इरीटेबल बॉवेल सिंड्रोम

गुदाशयाच्या हालचालीत दोष निर्माण झाल्याने होणारे त्रास किंवा त्यामुळे उद्भावणारे आजार (IBS) ही एक परिस्थिती असून त्यामुळे अन्न आतडयातून पुढे सरकण्यास प्रतिबंध होतो . अन्न अतिशय हळू किंवा वेगाने पुढे सरकते. त्यामुळे पोटात अस्वस्थ वाटते. पोटात वायू धरतो. बद्धकोष्ठ किंवा अतिसार होतो.

IBS कशामुळे होतो ?

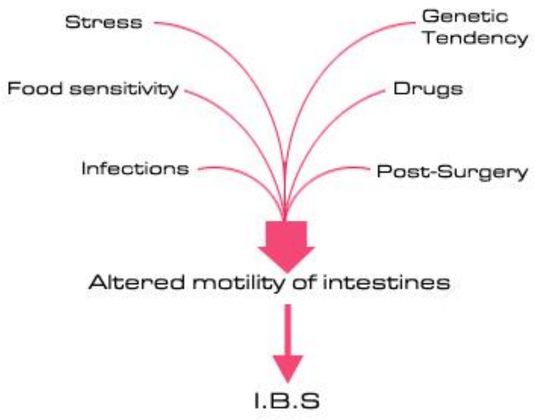
IBS ची निश्चित कारणे माहित नाहीत खालील पैकी कोणत्याही कारणाने IBS उद्भवू शकतो.

- काही अन्नधान्ये आणि पेये -जसे गहू, मद्य, कॉफी आणिं कृत्रिम मधुरके
- ताणतणाव
- वैद्यकीय कारणे जसे चेतारज्जूस इजा, लहान आतडयाचे आतील आवरणास झालेले नुकसान किंवा जंतुसंसर्गाने झालेला अतिसार.
- महिलांच्या मासिक पाळी दरम्यान झालेले संप्रेरकातील बदल

IBS च्या खुणा आणि लक्षणे कोणती आहेत ?

IBS ची लक्षणे येतात आणि जातात ही लक्षणे आठवडयातून /महिन्यातून एकदा दिसतात कधी नसतात किंवा काही वेळा पुनश्च वेगळे उद्भवतात. IBS जातो आणि अचानक उद्भावतो.रुग्णाचे पुर्ण जेवण झाल्यावर किंवा उपाशी राहील्यामुळे रुग्णाच्या लक्षणात मोठा बदल दिसतो ते पुढील प्रमाणे असू शकतात.

- गुदाशय रिक्त होण्याची क्रिया झाल्यावर पोटातील वेदना थांबतात.
- खाल्ल्यावर पोटातील वेदना वाढतात.
- पोटात वायू धरणे
- पोट फुगणे
- अतिसार, बद्कोष्ठ किंवा दोन्ही
- संडासला जाऊन आल्यावर लगेच पुन्हा जावेसे वाटणे
- गुदाशयात कफासारखा थर साठणे,
- पोट पुर्ण स्वच्छ झालेले नाही असे सतत वाटणे



IBS चे निदान कसे करतात?

IBS ची लक्षणे केंव्हापासून दिसू लागली याबाबत डॉक्टर विचारणा करतील . तसेच रुग्णांस या अनुशंगाने काही चाचण्याही करुन घेण्याची आवश्यकता असू शकते.

- रक्त तपासणी- यामध्ये काही लागण झाली आहे किंवा IBS ची इतर काही कारणे आहेत का याचा शोध घेता येईल.
- गुदाशय हालचाल ही कोणत्या जंतूमुळे IBSचा त्रास होत आहे हे समजेल.
- सीटी स्कॅन केल्यामुळे समस्या काय आहे किंवा लहान आतडयात काही असामान्य बदल झालेत का हे समजेल.सीटी स्कॅन करण्यापूर्वी रंगीत पेय पिण्यास देतात पेयाबाबत कोणतीही ॲलर्जी असल्यास रुग्णाने तसे सांगांवे.
- गुदाशयाची भिंगाद्वारे तपासणी -यामुळे IBS ची कारणे समजू शकतात. गुदद्वारातून लाईट व कॅमेरा बसविलेली नळी आत सोडली जाते ती लहान आतडयापर्यंत ढकलली जाते.सिग्माईडोस्कोपीमुळे लहान आतडयाच्या खालच्या भागाचे निरिक्षण करता येते. कॉलनोस्कोपीमुळे संपूर्ण आतडयाची तपासणी होते.

- लॅक्टोज इनटॉलरन्स टेस्टमध्ये शरीर योग्य प्रमाणात लॅक्टेस निर्मिती करत आहे किंवा नाही हे तपासता येते . लॅक्टेस हे एक विकर असून दुग्धजन्य पदार्थातील लॅक्टोजचे पचन करण्यास आवश्यक असते या विकाराच्या कमतरतेनेही IBS सारख्याच समस्या येतात.

IBS वर उपचार कसे करतात ?

IBS वर ठोस उपाय नाही. उपचाराचे उदिद्ष्ट हे लक्षणे कमी करणे इतकेच असते. रुग्णाला खालील बाबीची गरज भासू शकते.

- अतिसारावरील औषधे अतिसाराचे प्रमाण कमी करण्यासाठी अतिसाराची औषधे आवश्यक आहेत यापैकी काही औषधांमुळे आतडयावर आवरण येते व त्यामुळे अतिसारातील पाण्याचे प्रमाण कमी होते.
- रेचके (Laxative) बद्धकोष्ठावर परिणाम करतात त्यामुळे अन्न व द्रवपदार्थ जठरातून वेगाने पुढे ढकलले जातात.
- (स्टूल सॉफ्टनर) मलाचा कडकपणा कमी करणारी औषधे घेतल्याने गुदाशयाची हालचाल सहज होते त्यामुळे जखम होण्याची शक्यता कमी होते.
- (मसल रिलॅक्सर) स्नायू शिथिलक- यामुळे पोटातील वेदना कमी होतात आणि स्नायुचे रक्षण होते.

रुग्णांनी IBS वर स्वयंनियंत्रण कसे ठेवावे?

- विविधांगी पोषक आहार घ्यावा- पोषक आहारात फळे, भाज्या, पुर्णधान्याचे ब्रेड, कमी स्निग्धांश असलेली दुग्ध उत्पादने, शेंगा, कमी स्निग्धांश असलेली मटण आणि मासे त्रास टाळण्यासाठी काही पदार्थ खाऊ नये.
- मार्गदर्शनानुसार पेय घ्यावी- दररोज किती पेय घ्यावी आणि कोणती घ्यावी याची माहिती घ्यावी बहुतांश रुग्णांसाठी पाणी, फळाचे रस आणि दुध ही पेय योग्य असतात .
- नियमित व्यायाम करावा- नियमित योग्य व्यायाम करावा त्यामुळे रक्तदाब नियंत्रित राहून आरोग्य चांगले राहते.
- ताणतणाव नियंत्रण- ताणतणावामुळे थकवा भरुन येत नाही व आजार बळावतात स्वस्थचित्त होण्यासाठी विविध मार्गाचा वापर करावा जसे की दीर्घश्वसन.

संदर्भ: मायक्रोमेडेक्स केर नोट्स सिस्टम ऑनलाईन 2.0