



# சமாதான ஆரோக்கிய மலர்

மலர் : 3

இதழ் : 4

ஏப்ரல் 2024



அன்பானவர்களே!

**மத்தேயு 8:17 - கர்த்தர் தாமே நம்முடைய  
பெலவீனங்களை ஏற்றுக்கொண்டு, நம்முடைய  
நோய்களைச் சமந்தார்.**

### **உலக சுகாதார தினம்**



‘ஆரோக்கியமே செல்வம்’ என்பது ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தும் பொதுவான பழமொழி. சுகாதாரம் என்பது மிகவும் முக்கியம். இதனை கருத்தில் கொண்டு பல்வேறு செயல்கள் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. 1948 ஆம் ஆண்டில் நடைபெற்ற உலக நலவாழ்வு மன்றத்தின் கூட்டத்தில் 1950 இல் இருந்து ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏப்ரல் 07 ஆம் தேதி உலக நலவாழ்வு நாளாகக் கொண்டாடுவதாகத் தீர்மானிக்கப்பட்டது. ஏப்ரல் 7 ஆம் தேதி சுகாதார பிரச்சினைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்தவும், தரமான சுகாதாரத்திற்கான உலகளாவிய அணுகலை பரிந்துரைக்கவும் அனுசரிக்கப்படுகிறது.

2024 உலக சுகாதார தினத்தின் கருப்பொருள் **‘எனது ஆரோக்கியம், எனது உரிமை’** என்பதாகும். ‘இந்த ஆண்டின் தீம், தரமான சுகாதார சேவைகள், கல்வி மற்றும் தகவல், பாதுகாப்பான குடிநீர், சுத்தமான காற்று, நல்ல ஊட்டச்சத்து, தரமான வீடுகள், ஒழுக்கமான வேலை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நிலைமைகள் மற்றும் எல்லா இடங்களிலும் உள்ள அனைவருக்கும் உரிமையைப் பெறுவதற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது. இதய நோய்கள், நீரிழிவு, புற்றுநோய் மற்றும் நாள்பட்ட சுவாச நோய்கள் உள்ளிட்ட தொற்றாத நோய்கள் இந்தியாவில் நோயுற்ற



தன்மை மற்றும் இறப்புக்கான முக்கிய காரணங்களாகும். இந்த நோய்கள் பெரும்பாலும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள், உடல் செயல்பாடு இல்லாமை, புகையிலை பயன்பாடு மற்றும் அதிகப்படியான மது அருந்தியல் போன்ற வாழ்க்கை முறை காரணிகளுடன் இணைக்கப்படுகின்றன. நீரேற்றமாக இருங்கள் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது உடல் செயல்பாடுகளை பராமரிக்க உதவுகிறது, செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது, தோல் ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கிறது, உடல் வெப்பநிலையை ஒழுங்குபடுத்துகிறது மற்றும் செல்களுக்கு ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் ஆக்ஸிஜனை கொண்டு செல்ல உதவுகிறது. தினசரி, குறிப்பாக வெப்பமான மாதங்களில், ஏராளமான தண்ணீரை உட்கொள்வதன் மூலம் போதுமான அளவு நீரேற்றமாக இருங்கள்.

இந்தியாவில் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஒரு பரவலான பிரச்சனையாக உள்ளது, இது நாடு முழுவதும் மில்லியன் கணக்கான குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களை பாதிக்கிறது. ஆரோக்கியம் மற்றும் வளர்ச்சிக்கு குறிப்பிடத்தக்க தாக்கங்கள் உள்ளன. ஊட்டச் சத்து குறைபாடு, வளர்ச்சி குன்றியல், விரயம் மற்றும் நுண்ணூட்டச் சத்து குறைபாடுகள் உட்பட, குழந்தைகளின் உடல் மற்றும் அறிவாற்றல் வளர்ச்சியைக் குலைத்து, நோயுற்ற தன்மை மற்றும் இறப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. மறுபுறம், உடல் பருமன் மற்றும் உணவு தொடர்பான தொற்றாத நோய்களால் வகைப்படுத்தப்படும் அதிகப்படியான ஊட்டச்சத்தும் அதிகரித்து வருகிறது. சரிவிகித உணவை உண்ணுங்கள். பழங்கள், காய்கறிகள், ஒல்லியான புரதங்கள், முழு தானியங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் நிறைந்த ஒரு சீரான உணவை உட்கொள்வது, உகந்த உடல் செயல்பாடுகளுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள், வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களை வழங்குகிறது.



பல்வேறு வண்ணமயமான உணவுகளை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். முழுமையாக சமைத்த இறைச்சி, முட்டை மற்றும் கடல் உணவுகள் கடுமையான உயிருக்கு ஆபத்தான நோய்களின் அபாயத்தை நீக்குகின்றன. அதுமட்டுமின்றி சைவ உணவுகளைக்கூட சரியாக சமைக்க வேண்டும். வழக்கமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் : வழக்கமான உடல் செயல்பாடு தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை வலுப்படுத்தவும், இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும், மனநிலையை அதிகரிக்கவும், மன அழுத்தத்தை குறைக்கவும், ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்கவும் உதவுகிறது. ஆரோக்கியமான உணவைப் பராமரிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், நம் உடலுக்கு உடல் செயல்பாடு தேவைப்படுகிறது. இது ஒரே நாணயத்தின் இரு பக்கங்களைப் போன்றது. உங்கள் உடலை சுறுசுறுப்பாகவும் பொருத்தமாகவும் வைத்திருக்க வாரத்தில் குறைந்தது 4-5 நாட்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். வேடிக்கையான பயிற்சிகள் செய்யுங்கள்ஓர்க் அவுட் என்பது அதிக எடையை தூக்குவது மட்டும் அல்ல. உடல் நெகிழ்வுத்தன்மைக்கு உதவும் எந்த விளையாட்டையும் உங்கள் நண்பர்களுடன் விளையாடலாம். உடற்பயிற்சியும் வேடிக்கையாக இருக்கலாம்.

