

வயிற்றுவலி

காரணங்களும்

தீர்வுகளும்

இன்றைய வாழ்க்கை தழுவில் வயிற்றுவலி உண்டாக பல காரணங்கள் உள்ளது. உணவுப் பழக்கவழக்கம், வாழ்க்கை முறை மற்றும் வயிற்றில் உள்ள உறுப்புகளின் கோளாறு போன்றவை முக்கிய காரணங்களாகும். மருத்துவர்களாகிய நாங்கள் அன்றாடம் வயிற்றுவலியுடன் அவதிப்படும் நோயாளிகளை அதிகமாக பார்க்கின்றோம்.

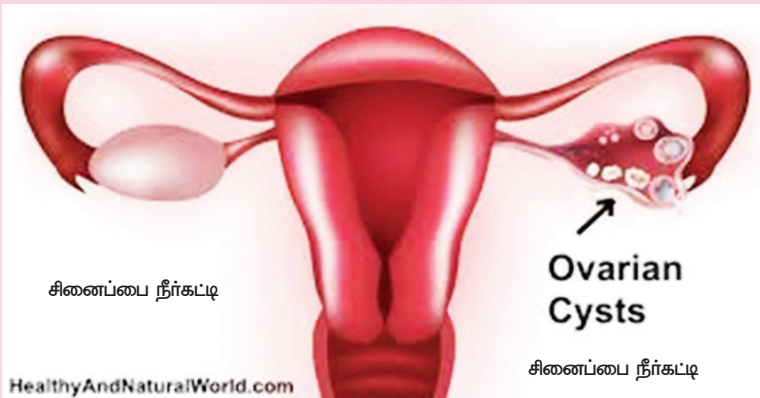
வயிற்றுவலி ஏன் வருகின்றது? எல்லா வயிற்றுவலியும் ஆபத்தானதா என்பதை விரிவாக இங்கு காண்போம்.

“வயிற்றுவலி என்பது நெஞ்சப் பகுதிக்கும் Pelvis-க்கு இடையில் உள்ள வயிற்றுப் பகுதியில் வரும் வலியாகும். இந்த வலியானது மிதமாகவோ, மிகவும் அதிகமாகவோ அல்லது இழுத்துப்பிடிப்பது போலவோ இருக்கலாம்.”

வயிற்றினுள் இருக்கும் முக்கியமான உறுப்புகளான வயிறு, பித்தப்பை, குடல்வால், சிறுநீரகம், கணையம், கல்லீரல், மண்ணீரல் மற்றும் குடல் (சிறுகுடல் மற்றும் பெருங்குடல்) போன்றவைகளில் பாதிப்புகள் வரும்போது அதன் தன்மையை பொறுத்து வரும் வலி வேறுப்படும்.

வயிற்றுவலி ஏன் உண்டாகின்றது?

வயிற்றுப் புண், பித்தப்பை கல், குடல்வால் அழற்சி, உறுப்புகளில் ஏற்படும் அழற்சி (inflammation), குடல் நோய்கள், கட்டிகள் மற்றும் அடைப்பு காரணமாக வயிற்றுவலி உண்டாகும்.

