₹100/-

ஞானகுரு

யாக்கை

ஏப்ரல் 2025

2 - 4

எஸ்.கே.முருகன்

சரத் 150 வயது ரகசியம்

ஓர் ஆண்டு சந்தா 500 ரூபாய் செலுத்திவிட்டீர்களா..?

மனதுக்கு சந்தோஷம் தரும் ஞானகுரு மகிழ்ச்சி, உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் ஞானகுரு யாக்கை மின்னிதழ்களைப் பெறுவதற்கு ஆண்டு சந்தா ரூ.500 என நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளது. கீழ்க்கண்ட வங்கி எண் அல்லது மொபைல் எண்ணுக்கு சந்தா அனுப்பி ஆதரவு வழங்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

செல்போன் : 7299753999

வங்கிக் கணக்கு:
GYANAGURU PUBLICATION,
UNION BANK OF INDIA,
IFS CODE : UBIN0554847,
Current Accout No. 548401010050639

க்யூஆர் கோடு மூலம் அனுப்பலாம். பணம் அனுப்பியதற்கான ஆதாரத்துடன் தங்களுடைய வாட்ஸ் ஆப் எண் அல்லது இமெயில் முகவரியை மேற்கண்ட செல்போனுக்கு அனுப்பிவையுங்கள். இதழ் தொடர்ந்து அனுப்பப்படும்.

பெண்களுக்கு நல்ல செய்தி

ஆசிரியர் பக்கம்

கணவர், குழந்தைகளுக்கு எந்த ஒரு நோயும் தாக்கிவிடக் கூடாது என்பதில் கண்ணும் கருத்துமாக இருக்கும் பெண்கள், தங்கள் உடல் மீது போதிய அக்கறை எடுத்துக்கொள்வதில்லை. ஆரம்பகட்ட அறிகுறிகளை அலட்சியம் செய்கிறார்கள். அதனாலே சில ஆபத்தான நோய்களில் சிக்கிக்கொள்கிறார்கள்.

பெண்களை மிரட்டும் முக்கியமான நோய்களில் ஒன்று, கர்ப்பப்பை வாய் புற்று நோய். இதற்கு தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால் 99 சதவீதம் தடுக்க முடியும். ஆனால், இந்த விழிப்புணர்வு இல்லாமல் நம் நாட்டில் ஆண்டுதோறும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் உயிர் இழக்கின்றனர். இதற்கு தடுப்பூசி இருக்கிறது என்பதே பலருக்குத் தெரிவதில்லை, தெரிந்தவர்களும் இதனை போட்டுக்கொள்வதற்கு ஆர்வம் காட்டுவதில்லை.

உலக சுகாதார அமைப்பின் கூற்றுப்படி, கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோயால் ஏற்படும் இறப்புகளில், 90% குறைந்த மற்றும் நடுத்தர வருமானம் கொண்ட நாடுகளில் ஏற்படுகிறது. இந்த நாடுகளில் நோய்க்கு தீவிரமான அறிகுறிகள் தென்படும் வரை பெரும்பாலும் கண்டறியப்படுவதில்லை. ஹெச்பிவி தடுப்பூசி 90% மக்களை சென்றடைவதன் மூலம் அடுத்த நூற்றாண்டுக்குள் இந்த நோயை மக்களிடமிருந்து அகற்ற முடியும் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறியுள்ளது. தற்போது, சுமார் 140 நாடுகள் ஹெச்பிவி தடுப்பூசியை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளன.

இப்போது இந்திய அரசு கர்ப்பப்பை வாய் கேன்சருக்கான தடுப்பூசியை தேசிய தடுப்பூசி அட்டவணையில் சேர்க்க இருக்கிறது. இப்போது தமிழக அரசு இலவசமாக கர்ப்பப்பை வாய் புற்று நோய்க்கு தடுப்பூசி வழங்குவதாக அறிவித்துள்ளது. 14 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் அனைவருக்கும் கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் தடுப்பூசி அளிக்க தமிழ்நாடு முடிவெடுத்திருக்கும் நடவடிக்கை பாராட்டுக்குரியது.

ஒரு பெண் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் அந்த வீடும், நாடும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

நீரிழிவு இருக்கு, ஆனா இல்லை..!

ப்ரீ டயபடிக் கண்காணிப்பு

நீரிழிவு நோய் வருமுன்னர் ப்ரீ டயபடிக் எனும் நிலையில் கண்டறிந்து விட்டால், பல ஆபத்தான சிக்கல்களில் இருந்து தப்பிக்க முடியும்.

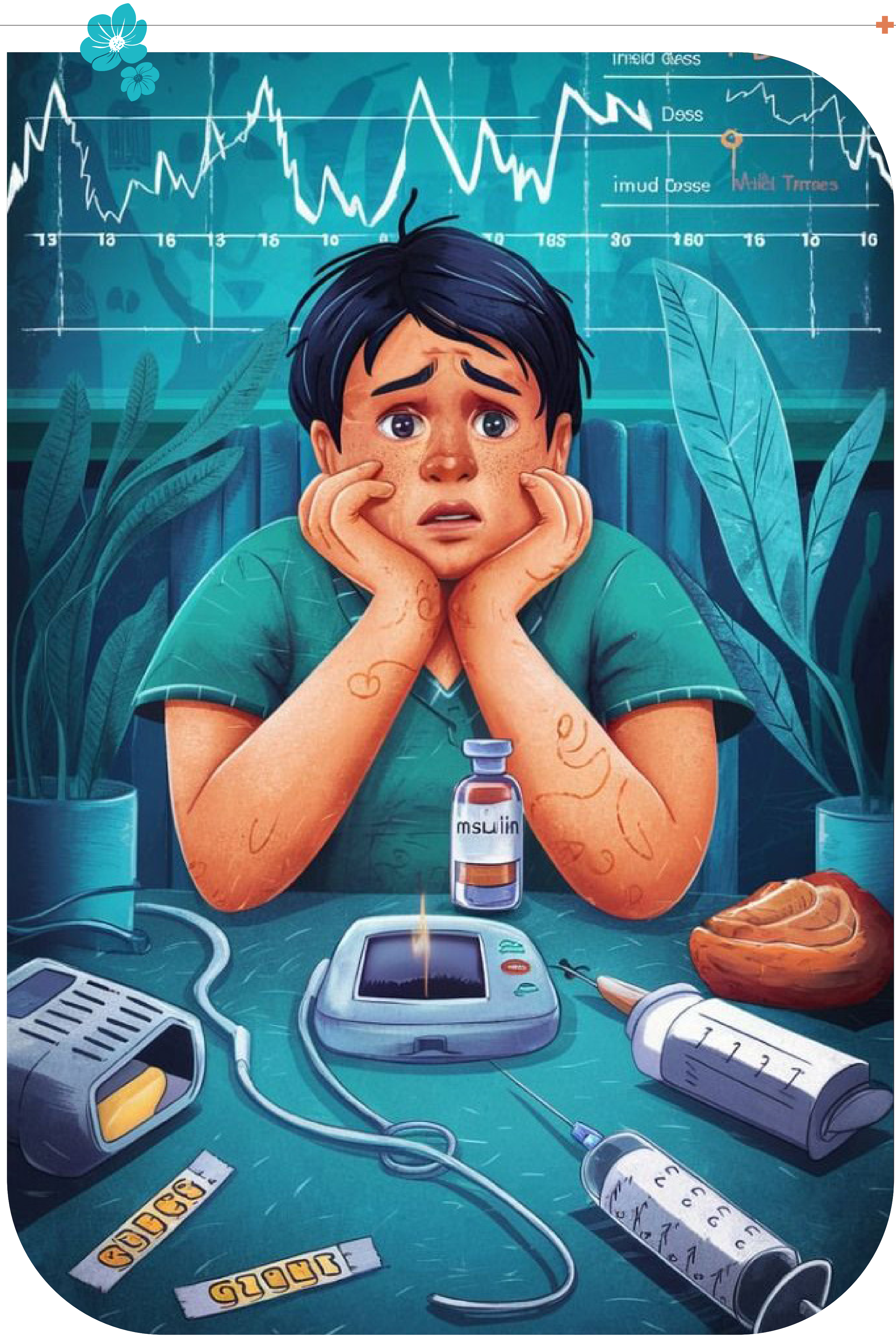
பெற்றோரில் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், பிள்ளைகளுக்கும் அந்த நோய் பயம் வந்துவிடுகிறது. ஏனென்றால் நீரிழிவு நோய்க்கு உணவுக் கட்டுப்பாடுடன் இருந்தாலும் பல்வேறு நோய்ச் சிக்கலுக்கு ஆளாவதைக் கண்டு தங்களுக்கும் அப்படியொரு நிலை வந்துவிடும் என்று அஞ்சுகிறார்கள். இவர்கள், ப்ரீ டயபடிக் என்ற நிலையிலே சிகிச்சையைத் தொடங்கிவிட்டால் பெரிய அபாயமின்றி தப்பிவிடலாம்.

அதென்ன் ப்ரீ டயபடிக்..?

ப்ரீ டயபடிக் எனப்படுவது நீரிழிவு நோய்க்கு முந்தைய நிலை. ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு வெறும் வயிற்றில் காலை எழுந்தவுடன் ரத்தத்தில் எவ்வளவு சர்க்கரை இருக்கிறது என பரிசோதிக்கலாம். வெறும் வயிற்றில் பரிசோதனை செய்யும்போது, 100க்கும் குறைவாக இருந்தால் சர்க்கரை அளவு சாதாரணமாக உள்ளது என்றும், 126க்கும் மேல் இருந்தால் சர்க்கரை நோய் இருக்கிறது என்றும் அர்த்தம். இதுவே 101 முதல் 125 என்ற அளவில் இருந்தால், அது சர்க்கரை நோய்க்கு முந்தைய நிலை. இதுவே ப்ரீ டயபடிக்.

அதேபோல் ரத்தத்தில் சர்க்கரை எவ்வாறு கரைகிறது என்பதைக் கண்டறியும் ஓரல் குளுகோஸ் பரிசோதனையில் 140க்கு கீழ் இருந்தால் சர்க்கரை அளவு சாதாரணமாக இருக்கிறது என்று அர்த்தம். அதுவே 200க்கு மேல் இருந்தால், நீரிழிவு நோய் என்று அர்த்தம். ஆனால், 141 முதல் 199 வரை சர்க்கரை அளவு என்றால் சர்க்கரை நோய்க்கு முந்தைய நிலை. இந்த இரண்டு பரிசோதனைகளிலுமே நீரிழிவு நோய்க்கு முந்தைய நிலை கண்டறிப்பட்டால், அது விரைவிலேயே நீரிழிவு நோயாக மாறிவிடும்.

நீரிழிவு நோய்க்கு முந்தைய நிலையில் இருப்பவர்கள் விரைவிலேயே நீரிழிவு நோயாளிகளாக மாறிவிடுவார்கள். இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சில் நாடு முழுவதும் நடத்திய ஆய்வில், 10.1 கோடி பேர் சர்க்கரை நோயாளிகளாக இருப்பது



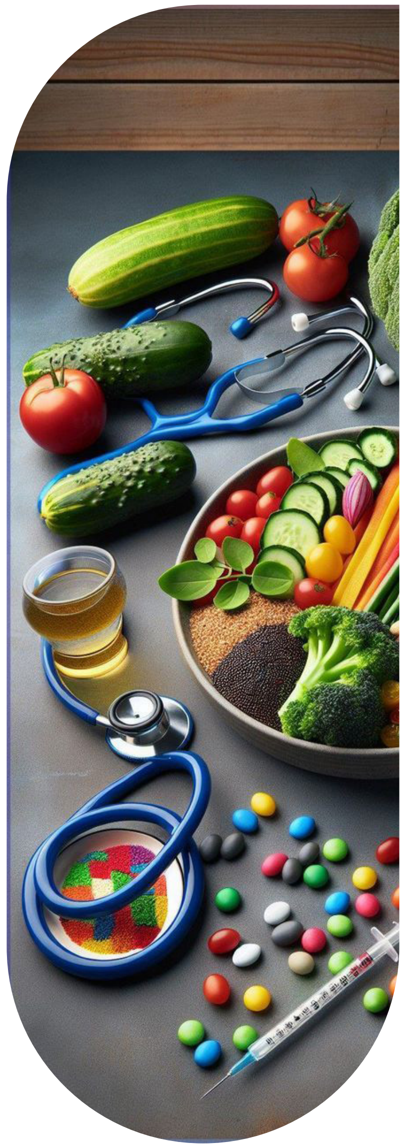
www.gyaanaguru.com

கண்டறியப்பட்டது. அதே ஆய்வு, 13.6 கோடி பேர் சர்க்கரை நோய்க்கு முந்தைய நிலையில் இருப்பதை சுட்டிக் காட்டுகிறது. இதில் தமிழ்நாட்டில் 1கோடி பேர் நீரிழிவு நோயாளிகளாக வும், சுமார் 80 லட்சம் பேர் சர்க்கரைக்கு முந்தைய நிலையிலும் உள்ளதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

உணவுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சி போன்றவை மேற்கொண்டால் ப்ரீ டயபடிக் என்ற நிலையில் இருந்து டயபடிக் நோயாளியாக மாறுவதற்கு எட்டு முதல் 10 ஆண்டுகள் வரை ஆகலாம். உணவுப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்கவில்லை என்றால் மிக விரைவில் டயபடிக் நோயாளியாக மாறிவிடுவார்கள்.

சர்க்கரை நோய்க்கு முந்தைய நிலையிலும் இதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளன. சிறுநீரகம், கண்கள் பாதிப்பு ப்ரீ டயபடிக் நிலையில் ஏற்பட வாய்ப்பு இல்லை என்றாலும் பக்கவாதம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. கால்களில் ரத்தப் போக்கு நின்று செல்கள் இறந்து கால்களை வெட்டி எடுக்க வேண்டிய சூழல் ஏற்படலாம். எனவே, எவ்வளவு விரைவில் நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலை கண்டறியப்படுகிறதோ, அவ்வளவு விரைவில் அதிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள முடியும்.

