



சமாதான ஆரோக்கிய மலர்

மலர் : 3

இதழ் : 3

மார்ச் 2024



அன்பானவர்களே!

மல்கியா 4:2 - என் நாமத்துக்குப் பயந்திருக்கிற உங்கள் மேல் நீதியின் சூரியன் உதிக்கும்; அதின் செட்டைகளின்கீழ் ஆரோக்கியம் இருக்கும்.

உலக காசநோய் தினம்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் மார்ச் 24 அன்று உலகம் முழுவதும் உலக காசநோய் தினம் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. காசநோய் (TB) என்பது நுரையீரலை முக்கியமாக பாதிக்கும் ஒரு தீவிரமான தொற்று நோயாகும். காசநோயை உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்கள் இருமல் மற்றும் தும்மல் மூலம் காற்றில் வெளியாகும் சிறு துளிகள் மூலம் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவுகிறது. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைத்து வயதினரையும் தாக்கும் நோய்களில் காசநோயும் ஒன்று. மைக்கோபாக்டீரியம் ட்யூபர்குளோசிஸ் (Mycobacterium tuberculosis) நுண்கிருமியால் வரக்கூடிய இந்த நோய், பரம்பரை நோயல்ல. இதைப் பொதுவாக டி.பி (TB) என்றே அழைக்கிறோம். TB என்பது 'Tubercle bacillus' அல்லது 'Tuberculosis' என்பதன் சுருக்கமே.

காசநோய் உலகின் மிகக் கொடிய தொற்றுக் கொளையாளிகளில் ஒன்றாக உள்ளது. ஒவ்வொரு நாளும், 4100 க்கும் மேற்பட்ட மக்கள் காசநோயால் தங்கள் உயிர்களை இழக்கிறார்கள். காசநோயை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான உலகளாவிய முயற்சிகள் 2000 ஆம் ஆண்டிலிருந்து 66 மில்லியன் உயிர்களைக் காப்பாற்றியுள்ளன. ஒரு தசாப்தத்தில் முதல் முறையாக, 2020 ஆம் ஆண்டில் காசநோய் இறப்புகள் அதிகரித்தன. காசநோய் அகற்றப்படும் வரை, உலக காசநோய் தினம் கொண்டாட்டமாக இருக்காது. ஆனால் காசநோயால் ஏற்படும் பேரழிவுகள் மற்றும் அதை எவ்வாறு நிறுத்துவது என்பது குறித்து பொதுமக்களுக்குக் கற்பிக்க இது ஒரு மதிப்புமிக்க வாய்ப்பாகும். காசநோய் என்ற வார்த்தை லத்தீன் வார்த்தையான 'TUBERCULA' என்பதன் வழித்தோன்றல் ஆகும், அதாவது 'ஒரு சிறிய கட்டி'.

ராபர்ட் கோச் 1882 ஆம் ஆண்டு மார்ச் 24 ஆம் தேதி மைக்கோபாக்டீரியம் காசநோயின் தொற்று முகவரைக் கண்டுபிடித்தார். இந்த நேரத்திலே காசநோய் அமெரிக்காவிலும் ஐரோப்பாவிலும் வாழும் ஒவ்வொரு ஏழு பேரில் ஒருவரைக் கொன்றது. டாக்டர். கோச்சின் கண்டுபிடிப்பு இந்த கொடிய நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் அகற்றுவதற்கும் எடுக்கப்பட்ட மிக முக்கியமான படியாகும். ஒரு நூற்றாண்டுக்குப் பிறகு, மார்ச் 24 உலக காசநோய் தினமாக அறிவிக்கப்பட்டது. உலக காசநோய் தினத்தின் தீம் 2024 - “ஆம்! காசநோய்க்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கலாம்” - காசநோய்க்கு எதிரான போராட்டத்தை தீவிரப்படுத்தவும், காசநோயை முடிவுக்குக் கொண்டுவருவதற்கான உலகத் தலைவர்களின் உறுதிமொழிகளை அடையவும் தேவையான ஆதாரங்களை முதலீடு செய்ய வேண்டிய அவசரத் தேவையை உணர்த்துகிறது. மைக்கோபாக்டீரியம் காசநோய் என்னும் பாக்டீரியாவின் மூலம் காசநோய் ஏற்படுகிறது. இந்த பாக்டீரியா நுரையீரல் வழியாக இரத்தத்தில் நுழைந்து உடலின் அனைத்து திசுக்களுக்கும் பரவுகிறது. அதாவது மூளையின் வெளிப்புற சவ்வு, குடல், வெளியேற்ற மற்றும் இணப்பெருக்க உறுப்புகள், மூட்டுகள், நிணநீர் சுரப்பிகள் போன்ற ஏராளமான உறுப்புகளுள் இந்த பாக்டீரியல் தொற்று பரவுகின்றது. இந்த பாக்டீரியாக்கள் அசுத்தமான நீர் மற்றும் மண்ணில் காணப்படுகின்றன. இந்தத் நோய் தொற்று ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு காற்று வழியாக பரவுகிறது. காசநோய் என்பது மிகவும் ஆபத்தான தொற்று நோயாகும். எனவே, இதன் அறிகுறிகளுக்கு அதிகபடியான கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியமானதாகும்.

