

தொழிலாளர் நல காப்பீட்டு கழக மருத்துவக் கல்லூரி,

சென்னை

உயிர்மெய் முத்தமிழ் மன்றம்

தமிழ்—இ

தொகுப்பு | இதழ் 5

15.07.2019



தமிழ்
வளர்ப்போம்
அறம்
செய்ய

இந்த
இதழில்

ஆசிரியர் கட்டுரை	1
அது என் முதல் அனுபவம்	2
இதையத் தசை நசிவுறல் நோய்	3
கவிதைக் களஞ்சியம்	6
சுவரோவியம்	6

ஆசிரியர் கட்டுரை

ச. காளிராசன். இறுதியாண்டு மருத்துவம்

தோழமைகளே,
நாம் நமது அன்றாடத்தை எப்படி செலவிடுகின்றோம்? உண்கின்றோம், உறங்குகின்றோம், உழைக்கின்றோம். இது தவிர்த்து சிலர் உடலை வலு செய்வர், சிலர் புத்தகங்கள் வாசிப்பர், சிலர் கேளிக்கையில் லயித்திருப்பர்.. நாம் சிந்திப்பதற்கு என்று தனியாக நேரம் ஒதுக்கி இருக்கிறோமா? உண்மையில், சிந்திக்கிறோமா? சிந்தனை என்பது வானவெளி களுக்கிடையே நட்சத்திரங்களுக்கு ஊடே உலாவித் திரிவது போன்ற போக்கற்ற சிந்தனைகள் அல்ல. ஒரு சிறந்த சிந்தனை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்றால்... "அது உருப்பெற்று கொண்டிருக்கும் பொழுது சிந்திப்பவனையும், முழுவதுமாக உருப்பெற்ற பின்பு இந்த சமூகத்தையும் உறங்கவிடாமல் செய்வது தான் சிறந்த சிந்தனை!"

இந்த போக்கு அறிந்து

என்றேனும் சிந்தித்திருக்கிறோமா? "ஒரு வாலிபன், வெளியூரிலிருந்து திரும்புகையில்...தன் சொந்த ஊரில் குலத் தாழ்ச்சி சொல்லி ஒரு மாட்டு வண்டியில் ஏற விடாமல் தன்னை அவமதித்த வேளையில்..."

"ஒரு நபர் கோட்டும் சூட்டும் அணிந்திருந்த போதும், தோலின் நிறத்தை காரணமாக காட்டி ரயிலில் இருந்து வெளியேறிய வேளையில்..."

"ஒரு சிறுவன், கல்வி பயில வசதி இல்லாமல் தன் மாமாவின் கடையில் பணி அமர்த்தப்பட்ட வேளையில்..."

இவற்றையெல்லாம் தன்னுடைய விதி என்றும், தன்னுடைய தனிப்பட்ட அவமானம் என்றும் எண்ணி, வெறும் வருத்தத்தோடு மட்டும் கடந்து இருந்தால்...

அண்ணல் அம்பேத்கராக... மகாத்மா காந்தியாக... கல்வி கண் திறந்த காமராஜராக... உருவாகி

இருக்க முடியாது! இந்த சமூகத்தில் விளைந்திருக்கும் அத்தனை நன்மைகளையும் தந்த போராட்டங்கள், தன் சொந்த பிரச்சினைகளை சமூகத்தின் ஒரு அங்கமாக, சமூகத்தின் ஒர் அவலமாக எண்ணி சிந்தித்ததிலிருந்து உதித்ததுதான்!

ஆகையினால், நம் அன்றாட வாழ்வில் நடக்கும் நிகழ்வுகளை, நம் பார்வையில் பட்டு கடந்து போகும் காட்சிகளை நினைவிற்குக் கொண்டு வந்து அசை போடுவதற்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்குவோம். அது நம்மையும், நம்மை கொண்டிருக்கும் சமூகத்தையும் செம்மை படுத்தும் என்பதில் ஐயமில்லை!

இந்த உலகம் புரட்சியாளர்களுக்காக தகித்திருக்கிறது. தோழமைகளே, புரட்சியாளர்களே... சிந்திப்போம்! சிந்தனைகளை விதைப்போம்!

