



டாக்டரின் கேள்வி-பதில்



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

உங்கள் சந்தேகங்களை டாக்டர் கண்ணனிடம் கடிதம் மூலம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளலாம்.
எண்: 5, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை-600 017

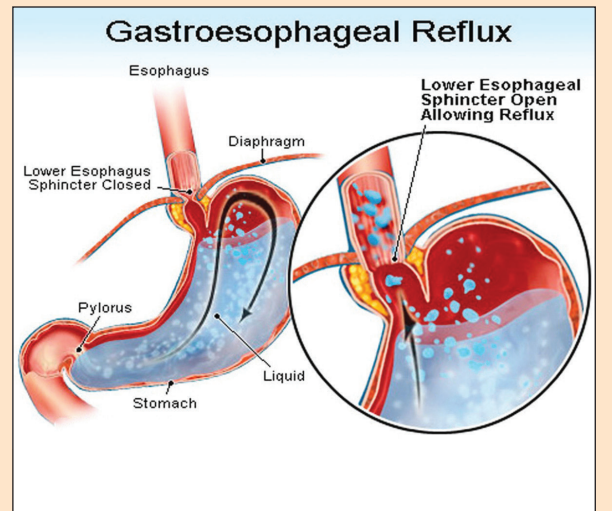
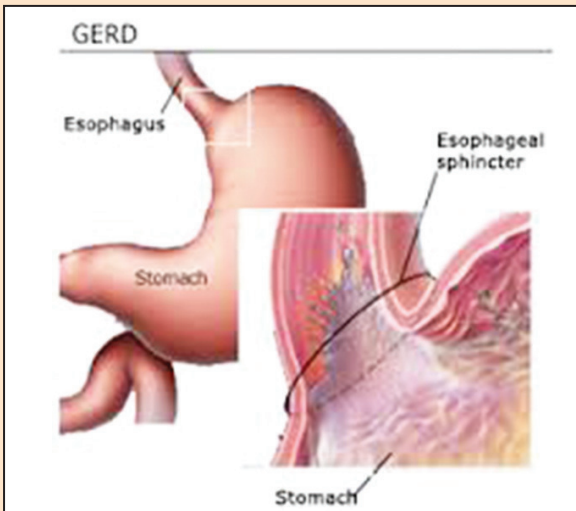
எனக்கு GERD பிரச்சனை உள்ளது. அடிக்கடி நெஞ்சு எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. இதனைத் தவிர்க்க என்ன செய்யவேண்டும்?

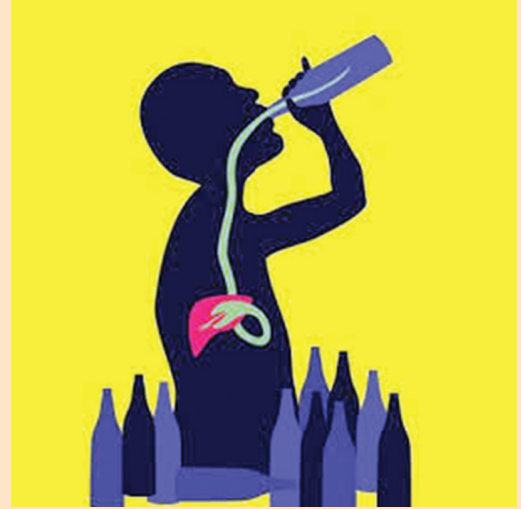
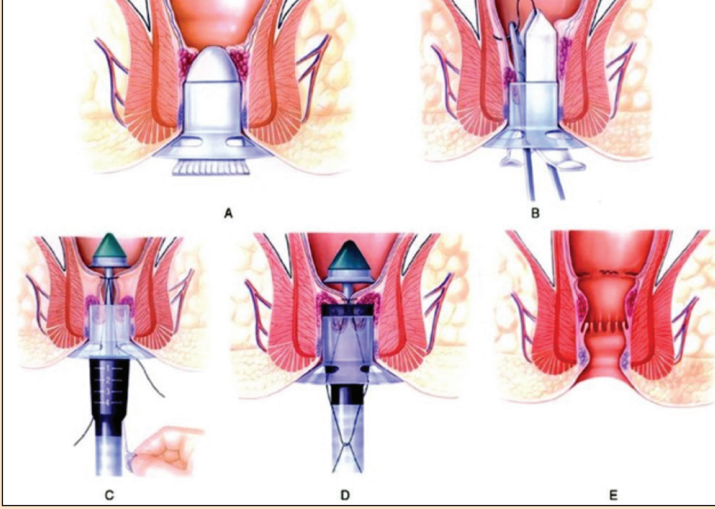
- பார்த்தசாரதி, ஈரோடு