அறிவாற்றல் செயல்பாடு, நோயெதிர்ப்பு செயல்பாடு, மனநிலை ஒழுங்குமுறை மற்றும் உடல் மீட்பு ஆகியவற்றை ஆதரிப்பதால், ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வாழ்விற்கும் போதுமான தரமான தூக்கம் அவசியம். ஓய்வெடுக்கும் உறக்க நேர வழக்கத்தை உருவாக்கி, ஒரு இரவுக்கு 7-9 மணிநேரம் தூங்குவதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள். உடல் மீளுருவாக்கம் மற்றும் பழுதுபார்ப்பதற்கு தரமான தூக்கம் அவசியம். போதுமான ஓய்வு மற்றும் புத்துணர்ச்சியை உறுதி செய்ய சீரான மற்றும் ஆரோக்கியமான தூக்க முறையை உருவாக்குவது அவசியம். மன அழுத்தம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கு ஒரு குறிப்பிடத்தக்க அச்சுறுத்தலாக உள்ளது.

யோகா, தியானம் அல்லது சிரிப்புப் பயிற்சிகள் போன்ற செயல்களைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் மன அழுத்தத்தை எதிர்த்துப் போராடுங்கள். அதிகப்படியான மது அருந்துதல் கல்லீரல் பாதிப்பு, சில புற்றுநோய்களின் அதிக ஆபத்து மற்றும் மனநலப் பிரச்சினைகள் உள்ளிட்ட ஆரோக்கியத்தில் தீங்கு விளைவிக்கும். நுரையீரல் புற்றுநோய், இதய நோய் மற்றும் சுவாசப் பிரச்சினைகள் போன்ற பல்வேறு சுகாதார நிலைமைகளின் அபாயத்தை



அதிகரித்து, உலகளவில் தடுக்கக்கூடிய மரணத்திற்கு புகைபிடித்தல் முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும். கைகளை தவறாமல் கழுவுதல், பல் துலக்குதல் மற்றும் தினமும் குளித்தல் போன்ற நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களை கடைப்பிடிப்பது கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்க உதவுகிறது மற்றும் தொற்றுநோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை அளவுகள், இதய ஆரோக்கியம், பிஎம்ஐ, கொலஸ்ட்ரால் அளவுகள், பல் ஆரோக்கியம் மற்றும் குளுக்கோஸ் அளவுகளுக்கான வழக்கமான சோதனைகளை திட்டமிடுங்கள்.

ஆரோக்கியமாக வாழ்வதே நம் வாழ்வின் முதல் லட்சியம் என்றெண்ணி உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை பேணி பலமான சமுதாயத்தை உருவாக்க நாம் இந்த உலக சுகாதார தினத்தில் உறுதி புணுவோம்.

மேலும் இன்னும் பல சுவாரசியமான தகவல்கள் இந்த இதழில் உங்களுக்காக..... படித்து பயன்பெறுங்கள்.....

அடுத்த இதழில் உங்களை சந்திக்கும் வரை உங்கள் அன்பு மருத்துவர்

**மரு. ரா. அன்புராஜன் BSc, MBBS, DMLS, FHM, DFM, FCGP**

நிர்வாக இயக்குநர்,

சமாதான ஆரோக்கிய மையம்



## உலக ஆட்டிசம் தினம்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏப்ரல் 2 ஆம் தேதி சர்வதேச ஜக்கிய நாடுகள் சபையால் உலக ஆட்டிசம் விழிப்புணர்வு தினம் (World Autism Day) கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. 1965 ஆம் ஆண்டில் டாக்டர் பெர்னார்ட் நிம்லாண்ட்டி டாக்டர் ருத் சல்வீன் என்பவர் மனஇறுக்கம் கொண்ட அதாவது ஆட்டிசம் குறைபாடு கொண்ட பிள்ளைகளுக்காக பெற்றோர்களால் ஆட்டிசம் சொசைட்டி உருவாக்கப்பட்டது. அதனை முற்றிலும் குணப்படுத்த ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

WORLD  
Autism  
AWARENESS DAY



### ஆட்டிசம்:

ஆட்டிசம் என்பது ஒரு வகையான மூளை வளர்ச்சி குறைபாடு. இது ஏற்பட்டால் உரையாடலிலும், சமூகத்தில் மற்றவர்களுடனும் கலந்து பழகுவதிலும் பெரும் பாதிப்புகள் உருவாகும். அந்த குழந்தைகள் செய்ததையே மீண்டும் மீண்டும் செய்வார்கள். இவர்கள் தன்னையறியாமல் இதை செய்யும் நிலைக்கு ஆளாவார்கள். நம் நாட்டில் பிறக்கும் 500 குழந்தைகளில் ஒருவருக்கு ஆட்டிசம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ஒரு குழந்தை ஆட்டிசம் நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதை அவர்களின் நடவடிக்கையை வைத்து தான் கூற முடியும். மற்றபடி இதனை இரத்த பரிசோதனை மூலமோ அல்லது சி.டி.ஸ்கேன் மூலமோ கண்டுபிடிக்க முடியாது.

