

AML

DEMOCRATISING MEDICAL INTELLIGENCE

சரியான தேர்வு

எந்த மருத்துவரை எப்போது பார்க்க வேண்டும்: எளிய வழிகாட்டி

அனைத்து முக்கிய மருத்துவ சிறப்புத் துறைகளையும் புரிந்துகொள்வோம்

உங்கள் ஆரோக்கியப் பயணத்தில் சரியான வழிகாட்டுதல் மிகவும் முக்கியம். எந்த மருத்துவரை எப்போது அணுகுவது என்ற குழப்பம் பலருக்கும் எழலாம். இந்த விரிவான வழிகாட்டி, மருத்துவ சிறப்புத் துறைகள் பற்றிய தெளிவான புரிதலை உங்களுக்கு வழங்கும்.

பொது மருத்துவர்: உங்கள் ஆரோக்கியத்தின் முதல் ஆலோசகர்

பொது மருத்துவர் என்பவர் ஆரம்பகட்ட மருத்துவப் பராமரிப்பை வழங்குபவர். காய்ச்சல், சளி போன்ற பொதுவான உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு சிகிச்சையளிப்பதுடன், தடுப்பூசிகள், வழக்கமான பரிசோதனைகள் போன்றவற்றையும் மேற்கொள்கிறார். மேலும், ஒரு நோயாளிக்கு சிறப்பு மருத்துவ கவனிப்பு தேவைப்படும்போது, சரியான நிபுணரிடம் பரிந்துரை செய்வதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார்.

- ☐ வழக்கமான உடல்நலப் பரிசோதனைகள்
- ☐ காய்ச்சல், சளி, தொண்டை வலி போன்ற பொதுவான வியாதிகள்
- ☐ சிறிய காயங்கள் மற்றும் தொற்று நோய்கள்
- ☐ தடுப்பூசிகள் மற்றும் சுகாதார ஆலோசனை
- ☐ சிறப்பு மருத்துவரிடம் பரிந்துரை தேவைப்படும் நிலைமைகள்

ஏன் ஒரு பொது மருத்துவரைத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும்?

பெரும்பாலான உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு முதல் நிலையான அணுகுமுறை பொது மருத்துவரிடம் செல்வதே ஆகும். அவர் உங்கள் முழுமையான மருத்துவ வரலாற்றை அறிந்து சரியான வழிகாட்டுதலை வழங்குவார்.

பொது மருத்துவரை அணுகும் முறை

1 உடல்நலக் குறைவு அல்லது வழக்கமான பரிசோதனை



2 பொது மருத்துவரைச் சந்தித்தல்



3 சிகிச்சை, ஆலோசனை அல்லது பரிசோதனை



4 தேவைப்பட்டால் சிறப்பு மருத்துவரிடம் பரிந்துரை

இதய நோய் நிபுணர்: இதய நலனைப் பாதுகாப்பவர்

இதய நோய் நிபுணர், இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் தொடர்பான நோய்களைக் கண்டறிந்து, சிகிச்சை அளிப்பதில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர். உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, இதய செயலிழப்பு, அரித்மியா போன்ற இதயப் பிரச்சனைகளுக்கு இவர்கள் ஆலோசனை மற்றும்

சிகிச்சையை வழங்குகின்றனர். இதய ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க, வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் குறித்தும் வழிகாட்டுகிறார்கள்.

- நெஞ்சு வலி அல்லது அசௌகரியம்
- மூச்சுத் திணறல் அல்லது சோர்வு
- படபடப்பு அல்லது ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு
- உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது அதிக கொழுப்பு
- குடும்பத்தில் இதய நோய் வரலாறு

இதய நோய்களைத் தடுக்கும் வழி

ஆரோக்கியமான உணவு, வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பது இதய ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியம். அறிகுறிகள் இருந்தால், தாமதிக்காமல் நிபுணரை அணுகவும்.

இதய ஆரோக்கிய குறிக்கோள்கள்

<120/80 mm...

இரத்த அழுத்தம்

<100 mg/dL

LDL கொழுப்பு

150 நிமிட...

