

68 ● டாக்டர் பதில் சொல்கிறார்

சாப்டி வேண்டும். அவ்வப்போது ஈரலின் செயல் குறித்து பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். மதுவை அறவே நிறுத்த வேண்டும். உணவில் உப்பு சேர்க்கக்கூடாது. முட்டை, வெண்ணெனய், நெய் எண்ணெனய், மின், இறைச்சி போன்ற கொழுப்புணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும், புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளையும், பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள் கரும்புச்சாறு, வெல்லம், சர்க்கரை, இளநீர் ஆகியவற்றை நிறையச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், ஈரல் சுருக்க நோயை முறையாகக் கவனிக்கத் தவறினால் ரத்த ஏற்படவும் வழி உண்டு. கவனமாகவும் முறையாகவும் ஏற்படவும் வழி உண்டு. குணமடைவீர்கள்! மருத்துவச் சிகிச்சை பெறுங்கள். குணமடைவீர்கள்!

● முதுகுப்புறத்தில் உள்ள தண்டுவடத்தில் சிற்கில் சமயங்களில் தாங்க முடியாத வலி ஏற்படுகிறதே, ஏன்? இதற்கு ஏதேனும் அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமா? அல்லது மருந்தி நால் குணப்படுத்த முடியுமா?

முதுகுப்புறத்தில் ஏற்படும் வலிக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. முதுகெலும்பு வளைந்த நிலையில் உட்காருவது நிற்பது நடப்பது போன்றவை முதுகுவலிக்கு மூக்கிய காரணங்கள். இவை தவிர, முதுகெலும்பில் அடிப்படுவது, முதுகெலும்பு தேய்ந்து போவது, முதுகெலும்பு இடைவட்டுப்பிதுக்கம் (Disc Prolapse), முதுகெலும்பு மூட்டு அழற்சி (Arthritis), முதுகெலும்பு தசைநார்கள் பழுப்புதல், தசைப்பிடிப்பு, காசநோய்த் தாக்குதல் பற்றநோய் பாதிப்பு, வைட்டமின்-டி பற்றாக்குறை போன்றவற்றாலும் முதுகுப்புறத்தில் வலி தோன்றலாம். இவற்றில் எந்தக் காரணத்தினால் உங்களுக்கு வலி ஏற்படுகிறது என்பதை உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் பரிசீலித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். வலிக்கான

ஓப்பிட வேண்டும். அவ்வப்போது ஈரலின் செயல் குறித்து பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். மதுவை அறவே நிறுத்த வேண்டும். உணவில் உப்பு சேர்க்கக்கூடாது. முட்டை, வெண்ணென்று, நெய், எண்ணென்று, மீன், இறைச்சி போன்ற கொழுப்புணவு களைத் தவிர்க்க வேண்டும், புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளையும், பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள், கரும்புச்சாறு, வெல்லம், சர்க்கரை, இளநீர் ஆகியவற்றை கருத்துக்கொள்ள வேண்டும், ஈரல் சுருக்க நிறையச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், ஈரல் சுருக்க நோயை முறையாகக் கவனிக்கத் தவறினால் ரத்த வாந்தி, மலத்தில் ரத்தம் வெளியேறுதல் போன்ற அசம் பாவிதங்கள் முளைக்கும்; மஞ்சள் காமாலை வரும். மீளா மயக்கம் [Coma] ஏற்படும். உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படவும் வழி உண்டு. கவனமாகவும் முறையாகவும் மருத்துவச் சிகிச்சை பெறுங்கள். குணமடைவீர்கள்!

● முதுகுப்புறத்தில் உள்ள தண்டுவடத்தில் சிற்கில சமயங்களில் தாங்க முடியாத வலி ஏற்படுகிறதே, ஏன்? இதற்கு ஏதேனும் அறங்கச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமா? அல்லது மருந்தி எல் குணப்படுத்த முடியுமா?

முதுகுப்புறத்தில் ஏற்படும் வலிக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. முதுகெலும்பு வளைந்த நிலையில் உட்கூருவது நிற்பது நடப்பது போன்றவை முதுகுவலிக்கு முடிய காரணங்கள். இவை தவிர, முதுகெலும்பில் அடிமுடிவு. முதுகெலும்பு தெய்ந்து போவது, முதுகெலும்பு இடைவெட்டுப்பிரிவுக்கம் (Disc Prolapse), முதுகெலும்பு முடிவு கழுதி (Arthritis), முதுகெலும்பு தசைநார்கள் மதுவுடுதல், தசைப்பிடிப்பு, காசநோய்த் தாக்குதல், பந்துகீதய் மதிப்பு, வைட்டமின்-டி பற்றாக்குறை போக்குவரத்தாலும் முதுகுப்புறத்தில் வலி தோன்றலாம். இவற்றிலைந்த காரணநிலைங்களுக்கு வலி ஏற்படுகிறது என்பதை உயிகள் குடும்ப மருத்துவரிடம் கொண்டிருத்த கொடுத்த கொள்ளுங்கள். வலிக்கான

