

தலையாங்கம்

அகலும் பிணி தன்னாலே !

குறட்டையை குணமாக்கலாம் !

சீவா மருத்துவமனையில் சன்கீழமைதோறும் ஓலவசமாக நடைபெறும் நோய் தீர்ப்பு மையத்தில் ஒரு நாள் கலந்து கொண்டாலே நோயின்ருந்து விடை பெற முடியுமா? என்று பலர் கேட்கிறார்கள். முடியும் என்றுதான் நான் கூறுவேன். அதற்கு அடுத்ததாக பல கேள்விகள் கேட்கிறார்கள். பல முன்வர்கள் நெடுநாள் தவம் இருந்து நல்ல பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றி, மீதமாக உண்டு நோய் இல்லாமல் இருந்தார்கள். ஆனால் நாங்கள் நடத்தும் சீல மணி நிகழ்வில் நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைக்குமா? என்பதே கேள்வி. கிடைக்கும் என்பதுதான் என் பதில்.

நல்ல உடல் நலம் பெற தகுதிகள் ஏதும் வேண்டாமா? ஆம். சீல தகுதிகள் இல்லாமல் இல்லை. நல்ல உடல் நலம், நோயில்லாத வாழ்வு மற்றும் நோயில் இருந்து நீர்ந்தர விடுதலை பெற சீல முயற்சிகள், எண்ணங்கள் தேவை. ஆனால் அவைகள் கடினமானவைகளோ, கடினமானவைகளோ இல்லை. மிகவும் எளிதானவை, நியாயமானவை.

‘அகலும் பிணி தன்னாலே’ நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்வோருக்கு வேண்டிய தகுதிகள் :

1) தனக்கு நோய் வராமல் இருக்க வேண்டும் அல்லது வந்த நோய் சரியாக நான் அக்கறையும், ஆர்வமும் கொண்டு செயல்புரவேன் என்ற உறுதி வேண்டும். அதற்காக கடுமீ பத்தியம் ஒன்றும் தேவையில்லை. உதாரணமாக புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல், புகையிலை வஸ்துக்கள் பானப்பதை நிறுத்துதல் தேவை.

2) நாங்கள் சொல்லிக் கொடுக்கும் பாடங்களைப் படித்து அதன்படி நடக்க வேண்டியது வரும். அதற்காக ஒரு பெரிய பாடத் திட்டம் கிடையாது. வாழ்வோடு

சந்தா அறிவிப்பு :

மருத்துவ அறிவியல் மலர்
ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 100.00
இரண்டாண்டுச் சந்தா ரூ. 200.00
ஆயுள் சந்தா ரூ. 1000.00

சந்தா தொகையை நேரடியாக மருத்துவ அறிவியல் மலருக்கு மணியார்டர் அல்லது டி.டி.யாக அனுப்பி வைக்கும்படி அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

- ஆசிரியர்

நிர்வாக அலுவலகம் :

295, திருவல்லிக்கேணி நெடுஞ்சாலை, திருவல்லிக்கேணி,
சென்னை - 600 005. தொலைபேசி : 28546086
ஆசிரியர்குழு முகவரி :

159, அவ்வைசண்முகம் சாலை, இராயப்பேட்டை,
சென்னை - 600 014. தொலைபேசி : 2811 6807
E-mail : kumaresan@doctor.com

வரைகலை & ஒளி அச்சுக்கோவை :

சிவகாமி பிரிண்டோ கிராஃபிக்ஸ், திருவல்லிக்கேணி
அச்சு : ஃபைன்லைன், சென்னை-14.

கணினி பார்வை : maruthuvamalar.blogspot.com
voicereindia.blogspot.com
www.meditourindia.in

ம
ரு
த்
து
வ
அ
றி
வி
ய
ல்
ம
ல
ர்

ஒபிய செயல்முறைத் தீட்டம்தான் அனைத்துமே. தண்ணீர் எப்படி அருந்த வேண்டும்? என்ன உணவு உண்ண வேண்டும்? எவ்வளவு நேரம் தூக்கம் தேவை, எப்படி மூச்சு விட வேண்டும் மற்றும் என்ன உடற்பயிற்சி தேவை போன்றவைதான்.

3) நல்ல உடல்நலம் பெறக் கூறப்படும் சீல கருத்துக்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் வேண்டும். உதாரணமாக தன் மனதில் யோகா, தியானம் இவற்றில் நம்பிக்கை இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் நாம் கூறும் கருத்துக்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் வேண்டும். பிடிவாதம் கூடாது.

4) எனது மனப்போக்கிற்கும், குடும்பப் பாரம்பரியத்திற்கு யோகா, தியானம் எங்கள் குல கட்டுப்பாட்டிற்கு முடியாது என்ற நிலை கூடாது. அது மட்டுமல்ல ; இதுவெல்லாம் நம்மால் செய்ய முடியாது என்ற தாழ்வு, மாறுபட்ட மனப்பான்மை இருக்கக்கூடாது.

இவ்வளவு சாதாரணமான மன நிலையோடு நமது 'அகலும் பின் தன்னாலே' யுடறையில் ஒரு நாள் கலந்து கொண்டாலே அனைவரும் நோயில் இருந்து விடுதலை பெற முடியும். நமது வாழ்வில் ஒவ்வொரு வினாடியும் நாம் கூறியவற்றை செய்து வந்தாலே (தண்ணீர், உணவு, உறக்கம், மூச்சு, உடற்பயிற்சி) நோய் அண்டாது.

- டாக்டர் மு.குமரேசன்.

தூங்கும்போது சப்தம் இல்லாமல் மூச்சு வர வேண்டும். சப்தத்தோடு மூச்சு ஏற்பட்டால் அதை ஸ்டிரிடர் (Stridor) எனக் கூறுகிறோம். இது மூச்சு உள்ளே இழுக்கும் போது, அல்லது மூச்சு வெளியிடும் போது, அல்லது உள்ளே, வெளியே விடும் இரு நேரங்களிலும் சப்தம் ஏற்படலாம். மூச்சு உள்ளே இழுக்கும்போது சப்தம் ஏற்பட்டால் அது குரல் நாணின் மேல் உள்ள மூச்சு விடும் பகுதியில் ஏற்பட்ட குறைபாடு என்றும். மூச்சு வெளியிடும் போது ஏற்படும் ஒலி குரல் நாணின் கீழ்ப்பகுதியில் உள்ள மூச்சுக் குழாயில் ஏற்படும் பாதிப்பினால் ஏற்படும் ஒலி எனவும், இரண்டு நேரங்களில் ஏற்படும் ஒலி மூச்சுக் குழல் (Trachea) நோய் எனவும் முடிவு செய்யலாம். ஆஸ்துமா நோயால் மூச்சு வெளியில் வரும்போது விசில் சப்தம் போன்று கேட்கும். அதை வீஸ் (Wheze) எனக் கூறுவோம். இதை சுலபமாக புரிந்து கொள்ள தொண்டையின் உள் உள்ள நோய்கள், தொண்டையில் வெளியில் உள்ள நோய்கள் என இரண்டாக பிரிக்கலாம். தொண்டையில் உள் உள்ள நோயில் பிறவியினால் ஏற்படும் தொண்டை வளர்ச்சி குறைபாடுகள் மூச்சு விட சிரமப்படுத்தும். ஒரு சிலருக்கு மூச்சு உள்ளே இழுக்கும் போது குரல்வளை சுருங்கிவிடும். அதனால் கூட அடைப்பு ஏற்படலாம். இதை லெரின்கே மலேசியா (Laryngo Malacia) எனக் கூறுவோம். மற்றும் தொண்டையில் அயல் பொருள் சிக்கிக் கொள்ளுதல், அடிபடுதல் ஆகியவையும் மூச்சு உள் இழுக்கும்போது சப்தம் ஏற்படுத்தும். அது போல் தொண்டை அழற்சி புண் கட்டிகளும் குரல் நாண் வாதமும், (Paralysis) மூச்சு உள் இழுக்க சப்தம் ஏற்படுத்தும். உருபெருத்த நாக்கும் குழந்தைகளுக்கு மூச்சு விடும் போது சப்தம் ஏற்படுத்தும். அது போல் நாக்கில் ஏற்படும் தைராய்டு கட்டி, கழுத்துச் சீழ்கட்டி கழுத்து கட்டிகளும் மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படுத்தும் ஆகவே காரணத்தைக் கண்டு பிடித்து மருத்துவம் பார்க்க வேண்டும். எக்ஸ்ரே, எண்டோஸ்கோப்பி தேவை.

குறட்டை உருவாகும் விதமும், அதனால் ஏற்படும் இரசாயன மாற்றங்களும்

மனிதன் கருவில் உருவாகும்போது முதலில் முகம் மூளையின் முன்பாகமாக அமைகிறது.

கருவின் அடிப்பாகத்தில் பலவிதமான தோல் மடிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. இத்தோல் மடிப்புகளில் இருந்துதான் முகத்தில் தோன்றும் பல்வேறு அமைப்புகள், உருவங்கள் ஏற்படுகின்றன. மூக்கு கருவில் நான்காவது வாரமே ஒரு மொட்டாகத் தெரிய வரும். பின் வளர ஆரம்பித்து பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது. இம்மாற்றம் மனிதன் பெரியவனான பின்னும் நிகழ்ந்து கொண்டதான் இருக்கும். இவ்வாறு ஏற்படும் வளைவுகள் மற்றும் மடிப்புகள் பல்வேறு உருவ அமைப்பைப் பெறுகிறது. மூக்குதான் முகத்தின் முதல் வடிவம். 28 நாளில் முகம் 5 மி.மீ. அளவானது. மூக்கின் குழி உருவானவுடன் முகம் உருவாக ஆரம்பிக்கிறது. இவ்வாறு தோன்றும்போது இரண்டு மாறுதல்கள் நிகழ்கின்றன. ஒரு மாறுதல் மூளையை உருவாக்குகிறது. மற்றொன்று கண்ணை உருவாக்கு கிறது. மூக்கின் உயர்வு சரியான அளவாகி விட்டால் அதுவே முகத்தின் இறுதிக்கட்ட அமைப்பாகும். ஒவ்வொரு மூக்குப் பக்கக் காற்றறையும் மூக்கின் உள்ளிருந்து உருவாகிறது. மூக்கின் உள்ளே உள்ள சளி சவ்வுதான் கன்ன எலும்பு, ஆப்பெலும்பு, பொட்டெலும்பு, மெத்தை எலும்பு ஆகியவற்றினுள் புகுந்து எலும்பு வளர்ச்சியில் வெற்றிடத்தை உருவாக்குகிறது. இவ்வாறு மூக்கு பக்கக் காற்றறைகள் உருவாவதற்கு வேறொரு காரணமும் கூறப்படுகிறது. கபால எலும்புகளை விட முகம் அதி விரைவில், முன்னோக்கியும், கீழ் நோக்கியும் வளர ஆரம்பிக்கிறது. இவ்வாறு அதிக வேகமாக வளருவதற்கு எலும்புகளை உபயோகப்படுத்துவதால் மற்ற இடங்கள் எல்லாம் வெற்று இடங்களாக மாறுகின்றன. இவ்வாறு வெற்றிடம் ஏற்படும்பொழுது மூக்கில் உள்ள சளிச் சவ்வு அங்கே உறிஞ்சப்படுகிறது.

ஆகவே, ஒரு புறம் கன்ன எலும்பு, மெத்தை எலும்பு, ஆப்பெலும்பு, பொட்டெலும்பு இடங்களில் எலும்புகள் கரைக்கப்படும் பொழுது மூக்கில் உள்ள சளிச் சவ்வு அங்கே செல்கி ரது. இதனால்தான் மூக்குப் பக்கக் காற்றறைகள் வெவ்வேறு விதமான தோற்றத்தில், அளவுகளில், எண்ணிக்கையில் உருவாகிறது. இரு பக்கமுள்ள மூக்குப் பக்கக் காற்றறைகள் ஒன்றுபோல் எவருக்கும் இருப்பது கிடையாது. இதனால்தான் உலகில் உள்ள அனைவருக்கும் இரண்டு பக்க முகமும் ஒன்றுபோல் அமைவது கிடையாது.

1) மூக்குப் பக்கக் காற்றறை மூச்சுக் காற்றை ஆனந்தமாக உடல் முழுவதும் பரவும்படி உள் இழுத்து தேக்கி வைத்து பின் முழுமையாக சுவாசத்தை வெளியேற்றுவதால் தொண்டை சளி சவ்வினால் உள்ளிழுக்கப்படும் காற்றின் வெப்பநிலை சரி செய்யப்படுகின்றது.

2) குரல் தெளிவாக ஒலிக்க உதவுகிறது.

3) மூக்கினுள் உள்ள வெப்பநிலை மாறுபாடு கண்ணையும், மூளையையும் பாதிக்காதவாறு பாதுகாக்கிறது.

4) முக எலும்புகளில் காற்றறைகள் இருப்பதால் கபாலத்தின் எடை குறைக்கப்படுகின்றது.

5) இந்தக் காற்றறைகளிலுள்ள சளிச் சவ்வு, மாற்று உறுப்பு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பெரிதும் பயன்படுகிறது.

6) தலையை சமநிலைப்படுத்த உதவுகின்றது.

1) சுவாசக் காற்றின் வெப்பநிலை சீர்படுத்தப்படுதல்

மூக்கு, தொண்டை சளிச் சவ்வில் இரத்தக் குழாய்கள் மிகுந்திருப்பதால் அவை, சுவாசக் காற்றின் வெப்ப நிலையைச் சீர்படுத்தி, வெப்ப நிலை



மாறுபாட்டால் மூக்கிற்கு உண்டாகும் பாதிப்பைத் தடுக்கின்றது.

2) குரலுக்கு ரீங்காரம் கொடுப்பது

பேசும் வார்த்தைகளுக்கு ஒரு அர்த்தத்தைக் கொடுத்து ஒரு தொனியைக் கொடுப்பது மூக்குப் பக்கக் காற்றறைகள் என்று கூறலாம். மெல்லிய எலும்பி லான அறையினுள் காற்று தேங்கி இருப்பதால், வெளிவரும் ஒலிக்கு ஒரு புதியதொரு தொனியைக் கொடுக்கிறது. மேலும், சிலர் காற்றறையின் இருப்பிடத் திற்கும், அதனால் குரலுக்கும் எவ்வித சம்பந்தமும் கிடையாது என்று கூறுகிறார்கள். இதை ஆதரிப்பது போல பல உதாரணங்களைக் கூறுகின்றார்கள். மூக்கெலும்புக் காற்றறையின் உருவத்திற்கும், சில மிருகங்கள் உண்டுபண்ணும் சத்தத்திற்கும் எவ்விதத் தொடர்பும் கிடையாது.

3) மூக்கெலும்புக் காற்றறைகள்

நுகரும் சக்தியுள்ள இடம்

இவ்வேலை சில மிருகங்களில்தான் உண்டு.

4) சூடு கடடுப்பாட்டுக் கேந்திரம்

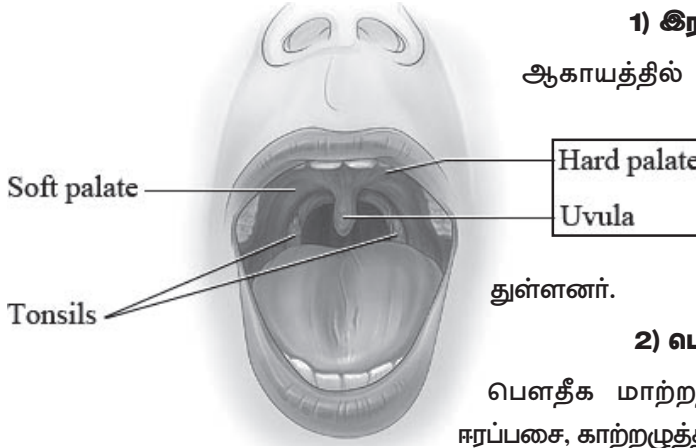
மூக்கின் உள்ளே உள்ள வெப்பமான சூடு மிகவும் முக்கியமான உறுப்பான கண்ணையோ மூளையையோ பாதிக்காமல் மூக்கெலும்புக் காற்றறைகள் காக்கின்றன. இவ்வேலையையும் மூக்குப் பக்கக் காற்றறையின் செயலாக எடுத்துக் கொள்ள முடியாது.

ஏன் என்றால், மிக முக்கியமான உறுப்புகளின் இடையில் இக்காற்றறை அமைக்கப்படவில்லை.

5) வெற்றிடத்தை நீர்ப்பும் பொருட்கள்

முகம், கபால எலும்பை விட அதிகமாக வளரும் பொழுது முக எலும்பு கபால எலும்பைப் பிரிக்கிறது. உதாரணமாகப் பொட்டெலும்புப் பகுதியில் முகம் முன்னோக்கி வளரும்போது இரண்டு எலும்புகளுக்கு இடையில் ஒரு வெற்றிடம் உருவாகிறது. அந்த வெற்றிடம்தான் பொட்டெலும்புக் காற்றறை. அதுபோல்தான் ஒவ்வொரு காற்றறையும் உருவாகிறது. இவ்வாறு ஒவ்வொரு காற்றறையின் உள்ளும் மூக்கிலுள்ள சளிச் சவ்வு சென்று ஓரது சளி சவ்வுச் சுவர் உருவாகிறது. இதுபோல்தான் காற்றறைகள் ஏற்படுவது உபயோகமில்லாத எலும்புகள் அகற்றப்படுவது என்று பலர் கூறுகிறார்கள். முகத்தில் ஏற்படும் உபாதைகளும் நேரிடையாக மூளையைத் தாக்காமல் இந்த எலும்புக் காற்றறைகள் பாதுகாக்கின்றன.

தலையை சமநிலைப்படுத்த மூக்கெலும்புக் காற்றறை உபயோகமாகிறது. தலையின் சமநிலையைக் காப்பது மூக்கெலும்புக் காற்றறையே என்று கூறுகிறார்கள். தலையின் பாரத்தைக் குறைப்பது மூக்கெலும்புக் காற்றறைதான். ஆனால், இக்காற்றறை எலும்பினால் மூடப்பட்டிருந்தாலும் ஒரு சதவிகித அளவுதான் தலையின் பாரம் அதிகரிக்கும். அது ஒரு பொருட்டு அல்ல என்று பலர் தெரிவிக்கிறார்கள். ●



1898ஆம் ஆண்டு டாக்டர் லிலேயர் ஆஸ்துமா நோய் சுற்றுப்புற சூழலுக்கு ஏற்ப மாறுபடும் என்று விவரித்தார். அவர் தனது ஆய்வின் மூலம் உலர்ந்த காற்று ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு நன்மை கொடுக்கும் என்றும், ஈரப்பசையுள்ள காற்று துன்பத்தைக் கொடுக்கும் என்றும் கூறியுள்ளார். மழை ஆஸ்துமாவை தீவிரமாக்குவது கிடையாது. ஆனால் அச்சமயம் காற்றில் இணைந்திருக்கும் தண்ணீர் சத்து ஆஸ்துமாவைத் தூண்டிவிடும். அச்சமயங்களில் ஏற்படும் குளிர்ந்த காற்றும் ஆஸ்துமாவைத் தூண்டிவிடும். குளிர்ந்த நிலத்தில் காற்றில்லாத நிம்மதியான சூழ்நிலை ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு ஒத்துப்போகும். இதுபோல் பழக்க வழக்கங்களும் ஆஸ்துமா மட்டுமல்ல ; மூக்கிணைப்பு எலும்புக் காற்றறை நோய்களையும் மாறுபடுத்தும் என்பது உண்மை. இவற்றை எல்லாம் ஒவ்வாமை என்று ஒதுக்கித் தள்ள முடியாது. அதை ஏற்றுக் கொண்டு சரி செய்வதுதான் மருத்துவரின் முயற்சியாக இருக்க வேண்டும்.

1) இரசாயன மாற்றங்கள்

ஆகாயத்தில் உள்ள ஓசோன் கலவையைப் பற்றி பல ஆய்வுகள் நடந்துள்ளன. இதனால் காற்றறை நோய்கள் அதிகமாவது இல்லை என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

2) பௌதீக மாற்றங்கள்

பௌதீக மாற்றத்தில் காற்று, வெப்பம், நீர், ஈரப்பசை, காற்றழுத்தம், சூரிய ஒளி, மின்சார இயக்கம் ஆகியவற்றைப் பற்றி பலவிதமான நுட்பமான அறிவு இப்பொழுது உண்டு.

அ) காற்று

காற்றுதான் இவ்வுலகில் வெப்பத்தையும், உலர்ந்த தன்மையையும், ஈரப்பசையையும் முடிவு செய்கிறது. அதே உயரமான காற்று நிறைய பூவின் மகரந்தங்களை தூக்கிச் செல்லும் தன்மை உடையது. ஆகவே ஒவ்வொரு திசையிலும் இருந்து வரக்கூடிய காற்று ஒவ்வொரு தன்மை உடையதாக இருக்கும்.

ஆ) வெப்பம்

வெப்பம் பூமியின் இடத்தைப் பொருத்து உள்ளது. மற்றும் அங்கு கிடைக்கும் தண்ணீர் அளவையும், மண்ணின் அமைப்பையும் பொருத்ததுதான் வெப்பம். அதிக அளவு சளியும், மூக்கிணைப்பு எலும்புக் காற்றறை அழற்சியும் எல்லா இடங்களிலும் தோன்றலாம். ஆனால் பூமியின் உச்சிப் பகுதியில் அதிகம் காற்றறை அழற்சி வருவதில்லை.

இ) ஈரப்பசை

புதிதாக உருவாக்கிய கூண்டு உலகத்தினுள் பல நாள் தங்கவைத்து மனிதரை சோதனை செய்து பார்த்ததில் பல உண்மைகள் தெரிந்தன. அதிக ஈரப்பசையுடைய காற்று சளி நோய் உள்ள நோயாளிகளுக்கு அதிக துன்பத்தை ஏற்படுத்தும்.

ஈ) காற்றழுத்தம்

அதிக அளவு காற்றால் கிருமிகளும், ஒவ்வாமைத் துகள்களும் பரவுகின்றன.

உ) சூரிய ஒளிக்கதிர்

சூரிய ஒளிக்கு பல திறமை வாய்ந்த சக்தி உண்டு. முதலாவதாக அதன் சூடு பண்ணும் திறன் நோயைக் குறைக்கின்றது. இரண்டாவதாக சூரிய ஒளியில் உள்ள ஆக்டிவிக் ஒளி சளி நோயைக் குணப்படுத்துகின்றது.

2) மின்சார இயக்கம்

மிக உயரமான மலை உச்சியில் சூரிய ஒளியினால் காற்றறையில் அதிக பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் அதிக நன்மையே கிடைக்கின்றது.

