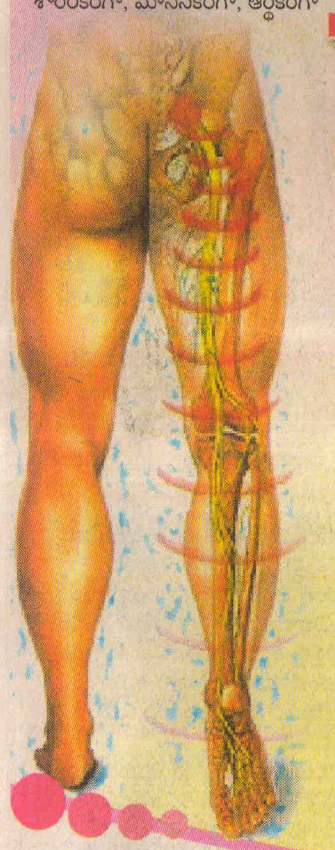
సియాటికాకు కేరళ వైద్యం

17th May, 2005.
AJ

అస్తవ్యస్తమైన జీవనగతి, ఆహార లోపాలు, మానసిక వత్తిడులు మొదలైన కారణాల వల్ల అనేక వ్యాధులు సోకుతాయి. వీటిలో 'సియాటికా' 'గృధ్రసీ వాతం' ప్రముఖమైనది. ఇది కటివాతం (Back pain) అనంతరంగాని లేక ప్రారంభం నుండి గాని. 30 నుండి 50 సంవత్సరాల వయస్సు గల వారికి అతిసాధారణంగా కలుగుతుంది.

కటివాతం (Back pain) తో కలిపి కలిపి చూస్తే మధ్య వయస్కు ల్లో నూటికి 30 నుండి 90 మంది వరకు ఈవ్యాధిని అనుభవించి ఉంటారని పరిశోధకుల అంచనా. ఇది మధ్య వయస్కులలో అధికంగా ఉండడం వల్ల, ఈ వ్యాధి మాటిమాటికి బాధ పెట్టేది కావడం వల్ల వారి దైనందిన కార్యక్రమాలకు సైతం గైరుహాజరు కావడం జరుగుతున్నది. దీని వలన శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆర్థికంగా కూడా నష్టపోవాల్సిన పరిస్థితులు నెలకొంటున్నాయి.



లక్షణాలు :

తీవ్రమైన వేదన, స్తబ్ధత, చురుకులు, లాగినట్లుండుట- ఈ లక్షణాలు తుంటి నుండి ప్రారంభమై కటి ప్రదేశానికి, క్రమంగా తొడలు, మోకాళ్ళు, పిక్కలు తరువాత పాదాల వరకు వ్యాపిస్తుంటాయి. ఆయా ప్రదేశాల్లోని కండరాలు వాతం వలన వికృతి పొందడంతో నడక కూడా కష్టమవుతుంది. ఆయుర్వేదంతో ఈ లక్షణాలతో కూడుకొన్న వ్యాధిని గృధ్రసీ వాతం అంటారు. ఈ వ్యాధి ప్రధానంగా వాతం, కఫం, వికృతి చెందడం వల్ల కలుగుతుంది. గృధ్రసీ- 'గృధ్ర' అంటే 'గ్రద్ధ'. ఈ వ్యాధిలో రోగి గద్ధ వలే ఒక కాలు పట్టి పట్టి నడుస్తాడు. కనుక గద్ధలాంటి నడక కలిగించే వ్యాధి కాబట్టి గృధసీ అన్నారు. ఆధునిక వైద్యం నందు 'సియాటికా' వ్యాధి 'గృధ్రసీ' వాతమునకు సరిపోతుంది. లుంబాగో సియాటికా సింద్రోమ్, లంబార్ హెర్ని యేటెడ్ డిస్క్ ప్రొట్రూజన్, అనునవి సమానార్ధక సూచకాలుగా వాడబడు తున్నాయి.

ఈ వ్యాధి మొదటి దశలో కటిప్రదేశాన్ని కదిలించడం, వంగుల, ప్రక్కలకు తిరుగుట వంటి కదలికల వల్ల బాధ, పట్టినట్లుండుట, దౌర్బల్యం, వేదనాశామక ఔషధాలు వాడాల్సినంత తీవ్ర వేదన కాక, వేదన కటి ప్రాంతానికి పరిమితమై ఉంటుంది.

రెండవ దశలో కటి ప్రాంతంలో వేదన, బాధ పరిమితంగా ఉన్నప్పటికీ అప్పుడప్పుడు వేదన తొడ భాగములకు ప్రసరిస్తూ ఉంటుంది. ఇక వ్యాధి తీవ్రావస్థలో పక్కలకు తిరుగుట వలన వేదనాధిక్యత, నడుము ప్రాంతంలో ఉన్న పేశీలపై ఉద్విగ్నత, కదలికలో అవరోధము, ఏ కొంచెం కదలినా దాని వలన తీవ్ర వేదన, దగ్గుట, ముక్కుట, తుమ్ముట మొదలైన వాటి వల్ల నొప్పి అధికమగుట వంటి లక్షణాలు కల్గుతాయి.

