

பித்தப்பைக் கற்களும் அதற்கான தீர்வுகளும்!

நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள கொழுப்புச் சத்து செரிமானம் அடைய பித்த நீர் மிகவும் அவசியம். பித்த நீரானது கல்லீரலில் நாள் ஒன்றுக்கு சுமார் 500 முதல் 600 மி.லி. வரை சுரக்கிறது. இது பித்த நாளங்கள் வழியாக சிறு குடவைச் சென்றடையும். இதில் 40 முதல் 50 மி.லி. அளவு பித்தப்பையில் சேமிக்கப்பட்டு கொழுப்புச்சத்து செரிமானம் அடைய உதவி செய்கிறது.

இந்திய மக்கள்தொகையில் சுமார் 8-10% பேருக்கு பித்தப்பையில் கற்கள் உள்ளன. இதில் 20% பேருக்கு மட்டுமே அதற்கான அறிகுறிகள் தெரியும்.

* பித்தப்பை கற்கள் ஆண்களை விட, பெண்களுக்கு இரண்டு மடங்காகவும் (1:2), பொதுவாக 40 வயதுக்கு மேல் அதிகமாகவும் காணப்படும்.

காரணங்கள்

● பெண்களில் அடிக்கடி கருத்தடை மாத்திரை உபயோகிப்பவர்கள், நிறைய குழந்தை பெற்றவர்கள், குழந்தைப்பேறுக்கு (Infertility) ஹார்மோன் சிகிச்சை எடுப்பவர்கள், கர்ப்பக் காலத்தில் ஹார்மோன்கள் (Estrogen) அதிகமாவதாலும், பரம்பரையாகவும் மேலும் பித்தப்பை சரிவர சுருங்கி விரியாததாலும் பித்தப்பையில் கற்கள் உருவாகின்றன.

● உடல் பருமனாக இருப்பவர்கள், மிகக்குறுகிய காலத்தில் அதிக அளவு எடை குறைத்தவர்கள், அதிகப்படியான கொழுப்பு உள்ள உணவை (இறைச்சி, எண்ணெய்) உண்பவர்களுக்கு பித்தப்பையில் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகமாகி கொலஸ்ட்ரால் கற்கள் உண்டாகிறது.

அறிகுறிகள்:

- குமட்டல்
- செரிமான குறைபாடு
- வாந்தி
- வயிற்று வலி
- வாயுத்தொல்லை
- வயிறு உப்புசம்

பாதிப்புகள்:

- பித்தப்பை அழற்சி
- மஞ்சள் காமாலை
- கணைய அழற்சி
- பித்தநாள அடைப்பு

பித்தப்பைக் கற்களுக்கு சிறந்த சிகிச்சை முறை என்ன?

அறுவை சிகிச்சையே சிறந்தது. இதனை லேப்ரோஸ்கோபி முறையில் சிறு துளைகள் மூலமாக (5mm, 10mm) பித்தப்பையை கற்களுடன் அகற்றலாம். இந்த முறையில் ரத்த இழப்பு இருக்காது. வலி இருக்காது. தழும்பு மிகச்சிறியது.



Dr. R.கண்ணன்

MS, DNB (SGE), FACS (USA), FICS, FAIS, FMAS, FIAGES, FACRSI, DMAS(France), FALS(Colorectal)

இளைபு, குடும்ப, கல்லீரல் மற்றும் (எரோஸ்கோபி) அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்



மருத்துவமனையில் ஓரிரண்டு நாட்கள் இருந்தால் மட்டும் போதும்.

பித்தப்பையை அகற்றிய பின்பும் நாம் சாதாரணமாக எல்லா வகை உணவையும் உண்ண முடியுமா?

நாம் சாதாரணமாக எல்லா வகை உணவையும் (குறிப்பாக கொழுப்பு) உண்ண முடியும். ஏனெனில், கல்லீரலில் சுரக்கும் பித்த நீர் நேரடியாக குடலில் கலந்து செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது. பித்தப்பையை அகற்றினால், அழற்சியினால் ஏற்பட்ட வலி உடனடியாக போய்விடும். மேலும், செரிமானக் குறைபாடு, குமட்டல் மற்றும் உப்புசம் போன்றவை சில வாரங்களில் சரியாகும்.

பித்தப்பை கற்கள் வராமல் தடுக்கமுடியுமா?

வராமல் தடுக்கமுடியாது. ஆனால், கீழ்க்கண்ட உணவு வகையை எடுத்துக்கொண்டால் வருவதை குறைக்கமுடியும்.

1. அதிக நார்ச்சத்து உள்ள உணவு (காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைவகைகள்)
2. துரித உணவு, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு மற்றும் சர்க்கரை அதிகளவு உள்ள உணவு வகைகளை தவிர்க்கவேண்டும்.
3. Lecithin அதிகம் உள்ள உணவு (பால், முட்டை, மீன், சோயாபின்ஸ், பட்டாணி, புரோக்கோலி) நல்லது.
4. உடல் பருமனை தவிர்க்கவேண்டும்.
5. தினமும் நடை மற்றும் உடற்பயிற்சி.

PH24



/primeindianhospital

/primeindianhospital

@PrimeIndianHospitals

மேறும் விவரங்களுக்கு:

044 - 23639999, 9884493140

Web: www.chennaigastroenterologist.in

Email: gsurgeonrk@gmail.com