

குடிப்பழக்கம் உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

“குடி குடியை கெடுக்கும்”

“மது வீட்டிற்கும் நாட்டிற்கும் கேடு”



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

மதுவால் நம் உடலில் பல பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது. மது அருந்துபவர்களின் எண்ணிக்கையும் நாளுக்குநாள் அதிகரித்து வருகிறது. எனவே இதை பற்றி விரிவாக இக்கட்டுரையில் காணலாம்.

மது அருந்துவதால் உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள், சமுதாயத்தில் ஏற்படும் தலைக்குனிவு, தொழிலை சரிவர செய்ய முடியாமல் இருப்பது போன்றவற்றைப் பற்றி நன்கு அறிந்தும் கூட விருப்பத்திற்கு மாறாக, போதும் என்று கட்டுப்படுத்த முடியாமல் குடிக்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டு இருப்பார்கள். இவர்களையே குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள் என்று கூறுகிறோம்.

இதற்கு சமூகச் சூழல், வயது மனநலம் பாலினம் மற்றும் தொழில் செய்யும் இடங்கள் காரணங்களாக அமைகின்றன. குடிப்பழக்கம் என்பது மது குடிக்கும் பழக்கத்திலிருந்து மீண்டு வர முடியாமல் இருப்பதையே குறிக்கிறது.

மது அருந்தும் பெண்கள், ஆண்களை விட உடல் ரீதியாக, மனரீதியாக அதிகளவு பாதிக்கப்படுகிறார்கள். சமூகத்தில் பெண்களைப் பற்றிய தவறான மதிப்பீடுகளுக்கு கூடுதலாக ஆளாகிறார்கள்.

உலக அளவில் மது அருந்துபவர்கள் சுமார் 140 மில்லியன் பேர்கள் இருப்பதாக உலக சுகாதார அமைப்பு அறிவித்துள்ளது.

நீண்ட காலத்திற்கு மது அருந்துவதால் உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் பற்றி இங்கு காண்போம். மது உடலில் மூளை, உணவுப்பாதை, கல்லீரல், கணையம், நரம்பு மண்டலம் மற்றும் இனவிருத்தி உறுப்புகள்

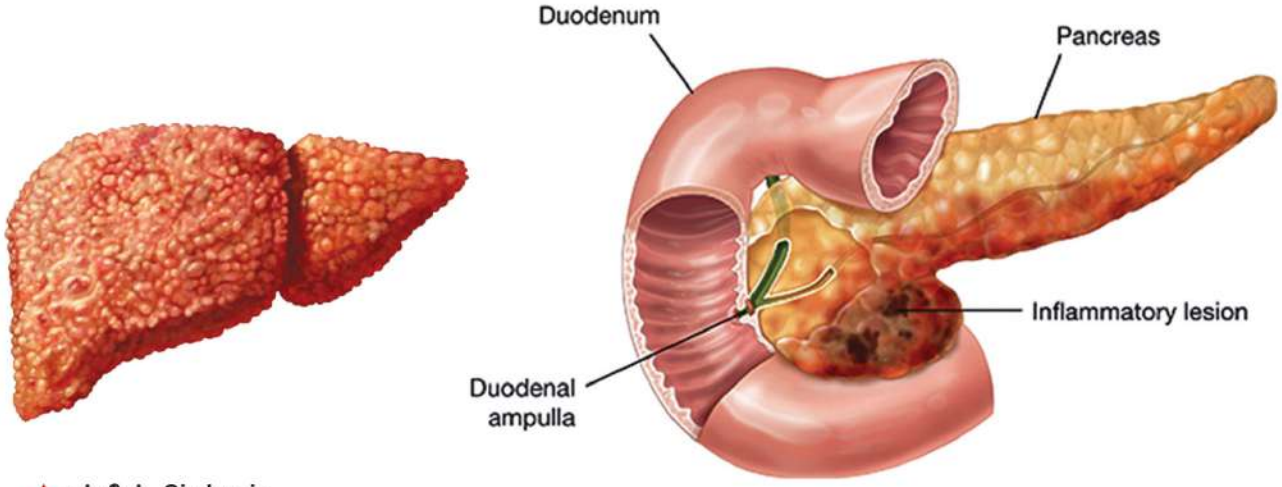
அனைத்தையும் பாதிக்கும்.

