

### മലബന്ധം ഹാർട്ട് അറ്റാക്കിനും സ്ത്രോക്കിനും കാരണമാകാം

മാനിയ ജീവിത സാഹചര്യവും ആഹാര രീതിയിലെ മാറ്റവുമാണ് മലബന്ധത്തിന് പ്രധാന കാരണമായി വിദഗ്ധർ പറയുന്നതെങ്കിലും ഇതിനെ അത്ര നിസാരമായി കാണരുതെന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം.

# ഡോ. മുഹമ്മദ് മജീദ്  
Published: Mar 23, 2017, 03:00 PM IST



ഇന്ത്യൻ നഗരങ്ങളിലെ പതിനാല് ശതമാനം പേരും മലബന്ധത്തിന്റെ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്നവരാണെന്നാണ് ഈയിടെ നടത്തിയ ഒരു സർവ്വേ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ആഗോള ശരാശരിയായ 10 ശതമാനത്തേക്കാൾ ഉയർന്ന നിരക്കാണിത്. മാനിയ ജീവിത സാഹചര്യവും ആഹാര രീതിയിലെ മാറ്റവുമാണ് മലബന്ധത്തിന് പ്രധാന കാരണമായി വിദഗ്ധർ പറയുന്നതെങ്കിലും ഇതിനെ അത്ര നിസാരമായി കാണരുത്. കാരണം മലബന്ധം ഹാർട്ട് അറ്റാക്കിനും സ്ത്രോക്കിനും വരെ കാരണമാവുന്നുവെന്ന് ഡോക്ടർമാർ പറയുന്നു. അസ്വസ്ഥത, എരിച്ചിൽ, പരിശ്രമം, മനംപിരട്ടൽ, ചർദ്ദിക്കാനുള്ള തോന്നൽ, വയറു വീർത്തിരിക്കുക, വയറു വേദന എന്നിവയാണ് മലബന്ധത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണമായി പറയുന്നത്.

മൂന്ന് ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ മലശോധനം നടന്നിട്ടില്ലാത്തയാളെ മലബന്ധ രോഗിയായി കണക്കാക്കാം. അഞ്ചിൽ മൂന്നു പേരും മലബന്ധത്തിന്റെ ബുദ്ധിമുട്ട് ജീവിതത്തിൽ അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളവരാണെന്ന് ഗവേഷകർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. ഭക്ഷണത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് ജലാംശമില്ലാത്തതും ഫൈബറിന്റെ അഭാവവുമാണ് മലബന്ധത്തിന് വഴിയൊരുക്കുന്നത്. വ്യായാമത്തിന്റെ കുറവും ഏതെങ്കിലും മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലമായും ഇത് സംഭവിക്കാം. മലബന്ധം പലവിധമുണ്ട്. വല്ലപ്പോഴും സംഭവിക്കുന്നതും യാത്ര സംബന്ധമായുണ്ടാകുന്നതും വിട്ടുമാറാത്തതുമുണ്ട്.

പുരുഷന്മാരേക്കാൾ മലബന്ധ സാധ്യത കൂടുതൽ സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകുന്നു. വിട്ടുമാറാത്ത മലബന്ധമുള്ളവരിൽ ഹാർട്ട് അറ്റാക്കും സ്ത്രോക്കുകളും സാധാരണമാണ്. മലബന്ധമുള്ളവർക്ക് ശോധനയ്ക്ക് ആവശ്യത്തിലധികം ബലം നൽകണം. രക്ത ഓട്ടം കുറയുന്നതിനും ഇത് കാരണമായേക്കാം. ഇത് രക്തം കട്ടയാകുന്നതിന് സാധ്യത കൂട്ടുന്നു. ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഹൃദയാഗാധത്തിനും ഇത് കാരണമാകുന്നു.

