



# சமாதான ஆரோக்கிய மலர்

மலர் 1

இதழ் 1



## அன்பானவர்களே !

கொரோனா காலகட்டத்திற்கு பிறகு இந்த சமாதான ஆரோக்கிய மலர் வழியாக தங்களை தொடர்பு கொள்வதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சியடைகிறேன். நீங்கள் அனைவரும் நோயின்றி இன்பமுடன் வாழ இறைவனை பிரார்த்திக்கிறேன்.,

கொரோனா என்னும் கொடிய நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு, போதிய மருத்துவ வசதி கிடைக்காமல், உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையில் நூற்றுக்கணக்கான நோயாளிகள் எங்களை நாடியபோது அவர்களுக்கு தகுந்தநேரத்தில், தகுந்த சிகிச்சையளித்து, நோயிலிருந்து முற்றிலும் குணமடைந்து அவர்கள் மீண்டும் தங்கள் குடும்பத்துடன் ஆரோக்கியமாக வாழ அவர்களுக்கு உதவியதில் மிகவும் பெருமையடைகிறேன். எனினும் சிலரை இழந்துபோனது இன்னும் ஒரு பெரிய மனத்தாக்கத்தை உண்டாக்குகிறது எங்களை நாடிவரும் அனைவரும் நலமுடன் வாழவும், தாங்கள் இழந்த ஆரோக்கியத்தை திரும்பப்பெறவும் எங்கள் சமாதான ஆரோக்கிய மையத்தின் மருத்துவ பணியாளர்கள் அனைவரும் எப்போதும் அயராது பாடுபடுவோம்.

செப்டம்பர் மாத சிறப்பாக இந்த சமாதான ஆரோக்கிய மலர் வெளியிடப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் செப்டம்பர் முதல் வாரம் தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது. தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரம், மனித உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தின் முக்கியத்துவத்தையும், பங்கையும் வலியுறுத்துகிறது. நம் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள, நாம் அன்றாடம் உட்கொள்ள வேண்டிய சரியான ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் உணவுகள் குறித்த விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கவே தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரம் கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரம், ஒவ்வொரு வருடமும், ஒவ்வொரு கருப்பொருளின் (Theme) கீழ் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்த வருடத்திற்கான கருப்பொருள் 'Celebrate a World of Flavours' என்பதாகும்.

அதேபோல் உலகளவில் ஒவ்வொரு வருடமும் செப்டம்பர் மாதம் 8ம் தேதி அன்று உலக பிசியோதெரபி தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது. இந்த வருடம் 2022 க்கான கருப்பொருள் 'ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ்' அதாவது "கீல்வாதம்" என்பதாகும். கீல்வாதத்தைத் தடுப்பதிலும், கீல்வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களை நிர்வகிப்பதிலும் பிசியோதெரபிஸ்டுகளின் பங்கை ஊக்குவிக்கும் வகையிலும் இந்த வருடம் உலக பிசியோதெரபி தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது.

இந்த சமாதான ஆரோக்கிய மலரானது உங்களுக்கு மருத்துவம் சார்ந்த பல சுவாரஸ்யமான தகவல்களை வழங்கும் என நம்புகிறேன்

படியுங்கள்! பயன்பெறுங்கள்!

அடுத்த இதழில் உங்களை சந்திக்கும் வரை உங்கள் அன்பு மருத்துவர்....

அன்புடன்....

இரா.அன்புராஜன்

நிர்வாக இயக்குனர்

சமாதான ஆரோக்கிய மையம்

# தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரம் 2022

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பதை வலியுறுத்தும் விதமாக, ஒவ்வொரு ஆண்டும் செப்டம்பர் 1 முதல் 7 வரை, தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரம் அனுசரிக்கப்படுகிறது. தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரம், மனித உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தின் முக்கியத்துவத்தையும், பங்கையும் வலியுறுத்துகிறது. நம் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள, நாம் அன்றாடம் உட்கொள்ள வேண்டிய சரியான ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் உணவுகள் குறித்த விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கவே தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரம் கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரம், ஒவ்வொரு வருடமும், ஒவ்வொரு தலைப்பின் (தீம்) கீழ் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்த வருடத்திற்கான தீம் ‘Celebrate a World of Flavours’ என்பதாகும்.

