



# டாக்டரின் கேள்வி-பதில்

பதில்கள்: டாக்டர்.ஆர்.கண்ணன்  
இரைப்பை, குடல், கல்லீரல் மற்றும் உடல்பருமன்  
அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்



உங்கள் சந்தேகங்களை டாக்டர் கண்ணனிடம் கடிதம் மூலம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளலாம்.  
எண்: 5, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை-600 017

## ☞ முதுமையில் இனிமையாக வாழ என்ன செய்ய வேண்டும்?

-முருகன், கள்ளக்குறிச்சி

1)உடலின் சமநிலையை உறுதிப்படுத்தும் பயிற்சிகளைத் தினமும் செய்யவேண்டும். 2) கொழுப்பு மற்றும் இனிப்பு மிகுந்த உணவு வகைகளைத் தவிர்த்து அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.3)சர்க்கரை நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதயநோய் போன்ற நோய்களுக்கு தொடர்ச்சியாக மருந்து எடுத்துக் கொள்வதாக இருந்தால் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் மருத்துவரை அணுகி அவரின் ஆலோசனைப் படி நடக்கவேண்டும்.

முதுமையில் தடுமாறி விழுந்து எலும்பு முறிவு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். சமீபத்தின்



ஆய்வின்படி 50 சதவீதத்திற்கும் மேற்பட்ட சம்பவங்கள் வீடுகளிலேயே நடக்கின்றன. எனவே, குளியல் அறை, படுக்கை அறை போன்றவை வழக்கி விழாத வகையில் இருப்பது அவசியம். இவைகளை பின்பற்றினால் இனிமை தானே.

## ☞ நாம் உட்கொள்ளும் மருந்தால் கல்லீரலில் பாதிப்பு ஏற்படுமா?

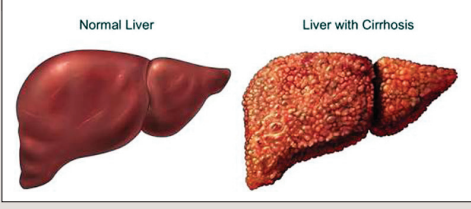
-பால கைலாசம், திண்டிவனம்

சமீபகாலங்களில் சின்னச் சின்ன பிரச்சனைகளுக்குக் கூட மருந்து, மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தும் பழக்கம் அதிகமாகிக் கொண்டே வருகிறது. நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகள் பெரும்பாலும் கல்லீரல் வழியாகச் சென்றுதான் செயல்படத் தொடங்கும். இதைப்பற்றி தெரியாமல் தான் பலர் வீரியம் மிகுந்த மருந்துகளைக் கூட சாதாரணக் கடைகளில் இருந்து நேரடியாக வாங்கிப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

மேலும் சிலர் வீட்டில் உள்ள வயதானவர்களுக்கு உள்ள பிரச்சனைகளுக்கு நேரடியாக மருந்து கடைகளில் மாத்திரை வாங்கிக் கொடுக்கும் பழக்கமும் உள்ளது.

1)மதுப்பழக்கம் உள்ளவர்கள் நேரடியாக மருந்து, மாத்திரைகளை டாக்டரின் ஆலோசனையின்றி எடுத்துக்கொண்டால் கல்லீரல் பாதிப்பு மேலும் அதிகமாகும்.

2)ஒவ்வொரு மருந்திற்கும் ஒரு குணம் உண்டு. அவை எங்கு செயலாற்றுகின்றன என்பதைப்



பொறுத்து அதன் பின்விளைவுகள் ஏற்படும்.

3) சாதாரணமாக நாம் காய்ச்சலுக்குப் பயன்படுத்தும் பாராசிட்டாமல் (PARACETAMOL) குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மேல் போகும்போது, பல்வேறு நச்சுப் பொருள்களாக மாறி கல்லீரலைப் பாதிப்படைபடி செய்யும்.

