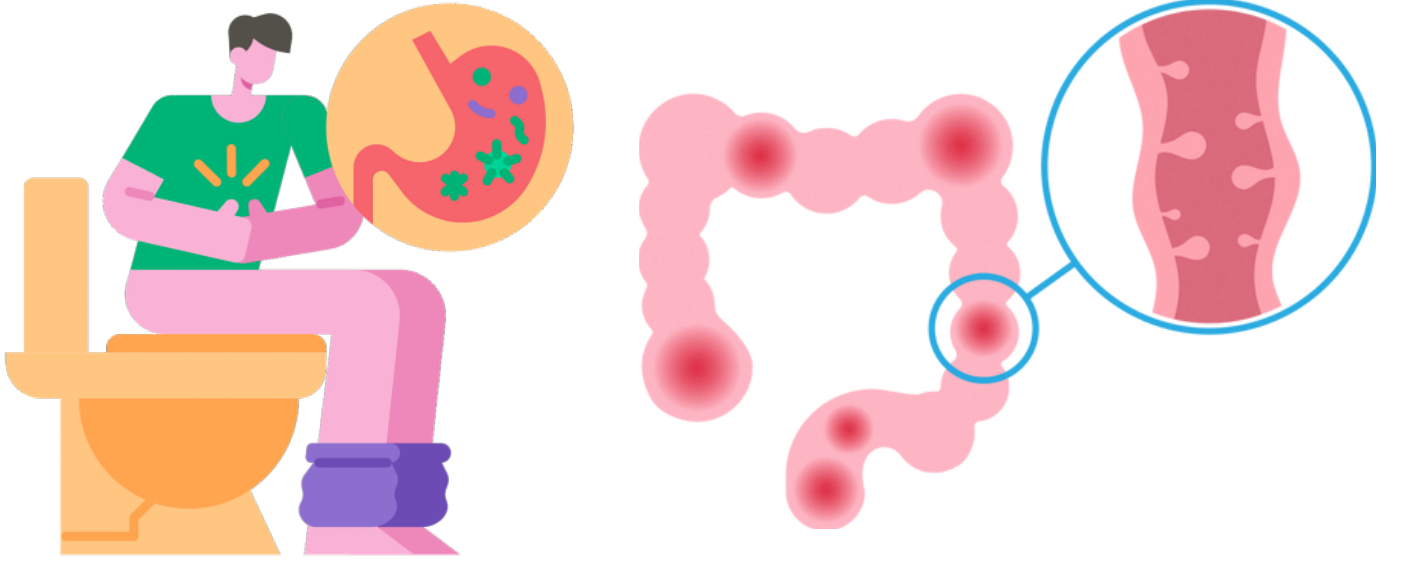


நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி

வயிற்றுப்போக்கை நிர்வகிப்பதற்கான குறிப்புகள்

கண்ணோட்டம்

வயிற்றுப்போக்கு என்பது வழக்கத்தை விட அடிக்கடி தளர்வான அல்லது நீர் போன்ற மலம் வெளியேறுவதாகும். தொடர்ச்சியான வயிற்றுப்போக்குடன், உடலில் இருந்து திரவங்கள் மற்றும் உப்புகளை இழப்பீர்கள், இது உங்களை பலவீனமாக உணர வைக்கும்.



காரணங்கள்:

- பால் பொருட்களுக்கு சகிப்புத்தன்மையின்மை.
- பாக்டீரியா அல்லது வைரஸ் தொற்று.
- குடல் அழற்சி நோய் அல்லது பிற மருத்துவ நிலைமைகள்.
- நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் அல்லது சில அமில எதிர்ப்பு மருந்துகள் போன்ற மருந்துகள்.
- அசுத்தமான உணவுடன் அல்லது பாதிக்கப்பட்ட பிற நபர்களுடன் தொடர்பு கொண்டவுடன் உட்கொள்ளுதல்.