3) புகோள அமைப்பு

பலவிதமான ஆஸ்துமா நோய்கள் காற்றறையின் நோயையும் அதிகரிக்க வைக்கின்றது. இதற்கு முக்கிய காரணம் மண் வாக்கே என்று கூறுகின்றனர்.

4) நச்சு ஆவிகள்

தொழிற்சாலையில் இருந்து புறப்படும் கரும்புகை, துகள்கள் முதலியவை சுகாதாரத்தைக் கெடுத்து காற்றறை நோயைத் தூண்டி விடுகின்றது. இதுபோல் சுற்றுப்புறத்தில் ஏற்படும் தூசும் அழற்சியை அதிகப்படுத்துகின்றது.

5) உயர்ந்த இடங்கள்

பூமியில் இருந்து 4000 அடிக்குமேல் வாழ்பவர்களுக்கு அதிகம் காற்றறை அழற்சி ஏற்படுவது இல்லை. பலவிதமான நோய்களுக்கு உட்பட்டிருந்தாலும் உயரமான பூமியில் உள்ள இடத்தை அடையும்போது இந்நோய் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரப்படுகின்றது.

காற்று வழியாகத்தான் பல நோய்க் கிருமிகள் பரவுகின்றன. இதுபோல் பலவிதமான ஒவ்வாமை நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. 90% நோய்கள் நாம் உண்ணும் உணவு, நாம் சுவாசிக்கும் காற்று இவற்றில் உள்ள மாசைப் பொறுத்ததுதான். ஆஸ்துமா, அழற்சி போன்ற நோய்களும் இதனால் ஏற்படுகின்றன. பல தலைவலி நோய்களை பரிசோதனை செய்யும்போது மூக்கில் காளான் இருப்பதை அறிய முடிகிறது. ஸ்பெயின் நாட்டில் ஆஸ்துமாவிற்குக் காரணம் வீட்டுத் தூசியின் உள்ள பங்கஸ்தான் என்று கூறுகின்றனர். சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்ப உடலைக் குளிர வைக்கும் சாதனங்கள் வேலைப் பளுவை குறைத்து விடுகின்றது. ஒவ்வாமை இல்லாத உலகம் ஏற்படுத்தி

காற்றறை நோயைக் குணப்படுத்த ஆய்வு நடத்தி வருகின்றனர். ஆயிரம் நோயாளிகள் இவ்வலகில் உள் சென்று வாழ்க்கை நடத்தினார்கள். 79% மக்களுக்கு எவ்விதமான நோயும் வரவில்லை. ஆனால் 10% நோயாளிகளுக்கு எவ்வித மாறுபாடுமே கிடையாது.

வீட்டுத் தூசி

வீட்டுத் தூசியில்தான் பலவிதமான கிருமிகள் வளர வாய்ப்புண்டு. அதுமட்டும் அல்ல ; பலவிதமான காளான் நோய்களும் வளர வாய்ப்புண்டு. பொதுவான நிலையை சிந்தித்துப் பார்க்கும்போது வேலைக்கும், வாழ்க்கைக்கும் அதிக வித்தியாசம் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. பருத்தி நூல்தான் வீட்டுத் தூசியோடு கலந்து நோய்க் கிருமிகளை அதிகமாக்குவதை அனைவரும் கணக்கிட்டுள்ளனர். ஆகவே, பருத்தி தொழிற்சாலை ஏற்பட்ட பின்னர்தான் ஒவ்வாமைமையும், அதைச் சார்ந்த நோய்களும் அதிகமாகி உள்ளன.

காற்று வடிகட்டும் முறை

மாசு கட்டுப்பாட்டிற்காக பலவிதமான முறைகளில் காற்றோடு இரண்டறக் கலந்த தூசுகளை அகற்று வதற்கு பல உபகரணங்களை உபயோகிக்கிறார்கள். பலவகை வடிகால்களாகவும், பலவகை சல்லடையாகவும் உபயோகப்படுத்தப் படுகின்றன.

சூடு தண்ணீர்

சூடு தண்ணீர் கிணற்றுக்கு காற்றறை நோயைக் குணப்படுத்தும் சக்தி உண்டு என்று பலர் கூறுகின்றனர்.

மேலை நாடுகளில் இயற்கையாகவே சூடு தண்ணீர் கிணறுகள் உண்டு. செயற்கை முறையிலும் சூடுதண்ணீர் கிணறுகளை உருவாக்கி வருகின்றார்கள். இக் கிணற்று நீருக்கு நோயைக் குணப்படுத்தும் சக்தி உண்டு. காற்றறையில் ஏற்பட்ட சளியை அகற்று வதற்கு பலவிதமான மருந்துகள் நீராவியோடு காற்றறையினுள் செலுத்தப்படுகின்றன. அதுபோல் தான் இந்த சூடுதண்ணீர் குளியலும்.

சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள தூசியும் காற்றறை நோயும்

ஒவ்வாமை என்று கூறும்போது 19% நோயாளிகள் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள தூசி ஒவ்வாமை உடையவர்களாக இருக்கின்றனர். இவ்வொவ்வாமை அணுக்கள் காற்றோடு கலந்து மூக்கில் உள்ள சளிச் சவ்வால்

உறிஞ்சப்படுகிறது. காற்றில் உள்ள மகரந்தங்களும் இதுபோல்தான் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துகின்றன. இதுபோல்தான் காளான் ஒவ்வாமைகளும். ஒவ்வாமை அணுக்கள் மேலே செல்லச் செல்லக் குறைகின்றது. வீடுகளில் தூசிகள் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்றால் காற்றுப் புகாத அளவிற்கு அறைகளை அமைக்க வேண்டும். படுக்கைகள் இரும்பினால் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். கம்பனியால் ஆன படுக்கை விரிப்புகள் அமைக்க வேண்டும். சுமார் 35 மீட்டருக்கு மேல் விண்வெளியில் உள்ள காற்றை அறையினுள் செலுத்த வேண்டும். அக்காற்றை குளிர்ச்சி செய்து சுத்தப்படுத்த வேண்டும். மனிதன் அந்த அறையினுள் செல்லும் முன் அக்காற்றை யைச் சூடாக்க வேண்டும். இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட அறையினுள் ஒவ்வாமை உள்ளவர்களை வசிக்கச் செய்தால் ஒவ்வாமை ஏற்படுபவர்களுக்கு 75% பூரண வெற்றி கிடைக்கும்.

வீட்டுத் தூசி

வீட்டுத் தூசியை தனியாக சோதனை செய்து பார்த்ததில் பலவிதமான ஒவ்வாமை அணுக்கள் அதில் இருப்பதைக் கண்டறிந்தனர்.

இவை யாவும் பருத்தி ஆடையிலேயே படிந்திருந்தன. ஆகவே வீட்டில் தூசியினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை நாள்பட்ட பருத்தி துணியில் இருந்து ஆரம்பமானது என்று எண்ணலாம். இவ்வாறு வீட்டுத் தூசியை அகற்ற இப்பொழுது பலவிதமான மின்சார தூசுப் போக்கியெல்லாம் உபயோகத்தில் வந்துள்ளன. அது மட்டும் அல்ல; மின்சாரத்தில் இணைக்கப்பட்ட முகமூடிகளும் உண்டு. இம்முகமூடிகளை வீட்டில் உட்கார்ந்து இருக்கும்போதோ, தூங்கும்போதோ உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

காற்றறையினால் ஏற்படும் இரத்த மாற்றங்கள்

ஒவ்வாமை ஏற்படும்போது இரத்தத்தில் உள்ள ஒவ்வாமை அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

இரத்த ஒவ்வாமை அணு உருவாகும்

இடங்கள் :

1) இரத்தத்தில் உள்ள ஒவ்வாமை அணுவை இயோசினோல் என்று கூறுகின்றோம். இவை எலும்பு

மஜ்ஜையில் இருந்து உண்டாகிறது. பின் இரத்தத்தில் கலந்து உடம்பு முழுவதையும் அடைகின்றது.

2) இரத்தத்தில் ஒவ்வாமை அணு என்று தனியாக ஒன்றும் கிடையாது. ஆனால் சிவப்பு அணுக்களில் ஏற்படும் மாற்றத்தினால் ஒவ்வாமை அணுவாக உருமாற்றம் ஆகின்றது.

3) இரத்தத்தில் உள்ள ஒவ்வாமை அணு திசுக்களில் இருந்துதான் உருவாகிறது.

இரத்தத்தில் உள்ள ஒவ்வாமை அணுவின் வேலை

உடலில் வேற்று உறுப்பில் புரதச்சத்து சேரும்போது ஒவ்வாமை அணு உருவாகின்றது. ஆகவே ஒவ்வொரு ஒவ்வாமை அணுவும் உருவாகும்போது உடலில் அதற்காக ஒரு தனி மாற்றம் உருவாகின்றது. இம்மாற்றம் சாதாரண அரிப்பு நோயில் இருந்து உடலில் உள்ள சக்தியை குறைக்கும் நோயாகக்கூட உருவாகலாம். ஒரு குழந்தைக்கு இதுவரையில் வேறொரு புரதச்சத்து உடலில் சேராதிருந்தால் முதலில் ஒவ்வாமை ஏற்படுகின்றது. பின் நாள் ஆக ஆக பொதுவாக பன்னிரண்டு நாட்களில் மறுபடியும் சீரடைகிறது. இவ்வாறு ஒவ்வாமையினால் நோய் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் மண்ணீரல் பாதிக்கப்படுவதே என்று கூறுகிறார்கள். அது மட்டுமல்ல; ஒவ்வாமை ஏற்படும்போது முக்கியமாக நுரையீரலில் உள்ள காற்றறைகள் விரிவடைகின்றன.

ஆகவே ஒவ்வாமையை அறிந்து கொள்ள மிகை உணர்வைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மிகை உணர்வைத் தெரிந்து கொண்டால்தான் ஒவ்வாமை உணர்வு உருவாகியுள்ளது என்பது தெரிய வரும். இவ்வாறு ஏற்படும் மிகை உணர்வு தோலில் ஏற்படலாம் அல்லது மூச்சுக் குழாயினுள் ஏற்படலாம். அது மட்டுமல்ல; ஒவ்வாமை அணு எந்த உறுப்பின் மூலம் உடலினுள் செல்கின்றதோ அங்கே முதலில் மிகை உணர்ச்சி தென்படும். ஒவ்வாமையூக்கி மூக்கு வழியாகச் சென்றால் முதலில் மூக்கில் உள்ள மாறுபட்ட உணர்வு ஏற்படும். அதுபோல காற்றறை மூலம் சென்றால் அங்கு ஒவ்வாமை முதலில் தோன்றும். நுரையீரல் வழியாகச் சென்றால் அங்கு

முதலில் ஒவ்வாமை தோன்றும். தோல் வழியாகச் சென்றால் அங்கு முதலில் ஒவ்வாமை தோன்றும். இவ்வேளைகளில் காற்றறைகளில் இருந்து வெளியாகும் சளியில் கூட அதிக அளவு ஒவ்வாமை அணு காணப்படும்.

இவ்வாறு ஒவ்வாமை ஏற்படும்போது எலும்பில் உள்ள எலும்பு மஜ்ஜை தூண்டப்பட்டு அதிக அளவு ஒவ்வாமை அணுக்கள் உண்டாகிறது.

ஒவ்வாமையின்போது ஏற்படும் வயிற்று அமிலம் பாதிப்பு

வயிற்றில் சுரக்கும் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் முழுமையாக இல்லாமல் போய்விடுகிறது. இதுபோல் தோலில் அரிப்பு ஏற்படும் நோயாளிகளுக்கும் வயிற்றில் அமிலம் இருப்பது கிடையாது. ஆகவே, மூக்கிலோ, மூக்கிணைப்பு எலும்புக் காற்றறைகளிலோ ஒவ்வாமை நோய் ஏற்படும்போது வயிற்றினுள் அமிலம் குறைந்து விடுகிறது. ஆகவே இவை இரண்டிற்கும் ஒரு நெருக்கமான இணைப்பு இருக்கின்றது என்பது புலனாகின்றது. பலவிதமான காற்றறை ஒவ்வாமை நோயாளிகளுக்கு வயிற்றில் இருந்து அதன் அமிலத் தன்மை பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. பலருக்கு ஆகாரம் கொடுத்த பின்னர் கூட அமிலத்தின் அளவு மிகவும் குறைவாகவே காணப்பட்டது. ஆகவே இதிலிருந்து ஒவ்வாமைக்கு அமில மருத்துவம் கொடுக்கலாம் என்பது தெளிவாகின்றது. இதனால்தான் முன் காலத்திலேயே ஒவ்வாமை நோய் உடையவர்களுக்கு அமிலம் மூக்குத் தெளிப்பு மருந்து கொடுக்கப்பட்டது. அமில வாயு வெளியாகும் தொழிற்சாலையில் வேலை புரியும் பலருக்கு ஒவ்வாமை நோய் வருவதில்லை. அது மட்டும் அல்ல ; இத்தொழிலாளர்களுக்கு வயிற்றில் அதிக அமிலம் சுரப்பதால் அதிக பசி உடையவர்களாக இருந்தார்கள். அவர்களின் எடையும் நன்கு உயர்ந்ததாகத் தெரிகிறது.

இம்முறையை அனுசரித்துதான் ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு அமிலம் கலந்த சுடுதண்ணீர் குளியல் மிகவும் உபயோகமாக இருந்தது. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மூச்சுவிட முடியாமை,

சொறி சிரங்குக்குக்கூட பாலில் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் கலந்து கொடுத்தார்கள். ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலத்தை தண்ணீராக்கி எலுமிச்சை பழச்சாறிலும் கலந்து கொடுக்கலாம். ஆகவே அமில உணவு ஆஸ்துமா நோயாளிக்கு ஒரு இன்றியமையாத உணவாகக் கருதப்பட்டு வருகிறது.

ஒவ்வாமைக்கு மருத்துவம்

காற்றறை நோய் ஏற்படும்போது பலவிதமான மருத்துவ சிகிச்சை தேவை. சாதாரண ஒவ்வாமை மருத்துவம் என்பது ஒரு முறையில் மட்டும் குணப்படுத்தப்படும் நோயல்ல.

முதலில் ஒவ்வாமை யூக்கி முழுவதும் ஒதுக்கி வைக்கப்பட வேண்டும். ஒவ்வாமையூக்கி என்பது ஒரு புரதச்சத்து அடங்கிய அணு. இது தூசியிலும் இருக்கலாம், பூவின் மகரந்தத்திலும் இருக்கலாம். உணவிலும் இருக்கலாம். எதில் இருப்பினும் ஒவ்வாமை யூக்கியை உடலில் கலக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டும். அதற்கு ஒவ்வாமை இல்லாத இடத்தில் வாழ்வதுதான் சிறந்த வழி அல்லது ஒவ்வாமை வடிகட்டும் இடத்தில்தான் வாழ வேண்டும்.

உணர்ச்சி நீக்கம்

ஒவ்வாமையைத் தடை செய்யலாம். ஒவ்வாமை இல்லாத இடத்தில் வாழலாம். இருப்பினும் முழுமையாக ஒவ்வாமையில் இருந்து விடுபட ஒவ்வாமை உணர்ச்சி நீக்கம் தேவை. இவ்வொவ்வாமை உணர்ச்சி நீக்கத்திற்கு ஒவ்வாமை ஊக்கியின் குறைந்த சக்தியுள்ள அணுக்களை உடலினுள் செலுத்தி படிப்படியாக எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க வேண்டும். ஒரு நிலையில் ஒவ்வாமை ஊக்கியின் முழு சக்தியும் இயங்காமல் ஒடுக்கி விடலாம். இவ்வாறு செய்யும்பொழுதுதான் அவை வெற்றியைக் கொடுக்கும் மருந்தாக மாறுகிறது.

ஒவ்வாமையூக்கியை உடலினுள் செலுத்த உணசி மூலமே மருந்துகள் செலுத்தப்படுகின்றன. இதுபோல் மகரந்தங்களை வாய் வழியாகவும் கொடுக்கலாம். மூக்கில் கூட சொட்டு மருந்துகள் தெளித்து ஒவ்வாமையை முழுவதுமாக அகற்ற முடியும். ●

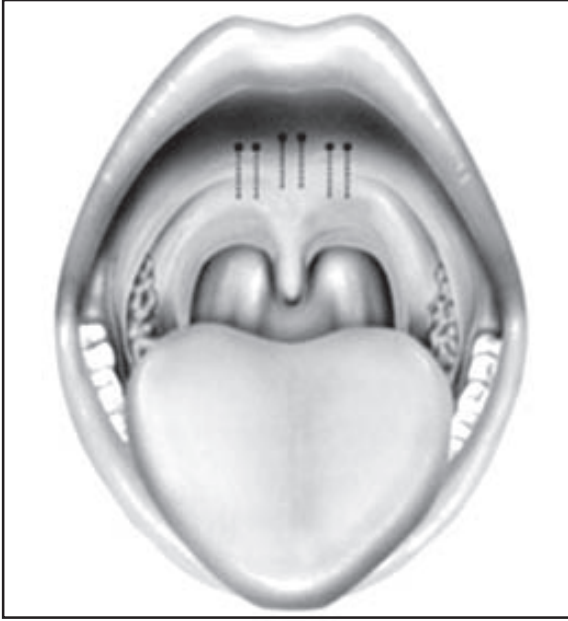


குறட்டைக்கு சிவா மருத்துவமனையில் சுலபமான பயிற்சிகள்



குறட்டை நோய்க்கு மூக்கு, தொண்டை அக நோக்கி (Endoscopy)

பல நேரங்களில் ஒரு காற்றறை மட்டும் நோய்வாய்ப்படாமல் பல காற்றறைகள் இணைந்து நோய் ஏற்பட நேரிடும். இவ்வாறு இணைந்து

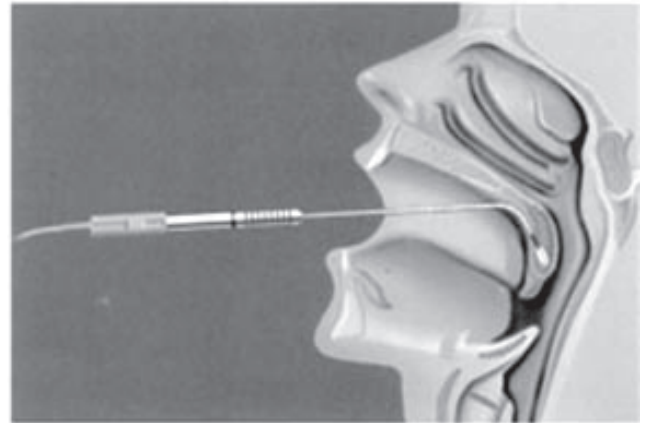


நோய்வாய்ப்படுதலை ஆதாரமாகக் கொண்டு முன்பக்கக் காற்றறை அழற்சிகள், பின்பக்கக் காற்றறை அழற்சிகள் என்று இரு பிரிவாகப் பிரித்துள்ளனர். முன்பக்கக் காற்றறையில் கன்ன எலும்பும், பொட்டெலும்பும், முன்பக்க மெத்தை எலும்பும், பின்பக்க அழற்சியில் ஆப்பு எலும்புக் காற்றறையும் ஒரு கூட்டாகிறது. முன்பக்கக் காற்றறைகள் அனைத்தும் தனது வடிகால் மூலம் மூக்கின் நடுச் சந்தில் திறக்கிறது. ஆனால் பின்பக்கக் காற்றறைகள் அனைத்தும் மூக்கின் மேல் சந்திலும், அதை ஒட்டியுள்ள ஆப்பெலும்பு சந்திலும் திறக்கிறது. இக்காற்றறை அழற்சிக்கு முக்கியமான மூல காரணம் காற்றறை வடிகால் அடைப்பு என்பது. எந்த வகையான பிரிவைப் பற்றி அறிவதற்கும் மிகவும் உறுதுணையாக இருக்கிறது.

வளித் தோற்றங்கள்

கன்ன எலும்பு காற்றறை அழற்சி, பொட்டெலும்பு காற்றறை அழற்சி, மெத்தை எலும்பு காற்றறை அழற்சி ஆகியவற்றில் நோய் ஏற்படும்போது முகத்தின் தோற்றமே மாறிப் போகும். கீழ் இமை கன்னெலும்புக் காற்றறை வீங்கும். மேல் இமை பொட்டெலும்பு காற்று அறைவீங்கும். மெத்தை எலும்பு காற்றறை அழற்சியில் நோய் வீரியம் அதிகம் ஆகும்போது சீழ் கட்டி இரண்டு கண்களின் இடைவெளியில் தோன்றலாம். குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக இந்நிலை ஏற்படும். அப்பொழுது இரு பக்க இமைகளும் தடித்துக் காணப்படும்.

மேல் கண் நரம்பு வேதனையை கவனமாகப் பகுத்து உணர வேண்டும். ஏன் என்றால் மேல் கண் நரம்பு முகக் காற்றறை அழற்சியினால்தான் பாதிக்கப்படும். ஆனால் மேல் கண் நரம்பு சென்று கொண்டிருக்கும் இடத்தில் ஏற்படும் வேதனை பொட்டெலும்புக் காற்றறை அழற்சி நோயினால் ஏற்பட்ட வலிதான். ஆகவே இரண்டு விதமான வலிகளையும் சரியாகப் பகுத்து அறியவேண்டும். பொட்டெலும்புக் காற்றறை அழற்சியினால் மேல் இமையிலும் மத்திய கீழ்ப் பகுதியில் தடிப்பு பார்த்தால்



அதிக வலி ஏற்படும். மேல் கண் நரம்பை பொட்டெலும்பின் மேல் பகுதியில் தொட்டுப் பார்க்க முடியும். எப்படி என்றால் நரம்பு செல்லும் பாதையில் எலும்பிலேயே ஒரு வாய்க்கால் தென்படும். அந்த வாய்க்காலை அழுத்தி நரம்பைத் தூண்டும்போது வலி ஏற்படும். இவ்வலி கண்ணெலும்புக் காற்றறை அழற்சியினால் அதிகமாகும். கண்ணெலும்புக் காற்றறை வடிகால் அடைபடும்போதுதான் வேதனை ஏற்படும். பல நேரங்களில் பற்களில் கூட பாதிப்பு ஏற்படும்.

