

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಸಮತೋಲಿತ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೂ ಸಹ ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಒಂದು ಸ್ವಪ್ರೇರಿತ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ವೇಳೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಂದೇಶ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಅದರಂತೆ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ 'ರೆಕ್ಟಲ್ ಎಮ್ಪಿಯಿಂಗ್' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

### ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೇನು?

- \* ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನಾ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- \* ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ
- \* ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ
- \* ಗುದದ್ವಾರದ ಹೊರ ಪದರದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದ್ದರೆ.. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲದ ಸಾಂದ್ರತೆ, ಗಾತ್ರ, ಕಾಲಮಿತಿ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ತೊಂದರೆ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ದಿನಕ್ಕೆ 2 ರಿಂದ 3 ಭಾರಿ ಮೃದುವಾದ ಮಲವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೊದಲ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಭಾರಿ ಕೂಡ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ, ಕ್ರಮೇಣ 1 ರಿಂದ, 2 ಭಾರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಮಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಪಾಟಿಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಬೋವೆಲ್ ಹ್ಯಾಬಿಟ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಾರಣ ಮಗು 27 ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಒಂದು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಕ್ರಿಯೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗಲು ನಿಗದಿತ ಸಮಯ, ನಿಗದಿತ ಜಾಗ, ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಿ, ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ ಮಲವನ್ನು ಹೊರದೂಡದಿದ್ದರೆ, ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ, ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಭಾರಿ ನಂತರ ಒಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾಲದ ಅಂತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನಾವೇಳೆ ಹಾಕುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅಡೆತಡೆಯಾಗಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. 2 ರಿಂದ 4 ವರ್ಷದ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.30 ರಿಂದ ಶೇ.70 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಕಾಲದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮಳೆರೋಗ ಇನ್ನಿತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ನಿಂತು ಹೋಗುವ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ರೋಗ ಉಲ್ಲೇಖಗೊಂಡ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ರೋಗಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮುಜುಗರ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ಮಗುವಿನ ಪಾಡು..

ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಮಗು. ಬಹಳ ಕಾಲ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ಮಗು ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ, ನೋವಿನ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ, ಮಲವಿಸರ್ಜನಾ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಒತ್ತಡ



ಹಾಕುವ ಬದಲು, ಮಲವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದ ಒಳಪದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮಲವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವ ಬದಲಾಗಿ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲೇ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಗು ಒಂದು ವರ್ತುಲ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಗುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವುದು. ಕಾರಣ ನೋವು, ಉರಿ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮಲ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಾಳದ ಚರ್ಮ ಹರಿಯುವಿಕೆ, ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರಿತ ಮಲ, ಗುದದ್ವಾರದ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುವುದು, ಊಟದಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಹಸಿವು, ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸದೇ ಇರುವುದು.. ಹೀಗೆ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ಪರಿಹಾರವಾಗುವ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

### ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಶೌಚದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಷಕರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಲಕ್ಸೆಟಿವ್ ಥರಸು ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮುಖ್ಯ. ಉಡುಗೆ/ತೊಡುಗೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಕಿ ತೆಗೆಯುವಂತಿರಬೇಕು, ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೇ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಪಾಟಿ ಬಳಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು, ಊಟದ ನಂತರ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಮುನ್ನಿಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸುವುದರ ಬದಲು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಿಂದ ಹಾಗೂ ನಿತ್ಯವೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

(ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕಿ. ಸಂಪರ್ಕ: 98450 73130)