ணிழி செழுங்கோயில்
யோக நாயகனை யன்றி மற்றொன்றும்
உண்டென உணர்கிலேன் யானே.

தீருப்பல்லாண்டு

மிண்டு மனத்தவர் போமின்கள்
மெய்யடி யார்கள் விரைந்துவம்மின்
கொண்டுங் கொடுத்தும் குடி குடி
ஈசற்காட் செய்யின் குழாம்புகுந்து
அண்டங் கடந்த பொருள் அள
வில்லதோர் ஆனந்த வெள்ளப்பொருள்
பண்டும் இன்றுமென்றும் உள்ள
பொருளென்றே பல்லாண்டு கூறுதுமே.

தீருப்புராணம்

ஆதியாய் நடுவு மாகி அளவிலா வளவு மாகிச்
சோதியாய் உணர்வுமாகித் தோன்றிய பொருளுமாகிப்
பேதியா வேக மாகிப் பெண்ணுமா யானுமாகிப்
போதியா நிற்கும் தில்லைப் பொதுநடம் போற்றி போற்றி.

தீருப்புகழ்

உம்பர்தரு தேனுமணிக் கசிவாகி
ஒன் கடலிற் தேனமுதத் துணர்வுறி
இன்பரசத் தேபருகிப் பலகாலும்
எந்தனுயிர் காதரவு தருவாயே
தம்பி தனக்காக வனத் தனையோனே
தந்தை வலத் தாலருள்கை கனியோனே
அன்பர் தமக்கான நிலைப் பொருளோனே
ஐந்து கரத் தானை முகப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன் முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான் மறை யறங்கனோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவ நீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

சிறந்த இல்லத்தரசி அன்னமுத்து

சைவமும் தமிழும் தங்கள் இருகண்கள் எனப் போற்றித் தமிழ் எங்கள் உயிருக்கும் நேர் எனக் கூறி நிற்கும் சமயப் பெரியார்கள், அறிஞர் பெருமக்கள் உதித்த இடம் யாழ்/ வடலி அடைப்பு- பண்டத்தரிப்பு என்றால் அது மிகையாகாது.

இங்கு இனிய இல்லறம் நடாத்தி வந்த தம்பதியினர். திரு. திருமதி வைரமுத்து சின்னம்மா தம்பதியினர். இவர்கள் இனிய இல்லற வாழ்வில் கண்ட மக்கள் அறுவர்.

மக்கள் மருமக்கள்

- 1) அமரர் லட்கமி துணைவர் அமரர் நாகேந்திரம்.
- 2) அமரர் அன்னமுத்து துணைவர் அமரர் இரத்தினம்.
அமரர் அன்னமுத்து அவர்களே இந்நினைவழகுத்திற்கு உரியவர்.
- 3) அமரர் நாகேந்திரம் துணைவியார் அமரர் மகேஸ்வரி .
- 4) அமரர் கந்தையா (மாணிக்கம்) துணைவியார் மங்கையர்க்கரசி (வடலி அடைப்பு)
- 5) அமரர் சிவக்கொழுந்து துணைவர் அமரர் இராஜதுரை.
- 6) கண்மணி (வடலி அடைப்பு) துணைவர் அமரர் முருகேசு.

இவ்வாறு இனிய நல்ல சகோதரிகள் மூவருடனும் சகோதரர்கள் இருவருடனும் பிறந்தவரே அம்மையார் திருமதி இரத்தினம் அன்னமுத்து அவர்கள். இவர்களுள் கண்மணி கடைக்குட்டித் தங்கையார் ஒருவரே வடலி அடைப்பில் வாழ்ந்து வருகிறார்.

இவ்வாறு இனிய பரம்பரையில் பிறந்த அம்மையார் அச்சவேலி வளவாய் கிராமத்தில் வாழ்ந்து வந்த திரு. திருமதி முத்தர்- தெய்வானைப் பிள்ளை தம்பதியினரின் புதல்வர் இரத்தினம் தம்மைத் திருமணம் செய்து கொண்டார். இவருக்கு ஒரே தமக்கையார் நாகம்மாவும் இறையடி எய்திவிட்டார். இரத்தினம் அவர்கள் தனது வர்த்தக ஈடுபாடுகள் காரணமாக யாழ். ஆனைப்பந்தியில் வாழத் தொடங்கினார்.

வள்ளுவன் வாசுகி போல் இல்லற வாழ்வில் இனிது வாழ்ந்து வந்த
இரத்தினம் - அன்னமுத்து தம்பதியினர் நல்லைக் கந்தன் துணையாகப்
பெற்ற மக்கள் மூவர்.

மக்கள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள்

திரு. இரத்தினம் துரைராஜா

முன்னாள் உரிமையாளர், (யாழ். ஸ்ரான்லி வீதி துரை
மோட்டேர்ஸ், கொள்ளப்பிட்டி வானவில் கல்யாண மண்டபம்,
மக்னெற் ஹோட்டல்) தற்பொழுது தலைவர், VISHISTA
VETHAKAMS PHYSIOCULTURE HOSPITALS (PTE) Ltd.,
Colombo - 05.

திருமதி. இராஜகுமாரி மகாதேவா

ஆசிரியை (மட்டு மத்திய கல்லூரி).
துணைவர் - திரு மு. மகாதேவா
(முன்னாள் கடற் தொழில் இலாக்கா கடலகப் பொறியியலாளர்.)

மக்கள் : ராகுலன் (கணனிப் பொறியியலாளர், லண்டன்)

அமரர் துசியந்தன்
செல்வி அனுஷிகா (மட்டு வின்சன்ட் மகளிர் தேசிய பாடசாலை)

திருமதி தவமணி கேதீஸ்வரம்பிள்ளை

துணைவர் - வைத்திய கலாநிதி சோ. கேதீஸ்வரம்பிள்ளை.
இவர் வெள்ளவாயாவில் தனியார் வைத்திய மனையினை (UVA
மெடிக்கல் சென்ரர், 98, அப்புத்தளை வீதி, வெள்ளவாயா.) நிறுவி
நடாத்தி வருகிறார்.

மக்கள் : மதீஸ்வரன் (லண்டன் கிழக்குப் பல்கலைக் கழக

இலத்திரனியல் பொறியியல் பீட மாணவர்)

சதீஸ்வரன் (மொறட்டுவப் பல்கலைக் கழக பொறியியல் பீட மாணவன்)

தனேஸ்வரன் (ரஷ்ய பல்கலைக் கழக மருத்துவபீட மாணவன்)

ஜெதீஸ்வரன் (பம்பலப்பிட்டி இந்துக் கல்லூரி உயர்தர வகுப்பு மாணவன்)

இவ்வாறு இனிய மக்களால் நல் இருமருமக்களையும், பேரக்
குழந்தைகள் அறுவரையும் அம்மையார் கண்டு கொண்டார்.

அம்மையார் இளமைக் காலமுதல் சிறந்த இறைபக்தி மிக்கவராக, ஞான அறிவு பெற்றவராக விளங்கினார். பிறந்த இடத்திலும் புகுந்த இடத்திலும் உறவுகள் அனைத்தையும் பேணி நின்று உறவுகளுக்கு ஒர் பாலமாக விளங்கினார். தனது தாய்வழி உறவுகளை அன்போடு அரவணைத்து ஆதரித்து நின்றார். எவருக்கும் மனங்கோணாது தானம் தர்மம் வழங்கி இன்னும் மேலாக விருந்துபசாரங்கள் கொடுத்து தனக்கு ஒப்பாரும் மிக்காருமில்லாது இறுதிக் காலம்வரை வாழ்ந்து நின்றார். தனது கணவருக்கு ஒரு சிறந்த அமைச்சராக வாழ்வில் விளங்கினார். அதனால் கணவரின் தொழில் வளம் பெருக வழிசமைத்தது. தன் மக்கள் மூவரையும் தன் கண்கள் எனக் காத்து நின்றார். தனது தலைமகனார் திரு. துரைராஜா அவர்கள் மீது இறுதி வரை அதிக பாசம் வைத்திருந்தார். காரணம் தனது மகனாரின் இல்லற வாழ்வில் ஏற்பட்ட துன்பங்களை நன்கு அறிந்து வைத்திருந்தார். அதனால் இறுதிவரை துன்பத்திலும் ஆழ்ந்து நின்றார். தனது கொழும்பு வாழ்க்கையில் மகனாருக்கு உணவு பரிமாறிய பின்னரே தானும் உண்ணும் வழமையைக் கொண்டிருந்தார். 1992ம் ஆண்டு மகனிடம் கொழும்புக்கு வந்து 15 வருடங்கள் வாழ்ந்து நின்றார். மகனுக்கு அறுகவை சமைத்து உணவளிப்பதில் கவனமாக இருந்தார். அதேபோல் கொழும்பில் வாழ்ந்து நின்ற மகனார் தவமணிக்கும் தான் சமைக்கும் இனிய பண்டங்களைப் பழுவகைகளை அனுப்பத் தவறுவதில்லை. தனது பேரப்பிள்ளைகள் கல்வி நிலையில் உயர்ந்து வர ஊக்குவித்து அன்பு சொரிந்து நின்றார். இவர்களைத் தன்னுடனேயே வைத்திருந்து அவர்களுக்கு உணவளித்துக் கல்வி புகட்டவும் அம்மையார் தவறவில்லை. அவர்களை இளமையில் தாலாட்டிச் சீராட்டி வளர்த்தார். எந்த உறவை இழந்தாலும் அந்த உறவுகளை மீள்ப பெறலாம். ஆனால் பெற்ற தாயை இழந்தால் அது இழந்தது இழந்ததே தான். இளமையில் இனிய இல்லத்தரசியாகவும் முதுமையில் பாசமான தாயாராகவும் விளங்கிய அம்மையாரின் ஆத்ம சாந்திக்கு இறைவனை இருகரமேந்திப் பிரார்த்திப்போமாக.

- கலாபூஷணம் வை. கங்கைவேணியன்.



கனகமுலை தந்து வளர்த்த அன்னை

அம்மா நான் உண்ணாமல் உண்ணமாட்டா. நானும் அம்மாவுடன் இருந்து அம்மாவிற்கும் உணவு கொடுத்துச் சாப்பிடுவதைத் தான் வழக்கமாக்கிக் கொண்டேன். நான் வருவதற்குக் காலதாமதமானால் கேற்றைப் பார்த்தபடியே இருப்பா.

கடந்த எட்டு வருடங்களாக எனக்கு இருந்த அதிக வேலை காரணமாக அம்மாவுடன் இருந்து ஆறுதலாகக் கதைக்க முடியாமற் போய்விட்டது. அம்மாவிற்கு இதய அறுவைச் சிகிச்சை செய்யாமல் விட்டு விட்டேன் என்னும் கவலை என்னை வாட்டி வதைக்கின்றது. அவ்வினுடைய வயதின்காரணமாகவே அறுவைச் சிகிச்சைக்கு நான் பயந்தேன்.

நான் கல்வி கற்பதற்காக இங்கிலாந்துக்கு என்னை அனுப்பி வைத்தார். நான் கல்வி கற்க வேண்டும் என்று அரும்பாடுபட்டா. அம்மா மிகவும் ஞாபக சக்தி உள்ளவா, அவ எது சொன்னாலும் அது தெய்வீக வாக்காகவே இருந்தது. எனது இல்லற வாழ்வின் தலைவிதியையும் எண்ணி எண்ணித் துன்ப வேதனையில் ஆழ்ந்து நின்றார். எனக்கு ஒரு துணை இல்லை என்று மிகவும் கவலையுடன் இருந்தார். அம்மாவிற்கு நெருக்கமானவர்களிடம் எனது மகனுக்கு ஒரு துணை வேண்டும் என்றும், முடியுமாயிருந்தால் பாருங்கள் என்றும் சொல்லுவா.

19ஆம் திகதி மாலையும் நடைப்பயிற்சிக்கு அம்மா சென்று வந்தா. டாக்டர்கள் அம்மாவின் வைத்தியப் பரிசோதனை ரிப்போட்டுக்களைப் பார்த்து அம்மாவிற்கு ஒரு வருத்தமும் இல்லை என்று சொன்னார்கள். கடந்த மூன்று மாதங்களாக மிகவும் சுகமாகவே இருந்தா. 19ம் திகதி கூட அம்மா, "எனக்கு மருந்து வேண்டாம், இரண்டு நாட்கள் கழித்து மருந்தைத் தா" என்று சொன்னா. நானும் விரும்பாவிட்டாலும் சம்மதித்தேன். ஒரு நாள் மருந்து குடிக்காததால் வந்த வினையோ, 20ம் திகதி காலை 6.15 மணி போல் தலை இடிக்கிறது என்று சொல்லிக் கட்டிலில் இருந்து அங்கும் இங்கும் உடம்பை அசைத்து வேதனைப்பட்டா, பனடோல் கேட்டதும் உடன் கொடுத்தேன். அப்படியே சரித்தவ ஒரு நிமிடத்தில் ஆவி பிரிந்தது. அதையே என்னால் தாங்க முடியாமல் இருக்கிறது.

அம்மாவை நினைக்கும் பொழுது என் இதயத் துடிப்பே நின்றுவிடும் போல் இருக்கிறது. அம்மாவின் இடத்தை யாராலும் ஈடு செய்யமுடியாது. என்னை ஆளாக்கிவிட்ட தாயை இனி நான் எப்பிறவியில்தான் காண்பேன். சிறப்புக்கள் மிக்க என் அருமை அம்மாவின் ஆத்ம சாந்திக்காகப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

பாசமுள்ள மகன்,

இரத்தினம் துரைராஜா.

அன்பிற்கோர் அன்னை

அன்பிற்கோர் அன்னையாய்
ஆசையுடன் எமை அரவணைத்து
தாலாட்டிச் சீராட்டி பாசத்துடன்
எமை வளர்த்தெடுத்த அன்னையே....

தரணியிலே எம்மையெல்லாம்
தலை நிமிர்ந்து வாழ்வதற்கு
தன்னையே அர்ப்பணித்து
வாழ்வாங்கு வாழ வைத்த அன்னையே....

அம்மா என்னும் சொல்லுக்கு
என்றும் அணிகலமாய் அமைந்தீர்மமா
காலந்தான் பல கடந்தாலும்
கண்ணுக்குள் என்றும் தாங்களம்மா

இனி என்று காண்போம் உன் கனிமுகத்தை
என்று கேட்போம் உன் இன்மொழியை
மண்ணுக்குள் நாங்கள் சென்று மடியும் வரை
மறவாது எம் மனதில் இருப்பீர்மமா

பாசமுள்ள மகள்

திருமதி இராஜகுமாரி மகாதேவா

அம்மா எங்கள் தெய்வம்

அன்பு அம்மாவே நீ எங்கு சென்றாய், தங்கச்சி தங்கச்சி என்று அழைப்பாயே அம்மா உன்னைக் காணாது நெஞ்சு வெடித்து விடும்போல் இருக்கின்றதே. அன்பு மகனை எப்படி அம்மா விட்டுச் சென்றாய். அம்மா உன்னைக் காணாது உன் மகன் சிறகு ஒடித்த பறவை ஆகிவிட்டாரே. நான் வந்தவுடன் உணவு கொடுத்து என்னை உபசரிப்பாயே அம்மா எப்பிறவியில் உன்னைக் காணப்போகிறோம் பிள்ளைகளுடன் ஒரு வார்த்தை பேசக்கூட முடியாமல் காலன் கவர்ந்து விட்டாரே. ஒரு நொடிப் பொழுதினில் இழந்துவிட்டோமே. அம்மா, அம்மா என்று அழைத்துக் கொண்டு வருவேனோ இனி யாரை அழைக்கப்போகிறேன். ஒரு வருடமாவது எம்முடன் இருப்பீர் எனக் கனவு கண்டோம் அம்மா, மூன்று

மாதத்தில் காலன் கவர்ந்து விட்டாரே, அம்மா சின்ன மகள் யாரிடம் எனது கவலையைச் சொல்லுவேன். பேரன்மாரை வெளிநாட்டுக் கல்விபெற அனுப்பிவிட்டு கண்களை மூடிவிட்டீரே அம்மா. இரவு முழுவதும் பயங்கரக் கனவு கண்டு கண்முழித்தவுடன் அம்மாவின் மரணச் செய்தியைக் கேட்டு ஒடோடி வந்தேனே அன்பு முகத்தைப் பார்க்க அன்பு அம்மாவின் ஆத்மா சாந்திபெற இறைவனை வேண்டுகின்றேன்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

பாசமுள்ள மகள்

திருமதி தவமணி கேதீஸ்வரம்பிள்ளை

அன்பு சொரிந்து நின்ற மாமி

தான் பெற்ற பிள்ளைபோல் என்னை ஆதரித்து அரவணைத்து நின்ற தெய்வம் இவ்விரைவில் எம்மைவிட்டு இறையடி எய்திவிடுவார் என நான் எண்ணியிருக்கவில்லை. என் புகுந்தவிடம் எனக்கு அன்றும் இன்றும் பிறந்த இடம். மாமா மாமி இருவரும் அவ்வளவு தூரம் என் மீது அன்பு சொரிந்து நின்றனர். மாமி கூறி வைத்த புத்திமதிகள் இன்றும் என் உள்ளத்தில் பசுமரத்து அறைந்த ஆணிபோல் பதிந்து நிற்கின்றது. அந்த உத்தம மாமியார் தம் ஆத்ம சாந்திக்காக இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

பாசமுள்ள மருமகன்

மு. மகாதேவா

ஆத்ம சாந்திக்காகப் பிரார்த்திக்கிறேன்

அன்னைக்கு அன்னையாய் மிளிர்ந்து நின்ற எனது மாமியின் பிரிவு என்றும் என்னால் ஜீரணிக்க முடியாததொன்று. எனக்குத் தன் பொற்கரங்களால் உணவளித்துத் தன் மகன் போன்று என்மீது அன்பு சொரிந்து ஆதரித்து நின்றார். காலத்தின் கொடுமையோ கடவுளின் நியதியோ மாமி என்னைவிட்டுப் பிரிந்துவிட்டார். அவரின் தாய் நிகர் பாசத்தை என்னால் என்றும் இப்பிறப்பில் மறக்க முடியாது. அவரின் முகத்தில் எந்நேரம் புன்சிரிப்பு தவழ்ந்து கொண்டிருக்கும். அந்தப் புன்சிரிப்பு நிறைந்த தெய்வீக முகத்தை இனி எப்பிறப்பில்தான் நான் காண்பேனோ? மாமியின் ஆத்ம சாந்திக்காகப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

பாசமுள்ள மருமகன்

வைத்திய கலாநிதி சோ. சோதீஸ்வரம்பிள்ளை

ஆசை அம்மாவே

ஆசை அம்மாவே நீங்கள் எங்கும் செல்லவில்லை
 எம்மைவிட்டு மறையவும் இல்லை
 கனிவான உங்கள் பார்வையும்
 அன்பாக நீங்கள் கூப்பிடும் வார்த்தையும்
 எம்முன் நிற்கையில் எங்கும்
 நீங்கள் செல்லவில்லை
 எம்மைவிட்டு மறையவும் இல்லை.

எங்கு நாம் வாழ்ந்தாலும்
 எம்மை எல்லாம் நினைத்திருப்பாய்
 இன்று நீ எங்குற்றாய் - எமை
 மறந்து எங்கு சென்றுவிட்டாய்.
 எங்கள் கண்கள் குளமாகிப் போனதுவே
 எங்கள் ஆசை அம்மாவின் நினைவு உள்ளத்தில்
 நிறைந்து நிற்குதுவே
 எங்களை வாட்டுதே எப்போது
 இனி உனைக் காண்போம்.....

மனிதருள் மாணிக்கமாய்
 அன்பு நிறைந்த பேரொளியாய்
 இன்சொல் பேசி அன்புடன்
 எம்மைப் பேணிக்காத்த
 அன்புத் தெய்வமே எங்கள் ஆசையம்மாவே
 பண்புடனும் பாசத்துடனும்
 நேசத்துடனும் இன்முகம் காட்டி
 வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து இன்று
 வானுறையும் எங்கள் ஆசையம்மாவே
 உங்கள் மறைவு எங்கள்
 குடும்பங்களுக்குப் பெரும் பேரிழப்பு

ஆசை அம்மாவே ஒரு கணப் பொழுதிலே
 ஓசை இன்றிக் கவர்ந்து விட்டான் காலனவன்.
 உங்கள் குரல் எமக்குள் ஒலிக்கின்றதே
 ஆசையம்மா
 வாருங்கள் ஆசையம்மா - வந்து
 இருண்டுபோன எங்களுக்கு
 ஒளிவிளக்கேற்றுங்கள்.
 துடியாய்த் துடிக்கிறோம்
 உங்கள் நினைவில் தாங்க
 முடியாமல் தவிக்கிறோம்
 ஆசையம்மாவே..

பெறா மகன்

மு. சரவணபவன் (ஆனந்தன்) குடும்பம்

உ

எங்கள் ஆருயிர் அம்மம்மா

இல்லம் தேடி வருவோர்க்கெல்லாம்
 இன்முகம் காட்டி வரவேற்று
 இனியமுது படைத்து, போதும் போதும்
 என்றளவிற்கு அன்னம் உவந்தளித்த
 எங்கள் அம்மம்மா நீர் எங்கு சென்றனையோ?

அன்னமுத்து அன்னையே நீ
 பல் சுவை பட கறி சமைத்து
 அன்னத்தால் இன்முகத்துடன் விருந்தோம்பி
 வழியனுப்பி வைக்கும் தாயே
 எங்கள் அம்மம்மா நீர் எங்கு சென்றனையோ?

காலச் சக்கரத்தில் இத்தனை காலம்
 எவ்வளவு உருண்டோடினாலும்
 நெஞ்சத்து நினைவுகளை கிஞ்சித்தும் மறவாத
 மட்டற்ற ஞாபக சக்தி - உனக்கு
 எங்கிருந்து வந்ததுவோ எங்கள் அம்மம்மா.

தாய் தந்தைக் கடுத்தாற்போல் - என்றும்
 தம் கரத்தால் அமுதூட்டி சீராட்டி
 வளர்த்தெடுத்த அன்பே உருவான எமது குலவிளக்கே
 உன் அருமை சொந்த பந்தங்களை விட்டு
 இறைவனடி சேர நேரம் வந்ததுவோ
 இதுதான் எமது தலை விதியோ - அம்மம்மா

அம்மம்மா.... அம்மம்மா என்று அழைத்த
 நாங்கள் இனி யாரை அப்படி அழைப்போம்.

அம்மம்மாவின் பிரிவுத்துயர்ச் செய்தியை அறிந்து அதிர்ச்சிக்கு
 உள்ளாகினோம். இளமைக் காலமெல்லாம் எம்மைத் தன் தோள்மீதும்
 மார்மீதும் போட்டுத் தாலாட்டி அன்பு சொரிந்து நின்றார். நாம் கல்வி
 நிலையில் தேறி உயர்வுற வாழ வேண்டும் எனப் புத்தி புகட்டி நின்றார்.
 உரிய பயனை நாம் கண்டடைய முன்னர் அம்மம்மா எம்மைவிட்டுப் பிரிந்து
 விட்டார். இளமையில் எமக்கு வெள்ளித் தட்டில் அமுதெடுத்து ஊட்டி
 வெள்ளி நிலாக் காட்டிக் கதைகள் பல சொல்லி நின்ற அம்மம்மாவை
 நாம் எப்படித்தான் மறப்போம். அந்த உத்தமத் தெய்வத்தின் ஆத்ம
 சாந்திக்காகப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

பாசமுள்ள பேரப்பிள்ளைகள்
 ராகுலன், அனுஷிகா,
 மதீஸ்வரன், சதீஸ்வரன்
 தனேஸ்வரன், ஜெதீஸ்வரன்



தெய்வத்தை இழந்து விட்டீன்

அக்காவின் பிரிவுத் துயர் என்றும் என்னால் ஜீரணிக்க முடியாததொன்று. கடைக்குட்டித் தங்கை நான் என என்னைப் பாசத்தோடு அரவணைத்து ஆளாக்கிவிட்டார். அனைத்து உடன் பிறப்புகளையும் இழந்து அவர் மட்டும் ஒரு துணையாக வாழ்ந்து நின்றார். இன்று அந்தத் தெய்வத்தையும் இழந்து நான் ஓர் தனிமரமாகி விட்டேன். அந்த அக்காவின் ஆத்ம சாந்திக்காப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

பாசமுள்ள தங்கை

திருமதி முருகேசு கண்மணி

மைத்துணி ஒரு தெய்வீகப் பிறவி

மைத்துணியாரின் திடீர் மறைவுச் செய்தி கேட்டு அதிர்ச்சி யடைந்தேன். அன்பால் உறவுகளை அரவணைத்து நின்ற தெய்வமகள். உறவுகளுக்கு ஓர் பெரும் பாலமாக விளங்கினார். விருந்து எப்போ வரும் எனக்காத்து நின்று விருந்தளிக்கும் பண்பில் மிக்கவர். அந்தத் தெய்வீக பிறவியின் ஆத்ம சாந்திக்காப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

பாசமுள்ள மைத்துணி

திருமதி கந்தையா மங்கையர்க்கரசி

மாதருள் மாணிக்கம்

பெற்ற மக்கள், பெறாமக்கள் உறவுமுறை மருமக்கள் எனப் பாராது அனைத்து உறவுகளையும் அன்போடு அரவணைத்து இல்லத்துக்கு எத்தனை பேர் வந்தாலும் அவர்களை அன்போடு வரவேற்று உபசரித்து விருந்தளித்து உறவுகளைக் காத்து நின்ற தெய்வமகள் எம்மைவிட்டுப் பிரிந்ததால் நாம் ஆறாத் துன்பக்கடலில் மூழ்கி நிற்கின்றோம். உறவுகளுக்கு ஓர் பெரும் பாலமாக விளங்கி நின்றார். அவர் தம் திடீர் மறைவுச் செய்தியைக் கேட்டு நாம் அதிர்ச்சி அடைந்தோம். தனது சிறந்த நற்பண்புகளால் இறுதிவரை அனைவரும் போற்றும் வகையில் தன் குடும்ப கௌரவத்தைக் காத்து நின்றார். அந்த மாதருள் மாணிக்கத்தின் ஆத்ம சாந்திக்காக இறைவனை இருகரமேந்திப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

பாசமுள்ள பெறாமக்கள், மருமக்கள்

பெறாமக்கள், மருமக்கள், மற்றும் உறவினர்

மாரடைப்பு

மாரடைப்பால் இலங்கையில் 20-30% மரணங்கள் ஏற்படுகின்றது. பெண்களைவிட ஆண்களுக்கே அதிகமாக வருகிறது. பொதுவாக நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண், பெண் இருவருக்கும் ஏற்படுகிறது. ஏழைகளை விடப் பணக்காரர்களுக்கே அதிகமாக வருகிறது.

மாரடைப்பு இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கும் (Pressure), நீரழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கும் (Diabetic), மது அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கும், கொழுப்புச்சத்து அதிகமாக உட்கொள்ளுபவர்களுக்கும், பொறுமை இழப்பவர்களுக்கும் மன அழுத்தம் ஏற்படுபவர்களுக்கும், இரவில் நித்திரை இன்மை போன்றவைகளாலும் மாரடைப்பு ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உண்டு.

இது பரம்பரை வியாதியாகவும் உள்ளது. தங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்காவது மாரடைப்பு இருந்தால் அந்தக் குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்கள் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்.

மாரடைப்பு ஏற்படும் விதம் :

இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிந்து இரத்தக் குளாய்களின் துவாரத்தை சிறியதாக்குகிறது. இதனால் இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படும்போது மாரடைப்பு ஏற்படும்.

ஆரம்பக் கட்டங்களில் அதிகமாக வேலை செய்யும்போது நெஞ்சின் இடப்பக்கத்தில் இலேசாக வலி ஏற்படும். இது 2-15 நிமிடங்கள் இருக்கும். இதைக் கவனிக்காமல் விட்டால் இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டுத் தாங்க முடியாத நெஞ்சு வலி, படபடப்பு, மயக்கம், தலை சுற்று, மூச்சு விடுவது கஷ்டம், கழுத்து, முதுகு, தாடை, தோள் பட்டை இடக்கைப் பாகங்களில் வலி உண்டாகும். கடுமையான வியர்வை. அப்போது மாரடைப்பின் உச்சக் கட்டம் என நம்பலாம்.

வயிற்றில் வலி ஏற்பட்டால் அதை அசுட்டை செய்யாது டாக்டரிடம் காட்டி ஈ. சி. ஜி. எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். சிலவேளை மாரடைப்பு வரும்போது வயிற்றில் வலி ஏற்படும். அந்த வலியோடு மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் இருந்தால் மாரடைப்பு வந்து விட்டது என நம்பலாம். உடனே வைத்திய சாலைக்குச் சென்று E. C. G. எடுத்துப் பார்க்கவும்.

உணவில் கொழுப்புச் சத்தைத் தவிர்த்து, உண்ண வேண்டும். கொழுப்பு கூடும்போது கொலஸ்ட்ரோல் (Cholestrol) இரத்தத்தில் அதிகரிக்கின்றது.

கொழுப்புச் சத்தில் இரண்டு வகையுண்டு.

i. HDL ii. LDL

1. HDL - கொலஸ்ட்ரோல் ரத்தக் குளாய்களை அடைப்பதில்லை.
2. LDL - கொலஸ்ட்ரோல் ரத்தக் குளாய்களை அடைக்கிறது.

இதைப் பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். ஒருவருக்கு கொலஸ்ட்ரோல் இருக்க வேண்டிய அளவு 150-250 mg/ dl மாரடைப்பு இருக்கும் எனச் சந்தேகப்பட்டால் கொலஸ்ட்ரோல் பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும்.

அப்படிக் கொலஸ்ட்ரோல் அளவு 250 mg க்குக் கூடுமானால் LDC, HDC, Triglycerides பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும். இதன் அளவு கூடினால் உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

மாரடைப்பைக் குறைக்கும் வழிகள் :

- உடற்பயிற்சி தவிர்த்தல்.
 - மது அருந்துதலை தவிர்த்தல்.
 - புகை பிடித்தலை தவிர்த்தல்.
 - உடல் எடையைக் குறைத்தல்.
 - அவசரப் போக்கு, பொறுமை இழத்தல் இவைகளைக் கட்டுப்படுத்தல்.
 - பிரசர் (Pressure) உள்ளவர்கள் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
 - வெள்ளைப் பூண்டு கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டது.
 - மனக்கவலை, கோபம் ஆகியவைகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
 - குளிர்்பானங்களைத் தவிர்த்தல் நல்லது.
 - கொழுப்புச் சத்து உள்ள பொருட்களை அறவே தவிர்த்தல்.
- உ+ம்: நெய், கரட், முட்டை மஞ்சள்கரு, வெண்ணெய், சீஸ், பட்டர், மாஜின்.
- சர்க்கரையைக் (சீனி) குறைத்தல், உப்பைக் குறைத்தல் வேண்டும்.

இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் வைத்தியரிடம் காட்டி அதற்கான மருந்துகளைப் பாவித்து இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆகவே நெஞ்சுவலி உண்டானால் உடனடியாக வைத்திய சாலைக்கு எடுத்துச் சென்று வைத்தியரிடம் காட்டி உடன் மருத்துவ சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இப்போது மாரடைப்புக்குப் புதிய மருந்துகளும், நவீன அறுவைச் சிகிச்சை முறைகளும் உள்ளன. அதை முறையே செய்து மாரடைப்பை முடிந்தவரை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- வைத்திய கலாநிதி சோ. கேதீஸ்வரம் பிள்ளை
(UVA மெடிக்கல் சென்டர், 98, அப்புத்தளை வீதி, வெள்ளவாயா.)

நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு நோய் இரத்தத்தில் சேரும் சர்க்கரையில் (Sugar) அளவு அதிகமாவதால் உண்டாகும். இது நீண்டகால வியாதியாகும். இன்சலின் ஹோர்மோன்கள் குறைவாக சுரக்கப்படுகின்றமையே இதற்குக் காரணம்.

நீரிழிவு இரண்டு வகைப்படும் :

1. வயது குறைந்தவர்களுக்கு உண்டாகும் நோய்.
2. நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு உண்டாகும் நோய்.

வயது குறைந்தவர்களுக்கு உண்டாகும் நீரிழிவு நோய்க்கு இன்சலின் தேவைப்படுகிறது. நாற்பது வயதிற்கும் மேற்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படும் நீரிழிவு நோய்க்கு மருந்து வில்லைகளை உட்கொண்டும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிப்பதாலும் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறிகள் :-

- தண்ணீர் தாகம் அதிகமாக எடுத்தல்.
- அதிக தடவைகள் அதிகளவு சிறுநீர் வெளியேறுதல்.
- அதிகமாக வியர்வை வெளியேறுதல்.
- அதிகளவு பசி ஏற்படுதல்.
- எவ்வளவு உணவு உட்கொண்டாலும் எடை குறையும். இதனால் ஏற்படும் ஏனைய அறிகுறிகள்.
- நீரிழிவு நோய் உண்டாவதால் உடம்பில் எல்லா உறுப்புகளும் பாதிக்கப்படுகிறது.
- அதிகமாகச் சிறுநீர் கழிப்பதால் சிறுநீரகம் பாதிப்படைகிறது.
- கண் வில்லை வறட்சியடைவதால் கண்பார்வை குறைகிறது.
- கை, கால்களில் விறைப்பு ஏற்படுகிறது.
- உடம்பில் புண் ஏற்பட்டால் அது குணமாக அதிக நாட்கள் எடுக்கிறது.
- சரும வியாதிகள் அதிகம் ஏற்படுதல்.
- நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு எந்நோயும் தொற்றும் வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு.
- அதிகமாக காச நோய் தொற்றும் வாய்ப்பு உண்டு.

நீரிழிவு நோய் குடும்பத்தில் யாருக்காவது ஏற்பட்டால் அந்தக் குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. இது பரம்பரை வியாதியாகும்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை மேற்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் அதற்கான ஒழுங்கு முறைகளையும் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் உணவு உட்கொள்ளும் முறை :-

- அதிகம் மாச்சத்து உள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- காலையில் குரக்கன் பிட்டு அல்லது குரக்கன் இடியப்பம் 5-6, புளி வாழைப்பழம் ஒன்று, ஏதாவது இலைகறி வகைகள்.
- மத்தியானம் - ஒரு பீரிஸ் புழுங்கல் அரிசிச் சோறு, அவித்த போஞ்சி 5-6, மீன் ஒரு துண்டு, கீரை வகை, பப்பாசிப்பழம் ஒரு துண்டு உண்ணலாம்.
- இரவில் - குரக்கன் மாவில் செய்த இடியப்பம் 5-6, பிட்டு ஒரு பீரிஸ், குரக்கன் பாண் 4-5 துண்டு, முட்டை 1, அவித்த போஞ்சி 5-6 உண்ணலாம்.
- இலைக்கறி வகைகள் வேண்டிய அளவு உண்ணலாம்.
- கொழுப்பு இல்லாத இறைச்சி (உ+ம : கோழி இறைச்சி), மீன் உண்ணலாம்.
- பாவற்காயை அரைத்து சாறு எடுத்து காலையில் அருந்தலாம். அத்துடன் பாவற்காயைச் சமைத்தும் உண்ணலாம்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் :-

- பீட்ரூட் கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு, பழுவகைகள் (சீனி இருப்பதால்) கொழுப்பு உள்ள இறைச்சி (உ+ம பன்றி இறைச்சி).
- எண்ணெய், கொழுப்பு, சீனி, உப்பு சேர்த்த உணவுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு புண் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு. ஆகவே நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களின் கால் பாதங்களை கண்ணைப் பாதுகாப்பது போலப் பாதுகாக்க வேண்டும். புண் ஏற்பட்டால் அதை அசட்டை செய்தால் நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் கால்களை இழக்க நேரிடும். 30% பேர் கால்களை இழந்துள்ளார்கள். ஆகவே கால்களைக்

கழுவி, நகங்களைவெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். இரவில் படுக்கப்போகும்போது சவர்க்காரம் போட்டு கால் விரல்களுக்கிடையே நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தமான மிருதுவான துணியால் துடைத்துவிட்டு படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

வெளியில் செல்லும்போது பாதணிகளை அணிய வேண்டும். முடியுமானவரை சப்பாத்து அணிவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். சப்பாத்து அணிவதால் அதிகமாக புண் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களின் கால் பாதங்களில் உணர்ச்சி இல்லாததால் காலில் முள் குத்தும்போதும் காயம் ஏற்படும்போதும் வலி ஏற்படாது.

தினமும் படுக்கப் போகும்போது கால் பாதங்களில் புண் ஏதும் ஏற்பட்டுள்ளதா என நன்றாக பாதங்களைப் பரிசோதிப்பது மிக முக்கியம்.

- வைத்திய கலாநிதி சேரா. கேதீஸ்வரம் பிள்ளை
(UVA மெடிகல் சென்டர், 98, அப்புத்தளை வீதி, வெள்ளவாயா.)



தேவையற்ற ரோமங்களை நீக்க அழகைக் சுவடும் லேசர் சிகிச்சை

கடந்த பத்து ஆண்டுகளில் மருத்துவ உலகில் ஏற்பட்டிருக்கும் வியக்கத்தகு முன்னேற்றம் நம்முடைய நீண்ட நாள் கனவுகளை நனவாக்கி வருகின்றன. குறிப்பாக காஸ்மெட்டிக் துறையில் அபார வளர்ச்சி ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதனால் நம்முடைய அழகுக்கு புதுவரையறை உருவாகி இருக்கிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் லேசர் மூலம் அளிக்கப்படும் தரமான, பாதுகாப்பான சிகிச்சை முறைகள்தான்.

நம்முடைய உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற, விரும்பத்தகாத ரோமங்களை வேக்ஸிக், ஷேவிங், ட்விசிங், க்ரீம், எலக்ட்ரானைசிஸ் போன்ற முறைகளால்தான் இதுவரை நீக்கி வந்தோம். இந்த முறைகளால் உடலிலுள்ள ரோமங்களை தற்காலிகமாகத்தான் நீக்க முடியும். ஆனால், தற்போது லேசர் சிகிச்சையின் மூலம் நிரந்தரமான தீர்வைப் பெறமுடியும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது என்கிறார் பிரபல காஸ்மெட்டிக் சர்ஜனான டாக்டர் லோக்நாத் குமார்.

லேசர் ஒளிக்கற்றைகள் சருமத்தை ஊடுருவிச் சென்று சருமத்தின் கீழ்ப்புறம் இருக்கும் ஃபாலிக்கிளை உறிஞ்சுகிறது. லேசர் உருவாக்கும் வெப்பத்தின் மூலம் ஃபாலிக்கிள் நீக்கப்படுகிறது. லேசர் ஒளிக்கற்றையின் அளவு அதிகமாக இருந்தால் ஒரே நேரத்தில் அதிகளவு ரோமங்களை நீக்க முடியும். இதுவரை உடலில் தேவையற்ற ரோமங்களை நீக்கப் பயன்படுத்தப்படும் முறைகள் தற்காலிகமானவைதான்.

இதுதவிர இம்முறைகள் மேற்கொள்ள அதிக நேரமாவதோடு வலியும் உண்டாகலாம். லேசர் சிகிச்சை இவற்றைவிட மிகச் சிறந்த பலன்களைத் தருகிறது. பேஷன்டின் முடி அடர்த்தி, ரோம வளர்ச்சி, சரும நிறம், சிகிச்சை அளிக்கப்படும் பகுதி இவற்றைப் பொறுத்து சிகிச்சை முறை, எண்ணிக்கை மாறுபடலாம். இவை தவிர வயது, இனம் (Ethnic) ஹார்மோன்களையும் பொறுத்து சிகிச்சை மாறுபடலாம்.

சிகிச்சையின் போது லேசர் கதிர்கள் சருமத்தின் மீது படுவதால் லேசான எரிச்சல் ஏற்படலாம். இதைத் தவிர்க்க குளிர்நீட்டும் சிறப்பு வசதி இருக்கிறது. இதனால் லேசர் ஏற்படுத்தும் வெப்பத்தை நீக்கிவிட முடிவதால் எரிச்சல் ஏற்படாது. சிகிச்சைக்கு மயக்க மருந்தோ, வலி நிவாரணியோ தேவையில்லை.

தற்போது உபயோகத்தில் இருக்கும் லேசர்களில் NDYAG எனப்படும் லேசர்மான் மிகச் சிறந்தது. அதிக சக்தி வாய்ந்ததும் கூட.

இதனால் பக்கவிளைவுகள் இல்லை. ரூபி, அலெக்ஸாண்டரைட் லேசர்களினால் நமது சருமத்தின் நிறமாற்றம் ஏற்படலாம். இதேபோல் டையோடு லேசர் சருமத்தை நன்றாக ஊடுருவ முடியாததால் சருமத்தில் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

லேசர் சிகிச்சை ஓரளவுக்கு கொஞ்சம் காஸ்ட்லியானது. ஆனால், பலன் அலாதியானது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ஏறக்குறைய தேவையற்ற ரோமங்களில் 75 சதவீதத்தை நீக்குவது மிக எளிது.

சிகிச்சைக்குப் பிறகு மீண்டும் ரோம வளர்ச்சி இல்லை என்றால் நிரந்தர தீர்வுக்கான சிகிச்சையைத் தொடரலாம். நம்முடைய ஹார்மோன்களில் மீண்டும் சரிசம நிலை ஏற்பட்டால் ரோமம் வளர வாய்ப்பிருக்கிறது. இதனால் டாக்டர்களின் மேற்பார்வையில் சிகிச்சை பெறுவதால் நிரந்தரத் தீர்வைப் பெறமுடியும்.

முகத்தில் சிகிச்சை பெறும்பொழுது படுத்த நிலையில் மேற்கொள்வதுதான் சரியானது. விசேஷ கண்ணாடிகள் அணிவதால் கண்கள்

பாதிக்கப்படாது. கைகளுக்கு கீழே சிகிச்சை பெறும்போது கைகள் உடலுக்குள் 90 டிகிரி அளவில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

முகத்திற் சிகிச்சை அளிக்க ஒவ்வொரு முறையும் பத்து முதல் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஆகலாம்.

