

நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி








## மல (குடல்) அடங்காமையை நிர்வகித்தல்

### கண்ணோட்டம்

மல அடங்காமை, **குடல் அடங்காமை** என்றும் அழைக்கப்படுகிறது, இது குடல் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்த இயலாமை ஆகும், இதனால் மலக்குடலில் இருந்து எதிர்பாராதவிதமாக மலம் (மலம்) கசியும். மலம் அடங்காமை பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கியிருக்கலாம்:

- பிளாடஸ் (எரிவாயு).
- திரவ மலம் கூறுகள் மற்றும் சளி.
- திடமான மலம்.

தயவு செய்து பிரிஸ்டல் ஸ்டீல் விளக்கப்படத்தைப் பார்க்கவும் மற்றும் உங்களிடம் உள்ள மலம் என்ன என்பதைக் கவனிக்கவும்.

பிரிஸ்டல் ஸ்டீல் விளக்கப்படம்			
வகை 1		தனித்தனி, கடினமான கட்டிகள், கொட்டைகள் போன்றவை	மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்
வகை 2		தொத்திறைச்சி வடிவமானது ஆனால் கட்டியாக	
வகை 3		தொத்திறைச்சி போன்றது ஆனால் மேற்பரப்பில் விரிசல்கள் இருக்கும்	ஐடியல் ஸ்டீல்
வகை 4		தொத்திறைச்சி அல்லது பாம்பு போல, மென்மையாகவும் மென்மையாகவும் இருக்கும்	
வகை 5		மென்மையான குமிழ்கள் தெளிவான விளிம்புகள்	வயிற்றுப்போக்கு இருக்கலாம்
வகை 6		பஞ்சுபோன்ற துண்டுகள் கிழிந்த விளிம்புகள்	
வகை 7		தண்ணீர், திட துண்டுகள் இல்லை	

## காரணங்கள்:

மலம் அடங்காமைக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட காரணங்கள் இருப்பது இயல்பானது என்றாலும், தெளிவான காரணமின்றி மலம் அடங்காமை ஏற்படுவது அசாதாரணமானது அல்ல.

## மலம் அடங்காமைக்கு பல சாத்தியமான காரணங்கள் உள்ளன, அவற்றுள்:

- தசை பலவீனம் அல்லது சேதம்.
- நீரிழிவு நோய், முதுகுத் தண்டு காயம் அல்லது பிற நிலைமைகள் காரணமாக நரம்பு சேதம்.
- கடுமையான மலச்சிக்கல் பாதிக்கப்பட்ட மலத்தை ஏற்படுத்தலாம்.
- தொற்று அல்லது எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி காரணமாக வயிற்றுப்போக்கு.
- மலக்குடலில் சேமிப்பு திறன் இழப்பு.
- மலக்குடல் வீழ்ச்சி - ஆசனவாய் வழியாக மலக்குடல் வெளியேறும் நிலை, உங்கள் ஆசனவாயைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் முழுமையாக மூடப்படுவதை நிறுத்துகிறது.
- ரெக்டோசெல் (பெண்களுக்கு) - ஏற்படுத்தும் ஒரு நிலை உங்கள் மலக்குடல் வீக்கம் உங்கள் யோனி வழியாக.
- நீண்ட காலத்திற்கு மலமிளக்கியைப் பயன்படுத்துதல்.



## அறிகுறிகள் மற்றும் அறிகுறிகள்

நீங்கள் கடுமையான வயிற்றுப்போக்கின் அத்தியாயங்களைக் கொண்டிருக்கும்போது, மல அடங்காமையின் பெரும்பாலான சம்பவங்கள் பொதுவாக நிகழ்கின்றன. சிலருக்கு அடிக்கடி அல்லது அவ்வப்போது தற்செயலான கசிவு ஏற்படக்கூடிய தொடர்ச்சியான அல்லது நீண்டகால மலம் அடங்காமை இருக்கலாம்.



