Written by
Saturday, 02 August 2008 12:42 -

ஏப்பமிடுதலும், வாயுவெளியேறுதலும் இயற்கையாக நடைபெறும் சாதாரண விடயங்களே. இவை ஒரே நாளில் பலதடவைகள் கூட நடைபெறலாம். ஆனால் மிதமிஞ்சிய ஏப்பமிடுதல், வயிற்று ஊதல் மற்றும் வாயுத்தொல்லை (belching, bloating or gas) ஆகியன அசௌகரியத்தையும், மற்றவர்களுடன் உள்ள வேளைகளில் தடுமாற்றத்தையும் உண்டாக்கக் கூடியவை. இவை ஏற்பட காரணங்கள் எவையென்பதையும், இதற்கு என்ன செய்யவேண்டும் என்பதையும் பார்ப்போம்.

□□□□□□□□□□□□ (Belching) □□□□□□□ □□□□?

ஏப்பமிடுதல் என்பது நமது வயிற்றிலுள்ள மேலதிகமான காற்றை வெளியேற்றுவதற்கு எமது உடல் மேற்கொள்கின்ற ஒரு செய்கையாகும். நீங்கள் மிகவிரைவாக உணவை அல்லது நீரை உட்கொண்டாலோ அல்லது பசிக்கொண்டே சாப்பிட்டாலோ மேலதிகமான காற்றையும் சேர்த்து விழுங்கிவிடுகிறீர்கள். காபனேற்றப்பட்ட பானங்களை (Carbonated beverages) எடுப்பதாலும் இது நிகழலாம்.

இரைப்பையிலிருந்து அமிலம் மேலே வருவது (Acid reflux) அல்லது இரைப்பையிலிருந்து உணவுக்குழாய்க்குள் உணவு மீண்டும் மேலே வருவது போன்ற கோளாறுகள் உள்ளவர்களுக்கும் (Gastroesophageal reflux disease) இதேவிதமான பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். இரைப்பையிலுள்ள அமிலம் மேலே நோக்கி உணவுக்குழாய்க்குள் வரும்போது அதை இல்லாமல் செய்வதற்காக மீண்டும் மீண்டும் விழுங்க வேண்டியேற்படுகிறது. இதனால் கூடுதலான காற்றும் உள்ளே விழுங்கப்படுகிறது. இது மேலும் மேலும் ஏப்பமிடுதல் நிகழக் காரணமாகிறது.

Written by
Saturday, 02 August 2008 12:42 -

ஓரு சிலர் வறெுமனே காற்றை விழுங்குவதை ஓரு அசாதாரண பழக்கமாக பழகிவிடுகின்றனர். - உணவோ, பானங்களோ, எடுக்காத வளேகைளில் க□ட. வறேு சிலரில் இரபைப்பயின் உட்பக்கத்தில் ஏற்படுகின்ற அழற்சி (Gastritis) நீ டித்த ஏப்பமிடுதலை உண்டாக்குகிறது.

ஏப்பமிடுதலகை் குறதைத்துக்கொள்வதற்கு பின்வரும் விடயைங்களை கடபைப்பிடிப்பது பொருத்தமாயிருக்கும்.

• மதெுவாக உண்ணுதல், பருகுதல் - போதிய நரேமடெுத்து ஆறுதலாக உண்பதால் நீ ங்கள் காற்றை உள்ளடெுப்பதை மிகவும் குறதைத்துக் கொள்ளமுடியும்.

• காபனறே்றப்பட்ட பானங்களயைும், பியரயைும் தவிர்க்கவும் - இவை காபனீ ரொட்சடைு் வாயுவை வளிேவிடுகின்றன.

• புகதைத்தலை தவிருங்கள் - புகயைை உள்ளிழுக்கும் வளேயைில் நீ ங்கள் காற்றயைும் விழுங்குகிறீ ர்கள்.

• நஞெ்சு எரிச்சலுக்கு மருந்து பாவியுங்கள் - எப்போதாவது உங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற இலசோன நஞெ்சு எரிச்சலை சரிசயெ்வதற்கு மருந்துக்கடகைளில் கடைட்டுவாங்கக்க□டிய அமில நிவாரணிகள் (யுவயெஉனைள) அல்லது வறேுசில முறகைள் உதவியாகவிருக்கும்.

Written by
Saturday, 02 August 2008 12:42 -

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ (□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□) / (Bloating)□□□□□□□ □□□□?

