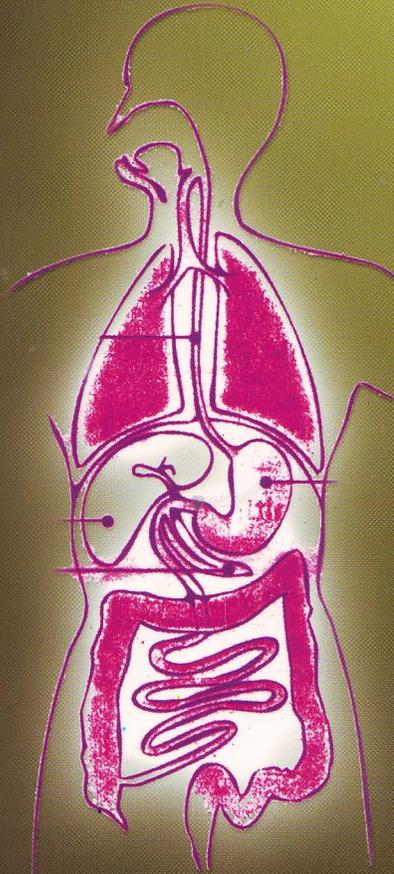
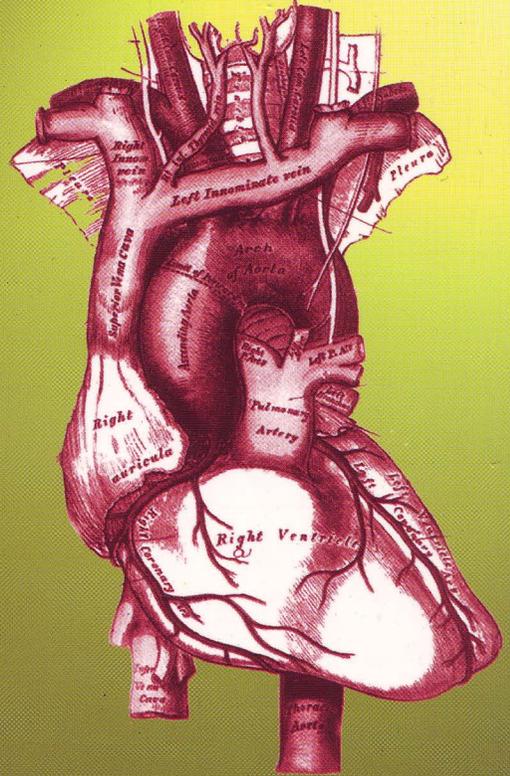


உங்களு  
உடல்  
உறுத்  
பாக்கயல்  
நலம் பற்றி...



கிராஜேஸ்லர்  
பரலகப் ப்ரஸணியல்

உங்கள்  
உடல், உளம், பாலியல் நலம்  
பற்றி...

இராஜேஸ்வரி பாலசுப்பிரமணியம்

M.A. Medical Anthropology

B.A. Film & Video

RSCN, RGN, RM

Certificate in Health Education

மீரா பதிப்பகம்

கொழும்பு - 05

(34வது வெளியீடு)

நூற்பெயர் : உங்கள் உடல், உளம், பாலியல் நலம் பற்றி...

வகை : அறிவியல்

ஆசிரியர் : இராஜேஸ்வரி பாலசுப்பிரமணியம்

உரிமை : ஆசிரியருக்கே

முதற்பதிப்பு : 19-01-2003

வெளியீடு : மீரா பதிப்பகம்  
C 1/6, அன்டர்சன் தொடர்மாடி  
பார்க் றோட், நாரகேன்பிட்டி,  
கொழும்பு - 05

தொலைபேசி : 584317

விலை : ரூபா 200/-

அர்ப்பணம்

தமிழ்ச் சமுதாயத்திற்கு

## நன்றி

இந்நூல் ஆக்கத்திற்காக, லண்டன், ரூட்டிங் (Tooting) ஸ்ரீ முத்துமாரியம்மன் கோயில் ஸ்தாபகரும், சிவயோகம் அறக் கட்டளை (Reg No: 1050398) அமைப்பின் முதல்வருமான திருவாளர் நா. சீவரத்தினம் அவர்கள் அளித்த தாராளமான பொருளாதார உதவிக்கு நன்றி!

Mr. N. Seevaratnam  
Sivayogam (1050398)  
180-186 Upper Tooling Road  
Tooting  
Landon SW 17 7 EJ  
020 87679881

## என்னுரை

இது எனது இரண்டாவது மருத்துவப் புத்தகமாகும். முதலாவது புத்தகத்தை எழுதத் தூண்டிய நீர்வை பொன்னையன், Dr. எம். கே. முருகானந்தன் என்போர் ('தாயும் சேயும்' என்ற எனது முதற் புத்தகம் இவர்களது ஊக்கத்தாலும் அன்பான ஆக்க வேலைகளாலும் உருவானது) இந்தப் புத்தகத்தையும் எழுதச் சொல்லிக் கேட்டார்கள்.

'தாயும் சேயும்' வாசித்த பல பெண்கள் (சில ஆண்களும்) மிகவும் பாராட்டினார்கள். ஒரு ஆரோக்கியமான சமுதாயத்திற்கு நல்ல அறிவுள்ள புத்தகங்கள் இன்றியமையாதவை என்னும் உண்மையை எனக்கு எடுத்துச் சொன்னார்கள்.

அத்துடன் இந்தியாவிலிருந்து எனது எழுத்துப்பணிக்கு நீண்ட காலமாக உந்துதலாயிருக்கும் மதிப்புக்குரிய கோவை ஞானி (K.பழனிச்சாமி) எழுத்தாளர் சுஜாதா, எழுத்தாளர் மாலன் போன்றோரும் அருமையான யோசனைகளை முன்வைத்தார்கள். அவர்களது அந்த ஆலோசனைகள் மிகவும் பிரயோசனப்பட்டன.

லண்டனில் கிட்டத்தட்ட 240 மொழிகளைப் பேசும் மக்கள் வாழுவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. அவற்றுள் 12 மொழிகள் பெரும் பாலானவர்களால் பேசப்படுவதால் (அவற்றுள் தமிழும் ஒன்று) லண்டனில் பிரசுரிக்கப்படும் சுகாதார ஆலோசனைப் புத்தகங்கள் அம்மொழிகளில் மொழியாக்கம் செய்யப்படுகின்றன. இப்புத்தகங்கள் மக்களின் சுகாதார வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன.

ஒரு நாட்டின் பிரஜைகள் எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்களோ அதற்கேற்ப அவர்களின் சமுதாயமும், நாடும், அரசியலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

நான் எனது சமுதாயத்தை மிகவும் நேசிக்கின்றேன். ஒரு 'தமிழ்ப் பெண்' என்று சொல்லிக் கொள்வதில் பெருமைப்படுகின்றேன். என்னிடமுள்ள நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும், நல்ல விடயங்களையும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதும் அவற்றை எதிர் காலத்திற்கு விட்டுச் செல்வதும் மிகவும் முக்கியமானவை என்று கருதுகின்றேன்.

இலங்கையில் நடக்கும் இனவெறிப் (சிங்களப் பேரினவாதி களின்) போராட்டத்தில் எங்கள் தமிழ்ச் சமுதாயம் கடந்த இருபத் தைந்து வருடத்திற்கு மேலாக எத்தனையோ இழப்புகளையும்

மாற்றங்களையும் கண்டிருக்கிறது. 76 நாடுகளில் அனாதைகளாக, அகதிகளாக, நாடோடிகளாகத் திரிந்தாலும் தமிழையும் தமிழ் உணர்வையும் இலங்கைத் தமிழன் வளர்க்கிறான்.

கடந்த 32 வருடங்களாக லண்டனில் எனது வாழ்க்கை கழிந்திருந்தாலும், இன்னும் இன்னும் தமிழ் மக்களுக்காக ஏதோ செய்து உதவ வேண்டும் என்றுதான் மனம் சொல்லிக்கொண்டிருக்கிறது.

எனது சமூக சேவைகளில் தமிழ் அகதி ஸ்தாபனத்தில் முதன்மை யானவராகவும் (Chair woman) தமிழ் அகதிகள் வீடமைப்பு ஸ்தாபனத்தில் முதன்மையாளராகவும் (Chair woman) தமிழ்ப் பெண்கள் குழுவில் தலைவியாகவும் இருந்த காலத்தில் நான் செய்த பணிகள் வேறு. அகதிகளாக வந்தோருக்கு 'புனர்வாழ்வு' கொடுக்கும் அவசியத்தின் அவசர வேலைகளில் கொஞ்சக்காலம் எனது எழுத்து வேலை தடைப்பட்டிருந்தது.

இன்று எங்கள் சமுதாயத்தைக் கட்டி எழுப்ப, ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தையுருவாக்க, ஏதோ சில வழிகளில் சமூக உணர்வுள்ளோர் பாடுபடுகின்றார்கள். என்னுடைய இந்தச் சிறுபங்களிப்பும் அந்தப் பணிகளில் அடங்கத்தக்கது என்பதே எனது எதிர்பார்ப்பு.

ஒரு புத்தகம் எழுதுகையில் எத்தனையோ தடைகள், தடங்கல்கள், பணவசதிக்குறைவு என்பன வரும். எல்லாவற்றையும் ஏதோ ஒரு வழியில் சமாளித்து இந்தப் புத்தகத்தைக் கொண்டு வர வேண்டும் என்ற எனது ஆர்வத்திற்குத் திருவாளர் நா. சீவரத்தினம் (சிவயோகம் அறக்கட்டளை) அவர்களின் பொருளாதார உதவி பெரும்பணி செய்கிறது.

ருட்டிங் (Tooting) முத்துமாரியம்மன் கோயில் ஸ்தாபகரும், நிர்வாகியும், தமிழ்மகனும், சமூகத்தொண்டனுமான திரு நா. சீவரத்தினத்தின் சமூகப்பற்று எழுத்தால் வர்ணிக்க முடியாதது. அந்தப் பெரியார் செய்த உதவிகளுக்கு என் நன்றிகள் எப்போதும் இருக்கும். அத்துடன் இந்நூலைப் படிக்கும் தமிழ்மக்களும் நன்றி சொல்வார்கள் என நினைக்கிறேன். தமது 34 ஆவது பிரசுரமாக இந்நூலினை வெளிக்கொணரும் மீரா பதிப்பகத்தைச் சேர்ந்த ஆ. இரத்தின வேலோன், மற்றும் ரஞ்சகுமார். ஆகியோருக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றிகள் உரித்தாகுக.

இந்தப் புத்தகம் தமிழ்மக்களின் ஆரோக்கிய விருத்தியை மனதில் கொண்டு எழுதப்பட்டதாகும். இருதயநோய்கள், நீரிழிவு,

உளவியல், பாலியல் என்பன பற்றி எழுதப்பட்ட இந்தப் புத்தகம் பல ஆங்கிலப் புத்தகங்களிலுள்ள விடயங்களைத் தழுவி எழுதப்பட்டதாகும். இனியும் எழுதவேண்டிய விடயங்கள் பல இருக்கின்றன.

லண்டனில் சுகாதாரக் கல்வியை நோக்காகக் கொண்டு (Health Education) எத்தனையோ புத்தகங்கள் வந்திருக்கின்றன.

தமிழர்களுக்காக எழுதிய புத்தகம் இது. குறை நிறை பற்றிய அபிப்பிராயங்களை எழுதினால் அடுத்த புத்தகம் வெளிவரும்போது அவை உதவியாக இருக்கும். என்றும் உங்கள் ஆதரவு தேவை.

இராஜேஸ்வரி பாலசுப்பிரமணியம்

47, Norman Avenue  
Woodgreen  
London N22 5ES, UK.

## உள்ளடக்கம்

### இருதயநோய்

- 1 எங்கள் இதயத்தை நேசிப்போம்
- 2 இதயத்தின் ஆரம்பம்
- 3 இருதய நோய்களுக்கான காரணிகள்
- 4 இருதய நோய்கள் என்றால் என்ன
- 5 மாரடைப்பு
- 6 புகைபிடித்தல்
- 7 புகைபிடிப்பதை எப்படி நிறுத்தலாம்
- 8 புகைபிடிப்பதால் வரும் தீமைகள்
- 9 உணவுகளால் இருதயநோய் எப்படி வருகிறது
- 10 இருதயநோய்களைத் தடுக்கும் ஆரோக்கியமான உணவுகள்
- 11 உயர் இரத்த அழுத்தம்
- 12 மன அழுத்தம்
- 13 வயதும் பால்வித்தியாசமும்
- 14 மதுபோதையும் இருதய நோயும்
- 15 அளவுக்கு மீறிய எடை
- 16 சோம்பேறித்தனம்
- 17 இன வேறுபாடுகளும் வேறு சில காரணிகளும்
- 18 மாரடைப்பு வந்தபின் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை

### நீரிழிவு

- 19 நீரிழிவு
- 20 முதலாவது விதமான நீரிழிவு
- 21 இரண்டாவது விதமான நீரிழிவு
- 22 அறிகுறிகள்
- 23 யாருக்கு வரும்
- 24 சிகிச்சை முறைகள்
- 25 கண்களில் வரும் பிரச்சினைகள்
- 26 ஹைப்போ கிளைமீயா
- 27 இரத்தப் பரிசோதனை
- 28 எடையைக் குறைப்பது எப்படி
- 29 பிரயாணங்கள்
- 30 ஆண்மையும் நீரிழிவும்
- 31 பெண்களுக்குச் சில ஆலோசனைகள்

### உளவியல் நலம்

- 32 உளவியல் நலம்
  - 33 மனநோயை இனங்காண்பது எவ்வாறு
  - 34 மனநோய் வரக்காரணங்கள் என்ன?
  - 35 மன அழுத்தம்-மனச்சோர்வு
  - 36 டென்சன்
  - 37 பிரசவத்தின் பின் வரும் மனச்சோர்வு
  - 38 "மனிக் டிப்ரஷன்
  - 39 மாதவிடாய் காலத்தின் முன்வரும் மன அழுத்தம்
  - 40 ஸ்கிட்ஷோபிரனியா
  - 41 முதுமையில் வரும் சில மனச்சோர்வுகள்
  - 42 முதுமை மாறாட்டம்
  - 43 பार्கின்ஸன் நோய்
  - 44 அசாதாரண பயம்
  - 45 கட்டுப்படுத்த முடியாத பயமும் தீவிர மனப்பிராந்தியும்
  - 46 சாப்பாட்டு விடயமாகவரும் உளவியற் பிரச்சினைகள்
  - 47 விடாமற் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருப்பது
  - 48 உறவுகள் முறியும்போது வரும் உளவியற் பிரச்சினைகள்
  - 49 பொருளாதாரப் பிரச்சினையும் உளவியற் பிரச்சினையும்
  - 50 பாலியற் பிரச்சினையும் உளவியற் பிரச்சினையும்
  - 51 உளநலப் பிரச்சினையின் ஆரம்ப அறிகுறிகள்
- ### பாலியல் நலவியல்
- 52 பாலியல் நலவியல்
  - 53 பெண் உறுப்புக்கள்
  - 54 பாலுறவில் நாட்டமற்ற காரணிகள் (பெண்கள்)
  - 55 பெண் மகப்பேறின்மைக்கான காரணங்கள்
  - 56 ஆண் மகப்பேறின்மைக்கான காரணங்கள்
  - 57 குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள்
  - 58 பால்வினை நோய்கள்
  - 59 ஆண்களுக்காக சில வார்த்தைகள்
  - 60 பெண்களுக்காக...
  - 61 பொதுவாகச் சில வார்த்தைகள்

# இருதய நோய்கள்

## 1. எங்கள் இதயத்தை நேசிப்போம்

ஒரு மனிதனது வாழ்க்கையில் அவனது வாழ்க்கைத் தர முன்னேற்றம், கல்வி, குடும்ப உறவு, சமூக ஈடுபாடு, ஆத்மீக உணர்வு, அரசியல் வேட்கை என்று எந்தப் பகுதியை நோக்கிலும் இவற்றை நன்றாகச் செய்ய அவனது உடல் நலம் மிக முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. உடல்நலத்துக்கு உடம்பிலுள்ள பல முக்கிய உறுப்புக்கள் பொறுப்பாகின்றன. அவற்றில் ஒன்று இருதயமாகும்.

சாதாரண வாழ்க்கையில் எங்கள் உடல் உறுப்புக்களின் முக்கியத்துவம் சிலரின் வசனங்களாக வெளிவருவதைச் சில வேளைகளில் அவதானிக்கலாம்.

உதாரணமாக, 'இதயமற்றவனே' என்று யாரையாவது திட்டும் போது இதயம் என்ற உறுப்பு இல்லாதவனே என்று பொருள் படவில்லை. 'உணர்வு கெட்டவனே' என்றுதான் பொருள்படுகின்றது.

உடலிலுள்ள மிக முக்கியமான உறுப்புகளில் இதயமும் ஒன்று. மூளை, நுரையீரல்கள், ஈரல், சிறுநீரகங்கள் என்பன எவ்வாறு ஒருவரது வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதவையோ, அவ்வாறே இதயமும் ஒருவரது உடல்நலத்தில் மிக முக்கிய பங்கெடுக்கின்றது.

மனித உணர்வுடன் பின்னிப் பிணைந்தது இதயம். காதலின் சின்னமாவது இதயம். 'என் இதயத்தில் ராமன்தான் குடியிருக்கிறான்' என்பதை வலியுறுத்த அனுமன் தன் இதயத்தைப் பிழந்து காட்டியது போல், இன்றைய கதைகளிலும் காவியங்களிலும் காதலர்களும் தங்கள் இதயத்தில் தங்கள் காதலைப் பூட்டி வைத்திருப்பதாகப் படிக்கின்றோம்.

எங்களின் அன்றாட சாதாரண உணர்வுடன் மட்டுமல்லாமல் இதயம் என்பது உயர்ந்த மனித சிந்தனையுடன் ஒருங்கிணைந்து இருக்கிறது என்பதை ஏனைய கலாசாரங்களிலும் காணலாம்.

உதாரணமாக, பண்டைய கிரேக்கர்களின் கூற்றுப்படி இதய மென்பது ஒரு மனிதனின் ஆத்மீகத்தின் மூலம் என்று கணிக்கப்

படுகிறது. மாசு பட்ட இதயத்திலிருந்து புனித உணர்வுகள் பிறக்காது என்பதை அவர்கள் ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கண்டு பிடித்தார்கள் போலும்.

மிக நாகரிகமாக வாழ்ந்த எகிப்தியர்களின் தத்துவம் இதயம் என்ற பீடம்தான் உணர்வுகளையும், அறிவையும் நெறிப்படுத்துகிறது என்கிறது.

புராதன நாகரீகம் வாய்ந்த சீனர்கள் இதயம்தான் மனிதனின் சந்தோஷத்தையும் துக்கத்தையும் நிர்ணயிக்கிறது என்று நம்பினார்கள்.

விஞ்ஞானம் எவ்வளவு முன்னேறினாலும், மனிதன் சந்திரனில் கால் பதித்தாலும், செவ்வாய் கிரகத்தில் நீர் உள்ளது என்பதற்குச் சான்றுகளைக் காட்டி வாதாடினாலும் மனித இதயத்தின் உணர்வுகள், ஏக்கங்கள், எதிர்பார்ப்புகள், ஆசைகள், அபிலாஷைகள் என்பன ஆதிகாலத்திலிருந்து இன்றுவரை மாறாமல் இருக்கின்றன.

நவீன மருத்துவம் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறது. அதன் துணையுடன் மனித உறுப்புகளை மாற்றிப் பொருத்தி, செயற்கை உறுப்புக்களை உருவாக்கி வழங்கி, மனிதனது ஆயுளை விரிவு படுத்தியிருக்கிறார்கள்.

நாகரீகம் வளர வளர மனிதனும் தனது வாழ்க்கைமுறை மாற்றத்தினால், சுற்றாடல் சூழ்நிலைகளால் அவனது சுகாதாரத்தையும், உடல்உறுப்புக்களையும் பழுதாக்கிக் கொள்கிறான். இது 'நாகரீகம்' என்று சொல்லப்படும் இன்றைய 'காமர்ஷியல் கலாசாரத்தின்' பிரதிபலிப்பு.

எத்தனையோ விஞ்ஞானிகள் இதயம்பற்றி ஆராய்ந்து பற்பல கண்டுபிடிப்புகளைச் செய்திருக்கிறார்கள். 1578ல் இங்கிலாந்தில் பிறந்த வில்லியம் ஹார்வி என்பவரின் கண்டுபிடிப்புகளும் கிறிஸ்டியன் பார்னாட்ஸ் என்ற தென்னாபிரிக்க டாக்டரின் இதய மாற்றுச் சத்திரசிகிச்சையும் இருதயநோய் சம்பந்தமான விடயங்களில் புதிய பரிமாணங்களை உருவாக்கின.

இன்று இருதய சத்திரசிகிச்சைகள் மிகச் சர்வசாதாரணமாகி விட்டன. இது மருத்துவத்தின் முன்னேற்றத்தை மட்டுமல்ல, மனிதன் தனது மிக முக்கியமான உறுப்பான இதயத்தைச் சரியாகப் பேண முடியாமற் தவிக்கிறான் என்பதையும் வெளிப்படையாகக் காட்டுகின்றது.

காதலுக்கும், கவிதைக்கும், கருணைக்கும், கடவுள் பக்திக்கும் இருப்பிடமான இருதயம், இன்று சத்திரசிகிச்சை நிபுணரின் கத்தியைக் காண நேருமளவுக்கு மனிதனது வாழ்க்கை விரைவாக மாறி வருகின்றது.

உலகளாவிய ரீதியில் இருதயநோய் மிகவும் கொடிய ஆட் கொல்லியாகப் பரவுகிறது. கிராமம், பட்டணம் என்ற வேறுபாடின்றி இருதய நோய்கள் தலையெடுக்கின்றன.

பணக்காரர், ஏழைகள் என்ற வித்தியாசமின்றி இருதயநோய் யாரையும் பாதிக்கலாம். அகில உலக ரீதியாக வெளியிடப்பட்ட அறிக்கையின்படி, முன்னேற்றமடைந்த நாடுகள் என்று கூறப்படும் நாடுகளில், ஜப்பானில் மிகக்குறைந்த வீதமானவர்கள் இருதய நோயால் பாதிக்கப்படும்போது வடக்கு அயர்லாந்தில் மிகக் கூடுதலானவர்கள் அதாவது 100,000 பேரில் கிட்டத்தட்ட 900 மனிதர்கள் இருதய நோயால் துன்பப்படுகிறார்கள்.

இங்கிலாந்தை எடுத்துக்கொண்டால் 1990ம் ஆண்டில் 100,000 மனிதர்களில் 292 மனிதர்கள் (ஆண்களும், பெண்களும்) இருதய நோயாலும் 68 மனிதர்கள் புற்றுநோயாலும் இறந்தார்கள். அதாவது புற்றுநோயைவிட இருதயநோய் நான்கு மடங்கு ஆட்கொல்லியாக இருக்கிறது. இந்தியா, இலங்கை போன்ற நாடுகளில் இருதய நோயால் இறப்பவர்களின் தொகை கூடிக்கொண்டு வருகிறது. ஆனாலும் எத்தனை வீதமானவர்கள் இருதயநோயால் மடிகிறார்கள் என்பதற்குச் சரியான விபரங்கள் கிடைக்கவில்லை.

இந்தியா, பாகிஸ்தான், பங்களாதேஷ், இலங்கை போன்ற நாடுகளிலிருந்து இங்கிலாந்திற்கு குடிபெயர்ந்தவர்களில் ஆண்களில் 36சதவீதமும், பெண்களில் 46சதவீதமும் இருதய நோயால் பாதிக்கப் படுவதாக அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

மேலைநாடுகளில் இருதய நோயால் இறப்பவர்கள் பெரும் பாலும் ஆண்களாக இருந்தாலும் ஆசியாவைப் (இந்திய உபகண்டத்தைச் சேர்ந்த மக்கள்) பொறுத்தவரையில் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையில் இருதயநோய் பாதிப்பின் வீதம் அவ்வளவு வித்தியாசமாக இல்லை.

இன்னொரு கோணத்தில் பார்த்தால் இங்கிலாந்தில் 75 வயதுக்கு மேலானவர்களில் 29 சதவீதத்தினர் இருதய நோயால்

இறக்கின்றார்கள். ஆனால் இந்திய உபகண்டத்தைச் சேர்ந்தவர்களின் அறிக்கையைப் பார்த்தால் அவர்களின் வயது மிகவும் குறைவாக அதாவது 40-55க்கு இடையில் இருப்பதை அவதானிக்கலாம்.

இந்திய உபகண்டத்தில் அண்மையில் நடந்த ஒரு ஆராய்ச்சியின்படி நகரப் புறங்களில் வாழும் மக்கள் இருதயநோய்க்கு ஆளாவது கூடிக்கொண்டு வருவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இதற்குக் காரணங்கள் பல. இருதய நோய்க்கான காரணிகளை விளக்கும்போது இதை விபரமாகப் பார்க்கலாம். நகரங்களில் குழல் மாசடைதல் முக்கிய காரணிகளில் ஒன்றாகும். வாழ்க்கை முறை வித்தியாசமும் இருதய நோய்க்கான காரணிகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது.

## 2. இதயத்தின் ஆரம்பம்

ஒரு பெண் கர்ப்பவதியாகி 3ஆய்கிழமையே சிசுவின் இதயம் அடிக்கத் தொடங்குகிறது. (J. Gavin Bremner 1994- page 25) அதாவது தான் கருத்தரித்திருக்கிறேனோ இல்லையோ என்று ஒரு தாய் சந்தேகத்துடன் யோசித்துக் கொண்டிருக்கும்போதே ஒரு சிசுவின் இதயம் வேலை செய்யத் தொடங்கிவிடும்.

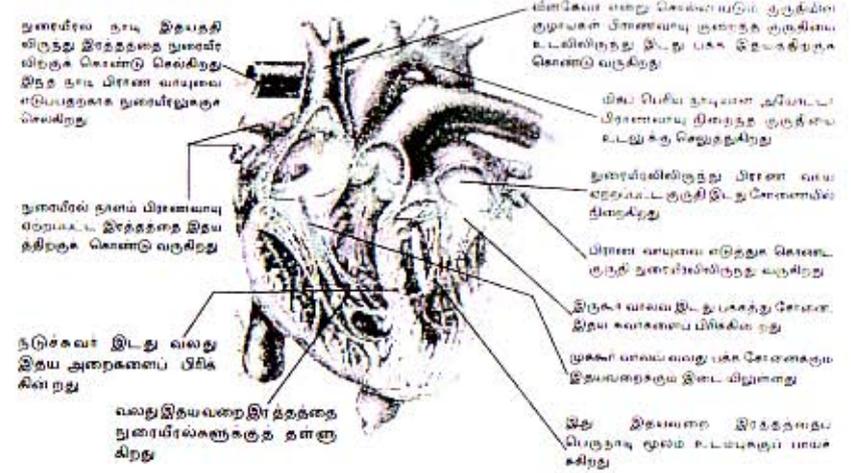
அந்தக் காலகட்டத்தில் வளர்ந்தவர்களுக்கு துடிப்பதுபோல் ஒழுங்காக இல்லாமல் சிசுவின் இதயத்துடிப்பு தாளலயமன்றி கண்ட பாட்டிற்கு துடிக்கும்.

ஒருவரது மூடிய கை முஷ்டியளவுள்ள இருதயம் வளந்தவர்களுக்கு ஒரு நிமிடத்திற்கு 70-72 தரமும் குழந்தைகளுக்கு 90-120 தரமும் அடிக்கும்.

ஒரு நாளைக்கு கிட்டத்தட்ட 100,000 முறை இருதயம் துடிக்கிறது. இதயத்திலிருந்து ஒரு நாளைக்கு உடலுக்கு பாய்ச்சப்படும் (Pumping) இரத்தத்தின் அளவு 5.6 லீட்டராகும். இது ஒரு நிமிடத்திற்கு மூன்று தரம் உடலில் சகல உறுப்புக்கள், கலங்கள் என்பவற்றைச் சுற்றி இருதயத்தை யடைகிறது. ஒரு நாளைக்கு இரத்தம் எங்கள் உடலில் 12,000 மைல்களை ஓடி முடிக்கிறது.

இறந்துவிட்ட ஒருமனிதனின் இருதயத்தை வெட்டிப் பார்த்தால் அந்த இதய அறைகளில் இருப்பது கிட்டத்தட்ட இரண்டு அவுன்ஸ் (60 ml) இரத்தம் மட்டுமே என்று சொல்லப்படுகிறது.

## இரத்தோட்டத்தின் மூலஸ்தானம்



எங்கள் இரத்த நாடிகளில் (Arteries) ஒரு வினாடிக்கு ஒரு மைல் தாரத்திற்கு இரத்தம் ஓடிக் கொண்டிருக்கும்.

நாடிகள் இரத்தத்தை இதயத்திலிருந்து உடலுக்குப் பாய்ச்சும் அதேவேளையில், நாளங்கள் (Veins) உடலின் பல பாகங்களிலிருந்து உபயோகிக்கப்பட்ட இரத்தத்தை இதயத்திற்கு கொண்டு வரும்.

ஆனால் 'பல்மொனறி வெயின்ஸ்' மட்டும் நுரையீரல்களிலிருந்து பிரணவாயுவை வாங்கிக் கொண்ட சுத்தமான குருதியை இருதயத்திற்கு கொண்டு வரும்.

நாடிகளின் சுவர்கள் நாளங்களின் சுவர்களைவிடத் தடிப்பாக இருக்கும். மிகவும் தடிப்பு கூடினால் இரத்த அழுத்தம் (Blood Pressure) கூடும்.

வயது போகப்போக நாடிகளின் தன்மை விறைப்பாக (Stiff) இருக்கும். இந்தக்காலகட்டத்தில் மூளைக்கு இரத்தம் போகும் வேகமும் தன்மையும் மாறும்.

எங்கள் மூளை எங்கள் இரத்தோட்டத்தின் 25 சதவீதத்தை எடுத்துக் கொள்கிறது. ஒரு நிமிடத்திற்கு 0.85 லீட்டர் குருதி மூளையில் ஓடுகிறது. ஒரு வளர்ந்த மனிதனின் மூளையின் எடை அவனது உடலின் எடையின் 2 சதவீதமாகும். அதாவது 150

இறாத்தல் நிறையுடைய மனிதனின் மூளையின் எடை மூன்று இறாத்தலாகும். இந்த மூன்று இறாத்தல் எடையுள்ள மூளை ஒரு மனிதனது இரத்தோட்டத்தின் 25 சதவீதத்தை எடுத்துக்கொள்கிறது என்றால், மூளைக்கு இரத்தம் போகாவிட்டால் என்ன நடக்கும் என்று கற்பனை செய்யலாம்.

மனிதனது குருதியோட்டத்தை டாக்டர் வில்லியம் ஹார்வி என்பவர் 1628ஆம் ஆண்டில் கண்டுபிடித்தார்.

குருதியோட்டத்தினால் எங்கள் உடம்பிலுள்ள 6மில்லியன் கலங்களும் ஒவ்வொரு சில நிமிடங்களிற்கும் புது இரத்தத்தை எடுத்துக் கொள்கின்றன.

மனிதனது உடம்பில் இருநூறு வகைகளுக்கும் மேற்பட்ட வித்தியாசமான கலங்கள் இருக்கின்றன. இந்தக் கலங்களிற்குப் பிராண வாயுவும் உணவும் இல்லாவிட்டால் இவை சரியாக வேலை செய்யாது. நரம்புக்கலங்கள் (Nerve Cells), தோற்கலங்கள் (Skin Cells), எலும்புக் கலங்கள் (Bone Cells), கொழுப்புக்கலங்கள் (Fat Cells), தசைக் கலங்கள் (Muscle Cells), இரத்தக்கலங்கள் (Blood Cells) என்பன இக்கலங்களிற் சிலவாகும்.

மிகச்சிறிய கலங்களாக இருப்பவை இரத்தக்கலங்களாகும். இவை 0.007 மி.மீ விட்டம் (குறுக்களவு) உடையவை. இவைதான் மனிதனது உடம்பிற்குத் தேவையான பிராணவாயுவைக் கொண்டு செல்கின்றன.

பழைய இரத்தக்கலங்களையும், இரத்தத்தில் உள்ள தேவை யற்றவற்றையும் (Harmful Substances) ஈரல் துப்புரவு செய்கிறது.

மனிதனது சிறுநீரகம் (Kidney) 1.3 லீட்டர் இரத்தத்தை ஒரு நிமிடத்தில் சுத்திகரிக்கிறது. ஒவ்வொரு பத்து நிமிடத்திற்கும் இரத்தம் முழுவதும் சிறுநீரகத்தால் வடி கட்டப்படுகின்றது (Filter). ஒரு நாளைக்கு 150 தடவைகள் இந்த வேலை நடந்துகொண்டே இருக்கும்.

சிறுநீரகம் இரத்தத்திலுள்ள தேவையானவற்றை சேமித்துக் கொள்ளும். 0.85 லீட்டர் தண்ணீரை ஒவ்வொரு 1.00 லீட்டர் இரத்தத்திலிருந்து எடுக்கும். 0.6 லீட்டரை சிறுநீராக வெளியேற்றும். இரத்தத்திலுள்ள அமினோ அமிலம், குளுக்கோஸ், என்பவற்றையும் எடுக்கும். அத்துடன் 70 வீதம் உப்புத்தன்மையையும் எடுக்கும்.

மனிதனது குருதியில் மிகவும் அதிகளவில் உள்ளது பிளாஸ்மா (Plasma) என்ற திரவமாகும். இதில் 90 சதவீதம் நீராகும். நீர்த் தன்மையும் அத்துடன் வேறு சில கூறுகளான ஹோர்மோன்கள், உணவுச் சத்துக்கள் (Nutrients), விசேடமான புரதங்கள் என்பனவும் அடங்கும்.

இரத்ததானம் செய்யும் ஒருவர் 0.5 லீட்டர் இரத்தம் கொடுத்தால் ஒரு சில மணித்தியாலங்களில் அதேயளவுள்ள பிளாஸ்மாவை உடல் தயாரித்துவிடும். ஆனால் இரத்தத்திலுள்ள செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளை (Red Blood Cells) உண்டாக்க சில வாரங்களாகலாம்.

இரத்தத்திலுள்ள கலங்களை எலும்பு மச்சைகள் (Bone Marrow) உண்டாக்குகின்றன. ஒரு நாளைக்கு 5 கோடிக்கலங்களை இந்த மச்சைகள் உண்டாக்குகின்றன.

வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் (White Blood Cells) நோய் எதிர்ப்புத்தன்மைக்கு மிக மிக இன்றியமையாதவை. நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையற்றவர்களுக்கு எலும்புமச்சை மாற்றுச்சிகிச்சை (Bone Marrow Transplant) செய்வது இந்தக் காரணத்தினால்தான். இவ்வாறான பல விசேட தன்மைகளை மனிதனது இரத்தமும், அதனைப் பாய்ச்சும் இதயமும் கொண்டிருக்கின்றன.

இவ்வாறான அதி அற்புதமான இரத்தம் என்ற பாய்பொருளை இடையறாமல் உடலினுள் பாய்ச்சுகிறது இதயம். கர்ப்பத்தின் 3ம் கிழமையிலிருந்தே தாளலயமற்ற தொடக்கத்துடன் ஆரம்பித்த இந்த இருதயத் துடிப்பு மனிதன் இறக்கும் வரை தொடர்கிறது.

இதயம் என்ற பாசறை இறைவனால் மனிதனுக்கு கொடுக்கப்பட்ட உறுப்பு. இயற்கையாக இதயம் பழுதடைய முன்னரே, மனிதர்கள் தாம் வாழும் வாழ்க்கை முறையின் மாற்றங்களினால் அவர்களது இதயம் பழுதடைந்து விட வலுவான காரணம் உண்டு.

எண்பது வயது அல்லது நூறு வயது வரை அடிக்கக்கூடிய நாடித்துடிப்பு இடையில் நின்று போக மனிதனது வாழ்க்கையில் நடக்கும் மாற்றங்கள் உந்துதலாக இருக்கின்றன.

இதயம் ஒரு நல்ல இயந்திரத்தைப் போன்று இரத்தத்தை பாய்ச்சிக்கொண்டே இருக்கிறது.

இவ்வேலைக்கு உறுதுணையாக இதயம், இரத்தம், நாடி நாளங்கள், மிக மிகச் சிறிய இரத்தக் குழாய்கள் (Capillaries) என்பன இடைவிடாமல் உழைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

### இரத்தோட்டத்தின் வேலைகள்

ஒரு மனிதன் உயிர் வாழ அவனது ஒவ்வொரு உறுப்புக்களுக்கும், கலங்களுக்கும் தேவையான பிராணவாயுவை (Oxygen) இரத்தம் கொண்டு செல்கிறது. அத்துடன் அதேயுறுப்புகளுக்குத் தேவையான உணவையும் (Nutrient) கொண்டு செல்கிறது. அதைத் தவிர சுரப்பிகளால் சுரக்கப்படும் சுரப்புகளை (Hormons) உடலின் பல பகுதிகளுக்கும் கொண்டு செல்கிறது. கழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றுகிறது. இரத்தோட்டம் பாதிக்கப்பட்டால் மேற்கண்ட தொழிற்பாடுகளும் பாதிக்கப்படும்.

எங்களுக்குத் தேவையான பிராணவாயு குறைந்தால் என்ன நடக்கும் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

இரத்தோட்டத்தில் தடங்கல் ஏற்பட்டால் இருதயவலி (Angina) ஏற்படலாம். சிலவேளைகளில் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் இருதயம் நின்று விடும் (Heart Attack).

எங்கள் இருதயம் நெஞ்சின் நடுப்பகுதியில் சற்று இடது பக்கம் சரிந்து இருக்கிறது. ஒருவரது மூடிய கை முஷ்டியளவுள்ள இருதயம் நான்கு அறைகளைக் (Chambers) கொண்டது.

மேல்அறைகள் இரண்டும் இரத்தத்தை உள்வாங்கும் வேலையையும் (Atria) கீழ் அறைகள் (Ventricles) இரத்தத்தை வெளியே பாய்ச்சும் (Pumping) அறைகளாகவும் இருக்கின்றன. இவ்வறைகள் தொடர்ச்சியாக இரத்தத்தை பாய்ச்சிக்கொண்டிருக்கின்றன. இதன் அழுத்தத்தைத்தான் இரத்த அழுத்தம் (Blood Pressure) என்கிறோம். இருதயம் சுருங்குவதை ஸிஸ்ரோலிக் பிரஷர் என்றும், ஓய்வெடுக்கும் நேரப் பிரஷரை டையஸ்ரோலிக் பிரஷர் என்றும் சொல்வர். இதயம் சுருங்கிக் குருதியை பாய்ச்சும்போது ஏற்படும் அழுத்தம் ஸிஸ்ரோலிக் அழுத்தம் (Systolic Pressure) என்றும், இதயம் விரியும் போது உடலின் பல பாகங்களிலிருந்தும் நாளங்கள் வழியாக இருதயத்திற்கு இரத்தம் வந்து சேரும்போதுள்ள அழுத்தம் டையஸ்ரோலிக் அழுத்தம் (Diastolic Pressure) என்றும் சொல்லப்படும். சாதாரணமாக ஒரு மனிதனின் இரத்த அழுத்தம் 120/80 ஆக இருக்கும். வயது அதிகரிக்கும் போதும் வேறு பல காரணங்களாலும் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்.

மேற்கு நாடுகளில் அரசாங்கங்கள் பல வழிகளில் மக்களுக்கு இருதயநோய் பற்றிய விளக்கங்களை அளிக்கின்றன. தொலைக்காட்சி, வானொலி என்பன சுகாதார நிகழ்ச்சிகளை அதிகளவில் நடத்துகின்றன.

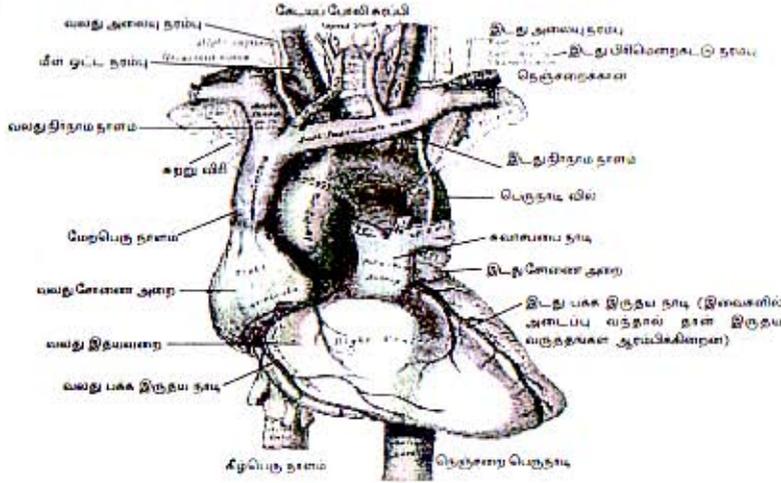
உள்துறைத் திணைக்களமும் (Local Authority) சமூகநல ஸ்தாபனங்களும் (Community Organisations) சமயநல ஸ்தாபனங்களும் (Religious Organisations) பெண்கள் நல ஸ்தாபனங்களும் Women Welfare Organisations) மக்களுக்குத் தேவையான விதத்தில் சுகாதாரக் கல்வியை வழங்குகின்றன.

ஆசிய நாடுகளில் குறிப்பாக இந்தியா, இலங்கை ஆகிய நாடுகளில் இருதய நோய், நீரிழிவு, புற்றுநோய், பாலியல் நோய்கள் ஆகியவை பற்றி மக்களுக்குத் தேவையான விதத்தில் அறிவூட்டும் நூல்கள் கிடைப்பது அரிதாக இருக்கிறது. அதை நிவர்த்தி செய்வது இந்தச் சிறுநூலின் நோக்கமாகும். இந்நோய்களின் காரணங்களைக் கண்டு பிடித்தால், இவை வராமற் தடுக்கலாம்.

### 3. இருதயநோய்களுக்கான காரணிகள்

1. புகை பிடித்தல் (Smoking)
2. அதிகளவில் கொழுப்புள்ள உணவுகள் (Fatty Diet)
3. உயர் இரத்த அழுத்தம் (High Blood Pressure)
4. மன அழுத்தம் (Stress)
5. வயதும் பால் வித்தியாசங்களும் (Age & Sex)
6. பரம்பரைக் காரணிகள் (Heredity)
7. அளவுக்கு மீறி மது அருந்தல் (Alcohol)
8. அளவுக்கு மீறிய உடல் எடை (Obesity)
9. உடம்பைச் சோம்போறித்தனமாக வைத்திருத்தல் (Lack of Exercise)
10. இனீதியான காரணங்கள் (Race)

## இரத்தோட்டத்தின் ஆரம்பம்



### 4. இருதய நோய்கள் என்றால் என்ன?

மிகத் தெளிவாகச் சொல்லப்போனால்,

1. இருதய வலி (Angina)
2. மாரடைப்பு (Heart Attack)

என இரு வகைகள் உண்டு.

### இருதய வலி (Angina)

இது சடுதியாக வரும் இருதய வலியாகும். இதய நாடிகளுக்குப் போகும் இரத்தோட்டம் தடைப்படுவதால் இதய தசைகளுக்கு வேண்டிய பிராணவாயுவும் தடைப்படும். இதனால் வலி ஏற்படும் பிராணவாயு கிடைக்காத தசைப்பகுதிகள் இறந்துவிடும். இந்த வலி திடீரென வரும். சிகிச்சையின் பின் குணமாகி விடும். சட்டென்று ஏதோ அழுத்துவது போல் இருக்கும். 'யானை ஏறி நின்றாற் போல் இருந்தது' என்று சிலர் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறீர்களா? சில வேளை பாரமாக இருக்கும். சிலவேளை விவரிக்க முடியாத வலியாக இருக்கும். உணர்ச்சியற்றுப்போனது போலவுமிருக்கும். சிலர் நெஞ்செரிகிறது என்றும் சொல்வார்கள். சிலர் அழுக்குகின்ற நோய் மார்பெலும்புக்குப் பின் உண்டாவதாகச் சொல்வார்கள்.

உங்கள் உடல், உளம், பாலியல் நலம் பற்றி...

இதய வலி நெஞ்சில் மட்டும் நிற்காமல் கழுத்து, கை (இடது கை) தாடைகள் என்பவற்றிலும் பரவித் தெரியும்.

இந்த வலி பெரும்பாலும் அளவிற்கு மீறிச் சாப்பிட்ட பின்னரோ, அல்லது உடல் வருந்த வேலை செய்த பின்னரோ, அல்லது மன அழுத்தமான (Stress) நேரங்களிலோ வரும்.

எல்லா நெஞ்சு வலியும் இருதய நோய் காரணமாக வந்தது என்று சொல்வதற்கில்லை. உரிய பரிசோதனைகள் மூலம் அதைத் தெளிவு படுத்தலாம். உதாரணமாக சிலவேளை அஜீரணத்தினால் வரும் நெஞ்செரிவும் இருதய வலியைத் தருவதுபோற் தோற்றம் கொடுக்கலாம்.

இதய நோய் காரணமாக வரும் வலி (Angina) பெரும்பாலும் ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடிக்க மாட்டாது. சிலவேளைகளில் 30 செக்கன்களிலிருந்து 30 நிமிடங்கள்வரை நீடிப்பதுமுண்டு.

இதய வலி வந்தவர்களுக்கு இது பற்றிய அனுபவங்கள் நிறைய உண்டு. எப்போது வரும், எவ்வளவு நேரம் நீடிக்கும், வலி எப்படி இருக்கும் என்றெல்லாம் விபரமாகச் சொல்வார்கள்.

அடிக்கடி நெஞ்சு வலி வந்து பழக்கப்பட்டவராயிருந்தாலும், வலி கொஞ்சம் வித்தியாசமாயிருந்தால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடுவது சிறந்தது.

முன்னர் ஒருபோதும் இதயவலி வராமல் தற்செயலாக வந்தால், இது உணவுப் பிரச்சனையால் வந்திருக்கலாம் அல்லது வேறு ஏதோ காரணத்தினால் வந்திருக்கலாம் என்று தனக்குத் தானே சமாதானம் செய்து சமாளித்துக் கொள்ளாமல், உடனடியாக வைத்தியரை நாடினால் பின்னர் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கலாம்.

இதய வலி அடிக்கடி வருபவர்களுக்கு வைத்தியர் மருந்து கொடுத்திருப்பார். சிலர் நைட்ரோகிளிசரின் மாத்திரைகள் (Nitro glycerin) பாவிப்பார்கள். சிலர் நைட்ரோகிளிசரின் ஓயின்மென்ட் பாவிப்பார்கள். மாத்திரையை நாக்குக்கு அடியில் வைத்திருக்க, சிறிது நேரத்தில் நிவாரணம் கிடைக்கும். சில வேளைகளில் ஸ்பிரேயும் கொடுப்பார்கள். ஆனால் வாழ்க்கை முறையில் கடைப்பிடிக்கும் சில பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக் கொண்டால் இதய வலி வருவதைத் தடுக்கலாம்.

மருந்துகளை கவனமாக எடுப்பதுடன், அதிக கொழுப்பு உள்ள உணவு வகைகள், பொரித்த உணவுகளை உண்ணாமல் விடலாம்.

புகை பிடிப்பவராக இருந்தால் புகை பிடித்தலை தவிர்க்கலாம்.

மது அருந்துபவர்களாக இருந்தால் அதன் அளவை வெகுவாகக் குறைக்கலாம். விஸ்க்கிக்குப் பதில் ஒரு கிளாஸ் சிவப்பு வைனை எடுக்கலாம் (ஒருநாளானக்கு ஒருதரம்)

உப்புக் கூடிய உணவுகளைத் தவிர்க்கலாம்.

சமைக்கும் போது ஒலிவ் ஓயில், சூரியகாந்தி எண்ணை (Sun Flower Oil) நல்லெண்ணெய் என்பன பாவிக்கலாம். மாஜூன், பட்டர் பாவிக்கும்போது கொலஸ்ரோலை கூட்டாத வகைகளைப் பார்த்து வாங்கலாம்.

அதிகம் யோசித்து மனஅழுத்தம் (Stress) வராமல் பார்க்கவும்.

சோம்பேறித்தனத்தைக் குறைத்து சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யவும். உதாரணமாக ஒவ்வொரு நாளும் 20 நிமிடமாவது நடக்கவும்.

## 5. மாரடைப்பு என்றால் என்ன?

இதயத்தை இயங்கச் செய்துகொண்டிருக்கும் இதயத் தசைகளின் இரத்தோட்டம் திடீரென நிற்பதால் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது.

இதய நாடிகள் (Coronary Arteries) கொழுப்புப் படிவங்களால் அடைபடுகின்றன.

இவ்வாறு இதய நாடிகள் திடீரென அடைபடுவதால் இதயத் தசைகளுக்கு பிராணவாயு, உணவு ஆகியன தடைப்படுவதால் அந்தத் தசைகள் இயங்காமல் நின்றுவிடுகின்றன.

இதனால் இரத்தோட்டம் திடீரென நின்று விடுகிறது.

இதய தசைகளுக்கு இரத்தோட்டம் தடைப்பட்டதும் தசைகள் தங்கள் தொழிற்பாட்டை இழந்துவிடுவது மட்டுமல்லாமல், தசையை தொழிற்படத் தூண்டிக்கொண்டிருக்கும் எலக்ட்ரிக்கல் தன்மையும் (Electrical Instability) பாதிப்புறுகின்றது. மாரடைப்பு வந்தவரின் நாடியைப் பிடித்துப் பார்த்தால் அவரின் நாடித்துடிப்பில் ஒழுங்கற்ற தன்மை (Irregular Pulse) தெரியும்.

இதயத் தசைகளின் தொழிற்பாட்டுக்கு ஒழுங்கான 'எலக்ட்ரிக்கல் இம்பல்ஸ்' தேவை. இதயத்துக்கான இரத்த ஓட்டம் சட்டென்று நிற்பதால் எல்லாம் குழம்பிப் போகிறது. நாடித்துடிப்பு தாளம் தவறியடிக்கிறது.

