

Written by  
Saturday, 02 August 2008 12:42 -

ஏப் பமிடுதலும், வாயுவெளியேறுதலும் இயற்கையாக நடப்பறெும் சாதாரண விடயங்களே. இவ்வை ஓரே நாளில் பலதடவகைகள் கட்ட நடப்பறெலாம். ஆனால் மிதமிஞ்சிய ஏப் பமிடுதல், வயிற்று ஊதல் மற்றும் வாயுத் தொல்லை (belching, bloating or gas) ஆகியன அசௌகரியத்தையும், மற்றவர்களுடன் உள்ள வளைகைகளில் தடுமாற்றத்தையும் உண்டாகக் கட்டியவன. இவ்வை ஏற்பட காரணங்கள் எவ்வையென்பதையும், இதற்கு என்ன செய்யவேண்டும் என்பதையும் பார்ப்போம்.

□□□□□□□□□□ (Belching) □□□□□□ □□□□□?

ஏப் பமிடூதல் என ப்து நமது வயிற் றிலுள் ள மலேதிகமான காற் றை வளெயிறே றுவதற் கு எமது உடல் மறே கொள் கின் ற ஓர் சயெ கையாகும் . நீ ங் கள் மிகவிரைவாக உணவை அல்லது நீ ரை உட் கொண் டாலோ அல்லது பசேகி் கொண் டே சாப் பிட் டாலோ மலேதிகமான காற் றையும் சரே த்து விழுவ் கிவிடுகிறீ ர் கள் . காபனறே றப் பட் ட பானங் களான (Carbonated beverages) எடூப் பதாலும் இது நிகழலாம் .

இரபை பயிலிருந்து அமிலம் மலே வரவது (Acid reflux) அல்லது இரபை பயிலிருந்து உணவாக குழாய்க்குள் உணவம் மீண்டும் மலே வரவது பனாற கனாாறுகள் உள்ளவர்களுக்கு (Gastroesophageal reflux disease) இதவேதமான பிரச்சினகைள் ஏற்படலாம். இரபை பயிலுள்ள அமிலம் மலே நனாக்கி உணவாக குழாய்க்குள் வரம்பனாது அதை இல்லாமல் சயெ்வதற்காக மீண்டும் மீண்டும் விழுவங்க வனாண்டியனே ப்டுகிறது. இதனால் கப்டுதலான காற்றும் உள்ளே விழுவ்கப்ப்டுகிறது. இது மலேமும் மலேமும் எப்பமிடுதல் நிகழ்க்காரணமாகிறது.

Written by  
Saturday, 02 August 2008 12:42 -

ஒரு சிலர் வறறுமனடே காற்றை விழுங்குவதனை ஒரு அசாதாரண பழக்கமாக பழகிவிடுகின்றனர். - உணவோ, பானங்களோ, எட்க்காத வளேகளில் கப்ட. வறறு சிலரில் இரபைபயைின் உட்பக்கத்தில் ஏற்படுகின்ற அழற்சி (Gastritis) நீபித்த ஏப்பமிடுதலனை உண்பாக்குகிறது.

ஏப் பமிடுதலகைக் குறதைத் துக்கொள் வதற்கு பின் வரும் விடையங்களை கடபைப்பிபிப்பது பொருத் துமாயிருக்கும்.

• மதிதுவாக உண்ணுதல் , பருகுதல் - பபோதிய நரேமடுத்து ஆறுதலாக உண்பதால் நீங்கள் காற்றை உள்ளிடுப்பதை மிகவும் குறைத்துக் கொள்ளமுடியும்.

• காபனேற்றப்பட்ட பாணங்களையும், பியரையும் தவிர்க்கவும் - இவ்வகாபனீரொட்சடைவாயுவைவெளிவிடுகின்றன.

• புகழைத் தலைத் தவிராங்கள் - புகழை உள் ளிழுகுக் கும் வளேயில் நீங்கள் காற்றையும் விழுகுகுகி நீர்கள் .

• நெஞ்சு எரிச்சலுக்கு மருந்து பாவியுங்கள் - எப்போதாவது உங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற இலச்சான நெஞ்சு எரிச்சலை சரிசெய்வதற்கு மருந்துக்கடகைளில் கட்டெுவாங்ககக் கடிய அமில நிவாரணிகள் (யுவயெனளை) அல்லது வறோசில மூறகைள் உதவியாகவிருக்கும் .









Written by

Saturday, 02 August 2008 12:42 -

---

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

நடவழிகள் - உணவின் பின் சற்று நடப்பது நல்லது.

ஐக்கிய நாடுகளின் பொதுச்சபை - பொதுச்சபை - பொதுச்சபை?

ஏப்பமிடாதல், வயிற்றுப் பொருமல், வாயு என்பன இடையிடையே அளவூக்கதிகமாக ஏற்படலாம். இவை அனுகூலமாக தாமதமாக இல்லாமல் போய்விடும். உங்களுடைய உணவு விடயங்களில் சிலவற்றை மாற்றியும் இந்தத் தொந்தரவுகள் குணமாகவில்லை என்றால் நீங்கள் உங்கள் வதைத்தியரிடம் பார்ப்பது நல்லது. அத்துடன் பின்வரும் ஏதாவது இருந்தாலும் வதைத்தியரிடம் போவது நல்லது.

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

கூடலிள்ள பிரச்சினைகளால் ஏற்படுகின்ற அறிகுறிகள் மற்றவர்களுக்கு மத்தியில் உள்ள போது அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் என்பது உண்மையானது. ஆயினும் கட்ட அசௌகரியமாயிருக்கும்படி என்பதற்காக வண்பிய உதவியை கேட்டுப் பெற்றுக்கொள்ள தயங்கக்கூடாது. இவற்றுக்கு ஏற்ற வகைதிய சிகிச்சைகள் உள்ளன.

## Belching, Bloating and Gas

(ஆகக்ம:- Dr S Sanmugathasan MBBS DFM, குடும்ப சுகாதார நிறுவனம் (IOFM) JAFFNA))