



# ಅಮ್ಮಾ.. ಬರ್ತಿಲ್ಲ 'ಈ..'

## ಪುಟಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಪುಟಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ದಿನನಿತ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇಬಾರದು. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೇ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ತಾಯಂದಿರು ಮಾಡಿಸಲೇಬೇಕು.

■ ಡಾ.ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ

ಸುಜನಾಗೆ ಈಗ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ. ಎಲ್‌ಕೆಜಿಗೆ ಹೋಗುವ ಈ ಪುಟಾಣಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶೌಚದ್ದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ 'ಅಮ್ಮಾ ಈ..' ಎಂದು ಕೂಗಿ, ಟಾಯ್ಲೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ಮಲವೇ ಬರದು. 'ಈ.. ಈ..' ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಚಡಪಡಿಸಿ ಹಾಗೇ ಎದ್ದು ಬರುತ್ತಾಳೆ.

ಹೌದು, ಈ ಪುಟಾಣಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಎಷ್ಟೇ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿದರೂ ಸರಾಗ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಂಚಕಾರವೇ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಸುಜನಾ ಒಬ್ಬಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಇದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ 3 ರಷ್ಟು ಮಲಬದ್ಧತೆಗೂ ಮತ್ತು ಶೇ 30 ರಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಸಂಬಂಧಿತ (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್) ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. 2 ವರ್ಷದಿಂದ ಹಿಡಿದು 4 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದ ವಸ್ತುವಾಗಿ ದೇಹದ ಗುದ್ದಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಂದರೆ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಉಳಿದು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಕಗ್ಗಂಟಾಗಿ ವರ್ತುಲ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತುಂಬುವ ಮತ್ತು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎರಡರಿಂದಲೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊರೋನಿಕ್ ಪೆರಿಟೊಲಿಸಿಸ್ ಎಂಬ ಅಂಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗಿದರೆ, ಕ್ಲಿಣಿಸಿದರೆ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬೇಕೆನ್ನುವ ಇಂಗಿತ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೋದರೂ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

