



Dr.R.KANNAN, MD

மலச்சிக்கலால் பல சிக்கல்கள்...

இரப்பை, குடல், கல்லீரல் மற்றும் உடல்பருமன் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் ஆர்.கண்ணன் அவர்களை சந்தித்து மலச்சிக்கலால் ஏற்படும் பல சிக்கல்கள் பற்றி கேட்டபொழுது தீர்வு குறித்து விவரமாக எடுத்துக் கூறினார். அதுபற்றிய செய்தியை கீழே படியுங்கள்.

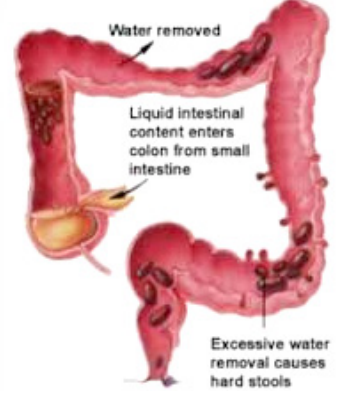
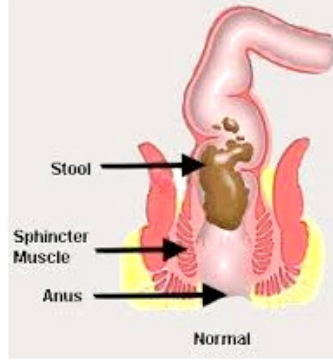
நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ, தினமும் ஒரு முறையாவது மலம் கழிக்க வேண்டும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை மலம் கழித்தாலோ அல்லது இறுகிப் போன மலம் கழிக்க கஷ்டப்பட்டாலோ அதனை மலச்சிக்கல் என்கிறோம். இந்த மலச்சிக்கலால், உடலுக்கு பல சிக்கல்கள் உண்டாகின்றன. இதனைப்பற்றி இந்தக் கட்டுரையில் காண்போம்.

மலச்சிக்கலுக்காக முக்கியமான காரணங்கள்:

1. அதிக நார்ச்சத்து உள்ள உணவை குறைவாக உண்ணாதல்.
2. குறைந்த அளவு தண்ணீர் குடித்தல்.
3. போதிய உடற்பயிற்சியின்மை.
4. தைராய்டு குறைவாக சுரத்தல், மனச்சோர்வு.
5. இரும்புச்சத்து மற்றும் அளவுக்கதிமான அல்லது தானாகவே உட்கொள்ளும் தூக்க மாத்திரை வகைகள்.
6. பெருங்குடல் பகுதியில் அடைப்பு போன்றவை.





- இவைகள் முக்கிய காரணங்களாகும். மலச்சிக்கலால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்: மலச்சிக்கலால் பல பாதிப்புகள் உடலுக்கு ஏற்படும். அவற்றைப் பற்றி இங்கு காண்போம்.
1. தோல் வறண்டு காணப்படும்.
 2. சுவாசத்திலும் மற்றும் வாயிலும் துர்நாற்றம் வரும்.
 3. மனதில் ஒருவித படபடப்பும், சொல்ல முடியாத துன்பமும் வரும்.
 4. வயதானவர்களுக்கு மலச்சிக்கலால் நெஞ்சுவலி, மயக்கம் மற்றும் சிறுநீர் அடைப்பு கூட ஏற்படுவதுண்டு.
 5. செரிமான கோளாறு, வயிற்று வலி, வயிறு உப்புசம் மற்றும் நெஞ்சு எரிச்சல் வரும்.
 6. நாள்பட்ட மலச்சிக்கலால் ஆசன வாயில் மூலம் (Piles), ஆசன வாய் வெடிப்பு (Fissure in Ano) மற்றும் பவுத்திரம் (Fistula in Ano) போன்றவை வரும்.
 7. குடலிறக்கம் (Hernia) மற்றும் சில நேரங்களில் குடல் அடைப்பு கூட ஏற்படும்.
- பரிசோதனை முறை:
- மலச்சிக்கலுக்கு ஏதேனும் நோய் காரணமாயிருந்தால் அந்நோய்க்குரிய சிகிச்சையை முதலில் செய்துக்கொள்ள வேண்டும். வயதானவர்களுக்கு பெருங்குடலில் ஏதேனும் அடைப்பு அல்லது கட்டி (Cancer) உள்ளதா என்பதை கண்டறிய Colonoscopy செய்ய வேண்டும். ஒரு சிலருக்கு வயிற்றுப் பகுதிக்கு CT Scan செய்து பார்க்க வேண்டும்.
- சிகிச்சை முறை:
1. ஒரு நாளைக்கு 2- 3 லிட்டர் (10 முதல் 15 டம்ளர்) தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
 2. நாள்தோறும் 30- 40 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
 3. சிறுநீரகம் மற்றும் இதய நோயாளிகள் மருத்துவரின்

- ஆலோசனைப்படி தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
4. நார்ச்சத்து அதிகமாக உள்ள உணவை மிகுதியாக உண்ண வேண்டும். உதாரணமாக பழங்களில் பேரிச்சம் பழம், தர்பூசணி, பப்பாளி, மாம்பழம், ஆரஞ்சு, அத்திப்பழம் மற்றும் வாழைப்பழம். காய்கறிகளில் முட்டைகோஸ், கேரட், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, காலிப்பிளவர், புடலங்காய், வாழைத்தண்டு மற்றும் கீரை வகைகளையும், தானியங்களில் கேழ்வரகு, கம்பு, கோதுமை, வரகு, கொள்ளு போன்றவற்றையும் அதிகமாக உண்ண வேண்டும்.
 5. காலை வெறும் வயிற்றிலும், இரவு படுக்கும் முன்பும் சுடு தண்ணீரில் எலுமிச்சை மற்றும் தேன் கலந்து குடித்தாலும் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.
 6. இரவு படுக்கும் முன்பு Almond Oil, Olive Oil, Castor Oil (ஆமணக்கு எண்ணெய்) போன்றவை மலச்சிக்கலை போக்கும். மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மலமிளக்கிகளையும் (Isabgol Powder, Dulcolax, Cremaffin, Duphalac, Cremalax, Lactihep) பயன்படுத்தி மலச்சிக்கலை சரிசெய்யலாம்.
 8. வஜ்ராசனம் (Vajrasana), மகராசனம் (Makarasana), உதன்பாதாசனம் (Uthanpadasana) போன்ற ஆசனங்களும் மலச்சிக்கலை போக்கும்.
 9. செப்புப் பாத்திரத்தில் உள்ள தண்ணீரை காலையும், இரவும் எடுத்துக்கொண்டால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.
- பொதுவாகவே தினமும் தவறாமல் செய்யும் உடற்பயிற்சி, நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகள் மற்றும் அதிகளவு தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் மலச்சிக்கலையும், மலச்சிக்கலினால் ஏற்படும் சிக்கல்களையும் சரி செய்ய முடியும்.

New No.177/3, M.T.H.Road,
Villivakkam, Chennai – 600 049.
for Emergency : 044-26180099, 43577755
for Appointments : 8754590908,
8754590905, 9150555260