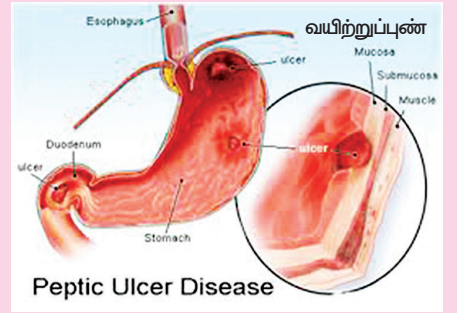


HealthyAndNaturalWorld.com

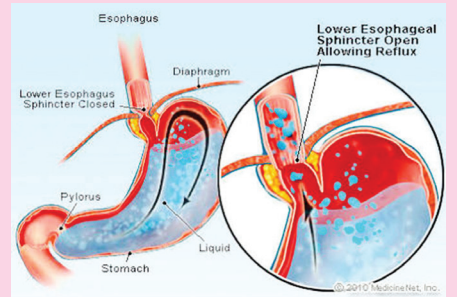
சினைப்பை நீர்கட்டி



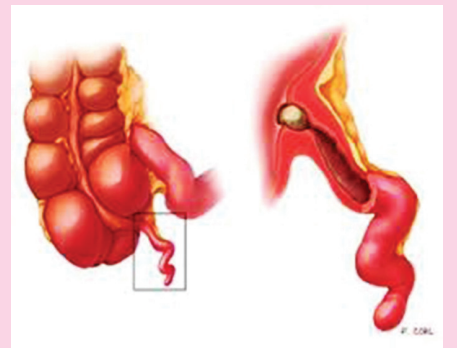
● டாக்டர்.ஆர்.கண்ணன்
இரைப்பை, குடல், கல்லீரல்
மற்றும் உடல்பருமன்
அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்



GERD

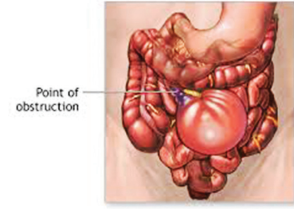


குடல்வால் சுழற்சி

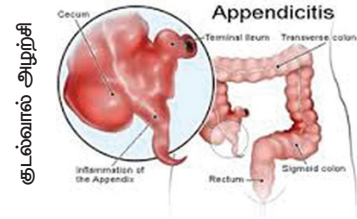




குடல் அடைப்பு



ADAM



குடல்வால் அழற்சி

வைரஸ், பாக்டீரியா (Abdominal Tuberculosis), (Amoebiasis Giardiasis) மற்றும் குடல்புழுக்களின் காரணமாக வயிறு மற்றும் குடலில் உண்டாகும் தொற்றின் காரணமாகவும் வயிற்றுவலி உண்டாகும்.

அடிக்கடி ஓட்டலில் உணவு உண்பது, நேரத்திற்கு உணவு உண்ணாமல் இருப்பது, மசாலா மற்றும் எண்ணெய் அதிகம் கலந்து உள்ள உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வது, Junk Food வகைகள் மற்றும் பேக்கரி உணவு வகைகள் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்வதாலும் வயிற்று வலி உண்டாகும்.

பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு குடல் புழுக்கள், குடல்வால் அழற்சி, மலச்சிக்கல், குடலில் நெறிக்கட்டுதல் மற்றும் வயிற்றுப்புண், வயிற்றுப் போக்கு காரணமாக வலி ஏற்படும்.

ஏற்கனவே வயிற்றில் அறுவை சிகிச்சை செய்திருந்தால் வயிற்றில் உள்ள குடலோ அல்லது கொழுப்பு படலமோ வயிற்றுனுள் ஒட்டி (Adhesions) கொள்வதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் இதனாலும் வயிற்று வலி உண்டாகலாம்.

வயிற்றுவலியின் வகைகள் என்ன?

வயிற்றுவலி பல வகைப்படும். அது வரும் இடத்தைப் பொறுத்து வேறுபடும்.

Localised Pain என்பது ஒரே இடத்தில் மிதமாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ வலி இருப்பது. இது அந்த குறிப்பிட்ட இடத்தில் உள்ள உறுப்புகளில் உள்ள கோளாறுகளால் உண்டாகும். பெரும்பாலும் இதுபோன்ற வலி வயிற்றுப்புண், குடல்வால் அழற்சி, பித்தப்பை கல் மற்றும் அழற்சி, சிறுநீரகக் கற்கலினால் உண்டாகும்.

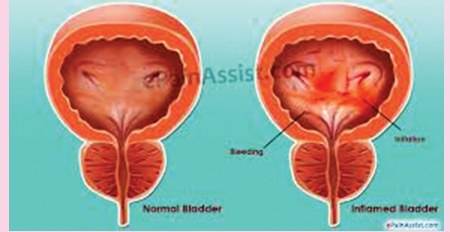
Crampy அல்லது இழுத்துப்பிடிப்பது போன்ற வலியானது பேதி, வயிற்று உப்புசம், மலச்சிக்கல் காரணமாகவும், பெண்களின் மாதவிலக்கு, கருச்சிதைவு மற்றும் கரு உறுப்புகளின் கோளாறுகளாலும் உண்டாகும்.

