



ಡಾ. ಗಣೇಶ್ ಶಂಕೆ
ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ
ಬೇರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸರ್ಜನ್

ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಇದ್ದಾಗ ಅದು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದು, ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಬಿರಿಂದಂತಹ ಅನುಭವ, ಅತಿಯಾದ ನೋವು, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಒದ್ದಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ... ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

◆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುವುದೇಕೆ?

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎರಡೂ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನೇ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ತೀರ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಗರ್ಭಕೋಶ ದಿನ ದಿನವೂ ವಿಸ್ತಾರವಾಗುವುದರಿಂದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೀವ್ರ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿಯಾದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಆಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಫೈಬರ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

◆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯೇ? ಹೌದು. ಇದೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದೇ ಕರೆಯಬಹುದು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ದಿನದ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೊಡ್ಡವರವರೆಗೂ ಬಹುತೇಕರು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ನ ದಾಸರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

◆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈಗಾಗಲೇ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಂತರ ನಮ್ಮ ಡಯೆಟ್ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆಯು ಉಂಟಾದ ಭಾಗವಾಗಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡೂವರೆಯಿಂದ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

◆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂದೆ 40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಬರಲು ವಯಸ್ಸಿನ ಹಂಗಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಬಂದಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್' ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಇಂದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಮರ್ ಆಗಿರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

◆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು? ಪೈಲ್ಸ್ ಗೆ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೇ, ಅಲ್ಲದ ಸರ್ಜರಿ ಅನಿವಾರ್ಯವೇ?

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಿರಪ್ ಅಥವಾ ಮಾತ್ರಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನವಾಗಬಹುದು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ತೀವ್ರ ರೂಪ ತಾಳಿದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ಈಗೀಗ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಂದಿದ್ದು ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ನೋವು, ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಡೆಗೆ ಒಲವು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಕಾರದ ಪದಾರ್ಥ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಧೂಮಪಾನ ಮದ್ಯಪಾನ ಎಲ್ಲವೂ ವರ್ಜ್ಯ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕು.

ಸಂದರ್ಶನ

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೀಗಿರಲಿ...

- ಸಾಕಷ್ಟು ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗಲು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.
- ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಬಾರ್ಲಿ, ನವಣೆ, ಕೆಂಪನ್ನೆ, ಓಟ್ಸ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಿ.
- ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಬಹಳ ನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಲದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲೂ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಇನ್ನೂ ಮಲ ತುಂಬಿರುವ ಅನುಭವವಾಗಿ ನರಕಯಾತನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆ, ದಿನವಿಡೀ ಕುಳಿತೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಪೈಲ್ಸ್ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗುದದ್ವಾರದ ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪೈಲ್ಸ್, ಗುದದ್ವಾರದ ಒಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪೈಲ್ಸ್ (ಇದನ್ನು ಫಿಸ್ಟುಲಾ, ಫಿಸ್ಟುಲ್ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ). ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕೆಲ ಔಷಧಗಳ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಬರುವ ಪೈಲ್ಸ್... ಮುಂತಾದವು' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ, ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

'ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣ ಎನ್ನುವ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಅವರು, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಬೊಜ್ಜು, ಚಟುವಟಿಕೆರಹಿತ ಜೀವನ, ಅತಿಯಾದ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮುಂತಾದವು ಕಾರಣ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.