

# പനി: ആശങ്കകളും അടിസ്ഥാനങ്ങളും

കോലഴി മുരളി

പനി വളരെ അപകടകരമായ ഒരു ലക്ഷണമാണെന്നും അതിനെ ഏതുവിയേനയും എത്രയും വേഗം ശമിപ്പിക്കുകയെന്നതാണ് പ്രാഥമികവും പരമപ്രധാനവുമായ വൈദ്യധർമ്മമെന്നും ആണ് ഡോക്ടർമാർ വിശ്വസിച്ചിരുന്നത്. ഇന്നും വലിയൊരു വിഭാഗം ആ വിശ്വാസത്തിൽതന്നെയാണ് വീണുകിടക്കുന്നത്. അവർ ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ പനിപ്പേടി പരത്തിക്കൊണ്ടുപിടിക്കുന്നു. എന്നാൽ രോഗബാധയ്ക്കെതിരെ പൊരുതാൻ ശരീരം തന്നെ കൈകൊള്ളുന്ന ഏറ്റവും ഫലവത്തായ ഒരുപാധിയാണ് പനിയെന്ന സത്യം അറിവും ആർജ്ജവവുമുള്ള ചില ഡോക്ടർമാരെങ്കിലും ഇന്ന് അംഗീകരിക്കുന്നുണ്ട്.

മിഷിഗൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഫിസിയോളജിസ്റ്റ് ഡോ. മാത്യു ജെ. ക്ലൂഗർ എഴുതുന്നു. " ശരീര താപനില വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ രോഗാണുക്കൾക്ക് ആ ദേഹത്ത് കഴിഞ്ഞുകൂടാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ വരുന്നു. രോഗമുക്തിക്ക് അനുകൂലമായ സാഹചര്യം ഒരുക്കുകയാണ് പനി ചെയ്യുന്നത്. ഇതിന് ധാരാളം തെളിവുകളുണ്ട്"

പനി ചൂടുണ്ടാക്കുന്നു. ഈ കൂടിയ ചൂടാണ് രോഗാണുബാധയ്ക്കെതിരെ പ്രതിരോധമൊരുക്കുന്നത്. അവസ്ഥ തങ്ങൾക്ക് പ്രതികൂലമാകുന്നതോടെ രോഗാണുക്കൾ ആ ശരീരത്തെ വെടിഞ്ഞു പോകുന്നു. ഇതിനുപുറമെ, പനിക്കാലത്ത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ഒട്ടനവധി രാസപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ട്. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ബാഹുല്യം ശാസ്ത്രജ്ഞരെപ്പോലും അമ്പരിപ്പിക്കാൻ പോരുന്നവയാണ്. അത്തരത്തിലൊന്നാണ് ഇൻറർഫെറോണിന്റേത്.

നൈസർഗ്ഗികമായി ശരീരമുല്പാദിപ്പിക്കുന്ന വൈറസ്വേധ രസമാണ് ഇന്റർഫെറോൺ. പനിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ പ്രവർത്തനം കൂടുതൽ ദ്രുതവും ഫലവത്തുമാകുന്നു. രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പി

ക്കുന്ന ഒരു ശക്തിയാണല്ലോ വെളുത്ത രക്തകോശങ്ങൾ. അവയുടെ സഞ്ചാരം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതിന് പനിച്ചൂട് സഹായിക്കുന്നു. അങ്ങനെ അവയ്ക്ക് രോഗബാധിച്ച അവയവങ്ങളിലേയ്ക്ക് വേഗത്തിലെത്താൻ കഴിയുന്നു. ഇതിനെല്ലാം അപ്പുറം, രോഗാണുക്കൾക്ക് നിലനിലകാൻ അവശ്യം ആവശ്യമായ അയേണിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം രക്തധാരയിൽ നിന്ന് പിൻവലിക്കപ്പെടുകയും കരളിലേയ്ക്ക് മാറ്റപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയും കൂടിയ ഊഷ്മാവിൽ നടക്കുന്നുണ്ട്. മൊത്തത്തിൽ, ശരീരത്തിലെ രാസസംഭവങ്ങൾക്ക് പനി വേഗം കൂട്ടുന്നു. അത് രോഗാണുവിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പൊറുതിമുട്ടിക്കുന്ന തരത്തിലാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