சாப்பிட வேண்டும். அவ்வப்போது ஈரலின் செய்து
குறித்து பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
மதுவை அறவே நிறுத்த வேண்டும். உணவில் உப்பு,
சேர்க்கக்கூடாது. முட்டை, வெண்ணெனய், நெய்,
எண்ணெனய், மீன், இறைச்சி போன்ற கொழுப்புணவு
களைத் தவிர்க்க வேண்டும், புரதச்சத்து நிறைந்து
உணவுகளையும், பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள்
கரும்புச்சாறு, வெல்லம், சர்க்கரை, இளநீர் ஆகியவற்றை
நிறையச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், ஈரல் சுருக்கி
நோயை முறையாகக் கவனிக்கத் தவறினால் ரத்து
வாந்தி, மலத்தில் ரத்தம் வெளியேறுதல் போன்ற அசம்
பாவிதங்கள் முளைக்கும்; மஞ்சள் காமாலை வரும்,
மீளா மயக்கம் [Coma] ஏற்படும். உயிருக்கு ஆபத்து
ஏற்படவும் வழி உண்டு. கவனமாகவும் முறையாகவும்
மருத்துவச் சிகிச்சை பெறுங்கள். குணமடைவீர்கள்!

- முதுகுப்புறத்தில் உள்ள தண்டுவடத்தில் சிற்சில சமயங்களில் தாங்க முடியாத வலி ஏற்படுகிறதே, ஏன்? இதற்கு ஏதேனும் அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமா? அல்லது மருந்து எால் குணப்படுத்த முடியுமா?

முதுகுப்புறத்தில் ஏற்படும் வலிக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. முதுகெலும்பு வளைந்த நிலையில் உட்காருவது நிற்பது நடப்பது போன்றவை முதுகுவலிக்கு முக்கிய காரணங்கள். இவை தவிர, முதுகெலும்பில் அடிப்படுவது, முதுகெலும்பு தேய்ந்து போவது, முதுகெலும்பு இடைவட்டுப்பிதுக்கம் (Disc Prolapse), முதுகெலும்பு மூட்டு அழற்சி (Arthritis), முதுகெலும்பு தசைநார்கள் பழுதுபடுதல், தசைப்பிடிப்பு, காசநோய்த் தாக்குதல் புற்றுநோய் பாதிப்பு, வைட்டமின்-டி பற்றாக்குறை போன்றவற்றாலும் முதுகுப்புறத்தில் வலி தோன்றலாம். இவற்றில் எந்தக் காரணத்தினால் உங்களுக்கு வலி ஏற்படுகிறது என்பதை உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் பரிசோதித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். வலிக்கான

காரணத்தைப் பொருத்து சிகிச்சை முறைகள் வேறுபடும். வலி நீங்கும் மருந்துகள், மாத்திரைகள், ஊசிகள், களிம்புகள், உடற்பயிற்சி, யோகாசனம், அறுவை சிகிச்சை இவற்றில் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் சிகிச்சை முறையை மருத்துவர் பரிந்துரைப்பார். அதனை நடை முறைப்படுத்துவங்கள். குணம் பெறுவீர்கள்.

● தினமும் அளவிற்கதிகமாக மது அருந்துவதால் சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப்படுமா?

பாதிக்கப்படும்! அளவிற்கதிகமாக மது அருந்துவதால் முதலில் கல்லீரல் (Liver)தான் பாதிக்கப்படும். இதனால் கல்லீரல் வழக்கமான பணிகளைச் செய்ய இயலாமல் போகும். இதன் விளைவாக ரத்தத்தில் "நச்சேற்றம்" (Toxaemia) உண்டாகும். இந்த நச்சுப் பொருள்களின் பாதிப்பால் சிறுநீரகங்கள் நாளுக்கு நாள் முழுதுபடும். ஒரு கட்டத்தில் அவை முழுமையாகச் செயல்திறனை இழந்து (Hepato renal Failure) உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

● இளைஞர்களுக்கு நெஞ்சு வலி வருவது ஏன்?