Colicky Pain என்பது பிரட்டுவது (அ) பிழிவது போன்ற வலியானது பித்தப்பை கல் மற்றும் சிறுநீரகக் கல் மற்றும் குடல் அடைப்பினால் ஏற்படும்.

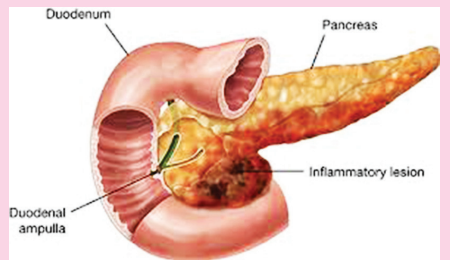
Generalised Pain (அ) வயிறு முழுவதும் ஏற்படும் வலியாகும். இது போன்ற வலி குடல் அடைப்பு, குடல் ஓட்டை விழுதல், முற்றிய நிலையில் உள்ள கணைய அழற்சி, குடல்வால் அழற்சி மற்றும்

சிறுநீர்பை சுழற்சி

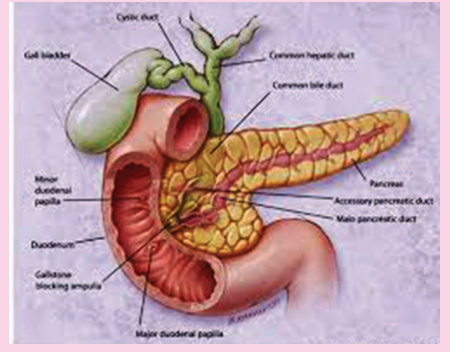
Cystitis or Urinary Tract Infection

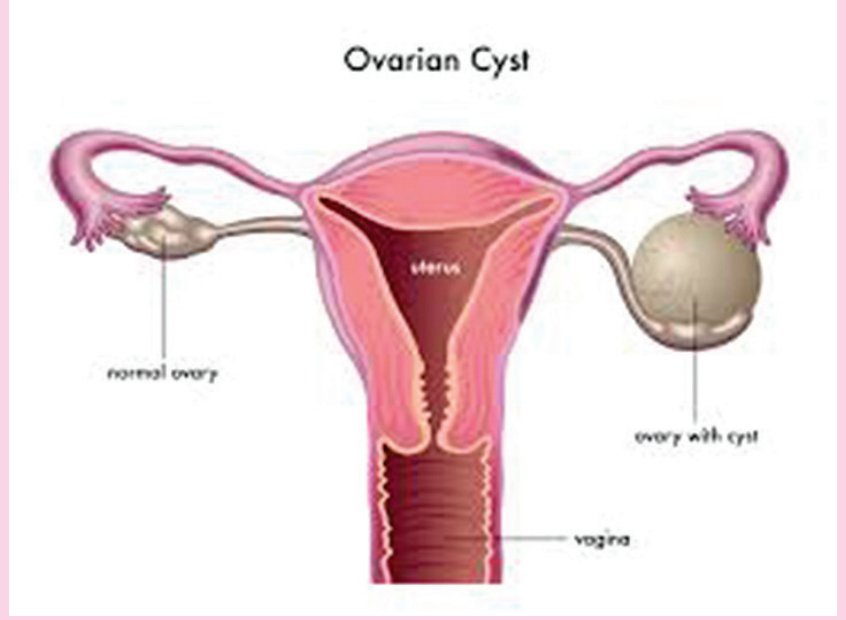
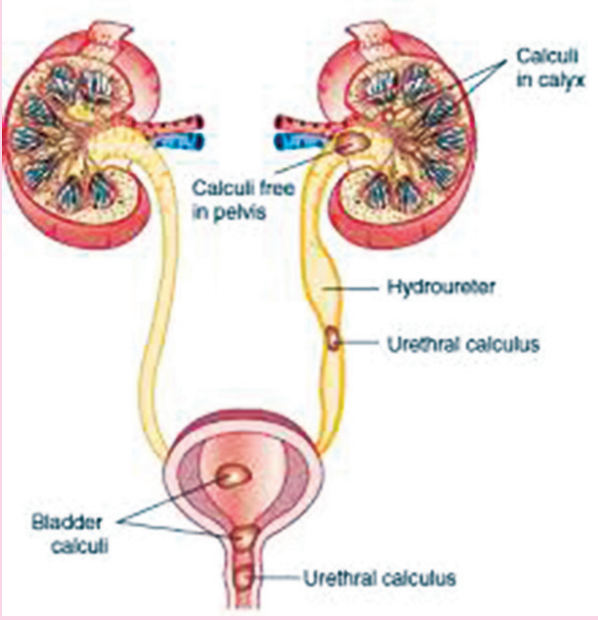


கணைய அழற்சி



கணைய சுழற்சி





பித்தப்பை அழற்சி, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற காரணங்களால் ஏற்படும்.