### குழந்தைகளுக்கு ஆட்டிசம் குறைபாடு உண்டாக காரணங்கள்:

ஆட்டிசம் ஏற்பட இதுதான் காரணம் என குறிப்பாக எதையும் சொல்ல முடியாது. மரபு ரீதியிலான காரணங்கள் வெறும் 0.5% க்கும் கீழே தான் இருக்கின்றன. சராசரி வயதை தாண்டி குழந்தை பெற்றுக்கொள்வது, மதுப்பழக்கம் (குறிப்பாக கருவுற்றிருக்கும் பெண்களிடம்), ஆரோக்கியமற்ற உணவு பழக்கம் போன்றவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது. கருவில் குழந்தை இருக்கும் போதும் மகப்பேறின் போதும் கழுத்தில் கொடி சுற்றுதல், முதன்முதலாக வெளியேறும் மலம் குழந்தையின் சுவாசப்பாதைக்குள் நுழைதல், குழந்தை பிறந்த உடன் அழாமல் இருப்பது, பின்னாளில் ஏற்படும் மஞ்சள் காமாலை உள்ளிட்ட பிரச்சினைகளால், மூளைக்கு பாதிப்பு ஏற்பட்டால், ஆட்டிசம் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. மூளையின் அமைப்பில் உள்ள மாறுபாடுகள், அல்லது மூளையின் வேதித்தனிமங்களில் உள்ள குறைபாடுகளும் குழந்தையின் ஆட்டிசத்துக்கு காரணமாகலாம்.

### ஆட்டிசம் நோயின் அறிகுறிகள்:

- ❖ குழந்தை சரியாக பேசாமல் இருப்பது.
- ❖ கூப்பிடும் பொழுது கண்ணோடு கண் பார்க்காது. தன்னோடு பேசுவரைத் திரும்பிப் பார்க்காமல் கவனிக்காததுபோல் இருக்கும்.
- ❖ மற்றக் குழந்தைகளோடு விளையாடாமல்தனியே விளையாடும்.
- ❖ ஒரே விஷயத்தில் ஆர்வமாக இருக்கும். உதாரணமாக ஒரே வகையான உணவைச் சாப்பிடுவது, ஒரே வகையான டி.வி மியூசிக்கை ரசிப்பது போன்றவை
- ❖ தனக்கு வேண்டியதை வாய் விட்டு கேட்காமல் அது இருக்கும் இடத்திற்கு மற்றவர்களை இழுத்துச் சென்று எடுத்து தரச் சொல்லும்.
- ❖ தனக்கு வேண்டியதைத் தராவிட்டால் அழுது அடம் பிடிக்கும்.



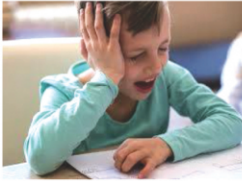


❖ உறவினரோ, தெரியாதவரோ யாராக இருந்தாலும் கண்டுகொள்ளாதது.

❖ காரணம் இல்லாமல் திடீரென்று அழுது கூச்சலிடும். இது போன்ற அறிகுறிகள் ஆட்டிஸ்தீனால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் குழந்தைகளுக்கு இருக்கும்.

**ஆட்டிஸ்தீனம் குழந்தைகளுக்கான சிகிச்சை முறை :**

குழந்தைகளுக்கான மூளை நரம்பியல் மருத்துவர், குழந்தை நல மருத்துவர்களின் கண்காணிப்புடன் ஸ்பீச் தெரபி, Behavioural தெரபி, Occupational தெரபி, பிசியோதெரபி என பல்துறை வல்லுனர்கள் வழங்கும் ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை தேவைப்படும். இது போன்ற குழந்தைகளுக்கு தனிப்பயிற்சி முறைகள் உள்ளது. இதனை முற்றிலுமாக தீர்க்க முடியாது என்றாலும், அறிகுறிகளின் தீவிரத்தை குறைத்து ஓரளவிற்கு இயல்பான வாழ்க்கையை அளிக்க சில மருந்துகளும் பரிந்துரைக்கப்படும். இந்த நோயை முற்றிலுமாக குணப்படுத்த இயலாது, ஆனாலும் ஒருசிலருக்கு நோய் அறிகுறிகளின் தீவிரத்தை கட்டுப்படுத்தி, ஓரளவிற்கு இயல்பான வாழ்க்கையை அளிக்கும் சிகிச்சைகள் உள்ளன.



அறிகுறிகள் மிகவும் குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு மருந்துகள் இல்லாமல், ஸ்பீச் தெரபி, பிஹேவியரல் தெரபி போன்ற புனர்மைப்பு சிகிச்சை முறைகள் தேவைப்படலாம். ஆனாலும் செய்வதையே தீரும்படி தீரும்படி செய்யும் பழக்கம், மூர்க்கத்தனம், வலிப்பு போன்ற அறிகுறிகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு கண்டிப்பாக மருத்துவ சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். சரியாகப் பழகாமல் இருப்பதற்கு

Socialization Skill என்று சொல்லக்கூடிய பழகும் முறை பற்றிய பயிற்சி கொடுக்கலாம். தன்னுடைய தேவையைத் தானே பூர்த்தி செய்து கொள்ள உதாரணமாக சாப்பிட, கைகழுவுதல், Toilet Training போன்றவற்றுக்கும் Self Skill Training என்ற பயிற்சி கொடுக்கலாம். சுறுசுறுப்பு மற்றும் குறும்புகளைக் குறைக்க மாத்திரை உள்ளது. மனநல மருத்துவரை அணுகினால் அவர் தக்க ஆலோசனையும், சிகிச்சையும் அளிப்பார்.