முன் மூக்கு நோக்கி

மூக்கை நன்றாகச் சோதனை செய்ய முன் மூக்கு நோக்கி மூலம் நோயாளிக்கு சிரமம் ஏற்படாமல் முன் மூக்குத் துளையை விரித்து மூக்கினுள் பார்க்க வேண்டும். மூக்கின் உள்ளே சளிச் சவ்வு சிவந்து காணப்படும். வீங்கிக் காணப்படும். சீழ் அடைத்துக் கொண்டிருப்பதால் உள்ளே பார்ப்பதற்கு சிரமமாக இருக்கும். ஒவ்வொரு எலும்புக் காற்றறையின் வடிகால் திறக்கும் இடத்தைப் பார்க்க வேண்டும் என்றால் மூக்கை சுத்தப்படுத்திய பின்னர் மூக்கின் முன் நோக்கி மூலம் பார்வையிட வேண்டும். சில நேரங்களில் உறிஞ்சும் கருவி மூலம் மூக்கை சுத்தப்படுத்த தேவையாகிறது. கண்ணெலும்புக் காற்று அறை அழற்சியின்போது மூக்கின் பக்க நடு எலும்பின் மேல் பகுதி சுத்தமாக இருப்பதைக் காணலாம். கீழே காணப்படும் சளிகூட பின் பகுதியிலே காணப்படும். மெத்தை எலும்புக் காற்றறையில் அழற்சி ஏற்படும் போது மூக்கின் பக்க நடு எலும்பு தடித்துக் காணப்படும்.

அங்கே காணப்படும் சளி சவ்வு, மடிப்புகளிலும் சீழ் காணப்படும். ஓயா நோய் ஏற்படும்போது நீர் கோப்பு சளிகள் காணப்படும். இதுதான் மெத்தை எலும்புக் காற்றறையின் விசேஷத் தன்மை! ஆகவே ஒவ்வொரு காற்றறை வடிகால் முனையைத் துடைத்து சுத்தப்படுத்திய பின்னரும் சீழ் திரும்பவும் வருகிறதா என்பதை ஆய்வு செய்து பார்ப்பது மிகவும் தேவை. மூக்கெலும்புக் காற்றறை அழற்சி ஏற்படும்போது மூக்கு அழற்சியும் கூடவே தென்படும். மூக்கில் ஏற்பட்ட அழற்சியினால் மூக்கினுள் பரிசோதனை செய்வது சிரமம் ஆகிறது.

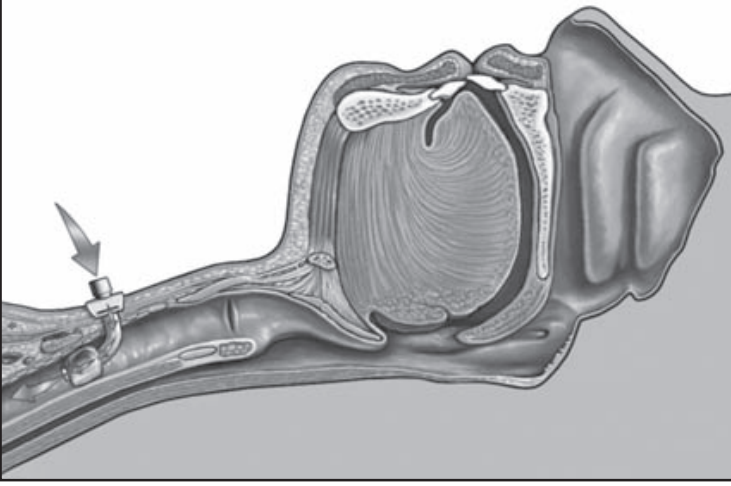
பின் பக்க மூக்கெலும்புக் காற்றறை அழற்சியினால் ஏற்படும் சீழ் மூக்கின் நடு எலும்பின் மேலிருந்துதான்

வருகிறது. ஆகவே மூக்கை சுத்தப்படுத்தியபின் திரும்பவும் மூக்கின் நடு எலும்புப் பகுதியில் சீழ் தோன்றினால் பின் பக்கக் காற்றறை அழற்சியை அது உறுதிப்படுத்துகிறது.

மூக்கின் பின் பகுதியைப் பார்வையிடல்

மூக்கின் பின் பகுதியைப் பார்ப்பதற்கு வாயின் வழியாக கண்ணாடி செலுத்திப் பார்க்க வேண்டும். மூக்கின் பின் பகுதியில் அண்ணத்தில் மேல் கீழ் தென்பட்டால் முன்பக்கக் காற்றறை அழற்சியினால் ஏற்பட்ட சீழ் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம். அதுபோல் மூக்கின் பின் பகுதி கீழ் எலும்பை இலகு வாகப் பார்க்க முடியும். அங்கே சீழ் தென்பட்டாலும் அது முன் பக்கக் காற்றறை அழற்சி என்பது உறுதி செய்யலாம். சில நேரங்களில் மூக்கின் பின்பகுதியில் நீர் கோப்புச் சதை மட்டும் தொங்கினால் அது கண்ணெலும்புக் காற்றறையில் இருந்து வெளியானது என்று புரிந்து கொள்ளலாம். மெத்தை எலும்புக் காற்றறையில் நீர் கோப்பு சதை ஏற்படும்போது மூக்கின் இரு பக்கமும் ஒரே நேரத்தில் சதை ஏற்படும். மற்றும் இச்சதை திராட்சைக் கொத்தைப் போன்று உருண்டையாக பல எண்ணிக்கையில் தென்படும். கண்ணெலும்புக் காற்றறையில் இருந்து உருவான நீர் கோப்புச் சதை அதன் முக்கிய வடிகால்கள் மூலம் வெளியே வருகிறது.

ஆகவே, அது ஒரே சதையாகத்தான் வெளி வரும். வெளி வந்த சதை அதிக பருமன் ஏற்பட்டு மூக்கின் பின் துளையில் தோன்றும். கண்ணெலும்புக் காற்றறையின் வடிகால் மூக்கின் பின் பகுதியில் இருப்பதால் புவி ஈர்ப்புத் தன்மையை துணை கொண்டு இச்சதை மூக்கின் பின் நோக்கிச் செல்கிறது. இயற்கையாக மூக்கினால் மூச்சு வெளியே வருவதைவிட மூச்சை உறிஞ்சும் தன்மைதான் அதி வேகமாகிறது. மற்றும் மூக்கில் உள்ள மயிர்க்கால்களும் மூக்கில் உள்ள அசுத்தத்தை வெளியேற்ற பின்னோக்கி அசைவு ஏற்படுத்துகிறது. இவ்வாறு ஏற்பட்ட நிலையினால்தான் மூக்கில் உள்ள சளி அத்தனையும் மூக்கின் முன்னே வருவதற்குப் பதிலாக மூக்கின் பின்னோக்கிச் சென்று தொண்டையை அடைகிறது. அதனால் தொண்டை



பிம்பங்களைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். இதனால் துல்லியமாக காற்றறைகளின் நோயை அறிய முடியும். இதற்காக இப்பொழுது அயோடின் கலந்த எண்ணெயை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இதுபோல் சளி சவ்வின் வேலைத் திறனையும் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. மூக எலும்புக் காற்றறை 72 மணி நேரத்தில் காற்றறையினுள் அடைபட்ட நீரை முழுவதும் காலி செய்கிறது. நோய் ஏற்பட்டால் இந்நேரம் அதிகமாகிறது.

கிருமி பரிசோதனை

யைச் சுத்தப்படுத்த அடிக்கடி கணைக்கும் தன்மையும், துப்பும் தன்மையும் ஏற்படுகிறது.

தொண்டையைப் பார்த்துக் கொண்டு கூட எந்தப் பகுதி மூக்குக் காற்றறை அழற்சியாகி உள்ளது என்பதை அறிய முடியும். தொண்டையின் பின் பகுதியில் சளி தோன்றினால் ஆப்பெலும்புக் காற்றறை அல்லது பின்பக்க மெத்தை எலும்புக் காற்றறை என்று கூற முடியும். தொண்டையின் பக்கங்களில் சீழ் வருவது தெரிந்தால் கன்ன எலும்புக் காற்றறை அழற்சி அல்லது பொட்டெலும்புக் காற்றறை அழற்சி அல்லது முன் பக்க மெத்தை எலும்புக் காற்றறை அழற்சியினால் ஏற்பட்ட சளி என்று முடிவு செய்யலாம்.

விளக்கு ஒளியில் பார்த்தல்

வாயினுள் விளக்கு ஒளியைச் செலுத்தி வாயை நன்றாக மூடிவிட வேண்டும். வாயின் உள்ளே எரிந்து கொண்டு இருக்கும் விளக்கின் ஒளியை இருட்டில் கண்கள் வழியாக வருவதைப் பார்க்க முடியும். ஆனால் அப்பக்கங்களில் உள்ள காற்று அறைகளில் நோயினால் சளி சேர்ந்து விளக்கு ஒளியைத் தடை செய்யுமானால் ஒளியைப் பார்க்க முடியாது.

ஊடுருவு கதிர் படம்

பலவிதமான நிலைகளில் ஊடுருவிக் கதிர் படம் எடுத்து எந்தெந்தக் காற்றறைகள் எவ்வளவு தூரம் பாதிக்கப்படுகின்றன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். இதுபோல் ஊடுருவிக் கதிர் படம் எடுக்கும் பொழுது சில திரவங்களை காற்றறையினுள் செலுத்தி

சோதனை செய்வதற்காக கிருமி எடுக்க வேண்டுமானால் மூக்கிலிருந்து எடுப்பதைவிட பின் நாசியில் எடுத்த அணுக்கள்தான் மூக்கழற்சிக்கான உண்மையான தோற்றத்தை அளிக்கும். இதுபோல் துளை மூலம் காற்றறைகளில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட 'கீழ்ச்சவ்வும்' பரிசோதனைக்கு உகந்தது. மூக்கின் வழியாக காற்றறைகளின் உள் செல்லும் முழுமையான கிருமிகளை தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமானால் காற்றறையின் உள்ளிருந்து சீழ் எடுத்து சோதனை செய்ய வேண்டும். ஓயா மூக்கழற்சியின்போது பலவிதமான நோய்க் கிருமிகள் தென்படும்.

இப்போது மூக்கு, மூக்கு பக்கக் காற்றறை நோயைத் துல்லியமாக அறிந்து கொள்ள மூக்கிணைப்பு எலும்புக் காற்றறை உள்ளூறுப்பு நோக்கி மிகவும் பிரபலமாகி உள்ளது.

இக்கருவி மூலம் ஒவ்வொரு காற்றறை வடிகால்களையும் தெளிவாகப் பார்க்க முடியும். மற்றும் இக்கருவி மூலம் புகைப்படம் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு மருத்துவ வளர்ச்சியினால் ஒவ்வொரு காற்றறை பற்றி அறிவதற்கென்று சி.டி.ஸ்கேன் தேவைப்படுகிறது. சில நோயாளிகளுக்கு தலையில் உள்ள கபால நீர் மூக்கின் வழியாக வெளிவருவதுண்டு. இவ்வாறு வெளியேறுவதால் மூக்கிலிருந்து கூட கிருமிகள் மூளைக்குச் செல்ல வழியாகிறது. அச்சமயங்களில் இக்கருவி மூலம் அவ்வடிகாலை அடைக்கலாம்.

குறட்டையால் தோன்றும் வேறு நோய்கள்

முகத்தில் வலி இருப்பதாலோ, முகம் சிவந்து இருப்பதாலோ மூக்குப் பக்கக் காற்றறைகளின் நோய்தான் என்று முடிவாகச் சொல்ல முடியாது. ஏனென்றால் பல்வேறு பிற நோய்களும் இந் நிலையை ஏற்படுத்தலாம்.

லாம். ஆகவே இரண்டையும் பகுத்து அறிவது மிக மிக முக்கியமாகும்.

2) நரம்பு நோய்கள்

ஐந்தாவது கபால நரம்பில் வலி ஏற்படும்பொழுது அதன் காரணத்தைக் கண்டறிய மூக்குக் காற்றறை அழற்சியில் இருந்து ஏற்படும் வலியா என்பதை



1) மற்றைய நோய்கள்

காய்ச்சல் : மற்ற எந்த நோயினாலும் காய்ச்சல் ஏற்படும்பொழுது தலைவலி ஏற்படும். மூக்கில் தண்ணீர் கொட்டும். அதுபோல் முகமும் சிவந்து காணப்படும். ஆகவே உடனடியாக இது காற்றறை நோய்தான் என்று முடிவு செய்ய முடியாது. டைபாய்டு காற்றறை நோய்போல் தோன்றும். கண்ணில் வலியும், இருமும்பொழுது தலைவலி அதிகமாவதும் டைபாய்டு நோயில் இயற்கையே. மூளைச் சவ்வு நோய்கூட காற்றறை நோய்போல் தோன்றும். காற்று அறை நோயே மூளைச் சவ்வு நோயை அதிகப்படுத்த

உணர உண்டுவிடக் கதிர் படம் எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். இதுபோல்தான் பல்வலி உபாதைகளும் மூக்குக் காற்றறையும்புகளின் மேல் வலியை ஏற்படுத்தும். இவ்வேளைகளில் சரியாக நோயைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள, நோய் எவ்வாறு ஏற்பட்டது என்பதை விரிவாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும். சில நேரங்களில் காற்றறையில் பொத்தல் செய்து நீரை அல்லது சளியை சோதித்து என்ன நோய் என்பதை ஆராய வேண்டும்.

3) ஒற்றைத் தலைவலி நோய்

ஒற்றைத் தலைவலி நோய் எப்படி ஆரம்பிக்கிறது? எதனால் தூண்டப்படுகிறது? என்பதைத் தெரிந்து

கொண்டாலே காற்றறை நோய்களில் இருந்து பிரித்து உணர முடியும்.

4) பற்கள் சீழ் பிடித்தல்

பற்களில் ஏற்படும் சீழ் கட்டிகள் காற்றறை நோய்களைவிட அதிக தொந்தரவு கொடுக்கும். பல்லுக்காக ஊடுருவிக் கதிர் படம் எடுத்தால் காற்றறை நோயில் இருந்து பிரித்து உணர முடியும். 'கேர்பிள்' வைரஸ் நோய் தீராத வலியை ஏற்படுத்தும். இவ்வலி காற்றறை நோயினால் ஏற்பட்டதோ எனக்கூட எண்ணத் தோன்றும். ஓரிரு நாட்களில் ஏற்படும் 'தோல் கொப்பளம்' இந்நோயைக் காண்பித்துக் கொடுக்கும்.

5) பூச்சிக்கடி

கன்னத்தின் மேல் உள்ள வீக்கமும், சிவப்பு நிறத் தன்மையும் காற்றறை எலும்பு நோயோ, என்று எண்ணத் தோன்றும். இருப்பினும் தோலில் பூச்சிக் கடியின் கடிவாய் தென்படும்.

6) ஒவ்வாமை வீக்கம்

கன்னங்களில் ஏற்படும் வீக்கங்கள் மூக்கெலும்பு காற்றறை நோய்போல் தோன்றும். மூக்கு சோதனை மூலம் இந்நோயைப் பிரித்து உணரலாம்.

7) கட்டிகளால் ஏற்படும் கன்ன வீக்கம்

கட்டிகளையும், அழற்சி நோய்களையும் பிரித்து அறிய வேண்டும். ஆனால் பல நேரங்களில் கட்டியின் மேல் பகுதியில் அழற்சி ஏற்பட்டு இருக்கலாம். ஆகவே அழற்சியின் உள்ளே ஊடுருவிச் சென்றால்தான் கட்டியை அறிய முடியும். நீர்க்கோப்பு சதை ஒவ்வாமையினால் ஏற்பட்டு இருக்கலாம். அல்லது புற்று நோயினால் ஏற்பட்டு இருக்கலாம் வயதான வர்களுக்கு நீர்க்கோப்பு சதை ஏற்பட்டு இருந்தால் திசு பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது. புற்று நோய் மூக்கடைப்பு, கன்ன வீக்கம், பல்வலி ஆகியவைகளை உண்டுபண்ணும். ஆனால் புற்று நோய் பரவும்போது பற்களின் மேல்பகுதியில் வீக்கம் தோன்றும். கண் மேல்நோக்கி தள்ளப்படும். அதிக அளவு கண்ணீர் கொட்டும். ஆகவே இவ்வாறு ஏற்படும்பொழுது புற்றுநோயை வெகு சலபமாகப் பிரித்து உணர முடியும்.

8) உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், மூளை நோயும் ஏற்படலாம்.

மருத்துவ அறிவியல் மலர்

ஆசிரியர் : Dr. மு.கும்ரசன் M.S., DLO.

இணை ஆசிரியர் : Dr. கு.நவின் பாரத் M.B.B.S., (MS.,ENT)

ஆசிரியர் குழு முகவரி :

159, அவ்வைசண்முகம் சாலை, இராயப்பேட்டை,

சென்னை - 600 014.

தொலைபேசி : 2811 6807.

Cell : 98410 55774

மருத்துவ அறிவியல் மலரில் இடம்பெறும் கருத்துக்களுக்கு, அந்தக் கட்டுரையை எழுதியவர்களே பொறுப்பு.

நாங்கள் எந்த மருந்தையும், மருத்துவரையும் சிபாரிசு செய்யும் நோக்கத்தில் கட்டுரைகள் மற்றும் விளம்பரங்களை வெளியிடுவதில்லை.



குறட்டை உடையவர்களுக்கு தொப்பை ஏற்படும். அவர்களுக்கு சைக்கிள் மற்றும் நீச்சல் பயிற்சி தேவை.

ஒவ்வாமை மருத்துவம்

ஒவ்வாமை ஏற்பட கீழ்க்கண்டவைகள் காரணமாகின்றன. 1) தேக அமைப்பு, 2) பாரம்பரியம், 3) நோய்க்கிருமிகள், 4) உணவுப் பாதை, 5) நாளமில்லா சுரப்பிகள், 6) திசுக்களில் இரசாயன மாற்றங்கள், 7) அடிபடுதல், 8) சுற்றுப்புறச் சூழல், 9) புகோள நிலை, 10) மனநிலை. ஆகவே ஒவ்வாமையை தடுக்க மேற்கூறிய காரணங்களை நல்ல முறையில் ஆராய்ந்து சரி செய்ய வேண்டும்.

ஒவ்வாமைக்கான மருத்துவம்

ஒவ்வாமைக்கான மருத்துவத்தைக் கீழ்க்கண்ட முறையில் பிரிக்கலாம்.

- 1) ஒவ்வாமைக்கான காரணிகளை ஒதுக்குவது,
- 2) உடம்பில் இருக்கும் ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் புரதச்சத்தை அகற்றுவது,

3) சளி பழுப்பினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை.

ஒவ்வாமை அழற்சிகள்

தொந்தரவு இல்லாமல் ஒவ்வாமை மட்டும் காற்றறையினுள் ஏற்பட்டால் எப்பொழுதாவது ஒரு முறை தலைவலி தோன்றும். காற்றறையின் வடிகால் அடைபடும்பொழுது இந்நிலை ஏற்படும்.

நோய் அணுக்கள் முன்னதாகவே காற்றறையினுள் இருப்பதால் ஒரு சிறு நோய் அணு ஒவ்வாமைகூட நோயின் வீரியத்தை அதிகப்படுத்தும். தலைவலி அதிகமாகத் தோன்றும். ஏனென்றால் வெகு விரைவில் மூக்கெலும்புக் காற்றறைகள் நிரம்பி விடும்.

ஒவ்வாமையும், சளி பழுப்பும் சேரும்பொழுது நோய் அதிகரித்து, நீர்க்கோப்பு சதைகள் ஏற்படும். இச்சதைகள் முக எலும்புக் காற்றறையின் உள்ளே

காற்றறை ஒவ்வாமை மருத்துவம்

3) பொதுவான ஒவ்வாமை மருத்துவம்- உடம்பு முழுவதிற்கும் தேவையான மருத்துவம்,

4) தனிப்பட்ட உறுப்புக்கு மட்டும் தேவையான ஒவ்வாமை மருந்து.

5) தனிப்பட்ட நோய்க்குத் தேவையான ஒவ்வாமை மருந்து,

6) பொதுவான ஒவ்வாமை மருந்து,

7) ஒவ்வாமைபினால் ஏற்பட்ட பிற நோய்களுக்கும் மருந்து.

8) மூக்கில் ஏற்படும் ஒவ்வாமையே காற்றறை நோயாக மாறுகிறது.

காற்றறைகளில் இந்நோய் மூன்று விதமாகச் செயல்படலாம்.

1) காற்றறையில் ஒவ்வாமை இருக்கும். ஆனால் ஒரு உபத்திரமும் கிடையாது.

2) எதிர் நோய் அணுக்களால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை

அல்லது ஆப்பெலும்புக் காற்றறையின் உள்ளே ஏற்படாது.

மூக்கடைப்பும், ஒவ்வாமையும், குறட்டையும்

குறட்டைக்கும், மூக்கடைப்பிற்கும், ஆஸ்துமாவிற்கும் இணைப்பு இருந்ததாகப் பழங்காலம் முதலே யாவரும் தெரிந்து வைத்திருந்தனர். ஆஸ்துமா ஏற்படுவதற்கு மூக்கில் ஏற்படும் ஒவ்வாமையும் ஒரு காரணம் ஆகிறது. அதேபோல் ஆஸ்துமா நோய் ஒரு ஓயா தொல்லையாக மாறுவதற்கு மூக்கடைப்பும் ஒரு காரணமாகிறது. 1844ஆம் ஆண்டு டாக்டர் ஹெர்க் என்பவர் மூக்கில் இருந்த நீர்க்கோப்பு சதையை அறுவை சிகிச்சை செய்து எடுத்ததினால் ஆஸ்துமா முற்றிலும் குணமாகி விட்டதாகக் கூறினார். அதுபோல் 1890ஆம் ஆண்டு டாக்டர் சேன்டிமான் மூக்கைத் தூண்டுவதால் ஆஸ்துமா ஏற்படுகிறது என்றும் கூறினார். இப்பொழுதும் பல ஆஸ்துமா நோயாளி மூக்கடைப்பு ஏற்பட்ட எலும்புக் காற்றறைகள் சுத்தம் செய்து விடுவதால் ஆஸ்துமா நோய் குறைவதாகக்

கூறினர். மூக்கின் முக்கிய வேலைகள் தூசிகளை வடிகட்டுதலும், நுரையீரலினுள் செல்லும் காற்றுகளை சூடாக்கி ஈரப்பசை கொடுத்து அனுப்புவதுமாகும். உள்ளிழுக்கப்பட்ட காற்று சூடாக்கப்பட்டு 100 % ஈரமாகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் ஏறத்தாழ 18 மில்லியன் நீரை மூக்கு தயார் செய்கிறது. தூசிகளை வடிகட்டுவதற்காக மயிர்க்கால்களும் உள்ளன. மெல்லிய சளிச்சவ்வு நீரிமைகளும் உண்டு.

ஒவ்வொரு விதமான மாற்றங்கள் நடக்கும்போதும் சுற்றுப்புறச் சூழலுக்கு ஏற்ப மூக்கு தன் வேலையைச் செய்கிறது.

