வயிற்றுப்புண்

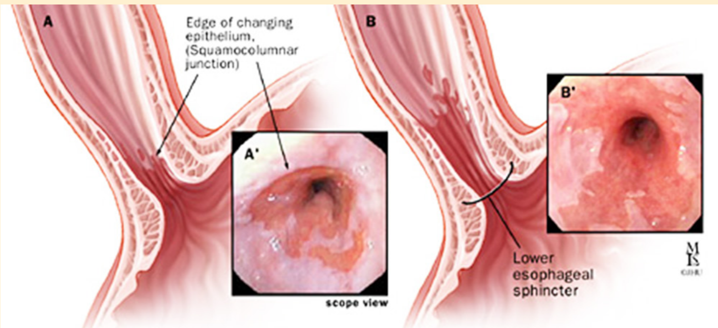
GERD

பாதிப்புகளும் தீர்வுகளும்

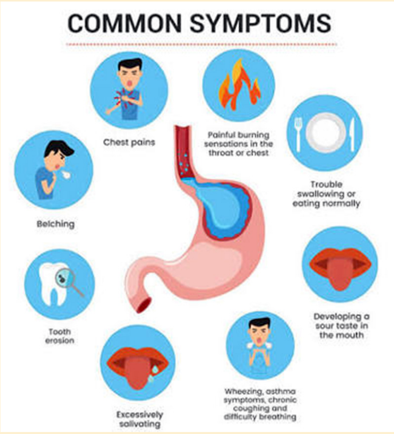
● டாக்டர்.ஆர்.கண்ணன்
இரைப்பை, குடல், கல்லீரல்,
லேசர், லேப்ராஸ்கோப்பி மற்றும்
குடல் புற்றுநோய்
அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்

பொதுவாக நாம் சாப்பிடும் உணவை செரிமானம் செய்ய வயிற்றில் அமிலம் *(Hydrochloric Acid)* சுரக்கிறது. பல காரணங்களால் இந்த அமிலம் அதிகமாக சுரந்து இரைப்பை (வயிறு) மற்றும் சிறுகுடல் *(Duodenum)* சுவர்களில் உள்ள மியூகோஸா *(Mucosa)* படலத்தை சிதைப்பதால் புண் உண்டாகிறது. இதனையே வயிறு மற்றும் குடல்புண் என்கிறோம்.

வயிற்றில் அமிலம் அதிகம் சுரப்பதால் வீக்கம் *(Gastritis)*, வயிற்றுப்புண் *(Gastric Ulcer)*, உணவுக்குழாய் வீக்கம் *(Esophagitis)*, டியோடினல் அல்சர் *(Duodenal Ulcer)*, *GERD (Gastro Esophageal reflux disease)*, போன்றவை உண்டாகலாம்.



barrets esophagitis



symptoms

அறிகுறிகள் :

- வயிற்றின் மேல்பகுதியில் எரிச்சல் மற்றும் வலி.
- வயிறு உப்புசம் மற்றும் அஜீரணக் கோளாறு.
- இனம் புரியாத சங்கடமான உணர்வு.
- வாயுக் கோளாறு, ஏப்பம், குமட்டல் மற்றும் வாந்தி.
- கொஞ்சம் சாப்பிட்ட உடனே வயிறு நிறைந்த உணர்வு.
- சாப்பிட விருப்பமின்மை.
- எரிச்சலோடு கூடிய வயிற்று வலி, மார்பு எலும்புக்கு கீழே வயிற்றுப் பகுதியில் ஒன்றுமே இல்லை போன்ற உணர்வு.

காரணங்கள்

1. கலப்பட உணவு, அசுத்த குடிநீர், மோசமான சுற்று சூழலாலும், *Helicobactor Pylori* எனப்படும் பாக்டீரியாவும் தான் சுமார் 70 80% அல்சர் வருவதற்கு காரணம்.
2. காரம், மசாலா *(Curry)*, உணவு வகைகள் அதிகம் உண்ணுதல் பிரியாணி மற்றும் எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், *Fast Food*, கறிவகைகள்.
3. காலை உணவை தவிர்ப்பது மற்றும் நேரம் தவறி உண்ணுதல்.
4. கோபம், உணர்ச்சிவசப்படுதல் மற்றும் பதற்றம் *(Hurry)*.
5. மன அழுத்தம் மற்றம் கவலை *(Worry)*.
6. சிகரெட், மது மற்றும் புகையிலை பழக்கம்.