தற்போதைய சூழலில், மில்லியன் கணக்கான மக்கள் இந்த நோய்க்கு





பலியாகின்றனர். ஒருவருக்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் சளிபுடன் கூடிய இருமல், மாலை நேரக் காய்ச்சல், பசியின்மை, உடல் எடை குறைதல், ரத்தம் கலந்த சளி, மார்புவலி இருப்பது காசநோயின் அறிகுறிகளாகும். இதுபோன்ற அறிகுறிகள் உள்ளவர்கள் மருத்துவமனைக்குச் சென்றால் முதல் கட்டமாக சளிப் பரிசோதனை செய்யப்படும். அவர் ஏற்கெனவே காசநோய்க்கான சிகிச்சை எடுத்திருந்தால், எத்தனை நாட்கள், எப்படிப்பட்ட சிகிச்சை என்பதைப் பொறுத்து சிகிச்சை அளிக்கப்படும். இதில் இரண்டு வகையான மருத்துவ முறைகள் இருக்கின்றன. புதிதாகக் காசநோய் வந்தால் அவர்களுக்கு இரண்டு முதல் மூன்று மாதங்கள் தீவிர சிகிச்சையும், நான்கு மாதங்கள் தொடர் சிகிச்சையும் வழங்கப்படும். மொத்தமாக ஆறு முதல் ஏழு மாதங்கள் சிகிச்சையளிக்கப்படும். ஏற்கெனவே காசநோய் சிகிச்சை பெற்று, ஒரு மாதத்துக்கும் மேலாக மாத்திரை சாப்பிட்டு, முழுமையாக மாத்திரைகள் உட்கொள்ளாமல் பாதியில் நிறுத்தியவர்களுக்கும் அரசு மருத்துவமனைகளில் முழுமையான சிகிச்சை அளிக்கப்படும். அவர்களுக்கு மீண்டும் சளியில் காசநோய் கிருமி இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டால் இ 8 முதல் 9 மாதங்கள் சிகிச்சை வழங்கப்படும். இவர்கள் மூன்று முதல் நான்கு மாதங்கள் தீவிர சிகிச்சையும், ஐந்து மாதங்கள் தொடர் சிகிச்சையும் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியம். காசநோயின் வகைகள்:

1. நுரையீரல் காசநோய் (Pulmonary Tuberculosis) - 85 சதவிகிதம்
2. நுரையீரல் அல்லாத பகுதிகளில் பாதிக்கும் காசநோய் - 15 சதவிகிதம்

நுரையீரல் காசநோய் நோய்க்கிருமி உள்ள ஒருவர் இருமும்போதும், தும்மும்போதும் திரவத் துளிகளாகக் காற்றின் மூலம் கிருமி பரவும். இந்தக் காரணத்தால் மட்டுமே ஆண்டுக்கு 10 முதல் 15 சதவிகிதம் பேருக்குக் காசநோய் பரவுகிறது.

காசநோய் காரணங்கள்:

காசநோயை உண்டாக்கும் பாக்டீரியா மைக்கோபாக்டீரியம் காசநோய் (கோச்ஸ் பேசிலஸ்) ஆகும். காசநோய் (TB) பாதிக்கப்பட்ட நபர் இருமல் அல்லது தும்மும்போது காற்றின் மூலம் பரவுகிறது.

மேலும் மோசமான உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொள்வதன் காரணமாக ஒரு நபருக்கு காசநோய் ஏற்படக்கூடும். இதன் காரணமாக இ உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பலவீனமடைந்து பாக்டீரியா உடலைத் தாக்கத் தொடங்குகிறது. இந்த தொற்று சுற்றுப்புறங்களில் பரவுகிறது, ஏனெனில் நம் நாட்டில் அதிகமான மக்கள் ஒரு சிறிய இடத்தில் வாழ்கின்றனர். எனவே, தொற்று எளிதில் பரவுகிறது. காசநோய் பாக்டீரியா இருட்டில் வளர்கிறது. இந்த நோய்க்கு வயது வரம்பு இல்லை, இது அனைத்து தரப்பினரையும் பாதிக்கிறது. நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு காசநோய் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளன. மற்றும் எய்ட்ஸ் நோயாளிக்கு காசநோய் தொற்று விரைவாக பரவுகிறது. புகைபிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களும் காசநோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஏனெனில், புகைபிடிக்கும் போது பாக்டீரியா உடலில் நுழைகிறது, தலைமுடி, நகம், பல் தவிர உடம்பின் அனைத்து பாகங்களையும் தாக்கக்கூடியது இந்த நோய். சர்க்கரைநோய் மற்றும் ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவர்களுக்குக் காசநோய் எளிதில் தொற்றிக்கொள்ளும் வாய்ப்புள்ளது.

காசநோய்க்கான ஆபத்து காரணிகள் (TB)

காசநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கக்கூடிய பல காரணிகள் உள்ளன. இவற்றுள் ஆபத்து காரணிகள் அடங்கும்:

நீரிழிவு நோய்: நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு காசநோய் உருவாகும் ஆபத்து 2.44-8.33 மடங்கு அதிகம். செயலில் உள்ள காசநோய் இ குறைந்த கிளைசெமிக் கட்டுப்பாட்டைக் கொண்ட நோயாளிகளில் அடிக்கடி உருவாகிறது. உலகளாவிய காசநோய்

வழக்குகளில் தோராயமாக 15% நரீழிவு நோயால் இருக்கலாம்.

புகைபிடித்தல் : உலகளவில், பெரும்பாலான காசநோய் நோயாளிகள் வளர்ச்சியடையாத அல்லது வளரும் நாடுகளில் அதிக புகையிலை நுகர்வுடன் வாழ்கின்றனர். புகைப்பிடிப்பதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகிறது. இது காசநோய்க்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது. புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு காசநோயால் ஏற்படும் இறப்பு 9 மடங்கு அதிகம்.