ஒவ்வாமை ஏற்படுவதில் மூக்கின் செயல்கள்

மூக்கை தூண்டும்பொழுது நுரையீரலின் முன் குழாய்கள் சிறுத்து விடுவதை ஆய்வு செய்தார்கள். மூக்கில் ஒரு சிறு பகுதி மட்டும் இத்தூண்டுதலுக்குள் இருந்தது. இப்பகுதி மூக்கு நடுச்சுவரின் மேலுள்ள பின் பகுதியாகும். இதை ஆஸ்துமா வட்டம் என்று கூறினார்கள். இதுபோல், மெத்தை எலும்பின் பகுதியையும் தூண்டப்படும் பகுதியாகக் கருதினர். மூக்கின் நடுச்சவ்வு வளைந்திருந்தாலும், அல்லது பீனிசத்தால் ஏற்படும் சளி வடிந்தும், இந்த வட்டத்தைத் தூண்டலாம். தூண்டப்படும்பொழுது உணர்ச்சி தூண்டப்படுகிறது. மூக்கடைப்பு நோயினால் எலும்புக் காற்றறையினுள் சளி சேர்ந்திருப்பதினாலும் நச்சுத் தன்மை ஏற்படுகிறது.

மூக்கில் சதையோ, மூக்கு சளிச் சவ்வு தடுப்போ இருந்தால் கூட மூக்கடைப்பு ஏற்படலாம். 502 ஓயா மூக்கடைப்பு நோயாளிகளில் நாற்பது பேருக்கு குறட்டை தென்பட்டது. இதுபோல் 60% ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மூக்கில் நோய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு ஆஸ்துமா கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வரப்பட்டது. 15 வயது முதல் 30 வயது வரை உள்ள ஆஸ்துமா உள்ள நோயாளிகளுக்கு பொதுவாக மூக்கில் உபாதை ஏற்படும். குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்துமா நோய் வரும்பொழுது மூக்கில் அழற்சி இருப்பது கிடையாது. ஆகவே, மூக்கு நடுச்சுவரில் ஏற்பட்ட வளைவுகள் மூக்குப் பக்க துணை எலும்புகளில் ஏற்பட்ட தடிப்புகள் மூக்கில் ஏற்பட்ட நீர் கோப்பு சதை, அல்லது மூக்கில் ஏற்படும் நரம்பு தூண்டுதல் ஆகிய வையே ஆஸ்துமாவிற்குக் காரணமாக அமைகிறது.

50 ஆஸ்துமா நோயாளிகளில் 24 பேருக்கு எலும்புக் காற்றறையில் சளி இருப்பதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் பலர் குறட்டைக்கும், அழற்சிக்கும், ஆஸ்துமாவிற்கும் நேரடித் தொடர்பு இல்லை ; இரண்டாம்தர தொடர்புதான் உண்டு என்று கூறுகிறார்கள். தூசி அழற்சி ஏற்படும்பொழுது மூக்கின் PH ஆசிட்டாக இருக்கும். ஆனால் ஒவ்வாமை ஏற்படும்பொழுது மூக்கு சளி அமிலமாகவும், காரமாகவும் இருக்கும்.

ஒவ்வாமையினால் மூக்கழற்சி ஏற்படக் காரணங்கள்

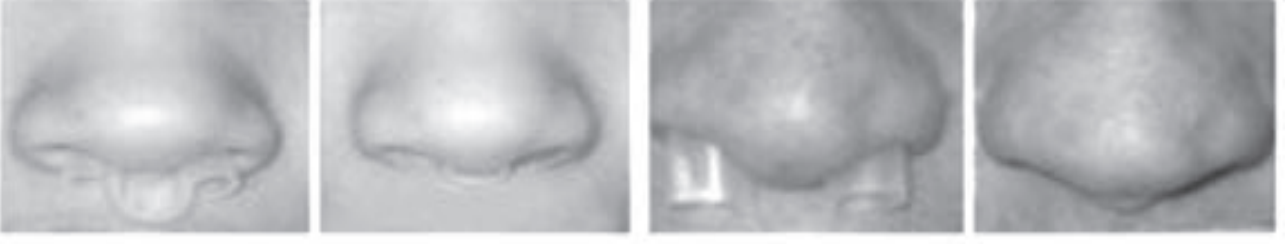
1) மூக்கில் ஏற்படும் மூக்கழற்சி நோய் அசுத்தக் காற்றை நுகர்வதாலும் மெல்லிய தூசிகளை நுகர்வதாலும் ஏற்படுகிறது. பாதி நோயாளிகளுக்கு குடும்பத்தில் ஒவ்வாமை இருக்கலாம். 50% நோயாளிகளுக்கு எப்பொழுதாவது ஒரு முறை ஒவ்வாமை இருந்திருக்கலாம்.

2) ஒவ்வாமை மூக்கழற்சியை ஏற்படுத்தி இருந்தால் ஒவ்வாமைப் பொருள் மூச்சு வழியாகவோ, உணவு வழியாகவோ உடம்பினுள் சென்றிருக்க வேண்டும். சில ஒவ்வாமைப் பொருட்களை சாப்பிட்டால் கஷ்டம் ஏற்படுவது கிடையாது. ஆனால், அதன் நெடி மூக்கில் பட்டாலே ஒவ்வாமை ஏற்படும். வீட்டு வேலை செய்யும் பெண்களுக்கு வீட்டில் உள்ள தூசி, முகப்பவுடர், வீட்டில் உள்ள வீட்டுப் பிராணிகளின் முடி ஆகியவை ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும். தொழிற்சாலைகளில் வேலை செய்பவர்களுக்கு பலவிதமான இரசாயனப் பொருட்கள், புகை, இரப்பர் போன்றவை ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும்.

3) முட்டை, பால், தக்காளிப் பழம், மீன், இறைச்சி போன்றவைகளும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தலாம். இதுபோல் நுண் எதிர் உயிர்களும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும். உடம்பில் உள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும். பலதரப்பட்ட மருந்துகளும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும்.

மூக்கழற்சி ஆஸ்துமா நோயை ஏற்படுத்த முக்கியமான 3 காரணங்கள்

1) ஆஸ்துமா ஒவ்வாமையினால் ஏற்படும் தூண்டு தல், 2) நுரையீரலையும், மூக்கையும் தூண்டுதல், 3) ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துதல்.



இவ்வாறு ஒவ்வாமைமையும், மூக்கிணைப்பு எலும்புக் காற்றறை அழற்சியும் சேர்ந்து ஏற்படும்பொழுது சில நேரங்களில் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. சில நேரங்களில் மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. சில நேரங்களில் யோகா பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. சில வேளைகளில் PH நோயை நிவர்த்தி செய்ய தகுந்த மருத்துவம் தேவைப்படுகிறது. இவ்வாறு நோய் ஏற்படும்பொழுது நோயாளியை முழுமையாகக் குணப்படுத்த வேண்டும். மூக்கிற்கும், மூக்குப் பக்கக் காற்றறைகளுக்கும் மட்டும் மருத்துவம் போதாது. ஒவ்வாமைமையைக் கண்டுபிடிக்க தோல் பரிசோதனையும் செய்ய வேண்டும்.

தலைவலியும் மூக்கழற்சியும்

மூக்கழற்சியால் தலைவலி ஏற்படும்போது அதி காலையில் தலைவலி அதிகமாக இருக்கும். அப் பொழுது அதிக தும்மலும் ஏற்படும். தலை குத்துவது போன்று இருக்கும். வேதனை ஒரு பக்கத்தில் மட்டும் இருப்பது கிடையாது. பல இடங்களில் இருக்கும் பலருக்கு தலைவலியின்போது வயிற்றுப் போக்கும், கண்பார்வை மங்குதலும் ஏற்படும். தோல் பரி சோதனை செய்து பார்க்கும்போது முட்டைதான் அதிக ஒவ்வாமைமையை ஏற்படுத்துகிறது என்பது கணக்கிடப் பட்டுள்ளது. அதுபோல் உருளைக் கிழங்கு, பால், சாக்லேட், கோதுமை போன்றவை ஒவ்வாமைமையை ஏற்படுத்துகின்றன.

ஒவ்வாமைமினால் ஏற்படும் வீக்கம்

சளி சவ்வினால் ஒவ்வாமை ஏற்படும்போது தடிப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் அதிக நீர் தேங்குவதால் அதிக இரத்த ஓட்டம் ஏற்படுகிறது. இதனால் அதிகச் சளி நீராக வெளியே கொட்டுகிறது. இதனால் கூட மூக்கடைப்பு ஏற்படலாம். இவ்வாறு ஒவ்வாமை ஏற்படும்போதோ, மூக்கில் நீர் கொட்டும்போதோ, ஆஸ்துமா ஏற்படும் போதா, சளிச் சவ்வில் வீக்கம் ஏற்பட்டு நிரந்தர மூக்கடைப்பாக மாறுகிறது. நீர் கோர்த்துக் கொண்ட

சளிச் சவ்வுதான் கொத்து சதைகளாக மாறி பாதிப்பு ஏற்படுத்துகிறது. அழற்சி இல்லாமல் கூட நீர் தேங்கி இருக்கும். நீர் கோப்பு சதைகள் மூக்கடைப்பை ஏற்படுத்தும். முக்கியமாக மெத்தை எலும்புக் காற்றறை ஏற்படுத்தும் நீர்கோப்பு சதைகள் ஒவ்வாமைமினால் ஏற்படுவதே. ஒவ்வாமை அழற்சியை ஏற்படுத்தலாம். அழற்சியும் ஒவ்வாமைமையை ஏற்படுத்தலாம். ஆகவே அழற்சியை சரி செய்து விட்டால் திரும்பவும் நோய் வருவது இல்லை என்று எண்ண முடியாது. அழற்சிக்குக் காரணமான ஒவ்வாமைமையை சரி செய்த பின்னரும் பல நாட்கள் ஒவ்வாமைக்கு மருத்துவம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆகவே சளி சவ்வின் அழற்சியினாலும் இருக்கலாம் ; ஒவ்வாமைமினாலும் இருக்கலாம். ஒவ்வாமைமினால் ஏற்பட்ட தடிப்புகள் அட்ரினலின் கொண்ட ஊசிகளால் உடனடியாக வீக்கம் குறைந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.

ஆகவே, திரும்பத் திரும்ப வரும் மூக்கடைப்பிற்கு காரணம் :

1) நோயைத் தாங்கும் (அ) நோயை எதிர்க்கும் சக்தி இல்லாமை, அல்லது நோயை உண்டுபண்ணும் விஷக்கிருமிகளின் ஆவேசமான போக்கும் காரணமாகிறது.

2) மூக்கடைப்பு சரியாகி விட்டாலும் அதற்கு முதல் காரணமாக விளங்கிய அடைப்பு விடுபடாமல் இருந்தால் திரும்பவும் மூக்கடைப்பு ஏற்படலாம். அல்லது ஒரு சில இடங்களில் மறைந்துள்ள அழற்சி காரணமாக கிருமிகள் பெருகி பின் தீராத அழற்சியை ஏற்படுத்தலாம். இவை கண்ணிற்குத் தெரிய வேண்டியதில்லை. மறைந்து கொண்டு இருக்கும் அழற்சி எப்பொழுதுமே நோயை ஏற்படுத்துவதில்லை. இதைத்தான் குவித்த அழற்சி என்று கூறுகின்றோம். இவ்வாறு மறைந்துள்ள அழற்சியைக் கண்டு பிடித்தால்தான் திரும்பத் திரும்ப வரும் மூக்கடைப்பை சரி செய்ய முடியும். ●

காற்றறைகளில் ஏற்படும் கட்டிகள்

காற்றறைகளில் எல்லாவிதமான கட்டிகளும் ஏற்படுகின்றன. இக்கட்டிகளைப் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றால் இக்கட்டிகளின் ஆரம்ப நிலையைப் பற்றி நன்றாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் மூக்குப் பக்கக் காற்றறைகளில் கட்டி ஏற்படும்போது பலவிதமான புற்றுநோய் கட்டிகள்தான் உருவாகின்றன. இக்கட்டிகள் மூக்குப் பக்கக் காற்றறைகளில் தோன்றிய கட்டிகளாக இருக்கலாம் அல்லது பக்கத்து உறுப்பு களில் ஏற்பட்ட கட்டிகளும் கூட மூக்குப் பக்கக் காற்றறை களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். மற்றொரு முக்கியமான நிகழ்ச்சி என்னவென்றால் உடம்பில் வேறு இடத்தில் ஏற்பட்டுள்ள கட்டிகள் அதிகமாக மூக்குப் பக்கக் காற்றறைகளில் கட்டிகளை ஏற்படுத்தாது. வாயில் ஏற்படும் புற்று நோய் மூக்குப் பக்கக் காற்றறைகளிலும் பரவுகிறது. தலையும், கழுத்தும் உடம்பில் ஐந்தாவது புற்று நோய் ஏற்படும் முக்கிய இடமாகக் கருதப்படுகிறது. இருப்பினும் மார்புப் புற்றுநோய், மலக்குடல் புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்று நோய், கர்ப்பப் பை புற்றுநோய்கள் முதன்மையான இடத்தைப் பெறுகின்றன. மூக்குப் பக்கக் காற்றறையில் ஏற்படும் புற்றுநோய்கள் மிகவும் ஆரம்பித்திலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் 90% வெற்றிகரமான மருத்துவம் செய்ய முடியும். ஆனால் மிகவும் தாமதமாக நோயாளிகள் வருவதால் மருத்துவம் சிரமமாகிறது.

புற்றுநோயை தாமதமாக நோயாளிகள் அறிவதற்குக் காரணங்கள் :

- 1) மூக்கில் ஏற்படும் அடைப்பையோ, உதிரப் போக்கையோ நோயாளிகள் ஒரு பொருட்டாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை.
- 2) மூக்கடைப்பு, மூக்கில் இரத்தம் வடிதல் போன்ற அறிகுறிகள் புற்று நோய்க்கும், புற்றுநோய் இல்லாத வேறு நோய்க்கும் காரணமாக உள்ளன.
- 3) கழுத்தில் கட்டி ஏற்படும்போது கழுத்துக் கட்டியை ஒரு நோயாக நினைத்துக் கொள்வது அதன் மூல காரணம். மூக்குப் பக்கக் காற்றறையில் காரணம் இருப்பதை அறியாமல் இருத்தல்.

4) சில நோய்கள் தோன்றிய இடத்தில் வலி ஏற்படுத்தாமல் வேறொரு இடத்தில் வலியை ஏற்படுத்தும். இதனால் நோய் தோன்றிய இடம் மூடி மறைக்கப்படுகிறது.

மூக்கின் பின்பக்கம் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கு வைரஸ் கிருமிதான் காரணம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. சைனாவில் ஒரு குறிப்பிட்ட ஜாதிகளுக்குத் தான் மூக்கோடு கூடிய தொண்டையில் புற்றுநோய்க் கட்டி ஏற்படுகின்றது. அதுபோல் மெத்தை எலும்புக் காற்றறைப் பகுதியில் புற்றுநோய் ஏற்படுவது லண்டனில் உள்ள மரச்சாமான்கள் வேலை செய்பவர்களுக்குத்தான் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. மூக்குப் பக்கக் காற்றறையில் புற்றுநோய் ஏற்படும்போது அறுவை சிகிச்சைதான் சிறந்ததாக இருக்கும். அறுவை சிகிச்சையின் முன்னும் பின்னும் நோயாளிக்கு ரேடியம் மருத்துவம் கொடுப்பதுண்டு.

ரேடியம் கொடுப்பதால் ஏற்படும் தீமைகள் :

- 1) சளிச்சவ்வு அழற்சி ஏற்படுதல்
- 2) பசியின்மை
- 3) குமட்டல்
- 4) சளிச் சவ்வு உலர்ந்து போதல்
- 5) தோலில் மாற்றங்கள் ஏற்படுதல்
- 6) இரத்த அணுக்கள் செயலிழத்தல்
- 7) நரம்புத் தளர்ச்சி

ஆகவே, ஒவ்வொரு முறையும் தெளிவான இரத்தப் பரிசோதனை செய்வது மிகவும் நல்லது. அப்பொழுது தான் உடனுக்குடன் இரத்தத்தின் மாறுதல்களைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். அதிகமாக ரேடியம் மருத்துவம் கொடுக்கும்போது வாய் உலர்ந்து போகிறது. எலும்பிலும் பல்வேறு விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. பற்களில் நோய் ஏற்பட்டிருந்தால் பற்கள் அகற்றப்பட வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படும். வாயை சுத்தமாக வைப்பது ஒரு தனிப்பட்ட சுகாதாரமாகும். சிறு குழந்தையாக இருக்கும்போது அதிக அளவு ரேடியம் மருத்துவம் கொடுப்பதினால் பிற்காலத்தில் தைராய்டு புற்றுநோய் வரவும் வாய்ப்புள்ளது. ●

குறட்டையும் காற்றறைக் கட்டிகளும்

குறட்டைக்கு மருத்துவம்

மருத்துவத்தை மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். 1) நோய் வராமல் காப்பது, 2) மருத்துவ முறைகள், 3) அறுவை சிகிச்சை

1) நோய் வராமல் காப்பது

அ) சளி வராமல் பாதுகாப்பது

நல்ல வாழ்க்கை, நல்ல தேக ஆரோக்கியம் உடம்புக்கு நல்ல நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்கும். சுத்தமான சுற்றுப்புறத்தில் வாழும் மனிதனுக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். நோய் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் காற்றில் உள்ள கிருமிகள் தான். காற்றில் உள்ள கிருமிகள் மூக்கு வழியாக உடம்பினுள் செல்கின்றன. மூக்கின் மயிற்கால்கள் சளிச் சவ்வு நோயைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உடையது. இந்தத் தடுப்புத்தன்மை குறையும்போது அல்லது அழியும்போது நோய் உடனடியாக உடம்பினுள் புகுந்து பரவுகிறது. ஆகவே மூக்கில் உள்ள சளிச் சவ்வும், மயிர்க்கால்களும் அழியாவண்ணம் பாதுகாக்க வேண்டும். அவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்ள சுத்தமான சுற்றுப்புறமும், நோயற்ற வாழ்வும் தேவை. நோயற்ற வாழ்வு வாழ நல்ல சூரிய ஒளி, நல்ல காற்றோட்டம், நல்ல மழை ஆகியவை தேவை. நல்ல ஆரோக்கியமான உடம்பிற்குத் தேவையான வைட்டமின் சத்துக்கள் தேவை. உடம்பின் சீர்கேடும் மனக்குறைபாடும் நோயை ஏற்படுத்தும்.

தடுப்பு ஊநீர் (Vaccines)

நோயைத் தடுக்க நோய்த் தடுப்பு ஊநீர்கள் இப்பொழுது பெரும்பாலும் உபயோகப்படுகின்றன. தடுப்பு ஊநீரைப் பற்றி மாறுபட்ட கருத்துக்கள் இருந்தாலும், எந்த நோய்க்கும் தடுப்பு ஊநீர் உண்டு என்றால், அந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தி விடலாம். தடுப்பு ஊநீரை உடம்பில் செலுத்துவதால் அந்நோய் உடம்பில் பரவாது. அந்நோய்க்கு எதிர்ப்பு சக்தி உடம்பில் இருப்பதால் அவற்றின் அணுக்கள் உடம்பில் சென்றால் கூட நோய் ஏற்படாத வண்ணம் உடல் காத்துக் கொள்கிறது. ஆகவே தடுப்பு ஊநீர்

பாதுகாப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. ஆனால் காற்றறை அழற்சி பலவிதமான அணுக்களால் ஏற்படுகிறது. ஆகவே ஒவ்வொரு அணுக்கும், தேவையான எதிர்ப்பு சக்தி அணுக்களை உடம்பில் செலுத்தி தயாராக வைத்துக் கொள்வது என்ற நிலையில் இல்லை. பிறந்த குழந்தைக்கு மூன்று மாதம் முதலே தடுப்பு ஊசி போட்டு எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்கிறோம். இதுபோல் கருவுற்ற தாய்மார்களுக்கு ஒவ்வொரு முறையும் நோய் தடுப்பு ஊசி போடுகின்றோம். மனிதன் நோய் இல்லாமல் வாழ தடுப்பு ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற நிலை ஏற்பட்டால் அதை பெற்றுக்கொள்வது மிகவும் சிரமமான காரியம். ஆகவே சாதாரண மூக்குச்சளி வந்தால் கூட கீழ்க்கண்ட நோய்த்தடுப்பு முறையைப் பின்பற்றுவது சாலச் சிறந்தது. முதலில் அதிகமான நெருக்கமான இடங்கள் அல்லது தூசி படும் இடங்களுக்கு செல்லுதல் கூடாது. மூக்குச் சளி உள்ளவர்கள் காசித கைக்குட்டையைப் பயன்படுத்த வேண்டும். காசித கைக்குட்டையைப் பயன்படுத்திய பின் ளித்துவிட வேண்டும். அசுத்தமான இடங்களில் சென்றால் அல்லது பக்கத்தில் இருப்பவர்கள் நம்மீது தும்மிவிட்டால் நன்றாக முகத்தையும், வாயையும் கழுவ வேண்டும். வாயில் கிருமி நாசினி கலந்த மருந்தால் கொப்பளிப்பது நல்லது. கிருமி நாசினி மூக்கினுள் போடுவதோ, மூக்கை சுத்தப்படுத்துவதோ தேவையானது அல்ல. ஆனால் இந்நோயாளிகளை பலரோடு கலக்காமல் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது. குழந்தைகள் விளையாடும் விளையாட்டு சாமான்களை ஒதுக்கி வைப்பது நல்லது. இல்லை யென்றால் கிருமி நாசினியினால் சுத்தப்படுத்துவது நல்லது. அடிக்கடி தரையை கிருமி நாசினியால் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். காற்றில் கிருமி நாசினி மருந்தைத் தெளிக்கலாம். சில சமயங்களில் அல்ட்ரா கதிர்வீச்சு மூலம் தனிப்பட்ட அறைகளை சுத்தப்படுத்தலாம். நோய் வராமல் பாதுகாப்பதற்காக சில எதிர் உயரி மருந்துகளை அருந்துவதும் உண்டு.

உடம்பு எதிர்ப்பு சக்தியைக் கூட்டும் விதம்

முறையான தேகப் பயிற்சி உடம்பு எதிர்ப்பு சக்தியைக் கூட்டும். குளிர் காலங்களில் தேவையான விட்டமின் 'ஏ'வும், விட்டமின் 'டி'யும் தேவையாக இருக்கும். உடம்பில் தேவையான அளவு விட்டமின் 'சி' இல்லையென்றால் அருந்தலாம். அதோடு சேர்த்து கால்சியத்தையும் அருந்தலாம். உடம்பு அதிக தளர்ச்சி ஏற்படாமல் இருக்க அளவுக்கு அதிகமாக உடம்பை செயலிழக்கச் செய்யக் கூடாது. 'டான்சில்' என்று சொல்லக்கூடிய தொண்டை சதையைப் பற்றியும் பலவிதமான அபிப்பிராயங்கள் மக்கள் மனதில் உண்டு. தொண்டை சதை அறுவை சிகிச்சையினால் உடம்பின் எதிர்ப்பு சக்தி கூடுவதோ, குறைவதோ கிடையாது. ஒரு சோதனைக்காக 360 குழந்தைகளுக்கு தொண்டை சதை அறுவை சிகிச்சை செய்யப் பட்டது. எந்தக் குழந்தைக்கும் அறுவை சிகிச்சையினால் தடுப்பு சக்தி குறைந்ததாகத் தெரியவில்லை. இருப்பினும் சீழ் பிடித்த தொண்டைச் சதையை அறுவை செய்து அகற்றவேண்டும் என்பதில் ஒருவருக்கும் மாறுபட்ட எண்ணம் கிடையாது.