கைகளுக்கு கீழே என்றால் ஐந்து முதல் ஏழு நிமிடங்கள். கால்களுக்கு முப்பது நிமிடங்கள் எனச் சிகிச்சை அளிக்கப்படும். மார்பு, வயிற்றுப் பகுதி மற்றும் பின்புறப் பகுதிகளில் சிகிச்சையளிக்க ஒவ்வொன்றுக்கும் முப்பது நிமிடங்கள் வரை ஆகும்.

சிகிச்சையின்போது ப்ராக்டிக்கலாக எந்தப் பிரச்சனைகளும் ஏற்படாது. நல்ல டாக்டர், தரமான லேசர் கருவியின் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கும்போது எந்தப் பாதிப்பும் கிடையாது. மற்ற லேசர்களாக ரூபி, 800 nm டையோடு லேசர், அலெக்ஸாண்ட்ரைட் லேசர் போன்றவற்றினால் சிகிச்சை அளிக்கும்போது பேஷண்ட் சிகிச்சை பெறும் உடல் பகுதியில் சருமம் கருத்துப்போக வாய்ப்பிருக்கிறது. அதனால் கவனம் தேவை.

முகம், கைகளின் கீழ்ப்பகுதி, மார்பகம், வயிறு, கால்கள் போன்ற பகுதிகளுக்கு லேசர் சிகிச்சை அளிக்கலாம். முகம் மிகவும் பொதுவான பகுதி. கன்னங்கள், நாடி, உதடுகள், மேல் உதட்டுப்பகுதி, கழுத்து, முன்னெற்றி போன்ற பகுதிகளிலுள்ள சருமங்களை நீக்க முடியும். தற்போதைய பெண்கள் தங்களுடைய புருவங்களில் சிகிச்சை மேற்கொண்டு நிரந்தரமான அழகைப் பெறுகின்றனர். கைகளுக்குக் கீழ்ப்பகுதியில் சிகிச்சையை மேற்கொண்டு ரோமங்களை நிரந்தரமாக நீக்குவது தற்போது மிகவும் பாப்புலராகி வருகிறது.

கடந்த இரண்டு வருடங்களாக சிகிச்சை அளித்து வருகிறோம். சிகிச்சை பெற்றவர்களுக்கு நிரந்தரத் தீர்வு கிடைத்திருப்பதால் மீண்டும் அவர்கள் வருவதில்லை. ஒருசிலர் மட்டுமே ரோமங்களை நீக்க மீண்டும் வருகிறார்கள். சிகிச்சைக்குப் பிறகு மருத்துவரின் ஆலோசனையின்படி, மருந்துகளை உட்கொள்வதால் பக்கவிளைவுகளோ, பின்விளைவுகளோ ஏற்படுவதில்லை. நிரந்தரத் தீர்வையும் பெற முடிகிறது.

லேசர்சிகிச்சை பெற விரும்புவோர் தேர்ச்சி பெற்ற டாக்டரையோ அல்லது காஸ்மெட்டிக் சர்ஜனையோ அணுகுவதுதான் மிக முக்கியமானது. காஸ்மெட்டாலஜிஸ்ட்டுக்கும், காஸ்மெட்டிக் சர்ஜனுக்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறது. காஸ்மெட்டாலஜிஸ்ட் என்பவர் மருத்துவர் கிடையாது.

டெர்மட்டாலஜிஸ்ட்தான் சிகிச்சையைப் பற்றி அறிந்த தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டர். அதனால் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை அளிக்கக்கூடிய லேசரின் மருத்துவத் தரத்தைப்பற்றித் தெரிந்து கொள்வது அவசியம். அதாவது எல்லா சருமங்களுக்கும் ஏற்றது என்று FDA - ஆல் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். நம்முடைய சருமம் ஆறுவகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆறாவது வகை என்பது ந்க்ரோக்களின் சரும வகை. அதாவது இதுதான் மிகவும் பாதுகாப்பான லேசர்.

லேசரின் நிறம் எதுவாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் லேசர் கதிரின் அளவு 100nm க்கும் அதிகமானதாக இருக்கிறதா என்பதை அறிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியம். இதனால் நம்முடைய ரோமத்தின் அடிப்பகுதியை பாதிக்குமா என்பதையும், சருமத்தில் நிறமாற்றம் ஏற்படுமா என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதனால் உங்களுடைய குடும்ப மருத்துவரையோ, லேசர் சிகிச்சை மேற்கொண்டவர்களையோ கலந்து ஆலோசித்த பின்பு, தரமான லேசர் கிளினிக்கில் சிகிச்சை பெறலாம்.

மருத்துவர்களின் ஆலோசனைகளையும், தவறாமல் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். செக்-அப்புகளை சரியான நேரத்தில் மேற்கொள்ள வேண்டும். இந்த இரண்டு விஷயங்களையும் ஒழுங்காகக் கடைப்பிடித்தால் நாம் எதிர்பார்த்ததை விட நல்ல தீர்வுகளைப் பெறமுடியும்.

லேசர் சிகிச்சை என்பது மிக நுட்பத்துடன் மேற் கொள்ளப்படுவதாகும். தற்போது லேசர்கள் ஸ்கேனர்களுடன் இணைந்தே வருகின்றன. இதனால் சிகிச்சை பெற வேண்டிய பகுதியை மிகவும் எளிதாக ஸ்கேன் செய்து தீவிர சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது. மேலும் குளிர்நட்டிகள் (Chillers) சிகிச்சையின்போது நமது சருமத்தை மூன்று டிகிரி அளவில் குளிர்ச் செய்து பாதுகாக்கிறது. தற்போது மெடிக்கல் லேசர்களுடன் முன்னெச்சரிக்கை செய்யும் வசதிகளும் இருக்கின்றன. மேலும் விபரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

Fallice Laser,

No. 16, Jagannathan Road, Opp. Lister Labs,

Nungambakkam, Chennai - 600034.

Phone : 28216316 / 28216332.

- என். சரவணன்

எய்ட்ஸ் மருந்தைக் கண்டு பிடித்தே தீருவோம்! (VaxGen-ன் சபதம்)

புற்று நோயைவிட மோசமான நோய் எய்ட்ஸ். இந்த நோயினால் பாதிப்படைந்தவர்களுக்கு மரணம் என்பதுதான் இன்றைய நிலை. ஆயுர்வேதம், சித்தா ஆகியவற்றில் இதனைக் குணப்படுத்த மருந்து உண்டு என்று கூறினாலும், அறிவியல் ரீதியாக எந்தச் சான்றும் இல்லை. அலோபதியில் எய்ட்ஸ் குணமாக தொடர்ந்து பல ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு வருகிறார்கள். இதன் ஒரு பகுதியாக சமீபத்தில் VaxGen Inc என்ற நிறுவனம் தான் கண்டுபிடித்த எய்ட்ஸ்வேக்ஸ் (AIDSVAX) என்ற ஊசிமருந்தைப் போட்டுக் கொண்டால் எய்ட்ஸ் நோய் தாக்காது என்று விளம்பரப்படுத்துகிறது. ஆனால், இந்த ஊசியைப் போட்டுக் கொண்ட பலருக்கு எய்ட்ஸ் பரவியுள்ளது என்ற அதிர்ச்சி முடிவை IAVI ஆய்வு மையம் தெரிவித்துள்ளது. எனவே, VaxGen Inc கண்டுபிடிப்பான ஊசி மருந்து எய்ட்ஸ் நோய் வராமல் பாதுகாக்கும் என்ற கூற்றுத் தவறானது என்று அறிக்கை வெளியிட்டுள்ளது.

இது குறித்து VaxGen நிறுவனத்தின் தலைவர் சேத் பெர்க்லி கூறுகையில், 'ஆய்வறிக்கை முடிவு எங்களுக்கு ஏமாற்றத்தை அளிக்கிறது. இருப்பினும் நாங்கள் சோர்ந்து போய்விட மாட்டோம். இது மனித குலத்தையே அச்சுறுத்தும் கொடிய நோய். உலகளாவிய பிரச்சனை. ஆகவே, எய்ட்ஸ் அரக்கனை ஒழிப்பதற்கு நாங்கள் எடுக்கும் முயற்சிகள் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 15,000 ஆண்களும், பெண்களும், குழந்தைகளும் எய்ட்ஸ் நோயினால் உலகம் முழுவதும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். மனித இனம் சுருங்கிக் கொண்டே வருகிறது என்பதுதான் உண்மை. அறிவியல் ஆராய்ச்சியாளர்களான எங்களைப் பொறுத்தவரையில், எய்ட்ஸ் வராமல் தடுக்க நிச்சயம் ஒருநாள் ஊசி மருந்தைக் கண்டுபிடித்தே தீருவோம். நாங்கள் எய்ட்ஸ்வேக்ஸ் என்ற தடுப்பூசியையும், சாதாரண ஊசியையும் ஆய்விற்காகச் சம அளவில் சிலருக்குப் போட்டோம். தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்டவர்கள் குறைந்த அளவிலேயே எய்ட்ஸ் நோயினால் பாதிப்பிற்கு உள்ளானார்கள். முழுமையான அளவில் தடுப்பூசி பயன்படவில்லை எனினும் ஓரளவு எய்ட்ஸ் பரவுவது தடுக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதுதான் உண்மை.

எய்ட்ஸ் நோயைத் தடுப்பதற்கு நாங்கள் எடுத்துக் கொண்ட கடுமையான முயற்சி இது. தோல்விகளே வெற்றிக்கு முதல்படி என்னும் பழமொழியே எங்களுக்கு நம்பிக்கை தரும் வாசகம். ஆனால், ஆய்வுகளுக்குப் போதுமான நிதி வசதி எங்களிடம் இல்லை. உலகளவில் சுகாதாரம் மற்றும் மருந்து ஆய்வுகளுக்கு செலவிடப்படுகிறது. ஆகவே, தொடர் ஆய்வுகளுக்கு இன்னும் அதிக அளவில் நிதி தேவைப்படுகிறது. எய்ட்ஸ் நோயில் பலவகைகள் இருக்கின்றன. எங்களது எய்ட்ஸ்வேக்ஸ் அமெரிக்கா மற்றும் ஐரோப்பாவில் பயன்படவில்லை. ஆனால், ஆப்பிரிக்கா, இந்தியா மற்றும் சீனாவில் இந்த ஊசியின் செயல்பாடு எப்படி இருக்கும் என்று தெரியவில்லை. நிச்சயம் ஒருநாள் எங்கள் நிறுவனம் எய்ட்ஸ் நோய்க்கு ஒரு ஊசி மருந்தைக் கண்டு பிடிக்கும் என்று நம்பிக்கையுடன் கூறுகிறார்.

ஆய்வுகளை நடத்திய IAVI அமைப்பு வேக்ஸ்ஜென் நிறுவனத்தின் அதன் தளராத சேவைகளுக்குத் தனது பாராட்டுதல்களைத் தெரிவித்துள்ளது. IAVI லாப நோக்கோடு செயல்படாத சமூக சேவை அமைப்பு பல்வேறு ஆய்வுகளை அறிவியல் ரீதியாக மேற்கொண்டு வருகிறது. எய்ட்ஸ் நோய்க்கு மருந்து கண்டுபிடிக்க பல நிறுவனங்களை ஊக்குவித்து வருகிறது. யார் கண்டுபிடித்தாலும் அந்த மருந்து உலகம் முழுவதும் உடனடியாகக் குறைந்த விலையில் கிடைக்கப் பெற வேண்டும். இதில் லாபம் பார்க்கக் கூடாது என்ற ஒரே ஒரு நிபந்தனைதான் விதிக்கிறது. இந்த அமைப்பிற்கு பில்கேட்ஸின் மைக்ரோசாஃப்ட் நிறுவனம், உலக வங்கி, ராக்ஃபெல்லர் நிறுவனம், பெக்டர் அன்ட் டிக்ஸன் நிறுவனம் ஆகியவை ஏராளமான அளவில் நிதி உதவி அளித்து வருகின்றன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

- கே. ரமேஷ்



மக்களே மூலத்தின் ஆரம்பம்

- டாக்டர் வி. ஜெகந்நாதன்

வயிறு குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளித்து வரும் பில்ராத் மருத்துவமனை நிறுவனர் டாக்டர் வி. ஜெகந்நாதன் மூலநோய் குறித்த சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் அளிக்கிறார்.

● மூலநோய்வரக் காரணம் என்ன?

முதல் காரணம் மலச்சிக்கல். தினமும் காலை, மாலை என இரண்டு முறையும் ஒரு மனிதன் மலம் கழிக்க வேண்டும். ஆனால் பெரும்பாலானவர்கள் காலையில் போவதை மட்டுமே வழக்கமாகக்

கொண்டுள்ளனர். மாலையில் போவதே கிடையாது. அப்படி இயற்கையாக மலம் கழிக்க உந்துதல் வந்தாலும் நிறையப் பேர் அடக்கி விடுகின்றனர். அதுபோல் அடக்கக் கூடாது. அது பல்வேறு உபாதைகளுக்கு வழிவகுக்கும். இப்படி அடக்கப்பட்ட மலம் மறுநாள் போகும்போது எளிதில் வராது. அப்போது அவன் மூச்சு பிடித்து முக்குவான். அப்படி முக்கும்போது ரத்தப்போக்கு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இதன் காரணமாக சதைப்பகுதி வெளித்தள்ளப்படுகிறது. இது ஒருவகை மூலம் எனப்படும்.

இவை தவிர மூலநோய் வருவதற்கு வேறு காரணங்களும் இருக்கிறது. முக்கியமாக உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள். அதாவது நார்ச்சத்துக் குறைந்த உணவுகளையும் மாவுச்சத்து மிகுந்த உணவுகளையும் சாப்பிடுவது காரணமாகவும், மாமிச உணவை சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் மலச் சிக்கலினாலும் மூல நோய் வரலாம்.

பரம்பரையாகவும் மூலநோய் வரும். தந்தைக்கு இருந்தால் மகனுக்கு வர நிறைய வாய்ப்புள்ளது. இதைப் பிரைமரி என்பார்கள்.

இரைப்பையில் கட்டிகள் இருந்தாலும், ரத்தம் வெளியேறும். பெண்களின் கர்ப்பக் காலத்திலும் ரத்தம் வெளியேறும். கல்லீரல் நோயாலும் ரத்த நாளம் விரிவடைந்து வெடித்து மூலத்தில் ரத்தம் வெளியேறும். இவைகளை செகண்டரி என்பார்கள்.

● பெண்களின் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் மூலத்திற்கு மருந்து சாப்பிடலாமா?

தேவையில்லை. பெரும்பாலும் கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களுக்கு மூலம் தோன்றும். பிரசவத்திற்குப் பின் தானாகவே குணமாகிவிடும்.

● நம் உடலில் என்ன மாற்றத்தால் மூலம் ஏற்படுகிறது? மலக்குடலில் Progesterone என்ற ஹார்மோன் அதிகமாகச் சுரந்து தமனி சிறையை தாக்குவதால் அந்த மெல்லிய தசை தளர்ச்சியடைந்து வெளியே தள்ளப்படுகிறது.

● மூலநோயை க்ரையோ சர்ஜரி மூலமாக மட்டும் தான் குணப்படுத்த முடியுமா?

அப்படியில்லை. ஒரு காலத்தில் cryo Surgery மூலம்தான் செய்தார்கள். மூலக் கட்டியில் திரவ நிலையில் உள்ள நைட்ரஸ் ஆக்சைடு போட்டு அந்தக் கட்டியைச் சுருக்கிவிடச் செய்வார்கள் அல்லது உறையச்

செய்வார்கள். அதற்குப் பின் ஏழெட்டு வாரங்கள் வரை அதிலிருந்து ஒரு கெட்ட நீர் சுரக்கும். அதன் நாற்றம் மிகக் கொடுமையாக இருக்கும். அதனால் அந்த முறையை கைவிட்டு விட்டார்கள்.

● தற்போது வேறு எந்த மாதிரியான சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது?

மூலம் முதல் டிகிரி. இரண்டாவது டிகிரி. மூன்றாவது டிகிரி என மூன்று நிலைகளில் உள்ளது. இதில் முதல் நிலையை இறக்குமதி செய்யப்பட்ட நவீன ஊசி மூலம் மூலக்கட்டியில் செலுத்தி குணப்படுத்த முடியும்.

இதனால் கட்டி தானாக சுருங்கிவிடும். இதை Infra - Red Coagulation என்பார்கள். வேறு வியாதிகள் இல்லாமல் வெறும் ரத்தப்போக்கு இருந்தாலும் அது முதல் நிலை. வேறு வியாதிகள் இருந்து கல்லீரலில் கட்டிகள் இருந்தால் அது இரண்டாவது நிலை. இந்த இரண்டாவது நிலையில் உள்ள மூலத்தை இதே Infra-Red Coagulation என்ற முறையிலும் குணப்படுத்தலாம். ரப்பர் பேண்ட் சிகிச்சை என்பது நவீன கருவி மூலம் ரப்பர் பேண்ட் சிகிச்சை என்பது நவீன கருவி மூலம் ரப்பர் நாடாவை மூலக் கட்டியில் சரியான இடத்தில் கட்டப்படும். இதனால் மூலக்கட்டி தானாக உதிர்ந்துவிடும். மூன்றாவது நிலையை அறுவை சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தலாம். லேசர் முறை மூலமாகவும் குணப்படுத்தலாம். இந்த லேசர் மூலம் மூல ரத்தத்தை உறையச் செய்யலாம். இதுவும் ஒருவகை சர்ஜிகள் மாதிரிதான். ரத்தப்போக்கு இருக்காது.

இப்போது லேட்டஸ்டாக மின்சக்தியை ஒருவகை கதிர்களாக மாற்றி மூலக்கட்டியில் நேரடியாக செலுத்தும் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இதன் மூலம் ரத்த நாளத்தில் உள்ள ரத்தம் உறைந்து சுருங்கிவிடும். இதற்கென விசேஷ வெளிநாட்டு கருவிகள் உள்ளன.

● வேறு முறைகள் ஏதும் உள்ளதா?

வேறு முறை என்று சொல்ல முடியாது. ஆனாலும் இதுவும் ஒரு முறையாக செய்யப்படுகிறது. இங்கிலாந்து நாட்டில் பீட்டர்லாடு என்ற ஹவுஸ் சர்ஜன் இருந்தார். ஒருவர் கூறுவதை செய்வாரே தவிர அவருக்கு புதிதாக ஒன்றும் செய்யத் தெரியாது. ஒருநாள் ஒரு மூல நோயாளியை தலைமை டாக்டர் அவரிடம் ஒப்படைத்து மறுநாள் ஆபரேஷனுக்குத் தயார்படுத்தி வைக்கும்படி சொல்லி சென்றுவிட்டார். அதற்கான அந்த நோயாளியின் ஆசனவாயில் பிராட்டஸ் கோடாயை போட்டு பரிசோதித்து

பார்க்க முயன்றார். அதைச் சரியாக கையாளத் தெரியாமல் மீண்டும் மீண்டும் போட்டுப் பார்த்ததில் சுருங்கிய ரத்த நாளத்தில் உள்ள சதை விலக்கப்பட்டு ரத்த ஓட்டம் சீரடைந்து மூலக்கட்டி மறைந்துவிட்டது. மறுநாள் ஆபரேஷனுக்கு வந்த தலைமை டாக்டர் பார்த்தபோது நோயாளியின் மூலக்கட்டி மறைந்து போயிருப்பதை அறிந்து ஆச்சரியப்பட்டார். பின் விவரம் அறிந்து பீட்டர்லாடை பாராட்டவும் செய்தார். அதன்பின் இந்த சிகிச்சை முறையும் மூலநோய்க்குக் கையாளப்படுகிறது.

● மனிதனுக்கு வருவது போல் மூலநோய் விலங்கு களுக்கும் வருமா?

வருவதில்லை. மனிதன் நிற்பதால் ஆசனவாயை உடல் உறுப்புகள் நேரடியாக கீழ்நோக்கி அழுத்துவதே மூலநோய் வரக் காரணம். இந்த நிலை விலங்குகளுக்கு கிடையாது என்பதால் மூல நோய் அவற்றிற்கு வருவதில்லை.

● மனிதனுக்கு மூலநோய் எந்த வயதில் வரும் வாய்ப்பு உள்ளது?

முப்பது முப்பத்தைந்து வயதில் தோன்றலாம்.

● சிகிச்சைக்குப் பின் மீண்டும் இந்நோய் வருமா?

ஆபரேஷன் செய்திருப்பின் 5 சதவீதம் மீண்டும் வர வாய்ப்புள்ளது. ஆபரேஷன் இல்லாமல் குணப்படுத்தப்பட்டிருந்தால் 10 சதவீதம் மீண்டும் வர வாய்ப்புள்ளது.

● ஹோமியோபதியில் ஐந்து நாளில் மூன்று வேளை மருந்தில் குணப்படுத்துகிறோம் என்கிறார்கள்ளே?

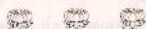
இருக்கலாம். ஒவ்வொரு மருத்துவத்திலும் ஒவ்வொரு முறை கையாளப்படுகிறது. பலனும் அதற்கேற்றாற்போல் இருக்கலாம். மேலும் விவரங்களுக்கு :

டாக்டர் வி. ஜெகந்நாதன்

M. B., M. S., MAMS, FAMS, FICS, FRSH (Lon),
Billroth Hospital, 43, Lakshmi Talkies Road,
Shenoy Nagar, Chennai - 30.

Phone : 26440020 / 26441777 / 26444070. Fax : 26442999

E.mail : drvjegan@hotmail.com www.billrothhospital online.com



ராஜன் EYE CARE மருத்துவமனை செயல்பாடுகள்

குழந்தைகளை மட்டுமல்ல, மனதுக்கு பிடித்தவர்களைக்கூட 'கண்ணை' என்றுதான் செல்லமாக அழைக்கிறோம். அந்த அளவுக்கு உடல் உறுப்புகளில் கண்ணுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கிறோம். இவ்வாறு கண்ணின் மகத்துவத்துக்கு எத்தனையோ உதாரணங்களைக் கூறலாம். அப்படிப்பட்ட கண்ணை பாதுகாக்கவேண்டியது நமது கடமையல்லவா? கண்பார்வை இல்லையெனில் இந்த உலகத்தை எப்படிக் காணமுடியும்? இதைக் கருத்தில் கொண்டுதான் அரசு மட்டுமன்றி, தனியார் மற்றும் தொண்டு நிறுவனங்களும் கண்சிகிச்சைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளித்து வருகின்றன.

தமிழகத்தைப் பொறுத்தவரை, கண்சிகிச்சைகளுக்குப் பிரசித்தி பெற்ற மருத்துவமனைகள் பல உண்டு. அவற்றில் சென்னை தியாகராஜ நகரில் உள்ள ராஜன் கண் மருத்துவமனை (Rajan Eye Care Hospital) மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். பாமர மக்களுக்கும் குறைந்த செலவில் கண்சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்ற நோக்கில் 1995 ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்ட இம்மருத்துவமனை, குறுகிய காலத்திலேயே தனது அளப்பரிய சேவைகள் மூலம் மக்கள் மத்தியில் மிகவும் பிரபலமாகியுள்ளது.

எழும்பூர் அரசு கண் மருத்துவமனையின் துணைக் கண்காணிப் பாளராக இருந்து, சேவையாற்றி மறைந்த மனிதநேயப் பண்பாளர், மருத்துவ மேதை டாக்டர் என். ராஜன் என்பவரது நினைவாக, அவரது குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, அமெரிக்காவில் உள்ள டாக்டர் குமுதா ராமநாதன், மகன் டாக்டர் குமார் ராஜன் ஆகியோரின் முன்முயற்சியால் ராஜன் கண்மருத்துவமனை தொடங்கப்பட்டது. இம்மருத்துவமனை டாக்டர் மோகன்ராஜன் என்பவரால் நிர்வகிக்கப்பட்டு வருகிறது.

டாக்டர் ராஜனின் மகனான டாக்டர் மோகன்ராஜன், Phaco Emulsification Cataract அறுவைச் சிகிச்சையில் கைதேர்ந்த நிபுணர் ஆவார். மேலும், கண் மருத்துவத்திற்குப் புகழ்பெற்ற சங்கரா நேத்ராலயாவில் Vitero Retinal Specialist ஆகவும் இருந்தவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. தேசிய மற்றும் சர்வதேச அளவிலான மாநாடுகளில் பங்கேற்று, கண் சிகிச்சை சம்பந்தப்பட்ட ஆய்வறிக்கைகளை தாக்கல் செய்துள்ள டாக்டர் மோகன் ராஜனுக்கு பல்வேறு விருதுகளும் கிடைத்துள்ளன.

டாக்டர் மோகன் ராஜனின் துணைவியான டாக்டர் கஜாதா மோகன், ரோட்டரி ராஜன் கண் வங்கியின் அசோசியேட் இயக்குநராக உள்ளார். இவரும் Phaco Emulsification கண்புரை அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணராவார். மேலும், Corneal Transplant and Refractive சிகிச்சையில் நல்ல தேர்ச்சி பெற்றவர். தேசிய மற்றும் சர்வதேச அளவிலான கருத்தரங்கங்களில் பல்வேறு ஆய்வறிக்கைகளை சமர்ப்பித்துள்ள டாக்டர் கஜாதா மோகனுக்கு LASIK Procedure தொடர்பான புத்தக ஆக்கத்தில் பங்கேற்கவும் அழைப்புக் கிடைத்துள்ளது.

ராஜன் கண் மருத்துவமனையில் தற்போது 7 முழுநேர கண் மருத்துவர்கள் உள்ளனர். இதுதவிர, Cosmetic Eye Problem தொடர்பானவற்றிற்குச் சிகிச்சை அளிக்க லண்டனைச் சேர்ந்த முன்னணி மருத்துவர்களும் இங்கு வந்து செல்கின்றனர். மேலும் 24 மணி நேரமும் பிரத்யேகமாக இயங்கும் கண் சேமிப்பு வங்கியும் இம்மருத்துவமனையில் செயல்படுகிறது. இங்கு சர்வதேச அளவிலான நவீன கருவிகள் உள்ளன.

கண் மருத்துவ சிகிச்சைகள் அளிப்பதோடு மட்டுமன்றி, நாட்டில் கண்புரை நோயால் யாரும் பார்வை இழந்துவிடக் கூடாது என்பதை முக்கிய நோக்கமாகக் கொண்டு செயல்படும் ராஜன் கண் மருத்துவமனையில், இந்தியா மட்டுமன்றி உலகின் பல்வேறு நாடுகளைச் சேர்ந்த ஏராளமான கண் மருத்துவர்களுக்கு Phaco Emulsification Cataract சர்ஜரிக்கான பயிற்சிகளும் அளிக்கப்பட்டு வருகின்றன. சென்னையில், முதன் முதலாக Phaco Emulsification Cataract Surgery க்கும் பயிற்சி அளித்த முதல் மருத்துவமனை ராஜன் கண் மருத்துவமனையே என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதுதவிர எண்ணற்ற கண்மருத்துவ முகாம்களும் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.

சென்னை விஷன் சேரிடபிள் டிரஸ்ட்

நவீன மருத்துவமனைகள் நல்ல பலன் தரக்கூடியவை என்றாலும் அதற்கு ஆகும் செலவு எல்லாத் தரப்பு மக்களாலும் ஏற்க முடிவதில்லை. இதனால் கிராமப்புற மக்களுக்கும் நவீன மருத்துவ வசதிகள் கிடைக்க வேண்டும் என்ற நோக்கில் ராஜன் கண் மருத்துவமனையின் ஓர் அங்கமான, சென்னை விஷன் சேரிடபிள் டிரஸ்ட் CVCT - ன் சார்பில் பாமர மக்களுக்கும் நவீன சிகிச்சைகளை வழங்கும் மருத்துவ முகாம்கள் அவ்வப்போது நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. 1966ம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்ட இந்த அமைப்பின் சார்பில் சென்னை மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் இதுவரை 500க்கும் மேற்பட்ட இலவச கண் சிகிச்சை முகாம்கள் நடத்தப்பட்டுள்ளன.

இம்முகாம்களின் வாயிலாக பல்வேறு தொண்டு நிறுவனங்களின் உதவியுடன் இதுவரை ஒரு லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட கண் கண்ணாடிகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டுள்ளன. மேலும், ஆயிரக்கணக்கான கிராமப்புற மக்களுக்கும் இங்கு இலவச உணவு மற்றும் தங்குமிட வசதியுடன் கண் சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டுள்ளன. அவர்களுக்கான கண்ணாடிகள், மருந்துகளும் கூட இலவசமாக வழங்கப்பட்டுள்ளன. கடந்த 7 ஆண்டு களில் 40 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட கண்புரை அறுவை சிகிச்சைகள் இலவசமாக மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இதில் 99.9 சதவீதம் வெற்றி கிடைத்துள்ளது. இதன் மூலம் 30 ஆயிரம் பள்ளி மாணவ மாணவிகள் பயனடைந்துள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

வந்தபின் தவிர்ப்பதை விட, வருமுன் காப்பது பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிக அளவில் ஏற்படுத்தும் வகையிலேயே இதுபோன்ற இலவச கண் சிகிச்சை முகாம்கள் நடத்தப்படுகின்றன என்று கூறும் இம்மருத்துவமனையினர் ஒன்றரைக் கண், ஆம்பிளியோபிக் கேடராக்ட், கிளக்கோமா, ஆகுலார், இன்ஜூரிஸ், கார்னியல் பிளைன்ட்னஸ் போன்றவற்றுக்கு இலவச மருத்துவ முகாம்களில் முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுவதாகக் கூறுகின்றனர்.

ரோட்டரி ராஜன் கண் வங்கி

சென்னை தியாகராய நகரில் உள்ள கண் வங்கி 1996ம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டது. கண் தேவையானவர்களுக்கும், ஏழை எளிய மக்களுக்கும், கண் மருத்துவ அறுவைச் சிகிச்சையின் மூலம் பார்வை வழங்கும் நோக்கில் இது தொடங்கப்பட்டது. இங்கு இதுவரையில் 450 பேருக்கு Corneal Translant சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. கண் தானத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் இந்த அமைப்பின் சார்பில் மாதம் இருமுறை கண்தான முகாம்கள் நடத்தப்படுகின்றன. மிகவும் துடிப்பாகச் செயல்பட்டு வரும் ரோட்டரி ராஜன் கண் வங்கி சார்பில் கண் தானத்தின் அவசியத்தை வலியுறுத்தும் வகையில் அவ்வப்போது மக்கள் மத்தியில் பல்வேறு உரைகள் நிகழ்த்தப்பட்டு வருகின்றன.

ரோட்டரி ராஜன் கண் வங்கியில், முன்னணி மருத்துவ நிபுணர்கள் 24 மணி நேரமும் இடைவிடாத சேவையாற்றி வருகின்றனர். இதை மேலும் வலுப்படுத்தும் வகையில் பல்வேறு கல்லூரிகளைச் சேர்ந்த மாணவ மாணவிகளும், பல்வேறு துறைகளைச் சேர்ந்தவர்களும் இதில் தங்களது பங்களிப்பைச் செலுத்தி, பலரது வாழ்க்கையில் இருளை நீக்கி ஒளி வழங்கி வருகின்றனர்.

நவீன கருவிகள்

நவீன கண் சிகிச்சைகளை சிறப்பாகச் செய்து வரும் ரோட்டரி ராஜன் கண்வங்கி, தி. நகர் ரோட்டரி கிளப், ராஜன் கண் மருத்துவமனை, சென்னை விஷன் சேரிடபிள் டிரஸ்ட்டுக்கு, கனடா நாட்டைச் சேர்ந்த Catarauqui Kingstom பிரிவு ரோட்டரி கிளப், கண் மருத்துவ கருவிகளை வாங்கி 45 ஆயிரம் டாலர் நிதியுதவி வழங்கியது. இதன் மூலம் BIOM, Specular Microscopy, B-Scan, Visa-150, Laminar Flow Hood போன்ற கருவிகள். இந்த அமைப்புகளுக்குக் கிடைத்துள்ளது. இக்கருவிகளின் வாயிலாகப் பல்வேறு நவீன அறுவைச் சிகிச்சைகளை சாதாரணமாகச் செய்துவிட முடியும்.

புதிய கட்டிடம்

பல்வேறு நவீன வசதிகளை உள்ளடக்கிய ராஜன் கண் மருத்துவமனை வளாகத்தில் சவுந்தர்ராஜா பிளாக் என்ற பெயரில் கடந்த செப்டெம்பர் மாதம். அதிநவீன Ophthalmology ஆபரேஷன் தியேட்டர் ஒன்று திறக்கப்பட்டுள்ளது. தமிழகச் சுகாதாரத்துறை அமைச்சர் திரு. செம்மலை இதைத் திறந்து வைத்தார். அமைச்சர் திரு. எம். சி. சம்பத், தமிழ்நாடு டாக்டர் எம். ஜி. ஆர். மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத்தின் முன்னாள் துணை வேந்தரும், தமிழக அரசின் டெல்லிக்கான சிறப்புப் பிரதிநிதியுமான டாக்டர் பி. பி. ராஜன் உள்ளிட்ட பலரும் இந்நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டனர்.

பேரணி

கண்தானம் பற்றிப் பொதுமக்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நோக்கில், ரோட்டரி ராஜன் கண் வங்கிச் சார்பில் சென்னையில் மாணவ, மாணவிகள் பங்கேற்ற பேரணி ஒன்று நடத்தப்பட்டது. கடந்த செப்டெம்பர் மாதம் 08ம் தேதி நடைபெற்ற இப்பேரணியில் 600 பேர் பங்கேற்றனர். காந்தி சிலையில் இருந்து புறப்பட்ட இப்பேரணி அண்ணா சதுக்கத்தை வந்தடைந்தது.

Lasik Laser-Wave Front தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதும், சாலிக்கிராமம் மற்றும் வேளச்சேரியில் கிளை மருத்துவமனைகள் அமைப்பதுமே ராஜன் கண் மருத்துவமனையின் எதிர்காலத் திட்டமாகும்.

மேலும் விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

Rajan Eye Care Hospital,

5, Vidyodaya East Second Street (Near Valluvarkottam),
T. Nagar, Chennai - 600017, Phone : 2825 9635, 2825 1468,
2823 1838. Fax : 91-44-2827 8768.

E.mail : rajaneye@md2.vsnl.net.in Website : www.rajaneye.com

- சீனிவாசகன்



செயற்கை மூட்டு மாற்று

அறுவைச் சிகிச்சை

- டாக்டர் C. ரெக்ஸ்

எலும்பு உடைந்தால் அதை ஒட்ட வைக்கலாம். ஆனால் வயது ஆக ஆக முகத்தில் மூப்பும், தோலில் திரையும், தலையில் நரையும் ஏற்படுவதுபோல், நாள்பட நாள்பட எலும்புகளுக்கும் வயதாகும் என்கிறது மருத்துவ அறிவியல். எலும்புகளுக்கு ஏற்படும் இந்தத் தேய்மானத்தை ஆங்கிலத்தில் 'ஆர்த்தரைட்டிஸ்' (Arthrities) என்கிறார்கள். மூட்டுகளில் ஏற்படும் இந்தத் தேய்மானம் கடுமையான வலியை ஏற்படுத்தும். முதியவர்களுக்கு மட்டுமின்றி நடுத்தர வயதை எட்டும்போதே இந்த மூட்டுவலி எட்டிப் பார்க்கும் வாய்ப்புகள் அதிகம் என்பதுதான் கொடுமையான விஷயம்.

ஆண்டி முதல் அரசன் வரை என்பார்களே அதுபோல் பாரதப் பிரதமர் திரு. வாஜ்பாய் அவர்கள் கூட இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. சமீபத்தில் மூட்டு வலிக்காகச் செயற்கை மூட்டு மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொண்ட பிரபலம் இவர். இந்த அறுவைச் சிகிச்சை அவருக்குப் புதிய வாழ்க்கையையும், புத்துணர்ச்சியையும் தந்துள்ளது என்றால் அது மிகையில்லை. நடப்பதற்குக் கூட மிகவும் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்த பிரதமர், தற்போது முன்பை விட உற்சாகமாக இருப்பதற்குக் காரணம் செயற்கை மூட்டு மாற்று அறுவைச் சிகிச்சைதான். இந்த நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகு மூட்டு மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை குறித்த விழிப்புணர்ச்சி மக்கள் மத்தியில் அதிகமாகி உள்ளது. இது குறித்து மேலும் பல விவரங்களை அறிந்து கொள்ள ஆர்வமாக இருக்கின்றனர். இந்தியாவிற்குத்தான் இது புதிய அறுவைச் சிகிச்சையே தவிர, மேலை நாடுகளில் கடந்த 30 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகப் பரவலாக உள்ள மருத்துவம் இது.

பந்துகிண்ண மூட்டு

மனித உடலில் மிகப்பெரிய மூட்டு முழங்கால் மூட்டுதான். ஏனைய மூட்டுகளைவிட அதிக அளவு தேய்மானத்திற்கு உட்படுவதும் இந்தப் பகுதிதான். வயதாக ஆக மூட்டுகளில் மேலே உள்ள மெல்லிய இழை தளது மிருதுத்தன்மையை இழந்து சொர சொரப்பாகிறது. எடை அதிகம் இருந்தால் உடலின் முழு அழுத்தமும் மூட்டுகளின் மீது விழ, தேய்மானம் சீக்கிரமாகவே நிகழ்கிறது. எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டாலோ, காயம் பட்டாலோ கூட சில சமயம் மூட்டுத் தேய்மானம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. கைகள் மற்றும் கால்களில் இருக்கும் மூட்டு, பந்துகிண்ண அமைப்பில் (Ball and Socket) உள்ளது. நிலைப்படியில்

கதவு எப்படிப் பொருத்தப்பட்டு இருக்கிறதோ அதேபோல்தான் மூட்டுகளும் பொருத்தப்பட்டு உள்ளன. கதவு எப்படி முன்னும் பின்னும் அசையும் தன்மை உடையதோ அதேபோன்று மூட்டுகளும் அசையும் தன்மை கொண்டவை. தொடை, எலும்பு, முழங்காலுக்கும் கணுக்காலுக்கும் இடையே உள்ள முள் எலும்பு, முழங்கால் சில்லு ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியதுதான் இந்தப் பந்துகிண்ண மூட்டு. நான்கு முக்கிய தசைநார்த்தான் இவற்றை வலுவாக இணைக்கின்றன. இந்தப் பகுதி மிகவும் வழுவழுப்பாகவும் மிருதுவாகவும் இருக்கும். தொடை எலும்பு, முழங்கால் மற்றும் கணுக்கால்களுக்கு இடையே 'C' வடிவிலான வாஷர் (Washer) போன்ற அமைப்பு ஒன்றுடன் ஒன்றை உராயவிடாமல் தடுக்கிறது. இதற்கு மெனிஸ்கஸ் என்று பெயர்.

மூட்டுவலியின் தொடக்கம்

இது மூப்பின் காரணமாக தேய்மானம் அடைந்தாலோ, அடிபட்டதன் காரணமாகச் சேதமடைந்தாலோ முனைகளிலும், சுற்றுப் புறங்களிலும் சதை வளரத் தொடங்கும். மென்மையாக இருக்க வேண்டிய பகுதி நாளாக நாளாக உறுதிப்பட்டு விடுகிறது. சுலபமாகச் செய்ய வேண்டிய காலின் சுழற்சி கடுமையாகப் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறது. தோலின் அழுத்தம் காரணமாக காலும் வளையத் தொடங்குகிறது. இந்நோய் தோன்றுவதற்குப் பின்வருபவை அறிகுறிகளாகத் தோன்றும்.

- (1) கால் மற்றும் மூட்டுகளில் வலி.
- (2) நடந்தால் வலி எடுக்கும்.
- (3) இரவுநேரத் தூக்கம் கால் வலியால் கெடும்.
- (4) உறங்கிய பின்போ, நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருந்தாலோ உடனடியாக எழுந்திருக்க முடியாது.
- (5) மூட்டுகளில் வீக்கம் காணப்படும்.
- (6) எண்ணெய்ப்பசை இல்லாமல் துருப்பிடித்த சக்கரம் சுற்றும்போது ஏற்படும் உராய்வுச் சத்தம் கால்களை மடக்கும்போது ஏற்படும்.
- (7) கால்கள் தன்னிச்சையாக ஒரு பக்கமாக வளையத் தொடங்கும்.

சிகிச்சை

நோயின் தன்மை மற்றும் வலியைப் பொறுத்து சிகிச்சையின் தீவிரம் மாறுபடும். எக்ஸ்ரே மற்றும் உடல் பரிசோதனைகளுக்குப் பிறகு மருத்துவர் இதனைத் தீர்மானிப்பார். உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் மருந்துகள் மூலம் தொடக்க சிகிச்சை வழங்கப்படும். உடலின் பாரம் மூட்டுகளின் மீது அழுத்தினாலும் வலி அதிகரிக்கும். எனவே குண்டாக இருப்பவர்கள் முதலில் எடையைக் குறைத்தே ஆக வேண்டும். ஊன்றுகோல் மற்றும்

மூட்டுகளின் ஊடே செலுத்தப்படும் ஊசிகள் வலியை ஓரளவு குறைக்க உதவும். ஆனால், வலி குறையவில்லை என்றால் இதற்கு ஒரே வழி செயற்கை மூட்டு மாற்று அறுவைச் சிகிச்சைதான். சேதமடைந்த மூட்டுகளை மருந்துகளால் சரியாக்க முடியாது என்பதுதான் உண்மை.

இயற்கை மூட்டு முழுவதுமாக அகற்றப்பட்டு எஃகு மற்றும் பிளாஸ்டிக்கினால் தயாரிக்கப்பட்ட இந்தச் செயற்கை மூட்டு பொருத்தப்படும். ஓட்ட வைக்க Bone Cement பயன்படுத்தப்படுகிறது.

