



AIDS InfoNet

www.aidsinfonet.org



Fact Sheet Number 554

வயிற்றுப் போக்கு DIARRHEA

வயிற்றுப் போக்கு என்பது என்ன?

டயாரியா என்பது மலத்தில் நீரின் அளவு, மலம் கழிக்கும் என்னிக்கையின் அதிகரிப்பு மற்றும் மலத்தின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்யும் எச்ஐவி தொற்று உள்ளவர்களுக்கு இது அடிக்கடி ஏற்படும்.

வயிற்றுப் போக்கு ஒரு ஆபத்தான பிரச்சனையை ஏற்படுத்தும். மிதமான வயிற்றுப் போக்கு சில நாட்களில் சரியாகிவிடும். தீவிரமான வயிற்றுப் போக்கு மிகுந்த நீர்ச்சத்து குறைவையும் மற்றும் ஊட்டச்சத்து குறைவையும் ஏற்படுத்தும்.

வயிற்றுப்போக்கு ஆபத்தானதா?

வயிற்றுப்போக்கில் உள்ள மிகப்பெரிய ஆபத்து நீர்ச்சத்து குறைவதுதான். வயிற்றுப்போக்கால் 4 1/2 லிட்டர் அளவிற்கு நீரை ஒவ்வொரு நாளும் இழக்க நேரிடும். நீருடன் உடலின் செயல்பாட்டிற்கு முக்கியமான (எலக்ட்ரோலைட்) எனப்படும் தாது உப்புக்களையும் இழக்க நேரிடும். சோடியம் மற்றும் பொட்டாசியம் முக்கியமான தாது உப்புக்களாகும். தீவிரமான நீர்ச்சத்து வெளியேற்றம் உடலில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி மற்றும் உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகும், இந்த நீர் சத்து வெளியேற்றம் பெரியவர்களைவிட கைக்குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகளை மிகவும் தீவிரமாக தாக்கும். வயிற்றுப்போக்கு உள்ள எவராயினும் அதிகமாக சுத்தமான திரவ உணவை அருந்த வேண்டும்.

தேநீர், சிக்கன் சூப், இஞ்சி சாறு அல்லது சோடா வயிற்று போக்கிற்கு நல்லதாகும். இவை சாதாரண தண்ணீரை விட உடலுக்கு தேவையான தாது உப்புகளை தரக்கூடியவை. வயிற்றுப்போக்கு தொடர்ந்து நீண்ட காலம் நீடிப்பதால் ஊட்டச்சத்தை உறிஞ்சும் தன்மையை குறைத்து விடும். இது உடல் மெலிவை உண்டாக்கும். (பார்க்க பாக்ட் சீட் 519).

வயிற்றுப்போக்கு மிகவும் ஆபத்தானது. சில நாட்களுக்கு மேல் வயிற்று போக்கு தொடருமானால் உங்கள் மருத்துவ ஆலோசகரை தொடர்பு கொள்ளவும்.

வயிற்றுப்போக்கு ஏதனால் ஏற்படுகிறது?

வயிற்றுப்போக்கு எதனால் ஏற்படுகிறது என்பதை கண்டுபிடிப்பது கடினமானது. வயிற்றுப்போக்கு சிலசமயங்களில் வயிறு மற்றும் ஜீரண மண்டலத்தில் தொற்று ஏற்படுவதால் உண்டாகிறது. இது பால் பொருட்கள் (லாக்டோஸ் இண்டாலரன்ஸ்) ஜீரணம் அடைய முடியாததாலும் ஏற்படுகிறது. கணையத்தில் உள்ள பிரச்சனைகளாலும் அல்லது மன உளைச்சலாலும் ஏற்படுகிறது. பாக்டீரியா, தொற்றுக்கிருமிகள், பூஞ்சை அல்லது வைரல் கிருமிகளால் தொற்று ஏற்படுகிறது.

தொற்றுக்கிருமிகள்:

கீரிப்போஸ்போர்டியம் அல்லது மைக்ரோஸ்போர்டியம் பொன்ற தொற்றுக்கிருமிகளால் எச்ஐவி உள்ள அதிகமான மக்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுகிறது. ஏஆர்டி கூட்டு மருந்து சிகிச்சையுடன் கூடிய மருந்து சிகிச்சை இந்த பிரச்சனைகளை அதிக அளவில் குறைக்கிறது.

