

കരളരിയുന്മാർ...

മദ്യം ദുഷ്ടമിഷ്ട ശാരീരികാവസ്ഥകളെയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. അതിൽ കരളിനുള്ളിലുള്ള തകരാറുകൾ മാതൃകമായിരിക്കും. മദ്യപാനത്തിന്റെ ദുഷ്ടവശങ്ങളെക്കുറിച്ച് കരളിൽ അതു വരുത്തിത്തീർക്കുന്ന അപകടകരങ്ങളായ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആയുർവേദചാര്യന്മാർക്ക് നല്ല അറിവുണ്ടായിരുന്നു.

പൊതുജനങ്ങളുടെ സാംസ്കാരിക നിലവാരവും മദ്യത്തിന്റെ ഉപയോഗവും തമ്മിൽ അഭേദ്യമായി ബന്ധമുണ്ടാകുന്നു. വില കുറയുന്നതിന് അനുസരണമായി സാമ്പത്തികമായും വിദ്യാഭ്യാസപരമായും പിന്നോക്കനിലയിലായവർ മദ്യം അമിതമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതായി കാണാം. മദ്യത്തിന്റെ ക്രമവിക്രയത്തിൽ വിരണ്ട സർക്കാറുകൾ ഉദാരപരമായ സമീപനം കൈക്കൊള്ളുക നിമിത്തം അതിന്റെ ഉപഭോഗം ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കുന്നതായാണ് ഇതുസംബന്ധിച്ച ചില പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ മദ്യപാനത്തിന്റെ ദുഷ്ടവശങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രത്യേകിച്ച് അതു കരളിൽ വരുത്തിത്തീർത്തേക്കാവുന്ന അപായകരങ്ങളായ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് സാധാരണ ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രസക്തി വളരെ വർദ്ധിക്കുന്നു.

അറുപത് ഗ്രാമിൽ കൂടുതൽ മദ്യം (180 മി. ലി. ബ്രാണ്ടിയിൽ എക്സലോ 65 ഗ്രാം ആൽക്കഹോൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു) പ്രതിദിനം ഉള്ളിലെത്തുന്നത് മിക്കവാറും അപകടം ക്ഷണിച്ചുവരുത്തും. ദിവസേന പലതവണ മദ്യം കഴിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും അപകടകരം. വല്ലപ്പോഴും ഉള്ള മദ്യപാനമായാൽ ഇടവേളകളിൽ കരളിനു പൂർവസ്ഥിതി കൈവരിക്കാനുള്ള സമയം ലഭിക്കുമെന്നതിനാൽ അത്ര ദോഷക

മദ്യം കരളിനെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു വൈദ്യരത്നം ആയുർവേദ കോളജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. കെ മുരളീധരൻപിള്ള വിശദീകരിക്കുന്നു

രമല്ലെന്നു കരുതപ്പെടുന്നു. സ്ഥിര മദ്യപാനിയെങ്കിലും, ആഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞതു രണ്ടു ദിവസമെങ്കിലും അതിൽനിന്നു വിട്ടുനിൽക്കുന്നത് എന്തായാലും നല്ലതുതന്നെ. സ്ത്രീകളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വല്ലപ്പോഴുമായാലും ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന മദ്യം, പരുഷമാരെ അപേക്ഷിച്ച് കൂടുതൽ തകരാറുകൾ കരളിൽ വരുത്തിവയ്ക്കാൻ പര്യാപ്തമാണ്.

ആൽക്കഹോൾ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ സൂക്ഷിക്കപ്പെടാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നല്ല. അതിനെ വിഘടിപ്പിക്കുന്നതിൽ മുഖ്യപങ്ക് വഹിക്കുന്നത് കരളാണ്. ആരോഗ്യവാനായ ഒരാളിൽ ഒരു ദിവസം പരമാവധി 160 മുതൽ 180 ഗ്രാം വരെ ആൽക്കഹോൾ മാത്രമേ ഓക്സിഡൈസ് ചെയ്യപ്പെടുകയുള്ളൂ. ഒരു ഗ്രാം ആൽക്കഹോൾ ഏകദേശം ഏഴു കലോറി ഉൾക്കൊള്ളുന്നുണ്ട്. പോഷണത്തെ സഹായിക്കാത്ത ഇത്തരം ഉൾജ്വലന ശൂന്യമായ കലോറി എന്നു പറയുന്നു.