7. சூடான காபி, டீ மற்றும் கோலா வகை பானங்கள் (Aerated Drinks).

8. வலி நிவாரண மருந்துகள் (Aspirin, Brufen) நீண்ட நாட்களுக்கு எடுப்பது.

வயிற்றுப்புண்ணுக்கான காரணங்களை Hurry, Worry. Curry மற்றும் H.Pylori என எளிதாக மனதில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

அல்சர் வகைகள்:

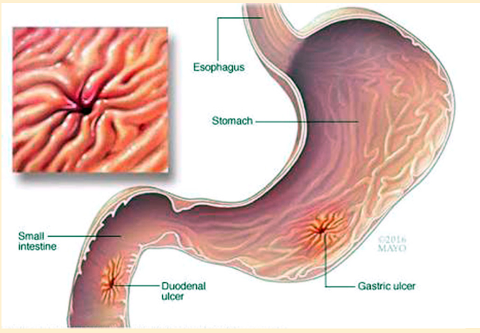
1.பொதுவாக வயிற்றில் ஏற்படும் அல்சரை Gastric Ulcer (GU) Duodenal Ulcer (DU) என்று இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

சாப்பிட்டப் பின்பு Gastric Ulcer-ல் வலி அதிகமாகும். ஆனால் Duodenal Ulcer-ல் வலி குறையும். எனவே Duodenal Ulcer உள்ளவர்கள், 2 அல்லது 3 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை உணவு எடுத்துக் கொண்டால் வலியிலிருந்தும் விடுபடலாம். அல்சரும் விரைவில் குணமடையும்.

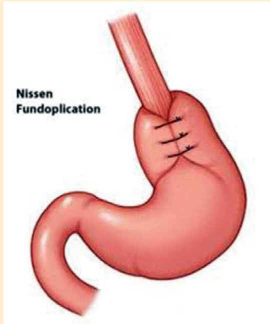
Duodenal Ulcer-ல் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால், சரியான சிகிச்சை எடுத்து குணப்படுத்தா விட்டால், அதிகமாக வலி, வாந்தியில் இரத்தம், வயிற்றில் அடைப்பு மற்றும் இரைப்பையில் ஓட்டை விழுந்து உயிருக்கு ஆபத்தான நிலை கூட ஏற்படலாம்.

GERD :

நாம் உண்ணும் உணவு உணவுக் குழாய் வழியாக இரைப்பையை சென்றடையும். அவ்வாறு சென்றடைந்த பிறகு உணவும், இரைப்பையில் உள்ள அமிலமும் மீண்டும் உணவுக் குழாய்க்குள் வராமல் தடுக்க வால்வு (LES – Lower Esophageal Sphincter) ஒன்று உள்ளது. இந்த வால்வு தொள தொளவென்று இருக்கும் போது, உணவும், உணவுடன் கலந்த அமிலமும் (Hydrochloric Acid) உணவுக் குழாய்க்குள் (Esophagus) வரும். அவ்வாறு வரும்பொழுது, உணவுக் குழாயின் சவ்வுப்படலம் (Mucosa) பழுதடையும். இதனால், உணவுக்குழாயின் கீழ்ப்பகுதியில் புண் (Esophageal Erosions, Esophageal



gastric and duodenal ulcer



surgery nissels fundoplication

Ulcer) உண்டாவதால். நெஞ்சு எரிச்சல், நெஞ்சுவலி மற்றும் வாந்தியில் இரத்தம் கலந்து வரும். இதனையே GERD – Gastro Esophageal Reflux Disease என்கிறோம்.

