



## FREE MEDICAL CAMP

### FOLLOWING TESTS @ FREE OF COST

- ❖ BLOOD SUGAR ❖ BIOTHESIOMETER ❖ BODY MASS INDEX
- ❖ BODY FAT ANALYSIS ❖ HEPATITIS B VIRUS ❖ BONE MINERAL DENSITY

### FREE CONSULTATION

By

### Dr. R. Kannan, DIRECTOR

MS., DNB(SGE), FICS (Gastro), MACG (USA), DMAS (France),  
FAIS, FMAS, FIAGES, FACRSI, FIMSA, FRSH (UK), DLS.

Senior Consultant Surgical Gastroenterologist  
Laparoscopic Colorectal and Bariatric Surgeon  
Laser and Advanced Laparoscopic Surgeon

### FREE CONSULTATION FOR FOLLOWING DISEASES

OBESITY | JAUNDICE  
HERNIA

FREE HEPATITIS B  
VACCINATION

GASTRIC ULCER | GALL STONES  
DIET COUNSELLING

Date : 11.08.2013 (SUNDAY) Time: 8 a.m. to 1 p.m.

Venue : SHENOY NAGAR SWIMMING POOL

FOR FREE REGISTRATION CONTACT : 8754590905, 8754590908, 044-26180099, 43577755

[www.chennaigastro.com](http://www.chennaigastro.com)

## வயிற்றுப்புண்

வயிற்றுப்புண் (Peptic Ulcer) எனப்படும் அல்சர் பொதுவாக வயிற்றுப் பகுதியில் அதிகளவு அமிலம் (HCl) சுரப்பதால் ஏற்படுகிறது. இதனால், வயிற்றில் வீக்கம் (Gastritis), வயிற்றுப்புண் (Gastric Ulcer), டியோடனல் அல்சர் (Duodenal Ulcer), GERD (Gastro Esophageal reflux disease), உணவுக்குழாய் வீக்கம் (Esophagitis) போன்றவை உண்டாகலாம்.

#### காரணங்கள்:

- முக்கியமாக Helicobacter Pylori எனப்படும் பாக்டீரியா சுமார் 70 - 80% அல்சர் வருவதற்கு காரணமாக இருக்கின்றது.
- காரம் மற்றும் மசாலை அதிகம் நிறைந்த உணவு உண்ணுதல் (Curry), (பிரியாணி, கறிவகைகள், Fast Food).
- சிகரெட் பிடித்தல், மது அருந்துதல்.
- அதிகமாக சூடான காபி, டீ அருந்துதல்.

- காலை உணவை தவிர்ப்பது மற்றும் நேரம் கழித்து உணவு உண்ணுதல்.
- கோபம், ஆத்திரம், உணர்ச்சிவசப்படுதல் மற்றும் பதற்றம் (Hurry).
- மன அழுத்தம் மற்றும் கவலை (Worry).
- நீண்ட நாட்களுக்கு வலி நிவாரண மாத்திரைகள் (Aspirin, Brufen) எடுப்பது போன்றவை பொதுவான காரணங்கள்.

இதுளை எளிதாக Hurry, Worry, Curry மற்றும் H.Pylori என மனதில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

#### அறிகுறிகள்:

- வயிற்றின் மேல்பகுதியில் எரிச்சல் அல்லது வலி.
- இனம்புரியாத சங்கடமான உணர்வு.
- வயிறு உப்புசம், ஏப்பம், சூமட்டல், வளந்தி, அஜீரணக் கோளாறு, நெஞ்சு எரிச்சல், மற்றும் நெஞ்சு வலி போன்ற உணர்வு.
- கொஞ்சம் சாப்பிட்ட உடனே வயிறு நிறைந்த உணர்வு (Early Satiety) போன்றவை அங்குருக்கான அறிகுறிகளாகும்.