ஏஆர்டி கூட்டு மருந்து சிகிச்சை:

இந்த சிகிச்சைமுறை வயிற்றுப் போக்கை உண்டாக்கும். நெல்பினவிர் (வைரசெப்ட்), ரிடொனவிர் (நார்விர்), கலெட்ரா (லொபினாவிர் + ரிடொனவிர்), டிடிஎல் (வைடெக்ஸ்), போஸ்கார்டெட் (போஸ்காவிர்), டிப்ரானவிர் (ஆப்டிவல்) மற்றும் இன்டெர்பெரான் ஆல்பா (ரொபெரான் அல்லது இண்டரான்) மேற்சொன்ன மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதால் அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும் என்பது உண்மை.

மற்ற காரணங்கள்:

நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் ஆண்டிபயாடிக் நம் உடலில் உள்ள நல்ல பாக்டீரியாக்களை அழித்துவிடுவதால் வயிற்றுப் போக்கு உண்டாகலாம். இது பால் பொருட்கள் (லாக்டோஸ் இண்டாலரன்ஸ்) ஜீரணம் அடைய முடியாததாலும் ஏற்படுகிறது. கணையத்தில் உள்ள பிரச்சனைகளாலும் அல்லது மன உளைச்சலாலும் ஏற்படுகிறது.

நமக்கு வயிற்றுபோக்கு எதனால் ஏற்படுகிறது என்பதை எப்படித் தெரிந்துகொள்ளலாம்?

நமது மருத்துவ ஆலோசகர் நாம் அன்மையில் என்ன சாப்பிட்டோம், என்ன குடித்தோம் அல்லது பிரயாணம் மேற்கொண்டோமா என்று கேட்பார். பாக்டீரியா அல்லது பாராசைட் தொற்று உண்பதில் உள்ளதா என்று மலத்தை சோதனை செய்து பார்ப்பார். முதல் சோதனையில் முடிவு தெரியாவிட்டால், மீண்டும் இந்த சோதனைகளை செய்வார். சிலருக்கு சிறுநீர் மற்றும் இரத்தமும் சோதனை செய்யப்படும்.

மேற்சொன்ன சோதனை முறைகளில் வயிற்றுப்போக்கிற்கான சரியான காரணம் தெரியாவிட்டால் உங்கள் மருத்துவர் ஜீரண மண்டலத்தின் உள்ளே சிறப்பு கருவிகள் மூலம் சோதனை செய்வார். இந்த சோதனை முறையின் பெயர் மருத்துவர் உடலின் எந்த பகுதியில் செய்கிறார் என்பதை பொருத்து மாறுபடும். எண்டாஸ்கோபி என்பது உடலின் உள்ளே சோதனை செய்வதற்கான பொதுவான பெயர் ஆகும். காலனொஸ்கோபி என்பது மருத்துவரால் பெருங்குடலின் ஒரு பகுதியில் செய்யப்படும் ஒரு சோதனை. 3ல் 1 பங்கு வயிற்றுப் போக்கிற்கான காரணங்களை கண்டு பிடிக்க முடியாது.

வயிற்றுப்போக்கிற்கான சிகிச்சை எப்படி அளிக்கப்படுகிறது?

1. சாப்பிடுவதில் மாற்றம்:

சில உணவுகள் வயிற்றுப்போக்கை ஏற்படுத்தும் மற்றும் சில அதனை தடுப்பதற்கு உதவி செய்யும்.

சாப்பிடக்கூடாதவை:

- பால் பொருள்கள் (பால் அல்லது பாலாடை கட்டி)
- எண்ணெய்ப்பசை உள்ள அல்லது வறுத்த உணவு
- வெண்ணெய், வனஸ்பதி, எண்ணெய்கள் அல்லது கொட்டைகள் போன்ற கொழுப்பு உணவுகள்
- கார உணவுகள்
- கரையாத நார்சத்து உணவு. இதில் பச்சை காய்கள் மற்றும் பழங்கள் அடங்கும், முழு கோதுமையால் ஆன ரொட்டி, சோளம் அல்லது எல்லாவிதமான பழங்கள் அல்லது காய்களின் தோல் அல்லது விதைகள்.