4) தொண்டை வலி, மேல்கவாச அழற்சிக்கு பயன்படும் எரித்திரோமைசின் மருந்தால் கல்லீரல், அதிகமாக பாதிக்கப்பட்டு பித்தநீர் சரியாக வெளியேறாமல் மேல்வயிற்றில் வலி ஏற்படும்.

5) வலிப்பு நோய்க்கு பயன்படும் சோடியம் வால்புரோயட் (Sodium Valproate) இதயம் சிரில்லாமல் துடிப்பதை சீராக்கப் பயன்படும் 'அம்யோடெரோன்' மருந்து கல்லீரலில் கொழுப்பை அதிகமாக படிபடிச் செய்து பாதிப்படைபடி செய்யும்.

6) காசநோய்க்கு பயன்படும் 'ஐலோநியாசிட்' மருந்து கல்லீரலில் (Fibrosis)-ஐ உண்டுபண்ணும்.

7) மூட்டுவாத நோய்களுக்கு பயன்படுத்தும் அல்லோபியூரினால் (Allopurinol) நோய்க் கிருமிகளுக்கு எதிராகப் பயன்படுத்தும் சல்போனமைட் (Sulphonamide) மருந்துகள் கல்லீரலில் கட்டிகளை ஏற்படுத்திவிடும். 8) மேலும் பல்வேறு ஸ்டிராய்டு வகையைச் சேர்ந்த ஹார்மோன் மருந்துகளான இஸ்டிரோஜன் (Estrogen), ஆன்டிஸ்டிரோஜன் (Androgen), அனபாலிக் (Anabolic) ஸ்டிராய்டு மருந்துகள் மற்றும் பல்வேறு புற்றுநோய்களுக்கு பயன்படும் மருந்துகள், கர்ப்பத்தடைக்கு பயன்படுத்தும் மருந்துகள் கல்லீரல் இரத்த குழாய்களை பாதிக்கின்றன. மேலும் கல்லீரலில் புற்றுநோய் (LIVER CANCER) ஏற்பட காரணமாக அமைகின்றன.

கல்லீரல் ஏற்கெனவே பாதிக்கப்பட்டு இருந்தால் இவ்வகை மருந்துகளைத் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி எடுக்கக் கூடாது.

**3 அதிகாலையில் வெந்நீர் அருந்தினால் நல்லது என என் நண்பர்கள் கூறுகிறார்கள். இது சரியானதா டாக்டர்?**

கணேசன், சென்னை

எல்லா நேரமும் வெந்நீர் அருந்தலாம். குறிப்பாக அதிகாலையில் வெந்நீர் குடிக்கும் போது உடல்எடை குறையவும், உடலின் ஓட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மேம்படவும் உதவும். நாம் அதிகாலையில் வெந்நீர் குடிக்கும் போது நமது வயிற்றில் செரிமானத்

திற்கு உதவும் பெப்ஸின், ரெனின் முதலான பழைய என்ஸைம்கள் வெளியேற்றப்பட்டு புது அமிலங்கள் உருவாகி செரிமானம் திறனுடன் செயல்பட உதவுகிறது.



மலச்சிக்கலுக்கு வெந்நீர் மிகவும் நல்லது. குறிப்பாக வெண்கலம், தாமிரப் பாத்திரங்களில் வெந்நீர் காய்ச்சி அருந்துவது நல்லது. அவ்வாறு தினமும் அருந்தினால்

1. உணவு மண்டலம், சிறுநீரகம் தொடர்புடைய நோய்கள் குணமாகும்.

2. நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும்.

3. உயர் ரத்த அழுத்தம், மன அழுத்தம் கட்டுப்படும்.

4. நுரையீரல், இதயம், மூளை போன்றவற்றில் உள்ள கோளாறுகள் சரியாகும்.

5. நம் உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பு கரைந்து இரத்தகுழாய் விரிவடைந்து இரத்த ஓட்டம் மேம்படும்.