### அல்சர் வந்தால் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உணவு முறை

1. காரம், இனிப்பு, கொழுப்பு, புளிப்பு, உப்பு மற்றும் எண்ணெயில் பொரித்த உணவு வகைகள் அளவோடு சாப்பிட வேண்டும்.
2. நேரம் தவறாமல், சுத்துமான உணவு உண்ண வேண்டும்.
3. புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்திக் கூடாது.
4. சூடான காபி, ஃ மற்றும் கோலா வகை பாளங்களை தவிர்த்தல்.
5. நாம் உண்ணும் உணவு ½ பாகம் உணவு, ¼ பாகம் சூடர் மற்றும் ¼ பாகம் காற்று என்று அமைவது நல்லது.
6. மன அழுத்தம் தவிர்க்க தியானம் மற்றும் யோகா செய்ய வேண்டும்.
7. வலி நிவாரணிகளை (Aspirin, Brufen) நீண்ட நாட்களுக்கு எடுக்கக் கூடாது.
8. கோபம், ஆத்திரம் மற்றும் உணர்ச்சிவசப்படுத்தல் கூடாது.
9. காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் அதிகமாக உண்ண வேண்டும்.

10. காலை உணவை தவிர்த்தல் கூடாது.
11. இரவு நேரத்தில் அளவுக்கு அதிகமாக உண்ண கூடாது. இரவு படுக்கைக்கு செல்வதற்கு 2 மணி நேரத்துக்கு முன்னதாக உணவை உண்ண வேண்டும்.

### மேலே கூறப்பட்ட எல்லாவற்றையும பின்பற்ற வேண்டும். மேலும்

1. திராட்சை, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, எலுமிச்சை போன்ற சிட்ரஸ் அமிலம் நிறைந்த பழவகைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.
2. வெங்காயம் மற்றும் தக்காளி போன்ற காய்கறிகளை மிக அதிகமாக உண்ணக் கூடாது.

கடந்த காலம் மற்றும் எதிர்காலம் பற்றிய தேவையற்ற கவலைகளை தூக்கியெறிந்து, நிகழ்காலத்தில் எது மகிழ்ச்சி தருமோ அதில் கவனம் செலுத்தி நேரத்திற்கு சரியான, சுத்தமான, சத்தான உணவை எடுத்துக் கொண்டாலே வயிற்றுப்புண் போன்ற தொந்தரவுகள் வர வாய்ப்பில்லை.

## பித்தப்பை கற்கள்

### யார் யாருக்கெல்லாம் பித்தப்பையில் கற்கள் அதிகமாக வரும்?

1. பொதுவாக ஆண்களையிட, பெண்களுக்கு இரண்டுமடங்கு (2:1) அதிகமாக கற்கள் உருவாகும்.
2. பெண்களில் அடிக்கடி கருத்தடை மாத்திரை உபயோகிப்பவர்கள்.
3. நிறைய குழந்தை பெற்றவர்கள்.
4. குழந்தை பேறுக்கு ஹார்மோன் சிகிச்சை எடுப்பவர்கள்.
5. கர்ப்பக் காலங்களில் ஹார்மோன்கள் (Estrogen) அதிகமாவதால் பித்தப்பையில் அதிகஅளவு கொலஸ்டிரால் இருப்பதாலும், மேலும் பித்தப்பை சரிவர கருவ்சி விரியாததாலும் பித்தக்கற்கள் உருவாகின்றன.
6. உடல்பருமனாக இருப்பவர்கள்.
7. அடிக்கடி விரதம் இருப்பவர்கள்.
8. மிகக்குறுகிய காலத்தில் அதிகஅளவு எடை குறைந்தவர்கள்.
9. அதிகப்படியான கொழுப்பு உள்ள உணவை (இறைச்சி, மீன்) எடுத்துக் கொண்டு வேலை எதுவும் செய்யாதிருப்பவர்களுக்கும் பித்தப்பையில் கொலஸ்டிரால் அளவு அதிகமாகி கொலஸ்டிரால் கற்கள் உண்டாகிறது.
10. இரத்தத்தில் உள்ள கோளாறுகளால் ஏற்படும் Thalassemia மற்றும் Sickle Cell Disease உள்ளவர்களுக்கும் Cirrhosis எனப்படும்

கல்லீரல் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கும் பித்தப்பையில் நிறுபிக்கற்கள் உண்டாகின்றன.