இவ்வாறான பிரச்சினை வரும் போது இதயத்திலிருந்து ஒழுங்காக இரத்தம் பாய்ச்சப்படாது. மூளைக்கு போகும் இரத்தோட்டம் தடைப்பட்டால் மூளை தன் சுயத்தன்மையை இழந்து விடும். மூளைக்கு பிராணவாயு போகாமல் ஐந்து நிமிடம் தடைப்பட்டால் மூளை செயலிழந்து விடும். சிலர் மாரடைப்பு வந்து உயிர் பிழைத்தாலும் மூளை பாதிக்கப்பட்ட மனிதர்களாக மாறியிருக்கிறார்கள். எமது இரத்தோட்டத்தில் 25 சதவீதம் மூளைக்குத் தேவை என்பது உங்களுக்கு ஞாபகமிருக்கலாம்.

திடீரென மாரடைப்பு (Sudden Heart Attack) வந்தவர்களில் சிலர் வைத்திய உதவியைத் தேட முதலே உயிரிழந்து விடுகிறார்கள்.

அமெரிக்காவில் மட்டும் வருடம் ஒன்றுக்கு ஒரு கோடி மக்கள் மாரடைப்பினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடினால் 90 சதவீதமான மாரடைப்பு நோயாளிகள் உயிர் பிழைக்கலாம். 5 தொடக்கம் 10 சதவீதமானோர் இதயத் தசை முற்றாக அழிந்து விடுவதாலும், இதயம் நீண்ட கால இதய வலியால் அளவுக்கு மீறிப் பருத்துவிட்டதாலும் (Enlargement) இறந்து விடுகிறார்கள்.

இருதயத்திற்குப் போகும் நாடிகள் (Coronary Arteries) கொழுப்புப் படிவங்களால் அடைபடுவதால் மாரடைப்பு உண்டாகிறது.

கொழுப்பு (Cholesterol) இதய நாடிகளில் அவசியமான அளவில் இருந்தால் இரத்தோட்டத்தைச் சுமுகமாக ஓடச் செய்யும். அளவுக்கு மீறினால் இரத்தக் குழாய்களை அடைத்து விடும். எங்கள் மூதாதையர் அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சு என்று கூறியிருக்கிறார்கள்.

இந்தக் கொழுப்புப் படிவங்கள் இரத்த நாடிகளில் திடீரென ஏற்படுவதில்லை. இளமைக்காலத்திலிருந்தே எங்கள் உணவுப் பழக்கங்கள், புகை பிடித்தல், மனஅழுத்தம் போன்ற காரணிகளால் உண்டாகத் தொடங்கி விடுகிறது.

புகை பிடிப்போர் ஒரு சிகரெட்டில் நாலாயிரம் இரசாயனச் சேர்க்கைகள் உள்ளன என்பதை அறிந்து கொள்ளல் நல்லது. நிக்கட்டினும், தார் (Tar) என்ற திரவமும் மிகமிக அபாயகரமானவை. ஓடிக்கொண்டிருக்கும் நீரில் கொழுப்பைக்கொட்டிவிட்டால் என்ன நேருமோ, அவ்வாறே புகை பிடிப்பதால் எமது இரத்தக் குழாய்களுக்கு தீங்கு நேர்கிறது.

அத்துடன் நீரிழிவு நோயாளிகள், மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களது இரத்த நாடிகளில் பாதிப்பு ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாத விடயம்.

நல்ல உணவையும், நல்ல பழக்கவழக்கங்களையும் இளம் தலைமுறையினருக்குக் கற்றுக் கொடுத்தால் எத்தனையோ மாரடைப்புகளைத் தவிர்க்கலாம்.

காரணங்களை ஒவ்வொன்றாகப் பார்ப்போம்.

## 6. புகை பிடித்தல்

புகை பிடிப்பவர்களுள் பலர் இதய நோயல் அவதிப்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அடிக்கடி புகை பிடிப்பவராக இருந்தால் அவரது ஆயுட்காலத்தை அவரே குறைத்துக் கொள்கிறார் எனலாம். அதாவது அவர் இளமைக் காலத்திலேயே இதய நோயைத் தேடிக்கொள்வார் என்று செல்லப்படுகிறது. உதாரணமாக 50 வயதுடைய ஒருவர் ஒருநாளைக்கு 20 சிகரெட்டுகளைப் புகைக்கும்போது இதய நோய் தாக்கும் சாத்தியத்தை நான்கு மடங்கு கூட்டிக் கொள்கிறார். இங்கு ஆண் பெண் வித்தியாசம் கிடையாது. புகை பிடிக்கும் இரு பாலாரும் இதயத்தை பாழடித்துவிடுகின்றார்கள். எவ்வாறெனில் புகை பிடிக்கும்போது ஒருவரது நாடித்துடிப்பு (Pulse) அதிகரிக்கும். அத்துடன் இரத்த அழுத்தத்தையும் கூட்டும். சிகரெட்டில் உள்ள கார்பன் மொனோக்சைட் இரத்தத்திலுள்ள பிராணவாயுவின் அளவைக் குறைத்துவிடும். புகை பிடிப்பதால் இதயத்தின் வேலைப் பழு கூடுகிறது. ஆனால் பிராணவாயுவின் அளவு இரத்தத்தில் குறைகிறது. மேலைநாடுகளில் புகை பிடிக்கும் பெண்களைப் பார்த்தால், இளமையிலேயே அவர்களது முகம் சுருங்கியிருப்பதைக் காணலாம். இது தசைகளுக்குப் பிராணவாயு குறைவதால் ஏற்படுகிறது. புகை பிடிக்கும்போது இதயத் தசைகள் பலவீனம் அடைந்து இரத்தத்தை பாய்ச்சும் வலிமை குறைகிறது.

புகை பிடிப்பதால் இரத்தக் குழாய்களில் பாதிப்பு வருகிறது.

## 7. புகை பிடிப்பதை எப்படி நிறுத்தலாம்?

ஒரேயடியாக உடனடியாக புகை பிடிப்பதை நிறுத்த முடியாதவர்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைக்கலாம். ஒரேயடியாக நிறுத்தி விட்டால் ஒருசில வருடங்களில் புகை பிடித்ததால் ஏற்பட்ட

தாக்கங்களெல்லாம் போய் உடல் பழைய நிலைக்கு திரும்பும்.

சிகரெட்டின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்துக் கொள்வதால் மட்டும் இதய வருத்தத்தை தடுத்துவிடலாம் என நினைக்காதீர்கள். ஏனெனில் ஒன்றிரண்டுதானே புகைக்கிறேன் என்ற எண்ணத்தில் ஆழமாக உறிஞ்சுவதனால் கார்பன் மொனோக்சைட்டை நிறைய உள்ளிழுத்து இரத்தத்தை அசுத்தப்படுத்துவீர்கள். எப்படியாவது இந்தத் தீய பழக்கத்தைக் கைவிட்டால் உளத்திற்கு நிம்மதி. உடலுக்கும் நல்லது. அத்துடன் செலவும் குறையும்.

இன்றைய தமிழ் படக் கதாநாயகர்கள் நாகரீகமான விடயமாக இந்தப் புகைப் பழக்கத்தைக் காட்டுகிறார்கள். புகை பிடிப்பதன் தீமைகளை அறியாத இளந்தலைமுறையினர் இந்த நடிக்களைக் கண்மூடித்தனமாக பின்பற்றி தங்கள் இளம் இதயங்களை நோய்க்குள்ளாக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

மேலைநாடுகளில் புகை பிடிப்பது குறைந்துகொண்டு வரும் போது, வளர்முக நாடுகளில் சிகரெட்டின் இறக்குமதி கூடியிருக்கிறது. பத்துப் பன்னிரண்டு வயதுப் பையன்கள் கூடச் சிகரெட் புகைக்கிறார்கள். இவர்களின் எதிர்காலம், அதாவது உடல்நலம் எப்படியிருக்கும் என்பதை உங்கள் கற்பனைக்கே விட்டுவிடலாம்.

புகை பிடிப்பதை தவிர்ப்பதால் அடிக்கடி சுகவீனம் வருவதைத் தடுக்கலாம். அதாவது புகை பிடிப்போரின் நுரையீரல் தாக்கப்படும். இதனால் பிராணவாயுவின் தூய்மை குறையும். இரத்தோட்டத்தின் சமநிலை தடைப்படும். கிருமிகள் உடலைத் தாக்கும்போது சுத்தமான இரத்தம் இருந்தாந்தான் உடம்பு தன் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை முழுமையாகப் பயன்படுத்தமுடியும்.

பழுதடைந்த இரத்தத்தால் உடலைச் சுகமாக வைத்திருக்க முடியாது. இதன் எதிரொலியாக புகை பிடிப்போர் அடிக்கடி தடிமல், இரும்பல் என்பவற்றால் அவதிப்படுவார்கள்.

புகை பிடிப்பவர்களின் பக்கத்தில் போனால் அவர்களின் உடல் சிகரெட் மணத்தை அள்ளியிறைத்து அருவருப்பை உண்டாக்கும். அவர்களின் சுவாசம் நாற்றம் அடிக்கும்.

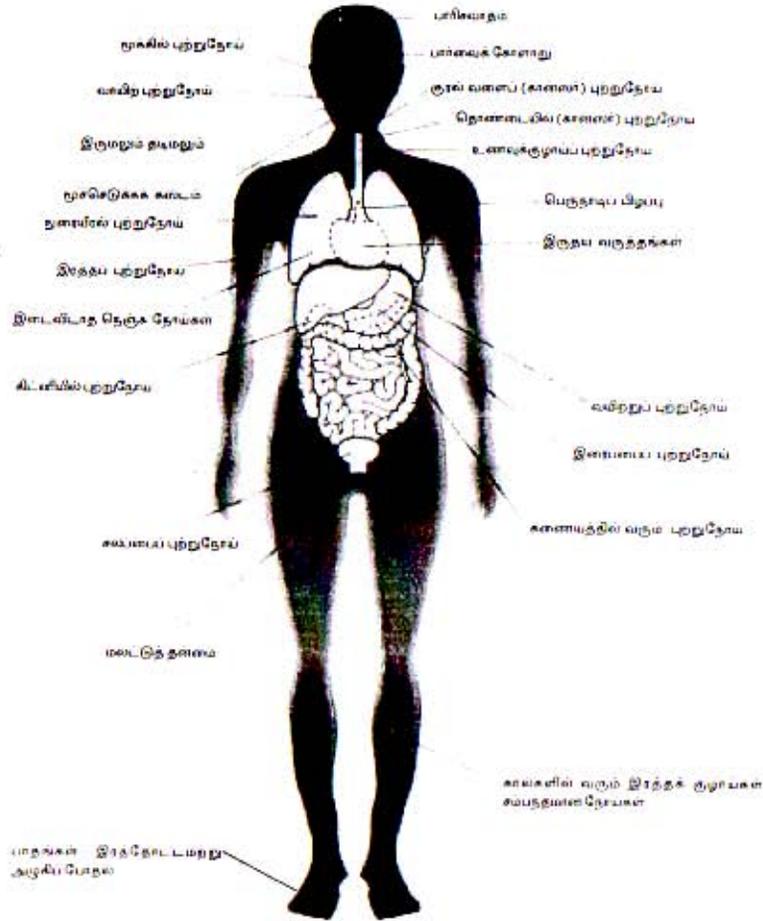
‘என் சுவாசக்காற்றே’ என்று காதலன் பாடினால், ‘அட போய்யா நாற்றமடிக்குது’ என்று காதலி தூக்கியடிக்க முடியும்.

புகை படிந்த பற்களையும், நகங்களையும் தவிர்க்கலாம்.

புகை பிடிப்பதற்குச் செலவழிக்கும் பணத்தைச் சேகரித்து, வாழ்க்கையின் விருத்திக்குத் தேவையானவற்றை வாங்க முடியும்.

புகை பிடிப்பதை நிறுத்தினால் நீண்ட காலம் வாழலாம் என்பதையுணர்ந்தால் இளந்தலை முறையினர் புகைபிடிப்பதை நிறுத்தலாம். ஆனால் அவர்கள் மனவுறுதியற்றவர்களாக இருந்தால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தம்மைத்தாமே அழித்துக் கொள்வார்கள்.

## 8. புகை பிடிப்பதால் ஏற்படும் தீமைகள்



புகை பிடிப்பதால் இதய நோய்கள் வரலாம் என மருத்துவ அறிக்கைகள் சொல்கின்றன.

இதய நோய்கள் மட்டுமல்ல வேறு என்னென்ன பிரச்சினைகள் வரும் என்பதையும் பார்ப்போம். ஒரு சிகரெட்டில் 400 இரசாயனக் கலவைகள் உள்ளன. நிக்கட்டின், தார், சயனைட் என்பனவும் இதில் அடங்கும்.

## புகை பிடிப்பதால் மூளையில் ஏற்படும் தாக்கம்

சிகரெட்டிலுள்ள நிகோட்டின் என்ற இரசாயனக் கலவை மிகவும் மோசமாக மக்களை அடிமை கொள்ளும். இது மூளையிலுள்ள சந்தோச நிலையத்தை (Pleasure Centre) தூண்டுகிறது. அல்லது தாக்குகிறது. இதனால்தான் சிகரெட் புகைக்கும்போது ஒருவர் கிளர்ச்சியுற்றுக் காணப்படுகிறார். அதன்பின் அதாவது அதன் தாக்கம் முடிவுற்றதும் ஒரு விதமான சோர்வும் களைப்பும் ஏற்படும்.

நிகோட்டின் நேரடியாக மூளையின் விசேட கலங்களைத் (Receptor Cells) தாக்குகிறது. இந்தக் கலங்கள் ஒருவரது 'மூட்' வருவதற்கும், மாறுவதற்கும். ஞாபகங்களை சேர்த்து வைக்கவும் பொறுப்பானவை. இந்தக் கலங்களை நிகோட்டின் ஆக்கிரமிக்கும் போது பல மாற்றங்கள் நிகழும். அதாவது சிகரெட் புகையை இழுக்கும் போது அதனால் ஏற்படும் உச்ச சந்தோசம் 20-40 நிமிடங்களிற்கு இருக்கும். அதன்பின் உடனடியாக இன்னொரு சிகரெட்டைப் புகைக்காவிட்டால் அந்த மனிதரின் 'மூட்' இல் வித்தியாசத்தைக் காணலாம். எரிச்சலுடன் 'வள்' என்று விழுவார்கள். எதையோ இழந்தது போல் அந்தரப்படுவார்கள். இன்னொரு சிகரெட்டைத் தேடி ஓடுவார்கள்.

## தொண்டையில் வரும் தாக்கம்.

- குரல்வளையில் புற்றுநோய் ஏற்படலாம்.
- உணவுக் குழாயில் புற்றுநோய் ஏற்படலாம். அத்துடன் தொண்டை 'மெம்பிராய்ஸ்சை'யும் (மெல்லிய சவ்வுகள்) அரித்தெடுக்கும்.
- ஈரலைத் தாக்கினால் லிரோஸிஸ் வரும் (ஈரல் அழற்சி)
- அட்ரீனல் கிலாண்ட்சைத் தூண்டி அட்ரனலினின் சுரப்பைக் கூட்டி இரத்த அழுத்தத்தைக் கூட்டும்.

- முதுகெலும்புப் பகுதியைத் தாக்குவதால் புற்று நோய் ஏற்படலாம்.
- புகை பிடிப்பதால் ஆண், பெண் இனவிருத்தி உறுப்புக்களின் தொழிற்பாடும் பாதிக்கப்படும்.
- பாலியல் உணர்வைக் குறைக்கும்
- ஆண்மையைக் குறைத்து மலட்டுத்தன்மையை உண்டாக்கும்
- பெண்கள் புகை பிடிப்பவராக இருந்தால் கர்ப்பப்பையின் வாயில் புற்றுநோய் ஏற்படலாம்.
- மலட்டுத்தன்மை ஏற்படலாம்
- காலத்திற்கு முந்தியே தீட்டு நிற்கும்.

### மத்திய நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கினால்

- நிக்கோட்டின் அட்ரனலின் சுரப்பைத் தூண்டுகிறது.
- இதயத் துடிப்பு ஒரு நிமிடத்திற்கு 15-20 தரம் அதிகமாக அடிக்கும்.
- உயர் இரத்த அழுத்தம் வரும் (High Pressure)
- இரத்தநாடியைச் சுருங்கப்பண்ணும்
- பாலுணர்வைக் குறைக்கும்
- சிறுநீர் உண்டாகும் தன்மையைக் குறைக்கும்
- பசியை அமிழ்த்தி விடும்
- வாய், தொண்டையில் எரிச்சலை உண்டாக்கும்
- புகைபிடிப்பதால் இருதய நோய்கள், நுரையீரல் புற்று நோய் (Lung Cancer) பாரிசுவாதம் என்பன வருவது மட்டுமல்ல இறப்பும் மிக விரைவில் வரும்.

### புகை பிடிப்பதால் வாயில் வரும் கோளாறுகள்

- நாக்கு ருசியை அழித்து விடும்
- வாயிலுள்ள மெல்லிய தசைகளை நாசம் செய்வதால் வாயால் இரத்தம் வரும். முரசு வருத்தங்கள் வரும். வாய் தூர்நாற்றம் வீசும். பற்களில் கறை பிடிக்கும். பற்கள் உடையும். விழும். வாயில் புற்று நோயும் வரும்.

### புகை பிடிப்பதால் நுரையீரலில் என்ன நடக்கும்?

- நுரையீரலுக்கு காற்றுப்போவது தடைப்படும்
- நீண்ட காலம் இப்படிப் போராடுவதால் பலதரப்பட்ட நுரையீரல் நோய்கள் வர வாய்ப்புண்டு.
- நுரையீரல் பாதிக்கப்படுவதால் உள்ளெடுக்கும் காற்றில் பிராணவாயு குறையும். அத்துடன் நுரையீரல் சரியாக வேலை செய்யாததால் கழிவுப் பொருட்களான கார்பனீர் ஒக்சைட் வெளியேற்றுதலும் தடைப்படும்.

### புகை பிடிப்பதால் வயிற்றிலும், குடலிலும் நடைபெறும் மாற்றங்கள்.

- வயிற்றுப் புண், குடற்புண் ஆகியன வர வாய்ப்புண்டு
- வயிறு எரிவையும் கொண்டு வரும்

### புகை பிடிப்பதால் சிறுநீரகங்களில் நடைபெறும் மாற்றங்கள்

- சிறுநீரகங்களின் தொழிற்பாடுகளை இடையூறு செய்வதால் சிறுநீரக மூலம் நடைபெறும் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றுதல் போன்ற வேலைகள் தடைப்படுகின்றன. சிறுநீர் உற்பத்தியும் தடைப்படும்.
- சிறுநீரகப் புற்றுநோயும் வரும்.
- சிறுநீர்ப்பையில் புற்றுநோய் வரலாம்.

### புகை பிடிப்பதால் இரத்தக் குழாய்களில் நடக்கும் மாற்றங்கள்

- புகை பிடிப்பதால் சிகரட்டில் உள்ள நிகோட்டின் இரத்தக் குழாய்களைச் சுருங்கச் செய்யும். இதனால் இரத்த அழுத்தம் கூடும் (High Blood Pressure). இதன் காரணமாக இருதய நோய்கள் வரும். மாரடைப்பும் வரும்.

### புகை பிடிப்பதால் எலும்புகளில் நடக்கும் மாற்றங்கள்

- சிகரெட்டிலுள்ள நச்சுத்தன்மை எலும்பைப் பாதித்து மென்மைப்படுத்தி இலகுவில் முறியச் செய்யும். ஒஸ்டியோ புரோகிஸ் என்ற நோயும் வரும்.

## 9. உணவுப் பழக்க வழக்கம் காரணமாக இருதய நோய் எப்படி வருகிறது? (Diet -Coronarz Heart Disease)

பெரும்பாலான மனிதர்கள் வாழ்வதற்காக சாப்பிடுகிறார்கள். சிலர் சாப்பிடுவதற்காகவே வாழ்கிறார்கள். எங்கள் முன்னோர் வயிறு நிறைய சாப்பிடுவது நல்லதல்ல என்று சொல்லிச் சென்றனர். மூன்றில் ஒரு பங்கு உணவு, மூன்றில் ஒருபங்கு தண்ணீர், மூன்றில் ஒரு பங்கு வெற்றிடம் தேவை என்று முதியோர் சொல்வர். இரைப்பையின் சமிபாட்டுத் தொழிற்பாட்டை இது இலகுவாக்குகின்றது.

ஆனால் இப்போதெல்லாம் நடுச்சாமத்தில் ஆட்டிறைச்சி மாட்டிறைச்சி, கோழியிறைச்சி என்று பதம் பார்த்துவிட்டு மலைப் பாம்பு புரள்வதுபோல் புரண்டு கொண்டு வயிற்றில் வலிவந்ததா, நெஞ்சில் வலி வந்ததா என்று தடுமாறுவோரைப் பார்க்கும் போது பரிதாபமாக இருக்கிறது.

உண்ணும் உணவின் அளவு, உணவில் கொழுப்புத் தன்மையைக் குறைத்தல் போன்றன எங்கள் உடல்நலத்தைப் பேண எவ்வளவோ உதவி புரியும். தகுந்த முறையில் அமையாத உணவின் மூலம் இதயநோய் மட்டுமல்ல நீரிழிவு, வயிற்றுப்புண் (Peptic ulcer), சில புற்றுநோய்கள் என்பனவும் வர வாய்ப்புண்டு.

அளவுக்கு மீறி கொழுப்பை உண்பதால் இரத்தோட்டம் பிரச்சினைக்கு உள்ளாகிறது.

எமது உடம்பு எங்களுக்குத் தேவையான கொழுப்பை (Cholestrol) உண்டாக்குகிறது. எங்களுக்குத் தேவையான கொழுப்பில் 85 சதவீதத்தை எங்கள் உடம்பு உற்பத்தி செய்கிறது.

மிகுதி 15 சதவீதமும் நாங்கள் உண்ணும் உணவிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது. எங்கள் உணவில் மாச்சத்து, புரதச்சத்து இருப்பது போல் கொழுப்பும் உண்டு. இது பொரித்த உணவுகள், இனிப்புகள், இறைச்சி, மீன்வகைகள் மூலம் வருகிறது.

சிலர் எவ்வளவுதான் கொழுப்புணவு சாப்பிட்டாலும் எலும்பும் தோலுமாக இருப்பதைக் காணலாம். சிலர் சிறிது சாப்பிட்டாலும் உப்பிப் போய்த் தெரிவார்கள். இது பல காரணிகளால் நிரணயிக்கப்படுகிறது. சமிபாடு, சுரப்பிகளின் தொழிற்பாடு என்பன அவற்றுள் சிலவாகும்.

ஆனாலும் எங்களுக்குத் தேவையான அளவுக்கு மீறி கொழுப்பு (Fat) சாப்பிட்டால் எங்கள் இரத்தக் குழாய்களில் ஒரு விதமான கொழுப்புப் படிவு உருவாகும்.

நாள நாடிகளினூடான இரத்தோட்டம் சுமுகமாக இருக்க வழிவகுப்பான கொழுப்புத்தன்மை தேவை. அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சு என்பதுபோல் நாடி, நாள் சுவர்களில் படையும் அளவிற்கு மீறிய கொழுப்பால் இரத்தோட்டத்தில் தடைகள் உண்டாகின்றன.

துருப்பிடித்த தண்ணீர்க் குழாய்கள்போல நாடி நாளங்களின் சுவர்களும் கொழுப்புப் படிவுகளால் நிறைகின்றன.

இருதய நாடிகள் இவ்வாறு கொழுப்புப் படிவுகளால் தாக்கப்படுவதால் இருதயத்தின் தசைகளுக்குப் போக வேண்டிய இரத்தம் தடைப்படுகிறது. இது மாரடைப்பைக் கொண்டு வரும். மூளைக்குப் போகும் நாடிகளில் இரத்தம் தடைப்பட்டால் பக்கவாதம் (Stroke) வரும். மூளையும் பாதிக்கப்படும் (Brain Damage).

## 10. இருதய நோய்களைத் தடுக்கும் ஆரோக்கியமான உணவு வகைகள் எவை?

இருதய நோய் கொழுப்பு உணவுகளாற் தான் வருகிறது என்றால் கொழுப்புத் தன்மையுள்ள உணவை நிறுத்தி விடுவது என்று அர்த்தமல்ல.

அளவோடு சாப்பிடுங்கள் என்பது தான் அறிவுரை. ஆரோக்கியமான முறையில் சமையுங்கள் என்பது தான் ஆலோசனை.

உதாரணமாகக் கோழி இறைச்சியைச் சமைக்கும் போது அதில் உள்ள தோல், கொழுப்புகளை அகற்றுங்கள்.

ஆட்டிறைச்சி சமைக்கும் போது எண்ணெய் திரும்பும் கொழுப்புகளை அடியோடு அகற்றுங்கள்.

ஒரு கிழமைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முட்டைகளுக்கு மேல் உண்ண வேண்டாம். முட்டையில் நிறைய கொலஸ்ட்ரோல் உண்டு.

அடிக்கடி பொரித்து, வதக்கிச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்துவிட்டு எப்போதாவது பொரித்த உணவுகளை மிகவும் குறிப்பிட்ட எண்ணெய்களில் பொரித்த, வதக்கிய உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள், எல்லா எண்ணெய் வகைகளும் சுத்தமான எண்ணெய் வகைகள் அல்ல.

அளவுக்கு மீறி பட்டர், மாஜரீன் பாவிப்பதைத் தவிர்த்தல் நன்று.

வெண்ணெய்க் கட்டி (Cheese) வாங்கும் போது கொழுப்புக் குறைந்த (Low Fat) வகையை வாங்குங்கள்.

பால் வாங்கும்போது கொழுப்புக் குறைந்த பாலை (Low Fat Milk or Semi Skimmed Milk) வாங்குங்கள். ஆனால் ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகட்கு சாதாரண (கொழுப்புள்ள) பாலைக் கொடுக்கவும். அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு அது அத்தியாவசியம்.

கேக், இனிப்புகள் போன்றவற்றை செய்யும் போது கொழுப்பைக் குறையுங்கள். இனிப்பு, கேக், கொக்கோகோலா என்பனவற்றில் சீனித்தன்மை, கொழுப்புத்தன்மை, அளவுக்கு மீறிய இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் என்பனவுண்டு என்பதை ரூபகத்தில் வைத்திருக்கவும்.

அண்மையில் ஒரு வீட்டுக்குப் போயிருந்த போது எனக்குத் தெரிந்த பெண்மணி தன் குழந்தைகளுக்குக் காலையில் ஒரு முட்டை, மத்தியானம் சொஸேச்சஸ், பின்னேரம் ஆட்டுக்கறி, அல்லது மாட்டுக்கறி என்று மிகவும் 'அன்புடன்' பராமரித்தார். மிகவும் அன்பான மிக மிக அக்கறையான தாய் அவர். தன் குழந்தைகள் 'திடகாத்திரமாக' வளர வேண்டும் என்றார். ஒரு நாளைக்கு மூன்று அவுன்ஸ் புரத உணவுகள் (இறைச்சி வகை) போதும் என்று சொன்னேன்.

'சும்மா விடுங்கோ எங்கட ஆட்கள் நல்லாய் சாப்பிட்டவர்கள் தானே' என முணுமுணுத்தார். அளவுக்கு மீறி இறைச்சிவகை கொடுப்பதை அவர் தவறாக கருதவில்லை. எங்கள் முன்னோர்கள் இருப்பதை வைத்து நன்றாகச் சாப்பிட்டார்கள். ஆரோக்கியமான உணவை அளவோடு சாப்பிட்டார்கள்.

எங்கள் ஊர்களில் கிழமையில் ஒருதரம் கோழிக்கறி சமைப்பதே அபூர்வம். பண்டிகை நாட்களில், கல்யாண நாட்களில், திருவிழா போன்ற நாட்களில்தான் இனிப்புக் கிடைக்கும்.

ஆனால் இப்போது சில வீடுகளில் என்றும் பண்டிகைதான். குழந்தைகள் எப்போது சாப்பிடுவது, எதைச் சாப்பிடுவது, எவ்வளவு சாப்பிடுவது என்ற வரையறைகளை மறந்து விட்டார்கள்.

மூன்று நேர்ச் சாப்பாட்டிற்குப் பதிலாக ஒருநாளைக்கு எத்தனை தடவைகள் எதையெதை உண்கிறார்கள் என்பதை அவதானிக்கவும்.

நார்ச்சத்துள்ள (Fibre) உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தச் சத்து பச்சை மரக்கறிகள், பழவகைகள், உருளைக்கிழங்கு பருப்பு வகைகள் என்பவற்றில் நிறைய உண்டு. சீரணத்தை சீராக்கு பவை இவை. அத்துடன் இலகுவாக மலம் போகவும், சீரான நிலையில் வைத்திருக்கவும் உதவும் நார்ச் சத்து ஆடு, மாடு, கோழி, பால், முட்டை என்பவற்றில் கிடையாது என்பதைத் தெரிந்து வைத்திருத்தல் நலம்.

அரிசி வாங்கும்போதும், பாண் வாங்கும்போதும் தவிட்டரிசி, பிரவுண் பாண் வாங்கினால் நல்லது.

### அதிக அளவு இனிப்பு உண்பதைத் தவிர்க்கவும்

இனிப்பில் உடலுக்கு மிகவும் அத்தியாவசியமான சத்துக்கள் அதிகமாக இல்லை. மேலதிமான கலோரிதான் இருக்கிறது. அளவுக்கு அதிகமாக இனிப்புச் சாப்பிட்டால் உடம்பு வைக்கும். இருதய வருத்தத்திற்கு அளவுக்கு மீறிய உடற் பருமனும் ஒரு காரணம் என்பது உங்களுக்கும் தெரியும்.

அளவுக்கு மீறி சொக்கலெட், பிஸ்கட், கேக், இனிப்புக் கலந்த குளிர்பானங்கள், ஜாம் என்பவற்றை சாப்பிடத் தேவையில்லை.

தேனீர், கோப்பிக்குச் சீனியை 'தாராளமாகச்' சேர்க்காமல் அளவோடு பாலியுங்கள்.

### உணவில் உப்பைக் குறையுங்கள்

'உப்பில்லாச் சாப்பாடு செய்தாயா' என்று மனைவியை வையும் கணவனைக் கண்டிருப்பீர்கள்.

'உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பைக்கு' என்ற ஊர்மொழியையும் கேட்டிருப்பீர்கள்.

உண்மையாகச் சொல்லப் போனால் மிகமிகச் சொற்ப அளவு உப்பை உணவில் சேர்த்தால் எங்கள் உடம்பை மிக ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கலாம். நாங்கள் வாங்கும் சீஸ், பட்டர் என்பவற்றிலும் இறைச்சி வகைகளிலும் உப்பு உண்டு. உணவில் உப்புச் சேர்ப்பதைக் குறைக்கவும்.

அளவுக்குமீறி உப்புச் சாப்பிட்டால் உயர் இரத்தஅழுக்கம் வரும். குழந்தைகளாக இருக்கும்போது கண்ட பாட்டிற்கு 'கிறிப்ஸ்'

போன்ற உணவுகளைக் கொடுத்தால் அந்த உணவிலுள்ள உப்புத் தன்மை குழந்தையின் சிறுநீரகத்தைப் பாதித்துவிடும். அதன் வெளிப்பாடு அந்தக் குழந்தை வளர்ந்தபின் தான் தெரியும்.

வாயைக் கட்டி, மனதைக் கட்டி, எங்கள் இருதயத்தை நேசித்தால் ஆரோக்கியமாக நீண்ட காலம் வாழலாம்.

## 11. இருதய நோய்க்கு இன்னுமொரு காரணியான உயர் இரத்த அழுத்தம்.

ஒரு சீரான அழுத்தத்துடன் இருதயமும் நாடிகளும் இரத்தத்தை எங்கள் உடம்புக்குள் பாய்ச்சிக்கொண்டிருக்கின்றன. பல காரணிகளால் இந்த இரத்த அழுத்தத்தின் அளவு கூடினால் பிளட் பிரஷர் என்று சொல்லப்படுகிறது.

சாதாரண வேலைகள் செய்யும் போதும், அமைதியாக இருக்கும் போதும் எங்கள் இரத்த அழுத்தம் சாமான்யமாக இருக்கும்.

சிலவேளைகளில் அளவுக்கு மீறி சந்தோசப்பட்டாலோ, ஆத்திரப்பட்டாலோ, அவதிப்பட்டாலோ (Anxiety) கொஞ்சம் உடற்பயிற்சி செய்தாலோ எங்கள் இரத்தக்குழாய்களில் அழுத்தம் கூடுகிறது. மேற்குறிப்பிட்ட தருணங்களில் எங்கள் மூளைக்கும் தசைக்கும் சாதாரண அளவை விடக் கூடுதலாக இரத்தோட்டம் தேவைப்படுகிறது.

பஸ்குக்கு ஓடும்போதும், பெண்கள் உரலில் மாவிடிக்கும் போதும், மனைவியைக் கணவன் ஆத்திரத்தில் திட்டும் போதும், தாய் குழந்தையை தாறுமாறாக ஏசும் போதும் எங்கள் உணர்வு கூடியிருப்பது போல் (கொதியில் கத்துகிறார்கள் என்று சொல்வார்கள் தெரியுமா) எங்கள் இரத்த அழுத்தமும் கூடியிருக்கும்.

எமது உடலிலுள்ள சுரப்புகளுள் ஒன்றான அட்ரனலின் (Adrenaline) என்ற ஹோர்மோன் எமது இரத்தத்தில் பாய்ச்சப்படுவதால் இது உண்டாகிறது. இந்த ஹோர்மோன் இரத்தத்தில் பாய்ந்ததும் எங்கள் இரத்தக் குழாய்கள் விரிந்து பரவும். இரத்த அழுத்தமும் கூடும்.

அடிக்கடி கோபப்படாமல், அங்கலாய்க்காமல், பொறாமைப்படாமல், புகைச்சல் உணர்வில்லாமல் இருந்தால் இரத்த அழுத்தத்தையும் சமநிலையில் வைக்கலாம்.

எங்கள் எல்லோருக்கும் ஓரளவு மனஅழுத்தம் (Stress) தேவை. அவசரமாக ஓடிப்போய்த்தான் பஸ்சைப் பிடித்தாக வேண்டும். குழந்தை குற்றம் செய்தால் தண்டிக்கத்தான் வேண்டும். அளவுடன் எதையும் செய்தால் பிளட் பிரஷரையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம்.

எதற்கெடுத்தாலும் சீறி விழும் பேர்வழியிடம் சினேகிதர்கள், உறவினர்கள், உற்றார்கள், பெற்ற பிள்ளைகளேகூட தள்ளி நிற்கத்தான் பார்ப்பார்கள்.

போதுமென்ற மனமே பொன்செய்யும் மருந்து என்ற பொன்மொழியை அடிக்கடி ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளல் பிளட் பிரஷர் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு அரிய மருந்தல்லவா.

நாங்கள் ஆறுதலாக, அமைதியாக இருக்கும்போது எவ்வளவு சாமான்யமாக இரத்த அழுத்தம் இருக்க வேண்டுமோ அதை விடக் கூடிய அளவில் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் உயர் இரத்த அழுத்தம் இருக்கிறது என்கிறோம்.

இளவயதில் உயர் இரத்த அழுத்தத்துடன் இருப்பவர்கள் மிகக் குறைவாகத்தான் இருப்பார்கள். ஆனால் வயது அதிகரிக்க எங்கள் வாழ்க்கை நிலை, வறுமை நிலை, எதிர்பார்ப்புகள், தோல்விகள், சந்தோசங்கள், பொறுப்புகள் என்பனவும் கூடும். இதனால் எங்கள் உணர்வுகளிலும் மாற்றம் ஏற்படும். இருதயத்தின் வேலையும் பாதிக்கப்படும். இருதயத்திற்கும் தானே வயது அதிகரிக்கிறது. வயது போகப் போக நாடிகளிலும் தடிப்பு ஏற்படும். இந்தச் சிக்கல்களின் சின்னங்கள் முப்பத்தைந்து வயதுக்குப் பின்னர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தெரியத் தொடங்கும்.

முப்பத்தைந்து வயது மனிதனின் எடை சாதாரண எடையை விட அளவுக்கு மீறி அதிகரிப்பது இதயத்தின் வேலையைக் கூட்டி இரத்த அழுத்தத்தையும் கூட்டும்.

புகை பிடிப்பதால் இரத்த நாடிகளில் கொழுப்புப் படிவுகள் ஏற்பட்டு இரத்த அழுத்தம் கூடும். (துருப்பிடித்த நீர்க்குழாயில் தண்ணீர் பாய்ச்ச நிறைய அழுத்தம் கொடுப்பதுபோல்).

நிறைய மது அருந்துவதால் இரத்த அழுத்தம் கூடும். போதை புத்தியை மட்டும் கெடுக்காது. வாழ்க்கையையும் கெடுத்து விடும்.

சோம்பேறித்தனமாக இருந்து இருதயத்திற்கும், உடலுக்கும் அளவான அப்பியாசம் கொடுபடாவிட்டாலும் இரத்த அழுத்தம் வரும்.

அதிக அளவு உப்பை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதும் பிளட் பிரஷருக்கு ஒரு காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

அளவுக்கு மீறிய மன அழுத்தம் (Too Much Stress) பிளட் பிரஷர் வருவதின் முக்கிய காரணிகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது.

மன அழுத்தத்தின் போது அட்ரனலில் ஹோர்மோன் இரத்தத்தில் சேர்கிறது. மன அழுத்தத்தை மறைக்க, மறக்க, மது குடிப்பார்கள். சிகரெட் பிடிப்பார்கள். சிலர் கண்டபாட்டிற்குச் சாப்பிடுவார்கள். இவர்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க முயற்சித்து அதனைக் கூட்டிக் கொள்கிறார்கள்.

பெரும்பாலானவர்கள் தங்களுக்கு பிளட் பிரஷர் இருக்கிறதோ இல்லையோ என்று தெரியாமல் வாழ்கிறார்கள். உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு அன்னைனா என ஆங்கிலத்தில் வழங்கப்படும் இருதயவலி (Angina) வரும் சந்தர்ப்பமும் கூடும். அது மட்டுமல்லாமல் பாரிசுவாதம் (Stroke) வரும் சந்தர்ப்பமும் மிகக் கூடும்.

இந்த நிலையைத் தடுக்க எங்களால் முடிந்தவரை முயற்சிகள் செய்யலாம். வாழ்க்கையில் மாற்றங்கள் தவிர்க்க முடியாதவை. இழப்பு, சோர்வு, வெற்றியும் தோல்வியும், காதலும் கல்யாணமும், உழைப்பும் உத்தியோகமும், அரசியல் பிரச்சினைகளும், போட்டி பொறாமைளும் எல்லோர் வாழ்க்கையிலும் இருக்கத்தான் செய்யும். மனஅழுத்தம் வரத்தான் செய்யும். துக்கத்தை அனுபவிக்காத எந்த மனிதனும் உலகில் இல்லை. ஆனாலும் அளவுக்குமீறி எங்களை அலட்டிக் கொண்டு அல்லல்படுவதை தவிர்த்தல் புத்திசாலித் தனமானது. மனஅழுத்தம் வந்த போதெல்லாம் மதுவை நாடுவதும், அளவுக்குமீறிச் சாப்பிட்டு துயரை மறக்க நினைப்பதும் கொதிக்கும் சட்டிக்குப் பயந்து அடுப்பில் குதித்த கதையாகத்தான் முடியும்.

எடை கூடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உணவில் கொழுப்பை அதிமாகச் சேர்க்காதீர்கள். நிறைய மரக்கறிகளைச் சாப்பிட வேண்டும். அரிசிக்குப் பதிலாக சிலவேளைகளில் மாற்று உணவுகளான சப்பாத்தி, ரொட்டி போன்றவற்றைச் சாப்பிடவும்.

மது அருந்தும் பழக்கமுள்ளவர்கள் மதுவின் அளவைக் குறைத்தால் அவர்களின் உடம்பில் ஓடும் குருதியில் அமைதியை ஏற்படுத்தலாம்.

தமிழ்ப்படக் கதாநாயகர்கள் சிகரெட் பிடித்து செக்ஸியாக இருக்கிறார்கள் என்ற மாயையில் புகை பிடித்து உங்கள் குருதிக் குழாய்களை துருப்பிடித்த தண்ணீர்க் குழாய் போலாக்காதீர்கள்.

மனதுக்கு அமைதி தரும் இடங்களுக்குச் செல்லுங்கள். இசை, ஓவியம் போன்ற கலைகளை ரசிக்கப் பழகுவீர்கள். காரில் பயணஞ் செய்பவர்கள் கட்டாயமாக ஒருநாளாக இருபது நிமிடமாவது நடவீங்கள்.

முப்பத்தைந்து வயதானவுடன் உங்களது இரத்த அழுத்தத்தை பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்தால் இருதய நோயைத் தடுக்கலாம் என்பதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

## 12. மன அழுத்தம் (Stress)

'இந்தக் கஷ்டங்களாந்தானே எனக்கு மாரடைப்பு வந்தது' என எத்தனையோ பேர் புலம்புவதைக் கேட்டிருப்பீர்கள்.

நாங்கள் சாதாரண மனிதர்கள். எத்தனையோ விடயங்கள் எங்கள் இரத்தத்தைக் கொதிக்கச் செய்யும். எல்லாவற்றிற்கும் விட்டுக் கொடுத்து சாந்த சொரூபியாகத் தெற்குப் பார்த்த தெட்சணா மூர்த்தியாக இருப்பவர்கள் எத்தனை பேர்?

அதேபோல சிலர் ஒரு விடயத்தை அணுகும் முறை மற்றவர்களை விட வித்தியாசமாக இருக்கும். பரீட்சை வந்தால் கடைசி நேரம் விழுந்தடித்துப் படிப்பவர்களுமிருக்கிறார்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒவ்வொருநாளும் படிப்பவர்களுமிருக்கிறார்கள்.

இவர்களில் எவருக்கு மன அழுத்தம் வரும் சாத்தியம் அதிகம் என்று உங்களுக்குத் தெரியும்.

மனைவியில் கோபம் வந்தால் கைநீட்டுபவர்கள் இருக்கும் போது, இவளுடன் இப்போது எதையும் பேசிப் பிரயோசனமில்லை என்று நகர்ந்து போகும் கணவன்மாரும் இருக்கிறார்கள். விளையாட்டுப் போட்டியில் தோல்வி வந்தால் 'சரி நாளைக்கு

வெல்வோம்' என்று பெரிய மனதுடன் தோல்வியை ஏற்றுக் கொள்ளும் அதே உலகிற்குத் தான் வெற்றியடைந்தவனைப் பிடித்து நையப்புடைத்து அனுப்புபவனுமிருக்கிறான்.

மனத்துயரும் அதன் பிரதிபலிப்பும் ஒருமனிதனின் வயது, படிப்பறிவு, குடும்பநிலை, பொருளாதார நிலை, தனிமனித சுய உணர்வு, சமய கலாசார கட்டுப்பாடுகள் என்பனவற்றாற் பின்னப்பட்டிருக்கிறது. மற்றவரை விட உயரத்தில் ஏறி நின்று வெற்றிக் கொடி நாட்ட நினைப்பது மனித இயல்பு. மிக உயரத்திற்குப் போனால் 'ஏதோ' ஒரு விதத்தில் 'கீழே' இறங்கியே ஆக வேண்டும்.

ஒரேமாதிரியான பிரச்சினையை வாழ்க்கையில் எதிர்கொள்ளும் மக்கள் வித்தியாசமான முறையில் அதை அணுகுவது மேற்கூறிய காரணிகளின் பின்னணியில் அமைந்திருக்கிறது.

ஒருவர் மிகவும் உணர்ச்சிவசப்படும் விடயத்தை இன்னொருவர் ஆறுதலாக இருந்து ஆராய்வார்.

அடிக்கடி உணர்ச்சி வசப்படும் மனிதர்கள், அளவுக்கு மீறி உணர்ச்சிவசப்படும் மனிதர்கள் இருதய நோயாளியாக வாய்ப்புகள் கூட இருப்பதாக அறிஞர்கள் சொல்கிறார்கள்.

இவர்களுக்கு உயர்குருதி அழுக்கம் (High Blood Pressure) உயர் கொழுப்புத் தன்மை (High Cholesterol) ஆகியவை இருக்கும் என்று சொல்லப் படுகின்றது.

அதே நேரம் அமைதியாக அடக்கமாக எதையும் அவதானமாகச் செய்யும் மனிதர்களுக்கு இருதயநோய் வராது என்று நினைப்பது தவறு. ஏனெனில் மிகவும் அமைதியான மனிதர்களும் சில வேளைகளில் அளவுக்கு மீறி உணர்ச்சிவசப்பட்டால் அட்னரலின் அளவு அவர்களது இரத்தத்தில் கூடும் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளல் நலம்.

சாதாரண மனிதர்களாக சாதாரண உணர்ச்சிகளை வெளிக் காட்டி வாழ்தல் மனித இயல்பு. அத்தோடு சில வேளைகளில் 'ஸ்ட்ரெஸ்' கட்டாயம் தேவை. பஸ்சுக்கு ஓட வேண்டும் என்றால் அந்த உந்துதல் மன அழுத்தத்தை உண்டாக்குகிறது. இவ்வகையான மன அழுத்தம் தவிர்க்க முடியாதது. அவசியமானது. அந்த 'ஸ்ட்ரெஸ்' பஸ்சை பிடித்தவுடன் சாதாரண நிலைக்கு வந்து விடுகிறது.

ஆனால் உப்பிருந்த பாண்டம் உடைவது போல் அளவுக்கு மீறிய துன்பங்களை மனதில் குவித்து வைத்தால் இதயமும் வெடிக்கவே செய்யும்.

நல்ல நண்பர்களுடன் மனம் விட்டுப் பேசுவதால் எத்தனையோ மனத் துன்பங்கள் மாறும். போலித்தன்மையைவிட்டு நேர்மையுடன் வாழ்தல் நல்லது.

எரிச்சல், குழப்பம் தரும் உறவுகளைத் தவிர்த்தல் நலம். மற்றவர்களை எரிச்சல்படுத்துவதற்கென்றே சிலர் இருக்கிறார்கள் என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

அளவுக்குமீறி 'ஸ்ட்ரெஸ்' தரும் உத்தியோகத்தை விட அளவோடு சம்பளத்துடன் வேலை தேடிக் கொள்ளுதல் முக்கிய விடயங்களில் ஒன்று. ஆனால் பெரும்பாலானவர்களுக்கு உத்தியோகமே பெரும் பிரச்சினையாக இருக்கிறது. வாழ்வில் உயர்ந்து கொண்டு போவது மனித மனதின் ஆவல். ஆனால் அந்த ஆவலின் விலை 'இதயத்தில்' வந்து முடிய வேண்டுமா?

ஒவ்வொரு வருடத்திலும் பண்டிகை, திருமணம், இறப்பு, பிறப்பு, குடிபோதல், குடிபெயர்தல், உத்தியோக நிர்ப்பந்தம், உறவினர்களின் தேவை என்று லீவு எடுக்கின்றோம். எங்களுக்காக என்று சில நாட்களை ஒதுக்கிப் பாருங்கள். வித்தியாசம் தெரியும். நாளாந்த பழக்கப்பட்ட முகங்கள், பழக்கப்பட்ட சந்தடிகள், பழக்கப்பட்ட கொம்பியூட்டர், நாற்காலி, மனேஜர் எல்லாவற்றையும் மறந்து இரண்டு கிழமை 'தனித்து' இருக்கப் பாருங்கள். தனிமை சில சமயங்களில் 'இனிமையானது' என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

இடைவிடாமல் வேலைசெய்யும் இயந்திரம் பட்டென்று உடையும். அதேபோலதான் எங்கள் இதயத்திற்கும் ஓய்வு தேவை. அதைக் கட்டாயமாகக் கொடுங்கள்.

விருப்பமான பொழுது போக்கு ஒன்றைத் தெரிவு செய்யுங்கள். தோட்டம் செய்வது, கடற்கரையில் உலாவுதல், செஸ் போன்ற ஏதோ ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபடுதல் என்பன நல்ல பலனைத் தரும். மாரடைப்பு வந்தவராக இருந்தால் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் தொடங்கவும். மனதையும் உடலையும் நிதானப்படுத்தும் எதிலாவது ஈடுபடுங்கள்.

### சுவாசப்பியாசங்கள் (Breathing Exercises)

பிராணாயமத்தை உலகிற்கு கொடுத்தது எங்கள் கலாசாரம். ஆனால் இன்று சரியாக மூச்செடுக்கத் தெரியாமல் திண்டாடுகின்றோம். எல்லோராலும் செய்யக்கூடிய அப்பியாசம் என்னவென்றால்

ஒரு அமைதியான இடத்திலிருந்து மனதை ஒருமுகப்படுத்தி ஒரு அழகிய சூழ்நிலையை கற்பனை செய்து (தவழும் நதி, கரைதட்டும் அலையோசை, தென்றலில் ஒரு மல்லிகை) உங்கள் நிலையைத் திடம் செய்யுங்கள். நீண்ட மூச்சை மூக்கால் இழுத்து இயலுமான வரைக்கும் அடக்கி வைத்து மெதுவாக வெளிவிடுங்கள். அதனால் ஏற்படும் பிரயோசனங்களை நடைமுறையில் உணரலாம்.

### தியான முறை (Meditation)

பலருக்கு இதற்கான விளக்கம் தேவையில்லை என்று நினைக்கின்றேன்.

அமைதியான இடத்தில் இருந்து கொள்ளுங்கள். அல்லது படுத்துக் கொண்டு உடலை நிதானமான நிலையில் வைத்துக் கொண்டு மனதை பிரார்த்தனையில் ஈடுபடுத்துங்கள். திருப்பித் திருப்பிச் சொல்வதற்கு ஏற்றதாக சில இலகுவான சொற்களை (ராம,ராம, அல்லது சிவ,சிவ அல்லது ஓம்,ஓம் போன்ற ஏதாவது அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்த மந்திரங்கள்) ஜபியுங்கள்.

பிரார்த்தனை ஐந்து தொடக்கம் பத்து நிமிடம் வரை நீடித்தால் மிகப் பிரயோசனமாக இருக்கும். அலை பாயும் மனதை ஒருமுகப்படுத்த இப்படியான தியானங்கள் நல்லவை.

மனஅழுத்தம், எரிச்சல், அங்கலாய்ப்பு (Anxiety) என்பவற்றைத் தீர்க்க உகந்த இன்னொரு முயற்சி உடற்பயிற்சி (Exercise) செய்வதாகும்.

உடற்பயிற்சி உங்களின் உள்ளடக்கிய உளத்துயர்களை நீக்க உதவுகிறது.

