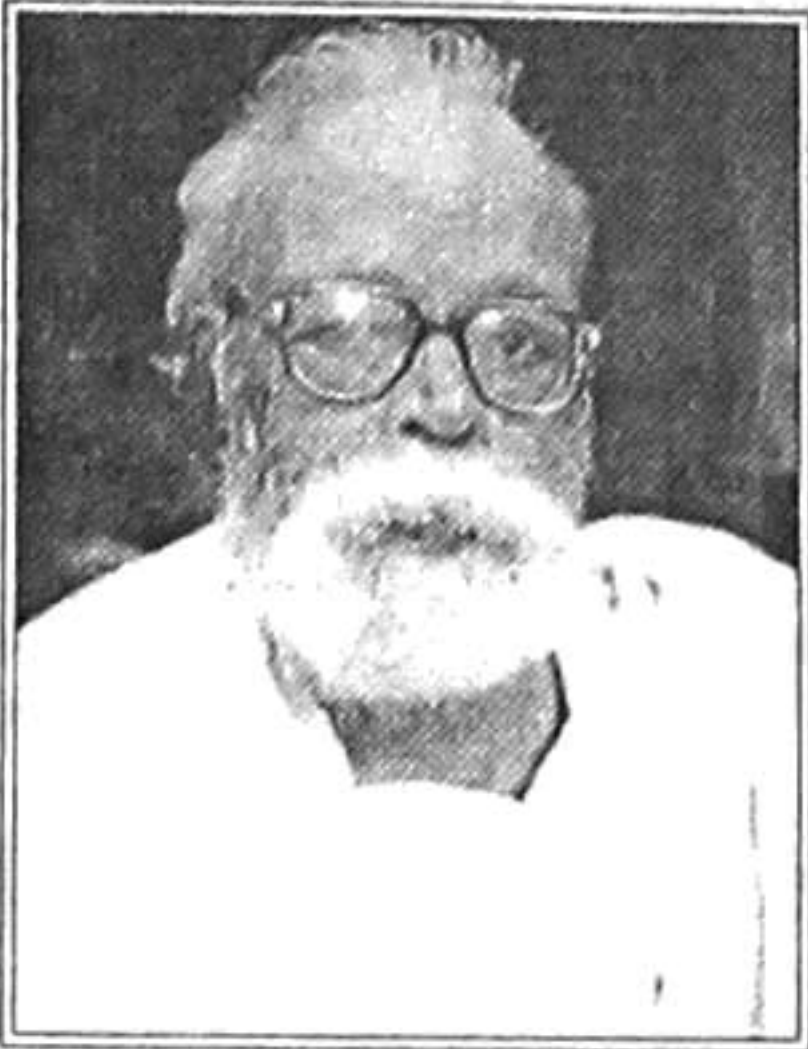


ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭ്രഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്



പനി ഒരു രോഗമാണോ

പനി വന്നാൽ സാധാരണയായി ഞാൻ മരണം കഴിക്കാറുണ്ട് (അലോപ്പതി). എന്നാൽ അടുത്തിടെ എന്റെ ഒരു സുഹൃത്ത് പനിക്ക് മരണം കഴിക്കാറില്ല എന്ന് പറഞ്ഞു. പനി ഒരു രോഗമല്ലെന്നും രോഗലക്ഷണമാണെന്നുമാണ് അയാൾ പറയുന്നത്. ഇത് ശരിയാണോ ?

ലൈജി പി.എസ്., മലപ്പുറം. ലക്ഷണത്താൽ സൂചിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതാണ് രോഗം, ലക്ഷണം കൊണ്ടല്ലാതെ രോഗത്തെയും ആ രോഗ്യത്തെയും തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുകയില്ല. ഏതു ലക്ഷണവും ശ്രദ്ധയെ ആകർഷിക്കുന്ന മുന്നറിയിപ്പാണ്. രോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നതിനു എല്ലായ്പ്പോഴും മരണം വേണമെന്നില്ല, ചികിത്സയിൽ മരണം സഹായകം മാത്രമാണ്. ജീവിതത്തിന്റെ ശൈലിയിലും സമ്പ്രദായത്തിലുമുള്ള തെറ്റുകൾ തിരുത്തി, ശരികൾ സ്വീകരിക്കുക എന്നതാണ് ചികിത്സയുടെ തത്ത്വം. അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ പലപ്പോഴും രോഗം മരണകൂടാതെതന്നെ മാറുന്നു. ഉചിതമായ ഔഷധം ഉപവാസം മുതലായവയെന്നപോലെ രോഗശമനത്തിൽ പ്രകൃതിയെ സഹായിക്കുന്നു.