இரைப்பையிலும் அதற்கு அப்பால் குடலிலும் வாயுக்கள் சேர்வதால் ஏற்படுவதே வயிற்றுப் பொருமல் ஆகும். அநேகமாக இது வயிற்று வலியுடன் சேர்ந்தே உண்டாகும் - இலேசான, மந்தமான வலியாகவோ அல்லது தீவிரமான, மிக வருத்துகின்ற வலியாகவோ இந்த வயிற்றுவலி இருக்கலாம். வாயு வெளியேறுவதாலோ அல்லது மலங்கழிப்பதாலோ இவ்வலி இல்லாமல் போகலாம். இக்குழறுபடிகள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாயிருப்பதே அநேகமாக கொழுப்பு கூடிய உணவுகள்தான். கொழுப்புணவுகள் இரைப்பையை விட்டுச் செல்வதற்கு அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்வதால் வயிறு நிரம்பியிருப்பது போன்ற ஓர் உணர்வை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கும்.

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□.

• மனச்சுமை அல்லது மனஉழைச்சல் (Stress or Anxiety)

• சமிபாட்டுத் தொகுதிகளில் தொற்று நோய் அல்லது அடைப்பு

• வயிற்று வலி மற்றும் குடலின் தொழிற்பாடுகளில் சில வழமையில்லாத மாற்றங்களை காண்பிக்கின்ற ஓர் குடல் நோய் (Irritable bowel syndrome)

• உணவிலுள்ள சில பதார்த்தங்களை சமிபாட்டையைச் செய்யவும், அதை உடலுள்ளே எடுத்துக் கொள்ளவும் முடியாதபடி செய்யும் குடலோடு சம்பந்தப்பட்ட சில நோளாறுகள் (Coeliac disease or Lactose intolerance)

வயிற்றுப் பொருமலை குறைத்துக் கொள்வதற்கு கொழுப்புக்கூடிய உணவுகளை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் வாயுக்களை உற்பத்தியாக்குகின்ற பின்வரும் உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

• புறோகோலி (Broccoli)

• வேகவைத்த அவரை விதைகள் (Backed beans)

• முட்டைக்கோவா (Cabbage)

• பூக்கோவா (Cauliflower)

• பச்சைக் காய்கறிகள் (Salads)

• காபனேற்றப்பட்ட பானங்கள் (Carbonated drinks)

□□□□□□□□□□□□□□ (Flatulence)□□□□□□□ □□□□□?

சமிபாட ்டுக ்கு உட ்படாத உணவின ் பகுதிகள ் பரெுங ்குடலில ் நொதிப ்படவைதனாலயேே குடற ்பகுதிகளில ் வாயு உண ்டாகிறது – உதாரணமாக தாவர உணவுகளிலுள ்ள நார ்ப ்பொருட ்கள ் இவ ்வாறு நொதிப ்படகின ்றன. அதபோேல பாற ்பண ்ணை உற ்பத ்திகளிலுள ்ள சில வகை வலெ ்லங ்கள ், பழங ்களிலுள ்ள வறேு சில வலெ ்லங ்கள ் பனோ ்றவற ்றயைும ் எமது குடலில ் சமிபாடடயைக ் க□டியவிதமாக மாற ்றப ்பட முடியாது என ்பதால ் அவகைளும ் இறுதியில ் வாயுக ்களை உண ்டுபண ்ணுகின ்றன.

வாயு உண ்டாவதற ்கான வறேும ் சில காரணங ்கள ்-

• பரெுங ்குடலை வந ்தடகைின ்ற உணவின ் எஞ ்சியபகுதிகள ் காரணமாகலாம ்.

• விழுங ்கும ்பபோது உள ்ளடெுக ்கப ்படும ் காற ்றின ் ஒருபகுதி பரெுங ்குடலை வந ்தடயைலாம ்.

• மலச ்சிக ்கல ் (உணவின ் பகுதிகள ் எவ ்வளவு க□டுதலான நரேம ் குடலில ் தங ்கி நிற ்கிறதோ அதயேளவுக ்கு நொதிப ்படயை இடமுண ்டு).

சில சந்தர்ப்பங்களில் வாயுத்தொல்லையானது சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஒரு சில நோய்கள் இருப்பதன் அறிகுறியாயிருக்கலாம். (Irritable bowel syndrome or Coeliac disease)

வாயுத்தொல்லையை தவிர்த்துக்கொள்வதற்கு பின்வரும் குறிப்புகள் உதவக்கூடும்.

