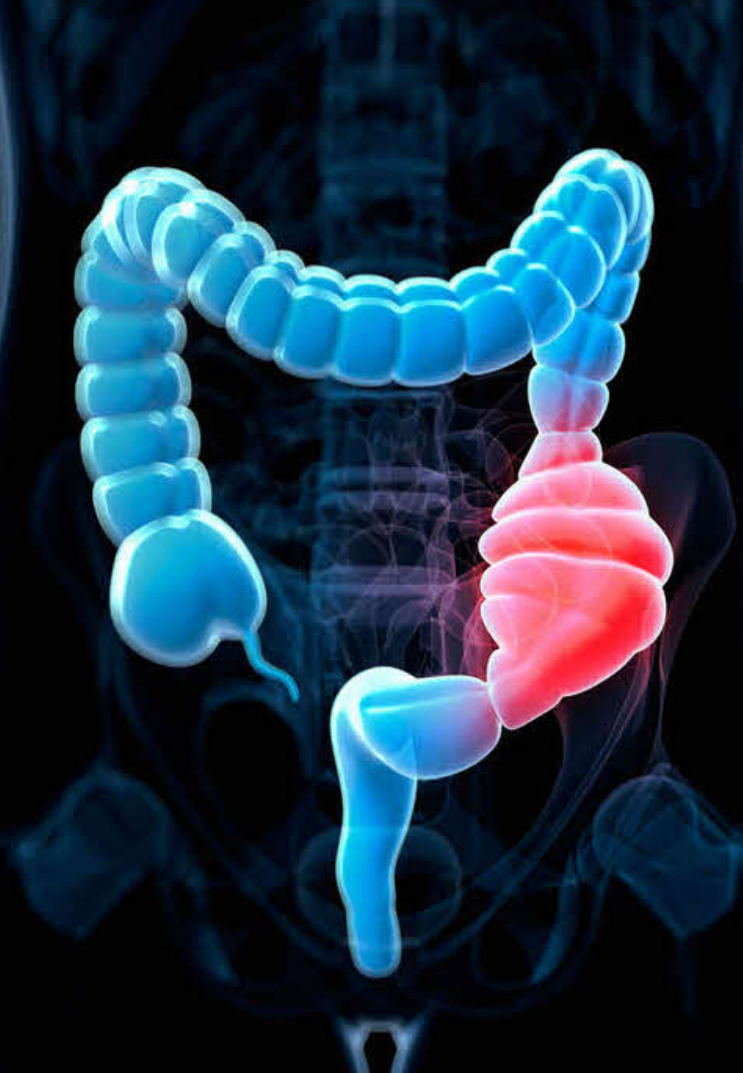


நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி மலச்சிக்கலை நிர்வகித்தல்

கண்ணோட்டம்

மலச்சிக்கல் என்பது அடிக்கடி அல்லது எளிதில் வெளியேற முடியாத குடல் இயக்கத்தைக் குறிக்கிறது. பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், பெருங்குடலில் உள்ள உணவில் இருந்து பெருங்குடல் அதிகப்படியான தண்ணீரை உறிஞ்சுவதால் இது நிகழ்கிறது. மலச்சிக்கலுக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட காரணங்கள் இருப்பது இயல்பானது என்றாலும், தெளிவான காரணம் இல்லாமல் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதும் அசாதாரணமானது அல்ல. மலச்சிக்கலுக்கு பல சாத்தியமான காரணங்கள் உள்ளன, அவற்றுள்:

- உணவில் நார்ச்சத்து மற்றும் திரவ உட்கொள்ளல் இல்லாமை.
- உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை, போதுமான உடற்பயிற்சி இல்லாதது மற்றும் சுற்றுச்சூழல் தொடர்பான மாற்றங்கள்.
- அதிகப்படியான அல்லது அசாதாரண மன அழுத்தம்.
- ஹார்மோன் (ஹைப்போ தைராய்டிசம்), நரம்பியல் (பக்கவாதம், பார்கின்சன் நோய்), மனச்சோர்வு, உணவுக் கோளாறுகள் மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய் போன்ற மருத்துவ நிலைமைகள்.
- வலி நிவாரணிகள், மன அழுத்த எதிர்ப்பு மருந்துகள், இரத்த அழுத்த மருந்துகள், இரும்புச் சத்துக்கள் மற்றும் கால்சியம் சப்ளிமெண்ட்களின் பக்க விளைவுகள்.
- பயணம், கர்ப்பம் அல்லது உணவில் ஏற்படும் மாற்றத்தால் மலச்சிக்கல் மோசமடையக்கூடும்.



