



வயிற்றுப் போக்கு

வயிற்றுப் போக்கு என்றால் என்ன?

குடல் செயல்பாடு அதிகரிக்கவோ, நீர் அல்லது அளவு அதிகமாக இருந்தாலோ அது வயிற்றுப் போக்கு எனப்படுகிறது. ஹெச்ஐவி/எய்ட்ஸ் உள்ளவர்களில் (பிஹெச்ஏ எனப்படும் 'பீப்பில் வித் ஹெச்ஐவி/எய்ட்ஸ்') இந்த பிரச்சினை அதிகம் ஏற்படுகிறது, இது பல காரணங்களால் ஏற்படலாம். வயிற்றுப் போக்கு சில நாட்களுக்கு மேல் நீடித்தால், அது தீவிர பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தலாம்.

வயிற்றுப் போக்கினால் ஏற்படக்கூடிய மிக மோசமான பிரச்சினை நீர் கடுப்பு. வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும்போது உடலில் நீர் மற்றும் முக்கிய மினரல்களை (சோடியம் மற்றும் பொடாஷியம்) இழந்து விடுகிறது. குடலின் சாதாரண செயல்பாட்டிற்கு இவை மிகவும் தேவை. சில வாரங்களுக்கு மேல் வயிற்றுப் போக்கு நீடித்தால், பல போஷாக்குகளை உறிஞ்சிக்கொள்ளும் தன்மை மோசமடைகிறது. இதனால் உடல் எடை குறைகிறது. (வேஸ்டிங்)

வயிற்றுப் போக்கு எதனால் ஏற்படுகிறது?

பிஹெச்ஏ - க்களில் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட சாதாரணமான காரணங்கள்:

- வயிற்றில் அல்லது குடலில் தொற்றுநோய்
- ஹெச்ஐவியினால் குடலில் வீக்கம்
- ஹெச்ஐவி அல்லது அது சம்பந்தப்பட்ட நிலைமைகளில் சிகிச்சைக்காக வழங்கப்படும் சில மருந்துகள்

தொற்றுநோய்கள் மற்றும் வயிற்றுப் போக்கு

பல கிருமிகள் — பாக்டீரியா, பாரசைட்ஸ், பங்கஸ் அல்லது வைரஸ் — நோய் ஏற்படுத்தி அது வயிற்றுப் போக்காக மாறுகிறது. பிஹெச்ஏ-க்களை பாதிக்கும் பொதுவானவைகளில் சில :

- க்ரிப்டோஸ்போரிடியம், ஜியார்டியா மற்றும் என்டாமீடா போன்ற பாரசைட்டுகள்
- சிஎம்வி (சைடோமெகாலோ வைரஸ்) போன்ற வைரஸ்கள்
- கான்டீடா அல்லது யீஸ்ட் போன்ற பங்கஸ்
- எம்ஏசி (மைக்கோ பாக்டீரியம் அவியம் காம்ப்ளெக்ஸ்) மற்றும் ஸால்மோனெல்லா போன்ற பாக்டீரியாக்கள்

பெரும்பாலான இந்த தொற்றுநோய்களுக்கு சிகிச்சை உள்ளன. ஹெச்ஐவிக்கான கலவை சிகிச்சைகள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்துவதால், இந்த சிகிச்சையை எடுத்துக்கொள்ளும் பிஹெச்ஏக்களுக்கு இந்த நோய்கள் வரும் வாய்ப்பு குறைவு.

Health Concerns :: Diarrhea :: Tamil

ஹெச்ஐவி நோயால் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கு

வயிறு மற்றும் குடலின் சாதாரண செயல்பாட்டை ஹெச்ஐவி பாதிக்கிறது. இதனால் வயிறு மற்றும் குடல் உணவை செரிக்காமல் போஷாக்குகளை சரிவர எடுத்துக்கொள்வதில்லை. அதுவே பெரும்பாலும் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுத்துகிறது.

மருந்துகளினால் வயிற்றுப் போக்கு

பல ஹெச்ஐவி மருந்துகளின் ஒரு பக்க விளைவு, வயிற்றுப் போக்கு. நெல்பினாவிர் (விராசெப்ட்), ரிட்-டோநாவிர் (நார்விர்), ஸாக்வினாவிர் (போர்ட்டோவாஸ்) மற்றும் டிடி (விடெக்ஸ்)ன், அசல் கலவை போன்ற சாதாரணமாக அளிக்கப்படும் மருந்துகள் வயிற்றுப் போக்கை ஏற்படுத்தும், ஆனால் மற்ற எல்லா மருந்துகளும் கூட ஏற்படுத்தக் கூடும். ஹெச்ஐவியினால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளுக்கான கான்சிக்ளோவிர் (சைடோவின், வால்சைட்) மற்றும் இன்டர்பெரான் ஆல்பா (இன்டரான்-ஏ, பெக்ட்ரான், பெகாஸிஸ்), போன்ற மருந்துகள் அடிக்கடி வயிற்றுப் போக்கை ஏற்படுத்தலாம். சில சமயம், ஆன்டிபயாடிக்ஸ் (செப்ட்ரா மற்றும் பென்சிலின்) உங்கள் குடலில் உள்ள நல்ல பாக்டீரியாவை கொண்டு, மற்ற கிருமிகளின் வளர்ச்சியை அதிகரித்து, வயிற்றுப் போக்கை ஏற்படுத்தும்.

