

ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ വ്യഭരുടെ പ്രശ്നനിവാരണത്തെയും പരിഹാരത്തെയും കുറിച്ചാണ് പ്രതിപാദിക്കുന്നത്.

മറ്റ് അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ ചർച്ചചെയ്തിട്ടുള്ള പ്രശ്നങ്ങളുടെ ചുരുക്കം



കാഴ്ചയ്ക്കുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് (പേജ് 271)

നാല്പതു വയസ്സ് കഴിയുമ്പോൾ പലർക്കും അടുത്ത വസ്തുക്കൾ ശരിയായി കാണാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. ഇവർക്ക് കാഴ്ചയ്ക്ക് കണ്ണട വേണ്ടിവരുന്നു.

എല്ലാവരും 40 വയസ്സ് കഴിയുമ്പോൾ ഗ്ലോക്കോമയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ചികിത്സ ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ അന്ധതയുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

തിരിമരവും (പേജ് 272) കൺമുമ്പിൽ പറപ്പുകളും (പേജ് 273) വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ സാധാരണ പ്രശ്നങ്ങളാണ്.

ബലമില്ലായ്മ, ക്ഷീണം, ഭക്ഷണരീതികൾ

വ്യഭരായവർക്ക് ചെറുപ്പകാലത്തെ അപേക്ഷിച്ച് ഊർജ്ജവും ശക്തിയും കുറവാണ്, എന്നാൽ നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ ക്ഷീണമുള്ളവരായിരിക്കും. വ്യഭരൻ മിക്കപ്പോഴും അധികം കഴിക്കുകയില്ല. എങ്കിലും ശരീരനിർമ്മാണത്തിനും സംരക്ഷണത്തിനും ഉതകുന്ന ഭക്ഷണം ദിവസവും കഴിക്കണം.

ഓർമ്മക്കുറവും അപരിചിതമായ പെരുമാറ്റവും

വ്യഭരൻ സാവധാനം ഓർമ്മശക്തി നഷ്ടപ്പെടാം. പല കാര്യങ്ങളിലും സംശയം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും അപരിചിതമായി സംസാരിക്കുകയും പെരുമാറുകയും ചെയ്യാം. ഈ അവസ്ഥ ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ മരുന്നില്ല. എന്നാൽ കൂടുതലായി അംഗങ്ങളുടെയും സുഹൃത്തുക്കളുടെയും സ്നേഹവും പരിചരണവും ദയയും ക്ഷമയും ഇവരുടെ അവസ്ഥയിൽ മാറ്റം ഉണ്ടാക്കാം. സമീകൃതാഹാരവും ആവശ്യാനുസരണം കൊടുക്കുക.



ചിലപ്പോൾ സംശയം വളരെ പെട്ടെന്ന് ഉണ്ടാകാം. ഒപ്പം തുടർ വരളാനും വിണ്ടുകീറാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അതിയാഹാരം കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നവർക്കും പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ളവർക്കുമാണ് ഇങ്ങനെ കൂടുതലും സംഭവിക്കുന്നത്. പനിയോടുകൂടിയ ഒരു അണുബാധ ഉണ്ടായാലും ചില അവസരങ്ങളിൽ വ്യഭരൻ പല കാര്യങ്ങളിലും സംശയമുള്ളവരായിത്തീരാം.

പാദങ്ങൾക്കു നീര് (പേജ് 211 കാണുക)

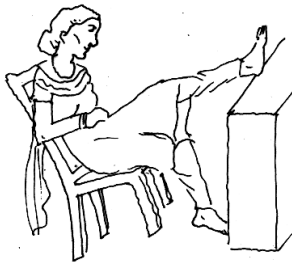
ഇത് പല കാരണങ്ങളാൽ ഉണ്ടാകാം. എന്നാൽ വ്യഭരജനങ്ങളിൽ ഇതുണ്ടാകുന്നത് രക്തയോട്ടത്തിന്റെ തകരാറുമൂലമോ ഹൃദയത്തകരാറുമൂലമോ (പേജ് 259) ആയിരിക്കാം. കാരണം എന്തുതന്നെ ആയാലും പാദങ്ങൾ ഉയർത്തിവയ്ക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ല ചികിത്സ. നടക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. അധികസമയം നില്ക്കുകയോ ഇരിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. സാധിക്കുമ്പോഴെല്ലാം പാദങ്ങൾ ഉയർത്തി വയ്ക്കുക.

കാലുകളിൽ അഥവാ പാദങ്ങളിൽ എപ്പോഴും വ്രണങ്ങൾ

രക്തചംക്രമണത്തിന്റെ തടസ്സം മൂലമാകാം ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്, വേരിക്കോസ് വെയിൻ നിമിത്തം (പേജ് 209) ആകാം ഇത്. ചിലപ്പോൾ പ്രമേഹരോഗമാണ് (പേജ് 141) ഒരു കാരണം.

രക്തയോട്ടത്തിന്റെ കുറവുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന വ്രണങ്ങൾ വളരെ സാവധാനത്തിൽ മാത്രമേ സുഖപ്പെടുകയുള്ളൂ.

വ്രണം കഴിയുന്നത്ര വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറിയിട്ടുള്ളവയും മയമുള്ള സോപ്പും ഉപയോഗിച്ച് അത് കഴുകുക. വെള്ളം കഴുകുന്ന തുണി പല പ്രാവശ്യം മാറുക. പഴുപ്പിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുപോലെ ചെയ്യുക (പേജ് 99).



ഇരിക്കുകയോ ഉറങ്ങുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ പാദങ്ങൾ ഉയർത്തിവയ്ക്കുക

മൂത്രമൊഴിക്കുന്നതിന് ബുദ്ധിമുട്ട് (പേജ് 179 കാണുക)

വൃദ്ധന്മാർ മൂത്രമൊഴിക്കുന്നതിന് പ്രയാസമുള്ളവരും, അഥവാ മൂത്രം തുളളിതുളളിയായി പോകുന്നവരും അല്പമായി ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നവരും ആയിരിക്കാം. പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ വീക്കം മൂലമാണ് ഈ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുന്നത്.

വിട്ടുമാറാത്ത ചുമ (പേജ് 197-204 കാണുക)

ധാരാളം ചുമയുള്ള വ്യവജനങ്ങൾ പുകവലിക്കരുത്, വൈദ്യസഹായം തേടുകയും വേണം. ചെറുപ്പത്തിൽ ക്ഷയരോഗം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അഥവാ ചുമച്ച രക്തം തുപ്പിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, അവർക്ക് ക്ഷയരോഗം ഉണ്ടായിരിക്കാം.

പ്രായമുള്ള ആളിന് ചുമയോടൊപ്പം ശ്വാസതടസ്സം അഥവാ വലിപ്പം ഉണ്ടെങ്കിൽ അഥവാ കാലിന് നീറും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖമുണ്ട്.