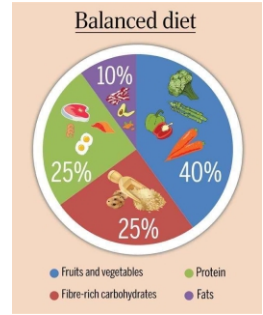
## நல்ல ஊட்டச்சத்துக்களின் முக்கியத்துவம்

1. நம்முடைய உடலுக்கு போஷாக்கு மற்றும் சக்தியளிக்கிறது
2. நோயில்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு
3. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க.
4. நாட்பட்ட நோய்களின் அபாயத்தை குறைக்க

## சமச்சீரான உணவு:

மனித நாகரிகம் வளர்ந்த இக்காலகட்டத்தில் நாம் நன்றாக இருக்கும்போது நாகரிகம் என்ற பெயரில் தெருவோர உணவுக் கடைகளிலும், ஹோட்டல்களிலும் வேதிப்பொருட்கள் கலக்கப்பட்ட, ஆரோக்கியமில்லாத உணவுகளையும், துரித உணவுகளையும் குழந்தைகளுடன் காத்திருந்து உண்ணுகிறோம். ஆனால் விளைவு புதிய புதிய நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு ஆரோக்கியத்தை திரும்பப்பெற மருத்துவமனைகளை தேடி ஓடுகிறோம். நாம் நோயில்லாமலும் ஆரோக்கியமாகவும் வாழ்வதற்கு மூன்று வேளையும் உணவு உண்பதும் போதாது. அது ஆரோக்கியமானதாகவும் மற்றும் பாதுகாப்பானதாகவும் இருக்கவேண்டும். சரிவிகித உணவு என்பது மாவுசத்து, புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின் மற்றும் தாதுக்கள் என அனைத்து விதமான சத்துக்களும் நம் உடலுக்கும் வயதிற்கும் ஏற்றறாற்போல் சரியான விகிதத்தில் இருக்கவேண்டும். இதற்கு ஒருநாளைய உணவில் முழுதானியன்கள், பயறுவகைகள், கீரைகள், பழங்கள், காய்கறிகள், கிழங்கு வகைகள் என அனைத்து வகையான உணவுப்பொருட்களும் இருக்க வேண்டும்.

வறுமையினால் சத்தான உணவு இல்லாமல், ஊட்டச்சத்துக் குறைவால் அவதிப்படுபவர்கள் கோடிக்கணக்கில் இருக்கின்ற நம் நாட்டில்தான், கலோரிகள் நிறைந்த துரித உணவுகளை அதிகம் சாப்பிட்டு போதிய உடல் உழைப்பில்லாமல் உக்கார்ந்த இடத்தில் ஆன்லையில் மட்டும்



**நேரத்தை** செலவழித்து, அதிக உடல் எடை, இதயநோய், சர்க்கரை நோய் என்று பல நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் பல கோடி பேர் இருக்கின்றனர்.

இனிவரும் தலைமுறையினர் சமச்சீரான உணவுமுறைக்கு மாறினால் மட்டுமே ஆரோக்கியம் மீளும். இதற்கு மாவச்சத்து 50 -- 60 சதவீதம், புரதச்சத்து 10 -- 15 சதவீதம், கொழுப்புச் சத்து 20- - 25 சதவீதம், மற்றவை 20 -- 25 சதவீதம் என்று இருக்கும்படியாக உணவைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும். அது பாரம்பரிய உணவாகவும் இருக்கவேண்டும். ஆனால் பலரும் விரும்பிச் சாப்பிடும் துரித உணவுகளில் மாவச் சத்தும், கொழுப்பும் பல மடங்கு அதிகம்; வைட்டமினும் நார்ச்சத்தும் மிகக் குறைவு. அதுதான் ஆபத்தைத் தருகிறது.

சமச்சீர் மற்றும் சத்தான உணவு நமது ஆரோக்கியத்திற்கு நீண்டகால நன்மைகளைக் கொடுக்கும். உங்கள் எடையைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதோடு, இதயக் கோளாறுகள், நீரிழிவு மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற பல்வேறு நோய்களிலிருந்தும் இது உங்களைப் பாதுகாக்கிறது.