ஒரு சிலருக்கு LES அதிகளவில் தொளதொளவென்று இருந்தால், இரைப்பையின் (Stomach) மேல்பகுதியும் நெஞ்சுக்குள் போகும், இதனையே (Hiatus Hernia) என்கிறோம். இவர்களுக்கும் GERD பிரச்சனை அதிகளவு வரும்.

GERD பொதுவாக 40 வயதை கடந்தவர்களுக்கு அதிகமாக வரும். இதில் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பாதிக்கும் மேற்பட்டவர்கள் 45 முதல் 65 வயது உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். மேலும் குழந்தைகள் மற்றும் இளம் வயதினரையும் GERD பாதிக்கும்.

GERD விளைவுகள் :

1. மேல்வயிறு எரிச்சல் மற்றும் வலி
2. நெஞ்சு எரிச்சல் மற்றும் நெஞ்சு வலி
3. சாப்பிடும் போது விழுங்க கடினமாக இருத்தல்.
4. சாப்பிடும் போது வலித்துக் கொண்டே உணவு செல்லுதல்.
5. உப்புசம், குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
6. வாயில் புளிப்பு மற்றும் கசப்பு போன்ற உணர்வு
7. நாள்பட்ட வாய்ப்புண் மற்றும் பல் அரிப்பு
8. நாள்பட்ட இருமல், குரல் மாற்றம் மற்றும் தொண்டை வலி
9. ஆஸ்துமா
10. Barrett's Esophagitis

மருந்து மற்றும் மாத்திரைகள்:

உயர் இரத்த அழுத்தம், (Calcium Channel Blockers) மற்றும் ஆஸ்துமா (Theophyline) விற்கு எடுக்கும் மருந்துகள்.

Vit.C, Pottasium, Tetracycline மற்றும் வலி நிவாரணிகள் (Ibubrufen, Aspirin) GERD ஆல் ஏற்படும் பாதிப்புகளை மேலும் அதிகப் படுத்தும்.

யாருக்கெல்லாம் GERD வரும்?

1. உடல் பருமன்
2. Hiatus Hernia உள்ளவர்கள்
3. புகையிலை மற்றும் சிகரெட் பிடிப்பவர்கள்

4. நாள்பட்ட மதுப்பழக்கம்

5. பரம்பரையாக ஒரு சிலருக்கு *(Family History)*

6. கர்ப்பக்காலத்தில் *(pregnancy)* வயிற்றில் அழுத்தம் மற்றும் அதிகளவு புரொஜெஸ்டிரான் ஹார்மோன் காரணமாக வரும்.

7. சர்க்கரை நோய் : நாள்பட்ட சர்க்கரை நோயை சரிவர கவனிக்காவிட்டால், வயிற்றின் சுருங்கி விரியும் தன்மை குறைவதால் *(Diabetic Gastroparesis)* GERD வரும்.

8. ஆஸ்துமா : நாள்பட்ட ஆஸ்துமாவினால் GERD வரும். மேலும், சரிவர குணப்படுத்தாத ஆஸ்துமாவினால் (தும்மல், இருமல் மற்றும் ஆஸ்துமா மருந்துகளால்) GERD வரும்.

பரிசோதனைகள் :

1. வாய் வழியாக Endoscopy கருவியை செலுத்தி GERD உள்ளதா என்பதைக் கண்டறியலாம்.

2. பேரியத்தை (Barium) வாய் வழியாக செலுத்தி (Barium Swallow) GERD உள்ளதா என்பதை கண்டறியலாம்.

3. PH Study மற்றும் Esophageal Manometry Study மூலமாகவும் கண்டறியலாம்.

4. Barrett's Esophagitis : Endoscopy மூலமாக திசுமாதிரி (Biopsy) எடுத்து Barrett's Esophagitis உள்ளதா என்பதைக் கண்டறியலாம். ஏனெனில் இது ஒரு சிலருக்கு புற்றுநோயாக மாறும்.

சிகிச்சை முறை :

GERD -க்கு வாழ்க்கை முறை மாற்றம் உண்ணும் உணவில் கட்டுப்பாடு மற்றும் மருந்து, மாத்திரைகள் ஆகிய மூன்றையும் தொடர்ந்து பின்பற்ற வேண்டும்.

