



## World Kidney Day 11 March 2023



### PATRONS

Dr. J.S.Bhuvaneshwaran  
Dr. T.M.Subba Rao

### Editorial Board:

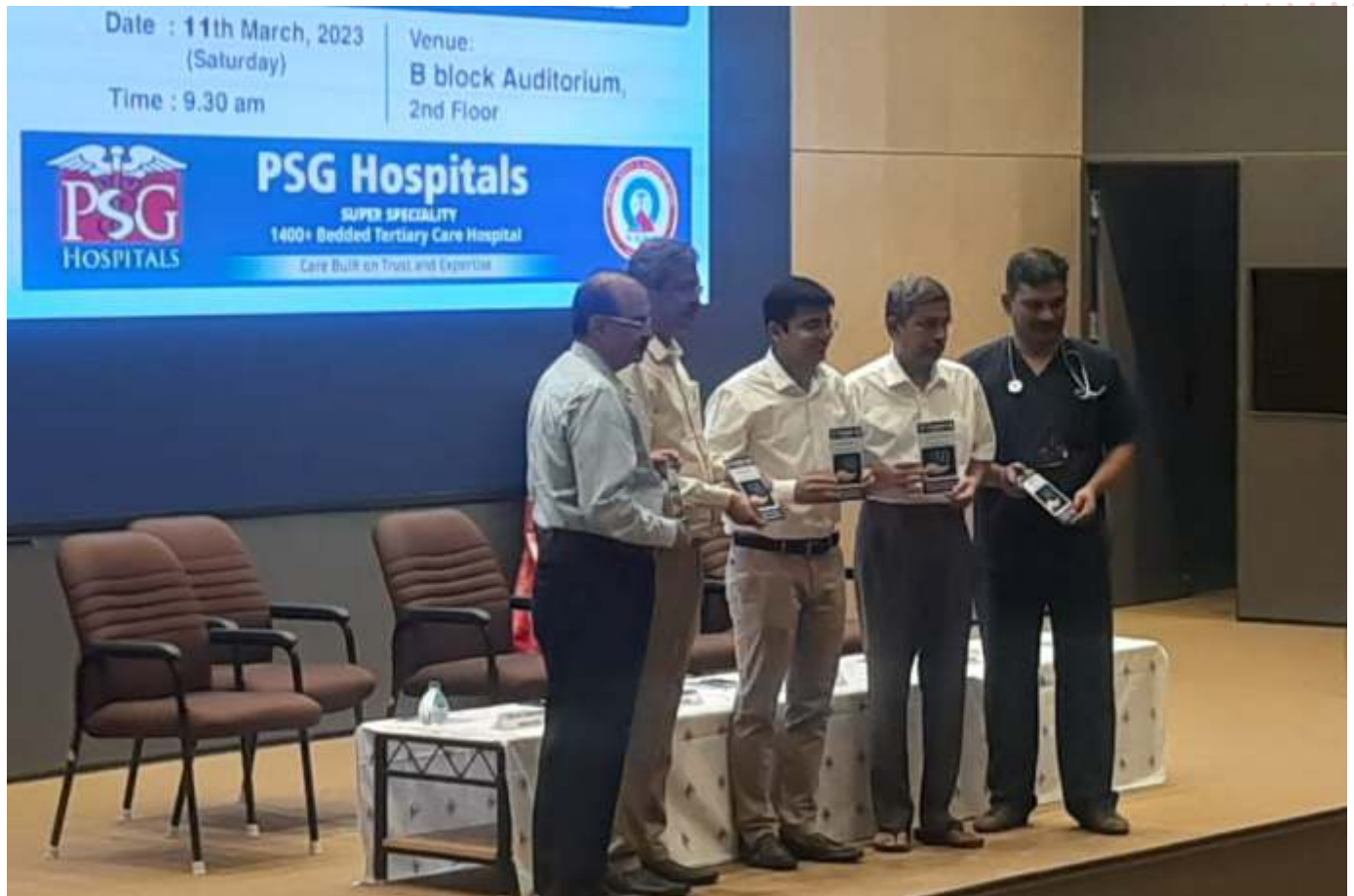
Dr. Vimal Kumar Govindan  
Dr. Pavai Ganesan  
Dr. Varunn

✉ psgmedipulse@psgimsr.ac.in  
🌐 www.psghospitals.com  
☎ +91 82200 13330



Every year 2<sup>nd</sup> Thursday of March is celebrated as World Kidney Day in March as to create awareness regarding kidney health among the public, prevention and early detection of kidney disease in high risk individuals and about various treatment options and support available at different levels for individuals with kidney disease.