1. அல்சருக்கான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. சாப்பிட்டவுடன் உடற்பயிற்சியோ, குனிந்து நிமிர்ந்து செய்யும் வேலையோ செய்யக்கூடாது.
3. இறுக்கமான உடை அணியக் கூடாது.
4. சாப்பிட்டவுடன் படுக்கக்கூடாது.
5. தலைப்பகுதி சற்று தூக்கியவாறு படுப்பது

நல்லது (Positional Therapy - 6 to 9 Inches.)

6. உடல் பருமனாக இருந்தால் எடையைக் குறைப்பது நல்லது.
7. பொதுவாக உணவை மூன்று வேளையாகப் பிரித்துக் கொள்ளாமல், ஆறு வேளையாகப் பிரித்துக்கொண்டு உண்ண வேண்டும்.
8. அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடாமல், ஒவ்வொரு வேளை உண்ணும் போதும், 60-70 சதவீதம் மட்டும் வயிறு நிரம்பி இருக்குமாறு சாப்பிட வேண்டும்.
9. சாப்பிடும் போது வேறு வேலைகளை செய்துகொண்டோ, தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டோ அல்லது பேசி கொண்டோ





சாப்பிடக்கூடாது.

10. உணவை நன்றாக மென்று, கூழாக்கி பின்னர் விழுங்க வேண்டும்.
11. உணவு உட்கொள்வதற்கு குறைந்தபட்சம் ஒரு நாளைக்கு 75-90 நிமிடங்கள் ஒதுக்க வேண்டும்.
12. இரவு உணவை தூங்கச் செல்வதற்கு 2 மணிநேரத்திற்கு முன்னதாகவே சாப்பிட வேண்டும்.

மூலத்திற்காக பயன்படுத்தப்படும் (STAPLER) கருவி சிகிச்சை முறை என்றால் என்ன டாக்டர்? அதனைப் பற்றி கொஞ்சம் தெளிவாக விளக்குங்கள் டாக்டர்?

வாசு, கீழ்க்கட்டளை

மற்ற அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு பயன்படுத்தப்படும் Stapler போன்று அல்லாமல், மூலத்திற்காகவே, பிரத்தியேகமாக வடிவமைக்கப்பட்ட நவீன கருவிதான் PPHO3 எனப்படும் Haemorrhoidal Stapler ஆகும். இந்த கருவிமூலமாக ஆசனவாயில் உள்பகுதியில் Dentate Lineக்கு மேல் மூலத்துடன் கூடிய சதையை எடுத்த பிறகு

அந்த சதையை Stapler ஆல் இணைப்பது தான் இதன் சிறப்பு அம்சமாகும். இந்த சிகிச்சையின்போது ஆசனவாய்க்கு மேலுள்ள தசைகளை அதிகம் வெட்டாமல் வேண்டிய அளவு மட்டுமே வெட்டுவதால், மலம் வெளியேறுவதைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி ஆசனவாய்க்கு அப்படியே இருக்கும். இந்த முறையில் சிகிச்சை மேற்கொண்டால்

1. இரத்த இழப்பு இருக்காது. வலியோ மிக மிகக் குறைவு.
2. ஒருநாள் மட்டுமே மருத்துவமனையில் இருந்தால் போதும்
3. உடனடியாக பழைய நிலைக்கு திரும்பி அன்றாட வேலைகளைச் செய்யலாம்
4. சிகிச்சைக்கு பிறகு Dressing, SITZ Bath மற்றும் நீண்ட நாட்களுக்கு மருந்து மாத்திரைகள் தேவையில்லை. எனவே இதனை மூலநோய்க்கான மிக நவீன சிகிச்சை முறை என்றே சொல்லலாம்.