**உங்கள் வயதுக்கு ஏற்ப எந்த உணவு உங்களுக்கு சத்தானது என்பதையும் கவனிக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.**

### **குழந்தைகளுக்கான ஊட்டச்சத்து**

குழந்தைகள் பலவித உணவுகளை விரும்பி உண்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். குறிப்பாக நொறுக்குத் தீனிகளால் இவர்கள் எளிதில் ஈர்க்கப்படுவதால், சரியான ஊட்டச்சத்தை வழங்குவது கடினமாக இருக்கிறது. இந்த விஷயத்தில், இவர்களது உணவில் வண்ணமயமான காய்கறிகளைச் சேர்ப்பதன் மூலம் உணவின்

தோற்றத்தை அழகுபடுத்தி அதன் மூலம் அவர்கள் காய்கறிகளை உட்கொள்ளும் அளவை அதிகரிக்க முயற்சி செய்யலாம்.

**ஒரு குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு, பெற்றோர்கள் செய்ய வேண்டியவை**



முதலாவது, பெற்றோர்கள் முன்மாதிரியாக இருக்க வேண்டும், பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுடன் அமர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். நாம் சப்பிடும் சாப்பாட்டை வீணடிக்கக் கூடாது என்பதை சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். நமது முன்னொர்க்கால பாரம்பரிய உணவுகளின் நன்மைகளை அவர்களுக்கு எடுத்துக்கூறி அந்த உணவுகளுக்கு இப்போதிலிருந்தே அவர்களை பழக்கப்படுத்த வேண்டும்.





## பருவ வயதினருக்கான ஊட்டச்சத்து

டீனேஜ் என்பது ஒருவரது உடலில் விரைவான வளர்ச்சியின் ஆண்டுகளைக் குறிக்கிறது. குழந்தைகள் பருவமடைந்து பல உடல் மாற்றங்களை அனுபவிக்கும் காலம். குறிப்பாக வளர் இளம் பெண்களுக்கு இந்த பருவத்தில் தான் P C O D , ரத்தசோகை, முன்கழுத்துக்கழலை போன்ற அபாயங்கள் ஏற்பட அதிகம் வாய்ப்புள்ளது. எனவே அவர்கள் உண்ணும் உணவானது வெறும் கலோரிகள் நிறைந்ததாக மட்டுமில்லாமல் நார்சத்து, புரதம், இரும்புசத்து, அயோடின் என அனைத்து சத்துக்களும் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும்.



## 20-40 வயதுக்குட்பட்ட இளைஞர்களுக்கான ஊட்டச்சத்து

நம் வாழ்வில், ஒரு குறிப்பிட்ட வயது (20 - 40 வயது) வந்தவுடன் பல வித இன்னல்களையும் டென்ஷன்களையும் அனுபவிக்கத் தொடங்கிறோம். பெரும்பாலான பெண்கள் கர்ப்பமாகும் வயது மற்றும் பாலூட்டும் தாயாவதும் இந்த வயதில்தான். ஆண்கள் உணவுமுறையில் போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாமல் நீரழிவுநோய், ரத்தக்கொதிப்பு, இதய நோய் போன்ற அபாயங்களுக்குட்பட்டு போவதும் இக்காலகட்டத்தில் தான். எனவே சரிவிகித உணவோடு உணவுக்கட்டுப்பாடும், போதிய உடற்பயிற்சியும் மிகவும் அவசியம்



## 40-60 வயதுக்குட்பட்ட நடுத்தர வயதினருக்கான ஊட்டச்சத்து

இந்த வயதில் உடலின் வளர்சிதை மாற்றம் மாறத் தொடங்கும். ஆகையால், நல்ல ஆரோக்கியத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய வயது இதுவாகும். இந்த வயதில் உணவில் பைட்டோநியூட்ரியன்கள் மற்றும் ஆண்டிஆக்சிடெண்டுகளை சேர்ப்பது மிக முக்கியம். ஏனெனில், இவை உடலின் செரிமானம் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு அமைப்புகளை மேம்படுத்துகின்றன. இந்த வயதில் இதய நோய்களின் அபாயமும் அதிகரிக்கிறது. ஆகையால் கொழுப்பு நிறைந்த மற்றும் பொறித்த உணவை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். அத்துடன் போதிய உடற்பயிற்சியும் அவசியம்.



## முதியவர்களுக்கான ஊட்டச்சத்து

முதுமையை எட்டிய இக்கால கட்டத்தில் வலுவிழப்பது உங்களின் முழுஆரோக்கியமும் தான். உதாரணமாக பார்வையிழப்பு, நரம்புகள் வலுவிழப்பதால் நடுக்குவாதம், எலும்புகள் வலுவிழப்பதால் ஆர்த்ரைடிஸ் என பல்வேறு நோய் அபாயத்திற்குட்படுவதுண்டு. எனவே கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புசத்து, மற்றும் அனைத்து வகையான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.



