

கணைய அழற்சி

PANCREATITIS



டாக்டர். ஆர்.கண்ணன்

M.S., DNB(SGE), FICS(Gastro), FAIS., FMAS., FIAGES., FACRSI., FIMSA., DMAS (France), FALS (UGI), FALS(HPB), FALS (Colorectal), FALS (Hernia)

இரைப்பை, குடல், கல்லீரல், புற்றுநோய் மற்றும்
லேப்ராஸ்கோப்பி அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்

நாம் உண்ணும் உணவு செரிமானம் அடைய கணையம் மிக முக்கியமான உறுப்பாகும். இது கொழுப்பு, புரதம் மற்றும் மாவுப்பொருள் செரிமானத்திற்கு முக்கியமான ஹார்மோன்களையும், நொதிப்பொருட்களையும் சுரக்கின்றது. இது சுமார் 10 முதல் 18 செ.மீ நீளமுள்ளது. இதன் எடை சுமார் 80 முதல் 100 கிராம் ஆகும். இது இரைப்பைக்கு பின்புறம் வயிற்றின் இடதுபுறம் இருக்கும்.

வேலைகள்

(1) கணையம் உணவில் உள்ள புரதம், கொழுப்பு மற்றும் மாவுப்பொருள் ஆகிய மூன்று வகையான உணவுகளை செரிமானம் செய்ய கணையநீரைச் சுரக்கின்றது.

(2) இரைப்பையிலிருந்து முன்சிறுகுடல் பகுதிக்கு வரும் உணவுக் குழாயில் இருக்கும் அமிலத்தன்மையை சரிசெய்ய பைகார்பனேட் அயனிகளைச் சுரந்து முன்சிறுகுடலுக்கு அனுப்புகிறது.

(3) கணையம் இன்சலின் குளுகோகான் மற்றும் சொமேட்டோஸ் டேடின் என்ற ஹார்மோன்களைச் சுரக்கின்றது. இதில் இன்சலின் மிக முக்கியமாக இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்துகிறது. கணையத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் முக்கியமானது கணைய அழற்சி ஆகும். மேலும் கணையத்தில் கட்டிகள் (புற்றுநோய்) கணைய நீர் கட்டிகள் (Cystic Disease

of Panieers) போன்ற பாதிப்புகளும் உண்டாகும்.

இந்தப் பகுதியில் கணைய அழற்சிக்கான காரணங்களையும், அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளையும், எவ்வாறு வராமல் தடுப்பது என்பதைப் பற்றியும் காணலாம்.

கணைய அழற்சி

பல்வேறு காரணங்களால் கணையத்தில் அழற்சி (Inflammation) ஏற்பட்டு, கணையம் வீக்கம் அடைகிறது. இதனை கணைய அழற்சி என்கிறோம்.

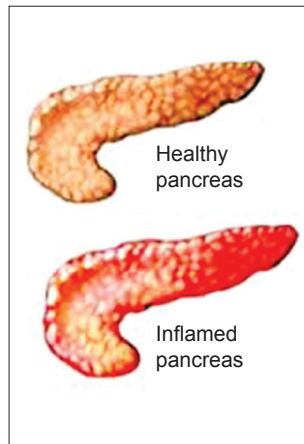
1. இதனை திடீர் கணைய அழற்சி (Acute Pancreatitis)
2. நாட்பட்ட கணைய அழற்சி (Chronic Pancreatitis) என இரண்டு வகையாக பிரிக்கலாம்.

திடீர் கணைய அழற்சி (Acute Pancreatitis)

கணைய வீக்கமானது வேகமாக உருவாகி சில தினங்களில் இயல்பான நிலைக்கு திரும்புவது இது நிரந்தரமான பாதிப்பை கணையத்தில் உருவாக்குவதில்லை.

