

வயிற்றுப்புண்ணும் அதற்கான தீர்வுகளும்

பொதுவாக நாம் சாப்பிடும் உணவை செரிமானம் செய்ய வயிற்றில் அமிலம் (Hydrochloric Acid) சுரக்கிறது. பல காரணங்களால் இந்த அமிலம் அதிகமாக சுரந்து இரைப்பை (வயிறு) மற்றும் சிறுகுடல் (Duodenum) சுவர்களில் உள்ள மியூகோஸா (Mucosa) படலத்தை சிதைப்பதால் புண் உண்டாகிறது. இதனையே வயிறு மற்றும் குடல்புண் என்கிறோம்.

வயிற்றில் அமிலம் அதிகம் சுரப்பதால் வீக்கம் (Gastritis), வயிற்றுப்புண் (Gastric Ulcer), உணவுக்குழாய் வீக்கம் (Esophagitis), டியோடினல் அல்சர் (Duodenal Ulcer), GERD (Gastro Esophageal reflux disease), போன்றவை உண்டாகலாம்.

அறிகுறிகள் :

- வயிற்றின் மேல்பகுதியில் எரிச்சல் மற்றும் வலி.
- வயிறு உப்புசம் மற்றும் அஜீரணக் கோளாறு.
- இனம் புரியாத சங்கடமான உணர்வு.
- வாயுக் கோளாறு, ஏப்பம், குமட்டல் மற்றும் வாந்தி.
- கொஞ்சம் சாப்பிட்ட உடனே வயிறு நிறைந்த உணர்வு.
- சாப்பிட விருப்பமின்மை.
- எரிச்சலோடு கூடிய வயிற்று வலி, மார்பு

உங்களுடைய சந்தேகங்களை கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு எழுதி அனுப்பி தீர்வு பெறலாம்.



177/3, M.T.H. Road, Villivakkam, Chennai - 49.
Ph : 044-26180099, 044-43577755,
Fax : 044-43577755

For Appointments : 8754590908

Web : www.chennaigastro.com
www.chennaigastroenterologist.com

e-mail : dr@chennaigastro.com
lifecaredkjhospital@gmail.com



இரைப்பை, குடல் மற்றும் உடல்பருமன் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்

டாக்டர். ஆர். கண்ணன்

MS, DNB(SGE), FICS(Gastro), MACG(USA), DMAS(France),
FAIS, FMAS, FIAGES, FACRSI, FIMSA, FRSH(UK), DLS.
Senior Consultant Surgical Gastroenterologist,
Laser, Laparoscopic and Bariatric Surgeon

எலும்புக்கு கீழே வயிற்றுப் பகுதியில் ஒன்றுமே இல்லை போன்ற உணர்வு.

காரணங்கள்

1. கலப்பட உணவு, அசுத்த குடிநீர், மோசமான சுற்று தூய்மையும், Helicobacter Pylori எனப்படும் பாக்டீரியாவும் தான் சுமார் 70-80% அல்சர் வருவதற்கு காரணம்.

2. காரம், மசாலா (Curry), உணவு வகைகள் அதிகம் உண்ணுதல் பிரியாணி மற்றும் எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், Fast Food, கறிவகைகள்.

3. காலை உணவை தவிர்ப்பது மற்றும் நேரம் தவறி உண்ணுதல்.

4. கோபம், உணர்ச்சிவசப்படுதல் மற்றும் பதற்றம் (Hurry).

5. மன அழுத்தம் மற்றும் கவலை (Worry).

6. சிகரெட், மது மற்றும் புகையிலை பழக்கம்.

7. தூய் காபி, டீ மற்றும் கோலா வகை பாணங்கள் (Aerated Drinks).

8. வலி நிவாரண மருந்துகள் (Aspirin, Brufen) நீண்ட நாட்களுக்கு எடுப்பது.

9. வயிற்றுப்புண்ணுக்கான காரணங்களை Hurry, Worry, Curry மற்றும் H.Pylori என எளிதாக மனதில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

அல்சர் வகைகள்:

1. பொதுவாக வயிற்றில் ஏற்படும் அல்சரை Gastric Ulcer (GU), Duodenal Ulcer (DU) என்று இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

சாப்பிட்டப் பின்பு Gastric Ulcer-ல் வலி அதிகமாகும். ஆனால் Duodenal Ulcer-ல் வலி குறையும். எனவே Duodenal Ulcer உள்ளவர்கள், 2 அல்லது 3 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை உணவு மற்றும் Snacks எடுத்துக் கொண்டால் வலியிலிருந்தும் விடுபடலாம். அல்சரும் விரைவில் குணமடையும்.