இன்று முறையான உறக்கம், உடற்பயிற்சியின்மை, உடல் பருமன் ஆகியவை காரணமாக இளம் வயதில் பலரும் நீரிழிவு நோயாளிகளாக மாறிவருகிறார்கள். நீரிழிவு நோய்க்கு முந்தைய நிலையில் இருப்பவர்கள், முறையான உணவு, உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டால் நீரிழிவு நோய் என்ற நிலைக்குச் செல்வதைத் தள்ளிப்போட முடியும். மாவுச்சத்தைக் குறைத்து புரதச்சத்தை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். புரதம் அதிகமாக எடுத்துக் கொண்டால், அது வயிற்றுக்கு நிறைவாகவும் இருக்கும். அதேநேரம், உடல் எடையும் கூடாது. பச்சை இலை காய்கறிகள், பழங்கள், ஆகிய வற்றை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நாட்டு சர்க்கரை, கருப்பட்டி, பனங்கற்



டாக்டர்

வயிற்றுப் போக்கு வந்தால் வெந்நீரில் உப்புப் போட்டுக் குடிப்பதே போதும். தேயிலை நீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழிந்து குடித்தால் வயிற்றுப் போக்கு உடனே நின்றுவிடும்.

கண்டு போன்றவை வெள்ளை சர்க்கரையை விட ஆபத்து குறைவு என்று சொல்லலாமே தவிர, நல்லது அல்ல. ஒரு சில விசயங்களை கட்டுக்குள் வைத்திருந்தால் சர்க்கரையால் உள் உறுப்புகள் பழுதாகும் வாய்ப்பைத் தடுக்க முடியும். ரத்த நாளங்கள் எனும் ரத்தக்குழாயை தெளிவாக, நலமுடன் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு, 'ABC' மற்றும் அதற்கான அளவுகள் குறித்து தெரிந்திருக்க வேண்டும். 'A' என்றால் 'ஏ1சி' எனப்பொருள். மூன்று மாத சர்க்கரை அளவின் சராசரியை குறிப்பதே 'ஏ1சி'. 'B' என்றால் 'பிளட் பிரஷர்,' 'C' என்றால் கொலஸ்ட்ரால்.

இந்த மூன்றையும், முறையாக பராமரித்தால் மாரடைப்பு, வாதம், பார்வையிழப்பு, சிறுநீரகப்பழுது, கால் இழப்பு ஆகியவற்றை தவிர்க்கலாம். சர்க்கரை பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு, வெறும் வயிற்றில் சர்க்கரை அளவு, 80 – 130 க்குள் இருக்க வேண்டும். உணவு உட்கொண்ட பின் இரண்டு மணி நேரம் கழித்து சர்க்கரை அளவு, 180 க்குள் இருக்க வேண்டும். 'ஏ1சி' எனும் மூன்று மாத சர்க்கரை அளவின் சராசரி, 7 சதவீதத்துக்குள் இருக்க வேண்டும். இதை பராமரித்தால் சர்க்கரையால், ரத்தகுழாய்க்கு எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாது.

'B' எனும் பிளட் பிரஷர், குறைந் தபட்சம் 140/90 என்ற அளவில் இருக்க வேண்டும். சர்க்கரை உள்ளவர்கள், குறிப்பாக, 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், 'C' எனும், கொலஸ்ட்ராலை பராமரிக்க வேண்டும்.

எல்.டி.எல்., எனும் கெட்ட கொலஸ்ட்ராலை, 70க்கு கீழ் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எச்.டி.எல்., எனும் நல்ல கொலஸ்ட்ரால், ஆண்களுக்கு, 40 க்கு மேல், பெண்களுக்கு, 50 க்கு மேல் இருக்குமாறும் பார்த்துக் கொள்வது நலம். இந்த அளவு களை முறையாக பாராமரித்து வந்தால், சர்க்கரை இருந்தாலும் நலமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

1 பக்க டானிக்

காலில் தீ பிடிக்குதா..?

தூங்கச்செல்லும் நேரத்தில் பாதங்களில் நெருப்பு பட்டது போன்ற எரிச்சல் முதியவர்களுக்கு வருவதுண்டு. கண் திருஷ்டிக்கு போட்ட எலுமிச்சம் பழம், வெற்றிலை போன்றவைகளை மிதித்ததால் இப்படி எரிவதாகச் சொல்வார்கள். உண்மையில் உடலில் பி வைட்டமின்கள் குறையும் நேரத்தில் இப்படிப்பட்ட எரிச்சல் வரும். அதேபோல் சர்க்கரை நோய், தைராய்டு ஹார்மோன்கள் கட்டுப்பாடு இழப்பதாலும் எரிச்சல் வரலாம்.

குளிர்ந்த தண்ணீரில் கால் நனைப்பது அல்லது ஐஸ் ஒத்தடம் கொடுப்பது இதன் தீவிரத்தைக் குறைக்கும். மஞ்சளில் ஆன்டி-பயாடிக் மற்றும் ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்டுகள் போன்றவை அதிகம் உள்ளன. எனவே மஞ்சளை நீர் சேர்த்து பேஸ்ட் போன்று செய்து, பாதங்களில் தடவினால் விரைவில் நல்ல பயன் கிடைக்கும். மஞ்சள், இஞ்சி போன்றவைகளை தினசரி உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது நல்ல பயன் தரும். வைட்டமின் பி சத்து நிறைந்த பொருட்களை அதிகம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். முறைப்படி பரிசோதனைகள் செய்து, மருத்துவர் பரிந்துரைப்படி மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்வது அவசியம்.

பாலியல் ஆசைக்கு இருட்டு முக்கியமா..?

கப்ஸா கற்பனைகள்

காலம் காலமாக தொடர்ந்துவரும் சில பாலியல் மூட நம்பிக்கைகளுக்குத் தெளிவான விடைகள்

மனிதகுலம் தொடங்கி லட்சக்கணக்கான ஆண்டுகள் ஆன பிறகும் பாலியல் குழப்பம் மக்களுக்குத் தீரவில்லை. செல்போனில் சந்தேகங்களை தீர்த்துக் கொள்ளும் வகையில் எளிதான தொழில்நுட்பங்கள் இருக்கும்போதும், பாலியல் கட்டுக்கதைகளுக்குள் மூழ்கிக் கிடக்கிறார்கள். பெரும் பாலான மனிதர்களை ஆட்டிப் படைக்கும் பாலியல் சந்தேகங்களுக்கு விடைகளைப் பார்க்கலாம்.

உயிரணுக்கள் ஆயுட்காலம்

ஆண்களிடமிருந்து வரும் உயிரணுக்கள் சில நிமிடங்கள் மட்டுமே உயிருடன் இருப்பதாக பலரும் நினைக்கிறார்கள். உண்மை என்னவென்றால், பெண் உடலுக்குள் 5 நாட்கள் வரை உயிர்வாழும் தன்மை உயிரணுக்களுக்கு உள்ளது. பெண் உடலுக்குள் ஊட்டமளிக்கும் திரவங்கள் இருப்பதால், முட்டைகளை கருவுறச் செய்யும் வரை விந்தணுக்கள் உயிருடன் இருப்பதை உறுதி செய்கிறது. எனவே உடலுறவுக்குப் பிறகும் ஐந்து நாட்களுக்குப் பிறகும் ஒரு பெண் கர்ப்பமாவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. ஆய்வுக் கூடத்தில் முறையாகப் பராமரிக்கப்பட்டால் ஆண்டுக் கணக்கில் உறைவு நிலையில் உயிருடன் இருக்கும். வெளிப்புற சூழலில் இரண்டு நாட்கள் உயிருடன் இருப்பதற்கு வாய்ப்பு உண்டு.

கழுவினால் போதும்

உறவு கொண்டதற்குப் பின் நன்றாகத் தண்ணீர் ஊற்றி பிறப்புறுப்பைக் கழுவி விட்டால் கர்ப்பம் அடைவதற்கு வாய்ப்பு இல்லை என்று நினைக்கிறார்கள். அதேபோல் பெண் சிறுநீர் கழித்துவிட்டால் கர்ப்பம் அடைவதற்கு வாய்ப்பு இல்லை என்றும் நினைக்கிறார்கள். உண்மை என்னவென்றால், ஆண் உயிரணுக்கள் கருப்பை வாயில் அதிகவேகமாக நீந்தும் திறன் பெற்றவை. விநாடிக்கும் குறைவான நேரத்தில் இவை கருமுட்டையைச் சென்றடைந்துவிடும். தண்ணீர் ஊற்றி கழுவுதல் அல்லது பெண் சிறுநீர் கழித்தால் இவை சிறுநீருடன் சேர்ந்து வெளியே வருவதற்கு வாய்ப்பில்லை.

இரண்டு பாதுகாப்பு

ஒன்றுக்கு இரண்டு ஆணுறைகள் பயன்படுத்தினால் பாலியல் நோய் பரவாமல் தப்பித்துக்கொள்ளலாம் என்று சிலர் அதி முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கை எடுப்பதுண்டு. உண்மை என்னவென்றால், இது பாதுகாப்பற்றது. லாடெக்ஸ் எனப்படும் மெல்லிய ரப்பரால் ஆணுறை தயாரிக்கப்படுகிறது. ஒரே நேரத்தில் இரு ஆணுறைகளை அணிந்து உறவுகொண்டால், அப்போது ஏற்படும் அழுத்தம், உராய்வு காரணமாக இரண்டுமே கிழிந்துவிடவே அதிக வாய்ப்பு உண்டு. எனவே, இதன் காரணமாக கர்ப்பம் அடைவதற்கும் பாலியல் நோய் தாக்குவதற்கும் அதிக வாய்ப்பு உண்டு என்பதே உண்மை.

30 வயதுப் பெண்கள்

ஆண்களுக்கு 35 வயது வரை பாலியல் ஆசை அதிகம் இருக்கிறது. பெண்களுக்கு 35 வயதுக்குப் பிறகே பாலியல் ஆர்வம் அதிகம் என்று சொல்லப்படுகிறது. உண்மை என்னவென்றால் வயதுக்கும் பாலியல் ஆர்வத்துக்கும் எந்த தொடர்பும் கிடையாது. காலம், நேரம், பாதுகாப்பு உணர்வு போன்றவை சரியாக இருந்தால் எல்லா காலமும் ஆணும், பெண்ணும் பாலியல் ஆர்வத்துடன் இருப்பது ஆய்வுகள் மூலம் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

ஆண்களுக்கே அதிக இன்பம்

படுக்கையறையில் ஆண்களுக்கே அதிக இன்பம் கிடைக்கிறது என்ற எண்ணம் பொதுவாக இருக்கிறது. உண்மை என்னவென்றால் ஆண்களுக்கு குறுகிய நேரமே பாலியல் இன்பம் கிடைக்கிறது. பெண்கள் பாலியல் இன்பத்தை நீண்ட நேரம் அனுபவிக்கிறார்கள். ஆண்கள் அவசரப்பட்டு தங்கள் ஆசையைத் தணித்துக் கொள்கிறார்கள். பெண்கள் நிதானமாக தங்கள் விருப்பத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்கிறார்கள். எனவே, ஆண்கள் செயல்படாமல் பெண்களை செயல்பட வைத்தால், அவர்களுக்கும் கூடுதல் நேரம் இன்பம் கிடைக்கும்.

63 பாலியல் நிலைகள்

பாலியல் புத்தகங்களில் 63 நிலைகள் உள்ளன. அத்தனையையும் தம்பதியர் அனுபவிக்க வேண்டும் என்று சிலர் விரும்புவதுண்டு. இது, முழுக்க முழுக்க இரண்டு பேரின் சம்மதம் தொடர்பானது. பாலியல் ஆசைகளில் வெட்கப்படுவதற்கு அவசியம் இல்லை. உண்மையில், அது புனிதமானது. பாலியல் தூண்டுதல் என்பது அவமானம் அல்ல. எனவே இதில் சங்கடம் மற்றும் குற்ற உணர்வு தேவையில்லை. அதேநேரம், வன்முறை, ஆக்கிரமிப்பு, ஆளுமை போன்றவைகளுக்கு படுக்கையறையில் இடமில்லை. இங்கு வரும் பிரச்னைகளே குடும்பப் பிரச்னைகளாக வெடிக்கும் என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை

பாலியல் ஆசையை ஒரு நாளுக்கு ஒரு முறை மட்டுமே தீர்க்க வேண்டும், அதிகம் ஆசைப்படுவது உடலுக்குச் சிக்கலாகிவிடும். அதோடு, பாலியல் வெறியராக மாற்றிவிடும் என்று சொல்லப்படுவதுண்டு. உண்மையில், ஒரே ஒரு முறை பாலியல் இன்பம் அனுபவிப்பதே போதுமானது. ஆனால், அந்த ஒரு முறை என்பது முழுமையாக இருக்க வேண்டும். இரண்டு பேருக்கும் போதிய திருப்தி கிடைக்க வேண்டும். அப்படி இன்பம் கிடைக்காத பட்சத்தில் இரண்டாவது, முறை மூன்றாவது முறை முயற்சி செய்யலாம்.

இருட்டு முக்கியம்

பாலியல் ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கு இருட்டு அவசியம் என்ற எண்ணம் பெண்களிடம் அதிகம் இருக்கிறது. உண்மையில் முகம் பார்த்து காதலுடன் பாலுறவில் ஈடுபடுவதே அதிக இன்பம் தருவதாக இருக்கிறது. இருட்டில் இன்பம் அனுபவிப்பது இருட்டில் உணவு சாப்பிடுவது போன்ற அனுபவமாகவே இருக்கும். வெளிச்சத்தில் நிதானமாக ரசித்து இன்பம் அடைவதே பாலியலுக்கு நல்லது. இந்த உறவு பகலிலும் தொடர வழி செய்கிறது. அதோடு, தம்பதியரை மிகவும் நெருக்கமாக்கிவிடும்.

ஹேப்பி தரும் டோபமைன்

ஒருவர் மகிழ்ச்சி, திருப்தி, உற்சாகம் ஆகியவைகளுடன் இயங்குகிறார் என்றால், அவருக்கு மூளையில் டோபமைன் சுரப்பு போதிய அளவுக்கு இருக்கிறது என்ற அர்த்தம். எந்த ஒரு வேலையையும் ஆர்வத்துடன் செய்பவர்களுக்கு டோபமைன் நிறைய சுரப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இசை, சினிமா, கிரிக்கெட் போன்ற ஏதேனும் ஒன்றில் அதிக ஆர்வம் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு டோபமைன் சுரப்புக்கு பஞ்சம் இருப்பதில்லை. சுவையான, சத்துள்ள உணவுகளை சாப்பிடும் பொழுது, உறவில் உச்சத்தை அடையும் பொழுது, எதிலாவது வெற்றி கிடைக்கும் நேரத்தில் இயல்பாக டோபமைன் சுரக்கிறது. அதனால் தான் அந்த நேரங்களில் எல்லாம் மனிதன் அதிகம் மகிழ்ச்சியுடனும், நேர்மறையான சிந்தனையுடனும் இருக்கிறான்.

