

வாழ்க்கை பரிசு

அனிசா, முதலாம் ஆண்டு மருத்துவம்

"தேடிச் சோறுநிதந் தின்று - பல சின்னஞ் சிறுகதைகள் பேசி - மனம் வாடப் பல செயல்கள் செய்து - நரை கூடிக் கிழப்பருவ மெய்தி - கொடுங் கூற்றுக் கிரையானப்பின் மாயும் - பல வேடிக்கை மனிதரை போலின்றி வீழ்ந்தும் பலரை வாழ வைக்க சிலருக்கு கிடைக்கும் வாய்ப்பே இறைவனின் வரம்." இழப்பு - அனைவரும் அஞ்சும் ஒரு வார்த்தை. மற்ற அனைத்து இழப்புகளை விட நெருங்கியவர்களின் இறப்பு ஏற்படுத்தும் வலி வலியது. நாம் அனைவரும் நம் வாழ்நாளில் தவிர்க்க முடியாத பல இழப்புகளை சந்தித்திருப்போம். நம் மனதின் ஏதோ ஒரு பகுதியில் நீங்காத வடுவாக அது இன்றும் நம்மை வருத்திக்கொண்டிருக்கும். இதிலிருந்து தப்பி விடலாம் எண்ணி நாம் ஓடும் வேலையில் திடீரென வழிமறித்த கடவுள்." இழந்தவரின் நினைவுகள் மட்டும் மீண்டும் வாழ வேண்டுமா, இல்லை இறந்தவரே மீண்டும் வாழவேண்டுமா என்று வினவ, ஒரு சாதாரண மனிதனாக நாம் எதை தேர்ந்தெடுப்போம் தற்காலிகமா? நிரந்தரமா? இறப்பும் இழப்பும் தவிர்க்க முடியாதது ஆனால் அதன் வீரியத்தை குறைக்க இயலும். உயிர் பிரிந்தாலும் இறந்தவரின் ஒரு அங்கம் எங்கோ வாழ்ந்துகொண்டு பிறர் வாழ துணை நிற்கிறது என்று என்னும்போது அடையும் ஆனந்தம், இழப்பின் பாதிப்பை குறைக்கும் வல்லமைப் பெற்றது. பிறகு வாய்ப்புகள் கிடைத்தும் அதை குறைவாக பயன்படுத்துவது ஏனோ? மூல உயிரணுக்கள் (stem cell) சேகரிப்பில் நாம் காட்டும் ஈடுபாடும் ஆர்வமும் ஏன் உடல் உறுப்பு தானத்தில் பெறவில்லை. சுயநலமா.... அறியாமையா.... சிந்திப்போம்!

எதற்காக உடல் உறுப்பு தானம்? இயற்கையாகவோ அல்லது விபத்திலோ உயிரிழக்கும் அனைவருமே தானம் செய்ய தகுதியானவர்களே, இருப்பினும் இன்றளவிலும் உடல் உறுப்பு தானத்தில் இந்தியா மிகவும் பின் தங்கி உள்ளது. உடலுறுப்பு பெறுவோர் காத்திருப்பு பட்டியலில் வைக்க பட்டிருப்பவர்களில் நாளொன்றுக்கு 18 பேர் உயிரிழக்கின்றனர், குணப்படுத்தக்கூடிய பார்வை குறைபாடாக இருந்தும் 4 இல் ஒருவருக்கு மட்டுமே கருவிழி மாற்று அறுவை சிகிச்சை நடைபெறுகிறது. "இடுகாட்டில் புழுக்களுக்கு புத்துடல் வருகை கொண்டாட்டம்...இங்கோ பச்சிளம் சிசு பார்வையில்லா திண்டாட்டம்..."