சிறுநீரக பாதை கல் அடைப்பு ஆகிய காரணங்களால் ஏற்படுகிறது.

மேல்வயிறு

மேல்வயிற்றில் ஏற்படும் வலியானது பெரும்பாலும் வயிற்றுப்புண், அசிரணம், பித்தப்பை கல், பித்தப்பை அழற்சி, கணைய அழற்சி, Pneumonia எனப்படும் நுரையீரல் நோயினாலும் உண்டாகும். நிம்மோனியா நுரையீரல் நோய், சிறுநீரகக் கல் மற்றும் கல்லீரல் சீழ் கட்டி மற்றும் கல்லீரல் அழற்சியினால் ஏற்படும்.

எப்பொழுது மருத்துவரை நாட வேண்டும்?

பெரும்பாலும் மிதமான வயிற்றுவலியானது மருந்துகள் இல்லாமல், உணவு மூலமாகவே சரியாகிவிடும்.

மேல்வயிற்றின் வலதுபுறம் ஏற்படும் வலி

மேல்வயிற்றின் வலதுபுறம் ஏற்படும் வலி பொதுவாக பித்தப்பை கல் மற்றும் அழற்சி, வயிற்றுப்புண், சிறுநீர்ப்பாதை கல் (வலதுபுறம்), சிறுநீரகக் கல் ஆகியவற்றில் உண்டாகும்.

ஆனால் கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் இருந்தால் மருத்துவரை அணுகி தகுந்த பரிசோதனைகள் செய்து, சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதே நல்லது.

அடிவயிறு

அடிவயிற்றில் ஏற்படும் வலியானது பெரும்பாலும் குடல்வால் அழற்சி, குடலிறக்கம் (Hernia) ectopic pregnancy சிறுநீர்த் தொற்று, சிறுநீர்ப்பை அழற்சி, IBS எனப்படும் குடல் அழற்சி நோய், குடல் புண்ணோய் (Inflammatory bowel disease) சிறுநீர்ப்பாதை கற்கள் (IBS) ஆகியவற்றால் உண்டாகும்.

24 மணி நேரத்திற்கு மேல் வயிற்றுவலி தொடர்ந்தாலோ

வாந்தி அல்லது குமட்டல் இருந்தாலோ.

நாட்பட்ட மலச்சிக்கல் இருந்தாலோ.

கண், சிறுநீர் மஞ்சளாக இருந்தாலோ

காய்ச்சல், பசியின்மை இருந்தாலோ

உடல் எடை அதிகமாக குறைந்தாலோ உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி சரியான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

மேலும் பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு காலங்களில் அடிவயிற்று வலி உண்டாகும். ovarian cyst கருச்சிதைவு, கருப்பை கட்டிகள், Endometriosis, Pelvis inflammatory disease, Ectopic pregnancy போன்றவைகளால் உண்டாகும்.

வயிற்றுவலியின் காரணங்களை எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது?

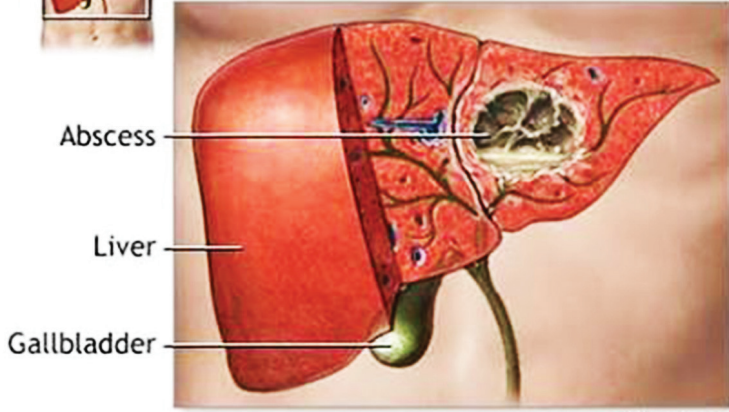
வயிற்றுவலி எதனால் வந்தது என்பதை சில பரிசோதனைகள் செய்தும் மற்றும் வயிற்றினை அழுத்திப்பார்த்தும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

