



சமாதான ஆரோக்கிய மலர்

மலர் : 3

இதழ் : 10

அக்டோபர் 2024



அன்பானவர்களே!

**கர்த்தர் நம்மைக் குணமாக்குவார்; நம்முடைய
காயங்களைக் கட்டுவார்.**

ஓசியா 6:3

உலக மனநல தினம்

கருப்பொருள்:

நம் மனதை முதன்மைப்படுத்துவோம்
(Let's prioritize our minds)



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு மனநலம் மிகவும் முக்கியமானது. அதாவது, உடல் ஆரோக்கியம் போலவே இதுவும் முக்கியமானது. இதன் விளைவாக உலக மனநல தினம், ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் 10 அன்று அனுசரிக்கப்படுகிறது. இது மனநலனில் கவனம் செலுத்துகிறது. இந்த நாள் மனநலம் சம்பந்தப்பட்ட காரியங்களில் புரிதலை அதிகரிக்கவும், தவறான எண்ணங்களை அகற்றவும் மற்றும் மனநலத்திற்கான ஆதரவை ஊக்குவிப்பதையும் நோக்கமாக கொண்டுள்ளது.

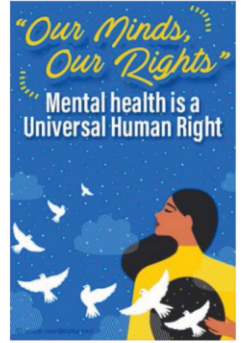


இந்த வருடத்தின் கருப்பொருளின் விளக்கம்:

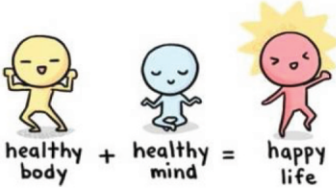
'நமது மனம், நமது உரிமை: மனநலத்தை உலகளாவிய மனித உரிமையாக முதன்மைப்படுத்துதல்', இது மனநலம் என்பது ஒரு அடிப்படை உரிமை, சலுகை அல்ல என்பதை நமக்கு நினைவுபடுத்துகிறது.

முக்கியமான குறிப்புகள்:

- ◆ இருப்பிடம் அல்லது சமூகப் பொருளாதார நிலையைப் பொருட்படுத்தாமல் மனநலம் நம் அனைவரையும் பாதிக்கிறது.
- ◆ மனநல குறைபாடு உலக பொருளாதாரத்திற்கு ஆண்டுதோறும் \$1 டிரில்லியன் இழப்பை ஏற்படுத்துகிறது.
- ◆ பணியிட நலன்கள் மிகவும் அவசியமானதாகும். பணியாளர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கும் சூழல்கள் அவர்களின் நலனையும் அலுவலகத்தின் வருவாயையும் மேம்படுத்துகின்றன.
- ◆ உலக அளவில் 8 நபர்களில் 1 நபர் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.
- ◆ கோவிட்-19 தொற்றுநோயானது, உலக அளவில் கவலை மற்றும் மனச்சோர்வை 25% அதிகரித்துள்ளது
- ◆ 15-29 வயதிற்குட்பட்டவர்களின் மரணத்திற்கு தற்கொலை 4வது முக்கிய காரணமாகும்.
- ◆ ஆரம்பகால கண்டறிதல் மிக முக்கியம், ஏனெனில் 50% மனநல நிலை மாற்றங்கள் 14 வயதுக்குள் தொடங்குகின்றன.
- ◆ டிஜிட்டல் சுகாதார கண்காணிப்பு கருவிகள் நமக்கு சுகாதார மற்றும் மனநல கவனிப்புக்கான இடைவெளியைக் குறைத்து, நாம் அதை பெற்றுக்கொள்வதை உறுதிசெய்கிறது.



- ◆ சமூக அடிப்படையிலான அணுகுமுறைகள் மக்களை எளிதாக சென்றடைய மற்றும் அவர்களை எளிதாக தொடர்புகொள்ள உதவுகிறது.
- ◆ மனநலம் உடல்நலத்துடன் தொடர்புபடுத்தப்பட்டுள்ளது: இரண்டையும் கையாளுதல் மனம் மற்றும் உடல் நலனை ஒருசேர மேம்படுத்துகிறது.



- ◆ மனநலம் பற்றிய பொது விழிப்புணர்வு பிரச்சாரங்கள் மக்களிடையே பெரும் மாற்றங்களைக் கொண்டுவரும்.
- ◆ மன உளைச்சலைத் தடுக்க மனநலப் பணியாளர்களை ஆதரிப்பது இன்றியமையாதது ஆகும்.

இந்தியாவின் மனநல அறிக்கை:

- * 2019 இல் 197 மில்லியன் இந்தியர்கள் மனநலக் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் (WHO)
- * உலகளாவிய தற்கொலை மரணங்களில் 15% இந்தியாவில் நிகழ்கின்றது (WHO).
- * இந்தியாவின் தேசிய மனநல திட்டம் (NMHP) மனநல சுகாதார சேவைகளை மேம்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

தமிழக அரசு செயல்படுத்தும் முயற்சிகள்:

- * தமிழ்நாடு மனநல ஆணையம் (TNMHA) மனநல சுகாதார சேவைகளை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.
- * மாவட்ட மனநலத் திட்டம் (DMHP) சமூக அடிப்படையிலான பராமரிப்பை வழங்குகிறது.
- * மனநல உதவிக்கு ஹெல்ப்லைன்: 104



மாநில வாரியான மனநல உதவி எண்கள்:

தமிழ்நாடு: 104

இந்தியா: 14416 (Tele-Mental Health Initiative)

மேற்கொள்ளப்படவிருக்கும் நடவடிக்கைகள்:

- * மனநலக் கொள்கைகளுக்காக வாதிடும் வழக்கறிஞர் நியமித்தல்.
- * மனநல சேவைகளுக்கான நிதி அதிகரித்தல்.
- * அறிவுறுத்தல் பிரச்சாரங்கள் செய்தல்.
- * ஆதரவு மற்றும் கவனிப்பை ஊக்குவித்தல்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் கீழ்க்கண்ட ஆறு விஷயங்களை கடைபிடித்தால் உங்கள் மனம் ஆரோக்கியமாக காணப்பட அவை உதவும்.