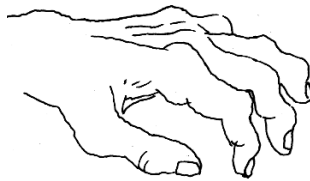
റുമാറ്റിക് ആർത്രൈറ്റിസ്

(വേദനയുള്ള സന്ധികൾ) (പേജ് 205 കാണുക)

വൃദ്ധരിൽ ധാരാളം പേർക്ക് ആർത്രൈറ്റിസ് അഥവാ വാതരോഗം ഉണ്ട്.

ചെയ്യാവുന്ന സഹായങ്ങൾ:

- വേദനയുള്ള സന്ധികൾക്ക് വിശ്രമം കൊടുക്കുക.
- ചൂടുവയ്ക്കുക (പേജ് 242).
- വേദനയ്ക്ക് ഗുളിക കഴിക്കുക. ആസ്പിരിൻ ആണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. കൂടിയ വാതത്തിന് രണ്ടോ മൂന്നോ ആസ്പിരിൻ ഗുളിക ദിവസത്തിൽ ആറു പ്രാവശ്യം വരെ സോഡാ ബൈ കാർബ്ബനേറ്റിനോടൊപ്പം കഴിക്കുക. പകരം പാലോ വെള്ളമോ ആകാം. ചെവികളിൽ മണിയടിക്കുന്നതായാൽ അളവ് കുറയ്ക്കുക.
- വ്യായാമം ചെയ്യണമെന്നുള്ളത് പ്രധാനമാണ്. വേദനയുള്ള സന്ധികൾക്ക് ചലനം നിലനിർത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്നത് വ്യായാമം ആണ്.



പ്രമേഹം

ഒരു വ്യക്തിയുടെ രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടുന്ന അസുഖമാണ് പ്രമേഹം. രക്തത്തിൽനിന്നും പഞ്ചസാര ശരീരകോശങ്ങളിലേയ്ക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതിന് കാരണമായ ഇൻസുലിൻ എന്ന ഹോർമോൺ പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥിയാണ് പുറപ്പെടുവിക്കുന്നത്. പ്രമേഹമുള്ളവരിൽ ഈ ഹോർമോൺ ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല.

ഈ അസുഖം 14 നും 39 നും മധ്യേ പ്രായമുള്ള യുവജനങ്ങളെയും ബാധിക്കാം. എങ്കിലും ഭൂരിഭാഗവും 40-നുമേൽ പ്രായമുള്ളവരെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്. പ്രമേഹം ഉള്ളവരുടെ മക്കൾക്കും പ്രായം ചെല്ലുമ്പോൾ പ്രമേഹം വരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

പ്രമേഹരോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ

- തുടർച്ചയായ ദാഹം
- ഇടയ്ക്കിടെ ധാരാളം മൂത്രം ഒഴിക്കുക.
- വിശപ്പ് വർദ്ധിക്കുക
- ആരംഭത്തിൽ ക്ഷയംപോലുള്ള നിരവധി അണുബാധ ഉണ്ടാകാം. മൂത്രപരിശോധനയിലൂടെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കണ്ടുപിടിക്കാം.

ഗുരുതരമായ പ്രമേഹം

- തൂക്കം കുറയുക
- കൈകാലുകൾക്ക് തരിപ്പും വേദനയും
- മുറിവ്/വ്രണം ഭേദമാവുകയില്ല
- ബോധം നഷ്ടപ്പെടുക

ചികിത്സ

ഭക്ഷണം

പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഒരു പ്രത്യേകതരം ഭക്ഷണമാണ് നൽകേണ്ടത്. പോഷകപ്രദവും അന്നജം കുറഞ്ഞ അളവിൽ ഉള്ളതുമായ ഇരുണ്ട പച്ചക്കറികളും, പയർ, പരിപ്പ്, മുട്ട, മത്സ്യം, ഉണക്ക ഇറച്ചി തുടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങളും നൽകണം.

അരി, ചോളം, ഗോതമ്പ്, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, മരച്ചീനി തുടങ്ങിയവ കുറച്ചുമാത്രമേ കഴിക്കാവൂ. നേത്രപ്പഴം, ആപ്പിൾ, ചക്ക തുടങ്ങിയ പഴങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതാണ്.

പ്രമേഹം ഉള്ള ചില രോഗികൾക്ക് ജീവിതകാലം മുഴുവനും ഇൻസുലിൻ കുത്തിവയ്ക്കി എടുക്കേണ്ടതായി വരും. ചികിത്സ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഡോക്ടറെ കാണുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമല്ലാതെ മരുന്ന് നിർത്തരുത്. പ്രമേഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗാണുബാധപോലുള്ള അസുഖങ്ങൾക്ക് ഇതിനോടൊപ്പം ചികിത്സ തേടുക.

ഒരു വ്യക്തിക്ക് പ്രമേഹമുണ്ടെന്ന് സംശയിക്കുന്നപക്ഷം വൈദ്യോപദേശം തേടുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം

പ്രായംചെന്ന ആളുകളെ സാധാരണയായി ബാധിക്കുന്ന ഒരു അസുഖമാണ് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം. ഇതിന് അനേകം കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. പ്രായംചെന്നവരിൽ രക്തക്കുഴലുകൾ പൊട്ടി കട്ടിയാവുകയും രക്തചംക്രമണം തടസ്സപ്പെടുകയും ചെയ്യും. പുകവലിക്കുന്നവർക്കും വണ്ണം കൂടിയവർക്കും ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ആഘാതത്തിനും, ഹൃദയം, കിഡ്നി ഇവയുടെ തകരാറിനും കാരണമാകുന്നു.

ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- തുടർച്ചയായ തലവേദന
- ലഘുവായ വ്യായാമം ചെയ്താലും കിതപ്പ്, ശ്വാസംമുട്ടൽ ഇവ അനുഭവപ്പെടുക.
- ക്ഷീണവും മോഹാലസ്യവും
- ഇടതുതോളിനും നെഞ്ചിനും വല്ലപ്പോഴും വേദന
- ഹൃദയതകരാർ, കനത്ത ആഘാതം, ശ്വാസംമുട്ടൽ, പ്രമേഹം, നീർ, നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന മുത്രസംബന്ധമായ തകരാർ, ഞരമ്പുവീക്കം, ഞരമ്പുവേദന ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ.

മറ്റ് രോഗങ്ങളും മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം സംശയിക്കുന്നപക്ഷം ആരോഗ്യപ്രവർത്തകയെ കണ്ട് രക്തസമ്മർദ്ദം അളക്കുക.