## மனநல ஆரோக்கியத்திற்கான குறிப்புகள்

மாறிவரும் சூழ்நிலைக்கேற்ப தன்னைத்தானே மாற்றிக் கொள்பவன் தான் மனநலம் வாய்ந்தவனாக கருதப்படுகிறான். அப்படி மாற இயலாமல் வாழ்க்கை பிரச்சனைகளை சமாளிக்க முடியாமல் போகும் பலவீன மனநிலை கொண்டிருப்பவர்களே பெரும்பாலும் மனநல பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். ஒருவருடைய உடல் நிலை மிகவும் மோசமான சூழ்நிலையில் இருந்தாலும் அவன் மனதளவில் தைரியமானவராக இருந்தால் அந்த நோயை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல் அவர்களுக்கு உண்டாகிறது.

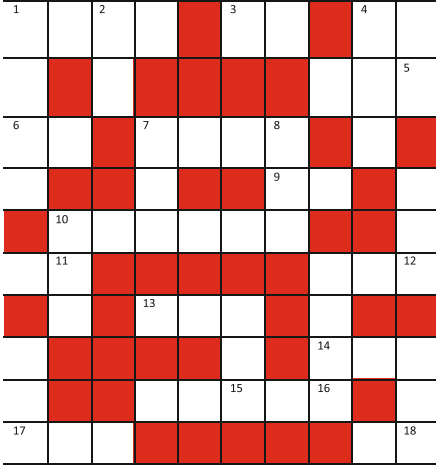


கொரோனா காலகட்டத்தில் அநேக நோயாளிகள் மிகுந்த அச்ச உணர்வில் காணப்பட்டார்கள். அதற்கு காரணம் அவர்கள் உடல்நிலை குறித்து அதிக கவனம் மற்றும் பயம் தான். நாம் எந்த விஷயத்தை குறித்து அல்லது பொருளை குறித்து அதிகமாக சிந்திக்கின்றோமோ அப்போதுதான் நமக்கு அதன் மீது பயம் உண்டாகிறது. ஒரு மனிதனுக்கு தூக்கம், பசி என்பது மிகவும் முக்கியமான ஒன்று. அதில் மாற்றம் ஏற்படும் போது நாம் மனதளவில் ஏதோ பிரச்சனையை சந்திக்கின்றோம் என்று அர்த்தம்.

இந்த வேளையில் நாம் மனதில் உள்ள கவலைகளை நாம் நம்பிக்கையாக வைத்திருக்கும் நபர்களிடம் மனம் விட்டு பேசினாலே ஓரளவு நம் பிரச்சனையை சமாளிப்பதற்கு தன்னம்பிக்கை உண்டாகும். இன்றைய காலகட்டத்தில் தற்கொலை சம்பவங்கள் அதிகமாக நடந்து கொண்டிருக்கிறது. எந்த ஒரு பிரச்சனைக்கும் தற்கொலை ஒரு தீர்வு அல்ல என்பதை புரிந்து கொண்டு தன்னுடைய பிரச்சனைகளை மனம் விட்டு பேச மனநல மருத்துவர் அல்லது மனநல நிபுணரை அணுகலாம். எல்லா வயதினருக்கும் மனம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் வரலாம். அன்றாட வாழ்வில் சில உணர்ச்சி பெருக்குகள் இயல்பானவை ஆனால் மனதை சரி நிலையில் வைத்துக் கொள்வதற்கே சில நேரம் அடுத்தவர்களின் உதவி தேவைப்படும்.

வாழ்க்கையில் எல்லோருக்கும் பிரச்சினைகளும், தேவைகளும் உண்டு. ஆனால் இவை எல்லை தாண்டும்போது அது நம் வாழ்வை பாதிக்கிறது. அதை சரியான நேரத்தில் நாம் கவனிக்க வேண்டும். மனதில் ஏற்படும் குழப்பத்தை தயங்காமல் மனநல ஆலோசகர் இடமோ, மனநல மருத்துவரிடமோ தெரிவிக்க வேண்டும்.