□ உங்களுக்கு அதிகம் பிரச்சினை கொடுக்கும் உணவுகளை தவிர்த்துவிடுங்கள். அவரை, பட்டாணி, பருப்புவகைகள், முட்டைகோவா, வெங்காயம், புறோகோலி, பூக்கோவா, வாழைப்பழம் (பனானா வகை), முந்திரிகைவற்றல், தீட்டப்படாத கோதுமை மாப்பாண், பச்சை காய்கறிகள், காபனேற்றப்பட்ட பானங்கள். (Beans, Peas, Lentils, Carbbage, Onions, Broccli, Cauliflower, Bananas, Raisins, Whole-wheat bread, Salads and Carbonated drinks) பாற்பண்ணை உற்பத்திகளை எடுப்பதனால் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் இலக்ரோஸ் குறைக்கப்பட்ட அல்லது இலக்ரோஸ் நீக்கப்பட்ட பாற்பண்ணைப் பொருட்களை பாவியுங்கள்.

□ குறைந்தளவு கொழுப்புணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள். – கொழுப்பு சமிபாட்டை தாமதப்படுத்துவதால் உணவு நொதிப்படைந்து வாயுக்களை உண்டாக்குவதற்கு அதிக நேர அவகாசம் கிடைக்கிறது.

□ அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை எடுப்பதை தற்காலிகமாக குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். – நார்ச்சத்து சமிபாட்டிற்கு உதவுகிறது. அதேசமயம் அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுவகைகள் ஏராளமான வாயுவை உண்டுபண்ணுபவைகளாகவும் உள்ளன. எனவே தற்காலிகமாக ஒரு இடைவெளிவிட்டு, பின்னர் சிறிது சிறிதாக மீண்டும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். பீனோ (டீ நயழு) போன்ற தயாரிப்புகளை அதிக நார்ப்பொருள் கொண்டிருக்கும் உணவுவகைகளிற்கு சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் அவற்றினால் உண்டாக்கப்படும் வாயுவை குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

□ மெதுவாக உண்ணுங்கள் - உணவு வேளையை ஒரு பரபரப்பில்லாத ஆறுதலான நேரமாக

ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். அவசர அந்தரமாக சாப்பிடுவதும், நெருக்கடியான நேரங்களில் சாப்பிடுவதும் சமிபாட்டை பாதிக்கக் கூடியவை.

□ நடவுங்கள் - உணவின் பின் சற்று நடப்பது நல்லது.

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□?

ஏப்பமிடுதல், வயிற்றுப் பொருமல், வாயு என்பன இடையிடையே அளவுக்கதிகமாக ஏற்படலாம். இவை அனேகமாக தாமாகவே இல்லாமல் போய் விடும். உங்களுடைய உணவு விடயங்களில் சிலவற்றை மாற்றியும் இந்த தொந்தரவுகள் குணமாகவில்லை என்றால் நீங்கள் உங்கள் வைத்தியரை பார்ப்பது நல்லது. அத்துடன் பின்வரும் ஏதாவது இருந்தாலும் வைத்தியரிடம் போவது நல்லது.

- வயிற்றோட்டம்
- மலச்சிக்கல்
- சத்தி (வாந்தி) அல்லது அப்படியான தன்மை
- நிறை குறைதல்
- வயிற்று வலி அல்லது மலவாயிலில் வலி
- இடைவிடாத நெஞ்சு எரிச்சல்

Written by
Saturday, 02 August 2008 12:42 -

குடலிள்ள பிரச்சினைகளால் ஏற்படுகின்ற அறிகுறிகள் மற்றவர்களிற்கு மத்தியில் உள்ள போது அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் என்பது உண்மைதான். ஆயினும் கூட அசௌகரியமாயிருக்குமே என்பதற்காக வேண்டிய உதவியை கேட்டு பெற்றுக்கொள்ள தயங்கக்கூடாது. இவற்றுக்கு ஏற்ற வைத்திய சிகிச்சைகள் உள்ளன.

Belching, Bloating and Gas
(ஆக்கம்:- Dr S Sanmugathasan MBBS DFM, குடும்ப சுகாதார நிறுவனம் (IOFM) JAFFNA))