

தொழிலாளர் நல காப்பீட்டு கழக மருத்துவக் கல்லூரி,

சென்னை

உயிர்மெய் முத்தமிழ் மன்றம்

தமிழ்—இ

தொகுப்பு 1 இதழ் 6

31.07.2019



தமிழ்
வளர்ப்போம்
அறம்
செய்ய

இந்த
இதழில்

ஆசிரியர் கட்டுரை	1
வாழ்க்கைப் பாடம்	2
நீரிழிவா விழித்திரு	4
கவிதைக் களஞ்சியம்	8
சுவரோவியம்	8

ஆசிரியர் கட்டுரை

ப. வடிவராம் (இறுதி ஆண்டு மருத்துவம்)

அனைவருக்கும் வணக்கம்...!
வாசித்தல், ஒவ்வொரு மனிதனும் செய்யவேண்டிய அத்தியாவசியங்களில் ஒன்று. படித்தலுக்கும் வாசித்தலுக்கும் வேறுபாடு உண்டு, அவற்றில் முக்கியமான ஒன்று, தன்னார்வம். படிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் தன்னார்வம் இருக்குமென்று அவசியம் இல்லை, வாசிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் அது இருக்கும். சுருக்கமாகச் சொன்னால் நேசித்து படித்தால் அது வாசித்தல். வாசித்தலால்

கிடைக்கும் நன்மைகள் பல எனினும் முக்கியமான ஒன்று சிந்திக்கும் திறன், எதை நேசித்து வாசிக்கிறோமோ அதைப்பற்றிய ஆழ்ந்த எண்ணம் நம்முள் பிறக்கும், அதுவே பல மாயங்களை செய்யக்கூடியது.



உங்கள் கற்பனைக் காடுகள் செழிக்க வாசிக்கும் பழக்கத்தை தழுவுங்கள், மனிதனாக பிறந்த ஒவ்வொருவரும் ருசித்து இன்புறவேண்டிய

கனி- வாசித்தல். வாசகர்களே, தவறுகளின் வழியே கற்பதுதான் மனித வாழ்க்கை என்ற எதார்த்தத்திற்கு இணங்கும் நிகழ்வு ஒன்றையும். நீரிழிவு நோயினால் கண்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பை பற்றியும் கட்டுரைகள் படைத்துள்ளனர். ஒரு சிற்றெறும்பின் காதல் பற்றியும், பெண்ணுக்கு மீசை உண்டு என்ற தலைப்பிலும் இரு கவிதைகளும், ஒரு அழகிய முப்பரிமாண ஓவியமும் இந்த இதழில் இடம்பெற்றுள்ளது. படித்து பயனுருவோமாக...!

வாழ்க்கைப் பாடம்

ம. பவித்ரா (மூன்றாம் ஆண்டு மருத்துவம்)

கடந்த ஞாயிற்றுக்கிழமை என் வாழ்வில் நான் பலவற்றைக் கற்றுக்கொண்டேன். ஆம். ஒரே நாளில் நான் செய்து கொண்டிருந்த தவறுகளைக் கண்டு கொண்டேன். மற்றவர்களால் அந்த சூழ்நிலைகள் எவ்வளவு எளிதாகக் கையாளப்படுகின்றன என்பதையும் சில சூழ்நிலைகள் எந்த அளவு மன உறுதியையும் நிலைத்து கருத்தை நிற்கச் செய்யும் தன்மையையும் (persistence) நம்மை அறியாமலே வெளிப்படுத்துகின்றன என்பதையும் கண்டு வியப்படைந்தேன்.

முதலாவதாக, மூன்றாம் ஆண்டு மருத்துவம் படிக்கும் நான், அதுவரை எதிர்மறையாக நோயாளியிடம் பேசி விளைவுகளைக் குறித்து பயமுறுத்தினால் மட்டுமே அவர்களிடமிருந்து முழு ஒத்துழைப்பையும் (patient compliance) பெற முடியும் என்று எண்ணியிருந்தேன். இது குறித்து நான் எனது ஆசிரியரிடமும் ஒரு முறை விவாதித்தேன். அப்போது அவர் "ஒரு முறை எங்கள் கிராமப்புற மருத்துவமனைக்கு வந்து பாருங்களேன்" என்று கூறினார். அங்கு சென்ற போது உணர்ந்து கொண்டேன். எதிர்மறை எண்ணங்கள் ஏதும் இல்லாமலே. நோயாளியின் நம்பிக்கையை உடைக்காமலே அவரது முழு ஒத்துழைப்பையும் பெற இயலும் என்று புரிந்து கொண்டேன். ஒரு மருத்துவராக எனது கடமையானது நோயாளியால் குணமடைய முடியும் என்ற நம்பிக்கையை அவர் மனதில் வளர்ப்பதாகும். அதனை எதிர்மறையான எண்ணங்களை உண்டாக்கி என்றுமே சாதிக்க முடியாது என்ற அடிப்படைப் பாடத்தை அன்று என் ஆசிரியரிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டேன். அன்று வரை இருந்த எனது தவறான நம்பிக்கையை மாற்றிக்கொண்டேன்.