வாசகர்களின் ஆதரவும், தமிழ் ஆர்வமும் என்றும் நீடித்திருக்கும்!

அது என் முதல் அனுபவம்

சே. குமரவேல், முன்றாம் ஆண்டு மருத்துவம்

தன் தலைமுறை தழைக்க ஒருவன் பிறந்து விட்டதாக எண்ணி உற்றார் உறவினர் பெருமைப் பட்டுக் கொண்டிருந்த நாள் மீண்டும் இருபத்தியோராவது முறையாக என்னைத் தழுவிக்கொண்டிருந்தது . ஆம், அன்று என் பிறந்த நாள். மழலையாகவும், சிறுவனாகவும், மாணவனாகவும், வாலிபனாகவும் என் பயணம் தொடர்ந்து கொண்டிருந்தது. நாம் நம் சுய சிந்தனைகள் மூலம் பிறர் மீது நம்பிக்கை வளர்க்கும் காலம் வரும் வரை நம் தாய்தந்தையர் விரல் சுட்டிய நபர்கள் மீது நம் நம்பிக்கை பற்றிப்படரிக் கொண்டிருக்கும். நம் ஆசிரியரும் அவர்களுள் ஒருவர். ஆசிரியர் மீது வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையால் அவர் கூறும் பல பாடங்களையும் கதைகளையும் நல்லொழுக்கங்களையும் பழக்கவழக்கங்களையும் தட்டாது ஏற்றோம். ஆனால் அதுவும் ஆரம்பக்கட்டத்தில் மட்டும் தான். அதன்பின் சுயசிந்தனை வேர் விடத் துவங்கி விடுகிறது. அதேசமயம் நம் உடலில் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் ஏற்பட துவங்கிவிடுகின்றன. அதற்கு முன்பு வரை நாம் நம்பினோர் கூறியதை ஏற்றுக்கொண்டிருந்தாலும் அதை ஏற்க பலமுறை சிந்திக்க துவங்குகிறோம். அதன் பின்னர் ஆசிரியர்கள் கூறிய எந்தயொரு பழக்கமும் என்னை அதன் அடிமையாக்க முயன்று தோற்றுவிட்டது. ஆனால் அது தன் வலிமையை காட்டும் காலமும் நெருங்கியது. என் கல்லூரியில் சேர்ந்த சில காலங்களில், என் சிந்தனைகள் சிலரது பெயரை என் நம்பிக்கைக்கல்வெட்டில் பொறிக்க துவங்கியது. அவர்கள் பின்பற்றிய சில பழக்கவழக்கங்கள் நான் என் பள்ளி நாட்களில் கண்டுகொள்ளாமல் தவற விட்டுச் சென்றவை. அதில் ஒன்று புத்தகம் வாசிப்பது. என் வாழ்வின் இருபத்தோராம் ஆண்டின் முதல் நாளில் புத்தகம் வாசிக்கும் பழக்கத்தை நான் கையில் எடுக்க, சிலர் மீதான நம்பிக்கைக்கு ஓர் துவக்க அடியாக அமைய, என் முதல் அனுபவம் துவங்கியது. அது கவனம் வைரமுத்து அவர்கள் படைத்த “தண்ணீர் தேசம்” என்ற ஒரு புத்தகம். இல்லை இதுவரை புத்தகங்கள் படிக்காத எனக்கு அது ஒரு காதல் மட்டுமின்றி வாழ்வில் ஒரு நம்பிக்கை ஒளியேற்றும் ஒரு சிறு காப்பியம் ஆகவே தோன்றியது. அனைவர் மார்பிலும் காதல் பட்டாம்பூச்சி சிறகடித்துக் கொண்டு