**இரண்டு வகைகள் உள்ளன மலம் அடங்காமை:**

### 1. அடங்காமை வலியுறுத்துதல்

நீங்கள் திடீரென்று மற்றும் வலுவாக மலம் கழிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால், சரியான நேரத்தில் குளியலறைக்குச் செல்ல முடியாது.

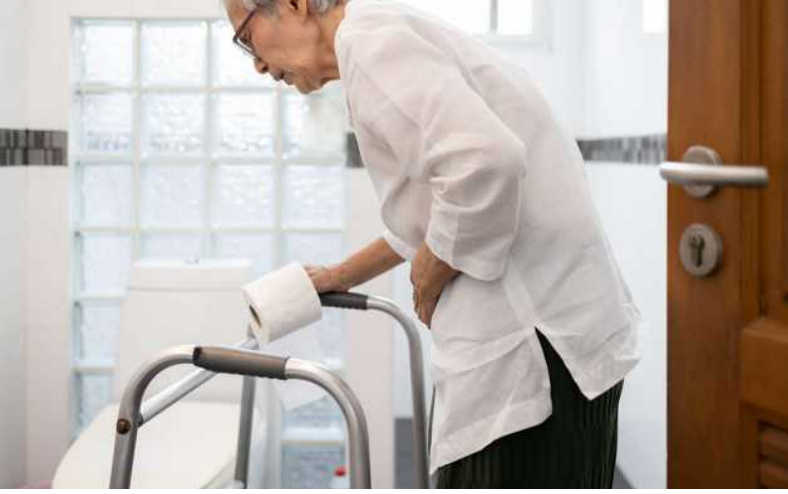
### 2. செயலற்ற அடங்காமை

மலம் கழிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை நீங்கள் அறியாதபோது.



**மலம் அடங்காமை மற்ற குடல் பிரச்சனைகளுடன் சேர்ந்து இருக்கலாம்:**

- வயிற்றுப்போக்கு
- மலச்சிக்கல்
- வாயு மற்றும் வீக்கம்.
- வயிற்று வலி அல்லது தசைப்பிடிப்பு.
- எரிச்சல் அல்லது அரிப்பு ஆசனவாய்.



## பராமரிப்பு மற்றும் மேலாண்மை (செயல்முறைகள்/ நர்சிங் தலையீடுகள்):

### 1. இடுப்புத் தளப் பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்

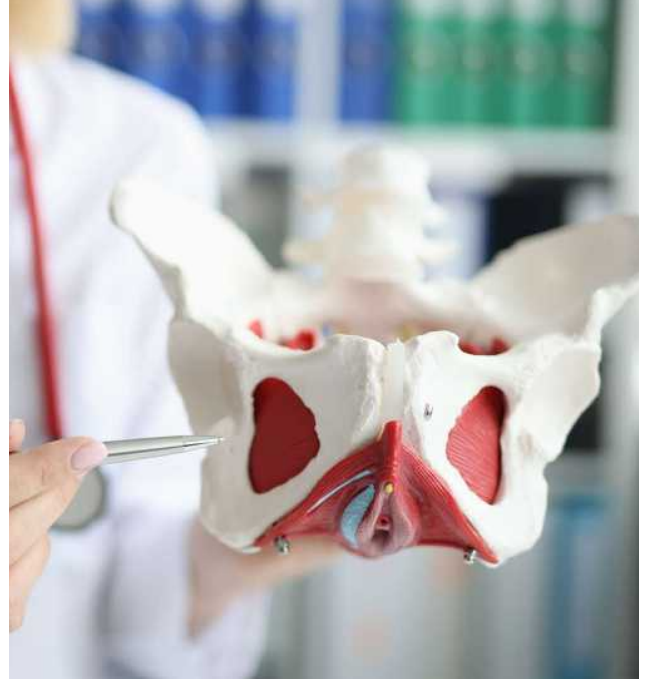
இடுப்புத் தளத் தசைகள் என்பது தசைகளின் அடிப்பகுதியின் முன்புறத்தில் உள்ள அந்தரங்க எலும்பிலிருந்து ஒரு காம்பை போல நீட்டப்பட்ட தசைகளின் அடுக்குகள் ஆகும்.