இத்துடன் கூட, லாக்டோஸை ஏற்காதவர்கள் மற்றும் பால் அல்லது பால் சார்ந்த பொருட்களை செரிப்பதில் பிரச்சினை உள்ளவர்கள், பால் அல்லது பால் சார்ந்த பொருட்களை எடுத்துக் கொண்டால் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்.

உணர்வுபூர்வமாக அழுத்தம் ஏற்பட்டால்கூட வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படலாம் அல்லது மோசமடையலாம்.

வயிற்றுப் போக்கை எவ்வாறு குணப்படுத்தலாம்?

- **நிறைய நீர் ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்:** வயிற்றுப் போக்கினால், உடலில் நீரின் அளவு குறைந்துவிடுகிறது. இந்த இழப்பை சரிப்படுத்த நிறைய தெளிவான நீர் ஆகாரங்களை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- **உணவை மாற்றவும்:**

தவிர்க்க வேண்டியவை: பால் சார்ந்த பொருட்கள், எண்ணெய் பசை, பொரித்த மற்றும் கொழுப்பு உணவு, காரசாரமான உணவு, கேபைன் (காப்பி, சாக்லெட், டீ மற்றும் பாப் குடிபாணங்களில் உள்ளது); ஆப்பிள் ஜூஸ்; முழு கோதுமை ப்ரெட்; சோளம்

அதிகம் உண்ண வேண்டியவை: வாழைப் பழம்; வெள்ளை அரிசி; கான்கி அல்லது நூடல்ஸ்; தானியங்கள்; வேகவைத்த முட்டை; ஓட்ஸ்; மசித்த உருளைக் கிழங்கு; ஜாம் மற்றும் ஸ்குவாஸ்; வாட்டிய வெள்ளை ப்ரெட்; உப்பு பிஸ்கட்டுகள்; தயிர்.

போஷாக்கு கொண்ட ஊக்க பொருட்கள் மற்றும் உதவி

அளிக்கக்கூடிய சிகிச்சைகள்:

- அதிக நார்சத்து கொண்ட உணவு அல்லது மெடாமுசில் போன்ற நார்சத்து ஊக்க சாதனம், கனத்தை கூட்டி, வயிற்றுப் போக்கை குறைக்கிறது.
- செரிமான பிரச்சினைகளுக்கு பெப்பர்மின்ட், ஜாதிக்காய் மற்றும் இஞ்சி உதவும் என்று நம்பப்படுகிறது. பெப்பர்மின்ட் அல்லது இஞ்சி டீ அல்லது இஞ்சி சாறு, தெளிந்த நீர் ஆகாரத்திற்கான நல்ல ஆதாரங்கள்.
- அசிடோபிலஸ், நல்ல பாக்டீரியா கொண்ட ஊக்க மருந்து. சில பிஹெச்ஏ-க்கள், ஆன்டிபயாடிக்ஸ் எடுத்துக்கொள்ளும்போது ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கை தடுக்க, நல்ல பாக்டீரியாக்கள் கொண்ட ஊக்க மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வார்கள்.



- நெல்பினாவிர் (விராசெப்ட்) போன்ற மருந்துகளால் ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்கை குறைக்க கால்ஷியம் கொண்ட மருந்துகள் உதவுகிறது.

மருந்துகள்: பல்வேறு விதமான வயிற்றுப் போக்கை குணப்படுத்த பல்வேறு மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

- சில பாக்டீரியா அல்லது பாராசைட்டுகளினால் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கிற்கு, இந்த வயிற்றுப்போக்கை கட்டுக்குள் கொண்டு வருமுன், இந்த கிருமிகளை அழிக்க சில சிறப்பு ஆன்டிபயாடிக்குகள் தேவைப்படுகிறது. (உதாரணமாக, பாராசைட் க்ரிடோஸ்போரீடியம் ஏற்படுத்தும் வயிற்றுப் போக்கை குணப்படுத்த ஹ்யுமாடின் பயன்படுத்தப்படுகிறது).
- மற்ற வயிற்றுப் போக்கிற்கு, குடலின் செயல்பாட்டை தாமதப்படுத்தும் மருந்து பயன் அளிக்கக்கூடும். இம்மோடியம்,கௌபெக்டேட், பெப்டோ-பிஸ்மால் மற்றும் லோமொடில் போன்ற கடைகளில் கிடைக்கும் அல்லது டாக்டரின் மருந்து சீட்டுப்படி கிடைக்கும் மருந்துகள் இதற்கு உதவும்.