പോഷണോപചയാപചയ (Metabolism) ത്തിന്റെ ഫലമായി ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ യഥാസമയം വിസർജ്ജിക്കപ്പെട്ടു പോകാതിരുന്നാൽ രക്ത വ്യൂഹവും ലസികാവ്യൂഹവും മലിമസമാകുന്നു. അപ്രകാരം രക്തത്തിലും ശരീരകലകളിലും അടഞ്ഞുകൂടുന്ന പാഴ്വസ്തുക്കളെ ദഹിപ്പിച്ചു കളയുന്ന പ്രക്രിയയാണ് പനിയ്ക്കിടയിൽ നിർവ്വഹിക്കപ്പെടുന്നത്. പല കാരണങ്ങളാൽ ശരീരത്തിൽ കുമിഞ്ഞുകൂടുന്ന മാലിന്യങ്ങളെ ഉമുലനം ചെയ്യുന്ന ശുദ്ധീകരകനാണ് പനി. നമ്മൾ ശത്രുക്കളായിക്കൊണ്ടു വൈറസ്സുകളും ബാക്ടീരിയങ്ങളും ഒരു ഘട്ടത്തിൽ ഈ ശുചീകരണപ്രക്രിയയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നുണ്ട്. കേടുവന്ന കോശങ്ങൾ അടക്കമുള്ള മാലിന്യങ്ങളെ തിന്നു തീർത്ത് ശരീരത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു അവ, ഈ ശുചീകരണം പൂർത്തിയാകുന്നതോടെ മാത്രമേ ഈ സുഷ്മാണുക്കൾ അധികപ്പറ്റാകുന്നുള്ളൂ.

കാര്യങ്ങൾ ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണെങ്കിലും, ദേഹച്ചൂട് ഒരു 102 ഡിഗ്രിയോടടുക്കുമ്പോഴേക്കും നമ്മൾ ആശങ്കാപരവശമാകുന്നു. കുട്ടികൾക്കാണ് പനിയെങ്കിൽ

പിന്നെ കാര്യം പറയുകയും വേണ്ട. എത്രയും പെട്ടെന്ന് മരുന്നുകൊടുത്ത് പനികുറച്ചില്ലെങ്കിൽ കുട്ടി മരിക്കുകയോ കുറഞ്ഞപക്ഷം തലച്ചോറിന് കേടു പറ്റുകയോ ചെയ്യുമെന്നാണ് ഭയം

ശരീരം സ്വന്തം ഊഷ്മാവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത് എന്തെങ്കിലും തക്കതായ ഉദ്ദേശ്യത്തോടെ ആയിരിക്കും. പനിയെ അമർച്ചചെയ്യാനുള്ള ബാഹ്യ ഇടപെടലുകൾ ഉണ്ടായാൽ, പനിയെ അടിച്ചമർത്താൻ ശ്രമിച്ചാൽ, തുടങ്ങിവച്ച ദൗത്യം പൂർത്തീകരിക്കാൻ ശരീരത്തിന് താപനില വീണ്ടും ഉയർത്താൻ പാടുപെടേണ്ടിവരുകയും അതിനായി അധികം ജൈവോർജ്ജം ചെലവാക്കേണ്ടിവരുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെ ശരീരോർജ്ജം അമിതമായി വ്യയം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടിവരുമ്പോൾ സ്വച്ഛന്ദരോഗശമന പ്രക്രിയക്ക് വിഘാതം സംഭവിക്കുകയും പലപ്പോഴും സ്ഥിതി സങ്കീർണ്ണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