சரியான நேரத்தில் மனநல பாதிப்பை கண்டறிந்தால் விரைவிலேயே நலம் பெறலாம். மனநல மருத்துவரையோ, ஆலோசகரையோ சந்தித்தாலே அவர்களுக்கு மனநோய் வந்து விட்டது என்ற தவறான புரிதலில் இருந்து நாம் விடுபட வேண்டும். நம் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு மனரீதியான பிரச்சனைகள் இருந்தால் பிரச்சனைகளின் தீவிரம் அறிந்து சம்பந்தப்பட்டவரின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பு கொடுத்து நடந்து கொள்ள வேண்டும். அந்த சூழலில் பொறுமையாக இருந்து அவர்களை கூடுதல் அக்கறையோடு கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.



### வலமிருந்து இடம்

- 5 சாதனையாளருக்கு 'இது' வழங்குவர்
- 11 சாலை ஆங்கிலத்தில்
- 12 நான்கு வாரங்கள் சேர்ந்தது ஒரு \_\_\_\_\_
- 16 குழந்தைகளின் போஷாக்குக்கு 'இது' கொடுப்பர்
- 18 அர்த்தமில்லாத நம்பிக்கை 'இந்த' நம்பிக்கை மேலிருந்து கீழ்
- 1 மீன் செத்தா 'இது'
- 2 \_\_சை யும் நெருப்பையும் அருகே வைத்தால் அவ்வுளவு தான்
- 4 அவனுடைய '\_\_\_\_\_' பெருமை பலருக்கு தெரியாது
- 7 விஷத்தன்மை வாய்ந்த '\_\_\_\_' ப்பூ செடி
- 8 கிறிஸ்துவ தேவாலய ஆனந்தப் பாடல்- ஆங்கிலத்தில்
- 10 கைதியை '\_\_\_\_\_' ல் வெளியே அனுப்பினர்

### இடமிருந்து வலம்

- 1 எழுத்தாளருக்கு இருக்க வேண்டியது 'இந்த' திறன்
- 3 என்கிட்ட \_\_\_\_\_ ட்டாதே, ஓட்ட நறுக்கிடுவேன்
- 4 கடல் அலை ஓய்ந்தாலும் ஓயும் கொரோனா 'இது' ஓயாது போலிருக்கு
- 6 'இது' உள்ள பிள்ளை பிழைக்கும்
- 7 சமையலறை வேறு சொல் கடைசி எழுத்து இல்லை
- 9 அவன் சிறந்த \_\_\_\_\_ மாடல்
- 10 மகுதி என்றும் சொல்லலாம்
- 13 இசையோடு சம்பந்தப்பட்டது. 'இந்த' வரிசை
- 14 அரசியல்வாதியின் தோளில் இருப்பது. பட்ஜெட்டில் விழுவது.
- 17 சோதனை \_\_\_\_\_ யில் வண்டிகள் வரிசைகட்டி நின்றன

### கீழிருந்து மேல்

- 5 நம் திட்டமிடப்படாத நடவடிக்கைக்கு மக்களின் உயிர்தான் '\_\_\_\_' யா
- 12 மதுரையில் உள்ள ஒரு இடத்தின் பெயர் \_\_\_\_\_ த்தாவணி
- 15 '\_\_\_\_' ஓடுது புள்ளிமான்
- 16 வட்டத்துக்குள் 'இது' - ஒரு திரைப்படம்
- 17 \_\_\_\_\_ யாளர்களின் பட்டியலில் அவன் பெயர் இடம் பெற்றிருந்தது
- 18 அவர்களிடையே சண்டை '\_\_\_\_' கலவரம் வெடித்தது

விடைகளை இம்மாதம் 30 ம் தேதிக்குள் எங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து சேரும்படி அனுப்புவம். சரியான விடையெழுதி தேர்ந்தெடுக்கப்படும் முதல் 5 நபர்களுக்கு நம் மருத்துவமனையின் சார்பாக சிறந்த பரிசுகள் வழங்கப்படும். பரிசு பெறுவோர் விவரங்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும்.

## அறுவை சிகிச்சையில் சாதித்த சவால்கள்

நமது மருத்துவமனையில் சவால் நிறைந்த சிக்கலான அறுவைசிகிச்சையையும் வெற்றிகரமாக செயல்படுத்தியுள்ளோம். அதில் ஒரு சில,

**ஹீமோபிலியா என்னும் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவனுக்கு அறுவைசிகிச்சை மூலம் குடல்வால் நீக்கம்**

கடந்த பிப்ரவரி மாதம் ஹீமோபிலியா நோயால் பாதிக்கப்பட்ட 11 வயது சிறுவனுக்கு கடுமையான வயிற்று வலி ஏற்பட்டு எங்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டது. பரிசோதனையில் அவனுக்கு குடல்வால் வீக்கம் ஏற்பட்டிருப்பது கண்டறியப்பட்டது. குழந்தைகள் நல மருத்துவர் மற்றும் அறுவைசிகிச்சை நிபுணர்கள் மூலம் லேப்ராஸ்கோபிக் மூலம் அறுவைசிகிச்சை செய்து வெற்றிகரமாக குடல்வால் நீக்கம் செய்யப்பட்டது.