**Mr. Premkumar**  
Psychologist



## உலக கல்லீரல் தினம்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏப்ரல் 19 அன்று உலக கல்லீரல் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. கல்லீரல் மனித உடலின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகும், நம் உடல் உறுப்புகளில் மூளைக்கு அடுத்து இரண்டாவது பெரிய மற்றும் மிகவும் சிக்கலான உறுப்பு கல்லீரல் ஆகும். இது நமது உடலின் செரிமான அமைப்பில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உணவுகள், மருந்துகள், பாணங்கள் என நாம் சாப்பிடும் அல்லது பருகும் எதுவாக இருப்பினும் அது கல்லீரல் வழியாகவே செல்கிறது. எளிமையாக சொன்னால் கல்லீரல் இன்றி நம்மால் வாழ



முடியாது. உலகளவில், ஆண்டுதோறும் சுமார் 20 லட்சம் பேர் கல்லீரல் நோய்களால் இறக்கின்றனர். இதில் கல்லீரல் ஈரல் அழற்சி தொடர்பான காரணங்கள் பாதி மட்டுமே. மீதமுள்ளவை வைரஸ் ஹெபடைடிஸ் மற்றும் ஹெபடோசெல்லுலர் (கல்லீரல்) புற்றுநோயால் ஏற்படுகின்றன. உலகெங்கிலும் உள்ள இறப்புகளில் (இறப்பு) 3.5% சிரோசிஸ் மற்றும் கல்லீரல் புற்றுநோயால் ஏற்படுகிறது, அங்கு கல்லீரல் புற்றுநோய் தற்போது 11 வது பெரிய காரணியாக உள்ளது மற்றும் கல்லீரல் புற்றுநோய் 16 வது பெரிய (உலகளவில்) மற்றும் 10 வது (இந்தியாவில்) இறப்புக்கு காரணமாகும். உலகளாவிய மதுபான நுகர்வோர் மக்கள் தொகை தோராயமாக 200 கோடியாகும். இதில் 7.5 முதல் 10 கோடி பேர் ஆல்கஹால் தொடர்பான கல்லீரல் நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இது தவிர, 200 கோடி பெரியவர்கள் பருமனானவர்கள்/அதிக எடை கொண்டவர்கள், 40 கோடி பேர் நீரிழிவு நோயாளிகள், ஆல்கஹால் அல்லாத கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் (ஹிபியுஸிம்) மற்றும் ஹெபடோசெல்லுலர் கார்சினோமா ஆகியவற்றுக்கான ஆபத்து காரணிகளாகக் கருதப்படுகிறது. இந்த ஆண்டு, 2024, உலக கல்லீரல் தினத்தின் கருப்பொருள் 'விழிப்புடன் இருங்கள், வழக்கமான கல்லீரல் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள் மற்றும் கொழுப்பு கல்லீரல் நோய்களைத் தடுக்கவும்' என்பதாகும்.

### ‘ஃபேட்டி லிவர்’ பிரச்சனை என்றால் என்ன?

பொதுவாக கல்லீரலில் கொழுப்பு இருக்காது. அதிக கொழுப்பை அது செரிமான முறையின் போது அழித்துவிடும். கல்லீரல் செல்லுக்குள் உள்ள எமெட்டோகாண்டரியாதான் கொழுப்பை சிறு சிறு மூலக்கூறுகளாக கரைக்கும் செயல்முறையை நடத்துகிறது.

இந்த கொழுப்புக்கென்று ஒரு அளவு உள்ளது அந்த அளவை மீறும் போது அதனால் மெட்டாபலிசத்தை செய்ய முடியாது. அது தேவையில்லாமல் செல்லுக்குள் சென்று சேமிக்கப்படும். எடுத்துக்காட்டாக ஒரு 100 கிராம் கல்லீரலில் 5 கிராம் கொழுப்பு இருந்தால் அது ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால் 100 கி கல்லீரலில் 10 கி, 20கி, 30 கி கொழுப்பு என்பது அதிகடிப்படியான கொழுப்பாக உள்ளது. சிலருக்கு இதன் அளவு 50 கிராம் என்ற அளவிலும் இருக்கும் இவ்வாறு கொழுப்பு அதிகம் இருக்கும் படசத்தில் அது கல்லீரலின் இயல்பான இயக்கத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அதனால் அவர்களுக்கு படிபடியாக வியாதிகள் வரத் தொடங்கும்.



### கல்லீரல் நோய் அறிகுறிகள் :

மூளை மற்றும் இதயத்திற்கு அடுத்து உடலின் பல முக்கிய செயல்பாடுகளை கவனிக்கும் கல்லீரலை சரியாக கவனித்து கொள்ளாவிட்டால் உடலின் பல இயக்கங்கள் பாதிக்கப்படும். இந்த உறுப்பில் பாதிப்புகள் ஏற்பட்டிருப்பதை காய்ச்சல், வயிற்று வலி, குமட்டல், வாந்தி, மயக்கம், களைப்பு, பசியின்மை, எடை குறைவு, கணுக்கால் வீக்கம், மஞ்சள் காமாலை உள்ளிட்ட பல அறிகுறிகள் மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம். 75 சதவீதத்திற்கும் மேற்பட்ட கல்லீரல் திசுக்கள் சேதமடையும் போது கல்லீரல் கரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறது. பொதுவாக கல்லீரல் நோய்கள் ஹெபடைடிஸ் ஏ, பி, சி, ஆல்கஹால் மற்றும் ட்ரக்சுஸ் உள்ளிட்டவற்றால் ஏற்படலாம். ஹெபடைடிஸ் என்பது கல்லீரல் வீக்கம். தவிர அசுத்தமான உணவு மற்றும் நீரை குடிப்பது மற்றும் போதைப்பொருள் ஆகியவை வைரஸ் ஹெபடைடிஸ் நோய்க்கு காரணங்கள்.