உடற்பயிற்சி

செரிமான மண்டல நிபுணர்: வயிறு மற்றும் குடல் பிரச்சனைகளுக்கு

செரிமான மண்டல நிபுணர் (இரைப்பை குடல் நிபுணர்) உணவுக்குழாய், வயிறு, சிறுகுடல், பெருங்குடல், கல்லீரல், பித்தப்பை மற்றும் கணையம் போன்ற உறுப்புகளின் நோய்களில் கவனம் செலுத்துகிறார். அமிலத்தன்மை, இரைப்பை குடல் அழற்சி, மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு, குடல் எரிச்சல் நோய் (IBS) போன்ற பல செரிமானப் பிரச்சனைகளுக்கு இவர்கள் சிகிச்சை அளிக்கின்றனர்.

- நீண்டகால வயிற்று வலி அல்லது அசௌகரியம்
- அடிக்கடி நெஞ்செரிச்சல் அல்லது அமிலத்தன்மை
- நாள்பட்ட மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு
- இரத்தம் கலந்த மலம் அல்லது கருப்பு மலம்
- திடீர் எடை இழப்பு அல்லது பசியின்மை

செரிமான ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவம்

செரிமான மண்டலம் சரியாக செயல்படுவது ஒட்டுமொத்த உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியம். நீடித்த செரிமான பிரச்சனைகளை அலட்சியப்படுத்தாமல் நிபுணரை அணுகுவது நல்லது.

பொதுவான செரிமான பிரச்சனைகள்

பிரச்சனை	அறிகுறிகள்
அமிலத்தன்மை	நெஞ்செரிச்சல், ஏப்பம்
மலச்சிக்கல்	சிரமமான மலம்
IBS	வயிற்று வலி, வீக்கம்
குடல் அழற்சி	கடுமையான வயிற்று வலி

எலும்பு மூட்டு நிபுணர்: அசைவுகளின் சுதந்திரத்திற்கு

எலும்பு மூட்டு நிபுணர் (ஆர்த்தோபீடிஸ்ட்) எலும்புகள், மூட்டுகள், தசைநார்கள், தசைநாண்கள் மற்றும் தசைகள் தொடர்பான பிரச்சனைகளைக் கண்டறிந்து, சிகிச்சை அளிப்பதில் வல்லுநர். எலும்பு முறிவுகள், மூட்டு வலி, கீல்வாதம், தசைநார் காயங்கள் மற்றும் முதுகுத்தண்டு பிரச்சனைகளுக்கு இவர்கள் மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சை தீர்வுகளை வழங்குகிறார்கள். அசைவுகளின் சுதந்திரத்தையும், வலியற்ற வாழ்க்கையையும் மீட்டெடுக்க உதவுகிறார்கள்.

- ☐ நாள்பட்ட மூட்டு அல்லது எலும்பு வலி
- ☐ அசைவுகளில் சிரமம் அல்லது கட்டுப்பாடு
- ☐ காயம் அல்லது விபத்துக்குப் பிறகு வலி
- ☐ மூட்டுகளில் வீக்கம் அல்லது சிவத்தல்
- ☐ எலும்பு முறிவுகள் அல்லது இடப்பெயர்ச்சிகள்

எலும்பு மூட்டு ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும்

சரியான உடற்பயிற்சி, சீரான உணவு மற்றும் உடல் எடையைப் பராமரிப்பது எலும்பு மற்றும் மூட்டு ஆரோக்கியத்திற்கு அத்தியாவசியம். வலி ஏற்பட்டால் தாமதிக்காமல் மருத்துவரை அணுகவும்.

சிறந்த எலும்பு மூட்டு ஆரோக்கியத்திற்கு

உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை



தினசரி உடற்பயிற்சி

தவறான தோரணை



நிமிர்ந்த தோரணை

கனமான சுமைகளைத் தூக்குதல்



சரியான தூக்கும் நுட்பம்

கால்சியம் குறைபாடு



கால்சியம், வைட்டமின் D உணவு

நரம்பியல் நிபுணர்: மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டல கோளாறுகளுக்கு

நரம்பியல் நிபுணர்கள் மூளை, தண்டுவடம், நரம்புகள் மற்றும் தசைகள் தொடர்பான பிரச்சனைகளை கண்டறிந்து சிகிச்சையளிக்கின்றனர். தலைவலி, வலிப்பு, பக்கவாதம், பார்கின்சன் நோய் மற்றும் மல்டிப்ள் ஸ்களீரோசிஸ் போன்ற பல்வேறு நரம்பியல் கோளாறுகளுக்கு இவர்கள் சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள். நரம்பு மண்டலத்தின் சிக்கலான செயல்பாடுகளைப் புரிந்துகொண்டு, அதன் குறைபாடுகளைக் குணப்படுத்துவதே இவர்களின் முக்கியப் பணியாகும்.

