வெட்டுசார் குடலிறக்கம்

INCISIONAL HERNIA

குடலிறக்கம் நம் உடம்பில் காணப்படும் குறைபாடுகளில் ஹெர்னிய (Hernia) எனப்படும் குடலிறக்கம் மிக முக்கியமானதாகும். ஆனால் குடலிறக்கத்தைப் பற்றி சரிவரத் தெரியாததால், இதனால் பாதிப்புகள் ஏற்பட்டப் பின்னரே நிறையபேர் அறுவை சிகிச்சை செய்துக் கொள்வார்கள். இவற்றைப் பற்றி நாம் இங்கு இனி காணலாம்.

ஹெர்னியா (குடலிறக்கம்) என்றால் என்ன?

நமது வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள தசைநார்கள் பழுது அடைந்து இருந்தாலோ அல்லது பிறவியிலேயே தசை அடைந்து ஓட்டையுடன் இருந்தாலோ, வயிற்றின் உள் இருக்கும் குடல் இதன் வழியாக இறங்கி வெளிவருவதையே குடலிறக்கம் என்கிறோம்.

ஹெர்னியா ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் என்ன?

இதற்கு முக்கியமாக கீழ்கண்ட காரணங்களைக் கூறலாம்.

1.வயிற்றின் தசைநார்கள் பிறவியிலேயே பழுது அடைந்து இருப்பது.

2.வயிற்றினுள் அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தால், உள்ளிருக்கும் குடலோ அல்லது குடலுடன் ஒட்டிய கொழுப்போ வெளியே வரும். இதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.

*(I)*தொடர் இருமல் *(Whooping Cough in childred, Chroni Cough in TB Patients)*

*(II)*சிறுநர் அடைப்பு வியாதிகள் *(Prostate* வீக்கம் மற்றும் சிறுநீர்ப்பாதை சுருக்கம்)

*(III)*மலச்சிக்கல்

(IV) அடிக்கடி குழந்தை பெறுதல்

*(V)*உடல் பருமன்

(VI) அதிகமான எடை மற்றும் பளு தூக்குதல்

ஹெர்னியா எந்த வயதில் வரும்?

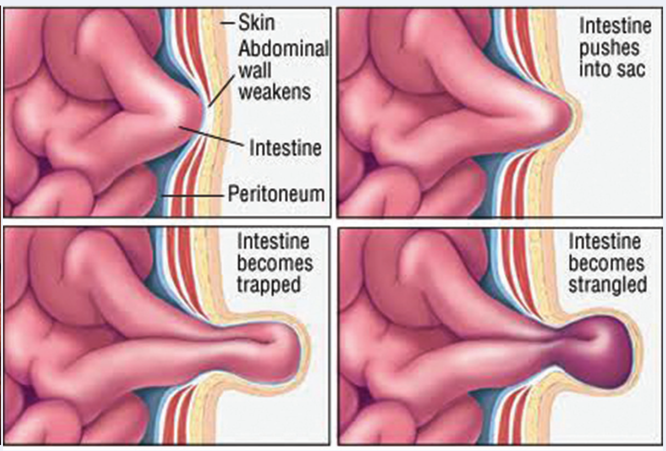
ஹெர்னியா பிறந்த குழந்தை முதல் எந்த வயதினருக்கும் ஆண், பெண் வித்தியாசம் இல்லாமல் வரும். சிறுவர்களுக்கும், இளம்வயது ஆண்களுக்கும் அதிகளவு வரும்.

ஹெர்னியா எத்தனை வகைப்படும்?

ஹெர்னியா உடம்பில் வரும் இடத்தைப் பொருத்து பலவகைப்படும். இதில் *Inguinal Hernia, Umbilical Hernia, Incisional Hernia,* மற்றும் *Femoral Hernia* போன்றவை முக்கியமானவை.

Incisional Hernia **(வெட்டுசார் குடலிறக்கம் என்றால் என்ன?**

வயிற்றில் ஒரு முறை செய்த அறுவை சிகிச்சைக்குப்



● டாக்டர்.ஆர்.கண்ணன்
இரைப்பை, குடல் மற்றும் உடல்பருமன் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்

பிறகு, பக்க தசைகள் பலவீனப்பட்டு தையல் விட்டுப் போனால் (உதாரணம்: சிசேரியன், கர்ப்பப்பை அகற்றுதல், குடல்வால் நீக்குதல், கேன்சர் ஆபரேசன்) ஹெர்னியா உருவாகும்.

Herina **– வை மருந்தால் குணப்படுத்த முடியுமா?**

ஹெர்னியாவை மருந்தால் குணப்படுத்த முடியாது. அதற்கு அறுவை சிகிச்சையே நிரந்தர தீர்வு. இதனை சாதாரண அறுவை சிகிச்சை *(Open Method)* முறையிலும், லேப்ராஸ்கோப்பி *(Laparoscopic Method)* அறுவை சிகிச்சை முறையிலும் செய்யலாம்.

