

உய்வுத்

தொல்லை



நமது உடலிலிருந்து ஆசனவாய் வழியாக வாய் வெளியேறுவது உடலுக்கு நன்மை பயக்கிற விஷயம். ஆனால், அடிக்கடி வாய் வெளியேறுவது துர்நாற்றத்துடன் வாய் வெளியேறுவதையே வாய்வுக் தொல்லை என்கிறோம். இதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அவற்றைப் பற்றி இந்தக் கட்டுரையில் விரிவாகக் காண்போம்.

நம் உடம்பில் சுவாசப்பை மற்றும் உணவுப்பாதை என இரண்டு பாதைகளில் மட்டும்தான் காற்று இருக்கிறது. இந்த இரண்டு இடங்களையும் தாண்டி காற்று மற்ற இடங்களுக்குப் போகாது.

நாம் சுவாசிக்கும் காற்று சுவாசப்பைக்குள் போய் பின்பு வெளியேறுகிறது. ஆனால், உணவுப் பாதைக்குள் செல்லும் காற்றில்தான் செரிமானத்தின் வாயிலாக பல ரசாயன மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து ஆக்ஸிஜன், ஹைட்ரஜன், நைட்ரஜன் மற்றும் கரியமிலவாயு போன்ற வாயுக்கள் உருவாகின்றன. இவற்றில் துர்நாற்றம் இருக்காது. இவை ஆசனவாய் வழியாக வெளியேறும். ஆனால், அடிக்கடி வாய் துர்நாற்றத்துடன் வெளியேறினால் உடலில் ஏதேனும் கோளாறு உள்ளது என்று அர்த்தம்.

நாம் சாப்பிடும் உணவு செரிமானம் ஆகும்போது, சில ரசாயன மாற்றங்களால் வாயு உருவாகிறது. வயிற்றுக்குள் உருவான வாயுவும், மலமும் வெளியேறித்தான் ஆகவேண்டும். உள்ளேயே தங்கிவிட்டால் பிரச்சனைதான். அதே நேரத்தில் எனக்கு அதிகமாக வாயு வெளியேறுகிறதே என்று பலர் கவலைப்படுவார்கள். ஆனால், அத்தகைய வாய்வுத் தொல்லைக்குப்

பல காரணங்கள் இருக்கின்றன.

சாதாரணமாகவே சிறுகுடலிலும், பெருங்குடலிலும் பாக்டீரியா இருக்கும். இவை உணவு செரிமானத்திற்கு உதவுகின்றன. உணவில் உள்ள மாவுச்சத்தும், புரதச்சத்தும் நொதிவடையும்போது ஹைட்ரஜன் உருவாகிறது. வயிற்றில் உணவுடன் அமிலம் மற்றும் பாக்டீரியாக்கள் நொதிவடையும் கரியமிலவாயு உருவாகிறது.



Dr. R. கண்ணன்

MS., DNB (SGE), FICS (GASTRO), MACG (USA), DMAS (France), FRSH (UK), FAIS, FMAS, FIAGES, FIMSA., DLS., FALS (HPB),
கிணைப்பை, குடல், கல்லீரல், லேசர், லேப்ராஸ்கோபி மற்றும் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்.

குடலில் பாக்டீரியாக்களின் அளவு உடல் கோளாறுகளால் அதிகமாகும்போது, மேலே சொன்ன வாயுக்களான ஹைட்ரஜன், கரியமிலவாயு மற்றும் ஆக்சிஜன் போன்ற வாயுக்களைத் தவிர்த்து, ஹைட்ரஜன் சல்பைடு, அம்மோனியா, மீத்தேன் மற்றும் மெர்க்காப்டேன் போன்ற வாயுக்கள் குறைந்த அளவில் உற்பத்தியாகி

ஆசனவாய் வழியாக வெளியேறும் போது துர்நாற்றத்தினால் மூக்கைப் பிடித்துக் கொள்ளுகிற நிலைமை உருவாகிறது.

மலச்சிக்கல் மற்றும் குடல் இயக்க மாறுதல்களிலும் (MOTILITY DIS-ORDER) வாயுத்தொல்லை ஏற்படுகிறது.

மேலும் வாயு வாய் வழியாக வெளியேறுவதையே ஏப்பம் என்

கிறோம். அதிக உணவு சாப்பிட்டவுடன் ஏப்பம் வருவது இயற்கை தான். ஆனால், அடிக்கடி ஏப்பம் வந்தால் குடல் புண், பித்தப்பைக் கற்கள், கணையக் கோளாறு, செரிமானக் கோளாறு மற்றும் குடல் அடைப்பு காரணமாக இருக்கலாம். இவற்றை ஸ்கேன், எண்டாஸ்கோபி, எக்ஸ்ரே மற்றும் ரத்தப் பரிசோதனைகள் செய்து அறிந்துகொள்வது நல்லது.