### கல்லீரலை நோய்களில் இருந்த காக்க உதவும் உணவுகள்:

வைட்டமின் சி சத்து நிறைந்துள்ள நெல்லிக்காயை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் கல்லீரல் வலுவடையும் மற்றும் அதன் செயல்பாடுகள் நன்றாக இருக்கும். கல்லீரலை பாதுகாக்க ஏராளமான காய்கறிகள் உதவினாலும் ப்ராக்கோலி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. கல்லீரலை ஆல்கஹாலற்ற கொழுப்பு நோயிலிருந்து ப்ராக்கோலி காக்கிறது. எனவே



அடிக்கடி உணவில் ப்ராக்கோலி சேர்த்து வருவது கல்லீரலுக்கு மிகவும் நல்லது.

வாரம் 3 அல்லது 4 முறை வெஜிடபிள் அல்லது கீரை ஜீஸ் குடித்து வரலாம். எலுமிச்சை, வெள்ளரி, புதினா, கொத்தமல்லி, கேரட், பீட்டு, இஞ்சி சாறு, பீர்க்கை, சுரைக்காய் போன்ற காய்களை ஜீலாக குடிப்பது கல்லீரலை சிறப்பாக பாதுகாக்கும். ப்ளெபெர்ரியில் உள்ள பாலிபினால்கள் கொழுப்பற்ற கல்லீரல் நோயை நீக்குகிறது. டார்க் சாக்லேட், ஆலிவ்ஸ் மற்றும்

## THE IDEAL FOODS FOR FATTY LIVER DISEASE



ப்ளெம்ஸ் இவற்றையும் கூட உணவில் சேர்த்து கொள்ளலாம். ஹெபடைடிஸ் பி மற்றும் சி ஆகியவற்றுக்கு காரணமான வைரஸ்கள் பரவுவதை தடுக்கும் குணமுள்ள மஞ்சளை உணவில் தினமும் சேர்த்து கொள்வது கல்லீரலை ஆரோக்கியமாக பாதுகாக்க உதவும்.

ரத்தத்தில் உள்ள சில ஹார்மோன்கள் சேதப்படுத்தப்படுவதால் கூட கல்லீரல் பாதிக்கப்படும். இதை தவிர்க்க ஆளி விதைகள், பப்பாளிப்பழம் உள்ளிட்டவற்றை சீரான இடைவெளியில் எடுத்து வந்தால் கல்லீரல் நோய் ஏற்படுவதை தடுக்கலாம். மது மற்றும் சிகெரட் பழக்கத்தை குறைத்து அல்லது அறவே தவிர்த்து நல்ல ஆரோக்கியமான உணவுகளை சாப்பிட்டு, நாள் தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்து வருவதை உடலின் இரண்டாவது மிகப்பெரிய உறுப்பான கல்லீரலை காக்க நாம் செய்ய வேண்டியது.

கல்லீரலை ஆரோக்கியமாக வைத்து கொள்ள தேவைக்கு அதிகமாக சாப்பிடக் கூடாது. அத்தீத புரத உணவுகளை எடுத்து கொள்ள வேண்டும். நமக்கு தேவையான கலோரியின் அளவை காட்டிலும் நாம் அதிக உணவை உட்கொள்ளும்போது அது கொழுப்பாக கல்லீரலில் சேர்கிறது. நமக்கு தேவையான கலோரியை பொருத்து உணவை உட்கொள்ள பழகிக் கொண்டால் கல்லீரலில் கொழுப்பு சேராது. அதிகமாக ஆல்கஹால் எடுத்து கொள்பவராக இருந்தால் அளவை குறைத்து கொள்ளுங்கள் அல்லது குடிப்பழக்கத்தை முற்றிலும் நிறுத்தி விடுங்கள். உடல் பருமன் மூலம் கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் ஏற்படும் அபாயம் இருப்பதால் சரியான உடல் எடையை பராமரிப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஹெபடைடிஸ் வைரஸ் பரவும் தன்மையுடையது என்பதால் பாதிக்கப்பட்டவரின் ரத்தம் அல்லது உமிழ்நீர் போன்றவை மூலம் பிறருக்கு பரவும் வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே ரேஸர்கள், ரேஸர் கத்திகள், பல் துலக்கும் பிரஷ் உள்ளிட்டவற்றை பகிர்வதைத் தவிர்க்கவும். முறையான நடைபயிற்சி வேண்டும். இதை சரியாக கடைப்பிடித்தால், கல்லீரலுக்கு மட்டுமல்ல நமது இதயம், நுரையீரல், மூட்டுகளுக்கும் நல்லது. ஆரோக்கியமான வாழ்வை நம்மால் பெற முடியும்.