- ☐ தீராத தலைவலி அல்லது ஒற்றைத் தலைவலி
- ☐ திடீர் மயக்கம் அல்லது வலிப்பு அறிகுறிகள்
- ☐ உறுப்புகளில் பலவீனம் அல்லது உணர்வின்மை
- ☐ நினைவாற்றல் குறைபாடு அல்லது குழப்பம்
- ☐ சமநிலை இழப்பு அல்லது நடைப் பிரச்சனைகள்

நரம்பியல் பரிசோதனைகள்

நரம்பியல் நிபுணர்கள் பெரும்பாலும் மூளை ஸ்கேன் (MRI, CT), EEG (மூளை அலைகள்), EMG (தசை மற்றும் நரம்பு செயல்பாடு) போன்ற சிறப்புப் பரிசோதனைகளை பரிந்துரைப்பார்கள்.

பொதுவான நரம்பியல் நிலைகள்

நிலை	அறிகுறிகள்
வலிப்பு நோய்	திடீர் வலிப்பு
பக்கவாதம்	உறுப்பு பலவீனம்
பார்கின்சன்	நடுக்கம், நடை மாற்றம்
டிமென்ஷியா	நினைவாற்றல் குறைவு

நுரையீரல் நோய் நிபுணர்: சுவாசம் மற்றும் நுரையீரல் நலன்

நுரையீரல் நோய் நிபுணர்கள் சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட உறுப்புகளான நுரையீரல், மூச்சுக்குழாய் மற்றும் நெஞ்சுக்கூடு தொடர்பான நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பார்கள். ஆஸ்துமா, சிஓபிடி (COPD), நிமோனியா, காசநோய் மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோய் போன்ற பல்வேறு சுவாசக் கோளாறுகளைக் கண்டறிந்து நிர்வகிப்பதில் இவர்கள் நிபுணத்துவம் பெற்றவர்கள். ஆரோக்கியமான சுவாசத்தை உறுதி செய்வதே இவர்களின் முதன்மை இலக்காகும்.

- நீண்டகால இருமல் அல்லது மூச்சுத்திணறல்
- மார்பில் வலி அல்லது இறுக்கம்
- சாதாரணமானதை விட அதிகமான சோர்வு
- இரவில் வியர்த்தல் அல்லது காய்ச்சல்
- சுவாசக் கருவிகள் தேவைப்படும் நிலைமைகள்

நுரையீரல் ஆரோக்கியத்திற்கான குறிப்பு

புகைபிடித்தலைத் தவிர்ப்பது, மாசடைந்த காற்றிலிருந்து விலகி இருப்பது, மேலும் அவ்வப்போது சுவாசப் பயிற்சிகள் செய்வது நுரையீரலின் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமானதாகும்.

நுரையீரல் ஆரோக்கியத்திற்கான எளிய வழிமுறைகள்

1 புகைபிடிப்பதைத் தவிர்த்தல்



2 சுத்தமான காற்றை சுவாசித்தல்



3 ஆழமான சுவாசப் பயிற்சி



4 சமச்சீர் உணவு உட்கொள்ளல்



5 வழக்கமான உடற்பயிற்சி

சிறுநீரக நோய் நிபுணர்: சிறுநீரகம் மற்றும் அதன் செயல்பாடு

சிறுநீரக நோய் நிபுணர்கள் சிறுநீரகங்களின் செயல்பாடு, சிறுநீரக நோய்கள் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற சிறுநீரகத்துடன் தொடர்புடைய பிரச்சனைகளை நிர்வகிப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய், சிறுநீரகக் கற்கள், சிறுநீரக செயலிழப்பு மற்றும் டயாலிசிஸ் போன்ற நிலைமைகளுக்கு இவர்கள் சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள். உடலின் திரவ சமநிலை மற்றும் நச்சு நீக்கத்தில் சிறுநீரகங்களின் முக்கிய பங்கை இவர்கள் பாதுகாக்கின்றனர்.