உடலில் உள்ள பல விதமான உறுப்புக்களும் சேர்ந்து வேலை செய்வதால் டென்ஸன் குறைகிறது. யோகாசனத்திலிருந்து பாடமின்டன் வரையான அனேக உடற்பயிற்சிகள் உடலிலும் உள்ளத்திலும் எத்தனையோ மாற்றங்களையுண்டாக்குகின்றன.

இந்த உடற்பயிற்சிகளால் மன எரிச்சல், அழுத்தம், அங்கலாய்ப்பு என்பன குறைவடைவதுடன் இருதயத் தசைகளும் திடகாத்திரமாக இருக்கும். திடகாத்திரமான இதயத்தசை நோய் தடுப்பில் உதவி செய்யும்.

எங்கள் மனதிலும் புத்துணர்ச்சி வரும். இரண்டடி நடந்துவிட்டு மூச்செடுக்கச் சிரமப்படும் தன்மை குறையும்.

நீண்ட நேரம் ஒரு வேலையை நின்றுபிடிக்கும் வலிமை (Stamina) வரும். இந்த வலிமைக்கு மூலகாரணி ஆரோக்கியமான இருதயத் தசையின் வேலைப்பாடாகும்.

எவ்வளவு உடற்பயிற்சி செய்கிறோமோ அந்தளவிற்கு எங்கள் ஆரோக்கியம் விரிவடையும். சுறுசுறுப்பான மனிதர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு இதுதான் காரணம்.

சைக்கிள் பாவிப்பது, நீந்துவது, ஓடுதல் போன்றன உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும் சில பயிற்சிகளாகும்.

வீட்டுத் தோட்டம், மாடிப்படிசளில் இறங்கி ஏறுவது என்பன நன்மை தருவன. ஏதோ கடனுக்குச் செய்து தொலைப்பது போல்லாது அக்கறையுடனும் விருப்பத்துடனும் சில பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால் உள உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.

மாரடைப்பு என்பது மிகவும் பயங்கரமான அனுபவம். அது ஏற்படாமல் இருக்க முடிந்தவரை முயல்வது நன்று.

சட்டென்று நடு நெஞ்சில் அழுத்திப் பிடிக்கும் வலி. அந்த வலி கைகள், தொண்டை, முதுகு போன்ற பகுதிகளுக்குப் பரவும்போது உண்டாகும் தலைச்சுற்று, மயக்கம், சத்தி, குளிர்ந்தன்மை என்பன மாரடைப்பினால் உண்டாகின்றன என்பதை மறக்கக்கூடாது.

### 13. வயதும் பால் வித்தியாசமும் (Age and Sex)

வயது கூடக்கூட ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இருதய நோய்கள் அதிகரித்தல் சாத்தியமென்றாலும் ஆண்கள்தான் அதிகளவில் தாக்கப்படுகிறார்கள் என்பதையுணரவேண்டும்.

உடல் உறுப்புக்கள் வயது அதிகரிக்கத் தொடங்கியதும் வலிமையிழப்பது இயற்கையின் நியதி.

35க்கும் 44க்கும் இடைப்பட்ட வயதில் இருதய நோய்களால் இறக்கும் ஆண்களின் தொகை பெண்களைவிட ஆறு மடங்காகும் என்கிறார் டாக்டர் டங்கன் நேய்மண்ட்.

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நிற்கும் வயதில் இருதயநோய் ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகமானது. இதற்கும் பெண் சுரப்பிகளின் தொழிற்பாட்டுக் கும் நிறைய தொடர்புண்டு.

## பரம்பரைத் தொடர்பும் இருதய நோய்களும்

ஒருவருக்கு நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் ஆகியன இருந்தால் அவரது வாரிசுகளுக்கும் அவை ஏற்படுவதற்கான சாத்தியங்கள் உள்ளன. உதாரணமாக தாய்க்கோ தகப்பனுக்கோ நீரிழிவு இருந்தால் அவர்களது நான்கு குழந்தைகளில் ஒரு குழந்தைக்கு நீரிழிவு ஏற்படலாம். வாழ்க்கை முறைதான் (Life Style) இரத்த அழுத்தத்துக்குக் காரணமென்றால் தகப்பனைப் போல வாழ முற்படும் மகனுக்கும் அதே பிரச்சினை ஏற்படலாம்.

## 14. மதுப் பழக்கமும் இருதய நோயும்

மது அருந்துவது ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களாக உலகத்திலுள்ள எல்லா இன மக்களாலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விடயம். அந்தணர்கள்கூட ஒரு காலத்தில் குதிரை இறைச்சி சாப்பிட்டு சோமபானம் என்னும் அற்புத போதை திரவத்தை உட்கொண்டு சந்தோசம் கொண்டாடியதாக இதிகாசங்கள் சொல்லுகின்றன.

கிரேக்க கலாசாரத்தில் மதுவுக்கு (வைன்) என்று ஒருகடவுள் இருக்கிறார் (டைனஸீஸ்). இன்றும் எங்கள் கலாசாரத்தில் சில கடவுள்களுக்கு ஆடு வெட்டி, சாராயமும் படைப்பது தொடர்கிறது.

கடவுள்களும் அறிஞர்களும் அடிமையாகும் மதுவுக்குச் சராசரி மனிதன் அடிமையாவது சாதாரண விடயமே. மதுவை அளவோடு அருந்தினால் நன்மை தரும். அளவுக்குமீறி மதுவை அருந்துவதனால் உடலில் உள்ள முக்கிய உறுப்புகள்களான மூளை, இருதயம், ஈரல் என்பன பாதிக்கப்படுகின்றன.

ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு (அதாவது சாப்பாட்டுக்கு முன்) ஒரு க்ளாஸ் சிவப்பு வைன் அருந்துவது உடல் நலத்திற்கு நல்லது என்று சொல்கிறார்கள்.

ஆனால் அளவுக்கு மீறினால் மது எங்கள் உயிரையே வாங்கி விடும்.

ஈரலில் நோய் (Cirrhosis) ஏற்படும். தொண்டை, வாய், என்பவற்றில் புற்று நோய் வரும். பெண்கள் அளவுக்கு மீறிக் குடித்தால் மார்புப் புற்றுநோய் (Breast Cancer) வரும்.

அளவுக்கு மீறிக் குடிப்போருக்கு மன வியாதிகள் வரும் (Depression).

குடும்பத் தகராறு ஏற்படுவதற்கான காரணங்களில் மதுவும் ஒன்று.

மிக மோசமான வீதி விபத்துக்கள் மது அருந்துவதால் ஏற்படுகின்றன. குடிப்பவர்களால் சரியாகச் சிந்திக்க முடியாது. ரூபக சக்தி இல்லாமல் போகும்.

பாலுணர்வுகள் (Sex Drive) குறைந்துவிடும்.

மது அருந்தும் ஆண்கள் விறைப்பு வராமல் திண்டாடுவார்கள்.

ஷேக்ஸ்பியர் சொன்னது போல் மது குடித்தால் 'ஆசை' நிறைய வரும். ஆனால் 'ஆக்கத்தின்' விளைவு ஒன்றும் பெரிதாக இருக்காது.

முக்கியமாக அளவுக்குமீறி மது அருந்துவதனால் இரத்த அழுத்தம் கூடும். இதனால் இருதய வருத்தங்கள் வரும். அத்துடன் பாரிசுவாதமும் வரும்.

ஆண்களும் பெண்களும் அளவோடு மது அருந்தினால் உடம்புக்கும் உள்ளத்திற்கும் குடும்ப வாழ்க்கைக்கும் நல்லது.

ஒரு நாளைக்கு ஆண்கள் மூன்று யூனிட்ஸ் மதுவுக்கு மேல் எடுக்காமல் இருப்பது நல்லது. பெண்கள் இரண்டு யூனிட்ஸ் மதுவுக்கு மேல் அருந்தாமல் இருப்பது நல்லது.

125 மி. லீ வைனில் 1.5 யூனிட்ஸ் உள்ளது.

330 மி. லீ பீர், லாகர் அல்லது சைடரில் 1.5யூனிட்ஸ் உள்ளது.

25 மி. லீ விஸ்கியில் 1யூனிட் உள்ளது

50 மி. லீ செரி, போர்ட் என்பவற்றில் 1யூனிட் உள்ளது.

இதிலிருந்து ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு மது அருந்தலாம் என்று கணக்கிடவும்.

## 15. அளவுக்கு மீறிய எடை

இன்று உலகெங்கிலும் எடை கூடிய மனிதர்களின் தொகை கூடிக் கொண்டு வருகின்றது.

ஒரு பிரதேசத்தில் பட்டினி, வறுமை, அரசியற் குழப்பங்கள் அகதிகள் என்று மக்கள் துன்பப்படும் போது இன்னொரு பக்கத்தில் அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிட்டுத் தங்கள் உடல் உள நலத்தைக் கெடுத்துக் கொள்கிறார் மனிதர்கள்.

அளவுக்கு மீறிய சாப்பாடு, சோம்பேறித்தனம் என்பன மனிதனின் எடையைக் கூட்டுகிறது.

எடை கூடினால் இருதய நோய்கள் மட்டுமல்ல நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் என்பன ஏற்படுவது மட்டுமல்லாமல் ஆர்த்தரைட்டிஸ் என்பன வந்து சேரும். சாப்பிடுவதை அளவோடு சாப்பிடவும்.

'உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிர்க்கு அழகு' மட்டுமல்லாமல் எல்லோருக்கும் நன்மை தரும். உருண்டு திரண்டு வருவதைப் பார்த்தால் பார்ப்பவர்களுக்கு பயம் வரும். இங்கிலாந்தில் 40 வீதமானோர் அதிக எடையுடன் இருப்பதாகச் செய்திகள் சொல்கின்றன. அளவுடன் உண்போம். ஆனந்தமாக வாழ்வோம்.

## 16. சோம்பேறித்தனம்

'ஆடிப்பாடி வேலை செய்தால் அலுப்பிருக்காது அதில் ஆணும் பெண்ணும் சேராவிட்டால் அழகிருக்காது.'

இப்படி ஒரு பாட்டு எப்போதோ வந்தது ஞாபகம் வருகிறது.

இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் ஆடிப்பாடி வேலைசெய்யாமல் மேசையில் கொம்பியூட்டரைத் தட்டுவது சர்வ சாதாரணவிடயமாகி விட்டது.

ஆணும் பெண்ணும் குழந்தைகளும் தங்களுக்கு சொற்ப நேரம் இருந்தால் டி.விக்கு முன்னால் உட்கார்ந்து கொள்கிறார்கள்.

வேலைகளிற் பெரும்பாலானவை உடல்பலத்தை எதிர் பார்க்காமல் நடப்பதால் மனிதர்களின் உழைப்பு சிந்தனையுடன் தொடர்பு படுகிறது. உடல்உழைப்பு குறைந்தால் தசைநார்களுக்கு வேலை குறைந்து விட்டது. ஆரோக்கியமான உடலுக்குத் திடகாத்திரமான தசைகள் உதவி செய்கின்றன. தசைகள் பலமாய் இருந்தால் உடலும் பலமாயிருக்கும். உடல்தசை பலமானால் உறுதியுடன் வேலை செய்ய லாம். அதேபோல இருதயத்தசைகள் உறுதியாக இருந்தால்தான் இருதயம் ஒழுங்காக இருக்கும்.

வயது போகப் போக எங்கள் உடம்பு கட்டிழந்து தொள தொள வென்று போகிறது. அதிகம் ஆடி ஓட முடியாமல் இருக்கிறது. அதே போலத்தான் இருதயத்தசையும். அந்தத்தசை உறுதியாக இருக்க ஒவ்வொருநாளும் கொஞ்சநேரமாவது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

இதன் படிமங்கள் கூடியவுடன் இரத்தோட்டம் தடைப்படும். இதனால் மாரடைப்பு வரும். எனவே இந்தக் கொழுப்பை கூடாத கொழுப்பு (Bad Cholesterol) என்று சொல்வதுண்டு. இது எவ்வளவுக்கு எங்கள் இரத்தத்தில் உள்ளதோ அந்த அளவுக்கு இருதயம் பாதிக்கப்படும்.

ஆரோக்கியமான அப்பியாசங்கள் இரத்தம் உறைபடாமல் தடுக்கிறது.

இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிட்டு ஆடி ஓடாமல் பெரிய உடம்புடன் இருப்போருக்கு பிளட் பிரஷர் அதிகமாக வரும் என்று முன்னர் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

ஒவ்வொரு நாளும் அப்பியாசம் செய்தால் எடை கூடாமற் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

இன்று பெரும்பாலான வீடுகளில் சாதாரண வீட்டு வேலை களான துணி துவைத்தல், வீடு கூட்டுதல் என்பன கூட செய்ய அவசியமில்லாமல் மெஷின்கள் வந்துவிட்டன.

குனிந்து, நிமிர்ந்து, வளைந்து, நெளிந்த பெண்களின் உடம்பு இப்போது அதிகம் வேலையின்றியிருப்பதால் எடை போடும் நிலைக்கு வந்திருக்கிறது.

ஆரம்பத்திலேயே கவனிப்பது நல்லது.

அப்பியாசம் செய்வதால் நீரிழிவு வராமல் தடுக்கலாம். நீரிழிவு நோய் உள்ள ஆண்களுக்கு இருதய வருத்தம் வரும் சாத்தியக்கூறு இரண்டு அல்லது மூன்று மடங்கு அதிகமாகும்.

மாரடைப்பு வந்தவர்கள் பழைய நிலைக்குத் திரும்ப உடல் உழைப்பு உதவும். அப்பியாசங்கள் செய்வதால் எங்கள் உடலில் சக்தி கூடுகின்றது. எலும்புக்கு வலிமை கூடுகிறது. மன வியாதிகள் குறைய இருக்கும்.

சைக்கிள் ஓட்டுவது, நீந்துவது போன்றன மிகச்சிறந்த அப்பியாசங்கள். அவ்வாறே ஒவ்வொரு நாளும் இருபது நிமிடமாவது நடப்பது உடலுக்கு நல்லது.

உடற் பயிற்சியானது இருதயநோய் வராமல் எப்படித் தடுக்கிறது என்று பார்ப்போம்.

உடலுழைப்பு, உடற்பயிற்சி என்பன எங்கள் இரத்தத்தில் எங்களுக்குப் பாதுகாப்பைத் தரும் HDL கொலஸ்ட்ரோலைக் கூட்டுகிறது. ஆனால் LDL கொலஸ்ட்ரோலில் மாற்றத்தையுண்டாக்காது.

#### HDL (High-Density Lipoprotein)

மருத்துவ அறிஞர்களின் கூற்றுப் படி HDL என்பது இரத்தக்குழாய்களில் படையும் தேவைக்கு மீறிய கொழுப்பை ஈரலுக்கு எடுத்துச் சென்று இரத்தக்குழாய்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுகிறது. இதனால் இதனை நல்ல கொழுப்பு (Good Cholesterol) என்று சொல்வதுண்டு.

உடற்பயிற்சி செய்வதால் இதன் அளவு அதிகரித்து எமது ஆரோக்கியத்திற்கு உதவி செய்கிறது.

#### LDL (Low Density Lipoprotein)

இது எங்கள் இரத்தக் குழாய்களின் கொழுப்பாகும். மிக முக்கிய வேலையைச் செய்கிறது. இந்தக் கொழுப்பு அதிகளவில் இரத்தக் குழாய்களில் தங்கினால் இரத்தக் குழாய்களின் சுவர்கள் தடித்து சிக்கல்களைத் தோற்றுவிக்கும்.

### 17. இருதயநோய் ஏற்படக் காரணிகளான இன வேறுபாடுகளும் வேறுசில காரணிகளும்.

மேலைத் தேசத்தவர்களைவிட ஆசிய நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்கள் மிகவும் கூடிய அளவில் இருதய நோயால் தாக்கப்படுகிறார்கள்.

இதற்குப் பல காரணங்கள் கூறப்படுகின்றன. எங்கள் உணவில் எண்ணெய், இனிப்பு வகைகள் அதிகளவில் இருப்பதும், அளவுக்கு அதிகமான மனஅழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுவதும், உடற்பயிற்சிகள் (உடலுழைப்பு) குறைவாக இருப்பதும் அவற்றுள் சிலவாகக் கருதப்படுகின்றன.

அத்துடன் சில இனத்தவருக்கு சில நோய்கள் அதிகமாக ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக செல்வமாக நிறைய உண்டு களிக்கும் ஜப்பானியர்களுக்கு இருதய நோய் குறைவாக உள்ள அதேநேரம் பசி பட்டினியுடன் வாழும் வேறு பலர் மாரடைப்பால் மரணிக்கிறார்கள்.

பேக்கர் (Baker) என்பவரின் கூற்றுப்படி எடை குறைந்து பிறக்கும் (Low Birth Weight) குழந்தைகள் வளர்ந்த பின்னரும் இரத்த அழுத்தம் வருவது கூடுதலாக இருக்கிறது. அப்படிப் பார்த்தால்

எங்கள் நாட்டில் சுமாரான குழந்தைகள் ஐந்தரை இராத்தலுக்கும் குறைவாகத்தான் பிறக்கிறார்கள். இவர்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டால் இருதய நோய்கள் வர அதிக வாய்ப்புண்டு.

இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கு இன்னும் பல காரணிகளைக் காட்டுகிறார்கள் அறிஞர்கள். உதாரணமாக மாசுபட்ட சுற்றாடல், அளவுக்கு மீறிய தட்ப வெப்ப சூழ்நிலைகள் என்பன மனித உறுப்புகளைப் பாதிக்கின்றன என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மாசுபட்ட சூழலில் வசிப்பதினால் மனிதனுக்கு வேண்டிய பிராணவாயு (Oxygen) கிடைப்பதில்லை.

ஆசிய நாடுகளில் உள்ள பெரிய நகரங்களின் சுற்றுப்புறச் சூழல் மிக அசுத்தமாக இருக்கிறது. வாகனங்களிலிருந்து வரும் நச்சு வாயுக்கள் (Carbon Monoxide) எமது ஆரோக்கியத்தை பாழ் படுத்துகிறது. பிராணவாயுவின் அளவு குறைந்த வளியைச் சுவாசிக்கும் இருதயம் மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்படும். இதனால் குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சி குறையும். அஸ்தமா, இருமல், தோல் வியாதிகள் என்பன ஏற்படும்.

இருதய நோய்க்கு சராசரிக்கு மீறிய தட்ப வெப்ப நிலையும் ஒரு காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. மிதமான சுவாத்தியத்திற்குப் பழக்கப்பட்டவர்கள் மிகவும் குளிர்ான தேசத்திற்கு வரும்போது அவர்களது உடல், உள்ளம், உணவு முறை, வாழ்க்கை முறை என்பன பாதிக்கப்படுகின்றன.

'இரத்தம் உறைந்து' விட்டதாக சிலர் சொல்லக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். ஒரு நாட்டிலிருந்து இன்னொரு நாட்டிற்குப் போகும் போது மக்களின் வாழ்க்கை முறையில் பலவிதமான மாறுபாடுகள், ஏற்றத்தாழ்வுகள் எதிர்பார்க்காமல் நடக்கின்றன. இதன் எதிரொலி இருதய நோயில் போய் முடிகின்றது போலும்.

### 18. மாரடைப்பு வந்தபின்

#### கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் (After Heart Attack)

ஒரு தடவை மாரடைப்பினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தமது இதயம் இன்னொரு தரம் எப்போது நிற்கப்போகிறதோ என்று பயந்து கொண்டிருப்பார்கள்.

இருதயம் ஒரு அற்புதமான மெஷின். பாதிக்கப்பட்ட தசைகளுக்குப் புது இரத்தம் போகத் தொடங்கியதும் பழையபடி வேலை செய்யத் தொடங்கும்.

ஒரு தடவை மாரடைப்பால் கஷ்டப்பட்டவர்கள் பழைய நிலைக்குத் திரும்பி வந்து சுகமான எதிர்காலத்தை எதிர்கொள்ள சில ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல் நன்று.

மாரடைப்பு வந்து சிகிச்சை பெற்றவர்களை டாக்டர்கள் மிகவும் கவனமாகப் பரிசோதித்த பின்னரே வழக்கமான வாழ்க்கைக்கு அனுமதிப்பார்கள்.

மாரடைப்பு வந்து ஒரு சில மாதங்களில் சாதாரண உடல் நிலைக்குத் திரும்புவது ஒவ்வொருவரின் உள, உடல், பொருளாதார, குடும்ப சூழ்நிலையைப் பொறுத்தது.

மாரடைப்புக்கு முன்னர் இருந்த உடல் நலம் சட்டென்று வராது. படிப்படியாகத்தான் எங்கள் உடல் தேறும் என்பதை உணர்ந்தால் நல்லது.

### திரும்ப வேலைக்குப் போவதானால் ...

ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட மாரடைப்பு எவ்வளவு சிக்கலாக இருந்தது எவ்வகையான சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன என்பவற்றைப் பொறுத்தே அவர் எப்போது வேலைக்குத் திரும்பலாம் என்பதை முடிவு செய்யலாம்.

டாக்டரின் ஆலோசனையின்படி ஒவ்வொரு வேலையையும் தொடங்கலாம்.

### உணவு

கொழுப்பு அதிகரித்து இரத்தக் குழாய்கள் அடைபட்டு மாரடைப்பு வந்த அனுபவம், கொழுப்புக் குறைந்த உணவுகளையே உண்ணச் சொல்லும்.

கொழுப்புக் குறைந்த உணவுகள், இலை வகைகள், மீன், தவிடுள்ள அரிசி என்பன நல்லவை. எடையைக் குறைப்பது மிக மிக முக்கியமான விடயமாகும்.

புகை பிடிப்பதை உடனடியாக நிறுத்துதல் நல்லது. இப்போதெல்லாம் புகை பிடிப்பதைத் தவிர்க்க எத்தனையோ வழிமுறைகள் உள்ளன. டாக்டரிடம் ஆலோசித்து உங்களுக்குப்பிடித்த வழிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள்.

### தாம்பத்திய உறவு

மாரடைப்பு வந்த பின்னர் கொஞ்சக்காலம் தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபடத் தயக்கம் இருக்கும். உடற்பயிற்சி செய்யும் போதும், நடக்கும் போதும் மூச்சுத்திணறல் இல்லாமல் இருப்பது நல்ல அறிகுறி. காதல் புரிவது ஆண்கள் செய்யும் மிகப் பெரிய உடல் அப்பியாசங்களில் ஒன்றாகும் என்பது நினைவிருக்கட்டும். டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி செயற்படுவது நல்லது.

### கார் ஓட்டுபவர்களாக இருந்தால்...

இன்றைய காலகட்டத்தில் நெரிசலான வீதியில் கார் ஓட்டும் போது பிளட்பிரஷர் கூடும். கோபம் வரும், மனஅழுத்தம் ஏற்படும். எனவே கார் ஓட்டாமல் கொஞ்சக் காலமிருப்பது நல்லது. பஸ்ட்ரைவர், லொறி ட்ரைவர் ஆகியோர் ஓட்டுமொத்தமாக ட்ரைவிங் செய்வதை விட்டுவிடுதல் நலம்.

மாரடைப்பு வந்து சிகிச்சை பெற்றுக் குணமானவர்கள் முக்கியமாக கவனிக்கவேண்டியது மன அழுத்தம் வராமல் இருப்பதாகும். மன அழுத்தம் வந்தால் உலகம் இருண்டு தெரியும். 'என்ன பாவம் செய்தேனோ இப்படிக் கஷ்டப்படுகிறேனே' என்று பெருமூச்சு விடுதல் நல்லதல்ல.

ஐம்பது வயதில் மாரடைப்பு வந்துவிட்டால் இத்துடன் என் வாழ்க்கை முடிந்து விட்டது அல்லது ஓடிந்து விட்டது என்ற மனோபாவம் எந்த முன்னேற்றத்தையும் தராது.

மனதை அமைதியாக்கினால் வாழ்க்கை அமைதியாகும். கொழுப்பற்ற சாப்பாடு, அளவோடு மது அருந்துதல், ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி, புகை பிடிப்பதைத் தவிர்த்தல் என்பன ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையின் அடித்தளங்கள்.

மற்றவர்களை விட மேலாக வாழ வேண்டும் என்ற பேராசை எத்தனையோ பேருக்கு இருதய நோயைத் தானமாகக் கொடுக்கிறது. மேலே செல்லும் எதுவும் கீழே விழுவது நியதி.

உடற்பயிற்சி செய்வது உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் நல்லது. அப்பியாசங்கள் செய்யும் போது எமது உடல் 'என்டோபின்' என்ற ஹோர்மோனைச் சுரக்கிறது. இது மனஅழுத்தம் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.

## நீர் ழிவு (Diabetes)

எமது உடம்பில் அனேக சுரப்பிகள் உள்ளன. சுரப்பிகள் சரியாக தொழிற்படாவிட்டால் ஒழுங்காக நடக்கவேண்டிய பலவிதமான காரியங்களில் தடங்கல் ஏற்படும்.

எங்கள் உடலிலுள்ள கணையம் (Pancreas) என்ற உறுப்பிலுள்ள 'லங்கஹான்ஸ்' (Langerhan) பகுதிகளிலிருந்து இன்சலின் சுரக்கப்படுகிறது.

இன்சலின் சுரக்கப்படாவிட்டால், அல்லது சுரக்கப்படும் இன்சலின் சரியாக வேலை செய்யாவிட்டால்,

அல்லது தேவையான அளவுக்குக் குறைவான இன்சலின் சுரக்கப்பட்டால் நீரிழிவு ஏற்படுகிறது.

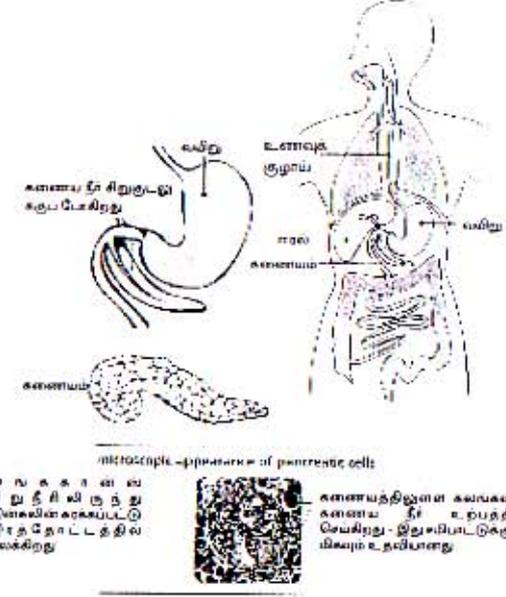
ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கின்றது என்றால், அவரது இரத்தத்தில் தேவைக்கு அதிகமான இனிப்புத்தன்மை (Sugar Level) இருக்கிறது என்பதாகும்.

இது எவ்வாறு உண்டாகிறது. ஏன் எமது இரத்தத்தில் அளவுக்கு மீறிய சர்க்கரைத்தன்மை (Sugar) வருகிறது என்ற கேள்வி எமக்கு ஏற்படுவது இயற்கை.

இன்சலின் என்ற சுரப்பு (Hormone) மிகக் கவனமாக சர்க்கரைத் தன்மையை எங்கள் உடம்பில் வரையறை செய்கிறது.

நீரிழிவு நோயில் இரண்டு வகைகளுண்டு. முதலாவது Diabetes Mellitus I எனவும் மற்றையது Diabetes Mellitus II எனவும் கூறப்படுகின்றன.

## கணையத்தின் தொழிற்பாடு



## 20. Diabetes Mellitus I

இது இன்சலின் சுரக்காமல் விடுவதால் ஏற்படுகிறது. கணையத்தில் உண்டாகும் பல மாற்றங்களால் இந்த நிலை ஏற்படுகிறது. பரம்பரையில் நீரிழிவு இருந்தால் அடுத்த தலைமுறையினருக்கும் இந்நோய் ஏற்படலாம். இந்த நீரிழிவு சட்டென்று வரும். பத்து வயதுக்குழந்தையையும் தாக்கும். இன்சலின் எடுக்கமுடியாத நிலைக்குத் தள்ளிவிடும். இதை இன்சலின் டிப்பெண்டன்ட் டையாபெடிஸ் (Insulin Dependent Diabetes) என்று சொல்வார்கள்.

பரம்பரைக் காரணங்கள் மட்டுமல்லாமல் நோய்த்தொற்று (Infection) வருவதும் ஒரு காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. இக்காரணங்களால் இன்சலின் சுரப்பு தடைப்பட்டதும் எங்கள் உடலில் சர்க்கரைத் தன்மையை வரையறைப்படுத்தி சர்க்கரைத் தன்மையை தேவையான அளவில் பேணும் தன்மை குழம்புகிறது.

நாம் உண்ணும் பாண், அரிசி உணவுகள், கிழங்கு வகை, இனிப்பு போன்றவற்றிலிருந்து (Glucose) சர்க்கரைத் தன்மை உற்பத்தி யாகிறது. அது மட்டுமல்லாது ஈரலும் குளுக்கோசை உண்டாக்கு கிறது.

உணவு அருந்திய பின் எங்கள் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு அதிகரிக்கும். அதைக் கட்டுப்படுத்த இரத்தத்தில் இன்சலின் அளவும் அதிகரிக்கும். அவ்வாறே இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு குறைந்தால் இன்சலினும் குறையும். உதாரணமாக உடற் பயிற்சியின் பின்னர் உடல் சக்திகள் குறைய குளுக்கோஸ் அளவும் குறையும். அதற்கேற்ப இரத்தத்தில் இன்சலின் அளவும் குறைந் திருக்கும். இதிலிருந்து இன்சலினின் தொழிற்பாடு மிகமிக முக்கிய மானது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். குளுக்கோஸ் அளவு எங்கள் இரத்தத்தில் அதிகம் கூடி பிரச்சினை தராமலிருக்க இன்சலி னின் தொழிற்பாடு மிக முக்கியம். Type I டையபெடிஸ் சட்டென்று ஆரம்பிக்கும். சில வேளைகளில் ஒன்றிரண்டு கிழமைகளிலேயே ஆரம்பித்துவிடும்.

## 21. Diabetes Mellitus II

இன்சலின் ஊசி போடத் தேவையல்லாத வகை (Non Insulin Dependent Diabetes) இது. இன்சலினை எங்கள் உடம்பு தயாரித்துக் கொண்டிருந்தாலும் அதன் அளவு பற்றாததால் இன்சலினால் நடைபெறும் வேலைகள் தடைப்படும்.

இது பெரும்பாலும் 40 வயதுக்குப்பின் வரும். இந்த நீரிழிவை உணவுக் கட்டுப்பாட்டினாலும், மருந்து வகைகளாலும் கட்டுப் படுத்தலாம். சிலவேளைகளில் உணவுக் கட்டுப்பாட்டினால் மாத்திரமே மட்டுப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆரம்பிக்கும். ஒரு நோயாளிக்கு இதன் அறிகுறிகள் நீண்ட நாட்களுக்கு வெளித்தெரியாமலும் இருக்கலாம்.

இரண்டு விதமான நீரிழிவு நோயையும் இனங்கண்டு வகைப் படுத்தி சிகிச்சை செய்யத் தொடங்கியதும் மேலெழுந்து வரும் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

## 22. அறிகுறிகள்

- அதிகப்படியான தாகம் (Increased Thirst)
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், இரவில் இவ்வறிகுறி அதிகரித் துக் காணப்படும்.
- அளவுக்கு மீறிய களைப்பு (Extremes Tiredness)
- நிறை குறைதல் (Weight Loss)
- ஆண் பெண் உறுப்புக்களில் சொறிவு
- மங்கலான பார்வை (Blurred Vision)

## 23. யாருக்கு நீரிழிவு ஏற்படும்

உலகளாவிய ரீதியாக இந்நோய் பெரிய தொல்லையாக இருக் கிறது. ஆசிய மக்களில் 20 தொடக்கம் 25 சதவீதமானவர்கள் நீரிழிவு நோயால் கஷ்டப்படுகிறார்கள். எனினும் எவருக்கும் ஏற்படலாம். இன நிற பேதம் இந்த நோய்க்குக் கிடையாது.

### இரண்டாவது வகையான Diabetes Type II

- பரம்பரையில் எவருக்காயினும் நீரிழிவு இருந்தால் குழந்தை களில் எவருக்காவது வரலாம்.
- 40 தொடக்கம் 75 வயதுக்கிடையிலானவர்களுக்கு வரலாம்.
- ஆசிய, ஆபிரிக்க நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படலாம்.
- எடை கூடியவர்களுக்கு அதிகம் வர வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.
- எடை கூடிய குழந்தை பெற்ற தாய்மாருக்கு அவர்களின் நடுத்தர வயதில் நீரிழிவு நோய் தொடங்கலாம்.

இன்சலின் எடுக்கத் தேவையில்லாதபடியால் சிலர் இந்த வகையான நீரிழிவை மிகவும் சிறிய விடயமாக கருதுவதுண்டு. ஆனால் நீரிழிவைப் பொறுத்தவரையில் எதுவுமே சிறிய விடயமல்ல.

நீண்டகாலமாக நீரிழிவினால் கஷ்டப்பட்டவர்கள் பல பிரச் சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க நேரிடும். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இருதய நோய்கள், இரத்த அழுத்தம், கண் பார்வை மங்கல், கால் களில் இரத்தோட்டப் பிரச்சினை போன்ற பல பிரச்சினைகள் வரலாம்.

நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்று தெரிந்து கொண்டதும் அதற்கு மிகவும் அவதானமாக முகம் கொடுப்பது நல்லது.

நீரிழிவு முதலாவது ரகத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் தேகாரோக்கியம், படிப்பு, மனோநிலை என்பவற்றில் அதிக கவனம் செலுத்தவேண்டி வரும்.

நீரிழிவை ஒரேயடியாகக் குணமாக்க முடியாது. ஆனால் கட்டுப்படுத்தி (Control) வைத்துக்கொள்ளலாம். நீரிழிவு வாழ்க்கையுடன் தொடரும் நோயாகும்.

உணவிலுள்ள மாச்சத்து சமிபாடடைந்ததும் குளுக்கோஸாக மாறுகிறது. இது எங்கள் உடம்புக்குத் தேவையான சக்தியாகும் (Energy). ஆனால் நீரிழிவு நோய் உள்ள ஒருவரின் குளுக்கோஸ் உடம்புக்குத் தேவையான சக்தியாக மாறாது. இது அவர்களின் உடம்பு தேவையான இன்சலினைச் சுரக்காததன் காரணமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது சுரக்கப்படும் இன்சலின் சரியாக வேலை செய்யாததாலும் இருக்கலாம்.

இதனால் ஈரல் மேலதிகமாக குளுக்கோசை உற்பத்தி செய்யத் தூண்டப்படுகிறது. ஆனாலும் அது இன்சலினால் தேவையான சக்தியாக மாற்றப்படமுடியாமல் இருக்கிறது.

இப்படியான தருணத்தில் உடலிலுள்ள கொழுப்பு, புரதம் ஆகியவை உடைக்கப்படுகின்றன. இதனால் இன்னும் மேலதிகமான குளுக்கோஸ் வருகிறது. ஆனால் இன்சலின் இல்லாத காரணத்தில் இவ்வாறு உண்டாகிய குளுக்கோசும் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியாக மாறுவதில்லை. கொழுப்பும் புரதமும் விரயமாவதால் உடலின் எடை குறைவதுடன் களைப்பும் ஏற்படுகிறது. பாவிக்கப்படாத குளுக்கோஸ் சிறுநீருடன் வெளியேறும். எனவே நீரிழிவுக்குச் சிகிச்சை எடுக்காத நோயாளிகள் மிகவும் தாக்கத்துடன் காணப்படுவர்.

## 24. சிகிச்சை முறைகள்

நீரிழிவை ஒரேயடியாக இல்லாமற் செய்ய முடியாது. முதலாவது ரக நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இன்சலின் ஊசி ஏற்றுவதுடன் நீரிழிவு நோய்க்குப் பொருத்தமான உணவுக் கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடிக்கச் சொல்வார்கள்.

இன்சலினை வாய் மூலமாக உட்கொண்டால் அது சமிபாடு அடைந்து விடும். எனவே இன்சலினை ஊசிமூலம் ஏற்றுவார்கள்.

இரண்டாவது ரகமான நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு சில மாத்திரைகளையும் உட்கொள்ள வேண்டி வரும். அத்துடன் தகுந்த உணவையும் உண்ண வேண்டும்.

சில மாத்திரைகள் இன்சலின் சுரப்பைக் கூட்டுவதற்காகக் கொடுக்கப்படும்.

அடுத்த ரகமான மாத்திரைகள் சுரக்கப்பட்ட இன்சலின் சரியாக தொழிற்பட உதவுவதற்காகக் கொடுக்கப்படும்.

இன்னொரு ரகமான மாத்திரை உடலுக்குத் தேவையான குளுக்கோஸ் சிறுகுடல் மூலம் அகத்துறிஞ்சப்படும் வேகத்தைக் குறைக்கும்.

டாக்டர்கள் நோயின் தன்மையை உணர்ந்து அதற்குத் தேவையான மாத்திரைகளைத் தருவார்கள்.

அத்துடன் உணவு சம்பந்தமான அறிவுரைகளையும் சொல்வார்கள்.

போஷாக்கான உணவை (Healthy Eating) உட்கொண்டால் உடல் எடையைக் குறைக்கலாம்.

மாச்சத்துள்ள உணவை ஒவ்வொரு நாளும் ஒரேயளவில் சாப்பிடவும். இதனால் உடலிலுள்ள குளுக்கோஸின் அளவு ஏறி இறங்காமல் ஒரேமட்டத்தில் இருக்கும்.

எண்ணெயிற் பொரித்த கொழுப்பான உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். அத்துடன் பட்டர், மாஜரீன், சீஸ், கொழுப்பு அதிகமுள்ள இறைச்சி வகைகளின் அளவைக் கணிசமாகக் குறைத்துக் கொள்ளவும். முழுக்கொழுப்புள்ள பாலுக்குப் பதிலாக கொழுப்புக் குறைந்த பாலைப் (Semi Skimmed Milk) பாவிக்கவும்.

பழங்கள், மரக்கறி வகைகள், பருப்பு வகைகளை நிறைய சாப்பிடவும்.

இனிப்புச் சாப்பாடுகள், இனிப்பான பானங்கள், சொக்கலேட், ஐஸ் கிரீம் என்பவற்றைக் குறைந்த அளவில் சாப்பிடவும்.

நிறைய உப்புச் சேர்த்த சாப்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும்.

மது அருந்துபவர்களாயின் மிகக் குறைந்த அளவு அருந்தவும். வெறும் வயிற்றில் ஒன்றும் குடிக்க வேண்டாம்.

தேவையில்லாமல் 'ஸ்பெசல் டையாபெடிஸ் டயர்' என்ற விளம் பரங்களை நம்பி ஏமாற வேண்டாம். அவை தேவையற்ற வெறும் வியாபார தந்திரங்களாகும். எமது வழக்கமான உணவு வகைகளைக் கவனமாகத் தேர்ந்தெடுத்தாற் போதுமானது.

உணவு விடயத்தில் மட்டுமல்லாது மற்றும் சில விடயங்களிலும் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். உதாரணமாக நீங்கள் புகை பிடிப்பவராக இருந்தால் கண்டிப்பாக அதை நிறுத்த வேண்டும். இல்லையெல் மிகவும் கடுமையான சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்ள வேண்டிவரும்.

அத்துடன் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள். நடப்பது, நீந்துவது, சைக்கிள் ஓட்டுவது, நடனமாடுவது, என்பன மிகுந்த பயன் தரும். எடை கூடிய உடம்பு உள்ளவர்கள் இந்த அப்பியாசங்களைத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் டாக்டரைக் கலந்தாலோசிப்பது நல்லது.

சிகிச்சை முறைகளைக் கவனமாகத் தொடர வேண்டும். இரத்தத்தின் சர்க்கரைத் தன்மையை சீரான சாதாரண மட்டத்தில் வைத்திருத்தல் இன்றியமையாதது. அதாவது 4 தொடக்கம் 7 m mol க்குள் வைத்துக் கொள்ளல் நல்லது.

சாப்பாட்டிற்கு முன் இதன் அளவு 4-7 m mol உம் சாப்பாட்டின் பின் 10 m mol ம் இருக்கத் தக்கதாக கவனமெடுங்கள்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு மேலும் பல சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் வரலாம் என்று முன்னரே குறிப்பிட்டது ஞாபக மிருக்கலாம். இருதய நோய்கள், பாரிசுவாதம், இரத்த அழுத்தம், இரத்தோட்டப் பிரச்சினைகள், நரம்புத் தளர்ச்சி, கண் பார்வைக் குறைபாடு, சிறுநீரகக் கோளாறு என்பன போன்று பல ஏற்படலாம்.

இவை எடை கூடியவர்களுக்கும், புகை பிடிப்பவர்களுக்கும், சோம்பேறியாயிருப்போருக்கும் மிகக் கூடுதலாக வரும்.

அடிக்கடி 'மெடிக்கல் செக்கப்' செய்து கொள்ளல் நல்லது. அதாவது வருடத்துக்கு ஒரு தடவையாவது முழுப்பரிசோதனைகளும் செய்து கொள்ளல் நன்று.

## 25. கண்களில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்.

மங்கலான பார்வை

நீரிழிவு நோயின் ஆரம்பத்தில் பார்வைக் கோளாறு ஏற்படலாம். சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கும்போது சர்க்கரைத்தன்மையில் சடுதியான

வித்தியாசம் ஏற்படுவதால் இந்தப் பிரச்சினை வரும். நான்கைந்து கிழமைகள் கழிந்த பின்னரும் பார்வைக் கோளாறு தொடர்ந்தால் கண் டாக்டரிடம் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

## புகைப்படலமான பார்வை - (Cataracts)

கண்மணிகளில் புகைப்படலம் போல படர்ந்திருப்பதை 'கற்றாராக்' என்று சொல்வார்கள். இதனால் பார்வையின் கூர்மை குறையும். நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருந்தால் இந்தப் பிரச்சினையிலிருந்து தப்பலாம்.

## கண்களில் உண்டாகும் நோய்த் தொற்று

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்புத்தன்மை குறையும். இதனால் பலவிதமான நோய்களும் தொற்றும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகிறது. கண்களில் தொற்று ஏற்பட்டால் பார்வை பாதிக்கப்படும்.

## டையாபெடிஸ் றெட்டினோபரி

கண்களிலுள்ள இரத்தக்குழாய்களில் வரும் பிரச்சினையிது. புதிய இரத்தக்குழாய்கள் உண்டாகத் தொடங்கினாலும் அவை மிகவும் பெலவீனமாக இருக்கும். இரத்தப் பெருக்கையும் உண்டாக் கலாம். மிகமிக நுண்ணிய இடத்தைத் தாக்குவதால் பார்வையிழக்க வேண்டிவரும்.

தாம் நீரிழிவு நோயாளிகள் என்பதை மறந்து கட்டுப்பாடற்று வாழ்பவர்களுக்கு இப்படியான பிரச்சினைகள் வரலாம்.

நீண்டகாலமாக நீரிழிவு நோயாளியாக இருப்பவர்களுக்கு றெட்டினோபரி நோய் ஏற்படும் அபாயம் இருக்கும்.

அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் வெளித்தெரியாமலிருக்கலாம். சிலவேளைகளில் பார்வையில் நிறக்குருடு (Colour Blindness) தென்படும்.

இரத்தம் கசியத் தொடங்கினால் பார்வை சட்டென்று பாதிக்கப் படும். கண்களில் சிவப்பு, கறுப்புத் திட்டுக்கள் காணப்படலாம்

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் வருடத்திற்கொரு தடவையாவது கண்டொக்டரிடம் ஆலோசனை பெறுவது நல்லது. றெட்டினோபரி யினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஆறு மாதத்திற்கொருதரம் டாக்டரைப் பார்ப்பது நல்லது.

## குளுகோமா

கண்களில் அழுத்தம் கூடுவதைக் குளுக்கோமா என்று சொல்வார்கள். நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு இந்த அழுத்தம் தொடர்ந்தால் பிரச்சினை வரும். சிலருக்கு (நீரிழிவு நோய் இல்லாதவர்களுக்கும்) திடீரென வரலாம். ஆனால் நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு வந்தால் உடனடிச் சிகிச்சை அவசியம்.

## The Iris - The Aperture

புதிய இரத்தக் குழாய்கள் கண்மணிக்கு மேல் வளர்வதால் இது ஏற்படுகிறது. இது திடீரென குளுகோமா ஏற்படுவதற்கு ஒரு காரணமாகிறது. மிகுந்த வலியை ஏற்படுத்தும். உடனடியாக சிகிச்சை அவசியம்.

## 26. ஹைப்போகிளைசீமியா (Hypoglycaemia)

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவடைவதை ஹைப்போகிளைசீமியா என்பார்கள்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் இன்சலின் எடுக்கும்போதும், மாத்திரைகள் எடுக்கும்போதும் இந்த நிலை சில வேளைகளில் ஏற்படும். சில வேளைகளில் எதிர்பாராத விதத்தில் சட்டென்று வரும்.

இதற்கான காரணங்கள்;

- அளவுக்கு மீறிய உடற்பயிற்சி
- அளவில் குறைந்த உணவு
- தாமதித்து உணவருந்துதல் அல்லது உணவருந்தாமலே விடுதல்
- அளவுக்கு மீறி இன்சலின் அல்லது மாத்திரை எடுத்தல்
- அளவுக்குமீறி மதுபானம் அருந்துதல்
- அதிக வெப்பமான காலநிலை
- எதுவித காரணமுமின்றி இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைந்து பிரச்சினைகளைத் தரலாம்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைந்தால்

- கை கால்கள் படபடக்கும், தலை சுற்றும்
- ஞாபகங்கள் ஒன்றுக்கு ஒன்று முரண்பாடாக (Confuse) இருக்கும்.
- மனதில் அந்தரமாயிருக்கும்

- பசியாயிருக்கும்.
- உதடு, விரல் நுனிகள் துடிக்கும்.
- மிகவும் களைப்பாக இருக்கும்.
- வியர்த்துக் கொட்டும்.

அத்துடன் தலையிடையும் மங்கிய பார்வையும் ஏற்படுவதுடன் முகம் வெளிறிப் போய் பார்வை பிரகாசமற்று வார்த்தைகள் தடுமாறி, கை கால் உதறி, எரிச்சல் போன்ற உணர்ச்சிகள் உண்டாகும்.

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில்:

உங்கள் உள்ளுணர்வு உங்கள் உடம்பில் ஏதோ மாற்றம் நடக்கிறது என்று உணர்த்திய அந்தக் கணமே செய்யும் எந்த முக்கிய வேலையென்றாலும் உடனடியாக நிறுத்தி விடவும்.

உடனடியாகச் சீனித்தன்மையான உணவை உட்கொள்ளவும். உதாரணமாக குளுக்கோஸ், இனிப்பு, தேன், ஜாம் என்பன ஏற்றவை. இவற்றை அருந்தினால் இரத்தத்தின் சர்க்கரையின் அளவு உடனடியாகக் கூடும். 10-15 நிமிடங்களின் பின்னும் மேற்கூறிய அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால் இனிப்புக் கலந்த உணவை இன்னொரு தரம் அருந்தவும். பிஸ்கட், சாண்ட்விச்சுகள், பழங்கள், பால் அல்லது அடுத்த நேர உணவை உடனடியாக உண்ணலாம்.

அறிகுறிகளை அசட்டைசெய்து மயங்கி விழுந்தால் அருகில் உள்ளவர்கள் சீனித்தண்ணீர், தேன் போன்றவற்றை மெல்ல மெல்ல மாக ஊற்றிப் பருக்கலாம். கொஞ்சம் விழுங்க முடியும் என்ற நிலை வந்ததும் உடனடியாக மேற்குறிப்பிட்ட உணவுகளை உண்பது நல்லது.

சிலவேளைகளில் உணர்வு தவறிப் போகும்ளவிற்கு சர்க்கரையின் அளவு குறையலாம். இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் வாய்மூலமாக எதுவும் கொடுக்கக் கூடாது. ஊசி மருந்து ஏற்றப்பட வேண்டும். இந்த ஊசி மருந்துக்குப் பெயர் 'குளுகோகென்' ஆகும். இது கணையத்தினால் சுரக்கப்படும் ஒரு ஹோர்மோன். இது ஈரலிலிருந்து குளுக்கோசை எடுத்து இரத்தத்தில் சேர்ப்பதன் மூலம் இரத்தத்தில் அதன் அளவை அதிகரிக்கும். இந்த ஊசிமருந்து 15 நிமிடங்களில் பலனைக் கொடுக்கும். ஆயினும் இந்தப் பலன் சிறிது நேரமே நீடிக்கும் என்பதால் ஊசி மருந்து ஏற்றிய பின்னரும் உடனடியாக உணவு கொடுப்பது நல்லது. ஊசி மருந்தும் பயனளிக்காவிட்டால் உடனடியாக மேலதிக சிகிச்சை நல்லது.

27. இரத்தப் பரிசோதனை

நீங்களே உங்கள் இரத்தப் பரிசோதனையைச் செய்வதாயிருந்தால் கீழ்வரும் ஆலோசனைகளை பின்பற்றுதல் நலம்.

- உணவு அருந்த முன், படுக்கைக்கு செல்ல முன் இரத்தப் பரிசோதனை செய்தல் நல்லது. நீரிழிவின் அளவை இதன் மூலம் அறியலாம்.
- நோயுடன் இருக்கும் நேரங்களில் 2-4 மணித்தியாலத்திற்கொருதரம் இரத்தப் பரிசோதனை செய்தல் நல்லது.
- இரத்தப் பரிசோதனையின் போது எப்போதும் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரித்தே காணப்பட்டால் டாக்டரிடம் ஆலோசனை கேட்பது நல்லது.
- இரத்தப்பரிசோதனை செய்யும்போது கைகளை நன்றாகக் கழுவுவும். மிதமான சுடுநீரில் சுத்தம் செய்தால் இரத்தம் இலகுவாக வரும்.

பரிசோதிக்கும் கருவிகள் சரியாகப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். இரத்தப் பரிசோதனை முடிவுகளை மறக்காமல் குறித்துக் கொண்டால் டாக்டரிடம் காட்டி ஆலோசனை பெற உதவியாக இருக்கும்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் கால்களில் மிக்கவனம் எடுத்தல் நல்லது.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு சரியான இரத்தோட்டமில்லாததால் சில வேளைகளில் கால் விரல்களில் உணர்ச்சி பாதிக்கப்படும். அதனால் காயம் ஏற்பட்டாலும் வலி தெரியாமல் போகலாம்.