நாட்பட்ட கணைய அழற்சி

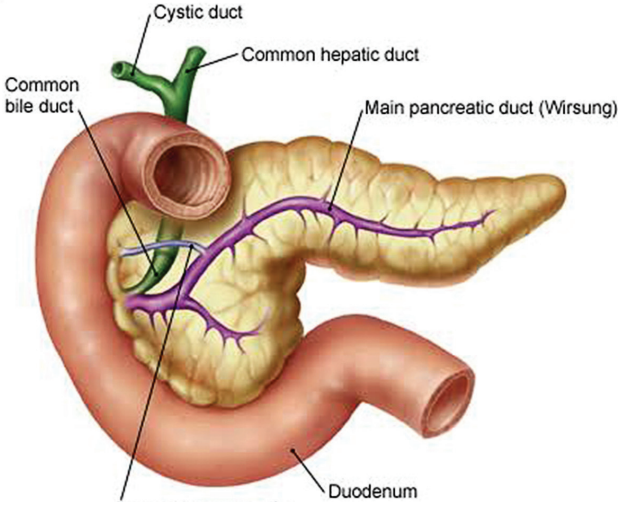
இந்த வகையில் கணைய வீக்கமானது நாட்பட்டு காணப்படும். இதன் வீரியம் திடீர் கணைய அழற்சியை விட குறைவாக இருப்பினும் நாட்பட்டு இருப்பதால் நிரந்தரமான பாதிப்பை கணையத்தில் ஏற்படுத்தும்.



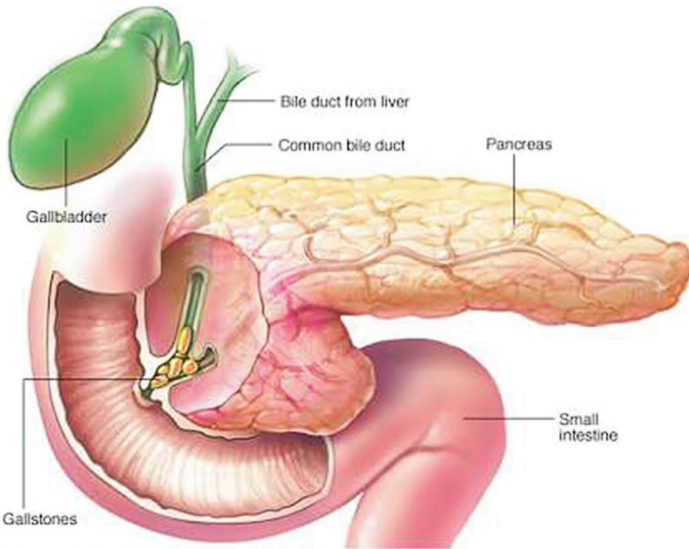
காரணங்கள்

முக்கியமாக பித்தநீர் தொடர்புடைய நோய்கள். பித்தப்பைக்கற்கள் (Biliary Diseases): 50 சதவிகிதம். மது அருந்துவதால்: 20 சதவிகிதம். மேலும், காரணம் தெரியாமல் (Idiopathic): 20 சதவிகிதம் கணைய அழற்சி உண்டாகலாம். இவை தவிர கீழே குறிப்பிட்ட காரணங்களாலும் கணையத்தில் அழற்சி உண்டாகும்.

- கணையத்தின் தலைபகுதியில் புற்றுநோய்
- முன் சிறுகுடல் அடைப்பு
- கிருமி தொற்று உதாரணமாக புட்டாளம்மை உண்டாக்கும் வைரஸ்
- சில மருந்துகள் உட்கொள்வதால்
- இரத்தத்தில் அதிகமான கொழுப்பு மற்றும் கால்சியம்



இயல்பான நிலையில் கணையம்



பித்தப்பை கற்கள் அடைப்பினால் உண்டான கணைய அழற்சி

- கல்லீரல் செயலிழப்பு
- விபத்து அல்லது அறுவை சிகிச்சையினால் கணையத்தில் உண்டாகும் காயம்.
- எந்தவித காரணங்களும் அறியப்படாமல் சிலருக்கு கணைய அழற்சி உண்டாகின்றது. இது சில நேரங்களில் மிகச்சிறிய பித்தப்பை கற்கள் அல்லது மணல் போன்ற சிறு கற்களால் உண்டாகலாம். இவை ஸ்கேன் போன்ற பரிசோதனை முறைகளில் அறிய முடிவதில்லை.