இருக்கிற வயதில் நான் அப்பொழுது நின்றுகொண்டிருந்தேன். என் மனதில் இருந்த பட்டாம்பூச்சி இன்னும் சிறகடித்துப் பறக்க பழகவில்லை. ஆனால் அந்தப் புத்தகம் பட்டாம்பூச்சியின் சிறகைத் தனித்தனியே விலக்கி என்னை பறக்க வைக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடத் தொடங்கியது. அதன் முயற்சி, காதல் பட்டாம்பூச்சியின் சிறகுகளை படபடக்க செய்ய... அதில் எழுந்த சிறகிடை காற்றானது பட்டாம்பூச்சி அமர்ந்திருந்த கற்பனை மொட்டுக்களைப் பூக்க செய்தது. இன்று என் வாழ்வின் முதல் கற்பனை பூப்பூத்து கொண்டிருக்கிறது. அதுவரை காலையில் சூரியன் உதிப்பதையும் சேவல் கொக்கரிப்பது அறிவியலாக கண்டு கொண்டிருந்த, நான் முதல் முறையாக என் கற்பனையில் சேவலை, சூரியன் வீட்டு கடிசாரமாய் எண்ணத் தொடங்கினேன். மழையையும் மண்வாசனையையும் அறிவியலாக எண்ணிக்கொண்டிருந்த நான் அன்று முதல், பலநாள் சென்று திரும்பிய காதலன், தன் காதலியை தொடும் காட்சியாகவும் அதில் மனது மயங்கி ஆனந்தத்தின் ஒருவித வெளிப்பாடாய் மணம் வீசக் காண்கிறேன். அனைத்தும் கற்பனை பரிமாணத்துக்குள் பயணிக்கத் துவங்கி விட்டன. பல இடங்களில் கற்பனையை வளர்த்துக்கொண்டிருந்த புத்தகம் அதற்கு மேலாய் நம்பிக்கையை என் மனதில் வேரூன்றச் செய்து கொண்டிருந்தது. வெறும் நூறு லிட்டர் குடிநீருடன் தப்பிக்க வேறு வழியின்றி உண்ண உணவின்றி நடுக்கடலில் வழி தெரியாது திசை தெரியாது பழுதான ஓர் படகில் மாட்டிக் கொண்ட ஏழு உயிர்களின் நம்பிக்கை போராட்டத்தை, நம் மனதில் விதைக்க ஓர் பள்ளம் தோண்டுகிறார். அவர்களின் விடாமுயற்சியும் தன்நம்பிக்கையும் என் தன்நம்பிக்கையைப் உயர்த்தியது. கதையின் முடிவு நாம் பூகிப்பதாக இருப்பினும் அதில் நடக்கும் சம்பவங்கள் பலவித திருப்புமுனைகளை கொண்டதாக அமைந்திருந்தது. ஒருவர் மீது ஒருவர் காட்டும் அக்கறையும், மனிதன் ஒரு சிறு உயிரினத்தின் மீது செலுத்துகின்ற அன்பையும், இந்நூற்றாண்டின் யதார்த்தங்களையும், இன்னும் வாழ்வின் பல உண்மைகளையும் சொல்லிக்கொண்டே நீடிக்கிறது தண்ணீர் தேசத்தின் கரைகள். ஒரு சிறந்த புத்தகம் ஒரு மனிதனை நல்வழிப்படுத்துவதோடு அவனின் கற்பனை உணர்ச்சியை தூண்டும் என்பதில் சிறிது கூட ஐயமில்லை. அதுமட்டுமின்றி புத்தகங்கள் ஓர் நல்ல ஊன்கோல், சிறந்த உந்து சக்தி என்றும் நான் உணர்ந்தேன்.