**5 2 வயதுடைய பெண்ணுக்கு அறுவைசிகிச்சை மூலம் முழு கர்ப்பப்பையும் நீக்கம்**

கடந்த ஏப்ரல் மாதம் 52வயதுடைய பெண் அதிக ரத்தப்போக்கின் காரணமாக எங்கள் மருத்துவமனையில் உள்நோயாளியாக அனுமதிக்கப்பட்டார். அவரை பரிசோதனை செய்துபார்த்ததில் அவருக்கு கர்ப்பப்பையில் நார்த்திசுக்கட்டி இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. பின் அவருக்கு மகப்பேறு மருத்துவர் மூலம் அறுவைசிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டு இருபக்க கருப்பைகளும் மற்றும் கருப்பை குழாய்களும் சேர்த்து முழு கர்ப்பப்பையும் நீக்கம் செய்யப்பட்டது.



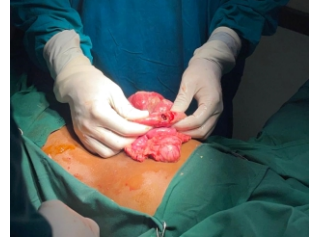
## நெகடிவ் இரத்த பிரிவு உள்ள 2 4 வயதுடைய கர்ப்பிணிக்கு வெற்றிகரமான பிரசவம்

கடந்த ஜூலை மாதம் Rh நெகடிவ் இரத்த பிரிவு உள்ள 2 4 வயதுடைய கர்ப்பிணி பெண்தன்னுடைய இரண்டாவது பிரசவத்திற்காக அனுமதிக்கப்பட்டார். உரிய மருத்துவ நிபுணர்கள் மூலம் அறுவைசிகிச்சை மூலம் பிரசவம் மேற்கொள்ளப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் பராமரிப்பும் மிகுந்த கவனத்துடன் வழங்கப்பட்டது. அதன்பின் தாயும் சேயும் நலமுடன் டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்பட்டனர்.



## குடலில் துளை ஏற்பட்ட சிறுவனுக்கு வெற்றிகரமான சிகிச்சை

9 வயதுடைய சிறுவனுக்கு கடுமையான வயிற்றுவலியின் காரணமாக கடந்த ஜூலை மாதம் எங்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டது. பின் அந்த குழந்தையை பரிசோதித்து பார்த்ததில் அவனுடைய குடலில் சுமார் 3 செ.மீ அளவில் ஒரு துளை இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. இதன் பின் அவனுக்கு அறுவைசிகிச்சையின் மூலம் குடலின் பாதிக்கப்பட்ட அந்த குறிப்பிட்ட பகுதி (அதாவது) இரைப்பையின் கீழ்ப்பகுதி மட்டும் அகற்றப்பட்டு, ரத்த ஓட்டமும் சீரமைக்கப்பட்டு முழுமையாக குணமடைந்தான்.



## சிறுநீரக செயலிழப்பால் டயாலிசிஸ் செய்துகொண்டிருக்கும் மூதாட்டிக்கு இடுப்பெலும்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை

சர்க்கரைநோய் மற்றும் சிறுநீரக செயலிழப்பால் பாதிக்கப்பட்ட ஏற்கெனவே டயாலிசிஸ் செய்துகொண்டிருக்கும் 75 வயதாகிய மூதாட்டி ஒருவருக்கு இடுப்புஎலும்பு முறிவு ஏற்பட்டு மருத்துவமனையில் உள்ளோயாளியாக அனுமதிக்கப்பட்டார். பின் அவருக்கு உரிய மருத்துவ நிபுணர்களால் இடுப்பெலும்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டு, அறுவை சிகிச்சைக்கு பிந்தைய சிகிச்சைகளும் கவனமாக கொடுக்கப்பட்டு வெற்றிகரமாக டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்பட்டார்.