அறுவை சிகிச்சை முடிய 2-3 மணி நேரம் தேவைப்படும். இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு நோயாளி கால்களை நன்றாக வளைத்து, நீட்டி ஊன்றுகோல்களின் உதவி இல்லாமல் முழு எடையையும் மூட்டுகள் தாங்கும் அளவிற்கு நடைபழக வேண்டும். அறுவை சிகிச்சை முடிந்த இரண்டு வாரங்களில் வீடு திரும்பலாம். நடக்கும்போதும், மாடிப்படிகளில் ஏறும்போதும் ஆரம்பத்தில் சிரமமாகத்தான் இருக்கும். ஆனால், வலிக்கிறதே என்று சோம்பேறித்தனப்பட்டால் சகஜ நிலைக்குத் திரும்ப நீண்ட நாள் ஆகும்.

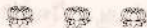
ஆகவே, மன உறுதியுடன் கடுமையான பயிற்சிகள் எடுத்து நடந்து பழகினால் மூன்றே மாதங்களில் நோயாளி பழைய நிலையை அடையலாம். ஊன்றுகோலின் துணையில்லாமல் தன்னிச்சையாக நடக்கலாம்.

இந்த சிகிச்சை 97 -98 சதவீதம் வெற்றியைத் தருகிறது என்று புள்ளிவிவரங்கள் கூறுகின்றன. வலியில்லாமல் நோயாளி நடக்கலாம். இந்தச் செயற்கை மூட்டு 15-20 வருடங்கள் உழைக்கும். ஆனால், இதில் இருக்கும் ஒரே குறைபாடு செயற்கை மூட்டு பொருத்தப்பட்ட நோயாளி மற்றவர்களைப் போல் கால்களை முழுவதுமாக மடக்கிக் குனியவோ தரையில் சம்மணம் இட்டு அமரவோ முடியாது. முட்டி போடவும் முடியாது. இதுபோன்ற அறுவைச் சிகிச்சைகள் மிகவும் நுணுக்கம் வாய்ந்தவை என்பதால் கைதேர்ந்த செயற்கை மூட்டு மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணத்துவம் பெற்ற மருத்துவர்களால் மட்டுமே முடியும். அப்போதுதான் மூட்டுவலி குணம் அடையும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு :

Dr. C. Rex, M. S., Ortho,

Dip. N. B. (Ortho), FRCS (Edin), M. Ch. (Ortho), Liverpool, FRCS (Traumat Ortho) Edin., Chief Consultant Orthopaedic Surgeon, Rex Ortho Hospital, Near Shanmuga Theatre, R. S. Puram, Coimbatore - 2. Bose Clinic, 1-A, Sabapathy St., N. S. R. Road, Saibaba Colony, Coimbatore-38, Ph : 446961. Time : 6.30 - 9.00 p.m.



நாதன் மூலிகை சிகிச்சை நிலையம்

மூட்டுவலிக்கு சிறப்புச் சிகிச்சை

நமது உடலை வடிவமைப்பது எலும்புகளும், மூட்டுகளும் தான். இந்த மூட்டுகள் பாதிப்படைய பல காரணங்கள் உள்ளன. மூட்டுகளின் இடையே உள்ள பசையானது குறைவதன் காரணமாகவும், மூட்டில் அடிபடுவதாலும், மூட்டுகளை மூடியுள்ள முருந்துகள் தேய்வதன் காரணமாகவும் மற்றும் உடல் பருமன், நீரிழிவு, அதிக ரத்த அழுத்தம், இருதய நோய்கள், ரத்தத்தில் சுண்ணாம்புச் சத்துக் குறைவதாலும் மூட்டுகள் பாதிப்படைகின்றன. இவற்றிற்குத் தீர்வு என்பது வெறும் வலி நிவாரண மாத்திரைகள் மட்டுமல்ல!

நோயின் மூலக்காரணத்தை கண்டுபிடித்து அதை சரிசெய்வதன் மூலம் நோயை முற்றிலும் குணப்படுத்துவதே எங்களின் நாதன் மூலிகை சிகிச்சை நிலையத்தின் சிகிச்சை முறையாகும்.

இங்கு பெரும்பாலும் பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகளில் தடவ்வதற்கு வெளிப்பிரயோக மருந்துகளே வழங்கப்படுகின்றன. சில சமயங்களில் தேவைப்பட்டால் உள்ளூக்குச் சாப்பிடும் சில காப்ஸ்யூல்களும் கொடுக்கிறோம்.

நாங்கள் கொடுக்கும் மூலிகைகளினால் ஆன மூலிகைப் பசை மற்றும் மூலிகைத் தைலங்களை பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகளின் மீது தடவி வந்தால் அவை மூட்டுகளில் பாதிக்கப்பட்ட இடங்களைச் சரி செய்து, மூட்டுகளை வலிமையடையச் செய்கிறது. இதனால் மூட்டுகளை அசைப்பதினால் ஏற்படும் வலி குறைகிறது.

நோயாளிகள் இங்கு தங்கி சிகிச்சை பெறவேண்டிய அவசியமில்லை. அவர்கள் வீட்டிலிருந்துபடியே எங்கள் மருந்துகளை உபயோகித்துக் கொள்ளும் எனிய சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம். எமது மருந்துகளைச் சாப்பிட குறிப்பிட்டுச் சொல்லும்படியான பத்தியம் எதுவும் கிடையாது.

மேலும் எங்கள் சிகிச்சை மையத்தில் கழுத்துவலி, தோள்பட்டை வலி, இடுப்பு வலி, முதுகுவலி, முழங்கால் மூட்டுவலி, தசைநார்சேதம், குதிகால் வலி, முடக்குவாதம் போன்ற நோக்களுக்கும் சிறந்த சிகிச்சையை அளித்து வருகிறோம்.

மேலும் விவரங்கள் அறிய தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

நாதன் ஹெர்பல் ரெமடீஸ், 2, மகாலிங்கபுரம் மெயின் ரோடு, மகாலிங்கபுரம், சென்னை - 34 போன் : 28170977. (காலை 9.00 மணி முதல் இரவு 7.00 மணி வரையும் ஞாயிற்றுக்கிழமையும் உண்டு.)



அழகும் VITAMINS

ஒரு சத்தான பார்வை

அழகைத் தேடாத ஆண்-பெண் உலகில் குறைவு. அதிலும் பெண்கள் சிவப்பழகு க்ரீமிலிருந்து, மாய்ஸரைசர், மஸ்காரா, சூரிய ஒளியிலிருந்து காத்துக் கொள்ள சன்ஸ்கிரிள் க்ரீம் என இன்றைக்கு மார்க்கெட்டில் வந்திறங்கும் தயாரிப்பு வரை வாங்கி உபயோகிக்கத் தயங்குவதே இல்லை. இந்தக் க்ரீம்களில் என்னென்ன அடங்கியுள்ளன என்று கொஞ்சம் புரட்டிப் பாருங்கள். வைட்டமின் - ஏ. பி. ஈ. என்று ஒவ்வொரு தயாரிப்பும் ஒரு வைட்டமினைச் சுட்டிக் காட்டும். வைட்டமின்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு மட்டுமல்லாமல் அழகுக்கும் அணி செய்யும் என்பது பலரறியாத ஒன்று. எந்தெந்த வைட்டமின்கள் அழகைக் கூட்டுவதில் எப்படி செயலாற்றுகின்றன எனத் தெரிந்து கொள்ள மேலே படியுங்கள்.

வைட்டமின் - ஏ :

அழகு சாதனைப் பொருட்களில் ரெட்டின்-ஏ எனக் குறிப்பிடுவது 'வைட்டமின்- ஏ'யைத்தான். தோலிற்கு நிறமும் பொலிவும் வழங்குவதோடு, பருவ வயதில் முகங்களில் காணப்படும் புள்ளிகளைப் போக்குவதில் வைட்டமின்-ஏ திறம்படச் செயல்படுகிறது. தொடர்ந்து வைட்டமின்-ஏயை உபயோகித்து வந்தால் தோலில் காணும் சுருக்கங்களை நீக்கும். எனினும் வைட்டமின் -ஏ தோல் வீக்கம், எரிச்சல், அரிப்பு, தோலுரிதல் இவற்றிற்கும் காரணமாக இருக்கிறது என்பது இதன் பலவீனமாகும். வைட்டமின்-ஏ தோல் கறுத்துப் போகவும் காரணமாய் இருப்பதால் சூரிய ஒளியிலிருந்து உங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளுவது அவசியம்.

வைட்டமின் - பி :

வைட்டமின் பி₃ (நியாசின்) நீண்டகாலமாக ஆசியாவிலிருந்து தயாராகும் தோல் பாதுகாப்பு தயாரிப்புகளில் (Skin Care Products) தோலுக்கு நிறமும் ஒளியும் வழங்குவதற்காக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. விட்டா நியாசின் தோல் வறட்சியைத் தடைசெய்து ஆரோக்கியம் அளிக்கிறது. புரோவிட்டமின் பி₅ (பேந்தனால்டி ஷாம்பு மற்றும் கண்டிஷனரில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இது தலைமுடியை மென்மையாகவும், மிருதுவாகவும் வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

வைட்டமின் - சி :

அஸ்கார்பிக் அமிலம் எனப்படும் வைட்டமின்-சி ஆண்டி ஆக்சிடெண்டாக செயல்பட்டு சருமத்தை இயற்கையாகக் காணப்படும்

கதிர்வீச்சுகளிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. ஆனால் வைட்டமின் - சி நிலையில்லாதது. சரியான முறையில் சேகரிக்கப்படவில்லையெனில் சக்தியிழந்து விடக்கூடியது. வைட்டமின்-சி அடங்கிய தயாரிப்புகள் ஒளி ஊடுருவாத, காற்று நுழையாத டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட வேண்டும். நீண்ட நாள் பயன்பாட்டுக்கு இவைகளை பம்பிங் முறையில் வெளியேற்றும் டப்பாக்களில் அடைக்கப்படுவதே நல்லது.

வைட்டமின் - டி :

வைட்டமின்-டி, செல்களின் மறுஉற்பத்திக்கும், சொரியாசிஸ் நோய்க்கு மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. எனினும், இது தோலின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறதா இல்லையா என்பது உறுதி செய்யப்படவில்லை.

வைட்டமின் - ஈ :

எந்த ஒரு அழகு சாதனமும் வைட்டமின் - ஈ இன்றி உருவாவதில்லை என்பதே உண்மை. ஆன்டி ஆக்சிடண்டாக பணிபுரியும் இது போதுமான அளவு தோலுக்கு தேவை என்பதும் உண்மையாகும்.

வைட்டமின் - எஃப் :

முறையான உடல் இயக்கத்திற்கு உதவும் லினோலிக் ஆசிட் (வைட்டமின் - எஃப்) சரியானபடி பயன்படுத்தினால் தோலை சமனப்படுத்துகிறது என்பது பலர் அறியாதது.

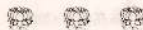
வைட்டமின் - எச் :

இது குறைந்தால் என்ன ஆகுமென நினைக்கிறீர்கள்? தோல் வறட்சி, தோலுரிதல், முடி உடைதல், நகங்களில் சேதம் இவையெல்லாம் வைட்டமின் - எச் குறைவதால் ஏற்படும் விளைவுகள். எனினும் இந்த வைட்டமின் அழகு சாதனங்களில் பயன்படுத்துவதற்கான முறையான விவரங்கள் தெளிவாக இல்லை என்பது வருத்தமான விஷயம்.

வைட்டமின் - கே :

இந்த வைட்டமின் காயங்களை விரைந்து உலரச் செய்யும் ஆற்றல்மிக்கது. வியர்வை சுரப்பை குறைக்கும். தொடர்ந்து வைட்டமின் - கே யை பயன்படுத்தினால் கண்களைச் சுற்றிக் காணப்படும் கருவளையங்கள் மறையும்.

- சுப்பு



உணவின் பாதையில் உடலின் பயணம்

1. பசித்து உண்ணுங்கள்.
2. உணவை நன்றாக மென்று சுவைத்துச் சாப்பிடுங்கள்.
3. நீங்கள் சாப்பிடும் பிரதான உணவு மட்டும் (குழம்பு, சட்னி, என்று தொட்டுக்கொள்ள எதையும் சேர்க்காமல்) ஒரிரு கவளங்கள் நன்கு மென்று சுவைத்து உமிழ்நீருடன் கலக்கும்படி செய்து உண்ணுங்கள். அதன்பிறகு வழக்கம் போல் குழம்பு சேர்த்து சாப்பிடுங்கள்.
4. வயிறு நிறைய சாப்பிடாதீர்கள்.
5. சாப்பிடுவதற்கு குறைந்தது ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னும் பின்னும் தண்ணீர் குடிக்காதீர்கள்.
6. சாப்பிட்ட துவங்கும்போது தொண்டை நளைய மட்டும் மிகக்குறைவான அளவு தண்ணீர் குடிக்கலாம். சாப்பிட்ட பின் கால் டம்ளர் அளவுக்கு மட்டும் தண்ணீர் குடிக்கலாம்.
7. சாப்பிட்ட இரண்டு மணி நேரத்திற்குப்பின் அவ்வப்போது தேவையான அளவு தண்ணீர் குடியுங்கள்.
8. எடுத்துக் கொள்ளும் உணவைப் பொறுத்து ஒருவேளை உணவிற்கும் அடுத்தவேளை உணவிற்கும் இடையே குறைந்தது 4-5 மணி நேரம் இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.
9. அடிக்கடி டீ, காபி, ஸ்நாக்ஸ் வேண்டாம்.
10. காரம், மசாலா, உப்பு, புளிப்பு போன்றவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
11. பதப்படுத்தப்பட்ட ரொடிமேட் ஃபுட் அயிட்டங்கள் வேண்டாம்.
12. பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்டு விற்கப்படும் ஜூஸ், குளிர்பானங்கள் வேண்டவே வேண்டாம்.
13. குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி சாக்லெட், ஐஸ்க்ரீம், ஜெல்லி, மிட்டாய் போன்ற பொருட்களை வாங்கிக் கொடுக்காதீர்கள்.
14. அதிக சூடாக அல்லது அதிக குளிர்ச்சியாக எதையும் சாப்பிடவோ குடிக்கவோ கூடாது.
15. எண்ணெய் பலகாரங்கள் மற்றும் அதிக இனிப்பு பலகாரங்களை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
16. பொது இடங்களில் தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்ப்பது நலம்.
17. காய்ச்சி வடிகட்டிய நீரை பயன்படுத்துங்கள்.
18. சீரக நீர் குடிப்பதும் நல்லது.
19. வெள்ளைச் சர்க்கரையை (சீனி) தவிர்த்து அதற்கு மாற்றாகத் தேன், பனை வெல்லம், நாட்டு சர்க்கரையைப் பயன்படுத்துங்கள்.

- உடல் உழைப்புக்கேற்ற அளவோடு உண்ணுங்கள்.
- அவசர அவசரமாக உண்ணாதீர்கள்.
- சாப்பிடும்போது டி. வி. பார்ப்பது, புத்தகம் படிப்பது, விவாதிப்பது போன்றவை ஜீரண சக்தியைப் பாதிக்கும்.
- சாப்பிடும்போது வேறு எதன்மீதும் கவனம் செலுத்தாதீர்கள்.
- பசிக்கும்போது சாப்பிடுவதைத் தள்ளிப் போடாதீர்கள்.
- சாப்பிட்ட உடன் படுக்காதீர்கள்.

(ஊம்... இவை எல்லாம் படிப்பதற்கு மிகவும் நன்றாக இருக்கும். ஆனால் நம்மால் செயல்படுத்தவே முடியாது. அதுவும் 13-வது பாயிண்ட் இருக்கிறதே... அதைச் சமாளிப்பதென்பது நடக்கவே நடக்காது என்று நீங்கள் சத்தியம் செய்வது எங்களுக்கும் கேட்கிறது. இருப்பினும் முயற்சி திருவினையாக்கும் என்பதற்கேற்ப முயன்றுதான் பாருங்களேன்!)



இயற்கை உணவே ஒன்று (ஆரோக்கியமாக வாழ ஒரு டயட் சார்ட்)

- டாக்டர் பி. ரமேஷ் பிரபு

இன்றைய நவீன அவசர யுகம் நம்மைத் தவறான உணவு முறைக்கு உட்படுத்தி விட்டது. ஆடம்பரம், நாகரீகம் என்ற பெயரில் இன்று நம் வழக்கத்திலுள்ள உணவு முறையால் ஜீரண மண்டலம் பாதிக்கப்பட்டு அதனால் உணவிலுள்ள சத்துக்கள் உட்கிரகிக்கப்படுவதில்லை. எனவே, அவ்வப்போது உடல் உறுப்புகளின் சீரான இயக்கத்திற்கு தேவையான சக்தி கிடைப்பதில்லை. இதன் காரணமாக அவ்வுறுப்புகளின் செயல்பாடுகள் நாளடைவில் பாதிக்கப்படுவதும், சரியாக ஜீரணிக்கப்படாத உணவுப் பொருட்கள் உடலில் கழிவுகளாக தங்கி அவை சரிவர வெளியேற்றப்படாமையும் நிகழ்கிறது. இதுவே பெரும்பாலான நோய்கள் தோன்றுவதற்கு அடிப்படைக் காரணமாகும். ஒருவரின் உணவு முறைப் பழக்க வழக்கமே அவரின் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அடிப்படையை அமைத்துக் கொடுக்கிறது. நல்ல உணவு முறையை கடைப்பிடிப்பவர்களே நல்ல உடல் நலத்துடனும் மனநலத்துடனும் வாழ முடியும். அதற்கு இதோ ஒரு டயட் சார்ட்....

காலை 4.30 – 5.00 மணிக்கு :

- தூக்கத்திலிருந்து எழுந்து விடுங்கள்.
- சிறிதளவு நல்லெண்ணெயை வாயிலிட்டு சிறிது நேரம் நன்கு கொப்பளித்து பின் துப்புங்கள்.
- பிறகு பல் துலக்குங்கள். மூலிகைகளால் தயாரிக்கப்பட்ட இயற்கை பற்பொடிகளைப் பயன்படுத்துங்கள். ரசாயனம் மிகுந்த பற்பசைகளைத் தவிர்த்திடுங்கள்.

காலை 5.15 மணிக்கு :

- ஒரே நேரத்தில் 1.25 லிட்டர் தண்ணீரைப் பாத்திரத்தில் வாய் வைத்துக் குடிக்கவும். ஆரம்பத்தில் 1.25 லிட்டர் தண்ணீரை ஒரே நேரத்தில் குடிப்பது சிரமமாக இருக்கலாம். சில நாட்களுக்கு பாதியளவு தண்ணீர் குடித்து வந்து பிறகு படிப்படியாக அதிகரிக்கலாம்.
- சளிப் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் காய்ச்சி ஆறிய நீரைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- சிறிது தூரம் நடந்தபின் மலம் கழிக்கச் செல்லுங்கள்.

காலை 6.00 – 6.30 மணி :

- யோகாசனம், பிராணயாமம், தியானம் அல்லது ரம்யமான சூழலில் நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள். யோகாசனம் செய்வதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன் அல்லது யோகாசனம் செய்த அரை மணி நேரத்திற்கு பின் குளிக்கலாம்.

காலை 7.00 மணி :

- அறுகம்புல் சாறு, கரிசலாங்கண்ணி, வல்லாறை, வில்வம், துளசி, கீழா நெல்லி, கறிவேப்பிலை, தூதுவளை, ஓமவல்லி, கொத்துமல்லி இவற்றில் ஏதேனும் ஒரு மூலிகைச் சாறு குடிக்கலாம். மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் சில மூலிகைகளைச் சேர்த்தும் குடிக்கலாம்.
- கேரட் சாற்றுடன் வெல்லம் சேர்த்து பருகலாம். எலுமிச்சைச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து குடிக்கலாம்.
- பால் சேர்க்காத சுக்கு காபி, நீராகாரம் அருந்தலாம்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ளவைகளை நாளுக்கு ஒன்றாகத் தேர்வு செய்து கொண்டு குடிக்கலாம். (குறிப்பு : இவைகளை குடித்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் வேறு எதுவும் சாப்பிடக்கூடாது.)

காலை 8.00 - 9.00 மணி :

காலை உணவை 7 மணியிலிருந்து 9 மணிக்குள் முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- பப்பாளி, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, கொய்யா, திராட்சை, மா, பலா, வாழை என உங்களுக்குப் பிடித்த பழங்கள்.
- இளநீர்.
- முளைகட்டிய தானியங்கள், முளை கட்டிய பச்சை பயறுடன் தேங்காய் துருவல். வெல்லம்.
- முளை கட்டிய கொண்டைக் கடலை, ஊற வைத்த அவல் மற்றும் தேங்காய் வெல்லத்துடன்.
- பொட்டுக்கடலை மற்றும் வெல்லம் தேங்காயுடன்.
- கேரட், தேங்காய், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, முட்டைகோஸ் முள்ளங்கி, வெங்காயம்.

மேற்கண்டவற்றில் இரண்டு அல்லது மூன்று பச்சை காய்கறிகள் துருவி கொத்தமல்லிக் கீரையும் தேங்காய்த் துருவலும் சேர்த்துக் கூட்டுப் போல் உண்ணலாம். ஒவ்வொரு நாளுக்கும் அவரவர் தேவைக்கேற்ப உணவு வகைகளைத் தேர்வு செய்து கொள்ளுங்கள்.

(குறிப்பு : காலை உணவில் காரம், மசாலா, குருமா, பரோட்டா, எண்ணெய் பலகாரங்கள், அசைவம் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்).

மதியம் 1.00 மணி :

- பழங்கள்.
- சாதம் + வேகவைத்த காய்கறி சம அளவில் + சமைத்த கீரை, பச்சடி.
- கறிவேப்பிலை, புதினா, கொத்தமல்லி, கற்பூரவல்லி, உந்தாமணி சட்னி அல்லது துவையல்.
- தினந்தோறும் பச்சைப் பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம்.
- சோயாபீன்ஸ், உளுந்து, எள், சீரகம், மிளகு போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ரசம், தயிர், மோர்.

(குறிப்பு : ஊறுகாய் கண்டிப்பாக தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

மாலை 4.30 - 5.00 மணி :

- காய்கறி சூப் அல்லது மூலிகை சூப் அல்லது பழச்சாறு அல்லது கக்கு காப்பி.

மாலை 5.30 - 6.00 மணி :

- யோகாசனம், பிராணாயாமம், தியானம், அல்லது விளையாட்டு அல்லது எளிய உடற்பயிற்சிகள்.

இரவு 7.00 - 8.00 மணி :

- உலர்ந்த திராட்சை, பேரிச்சம்பழம், ஆவியில் வேகவைத்த வேர்க்கடலை, பழங்கள், பால்.
- கம்பு கூழ், கேழ்வரகு கஞ்சி, பயிறு பாயாசம்.
- புட்டு, இட்லி, இடியாப்பம், ஆவியில் வேக வைத்த உணவுகள், ஆப்பம், சுக்கா சப்பாத்தி, கோதுமை உணவு.
- பசும்பால் அருந்த நினைத்தால் பாலை தண்ணீர் கலந்து கண்டக் காய்ச்சி அருந்தலாம்.

மேற்கண்டவற்றில் உங்கள் தேவைக்கேற்ப தேர்வு செய்து கொள்ளுங்கள்.

(குறிப்பு : படுக்கைக்குச் செல்லும்போது எதையும் சாப்பிடாதீர்கள்.)

இரவு 9.00 மணி :

- 9.00 மணிக்கே தூங்கச் செல்லப் பழகிக் கொள்ளுங்கள் 11.00 மணிக்கு மேல் கண்டிப்பாக விழித்திருக்காதீர்கள். காலம் கடந்து படுக்கைக்கு சென்றால் தூக்கம் கெட்டுப்போகும். மனக்குழப்பம் ஏற்படும். மனம் அலைபாயும். தூக்கம் வர வெகு நேரமாகும். அதிகாலையில் எழு இயலாது. இதனால் உடல் நலமும் மன நலமும் பாதிக்கப்படும். எடை குறையும்.



சர்க்கரை நோயா? கவலையை விடுங்கள்!

டயபடீஸ், நீரிழிவு, சர்க்கரை வியாதி, மதுமோகம் என ஒவ்வொரு மருத்துவ முறைக்கும் ஒவ்வொரு பெயரில் அழைக்கப்படும் நீரிழிவு நோய் பற்றிய ஆய்வுகள் நடந்த வண்ணமே உள்ளன. இந்நோயைப் பற்றிக் கிட்டத்தட்ட நம் எல்லோரும் ஓரளவு பத்திரிகை, டி. வி. போன்ற மீடியாக்களின் வழியாக அறிந்திருப்போம். சர்க்கரை நோய் வந்தவர்கள் படும் அவஸ்தைகளை அடுத்தவர் சொல்லிக் கேள்விப்பட்டிருப்போம்.

ஒஹோ..... அப்படியா... என்று 'உச்' கொட்டுவதோடு அப்பிரச்சனையை விட்டு விடுவோம். ஆனால் அந்நோயின் கொடுமைகளை அடுத்தவர் சொல்லிப் புரிய வைப்பதைக் காட்டிலும் நமக்கு அந்த நோய் வந்தால்தான் அந்நோயின் கொடுமையான பாதிப்புகளை உணர முடியும். அந்தளவுக்கு சொல்லவொண்ணாத் துயரங்களையும், பல உடற்பாதிப்புகளையும், அவஸ்தைகளையும் உள்ளடக்கியதுதான் நீரிழிவு நோய். அதைப்பற்றிக் கொஞ்சம் பார்ப்போம்.

- உடல் ஆரோக்கியத்தை மெல்ல மெல்லப் பாதிக்கும் வியாதிகளில் இதுவும் ஒன்று.
- முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியாதது என்றாலும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள முடியும்.
- இந்தியாவில் இந்த நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை உயர்ந்து கொண்டே போகிறது.
- வரும் 2010ம் ஆண்டில் உலகிலேயே நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள் இந்தியாவில்தான் அதிகமாக இருப்பார்கள் என்று கணக்கிடுகிறார்கள்.

இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றவர்களைப்போலச் சாதாரண வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள முடியாது எனினும், சில கட்டுப்பாடுகள், உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைச் சீரமைத்துக் கொண்டால் அவர்களும் மற்றவர்களைப் போல் மகிழ்ச்சியாக, ஆரோக்கிய வாழ்வை வாழலாம்.

- அளவான கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு.
- நேரத்துடன், குறைந்த அளவு உணவு உத்தமமானது.
- நார்ச்சத்து உணவுகளை உணவில் அதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- கொழுப்புச் சத்து உணவுகளைக் குறைப்பது மற்றும் மதுபானங்களைத் தவிர்த்தல்.
- சர்க்கரைச் சத்துள்ள உணவுகளையும், சர்க்கரையை நேரடியாகச் சேர்ப்பதையும் தவிர்த்தல்.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுக்குள் வைக்கா விட்டால் கால்கள், சிறுநீரகங்கள், கண்கள், இதயம் போன்ற உறுப்புகளைப் பாதிக்கும்.

சோதனைகள் :

சிறுநீர் பரிசோதனை மற்றும் ரத்தப் பரிசோதனை முக்கியமானவை. இவைகளின் முடிவை வைத்து ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவுகள் பின்வருமாறு :

சாப்பிடாத வெறும் வயிற்றில்	-	80-120 mg/dl;
சாப்பிட்ட இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பின்	-	140-160 mg/dl;
பொதுவாகச் சாப்பிட்ட பின்		
ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு	-	120 mg/dl;
ஐ தாண்டாமல் கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்வது நலம்.		

அறிகுறிகள் :

ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு 120 mg தாண்டினால் நோயாளிக்கு வயிறு வலித்தல், பலஹீனம், மூச்சுத் திணறல், மூச்சுவிடும்போது பழுவாசானை அல்லது சாராய வாசனையை உணருவார். இந்நிலையில் உடனடியாக நோயாளி மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டும்.

ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைந்தாலும் தொல்லைதான். இது மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதிக்கும். நோயாளிக்கு இந்நிலையில் வியர்த்தல், குளிர், தோலில் மாற்றங்கள், நரம்புத் தளர்ச்சி, தலைவலி, உடல் சோர்வு போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும்.

பொதுவாக நீரிழிவு நோய் உள்ளவர் ரத்தம் மற்றும் சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைத் தெரிந்து கொள்ள சோதனைக் கூடங்களில்தான் பரிசோதிக்க முடியும். ஏனென்றால் அதற்கான கருவிகள் அங்குதான் உள்ளன. அடிக்கடி லேப் டெஸ்ட் செய்ய வேண்டிய நிலை இருக்கும் பட்சத்தில் இது அவருக்குச் சிரமத்தைக் கொடுக்கும். இந்தக்குறை தற்போது நிவர்த்தி செய்யப்பட்டுள்ளது.

ACCU-CHECK என்னும் கருவி தற்போது விற்பனைக்கு வந்துள்ளது. இந்தக் கருவியைக் கொண்ட உங்கள் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை லேபுக்குச் செல்லாமலேயே அறிந்து கொள்ளலாம்.

இந்தச் சோதனைக் கருவிக்குள் (Strip) அட்டையைக் செருக வேண்டும். பிறகு அதிலிருக்கும் ஸ்விட்சை அழுத்த வேண்டும். ஒரு ஊசி தரப்படும். அதை Soft Clix ல் செருக வேண்டும். பிறகு அந்த ஊசியை ரத்தம் எடுக்கும் இடத்தில் குத்த வேண்டும். ஒரே ஒரு சொட்டு ரத்தம் எடுத்து அதை அந்த அட்டையில் விட விடவேண்டும். அவ்வளவுதான். அடுத்த ஐந்து செகண்டுகளில் உங்களுக்கு முழு விவரமும் தெரிந்து விடும்.

அடிக்கடி லேப் டெஸ்டுக்குச் செல்ல இயலாதவர்களும், வேலைப்பளு நிறைந்தவர்களும், வீட்டில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நோயாளிகள் இருக்கும் பட்சத்தில் ACCU-CHECK வீட்டில் இருப்பது சிக்கனம் மட்டுமல்ல: அவசியமானதும் கூட.

- கேசீ



மக்களைச் சுரண்டும் SCAN சென்டர்கள்

IDருத்துவ சிகிச்சை வள்ளுவரின் “நோய் நாடி நோய்முதல் நாடி அது தணிக்கும் வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்” என்பதற்கு ஏற்ப இருக்க வேண்டும்.

நோயாளி மருத்துவத்தை தேடி வந்தால் உடனே வாய் புளித்ததோ மாங்காய் புளித்ததோ என்று தமக்கு தெரிந்த ஏதாவது ஒரு மருந்தை எழுதிக்கொடுத்து விடுவதோடு மருத்துவரின் கடமை முடிந்துவிடுவதில்லை. அந்த நோய் ஏன் வந்தது; எப்படி வந்தது என்று மூலங்களை ஆராய வேண்டும். நோயின் ஆணைவேலை தெரிந்து கொள்ள பரிசோதனைகள் அவசியம். ஆகவே, நோயாளியை நன்கு பரிசோதனை செய்த பின்னரே வியாதிக்கு மருந்து கொடுக்க வேண்டும்.

பரிசோதனை செய்வதில் என்ன தவறு இருக்கிறது. நல்லதுதானே. அப்போதுதானே நோயின் தீவிரத்தை தெரிந்து கொள்ள முடியும் என்ற உங்கள் சந்தேகம் புகுகிறது. ஆனால், எதற்கு பரிசோதனை என்பதில் தான் பிரச்சினை. காரணம், இன்றைய மருத்துவம் கோடிக்கணக்கான ரூபாய் புரளும் பிசினஸ் ஆகிவிட்டது. டாக்டருக்குப் படித்து சேவை செய்யப் போகிறேன் என்பதெல்லாம் பச்சைப்பொய். அரசு மருத்துவக் கல்லூரியில் இடம் கிடைத்தால் அதிக செல்விலலாமல் டாக்டராகலாம். ஆனால், இடம் கிடைக்காதபட்சத்தில் மாணவர்கள் நாடுவது தனியார் மருத்துவக் கல்லூரிகளைதான். தமிழகத்தில் தனியார் மருத்தவக் கல்லூரிகள் பொறியியல் கல்லூரிகள் அளவிற்கு புற்றீசல் போல் பரவிக் கிடக்கவில்லை. மிகக் குறைவுதான். ஆனால், அண்டை மாநிலமான கர்நாடகாவில் ஏகப்பட்ட தனியார் மருத்துவக் கல்லூரிகள். இங்கு ஒரு எம்.பி.பி.எஸ். சீட்

கிடைக்க நீங்கள் செலவு செய்ய வேண்டிய தொகை சாதாரண கல்லூரிக்கே கிட்டத்தட்ட ரூ.15லிருந்து 20 லட்சம் ஆகிறது. ஆனால், தமிழகத்தில் உள்ள ஒரு புகழ்பெற்ற மருத்துவக் கல்லூரியில்கூட இதே ரேட்தான். அட ராமச்சந்திரா ?

ரூ. 20 லட்சம் செலவழித்து நீங்கள் எம். பி. பி. எஸ். பட்டம் பெற்ற டாக்டர் ஆனதும் நோயாளிகள் திருவிழாக்கூட்டம் போல் உங்கள் கிளிநிக் வாசலில் காத்துக் கிடப்பார்கள் என்பது உங்கள் கனவாக இருக்கலாம். ஆனால், சத்தியமாக ஒரு எம்.பி.பி.எஸ். டாக்டரின் நிலையைப் பார்த்தால் 'கடை விரித்தேன். கொள்வார் இல்லை' என்ற அருட்பெருஞ்சோதி ராமலிங்க வள்ளலார் பாடிய பாடல்தான் நினைவுக்கு வரும். காரணம், நமது நோயாளிகள் சிகிச்சைக்கு போகும் முன்பு டாக்டரின் ஜாதகத்தை மென்று ஜீரணித்த பிறகே போகிறார்கள். எம்.பி.பி.எஸ். டாக்டர் என்றால் சாதாரண படிப்பு படித்தவர் என்று இவர்களே முடிவு செய்து விடுகிறார்கள். ஆகவே, நோயாளிகளைக் கவர எம்.பி.பி.எஸ். படித்தவர் மேலும் உயர் படிப்பு படித்து டிகிரிகளை பெயரோடு சேர்த்துக் கொள்ளவும் தனது அறையில் சர்ட்டிபிகேட்டுகளை மாட்டிக் கொள்ளவும் தன்னை தயார்படுத்திக் கொள்கிறார். M.S., M.Ch., F.R.C.S. போன்ற இந்த மூன்று பட்டங்கள் முக்கியமானவை. இவற்றில் F.R.C.S. இங்கிலாந்தில் படிக்க வேண்டும். முதல்முறை தேர்ச்சி என்பது குதிரைக்கொம்பு. குறைந்தது இரண்டு தடவை எழுதினால்தான் F.R.C.S. பெற முடியும். இந்தியாவில் எம்.பி.பி.எஸ். பட்டம் பெறவே ரூ. 20 லட்சம் செலவாகும். இங்கிலாந்தில் குறைந்தது 3-4 வருடம் தங்கி F.R.C.S. பட்டம் பெற எவ்வளவு லட்சம் செலவாகும் என்பதை நீங்கள் முடிவு செய்து கொள்ளலாம். சரி, இவ்வளவு பட்டங்களையும் ஒரு டாக்டர் படித்து வாங்கி விடுகிறார். என்று வைத்துக் கொள்வோம். இவ்வளவு பட்டங்களையும் வாங்குவதற்குள் அவருக்கு வயது குறைந்தபட்சம் 30 ஆகிவிடும். செலவழித்த பணம் அரை கோடியிலிருந்து முக்கால் கோடிவரை.

இனிமேல்தான் பிரச்சினையே. இவ்வளவு முடித்த பிறகும் நோயாளிகள் வருவார்கள் என்பது நிச்சயம் இல்லை. காரணம், நீங்கள் மட்டுமே M.B.B.S., M.S., M.Ch., F.R.C.S. இல்லை. உங்களைப்போல் ஆயிரம் டாக்டர்கள் இதே டிகிரியுடன் இங்கே வலம் வந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அப்படியானால் போட்ட பணத்தை எப்போது எடுப்பது ? இங்கு தான் மருத்துவர்களுக்கு காமதேனு போல் கைகொடுக்க வருகிறது 'ஸ்கேன் சென்டர்கள்' இவை சோதனை மையங்களா வேதனை மையங்களா என்று பார்ப்போம்.

மருத்துவப் பரிசோதனை என்ற பெயரில் இங்கே கமிஷன் கொள்ளை நடக்கிறது. நோயாளிகளிடம் இருந்து வாங்கப்படும் கட்டணம் இயந்திரங்களை வாங்கி முதலாளிகளைவிட, பரிசோதனைக்குப் பரிந்துரை செய்த மருத்துவருக்குத்தான் அதிகமாக கமிஷனாகப் போகிறது.

பரிசோதனையில் முக்கியமானது C.T. ஸ்கேன் மற்றும் M.R.I. இதில் குறிப்பிட்ட பகுதிக்கு மட்டும் சி.டி.ஸ்கேன் அல்லது முழு உடல் சி.டி.ஸ்கேன் செய்யலாம். குறைந்தபட்சம் சி.டி.ஸ்கேன் கட்டணம் ரூ. 2500/- முழு உடல் ஸ்கேன் என்றால் மூன்று அல்லது நான்கு மடங்கு கட்டணம். அடுத்தது எம்.ஆர்.ஐ. இதற்கு ஆகும் கட்டணம் ரூ. 7500. முன்பெல்லாம் ரத்த பரிசோதனை, X-Ray ஆகியவை இருந்தன. இதற்கு ஆகும் செலவு அதிகபட்சம் ரூ. 150-200 தான். ஆனால், இந்த எக்ஸ்-ரே பரிசோதனை இன்று மியூசியத்தில் தேடும் அளவிற்கு ஹைதர் கால சோதனை ஆகிவிட்டது. உச்சந்தலையில் இருந்து உள்ளங்கால் வரை வலிக்காக நீங்கள் மருத்துவரிடம் போய் நின்றால் உங்களை பரிசோதனை செய்யாமலேயே அவர் சொல்லும் முதல் வாசகம் இதுதான் 'எதுக்கும் ஒரு சி.டி.ஸ்கேன் செஞ்சு பாத்துட்டா நல்லது'. காரணம் மேலே சொன்னது போல் எல்லாப் பாகத்துக்கும் சி.டி.ஸ்கேன் வசதி இருக்கிறது. சரி, நல்லதுதானே என்று நீங்கள் நினைக்கலாம், ஆனால், சூட்கமமே இங்குதான் இருக்கிறது. நீங்கள் சி.டி.ஸ்கேனுக்கு செலவழிக்கும் கட்டணம் ரூ. 2500 என்றால் அதற்கு அந்த மருத்துவர் பெறும் கமிஷன் ரூ.1200-ரூ. 1500. கிட்டத்தட்ட 50 சதவீதம் அதிகம். ஆனால், கன்சல்டேசன் என்ற பெயரில் உங்களிடம் அவர் பெறுவது ரூ.100தான். நீங்களும் 'பாவம் டாக்டர் ரூ.100தான் வாங்குகிறார். இந்த சி.டி.ஸ்கேன் ஆளுங்கதான் கொள்ளை அடிக்கிறாங்க' என்று நினைத்துக் கொள்வீர்கள். ஆனால் உங்களை சி.டி.ஸ்கேன் எடுக்க உங்கள் டாக்டர் பரிந்துரை செய்ததன் மூலம் அந்த ஸ்கேன் மையம் அவருக்குக் கொடுத்த கமிஷன் தொகை ரூ.1200. நோயாளிகளுக்கு வைத்தியம் செய்து சம்பாதிக்கும் பணத்தைவிட பத்து மடங்கு கமிஷனாகவே கிடைக்கிறது என்பது உங்களை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தும் உண்மையாகும்.

'Heaven of Medicine' என்று புகழப்படும் சென்னையில் தற்போது 25க்கும் அதிகமான சி.டி.ஸ்கேன் மையங்கள் இருக்கின்றன. இவற்றை நடத்துவது பெரும்பாலும் மருத்துவர்களே. அல்லது மறைமுகமான பினாமி பெயரில் மருத்துவர்கள். ஆரம்பத்தில் அதாவது 20 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு முன்னாள் முதல்வர் சிறுநீரக நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவ

மனையில் இருந்தபோது அவருக்கு உதவியாக மாதக்கணக்கில் ஒரு மருத்துவர் கூடவே இருந்து அனைத்து உதவிகளையும் செய்தார். அதற்குப் பிரதி உபகாரமாக சென்னையில் முதன் முறையாக ஒரு சி.டி.ஸ்கேன் இயந்திரம் ஒன்றை வெளிநாட்டிலிருந்து இறக்குமதி செய்து அவருக்கு முன்னாள் முதல்வர் வழங்கி தனது நன்றியை வெளிப்படுத்தினார். சென்னைக்கு அதுதான் முதல் சி.டி.ஸ்கேன். இதைத் தொடர்ந்து அடுத்த ஐந்து ஆண்டுகளிலேயே பல சி.டி.ஸ்கேன் மையங்கள் தோன்றத் தொடங்கின.