உடலில் மதுவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள், எவ்வளவு நாட்கள் எந்த அளவு, எந்த வகை மற்றும் எவ்வகை உணவுடன் சேர்த்துக் குடிக்கிறார்கள் என்பதைப் பொருத்தது. மேலும், மது ஆண்களைவிட பெண்களை அதிகம் பாதிக்கும்.

மதுவானது உடலுக்குள் சென்றவுடன் பெரும்பகுதி இரத்தத்தில் கலந்து உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. சிறிதளவு, சிறுநீரிலும், மூச்சுக்காற்று மூலமாகவும் வெளியேறுகிறது. இதனால் உடல் முழுவதிலும் எல்லா உறுப்புகளையும் பாதிக்கிறது. எனவே, ஒவ்வொரு உறுப்பும் எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை இங்கு காணலாம்.



மஞ்சள் காமாலை



▲ கல்லீரல் Cirrhosis

▲ கணையம் Pancreatitis

கல்லீரல் பாதிப்பு

கல்லீரல் உடலில் உள்ள பொருள்களை வெளியேற்றுவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. ஆனால், தொடர்ந்து மது அருந்துவதால் ஏற்படும் நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்ற முடியாமல் போவதால் Fatty Liver, Cirrhosis, மஞ்சள் காமாலை, வயிற்றில் நீர் சேருதல் (Ascites) மற்றும் கல்லீரல் புற்றுநோய் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

கணையம் நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள கொழுப்பு பொருட்களை செரிமானம் செய்கிறது. மதுவால் கணையம் பாதிக்கப்பட்டு கணைய அழற்சி (Pancreatitis) ஏற்படுகிறது. இதனால், வயிற்றுவலி, அஜீரணக் கோளாறு, கணையத்தில் வீக்கம், கணையம் முற்றிலும் கெட்டுப்போன நிலை (Necrotizing Pancreatitis), சர்க்கரை நோய் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

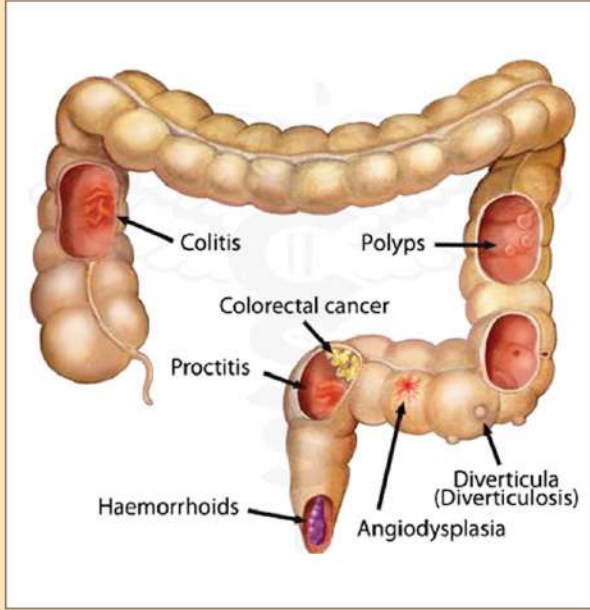
கணையத்தால், இன்கலின் சரிவர சுரக்க முடியாமல் போவதால், சர்க்கரை அளவு இரத்தத்தில் அதிகரிக்கின்றது (Hyper Glycemia), கணையமும், கல்லீரலும் சரிவர இயங்காமல் போவதால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறைகிறது (Hypo Glycemia).

