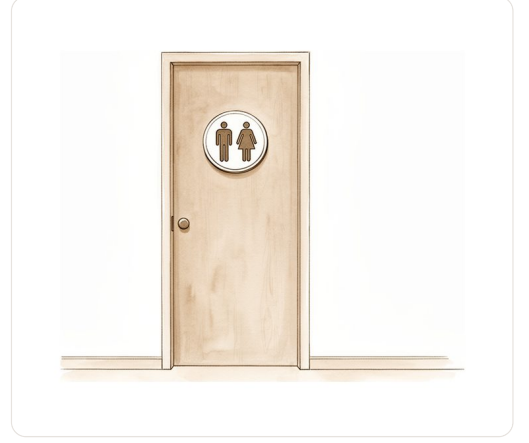


அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மலச்சிக்கல் மற்றும் குடல் பராமரிப்பு

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மலச்சிக்கல் மிகவும் பொதுவானது, குறிப்பாக வலி நிவாரணி மருந்துகளுடன், ஆனால் இது பெரும்பாலும் தடுக்கக்கூடியது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

மலச்சிக்கல் என்பது ஒரு இது பல நோயாளிகளை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தியுள்ளது. நல்ல செய்தி என்னவென்றால் இது முன்னறிவிக்கக்கூடியது, அதாவது இது பெரும்பாலும் தடுக்கக்கூடியது. முதல் சில நாட்களில் ஒரு சிறிய திட்டமிடல், குறிப்பாக உங்கள் வலி நிவாரணிகள் சுற்றி, பொதுவாக எல்லாவற்றையும் வசதியாக நகர்த்துகிறது.

ஏன் அறுவை சிகிச்சை உங்கள் குடலை மெதுவாக்குகிறது

ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஒரே நேரத்தில் பல விஷயங்கள் உங்கள் குடலில் கூட்டுகின்றன:

- **வலுவான (ஓபியாய்டு) வலி நிவாரணிகள் பெரியவை.** கோடீன் போன்ற மருந்துகள், ஆக்ஸிகோடோன், டிராமாடோல், டாபெண்டோல் மற்றும் மார்பின் ஆகியவை வலியைக் குறைக்கின்றன. குடலில் நேரடியாக செயல்படும் **அதை கணிசமாகக் குறைக்கவும்** இது தான் மயக்கம் மற்றும் குமட்டலைப் போலல்லாமல் இந்த மாத்திரைகள் (வழக்கமாக சில நாட்களுக்குப் பிறகு மறைந்துவிடும்), குடல் நீங்கள்

தொடர்ந்து ஓபியாய்டுகளை உட்கொண்டால், இந்த குறைப்பு நீடிக்கும். அவர்களை, எனவே அது வெளியே காத்திருக்க விட வேண்டுமென்றே நிர்வகிக்கப்பட வேண்டும்.

- **நீங்கள் சுற்றி குறைவாக நகர்த்த.** நடைபயிற்சி மற்றும் பொதுவான செயல்பாடு இயற்கையான தசை அலை உங்கள் குடல் வழியாக பொருட்களை நகர்த்துகிறது. அறுவை சிகிச்சை அதை அமைதிப்படுத்துகிறது.
- **நீங்கள் குறைவாக சாப்பிட மற்றும் குடிக்க.** குறைவான பசி, குறைவான ஃபைபர், மற்றும் இல்லை வழக்கம்போல அதிகமாக குடிப்பதால் மலம் வெளியேறுவது கடினமாகவும், மெதுவாகவும் இருக்கும்.
- **மயக்க மருந்து தன்னை.** ஒரு பொது மயக்க மருந்து தற்காலிகமாக குடல் மெதுவாக, மற்றும் அது சரியாக மீண்டும் எழுந்திருக்க ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு ஆகலாம்.

அந்த ஒன்றாக சேர்த்து மற்றும் ஒரு மெதுவான, தடுக்கப்பட்ட-அப் உணர்வு ஒரு சில நாட்கள் மிகவும் இது அசௌகரியமானது, ஆனால் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் அது ஆபத்தானது அல்ல.