பிடிக்காத வேலையைச் செய்பவர்களுக்கு டோபமைன் சுரப்பு குறைகிறது. இதனால் சாப்பாடு போதும் என்ற எண்ணம் தோன்றாமல் நிறைய சாப்பிடுவார்கள். உடல் பருமன், மனதில் வெறுமை போன்ற பல்வேறு சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். அதேநேரம் டோபமைன் தேவைக்கு அதிகம் சுரப்பதும் ஆபத்து. குறிப்பிட்ட ஒன்றைத் தவிர வேறு எதையும் செய்யத் தோணாது. குடிப்பது, செல்போன் விளையாட்டுக்கு அடிமையாவதற்குக் காரணம் டோபமைன் அளவுக்கு அதிகமாக சுரப்பது தான்.

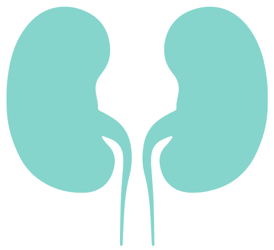
சிறுநீரகம் ஆரோக்கியமா இருக்குதா..?

செக்கப் பண்ணிக்கோங்க

கிரியேட்டினின் பரிசோதனை செய்துகொள்வதன் மூலம் எப்படி சிறுநீரகத்தைப் பத்திரமாக பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.

பொதுவாக உடல் உள் உறுப்புகள் சமர்த்தாக பணியாற்றிக் கொண்டே இருக்கின்றன. முடிந்த வரையிலும் உழைக்கின்றன. மிகவும் மோசமான பாதிப்பை எட்டிய பிறகே கடுமையான நோய் அறிகுறிகளை வெளியே காட்டுகின்றன. அதனாலே 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை முழு உடல் பரிசோதனை செய்துகொள்வதன் மூலம், உள் உறுப்புகளின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.

அந்த வகையில் இப்போது சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடுகளை எப்படி பரிசோதனை செய்வது என பார்க்கலாம். சிறுநீரகம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா என்பதை கிரியேட்டினின் அளவைப் பார்த்து அறிந்துகொள்ள முடியும். சிறுநீரகத்தில் சிக்கல் ஏற்படும் நேரத்தில் ரத்தத்தில் கிரியேட்டினின் அளவு உயர்ந்துவிடும்.



கிரியேட்டினின் என்பது உடல் செல்களிலிருந்து வெளியேற்றும் ஒரு கழிவுப் பொருள். ஒவ்வொருவருக்கும் கிரியேட்டினின் பொதுவாக ஒரு நிலையான விகிதத்தில் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு சிறுநீரகங்களால் உடலில் இருந்து அகற்றப்படுகிறது. சிறுநீரகங்கள் சேதமடைந்து, அவை செயல்பட முடியாவிட்டால், சிறுநீரில் உள்ள கிரியேட்டினின் அளவு குறைகிறது, அதே நேரத்தில் உங்கள் ரத்தத்தில் அதன் அளவு அதிகரிக்கிறது.

சிறுநீரகம் இந்த கிரியாட்டினை வடிகட்டி சிறுநீர் வழியாக வெளியேற்றிவிடும். ஒருவரின் ரத்தம் அல்லது சிறுநீரில் எவ்வளவு கிரியாட்டினின் உள்ளது என்பதைப் பொறுத்து அவருடைய சிறுநீரகங்களின் ஆரோக்கியத்தை மருத்துவர்கள் மதிப்பீடு செய்கின்றனர். உடலில் கிரியாட்டினின் தங்கியிருப்பது பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்திவிடும்.

காரணங்கள்

உடலுக்குள் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவுப் பழக்கமே சிறுநீரகப் பிரச்னைகளுக்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. அதிக அளவு இறைச்சி, அதிக மது குடிப்பவர்களுக்கு சிறுநீரகப் பிரச்னை ஏற்படலாம். அதுபோல், குறிப்பிட்ட சிலவகை மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்வதால் வரும் பக்கவிளைவு காரணமாகவும் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படலாம். பரம்பரைத்தன்மை, தொற்று நோய் போன்ற காரணங்களாலும் சிறுநீரகத் தொற்று, சிறுநீர் பாதையில் தடை ஏற்பட்டு கிரியேட்டினின் பிரச்னை உருவாகலாம். எனவே நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்கள் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை கிரியேட்டினின் அளவை பரிசோதித்துக்கொள்வது நல்லது.

அறிகுறிகள்

சிறுநீரகப் பாதிப்புகள் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே வெளிப்படுவதில்லை. மேலும் இந்த பாதிப்பின் அறிகுறிகள் ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடும். குறிப்பாக நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய் பாதிப்பு இருப்பவர்களுக்கு சிறுநீரகப் பாதிப்பு அதிகம் தென்படுகிறது. இதனால் உடல் சோர்வு, பலவீனம் அடைதல், குமட்டல் போன்றவை முக்கிய அறிகுறிகளாக இருக்கின்றன. வாந்தி, தலைச்சுற்றுதல் போன்ற பிரச்னைகளும் இருக்கலாம். வெளிப்படையாகத் தெரிவது என்றால் தோல் உலர்ந்து காணப்படுதல், நீர்ச்சத்து இன்மை, பாதங்களிலும் முகத்திலும் நீர்கோர்த்தல் ஆகியவற்றுடன் சிலருக்கு மூச்சு சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படலாம்.

டாக்டர்

வெள்ளைப் பூண்டைச் சுட்டு அல்லது வேகவைத்துக் கடைந்து தினமும் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை குடித்தால் கபம் குறையும். குப்பைமேனிக் கீரையை அரைத்துச் சாறு குடித்து வந்தாலும் கபம் குணமாகிவிடும்.

கிரியேட்டினின் அளவு

பொதுவாக கிரியேட்டினின் 0.7 முதல் 1.4 மில்லி கிராம் வரை இருப்பது சீரான அளவு. சிறுநீரக செயல்பாட்டில் பாதிப்பு ஏற்படும்போது அதன் அளவு அதிகரித்துவிடும். அசாதாரண அளவுக்கு அதிகரித்துவிட்டால் சிறுநீரகப் பாதிப்பின் அறிகுறியாக இருக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு 2.0 மில்லி கிராமுக்கு அதிகமாகவும், பெரியவர்களுக்கு 5.0 மில்லிகிராமுக்கு அதிகமாகவும் இருந்தால் அவர்களது கிட்னி கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

ஆண்களுக்கு 0.7 – 1.3 மி.கி/. டெ.சி. லிட்டர், பெண்களுக்கு 0.6 – 1.1 மி.கி./டெ.லி., இளம் வயதினருக்கு 0.5 முதல் 1.0 மி.கி./டெ.லி., குழந்தைகளுக்கு 0.3 முதல் 0.7 மி.கி./ டெ.லி., என்ற அளவிலும் கிரியாட்டினின் அளவு இருப்பது பாதுகாப்பாகக் கருதப்படுகிறது. ரத்தத்தில் இதற்கு மேல் இருந்தால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகக் கொள்ள வேண்டும்.

சிகிச்சை

கிரியேட்டினின் அளவில் சிறிய மாறுதல் இருப்பது பெரிய பிரச்னை இல்லை. அதாவது இரத்தத்தில் 1 – 3 என்ற அளவில் இருப்பது உணவின் மூலமே குறைத்துக்கொள்ள முடியும். உணவில் அதிகம் உப்பு எடுத்துக்கொள்வதையும், அதிக நீர் அருந்துவதையும் தவிர்ப்பதே போதுமானதாக இருக்கும். உப்பு அளவைக் குறைப்பது கிரியாட்டினின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவும். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், அப்பளம், ஊறுகாய் போன்றவற்றில் உப்பு அதிக அளவில் உள்ளன. குறிப்பாக உப்பில் உள்ள சோடியம் சிறுநீரக பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடும். எனவே, கிரியாட்டினின் உற்பத்தியைக் குறைக்க நினைப்பவர்கள் உப்பைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது.

ரத்தத்தில் கிரியேட்டினின் அளவு 3 – 6 என அதிகரிக்கும்போது புரதச்சத்து உப்பு குறைந்த உணவுகள் பரிந்துரைக்கப்படும். சிறுநீரின் அளவு மற்றும் ரத்தத்தில் பொட்டாசியத்தின் அளவைப் பொறுத்து நீரின் அளவும், பொட்டாசியம் உள்ள உணவுகளின் அளவும் பரிந்துரைக்கப்படும். இதற்கும் அதிகமான கிரியேட்டினின் இருப்பவர்களுக்கு உப்பு, பொட்டாசியம், புரதம், குறைந்த உணவு பரிந்துரைக்கப்படும். ரத்தத்தில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், கொலெஸ்டிரால் இவற்றின் அளவைப் பொறுத்து அவற்றிக்கான உணவு ஆலோசனையும் வழங்கப்படும்.

கிரியாட்டினின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த புரதச்சத்து மிக்க உணவைக் குறைத்துக் கொள்ளும்படி மருத்துவர்கள் பரிந்துரைப்பார்கள். உடல் ஆரோக்கியமாக இயக்க புரதச்சத்து மிகவும் அத்தியாவசியமானது. அளவுக்கு அதிகமான புரதச்சத்து கிரியாட்டினின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்துவிடும். எனவே, இறைச்சி, சில வகையான பால் பொருட்களைத் தவிர்ப்பது கிரியாட்டினின் அளவைக் கட்டுக்குள் வைக்க உதவும்.

நார்ச்சத்து மிக்க உணவுகள் செரிமானத்துக்கு உதவியாக இருக்கக் கூடியவை. இவை கிரியாட்டினின் உருவாவதைக் கட்டுப்படுத்தி வெளியேற்ற உதவுகின்றன. தொடர்ந்து நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை எடுத்து வருவது கிரியாட்டினின் அளவைக் குறைக்க உதவுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், பருப்பு, பயிறு வகைகளில் நார்ச்சத்து நிறைவாக உள்ளது.

திராட்சை, ஸ்ட்ராபெர்ரி, செர்ரி, கிவி, பப்பாளி, அன்னாசி, மாதுளை போன்ற பழங்களில் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்துள்ளன. இவை சிறுநீரகத்தை ஆரோக்கியத்துடன் செயல்பட வைத்து கிரியேட்டினின் அளவை இயற்கையாகப் பராமரிக்கின்றன.

சுரைக்காய் சாப்பிட்டால் உடலிலுள்ள கெட்ட உப்புக்களை சிறுநீரகம் வழியாக வெளியே கொண்டு வந்துவிடும். எனவே சுரைக்காயை பச்சையாகவோ, வேக வைத்தோ, பொரியல் செய்தோ, அவியல் செய்தோ சாம்பாரில் பயன்படுத்தியோ அல்லது சூப் வடிவத்திலோ தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருவது கிரியேட்டினின் அளவை குறைக்க உதவும். நீரிழப்பு, குறைவான அளவில் தண்ணீர் அருந்துவது உடலில் கிரியாட்டினின் அளவை அதிகரித்துவிடும். இதை வெளியேற்ற முடியாமல் சிறுநீரகங்கள் திணறும். பொதுவாக சிறுநீரக செயலிழப்பால் அவதியுறுபவர்கள் டாக்டர் பரிந்துரைத்த அளவு மட்டுமே தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். மற்றவர்கள் குறைந்தது 8 டம்ளர் தண்ணீர் அருந்தலாம்.

காய்ச்சலுக்கு இளநீர் குடிக்கலாமா?

காய்ச்சலுக்கு மருந்து சாப்பிட்டால் ஏழு நாளில் குணமாகும். மருந்து சாப்பிடாவிட்டால் ஒரு வாரத்தில் குணமாகிவிடும் என்பது நகைச்சுவையா, உண்மையா..?

பொதுவாக மனித உடலின் வெப்பநிலை 98.6 டிகிரியாக இருக்க வேண்டும். பருவ காலத்துக்கு ஏற்ப இதில் சின்னஞ்சிறு மாறுதல் இருப்பது தவறில்லை. வெப்பநிலை 100 டிகிரியைத் தாண்டுவதை காய்ச்சல் என்கிறோம். காய்ச்சல் என்பது ஒரு நோயல்ல நமது நம் உடலின் நோயெதிர்ப்பு சக்தியானது, நோய்க் கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடுவதை உடல் காட்டும் அறிகுறியே காய்ச்சல்.

பாக்டீரியா, வைரஸ்கள் போன்ற கிருமிகள் சாதாரண உடல் வெப்ப நிலைக்குத் தாக்குப் பிடித்து வாழக்கூடியவை. எனவே, உடலின் வெப்ப நிலை சிறிது அதிகரிப்பதால் இந்த நோய்க் கிருமிகள் பெருகுவது பெரிதளவு கட்டுப் படுத்தப்படுகிறது. காய்ச்சல் காரணமாக நோய் எதிர்ப்புத் திறன் அதிகமாகி வெள்ளையணுக்கள் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கிறது. எனவே, காய்ச்சல் என்பது உடலுக்கு நன்மை தரும் ஒரு செயல்.

ஆனால், குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் வந்தால் பெற்றோர் பதறிவிடுகிறார்கள். உடனடியாக உடல் சூட்டை தணிப்பதற்கு மருந்து, மாத்திரை கொடுப்பார் கள். துணியை தண்ணீரில் நனைத்து துடைத்து எடுப்பார் கள். குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் வரும் நேரத்தில் உடல் சூடு அதிகரிக்கும் என்றாலும் 105 டிகிரிக்கு மேல் போகாது. குறிப்பாக வைரஸ் தொற்று காரணமாக வரும் காய்ச்சல் 105க்கு மேல் அதிகமாவதில்லை. காய்ச்சல் அதிகமானால் ஜன்னி வந்துவிடும், இழுப்பு வந்துவிடும் என்றெல்லாம் அஞ்சுவார்கள். மிகவும் அபூர்வமாகவே அப்படி நிகழும் என்பதால் காய்ச்சலுக்கு பயப்படுவதற்கு அவசியமே இல்லை.