- ☐ சிறுநீர்ப்போக்கில் மாற்றம் (அடிக்கடி, அளவு)
- ☐ சிறுநீரில் இரத்தம் அல்லது புரதம்
- ☐ கை, கால்களில் வீக்கம் (எடிமா)
- ☐ கட்டுப்படுத்த முடியாத உயர் இரத்த அழுத்தம்
- ☐ சிறுநீரகக் கற்கள் வரலாறு

சிறுநீரக ஆரோக்கியத்திற்கு

தினமும் போதுமான தண்ணீர் அருந்துவது, குறைந்த உப்பைக் கொண்ட உணவுகளை உண்பது மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது சிறுநீரகங்களைப் பாதுகாக்க உதவும்.

சிறுநீரக ஆரோக்கிய முக்கிய அளவுகள்

2-3 லிட்டர்

தினசரி நீர் அருந்தல்

< 5 கிராம்

உப்பு உட்கொள்ளல்

120/80 mmHg

சாதாரண இரத்த அழுத்தம்

மகப்பேறு மற்றும் மகளிர் நல நிபுணர்: பெண்களின் பிரத்யேக ஆரோக்கியம்

மகப்பேறு மற்றும் மகளிர் நல நிபுணர்கள் பெண்களின் இனப்பெருக்க மண்டலத்தின் ஆரோக்கியம், கர்ப்பம், பிரசவம் மற்றும் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய பராமரிப்பு ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். இவர்கள் மாதவிடாய் பிரச்சனைகள், கருப்பை நீர்க்கட்டிகள், ஹார்மோன் சமநிலையின்மை மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய் போன்ற நிலைமைகளுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதோடு, குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றிய ஆலோசனைகளையும் வழங்குகிறார்கள். பெண்கள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக இருக்க இவர்கள் உதவுகிறார்கள்.

- வழக்கமான மகப்பேறு பரிசோதனைகள்
- மாதவிடாய் சுழற்சியில் அசாதாரண மாற்றங்கள்
- கருத்தரிப்பதில் உள்ள சிரமங்கள்
- இனப்பெருக்க மண்டல தொற்று அறிகுறிகள்
- மார்பகம் அல்லது கருப்பை புற்றுநோய் பரிசோதனைகள்

வழக்கமான பரிசோதனையின் முக்கியத்துவம்

பெண்களுக்கு ஏற்படும் பல நோய்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க, ஆண்டுதோறும் மகளிர் நல நிபுணரிடம் முழு உடல் பரிசோதனை செய்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

பெண்களுக்கான வழக்கமான பரிசோதனைகள்

பரிசோதனை	அடிக்கடி
பாப் ஸ்மியர்	3 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை
மார்பகப் பரிசோதனை	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
இடுப்புப் பரிசோதனை	ஆண்டுக்கு ஒருமுறை
இரத்த அழுத்தம்	ஒவ்வொரு சந்திப்பிலும்

குழந்தை நல நிபுணர்: குழந்தைகளின் வளர்ச்சி மற்றும் சிறப்பு கவனிப்பு

குழந்தை நல நிபுணர்கள் (Pediatricians) பிறந்த குழந்தைகள் முதல் இளம்பருவம் வரையிலான குழந்தைகளின் உடல்நலம், வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டை கவனித்துக்கொள்கிறார்கள். தடுப்பூசிகள், ஊட்டச்சத்து வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் பொதுவான குழந்தை நோய்களுக்கான சிகிச்சை அளிப்பதுடன், குழந்தைகளின் மன மற்றும் உடல் வளர்ச்சியை கண்காணிக்கிறார்கள். குழந்தைகளின் ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்திற்கு அஸ்திவாரம் அமைப்பதே இவர்களின் முக்கியப் பணி.

- ☐ குழந்தையின் வழக்கமான வளர்ச்சி நிலைகளை (எ.கா. தவழுதல், பேசுதல்) சரிபார்க்க
- ☐ தடுப்பூசி அட்டவணையைப் பின்பற்ற
- ☐ காய்ச்சல், இருமல் போன்ற பொதுவான நோய்களுக்கு
- ☐ ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு முறை ஆலோசனைகளுக்கு
- ☐ குழந்தையின் உடல்நலம் அல்லது நடத்தை குறித்து ஏதேனும் கவலைகள் ஏற்பட்டால்

குழந்தை நல ஆலோசனை

குழந்தைகளின் உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சி சீராக இருக்க, குழந்தை நல நிபுணரின் வழக்கமான ஆலோசனைகள் மிகவும் அவசியம். எந்தவொரு சிறிய மாற்றத்தையும் கவனத்துடன் அணுக வேண்டும்.

