

“ மலச்சிக்கல் ” மனிதனின் சுகவாழ்வைப் பாதிக்கும் !

எமது உடலில் இருந்து வெளியேற்றப்படும் கழிவுப் பொருளையே “மலம்” என கூறுகிறோம். இதனை நாம் ஒதுக்குப்பிறமாகச் சென்று கழிப்பது வழக்கம். மலகூட்டின்மூலமோ, குழிதோண்டிப்புதைப்பதன்மூலமோ, இதனை அடக்கம் செய்கிறோம். ஆனால் நிலத்தினை ஆழமாக வெட்டி கிணறுகளின் அருகாமையில் புதைப்பது நிலத்தடி நீரிற்கு ஆபத்து என மருத்துவர், அறிஞர் கூறுவர்.

அறிவு நிலை நிகழ்வு

மலம் கழித்தல் என்பது சாதாரணமாக எமது அறிவு நிலையில் நடைபெறும் ஒரு நிகழ்வு ஆகும். ஆயினும் இது முற்றுமுழுதாக இச்சுவை செய்ப்படும் செயலும் அல்ல. பெருங்குடலின் இறுதிப்பகுதியில் குறிப்பிட்ட அளவு மலம் சேர்ந்ததும் அது மலக்குடலினுள் தள்ளப்படுகிறது. மலக்குடல் தூண்டப்பட்டு மலம் கழித்தலுக்கான செயற்பாடுகளை ஆரம்பிப்பது முதலில் மலத்தின் தன்மையையும், அது வெளியேற்றப்பட வேண்டிய தேவையையும், மூளைக்கு அறிவிப்பதனால் அதை எமது உணர்வு நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறது. மலக்குடலின் வந்தது, வாயு நிலையில் இருந்தால் எல்லாவாசல்களும் திறக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்படும்.

மலம் கழிக்க வேண்டுமென்ற உந்துதலை ஏற்படுத்திய அதேவேளை பெருங்குடல் மேலும் தூண்டப்பட்டு மலம் மேலும் வெளி நோக்கித்தள்ளப்படுகின்றது. மூடிவைக்கப்பட்டிருந்த மலவாசலின் ஒரு சுருக்கி இளகிவிடுகின்றது. ஆனால் எமது அறிவு நிலைக் கட்டுப்பாட்டிலுள்ள சுருக்கி

எமது முயற்சியினால் மேலும் சுருக்கப்பட்டு மலம் வெளியேறுவது தவிர்க்கப்படுகின்றது. ஏற்ற இடம் கிடைத்ததும் எமது விருப்பத்தின் பேரில் இச்சுருக்கியும் தளர்த்தப்படும். மலம் வெளியேறுகின்றது. நேரம், இடம் என்பன சரியாக அமையாவிடில் தொடர்ந்தும் எமது கட்டுப்பாட்டிலுள்ள இச்சுருக்கி தடையாக இருக்க பெருங்குடலின் தூண்டுதல் குறைவடைந்து மலம் கழிக்கும் எண்ணம் நீங்கி விடுகின்றது. சிறிது நேரம் சென்றபின் மீண்டும் வெளியேற்றும் முயற்சி ஆரம்பிக்கும். இவ்வாறு மலம் கழித்தல் என்பது தன்னியக்கமாக ஆரம்பித்து எமது அறிவு சார்ந்த அனுமதியுடன் நிறைவு பெறுகின்றது.