வயிற்றுப்புண் மற்றும் GERD வந்தால் பொதுவாக நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. அல்சருக்கான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. எண்ணெய், காரம், மசாலா உள்ள உணவை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. சாப்பிட்டவுடன் உடற்பயிற்சியோ, குனிந்து நிமிர்ந்து செய்யும் வேலையோ செய்யக்கூடாது.

4. இறுக்கமான உடை அணியக் கூடாது.

5. சாப்பிட்டவுடன் படுக்கக்கூடாது.

6. தலைப்பகுதி சற்று தூக்கியவாறு படுப்பது நல்லது (Positional Therapy - 6 to 9 Inches.)

7. உடல் பருமனாக இருந்தால் எடையைக் குறைப்பது நல்லது.

வயிற்றுப்புண் மற்றும் GERD வந்தால் எப்படி சாப்பிட வேண்டும்?

1. பொதுவாக உணவை மூன்று வேளையாகப் பிரித்துக் கொள்ளாமல், ஆறு வேளையாகப் பிரித்துக்கொண்டு உண்ண வேண்டும்.

2. அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடாமல், ஒவ்வொரு வேளை உண்ணும் போதும், 60-70 சதவீதம் மட்டும் வயிறு நிரம்பி இருக்குமாறு சாப்பிட வேண்டும்.

3. சாப்பிடும் போது வேறு வேலைகளை செய்துக்கொண்டோ, தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டோ அல்லது பேசி கொண்டோ சாப்பிடக்கூடாது.

4. உணவை நன்றாக மென்று, கூழாக்கி பின்னர் விழுங்க வேண்டும்.

5. உணவு உட்கொள்வதற்கு குறைந்தபட்சம் ஒரு நாளைக்கு 75-90 நிமிடங்கள் ஒதுக்க வேண்டும்.

6. இரவு உணவை தூங்கச் செல்வதற்கு 2 மணி நேரத்திற்கு முன்னதாகவே சாப்பிட வேண்டும்.

வயிற்றுப்புண் மற்றும் GERD வந்தால் என்ன உணவு சாப்பிட வேண்டும்?

உடல் உழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு 2000 முதல் 2500 கலோரி அளவு உணவு தேவை. உடல் உழைப்பு குறைந்த அளவு உள்ளவர்களுக்கு 1500-2000 கலோரி அளவு உணவு போதுமானது. ஆகவே நம் உடலுக்கு உணவின் அளவைவிட கலோரியின் அளவே முக்கியம்.

1. காலையில் எழுந்ததும் ஒரு கப் கிரீன் டீ, வெந்நீர் இரண்டு டம்ளர் அல்லது வெந்நீருடன் தேன் கலந்து அருந்த வேண்டும்.

2. காலை உணவில் அதிக நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

3. மதிய உணவில் கார்போஹைட்ரேட், புரதச்சத்து மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த சரிவிகித உணவு உண்ண வேண்டும்.

4. மாலையில் வேகவைத்த கொண்டைக்கடலை, வேர்க்கடலை போன்ற சுண்டல்வகைகள், பழங்கள் அல்லது காய்கறி சாலட் போன்றவை நல்லது.

5. இரவு உணவு எளிதில் செரிக்கக்கூடிய ஆவியில் வேகவைத்த உணவுகளை குறைந்த அளவு உண்ண வேண்டும்.

6. ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 2 முதல் 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் (8 அல்லது 12 டம்ளர்).

7. மாதுளம்பழம், பப்பாளிப்பழம், கொய்யாப்பழம், அத்திப்பழம் உடலுக்கு நல்லது.

8. வெள்ளரிக்காய், வெண்பூசணி மற்றும் பச்சையான நன்கு பக்குவம் அடையாத வாழைப்பழங்கள் நல்லது.

9. கீரைகளில் மணத்தக்காளிக் கீரை, முருங்கைக் கீரை, வெந்தயக்கீரை மற்றும் அகத்திக்கீரையை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

10. கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகளில் கலோரி அதிகம். அவை வயிற்றை நிரப்பாது.