- பாதங்களை சுத்தமாக வைத்திருக்கவும். விரல் இடுக்குகள் மிகவும் துப்பரவாக இருக்க வேண்டும்.
- ஏதாவது கீறீம் பாவித்து வழுவழுப்பாக வைத்திருத்தல் நல்லது.
- எப்போதும் சிலிப்பர் அல்லது சப்பாத்துக்களை அணியவும். அளவான பாதணிகள் நல்லது.
- காயங்கள், வீக்கங்கள், வெடிப்புக்கள், தடிப்புக்கள், தோல் அழற்சி தெரிந்தால் டாக்டரிடம் செல்லவும்.

- நகங்களை வெட்டித் துப்பரவாக வைத்திருக்கவும்.
- லுசான சொக்ஸ் பாவிக்கவும்.
- அதிக சூடான இடங்களிலும் அதிக குளிரான இடங்களிலும் நடந்து திரிவதைத் தவிர்க்கவும்.
- கால்களில் சிறிய காயம் வந்தாலும் அதை அலட்சியப் படுத்த வேண்டாம். உடனயாக கவனம் எடுக்கவும்.

புகை பிடிப்பவராக இருந்தால்;

நீரிழிவு நோயாளிகள் புகை பிடிப்பதைத் தவிர்த்தால் நல்லது. இதற்கு பல வழிமுறைகள் உள்ளன. ஏதாவது நல்ல பழக்கத்தை உண்டாக்கிக் கொண்டால் புகை பிடிப்பதை மறப்பது சுலபம்.

நீரிழிவும் உணவும்

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு உணவின் தன்மை மிகமிக முக்கியமானது.

பிடித்த எந்த உணவையும் சாப்பிடலாம். ஆனால் உணவின் அளவையும், சமைக்கும் முறையையும் கொஞ்சம் மாற்றி விட்டால் நல்லது.

நார்ச்சத்துள்ள உணவு நல்லது. சப்பாத்தி, தவிடுள்ள அரிசி, உருளைக்கிழங்கு, மரக்கறிகள், பழங்களை அதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

இனிப்புள்ள உணவுகளைக் குறைக்கவும் (ஒரேயடியாகத் தவிர்க்கத் தேவையில்லை) ஆனால் சில உணவு வகைகளில் அளவுக்கு மீறிய சர்க்கரைத் தன்மையிருக்கிறது என்பதை மறக்க வேண்டாம். (உதாரணமாக தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவு வகைகள்)

நீரிழிவுக்கான 'விசேட' உணவுகள் தேவையில்லை.

உணவில் கொழுப்பைக் குறைக்கவும். பொரித்த உணவுகளைக் குறைத்தல் நல்லது.

பொரிப்பதற்காக பாவிக்கும் எண்ணெய் வகையில் கவனமாக இருக்கவும். சூரியகாந்திப் பூ எண்ணெய், சோளத்திலிருந்து எடுக்கும்

எண்ணெய் என்பவை உகந்தவை.

கோழி இறைச்சி சமைக்கும் போது தோலில்லாமல் சமைப்பது நல்லது. இறைச்சி வகைகளைக் கொஞ்சமாகச் சாப்பிடல் நல்லது. கொழுப்பற்ற இறைச்சிகள் உகந்தவை.

உப்பைக் குறைக்கவும், தகரத்திலடைத்த உணவுப் பண்டங்களில் உப்பு நிறைய உள்ளது. எனவே அவற்றையும் தவிர்க்கவும்.

உணவைச் சரியான நேரத்திற்குச் சாப்பிட வேண்டும். 'பசிக்கவில்லை' என்று சாப்பிடாமல் இருக்க வேண்டாம்.

விருப்பமான உணவை ஆரோக்கியமான முறையில் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் பல பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

## 28. எடையைக் குறைப்பது எப்படி?

எடை கூடுவதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைப் பற்றி பல இடங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

நீரிழிவு நோயாளிகளின் எடை கூடினால் இன்சலினின் தொழிற் பாட்டுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படும்.

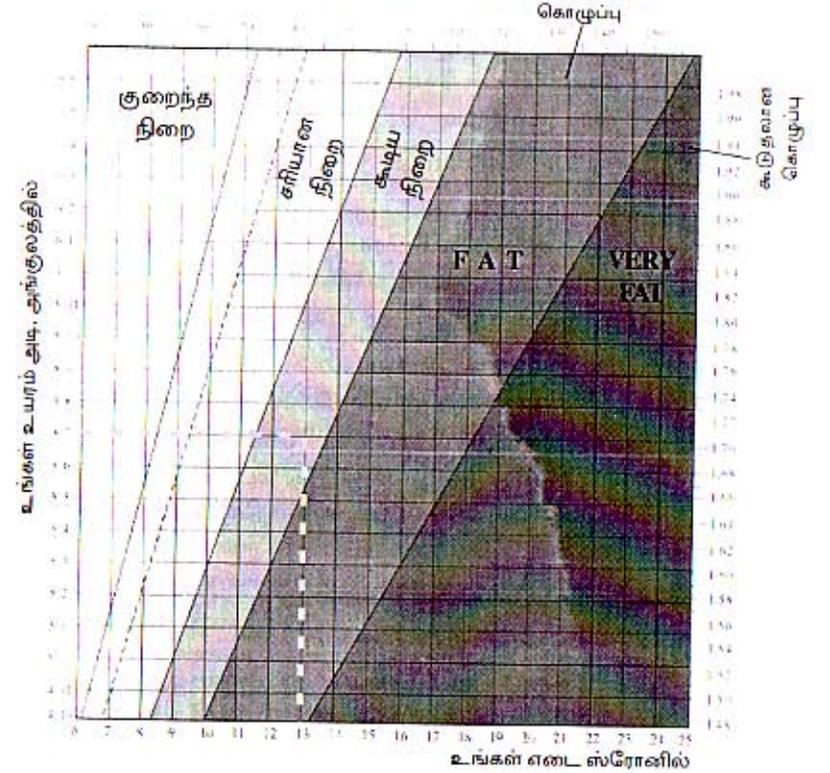
எமது எடை, எமது உணவு, உடற்பயிற்சி என்பவற்றில் தங்கியுள்ளது.

உணவில் இறைச்சி, மீன், முட்டை, வெண்ணெய்க் கட்டி என்பவற்றின் அளவைக் குறைக்கவும். கொழுப்பைக் குறைக்கவும் மரக்கறிகள், பழவகைகளை உணவில் அதிகளவில் சேர்க்கவும். நிறைய நீர் குடிக்கவும், இனிப்புக் கூடிய பதார்த்தங்களான "கேக்" போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

கார் உள்ளவர்கள் எந்த நேரமும் காரில் ஓடிக்கொண்டிருக்காமல் கால்நடையாகவும் செல்லலாம். ஒவ்வொரு நாளும் 20 நிமிடமாவது ஏதாவது ஒரு அப்பியாசத்தை (நடந்து செல்வதையாவது) செய்யவும்.

ஒரு கிழமையில் 1-2 இறாத்தல் வரைக்கும் எடை குறைந்தால் நல்லது. உயரம், வயது என்பன ஒருவரது நிறையை நிர்ணயிக்கும். அட்டவணையைப் பார்க்கவும்.

## நீங்கள் உங்கள் உயரத்திற்கேற்ற சரியான எடை கொண்டுள்ளீர்களா?



எடை குறைவதால் உடம்பிலுள்ள கொழுப்பு கரைகிறது. தசைகள் தொய்கின்றன.

## 29. பிரயாணம்

நீரிழிவு உள்ளவர்கள் வாழ்க்கை அறுந்து போய் விட்டதே என்று ஆதங்கப்படத் தேவையில்லை. உங்களுக்குத் தேவையான இன்சலின், மாத்திரைகள் போன்றவற்றை எப்போதும் கைவசம் வைத்திருக்கவும்.

விமானத்தில் பிரயாணம் செய்யும்போது மேற்குறிப்பிட்டவற்றை கைப்பையுடன் வைத்திருத்தல் நல்லது. தேவையான போது எடுத்துப் பாவிக்க வசதியாயிருக்கும்.

நீங்கள் ஒரு நீரிழிவு நோயாளி என்ற அடையாள அட்டை பிரயோசனமானது.

வெளிநாடுகளுக்குப் போகும்போது தேவையான தடையூசிகள், மலேரியா மருந்துக்கள் என்பனவற்றைப் பற்றி அக்கறை எடுத்தல் நல்லது. நீரிழிவு நோயாளிகள் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையை நன்றாகப் பார்த்துக் கொள்ளல் அவசியம்.

தேவையான உணவையும், தண்ணீரையும் எப்போதும் கைவசம் வைத்திருக்கவும்.

அளவான பாதணிகளைப் பிரயாணத்தின்போது பாவித்தல் நல்லது. இறுக்கமான பாதணிகள் கால்விரல்களை வெட்டுவதால் பின்னர் பல பிரச்சினைகள் வரும்.

இன்சலினை எப்படிப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது என்று தெரிந்திருத்தல் நல்லது. குளிரான இடத்தில் வைத்தல் முக்கியம்.

வெப்பமான இடங்களில் பிரயாணம் செய்யும் போது அடிக்கடி இரத்தப் பரிசோதனை செய்தல் நல்லது. அது மட்டுமல்ல நீர் ஆகாரம் என்பவற்றையும் தயாராக எப்போதும் வைத்திருப்பது மிக அவசியமானது.

நீங்கள் கார் ஓட்டுபவராக இருந்தால்:

நீரிழிவுக்குச் சிகிச்சை பெறும்போது கார் ஓட்டுதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், மோட்டார் பைக் ஓட்டுதல் என்பன தவிர்க்கப்படவேண்டிய வையல்ல. உங்கள் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி நீங்கள் சாதாரண வாழ்க்கையைத் தொடரலாம்.

வாகனம் ஓட்டும்போது

- எப்போதும் கொஞ்சம் உணவைக் கைவசம் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து ட்ரைவிங் செய்ய வேண்டாம்.
- உணவை தாமதமாகவோ அல்லது மறதியாகவோ விட்டு விட வேண்டாம்.
- பிரயாணத்திற்கு முன் குளுக்கோஸ் அளவைப் பரிசோதித்தல் நல்லது.

- எப்போதும் 'நான் ஒரு நீரிழிவு நோயாளி' என்ற அட்டையை வைத்திருக்கவும்.

பிரச்சினை தோன்றும்போல் இருந்தால்

- உடனடியாக ட்ரைவிங் பண்ணுவதை நிறுத்தவும்.
- உடனடியாக உணவு, இனிப்பு ஏதோ ஒன்றைச் சாப்பிடவும்.
- ட்ரைவிங் சீட்டை விட்டுப் பின்னால் போயிருந்து ஓய்வெடுத்தல் நல்லது.

### 30. ஆண்மையும் நீரிழிவும்.

இங்கு 'ஆண்மை' என்று குறிப்பிடப்படுவது குடும்பமாயிருக்க முடியாத தன்மையும், விறைப்பு இல்லாத தன்மையுமாகும்.

சாதாரணமாகப் பத்தில் ஒரு ஆணுக்கு இந்தப் பிரச்சினை இருக்கிறது. நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு இது ஒரு பெரிய பிரச்சினையாகும். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களில் 50 வீதமானவர்களுக்கு இந்தப் பிரச்சினையிருக்கும்.

எல்லா ஆண்களுக்கும் வாழ்க்கையின் ஏதோ ஒருகட்டத்தில் 'விறைப்பு' ஏற்படாமல்போவது தவிர்க்க முடியாத ஒரு பிரச்சினையாகும். வயது கூடக்கூட இந்தப் பிரச்சினை கூடும். ஆனால் தற்காலத்தில் பலவிதமான சிகிச்சைகள் மூலம் இந்தப் பிரச்சினையை மாற்ற வழி கிடைத்திருக்கிறது.

ஆண்மை குறைவதற்கான காரணங்கள்

இது உடல், உள நோய்களின் காரணமாக ஏற்படுகின்றது.

நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டால் ஆண்குறிக்குப் போகும் இரத்தோட்டத்தில் தடங்கல் ஏற்படும். இதனால் விறைப்பை ஏற்படுத்திப் பேணும் நரம்புகளும் பாதிக்கப்படுவதால் விறைப்பு வருவது சிரமமாக இருக்கும்.

புகை பிடித்தல், அதிக மதுபானம் அருந்துதல், போதை வஸ்துக்களை பாவித்தல் ஆகிய காரணிகளும் விறைப்பு உண்டாவதைத் தடுக்கும்.

சில சத்திர சிகிச்சைகள் அதாவது குடல் ஆபரேசன், விதைகளில் ஆப்பரேஷன், சலப்பையில் ஆப்பரேசன் என்பவை

ஆண்குறியுடன் தொடர்பான நரம்புகளைப் பாதிப்பதால் விறைப்பு ஏற்படுவது தடைப்படும்.

இரத்த அழுத்தம், மன அழுத்தம் போன்ற சில நோய்களுக்கு எடுக்கும் மருந்துகளின் பாதிப்பும் விறைப்பு வராமைக்கு ஒரு காரணமாகும்.

ஹோர்மோன் குறைவதும் ஒரு காரணமாகும்

சில மனநோய்கள், அதாவது உயர்மன அழுத்தம், தவிப்பு, ஸ்ட்ரெஸ், கல்யாண உறவு சரியின்மை, தோல்வி மனப்பான்மை, இந்தப்பெண்ணைத் திருப்திப்படுத்துவேனோ என்ற தவிப்பான உணர்வு என்பன போன்ற காரணங்களும் ஆண்களின் விறைப்பைத் தடை செய்யும் காரணிகளாகும்.

அத்துடன் சந்தோசமற்ற தாம்பத்தியம், ஓயாத சண்டை, கூட்டுக் குடும்பப் பிரச்சினைகள், பிள்ளைகளின் தொல்லை, வேலையில் ஏற்படும் பிரச்சினை, பொருளாதாரப் பிரச்சினை என்பன போன்ற பல காரணங்களும் ஒருமனிதனை அரைகுறைமனிதனாக்கி விடும்.

வாழ்க்கையில் ஆண்கள் ஏதோ ஒரு தருணத்தில் இப்படிப் பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுப்பதும் தாம்பத்திய உறவில் திருப்தியில்லாமல் கலங்குவதும் இயற்கை. இதைச் சரியாக உணர்ந்து இது தற்காலிகச் "சோர்வு" என்பதை உணர்ந்தால் நல்லது. ஆனால் நீரிழிவு நோயாளிகள் மிக மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

### 31. பெண்களுக்கான சில ஆலோசனைகள்.

நீரிழிவு நோய் உள்ள சில பெண்கள் குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு மருந்துகளை பாவிப்பவர்களாயிருந்தால் பின்வரும் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றவும். கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகள் நீரிழிவு நோய் உள்ள எல்லாப் பெண்களுக்கும் ஒத்து வராது.

அதாவது:

- நீங்கள் வயதான பெண்மணியாயிருந்தால் கர்ப்பத்தடை மாத்திரை ஒத்து வராது.
- புகைபிடிப்பவராக இருந்தால் (மேற்குநாடுகளில் பெண்கள் புகைபிடிப்பதுண்டு-ஆசியப்பெண்களும் தான்) ஒத்து வராது.
- அளவுக்கு மீறிய எடையுள்ளவராக இருந்தால் ஒத்து வராது.

- இருதய வருத்தம், இரத்தோட்டப் பிரச்சினையுள்ள நோய்கள் உள்ளவராயிருந்தால் ஒத்து வராது.
- மிகக் குறைந்தளவு மாத்திரைகளை எடுத்தாலும் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை அளவிடல் மிகமிக முக்கியம்.
- கர்ப்பப்பைக்குள் "கொயில்" மாட்டினால் நல்லது, உகந்தது என்று சொல்லப்படுகிறது.
- கர்ப்பத்தடை உறை பாவிப்பது மிக நல்லது. நீரிழிவு வந்து விட்டதே என்று சன்னியாசம் வாங்கத் தேவையில்லை.

சில பெண்கள் மாதவிடாய் வரும் காலத்தில் ஹோர்மோன் நிப்ளேஸ்மென்ட திரப்பி எடுப்பார்கள். நீரிழிவு உள்ள பெண்களுக்கு இந்த சிகிச்சை நல்லது என்று சொல்லப்படுகிறது. மாதவிடாய் நிற்கும் காலகட்டத்தில் பெண்களின் சுரப்பியான ஈஸ்ட்ரஜெனின் சுரப்பு குறைவதால் இருதய வருத்தங்கள், எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் என்பன வருதல் சாத்தியம். இதைத் தடுக்க ஹோர்மோன் கொடுப்பார்கள். ஹோர்மோன் எடுக்கும் மாதர்களின் இன்சலின், அல்லது மாத்திரை யின் அளவு சில வேளை மாற்றப்பட வேண்டியிருக்கும்.

மொத்தத்தில் நீரிழிவு வந்து விட்டால் 'நான் எதற்கும் லாயக் கற்றவன் என்றோ, இரண்டாம்தரப் பிரஜை என்றோ, எனது வாழ்க்கை இத்துடன் முடிந்து விட்டது' என்றோ துன்பப்படத் தேவையில்லை.

வாழ்க்கை முறையில் கொஞ்சம் மாற்றம் செய்து கொண்டால் முடியுமான அளவு ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் வாழலாம்.

வாழ நினைத்தால் வாழலாம் வழியா இல்லை பூமியில்?

\*\*\*\*\*

## உளவியல் நலம்

### 32. உளநோய் நலவியல்.

உடல் நோய்கள் வந்து மனிதர்களைப் பாதிப்பது போல் சில உள நோய்களும் மனிதர்களைப் பாதிக்கும். எந்தச் சமுதாயத்திலும், எந்த வர்க்கத்திலும், என்ன வயதிலும் (ஆமாம் இளம் குழந்தை களையும் தாக்கும்) ஆண், பெண் என்ற பேதம் இல்லாமல் மனநோய் ஏற்படலாம்.

உடல் நோய்கள் போலவே உள நோய்களும் மிகவும் சாதாரணமாக எங்கள் சமூகத்திலுள்ளது. இதை நாங்கள் எமது நம்பிக்கைகள், புத்திக்கூர்மை என்பவற்றின் அடிப்படையில் வரையறுக்கிறோம்.

கடவுளில் பழி போடுகிறோம். விதியைத் திட்டிக் கொள்கிறோம். மிகவும் மூடநம்பிக்கையுள்ளவர்கள் பேய், பிசாசு, சூனியம் என்று பல பூசைகளைச் செய்கிறார்கள்.

மன நோயை மனித உணர்வுகளுடன் தொடர்புபடுத்திப் பார்ப்பவர்கள் பிராய்டின் வரைவிலக்கணங்களைப் படிக்கிறார்கள்.

வாழ்க்கை முறையுடன் தொடர்புபடுத்திப் பார்ப்பவர்கள் ஏழை பணக்காரன் என்ற ஏற்றத்தாழ்வுகளை முதன்மைப்படுத்துகிறார்கள்.

வளர்ச்சியடைந்து வரும் நாடுகளிலும் மனநோய்களின் பாதிப்பு இல்லாமலில்லை. ஏழ்மையற்றவர்களையும் மனநோய் பாதிக்கும். இங்கிலாந்தை எடுத்துக் கொண்டால் வாகன விபத்தில் இறக்கும் இளந் தலைமுறையைவிடத் தன்னைத்தானே அழித்துக் கொள்ளும் மனிதர்கள் எண்ணிக்கை இங்கிலாந்தில் வருடத்துக்கு ஐயாயிரத்தை எட்டியிருக்கிறது. அதாவது ஒவ்வொரு இரண்டு மணித்தியாலத்திற் கொருதரம் ஒரு மனிதன் தன்னைத்தானே அழித்துக் கொள்கிறான்.

அதிலும் இங்கிலாந்திலுள்ள பிறநாட்டாரைப் பொறுத்தவரையில் இதன் எண்ணிக்கை மிகக் கூடுதலாக இருக்கிறது.

உதாரணமாக இங்கிலாந்தில் மனநோயால் பாதிக்கப்படும் இளம் ஆசிய நாட்டுப் பெண்கள் (இந்தியா, இலங்கை, பாக்கிஸ்தான், பங்களாதேஷ்) 6 சதவீதமாகவும், ஆங்கிலப் பெண்களின் விழுக்காடு

இரண்டு சதவீதமாக மட்டும் இருக்கிறது. நல்ல வாழ்க்கை தேடி வந்தவர்களின் நிலையைப் பார்த்தால் பரிதாபமாக இருக்கிறது.

இங்கிலாந்திலுள்ள 59 கோடி மக்களில் கிட்டத்தட்ட ஆறு கோடி மக்கள் ஏதோவொரு மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் அதிலும் அரசியற் பிரச்சினையாற் திண்டாடும் இலங்கை போன்ற நாடுகளில் மன நோயின் பாதிப்பும் தற்கொலை செய்வோரின் தொகையும் கூடியிருப்பதாக பல அறிக்கைகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

இந்தச் சிறிய கட்டுரையின் மூலம் மனநோய்களின் வகைகள், அவற்றை எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது, தவிர்த்துக்கொள்ளும் வழிமுறைகள் என்பன பற்றி அறிந்து கொள்ளலாம்.

மன நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் அனுபவங்கள் வித்தியாசமானவை. ஒருவருக்கு இருக்கும் உணர்வுகளும் அனுபவங்களும் அதே நோயுள்ள மற்றவருக்கு இருக்காது. ஒருவரின் உணர்வு, செயற்பாடும் மற்றவர் போலிருக்காது. இதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. இதனால் ஒருமனிதனின் தொழில், குடும்ப உறவு, சினேகிதம் என்பவை பாதிக்கப்படுவது தவிர்க்கமுடியாது.

மன நோயாற் பாதிக்கப்பட்டவரின் நிலைமையை புரிந்து கொள்வோர் மிகச் சிலரே. சமுதாயத்திலும், சினிமா, இலக்கியம் போன்றவற்றிலும் இந்த மனிதர்களைப் பற்றிய விளக்கங்கள் பல கோணங்களில் தரப்படுவதால் இவர்களை அணுகுவதும் புரிந்து கொள்வதும் சில வேளைகளில் சிரமமான காரியமாக இருக்கிறது.

உண்மையைச் சொல்லப்போனால் "சாதாரண" மனிதர் என்று யாரும் கிடையாது. நாங்கள் ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் சில குறைபாடுகள் உள்ளவராகத்தான் இருக்கிறோம். அது அளவுக்கு மீறிப் போகும்போது "பைத்தியம்" என்று பட்டம் பெறுகின்றோம். ஒருவருக்கு இந்தப் பட்டம் கிடைத்தவுடன் அவரின் வாழ்க்கையில் நடக்கும் மாற்றங்கள் மிகமிக ஏராளம். சில மாற்றங்கள் அவரின் வாழ்க்கையைத் தலைகீழாகவே மாற்றி விடலாம். ஏதோ ஒரு விதத்தில் எங்களை ஒருநிலைப்படுத்தி வாழ்க்கையை ஒட்டக் கூடியவர்கள் வாழ்ந்து முடிக்கிறோம். மற்றவர்களையும் வாழ வைக்கிறோம். வாழ்க்கையை உணர்ந்து கொள்கிறோம். படித்துக் கொள்கிறோம். பகிர்ந்து கொள்கிறோம்.

மன நோய் ஏற்பட்டவர்கள் மருந்துகளையும் வைத்தியர்களையும் நாடுவதும், சைக்கோலஜிஸ்ட் (மனோதத்துவ நிபுணர்கள்) கவுன்சிலர் (புத்தி சொல்வோர்) மதத் தலைவர்கள் (பூசாரிகள், அந்தணர்கள், பாதிரியார்கள், இமாம்) ஆகியோரை நாடுவது என்பவலிதமாகவும் மனநோயை அகற்ற பாடுபடுகிறார்கள்.

மனநிலை சரியில்லாமல் போனதற்கான காரணங்களைக் கண்டு பிடித்தல் மிக முக்கியமானது. எங்கள் துயருக்கு யாரையும் குற்றம் சாட்டுவது நல்லதல்ல. அத்துடன் மனநோய் வருவது யாருடைய பிழையுமல்ல. பலவீனத்தின் அறிகுறியுமல்ல. மிக மிக முக்கியமாக மனநோய் என்பது வெட்கப்பட வேண்டிய விடயமல்ல.

மேற்கத்திய வைத்தியர்கள் பல பரிசோதனைகளின் பின்னர் மனநோயின் வகையை முடிவு செய்வார்கள். (Diagnosis) மனநோயைப் பொறுத்தவரையில் 'பரிசோதனைகள்' மிகப் பெரிய அளவில் இல்லை. ஏனென்றால் ஒருவருக்குள்ள மனநோயின் அறிகுறிகள் மற்றவர்களுக்கு அதே மாதிரியாக இருப்பதில்லை. மனநோயை வெளிப்படுத்தும் அறிகுறிகளை அந்த மனிதனின் கலாசார, மத, வாழ்க்கை நெறிமுறைகள் தீர்மானிக்கின்றன. ஒருவரின் நடையுடை பாவனைமூலம் அவருக்கு என்ன நோய் என்று கண்டுபிடிப்பது முடியாத காரியம். உதாரணமாக அடக்க ஒடுக்கமான ஒரு இந்துப்பெண் தனக்கு என்ன நோய் என்று சொல்லத் தயங்கும் போது மிகவும் வெளிப்படையாக நடந்து கொள்ளும் மேல்நாட்டுப் பெண் எதையும் தயங்காமல் சொல்வாள். இருவரும் ஒரே பிரச்சினையாற் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் அவர்கள் அதை வெளிக்காட்டிக்கொள்ளும் விதம் வித்தியாசமாக இருக்கும்.

மனநோய் ஏற்பட்ட ஒருவர் வாழ்க்கை பூராவும் மன நோயாளியாகவே இருப்பதில்லை. மனநோய் பெரும்பாலும் தற்காலிகமானது. எங்கள் வாழ்க்கையின் ஒருசிறுபகுதியை மட்டும் உட்கொண்டது. அதற்காக எங்களையும் வருத்தி எங்களைச் சார்ந்தவர்களையும் வருத்தவேண்டியதில்லை.

மனநோய் தந்த அனுபவம் ஒரு மனிதனை மிகவும் திடமுள்ள மனமுள்ளவனாக மாற்றும். ஒரு சிலர் மனநோய் வந்த பயத்தில் தனக்கு இன்னொரு தரம் மனநோய் வந்துவிடுமோ என்று பயந்து கொண்டிருப்பார்கள். வைத்தியர்களுக்கும் மனநோய் எவ்வளவு காலத்தில் குணமாகும் என்று திட்டவாட்டமாகச் சொல்ல முடியாது. எனவே மன நோய் வந்தால் மிகச் சீரான வழியில் சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

### 33. மனநோயை இனங்காண்பது எவ்வாறு?

இப்போதெல்லாம் டென்ஷன் (Anxiety) டிப்ரஷன் (Depression) என்ற சொற்களைக் கேட்கிறோம். இவை வாழ்க்கையின் நடைமுறைச் சொற்களாகி மனநோய்ப் பிரச்சினைகளை அடையாளம் காண உதவுகின்றன. மனநோய் சிலவேளைகளில் உடல் நோயையும் கொண்டுவரும்.

உதாரணமாக,

டென்ஷன் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் யாருக்கும் வரும். ஓயாத தொல்லைகளால், தலைவலி, வயிற்றுக் கோளாறு, கழுத்துப் பிடிப்பு என்பன உடல்நோய்களாக உருவெடுக்கும்.

#### பயந்து தவித்தல் (Panic Attacks)

இது ஒரு சிறுவிடயத்தில் அளவுக்கு மீறிப் பயந்து சாவதைக் குறிக்கும். இப்படியானவர்களுக்கு மூச்செடுப்பது கஷ்டம், இதயம் பட படவென அடிப்பது, நெஞ்சு நோ, தொண்டையில் ஏதோ அடைப்பது போன்ற உணர்வு, உடல் நடுக்கம், மயக்கம் வருவது போன்ற உணர்வு என்பன இருக்கும்.

#### பயந்த சபாவம் (Phobias)

எதற்கெடுத்தாலும் பய உணர்வு. நாயைக் கண்டால் பயம். பேய் வருமோ என்ற பயம். படியில் ஏறப்பயம், வீட்டுக்கு வெளியில் போகவே பயம் (Agova Phobia) என்று பல வகைப் பயங்கள் உண்டு. இதனால் சிலரது வாழ்க்கை மிகமிக மோசமாக பாதிக்கப்படுவதுண்டு.

#### மன அழுத்தம் (Depression)

இது மனச் சோர்வை வெளிப்படுத்தும் சொல்லாகும். மிக மிக சோர்ந்த நிலையில் "மூட்" அவுட்டாகிப் போய் இருப்பார்கள். தான் ஒன்றுக்கும் உருப்படியில்லாதவன்(ள்) என்ற உணர்வு ஏற்படும். எதையும் செய்யும் ஊக்கம் இருக்காது. வாழ்க்கையில் ஒரு பிடிப் பிருக்காது. இவர்களால் சரியாகத் தூங்க முடியாது. சரியாகச் சாப்பிட முடியாது. நாளாந்த வேலைகளைச் செய்வதே பெரிய மலையைக் கடப்பது போலிருக்கும்.

#### அடிக்கடி மாறும் மன அழுத்தம் (Manic Depression)

இதை 'பைலோர் டிஸோடர்ஸ்' என்றும் சொல்வார்கள். ஒரு நிமிடம் சந்தோசத்தின் உச்சத்தில் இருப்பதாகக் காணப்படும்

இவர்கள் அடுத்த கணம். பாதாளத்தில் போய்க் கிடப்பதாக தெரிவார்கள். இத்தனை செயல்களும் ஒன்றுக்கொன்று முரண் பாடானதாக இருக்கும். மிகச் சலபமாக ஒரு விடயத்திலிருந்து இன்னொரு விடயத்திற்கு தாவுவார்கள். சிலவேளை அளவுக்கு மீறிய எரிச்சலுடன் காணப்படுவார்கள். சில வேளை எதைச் செய்வது என்று தெரியாமல் திண்டாடுவார்கள். யோசிக்காமல் சில விடயங்களைச் செய்து விட்டு பிரச்சினைகளில் மாட்டிக் கொள்வார்கள்.

மாறுபட்ட சிந்தனைப் பிரச்சினை (Schizophrenic)

இவர்களுக்கு யுதார்த்தத்திற்கும் கற்பனைக்கும் வித்தியாசம் தெரியாமல் இருக்கும். இவர்களுக்கு மட்டும் சில விடயங்கள் கண்களில் படும். தங்களுக்கு யாரோ உத்தரவிடுவதாக, தங்களுடன் வேறு யாரோ பேசிக்கொண்டிருப்பதாகச் சொல்வார்கள். தங்களை யாரோ துன்பம் செய்வதாக, தம்மை யாரோ அவதானிப்பதாக கற்பனை செய்து கஷ்டப்படுவார்கள். இது மிக மிகத் துன்பம் தரும் மனநோய்.

### 34. மனநோய் வரக் காரணங்கள் எவை?

இங்கிலாந்திலிருந்து வெளியாகும் 'மைன்ட்' (Mind) என்னும் சஞ்சிகை மனநோய் உண்டாகப் பல காரணிகள் உள்ளன எனத் தெரிவிக்கிறது. மனிதனை சமுதாயப் பிராணியாக்கும் கோட்பாடுகள், தனிமனித பலவீனம், அல்லது திடமானம், அனுபவங்கள், பரம்பரை அலகுகள், உறவுகள், கலாசார மிச்சசொச்சங்கள், சமூகத் தொடர்பு என்பன எமது மனதைச் சிலவேளை குழப்புகின்றனவாம். இவ்வாறான பல காரணிகளால் (Compination of many factors) மனநோய் ஏற்படுகிறது.

உதாரணமாக;

### பிரச்சினையான குடும்ப அமைப்பு (Difficult Family Background)

ஏனோதானோ என்ற அன்பற்ற பெற்றோரின் உறவு ஒரு குழந்தையின் மனவளர்ச்சியை மிகமிகப் பாதிக்கும். அடி வாங்கி, ஏச்சு வாங்கி வளர்ந்த குழந்தைக்கு மனநோய் வர ஏதுக்கள் உண்டு.

### உணர்வுகளை அடக்கி வாழ்தல் -

இள வயதாயிருக்கும்போது அடக்கி, அதட்டி வளர்க்கப்பட்ட மனிதர்கள் பிற்காலத்தில் மனநோயால் கஷ்டப்படலாம். அழுதால் கூட அடி விழும் வீட்டில் வளரும் குழந்தை தன் உணர்வுகளை (இயற்கையான உணர்வுகள்) அடக்கி வைக்கிறது. சிரித்தால் ஏச்சு

வாங்கியவர்கள், பெற்றோருடன் தர்க்கம் செய்ததால் மிகவும் மோசமாக தாக்கப்பட்டவர்கள் பலர் இருக்கலாம். இந்த அனுபவங்கள் பிற காலத்தில் ஏனையவர்களுடன் தொடர்பையுண்டாக்கும் போது பல பிரச்சினைகளைக் கொண்டுவரும். இவ்வாறான அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளால் உளநோய் மட்டுமின்றி உடல்நோய்களும் வரலாம்.

### வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட கொடிய அனுபவங்கள்

இந்த அனுபவங்களைப்பற்றி இலங்கை இந்தியத் தமிழர்கள் நிறைய அறிந்திருப்பார்கள். இலங்கையில் உள்ள இனப் பிரச்சினையால் ஏற்பட்ட எண்ணற்ற உயிர்ச்சேதம், உடமைச்சேதம் என்பவற்றால், அவற்றை இழந்தவர்களின் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் என்பதைச் சொல்லியா தெரியவேண்டும்?

### உள, உடல் அமைப்பு (Bio Chemistry)

எமது உடம்பின் இரசாயன அமைப்பு, மனநிலையைப் பாதிக்கும். உதாரணமாக பயந்து நடுங்கும் போது எமது உடல் அட்ரனலின் (Adrenalin) என்ற ஹார்மோனை உற்பத்தி செய்கிறது. இது ஓடிப் போ அல்லது போரிடு (Flight Or Fight) என்ற உணர்வைக் கொடுக்கும். இந்த ஹார்மோனை அடிக்கடி சுரந்தால் அது எமது உடலுக்கு பிரச்சினை தந்து மனதையும் பாதிக்கும்.

### பரம்பரை

எமது பெற்றோர் மூலம் பல மரபணுக்கள் (Genes) எங்களுடன் தொடர்கிறது. இந்த மரபணுக்கலங்கள் எமது குணம்சங்களில் மிகவும் செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது. 'தாயைப்போல பிள்ளை நூலைப்போல சேலை' என்ற பழமொழிபோல் பெற்றோருக்கிருக்கும் உள, உடல் நோய்கள் அவர்களின் குழந்தையையும் பாதிக்கலாம். அதுவும் மிக மிக நெருங்கிய உறவுகளுக்குள் திருமணம் செய்து கொண்டால் பரம்பரை வியாதி தொடர நிறையச் சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன.

இனி, சில மனநோய்கள், உளப்பிரச்சினைகள் பற்றி விளக்கமாகப் பார்ப்போம். (இந்தப் பகுதியில் வரும் விடயங்கள் பல புத்தகங்களிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டவை.)

### 35. மனச்சோர்வு (Depression)

இச் சொற்றொடர் பல விதமான உளப் பிரச்சினைகளைக் குறிக்கிறது. டிப்ரஷன் என்பதும் டென்சன் என்பதும் காலமாற்றத்தால்

வரும் மனநோய்கள் (Seasonal affective disorders -SAD). பிரசவத்தின் பின் வரும் மன அழுத்தம் அத்துடன் 'மனிக் டிப்ரஷன்' (Manic Depression) அதாவது ஏறியிருக்கும் மன அழுத்தம் என்பன போன்ற பலவும் 'டிப்ரஷன்' என்ற வகைக்குள் அடங்கும்.

மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்.

மன அழுத்தம் ஒவ்வொரு மனிதரையும் ஒவ்வொரு விதத்தில் தாக்கும். ஒருவருக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள் இன்னொருவருக்கு இருக்காது. இவற்றின் அறிகுறிகள் உள்ளீதியாக மட்டுமல்லாமல் உடல் நலனையும் பாதிப்பதாகத் தெரியும். இவர்களில் பலர்:

- மிகவும் சோர்ந்த மனநிலையிலிருப்பர் (Low mood)
- தன்னம்பிக்கை சுயபலம் தொலைந்து போனதாகக் கருதுவர்.
- துன்பம் தந்த, தரும் நினைவுகளையே சிந்திப்பார்கள்.
- வாழ்க்கை வெறுமையாகிவிட்டதாக, அசையாமல் நிற்பதாக உணர்வர்.
- தன்னைத்தானே நொந்து கொள்வர். தன்னில் பழி போட்டுக் கொள்வர்.
- எதிலும் மனதைச் செலுத்தவோ, முடிவு கட்டவோ முடியா திருப்பர்.
- எரிச்சலும் பொறுமையற்ற தன்மையுமிருக்கும்.
- நித்திரை வராமல் கஷ்டப்படுவர். அல்லது அதிகாலையில் எழுந்து விடுவர்.
- கண்டபாட்டிற்கு சாப்பிட்டுக் கொழுத்துப் போவார்கள்.
- அல்லது ஒன்றும் சரியாகச் சாப்பிடாமல் ஒடிந்து போவர்.
- சந்தோஷப்பட முடியாமல் தவிப்பர்.
- குடும்ப உறவில் அக்கறையிருக்காது. ஆண்களுக்கு 'விறைப்பு' பிரச்சினையாகும்.
- புகை பிடிக்கத் தொடங்குவர்.
- சிலர் அளவுக்கு அதிகமாகக் குடிப்பர். அல்லது போதைப் பொருள் எடுப்பர்.
- சிலர் தற்கொலைக்கு முயற்சிப்பர். தன்னைத் தானே வருத்திக் கொள்வர்.

- சோர்ந்துபோய் பலமற்று சோம்போறியாய்த் திரிவர்.
- எதிர்காலத்தை மிகவும் இருளானதாக நம்பிக்கையற்றதாக கருதுவர்.

மனச்சோர்வுக்கான காரணங்கள்.

குறிப்பிட்ட ஒன்றுதான் இந்த மன நோய்க்கான காரணி என்று சொல்ல முடியாது. பல காரணங்கள் இருக்கலாம். அது ஒவ்வொரு வரது தனிமனித வாழ்க்கையைப் பொறுத்ததாகும்.

வாழ்க்கையில் நடக்கும் அதிர்ச்சியான துயரான எதிர்பாராத நிகழ்வுகள், ஒருவரது மனநிலையைப் பாதிக்கின்றன. ஒரு மனிதன் எவ்வளவுக்கு துன்ப துயரங்களை அனுபவிக்கிறானோ அவ்வளவுக்கு உளநலப் பிரச்சினையையும் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருப்பான். அடியும் உதையும் வாங்கும் பெண்கள், பெற்றோரால் அன்பாக நடத்தப்படாத குழந்தைகள், வேலையில் கஷ்டம் அனுபவிக்கும் தொழிலாளி, அரசியற் காரணங்களால் எல்லாவற்றையும் இழந்த ஏழைகள், எதிரியால் தாக்கப்பட்ட இளைஞன், பாலியல் வல்லுறவுக்குள்ளான பெண், போன்றவர்கள் பலர் சமூகத்தில் இருக்கிறார்கள். இவர்களில் ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒரு துன்பத்துடன் வாழ்கிறார்கள். அது அளவுக்கு மீறினால் 'டிப்ரஷன்' கூடிக் கஷ்டப் படுகிறார்கள். சில நோய்களும் டிப்ரஷனையுண்டாக்கும்.

'பைத்தியத்திற்கு என்ன மருந்து?' என்று ஊரில் பலபேர் கேட்பது ஞாபகம் வருகிறது. இன்றைய விஞ்ஞான யுகத்தில் பல விதமான சிகிச்சைகள் இவர்களுக்குண்டு.

சரியாக நித்திரை வராமல், அல்லது பசி ஏற்படாமல், அடிக்கடி தலைவலி, உடம்புவலி, வயிற்றுவலி ஏற்படுபவர்கள் டாக்டரிடம் போவார்கள்.

டாக்டரிடம் போய் மாத்திரைகள், ஊசிகள் போட்டுக் கொள்வது மட்டுமல்லாமல் கவுன்சிலிங், சைகோதரப்பி என்று பல முறைகள் இன்று இருக்கின்றன.

மூலிகை வைத்தியம் மேற்கு நாடுகளில் பிரபலமடைந்து வருகிறது. அக்குயுபங்ஷர், ஹோமியோபதி போன்ற சிகிச்சைகளையும் நாடுகிறார்கள்.

அத்துடன் மிகமிக மனஅழுத்தம் (Severe Depression) ஆனவர்களுக்கு (E.C.T) என்ற சிகிச்சையைக் கொடுப்பார்கள். 'எலக்ட்ரோ கான்வல்ஸிவ் தெரப்பி' எனப்படும் இச்சிகிச்சையில் நோயாளியை

மயக்கமடையச் செய்து விட்டு மின் அதிர்ச்சியை மூளையிற் பாய்ச்சுவார்கள்.

இந்தச் சிகிச்சையை எதிர்த்துப் பலர் குரல் எழுப்பினாலும் இன்றும் இந்தச் சிகிச்சை நடைமுறையிலுண்டு. E.C.T. கொடுத்தவர்களுக்கு வலிப்பு வரும், ஞாபக மறதி ஏற்படும், அதைத் தொடர்ந்து பல்வேறு பிரச்சினைகளும் வருவதாகப் பலர் கூறுகின்றனர்.

### 36. 'டென்ஷன்'-அங்கலாய்ப்பு (Anxiety)

மன அழுத்த நோய்களில் அடுத்ததாக அன்ஸயட்டி - Anxiety (அல்லது அதைத் தமிழில் தவிப்பு, அங்கலாய்ப்பு என்று சொல்லலாம். ஆனால் 'டென்ஷன்' என்று சொன்னால் எல்லோருக்கும் விளங்கும்)

பெரும்பாலான எல்லா மனிதர்களும் ஏதோ ஒரு நேரத்தில் "டென்ஷன்" வந்து மாரடிக்காமல் இருந்ததில்லை. பரீட்சை, வீடு மாறுதல், புதுவேலைக்குப் போதல், திருமணம் போன்ற சம்பவங்களால் எத்தனையோ பேர் தவித்துப் போகிறார்கள். இந்த நேரங்களில் மனிதர்களின் உணர்வு வித்தியாசமாக இருக்கும். பயம், தர்ம சங்கடம், அதிகப்பட்ட யோசனை என்பன போன்ற உணர்வுகள் இருக்கும்.

இவ்வாறான 'டென்ஷன்' வருவது மிக மிக இயற்கை. தவிப்பு உணர்வுகளில் அகப்படாதவன் மனிதன் இல்லை. இந்தத் தவிப்பு தற்காலிகமானது. வாழ்க்கைக்குத் தேவையானது. பரீட்சைக்குப் படிப்பது பற்றித் தவிப்பு இல்லாதவன் படிக்கமாட்டான். புது வேலைக்குப் போவது பற்றி அந்தரப்படாதவன் முட்டாளாகத்தான் இருப்பான். ஏனென்றால் இந்த அனுபவங்கள் வாழ்க்கையில் மாற்றங்களை யுண்டாக்குபவை. அவற்றுக்கு முகம் கொடுக்கும்போது தவிப்பு, அங்கலாய்ப்பு, பயம் எல்லாம் கட்டாயம் வரவே செய்யும்.

ஆனால் தற்காலிகத் 'தவிப்பு' மாறாமல் வாழ்க்கை முழுக்க அந்தரப்பட்டுக்கொண்டு, அங்கலாய்த்துக்கொண்டிருந்தால் அது மன நோய்க்கு ஆளாக்கி விடும்.

அடிக்கடி பயம் வந்தால் நெஞ்சு படபடக்கும். நா வரளும். வயிற்றைப் புரட்டிக்கொண்டு வரும். அது அடிக்கடி வந்தால் உடம்புக்குக் கூடாது. மனத்திற்கும் நல்லதல்ல.

"டென்ஷன்" வருவதற்கான காரணங்கள்.

மனநோய்ப் பிரச்சினைகளுக்கு எப்போதும் பல காரணங்கள் பின்னணியாக இருக்கும். இப்படி 'டென்ஷன்' வரும்போது அதை எப்படிச் சமாளிப்பது, ஈடு கொடுப்பது, எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பது என்றெல்லாம் சரியான அறிவில்லாதவர்கள் வாழ்க்கையில் அடிக்கடி 'பயப்பட்டுக்' கொண்டிருப்பார்கள். பிரச்சினைகளும் முடிவு கட்டப்படாமல் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும்.

எதிர்காலத்தைப் பற்றிய பயம், வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சில விடயங்கள் எமது எல்லைகளைத் தாண்டிவிடல் என்பன மிகவும் பாரதூரமான டென்சனை உண்டாக்கிவிடும். உதாரணமாக வேலையிழந்தவர்கள், நடுத்தெருவில் உடமையை இழந்தவர்கள், அடிவாங்கியவர்கள், அவமானம் செய்யப்பட்டவர்கள், தனக்கு ஏதும் பாரிய நோய் ஏற்பட்டுவிட்டதோ என்று பயப்படுபவர்கள் எனப் பலர் இந்த டென்ஷனால் அவதிப்படுவர்.

இளமையில் பட்ட கஷ்டத்தை மறக்க முடியாதவர்கள், இந்த உலகம் எனக்கு எதிரானது, எதைச் செய்தாலும் முன்னேற முடியாது, வெற்றியடைய முடியாது என்று எண்ணுபவர்களுக்கு டென்ஷன் அதிகரிக்கும்.

இவை மட்டுமல்லாமல் கண்டபாட்டுக்கு காப்பி, இனிப்புச் சாப்பாடு சாப்பிடுவோர், மிகவும் மோசமான சாப்பாடுகள் (எண்ணெய் இனிப்புக் கூடிய உணவு மட்டுமல்ல, ஏழ்மையான உணவை உண்பவர்கள்) போதைப்பொருள் எடுப்போர், எந்நேரமும் இடைவிடாமல் வேலை செய்வோர் (பணத்தாசை பிடித்தவர்களும், குடும்ப நிர்ப்பந்தங்கள் காரணமாக பல வேலைகளை செய்யும் மனிதர்களும் இதில் அடங்குவர்), சில நோய்களுக்கான சிலமருந்துக்களை உட்கொள்வோர் போன்றவர்களுக்கு டென்ஷன் அதிகமாகும். ஓயாமல் குறை சொல்லும் கணவர் மனைவியர் தங்களுடன் வாழ்வோருக்கு எவ்வளவு டென்சனைத் தருவார்கள் என்பதை அனுபவித்தோர் அறிவர்.

சில வேளைகளில் ஒருவித டென்ஷனிலிருந்து தப்பி இன்னொரு டென்ஷனுக்குள் சிலர் அகப்பட்டுக் கொள்வர். அதாவது வீட்டில் எரிச்சல் கூடுகிறது என்று வேலைக்குப் போனால் அங்கும் பிரச்சினை என்பன போன்றவை மனித வாழ்க்கையைச் சுற்றி நடக்கும் விடயங்கள்.

‘டென்ஷன்’ ஏற்பட்டால் என்ன நடக்கும்?

எரிச்சல், ஓயாத போராட்டமான வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை போன்றவை ஒரு மனிதனின் உடல், உளநலத்தைப் பாதிக்கும்.

- தசை நார்கள் இறுகிப் போகும். இதனால் கழுத்து, தோட்பட்டை நோவுண்டாகும்.
- தலைவலி அடிக்கடி வரும் (Tension Head ache)
- மூச்செடுக்கத் திணறுவர். அல்லது அடிக்கடி மூச்செடுப்பர். இதனால் தலை பாரமற்று இருப்பது போலவும் நடுக்கம் வருவதுபோல் இருப்பதாகவும் சொல்வர். அத்துடன் கை கால்களை ஊசியாற் குத்துவது (முள் தைப்பதுபோல்) உணர்வார்கள்.
- பிளப்பிரஷர் கூடும், அத்துடன் மார்பும் வேகமாக அடிக்கும்.
- டென்ஷன் அதிகரிப்பதால் இரத்தோட்டத்தில் சில குழப்பங்கள் வருவதால் வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்படும். இதனால் வாந்தி வருவது போல் இருக்கும். வயிற்றில் வண்ணாத்துப் பூச்சி ஓடுவது போலிருக்கும்.
- நரம்பு மண்டலமும் டென்ஷனால் பாதிக்கப்படுவதால் அடிக்கடி ‘டாய்லெட்’ பக்கம் ஓட வேண்டும் போல் இருக்கும்.
- மார்பு படபடத்து மயக்கம் வருவது போலிருக்கும். வியர்த்துக் கொட்டும், நெஞ்சு நோ இருக்கும்.
- கால்கள் பலமிழந்து போகும், கை கால்கள் நடுங்கும்.
- பைத்தியம் பிடித்துவிட்டதோ என்று தோன்றும்.

மேற்குறிப்பிட்டவை உடல் சம்பந்தமானவை. டென்ஷன் வந்தால் உளநிலையும் மாறுபடும்.

உளநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

- பயம், யதார்த்தத்திற்கும் கற்பனைக்கும் இடையில் ஊசலாடுவது போன்ற உணர்வு.
- எங்கும் நகர முடியாத உணர்வு. அளவிற்கு மீறிய எரிச்சல்.
- கொஞ்சம் ‘றிலாக்ஸ்’ பண்ண முடியாத மனத்தன்மை.
- ஒன்றிலும் மனம் செலுத்த முடியாத நிலை.

- யாரும் வந்து ஆறுதல் சொன்னால் மிகவும் சந்தோசப்படுவர். ஆறுதலை அடிக்கடி எதிர்பார்ப்பர்.
- அழகை அழகையாய் வரும்.
- உலகம் தலையில் விழுந்ததாக ஒரு பிரமை.
- நம்பிக்கையற்ற தன்மை

இதனால்:

இந்த நிலையில் இருந்து தப்பக் குடிப்பார்கள், புகை பிடிப்பார்கள், சிலவேளைகளில் எங்கும் போகாமல் வீட்டோடு அடைந்து கிடப்பார்கள்.

இப்படியான உடல், உளநிலை பாதிப்பால் நீண்டநாட்கள் கஷ்டப்பட்டால் உண்மையாகவே நோய் ஏற்படும்.