என்னுடைய உடல் எடை தற்போது 104 கிலோ. மூட்டுவலி அடிக்கடி வருகிறது. வேறு என்ன பிரச்சனைகள் வரலாம் டாக்டர்?

- ஜனனி, சென்னை

உடல் பருமன் என்பது தேவைக்கு அதிகமாக உள்ள உடல் எடையேயாகும். நாம் உண்ணும் உணவில் கலோரித் திறன் அதிகமாக இருக்கும். அந்த கலோரிகள் முழுமையான பயன்படுத்தாமல் அப்படியே உடலில் தங்கி விடுவதால் உடல் எடை அதிகரிக்கிறது. இதனால் ஏற்படும் நோய்கள்

1. இரத்த அழுத்தம்



2. இருதய படபடப்பு, இருதய இரத்தகுழாய் அடைப்பு

3. கல்லீரல் பாதிப்பு

4. பித்தப்பைக் கற்கள்

5. நீரிழிவு நோய்

6. மூட்டுவலி

7. சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

8. வயிற்றில் புண் மற்றும் Reflux disorders

9. பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு பிரச்சனை, மார்க்பு புற்றுநோய் மற்றும் இடுப்பு, கை-கால் மூட்டுவலி உண்டாகும்.

10. மனச் சிதைவு ஏற்படுவதாலும், சிலரின் உடல் எடை அதிகரிக்கும். மேலும் உடல் பருமனால் மன அழுத்தம் அதிகமாகும்.

மது அருந்தினால் நம் குடலை பாதிக்குமா? அதைப் பற்றி விரிவாக கூறவும்?

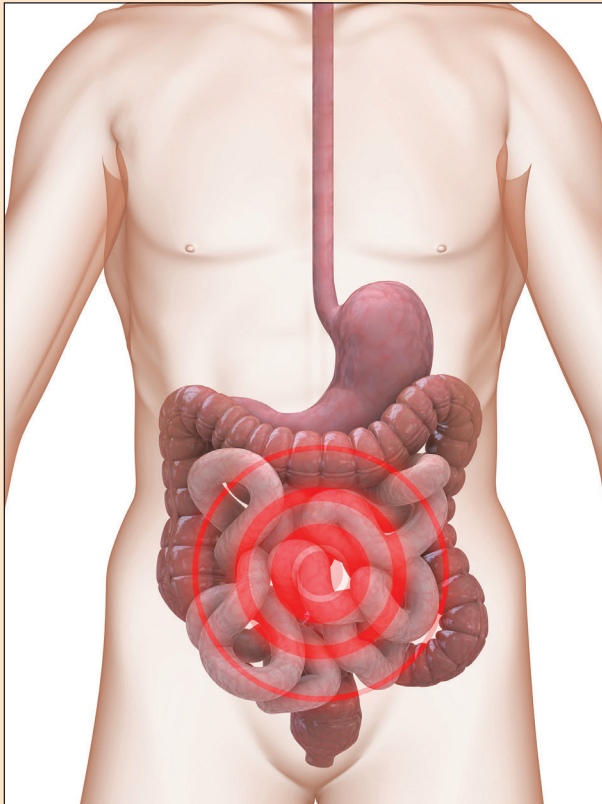
- கண்ணன், வேலூர்

மது வாயின் வழியாக உணவுப்பாதை முழுவதுமாக செல்லும்போது பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது அவை.

1) வாயில் புண்

2) உணவுக் குழாயில் புண்

3) வயிறு உப்புசம், செரிமானக் கோளாறு



4) Gerd, நெஞ்செரிச்சல்

5) உடல்எடைக் குறைவு

6) இரத்த சோகை நோய் (Anemia)

7) புற்றுநோய் வாய், உணவுக்குழாய், கல்லீரல், பெருங்குடல் மற்றும் மார்க்புபுற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகளும் அதிகம்.

குடல் அழற்சி என்றால் என்ன? அதற்கான காரணங்கள் என்ன?

