

# Irritable Bowel Syndrome (IBS)

## குடல் அழற்சி நோய்

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.

இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் குடலில் தசை அசைவுகள் சீரற்று போவதோடு அவ்வசைவுகள் ஒருமுகப்படுவது இல்லை. இதனால் இயல்பாக கழிவு மற்றும் நச்சுப் பொருள்கள் வெளியேற்றுவதில் தடங்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் சிறுகுடலில் நச்சுபொருளும் பாக்டீரியா போன்ற கிருமிகளும் சளியும் தேங்கத் தொடங்குகிறது. இவ்வாறு தேங்கும் கழிவுப் பொருட்கள், வாயு மற்றும் மலவெளியேற்றத்தை தடுக்கின்றன. இதனால் வயிற்றுப்பொருமல், வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகின்றன.

### IBS வகைகள்

- 1) பேதியுடன் கூடிய அழற்சி (IBS-D)
- 2) மலச்சிக்கலுடன் கூடிய அழற்சி (IBS-C)
- 3) இருவகைகளும் இணைந்தது (IBS-Mixed)

### காரணங்கள்

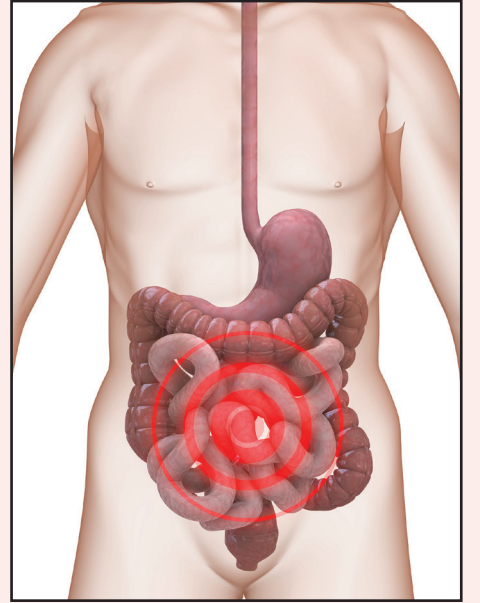
1. சீரற்ற வாழ்க்கை முறை, உணவு ஒவ்வாமை, Antibiotics, பேதி மருந்து போன்றவற்றை அதிகமாக உட்கொள்வதும் காரணமாகும்.
2. குடல்பகுதியில் அதிகளவு உள்ள பாக்டீரியாக்கள் வைரஸ் போன்ற நுண்கிருமிகளும் இதற்கு காரணமாகலாம்.
3. குடல்பகுதியில் சுரக்கப்படும் ஹார்மோன்கள் (Serotonin) இதற்கு காரணமாக இருக்கலாம் எனக் கருதப்படுகிறது.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