M	Meditate	உங்களால் தியானம் செய்ய முடிந்தால், ஒவ்வொரு நாளும், குறைந்தது இரண்டு நிமிடங்கள் அல்லது மூன்று நிமிடமாவது தியானியுங்கள். உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். மூச்சு பயிற்சி தியானம் செய்வதற்கான சிறந்த வழிகளில் ஒன்றாகும்.
E	Exercise	சில வகையான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். நமது உடல் ஆரோக்கியமும் மன ஆரோக்கியமும் ஒரே நாணயத்தின் இரு பக்கங்கள். எந்த வகையான உடற்பயிற்சியும் உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

N	No	இல்லை என்று சொல்ல கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் இலக்குகளை நோக்கி செல்ல உங்களுக்கு உதவாத எதற்காகவும் இல்லை அல்லது முடியாது என்று சொல்ல கற்றுக்கொள்ளுங்கள். . . உங்களுக்காக பேச கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
T	Talk	உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் பேசுங்கள் . உங்களுக்காக இருப்பவர்களிடம் நம்பிக்கையுடன் பேசுங்கள்.
A	Acceptance	விஷயங்களை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் எதிர்பார்ப்புப்படி விஷயங்கள் நடக்கவில்லை என்றாலும், ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தொடர்ந்து போராடினால், அது உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை கெடுக்கும். நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாவீர்கள், கவலை அடைவீர்கள், மனச்சோர்வடைவீர்கள்.
L	Laughter	உங்கள் வாழ்க்கையில் எப்பொழுதும் சிரிப்பையும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களைச் சிரிக்க வைக்கும் விஷயங்களை அடிக்கடி பாருங்கள், உங்களைச் சிரிக்க வைக்கும் விஷயங்களைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் சிரிக்கும்போது செரோடோனின், எண்டோர்பின்கள் உங்கள் உடலில் உற்பத்தியாகின்றன. செரோடோனின் உங்கள் மனநிலையையும் உடல்நலனையும் உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது. எண்டோர்பின்கள் வலி நிவாரணம் மற்றும் மன அழுத்தத்தை போக்குவதில் உதவுகின்றன.

நம் மனதை முதன்மைப்படுத்தி, மன ஆரோக்கியத்தை உலகளாவிய மனித உரிமையாக ஆக்குவோம்.

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

அடுத்த இதழில் உங்களை சந்திக்கும் வரை
உங்கள் அன்பு மருத்துவர்

மரு. இரா. அன்புராஜன் BSc, MBBS, DMLS, FHM, DFM, FCGP

மருத்துவ இயக்குநர்
பீஸ் ஹெல்த் சென்டர்
திருநெல்வேலி

சர்வதேச முதியோர் தினம்

2024 ஆம் ஆண்டின் சர்வதேச முதியோர் தினம் கருப்பொருள் - 'கண்ணியத்துடன் முதுமை.'

உலகெங்கிலும் உள்ள வயதானவர்களுக்கான பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவு அமைப்புகளை வலுப்படுத்துவது முக்கியத்துவம். பிறக்கும்போது ஆயுட்காலம் இப்போது உலகின் பாதி நாடுகளில் 75 வருடங்களை தாண்டி உள்ளது. 1950 ஐ விட 25 ஆண்டுகள் அதிகம்.

தற்போது இந்தியாவில் சுமார் 150 மில்லியன் முதியோர்கள் உள்ளனர். அடுத்த பத்து முதல் பனிரெண்டு ஆண்டுகளில் இந்த எண்ணிக்கை 230 மில்லியன்களாக உயரும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

2024 இல் இந்தியாவின் அதிக மக்கள் தொகை கொண்ட மாநிலம் உத்திரப்பிரதேசம்.

முதியவர்களின் பங்களிப்புகளை அங்கீகரிப்பதற்காகவும் அவர்களின் வாழ்க்கையை பாதிக்கும் பிரச்சனைகளை ஆராயவும் ஆண்டுதோறும் இந்த நாள் கொண்டாடப்படுகிறது.

அக்டோபர் 1, 1991 முதல் முறையாக சர்வதேச முதியோர் தினம் அனுசரிக்கப்பட்டது.



முதியோர் தினத்தின் முக்கியத்துவம்:



தொழில் வாய்ப்பு மட்டுமல்லாமல் ஆக்கிரமிப்பு உள்ள இடங்களை உள் பெருந்தொழில் உள்ள இடங்களை உருவாக்கி உதவிக்க வேண்டும்.

முதியோர்கள் எதிர்கொள்ளும் சிரமங்களை தீர்க்க குடும்பங்கள் சமூக குழுக்கள் மற்றும் பங்குதாரர்களை அணி திரட்டவும் வயதான மக்களுடனான வாய்ப்புகள் மற்றும் சவால்கள் குறித்து பொது மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் 1ஆம் தேதி சர்வதேச முதியோர் தினம் நினைவு கூறப்படுகிறது.

முதியோர் பராமரிப்பின் நோக்கங்கள்:

நாள்பட்ட நோய்கள் அல்லது குறைபாடுகள் உள்ளவர்களுக்கு மருத்துவ பராமரிப்பு மற்றும் நர்சிங் ஆதரவை வழங்குதல்.

நம் வாழ்வின் பெரியவர்கள் ஏன் முக்கியமானவர்கள்?

அவர்கள் குடும்பத்தை எல்லா நேரங்களிலும் உறுதியாக பிடித்து அவர்களை வலிமை ஆக்குகிறார்கள். அவர்கள் சிறந்த வழிகாட்டிகள். பல ஆண்டுகளாக அவர்கள் சேகரித்த அனைத்து அனுபவங்களிலிருந்தும் அவர்கள் ஒரு சூழ்நிலையை தீர்மானிக்கின்றனர்.