മലബന്ധം തടയുന്നതിന് സ്വീകരിക്കാവുന്ന ചില മാർഗങ്ങൾ നോക്കാം

**കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കുക:** ശരിയായ മലശോധനയ്ക്കു വെള്ളം കൂടിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതൽ ഫൈബറടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഡയറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ആവശ്യത്തിന് ജലാംശം അകത്തു ചെല്ലുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതലും ദ്രാവക രൂപത്തിലുള്ളത് ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതാണ് ഉത്തമം.

മലബന്ധത്തിന് അയവുവരുത്താൻ ഫൈബർ ഉത്തമമാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ നാരുകൾ ധാരാളമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കണം. ഭക്ഷണ രീതിയിൽ അടിക്കടി മാറ്റം വരുത്തരുത്. അത് ഗ്ലാസ് പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും. ഇല പച്ചക്കറികൾ, ബീൻസ്, നട്ടുസുകൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം നാരുകൾ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതാണ്. ഡയറി ഉൽപ്പന്നങ്ങളായ കട്ടിതൈര്, പാൽ, ചീസ് തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഉദരം വീർക്കൽ, ഗ്ലാസ് തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഇത് വഴിയൊരുക്കും. ഇതിൽ ദഹനത്തിന് വഴിയൊരുക്കുമെന്നതിനാൽ കട്ടി തൈര് മാത്രം വേണമെങ്കിൽ പരിഗണിക്കാം. പതിവായി തൈര് ഉപയോഗിക്കുന്നത് മലശോധന ഏല്പിച്ചാകും.

**സസ്യഹാരം ശീലമാക്കുക:** ധാരാളം ഫൈബർ ഉള്ള സസ്യഹാരം ശീലമാക്കുക. നാരുകൾ കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം ജലാംശം ശേഖരിച്ച് ശോധനയിൽ അയവുവരുത്തും. ഇത് സിന്ററ്റിക്കും സ്റ്റിമുലേറ്റീവുമായ ലാക്സേറ്റീവ്സിനേക്കാൾ സ്വഭക്ഷിതവും ഫലപ്രദവുമാണ്. ഫലച്ചുരട്ടിക്കുക, ഉലുവ എന്നിവയിൽ നിന്നും ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ലാക്സേറ്റീവുകളാണ് ഇവ. മലശോധനം ഫലപ്രദമാക്കാം. ഇവയെല്ലാം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഇവ ഉപകാരപ്രദമാണെന്ന് തെളിഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണ്.

**മാഗ്നീഷ്യം കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം ഉൾപ്പെടുത്തുക:** മലബന്ധത്തിന് അയവുവരുത്തുന്നതിൽ മാഗ്നീഷ്യം വളരെയധികം ഉപകാരപ്രദമാണ്. അനുബന്ധമായാണ് മാഗ്നീഷ്യം കഴിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടുന്നത് നല്ലതാണ്.

**ക്യൂറിമ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക:** വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ചിക്കൻ എല്ലാവർക്കും ഇഷ്ടമാണ്. സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണം പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് മലബന്ധത്തിന് കാരണമാകും. ധാന്യങ്ങൾ ധാരാളമായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. കൊഴുപ്പേറിയ ജങ്ക് ഫുഡ് ഒഴിവാക്കണം. കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ ചിക്കൻ, ടർക്കി, മത്സ്യം എന്നിവ ഡയറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

**വ്യായാമം:** വ്യായാമത്തേക്കാൾ ഉത്തമമായി മറ്റൊന്നില്ല. അരമണിക്കൂറെങ്കിലും ദിവസവും നടക്കുകയോ ജോഗിങ്ങോ ചെയ്യുക. കഴിക്കുന്ന ആഹാരം നല്ലതായാലും ജീവിത ശൈലിയുടെ ഭാഗമായി ദഹനത്തെ ബാധിക്കാം. ഇത് മലബന്ധത്തിന് വഴിയൊരുക്കും.

(സാമി ലാബ്സിന്റെ സമാപകനും ചെയർമാനുമാണ് ലേഖകൻ)