இதயத் தசை நசிவுறல் நோய்

கீர்த்தனா ர.

- இதயத்தின் தசைகளுக்கு இரத்தஓட்டம் தடைப்படும்போது இதயத்தசை இறப்பு அல்லது இதயத்திசு இறப்பு ஏற்படுகிறது.
- இது பெரும்பாலும் தமனிகளில் தடையோ அல்லது குறுக்கமோ ஏற்படுவதால் உண்டாகிறது.
- இத்தமனிகளின் சுவர்களில் கொழுப்புப் பொருட்களும் வெள்ளைக் குருதி அணுக்களும் சேர்ந்து உட்புறத்தில் வீக்கம் உருவாவதால் தமனி குறுகிவிடுகின்றது.
- இத்தகைய நிலை தமனிக்கூழ்மைத் தடிப்பு (atherosclerosis) என அழைக்கப்படுகிறது.
- இதனால் இதயத் தசைகளுக்குக் குறைந்த அளவு குருதியே செல்வதால் ஆக்சிஜன் பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது.
- 45 வயதுக்குக் கீழ் உள்ள பெண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் இருப்பதால் குறைந்த அளவிலேயே பாதிக்கப்படுவர்.

வகைகள்:

1. சுவர்த்தடிப்பு(transmural):

முடிவுரு தமனிகளில் அடைப்பு ஏற்படுவதால் குறிப்பிட்ட பகுதிக்கு ரத்த ஓட்டம் முற்றிலுமாக தடைபடுகிறது.

இதனால் இதயத் தசையின் முழுத்தடிப்பிலும் இறப்பு ஏற்படுகிறது.

2. அச்சுவர் தடிப்பு (subendocardial):

தமனிகளில் தொகுதியான அடைப்பு ஏற்படுவதால் இதயத்தின் அகப் பகுதி தசைகளில் மட்டும் இறப்பு ஏற்படுகிறது.

இதய மின்வரைவை (ECG) பொருத்து வகைகள்:

ST உயர்வு இதயத்தசை இறப்பு

ST உயர்விலா இதயத்தசை இறப்பு

ஆபத்துக் காரணிகள்:

நீரிழிவு நோய்

உயர் ரத்த அழுத்தம்

உடல் பருமன்

நாள்பட்ட உயர் மன அழுத்தம்

புகைப்பிடித்தல்

மது அருந்துதல்

அறிகுறிகள்:

திடீர் நெஞ்சுவலி. இவ்வலியானது இடது கை மற்றும் இடது தோள்பட்டை பகுதிகளுக்குப் பரவும்.

மூச்சுத் திணறல்

வேகமாக மற்றும் மெல்லிய நாடித்துடிப்பு

வியர்த்தல்

வாந்தி

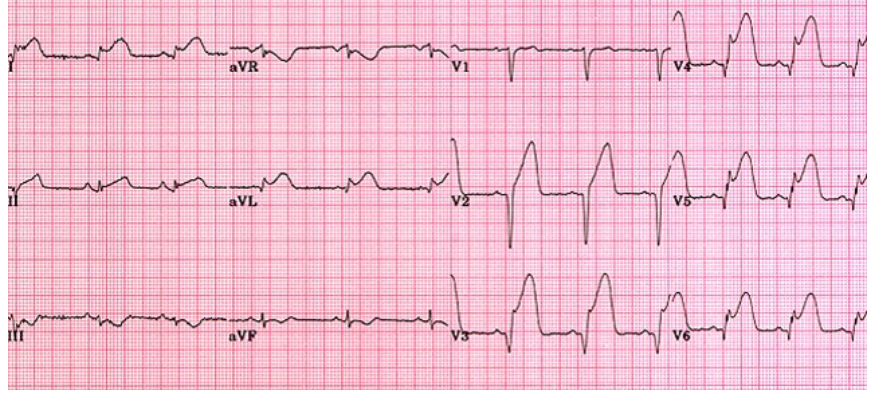
நினைவிழத்தல்

பரிசோதனைகள்:

மின் இதயத்துடிப்பு வரைவு (ECG)

மின் ஒலி இதய வரைவு (ECHO)

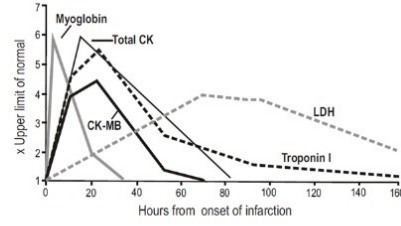
காந்த ஒத்ததிர்வு வரைவு (MRI)



ரத்த குறியீடுகள்:

Cardiac Enzymes

Figure 1: Cardiac Marker Pattern Associated with Myocardial Infarction (5)



மாரடைப்பு ஏற்பட்ட 3 முதல் 12 மணி நேரத்திற்குள் கிரியட்டின்கைனேஸ் MB (CKMB), ட்ரோபோனின் T (cTnT) மற்றும் ட்ரோபோனின் I (cTnI) இதயத்தில் அதிகரிக்கும்

24 மணி நேரத்தில் கிரியட்டின்கைனேஸ் MB மற்றும் ட்ரோபோனின் I உயர் கட்ட நிலையை அடையும்.