നടുവേദന

ഇരുപത്തിനാല് വയസ്സുള്ള ഒരു യുവാവാണ് ഞാൻ. മൂന്ന് വർഷമായി എനിക്ക് സ്ഥിരമായി നടുവേദനയുണ്ട്. തണുപ്പുകാലത്താണ് കൂടുതൽ. കറച്ചുനേരം കനിഞ്ഞിരിക്കുമ്പോഴേക്കും വേദന വരും. എന്തു മരണമാണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

ബിനു.പി., വയനാട്.

നടുവേദന സാമാന്യമായി ജീവിതശൈലികൊണ്ടുവന്നു ചേരുന്നതാണ്. നിവർന്നതല്ലാതെയുള്ള ഇരിപ്പും, നടപ്പും, കിടപ്പും നടുവേദനയ്ക്കു കാരണമാകാം. അഗ്നി മാന്ദ്യം കൊണ്ടും മലബന്ധം കൊണ്ടുമെല്ലാമതുണ്ടാകാം. വളരെ നേരം അടുപ്പിച്ചു വാഹനങ്ങളിൽ കനിഞ്ഞ്, നടുവും അരയും വളഞ്ഞ് കാൽ മടക്കിവെച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഇരിപ്പും പ്രത്യേകിച്ച് നിത്യം രണ്ടുനേരവും നല്ല ശുദ്ധവായുവുള്ള വൃക്ഷങ്ങളുടെ നിഴലിൽ നിവർന്നുനിന്ന്, ശ്വാസായാമം (deep breathing) കറേനേരം ശീലിക്കുന്നത്, നടുവേദന വരാതിരിക്കാനും വന്നാൽ ശമിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കും. നല്ലവണ്ണം നടു നിവർന്നു നടക്കുന്നതും നന്നാവും. ശ്വാസായാമം നീണ്ടു നിവർന്നു കിടന്നുകൊണ്ടുമാകാം. ആഹാരം ഹിതവും മിതവുമാക്കുകയും നിത്യം രണ്ടുനേരവും അഭയാരിഷ്ടം ഓരോ ഔൺസും സേവിക്കുകയും ചെയ്യുക. ചുക്കും ജീരകവും ഇട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിയ്ക്കുക.

ദഹനക്കുറവ്

ദഹനക്കുറവ് എനിക്ക് വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാകുന്നു. നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, ശോധനയില്ലായ്മ, വിശപ്പില്ലായ്മ എന്നിവ അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഇതിന് എന്താണ് പ്രതിവിധി ?

സരിത.ഇ.ജി., ഒറ്റപ്പാലം.

ദഹനക്കുറവിനു മുഖ്യമായും ചികിത്സ ആഹാരത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുകയാണ്. പലവട്ടം ആഹാരം കഴിയ്ക്കാതിരിക്കുക. ഒരിയ്ക്കൽ കഴിച്ചതു നല്ലവണ്ണം ദഹിച്ചു വിശപ്പു വന്നതിനുശേഷം മാത്രം അടുത്ത ആഹാരം കഴിയ്ക്കുക. തണുത്തു (ഫ്രിഡ്ജിലും മറ്റും വെച്ചിരുന്നത്, ഐസ് ക്രീമും മറ്റും) കഴിയ്ക്കരുത്. ദാഹത്തിനു ചുക്കു മല്ലി ചതച്ചിട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിയ്ക്കുക. പാൽ, തൈര് മുതലായവ കഴിയ്ക്കരുത്. മോരു കൂട്ട

ക, എണ്ണമയമധികമുള്ളതും മധുരമധികമുള്ളതും കഴിയ്ക്കരുത്, പിന്നെ, ല്യാസവം, അഭയാരിഷ്ടം, രണ്ടുചേർത്തു വച്ച് രണ്ടുനേരവും ഓരോ ഔൺസു് സേവിയ്ക്കുക.

പേടി

20 വയസ്സായ വിവാഹിതയായ പെൺകുട്ടിയാണ് ഞാൻ. എനിക്ക് ഒച്ച്, പുഴു എന്നിങ്ങനെ ചില ജീവികളെ കാണുമ്പോൾ വളരെ പേടിയാണ്. ഇവയെ കണ്ടാൽ ഹോളി ഇടുകയും ആ ഭാഗത്തേക്ക് ഹോളി കയ്യുമില്ല. ഇതിന് ചികിത്സ ഉണ്ടോ ?

ഷമീറ സുലൈമാൻ, പത്തനംതിട്ട.