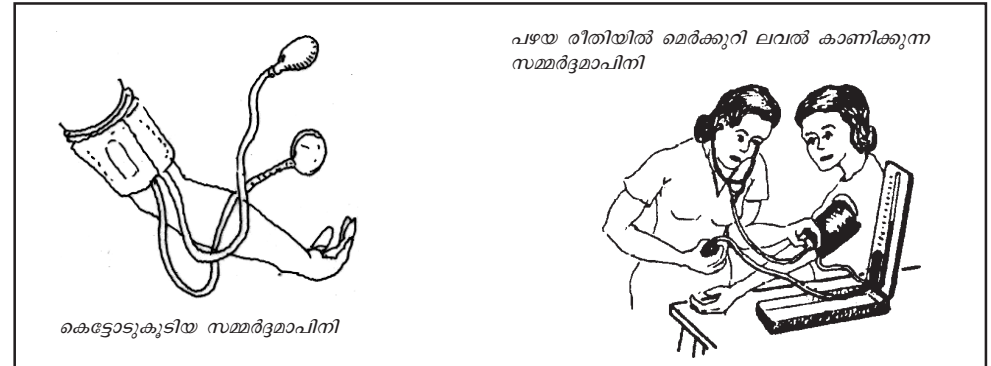
എങ്ങനെ രക്തസമ്മർദ്ദം അളക്കാം?

ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്ക് രക്തസമ്മർദ്ദം അളക്കാനുള്ള അറിവും കഴിവും ഉണ്ട്. ഇത് താഴെപ്പറയുന്ന ആളുകളുടെ രക്തസമ്മർദ്ദം പരിശോധിക്കുന്നതിന് വളരെ പ്രയോജനപ്രദമായ ഒരു ഉപകരണമാണ്.

- ഗർഭിണികൾ
- അമ്മക്ക് പ്രസവത്തിന് മുമ്പും പ്രസവസമയത്തും
- അമിതമായ രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ
- അലർജി ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഷോക്ക് ഉള്ള വ്യക്തി
- 40 വയസ്സിനുമേൽ പ്രായമുള്ളവർ
- അമിതഭാരമുള്ളവർ (അമിതവണ്ണമുള്ളവർ)

- ഹൃദ്രോഗമോ എന്തെങ്കിലും വിഷമമോ ഹൃദയത്തിനുള്ളവർ, ആഘാതം, പതിവായി മുത്രതടസ്സം അഥവാ തടിച്ചതോ വേദനിക്കുന്നതോ ആയ രക്തയമനികൾ.
- ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഉണ്ടെന്ന് അറിയാവുന്നവർ
- ഗർഭിണിയോടൊത്ത് ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നവർ അഥവാ കഴിക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നവർ

രക്തസമ്മർദ്ദം അളക്കുന്നതിന് രണ്ടുതരം ഉപകരണങ്ങളുണ്ട്:



പ്രഷർ അളക്കുന്നതിന്

- **വ്യക്തി ശാന്തമായിരിക്കണം.** വ്യായാമം, ദേഷ്യം, മാനസിക സമ്മർദ്ദം, ഇത്യാദികൾ പ്രഷർ വർദ്ധിപ്പിക്കും. എന്താണു ചെയ്യാൻ പോകുന്നത് എന്ന് വ്യക്തിയെ മനസ്സിലാക്കണം. ഭയമോ സംഭ്രമമോ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുവാനാണിത്.
- **പ്രഷറിന്റെ കെട്ട് (കഫ്) കൈയിൽ ബന്ധിക്കുക.** മുട്ടിനു മുകളിൽ വസ്ത്രം മാറ്റിയ ശേഷമാണ് കെട്ടേണ്ടത്.
- റബർ ബൾബിലുള്ള സ്ക്രൂ തിരിച്ച് **വാൽവ് അടയ്ക്കുക.**
- **പമ്പുചെയ്ത് പ്രഷർ ഉയർത്തി മെർക്കുറി 200 ആക്കുക.**
- **സ്റ്റേതസ്കോപ്പ് കൈമുട്ടു നിവർത്തി അതിനുള്ളിൽ വയ്ക്കുക.**
- **നാഡിമിടിപ്പ് ശ്രദ്ധിച്ച് സാവധാനത്തിൽ വായു അയച്ചു വിടുക.** മെർക്കുറി ലെവൽ താഴുമ്പോൾ **രണ്ടു അളവുകൾ എടുക്കുക**
- 1. **നാഡിമിടിപ്പ് (പൾസ്) മൂലവായി കേൾക്കുന്ന സമയത്തെ അളവാണ് ആദ്യം എടുക്കേണ്ടത്.** ഇത് സംഭവിക്കുന്നത് കഫ് കെട്ടിനകത്തുള്ള പ്രഷർ രക്തയമനിയിലെ കൂടിയ പ്രഷറിലേക്ക് താഴുന്നതിനാലാണ് (സിസ്റ്റോളിക് അഥവാ മുകളിലുള്ള പ്രഷർ). ഈ മുകളിലത്തെ പ്രഷർ ഓരോ സമയത്തും എത്തുന്നത് ഹൃദയം ചുരുങ്ങി രക്തം, ധമനികളിലൂടെ തള്ളുന്ന ശക്തിയാലാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തിയിൽ ഇതിന്റെ അളവ് 110-120 ആണ്.

2. വളരെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം സമ്മർദ്ദം വീണ്ടും അയച്ചുവിടുക. മിടിപ്പിന്റെ സ്വരം നേരിയതായി ഇല്ലാതാകുമ്പോഴുള്ള അളവാണ് രണ്ടാമത്തേതായി എടുക്കേണ്ടത്. കെട്ടിലുള്ള പ്രഷർ ഏറ്റവും താണ നിലയിലെത്തുമ്പോഴാണ് ഇതു സംഭവിക്കുന്നത്. മിടിപ്പുകൾക്കിടെ ഹൃദയം അല്പം വിശ്രമിക്കുമ്പോഴുള്ള അവസ്ഥയാണിത്. അതിന്റെ അളവ് സാധാരണയായി 60-80 വരെയാണ്.

പ്രഷർ എഴുതുമ്പോൾ മുകളിലും താഴെയും ഉള്ള രണ്ടു പ്രഷറും എഴുതണം. പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരാളിന്റെ ശരിയായ ബ്ലഡ് പ്രഷർ (BP) 120 ഓവർ 80 എന്നാണ് പറയേണ്ടത്. എഴുതുന്നത് ഇപ്രകാരവും:

$$BP \frac{120}{80} \quad \text{or} \quad BP \quad 120 / 80 \quad \begin{matrix} 120 \text{ സിസ്റ്റോളിക് പ്രഷറും} \\ 80 \text{ ഡയസ്റ്റോളിക് പ്രഷറും ആണ്.} \end{matrix}$$

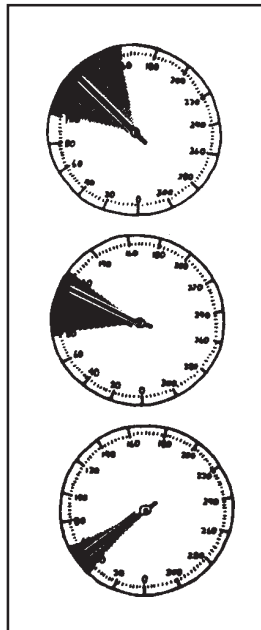
ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ മുകളിലത്തെ പ്രഷർ, താഴത്തെ പ്രഷർ എന്നു പറയുന്നതായിരിക്കും നല്ലത്. [TN (Top Number) BN (Bottom Number)]