அப்போது வழங்கப்பட்ட கமிஷன் தொகை அதிகபட்சம் 10 சதவீதம் தான். சுமார் ஐந்த ஆண்டுகளுக்கு முன்பு திடீரென இந்தியாவின் இன்னொரு பெயரைக் கொண்ட ஒரு சி.டி.ஸ்கேன் மையம் களத்தில் இறங்கியது. அந்தக்கால ஸ்டீகாந்த், இந்தக்கால டெண்டுகர் போல், வரும் போதே தூள் கிளப்பிக் கொண்டு வந்தது. அடிக்கிற காற்றில் அம்மிக்கல்லே பறக்கும்போது.. நீங்கள் எல்லாம் ஜாஜாபி என்பார்களே அதுபோல் முதல் பந்திலேயே சிக்ஸர் என்ற ரேஞ்சில் கமிஷன் தொகையை 50 சதவீதம் அளவில் சூப்பர் வேகத்தில் தூக்கினார்கள். அப்போது ரஜினிகாந்த் நடத்த 'படையப்பா' ரிவீசான நேரம். 'பாபா' போல் ஊத்திக்கொள்ளாமல் வசூலில் வாரிக்குவித்த படம் அது. டிக்கெட் கிடைக்க கூட்டம் அலை மோதியது. உடனே அந்த மையத்திற்கு சி.டி.ஸ்கேன் பரிந்துரை செய்த அனைவருக்கும் 'படையப்பா' படத்திற்கு 'இலவச' டிக்கெட் என்றும் மிகப்பெரிய நட்சத்திர ஹோட்டலில் விருந்து என்றும் அறிவித்தது. எல்லா டாக்டர்களும் அந்த மையத்திற்கே ஸ்கேன் செய்ய நோயாளிகளை அனுப்பினார்கள்.

இதுகுறித்த பிரச்சினை நான்கு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு செய்தித்தாள்களில் பரபரப்பாக பேசப்பட்டது. சில மருத்துவர்கள், சுயமரியாதையை இழந்து படையப்பா டிக்கெட்டுக்கும், ஹோட்டல் விருந்திற்கும் போக வேண்டுமா என்று கொதித்தெழுந்தார்கள். அந்த மையத்தின் போக்கை கண்டித்து தமிழ்நாடு பொது மருத்துவ மற்றும் பல் மருத்துவச் சங்கங்களின் கூட்டமையும் காட்டமான அறிக்கைகள் விடுத்தன. சினிமா டிக்கெட்டையும் அதிக கமிஷனையும் கொடுத்து மருத்துவர்களை அடிமைகளாக்க நினைக்கும் சி.டி.ஸ்கேன் மையங்களை கடுமையாக விமர்சித்தனர். மருத்துவத் தொழிலின் புனிதத்தைக் கெடுக்கும் கமிஷன் ஒழிக என்றெல்லாம் கோஷம் போட்டார்கள்.

ஆனால் கிட்டத்தட்ட ஐந்து ஆண்டுகள் உருண்டோடியும் நிலைமையில் ஏதேனும் மாற்றம் இருக்கிறதா என்று பார்த்தால் இல்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். அதே மையம் இன்றைக்கு ஹோட்டலை போல்

சென்னையில் பல கிளைகளைத் திறந்துள்ளது. கோமணம் கட்டாத ஊரில் கோமணம் கட்டியவன் கோமாளி என்பது பழமொழி. 25 மையங்கள் கடுமையாகப் போட்டி போட்டு கமிஷன் தொகையை தாறுமாறாக ஏற்றுப்போது மருத்துவர்களும் யார் அதிகம் தருகிறார்களோ அந்த மையத்தில் ஸ்கேன் எடுக்கவே பரிந்துரை செய்வார்கள் என்பது உள்ளகை நெல்லிக்கனி. களத்தில் நீடிக்க வேண்டுமென்றால் அவர்களும் 50 சதவீதம் கமிஷன் கொடுக்க வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு தள்ளப்பட்டனர். விளைவு, அப்பாவி நோயாளிகள்தான் கடைசியில் பாதிப்புக்கு உள்ளாகி இருக்கின்றார்கள். ஆரம்ப காலத்தில் ரூ. 1000க்கு எடுக்கப்பட்ட சி.டி.ஸ்கேன் கட்டணம் இன்றைக்கு ரூ.2500. கமிஷன் தொகை ஏற ஏற, கட்டணத் தொகையையும் உயர்த்திக் கொண்டே போனார்கள். ரூ.1100 வசூலிக்கும் போது கமிஷன் ரூ.100 போனால் பாக்கி ரூ.1000 கிடைக்கும். இன்றைக்கு ரூ. 2500 வசூலிக்கக் காரணம் ரூ. 1500 கமிஷன் கேட்பதுதான். கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக கோடிக்கணக்கில் இயந்திரத்தை வாங்கிப்போட்ட எங்களுக்கு மாற்றமே இல்லாமல் அதே ரூ. 1000ம்தான் என்கிறார்கள் வி.டி.ஸ்கேன் உரிமையாளர்கள்.

Toshibha, Siemens, Hitachi, Larsen and Toubro, GE என்று பல பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் சி.டி. மற்றும் எம்.ஆர்.ஐ. இயந்திரங்களை தயாரிக்கின்றன. விற்பதிலும் இவர்களிடையே கடும் போட்டி இந்த இயந்திரங்களை வாங்க இவர்களே கடன் வசதியும் செய்து தருகிறார்கள். சி.டி.ஸ்கேன் இயந்திரத்தின் விலை ரூ.75 லட்சம் முதல் ஒரு கோடி வரை ஆகிறது. எம்.ஆர்.ஐ. இயந்திரத்தின் விலை ரூ.7 கோடி முதல் 10 கோடி என்கிறார்கள். கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள். முதலீட்டுப் பணத்தை எந்தக் காலத்தில் எடுப்பது என்பது இவர்களின் கேள்வி. எனவேதான், அதிக அளவில் நோயாளிகளை வரவழைக்க மருத்துவர்களுக்குக் கூடுதல் கமிஷன் தருகிறோம் என்கிறார்கள். நாங்கள் இப்போது புலி வாலைப்பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் நிலையில் இருக்கிறோம். அனைத்து ஸ்கேன் மையங்களும் 50 சதவீதம் கமிஷன் தரும்போது நாங்கள் 10 சதவீதம்தான் தருவோம் என்றால் மையத்தை இழுத்து மூடிவிட்டு ஊருக்குப்போக வேண்டியதுதான் என்று சொல்கிறார்கள்.

சரி, இதற்கு என்னதான் தீர்வு. மருத்துவச் சங்கத்தின் முக்கியப் பொறுப்பில் இருக்கும் பெயர்சொல்ல விரும்பாத ஒருவர் நமக்கு இதுகுறித்து கூறினார். மருத்துவர்கள் என்றாலே வசதியானவர்கள் என்பது தவறான கணிப்பு. பத்து ரூபாய்க்கு மருத்துவச் சான்றிதழ் தரும் டாக்டர்கள்தான்

அதிகம். 2500 நபர்களுக்கு ஒரு மருத்துவர் என்பது உலகளவில் ஒத்துக்கொள்ளப்பட்ட விகிதாச்சாரம். இதை நாம் எட்டி விட்டோம். ஆனால் இன்னும் புற்றீசல் போல் மருத்துவக் கல்லூரிகளைத் திறந்த கொண்டே போவதால் ஒவ்வொரு வருடமும் ஆயிரக்கணக்கில் மருத்துவர்கள் பெருகிக் கொண்டே போகிறார்கள். இருப்பவர்களுக்கே வருமானம் இல்லாத நிலையில் இவர்களும் சேர்ந்து கொண்டால் பிரச்சினை அதிகம். இந்த உண்மையை அன்றைய மத்திய சுகாதாரத்துறை அமைச்சரும் இன்றைய பாராளுமன்ற உறுப்பினருமான தலித் எழில்மலையே ஒப்புக்கொண்டு இருக்கிறார்.

அடுத்த பிரச்சினை, மருத்துவத்தை சேவைத்துறை என்று கூறும் மத்திய அரசு மருத்துவர்களுக்கு என்று சிறப்பாக எந்தச் சலுகையையும் தருவதில்லை. அப்புறம் சேவை மனப்பான்மையை மட்டும் எப்படி எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்று தெரியவில்லை. மூன்றாவதும் முக்கியமானதும், உச்சநீதிமன்றம் தனது சமீபத்திய உத்தரவின் மூலம் மருத்துவர்களையும் நுகர்வோர் சட்டத்தின் கீழ் உட்படுத்தியது. இதனால், கோர்ட், வழக்கு என்று பயந்துபோன மருத்துவர்கள் எதற்கு வம்பு என்று எந்த நோயாளி வந்தாலும் எல்லாப் பரிசோதனைகளையும் செய்யச் சொல்கிறார்கள். ஆகவே, நாங்கள் எல்லாப் பரிசோதனைகளையும் செய்யச்சொல்ல இவைதான் முக்கிய காரணிகள் என்றார்.

இந்தப் பிரச்சினையில் யாரை குற்றம் காண்பது? மருத்துவர்களையா அல்லது சி.டி.ஸ்கேன் மையங்களையா? ஆனால், ஒன்றுமட்டும் புலப்படுகிறது. ஒருவரை ஒருவர் குற்றம் கூறிக்கொண்டு இருவரும் இணைந்து ரூ.1000 மட்டுமே ஆகும் சி.டி.ஸ்கேன் கட்டணத்தை ரூ.2500 வரை கொண்டு சென்று விட்டார்கள். கடைசியில் இந்தச் சுமை வந்து விடிவது என்னவோ நோயாளியின் தலையில்ல்தான்.

இந்த அவல நிலைக்குக் காரணம் யார்? லட்சக்கணக்கில் செலவழித்த பணத்தை உடனடியாக எடுக்க வேண்டும் என்ற மருத்துவர்களின் கமிஷன் பேராசையா? அல்லது கோடிக் கணக்கில் முதலீடு செய்த சி.டி.ஸ்கேன் மையங்களின் ஆள் பிடிக்கும் பிசிஎஸ் எண்ணமா? அல்லது எப்போதும் போல் மெளனமாக வாய் மூடி, குரல் கொடுக்க முடியாத அப்பாவி பொதுமக்களா? இந்த கமிஷன் கொள்ளைக்கு முடிவதான் எப்போது? அகில இந்திய மருத்துவச் சங்கம்தான் முடிவு எடுக்க வேண்டும்.

- கே. ரமேஷ்

மார்பக புற்றுநோய் (பெண்களுக்கான சுயபரிசோதனை முறைகள்)

டாக்டர். ரேவதி ஆனந்த்

புற்றுநோய்-இதைப்பற்றி நாம் எல்லோருக்கும் ஓரளவு தெரியும். உடலுக்குள் இருந்தே மெல்ல மெல்ல கொல்லும் ஒரு அபாயகரமான நோயான புற்றுநோய் கிட்டத்தட்ட முற்றிய நிலையில்தான் நம்மால் உணரப்படுகிறது. இப்படி காலம் கடந்த நிலையில் அதனை முழுமையாக குணப்படுத்த முடியாமல் இறப்பவர்களே அதிகம். ஆண், பெண் வேறுபாடின்றி எல்லோருக்கும் வரும் புற்றுநோய்கள் பல வகைப்படும். சிலவகை புற்றுநோய்கள் பெண்களை மட்டுமே தாக்கக்கூடியது. உதாரணமாக கர்ப்பப்பைப்புற்று, மார்பகப்புற்று இவற்றைச் சொல்லலாம். இதில் கர்ப்பப்பை புற்றுநோயை விட மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கான அறிகுறிகளை நாம் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட்டால் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியலாம். எனவே பெண்களை எச்சரிக்கை செய்து அவர்களை புற்றுநோயின் பிடியில் சிக்கிக்கொள்ளாமல் காப்பாற்ற உதவும் சில அறிவுரைகளை சென்னை சந்தோஷ ஹாஸ்பிடல்ஸ் டாக்டர் ரேவதி ஆனந்த் இங்கே குறிப்புகளாக கொடுத்துள்ளார். பெண்களை எளிதில் தாக்கும் வாய்ப்புற்று, மார்பகப்புற்று, கருப்பைப்புற்று போன்ற புற்றுநோய்களை, பெண்கள் அவர் சொல்லியுள்ள குறிப்புகளை பின்பற்றி எளிய முறை சுயபரிசோதனை மூலம் தங்களுக்கு புற்றுநோய் வருவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளதா என்பதை அறிந்து கொள்ள இக்கட்டுரை உதவியாக இருக்கும் என்று நம்புகிறோம்.

சுயபரிசோதனை :-

- இடுப்பளவிற்கு துணிகளை நீக்கிய பின்பு நின்றோ அல்லது உட்கார்ந்தோ கண்ணாடி முன் மார்பகங்களைக் கவனிக்கவும். கைகளை இருபுறமும் தளர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். மார்பகத்தின் அமைப்பிலோ அல்லது முலைக்காம்புகளின் அமைப்பிலோ தோற்றத்திலோ மாற்றம் உள்ளதா என்று கவனிக்கவும்.
- இதே முறையில் கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி மார்பகங்களின் அமைப்பில் மாற்றம் உள்ளதா அல்லது முலைக்காம்புகளில் கசிவு உள்ளதா என்று கவனிக்கவும்.

- பிறகு, படுத்த நிலையில் தோள்பட்டை அடியில் ஒரு மெல்லிய தலையணையை வைத்து வலது கையால் இடது மார்கத்தின் மேல் உள்பகுதியை பரிசோதனை செய்யவும். கைவிரல்களை சேர்த்து நிலையில் வைத்துக் கொண்டு வட்ட வடிவ முறையில் லேசாக அழுத்தி மார்கத்தின் உள்ளே கட்டிகள் ஏதும் தென்படுகிறதா என்று பரிசோதனை செய்யவும்.
- அதே முறையில் மார்கத்தின் உள்கீழ் பகுதியை முறையாகப் பரிசோதிக்கவும்.
- பின்னர், மார்கத்தின் வெளிக்கீழ் பகுதியை லேசாக அழுத்தி பரிசோதனை செய்தபடியே மார்கத்தின் கீழே இருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி வரவும்.
- அதே முறையில் மார்கத்தின் வெளிமேல் பகுதியிலிருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி அழுத்தி பரிசோதனை செய்யவும்.
- மார்க பரிசோதனைக்குப் பின் அக்குள்களில் நெறி கட்டியுள்ளதா என்று பரிசோதிக்கவும்.
- பின்னர், இதேமுறையில் இடது கையால் வலது மார்கத்தையும், அக்குள் பகுதியையும் பரிசோதனை செய்யவும்.

மார்க புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்

- மார்கில் கட்டி அல்லது அக்குளில் ஏற்படும் நெறிக்கட்டிகள்.
- மார்க அமைப்பில் திடீரென்று ஏற்படும் கட்டி அல்லது மாற்றம்.
- முலைக்காம்புகள் உள்ளிழுத்துக் கொள்ளுதல். மார்க தோலில் திடீரென்று ஏற்படும் சுருக்கம்.
- முலைக்காம்புகளில் திடீரென்று ஏற்படும் ரத்தத்துடன் கலந்த கசிவு.

இவை உங்களுக்கு மார்கப் புற்றுநோய் ஏற்பட்டதற்கான அறிகுறிகளாகும். மேற்கண்ட மாற்றங்கள் தென்பட்டால் உடன் மருத்துவரை அணுகி உங்கள் சந்தேகத்தை நிவர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மார்க புற்றுநோயிலிருந்து உங்களை பாதுகாக்க....

- சுயபரிசோதனை மூலம் நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிதல்.
- ஆண்டிற்கு ஒருமுறை மார்கங்களை மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்தல். உங்கள் உறவினர் யாருக்காவது மார்கப் புற்றுநோய் தாக்கியிருந்தால் நீங்கள் பரிசோதனை செய்வது அவசியம்.
- கொழுப்புச்சத்து மிகுந்த உணவை தவிர்த்தல்.
- உடல் பருமன், அதிக எடையை தவிர்த்தல்.
- மாதவிடாயை மாற்றக்கூடிய மாத்திரைகள் பயன்படுத்துவதை கட்டாயமாக தவிர்த்தல்.

வாய்ப்புற்று நோயின் அறிகுறிகள்

- நாக்கில் அல்லது வாயில் ஏற்படும் ஆறாத புண்.
- இருமும்போது ரத்தம் வருதல்.
- குரலில் திடீரென்று கரகரப்பு அல்லது மாற்றம். விழுங்குவதில் சிரமம்.

கருப்பையில் ஏற்படும் புண்ணை தவிர்க்க....

- எப்போதும் அந்தரங்க உறுப்புகளை சுகாதாரத்தடன் வைத்துக் கொள்ளுதல்.
- பேறு காலத்திலும் அதற்குப் பின்னரும் தகுந்த உடல் பராமரிப்பை மேற்கொள்ளுதல்.
- சிசுத்தாரையில் அசாதாரண கசிவு ஏற்படும் போது உடனடியாக தக்க சிகிச்சை பெறுதல்.
- ஆண்டிற்கு ஒருமுறை கருப்பை பரிசோதனையை தவறாமல் மேற்கொள்ளுதல்.
- மாதவிடாயின்போது சுத்தமான உள் துணிகளைப் பயன்படுத்தி, பின்னர் அவற்றை சுத்தமான இடத்தில் வைக்க வேண்டும். சுகாதாரமான நாப்கின்களை உபயோகிக்கலாம்.

கருப்பை புற்றுநோய் உண்டாக காரணங்கள்

- இளம் வயதிலியே திருமணம்.
- கருப்பை, பிறப்பு உறுப்பு சுத்தமின்மை.
- நிறைய குழந்தைகள் பெறுதல்.

கருப்பை புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்

- ரத்தத்துடன் கலந்த வெள்ளைப்படுதல்.
- உடலுறவின்போது உதிரப்போக்கு.
- மாதவிடாய் இல்லாத நேரங்களில் திடீரென்று உதிரப்போக்கு.
- மாதவிடாய் நின்ற பிறகும் உதிரப்போக்கு தொடருதல்.

புற்றுநோய் தோன்றுவதற்கான ஆபத்தான அறிகுறிகள்

- ஆறாத புண்.
- அஜீரணம் அல்லது உணவு விழுங்குவதில் ஏற்படும் திடீர் இடர்பாடு.
- உடலில் உள்ள இயற்கை துவாரங்கள் உதாரணமாக மலவாய் போன்ற இடங்களில் உதிரப்போக்கு அல்லது கசிவு ஏற்படுதல்.
- சிறுநீர், மலம் கழிக்கும் இயல்பில் மாற்றம்.
- மார்பகக் காம்புகளில் அல்லது உடலில் மற்ற பாகங்களில் கட்டிகள் தோன்றுதல்.

- மரு, மச்சம் போன்றவற்றில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றம்.
- குரலில் திடீரென்று ஏற்படும் மாற்றம், கரகரப்பு அல்லது இடைவிடாத இருமல்.

புற்றுநோய் வெல்லமுடியும்

- ஆரம்ப நிலையில் புற்றுநோயைக் கண்டுபிடித்து குணமடைந்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வார் பலர்.
- உங்களுக்கு இந்த நோயின் அறிகுறிகள் இருக்குமானால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக தயங்க வேண்டாம்.
- உங்கள் நலத்திற்காகவும் உங்கள் குடும்பத்தின் நலத்திற்காகவும் புற்றுநோயை தவிர்க்கும் எளிய வழிகளை நீங்கள் கடைபிடிப்பது அவசியம்.
- நீங்கள் அறிந்து கொண்ட புற்றுநோய் தடுப்பு வழிகளை உங்களைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் தெரிவித்து நோயை தடுக்க உதவி செய்வீர்.

மேலும் விவரங்கள் தேவைப்படுவோர் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

Dr. Revathi Anant, M.D.,

D.G.O., F.I.U.D.G., Ph. D., Oncology and Trophoplastic Committee,

F.O.G.S.I., Santhosh Hospitals Pvt. Ltd.,

No. 1, Seventh Avenue, Besant Nagar, Chennai -600 090.

Phone: Off : 24918844, 24917646, 24918846, 2418616.

Fax: 044-24918281.

- அருண்குமார்.



CATARACT

தொற்று கொள்ளுங்கள்

டாக்டர். எஸ். சுகுமார்.

என்சான் உடம்புக்கு சிரசே பிரதானம் என்றால், சிரசிற் கு பிரதானமாக இருப்பது கண்களே. பார்வை மூலமாகவே உணர்வுகளை நமது மூளைக்கும், செய்திகளை செவிப்பறைகளும், வாசனைகளை நாசிகளுக்கும் விழிகள் கொண்டு செல்லும் திறன் பெற்றவை. வாய் திறந்து பேசாமலேயே ஆயிரம் அர்த்தங்களை பார்வையினால் பரிமாறிக்கொள்ள

முடியும். ஐம்புலன்களின் மொத்தப் பண்புகளாக விழிகள் விளங்குகின்றன என்று கூறினால் அது மிகையில்லை. கொஞ்சம் போது 'என் கண்ணை' என்றுதான் ஆசையுடன் அழைக்கிறோம். அந்த அளவுக்கு நாம் கண்களுக்கு முக்கியத்துவம் தருகிறோம். எனவே, கண்களுக்கு வரும் நோய்கள் பற்றி, குறிப்பாக கண்புரை பற்றி தெரிந்து கொள்வது அவசியம். கண்களுக்கு வரும் நோய்களைப் பற்றி இங்கே விளக்குகிறார் பிரபல கண் மருத்துவர் டாக்டர் சுகுமார்.

மனித உறுப்புகள் அனைத்துமே முக்கியம் என்றாலும், கண்கள் கூடுதல் சிறப்பு பெறுகின்றன. ஆகவே, கண்களை நோய்நொடி தாக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டும். கண்களைத் தாக்கும் நோய்கள் பல இருப்பினும் குறிப்பாக 'கண்புரை' (Cataract) மக்களிடையே பரவலாகக் காணப்படுகிறது. வயதானவர்களே பெரும்பாலும் இந்த நோயினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இந்நோயை விழிகளை மூடும் ஒருவகை திரை என்றும் கூறலாம். கண்களும் படம் பிடிக்கும் கேமிராவும் ஒன்று. கேமிராவில் இருக்கும் லென்ஸ் விழிகளிலும் உள்ளது. இந்த விழி லென்ஸ் நியூகிளியஸ், காட்டெக்ஸ் மற்றும் சிறு உறை போன்ற செல்லோஃபோன் ஆகிய மூன்று அமைப்புகளைக் கொண்டது. இதன் மூலம்தான் நாம் காட்சிகளை பார்க்கிறோம். ஒளிக்கற்றைகள் உருவங்களாக மாற்றப்பட்டு பிரதிபலிக்கப்பட்ட காட்சிகளை உணரும் முக்கியப் பணியைச் செய்வது ரெடினா (Retina) எனப்படும் நுண்ணுறுப்பு.

இளம் வயதினரின் கண்களில் உள்ள விழி லென்ஸ் ரப்பர் போன்ற இழுவைத் தன்மை கொண்டதால் அக்கம்பக்கம் மற்றும் எதிரே உள்ள பிம்பங்கள் தெளிவாக்கும் குவி மையத்திறன் கொண்டது. ஆனால், வயது ஆக ஆக இந்த இழுவைத் தன்மை குறைவது மட்டுமின்றி இறுகவும் தொடங்குகிறது. இதன் காரணமாக கண்ணாடி இல்லாமல் படிக்க முடியாத நிலை ஏற்படும். இதற்கு பிரஸ்பயோபியா (Presbyopia) என்று பெயர். மேலும், விழிகளின் மீது மேகக்கூட்டம் போன்ற திரை பரவும். இதுவே காட்டராக்ட் (Cataract) எனப்படும்.

கண்புரை நோய் யாருக்கு வரும் ?

அறுபது வயதை நீங்கள் தொடப் போகிறீர்கள் என்றால் காட்டராக்ட் உங்களை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்று பொருள். வயதாகி விட்டதன் அறிகுறிதான் காட்டராக்ட். இது பொதுவான விதி. ஆயினும், இளைஞர்களையும் கண்புரை தாக்கும் சாத்தியக்கூறுகள் உண்டு. நீரிழிவு

நோய் தாக்கினாலோ அல்லது வேறு உபாதைகளுக்குக் கொடுக்கப்படும் ஊக்க மருந்துகளினாலோ கண்புரை நோய் வரும். தலைமுடிக்குப் பூசும் 'டை' யில் பாரஃபினல்ன் டயமின் (Paraphenylene Diamine) என்னும் அமிலம் இருக்கிறது. இந்த அமிலம் வெள்ளை முடியை கருப்பாக மாற்றும் தன்மை கொண்டது. எனவே, 'டை' பயன்படுத்துவோரும் காட்டராக்டினால் பாதிக்கப்படலாம். இதற்கு மாற்றாக மூலிகைச் சாயம் பயன்படுத்தலாம். ஆனால், மூலிகைச் சாயத்தினால் வெள்ளை முடியை பழுப்பு நிறமாகத்தான் மாற்ற முடியும். கருப்பாக மாற்ற முடியாது. மூலிகைக்கு வீரியம் அதிகம். இதன் காரணமாக சாதாரணமாக 60 வயதில் தோன்றக்கூடிய காட்டராக்ட் 50-55 வயதிலேயே வந்துவிடும் அபாயம் உண்டு. 'டை' உபயோகிப்பதால் கண் எரிச்சல், கண் சிவப்பாக மாறுதல் ஆகிய பிரச்சனைகளும் ஏற்படும். ஆகவே, 'டை' உபயோகிப்பதை குறைந்த அளவு பயன்படுத்துவது நலம் அடிக்கடி உபயோகித்துதான் ஆகவேண்டும் என்றால், மூலிகை சாயம் பயன்படுத்தலாம்.

கண்புரையை தெரிந்து கொள்வது...

கண்புரை நோயின் முதல் அறிகுறி பார்வைக் கோளாறு. வழக்கமாக இருக்கும் பார்வைத் திறன் படிப்படியாகக் குறையத் தொடங்கும். படிப்பதில் சிரமம் இருக்கும். எழுத்துக்கள் மங்கலாகத் தோன்றும். வாகனங்களை ஓட்டும்போது சாலையில் எதிரேவரும் வண்டிகள் சரியாகத் தெரியாது. முகப்பு விளக்குகளின் பிரகாசமான ஒளியுடன் வாகனம் எதிரே வரும்போது கண் கூசினாலும் காட்டராக்டின் அறிகுறிதான்.

மேற்கண்ட அறிகுறிகள் தோன்றினால் உடனடியாக கண் மருத்துவரை அணுகுங்கள். உங்களுக்கு காட்டராக்ட் இருக்கிறதா என்பதை பரிசோதித்துக் கூறுவார்.

கண்புரை நோய்க்கு சிகிச்சை

கண்களுக்கு நடைபெறும் அறுவை சிகிச்சைகளில் மிகவும் பரவலானது கண்புரை அறுவை சிகிச்சைதான். நுண்ணிய உறுப்பின் மீது நடைபெறும் அறுவை சிகிச்சை என்றாலும், இது மிகவும் சாதாரணமான, சிக்கல் இல்லாத, ஆனால் அதேசமயம் மிகவும் கவனமாகச் செய்ய வேண்டிய அறுவை சிகிச்சை. 95 சதவீதம் வெற்றிகரமாக நடத்தப்பட்டு கண்புரை நீக்கப்படுகிறது.

ஃபாகோமல்ஸிஃபிகேஷன் (Phacoemulsification)

ஃபாகோமல்ஸிஃபிகேஷன் என்பது கண்புரை அறுவை சிகிச்சையின் நவீன தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி. இந்தியாவிலும் இவ்வகை அறுவை சிகிச்சைகள் நீண்ட காலமாகவே நடைபெற்று வந்தாலும், இதற்குத்

தேவையான சில நுண்ணிய கருவிகளும், இயந்திரங்களும் சமீபத்தில்தான் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு இருக்கின்றன. தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியின் காரணமான முன்பைவிட சிறப்பான மற்றும் பாதுகாப்பான முறையில் செய்யப்படும் இவ்வகை அறுவை சிகிச்சை நோயாளிகளுக்கு நல்ல பலனளிக்கிறது. 3 மி.மீ. அகலமே உள்ள மிகச்சிறிய நுண் கருவியின் துணையுடன் கண்களில் மிகச் சிறிய துவாரம் ஏற்படுத்தி அதன் வழியே உயர் அலைகள் செலுத்தப்படுகின்றன. இந்த உயர் அலைகள் கண்புரைகளை சிறு சிறு துண்டுகளாக உடைத்தும் சிதைத்தும் கருவி மூலமாகவே வெளியேற்றுகின்றன. இந்த நவீன சிகிச்சை தற்போது நோயாளிகளிடையே பிரபலம் அடைந்து வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

Dr. S. Sukumar, M.S.D.O.,

M.A.M.S., Eye Specialist, Clinic : 33, V.P. Colony,

North Street, Ayanavaram, Chennai -600 023. Ph: 26460743.

Resi: 2151-B1, 20th Main Road, Anna Nagar West,

Chennai-600 040. E.mail: ssuku@email.com

- அருண்குமார்.



முடி உதிர்வது ஏன் ?

உலகையே பயமுறுத்தும் பயங்கர நோய்களுக்கெல்லாம் மருந்து கண்டுபிடிக்கும்போது சாதாரண முடி உதிர்தலை நிறுத்த இதுவரை மருந்து கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. முடி உதிர ஆரம்பித்து தலை வழக்கை ஆவதை தடுக்க எடுக்கப்படும் அத்தனை முயற்சிகளும் பயனற்று போகின்றன.

ஆங்கில மருத்துவத்தில் Minoxidil (Mintop) என்ற மருந்தை தவிர வேறு எதுவும் இதுவரை இல்லை. அதுவும் Hyper Tension க்காக கண்டு பிடிக்கப்பட்ட மருந்து. அதன் எதிர் விளைவாக தலையில் முடி வளர்வதைக் கண்ட மருந்து தயாரிக்கும் கம்பெனி அதை அப்படியே முடி வளர்ச்சி மருந்து என மாற்றி விட்டனர். இருப்பினும் நிலையான பலன் எதுவும் கிடைக்கவில்லை.

15 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கேரளாவில் ஒருவர் சில மூலிகைச் சாறுகளை கலந்து தைலம் தயாரித்து சந்தைப்படுத்தினார். அதை, மறைந்த நம் முன்னாள் பிரதமர் ராஜிவ்காந்தி அவர்கள் உபயோகித்து முடி வளர்வது போல் உள்ளது என பேட்டி அளித்தார்.

அவ்வளவுதான், அடுத்த 2 நாட்களில் இந்தியாவில் ஒரு கடையில் கூட இந்த தைலம் கிடைக்கவில்லை. அத்தனையும் விற்று தீர்ந்து விட்டது. பிளாக் மார்க்கெட்டில் ரூ.2000 வரை விலை போனது. இம்மருந்துகூட நிலையான பலன் தரவில்லை. இன்றும் அந்த தைலம் கடைகளில் கிடைக்கின்றது. ஆனால், வாங்குவதற்குத்தான் ஆளில்லை.

வருடத்திற்கு ஒரு கம்பெனி புதிதாக முளைத்து, எங்கள் தயாரிப்பை வாங்கி உபயோகித்தால் 2 வாரங்களில் முடி உதிர்வது நின்றுவிடும், ஒரு வாரத்தில் நின்றுவிடும் என்று விளம்பரப்படுத்துவார்கள். ஆனால், சில வருடங்களிலேயே வந்த சுவடு தெரியாமல் தைலம் தயாரிப்பதையே நிறுத்தி விடுவார்கள்.

முடி உதிர்ந்தல் பிரச்சனைக்கு முடிவான தீர்வு ஏதும் உள்ளதா? என்று ஆராய்ந்ததில்,

1. வெறும் முடி வளர்க்கும் மூலிகைச்சாறுகளைக் கொண்டு தயாரித்த தைலங்கள் நிலையான பலன் தருவதில்லை:
2. முடி உதிர்ந்தலுக்கு அடிப்படை காரணமான பூஞ்சைக்காளான் (Fungus) வகையில் ஒருவகை கிருமிதான் தோலில் படிந்து முடி வளர்ச்சியை பாதித்து முடியை பலமிழக்க வைக்கிறது:
3. இந்த கிருமி தலையின் தோல் பகுதியை பாதித்து தலை அரிப்பையும், பொடுகையும் தோற்றுவித்து முடி முழுவதும் உதிர்ந்து, தலை வழக்கையான பிறகும் அக்கிருமி அழியாமல் இருந்து மீண்டும் முடி வளர்வதை தடுக்கிறது என்பதை கண்டறிந்தோம்:

ஆங்கில மருத்துவத்தில் Nizoral என்ற Anti-Fungus ஷாம்பு உள்ளது. இது பொதுவான பூஞ்சைக் காளான் தொற்றை கட்டுப்படுத்தக்கூடியது. இதை உபயோகித்தால் பொடுகு, அரிப்பு போன்றவை மறையும். ஆனால் முடி உதிர்ந்தல் அதிகமாக இருக்கும். மேலும், உடலை அதிக உஷ்ணப்படுத்தும்.

எனவே, எங்கள் அயராத முயற்சியின் பலனாக நாங்கள் அரிய மருந்தினை ஆராய்ச்சி செய்து தயாரித்துள்ளோம். இயற்கை மருந்துகளான அலிசி விதை, சடமாஞ்சில் வேர் மற்றும் Hair Root Vita Capsules அடிப்படை பிரச்சனைகளான பங்கல், பொடுகு போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்துவதுடன் முடி உதிர்ந்தலை உடனடியாக குறைக்கிறது. இதனால் மீண்டும் முடி வளர்ச்சி ஆரம்பிக்கிறது.

ஏற்கனவே உதிர்ந்த முடியின் வேரின் தலைப்பாகம் சேர்ந்து உதிர்ந்து விடுவதால் அடி வேரிலிருந்து வளரும் புதுமுடி மெலிதாக இருக்கும். நாட்கள் செல்லச்செல்ல சாதாரண முடிபோல் பருமனாகிவிடும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

டாக்டர் V. ஜான்,

இயற்கை மருத்துவ மையம்,

178, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-600 010.

போன் : 044-26481971 செல்: 0-98401 35626.



இடுப்பு அறுவை சிகிச்சை

மனித உடலின் நடுவண் பகுதிதான் இடுப்பு. அனைத்து உறுப்புகளையும் தாங்கும் அளவிற்கு இடுப்பு வலிமையானதாக இருத்தல் அவசியம். இது பந்துகிண்ண மூட்டு வடிவில் அமைந்துள்ளது. தொடையின் மேற்பகுதி எலும்பு உருளையாக பந்து வடிவில் இருக்கும். அதுதான் தொடை எலும்பின் மேற்பகுதியும் கூட. இடுப்புக் கூட்டின் கீழ்ப்பகுதி கிண்ணம்போல் இருக்கும். பந்தும் கிண்ணமும் பொருந்தும் பகுதியே இடுப்பு மூட்டு. பிகக்குடன் கூடிய மெல்லிய உறையினால் இவை மூடப்பட்டு இருப்பதால் இடுப்பு வளையும்போது உராய்வு உணரப்படுவதில்லை.

வயது அதிகரிக்கும்போதோ அல்லது இடுப்பு எலும்புப் பகுதி சேதமடையும் பட்சத்தில் அசைவுகளின்போது கடுமையான வலி ஏற்படும். இதன் காரணமாக முன்பு போல் நினைத்த மாத்திரத்தில் உட்கார்ந்து எழுந்திருக்க முடியாது. குனிந்து நிமிர முடியாது. அடிக்கடி இடுப்பை வளைக்க முடியாது. இந்த நிலைக்கு மூட்டுவலி (Arthritis) என்று பெயர். இடுப்புப் பகுதி போன்ற பந்துகிண்ண மூட்டு அமைப்பு கால் முட்டிப் பகுதியிலும் காணப்படுவதால் மூட்டுவலி அங்கும் ஏற்படும். ஆனால், பெரும்பாலானோருக்கு கால் முட்டிப் பகுதியில்தான் மூட்டுவலி அதிகம் ஏற்படுகிறது. இடுப்புப் பகுதியில் மூட்டுவலி ஏற்படுவது மிகக்குறைவு.

இடுப்புப் பகுதி மூட்டுவலிக்கு காரணங்கள்

1. அதிக அளவு ஊக்க மருந்து அல்லது மதுபானங்களினால் ரத்த ஓட்டம் குறைதல்.
2. தொடையின் மேற்புற எலும்புப் பகுதி மிருதுவாகக் காணப்படுதல்.
3. பந்துகிண்ண மூட்டுப்பகுதி சரியாகப் பொருந்தாமை.

மூட்டுவலி தீவிரமடைந்த நிலையில் மருந்து மாத்திரைகளால் குணப்படுத்துவது இயலாத செயல். மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை ஒன்றுதான் நிவாரணம். இந்தியாவில் 20 ஆண்டுகளாக இந்த அறுவை சிகிச்சை நடைபெற்று வந்தாலும் சமீபமாகத்தான் பிரபலம் அடைந்துள்ளது. இங்கிலாந்தில் இவ்வகை அறுவை சிகிச்சை பொன்விழா கண்டுவிட்டது.

இடுப்புப் பகுதியின் இயற்கை பந்துகிண்ண மூட்டு அமைப்பு சரியில்லாத பட்சத்தில் அவை முழுவதுமாக வெட்டி அகற்றப்படுகிறது. அதற்கு மாற்றாக தொடைப் பகுதியின் கீழ்ப்புறம் உயர் அழுத்த பாலியெதிலீனாலும் உருவாக்கப்பட்டு பொருத்தப்படும். வயதானவர்களுக்கு கிடைத்த வரை லாபம் என்று திருப்தியடையலாம். ஆனால், இளைஞர்களுக்கு நிச்சயம் இந்த செயற்கை மூட்டு எதிர்பார்த்த அளவிற்கு திருப்தியைத் தராது.

இந்த செயற்கை இடுப்பு அறுவை சிகிச்சையின் ஆயுள்காலம் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. பாலியெதிலீன் பயன்பாட்டைப் பொறுத்து தேய்மானம் அடையத் தொடங்கும். முதியவர்களை விட இளைஞர்களுக்கு மிக விரைவில் அறுவை சிகிச்சையின் பலன் படிப்படியாகக் குறையத் தொடங்கும். ஆகவே, இளைஞர்களுக்கு மீண்டும் அதே போன்ற அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும். எனவே, மருத்துவர்கள் இளைஞர்களுக்கு உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை செய்வதில்லை. 60 வயது வரை காத்திருக்குமாறு ஆலோசனை வழங்குகிறார்கள். அதையும் மீறி அறுவை சிகிச்சை கட்டாயம் என்றால் அறுவை சிகிச்சை முடிந்த பிறகு மிகமிக கவனமாக இருக்க வேண்டிய கட்டாயத்தையும் வலியுறுத்துகிறார்கள். காரணம், முன்பு போல் ஓடியாடி, இடுப்பை வளைத்து எதுவும் செய்ய முடியாது. தரையில் உட்காருவதோ, காலை மடக்குவதோ, குனிந்து எழுவதோ முடியாத காரியம். மருத்துவ ஆலோசனையை மீறினால் மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை தவிர்க்க முடியாததாகிவிடும்.

நவீன அறுவைச் சிகிச்சை

அதிநவீன தொழில்நுட்பம் மிகுந்த இவ்வகை அறுவை சிகிச்சை குறித்த 'முதல் ஆசிய- பசிபிக் பர்மிங்ஹாம் இடுப்பு அறுவை சிகிச்சை' கருத்தரங்கம் மற்றும் பணிமனை சமீபத்தில் சென்னை அப்போலோ மருத்துவமனையில் நடைபெற்றது. தென்கிழக்கு ஆசியாவிலேயே இந்தியாவில் அதுவும் சென்னை அப்போலோ மருத்துவமனையில் இந்த அறுவை சிகிச்சை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு இருக்கிறது. இந்த ஒருநாள் கருத்தரங்கத்தை அப்போலோ மேலாண் இயக்குநர் திருமதி ப்ரீதா ரெட்டி, பர்மிங்ஹாம் இடுப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் டாக்டர் ஜான் ஓஹரா மற்றும் டாக்டர் கோன் டி ஸ்மெட் ஆகியோர் தொடங்கி வைத்தனர்.

மருத்துவத்தில் ஆசிய நாடுகளிலேயே இந்தியா எந்த அளவுக்கு முன்னேறி இருக்கிறது என்பதற்கு இது நல்ல உதாரணம்.

இடுப்பு மேற்பரப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை

இடுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் (Hip Replacement Surgery) இடுப்புப் பகுதி எலும்பு முழுவதுமாக மாற்றியமைக்கப்படும்போது பாலியெதிலின் மூலப் பொருளால் செயற்கையாக பந்து போன்ற அமைப்பு உருவாக்கப்பட்டு பொருத்தப்படுகிறது. இந்த பாலியெதிலின் அதிகப் பயன்பாட்டின் காரணமாக தேய்மானம் அடைவதால் சிகிச்சையின் பலன் நீண்ட காலம் நிலைப்பதில்லை. இதற்கு மாற்றாக தற்போது இடுப்பு எலும்பு முழுவதையும் மாற்றி அமைக்காமல் மேற்பரப்பு இணைப்புப் பகுதி மட்டுமே மாற்றப்படுகிறது. அதுவும் பாலியெதிலின் மூலப் பொருளுக்குப் பதிலாக தொடை எலும்பின் மேற்புறமும் பந்து வடிவில் உலோகத்தினாலேயே உருவாக்கப்படுகிறது. இவ்வகை அறுவை சிகிச்சைக்கு பர்மிங்ஹாம் இடுப்பு மேற்பரப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை (Birmingham Hip Resurfacing Surgery) என்று பெயர். இவ்வகை அறுவை சிகிச்சை நீண்டகாலம் பலனளிக்கும் என்றும், சகஜ நிலைக்கு நோயாளிகள் திரும்பும் சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம் என்றும் உத்தரவாதம் தரப்பட்டுள்ளது.

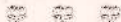
பலன்கள்

இடுப்பு மேற்பரப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை இங்கிலாந்தின் பர்மிங்ஹாம் நகர ராயல் மற்றும் நஃபீல்ட் மருத்துவமனைகளில் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக திறம்பட நடைபெற்று வருகிறது. இங்கிலாந்தில் இருந்து மட்டுமின்றி உலகம் முழுவதிலும் இருந்து ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகள் இவ்வகை நவீன அறுவை சிகிச்சைக்காக இங்கு வருகின்றனர். தொடங்கப்பட்ட 10 ஆண்டுகளுக்குள் இந்தியாவில் குறிப்பாக சென்னை அப்போலோவில் இது அறிமுகமாகியுள்ளது நமது மருத்துவ வளர்ச்சியை பறைசாற்றும் பெருமைமிகு விஷயமாகும்.