இடுப்பு மாடி தசைகள், பலவீனமடைந்தால், திறப்புகளை திறம்பட ஆதரிக்க முடியாது.

இடுப்பு மாடி பயிற்சிகள் இடுப்பு மாடி தசைகளை வலுப்படுத்த உதவுகின்றன, இது சிறுநீர்ப்பை, குடல் மற்றும் பெண்களில், கருப்பையை ஆதரிக்கிறது மற்றும் குடல் கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது.

இந்தப் பயிற்சிகளை நீங்கள் சரியாகச் செய்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு முன், உங்கள் சுகாதார நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

செயல்முறையை விரைவுபடுத்தக்கூடிய கூடுதல் பயிற்சிகள், உடற்பயிற்சி சாதனங்கள் அல்லது தசை தூண்டுதலையும் அவர்களால் பரிந்துரைக்க முடியும்.



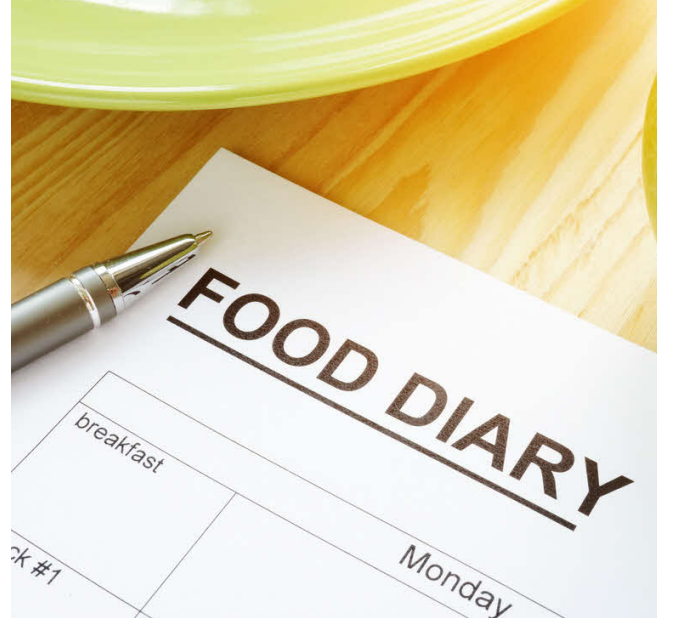
## 2. உங்கள் உணவில் மாற்றங்களைச் செய்தல்

நீங்கள் சாப்பிடுவது மற்றும் குடிப்பது உங்கள் மலத்தின் நிலைத்தன்மையை பாதிக்கிறது. உங்கள் குடல் இயக்கங்களை நீங்கள் சிறப்பாகக் கட்டுப்படுத்தலாம்:

நீங்கள் சாப்பிடுவதைக் கண்காணிப்பது. ஒரு வாரத்திற்கு நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் என்று பட்டியலிடுங்கள். சில உணவுகளுக்கும் உங்கள் அடங்காமைக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பை நீங்கள் கண்டறியலாம். உங்கள் குடலைப் பாதிக்கும் உணவுகளை நீங்கள் கண்டறிந்ததும், அவற்றை சாப்பிடுவதை நிறுத்தி, உங்கள் அடங்காமை மேம்படுகிறதா என்று பாருங்கள்.

மலம் அடங்காமை மோசமடையக்கூடிய உணவு:

- காரமான உணவு.
- கொழுப்பு மற்றும் க்ரீஸ் உணவு.
- வறுக்கப்பட்ட அல்லது புகைபிடித்த இறைச்சி.
- கார்பனேற்றப்பட்ட பானங்கள்.
- பால் பொருட்கள் (நீங்கள் லாக்டோஸ் சகிப்பின்மை இருந்தால்.)
- காஃபின் கொண்ட பானங்கள் மற்றும் ஆல்கஹால், சர்க்கரை இல்லாத பசை மற்றும் சோடா போன்ற மலமிளக்கியின் அதே விளைவைக் கொண்ட உணவு.





