



அல்சர் Ulcer

சாப்பிட்டுக்கிட்டே இருப்பாங்க. கேட்டா அல்சர்னு சொல்வாங்க. அல்சர் வந்தவங்க வயிறை காலியா விடக்கூடாது. அடிக்கடி கொஞ்சமா எதையாவது சாப்பிட்டுக்கிட்டே இருக்கணும்.

அதென்ன அல்சர்?



Stomach ulcers

நம்ம வயிற்றுக்குள்ள, வயிறறைப் பாதுகாக்க வழவழப்பான திரை அமைப்பு இருக்கு. ஜீரண நீர் சுரந்து, உணவோடு சேர்ந்து செரிமானமாகும். சாப்பாட்டுல காரமோ, புளிப்போ, உப்போ அதிகமானா, அது அந்தத்திரை அமைப்பை சீண்டிப் பார்க்கும். லேசா கிழிஞ்சாகூட, நேரடியா வயிறு அல்லது குடலுக்குத்தான் பாதிப்பு. இதன் காரணமா அடி வயித்துல வலி, புளிச்ச ஏப்பம், நெஞ்செரிச்சல், சாப்பிட்டது செரிக்காம அப்படியே தொண்டையே நிக்கிற மாதிரி உணர்வு... இதெல்லாம் இருக்கும். இதுதான் அல்சர்.

அல்சர் ஏன் வருது?

#ADAM

முதல் காரணம் நேரங்கெட்ட நேரத்து சாப்பாடு, காலை உணவைத் தவிர்க்கிறது, மதிய சாப்பாட்டைத் தள்ளிப் போடறது, அடிக்கடி காபி, டீயா குடிச்ச வயிறறை நிரப்பறது....

சாதாரண தலைவலி, காய்ச்சல்னா உடனே மாத்திரை போடற பழக்கம் பலருக்கு உண்டு. இப்படி தானாவே எந்தப் பிரச்சினைக்கும் அடிக்கடி மாத்திரை சாப்பிடுறவங்களுக்கும் கட்டாயம் அல்சர் வரும்.

ரொம்ப சக்தி வாய்ந்த ஆன்ட்டிபயாடிக்ஸ் சாப்பிடுறதும் காரணம். ஏதோ சுகமின்மைக்காக டாக்டரைப் பார்க்கறோம். டாக்டர் ஆன்ட்டிபயாடிக் எழுதிக் கொடுப்பார். ஆன்ட்டிபயாடிக் கொடுக்கிறப்ப, பி-காம்ப்ளக்ஸ் ம், லேக்டோ பேசிலஸ் ம் கலந்த மாத்திரையும் அவசியம் கொடுக்கணும். இதை சில டாக்டர்ஸ் செய்யறதில்லை. டாக்டர்ஸ் எழுதிக் கொடுத்தாலும், 'சத்து மாத்திரை வேணாம்'னு சொல்லி ஆன்ட்டிபயாடிக் மட்டும் வாங்கிச் சாப்பிடுறவங்களுமே இருக்காங்க. சில வகை மருந்துகளை சாப்பிடுறப்ப, வயிறு வலி, நெஞ்சு எரிச்சல் வற்றதை உங்களுக்கு பல பேர் ஃபீல் பண்ணியிருப்பீங்க... காரணம் இதுதான்.

அதிக காபி, டீ, ஃபாஸ்ட்ஃபுட் அயிட்டங்கள், சிகரெட், கோலா கலந்த பானங்கள், ஊறுகாய், காரமான உணவுகள்... இதெல்லாமும் அல்சருக்கு காரணம்!

மீட்டுவலி போன்ற சில பிரச்சினைகளுக்கு காலங்காலமா மருந்து எடுத்துப்பாங்க சிலர். மாத்திரைகள் கொஞ்சம் ஸ்ட்ராங்கா இருக்கலாம். அதுக்கேத்தபடி சாப்பாடு இருக்கணும். தவறினா, அல்சர்ல போய் முடியலாம். அபூர்வமா சிலருக்கு பரம்பரையாகவும் அல்சர் பாதிக்கலாம். அடிக்கடி உணர்ச்சிவசப்படறவங்களுக்கு அல்சர் இருக்கும்.

எடை குறையறது, ரத்த சோகை, வாந்தி... இதெல்லாம்கூட அல்சரோட அறிகுறிகளா இருக்கலாம். எந்த அறிகுறியும் தினசரி தொடர்ந்தா உடனே டாக்டரை பார்க்கணும். அல்சரை முழுமையா குணப்படுத்திடலாம். வந்ததைப் போக்க சிகிச்சைகள் உண்டு. வராம இருக்க...? சரியான நேரத்துக்கு சாப்பாடு, சரிவகித சாப்பாடு - ரெண்டும் முக்கியம். கோபத்தைக் குறைச்சுக்கணும்.

அல்சர் வந்தவங்களுக்கான டிப்ஸ்...

நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்கணும். குழைய வேக வச்ச அரிசி சாதம், அவல், பொரில கஞ்சி மாதிரி செய்து சாப்பிடலாம். கீரை, காய்கறிகளைக்கூட நல்லா வேக வச்சு, மசிச்சு, சாப்பிடணும். பாலுக்குப் பதில் மோர் அதிகம் சேர்த்துக்கலாம். ஸ்ட்ராங்கான காபி, டீ வேண்டாம். அதிகமான தாளிப்பு, இனிப்புகள், பொரிச்ச உணவுகள், பாதி பழுத்தும் பழுக்காத பழங்கள், பச்சை காய்கறிகள் (வெங்காயம், வெள்ளரி உள்பட), இஞ்சி, கரம் மசாலா, காரமான கிரேவி- இதெல்லாம் அறவே தவிர்க்கணும். முணு வேளை முக்கைப் புடிக்க சாப்பிடாம, கொஞ்சமா, அடிக்கடி சாப்பிடலாம். எதையும் கடிச்சு, நன்கு மென்று பொறுமையா சாப்பிடணும்.

நீரிழிவு வந்தவங்களுக்கு சொல்ற மாதிரிதான் அல்சர் வந்தவங்களுக்கும்... விருந்தும் கூடாது... விரதமும் கூடாது!