



டாக்டரின் கேள்வி-பதில்

பதில்கள்: டாக்டர்.ஆர்.கண்ணன்
இரைப்பை, குடல், கல்லீரல் மற்றும் உடல்பருமன்-
லேசர் மற்றும் லேப்ராஸ்கோபி
அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்

உங்கள் சந்தேகங்களை டாக்டர் கண்ணனிடம் கடிதம் மூலம் கேட்டு
தெரிந்து கொள்ளலாம்.
எண்: 5, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டிபஜார், தி.நகர்,
சென்னை-600 017



என்னுடைய பையனுக்கு வயது 26 ஆகிறது. அதிகமாக வியர்க்கிறது மேலும் தூர்நாற்றமாக இருக்கிறது. இதற்கு தகுந்த சிகிச்சை என்ன டாக்டர்?

- பிரியா, காஞ்சிபுரம்

தேராய்டு பிரச்சனை இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும்.

தினமும் 2-3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். நீர்ச்சத்துகள் நிறைந்த காய்கனிகளைச் சாப்பிட வேண்டும்.

மக்னிஷியம் நிறைந்த உணவுகளான கீரை, நடஸ், விதைகள், மீன், பப்பாளி, பீட்ரூட், கடுகு, தர்பூசணி, வெள்ளரி, பட்டாணி, முந்திரி ஆகியவற்றை சாப்பிட வேண்டும்.

வைட்டமின் B,C உணவுகளை சாப்பிடுவது நல்லது.

உணவில் வெங்காயம், பூண்டு, மசாலாப் பொருள்களை அளவோடு சாப்பிட வேண்டும்.

ஆல்கஹால், புகைப்பிடித்தல், காபி போன்றவை வியர்வை தூர்நாற்றத்தை அதிகரிக்கும். எனவே தவிர்ப்பது நல்லது.

எனக்கு உடல் எடை அதிகமாகிவிட்டது என்பதை எப்படி தெரிந்துக் கொள்வது டாக்டர்?

-நிர்மலா கணேசன், சென்னை

நண்பர்கள், தோழிகள் கேலி செய்யத் தொடங்கியபோதே உடல் பெருக்கம் தொடங்கி விட்டது என்பதை புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

● மூன்றாவது மாடிக்கு போக வேண்டுமென்றால் லிஃப்ட் எங்கே இருக்கிறது என்று தேடத் தொடங்கும்போது

● இந்தியன் ஸ்டைல் பாத்ரூமில் உட்கார்ந்து எழுந்திரிக்க சிரமம் இருந்தால்

● நேராக நிற்கும்போது உங்கள் பாதுகாப்பை கண்களுக்கு தெரியாமல் இருந்தால்.

● கீழே விழுந்த பொருளை நீங்கள் எடுக்க ரொம்பவும் சிரமப்பட்டால்.





● அளவுக்கதிகமாக சாப்பிடுவதாக இருந்தால் உடல் எடை அதிகமாக இருக்கிறது என்று அர்த்தம். நாம் அனைவரும் மாதம் ஒரு முறையாவது நமது எடையைப் பார்த்து அதற்கேற்றவாறு உணவுமுறை மற்றும் வாழ்க்கை

முறையை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியமாக வாழ என்ன செய்யவேண்டும்?

- நடராஜன், செய்யூர்

1) காலையில் கண்விழித்தவுடன், கண்ணாடியை பார்ப்பது நல்லது. தன் பிம்பத்தை தானே பார்ப்பதால் மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கும்.

2) ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் ஒரு ஸ்பூன் தேனையும் பாதி எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும் கலந்து குடிக்க வேண்டும்.

3) கொழுப்பு நிறைந்த ஆகாரங்களை தவிர்த்து நேரம் தவறாமல் அளவோடு சாப்பிடவேண்டும். சாப்பாட்டில் காய்கறிகளையும், பழங்களையும் கீரைகளையும் தேவையான அளவு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4) ஆவியில் வேகவைத்த பதார்த்தங்களை அதிகமாக சாப்பிடவேண்டும்.

5) தினமும் எட்டு மணிநேரம் சாப்பிட வேண்டும். தூங்கப் போவதற்கு முன் கை, கால் மற்றும் முகத்தை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.



6) காலையிலும் மாலையிலும் சிறிதுநேரம் உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும்.

7) காலையும், இரவு தூங்கப்போவதற்கு முன்பும் இரண்டு வேளை பல் துலக்க வேண்டும்.