താഴെയുള്ള നമ്പറാണ് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ സൂചന നൽകുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു വ്യക്തിയുടെ പ്രഷർ 140/85 ആണെങ്കിൽ കുഴപ്പമൊന്നുമില്ല. എന്നാൽ 135/110 ആണെങ്കിൽ ഗൗരവമായ ഹൈപ്രഷർ ആണ്. തൂക്കം കുറയ്ക്കുകയോ ചികിത്സിക്കുകയോ വേണം. താഴത്തെ നമ്പർ 100 നു മുകളിലാണെങ്കിൽ പ്രഷർ കൂടുതലാണ്. പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഭക്ഷണം ക്രമീകരിക്കുകയും മരുന്നുപയോഗിക്കുകയും വേണം.

ശരിയായ ബ്ലഡ് പ്രഷർ : പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരാളുടെ ശരിയായ പ്രഷർ 120/80 ആണ്. എന്നാൽ 100/60 മുതൽ 140/90 വരെ കുഴപ്പമില്ല എന്നാണു കരുതപ്പെടുന്നത്.

ഒരാൾക്ക് പതിവായി ബ്ലഡ് പ്രഷർ കുറവാണെങ്കിൽ പേടിക്കേണ്ട. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരാളുടെ പ്രഷർ നോർമലിന്റെ താഴെ അറ്റത്താണെങ്കിൽ 90/60, 110/70 ആണെങ്കിൽ അതു സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ആൾ ദീർഘകാലം ജീവിക്കുമെന്നും ഹൃദ്രോഗങ്ങളും പക്ഷാഘാതവും ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത കുറവാണെന്നും ആണ്.

പെട്ടെന്ന് ബ്ലഡ് പ്രഷർ താഴുന്നത് ആപൽസൂചനയാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് 60/40-ൽ താഴെയാണെങ്കിൽ. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ അത് ശ്രദ്ധിക്കണം. രക്തം വാർന്നു പോകുന്നവരെയും ആഘാതം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളവരെയും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.



പ്രായം കൂടുമ്പോൾ ആരോഗ്യമുണ്ടായിരിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന ചെറുപ്പകാരോടു പറയാനുള്ള കാര്യങ്ങൾ

മദ്ധ്യവയസ്സിലും വാർദ്ധക്യത്തിലും പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. പ്രഷർ കൂടുതൽ, രക്തമനികൾ കട്ടിയാവുക, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, പക്ഷാഘാതം ഇങ്ങനെയുള്ളവ. ഇതെല്ലാം ചെറുപ്പകാലത്ത് ജീവിച്ചതെങ്ങനെ, അപ്പോൾ എന്തു ഭക്ഷിച്ചു എന്തു കുടിച്ചു, എന്തു വലിച്ചു എന്നുള്ളവയുടെ ഫലമാണ്. ആരോഗ്യത്തോടുകൂടി ദീർഘനാൾ ജീവിക്കുവാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാകും, താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ.

1. **നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.** പോഷണമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ, (എന്നാൽ എണ്ണ കൂടുതലുള്ളതോ ഉപ്പ് അധികമുള്ളതോ ആകരുത്) തൂക്കവും വണ്ണവും കൂടുവാൻ അനുവദിക്കരുത്.
2. **ലഹരി പാനീയങ്ങൾ കഴിക്കരുത്.**
3. **പുകവലി പാടില്ല.**
4. **മാനസികമായും ശാരീരികമായും പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക.**
5. **ആവശ്യത്തിനു വിശ്രമവും ഉറക്കവും കിട്ടുന്നു എന്നുറപ്പുവരുത്തുക**
6. **ആശ്വസിപ്പിക്കേണ്ടതെങ്ങനെയെന്നു പഠിക്കുക,** നിങ്ങളെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്ന കാര്യങ്ങളോട് ക്രിയ തമകമായി പ്രതികരിക്കേണ്ടതെങ്ങനെയെന്ന് പഠിച്ച് അഭ്യസിക്കുക.

ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, രക്തമനികളുടെ മരവിപ്പ് (ആർട്ടീരിയോ സ്ക്ലീറോസിസ്) എന്നിങ്ങനെ ഹൃദ്രോഗങ്ങൾക്കും പക്ഷാഘാതത്തിനും കാരണമാകുന്നവ സാധാരണയായി തടയാവുന്നവയോ, കുറയ്ക്കാവുന്നവയോ ആണ്. മുകളിൽപ്പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്താൽ മതി. ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിന് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം താഴ്ത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ ഇടക്കിടെ അത് പരിശോധിച്ച്, പ്രഷർ കുറയ്ക്കുവാൻ വേണ്ടതു ചെയ്യണം. തൂക്കം കൂടുതലുള്ളവർ ഭക്ഷണം കുറച്ച് പ്രഷർ കുറയ്ക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക, പുകവലി നിർത്തുക, കൂടുതൽ വ്യായാമം ചെയ്യുക, മനസ്സ് സമനിലയിൽ പരിരക്ഷിക്കുക, പ്രഷർ കുറയുവാൻ മരുന്നു കഴിക്കുക, എന്നിവയെല്ലാം സഹായിക്കും.



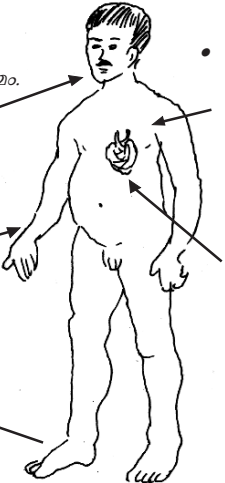
ഈ രണ്ടുപേരിൽ ആരായിരിക്കും കൂടുതൽ നാളുകൾ ജീവിക്കുകയും വാർദ്ധക്യത്തിൽ ആരോഗ്യമുള്ളവനായിരിക്കും ചെയ്യുക? ആരായിരിക്കും ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് - ഹൃദയസ്തംഭനം നിമിത്തമോ പക്ഷാഘാതം നിമിത്തമോ മരിക്കുക? എന്തുകൊണ്ട്? നിങ്ങൾക്ക് എത്ര കാരണങ്ങൾ എണ്ണിപ്പറയുവാൻ കഴിയും?

ഹൃദയസംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ

വൃദ്ധരിൽ ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ കൂടുതലായിട്ടുണ്ട്; പ്രത്യേകിച്ച് കൂടുതൽ വണ്ണമുള്ളവർക്കും പുകവലിക്കുന്നവർക്കും പ്രഷർ കൂടുതലുള്ളവർക്കും.

