

Dr.R.Kannan, Chairman

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

இரைப்பை, குடல், கல்லீரல் மற்றும் லேப்ராஸ்கோப்பி
அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்

Consultant Surgical Gastroenterologist & Colorectal Surgeon
Advanced Laparoscopy and Hepato Pancreato Biliary Surgeon

Mob : 94448 71816, 87545 90999

Consultation : Morn: 10:00 am to 1:00 pm Even : 8:00 pm to 9:00 pm

No.1051, Poonamalles High Road, Arumbakkam, Chennai - 600 106.

Ph : 044-23639999 / Mob : 98844 93140

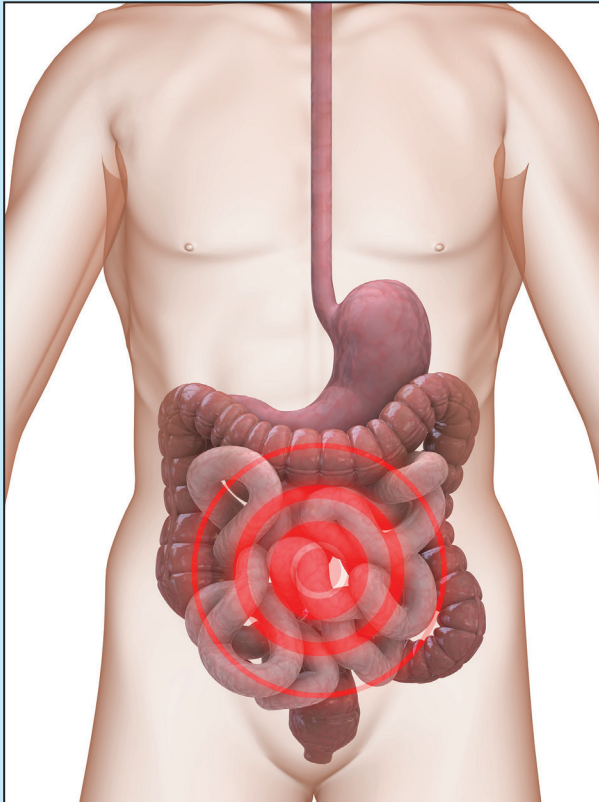
Email : gastrochennai@gmail.com

www.chennaigastro.com / www.primeindianhospitals.com



குடல் அழற்சி நோய்

Irritable Bowel Syndrome (IBS)



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.

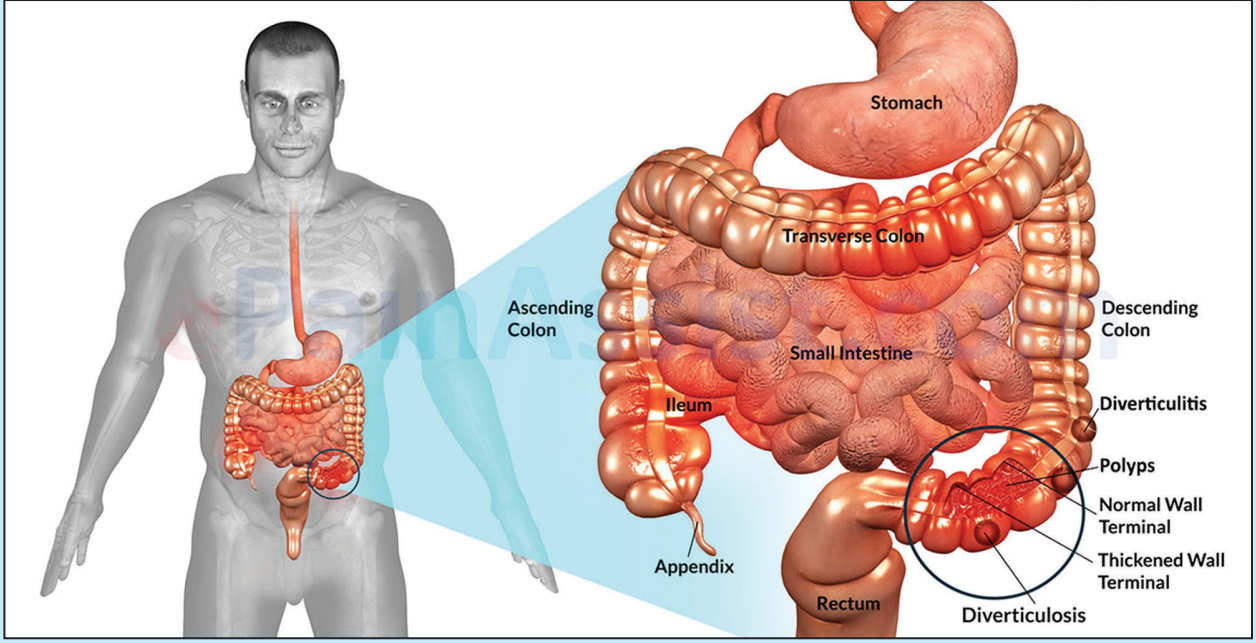
இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் குடலில் தசை அசைவுகள் சீரற்று போவதோடு அவ்வசைவுகள் ஒருமுகப்படுவது இல்லை. இதனால் இயல்பாக கழிவு மற்றும் நச்சுப் பொருள்கள் வெளியேற்றுவதில் தடங்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் சிறுகுடலில் நச்சுபொருளும் பாக்கிரியா போன்ற கிருமிகளும் சனியும் தேங்கத் தொடங்குகிறது. இவ்வாறு தேங்கும் கழிவுப் 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 பாக்கிரியாக்கள் 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.
- 3) உணவு உண்டபின் உடனடியாக மலம் வெளியேறுதல்
- 4) மலத்தை வெளியேற்றிய பிறகு வலிகுறைதல்
- 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 மிநிஷி நோய்க்குறிய அதே அறிகுறிகளைக் கொண்டுள்ளதால் IBS ஐ திட்டவாட்டமாக 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 மன அழுத்தம் மேலும் அதிகமாகும். இது குடல்புற்றுநோய் அல்லது குடல் வீக்க நோய் (Inflammatory Bowel Disease) போன்ற ஆபத்தான நோய்களை உண்டாக்காது.

எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள்

1. நார்ச்சத்து உள்ள உணவு வகைகள் குறிப்பாக





சிவப்பு அரிசி, ஓட்ஸ், பார்லி, சோளம், உண்ண வேண்டும்.

2. பழவகைகளில் ஆப்பிள், மாதுளை
3. கேரட், பீட்ரூட் போன்ற காய்கறிகள்.
4. வாயுவை உண்டாக்கும் உணவுகளை அளவோடு உண்ண வேண்டும் (பீன்ஸ், பிராக்கோலி Broccoli முட்டைகோஸ்)
5. அரோட் கஞ்சி, மோர், போன்றவை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
6. மலசிக்கல் உள்ளவர்கள் அதிகப்படியான நார்ச்சத்து உள்ள உணவு வகைகளையும் பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் தண்ணீர் குறைந்தது 2 லிட்டர் அளவாவது எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள்

- 1) பால், மீ, காபி போன்ற பானங்களை தவிர்க்க வேண்டும்.
- 2) காய்கறி பழங்களில் உள்ள தோல் பகுதியை தவிர்க்க வேண்டும். காரமான, மசாலா பொருட்கள் தவிர்க்கணும். மைதாவில் செய்த உணவுகள் 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 போக்கவேண்டும்.
5. தேவையான அளவு 6 முதல் 7 மணிநேரம் தூங்க வேண்டும்.

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



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