தடுப்பு உணர் கொடுத்தால் மூக்கில் தோன்றும் சளி குறைவதாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் பலருக்கு சளியின் வீதம் குறைந்தது. மற்ற உபாதைகளும் தடுக்கப்பட்டது. வேக்சின் போல் 'சீரோகால்சினும்' பலருக்கு சளி குறைப்பதற்காகக் கொடுக்கப்பட்டது. இருப்பினும் முறையான முடிவு தெரியவில்லை.

சளியினால் ஏற்படும் காற்றறை அழற்சிக்கு பொது மருத்துவம் தேவை. உடம்பிற்கு ஓய்வு தேவை. சூடு ஒத்ததத்தால் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாக ஓடி, நோய் பூரணமாகக் குணமடையும். சாதாரண மூக்குச் சளிக்குக்கூட முறையான ஓய்வு தேவை. அதை ஒரு பொருட்டாக எடுத்துக் கொள்வது கிடையாது. இது தவறு. சாதாரணமாக உடம்பு சூடாக இருக்கும்பொழுது ஓய்வு தேவை. ஏனென்றால் உடம்பு வலி இருக்கும். ஓய்வு எடுத்தால் உடம்பின் வளர்சிதை மாற்றம் குறையும். மூச்சு, நரம்பு, சதை இவைகளின் செயல்களும் குறையும். உடம்பு சூடு ஏற்படுத்த சுடுதண்ணீர் ஒத்ததம் கொடுக்கலாம் அல்லது

சுடுதண்ணீரில் நனைத்த துணியால் உடம்பைத் துடைத்து விடலாம். குளிர் மிகுந்த தேசங்களில் சளியினால் உடம்பு வலியும், நோயும் ஏற்படும் என்று தோன்றினால் மது அருந்தலாம். 'விஸ்கி' போன்றவை களை அயல் நாட்டினர் மருந்தாகத்தான் உபயோகப் படுத்துகின்றனர். மது இரத்த நாளங்களை விரிவுபடுத்தி உடம்பை சீர் செய்கிறது. சூடான ஆவியை மூக்கின் உள்ளேகூட உறிஞ்சலாம். ஆகவே ஆவி பிடித்தல் ஒரு நல்ல மருத்துவமே. அகச்சிவப்பு கதிர் மருத்துவம், அல்ட்ரா, சாரடவே மருத்துவமும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கின்றது. இதனால் மூக்குக் காற்றறை அழற்சி சரியாகிறது.

நோய் தடுப்பு முறைக்காக அறுவை சிகிச்சை

மூக்கெலும்புக் காற்றறை அழற்சி ஏற்படாமல் இருக்க வளைந்த மூக்கை சரி செய்யலாம். அண்ணச் சதையை அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம். நீர்கோப்பு சதை இருந்தாலும் அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம்.

பற்கள், ஈறுகள் சுகாதாரம்

எல்லா பற்களுமே எலும்புக் காற்றறை நோயை ஏற்படுத்தும். மேல் கடவாய்ப் பற்கள் முக எலும்புக் காற்றறையோடு சம்பந்தப்பட்டது.

மூக்குப் பக்கக் காற்றறை நோய்க்கு மருத்துவம்

காற்றறை அழற்சி ஏற்பட்டவுடனே மருத்துவம் பார்த்தல் வேண்டும். துரிதக் காற்றறை அழற்சி மிகவும் சாதாரண நோய்தான். ஆனால் இந்நோய் பக்கத்து உறுப்புகளுக்கு பரவும்போது மிகவும் அபாயகரமாக உள்ளது. ஆகவே உடனடியாக ஓயா நோய் ஏற்படும் முன்னரே மருத்துவம் பார்த்தல் நல்லது. அதுவே ஓயா நோயாக மாறிவிட்டால் முதலில் இருந்த சாதாரண நிலைக்கு வருவது கிடையாது.

மூக்குக் காற்றறைகள் அதிகமாக பழுப்பு ஏற்படும் முன் சாதாரண மருத்துவமே முழு குணம் கிடைக்க வழி செய்கிறது. பழுப்பு ஏற்பட்டால் உடனடியாக வேண்டிய நிவாரணம் கொடுக்க வேண்டும். நோயாளிக்கு முகத்தில் சூடு ஒத்ததம் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். தங்கி இருக்கும் அறை நல்ல காற்றோட்டம் உள்ளதாகவும், குளிர் இல்லாத அறையாகவும் இருக்க வேண்டும். மிகவும் இதமான

ஆகாரம்தான் கொடுக்க வேண்டும். தினமும் நல்ல முறையில் நீரும், மலமும் போக வேண்டும். அந்த அளவு உணவைப் பேணிக் காக்க வேண்டும்.

மூக்குப் பக்கக் காற்றறைகளில் நீர் வடிவதற்காக மூக்கை சுத்தப்படுத்தி மூக்கினுள் உள்ள சளி சவ்வு சுருங்குவதற்குத் தேவையான சொட்டு மருந்துகள் மூக்கில் இட வேண்டும். இவ்வாறு சளி சவ்வு சுருங்க உபயோகிக்கும் மருந்துகள் மயிர் கால்களின் வேலைகளுக்குக் குந்தகம் விளைவிக்கக்கூடாது. இவ்வாறு சளி சவ்வு சுருங்குவதால் எலும்புக் காற்றறைகளின் வடிகால்கள் திறந்து தேங்கி இருக்கும் நீர்கள் வடிந்து விடுகிறது. இதனால் மூக்குப் பக்கக் காற்றறைகள் மீண்டும் சாதாரண நிலையை அடைகின்றன. இதுபோல் மூக்குச் சளி சவ்வை சுருங்கச் செய்ய மூக்கு தெளிப்பு மருந்துகளும் உள்ளன. இவ்வாறு தெளிப்பு மருந்துகளைப் போல் ஆவி பிடிக்கும் மருந்துகளும், நீராவி பிடிக்கும் மருந்துகளும் மிகவும் உபயோகமானவை. இதுபோல் காற்றறை இடம் நிரம்பும் மருந்துகளும் உள்ளன. இம்முறையில் காற்றறையின் உள்ளே உள்ள சீழ்கள் வெளியேற்றப்படுகிறது. மூக்கில் இடப்பட்ட மருந்து உறிஞ்சும் தன்மையால் தானாகவே மூக்குக் காற்றறைக்குள் செல்கிறது. இவ்வாறு இடமாற்று மருத்துவ சிகிச்சை செய்ய காற்றறைகளின் வடிகால் வாய் திறந்திருக்க வேண்டும்.

மூக்கை சுத்தப்படுத்துதல்

மூக்கை சிந்துவதால் மூக்கு சுத்தமாகிறது. ஆனால் அதி வேகமாக மூக்கை சிந்தக்கூடாது. அதி வேகமாக மூக்கை சிந்துவதால் மூக்கில் உள்ள சளி புண்படாத காற்றறைகளையும் சென்று அடைகிறது. அதுபோல் காது, மூக்கு துவாரம் வழியாக காதின் உள்ளே செல்கிறது. ஆகவே ஒரு மூக்கை மட்டும் அடைத்துக் கொண்டு திறந்திருக்கும் மூக்கின் வழியாக சிந்த வேண்டும். இவ்வாறு மறு மூக்கை சிந்த வேண்டும். மூக்கை சிந்துவதற்குப் பதிலாக சளியை உறிஞ்சி எடுப்பது மிகவும் நல்லது.

உபகரணங்கள் கொண்டு மூக்கை சுத்தப்படுத்துதல் :

1) மூக்கின் உள்ளே மருந்து கொண்டோ, தண்ணீர் கொண்டோ பீய்ச்சி அடிப்பதால் மூக்கு சுத்தமாகும். இவ்வாறு செய்யும்போது வாய் வழியாக மூச்சு விட்டால்

மூக்கில் இடப்பட்ட தண்ணீர் மூக்கில் உள்ள காற்றறையினுள் செல்லும் தண்ணீரை விழுங்கவும் நேரிடும்.

மிகவும் நேர்த்தியாக உறிஞ்சும் கருவி மூலம் மூக்கு சீழை மின்சார ஆயுதம் மூலம் உறிஞ்சி எடுத்து விடலாம்.

உறிஞ்சி எடுப்பதுபோல, இடுக்கிகள் போன்ற ஆயுதத்தின் மூலமாகவும், மூக்கில் உள்ள கட்டியான சளிகளையும் எடுத்து விடலாம். இவ்வாறு எடுக்கும்போது வேதனை ஏற்படும். ஆகவே, எடுக்கும் முன் மயக்கம் கொடுக்கும் மருந்துகள் கொடுப்பது நல்லது.

சில நேரங்களில் மருந்தை பஞ்சின் நுனியில் தடவி மூக்கினுள் வைப்பதுண்டு. இம்மருந்துகள் நல்ல முறையில் மூக்கின் சளி சவ்வோடு இணைகிறது. இதனால் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கிறது.

மருந்து கலந்த ஆவி பிடித்தல்

களிம்பு (Oinment) தோல் பகுதியில்தான் தடவப்படுகிறது. இருப்பினும் சில சளிச்சவ்வில் ஓட்டுதல் ஏற்படும்போது களிம்பு வைப்பது நல்லது. மூக்கினுள் பஞ்சு வைக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டால் (உதாரணமாக இரத்தம் வடியும்போது) களிம்பு தடவிய பஞ்சை மூக்கினுள் செலுத்துவது நல்லது. ஏன் என்றால், களிம்பு தடவிய பஞ்சை வெளியே எடுக்கும்போது புண்ணாவது கிடையாது. களிம்பு தடவாத பஞ்சை, வெளியே எடுக்கும்போது புண் ஏற்படுத்தி இரத்தப் போக்கை அதிகப்படுத்தும்.

150 டிகிரி பாரன்ஹீட்டில் மருந்து கலந்த ஆவியை மூக்கின் மூலமாக உறிஞ்ச வேண்டும். நோய் கடுமையான நேரத்தில் 5 நிமிடமாவது இவ்வாறு செய்ய வேண்டும்.

உபயோகத்தில் உள்ள உயிர்க்கொல்லி மருந்துகள்

இப்போது உயிர்க்கொல்லி மருந்தை சோதனை மூலம் தேர்ந்தெடுக்கலாம். பல அணுக்கள் சேர்ந்து நோயை ஏற்படுத்துவதால், அதற்கு இணையாக தகுந்த பல உயிர்க்கொல்லி மருந்துகளைச் சேர்த்து உபயோகிக்க வேண்டும். உயிர்க்கொல்லி மருந்துகளை நேரடியாக மூக்கெலும்புக் காற்றறையினுள் செலுத்துவதினால் நல்ல பலன் இல்லை. ●

மூக்கிணைப்பு எலும்புக் காற்றறை நோய்க்கு அறுவை சிகிச்சை

அழற்சியினால் ஏற்படும் நோய்கள் எல்லாம் எதிர் உயிரி கொடுப்பதினால் குணமாகி விடும் என்று கூற இயலாது. அதிலும், எலும்பிலான காற்றறையினுள் சளி சேரும்போது மருந்துகளால் முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியாது. சளி சேர்ந்தால் சளியை அகற்றுவதுதான் முதல் மருத்துவம் என்பது யாவருக்கும் தெரிந்ததே. அதுபோல், பலவற்றிற்கும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. சளி சேராமல் இருப்பதற்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. சளியினால் ஏற்படும் பிற துன்பங்களில் இருந்து பாதுகாக்கவும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. மூக்கிணைப்பு எலும்புக் காற்றறையில் அடிபட்டு எலும்பு முறிதல் ஏற்படும்போதும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. சில மூக்கு எலும்புக் காற்றறை ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு உடையவைகளாக இருப்பதினால் ஒரு மூக்கிணைப்பு எலும்புக் காற்றறை நோயைக் குணப்படுத்த மற்றொரு மூக்கிணைப்பு எலும்புக் காற்றறை வழியாக அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. பல நேரங்களில் எல்லா மூக்கு எலும்புக் காற்றறைகளும் நோய்வாய்ப்படும்போது எல்லா மூக்கிணைப்பு எலும்புக் காற்றறைகளுக்கும் சேர்த்து ஒரு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. எனவே, ஒவ்வொரு மூக்கு எலும்புக் காற்றறை நோய்க்கும் தேவையான அறுவை சிகிச்சையும், மொத்தமாக செய்ய வேண்டிய அறுவை சிகிச்சையும் நன்மை செய்யக்கூடியவையே என்று எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

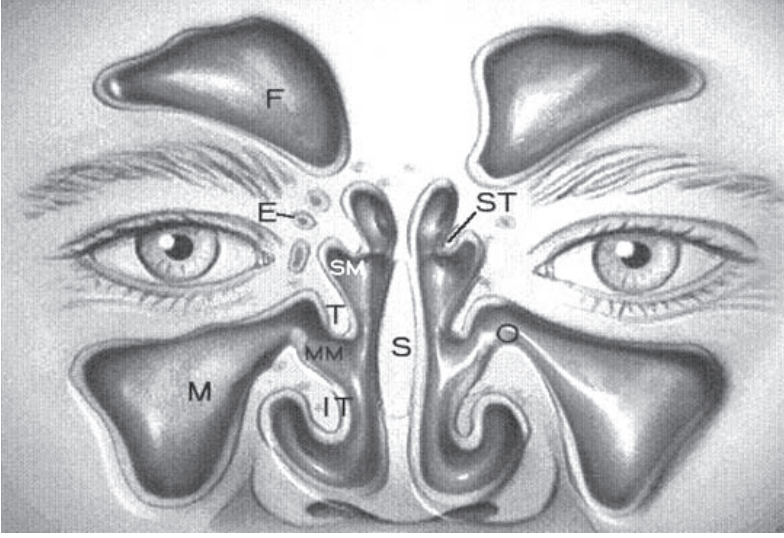
மூக்க காற்றறை நோய்க்கு அறுவை சிகிச்சை

மருத்துவ சிகிச்சையின் மூலம் மூக்க காற்றறை அழற்சிக்கு நல்ல மருத்துவம் கிடைத்துள்ளது. பொதுவாக 10 நாட்களில் முழுமையான குணம் கிடைக்கும். ஆனால் இரண்டு வாரங்களாகியும் குணமாகவில்லை என்றால், திரும்பவும் ஊடுருவிக்க

தீர் படம் எடுத்து சோதனையிட வேண்டும். அந்த நிலையில் கூட காற்றறையினுள் சளி சேர்கிறது என்றால், இனிமேல் மருத்துவத்தால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது என்ற நிலை ஏற்படுகிறது. இந்நிலைக்குக் காரணம் என்னவென்றால், காற்றறையின் வடிகால்கள் புண்ணான திசுக்களால் அடைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அந்த அடைப்பை நேரடியாக எடுப்பதற்குச் சிறந்த வழி என்னவென்றால், காற்றறையின் உள்ளே உள்ள சீழை வெளியே எடுப்பதுதான். காற்றறையின் உள்ளே உள்ள சீழை வெளியே எடுத்துவிட்டால், காற்றறையின் சளிச் சவ்வு நல்ல நிலைமையை அடையும். அச்சமயம் தானாகவே காற்றறையின் வடிகால் திறந்து விடும். எனவே, மீண்டும் சளி சேர்ந்தால், அச்சளி வடிகால் மூலமாக வெளியே வந்துவிடும். இம்மாதிரி அவசர காலத்தில் சளியை அகற்றுவதை 'பொத்தல் போடுதல்' என்று கூறுகிறோம். பொத்தல் அறுவை மூலம் தேங்கி இருக்கும் சளியை இலகுவாக எடுத்து விடுகிறோம் என்பதுதான் பொருந்தும். பொத்தல் போடும்போது நோயை அறுவை சிகிச்சை செய்து அகற்றி விடுகிறோம் என்பது பொருள் அல்ல. இவ்வாறு பொத்தல் போடும்போது சளியை முழுவதுமாக வடிகட்ட உள்ளே தண்ணீரை செலுத்துவது உண்டு. பல நேரங்களில் முழுவதுமாக காற்றறையைச் சுத்தமாக்கிய பின்னர், மருந்துகளை அதே பொத்தல் வழியாகக் காற்றறையினுள் செலுத்துவதும் உண்டு.

ஓயாக் காற்றறை அழற்சிக்கு அறுவை சிகிச்சை

காற்றறை நோய் ஓயாக் நோயாக மாறும்போது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. மூக்கில் பொத்தல் ஏற்படுத்தி சீழை வடியச் செய்ய வேண்டும். சீழ் வடிந்தவுடனேயே பொத்தல் அடைக்கப்படுகிறது. இந்நிலையை சரி செய்ய உள்மூக்கு காற்றறை திறப்பு என்ற அறுவை சிகிச்சையை செய்யலாம். இது ஒரு சிறு



அறுவை சிகிச்சையே. இம்முறையின் மூலம் துளை போடும் இடத்தில் உள்ள எலும்பு மற்றும் சளி சவ்வை வெட்டி எடுத்து அகற்றிவிட வேண்டும். இதனால், மூக்கு காற்றறைக்கு புவி ஈர்ப்பு சக்தியினால் ஒரு தொடர் வடிகால் ஏற்பட்டு விடுகிறது. ஆகவே இம்முறையின் மூலம் நேரடியாக மூக்கிற்கும், மூக்கு எலும்புக் காற்றறைக்கும் ஒரு வடிகாலை அமைக்கின்றோம். அவை ஜன்னல்போன்று எப்பொழுதும் திறந்தே இருக்கும்.

இவ்வாறு மூக்கின் வழியாகக் காற்று வெளியேயும், உள்ளேயும் நுழைவதினால் பல சிரமங்கள் ஏற்படுகின்றன. மூக்கு ஒரு சிறிய உறுப்பு. அதன் வழியாக காற்றறையைப் பார்வையிட வேண்டும் என்பது இயலாத காரியம். ஆகவே, நேரடியாக காற்றறையினுள் பொத்தலும் இடலாம். ஜன்னல் அமைப்பான வடிகாலும் தயார் செய்யலாம். இவ்வாறு நேரடியாக காற்றறையினுள் செல்ல முகத்தின் பகுதி உபயோகமாகிறது. ஆனால், முகத்திலே அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்றால் அது நீங்காத வடுவை ஏற்படுத்தும்.

இந்நிலையில் இருந்து நிவர்த்தி காண நேரடியாக பற்களின் மேலே உள்ள சளி சவ்வு வழியாக காற்றறை முன்பக்கச் சுவர்களில் பொத்தல் ஏற்படுத்தி உள்ளே செல்லலாம். வெட்டுப் பற்களின் மேலேயும் எலும்புப் பகுதி மிகவும் மென்மையானது. ஆகவே, அந்த இடத்தை தேர்ந்தெடுத்து காற்றறையினுள் நுழைகிறோம். இந்த அறுவை சிகிச்சையின்மூலம் உதட்டை தூக்கிக் கொண்டு பற்களின் மேலே எலும்பை அகற்றிவிட்டு நோக்கினால், துளை செய்யப்பட்ட காற்றறை



குறட்டை விடுபவர்களுக்கு இரவு மூச்சு நின்று போவதால் யாரோ நெஞ்சைப் பிடித்து அழுத்துவதுபோல் தோன்றும்

தெளிவாகத் தெரியும். இவ்வாறு நேரடியாகத் தெரிவ தால் சீர் கெட்டு அழிந்த சளி சவ்வை முழுமையாக அகற்றி விடவும் இம்முறை உதவுகிறது. முழுமையாக சளி சவ்வை அகற்றிய பின்னரும் வெகு விரைவில் சளி சவ்வு காற்றறையினுள் சென்று வேண்டிய அளவு வளர்ச்சி அடைகிறது. இது ஒரு புது சளி சவ்வாக நோய் இல்லாமல் வளரும்.

குறட்டையும் ஒரு நோயே!

சிலருக்குத் தூங்கும்போது குறட்டை ஏற்படுகிறது. மேல் அன்னமும், உள்நாக்கும் மூச்சுக்காற்று வெளிவரும்போது தொண்டையின் பாகங்களை உரசுவதால் குறட்டை ஏற்படுகிறது. குறட்டை பாகுபடின்றி சிறுவர்களுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் வரலாம். பெண்களுக்குக்கூட ஏற்படலாம்.

குறட்டைதான் மூச்சுவிட மறத்தல் என்னும் நோய்க்கு மூல காரணம் ஆகிறது.

இந்நோயை அறிந்துகொள்ள உதவும் விதம்

ஒரு மனிதன் சராசரியாக ஒரு நிமிடத்திற்கு 22 முறை ஒரே சீராகவும், ஒழுங்காகவும், தங்கு தடையின்றி மூச்சு விடுகிறான். இந்த ஒழுங்கான அனிச்சை செயலில் தடை ஏற்படும்போது இடையிடையே ஒன்றிரண்டு மூச்சு வெளி வராமலே தடையாகிறது. இதை சாதாரணமாகக் குழந்தைகளிடம் நாம் பார்க்க முடியும்.

குழந்தைகள் தூங்குகிறதா என்று பெற்றோர் ஆவலாய்ப் பார்ப்பார்கள். அதைவிட முக்கியமாக தூங்கும்போது மூச்சு விடுகிறதா என்றும் பார்ப்பார்கள். சில குழந்தைகளுக்கு ஒழுங்காக வந்து கொண்டிருந்த மூச்சு தடைபடுவதை இலகுவாக அறிந்துகொள்ள முடியும். மூக்கின் முன்னே ஒரு நூலின் நுனியைப் பிடித்தால் அது அசைவது தெரியும். இதேபோல் பெரியவர்களுக்கும் குறட்டை விடும்போது ஒன்றிரண்டு மூச்சு அடைபடுவதையும் பின் அவர்கள் திணறிக் கொண்டு ஒருபுறமாக திரும்பிப் படுப்பதையும் கண்கூடாகப் பார்க்கின்றோம்.

உறுப்பியல்

அன்னசதை தடித்து உருமாறுவதால் குறட்டை ஏற்படுகிறது.

அன்னசதை தடிப்பாகக் காரணங்கள்

1. அதிகக் கொழுப்புச் சத்து சேர்தல். இவர்களில் பெரும்பான்மையோர் குண்டாக இருப்பார்கள்.