நீண்ட நாள் நீடிக்கும் உளப் பிரச்சினை, உடல் தொழிற்பாட்டைக் குழப்புவதுடன், நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையையும் பாதிக்கிறது. இதனால் தொற்று நோய்களும் மற்ற நோய்களும் பீடிக்கும். இரத்த அழுத்தம் கூடுவதால் இருதய நோய்கள் வரும். அத்துடன் அதைத் தொடர்ந்து பாரிசுவாதம் வரலாம். உணவுப் பிரச்சினைகளால் வயிற்று நோய்கள் வரலாம்.

அடிக்கடி இப்படி வருவதால் செய்யும் தொழிலையே தொடர முடியாமலிருக்கலாம். சினேகிதர்களைப் பிரியலாம். ஓய்வு நேரங்களைச் சரியாகப் பாவிக்காததால் சோம்பேறித்தன்மை அதைத் தொடர்ந்து மேலும் டிப்ரஷன் தொடரும்.

டென்ஷனைக் குறைக்க என்ன செய்யலாம்?

முன்னர் வாழ்க்கையில் நடந்த சம்பவங்களின் எதிரொலிகள் தான் இன்றைய பிரச்சினைகளுக்குக் காரணமெனின் துயரான சம்பவங்களை மறக்க முயல்தல் நலம். நடந்தது சரித்திரம், நடப்பது நிஜம். நடக்கப் போவது நல்லதாக இருக்கட்டும் என்று நினைப்பது மிகவும் புத்திசாலித்தனமான முடிவு. எனது வாழ்க்கை எனது கையில், எனது முடிவுகளில் இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கையை வளர்க்க வேண்டும்.

அத்துடன் வேறு சில முறைகளையும் கைக்கொள்ளலாம். உதாரணமாக டென்ஷன் வரும் சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்தல். டென்ஷன் தரும் சினேகிதர், உறவினர்கள் (ஆமாம் ஆறுதலுக்குப் பதில் அவஸ்தையும் இவர்களாற் கிடைக்கும்) என்போரைத் தவிர்க்கப்

பார்க்கவும். புதிய பொழுதுபோக்குகளை உண்டாக்கலாம்.

டாக்டரைக் கண்டு கரலந்துரையாடலாம். மனநோய் சம்பந்தப் பட்ட பல தகவல்களைப் புத்தகங்கள், வீடியோ, ஆடியோ கசட் மூலமும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

'கவுன்சிலிங்' செய்யலாம். அத்துடன் கோயில் குளங்கள் போவதும் நல்லது. யோக, தியான முறைகளில் ஈடுபடலாம்.

உங்கள் உடலும் உள்ளமும் 'உங்களின் தனிச்சொத்து' அதைப் பராமரிக்கத் தெரிந்து கொள்வது வாழ்க்கையின் மிக முக்கிய விடயங்களில் ஒன்று.

டென்ஷனுக்கு கொடுக்கும் மருந்துகள்

மனநோய் தீர்க்கும் இந்த மருந்துக்கள் உங்களின் டென்சனைக் குறைக்கலாம். ஆனால் இந்த மருந்துக்கள் பெரும்பாலும் உங்களை அரைகுறை மயக்கத்தில் வைத்திருக்கும். சரியாக யோசிக்க முடியாத மனநிலையைக் கொடுக்கும். இந்த மருந்துகளில் பெரும்பாலானவற்றுக்கு மனிதர்கள் அடிமைகளாவதுண்டு. மேற்கு நாடுகளில் இப்படியான மருந்துகளை சில வாரங்களுக்கு மேல் வைத்தியர்கள் கொடுக்க மாட்டார்கள்.

நீண்ட நாட்களுக்கு மருந்துகளையே நம்பியிருந்தால் அந்த மருந்துகளாலேயே சில பிரச்சினைகள் வரும். உதாரணமாக இம் மாத்திரைகளை எடுப்போர் நித்திரையின்றிக் கஷ்டப்படுவர்.

மாற்றுச் சிகிச்சைகள் (காம்ளிமென்டரி திறப்பி)

இவற்றை மேற்கு நாடுகளில் நிறையப்பேர் பாவிக்கிறார்கள். இவை மூலிகை மருந்துக்கள், மசாஜ் போன்ற பல மாற்றுச் சிகிச்சை முறைகளைக் கொண்டவை.

உடற் பயிற்சிகள்

தேகாப்பியாசம் செய்யும் போது உடலால் சுரக்கப்படும் சில ஹோர்மோன்கள் உங்கள் உள்நலத்திற்கு மிகமிக நல்லது. 'என்டோபின்' என்ற சுரப்பி இயற்கையாக இறைவனாற் கொடுக்கப்பட்ட டென்ஷன் அகற்றும் சுரப்பாகும். உடற்பயிற்சி மிக மிக நல்ல விடயம். மூளையில் சில இரசாயன மாற்றங்கள் நடைபெறுவதால் உங்கள் டென்ஷன் மூட் மாறி உற்சாகமாக இருப்பீர்கள். நடப்பதும், நீந்துவதும், மிக நல்லது. சேர்ந்து நடக்க விரும்பும் நண்பர்கள் இருந்தால் பிரயாணம் சந்தோசமாக இருக்கும்.

37. பிரசவத்தின் பின் வரும் மனச்சோர்வு

பெண்களை மட்டும் தாக்கும் இந்த டிப்ரஷன் மேற் கூறிவற்றைவிட வித்தியாசமானது. இது குழந்தை பிறந்தவுடன் பெண்களைத் தாக்கும்.

மூன்று விதமாக இதைப் பிரிக்கலாம்.

- குழந்தை பிறந்தவுடன் இரண்டு தொடக்கம் நான்கு நாட்களில் வரும். இதை பேபி புளூ (Baby Blue) என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள். இது சாதாரணமான 'சோர்வாக' எடுக்கப்படும்.
- பிரசவத்தின்பின் வரும் மனச்சோர்வு பிறந்த நாளிலிருந்து நான்கு அல்லது ஆறு மாதம் வரைக்குமிருக்கும்.
- மிகவும் சோர்வான நோயாக வருவது இது வைத்திய-சாலையில் வைத்துச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலையைக் கொடுக்கும். 500 தாய்மாரில் ஒரு தாய்க்கு இந்த நிலை வரும். இந்தச் சோர்வு குழந்தை பிறந்து சிலவாரங்களுக்குப் பின் வரும். மிகவும் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் நிலை பரிதாபமாக இருக்கும். தன் குழந்தை ஒரு பேய்ப்பிறவி என்று வெறுக்கும் அளவிற்குக் கூட மனநிலை மாறியிருக்கும். ஒருநேரம் மிகவும் சந்தோசமாக இருப்பார்கள். அடுத்த கணம் தான் எங்கே இருக்கிறேன், என்ன செய்கிறேன் என்று தெரியாமல் ஏதோ எல்லாம் செய்து கொண்டிருப்பார்கள்.

பிரசவத்தின்பின்வரும் மனச்சோர்வு பற்றிய ஆராய்ச்சிகளோ, விளக்கங்களோ பெரும்பாலும் இல்லை. ஆனாலும் இந்தச் சோர்வுக்குக் குழந்தை பிறந்த கணம் தாயின் உடலிலிருந்து சட் டென்று வெளியேறும் ஹோர்மோன்கள்தான் காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

பிரசவத்தின்பின் வரும் மனச் சோர்வின் அறிகுறிகள்.

பிரசவமான எல்லாத் தாய்மாரும் மனச்சோர்வால் கஷ்டப்படுவதில்லை. ஒரு சிலருக்கு ஏற்படலாம். சில அறிக்கைகள் 10-20 சத வீதமான தாய்மார் பாதிக்கப்படுவதாகவும் சில அறிக்கைகள் 50 சத வீதமான தாய்மார்கள் இந்தச் சோர்வால் கஷ்டப்படுவதாகவும் சொல்கின்றன.

இவர்கள்:

- எதுவுமே சரியாக நடக்கவில்லை என்ற சோர்வுமனப் பான்மை ஏற்படும்.
- தான் சரியான தாய்தானா, சரியாக எல்லாம் செய்கிறேனா என்று யோசித்து வருந்துவார்கள்.
- தன்னால் சரியாக எதையும் செய்யமுடியவில்லை என்ற துன்ப உணர்வில் அழுவார்கள்.
- அளவுக்கு மீறிய எரிச்சலால் பாய்ந்து விழுவார்கள்.
- பசிக்காது. ஆனால் பசிப்பது போல் இருப்பதாகச் சொல்வார்கள்.
- நித்திரையின்றிக் கஷ்டப்படுவார்கள். குழந்தை எழுந்து விட்டதா, பசியில் அழுகிறதா. என்று அடிக்கடி எழும்பிப் பார்த்துக் கொள்வார்கள்.
- கணவன்மீதும் குழந்தைகளிலும் எரிச்சல் பட்டுக் கொள்வர்.
- குழந்தைக்கு ஏதும் வருத்தம் வந்து விடுமோ, இறந்து விடுமோ என்று சதா யோசிப்பார்கள்.
- தாம்பத்திய சேர்க்கையில் ஆர்வமிருக்காது.
- அடிக்கடி டென்ஷன் ஆகிப்போவார்கள். தனிமை பயம் தரும்.
- ஒன்றிலும் சரியாக ஊக்கம் எடுக்க முடியாமல் கஷ்டப்படுவர்.

எல்லாத் தாய்மாரும் எல்லா நேரமும் இந்த மாதிரிப் பிரச்சினை யுடன் தடுமாறுவர் என்ற சொல்ல முடியாது. பிரச்சினை யிருந்தாலும் சில தாய்மார் மற்றவர்களிடம் தங்கள் மனப்பயத்தைச் சொல்லத் தயங்குவார்கள். சில வேளைகளில் தன்னைத்தானே வருத்திக் கொள்வார்கள். தாய்மை என்பது எப்போதும் எல்லோருக்கும் சந்தோசமான விடயமல்ல.

பிரசவத்தின் பின் வரும் மனச்சோர்வுக்குக் காரணிகள் எவை?

பிரசவத்தின் பின்வரும் மனச்சோர்வுக்கு எத்தனையோ காரணிகள் உள்ளன.

சில தாய்மார்களுக்கு பிரசவம் அதிர்ச்சியைக் கொடுக்கலாம். அத்துடன் குழந்தை பிறந்ததும் நடக்கும் வாழ்க்கை மாற்றங்களுக்கு ஈடு கொடுக்க முடியாத மனநிலையும் காரணியாக இருக்கலாம். உதாரணமாக குழந்தைக்குப் பாலூட்டல், குளிப்பாட்டுதல், நப்கின் மாற்றல், குழந்தையைத் தூங்கப் பண்ணல், என்பன போன்ற பல பிரச்சினைகளை ஒரு தாய் எதிர்நோக்க வேண்டி வரும்.

திடீரென்று தான் ஒரு 'தாயான'தும் இன்னொரு பிறவிக்கான இடைவிடாத பாதுகாப்பு, உணவு என்பன போன்ற பொறுப்புக் களுக்கு ஆளாவதும், அதிர்ச்சியைக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தை பெற்ற தாய் வெளியுலகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்து தப்புகிறாள். தனிமனித சுதந்திரம் அற்றுப் போகிறது. விருப்பமான நேரம் கடை கண்ணிக்குப் போக முடியாது. குழந்தையுடன் செல்வது சில வேளை முடியாத காரியமாக இருக்கும். வீட்டில் பெரும்பாலான நேரத்தைத் 'தனிமை'யாகக் கழிக்க நேரும். பெற்றோருடன், கூட்டுக் குடும்பத்துடன் வாழும் பெண்களுக்கு இந்தப்பிரச்சினை இருக்காது.

எல்லாக் கலாசாரமும் குழந்தையின் வரவு கடவுளின் ஆசீர் வாதம் என்றும் மிகவும் மகிழ்ச்சியான மாற்றம் என்று சொல்கிறது. ஆனால் தாய்மார் அனுபவிக்கும் உளவியல் சார்ந்த பிரச்சினை பற்றி அறிந்தவர்கள் எத்தனை பேர்?

அத்துடன் குழந்தை பிறந்ததும் உண்டாகும் மேலதிக செலவு பல தாய்மாருக்கு தலையிடையை உண்டாக்கும்.

'தாய்மை' என்பது எத்தனையோ மாற்றங்களின் ஆரம்பம். வேலை செய்யும் பெண்களாயிருந்தால் வேலையைவிட வேண்டி யிருக்கும். சம்பளம் மட்டுமல்ல அவளுடைய 'தனிமனித' வாழ்க்கை யும் மாற்றமடைகின்றது.

இப்படியான பல காரணங்கள் மனச்சோர்வுக்கு காரணமாகலாம். கலாசாரமும் தாய்மையும்:

எங்கள் கலாசாரத்தில் 'தாய்மை' ஒரு விசேடமான விடயமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. எத்தனையோ சடங்குகள் அந்த விசேடத்தை உறுதிப்படுத்துகின்றன. எங்கள் ஊர்களில் எத்தனையோ தாய்மார் 30-40 நாட்களுக்கு மற்றவர்களாற் பராமரிக்கப்படுவர். மேற்கு நாடுகளில் அதெல்லாம் கிடையாது.

புலம் பெயர்ந்து வாழும் தமிழர்களில் பெரும்பாலான தாய் மாருக்கு யாருடைய உதவியும் கிடையாது. அப்படிப்பட்ட தாய்மார் மனச் சோர்வு வராமல் தங்களைப் பாதுகாப்பது அவசியம்.

மேற்கு நாடுகளில் தனிக் குடும்ப அமைப்புத்தான் பெரும் பாலும் உள்ளது. வைத்தியசாலையிலிருந்து தாய் தன் குழந்தை யுடன் வீட்டுக்கு வந்ததும் கணவன் உதவி மட்டும் தான் பெரும் பாலும் இருக்கும். சினேகிதர்களும் உறவினர்களும் வந்து பார்த்து விட்டுப் போவார்கள். தங்கி நின்று உதவி செய்ய சிலராற்தான் முடியும். இதனாற்தான் மேற்கு நாடுகளில் பிரசவத்தின் பின் மனச் சோர்வு அதிகம் வருகிறது.

அத்துடன் பெரும்பாலும் எல்லாக் கலாசாரமும் ஒரு தாயை 'அற்புதப்' பெண்ணாக எதிர்பார்க்கிறது. முகத்தைச்சுழிக்காமல் குழந்தையை, கணவனைப் பராமரிப்பது, உற்றார் உறவினரைப் பாதுகாப்பது, விருந்தினரை வரவேற்பது என்பதையெல்லாம் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

யார் அந்தத் தாயைப் பார்ப்பதாம்? வளர்ந்த பெரிய குழந்தைகள், உறவினர் இருந்தால் ஓரளவு உதவி கிடைக்கும். இல்லாவிட்டால் அதோகதிதான்.

தாயின்றி வளரும் பெண்குழந்தைகள் தாங்கள் தாயாகும் போது மிகவும் வருந்துவதாக சொல்லப்படுகிறது. அதிலும் பிரசவத்தில் ஒரு தாய் இறந்தால் அல்லது நெருங்கிய உறவினர் இறந்து போயிருந்தால் அந்த மாதிரியான துன்ப ஞாபகங்கள் இப்போது தலை காட்டி மனச் சோர்வைத் தரலாம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

அடுத்ததாக: குழந்தை பிறக்கும் போது நடைபெறும் இரசாயன மாற்றங்களும் பிரசவத்தின் பின்வரும் மனச்சோர்வுக்கு ஒரு காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. உதாரணமாக கர்ப்ப காலத்தில் புரோ ஜெஸ்ட்ரோன் என்னும் ஹோர்மோன் சுரக்கப்படுகிறது. பிரசவத்தின் போது இதன் அளவு குறைகிறது. பிரசவத்தின் பின் வரும் முதலாவது மாதவிடாய் வரைக்கும் இந்த ஹோர்மோன் குறைந்த நிலை யிருப்பதால் அதன் எதிரொலியாக மனச்சோர்வு உண்டாகும். டாக்டர் கதரினா டால்ரன் என்பவர் பிரசவத்தின் பின் பெண்களின் ஹோர்மோன் அளவைக் கணிக்க வேண்டும். தேவையானால் ஹோர்மோன் கொடுக்க வேண்டும் என்று சொல்கிறார்.

இவர்களுக்கு எப்படி உதவலாம்?

எல்லோரும் தானே பிள்ளை பெறுகிறார்கள். இவள் மட்டும் என்ன ஏதோ பெரிதாக நடிக்கிறாள் என்று சிலர் சொல்வார்கள். அப்படியெல்லாம் உதாசீனம் செய்யாமல் பிரசவத்தின் பின் மனச் சோர்வு வந்த பெண்களை மிவும் அன்புடனும் ஆதரவுடனும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அனுபவமுள்ள தாய்மார்கள் (உறவினர், சொந்தக்காரர்) இந்தப் பெண்களுக்கு அன்பு, ஆலோசனை, என்பன கொடுக்கலாம். இளம் தாய்மார்களில் பலர் மனச்சோர்வுப் பிரச்சினைக்கு ஆளாவதாக அறிக்கைகள் சொல்கின்றன.

**உணவு**

பிரசவத்தின் பின் குழந்தையை ஒரேயடியாகப் பார்க்கும் சில தாய்மார் தங்கள் தேவைகளைச் சரியாகப் பூர்த்தி செய்வதில்லை. அதனால் இவர்கள் தமக்குத் தேவையான சாப்பாடு சாப்பிடுகிறார்களா என்று பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

**ஓய்வு:**

நித்திரையின்மை, ஓயாத வேலை என்பன பலதரப்பட்ட மனநோய்களுக்குக் காரணம் என்று பலதடவை குறிப்பிட்டதை ஞாபகப்படுத்தவும். குழந்தை நித்திரை செய்யும்போது தாயும் நித்திரை செய்ய வேண்டும்.

**உடற்பயிற்சி**

தேக அப்பியாசம் செய்வதால் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் பல நன்மைகள் ஏற்படும் என்று திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லியாகி விட்டது. கொஞ்ச நேரமாவது ஒரு சில அப்பியாசங்கள் செய்யலாம் (உதாரணங்கள்: யோகா, நடத்தல் என்பன சில)

**38. 'மனிக் டிப்ரஷன்' (Manic Depression)**

மனச் சோர்வு நோயின் மிகத் தீவிரமான வகையைச் சேர்ந்தது இந்த நோய். ஒரு நிமிடம் உலகத்தின் உச்சியில் ஏறி நிற்பது போல் உற்சாகமாயிருக்கும், இந்த நோயாளிகள் அடுத்த சில நிமிடங்களில் அதல பாதாளத்தில் விழுந்து கிடப்பது போல் நடந்து கொள்வார்கள்.

அதிக சந்தோசமும் அளவுக்குமீறிய சோகமும் இவர்கள் நடத்தையில் வந்து போகும். மிகவும் சிக்கலான நோய் இது. சந்தோச

மான மனநிலையில் இவர்கள் எதையும் செய்யத் துணிவார்கள். இவர்களின் சிந்தனைகள் அபரிமிதமாக இருக்கும். உலகத்தை தலை கீழாக்கும் ஐடியாக்களை சொல்வார்கள். தேவைக்கு மீறி செலவளிப்பார்கள். தம்மை முன்னிலைப்படுத்தி (Self Important) எதையும் செய்வார்கள்.

அதே நபர் அடுத்தநாள் சோர்ந்துபோய், தளர்ந்துபோய், உடைந்துபோய் மனச்சோர்வுடன் காணப்படுவார். நேற்று ஏன் அப்படிச் செய்தேன், ஏன் அப்படிச் சொன்னேன், ஏன் அப்படி நடந்து கொண்டேன் என்று துக்கப்படுவார்கள். அந்தத் துயரின் பிரதிபலிப்பு மிகவும் மனச் சோர்வையுண்டாக்கும். இந்தப் பரிதாப நிலைக்குத் தள்ளப்படும் போது வாழ்க்கைக்குத் தேவையான மிக மிக சாதாரணமான வேலைகளைக்கூட இவர்களால் செய்ய முடியாத நிலையிருக்கும். தனது உடல் பராமரிப்பைக் கூடச் செய்யமுடியாமல் சோர்ந்து போயிருப்பார். வாழ்க்கை தன்னை விட்டு எங்கோ ஓடிப்போய் விட்டது போல் நடந்து கொள்வார்.

**இந்த நோய்க்கான காரணிகள்.**

பல காரணங்கள் பின்னணியாக இருக்கலாம். அவையெல்லாம் ஒன்றுடனொன்று ஒத்துப்போவது போலிருக்காது. பெரும்பாலான மன வைத்திய நிபுணர்கள் இந்த நோய்க்குப் பரம்பரைத் தொடர்பு இருக்கலாம் என்றும், குடும்பநிலை போன்றனவும் இந்த நிலையுண்டாகக் காரணமாக இருக்கலாம் என்று சொல்கிறார்கள்.

மிகவும் சிக்கலான, துயரான, தோல்வியான சந்தர்ப்பத்தை எதிர் நோக்கும் ஒருவரின் மனம் உடையும் சந்தர்ப்பத் தில் மூளையில் பல இரசாயன மாற்றங்கள் நடைபெறுவதாகவும் அதன் விளைவாக 'மூட்' மாற்றங்கள் உண்டாவதாகவும் சில நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள்.

எங்கள் 'மூட்' எல்லாவற்றிற்கும் எங்கள் உடலிலுள்ள இரசாயனங்கள் பொறுப்பானவை.

இன்னும் சில மனவைத்திய நிபுணர்களின் நம்பிக்கையின்படி இந்த 'மனிக் டிப்ரஷன்' என்பது ஒரு நபரின் இளமைக்காலத்தில் நடந்த துன்ப நினைவுகளின் தொடரின் எதிரொலிகள் என்கிறார்கள். சிக்கல்கள் நிறைந்த குடும்ப அமைப்பில் வளரும் குழந்தைகள் இந்த நோய்க்கு இலக்காவதும் உண்டு. இப்படிச் சீர்குலைந்த குடும்ப அமைப்பில் வளர்ந்த குழந்தைகள் பெரியவர்களானதும் இவர்களின் மனப்போக்கு திடமில்லாததாகவும், எளிதில் உடையக் கூடியதாகவும்

இருக்கும். ஒரு பிரச்சினை வரும்போது அல்லாடிப் போவார்கள். நின்றுபிடிக்க முடியாத தன்மை, பிரச்சினைக்கு முகம் கொடுக்க இயலாமை என்பன மனிக் டிப்ரஷனை உண்டாக்குகின்றது.

இன்னுமொரு ஆராய்ச்சியின் முடிவு என்னவென்றால் சில நபர்களுக்கு அன்றாடப் பிரச்சினைகளை எதிர் நோக்க முடியாமல் இருப்பது 'மனிக் டிப்ரஷனுக்கு' ஒரு காரணமாகிறது. மிகவும் சந்தோசமாக உற்சாகம் காட்டுவதும், கண்டபாட்டிற்கு செலவளிப்பதும், தான்தோன்றித்தனமாக நடப்பதும் வாழ்க்கையின் சாதாரண நிலையிலிருந்து தப்புவதற்காக எடுக்கும் திடீர் முடிவுகளாகக் கருதப்படுகின்றன.

தொடர்ந்து வரும் மனச் சோர்விலிருந்து தப்புவதற்காக முன்னுக்குப்பின் முரணான விடயங்களைச் செய்து விட்டு அதற்கு மற்றவர்களைப் பிழை சொல்வார்கள். மற்றவர்களில் பழி போடுவது இந்த நோயின் முக்கிய அறிகுறிகளில் ஒன்றாகும். கண்ட பாட்டிற்கு எரிந்து விழுவது, மற்றவர்களில் பிழை பிடிப்பது, பாய்ந்து விழுவது என்பன இவர்களை மற்றவர்களின் தயவிலிருந்து தள்ளி விடும்.

**சிகிச்சை:**

இப்படியானவர்கள் குடும்பம், தொழில், சினேகிதம் என்ற எந்தத் துறையிலும் சரியாக நிலைகொள்ளாமல் கஷ்டப்படுவார்கள். இவர்களின் நோயின் தீவிரத்தை சில மருந்துக்கள் கொடுத்துத் தணிப்பார். அவற்றுள் ஒன்று லித்தியம் கார்போனேட் (Lithium Carbonate). இது நோயைக் குறைக்க பிரயோசனப்படுமேயல்லாது ஒரேயடியாக நோயைக் குணமாக்காது.

இந்த மருந்து எடுப்பவர்கள் இரத்தப் பரிசோதனையை அடிக்கடி செய்து கொள்ளல் மிக மிக முக்கியம். இரசாயனங்களின் மாற்றத்தினால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது என்று சொல்லப்படுவதால் லித்தியம் கார்போனேட் இந்த இரசாயன மாற்றங்களை எப்படி பாதிக்கின்றது அல்லது எப்படி எங்கள் இரத்தத்தில் மாற்றங்களை யுண்டாக்குகின்றது என்பதை அறிய வேண்டும்.

இந்த மருந்து எடுப்பவர்கள் உட்கொள்ளும் உப்பு, தண்ணீர் என்பவற்றின் அளவை மிகவும் அவதானமாகப் பார்க்க வேண்டும்.

இந்த மருந்து பல பக்க விளைவுகளை உண்டாக்கும். சில பக்க விளைவுகள் இந்த மாத்திரைக்கு உடம்பு பழகும் வரைக்கும் ஏற்படும். சில பக்க விளைவுகள் அதன் பின்னரும் தொடரும்.

சில பக்க விளைவுகள்

- வாந்தி
- ஓங்காளம்
- ஒருமுகப்படுத்தப்படாத சிந்தனைகள்
- வயிற்றுப் போக்கு

மேற்குறிப்பிட்ட பக்க விளைவுகள் இருந்தால் உடனடியாக உங்கள் டாக்டரை சந்தித்தல் நலம். ஏனென்றால் நீங்கள் எடுக்கும் மருந்தின் நச்சுத்தன்மை உங்கள் இரத்தத்தில் கூடி விட்டது என்பதை மேற்குறிப்பிட்ட பக்கவிளைவுகள் உறுதி செய்கின்றன.

இன்னொரு மருந்து 'கார்பமஸப்பின்' (Carbamazepine) என்பதாகும். இது எரிச்சலைக் குறைக்கும். நித்திரையை உண்டாக்கும்.

இத்துடன் லாக்காக்டில் (Largactil) ஹலோபெரிடோல் (Haloperictol) என்ற மருந்துகளும் கொடுப்பார்கள். நோயின் தீவிர நிலையில் ஏற்படும் சிக்கல்களைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்க இம் மருந்துகளைக் கொடுப்பார்கள். இது சிலருக்கு சில பக்க விளைவுகளைக் கொடுக்கும். சிலருக்குப் பல சிக்கல்களுள்ள பக்க விளைவுகளைக் கொடுக்கும். குறிப்பிட்ட காலத்தில் மனிக் டிப்ரஷன் வந்த நபரை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருவதற்காகக் கொடுக்கும் இம்மருந்துகளை நீண்ட காலம் எடுத்தால் அந்த நபரின் மத்திய நரம்பு மண்டலம் ஒரேயடியாக செயலிழந்து விடும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைக்கவும்.

E.C.T

இது டிப்ரஷனுக்கு கொடுக்கும் ஒரு சிகிச்சை முறை என்று முன்பே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

'கவுன்சிலிங்'

இது மேற்கு நாடுகளில் இருக்கிறது. வாழ்க்கையில் நடந்த துன்பங்களை மனம் விட்டுப் பேசுவதால் எத்தனையோ பாரங்கள் குறையும். குடும்பப் பிரச்சினைகளை யாரிடமும் கூறக்கூடாது என்ற முட்டாள்தனமான நம்பிக்கையால் உடலும் உளமும் கெடுவோர் பலர். அதனால் சில குடும்பங்கள் படும் கஷ்டங்கள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. அத்துடன் இவ்வாறான குடும்பங்களிலிருந்துதான் உள்ப் பிரச்சினையுள்ள பல குழந்தைகள் உருவாகிறார்கள் என்பதையும் புரிந்து கொள்ளவும்.

குழப்பமான மனிதனுக்கு உலகம் குழப்பமாகத்தான் தெரியும். யாரிலும் நம்பிக்கை வராது. எதையும் முழுமனத்துடன் செய்யத் துணிவிருக்காது. ஒன்றிலிருந்து ஒன்றுக்குத் தாவும், அல்லது தப்பி ஓடும் மனநிலை தொடரும். மற்றவர்களில் பழி போட்டுத் தன் வாழ்க்கையைத் தன் மனைவி, தாய், தகப்பன், சினேகிதர் கெடுத்து விட்டதாக சொல்வார்கள். நம்புவார்கள், நம்பிக்கையின் தீவிரத்தில் தவித்துப் போவார்கள். இதன் பிரதிபலிப்பாக 'மனிக் டிப்ரஷன்' தீவிரமடையும்.

'சைக்கோதிராப்பி' என்ற சிகிச்சையும் 'மனிக் டிப்ரஷன்' ஏற்பட்டவருக்குக் கொடுப்பார்கள். இது அந்த நபரைச் சிந்திக்க வைக்க உதவும். இவர்களது நடத்தைக்கான காரணங்களை மனநல நிபுணர்களுடன் கலந்து பேசுவதால் பல நன்மைகள் கிடைக்கும். இந்த சிகிச்சை கீழைத்தேச நாடுகளில் அருமையானது.

'மனிக் டிப்ரஷன்' உள்ள நபருடன் எப்படி வாழ்வது?

மனிக் டிப்ரஷன் வந்து உடைந்து போவது மிகப் பரிதாபமான விடயங்களில் ஒன்று. இவர்களுடன் வாழ்வது இலேசல்ல. இந்த நோய் வந்தவர்களின் குடும்ப வாழ்வு, தொழில், சினேகிதம் என்பன சிலவேளைகளிற் சிதறிப் போகும்.

இந்த நோயுள்ளவர்களுக்குத் தாம் என்ன சொல்கிறோம், செய்கிறோம் என்பதற்கெல்லாம் விளக்கம் தெரியாது. அவர்கள் மூளை அப்படிக் குழம்பியிருக்கும். அப்படித் தெரிந்தவுடன் மிக மிகத் துன்பப்படுவார்கள். இந்தத் துக்கம் இன்னொரு தரம் டிப்ரஷனைக் கொண்டும் வரலாம்.

மிகத் தீவிரமான டிப்ரஷன் வரும்போது யாரிலும் நம்பிக்கை வராது. இது மிகவும் பாரதூரமான விடயமாகும்.

வைத்தியசாலையில் சேர்த்தல்

எங்கள் நாடுகளில் இவர்களை வைத்தியசாலைகளில் சேர்ப்பார்கள். மிகவும் அபாயமான நிலையில் தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் பாதகம் விளைவிக்கும் நிலை ஏற்பட்ட மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்களை வைத்தியசாலைகளில் சேர்ப்பார்கள்.

வைத்தியசாலையில் நோயின் தீவிரத்தையறிந்து அதற்கேற்றாற் போன்ற சிகிச்சைகள் செய்வார்கள். சிலருக்கு வைத்தியசாலை

நன்மைக்குப் பதிலாக தீமையும் தரும். ஏனெனில் பெரும்பாலான மன நோயாளிகள் தமக்குத் தெரிந்த இடத்தில், குடும்பத்தாருடன், சொந்தக்காரருடன் இருக்கவே விரும்புவர். புதிய இடம், புதிய சூழ்நிலை, புதிய வாழ்க்கை முறை சிலருக்குப் பிரச்சினைகளைத் தரும். நீண்டநாள் வைத்தியசாலையில் இருந்தால் 'வெளியுலகத்தை' முகம் கொடுக்கும் தைரியமும் இல்லாமற் போகலாம்.

### 39. மாதவிடாய் காலத்திற்கு முன் வரும் மனச்சோர்வு.

மாதவிடாய் வருவதற்கு முன் (சில வேளைகளில் 14 நாட்களுக்கு முன்) சில பெண்களுக்கு உள, உடல் பிரச்சினைகள் வருவதுண்டு. மாதவிடாய் வந்து இரண்டு மூன்று நாட்களில் இந்தப் பிரச்சினைகள் குறையத் தொடங்கும்.

கிட்டத்தட்ட 40 சதவீதமான பெண்கள் இந்தப் பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கிறார்கள் என்றும் (அதாவது டென்ஷன், போன்ற விடயங்கள்) 5-10 சதவீதமானவர்கள் மிகவும் தீவிரமான டிப்ரஷனுக்கு ஆளாகிறார்கள் என்றும் ஒட்டுமொத்தமாக 90 சதவீதமான பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் உள, உடல் பிரச்சினைகளால் அவதிப்படுவதாக அறிக்கைகள் சொல்கின்றன. இந்தப் பிரச்சினைகளின் எண்ணிக்கை 150க்கும் மேலாக இருக்கும் என்று கணிப்பிடப்படுகிறது.

#### அறிகுறிகள் :

#### உடல் ரீதியான அறிகுறிகள்:

மார்புகளில் நோ, வயிறு ஊதல், தலைவலி, வயிற்று நோ, தோலில் கடி அல்லது அலர்ஜி, முகப்பரு, நித்திரையின்மை, சில சாப்பாடுகளில் ஆசை, தாகம், மூச்சடைப்பு, ஆஸ்த்மா, நாரி நோ, தலைச்சுற்று, களைப்பு, பார்வைக்கோளாறு, குடும்ப உறவில் நாட்டமின்மை.

#### உள ரீதியாக:

'மூட்' மாறிக் கொண்டிருப்பதால் டென்ஷன், தவிப்பு, எரிச்சல், டிப்ரஷன், அழுகை வரும் போலிருப்பது, கோபம், பயம், தன்னம்பிக்கை குறைவு, ஒழுங்காக ஒன்றையும் முடிவு கட்ட முடியாத தன்மை, மறதி, தான்தோன்றித்தனமாக ஏதாவது செய்து விடல் இப்படிப் பல உளப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

### யாருக்கு இந்த டிப்ரஷன் வரும்?

மாதவிடாய் வரும் வயதுள்ள எல்லாப் பெண்களுக்கும் இந்தப் பிரச்சினைகள் வரும். கருச்சிதைவு, எடை குறைதல், கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகள், சில சத்திர சிகிச்சைகள் (வயிற்றில் நடந்த) பெண் உறுப்புக்கள் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினையுள்ளோர், சரியாக உணவருந்த முடியாதோர், டென்ஷன் என்பன இந்தப் பிரச்சினைகளைக் கூட்டும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

தமக்கு இந்தப் பிரச்சினையிருக்கிறதா என்று ஐயப்படும் பெண்கள் ஒரு டயரியில் ஒரு சில மாதங்களுக்குத் தங்களுக்கு ஏற்படும் அறிகுறிகள், எப்படி, எப்போது, என்னென்ன வந்தது என்று குறித்துக் கொண்டு வந்தால் தெளிவான விளக்கம் ஏற்படும்.

சில மாதங்களில் ஒரு பிரச்சினையும் இல்லாமலிருக்கும். சில மாதங்களில் பல பிரச்சினை வரலாம் என்பதால் ஒரு டயரி வைத்துக் கொள்ளல் நல்லது.

### காரணிகள் எவை?

ஹோர்மோனின் தன்மையில் ஏற்படும் மாற்றம்தான் இந்தப் பிரச்சினைக்குக் காரணம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

பெண்களின் மூளையிலுள்ள பிட்டியூட்டரி, ஹாப்போதலமஸ் என்ற சுரப்பிகள் மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்களின் சுரப்பி களான புரஜெஸ்டரோன், ஈஸ்ட்ரஜென் என்பவற்றை மேற்பார்வை அல்லது வரையறை செய்கின்றது.

பேராசிரியர் டாக்டர் கதீனா டால்ரன் என்பவரின் கூற்றுப்படி புரஜெஸ்டரோனின் அளவு குறைவதால் இந்தப் பிரச்சினைகள் வருவதாக நம்பப்படுகிறது. புரஜெஸ்டரோன் மூளையின் இரசாயனக் கலவைக்கும் (Brain Chemistry) உடலிலுள்ள பல கலங்களின் செயல்பாடுகளுக்கும் இன்றியமையாதது.

புரஜெஸ்டரோன் கூடிக் குறைவது 'மூட்' மாறிக் கொண்டிருப்பதற்கும், எரிச்சல்படுவதற்கும், டிப்ரஷன் வருவதற்கும் காரணமாக இருக்கிறது.

### புரோலாக்டின் (Prolactin)

மூளையிலுள்ள சுரப்பியான பிட்டியூட்டரியிலிருந்து புரோலாக்டின் சுரக்கப்படுகிறது. இதுவும் ஒரு ஹோர்மோன். இது புரஜெஸ்டரோன்

ரோன், ஈஸ்ட்ஜென் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. புரோலாக்டின் அதிகளவில் சுரப்பதால் மார்பகங்கள் சில வேளைகளில் வீங்கியும் நோவாகவுமிருக்கும்.

### அத்தியாவசியமான கொழுப்பு அமிலம் (Essential Fatty Acid)

இது உடலில் உற்பத்தியாவதில்லை. சில உணவுகள் மூலம் தான் இதைப் பெறலாம். இது நாம் எடுக்கும் விட்டமின்களுக்குச் சமமானது. இந்தக் கொழுப்பு அமிலம் பல காம்ப்வுண்டுகளாக உடலில் மாற்றப்படுகிறது. அதில் ஒன்று புரோஸ்டிரோ கிலாண்டின்ஸ். இந்த புரஸ்டோகிலாண்டின்ஸின் ஒரு வகை புரோலாக்டினையும், ஈஸ்ட்ரஜெனையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

கொழுப்புள்ள உணவு, மதுவகை, விட்டமின் B குறைபாடு, டையாபெடிஸ் நோய் என்பன மேற்குறிப்பிட்ட புரோஸ்டிரோ கிலாண்டின்ஸ் என்பதன் வேலையை மந்தப்படுத்துகிறது. இதனால் ஹோர்மோன்களின் தொழிற்பாடும் பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால் மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு முன்னர் டிப்ரஷனும் அத்துடன் சேர்ந்த பல பிரச்சினைகளும் உண்டாவதாகக் கருதப்படுகிறது.

பிரச்சினையான குடும்ப உறவுகளும், மன உளைச்சல்களும் மாதவிடாய்க்கு முன் வரும் டிப்ரஷனை உண்டாக்கும்.

சாதாரணமாக மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் பலவீனமாக இருப்பார்கள். இந்தக் காலகட்டத்தில் அவர்களால் அடக்கி வைக்கப் பட்டிருந்த ஆத்திரமெல்லாம் வெடிக்கும். இதை சாதாரண ஆத்திரம் என்று அலட்சியம் செய்யாமல் அடிப்படைக் காரணம் என்று அறிவது மிக முக்கியம். இந்தக் காலகட்டத்தில் சில பெண்கள் ஆத்திரத்தில் மிகப் பயங்கரமான வேலைகளையும் செய்யக் கூடும். இந்தக் காலகட்டத்தில் அவர்களின் மூளையில் எத்தனையோ மாற்றங்கள் நடக்கின்றன என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவும்.

### சிகிச்சைகள்: (மேற்கு நாடுகளில் நடைபெறுபவை)

புஜெஸ்ட்ரோன் ஹோர்மோன் சிகிச்சை கொடுப்பார்கள். இது ஊசி மூலம், அல்லது பெண் உறுப்பில் வைக்கும் "பெசறி" (Pessaries) அல்லது மலக்குழாயில் வைக்கும் "சப்போஸ்ட்ரிஸாகா" மூலமாக கொடுக்கப்படும். இந்தக் காலகட்டத்தில் சர்க்கரைத்தன்மைக்கான பரிசோதனைகளைச் செய்யவும். இந்தச் சிகிச்சை சில பக்க விளைவுகளையும் கொண்டு வரும்.

கார்ப்பத்தடை மாத்திரைகள்:

இவை பெண்களின் ஹோர்மோன்களை சீரான நிலையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. ஆனாலும் சில பெண்கள் இந்தச் சிகிச்சையால் கஷ்டப்படுவதுமுண்டு.

### 'ஈவினிங் பிறிம்ரோஸ் ஓயில்' (Evening Primrose Oil)

இது ஒரு மலரிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெய் ஆகும். இதை உட்கொள்வதால் மார்பக நோ, எரிச்சல், தவிப்பு போன்ற அறிகுறிகளைத் தவிர்க்கலாம் என்று சொல்லப்படுகிறது. இதில் உள்ள கொழுப்பு அமிலம் புரோஸ்டிரோ கிலாண்டின்ஸ் என்ற ஹோர்மோனுக்கு உதவி செய்து பெண்களின் சுரப்பிக்கும் உதவி செய்யும் பணியைச் செய்கின்றது. வலி ஏதாவது வந்த பெண்கள் இந்த சிகிச்சைக்கு முதல் டாக்டரிடம் கலந்தாலோசனை செய்யவும்.

### விட்டமின் B6 (பைரிடொக்ஷின்)

இந்த விட்டமின் ஆட்டிறைச்சி, ஈரல், பால், முட்டை, பிரவுண் பரட், பிரவுண் அரிசி (தவிடு நீக்காத அரிசி) என்பவற்றில் உண்டு.

சிலர் இவற்றுடன் B6 மாத்திரைகளும் எடுப்பதுண்டு விட்டமின் B6 மாத்திரைகள் எடுக்கும் போது ஒரு நாளைக்கு 50mgக்கு மேல் எடுக்கக்கூடாது என்று சொல்லப்படுகிறது. அளவுக்கு மீறி எடுத்தால் நரம்புப் பிரச்சினைகள் வரலாம். தலைவலி, கால் கைகளில் ஊசி குத்தும் உணர்ச்சி, சத்தி வருமாற் போலிருப்பது என்பன போன்ற குறைகள் விட்டமின் B6 கூடிவிட்டது என்பதன் அர்த்தமாகும். சரியான அளவில் எடுத்தால் மார்பு நோ, தலைவலி, தவிப்பு, மூட் மாறுதல் என்பவற்றைத் தடுக்கலாம்.

### உணவு

நல்ல உணவு பல உள, உடற்பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கும். மாதவிடாய்க் காலங்களில் பிரச்சினைப்படும் பெண்கள் பிஸ்கட்ஸ், இனிப்பு, மென்பானங்கள் என்பவற்றை மட்டுப்படுத்தவும்.

காலைச் சாப்பாட்டைத் தவிர்க்க வேண்டாம். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒவ்வொரு மூன்றுமணித்தியாலத்திற்கொரு தரம் சாப்பிடவும்.

இந்த நாட்களில் (மாதவிடாய்க்கு 14 நாட்களுக்கு முன்) அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். உப்பைக் குறைக்கவும்.

நிறைய நீர் அருந்துதல் நல்லது. அது உடம்பிலுள்ள நச்சுத் தன்மையை வெளியேற்றும். சோயா, பால் போன்றவையும் நல்லது.

டிப்ரசனுக்கு எடுக்கும் மருந்துகள் (Anti Depression)

இவற்றை டாக்டரிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். இதன் பக்க விளைவுகளை அறிதல் நலம். சில பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் வரும் உளநலப் பிரச்சினையால் தற்கொலை செய்யவேண்டும் எனவும் யோசிப்பார்கள். இப்படியான சிந்தனை வருபவர்கள் சிநேகிதர்களிடம் மனம் விட்டுப்பேசுதல் நல்லதாகும். டாக்டரை நாடுதல் மிக மிக முக்கியம்.

கவுன்சிலிங்

சிலருக்கு 'கவுன்சிலிங்' பயன் தருவதாயிருந்தால் அதையும் செய்து பார்க்கலாம். சைக்கோதிரப்பியையும் நாடலாம்.

நீரை வெளியேற்றும் மருந்துகள்

இந்த மருந்துக்கள் உடம்பில் தேங்கி நிற்கும் நீரை சிறுநீராக வெளியேற்றக் கொடுக்கப்படும். இதன் பக்க விளைவாக இருதயம் பட படவென அடிப்பதும், பலவீனமும், சரியாக யோசிக்க முடியாத தன்மையும் ஏற்படலாம்.

உடற்பயிற்சி

டிப்ரசன் வந்ததும் மூலையில் ஒருங்கிக் கிடக்காமல் எங்காவது வெளியே போவது, நடத்தல் என்பன நல்லது. அத்துடன் கோபத்தை எப்படி அடக்குவது, டிப்ரசனை எப்படி அகற்றுவது என்று அறிந்து கொள்ளலும் நன்று.

குடும்பத்தினரும், உறவினர், சினேகிதர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விடயம் எவையெனில்;

- பெண்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படும் காலங்களில் சில உள உடல் பிரச்சினைகள் வருவது தவிர்க்க முடியாது என்பதை உணர்தல் நல்லது. அன்பும் ஆதரவும் மிக நல்ல சிகிச்சை.
- அவர்களைத் திட்டாமல், குறை கண்டுபிடிக்காமல் அவர்களுக்கு உதவி செய்யவும். பொறுமை முக்கியம்.
- உங்களால் முடியாவிட்டால் முடிந்தவர்களைக் கொண்டு உதவி செய்யவும்.

- கணவன், தனது மனைவிக்கு ஒத்தாசையாக வீட்டு வேலைகளில் பங்கு கொள்ளலாம்.
- இளம் தம்பதியினராயிருந்தால் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளலுக்கு மாதவிடாய்க் காலம் ஒரு முக்கிய பாகம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவும்.
- மாதவிடாய்க்கு முன்-கிட்டத்தட்ட 14 நாட்களுக்கு முன்-இந்தப் பிரச்சினையிருந்தால் அந்தக் காலகட்டந்தான் குழந்தை தரிக்கும் காலம் என்பதை மனதில் வைத்திருப்பது மிக முக்கியம். மாதவிடாய் வந்து 12ஆம் நாளிலிருந்து 15 ஆம் நாள் வரையிலான நாட்களிற்க்தான் (100 மணித்தியாலங்கள்) கருத்தரிக்கும் வாய்ப்புண்டு.

அந்தக் கால கட்டத்தில் பெண் எவ்வளவு சந்தோசமாக இருக்கிறாளோ அவ்வளவிற்கு அந்தக் கரு உற்பத்தி அற்புதமாக இருக்கும்.

அழுமூஞ்சித்தனமாக இருக்கும் போது ஒரு புதிய உயிர் பரிணமிப்பதை யார் விரும்புவார்கள்? இக்காலகட்டங்களில் கணவனின் அன்பு, அரவணைப்பு, உதவி என்பன மிக மிகச் சிறந்தது. புரிந்து கொள்ளும் தாம்பத்தியம் சிறந்த நெருக்கத்தைத் தரும்.

40. ஸ்கிஸோபிரனியா (Schizophrenia)

இது மனநோய்களில் மிகவும் சிக்கலானதும் தர்மசங்கடமானதுமாகும். இந்த நோய் பற்றி மனநல வைத்திய நிபுணர்கள் குறிப்பிடும் போது, இந்நோய் வந்த நபரின் நினைவுகளும், செயல்களும், உணர்ச்சிகளும் மிக மோசமான நிலையில் குழம்பியிருக்கும் என்கின்றனர்.

இந்நோய் வந்தவர்களின் செயலும் அனுபவமும் மிக வித்தியாசமாக இருக்கும். வேறு உலகத்தில் இருந்துகொண்டு இந்த உலகத்து நடவடிக்கைகளைப் பார்ப்பது போலிருப்பார்.

(2002ம் ஆண்டின் மிகச் சிறந்த திரைப்படமென ஓஸ்கார் விருதைப் பெற்ற "எ பியுட்டிபுல் மைண்ட்" என்ற படத்தைப் பார்த்தால் இந்த நோயின் பாரதூரமான விளைவுகள் தெரியும்)

இந்த நோய்க்கு என்ன காரணி என்று சரியாகத் தெரியவில்லை. மருந்துகளால் இந்நோயால் தாக்கப்பட்டோருக்கு உதவி செய்யலாம். சிலர் குணமடைவார்கள். துரதிஷ்ட விடயம் என்னவென்றால் இன் நோயால் தாக்கப்பட்ட பலர் குணமடையாமல் தனிமையில் வாழ்ந்து வாழ்க்கையைக் கழிப்பார்கள்.

இந்நோய் பற்றி ஒன்றுக்கொன்று முரணான தகவல்கள் பல இருக்கின்றன. பின்வரும் விடயங்கள் மிகவும் கவனமாக எழுதப் பட்டவை. இதைப் படித்துவிட்டு உங்கள் ஆராய்ச்சியை தேடலைத் தொடரலாம். உங்கள் உணர்வுக்குச் சரியானதை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இது என்ன நோய்?

இந்த நோய் வந்த ஒரு நபரின் அனுபவங்கள் இதே நோய் வந்த இன்னொருவரின் அனுபவங்கள் போல் இருக்காது. அறிகுறிகள் வித்தியாசமானவை. பல அறிகுறிகளைக் காட்டுபவை.

பெரும்பாலான வேளைகளில் இந்த மனநோய்க்கும் ஏனைய மனநோய்க்கும் வித்தியாசம் காண்பது சிக்கலாக இருப்பதுண்டு.

சில அறிகுறிகளைப் பற்றி அறிவது இன்றியமையாததாகும்.

சிந்தனைக் குழப்பம் (Thought Disorder)

இந்த நோய் வந்தவரின் பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பவருக்கு இவர் என்ன பேசிக் கொண்டிருக்கிறார், ஏன் ஒரு விடயத்திலிருந்து இன்னொரு விடயத்திற்குத் தாவிக்கொண்டிருக்கிறார். என்பது புரியாமலிருக்கும். இவரின் சிந்தனைகள் எங்கேயோ எல்லாம் தாவிக்கொண்டிருக்கும். உருப்படியாக எந்த விஷயத்திற்கும் இட்டுச் செல்லாது.

மற்றவர்களுக்கு கேட்காத சில விடயங்கள் இவர்களுக்கு கேட்பதாகச் சொல்வார்கள். “ கண்ணன் வந்து என்னை அழைத்தான்” என்று மீரா பாடியதைப் பக்தி என்றும் எடுக்கலாம். மனநிலை ரீதியாகப் பார்த்தால் பைத்தியம் என்றும் எடுக்கலாம். ‘நான் நாரதரைக் கண்டேன், ‘ஓம் நாராயணா’ ‘ஓம் நாராயணா’ என்று சொல்லிக் கொண்டே, வந்தார்’ என்று ஒருவர் உங்களிடம் சொன்னால் அவரின்

மனநிலையை எடை போடுவது அவர் எப்படி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார் என்பதைப் பொறுத்தது.