மறதி நோய்

மறதி நோய் என்பது ஒருவர் மூப்படையும் சமயம் மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்பினால் ஒருவருடைய நினைவாற்றல் எண்ணங்கள் மற்றும் நடத்தையில் மிக்க பாதிப்புகளை உண்டுபண்ணுகிறது

காரணங்கள்:

- * வயது 65 க்கு மேல் இந்த நிலை ஏற்பட வாய்ப்பு இரட்டிப்பாகிறது.
- * குடும்பம் பாரம்பரியமாக ஏற்படும் நிலை மரபணு காரணங்களும் முக்கியமானதாகும்.
- * இந்த நோயில் நினைவாற்றல் குறைதல் ஏற்பட காரணிகளாக கீழே குறிப்பிட்டுள்ளவை அறியப்பட்டுள்ளன.
- * மன இறுக்கம் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள்
- * உயர் இரத்த அழுத்தம் ரத்த கொழுப்பு அதிகரித்த நிலை
- * புகை பிடித்தல் மது அருந்துதல்.
- * கல்வி அறிவு குறைந்த நிலை சமச்சீர் உணவு பற்றிய அறியாத நிலை.
- * தலைப்பகுதியில் ஏற்படும் காயங்கள்
- * தொழில் சார்ந்த சுற்றுச்சூழல் பாதிப்புகள்



அறிகுறிகள்:

- * சம்பந்தமில்லாமல் வார்த்தைகளின் உபயோகம்.
- * தினசரி வாழ்க்கையில் சாதாரணமாக ஒருவர் செயல்படும் வேலைகள் தடைபடுவது குளிப்பது கடைக்கு செல்வது .உடையை மாற்றுவது மற்றும் பண பரிமாற்றம் செய்வது.
- * இடம் புரியாமல் சுற்றி அலைவது நண்பர்கள் உறவினர்களை அடையாளம் காண்பதில் சிரமம் இரவு பகல் பற்றிய தெளிவு இல்லாத நிலை நன்கு பழகிய அல்லது உபயோகித்த பொருள்களை அடையாளம் காண்பதில் சந்தேகம் உண்டாகுதல்.

உங்கள் ஞாபக சக்தியை மேம்படுத்த சில குறிப்புகள்:

* சுறுசுறுப்புடன் செயல்படவும்:

குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் பங்கு பெறவும், செய்தித்தாள்களில் நீங்கள் தினமும் தவிர்க்கக் கூடிய பகுதியை விடாமல் படிக்கவும், நீங்கள் வாகனம் ஓட்டுபவராக இருந்தால் வேறுபட்ட வழித்தடங்களை பின்பற்றவும்.

* சமூக வாழ்க்கையில் கண்டிப்பாக ஈடுபடவும்:

இந்த ஈடுபாடு மன இறுக்கம் மன உளைச்சல்களை போக்கி ஞாபகம் மறதியை குறைக்கிறது. உங்களுடைய தினசரி செயல்களை திட்டமிட்டு அதை பின்பற்றவும். தினசரி வேலைகள் பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சிகளை பட்டியலிடவும் அதனை நடைமுறைப்படுத்தவும் தினசரி நீங்கள் பயன்படுத்தும் பொருள்கள் சாவிக்கள் மணி பார்வோன்றவை அத்தியாவசிய பொருள்களுக்கு தனி இடம் ஒதுக்கவும்.

* கவனத்தை சிதறாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்:

ஒரே சமயத்தில் பலவிதமான வேலைகளில் ஈடுபடுவதை தவிர்க்கவும் எதையும் சுலபமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள உங்களுக்கு பரிச்சயமான பாடல் அல்லது மனத் தோற்றத்தையும் அந்த நிகழ்ச்சியை தொடர்ந்து தொடர்புபடுத்தவும்.

* ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணவும்:

இதயத்திற்கு தகுந்த உணவு வகைகள் உங்கள் ஞாபக சக்திக்கு சிறந்ததாகும்.

பழுவகைகள் காய்கறி வகைகள் முழு தானிய வகைகள் மிகவும் சிறந்தது தேவையான அளவுதண்ணீர் உட்கொள்வதால் உங்களுக்கு ஏற்படும் மறதியை குறைக்கும்.

மறதி நோயை தடுக்க முடியுமா?

- * தொண்டு நிறுவனங்களின் மூலம் சமுதாயப் பணிகளில் ஈடுபடுவது பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் ஈடுபடுதல் வீட்டுத்தோட்ட வேலைகளில் ஈடுபடுதல் மனச்சோர்வு மற்றும் மன அழுத்தம் குறைந்து மறதிநோய் உண்டாக்கும் வாய்ப்பை குறைக்கிறது.
- * தினமும் நடக்கவும் உங்கள் மூளைக்கு இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தும்
- * தினமும் படித்து எழுதிப் பழகினால் மூளையின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் செயல்பாடு தூண்டப்படுகிறது.
- * கர்நாடக சங்கீதம் கேட்பது மற்றும் இசைக்கருவிகள் கற்பது உங்கள் மூளையில் செயலற்ற பகுதிகளைக் தூண்டி உணக்குவிக்கிறது.
- * தினமும் தியானம் பிரார்த்தனையில் ஈடுபடுபவர்கள் நீண்ட நாள் சந்தோஷமாகவும் ஆனந்தமாகவும் வாழ்வார் என்பது உறுதி
- * இரவு தூக்கம் இன்றி அமையாதது தடைப்பட்ட தூக்கம் மறதி நோய் தொடர்பு அதிகம் உள்ளது
- * உணவில் ஒமேகா பேட்டி அமிலம் மீன் வால்நட்ஸ் கார்ட் லிவர் ஆயில் பிளாக் சிட்ஸ் மறதி நோய் தடுப்பதற்கு உதவும்
- * குடும்பத்துடன் நீங்கள் உணவு உண்ணும் பொழுது ஆரோக்கியமான உணவினை உண்ண வாய்ப்புகள் அதிகம்.
- * காய்கறிகள் பழங்களில் உள்ள ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட்கள் மறதி நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்கிறது.

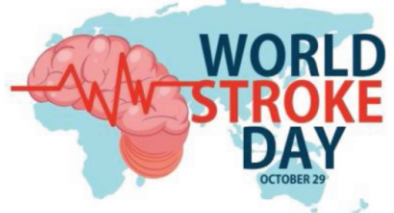


தொகுப்பு : **மரு.பாலகிருஷ்ணன் MBBS., DFM.,**
 குடும்பநல / முதியோர்நல மருத்துவர்
சங்கர் டயாபடிக் மினி கிளினிக்
 திருநெல்வேலி.

உலக பக்கவாத தினம் (அக்டோபர் 29)

பக்கவாதம் என்பது மூளைக்கு உள்ளே செல்லும் தமனிகளை பாதிக்கும் ஒரு நோயாகும். மூளைக்கு ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் ஆக்சிஜனை எடுத்துச் செல்லும் இரத்தக் குழாய் உடைந்து அல்லது இரத்த உறைவு ஏற்படும் பொது பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது.