காய்ச்சல் சாதாரணமாக உருவாகி, உடலில் வேறு ஒரு பிரச்சினையும் இல்லாத

ஞானகுரு யாக்கை
ஏப்ரல் 2025
டிஜிட்டல் மாத இதழ்
2 - 4

நிறுவனர்
எஸ்.கே.முருகன்

ஆசிரியர்
எம்.நிர்மல்

வெளியீட்டாளர்
எம்.ஜோதி

வடிவமைப்பு
வி.கிராபிக்ஸ்
கே.எம்.பிரசன்னா

நிர்வாக இயக்குனர்
அரசு கிருத்திகா

முதன்மை செயல் அலுவலர்
மணியன் கலியமூர்த்தி

ஒருங்கிணைப்பாளர்
ரத்தினபாண்டியன்

ஞானகுரு பப்ளிகேஷன்
ஜி2, கோவிந்த் அபார்ட்மென்ட்,
6, ஏஜிஎஸ் காலனி 4வது தெரு,
கொட்டிவாக்கம், சென்னை - 41.
தொடர்புக்கு: +91 98409 03586, 72997 53999, 80725 89355
இணையதளம் : gyaanaguru.com

யாக்கை இதழுக்குரிய கட்டுரைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன
Gyanagurupublication@gmail.com

பட்சத்தில், காய்ச்சலுக்குத் தனியாக மருந்து எதுவும் தேவையில்லை என்பதே உண்மை. காய்ச்சலுக்கு மருத்துவர்கள் அளிக்கும் சிகிச்சை என்பது, உடல் வலி போன்ற அவஸ்தைகளைக் குறைப்பதற்கும், வைரஸ்களை எதிர்த்து போராட உடலுக்கு உதவி செய்வதும் தான். இந்த காலகட்டத்தில் நிறைய நீராகாரம் எடுத்துக்கொண்டு உடலுக்கு ஓய்வு கொடுத்தாலே காய்ச்சல் தானாகவே குணமாகிவிடும்.

உடல் மிகவும் பலவீனமாகி வாந்தி, நீரிழப்பு எற்பட்டு தூங்க முடியாமல் அவஸ்தைப்படும் நேரத்தில் மட்டும் காய்ச்சலை குறைக்க முயற்சிக்கலாம். காய்ச்சலால் குளிரில் நடுங்குபவரை கனத்த போர்வையால் மூடக்கூடாது . வெப்பத்தின் தாக்கம் இல்லாத வகையில் அறையை காற்றோட்டமாக வைத்திருப்பது நல்லது. தேவைப்பட்டால் மட்டும் மெல்லிய போர்வை உபயோகிக்கலாம்

பெரும்பாலான காய்ச்சல் வைரஸ் தாக்கத்தினால் ஏற்படுபவை என்றாலும், அதனை முறைப்படி ஆய்வு செய்ய வேண்டும். அதாவது, தொடர்ந்து எத்தனை நாட்கள் காய்ச்சல் இருக்கிறது? காய்ச்சல் மாலை மட்டும் வருகிறதா? காய்ச்சல் அதிகரித்துக்கொண்டே இருக்கிறதா? விட்டு விட்டு வரும் காய்ச்சலா? காய்ச்சல் வந்து போகும் கால இடைவெளி எவ்வளவு நேரம்? தினமும் காலை எழும் நேரத்தில் மட்டும் காய்ச்சல் வந்து போகிறதா? என்பது போன்ற கேள்விகளில் காய்ச்சலுக்கான காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். தேவைப்படும் பட்சத்தில் ரத்த பரிசோதனை, சிறு நீர் பரிசோதனை, மார்பு பகுதியில் எக்ஸ் ரே சோதனை போன்றவை ஆரம்ப கட்டத்தில் போதுமாக இருக்கும். ஒரு வாரத்துக்கும் மேல் காய்ச்சல் இருக்கிறது என்றால் மட்டும் தீவிர பரிசோதனையும் மருத்துவர்களின் கண்காணிப்பும் அவசியம்.

சாப்பிடலாமா வேண்டாமா..?

காய்ச்சல் வந்தவர்கள் வயிறை பட்டினி போட்டால் உடல் சரியாகிவிடும் என்று சிலர் சொல்வதுண்டு. இதில் கொஞ்சம் கூட உண்மை இல்லை. ஆகவே, ஒருபோதும் இதனை முயற்சி செய்யாதீர்கள். ஏனென்றால், இது ஆபத்தான கருத்து. காய்ச்சல் நேரத்தில் உடலுக்கு அதிக கலோரிச் சத்து தேவைப்படுகிறது. எனவே சத்தான உணவுக்கு, காய்ச்சல் நேரத்திலும் முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும். காய்ச்சல் வந்தால் குடலில் அழற்சி இருக்கும்; நாக்கில் கசப்புணர்வு இருக்கும். நோய்த் தொற்று இருக்கும் நிலையில் குமட்டல், வாந்தி உணர்வும் இருக்கும்.

எனவே கஞ்சி, பார்லி, சத்துமாவு போன்ற திரவ உணவு கள் அதிகம் எடுத்துக்கொள்வது காய்ச்சலால் ஏற்படும் நீரிழிப்புக்கு நல்லது. மிருதுவான, காரம், மசாலா இல்லாத உணவு வகைகளையும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். அதாவது வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்பட்ட இட்லி, இடியாப்பம் போன்ற வேக வைத்த உணவுகள் நல்லது. அதோடு காய்கறிகளை மசித்துச் சாப்பிடலாம். பழங்கள் சாப்பிடலாம். பழச்சாறு சாப்பிடலாம். ஏனெனில் காய்ச்சல் இருக்கும் நிலையில் வெப்ப வெளியேற்றம் காரணமாக உடலின் உயிர்ச் சத்துகளில் ஒன்றான நீர்ச் சத்து அளவு குறையும், எனவே தண்ணீர் வழக்கத்தை விட அதிகம் குடிக்க வேண்டும்.

காய்ச்சல் இருக்கும் நிலையில் பழச்சாறு, இளநீர், மோர் குடிக்கலாமா? என்ற சந்தேகம் பலருக்கு உள்ளது. இவற்றைச் சாப்பிட்டால் காய்ச்சல் அதிக மாகும், ஜலதோஷம் வந்து சேரும் என்ற கவலையும் ஏற்படுகிறது. இது வீண் கவலை. இளநீர், மோர் போன்றவை ஒருபோதும் பக்கவிளைவு உண்டாக்காது. அதேநேரம், இளநீர் பற்றிய பயம், அச்சம் கொண்டிருப்பவர்கள் இப்போது அதை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம். ஏனென்றால் மனக்குழப்பம், மன அழுத்தம் காரணமாகவும் காய்ச்சல் அதிகரிக்க வாய்ப்பு உண்டு.

ஒரு வாரம் வரை காய்ச்சலுக்கு மருந்துகள் எடுக்காமல் போதிய ஓய்வும், நல்ல உணவும் சாப்பிட்டாலே சாதாரண காய்ச்சல் நன்கு குணமாகிவிடும். அப்படி காய்ச்சல் குறைந்தவுடன் உடனடியாக வழக்கமான வாழ் முறைக்கு மாறிவிடக் கூடாது. அடுத்த சில வாரங்கள் நோய்த் தொற்றைக் கட்டுப்படுத்தவும் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கவும் தேவையான புரதச் சத்து உடலுக்குத் தேவைபடும். எனவே பால், தயிர், பருப்பு, கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்கள் நிறைந்த உணவை காய்ச்சல் விட்ட பிறகு தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். அசைவம் சாப்பிடுவோர் உணவில் காரம் மசாலா அதிகம் கூடாது. வேகவைத்த அசைவ உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

காய்ச்சலோடு ஜலதோசம் இருந்தால் அடிக்கடி ஆவி பிடிப்பது நல்லது. நீராவியின் வெப்பம் தொண்டையும் சுவாசக்குழாயிலும் உள்ள வைரஸ்களை அழிக்கிறது. அதேபோல் காய்ச்சல் நேரத்தில் இருக்கும் தொண்டை கரகரப்புக்கு ஒரு கப் தண்ணீரில் அரை தேக்கரண்டி உப்பு போட்டு வாய் கொப்பளிப்பது நலம் தரும்.

எந்த ஒரு நோய் வந்தாலும் அதை எதிர்த்துப் போராடும் சக்தியை, நம் உடல் தானாகவே உற்பத்தி செய்து கொள்ளும். இது, நோய்களை உருவாக்கும் பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ்களுக்கு எதிராகச் சண்டைப் போட்டு அவற்றை உடலில் இருந்து வெளியேற்றிவிடும் அல்லது அழித்துவிடும். எனவே

டாக்டர்

வறட்டு இருமலுக்கு சுக்கு, உப்பு இரண்டையும் அரைத்துத் தொண்டையில் பூசுவது நல்ல பலன் தரும். பனங் கற்கண்டோடு மிளகு சேர்த்து உண்டால் இருமல் நின்றுவிடும்.

பொதுவாக ஆரோக்கிய உணவுகள் எடுத்துக்கொள்பவர்களால் மருந்து இல்லாமலே காய்ச்சலை விரட்டிவிட முடியும்.

இதற்கு உறவினர்களும் உதவ வேண்டும். காய்ச்சலின் தன்மையை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆதரவாக இருக்க வேண்டும். சுற்றுச்சூழலை இதமாக்க வேண்டும். நம்பிக்கை தரும் பேச்சு, நல்ல உணவு, போதிய கவனிப்பு, அன்பு காட்டுதல் போன்றவை முக்கியம். அதோடு முழு ஓய்வும் நல்ல தூக்கமும் அவசியம். இவற்றின் மூலம் எந்த மருந்துகளும் இல்லாமலே காய்ச்சலில் இருந்து தப்பிக்கலாம் என்பதே உண்மை.

காய்ச்சல் நேரத்தில் பலரும் குளிப்பதற்கு விரும்புவதில்லை. குளித்தால் உடல் மோசமாகிவிடும் என்று அஞ்சுவார்கள். குளிக்க விரும்புபவகள் இளஞ்சூடான நீரில் குளிப்பது தவறு இல்லை. பச்சைத் தண்ணீரில் குளிக்கக் கூடாது. இது உடலை அதிகம் குளிர வைத்து நடுக்கத்தை ஏற்படுத்தி விடலாம், உடலின் வெப்பநிலை அதிகரித்தும் விடலாம். ஆகவே, குளிப்பதற்குப் பதிலாக நனைந்த துணியால் உடம் பைத் துடைத்து எடுப்பது போதும்.

காய்ச்சலைக் கண்டு அச்சப்படாதீங்க. அது நம்மை எச்சரிக்கும் நண்பன்.

வெயிலுக்கு பீர் குடிப்பீர்..!

மருத்துவ உண்மை

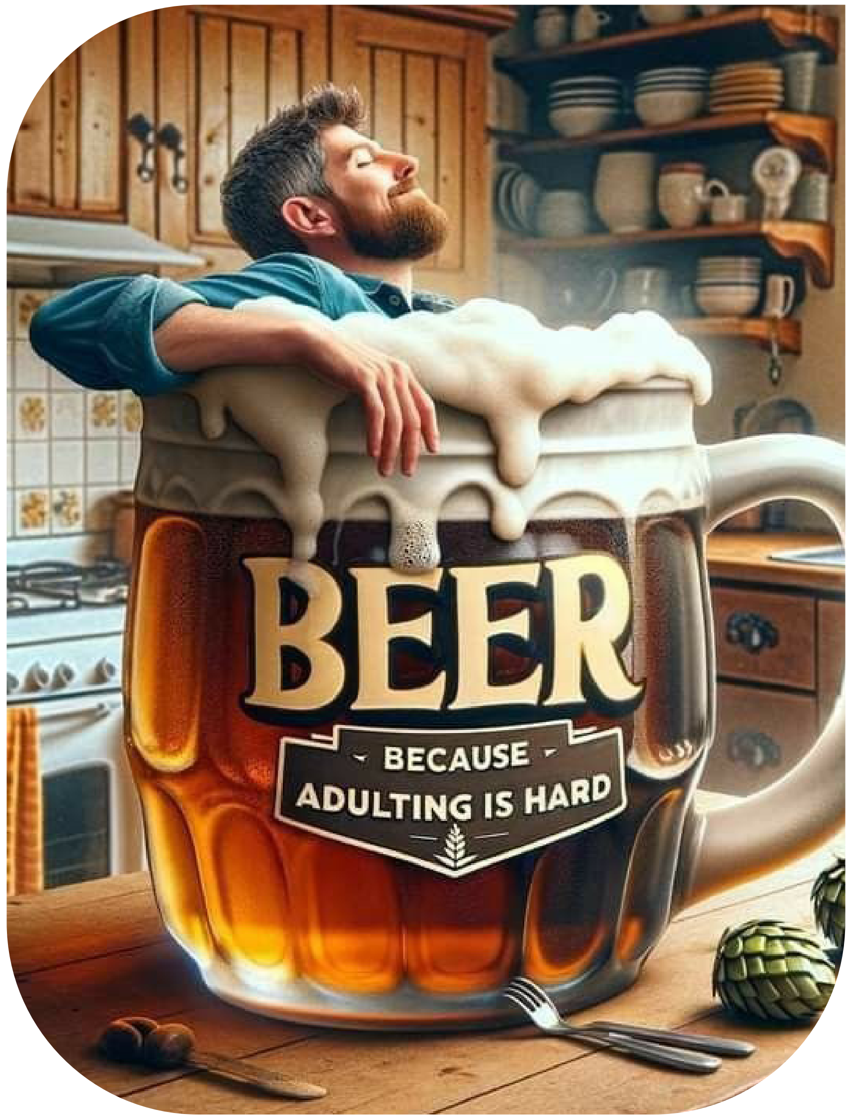
மது மீது வெறுப்பு இருப்பவர்களும் பீர் குடிப்பதற்கு ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். இதுவே ஒரு மோசமான போதை என்று மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள்.

சில மருத்துவ ஆய்வு முடிவுகள் பீருக்கு ஆதரவாக இருக்கின்றன. பீரில் சிலிக்கான் இருப்பதால் எலும்புக்கு வலுவை உண்டாக்குவதாக ஓர் ஆய்வு கூறுகிறது. அதேபோல், பீர் குடிப்பவர்களுக்கு மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் போன்றவை வரும் வாய்ப்பு 30 சதவீதம் குறைவு என்றும் கூறுகிறது. பீரில் உள்ள நார்ச்சத்து கெட்ட கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கிறது என்கிறது ஓர் ஆய்வு.

அதோடு பீர் குடிப்பதால் மன அழுத்தம் குறைக்கிறது, இதய நோய் வரும் வாய்ப்பு குறைவு. பீரில் மக்னீசியம், செலினியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ், பயோட்டின், போலேட், வைட்டமின் B6 , வைட்டமின் B12 போன்றவை இருப்பதால் ரத்த ஓட்டத்தை சீராக வைக்கிறது. குறிப்பாக சிறுநீரகக் கற்கள் ஏற்படுவதைக் குறைக்கிறது. பீர் உடலுக்கு தேவையான நல்ல ஹெச்.டி. எல். கொழுப்பை தருவதால் ரத்தம் கெட்டியாவது தவிர்க்கப்படுகிறது.