எனை மாற்றிய சம்பவம் இதுவே. அன்று எங்கள் ஆசிரியரிடம் சர்க்கரை வியாதிக்குத் தொடர்ந்து சிகிச்சை பெற்று வரும் ஒரு பெண்மணியைச் சந்தித்தேன். அந்த வாரம் அவரது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கூடியிருந்தது. அதற்கு முந்தைய மாதம் ஆசிரியர் அவரை இன்சலின் ஊசி எடுக்குமாறு கூறி அதன் காரணமாக அவரது அன்றாட மாத்திரைகளின் பட்டியலில் இருந்து ஒன்றிரண்டை நீக்கியுள்ளார். எனினும் அப்பெண்மணியோ இன்சலின் ஊசியும் எடுக்கவில்லை. மாத்திரைகளும் குறைந்ததால் அவரது சர்க்கரையின் அளவு கூடியது. இதே சூழ்நிலையில் நான் இருந்திருந்தால், அவரைத் திட்டி அவர் மேல் கோபப்பட்டு, நீங்கள் இன்சலின் ஊசி எடுக்கவில்லையேல் இறந்து விடுவீர்கள் என்று கூறி அவரை பயமுறுத்தியிருப்பேன்.

கண்டிப்பாக அவர் என்னிடம் வந்திருந்தால் அவருக்கு வந்திருக்கும் நோய் கொடிய உயிர்க்கொல்லி நோயென நினைத்து வாழ்நாள் முழுவதும் பயந்து மாத்திரைகளை உண்டிருப்பார்.

எனினும் எனது ஆசிரியர் எந்த ஒரு பயமுறுத்தலும் இன்றி அவருடன் பேசி அவர் குடும்ப சூழ்நிலைகளின் காரணமாக இன்சலின் எடுக்கவில்லை என்ற காரணத்தை அறிந்தார்.அவருடன் பொறுமையாகப் பேசினார்.முடிவில் அப்பெண்மணி இந்த ஒரு மாதம் மாத்திரைகள் உட்கொள்வதாகவும் அடுத்த முறையிலிருந்து இன்சலின் தவறாது எடுத்துக் கொள்வதாகவும் உறுதியளித்தார்.அன்று அப்பெண்மணியின் முகத்தில் எனது ஆசிரியரிடம் அவருக்கிருந்த நம்பிக்கையைக் கண்டேன்.

அன்று எனது பார்வைக்கும் எனது ஆசிரியரின் பார்வைக்கும் உள்ள வித்தியாசம் எனக்குப் புரிந்தது. நான்,நோயாளியை மருந்தின் மேல் நம்பிக்கை வைக்கச் செய்கிறேன்.எனது ஆசிரியரோ,நோயாளிக்கு, மருத்துவரின் மீது நம்பிக்கை உண்டாக வைத்தார்.

ஆம், ஒவ்வொரு மருத்துவ மாணவனும் முதன்முதலில் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய பாடம் இது. நோயாளி வைக்க வேண்டிய நம்பிக்கை நம்மீது. மாத்திரை மருந்துகளின் மீது அல்ல..

அன்று என் வாழ்வில் நான் பார்த்து உணர்ந்து கற்றுக் கொண்ட மிக முக்கியமான வாழ்க்கைப்பாடம் இது!



நீரிழிவா விழித்திரு!!

சகானா (மூன்றாம் ஆண்டு மருத்துவம்)