ஹெர்னியாவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்னென்ன?

ஹெர்னியா உள்ள இடத்தில் வீக்கத்துடன் வலியும் உண்டாகும். சில நேரங்களில் வெளியே வந்த குடல் மீண்டும் வயிற்றுக்குள் திரும்பாது. இதனை *Irreducible Hernia* என்கிறோம். ஒரு சிலருக்கு வெளியே வந்த குடல் அடைத்துக் கொள்ளும். இதனை *Obstructured hernia* என்கிறோம். மேலும் ஒரு சிலருக்கு அடைப்பட்டக் குடல் அழுகிப் போகும். இவை மூன்றுமே ஆபத்தானவை. இவைகளுக்கு உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

லேப்ராஸ்கோப்பி முறையில் ஹெர்னியா எவ்வாறு சரிசெய்யப்படுகிறது?

சிறுதுளைகள் மூலம் லேப்ராஸ்கோப்பி கருவியை வயிற்றுப்பகுதியில் செலுத்தி, குடலிறக்கப்பகுதியில் உள்ள குடலை வயிற்றுக்குள் தள்ளி, அந்த இடத்தில் *Mesh* வைத்து சரிசெய்யப்படுகிறது. இதன் மூலம் நார் போன்ற திசுக்கள் அந்த வலையோடு சேர்ந்து கெட்டியான சுவராக உருவாகி, தளர்ந்து போன வயிற்றுச்சுமை பலப்படுத்திவிடும். இதனால் மீண்டும் ஹெர்னியா வர வாய்ப்பில்லை.

வயிற்றுக்குள் ***Mesh*** **வைப்பதால் எந்த பாதிப்புகளும் வராதா?**

வயிற்றுக்குள் *Sterlized Mesh* ஐ வைப்பதால் எந்த பாதிப்பும் வராது. *Ingunial Hernia*–வுக்கு *Prolene Mesh* பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் *Incisional Hernia* மற்றும் *Umbilical Hernia* –வுக்கு *Bilayered Mesh* பயன்படுத்தப் படுகிறது. *(Proceed/Paritex)* இதில் உள்ள ஒரு லேயர் *(Layer)* குடலோ அல்லது கொழுப்போ ஒட்டாதவாறு பாதுகாக்கப்படுகிறது. மற்றொரு லேயர் *(Layer)* வயிற்றுத் தசையை மேலும் வலிமையாக்குகிறது.

லேப்ராஸ்கோப்பி முறையில் செய்தால் என்ன நன்மைகள்?

லேப்ராஸ்கோப்பி முறையில் செய்தால் வலி அதிகம் இருக்காது. சிறு தழும்புதான் இருக்கும். ஒன்று, இரண்டு நாட்களிலேயே வீட்டிற்கு செல்லலாம். மேலும், நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்களிலேயே நாம் அன்றாட வேலைகளை செய்ய இயலும்.

ஹெர்னியாவுக்கு ஆபரேசன் செய்தபிறகு நாம் மீண்டும் பழையமாதிரியே வேலை செய்ய முடியாது என்று கூறுகிறார்களே. அது உண்மையா?

இது முற்றிலும் தவறான கருத்தாகும். இந்த நவீன மருத்துவ உலகில் உள்ள புது புது முறைகளிலும், மேலும் தசைப்பகுதியை வலுவூட்டக் கூடிய பலவகைப் பட்ட *Mesh*– ஐ *(Prolene, Bard, Vipro, Proceed, Parietex)* வைத்து சரிசெய்யும் போதும், எந்த குறைபாடும் வராது. ஹெர்னியாவும் மீண்டும் வராது. நாம் எல்லா வகையான வேலைகளையும் (உதாரணம்: பளு தூக்குதல் மற்றும் கடுமையான உடற்பயிற்சி)மற்றவர் களைப் போல சாதாரணமாகச் செய்யலாம்.

ஹெர்னியா ஆபரேசன் செய்தபிறகு என்ன செய்ய வேண்டும்?

சாதாரண முறையில் அறுவைசிசிச்சை செய்து கொண்டால்

1.இரண்டு வாரங்கள் வரை கடுமையான வேலைகள் செய்யக்கூடாது.

2.நீண்ட பயணம் தவிர்க்க வேண்டும்.