# உலக பிசியோதெரபி தினம் 2022

உடல்நலப் பராமரிப்பில் பிசியோதெரபிஸ்டுகளின் பங்களிப்பைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும், ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்வதை ஊக்குவிக்கும் வகையில், உலக உடல் சிகிச்சை தினம் (PT) ஒவ்வொரு ஆண்டும் செப்டம்பர் 8 அன்று உலகளவில் அனுசரிக்கப்படுகிறது. இந்த ஆண்டு, 'ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ்' என்ற தீம் பின்பற்றப்படுகிறது.



## ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ்' என்றால் என்ன?

ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ் என்பது கீல்வாதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. எங்கெல்லாம் இரண்டு எலும்புகள் இணைகின்றனவோ, அந்த இணையும் இடம் மூட்டு எனக் கூறப்படுகிறது. ஒவ்வொரு மூட்டின் இணைப்புகளையும் மூடி இருக்கும் ரப்பர் போன்ற அமைப்பு குருத்தெலும்பு (CARTILAGE) என அழைக்கப்படுகிறது. இது குஷன் (CUSHION) ஆகவும் அதிர்ச்சியைத் தாங்கும் அமைப்பாகவும் செயல்படுவதால் உங்கள் எலும்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்று உரசி தேயாமலும், சேதமடையாமலும் பாதுகாக்கிறது. இந்த குருத்தெலும்பு எரினோவியல் திரவம் (SYNOVIAL FLUID) எனும் பசைபோன்ற திரவத்தால் மசுகுத்தன்மை அடைகிறது. இந்த திரவம் மூட்டுக்கள் இடமாய் இயங்க உதவுகிறது. கீல்வாதத்தின்போது, மூட்டுகளில் உள்ள குருத்தெலும்பில் தேய்வு ஏற்படுகிறது. ஆரோக்கியமான

குருத்தெலும்பைப்போல் அல்லாமல் தேய்ந்து வரும் குருத்தெலும்பு "உலர்ந்த" நிலையை அடைவதோடு, அதனால் வலியும், வீக்கமும் உண்டாகிறது. கீழ்வாதத்தின் அடிப்படைக் காரணம் இதுவரை அறியப்படவில்லை. ஆனால், உடல் எடை அதிகரிப்பு போன்ற மரபியல் பிரச்சினைகள் காரணமாக, அதிக எடை குருத்தெலும்பு திசுக்களுக்கு அழுத்தப் பாதிப்பைத் தருவதால் கீல்வாதப் பாதிப்பு



அதிகாரிக்கிறது.

## கீல்வாதம் உங்களை எப்படி பாதிக்கிறது?

கீல்வாதம், எடையைத் தாங்கும் உங்கள் உடல் உறுப்புகளான இடுப்பு, முழங்கால்கள், மூட்டு மற்றும் முதுகெலும்பை முக்கியமாகப் பாதிக்கிறது. பெண்களுக்கு கைகளையும் பாதிக்கலாம். குறிப்பாக, விரல்களின் மூட்டுக்களையும், கட்டைவிரல் அடிப்பகுதியையும் பாதிக்கலாம். உங்கள் முக்கியமான பிரச்சனை எதுவெனில் வலிதான். பாதிக்கப்பட்ட மூட்டில் சாதாரண வலியில் இருந்து தாங்க முடியாதவலி வரை பலவிதமாக வலி ஏற்படலாம்.



அதிகமாக செயல்படும் போது நீங்கள் தாங்க முடியாத வலியால் பாதிக்கப்படலாம் என்பதோடு, நீங்கள் நடக்க முடியாத நிலையும் ஏற்படலாம். சில சமயங்களில், பாதிக்கப்பட்ட மூட்டில் வீக்கம் ஏற்படும். காலையில் எழுந்திருக்கும் போது மூட்டுகளில் விறைப்புத் தன்மையையும், சில சமயங்களில் லேசான வலியையும் நீங்கள் உணரலாம். தூக்கத்தின்போது நீண்டநேரம் மூட்டு இயங்காததால், பின்பு காலையில் ஏற்படும் இந்நிலை சில நிமிடங்களில் சரியாகி, சாதாரண நிலைக்கு வந்துவிடும். இந்த நோயின் பாதிப்பு கூடும்போது, வலிகள், விறைப்பு உணர்வு போன்றவை ஒரு நாளில் பல முறைகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

## கீல்வாதத்தை சமாளித்து வாழும் விதம்

மருந்துகளை சரிவர சாப்பிடுவதோடு மட்டுமின்றி, உடற்பயிற்சி, வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் போதிய அளவு ஓய்வு எடுப்பதும் அவசியம்.