மனபயம், மன அதிர்ச்சி, மனச்சோர்வு, பதற்றம், ரபரப்பு போன்ற உளவியல் காரணங்களால்தான் பரும்பாலும், இளைஞர்களுக்கு நெஞ்சுவலி வருகிறது. ஒருக்கு உணவுக்குழாய் அழற்சி, இரைப்பை அமிலகைப்பு நோய் (Acid Peptic Disease) போன்றவற்றாம் நெஞ்சுவலி வருகிறது. காச்நோய், நுரையீரல் முற்சி நோய் (Pneumonia), நுரையீரல் உறை முற்சி நோய் [Pleuritis] போன்ற சுவாசப்பைக் காளாறுகள் இருந்தாலும் இளைஞர்களுக்கு நெஞ்சு வரலாம். ரத்தச் சோகை, பிறவி இருதயக் கோளாறு போன்றவற்றாலும் நெஞ்சு வலி ஏற்படும்.

70 ● டாக்டர் பதில் சொல்கிறார்

மாரடைப்பு [Heart Attack] காரணமாகவும் நெஞ்சுவலி வரலாம். முன்பெல்லாம் 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட வர்களுக்கே மாரடைப்பு காரணமாக நெஞ்சுவலி வருவதாகச் சொல்லப்பட்டு வந்தது. இப்போது 25 வயது இளைஞர்களுக்கும் மாரடைப்பு வந்து நெஞ்சுவலி ஏற்படலாம் என சமீபத்திய மருத்துவப் புள்ளி விவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. இன்றைய இளைஞர்களிடத்தில் காணப்படும் புகைப் பழக்கம், மதுப் பழக்கம், அதீத அசைவு உணவுப் பழக்கம், இயந்திர வேகம் போன்றவைதான் இளைஞர்களுக்கு மாரடைப்பும், நெஞ்சுவலியும் ஏற்படுவதற்குக் காரணங்கள் என்று அந்தப் புள்ளி விவர அறிக்கை எச்சரித்துள்ளது.

● கோடை காலங்களில் சிறுநீர்க் கடுப்பு ஏற்படுவது ஏன்?

கோடை காலத்தில் நிலவும் மிகையான வெப்பம் காரணமாக உடம்பில் அளவுக்கதிகமாக வியர்வை சூரக்கிறது. இதனால் உடம்பில் தண்ணீர் சத்துக் குறைகிறது. இதன் விளைவாக சிறுநீரங்களிலிருந்து பிரியுகிறது. இதன் அளவும் குறைகிறது. சிறுநீரின் அளவு குறைய சிறுநீரின் அளவும் குறைகிறது. சிறுநீரின் அளவு குறைய சாதாரணமாகக் காரத்தன்மை [Alkalinity] யில் குறைய சாதாரணமாகக் காரத்தன்மை [Acidity] க்கு மாறிருக்கும் சிறுநீர் அமிலத் தன்மை கடுப்பு கோடை காலத்தில் சிறுநீர் கழிக்குவிடும். இதனால் கோடை காலத்தில் சிறுநீர் கழிக்குவிடும் போது எரிச்சல், வளி, கடுப்பு தோன்றும். அந்தச் சமய போது எரிச்சல், வளி, கடுப்பு தோன்றும். அதனால் ஏதேனும் தீவிரமாக கடுப்பு கோடை காலத்தில் சிறுநீரின் அமிலகளில் நிறையத் தண்ணீர் குடித்தால் சிறுநீர் அமிலதன்மைக்கு மாறுவது தவிர்க்கப்படும். சிறுநீர்க் கடுப்பு மண்டாகாது.

● கண்தானம் செய்த பிறகு அந்தக் கண் எவ்வாறு பிறருக்கப்படுத்தப்படுகிறது? அதனால் ஏதேனும் தீவிரமானவா?

கண் தானம் செய்பவர் இறந்தபின் அவற்று வகை 2 மணி முதல் 6 மணி நேரத்திற்குள் எடுத்து விடும்.