பீரில் நிறைய நார் சத்து உள்ளது. இந்த நார் சத்தானது மால்டட் பார்லியில் இருந்து கிடைகிறது. ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக நம் உடலுக்கு தேவையான நார் சத்தில் சுமார் 60% ஒரு லிட்டர் பீரில் இருந்து கிடைத்து விடும். இப்படி எக்ஸ்ட்ராவாக நமக்கு கிடைக்கும் நார் சத்து இருதய நோயிலிருந்து காக்கும்.

கல்லீரலில் உள்ள மிகசிறிய ரத்தக்குழாய்களை பீரில் உள்ள கெமிக்கல்கள் அகலப் படுத்துவதால் வளர் சிதை மாற்றம் காரணமாக உண்டாகும் கழிவுகள் நீக்கப்படுகின்றன. தூக்கமின்மையை அகற்றும். லாக்டோப்லாவின் மற்றும் நிக்கோடினிக் அமிலங்கள்



பீரில் இருப்பதால் நல்ல உறக்கம் கிடைகிறது. சிறுநீரகக் கற்கள் உண்டாவதை பீர் தடுக்கிறது என்றெல்லாம் அவ்வப்போது சில ஆய்வுகள் வெளியாகின்றன.

இவை எல்லாம் உண்மையா..?

ஆல்கஹால் என்றாலே ஆபத்து. ஆல்கஹால் எந்த அளவில் குடித்தாலும் ஆபத்துதான். பீரில் குறைவாக இருந்தாலும் அதுவும் ஆல்கஹால் என்பதில் மாற்றுக்கருத்து கிடையாது. மேலும் அனைத்து ஆய்வுகளும் குறைவான அளவு பீர் எடுத்துக்கொள்பவர்கள் என்பதை முன்வைத்தே சொல்லப்படு கின்றன. குறைவான அளவு பீர் என்பதை எப்படி அளவிட முடியும்..? மேலும், உடலில் எந்த நோயும் இல்லாத நபர்களே இந்த ஆய்வுகளுக்கு எடுத்துக்கொள்ளப் படுகிறார்கள். இன்றைய சூழலில் இளம் வயதிலேயே பலருக்கும் நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் போன்றவை இருப்பதால் மது அதிக அளவுக்கு சிக்கலை உருவாக்கிவிடும்.

அதனாலே, எந்த அளவில் குடித்தாலும் மது ஆபத்துதான் என்று உலக சுகாதார நிறுவனமே கூறுகிறது. மேலும், ஒருவர் மிதமான அளவில் மது அருந்து கிறார் என்பதை வரையறுக்க இயலாது. மற்ற மது வகைகளை அருந்துபவர்களுக்கு 5 ஆண்டுகளில் கல்லீரல் பாதிப்பு வருகிறது என்றால் பீர் குடித்தால் பத்து ஆண்டுகளில் அந்த பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

மிதமான அல்லது சரியான அளவு பீர் என்பது வாரம் ஒரு நாள் 250 மில்லி பீர் குடிப்பது என்று கணக்கிடுகிறார்கள். இந்த அளவுக்கு மட்டும் எடுத்துக் கொள்வது சாத்தியமா என்பதே முக்கியம். இந்த அளவுக்கு மட்டும் எடுத்துக்கொள்ளும் கட்டுப்பாடு இருப்பவர்கள் பீர் குடிக்கலாம். ஆனால், நம் நாட்டில் மது அருந்துவது என்பது ஒரு குழுப் பழக்கமாக இருக்கிறது. எனவே, ஒரு பாட்டிலுடன் யாரும் நிறுத்துவதில்லை. அளவுக்கு அதிகமானால் நிச்சயம் ஆபத்து தான்.

வெயில் காலத்தில் பீர் குடிப்பதால் உடல் சூட்டை தணித்துக்கொள்ளலாம் என்று பலரும் நினைக்கிறார்கள். உண்மையில் பீர் குடிப்பதால் சூடு தணியும் என்று அறிவியல்பூர்வ மாக எந்த ஆதாரமும் இல்லை. அதேபோல் ஒல்லியாக இருப்பவர்கள் பீர் குடித்தால் உடல் எடை அதிகரிக்கும் என்றும் குண்டாக இருப்பவர்கள் பீர் குடித்தால் உடல் குறையும் என்றும் நம்புகின்றனர். இதற்கு மருத்துவ ஆதாரங்கள் இல்லை.

www.gyaanaguru.com

விக்கலுக்குத் தண்ணீர் குடிக்காதீங்க

சாப்பிடும் நேரத்தில் விக்கல் வருவது சகஜமான ஒன்று. ஆனால், ஒரு சிலருக்கு மட்டும் அடிக்கடி விக்கல் வருவது சிக்கலாக இருப்பதுண்டு. விக்கல் வரும் நேரத்தில் தண்ணீர் குடித்தவுடன் நின்றுவிடும் என்றாலும், அடிக்கடி விக்கல் வரும் பிரச்னை இருப்பவர்கள் பச்சைத் தண்ணீர் குடிப்பது தீர்வாக இருக்காது. அதற்குப் பதில் வெதுவெதுபான நீர் குடிப்பது உடனடி பலன் கொடுக்கும்.

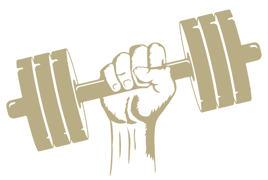
பொதுவாகவே வாத நோய், தொண்டை பிரச்னை இருப்பவர்கள் பச்சைத் தண்ணீருக்குப் பதிலாக வெதுவெதுப்பான நீரையே பருகிவர வேண்டும். கொஞ்சம் சூடான நீர் குடிப்பதால் வயிறு பொருமல், புளித்த ஏப்பம், வயிறு உப்புசம், இருமல் நின்று போகும். உணவு சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பு தண்ணீர் குடிப்பது கூடாது. சாப்பிட்டு அரை மணி நேரம் தண்ணீர் குடிப்பது கூடாது. இரவு படுக்கும்போது வயிறு நிறைய தண்ணீர் குடிப்பதும் சரியானது அல்ல. இரவு 9 மணிக்குப் பிறகு தண்ணீர் குடிப்பதை நிறுத்திவிடலாம். அதிக தாகம் என்றால் சிறிதளவு வெந்நீர் குடிப்பது போதும்.

சரத்
150 வயது ரகசியம்

ஆரோக்கியத்தின் அருமை தெரிந்தவர்கள் நூறாண்டு தாண்டி வாழ்கிறார்கள். இதை நோக்கி பயணிக்கிறார் நடிகர் சரத்குமார்

யார் சொல்கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தே எந்தவொரு விஷயமும் முக்கியத்துவம் அடைகிறது. அப்படித்தான் நடிகர் சரத்குமார், “நான் 150 வயது வரையில் உயிருடன் வாழ்வேன்...” என்று நம்பிக்கையுடன் பேசியது முக்கியத்துவம் அடைந்தது.

எந்த மனிதரும் 150 வயது வாழ்ந்தது இல்லை, சும்மா டுப் விடுகிறார் என்று சிலர் சரத்குமாரை கிண்டல் செய்தாலும், நிறைய பேர் சரத்குமார் பேச்சில் உண்மை இருக்கலாம் என்று நம்புகிறார்கள். ஏனென்றால், அதுவே அவரது இளமை ரகசியம். இப்போது சரத்குமாருக்கு வயது 70. ஆனாலும், 25 வயது இளைஞனைப் போலவே சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறார். இந்த வயதிலும் உடற்பயிற்சிகள் செய்வதையும் டயட் மேற்கொள்வதையும் ஒரு தவம் போன்று கடைபிடிக்கிறார்.



1974–ஆம் ஆண்டு மிஸ்டர் மெட்ராஸ் யுனிவர்சிட்டி பட்டத்தை வென்றவர். பள்ளி மற்றும் கல்லூரியில் ஹாக்கி, ஃபுட்பால், கிரிக்கெட் உள்ளிட்ட பல விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்துகொண்டு பரிசுகள் வென்றுள்ளார். 1970ம் ஆண்டு நடைபெற்ற குடியரசு தின அணிவகுப்பில் கலந்து கொண்டவர் என்பதற்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணம், அவரது உடற்கட்டு.

தினகரன் பத்திரிகையில் தன்னுடைய வாழ்க்கையைத் தொடங்கிய சரத்குமார், அதன் பிறகு சினிமா கனவுடன் கோலிவுட்டில் குதித்தார். ’புலன் விசாரணை’ படத்தில் வில்லனாக அறிமுகமான சரத்குமார் விரைவிலேயே கதாநாயகனாக மாறினார். சூரியன், நாட்டாமை, சூரியவம்சம் போன்ற சூப்பர்ஹிட் படங்களைக் கொடுத்து முக்கிய நடிகர்களில் ஒருவராக மாறினார். அதன் பிறகும் முக்கியமான வேடங்களில் நடித்து சினிமாவில் தன்னுடைய பயணத்தை இன்று வரையிலும் வெற்றிகரமாகத்

தொடர்கிறார். மணிரத்னத்தின் பொன்னியின் செல்வன், விஜய்யுடன் வாரிசு போன்ற படங்களில் நடித்து, இப்போது வெளியாகியுள்ள, 'தி ஸ்மைல் மேன்' மூலம் 150வது படத்தை நடித்து முடித்திருக்கிறார்.

நடிகராக மட்டுமே பலரும் அறிந்திருந்த சரத்குமாரை கோடீஸ்வரன் நிகழ்ச்சி ஒரு அறிவுஜீவியாகவும் அடையாளப் படுத்தியது. விஜயகாந்த் போலவே சினிமா தொழிலாளர்கள் நலனில் அக்கறை காட்டுபவர் என்பதாலே நடிகர் சங்கத் தலைவராகவும் இருந்தார். மக்கள் நலனிலும் பொதுவாழ்விலும் ஆர்வம் காட்டினார். எனவே தி.மு.க., அ.தி.மு.க.வில் பயணித்தவர் அங்கிருந்து வெளியேறி, 'அகில இந்திய சமத்துவ மக்கள் கட்சி' தொடங்கினார். அதனை கலைத்துவிட்டு இப்போது பா.ஜ.க.வில் பயணித்துவருகிறார்.

உடல் நலன் என்றதும் ஆர்வமாகப் பேசுகிறார் சரத்குமார், "புனீத் ராஜ்குமார் எனக்கு நெருக்கமான நண்பர். அவரது மரணம் ஆரோக்கியத்தில் நிறைய பேருக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. அதாவது, தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதால் மட்டும் நூறு சதவிகிதம் ஃபிட்டாக இருந்துவிட முடியாது என்பதைப் புரிய வைத்திருக்கிறது. அதாவது உடலுக்குள் என்ன நடக்கிறது என்பது யாருக்கும் தெரியாது. சிக்ஸ் பேக் வைத்திருந்தாலும், எய்ட் பேக் வைத்திருந்தாலும் உடலுக்குள் என்ன நடக்கிறது என்பது தெரியப்போவதில்லை. எனவே ஒவ்வோர் ஆண்டும் குறைந்தது மூன்று முறை முழு உடல் பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டியது கட்டாயம்.

ஏனென்றால் எல்லோருடைய வாழ்க்கை முறைகளும் தலைகீழாக மாறியிருக்கின்றன. அதனால் சிறுநீரகம், இதயம் முதலான உடலின் உள் உறுப்புகள் இயக்கத்தில் சிக்கல் இருக்கலாம். எந்த காரணமும் இல்லாமல் இந்த பிரச்னைகள் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உண்டு. ஆகவே, அனைவருமே முழு உடல் மருத்துவப்

பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும். அனைவராலும் இதற்கு செலவழிக்க முடியாது என்பதால் அரசு இதற்கான நடவடிக்கையில் இறங்க வேண்டும். மக்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான், நாடு ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

நான் 'பொன்னியின் செல்வன்' படத்தில் பணியாற்றிய போது, கால் மடங்கியதால் என்னால் நடக்க முடியாமல் போனது. கடுமையான வலி ஏற்பட்டதால் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டேன். அதன் பிறகு 10 கிலோ எடை அதிகரித்துவிட்டது. அறுவை சிகிச்சை காரணமாக ஓடுவது, டிரட்மில் பயிற்சி எடுத்துக்கொண்டு உடம்பைக் குறைப்பதற்கு வழியில்லை என்பதால் டயட் மூலம் உடலின் எடையைக் குறைத்துக் கொண்டேன்..." என்பதுடன் அவரது டயட் ரகசியத்தையும் சொல்கிறார்.

"உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்றால் சிக்கன் போதும். டயட் மூலம் உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்றால் மதிய உணவாக இரண்டு துண்டு சிக்கன், இரவில் இரண்டு துண்டு சிக்கன் மட்டும் எடுத்துக்கொள்வேன். இதன் மூலம் உடலுக்குத் தேவையான சத்துகள் கிடைப் பதோடு, எடையும் குறைந்து விடும். மழை காலம், வெயில் காலம் என்றெல்லாம் கணக்கு பாராமல் தினமும் மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் குடித்துவிடுவேன்.

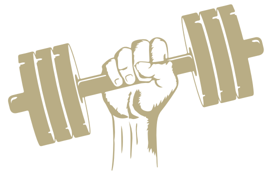
பொதுவாக என்னுடைய டயட் மிகவும் சிம்பிளாகவே இருக்கும். காலை எழுந்தவுடன் தண்ணீர் குடித்துவிட்டு 10 பாதாம் பருப்பு சாப்பிடுவேன். பிளாக் காபியில் ஒரு ஸ்பூன் நெய் கலந்து சாப்பிடுவதை நீண்ட காலமாக தொடர்ந்து வருகிறேன். உடற்பயிற்சி செய்துவிட்டு 9 மணியளவில் 4 முட்டைகளின் வெள்ளைக்கரு எடுத்துக்கொள்வேன். தொடர்ந்து 11 மணியளவில் ஏபிசி ஜூஸ் குடிக்கிறேன். ஏபிசி என்பது ஆப்பிள், பீட்ரூட், கேரட் ஜூஸ். இதில் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் நிரம்பியுள்ளது.

மதிய உணவாக சிக்கனை வேகவைத்து அத்துடன் அதிகமான காய்கறிகளையும் வேக வைத்து மிளகு, உப்பு சேர்த்து சாப்பிடுவேன். சாதம், சப்பாத்தி போன்ற எதையும் எடுத்துக்கொள்வதில்லை. மாலை 4 மணியளவில் அவல், வேர்க்கடலை சாப்பிடுவேன். இரவு 7 மணியளவில் சிக்கன் அல்லது மட்டன் சூப் குடிப்பேன். பீனட் பட்டர் சேர்த்து ஒரு சப்பாத்தி அல்லது பாதாம் பால் எடுத்துக்கொள்வதுடன் இரவு உணவை முடித்துக்கொள்வேன். இந்த டயட் உணவை அவ்வப் போது மாற்றிக்கொள்வேன்.

