சவ்வூடுபரவல் செய்யும் /ஊக்குவிக்கும் மலமிளக்கிகளுக்கு:

- குழப்பம், முறையற்ற இருதயத்துடிப்பு, தசைப்பிடிப்பு
- வழக்கமில்லாத சோர்வு அல்லது பலவீனம்
- இரத்தம் கலந்த மலம், ஆசனவாயில் இரத்தக்கசிவு

நான் எடுக்க வேண்டிய **முன்னெச்சரிக்கைகள்** யாவை?

இந்த மருந்துகளை எடுப்பதற்கு முன்னால்,

- எந்த மருந்தாவது உங்களுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படுத்துமா என்பதை மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரிடம் தெரிவியுங்கள்.
- நீங்கள் வேறு மருந்துகள் எடுத்து வருகிறீர்காள என்பதை அவர்களிடம் தெரிவியுங்கள். குறிப்பாக, ஆண்டிபயோடிக் மருந்துகள், அமில-எதிர்ப்பு மருந்துகள், வலி அல்லது வலிப்பு மருந்துகள், இதய நோய் அல்லது இரத்தக்கொதிப்பு மருந்துகள், மற்றும் வைட்டமின்கள்.
- நீரிழிவு, இதய நோய், இரத்தக் கொதிப்பு சிறுநீரக அல்லது குடல் நோய், தற்போது, அல்லது முன்பு பாதித்திருந்தால் அதை மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்.
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், கர்ப்பம் தரிக்க நினைத்திருந்தால், அல்லது தாய்ப்பால் கொடுத்து வந்தால், அதை மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்.

மலமிளக்கிகளை சிலர் மிக அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இப்படிச் செய்வது, நாளடைவில் மலமிளக்கிகள் எடுத்தால்தான் மலம் கழிக்க முடியும் என்ற நிலைக்கு இட்டுச் சென்றுவிடும். மலமிளக்கிகளை அளவுக்கு அதிகமாகப் பயன்படுத்துவது, குடல் மற்றும் மலக்குடலின் நரம்புகள், தசைகள் மற்றும் திசுக்களைச் சேதப்படுத்திவிடும். மலமிளக்கிகள் குறித்து சந்தேகங்கள் இருந்தால், உங்கள் சுகாதாரத்தைக் கவனித்துக் கொள்பவரிடம் விசாரிக்கவும்.

மருந்தை நான் எப்படி **வைத்திருக்க** வேண்டும்?

மருந்தை குளிர்ச்சியான, உலர்ந்த இடத்தில் வைத்திருங்கள். வெப்பம், நேரடி சூரியஒளி படாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்

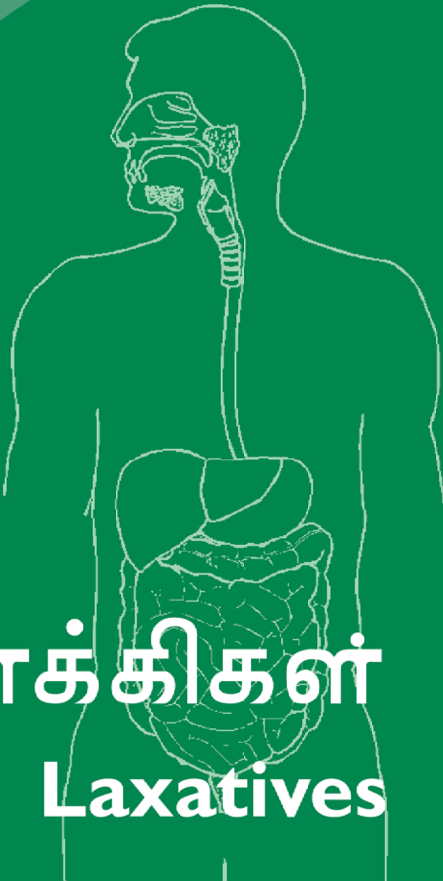
Ministry of Health

National Healthcare Group

SingHealth

காலாவதியான அல்லது இனிமேல் உட்கொள்ளத் தேவைப்படாத மருந்துகளை உடனே வீசிவிடுங்கள்

நோயாளி தகவல் கையேடு



மலமிளக்கிகள்

Laxatives

T50R0

மருந்துகளை எப்போதுமே பிள்ளைகளின் கைகளுக்கு எட்டாதவாறு வைத்திருக்கவும்

உங்கள் மருந்து பற்றிய தகவல்

மலமிளக்கிகள் (Laxatives) என்பவை மலம் கழித்தலை ஊக்குவித்து, மலச்சிக்கலைப் போக்க உதவும் மருந்துகள்.

