മൂത്ര ചികിത്സ: ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

രാജസ്ഥാൻ കിസാൻ സംഘടനയുടെ സെക്രട്ടറിയായിരുന്ന ശ്രീമതി ശ്രീലത സ്വാമിനാഥൻ 1990 ലെഴുതിയ ലേഖനത്തിൻെറ പരിഭാഷയുടെ, കഴിഞ്ഞ ലക്കത്തിൽ നിന്നുള്ള തുടർച്ചയാണിത്.

(A) മൂത്രപാനം

1. ഗൗരവതരമായ അസുഖമുള്ളവർ അസുഖം ഭേദപ്പെട്ടുന്നതുവരെ ഒഴിക്കുന്ന മൂത്രവൻ മൂത്രവും കുടിക്കണം

2. അലൂമിനിയം കൊണ്ടോ പ്ലാസ്റ്റിക് കൊണ്ടോ ഉണ്ടാക്കിയ പാത്രങ്ങളിൽ മൂത്രം ശേഖരിക്കരുത്. ചില്ല്, സ്റ്റീൽ,ചെമ്പ്, ഓട്, പിത്തള പാത്രങ്ങളിലാവാം. ശേഖരിച്ച ഉടനെ കുടിക്കണം.

3. മറ്റ് എല്ലാ ചികിത്സകളും നിറുത്തണം

4. അസുഖം ഭേദപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ, രാവിലെ ആദ്യമൊഴിക്കുന്ന മൂത്രം കുടിച്ചാലും മതിയാവും. രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പൊഴിക്കുന്നതും കൂടി കുടിച്ചാൽ വളരെ നല്ലത്. ഉച്ചഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ് 2 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞൊഴിക്കുന്ന മൂത്രം കുടിച്ചാൽ കുറേകൂടി നല്ലത്.

5. രോഗി സ്വയം മൂത്രം ഒഴിക്കാത്ത അവസ്ഥയിലാണെങ്കിൽ ആരോഗ്യവാനായ മറ്റൊരാളുടെ മൂത്രം കുടിക്കണം. (സ്വന്തം ലിംഗത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തിയുടെ മൂത്രം വേണം കുടിയ്ക്കാൻ)

6. സ്വന്തം മൂത്രം എത്രയൊക്കെ മലിനമെന്നുതോന്നിയാലും ശരി അതു കുടിക്കണം

7. മൂത്രചികിത്സയുടെ ഭാഗമായി വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി, കരുക്കൾ, ചൊറി എന്നിവ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. അവയ്ക്കൊന്നും പ്രത്യേക ചികിത്സ വേണ്ട. കുറച്ചുനാളുകൾ കൊണ്ട് തനിയേ ഭേദമാകും.

(B) ഉപവാസം

1. ഉപവാസം മൂത്രചികിത്സയുടെ ഗുണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഉപവാസം എടുത്താൽ മൂത്രചികിത്സകൊണ്ട് പെട്ടെന്ന് ഫലം കാണും.

2. മൂത്രവും ശുദ്ധജലവും കഴിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഉപവാസം കിടക്കേണ്ടത്. രോഗം ഭേദപ്പെട്ടുംവരെ നിരാഹാരം തുടരണം. ശരാശരി 10-15 ദിവസം ഉപവാസം എടുക്കേണ്ടിവരും. രണ്ടുമാസം തുടർച്ചയായി ഇപ്രകാരം ഉപവാസം എടുത്തവരുമുണ്ട്.

3. ജലവും മൂത്രവും കഴിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഉപവാസത്തിൽ ശരീരത്തിലെ ജലാംശം നഷ്ടപ്പെട്ടുകയോ, രക്തസമ്മർദ്ദം വ്യത്യാസപ്പെട്ടുകയോ ഒന്നും ചെയ്യില്ല.

4. ഒറ്റയടിക്ക് നീണ്ടകാലം ഉപവസിക്കാനാവാത്തവർ 5 ദിവസം ഉപവസിക്കുക. പിന്നെ നാലഞ്ചുദിവസം ക്രമീകരിച്ച ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. വീണ്ടും 5 ദിവസം ഉപവസിക്കുക... എന്നിങ്ങനെ ഇടവിട്ട ഉപവാസം സ്വീകരിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

5. മൂത്രപാന ഉപവാസത്തോടൊപ്പം മൂത്രതിരുമ്മലും മൂത്രത്തിൽ നനച്ച് തുണികൊണ്ട് പൊതിയലും നടത്തണം.

6. അസുഖം ഭേദപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ ഉപവാസം ആഴ്ചയിലൊരുദിവസമാക്കി കുറയ്ക്കാം.

7. ഉപവാസത്തിനിടെ, ആവശ്യമെങ്കിൽ, ചൂടുവെള്ളവും മൂത്രവും കലർത്തി എനിമ എടുക്കാവുന്നതാണ്.

(C) മൂത്രതിരുമ്മലും തുണിചുറ്റലും

1. ഉപവാസകാലത്ത്, ദിവസവും രണ്ട് മണിക്കൂർ നേരം തിരുമ്മൽ നടത്തണം. സ്വയം തിരുമ്മൽ നടത്താൻ ശക്തിയില്ലാത്തവർ മാത്രം പരസഹായം തേടിയാൽ മതി.