உலக பக்கவாத தினம் பக்கவாதம் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதிலும் அதை எதிர்த்து போராடுவதற்கு எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் குறித்து கவனம் செலுத்த ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் 29 ஆம் தேதி கடைபிடிக்கப்படுகிறது.



2024 ஆம் ஆண்டின் கருப்பொருள் **Greater Than Stroke** - பக்கவாதம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதையும் பக்கவாதத்தால் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க நடவடிக்கை எடுப்பதையும் நோக்கமாக கொண்டுள்ளது.

உலக பக்கவாதம் திணத்தின் நோக்கம்:

விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்:

பக்கவாதம், அதன் அறிகுறிகள், ஆபத்துக்கு காரணிகள் மற்றும் அறிகுறிகளை அறிந்து உதவி பெறுவதற்கான சரியான நேரத்தைப் பற்றி மக்களுக்கு கற்பித்தல்.

தடுப்புமுறைகளை ஊக்குவித்தல்;

ஆரோக்கியமான உணவு, உடல் செயல்பாடு மற்றும் வழக்கமான மருத்துவ பரிசோதனைகள் போன்ற பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை பழக்கங்களை ஊக்குவித்தல்.

சிகிச்சையின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைத்தல்:

பக்கவாதத்தை நீண்டகால விளைவுகளை குறைக்க சரியான நேரத்தில் மருத்துவ சிகிச்சை மற்றும் ஆலோசனை முக்கியமானது என்பதை வலியுறுத்துதல்.

பக்கவாதத்தின் வகைகள்:

* தற்காலிக இஸ்கிமிக் தாக்குதல் (Transient Ischemic Attack):

இது பக்கவாதம் போன்ற அறிகுறிகளின் தற்காலிக கட்டமாகும். இருப்பினும், ஒரு TIA நிரந்தர சேதத்தை ஏற்படுத்தாது. மூளைக்கு

செல்லும் இரத்த ஓட்டம் தற்காலிகமாக குறைவதால் TIA ஏற்படுகிறது. இது குறைந்தது ஐந்து நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கும். ஒரு நிலையற்ற இஸ்கிமிக் தாக்குதல் ஒரு 'மினிஸ்ட்ரோக்' என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது.

* **இஸ்கிமிக் ஸ்ட்ரோக்:** இந்தியாவில் மிகவும் பொதுவான ஒரு வகை பக்கவாதம், ஒரு இஸ்கிமிக் ஸ்ட்ரோக், மூளையின் இரத்த நாளங்கள் அடைக்கும்போது அல்லது உறையும்போது அல்லது சுருங்கும்போது ஏற்படுகிறது. இது மூளைக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தை குறைக்கிறது, இது 'இஸ்கெமியா' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

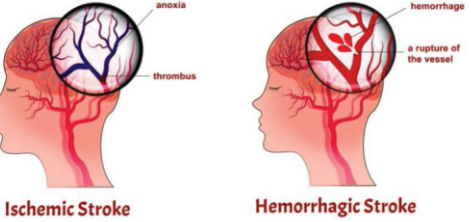
* **ரத்தக்கசிவு பக்கவாதம்:** மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய் வெடிக்கும் போது ஏற்படுகிறது. மூளையில் இரத்தக்கசிவு அல்லது மூளைக்குள் இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் இரத்த நாளங்களைப் பாதிக்கும் நிலைமைகளின் விளைவாகும்.

பக்கவாதம் அறிகுறிகள்:

யாருக்காவது பக்கவாதம் ஏற்பட்டால், அறிகுறிகள் தோன்றிய நேரத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். ஏனெனில் பக்கவாதம் தொடங்கிய உடனே சில சிகிச்சை அணுகுமுறைகள் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். சில பொதுவான அறிகுறிகள்:

* **பேசுவதில் சிக்கல்:** பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நபர் குழப்பமடையலாம், அவர் என்ன சொல்ல விரும்புகிறாரோ அதை பேச முடியாமல் இருக்கலாம், வார்த்தைகளை கொச்சைப்படுத்தலாம் அல்லது மற்றவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடியாமல் இருக்கலாம்.

* **முகம், கை அல்லது காலில் பக்கவாதம் அல்லது பலவீனம்:** பக்கவாதம் பெரும்பாலும் உடலின் ஒரு பக்கத்தை பாதிக்கிறது. ஒருவருக்கு பக்கவாதம் இருப்பதாக சந்தேகிக்கப்பட்டால், அவர்கள் இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்த முயற்சிக்க வேண்டும். ஒரு கை விழ ஆரம்பித்தால், அது பக்கவாதத்தின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.



Ischemic Stroke

Hemorrhagic Stroke

* ஒன்று அல்லது இரண்டு கண்களிலும் பார்ப்பதில் சிக்கல்: ஒருவருக்கு திடீரென ஒன்று அல்லது இரண்டு கண்களிலும் பார்வை கருமையாகவோ அல்லது மங்கலாகவோ இருக்கலாம்.

* தலைவலி: திடீர் மற்றும் கடுமையான தலைவலி பக்கவாதத்தின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். தலைச்சுற்றல் மற்றும் வாந்தி ஏற்படலாம்.

* நடப்பதில் சிக்கல்: பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் சமநிலை அல்லது ஒருங்கிணைப்பு உணர்வை இழக்க நேரிடும்.