மலமிளக்கிகளில் பல வகைகள் உள்ளன. அவை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு விதத்தில் வேலை செய்கின்றன. மருந்து உட்கொள்ளும் முறை ஒவ்வொரு வகைக்கும் வேறுபடுவதால், உங்கள் மருந்து எந்த வகையைச் சேர்ந்தது என்பதை நீங்கள் அறிந்து வைத்திருப்பது முக்கியம். மலமிளக்கிகளின் வெவ்வேறு வகைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:

மலமிளக்கி வகை	எடுத்துக்காட்டுகள்	வேலை செய்யும் விதம்
மலம் உருவாக்குபவை (bulk forming)- பௌடர் வடிவத்தில் இருக்கும்	இஸ்பாகுலா தோல் -Ispaghula husk (ஃபைபோஜெல் - Fybogel®) சிலியம் ஹைட்ரோபிலிக் மியூசிலாய்டு - Psyllium hydrophilic mucilloid (மெடாமியூசில் - Metamucil®) ஸ்டெர்கூலியா - Sterculia (நோர்மகோல் - Normacol®)	இந்த வகை மருந்து, சிறுகுடலிலுள்ள தண்ணீரை உறிஞ்சிக் கொண்டு, இளகிய, அதிக அளவிலான மலமாக உப்பிவிடும். மலம் உருவானதும் குடல் ஊக்குவிக்கப்பட்டு மலம் வெளியேறும்.
ஊக்குவிப்பவை (Stimulant) - மாத்திரை வடிவத்தில் வருபவை (பைசகோடில், ஆசனவாய் செருகு மருந்தாகவும் கிடைக்கிறது)	பைசகோடில் - Bisacodyl (டல்கோலாக்ஸ் - Dulcolax®) சென்னா - Senna (செனோகோட் - Senokot®)	இது குடல் சுவரை அசைப்பதன்மூலம் மலம் கழித்தலை ஊக்குவிக்கிறது. சுவரின் தசைகள் சுருங்குவதால் மலம் மலக்குடலை நோக்கி எளிதாகக் கொண்டு செல்லப்படுகிறது.
மலத்தை இளக்குபவை (Stool softener) - வாய்வழி திரவ மருந்து அல்லது எனிமா மலக்குடல் கழுவல்	திரவ பாரஃபின் (Liquid Paraffin) திரவ பாரஃபின் கலந்த பசைக்குழம்பு (Emulsion) ஆலிவ் எண்ணெய் எனிமா (Olive Oil Enema)	மலத்தைப் பூசி, அதை மென்மையாக்குகிறது. மலம் கடைசிவரை மென்மையாக இருப்பதால் அது குடலில் நகர்வதும், வெளியாவதும் எளிதாக இருக்கிறது.
சவ்வூடுபரவல் செய்பவை (Osmotic)	கிளிசரால் (Glycerol) (செருகு மருந்து) லாக்டுலோஸ் வகை (Lactulose type) லாக்டுலோஸ் -Lactulose (டுஃபாலாக் Duphalac®) (வாய்வழி திரவ மருந்து) சலைன் வகை (Saline type) போலிஎதிலின் கிளைகால் -Polyethylene Glycol (கிளீன்-பிரப் Klean-Prep®) (வாய்வழியாக) மெக்னீசியம் சல்பேட் சோடியம் பாஸ்பேட் ஃபிலீட் - Fleet® பாஸ்போ-சோடா) (வாய்வழி அல்லது எனீமா வழி)	இந்த மருந்து மலக்குடலுக்கு அருகிலுள்ள உடல் திசுக்களிலிருந்து தண்ணீரை மலக்குடலுக்குள் இழுத்து, மலம் கழிப்பதை ஊக்குவிக்கிறது. தண்ணீரால் மலம் இளகுவதோடு, அது எளிதில் வெளியேறவும் செய்கிறது.

நோயாளி தகவல் கையேடு । **மலமிளக்கிகள்**

மருந்தை நான் எப்படி உட்கொள்ள வேண்டும்?

மருத்துவர் கூறியபடி உட்கொள்ளுங்கள். மலமிளக்கிகள் பயன்படுத்தும்போது, ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 6 முதல் 8 குவளை தண்ணீர் அருந்துங்கள். இது மலத்தை மென்மையாக்க உதவும்.

மலம் உருவாக்கும் மலமிளக்கிகள் எடுப்பவர்களுக்கு:

- பௌடரை ஒரு குவளை நீரில் கலந்து உடனே அருந்துங்கள்.
- மருந்து ஒழுங்காக வேலை செய்வதற்கும், குடல் அடைத்துக் கொள்ளாமல் இருக்கவும், நிறைய தண்ணீர் அல்லது பானம் அருந்த வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் மருந்தை, ஒரு குவளைக்கும் அதிகமான தண்ணீர் அல்லது பழரசத்துடன் குடிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் மலமிளக்கி முறையாக வேலை செய்வதற்குப் போதுமான தண்ணீர் கிடைக்கும்.
- மருந்து 12 மணி நேரத்தில் பலனளித்துவிடலாம், அல்லது பலனளிப்பதற்கு 2 அல்லது 3 நாட்கள்வரை எடுக்கலாம்.