சில நாட்களில் உங்கள் வயிற்றுப் போக்கு சரியாகவில்லையானால் அல்லது ஜூரம் இருந்து, மலத்தில் இரத்தம் இருந்தால், உடனடியாக டாக்டரிடம் சென்று, சிகிச்சை அளிக்கப்படக்கூடிய வயிற்றுப் போக்கிற்கான பொதுவான காரணங்களுக்கு பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

எனக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும் அபாயத்தை எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

நமது நடத்தையில் உள்ள மாற்றங்கள் அல்லது இதை தடுக்கக் கூடிய சிகிச்சைகளால் பலவித வயிற்றுப் போக்குகளை தடுக்க முடியும். உதவிக்கான சில யோசனைகள்:

- உணவு பாதுகாப்பில் கவனம் செலுத்துங்கள், சமைக்கப்படாத மாமிசம் அல்லது காய்கறிகளை தவிர்த்திடுங்கள்
- பாதுகாப்பான உடலுறவை பின்பற்றுங்கள், மற்ற பாலியல் முறைகளிலும் தடைகளை பயன்படுத்துங்கள் (ஓரல்/ஏனல் செக்ஸ்)
- ஹெச்ஐவிக்கான மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமா என்பது பற்றி டாக்டரிடம் கலந்து பேசுங்கள்
- டாக்டரின் ஆலோசனைபடி எந்த புதிய மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளும் முன்பும், நீங்கள் இப்போது எடுத்துக்கொள்ளும் கடைகளில் கிடைக்கும் மருந்துகள், மூலிகை மற்றும் ஊக்க மருந்துகள் பற்றி டாக்டரிடமும், மருந்து கடைக்காரரிடமும் எப்போதும் கூறுங்கள்.





ஹெச்ஐவி சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட சிகிச்சைகள் பற்றி முழு தகவல் தெரிந்த பயிற்சி பெற்ற மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் மட்டுமே குறிப்பிட்ட மருத்துவ சிகிச்சைகள் பற்றி முடிவெடுக்க வேண்டும்.

தங்களை கவனித்து கொள்பவர்களுடன் சேர்ந்து, உடல் நிலையை தாமே பராமரிக்க விரும்பும் ஹெச்ஐவி/எய்ட்ஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கு தகவல் மற்றும் உதவியை கனடாவின் ஏய்ட்ஸ் சிகிச்சை தகவல் பரிமாற்றம் (CATIE) மற்றும் தெற்காசிய ஏய்ட்ஸ் தடுப்பு நிலையம் (ASAAP) நல்லெண்ணத்துடன் வழங்குகிறது. CATIE(கேட்டி) அல்லது ASAAP (ஏஸாப்) அளிக்கும் அல்லது பிரசுரிக்கும் தகவல்களை பெறுபவர்கள் இதை மருத்துவ ஆலோசனையாக கருதக்கூடாது. குறிப்பிட்ட சிகிச்சைகளை நாங்கள் பின்பற்றவோ, பரிந்துரைப்பதோ இல்லை, பல்வேறு விரிவான தகவல்களை கலந்தாலோசிக்கவே நாங்கள் வலியுறுத்துகிறோம். மருத்துவம் சம்பந்தப்பட்ட எந்த ஒரு முடிவையோ, நடவடிக்கையையோ எடுக்குமுன் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிக்குமாறு வலுவாக வலியுறுத்துகிறோம்.

CATIE அல்லது ASAAP அளிக்கும் அல்லது பிரசுரிக்கும் தகவல்கள் முழுமையானவை அல்லது முற்றிலும் சரியானவை என்பதற்கு நாங்கள் எந்த உத்தரவாதமும் அளிப்பதில்லை. இந்த தகவல்களின் அடிப்படையில் செயல்படுபவர்கள் தங்கள் சொந்த பொறுப்பில் செயல்படலாம். இத்தகைய தகவல்களிலிருந்து பெறும் பயன் அல்லது அவயன்களால் ஏற்படக்கூடிய எந்த ஒரு சேதத்திற்கும் CATIE அல்லது ASAAP அல்லது கனடாவின் பொது சுகாதார ஏஜென்சியோ, அதன் ஊழியர்களோ, இயக்குநர்களோ, அதிகாரிகளோ, அல்லது தொண்டர்களோ, பொறுப்பாக மாட்டார்கள். CATIE அல்லது ASAAP மூலமாக கிடைக்கும் அல்லது பிரசுரிக்கப்படும் கட்டுரையின் கருத்துக்கள் முற்றிலும். ஏழுத்தாளரின் கருத்துக்கள் ஆகும், இது CATIE அல்லது ASAAP யின் கொள்கைகளையோ கருத்துக்களையோ பிரதிபலிப்பதில்லை. கனடாவின் எந்த ஒரு பொது சுகாதார ஏஜென்சியின் கருத்துக்களையும் இது பிரதிபலிப்பதில்லை.

Copyright: This Fact Sheet is made available through a collaboration between Alliance for South Asian AIDS Prevention (ASAAP), Asian Community AIDS Services (ACAS) and the Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE). Original content developed by ACAS, 2001. Translation into Punjabi and Tamil by ASAAP, 2006.

This information is also available in Chinese, Tagalog and Vietnamese www.acas.org

Funding has been provided by the Public Health Agency of Canada

Supported by an unrestricted educational grant from GlaxoSmithKline in partnership with Shire BioChem