8) கோபம் கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

9) இரவில் அதிகநேரம் கண் விழிப்பதையும், பகலில் அதிகநேரம் தூங்குவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

10) மலச்சிக்கல் இல்லாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் மலச்சிக்கல் எல்லாநோய்களுக்கும் மூல காரணமாகும்.

மேற்கூறியவற்றை கடைப்பிடித்தால் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

வெயில் காலத்தில் சிறுநீரகத்தில் அதிகமாக கற்கள் உருவாகின்றன. பொதுவாக சிறுநீரகத்தைப் பாதுகாப்பது எப்படி டாக்டர்?

-ராமன், திண்டுக்கல்

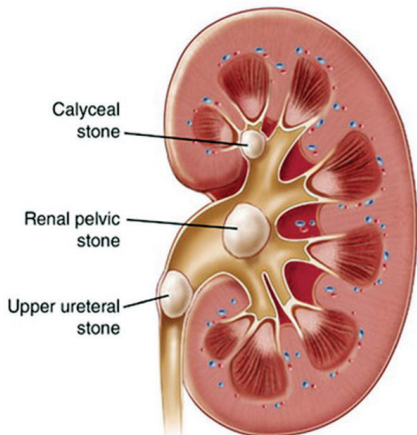
1. தினமும் இரண்டு முதல் இரண்டரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

2. சர்க்கரை நோயையும் இரத்த அழுத்தத்தையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

3. வலி நிவாரண மாத்திரைகள், ஆன்ட்டி பயாடிக்குகளை அதிகமாக பயன்படுத்தக் கூடாது.

4. பரம்பரையில் யாருக்காவது சிறுநீரகப் பாதிப்பு இருக்குமானால், நாடும் கவனமாக இருக்கவேண்டும். சிறுநீரகப் பாதிப்புக்கான அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனே சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

5. சிறுவர்கள் சிறுநீரை அடக்கி வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. மணல் மற்றும் அசுத்தமான இடங்களில் விளையாடிவிட்டு வந்தால் சோப்பு போட்டு கை, கால்களை நன்கு கழுவவேண்டும்.



6. உணவில் உப்பையும் எண்ணெயையும் குறைவாக சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

எனக்கு சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உள்ளன. அடிக்கடி வயிற்றுவலி உண்டாகிறது இதற்கு என்ன காரணம் டாக்டர்?

-பிரபா, கடலூர்

பொதுவாக சிறுநீரகத்தில் உருவாகும் கல் என்பது, கால்சியம் தான். எலும்புகளுக்கும் தசைகளுக்கும் தேவைப்படும் சத்து கால்சியம். உணவின் மூலம் தானாகக் கிடைப்பது, எலும்புகளுக்கும், தசைகளுக்கும் தேவைப்படும் அளவைத் தவிர, அதிகமாகச் சேரும் கால்சியத்தை சிறுநீரகங்கள் வெளியேற்றி விடுகின்றன. சிறுநீரகங்கள் கால்சியத்தை சரிவர வெளியேறாது. இந்த கால்சியம் பிற வீண்பொருள்களோடு சேர்ந்து கல்லாக மாறி அடைத்துக் கொள்கிறது. வலியை ஏற்படுத்துகிறது.

சில சமயம் மக்னீசியம் உப்பும் கல்லாக மாறும்.

சிறுநீரில், அமிலம் அளவுக்கு அதிகமானால் யூரிக் அமிலமே கல்லாக உருமாறலாம்.

இவ்வாறு கற்கள் உருவாகும் போது வயிற்றில் வலி ஏற்படுகிறது. வலியுடன் வாந்தி, சிறுநீரில் ரத்தம் கலந்துவருதல், சிறுநீர் தூர்நாற்றமாக இருத்தல், மற்றும் கலங்களாக இருக்கும். சிறுநீர் அடிக்கடி வரும். மேலும் எரிச்சல் அதிகமாக இருக்கும்.

நான் ஒல்லியாகத்தான் இருக்கிறேன். எனக்கு இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாக இருப்பதாக டாக்டர் கூறினார் இதற்கு காரணம் என்ன டாக்டர்?