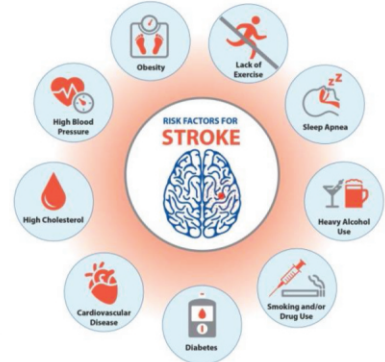
பக்கவாதம் ஆபத்து காரணிகள் மற்றும் தடுப்பு:

கிட்டத்தட்ட 80% பக்கவாதம் தடுக்கக்கூடியது. பக்கவாதத்தைத் தடுக்க, பக்கவாதத்தின் ஆபத்து காரணிகளைப் புரிந்துகொள்வது முதல் படியாகும். இந்த ஆபத்து காரணிகளை மாற்றக்கூடிய மற்றும் மாற்ற முடியாத ஆபத்து காரணிகளாக பிரிக்கலாம்: நம்மால் மாற்ற முடியாத ஆபத்து காரணிகள் :

- ❖ பாலினம்
- ❖ வயது
- ❖ குடும்ப வரலாறு

நம்மால் மாற்றக்கூடிய ஆபத்து காரணிகள்

- ❖ புகைபிடித்தல்
- ❖ மது அருந்துவது
- ❖ உடல் இயக்கம் குறைவாக இருத்தல்
- ❖ உயர் கொலஸ்ட்ரால் அளவு
- ❖ உயர் இரத்த அழுத்தம்: உயர் இரத்த அழுத்தம் இரத்த நாளங்களை நெருக்கமான மற்றும் கடினமானதாக மாற்றி, கொழுப்பு பொருட்களை சேர்க்கும். இந்த செயல்முறையை அத்தெரோஸ்கிரோசிஸ் என்கிறோம். கொழுப்பு பொருட்களின் மேல் கட்டிகள் உருவாகி அவை இரத்த நாளங்களில் படிந்து, மூளைக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தை பாதிப்பதால் தற்காலிக இஸ்கீமிக் தாக்கம் அல்லது இஸ்கீமிக் ஸ்ட்ரோக் ஏற்பட நேரிடும்.



மாற்றி, கொழுப்பு பொருட்களை சேர்க்கும். இந்த செயல்முறையை அத்தெரோஸ்கிரோசிஸ் என்கிறோம். கொழுப்பு பொருட்களின் மேல் கட்டிகள் உருவாகி அவை இரத்த நாளங்களில் படிந்து, மூளைக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தை பாதிப்பதால் தற்காலிக இஸ்கீமிக் தாக்கம் அல்லது இஸ்கீமிக் ஸ்ட்ரோக் ஏற்பட நேரிடும்.

❖ நீரிழிவு நோய்: நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு சாதாரணமாக உள்ளவர்களை விட ஸ்ட்ரோக் ஏற்பட்டால் குணமாகும் வாய்ப்பு குறைவாகவே இருக்கும். நீரிழிவு மற்றும் ஸ்ட்ரோக் ஒரேபல காரணிகளை பகிர்ந்து கொள்கின்றன, இதில் பெரும்பாலானவை மருந்துகள் அல்லது வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களால் சரி செய்யக்கூடியவை. நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு உயர் கொலஸ்ட்ரால், சுறுசுறுப்பு இல்லாத வாழ்க்கை முறை, குறைவான உணவுமுறை மற்றும் உடல் பருமன் போன்ற கூடுதல் ஆபத்து காரணிகளும் இருக்கலாம்.

மன நலமும் மற்றும் ஸ்ட்ரோக் ஆபத்தும்:

மன நலம் குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு ஸ்ட்ரோக் ஏற்படும் ஆபத்து இருமடங்கு அதிகமாக உள்ளது, குறிப்பாக நடுத்தர வயது மற்றும் மூத்த வயதானோரிடம்.

நீண்டகால மன அழுத்தம் உடலை, இரத்த நாளங்கள் மற்றும் இரத்த நரம்புகளை கடினமாக்கும் ஹார்மோன்களை வெளியிட தூண்டும், இது ஸ்ட்ரோக்குடன் தொடர்புடையது.

பக்கவாத அறிகுறிகளை கண்டுபிடித்தல்:

FAST – Face, Arms, Speech, Time

முகம் (Face) : அந்த நபரை புன்னகைக்கச் சொல்லி, ஒரு பக்கம் சற்றே விலகுகிறதா என பாருங்கள்.

கைகள் (Arms) : அந்த நபரை இரு கைகளையும் உயர்த்தச் சொல்லி, ஒரு கை கீழே விழுகிறதா எனப் பார்க்கவும்.

பேச்சு (Speech) : அந்த நபரை ஒரு சொற்றொடரைச் சொல்லச் சொல்லி, வழக்கத்தை விட மந்தமான அல்லது சீரற்ற பேச்சு உள்ளதா என கவனிக்கவும்.

நேரம் (Time) : இதில் ஏதேனும் அறிகுறிகள் இருந்தால், உடனடியாக சிறப்புப்படுத்தப்பட்ட ஸ்ட்ரோக் சிகிச்சை மையத்தில் அவசர உதவிக்காக செல்லவும்.

ஸ்ட்ரோக் என்பது ஒரு அவசர மருத்துவ நிலை ஆகும், எனவே உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சை பெறுவது மிகவும் அவசியம். அவசர மருத்துவ உதவியை பெறுவது புறளை சேதம் மற்றும் பிற ஸ்ட்ரோக் சிக்கல்களின் ஆபத்தை குறைக்கிறது.

தொகுப்பு : **Dr. Mohamed Abubakkar Siddiq, MBBS**
Resident Medical Officer
Peace Health Centre

உலக ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் தினம் (அக்டோபர் 20)

உலக ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் தினம் ஆண்டுதோறும் அக்டோபர் 20 அன்று அனுசரிக்கப்படுகிறது. மேலும் எலும்பு ஆரோக்கியம் மற்றும் வளர்ச்சிதை மாற்ற எலும்பு நோய்களைத் தடுப்பது, கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை செய்வது குறித்த உலகளாவிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த இந்த நாள் அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது.

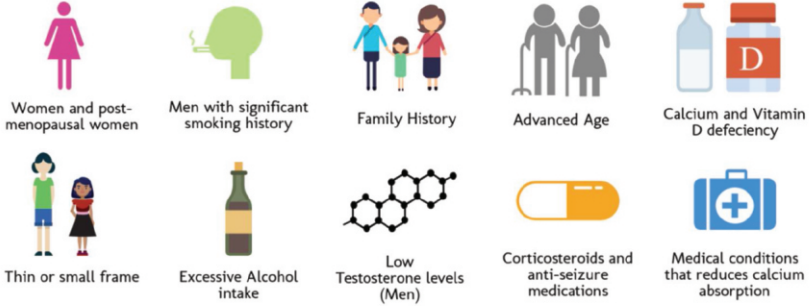


ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் என்பது ஒரு வளர்ச்சிதை மாற்ற எலும்பு நோய், குறைந்த எலும்பு அடர்த்தி மற்றும் எலும்பு திசுக்களின் மைக்ரோ ஆர்கிடெக்ஸ்சூரல் சிதைவு ஆகியவற்றால் வகைப்படுத்தப்படுகிறது. இதன் விளைவாக எலும்புகளின் பலவீனம் மற்றும் எலும்பு முறிவு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. முதுகெலும்புகள், மணிக்கட்டுகள் மற்றும் இடுப்பு எலும்புகளில் பொதுவாக முறிவு ஏற்படுகிறது.