3.இருமல் மற்றும் காய்ச்சல் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஹெர்னியா வராமல் தடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

1.மலச்சிக்கலை தவிர்த்தல்

2.நீண்ட நாள் இருமலுக்கு தகுந்த சிகிச்சை எடுத்தல்

3.சிறுநீர் பாதை அடைப்பு வராதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுதல்

4.அதிக எடையுள்ள பொருள்களை தூக்குவதைத் தவிர்த்தல்

5.உடல்பருமன் அடையாமல் பாத்துக்கொள்ளுதல்

6.புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மதுப்பழக்கத்தை விட்டு விடுதல்.

மலச்சிக்கலால் பல சிக்கல்கள்...

இரப்பை, குடல், கல்லீரல் மற்றும் உடல் பருமன் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் ஆர்.கண்ணன் அவர்களை சந்தித்து மலச்சிக்கலால் ஏற்படும் பல சிக்கல்கள் பற்றி கேட்டபொழுது தீர்வு குறித்து விவரமாக எடுத்துக் கூறினார். அதுபற்றிய செய்தியை கீழே படியுங்கள்.

நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ, தினமும் ஒரு முறையாவது மலம் கழிக்க வேண்டும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை மலம் கழித்தாலோ அல்லது இறுகிப் போன மலம் கழிக்க கஷ்டப்பட்டாலோ அதனை மலச்சிக்கல் என்கிறோம். இந்த மலச்சிக்கலால், உடலுக்கு பல சிக்கல்கள் உண்டாகின்றன. இதனைப்பற்றி இந்தக் கட்டுரையில் காண்போம்.

மலச்சிக்கலுக்காக முக்கியமான காரணங்கள்:

1. அதிக நார்ச்சத்து உள்ள உணவை குறைவாக உண்ணுதல்.

2. குறைந்த அளவு தண்ணீர் குடித்தல்.

3. போதிய உடற்பயிற்சியின்மை.

4. தைராய்டு குறைவாக இருத்தல், மனச்சோர்வு.

5. இரும்புச்சத்து மற்றும் அளவுக்கதிமான அல்லது தானாகவே உட்கொள்ளும் தூக்க மாத்திரை வகைகள்.

6. பெருங்குடல் பகுதியில் அடைப்பு போன்றவை.

இவைகள் முக்கிய காரணங்களாகும்.

மலச்சிக்கலால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்:

மலச்சிக்கலால் பல பாதிப்புகள் உடலுக்கு ஏற்படும். அவற்றைப் பற்றி இங்கு காண்போம்.

1. தோல் வறண்டு காணப்படும்.

2. வாயிற்றிலும் மற்றும் வாயிலும் துர்நாற்றம் வரும்.

3. மனதில் ஒருவித படபடப்பும், சொல்ல முடியாத துன்பமும் வரும்.

4. வயதானவர்களுக்கு மலச்சிக்கலால் நெஞ்சுவலி, மயக்கம் மற்றும் சிறுநீர் அடைப்பு கூட ஏற்படுவதுண்டு.

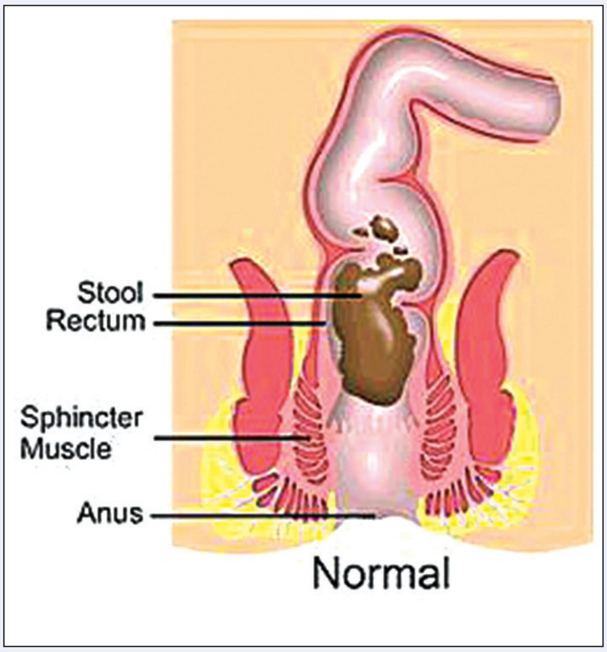
5. செரிமான கோளாறு, வயிற்று வலி, வயிறு உப்புசம் மற்றும் நெஞ்சு எரிச்சல் வரும்.