உண்மைக்கு அப்பாலனவற்றை உண்மை என்று நம்புதல் (Delusion)

‘என்னை ஒரு CID தொடர்கிறான்’ அல்லது ‘பக்கத்து வீட்டுக் காரன் என்னைப் பார்த்துக் கொண்டேயிருக்கிறான்’, ‘அந்த மனிதன் என்னைப் பின்தொடர்கிறான்’ என்றெல்லாம் சிலர் பயப்பட்டுக் கொள்வார்கள். ஸ்கிஷோபிரஸியாவின் விசேட அறிகுறிகள் இவை. நாளாந்த நடைமுறை வாழ்க்கைக்கும் இவர்களின் போக்குக்கும் ஒரு தொடர்பும் இருக்காது. ‘இரவு கனவில் முருகன் வந்து என்னுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தான்’, ‘காளி அவனைக் கொலை செய்யச் சொல்லிக் கட்டளையிட்டாள்’ என்பதெல்லாம் இந்நோயின் அறிகுறிகளே.

இங்கிலாந்திலுள்ள யோர்க்ஷையர் என்ற நகரில் கிட்டத் தட்ட இருபது வருடங்களுக்கு முன் பீட்டர் சட் கிளிவ் என்பவன் பல விபச்சாரிகளைப் பயங்கரமாகக் கொலை செய்தான்.

இந்த விபச்சாரிகள் எல்லாம் ஒழிக்கப்பட வேண்டியவர்கள் என்று இயேசு வந்து தன்னிடம் கூறியதாக இவன் சொன்னான். இப்படிச் சொல்வதெல்லாம் இந்த நோயின் அறிகுறிகளாகும்.

இந்த அறிகுறிகளை விட டிப்ரஷன், தன்னம்பிக்கையின்மை போன்ற அறிகுறிகளும் இருக்கும்.

இந்த அறிகுறிகள் எல்லாம் இவர்களின் மன நிலை காரணமாக எழுந்த பயத்தின் பிரதிபலிப்பு என்று சொல்வாரும் உண்டு. ‘நான் யேசு’ என்று சொல்லிக் கொண்டு திரியும் மனநோயாளி தான் ஒரு சாதாரண மனிதனாக இருக்கப் பயப்படுவான். இயேசு என்று தன்னைத்தானே பிரகடனப்படுத்திக்கொள்வதன் மூலம் யதார்த்த உலகிலிருந்து தப்பிப்போய்க் கற்பனை உலகில் வாழ்வதற்கு ‘சாதாரண மனிதனாக’ வாழ அவர்களால் முடியாததுதான் காரணம் என்போருமுண்டு.

வித்தியாசமான கலாசார பழக்க வழக்கங்கள்

இந்த நோயின் அறிகுறியை இவை இன்னும் குழப்பிவிடுவதாக அறிஞர்கள் சொல்கிறார்கள்.

உதாரணமாக, ஆங்கில நாட்டின் மத்தியதர வாழ்க்கை வாழும் ஒரு டாக்டர் அபிவிருத்தி அடையும் நாட்டிலிருந்து வந்த ஒரு ஏழைப் பெண்ணின் வாழ்க்கை முறை, நடையுடை பாவனை பற்றித் தெரியாததால் அந்தப் பெண் சொல்லும் விடயங்களைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளவும் சாத்தியமுண்டு.

ஒரு மனிதனின் பேச்சு, நடைமுறை விடயங்களை வெளிப்படுத்தும் விதம் அவன் பிறந்து வளர்ந்த கலாசாரத்தின் பரிமாணங்களில் அடங்கியிருக்கிறது.

'இறந்து போன என் பாட்டி கனவில் வந்து எனது குழந்தைக்கு நேர்த்திக்கடன் ஆற்றச் சொன்னாள்' என்று எங்கள் நாட்டுத்தாய் சொன்னால் அவளின் நம்பிக்கைகளை எங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும். ஆனால் ஒரு ஆங்கிலேயனால் நம்ப முடியாது. அவன் அந்தத் தாயை மேலும் கீழும் பார்த்து அந்தத் தாய்க்கு ஏதும் மன நோய் இருக்கிறதா என்று யோசிப்பான்.

இப்படியான குழப்பங்களினால் சிலர் 'பைத்தியம்' என்று பட்டம் கட்டப் படுவதுண்டு.

இங்கிலாந்தில் இந்த நோய் வந்ததாகச் சிகிச்சை பெறுவோரில் பெரும்பாலானோர் ஆபிரிக்க, மேற்கிந்திய நாட்டைச் சேர்ந்தவர்களாக இருப்பதால் இந்த நோய் பற்றிய சிகிச்சை முறையில் 'இனவாதம்' எவ்வளவு தூரம் பின்னிப் பிணைந்திருக்கிறது என்பதும் இன்னொரு கேள்வியாக இருக்கிறது. ஆனால் இந்த நோய் ஒரு இன மக்களை மட்டும் தாக்குவதில்லை என்பதை மனதில் வைக்கவும்.

**இந்த நோய்க்கு காரணிகள் எவை?**

இந்த நோயைப் பற்றி எளிதில் முடிவு செய்ய முடியாததால் இந்த நோயின் காரணிகளையும் முழுதாக முடிவு கட்ட முடியாது. ஆனாலும் பின்வருவன காரணிகளாக இருக்கலாம் என்று கருதப்படுகிறது.

- பரம்பரையில் மனநோய் இருந்தால் அது குடும்பத்தில் எவருக்காவது வரலாம்.
- உடம்பில் நடைபெறும் இரசாயன மாற்றங்கள் (Bio Chemical) உடல், உள நலத்தில் முக்கிய பங்கெடுக்கின்றன. மூளையில் உண்டாகும் 'டோமமின்' (Domamin) என்ற இரசாயனத்திற்கும் இந்த மனநோய்க்கும் சம்பந்தமிருக்கிறதோ என்று ஆராய்ச்சிகள் நடக்கின்றன.

- இளமையில் ஒரு மனிதன் வாழ்ந்த, வளர்ந்த சூழ்நிலை அவன் வளர்ந்தும் அவனை ஒரு முழுமனிதன் ஆக்குகிறது. இந்த சூழ்நிலை குழப்பமாய் இருந்தால் இது போன்ற மன நோய்கள் வரலாம்.

- துன்பமான அனுபவங்கள்:

சில ஆராய்ச்சிகளின்படி மிக மிகத் துன்பமான அனுபவம் ஒரு மனிதனை நிலை குலையப் பண்ணுகிறது. யதார்த்தத்தை அவன் மறப்பதால் அவன் மனநோயாளி ஆகிறான் என்று சொல்கிறது. பரம்பரையாக மனநோய் வந்த ஒரு குடும்பத்தில் பிறந்த ஒருவர் திடீரென ஒரு துன்ப அனுபவத்தில் மாட்டுப்படும்போது மன நோய் வர ஏதுண்டா கலாம்.

**இந்த நோயாளிக்கு எவ்வாறு உதவலாம்**

இந்த நோய்க்கு தீர்க்கமான சிகிச்சை ஒன்றும் கிடையாது. சிலர் சைக்கோதிராபி, கவுன்சிலிங் மூலம் உதவி பெறலாம். சிலர் வைத்தியசாலைச் சிகிச்சை மூலம் நன்மை பெறலாம். உங்கள் டாக்டரின் யோசனைப்படி நடத்தல் உசிதம்.

**மருந்துகள்**

இவர்களுக்கு லாக்காக்டில் , ஸ்ரெலஷின், மொடகேற் என்ற மருந்துகளைக் கொடுப்பார்கள். மாத்திரை, தண்ணீர் மருந்து அல்லது ஊசியாக இந்த மருந்துகள் கொடுக்கப்படும்.

பெரும்பாலானோர் இந்த மருந்துகளால் நன்மை பெறுவார்கள். அதிதீவிரமான அறிகுறிகள் குறைந்த பின்னும் சில டாக்டர்கள் இவர்களை இந்த மருந்தின் கட்டுப்பாட்டில் (சிறிய அளவு மருந்து) வைத்திருப்பர். இந்த மருந்துக்கள் நித்திரையைத் தருவதால் சில நோயாளிகள் இந்த மருந்தின் விளைவுகளைப் பார்த்துப் பயப்படுவது முண்டு.

பக்கவிளைவுகள்: கை நடுக்கம், தசையிறுக்கம், மங்கிய பார்வை என்பன சில பக்கவிளைவுகளாகும். இந்த மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டோர் என்ன மருந்து எடுத்தாலும் அந்த மருந்தின் அளவு, எடுக்கும் காலவரையறை என்பன பற்றி ஒழுங்காக குறிப்பெடுத்தல் முக்கியம். ஏனென்றால் நீண்ட காலம் இந்த மருந்துகளை எடுத்தால் எடுப்பவரின் மத்திய நரம்பு மண்டலம் ஒரேயடியாகப் பழுதடைந்து போகும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளல் அவசியமாகும்.

41. முதுமையில் வரும் சில மனச் சோர்வுகள்.

மறதியுடன் வரும் மன நோய் (Dementia)

வயதான எல்லோருக்கும் டிமென்ஷியா வந்து விட்டதாக நினைக்கத் தேவையில்லை. இந்த நோய் மறதியுடன் ஆரம்பிக்கும். அதற்காக எல்லா வயது வந்தார்களுக்கும் 'மறதி' தோன்றி விடுவதாக நினைக்க வேண்டாம். சிலருக்கு 60 வயதில் மறதி வரலாம். சிலருக்கு 35 வயதிலும் தொடங்கலாம். ஐந்தில் ஒருவருக்கு மட்டும் 80 வயதில் மறதி வந்து கஷ்டப்படுத்தும்.

டிமென்ஷியா என்ற வார்த்தை பல நோய்களைக் குறிப்பிடும் சொல்லாகும். இந்த நோய்கள் எங்கள் மூளையின் தொழிற்பாட்டைப் பாதிக்கும். காலம் செல்லச் செல்ல எங்கள் உடலிலுள்ள கலங்கள் (200 வித்தியாசமான கலங்கள் எங்கள் உடலில் உள்ளன) கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அழியத் தொடங்கும். அது போலவே எங்கள் மூளைக் கலங்களும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் செயல் இழக்கும். முதுமைத் தொடரின் தவிர்க்க முடியாத நிகழ்ச்சிகளில் இதுவுமொன்று.

மூளையில் நடக்கும் மாற்றங்களால் வரும் இந்த மனநோய்க்கும் மற்ற மன நோய்களுக்கும் ஒட்டுமொத்தமான வித்தியாசம் உண்டு. அதாவது மற்ற மனநோய்களைக் குணப்படுத்தலாம். ஆனால் முதிர்ச்சி காரணமாக வரும் டிமென்ஷியாவைக் குணப்படுத்த முடியாது. இவர்களின் ஞாபகங்கள் தொலைந்து விடும். நடவடிக்கைகளில் குழப்பம் வரும். முன்னுக்குப்பின் முரணாகச் செய்வார்கள். இவர்களின் நடவடிக்கை குழந்தைகளின் நடவடிக்கை மாதிரியிருக்கும். குழந்தைகள் நாள் செல்லச் செல்லத் திருந்தி விடுவார்கள். இவர்கள் நாள் செல்லச் செல்ல மிகவும் மோசமான நிலையை அடைந்துகொண்டிருப்பார்கள். இது ஏழை, பணக்காரன், பெண், ஆண் என்ற வித்தியாசமின்றி எல்லோரையும் பாதிக்கும்.

முதுமையில் வரும் டிமென்ஷியாவை அடையாளம் காண முன்னர் இவர்களுக்கு தொற்று நோய்கள், விட்டமினல் வரும் பிரச்சினைகள். தைராயிட்டால் வரும் பிரச்சினைகள், மருந்துகளால் வரும் பிரச்சினைகள், டிப்ரஷன், தலையில் காயம் என்பன இருக்கிறதா என்று அறிதல் மிக முக்கியம். ஏனென்றால் மேற்குறிப்பிட்டவை உண்டாக்கும் அறிகுறிகளும் கிட்டத்தட்ட ஒரேமாதிரியிருந்து. என்ன நோய் என்று கண்டு பிடிப்பதைக் கஷ்டமாக்கி விடும்.

சில நேரம் முதியவர்களின் நித்திரையற்ற தன்மை. சாப்பாடு பிடிக்காத தன்மை. போன்றவற்றையும் "டிமென்ஷியா" என்று தள்ளி விடுவார்கள். இது அநியாயம். டிமென்ஷியாவுக்குள்ள அறிகுறிகளைக் கவனமாக ஆராய்தல் மிக மிக முக்கியம். இல்லையென்றால் இவர்களுக்கு சரியான பாதுகாப்பும் சிகிச்சையும் கொடுக்க முடியாது.

எங்களை வளர்த்து ஆளாக்கிய தெய்வங்களாகிய அவர்கள் தமது நினைவைத் தொலைத்தபின் அவர்களின் பாதுகாப்பு எங்கள் அன்பிலும் ஆதரவிலும் தான் இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் அரசியல் பொருளாதார காரணங்களால் மக்கள் சிதறிப்போய் வாழ்கிறார்கள். பெற்றோரை தங்களுடன் வைத்து பராமரிக்க முடியாத பலர் தங்கள் பெற்றோரை முதியோர் இல்லங்களில் விடுகிறார்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சுய புத்தியிழக்கும் பெற்றோர் புதிய சூழ்நிலையில் மிகவும் மனங்குழம்பிப் போவார்கள்.

42. முதுமை மாறாட்டம் அல்ஷைமர் நோய் (Alzheimer's Disease)

அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரும்பாலான முதியவர்களைத் தாக்கும் மறதி நோய் இது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கூடும். சில வேளை 35 வயதுடையோரையும் தாக்கும். அப்படி ஞாபக மறதி நோய் இளமையில் வந்தால் அது பரம்பரையைப் பொறுத்த தாகும். மறதி கூடிக் கொண்டே போகும். சில நிமிடங்களுக்கு முன் என்ன செய்தேன், என்ன சாப்பிட்டேன், யாருடன் பேசினேன், எங்கே எதை வைத்தேன் என்பன போன்றவற்றைக்கூட இவர்களால் ஞாபகப்படுத்த முடியாது. மூளையில் நடைபெறும் மாற்றங்களால் இந்த நோய் தொடர்வதால் முதுமையில் வரும் மற்ற நோய்களையும் இதையும் சிலவேளை இனம் பிரிக்க முடியாமலிருக்கும்.

2002ம் ஆண்டு வெளிவந்த 'ஐரிஸ்' என்ற படம் ஐரிஸ் மேற்கோக் என்ற ஆங்கிலப் பெண் எழுத்தாளர் தமது முதுமைக் காலத்தில் எப்படி அல்ஷைமர் நோயால் அவதிப்பட்டார் என்பதைத் தெளிவாக விளக்குகிறது.

சிறு பாரிசுவாதத்தினால் வரும் முதுமை மாறாட்டம்.

அல்ஷைமர் நோய்க்கு அடுத்ததாக இந்த நோயை மிகவும் பாரதூரமான நோயாகச் சொல்லலாம். சிறிய அளவிலான பாரிசுவாதம் (Small Strokes) வருவதால் மூளையின் கலங்கள் இறப்பதனால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வரும். சிலருக்கு தற்செயலாக வரும்.

இவர்களின் சுய தன்மைகள் (Personality) கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாறிக் கொண்டு வரும். தங்கள் 'சுயம்' மாறுவதும் இவர்களுக்குத் தெரியும். பெரும்பாலான முதுமை நோய் அந்த நோய் வந்தவரை மாற்றி விடுவதால் தனக்கு என்ன நடக்கிறது என்பதே அவருக்குப் புரியாமல் இருக்கும். ஆனால் (MID) வந்தவர்களுக்குத் தான் மாறிக் கொண்டிருப்பது தெளிவாக விளங்கும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக டிப்ரஷன் வரும். சிந்தனைத் தடுமாற்றம் வரும். சிலருக்கு காக்காவலிப்பும் வரும்.

#### 43. பார்க்கின்ஸன் நோய்

பார்க்கின்ஸன் நோய் ஏற்படுபவர்களுள் 10 சதவீதமானோர் டிமென்ஷியா நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகும். இந்த நோயின் அறிகுறிகளான தள்ளாட்டம், புத்தி தடுமாற்றம், கை கால் நடுங்குதல் என்பதைத் தடுக்கக் கொடுக்கும் மருந்து சிலவேளைகளில் மிகவும் சிந்தனைத் தடுமாற்றத்தைத் தரும். அதனால் சிலர் இந்த மருந்துகளாற்றான் பார்க்கின்ஸன் நோய் ஏற்பட்டது என்று பயப்படுவார்கள்.

#### ஹன்டிங்ரன் கொரியா (Huntington's Chorea)

இது ஒரு பரம்பரை நோயாகும். 30 வயதுக்கு பின் தாக்கும். ஆரம்ப அறிகுறிகளாக கை கால் துடிப்பது, முகத்திலுள்ள தசைகள் துடிப்பது, டிப்ரஷன், ஸ்கிஷ்சோபிரனியா போன்ற நிலைகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளித்தெரியும். இந்த நோய்க்குச் சிகிச்சை எதுவும் இல்லை. அன்பும், ஆதரவும், தகுந்த பாதுகாப்பும் உதவலாம். சில மருந்துகளால் அறிகுறிகளைத் தணிக்கலாமே தவிர குணமாக்க முடியாது. பெற்றோருக்கு இந்த நோய் இருந்தால் அவர்களின் குழந்தைகள், சகோதரர்கள் இந்த நோய் தங்களுக்கும் இருக்கிறதா என்று பரீட்சித்துப் பார்த்தல் நல்லது.

#### பிக்ஸ் நோய் (Pick's Disease)

வயதான பெண்மணிகளுக்கு வரும் இந்த நோய் ஒரு பரம்பரை நோயாகும். மூளையின் கலங்கள் அழிந்து போவதால் இந்நோய் வருகிறது. இந்நோய் 50-60 வயதுக்கிடையில் ஆரம்பிக்கும். மிகவும் சிந்தனைத் தடுமாற்றம் அறிகுறியாக இருக்கும்.

#### டிப்யூஸ் லெவிபொடி நோய் (Diffuse Lewy body disease)

அண்மைக் காலங்களாக இந்நோய் பற்றிய விபரங்களை அடையாளம் காண்கிறார்கள். ஒருவகைப் புரதத்தின் மாற்றத்தினால் மூளையின் கலங்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. இதன் அறிகுறிகள் அல்ஷைமர், பார்க்கின்ஸன் நோய்களின் அறிகுறிகளைப் போல இருக்கும்.

#### டவுண் சின்ரோம் (Down's syndrome)

இருபத்தியோராவது குரோமசோம் (நிறவுரு) இந்த நோயுடன் ஒரு குழந்தை பிறப்பதற்கு காரணமாக இருக்கிறது. இந்த நோயுடன் பிறப்பவர்களுக்கு அல்ஷைமர்ஸ் நோய் போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படும்.

#### எயிட்சும் முதுமையும் (Aids related Dementia)

எயிட்சு நோயுள்ள சிலரும் முதுமை நோயை எதிர் நோக்க வேண்டி வரும்.

#### படிப்படியாக வரும் முதுமை மறதி (Stages of Dementia)

முதுமையின் நோய்கள் பலதரப்பட்டவை. அவை ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்க்கைப் பின்னணியைப் பொறுத்தும் இருக்கிறது.

சிலரது ஆரம்ப காலங்களில் சிறிதளவாக இருக்கும் மறதி கூடிக் கொண்டே போவதை அவர்களுடன் வாழ்பவர்கள் அவதானிக்கலாம். பழைய நினைவுகளுடன் வாழ்ந்து எப்போதோ இறந்து விட்டவர்களின் பெயரைச் சொல்லிக் கூப்பிடுவதையும், அவர்களுடன் பேசுவதாக நினைத்துக் கொள்வதையும் பார்த்திருக்கலாம். சிலருக்கு 'மூட்' மாறிக் கொண்டிருக்கும். சிந்தனைத் தடுமாற்றம் படிப்படியாகக் கூடிக் கொண்டு போகும். கடைசிக் காலத்தில் மற்றவர் தயவின்றி வாழ முடியாத நிலை வந்து விடும்.

## முதுமை நோய்க்கு சிகிச்சை என்ன?

டிமென்சியாவுக்கு எந்தவொரு சிகிச்சையும் முழுப் பயனைத் தருவதில்லை. எரிச்சல், நித்திரையின்மை, தடுமாற்றம் ஆகிய வற்றைக் குறைக்க சில மருந்துகளைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் முதுமை மனநோய்களை ஒரேயடியாகக் குணமாக்க முடியாது.

இவர்களின் சில நடவடிக்கைகளும் பேச்சுக்களும் சிலவேளைகளில் இவர்களின் பழைய ஞாபகங்களின் தொடர்ச்சியாக இருக்கும். வெளியிற் சொல்ல முடியாத சில விடயங்களின் வெளிப்பாடாக இருக்கும். தனக்குத் தானே பேசிக் கொள்வதற்கு யாரிடமும் சொல்ல விரும்பாத அல்லது தயங்கிய விடயமாக அது இருப்பது காரணமாகலாம்.

இவர்களுக்குத் தேவையான ஒரே சிகிச்சை அன்பும் ஆதரவுமான பராமரிப்பாகும். இவர்களைக் குழப்பமடையாமல் பாதுகாப்பது இன்றியமையாதது. நாளாந்த விடயங்களை ஒழுங்காக செய்வதன் மூலம், அதாவது ஒரு இடத்தில் வைத்திருப்பது, குளிப்பாட்டுவது, நேரத்திற்குச் சாப்பாடு கொடுப்பது போன்ற காரியங்களை ஒழுங்காகச் செய்வதன் மூலம் அவர்களைக் குழப்பமடையாமல் வைத்திருக்கலாம்.

கண்டபாட்டிற்கு எழுந்து ஓடுபவர்களைக் கவனமாகக் கண்காணிக்க வேண்டும். இவர்களுக்குப் பாதுகாப்பான வசதியான காயங்களையுண்டாக்காத கட்டில், கதிரைகளைக் கொடுக்க வேண்டும். தடுமாற்றம், தள்ளாட்டம், சிந்தனைக் குழப்பம் என்று பல பிரச்சினைகளிருந்தால் இவர்களைப் பராமரிப்பது ஒரு முழு நேர வேலையாக இருக்கலாம். இவர்களுக்குப் பிடித்த இடங்கள், கோயில் என்பவற்றிற்கு கூட்டிக் கொண்டு போகலாம். இவர்களின் மனதுக்குப் பிடித்தவர்களின் படங்களைச் சுற்றாடலில் மாட்டி வைக்கலாம். பிடித்தவர்களை சந்திக்கச் செய்யலாம். தனித்து வாழ விடாமல் உதவி செய்தல் முக்கியம். சிலர் 'சுதந்திரமாக' வாழ விரும்புவர். இவர்களின் தேவை அறிந்து பராமரிக்க வேண்டும்.

## 44. திடீரென்று வரும் பயப் பிராந்தி (Panic attacks)

இது சகலரையும் சாதாரணமாக பீடிக்கும் மனநோய்களில் ஒன்றாகும்.

இது சிலவேளைகளில் சில விடயங்களுக்கு எங்கள் உடலும் உணர்வும் எப்படி முகம் கொடுக்கிறது என்பதிலிருந்து ஆரம்பிக்

கிறது. Panic attacks என்பது அளவுக்குமீறி எமது உடம்பும் உணர்வும் சில விடயங்களுக்கு அளவுக்கு மீறிச் சட்டென்று பயப்படுவதாகும். இப்படி அளவுக்கு மீறிய பயம் வந்தால் சிலருக்கு மூச்சு தாறுமாறாக வரும். மூச்செடுக்க முடியாமலிருக்கும். இருதயம் தாளமற்று அடிக்கும் (Rapid heart beat). நெஞ்சு நோ இருக்கும். மயக்கமாகவும், தலை சுற்றுவது போலவும் இருக்கும், வியர்த்துக் கொட்டும், காதுகளில் இரைச்சலிருக்கும், கை கால் நடுங்கும், உடம்பு சூடாக இருக்கும், சத்தியும் ஒங்காளமும் வருவது போலிருக்கும். டாய்லெட்டுக்கு ஓடவேண்டும் போலிருக்கும். மிக மிகப் பயந்து போயிருப்பார். உலகம் சுற்றுவது போலிருக்கும். இப்படியான அனுபவம் சிலருக்கு சில வேளைகளில் வருவது சாதாரணம்.

ஆனால் பலவீனமாக சிலருக்கு 'பய உணர்ச்சி' வாழ்க்கைப் பிரச்சினையாகவும் இருக்கும். சிறிய விபத்துக்களுக்கும். சுகவீனங்களுக்கும் அதிகம் பயப்பட்டுக் கொள்வர். புதிதாக யாரையும் சந்திக்கும் பொழுதோ, பரீட்சைக்கு முன்னரோ சிலர் மிக மிகப் பயப்படுவர். பயப்படுவது சாதாரணம். ஆனால் அளவுக்கு மீறினால் எதிர்மாறான விளைவுகளுண்டாகும்.

இந்த அதிதீவிரமான பய உணர்ச்சி சிலருக்கு 5-20 நிமிடங்களுக்கு நீடிக்கும். சிலருக்கு அந்த படபடப்பும் பயமும் சிலசமயம் ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு மேலும் நீடிக்கும். இந்தச் சட்டென்ற பய உணர்ச்சி சிலருக்கு எப்போதாவது ஒரு நாளைக்கு வரும். சிலருக்கு அடிக்கடி வரும். எப்போது வரும் எப்படி சமாளிப்பது என்று சிலர் திண்டாடுவர்.

இந்த உணர்ச்சி வந்ததும் எங்கள் உடம்பிலிருந்து அட்ரனலின் ஹார்மோன் சுரக்கிறது. இது நின்று பிடி அல்லது தப்பிப் போ என்ற உணர்வின் பிரதிபலிப்பாகும். அந்த நேரத்தில் எங்கள் உடம்பின் தசைகள் இறுகும். மூச்சு வேகமாக வரும். இதயம் படபடவென அடித்துக் கொள்ளும். தசைகளுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பிராண வாயு மூலம் கொண்டு போக இந்த வேகமான மூச்சுத் தேவைப்படுகிறது. இதே நேரத்தில் இருதயம் வேகமாக அடித்துக் குருதியை பம்பு பண்ணும். இரத்தத்தின் பெரும் பகுதி தசை மண்டலத்திற்குப் போய்ச் சேருவதால் உடம்பின் மற்றப் பகுதி களுக்குக் குருதி போகாமல் முகம் வெளிநிதி தெரியும். வாய் உலர்ந்து, எச்சில் காய்ந்து போகும். நாக்கு ஓட்டிக் கொண்ட உணர்வு தெரியும்.

இப்படியெல்லாம் உடம்பு படபடத்துக் கொள்ளும் போது, மரணம் நெருங்கி விட்டது போலத் தெரியும். அப்படி ஒன்றும் நடக்காது. மரணமும் வராது, மனமும் பேதலித்துப் போகாது என்பதை உணர்தல் நல்லது. மேற்கண்ட அறிகுறிகள் தற்காலிகமானவையே. இவ்வாறானவர்கள் திடீர்ப் பயம் வரும் சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ஏனென்றால் இச் சந்தர்ப்பங்களில் சுரக்கப்படும் அட்ரனலின் உடனடியாக உபயோகிக்கப்படாவிட்டால் அதன் விளைவு கெடுதியாகவிருக்கும்.

ஒருவர் குழந்தைப் பருவத்தில் வளர்க்கப்பட்ட முறைமை, பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கப் பழக்கப்பட்ட முறைமை என்பன இந்நோய் வருவதற்கு முக்கிய காரணிகளாக உள்ளன.

எதிர்பாராத விடயங்களுக்கு முகம் கொடுக்கும்போது பதட்டமடையும் நபர்கள் இந்த Panic Attack வந்தால் மிகவும் சிரமப்படுவார்கள். அதிலும் டிப்ரஷனுக்கு மருந்து எடுக்கத் தொடங்கிய ஆரம்பத்தில் இப்படி திடீர்ப் பயப்பிராந்தி வரலாம். இவர்களுக்குச் சில மருந்துகள் கொடுப்பதுண்டு.

நீண்ட நாள் நோவுடனான சில நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள், மது அருந்துபவர்கள், புகை பிடிப்பவர்கள், கஞ்சா குடிப்பவர்கள், போதை வஸ்து பாவனையாளர்கள், அடிக்கடி காப்பி சாப்பிடுபவர்கள், போன்றோர் இந்நோயால் தாக்கப்படலாம். அத்துடன் நீண்ட நேர விமானப் பிரயாணம் செய்து முடித்த சந்தர்ப்பங்களிலும் (Jet - Lag) இந்தப் பய உணர்ச்சி அளவுக்கு மீறலாம்.

இவ்வாறானவர்களுக்கு 'வலியம்' (Valium) என்ற மாத்திரை கொடுப்பார்கள். ஆனாலும் அதீத பய உணர்ச்சிக்கு ஒரு நபரின் மனநிலை காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. அவரின் அனுபவங்கள் அவரின் மனநிலையை நிர்ணயிக்கின்றன. இந்த அனுபவங்களின் பிரதிபலிப்புத்தான் Panic Attack என்றால் அந்த அனுபவங்களின் தாற்பரியத்தை அதற்கு ஏற்ற மனவைத்திய நிபுணர்கள் கவுன்சிலர் என்போருடன் கலந்துரையாடலாம்.

சாதாரண வாழ்க்கை முறைக்கு எதிர்மாறான உணர்வுகளைத் தரும் அனுபவங்களை முகம் கொடுத்து ஆராயப் பழக வேண்டும். பயத்தைக் கொண்டு வரும் அனுபவங்களை அடையாளம் காண வேண்டும்.

சிலர் ஹோமியோபதி சிகிச்சைக்குப் போவர். சிலர் நிலாக் லேஷன் வகுப்புக்களை நாடுவர். சிலர் உணவு விடயத்தில் கவன

மாக இருப்பார். தேவைக்கு மீறி காப்பி, இனிப்பு, மதுபானம் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல் நல்லது.

மட்டுப்படுத்தாத (Unstable) சர்க்கரைத் தன்மை இரத்தத்தில் இருப்பதனாலும் இந்நோய் வரலாம். கண்டபாட்டிற்கு அதையும் இதையும் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பவர்கள் அந்தப் பழக்கத்தைத் தவிர்த்தல் நல்லது. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தினால் எத்தனையோ இடுக்கண்களைத் தவிர்க்கலாம்.

45. கட்டுப்படுத்த முடியாத பயமும் தீவிர மனப் பிராந்தியும்

ஃபோபியா என்பது காரணமற்ற, கட்டுப்படுத்தமுடியாத பயம். இது சில பிராணிகளைக் (பாம்பு, முதலை போன்றவற்றைக்) காணும் போது அல்லது அதை ஒத்த உணர்வைத் தரும் சில சந்தர்ப்பங்களில் வரலாம். சிலவகையான ஃபோபியா விசேட சந்தர்ப்பங்களில் வரும். உதாரணமாக விமானப் பிரயாணம், பூச்சி, புழுக்களை காணுதல் போன்றன காரணங்களாக இருக்கும்.

சோசியல் ஃபோபியா - யாரையும் சந்திக்கும்போது நடுக்கமும் பயமும் வரும்.

அடைபட்ட, பூட்டப்பட்ட இடங்களில் இருக்கும்போது உண்டாகும் ஃபோபியா குளோஸ்ட்ரோ ஃபோபியா எனப்படும்.

வீட்டை விட்டு வெளியே போவதற்கு வரும் பயம் அக்ரோ போபியா எனப்படும்.

ஃபோபியா ஏற்படும் போது - கட்டுப்படுத்த முடியாத காரண காரியத் தொடர்பற்ற பயம் வரும் போது பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சிந்தனை கலங்கி விடும். தாங்க முடியாத பயவுணர்ச்சி வரும்.

வாந்தி வருமாற் போலிருக்கும். தலைச்சுற்று வருமாற் போலிருக்கும். வாய் உலர்ந்து போயிருக்கும். வியர்த்துக் கொட்டும். உடம்பு நடுங்கும். மூச்சு ஒழுங்காக இருக்காது.

தனியாக இருக்கப் பயப்படுபவர்களுக்கு அந்தப் பய உணர்ச்சி நீங்கியதும் ஏன் அப்படிப் பயப்பட்டேன் என்று வெட்கமாக இருக்கும். இந்தப் பய உணர்வுகள் மறைந்ததும் தான் பட்ட அனுபவத்தின் பயம் மிகவும் அழுத்தமானதாகத் தெரியும்.

எப்படி இது ஆரம்பிக்கும்?

இந்த ஃபோபியா ஏன் வருகிறது என்பதற்கான காரணங்கள் தெளிவாகத் தெரியாது. இளமைக் காலத்தில் பாதிக்கப்பட்டவர்

பார்த்துப் பயப்பட்ட சில மிருகங்கள், இடங்கள், அனுபவங்கள் என்பன காரணமாக இருக்கலாம் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனாலும் நீண்டகால மனச் சோர்வு இருந்தால் இந்தப் பயங்கள் தோன்றலாம் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

### தீவிர பழக்க வழக்கங்கள் நம்பிக்கைகள் (Obsessions)

சிலருக்கு அதிதீவிர நம்பிக்கை, அல்லது பழக்கம் வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகளைக் கொடுக்கும். உதாரணமாக சிலர் வீட்டுக் கதவைப் பூட்டினேனோ என்ற சந்தேகத்துடன் பல தடவைகள் போய்ப் பார்ப்பார்கள். ஒருவரில் விருப்பமிருந்தால் அவரைப் பின்பற்றித் தொடர்வார்கள். அல்லது அவரைப் பற்றியே பேசிக் கொண்டிருப்பார்கள். ஒரு சிலர் தனக்கு 'கான்ஸர்' கட்டாயம் வரத்தான் போகிறது எனக் குருட்டுத்தனமாக நம்பிக் கொள்வார்கள். சாதாரணமாக முகத்தில் வந்த பருவே கான்ஸரின் அறிகுறிதான் என்று இரவு பகலாக பயந்து சாவார்கள். வயிற்று வலி வந்தால் ஏதோ தன் குடலெல்லாம் அழுகி விட்டதாக அலறிப் புடைப்பார்கள்.

இதுவும் ஃபோபியோ மாதிரி காரண காரியங்களுக்கு அப்பாற்பட்டது. மூன்று சதவீத மக்கள் இந்தப் பழக்க வழக்கத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். சிலர் தன்னைத்தானே சுத்தம்செய்வர். அடிக்கடி கை கழுவி 'கிருமிகளை' அப்புறப்படுத்துவர். வீடுகளில் தூசு வராமல் பார்த்துக் கொள்வர், தூசு பட்டால் நெஞ்சுத் தடிமன் வந்து விடும் என்று பயந்து சாவார்கள். வேறு யாரும் குடித்த கிளாசில் தாங்கள் குடிக்க மாட்டார்கள். சிலர் வேறு யாராவது படுத்திருந்த இடத்தைத் துப்பரவாக்கும் வரைக்கும் அந்த இடத்தில் உட்காரமாட்டார்கள். இதற்கெல்லாம் காரணம் இதுதான் என்று சுட்டிக்காட்டா முடியா விட்டாலும். இவர்களின் வாழ்க்கையில் நடந்த ஏதாவது சிலவற்றை (உதாரணமாக வீட்டில் களவு போனது, அறிமுகமான யாருக்காவது வயிற்று வலியைத் தொடர்ந்து சத்திர சிகிச்சை செய்யப்பட்டது) காரணமாகக் காட்டுவர்.

### இவர்களுக்கான சிகிச்சைகள்.

இந்தப் பிரச்சினையால் அவதிப்படுவோரை மனநல வைத்தியர்கள் 'நிலாக்ஸேஸன்' வகுப்புகளுக்கு அனுப்புவார்கள். படிப்படியாக சில அப்பியாசங்களை செய்யத் தூண்டுவார்கள். வேறு சில மனநல வைத்தியர்கள் கூறுவதுபோல 'சைக்கோதிரப்பி', 'கவுன்சிலிங்' கும் பயன் தர வல்லது.

சிலர் பழக்க வழக்க சிகிச்சை மூலம் (Behavioural therapy) இவர் களின் பயத்தை, தீவிர நம்பிக்கைகளைப் போக்க முயற்சிப்பார்கள்.

உதாரணமாக பாம்புக்குப் பயந்தவருக்கு மெல்ல மெல்ல மனத் துணிச்சலைக் கொடுத்து பாம்பையே தொடப் பண்ணி அவர்களின் பயத்தை அகற்றுவார்கள்.

விமானத்தில் ஏறப் பயந்தோரை உற்சாகப்படுத்தி பிரயாணம் செய்ய வைப்பார்கள். வெளியில் போகப் பயந்தவர்களை வெளியில் போக வைத்து பயத்தை நீக்குவார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள் உலகத்தில் 3 சதவீதமானோர் இருப்பதால் ஏதோ ஒரு விடயத்திற்கோ இருட்டுக்கோ, யானைக்கோ, பூனைக்கோ பயப்படுபவர்கள் சேர்ந்த 'சுயஉதவி அமைப்புகள்' (Self help Groups) பல உண்டு. இவர்கள் சேர்ந்து கலந்துரையாடித் தங்களுக்கு பயம் தரும் பிராணிகள், பொருட்கள், இடங்கள், சம்பவங்கள் பற்றிப் பேசி ஒருவரை ஒருவர் அறிந்து கொள்வதால் இன்னொருவருக்கு அந்தப் பயம் வந்த விதம் பற்றியும் தனக்கு எப்படி வந்ததென்றும் புரிந்து கொள்வார்கள்.

### மருந்துகள்

மனநலத்திற்குக் கொடுக்கும் சில மருந்துகள் கொடுப்பர். (பிரயாணம் செய்யும் போது பயம்தெரியாமலிருக்கச் சில மருந்துக்கள் உண்டு) எல்லாவற்றையும் விட இவர்களைப் புரிந்து கொண்ட சினேகிதர்கள், உறவினர் ஆகியோரால் இவர்களுக்கு நன்மை செய்ய முடியும்.

### 46. உணவு சம்பந்தமான சில உளவியற் பிரச்சினைகள் (Eating Disorders)

உணவில்லாமல் எவரும் உயிர் வாழ முடியாது. உடலுக்கு எந்த நேரம் உணவு தேவையின்று எங்கள் உடற் கடிகாரம் (Body Clock) ஞாபகப்படுத்துகிறது. பெரும்பாலான மக்களுக்கு அவர்களின் உணவு நேரம், உண்ணும் உணவு என்பன மிகவும் பழக்கப்பட்டவையாகும்.

சாதாரணமாக எங்கள் பழக்க வழக்கங்கள் சில வேளைகளில் அசாதாரணமாக அமைவதுண்டு. உதாரணமான சரியான நேரத்துக்குச் சரியான அளவில் உணவுண்ட ஒருவர் சில வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளால் கட்டுப்பாடற்ற வகையில் சாப்பிடத் தொடங்கலாம். துன்பத்தை மறக்கச் செய்யும் காரியங்களில் இதுவும் ஒன்று.

அல்லது துக்கம் துயர் காரணமாக சாப்பிடாமலே விடலாம். பசியில்லாமல் இருக்கலாம். நேரத்திற்கு சாப்பிடாமல் விடலாம்.

உணவு விடயத்தை உளவியல் பிரச்சினையுடன் தொடர்புபடுத்தி 'சாப்பாடு' என்ற சாதாரணமான விடயத்தை அசாதாரணமாக்குபவர்கள் பெரும்பாலானவர்கள் பெண்களே.

உதாரணமாக குடும்பத்தில் பிணக்கு வந்தால் மனைவி சாப்பிடாமல் பட்டினியிருப்பது சர்வ சாதாரணம். தன்னைத் தானே உருக்கிக் கொள்ள 'உணவை' ஆயுதமாகப் பாவிப்பார்கள். சாதாரண விடயமான உணவு சில சந்தர்ப்பங்களில் பழி தீர்க்கும், அல்லது தன்னைத் தானே வருத்திக் கொள்ளும் ஆயுதமாகவும் பாவிக்கப்படும். உயிர் வாழத் தேவையான உணவே உயிரை எடுக்கும் விடயமாக மாறிவிடும்.

குழந்தைகள் தமக்குத் தேவையானதைப் பெற உணவை ஒரு ஆயுதமாகப் பாவித்துத் தங்கள் விருப்பு, வெறுப்பைக் காட்டுவார்கள்.

உணவோடு விளையாடும் இந்தச் செயல் பாரதூரமான உளவியல் பிரச்சினையாகக் கருதப்படுகிறது.

பெண்கள் தாங்கள் அழகில்லாமல் போவோமோ என்ற பயத்தில் உணவைக் குறைப்பார்கள். வெறுப்பார்கள்.

## காரணிகள்

உணவு ஏதோவொரு பயமான நிகழ்ச்சியை ஞாபகப்படுத்திய அல்லது வேறு எதையோ பிரதிபலிப்பதால் இந்த நோயாளிகள் உணவுடன் பிரச்சினைப்படுகிறார்கள். இவை சிலவேளை ஏதாவதொரு தவிப்பின் பிரதிபலிப்பாக இருக்கலாம். அல்லது டென்ஷன் காரணமாக இருக்கலாம். அல்லது பயத்தின் காரணமாக இருக்கலாம். சிலருக்கு மற்றவர்களுடன் இருந்து சாப்பிடுவதுகூட ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கலாம்.

## 47. ஒரேயடியாகச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பது

சிலருக்கு 'சாப்பிட்டுக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்' என்ற உணர்வைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமலிருக்கும். சிலர் மிகவும் துக்கமாக குழம்பிய காலத்தில் (Distress) இவ்வாறு நடந்து கொள்வார்கள். பசி, ருசி என்றெல்லாம் அக்கறையில்லாமல் எதையாவது சாப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள்.

சிலவேளை சாக்லேட் அல்லது இனிப்பு என்று தொடங்கி சாப்பாடு தொடர்ந்து நடக்கும். ஆனால் கட்டாயமாக இப்படி ஒரு விசேட உணவிற்கு இது தொடங்கும் என்று சொல்ல முடியாது.

'எனக்கு வேறு என்ன இருக்கிறது' என்ற ஏக்கவுணர்வும் சில பெண்களை இப்படிச் சாப்பாட்டில் தஞ்சமடையச் செய்யும். இப்படியான 'குண்டோதரன்' சாப்பாடு சில வேளை வாந்தியையும் வரப் பண்ணும். இப்படிக் கட்டுப்பாடற்று சாப்பிடும் அதே நபர் சில வேளைகளில் மிக ஒழுங்காக மிகவும் கவனமாக சாப்பிடுவர்.

## பலிமா (Bulimia)

இந்த நோய் உள்ளவர்கள் எதையும் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்திருப்பவர்கள் போலத் தோன்றுவார்கள். வெளித்தோற்றத்துக்கு இவர்கள் பிரச்சினைக்கு உட்பட்டவர்கள் என்றே தெரியாமலிருக்கும். ஆனால் சில சந்தர்ப்பங்களில் மிகவும் மோசமாக இவர்களின் உணவு உண்ணும் முறை மாறும். முழுப் பட்டினியிலிருந்து எதிர் மாறாக எதையும் விழுங்கித் தள்ளும் மனநிலையில் இருப்பார்கள். தொண்டைக்குள் விரல் விட்டுச் சத்தி எடுப்பார்கள். அல்லது பேதி மருந்துக்களைச் சாப்பிட்டு வயிற்றோட்டத்தை உண்டாக்குவார்கள். இதனால் பெரிய அளவில் மலமும் சலமும் போகச் செய்வர். இப்படியான சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களின் உடலும் உளமும் மிக மிக மோசமாக பாதிக்கப்படும்.

## அனொரொக்ஸியா

உணவை வெறுத்து ஒதுக்குவது அனொரொக்ஸியா என்று சொல்லப்படும். பசியிருந்தாலும் உணவைத் தொடாமல் ஒதுக்குவார்கள். இளம்பெண்கள்தான் பெரும்பாலும் இந்த 'ஒதுக்கல்' வேலையைச் செய்வார்கள். இந்த ஒதுக்கல் மனத் துன்பத்தின் எதிரொலியாகும். இது அவர்களின் மனநிலையைக் காட்டுவதாகச் சொல்கிறார்கள். அதாவது மற்றவர்கள் எனக்கு, என் உடலுக்கு ஏதும் செய்யலாம். ஆனால் சாப்பிடுவதும் என் உடம்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதும் எனது கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது என்பதை மற்றவர்களுக்குக் எடுத்துக் காட்ட இந்த இளம்பெண்கள் இந்தக் கொடிய வேலையைத் தொடங்குவார்கள்.

சில வேளைகளில் சத்துக் குறைந்த சாப்பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பார்கள். மற்றவர்களுடன் சேர்ந்திருந்து சாப்பிட மாட்டார்கள். இரகசியமாகப் போயிருந்து சாப்பிடுவார்கள். அத்துடன் மிக மிக அதி

தீவிரமாக உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்கள். அடிக்கடி தங்கள் எடையைப் பார்த்துக்கொள்வார்கள். மிகவும் மெல்லிய உடலென்றாலும் தாம் கொழுத்துப் போயிருப்பதாக நினைத்துக் கொள்வார்கள். இவர்களின் நினைவு முழுவதும் 'உடலைச்' சுற்றியே வளைய வந்து கொண்டிருக்கும்.

மேற்கூறிய உணவு சம்பந்தமான உளப்பிரச்சினையுள்ளோருக்குத் தனது வயது, உடலளவு, எடை என்பனவற்றின் பரிமாணம் பற்றிய குழப்பமான கருத்துத்தான் இருக்கும். இவ்வாறான பிரச்சினைக்குள்ளாகும் நபர்கள் (பெரும்பாலும் பெண்கள்) முகம் கொடுக்கும் பிரச்சினைகள்.

- பற்கள் பழுதாகும், வயிற்றுக் கோளாறுகள், உடம்பின் இரசாயனப் பிரச்சினைகள் உண்டாகும்.
- உடலில் உரோமம் வளரலாம்.
- மாதவிடாயில் பிரச்சினை ஏற்படலாம்.
- இருதயம், சலப்பை, வயிற்றுறுப்புக்கள் பழுதடையலாம்.
- பெருங்குடல் சேதப்படலாம்.
- உடம்பின் தட்ப, வெப்ப நிலை மிகவும் மாறுபடலாம்.
- உளநலப் பிரச்சினைகள் தலைதூக்கலாம் (நித்திரையின்மை, மனச்சோர்வு, தவிப்பு, பய உணர்ச்சி, என்பவை)
- தற்கொலை செய்யும் உணர்வு ஏற்படலாம்.

### யாரை இந்தப் பிரச்சினை தாக்கும்?

பெரும்பாலானவர்களுக்கு -பெரும்பாலான பெண்களுக்கு- இப் பிரச்சினை சில சமயங்களில் வரலாம். தன் உடம்பின் அளவில்-அழகில் திருப்தியற்ற பெண்கள் பாதிக்கப்படுபவர்கள். இளம் வயதுப் பெண்கள் (Teen Agers) இந்த அனுபவத்திற்கு ஆளாவர். இப்போது இந்த 'உடல்' அழகு என்ற நோக்கில் ஆண்களும் சில குழந்தைகளும் கூட இவ்வுளப்பிரச்சினைக்கு ஆளாகிறார்கள்.

குடும்பங்களில் பிரச்சினை, தாயுடன் பிரச்சினை, பாலியல் பிரச்சினை, உடல்ரீதியாக வற்புறுத்தல்களுக்குள் தள்ளப்பட்டவர்கள், வளர்ச்சியையும், உடல் மாற்றத்தையும் பற்றிப் பயப்பட்டவர்கள் என்போர் இவ்வகையில் உள்ளடங்குவர்.

எத்தனையோ முரண்பாடான காரணங்களால், அனுபவங்களால் இந்த 'சாப்பாட்டுப்' பிரச்சினை நோயாக உருவெடுக்கிறது.

பெருகிவரும் 'நுகர்வுக் கலாச்சாரத்தின்' பிரதிபலிப்புகளில் ஒன்றுதான் இந்த நோய் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. பெண்கள் உடலின் அளவையும் அழகையும் எப்போதும் பெரிதுபடுத்தும் விளம்பரங்கள் பலவீனமான மனங்களைக் குழப்புகிறது. மற்றவர்களின் எதிர்பார்ப்புக்குத் தன் உடலழகை மெருகுபடுத்த எடுக்கும் முயற்சிகளில் ஒன்றுதான் இந்த சாப்பாடு சம்பந்தமான உளவியற் பிரச்சினை களுமாகும்.

அத்துடன் பத்திரிகைகளில் வரும் கட்டுரைகள், விளம்பரங்கள் (எது நல்ல உணவு, எது உடம்பை அழகாக வைத்திருக்கும்) கூறும் முரண்பாடான கருத்துக்களும் பெண்களைக் குழப்புகிறது.

ஆரம்ப காலங்களில் இந்தப் பிரச்சினை தோன்றும் போது கவனிக்காமல் விடுவது பெற்றோரின் பிழை. முளையிலேயே இந்தப் பிரச்சினையை இனங்கண்டு கொண்டால் தொடராமற் தடுக்கலாம். பாலியல் துன்புறுத்தல்களுக்கு (Physical Sexual Abuse) உள்ளான பெண்களும் இவ்வாறான பிரச்சினைகளைச் சந்திப்பார்கள் என்பதையும் கவனத்தில் எடுக்கவும்.

'நான் அழகாக இருப்பதாற்றானே அவன் தொட்டான். எனவே நான் என்னை அழகில்லாமற் செய்கிறேன்' ('அவன்' என்பது சில வேளை குடும்பத்துப் பேர்வழியாகவும் இருப்பதுண்டு. பெரும்பாலான பெண்கள் தெரிந்தவர்களாற்றான் கொடுமைப் படுத்தப்படுகிறார்கள்) என்று நினைக்கும் பெண்கள் சிலசமயம் கண்ட பாட்டுக்குச் சாப்பிடுவார்கள். தாம் அழகில்லை என்று நினைக்கும் பெண்கள் அதற்கு எதிர்மாறாகச் செயல்படுவார்கள்.