கணைய அழற்சி எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

திடீர் கணைய அழற்சியில் என்ன நடக்கிறது. பொதுவாக கணையத்தில் உண்டாகும் சுரப்பி நீரானது கணையத்தில் செயல்திறன் அற்று இருக்கும் (Inactivated) அது சிறுகுடலை சென்றடையும் போது செயல்திறன் பெறுகின்றது (activated) கணைய அழற்சியில் கணைய நீரானது கணையத்திலேயே செயல்திறன் படுவதால் அது கணையத்தையே சீரணிக்கத் தொடங்கி கணையத்தினை பாதிப்பதைய வைத்து வீக்கத்தினை உண்டாக்கும். இவ்வாறு கணையத்தில் அழற்சி உண்டாகிறது.

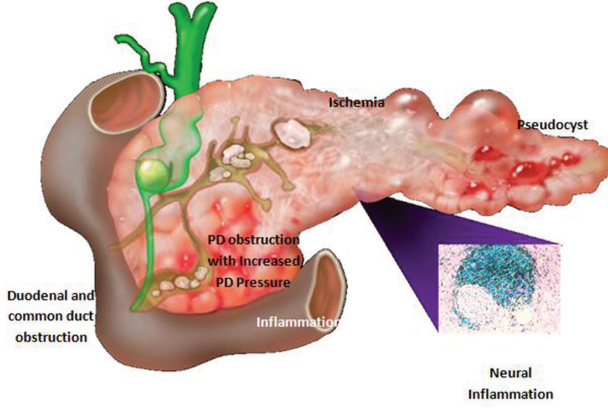
- 5-ல் நான்கு பேருக்கு கணையவீக்கமானது குறைந்த வீரியத்துடன் ஒரு வாரத்தில் சரியாகி கணையம் இயல்பு நிலையை அடைந்து விடுகிறது.
- 5-ல் ஒருவருக்கு இது மிகவும் தீவிரமாகி கணையத்தின் திசுவானது இறந்துபோய் (Necrosis) விடுகிறது. கணைய சுரப்பி நீரானது இரத்தத்தில் கலந்து மற்ற உறுப்புகளையும் பாதித்து அதிர்ச்சி (Shock), சிறுநீரக செயலிழப்பு, சுவாசமண்டல செயலிழப்பு போன்ற பாதிப்புகளை உண்டாக்கும்.

கணைய அழற்சியின் அறிகுறிகள்

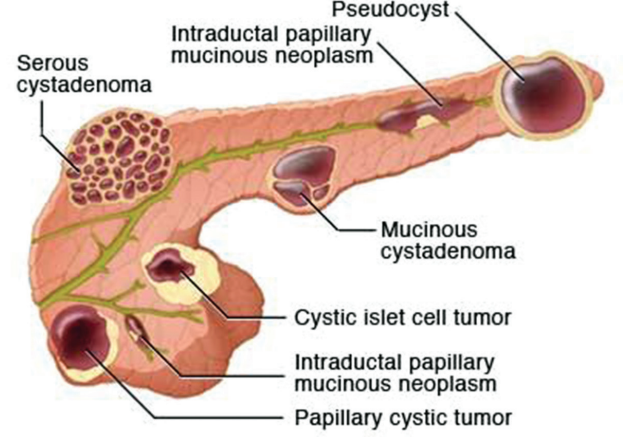
- வயிற்றில் வலி (வயிற்றின் மேல் பகுதியில் மார்புக்கு கீழே வலி ஏற்பட்டு முதுகுவரை பரவுதல்)
- உணவு உண்டப்பின் வலி அதிகரித்தல்
- குமட்டல், வாந்தி
- காய்ச்சல்
- வயிற்று உப்புசம்
- இருதயப்படபடப்பு
- குறைந்த இரத்த அழுத்தம்

நாள்பட்ட கணைய அழற்சியினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

1. நாள்பட்ட கணைய அழற்சியில் வலி முடிந்துவிடாமலோ, குறைந்துவிடாமலோ தொடர்ச்சியாக இருந்துகொண்டே இருக்கும்.
2. மதுபானம் அருந்துபவர்களை விட மற்றவர்



நாள்பட்ட கணைய அழற்சி



கணையத்தில் உண்டாகும் கட்டிகள்

களுக்கு குறைவாகவே வலி உண்டாகிறது.