குழந்தையின் வளர்ச்சி நிலைகள் (தோராயமான வயது)

1

பிறப்பு: அடிப்படை அனிச்சைகள்



2

3-6 மாதங்கள்: தலை நிமிர்தல், சிரித்தல்



3

6-12 மாதங்கள்: தவழுதல், உட்காருதல், முதல் சொல்



4

1-2 ஆண்டுகள்: நடத்தல், சில வார்த்தைகள்



5

2-5 ஆண்டுகள்: ஓடுதல், முழுமையான வாக்கியங்கள்

கண் நோய் நிபுணர்: பார்வையின் பாதுகாப்பு

கண் நோய் நிபுணர்கள் (Ophthalmologists) கண்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் பார்வை தொடர்பான அனைத்து பிரச்சினைகளுக்கும் சிகிச்சை அளிப்பார்கள். இவர்கள் கண் பரிசோதனை, கண்புரை அறுவை சிகிச்சை, கிளைக்கோமா மேலாண்மை மற்றும் விழித்திரை நோய்களுக்கான சிகிச்சைகளை மேற்கொள்கின்றனர். பார்வையைப் பாதுகாப்பதன் மூலம் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதே இவர்களின் முக்கிய குறிக்கோள்.

- பார்வையில் மங்கலான தன்மை அல்லது மாற்றங்கள்
- கண் வலி, சிவத்தல் அல்லது அரிப்பு
- சர்க்கரை நோய் அல்லது உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள்
- கண்ணில் காயம் அல்லது அந்நியப் பொருள் நுழைந்தால்
- குடும்பத்தில் கண் நோய்கள் (எ.கா. கிளைக்கோமா) வரலாறு இருந்தால்

ஆண்டுதோறும் கண் பரிசோதனை

அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும், குறிப்பிட்ட வயதுக்கு மேல் அனைவரும் ஆண்டுதோறும் கண் பரிசோதனை செய்து கொள்வது கண் நோய்களை முன்கூட்டியே கண்டறிய உதவும்.

பொதுவான கண் நோய்கள்

நோய்	அறிகுறிகள்	சிகிச்சை
கண்புரை	மங்கலான பார்வை	அறுவை சிகிச்சை
கிளைக்கோமா	பார்வை புலன் குறைவு	மருந்து/அறுவை சிகிச்சை
ரெட்டினோபதி	பார்வை இழப்பு	லேசர் சிகிச்சை
கண் வறட்சி	எரிச்சல், சிவத்தல்	கண் சொட்டு மருந்து

காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர்: உணர்வு உறுப்புகளின் ஆரோக்கியம்

காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர்கள் (ENT Specialists / Otolaryngologists) இந்த மூன்று உறுப்புகளின் பரந்த அளவிலான நோய்களுக்கும், தலை மற்றும் கழுத்துப் பகுதி சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்கும் சிகிச்சை அளிப்பார்கள். செவித்திறன் இழப்பு, சைனஸ் தொந்தரவுகள், தொண்டை வலி, குரல் மாற்றங்கள் மற்றும் தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் போன்ற நிலைமைகளை இவர்கள் நிர்வகிக்கின்றனர். இந்த உணர்வு உறுப்புகளின் ஒருங்கிணைந்த ஆரோக்கியம் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வுக்கு அவசியம்.

- ☐ தொடர்ச்சியான காது வலி அல்லது செவித்திறன் குறைபாடு
- ☐ நாட்பட்ட சைனஸ் அடைப்பு அல்லது தலைவலி
- ☐ தொடர்ச்சியான தொண்டை வலி அல்லது விழுங்குவதில் சிரமம்
- ☐ குரல் கரகரப்பு அல்லது மாற்றம் (2 வாரங்களுக்கு மேல்)
- ☐ மூக்கில் ரத்தம் வடிதல் அல்லது சுவாசப் பிரச்சனைகள்
- ☐ தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் அறிகுறிகள்

சுய மருத்துவம் வேண்டாம்!

காது, மூக்கு, தொண்டை பிரச்சனைகளுக்கு சுய மருத்துவம் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஒரு நிபுணரின் சரியான நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சை மிகவும் முக்கியம்.