அடிவயிற்றின் வலதுபுறம்

பொதுவாக அடிவயிற்றின் வலதுபுறம் ஏற்படும் வலியானது குடல்வால் அழற்சி, குடலிறக்கம், Crohns disease, ileocaecal TB , பெருங்குடல் புண் மற்றும்

Ultrasound, CT scan, MRI Scan, X-ray போன்ற பரிசோதனைகளில் எது அவசியமானதோ அதனை செய்து அறிந்து கொள்ளலாம். இந்த பரிசோதனைகள் மூலம் கற்கள், (பித்தப்பை, சிறுநீரகம்), குடல் அழற்சி, கணைய அழற்சி, கட்டி, குடல் மற்றும் கர்ப்பப்பை கட்டிகள் போன்ற வயிற்று வலிக்கு காரணமான

A pyogenic abscess (pus-filled cavity) may be caused by an infection due to illness or trauma



ADAM.



உறுப்புகளின் பாதிப்புகளை அறிந்துக் கொள்ளலாம்.

Endoscopy எனப்படும் பரிசோதனை மூலம் உணவு குழாய் புண் நிணிஸிஞி வயிற்றுப்புண் மற்றும் புற்றுநோய் போன்றவற்றை அறிந்து கொள்ளலாம்.

Colonoscopy எனப்படும் பரிசோதனை மூலம் குடல் முழுவதும் பரிசோதித்து குடல்புண், அழற்சி, மலக்குடல் புண், குடல் புற்றுநோய் போன்றவற்றை அறிந்து கொள்ளலாம்.

இரத்தப் பரிசோதனை, மலம் மற்றும் சிறுநீர் பரிசோதனைகள் செய்வதன் மூலம் வைரஸ் மற்றும் பாக்கீரியா அல்லது குடல்புழுக்கினால் தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதனை அறிந்து கொள்ளலாம்.

வயிற்றுவலி வராமல் எப்படி தடுக்கலாம்?

எல்லா வயிற்றுவலியையும் வராமல் தடுக்க முடியாது. ஆனால் நம் வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவுப் பழக்கத்தை கீழ்க்கண்டவாறு பின்பற்றினால் பெரும்பாலும் தடுக்க முடியும். வயிற்றுவலியின் தன்மையினையும் அதனால் வரும் பின்விளைவுகளையும் தடுக்க முடியும்.

சத்தான உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

நிறைய தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

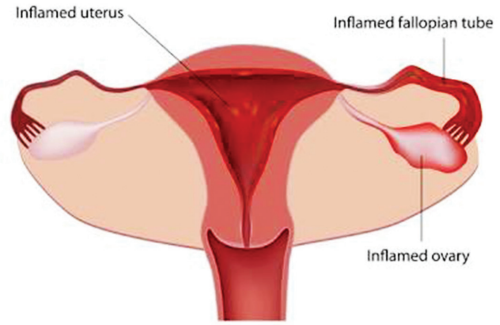
குறைவான உணவினை குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் உண்ண வேண்டும்.

உடல்பயிற்சி செய்தல் மிகவும் அவசியம்.

தேவையான அளவு தூக்கம் அவசியம்.

குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் மருத்துவ பரிசோதனை **Master Health Check-up** செய்து நோயின் அறிகுறிகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து அதற்கு தகுந்த சிகிச்சையை எடுத்துக் கொள்வது மிகமிக சிறந்தது.

Pelvic Inflammatory Disease



1051, Poonamallee High Road,
Arumbakkam, Chennai-600 106
Ph : 91-44-2363 9999, 91 98844 93140
Email: chairman@primeindianhospitals.com
primeindianhospitals@gmail.com



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