வாரத்தின் முதல் நாள் காலை 9.30 மணிக்கு 61 வயது மூதாட்டி ஒருவர் கண் பார்வை பரிசோதனைக்காக எங்கள் கல்லூரி மருத்துவமனைக்கு வந்தார். அவர் "என் இடது கண் மங்கலாக உள்ளது பார்வை குறைபாடு உள்ளது. கடந்த ஆண்டு இதே போல வலது கண்ணில் புரை இருந்தது. அதற்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து லென்ஸ் வைத்தார்கள்" என்றார். நானும் என் நண்பர்களும் பரிசோதனை செய்து பார்த்தோம். இடது கண்ணில் புரை இருந்ததை கண்டுபிடித்தோம். எங்கள் மனதில் அவருக்கு உடனே அறுவை சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்று நினைத்தோம். ஆனால் அவருக்கு 20 ஆண்டு காலமாக நீரிழிவு நோய், 10 ஆண்டாக இரத்த அழுத்தம் மற்றும் 3 ஆண்டுகளாக சிறுநீரக கோளாறு உள்ளது தெரிய வந்தது. நடந்ததை தொகுப்பாக மருத்துவ ஆசிரியரிடம் கூறினோம். அவர் நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு உடனடியாக சிகிச்சை செய்ய கூடாது. முழு பரிசோதனையின் பிறகே சிகிச்சை குறித்து முடிவு செய்ய வேண்டும். ஏனெனில் விழித்திரையில் பாதிப்பு இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது என்றார். நாம் முழு பரிசோதனையின் குறிப்பாக இரத்த சர்க்கரை அளவு, கிரியாடீனின் அளவு, கண் அழுத்தம் பற்றி அறிய வேண்டும் என்று சொன்னார். அதைக் கேட்ட பின் எனக்கு விழித்திரை குறித்து முழுமையாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வம் தோன்றியது. நான் கற்ற சில தகவல்கள் பற்றி கூற உள்ளேன்.

நீரிழிவு நோயில் கண்கள் பல பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகிறது. அதில் முக்கியமாக விழித்திரையில் (Retina) உண்டாகும் பாதிப்பு தான். இது கண்ணின் உள்ளே நேராக பின் பகுதியில் உள்ளது. இதை ஒளியை நுணுக்கமாக உணரும் பகுதி என்பர். இங்கு நாம் காணும் காட்சிகள், ஒளி சமிக்ஞைகளாக பதிவாகிறது. பின்பு உடனடியாக அவை கண் நரம்பு (Optic Nerve) மூலமாக மூளைக்கு அனுப்பப்படுகிறது. அப்போதுதான் மூளை அந்த காட்சியையோ, உருவத்தையோ, வண்ணத்தையோ நமக்கு உணர்த்துகிறது.

நோய் உருவாகும் விதம்:

இந்த விழித்திரைக்கு தேவையான பிராண வாயுவையும் சத்துகளையும் நுண்ணிய இரத்தக்குழாய்கள்(retinal blood vessels) கொண்டு செல்கின்றன. நீரிழிவு நோய் இரத்த அழுத்தம் இவை இரண்டும் இரத்தக்குழாய்களைப் பாதித்து அவற்றை வீங்கச் செய்கிறது. அதனால் அவை பலூன் போன்று விரிந்து வெடிக்கின்றன. அப்போது இரத்தம் கசிந்து(retinal hemorrhage) வெளியேறி விழித்திரையில் பரவி பார்வையை மங்கச் செய்கிறது. இது சிறு அளவில் நிகழ்ந்தால் நமக்கு எந்த மாற்றமும் தெரியாது.

இவ்வாறு தொடர்ந்து பாதிப்பு ,உண்டானால், பாதிப்படைந்த இரத்தக் குழாய்களுக்கு பதிலாக புதிய இரத்தக் குழாய்கள் தோன்றி (neovascularization) அவையும் உடைந்து மேலும் இரத்தக்கசிவு உண்டாகி விழித்திரை நிரந்தர பாதிப்புக்கு உள்ளாகும். இதனால் ஒளி புகுவது தடை படும். அதோடு கண்ணுக்குள் இரத்தத் தேக்கமும் அழுத்தமும் அதிகமாகும்(intraocular pressure increase).அதோடு விழித்திரையில் தழும்புகள் உண்டாகி அப்பகுதி கிழிந்துபோகும் (Retinal Detachment). இதைத்தான் நீரிழிவு விழித்திரைநோய் (Diabetic Retinopathy) என்கிறோம். விழித்திரையின் மையப் பகுதி பாதிக்கப்பட்டால் கூரிய பார்வையும் நிறப்பார்வையும் பார்க்க இயலாது. இதை உடனடியாக கவனிக்காவிடில் பார்வையை நிரந்தரமாக இழந்துபோக நேரிடும்.

நோய்க்கான அறிகுறிகள்

- பார்வை மங்குதல்
- இரட்டைப் பார்வை
- நேர் கோடுகள் போன்று தெரிதல்
- புள்ளிகளும் கோடுகளும் கண்முன் மிதத்தல்
- பார்வையின் பரப்பளவு சுருங்குதல்
- குறைந்த வெளிச்சத்தில் சரியாக பார்க்க முடியாத நிலை
- பார்வையில் ஒரு சன்னல் மூடியிருப்பது போன்று தெரிவது.
- கண்ணில் அழுத்தம்
- கண் வலி
- வண்ணங்கள் பார்ப்பதில் சிரமம். குறிப்பாக நீலமும் மஞ்சளும் பார்த்து உணர்வதில் சிரமம்.