3.செரிமானக் குறைபாடு (Malabsorption): செரிமானத்திற்கு தேவையான கணையநீர் (என்சைம்கள்) குறையும்போது மலத்தில் கொழுப்பு வெளியேறுதல், பேதி, அடிக்கடி மலம் வெளியேறுதல் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

4. உடல் எடை குறைதல்: நாள்பட்ட கணைய அழற்சியில் குமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை மற்றும் எடை குறைதல் பொதுவாக காணப்படும். சாப்பிட்டால் மேல் வயிற்றில் வலி ஏற்படுவதால் சாப்பிடாமல் இருப்பதும் (Malabsorption) கட்டுப்பாடில்லாத நீரிழிவு நோய், எடைகுறைதல் ஏற்படும்.

5. நீரிழிவு நோய் (Diabetes): நாளமில்லா சுரப்பிகள் (Endocrine Glands) இன்சலின் சுரப்பதை குறைத்துக் கொள்வதால் 60% வரை நோயாளிகள் சர்க்கரை நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள்.

பரிசோதனைகள்

இரத்த பரிசோதனை

இரத்தத்தில் உள்ள கணைய நீர் அளவு (Sr. Amylase – Sr. Lipase) ஆகியவற்றை கொண்டு அறியலாம். இதன் அளவு அதிகமாக இருப்பின் கணைய அழற்சி எனலாம்.

Ultrasound Scan: ஸ்கேன் மூலம் கணையத்தின் வீக்கம், பித்தப்பை கற்கள் போன்றவற்றை அறியலாம்.

CT Scan – MRCP: MRCP, CT Scan மூலமும் நாள்பட்ட கணைய வீக்கம், பித்தநீர் பாதையில் அடைப்பு போன்றவற்றை கண்டு அறியலாம்.

சிகிச்சை முறை

கணைய அழற்சி தீவிரமாக இருந்தால் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு வலி மருந்துகள் ஊசிமூலமாக கொடுக்கப்படும்.

● வாய்வழியாக உணவை நிறுத்திவிட்டு Fluids மற்றும் வாய் வழியாக குழாய் விடப்பட்டு (Ryles Tube) அதன் வழியாக வயிற்று நீர் அகற்றப்படும்.

● பித்தப்பை கற்கள் மற்றும் பித்தநாள அடைப்பு இருந்தால் அதை நீக்குவதற்கான வழிமுறைகள் (ERCP, Cholecystectomy) செய்ய வேண்டும்.

● தடுப்பு முறையாக Antibiotic மருந்துகள் தரப்படும்.

உணவு எடுத்துக்கொள்ளும் முறை

நாம் நமது உடல் தேவைக்கு ஏற்றபடி மாவுச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு மற்றும் தாது உப்புகளை சரியான விகிதத்தில் எடுத்துக் கொள்வதைத் தான் சரிவிகித உணவு என்கிறோம். நமது வளர்ச்சி நிலைக்கு ஏற்றவாறு சத்துக்களின் தேவையில் மாற்றம் ஏற்படும். கணையம் பாதிக்கப்படும்போது நாம் உண்ணும் உணவில் மாற்றம் தேவைப்படுகிறது. அப்பொழுது தான் செரிமான கோளாறு ஏற்படாது.

1. உணவை மூன்று வேலைக்குப் பதிலாக ஐந்து வேலையாக எடுத்துக்கொள்வது நல்லது.

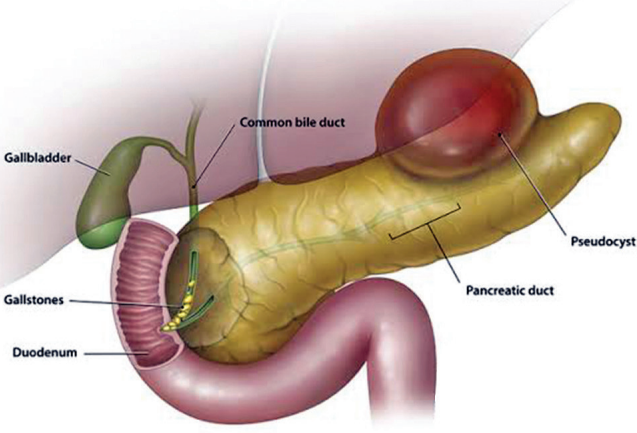
2. உணவின் தன்மை அறிந்து அதற்கு ஏற்றவாறு உணவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. மென்மையான உணவை (Soft Diet) எடுத்து கொள்வது நல்லது. (இட்லி, இடியாப்பம், ரவை உப்புமா, வேகவைத்த முட்டை, ரொட்டி, தெளிந்தகுப், நன்கு வேகவைத்த காய்கறிகள்)