**4 எனக்கு வாயுத்தொல்லை உள்ளது. இதனால் மற்றவர்களுடன் பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது, எனக்கு சங்கடமாக இருக்கிறது. இது ஏன் ஏற்படுகிறது? நான் என்ன செய்யவேண்டும்?**

-மஞ்சளா (52 வயது) கன்னியாகுமரி

நம் உடலின் உள் நுழையும் காற்று (சாப்பிடும் போது, பேசும் போது, தண்ணீர் குடிக்கும் போது) இரைப்பையில் ஏப்பமாக திருப்பி அனுப்பப்படும். வயிற்றிலிருந்து வாய்வு மற்றும் மலமும் வெளியேறும். இவ்வாறு வெளியேறாமல் தேங்கிவிட்டால்தான் பிரச்சனை.

வாய்வுப் பிரச்சனைகளுக்கான முக்கியக் காரணங்கள்.

1. மன இறுக்கம், மன அழுத்தம் உள்ளவர்கள் உண்ணும்போது அதிக காற்றை உட்கொள்வது.

2. பேசிக் கொண்டே சாப்பிடுவது.



Acid Reflux And Burping

3.முட்டைகோஸ், பீன்ஸ் அதிகமாக உண்டால் ஒரு சிலருக்கு பேக்ரிரியாவின் வளர்சிதை மாற்றத்தால், ஹைட்ரஜன், மீத்தேன் மற்றும் கார்பன்டை-ஆக்ஸைடு வாயு உருவாகி வாயுத் தொல்லை அதிகமாகிறது.

4.அதிக கிழங்கு வகைகளை சேர்த்துக்கொள்வது.

5.Lactase Intolerance உள்ளவர்கள் பாலை குடிப்பது.

6.கணையத்தில் அழற்சி (Pancreatitis) ஏற்படுவது.

7.அம்பியாசிஸ் (Amoebiasis) நோய் உள்ளவர்களுக்கு வாய்வு அதிகமாக இருக்கும். இதனால் வாய்வுத் தொல்லை அதிகமாகி வயிறு உப்புசம், வயிறுவலி மற்றும் ஏப்பம் அடிக்கடி வரும். இதனைப் போக்க

1.புகை, மாமிசம், வெங்காயம், பூண்டு, உருளைக்கிழங்கு, கத்தரிக்காய், சேனைக்கிழங்கு, கருணைக் கிழங்கு போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

2.இனிப்பு, பருப்பு வகைகளை குறைக்கவும்.

3.சாப்பிடும் போது பேசாமல், நன்குமென்று சாப்பிடவேண்டும்.

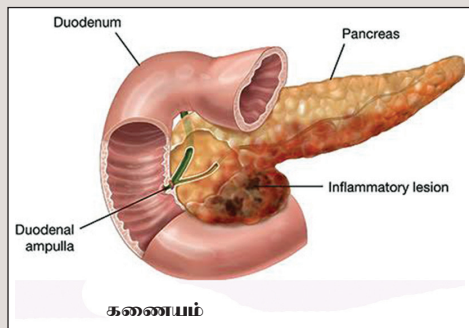
4.உ, காபி, கோகோ கோலாபான வகைகளைத் தவிர்க்கவும்.

எந்த உணவால் வாயு அதிகமாக உண்டாகிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்து அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

**❗ எனக்கு கணைய அழற்சி (Pancreatitis) உள்ளது. இதனால் அடிக்கடி வயிற்றில் வலி உண்டாகிறது. அஜீரணக்கோளாறு உள்ளது. இதனைத் தவிர்க்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?**

-ராஜசாமி, சேலம்

1.மது அருந்துபவராக இருந்தால்



உடனடியாக நிறுத்தவும்.

2.புகையில் வாட்டி தயாரிக்கப்படுகின்ற உணவு வகைகளைத் தவிர்க்கவும்.

3.பித்தப்பையில் கற்கள் இருந்தால் உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை செய்துக்கொள்ளவும்.