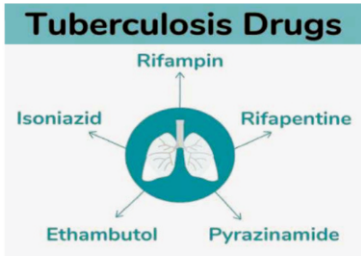
குடிப்பழக்கம் : சுமார் 10% காசநோய் குடிப்பழக்கத்திற்குக் காரணம். ஆல்கஹால் துஷ்பிரயோகம் காசநோய், அதன் மருத்துவ பரிணாமம் மற்றும் அதன் விளைவுகளை பாதிக்கிறது. மது அருந்துதல் (ஒரு நாளைக்கு ≥ 2 பாணங்கள்) புகைபிடிக்கும் போது காசநோய் அதிகரிக்கும் அபாயத்துடன் தொடர்புடையது.

சட்டவிரோத போதைப்பொருள் பயன்பாடு : இது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க பொது சுகாதார பிரச்சனையாகும், மேலும் கோகோயின் மிகவும் பொதுவான ஒன்றாகும். இது பல்வேறு நுரையீரல் பிரச்சனைகளைத் தூண்டும்இ அதில் காசநோயும் ஒன்றாகும்.

காசநோய்க்கான சிகிச்சைகள் :

- ❖ காசநோய் சிகிச்சைக்கு, முதலில் மார்பில் எக்ஸ்ரே எடுக்கப்படுகிறது, மற்றும் உமிழ்நீர் ஸ்பூட்டம் ஆகியவை பரிசோதிக்கப்படுகிறது.
- ❖ காசநோய்க்கு சில மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன, இதில் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் மற்றும் ஆன்டிபாக்டீரியல் மருந்துகள் உள்ளன.
- ❖ நோயாளிக்கு 6 முதல் 9 மாதங்கள் வரை சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.
- ❖ மருந்து சரியாக உட்கொள்ளாவிட்டால், உடலில் தொற்று அதிகரிக்கும். எனவே, மருந்துவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளை தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ காசநோய் சிகிச்சையின் போது, நோயாளி சத்தான உணவுகளை உட்கொண்டு, புகைபிடித்தல் மற்றும் குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இந்த நோய் நுரையீரல்களையே அதிக அளவில் பாதிப்பதால் 3 வாரங்களுக்கு



மேல் நீடிக்கின்ற இருமல், சளி, சளியில் ரத்தம், மாலை நேரக் காய்ச்சல், பசியின்மை, உடல் எடை குறைவு, களைப்பு, சுவாசிக்க சிரமம் ஆகியவை இதன் பிரதான அறிகுறிகள். சிகிச்சையை மொத்தம் 6 மாதங்களுக்குத் தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்டால், காசநோய் முற்றிலும் குணமாகிவிடும். என்றாலும், இறுதியாக ஒருமுறை சளிப் பரிசோதனையைச் செய்து அதில் காசநோய்க் கிருமிகள் இல்லை என்று உறுதி செய்யப்பட்ட பிறகே சிகிச்சையை நிறுத்த வேண்டும்.

காசநோய்க்கு சிகிச்சை பெறத் தவறினால் உடல்நிலை பெரிதும் பாதிக்கப்படும். மருந்தை நிறுத்தக்கூடாது காசநோய்க்கு மருந்து சாப்பிடாது எவ்வளவு ஆபத்தானதோ, அதற்கு நிகரான ஆபத்தை உடையது மருந்தைப் பாதியில் நிறுத்திவிடுவது. நவீன மருத்துவத்தின் அதிவேக வளர்ச்சியால் இன்றைக்கு காசநோயைக் குணப்படுத்த பலதரப்பட்ட மருந்துகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் உள்ளன. எனவே இடைவிடாமல் சிகிச்சை மேற்கொள்வதோடு கீழ்க்கண்டவாறு சத்தான உணவுகளையும் எடுக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான உணவுமுறை :

அன்றாட உணவில் உடலுக்கு அதிக சக்தி அளிக்கக்கூடிய கார்போஹைட்ரேட், புரதம் மற்றும் நல்ல கொழுப்புசத்து நிறைந்த முழு தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், அசைவ உணவுகள் போன்றவை அதிகம் சேர்க்கவேண்டும் நார்சத்து நிறைந்த

கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், போன்றவையும் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நோயை குணப்படுத்த மற்றும் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்த கூடுதல் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் தேவைப்படுகிறது. இந்த வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் அதிகம் உள்ள கீழ்கண்ட உணவுகளை உண்ணுங்கள்இது உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவும்:



தினசரி உணவில் மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட மிளகு, இஞ்சி, சக்கு, பூண்டு, துளசி, புதினா, வெற்றிலை போன்றவை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்த உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளவும். ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் உடலில் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்துகின்றன. உடலைத் தூய்மைப்படுத்தி பாதுகாப்பதில் ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றன. இத்தகைய ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைய உணவுகளில் உள்ளன. ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் என்பன கரோட்டினாய்டுகள், ஃப்ளேவோனாய்டுகள், மெலடோனின், வைட்டமின்களில் ஏ, சி, ஈ, பைட்டோகெமிக்கல்களான பீட்டா-கரோட்டின் மற்றும் லைகோபைன் மற்றும் தாது சத்துக்களான செலீனியம் மற்றும் ஜிங்கு போன்றவை. இவை அனைத்தும் உடலில் போதிய அளவு இருந்தால், உடலில் உள்ள ரேடிக்கல்கள் (விஷத்தன்மை மற்றும் கிருமிதொற்று) கழிவுகளாக மாற்றப்பட்டு இமலம் மற்றும் சிறுநீர் வழியே வெளியேற்றப்படும். எனவே தான், ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் உடலில் முக்கியமாக தேவைப்படுகிறது. எனவே ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் அதிகம் உள்ள உணவுகளான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை அதிகம் சாப்பிட வேண்டியுள்ளது. இந்த உணவுகளை சரியான அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால்இ உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேறுவதோடுஇ ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள்இ டைப்-2 நீரிழிவுஇ புற்றுநோய் மற்றும் இதய நோய் போன்றவற்றை தடுக்கவும் பெரிதும் உதவுகிறது.