ஓர் ஆண்டிற்கு, 500,000 பேர் உடல் உறுப்பு குறைபாட்டால் உயிர் இழக்கின்றனர் 200,000 பேர் கல்லீரல் குறைபாட்டால் இறக்கின்றனர்.500,000 பேர் சிறுநீரகம் மாற்றுக்கு காத்திருக்கும் பட்சத்தில் 5000 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கின்றது. இதை தடுக்கவும் பல உயிர்களை காக்கவும் இறந்த ஒருவரின் உடல் உறுப்பு கூட வீணாதலை தவிர்க்க வேண்டும். இன்றே உடல் தானத்திற்கு பதிவு செய்திடல் வேண்டும். ஒருவரின் உடல் உறுப்புகள் கொடையளிக்கப்பட்டால் 8 உயிர்கள் காப்பாற்றப்படலாம், 25 நோயாளிகளின் வாழ்க்கை தரம் உயரும். ஒருவர் இறந்தும் அவரின் அங்கம் எங்கோ ஒருவரை வாழ வைக்கிறது என்ற எண்ணம் இறப்பின் துயரை முழுமையாக துடைக்காவிட்டாலும், காயப்பட்ட இதயத்திற்கு மருந்தாக அமையும். ஒரு உயிரின் மதிப்பறிந்த மருத்துவர்களிடமிருந்து இந்த விதை முளைத்து பொதுமக்களிடத்து காடாகப் பரவவேண்டும், அதற்கு மாணவர்களும் மருத்துவர்களும் உடல் உறுப்பு தானம் குறித்து சமூகத்தில் இருக்கும் சந்தேகங்களையும் மூடநம்பிக்கைகளையும் நீக்கி உடல் உறுப்பு தானம் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

"நமது பிறப்பு ஒரு சம்பவமாக இருக்கலாம் அனால் இறப்பு சரித்திரமாக இருக்க வேண்டும்" - டாக்டர் அப்துல் கலாம் .

இறப்பு சரித்திரமாக இல்லாவிட்டாலும் பிறர் வாழ சான்றாக அமைய, மண்ணில் வீணாகும் உடல் உறுப்புகளை தானமாக்கி பிறர் வாழ வழி செய்வோம்! "வாழ்நாள் முழுவதும் உயிரை காக்க உயிரை அர்ப்பணித்த நாம், வாழ்நாள் முடிந்தும் உயிர்களை காப்போம்!"

மார்பகப் புற்று நோய்

இரா. பிரியதர்சினி, முன்றாம் ஆண்டு மருத்துவம்

மார்பக புற்றுநோய் பெண்களுக்கு வரும் புற்றுநோய்களுள் ஒன்று.இது பெரும்பாலும் பால் சுரப்பி நாளங்கள் (அ) பால் கொண்டு சேர்க்கும் நுண்ணறைகளின் அடுக்குகளில் தோன்றும்.சுரப்பி நாளங்களில் ஏற்படுவது நாள புற்றுநோய்(ductal carcinoma) என்றும் நுண்ணறை அடுக்குகளில் ஏற்படுவது நுண்ணறை புற்றுநோய்(lobular carcinoma) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

இதற்கு BRCA-1மற்றும் BRCA-2 என்கிற மரபணுக்களில் ஏற்படும் பிறழ்வு காரணமாக கருதப்படுகிறது.TP53,PTEN, CHEK 2 இவற்றில் ஏற்படும் தீவிர மாற்றமும் காரணமாக அமையலாம்.

வகைகள்

- 1.மரபு வழியாக ஏற்படும் மார்பக புற்றுநோய்(familial)
- 2.மரபு காரணம் இல்லாமல் மக்களிடையே ஏற்படும் மார்பக புற்றுநோய்(sporadic)

மூலக்கூறு மாற்றத்தை பொறுத்து வகைகள்

மூலக்கூறு மாற்றம் பொருத்த வகை	விகிதம்	மரபணு பிறழ்வு
ER - பாசிட்டிவ் , HER - 2 நெகட்டிவ்	50 -60 %	BRCA 2
HER 2 பாசிட்டிவ்	20%	குரோமோசோம் 17q ல் உள்ள மரபணு HER 2 ல் ஏற்படும் பெருக்கமாகும்
ER நெகட்டிவ் , HER 2 நெகட்டிவ்	20 - 30%	BRCA-1

ஆபத்து காரணிகள்

- 1.குடும்ப வரலாறு
- 2.குறிப்பிட்ட வயதிற்கு (12-15) முன்பே மாதவிடாய் அடைதல்
- 3.20 வயதுக்கு முன் அல்லது 35 வயதுக்கு மேல் பிள்ளை பெறுதல்
- 4.கதிரியக்க தாக்கம்
- 5.உடல் பருமன்

நோய் அறிகுறிகள்

- 1.மார்பகத்தில் கட்டி அல்லது முடிச்சு
- 2.சிவந்து போதல்
- 3.தோலில் ஆரஞ்சு தோலில் உள்ளது போன்ற குழிவுகள் ஏற்படும் (peau de orange)
- 4.முலைகாம்பில்(nipple) இருந்து திரவம் வடிதல் அல்லது இரத்தம் வடிதல்
- 5.அருகில் உள்ள நிணநீர் முடிச்சுகள் பெரிதாகும். இவை வலியுடனோ அல்லது வலியில்லாமலோ இருக்கலாம்