2. குடிப்பழக்கம் உடையவர்கள்
3. வாயினால் மூச்சு விடும் பழக்கம் உடையவர்கள்
4. கெண்டி சுரப்பி (தேராய்டு) நோய் உடையவர்கள்.
5. அன்னசதை நோய் உடையவர்கள்.
6. சர்க்கரை வியாதி உடையவர்கள்.
7. மூக்கிலோ, மூக்கு பக்கக் காற்றரைகளிலோ சதையோ, சீழோ உடையவர்கள்.
8. மார்புநோய் ஏற்பட்டு ஈழை இருத்தல்.

பணியியல்

இந்நோய் உடையவர்கள் குறட்டை ஒலியை ஏற்படுத்தி உறங்குவார்கள். நாளடைவில் குறட்டை ஒலி அவர்களுக்குக் கேட்பதில்லை. ஆனால் மற்றவர்களுக்கு அது ஒரு தொந்தரவு உள்ள சத்தமாகக் கேட்கும். வீட்டில் ஒருவர் குறட்டை விட்டுத் தூங்கிக் கொண்டிருந்தால் பக்கத்து வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கெல்லாம் குறட்டை நாதம் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும். குறட்டை விடுபவர்கள் அயர்ந்து தூங்குகின்றார்கள். வேலை செய்த களைப்பினால் அயர்ந்து தூங்குகின்றார்கள் என்று எண்ண வேண்டாம். அவரது அருகில் பேசும் வார்த்தைகள் அவர்களுக்குக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும். புதியதாக வந்த விருந்தாளிகள் ஏன் இப்படி குறட்டை விடுகிறார் என்று கூறினால் அயர்ந்து தூங்கிக் கொண்டிருப்பவர் காதில் கேட்டு திரும்பிப் பார்த்துவிடுவார். ஆகவே குறட்டை விட்டுத் தூங்கிக் கொண்டிருப்பவரிடம் சென்று ரகசியங்கள் பேச வேண்டாம். இரவு நிம்மதியான தூக்கமின்மையினால் பகலிலும் தூங்கி விழுந்து கொண்டிருப்பார்கள். வேலைக்குச் சரியான நேரத்திற்குச் செல்ல மாட்டார்கள். பேருந்தில் உட்கார்ந்து தூங்கிக் கொண்டே செல்வார்கள். இரண்டு நிமிடம் ஒரு இடத்தில் உட்கார்ந்தால் தூங்கி விடுவார்கள். இரயிலிலும், பேருந்திலும் பயணம் செய்யும்போது தூங்கிக் கொண்டே

இருப்பார்கள். இதனால் குறிப்பிட்ட இடத்தில் இறங்கத் தவறி பயணத்தில் இன்னலுறுகிறார்கள்.

குறட்டையினால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள்

இரவில் மூச்சுத் திணறுவதால் தூங்கச் செல்வ தற்கே பயப்படுவார்கள். நடு இரவில் யாரோ கழுத்தைப் பிடித்து நெரிப்பதுபோல் ஒரு தொண்டை வறட்சி ஏற்படுவதால் அலறி அடித்துக் கொண்டு எழுவர். மூச்சு விடுவதற்காக ஏங்குவர். சிறிது தண்ணீர் குடித்துக் கொண்டு சமாதானம் ஆகி திரும்பவும் தூங்கி விடுவர். அந்த வேளையில் தூக்கத்தில் இருந்து எழவில்லை என்றால் மூச்சடைத்து இறந்து விடுவர்.

யாதொரு நோயும் இல்லாமல் நல்ல நிலைமையில் தூங்கச் சென்றவர் தூக்கத்தில் இறந்துவிட்டார் என்ற நிகழ்ச்சியை நாம் அவ்வப்போது நாள்தோறும் நாளிதழில் பார்க்கின்றோம். சொல்லக்கூடிய அளவிற்கு அவருக்கு இருதய நோய்களோ மற்ற நோய்களோ இல்லாமல் இருந்திருந்தால் அவர் தூக்கத்தில் மூச்சுவிட மறத்தல் என்னும் குறட்டை நோயினால்தான் இறந்திருக்கக்கூடும் என்பது தெள்ளத் தெளிவாகத் தெரிகின்றது. இந்நோய் உடையவர்களும் தூங்கச் செல்லுமுன் தன் அருகிலேயே பலரை படுக்க வைத்திருப்பார்கள். அவர்களது கையைக்கூட பிடித்துக் கொண்டே

தூங்குவார்கள். கட்டிலின் அடியில் தண்ணீரைத் தயாராக வைத்திருப்பார்கள்.

குறட்டை நோய் உடையவர்களுக்கு சில பொதுவான நோய்களும் இருக்கும். 1. வாய் தூர் நாற்றம் வீசும். 2. வார்த்தைகள் கணீரென்று இருக்காது. 3. நினைவு சக்தி அதிகமாக இராது. 4. பாலுணர்வு இவர்களுக்கு குறைந்து காணப்படும்.

சிகிச்சை முறை

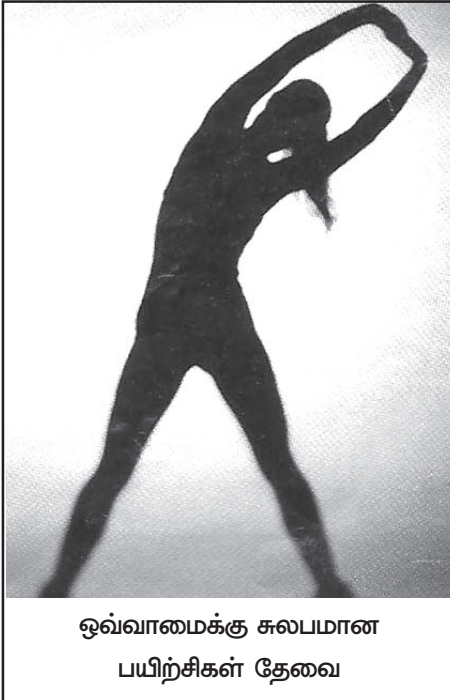
பொதுவாக சரிந்து படுக்கும் போது குறட்டை வருவதில்லை. ஆகவே வீட்டில் உள்ளவர்கள்

சரிவாய்ப் படுக்காமல் உள்ளவரை எழுப்பி சரிவரப் படுக்குமாறு கூற வேண்டும்.

குறட்டை நோயுள்ளவர்கள் தூங்கும்போது ஒரு பந்தை முதுகில் கட்டிக்கொண்டு தூங்கலாம். முதுகில் பந்து இருப்பதால் அவர்களால் மல்லாந்து படுக்க முடியாது. குறட்டை விடுபவர் தாம் தூங்கும்போது உடம்பில் ஒரு கருவியை இணைத்துக் கொள்கிறார். தூக்கத்தின் இடையில் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்போது அக்கருவியில் பொருத்தப்பட்ட மணி ஓசை (அலாரம்) எழுப்பும். இதனால் உறவினர் வந்து அவருக்கு பிராணவாயுவைத் தந்துவிடுவார். ஆனாலும் இந்நோயால் அவதிப்படுவோர் தனியாகத் தூங்கவே அஞ்சுகின்றனர். சிலர் இத்துன்பத்தில் இருந்து விடுபட குரல் வளையில் மூச்சுக்குழல் அறுவை சிகிச்சை மூலம் துவாரம் செய்து கொள்கின்றனர். பகல் நேரங்களில் குரல் வளை மூச்சுத்துளையை அடைத்து விடுவர். இரவில் இத்துளையைத் திறந்துவிட்டு அதன்மூலம் மூச்சு விட்டுக் குறட்டையின்றி உறங்குகின்றனர். இப்போது வெளி மூச்சை இலகுவாக்க அன்னசதை நீக்கம் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டிருக்கிறோம். இதனால் பலருக்கு நன்மை ஏற்பட்டு இருக்கின்றது. இது ஒரு ஒட்டுறப்பு அறுவை சிகிச்சை ஆகும்.

அறிவுரை

குறட்டை நோய் ஏற்படும் காரணங்களை அறிந்து அதனைத் திருத்திக் கொண்டால் குறட்டை நோய் இல்லாமல் வாழ வழியுண்டு. அதிகக் கொழுப்பு உடையோர் உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும். தினமும் காலையிலும், மாலையிலும் ஒரு மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். மது அருந்தும் பழக்கம் உடையவர்களும், புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களும் அதிலிருந்து விடுபட வேண்டும். மூக்கிலோ, மூக்குப் பக்கக் காற்றறைகளிலோ நோயிருந்தால் அதனை மருந்தினாலோ அல்லது அறுவை சிகிச்சை



ஒவ்வாமைக்கு சுலபமான பயிற்சிகள் தேவை

சையினாலோ சரி செய்து கொள்ள வேண்டும். வாயால் மூச்சு விடும் பழக்கம் உடையோர் அதை மாற்ற மூக்கால் மூச்சுவிடப் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.

மூக்கால் மூச்சு விடுவதன் முக்கியம்

1. மூக்கால் மூச்சு விடுவதுதான் நல்லது என்று நோயாளி உணர வேண்டும்.

2. மூக்கால் மூச்சு விடும்போது ஒரு இன்பமான நிலை ஏற்படுகிறது என்பதை அவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

3. வாய் துர்நாற்றம், பற்கள் முன்னோக்கி துருத்திக் கொண்டிருப்பது.

4. உமிழ்நீர் வாய் வழியாக வெளி வருவது.

5. பேசும்போது உமிழ்நீர் தெறிப்பது.

இவை யாவும் வாயினால் மூச்சு விடுவதினால் ஏற்படும் கெடுதல்களே என்று நோயாளி அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மூச்சுப் பயிற்சிகள்

ஒரு நாசித்துவாரம் வழியாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து மற்றொரு நாசித்துவாரம் வழியாக மூச்சை வெளிவிட வேண்டும். இதுபோன்று மற்றொரு நாசித் துவாரம் வழியாகவும் மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.

மூக்கின் நுனியை தூக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டும். அப்போது உள்ளிழுத்த காற்று மூக்குப் பக்கக் காற்றறைகள், கண்ணைச் சுற்றிய இடங்களுக்குச் சென்று வருவதை உணர முடியும்.

ஒரு நாசித் துவாரத்தை முழுமையாக அடைத்துக் கொண்டு மற்றொரு நாசித்துவாரத்தின் அலகுகளைத் தூக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு மூச்சு விட வேண்டும்.

கீழ்நாடி மார்பை தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்படி கழுத்தை வளைத்து நாசித்துவாரம் வழியாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துவிட வேண்டும்.

முடிவுரை

குறட்டை ஒரு பரம்பரை நோய் என்றோ, அதைக் குணப்படுத்த முடியாது என்றோ அதனால் கெடுதல் இல்லை என்றோ தவறாக எண்ணாமல் அதற்குரிய மருத்துவம் செய்து கொள்ள வேண்டும். ●

டாக்டர் மு. குமரேசன் எழுதிய நூல்கள்

1. நோயற்ற வாழ்வு	ரூ. 40.00
2. பாலியல் மெய்யும் பொய்யும்	ரூ. 70.00
3. மங்கையர் மருத்துவம்	ரூ. 40.00
4. பாலியல் சந்தேகங்கள் தொகுதி - 1	ரூ. 40.00
5. பாலியல் சந்தேகங்கள் தொகுதி - 2	ரூ. 40.00
6. நோய்களும் தடுப்பு முறைகளும்	ரூ. 45.00
7. நோய்கள் அ முதல் ஃ வரை	ரூ. 50.00
8. தலைசுற்றல் மயக்கம்	ரூ. 35.00
9. பீனிசம்	ரூ. 38.00
10. செவிச்செல்வம்	ரூ. 18.00
11. உடல் நலம் உங்கள் கையில்	ரூ. 40.00
12. பேச்சுப்பயிற்சி	ரூ. 60.00
13. ஹோலிஸ்டிக் மருத்துவம்	ரூ. 40.00
14. இயற்கை வழியில் இனிய வாழ்வு	ரூ. 50.00
15. TEXT BOOK OF AUDIOLOGY	ரூ. 75.00
16. TEXT BOOK OF SPEECH PATHOLOGY	ரூ. 75.00
17. காது மூக்கு தொண்டை மருத்துவம்	ரூ. 150.00
18. நோய் முதல் நொடி வரை	ரூ. 40.00
19. உணவே மருந்து மருந்தே உணவு	ரூ. 40.00
20. 50 வயதுக்கு மேல் உடல் நலம்	ரூ. 30.00
21. மருத்துவ பதில்கள்	ரூ. 50.00
22. காது, மூக்கு, தொண்டை கேள்வி பதில்கள்	ரூ. 35.00
23. ஒரு டாக்டரின் மருத்துவ சிந்தனைகள்	ரூ. 30.00

மேற்படி நூல்கள் வேண்டுவோர்

எம்.ஓ. (அ) டி.டி.அனுப்பவும்

மருத்துவ அறிவியல் மலர்

பு.எண். 136, திருவல்லிக்கேணி நெடுஞ்சாலை,

திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.

போன் : 28546086.

குறட்டைக்கு உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி மூலம் ஒவ்வொரு உறுப்புகளுக்கும் வேண்டிய சக்தியை ஊட்ட முடியும். உடற்பயிற்சி மூலம் இயற்கையைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்திருக்க முடியும். மனிதனுள் அடங்கி இருக்கும் தெய்வீகத் தன்மையை வெளியே கொண்டுவர முடியும். இன்றைய காலங்களில் மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சி இயற்கையோடு போட்டி போட்டுக் கொண்டு வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறது. இவ்வாறு போட்டி அதிகரிக்கும்போது மனிதன் உள்ளத்தினுள்ளே ஒரு போராட்டமே உருவாகிறது. இப்போராட்டம்தான் இன்றைய மருத்துவ உலகில் ஒரு புதிய சக்தி உருவாகக் காரணமாக உள்ளது. இந்தியாவில் நோயைக் குணப்படுத்து வதற்கு உடற்பயிற்சியை பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரே உபயோகித்து வந்தனர். ஆனால், இப் பொழுதுதான் பலர் உடற்பயிற்சியின் உண்மையான நலன்களைப் புரிந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். தலைவலி, தலையில் நீர் கோர்ப்பு, ஆஸ்துமா, அதிக இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களை யோகா பயிற்சி மூலம் குணப்படுத்தலாம். மேற்கூறிய நோய்களுக்கு கெல்லாம் மன உளைச்சல்தான் (Stress) ஒரு மூலகாரணமாக இருக்கிறது. இம்மருத்துவங்களைக் கீழ்க்கண்ட முறைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1) **உள்ளத்தை சுத்திப்படுத்தும் முறை** : யோகாசனா மற்றும் சவாசனா (Yogasana & Shavasana)

2) **மூச்சுப் பயிற்சி** : முறையான மூச்சை உள் எடுத்தலும், இதை மூச்சை உள்ளே பிடித்து வைத்துக் கொண்டும் செய்யலாம். அல்லது மூச்சை வெளியே இழுத்து விட்டும் செய்யலாம். (Praanayama)

3) **தியான முறை** : இதை மனோ மாய முறை என்று கூறுவார்கள். உடலையும், உள்ளத்தையும் ஒன்று படுத்தி தியான முறையில் ஈடுபட வேண்டும். (Manemaya)

4) உண்மையைப் புரிந்து கொண்டு மனதை இலகுவாக்கிக் கொள்ளுதல். இம்முறையை வஜ்ஜினாமயா என்று கூறுவார்கள். (Vijnamaya)

5) எந்த நிலையிலும் உற்சாகமான சூழ்நிலையை உருவாக்கி இன்பமான முறையில் வாழ்தல். இம்முறை மூலமாகத்தான் உள் உள்ளத்தைத் (Hananda maya) தொட முடியும்.

உடற்பயிற்சியின் தேவையும் இயற்கையும் ஒவ்வாமை ஏற்படும் விதம்

ஒவ்வாமை மூச்சுக் குழாயில் ஏற்படும்பொழுது தும்மலும், மூக்கில் நீர் வடிதலும் மூக்கடைப்பு ஏற்பட்டு மூச்சு விட சிரமம் ஏற்படுகிறது. இதனால் இருமலும், ஆஸ்துமாவும் ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு ஏற்படுவதற்குக் காரணம் மூச்சுக்குழாய் சுருங்குவதே. மூச்சுக்குழாய் சுருங்குவதற்குக் காரணம் நரம்புகளின் செயலே. ஆகவே இந்நரம்புகளின் தூண்டுதலுக்கு இலக்கான வர்கள் இயற்கையிலேயே மாறுபட்டு இருப்பர். அவர்களது சபாவமே நரம்பினால் தூண்டப்படும் குணம் உடையவராக இருப்பர். வெளி உலகத் தூண்டு கோல்களான மகரந்தம், தூசி, புகை போன்றவை உள் உறுப்பை தூண்டிவிட்டு மனதில் ஒரு கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் உடம்பு தேவைக்கு அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுகிறது. சாதாரண நிலையில் ஒத்துக்கொள்ளக்கூடிய பொருள்கள் ஒத்துக் கொள்ள முடியாத நிலையை ஏற்படுத்தும்.

ஆகவே, இந்நோயை தீர்க்க வேண்டும் என்றால் முதலில் நோயாளியின் மனநிலையை மாற்ற வேண்டும். நரம்புகளுக்கு தாங்கும் சக்தியைக் கொடுக்க வேண்டும்.

இருமல் மூச்சுக்குழாய் நோயைக் குறிக்கும்.

இருமல் ஒரு உபயோகமுள்ள செயலாகத்தான் ஏற்படுகிறது. மூச்சுக்குழாயில் சளி ஏற்பட்டால் மூச்சு அடைப்பது இயற்கையே. ஆனால், அதை சரி செய்யத்தான் உடனடியாக இருமல் ஏற்படுகிறது. இதே முறையில்தான் தும்மலும், மூக்கில் நீர் வடிதலும் வெவ்வேறு நோய்களில் இருந்து அவ்வறுப்பு தன்னைக் காத்துக் கொள்ளவே இவ்வித இயக்கங்கள் தானாகவே உருவாகின்றன.

இருமலை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1) சளி இல்லாமல் இருமல்

2) சளி உள்ள இருமல்

3) மூச்சு விட முடியாமல் திணறவைக்கும் இருமல்.

இவ்வாறு ஏற்படும் ஒவ்வொருவிதமான மூச்சுக்குழல் அழற்சியும், ஒவ்வொருவிதமான அனிச்சைச் செயலை ஏற்படுத்துகிறது.

நோய்களுக்கான மருத்துவத்தை மேற்கொள்வது முக்கியம். ஆனால், அதைவிட முக்கியம் நோய்களுக்கான காரணகர்த்தாக்களைச் சரி செய்வது. காரணகர்த்தாக்களை சரி செய்யாமல் நோய்களுக்கு கான மருந்துகளை உண்டுபண்ணுவது தேவையற்ற செயலே. அதுமட்டுமல்ல ; இன்று மூச்சுக்குழாய் நோய்களுக்கு உபயோகப்படுத்தும் அத்தனை மருந்துகளும் விஷத்தன்மை உடையவை. அதுமட்டுமல்ல. வேண்டாத முறை தவறி கெடுதல்களையும் ஏற்படுத்தும் பல மருந்துகள் தூக்கத்தைக் கொடுக்கின்றன. சில மருந்துகள் தூக்கம் இல்லாமையை ஏற்படுத்தும். இதுபோல் வயிற்று வலி, கை- கால் நடுக்கம், இருதய படபடப்பு, தோல் மாற்றம், நீரிழிவு நோய் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துகின்றன. இவற்றை யெல்லாம் இல்லாமல் ஆக்குவது யோகா முறையே.

உடற்பயிற்சி மூலம் உள் உடம்பு சுத்தப்படுத்தப்படுகிறது. இதனால் உடம்பின் செயல் ஒரு கட்டுப்பாட்டில் வருகிறது. உடம்பின் தூரித இயக்கமும் கட்டுப்பாட்டு போடு இயக்கமடைய வேண்டிய தளர்வு ஏற்படும். இந்த நிகழ்ச்சி நரம்பின் மூலமாக மூளையை அடைகிறது. நரம்பின் மூலம் தேவையற்ற செயல்கள் மூளையுள்ள செல்வதைக் கட்டுப்படுத்தச் செய்கிறது. பொதுவாக ஒரு தேவையற்ற போராட்டத்தை தடை செய்கிறது. இந்த தேவையற்ற போராட்டம் இல்லாத ஒன்றிற்காக உருவாகிறது. இவ்வாறு முறையாக பயிற்சி செய்வதின் மூலம் உடம்பு ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வருகிறது. இந்தக் கட்டுப்பாடு மனம், மூச்சு, உடம்பு இந்த மூன்றையும் மையமாக வைத்து உருவாகிறது. ஆகவே, முறையாக உடற்பயிற்சி செய்வதின் மூலம் நரம்பு மண்டலம் தேவையற்ற செயலைக் குறைத்து ஆஸ்துமா, ஒவ்வாமை, தலைவலி போன்றவற்றை சரி செய்கிறது. இவ்வாறு தலைவலி யாலும், ஆஸ்துமாவினாலும் அவதியறும் நோயாளிகள் யோகாப் பயிற்சியில் இருக்கும்பொழுது இந்நோயைக் குணப்படுத்தவும் முடியும். நோய் வராமல் தடுக்கவும் முடியும். யோகா பயிற்சியில் உள்ளவர்களுக்குப் புத்திக் கூர்மை விளங்கும். ஞாபக சக்தியையும் நல்ல நிலைக்குக் கொண்டு வரலாம்.

குறட்டையால் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். அதற்கு முக்கியக் காரணம் உடம்பில் ஏற்படும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு (Stress Reaction) ஆகும். இதனால் உடம்பில் பின்வரும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

1) உடம்பில் தேக்கி வைக்கப்பட்ட கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை உடனடியாக மாற்றலாகி இரத்தத்தோடு கலக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்படுகிறது. ஏனென்றால் அதிக அளவு சக்தி தேவையாகிறது. அது மட்டுமல்ல ; சக்தி உடனடியாகத் தேவைப்படுகிறது.

2) மூச்சு அதிகமாகிறது. இதனால் அதிக அளவு பிராண வாயு உடலோடு கலக்கிறது.

3) இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகிறது. ஏனெனில் சக்தி அதிகம் தேவைப்படும்போது உடனடியாக இரத்தம் அதிகம் தேவைப்படுகிறது. இரத்த நாளங்கள் இறுக்கம் அடைந்தால்தான் ஒவ்வொரு சதைகளுக்கும் இரத்தம் சென்று சேரும்.

4) இரத்தம் உறையும் சக்தி தூண்டப்படுகிறது. அவ்வாறு தூண்டப்பட்டால்தான் திடீர் விபத்தில் இருந்து உடம்பைக் காக்க முடியும்.