This year, in PSG hospitals, we celebrated world kidney day on March 11<sup>th</sup> 2023, by releasing a small guide book for kidney protection and creating awareness around the theme- Kidney health for all-Preparing for the unexpected, supporting the vulnerable.



Kidneys are essential to maintain internal homeostasis. Water, salt, acid, potassium, hemoglobin, blood pressure and bone health are all dependent on good kidney function. When kidneys fail, these components are affected which ends up in ill health.

Though anyone can develop kidney disease, there are people who are at a higher risk like people with Diabetes mellitus, Systemic hypertension, and family history of kidney disease and intake of over the counter medications like pain killers. Early diagnosis and preventive measures will help to reduce kidney damage in the long run.

Balanced diet, adequate fluid intake (3 liters / day), physical activity and avoidance of smoking, processed foods and over the

counter medications like pain killers are some of the lifestyle modifications that will help in preventing kidney disease. Persons with Diabetes and hypertension should keep their blood sugar and pressure under control.

Doing regular serum creatinine and urine albumin tests once a year in high risk individuals, will help in early detection of kidney diseases. If there is a family history of kidney disease, they should undergo USG abdomen and genetic analysis as advised by a Nephrologist.

In PSG hospitals, we have well experienced Nephrologists, dialysis and transplant team to cater to the needs of high risk individuals, individuals with kidney diseases and those requiring dialysis and transplantation.

காது கேட்காத, பேச இயலாத 300 குழந்தைகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை



கோவை பி. எஸ். ஜி மருத்துவமனை பிறவிலேயே காது கேட்காத, பேச இயலாத 300 குழந்தைகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து சாதனை செய்துள்ளது.

இதற்கான விழாவானது மருத்துவமனை வளாகத்தில் உள்ள கலையரங்கத்தில் இன்று நடைபெற்றது. நிகழ்ச்சிக்கு பி. எஸ். ஜி அறநிலையத்தின் நிர்வாக அறங்காவலர் எல். கோபாலகிருஷ்ணன் தலைமை வகித்தார்.

சிறப்பு விருந்தினராக மெட்ராஸ் இ.என்.டி ஆராய்ச்சி பலண்டேஷன் பத்மபூரி டாக்டர் மோகன் காமேஸ்வரன் கலந்து கொண்டு பேசினார். தொடர்ந்து பி.எஸ். ஜி மருத்துவமனை இ.என்.டி ஆலோசகர் டாக்டர் ஆனந்த், பி. எஸ். ஜி மருத்துவமனை இயக்குனர் புவனேஸ்வரன்

உள்ளிட்ட பலர் கலந்து கொண்டனர்.

தொடர்ந்து பிறவிலேயே காது கேட்காத, பேச இயலாத 300 குழந்தைகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்த மருத்துவ குழுவினர்களுக்கு சான்றிதழ், கேடயம் வழங்கி கவுரவிக்கப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்ட குழந்தைகளின் பல்வேறு கலை நிகழ்ச்சிகள், தனித்திறன்களை வெளிப்படுத்தினர்.

பிறவிலேயே காது கேட்காத, பேச இயலாத குழந்தைகளுக்கு, அரசு காப்பீடு திட்ட மூலம் இலவசமாக அறுவை சிகிச்சைகள் பி. எஸ்.ஜி மருத்துவமனையில் மேற்கொள்ளப்பட உள்ளது. ஆகவே, இது போன்ற குறைபாடு உள்ளவர்கள் மருத்துவமனையை அணுகி பயன்பெறலாம் என பி.எஸ்.ஜி மருத்துவர் தெரிவித்தார்





வளரும் குழந்தைகளை பாதிக்கும் ஆபத்தான பிரச்சனை உடல் பருமன்!  
March 6, 2023



உடல் பருமன் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் விதமாக கோவை பி. எஸ். ஜி. மருத்துவமனையில் மாணவ, மாணவிகளுக்கான ஓவிய போட்டி ஞாயிற்றுக் கிழமை அன்று நடைபெற்றது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் மார்ச் 4 ஆம் தேதி உலக உடல் பருமன் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. இதனையொட்டி பி.எஸ்.ஜி பல்நோக்கு மருத்துவமனையில் உடல் பருமன் குறித்த விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி நடந்தது.