## உலக ஹீமோபிலியா தினம்

உலக ஹீமோபிலியா தினம் முதன்முதலில் ஏப்ரல் 17, 1989 அன்று உலக ஹீமோபிலியா கூட்டமைப்பால் (WFH) தொடங்கப்பட்டது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏப்ரல் 17 ஆம் தேதி உலக ஹீமோபிலியா தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.

ஏப்ரல் 17, 2024 உலக ஹீமோபிலியா தினத்தின் கருப்பொருள்:

“அனைவருக்கும் சமமான அணுகல்: அனைத்து இரத்த போக்கு கோளாறுகளையும் அங்கீகரித்தல்”.

இந்த தீர்மானம் அனைவருக்கும் சிகிச்சையை வலியுறுத்துகிறது மற்றும் பரம்பரை இரத்தப்போக்கு கோளாறுகள் உள்ள ஒவ்வொரு நபருக்கும் அவர்களின் வகையான

**EQUITABLE**  
access for all





இரத்தப்போக்கு நிலை, பாலினம், வயது அல்லது இருப்பிடம் ஆகியவற்றை பொருட்படுத்தாமல் கவனிப்புகளுக்கான அணுகலை கொண்ட ஒரு சமுதாயத்தை உருவாக்குவதை வலியுறுத்துகிறது

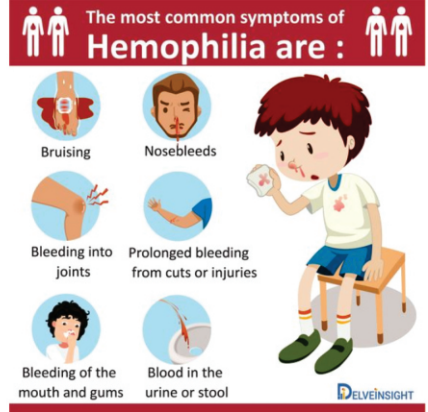
### ஹீமோபிலியா நோயின் அறிகுறிகள்:

இரத்த உறைதல் காரணிகளின் அளவைப் பொருத்து ஹீமோபிலியாவின் அறிகுறிகளும் மாறுபடும். உட்புற இரத்தப்போக்கு உடல் உறுப்புகள் மற்றும் திசுக்களை சேதப்படுத்தும்.

- ❖ ஒரு சாதாரண வெட்டு அல்லது காயத்திற்கு அதிக இரத்தப்போக்கு.
- ❖ காயங்கள், அறுவை சிகிச்சை அல்லது பற்களுக்கான சிகிச்சைக்கு பிறகு அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவது.
- ❖ தடுப்பூசிக்குப் பிறகு அசாதாரண இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவது
- ❖ மூட்டுகளில் வலி, வீக்கம் அல்லது இறுக்கத்தை உணர்வது.
- ❖ சிறுநீர் அல்லது மலத்தில் இரத்தம் வருவது

### ஹீமோபிலியா நோய் உருவாக காரணங்கள்:

நம் உடலில் ரத்தம் உறைவதற்கு 13 காரணிகள் (ஃபேக்டர்ஸ்) தேவை. இவற்றில் காரணிகள் VII, VIII, IX, XI ஆகியவை இன்றியமையாதவை. பொதுவாக இரத்தப்போக்கு ஏற்படும் போது உடல் இரத்த அணுக்களை ஒன்றிணைத்து, இரத்தக் கசிவை நிறுத்தி, இரத்தத்தை உறைய வைக்கும். இதில் இரத்த உறைதலுக்கு காரணிகளான புரதங்கள் பிளேட்டலெட்டுகளுடன் இணைந்து இரத்தத்தை உறைய வைக்கின்றன. இரத்த உறைதல் காரணிகள் இல்லாத போது அல்லது உறைதல் காரணியின் அளவு குறைவாக இருக்கும்போது ஹீமோபிலியா ஏற்படுகிறது. ஹீமோபிலியா மரபணுவைக் கொண்டிருக்கும் தாயின் மகனுக்கு ஹீமோபிலியாவால் பாதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்பு 50% உள்ளது, மேலும் அவரது மகள் 50% கேரியராக இருப்பதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது.



பெண்கள் (XX) இரண்டு X நிறப்புரிகளைக் கொண்டுள்ளனர்,

ஆண்கள் (XY) ஒரு X உம் ஒரு Y உம் கொண்டுள்ளனர்.

X நிறப்புரியிலேயே குருதி உறைதற்காரணிக்குரிய மரபணு காணப்படுகிறது.

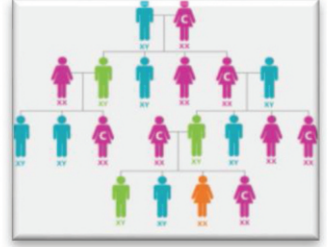
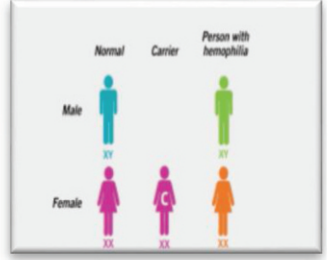
Y நிறவுடலில் இவை காணப்படுவதில்லை.