11. வயது அதிகமாகும் போது (60 வயதிற்கு மேல்)
12. மரபு வழி குறைபாடுகளாலும் பித்தப்பையில் கற்கள் ஒரு சிலருக்கு உண்டாகும்.

### பித்தப்பையில் கற்கள் இருப்பதற்கான அறிகுறிகள் என்னென்ன?

1. வலியு உப்புசம்
2. செரிமானக் குறைவு
3. சூமட்டல்
4. வாந்தி
5. பித்தப்பையில் அழற்சி (Cholecystitis) உண்டாகும் போது, வயிற்றின் மேற்பகுதியில் வலதுபுறம் வலி உண்டாகும்.
6. பொது பித்த நாளத்தில் பித்தக்கல் அடைத்துக் கொண்டால் மஞ்சள் காமாலை வரும்.

### பித்தப்பையை அகற்றிய பின்பும் நாம் சாதாரணமாக எல்லா வகை உணவையும் உண்ண முடியுமா?

பித்தப்பையை எடுத்த பின்பும் நாம் சாதாரணமாக எல்லா வகை உணவையும் (குறிப்பாக கொழுப்பு) உண்ண முடியும். ஏனெனில், கல்லீரலில் சுரக்கும் பித்த நீர் நேரடியாக குடவில் கலந்து செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது. பித்தப்பையை அகற்றினால், அழற்சியினால் ஏற்பட்ட வலி உடனடியாக போய்விடும். மேலும், செரிமானக் குறைபாடு, சூமட்டல் உப்புசம் போன்றவை சில மாதங்களில் சரியாகும்.

சென்னை நகரில் உள்ள மிகப்பெரிய மருத்துவமனை



### **Hepatitis B-யைப் பற்றி தெரிந்துக் கொள்ளுங்கள்**

1. Hepatitis B-வை கல்வீரலை பாதிக்கக்கூடிய கொடிய வைரஸ் ஆகும்.
2. இந்தியாவில் சுமார் 5% முதல் 7% மக்கள் Hepatitis-B வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.
3. தென்னிந்தியாவில் சென்னையில் தான் அதிகம் பேர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.
4. உலகில் சுமார் 400 மில்லியன் பேர் (Hepatitis B Carriers) உள்ளனர். இந்தியாவில் மட்டும் சுமார் 40 மில்லியன் பேர் உள்ளனர். நீண்டகாலமாக HBV பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு (HBV Carriers) கல்வீரலில் Cirrhosis-உம், புற்றுநோயும் அதிகப்படியாக வர வாய்ப்புள்ளது.
5. இந்தியாவில் Hepatitis-B ஆல் பாதிக்கப்பட்டு ஆண்டுக்கு சுமார் ஒரு இலட்சம் பேர் இறக்கின்றனர்.
6. Hepatitis-B வைரஸ் இரத்தம் மற்றும் உடலில் உள்ள திரவம் (உமிழ்நீர், தாய்ப்பால், மற்றும் Semen) மூலமாக பரவுகிறது.
7. Hepatitis-B வைரஸை எளிதாக சாதாரண இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் கண்டறியலாம்.
8. மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், போதை மருந்து உபயோகிப்பவர்கள், காவலர்கள், சிறைக் காவலர்கள், கைதிகள், அடிக்கடி வெளியூர் செல்பவர்கள் போன்றவர்களுக்கு எளிதில் பரவ வாய்ப்புள்ளது.
9. Hepatitis-B வைரஸ் பாதித்த கர்ப்பினிகளிடமிருந்து சுமார் 90% கருவில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு பரவுகிறது.
10. HBV வைரசினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, பசியின்மை, வாந்தி, காய்ச்சல், மஞ்சள் காமாலை, வயிற்றுவலி மற்றும் மூட்டுவலி போன்ற அறிகுறிகள் வரும்.
11. HBV-ஆல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மது அருந்தக்கூடாது. இரத்ததானம் செய்யக் கூடாது. மற்றவர்களுடன் கூர்மையான கருவிகளை (Razor, Scissors, Needle) பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடாது.
12. Hepatitis-B பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் HBV Vaccine போடவேண்டும்.
13. HBV வைரஸ் முற்றிலும் வராமல் தடுக்க சிறந்த Vaccine உள்ளது. இதனை மூன்று தவணையாக 0,1 மற்றும் 6 மாதங்களில் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.
14. சரியான, சிறந்த சிகிச்சையைப் பெற மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

