



# ആയുരാരോഗ്യം



## വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്

### മുഖക്കുരു

ഞാൻ 18 വയസ്സുള്ള ഒരു പെൺകുട്ടിയാണ്. മുഖക്കുരുവിന് പല ക്രീമുകളും പുരട്ടിനോക്കി. ഹോമിയോ ചികിത്സയും ചെയ്തു. പക്ഷേ കുറയുന്നില്ല. ഇതിന് എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്? രക്തചന്ദനം അരച്ച് തേയ്ക്കുന്നുണ്ട്.

ശ്രീകുല നെയ്യാറ്റിൻകര

മുഖക്കുരു ഈ പ്രായത്തിൽ സാധാരണമാണ്. അതിനു പ്രത്യേകിച്ചു മരുന്നു വേണ്ടതില്ല. ശരീരം നല്ലവണ്ണം വിയർക്കുമാറു വ്യായാമം ചെയ്യുക. പാലും തൈരും മറ്റും കഴിക്കാതിരിക്കുന്നത് നന്ന്. നല്ലവണ്ണം വിയർക്കുമ്പോൾ രക്തത്തിലെ അഴുക്കു ബഹിർഗമിക്കുമല്ലോ.

### മാനസികരോഗം

എന്റെ ഭർത്താവിന് 5-8 വർഷം മുമ്പ് ചെറുതായി മാനസികരോഗം ഉണ്ടായതായി പറയുന്നു. വിവാഹത്തിനു ശേഷം ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. അടുത്തിടെ പ്രമേഹരോഗിയായ അച്ഛന്റെ വിരൽ മുറിച്ചുമാറ്റി. ഇതിനുശേഷം ഭർത്താവിന് ചെറുതായി മാനസികരോഗമുണ്ടായി. 10 ദിവസത്തോളം സ്വകാര്യകൂട്ടപ്പത്രയിൽ ചികിത്സിച്ചു. ഇപ്പോൾ കാര്യമായ തകരാറില്ല. എങ്കിലും അദ്ദേഹം വീണ്ടും രോഗിയായേക്കുമോ എന്ന ഭയമുണ്ട്. വീണ്ടും മാനസികരോഗം വരാതിരിക്കാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്? അദ്ദേഹത്തിന് 32 വയസ്സ് പ്രായമുണ്ട്.

വത്സല, കോഴിക്കോട്

നിങ്ങളുടെ ഭർത്താവിന്റെ അസ്വസ്ഥതയുടെ പരിഹാരം പത്രത്തിൽ കൂടെ നിർദ്ദേശിക്കുക പ്രായോഗികമല്ല. എന്തെങ്കിലും ഒരു മരുന്നു നിശ്ചയിച്ചു സേവിച്ചു ചികിത്സിക്കുന്നതല്ല അദ്ദേഹത്തിന്റെ രോഗം.



# ആയുരാരോഗ്യം



## വൈദ്യഭ്രഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽസാദ്

### കാലുവേദന

ഞാൻ 48 വയസ്സായ ഒരു സ്ത്രീയാണ്. കാലുവേദനയാണ് എന്റെ പ്രശ്നം. പടികൾ കയറുമ്പോഴും കോണി കയറുമ്പോഴുമൊക്കെ കാല് ഉളുക്കുന്നു. മഴക്കാലമായതോടെ കടച്ചിലും പൊരിച്ചിലും കൂടുതലാണ്. എന്ത് മരുന്നാണ് ചെയ്യേണ്ടത്? **ആന്ധ്ര പി. മണലിക്കര**

ബലാരിഷ്ടം കാലത്തും വൈകീട്ടും ഓരോ ഔൺസ് സേവിയുക. രാത്രി കിടക്കുമ്പോൾ 10 ഗ്രാം ദശമൂലഹരിതകി സേവിയുക. കൊട്ടംചക്കാദി കഴമ്പു പുരട്ടി തലോടുക. പാൽ, തൈര്, തണുത്തത് കഴിക്കരുത്. ഒക്കെ ചൂടോടെ കഴിക്കണം തുടങ്ങിയ പഥ്യം ശ്രദ്ധിക്കുക.

### ഉറക്കം

എനിക്ക് 28 വയസ്സുണ്ട്. ദിവസത്തിൽ 6-8 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ ഉറക്കം മതിയാകുന്നില്ല. നല്ല ക്ഷീണമുണ്ട്. ദിവസം അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടുമായി 64 കിലോമീറ്ററോളം യാത്ര ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ക്ഷീണം മാറാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്? **ദിനേഷ് കല്ലായി**

ഒരാൾ സ്വാഭാവികമായി ആറേട്ടു മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ ഉറങ്ങേണ്ടതില്ല. കർത്തവ്യ ബഹളമായ ജീവിതത്തിൽ അതിൽ കൂടുതൽ അവസരം ഉണ്ടാകാനിടയില്ല. ക്ഷീണം ഉറക്കക്കുറവിന്റെ താവില്ല. ദീർഘയാത്രയുടേതാകും. വൈകീട്ട് കുറേ നേരം, അര മണിക്കൂർ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഉത്സാഹമുണ്ടാകാൻ കാര്യം നടക്കുക.