கறார்கள். குளிர்பதனப்பட்ட உடலிலிருந்து 24 மணி நேரத்திற்குள் விழிகளை எடுக்கலாம். எடுக்கப்பட்ட விழிகள் தக்க ரசாயனப் பொருள்கள் அடங்கிய கரைச லீல் இடப்பட்டு 0 டிகிரியிலிருந்து 4 டிகிரி சென்டிகிரேட் குளிர்நிலைக்குள் வைத்துப் பாதுகாக்கிறார்கள். பின்பு இரண்டு நாட்களுக்குள் வேறொரு மனிதருக்கு அந்த விழிகளைப் பொருத்தி விடுகிறார்கள். பரவலாக மக்கள் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதைப் போல எடுக்கப்பட்ட விழி முழுவதுமே பிறருக்குப் பயன்படுவதில்லை. விழியில் வட்டமாக கருப்பு நிறத்தில் இருக்கும் “கார்னியா” [Cornea] எனும் பகுதி மட்டுமே மற்றவருக்குப் பொருத்தப்படுகிறது. அப்படியும் பார்வை இழந்தவர்கள் அனைவருக்குமே தானமாகப் பெறப்பட்ட விழிகள் பயன்படாது. சிலருக்கு விபத்தினாலோ அல்லது அம்மை போன்ற நோய்களினாலோ கார்னியா மட்டும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்; இதனால் விழிக்குள் ஒளி புக முடியாமல் போகும். பார்வை தெரியாது. இந்த மாதிரி கார்னியா மட்டும் பழுதடைந்து, பார்வை நரம்பும், கண்ணில் மற்ற உள்ளறுப்புகளும் நல்ல நிலையில் இருந்தால், பழுதுபட்ட விழியிலுள்ள நல்ல கார்னியாவைப் பொருத்தி பார்வை கிடைக்க வழி செய்கிறார்கள். இதற்கு ‘கார்னியா மாற்று அறுவை சிகிச்சை’ [Corneal Transplantation] என்று பெயர். கார்னியா பழுதடைந்த நபர்களுக்குப் பார்வை கிடைக்க உதவுவதுதான் கண்தானத்தின் நோக்கம். இதனால் கண்தானம் பெற்றுக் கொண்டவருக்குப் பயன் உண்டே தவிர, வேறு எவ்வித தீமைகளும் ஏற்படுவதில்லை.

- சில சமயங்களில் உடம்பின் ஓரு பகுதி மட்டும் வியர்ப்பது ஏன்?

தோலில் இருக்கும் புற நரம்புகளுக்கு ஏற்படும் காயத்தின் விளைவாக உடம்பில் குறிப்பிட்ட சில பகுதிகளில் மட்டும் வியர்க்கும். இது தவிர, மூன்றாயில்

தோன்றும் கட்டிகள், தண்டுவடத்தில் ஏற்படும் கோளாறு போன்றவற்றாலும் உடம்பின் ஒரு பகுதி மட்டும் வியர்க்கும்.

- முதுகுவலி ஏன் ஏற்படுகிறது? இதை எவ்வாறு கணப் படுத்துவது?

முதுகுவலி பல காரணங்களால் வருகிறது. முக்கிய மானவற்றை மட்டும் இங்கே பட்டியலிடுகிறேன். தசைப்பிடிப்பு, முதுகெலும்பு வட்டுகளில் கோளாறு, பிதுக்கம் (Disc prolapse), முதுகெலும்புத் தொடரில் நோய்த் தொற்று, புற்றுநோய் ஏற்படுதல், கீழ்முதுகு பின்னாரி முள்ளெலும்பு விலகுதல் (Spondylosis Thesis) தேய்மானம் காரணமாக அசைவற்றுப் போதல் (Degenerative Spondylosis) முதுகெலும்பில் முறிவு ஏற்படுதல், முதுகெலும்பில் கோணல் இவை தவிர, சரியான முறையில் நடக்காதவர்கள், உட்காராதவர்கள், தவறான முறையில் பொருள்களைத் தூக்குகிறவர்கள், ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்யாதவர்கள், இடுப்பில் சதை போட்டவர்கள் ஆகியோருக்கு முதுகுவலி ஏற்படுகிறது. பொதுவாக முதுகுவலிக்குக் காரணம் மறிந்து சிகிச்சை பெற்றால்தான் பூரண குணம் கிடைக்கும். வலி நிவாரணிகள், மின்னதிர்ச்சி, அறுவை சிகிச்சை, எளிய உடற்பயிற்சிகள், உடல் பருமனைக் குறைத்தல் போன்றவை முதுகுவலிக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கும்.

- D. N. A. Finger Printing Test எதற்கு செய்யப்படுகிறது?

● D. N. A. Finger Printing Test - தாது மருத்துவத்துறை, குற்றவியல் துறை, சட்டமனத்துவம் [Forensic Medicine] ஆசியவற்றில் D. N. A. [Finger Printing Test] செய்யப்படுகிறது. குறிப்பாக, ஒரு முறையின் உண்மையான தாய், தந்தை யாரென் பகுதி நிர்ணயிக்க இப்பரிசோதனை செய்யப்படு

டாக்டர் பதில் சொல்கிறார்

(300 முக்கிய மருத்துவ கேள்விகளுக்கு
எளிய தமிழில் விளக்கமான பதில்கள்)

டாக்டர்
து. கணோசன்
M.B.B.S.

மருத்துவக் கட்டு

'தாமரை' நடுக்கத்திய
நெபாலோ நடுக்கத்து



நடுக்கத்து நடுக்கம்

நல்ல நால் இயியிட்டாளர்ன்று
16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபுஜார்
தியாகாய் நகர், சென்னை - 600 017