சாப்பிடக்கூடியவை:

- வாழைப்பழங்கள்
- வெறும் சாதம்
- ஆப்பிள் சாஸ்
- ஓட்ஸ், கோதுமைமாவால் செய்யப்பட்ட சுட்ட ரொட்டி அல்லது பிஸ்கட்
- வெறும் மாக்ரோனி அல்லது நூடுல்ஸ்
- வேகவைத்த முட்டை
- ஓட்ஸ் உணவு
- மசித்த உருளைக்கிழங்கு
- பாலாடைக்கட்டி(பால் பொருள் ஆனால் பகுதியாக பாக்டீரியாவால் சீரணிக்கப்பட்டு பயன்படும் பொருள்)

2. மருந்து சிகிச்சைகள்:

எச்ஐவியுடன் தொடர்புடைய வயிற்றுப்போக்கிற்கான புதிய சிகிச்சை க்ரொபெலிமர் இது 3ம் கட்ட சோதனையில் உள்ளது. (பார்க்க பாக்டீ சீட் 105) பல்வேறு மருத்துவ முறைகள்) பல்வேறு வகையான வயிற்றுப் போக்கிற்கு பயன் படுத்தப்படுகிறது. உங்கள் மருத்துவரால் உங்களுக்கு எதனால் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை கண்டறியாமல் அதற்கான

மருந்தை பரிந்துரை செய்ய முடியாது.

ஒரு சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் போது அதற்கு இணையாக மற்றொரு பரிந்துரை தேவை படாது. இவற்றில் சில மருந்துகள் வயிற்றுப் போக்கிற்கு நன்றாக பலன் தரும் அவை

- தி அமோனியா ஆசிட் எல் -குளுடாமைன்
- பெப்டோ - பிஸ்மால் (பிஸ்மத் சப் சாலிசைலட்)
- காவ்பெக்டேட் (அடாபுல் ஐஜட்)
- இமோடியம் ஏடி (லொபெரமைட்)

பொதுவாக மலச்சிக்கலுக்கு என்று விளக்கப்படும் மருந்துகளும் வயிற்றுப்போக்கிற்கு பயன் படும். இதில் கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து இருப்பதாலது மொத்தமாக சேர்ந்து தண்ணீரை உறிஞ்சும். இவற்றில் மருந்துகள் மெடாமுசில், சிறுசில் அல்லது ப்சிலியம் உள்ள மற்ற மருந்துகள்.

3. வயிற்றுப்போக்கிற்கான மாற்று மருந்து சிகிச்சை:

குறிப்பாக நீங்கள் ஆன்டிபயாடிக் மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்ளும் போது அலிடோபிலஸ் மாத்திரைகள் (இதில் பலன் அளிக்கும் பாக்டீரியா உள்ளது) சாதாரணமாக ஜீரணமடைய உஅதவுகின்றன. சிலவகை பாலாடைக்கட்டிகள் “உயிரணுக்கள்” உள்ள அலிடோபிலஸ் அடங்கியது. அதுவும் இதே வழியில் தான் செயல்படுகிறது.

பெப்பர்மின்ட், இஞ்சி, ஜாதிக்காய் போன்றவைகள் ஜீரணக் கோளாறுகளை சரிசெய்யும் என நம்பப்படுகிறது. பெப்பர்மின்ட் அல்லது இஞ்சி தேநீர் அல்லது இஞ்சி சோடா முதலியன சுத்தமான திரவங்களில் நல்ல தேர்வாகும். உணவிலும்,

பானங்களிலும் ஜாதிக்காய் சேர்க்க முயலுங்கள்.

நெல்பினாவிரர் (வைரசெப்ட்) எடுத்துக்கொள்ளும் மக்கள் கால்சியம் நிறைந்த மருந்துகளை கூடுதலாக எடுத்துக்கொள்வது வயிற்றுப்போக்கை கட்டுப்படுத்தும் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. மற்ற மருந்துகளால் ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்கை இது கட்டுப்படுத்தும்.

சுருங்கக்கூறினால்

வயிற்றுப்போக்கு எச்ஐவி தொற்று உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பொதுவான பிரச்சனையாகும். இது பொதுவாக ஜீரண மண்டலத்தில் தொற்று ஏற்படுவதால் உண்டாகிறது. இது சிலவகை மருத்துவம் மேற்கொள்வதாலும், பால்பொருட்களின் ஜீரணக் குறைவாலும், மன உளைச்சலாலும், உண்டாக வாய்ப்புள்ளது. இதனால் தீவிரமான நீர்சத்து வெளியேற்றம் ஏற்படும். இது பெரியவர்களைவிட குழந்தைகளை மிகவும் தீவிரமாக தாக்கும். உங்களுக்கு வயிற்று போக்கு இருந்தால் அதிகமாக சுத்தமான திரவ உணவை அருந்த வேண்டும்.

வயிற்றுப்போக்கு சரியாக சில எளிய உணவு மாற்றம் உதவும். எனவே சில வகையான மருந்துகளை தவிர்க்கவும்.

வயிற்றுப்போக்கு சில நாட்களுக்கு மேல் தொடருமானால் உங்கள் மருத்துவ ஆலோசகரை தொடர்பு கொள்ளவும்.