### ஹீமோபிலியா மரபணு இருப்பதற்கான வாய்ப்பைக் கண்டறியும் சோதனை:

- ❖ குடும்பத்தில் ஹீமோபிலியா தாக்கப்பட்ட உறுப்பினர்களைக் கொண்ட வரலாற்றைக் கொண்டிருந்தால் ஹீமோபிலியா மரபணு இருப்பதற்கான வாய்ப்பைக் கண்டறியும் சோதனையை செய்து கொள்ளலாம்.
- ❖ காம்ப காலத்தின் 11 ஆம் வாரம் முதல் 14 ஆம் வாரம் வரையிலான காலகட்டத்தில் கருப்பையின் சூல்வித்தகத்திலிருந்து மாதிரி எடுக்கப்பட்டு ஹீமோஃபிலியா மரபணுவிற்காக சோதிக்கப்படுகிறது.
- ❖ காம்ப காலத்தின் 15 ஆம் வாரம் முதல் 20 ஆம் வாரம் வரையிலான

காலகட்டத்தில் பனிக்குட நீரின் மாதிரி எடுக்கப்பட்டு சோதிக்கப்படுகிறது.

- ❖ ஒரு குழந்தை பிறந்த பின்னர் ஹீமோஃபீலியா இருக்கக்கூடும் என சந்தேகம் எழுந்தால், இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் இந்நோயின் இருப்பினை உறுதி செய்ய இயலும்.
- ❖ ஹீமோஃபீலியா நோய் தாக்கப்பட்ட குடும்ப உறுப்பினர்களைக் கொண்ட குடும்பத்தில் பிறக்கும் குழந்தையின் தொப்புட்கொடியிலிருந்து சேகரிக்கப்பட்ட இரத்த மாதிரி ஹீமோஃபீலியா நோயின் இருப்பினையும், அந்நோய் ஹீமோஃபீலியா A, B அல்லது C இவற்றில் எவ்வகையைச் சார்ந்தது என்பதையும், நோயின் தீவிரத்தன்மை எந்த நிலையில் உள்ளது என்பதையும் கூடக் கண்டறிய முடியும்.



### ஹீமோபிலியா வகைகள் :

- ❖ ஹீமோபிலியா A - இரத்தத்தில் உறைதல் காரணி VIII (எட்டு) இன் குறைபாடு காரணமாக. ஹீமோபிலியா பு ஏற்படுகிறது
- ❖ ஹீமோபிலியா B - இரத்தத்தில் உறைதல் காரணி IX (ஒன்பது) இன் குறைபாடு காரணமாக ஹீமோபிலியா ய ஏற்படுகிறது.
- ❖ ஹீமோபிலியா C - இரத்தத்தில் உறைதல் காரணி XI (பதினொன்று) குறைபாடு காரணமாக ஹீமோபிலியா C ஏற்படுகிறது
- ❖ ஒத்த நோயான வான் வில்லர்பிராண்டு நோய் (VWB) இம்மூவகை இரத்த உறையாமைகளைவிட வலுக்குன்றியதாகும்.

இயல்பைவிட எத்தனை சதவீதம் காரணிகள் குறைபாடு உள்ளதோ அதை வைத்து லேசான, மிதமான, தீவிர பாதிப்பு என மூன்று வகையாக ஹீமோபிலியா பாதிப்பை பிரிக்கிறோம்.

### உறைதல் காரணிகளின் அளவை பொறுத்து 3 வகையாக பிரிக்கலாம்.

1. **லேசானது** : உறைதல் காரணியின் அளவு - 5% - 40 %
2. **மிதமானது** : உறைதல் காரணியின் அளவு - 1% - 5%
3. **கடுமையானது** : உறைதல் காரணியின் அளவு - ௫1%

### சிகிச்சை முறைகள் :

- ❖ ஹீமோபிலியா பாதிப்பை சரி செய்வதற்காக சிகிச்சைகளும் உள்ளது.
- ❖ குருதி உறைதற்காரணிகளை ஊசி மூலம் நோயாளியின் உடலில் செலுத்தலாம். இதனால் தற்காலிகமாக இரத்த ஒழுக்கு சரி செய்யப்பட்டு நிறுத்தப்படுகின்றது
- ❖ செயற்கையாக உருவாக்கப்பட்ட குருதி உறைக்காரணிகளையும் தயார் செய்கின்றனர்.
- ❖ குருதி உறைதற்காரணிகளை அதிகமாக பயன்படுத்துவதனால் உடலில் ஒரு எதிர்ப்பு தனிப்பி தோன்றிவிடுகிறது. அச்சமயங்களில் அதிக வலுவான காரணிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.



## ஹீமோபிலியா சங்கம்

நம் மருத்துவர் **Dr.R. அன்புராஜன்** அவர்கள் **26ஆண்டுகளாக** திருநெல்வேலி, தென்காசி, தூத்துக்குடி, நாகர்கோவில் போன்ற மாவட்டத்திலுள்ள ஹீமோபிலியாவால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு மருத்துவ சேவை ஆற்றுவதற்காக **திருநெல்வேலியில் ஹீமோபிலியா சங்கம்** உருவாக்கி மருத்துவ சேவை செய்து வருகிறார்கள். இதனை பாராட்டி Dr.R. அன்புராஜன் அவர்களுக்கு **25 YEARS OF CARE APPRECIATION AWAR**ம் வழங்கப்பட்டது.