- ❖ **வைட்டமின் ஏ மற்றும் பீட்டா கரோட்டின் (VITAMIN – A & BETA CAROTENE):** கீரை வகைகள், மஞ்சள், ஆரஞ்சு மற்றும் சிவப்பு நிற காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்; ஈரல், முழு முட்டை, பால்.
- ❖ **பி வைட்டமின்கள் (VITAMIN B) :** இறைச்சி, மீன், கோழி, தானியங்கள், பீன்ஸ், வெண்ணெய், ப்ரோக்கோலி மற்றும் கீரை வகைகள்
- ❖ **வைட்டமின் சி (VITAMIN C) :** நெல்லிக்காய், சிட்ரஸ் பழங்கள்
- ❖ **வைட்டமின் ஈ (VITAMIN E) :** பச்சை இலை காய்கறிகள், வேர்க்கடலை மற்றும் தாவர எண்ணெய்கள்
- ❖ **செலீனியம் (SELENIUM) :** முழு தானியங்கள், கோழி, மீன், முட்டை மற்றும் வேர்க்கடலை வெண்ணெய்
- ❖ **துத்தநாகம் (ZINC) மற்றும் புரோட்டீன்:** பயறுவகைகள், இறைச்சி, கோழி, முட்டை, மீன், பீன்ஸ், வேர்க்கடலை, மற்றும் பால் மற்றும் பிற பால் பொருட்கள் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ❖ புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துவதை தவிர்ப்பது, ஆரோக்கியமான உணவு முறை, மற்றும் சரியான நேரத்தில் மருந்துகளை உட்கொள்வது போன்ற பல்வேறு வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் காசநோயைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன.

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

மாரடைப்பு

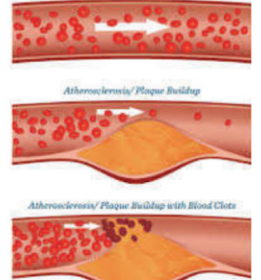
உலகிலேயே பெரும்பாலான மக்களின் மரணத்திற்கு மாரடைப்பே முதற்காரணம் நம் நாட்டில் ஆண்களானாலும் பெண்களானாலும் இளம் வயதிலேயே கடுமையான மாரடைப்புக்கு ஆளாவது அதிகரித்து வருகிறது. மாரடைப்பை பொறுத்தவரை மற்ற நாடுகளுக்கும் நம் நாடுகளுக்கும் மிகப்பெரிய வேறுபாடு உள்ளது. மற்ற நாடுகளைக்காட்டிலும் நம் நாட்டில் மாரடைப்பு இளம் வயதினரையே (30-45) அதிகம் பாதிப்பது மட்டுமின்றி அதன் வீரியமும் விளைவுகளும் மிகக் கடுமையானது. மேலும் உலகில் அதிகப்படியான மக்கள் இறப்பிற்கு மாரடைப்பு காரணமாக அமைகிறது. ஆகவேதான் அது "leading killer disease" (தலைசிறந்த உயிர் கொல்லும் நோய்) என்று அழைக்கப்படுகிறது.



ஒருநாளில் சராசரியாக ஒரு லட்சம் முறை துடிக்கும் இதயம் ஒவ்வொரு துடிப்பின்போதும் உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கு தேவையான உணவையும் ஆக்ஸிஜனையும் எடுத்து செல்லும் ரத்தத்தை ரத்தக்குழாய்கள் வழியாக அனுப்புகிறது. இதற்காக கடுமையாக உழைக்கும் இதய தசைக்களுக்கு தேவையான உணவையும் ஆக்ஸிஜனையும் எடுத்துக் செல்ல மூன்று முக்கிய ரத்தக்குழாய்கள் உள்ளன. இவை ஒவ்வொன்றும் இதயத்தின் வெவ்வேறு பாகங்களுக்கு ஆக்சிஜன் கலந்த ரத்தத்தை எடுத்து செல்கின்றன. இந்த ரத்தக்குழாய்களின் ரத்த ஓட்டத்திற்கு முதலில் சிறியதாக தடைகற்கள் போல அடைப்புகள் ஏற்படுகின்றன. சில காரணங்களால் ரத்த கற்கள் பெரிதாகி உடைந்து, அதன் மேல் ரத்தம் உறைந்து ரத்தக்குழாயை முழுமையாக அடைத்து விடுகிறது. அதனால் இதயத்தின் அத்தசைப் பகுதி உணவும் ஆக்ஸிஜனும் கிடைக்கப்பெறாததால் செயலிழக்கிறது. இதுவே மாரடைப்பு ஆகும்.

இதய இரத்தக்குழாயில் அடைப்பு எப்படி ஏற்படுகிறது?

இரத்தக்குழாயின் தசைச்சுவர் உள்ளிருந்து வெளியே மூன்று அடுக்குகளாக உள்ளது. இதில் முதல் இரண்டு அடுக்குகளுக்கு இடையில் பிறந்த ஓரிரு ஆண்டுகளில் நூலாடைபோல கொழுப்புச்சத்து (Fatty Steak) படய துவங்குகிறது. காலப்போக்கில் சில காரணங்களால் அது வளர்ந்து கொழுப்பு படவமாகி (plaque) ரத்தத்தின் சீரான ஓட்டத்திற்கு தடைகற்களாக மாறுகிறது. ஒரு கட்டத்தில் இத்தடை மேட்டில் விரிசல் உருவாகி ரத்தக்குழாயினுள் வெடிக்கிறது. இதன் விளைவாக ரத்தத்தில் உள்ள அணுக்கள் இத்தடைமேட்டில் விரிசல் உள்ளப்பகுதியில் அமர்ந்து ரத்தத்தை உறைய வைத்து ரத்தக்குழாயை முழுமையாக அடைத்துக்கொள்கிறது.