உடலை பாதுகாப்பதற்கு செய்ய வேண்டிய விஷயத்தைப் போலவே செய்ய வேண்டாதவை குறித்தும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இன்றைய தலைமுறையினர் தூக்கத்தையும் காலை உணவையும் புறக்கணிக்கிறார் கள். அது, உடலுக்கு மிகப்பெரும் ஆபத்து. அதேபோல், நம்மால் கட்டுப்படுத்த இயலாத விஷயங்களை எண்ணி கவலைப்படக் கூடாது.

அதுபோல் மது அருந்துதல், புகை பிடித்தல் போன்றவைகளை செய்யவே கூடாது. இவை எல்லாம் ஆரோக்கியத்திற்கு நாமே தோண்டிக்கொள்ளும் படுகுழி. இப்போது மதுக்கடைகள் பெருகிவிட்டதால் மது குடிப்பவர்களும் பெருகிவிட்டார் கள் என்பது உண்மை. அதேநேரம், தனி மனித ஒழுக்கத் தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். தனிமனித ஒழுக்கத்துடன் மதுவை புறக்கணித்தால் மதுக் கடைகள் எல்லாம் தானாகவே மூடப்பட்டுவிடும். பள்ளி சிறுவர்கள், பெண்கள் போதைக்கு அடிமையாவதைத் தடுப்பதற்கு பெற்றோர் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்" என்று ஆரோக்கியப் பாடம் எடுக்கிறார் சரத்குமார்.

சீக்கிரமா 150 வயது ரகசியத்தை சொல்லுங்க சரத்.



டாக்டர்

ஆமணக்கு வேரை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சிக் கசாயம் செய்து கசாயத்துடன் பசும்பாலும் சர்க்கரையும் கலந்து தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவர மலச்சிக்கல் தீரும்.

www.gyaanaguru.com

www.gyaanaguru.com

தினமும் தக்காளி சாப்பிடுகிறீர்களா..?

மருத்துவ எச்சரிக்கை

சிக்கல் ஏற்படும் வரையில் ஒரு சில உணவுப் பொருட்களின் அபாயம் தெரியாமலே அதிகம் பயன்படுத்தி வருகிறோம்.

சிறுநீரக சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளுக்கு மருந்து, மாத்திரைகள் மூலம் சிகிச்சை அளிப்பது நெப்ராலஜி ஆகும். இதே வியாதிகளுக்கு, அதாவது ஒருவருக்கு சிறுநீரகத்தில் கல் பெரிதாகவோ அல்லது நோய் முற்றியோ இருக்கும்பட்சத்தில் அறுவைச்சிகிச்சை மூலம் சிகிச்சை அளிப்பது யூராலஜி ஆகும். அதைச் செய்பவர்கள்தான் யூராலஜிஸ்ட். இந்த துறையில் சில பொதுவான சந்தேகங்களை தீர்த்துக்கொள்ளலாம்.

கே: சிறுநீரகங்களில் எதுமாதிரியான பிரச்சினைகள் உருவாகலாம்? சிகிச்சையளிப்பது எப்படி?

ப: ஆண்குறியில் முன் தோல் மூடிக்கொள் ளலாம். ஆண்குறியில் அடைப்பு ஏற்படலாம். வயதானவர்களுக்கு பிராஸ்டேட் வரலாம். இது, எல்லா ஆண்களுக்கும் வரக்கூடியது. இதனால் சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம் இருக்கும். இரவில் அடிக்கடி எழுந்துசெல்ல நேரிடும். சிறுநீர் விரைவாக வெளியேறும் அல்லது மெல்லிதாகக்கூட வரலாம். அதுபோல் கிட்னியில், கிட்னியிலிருந்து வரும் குழாயில், சிறுநீர்ப்பையில், சிறுநீர்ப் பாதையில் என எங்கு வேண்டுமானாலும் கல் உருவாகலாம். இதுபோன்ற கல் பிரச்சினை உள்ளவர்களுக்கு முன்பு ஓப்பன் சர்ஜரி செய்தார்கள். அதனால் அவர்கள் மருத்துவமனையில் 10 முதல் 15 நாட்கள் தங்க வேண்டியது இருந்தது. தவிர, வீட்டுக்குச் சென்றபிறகும் ஓய்வெடுக்க வேண்டும். அவர்களுடைய வேலையைத் தொடர்வதிலும் சிக்கல். ஆனால், தற்போது அப்படியில்லை.

என்டோஸ்கோபி முறையில் இன்று அறுவைச்சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இதன்மூலம்

நோயாளி சிறப்பான பயனைப் பெறுவதுடன், அவருடைய வேலைகளையும் உடனே செய்ய முடியும். இன்று, லேசர் மூலம் செய்யப்படும் அறுவைச்சி கிச்சையால் எத்தகைய ரிஸ்க்கான நோயாளிகளுக்கும் (வயதானவர்கள், இருதயக் கோளாறு, சர்க்கரை, பிபி உள்ளவர்கள்) சிசிச்சையளிக்க முடியும். இதன்மூலம் நல்ல தீர்வு காண முடியும்.

கே: சிறுநீரக சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், எத்தகைய வயதுடையவர்களுக்கு அதிகம் வரும்? சிறுநீரக பிரச்சினை வருவதற்கு என்ன காரணம்?

ப: கல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் எத்தகைய வயதில் வேண்டுமானாலும் (சிறு, நடுத்தர, முதியோர்) வரலாம். இது பொதுவான பிரச்சினை. தவிர, வேறு சிறுநீரக சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் 50 வயதுக்கு மேல் பெரிதாகும். 60 வயதுக்குப் பிறகு இன்னும் அதிகரிக்கலாம். குறிப்பாக, இந்த நோய்கள் மூலம் கேன்சர் வரவும் வாய்ப்பிருக்கிறது. அமெரிக்க உள்ளிட்ட நாடுகளை ஒப்பீடு செய்யும் போது, இந்தியாவில் இந்த கேன்சர் வரும் விகிதாச்சாரம் கொஞ்சம் குறைவு.

சிறுநீரகத்தில் கல் பிரச்சினை வருவதற்கு முக்கியக் காரணம், மரபணு. மேலும் நாம் உட்கொள்ளும் உணவுப் பழக்கம் மூலமும் வரும். அதாவது தினந்தோறும் தக்காளி, அசைவம், கீரைகள், முருங்கைக்காய் ஆகியவற்றை அதிகம் உட்கொள்பவர்களுக்கு

கல் பிரச்சினை ஏற்படலாம். தண்ணீர் அதிகம் குடிக்காமல் இருப்பவர்களுக்கும் இந்தப் பிரச்சினை வரலாம். அதுபோல் மதுப் பிரியர்களுக்கும் கல் பிரச்சினை வரலாம்.

கே: சிறுநீரகத்தில் கல் இருந்தால் எத்தகைய அறிகுறிகள் இருக்கும்?

ப: பொதுவாக சிறுநீரகத்தில் கல் இருந்தால் ஆணுறுப்பில் வலி இருக்கும். இடுப்பில் வலி வரும். சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல் இருக்கும். பிரவுன் கலரில் சிறுநீர் போகும். மேலும், சிறுநீர் கழிக்கும்போது ரத்தம் கலந்து வரும்; சர்க்கரை வியாதி இருந்தாலும் சிறுநீரில் ரத்தம் கலந்து வரலாம். ஏதாவது ஒரு கட்டி, கிட்னி, சிறுநீர்ப் பை மற்றும் நீர்வழிப் பாதையில் இருந்தால்கூட அதனால் ரத்தம் கலந்துவரும். இத்தகைய அறிகுறிகள் இருந்தால், உடனே யூராலஜிஸ்ட்டை அணுக வேண்டியது அவசியம். அதற்கான பிரச்சினைகளை உடனடியாகக் கவனிக்கா விட்டால் அது மிகப்பெரிய விளைவுகளை உருவாக்கலாம். கல் பெரிதாகிவிட்டால், கிட்னியிலிருந்து வரும் சிறுநீர் தடைபடுவதுடன் கிட்னியும் செயலிழந்தும்விடும். சிறுநீரகத்தில் இருக்கும் கற்கள் எத்தகைய தன்மை வாய்ந்தது என (கால்சியம் ஆகஸ்லேட், கால்சியம் கார்பனேட், யூரிக் ஆசிட்) டெஸ்ட் எடுத்து, அதற்கேற்றபடி சிகிச்சை மேற்கொள்வது அவசியம்.

கே: சிறுநீரக நோய்கள் வராமல் தடுக்க எத்தகைய உணவுகளை எடுக்க வேண்டும்?

ப: சிறுநீரக நோய்களைத் தடுக்க தினந்தோறும் ஒன்றரை முதல் இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் கண்டிப்பாகக் குடிக்க வேண்டும். ரெட் மீட் (அசைவம்) உணவுகளையும் கீரைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். கீரையோ அல்லது அசைவமோ ஆகியவற்றை 10 அல்லது 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை எடுத்துக் கொண்டால் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை. அதேநேரத்தில் தினந்தோறும் எடுத்துக் கொண்டால் விளைவுகள் உருவாகும். மேலும் குளிர்பானம், பால், காலிஃப்ளவர் அதிகம் சேர்ப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதுபோல் தானியங்களையும் நிறைய சேர்க்கக்கூடாது. தவிர, யூராலஜி மருத்துவர்கள் சொல்லும் ஆலோசனைகளையும் பின்பற்ற வேண்டும்

வாசகர்கள் கவனத்திற்கு...

ஞானகுரு யாக்கை இதழில் வெளிவரும் மருத்துவக் கட்டுரைகள், தகவல்கள் தீர்க்கமான பரிசோதனை முடிவுகள் அல்ல என்பதால் மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி சுயமருத்துவம் செய்யக் கூடாது. மருத்துவம் மற்றும் மருத்துவர்களின் உண்மைத் தன்மைக்கு ஞானகுரு பதிப்பகம் பொறுப்பாகாது.

வழக்கறிஞர் **எம்.நிலா,** Bcom, LLM (Business Law), Diploma in Counselling

வாக்கர் என்பது அவமானமல்ல

சின்னக் குழந்தைகள் தத்தி தத்தி நடப்பதை அழகு என்று பெற்றோர் பார்த்து ரசிக்கிறார்கள். அதேபோல் முதுமை வரும் நேரத்தில் நடையில் தள்ளாட்டம் வருவது இயல்பான ஒன்று. நடக்கும் போது கால் இடறுவது, அழுத்தமாக கால் ஊன்ற முடியாமல் நழுவுவது போன்ற பிரச்னைகளும் முதியவர்களுக்கு உண்டாகும்.

நடையில் தள்ளாட்டம் தென்பட்டதும் வாக்கர் பயன்படுத்தத் தொடங்குவதே சரியான பழக்கம். ஆனால், தங்கள் இயலாமையை வெளியே காட்டிக் கொள்வதற்குத் தயங்குகிறார்கள். இதனால் வீடு அல்லது வெளியே நடக்கும்போது கீழே விழுந்து அடிபட்டுக் கொள்கிறார்கள். இன்று பெரும்பாலான முதியவர்கள் எலும்பு முறிதல் நோய்க்கே சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். இது, அவர்களுக்கு அளவுக்கு மீறிய வேதனை கொடுப்பதுடன் நில்லாமல், அவரை கவனிப்பவர்களுக்கும் பெரும் பாரமாக இருக்கும். எனவே, இரவு நேரத்தில், இயற்கை உபாதை கழிப்பதற்கு, வெளிச்சம் இல்லாத இடத்தில் செல்கையில் வாக்கர் பயன்படுத்துவதை கட்டாயமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையென்றால் படுத்த படுக்கையாக வாழ்நாளைக் கழிக்க வேண்டிய சூழல் ஏற்பட்டுவிடும்.

ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளர் சேர்க்கை ஆரம்பம்

ஆயுள் சந்தா 1 லட்சம் ரூபாய்

மகிழ்ச்சியைப் பரப்பும் ஒரு புதிய மதம் ஞானகுரு.

ஆரோக்கிய உடல், நிம்மதியான மனம், போதுமான பணம் ஆகியவற்றுடன் ஆறுதலான உறவுகள் அமைவதே மனிதருக்கு மகிழ்ச்சி தருகிறது. இவற்றை ஒவ்வொரு நபரும் அடைவதற்கு வழிகாட்டும் வகையில் ஞானகுரு மகிழ்ச்சி, ஞானகுரு யாக்கை, ஞானகுரு தமிழ்லீடர் போன்ற மின்னிதழ்கள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. ஞானகுரு பதிப்பகத்திலிருந்து நம்பிக்கையூட்டும் நூல்கள் வெளியாவதுடன், அன்றாடம் புதிய செய்திகளுடன் ஞானகுரு இணையம் - ஞானகுரு (gyaanaguru.com) இயங்கி வருகிறது. இவை எல்லாமே நிறைய வாசகர்களுக்கு சென்றடைய வேண்டும் என்பதற்காக கட்டணமின்றி வழங்கப்படுகின்றன. இந்த சேவையைத் தொடர்வதற்கும் மகிழ்ச்சியை அடுத்த கட்டத்திற்கு கொண்டு செல்லவும் ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளர்கள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள். ஞானகுரு இயக்கத்தில் சேர்வதற்கு வாழ்நாள் சந்தா என ரூபாய் 1 லட்சம் நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

நிறைய செல்வமும் பெரிய மனமும் உள்ளவர்கள் மட்டுமே இந்த இயக்கத்திற்கு செலவு செய்தால் போதும் என்பதற்காகவே இந்த தொகை நிர்ணயம் செய்யப் பட்டுள்ளது. மகிழ்ச்சியாளர்கள் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் போது நம்முடைய வாசகர்கள், ஞானகுரு ஆதரவாளர்கள் மற்றும் சமூகம் மகிழ்ச்சியுடன் வாழத் தொடங்கும். ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளராக இணைப வருக்கு மதிப்பளிக்கும் வகையில் ஞானகுரு மின்னிதழ்களின் அச்சு இதழ் வீட்டுக்கு அனுப்பிவைக்கப்படும். ஞானகுரு பதிப்பக புத்தகங்களும் வெளியாகும் தருணங்களில் அனுப்பப்படும். அதோடு மனவளக் கலை பயிற்சியளித்து தேர்ச்சி சான்றிதழ் வழங்கப்படும். ஞானகுரு குடும்பத்தில் இணைவதற்கு அன்போடு அழைக்கிறோம்.