உலகிலேயே இவ்வகை அறுவை சிகிச்சை செய்ய பர்மிங்ஹாம் பயிற்சி பெற்றவர்கள் 35 மருத்துவர்கள் மட்டுமே என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த நவீன அறுவை சிகிச்சை பெற்றோர் கராத்தே, கால்பந்து உள்ளிட்ட ஏனைய விளையாட்டுகளில் பங்கு பெறலாம். காலை மடக்கி கொண்டு உட்காரலாம். இடுப்பை வளைக்கலாம். உள்ளே பொருத்தப்பட்டவை ஏதேனும் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகுமோ என்ற கவலையே இனி வேண்டாம்.

மேலும் விவரங்கள் தேவைப்படுவோர் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

டாக்டர் விஜய் போஸ், போன் : 24336119.



மார்பகக் கட்டிகளா..... அடைசியம் செய்யாதீர்கள்!

- Dr. S. Ashok

மார்பகப் புற்று நோய்க் கட்டிகள் தற்போது பரவலாகக் காணப்படும் நோய். இது பெண்களுக்கும் வரும். ஆண்களுக்கும் வரும். அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவது ஆண்களை விட பெண்களே. 15 வயது முதல் முதியவர் வரை எந்த வயதிலும் இந்நோய் பாதிக்கிறது. 30 வயதுக்கு மேல் தாயாகும் பெண்களுக்கு புற்றுநோய் மார்பில் வரும் அபாயம் உள்ளது. சிலசமயம் இது பரம்பரை நோயாகவும் இருக்கலாம் எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதிகமாகக் கருத்தடை மாத்திரை சாப்பிடுகிறவர்களுக்கும் இந்நோய் பரவலாக வருகிறது.

மார்பகக் கட்டிகள் முதல்தரம், பால் சுரக்கும் குழாயில் உண்டாகும். இரண்டாவது தரம், சுரப்பிகளில் உண்டாகும். இது ஒரு இடத்தில் ஆரம்பித்து மேற்கொண்டு பரவி மார்பகம் முழுவதும் ஆக்ரமிக்கிறது. இதனால் மார்பகத்தின் வடிவமே மாறிவிடுகிறது.

ஒரு சென்டிமீட்டர் அளவுள்ள மார்பகப் புற்றுநோய் கட்டி 100 நாட்களில் 2 மடங்காக வளர்ந்துவிடும் தன்மை கொண்டது. கவனிக்காவிடில் அது மேலும் வளர்ந்து பக்கத்தில் உள்ள பாகங்களுக்கும் பரவி விடும். முதலில் அக்குளில் கட்டிகள் தோன்றும். பிறகு கழுத்துப் பாகத்தில் கட்டிகள் தோன்றும். பிறகு கழுத்து பாகத்தில் கட்டிகள் தோன்றும். அதற்குப் பிறகு ஈரல், நுரையீரல், எலும்புகள், மூளை, சருமம், வயிற்றின் பகுதிகள் எனப் பரவிக் கொண்டே போய் இறுதியில் மரணத்தைத் தருவிக்கும்.

இந்த மார்பகக் கட்டிகளை நான்கு பிரிவாகப் பிரிக்கலாம்.

முதல் பிரிவு

கட்டி ஒரே இடத்தில் இருந்து சருமம் பாதிக்கப்படாது இருத்தல்.

இரண்டாம் பிரிவு

கட்டி ஒரே இடத்தில் அக்குளில் சிறுசிறு கட்டிகள் உண்டாகுதல்.

மூன்றாம் பிரிவு

கட்டியுடன் சருமம் ஒட்டிக் கொண்டு உள்ளிழுத்துக் கொண்டோ அல்லது வெளியில் துருத்திக் கொண்டோ வருவதோடல்லாமல் அசைக்கவே முடியாதபடி கீழ்ப்புறமுள்ள சதைகளோடு ஒட்டிக் கொண்டோ வருவதோடல்லாமல் அசைக்கவே முடியாதபடி கீழ்ப்புறமுள்ள சதைகளோடு ஒட்டிக் கொண்டு விடும்.

நான்காவது பிரிவு

மேற்கண்ட பிரிவுகளோடு கழுத்து, எலும்பு, ஈரல், நுரையீரல், வயிறு போன்ற பாகங்களில் பரவியிருத்தல்.

இதை எப்படி அறிவது?

மார்பகக் கட்டிகளுக்குச் சாதாரணமாக அலட்சியமாக சிகிச்சை செய்யக் கூடாது. முதலில் அது சாதாரணக் கட்டியா? அல்லது புற்றுக் கட்டியா? எனத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்குப் பல பரிசோதனைகள் உள்ளன.

- (1) எப். என். ஏ. சி. (Fine Needle Aspiration Uptology) பரிசோதனை. இதில் ஒரு சிறு ஊசி மூலம் இந்தக் கட்டியை சிரிஞ்சி மூலம் உறிஞ்சி அது பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. இப்பரிசோதனையில் அது புற்றுக் கட்டியா, அல்லது சாதாரண கட்டியா என்பது தெரிந்து விடும்.
- (2) அந்தக் கட்டியையே முழுமையாக எடுத்து பரிசோதனை செய்வது.
- (3) மம்மோகிராபி என்னும் எக்ஸ்ரே பரிசோதனை. இப்பரிசோதனையிலும் அக்கட்டி புற்றுக் கட்டியா என்பது தெரிந்துவிடும்.

பரிசோதனையின் முடிவில் அது மார்பகப் புற்றுக் கட்டிகள் என்று தெரியவந்தால் அதற்காக வெட்கப்படவோ, அச்சம் கொள்ளவோ தேவையில்லை. இந்நிலையில் அறுவைச் சிகிச்சைதான் முதல் தரமான சிகிச்சையாக அமைகிறது. மார்பகம் முழுவதும் எடுத்துவிட்டு, பிறகு அக்குளில் உள்ள கட்டிகளையும் எடுத்து விடுவதன் மூலம் மேற்கொண்டு பரவ வழியில்லாமற் செய்யலாம்.

அடுத்து ரேடியேஷன். அத்துடன் கேன்சர் தடுப்பு மருந்துகள் கொடுத்து முழுமையாக இந்நோயிலிருந்து விடுபடலாம்.

சரியான மருத்துவரை அணுகிச் சரியான சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் மார்பகப் புற்று நோயாளிகள் 19-20 வருடம் வரை உயிர்வாழ வழியுள்ளது. மறைத்து வைத்து அலட்சியமாக இருந்தால் 3-6 மாதங்களிலேயே மரணம் ஏற்படும் நிலை உண்டாகலாம்.

ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஒவ்வொரு நாளும் ஒருமுறை தமக்குத் தாமே மார்பகங்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் உருண்டையாகச் சிறு கட்டிகள் தெரிந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகி சந்தேகங்களைப் போக்கிக் கொள்ளலாம். பரிசோதனை தேவைப்படும் என்று மருத்துவர் கருதினால் பரிசோதனையும் செய்து முடிவைத் தெரிவிப்பார்.

வலி இல்லாத சிறு கட்டியிருந்தாலோ, பால் முலையில் ரத்தம் அல்லது சீழ் கசிந்தாலோ, முலைக் கட்டியுடன் உள்ளிழுத்தாற் போல் இருந்தாலோ அக்குளில் கட்டிகள் தோன்றினாலோ அலட்சியப்படுத்தக்கூடாது. உடன் மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

ஆண்களில் சிலருக்கு மார்பகங்கள் பெரிதாக இருக்கும். இப்படி உள்ளவர்கள் உடன் மருத்துவரை அணுகி அதனை அகற்றிவிட சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அகற்றாவிடில் அது புற்றுநோயாக மாறும் அபாயம் உள்ளது. ஆனால், ஆண்களுக்கு இப்படி ஏற்படுவது மிகவும் குறைவு. ஆனால், பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கு அதிக சாத்தியக்கூறுகள் இருப்பதால் பெண்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

டாக்டர் எஸ். அசோக்,

M. S., FRCS (ED) FICS, FACG, FAIS, FIHBA, Surgical Gastroenterologist, (Pioneer in Laparoscopic Surgery), Qualified FRCS at Edinburg, Trained in Hepato - Biliary & Pancreatic Surgery at Nagoya University in National Cancer Centre, Tokyo, Japan, Qualified as Laparoscopic Surgeon at Cincinnati, USA, Laser and Laparoscopic Hospital (General Surgical Clinic), புதிய எண். 121, ஜி. என். செட்டிசாலை, தி. நகர், சென்னை - 17. போன் : 044-28150651/28154590. பேக்ஸ் : 2815318. செல் : 98410-35713. E-mail : agsc-ran@yahoo.com.

- அருண்குமார்



சைனஸ் நோவும் தீர்வும்

- Dr. Ch. Krishnaiah

நம் நாட்டில் பெரும்பாலான பேர் சைனஸ் பிரச்சனையால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறார்கள். ஆனால் அதற்கு முறையான சிகிச்சை எதுவும் மேற்கொள்ளாமல் இருப்பதால்தான் அடிக்கடி ஜலதோஷத்தின் பிடியில் சிக்கித் தவிக்கிறார்கள்.

சில மாதங்களுக்கு ஒரு முறை ஜலதோஷம் வருவதும், அடிக்கடி தொண்டையில் கரகரப்பு ஏற்படுவதும் சைனஸின் தொடக்க அறிகுறிகள்தான்.

சைனஸை தொடக்கத்திலேயே குணப்படுத்தாவிட்டால் பல்வேறு நோய்களின் பிடியில் சிக்கி உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படும்.

இந்தக் கோடை காலத்தில்கூட ஏராளமான மக்களை வாட்டி வதைத்துக் கொண்டிருக்கிற சைனஸ் பிரச்சனை பற்றியும் அதற்கான முறையான சிகிச்சை பற்றியும் நமக்கு மிகத் தெளிவாக சொல்கிறார் பிரபல காது, மூக்கு, தொண்டை சிகிச்சை நிபுணர் கிருஷ்ணய்யா.

நமது முகத்தில் மூக்கின் மேல் பகுதி, பின்புறம், மற்றும் இடது, வலது புறங்களில் 10 எலும்பு காற்று அறைகள் உள்ளன. இதைத்தான் சைனஸ் என்கிறோம்.

சைனஸானது காற்றால் நிரப்பப்பட்டு இருக்கும். இந்த சைனஸின் திறப்பு மூக்கின் உள் பகுதியில் இருக்கிறது. மூக்கு, சைனஸ் இடையே உள்ள இணைப்பு மூலம்தான் காற்றானது முகப்பகுதிக்குச் சென்று வருகிறது.

இந்தக் காற்றுதான் நம் முகத்தைப் பலூன் போல லேசானதாக மாற்றுகிறது. நம்முகத்தில் வெறும் எலும்பு - சதை மட்டுமே இருந்தால் முகத்தின் எடை அதிகமாகும். இதனால் நாம் முகத்தை அங்கும் இங்கும் எளிதாக அசைக்க முடியாது. தலை அதிக பாரமாகத் தெரியும். சத்தமாகப் பேசவும் முடியாது. எனவே சைனஸானது இயற்கை நமக்கு அளித்த கொடை என்றும் சொல்லலாம்.

சைனஸ் பிரச்சனை எதனால் ஏற்படுகிறது?

நம் மூக்கின் நடுப்பகுதியானது சமச்சீராக இல்லாமல் இருந்தாலோ, மூக்கின் உள் பகுதியில் தேவையற்ற சதை வளர்ந்து இருந்தாலோ, நோய்களைப் பரப்பும் கிருமி தொற்றினாலோ, அலர்ஜி ஏற்பட்டாலோ சைனஸுக்கு காற்றுப் போகக்கூடிய திறப்பு அடைக்கப்பட்டு விடும்.

நம் நாட்டில் 90 சதவீதம் பேருக்கு அலர்ஜியால்தான் சைனஸ் பிரச்சனை வருகிறது. புகை, தூசி, செடி கொடிகளில் உள்ள துகள்கள். சாப்பாடு, மருந்து மாத்திரை, தக்காளி, கத்தரிக்காய், பச்சைமிளகாய், மீன், முட்டை போன்றவற்றால் அதிக அளவில் சைனஸ் அலர்ஜி ஏற்படுகிறது.

சதை அல்லது பாலிப் எப்படி வளரும்?

நீங்கள் மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது காற்றானது சைனஸ் பகுதிக்குள் போகவில்லை என்றால் சைனஸில் ஏதோ ஒரு பிரச்சனை இருக்கும். சைனஸின் பகுதி திறக்கவில்லை என்றால் எதிர்மறையான அழுத்தம் உருவாகும்.

சைனஸில் காற்று இல்லாமல் இருப்பதால் அங்கு வெற்றிடம் உருவாகும். இந்த வெற்றிடத்தில்தான் அங்கு எதிர்மறையான அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இந்த எதிர்மறையான அழுத்தத்தினால் சைனஸின் உள் பகுதியில் இருக்கும் 'மியூக்கஸ்' தோலில் உள்ள தண்ணீரானது உடனே சைனஸுக்குள் வந்து விடுகிறது.

சைனஸ் - மூக்கு இடையே உள்ள இணைப்பு வழியாக சைனஸில் தேங்கியுள்ள தண்ணீர் வெளியே வரவேண்டும். இந்தத் தண்ணீர் சைனஸை விட்டு வெளியேறாமல் இருந்தால், தலை பாரமாக இருப்பது போல் தோன்றும்.

உடனடியாகவோ அல்லது ஒரு வாரத்திற்குள்ளாகவோ சரியான சிகிச்சை எதுவும் செய்யாமல் இருந்தால், சைனஸில் நோய்க்கிருமி தொற்றி அந்த நீர் சீழாக மாறி விடுகிறது. இந்தக் காலகட்டத்தில்தான் தலைவலி அதிகமாக இருக்கும். சிலருக்கு ஜூரம் கூட வருவதுண்டு. சைனஸில் உள்ள சீழானது மூக்கு, மூக்கின் பின்புறம் வழியாக தொண்டைக்குள் இறங்கும். இதைத்தான் சைனஸ் பிரச்சனை என்கிறார்கள்.

உங்களுக்கு அடிக்கடி இந்த சைனஸ் வியாதி வந்தால், சைனஸில் இருக்கும் 'மியூக்கஸ்' தோல் பருமனாகி விடும். அது பருமனான பிறகு சதை போன்று வளரத் தொடங்கிவிடும். இந்த சதையைத்தான் 'பாலிப்' என்கிறார்கள். இந்தப் பாலிப் பெரிதாக ஆக, சைனஸ் பகுதியில் சதை வளர்ந்து அடைத்துவிடும்.

இந்தக் காலகட்டத்தில்தான் நோயாளியின் மூக்கானது முழுமையாக அடைபட்டு விடும். மூச்சு வாங்க முடியாது. சைனஸில் சளி, பாலிப் இருப்பதால் சைனஸானது எப்போதுமே ஈரமாகத்தான் இருக்கும். இதனால் அந்த இடத்தில் காளான் (ஃபங்கஸ்) வளரத் தொடங்கிவிடும்.

இந்த ஃபங்கஸ் அதிகமாக வளர்ந்தால் இது ஒவ்வொரு சைனஸாக (காற்று அறை) பரவத் தொடங்கும். கண், கண்ணின் பின்பகுதி மற்றும் மூளையிலும் இந்த ஃபங்கஸ் பரவிவிடும்.

ஆகவே, சைனஸ் பிரச்சனைக்கு உடனடியாக காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணரிடம் சென்று சிகிச்சை செய்வது நல்லது. அதிலும் பச்சிளம் குழந்தைக்கு சைனஸ் வந்தால், அடுத்த சிலமணி நேரத்திலேயே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இல்லையென்றால் ஒரு வாரத்திலேயே பிரச்சனை அதிகமாகி முகம், கண், மூளை பாதிப்பாகி உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

குழந்தைக்கு மூக்கில் சளி அதிகமாக வரும்போது சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் அதன் முகத்தின் இரு பக்கமும் சிவப்பு நிறமாக மாறிவிடும். இந்தக் காலகட்டத்தில் குழந்தையின் மூக்கில் இருந்து கட்டி கட்டியாக சளி வந்து கொண்டே இருக்கும். ஜூரமும் கூடுதலாகும். கண்பகுதி வீங்கிவிடும். கடைசியில் இந்தக் குழந்தை உணர்வற்ற நிலைக்கு மாறி உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படும்.

சைனஸுக்கான சிகிச்சைகள்.....

தற்போதுகூட சிலர் சைனஸுக்கு நிரந்தரத் தீர்வு இல்லை என்று நம்புகிறார்கள். ஆனால், என்டோஸ்கோபிக், மைக்ரோஸ் கோப்பிக், லேசர் போன்ற சிகிச்சைகளின் மூலம் சைனஸ் பிரச்சனையை முழுமையாகக் குணப்படுத்தி விடலாம்.

சைனஸ்-மூக்குக்கு இடையில் எந்தப் பகுதியில் அடைப்பு இருக்கிறதோ, அந்த இடத்தை என்டோஸ்கோப்பிக் மூலம் கண்டுபிடித்து அடைப்பை நீக்கி சரிசெய்ய முடியும். இதற்கு அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை.

மூக்கு-சைனஸ் இடையே இருக்கும் திறப்பு (இணைப்பு) பகுதிதான் முக்கியமான இடம். இந்த இடத்தை மட்டும் சரிப்படுத்தி அனைத்துவித சைனஸ் பிரச்சனையையும் நிரந்தரமாகக் குணப்படுத்த முடியும்.

இந்த என்டோஸ்கோப்பி சிகிச்சையில் மூக்குக்கு மட்டும் மயக்கம் கொடுத்து, வெளிப்புறத்தில் அறுவை எதுவும் செய்யாமல் உள்பகுதியில் சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இதனால் நோயாளிக்கு ரத்த இழப்பு இருக்காது. பெரிய அறுவைச் சிகிச்சையில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் எதுவும் இருக்காது. நோயாளி மிகச் சீக்கிரமே அன்றாட வேலைகளைச் செய்ய முடியும்.

சைனஸுக்கான அடிப்படைக் காரணத்தை துல்லியமாகக் கண்டறிந்து குணப்படுத்தி விடுவதால் சைனஸ் பிரச்சனை மீண்டும் நோயாளியைத் தாக்காது. சில நோயாளிகள் நோய் முற்றிய பிறகு வந்தாலும் மூக்கு, கண், சைனஸ், மூளை பகுதியில் ஃபங்கஸ் பாலிப் இருந்தாலும் என்டோஸ்கோப் மூலமாக 'உ-பிரெய்டர்' (சைனஸ் சேவிங் சிஸ்டம்) பயன்படுத்தி நோயைக் குணப்படுத்த முடியும்.

உங்களுக்கு சைனஸ் பிரச்சனை இருக்கிறதா என்பதை அறிய சில யோசனைகள்....

மூக்கடைப்பால் சரியாகத் தூங்க முடியாது. பகலில் தூங்க வேண்டும் என்ற ஆசை இருக்கும். உடல் எப்போதும் களைப்பாக இருக்கும். வேலையில் ஆர்வம் இருக்காது. வாயால் மூச்சு விடுவதால் வாயில் குறட்டை வரும்.

மேற்கண்ட அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால் உடனடியாக காது-மூக்கு-தொண்டை சிகிச்சை நிபுணரைச் சந்தித்து பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

Dr. Ch. Krishnaiah

M. S. F. I. C. S. Director & ENT Surgeon Specialist in Microscopic Endoscopic Laser Surgery (Gold Medalist - All India), Chitras E. N. T. Laser Surgery Super Speciality Hospital, 30-C, Cathedral Garden Road, Behind Gemini Parsn Complex, Chennai - 34. Ph. : 28282020 / 28283030; Per : 28216016. Res. 28258818. Cell : 98400 94332.

- சுந்தர்

பாலூட்டும் தாய்மாரும் தாய்சேய் நலமும்

- டாக்டர் மு. குமரேசன், M. S., D. L. O.

பச்சிளங் குழந்தைகள் நன்றாக வாழத் தாய்க்கு நல்ல உணவு தேவை. சிறு குழந்தைகள் நோய் வாய்ப்பட்டு இறப்பதற்கு முக்கிய காரணம் வேண்டிய அளவிற்கு ஊட்டச் சத்துள்ள உணவு இல்லாமையே. முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும் மூன்றாவது உலகத்தில் சிறு குழந்தைகள் இறப்பதற்கு முக்கிய காரணம் தாய்மார்களுக்கு வேண்டிய உணவு இல்லாமையே. இந்தியாவில் மக்கள் தொகையில் பெரும்பாலான மக்கள் ஏழைகளாகவே வாழ்கின்றனர். அவர்களுக்கு உண்ண உணவில்லை, உடுக்க உடையில்லை, தங்க வசதி இல்லை. இவ்வாறு வாழும் மக்களுக்கு உணவும் வேண்டிய அளவு கிடைப்பதில்லை. இந்த நிலையை ஆராயும் பொழுது, குழந்தை உண்டான தாய்மார்கள், பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் மற்றும் 12 வயது வரை உள்ள குழந்தைகள் ஆகியோருக்குப் பாதுகாப்பு, தகுந்த உதவிகள் ஆகியவை நேரிடையாகவே அரசாங்கத்தால் வழங்கப்பட வேண்டும்.

குழந்தை உண்டான தாய்மார்கள்

தாய்மார்களுக்கு அதிக அளவு உணவு தேவை. பெண்கள் கருத்தரிக்கும் முன்னரே நல்ல வளர்ச்சியை அடைந்திருக்க வேண்டும். இதனால்தான் பெண்களுக்கு சிறு வயதிலே திருமணம் செய்வதை நாம் ஆதரிக்கவில்லை. உணவின் அளவு மட்டும் உயர்ந்து பயனில்லை. உணவின் தரமும் உயர்வாக இருக்க வேண்டும். ஒரு பெண்ணுக்கு தினமும் 2000 கலோரி உணவு தேவையென்றால் குழந்தை உண்டான தாய்மார்களுக்கு 2300 கலோரி உணவு தேவை. தாயின் வாழ்க்கை சுற்றுப் புறத்தையும் அவர்களது கலாச்சாரத்தையும் பொறுத்திருக்கிறது. அதுபோல், வீட்டில் வசிக்கும் பெரியவர்களின் அறிவுரைகளும், கர்ப்ப காலத்தில் தன்னைக் கவனிக்கும் செவிலியர்களின் அறிவுரைகளும் மிகவும் தேவை. தமிழ் நாட்டில் ஒரு தாய்க்கு 2300 கலோரி உணவு கிடைப்பதற்குப் பதிலாக 1400 கலோரி உணவுதான் கிடைக்கிறது. என்று கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். தாய்க்கு அதிக உணவு கிடைக்கவில்லை பென்றால் வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தை நன்றாக வளராமலேயே பிரசவ காலம் முடிந்து விடுகிறது. ஆகவே, குறைமாதக் குழந்தையாக உருவாகிறது.

மனிதன் பிறக்கும் பொழுதே சாதாரண நாட்களில் பிறந்தால் கூட குறைப்பிரசவமாகத் தான் பிறக்கின்றானோ என நாம் எண்ணுகின்றோம். ஏனென்றால், ஆடுகள், மாடுகள், கோழிகள் பிறந்தவுடன் தாமாகவே நடந்து சென்று உணவைத் தேடிக்கொள்வதைப் பார்க்கிறோம். பறவைகள் உடனேயே பறந்து திரிய ஆரம்பிக்கின்றன. ஆட்டுக்குட்டிகள் துள்ளிக் குதிக்க ஆரம்பிக்கின்றன. ஆனால், மனிதன் மட்டும் பிறந்தவுடன் நடக்க முடியாமல் பேசத் தெரியாமல் அழுகிறான். வேறொரு மனிதன்தான் அக்குழந்தையை வாரி எடுத்து வேண்டியதைச் செய்ய வேண்டும். இந்த உலகத்தின் வெப்பக் காற்று பிறந்த குழந்தைக்கு ஒத்துக் கொள்வதில்லை. உடம்பை மூடத் துணி தேவைப்படுகிறது. துணி இல்லையென்றால் இயற்கையால் அல்லல்பட்டு நோயாளியாகின்றனர். ஆடு, மாடுகளுக்கு இவையெல்லாம் தேவை கிடையாது. ஆகவே, மனிதன் பிறக்கும் போது குறைமாதக் குழந்தையாகவே தோன்றுகிறான் என்பது தெள்ளத் தெளிவாகிறது.

பாலூட்டும் தாய்மார்களின் நிலை:

குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் முக்கியமாகத் தேவை என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த ஒன்று. குழந்தைகளுக்கும், தாய்க்கும் ஒரு சரியான பிணைப்பை ஏற்படுத்துகிறது. குழந்தைகளுக்கு பாலூட்டுவதால் அன்னையின் உடம்பில் எவ்வித இழப்பும் ஏற்படுவதில்லை.

இந்தியாவில் உள்ள கிராமத்தில் வாழும் தாய்மார்கள், அறியாமையினாலும், வேண்டிய வசதி இல்லாமையினாலும், தேவை சக்தி இல்லாதவர்களாகத் தான் இருக்கிறார்கள். நமது நாட்டில்தான் குழந்தைகளுக்கு சில தாய்மார்கள் 6 மாதம் முதல் 3 வயது வரை தாய்ப்பால் கொடுக்கிறார்கள். அதிகநாள் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் அச்சமயங்களில் கருத்தரிப்பது கிடையாது. ஆனால் பல தாய்மார்கள் கருத்தரிப்பதுமுண்டு. இந்தியாவில் பிறந்த குழந்தையின் எடை 2700 கிராமாக இருக்கிறது. ஆனால் அமெரிக்காவில் பிறந்த குழந்தையின் எடை 3700 கிராமாக இருக்கிறது. இந்த நிலை மாறவேண்டும். ஏழைத் தாய்மார்களில் 30% குழந்தைகள் குறைப்பிரசவக் குழந்தைகளாகத்தான் இருக்கிறது. என கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள்.

சுகாதாரமற்ற சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு சுத்தமான உணவு கிடைப்பதில்லை., இதுவே குழந்தையின் வயிற்றுப் போக்குக்கு மூலகாரணமாக அமைகிறது. தாய்ப்பால்தான் சுத்தமாகக் கிடைக்கும் உணவு.

தாய்ப்பால் சிறந்தது ஏன்?

1. தாய்ப்பாலில் குழந்தைக்குத் தேவையான எல்லாச் சத்துக்களும் உள்ளன.
2. உடனடியாகக் கிடைப்பது
3. சூடாகக் கிடைப்பது
4. தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் தாயின் இடுப்பு தானாகவே சுருங்கி பழைய நிலையை அடைகிறது.
5. தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் வெகு விரைவில் தாயின் உடல் பழைய நிலையை அடைகிறது.
6. தாய்ப்பலில் வேண்டிய அளவு எதிர் உயிரி இருப்பதால் குழந்தையை நோய் தாக்குவது கிடையாது.
7. தாய்ப்பால்தான் குழந்தைக்கும், அன்னைக்கும் ஒரு பிணைப்பை ஏற்படுத்துகிறது.
8. தாய்ப்பால் அருந்துவதால் குழந்தைக்கு இலகுவாக மலப்போக்கு ஏற்படுகிறது.
9. தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தையின் மலம் கெட்ட வாடை அடிப்பது கிடையாது.
10. குழந்தையின் மலத்துவாரம் புண்ணாகி இருந்தால் கூட தானாகவே சரியாகி விடும்.
11. தாய்ப்பால் இயற்கையாகவே ஒரு அழகான உறுப்பிலிருந்து வருகிறது. ஆகவே சேமித்து வைக்கப் பாத்திரங்கள் தேவையில்லை.
12. தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்கு கரண்டி தேவை கிடையாது. நேரடியாகவே குழந்தையின் வாயில் ஊட்ட முடியும்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பதில் உள்ள சிரமம்

1. தாய்ப்பால் கொடுக்கத் தாய் தேவை.
2. சில தாய்மார்களுக்கு வேண்டிய அளவு பால் சுரக்காது.
3. கவலைப்படும் தாய்மார்களுக்கு பால் சுரப்பது நின்று விடலாம்.
4. பாலை ஒழுங்காக அகற்றாவிட்டால் பால் கட்டி விடும்.
5. சில வேளைகளில் காம்பிலும், மார்பிலும் வலி ஏற்படும்.

சிறு குழந்தைக்கு உணவு

குழந்தை பிறந்தவுடன் 24 மணி நேரம் முதல் 48 மணி நேரம் வரை எவ்வித உணவும் தேவையில்லை. அன்னையின் மார்பில் முதல் மூன்று நாட்களுக்கு பாலுக்குப் பதிலாக மஞ்சள் நிறமுள்ள ஒரு திரவம் வரும். இதை குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதில் ஒன்றும் தப்பு கிடையாது. இவ்வாறு வரும்

மஞ்சள் நிறத் திரவம் சாதாரண பாலைவிட மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. ஆகவே, குழந்தைகளுக்குக் கண்டிப்பாகக் கொடுக்க வேண்டும். அதிகப் பால் சுரக்கவில்லை என்றால் தண்ணீர் கலந்து சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். சிலர் நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்வார்கள். நான்காம் மாதம் முதல் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலோடு மற்ற உணவுகளும் குழைவாக வேக வைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.



அதிக ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

தொகுப்பு - ப. ஆசைத்தம்ரி

இரத்த அழுத்தத்தை (ஹைபர் டென்சன்) கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் கட்டு மீறிச் சென்று மாரடைப்புக்கு வழி வகுத்துவிடும். அந்த ரத்த அழுத்த நோய் எவ்வாறு வருகிறது? அதை கட்டுப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள் என்ன? என்று இங்கே பார்ப்போம்.

ரத்த அழுத்தம்

ரத்த நாளங்களில் ரத்தம் செல்லும் போது ரத்த நாளச் சுவர்களில் ரத்தமானது ஏற்படுத்தும் அழுத்தமாகும்.

சீரான ரத்த அழுத்தம் 140/90 மி.ம பாதரச அளவிற்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும். குறிப்பிட்ட எல்லை வரையிலான (பாடர்லைன்) ரத்த அழுத்தம் 140/90 முதல் 160/90 பாதரசம் அளவு வரைதான் இருக்க வேண்டும்.

160/90 மி.மீ பாதரசம் அளவிற்கு மேல் இருப்பதே உயர் ரத்த அழுத்தமாகும். பெரும்பாலும் உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்கான காரணம் எளிதில் புலப்படுவதில்லை. எசன்சியல் ரத்த அழுத்தம் 30 வயது முதல் 50 வயது உள்ள 90 வதவீத மக்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

ரத்த அழுத்த வகைகள்

செகண்டரி ஹைபர் டென்சன் என்ற ரத்த அழுத்த வகையில், சில நோயாளிகளின் உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்கான காரணங்களை கண்டறிய முடியும். இந்த வகையான ரத்த அழுத்தம் பெரும்பாலும் 5 சதவீத மக்களுக்கே ஏற்படுகிறது. வேறொரு நோயின் அடிப்படையில் ஏற்படும் இந்த வகை ரத்த அழுத்தத்தின் காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளித்தால் குணப்படுத்திவிட முடியும்.

ஆபத்து

மிக அதிக அளவிலான உயர் ரத்த அழுத்தம் என்பது ஏனைய பொதுவான உயர் அழுத்தத்திலிருந்து மாறுபட்டதாகும். பெரும்பாலும் இளைஞர்களுக்கும், நடத்தர வயது உடையவர்களுக்கும் ஏற்படக்கூடும். இந்த வகையான ரத்த அழுத்த நிலையில் சிஸ்டோலிக் அழுத்தம் 200 மி.மீ பாதரச அளவிற்கு மேலும், டயஸ்டோலிக் அழுத்தம் 140 மி.மீ பாதரச அளவிற்கு மேலும் உயர்ந்து இருக்கும்.

கடுமையான விளைவை ஏற்படுத்தும் இந்த வகையான ரத்த அழுத்தத்தை உடனடியாக சிகிச்சை மேற்கொண்டு கட்டுக்குள் கொண்டு வந்து சீரடையச் செய்யாவிட்டால் விபரீத விளைவுகளை தவிர்க்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டு விடும்.

காரணம்

தலைவலி, தூக்கமின்மை, மனதை நிலை நிறுத்தா தன்மை, இதயப் படபடப்பு, மூக்கில் இருந்து இரத்தம் கசிதல், தலைச் சுற்றல், மயக்கம் ஆகியவை உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்கான சில அறிகுறிகள் ஆகும்.

உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கு பலகாரணங்கள் உண்டு. சிறு நீரகக் கோளாறினால் ஏற்படும் சிறுநீரக சுவர் மற்றும் உள்மாற்றங்கள் சிறுநீரகத்தில் சீழ் பிடித்த நிலை ஏற்படுதல், சிறு நீரகத்திற்கு செல்லக்கூடிய ரத்தக் குழாய்களில் சுருக்கம் ஏற்படுதல், சிறுநீரகங்களில் நீர்க் கட்டி போன்ற மாற்றங்கள் ஏற்படுதல், சிறுநீரகக் கட்டிகள் போன்றவைபாகும்.

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கும் ரத்த அழுத்தம் உண்டாக வாய்ப்பு உள்ளது.

கருவுற்ற பெண்

கருவுற்ற சில பெண்களுக்கு உடலில் ஏற்படும் நச்சுத்தன்மை காரணமாகவும் அப்படிப்பட்ட நிலையில் பெண்ணின் எடை உயர்ந்து போகும். உடல் மற்றும் கை கால் வீக்கம் தோன்றும். சிறுநீர் குறைந்து போகும். ரத்த அழுத்தம் மிகுந்து காணப்படும்.

இதற்கு தகுந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்ளவில்லை எனில் தாய்க்கும் சேய்க்கும் ஆபத்து ஏற்பட்டு விடும். குறிப்பாக தாய்க்கு சிறுநீரகப் பாதிப்பு, வலிப்பு, சுயநினைவை இழத்தல் போன்றவை ஏற்படக்கூடும்.

மதுபுகை பிடித்தல்

ரத்த அழுத்தத்திற்கும் நேரடியாக தொடர்புடைய நரம்புக் கோளங்களில் வளர்ச்சிக்கூட்டி தோன்றுதல், பிட்யூட்டரி சுரப்பில் வளர்ச்சிக்கூட்டி, அரிதாக மகாதமனியில் ஏற்பட்டிருக்கும் சுருக்கம் காரணமாகவும் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படும்.

மதுபானம் மற்றும் புகைபிடிக்கும் பழக்கம் போன்றவற்றாலும் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். ஆஸ்துமா நோய்க்கு ஸ்டீராாய்டு வகை மருந்தை அதிகமாக உட்கொள்ளும் போது ரத்த அழுத்தம் ஏற்படும்.

தடுக்க வழிமுறைகள்

பெற்றோர்களுக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம் இருப்பின் சிறு வயதில் இருந்து கவனத்தோடு இருப்பதோடு, அடிக்கடி பரிசோதனைகளையும் செய்து கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் அதிக பருமனாகாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அமைதியாக வாழ்க்கை நடத்துவதற்கு தன்னைத்தானே கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வப்போது கோபம் கொள்வதோ, கடிந்து கொள்வதோ கூடாது. மன உளைச்சலையும், மன அழுத்த நெருக்கடியையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

சிகிச்சை முறை

உணவு வகைகளில் உப்பைக் குறைக்க வேண்டும். மதுபானம், புகைபிடித்தலைத் தவிர்க்க வேண்டும். உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும்.

மேற்சொன்ன முறைகளைப் பின்பற்றியும் ரத்த அழுத்தம் குறையாத நிலையில் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும். 200/140 மி.மீ பாதரச அளவு உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் போது உடனடியாக சிகிச்சை பெற வேண்டும். ஓய்வு வேண்டும். ரத்த அழுத்தம் குறைவதற்கான மருந்துகளை மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி உடனடியாக ஆரம்பிக்க வேண்டும். ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான தொடர் சிகிச்சை பெற்று வந்தாலும், ரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் வராத நிலை ஏற்படும் போது மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி தேவையின் அடிப்படையில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மருந்துகளைச் சாப்பிட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

மாரடைப்பு

உயர் ரத்த அழுத்தத்தால் இதயம் பாதிப்பு, நெஞ்சுவலி (மாரடைப்பு), இதயம் செயல் இழந்து போகும் தன்மை, மூளைப் பாதிப்பு, பக்கவாதம், ரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு, ரத்தக் கசிவு, கண் பார்வை மறைதல், சிறுநீரகம் செயல் இழந்த தன்மை, சிறுநீரகத்திற்கு செல்லக்கூடிய ரத்த நாளத்திற் பாதிப்பு, கால்களுக்கு செல்லக்கூடிய ரத்தக் குழாய்களில் ரத்த ஓட்டம் தடைபடுதல், ரத்த நாளங்கள் விரிவடைதல் ஆகியவை ஏற்படும்.

பெண் கருவுற்றிருக்கும் போது ஏற்படும் நஞ்சுக்கொடி பாதிப்பு குழந்தை கருப்பையில் இறந்து விடும் நிலை, நஞ்சுக்கொடிக்கு ரத்த ஓட்டம் தடைபடுதல் போன்றவை ஏற்படக்கூடும்.

உணவு வகைகளில் உப்பு குறைத்தல், அசைவ உணவினை தவிர்த்தல், கொலஸ்டிரால், ட்ரைகிளிசரைட்ஸ், லிப்பிட் போன்ற கொழுப்புப் பொருட்கள் நிறைந்த பாலாடை, வெண்ணை, நெய், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, நெய், வருவல் வகைகள், சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம், வளஸ்பதி, தேங்காய், கொழுப்பு நிறைந்த இறைச்சி, பாதாம், முந்திரிப் பருப்பு போன்ற உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

ஏனெனில், ரத்தத்தில் கலக்கும் அதிக அளவிலான கொலஸ்டிரால் ட்ரைகிளிசரைட், லிப்பிட் போன்ற கொழுப்பு பொருட்கள் ரத்த நாளங்களின் உட்சுவர்களில் கொழுப்பு திவலைகளாக தொடர்ச்சியாகப் படிந்து ரத்த அழுத்தத்தை உயர்த்தி விடும். ஊறுகாய், புளி, அப்பளம் போன்ற உணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல் சிறந்தது. காய்கறிகள், கீரை போன்றவற்றை அதிகமாக உட்கொள்வது நல்லது.

உடற்பயிற்சி

இதயத்தில் கோளாறுகள் இல்லையெனில் சீரான உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லது. ஆனால், கடுமையான உடற் பயிற்சி விரும்பத்தக்கதல்ல. எளிய உடற்பயிற்சிகளான நடத்தல், கால்களை தரையில் இருந்து மேலும் கீழும் உயர்த்தி தாழ்த்தி பயிற்சி செய்தல் போன்றவைகளை செய்து வருதல் நல்லது. இதனால் உயர் ரத்த ஓட்டம் அனைத்து பகுதிகளுக்கும் செல்ல உதவி செய்ய வேண்டும்.

ரத்த அழுத்தத்தை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து அவ்வப்போது ரத்த அழுத்தத்தைக் கணித்து அதற்கேற்ப சிகிச்சையை மேற்கொண்டு வர வேண்டும்.



குடியால் பாதிப்பா?

- டாக்டர் ப. உ. லென்ன்

எனக்கு வயிற்றுக் கோளாறுகள் பல வருடங்க ளாகவே உண்டு. பசியின்மை, செமிக்காமை, வயிற்றுப்போக்கு போன்றவை எல்லாம் அன்றாட சங்கதிகள். இதையெல்லாம் வயிற்று நோய் நிபுணரிடம் ஆராய்ந்த போதுதான் அவர் Cirrhosis of liver என்று சொன்னார். கல்லீரல் அவுட் ஆகிவிட்டது என்று அலட்டிக் கொள்ளாமல் சொல்லி விட்டார். சிகிச்சைக்கு லட்சக்கணக்கில் பணம் செலவா னாலும் உறுதி தரமுடியாது என்று கைவிரித்துவிட்டார். எனக்கு இப்போது பசியில்லை. வாந்தி வந்து கொண்டே யிருக்கிறது. படுத்த படுக்கையாய் பரிதவிக்கிறேன். உங்கள் ரசிகன், என் மனமும், என் கல்லீரலும் உங்களிடம் இருந்து எதை எதிர்பார்க்கும் என்பதனை அறிந்து கொண்டார்களா? [குடிப் பழக்கம் இப்போது இல்லை]

குடலை அறுக்கும் குடியால் வந்ததுதான் இந்த கல்லீரல் பிரச்சனை. என்னிடமிருந்து மருந்துகளைத் தவிர வேறு எதனை உங்கள் உடலும், உள்ளமும் எதிர்பார்க்கும்? எதிர்பார்ப்புக்கு ஏற்றபடி மருந்துகளை

எழுதியுள்ளேன். Chelidonium Q/30ml, Sabalser Q/30ml ஆகிய மூன்று சொட்டு மருந்துகளை வாங்கி ஒவ்வொன்றிலும் 20 சொட்டுகளை ஒரு டம்ளர் ஆறிய தண்ணீரில் ஒன்றாகக் கலந்து ஒரு நாளைக்கு காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளைக்கு உணவிற்கு முன்னர் குடியங்கள். படுத்த படுக்கையில் இருந்து எழுவீர்கள். கல்லீரலைக் காக்கவும், நோய் வந்த பின்னர் போக்கும் ஹோமியோ பதியில் ஏராளமான மருந்துகள் உள்ளன.