பொதுவான காது, மூக்கு, தொண்டை பிரச்சனைகள்

15%

செவித்திறன் குறைபாடு

10%

சைனஸ் தொந்தரவுகள்

5%

தொண்டை தொற்று

2%

குரல் கோளாறுகள்

நாளமில்லா சுரப்பி நிபுணர்: ஹார்மோன் சமநிலை மற்றும் வளர்சிதை மாற்றம்

நாளமில்லா சுரப்பி நிபுணர்கள் (Endocrinologists) உடலில் உள்ள ஹார்மோன் சுரப்பிகள் மற்றும் அவற்றின் செயல்பாடுகளை ஆய்வு செய்து, ஹார்மோன் சமநிலையின்மை தொடர்பான நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பார்கள். சர்க்கரை நோய், தைராய்டு பிரச்சனைகள், எலும்பு மெலிவு (ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்), இனப்பெருக்கச் சுரப்பி கோளாறுகள் மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற நோய்கள் போன்ற நிலைமைகளை இவர்கள் நிர்வகிக்கின்றனர். உடல் இயக்கத்தின் பல முக்கிய செயல்பாடுகளுக்கு ஹார்மோன்கள் அவசியம்.

- சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகள் அல்லது இரத்த சர்க்கரை ஏற்றத்தாழ்வுகள்
- தைராய்டு சுரப்பி பிரச்சனைகள் (எ.கா. எடை மாற்றம், சோர்வு)
- எலும்பு அடர்த்தி குறைவு அல்லது எலும்பு முறிவுகள்
- பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சுழற்சி பிரச்சனைகள் அல்லது கருவுறுதல் கோளாறுகள்
- வளர்ச்சி அல்லது பருமன் தொடர்பான பிரச்சனைகள்

ஹார்மோன் சமநிலை முக்கியத்துவம்

ஹார்மோன் சமநிலையின்மை உடலின் பல அமைப்புகளையும் பாதிக்கலாம். ஆரம்பகால நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சை நீண்டகால சிக்கல்களைத் தடுக்க உதவும்.

நாளமில்லா சுரப்பி நோய்கள்

நிலைமை	பாதிக்கப்படும் சுரப்பி	பொதுவான அறிகுறிகள்
சர்க்கரை நோய்	கணையம்	அதிக தாகம், சோர்வு
தைராய்டு கோளாறுகள்	தைராய்டு	எடை மாற்றம், மனநிலை மாற்றம்
ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்	பாராதைராய்டு	எலும்பு பலவீனம்
PCOS	சினைப்பை	ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், முடி வளர்ச்சி

புற்றுநோய் நிபுணர்: புற்றுநோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை

புற்றுநோய் நிபுணர்கள் என்பவர்கள் புற்றுநோய் கண்டறிதல், மேலாண்மை மற்றும் சிகிச்சை அளிப்பதில் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்கள். பல்வேறு வகையான புற்றுநோய்களைக் கண்டறிந்து, அறுவை சிகிச்சை, கீமோதெரபி, கதிர்வீச்சு சிகிச்சை போன்ற முறைகள் மூலம் சிகிச்சை அளித்து, நோயாளிகளுக்கு ஆதரவான கவனிப்பை வழங்குகிறார்கள். நோயின் நிலையைப் புரிந்துகொண்டு, தனிப்பட்ட சிகிச்சை திட்டங்களை வகுப்பதில் இவர்கள் முக்கியப்

பங்கு வகிக்கின்றனர். நோயின் ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறிதல், சிகிச்சை வெற்றிக்கான வாய்ப்புகளை கணிசமாக மேம்படுத்தும்.

- ☐ உடலில் அசாதாரண கட்டி அல்லது வீக்கம்
- ☐ விளக்க முடியாத எடை இழப்பு அல்லது பசியின்மை
- ☐ நீண்டகால சோர்வு அல்லது உடல் பலவீனம்
- ☐ சருமத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் (மச்சங்கள், புண்கள்)
- ☐ சாதாரண பரிசோதனைகளில் அசாதாரண முடிவுகள்
- ☐ குடும்பத்தில் புற்றுநோய் வரலாறு அல்லது மரபணு அபாயங்கள்

முக்கிய குறிப்பு: ஆரம்பகால கண்டறிதல்

புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிவது, சிகிச்சைக்கான வாய்ப்புகளையும் வெற்றிகளையும் கணிசமாக மேம்படுத்தும். வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் மற்றும் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் குறித்து விழிப்புணர்வுடன் இருப்பது மிகவும் அவசியம்.