നൈസർഗ്ഗികമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ പനിയെ അനുവദിച്ചാൽ അത് അതിന്റെ ശുചീകരണ പ്രവൃത്തി പൂർത്തിയാക്കിക്കൊള്ളും. അതോടെ രോഗി വിയർക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ശരീരം തണുത്തു സാധാരണ താപനിലയിലെത്തുകയും ചെയ്യും. സാധാരണഗതിയിൽ പനിക്കൊണ്ട് ഒരു പരിക്കും ഒരാൾക്കും വരില്ലതന്നെ. പനിയ്ക്കെതിരായ ഇടപെടലുകളാണ്, പനി ശമിക്കാൻ നടത്തുന്ന വിഷൗഷധപ്രയോഗങ്ങളാണ്, ഹാനികരമായ ഭവിഷ്യത്തുകൾക്കൊക്കെയും കാരണം. ഡോ. അലക്ബർട്ടൺ പറയുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കൂ. "ശരീരം അതിന്റെ സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ഒരിക്കലും സ്വന്തം തലച്ചോറിന് തകരാറുണ്ടാക്കും വിധം ചൂടു കൂട്ടില്ല. നേരെമറിച്ച് രാസൗഷധപ്രയോഗങ്ങൾ (Anti pyretics മുതലായവ) മസ്തിഷ്കക്ഷതകാരികളായി പരിണമിച്ചതിന് തെളിവുകൾ വേണ്ടത്രയുണ്ടുതാനും".



**പനിയും ഉപവാസവും**

“പനിക്ക് പട്ടിണി മരുന്ന്” എന്ന് പഴയൊരു കാര്യം. “ലംഘനം പരമൗഷധഃ” എന്ന് ആയുർവ്വേദവും പറയുന്നു. ഒരു കാര്യം നമുക്കറിയാം. പനിയ്ക്കുമ്പോൾ രൂപി നഷ്ടപ്പെടുമെന്ന്, വായിൽ കയ്പ് അനുഭവപ്പെടുമെന്ന്, വിശപ്പില്ലായ്മ ഉണ്ടാകുമെന്ന്, യുക്തിപൂർവ്വം ആലോചിച്ചാൽ ഒരു കാര്യം വ്യക്തമാവും. ആ സമയത്ത് ഭക്ഷണം അകത്തുചെല്ലാതിരിക്കാനാണ് ശരീരം ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ഭക്ഷണത്തെ ദഹിപ്പിച്ച്, ആഹാരം ചെയ്ത്, സ്വംശീകരിക്കുന്നതിനായി ചെലവഴിക്കപ്പെടേണ്ട ജൈവോർജ്ജം കൂടി രോഗപരിഹാരപ്രക്രിയയ്ക്കായി വിനിയോഗിക്കാനാണ് അന്നേരം അത് ഉദ്ദേശിക്കുന്നതെന്ന്.

അതുകൊണ്ട് പനിക്കുന്നയാൾ ചെയ്യേണ്ട കാര്യം പരിപൂർണ്ണമായി വിശ്രമിക്കുക എന്നതു മാത്രമാണ്. വിശ്രമം എന്നതുമാത്രമാണ്. വിശ്രമം എന്നതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത് കിടക്കയിൽ കയറിക്കിടക്കുക എന്ന ബാഹ്യ വിശ്രമം മാത്രമല്ല, ആന്തരാവയവങ്ങളുടെ വിശ്രമം കൂടിയാണ്. ശുദ്ധജലം മാത്രം വേണ്ടത്ര കുടിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഉപവാസമാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

ശുചിത്വമാണ് ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ പരമപ്രധാനം. ബാഹ്യ ശുചിത്വം ആന്തരിക ശുചിത്വവും വേണം. അതിനായി അഹിംസാത്മക എന്നീ ശുദ്ധജലത്തിൽ നൽകുന്നതും നല്ലതാണ്.

ഇനി മരുന്നു കഴിച്ചു രോഗം മാറു എന്ന് ഉറച്ച് വിശ്വസിക്കുന്നവരുടെ ആശ്വാസത്തിനായി ഒന്നോ രണ്ടോ നേരം പുറംകുറുന്നില്ല, തുളസി, മോഷമി എന്നിവയുടെ നീരെടുത്ത്, കുറഞ്ഞ മാത്രയിൽ, തേൻ മേമ്പൊടിയാകി കഴിക്കുകയും ചെയ്തുകൊള്ളട്ടെ.