2. തിരുമ്മലിനും സ്വന്തം മൂത്രമാണ്- അതെത്ര ചീത്തയായാലും- ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. അതുലഭ്യമല്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ സ്വന്തം ലിംഗത്തിൽപ്പെട്ട ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാളുടെ മൂത്രമുപയോഗിക്കാം.

3. 4 മുതൽ 9 ദിവസം വരെ പഴക്കമുള്ള മൂത്രമാണ് തിരുമ്മലിനുനല്ലത്. ചില്ല പാത്രങ്ങളിൽ ശേഖരിച്ച് അത്യാവശ്യം സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കുന്നിടത്ത് അടച്ചുവക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

4. പ്രധാനമായും തല, മുഖം, കഴുത്ത്, കാലടികൾ, വേദനയനുഭവിക്കുന്ന ശരീരഭാഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ് തിരുമ്മേണ്ടത്. ചുരുങ്ങിയത് ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ മാത്രമായി തിരുമ്മണം.

5. പരന്ന ഒരു പാത്രത്തിൽ മൂത്രമൊഴിച്ചുവെച്ച്, കൈ പരത്തിമുക്കി, കൈ പരത്തി ശരീരത്തിൽ അധികം ശക്തിപ്രയോഗിക്കാതെ തിരുമ്മുകയാണ് വേണ്ടത്.

6. തിരുമ്മാനെടുക്കുന്നതിനു മുമ്പ് മൂത്രം ഒന്നു ചൂടാക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

7. തിരുമ്മലിനുശേഷം 2 മണിക്കൂർ വിശ്രമിച്ച്, നേർത്ത ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കണം. എണ്ണ, സോപ്പ്, പൗഡർ എന്നിവയൊന്നും ഉപയോഗിക്കരുത്.

8. വൃത്തിയുള്ളതുണി മൂന്നുനാലു അടുക്കായി മടക്കി പഴയ,ചൂടാക്കിയ മൂത്രത്തിൽ മുക്കി വേദനയുള്ള സന്ധികൾ, ചൊറി,കരു എന്നിവയുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ വെക്കാം. അതായത് ശരിയായി തിരുമ്മൽ പറ്റാത്ത ഭാഗങ്ങളിലാണ് മൂത്രത്തിൽ നിറച്ച തുണി ഇടേണ്ടത്.

(D) ഭക്ഷണനിയന്ത്രണം

1. മൈദ, പഞ്ചസാര, തിളപ്പിച്ച പാലും പാൽപ്പൊടിയും, ബേക്കറി സാധനങ്ങൾ, ചായ, കാപ്പി, ഉപ്പ്, പുകയില, മദ്യം, കൊക്കോ, ചോക്കളേറ്റ് ഇവ ഉപേക്ഷിക്കണം.

2. എത്രദിവസം ഉപവസിച്ചോ, ഉപവാസംകഴിഞ്ഞ് അത്രയും ദിവസം കർശനമായ ഭക്ഷണനിയന്ത്രണവും പാലിച്ച ശേഷമേ സാധാരണ ഭക്ഷണം കഴിച്ചുതുടങ്ങാവൂ. അതായത് 10 ദിവസം ഉപവസിച്ചയാൾ പിന്നെ 10 ദിവസം പഥ്യത്തോടെ ഇരുന്നശേഷമേ സാധാരണ ഭക്ഷണത്തിലേക്കു മടങ്ങാവൂ.

3. ഉപവാസം അവസാനിച്ച് ആദ്യദിവസം പഴച്ചാർ മാത്രം. രണ്ടാം ദിവസം പഴച്ചാറും അൽപം പഴവർഗവും (പപ്പായ, തണ്ണിമത്തൻ, നാരങ്ങ). മൂന്നാം ദിവസം രാവിലെ പഴങ്ങൾ. രാത്രി നേർപ്പിച്ച പാലും പഴങ്ങളും എന്നിങ്ങനെ. അങ്ങിനെ പതുക്കെ പതുക്കെ സാധാരണ ഭക്ഷണത്തിലേക്കുവരാം. ഒപ്പം മൂത്രം തിരുമ്മലും, മൂത്രപാനവും കുറച്ചുകൊണ്ടുംവരാം.

മറ്റുകാര്യങ്ങൾ

1. ശുദ്ധവായുവും സൂര്യപ്രകാശവും രോഗിക്ക് ലഭിക്കണം. ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങളും കൃത്രിമനാരുകൾകൊണ്ടുള്ള വസ്ത്രങ്ങളും നന്നല്ല. അലൂമിനിയപാത്രങ്ങൾ ഒന്നിനും ഉപയോഗിക്കരുത്.

2. രാവിലെ പല്ലുതേയ്ക്കാനും മുഖം കഴുകാനും മൂത്രമുപയോഗിക്കുക.

3. ത്വക് രോഗങ്ങൾ, മുറിവുകളും കരുക്കളും, മുഴകൾ, ക്യാൻസർ, ദഹനസംബന്ധിയായ അസുഖങ്ങൾ, അൾസർ, കുറഞ്ഞതും കൂടിയതുമായ രക്തസമ്മർദ്ദം, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ, ആസ്ത്മ, ക്ഷയം, വൃക്കരോഗങ്ങൾ, കരൾ രോഗങ്ങൾ, വിളർച്ച, നയനരോഗങ്ങൾ... എന്നിവയൊക്കെ മൂത്രചികിത്സ ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.