அறிகுறிகள்:

- வழக்கத்தை விட அடிக்கடி மலம் கழித்தல்.
- தளர்வான மற்றும் நீர் நிறைந்த மலம் கழித்தல்.
- வயிற்று வலி மற்றும் பிடிப்புகள்.



உங்கள் உடலில் இருந்து அதிக அளவு தண்ணீர் இழந்தால், நீரிழப்பு அறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம்.

நீர்ப்போக்கின் அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- வறண்ட வாய் மற்றும் தாகம்.
- தலைச்சுற்றல்.
- சக்தி இல்லாமை.
- தசைப்பிடிப்பு.
- எரிச்சல் உணர்வு.



கடுமையான நீர்ச்சத்து இழப்பு ஏற்பட்டால், இது வலிப்புத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்தி சிறுநீரகங்கள், இதயம் மற்றும் மூளைக்கு சேதத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். கடுமையான நீரிழப்பின் அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- மிகுந்த தாகம்.
- குழப்பம்.
- மயக்கமாக உணர்கிறேன்.
- நீண்ட நேரம் சிறுநீர் கழிக்கவில்லை.
- வேகமாக சுவாசித்தல் மற்றும் இதயத் துடிப்பு.



வயிற்றுப்போக்கை
நிர்வகிப்பதற்கான வழிகள்
எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய சிறிய
உணவுகளை உண்ணுங்கள்,
அவற்றில் தெளிவான சூப், சாதாரண
பட்டாசுகள், டோஸ்ட், வேகவைத்த
உருளைக்கிழங்கு அல்லது கஞ்சி/
சாதம் ஆகியவை அடங்கும்.



அதிக தண்ணீர் குடிப்பது
நீங்கள் இழக்கும் திரவங்களை
மாற்ற உதவும்.



இழந்த உப்பை, வாய்வழி
நீரேற்ற உப்புகள் அல்லது
ஐசோடோனிக் பானங்களை
உட்கொள்வதன் மூலம்
மாற்றவும்.



பால் மற்றும் சீஸ் போன்ற பால்
பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்.
லாக்டோஸ் இல்லாத
பொருட்களை முயற்சிக்கவும்.

ஜீரணிக்க கடினமாக இருக்கும் காரமான, எண்ணெய் அல்லது வறுத்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.



இந்த நேரத்தில் பழங்கள், இலை காய்கறிகள் மற்றும் முழு தானிய ரொட்டி போன்ற அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

மது, காஃபின் அல்லது ஃபிஸி பானங்களைத் தவிர்க்கவும்.



சுகாதாரம்
ஆசனவாய்/பிட்டம் பகுதிக்கு
அருகில் சருமத்தின் நல்ல
சுகாதாரத்தை உறுதி செய்யுங்கள்:

- மலம் கழித்த பிறகு, கழிப்பறை
காகிதத்திற்கு பதிலாக
வெதுவெதுப்பான நீர் அல்லது
ஈரமான துடைப்பான்களைப்
பயன்படுத்தி மெதுவாக சுத்தம்
செய்யுங்கள்.
- தோல் புண், உடைப்பு அல்லது வலி
இருந்தால், இனிமையான/தடுப்பு
கிரீம் தடவவும்.
- டயப்பர்களைப் பயன்படுத்த
வேண்டிய நோயாளிகளுக்கு,
அழுக்கு அல்லது அழுக்கு இருந்தால்
அவற்றை தொடர்ந்து மாற்றவும்.



மருந்து
மலச்சிக்கலுக்கு முன்பு
மலமிளக்கிகள்
பரிந்துரைக்கப்பட்டிருந்தால்,
அவற்றை தற்காலிகமாக
நிறுத்துங்கள்.

பின்வருவனவற்றை நீங்கள் சந்தித்தால் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்:

- தொடர்ச்சியான வயிற்றுப்போக்கு.
- பலவீனமாகவோ அல்லது
தலைச்சுற்றலாகவோ உணர்தல்.
- மலம் கழிக்கும் போது
இரத்தப்போக்கு.