கிரியட்டின்கைன்ஸ் MB 48 முதல் 72 மணி நேரத்தில் சாதாரண நிலையை அடையும்.

ட்ரோபோனின் I 5 முதல் 10 நாட்களிலும், ட்ரோபோனின் T 5 முதல் 14 நாட்களிலும் சாதாரண நிலையை அடையும்.

சிகிச்சைகள்:

வலி நிவாரணிகள்: மார்பின் (5-10 சிரைவழி)

மறுரத்தஓட்டம் (reperfusion)

இரத்தக்கட்டி தடுப்பான் மருந்துகள் (antiplatelet drugs)

ஆஸ்பிரின் - 325 மி.கி

குலோபிடோக்கிரில் - 300 மி.கி

கொழுப்புமக்கரைப்பான்

ஸ்டேடின் - 80 மி.கி

ரத்தக்குழாய் விரிப்பான்

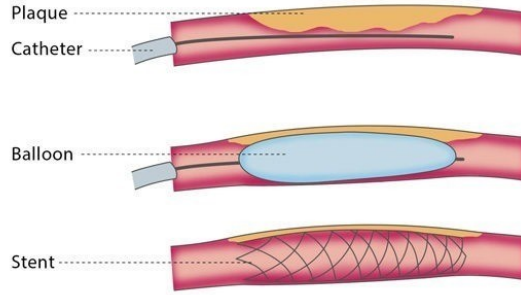
நைட்ரேட்

தசைகளில் ஆக்சிஜன் தேவையை குறைக்க பீட்டா தடுப்பான்கள் பயன்படுத்தலாம்.

மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டால் ஆக்சிஜன் அளிக்க வேண்டும்.

சில நேரங்களில் ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி என்ற சிகிச்சை தேவைப்படலாம். இதில், இரத்த குழாய்களை பலூன் மூலம் விரிவடைய செய்தல் மற்றும் அதில் ஸ்டேண்ட் (stent) பொருத்தி மறுபடியும் அடைப்பு ஏற்படாமல் தடுத்தல் சிகிச்சை செய்யப்படும்.

Angioplasty and stenting



ஒரு சிலருக்கு பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும். இதில் அடைபட்ட இரத்த குழாய்க்கு மாற்று பாதையாக வேறொரு இரத்த குழாய் பொருத்தப்படும்.

தவிர்க்கும் முறைகள்:

நீரிழிவு நோய் உடையவர்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துதல்.

உடல் எடையை குறைத்தல்.

புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதலை தவிர்த்தல்.

மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துதல்.

உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுதல்.

கவிதைக் களஞ்சியம்—காதல் கப்பல்—மரு. இராகவேந்தர்

கடல் மிரட்டிய கப்பல், என்னை
கலங்கரை வெளிச்சம், நீ அழைத்ததேனடி ?
கறைதட்டியே கலங்கிப்போனேன்...
கடற்கரை நம்மை பிரித்ததேனடி ?!

பிறிதலிலும் ஒரு தேடல் உண்டு,
அது, காதலிலே கொஞ்சம்
அதிகம் உண்டு,
என்று புறிந்தது இன்று...!

ஐம்புலன் கொண்டு காதல் சொன்னேன்,
உணரவில்லையே,
அளவுக்கு மிஞ்சினால் காதலும் நஞ்சுதானோ
விளங்கவில்லையே...?!

தண்ணீர் தவிக்கும் உழவன்,
ஈழம் கேட்கும் தமிழன்,
உன் காதல் விரும்பும் நண்பன்,
குற்றப்பரம்பறையில் இனி நானும் ஒருவன்...!!

காதல் நெடுஞ்சாலையில்,
ஒரு வழி பயணம் அதில்,
வலி தான் சுங்கமோ...!
சேறும் இடம், நீ ஆனால்
நெடுஞ்சாலையும்...வளைந்துகொடுக்குமோ?



**சுவரோவியம்—ஓவியர். சாந்தினி, மூன்றாம்
ஆண்டு மருத்துவம்**

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