പേടിയ്ക്കു മരണംണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല. ചിലപ്പോൾ ഒച്ചിലും പുഴുവിലും മറ്റും വൃത്തികേടു കണ്ടിട്ടാകും വെറുപ്പു തോന്നുന്നത്. കൂടുതൽ വൃത്തിയായിരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രേരണയാകാമത്. വസ്തുനിഷ്ടമായി സംഗതികളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക, അവയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പ്രത്യേകിച്ചു പരിശ്രമിക്കേണ്ടതായി ഒന്നുമില്ല, വൃത്തികേടിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതില്ല. അറിവുള്ള വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക.

തളർച്ച

ഞാൻ 22 വയസ്സായ ഒരു യുവാവാണ്. എനിക്ക് ഒരു മാസം മുമ്പ് പെട്ടെന്ന് ഒരു തളർച്ച വന്നു. എഴുന്നേറ്റ് നടക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ. കൈയിനും, കാലിനും തളർച്ചയും ബലക്കുറവും നേരിട്ടു. ഡോക്ടറെ കാണിച്ചപ്പോൾ പൊട്ടാസ്യത്തിന്റെ കുറവാണെന്ന് പറഞ്ഞു. ഇപ്പോൾ ശരിയായി വരുന്നു. എന്നാലും ബലക്കുറവും തളർച്ചയും ഇപ്പോഴും അനുഭവപ്പെടുന്നു. ആയുർവേദത്തിൽ ഇതിനുള്ള ചികിത്സ പറയാമോ ?

കെ. എസ്. സജീവൻ, നെല്ലായി, തൃശൂർ

അലോപ്പതിയോടൊപ്പം, മിക്കവാറും ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളും കഴിക്കാൻ വിരോധമില്ലെന്നാണ് എന്റെ അഭിപ്രായം. പ്രധാനമായി ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശവും തേടുക. വൈദഗ്ധ്യമുണ്ടാകാവുന്ന ചില മരുന്നുകൾ ഉണ്ടാകാം. അതെല്ലാം അറിഞ്ഞുതന്നെ വേണം തീരുമാനിക്കാൻ.

എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യം

രണ്ടായിരമാണ്ടിൽ എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യം എന്ന ഒരു പരിപാടി ഉയർത്തിപ്പറപ്പിച്ചു കേട്ടിരുന്നവല്ലോ. അതിന്റെ ഇപ്പോഴത്തെ സ്ഥിതിയെന്താണ് ?

വി. പി. രാമകൃഷ്ണൻ, കല്ലട, കണ്ണൂർ.

രണ്ടായിരമാണ്ടിൽ എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യമെന്ന പരിപാടി മൗലികമായിത്തന്നെ എന്തോ പന്തികേടുണ്ടായിരുന്നവെന്നു കരുതേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. കൂടുതൽ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളും ആയുർവേദ കോളേജുകളും സ്ഥാപിക്കുവാനുള്ള ഉത്സാഹമാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. അതിന്റെ താല്പര്യം കൂടുതൽ ആശുപത്രികളും കൂടുതൽ ചികിത്സകരും അതോടൊപ്പം കൂടുതൽ രോഗികളും വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നാണ്. അപ്പോൾ ആരോഗ്യം വ്യക്തിപരമായും, സാമൂഹ്യമായും കുറഞ്ഞുതന്നെ വരുന്നുവെന്നാണ്. രണ്ടായിരമാണ്ടിൽ ആരോഗ്യം എന്ന പരിപാടിയിൽ ഊന്നൽ നൽകിയത് പ്രധാനമായും രോഗത്തിലും ചികിത്സയിലുമാണെന്നു തോന്നുന്നു. ഔഷധം കൊണ്ടു നേടാവുന്നതല്ല ആരോഗ്യം, ആരോഗ്യത്തിനു അനുകൂലമായ, രോഗത്തിനു പ്രതികൂലമായ സാഹചര്യങ്ങളും ശൈലികളും കൊണ്ടുവരാൻ ജീവിതത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, പുകവലി തുടങ്ങിയ ദുഷ്ശീലങ്ങളിൽ വ്യാപകമായി ശ്രദ്ധിക്കാതെ മരണം ചികിത്സയും കൊണ്ട് വ്യക്തിപരമായോ, സാമൂഹ്യമായോ ആരോഗ്യം നേടാൻ കഴിയുകയില്ല എന്ന നിഗമനമാണ് രണ്ടായിരമാണ്ടിൽ എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യം എന്ന പരിപാടിയുടെ പരിണാമത്തിൽനിന്ന് നമുക്കുണ്ടാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നത്.