ആൽക്കഹോളിന്റെ വിഷസ്വഭാവവും ഉപാപചയ പ്രക്രിയയ്ക്കു ശേഷം അത് ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ചില പ്രത്യേക വസ്തുക്കളും കരളിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ തകരാറിലാക്കും. എത്രത്തോളം ദോഷം ചെയ്യുമെന്ന് കഴിക്കുന്ന മദ്യത്തിന്റെ അളവിനേയും മദ്യപാനത്തിന്റെ ഇടവേളയേയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. മദ്യപാനി സാധാരണനിലയിൽ കുറച്ച് ആഹാരമേ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നുള്ളൂ എന്നതിനാൽ ഇക്കൂട്ടരിൽ പൊതുവേ

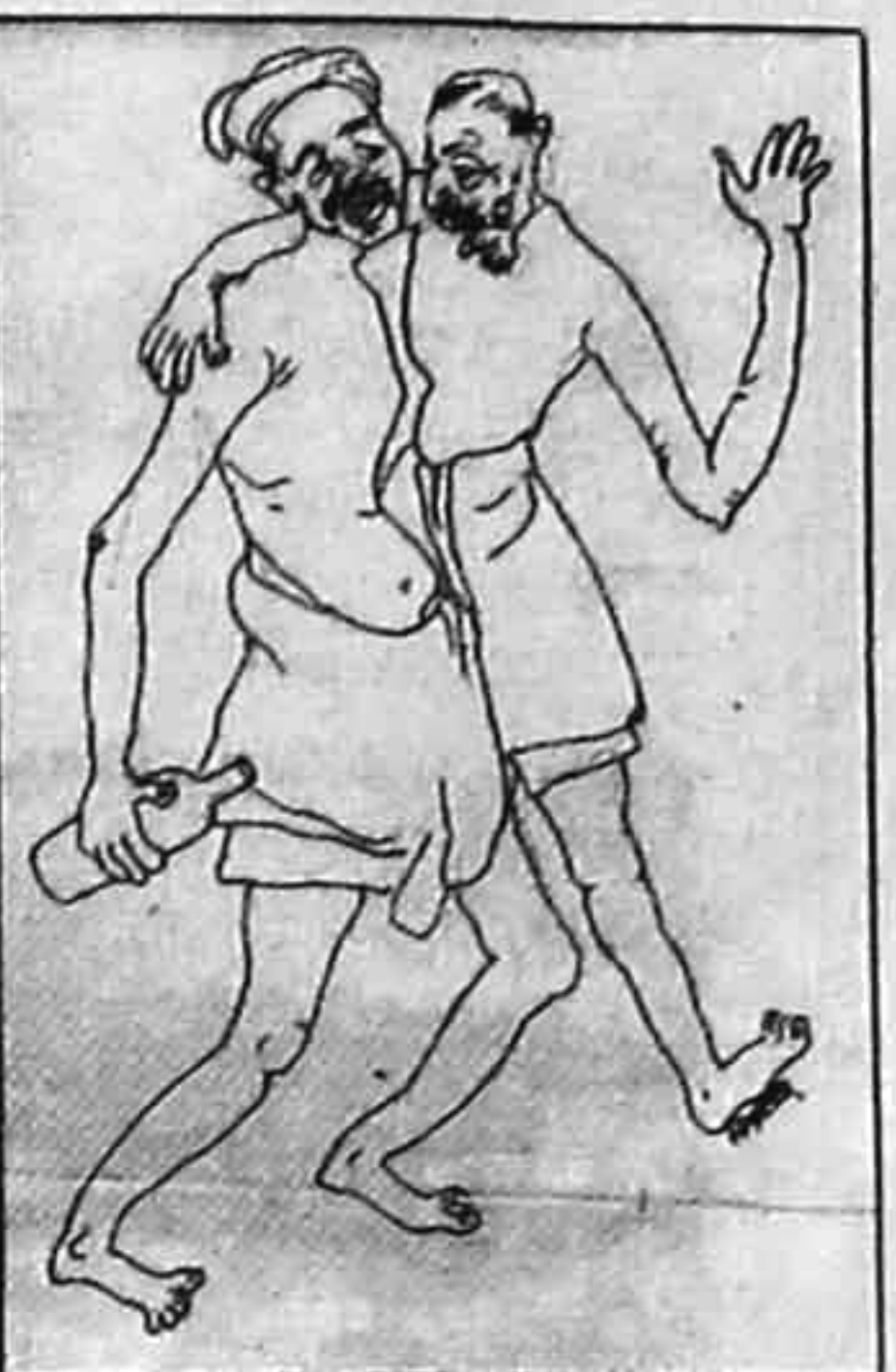
കാണപ്പെടുന്ന പോഷക ന്യൂനത കരളിന്റെ പ്രവർത്തന വൈകല്യത്തെ കൂടുതൽ ഗുരുതരമാക്കും.