நான் தோல்வியாதிக்காகவும், மூட்டு வலிக்காகவும் மூன்று வருடங்களுக்கு மேலாக ஹோமியோபதி மருந்துகளை சாப்பிட்டும் பலனில்லை. எங்கள் மருத்துவர் எந்தோலைப் பார்த்தவுடனேயே மருந்துகளை கொடுத்து அனுப்பிவிடுகிறார். நான் என் தொந்தரவுகளை சொல்ல முற்பட்டாலும் தோல்வியாதிகளுக்கும், மூட்டு வலிகளையும் பார்த்தே புரிந்து கொள்ள முடியும், விளக்கம் தேவைப்படாது என்கிறார். ஒருவேளை நாம் சொல்வதை பொறுமையாகக் கேட்டு மருந்துகளை கொடுக்காமல் இருப்பதால் எனக்கு நோய் குணமாகாமல் இருக்கிறதோ என்று ஒரு சந்தேகம். ஆங்கில மருந்துகளையும், ஹோமியோ மருந்துகளை சாப்பிடும்போது சாப்பிடவே கூடாது என்கிறார். உங்கள் கருத்தென்ன?

ஹோமியோபதி மருத்துவத்தைப் பொறுத்தவரை நோயாளிகளிடம் அவர்களின் நோயைப் பற்றிய விரிவான விளக்கங்களை போதும் என்கின்ற அளவிற்கு கேட்டுப் பெற வேண்டும். இதில் நோயாளரும், மருத்துவரும் முழுத் திருப்தி பெற வேண்டும். இதற்காக இருவரும் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். சில நோய் அறிகுறிகள், நோய் வரலாறு சொல்லும்போது விசாலமான விசாரணைக்கு அது குறித்து நோயாளரிடம் நடத்தப்பட வேண்டும். இப்படியெல்லாம், செய்த பிறகு தான். ஒரு முழுமையான முடிவுக்கு வந்து நோயாளிக்கு முழுநலத்தை அளிக்க முடியும். இதில் எங்கேனும் குறையிருப்பின் நோயாளருக்கு சந்தேகத்தால் சங்கடம் வரும் நோய்க்கான துல்லியமான மருந்தை கொடுத்த போதும் நோய் துளியும் குணமாகாது. ஆங்கில மருந்துகளை ஆத்திர, அவசரத்திற்கு ஹோமியோ மருந்துகளோடு சாப்பிடலாம்.

என் மகளுக்கு வயது மூன்று. கொஞ்சம் மொழிகளில் பேசுத் திரிந்தவள். ஒருநாள் நல்ல காய்ச்சல். எவ்வளவோ மருத்துவர்கள் முயன்றும் காய்ச்சலுக்கான காரணத்தை கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. பிறகு தானாக குணமாகியது.

மீண்டும் ஒரு மாதத்திற்குள் இடுப்புக்குக் கீழ் நடக்க முடியாமல் இருந்தான். எல்லா சோதனைகளையும் முடித்த பிறகு இது தசை இழப்பு நோய் - படிப்படியாக தசைகள் பலவீனமடைந்து அளவில் குறையும். இதற்கென்று மருந்துகள் கண்டு பிடிக்கவில்லை. காரணமும் புரியவில்லை என்று மருத்துவர் சொன்னார். ஒரு நிமிடம் என் உயிர் போய், உயிர் வந்த மாதிரியான உன்ருணர்வு எனக்கு இருந்தது. இப்போது தவழுகிறான். சிறிதும் நடக்க முடியவில்லை. போலியோ இல்லை. அவன் என்னை பார்ப்பது விழிகளால் கெஞ்சுவது போல உள்ளது.

ரிப்போட்டுகளை இருமுறை படித்தேன். மருத்துவர்கள் சொன்னது அனைத்தும் நிதர்சனமான நிஜம். இந்த நோய் வரக்கூடாத நோய்தான். ஆனால் வந்திருக்கும் நிஜத்தை என்னவென்று சொல்வது? கொஞ்சம் மொழி பேசும் மழலை இப்போது விழிகளால் கெஞ்சுகிறான். கெஞ்சுகிறான். மனம் ஈரமாகி, பாரமாகி, ரணமாகிறது எனக்கும், தாங்கள் 'பிரான்ஸி'ல் உள்ளதால் அங்கிருக்கும் ஹோமியோ நிபுணர்களிடம் ஆலோசனை கேளுங்கள். Bellis Per Aethusa, Calcarea Carb, Calcarea Flour, Eupatorium, Rhustox, Suaiacum, Ledum போன்ற மருந்துகள் Muscular Dystrophy க்கு மிகவும் உகந்தவை. உங்கள் ஊரில் இருக்கும் என் நண்பருக்கான கடிதத்தை உங்களுக்கு அனுப்பி உள்ளேன். அவர் M,D முடித்த பிறகு ஹோமியோபதி 'பிராக்டீஸ்' செய்கிறார்.

எனக்கு உடல் முழுவதும் கொப்புளம், கொப்புளமாய் வந்து கொண்டே இருக்கிறது. வெயில், மழை, பனி என்ற பாகுபாடெல்லாம் இதற்கு கிடையாது. கொப்புளம் உடைந்து சீழ் வருகிறது. உடல் முழுவதும் தூர்நாற்றமடிக்கிறது. இதற்கு எவ்வளவோ ஆண்ட்டி பயாட்டிக்குகள் சாப்பிட்டும் சரியாகவில்லை. இதற்கு பண்ணிய டெஸ்ட்டுகள் ஏராளம். கேன்சர் பயத்தால் என் வருமானத்திற்கு மீறிய செலவு எனக்கு. எல்லா ரிப்போட்டுகளையும் தங்களின் மேலான பார்வைக்கு அனுப்புகளேன். இதைக் குணப்படுத்த முடியுமா? இது எதனால்? ஏன்? எனக்கு மட்டும் எப்படி?

உங்கள் உடம்பின் பொதுவான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்துள்ளது. அதிக இரத்த சோகையும் உள்ளது. உடம்பின் ஒரு தன்மை இது. சிலருக்கு தோலில் தொந்தரவு. சிலருக்கு நுரையீரலில். மற்றொருவருக்கோ

இதயத்தில். உடம்பின் எந்த பகுதி, எந்த நபருக்கு 'வீக்காக' இருக்கிறதோ, அந்தப் பகுதியில் இந்த நோயில் விஸ்வரூபமெடுக்கும். பாடாய் படுத்தும். கொப்புளங்கள் குறைய உங்கள் மனக்கொதிப்பு குறைய Hepar Sulph 200 Anthracinum 1 M ஆகிய இரண்டு ஹோமியோபதி மருந்துகளை Two Drachm pills அளவில் வாங்கி ஒவ்வொன்றிலும் 5 மாத்திரைகளை ஒரு நாளைக்கு காலை மதியம், இரவு என்று மூன்று நேரத்திற்கு முன்பு சுவைத்து சாப்பிடுங்கள். கொப்புளம் குறையும் வரை சாப்பிடலாம். சீழுக்கு இதை விட சிறந்த சிகிச்சையென்று ஹோமியோவில் எதுவுமில்லை.

எனக்கு இரண்டு குழந்தைகள் நார்மல் டெலிவரி. பிறகு கர்ப்பம் தரிக்காமல் இருப்பதற்காக காப்பர்-டி பயன்படுத்தினேன். ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. இப்போது கருத்தடை மாத்திரைகளை பயன்படுத்து கிறேன். இதில் பக்கவிளைவுகள் அவ்வளவாக இல்லை. எப்போது வேண்டுமென்றாலும், நிறுத்தி விட்டு குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்கிறார் மகளிர் நிபுணர். எனக்கு கருத்தடை மாத்திரைகளை ஆரம்பித்த நாளிலிருந்தே, வாய்க்கசப்பு, வாந்தி, மயக்கம் வருகிறது. என் கணவரும் அதில் ஆர்வம் அதிகம் இருப்பதால் ஆணுறையில் ஆனந்தமில்லை என்கிறார். எனக்கு கர்ப்பம் தரித்து விட்டால் அபார்ஷன் செய்து கொண்டு அவஸ்தைப்பட வேண்டுமே என்று அடிவயிற்றைக் கலக்குகிறது. ஹோமியோவில் உறுதியான கருத்தடை மாத்திரைகள் உண்டா? பலன் உடனடியாக இருக்குமா? வாய்க்கசப்பு போக மாத்திரை எழுதுங்கள்.

காப்பர்-டி சிலருக்கு ஒத்துவராது. நிறுத்தாமல் சாப்பிடும் கருத்தடை மாத்திரைகளால் நிச்சயம் பக்க விளைவுகள் வரும். உங்களுக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் கருத்தடை மாத்திரைகளை நிறுத்தி விடுங்கள். கணவரை ஆணுறை அணிந்து உறவு கொள்ள சொல்லுங்கள். இல்லையெனின் பாதுகாப்பான நாட்களில் மட்டும் உறவு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வாய்க்கசப்பு வாயோடு போக Ipecac 200 என்கிற ஹோமியோபதி மருந்தை One Drachm Pills அளவில் வாங்கி ஒரு நாளைக்கு காலை இரவு என்று இரண்டு வேளைக்கு உணவிற்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன்பு சுவைத்து சாப்பிடுங்கள். பத்து நாட்கள் சாப்பிட, கருத்தடை மாத்திரைகளை பயன்படுத்திய அனுபவமில்லாத அவதி, அடியோடு ஒழிந்து போகும். கருத்தடை ஹோமியோவில் இல்லை.

நான் இதய நோய்க்காகவும், மன உளைச்சலைக் குறைப்பதற்காகவும் ஒரு வேளைக்கு பத்து மாத்திரைக்கு மேலாக இரண்டு வருடங்களாக சாப்பிட்டுக் கொண்டு வருகிறேன். நாளாக நாளாக மாத்திரைகள் கூடுகிறதே தவிர நோய் குறையவே இல்லை. இதனால் எனக்கு பல்வேறு பக்க பின் விளைவுகள். இரத்தமே விஷமாகிபோன விஷயமாக இது எனக்குப்படுகிறது. இரத்தக் கொதிப்பு. மாரடைப்பைத் தடுக்க 'ஆஸ்பரின்' போன்றவற்றை சாப்பிடாமல் இருக்கவும் முடியவில்லை. எல்லாவற்றையும் விரிவாக எழுதி, ரிப்போட்டுகளையும் கூரியரில் அனுப்பியுள்ளேன்.

தாங்கள் சாப்பிடுவதாக சொல்லும் மாத்திரைகள் அனைத்தே விழுங்கும் விஷமாகத்தான் இருக்கின்றன. முன்னெச்சரிக்கையாகவே நிறைய மருந்துகளை சாப்பிடுகிறீர்கள். இவ்வளவு தேவையில்லை. இரண்டு வருடங்களாக இடையில் மருத்துவரையும் சந்திக்கவில்லை. இதய நோய் நிபுணரை பார்த்தால் அவரே, மருந்துகளை குறைப்பார். பொதுவாக பெரிய நோய்களுக்கு மருந்துகளை சாப்பிடுபவர்களுக்கு இரண்டு விதமான பயன்கள் இருக்கும். ஒன்று ஆங்கில மருந்துகளை திடீரென்று நிறுத்தி விட்டு எப்படி ஹோமியோபதிக்கு மாறுவது? இரண்டாவது ஏதாவது அவசரம் என்றால் திரும்பவும் ஆங்கில மருத்துவத்திற்குத்தானே போக வேண்டும் என்பது? இந்த இரண்டுமே அடிப்படையற்ற அச்சங்கள். திறமையான ஹோமியோபதி நிபுணர் உங்களுக்கு சரியான மருந்தை கொடுத்தார் என்றால் ஆங்கில மருந்துக்கே போக வேண்டாம். எவ்வளவு பெரிய நோயாக இருந்தாலும் ஹோமியோபதியில் மருந்து உண்டு, உள்ளூர் மருத்துவரை விட்டு விட்டு ஆத்திர அவசரத்திற்கு பெரு நகரங்களில் உள்ள சிறப்பு மருத்துவரை பார்க்கவும் சிலர் போகிறார்களே? ஆக பயமே உங்கள் பலவீனம். உங்கள் பயம் டாக்டர்களுக்கு பணம்.

என் வயது முப்பத்தாறு. இரண்டு கால்களிலும் பாளம் பாளமாய் வெடித்துள்ளது. இரத்தம் வருகிறது வலிக்கிறது. எனக்கு தசைகளில் பிடிப்பு இருக்கிறது. வாயுக் கோளாறாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறேன். அடிக்கடி எனக்கு வரும் தலைவலிக்கு மாத்திரை சாப்பிடுவேன். இதனால் தசைகளில் பிடிப்பு வரலாம் என்கிறார் மருத்துவர். எனக்கு அதிக இரத்த சோகை இருப்பதால் இதயத்துடிப்பு அதிகமாக இருக்கும். இம்மூன்று பிரச்சனைகளிலிருந்தும் என்னை எப்படி விடுவிக்கப் போகிறீர்கள்?

பாளம், பாளமாய்...! பாவம், பாவமாய் எழுதியிருக்கிறீர்கள். வெடிப்புகள் சரியாகும். Graphites skin Ointment பாதங்களில் இரவில் தடவுங்கள். Disprin மாத்திரையை அதிகம் பயன்படுத்தினால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் வர வாய்ப்புள்ளது. அதனை தவிருங்கள். தசைப்பிடிப்புக்கு Rhustox 200 என்கின்ற யோமியோபதி மருந்தை One Drachm Pills அளவில் வாங்கி இரவு மட்டும் 5 மாத்திரைகளை உணவிற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்பு சுவைத்து சாப்பிடுங்கள். மூன்று பிரச்சனைகளில் தலையாயது இரத்த சோகைதான். இதற்கு தாங்கள் ஹோமியோபதி நிபுணரை நேரில் தான் சந்தித்து ஆலோசனை பெற வேண்டும். Ferrum phos, Kalimur mag phos போன்ற மருந்துகள் உதவும். சில வகை வீரியம் மிக்க மருந்துகளின் தாய்திரவங்களும், இரத்த சோகையை குணப்படுத்தும். இரத்த சோகைக்கான காரணத்தை கண்டறிந்து சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

என் கணவர் முறைகேடான வேலைகளை வேலைகளை அதிகாரியாக இருந்த அவர் கெட்ட சகவாசத்தால் பணி நீக்கம் செய்யப்பட்டார். விசாரணை நடக்கிறது. முறை தவறிய உறவு. குடிப்பழக்கம், பான்பராக் போடுதல், சிறுமிகளிடம் சில்மிஷம் இவையெல்லாம் மெத்தப்படித்த அவருக்கு கைவந்த கலை. என்னையும் உறவுக்கு வலியுறுத்துவார். எங்களுக்கு குழந்தை இல்லை. என் மீது சந்தேகம் அதிகம். எனக்கு உறவு என்று சொல்லிக் கொள்ள பெரிதாக யாரும் இல்லை. புத்தகங்கள் தான் படிப்பேன். இவையே எனக்குத் தனிமைகளில் தாலாட்டுவதாய் இருக்கும். ஒரு முறை அவர் குடித்து விட்டு கொண்ட உறவால் எனக்கு அரிப்பு, எரிச்சல், நமச்சல், வெள்ளைபடுதல், மகளிர் நிபுணர் என் கணவரையும் அழைத்து வரச்சொல்கிறார். இருவருக்கும் மருந்துகள் அவசியம் என்கிறார். இப்போது நான் என்னசெய்வது?

பூஞ்சை தொற்று உங்களுக்கு உள்ளது. வெள்ளைபடுதல் இருக்கும்போது இருவருமே மருந்துகளை சாப்பிட்டால் தான் முழுகுணம் கிடைக்கும். ஆனால் குடிசார, முறைகேடான கணவரிடம் இவையெல்லாம் சாத்தியமில்லை. குழந்தை இல்லை என்பது வேறு சந்தேகத்திற்கு காரணமாக இருக்கும். இவையெல்லாம் எதற்குமே சாத்தியப்படாத சத்தியமான பிரச்சினைகள். முறைகேடு முத்திரையை அவருக்கு குத்தி முற்றிலும் புறக்கணியுங்கள். தாங்கள் Borax 200 என்கின்ற சூயாமியோ

மருந்தை Two Drachm Pills அளவில் வாங்கி ஒரு நாளைக்கு காலை, இரவு என்று இரண்டு வேளைக்கு உணவிற்கு அரை மணிநேரத்திற்கு முன்பு 5 மாத்திரைகளை சுவைத்து சாப்பிடுங்கள்.

எனக்கு கர்ப்ப காலத்தில் சர்க்கரை நோய் இருப்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஆரம்பத்தில் கட்டுப்பாட்டில் தான் வைத்திருந்தேன். பிறகு சர்க்கரை நியூனர் மகப்பேறு நியூனர், ஆகியவர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் தான் இன்சலினை எடுத்துக் கொண்டேன். கூடவே சர்க்கரைக்கான மாத்திரைகளையும் சாப்பிட்டு வந்தேன். ஆறாவது மாதத்தில் இரத்தத்திலும் சிறுநீரிலும், சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகிக் கொண்டே போனது. கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. இன்சலின் அதிக அளவு எடுத்துக் கொண்டும் பலனில்லை. என் குழந்தை இறந்தது. பிறகு மூன்று மாதங்களுக்குள் சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்து, மூன்று வருடங்கள் கழித்து கருவுற்றேன். மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருந்தும் பிறந்த குழந்தை இறந்தது. 'சர்க்கரையால் தான்' என்று எல்லா மருந்துவர்களும் சொல்கிறார்கள். என் ரிப்போட்டுகளை பார்த்த பிறகு நீங்கள் என்ன சொல்வீர்களோ?

ஏழு மாதங்களில் தொடங்கி, ஒன்பதாவது மாதம் வரை கர்ப்பகால தாயின் இயக்க நீர்களின் அளவு இயல்பாகவே அதிகரிக்கும். இதனால் தாயின் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும். இன்சலினின் தேவையும் அதிகரிக்கிறது. இதில் மிக, மிக தாய்க்கும், சேய்க்குமே ஆபத்தாக முடிகின்ற கட்டங்களும் இதில் உண்டு. சரியான அளவு இன்சலின் கொடுத்து சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் குழந்தை இறந்து பிறக்கும். நீலம் பூத்து அதிக சிரமத்துடன் குழந்தை பிறக்க நேரிடலாம். பிறந்த பின் இறக்கவும் நேரிடலாம். இதனை குணப்படுத்த, குழந்தை இறப்பு இல்லாமல் இன்சலின் அளவை மாற்றிக் கொடுக்க ஹோமியோவில் இன்சலின் உள்ளது.

எனக்கு பதினாறு வருடங்களாக நீரிழிவு இருந்து வருகிறது. முதலில் மாத்திரைகள், பிறகு இன்சலின் என்று போட்டு கட்டுபாட்டில் தான் வைத்திருந்தேன். சில சமயங்களில் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு சரியாக

உள்ளது சில நேரங்களில் மிகவும் சரிந்து விடுகிறது. இந்தக் குழப்பம் எதனால் என்று எனக்கு புரியவில்லை. என் வயது அறுபத்தேழு. இந்த நீரிழிவால் எனக்கு உடலுறவில் நாட்டமில்லை. 'அந்த' எண்ணங்கள் வருவதும் இல்லை. வயதானதால் இப்படி இருக்கலாமா? சிறுநீரக சிறப்பு மருத்துவரும் 25 mg அளவில் உணர்ச்சியை தூண்டும் மருந்துகளை கொடுத்தார். பலனில்லை. உங்கள் பதில்களை படித்தேன். எழுதிவிட்டேன்.

கட்டுப்பாடாத நீரிழிவு நிச்சயம் செக்ஸ் அழிவைத்தான் உண்டாக்கும். பல வருடங்களாக இருக்கும் சர்க்கரையும், அந்த எண்ணங்கள் மனதில் ஏற்பட்டாலும். உடலால் செயல்படுத்த முடியாத நிலையை உண்டாக்கும். சமயங்களில் மனதிலே அந்த எண்ணங்கள் மலராமலேவே செய்து விடும். வயதும் ஒரு காரணம். மாத்திரைகளால் உணர்ச்சியை தூண்டுவது என்பது ஓரளவிற்குத்தான் முடியும். இதில் பல்வேறு பக்கவிளைவுகளும் உண்டு. தாங்கள் Damiana, Yohimbinum, Tribulus Ter, Avena Sat போன்ற தாய் திரவங்களை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சாப்பிடலாம். கட்டுப்பாட்டில் சர்க்கரை இருக்கும்போது அனைத்தும் நம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். "நீரிழிவு செக்ஸ் அழிவு" என்ற முடிவுக்கெல்லாம் வராதீர்கள். ஹோமியோபதி மருந்துகள் செக்ஸில் பேரழிவை நீக்கி, பேரின்பத்தை மறுக்காமல் தரும்.

என் வயது இருபது. முதல் குழந்தையோ சிசேரியன் தான். பிறகு நார்மலாகி இரண்டு வாரத்தில் வீட்டிற்கு வந்த பிறகு பிரச்சனைகள் ஆரம்பமானது. வயிற்றுவலி, வாய்க்கசப்பு, அடிமுதுகு வலி, இதனால் நான்படும் வேதனை சொல்லிமானாது. மகப்பேறு நிபுணர் போகப் போக சரியாகிவிடும் என்றே சொல்லி வருகிறார். மாத்திரைகளையும் சாப்பிட்டு வருகிறேன். சிசேரியன் செய்தால் சில காலங்களுக்கு இப்படித்தான் இருக்குமா? என் ரிப்போட்டுகளை அனுப்பியுள்ளேன். பார்த்து கவனமான மருந்துகளை எனக்கு எழுதுங்கள் என் எடை 85 கிலோ.

சிசேரியன் சிக்கல்கள் சிலகாலம் நீடிக்கலாம். உங்கள் உடம்பு குண்டாக இருப்பதால் உண்டாகும் தொல்லைகள் இவை. எடையைக் குறைக்க வேண்டும் அதற்காக பாலூட்டுகின்ற சமயத்தில் பட்டினி கிடக்கத்

தேவையில்லை. கொழுப்பு, உப்பு, ஊறுகாய், இனிப்பு வகைகள், நெய், எண்ணெய் தவிர்க்க வேண்டும். நிறைய கீரைகள், பழங்கள், காய்கறிகள், சாப்பிடலாம். வலிகள் சரியாகவும், வாய்க்கசப்பு குணமாகவும் தாங்கள் Colocynth 30, Ipecac 200 என்கின்ற ஹோமியோபதி மருந்துகளை Two Drachm Pills அளவில் வாங்கி ஒவ்வொன்றிலும் 5 மாத்திரைகளை ஒரு நாளைக்கு காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளைக்கு உணவிற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்னர் இரண்டு வாரங்கள் சுவைத்து சாப்பிடுங்கள். குண்டு உடம்பால் உண்டு தொல்லை என்பதனை நினைவில் நிறுத்துங்கள். மேற்கொண்டும் தாங்கள் ஆலோசனை பெற வேண்டும் என்பதால் அருகிலுள்ள ஹோமியோபதி நிபுணரை அணுகுங்கள்.

எனக்கு நரம்புகளில் நடுக்கம் உள்ளது. சமயங்களில் வாய்குளறுகிறது. நாக்கும் நடுங்குவது போல் உள்ளது. நரம்புகளின் நடுக்கம் நாக்கிலுமா? ஏதனால் இப்படி உள்ளது என்றே தெரியவில்லை. பதட்டமடைகிறேன். அதே அச்சம் என்னை ஆட்கொல்லுகிறது. அச்சத்திலிருந்து மீள முடியவில்லை. பெரிது இடங்களில் சாப்பிடும் போதோ, மகாபி, குடிக்கும் போதோ கை நடுங்குகிறது. பேசவே முடியாமல் வாயில் எதையோ வைத்து திணித்தது போலவே இருக்கிறது. இது பக்கவாத நோயின் அறிகுறியா? வேறு ஆபத்தை விளைவிக்கும் நரம்புத் தளர்ச்சியா? எழுத வேண்டுகிறேன்.

பயம், பதட்ட வியாதி, (Anxiety Neurosis) என்பார்கள். இதனை ஒரு காரியம் நடக்க வேண்டுமே என்பதனை விட நடக்காமல் போய்விட்டால் என்ன செய்வது என்கிற எதிர்மறையான எண்ணமே அந்த அச்சத்தின் அடிப்படை அம்சம். இது பக்கவாதம் இல்லை. எந்தத் தளர்ச்சியும் இல்லை. நாக்கும், நரம்பும், நடுக்கமும் சரியாக தாங்கள் Aconite 200, Ignatia 200 ஆகிய இரண்டு ஹோமியோபதி மருந்துகளை Two Drachm Pills அளவில் வாங்கி ஒவ்வொன்றிலும் 5 மாத்திரைகளை ஒரு நாளைக்கு காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளைக்கு உணவிற்கு அரை மணிநேரத்திற்கு முன்பு பதினைந்து நாட்கள் சுவைத்துச் சாப்பிடுங்கள். இப்படியே மருந்துகளை சாப்பிடாமல் தொடர்ந்தால், இது மனத்தளர்ச்சியில் முடியும். நடுக்கம் நரம்புகளில் இல்லை மனதில் உள்ளது இதனை உணர வேண்டும்.

எனக்கு குடிப்பழக்கம் பத்து வருடங்களுக்கு மேலாகவே உண்டு. மூன்று வேளையும் சாப்பிட மறுத்தாலும், குடிக்க மறக்க மாட்டேன். இதனால் குடற்புண் வெந்து, குடல் வெந்து இரத்த வாந்தி வந்து விட்டது. மலத்திலும் இரத்தம் ஊத்தியது. குடலில் பொத்தல் என்றார்கள். இவையெல்லாம் படுக்கையில் இருக்கும் வரைதான் பிறகு செவிடன் காதில் ஊரிய சங்குதான். மீண்டும் அதே குடிப்பழக்கம் இப்போது குடல் புண்ணாகி குற்றுயிராக படுத்த படுக்கையில் உங்களுக்கு பக்கம் பக்கமாக கடிதம் எழுதியுள்ளேன். ரிப்போர்ட்டுகள் உள்ளன.

குடற் புண்ணாகி உள்ளார்க்குள் இரத்தம் கசிகிறது என்று ரிப்போர்ட்டுகள் சொல்கின்றன. இது மிகவும் ஆபத்தான ஒன்று. நீங்கள் குடிக்கும் குடி, உயிரைக் குடிக்கும் குடி என்பதனை நினைவில் கொள்ளுங்கள். குடலை குடி அறுக்கும், குடி, குடியை கெடுக்கும் இவையெல்லாம் குடியைப் பற்றிய குறைவில்லாத உண்மைகள். புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மீண்டும் குடித்தீர்கள் என்றால் உயிர் உடலில் இருக்காது. குடற்புண் குணமாகவும், இரத்தக்கசிவு சிக்கல்கள் சரியாகவும் Phosphours 200 Millefolium 200, Acid Nit 30 ஆகிய மூன்று ஹோமியோபதி மருந்துகளை Two Drachm Pills அளவில் வாங்கி ஒவ்வொன்றிலும் 5 மாத்திரைகளை ஒரு நாளைக்கு காலை மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளைக்கு உணவிற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்பு மூன்று மாதங்கள் சுவைத்து சாப்பிடுங்கள். மலர் மருந்துகள் உள்ளன. சில டானிக்குகளும், கல்லீரலைக் காக்கும் மருந்துகளும் உள்ளன. ஹோமியோ நிபுணரின் ஆலோசனையின் பேரில் சாப்பிடுங்கள்.

முதலிரவில் முதன்முதலாக ஆரம்பித்த சிறு பிரச்சனையிலிருந்தே என் மனைவி என்னை தொடர், மறுக்கிறாள். நானும் தொட முடிவதில்லை. 'தொடாத' பிரச்சனை தொடர்கிறது. எனக்கு இதனால் உள்ளத்தில் வெறுப்பு. உடலில் படபடப்பு, கவுன்சிலிங் செய்து பார்த்தோம் என்றீது வரதட்சணைப் புகார் கூட என் மனைவி வீட்டார் கொடுத்தார்கள். ஒன்றும் ஆகவில்லை. இரவுகளில் எனக்கு வேர்த்து விறுவிறுக்கிறது. உணர்ச்சிகளை ஒளிக்கவோ, அடக்கவோ முடியவில்லை. உணர்ச்சிகளின் வடிகாலாக இருக்க வேண்டிய என் மனைவி

என்னை வீம்புக்கு உரசிப் பார்க்கிறாள். என் செக்ஸ் இச்சையால் தவறு செய்து விடுவேனோ என்றும் பயமாக இருக்கிறது. என் மனைவி உங்களுக்கு எழுதிய கடிதத்தையும் இணைத்துள்ளேன். ஆலோசனை தாருங்கள்.

முதலில் நீங்கள் உங்கள் மனைவியின் உள்ளத்தை தொடுங்கள். பிறகு உடலைத் தானாகவே தொடக் கொடுப்பார்கள். உடலைத் தொடலாம். பெண்மை மென்மையானது முதல் கோணல் முற்றிலும் கோணல். பெண்மனதைப் புரிந்து கொள்வது ஒரு கலை, உங்கள் மனைவி, உங்களிடம் எதிர்பார்க்கும் குறைந்த பட்ச அன்பைக் கூட தாங்கள் காட்ட மறுக்கிறீர்கள் போலும். உள்ளங்கள் ஒன்று சேர்ந்தால் தான் உடல்கள் சேரும். இதயங்கள் இணைந்து விட்ட பிறகு இடைவெளி இல்லாமல் இருக்கும். உங்கள் மனைவிக்கும் தனியாக கடிதம் எழுதியிருக்கிறேன். மன அமைதி கிடைக்கும். உணர்ச்சிக் குவியல்களை குறைக்க, கட்டுப்படுத்த Psorinum, Croton tiglium போன்ற மருந்துகளை நிபுணரின் ஆலோசனையின் பேரில் சாப்பிடுங்கள்.

உ என் வயது முப்பது. எனக்கு பல் ஈறுகளில் இருந்து தொடர்ந்து இரத்தம் வந்து கொண்டே இருக்கிறது. நான் காக்காய் வலிப்புக்காக ஆறு வருடங்களாக ஆங்கில மருந்துகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருக்கிறேன். பொது மருத்துவர், பல் மருத்துவர், நரம்பியல் நிபுணர் என்று எல்லோரும் என்னை ஈறை ஒரு பார்வை பார்த்து மருந்துகளை கொடுத்து விட்டார்கள். இதில் ஒரு சூப்பர் ஸ்பெஷலிஸ்ட் ஈறுகளின் கேன்சர் அறிகுறியாக இருக்கும் என்று எழுதித் தந்த டெஸ்ட்டுகள் ஏராளம். பணம் தாராளமாய்ச் செலவானது. ஈறுகளில் இரத்தம் வழிவது நிற்கவேயில்லை. சில நிபுணர்களுக்கு என் பிரச்சினையில், மனதில் சிறிதும் ஈரம் இல்லாமல் நடந்து கொள்கிறோமே என்ற பாரம் கூட இல்லை. எனக்குத் தான் சுமையான சுமை. எல்லா ரிப்போர்ட்டுகளையும் அனுப்பி உள்ளேன். உங்கள் மனதில் ஈரம் உள்ளதா?

என் மனதில் ஈரம் உள்ளதால் இனி உங்கள் ஈறுகளில் இரத்தம் வருவது இருக்காது. இதற்காகவா இவ்வளவு டெஸ்டுகள்? ஒரு வாரத்திற்கு நரம்பியல் நிபுணர் காக்காய் வலிப்பாக இருக்கலாம் என்று கொடுத்த மருந்துகளை நிறுத்திவிட்டு Hechla lava 200, Kreosote 200 ஆகிய

இரண்டு ஹோமியோ மருந்துகளை Two Drachm Pills அளவில் வாங்கி ஒவ்வொன்றிலும் 5 மாத்திரைகளை ஒரு நாளைக்கு காலை, இரவு என்று இரண்டு வேளைக்கு உணவிற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்பு இரண்டு வாரங்கள் கவைத்து சாப்பிடுங்கள். பிறகு எனக்கு எழுதுங்கள். என் மன ஈரத்தின் அளவை அளந்திருப்பீர்கள். இது கேன்சர் இல்லவே இல்லை.

உ என் வாழ்க்கையில் பல்வேறு கவலைகள். 'பைபாஸ்' அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டேன். பிரச்சனைகளாலேயே எனக்கு மாரடைப்பு வந்து விட்டது. இதற்குப் பிறகு எனக்கு ரூபக சக்திக் குறைவு, கவனக்குறைவு, சிந்தனைச் சிதறல்கள் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. எவ்வளவோ கட்டுப்படுத்தியும் என்னால் எண்ண அலைகளை கட்டுக்குள் கொண்டு வர முடியவில்லை. வயது, வாழ்க்கை முறை, சோதனைகளால் சோர்ந்து போயுள்ளேன். ஒரு முறை கிடைத்த வாழ்க்கையிலேயே ஓராயிரம் பிரச்சினைகள், இருப்பதை விட இறக்கலாம் போயிருக்கிறது. இரவில் தூக்கமின்மை காரணமாக தூக்க மாத்திரைகளையும், B,P. மாத்திரைகளையும் சாப்பிட்டு வருகிறேன். இதற்கு ஹோமியோபதியில் மருந்துகள் உள்ளனவா?

இதயநோய், இரத்த அழுத்தத்திற்கான நிறைய மாத்திரைகள், தூக்கமின்மை கவலைக்காக மனநல நிபுணர் கொடுத்த மாத்திரைகள், இவ்வளவும் சேர்ந்துதான் தங்களை சோர்வாக்குகிறது. மருந்துகள் கூடக்கூட மறதியும் வரும், கவனக்குறைவும் இருக்கும், தாங்கள் தூக்க மாத்திரைகளை உடன் நிறுத்தி விடுங்கள். இல்லையெனில் பாதியாகக் குறைத்து, படிப்படியாக நிறுத்துங்கள். சிந்தனைச் சிதறல்களை சீர்படுத்த, சீரிய மருந்துகள் ஹோமியோபதியில் உள்ளன. இவை சிதறிய சிந்தனைகளை சீர்தூக்கி நிறுத்துபவை. Staphysagria 1M, Arg.Nit 30 ஆகிய இரண்டு ஹோமியோபதி மருந்துகளை Two Drachm pills அளவில் வாங்கி, ஒவ்வொன்றிலும் 5 மாத்திரைகளை ஒரு நாளைக்கு காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளைக்கு உணவிற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்பு இரண்டு மாதங்கள் கவைத்துச் சாப்பிடுங்கள்.

உ எனக்கு எலும்புகளில் காசநோய் வந்துள்ளதாக சொல்கிறார் ஸ்பெஷலிஸ்ட் வயதானதால் மீண்டும் ஒரு முறை எசகு பிசகாக எலும்பு முறிந்ததால் உயிருக்கு

ஆபத்தாகலாம். பிறகு எலும்புகளில் முறிவு ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும் என்று எச்சரிக்கை செய்து அனுப்பியுள்ளனர். Bone T.B க்காக மருந்துகளைத் தொடர்ந்து ஆறு மாதம் சாப்பிட வேண்டும் என்கிறார். என் வயது எழுபத்தெட்டு, ஆங்கில மருந்துகளின் வீரியம் எனக்க சரிப்பட்டு வரவில்லை. எல்லா வற்றையும் தாங்கள் கவனமாகப் படித்து என் எலும்புகளுக்கு ஏற்ற மருந்துகளை, எச்சரிக்கையோடு எழுதுங்கள். எடுத்துக் கொள்கிறேன்.

எலும்பு காசநோய்க்கான மருந்துகளை இரண்டு மாதங்கள் ரிப்போர்ட்டுகளின்படி சாப்பிட்டுள்ளீர்கள். இப்போது திடீரென்று நிறுத்தக்கூடாது. இதனைத் தொடர்ந்து, மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சாப்பிடுங்கள். எலும்புகளின் தன்மை விரைவில் வினைபை உண்டாக்குவதால், எலும்பு முறிதலை தடுப்பதே முன்னெச்சரிக்கை. இதனால் ஏற்படக்கூடிய வயிற்றுப் பிரச்சனைகளுக்கு Caboveg 200, Analardium 200 ஆகிய இரண்டு ஹோமியோ பதி மருந்துகளை One Drachm pills அளவில் வாங்கி ஒவ்வொன்றிலும் 5 மாத்திரைகளை ஒரு நாளைக்கு காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளைக்கு உணவிற்கு முன்னர் மூன்று வாரங்கள் சாப்பிடுங்கள். Kaliphos 6x, Calcarea phos 6x, Magphos 6x, nat Phos 6x போன்ற பயோகெமிக் மருந்துகளும், சிலவகை மருந்துகளின் தாய் திரவங்களும் எலும்புகளுக்கு மிகவும் ஏற்றவை.

என் வயது இருப்பத்தாறு, பொறியியலில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்றவன் நான். திருமணமாக வில்லை. சிறுநீர் சிரமம் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. நீர்க்கடுப்பு, எரிச்சல் வலி, மஞ்சள் நிற சிறுநீர், மஞ்சள் காமாலை இல்லை. சிறுநீர்த்தடத் தொற்றுக்கான மாத்திரைகள் பலனளிக்க வில்லை. இப்போது சிறு நீரில் விந்து போன்ற திரவம் வருகிறது. இது என் மனதைப் பாதிக்கிறது. இதனால் சக்தியை இழப்போமா என்று வேறு கவலையாக உள்ளது. சக்தியை இழந்தால் பிறகு என்னால் சந்ததியை உருவாக்க முடியுமா? இழந்த சக்தியை எப்படித் திரும்பப் பெறுவது. ஆணாக இருந்தாலும் மார்பகங்கள் பெரிதாக இருக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம் என்கிறார் நியூனர். ஹார்மோன் டெஸ்ட் எடுத்துள்ளேன். என் அந்தரங்க பிரச்சினைகளுக்கு என்ன தான் சொல்லப் போகிறீர்களோ!

அந்தரங்க அச்சங்கள் - அருமையான அதிரடி பதில்கள், கேட்கத் தயங்கும் கேள்விகள். கேட்காமலேயே கிடைக்கும் பதில்கள், எங்கேயோ கிடைக்கும் வித்தியாசமான விவரமான விடைகள், இது இன்பமா இல்லை ஆட்டுவிக்கும் துன்பமா? இது போன்ற கேள்விகளுக்கு எல்லாம் இலைமறை, காய் மறையாக இருப்பது மறைக்காமல் தொடர்ந்து சொல்லித்தான் வருகிறேன். உங்களின் அச்சம் அர்த்தமற்றது. மார்க்பப் பிரச்சினையை அதாவது ஆணுக்கு பெண்போல பெரிதாக இருப்பதை Gynaecomastia என்பார்கள். இது ஹார்மோன்களின் ஹாபியான சேட்டை. சிறுநீரில் விந்து போல வருவதனை Chyluria என்பார்கள் அறுவை தேவையில்லை Lycopodium, Selenium, Agnus, Ustilago, Thuja, Sulphur போன்ற மருந்துகள் உதவும்.

எனக்கு இருக்கின்ற ஒரே பிரச்சினை ஒற்றைத் தலைவலிதான். ஆனால் இந்த பிரச்சினை எனக்கு பல்வேறு பிரச்சினைகளை குறிப்பாக முகவீக்கம், நெற்றிப்பொட்டில் வலி, மயக்கம், கிறுகிறுப்பு ஆகியவைகளை போனஸாக தருகிறது. நரம்பியல் நியூனர் ஒற்றைத் தலைவலியில் இதெல்லாம் சகஜம் என்கிறார் சகஜமாய். என்னென்னவோ மருந்துகளை சாப்பிட்டும் என் பிரச்சினைக்கு நிரந்தர நிவாரணம் கிடைக்கவில்லை. இதனாலேயே திருமணத் திட்டத்தையும் தள்ளிப்போட்டுள்ளேன். என் எல்லா ரிப்போர்ட்டுகளையும் உங்களுக்கு அனுப்பியுள்ளேன். ஒரு பிரச்சினைக்கு பல்வேறு பிரச்சினைகள் போனஸா? குணப்படுத்தக் கூடியது தானே இது?

ரிப்போர்ட்டுகளின்படி பயப்பட ஒன்றுமேயில்லை. ஒற்றைத் தலைவலியைத் தவிர, சமயங்களில் ஒருமையில் வரும் ஒரு பிரச்சினை பன்மையில் பரிதவிப்புகளைத் தரலாம். இதனால் தான் ஹோமியோபதி மருத்துவம் ஒரு போதும் நோய் என்பதனை நிர்ணயம் செய்யாமல் நோயாளியை அலசி ஆராய்கிறது. நோய்குடியிருக்கும் கோயில் நோயாளியின் உடல் தானே! அதனை சரிப்படுத்த வேண்டும். திட்டமிட்டபடி திருமணம் நடக்கட்டும். தங்களை முழுமையாக அலசினால். அச்ச அலசலான மருந்துகளை கொடுத்து பன்மைப் பிரச்சினைகளுக்கு 'பன்ச்' வைக்க முடியும் கடிதத்தில் எழுதியுள்ளதால் தாங்கள் Lachesis 30, Lac.can 30 ஆகிய இரண்டு மருந்துகளை Two Drachm Pills அளவில்

வாங்கி ஒவ்வொன்றிலும் 5 மாத்திரைகளை ஒரு நாளைக்கு காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளைக்கு உணவிற்கு முன்னர் மூன்று மாதங்கள் கவைத்து சாப்பிடுங்கள், பிரச்சினையும், பரிதவிப்பும் பதறி ஒடும்.

எனக்கு திருமணமாகி மூன்று மாதங்களுக்குள் கர்ப்பமானேன். கருக்குழாயில், கருதங்கி வளர்ந்ததால் Tubal Pregnancy என்று சொல்லி ஸ்கேன் செய்து பார்த்து கருவை கலைத்து விட்டார்கள். அதற்குப் பிறகு இரண்டு வருடங்களாகியும் கருத்தரிக்கவில்லை. மகளிர் நிபுணர் கர்ப்பப்பை வீக்காக இருக்கிறது என்று சொல்கிறார். கர்ப்பப்பையை உறுதியாக்கும் மருந்துகள் ஹோமியோவில் உள்ளனவா? எனக்கு கர்ப்பம் உண்டாகாமல் இருப்பதற்கு என்ன காரணம்? இப்போது எடுத்த ஸ்கேன், ஹார்மோன் ரிப்போர்ட்டை இணைத் துள்ளேன். கவலையாகவே உள்ளது. கருத்தரிக்குமா?