4.கலப்பட எண்ணையை சமையலுக்கு பயன்படுத்த வேண்டாம்.

5.புகைப் பிடிப்பவராக இருந்தால் உடனடியாக நிறுத்திக் கொள்ளவும்.

6.கொழுப்பு நிறைந்த உணவுப் பொருள்களை குறைத்துக் கொள்ளவும்.

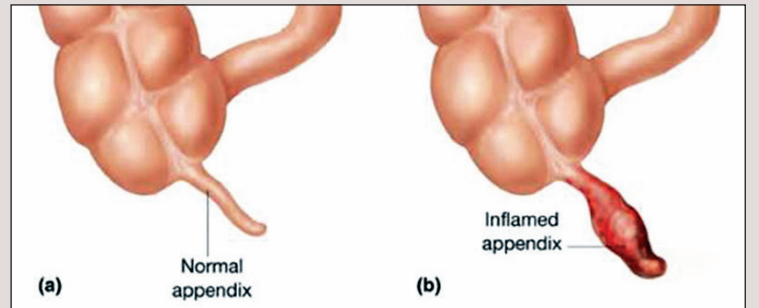
7.பழங்கள், காய்கறிகள் நிறைந்த ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கத்தைப் பின்பற்றுவது நல்லது.

மற்றும் இதனால் அஜீரணக்கோளாறு, வயிற்று வலியிலிருந்தும் தப்பிக்கலாம்.

**❗ குடல்வால் அழற்சி என்றால் என்ன? அதை எப்படி தெரிந்து கொள்வது?**

-பாபு, தர்மபுரி

எல்லோருக்கும் குடல்வால் வயிற்றில் வலப்புறம் பெருங்குடலின் ஆரம்ப பகுதியில் இருக்கும். இதற்கு சற்று மேலே சிறுகுடல் பெருங்குடலுடன் இணைகிறது.



குடல்வாலில் ஏற்படும் அழற்சியை நாம் குடல்வால் அழற்சி (Appendicitis) என்கிறோம்.

இதற்கான அறிகுறிகள்:

1.எந்த வயதினருக்கும் குடல்வால் அழற்சி ஏற்படும்.

2.இரண்டு வயதிற்கு கீழே மிகக் குறைவாக வரும்.

3.10 வயது முதல் 30 வயது வரை குடல்வால் அழற்சி அதிகமாக வரும்.

4.ஆரம்பத்தில் வலி தொப்புளைச் சுற்றி வரும்.

5.சில மணி நேரம் கழித்து வலி வயிற்றின் அடிப்பகுதியில் வலப்புறம் குடல்வால் இருக்கும் இடத்தில் அதிகமாக இருக்கும்.

6.குமட்டல், வாந்தி வரும். மேலும் பசியும் குறையும்.

7.அழற்சி அதிகமாகும் போது காய்ச்சலும் வரும்.

8.இருமல், தும்மல் மற்றும் வயிற்றிற்கு அழுத்தம்

கொடுத்தால் வலி அதிகமாகும்.

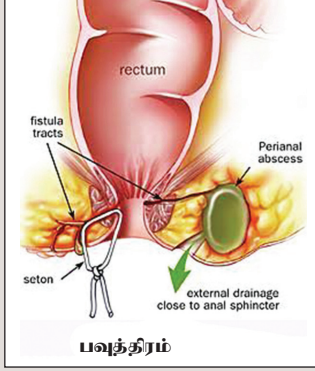
9. குழந்தைகளுக்கும், வயதானவர்களுக்கும் வலி அதிகமாக இருக்கும்.

10. உடல் பருமனாக இருப்பவர்களுக்கு மேற்கூறிய அறிகுறிகள் குறைந்த அளவே இருக்கும்.