வைத்திய கலாநிதி கே. சிவபாலன்

ஆறுதலையும் மகிழ்வையும் கொடுக்கும்

மலம் கழித்தல் தினசரி நடைமுறைக்கு இசைவாக்கப்படக் கூடியது. ஒருநாளைக்கு (காலையெழுந்தவுடன்) ஒரு முறை மலம் கழிக்க வேண்டுமென்ற நியதி கிடையாது. மலக்குடல் தூண்டப்படும் போதே மலம் கழிப்பது சிறந்தது. சிறுவயது முதல் தினசரி ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மலகூடம் சென்று மலம்கழிக்கப் பழகிவிட்டால் ஒவ்வொரு நாளும் அந் நேரத்தில் இயல்பாகவே மலம் கழித்தல் ஆரம்பிக்கும். வழமைக்குமாறாக வேறு இடம் சென்றால் மலம் கழிப்பது சிறிது சிக்கலாக இருக்கும். தூண்டுதல் இல்லாது, அதிகபயம் போன்ற உணர்ச்சிகள் ஏற்படுப்போது தன்னியக்கநரம்புகள் அதிம தூண்டுவதால் தன்னை அறியாமவே மலம் கழித்து விடுவதும் உண்டு.

மனிதனின் சுகவாழ்வைப் பாதிக்கும் காரணிகளில் மலச்சிக்கலும் ஒன்று. மலச்சிக்கலில் இருந்து விடுபட்டு சுகதேகிகளாக வாழ வழி கூறுகிறார் யாழ். பல்கலவக் கழக மருத்துவபீட உடற் நொழியியல்துறை சிரேஷ்ட விரிவுரைப்பாளர் வைத்திய கலாநிதி கே. சிவபாலன். இனிபடியுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் எவ்வித சிக்கலுமின்றி மலம் கழிக்கப்படுவது ஆறுதலையும், மனமகிழ்வையும் கொடுக்கும். மலம் சிக்கல் இன்றி கழிவதற்கு:

(1) ஒவ்வொரு நாளும் போதியளவு மலம் உருவாக பெருங்குடலினுள் வரும் கழிவுகள் அதிகமாக இருக்க வேண்டும். இதற்கு எமது தினசரி உணவில் நார்ப்பொருட்கள் உள்ள உணவுகளை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். தவிட்டுடன் கூடிய

விட்டால் பெருங்குடலில் நீர் உறிஞ்சுவது அதிகரித்து அதனால் மலம் இறுசி கடினமாகி விடும். இதனால் மலத்தின் கனவாயு குறைவதால் மலம் கழிக்கும் தூண்டுதல் ஏற்படாது. மலம் இறுகிவிடுவதால் வெளியேறும்போது மலவாசலைக் கீறிக்காயப்படுத்திவிடலாம். மலம் கழிக்கும்போது இயல்பாக வெளியேற அனுமதிக்க வேண்டும். மூச்சடக்கி, முக்கி, விரைவாக வெளியேற்ற முயலக்கூடாது. இது குருதிச் சுற்றோட்டத்தைப் பாதிப்பதுடன் மலவாசலில் உள்ள குழாய்கள் பாதிக்கப்பட்டு மலத்துடன் இரத்தம் சிந்தலும், மலவாசலில் குடல் வெளித்தள்ளவும், மலவாசலில் காயங்கள் ஏற்படவும் வழியமைத்துவிடும்.

(மிகுதி அடுத்த இதழில்)

நவீன கழிப்பறைத்தொட்டி

யப்பானில் நவீன கழிப்பறைத் தொட்டி ஒன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இக்கழிப்பறைத் தொட்டியுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் சிறிய திரை ஒன்றின் மூலம், ஒருவர் இத்தொட்டியில் மலம், சிறுநீர் கழித்த இரண்டு நிமிடங்களில் அவரது மலத்தினதும், சிறுநீரினதும் தன்மைகளை தானியங்கிமுறையில் பகுப்பாய்வு செய்து முடிவுகளை அப்படியே திரையில் காட்டுகின்றது. அத்துடன் ஒரு பெண்கள் ப்பம் தரித்திருப்பதையும் இது கண்டுபிடித்து விடுமா. முதலில் மருத்துவ மனைகளுக்கு வழங்கப்படவுள்ள இத்தொட்டி 1995ல் விற்பனைக்கு வரவுள்ளது.