மருத்துவ சிகிச்சை :

அமிலத்தை சமன்படுத்தும் மருந்துகள் (Antacids), H2 Blockers மற்றும் அமிலச்சுரப்பை தடுக்கும் மருந்துகள் (Proton Pump Inhibitors) மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி தவறாமல் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வயிற்றுப்புண் மற்றும் GERD வந்தால் பொதுவாக நாம் என்ன செய்ய கூடாது?

1. காரம், இனிப்பு, கொழுப்பு, புளிப்பு மற்றும் எண்ணெயில் பொரித்த உணவு வகைகள் அளவோடு சாப்பிட வேண்டும்.

2. காலை உணவை தவிர்த்தல் கூடாது.

3. பின் இரவு விருந்துகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

4. புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்தக் கூடாது.

5. மன அழுத்தம் தவிர்க்க தியானம் மற்றும் யோகா செய்ய வேண்டும்.

6. வலி நிவாரணிகளை (Aspirin, Brufen) நீண்ட நாட்களுக்கு எடுக்கக் கூடாது.

7. கோபம், ஆத்திரம், உணர்ச்சிவசப்படுதல், அவசரப்படுதல் கூடாது.

யாருக்கு அறுவை சிகிச்சை அவசியம்?

1. GERD-யினால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளுடன் முற்றிலும் மருந்துகளைச் சார்ந்து இருப்பவர்கள் (Ph Study. Esophageal Manomerty)-ல் மாற்றம் உள்ளவர்கள்.

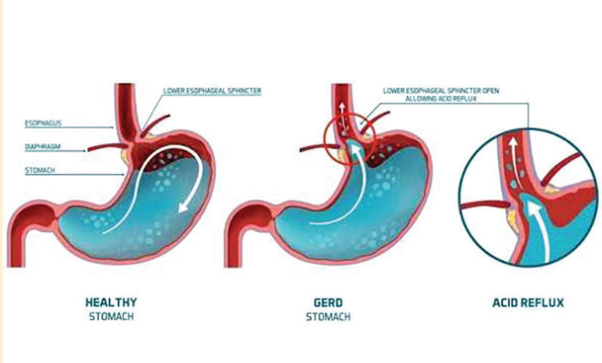
2. நீண்ட நாள் மருந்துகள் PPI எடுத்தும் குணமாகா தவர்கள் (Omeprazole, Pantaprazole).

3. நீண்ட நாட்களுக்கு மருந்துகள் எடுக்கும் சூழ் நிலையில் உள்ள இளம் வயதினர் (3-5 வருடங் களுக்கு மேலாக).

4. முறையாக மருத்துவ சிகிச்சையை பின்பற்றாத வர்கள்.

5. GERD-ல் ஏற்படும் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளானவர்கள் (Reflux Oesophagitis, Barrett's Oesophagitis)

இதற்கு பொதுவாக Nissen's Fundoplication என்னும் அறுவை சிகிச்சை Laparoscopy மூலம் செய்யப்படுகிறது.



நாள்பட்ட வயிற்றுப்புண் புற்றுநோயாக மாறுமா?

சாதாரண வயிற்றுப்புண் அல்லது குடல் புண் புற்றுநோயாக மாறுவதில்லை. ஆனால் எச் பைலோரி கிருமிகள் நீண்ட நாட்கள் வயிற்றில் தங்கி இருந்து அழற்சி ஏற்பட்டு முற்றிய நிலையில் 10 அல்லது 20 ஆண்டுகள் கழித்து புற்றுநோயாக வாய்ப்பு உள்ளது.

நீண்ட நாட்களாக Barrett's Oesophagitis உள்ளவர்களுக்கு (குறிப்பாக 50 வயதிற்கு மேல்) உணவுக்குழாயில் புற்றுநோய் வர வாய்ப்பு உள்ளது.

நேரத்திற்கு சரியான சுகாதாரமான உணவை எடுத்துக் கொண்டு மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட்டு வாழ்ந்தால் GERD-யால் ஏற்படும் பாதிப்புகளிலிருந்து விடுபட முடியும்.

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