മദ്യം ഉപയോഗിച്ച് മൂന്നുമുതൽ ഏഴു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ കരൾ കോശങ്ങൾക്കുള്ളിൽ കൊഴുപ്പിന്റെ കണികകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ തുടങ്ങും ഇതു കരൾവീക്കവും കരളിനു മിനുസവും ഉറപ്പും ഉള്ളതാക്കി തീർക്കുകയും അനുബന്ധമായി വിശപ്പുകുറവ്, മലം അയഞ്ഞുപോകുക, വയർ വേദന, മനംപൂർത്ത എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ഈ അവസ്ഥ പക്ഷേ, നിരൂപകരവും മദ്യം തുടർന്ന് ഉപയോഗിക്കാതിരുന്നാൽ കരളിലുണ്ടായ തകരാറുകൾ സ്വയം പരിഹരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്. ഇവിടെ പ്രത്യേക ചികിത്സകൾ ആവശ്യമായി വരുന്നില്ല. സ്വയം പരിഹരിക്കപ്പെടുന്ന ഈ പ്രക്രിയ ത്വരിതപ്പെടുത്താൻ പോഷകമൂല്യം ഉള്ളതും പ്രോട്ടീൻ ധാരാളം അടങ്ങിയതുമായ ആഹാരം ശീലിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഇത്തരക്കാർ 100 ഗ്രാം ധാന്യം (പ്രോട്ടീൻ) എങ്കിലും പ്രതിദിനം കഴിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണ്.

ഈ അവസ്ഥ പരിഗണിക്കാതെ വീണ്ടും മദ്യപാനം തുടർന്നാൽ ആൽക്കഹോളിക് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എന്ന അവസ്ഥയിൽ രോഗം എത്തിച്ചേരും. ഇതിലും കരൾവീക്കത്തിനൊപ്പം കലശലായ ക്ഷീണവും പനി, പോഷണ ന്യൂനത കൊണ്ടുള്ള ശാരീരിക തകരാറുകൾ, ശരീരത്തിനു

തുകക്കുറവ് എന്നിവയും ഉണ്ടാകും. ഈ ഘട്ടം ഗുരുതരാവസ്ഥയിലെത്തിയാൽ മണൽപ്പിത്തം, മഹോദരം, ആമാശയാന്ത്രങ്ങളിലെ രക്തസ്രാവം, മാനസികാസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ എന്നിവയും ധാരാളം കൊഴുപ്പോടുകൂടി മലം വിസർജിക്കുകയും ചെയ്യും. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വളരെ താണു പെട്ടെന്നു മരണം പോലും സംഭവിക്കാമെന്നതിനാൽ ആൽക്കഹോളിക് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എന്ന ഈ രോഗം മറ്റു കരൾരോഗങ്ങളിൽനിന്നും വളരെ ഗുരുതരമാണ്.

കരളിലെ കോശങ്ങൾ മുഴുവൻ നശിച്ച് അതിന്റെ ധർമ്മനിർവഹണം പൂർണ്ണമായും തകരാറിലാകുന്നതാണ് ഈ രോഗത്തിന്റെ അവസാന ഘട്ടം. നേരത്തേ സൂചിപ്പിച്ച എല്ലാ ലക്ഷണങ്ങളും അതിന്റെ തീവ്രരൂപത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. കർണമൂല ഗ്രന്ഥികൾ വിങ്ങുക, സ്തനങ്ങൾക്കു വൃദ്ധി, ലൈംഗിക തൃഷ്ണ ക്ഷയിക്കുക, പേശീശോഷണം, വൃഷ്ണ കോശങ്ങൾ ചുരുങ്ങുക, ഓർമ്മശക്തിക്കു മങ്ങലേലക്കുക, ഉറക്കക്കുറവ്, കൈകൾക്കു വിറയൽ, ഇല്ലാത്ത വസ്തുക്കളെ കാണുക, ശന്നി ഉണ്ടാകുക എന്നിവയും കാണപ്പെടും. പ്രതിഹാരിണീസിരയിലെ രക്തം കരളിലുടയാൻ ഹൃദയത്തിലെത്തിച്ചേരുന്നത്, വീക്കം സംഭവിച്ചിട്ടുള്ളതിനാൽ കരളിനുള്ളിൽ ഈ സിരയ്ക്കു തടസം സംഭവിക്കുകയും മർദ്ദം വർദ്ധിച്ച് സിരപൊട്ടി രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. പ്രവർത്തനം തകരാറിലായ കരളിനു മറ്റുമോളിസത്തിലൂടെ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന അമോണിയ പോലുള്ള വിഷവസ്തുക്കളെ നിർവീര്യമാക്കാനുള്ള കഴിവ് നശിക്കുകയും അതു ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടി മസ്തിഷ്കത്തിലെത്തി രോഗിയിൽ



മാനസികാസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറയുന്നതുകൊണ്ടാകാം ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് - ബി വൈറസ് ഇത്തരക്കാരെ ബാധിക്കാൻ സാധ്യത കൂടുതലുള്ളത്. ഈ അവസ്ഥയെല്ലാം തരണം ചെയ്തു രോഗി ജീവിച്ചിരുന്നാൽ തന്നെ കരളിന് അർബുദം ബാധിക്കാനും ഇടയുണ്ട്.

ഈ രോഗത്തിനു പല മരുന്നുകളും നിലവിലുണ്ടെങ്കിലും അവയിൽ മിക്കതിന്റെയും ഫലപ്രാപ്തി പൂർണ്ണമായും തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ചില മരുന്നുകൾ ഇപ്പോഴും പരീക്ഷണഘട്ടത്തിലിരിക്കുന്നതേയുള്ളൂ. എന്നാൽ, ആയുർവേദത്തിൽ വളരെ പ്രാചീന കാലം മുതൽക്കുതന്നെ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നതും തികച്ചും ഫലപ്രദം എന്നു തെളിഞ്ഞിട്ടുള്ളതുമായ ഒരു ഔഷധസസ്യം ആണ് കീഴാണെല്ലി.

'യൂഫോർ ബിയേസി' കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട ഫിലാന്തസ് നിത്യേണ എന്ന ശാസ്ത്രനാമത്തോടുകൂടിയ ഇതിനു ഭൃത്യമലകിടുധാതി, താമലകി എന്നീ സംസ്കൃത പേരുകളും ഉണ്ട്. ഇതിന്റെ ഉണങ്ങിയ ഇലയിലുള്ള കൈപ്പുള്ള ഒരു വസ്തുവിൽനിന്നും ഫിലാന്തിൻ എന്ന പ്രത്യേക രസങ്ങളൊന്നുമില്ലാത്ത ദ്രവ്യം വേർതിരിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയും.

ഇതാണ് കരളിനെ വൈകല്യങ്ങളിൽനിന്നും മുക്തമാക്കാൻ കഴിവുള്ള ഔഷധഘടകം. ക്ഷായ മധുര രസങ്ങളോടുകൂടിയതും ലഘു രുക്ഷ ഗുണങ്ങളുള്ളതുമായ കീഴാണെല്ലി ശീതവീര്യവും വിഷകത്തിൽ മധുരവുമാണ്. ഇതു മുത്രത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും വിഷനാശകശക്തിയുള്ളതും രക്തസ്രാവത്തെ തടയാൻ കഴിവുള്ളതുമാണ്. യകൃത്തിനു ഉന്മേഷവും ഉണർവും നൽകി അതിന്റെ പ്രവർത്തനം ശക്തിപ്പെടുത്താനും കീഴാണെല്ലിക്കു പ്രത്യേക കഴിവുണ്ട്. ഇതു സമൂലം ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീരാണ് സാധാരണ ഉപയോഗത്തിനായി ആയുർവേദ ഡോക്ടർമാർ നിർദ്ദേശിക്കാനുള്ളത്.

മദ്യത്തിന്റെ അമിതോപയോഗം നിമിത്തമുണ്ടാകുന്ന കരൾരോഗത്തിൽനിന്നും രക്ഷനേടാനുള്ള സാധ്യത, വ്യക്തിയുടെ മദ്യം പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കുവാനുള്ള മനഃശക്തിയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. മദ്യത്തിൽ വിരക്തി ഉണ്ടാകുന്ന തരത്തിലുള്ള മരുന്നുകൾക്കും ഇവിടെ പ്രസക്തിയുണ്ട്. മദ്യപാനത്തിന്റെ ദുഷ്ടവശങ്ങളെക്കുറിച്ച് സാധാരണ ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കേണ്ടതും ആവശ്യം തന്നെ.