ഹൃദ്രോഗങ്ങളുടെ അടയാളങ്ങൾ:

- വ്യായാമത്തിനുശേഷം ശ്വാസംമുട്ടലും വിഷമവും. ആസ്ത്മാ പോലുള്ള വിഷമം. കിടക്കുമ്പോൾ അത് കൂടുതലാണ്. (ചകിന്റെ വലിവി)
- നെഞ്ചിനുള്ളിൽ പെട്ടെന്നുള്ള വേദന, ഇടതു തോളിൽ, അഥവാ കൈക്ക് വ്യായാമത്തിനു ശേഷം അതു സാദൃശ്യം. അല്പസമയം വിശ്രമിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ വേദനമാറുന്നു. (അൻജിനാ പെക്ടോറിസ്)
- ശക്തികുറഞ്ഞ, വേഗത്തിലുള്ള ക്രമം തെറ്റിയ പൾസ് വിശ്രമം കൊണ്ട് കുറയുന്നില്ല.
- ശക്തിയായ വേദന: വലിയ ഭാരം നെഞ്ചിൽ വച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ. (ഹൃദയാഘാതം)
- പാദങ്ങൾക്ക് വീക്കം ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് കൂടുതലാകുന്നു.



ചികിത്സ:

- ഹൃദയത്തിന്റെ വിവിധ രോഗങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്തമായ മരുന്നുകളാണ് ആവശ്യം; അവ വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഹൃദ്രോഗം ആണെന്ന് തോന്നുന്നെങ്കിൽ, വൈദ്യസഹായം തേടുക. ആവശ്യമുള്ള ശരിയായ മരുന്ന് തക്കസമയത്ത് ലഭ്യമാക്കണമെന്നുള്ളത് വളരെ പ്രധാനമുള്ളതാണ്.
- ഹൃദ്രോഗമുള്ളവർ കഠിനാദ്ധ്വാനം ചെയ്യരുത് - നെഞ്ചു വേദനയോ ശ്വാസമെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടോ ഉണ്ടാകരുത്. എന്നാലും ക്രമമായി വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് ഹാർട്ട് ആറ്റാക്ക് തടയുന്നു.
- ഹൃദ്രോഗമുള്ളവർ എണ്ണമയം കൂടുതലുള്ളവയൊന്നും ഭക്ഷിക്കരുത്. തുക്കം കൂടുതലാണെങ്കിൽ കുറയ്ക്കണം. പുകവലിക്കുകയോ ലഹരിപാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുകയോ അരുത്.
- പ്രായം കൂടിയ ഒരാൾക്ക് ശ്വാസംമുട്ടൽ അനുഭവപ്പെടുകയും പാദങ്ങളിൽ നീരു കാണുകയും ചെയ്താൽ ഉപ്പുപയോഗിക്കുകയോ ഉപ്പുചേർത്തിട്ടുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. ശേഷിച്ചിരിക്കുന്ന കാലമത്രയും ഉപ്പ് കുറയ്ക്കുകയോ അല്പം പോലും കഴിക്കാതിരിക്കുകയോ വേണം.
- ദിവസം 1 ആസ്പിരിൻ വീതം കഴിക്കുന്നത് ഹൃദയാഘാതം അഥവാ സ്ക്രോക്ക് ഉണ്ടാകാതിരിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഒരാൾക്ക് ഹാർട്ട്റ്റാക്ക് അഥവാ അൻജിനാ പെക്ടോറിസ് ഉണ്ടായാൽ, ശാന്തമായി കുള്ളിർമ്മയുള്ള ഒരു സ്ഥലത്ത് വേദന മാറുന്നതുവരെ വിശ്രമിക്കണം.

വേദന വളരെ ശക്തിയായിരിക്കുകയും വിശ്രമം കൊണ്ട് അത് മാറുകയും ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ, അഥവാ ഷോക്കിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ (പേജ് 83) കാണിക്കുന്നെങ്കിൽ, ഹൃദയത്തിന് ക്ഷതം ഏറ്റിട്ടുണ്ട്. രോഗി ഒരാഴ്ചയെങ്കിലും (വേദന മാറുന്നതുവരെ) കിടക്കയിൽത്തന്നെ കഴിക്കണം. പിന്നീട് എഴുന്നേറ്റിരിക്കുകയും സാവധാനത്തിൽ നീങ്ങുകയും ചെയ്യാം. എന്നാൽ ഒരു മാസമോ അതിലധികമോ വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ ശാന്തമായിക്കഴിയണം. വൈദ്യസഹായം തേടണമോ എന്നു ചിന്തിക്കണം.



പക്ഷാഘാതം (സ്റ്റ്രോക്ക്)

പ്രായക്കൂടുതലുള്ളവരിൽ പക്ഷാഘാതം അഥവാ സെറിബ്രോ വാസ്കുലർ ആക്സിഡന്റ് (CVA) സാധാരണയായി ഉണ്ടാകുന്നത് തലച്ചോറിനുള്ളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന രക്തസ്രാവത്തിൽ നിന്നോ രക്തം കട്ടപിടിക്കുമ്പോഴോ ആണ്. ആഘാതം എന്ന പേരുണ്ടായിരിക്കുന്നത് ഈ സ്ഥിതി മൂന്നറിയിപ്പുകൂടാതെ പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്നതിനാലാണ്. വ്യക്തി ഉടനെ തന്നെ ബോധം കെട്ട് നിലത്തുവീഴാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. മുഖം ചുവന്നിരിക്കും, ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന് പരുക്കൻ ശബ്ദമുണ്ടായിരിക്കും, നാഡിമിടിപ്പ് സാവകാശത്തിൽ, എന്നാൽ ശക്തമായിട്ടായിരിക്കും. ബോധക്കേട് മണിക്കൂറുകളോ ദിവസങ്ങൾ തന്നെയോ നീണ്ടുനിന്നേക്കാം.

ആൾ ജീവിച്ചിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, സംസാരത്തിന് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായിരിക്കും, കാഴ്ച, സംസാരം എന്നിവയും തകരാറിലായിരിക്കാം. മുഖത്തിന്റെ ഒരുവശവും ശരീരവും തളർന്നു പോയേക്കാം. ഇവയിൽ ചില പ്രശ്നങ്ങൾ ബോധക്ഷയം കൂടാതെ തന്നെ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഉണ്ടാകുന്ന വൈകല്യങ്ങൾ ക്രമേണ ഭേദമായിത്തീരാം.



ചികിത്സ:

രോഗിയെ കിടക്കയിൽ കിടത്തുക. തല കാലിനേക്കാൾ അല്പം ഉയർത്തി കിടത്തണം. ബോധമില്ലെങ്കിൽ, രോഗിയുടെ ശിരസ്സ് പിന്നിലേക്കും ഒരു വശത്തേക്കും ചരിക്കുക. തുപ്പൽ, ഛർദ്ദി ഇവ പതപ്പയിലേക്കു പോകാതെ വായിൽ നിന്ന് പുറത്തുപോകണം, ബോധമില്ലാതെ കിടക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളോ മരുന്നോ വായിലൂടെ കൊടുക്കരുത്. സാധിക്കുമെങ്കിൽ, വൈദ്യസഹായം തേടുക.