நரம்பு மண்டலம்

மூளை பாதிக்கப்படுவதால், சிந்திக்கும் திறன், செயல்படும் திறன், பேச்சில் மாற்றம் எதிலும் முடிவெடுக்க முடியாமல் போவது, மறதி நிலை, மனக்கோளாறுகள் (Anxiety, Depression) போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

B1, B6, B12 - போலிக் அமிலம் போன்ற வைட்டமின்கள் குறைவதால் கை கால் வலி, மறத்து போதல் மற்றும் கை கால் உதறல் (Tremor) போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.





உணவுப் பாதை

மது வாயின் வழியாக உணவுப்பாதை முழுவதுமாக செல்லும்போது பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது அவை.

- 1) வாயில் புண்
- 2) உணவுக் குழாயில் புண்
- 3) வயிறு உப்புசும், செரிமானக் கோளாறு
- 4) Gerd, நெஞ்செரிச்சல்
- 5) உடல்எடைக் குறைவு
- 6) இரத்த சோகை நோய் (Anemia)
- 7) புற்றுநோய் வாய், உணவுக்குழாய், கல்லீரல், பெருங்குடல் மற்றும் மார்பகப்புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகளும் அதிகம்.

இருதயம்

மது அருந்துவதால் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும். இருதய துடிப்பில் மாற்றம் (arrhythmia), Heart Attack, Heart Failure மற்றும் Stroke போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

குழந்தையின்மை

ஆண்களுக்கு மலட்டுத்தன்மையும், பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சரிவர வராமல் இருப்பதும் குழந்தையின்மைக்கு முக்கிய காரணங்களாகும்.

மேலும் பெண்கள் கருத்தரித்தாலும், தொடர்ந்து மது அருந்துவதால் இரண்டாவது மற்றும் மூன்றாவது மாதத்தில் கரு கலைந்து விடும் ஆபத்தும் உள்ளது. குழந்தை பிறந்தாலும், உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் பல குறைபாடுகளுடன் பிறக்கும்.

உடல் வலி, கைகால் வலி மற்றும் தசைப்பிடிப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும். எலும்பு உறுதி குறைந்து எலும்பு முறிவுகள் ஏற்படவும் வாய்ப்புகள்

அதிகமாக உள்ளது. கால்சியம் குறைவதால், எலும்பு உறுதி குறைந்து (Osteoporosis), எலும்பு முறிவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும் (Immunity) இதனால் இவர்களுக்கு வைரஸ் மற்றும் பாக்க்டீரியாக் களினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் அதிகம்.

எனவே, அடிக்கடி காய்ச்சல், சீரணக் குறைபாடு, உணவு ஒவ்வாமை, நுரையீரல் நோய்த் தொற்று (Pneumonia) போன்றவை ஏற்படும்.

இது மட்டுமல்லாமல் காசநோய் (Tuberculosis) HIV, Hepatitis போன்றவை வருவதற்கான வாய்ப்புகளும் அதிகம். தொடர்ந்து மது அருந்துவதால், புற்றுநோய் வருவதும் அதிகரிக்கிறது.

எனவே மது என்பது ஒரு அரக்கன். அது ஒருவரை பிடித்தால் எளிதில் விடாது. மது அருந்துபவர்களை மட்டுமல்லாது வீடு, சமுதாயம் மற்றும் நாட்டையும் சீரழிக்கும். எனவே, மதுப்பழக்கத்தில் இருந்து மீள்வதே இதற்கு சிறந்த வழி.

மது இல்லாத சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம் என உறுதிக்கொள்வோம். இது நம் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

சமீபத்திய ஆய்வின்படி, இந்தியாவில் சுமார் 30 சதவீதம் பேர் மது அருந்துபவர்களாக இருக்கிறார்கள். தமிழ்நாட்டில், மது அருந்துபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகி வருகிறது. மேலும், அதிகமாக மது அருந்துபவர்களின் இறப்பு ஆபத்து 70% அதிகரித்தும், லேசாக மது அருந்துபவர்கள் இறப்பு ஆபத்து 23% அதிகரித்துள்ளது.



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