இது எலும்பு மறுவடிவமைப்பின் நீண்டகால மாற்றத்தின் விளைவாகும். ஒரு நபரின் வாழ்நாள் முழுவதும் எலும்பு மறுவடிவமைப்பு நிகழ்கிறது. சாதாரணமாக பெரியவர்களில், ஆஸ்டியோக்களாஸ்டிகளின் செயல்பாடு (எலும்பு முறிவு) ஆஸ்டியோபிளாஸ்டிகளால் (எலும்பு உருவாக்கம்) சமநிலைப்படுத்தப்படுகிறது. வயது வந்தவர்களில் சாதாரண எலும்பு மறுவடிவமைப்பு 30களின் முற்பகுதி வரை படிப்படியாக எலும்பு அடர்த்தி அதிகரிக்கும். வயதானவுடன் எலும்பு அடர்த்தி படிப்படியாக

குறைவதோடு மட்டுமல்லாமல் மற்றும் கால்சிடோனின் மற்றும் ஈஸ்ட்ரோஜன் போன்ற ஹார்மோன்களும் குறைகிறது, அதேசமயம் PTH (Para Thyroid Hormone) அதிகரிக்கிறது.

ஆபத்து காரணிகள்:



- ❖ ஆண்களை விட பெண்களே அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்
- ❖ வயது மூப்பு
- ❖ கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி போதுமான அளவு உட்கொள்ளாதது
- ❖ ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைபாடு அல்லது மாதவிடாய்.
- ❖ குடும்ப வரலாறு.
- ❖ உடல் செயல்பாடு இல்லாமை.
- ❖ புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல்
- ❖ மருந்துகள் (கார்டிகோஸ்டிராய்டுகள், ஆண்டிசீசர்)
- ❖ குறைந்த எடை மற்றும் பிஎம்ஐ

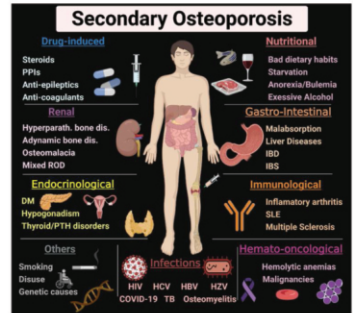
ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் காரணங்கள்:

1. வயது தொடர்பான ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் (மிகவும் பொதுவானது):

- ❖ இளைஞர்கள் / வயது வந்தோர்
- ❖ மாதவிடாய் நின்ற பின் (வகை 1)
- ❖ முதுமை (வகை II)

2. ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் இரண்டாம் நோய் நிலைகள்:

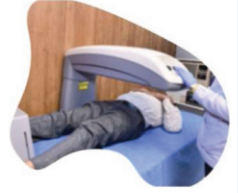
- ❖ வளர்சிதை மாற்ற நிலைமைகள் (எ.கா. கால்சியம் குறைபாடு, வைட்டமின் டி குறைபாடு, ஊட்டச்சத்து குறைபாடு, ஸ்கர்வி)
- ❖ ஹைப்பாராதைராய்டிசம் .
- ❖ சிறுநீரக நோய்.
- ❖ இரைப்பை குடல்-கல்லீரல் நோய்.
- ❖ லுகேமியா (இரத்தப்புற்றுநோய்)
- ❖ சில வகை மருந்துகள் (எ.கா. ஃபெனோபார்பிட்டல், தைராய்டு ஹார்மோன்கள், கார்டிகோஸ்டிராய்டு)
- ❖ வாழ்க்கை முறை தேர்வுகள் (எ.கா. ஊட்டச்சத்து, மது, புகைத்தல், செயலற்ற தன்மை, அதிகப்படியான கஃபைன்)
- ❖ முடக்கு வாதம்.



அறிகுறிகள்:

ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் 'அமைதியான நோய்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஏனெனில் இந்த வகை நோயில் பல ஆண்டுகளாக எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமல் எலும்புகள் செயலிழக்கப்படுகின்றன.

1. உயரம் இழப்பு
2. முதுகு வலி
3. முதுகெலும்பு சரிவு



நோய் கண்டறிதல்:

1. எக்ஸ்ரே ஆய்வுகள் : எலும்பு அடர்த்தியை தீர்மானித்தல்.
2. ரேடியோகிராபிக் : எலும்பு நிறை. (ஆஸ்டியோபீனியா).
3. அல்ட்ராசோனோகிராபி : எலும்பின் அடர்த்தியை தீர்மானித்தல்.
4. இரட்டை ஆற்றல் எக்ஸ்ரே உறிஞ்சும் அளவீடு (DEXA) என்பது எலும்பு தாது அடர்த்தியை (BMD) அளவிடுவதற்கான முறையாகும்.

மருத்துவ மேலாண்மை:

சிகிச்சையின் முக்கிய குறிக்கோள் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் வளர்ச்சியைத் தடுப்பது மற்றும் மீதமுள்ள எலும்பு திசுவை உறுதிப்படுத்துவதாகும்.

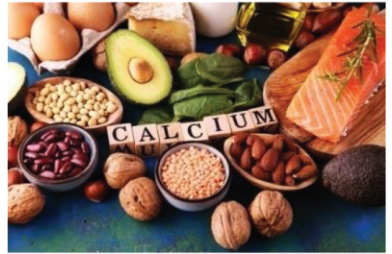
1. குறிப்பாக குழந்தை பருவத்திலிருந்தே கால்சியம் நிறைந்த உணவு

இளம் பருவத்தினருக்கு தினசரி 1200mg தேவைப்படலாம் மற்றும் மாதவிடாய் நின்ற பெண்களுக்கு தினமும் 1500mg தேவைப்படலாம்.

பால், சீஸ் மற்றும் தயிர் ஆகியவற்றில் கால்சியம் நிறைந்துள்ளது.