- கதிர்வேலன், மானாமதுரை

IBS (Irritable Bowel Syndrome) எனப்படும் குடல் அழற்சி நோய் என்பது குடலின் செயல்பாடு மற்றும் இயக்கத்தில் ஏற்படும் குறைபாடு ஆகும். இந்த நோயால் ஆண்களை விட பெண்கள் இரண்டு மடங்கு அதிகமாக பாதிக்கப்படுகின்றனர். பொதுவாக 25-40 வயதுக்கு இடைப்பட்டவர்கள் IBS-ஆல் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இதற்கான முக்கிய காரணங்கள்

1. சீரற்ற வாழ்க்கை முறை, உணவு ஓவ்வாமை, Antibiotics, பேதி மருந்து போன்றவற்றை அதிகமாக உட்கொள்வதும் காரணமாகும்.
2. குடல் பகுதியில் அதிகளவு உள்ள பாக்டீரியாக்கள் வைரஸ் போன்ற நுண்கிருமிகளும் இதற்கு காரணமாகலாம்.
3. குடற்பகுதியில் சுரக்கப்படும் ஹார்மோன்கள் (Serotonin) இதற்கு காரணமாக இருக்கலாம் எனக் கருதப்படுகிறது.
4. குடல் பகுதியில் இயற்கையாகக் காணப்படும் நுண்ணுயிர்களின் சமநிலை மாறிவிடுவதும் காரணமாகலாம். (Alteration in Gut Microbes)
5. மரபணுக் கோளாறு.
6. அதிகமான மன அழுத்தமும் இதற்கு முக்கிய காரணமாக கூறப்படுகிறது.

ஹெர்னியா ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் என்ன?

- எஸ்.சுந்தரவடிவேலு, தூத்துக்குடி

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

இதற்கு முக்கியமாக கீழ்க்கண்ட 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 children, Chronic Cough in TB Patients)

(II)சிறுநீர் அடைப்பு வியாதிகள் (Prostate வீக்கம் மற்றும் சிறுநீர்ப்பாதை சுருக்கம்)

(III)மலச்சிக்கல்

(IV) அடிக்கடி குழந்தை பெறுதல்

(V)உடல் பருமன்

(VI)அதிகமான எடை மற்றும் பளு தூக்குதல்

கோடை வெப்பத்தை தணிக்க நாம் பொதுவாக என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஸ்ரீதர், விருகம்பாக்கம்

கோடைக்கால வெப்பத்தால் நமக்கு உடலுக்கு முக்கியமாக நீர் வறட்சி மற்றும் தோல் பாதிப்பு ஏற்படும். இயல்புக்கு மாறாக அதிக வெப்பத்தின் காரணமாக உடலில் உள்ள நீர், வியர்வை மூலமாக அதிகமாக வெளியேறுகிறது. கூடவே கொஞ்சம் தாதுக்களும் வெளியேறுகின்றன. சிலருக்கு கோடைக்காலம் வந்தால் கூடவே உடலெங்கும் கட்டிகளும், கொப்புளங்களும் தோன்றுவது வழக்கம். ஒவ்வொரு பருவ காலத்திற்கும் ஏற்ற வகையில் நம் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு இயற்கையாகவே நமக்கு பழங்களும், காய்களிகளும் உதவுகின்றன. கோடை காலத்தில், உடலில் ஏற்படும் சூட்டைத் தணிக்க தண்ணீர் மட்டுமில்லாமல் காய்களிகளும் உதவுகின்றன. கோடை காலத்தில், உடலில் ஏற்படும் சூட்டைத் தணிக்க தண்ணீர் மட்டுமில்லாமல் கீழ்க்கண்ட பழவகைகளையும், காய்கறிகளையும் நாம் அதிக அளவில் உண்ண வேண்டும். அந்த வழிமுறைகளில் மிக முக்கியமானது தண்ணீர்தான்.

காய்கறிகள்

சுரைக்காய், வெள்ளரிக்காய்

பழங்கள்

சாத்துக்குடி, மாதுளம் பழம், சீத்தாப்பழம், தர்பூசணி, முலாம்பழம், வாழைப்பழம், அண்ணாசிப்பழம், தக்காளி, கமலா ஆரஞ்சு, மாம்பழம்

கீரை வகைகளான மணத்தக்காளி, முருங்கைக்கீரை போன்றவற்றை அதிகமாக உண்ண வேண்டும். அதிகமாக உட்கொண்டால், கோடை வெப்பத்தைத் தடுக்கலாம்.



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