## உடல் பருமனும் அதற்கான தீர்வுகளும்

உடல் பருமன் என்பது தேவைக்கு அதிகமாக உள்ள உடல் எடையேயாகும். நாம் உண்ணும் உணவில் கலோரித் திறன் அதிகமாக இருக்கும். அந்த கலோரிகள் முழுமையாக பயன்படுத்தாமல் அப்படியே உடலில் தங்கி விடுவதால் உடல் எடை அதிகரிக்கிறது.

பொதுவாக உடல் பருமனை வெறும் மருந்துகள் கொடுத்து குறைக்க இயலாது. மருத்தோடு சேர்ந்து உணவுக் கட்டுப்பாடு, உழைப்பு, உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றை சேர்த்து செய்ய வேண்டும்.

ஆண்களுக்கு வயிற்றின் மேல்பகுதியில் கொழுப்பு பொருட்கள் சேமிக்கப்பட்டு, வயிறு பருத்து காணப்படுகிறது. பெண்களுக்கு இடுப்பு, தொடை, கால், வயிறு பகுதிகளில் சேமிக்கப்படுகிறது.

### உடல் பருமன் ஏற்பட காரணங்கள்:

1. அளவுக்கு அதிகமாக கொழுப்பு பொருட்கள் நிறைந்த உணவை சாப்பிடுவதும், மேலும் எண்ணெயில் பொசித்த உணவுகளை உண்பதும் தான் உடல் எடை அதிகரிப்பதற்கு முக்கிய காரணம்.
2. அதிக உழைப்பின்மை, உடற்பயிற்சியின்மை.
3. உடலில் தைராய்டு சுரப்பி குறைவாகச் சுரந்தால் உடல்பருமன் அதிகரிக்கின்றது.

4. சிலருக்கு பரம்பரையாக உடல் பருமன் நோயின் தாக்கம் வந்துக் கொண்டிருக்கும்.

5. நவீன உணவு பழக்கவழக்கங்கள் (பிட்ஸா, பர்கர், பேக்கரி உணவு பொருட்கள்) மற்றும் மருத்து மாத்திரிகளும் உடல் பருமனாகக் காரணமாகிறது.

### உடல் பருமனால் ஏற்படும் நோய்கள்:

1. இரத்த அழுத்தம்.
2. இருதய படபடப்பு, இருதய இரத்தகுழாய் அடைப்பு.
3. கல்லீரல் பாதிப்பு.
4. பித்தப்பைக் கற்கள்.
5. தீரிழிவு நோய்.
6. மூட்டுவலி.
7. சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்.
8. வயிற்றில் புண் மற்றும் Reflux disorders
9. பெண்களுக்கு மாதலிலக்கு பிரச்சனை, மாப்பலம் புற்றுநோய் மற்றும் இடுப்பு, கை, கால், மூட்டுவலி உண்டாகும்.
10. மனச் சிதைவு ஏற்படுவதாலும், சிலரின் உடல் எடை அதிகரிக்கும். மேலும், உடல் பருமனால் மன அழுத்தம் அதிகமாகும்.

### OUR CLINICS ARE :

GASTRO CLINIC

LIVER CLINIC

PILES CLINIC

HERNIA CLINIC

CANCER CLINIC

OBSTETRIC & GYNAEC CLINIC

INFERTILITY CLINIC

DIABETES CLINIC

STONES CLINIC

CARDIOLOGY CLINIC

OBESITY SPECIAL COUNSELLING CLINIC

மேலும் விவரங்களுக்கு



177/3, M.T.H. Road, Villivakkam, Chennai - 49.

Ph : 044-26180099, 044-43577755, Fax : 044-43577755

For Appointments : 8754590908

Web : www.chennaigastro.com | www.chennaigastrocenterlogist.com

e-mail : dr@chennaigastro.com | lifecaredkjhospital@gmail.com

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு இன் தாக்கல் பொதுப்பு.