மேலும் மன உளைச்சலால் அவதிப்படுபவர்கள் தங்களை அறியாமலேயே சாப்பிடும்போது காற்றை உட்கொண்டு, அதை ஏப்பமாக வெளியேற்றுவார்கள். சாப்பிடும்போது பேசிக்கொண்டே சாப்பிடுவதும் ஏப்பத்திற்கு மற்றொரு காரணமாகும்.

ஒரு சிலருக்கு தசைப்பிடிப்புகளின் காரணமாக வலி உண்டாகும். மேலும் தலைவலி, மூட்டுவலி மற்றும் முதுகுவலி எதுவாக இருந்தாலும் அதனை வாயுப்பிடிப்பு எனத் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளும் நிலை பலரிடம் உள்ளது. மேலும் வாய்வுத் தொல்லைக்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.

1) கணையத்தில் பேன்கிரியாடைட்டிஸ் (PANCREATITIS) ஏற்படும்போது கணைய என்சைம்சுக் குறைபாடு காரணமாக செரிமானம் சரிவர நடைபெறாது. நுரையுடன் மலம் வெளியேறும். இந்த நுரை அதிக வாயுவினால் ஏற்படுவது.

2) அம்பியாஸிஸ் (AMOEBIASIS) போன்ற நோய்கள் இருந்தால் பெருங்குடலில் அதிகரித்த தண்ணீர் மற்றும் சனியுடன் மலம் வெளியேறும். இதனால் வாயுவும் அதிக அளவு உண்டாகும்.

3) நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகள், ரத்தக் கொதிப்புக்கான மாத்திரைகள், வலிநீக்கி மருந்துகள் போன்றவற்றை அதிகமாக சாப்பிடும்போது பெருங்குடல் மற்றும் சிறுகுடலின் தசை அசைவு அதிகமாகும். அதனால் வாயு அதிக அளவில் வெளியாகும்.

4) செயற்கைப் பற்கள் சரியாகப் பொறுத்தப்படா விட்டால், உமிழ்நீரை அதிகம் விழுங்க நேரிடும். உமிழ்நீரில் காற்றுக் குமிழிகள் இருப்பதால், காற்றையும் சேர்த்து விழுங்க நேரிடும்.

இந்த வாயுத் தொந்தரவு, வயதானவர்களுக்குத்தான் அடிக்கடி சங்கடத்தைக் கொடுத்துக்கொண்டே இருக்கும்.

உடற்பயிற்சியின்மை, அன்றாட வேலைகளில் சரிவர இயங்காமல் முடங்கிக் கிடப்பது, மலச்சிக்கல், அஜீரணக் கோளாறு போன்ற காரணங்களால் அதிகமாகிறது.

உடம்பில் சர்க்கரை, உப்புச்சத்து, கொலஸ்டிரால் மற்றும் ரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றை அறிய பல பரிசோதனைகள் உள்ளன. ஆனால், வாயுக்கோளாறைக் கண்டறிய நேரடியான பரிசோதனை முறை ஏதும் இல்லை. எனவே, வாயுத் தொல்லைக்கான காரணங்களைக் கண்டறிந்து அதற்கான தகுந்த பரிசோதனையும் சிகிச்சையும் மேற்கொள்வது நன்மை பயக்கும்.

வாய்வுத் தொல்லையால் ஏற்படும் அறிகுறிகள்:

- 1) சாப்பிட்டவுடன் அதிகம் ஏப்பம் வரும்.
- 2) அடிவயிறு வலி மற்றும் உப்பிசம் ஏற்படும்.
- 3) அடிக்கடி துர்நாற்றத்துடன் ஆசனவாய் வழியாக வாயு வெளியேறும்.

சிகிச்சை முறைகள்

1) புகைப்பிடிப்பது, பான் (பாக்கு) மெல்லுவது போன்றவற்றை நிறுத்த வேண்டும்.

2) சாப்பிடும்போது பேசக் கூடாது. நிதானமாக மென்று சாப்பிட வேண்டும்.

3) மாமிசம், வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி, கத்திரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

4) இனிப்பு வகைகள், பருப்பு போன்றவற்றைக் குறைத்து சாப்பிட வேண்டும்.

5) டீ, காபியை தவிர்க்க வேண்டும்.

6) கோகோ-கோலா வகை பானங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

(a) எந்த உணவால் வாயு அதிகம் உண்டாகிறது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். முதலில் பால், பால் சார்ந்த உணவுகளை நிறுத்திப் பார்க்க வேண்டும். பதப்படுத்திய பாலைக் குடிக்கலாம்.

பிறகு பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை ஒவ்வொன்றாக நிறுத்திப் பார்க்க வேண்டும். எந்த உணவினால் அதிகமாகிறது அதனை நிறுத்த வேண்டும்.

(b) 'வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோய்விட்டுப் போகும்' என்பது பழமொழி. அதுபோல நல்ல வாயு விட்டுச் வாழ்ந்தால் நோய் விட்டுப்போவது நிச்சயம். ■



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.chennaigastroenterologist.com