Dr.R. அன்புராஜன் மற்றும் **Dr.A. கெவின் டேனி ராஜா** ஆகியோர் இரத்தப் பரிசோதனைமூலம் ஹீமோபிலியா A,B, C, VWB, Other bleeding disorder இவற்றில் எவ்வகையால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் என்பதையும், நோயின் தீவிரத்தன்மை எந்த நிலையில் உள்ளது என்பதையும் கூடக் கண்டறிந்து, அதற்கு ஏற்ப சிகிச்சை அளித்து பாதுகாக்கிறார்கள். ஹீமோபிலியாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை கண்டறிந்தவுடன் அவர்கள் குடும்பத்தினருக்கு தேவையான முதலுதவி பற்றியும் எடுத்துரைக்கிறார்கள். அறுவை சிகிச்சையும் நம் மருத்துவமனையில் வெற்றிகரமாக நடைபெறுகிறது

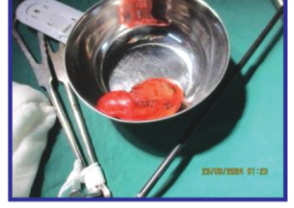
**World Hemophilia Congress Madrid Spain**ல் நடைபெற்றது. அதில் நம் மருத்துவர் Dr.R. அன்புராஜன் அவர்கள் கலந்துகொண்டு நவீன சிகிச்சை முறைகளை கற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.





## அறுவை சிகிச்சையில் சாதித்த சவால்கள்

60 வயது உடைய ஆண் ஒருவர் கடந்த மூன்று மாதமாக கடும் வயிற்று வலியுடன் அவதிப்பட்டு நமது மருத்துவமனைக்கு வந்திருந்தார், அவரை பரிசோதித்த நமது மருத்துவர் டாக்டர். R. அன்புராஜன் அவர்கள், அவருக்கு பித்தப்பையில் கல் இருப்பதாக தெரியவந்தது. அந்தக் கல்லை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்ற முடியும் வேண்டும் என்று கூறினார்கள். மேலும் பொது அறுவை சிகிச்சை மருத்துவரின் அறிவுரையின்படி அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை மூலம் அந்த பித்தப்பையில் உள்ள கல் அகற்றப்பட்டது, தொடர் சிகிச்சையின் மூலம் நலமுடன் வீடு திரும்பினார்.



56 வயதுடைய ஆண் ஒருவர் ஏற்கனவே இதய நோய் பிரச்சினையில் பாதிக்கப்பட்டு அதற்கு சிகிச்சை மேற்கொண்டு வந்தார். அவருக்கு கடந்த ஆறு மாத காலமாக வயிற்று வலியால் அவதிப்பட்டு வந்தார் அவரை பரிசோதித்த நமது மருத்துவர் டாக்டர்.R. அன்புராஜன் அவர்கள் அவருக்கு குடலிறக்கம் ஏற்பட்டது என்று கூறினார் மேலும் பொது அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மூலம் அவருக்கு குடலிறக்கம் சரி செய்யப்பட்டது. தொடர் சிகிச்சைக்கு பிறகு நன்கு குணமடைந்து வீடு திரும்பினார்.



72 வயதுடைய பெண் ஒருவர் இடது முதுகில் வீக்கம் மற்றும் வலி ஏற்பட்டதன் காரணமாக நமது மருத்துவமனைக்கு பரிசோதனைக்காக வந்திருந்தார் அவர் ஏற்கனவே தைராய்டு மற்றும் வைட்டமின் டி பற்றாக்குறை நோய்க்கான சிகிச்சை பெற்று வந்தார் அவரை பரிசோதித்த நமது மருத்துவர் டாக்டர்.R. அன்புராஜன் அவர்கள் முதுகில் Sebaceous Cyst இருப்பதாக கண்டுபிடித்தார் அதன் பிறகு பொது அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் அறிவுரையின்படி அவருக்கு அந்த நீர்க்கட்டி அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்றப்பட்டது அவர் சிகிச்சைக்குப் பிறகு நலமுடன் வீடு திரும்பினார்.



- Dr. Selvin Christopher (RMO)

## எங்கள் மருத்துவமனையின் வசதிகள்

### 24 மணிநேர சிறப்பு வசதிகள்

- ★ அவசர சிகிச்சை & தீவிர சிகிச்சை பிரிவு
- ★ விபத்து சிகிச்சை சட்டம் சார்ந்த மருத்துவ உதவி
- ★ அறுவை சிகிச்சை அரங்கு
- ★ ஆய்வக வசதி மற்றும் மருந்தகம்
- ★ எக்ஸ்ரே, இ.சி.ஐ., ஸ்கன், எக்ஸோ, டயாலைசிஸ்
- ★ வெண்டிலேட்டர் CArm வசதி
- ★ அம்புலன்ஸ் வசதி

### சிறப்பு சேவைகள்

- ★ இரத்தஉறைவு குறைபாடு கண்டுபிடிப்பு & சிகிச்சை
- ★ புற்றுநோய் கண்டுபிடிப்பு மற்றும் சிகிச்சை
- ★ குடிநோய்க்கான சிகிச்சை
- ★ தனிநபர் மற்றும் குடும்ப ஆலோசனை
- ★ புகையிலை தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை
- ★ பிசியோதெரபி
- ★ முதியோர் பராமரிப்பு
- ★ உணவியல் ஆலோசனை

### PUMA 560 - First Surgical Robot (1985)

The first documented use of a robot-assisted surgical procedure in which PUMA 560 robotic surgical arm was used in a delicate neurosurgical biopsy, a non-laparoscopic surgery.



Inventor : **Victor Scheinman**

### பீஸ் ஹெல்த் சென்டர்

48H/5, தெற்கு புறவழிச்சாலை, திருநெல்வேலி  
தொலைபேசி எண் : 0462-2552137/ 38

✉ மெயில் : [peacehealthcentre@gmail.com](mailto:peacehealthcentre@gmail.com) 📞 வாட்ஸ்அப் : 94875 02138