இயல்பான பார்வை



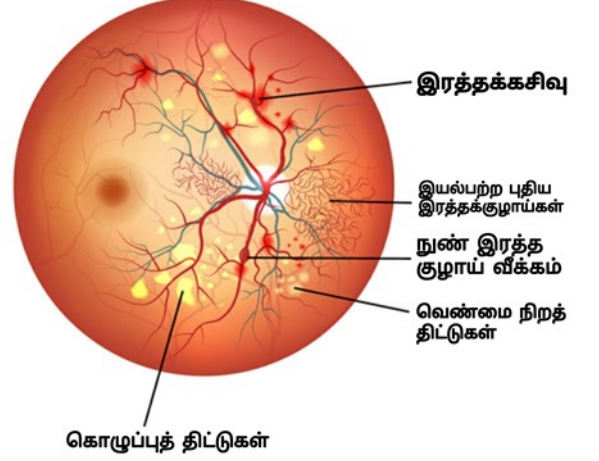
நீரிழிவு விழித்திரை நோயில் பார்வை

பார்வைத்திறன் பரிசோதனை (visual acuity)

விழித்திரை நோக்குக்கருவி (fundoscopy) மூலம் கண்ணுக்குள் பரிசோதனை செய்து விழித்திரையை நேரில் பார்க்க வேண்டும். அவ்வாறு பார்க்கையில் பின்வரும் குறிகளை காணலாம்.

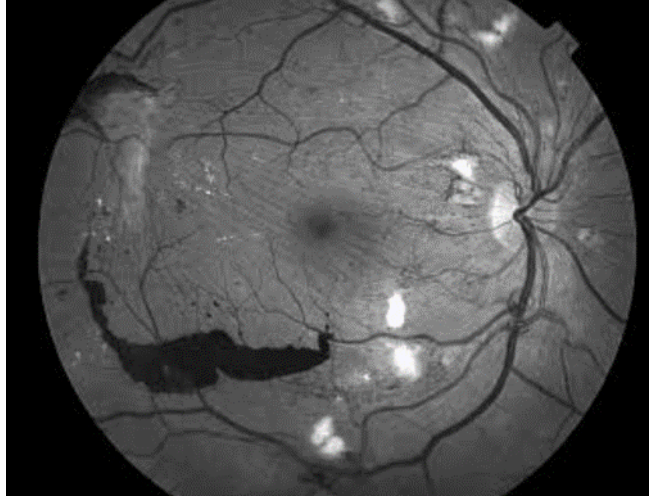
விழித்திரை நோக்குக்கருவி படம்.

- * நுண் ரத்தக்குழாய்களில் வீக்கம்
- * ரத்தக் கசிவு நெருப்பு போன்ற அமைப்பு
- * பார்வை உணரா பகுதியில் வீக்கம்
- * வெண்மை நிறத் திட்டுக்கள்
- * இயல்பற்ற புதிய ரத்தக்குழாய்கள்
- * கொழுப்புத் திட்டுகள்



விழித்திரை கதிர் படம் (Optical coherence Tomography)

ஒளிர் விழித்திரை ரத்தக்குழாய் நோக்கு படம்(fundus fluorescein angiography) மூலமாக விழித்திரையை காணும் பொழுது ரத்தக்கசிவு பகுதிகளை தெளிவாக காண முடிகிறது. போன்ற பரிசோதனைகள் செய்து நோயின் தன்மையை கண்டறிய வேண்டும்.



நோயினைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்:

- உயர் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாடு - உயர் இரத்த அழுத்தமும் விழித்திரையை பாதிப்பதால் அதையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- புகைப்பதையும் நிறுத்த வேண்டும். இதனாலும் இரத்தக்குழாய்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன.
- அளவான உடற்பயிற்சி - கண்கள் பாதிப்புக்கு உள்ளானபின்பு உடற்பயிற்சியை அளவோடு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். காரணம் கடினமான பயிற்சிகள் கண்களுக்குள் அழுத்தத்தை உண்டுபண்ணி இரத்தக்கசிவை உண்டுபண்ணிவிடும்.