- மோசமான குடல் பழக்கம்: முதுகுப் பாதையின் தசைகள் மற்றும் நரம்புகள் ஒருங்கிணைந்த முறையில் செயல்படாதபடி குடல் இயக்கத்திற்கான இயற்கையான தூண்டுதலைப் புறக்கணித்தல்.
- முதுகுத் தண்டு காயங்கள் அல்லது மருத்துவ நிலைமைகள் உள்ளவர்கள், எடுத்துக்காட்டாக, தைராய்டு நோய் அல்லது நீரிழிவு நோய்.
- பெருங்குடலைத் தடுக்கும் வளர்ச்சிகள், கட்டிகள் அல்லது புற்றுநோய்கள். 6 வாரங்களுக்கும் மேலாக உங்கள் வழக்கமான குடல் பழக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்பட்டிருந்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.



மலச்சிக்கலின் முக்கிய அறிகுறிகள் மலம் கழிக்கும் போது ஏற்படும் சிரமம் அல்லது அசௌகரியத்தை உணர்தல் ஆகும்.

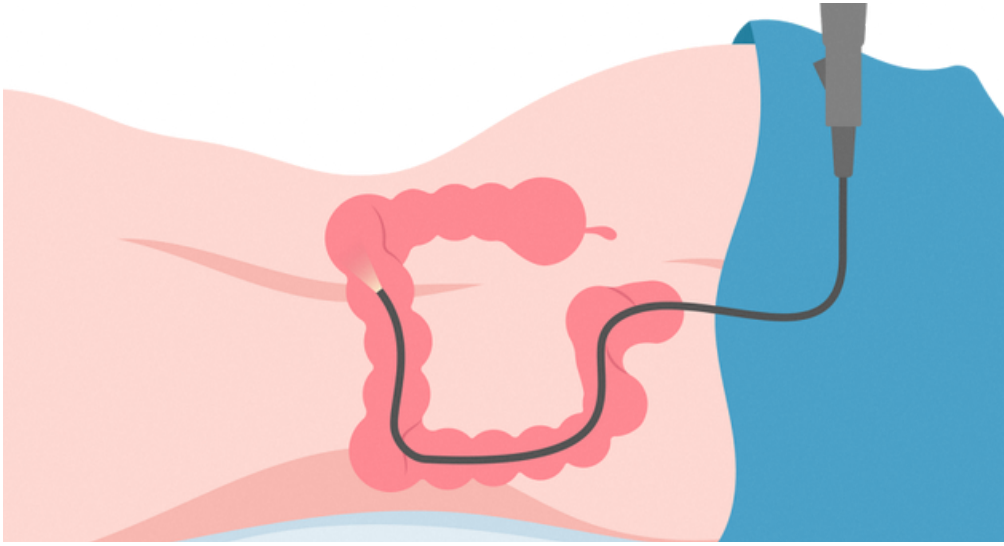


பிற அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- வாரத்திற்கு 3 முறைக்கும் குறைவாக மலம் கழித்தல்.
- கட்டியாகவோ அல்லது கடினமாகவோ மலம் கழித்தல்.
- குடல் அசைவு ஏற்பட சிரமப்படுதல்.
- உங்கள் ஆசனவாயில் ஒரு அடைப்பு இருப்பது போல் உணர்தல், அது குடல் இயக்கத்தைத் தடுக்கிறது.
- மலத்தை முழுவதுமாக காலி செய்ய முடியாமல் இருப்பது போல் அல்லது சிரமப்படுவது போல் உணருதல் உங்கள் ஆசனவாய்.
- உங்கள் ஆசனவாயை காலி செய்ய உதவி தேவை, உதாரணமாக உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்தி உங்கள் வயிற்றில் அழுத்துவது அல்லது உங்கள் ஆசனவாயிலிருந்து மலத்தை அகற்ற விரலைப் பயன்படுத்துவது.