ആഘാതത്തിനുശേഷം ഭാഗികമായ തളർച്ചയുണ്ടെങ്കിൽ, ഒരു വടികുത്തി നടക്കുവാൻ സഹായിക്കുക. സുഖമുള്ള കൈകൊണ്ട് ആവശ്യങ്ങൾ നടത്തുവാനും സഹായിക്കുക. കട്ടിയായിട്ടുള്ള വ്യായാമവും ദേഷ്യപ്പെടലും ഒഴിവാക്കണം.

നിവാരണം: മുൻ പേജ് കാണുക

കുറിപ്പ്: ചെറുപ്പക്കാരുടെയോ മദ്ധ്യവയസ്ക്കരുടെയോ മുഖത്തിന്റെ ഒരു വശം പെട്ടെന്നു തളർന്നു പോയാൽ - മറ്റൊരു ലക്ഷണവും ഇല്ലെങ്കിൽ ഇത് താല്ക്കാലികമാണ് - മുഖത്തെ ഞരമ്പിന്റെ ബലക്ഷയമാണ് (Bell's Palsy). ഏതാനും ആഴ്ചകൾക്കുള്ളിൽ അഥവാ മാസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ അത് മാറും. ഇതിന്റെ കാരണം സാധാരണയായി അറിഞ്ഞുകൂടാ. ചികിത്സ ആവശ്യമില്ല, എന്നാൽ ചുടുവയ്ക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഒരു കണ്ണി ശരിക്കടയുന്നില്ലെങ്കിൽ അടച്ചു പിടിച്ച് ചുറ്റിക്കെട്ടി രാത്രി കഴിക്കണം. വരൾച്ച തട്ടി നേത്രപലത്തിന് കേടുണ്ടാകാതിരിക്കാനാണിത്.

ബധിരത

വേദനയോ മറ്റ് ലക്ഷണങ്ങളോ ഒന്നും കൂടാതെ ബധിരത ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. അത് സുഖപ്പെടാൻ സാധ്യതയില്ല. കേൾവി സഹായി അല്പം സഹായിച്ചേക്കാം. ചിലപ്പോൾ ബധിരതയുണ്ടാകുന്നത് ചെവിയിൽ അണുബാധ നിമിത്തമാണ്.



ചെവിയിൽ മുളൽ, തലച്ചുറ്റൽ എന്നിവയോടു കൂടിയ ബധിരത

വൃദ്ധനായ ഒരാൾക്ക് ഒരു ചെവിയിലോ, രണ്ടു ചെവികളിലുമോ - ചിലപ്പോൾ തലച്ചുറ്റലോടൊപ്പം - കേൾവികുറവും വലിയ മുളലോ, മണിയിടിപോലെ സരമോ കേൾക്കുന്നെങ്കിൽ അയാൾക്ക് മേനിയേഴ്സ് രോഗമാണ്. മനംപിരട്ടലും ഛർദ്ദിയും ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ധാരാളം വിയർക്കുകയും ചെയ്യാം. ആന്റിഹിസ്റ്റാമിൻ - ഡൈമെൻ ഹൈഡ്രിനേറ്റ് (ഡ്രാമാമിൻ) - കഴിച്ചു കൊണ്ട് എല്ലാ ലക്ഷണങ്ങളും മാറുന്നതുവരെ കിടക്കണം. ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പു ചേർക്കരുത്. വ്യത്യസ്തം വരുന്നില്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണുക.

ഉറക്കമില്ലായ്മ

വ്യഭാസ്യവർക്ക് ചെറുപ്പക്കാരെക്കാൾ ഉറക്കം കുറച്ചുമാത്രം. രാത്രിയിൽ അവർ പലപ്രാവശ്യം ഉണരുകയും ചെയ്യും. നീണ്ട തണുപ്പുകാല രാത്രികളിൽ വ്യഭാസ്യവർ അനേക മണിക്കൂറുകൾ ഉറക്കമില്ലാതെ കഴിയുവാനിടയാകും.

ചില മരുന്നുകളിൽ കഴിച്ചാൽ ഉറക്കം വരാൻ സാധ്യമാണ്. എന്നാൽ അവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതാണു നല്ലത്. അത്രയ്ക്ക് ആവശ്യമില്ലെങ്കിൽ ഉപയോഗിക്കരുത്.

ഉറങ്ങുന്നതിന് ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ:

- പകൽസമയം ധാരാളം വ്യായാമം ചെയ്യുക.
- ഉച്ചകഴിഞ്ഞാൽ വൈകിട്ടോ കട്ടൻ കാപ്പിയോ ചായയോ കുടിക്കരുത്.
- കിടക്കാൻ പോകുന്നതിനു മുൻപ് ചെറുചുട്ടോടുകൂടെ പാലോ തേൻ ചേർത്ത പാലോ കുടിക്കുക.
- കിടക്കുന്നതിനു മുൻപ് ചുട്ടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക.
- എന്നിട്ടും ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ ഒരു ആന്റിഹിസ്റ്റാമിൻ - പ്രൊമെത്താസീൻ (ഫിനർഗാൻ) കഴിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ ഡൈമെൻ ഡൈഡ്രനേറ്റ് (ഡ്രാമാമീൻ) കിടക്കുന്നതിന് അര മണിക്കൂർ മുൻപ് കഴിക്കുക. ഇവ ശക്തി കുടുതലുള്ള മരുന്നുകളെക്കാൾ മരുന്നിനോടുള്ള ആശ്രയ സഭാവം കുറവുള്ളതാണ്.

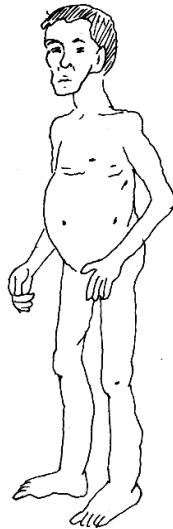
നാല്പതു വയസ്സിനു മേൽ പ്രായമുള്ളവരിൽ കാണുന്ന രോഗങ്ങൾ

കരളിന്റെ സിറോസിസ്

സിറോസിസ് ഉണ്ടാകുന്നത് 40 വയസ്സു കഴിഞ്ഞ, ധാരാളം മദ്യപിക്കുന്ന, ഭക്ഷണം ശരിക്കു കഴിക്കാത്ത പുരുഷന്മാർക്കാണ്.