എന്തൊക്കെയായാലും ഇന്നിപ്പോൾ ശാസ്ത്രകാരന്മാരും ഗവേഷകരും പനിയെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ സംവിധാനമായി അംഗീകരിക്കുകയും രാസമരുന്നുകൾക്കൊണ്ട് അതിനെ അമർത്തുന്നതിനെതിരെ മുന്നറിയിപ്പു നൽകുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ‘ചിക്കാഗോ ട്രിബ്യൂണലിൽ ഡോ. റൊണാൾഡ് കോട്ടുലാക് എഴുതി “വൈദ്യസമൂഹം നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ നിഗൂഢതകളിലൊന്നായ പനിയെപ്പറ്റി മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസ വിചക്ഷണർക്ക് പാഠപുസ്തകങ്ങളിൽ പല തിരുത്തിയെഴുത്തും വേണ്ടി വന്നിരിക്കുന്നു.”

**പനിയും ഇന്റർഫെറോണും**

പനിക്കുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്ന മുഖ്യ രാസപ്രവർത്തനം ഇന്റർഫെറോണിന്റേതാണെന്നു സൂചിപ്പിച്ചുവല്ലോ. ഇന്റർഫെ

റോൺ എന്നാൽ ജീവശരീരത്തിന്റെ വൈറസ് വേധ സംവിധാനമാണെന്ന് എൻസൈക്ലോപീഡിയ അമേരിക്കാനിർവ്വചിക്കുന്നുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും ദുർബ്ബല കോശത്തെ വൈറസ് ബാധിച്ചാൽ (അരോഗ്യവുമായ ഒരു കോശത്തെ ഒരു വൈറസിനും ബാധിക്കാനാവില്ലെന്ന കാര്യം കൂടി ഓർക്കുക.) ആ കോശത്തിൽ നിന്ന് ഒരു പ്രത്യേകതരം പ്രോട്ടീനിനെ ശരീരം സ്വയം രൂപപ്പെടുത്തുന്നു. അതാണ് ഇന്റർഫെറൺ അതി സങ്കീർണ്ണമാണിതിന്റെ ഘടന

ഇന്റർഫെറോൺ ശരീരത്തിൽ ഏറ്റവും കാര്യക്ഷമമായി ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത് ശരീരോഷ്മാവ് ഉയരുമ്പോഴാണ്. അതായത്, പനിയുള്ളപ്പോൾ. കോശങ്ങളെ ട്യൂമറുകളാക്കി മാറ്റാനുള്ള ശേഷി വൈറസ്സുകൾക്കുണ്ട്. ഇന്റർഫെറോൺ അതു തടയുന്നു. അങ്ങനെ അർബുദത്തിനെതിരായി ഒരു രക്ഷാകവചമായി വർത്തിക്കാനും ഇന്റർഫെറോണിനു കഴിയുന്നു. ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെട്ട രണ്ടാഴ്ചയോളം ഇന്റർഫെറോണിന്റെ വൈറസ് നിഗ്രഹശേഷി നിലനില്ക്കുന്നു.

രോഗാണുബാധയിൽ നിന്ന് നമുക്ക് സംരക്ഷണം എന്നു പറയപ്പെടുന്ന ആന്റിബോധികൾക്ക് കോശങ്ങൾക്കകത്ത് പ്രവേശിക്കാനാവില്ല. എന്ന പരിമിതിയുണ്ട്. എന്നാൽ കോശങ്ങളിൽ കടന്നു പ്രവർത്തിക്കാനാവുന്നതിനാൽ ഇന്റർഫെറോണിന് ആന്റിബോധികളേക്കാൾ ഫലപ്രദമായി രോഗാണുക്കളെ ചെറുക്കാനാവുന്നു. മാത്രവുമല്ല, ഏതെങ്കിലും ഒരു തരം വൈറസിന്റെ ബാധയുണ്ടാകുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഇന്റർഫെറോണിന് ആ പ്രത്യേക വൈറസിനെ മാത്രമല്ല, എല്ലാതരം വൈറസ്സുകളെയും പ്രതിരോധിച്ചുകൊണ്ട് കോശ സംരക്ഷണം നടത്താനാവുന്നു.