மலச்சிக்கல் எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது?

உங்கள் பெருங்குடலைப் பார்க்க, முனையில் கேமரா இணைக்கப்பட்ட ஒரு கருவி, நெகிழ்வான சிக்மாய்டோஸ்கோப் அல்லது கொலோனோஸ்கோப் என்று அழைக்கப்படும். உதவக்கூடிய பிற சோதனைகளில் கோலோனிக் டிரான்சிட் ஆய்வுகள் எனப்படும் எக்ஸ்ரே சோதனையும் அடங்கும். பல நாட்களில் மீண்டும் மீண்டும் எடுக்கப்பட்ட எக்ஸ்-கதிர்களில் தோன்றும் குறிப்பான்களைக் கொண்ட ஒரு காப்ஸ்யூலை விழுங்குவது இதில் அடங்கும். செரிமான உணவை மலக்குடலுக்கு கொண்டு வர பெருங்குடல் எவ்வளவு சிறப்பாக செயல்படுகிறது என்பதை இது மதிப்பிடுகிறது. பிற சோதனைகள் பின்னர் ஆசனவாய் மற்றும் மலக்குடலின் செயல்பாட்டை மதிப்பிடுகின்றன, எ.கா: டைனமிக் எம்ஆர்ஐ அல்லது ஆசன உடலியல் மற்றும் மனோமெட்ரி. சில சந்தர்ப்பங்களில், எந்த காரணத்தையும் கண்டுபிடிக்க முடியாது.



நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை:



- நார்ச்சத்து சப்ளிமெண்ட்ஸ், மலமிளக்கிகள் அல்லது மருந்துகள் வேலை செய்யலாம்; எ.கா. புருகலோப்ரைடு.
- ஆசனவாயில் உள்ள தசைகளை மீண்டும் பயிற்சி செய்து ஒருங்கிணைக்க பயிற்சிகள் (பயோஃபீட்டேக்).
- மலக்குடல் நீர்ப்பாசனம்.
- தேவைப்பட்டால் அறுவை சிகிச்சை. அறுவை சிகிச்சையின் சரியான வகை பிரச்சனை இருக்கும் இடத்தைப் பொறுத்தது. உங்களுக்கு எந்த அறுவை சிகிச்சை சிறந்தது என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு விளக்குவார், மேலும் குறிப்பிட்ட செயல்முறையின் அபாயங்கள் மற்றும் நன்மைகள் குறித்து உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், மலச்சிக்கல் எந்த சிகிச்சையும் தேவையில்லாமல் தானாகவே சரியாகிவிடும். [வீட்டு வைத்தியங்களைப்](#) பயன்படுத்தி மலச்சிக்கலின் அறிகுறிகளைக் குறைக்க சில வழிகள் உள்ளன. அவற்றில் பின்வருவன அடங்கும்:

- நார்ச்சத்து உட்கொள்ளலை அதிகரித்தல். தண்ணீர் குடித்தல்.
- வழக்கமான உடற்பயிற்சி.
- உடல் செயல்பாடு உங்கள் குடலில் தசை செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது.
- மலம் கழிக்க உங்கள் உடலின் தூண்டுதல்களுக்கு எதிர்வினையாற்றுதல்.
- கவனச்சிதறல்கள் அல்லது அவசர உணர்வு இல்லாமல் குடல் இயக்கத்தை மேற்கொள்ள போதுமான நேரம் இருக்க குளியலறையில் உங்கள் நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் 10 நிமிடங்களுக்கு மேல் குளியலறையில் இருக்கக்கூடாது.
- வயிற்று மசாஜ்.
- இடுப்புத் தள தசை தளர்வு, டவுன் பயிற்சி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது, இது இடுப்புத் தள தசைகளை ஓய்வெடுக்கவும் விடுவிக்கவும் கற்றுக்கொடுக்கிறது. இந்தப் பயிற்சியை ஒரு இடுப்புப் பகுதி பயிற்சியாளர் கற்பிக்க வேண்டும். தரை பிசியோதெரபிஸ்ட்.