4. கலோரி அளவு குறைவாக உள்ள உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. (உதாரணம் : காய்கறிகள்)

தவிர்க்கவேண்டிய உணவுகள்

1. பொதுவாக அதிக கொழுப்பு உள்ள உணவுகளான சாக்லேட், கேக், காபி, மீ, சோடா, அதிக நார்சத்து உள்ள சோளம், கத்தரிக்காய், காலி பிளவர், பீன்ஸ், வெண்டைக்காய் ஆகியவற்றையும்



ஆல்கஹால் பாதிப்பால் கணையத்தில் ஏற்படும் நீர்கட்டி

குறைவாக எடுத்துக்கொண்டு மற்றும் பழங்களை அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உப்பின் அளவையும் குறைத்து சாப்பிட வேண்டும்.

2. சர்க்கரை நோய் இருந்தால் அதற்கேற்றவாறு உணவுமுறையில் மாற்றம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

3. (ஈரல், பேக்கரிப்பொருள்கள், பொரிக்கப்பட்ட உணவுகள், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, பால் ஏடு, வெண்ணெய், முழுதானிய வகைகள் மற்றும் கிழங்கு வகைகள்)

4. பூமிக்கு அடியில் விளையும் காய்கறிகள், சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுகள் பாஸ்தா.

5. கொழுப்பு நிறைந்த பொருட்கள் (எ.கா.) பாலாடை டால்டா அசைவ உணவு வகைகள் சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய் வகைகள் மற்றும் வெண்ணெய்.

6. எண்ணெய் பலகாரங்கள் மிக்சர் பஜ்ஜி, வடை, போண்டா, காபி, டீ, குளிர்மான வகைகள் மற்றும் மசாலா கலந்த உணவுகள்.

மாதிரி உணவு முறை

1. அதிகாலை : கொழுப்பு நீக்கிய பால்

2. ஏதேனும் ஒன்று : இட்லி-3, தோசை -3, (எண்ணெய் இல்லாமல்) கோதுமை, உப்புமா-1 கப், இடியாப்பம்-3, ரவா தோசை-3. புதினா சட்னி, பருப்பு (தாளிக்காமல்).

3. இடைவேளை உணவு : மோர் (தாளிக்காமல்)-100 ml, காய்கறி சூப்-100 ml, கோழி சூப்-100 ml.

4. மதிய உணவு : நன்கு வேகவைத்த சாதம்-1 கப் அல்லது சிகப்பு அரிசி சாதம் 1 கப், சாம்பார் ரசம், மோர், வேகவைத்த காய்கறி, குருமா, முட்டை வெள்ளை கரு -1.

5. மாலை சிற்றுண்டி (ஏதேனும் ஒன்று): பழங்கள் ஆப்பிள்-1/2, மாதுளை -1, பப்பாளி- 1/4, ராகி கஞ்சி, சத்துணவு கஞ்சி-100 ml, சிறுதானிய

வகைகள் - 1 கப்.

6. இரவு உணவு : காலை உணவு போல்

7. படுக்கும் முன்: நீர் கலந்த பால் (அ) தண்ணீர்

கணைய அழற்சி திரும்ப திரும்ப வருமா?

சிலருக்கு கணைய அழற்சியானது ஒருமுறை மட்டும் வந்து போகும். ஆனால் சிலருக்கு வேறு ஊக்குவிக்கும் காரணிகள் இருப்பின் திரும்ப திரும்ப வரக்கூடும்.

வராமல் தடுக்க அதற்கான மருத்துவம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

1. பித்தப்பை கற்களை நீக்க அறுவைசிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

2. மது அருந்துவதை நிறுத்த வேண்டும்.

எந்த நோயும் குணமடைய சிறந்த உணவு, நல்ல தூக்கம், சந்தோஷமான மனநிலை இவை மூன்றும் முக்கியம்.



1051, Poonamallee High Road,
Arumbakkam, Chennai-600 106
Ph : 91-44-2363 9999, 91 98844 93140
Email: primeindianhospital@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



1051, Poonamallee High Road,
Arumbakkam, Chennai-600 106
Ph : 91 98402 27772
Email: info@primehomehealthcare.in
web: www.primhomehealthcare.in