இன்னொரு காரணம் ஒரு தனிப்பட்ட நபரின் பெண்ணின் 'சுயபாவம்' (Individuality). தம்மை மற்றவர்கள் கவனிக்க வேண்டும். மற்றவர்களைத் தான் கவர வேண்டும் என்று பிரயத்தனப்படுபவர்கள் இவ்வாறு சாப்பாட்டுடன் 'சண்டை பிடிக்க' வேண்டும். தாழ்வு மனப்பான்மையுள்ள பெண்கள், மிகவும் உணர்ச்சி வசப்படும் பெண்கள், பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கத் தெரியாத அல்லது முடியாத பெண்களின் சிலரும் சாப்பாட்டைத் 'தஞ்சம்' (?) புகுவதுண்டு. இளம் பெண்களின் வாழ்க்கையில் வரும் மாற்றங்கள், உடல் உள மாற்றங்கள், பரீட்சை, புது வேலை, இட மாற்றங்கள் போன்ற காரணிகளும் இந்தப் பிரச்சினைகளுக்கு அடிகோலுவனவாக இருக்கின்றன.

இப்பிரச்சினைக்கு மாறுபட்ட சிகிச்சைகள் வழக்கிலுள்ளன. எனினும் கவுன்சிலிங், உணவு சம்பந்தமான ஆலோசனைகள், மாற்று வைத்திய முறைகள் ஆகியன மிகவும் உகந்தவை.

இவர்களை புரிந்து கொள்ளும் பெற்றோர், கணவன், காதலன், சினைதிர்கள் இவர்களது பிரச்சினையை தீர்க்க உதவலாம். இந்தப் பிரச்சினைக்கு முகம் கொடுப்பவர்களை அன்புடன் ஆதரவுடன் புரிந்துணர்வுடன் நடத்துதல் முக்கியம். காலஞ் சென்ற இளவரசி டயானா இவ்வாறான பிரச்சினையால் மிகவும் கஷ்டப்பட்டவர் என்பது இங்கு குறிப்பிடத் தகுந்த உதாரணமாகும்.

48. உறவுகள் முறியும்போது உண்டாகும் துன்பத்தை தாங்குவது எவ்வாறு?

உறவுகளை நாங்கள் நிரந்தரமானவை என்று நம்பி வாழ்கின்றோம். எங்கள் கலாசாரம் அவ்வாறு எமக்கு போதிக்கிறது.

ஆனால் தற்போதைய காலகட்டத்தில் உறவுகள் முறிவது அதிகரித்து வருகின்றது. விவாகரத்து, பிரிந்து வாழ்தல் என்பவற்றுக்கு பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. இரு துருவங்களாய் ஒரே வீட்டில் வாழ்வோரும் உள்ளனர். சமுதாயம் என்ன சொல்லும்? குடும்பம் என்ன சொல்லும்? எங்கள் கலாசாரம் இப்படிப்பட்டதல்லவே? என்று அஞ்சி அவற்றின் மீது பழியைப் போட்டுக் கொண்டு உடைந்து போன உறவை வெளியே காட்டிக் கொள்ளாமல் ஏனோதானோ என்று 'வெற்று' வாழ்க்கை நடத்துபவர்களில் எங்களில் பலர் இருக்கிறார்கள். இருபது தொடக்கம் எழுபது வரைக்கும் 'வெற்று' வாழ்க்கை நடத்துவோருமுண்டு.

உறவுகளில் விரிசல் உண்டாவதற்கான ஆதிமூலத்தை அறிய வேண்டும். 'நல்ல சமையல் சமைக்கவில்லை' என்றோ 'முகத்தை நீட்டிக் கொண்டிருக்கிறாய்' என்று சொல்லிக் கொண்டோ அற்ப காரணங்களுக்கும் சண்டைப்படுவதற்கான அடிப்படைக் காரணத்தைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். இல்லையெனில் அந்தப் 'போலி' வாழ்க்கையில் தம்பதிகள் மட்டுமல்லாமல் குழந்தைகளும் கஷ்டப்படுவார்கள்.

நெருக்கமான உறவுகளில் நெருடல் வருவதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம். அது வாழ்க்கையின் நியதியும் கூட. ஏற்ற இறக்கம் இல்லாமல் எந்தப் பாதையும் இல்லை.

ஆனால் அந்தப் பிரச்சினைகள் முற்றி வாழ்க்கையே குலைந்து விடும்போதுதான் எங்கே, எப்போது, என்ன காரணத்தினால் பிரச்சினை வந்ததென்று சிந்திக்கத் தோன்றும்.

பிரச்சினைகள் எங்கேயோ புதைந்து கொண்டிருந்தாலும் அதை வெளிப்படுத்தும் தருணங்கள் எதிர்பாராத வகையில் அமைவதும் உண்டு.

உதாரணமாக, கணவன் நன்றாக உழைக்கவில்லையே என்று மனதில் குமுறிக் கொண்டிருக்கும் மனைவியிடம் 'எனக்கு இருந்த வேலையும் போய்விட்டது' என்று ஒரு கணவன் சொன்னால், நிலைமை எப்படியிருக்கும் என்று கற்பனை செய்யலாம்.

சில வேளைகளில் அந்த மனைவி 'அதற்கென்ன இன்னொரு வேலை பார்த்துக் கொண்டாற் போயிற்று' என்றும் சொல்லலாம். அல்லது 'நீங்கள் உருப்படியில்லாத மனிதன் என்று எப்போதோ தெரியும்' என்று கோபத்தில் வெடிக்கலாம். அல்லது 'உங்களுடன் வாழ்ந்து என்னத்தைத்தான் கண்டு விட்டேன்' என்று எரிச்சற் பட்டுப் பிரிந்தும் போகலாம்.

இவையெல்லாம் உறவின் நெருக்கத்தைப் பிளக்கும் சந்தர்ப்பங்களாகும். இதேபோல சடுதியாக வரும் நோய், தற்செயலாக வரும் விபத்து, போன்றன உறவுகளைச் சோதிக்கும்.

'நீ சரியாய் இருந்தால் ஏன் இப்படி வருத்தம் வருகிறது' என்று கணவன் முணுமுணுக்கலாம். 'நீ நல்ல மனைவியாக இருந்தால் எல்லாம் சரியாக நடக்கும்' என்று 'நல்ல மனைவி' என்பவள் தெய்வத்திற்குச் சமம் என்ற கோட்பாட்டைக் கொண்டு வந்து மனைவியை உறுத்தலாம்.

இப்படிப் பல காரணங்களால் குடும்பத்தில் பிரச்சினையும் பிளவுகளும் வரும்.

தீராத நோய்:

சில நோய்கள் ஒருவரை படுக்கையில் கிடத்தி விடக்கூடும். படுக்கையில் கிடத்தாவிட்டாலும் மற்றவர்களின் உதவியில்லாமல் வாழ முடியாத நிலையையுண்டாக்கி விடலாம். அப்படியான தருணங்களில் பெரும்பாலான தம்பதியர் மிகவும் பொறுமையுடன் ஒருவரை ஒருவர் பராமரித்துக் கொள்வர். ஆனால் ஒரு சிலரோ இருபத்து நான்கு மணித்தியாலங்களும் இன்னொருவருக்கு பணி விடை செய்ய வேண்டிய தங்கள் நிலையை நினைத்து வேதனைப்

படுவர். கோப்படுவர். சிலர் மிகவும் மூர்க்கமாக தனக்கு தொந்தரவு தரும் நோயாளியை சொல்லாலும் செயலாலும் தாக்குவர். தாய் எந்த நேரமும் தகப்பனுக்கே ஓடி ஓடிப் பணிவிடை செய்து கொண்டிருந்தால் குழந்தைகளில் சிலர் எரிச்சல்படுவதுண்டு. இந்த எரிச்சலும் பொறாமையும் இல்லத்தை சந்தோசமற்றதாக்கும்.

மாமன் மாமியை, பெற்றோரை வைத்துப் பராமரிக்கும் குடும்பங்களில் கணவன் மனைவியரிடையே பிரச்சினை வரலாம். ஆரம்பத்திலேயே பேசி முடிவு கட்டினால் பிரச்சினை வளரும் சந்தர்ப்பங்கள் குறையும்.

மது அருந்துவதால் வரும் பிரச்சினைகள்.

மது எடுப்பவன் மதி கெடுவான். போதைக்கும் புத்திக்கும் சுமுகமான உறவு கிடையாது. மது அருந்துவது அளவுக்கு மீறினால் யதார்த்தங்கள் அர்த்தமற்றுப் போகும். மது அருந்துவதால் உடல் ஆரோக்கியம் கெடும். நல்ல மனிதர்களாக இருப்பவர்கள் மது அருந்தியதும் மூர்க்கத்தனம், கெட்ட வார்த்தை, அடி தடி என்பவற்றில் இறங்கத் தயங்குவதில்லை. போதை சாதாரணங்களை அசாதாரணங்களாக்கிவிடும். சிறிய விடயங்கள் பெரிய விடயமாகும். சினேகிதர் எதிரியாவார். மனைவி வேண்டப்படாதவள் ஆவாள். மதுவுக்கு அடிமையானவர்கள் குடிக்காவிட்டால் ஒன்றும் செய்ய இயலாமல் ஒடுங்கிப் போகும் அளவிற்கு மனநிலை கெடும். மது அருந்துபவரின் குடும்பம் அவரது நிலை கண்டு ஆத்திரப்படுவதை விட அனுதாபப்பட்டு ஆவன செய்ய வேண்டும்.

முன்னேறிய நாடுகளில் மட்டுமன்றி, வளர்முக நாடுகளிலும் மதுவுக்கு அடிமையானோருக்கு உதவி செய்ய பல அமைப்புக்கள் உள்ளன. திறமை மிக்க டாக்டர்களும் உள்ளனர்.

குழந்தைகளை வளர்க்கும்போது எழும் சிக்கல்களும் குடும்பத்தில் பிரச்சினையையுண்டாக்கும் காரணிகளில் ஒன்றாகும். இப்போதெல்லாம் விவாகரத்துக்கள், மறு மணம் செய்து கொள்ளல் என்பன அதிகளவில் நடக்கின்றன. அப்போது முதற் திருமணத்தின் குழந்தைகள் 'புதுத் தாய் தகப்பன்' என்போரை சந்திக்கும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படும். அப்போது குழந்தைகள் தங்களுக்குப் பிடிக்காத 'புது' தாய் தகப்பனிடம் முரண்டு பிடிப்பார்கள்.

சிலசமயம் மறுமணம் செய்து கொண்டோரின் வாழ்க்கை முன்னைய திருமணத்திற் பிறந்த குழந்தைகளால் பிரச்சினைக்குட்

படுவதும் உண்டு. பிரச்சினையை ஒருவர் தலையில் மட்டும் போடாமல் ஏனையோரும் அந்தப் புதிய சூழ்நிலை, புதிய உறவுகள் என்பவற்றைப் புரிந்து கொண்டால் நிலைமை சுமுகமாகலாம்.

சில வேளைகளில் சொந்தக் குழந்தைகளே பிரச்சினை தரலாம். வளரும் போதும், குழந்தைப்பருவத்திலும் சில குழந்தைகள் பெற்றோருக்குத் தலைவலியைக் கொடுப்பார்கள். இதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிவதை விடுத்து குழந்தைகளின் நடவடிக்கைகளுக்காக சில பெற்றோர் பிரச்சினைகளைத் தம்முள் ஏற்படுத்திக் கொள்வார்கள். குழந்தைச் செல்வம் பெரிய செல்வம்.

பெற்றோர்களுக்கிடையில் ஒற்றுமை இல்லாவிட்டால் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுவார்கள். பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கு புத்திமதி சொல்லும்போது ஆளுக்கொரு விதமான விடயங்களைச் சொல்லி குழந்தைகளைக் குழப்பக் கூடாது. குழப்பமான தகவல்கள் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.

குழந்தைகள் ஒரு குடும்பத்தின் வாரிசுகள். சமுதாயத்தின் அடிநாதங்கள். கலாசாரத்தின் பரிமாணக் கோடுகள். அவர்களின் வளர்ச்சியில் மிக முக்கிய பொறுப்பு வகிப்பவர் பெற்றோர். குழந்தைகள் சந்தோசத்தை மட்டும் தருபவர்களல்ல. சங்கடத்தையும் தருவார்கள். இது அவர்களின் வளர்ச்சிப் பரிமாணங்களில் ஒன்று.

பெற்றோர் எப்போதும் தமக்கென்று சிறிதளவாவது தனிப்பட்ட நேரத்தை (Private Time) ஒதுக்கிக் கொள்வது நல்லது. கூட்டுக் குடும்பத்தில் வாழும் தம்பதியர் தாம் தனியாக மனம் விட்டுப் பேச ஒரு சில மணித்தியாலங்களையாவது ஒதுக்கிவைக்க வேண்டும். இரவின் களைப்பில் முக்கிய விடயங்களைப் பேச முயலும் போது அந்த முயற்சி எப்போதும் நல்ல விளைவுகளைத் தரும் என்பதற்கில்லை.

உற்றார், உறவினர், சிநேகிதர்களுடன் சிறிது நேரம் அல்லது வார விடுமுறைகளில் குழந்தைகளைப் பழக விடுவதால் மற்றவர்கள் எப்படிப் பழகுகிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள குழந்தைகளுக்கு உதவியாயிருக்கும். பெற்றோருடன் மட்டும் ஒட்டிக் கொண்டே யிராமல் மற்றவர்களுடனும் பழக குழந்தைகள் பழகிக் கொள்வார்கள்.

தம்பதிகளுக்குள் சுமுகமான உறவு இல்லாத தருணங்களில் 'வேண்டாத பெண்சாதியின் கை பட்டாலும் குற்றம் கால் பட்டாலும்

குற்றம்' என்பது போல் சில ஆண்களும் பெண்களும் நடந்து கொள் வார்கள். தங்களுக்குள் புகையும் எரிச்சலை குழந்தைகளின் மீது சுமத்தி அவர்களை பகடைக்காய்களாக மாற்றக்கூடாது. குடும்பம் ஒரு சர்வ கலாச்சாலை. அதன் ஆசான்கள் பெற்றோர்களே.

குடும்பத் தலைவன் வேலையற்றவனாக வீட்டில் இருக்கும் போது அவனது சுயகௌரவம் பாதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களும் ஏற்படுவதுண்டு. இதனாலும் குடும்பத்தில் பிரச்சினைகள் வருவ துண்டு. அதேபோல வேலை செய்து கை நிறைய உழைத்த மனைவி ஏதோ ஒரு காரணத்தால் (குழந்தைப் பேறு, மற்றோரைப் பராமரித்தல் இட மாற்றம், புது இடத்திற்குக் குடிபெயர்தல்) வேலையை விடும் சந்தர்ப்பங்களில் கணவனது தயவில் வாழவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டமை பற்றி மனதுக்குள் வேதனைப்படலாம். 'வேலை வெட்டி ஒன்றும் செய்யாமல் என் உழைப்பைச் செலவளிக்கிறாள்' என்று சில ஆண்கள் எண்ணுவதுமுண்டு. குடும்பப் பிரச்சினைகளுக்கு இப்படி யான விடயங்களும் காரணியாக இருக்கலாம் என நிபுணர்கள் நம்புகிறார்கள்.

#### 49. பொருளாதாரப் பிரச்சினை

உள்ளதை வைத்து செம்மையாக வாழ்ந்து, முடிந்தால் கொஞ்சம் மிச்சமும் பிடித்து வாழ்ந்த வாழ்க்கை முறை மாறி, தற்காலத்தில் 'கிரடிட் கார்ட்' கலாசாரம் (கடன் வாங்கி ஆடம்பரமாக வாழும் கலாசாரம்) பெருகிக் கொண்டு வருகிறது.

இம்முறையைக் கண்மூடித்தனமாக பின்பற்றி வாழ முயற்சிக்கும் போது பொருளாதாரப் பிரச்சினை வீணாக ஏற்படுகிறது. பணம் ஆளுமையையுண்டாக்கும் ஒரு காரணி. உழைக்கும் கணவன் குடும்பத்தில் உயர்ந்த அந்தஸ்தைப் பெறுகிறான். உழைக்கும் மனைவி சமமாக (சில குடும்பங்களில் என்றாலும்) நடத்தப் படுகிறாள். ஆனாலும் பணப்பிரச்சினை வரும்போது ஒருவரில் ஒருவர் வைத்திருந்த நம்பிக்கை, மரியாதை, எதிர்பார்ப்பு, என்பனவும் சிதறிப் போகலாம். உள்ளதை வைத்து ஒற்றுமையாக வாழ்தல் குடும்பத்தில் பிரச்சினையைத் தவிர்க்கும் ஒரு வழியாகும்.

பணம் ஒரு பிசாசு. அதன் வலையில் விழுந்தால் மனித நேயம், அன்பு, பாசம் எல்லாம் மறைந்து விடும். இதனால் ஏற்படும் பிரச்சினை களை மனம் விட்டு ஆலோசித்து நடவடிக்கை எடுத்தால் பல வாய்த் தாக்கங்களை, குடும்பப் பிரச்சினைகளை தவிர்க்கலாம். என்ன பேச

வேண்டும் எப்படிப் பேச வேண்டும் என்று உணர்ந்து பேசுதல் அவசியமானதாகும். 'சொல்' என்பது மந்திரம். அதை உண்மையுடன் ஒலித்தல் புண்ணியம்.

குடும்பத்தில் ஏற்படும் எதிர்பார்ப்புகளும் ஏமாற்றங்களும்:

எங்கள் கலாசாரத்தில் 'ஒருவனுக்கு ஒருத்தி' என்ற மரபு பேணப்படுகிறது. மனிதன் கடவுளல்ல. (இந்துக் கடவுளர் சிலருக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட உறவுகள் இருப்பதை நாம் அறிவோம்.) சில வேளைகளில் கணவன் இன்னொரு பெண்ணையோ அல்லது மனைவி இன்னொரு ஆணையோ விரும்பும் நிலை வரலாம். இது குடும்பத்தில் மிகப் பாரதூரமான விளைவுகளை உண்டாக்குவதை நாம் நடைமுறையில் காணலாம். மிக வேகமாக மாற்றமடைந்து வரும் வாழ்க்கை முறையில் கணவனும் மனைவியும் வேலைக்குப் போகிறார்கள். புதிய நட்புக்கள் மலர்கின்றன. புதிய பார்வைகள், எதிர்பார்ப்புக்கள் ஆரம்பிக்கின்றன.

கணவனும் மனைவியும் ஒருமித்த உள்ளத்தோடு வாழ்ந்தாலும் ஒருவருக்குத் தேவையான 'எல்லாவற்றையுமே' இன்னொருவரால் முழுக்க முழுக்க கொடுக்க முடியாது. தேடல்கள் பல விதமானவை. அதில் பல விடயங்கள் அடங்கும். இத்தேடல்கள் சில சமயங்களில் குடும்பத்தில் பிரச்சினையை உண்டாக்கும்.

தற்செயலாக அப்படி ஏதாவது நடந்தால் ஆவேசப்படுவதை விடுத்து அதற்கான காரணம் என்ன, தமக்குள் இருந்த உறவில் எப்போது எவ்வாறு விரிசல் வந்தது என்று ஆராய்ந்தால் அனுதாபம், மன்னிக்கும் சபாவம் என்பன உருவாவதைக் காணலாம். மனிதன் சாதாரண ஆசாபாசங்களுக்குச் சிலசமயங்களில் அடிமையாவதை எவராலும் தடுக்க முடியாது. சலனங்கள் இல்லாத உறவுகளும் குடும் பங்களும் மிக நல்லதுதான். அதை உருவாக்குவது ஒவ்வொருவரின் மனமுதிர்ச்சி அனுபவம் என்பவற்றைப் பொறுத்திருக்கிறது. 'தேடலின்' ஆரம்பம் ஏதோ ஒரு குறைபாட்டிற்குத் தொடங்குகிறது. அந்தக் குறைபாட்டைத் தங்கள் குடும்பத்தினுள் தேடுவதை விடுத்து 'யாரோ ஒருவர்' தங்கள் வாழ்க்கையில் குறுக்கிட்டு அநியாயம் செய்வதாகப் புலம்புவது விவேகமாகாது.

#### 50. பாலியல் பிரச்சினைகள்

குடும்பங்கள் பிளவுபடுவதற்கு பல காரணங்கள் இருந்தாலும் பாலியற் பிரச்சினை மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். ஒருவரை ஒருவர்

புரிந்து கொள்ளாமை, திருப்திப்படுத்த முடியாத இயலாமை, என்ன செய்வது என்று புரியாமல் தடுமாறுவது போன்றவை பாலியற் பிரச்சினைகளைப் பெரிதுபடுத்தும். எல்லாக் குடும்பப் பிரச்சினைகளும் கட்டிலிற்றதான் ஆரம்பிக்கிறது என்று சொல்ல முடியாவிட்டாலும், பெரும்பாலான பிரச்சினைகள் அங்குதான் தொடங்குகின்றன. ஒருவருக்கொருவர் மனம் விட்டு செக்ஸ் பற்றி பேச முடியாத நிலையிருக்கும் வரை பிரச்சினைகள் தொடரும். அதன் எதிரொலி பல சிறிய விடயங்களிலும் எதிரொலிக்கும். காரணத்தை அறிந்து அதற்கான தீர்வைக் காண்பது நல்லது.

### குடும்பத்தில் நடக்கும் வன்முறைகள் (Domestic Violence)

இந்த வன்முறை வாய்த்தாக்கம், அடிதடி, பாலியல் வன்முறை என்று பல பரிமாணங்களை உள்ளடக்கியுள்ளது. பெரும்பாலான குடும்பங்களில் தம்பதியர் மெல்லவும் முடியாமல் விழுங்கவும் முடியாமல் துயரத்தில் உழல்கிறார்கள். இதனால் தம்பதியினர் மட்டுமல்ல குழந்தைகளும் கஷ்டப்படுகிறார்கள். தனிக்குடித்தனம் செய்யும் இளம் தம்பதியினருக்கிடையே பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது அவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க தகுந்தவர்கள் இல்லாததால் பல பிரச்சினைகள் தொடர்கின்றன.

வாய்த்தாக்கம் மட்டுமன்றி உடல் செய்கைகளும் (அதாவது முறைத்துப் பார்த்தல், துப்புதல் என்பனவும்) வன்முறையின் வடிவங்களாகக் கருதப்படுகின்றன.

வைதல், உணர்வுகளைப் புண்படுத்தல் (Emotional Violence) என்பனவும் வன்முறைகளில் சிலவாகும். ஒருவரை ஒருவர் இழிவு செய்தல், உறவினர், நண்பர்கள் முன்னால் மட்டம் தட்டல், அன்னியர் முன்னால் குறை கண்டு பிடித்தல், கிண்டல் செய்தல் என்பன மனநோயை உண்டாக்கும் காரணிகளில் சிலவாகும். சில தம்பதியர் இவ்வாறு செய்து பூகம்பங்களை உண்டாக்குவதை பலர் கண்டிருக்கலாம். குடும்ப வாழ்க்கையில் ஒருவருக்கு ஒருவர் மரியாதை கொடுக்கத் தெரியாதது இதற்கு ஒரு காரணம். உண்மையான அன்பில்லாதது இன்னொரு காரணம். தாம்பத்தியத்தின் அத்திவாரத்தையே உலுக்கும் நிகழ்ச்சிகளாக இவை சில வேளைகளில் அமைவதுண்டு.

சில குடும்பங்களிற் கணவன் சத்தம் போடுவாரே என்று பயந்து மனைவி அடங்கி ஓடுங்கி நடந்து அவரின் 'சுயத்தை' இழந்து விடுவதும் மனநோய்க்கு ஒரு காரணியாகும்.

மேற்கு நாடுகளில் குடும்ப வன்முறையைத் தடுக்கவும், அதனால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு உதவி செய்யவும் பல ஸ்தாபனங்கள் உள்ளன. மனித உரிமைகள் எப்போதும், எங்கேயும், எவராலும் கௌரவிக்கப்படவும், பாதுகாக்கப்படவும் வேண்டும். அதை மீறுவது தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும். மனைவி விரும்பாத வேளைகளில் அவளை வற்புறுத்திப் பாலியலுறவு கொள்ளும் கணவனுக்குச் சிறை வாசம் கொடுக்கும் சட்டம் இங்கிலாந்தில் உள்ளது.

இவ்வாறு பாதிக்கப்படும் குடும்பங்களுக்கு உதவி செய்யச் சில வேளைகளில் சினேகிதர்களும் விரும்ப மாட்டார்கள். 'ஏன் இந்த வம்பு' எனத் தூரப் போய் விடுவார்கள். 'சுற்றிச்சுற்றியும் சுப்பரின் கொல்லைக்குள் சுழன்று திரிவது போல்' தம்பதியினர் ஒரே மாதிரியான வாழ்க்கை அமைப்புக்குள் சிறைப்பட்டு தாங்களும் துன்பப்பட்டு மற்றவர்களையும் துன்பப்படுத்துவார்கள்.

உலகத்திலேயே மிக அபாயமான இடமாக 'இல்லம்' மாறி விடுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படலாம் எனக் கருதப்படுகிறது. இல்லத்தில் சரியான ஒழுங்கு முறையிலலாமற் போயின் குழப்ப மடைந்த பல கொடிய மனிதர்கள் உருவாகலாம். குழந்தைகளின் மனம் பேதலித்து தான்தோன்றித்தனமாக நடந்து கொள்ளலாம். குடும்பம் உடைந்தால் சமுதாயம் உடையும். சமுதாயம் உடைந்தால் 'மனிதம்' மறைந்து விடும். அக்கிரமமும், கோபமும், அடி தடி சண்டையும் உள்ள சூழலில் வளரும் பிள்ளை அவற்றால் தானும் பாதிக்கப்பட்டு அவ்வாறே தானும் செய்யப் பார்க்கும்.

மற்றவர்களுக்கும் தனக்கும் ஏதோ வித்தியாசம், குறைபாடு இருப்பதாக உணரும் குழந்தை, அந்த வக்கிர வாழ்க்கையில் மற்றவர்களைவிடத் தான் மட்டமானவன், மதிப்பிழந்தவன், உபயோக மற்றவன் என்று நினைப்பான்.

இக் கருத்துக்கள் மனிதர் பதிந்து பல மன வியாதிகளை உண்டு பண்ணலாம். இதற்கான பரிசாரங்களைத் தேடி பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கலாம்.

### 51. உளநல பாதிப்பின் ஆரம்ப அறிகுறிகள். (Recognise the early signs of mental distress)

ஒருவருக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள் இன்னொருவருக்கு இருக்கும் என்று சொல்வதற்கில்லை.

சிறிது சிறிதாக அதிகரிக்கும் மன நிலை பாதிப்பு சிலசமயம் பின் வரும் அறிகுறிகளைக் காட்டினால் அவர்கள் மிகவும் பாரதூரமாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் எனக் கருதலாம்.

- பிறருக்குக் கேட்காமல் தமக்கு மட்டும் ஏதோ குரல் கேட்பது.
- யாரோ தம்முடன் பேசுவதாகவோ, உத்தரவிடுவதாகவோ நினைப்பது.
- பிறருக்குத் தெரியாத விடயங்கள் தமக்கு மட்டும் தெரிவதாக உணர்தல்.
- தமக்கு யாரோ கெடுதல் செய்வதாக அல்லது செய்யப் போவதாக நினைத்தல்.
- தம்மைப் பார்த்து மற்றவர்கள் சிரிப்பதாக நினைத்தல்.
- தமது உடம்பை யாரோ தங்களுக்குரியதாகக் முனைவதாக நினைத்தல்.
- சாப்பாட்டை வெறுத்தல் அல்லது அளவுக்குமீறி சாப்பிடல்.
- தன்னைத்தானே வருத்திக் கொள்ளல்.
- மனநிலை அடிக்கடி மாறுதல், மிகவும் மோசமான மனச் சோர்வு, நீண்ட கால மனச்சோர்வு

இவர்களுடன் வாழ்பவர்களுக்கு இப்படியான சூழ்நிலை மிகவும் பாதிப்பாக இருக்கும். மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர் எந்த நேரத்தில் என்ன செய்வார் என்பது தெரியாததால் எப்படிப் பிரச்சினையைச் சமாளிப்பது என்ற சங்கடம் தோன்றும். அதுவும் மனநிலை பாதிக்கப் பட்டவருக்கு நித்திரையற்றுப் போனால் அவரின் சிந்தனை மிகவும் மோசமான நிலையில் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்.

### முக்கியமான முதல் அறிகுறிகள்

மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவருக்குத் தன் மனநிலை புரிய முன்னரே அவருடன் பழகுவவர்களுக்கு அவரின் நிலை புரியத் தொடங்கும். மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவரின் நடையுடை பாவனை, பேச்சு, அடிக்கடி மாறும் 'மூட்' என்பன மற்றவர்களால் மிகவும் எளிதில் கண்டுபிடிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

இவர்களின்;

நித்திரையில் மாற்றமிருக்கும். மனதில் பிரச்சினையிருந்தால் நித்திரை குழம்புவது சாதாரணம் என்று யாவரும் அறிவர். சிலர் அடிக்கடி படுக்கையைத் தஞ்சமடைவர். மிகவும் களைப்புடன் காணப்படுவர். பசியில் மாறுபாடு இருக்கும். எவருடனும் பேசப் பிடிக்காது. சிலர் நித்திரைக்குச் செலவளிக்கும் நேரம் மிச்சம் சொற்பமாக இருக்கும். அடிக்கடி வெளியில் போவர். மிகவும் உற்சாகமாக இருப்பர். இவை மாறிக்கொண்டிருக்கும் மனநிலையின் வெளிப்பாடாகும்.

### மாற்றமடையும் உணர்வுகள்

பிறருக்கு கேட்காத குரல்களும், தெரியாத உருவங்களும் தங்களுக்கு மட்டும் தரிசனம் தருவதாக நினைப்பது மிகவும் அசாதாரண அனுபவங்களாக இருக்கும். தாம் காணும் உலகத்தை பிறரால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை என்ற ஆதங்கம் அவர்களுக்கு மிகவும் எரிச்சலை, தர்மசங்கடத்தை, கோபத்தை உண்டாக்குவதாக இருக்கும். தாம் காண்பதும் கேட்பதும் முழுக்க முழுக்க நிஜம் என்று மனநிலை பாதிக்கப் பட்டோர் நம்புவதால் மற்றவர்கள் தம்மைப் புரிந்து கொள்ள மறுக்கிறார்கள் என்று உணரவும் கூடும். அவர்கள் உலகில் கேட்கும் குரலும், பார்க்கும் விடயங்களும் அவர்களின் நடத்தையை மாற்றும். உதாரணமாக அவர்கள் ஏதோ பயங்கர உருவத்தைக் கண்டால் அவர்கள் வீரிட்டுக் கத்துவார்கள். அல்லது ஓடி மறைந்து கொள்வார்கள்.

சிலர் தமது உடலில் மற்றவர்கள் நடப்பதாக நினைப்பார்கள். யாரோ ஏதோ செய்து (சூன்யம், மந்திரம், மாயம், பில்லி, பேய்) தங்கள் உடலை வருத்துவதாகச் சொல்வார்கள். தமக்குப் பேய் பிடித்த தாகவோ அல்லது தமது கால் கைகளை பாம்பு பிடித்துக் கொண்ட தாகவோ புலம்புவர். சிலர் பாம்பை அடிப்பதாக நினைத்துக் கொண்டு தங்கள் கால் கைகளை அடித்துக் கொள்வர்.

சிலர் தங்களுக்குப் 'பைத்தியம்' பிடித்து விட்டதாக பிடிக்கப் போவதாக உணர்வர். சொல்வர். சிலர் புரியாமல் திணறுவர். இவர்களின் போக்கு 'ஜெக்கில் அன்ட் ஹைட்' என்ற கதாபாத்திரம் போன்று இரு வேறுபட்ட குணாதிசயத்துடன் இருக்கும். சிலர் தங்கள் உணர்வுகளுக்கும் செயற்பாடுகளுக்கும் விளக்கம் தெரியாத குழப்ப நிலைக்குத் தள்ளப்படுவர். அவர்களின் சிந்தனை சிதறிப் போன குழப்பம் மிகவும் பயப்படுத்தி விடும்.

இவர்கள் தங்களுக்கும் துன்பத்தைத் தேடி மற்றவர்களுக்கும் துன்பம் கொடுப்பவர்களாக அபாயமானவர்களாகச் சில வேளைகளில் இருப்பர். இவர்களுடன் வாழ்பவர்கள் மிகவும் திண்டாடிப் போவார்கள்.

'பைத்தியம்' என்று பட்டம் கட்டப்படுவது மிகவும் பாரதூரமான விடயம். ஒரு மனிதனின் சாதாரண வாழ்க்கை அசாதாரணமாக்கப்பட்டு, உறவுகள் அழிந்து, அடையாளம் மாறி, அந்தஸ்து குலைந்து சுதந்திரம் பறிபோய், சிநேகிதங்கள் சிதறி மனிதன் தனிமைப்படுத்தப்படுவான்.

இதனால் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர் மட்டுமல்ல அவர் குடும்பமுமே மிகவும் கஷ்டப்படும். இதற்கு முகம் கொடுக்கும் வழிவகைகள் பல இருக்கின்றன.

உண்மையான சிநேகிதர்கள், உறவினர் துன்பம் வந்தவுடன் ஓடிப் போக மாட்டார்கள். உதவி செய்வார்கள். 'பைத்தியம்' என்று அடைத்துப் போடாமல் அணைத்து வைத்து உதவி செய்யும் பல ஸ்தாபனங்கள் உள்ளன. ஒருவருக்கு உள நோய் என்று தெரிந்ததும் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் விலகிப் போவது நட்புக்கும், உறவுக்கும் அழகல்ல. உண்மையான உறவும், நட்பும் இப்படியான நேரங்களில் தான் உறுதி பெறுகின்றன. புரிந்துணர்வுள்ள கணவன், மனைவி, தாய், தகப்பன், சகோதரர்கள், சிநேகிதர்கள் தான் மிகவும் சிறந்த 'ஸ்தாபனம்'.

மருந்துகளால் மட்டுமல்லாமல், 'அன்புள்ள' சூழ்நிலை யினாலும் மனித மனம் மிகவும் ஆரோக்கியமாகக் குணம் பெறும்.

நம்பிக்கை, நாணயம், புரிந்து கொள்ளும் மனப்பக்குவம் கொண்டவர்கள் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டோருக்கு உதவி செய்தால் பல மனநோயாளிகள் சாதாரண நிலைக்குத் திரும்ப சாத்தியமுண்டு.

சிலருக்குப் பிரச்சினை வருவதன் காரணிகளில் அவர்களின் குடும்ப உறவுகள், சொந்தங்கள் என்பனவும் முக்கிய இடம் பெறுவதால் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்களை அப்படியான உறவுகளின் சூழலிலிருந்து அப்புறப்படுத்தல் ஒரு விதத்தில் உதவி செய்யும்.

எல்லோரும் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டு வாழ்வதில்லை என்பதையுணர்ந்தால் மனநிலை பாதிப்படைவதற்கான காரணங்களில் சில விளங்கும்.

எப்படி உதவி பெறலாம்?

பல இடங்களில் என்னென்ன மனவியாதிக்கு எவ்வாறு உதவி தேடலாம் என்று குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது.

சமூகமான வாழ்க்கை முறை, அன்பான குடும்ப அமைப்பு, புரிந்து கொள்ளும் சிநேகிதம் என்பன மன நோய் வராமல் தடுப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

மருந்துகள், வைத்தியசாலைப் பராமரிப்பு, கவுன்சிலிங், ஹோமியோபதி, யோகாசனம் என்று பட்டியலை நீட்டிக் கொண்டு போகலாம்.

மிகவும் வேகமாக மாறிக் கொண்டிருக்கும் இந்த யுகத்தில் நின்று பிடிக்கத் திடமான மனம் தேவை. அந்த மனத்தை பேணி வைத்திருக்க ஒருவரின் படிப்பு, அனுபவம், தனிமனித வேட்கைகள், சுற்றாடல், அரசியல், சமுதாயம், சமயக் கோட்பாடுகள், காதல், கல்யாணம், குழந்தைகள், பொறுப்புக்கள், உத்தியோகம், இடமாற்றம் என்று எத்தனையோ விடயங்கள் தலையிடும். அவற்றைச் சரியாக முகம் கொடுக்கத் தெரிந்தால் சமாளிக்கலாம்.

\*\*\*\*\*

## பாலியல் நலநிலை (Sexual Health)

உடலில் நோய் பீடித்தால், உள்ளத்தில் குழப்பம் வந்தால், மற்றவர்களது உதவியை நாடுவது மனித இயல்பு.

ஆனால் மிகவும் குறைந்தளவு மனிதர்களே தங்கள் பாலியல் பிரச்சினைகளைப் பற்றி மற்றவர்களுடன் (டாக்டர்கள் அல்லது சைக்கோலஜிஸ்ட்) கலந்து பேசுவார்கள்.

செக்ஸ் என்பது ஒரு 'தீண்டத்தகாத' விடயமாக கருதப்படுவது தான் இந்த மனப்பான்மையை வளர்க்கிறது.

உணவும், நீரும் ஒருவரின் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது போல் 'செக்ஸும்' தேவையான ஒரு விடயமாகும். அதைப்பற்றி தெரிந்து கொள்வதால் பலரது குடும்ப வாழ்க்கையில் பல திருப்பங்கள் ஏற்படும்.

மனித உறவில் செக்ஸ் மிகவும் முக்கியமான பகுதி. ஆண் பெண் இருவரது மனநிலையையும் உடல் நிலையையும் இன்னும் பல விடயங்களையும் உள்ளடக்கியது தான் பாலுறவு.

எமது கலாசாரத்தில் திருமணத்தின்போது 'உடற் பொருத்தம்' பற்றித்தான் பேசுகிறார்களே தவிர 'மன உறவு' பற்றி விளக்குவது குறைவு. ஆசை அறுபது நாள், மோகம் முப்பது நாள் என்ற பழமொழியைக் கொண்டது எங்கள் கலாசாரம்.

இவற்றுக்குமப்பால் ஆண் பெண் உறவில் ஒரு 'ஆத்மீகத்' தொடர்பு இருப்பதை நம்ப மறுப்பவர்கள் பலர். 'உடல் இச்சைக்கு' அப்பால் இன்னும் பல விடயங்கள் 'செக்ஸ்' என்ற மகுடத்தில் அடங்கியுள்ளது.

'செக்ஸ்' பற்றிய சில விடயங்களை மிக மேலோட்டமாகவேனும் அறிய முயல்பவர்கள் இந்தப் பகுதியைப் படிக்கலாம். இது ஆரோக்கியமான பாலுறவைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள விரும்பு வோருக்காக எழுதப்பட்டதாகும். செக்ஸ் பற்றி அறிய முனையும் போது எப்படி ஆண் பெண் உடற்கூறு அமைந்திருக்கிறது, விருத்தியடைகிறது என்பதையும் தெரிந்து கொள்வது நலம்.

### 53. பெண்உறுப்புகள்.

பெண்களின் இனப்பெருக்க உறுப்பில் கர்ப்பப்பை (Uterus), பலோப்பியன் குழாய்கள் (Fallopian Tubes), சூலகங்கள் (Ovaries), கரு (Egg or Ova), கர்ப்பக் குழாய் வாயில் (Cervix), யோனி (Vagina), என்பன அடங்கு கின்றன.

பெண்ணுக்கு இரு சூலகங்கள் உள்ளன. இவற்றுள் பெண்கரு இருக்கும். இந்த சூலகங்கள் பலாக்கொட்டையின் அளவிலிருக்கும். சூலகங்களைத் தொடுத்திருப்பது கருப்பக் குழாய்கள் (பலோப்பியன் குழாய்கள்) ஆகும். தலைமுடியின் தடிப்புள்ள இந்தக் குழாய்கள் 10 C.M நீளமுள்ளவை. இந்தக் குழாய் மூலம் சூலகங்களிலுள்ள பெண்கரு கர்ப்பப்பையை அடைகின்றது. இந்தக் குழாய் அடைபட்டிருந்தால் குழந்தை தரிப்பது கஷ்டம். தொற்றுக்களால் இந்தக் குழாய்கள் அடைபடலாம்.

கர்ப்பப்பை உயிரின் உற்பத்திக்கான மூலஸ்தானம். இது 'பியர்ஸ்' பழத்தின் உருவ அடையிலிருக்கும். வெறுமையான இந்த உறுப்பு விரிந்து கொடுக்கும் தன்மையுடையது. இந்த மூலஸ்தானம் ஒரு உயிரின் பிறப்பிடமாகும். கர்ப்ப காலத்தில் ஒரு குழந்தையை வளர்க்கும் புனிதப் பணியை ஆற்றும் இந்த மூலஸ்தானம் குழந்தை பிறந்து சில மாதங்களில் தன் பழைய நிலைக்கு வந்து விடும். பழைய நிலைக்கு வர குழந்தை பிறந்து ஆறு கிழமைகள் எடுக்கும்.

### கர்ப்பப்பை வாசல்

சந்ததியைப் பெருக்கும் பணி இந்த வாசல் மூலம் நடைபெறு கிறது. ஆணின் விந்து இந்த வாசல் வழியாக பெண்ணின் கருப் பையை அடைகிறது. இந்த வாசலில் அமைந்திருக்கும் பல சுரப்பி களிலிருந்து வழவழப்பான ஒரு திரவம் சுரக்கப்படுகிறது. இந்த வழவழப்பான திரவம் விந்து இந்த வாசலினூடாக நீந்திச் செல்ல உதவுகிறது.

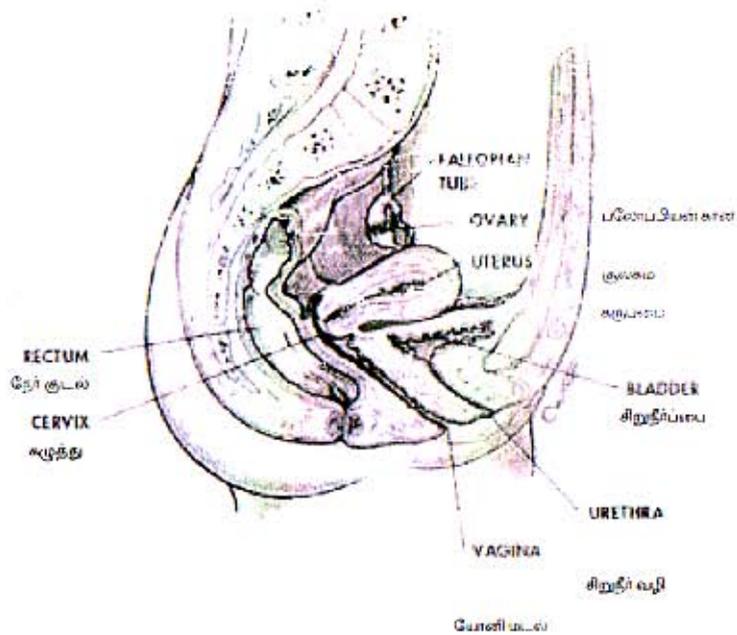
இந்தத் திரவத்தின் தன்மை ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய் காலத்திலும் கர்ப்பம் தரிக்கும் காலத்திலும் வித்தியாசப்படும்.

கர்ப்பம் தரிக்கும் காலமான 12ம் நாளிலிருந்து 16ம் நாள்வரை இந்தத் திரவம் மெல்லிய நீரோட்டம் போல இருக்கும். அதாவது கோழி முட்டையின் வெள்ளைக்கருவைப் போலிருக்கும். இதனால் ஆணின் விந்து இலகுவாக நீந்திக் கர்ப்பப் பையில் உள்ள பெண் கருவை அடைகிறது. கர்ப்பம் தரித்தவுடன் இந்தத் திரவம் இறுகிக் (கழித் தன்மையடைந்து) கர்ப்பப்பை வாசலை அடைத்து விடும். இக் கழித் தன்மையினால் கர்ப்பப்பை வாயில் பாதுகாக்கப்பட்டு கர்ப்பப் பைக்குள் வளரும் குழந்தைக்கு தொற்று நோய்கள் ஏற்படாமற் பாதுகாக்கிறது.

## பெண் உறுப்பின் பல கோணங்கள்.

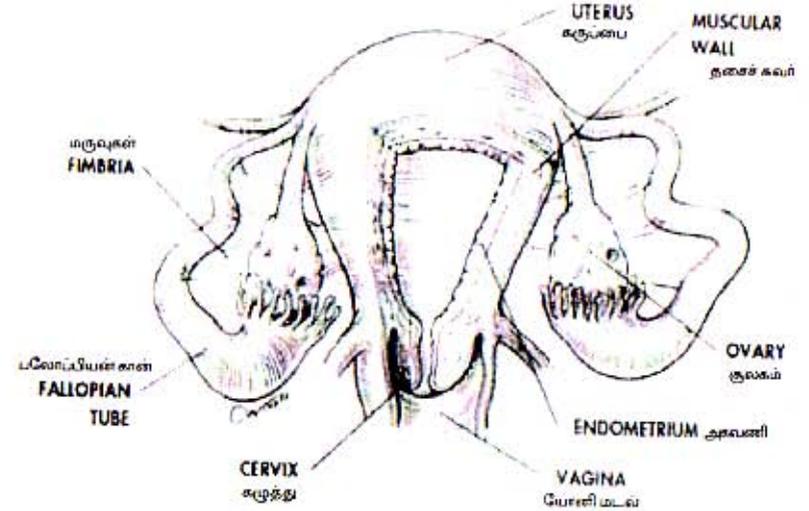
### HOW THE SYSTEM FITS TOGETHER

எவ்வாறு பெண்ணுறுப்பானது ஒன்றிணைந்து பொருத்தப்பட்டதென்பது



## A CLOSER LOOK AT THE UTERUS

கருப்பை மீதான கிட்டடிப் பார்வை



யோனி 7 தொடக்கம் 10 C.M. வரையிலான நீளமுள்ளது. வெளி வாசலிலிருந்து கர்ப்பப்பையின் வாசல் வரைக்கும் இது நீள்கிறது. யோனியின் வாசலின் மேற்புறத்தில் சிறுநீர்த்துவாரமும் பின்புறத்தில் குதமும் அமைந்துள்ளன. யோனியின் சுவரிலுள்ள சுரப்பிகளின் திரவம் ஆண் பெண் உறவின்போது ஆண் குறி யோனியில் நுழைய உதவி செய்யும். பெண் பாலியல் உணர்வால் தூண்டப்படும் போது இந்தத் திரவம் சுரக்கும்.

## வெளிவாசல்

இது இரு புறமும் பெரிய உதடுகளைக் கொண்டது. யோனியின் மேற்பகுதியில் பெண் குறி (கிளிட்டோரிஸ்) உள்ளது. கிளிட்டோரிஸ் ஒரு பெண் உணர்ச்சி வசப்படும்போது ஆண்குறி யைப்போல் விறைக்கும் தன்மையுள்ளது. இது இன்பத்தின் உச்ச நிலையில் பெரும் பங்கெடுக்கும் உறுப்பாகும். கிளிட் டோரிஸ் மிகவும் நுண்ணிய நரம்பு மண்டலத்தால் இணைக்கப் பட்டிருக்கிறது.

## பெண்களின் பாலின (செக்ஸ்) சுரப்பிகள்

இவை ஈஸ்ட்ரஜென், புரஜெஸ்டரோன் என்பனவாகும். இந்த ஹோர்மோன்கள் ஒரு பெண்ணின் உடல் அமைப்பு அமைவதிலும் மார்பகத்தின் வளர்ச்சியிலும் மாதவிடாய் ஏற்படுவதிலும் பங்கெடுக்கின்றன. முதல் மாதவிடாய் வந்து 38 வருடங்களிற்கு இந்தக் கருக்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் சூலகத்தால் பிறப்பிக்கப்படும்.

ஒரு பெண் குழந்தை 1 தொடக்கம் 2 லட்சம் (கரு) முட்டைகளைத் தாங்கிக் கொண்டு பிறக்கிறாள். பருவம் எய்தும் நாளில் இதன் எண்ணிக்கை இதன் அரைவாசியாகத்தான் இருக்கும். ஒரு பெண் குழந்தை தரிக்கும் காலத்தில் கிட்டத்தட்ட 400 கருக்களை சூலகம் வெளிப்படுத்துகிறது. பெண்ணின் கரு மிக மிக சிறியது. கண்களால் பார்க்க முடியாதது. நுணுக்குக் காட்டியால் மட்டுமே பார்க்க முடியும்.

## மாதவிடாய்க் காலம்

ஒரு பெண்ணுக்கு ஒரு முறை மாதவிடாய் ஏற்பட்டு, அடுத்த மாதவிடாயின் முதல் நாள் வரை மாதவிடாய்க் காலம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

மாதவிடாய் என்பது ஒரு பெண்ணின் கரு, கர்ப்பத்திற்கு தயாராகி சூலகத்திலிருந்து வெளிப்பட்டுச் செல்லும் காலத்திலிருந்து தொடங்கும். அந்த நேரம் கர்ப்பப்பைச் சுவர்களும் தடித்துத் தயாராயிருக்கும். கர்ப்பம் தரிக்காவிட்டால் தடித்துப் போன கர்ப்பப்பையின் சுவர்கள் உதிரத் தொடங்கும். இதனால் சிறிய இரத்தப் பெருக்கு ஏற்பட்டு யோனிக்குழாய் வழியாக வெளியேறும். இதுவே மாத விடாய் எனப்படுகிறது.

ஒரு பெண்ணுக்கு மாதவிடாய் நடந்து கொண்டிருக்கும்போது மேலும் 20 கருக்கள் முதிர்ச்சியடையத் தொடங்கினாலும் சூலகம் ஒரேயொரு கருவை மட்டும் வெளியே விடும். இந்தக் காலகட்டத்தில் (ஓவலூஸன் பீரியட் - 12 தொடக்கம் 16 நாட்கள்) ஈஸ்ட்ரஜென் ஹோர்மோன் கர்ப்பப்பையின் சுவர்களைத் தடிக்கச் செய்யும் வேலையைச் செய்யும். அத்துடன் கர்ப்பப்பையின் வாசலிலுள்ள திரவத்தையும் மெல்லியதாக்கி விந்து இலகுவாக கர்ப்பப்பையில் நுழைய உதவி செய்யும்.

## கர்ப்பம் தரிக்கும் நாட்கள்

சூலகம் ஒரு கருவை (சிலவேளைகளில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கருக்களை வெளிப்படுத்தினால் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் பிறக்கும்) வெளிப்படுத்தும். இக்கரு ஆணின் விந்துடன் சேர்ந்து 'கர்ப்பம்' தரித்ததும் கருப்பப்பைக் குழாய்கள் வழியாக கர்ப்பப்பையை அடைகின்றன. இக்கால கட்டத்தில் புரஜெஸ்டரோன் சுரப்பியும் சுரக்கும். இந்தச் சுரப்பு 'கர்ப்பம்' கர்ப்பப்பையின் சுவரில் பதிந்து கொள்ள கர்ப்பப்பையின் சுவரைத் தயார் செய்கின்றது.