கழிப்பறை தோரணை

மலம் கழிப்பது கடினமாக இருந்தால், நல்ல கழிப்பறை நிலையைப் பராமரிக்க முயற்சிப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கும். நீங்கள் முயற்சிக்கக்கூடிய சில குறிப்புகள் இங்கே:



இடுப்பை விட முழங்கால் உயரம்.



முன்னோக்கி சாய்ந்து, முழங்கைகளை உங்கள் முழங்கால்களில் வைக்கவும்.



உங்கள் வயிற்றை வெளியே நீட்டி, உங்கள் முதுகெலும்பை நேராக்குங்கள்.

பிரிஸ்டல் மல விளக்கப்படம்

வகை 1		தனித்தனி, கடினமான கட்டிகள், கொட்டைகள் போல	மலச்சிக்கல் இருக்கலாம்.
வகை 2		தொத்திறைச்சி வடிவ ஆனால் கட்டியாக	
வகை 3		ஒரு தொத்திறைச்சி போல ஆனால் மேற்பரப்பில் விரிசல்களுடன்	சிறந்த மலம்
வகை 4		ஒரு தொத்திறைச்சி அல்லது பாம்பைப் போல, மென்மையாக உணர்கிறது.	
வகை 5		தெளிவான விளிம்புகளைக் கொண்ட மென்மையான குமிழ்கள்	வயிற்றுப் போக்கு இருக்கலாம்.
வகை 6		பஞ்சுபோன்ற துண்டுகள் கிழிந்த விளிம்புகள்	
வகை 7		நீர்த்தன்மை கொண்டது, திடமான துண்டுகள் இல்லை	

தடுப்பு

மலமிளக்கியை தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்டாலும், குடல் திறப்பதில் சிரமம் இருந்தால் அல்லது கடினமாகவும் வறண்டதாகவும் மலம் கழித்தால், குடல் திறப்புக்கு உதவும் வகையில் மலக்குடல் (சப்போசிட்டுரி) வழியாக மருந்து கொடுக்க உத்தரவிடக்கூடிய உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.

- உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு நீர் உட்கொள்ளல் கட்டுப்படுத்த அறிவுறுத்தியிருந்தால் தவிர, போதுமான அளவு தண்ணீர் (ஒரு நாளைக்கு 8-10 கிளாஸ் அல்லது 1.5 முதல் 2 லிட்டர் வரை) உட்கொள்ளுங்கள்.
- பழங்கள் மற்றும் இலை காய்கறிகள் போன்ற அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளுங்கள்.
- அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணும்போது அதிக தண்ணீர் குடிக்கவும்.
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் அல்லது குறைந்த நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- ஆல்கஹால் மற்றும் காஃபின் உட்கொள்வதைக் குறைக்கவும், ஏனெனில் இவை உடலில் இருந்து நீர் இழப்பை (அதிக சிறுநீர்) அதிகரிக்கும்.
- சுறுசுறுப்பாக இருங்கள் மற்றும் இதில் வழக்கமான உடற்பயிற்சி அடங்கும்.
- குடல்களைத் திறக்கும்போது நல்ல தனியுரிமை மற்றும் ஆறுதலை உறுதி செய்யுங்கள்.
- மலத்தை மென்மையாக்கவும், உங்கள் குடலைத் திறப்பதை எளிதாக்கவும் மருந்து (மலமிளக்கிகள்) பயன்படுத்தப்படலாம்.
- உங்கள் குடல்களைத் திறப்பதற்கு ஒரு வழக்கமான அட்டவணையை அமைக்கவும். படுக்கைப் பாத்திரத்திற்குப் பதிலாக, கழிப்பறை கிண்ணம் அல்லது ஒரு கமோட் நாற்காலியைப் பயன்படுத்தவும்.