5) அதிக வியர்வை ஏற்படுகிறது.

6) அதிக உமிழ்நீர் சுரக்கிறது.

7) நாளமில்லாச் சுரப்பிகளில் நீர் அதிகமாகிறது.

8) மலக்குடலும், சிறுநீர்ப்பையும் தனது இறுக்கத்தை இழந்து செயலற்றுப் போகிறது.

9) கண்மணி விரிவடைகிறது.

ஒவ்வொரு முறையிலும் அதிக அளவு ஆய்வுகள் நடந்து கொண்டு இருந்தாலும் மனிதனின் வாழ்க்கைத் தரம் குறைந்து கொண்டேதான் வருகிறது. பலவிதமான வழிகளில் மனிதனின் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப் பட்டு வருகிறது. இவைகள் எல்லாம் வெவ்வேறு விதங்களில் மனிதனின் உணர்ச்சியைத் தூண்டுவதாக உள்ளது. இவ்வாறு உணர்ச்சிகள் தூண்டப்படும்போதுதான் மேற்கூறிய விரும்பத்தகாத செயல்கள் எல்லாம் நடந்து கொண்டே இருக்கிறது. மனிதன் அறிவியலில் உயர்ந்து இருந்தாலும் வாழ்க்கைத் தரத்தில் உயர்ந்ததாகத் தெரியவில்லை. இதற்கெல்லாம் முடிவு காண்பதுதான் யோகா. யோகா தான் நாளைய அறிவியல். யோகா மனிதனைச் சுத்தப்படுத்துகிறது. யோகா 4000 ஆண்டுகளுக்கு முன் இந்தியாவில் தோன்றியது.

உலகத்தில் யோகா ஒன்றுதான் மக்களை மனிதனாக உருவாக்கும் வல்லமை படைத்தது.

யோகாவின் நன்மைகள்

- 1) தேவையற்ற உணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- 2) உண்மையான உடல் நலத்தைக் கொடுக்கிறது.
- 3) சந்தோஷமான இன உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது.

யோகா செயலாற்றும் முறை

- 1) உடலைச் சுத்தப்படுத்துகிறது
- 2) நிம்மதியான மூச்சு ஏற்படுகிறது.

யோகா உடலை சுத்தப்படுத்தும் விதம்

மூச்சு என்பது காற்றை நுரையீரலின் உள்ளே இழுத்தலும், வெளிவிடுதலும் ஆகும். இச்செயல் வயிற்றின் அசைவால் நடைபெறுகிறது. அல்லது மார்பின் அசைவால் ஏற்படுகிறது.

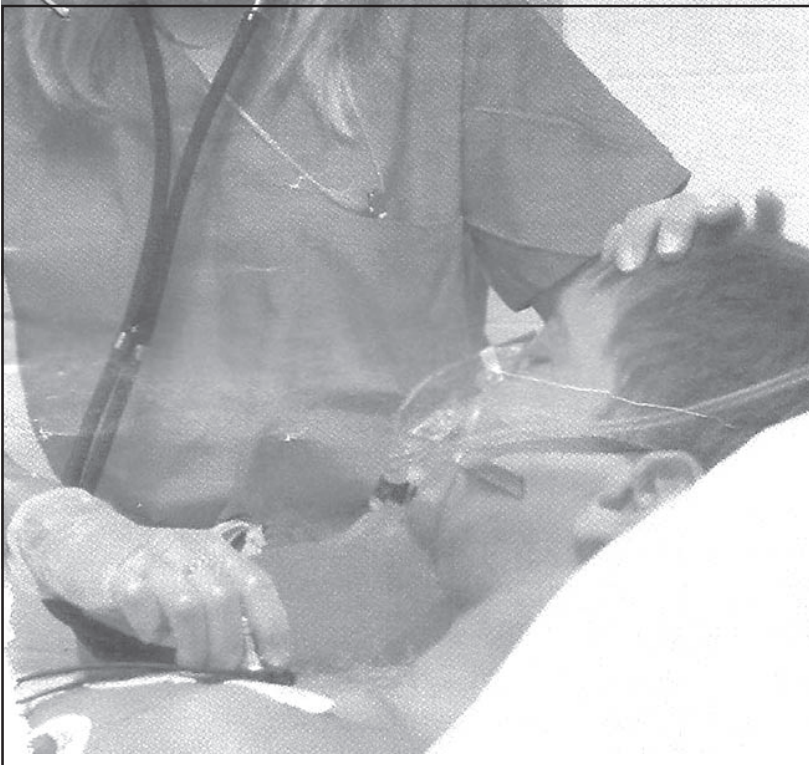
முழு மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியிடுவது சுலபமாகத் தோன்றலாம். இருப்பினும் மூச்சின் இயக்கத்தை நன்கு செயலாற்றச் செய்வதுதான் உடல் பிராணாயாமா மந்திரத்திற்குக் கூட்டிச் செல்லும் வழியாகும். இவ்வாறு உடம்பை சுத்தப்படுத்தும்போது உடம்பில் உள்ள அத்தனை தீசுக்களும் சுத்தமாகிறது என்று யோகிகள் கூறுகிறார்கள். இதை நாடி சுத்தி என்று

கூறுகிறார்கள். இது உடம்பில் ஏற்பட்ட சுத்தமல்ல. உள்ளத்தில் ஏற்பட்ட சுத்தம். மூச்சு உள்ளிழுக்கும் போதே தொண்டையில் மூச்சு செல்வதைக் காணலாம். இலகுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போதே அத்தனை மூச்சுகளும் ஒரு உயிர் மூச்சாக இருப்பதை நாம் உணர வேண்டும். இவ்வாறு மனமும், மூச்சும் ஒன்றிய நிலையில் இருக்கும்போது உடம்பிலே ஒரு இனம் தெரியாத அதிர்வு ஏற்படுவதைக் காணலாம். காதின் ஓரத்தில் ஓர் இனம் தெரியாத ஒலி கேட்கும். மனதைச் சுற்றிலும் ஒரு பரிணாம உணர்ச்சி பரவுவதைக் காணலாம். நமக்குள்ளேயே ஒரு இன்ப உணர்வு தோன்றும். அதிலேயே மனம் ஒன்றி விடும். இவ்வாறு இருக்கும்போது மனதில் ஒரே ஒரு எண்ணம்தான் இருக்கும். எந்தச் செயலும் ஏற்படாது முழு தளர்ச்சி கிடைக்கும். முழு ஓய்வும் கிடைக்கும். முடிவில் ஒரு புத்துணர்ச்சியும், இனம் புரியாத இன்பமும் கிடைக்கும்.

1927ஆம் ஆண்டு முதல் பம்பாய் நகரத்தில் பள்ளி மாணவர்களுக்கு யோகாசனப் பயிற்சி ஒரு பாடத் திட்டமாக பேராசிரியர் முன்சி அறிக்கைன் மூலம் அமுல்படுத்தப்பட்டது. அதுபோல் விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் யோகா பயிற்சி தேவை என்று இந்திய அரசாங்கம் அறிவித்திருந்ததும், விளையாட்டு வீரர்களுக்கு உடல் ஆரோக்கியமும், திடமான உடம்பும் மட்டும் வெற்றியைக் கொடுக்காது. அவர்களின் மனநிலையும் நல்ல நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

யோகா மூலம் ஆஸ்துமா நோய்க்கு பலன் உண்டு. அதுபோல் நாள்பட்ட மூக்குப் பக்க எலும்புக் காற்றறை நோய்கள், சளி நோய்க்கும் யோகா ஒரு மருத்துவமாக அமைகிறது. நாசி சுத்தப்படுத்துதல் யோகாவில் ஒரு முக்கியமான செயல்முறையாகும். இதனால் உடம்பு முழுவதுமே ஒரு சுத்தமான தன்மை ஏற்படுத்துகிறது. இதுபோல் காற்றறை நோய்களோடு இணைந்த ஒற்றைத் தலைவலி நோய்க்கு யோகா ஒரு மருத்துவமாக அமைகிறது. ●

மூச்சடைப்புக்கு உயர் அழுத்தத்தோடு பிராண வாயு கொடுத்தல்



குறட்டை நோய்க்கு தமிழ் மருத்துவம்

தமிழ் மருத்துவம் கி.பி. ஏழாம் நூற்றாண்டிற்கு முன்பே நல்ல தாதுக்களை உள்ளடக்கிய சிறப்பு வாய்ந்த மருந்துகளைக் கொண்டது. மற்றும் பல உயர்வகை மருந்து தயாரிப்புகள் பற்றியும் தமிழ் மருத்துவத்தில் உண்டு. மூக்கிணைப்பு எலும்புக் காற்றறை நோய்க்கு மருந்துகள் அக மருந்துகளாகவோ, புற மருந்துகளாகவோ உபயோகிக்கலாம். அதிகமாக மூக்குச் சளி ஏற்பட்டால் உள்ளியை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும் என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த உண்மையே. அது போல் மூக்கடைப்புக்கும் பல பொடி மருந்துகளும், பல உறிஞ்சு மருந்துகளும் புற மருந்துகளாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தன. அதுபோல் பல அக மருந்துகளும் மாத்திரையாகவோ, லேகியமாகவோ உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தன. மூக்கடைப்பு ஏற்பட்டு காற்றறைகளில் சளி இருந்து இரைப்பு நோய் ஏற்படும் என்றால் ஓராண்டு காலம் மருந்து சாப்பிட வேண்டும் என்றும் கணக்கிடுகின்றார்கள்.

அக்காலத்தில் சித்தர்கள் மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் நோயைப் பற்றியும், அதைத் தடுக்கும் முறை பற்றியும் விரிவாகக் கூறியிருந்தார்கள். ஆகவேதான் உணவே மருந்து ; மருந்தே உணவு என்ற மூல மந்திரத்தைப் போதித்து வந்தனர்.

நல்ல உணவினால் உடல் பாதுகாக்கப்படுகிறது. நோயற்ற வாழ்வைப் பெற முடிகிறது. ஆகவேதான் உடலுக்குத் தேவையான அளவு மட்டும் உண்ண வேண்டும். நாம் உண்பதற்காக வாழவில்லை என்ற எண்ணமே மேலோங்கி இருந்தது. ஆகவேதான் சித்தர்கள் மருத்துவம், யோகா, வேதாந்தம் ஆகியவற்றை இணைத்து நோயற்ற வாழ்வையும், இறவா பிறப்பையும் நோக்கியிருந்தார்கள்.

ஆகவேதான் அவர்களது தத்துவங்கள் கீழ்க்கண்ட விளக்கத்தை வற்புறுத்தி வந்தன. அவை :

- 1) ஐம்பூதம்
- 2) ஐம்புலன்
- 3) கருமேந்திரியம்
- 4) ஞானேந்திரியம்
- 5) அந்தக்கரணம்
- 6) தசநாடி
- 7) பஞ்சாவஸ்தை
- 8) மும்மலம்
- 9) முக்குணம்
- 10) முப்பிணி
- 11) மூன்று மண்டலம்
- 12) எண்விகாரம்
- 13) ஆறாதாரம்
- 14) எழுவகைத்தாது
- 15) தசவாயு
- 16) பஞ்சகோரம்
- 17) ஒன்பது வாசல்

சித்தர்கள் மனித உடம்பிலே 72,000 இரத்த நாளங்கள் இருக்கின்றன என்றும், 13,000 நரம்புகள் இருக்கின்றன என்றும், 10 காற்றறைகள் இருக்கின்றன என்றும் கூறியிருந்தார்கள். அதுமட்டுமல்ல ; 4,448 நோய்கள் இருக்கின்றன என்றும் கூறினர்.

சித்த மருத்துவ நூல்கள் அயல்நாட்டு அருங்காட்சியங்களில் இன்றும் காணப்படுகின்றன. முக்கியமாக லண்டன் மாநகரத்தில் உள்ள அருங்காட்சியகத்திலும், ஆக்ஸ்ஃபோர்டு பல்கலைக் கழகத்தில் உள்ள இந்திய ஆய்வு மையத்திலும் இன்றும் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

பல புத்தகங்களில் தஞ்சாவூர் மருத்துவம் என்று சித்த மருத்துவத்தைக் குறிப்பிடுவதைக் காணலாம்.

தமிழ் மருத்துவத்திற்கு மற்ற மருத்துவத்திற்கு இல்லாத ஒரு சிறப்பு உண்டு. அதுதான் அனுபவ வைத்திய முறை மற்றும் பாட்டி வைத்திய முறை. இதில் இருந்து பரம்பரை வைத்தியத்திற்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுத்து இருக்கிறார்கள் என்பது புலனாகிறது. மருத்துவர்கள் தங்களது அபார உழைப்பின் காரணமாக முதுமையால்தான் சிறந்த நிபுணராக வர வேண்டும் என்று வலியுறுத்திக் கூறியிருக்கின்றார்கள். இதையே 1000 பேரைக் கொன்றவன் அரை வைத்தியன் என்று கூறுகின்றார்கள்.

தமிழ் வைத்தியத்தில் உலகத்தில் குணப்படுத்த முடியாத நோய்களுக்கும் மருத்துவம் உண்டு. காது, மூக்கு, தொண்டை மருத்துவன் என்ற முறையில் கூறுகின்றேன். இன்றுகூட உலகளவில் மூக்கில் இருந்து இரத்தம் கொட்டுவதை நிறுத்துவதற்கு முறையான மருத்துவம் கிடையாது.

ஒவ்வொரு மருத்துவமும் இரத்த நாளத்தை அழுத்திப் பிடிப்பதினால் இரத்தக் கசிவை தற்காலிகமாகத் தடுக்க முடியும் என்ற நிலையில் உள்ளது. மீண்டும் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. ஆனால் கடுக்காயை தூள் செய்து மூக்கில் உறிஞ்சும்போது மூக்கில் வடியும் இரத்தம் நின்று விடுகிறது. இதை நாம் ஒரு சொட்டு மருந்தாக தயார் செய்து உபயோகித்தால் உலகளவில் இதற்கு வரவேற்பு இருக்கும். இதனால் தமிழ் நாட்டிற்கும் பெருமை, தமிழுக்கும் பெருமை.

இதே முறையை உபயோகித்து சில பச்சிலையை வாயில் போட்டு குழப்பியபின் கண்ணாடியையும் மென்று நொறுக்க முடியும். இதனால் உதிரம் ஏற்படுவது இல்லை என்ற செய்தி யாவருக்கும் தெரிந்ததே. பல் ஈறுகளில் இரத்தம் வடிவது வழக்கத்தில் உள்ள ஒன்று. இதற்கெல்லாம் அயல் நாட்டு மருத்துவ முறையில் தேவையற்ற, உடலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் மருத்துவங்கள்தான் உள்ளன. ஆனால், மேற்கூறிய கடுக்காயை உபயோகித்து இரத்தப் போக்கை சரி செய்ய முடியும். இதுபோல் ஏற்படும்

சீதபேதி மற்றும் மூல நோயினால் இரத்தம் கொட்டுவதையும் தவிர்க்க கடுக்காய் தோலை மருந்தாக உபயோகித்துக் குணம் காணலாம்.

குறட்டை, பீனிசம் நோய்க்கு துளசி, அருகம்புல் ஒரு கண்கண்ட மருந்தாக உள்ளது. தினமும் துளசியை தண்ணீரில் போட்டு மறுநாள் அதைக் குடித்தால் மூக்கிணைப்பு எலும்புக் காற்றறை அழற்சி நீங்கும்.

இதைத்தான் கோவில்களில் தீர்த்தமாகக் கொடுக்கிறார்கள். பல நேரங்களில் துளசி நீர் அருந்தியபின் தான் உணவு உண்பதை பல சித்தர்கள் பழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார்கள். குழந்தைகளுக்கு மார்ச்சளி ஏற்பட்டாலு துளசி ஒரு அருமருந்தாகப் பயன்படுகிறது. துளசியோடு அருகம்புல்லையும், கற்பூரவல்லியையும் சேர்த்து உட்கொள்ளலாம். சளிக்கு குணம் கிடைக்கும்.

சளிக்குக் கஷாயம்

உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் வெளியிட்ட 'மருந்து செய்முறை' நிகழ்ச்சி புத்தகத்தில் 246ஆம் பக்கம் கீழ்க்கண்டவாறு விவரிக்கின்றது.

செய்முறை :

சுழலா வரைமூலம், சிறுதேக்கு, சுக்கு, தீப்பிலி இவை வகைக்கு 15.3 கிராம் வாங்கி பொடி செய்து 2.6 லிட்டர் நீரில் இட்டு 336 மி.லி. காய்ச்சி தேன் விட்டு உண்ணவும்.

சுக்கு, பொன் முகட்டை வேர், சிறு தேக்கு, தேவாரம், தூதுவளை, பெருங்குடும்பை, சீற்றில் வடுதலை வேர், கண்டாங்காரி இவற்றை வகைக்கு 16.2 கிராம் வாங்கி நீரிட்டுக் காய்ச்சி தீப்பிலி பொடியைத் தூவி உண்ணவும்.

தீரும் நோய்கள் : சயம், பீனிசம் தீரும்.

பத்தியம் : நெய், பால், முருங்கைப் பிஞ்சு, பீர்க்கு, புலங்காய், முயல், கவதாரி, உள்ளான், விரால், கயல்மீன், சுறா மீன், கொடுப்பை, உப்பு ஆகும்.

இதுபோல் தலையில் எண்ணெய் உபயோகித்தால் கூட சளி நீங்கும். இந்த எண்ணெயும் பல்வேறு மூலிகைகளால் ஆனது. இதையும் அதே புத்தகத்தில் 253ஆம் பக்கம் தெளிவாகக் கூறுகிறார்கள்.

தலையில் எண்ணெய் தேய்ப்பதுபோல் சில ஒத்தபங் களும், முகரும் பொடிகளும் உபயோகத்தில் உண்டு என்பதை கீழ்க்கண்ட விளக்கத்தில் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

செய்முறை :

இலுப்பைப்பூ, வில்வம், இலாமிச்சு, வேங்கைச் சிராய், அமுக்கிரா, நிலப்பனைவேர், முத்தக்காசு, நன்னாரி, தாமரைவளையம், நீர்வள்ளிக் கிழங்கு, குறுந்தொட்டி, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு இவை வகைக்கு 5 பலம் (175 கிராம்) இடித்துப் பாண்டத்தில் போட்டு ஐந்து மரக்கால் நீர் விட்டு எட்டொன்றாகக் காய்ச்சவும். நல்லெண்ணெய், பால் வகைக்கு 5 படி சேர்த்து ஏலம், இலவங்கம், அதிமதுரம், கருஞ்சீரகம், மர மஞ்சள், கெந்தம், இகில், செஞ்சந்தம், மஞ்சிட்டு, சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, கிராம்பு, வெட்டி வேர், நெல்லிப்பருப்பு இவை வகைக்கு கழஞ்சி (5.1 கிராம்) வாங்கி வாணலியில் காயவைத்து இடித்து ஆட்டுப் பாலில் வெண்ணெய் சேர்த்து வேகவைத்து மெழுகு பதமாக வடிக்கவும். அப்போது பச்சைக் கற்பூரம் மூன்று கழஞ்சி (15.3 கிராம்) போட்டு வடித்துக் கொண்டு கலசத்தில் விட்டு வடிக்கடி புத்து நாட்கள் தானிய புடம் வைத்தெடுத்து நான்கு நாட்களுக்கு ஒரு முறை சீயக்காய், அரப்பு தேய்த்து வெந்நீரில் முழுகவும்.

பத்தியம்: பால், தயிர், மோர், புளி, கசப்பு, புகையிலை, பச்சை மாங்கிசம் இவற்றை அன்றைக்கு ஒரு நாள் நீக்கவும்.

தீரும் நோய்கள் : பீனிசம், மூக்கிலே இரத்தம் வடிதல், பித்தம், செங்கால் நோய், மேகம், ஒரு தலை நோய், கபால வாய்வு, பித்தம், சிரசு நோய், மண்டைக் கரப்பான் அனைத்தும் நீங்கும்.

மண்டைப் பீனிசம் தீர : கருஞ்சீரகம் பலம்1, நிலாவாரை, கருஞ்சேமட்டை, பச்சை மஞ்சள் வகைக்கு சாறு படி கால் நல்லெண்ணெய் படி 1 காய்ச்சி உதயத்தில் முழுகவும்.

(வேறு) மண்டைப் பீனிசம், சிளயப் பீனிசம், இரத்தப் பீனிசம், ஒருதலைப் பீனிச மிது நாலுக்கும், குன்ம மண்டையிடிக்கும் ஒரு புறமாக இடிக்கும். மண்டையே

இரத்தம் விழும், பிடரி கடுக்கும். முகம் வெளுக்கும் இதற்கு மருந்து.

நெல்லிக்காய் சாறு படி 1, கரிப்பான் சாறு படி 1, வீராணிக்கிழங்குச்சாறு படி 1, நெய் படி 1, பால் படி 1, சீரகம், கோட்டம், அதிமதுரம், ஏலம், கருஞ்சீரகம் மனோசிலை, அக்கிரா, இந்துப்பு, குரோசாணி, செண்பகப்பூ வகைக்கு 1 பலம் அந்தச் சாற்றில் அரைத்துக் காய்ச்சி வடித்து ரசம் விட்டு 4 நாளைக்கொரு கால் முழுகவும். இந்த வியாதி நாலுந்தீரும்.

(வேறு) அழிஞ்சில் பட்டை பொடித்து ஊருயெண் ணெய் காய்ந்து வருகிற வேளையிலே போட்டு இறக்கி முழுகத் தீரும். நீர்த்தோடம் பீனிசம் தீரும்.

(வேறு) மண்டை வியாதிக்கும், பீனிசத்திற்கு தலை கூடி கொடி பலம் 10, அமுக்கிராவேர் பலம் 10, கரிப்பான் சாறு உரி, பொடு தலைச்சாறு உரி, மிளகு உரி எண்ணெய் படி 2 மருந்தெல்லி அரைத்துக் கரைத்துக் காய்ச்சி கொதிக்கிறபோது மிளகு போட்டு, மிளகு வெடிக்கிற பருவத்தில் இறக்கி வடித்துக் கொள்ளவும். நான்கு நாளைக்கொரு கால் முழுகவும். பீனிச முதல் சருவமும் தீரும்.

(வேறு) மிளகு 3 பலம் ஒரு சட்டியில் போட்டு, குப்பைமேனிச் சாறு விட்டு, அந்தச் சாறு வற்றிய பிறகு நிழல் உலர்த்தி, பசுவின் பாலில் நான்கு நாள் ஊறப்போட்டு, மறுபடியும் நிழலுலர்த்தி, தினமும் ஒரு பலம் மிளகு பசுவின் பாலில் அரைத்து, காலையில் தேய்த்து, சாயங்காலம் வெந்நீரில் மூழ்கி, நாள் சீனிக்காரமும், சுண்ணமும் நசுக்கி முகரவும்.