இதில், உடல் பருமன் குறித்த விழிப்புணர்வை வளரும் பருவத்திலேயே மாணவ, மாணவிகளுக்கு ஏற்படுத்தும் விதமாக, 'உடல் பருமனை எதிர்த்து போராடுவோம்' மற்றும் 'ஆரோக்கியமான உணவு முறை' என்ற தலைப்புகளில் ஓவியப்போட்டி நடைபெற்றது. கண்பார்வையற்ற மாணவ, மாணவிகள் உட்பட சுமார் 300 க்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் இதில் கலந்துகொண்டனர்.

இது குறித்து நிகழ்ச்சி ஒருங்கிணைப்பாளரும், உடல் பருமன் மற்றும் வளர்சிதை மாற்று அறுவை சிகிச்சை துறை தலைவர் மருத்துவர் பாலமுருகன் செய்தியாளர்களிடம் பேசியதாவது: உடல் பருமன் பெரியோர்களை மட்டுமில்லாமல் வளரும் குழந்தைகளையும் பாதிக்கும் ஆபத்தான பிரச்சனையாகும். நமது நாட்டில் இது நீண்ட நாளாகவே சிக்கலான பிரச்சனையாக உள்ளது.

உடல் பருமனையும் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் சமாளிக்க உடல் பருமன் மற்றும் வளர்சிதை மாற்று அறுவை சிகிச்சை துறை கோவை பி.எஸ்.ஜி.மருத்துவமனையில் செயல்படுவதாகவும்,

உடல் பருமனால் பாதிக்கப்பட்டோர் இந்த துறையை நாடி சிகிச்சைகள் எடுத்து கொள்ள இயலும் என நம்பிக்கை தெரிவித்தார்.

தொடர்ந்து, சிறந்த ஓவியங்களை பி.எஸ்.ஜி மருத்துவமனை முதன்மை உணவியல் ஆலோசகர் கவிதா மற்றும் சமூக மருத்துவத் துறையை சார்ந்த ஓவியர் சோமேஸ்வரன் ஆகியோர் மதிப்பீடு செய்து சிறந்த ஓவியங்களை தேர்வு செய்தனர்.

சிறப்பு விருந்தினர்களாக பிரபல யூ டியூபர் சுதீர் ரவீந்திரநாதன், மாற்றுத்திறனாளிகள் பிசியோதெர-பிஸ்ட் திட்ட அலுவலர் மதனகோபால், ரூபி மெட்ரிக்குலேசன் பள்ளியின் முதல்வரும், கோவை மாவட்ட மெட்ரிக் பள்ளிகள் சங்க பொருளாளர் கற்பக ஜோதி ஆகியோர் சிறந்த ஓவியங்களுக்கான பரிசு மற்றும் சான்றிதழ்களை வழங்கினர்.

முன்னதாக நிகழ்ச்சியில் குழந்தைகளுக்கான ஆரோக்கியமான உணவு முறை குறித்து ஆலோசனைகளை பி.எஸ். ஜி மருத்துவமனையின் உணவியல் துறையை சார்ந்த முதுநிலை உணவியல் ஆலோசகர் கார்த்திகா பெற்றோர்களிடையே கலந்துரையாடினார்.

இந்நிகழ்ச்சியில் 300 க்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள், பெற்றோர்கள், உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்டவர்கள், ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் மற்றும் பல்வேறு கல்லூரிகளை சார்ந்த ஊட்டச்சத்து மற்றும் சத்துணவியல் துறை மாணவ மாணவியர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

## Women's day Celebration



SHAKTHI at PSGIMSR auditorium with the focus on women as catalyst

In honor of Women's Day, Dr. Chithra, Head of the Department OG & Obstetrics, spoke at Shanthi Gear limited on women's health, menstrual hygiene, and breast cancer awareness.

Following that, Dr. Maheshwari spoke about women's health and provided more than 100 Kirlosker Pumps Limited staff with free cervical cancer screenings, Arasur. Dr. Maheshwari also oversaw a women's health camp for TATA coffee.