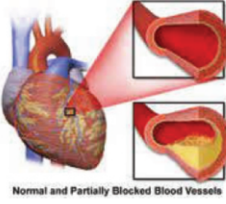


மாரடைப்பின் அறிகுறிகள்:

மாரடைப்பு வருவதற்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் ஒவ்வொரு நபருக்கும் வெவ்வேறு விதமாக இருக்கலாம். பொதுவாக மாரடைப்பு வரும் போது முதலில் மெதுவாக நெஞ்சவலியுடனோ அல்லது நெஞ்சில் ஒருவித கனமான இறுக்கத்துடன் துவங்கி, பின் வலியின் தன்மை அதிகரிக்கலாம். சிலருக்கு இத்தகைய உணர்வுகள் ஏதுமின்றி வரலாம். இவர்களுக்கு மாரடைப்பு வந்திருப்பதே பின்னாளில் வேறொரு காரணத்திற்காக இ.சி.ஐ அல்லது எக்கோ பரிசோதனை செய்யும் போது தான் தெரிய வரும் இத்தற்கு அமைதியான மாரடைப்பு என்று பெயர்.

இதய வலியின் வெவ்வேறு தன்மைகள்; பொதுவாக இதயவலி நெஞ்சின் நடுப்பகுதியில் வரும். அது வலியாகவோ, ஒருவித அழுத்தமாகவோ, ஏதோ ஒருகனமான பொருளை நெஞ்சில் சுமப்பது போன்ற உணர்வாகவோ, நெஞ்சின் இரு பகுதியில் இருந்தும் நடுப்பகுதியை நோக்கி கயிற்றால் இறுக்குவது போலவோ நெஞ்சு முழுவதும் ஏதோ

முழுமையாக நிறைவாக இருப்பது போன்ற உணர்வுடனோ இருக்கலாம். சில நோயாளிகளில் சாப்பாடு செரிக்காமல் உண்டாகும் அஜீரண கோளாறு உணர்வாகவும் வெளிப்படலாம். நெஞ்சுக்குள் எரிச்சல் போன்ற உணர்வு இருக்கலாம். இத்தகைய உணர்வுகள் சில நிமிடங்கள் தொடர்ச்சியாகவோ அல்லது விட்டுவிட்டோ வரலாம். பொதுவாக அத்தகைய உணர்வுகள் தொடர்ச்சியாக 20 நிமிடங்களுக்கு மேல இருந்தால் அது மாரடைப்பாக இருக்க வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது.



Normal and Partially Blocked Blood Vessels

மாரடைப்பு வரும் முன் சில நாட்களாகவோ, வாரங்கள் ஏன் சில மாதங்களுக்கு முன்பே கூட மேற்கூறிய அறிகுறிகள் தென்படலாம். அத்தகைய வலி ஏதாவது செயலில் ஈடுபட்டிருக்கும் போது (தசையிற்சி அல்லது கனமான வேலைகள்) சில நிமிடங்கள் வரும் பின்பு ஓய்வு எடுத்தவுடன் மறைந்து விடும் இதற்கு “ஆஞ்சைனா” என்று பெயர். நாளடைவில் முன்பை விட குறைவான செயல்பாட்டிலேயே அத்தகைய வலி வந்தால் அல்லது ஓய்வுக்கு பின்னும் அவ்வலி உடனே மறையாமல் இருந்தால் அதுவே மாரடைப்பின் அறிகுறியாகும். நெஞ்சின் நடுப்பாகத்தில் இல்லாமல் ஒரு பக்கமாகவோ அல்லது இரண்டு கைகளிலோ, நடுமுதுகிலோ, கழுத்திலோ முகத்தாடையிலோ, வயிற்றிலோ கூட வரலாம். இத்தகைய வலிகளுடன் வாந்தியெடுப்பது போன்ற உணர்வு தலைச்சுற்றல் அதிக வியர்வை போன்றவையும் மாரடைப்பின் அறிகுறிகள் ஆகும்.



மாரடைப்பு வருவதற்கான காரணங்கள் :

ஒன்று நம்மால் கட்டுபடுத்த முடிந்தவை மற்றொன்று நம் கட்டுபாட்டில் இல்லாதவை

கட்டுபடுத்த முடிந்த காரணங்கள் :

புகைப்பழக்கம், பீடி, சிகரெட், சுருட்டு - புகைத்தல், புகையிலையை நேரிடையாக எடுத்தல், மூக்குப்பொடி போடுதல், ஹான்ஸ் பாக்கு உட்கொள்ளுதல், உயர்இரத்தஅழுத்தம், உடலின் எடை அதிகரித்தல், உடற்பயிற்சியின்மை, சர்க்கரைநோய் போன்றவையாகும்.

கட்டுபாட்டில் இல்லாத காரணங்கள் :

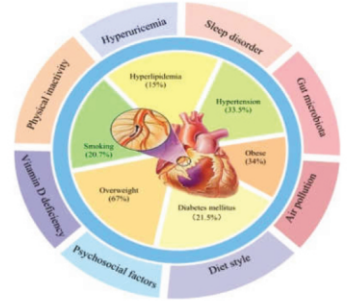
வயது பரம்பரையாக உள்ள மரபணுத்தன்மை. அது தவிர இரத்தக்குழாயில் எவ்வித அடைப்பு இன்றியும் மாரடைப்பு வரலாம். ஆனால் இது மிக சிலரையே பாதிக்கிறது.