യഥേഷ്ടം ഇന്റർഫെറോൺ ഉല്പാദിപ്പിച്ച് വൈറസ് ചികിത്സ നടത്തുന്നതിന് ശാസ്ത്രജ്ഞർ ശ്രമിക്കുകയല്ല. അതി സങ്കീർണ്ണമാണിതിന്റെ ഘടനയെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലോ. അതുകൊണ്ട് കാര്യം അത്ര എളുപ്പമല്ല. വൻതോതിൽ ഇന്റർഫെറോണിന്റെ ഉല്പാദനം സാധ്യമായതുകൊണ്ടു മാത്രം കാര്യങ്ങൾ സുഗമമാവുകയുമില്ല. ഇന്റർഫെറോൺ

കോശങ്ങളിലേയ്ക്കും ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടണമല്ലോ. എന്നാൽ മാത്രമേ വൈറസിന്റെ പെരുക്കം തടയാനാവൂ. തക്ക സമയത്ത് ഇന്റർഫെറോൺ കോശങ്ങളിൽ കടന്നു പ്രവർത്തിക്കാൻ വേണ്ട സാങ്കേതിക വിദ്യകളാണ് ഇനിയും ശാസ്ത്രജ്ഞർക്ക് ഗതമാവാനുള്ളത്. ഇതിനൊക്കെപ്പുറമെ, കൃത്രിമ ഇന്റർഫെറൺ അപകടകാരികുടിയാണ്. 1982ൽ നടന്ന പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചത് ഇതിന്റെ പ്രയോഗങ്ങൾ ക്യാൻസറിന്റെ ആക്രമണശേഷി ഇരട്ടിപ്പിക്കുന്നുവെന്നാണ്. കൂടാതെ തലവേദന, രൂചിയില്ലായ്മ, ഓക്കാനം, ക്ഷീണം, മുടികൊഴിച്ചിൽ, മജ്ജയുടെ രക്തോല്പാദനശേഷി നശിക്കൽ എന്നീ പാർശ്വഫലങ്ങൾക്ക് അത് കാരണമാകുന്നുവെന്നു കാണുകയുണ്ടായി. സിന്ററ്റിക് ഇന്റർഫെറോൺ കണ്ടുപിടിച്ചതോടെ ക്യാൻസറിനും വൈറസ് രോഗങ്ങൾക്കും എതിരായി ശക്തമായ ആയുധം ലഭിച്ചുവെന്ന മെഡിക്കൽ സമൂഹത്തിൻറെ ധാരണ തിരുത്തപ്പെടേണ്ടതായി വന്നു.

ചുരുക്കത്തിൽ, ശരീരത്തിലെ നൈസർഗ്ഗിക ഇന്റർഫെറോണിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന് അനുകൂലാവസ്ഥയുണ്ടാക്കാൻ പനിയെ അനുവദിച്ചാൽ അർബുദത്തിൽനിന്നുപോലും രക്ഷനേടാം. നേരേ മറിച്ച് അടിച്ചമർത്തപ്പെടുന്ന പനി സ്ഥായിരോഗങ്ങൾക്കും മാതൃക രോഗങ്ങൾക്കും വഴിവയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

പനിയെപ്പറ്റിയുള്ള ധാരണയ്ക്ക് സാധാരണക്കാരിലും അതിലുപരി ഡോക്ടർമാരിലും യുക്തിസഹമായ പരിവർത്തനം വന്നാൽ മാത്രമേ ഇന്നു കാണുന്ന പനിപ്പേടിയിൽ നിന്നും അഥോടനുബന്ധമായി വരുന്ന ചൂഷണങ്ങളിൽ നിന്നും ദുരന്തങ്ങളിൽനിന്നും മോചനമുണ്ടാവൂ. അതിന് ലോകം ഭരിക്കുന്ന രാസവ്യവസായം സമ്മതിക്കുമോ എന്ന കാര്യം പറയാനാവില്ല.

കുറുപ്പത്ത്, കോലഴി പി. ഒ., തൃശൂർ - 9



**നാലുകെട്ട് ഏജൻസിസ്**

**സുപ്പർ മാർക്കറ്റ് & റബ്കോ ഫർണിച്ചർ ഷോറൂം**

**സരയൂ കോംപ്ലക്സ്, പട്ടാമ്പി റോഡ്,**

**എടപ്പാൾ.**

**ഫോൺ - 2681948**