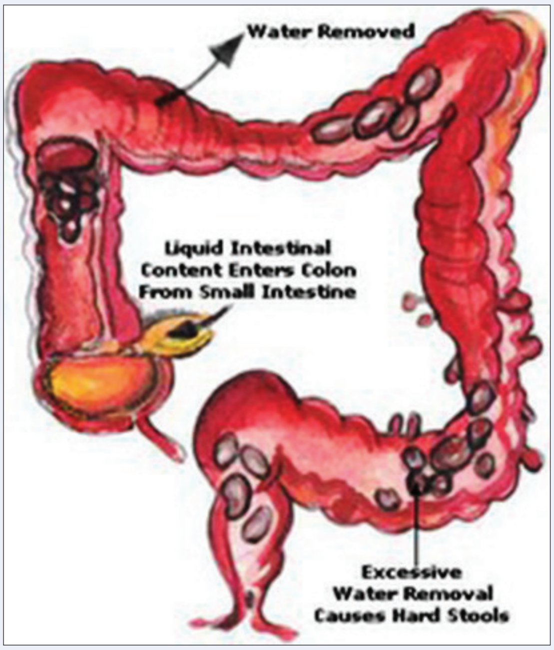
6. நாள்பட்ட மலச்சிக்கலால் ஆசன வாயில் மூலம் (Piles), ஆசன வாய் வெடிப்பு (Fissure in Ano) மற்றும் பவுத்திரம் (Fistula in Ano) போன்றவை வரும்.

7. குடலிறக்கம் (Hernia) மற்றும் சில நேரங்களில் குடல் அடைப்பு கூட ஏற்படும்.

பரிசோதனை முறை:

மலச்சிக்கலுக்கு ஏதேனும் நோய் காரணமாயிருந்தால் அந்நோய்க்குரிய சிகிச்சையை முதலில் செய்துகொள்ள வேண்டும். வயதானவர்களுக்கு பெருங்குடலில் ஏதேனும் அடைப்பு அல்லது கட்டி (Cancer) உள்ளதா என்பதை கண்டறிய Colonoscopy செய்ய வேண்டும். ஒரு சிலருக்கு வயிற்றுப் பகுதிக்கு CT Scan செய்து பார்க்க வேண்டும்.





சிகிச்சை முறை:

1. ஒரு நாளைக்கு 2 அல்லது 3 லிட்டர் (10 முதல் 15 டம்ளர்) தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

2. நாள்தோறும் 30 அல்லது 40 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

3. சிறுநீரகம் மற்றும் இதய நோயாளிகள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

4. நார்ச்சத்து அதிகமாக உள்ள உணவை மிகுதியாக உண்ண வேண்டும்.

உதாரணமாக பழங்களில் பேரீச்சம் பழம், தர்பூசணி, பப்பாளி, மாம்பழம், ஆரஞ்சு, அத்திப்பழம் மற்றும் வாழைப்பழம்.

காய்கறிகளில் முட்டைகோஸ், கேரட், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, காலிப்பிளவர், புடலங்காய், வாழைத்தண்டு மற்றும் கீரை வகைகளையும், தானியங்களில் கேழ்வரகு, கம்பு, கோதுமை, வரகு, கொல்லு போன்றவற்றையும் அதிகமாக உண்ண வேண்டும்.

5. காலை வெறும் வயிற்றிலும், இரவு படுக்கும் முன்பும் சுடு தண்ணீரில் எலுமிச்சய் மற்றும் தேன் கலந்து குடித்தாலும் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

6. இரவு படுக்கும் முன்பு Almond Oil, Olive Oil, Castor Oil (ஆமணக்கு எண்ணெய்) போன்றவை மலச்சிக்கலை போக்கும். மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மலமிளக்கிகளையும் (Isabgol Powder, Dulcolax, Cremaffin, Duphalac, Cremalax, Lactihep) பயன்படுத்தி மலச்சிக்கலை சரிசெய்யலாம்.

8. வஜ்ராசனம் (Vajrasana), மகராசனம் (Makarasana), உதன்பாதாசனம் (Uthanpadasana) போன்ற ஆசனங்களும் மலச்சிக்கலை போக்கும்.

9. செப்புப் பாத்திரத்தில் உள்ள தண்ணீரை காலையும், இரவும் எடுத்துக்கொண்டால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

பொதுவாகவே தினமும் தவறாமல் செய்யும் உடற் பயிற்சி, நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகள் மற்றும் அதிகளவு தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் மலச்சிக்கலையும், மலச் சிக்கலினால் ஏற்படும் சிக்கல்களையும் சரி செய்ய முடியும்.

Prime
Indian Hospitals
Changing Lives...
1051, Poonamallee High Road,
Arumbakkam, Chennai-600 106
Ph : 91-44-2363 9999, 91 98844 93140
Email: *primeindianhospital@gmail.com*

Life Care
DKJ Hospital
CARE... with love
177/3, M.T.H. Road, Villivakkam, Chennai - 49.
Ph : 044-26180099, 044-43577755,
8754590905
email: *chennaigastro@gmail.com*
Web: www.chennaigastro.com
www.chennaigastroenterlogist.com