-திருச்செல்வன், ஈரோடு

பொதுவாக நமது உடம்பில் உள்ள கொழுப்பு இரண்டு வகைகள் ஆகும். ஒன்று இரத்தத்தில் இருப்பது மற்றொன்று உடலின் மற்ற பாகங்களில் இருப்பது (கல்லீரல், இடுப்பு பகுதி, தொடை, அடியவிறு) கொலஸ்ட்ரால் இரத்தத்தில் அதிகம் இருப்பவர்கள் பெரும்பாலும் குண்டாகத் தான் இருப்பார்கள். இதில் உண்மை இல்லை. ஒல்லியாகவோ, நடுத்தரமாகவோ இருந்தால் அவர்களுக்கு இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாக இருக்க வாய்ப்புகள் உண்டு. மேலும் பரம்பரை காரணங்களால் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் மிகுதியாக இருப்பவர்களுக்கு உடல் எடை குறைவாகக் கூட இருக்கும்.

குண்டாக இருக்கும் சிலருடைய இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் குறைவாக இருக்கலாம். எனவே, இரத்த பரிசோதனை மூலமாகத் தான் இதனை கண்டுபிடிக்க முடியும்.



டாக்டர் எனக்கு சரியாக தூக்கம் வரவில்லை. இதற்கு டென்சனும் ஒரு காரணம். நான் நன்றாக தூங்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

-செல்வம், அரும்பாக்கம்

நன்றாகத் தூங்க கீழ்க்கண்ட எட்டு வழிகளைப் பின்பற்றினாலே போதும்.

1. தினமும் குறித்த நேரத்தில் தூங்க வேண்டும் தினமும் ஏழெட்டு மணிநேரம் தடையற்ற தூக்கம் மற்றும் ஓய்வு நம் உடம்புக்கு நல்லது.
2. சீரான உணவு நல்லது. அதிக மசாலா சேர்க்காத எண்ணெயில் பொரிக்கப்படாத மைதா சேர்க்கப்படாத உணவு நல்லது.
3. இரவு நேரங்களில் மனதை உலுக்கும் திகில் படங்கள் வன்முறை நிறைந்த படங்கள் பார்ப்பதைத் தவிர்த்து, மனதுக்கு இதமான பாடல்கள், சிரிக்க வைக்கும் கார்ட்டூன்கள், காமெடி சேனல்கள் போன்றவற்றைப் பார்க்கலாம்.
- 4) காபி தவிர்க்கவேண்டும். காபியில் இருக்கும் காஃபின் எனும் வேதிப்பொருள் மூளையில் உள்ள நீபூரோ டிரான்ஸ்மிட்டர்களைத் தூண்டிவிடும். இதனால் மூளை சுறுசுறுப்படையும், இரவு நேரத்தில் காபி அருந்துவதை தவிர்க்கவேண்டும்.

காஃபின் நிறைந்த சாக்லெட், குளிர்மானங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

5. தூக்கத்திற்கு மெலட்டோனின் எனும் ஹார்மோன் சுரப்பி அவசியம். இது இருட்டில் தான் அதிகமாக சுரக்கும். எனவே, நாம் இரவில் விளக்கை அணைத்துவிட்டுப் படுப்பது நல்லது.

6. படுக்கை அறையைத் தூங்குவதற்கு ஏற்ற தூழலில் வைத்திருக்க வேண்டும். அறையின் வெப்பநிலை தூக்கத்தை குறுக்கிடாதவாறு வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

7. புகைப் பிடித்தலும், மதுப்பழக்கமும் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். சிகரெட்டில் உள்ள நிக்கோடின், தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். மது காரணமாக போதை ஏற்பட்டு மயக்கம் ஏற்படுமே தவிர நல்ல தூக்கம் வராது.

8. தூக்கமின்மைக்கு நவீன காலத்தில் மிக முக்கியமான காரணம் மொபைல், வாட்ஸ்அப், ஃபேஸ்புக் போன்ற சமூக வலைதளங்களில் இரவில் அதிகநேரம் செலவிடுவதால் தூக்கம் கெடுகிறது. உடலும் கெடுகிறது. அதனை தவிர்க்க வேண்டும். எனவே, மேற்கூறியவற்றை பின்பற்றினால் நல்ல தூக்கமும் வரும். ஆரோக்கியமாகவும் வாழலாம்.



1051, Poonamallee High Road,
Arumbakkam, Chennai-600 106
Ph : 91-44-2363 9999, 91 98844 93140
Email: chairman@primeindianhospitals.com
primeindianhospitals@gmail.com



177/3, M.T.H. Road, Villivakkam, Chennai - 49.
Ph : 044-26180099, 044-43577755,
8754590905
email: chennaigastro@gmail.com
Web: www.chennaigastro.com
www.chennaigastroenterologist.com