மிக முக்கியமான படி: வலி நிவாரணி மருந்துகளுடன் சேர்த்து ஒரு சிராய்ப்பு மருந்து

நீங்கள் வீட்டிற்கு அனுப்பப்பட்டால் **ஓபியாய்டுகள் அல்லது கோடீன்**, முக்கிய செய்தி இதுதான்: துவக்கம் **வலி நிவாரணி மருந்துகளுடன் ஒரே நேரத்தில், முதல் நாளிலிருந்து**. வேண்டாம் நீங்கள் ஏற்கனவே மலச்சிக்கல் மற்றும் சங்கடமாக இருக்கும் வரை காத்திருங்கள். இந்த வலி நிவாரணி மருந்துகள் குடலை மெதுவாக்குகின்றன. சிக்கலைத் துரத்துவதற்குப் பதிலாக முன்னோக்கிச் செல்லுங்கள்.

உங்கள் மருந்தாளர் ஒரு பொருத்தமான over-the-counter laxative பரிந்துரைக்க முடியும்; ஒரு பொதுவான தேர்வு போன்ற ஒரு மென்மையான தூண்டுதலாகும் **சென்னா**, சில நேரங்களில் ஒரு **மலம் மென்மையாக்கும் மருந்து (டோகுசேட்)**. நீங்கள் வலுவாக இருக்கும்போது அதை தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் வலி நிவாரணி மருந்துகள், ஒரு முறை மட்டும் அல்ல. நீங்கள் குறிப்பிட்ட கழிப்பொருள், அதை பின்பற்றவும்.

செய்தியின் மற்ற பாதி சமமாக முக்கியமானது: உங்கள் வலி அனுமதித்தவுடன் வலி நிவாரணி மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள். முதல் சில நாட்களில், ஓபியாய்டுகளிலிருந்து பாராசெட்டமால் (மற்றும் உங்களுக்கு ஒன்று பொருத்தமானது என்று உங்களுக்குக் கூறப்பட்டிருந்தால், அழற்சிக்கு எதிரான மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளவும். நீங்கள் உட்கொள்ளும் ஓபியாய்டுகள், உங்கள் குடல்களின் வேகத்தை குறைக்கும். உங்கள் உள்நுண்ணர்வுக்கும், உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் நீங்கள் செய்யக்கூடிய சிறந்த விஷயங்களில் ஒன்று எங்கள் பக்கத்தில் இது பற்றி மேலும் உள்ளது அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் வலி மற்றும் ஓபியாய்டுகளை நிர்வகித்தல்.

அன்றாட அடிப்படைகள்

லாக்சேடிவ் தவிர, சில எளிய பழக்கவழக்கங்கள் உண்மையான வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகின்றன:

- **நிறைய திரவங்கள் குடிக்கவும்.** நாள் முழுவதும் தண்ணீர் மலத்தை மென்மையாகவும் நீங்கள் வலி நிவாரண மருந்துகளை உட்கொண்டால் இது இன்னும் முக்கியமானது.
- **உங்கள் பசியின்மை திரும்ப வரும்போது ஃபைபர் சாப்பிட.** பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், முழு தானிய ரொட்டி மற்றும் தானியங்கள், பீன்ஸ் மற்றும் பருப்பு வகைகள், குறிப்பாக ** துளசி அல்லது துளசி அதிகாலையில் ஒரு சூடான பானம் கூட விஷயங்களைத் தூண்டுகிறது.
- **நீங்கள் அனுமதிக்கப்பட்ட அளவுக்கு தொடர்ந்து நகருங்கள்.** மென்மையான, வழக்கமான நடைப்பயிற்சி கூட வீட்டை சுற்றி உதவுகிறது குடல் எழுப்ப. நாம் எந்த எல்லைகளுக்குள் இருக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை கொடுக்கப்பட்ட, ஆனால் இன்னும் உட்கார்ந்து நாள் முழுவதும் செலவிட வேண்டாம்.
- **அழைப்புக்கு உடனடியாக பதிலளிக்கவும்.** நீங்கள் உந்துதல் உணர்கிறேன் போது, நடத்த வேண்டாம், மற்றும் உங்கள் முழங்கால்களை சற்று உயர்த்தும் ஒரு பாதசாரி மலம் கழிப்பதை எளிதாக்கும்.