## ஹீமோபிலியா

ஹீமோஃபிலியா என்பது ரத்தம் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு குறைபாடு.

பொதுவாக காயம்பட்டால், ரத்தம் சிறிது நேரம் கசியும், பிறகு நின்றுவிடும். ஆனால், இந்தப் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்குக் காயம் ஏற்பட்டால், ரத்தக்கசிவு தொடர்ந்து இருக்கும். ரத்தம் உறையாது. கை மற்றும் கால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் ரத்த கசிவுகளுக்கு சரியான சிகிச்சை மேற்கொள்ளாவிட்டால் நிரந்தமாக ஊனம் ஏற்படவும் வாய்ப்புகள் உண்டு



தலையில் லேசாக அடிபட்டால் கொஞ்சம் வீங்கும், பிறகு இரண்டு நாள்களில் சரியாகிவிடும். ஆனால், இந்தப் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு உள்காயங்கள் ஏற்பட்டால் தொடர்ந்து ரத்தம் கசிந்து, ரத்தச் சோகை ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு. மூளையில் ரத்த கசிவு ஏற்பட்டு உயிரிழக்கவும் வாய்ப்பு உண்டு

ஹீமோஃபிலியாவில் ஏ, பி, சி என முன்று வகைகள் இருந்தாலும், ஏ வகைதான் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியது. மற்றவை பெரிய அளவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது. உடலில் உள்காயமோ, வெளிக்காயமோ ஏற்பட்டு ரத்தக் கசிவு தொடர்ந்து இருந்தால் மட்டுமே இந்தப் பாதிப்பைக் கண்டறிய முடியும். மற்றபடி, இதற்கு அறிகுறிகள் எதுவும் இருக்காது. இதனால் உடலில் வேறு பாதிப்புகளோ, பக்கவிளைவுகளோ ஏற்படாது. இந்தப் பாதிப்புக்கு நிரந்தரத் தீர்வோ, முற்றிலும் குணப்படுத்தக்கூடிய மருந்தோ இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இந்தப் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்குக் காயம்பட்டாலோ, அறுவைசிகிச்சை செய்தாலோ, `ஃபேக்டர் - 8' (Factor - 8) என்ற புரதச்சத்து மருந்தை ஊசி மூலம் செலுத்துவார்கள். இந்த மருந்து, தற்காலிகமாக ரத்தக்கசிவை தடுத்து நிறுத்தும்.

ஹீமோஃபிலியாவால் தமிழகத்தில் மட்டும் 3000 பேர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்திய அளவில் 21 ஆயிரத்துக்கும் அதிகமானோர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். பிறந்து உயிருடன் இருக்கும் ஆண் குழந்தைகளில் (Live Male Birth)', 10 ஆயிரத்தில் ஒரு குழந்தைக்கு இந்தப் பாதிப்பு ஏற்படும்.

திருநெல்வேலி தூத்துக்குடி மற்றும் தென்காசி மாவட்டங்களில் உள்ள ஹீமோபிலியா பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்காக எங்கள் மருத்துவ மனையில் ஹீமோபிலியா சிகிச்சை மையம் செயல்பட்டு வருகிறது. இந்த சிகிச்சை மையத்தில் ஹீமோபிலியாவினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பாதிப்பின் அளவும், ஹீமோபிலியாவின் வகைகள் கண்டுபிடிக்கும் ரத்த பரிசோதனையும், சிகிச்சையும், மனநல ஆலோசனையும் மற்றும் ஹீமோபிலியாவிற்கென்று சிறப்பு பயிற்சி பெற்ற மூட நீக்கியல் நிபுணர்களால் காலை 9 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

# 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 ஜி, ஸ்கேன், எக்கோ, 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

## எங்கள் சேவைகள்

- பொது மருத்துவம் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை
- சர்க்கரை நோய் சிகிச்சை

## மற்ற சேவைகள்

- பால்வினை நோய்க்கான சிகிச்சை
- உணவியல் ஆலோசனை

## நிர்வாக சேவைகள்

- கணக்குகள் மற்றும் பணியாளர்கள்
- கொள்முதல் மற்றும் சேமிப்பு
- மின் பராமரிப்பு
- சிவில் பராமரிப்பு
- உணவகம்

# தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரம் 2022



பீஸ் ஹெல்த் சென்டர்