



Written by

Saturday, 02 August 2008 12:42 -

---

ஓர் சிலர் வறும்மனே காற்றை விழுங்குவதை ஓர் அசாதாரண பழக்கமாக பழகிவிடுகின்றனர். - உணவோ, பானங்களோ, எடுக்காத வேளையில் கட்ட. வறும் சிலரில் இரப்பையின் உட்பக்கத்தில் ஏற்படுகின்ற அழற்சி (Gastritis) நீடித்த ஏப்பமிடுதலை உண்டாக்குகிறது.

ஏப்பமிடுதலைக் குறைத்துக்கொள்வதற்கு பின்வரும் விடயங்களை கடைப்பிடிப்பது பொருத்தமாயிருக்கும்.

- மதுவாக உண்ணாதல், பருகாதல் - போதிய நேரமெடுத்து ஆறுதலாக உண்பதால் நீங்கள் காற்றை உள்ளெடுப்பதை மிகவும் குறைத்துக்கொள்ளமுடியும்.

- காபனேற்றப்பட்ட பானங்களையும், பியரையும் தவிர்க்கவும் - இவை காபனீரொட்சை வாயுவை வெளிவிடுகின்றன.

- புகைத்தலை தவிர்ப்பவர்கள் - புகையை உள்ளிழுக்கும் வேளையில் நீங்கள் காற்றையும் விழுங்குகிறீர்கள்.

- நஞ்சு எரிச்சலுக்கு மருந்து பாயியவர்கள் - எப்போதாவது உங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற இலசோன நஞ்சு எரிச்சலை சரிசெய்வதற்கு மருந்துக்கடைகளில் கட்டெவாங்கக்கூடிய அமில நிவாரணிகள் (யுவெயெனை) அல்லது வறும்சில மூலங்கள் உதவியாகவிருக்கும்.

00000000000 00000000 (00000000 00000000 00000) / **(Bloating)**00000000 00000 ?

இரப்பைப்பையிலும் அதற்கு அப்பால் குடலிலும் வாய்க்கால் சரேவதால் ஏற்படுவது உயிற்றுப்பொருமல் ஆகும். அனகேமாக இது உயிற்று வலியுடன் சரேந்தே உண்டாகும் - இலசோன, மந்தமான வலியாகவோ அல்லது தீ விரமன், மிக வருத்துகின்ற வலியாகவோ இந்த உயிற்றுவுலி இருக்கலாம். வாயு வலியேறுவதாலோ அல்லது மலங்கழிப்பதாலோ இவ்வலி இல்லாமல் போகலாம். இக்கூழறுப்பிகள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாயிருப்பது அனகேமாக கொழுப்பு கட்டிய உணவுகள் தான். கொழுப்புணவுகள் இரப்பையை விட்டுச் செல்வதற்கு அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்வதால் உயிற்று நிரம்பியிருப்பது போன்ற ஒரு உணர்வை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கும்.

0000000000 00000000 000000000000000000000000 00000000000000.

- மனச்சுமை அல்லது மனஉழைச்சல் (Stress or Anxiety)
  
- சமீபாட்டுத் தொகுதிகளில் தொற்று நோய் அல்லது அடபப்பு
  
- உயிற்று வலி மற்றும் குடலின் தொழிற்பாடங்களில் சில வழமையில்லாத மாற்றங்களை காண்பிக்கின்ற ஒரு குடல் நோய் (Irritable bowel syndrome)

Written by

Saturday, 02 August 2008 12:42 -

---

- உணவிலுள்ள சில பதார்த்தங்களை சமிபாட்டயைச் செய்யவும், அதை உடலுள்ளே எடுத்துக் கொள்ளவும் முடியாதபடி செய்யும் குடலோடு சம்பந்தப்பட்ட சில கோளாறுகள் (Coeliac disease or Lactose intolerance)

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

- புறோகோலி (Broccoli)
- வகேவதை அவரை விதிகள் (Baked beans)
- முட்டைக்கோவா (Cabbage)
- பூக்கோவா (Cauliflower)
- பச்சைக் காய்கறிகள் (Salads)
- காபனேற்றப்பட்ட பானங்கள் (Carbonated drinks)

00000000000000 (Flatulence)00000000 00000 ?

சமிபாட்டுக்கு உட்படாத உணவின் பகுதிகள் பரெங்குடலில் நொதிப்படவைதனாலயே குடற்பகுதிகளில் வாயு உண்டாகிறது - உதாரணமாக தாவர உணவுகளிலுள்ள நார்ப் பொருட்கள் இவ்வாறு நொதிப்படக்கின்றன. அதேபோல பாற்பண்ணை உற்பத்திகளிலுள்ள சில வகை வெல்லங்கள், பழங்களிலுள்ள வேறு சில வெல்லங்கள் போன்றவற்றையும் எமது குடலில் சமிபாட்டயைக் கட்டியவிதமாக மாற்றப்பட முடியாது என்பதால் அவகையும் இறுதியில் வாயுக்களை உண்டுபண்ணுகின்றன.