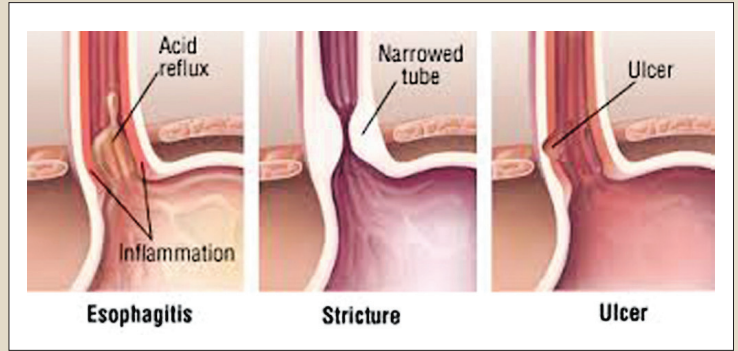
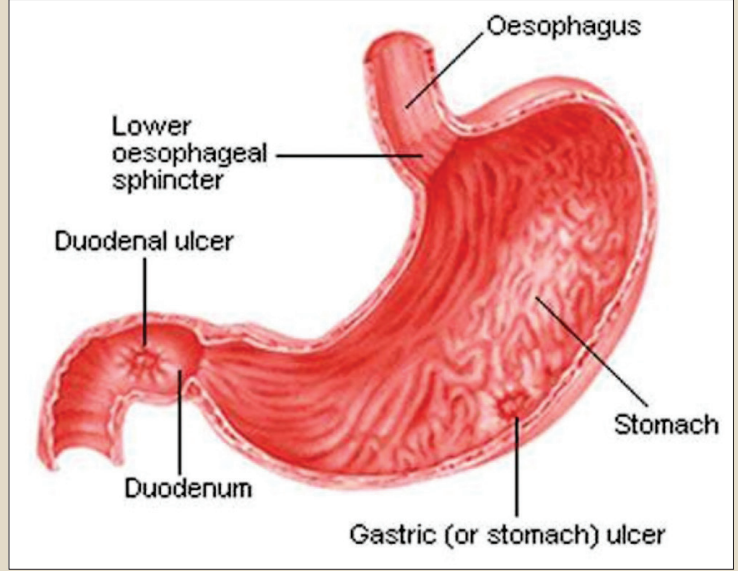
Duodenal Ulcer-ல் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால், சரியான சிகிச்சை எடுத்து குணப்படுத்தா விட்டால், அதிகமாக வலி, வாந்தியில் இரத்தம், வயிற்றில் அடைப்பு மற்றும் இரைப்பையில் ஓட்டை விழுந்து உயிருக்கு ஆபத்தான நிலை கூட ஏற்படலாம்.

GERD:

உணவுக் குழாய், இரைப்பையுடன் இணையும் இடத்தில் உள்ள வால்வு (LES) நாம் உண்ணும் உணவு வயிற்றுக்குள் சென்றபிறகு, மீண்டும் உணவுக் குழாய்க்குள் வராமல் தடுக்கிறது. இந்த வால்வு “தொள தொள” வென்று இருந்தால் (LAX LES) இரைப்பையின் மேல் பகுதி நெஞ்சுக்குள் வந்து போவதையே Hiatus Hernia என்கிறோம். இரைப்பையில் இருக்கும் அமிலம் மற்றும் அமிலம் கலந்த உணவு, உணவுக் குழாய்க்குள் வருவதையே GERD என்கிறோம். ஏற்கனவே GERD உள்ளவர்கள் அதிகமான காரம், இனிப்பு, சாக்லெட், நெய் மற்றும் எண்ணெய் உள்ள உணவு, சாப்பிடும்பொழுது LES இறுக்கமாக இல்லாமல் மேலும் தொளதொளவென்று ஆகி நெஞ்சு எரிச்சலை அதிகமாக்குகிறது. உடல் பருமன், புகைபிடித்தல், மது போன்றவை இந்த பிரச்சனையை மேலும் அதிகமாக்கும்.

GERD விளைவுகள்

1. நெஞ்சு எரிச்சல், நெஞ்சு வலி
2. சாப்பிட்டப் பின்பு வலித்துக் கொண்டே உணவு செல்லுதல் போன்ற உணவு
3. உப்புசம், குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
4. வாயில் புளிப்பு மற்றும் கசப்பு போன்ற உணர்வு



5. நாளப்பட்ட வாய்ப்புண், பல் அரிப்பு

6. நாளப்பட்ட இருமல், குரல் மாற்றம், தொண்டை வலி மற்றும் ஆஸ்துமா

பரிசோதனை முறை :

GERD மற்றும் குடல்புண் இருப்பதாக தோன்றினால் வாய் வழியாக குழாய் செலுத்தி (Endoscopy) எனும் பரிசோதனை மூலம் கண்டறியலாம். வயிற்றுப்புண் இருந்தால் திசு மாதிரி (Biopsy) எடுத்து அது எந்த வகையான புண் என்பதை கண்டறியலாம்.

GERD வந்தால் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. அல்சருக்கான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. சாப்பிட்டவுடன் படுக்கக் கூடாது.
3. எண்ணெய், காரம், மசாலா உள்ள உணவைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
4. சாப்பிட்டவுடன் உடற்பயிற்சியோ, குளிந்து நிமிர்ந்து செய்யும் வேலையோ செய்யக்கூடாது.
5. இறுக்கமாக உடை அணியக் கூடாது
6. தலைப்பகுதி சற்று தூக்கியவாறு படுப்பது நல்லது (Positional Therapy).
7. உடல் பருமனாக இருந்தால் எடையைக் குறைப்பது நல்லது.

அல்சர் வராமல் தடுக்க வழிமுறைகள் :