பாதிப்புக்கு உள்ளான விழித்திரையை சரி செய்ய மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. அவை பின்வருமாறு:

அறுவை சிகிச்சை முறை:

1. முழு விழித்திரை ஒளிக்கதிர் சிகிச்சை -Pan Retinal Photocoagulation



இதன் மூலம் உடைந்துபோன இரத்தக்குழாய்களை அழிப்பதோடு, கசியும் இரத்தத்தைத் தடை செய்து, புதிய இரத்தக்குழாய்கள் உருவாகாமலும் தடை செய்யப்படுகிறது. இதன் மூலம் விழித்திரை கெடுவது 90 சதவிகிதம் குறைகிறது.

2. கிரையோசிகிச்சை - Cryotherapy

இதில் தேவையில்லாத இரத்தக்குழாய்கள் குளிர்நட்டும் முறையால் அழிக்கப்படுகின்றன.

3. விரெக்டமி - Vitrectomy

இதில் கண்ணின் பின் அறையில் இருக்கும் ஜெல்லி போன்ற குழம்பு (vitreous humour) வெளியே எடுக்கப்பட்டு, விழித்திரையிலுள்ள தழும்புகள் நேரடியாக அகற்றப்படுகின்றன.

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளவர்கள் எவ்வாறு சிறுநீரகத்தையும் இருதயத்தையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டுமோ, அதுபோன்றே தங்களுடைய கண்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதை துவக்க காலத்திலேயே கண்டு பிடித்து சிகிச்சை செய்துகொண்டால் நல்ல குணம் கிடைக்கும். ஆதலால் நீரிழிவு உள்ளவர்கள் கண்களைக் காத்தல் வேண்டும்.

கவிதைக் களஞ்சியம்

எறும்பின் தூது

**ஸமிதா (இரண்டாம் ஆண்டு
மருத்துவம்)**

கார் மேகம் மோகம் கூட்ட..

இரை தேட மனமில்லை..

துணை தேடி தூதுவிட..

மொட்டவிழா

பூவும் நீயே..

அதைச்சுமந்து தர

சிற்றெறும்பும் நானே..!!



சுவரோவியம்

அபிஷா , மூன்றாம் ஆண்டு மருத்துவம்

கவிதைக் களஞ்சியம்: பெண்ணுக்கும் மீசை உண்டு!

ச. காளிராசன்:(இறுதி ஆண்டு மருத்துவம்)

எதைத்தான் தேடிக்கொண்டிருந்தானோ?

கண்ணீர், சிரிப்பு கோபம் அத்தனையும்

மண்ணுக்கு காட்டிக்கொண்டு தலை
தாழ்ந்து நடக்கும் பொழுது,

எதைத்தான் தேடிக்கொண்டிருந்தானோ?

தன் கற்பைக் காக்கும் பெட்டகத்தையா?

பெற்றும் பெறாத சுதந்திரத்தையா?

பாரதியின் மீசையையா?

பெரியாரின் தாடியையா?

எதைத்தான் தேடிக்கொண்டிருந்தானோ?

இன்றெல்லாம் நானும் தலைகுனிந்தே
நடக்கிறேன்.

இத்தனை காலமும் அவள் "எதை தான்
தேடிக் கொண்டிருந்தானோ?" என்பதை
அறிய!

பாரதியின் மீசையும் நரைத்து போகும்,

பெரியாரின் தாடியும் பட்டுப்போகும்,

கடவுளோ சிலையோடு காணாது போகும்,

சட்டமோ புத்தகத்திற்குள்ளே தூங்கிப்
போகும்!

ஒரு நாள்... பகுத்தறிவும், அறிவுச்
செறிவும், செம்மை மொழியும்

முழுமையாய் கிடைக்கப்பெற்றால்...

பெண்ணவள் தலைநிமிரும்!

அன்று... கண்ணீரோடும் சிரிப்போடும்
அவள் மறைத்து வைத்திருந்த

இரண்டங்குல மீசையும் புலப்படும்!

'மீசை.. என்ன! பெண்ணுக்கு மீசையா?'

ஆம், மீசை தான்.

மீசை தான் வீரத்தின் அடையாளம்
என்றால்... இங்கு,

"அத்தனை பெண்ணுக்கும் மீசை உண்டு!"

ஆசிரியர் குழு: ச. காளிராசன், ப. ஷிவ்ராம், கு. கீர்த்தனா,
சே. குமரவேல், தர்மசம்வர்த்தினி, அருந்ததி, அனிசா,
பாகிமா பேகம்.

முகவரி: தொழிலாளர் நல காப்பீட்டு கழக மருத்துவக் கல்லூரி,

கே.கே. நகர், சென்னை 600078

தொலைப்பேசி: 8940770596