வயதானவர்கள் 400-800 யூனிட் விட்டமின்-D எடுத்துக்கொள்ள அறிவுறுத்த வேண்டும். தினசரி 2 ஆதாரங்களில் விட்டமின்-D இருக்கிறது: சூரியன் மற்றும் வலுவூட்டப்பட்ட பால் பொருட்கள், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கடல் மீன் மற்றும் கல்லீரல்.

2. புகைபிடிப்பதை நிறுத்துதல்
3. குழந்தை பருவத்திலும் இளமை பருவத்திலும் தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உங்கள் எலும்பு உறுதிபெறும்.
4. மது, காஃபி உட்கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.
5. குறைந்த உடல் எடை கொண்ட பெண்கள் தகுந்த மதிப்பீடு, மருத்துவம் மற்றும் உணவு ஆலோசனைகளைப் பெற வேண்டும்.

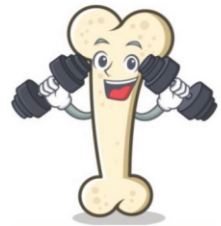


மருத்துவ சிகிச்சை:

1. கால்சிட்லோனின்: செயற்கையாக தயாரிக்கப்பட்ட தைராய்டு ஹார்மோன்.
2. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஈஸ்ட்ரோஜன் ரிஸ்ப்ட்டர் மோடுலேட்டர்கள்.
3. ஹார்மோன் மாற்ற சிகிச்சை

இலக்குகள்:

1. வலி நிவாரணம்
2. சுய கவனிப்பை மேம்படுத்தல்.
3. ஊட்டச்சத்து நிலையை மேம்படுத்துதல்.
4. உடல் செயல்பாடு மேம்படுத்தல்
5. புதிய எலும்பு முறிவு ஏற்படுவதை தடுத்தல்
6. குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துதல்.
7. ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் மற்றும் சிகிச்சை முறை பற்றிய புரிதலை ஊக்குவித்தல்.



Dr. A. Karen Poornie Hephzibah MBBS
Resident Medical Officer
Peace Health Centre

நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை

மருத்துவக் காப்பீடு என்பது தற்போதைய நேரங்களில் புறக்கணிக்க முடியாத ஒரு மிகவும் தேவையாகும். ஆனால் அது ஏன் மிக முக்கியமானது என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்வதற்கு முன்னர், நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை:

மருத்துவக் காப்பீடு என்றால் என்ன ?

மருத்துவக் காப்பீடு என்பது பாலிசிதாரரான காப்பீட்டு நிறுவனத்திற்கும் உங்களுக்கும் இடையிலான ஒப்பந்தமாகும். இது மருத்துவச் செலவுகளுக்கு இழப்பீடு வழங்குகிறது. அக்டோபர் 2021இல் நீதி ஆயோக் மூலம் 'இந்தியாவின் மிஸ்ஸிங் மிடிஸ்-க்கான மருத்துவக் காப்பீடு' என்ற அறிக்கையின்படி, மக்கள்தொகையில் 30% க்கும் மேற்பட்டவர்கள், அல்லது 40 கோடி தனிநபர்கள், ஆரோக்கியத்திற்கான எந்தவொரு நீதி பாதுகாப்பையும் தவிர்க்கின்றனர் தொற்றுநோயைக் கையாளும் உலகில் ஆரோக்கியத்தின் வலுவூட்டப்பட்ட முக்கியத்துவத்தின் காரணமாக, காப்பீட்டு வளர்ச்சி விகிதம் அதிகரித்துள்ளது. மருத்துவக் காப்பீடு தற்போதைய கொரோனா இரண்டாவது அலைக்குப் பிறகு குறைந்தபட்சம் 30% அதிகரித்துள்ளன.

மருத்துவக் காப்பீட்டின் நன்மைகள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை

இந்தியாவில் வாழ்க்கை முறை, நோய்களால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்து வருகின்றன. மேலும், உயர்தர சுகாதார சேவைகளுக்கான தேவை அதிகரித்துள்ளதால், மருத்துவ செலவானது.. காப்பீடு இல்லாமல், மருத்துவமனை கட்டணங்கள் ஒருவரின் சேமிப்பை விரைவாகக் குறைக்கும்.

1. வாழ்க்கை முறை நோய்களை எதிர்த்து போராட

குறிப்பாக 45 வயதிற்குட்பட்டவர்களிடையே வாழ்க்கை முறை நோய்கள் அதிகமாக பரவி வருகின்றன. நீரிழிவு நோய், உடல் பருமன், சுவாசப் பிரச்சனைகள் மற்றும் இதய நோய்கள், இவை அனைத்தும் வயதானவர்களுக்கு பொதுவானது, இப்போது இளையவர்களிடமும் பொதுவானது. உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறைகள், மன அழுத்தம், மாசுபாடு, ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம், கேஜெட் அடிமையாதல் (Gadget addiction) மற்றும் கட்டமைக்கப்படாத வாழ்க்கை ஆகியவை இந்த நோய்களுக்கான ஆபத்து காரணிகள். தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது இந்த நோய்களை எதிர்த்துப் போராடவும் நிர்வகிக்கவும் உதவும் அதே வேளையில், ஒரு துரதிர்ஷ்டவசமான சம்பவம் நீதி ரீதியாக சவாலாக இருக்கும். வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகளை உள்ளடக்கிய சுகாதாரத் திட்டத்தில் முதலீடு செய்வது, இந்த நோய்களை முன்னதாகவே கண்டறிந்து, மருத்துவச் செலவுகளுக்குச் செலுத்துவதை எளிதாக்குகிறது.