கர்ப்பப்பையில் தான் கரு தங்கி வளர வேண்டும். இதுதான் இயற்கை. இயற்கைக்கு மாறாக கருக்குழாயிலேயே கருத்தங்கி வளர்ந்தால் அதனை அழித்து விடுவது தான் தாய்க்கும், சேய்க்கும் நல்லது. உங்கள் கர்ப்பப்பை சரியாக இருக்கிறது. ரிப்போர்ட்டுகளின்படி ஹார்மோன் பிரச்சினை இல்லை. கர்ப்பம் தரிக்காததால் தங்களுடைய கணவரை பரிசோதிக்க வேண்டும். இதில் கவலைப்பட ஒன்றுமே இல்லை. கர்ப்ப கவலையையும், கர்ப்பப்பை கவலையையும் விட்டு விடுங்கள். அடுத்த முறையும் Tubal pregnancy வராமல் தடுக்க ஹோமியோபதியில் Sabina, Sepia, Thuja, Lachesis, Murex, Platina போன்ற மருந்துகள் உள்ளன. தங்களுக்கு நிச்சயம் கரு உருவாகும். கண்ணீர் வேண்டாம்.

எனக்கு தலைமுடி முடிமுதல் அடிவரை பல்வேறு வலிகள். ஒவ்வொன்றும் ஒரு விதம். ஆனால் வலிகள் உயிரை மெல்லச் சாகடிப்பதோ என்னவோ ஒரே விதம் தான். எந்த வித பரிசோதனைகளிலும் என் வலிக்கான காரணங்களை கண்டறிய முடியவில்லை. கண்டு பிடிக்காமல் இருப்பது வலிகளை விட இதயத்திற்கு பெரும் வேதனை வலியாக இருக்கிறது. ருமட்டாய்ட்டு 'ஆர்தரைட்டிஸ்' நோயின் ஆரம்பமாக இருக்கலாம் என்கிறார் பிரபல நிபுணர். என் வயது நாற்பது தான். எக்ஸ்ரே, ஸ்கேன் எல்லாம் எடுத்த பிறகும் என் வலி குறையவில்லையே! இதற்கு என்னதான் நான் செய்வது?

முடி முதல் அடிவரை உள்ள வலிகள் அடியோடு விலகும். வலிகளுக்கு உண்டான அனைத்து பரிசோதனைகளையும் செய்து பார்த்திருக்கிறீர்கள். பரிசோதனைகளை மட்டும் வைத்து கொண்டு தங்களின் பரிதவிப்புகளுக்கு பக்குவமான மருந்துகளை சொல்லிவிட முடியாது. பரிசோதனையில் தெரியாதவை பல. தெரிந்தவை சில. எலும்புகளில் கல்சியம் சத்து குறைவாக இருப்பதால் வலி, வாட்டி எடுக்கிறது என்று எழுதியுள்ளார் நிபுணர். இப்படிப்பட்ட வலிகளுக்கு வடிகாலாய் தாங்கள் Guaiacum 200, Calcarea Carb 1M ஆகிய இரண்டு ஹோமியோபதி மருந்துகளை Two Drachm Pills அளவில் வாங்கி, ஒவ்வொன்றிலும் 5 மாத்திரைகளை ஒரு நாளைக்கு காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளைக்கு உணவிற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்பு ஒரு மாதம் வரை கவைத்து சாப்பிடுங்கள். வேதனைகளை வேறுக்கும் இம்மருந்துகள். நேரிலும் ஆலோசனை பெறுதல் நலம்.

எனக்கு குபு, குபுவென்று சிகரெட்டை பிடிக்கும். சிலாகித்து ரசிக்கும் பழக்கம் பத்து வருடங்களுக்கு மேலாகவும் உண்டு. திருமணமாகி ஆறு ஆண்டுகள் ஆகியும் இதுவரை குழந்தை பிறக்கவில்லை. விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை, தன்மை குறைவாக உள்ளது என்கிறார்கள். என் மனைவிக்கு ஒரு குறையும் இல்லை. இதற்காக நாங்கள் மூன்று இலட்சத்திற்கும் மேல் செலவழித்து விட்டோம். பலனில்லை. புகைப்பழக்கம் தான் இதற்கெல்லாம் காரணம் என்கிறார் மருத்துவர். நானும் உணர்ந்திருந்தாலும், இப்போது என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் பரிதவிக்கிறேன். என் மனைவியோ குவா... குவா...வுக்கு ஏங்குகிறாள். ஹோமியோபதி உதவுமா?

குபு... குபு... என்று 'ஸ்டைலாக' புகைவிட்டால் அது 'ஸ்டீலாவாக' குவா.. குவா... உண்டாக்கும் தன்மையை நிறுத்திவிடும். புகை, மது, போதைப்பழக்கம். குழந்தை பிறப்பதை குறைகள் உண்டாக்கி தடுக்கும். இது ஆண், பெண் இருவருக்குமே பொருந்தும். Tabacum. Cannabis, Indica, Cannabis Sativa, Opium போன்ற மருந்துகள் உள்ளன. இவை ஓரளவிற்கு புகையினால் உயிரணுக்களில் விளைந்து சேதாரத்தை தடுத்து நாம்மலாக்கும். ஆயினும் தாங்கள் இருவரும் நேரில் ஹோமியோபதி நிபுணரை சந்தித்து ஆலோசனை பெற வேண்டியது அவசியம். குவா... குவா... குறைபாடுகளை மிகக் குறைந்த காலத்தில் குணப்படுத்தும் அதி அற்புத மருந்துகள் ஹோமியோபதியில் உள்ளன.

எனக்கு வயதுக்கு வந்ததிலிருந்தே மாதவிடாய் சுழற்சி சரியாக இருப்பது இல்லை. போகப் போக சரியாகி விடும் என்கிறார்கள். நாட்கள் போனதே தவிர நான் நலமாகவில்லை. ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை மாதவிடாய் வந்தால் எனக்கே விளங்காமல் தொடர்ந்து வாரக்கணக்கில் வாட்டி வதைக்கும். பிறகு மகளிர் நிபுணரிடம் சென்று மருந்துகளை சாப்பிட்டு குணமடைவேன். ஹார்மோன் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டால் உடலும், மார்பகங்களும் ஊதியது போல வேறு இருக்கும். இதற்கு ஹார்மோன் கிசிச்சை தவிர ஆங்கில மருத்துவத்தில் வேறு ஒன்றும் செய்வதற்கில்லை என்கிறார் நிபுணர். எல்லா ரிப்போர்ட்டுகளையும் இணைத்துள்ளேன். எனக்கு மாத விடாய் பிரச்சினைகளை விளங்கவைப்பீர்களா?

தங்களுக்கு தைராப்டு தொந்தரவு உள்ளது Hypothyroidism என்பார்கள். இதனால்தான் உங்களுக்கே விளங்காமல், மாதவிடாய் விளையாட்டு காட்டுகிறது. தாங்கள் Thyroidinum 200, Thuja 200 ஆகிய இரண்டு ஹோமியோபதி மருந்துகளை Two Drachm Pills அளவில் வாங்கி ஒவ்வொன்றிலும் 5 மாத்திரைகளை ஒரு நாளைக்கு காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளைக்கு உணவிற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்பு சுவைத்து சாப்பிடுங்கள். மூன்று மாதங்கள் சாப்பிட்டால் மாதவிடாய் சுழற்சி சரியாகும். 'தைராக்ஸின்' என்கின்ற ஹார்மோன் குறைவாக சுரப்பதால் தான் இவ்வளவு பிரச்சனையும். இதில் உள்ள இவ்வளவு பிரச்சனையையும் இல்லாமல் செய்ய ஹோமியோபதி தொடர்ந்து உதவும். ஹோமியோ நிபுணரும் உதவுவார்.

எனக்கு எந்தக் காரியத்திலும் தெளிவான முடிவை எடுக்க முடியவில்லை. இருவேறு குழப்பங்கள் என்னை எப்போதுமே குழப்புகின்றன. குழம்பித் தவித்த பிறகு வேலைகளை தள்ளிப்போட்டு விடுகிறேன். எப்போதுமே மனம் இரண்டுங்கெட்டான் நிலை யிலேயே இருக்கிறது. இது நரம்புத் தளர்ச்சியாக இருக்கலாம் என்று நரம்பு டாக்டரை பார்த்தேன். மருந்துகளை கொடுத்தார். தூக்கம் தான் வந்ததே தவிர பலனில்லை. கேட்டதற்கு முதலில் மனதை தூக்க மருந்துகளால் அமைதிப்படுத்திய பிறகு தான் எதுவும் சொல்ல முடியும் என்று கண்டிப்பாக சொல்லிவிட்டார். மனக் காயத்தோடு இன்னமும் குழம்பிப் போனேன். எனக்கு உள்ளது என்னதான் வியாதி எப்படி?

மதில் மேல் மனது - இது தான் அப்படிப்பட்ட வியாதி, வெட்டு ஒன்று, துண்டு இரண்டு. என்ற முடிவுகளை துல்லியமாக எடுக்கத் தெரிய வேண்டும். எதற்காக வீண் குழப்பம். சந்தேகம், தன்னம்பிக்கை இன்மை, தாழ்வு மனப்பான்மை முதலியவற்றால் குழம்புகின்றவர்களுக்குத் தான் மனத்தளர்ச்சி வரும். இது நரம்புத்தளர்ச்சி அல்ல. இப்பிரச்சினை குணமாக Ignatia 200 என்கின்ற ஹோமியோபதி மருந்தை Two Drachm Pills அளவில் வாங்கி காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளைக்கு 5 மாத்திரைகளை உணவிற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்பு ஒரு மாதம் சுவைத்து சாப்பிடுங்கள். தூக்க மருந்துகளும் வேண்டாம். ஏக்கமும் ஏற்றம் தராது. மனக்காயத்தை ஆற்றும் மனநல மருந்துகள் ஹோமியோபதியில் ஏராளமாக உள்ளன.

எனக்கு இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பாக அல்சர் இருந்து மாத்திரைகளை சாப்பிட்டு குணமானது. பிறகு ஒன்றும் தொந்தரவில்லை. இப்போது அடிக்கடி ஒரு வேண்டுகோளாக விரதம் இருக்கிறேன். விரதம் காலையில் முடிந்தவுடன், மதியம் ஒன்றாக சாப்பிட்ட உடன் வயிறு வலிக்கிறது. எரிகிறது, நெஞ்சக் கரிப்பும் உள்ளது. இது விரக்தியாக, வேறு வேலைகளில் கவனத்தை செல்ல விடாமல் தடுக்கிறது. 'எண்டோஸ்கோப்பி' ரிசல்ட்டும் உள்ளது. எனக்கும் பதிலை எழுதுங்கள். கொலஸ்ட்ராலும் உள்ளது.

பொதுவாகவே விரதம் இருப்பது சரியல்ல. அளவோடு, தேவைக்கேற்ப வேளா வேளைக்கு சாப்பிடுவது தான் நல்லது என்பது மருத்துவக் கருத்து. ஆனால் தனிப்பட்டவருடைய கருத்து வேறு விதமாக இருந்தால், விரதம் இருந்து முடிந்த பிறகு மதிய உணவை நிறைய சாப்பிடக்கூடாது. இது உடம்பில் அதிக கொழுப்பு சேர வழிவகுக்கும். அல்சர் உள்ளவர்களுக்கு, அல்சரை கிளப்பும். விரதம், விருந்து பிறகு விரக்தி ஆகிவிடுகிறது பாருங்கள். விரக்தியை விரட்டவும். அல்சரை அகற்றவும் Iris Ver 200, Sulphur 30 ஆகிய இரண்டு ஹோமியோபதி மருந்துகளை Two Drachm Pills அளவில் வாங்கி ஒவ்வொன்றிலும் 5 மாத்திரைகளை ஒரு நாளைக்கு காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளைக்கு உணவிற்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன்னர் பதினைந்து நாட்களுக்கு சுவைத்துச் சாப்பிடுங்கள். வயிற்றுப் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் உணவு முறைக் கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்க ஹோமியோபதி நிபுணரை அணுகுங்கள் - நேரில்.

இரைப்பை கேன்சருக்கு இரையாகாதீர்கள்!

Dr. J.S. Rajkumar

இரைப்பை கேன்சர் இன்றைக்கு சென்னையில் அதிகமாகிக் கொண்டே வருகிறது. அதுவும் முப்பது முப்பத்தைந்து வயதானவர்களுக்கு இது அதிகமாக வருகிறது. மாவீரன் நெப்போலியன், ரஷ்ய நாட்டு ஜார் மன்னர்கள் இருவர் என்று ஆரம்பித்து பல பிரபலங்களையும் இந்த இரைப்பை கேன்சர் பலி வாங்கி இருக்கிறது. இதைப்பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

இரைப்பை கேன்சருக்கான காரணங்கள்

- ஹெலிக் கோ ஃபேக்டர் பைலோரி கிருமி அல்சர் வர காரணமான கிருமியாகும். ஆனால் இதே கிருமிதான் இரைப்பை கேன்சர் வருவதற்கும் காரணமாக அமைகிறது என தற்போது நிரூபணமாகி உள்ளது.
- புகைப்பிடித்தல் இவ்வகை கேன்சர் வருவதற்கும் காரணமாகிறது.
- பத்து வருடங்களுக்கு முன்பு வேகாட்டமி, கேஸ்ட்ரா ஜிஜுனோஸ்ட்மி போன்ற ஆபரேஷன்கள் (வலுவான மாத்திரைகள் இல்லாத காரணத்தால்) செய்யப்பட்டது. இவ்வகை சிகிச்சை செய்யும்போது வயிற்றை பைபாஸ் செய்யப்படும். அப்போது பித்த நீர் இரைப்பையின் லைனிங்கில் பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். இதன் காரணமாகவும் நாட்பட்ட கேன்சர் உருவாகலாம்.
- அதிகளவில் மது அருந்துவது, ஏராளமான அளவில் மசாலா கலந்த உணவுகளைச் சாப்பிடுவது போன்ற காரணங்களும் இவ்வகை கேன்சருக்கு வழிவகுக்கும்.
- இரைப்பையில் பாலிபீஸ் என்னும் சிறு நீட்சிகளின் வளர்ச்சி இருக்கும். அவைகள் மேலும் பெரிதாக இரைப்பை கான்சராக மாறவும் வாய்ப்பு உள்ளது.
- ரேசியல் என்னும் இன ரீதியான காரணங்களையும் சொல்லலாம். இன ரீதியாக தோன்றும் இவ்வகைக் கோளாறுகள் அல்லது வியாதி களுக்கான காரணங்கள் மரபு ரீதியானது அல்லது நுட்பமானது.

ஜப்பான் நாட்டு மக்களுக்கு வயிற்று கேன்சர் அதிகமாக வருகிறது. இது ஏனென்றால், அவர்கள் ஸ்மோக் ஃபுட் எனப்படும். கருகிய உணவினை அதிகமாக விரும்பிச் சாப்பிடுவதே காரணம். இதுவே இவ்வகை கேன்சரை உருவாக்குகிறது.

எந்த வயதிலும் ஒருவருக்கு பசி குறைந்து எடை குறையத் தொடங்கினால் உடனே மருத்துவரை அணுகி பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். மிகச் சாதாரணமாக நீங்கள் நினைக்கக்கூடிய இவ்வகை பசியின்மை பிரச்சனை, எடை குறைதல் பிரச்சனை, பின்னர் பெரும் பிரச்சனையாக மாறி அதுவே இரைப்பை கேன்சருக்கு பிள்ளையார் கழி போட நேரிடலாம்.

எந்த இடத்தில் எவ்வகை கேன்சர் எந்த அளவுக்கு பாதித்துள்ளது என்பதை பரிசோதனை செய்து பார்ப்பதற்கு முன்பே ஓரளவு புற அறிகுறிகளை வைத்து நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

உணவுக் குழாயும் இரைப்பையும் சேரும் இடத்தில் கேன்சர் இருந்தால் உணவுப் பொருட்களை விழுங்குவதற்கு கஷ்டமாக இருக்கும். இரைப்பையின் மேற்புறத்தில் வந்திருக்கும் கேன்சர்கூட இதேப்போன்ற அறிகுறியைத்தான் காட்டும்.

சிறுகுடலோடு சேரும் இரைப்பையின் கடைசிப் பகுதியில் கேன்சர் உருவானால், சிறுகுடலோடு இணையும் அப்பகுதி முற்றிலும் அடைக்கப்பட்டுவிடும். அதனால் இரைப்பையானது சிறுகுடலுக்குள் உணவை தள்ளுவதற்கு பிரயத்தனப்படும். அப்போது பந்து உருள்வது போன்ற ஒரு உணர்வு தோன்றும். இவ்வணர்வு தோன்றிய சில விநாடிகளில் வாந்தி ஏற்படும். இதுபோன்ற அறிகுறிகளை வைத்து இரைப்பையில் சிறுகுடல் பகுதி இணையும் இடத்தில் கேன்சர் உருவாகி இருக்கிறது என்று நாம் யூகிக்கலாம்.

சிலசமயம் இரைப்பை கேன்சர் அமைதியாகக்கூட இருக்கும். ஆனால் அது வளர்ந்து அல்லது திசை திரும்பி கல்லீரலுக்கோ, நுரையீரலுக்கோ சென்றுவிட வாய்ப்பும் உள்ளது.

சிலருக்கு கல்லீரல் வீங்கியிருக்கும் இப்பிரச்சனைக்கு வேறு காரணங்களை உத்தேசித்துக் கொண்டு அல்ட்ரா சவுண்ட் மூலம் அவர்களை ஸ்கேன் பண்ணிப் பார்க்கும்போது கல்லீரலில் புற்றுநோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்படும்.

எனவே, மேற்கண்ட அறிகுறிகள் தென்பட்டால் அது கேன்சர்தான் என்று நீங்கள் முடிவு செய்து கொண்டு உங்கள் மனதை கஷ்டப்படுத்திக் கொள்ளாத தேவையில்லை. நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்னவென்றால்

உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி உங்கள் பிரச்சனைகளை சொல்லி பரிசோதனை செய்து கொள்வதேயாகும்.

பரிசோதையின் முடிவுகள் உங்களின் சந்தேகத்தை தெளிவுப்படுத்தும். உங்களுக்கு இரைப்பை கேன்சர்தான் என்றால் அதற்கு உடனடி சிகிச்சை மேற்கொண்டு அதிலிருந்து விடுபடலாம். எங்கள் மருத்துவமனையில் இவ்வகை கேன்சருக்கு சிறப்பு மருத்துவ சேவை அளிக்கப்படுகிறது.

மேலும் விவரங்களுக்கு நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

Dr. J.S. Rajkumar,

Chairman & Chief Surgeon,

*Rigid Hospitals Pvt. Ltd., 47/3, New Avadi Road, Kilpauk,
Chennai -600 010.*

Phone: 2646 0771 / 2644 4155 / 2644 7747 / 2645 0225.

Fax: 91-44-2644 9708.

E.mail: rigid@md2.vsnl.net.in

Web: www.rigidhospitals.com

- அருண்குமார்.



குழந்தையின்மையா? கவலை வேண்டாம்!

டாக்டர் A. S. வெங்கட்ராமன்

ஒன்று மருத்துவ உலகிற்கு சவால் விடும் வகையில் மிகப்பெரிய நோய்கள் இருப்பது போல் குழந்தையின்மை பிரச்சனையும் ஒரு சவாலாக இருந்து வருகிறது. நமது தாத்தா, பாட்டிகளுக்கு அரை டஜன், ஒரு டஜன் என்று குழந்தைகள் இருந்ததே. இப்போது ஒரு குழந்தை பெறுவதற்கே இயலாத சூழல் எப்படி உருவாயிற்று? மருத்துவ தொடர்பான காரணங்கள் மட்டுமன்றி சமூகத்திற்கும் எவ்வாறு இதில் தொடர்புள்ளது என்பதைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

இருபது முப்பது வருடங்களுக்கு முன்பு வரை மலடு என்றாலே அது பெண்தான். ஆணுக்கு சம்பந்தமில்லை என்று கூறி மேலும் இரண்டு, மூன்று திருமணங்கள் செய்து அவர்களையும் மலடி என்று பட்டம் சூட்டி

வந்தனர் கணவன்மார்கள். ஆனால் தற்போதைய விஞ்ஞான வளர்ச்சியால் ஆணுக்கும் மலட்டுத் தன்மையில் முக்கிய பங்கு உண்டு என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆகவே குழந்தையின்மைக்கு ஆண், பெண் இருபாலருமே சமமான பொறுப்பு வகிக்கின்றனர்.

குழந்தையின்மையும் சமூகமும்

குழந்தையின்மைக்கும் சமூகத்திற்கும் தொடர்புள்ளது. இன்றைக்கு நமது பாரம்பரியத்தின் வேர்களையே ஆட்டம் காணச் செய்கின்ற அளவுக்கு கலாச்சார சீர்கேடு சமூகத்தில் நிலவி வருகிறது. நமது முன்னோர்களிடம் நல்ல உடல் உழைப்பு இருந்தது. தேகம் ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தது. தற்போது விஞ்ஞான வளர்ச்சியால் மிக்ஸி, கிரைண்டர், வாஷிங்மெஷின் என்று உடல் உழைப்பே இல்லாது போய்விட்டது. போதாக்குறைக்கு டி.வி. வேறு. எப்போதும் டி.வி. முன் உட்கார்ந்து சீரியலைப் பார்த்து கண்ணீர் சிந்துவதோடு மட்டுமில்லாமல் நொறுக்குத் தீனிகளையும் தின்று கொண்டே டி.வி. பார்ப்பதால் கலோரி சக்தி உடலில் அதிகமாகி உடல் பருமனாகி விடுகிறது.

நாம் உணவாகப் பயன்படுத்தும் காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் போன்ற அனைத்தும் ரசாயனத்தின் உதவியுடன் பயிரிடப்படுகின்றன. உரங்களையும் பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகளையும் நாம் காய்கறிகளுடன் சேர்த்து உண்ணும் நிலை உருவாகி விட்டது. போதாக்குறைக்கு ஃபாஸ்ட் ஃபுட் கலாச்சாரம் வேறு. இந்த ரசாயனக் கலவைகள் நம் உடல் இயக்கத்தை பெரிதும் பாதிக்கின்றன. இவையே அனைத்து நோய்களுக்கும் முக்கிய காரணமாக அமைகிறது.

விவசாயிகளின் நண்பன் எனப்படும் மண்புழுக்கள் இந்த வீரியமிக்க இரசாயன உரங்களால் அழிக்கப்பட்டு விடுகிறது. மண் மலடாகிறது. மலட்டு மண்ணில் விளையும் காய்கறிகளை உண்பதால் நாளடைவில் மனிதனும் மலடாகிறான். இதற்கெல்லாம் ஒரே நிவாரணம், உடலுழைப்பும், இயற்கை விவசாயமும்தான்.

பெண்கள் தங்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிலக்கை தேவையில்லாத காரணங்களுக்காக தள்ளிப்போட மாத்திரைகள் சாப்பிடுவது குழந்தையின்மை பிரச்சனைக்கு முக்கிய காரணமாக அமைகிறது.

குழந்தையின்மையும் பெண்களும்

நன்கு வளர்ச்சியடையாத கருப்பை, இரட்டைக் கருப்பை, பிறவிக்குறைபாடு, கருப்பையில் கட்டி, சினைப்பையில் கட்டி, சினைமுட்டை உற்பத்தியாவதில் குறைபாடு, ஹார்மோன் குறைபாடு, சினைமுட்டை உற்பத்தியே இல்லாத நிலை, கருக்குழாய் அடைப்பு, கரு இணைக்குழாய் அடைப்பு போன்றவையும் மகப்பேறின்மைக்கு முக்கிய காரணங்களாகும்.

உடலுறவின்போது வெளியேற்றப்பட்ட விந்தில் உள்ள உயிர் அணுக்கள் யோனித் துவாரத்தில் உண்டாகும் சுரப்பு நீரின் அதிகமான அமிலத்தன்மையால் அழிக்கப்படுவது, யோனித் துவாரத்தில் உண்டாகும் பிசிபிசுப்புத் திரவம் அதிக கெட்டியாக இருப்பது, புறக் கிருமிகளின் ஆக்ரமிப்பு இதுபோன்ற காரணங்களால் விந்தின் உயிரணுக்கள் உள்ளே செல்ல முடியாத நிலை ஏற்படலாம். பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதல் காரணமாக யோனியின் அமிலத்தன்மை கூடுவதால் நோய் எதிர்ப்புத்தன்மை குறைந்து Gardnerella, Vaginalis ஆகிய கிருமிகளால் Bacterial Vaginosis என்ற நோய் ஏற்படும். இந்த கசிவும் விந்தணுக்களைக் கொன்றுவிடும். இவையெல்லாம் கூட குழந்தையின்மை பிரச்சனையை தோற்றுவிக்கும் முக்கியக் காரணங்களாகும்.

கருத்தரிக்காமையும் ஆண்களும்

தற்போதைய சூழ்நிலையில் திருமணத்திற்கு முன்பே வாலிபர்கள் பீடி, சிகரெட், பான்பராக், புகையிலை, மது என்று போதைப் பொருட்களை சிறுவயதிலேயே உபயோகிப்பதால் வீரியக்குறைவு, வீரியமின்மை, விந்தணுக்கள் குறைவு என்று 50 சதவீத ஆண்களிடையே மலட்டுத்தன்மை காணப்படுகிறது.

சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றிற்காக தொடர்ந்து சாப்பிடும் அலோபதி மருந்துகள், உடலுறவில் நாட்டமின்மையையும் வீரியக் குறைபாட்டையும் உண்டாக்குகின்றன என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

ஆண்குறி போதிய விரைப்பின்றி இருப்பதே ஆண்மைக்குறைவு எனப்படும். இது மனவியல் காரணங்களினாலும், ரத்தக் குழாய்கள் மற்றும் நரம்பு மண்டல பிரச்சனைகளினாலும், ஹார்மோன் குறைபாடு போன்றவற்றாலும் ஏற்படுகிறது. 50 சதவீத ஆண்மைக் குறைவு மனம் சார்ந்தே உள்ளது.

உடலுறவின் போது யோனிக்குள் விந்து செலுத்தப்பட முடியாமையே என்பதை Premature Ejaculation என்பர். இவர்களுக்கு போதிய விரைப்புத் தன்மை இருப்பினும், வெகு சீக்கிரமே விந்து வெளியேறி விடுவதால் யோனிக்குள் செல்லாமல் விரயமாகிறது.

சாதாரணமாக வெளியேற்றப்படும் 1 மி.லி. விந்தில் 70 மில்லியன் விந்தணுக்கள் இருத்தல் அவசியம். அவைகள் 70 சதவீதத்திற்கு மேல் நகரும் தன்மையும், உயிரோட்டம் உள்ளவையாகவும், திடகாத்திரமான

தாகவும் இருத்தல் அவசியம். அப்போதுதான் கருசேர்க்கை நடைபெறும். விந்துவில் உயிரணுக்களே இல்லாத நிலை, எண்ணிக்கை குறைந்திருப்பது, வீரியமில்லாமை போன்றவையும் ஆண் மலட்டுத் தன்மையை குறிக்கும்.

மருத்துவம்

விந்தணுக்களின் குறைபாடு, விரைவில் விந்து வெளியேறுதல், ஆண்மைக் குறைவு போன்றவற்றிற்கு சித்த மருத்துவத்தில் நல்ல சிகிச்சைகள் உண்டு. எங்கள் ஆரோக்கியா கிளினிக்கில் மேற்கண்ட குறைபாடுடைய ஆண்களுக்கு சிகிச்சை அளித்து வெற்றியும் கண்டு வருகின்றோம். அவர்களது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் பயிற்சிகளும் யோகாவும் கற்றுத் தரப்படுகிறது. மருந்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டவர்கள் விரைவில் நல்ல பலன் கண்டுள்ளனர்.

பெண்களுக்கு உண்டாகும் சினைப்பையில் உள்ள மிகச்சிறிய மற்றும் பெரிய நீர்க்கட்டிகள் பிரச்சனை, கருப்பைக்குழாய் அடைப்பு, சினைப்பை குழாய் அடைப்பு, சாக்லேட்சிஸ்ட்டு, டெர்மாய்ட் கட்டிகள் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு அறுவை சிகிச்சையின்றியே மருந்திலேயே குணப்படுத்தி வருகிறோம். வெள்ளைப்படுதலுக்கும், ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கை சரிசெய்யவும் அருமையான சித்த, ஆயுர்வேத மருந்துகள் தரப்படுகின்றது. IVI, IVF, ICSI போன்ற நவீன சிகிச்சை முறைகளுக்கு சமமாக விஞ்ஞான பூர்வமாக எங்கள் மருத்துவ மனையிலேயே தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துகளை வழங்கி, இயற்கையான முறையிலேயே வெற்றிக்கொடி நாட்டி வருகின்றது எங்களின் ஆரோக்கியா சித்தா கிளினிக்.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

டாக்டர் ஏ.எஸ். வெங்கட்டராமன்,

ஆரோக்கியா சித்தா கிளினிக், 48/34,

கூடலழகர் பெருமாள் கோயில் சன்னதி தெரு, மதுரை-1.

போன் : 0452-5374362 .

- மதுரை ஆர். கண்ணன்.

ஏன் உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் அவசியம்?

டாக்டர் வரலட்சுமி சீனிவாசன்
M.B.B.S., D.G.O.

பிறந்த குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலே சிறந்தது எனும் விழிப்புணர்வு நமக்கு வேண்டும். பெண்கள் தங்கள் கர்ப்ப காலத்தின் துவக்க கட்டத்திலேயே தாய்ப்பால்தான் கொடுக்க வேண்டும் என்ற முடிவுக்கு வரவேண்டும். இந்த முடிவு சொந்த அனுபவத்தினாலேயோ, நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களின் யோசனையினாலோ, கலாச்சாரம் மற்றும் மருத்துவர்களின் அறிவுரைகளாலோ அவர்களை சென்றடைய வேண்டும்.

கொலஸ்ட்ரம்

பாமர மக்களால் 'சீம்பால்' எனப்படும் மஞ்சள் நிற கொலஸ்ட்ரம் எனும் திரவம் வெகு முன்பாகவே, அதாவது, கர்ப்பம் தொடங்கிய 16வது வாரமே உருவாகத் தொடங்கும். இது பிரசவம் ஆன மறுதினம் வரை - அதாவது இயல்பான தாய்ப்பால் உற்பத்தியாகும் வரை இருக்கும். இந்த கொலஸ்ட்ரம் அதிகளவில் புரதத்தைக் கொண்டது. அத்துடன் 'கொலஸ்ட்ரம்' பிறந்த குழந்தைக்கு தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கிறது என்பதும் முக்கியமானது. கொலஸ்ட்ரம்மில் காணப்படும் லாக்டிவ், குழந்தைகளின் குடலில் காணப்படும் மெக்கோனியத்தை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

தாய்ப்பால் ஏன் அவசியம்?

தாய்ப்பாலில் லாக்டோஸ், புரோட்டீன்ஸ், கொழுப்பு மற்றும் நீர் ஆகியவை அடங்கியுள்ளன. தாய்ப்பால் மிகுந்த சக்தி தருவதும், பசுவின் பாலை விட எளிதாக குழந்தையால் உட்கிரகிக்கப் படுவதுமாகும். மேலும் எந்த ஒரு நிறுவனத்தின் பால் பவுடரை விடவும் தாய்ப்பால் சிறந்ததாகும். தாய்ப்பாலில் விட்டமின் 'கே' யைத் தவிர அனைத்து விட்டமின்களும் அடங்கியுள்ளன. தாய்ப்பாலிலுள்ள லக்டோடெரின், பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியை கட்டுப்படுத்துகிறது.

குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டும் காலகட்டம் அறிவியலால் திட்டவட்டமாக வரையறுக்கப்படவில்லை. குழந்தைகள் விரும்பும் வரையோ, அல்லது தாய்ப்பால் சுரப்பி நின்றுபோகும் வரையோ, இல்லையெனில் மாற்று உணவுக்கு குழந்தை மாறும் வரை தொடர்ந்து பாலூட்டலாம்.

தாய்ப்பாலூட்டுவதின் நன்மைகள்

- எப்போதும் தயார் நிலையில் கிடைப்பது மற்றும் சரியான வெப்ப நிலையில் இருக்கிறது. சரியான போஷாக்குடன் உள்ளது.
- டீன் பவுடர்களுடன் ஒப்பிட விலை மலிவானது.
- குழந்தைப்பருவ தொற்றுக்கள், வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள், சுகவீனம், குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் டயோரியா, குழந்தைப்பருவ நீரிழிவு, குழந்தைப்பருவ கான்சர், குழந்தைப்பருவத்திலேயே தோன்றும் மாதவிலக்கு, மார்பக புற்றுநோய் போன்ற வியாதிகள் ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்கிறது.
- தாயானவளுடைய கருப்பை மீண்டும் தன் பழைய நிலைக்கு விரைந்து திரும்ப உதவுகிறது.
- தாய்ப்பாலூட்டும் காலகட்டத்தில், பெண்கள் கர்ப்பமாகாமல் கருத்தடையாக செயல்படுகிறது.

மேலும் விவரங்கள் தேவைப்படுவோர் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

Dr. Varalakshmi Srinivasan,

M.B.B.S., D.G.O.,

Sri Lakshmi Clinic and Maternity Centre,

20-A, Tana Street, Purasawalkam, Chennai -600 007.

Phone: 26426286.

- எஸ். அருண்குமார்.

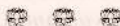


உடற்பயிற்சிகள்

தொடர்ச்சியாக செய்யப்படும் உடற்பயிற்சிகள் பலவிதங்களில் நமக்கு நன்மை உண்டாக்குகின்றன. உடற்பயிற்சிகளினால் நமது அளவுக்கதிகமான எடை குறைகிறது. புற்றுநோய் மற்றும் இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள் நம்மை தாக்கும் 'ரிஸ்க்' பெருமளவு குறைகிறது. மனவியல் ரீதியாகவும் உடற்பயிற்சிகள் நமக்கு உதவுகின்றன. இது நமது உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்துகிறது. மேலும், மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் இயற்கை வழிமுறையாக உடற்பயிற்சிகள் இருக்கின்றன.

பல்வேறு ஆராய்ச்சிகள் மூளை செல்களுக்கும், உடற்பயிற்சிகளுக்கும் நேரடி தொடர்பு இருப்பதை தெளிவுப்படுத்தியிருக்கின்றன. ஆரோக்கியமான நபர் கல்வியறிவு, நினைவுத்திறன், புதியவற்றை கண்டறியும் சக்தி

ஆகியவற்றில் மற்றவர்களை விட அதிக திறன் கொண்டவராக இருக்கிறார். பொதுவாக மனிதன் வயதாகும் போது அவனுடன் சேர்ந்து மூளைக்கும் வயதாகிறது. இதன் காரணமாக நினைவுத்திறன் முதலியன கணிசமான அளவு குறைகிறது. மூளை செல்கள் அழிந்துவிடுவதால் மேற்சொன்ன குறைபாடு வயதானவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. தற்போது கலிபோர்னியா யூனிவர்சிட்டி ஆராய்ச்சியாளர்கள், ஆரோக்கியமான மூளை தொடர்ச்சியாக புதிய நியூரான்களை உற்பத்தி செய்வதையும், இதனால் வயதான காலத்தில் ஏற்படும் குறைபாடுகளின் தீவிரம் பெருமளவு கட்டுப்படுத்தப் படுவதையும் கண்டறிந்துள்ளனர். ஒருவரின் மூளை ஆரோக்கியத்திற்கு உடற்பயிற்சிகள் முக்கிய பங்காற்றுவதாகவும் அந்த ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. உடற்பயிற்சிகள் மன அழுத்தத்தை குறைப்பதுடன், நமது மூளையை புதிய பிராணவாயுவினால் சுத்தப்படுத்துகிறது. மேலும், நரம்பு செல்களுக்கான வளர்ச்சி ஊக்கிகளை அதிகளவில் உற்பத்தி செய்கிறது. உடற்பயிற்சிகள் படிப்பதற்கும், எழுதுவதற்கும் பயன்படக்கூடிய நியூரான்களை தூண்டுகிறது என்பதையும் ஆராய்ச்சிகள் உறுதி செய்கின்றன. ஆகவே, மூளை திறன் உங்களுக்கு போதவில்லை என்று நினைத்தால் வெண்டைக்காய் சாப்பிட்டு நேரத்தை வீணாக்காமல் உடனே மைதானத்துக்கு ஓடுங்கள்.



சைவமும் அசைவமும் ஒரு ஹெல்த் பார்வை !

டாக்டர் M. மாணிக்கம்

எந்த வகை உணவு ஆரோக்கியமானது சிறந்தது என்று கேட்டால், இப்போதெல்லாம் டாக்டர்களும் டயட்டீசியன்களும், காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், முளைகட்டிய பயறு வகைகள் இவை உள்ளிட்ட சைவ உணவே சிறந்தது என்பதை வலியுறுத்திக் கூறுவர்.

எந்த உணவாக இருந்தாலும் அது மாமிச உணவாக இருப்பினும் தாவர உணவாக இருப்பினும் அதன் அடிப்படை செல்கள் எனப்படும் நுண்ணிய கட்டமைப்பினால் ஆனவையே. தாவர செல்களுக்கு செல்லுவோஸ் எனப்படும் செல்கவர் உள்ளது. மாமிச உணவில் செல்கவர் கிடையாது.

செல்கவர்களை உடைப்பதற்கும், அவற்றையும் அவற்றின் உள்ளே இருக்கும் சத்துப் பொருளையும் கிரகிக்க ஒரு நொதிப்பொருள் (என்ஸைம்) தேவைப்படுகிறது.

நாம் உட்கொள்ளும் தாவர உணவுகளை நமது இரைப்பை குடலின் முன் பகுதியிலுள்ள கோடிக்கணக்கான நுண்ணுயிர்கள் வேகமாக உட்கொண்டு கொழுக்கின்றன. பல்கிப் பெருகுகின்றன. செல்லுலோஸ், ஸ்டார்ச்சாகவும், களைக்கோஜன் போன்ற பொருளாகவும் மாற்றப்பட்டு நுண்ணுயிர் பெருக்கிறது.

தாவர செல்களிலுள்ள புரதம் நுண்ணுயிர் புரதமாக மாற்றப்படுகிறது. இவ்வாறு மாற்றமடையும் நுண்ணுயிர்களை நமது செரிமான உறுப்புகளும், நொதிப் பொருட்களும் நமக்கு ஏற்ற உணவாக மாற்றிக் கொள்கின்றன. நுண்ணுயிரிலுள்ள குளுகோஸ், அமினோ அமிலங்கள், கொழுப்பு அமிலங்கள் போன்ற சத்துப் பொருட்கள் அதிக மாற்றமில்லாமல் ரத்தத்தால் கிரகிக்கப்படுகின்றன. இதுதான் நாம் உணவு சாப்பிட்ட உடன் நடைபெறுகிறது. எனவே, தாவர உணவுப் பொருளை உட்கொள்ளும் ஒருவரின் உடல் அவ்வுணவை தாவர வகை உணவாகவே எடுத்துக் கொள்வதில்லை. அதை அசைவமாக மாற்றித்தான் எடுத்துக் கொள்கிறது. ஏனென்றால் மனித உடல் ஒரு தாவரம் அல்ல - அது ஒரு அசைவம் என்பதும் உண்மைதானே!

இன்னும் சொல்லப்போனால் பால், முட்டை, நெய், வெண்ணெய் இவையெல்லாமே அசைவ வகை உணவுகள்தான். ஏனென்றால் இவற்றை தாவரங்களால் உற்பத்தி செய்ய முடியாது: மற்ற உயிர்களின் உடலிலிருந்து தான் எடுக்கப்படுகிறது.

நன்றாக சாப்பிட்டு கொழு கொழு என்றிருக்கும் ஒருவர் உபவாசம் இருக்க நேரிட்டால் என்ன நடக்கிறது? அவரது உடல் மெலிந்து விடுகிறது. உணவு என்னும் எரிபொருள் இல்லாமல் போனால் அவரது உடலிலுள்ள செல்கள் சில மணி நேரங்களில் இறந்துவிடும். வெளியிலிருந்து உணவு கிட்டாதபோது உடலில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள கொழுப்பினை அவரது உடல் உணவாக எடுத்துக் கொள்கிறது.

ஒரு தாவரத்தால் மட்டும்தான் தனக்குத் தேவையான உணவை சைவமாக மாற்றி எடுத்துக் கொள்ள முடியும். ஆனால் தாவரமல்லாத மற்ற உயிர்கள் யாவும் தங்களுக்குத் தேவையான உணவை அசைவமாக மாற்றித்தான் உபயோகிக்க முடியும். இதுதான் இயற்கையின் விதி கட்டளை. இயற்கையின் கட்டளையையோ விதியையோ யாராலும் மீற முடியாது.

எனவே உணவிலே சைவம் அசைவம் என்பதனை தவிர்த்து தத்தமக்கு தேவையான உணவினைத் தேவையான அளவு மட்டும் எளிமையாக உட்கொண்டு மற்ற நேரங்களில் தேவையற்ற உணவுப் பொருட்களை மறுத்து விலக்கத் தெரிந்து கொண்டால் எல்லா உணவுமே ஆரோக்கியமான உணவுதான். 'அற்றால் அளவறிந்து உண்க' என்ற நியதியை நினைவில் வைத்துக் கொண்டால் சைவமும் அசைவமும் சிறந்த உணவுகளே!