தடுப்பு நடவடிக்கைகள் :

உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் வாழ்க்கை முறை உடற்பயிற்சியின்மை மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம் ஆகியவை மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணங்கள். எனவே, சரியான இரத்த ஓட்டத்தை பராமரிக்க உதவும் ஒரு நாள் தனது வாழ்க்கை முறையில் நேர்மறையான மாற்றங்களைச் செய்ய முயற்சித்தால், மாரடைப்பு உட்பட பல இதய நோய்களைத் தடுக்கலாம். மாரடைப்பு வராமல் தடுக்க ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் சீரான உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அதிகப்படியான எண்ணெய், காரமான, கொழுப்பு மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் நிறைந்த உணவை சாப்பிடுவதை ஒருவர் தவிர்க்க வேண்டும். மேலும், ஒருவர் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையை பராமரிக்க முயற்சிக்க வேண்டும் மற்றும் அவர்களின் வாழ்க்கையில் நடைபயிற்சி, யோகா மற்றும் உடற்பயிற்சி போன்ற ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



மாரடைப்பு மற்றும் பிற தொடர்புடைய நோய்களின் போது புகைபிடித்தல் முக்கிய ஆபத்து காரணிகளில் ஒன்றாகும், அதனால் புகைப்பிடிப்பதை முழுவதுமாக தவிர்க்க வேண்டும். உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் மற்றும் இதயம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள், எனவே, மாரடைப்பைத் தவிர்ப்பதற்காக சரியான இரத்த அழுத்தத்தை பராமரிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். உணவில் உப்பு அதிகமாக சேர்ப்பதைக் குறைக்க வேண்டும், ஏனெனில் இது இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது மற்றும் பிற உடல்நலப் பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்துகிறது. மாரடைப்பு வருவதற்கான ஆபத்து காரணிகளில் உடல் பருமனும் ஒன்று. எனவே, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு ஒருவர் உகந்த எடை அல்லது பிளம்ஜயை பராமரிக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.



உங்கள் சிறுநீரகங்கள்

நமக்கு 2 சிறுநீரகங்கள் உள்ளது. ஒவ்வொன்றும் 1 மில்லியன் வடிக்கும் பிரிவுகளுடன் கூடியது.

சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடு என்ன?

சிறுநீரகங்கள் உடலின் தாது உப்பு மற்றும் தண்ணீர் சத்துகளை சரியான முறையில் சமநிலையில் கட்டுபடுத்துவதாகும். இதனுடன் உடலிலிருந்து கழிவு பொருட்கள் கூடுதல் தீர்வுப்பொருட்கள் மற்றும் நோய்க்கு செலுத்தப்படும் சிலவகை மருந்துகளை வெளியேற்ற செயல்படுகிறது.



பொதுவாக நாளப்பட்ட சிறுநீரக நோய்க்கு காரணம்:

- ❖ உயர் இரத்த அழுத்தம்
- ❖ நீரிழிவு நோய்
- ❖ சில குறிப்பிட்ட சிறுநீரக நோய்கள்
- ❖ சிலவகை மருந்துகள் (வலி நிவாரணிகள்)

இதன் விளைவாக சிறுநீரகங்களின் செயல்திறன் குறைகிறது.

- ❖ இரத்த சோகை
- ❖ உயர் இரத்த அழுத்தம்
- ❖ உடலின் பல பாகங்களில் நீர்சத்து தேங்கி வீக்கம் ஏற்படுதல் உண்டாகிறது. சிறுநீரக நோய்தாக்கத்தை ஆரம்பகட்டத்திலேயே தடுக்கவும், பின்விளைவுகளை தவிர்க்கவும் .

சிறுநீரகத்தை பாதுகாக்க நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டியவை :

அவசியமில்லாமல் வலி நிவாரணி உட்கொள்வதை தவிர்க்கவும். (மருத்துவர் பரிந்துரையில் மட்டும் மருந்துகள் உட்கொள்ள வேண்டும்.)



நீரிழிவு நோய் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டபாட்டில் வைக்கவும். ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் சிகிச்சை முறைகளினால் சிறுநீரக செயல்திறன் மேலும் மேலாசமடையாமல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

யாருக்கு சிறுநீரக பாதிப்பு கண்டறியும் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்:

- ❖ 50 வயதுக்கு மேல்
- ❖ உடல்பருமனானவர்கள்
- ❖ உயர் இரத்த அழுத்த பாதிப்புடையவர்கள்
- ❖ புகைப்பிடிக்கும் பழக்கமுள்ளவர்கள்
- ❖ நீரிழிவு நோய் தாக்கமுள்ளவர்கள்
- ❖ நீரிழிவு நோய் குடும்பத்தில் பாரம்பரியமாக உள்ளதினை.