புற்றுநோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை பாதை

1 அறிகுறிகள் / பரிசோதனை



2 கண்டறிதல் (பயாப்பி)



3 நோய் நிலைப்படுத்துதல் (ஸ்டேஜிங்)



4 சிகிச்சை திட்டம் வகுத்தல்



5 சிகிச்சை (அறுவை/கதிர்/கீமோ)



6 பின்தொடர் கவனிப்பு

மனநல நிபுணர்: மன ஆரோக்கியத்தின் வழிகாட்டி

மனநல நிபுணர்கள் (மனநல மருத்துவர்கள்) மனநல கோளாறுகளைக் கண்டறிந்து, சிகிச்சை அளிப்பதில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர்கள். மன அழுத்தம், பதட்டம், மனச்சோர்வு, மனச்சிதைவு, தூக்கக் கோளாறுகள் போன்ற பல நிலைகளுக்கு இவர்கள் ஆலோசனை, மருந்துகள், உளவியல் சிகிச்சை முறைகள் மூலம் உதவுகிறார்கள். ஒருவரின் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வில்

மன ஆரோக்கியம் மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. சிறந்த வாழ்க்கை தரத்தை அடைய மனநல பராமரிப்பு அத்தியாவசியம்.

- நீண்டகால மனச்சோர்வு அல்லது சோகமான மனநிலை
- அதிகப்படியான பதட்டம், பயம் அல்லது பீதி தாக்குதல்கள்
- தூக்கமின்மை அல்லது தூக்கக் கோளாறுகள்
- மனநிலையில் திடீர் மற்றும் தீவிர மாற்றங்கள்
- உறவுகளில் சிரமங்கள் அல்லது சமூக விலகல்
- கவனச்சிதறல் அல்லது கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம்
- தற்கொலை எண்ணங்கள் அல்லது தன்னைத்தானே புண்படுத்தும் எண்ணங்கள்

களங்கத்தை உடைப்போம்

மனநல உதவி பெறுவது என்பது பலவீனம் அல்ல, மாறாக துணிச்சலின் அடையாளம். உடல்நலக் கோளாறுகளைப் போலவே, மனநல கோளாறுகளுக்கும் சிகிச்சை உண்டு என்பதை அனைவரும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மனநல உண்மைகள்

1 in 4

வாழ்க்கையில் மனநல பிரச்சனை

80%

சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால் முன்னேற்றம்

சிகிச்சை

வாழ்க்கை தரத்தை மேம்படுத்தும்

முக்கியக் குறிப்புகள்

- 1 முதன்மை மருத்துவரை முதலில் அணுகுவது பல பிரச்சனைகளுக்கு சிறந்த தொடக்கம்.
- 2 இதய பிரச்சனைகளுக்கு இருதய நோய் நிபுணரும், எலும்பு வலிகளுக்கு எலும்பு மூட்டு நிபுணரும் தேவை.
- 3 சிறுநீரகக் கோளாறுகளுக்கு சிறுநீரக நோய் நிபுணரையும், குழந்தைகளின் நலனுக்கு குழந்தை நல நிபுணரையும் பார்க்கவும்.
- 4 பெண்களின் தனிப்பட்ட ஆரோக்கியத்திற்கு மகப்பேறு மற்றும் மகளிர் நல நிபுணரே சரியானவர்.
- 5 ஹார்மோன் சமநிலையின்மைக்கு நாளமில்லா சுரப்பி நிபுணரும், புற்றுநோய் சந்தேகத்திற்கு புற்றுநோய் நிபுணரும் அவசியம்.
- 6 மனநல பிரச்சனைகளுக்கு மனநல நிபுணரின் உதவியை நாட தயங்க வேண்டாம்.

AML

DEMOCRATISING MEDICAL INTELLIGENCE

இந்த வழிகாட்டி உங்கள் ஆரோக்கியப் பயணத்தில் சரியான முடிவுகளை எடுக்க உதவும் என நம்புகிறோம். உங்கள் உடல்நல அக்கறைக்கு AI MediLabs எப்போதும் துணை நிற்கும்.

மேலும் ஆரோக்கியத் தகவல்களுக்கு
@aimedilabs-ஐப் பின்தொடருங்கள்

ஆதாரப்பூர்வமான ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு, எளிமையாக.