தொகை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
Gyanaguru Publication, Union Bank of India,
Current Account No. 548401010050639,
IFSC CODE : UBIN0554847, PAN : AKLPJ7628N

மேலும் தொடர்புக்கு : எஸ்.கே.முருகன் -
9840903586, 7299753999

ஷீஹான் உசைனிக்கு என்ன நோய்..?

இரும்பு மனிதர் என்று வியந்து பார்க்கப்பட்ட ஷீஹான் உசைனி, திடீரென மரணம் அடைந்திருக்கிறார். ஏன் இந்த நிலை..?

டாக்டர்
அ.ப.ஃபரூக் அப்துல்லா
பொது நல மருத்துவர்.
சிவகங்கை

“வீரனுக்கு ஒரு முறையே மரணம் வரும். நான் மோசமான ரத்தப் புற்றுநோயினால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளேன். ரத்தத்தை மாற்றா விட்டால் எந்த நேரமும் மரணம் வரலாம். நான் மரணத்தைப் பார்த்து அஞ்சவில்லை. என் உடலை தானம் செய்திருக்கிறேன்” என்று மரண நேரத்திலும் விழிப்புணவு பதிவு போட்ட ஷீஹான் உசைனி மரணம் அடைந்திருக்கிறார்.

கமல்ஹாசனின் புன்னகை மன்னன் படத்தில் அறிமுகமானவர் ஹுசைனி. மதுரையில் இசைக் கலைஞராக வாழ்க்கையைத் தொடங்கி கராத்தே மற்றும் வில்வித்தை பயிற்சியாளராகத் திகழ்ந்தார். பத்ரி படத்தில் விஜய்க்கு பாக்சிங் சொல்லிக் கொடுக்கும் மாஸ்டராகவும் ஹுசைனி நடித்திருக்கிறார். பல்வேறு உலக சாதனைகள் படைத்தவர். 60 வயதான இவருக்கு ரத்த புற்றுநோய் பாதிப்பு காரணமாக மரணம் அடைந்திருக்கிறார்.

ஹுசைனிக்கு ஏற்பட்ட ரத்தப்புற்றுநோய் குறித்து விழிப் புணர்வு பதிவு போட்டிருக்கிறார் சிவகங்கை பொது மருத்துவர் அ.ப.ஃபரூக் அப்துல்லா. அவரது பதிவில், “ஹுசைனி "ஏப்ளாஸ்டிக் அனீமியா" எனும் குருதி சார்ந்த நோய் ஏற்பட்டு அதனுடன் போராட்டம் நடத்தியதை தனது முகநூல் வாயிலாக நாம் அனைவரும் பார்த்தோம்.

மரணம் கண் முன் தெரிந்தும் கூட அதை தைரியமாக எதிர்கொள்பவர்கள் நம்மிடையே மிகவும் குறைவு. எனினும் மனவலிமை படைத்த அவர் தனது மரணத்திற்கு முன்பு சட்டப்படி செய்ய வேண்டிய பல விஷயங்களை மருத்துவமனையில் இருந்த படி செய்தது உள்ளபடி நமக்கெல்லாம் நிகழ்கால பாடமாக அமைந்தது.

இப்பதிவின் மூலம் அரிதான நோயான ஏப்ளாஸ்டிக் அனீமியா குறித்து விளக்குகிறேன். நமது

www.gyaanaguru.com

டாக்டர்

வேப்பிலைக் கொழுந்து, மஞ்சள், திருநீறு இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துக் கன்னத்தில் பூசினால் பல் வலி மற்றும் வீக்கம் குறையும். புழு விழுந்த பல்லில் சூடம் அல்லது கிராம்பு வைத்தால் குணமாகும். மிளகு, உப்பு ஆகியவற்றை அரைத்துப் பல்லில் தேய்த்தாலும் வலி நீங்கும்.

ரத்தத்தில் வெள்ளை அணுக்கள், சிவப்பு அணுக்கள், தட்டணுக்கள் ஆகிய மூன்று வகை அணுக்கள் உள்ளன.

இவற்றில் வெள்ளை அணுக்கள் – நமது உடலுக்குள் வரும் எதிரிகளான கிருமிகள்/ விஷமிகள் போன்றவற்றுடன் போர் புரிந்து போராடும் ராணுவ வீரர்கள் ஆவர். சிவப்பு அணுக்கள் – நமது ரத்தத்தில் உள்ள ஆக்சிஜனையும் ஊட்டச் சத்தையும் மூளை உள்ளிட்ட அனைத்து பகுதி களுக்கும் செல்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லும் பணியைச் செய்கின்றன. தட்டணுக்கள் – ரத்த உறைதலில் பங்காற்றுகின்றன.

இந்த மூன்று வகை செல்களும் நமது பெரிய எலும்புகளின் உள்ளே உள்ள மஜ்ஜைகளில் இருந்து உண்டாகின்றன. நாம் மட்டன் சாப்பிடும் போது எலும்பை தட்டி உறிஞ்சி சாப்பிடுவோம் தானே... அது தான் எலும்பு மஜ்ஜை. அந்த எலும்பு மஜ்ஜைகளில் இருந்து தோன்றுபவையே இந்த மூன்று வகை செல்களும் ஆகும்.

திடீரென ஒருவருக்கு அவரது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியானது அவரது உடல் அங்கங்களில் ஒன்றையோ பலவற்றையோ குறி வைத்து தாக்குதல் நடத்தினால் அதை ஆட்டோ இம்யூனிட்டி என்று அழைக்கிறோம். அதாவது நமது நாட்டு ராணுவ வீரர்கள் எதிரியை அழிப்பதோடு தவறுதலாக நம் நாட்டு மக்களையும் சேர்த்து அழித்தால் எப்படி இருக்கும்?

அது உடலில் நிகழும் போது ஆட்டோ இம்யூன் நோய் உருவாகிறது.

இங்கு ஏப்ளாஸ்டிக் அனீமியாவில், நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி செல்களான டி – செல்கள் , மூன்று வகை ரத்த அணுக்களை உருவாக்கும் எலும்பு மஜ்ஜை செல்களையும் ஒரு சேர அழித்தொழிக்கின்றன. இதனால் எலும்பு மஜ்ஜைகளால் இவ்வகை செல்களை உருவாக்க இயலாமல் போகின்றது. நிகழும் இவ்வகை ஏப்ளாஸ்டிக் அனீமியாக்களில் மூன்றில் இரண்டிற்கு இது தான் காரணம் என்று வரையறை செய்து கூற இயலவில்லை.

மரபணுக்களும் சுற்றுப்புறக் காரணிகளும் நமது உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியை எலும்பு மஜ்ஜை செல்களுக்கு எதிராகத் தூண்டுகின்றன. புற்று நோய்க்கு பயன்படுத்தப்படும் கீமோ தெரபி மருந்துகள் , சில ரசாயனங்கள் , வைரஸ் தொற்றுகள் ஆகியவற்றால் இவ்வகை ஏப்ளாஸ்டிக் அனீமியா ஏற்படுவது தெரிகிறது. இந்த நோய் எந்த வயதினருக்கும் இருபாலினருக்கும் ஏற்படலாம் என்று அறியப்பட்டாலும் பெண்களை விட ஆண்களுக்கு சற்று அதிகமான அளவில் ஏற்படுவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இந்நோயின் அறிகுறிகளாக

- அயற்சி
- சோர்வு
- இடைவிடாது ஏற்படும் தொற்றுகள்
- உதிரப்போக்கு
- ஈர்களில் ரத்தக் கசிவு
- மூக்கில் இருந்து ரத்தக் கசிவு
- வெளுத்துப் போன தோற்றம்
- இதயத்துடிப்பு சீரற்ற நிலை
- மூச்சுத் திணறல்

ஆகியவை வெளிப்படும்.

ரத்த செல்களை பரிசோதனை செய்து பார்த்தால் சிவப்பு, வெள்ளை மற்றும் தட்டணுக்கள் மூன்றுமே அளவில் மிக மிகக் குறைந்து காணப்படும். இந்நோயை உறுதிப்படுத்த எலும்பு மஜ்ஜை செல்களை எடுத்து ஆராய்ச்சிக்குட் படுத்தப்படும். இந்நோய் தீவிரத்தன்மை பொருத்து மூன்று வகையாக வகைப்படுத்தப்படுகிறது

தீவிரமற்ற நோய், தீவிரமான நோய், அதி தீவிரமான நோய்.

நோயாளியின் வயது மரபணுக் காரணிகள் நோயின் தன்மை கூடவே பல்வேறு இணை நோய்கள் நோயாளியின் உடல் நிலை ஆகியவற்றை பொருத்து நோய் தீவிரமெடுக்கிறது. ஹூசைனிக்கு ஏற்பட்டது அதி தீவிர நோயாக இருக்கலாம்.

இந்த நோய்க்கு குணப்படுத்தக் கூடிய சிகிச்சை என்பது எலும்பு

மஜ்ஜை மாற்று அறுவை சிகிச்சையாகும். நோயாளியின் மரபணுக்களுடன் ஒத்துப்போகும் ஒருவரிடம் இருந்து எலும்பு மஜ்ஜை செல்கள் பெறப்பட்டு அவை நோயாளிக்கு மாற்றம் செய்யப்படும் போது அந்த செல்களை நோயாளி யின் உடல் ஏற்றுக்கொண்டால் நோய் குணமாகிறது. எனினும் இந்த சிகிச்சை செய்வதற்கு முன்பு நோயாளியின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை குன்றச் செய்யும் மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன.

இன்னும் எலும்பு மஜ்ஜை மாற்று தள்ளிப் போகும் நிலையில் நோயாளியின் எதிர்ப்பு சக்தியை தீவிரமாக குன்றச் செய்யும். ஆண்ட்டி தைமோசைட் குளோபுளின் மருந்து மற்றும் சைக்லோஸ்போரின் மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன. கூடவே தற்சமயம் எல்ட்ரோம்போபேக் எனும் தட்டணுக்கள் உற்பத்தியை அதிகரிக்கும் மருந்தும் வழங்கப்படுகிறது.

இதன் விளைவாக தற்கால நவீன சிகிச்சையால் ஏப்ளாஸ்டிக் அனீமியா பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் நோய் நிலையில் நல்ல முன்னேற்றம் கண்டு வருகின்றனர். நோய்க்கு சிகிச்சை பெறும் பட்சத்தில் அந்த சிகிச்சை அந்த நோயாளிக்கு ஒத்துக் கொள்ளும் நிலையில் சராசரியாக 12.5 வருடங்கள் வரை ஆயுள் நீட்சி ஏற்படுகிறது.

பல ஆய்வுகளில் எலும்பு மஜ்ஜை மாற்று அறுவை சிகிச்சை அல்லது எதிர்ப்பு சக்தி குன்றச் செய்யும் மருந்துகள் பெற்றவர்கள் முப்பது ஆண்டுகள் வரை கூட நல்ல நிலையில் வாழ்வது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. எனவே ஏப்ளாஸ்டிக் அனீமியா ஏற்பட்டுள்ள ஏனைய சகோதர சகோதரிகள் அச்சம் கொள்ள வேண்டாம்.

ஹூசைனியைப் பொருத்தவரை அவருக்கு எதிர்ப்பு சக்தி குன்றச் செய்யும் மருந்துகளின் விளைவால் ஏற்பட்ட அபாயகரமான கிருமித் தொற்றின் விளைவாக மரணம் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும். இது துரதிருஷ்டவசமானது. எனினும் இது சிகிச்சையின் வரம்புகளுக்கு உட்பட்டது என்பதை அனைவரும் ஏற்கத் தான் வேண்டும்.

தற்கால ஏப்ளாஸ்டிக் அனீமியா சிகிச்சையில் அவ்வப்போது ரத்த சிகப்பு செல்கள் மாற்றுவது, தட்டணுக்கள் ஏற்றுவது, ரத்த செல்களை உற்பத்தி செய்யும் மருந்துகளை வழங்குவது, கிருமித் தொற்று பூஞ்சைத் தொற்று ஏற்படாமல் இருக்க ஆண்டிபயாடிக் ஆண்ட்டி ஃபங்கல் மருந்துகள் வழங்குவது ஆகியவற்றுடன் எதிர்ப்பு சக்தி குன்றச் செய்யும் மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன. நோயாளிகளின் நீட்சிக்கு இந்த சிகிச்சைகள் உதவுகின்றன என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன

நம்மால் இயன்ற உதவியாக இத்தகைய நோயாளிகளுக்குத் தேவைப்படும் சிவப்பு அணுக்களையும் தட்டணுக் களையும் தானமாக ஆரோக்கிய மாக வாழும் நாம் அனைவரும் தொடர்ந்து குருதி தானம் வழங்குவதை உறுதி ஏற்போம்.

பெண்களுக்கு ஆபத்தாகும் வண்ணத்துப் பூச்சி

நூற்றில் ஐம்பது சதவீத பெண்களுக்கு தைராய்டு நோய்த் தாக்குதல் அறிகுறி இருப்பது மருத்துவ உலகை அதிர்ச்சியில் ஆழ்த்தியிருக்கிறது. ஆகவே, தைராய்டு பற்றி தெளிவாக அறிந்துகொள்வோம்.

தொண்டைப் பகுதியில் மூச்சுக் குழாய்க்கு முன்பாக, குரல்வளையைச் சுற்றி, இரு பக்கமும் படர்ந்து, ஒரு வண்ணத்துப்பூச்சி வடிவத்தில் அமைந்துள்ளது தைராய்டு சுரப்பி. ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்து உடலில் உள்ள செல்களுக்கு அதை செலுத்தி, அந்த செல்களை வேலை செய்ய வைப்பதே தைராய்டு சுரப்பிகளின் பணி.