ലക്ഷണങ്ങൾ:

- സിറോസിസ് തുടങ്ങുന്നത് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് പോലെയാണ്. ക്ഷീണം, വിശപ്പില്ലായ്മ, വയറ്റിൽ അസുഖം, വലത്തുവശത്ത് വാരിയെല്ലുകൾക്കിടയിൽ വേദന.
- രോഗം കൂടുതലാകുമ്പോൾ ആൾ കൂടുതൽ ക്ഷീണിക്കുന്നു. രക്തം ചർദ്ദിക്കുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കൂടുതലാകുന്ന അവസ്ഥയിൽ പാദങ്ങൾക്കു നീർ വയ്ക്കുന്നു, ഉദരം വെള്ളം കെട്ടിവീർക്കുന്നു. ചെണ്ടപോലെ ഉയരുന്നു, കണ്ണുകളും തടക്കും മഞ്ഞനിറത്തിലാകുന്നു.



ചികിത്സ:

സിറോസിസ് കൂടിയാൽ സുഖപ്പെടുത്താൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. കാര്യമായ ഫലം നൽകുന്ന ഒരു മരുന്നും ഇല്ല. ശക്തിയായ സിറോസിസ് ഉള്ള അധികമാളുകളും അതു നിമിത്തം മരിക്കാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ജീവിച്ചിരിക്കണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ, സിറോസിസിന്റെ ആദ്യലക്ഷണങ്ങൾ കാണുമ്പോൾത്തന്നെ താഴെപ്പറയുന്നവ ചെയ്യണം.

- വീണ്ടും ഒരു പ്രാവശ്യം പോലും മദ്യം കഴിക്കരുത്. മദ്യം കരളിനു വിഷമാണ്.
- കഴിയുന്നിടത്തോളം നന്നായി പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, മാംസ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യങ്ങൾ എന്നിവ കഴിക്കണം.
- സിറോസിസുള്ള ആളിന് നീരുണ്ടെങ്കിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ അല്പംപോലും ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കരുത്.

ഈ രോഗം തടയുക എളുപ്പമാണ്: അമിതമായി മദ്യപിക്കരുത്.

പിത്താശയത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ

പിത്താശയം അഥവാ കയ്പ് (Gallbladder), കരളിനോടു ചേർന്നിരിക്കുന്ന ഒരു ചെറിയ സഞ്ചിയാണ്. അത് കയ്പ് (പിത്തനീർ) എന്നു പറയുന്ന പച്ചനിറമുള്ള ഒരു സ്രവം സംഭരിക്കുന്നു. കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കുവാൻ ഈ ദ്രവം ആവശ്യമാണ്. കയ്പയുടെ രോഗങ്ങൾ സാധാരണയായി കാണുന്നത് 40 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള തൂക്കക്കൂടുതലുള്ള, സ്ത്രീകളിലാണ്.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ:

- വയറ്റിൽ വലത്തുവശത്ത് വാരിയെല്ലുകൂടിന്റെ വക്കുവരെ ശക്തിയായ വേദന. ഈ വേദന ചിലപ്പോൾ പുറത്ത് വലതുവശത്തിന്റെ മുകൾ ഭാഗം വരെ വരും.
- വേദന വരുന്നത് കൊഴുപ്പുകൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിച്ചശേഷം ഒരു മണിക്കൂറോ അതിലധികമോ കഴിഞ്ഞാണ്. കഠിനമായ വേദന നിമിത്തം ചർദ്ദി ഉണ്ടാകാം.
- വായിൽ ചീത്ത രുചി.
- ചിലപ്പോൾ പനി
- വല്ലപ്പോഴും കണ്ണുകൾക്ക് മഞ്ഞനിറം.



ചികിത്സ:

- കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്. തൂക്കം അധികമുള്ളവർ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറച്ച് തൂക്കം കുറയ്ക്കണം.
- വേദന കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഒരു ആന്റിസ്പാസ്മോഡിക് കഴിക്കണം. ശക്തികൂടിയ വേദന സംഹാരികൾ പലപ്പോഴും ആവശ്യമാണ്. ആസ്പിരിൻ ഉപകരിക്കാറില്ല.
- പനിയുണ്ടെങ്കിൽ ട്രൈസൈക്ലിൻ അഥവാ ആമ്പിസിലിൻ കഴിക്കണം.
- പഴകിയ, കൂടിയ അസുഖമാണെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണുക. ചിലപ്പോൾ ശസ്ത്രക്രിയ വേണ്ടിവരും.

നിവാരണം:

തൂക്കം കൂടുതലുള്ളവർ തൂക്കം കുറയ്ക്കുവാൻ ശ്രമിക്കണം. മധുരവും കൊഴുപ്പും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക, അധികം ഭക്ഷിക്കരുത്, വ്യായാമം ചെയ്യണം.

പിത്തം (Biliousness)

പലരാജ്യങ്ങളിലും പല ഭാഷകളിലും ദേഷ്യക്കാരായ ആളുകളെ പിത്തം പിടിച്ചവർ എന്നാണു പറയുക. ചിലർ വിശ്വസിക്കുന്നത് പിത്തം കൂടുമ്പോഴാണ് കോപം ഇളകുന്നത് എന്നുതന്നെ.

സത്യത്തിൽ, അനിഷ്ടകരമായ സഭാവമുള്ളവർക്ക് പിത്തസഞ്ചിക്കോ പിത്തത്തിനോ കൂഴപ്പമൊന്നുമില്ല. എന്നാൽ പിത്തസഞ്ചിയുടെ രോഗമുള്ളവർക്ക് അവരുടെ വേദന എപ്പോഴാണ് വീണ്ടും വരുന്നതെന്നു ഭീതിയുണ്ട്. ഇക്കാരണത്താൽ എപ്പോഴും ഉൽക്കണ്ഠയും ചിലപ്പോൾ ക്ഷിപ്രകോപവും ഉണ്ടാകാം. വാസ്തവത്തിൽ ഹൈപ്പോക്കോൺഡ്രിയം - സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് സഭാ ഉൽക്കണ്ഠ - എന്ന വാക്കുണ്ടായിരിക്കുന്നത് ഹൈപ്പോ (താണത്) കോൺഡ്രിയം - വാരിയെല്ല് (പിത്തസഞ്ചിയുടെ സ്ഥാനത്തെ കാണിക്കുന്നു) എന്ന വാക്കുകളിൽ നിന്നാണ്.

പ്രായമായവരെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കാളികളാക്കുക

പ്രായമായവരുടെ അനുഭവജ്ഞാനം പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. അവർക്ക് സമൂഹത്തെപ്പറ്റി നന്നായി അറിയാമായിരിക്കും. ചിലർക്ക് ചില രോഗങ്ങൾ നാടൻരീതിയിൽ ചികിത്സിക്കാൻ അറിയാമായിരിക്കും. നല്ല ഉപദേശങ്ങൾ നൽകാനും കഴിയും.

ആരോഗ്യബുദ്ധിമുട്ടുകളുടെ മേൽനോട്ടം വഹിക്കാൻ ചുമതലപ്പെടുത്താം. വ്യഭാസവരെ സന്ദർശിക്കാനും കമ്മിറ്റികളിൽ പങ്കെടുക്കാനും അവരെ ഉപയോഗിക്കാം.