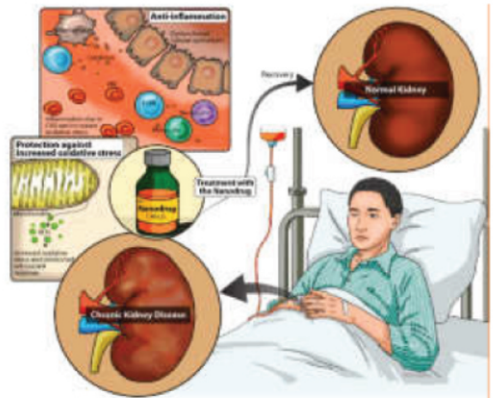
சிறுநீர்க்கற்கள் சிகிச்சையும் தடுப்புமுறையும் :

இன்றைய வாழ்க்கை முறையிலும், சூழ்நிலையிலும் வரக்கூடிய நோயாக உள்ளது சிறுநீர்க்கற்கள். பன்மைகால (400 BC) ஹிப்போகிரைட்ஸ் (hippocrites) காலமுதலே சிறுநீர்க்கற்கள் எழுதப்பட்டுள்ளது. சிறுநீர்க்கற்கள் இளம் வயதினரையும், முதுமையிலும் (20வயதுமுதல் 80 வயது வரை) வரக்கூடிய நோயாக உள்ளது. ஆனால் அதற்கான காரணங்கள் மட்டும் வேறுபடுகிறது. முக்கியமாக இளைஞர்களுக்கு அவர்கள் குறைந்த தண்ணீர் அருந்துதல், கடும் வெயிலில் அலைச்சல் மற்றும் பிறவியிலேயே சிறுநீரகங்களில் உள்ள குறைபாடுகள் ஆகிய காரணத்தினால் சிறுநீர்க்கற்கள் உற்பத்தியாகிறது. முதுமையில், சிறுநீர்ப்பாதையில் சதையடைப்பு, சிறுநீர் வருவது குறைவதால், கற்கள் உற்பத்தியாகிறது.

சிறுநீர்க்கற்கள் உடலில் முதுகு வலி, சிறுநீரில் இரத்தம் செல்லுதல், சிறுநீர் கடுப்பு, எரிச்சல், கற்கள் வெளியேறுதல் போன்ற உபாதைகளையும், சிலநேரங்களில் சிறுநீர்க்கல்லைப்பு ஏற்பட்டு உயிருக்கு ஆபத்தான சிறுநீரக செயலிழப்பு (renal failure) ஏற்பட்டு வருகிறது. சிறுநீர்க்கற்களை கண்டறிய சிறுநீர் பரிசோதனை, இரத்தத்தில் உப்பு சத்தின் அளவு (Urea, Creatinine, Sodium, Potassium, Protein) மற்றும் தாதுச்சத்துகளின் அளவு பரிசோதனை மற்றும் நுண்கதிர் (Xray) நுண் அலை (U-Scan) தேவைப்பட்டால் C.T.Scan போன்ற பரிசோதனைகள் செய்து மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம். பொதுவாக 5mm-6mm வரை உள்ள சிறுநீர்க்கற்கள் (1 செ.மீ முதல் 5செ.மீ மற்றும் அதற்கு மேல்) உடலில் பாதிப்பை உண்டுபண்ணுகின்றன. அதை சிறுநீரக அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் (urologist) அறுவை சிகிச்சை மூலமாகவும் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலும் ESUL (கதிர் அலைவீச்சு), (சிறுநீர்க்குழாய் பரிசோதனை முறை) மற்றும் PCNL (சிறுநீரக துளையீட்டு முறை) போன்ற முறைகளினால் இதை நிரந்தரமாக அகற்றுகின்றனர்.

சிறுநீரக கற்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் - வராமலிருக்கவும் நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை:

- ❖ தினமும் 2-2½ லிட்டர் சிறுநீர் வரும் அளவு 3 லிட்டர் தண்ணீர் உட்கொள்வது.
- ❖ சாப்பாட்டில் உப்பின் அளவை குறைப்பது.
- ❖ டீ, காபி, சாக்லெட், இனிப்பு, நெல்லி, திராட்சை அசைவ உணவுகளை குறைப்பது.
- ❖ உணவில் ஆரஞ்சு, லெமன், வாழைப்பழம் போன்றவற்றை எடுத்துக்கொள்வது.



ஆரோக்கியமான நீண்ட ஆயுளுக்கு அவசியம் - சிறுநீரக பாதுகாப்பு

- ❖ உயர் இரத்த அழுத்தம்
- ❖ நீரிழிவு நோய்
- ❖ இரத்த அழுத்தத்தை கண்காணிக்கவும்
- ❖ சிறுநீரக செயல்பாடு கண்டறியும் பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ளவும்.
- ❖ புகைப்பழக்கம் தவிர்க்கவும்.
- ❖ உணவில் அதிகமாக உப்பு எடுத்துக்கொள்வதை தவிர்க்கவும். (தேக்கரண்டி அளவு குறைவாக)
- ❖ உடல் நலம் சிறக்க சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறைகள், உடற்பயிற்சிகள் பின்பற்றவும்.
- ❖ ஆரோக்கியமான உணவு தினமும் உண்ணவும் (பச்சை காய்கறிகள் இபழ வகைகள்)
- ❖ பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் உணவகங்களில் தயாரிக்கப்பட்ட தேவையற்ற கொழுப்பு அடங்கிய முறையற்ற உணவுவகைகள் தவிர்க்கவும்.
- ❖ தினமும் தேவையான அளவு (8-10 டம்ளர்) சுத்தமான குடி தண்ணீர் குடிக்கவும். தேவையில்லாமல் குளிர் பானங்கள் உபயோகிப்பதை தவிர்க்கவும்.

தொகுப்பு : **மரு.பாலகிருஷ்ணன் MBBS., DFM.,**
குடும்பநல / முதியோர்நல மருத்துவர்
சங்கர் டயாபிடிக் மினி கிளினிக்.
திருநெல்வேலி.

Certificate of Appreciation

எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களைக் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிப்பதில் அவர்களின் மதிப்புமிக்க பங்களிப்பிற்காக, தேசிய எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்தை செயல்படுத்துவதில் அவர்களின் அசாதாரண சேவை மற்றும் அர்ப்பணிப்புக்காக, உலக எய்ட்ஸ் தினமான 2023 அன்று நமது மருத்துவமனையின் நிர்வாக இயக்குநரான **Dr. அன்புராஜன்** அவர்களுக்கு சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டது.