2. உங்கள் குடும்பத்தைப் பாதுகாக்க

சிறந்த ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் பாலிசியைத் தேடும் போது, தனி பாலிசிகளை வாங்குவதை விட, உங்கள் முழு குடும்பத்தையும் ஒரே பாலிசியின் கீழ் காப்பீடு செய்ய தேர்வு செய்யலாம். நோய்வாய்ப்படும் உங்கள் வயதான பெற்றோரையும், உங்களைச் சார்ந்திருக்கும் குழந்தைகளையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

உங்களிடம் போதுமான உடல்நலக் காப்பீடு இருந்தால், அவர்களுக்கு ஏதேனும் நேர்ந்தால் அவர்கள் சிறந்த மருத்துவ சிகிச்சையைப் பெறுவதை உறுதிசெய்வது பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

V. Stephen B.Com.,MCA., Claim Section



நமது மருத்துவமனையில் காப்பீடு திட்டத்தின் மூலமாக சிகிச்சை பெறுவதற்கு கீழ்வரும் காப்பீட்டு நிறுவனத்தின் காப்பீடு அட்டைகளை பணமில்லா சிகிச்சைக்கு உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

	Tamilnadu Chief Minister Scheme (CMCHIS)		ICICI Lombard
	Tamilnadu Govt. & Private Insurance Scheme (TNHIS)		Heritage Health
	Tamilnadu Govt. & Private Insurance Scheme (TNHIS)		Magma General Insurance
	Vidal Health		IFFCO TOKIO
	STAR Health and Allied Insurance		PARAMOUNT
	Good Health Plan Ltd		Family Health Plan Ltd
	HDFC ERGO General Insurance		TATA AIG General
	Health India TPA		SBI General Insurance
	Cholamandalam MS General		East West Assist Insurance TPA Private Limited
	Reliance General Insurance		Future Generali Insurance
	ERICSON TPA Healthcare		NAVI INSURANCE
	Manipal Cigna TTK Health Insurance G		Go Digit Insurance
	Aditya Birla Health		ZUNO TPA (Eldewise)
	Universal Sampo General		ACKO Group Health Insurance
	Park Mediclaim Insurance		Niva Bupa Health Insurance
	Liberty General Insurance		AKNA Health Insurance
	Safeway Insurance TPA		Galaxy Health Insurance
	Bajaj Allianz General Insurance		Link K Insurance
	Health Insurance (HITPA)		

அறுவை சிகிச்சையில் சாதித்த சவால்கள்

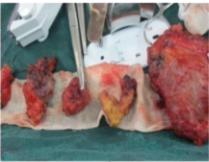
49 வயதுடைய பெண் ஒருவர் அவர் ஏற்கனவே கொடிய தொற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்று வந்தார். அவருக்கு மேலும் கர்ப்பப்பை



சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் காரணமாக அதிக உதிர்ப்போக்கு காணப்பட்டது. அதனால் அவர் கடந்த மூன்று மாதங்களாக அவதிப்பட்டு வந்தார். அவர் நமது மருத்துவர் Dr. R. அன்புராஜன் அவர்களை அணுகினார். அவருக்கு பரிசோதனைகளை செய்யப்பட்டு CT scan எடுப்பதற்குப் பரிந்துரை செய்யப்பட்டது. அந்த scan-ல் அவருக்கு கருப்பை வீக்கம் இருப்பதாக கண்டு அறிந்தனர்.

அவரை மகப்பேறு மருத்துவர் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் அறிவுரையின்படி அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டு தற்போது நலமுடன் வீடு திரும்பினார்.

நமது மருத்துவமனைக்கு சுமார் ஒரு வயதுடைய ஆண் குழந்தை தனது இடது கை அழகிய நிலையில் விரல்கள் ஒன்றோடு ஒன்றாக ஒட்டிய நிலையில் நமது டாக்டர். R. அன்புராஜன் அவர்களை சிகிச்சைக்காக அணுகினார்கள். இந்த குழந்தை ஏற்கனவே கொதிக்கும் வெந்நீரில் தனது இடது கையை வைத்ததின் காரணமாக பாதிக்கப்பட்டிருந்ததால் விரல்கள் ஒட்டி இருந்தது. ஆகவே நமது Plastic Surgeon நிபுணர் பரிந்துரை செய்து அவரின் ஆலோசனையின்படி வெற்றிகரமாக அந்த சிறு குழந்தைக்கு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டு K- Wire fixation செய்யப்பட்டு விரல்கள் சரி செய்யப்பட்டது. தற்பொழுது தொடர் சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை நலமுடன் காணப்படுகிறான்.



43 வயதுடைய ஒருவர் தனது வலதுபுற கன்னத்தில் கேன்சர் நோயால் பாதிக்கப்பட்டு அதற்கு கீமோதெரபி மற்றும் ரேடியோ தெரபி சிகிச்சை பெற்று வந்தார், கன்னத்தில் ஆறாத வலி மற்றும் புண்ணுடன் நமது

மருத்துவமனைக்கு வந்தார். அவரை பரிசோதித்த நமது மருத்துவர் Dr. R. அன்புராஜன் அவர்கள் கேன்சர் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர் அவர்களின் பரிந்துரையின்படி அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை மூலம் அந்த கட்டி நீக்கப்பட்டது. மேலும் அறுவை சிகிச்சைக்கு பின்பு Ryle's tube வழியாக உணவு அளிக்கப்பட்டு தற்பொழுது அவர் தொடர் சிகிச்சை மூலம் குணமடைந்து வருகிறார்.



Dr. Selvin Christopher MBBS

Resident Medical Officer

எங்கள் மருத்துவமனையின் வசதிகள்

சிறப்பு வசதிகள்

- ★ அவசர சிகிச்சை & தீவிர சிகிச்சை பிரிவு
- ★ விபத்து சிகிச்சை சட்டம் சார்ந்த மருத்துவ உதவி
- ★ அறுவை சிகிச்சை அரங்கு
- ★ ஆய்வக வசதி மற்றும் மருந்தகம்
- ★ எக்ஸ்ரே, இ.சி.ஜி., ஸ்கேன், எக் கோ, டயாலைசிஸ்
- ★ வெண்டிலேட்டர் CArm வசதி
- ★ ஆம்புலன்ஸ் 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

என்றும் உங்கள்

ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு பணியில்....

**மருத்துவர் R. அன்புராஜன், B.Sc.,MBBS.,DMLS.,FHM.,DFM.,FCGP.,
குடும்ப மருத்துவர்**

**மருத்துவர் A. கெவின் டேனி ராஜா, MBBS.,MD
பொது மருத்துவர்**

**மருத்துவர் K. ஷெக்கினா ப்ரைசி, MBBS.,MD.,
குழந்தைகள் நல மருத்துவர்**

**மருத்துவர் A. கேரன் பூரணி ஹெப்சிபா, MBBS.,
பொது மருத்துவம்**



பீஸ் ஹெல்த் சென்டர்

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

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