ఆహార సంబంధ కారణాలు :

ఆహారలోపాలు, సరిగ్గా ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల గృధ్రసీనాడి (Sciatic Nerve) పోషణ సరిగా జరుగక ఈ వ్యాధి కలుగుతుంది.

మానసిక కారణాలు :

మానసిక ఒత్తిడులు, ఉద్వేగం, భయం, నిరాశ మొద లైన కారణాలు దీర్ఘకాలిక కటిగతపేశీ సంకోచమునకు దారి తీయడంతో దౌర్బల్యం, వేదన - పాదవేదనకు క్రమంగా కారణమవుతాయి.

శారీరక కారణాలు :

శరీరాన్ని వక్రంగా ఉంచడం, దెబ్బలు, దూకడం, అధిక భారాన్ని మోయడం, గుల్ఫాది మర్మాలపై దెబ్బ తగలడం మొదలగునవే కాక- వ్యాయామం చేయక పోవడం, గర్భం ధరించడం, మధుమేహం, ఎముకల టి.బి., సిఫి లిస్ లాంటి సుఖవ్యాధులు, కీళ్ళవాతం, వార్ధక్యం, స్పాండిలైటిస్, ఎముకలు అరుగుట మొదలగునవి- వ్యాధిని కల్గిస్తాయి.

చికిత్స :

చికిత్స ప్రధానంగా పాదాల్లోని కదలికావరోధాన్ని తగ్గించడం, సియాటికా నాడిపై వత్తిడిని తొలగించడం వంటి వాటిపై కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. ఇది నాలుగు పద్ధతులు

1) ఆహార నియంత్రణ
2) దినచర్యలు క్రమబద్ధీకరించడం
3) ఔషధ ప్రయోగం
4) పంచకర్మలు

1) ఆహార నియంత్రణ :

వేపుడు,నిలువ కూరలు,పెరుగు,పులుపుమొదలగువాటిని అధికంగా సేవించడం మానుకోవాలి. క్రమం తప్ప కుండా ఆహార సేవన, ఎక్కువగా నీరు, పీచు పదార్థాలు తీసుకోవాలి.

2) దినచర్య క్రమబద్ధీకరణ :

స్వల్ప వ్యాయామం హితకరంగా ఉంటుంది. అంతేకాక చల్లటి తేమ వాతావరణానికి గురి కాకుండా ఉండడం, గతుకుల మార్గంపై అధిక ప్రయాణాలు చేయకుండా ఉండటం, ఎక్కువ సేపు నిలబడకుండా లేక కూర్చోకుండా ఉండటం, వెన్నును నిటారుగా ఉంచడం, మల మూత్రాది వేగాలను నియంత్రించకుండా ఉండటం మొదలగు నవి. శలభాసనం, హలాసనం, బుజంగా సనం, చికిత్సానంతరం క్రమం తప్పక వేస్తే ఎంతో లాభయుక్తంగా ఉంటుంది.

3) ఔషధ ప్రయోగం :

నిర్గుండీ, అశ్వగంధ మొదలగు ఔషధద్రవ్యములతోతయారుచేయబడిన ఔష ధాలు - తైలాలు, ఘృతాలు, టాబ్లెట్లు, లేహ్యాలు, చూర్ణాలు, ఆసవాలు, అరిష్టాలు, రూపంలో ప్రయోగించడం జరుగుతుంది.

4) బాహ్య చికిత్సా పద్ధతులు :

ఇందులో ప్రధానంగా పంచకర్మల ద్వారా అనగా - విరేచనం, వస్తి మొదలగు వాటి ద్వారా దోషనివారణం చేయడం జరుగుతుంది. తద్వారా సియాటికా నాడిపై వత్తిడిని తగ్గించడమేగాక, వ్యాధి పునరాగమనాన్ని నియంత్రించవచ్చు. అభ్యం గం, పిజిఛిల్, ఎలకిడి, నవరకిడి, మర్మ చికిత్స మొదలగు కేరళీయ చికిత్సా పద్ధతు ల ద్వారా అవసరానుసారం 7/14/21/ 28 రోజులపాటు చికిత్స చేస్తారు.

ఆయుర్వేదం సనాతనం, ఋష్య ప్రోక్తం, నిత్యనూతనం.

ది కేరళా ఆయుర్వేదిక్ కేర్ - స్పెషాలిటీ

పంచకర్మ సెంటర్ వారు శుద్ధమైన శాస్త్రోక్తమైన పంచకర్మ పద్ధతులచే సంపూర్ణ ఆయుర్వేద చికిత్సలు అందిస్తున్నారు.

ఆరోగ్యవంతులకు ఆరోగ్య పరిరక్షణ, వ్యాధి గ్రస్తులకుప్రత్యేక

ఎయిడ్స్ రోగుల కోసం నిర్వహించే 22వ క్యాండిల్ లైటింగ్ మెమోరి... మనీలాలో క్యాండిల్ వెలిగిస్తున్న విద్యార్థినులు

క్రోసిన్ 'క్విక్' రిలీఫ్