சிறிய உணவை உண்ணுங்கள்.  
ஒரு நாளைக்கு மூன்று முக்கிய  
உணவுகளை சாப்பிடுவது  
உங்கள் குடலை வேகமாக  
நகர்த்த தூண்டும். அதற்கு  
பதிலாக, நாள் முழுவதும் சிறிய  
அளவில் அடிக்கடி சாப்பிடுங்கள்.

போதுமான நார்ச்சத்து கிடைக்கும்.  
நார்ச்சத்து உங்கள் மலத்தை  
மென்மையாகவும் எளிதாகவும்  
கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.  
நார்ச்சத்து பழங்கள், காய்கறிகள்  
மற்றும் முழு தானிய ரொட்டிகள்  
மற்றும் தானியங்களில்  
காணப்படுகிறது. நீங்கள் தினமும்  
குறைந்தது 20 முதல் 30 கிராம்  
நார்ச்சத்து இருக்க வேண்டும்,  
ஆனால் திடீரென்று அல்லது ஒரே  
நேரத்தில் உங்கள் உணவில்  
சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும், இது  
வீக்கம் மற்றும் வாயுவை  
ஏற்படுத்தும்.



அதிக தண்ணீர் அருந்துதல்.  
நீர் உங்கள் மலத்தை  
மென்மையாகவும்  
வடிவமாகவும் வைத்திருக்க  
உதவுகிறது. தினமும்  
குறைந்தது 8 கிளாஸ்  
தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.



### 3. உங்கள் சருமத்தை கவனித்துக்கொள்வது

உங்கள் ஆசனவாயைச் சுற்றியுள்ள தோலை முடிந்தவரை சுத்தமாகவும் வறண்டதாகவும் வைத்திருப்பதன் மூலம் மல அடங்காமையால் ஏற்படும் அசௌகரியத்தைத் தவிர்க்க உதவலாம். இது குத அசௌகரியத்தைப் போக்க உதவும் மற்றும் மல அடங்காமையுடன் தொடர்புடைய சாத்தியமான வாசனையைத் தடுக்கும்:

ஒவ்வொரு குடல் இயக்கத்திற்குப் பிறகும் அந்த பகுதியை தண்ணீரில் மெதுவாக கழுவவும். சோப்பு அல்லது உலர்ந்த டாய்லெட் பேப்பரைக் கொண்டு தேய்ப்பது சருமத்தை உலர்த்தி எரிச்சலூட்டும். முன் ஈரப்படுத்தப்பட்ட, ஆல்கஹால் இல்லாத, வாசனை திரவியம் இல்லாத துடைப்பான்கள் பகுதியை சுத்தம் செய்வதற்கு நல்ல மாற்றாக இருக்கலாம்.



நன்கு உலர்த்தவும். முடிந்தால், பகுதியை காற்றில் உலர அனுமதிக்கவும். உங்களுக்கு நேரம் குறைவாக இருந்தால், டாய்லெட் பேப்பரைக் கொண்டு மெதுவாக உலர வைக்கலாம் அல்லது துவைக்கும் துணி.



சுத்தமான மற்றும் உலர்ந்த பகுதியில் ஒரு ஈரப்பதம்-தடை கிரீம் வைத்திருக்க உதவும் மலத்துடன் நேரடியாக தொடர்பு கொள்வதால் எரிச்சலூட்டும் தோல். மருந்து அல்லாத டால்கம் பவுடர் அல்லது சோள மாவு கூட குத அசௌகரியத்தை போக்க உதவும்.



பருத்தி உள்ளடைகள் மற்றும் தளர்வான ஆடைகளை அணியுங்கள். இறுக்கமான ஆடைகள் காற்றோட்டத்தை கட்டுப்படுத்தலாம், தோல் பிரச்சனைகளை மோசமாக்கும். அழுக்கடைந்த உள்ளடைகளை விரைவாக மாற்றுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.