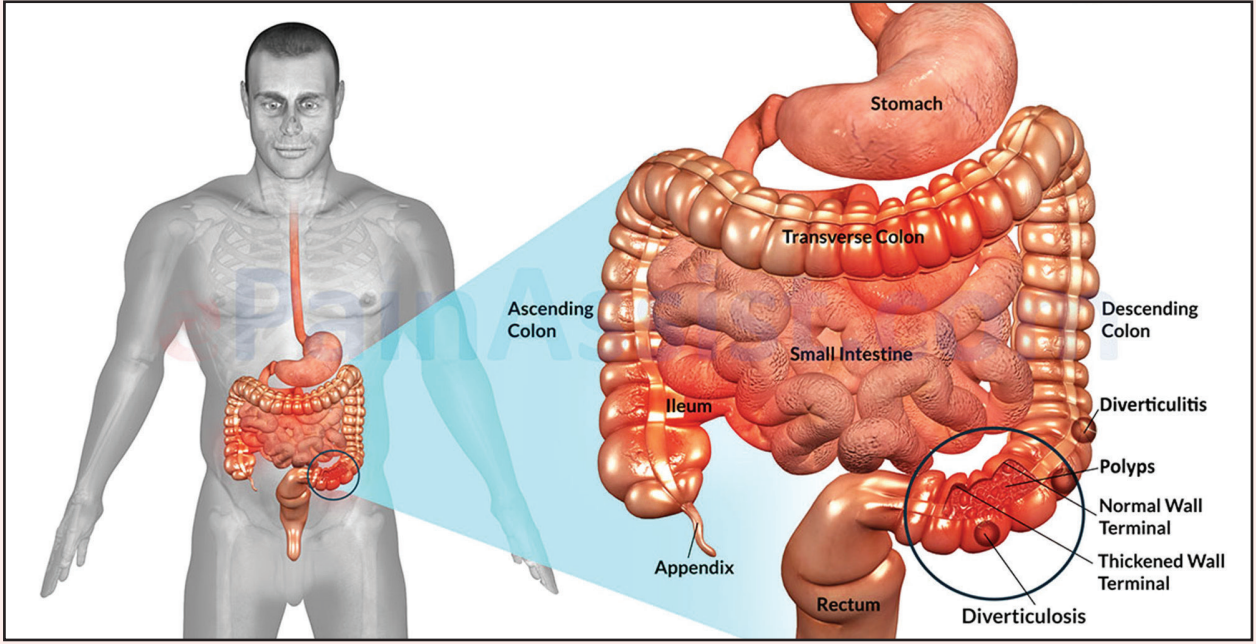
### அறிகுறிகள்

- 1) வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல்
- 2) உணவு உண்டபின் மலம் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்படுதல்.



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





- 3) உணவு உண்டபின் உடனடியாக மலம் வெளியேறுதல்
- 4) மலத்தை வெளியேற்றிய பிறகு வலி குறைதல்
- 5) வயிற்றுபொருமல்
- 6) அதிகமான வாயுப்போக்கு
- 7) மலத்துடன் சளி வெளியேறுதல்
- 8) உணவு ஒவ்வாமை
- 9) உடல் எடை குறைவு
- 10) குமட்டல்
- 11) தலைவலி

### பரிசோதனை முறை

குடல்புற்றுநோய், உணவு ஒவ்வாமை (Lactose Intolerance), குடல்புண் (Ulcerative Colitis) ஆகியவை மிகிஷி நோய்க்குறிய அதே அறிகுறிகளைக் கொண்டுள்ளதால் IBS ஐ திட்டவட்டமாக அறிந்து கொள்ள சில பரிசோதனைகள் செய்யப்பட வேண்டியது அவசியம் ஆகும்.

- மலப் பரிசோதனை (Stool – Routine, Culture & Sensitivity)
- Endoscopy மற்றும் Colonoscopy எனப்படும் பரிசோதனை மூலம் குடல்புண் (Ulcerative Colitis) Cohn Disease), காச நோய் மற்றும் புற்றுநோய் இல்லை என்று கண்டறிந்து IBS என்று முடிவுசெய்யலாம்.
- CT-Scan மூலமும் குடல் புற்றுநோய், குடல்புண் போன்றவை இல்லை என்று கண்டறியலாம்.

### IBS ஆபத்தானதா?

IBS உடலுக்கு ஆபத்தினை உருவாக்கும் நோய் அல்ல. ஆனால் நமது அன்றாட வாழ்க்கையை பாதிக்கக்கூடிய நோய்நிலையாகும். இதனால் மனஅழுத்தம் மேலும் அதிகமாகும். இது குடல்புற்றுநோய் அல்லது குடல் வீக்க நோய் (Inflammatory Bowel Disease) போன்ற ஆபத்தான நோய்களை உண்டாக்காது.

### எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள்

1. நார்ச்சத்து உள்ள உணவு வகைகளை குறிப்பாக சிவப்பு அரிசி, அவரை குடும்ப தாவர உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். ஓட்ஸ், பார்லி, ஆலிவிதை (Flax Seeds) ஆகியவற்றை உண்ண வேண்டும். உணவு ஒவ்வாமை பரிசோதனையை செய்து, ஒவ்வாத உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.
2. பழவகைகளில் ஆப்பிள், ஆரஞ்சு போன்றவை.
3. கேரட், பீட்ரூட் போன்ற காய்கறிகள்.
4. வாயுவை உண்டாக்கும் உணவுகளை அளவோடு உண்ண வேண்டும் (பீன்ஸ், பிராக்கோலி Broccoli முட்டைகோஸ்)





5. கொழுப்புச் சத்து உள்ள உணவை குறைவாக உண்ணவேண்டும்.
6. மலசிக்கல் உள்ளவர்கள் அதிகப்படியான நார்ச்சத்து உள்ள உணவு வகைகளையும் பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் தண்ணீர் குறைந்தது 2 லிட்டர் அளவாவது எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
7. குடலில் அதிகளவு உள்ள பாக்டீரியாக்களின் வேதிமாற்றங்களை சரிசெய்ய Probiotics எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

### தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள்

- 1) கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஸ்டார்ச் வகை உணவுகளை மிகக்குறைவாக உண்ண வேண்டும். ஏனெனில் இவை முழுவதுமாக ஜீரணம் ஆவதில்லை. மேலும் நொதித்தலால் அதிகப்படியான வாயு உருவாகின்றது. கோதுமை ரொட்டி, பருப்பு வகைகள், முழு தானியங்கள், முழுகொட்டை வகைகள் (அவரை, மொச்சை, வேர்க்கடலை, மக்காச்சோளம்) துரித உணவு வகைகள், சரியாக வேகவைக்காத உருளைக் கிழங்கு போன்ற கிழங்குவகைகள், பிட்சா, பர்கர், பாஸ்தா, கேக் மற்றும் பேக்கரி வகைகள் போன்றவைகளை குறைவாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- 2) கோகோ கோலா வகை பானங்கள், டீ, காபி போன்றவை தவிர்க்க வேண்டும்.
- 3) மதுபானம், புகைப்பழக்கம் ஆகியவற்றை நிறுத்த வேண்டும்.
- 4) காய்கறி மற்றும் பழங்களில் உள்ள தோல் பகுதியை தவிர்க்க வேண்டும்.
- 5) தயிர், பால் முட்டை, மீன் மற்றும் கொழுப்பு வகை உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- 6) மாமிச உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



### உணவு எடுத்துக்கொள்ளும் முறை

1. குறைந்த அளவு உணவு, அடிக்கடி சாப்பிடுவது நல்லது.
2. உணவை நன்கு மென்று சாப்பிட வேண்டும்.
3. அவசர அவசரமாக சாப்பிடக் கூடாது.
4. அதிகளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

### வாழ்க்கை முறை மாற்றம்

1. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
2. எந்த காரியத்திலும் பதட்டமும், அவசரமும் இருக்கக்கூடாது.
3. மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க தியானப்பயிற்சிகளை (Yoga & Meditation) செய்ய வேண்டும்.
4. தேவையற்ற மனக்கவலைகளை போக்க வேண்டும்.
5. தேவையான அளவு 6 முதல் 7 மணிநேரம் தூங்க வேண்டும்.

IBS எனப்படும் குடல் அழற்சி நோயிலிருந்து குணமடைய மேலே கூறப்பட்டுள்ள உணவு பழக்க வழக்கம், வாழ்க்கை முறை மாற்றம் மற்றும் தியானப்பயிற்சிகளை சரியாக பின்பற்றி முழுவதுமாக குணமடையலாம்.



1051, Poonamallee High Road,  
Arumbakkam, Chennai-600 106  
Ph : 91-44-2363 9999, 91 98844 93140  
Email: [chairman@primeindianhospitals.com](mailto:chairman@primeindianhospitals.com)  
[primeindianhospitals@gmail.com](mailto:primeindianhospitals@gmail.com)



177/3, M.T.H. Road, Villivakkam, Chennai - 49.  
Ph : 044-26180099, 044-43577755,  
8754590905  
email: [chennaigastro@gmail.com](mailto:chennaigastro@gmail.com)  
Web: [www.chennaigastro.com](http://www.chennaigastro.com)  
[www.chennaigastroenterologist.com](http://www.chennaigastroenterologist.com)