ஒரு சிறிய எச்சரிக்கைஃ ** மொத்தமாக உருவாக்கும் ஃபைபர் சப்ளிமெண்ட்ஸ் (psyllium போன்றவை) அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஆரம்ப நாட்களில் மெட்டாமுசில்) சிறந்த தேர்வாக இருக்காது**, குறிப்பாக நீங்கள் அதிகமாக குடிப்பதில்லை என்றால், ஏனெனில் அவர்களுக்கு நிறைய திரவம் தேவைப்படுகிறது உணவு இழைகள் மற்றும் கழிப்பொருள் மேற்கண்ட அணுகுமுறைகள் இந்த கட்டத்தில் மிகவும் நம்பகமானவை.

எது இயல்பானது, எப்போது பொறுமையாக இருக்க வேண்டும்

ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இரண்டு நாட்களுக்கு உங்கள் குடலைத் திறக்காமல் இருப்பது இயல்பானது, குறிப்பாக உங்களுக்கு மயக்க மருந்து மற்றும் சில வலி நிவாரண மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டிருந்தால். வீக்கம், மெதுவான உணர்வு, நீங்கள் நகரும்போது படிப்படியாக குறைகிறது, அதிகமாக குடிக்கவும், ஒபியோய்டுகளை குறைத்து, லாக்ஸேடிவ்ஸ் வேலை செய்ய அனுமதிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. கவலைப்பட ஒன்றுமில்லை. பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் வழக்கமான முறைக்கு ஒரு ஒரு வாரம் அல்லது அப்படி.

உதவி தேடுவது எப்போது காத்திருக்க வேண்டாம்

மலச்சிக்கல் பொதுவாக ஒரு ஆபத்தை விட ஒரு தொந்தரவாக இருக்கிறது, ஆனால் சில நேரங்களில் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குடல் முற்றிலுமாக அடைக்கப்படலாம் அல்லது

எழுந்திருக்க முடியாமல் போகலாம் (ஒரு ஒரு நிலை எனப்படும் **இலைசு**) கீழே உள்ள எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் காத்திருப்பதை விட மறுபரிசீலனை செய்யப்பட்டது.

நீங்கள் பின்வருவனவற்றைக் கவனித்தால், எங்களை, உங்கள் GP அல்லது உங்கள் அருகிலுள்ள அவசர சிகிச்சை பிரிவைத் தொடர்பு கொள்ளவும்ஃ

- *சில நாட்களாக குடல் இயக்கம் இல்லை வீங்கிய, வீங்கிய, வயிற்று வலி, குறிப்பாக அது மோசமடைந்து கொண்டே இருந்தால்.
- **குமட்டல் அல்லது வாந்தி** உங்கள் குடலைத் திறக்கவோ அல்லது வெளியேற்றவோ முடியாமல் இருப்பதுடன் காற்று: இது குடல் அடைக்கப்பட்டுள்ளதை அல்லது இயங்குவதை நிறுத்தியதைக் குறிக்கலாம்.
- **கடுமையான அல்லது மோசமடைந்து வரும் வயிற்று (வயிறு) வலி அல்லது வலிப்பு.**
- **பின்புற பாதையில் இருந்து எந்த இரத்தப்போக்கு**, அல்லது மலத்தில் இரத்தம்.
- **அ வெப்பம்** அல்லது மேற்கூறியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றுடன் பொதுவாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பது.

இவற்றில் ஏராளமானவை ஒன்றாக இருந்தால், குறிப்பாக வயிறு விரிந்து வலி இருந்தால் குமட்டல் இருந்தால், அதை அவசரமாகக் கருதி உடனடியாக உதவியை நாடுங்கள். முதல் சில நாட்களில் மெதுவான குடல், திரவங்கள்-இழைகள்-நடவடிக்கை-இழற்சி திட்டம் சந்தேகம் இருந்தால், அறைகளை அழையுங்கள். விட நீங்கள் கேட்க.