മരണത്തെ സ്വീകരിക്കുക

വ്യഭാസവർ സമീപസ്ഥമായിരിക്കുന്ന മരണത്തെ സ്വീകരിക്കുവാൻ വളരെ ഒരുക്കമുള്ളവരാണ്; അവരെ സ്നേഹിക്കുന്നവരെക്കാൾ കൂടുതൽ തയ്യാറാണ്. സമ്പൂർണ്ണ ജീവിതം നയിച്ചവർക്ക് മരണത്തെ ഭയമില്ല. എന്തുപറഞ്ഞാലും ജീവിതത്തിന്റെ സ്വാഭാവികമായ അന്ത്യം മരണമാണ്.

നമ്മൾ പലപ്പോഴും ചെയ്യുന്നത് മരിക്കാൻ പോകുന്ന ഒരാളെ എത്രമാത്രം ജീവിപ്പിക്കാമോ, അത്രയും കൂടെ ജീവിപ്പിക്കുവാനാണ്. എന്തു ചെയ്യാൻ വന്നാലും, അതാണു ചെയ്യുക. ചിലപ്പോൾ ഇത് മരിക്കുന്ന ആളിനും കുടുംബത്തിനും കൂടുതൽ ഭാരമായിത്തീരുന്നുണ്ട്. ചില അവസരങ്ങളിൽ, കൂടുതൽ നല്ല മരുന്നുകൾക്കായി, നല്ല ഡോക്ടർമാർക്കായി ഓടി നടക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലത് മരിക്കുന്ന ആളിന്റെ സമീപം ഇരുന്ന് ധൈര്യപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. നിങ്ങൾ ജീവിച്ച കാലത്തെ ഓർമ്മ, ഒരുമിച്ചു പങ്കുവെച്ച സുഖദുഃഖങ്ങളെ ഓർമ്മ സന്തോഷിക്കുന്നു എന്നും, മരണത്തെ സ്വീകരിച്ചു മതിയാകൂ എന്നും സമ്മതിക്കുവാൻ നിങ്ങളും പ്രേരിതരാകുന്നു എന്ന് അറിയിക്കണം. അവസാന സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ സ്നേഹവും സ്വീകരണവും മരുന്നിനെക്കാൾ കൂടുതൽ ഉപകാരം ചെയ്യും.

സ്ഥിരം രോഗികളായവരും വ്യഭാസം മിക്കവാറും ആഗ്രഹിക്കുന്നത് വീട്ടിൽത്തന്നെ കഴിയണമെന്നാണ്. അവരെ സ്നേഹിക്കുന്നവരുടെ കൂടെ പരിചയമുള്ള ചുറ്റുപാടുകളാണ് ആശുപത്രിയെക്കാൾ കൂടുതലായി അവർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്. ചിലപ്പോൾ ഇതിന്റെ അർത്ഥം ആ വ്യക്തി നേരത്തെതന്നെ മരിക്കും എന്നായിരിക്കാം. എന്നാൽ ഇതു പോരായ്മയായിരിക്കണമെന്നില്ല. ആ വ്യക്തിയുടെ വിചാരവികാരങ്ങളെയും നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങളെയും മാനിക്കണം. ചിലപ്പോൾ മരിക്കുന്ന ആളിന്, തന്നെ പ്രതി കുടുംബം കൂടുതൽ കടം വരുത്തിവയ്ക്കുന്നു. അഥവാ കുട്ടികൾ വിശപ്പുസഹിക്കുന്നു എന്ന അറിവ് കൂടുതൽ വേദനയ്ക്കു കാരണമാകും. മരിക്കാൻ അനുവദിക്കണമെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞെന്നിരിക്കും. ചില അവസരങ്ങളിൽ ഇതായിരിക്കാം ഏറ്റവും നല്ല തീരുമാനം.

എങ്കിലും ചില ആളുകൾക്ക് മരണത്തെ ഭയമാണ്. തങ്ങൾക്കു വേദനയാണെങ്കിലും പരിചയിച്ച ലോകത്തെ വിട്ടുപോകുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടായിത്തോന്നും. ഒരാളെ മരണത്തെ സ്വീകരിക്കുവാൻ ഒരുക്കുക എന്നത് എളുപ്പമുള്ള കാര്യമല്ല. നമുക്ക് അങ്ങേയറ്റം ചെയ്യാവുന്നത്, കാര്യവും, സാന്നിദ്ധ്യവും, ധൈര്യവും പകരുക എന്നുള്ളതാണ്.

പ്രായം കുറഞ്ഞ ഒരാളിന്റെയോ ഒരു കുട്ടിയുടെയോ മരണം ഒരിക്കലും എളുപ്പമല്ല. കാര്യവും സത്യസന്ധതയും വളരെ ആവശ്യമാണ്. ഒരു കുട്ടി - അഥവാ ആരെങ്കിലും ആകട്ടെ - മരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് സ്വയം മനസ്സിലാക്കുന്നുണ്ട്. സ്വന്തം ശരീരാവസ്ഥയിൽ നിന്ന്, അഥവാ അവളെ സ്നേഹിക്കുന്നവരിൽ കാണുന്ന ഭയം, നിരാശ എന്നിവയിൽ നിന്ന് കുട്ടി മനസ്സിലാക്കും. കുട്ടികളോ മുതിർന്നവരോ ആരായാലും മരിക്കുന്ന ആൾ സത്യം അറിയുവാൻ അന്വേഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഉള്ളതു പറയുക; എന്നാൽ ശാന്തമായി, ധൈര്യപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് പ്രത്യാശയ്ക്ക് ഇടവും നൽകിക്കൊണ്ടു പറയുക. കരച്ചിൽ വരുമ്പോൾ കരയുക, എന്നാൽ അവളെ സ്നേഹിക്കുമ്പോൾത്തന്നെ, അവളെ സ്നേഹിക്കുന്നതു നിമിത്തം, അവൾ വിട്ടുപിരിയുവാൻ അനുവദിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തിയും ഉണ്ടെന്നു പറയുക. ഇത് അവളെ ശക്തിപ്പെടുത്തും. നിങ്ങളെ വിട്ടുപോകുവാനുള്ള ശക്തിയും ധൈര്യവും കിട്ടും. ഇത് പറഞ്ഞറിയിക്കണമെന്നില്ല. നിങ്ങൾ അതനുഭവിക്കുന്നത് കാണിച്ചാൽ മതി.

നമ്മളെല്ലാവരും മരിക്കണം. ഒരുപക്ഷെ, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനമായ ജോലി മരണത്തെ സ്വീകരിക്കുവാൻ ആളുകളെ ഒരുക്കുകയാണ്. പലപ്പോഴും അത് ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല; ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവരുടെ വേദന കുറയ്ക്കുവാനും സഹായിക്കണം.