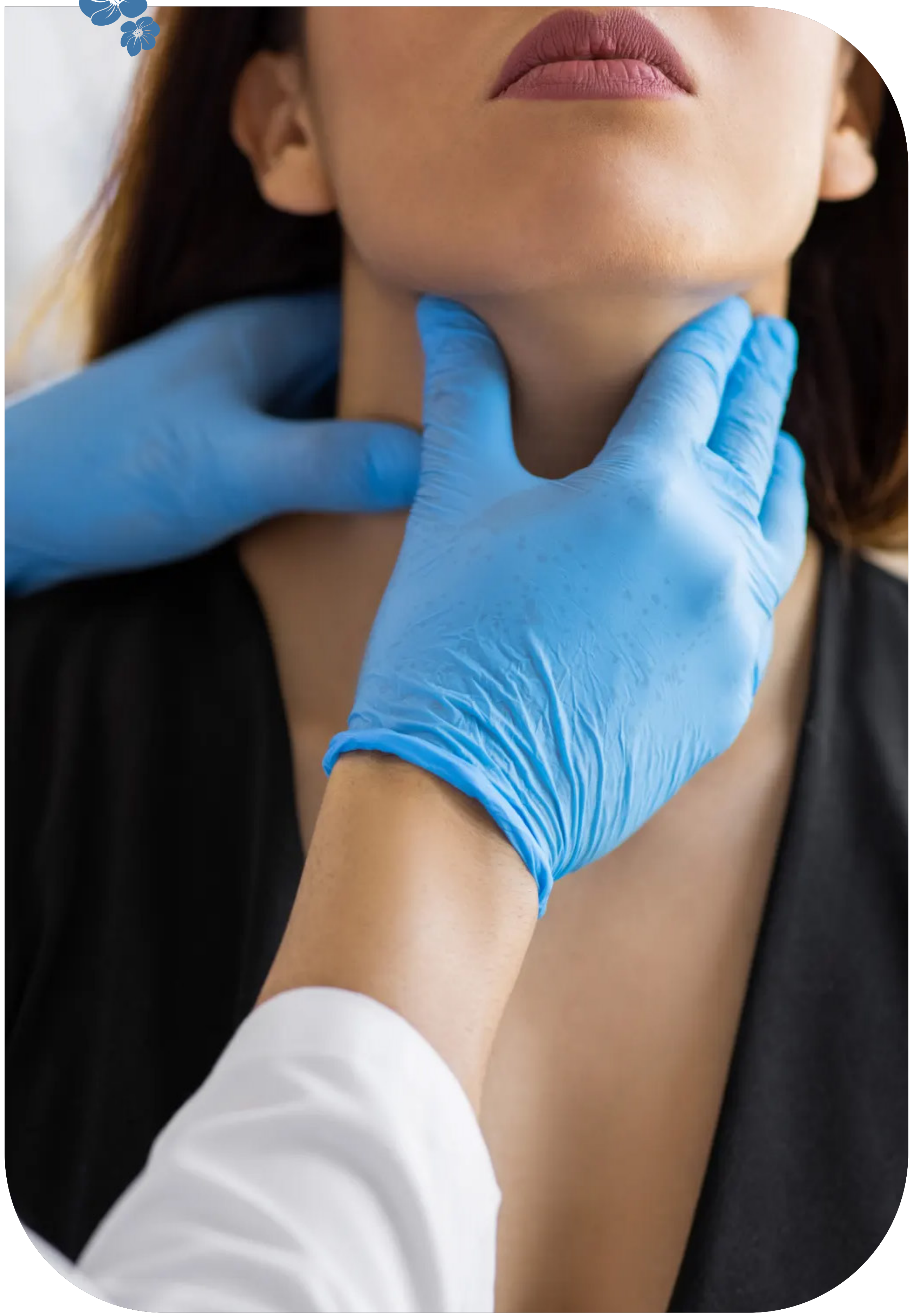
என்ன செய்கிறது..?

தைராய்டு சுரப்பி, 'தைராக்சின்' (T4), 'டிரைஅயடோதைரோனின்' (T3) எனும் இரண்டு வித ஹார்மோன் களைச் சுரக்கிறது. தைராய்டு செல்களில் 'தைரோகுளோபுலின்' எனும் புரதம் உள்ளது. இதில் 'டைரோசின்' எனும் அமினோ அமிலம் உள்ளது. தைராய்டு செல்கள் ரத்தத்தில் உள்ள அயோடின் சத்தைப் பிரித்தெடுத்து, டைரோசினை இணைத்து வினைபுரிந்து T4 மற்றும் T3 ஹார்மோன்களைச் சுரக்கின்றன. இந்த இரண்டு ஹார்மோன்களும் உடலின் தேவைக்கேற்ப ரத்தத்தில் கலந்து, உடல் உறுப்புகள் சீராகச் செயல்பட உதவுகின்றன.

எதற்காக இந்த சுரப்பி..?

தைராய்டு சுரப்பி குழந்தையின் கரு வளர்வதில் தொடங்கி, முழுமையான உடல் வளர்ச்சி, மூளை வளர்ச்சி, எலும்பின் உறுதி, தசையின் உறுதி, புத்திக்கூர்மை எனப் பலவற்றுக்கு காரணமாக இருக்கிறது. கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு முதலிய உணவுச் சத்துகளின் வளர்சிதைமாற்றப் பணிகளை ஊக்குவிப்பதும், புரதச் சத்தைப் பயன்படுத்தி உடல் வளர்ச்சியைத் தூண்டுவதும், சிறுகுடலில் உள்ள உணவிலிருந்து குளுக்கோஸைப் பிரித்து ரத்தத்தில் கலப்பதும், ரத்தக் கொலஸ்ட்ராலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் தைராய்டு சுரப்பி தேவை.

மனித உடலில் வெப்பத்தை உண்டாக்கி, அதைச் சமநிலையில் வைத்திருப்பது, உடல் செல்களில் பல என்சைம்களைத் தயாரித்துக் கொடுப்பது, பருவமடைவதற்கும் கருத்தரித்தலுக்கும் துணைபுரிவது



ஆகியவற்றில் தைராக்சின் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

என்ன பிரச்னை..?

தைராக்சின் ஹார்மோன் குறைவாகச் சுரப்பதைக் 'குறை தைராய்டு' (Hypothyroidism) என்கிறோம். இதன் ஆரம்பநிலையில் உடல் சோர்வாக இருக்கும்; செயல்கள் மந்தமாகும்; சாதாரணக் குளிரைக்கூடத் தாங்க முடியாது. முகம் வீங்கும், முடி கொட்டும், தோல் வறண்டு போகும், பசி குறையும். ஆனால், உடல் எடை அதிகரிக்கும். ஞாபக மறதி, அதிகத் தூக்கம், முறையற்ற மாதவிலக்கு, குரலில் மாற்றம், கருச்சிதைவு மற்றும் கருத்தரிப்பதில் பிரச்சினை, மூட்டுவலி இப்படிப் பல பிரச்சினைகள் அடுத்தடுத்துத் தலைதூக்கும்.

தைராய்டு சுரப்பி வழக்கத்துக்கு மாறாக வீக்கமடைந்து அதிகமாகப் பணி செய்தால், தைராக்சின் சுரப்பு பல மடங்கு அதிகரித்துவிடும். இந்த நிலைமையை 'மிகை தைராய்டு' (Hyperthyroidism) என்கிறோம். இந்த நோய் உள்ளவர்களுக்கு அதிகமாகப் பசிக்கும். அடிக்கடி உணவு சாப்பிடுவார்கள். ஆனால், உடல் மெலியும்.அடிக்கடி மலம் மற்றும் சிறுநீர் வெளியேறும்.

ஏன் வருகின்றன..?

உணவில் அயோடின் சத்துக்குறைபாடு, மன அழுத்தம், மரபியல் குறைபாடுகள் போன்றவை தைராய்டு நோய்க்கு முக்கிய காரணமாகின்றன. பரம்பரை பரம்பரையாக வருவது, போதிய ஊட்டச்சத்து இல்லாத உணவுகளை தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்டிருப்பது, ஹார்மோன் மாற்றங்கள், கர்ப்பக்காலத்தில் தாய் சந்திக்கும் மன ரீதியிலான பிரச்சனைகள், தொடர்ந்து மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்வது, அடிக்கடி எமோஷனல் ஆகி ஸ்ட்ரஸ்க்கு உள்ளாவது, உடலுழைப்பு இல்லாமல் இருப்பது போன்றவை தான் தைராய்டு பிரச்சனைக்கு முக்கிய காரணங்களாக பார்க்கப்படுகிறது.

உணவுப் பொருட்களில் கலந்திருக்கும் அயோடின் சத்து அதிகரித்தால் எந்தவித பாதிப்பும் வராது. எனவே, தைராய்டு நோயாளிகள் நோய்க்கான சிகிச்சை மற்றும் மருந்து, மாத்திரை எடுத்துக் கொள்வதோடு முறையான உணவுப் பழக்கத்தை பின்பற்ற வேண்டியதும் அவசியமாகிறது.

என்ன சாப்பிடலாம்..?

● தைராய்டு சுரப்பி சீராக வேலை செய்வதற்கு அயோடின் சத்து அவசியமாகிறது. தினமும் ஒரு கப் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் குடிப்பதால் மூன்றில் ஒரு பங்கு அயோடின் தேவையை பூர்த்தி செய்துகொள்ளலாம். அதோடு பாலில் அதிகளவு கால்சியம் சத்தும் இருப்பதால் இதனை எடுத்துக் கொண்டால் தைராய்டு பிரச்சனையை தவிர்க்கலாம்.

● செலினியம் குறைபாடும் தைராய்டு ஏற்படுவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம். எனவே செலினியம் அதிகம் உள்ள காளானை உணவில் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். செலினியம் அதிகம் உள்ள உணவுகளில் பூண்டும் ஒன்று, இதனையும் நிறையப் பயன்படுத்தலாம்.

● பசலையில் அர்ஜினின், லியூசின், ஐஸோலியூசின், லைசின், திரியோனின் மற்றும் டிரிப்டோபேன் ஆகிய அமினோ அமிலங்களும் பல்வேறு வைட்டமின்களும், தாது உப்புகளும் அடங்கி உள்ளன. இவற்றோடு சுண்ணாம்புச் சத்து, இரும்புச்சத்து, கரோட்டினாயிட்ஸ், ஆர்கானிக் அமிலங்கள், வைட்டமின் கே சத்துகளும் அதிகம் அடங்கியுள்ளன. இது தைராய்டு நோய் வராமல் தடுத்திடும்.

● ஒரு முட்டையில், நம் உடலால் எளிதில் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய அதிகத் தரமான புரதச்சத்து சுமார் ஆறு கிராம் இருக்கிறது. இதன் மஞ்சள் கருவில் வைட்டமின் டி உள்ளது. அது, நம் எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் வலிமை சேர்க்கும். இதிலிருக்கும் லூடின் (Lutein) மற்றும் சியாங்தின் கண் நோய்கள் வராமல், கண் புரை ஏற்படாமல் தடுக்கும்.இதில் கால்சியம் மட்டுமின்றி அதிகப்படியான அயோடின் மற்றும் இரும்புச்சத்து இருப்பதால் தைராய்டு பாதிப்பிலிருந்து தப்பிக்க தினம் ஒரு முட்டை சாப்பிட வேண்டியது அவசியம்.

● தானியங்களில் ஓட்ஸ், பார்லி மற்றும் ப்ரௌன் அரிசி போன்றவற்றில் வைட்டமின் பி உள்ளிட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன. இந்த சத்துக்களை அதிகம் சேர்த்தால், அவை உடலில் உள்ள மெட்டபாலிசத்தை அதிகரிக்கும். இதனால் தைராய்டு சுரப்பி சீராக இயங்கி, உடலுக்குத் தேவையான தைராய்டு ஹார்மோனை சுரக்க உதவும்.

● தேங்காய் எண்ணெயில் உள்ள பாக்டீரிய எதிர்ப்புப் பொருள் தோல் பூஞ்சை நோய்களை கட்டுப்படுத்துகிறது. உடலுக்கு மட்டுல்லாது குடலுக்கும் பாதுகாப்பு தருகிறது. ஜீரண சக்தியை சீராக்கி மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது.

● உருளைக்கிழங்கில் அதிக அளவு கலோரிகள் கிடைக்கின்றன. எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய இந்த காய்கறியில் வைட்டமின்கள், தாதுஉப்புகள் அதிகம் காணப்படுகின்றன. இந்த காய் அதிக நார்ச்சத்தும் கொண்டுள்ளது. அதே போல அதிக பொட்டாசியம் சத்து உருளைக் கிழங்கில் அதிகம் உள்ளது.

● ஸ்ட்ராபெர்ரீ, ப்ளூபெர்ரீ மற்றும் ரோஸ்ப்பெர்ரீ என ஏதேனும் ஒரு பழத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம், இதில் அதிகப்படியான ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடண்ட் நிறைந்திருக்கிறது இது உங்களின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். இதனை நீங்கள் தினமும் கூட சாப்பிடலாம்.

● ப்ரோக்கோலி சாப்பிடுவதால் அவை உடலில் உள்ள நச்சினை வெளியேற்றச் செய்யும் ஜீனை தூண்டச் செய்திடும். ப்ரோக்கோலியில் விட்டமின் ஏ,சி,கே அதிகமிருக்கின்றன. மேலும் இதனை தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் இதய நோய் மற்றும் புற்று நோய் பாதிப்புகளிலிருந்து தப்பிக்கலாம். ப்ரோக்கோலி இல்லையெனில் காலிஃப்ளவர், முட்டை கோஸ் ஏதேனும் எடுக்கலாம்.

● கடலிருந்து கிடைக்க கூடிய மீன்,நண்டு முதலிய உணவுகளை நிறைய எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால் அவற்றில் அயோடின் சத்து அதிகமிருக்கும். சால்மன் மீனில் விட்டமின் டி,ஒமேகா 3ஃபேட்டி ஆசிட் அதிமிருக்கிறது. ஃபேட்டி ஆசிட் உடல் தானாக சுரக்காது என்பதால அவற்றை நாம் உணவிலிருந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

● கால்சியம் அதிகம் நிறைந்த பால் சம்பந்தப்பட்ட உணவுப் பொருளை முடிந்த வரையில் தவிர்க்க வேண்டும். பால் குடிப்பதால் மூன்றில் ஒரு பங்கு அயோடின் தேவையை பூர்த்தி செய்துகொள்ள முடியும். அதே சமயம் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பாலை குடிப்பது நல்லது.

● ஆல்கஹாலை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் இது தைராய்டு சுரப்பியையே பாதிக்கும்.

● பிரெட் போன்ற பேக்கரி வகை உணவுகளில் ஓரளவு அயோடின் இருந்தாலும், செரிமானம் உள்ளிட்ட பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தி தைராய்டு சுரப்பில் பாதிப்பை உண்டாக்கும். எனவே பேக்கரிப் பொருட்களை தவிர்ப்பதும் நல்லது.

● அயோடின் உறிஞ்சும் தன்மைக் கொண்ட முட்டைக் கோஸ், காலிஃப்ளவர் போன்ற காய்கறிகள் ஹார்மோன்களில் ஏற்றத்தாழ்வுகளை உண்டாக்கும். எனவே, முடிந்த வரையில் இந்த மாதிரியான காய்கறிகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

www.gyaanaguru.com

Online

கவுன்சிலிங்

WhatsApp Call Only

கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் உறவுச் சிக்கல்களுக்குத் தீர்வு

மனவள ஆலோசகர்

எஸ்.கே.முருகன்

ஞானகுரு கவுன்சிலிங்.

முன்பதிவுக்கு : +91 80725 89355