ஊக்குவிக்கும் மலமிளக்கிகள் எடுப்பவர்களுக்கு:

- மருந்து விரைவாக வேலை செய்வதற்கு, மருந்தை வெறும் வயிற்றில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவுடன் எடுத்தால், பலன் மெதுவடையும்.
- காலையில் எழுந்தவுடன் மலம் கழிக்க வசதியாக, இம்மருந்துகளில் பெரும்பாலானவை இரவில் உறங்கச் செல்வதற்கு முன் எடுக்கப்படுகின்றன. (ஆனால் சிலருக்கு 24 மணி நேரத்திற்கு மேல்தான் மலம் கழியும்)

பைசகோடில் (Bisacodyl) மாத்திரைகளின்மீது சிறப்புப் பூச்சு பூசப்பட்டிருக்கும். இப்பூச்சு, மருந்தினால் வயிறு பாதிக்கப்படுவதையும், குமட்டல் ஏற்படுவதையும் தடுத்து, மருந்தை முறையாக வேலை செய்ய வைக்கிறது. இந்த மாத்திரையை மெல்லவோ அல்லது நசுக்கி உட்கொள்ளவோ கூடாது. பால் அல்லது அமில-எதிர்ப்பு மருந்துகள் எடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள்ளாகவும் இந்த மாத்திரைகளை எடுக்கக்கூடாது.

மலத்தை இளக்கும் மலமிளக்கிகள் எடுப்பவர்களுக்கு:

- செரிமானத்தைப் பாதிக்கும் என்பதால், இந்த மருந்துகளை உணவு உண்ட 2 மணி நேரத்திற்குள் எடுக்கக் கூடாது.
- இந்த மருந்து வேலை செய்ய 6 முதல் 8 மணி நேரம் ஆகும். காலையில் எழுந்தவுடன் மலம் கழிக்க வசதியாக, பொதுவாக இது இரவில் உறங்கச் செல்வதற்கு முன் உட்கொள்ளப்படுகிறது. .

சவ்வூடுபரவல் செய்யும் மலமிளக்கிகள் எடுப்பவர்களுக்கு:

- இந்த மருந்துகளில் சில நாவுக்கு சுவையாக இருக்காது. எனவே மருந்து உண்ட பிறகு ஆரஞ்சு பழச்சாறு போன்ற பானங்களை அருந்தலாம்.
- லாக்டுலோஸ் மருந்து, 24 முதல் 48 மணி நேரத்திற்குக்கூட பலன் தராமல் இருக்கலாம்.
- சலைன் மலமிளக்கிகள்1/2 மணி நேரத்திலிருந்து 3 மணி நேரத்திற்குள் பொதுவாக பலனளிக்கும்.

சவ்வூடுபரவல் செருகு மருந்து எடுப்பவர்களுக்கு:

- ஆசனவாயில் செருக முடியாத அளவுக்கு செருகு மாத்திரை மிக மென்மையாக இருந்தால், அது சுற்றப்பட்டிருக்கும் தாளை அகற்றுவதற்குமுன், அதை குளிர்பதனப் பெட்டியில் சுமார் 30 நிமிடங்களுக்கு வைத்திருங்கள், அல்லது குளிர்ந்த குழாய்த்தண்ணீரில் சிறிது நேரம் பிடித்திருங்கள்.
- மாத்திரை ஆசனவாயில் செருகப்பட்ட 15 நிமிடங்களிலிருந்து 1 மணி நேரத்திற்குள் மலம் கழியலாம்.

எனிமா அல்லது ஆசனவாய் மாத்திரை பயன்படுத்துபவர்களுக்கு:

- மருந்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பாக, மருந்துடன் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் குறிப்புகளைக் கவனமாகப் படிக்கவும்.

இம்மருந்துகள் ஏற்படுத்தக்கூடிய **பக்க-விளைவுகள்** யாவை?

இம்மருந்துகள் சில பக்க-விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். பக்க-விளைவுகள் முதலில் இருந்தாலும், மருந்துக்கு உடல் பழகிக் கொண்டுவரும்போது அவை பொதுவாக மறைந்துவிடும். எனினும், கீழ்க்காணும் பக்க-விளைவுகள் நீடித்தாலோ அல்லது தொந்தரவு கொடுத்தாலோ, மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்:

மலமிளக்கி வகை	பக்க-விளைவுகள்
மலம் உருவாக்குபவை	வயிற்றுப்பொருமல், உப்புசம்
ஊக்குவிக்கும் மலமிளக்கிகள்	வயிற்றுப் பிடிப்பு, வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தியுணர்ச்சி, ஏப்பம்
மலம் இளக்குபவை	ஆசனவாயிலிருந்து பாரஃபின் ஒழுகுதல், அடிக்கடி பயன்படுத்தினால் ஆசனவாயில் எரிச்சல் ஏற்படுதல்
சவ்வூடுபரவல் செய்யும் மலமிளக்கிகள்	வயிற்றுப் பிடிப்பு, வயிற்றுப்போக்கு, வாயுத் தொல்லை, அதிக தாகம்

இந்த மருந்துகளை எடுக்கும்போது, பின்வரும் பக்க-விளைவுகள் அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான வேறு பக்க-விளைவுகள் ஏற்பட்டால், அதை மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்:

மலம் உருவாக்கும் மலமிளக்கிகளுக்கு:

- சுவாசிப்பதில்/விழுங்குவதில் சிரமம்
- தோல் தடிப்பு/அரிப்பு