வாயு உண்டாவதற்கான வேறும் சில காரணங்கள் -

- பரெங்குடலை வந்தடைகின்ற உணவின் எஞ்சியபகுதிகள் காரணமாகலாம்.

- விழுகும் போது உள்ளடுகப்படும் காற்றின் ஒருபகுதி பரெங்குடலை வந்தடையலாம்.

- மலச்சிக்கல் (உணவின் பகுதிகள் எவ்வளவு கட்டுதலான நேரம் குடலில் தங்கி நிற்கிறதோ அதேளவுக்கு நொதிப்படயை இடமுண்டு).

Written by

Saturday, 02 August 2008 12:42 -

---

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, பருப்புக்களை, முட்டைக்கோவா, வெங்காயம், புறோகோலி, பீக்கோவா, வாழைப்பழம் (பனானா வகை), முந்திரிகைவற்றல், தீட்டப்பட்டாத கோதுமை மாப்பாண, பச்சைக்காய்கறிகள், காபனேற்றப்பட்ட பானங்கள். (Beans, Peas, Lentils, Carbbage, Onions, Broccoli, Cauliflower, Bananas, Raisins, Whole-wheat bread, Salads and Carbonated drinks) பாற்பண்ணை உற்பத்திகளை எடுப்பதனால் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் இலகரோஸ் குறைக்கப்பட்ட அல்லது இலகரோஸ் நீக்கப்பட்ட பாற்பண்ணைப் பொருட்களை பாவியுங்கள்.

□ குறைந்தளவு கொழுப்புணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள். - கொழுப்பு சமிபாட்டைத் தாமதப்படுத்துவதால் உணவு நொதிப்படாது வாயுக்களை உண்டாக்குவதற்கு அதிக நேர அவகாசம் கிடைக்கிறது.

□ அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை எடுப்பதை தற்காலிகமாக குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். - நார்ச்சத்து சமிபாட்டிற்கு உதவுகிறது. அதேசமயம் அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை ஏராளமான வாயுவை உண்டாக்கி உணவுகளை உண்டாக்கவும் உள்ளன. எனவே தற்காலிகமாக ஒரு இடவெளிவிட்டு, பின்னர் சிறிது சிறிதாக மீண்டும் சரேத்துக்கொள்ளுங்கள். பீனோ (டீ நயழெ) போன்ற தயாரிப்புகளை அதிக நார்ப்பொருள் கொண்டிருக்கும் உணவுகளை குறைத்துக்கொள்வதன் மூலம் அவற்றினால் உண்டாக்கப்படும் வாயுவை குறைத்துக்கொள்ளலாம்.

□ மெதுவாக உண்ணுங்கள் - உணவு வளையை ஒரு பரப்பில்லாத ஆறுதலான நேரமாக

Written by

Saturday, 02 August 2008 12:42 -

---

ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். அவசர அந்தரமாக சாப்பிடுவதும், நெருக்கடியான நேரங்களில் சாப்பிடுவதும் சமீபாட்டை பாதிக்கக்கூடியவை.

▣ நடவடிக்கைகள் - உணவின் பின் சற்று நடப்பது நல்லது.

00000000 00000000 0000000000 00000000000000 ?

ஏப்பமிடாதல், வயிற்றுப் பொருமல், வாயு என்பன இடையிடையே அளவுக்கதிகமாக ஏற்படலாம். இவை அனுகூலமாக தாமதமாகவே இல்லாமல் போய்விடும். உங்களுடைய உணவு விடயங்களில் சிலவற்றை மாற்றியும் இந்தத் தொந்தரவுகள் குணமாகவில்லை என்றால் நீங்கள் உங்கள் வைத்தியரை பார்ப்பது நல்லது. அத்துடன் பின்வரும் ஏதாவது இரண்டுதாலும் வைத்தியரிடம் போவது நல்லது.

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

Written by

Saturday, 02 August 2008 12:42 -

---

கூடலிள்ள பிரசு சினகைளால் ஏற்படுகின்ற அறிகுறிகள் மற்றவர்களுக்கு மத்தியில் உள்ள போது அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் என்பது உண்மையானது. ஆயினும் கட்ட அசௌகரியமாயிருக்கும் எனப்பதற்காக வேண்டிய உதவியை கேட்டுப் பெற்றுக்கொள்ள தயங்கக்கூடாது. இவற்றுக்கு ஏற்ற வைத்திய சிகிச்சைகள் உள்ளன.

## Belching, Bloating and Gas

(ஆசுக்கம் :- Dr S Sanmugathan MBBS DFM, கூடும்ப சுகாதார நிறுவனம் (IOFM) JAFFNA))