## ❗ பவத்திரம் என்றால் என்ன? எதனால் ஏற்படுகிறது?

**ரவிசங்கர், கீழ்க்கட்டளை**

ஆசனவாய்ப் பகுதியில் ஆசனவாய் சுரப்பிகள் (Anal Glands) உள்ளன. பல காரணங்களால் இதில் நோய்தொற்று (Infection) ஏற்பட்டால் சீழ்க்கட்டி ஏற்படும்.



இதை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து சரிசெய்யாவிட்டால், சீழ்க்கட்டியானது ஆசனவாயின் உட்புறம் மற்றும் வெளிப்புறத்தில் பரவி சீழ் வடியும். இதனையே பவத்திரம்

என்கிறோம்.

சமஸ்கிரதத்தில் பவத் என்றால் துளை என்று பொருள். புரையோடி சீழ் உண்டாகி துளை உண்டாவதால் தான் இதனை பவத்திரம் (Fistula in ano) என்கிறோம்.

### இதற்கான காரணங்கள்

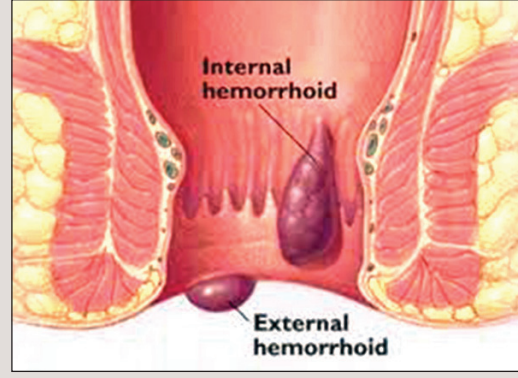
1. நோய்த்தொற்று (Infection)
2. மலச்சிக்கல்
3. ஆசனவாய் பகுதியில் சீழ்க்கட்டி
4. குடல்பகுதி காசநோய்
5. குடல் புண் (Crohn's Disease)
6. மலக்குடல் புற்றுநோய்

போன்றவை முக்கியமான காரணங்களாகும்.

## ❗ மூலம் எதனால் ஏற்படுகிறது?

- திருப்பதி, கடலூர்

ஆசனவாயில் உள்ள இரத்தநாளத்தில் அழுத்தம் ஏற்படுவதால் மூலம் ஏற்படுகிறது. இதற்கு அடிப்படைக் காரணம், பல நாட்களாக சரிவர கவனிக்காமல் விடப்பட்ட மலச்சிக்கல் தான் (Constipation) பரம்பரை பரம்பரையாக ஆசனவாய்ப் பகுதியில் உள்ள இரத்தக் குழாயின் துளை மற்றும் இணைப்புத் திசுக்கள் பலவீனமாக இருந்தால், சிலருக்கு மூலம் வரலாம். அதிக நேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்தாலோ அல்லது தொடர்ந்து குறைந்த அழுத்தப் பகுதியில்



(விமானத்தில்) பணிபுரிபவர்களுக்கு மூலம் வரலாம். நாள்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு (Diarrhea, Dysentery) மற்றும் உடல் பருமனால் மூலம் வரலாம். மலக்குடல் புற்றுநோய் மற்றும் கல்லீரல் நோயினாலும் ஆசனவாயின் இரத்த நாளங்களில் அழுத்தம் உண்டாக்கி மூலம் வரலாம். பெண்களுக்கு கர்ப்பக் காலங்களில் வயிற்றின் கீழ்ப் பகுதியில் அழுத்தம் அதிகமாவதாலும், மலச்சிக்கல் மற்றும் Progesterone ஹார்மோன் காரணமாகவும் மூலம் வரலாம்.

நாம் பெரும்பாலும் நின்று கொண்டே இருப்பதால், ஆசனவாயை நோக்கி உடல் உறுப்புகள் நேரடியாக அழுத்துவதால், ஆசனவாய் இரத்த நாளங்களில் அழுத்தம் அதிகமாகி மூலம் உண்டாகலாம்.



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.chennaigastroenterlogist.com](http://www.chennaigastroenterlogist.com)