நோய்க்கான பரிசோதனைகள்

மார்பகத்தை பரிசோதனை செய்யவேண்டும். முதலில் அந்த பெண்மணியை அமர்ந்தபடி பரிசோதனை செய்யவேண்டும், பிறகு படுக்க வைத்து பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

பார்வையிடல்:

இரண்டு பக்கமும் மார்பகங்கள் ஒரேபோல் உள்ளனவா? மாறுபட்டு உள்ளனவா?

எங்காவது வீக்கம், அல்லது தடிமன் உள்ளதா?

தோல் தடிமன், சிவந்து இருத்தல், குழி விழுந்து இருத்தல் உள்ளதா?

காம்புகளிலிருந்து திரவம் அல்லது இரத்தம் வடிகிறதா?

காம்புகள் உல் நோக்கி மடிந்துள்ளதா?

தொட்டு பார்த்தல்:

விரல் நுனிகளால் இல்லாமல் விரல்களின் உள்ளங்கை பகுதிகளால் தொட்டு பார்க்க வேண்டும்.

மார்பகங்கள் அக்குள் பகுதிகளுக்குள் பரவி இருக்கும். அங்கும் தொட்டு பரிசோதனை செய்யவேண்டும். மேலே காறை எலும்பு வரையும் தொட்டு பார்க்கவேண்டும்.

கட்டிகள் உள்ளனவா?

இந்த கட்டி கல் போல உள்ளதா? இது நகரும் தன்மையற்று ஒரே இடத்தில் பற்றிக்கொண்டுள்ளதா? சுற்றி இருக்கும் இடங்களிலும் கல் போன்ற தன்மை பரவி உள்ளதா?

கட்டியின் மேல் உள்ள தோல் எப்படி உள்ளது? சூடாக உள்ளதா? தடிமன் அடைந்துள்ளதா?

கட்டியில் வலி உள்ளதா?

கட்டி அக்குள் பகுதிக்கு பரவியுள்ளதா?

அக்குள் பகுதியில் நெறி கட்டி உள்ளதா? இந்த நெறி கட்டிகள் கல் போன்ற தன்மை கொண்டாள்ளனவா?

நுண் ஊசி வழி திரவ ஆய்வு (FNAC)

முலை ஊடுகதிர் படம் (மேம்மோகிராஃபி)

மார்பகத் திசு ஆய்வு(biopsy)

சிகிச்சை முறைகள்

1.வேதிச்சிகிச்சை(chemotherapy)

சைக்ளோபாஸ்பமைடு ,மீதோட்ரக்சேட்,5-புரோயுராசில் போன்ற மருந்துகள் உபயோகிக்கப்படுகிறது.

2.கதிரியக்க சிகிச்சை(radiotherapy)

3.அறுவை சிகிச்சை

4.ஈஸ்ட்ரோஜன் (ஹார்மோன்)தெரபி

முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்

1.40 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் அனைவரும் மாதந்தோறும் சுய மார்பக பரிசோதனை செய்தல் நலம்

2.3 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை மருத்துவ பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்

3.மார்பில் ஏதேனும் மாற்றம் ஏற்பட்டால் உடனே மருத்துவரை அணுகுதல் வேண்டும்.



கவிதைக் களஞ்சியம்-புதுமை + யுகம் = புத்தகம்- நா. சுபலட்சுமி, மூன்றாம் ஆண்டு மருத்துவம்

புத்தகம்-

என் மனம் எனும் எண்ண மூட்டை யில் பல
லட்சங்களை சேர்க்கும் சேமிப்பாளன் .

புத்தகம்-

என் தனிமை என்னும் பாலை வனத்தில்
பெய்யும் அடைமழை.

புத்தகம்-

என் வாழ்க்கை என்னும் தேடலின்
முடிச்சுகளை அவிழ்க்கும் கைகள்.

புத்தகம்-

என் நிழல் என்னும் பொய்களை நீக்கும்
நிஜம்..

புத்தகம்-

கட்டணமில்லாமல் என்னை வேறு உலகிற்கு
அழைத்து செல்லும் ஊர்தி.

புத்தகம்-

பிளவுபட்ட நிலத்தில் விளையும் செழிப்பான
பசும்நெல்.

புத்தகம்-



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