In addition to this, Dr. Sudha Ramalingam, Director of PSG IMSR, presented a program titled "SHAKTHI" with the focus on women as catalysts for society's advancement. Dr. Miruthubashini and Ms. Priya Senthil were invited as guest of honor.

Dr. Miruthubashini spoke about how to successfully balance work and life. And Ms. Priya Senthil provided an interactive presented on how women act as a positive energy.



பி.எஸ்.ஜி மருத்துவமனையில் உலக காசநோய் விழிப்புணர்வு  
March 25, 2023



கோவை பீளமேடு பி. எஸ். ஜி மருத்துவமனையின் நுரையீரல் மற்றும் சுவாசநல சிகிச்சைத்துறையின் சார்பாக பி.எஸ்.ஜி மருத்துவமனையில் வெள்ளிக்கிழமை உலக காசநோய் விழிப்புணர்வு தினம் கடைபிடிக்கப்பட்டது.

மருத்துவமனை வளாகத்தில் நடைபெற்ற இந்நிகழ்வில் காசநோய் சம்பந்தமான விழிப்புணர்வு பதாகைகள், விழிப்புணர்வு வாசகம் அடங்கிய ஓவியங்கள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டன. மேலும்

செவிலியர் கல்லூரி, மருந்தியல் கல்லூரி, இயன்முறை மருத்துவ கல்லூரியை சார்ந்த மாணவர்களின் மௌனமொழி நாடகம் நடைபெற்றது.

இந்நிகழ்ச்சியில் மருத்துவமனைக்கு வருகை புரிந்திருந்த நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களது உறவினர்கள், மருத்துவமனை ஊழியர்கள் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர். நிகழ்ச்சி முடிவில் மாணாக்கர்களுக்கு பரிசளிப்பும் நடைபெற்றது.



## World Sleep day 2023

by Dr. SENTHIL, Department of Pulmonology

Towards commemorating World Sleep day, we, the department of Pulmonology and Sleep medicine, PSG Hospital, had conducted a poster session creating awareness on the importance of Sleep among the general public and patients visiting PSG hospitals on 17/03/2023. On 28/03/2023, we also conducted a panel discussion among various department faculties, moderated by Pulmonologists.

This event was conducted with an intent to disseminate knowledge on Sleep disorders to our post graduates and younger colleagues. Modern lifestyle has had a profound impact on the quantity and quality of sleep in the present generation. Inadvertently, we are inviting a multitude of chronic disorders, almost involving each and organ system of our body, as an end result of poor sleep habits. We all would have definitely experienced the immediate and short term effects of poor sleep, like fatigue, lack of concentration, and focus leading to errors in our work. But, what we fail to understand is that when this poor sleep becomes a habit it can affect organ systems to such an extent that it leads to majority of the present days chronic health disorders.

Let me shed some light on how this happens. Appropriate sleep quantity and quality ensures release of hormones which optimizes metabolism and repairs DNA at cellular level - the important of which are leptin ghrelin balance, insulin regulation, cortisol control, apart from memory consolidation.

The following are the effects of deranged sleep:

- 1) Disturbed sleep leads to bursts of cortisol release, which over time leads to hypertension and other cardiovascular diseases
- 2) Higher levels of Ghrelin and lower leptin levels leads to craving for food inspite of adequate calories or delayed satiety leading to Obesity



3) Disturbed glucose metabolism due to effects on insulin release and resistance

4) Deranged immune mediators (increase in pro inflammatory cytokines) leading to increased propensity for certain auto immune diseases, cancers, neurological disorders like Alzheimer's disease and parkinsons disease.

These derangements often lead to a vicious cycle, for example the most commonest of sleep disorders the obstructive sleep apnea with obesity as the most common cause further worsens sleep quality thereby further predisposing the person to various metabolic, cardiovascular and cognitive dysfunction.

Ultimately poor sleep can decrease life expectancy by about 15 years considering all the morbidity associated with it. So let us join hands to strive towards quality sleep measures by educating healthy children and adults on the sleep hygiene and its importance in preventing various sleep related disorders as well as its complications which we face day in and day out in late adulthood as of today.



## Cardiology Speciality Health Camp at Panchayath Union Middle School. Date: 26 March, 2023



## General Health Camp at Masakalipalayam, Coimbatore Corporation High School. Date: 19 March 2023