காற்றறை நோய்கள் பல நாட்களுக்கு இருக்கக் கூடிய ஒரு தொடர் நோயாக இருக்கலாம். அதை மனதில் கொண்டு நெய்யாகக்கூட உபயோகிக்கிறார் கள். இதனால் பல நாள் உபயோகத்திற்கும் ஏற்ப உணவு மருந்தாகின்றது. ஆகவேதான் அக மருந்தாகினும் சரி, புற மருந்தாகினும் சரி. பலவிதமான முறைகளில் மருத்துவத்தைக் கையாண்டு வந்துள்ளார்கள். அக மருந்து 32 வகையாகவும், புற மருந்து 32 வகையாகவும் மருந்துகளைக் கொடுத்தனர். ●

குறட்டை நோய்க்கு இன்றைய தேவை

முன்னேறி வரும் மருத்துவ உலகத்தில் இந் நோய்க்கு மருத்துவதீலம் காண மருத்துவர்களுக்கும் ஒரு சிறந்த வழிமுறை தெரியவில்லை என்று கூறலாம். உலகம் முழுவதுமே இது ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட ஒரு செய்தியாகும். மூக்கு சளி நோய்க்கு நல்ல மருத்துவம் செய்தால் ஒரு வாரத்தில் குணமாகும். அதுபோல் மருத்துவம் செய்யாவிட்டால் கூட ஏழு நாட்களில் குணமாகும். இக்கூற்று உலகம் முழுவதற் கும் சரியானதன்று. இவற்றை நாம் எண்ணும்போது காற்றை அழற்சி நோய்க்கு கருவி மூலம் துளை போட்டு நீர் எடுப்பதும் ஒரு முழுமையான, வெற்றிகர மான மருத்துவம் என்று கூற முடியாது. இதை அறிந்துதான் பல நோயாளிகள்கூட மூக்கிணைப்பு எலும்பு காற்றை நோய்க்கு நீர் எடுக்கும் முறை பற்றி அறிந்து அஞ்சுகின்றனர். ஒரு முறை நீர் எடுத்துவிட்டால் மறுமுறை நீர் எடுக்க வேண்டும் என்று எண்ணு கிறார்கள். இம்முறையை நிவர்த்தி செய்வதற்கு ஒரு முடிவான துணை கிடைக்கவில்லை. இதுபோல் தலைவலிக்குக்கூட எவ்வளவு திறமையான மருந்து இருப்பினும் தேவை சமயத்தில் உபயோகம் இல்லாமல் தான் போகின்றது என்று கூறலாம். இன்று தலை வலிக்கு ஒரு புது மாத்திரையின் விலை 100 ரூபாய் இருப்பினும்

இம்மாத்திரையினால் விளையும் பக்க விளைவுகள் அதிகம். இம்மாத்திரை அருந்தியவுடன் பலருக்கு இருதய நோய் வந்துவிட்டதோ என்று தோன்றக்கூடிய அளவிற்கு நெஞ்சு வலியும், வியர்வையும் தோன்றும் என்று கூறுகிறார்கள். இதுபோல்தான் இன்று உலக அளவில் விற்பனை யாகும் மருந்துகளில் பாதி மருந்து வலியைப் போக் கும் மருந்துகள்தான். இவ்வலியைப் போக்கும் மருந்து கள் அத்தனையும் வயிற்றில் புண் ஏற்படுத்தும்.

குறட்டையைத் தூண்டிவிடுவது இனிப்புப் பதார்த் தங்கள், எண்ணெயில் பொரித்த பதார்த்தங்கள், புகை பிடித்தல் மற்றும் மனிதனின் மனதில் ஏற்படும் நெருக்கடி நிலை என்று கூறுகின்றனர். பலர் தங்களது குறட்டையை மூக்கிணைப்புக் காற்றை நோய் களோடு இணைத்துக் கூறுகின்றனர். சிலர் ஒவ்வாமை யோடு இணைத்துக் கூறுகின்றனர். குறட்டைக்கு முக்கிய பிரச்சினையே தலையிலும், கழுத்திலும் உள்ள தசைகளின் இறுக்கம், பிராண வாயு இல்லாமயால் மூளையில் ஏற்பட்ட இரசாயன மாற்றம் ஆகியன வாகும். இருப்பினும் இந்த பாரம்பரிய நோய் பற்றி ஒரு முடிவான செய்தி இல்லை. ஆகவே, இவையெல்லாம் என்ன தெரிவிக்கின்றது என்றால் கண் இல்லாதவர்கள் யானையைத் தொட்டுப்



பார்க்கும்போது அதன் ஒவ்வொரு பாகமும் எப்படி உணரப்படுகின்றதோ அதுதான் யானை என்று கூறுவார்கள். அந்த நிலை தான் இன்று குறட்டைக்கும். ஆனால் இன்றுள்ள நிலைமையில் பல விநோதங்கள் நடக்கத்தான் போகின்றன. இவை எல்லாம் இந்திய மருத்துவ முறையிலே குணப்படுத்த முடியும் என்ற நம்பிக்கை வந்துள்ளது.

குறட்டை உடையவர் களுக்கு தாம்பத்திய உந்துதல் குறையும்

Snoring

Snoring is a noise produced when an individual breathes during sleep which in turn causes vibration of the soft palate and uvula.

All snorers have incomplete obstruction of the upper airway. Many habitual snorers have complete episodes of upper airway obstruction where the airway is completely blocked for a period of time, usually 10 seconds or longer. This silence is usually followed by snorts and gasps as the individual fights to take a breath.

There is snoring that is an indicator of obstructive sleep apnea and there is also primary snoring. Primary snoring is characterized by loud upper airway breathing sounds in sleep without episodes of apnea (cessation of breath).

Snoring can affect both children and adults

- Closed-mouth snoring may indicate a problem with the tongue.
- Open-mouth snoring may be related to the tissues in your throat.
- Snoring when sleeping on back is probably mild – improved sleep habits and lifestyle changes may be effective cures.
- Snoring in all sleep positions can mean snoring is more severe and may require a more comprehensive treatment

CAUSES

- **Age :** As you reach middle age and beyond, your throat becomes narrower, and the muscle tone in your throat decreases.
- **Body physique:** Men have narrower air passages than women and are more likely to snore. A narrow throat, a cleft palate, enlarged adenoids, and other physical attributes (which contribute to snoring) can be hereditary.
- **Nasal and sinus problems.** Blocked airways make inhalation difficult and create a vacuum in the throat, leading to snoring.

- Throat weakness, causing the throat to close during sleep
- Mispositioned jaw, often caused by tension in the muscles
- Fat gathering in and around the throat
- Obstruction in the nasal passageway.
- Obstructive sleep apnea
- The tissues at the top of airways touching each other causing vibrations
- Relaxants such as alcohol or drugs relaxing throat muscles
- Sleeping on one's back, which may result in the tongue dropping to the back of the mouth.
- Enlarged tonsils

WHEN TO SEEK MEDICAL ADVICE?

- Witnessed apnea (stopping breathing) or gasping can suggest a breathing problem like sleep apnea (see below) or heart problems.
- Leg kicking or other jerking movements can indicate a problem such as periodic limb movement or restless leg syndrome
- Difficulty waking up in the morning or a feeling of insufficient sleep. If sleep disruption is severe, people have fallen asleep while driving or performing their daily work.

ILL EFFECTS OF SNORING

- Frequent waking from sleep, even though he or she may not realize it.
- Snorers with obstructive sleep apnea sleep lightly to try to keep their throat muscles tense enough to maintain airflow.
- Blood oxygen levels are often lowered which causes the heart to pump harder and BLOOD PRESSURE to rise. The result is a poor night's sleep which leads to drowsiness during the day and can interfere with the persons quality of life.
- Prolonged suffering from obstructed sleep apnea will result in higher blood pressure and may cause ENLARGEMENT of the heart, with higher risks of HEART ATTACK and STROKE
- The stress of not getting enough oxygen causes the body to produce adrenalin, a chemical that

helps our bodies fight and cope with stressful situations. Adrenalin also causes blood sugar to rise, which may eventually lead to diabetes.

DIAGNOSTIC PROCEDURES:

There are two general types of sleep studies:

1. Home (unattended sleep study)
2. Full sleep study (polysomnography)

SURGICAL TREATMENT FOR SNORING

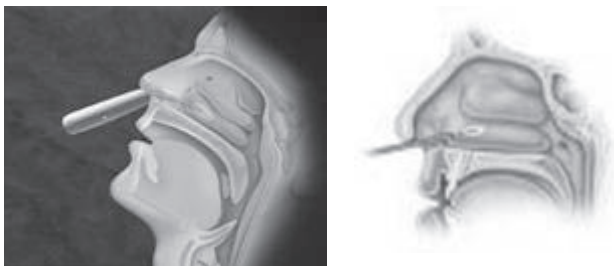
➤ Surgical treatment of snoring is generally focused on the nasal passages, palate and uvula, and tongue

➤ Thermal Ablation Palatoplasty, tonsillectomy and adenoidectomy, increase the size of your airway by surgically removing tissues

➤ A formal sleep study (polysomnogram) prior to performing surgery to assure that snoring is not a manifestation of obstructive sleep apnea.

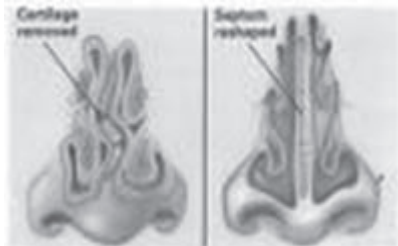
➤ Nasal surgery to treat snoring is generally focused on improving a narrow nasal passage.

➤ radio-frequency energy can be used to shrink the turbinates by creating scar tissue in them, resulting in a more open nasal passage.



➤ The septum deviation can be corrected by removing the crooked cartilage. After surgery, if the nasal obstruction is improved, the snoring often improves.

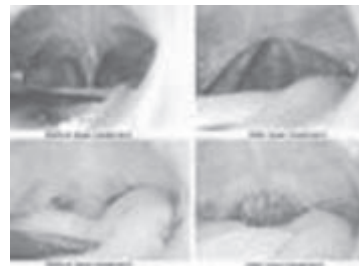
➤ Nasal polyps are mucosal “growths” in the nose that are usually caused by allergies. Removing the polyps reduces nasal obstruction, which may improve snoring.



➤ Snoring can also be caused by a long, floppy palate and uvula. There are several procedures that involve the uvula and palate. Some

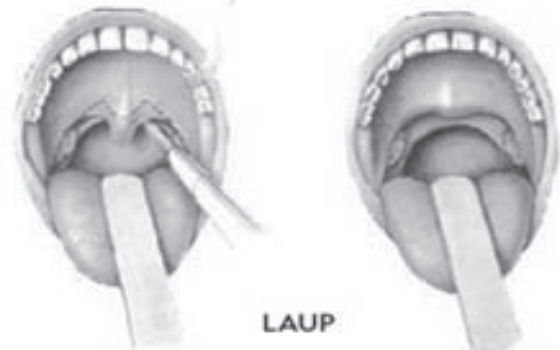
procedures remove the tissue whereas others try to stiffen the tissues.

- Uvulectomy is the removal of the uvula.
- Uvulopalatopharyngoplasty



➤ Laser assisted uvulopalatoplasty (LAUP) involves trimming the palate with a laser. Small cuts are made in the palate on each side of the

uvula with a laser.



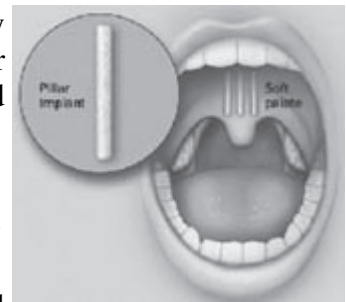
➤ Radio-frequency ablation of the palate can be performed. The tissue heals as scar tissue, and the palate becomes stiffer and vibrates less.

➤ PALATAL IMPLANT

The implants stiffen the palate like scar tissue after radiofrequency treatments. The implants stay in the tissue so recurrence of snoring should be reduced.

NON-SURGICAL TREATMENT FOR SNORING

➤ Behavioral changes include WEIGHT LOSS changing sleeping



positions, avoiding alcohol, smoking cessation and changing medications that may be the cause of snoring.

➤ CPAP or continuous positive airway pressure is a device that is commonly used in patients with a clinical diagnosis of obstructive sleep apnea

- Nose Strips
- Snoring Sprays
- Nose Drops and Snoring Gum
- Mouthpieces
- Anti-Snoring Pills
- Air Filters
- Mouth Exercises
- Shaking

➤ INSERTION OF NASAL TUBE, the pipes take on the form of the nose carefully and gently without distort or putting it under pressure. Once it is inserted, patient or someone with the respiratory problems will get much easier to breathe through the nose.

➤ This tube help to reduce or even stop snoring

➤ **Dental appliances, oral devices, and lower jaw positioners** help open your airway by bringing your lower jaw or your tongue forward during sleep.

YOGA for Snoring:

1. SIMHA GARJANA ASANA

▪ Sit on the floor in the Vajrasana.

▪ Place your palms on the floor between your knees such that your wrists point outwards and your fingers point towards your body.

▪ Lean forward and tilt your head back.

▪ Concentrate on a point at the center of your eyebrows and inhale deeply through the nostrils.



▪ Open your mouth, take out your tongue and exhale with a growling sound.

▪ Repeat this process 3 times

▪ This posture helps to remove any obstructions in your breathing passages

2. UJJAYI PRANAYAMA

▪ This increases the capacity of your lungs and removes any blockages in your throat.

▪ To perform this breathing exercise, sit down in the Sukha Asana or Padma Asana.

▪ Start to breathe deeply through your nostrils and close your eyes.

▪ Now inhale forcefully through both the nostrils, contracting your neck muscles to produce a low, throbbing sound.

▪ You may feel a vibration in your chest and head.

▪ Hold this inhaled breath for as long as you can.

▪ Then close one of your nostrils with your fingers and slowly exhale through the other nostril.

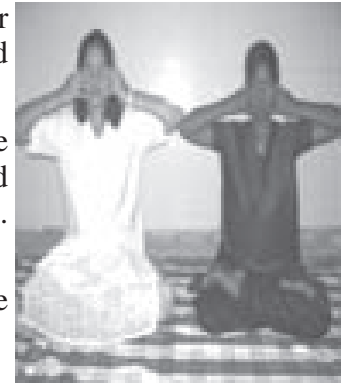
▪ Repeat this process three to five times every day.

3. BRAHMARI

▪ Take a comfortable seated position and inhale normally.

▪ As you exhale make a humming sound similar to that of a bee.

▪ Hold the exhale as long as you can



MEDITATION

▪ Meditation is where you sit quietly and focus on your breath.

▪ By quietly concentrating, you can reduce stress, slow your metabolism, increase self-awareness and breathe more freely.

▪ Set aside 10 minutes a day for meditation.

EXERCISES TO STOP SNORING

BENEFITS OF DOING EXERCISES:

There are two sets of exercises to stop snoring. The first are general fat burning exercises to lose weight over the whole body. The reason for this is it will reduce the fatty tissue around the neck which helps keep the airway open and relieve pressure on the diaphragm. The second set of exercise on to strengthen the throat, tongue and the jaw muscles.

1. FACIAL EXERCISES

- a) Try pushing your tongue out as far as you can, hold for then relax.
- b) Next put your out tongue and try to touch your chin hold then relax
- c) third one of the set push your tongue out and try to touch your nose, repeat the set of three 10 times.
- d) Do an exaggerated smile hold for 10 seconds, then relax.
- e) Puckering of Lips, hold this puckered face for 10 sec
- f) Purse lip breathing can be done
- g) Take a pencil and hold it between the teeth for up to 5 minutes. The grip should be firm but not painful at all.
- h) The chewing exercise will reduce tension in your jaw muscles and throat and should be done for about 10 seconds.
- i) With mouth open, move jaw to the right and hold for 30 seconds. Repeat on left side
- j) With mouth open, contract the muscle at the back of your throat repeatedly for 30 seconds. Look in the mirror to see the uvula ("the hanging ball") move up and down.

2. VOICE EXERCISES

Singing may decrease snoring by improving muscle control of the soft palate and upper throat.

- a) Sing La-La-La-La at the top of your voice holding each La for 3 seconds repeat this 5 times.
- b) Then do the same thing singing Ka-Ka-Ka-Ka
- c) Then hold Ma-Ma-Ma-Ma don't strain your muscles but concentrate on their contractions.

d) **Playing the didgeri doo** can strengthen the soft palate and throat thus reducing snoring



DIET FOR SNORING

❖ Taking honey and lemon also act as a best snoring solution. Honey acts as antiseptic and also natural decongestant. Include few tea spoons of honey in fresh lemon juice and drink the mixture before going to bed.

❖ The mixture of lemon and thyme is also a best one to reduce the mucus in your air passages. You can drink lemon tea before going to bed or you can add thyme to roast dinners.

❖ Including hot foods like garlic and horseradish to your diet can help in reducing snoring.

These foods can help to dry up the airways and nasal passages thus reducing the excess mucus in the passages and snoring.

LIFE STYLE MODIFICATION

1. The first cure to stop snoring is to sleep on your side. Sleeping on your back will cause you to block your airways. So be sure to sleep on your side.

2. Another way to stop snoring is to not consume any dairy products before bed. You will snore if you eat milk or yogurt products.

3. Consuming honey is another cure. You should consume a teaspoon of honey right before you go to bed. This is an effective cure that will help you.

4. Nasal drops are another way to help you stop snoring. The drops will help you open your nostrils, which will allow you to breathe in more air.

5. If you are overweight, this could be a cause of you snoring. So, to help you stop it, you should lose weight. A quick and simple way to do that is to eat frequently (a small meal every 2 hours), exercise a few times a week (run, jog, swim, weight train), and drink plenty of water.

6. Avoid consuming heavy meals before going to bed. Some types of foods can cause inflammation in digestive linings and air passages.

7. Keep bedroom air moist with a humidifier. Dry air can irritate membranes in the nose and throat. ●

'சொள்ளு' வடிதலைப் (Ptyalorrhea) போக்கும் கொளுஞ்சி

'கொளுஞ்சி' என்பதற்கு, காய் வேளை, கொள்ளுக் காய் வேளை என்று வேறு வார்த்தைகள் இருக்கின்றன.

கொளுஞ்சி எனும் தாவரச் செடிக்கு, ஆங்கிலத்தில் தாவரவியல் பெயர் 'டெஃப்ரோஸியா பர்பியூரியா' (Tephrosia Purpurea) என்பதாகும். மேலும் பர்பில் டெஃப்ரோஸியா (Purple Tephrosia), வைல்ட் இன்டிகோ (Wild Indigo) என்று கொளுஞ்சிச் செடிக்கு வேறு பெயர்கள் இருக்கின்றன.

செயல்திறன் வேதியியல் பொருட்களான பர்பியூரின், லுப்பியால், ரூட்டின், டெல்ஃபினிடின், சையனிடின் க்ளோரைட் ஆகியவைகள் கொளுஞ்சிச் செடியின் உறுப்புப் பாகங்களான விதை, வேர், வேர்ப்பட்டை, இலை முதலியவைகளில் இருப்பதால் மருத்துவத்தில் சில நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது.

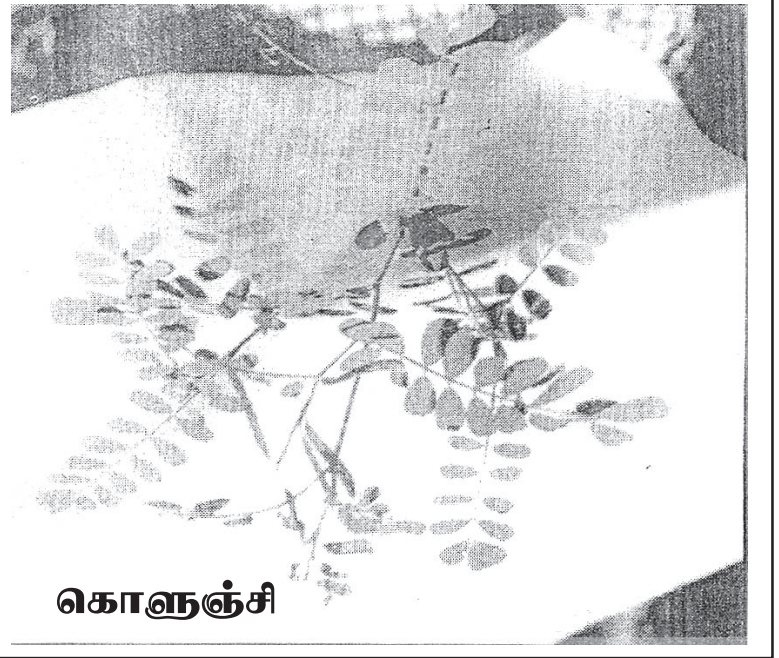
கொளுஞ்சி விதைகள் மலப்புழுக்களை (Vermifuge) அகற்றும். உடல் அரிப்பு, சிரங்குகளைப் போக்கும்.

கொளுஞ்சி வேர் சாப்பிடும் உணவுகளில் உள்ள



சத்துப்பொருட்களை (Nutriments) உடலில் சேர்த்து (Nutritive) உடலை வலிமையாக்குகிறது.

குன்மம் (வயிற்று வலி),



கொளுஞ்சி

நாட்பட்ட வயிற்றுப் போக்கு, சுரங்கள், கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீர்ப்பை ஆகியவைகளின் நோய்களை நீக்கும். வாய்ப்புண், நெறிக்கட்டு வீக்கம் இவைகளுக்கு வெளி உபயோகத்தில் குணப்படுத்துகிறது.

கொளுஞ்சியின் மற்ற மருத்துவச் செய்கைகள் :

வாத நோய், நா வறட்சி, கோழையை அகற்றுதல் (Expectorant), சிறுநீரைப் பெருக்கும் (Diuretic) வீக்கங்களைக் (Dropsy) குறைக்கும். உணவில் வெறுப்புத் தன்மையை நீக்கும்.

'சொள்ளு' (சாளை- வாய் நீர் ஒழுகுதல்) அதாவது வாயில் அதிகமாகச் சுரக்கும் உமிழ்நீர் (Sialorrhea) வாயில் இருந்து வெளியே வரும் வடிதல் நோயைப் (Ptyalism) போக்கும்.

புதிப்பு டாக்டர். வி.கே.ஜெயராமன், R.H.M.P.
24451360

கோபத்தினால் மனித உடலில் ஏற்படும் விளைவுகள்

இதயத்தை சேதப்படுத்தி இரத்தக் குழாய்களை அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாக்கி சீரான இரத்த ஓட்டத்தை தடுப்பதால் உடல்நலம் பாதிக்கப்படுகிறது.