மேலும் விவரங்களுக்கு :

டாக்டர் எம். மாணிக்கம்,

சற்குரு கல் சிகிச்சை மையம், 164, இரண்டாவது அக்ரஹாரம்,

சேலம் - 636 001. போன் : 2268002, 2295045, 94432-44380.

- பூ மிகண்ணன்.



நோயைத் தவிர்க்க 24 யோசனைகள்

டாக்டர் A. S. விவங்கட்ராமன்
B.S.M.S., M.A., M.D. (AM)

நோயின்றி வாழ நாம் செய்ய வேண்டியவை 12; செய்யக்கூடாதவை

12. ஆக மொத்தம் 24 யோசனைகளை இங்கே உங்களுக்காக வரிசைப்படுத்தியுள்ளோம். நாம் நோயின்றி வாழ சித்தர் பெருமக்கள் சொல்லிச் சென்றுள்ள பல பயனுள்ள குறிப்புகளில் இவையும் அடங்கும். இவற்றை நீங்கள் பின்பற்றி நோய் வருமுன் காத்துக்கொள்ளலாம். காலை எழுந்தது முதல் இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் வரை பரபரப்பாக வாழக் கற்றுக் கொண்டுள்ள நமக்கு அதனால் ஏற்படும் மன உளைச்சல், டென்ஷன், ரத்த அழுத்தம், அல்சர் போன்ற பிரச்சனைகளையும் தவிர்க்கலாம்.

செய்ய வேண்டியவை

1. இரவில் பசுவின் பாலையே குடிக்க வேண்டும்.
2. புளித்த தயிரையே (அதுவும் பகலில்) உண்ண வேண்டும்.
3. கிழங்கு வகைகளில் கருணைக்கிழங்கையே சாப்பிட வேண்டும்.
4. வாழைக்கனியை விட அதன் பிஞ்சை உண்பதே மிகவும் சிறந்தது.
5. எப்போதும் பசித்த பிறகே உணவு உண்ண வேண்டும்.
6. உண்டபின் சிறிது தூரம் அவசியம் குறுநடை போட வேண்டும்.

7. ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை வாந்தி, நான்கு மாதத்திற்கு ஒருமுறை பேதி, ஒன்றரை மாதத்திற்கு ஒருமுறை நசியம் என்ற (தும்பைச் சாறால்) மூச்சுக்குழல் சுத்தம், வாரம் ஒருமுறை முகச்சவரம், வாரம் இருமுறை நல்லெண்ணெய்க் குளியல், மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை கண்களுக்கு மை (கரிசாலை மை) இடுதலும் வேண்டும்.
8. நல்லெண்ணெய்க் குளியல் வெந்நீரிலேயே குளிக்க வேண்டும்.
9. உடலில் வெயில் அதிகம் படாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
10. இடக்கையை தலையின் கீழ் வைத்து உறங்க வேண்டும்.
11. பிறர் நகம் மற்றும் மயிரிலிருந்து தெறிக்கும் நீர் நம் உடம்பில் படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
12. கன்றுடன் கூடிய பசுவையும், தெய்வத்தையும், குருவையும் போற்ற வேண்டும்.

செய்யக் கூடாதவை

1. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறைக்கு மேல் மூன்றாம் முறை உண்ண வேண்டாம்.
2. முதல்நாள் சமைத்த உணவை அமுதத்திற்கு ஒப்பாக இருந்தாலும் உண்ண வேண்டாம்.
3. மூலத்தை உண்டாக்கும் (கிழங்கு) கறிகளை உண்ண வேண்டாம்.
4. உணவு செரிமானம் ஆகும் சமயத்தில் புணர்ச்சி கொள்ள வேண்டாம்.
5. பகலில் புணர்ச்சியும், உறக்கமும் வேண்டாம்.
6. உடலுறவு மாதம் இருமுறைக்கு மேல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.
7. வயதில் மூத்த பெண்களுடன் உடலுறவு வேண்டாம்.
8. மாலை நேரத்தில் உறக்கம், உணவு, மலம், சிறுநீர், புணர்ச்சி, தலைமயிர் உதிரும்படியாக சீவுதல் வேண்டாம்.
9. மலம், சிறுநீரை அடக்க வேண்டாம்.
10. மாதவிடாய் ஆன மாதர்கயிடமிருந்து வரும் மணம், வளர்ப்பு பிராணிகள் மற்றும் துடைப்பத்திலிருந்து எழும் தூசி உடலின் மேல் படும்படி நெருங்க வேண்டாம்.
11. வாசனைப் பொருள்களையும் பூக்களையும் இரவில் நுகர வேண்டாம்.
12. இரவில் மரங்களின் நிழலில் தங்க வேண்டாம்.

மேலும் விவரங்கள் தேவைப்படுவோர் தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி :

டாக்டர் ஏ.எஸ். வெங்கட்ராமன்,

ஆரோக்கியா சித்தா கிளினிக், 48/34,

கூடலழகர் பெருமாள் கோவில் தெரு, மதுரை-1.

போன் : 0452-5374362 .

- மதுரை ஆர். கண்ணன்.

KIDNEY CARE & CURE

டாக்டர் Dr. J. பாலசுப்பிரமணியம்
M.D., D. M. (Neph)

நமது உடல் உறுப்புகள் பற்றிய அடிப்படையான விஷயங்களை அனைவரும் ஒரளவாவது தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். நம் உடலுறுப்புகளின் அமைப்பு, இயங்கும் விதம், அவற்றில் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள், நோய்களைக் கண்டறிதல் நோய் வராமல் தடுத்தல் போன்ற விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளலாம். நம் முக்கிய உடல் உறுப்பும், உற்ற தோழனுமான சிறுநீரகத்தைப் பற்றி இக்கட்டுரையில் பார்ப்போம்.

தவறான கருத்துக்கள்

பிறப்புறுப்புடன் இணைந்து அமைந்துள்ள விரைகளைச் சிறுநீரகங்கள் எனத் தவறாக எண்ணுவதாலும், அதிக உடலுறவினால் சிறுநீரக நோய்கள் ஏற்படும் என்பது போன்ற தவறான கருத்துக்களாலும் சிறுநீரக நோய்களை மறைக்கின்றனர். இதனால் இந்நோய்க்குரிய அறிகுறிகள் தெரிந்தால் வீட்டில் உள்ளவர்களிடம்கூடத் தெரிவிக்கத் தயங்குகின்றனர். சிறுநீரக மருத்துவ சிகிச்சைக்குச் சென்றால் மற்றவர்கள் பார்த்துத் தவறாக நினைப்பார்களோ எனப் பயந்து சிலர் சிகிச்சைக்கு வராமல் இருக்கிறார்கள். அப்படியே சிகிச்சைக்கு வந்தாலும்கூட குறித்த காலத்தில் வராமல், எப்போதாவது வந்து செல்கிறார்கள். நோய் அறிகுறிகள் மட்டும் மறைந்து நோய் முற்றிலும் குணமாவதற்கு முன்பே பலர் சிகிச்சையை நிறுத்தி விடுகிறார்கள். இதுபோன்ற தவறான நடவடிக்கைகளின் காரணமாக சிறுநீரக நோய் முற்றி அதனால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகி வருகிறது.

சிறுநீரகங்கள் மற்ற உறுப்புக்களைவிட வெகு சீக்கிரம் பழுதடைந்து விடுகிறது என்ற ஒரு தவறான கருத்தும் மக்களிடையே காணப்படுகிறது. உண்மை என்னவென்றால், உடலின் மற்ற உறுப்புகளைவிட, நோயை எதிர்த்துத் தாக்குப் பிடிக்கும் வலிமை சிறுநீரகங்களுக்குத்தான் அதிகம் உண்டு. மற்ற உறுப்புகளில் சிறு பிரச்சனை என்றாலும் உடனே அறிகுறிகள் தெரிந்துவிடும். ஆனால் சிறுநீரகங்களின் வலிமை மிக அதிகமாக இருக்கும் காரணத்தினால், ஏறத்தாழ, முற்றிலும் செயலிழந்த

நிலையை அடையும்போதுதான் சிறுநீரக நோய்களின் அறிகுறிகள் வெளியில் தெரிய ஆரம்பிக்கின்றன. இதை நோயாளி உணர்ந்து சிகிச்சைக்கு வரும் பொழுதே தாமதமாகத்தான் வருகிறார். இதன் பிறகு சிகிச்சைகள் அளிக்கப்பட்டாலும், நோயை ஓரளவு கட்டுப்படுத்த இயலுமே தவிர, முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியாது. இதனால்தான் மருத்துவரிடம் சென்று மருந்து சாப்பிட்டும்கூட நோய் குணமாகவில்லையே என்று என்னும் நோயாளிக்கு சிறுநீரகங்கள் சீக்கிரம் பழுதடைவதாகவே தோன்றுகிறது.

சிறுநீரக சிகிச்சை என்றாலே அதிக செலவாகும் என்றும் தவறாக நினைக்கிறார்கள். இதன் காரணம் என்னவெனில், சிறுநீரக சிகிச்சை என்றாலே ரத்த சுத்திகரிப்பு, மற்றும் சிறுநீரக மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை மட்டும்தான் என்றும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஆனால், அதிக செலவில்லாமல், எளிதில் குணமாக்கக்கூடிய பல சிறிய வியாதிகளும் சிறுநீரகத்தில் ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக சிறுநீரில் ரத்தம் கலந்து செல்வது, சிறுநீரகக் கற்கள் போன்றவற்றைக் கூறலாம். மேலும், உடலின் பிற உள் உறுப்புகளில் நோய்கள் ஏற்படும் பொழுது அவை இயங்கிக் கொண்டதான் இருக்கும். உறுப்பின் வேலைத்திறன் மட்டும்தான் குறையுமே தவிர வேறு பிரச்சனைகள் இருப்பதில்லை. ஆனால், சிறுநீரகத்தைப் பொறுத்தவரை செயலிழப்பு என்று நாம் குறிப்பிடும் பொழுது இரு சிறுநீரகங்களுமே இறப்பு நிலையை அடைந்த உறுப்புகளுக்கு ஒப்பானதாகவே இருக்கும். இதயநோய் என்றால் இதயம் இயங்கிக் கொண்டதான் இருக்கும். ஆனால், சிறுநீரக நோயிலோ முற்றிலும் வேலைத்திறன் இழக்கப்படுகிறது. ஆகவேதான் முற்றிலும் வேலைத்திறனை இழந்து ஒரு முக்கிய உறுப்பின் வேலைகளை, நாம் உடலின் வெளியே இருந்து செயல்படுத்துவதற்கு அதிக செலவாகின்றது.

அரும்பணியாற்றும் நண்பன்

நம் வயிற்றின் பின்புறத்தில் முதுகு எலும்பின் இரு பக்கத்திலும் அமைந்துள்ள சிறுநீரகங்கள் உடற் கழிவுகளை வெளியேற்றுவது, ரத்த உற்பத்தி, எலும்பு வளர்ச்சி, ரத்த அழுத்தக் கட்டுப்பாடு மற்றும் உடலின் உட்புற சமச்சீர் நிலையை பாதுகாத்தல் போன்ற அரும்பணிகளை ஆற்றி வருகிறது. சிறுநீரகங்கள் நோயினால் பாதிக்கப்படும்போது மேற்கூறிய அனைத்து முக்கிய பணிகளிலும் இடையூறு ஏற்படுவதால் நோயாளிகளின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும் சூழ்நிலை உருவாகின்றது. சிறுநீரகச் செயலிழப்பு தற்காலிக செயலிழப்பு மற்றும் நிரந்தர செயலிழப்பு என இருவகையாகப் பிரிக்கப்படுகிறது.

தற்காலிக செயலிழப்பு

பாம்பு கடித்தல், விஷம் அருந்துதல், தவறான மருந்துகளைச் சாப்பிடுவது, தீவிரமான வயிற்றுப் போக்கு, விபத்து அல்லது பிரசவ காலங்களில் ஏற்படும் ரத்த இழப்பு போன்ற காரணங்களால் தற்காலிக சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படுகிறது. இந்நிலையின்போது பாதிக்கப்பட்டவரை உடனடியாக மருத்துவமனையில் அனுமதித்துச் சில முறைகள் ரத்தச் சுத்திகரிப்புச் செய்வதன் மூலம் முழுமையாகக் குணப்படுத்தலாம். தற்காலிகச் செயலிழப்புக்கு மிக நவீனமான சிகிச்சை வசதிகள் அனைத்தும் நம்மிடம் இருப்பதால் நோயிலிருந்து முழுமையாகக் குணம் கிடைப்பது முன்பை விட எளிதாகி விட்டது. மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் தற்காலிக செயலிழப்பை முழுமையாகக் குணப்படுத்துவதுடன் நோயாளியின் உயிரை காப்பாற்றிய ஒரு திருப்தியும் உண்டாகிறது.

நிரந்தர செயலிழப்பு

நிரந்தர செயலிழப்பானது நாட்பட்ட சர்க்கரை நோய், ரத்தக்கொதிப்பு போன்றவற்றாலும், வேறு பல வியாதிகளுக்காக வருடக் கணக்கில் தொடர்ந்து மாத்திரை, மருந்து சாப்பிடுவதாலும், உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தன்நிலை மாறிச் செயல்படுவது போன்ற காரணங்களாலும் ஏற்படுகிறது. பசியின்மை, குமட்டல், வாந்தி, முகம் மற்றும் கால்களில் வீக்கம் ஏற்படுதல், சிறுநீரில் நுரையடித்தல், சிறுநீர் செல்லும் அளவு குறைவது, உயர் ரத்த அழுத்தம், ரத்தசோகை, சோர்வு போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படும்.

நிரந்தர செயலிழப்பிற்கு, பாதிக்கப்பட்ட சிறுநீரகத்தின் மீதமுள்ள செயல்திறனைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளுதல், ரத்தச் சுத்திகரிப்பு, வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளும்படியான ரத்த சுத்திகரிப்பு, சிறுநீரக மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை போன்ற பல சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. நோயாளியை பாதித்துள்ள நோய் மற்றும் அவரது உடல்நிலை ஆகியவற்றிற்கு ஏற்ப அவருக்கு பொருந்தக்கூடிய சிகிச்சையை மருத்துவர் பரிந்துரைப்பார்.

செயல்திறனை தக்க வைத்தல்

நோயினால் சிறுநீரகங்கள் பகுதியளவு பாதிக்கப்பட்டு இருப்பவர்களுக்கு மீதம் உள்ள சிறுநீரகத்தின் திறனைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும் நோயின் வளர்ச்சியைத் தாமதப்படுத்தவும் தேவையான மருந்துகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. ஆரம்ப நிலையில் உள்ள

நோயாளிகளுக்கு இம்மருந்துகளை கொடுப்பதன் மூலம் அவர்களுக்கு ரத்த சுத்திகரிப்பு, சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை போன்ற சிகிச்சை முறைகள் மேற்கொள்ள வேண்டிய காலகட்டத்தை மிகவும் தள்ளிப்போட இயலும்.

உதாரணமாக, சுமார் 2 வருடங்களுக்கு மட்டுமே இயங்கக்கூடிய செயல்திறன் உள்ள சிறுநீரகத்தை இம்மருந்துகள் மூலம் 5-10 வருடங்கள் வரை செயல்திறன் உள்ளவைகளாக தக்க வைத்துக் கொள்ளலாம். இதனால் நோயாளிகளுக்குப் பிற சிகிச்சைகளை எதிர்கொள்ளும் மனப்பக்குவம் ஏற்படுத்துவதுடன், பொருளாதார ரீதியிலும் அவர்கள் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டிய கால அவகாசமும் கிடைக்கின்றது. நோயின் வளர்ச்சியை பாதித்து அதனைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் மிகுந்த உத்வேகத்துடன் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. எனவே, விரைவிலேயே மேலும் பல நல்ல மருந்துகளை நாம் பெறப்போகும் காலம் வந்து விட்டது.

ரத்த சுத்திகரிப்பு

நிரந்தரச் செயலிழப்பு ஏற்பட்ட நோயாளிகளுக்கு வாரம் இருமுறைகள் அல்லது மூன்று முறைகள் ரத்தச் சுத்திகரிப்புச் செய்வதன் மூலம் ரத்தத்தில் சேரும் கழிவுகளை அகற்றி ஆரோக்கியமான நிலையில் இருக்கச் செய்யலாம். ரத்தச் சுத்திகரிப்பு இயந்திரத்தில் உள்ள செயற்கை சிறுநீரகத்தின் வடிகட்டும் சவ்வுகள் முன்பு இருந்ததைவிட அதிநவீன தொழில் நுட்பத்துடன் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இதனால் நோயாளிகளுக்கு உண்டாகும் பாதிப்புகள் வெகுவாகக் குறைக்கப்பட்டு உள்ளது. மேலும் ஹைஸபிளக்ஸ் வடிகட்டு சவ்வுகள் (Hi-Fluxmembrane) பயன்படுத்துவதால் குறுகிய நேரத்திலேயே அதிக கழிவுகளை வெளியேற்றி ரத்தச் சுத்திகரிப்புச் செய்யப்படும் நேரத்தின் அளவும் குறைக்கப்பட்டுள்ளது. நவீன முறையில் தயாராகும் இயந்திரங்களின் அளவு சிறிதாக்கப்பட்டு கம்ப்யூட்டர் போன்ற வசதிகள் இணைக்கப்பட்டு நம் உடலிலுள்ள சிறுநீரகம் செயல்படுவது போன்ற அதே அம்சங்களுடன் தயாராகி வருகின்றது.

வீட்டிலேயே ரத்த சுத்திகரிப்பு

விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தினால் மாற்றம் பெற்றுள்ள புதிய ரத்த சுத்திகரிப்பு முறையானது உங்கள் வீடுதேடி வருகின்றது. தெரியாதவண்ணம் நோயாளியின் வயிற்றுப் பகுதியில் பொருத்தப்படும் சிறுகுழாய் மூலம் குறிப்பிட்ட திரவத்தை உட்செலுத்தி சற்று நேரம் கழித்து

வெளியே எடுப்பதன் மூலமாகவே ரத்தத்தில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றி விடலாம். இம்முறை எளிதானதாகவும் வலி வேதனைகள் இல்லாமலும், ரத்த இழப்புகள் இல்லாமலும் இருப்பதால் நோயாளிகளிடையே அதிக வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது. உணவுக் கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை என்ற காரணமும் இம்முறை நோயாளிகளிடையே எளிதில் பிரபலமாவதற்குச் சாதகமாக அமைந்துள்ளது. ஆரம்பமான புதிதில் இம்முறைக்குச் செலவு சற்று அதிகமாகவே இருந்து வந்தது. ஆனால், தற்போது செலவு குறிப்பிடத்தக்க அளவில் குறைந்து விட்டது. மேலும் புதிதாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள Double Bag System மூலம் எளிதாக கையாள முடிவதுடன், நோய் தொற்றுகள் ஏற்படும் அபாயமும் பெருமளவு குறைந்துள்ளது. முதலில் அதிக வயதானவர்கள் சிறுநீரக மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய முடியாதவர்கள் போன்ற குறிப்பிட்ட நோயாளிகளுக்கு மட்டுமே பயன்பட்டு வந்த இந்த முறை தற்போது மிகவும் எளிமைப்படுத்தப்பட்டு விட்டதால், அனைத்துவகைச் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு நோயாளிகளுக்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. மேலும், மருத்துவமனையிலிருந்து வெகு தொலைவிற்கு அப்பால் உள்ள நோயாளிகளுக்கும் இது மிகச் சிறந்த மாற்று முறையாகத் திகழ்கின்றது.

சிறுநீரக மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை

இம்முறைதான் சிறுநீரக சிகிச்சைகளில் மிகச் சிறந்த ஒன்றாக, இன்று உலகெங்கும் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகின்றது. இம்முறையில் நோயாளிக்கு பொருத்தும் சிறுநீரகத்தானம் அளிப்பவரை தேர்ந்தெடுத்தபின் அவருக்கு தேவைப்படும் மருத்துவ பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இது தொடர்பாக நடத்தப்படும் அனைத்து மருத்துவ பரிசோதனைகளிலும் சிறந்த முடிவு இருந்தால் மட்டுமே அவரது சிறுநீரகத்தைத் தானம் பெற இயலும். அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன்பும் அதன் பின்னரும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் தானம் பெறுபவரை விடத் தானம் அளிப்பவருக்கே முக்கியத்துவம் தரப்படுகின்றது.

சிறுநீரக அறுவைச் சிகிச்சைக்காக நோயாளி ஒரு வாரம் முன்பாக மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுவர். தானம் பெறுபவர் மற்றும் கொடுப்பவரின் உடல்நிலைகள் மருத்துவரின் நேரடிக் கண்காணிப்பில் சிறுநீரக மாற்று அறுவைச் சிகிச்சைக்காகத் தயார் செய்யப்படுகின்றன. சாதாரணமாக இரண்டு முதல் நான்கு மணி நேரத்திற்குள் அறுவைச் சிகிச்சை செய்து, முடிக்கப்படுகிறது.

தானம் கொடுப்பவரின் வயிற்றுக்கும், இடுப்பிற்கும் இடைப்பட்ட இடத்தில் அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்பட்டு, அவரது உடலிலிருந்து எடுக்கப்படும் ஒரு சிறுநீரகம் பெற்றுக் கொள்பவரின் உடலில் பொருத்தப்படுகிறது. நோயாளியின் செயல்திறன் இழந்த சிறுநீரகங்கள் அகற்றப்படாமலேயே, புதிய சிறுநீரகம் மூன்றாவதாகப் பொருத்தப்படுகின்றது. இந்த அறுவைச் சிகிச்சையானது கிட்டத்தட்ட 10 மருத்துவ நிபுணர்களையும், மேலும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட திறமையான மருத்துவ ஊழியர்களையும் கொண்ட பெரிய குழுவினரால் செய்து முடிக்கப்படுகின்றது.

அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின் இருவரும் தீவிர மருத்துவ கண்காணிப்பின் கீழ் வைக்கப்படுகின்றனர். சுமார் 1 வாரம் அல்லது 10 நாட்களுக்குள் இருவரும் நன்றாக உடல்நிலை தேறி மருத்துவமனையில் இருந்து வீடு திரும்பலாம். தானம் அளித்தவர் ஒரு மாதம் ஓய்விற்குப் பின் வேலைக்குத் திரும்பலாம். தானம் பெற்றவர் சிறிது காலத்திற்கு மருத்துவரின் நேரடிக் கண்காணிப்பில் இருக்க வேண்டும். எனவே மருத்துவர் கூறும் நாட்களில் தவறாமல் வந்து மருத்துவ ஆலோசனை பெற்றுச் செல்ல வேண்டும். அறுவைச் சிகிச்சை முடிந்த ஓரிரண்டு மாதங்களுக்குப் பின்னர் இவர்கள் வேலைக்குச் செல்வது போன்ற இயல்பான வாழ்க்கை முறையை மேற்கொள்ளலாம். இந்த அறுவைச் சிகிச்சை அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவமனைகளில் மட்டுமே செய்யப்படுகின்றது.

நானை நமதே

இக்கட்டுரை மூலம் ஓரளவு சிறுநீரகத்தைப் பற்றி அடிப்படை உண்மைகளைத் தெரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். சர்க்கரைநோய், ரத்தக்கொதிப்பு போன்ற நோய்கள் உடையவர்கள் கண்டிப்பாக நோய்த்தடுப்பு பரிசோதனைகளை வருடம் ஒருமுறையாவது மேற்கொள்ள வேண்டும். எந்த நோயுமே இல்லாதவர்களும் இப்பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வது சிறந்த நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கையாக அமையும். வலி மாத்திரைகள் மற்றும் அனுமதி பெறாத லேகியங்கள் போன்றவற்றைத் தொடர்ந்து சாப்பிடக் கூடாது. தொடர் வயிற்றுப் போக்கினால் கூடச் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும் என்பதால் எந்த வியாதியையும் அலட்சியம் செய்யாமல் மருத்துவச் சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். உணவில் உப்பு, தண்ணீர் போன்றவற்றை மிதமாக உபயோகிக்க வேண்டும். மேலும், ஆரோக்கியமாக இருக்கும்பொழுது மெடிகிளைம் போன்ற மருத்துவ இன்சூரன்ஸ் பாலிசிகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மருத்துவ விஞ்ஞான

முன்னேற்றத்தின் காரணமாக சிறுநீரக சிகிச்சைகளுக்கு ஆகும் செலவுகளும் குறைந்து கொண்டே வருகின்றன. வளர்ந்துவரும் மருத்துவ உலகில் மிருகங்களின் சிறுநீரகத்தை மனிதனுக்குப் பொருத்துவது என்று ஆராய்ச்சியும் வெற்றியை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறது. மேலும், நோயாளிகளிடமிருந்து பெறப்படும் ஆதார செல்களின் மூலம் புதிய சிறுநீரகத்தை உருவாக்கிப் பொருத்தும் முயற்சிகளும் வெற்றி இலக்கை நோக்கிச் செல்கின்றது. மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் உதவியால் சிறுநீரக நோய்களினால் உயிரிழப்பு என்ற அபாயக் கட்டத்தை மனிதகுலம் கடந்து விட்டது என்பது மகிழ்ச்சியுடன் இங்கு குறிப்பிட வேண்டிய விஷயமாகும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு :

Dr. J. பாலசுப்பிரமணியம்.

Kidney Care Centre, Subramaniam Nurshing Home,

Madurai Road, Tirunelveli Junction.

Ph : 2333980, 2334005

Fax : 0462-2335379 E-mail : balas@vsnl.com

STROKE

நோயும், நவாரணமும்...

டாக்டர் **M. R. சிவக்குமார்**
M.D. (Medicine), D.M. (Neuro)

நம் நாட்டில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஐந்து லட்சத்திற்கும் மேலானோர் பக்கவாதம் ஏன்னும் நோயினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். நோயினால் தாக்கப்பட்டு உயிரிழப்போரின் எண்ணிக்கையில் பக்கவாத நோய் மூன்றாவது இடம் வகிக்கிறது. இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டோர் நீண்டகாலம் படுக்கையில் முடக்கப்படுவர். இந்நிலையைப் போக்க தற்கால மருத்துவத்தில் பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு சிறந்த மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்கவும், தகுந்த பயிற்சிகளை அவர்களுக்கு வழங்கவும் ஆராய்ச்சிகள் செய்து வருகிறது. இதில் ஓரளவு வெற்றியும் கிடைத்துள்ளது என்பது மகிழ்ச்சிக்குரிய விஷயமாகும்.

பக்கவாதம் ஏன் ஏற்படுகிறது மற்றும் அதற்கு சிறந்த சிகிச்சை என்னவென்பதையும் பார்ப்போம்.

பக்கவாதம் ஏற்பட காரணங்கள்

இதயத்திற்கு செல்லும் ரத்த ஓட்டம் தடைபட்டால் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. அதுபோல மூளைக்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு ரத்த ஓட்டம் தடைபட்டால் அது பக்கவாத நோயை தோற்றுவிக்கும்.

அறிகுறிகள்

ஒருவரது உடலில் ஒரு கை அல்லது கால் செயலிழந்து போகுதல், ஒரு பக்கமாக பார்த்து பேசுதல், பேச முடியாமல் போவது, ஒரு கண் பார்வை மட்டும் தெரிவது, தலைசுற்றல், நடக்க முடியாமல் போவது, கோமா நிலை போன்றவை பக்கவாத நோயின் சில அறிகுறிகளாகும்.

Intra-venous Thrombolysis Therapy

[சிரைவழி சிகிச்சை]

பக்கவாத நோயாளிகளுக்கு இவ்வகை சிகிச்சை மிகப்பெரிய வரப்பிசாதமாகும். இனி நான் எப்படி வாழ்வேன். எதிர்காலமே இருண்டு விட்டதே என்று புலம்பிச் சோர்ந்துபோன நோயாளிகளுக்கு இவ்வகை சிகிச்சை ஒரு விடியலாக அமைந்துள்ளது.

நோய் ஏற்பட்டதற்கான காரணத்தை தொடக்கத்தில் இருந்தே ஆய்வு செய்து சிகிச்சை அளிக்கும் பட்சத்தில் இச்சிகிச்சை சிறந்த பலனை அளிக்கும். Intravenous Thrombolysis Therapy சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட மூன்று மாதங்களில் நோயாளிக்கு நல்ல முன்னேற்றம் கிடைக்கும் என்பதை ஆய்வுகள் உறுதிபடுத்தியுள்ளன.

Intra-arterial Thrombolysis Therapy

[தமனிவழி சிகிச்சை]

ரத்த உறைவை நீக்கி சீரான ரத்த ஓட்டத்திற்கு வழிவகுப்பதே தவனி வழி சிகிச்சையின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

இவ்வகை சிகிச்சைகள் நல்ல பலனை தந்தாலும் சிலசமயம் பெரு மூளைக்குள் ரத்த ஒழுக்கு ஏற்படும் சாத்தியக் கூறுகளும் உண்டு.

ஆனாலும், இவ்வகை சாத்தியக்கூறுகள் மிகவும் குறைந்தபட்சம் என்பதால் இச்சிகிச்சையும் அளிக்கலாம். ரத்தக்குழாய் மருத்துவ நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில்தான் இவ்வகை சிகிச்சைகள் செய்யப் படுகின்றன என்றாலும், மிகவும் அவசரகால நிலையில் நோயாளியின் உயிரை காப்பாற்ற உடனடி சிகிச்சைகளும் செய்யப்படுகின்றன.

TPA- Tissue Plasminogen Activator சிகிச்சை]

பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு இச்சிகிச்சை முறையின் மூலம் இரண்டே நாட்களில் குணப்படுத்தலாம். பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிக்கு நேரம்தான் மிகவும் முக்கியமான ஒன்று. இந்நேரம் தாக்கிய மூன்று மணி நேரத்திற்குள் சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் மூளை பாதிக்கப்பட்டுவிடும்.

முதலில் மூளைக்கு ரத்தம் கொண்டு செல்லும் ரத்தக்குழாயில் உள்ள தடையை நீக்க சி.டி.ஸ்கேன் தேவைப்படுகிறது. நோயாளிக்கு நீரிழிவு, ரத்தக் கொதிப்பு, இதய பாதிப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிந்த பின்னரே சிகிச்சைகள் ஆரம்பமாகும்.

Endovascular Therapy

ரத்தக்குழாய் சீரமைப்பு (Angioplasty), நுண்வடிகுழாய் (Micro Catheters), மகாதமனி தடிப்பு சிகிச்சை உள்ளிட்ட பல்வேறு சிகிச்சை முறைகளை இணைத்து செய்யப்படுவதே Endovascular Therapy சிகிச்சை என்பதாகும். மேலும் உறுப்பு பிறழ்ச்சி சீரமைப்பு கருவிகள், செவி உணரா ஒலியலைகள் ஆகியவை சீரான ரத்த ஓட்ட சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

Anti-Platelet Therapy

பக்கவாதம் தாக்கப்பட்ட நோயாளிக்கு முதலில் ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு, நீரிழிவு போன்றவற்றிற்கான சிகிச்சை அளிக்கப்படுவதோடு Anti-Platelet Therapy சிகிச்சையும் அளிக்கப்பட வேண்டும். மீண்டும் ஒருமுறை பக்கவாதம் தாக்காமல் இருப்பதற்காகவே இச்சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டியது மிகவும் முக்கியம்.

Asprin, TictoPidine, Clopidogrel, Dipyridamole போன்ற மருந்துகள் பக்கவாத நோயாளிகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டு மீண்டும் பக்கவாதம் வராமல் தடுக்கவும், படிப்படியாக குறைக்கவும் உதவுகின்றன.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

Dr. M.R. Siva Kumar

M.D. (Medicine), D.M.(Neuro), Cerebro Vascular and Vasculitis Research Foundation/ 9/2, Rajarathinam Street, Kilpauk, Chennai -600 010. Phone: 26425866/ 26415345. E.mail:cvrf@yahoo. co.in Stroke line : 9840017893.

- சுரேஷ்

சீகரஹட் சீனுவலுக்குப்

புற்றுநோய் வருமா?

Dr. உஷா வேதமூர்த்தி

புற்று நோய் என்றால் எல்லோருடைய மனதிலும் ஒரு திகில் ஏற்படுவது இயற்கையே. அதேசமயம் தனக்குப் புற்றுநோய் வந்திருக்கிறது என்று அறியும் பட்சத்தில் ஒருவரின் நிலை சற்றுச் சிரமமாகத்தான் இருக்கும். இருந்த போதிலும் உங்களுக்குப் புற்றுநோய் தாக்கத் தொடங்கியிருக்கிறது என்று அறியும்போது நீங்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை. உங்களின் புற்றுநோயை நீங்கள் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து விட்டீர்கள் என்றால், நீங்கள் புற்று நோயை வென்றுவிடப் போகிறீர்கள் என்றுதான் அர்த்தம். ஏனெனில் ஆரம்ப நிலையில் உள்ள புற்றுநோயை குணப்படுத்துவது எளிது. புற்று நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளை நீங்கள் கண்டுபிடித்து விட்டீர்கள் என்றால், அதற்காக நீங்கள் சந்தோஷப்படலாம்தானே! உங்களுக்காகவே இக்கட்டுரை.

புற்று நோயின் அறிகுறிகள்

- நீடித்த இருமல் மற்றும் குரல் மாற்றம்.
- குடலின் செயற்பாட்டில் மாறுதல்.
- கட்டிகள் அல்லது வலியற்ற வீக்கங்கள்.
- மச்சம் போன்றவை பெரிதாகுதல் அல்லது வீங்குதல்.
- மாதவிடக்கின்போது அதிக ரத்தப்போக்கு ஏற்படுதல், மார்பகக் காம்பில் வெளிப்படையான மாற்றம்.
- குணமாகாத ரணம்.

மேற்கண்டவை யாவும் புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகளாகும்.

தற்காப்பு யோசனைகள்

- நாற்பது வயதுக்கு மேல் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை புற்றுநோய் பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம்.
- புற்று நோய்க்கான அறிகுறிகள் ஏதும் தோன்றினால் மருத்துவ சோதனைக்கு உடனடியாக உட்பட வேண்டும்.
- பெண்கள் வழக்கமாக பாப்ஸ்மியர் சோதனை கட்டாயமாக மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- சுய மார்பகப் பரிசோதனை அல்லது மேமோகிராம் (Mammogram) சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- போஷாக்கான உணவுகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

- புகை, மதுவைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- பாக்கு, பான் மசாலா, புகையிலை பழக்கத்தைக் கைவிட வேண்டும்.
- கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை மறந்துவிட வேண்டும்.
- வறுவல், பொரியல் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அறிந்து கொள்ள வேண்டிய சில ஆலோசனைகள்

- புற்று நோய் இருந்தால் பயம் கொள்ள வேண்டாம்.
- நிதானமாக நோயை அணுக வேண்டும்.
- உங்கள் சிறப்பு மருத்துவரின் துணையுடன் Concologist முறையான திட்டம் வகுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நோயாளிகளிடம் மனிதாபிமானத்துடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
- தாங்க முடியாத வலி இருக்கும் பட்சத்தில் தொடர்ந்து வலி நிவாரண மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்வது அவசியம்.
- ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் சிகிச்சை பெறுபவரை பொறுப்புடன் கவனித்துக் கொள்வதும், கௌரவத்துடன் நடத்துவதும் முக்கியம்.
- நோயிலிருந்தும் வலியிலிருந்தும் நிவாரணம் பெறலாம் என்ற நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

Dr. Usha Vedhamoorthy

Cancer Cell, Santhosh Hospital Pvt. Ltd., No. 1, 7 th Avenue,
Besant Nagar, Chennai - 600 090.

Phone : 24918844, 24917646. Cel : 98410-30753.

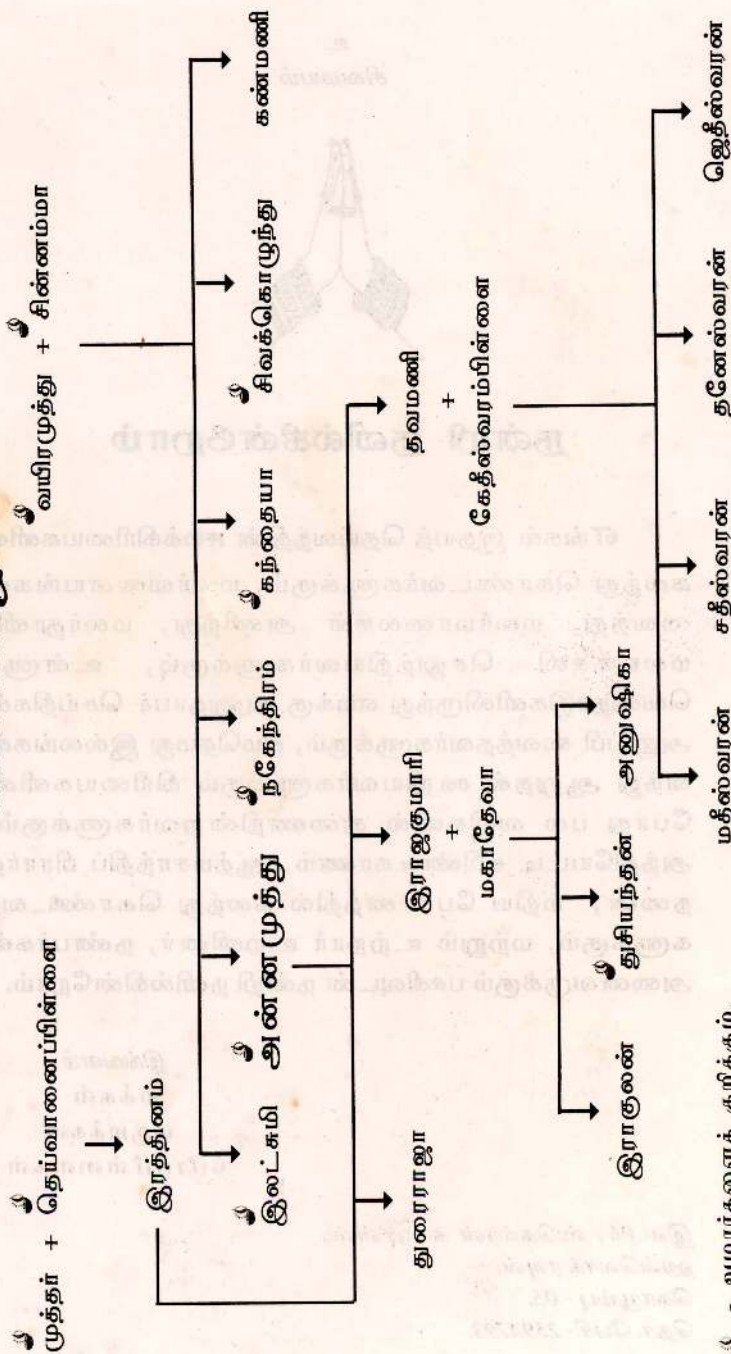
- எஸ். அருண்குமார், செல்லையா



வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற....

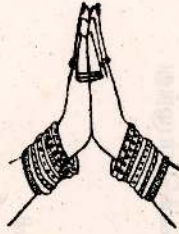
- ☞ அன்புகாட்டு ஆனால் அடிமையாகி விடாதே.
- ☞ இரக்கம் காட்டு ஆனால் ஏமாந்து விடாதே.
- ☞ பணிவாயிரு ஆனால் கோழையாயிராதே.
- ☞ கண்டிப்பாயிரு ஆனால் கோழையாயிராதே.
- ☞ சிக்கனமாயிரு ஆனால் கஞ்சப்படாதே.
- ☞ வீரமாயிரு ஆனால் போக்கிரியாயிராதே.
- ☞ சுறுசுறுப்பாயிரு ஆனால் பதட்டப்படாதே.
- ☞ தர்மம் செய் ஆனால் ஆண்டியாகிவிடாதே.
- ☞ பொருளைத் தேடு ஆனால் பேராசைப்படாதே.
- ☞ நம்ப நட ஆனால் நம்பி நடவாதே.
- ☞ உழைப்பை நம்ப ஆனால் கடவுளையும் பெற்ற தாயையும் மறந்து விடாதே.

வம்சாவழி



☞ - அமரர்களைக் குறிக்கும்.

உ
சிவமயம்



நன்றி நவில்கின்றோம்

எங்கள் இதயத் தெய்வத்தின் ஈமக்கிரியைகளில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும், மலர்வளையங்கள் வைத்து, மலர்மாலைகள் அணிந்து, மலர்தூவி, மலரஞ்சலி செலுத்தியவர்களுக்கும், உள்ளூர் வெளிநாடுகளிலிருந்து எமக்கு அனுதாபச் செய்திகள் அனுப்பி வைத்தவர்களுக்கும், எமதெமது இல்லங்கள் வந்து ஆறுதல் கூறியவர்களுக்கும் கிரியைகளின் போது பல வழிகளில் துணைநின்றவர்களுக்கும், அந்தியேட்டி சபிண்டகரணம், ஆத்மசாந்திப் பிரார்த்தனை, மதிய போசனத்தில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும், மற்றும் உற்றார் உறவினர், நண்பர்கள் அனைவருக்கும் பணிவுடன் நன்றி நவில்கின்றோம்.

இங்ஙனம்
மக்கள்
மருமக்கள்
பேரப்பிள்ளைகள்

இல. 06, ஸ்கெல்ரன் கார்புன்ஸ்,
ஹவ்லொக் ரவுன்,
கொழும்பு - 05.
தொ. பேசி- 2594793.



கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ, அது நன்றாகவே நடந்தது.
எது நடக்கிறதோ, அது நன்றாகவே நடக்கிறது.
எது நடக்க இருக்கிறதோ, அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையது எதை இழந்தாய், எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய், அதை நீ இழப்பதற்கு?
எதை நீ படைத்திருந்தாய், அது வீணாவதற்கு?
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ, அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது,
மற்றொரு நாள் அது வேறொருவருடையதாகும்!

“இதுவே உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்”

- பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் -