அறுவை சிகிச்சையில் சாதித்த சவால்கள்

46 வயதுடைய பெண் ஒருவர் மாதவிடாய் பிரச்சனை மற்றும் கடுமையான வயிற்று வலியுடன் மருத்துவமனை வந்தார், அவரை பரிசோதித்த நமது மருத்துவர் Dr.R. அன்புராஜன் அவர்கள் அவருக்கு இரத்த சோகை மற்றும் கருப்பைக்குள் கட்டிகள் இருப்பதை கண்டறிந்து அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்று பரிந்துரை செய்தார். எனவே மகப்பேறு மருத்துவரின் அறிவுரையின்படி அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை மூலம் அந்த கட்டிகள் அகற்றப்பட்டது. தற்பொழுது அவர் நலமுடன் வீடுதிரும்பினார்.



73 வயது உடைய பெண் ஒருவர் தனது வீட்டிற்கு அருகில் நடைபயணம் மேற்கொண்ட போது தவறி கீழே விழுந்து விட்டார். அதன் காரணமாக இடது தொடை வலியுடன் நடக்க முடியாமல் வந்தார். அவரை பரிசோதித்த நமது மருத்துவர் Dr.R. அன்புராஜன் அவர்கள் தொடை எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டது என்று கண்டறிந்தனர். மேலும் எலும்பு முறிவு அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர் கொண்டு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டது மேலும் அவருக்கு இணை நோய்கள் இருப்பதால் அதற்கும் சிகிச்சை கொடுக்கப்பட்டு அறுவை சிகிச்சைக்கு பிறகு பிசியோதெரபி மேற்கொள்ளப்பட்டு இப்பொழுது அவர் நலமுடன் இருக்கிறார்



38 வயதுடைய ஆண் ஒருவர் அதிகமான வயிற்று வலியுடன் நமது மருத்துவமனைக்கு வந்தார் அவரை பரிசோதித்த நமது மருத்துவர் Dr.R. அன்புராஜன் அவர்கள், அவருக்கு USG அடி வயிறு ஸ்கேன் எடுக்க வேண்டும் என்று கூறினார் அந்த ஸ்கேன் எடுத்துப் பார்த்ததில் அவருக்கு குடலிறக்கம் இருப்பதாக கண்டறிந்தனர். அவர் ஏற்கனவே உயர் ரத்த அழுத்த இதய நோய் சிகிச்சையும் மேற்கொண்டு வந்துள்ளார். குடல் இறக்கத்தை சரி செய்வதற்கு அறுவை சிகிச்சை மூலம் மட்டுமே சரி செய்ய முடியும் என்று அறிவுறுத்தினர் எனவே பொது அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அவர்களின் அறிவுரையின் படி அவருக்கு குடலிறக்கம் சரி செய்யப்பட்டது அறுவை சிகிச்சைக்கு பிறகு அவர் நன்கு குணமடைந்து உள்ளார்.



- Dr. Selvin Christopher (RMO)

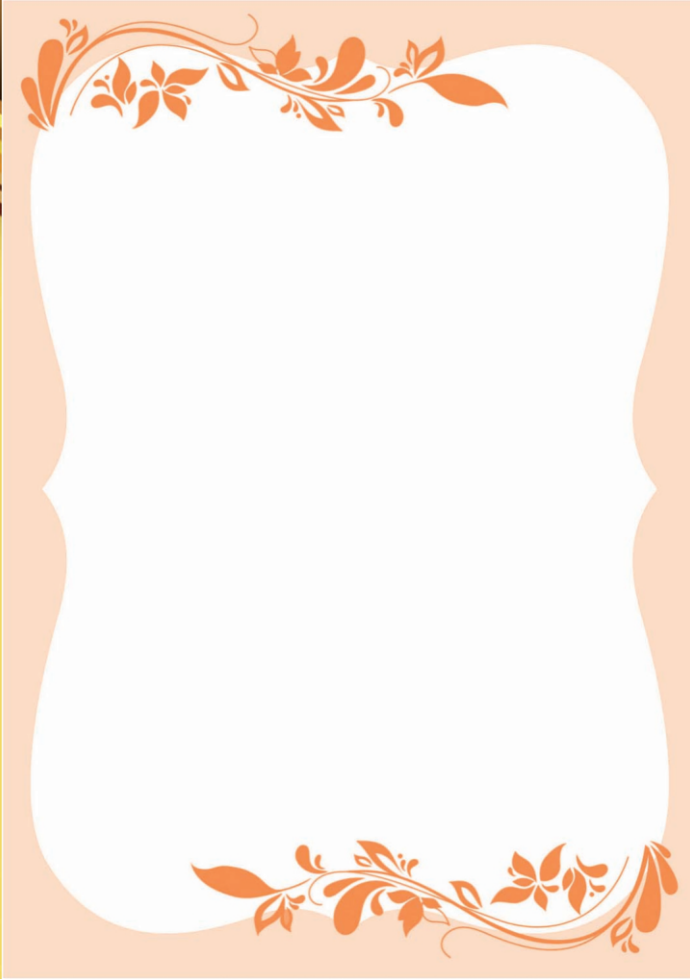
எங்கள் மருத்துவமனையின் வசதிகள்

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, எக் கோ, 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



பீஸ் ஹெல்த் சென்டர்

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

✉ மெயில் : peacehealthcentre@gmail.com 📞 வாட்ஸ்அப் : 94875 02138