கர்ப்பம் தரித்ததும் ஹோர்மோனின் அளவும் குறையும். கர்ப்பம் தரிக்காவிட்டால் மாதவிடாய் தொடரும்.

## மாதவிடாய்க் காலம் எவ்வளவு நாட்கள் நீடிக்கும்?

பெரும்பாலான பெண்களுக்கு 28 நாட்களுக்கு ஒரு தரம் மாதவிடாய் வரும். சிலருக்கு 40 நாட்களுக்கு ஒரு தரமும் சிலருக்கு 28 நாட்களுக்குக் குறையவும் வரலாம். மாதவிடாய் வரும் காலம் கூடினாலும் குறைந்தாலும் கர்ப்பம் தரிக்கும் காலம் 12 தொடக்கம் 16 நாட்களுக்கிடையில் நடப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

மாதவிடாயின்போது 3 நாட்களுக்கு இரத்தப்போக்கு இருக்கும். சிலருக்கு 7 நாட்கள் வரை தொடரலாம். சிலருக்கு நோவும் இருக்கும். சிலருக்கு 'கர்ப்பம்' தரிக்கும் காலமான 12-16 நாட்களில் இலேசான நோவிருக்கும். அதாவது விந்தும் முட்டையும் சேரும் கால கட்டத்தில் சில பெண்கள் நோவுடன், அசௌகரியமாகவும் இருப்பதாகச் சொல்வார்கள்.

பெண்ணின் கரு (முட்டை) சூலகத்திலிருந்து வெளிப்பட்டதும் 24 மணித்தியாலங்கள் உயிருடன் இருக்கும். ஆணின் விந்து பெண் உறுப்பில் 7 நாட்கள் வரை உயிருடனிருக்கும். இந்த 7 நாட்களுக்கிடையில் கர்ப்பம் தரிக்கலாம்.

அதாவது பெண்ணின் கர்ப்பம் தரிக்கும் காலம் 12-16ஆம் நாட்களாயிருந்தால் தம்பதிகள் பத்தாம் நாள் கூடினாலும் கர்ப்பம் வரச்சாத்தியமுண்டு.

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளை பின்பற்றாத பெண்களில் 80 தொடக்கம் 90 சதவீதமானோருக்கு திருமணமாகி ஒரு வருடத்திற்குள் கர்ப்பம் தரிக்கும் வய்ப்புண்டு. குழந்தை பெற விருப்பமற்றோர் கர்ப்பம் தரிக்கும் காலமான 12-16 நாட்களைத் தவிர்த்துக் கூடலாம்.

#### 54. சில பெண்களுக்குப் பாலுறவில் நாட்டமற்ற காரணங்கள்.

குழந்தை வயிற்றில் வளரும் காலத்தில் சில பெண்களுக்கு செக்ஸில் நாட்டமிருக்காது. இது அவர்களது உடல் உள மாற்றங்களால் உண்டாகும் உணர்வாகும். இதேபோல குழந்தை பிறந்த பின்னரும் சில பெண்கள் ஆசையற்று இருப்பார்கள். இதுவும் அவர்களின் உடல் உள மாற்றத்தைப் பொறுத்ததாகவும், குழந்தையைப் பராமரிப்பது போன்ற பொறுப்புக்கள் அதிகமாக இருப்பதாலும் வரலாம்.

சில பெண்களுக்கு யோனித் தசைகள் சட்டென்று இறுகிப் போவதுபோல் இருந்தால் அவர்களுக்குச் செக்ஸில் நாட்டமிருக்காது. இது கூடியிருக்கும் போது வந்தால் அந்த அனுபவமே சில பெண்களைப் பயமுறுத்தி விடும்.

#### இன்ப நிலை அடைய முடியாத தன்மை

தாம்பத்தியத்தை மனதார விரும்பாத பெண்கள் தாம்பத்திய உறவை முழுக்க முழுக்க அனுபவிக்கத் தயங்குவார்கள். மனதுக்குப் பிடிக்காத கணவரை அடைந்தவர்கள் என்பது போன்ற சில காரணங்களால் பெண்கள் தாம்பத்தியத்தின் உச்ச நிலையை அடைய முடியாதவர்களாகி விடுவார்கள். அத்துடன் பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் இந்த உச்ச நிலை மிகவும் வித்தியாசமாக அமைந்துள்ளது. ஆண்களுக்கு உணர்ச்சி விரைவில் வந்து விரைவில் முடியும். பெண்களின் உணர்ச்சி மெதுவாக வரும். நீண்ட நேரம் நிற்கும். 'காதல் லீலைகள்' முக்கியமானதொன்று. பெண்களைத் திருப்திப் படுத்த தெரியாமையும் இந்தப் பிரச்சினையை உருவாக்கலாம்.

பெரும்பாலான பெண்கள் இந்த விடயங்களைபற்றி யாரிடமும் மூச்சுக்கூட விடமாட்டார்கள். இந்த விடயங்கள் பற்றிய போதிய அறிவும் பெரும்பாலான பெண்களுக்குக் கிடையாது. கணவன் 'செய்வதை' சரியென்று ஏற்று திருப்திப் படத்தெரிந்த பெண்களுக்கு தமது 'திருப்தி' என்ன என்பதன் விளக்கமும் ஒரு நாளும் புரியாது.

குழந்தை பெறுவதற்கு மட்டுமே பாலுறவு என்று உணர்த்தப்பட்ட பெண்களுக்கு குழந்தைப் பேறுக்கு அப்பால் தாம்பத்தியத்தின் இன்பம் புரியாமலிருக்கலாம்.

பாலுறவு என்பது உடற் சேர்க்கை மட்டுமல்ல உளத்தின் சேர்க்கையும் தான். மதுவைக் குடித்தால்தான் வெறிக்கும். ஆனால் செக்ஸை நினைத்தாலே போதை ஏறும். புத்தி தடுமாறும். ஆண் உடம்பு விறைக்கும். பெண் உறுப்பு கசியும். உறவின் போது ஏனோ தானோ என்று ஏறி விழுந்து விட்டுப் போவதன் பெயர் காதல் புரிவதல்ல. அதன் பெயர் காமம். பாலுறவு அன்பான பேச்சு, ஆதரவான அணைப்பு, காதலான பார்வை, புரிந்துணர்வுள்ள செயற்பாடுகள் என்பனவற்றில் புதைந்து கிடக்கின்றது. பகலெல்லாம் ஒருவரை ஒருவர் திட்டிக் கொண்டோ அல்லது முறைத்துக் கொண்டோ அல்லது பிழை பிடித்துக் கொண்டோ இருந்தால் அந்த ஆத்திரம் பாயில் படுக்கையில் கோபமாக வெடிக்கும்.

மனித உறவுகள் அற்புதமானவை. அந்த உறவை ஆக்க பூர்வமாக ஆரம்பிக்கா விட்டால் ஆயுள் பூராவும் ஏனோ தானோ என்று மாரடிக்க வேண்டும். 'இன்பம்' உடம்பில் மட்டுமல்ல உள்ளத்தில், உணர்வில், ஆழ்ந்த அன்பில், ஒருவருக்கொருவர் கொடுக்கும் மரியாதையில் புதைந்து கிடக்கிறது.

#### 55. சில பெண்கள் குழந்தைப்பேற்றை இருப்பதற்கான காரணங்கள்.

- வயது: உரிய வயதைக் கடந்து திருமணம் செய்தால் கருத் தரிக்கும் சாத்தியங்கள் குறையும். 21 வயதிலிருந்து 28 வயது வரை குழந்தை பெறுவதற்கு நல்ல காலமாகும். 36 வயதுக்குப் பின் கர்ப்பம் உண்டாகும் சந்தர்ப்பங்கள் குறையத் தொடங்கும். 40 வயதுக்குப் பின் 25 சதவீதப் பெண்களுக்குக் கர்ப்பம் அறவே கிடையாது. முது கன்னிகள் கவனிக்க வேண்டிய விடயமிது.
- சரியாக வளர்ச்சியடையாத கர்ப்பப்பை, கர்ப்பப்பைக் கழுத்து, யோனி என்பனவும் மலட்டுத்தனத்திற்கான காரணங்களாகும்.
- அடிக்கடியும் ஒழுங்கீனமாகவும் வரும் மாதவிடாய். இது சுரப்பிகளின் ஒழுங்கற்ற தொழிற்பாட்டால் நடக்கிறது. இலகுவில் சரி செய்யக்கூடிய பிரச்சினை.
- உடலுறவு கொள்ளும் போது நோ. இது சில நோய்களின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.
- கர்ப்பக் குழாயில் உண்டாகும் அழற்சி

- கர்ப்பப் பையில் கட்டிகள்
- கர்ப்பப் பையில் கொழுப்புக் கட்டிகள்
- சூலகத்தில் கட்டிகள், இக்கட்டிகள் பொலிப்ஸ் என்று சொல்லப்படும்.
- கரு உண்டாகாமல் இருப்பது.
- ஹோர்மோன்களால் வரும் பிரச்சினைகள். 30க்கும் 50க்கும் இடைப்பட்ட வயதுள்ள பெண்களுக்கு சுரப்பிகளின் மாற்றத்தினால் கட்டிகள் உண்டாகலாம். இதனால்;
  - நீண்ட நாட்களுக்கு மாதவிடாய் வெளியேறும்.
  - மாதவிடாய் நாட்களில் அதிக நோவிருக்கும்.
  - கர்ப்பப்பைக் கட்டிகள் சிறு நீர்ப்பையை அழுத்துவதால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க நேரிடும்.
- தாதுச் சத்தற்ற உணவு இல்லாமையும் மலட்டுத் தன்மைக்கு ஒரு காரணமாக உள்ளது.
- போதை மருந்துகள் பாவித்தல்.
- பாலியல் நோய்கள்.

என்பன போன்ற பல காரணிகள் பெண்களின் மலட்டுத் தன்மைக்கு காரணிகளாக உள்ளன.

தாம்பத்திய உறவின் போது பெண்ணின் உறுப்பு உணர்வுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

ஆணும் பெண்ணும் சேரும் போது பல விதமான உள, உடல், உணர்வு மாற்றங்கள் இருவருக்கும் உண்டாகும்.

பெண்ணைப் பொறுத்தவரையில் உடல் ரீதியாக;

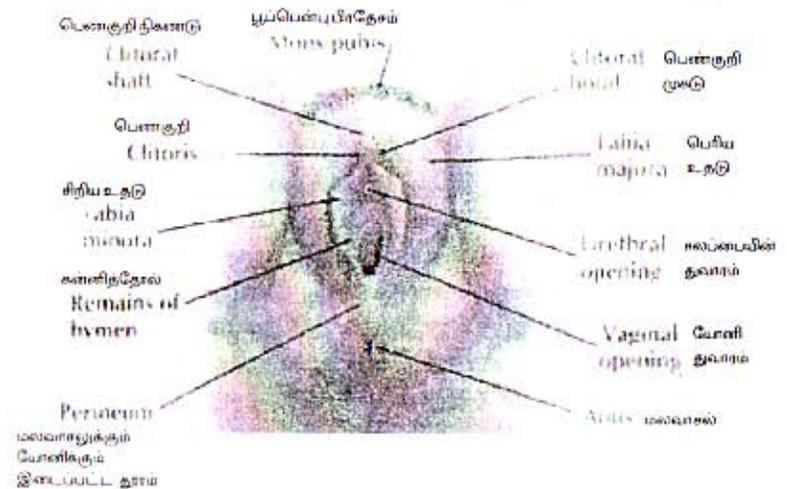
காதல் உணர்ச்சி தூண்டப்படும்போது பெண்ணின் இடுப்புப் பகுதி, கிளிண்டோரிஸ்-பெண்குறி, சிறிய உதடு போன்ற இடங்களில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடையும். இரத்தோட்டம் கூடும் போது யோனியைச் சுற்றியுள்ள சுரப்புகள் சுரக்கின்றன. இது இயற்கையான வழுவழுப்புத் தன்மையையுண்டாக்கி யோனியை நனைத்து மென்மைப்படுத்தும். இடுப்புப் பகுதிகளில் உள்ள தசை நார்கள் உணர்ச்சிவசப்படுவதால் இரத்தக் குழாய்கள் விரிந்து, சுரப்புக்கள் ஊறி இன்ப நிலைக்குத் தள்ளுகிறது. யோனியின் மேற்

பக்கம் பரந்து கொடுத்து பெரிய உதடு (Vagina Lips) பருத்து சிவப்பு நிறமடையும். சில வேளை 'பேர்ப்பிள்' நிறம் போலவுமிருக்கும். அப்போது உணர்ச்சிவசப்படும் பெண்களின் மூச்சு அடிக்கடி எடுபடும். முலைக்காம்புகள் விறைக்கும், முகமும் கழுத்தும் சிவப்பேறும். சாதாரண நிலையை விட காதல் புரியும் போது ஒரு பெண்ணின் மார்பகம் 25சதவீதம் பெரிதாகக் காணப்படும்.

இந்த நேரத்தில் பெண்குறி மிக உணர்ச்சியான நிலையிலிருக்கும். யோனியின் உட்பாகம் சுரப்பிகளினாலும் உள உணர்வு மாற்றத்தினாலும் வழக்கத்தைவிட உஷ்ணமாக இருக்கும்.

இன்ப நிலை என்பது தொடர்ச்சியான சில விடயங்களின் பிரதிபலிப்பாகும். அதாவது உணர்ச்சியாற் தூண்டப்பட்ட தசை மண்டலம், நரம்பு மண்டலம், இரத்தோட்டம் என்பவற்றின் தூண்டுதலால் உச்ச நிலை வரும். சில பெண்கள் இந்த இன்ப நிலையின் பிரதிபலிப்பை கர்ப்பப் பை சுருங்கி விரிவதுபோல் அனுபவிப்பார்கள். சிலர் பெண்குறியைச் சுற்றியுண்டாவதாக உணர்வார்கள். பலருக்கு இந்த "ஜி"ஸ்பாட் எங்கேயிருக்கிறது என்பதே தெரியாது.

## பெண்உறுப்பு யோனி முகம்



பெண்குறியை உணர்ச்சிவசப்படுத்துவது இன்பத்தின் உச்ச நிலைக்கு வழிவகுக்கிறது. ஆராய்ச்சிகளின்படி 30 சதவீதமான பெண்கள் தாம்பத்திய உறவு (Intercourse) மூலம் மட்டும் இன்பம் அனுபவிக்கிறார்கள் என்று சொல்லப் படுகிறது. கிளிட்டுரோரிஸின் உள் அமைப்பு பல நரம்புகளுடன் இணைக்கப்பட்டிருப்பதால் மிகவும் தீவிரமான உணர்ச்சியைத் தூண்ட இது ஏதுவாக இருக்கிறது என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆணும் பெண்ணும் உடலுறவு கொள்ளாமல் கிளிட்டுரோரைத் தூண்டுவதன் மூலமும் உச்ச நிலை ஏற்படலாம்.

### கார்ப்பப் பையும் அதன் வாசலும்

சில பெண்கள் கார்ப்பப் பையிலும் அதன் வாசலிலும் உணர்ச்சி தூண்டப்படுவதால் உச்சநிலையடைவதாகச் சொல்லப் படுகிறது. கார்ப்பப் பையைச் சுற்றியிருக்கும் பல நரம்புகள் ஆண்குறியின் உரசலால் உணர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது. பெரும்பாலான பெண்கள் இதனால் இன்பம் பெறுவார்கள். இன்றைய காலகட்டத்தில் டாக்டர்கள் சில காரணங்களால் பெண்களின் கார்ப்பப் பையை வெட்டி அகற்றும் போது பெண்கள் கார்ப்பப் பையை மட்டுமா இழக்கிறார்கள்? அத்துடன் எத்தனையோ இன்ப உணர்வுகளையும் இழக்கிறார்கள்.

### யோனி G ஸ்பாட் (Vagina and the G spot)

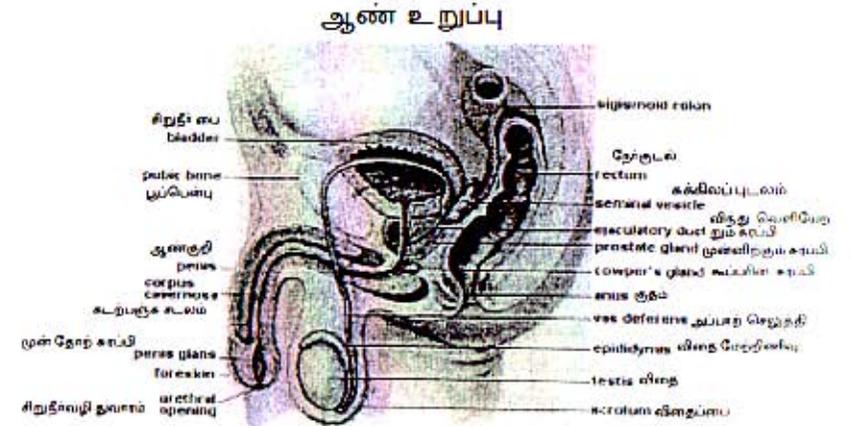
யோனியைச் சுற்றி சில நரம்பு முனைகள் உள்ளன. பாலியல் உணர்வைக் கொடுப்பது யோனியைச் சுற்றியிருக்கும் தசை மண்டலத்தை அண்டிய நரம்புகள் கொடுக்கும் தூண்டலேயாகும். இதன் தொழிற்பாட்டால் காத்தல் புரியும் போது யோனியின் தன்மை விரிந்தும் பரந்தும் ஒத்துழைக்கின்றது.

ஜி ஸ்பாட்டின் உணர்ச்சித் தூண்டலால் (கிளிட்டுரோரிஸில் உள்ளது) பெண் இன்ப நிலையை அடையும் போது ஆண்போல ஒரு விதமான திரவத்தை வெளியிடுவாள். இதன் முழு விபரமும் அதாவது இதன் இரசாயன பரிமாணம் என்னவென்று இன்னும் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. ஆனால் இது சிறுநீர் என்று பெண்கள் வெட்கப்படத் தேவையில்லை. அதி உன்னத இன்ப உச்சத்தில் இது நடப்பதால் சில பெண்கள் இது பற்றி (அதாவது அதி உன்னத உச்ச நிலையை ஒரு நாளும் அடையாதோர்) அறிந்திருக்கவில்லை. இப்படித் திரவம் வருவது ஒரு சிலரின் அனுபவம் மட்டுமே.

### பாலுறவு (Sex)

பாலுறவு (செக்ஸ்) என்பது பலவிதமான ஆர்த்தத்தைக் கொண்டது. மேற்கூலகம் 'செக்ஸ்' பற்றி அளவுக்கு மீறி அலட்டிக் கொள்ளும் போது எமது நாட்டினர் இது பற்றி அவசியம் தெரிய வேண்டியவற்றைக்கூடத் தெரியாமல் இருக்கிறார்கள். செக்ஸ் என்பது உடல் மட்டும் பற்றியதல்ல. உணர்வும், உள்ளத்தின் சங்கமமும் இணைந்தது. ஒரு மனிதனை உற்சாகப்படுத்துவது. ஆதரவு கொடுப்பது, ஆனந்தம் கொடுப்பது. சிலருக்கு ஆத்திரத்தை, அவமானத்தை, சுமை என்ற சோகத்தை, வெட்கத்தை, இயலாமை, ஏக்கத்தைக் கொடுப்பது. செக்ஸ் என்பதன் பரிமாணம் ஒரு மனிதனின் அறிவு, உணர்வு, அனுபவம் என்பவற்றின் பிரதிபலிப்பாகவும் இருக்கும்.

### ஆணின் இனவிருத்தி உறுப்புக்கள்.



பெண்களுக்கு சூலகங்கள் இருப்பது போல் ஆண்களுக்கு விதைகள் இருக்கின்றன. இந்த விதைக்குள் விந்து உற்பத்தியாகின்றது. இந்த விதைகள் ஆண்குறியின் இரு பக்கத்திலுமுள்ள பைகளில் இருக்கின்றன. எமது உடலின் வெப்பம் 37°C. இவ்வெப்பம் விதைகளுக்கு அதிகமானதாக இருப்பதால் அவை

உடலின் வெளியே தொங்குகின்றன. வெப்பம் அதிகமாக இருந்தால் விந்து உற்பத்தியாகாது. குளிர் காலத்தில் விதைகள் உடலினுள் ஒடுங்கிக் கொள்ளும்.

இந்த விதைகளால் ஆண் சுரப்பு சுரக்கப்படுகின்றது. இது விந்தின் முதிர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது. அத்துடன் ஆண் தன்மைகளான மீசை, கட்டைக் குரல் என்பன உண்டாகவும் உதவுகின்றது. விதைகளுக்குள் 1000 சின்னஞ் சிறு குழாய்கள் இருக்கின்றன. இந்தக் குழாய்களுக்குள்ளேயே விந்து உற்பத்தி யாகின்றது.

இந்தக் குழாய்களில் உற்பத்தியான விந்து வளர்ச்சியடைந்ததும் விதையின் மேலிருக்கும் எபிடிடிமிஸ் என்ற பெரிய குழாய்க்குள் போய்ச் சேரும். முதிர்ச்சியடைந்து உடலுறவின் போது வெளியேறும் வரை விந்து இந்தக் குழாய்களில் தங்கியிருக்கும்.

ஆண், பெண் உறவில் விந்து வெளியேறும். இது ஆண்குறியின் சிறுநீர்க் குழாய் மூலம் வெளிவரும். இவ்வாறு வெளிவர முதல் பலவிதமான சுரப்பிகளின் சுரப்புகள் விந்துவை மிகவும் பலமுள்ள, ஆரோக்கியமுள்ள திரவமாக்குகிறது. ஒவ்வொரு தடவையும் 2 தொடக்கம் 5 ml வரையிலான விந்து வெளியேறும். ஒவ்வொரு ml இலும் 40 தொடக்கம் 150 கோடி விந்தணுக்களுண்டு. சாதாரணமாக ஒரு ஆண் தன் விந்தை ஒருதரம் வெளிவிடும் போது 300 மில்லியன் விந்தணுக்களை வெளிவிடுகின்றான். இது ஒரு தேனீர் சுரண்டி அளவுள்ளது. விந்து உற்பத்தி ஒரு நாளைக்கு 150 தொடக்கம் 1000 கோடியாக இருக்கும். விந்து வெளிவந்ததும் யோனியின் மூலம் கர்ப்பப்பையின் வாசலைக் கடந்து கர்ப்பப்பையை இரண்டு நிமிடத்தில் சேர்ந்து விடும். கர்ப்பப்பைக்குள் 3 தொடக்கம் 5 நாள் வரைக்கும் உயிருடன் இருக்கும். சிலசமயம் 7 நாட்கள் உயிருடன் இருக்கும். பெண் முட்டை 24 மணித்தியாலம் தான் உயிருடன் இருக்கும். ஆணின் விந்து பெண்ணின் முட்டையை விட நூறுமடங்கு சிறியதாக இருக்கும். சரியான சூழ்நிலையில் நீச்சல் அடித்துக் கொண்டு கர்ப்பப்பைக்குப் போய் பெண் முட்டையுடன் சேரும்.

### காதல் புரியும் போது

ஆண்குறி ஏகப்பட்ட இரத்தக் குழாய்களைக் கொண்டது. உணர்ச்சிவசப்படும்போது இந்த இரத்தக் குழாய்கள் புடைத்து ஆண் குறியை விறைக்கச் செய்கின்றன. பெண்களுக்கு வழுவழுப்பான

திரவத்தை சுரப்பிகள் உண்டாக்குவது போல் விந்து வெளிவர முதல் கோபோஸ் கிளாண்ட்ஸ் என்ற சுரப்பி சுரக்கும். இது விந்தின் வெளியேற்றத்திற்கு உதவும். சிலசமயங்களில் விந்து வெளிவர முன்னரே இந்தத் திரவம் 'லீக்' ஆகும். விந்து வெளிவர ஆண்குறியின் தசை மண்டலம் உந்துகிறது. விந்து பீறிட்டு வெளியேறும். விந்து வெளியேறியதும் கிட்டத்தட்ட 3 மணித்தியாலங்களில் பெண்ணின் கருவை ஊடுருவும்.

தற்கால நாகரீக வாழ்க்கை முறையில் ஆண்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் ஏராளம். இவர்களின் ஆண்மை குறைவதற்கான காரணங்கள் பற்றி 'நீரழிவு' பற்றிய குறிப்பில் பார்த்தோம். பெரும்பாலான காரணிகள் நிவர்த்தி செய்யக்கூடியன. உள, உடல் நலம் ஆண்மையின் தொழிற்பாட்டில் மிக முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. அத்துடன் நல்ல உணவு, நல்ல ஓய்வு என்பன மனநிலையை சீரான நிலையில் வைத்திருக்க உதவும். அதையுணராமல் 'வயாக்கரா' போன்ற மருந்து வகைகளைத் தேடுவது நல்லதல்ல.

### 56. ஆண் மலட்டுத்தனத்திற்கான காரணங்கள்.

மலட்டுத் தனத்திற்கான காரணிகளில் 30 சதவீதமானவை ஆண்களில் தங்கியுள்ளன. ஆண் தன் சுக்கிலத்திலிருந்து ஒவ்வொரு தடவையும் 40 தொடக்கம் 300 கோடி விந்துக்களை வெளியேற்றுகிறான். பெண்ணின் முட்டையைச் சேர்ந்து கருத்தரிப்பதற்கு ஒரே ஒரு விந்து தான் தேவை.

- விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை 40 கோடிக்கும் குறைவாக இருந்தால் மலட்டுத் தன்மை ஏற்படலாம்.
- சில வேளைகளில் ஏதோ ஒரு காரணத்தினால் மூளையில் சரியான உந்துதல் கிடைக்காவிட்டால் விந்து உற்பத்தி பாதிக்கப்படுகிறது. (விளக்கம் 'தாயும் சேயும்' என்ற புத்தகத்தில் விபரிக்கப்பட்டிருக்கிறது)
- ஆண் களைத்திருக்கும் போதும், நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போதும் உளரீதியாக பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் போதும் விந்து உற்பத்தி பாதிக்கப்படும்.
- அளவிற்கு மீறிய பிரயாணம், மாசடைந்த சுற்றாடல் ஆணின் உடல்நிலையைப் பாதித்து விந்து உற்பத்திக்கு இடைஞ்சல் கொடுக்கும்.

- அளவுக்கு மீறிய குடு விதைகளின் தோலைப் பாதித்தால் விந்து உற்பத்தி பாதிக்கப்படும்.
- போதை மருந்துக்கள், மதுபானம், சிகரெட் போன்றவை பாவிப்பது கூடாது.
- அளவுக்கு மீறிய உடற்பயிற்சியும் விந்து உற்பத்தியைப் பாதிக்கும்.

மருத்துவ ரீதியாக:

- சிறு வயதில் கூவைக் கட்டு
- காச நோய்
- நீரிழிவு நோய்
- பாலியல் நோய்கள்
- இரத்தோட்டம், ஈரல், இரைப்பை சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- வயிற்று நோய்கள்
- ஈரல் அழற்சி
- சிறு நீரகம் சம்பந்தமான நோய்கள்

இருந்தால் மலட்டுத் தன்மை ஏற்படலாம்.

அத்துடன் சில சத்திரசிகிச்சைகள் (உதாரணமாக ஹோர்ணியா) மூலமும் மலட்டுத் தன்மை வரலாம். எந்த சத்திர சிகிச்சையாயிருந்தாலும் அந்த சத்திர சிகிச்சை நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதித்திருந்தால் விந்து உற்பத்தி பாதிக்கப்படும்.

சில வேளைகளில் பிறவியிலேயே விதைப்பைகள் சுருங்கிக் காணப்பட்டாலும், விந்தணுப் பாதையில் தடைகள் அல்லது, அடைப்புக் காணப்பட்டாலும் அல்லது புற்று நோய் வந்திருந்தாலும் இப்பிரச்சினை ஏற்படலாம்.

சில வகை மருந்துகளும் மலட்டுத்தன்மைக்கு ஏதுவாக அமையும்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்துகள் விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கையைப் பாதிக்கும். அதேபோல சில ஸ்ரோயிட்ஸ்களும் பாதிப்பையுண்டாக்கும். வயிற்று நோய்களுக்கான மருந்துகள், சிறு

நீரக நோய்க்கான மருந்துக்கள், மலேரியாவுக்கு எடுக்கும் மருந்துகள், ஆகியவை விந்து உற்பத்தியையும், ஆண்குறியின் விறைப்புத் தன்மையையும் பாதிக்கும்.

அளவுக்கு மீறி மது அருந்துதல் கூடாது. கஞ்சா குடிப்பவர்களின் விந்தணுக்கள் வலிமையற்றவையாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல் விரைவில் அழியக் கூடியனவாகவுமிருக்கும்.

உணவும் மலட்டுத் தன்மையும்

வீரியமான விந்து உற்பத்திக்கு நல்ல சத்துள்ள உணவு இன்றியமையாததாகும். விட்டமின் B<sub>12</sub>, விட்டமின் C நிறைந்த உணவை நிறையச் சாப்பிட்டால் நல்லது. சுய இன்பம் காண்பவர்களும், அடிக்கடி காதல் புரிபவர்களும் இவற்றைக் கவனிக்கவும். அத்துடன் அடிக்கடி காதல் புரியாமல் கிழமைக்கு 2, 3 தரம் காதல் செய்தால் ஆரோக்கியமான விந்து உற்பத்திக்கு உதவி செய்வது மட்டுமல்லாது குடும்ப உறவிலும் திருப்தி நன்றாக இருக்கும். காமகுத்திராவில் சில விடயங்கள் உள்ளன. புரட்டிப் பார்த்தல் நன்று.

பாலுறவிற் பிரச்சினைகள் வந்தால்...

தம்பதிகள் மனம் விட்டுப் பேசுதல் மிக முக்கியம். உறவு கொள்ளும் பொழுது வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளை இயலுமான வரையில் தவிர்க்க வேண்டும். ஒருவரை ஒருவர் வருத்திக் கொண்டோ, பிழை சொல்லிக் கொண்டிருப்பதோ சந்தோசமான தாம்பத்திய உறவைப் பாழ்படுத்தும்.

தாம்பத்திய உறவில் ஒருவருக்கொருவர் உண்மையாக நடந்து கொள்வது மிக முக்கியமானது. இல்லாவிட்டால் வாய் ஒன்று சொல்ல மனம் எங்கேயோ 'வேட்டையாடப்' போய்விடும். அதன் எதிரொலி குடும்பத்தின் நிம்மதியை நாசமாக்குவது மட்டுமல்ல, குழந்தைகளின் வாழ்க்கையையும் நாசமாக்கி விடும்.

57. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள்.

1. பெண்கள் கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகளை எடுக்கலாம்.
2. ஆண்கள் ஆணுறை (கொண்டோம்) பாவிக்கலாம்.
3. பெண்கள் டையாபுறம் பாவிக்கலாம்.
4. கர்ப்பத்தடை ஊசிகள் போட்டுக் கொள்ளலாம்.
5. கர்ப்பப் பைக்குள் 'கொயில்' போட்டுக் கொள்ளலாம்.

6. இயற்கையான பாதுகாப்பு முறையைப் பின்பற்றலாம்.

இவ்வாறான பல குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் இருக்கின்றன. ஒருவருக்கு எது சரி பொருத்தமானது, எது பிடித்தமானது என்று தெரிந்து கொள்ள சில காலம் எடுக்கும். டாக்டர்களின் ஆலோசனை மிக முக்கியம். பல விதமான கட்டுப்பாட்டு முறைகள் இருந்தாலும் அவற்றை எவ்வாறு பின்பற்றுவது என்று தெரிந்து கொள்வதும் அவசியம்.

## 58. பால்வினை நோய்கள்

ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்று வாழும் எங்கள் சமுதாயத்தில் பால் வினை நோய்கள் கிடையாது என்று சிலர் எண்ணுகிறார்கள்.

யதார்த்தம் அவ்வாறில்லை. எல்லாக் கலாசாரங்களிலும் பிரச்சினைகள் உண்டு. பால்வினை நோய்களில் பெரும்பாலானவை இலகுவில் சிகிச்சை மூலம் மாற்றக்கூடியவை.

பால்வினை நோய்களும் அவற்றின் அறிகுறிகளும்

### 1. கலாமிடியா

இது பக்ளீரியாவால் ஏற்படுகின்றது.

பெண்களுக்கு தொற்றினால் இடுப்பு நோய்கள் மட்டுமல்லாது மலட்டுத் தன்மையும் ஏற்படலாம். கண் வருத்தங்கள் ஏற்படலாம்.

ஆண்களுக்கு தொற்றினால் கொனோரியா ஏற்பட்டால் உள்ள அறிகுறிகள் இருக்கும். (ஆண்குறியிலிருந்து ஒருவகைத் திரவம் வரும். சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரியும்.) விதைகளைத் தாக்கும்.

இந்த நோயினால் தாக்கப்பட்ட பெண்கள் தாம்பத்திய உறவின் போது நோ வந்து வேதனைப்படுவார்கள். மலவாசலில் எரிவும் நோவு மிருக்கும். இந்த நோய் தொற்றாமலிருக்க ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் உறவு கொள்ளும் போது ஆணுறை (கொண்டோம்) பாவிக்கவும்.

### 2. இனவுறுப்புக்களில் காணும் பருக்கள்

இந்தப் பால்வினை நோய் வைரசால் உண்டாகிறது. வளர்ந்தவர்களின் பிறப்புறுப்புக்களில் இந்நோய் ஏற்பட்டால் பால்வினை நோய் என்று கருதப்படும். சிறு குழந்தைகளுக்கும் இப்படி வந்தால் பெரும்

பாலும் அது வைரஸ் கிருமியால் ஏற்படுவதாகும். இந்நோய் 70 வகைகளாகக் வகைப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இவற்றுள் சில புற்றுநோயின் ஆரம்பமாக இருப்பதும் உண்டு.

பலருடன் பாலியல் தொடர்பு வைத்திருப்பது மட்டுமல்லாமல், வேறு சில காரணங்களாலும் இந்நோய் ஏற்படலாம். சிலருக்கு வயதின் காரணமாக வரும். ஹோர்மோன் பிரச்சினையாலும் ஏற்படலாம். சிலருக்கு ஸ்ட்ரெஸ் (Stress) இருந்தாலும் ஏற்படலாம். இதற்குச் சிகிச்சை 'அன்டிபயோட்டி' மருந்துகளாகும். இம் மருந்துக்களை எடுக்கும்போது பாலுறவைத் தவிர்த்தல் நல்லது. அல்லது ஆணுறை பாவிக்கவும்.

### 3. கொனோரியா

மேற்கு நாடுகளில் மட்டுமல்லாமல் ஏனைய நாடுகளிலும் இந்தப் பால்வினை நோய் பரவிக்கொண்டு வருகிறது. பாதுகாப்பற்ற முறையில் பலருடன் உறவு வைத்திருப்பவர்களுக்கு இந்நோய் வரலாம். கண்வருக்கு இருந்தால் மனைவிக்கும் தொற்றும். அதன் விளைவாக கர்ப்பகாலத்தில் குழந்தையும் பாதிக்கப்படும்.

இந்துக் கலாசாரத்தின்படி பெண்கள் உடம்பு கோயிலாகக் கருதப்படுகிறது. பெண்உறுப்பு -யோனி (Vagina) அந்தக் கோயிலின் வாசல். அதைப் பரிசுத்தமாக வைத்திருப்பது ஒரு உயிரை படைக்கும் பணிக்கு அவசியமானது. இன்று மக்கள் பல இடங்களுக்குப் போகிறார்கள். பலவித அனுபவங்களைப் பெறுகிறார்கள். அதன் பயனாக சில வேண்டாத விளைவுகளும் ஏற்படுவதுண்டு. பால்வினை நோய்களும் அவற்றுள் ஒன்றாகும். பால்வினை நோய்களைத் தடுக்க ஆணுறை பாவிக்கவும். கொனோரியா ஏற்பட்டவர்களுக்கு அதன் அறிகுறி சில சமயம் உடனடியாக வெளித்தெரியாது. பாலுறவு கொண்டு சில நாட்களின் பின் இந்தப் பக்ளீரியா தன் வேலையைத் தொடங்கும்.

பெண்களுக்கு:

அடிவயிற்றில் நோ இருக்கும். யோனியிலிருந்து திரவம் வடியும். வடியும் திரவம் அசாதாரண நிறத்துடன் இருக்கும். (பெண்களுக்குச் சாதாரணமாகவே யோனி மூலம் ஈரம் படிவது இயற்கையானதும், ஆரோக்கியமானதுமாகும். அதன் அளவு, நிறம், மணம் மாறினால் தான் பிழை.) சிலவேளை சிறுநீர் கழிக்கும் போது நோகும். யோனியால் இரத்தம் கசியும். குடும்பமாயிருந்த பின்னும் மாதவிடாய் வரு

வதற்கு முந்தியும் இவ்வாறு இரத்தம் கசியும். குடும்பமாயிருக்கும் போது நோ இருக்கும்.

ஆண்களுக்குக் கொனோரியா ஏற்பட்டால் ஆண் குறியிலிருந்து மஞ்சள் திரவம் வடியும். சிறுநீர் கழிக்கும்போது நோ இருக்கும். இந்த நோய் மேல் நோக்கிப் பரவினால் சிறுநீர்க்குழாயும் பாதிக்கப்படும். விதைப்பை வீங்கும்.

சிகிச்சை:

அண்டியோட்டிக் மாத்திரைகளும் ஊசி மருந்துக்களும் கொடுப்பார்கள். கொடுக்கும் மருந்துகளைக் கவனமாக எடுக்க வேண்டும். சிகிச்சை பெறும் காலத்தில் உடல் உறவு கூடாது.

சிகிச்சை எடுக்காவிட்டால் :

பெண்களுக்கு: இது யோனி தவிர மற்றும் பாகங்களுக்கும் பரவும். கர்ப்பவாசல், கர்ப்பக்குழாய், சூலகங்கள், அடிவயிறு என்பன பாதிக்கப்படும். இடுப்பு நோ உண்டாகும். கர்ப்பம் தரிக்க முடியாத நிலை ஏற்படலாம். கர்ப்பம் தரித்தாலும் பிரச்சினையான - அதாவது "எட்டோபிக்" கர்ப்பம் - வரலாம். சிகிச்சை பெறாத தாய்மாருக்கு பிறக்கும் குழந்தை கண்நோய்களாற் பாதிக்கப்படுவர். சில வேளைகளில் குழந்தை உரிய காலத்துக்கு முன்னரே பிறக்கும்.

ஆண்களுக்கு: விந்தை உண்டாக்கும் பகுதிகள் தாக்கப்பட்டு மலட்டுத்தன்மை வரலாம்.

#### 4. ஸ்கேபிஸ்

இது சிறு 'பேன்' மாதிரி இனவிருத்தியுறுப்புக்களைச் சுற்றியுள்ள உரோமங்களில் தோல்களில் வளரும். இந்நோய் உள்ளவருடன் பாலுறவு கொண்ட சில கிழமைகளில் (பெரும்பாலும் 6 கிழமை களில்) அறிகுறிகள் தெரியும். இனவிருத்தியுறுப்புக்கள், ஆசன வாயில், அடிவயிறு, நக இடுக்குகள் என்பன தாக்கப்படும். இரவில் கடிக்கும். சொறிய வேண்டி வரும். சிவப்புத் திட்டுக்கள் தோன்றும். சில சிவப்புத் திட்டுக்கள் வெடிக்கும். தொற்றுதல் கூடும். சில சமயங்களில் நோயுள்ளவர் பாவித்த உடுப்பை இன்னொருவர் பாவித்தாலும் வரும்.

சிகிச்சை: கிரீம், லோஷன் போன்ற மருந்துகள் கொடுப்பார்கள். இந்தக் கிருமிகள் மனித உடலுக்கு அப்பால் 72 மணித்தியாலங்கள் மட்டுமே உயிர் வாழ்வதால் நோய் வந்தவரின் உடுப்புகளை ஒரு

பையில் போட்டு 3 நாட்கள் கட்டி வைத்தபின் சுத்தப்படுத்தவும். சிகிச்சை எடுத்த பின்னரும் பல கிழமைகள் சொறியிருக்கும்.

இதைச் சிகிச்சையின் மூலம் மாற்றாவிட்டால் நீண்ட நாட்கள் தொற்ற வைத்துக் கொண்டிருப்பர்.

#### 5. வெள்ளை படுதல்

இது 'காண்டிடா' என்ற பங்கலால் வருவதாகும். இது பால் வினை நோய் தொற்றாத வேறு சிலருக்கும் வரலாம். அதாவது நீரிழிவு நோயாளிகள், கர்ப்பவதிகள், அண்டியோட்டிக் எடுப்போர், ஸ்ரீரோயிட்ஸ் எடுப்போர், HIV தொற்று நோயுள்ளோர் ஆகியோருக்கும் வெள்ளை படுதல் இருக்கும். கர்ப்பகாலத்தில் வெள்ளைபடுதல் சாதாரண விடயம் ஆகையால் வித்தியாசத்தை விளங்கிக் கொள்ளவும். ஐந்தில் ஒரு பெண்மணி (15-45 வயதுக்குட்பட்டோர்) வெள்ளை படும் அனுபவம் உள்ளவர்களாவர்.

வெள்ளை படுதலால் சொறித்தன்மை இருக்கும். வெள்ளை படுவது மோர்த்தன்மையாக தடிப்பாக இருக்கும். பாலுறவின்போது நோவிருக்கும். யோனியைச் சுற்றி நோவிருக்கும்.

ஆண்களாயிருந்தால்: ஆண்குறியைச் சார்ந்து தடிப்புக்கள் (rash) தோன்றும். சிவப்பாகவும் சில வேளை வீங்கியுமிருக்கும்.

சிகிச்சை : பருத்தித் துணிகளினாலான உள்ளடைகளை அணியவும். சோப் பாவிக்க வேண்டாம். உணவு விடயத்தில் கவனமாக இருக்கவும். சிறிதளவு தயிரை யோனியினுள் தடவவும். தயிரில் இருக்கும் பக்ரீரியா வெள்ளை படுதலை நிவர்த்தி செய்யும்.

#### 6. ஹெப்படைட்டிஸ் A (Hepatitis A)

இது ஈரலைப் பாதிக்கும் நோயாகும். அளவுக்கு மீறி மது அருந்துவதாலும், சில மருந்துகளாலும் ஏற்படலாம். ஹெப்படைட்டிஸ் (Hepatitis A) வைரசால் இந்த நோய் வருகிறது. சிலவேளைகளில் இந்தத் தொற்று நோய் உள்ளவர் உணவு பரிமாறும் போது அவர் மூலமும் தொற்றும். தொற்று நோயுள்ளவரின் சிகரெட்டை இன்னொருத்தர் பாவிக்கும் போதும் தொற்றும். ஓரினச் சேர்க்கையாளர் (Homo sexual) சிலராலும், இரு பாலினருடனும் (ஆண், பெண்) பாலுறவு கொள்ளும் சிலராலும் இந்நோய் பரவலாம். இவ்வுறவுகளில் வாய், ஆசன வாயில் ஆகியன முக்கிய பங்கெடுப்பதால் தொற்றும் தன்மையும் வித்தியாசப்படும். இந்நோய் ஏற்பட்டவர்கள் களைத்துக்

காணப்படுவர். காய்ச்சலிருக்கும் வியர்த் துக் கொட்டும். சத்தியும் வாந்தியுமிருக்கும். பசியிருக்காது. எடை குறையும். வயிற்று நோ இருக்கும்.

3 தொடக்கம் 10 நாட்களுக்குப் பின் தோலும் கண்ணும் மஞ்சள் நிறமடையும். சிறுநீர் மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். மலம் வெளிறிய மஞ்சள் நிறமாயிருக்கும். சிகிச்சை பெறின் மூன்று மாதங்களில் குணமடைவார்கள். சிலர் நீண்ட நாட்களுக்கு அளவுக்கு மீறிய களைப்புடன் காணப்படுவர். இந்த நோயை முற்றாகக் குணப்படுத்த முடியாது. சிகிச்சை பெரும்பாலும் அவர்களின் வாழ்க்கைமுறையை மாற்றியமைப்பதில் உள்ளது. அதாவது அவர்கள் நிறைய ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். நிறைய நீராகாரங்கள் அருந்த வேண்டும். கொழுப்புச் சாப்பாடு, மது என்பன தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இவர்கள் சமையல் வேலைகளில் ஈடுபட்டால் மற்றவர்கள் அதை சாப்பிடாமல் தவிர்த்தல் நல்லது. இவர்களுக்கு 'வக்சின்' (தடுப்பூசி) கொடுப்பார்கள்.

## 7. ஹெப்படைட்டிஸ் B (Hepatitis B)

இந்த வைரஸ் பல வழிகளால் ஒருவருக்குத் தொற்றலாம்.

- பாலுறவு மூலம்
- தொற்றுநோய்க் கிருமியுள்ள இரத்தத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- தொற்று நோய் உள்ளவர் பாவித்த உடையைப் பாவித்தல்.
- தொற்று நோய் உள்ளவர் பாவித்த பற்குச்சியைப் பாவித்தல், சவரம் செய்யும் உபகரணங்களைப் பாவித்தல்.
- தொற்று நோயுள்ள தாய்க்குப் பிறந்த சிசு

என்பன இக் காரணங்களாகும்.

இந்நோய் பீடித்தால் வயிற்று வலி, ஓங்காளமும் சத்தியும், அளவுக்கு மீறிய களைப்பு, பசியின்மை, உடலெல்லாம் குத்துளைவு, காய்ச்சல் என்பன இருக்கும். அதைத் தொடர்ந்து கண்களும் தோலும் மஞ்சள் நிறமாக மாறும். சிறுநீர் மஞ்சள் நிறத்துடன் கழியும். மலம் வெளிறிய மஞ்சளாக இருக்கும்.

இது தொற்றிப் பல மாதங்களுக்கு அறிகுறிகள் வெளித் தெரியாமலிருக்கும். அந்தக் காலகட்டத்திலேயே இந்தத் தொற்று நோய் மேலும் பரவும். இது வந்தால் வாழ்க்கை பூராவும் ஈரலழற்சி

யுடன் கஷ்டப்பட வேண்டி வரும். வாழ்க்கை முறையை மாற்றுவதால் கொஞ்சம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். ஹெப்படைட்டிஸ் A க்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகளைப் படிக்கவும். மிக மோசமான தொற்று நோய்களில் இதுவும் ஒன்று.

## 8. ஹெப்படைட்டிஸ் C

இது மிகவும் பொல்லாத தொற்று நோய். உடம்புக்குள்ளே உயிர் இருக்கும் வரை இந்த வைரசும் வாழும். 20-50 வருடங்களுக்கும் மனிதருள் வாழும். தொற்று நோய் உள்ளவரின் இரத்தத்தின் மூலம் இந்நோய் பரவுகிறது. எனவே போதை மருந்து பாவனையாளர்கள் ஒரே ஊசியைப் பாவித்தால் வரும். நன்றாகப் பரிசோதனை செய்யப்படாத இரத்ததானம் மூலமும், தொற்று நோய் உள்ளவரின் பந்தூரிகை, சவர உபகரணங்களைப் பாவிப்பதாலும் தொற்றலாம். அத்துடன் நன்றாக சுத்திகரிக்கப்படாத உபகரணங்களை வைத்தியசாலைகளில் பாவிப்பதாலும், மச்சம் குத்துவோர், தலைமுடி வெட்டுவோர், அக்கியுபங்சர் வைத்தியர்கள் ஆகியோரது ஆரோக்கியமற்ற நடவடிக்கைகளாலும் இது பரவலாம். இந்தத் தொற்று நோயுள்ள தாய் மூலம் குழந்தைக்குத் தொற்றலாம். பாலுறவு மூலம் இந்நோய் தொற்றாது என்றாலும் தொற்று நோயுள்ள பெண்ணுடன் மாதவிடாய்க் காலத்தில் உடலுறவு வைத்தால் இந்நோய் தொற்றும். ஏனைய ஹெப்படைட்டிஸ் நோயாளிகளுக்கு உள்ள அதே அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் இந்நோயிலுமிருக்கும். அதே போல ஏனைய ஹெப்படைட்டிஸ் நோயாளிகளுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஆலோசனைகள் இதற்கும் பொருந்தும்.

வாழ்க்கை முழுக்க இந்தத் தொற்று நோயாளி மற்றவர்களையும் தொற்று நோய்க்கு ஆளாக்கிக் கொண்டிருப்பார். இவர்கள் சுகாதாரமான வாழ்க்கை முறையைத் தெரிவு செய்வதால் தனக்கும் ஏனையோருக்கும் நன்மை செய்வார். நோயாளி பாவித்த பொருட்களை மற்றவர்கள் பாவிக்காமல் இருப்பது தொற்று நோயை பரவாமற் தடுக்கும் வழிகளில் ஒன்றாகும்.

## 9. சிபிலிஸ் (Syphilis)

இது பாலுறவின் மூலம் பரவும் இன்னுமொரு நோயாகும். தாய்க்கு இந்நோய் இருந்தால் கர்ப்பக்காலத்தில் அவள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தையைத் தாக்கும்.

ஆரம்ப அறிகுறியாக நோவற்ற புண் ஆண், பெண் இன உறுப்புக்களில் ஏற்படும். அதன்பின் உடம்பின் மற்றப் பகுதிகளுக்கும் பரவும். சிகிச்சையில்லாமல் இந்தப் புண்கள் மாறினாலும் இந்நோய்க்கிருமிகள் நோயாளியின் உடம்பில் வாழ்ந்து கொண்டேயிருக்கும். இவர்களுக்கு உடம்பில் தழும்புகள், தடிப்புகள் (rash) உண்டாகும். மயிர் உதிரும். உடற் தடிப்புக்கள் கால், கை, உள்ளங்கை என்பவற்றிலும் வரும். சொறியிருக்காது. இனவுறுப்புக்களைச் சுற்றிப் பருக்கள் வரும். வீக்கம் வரும். இந்நோய்க்குச் சிகிச்சை எடுக்காவிட்டால் மூளையைத் தாக்கும். நரம்பு மண்டலத்தையும் தாக்கும். இருதயத்தையும் தாக்கும்.

சிகிச்சை:

ஆண்டிபயோட்டிக் கொடுப்பர். பெரும்பாலும் பென்சிலின் ஊசிதான் கொடுப்பார்கள். உடலுறவின் போது ஆணுறை பாவிக்கவும்.

## 10. HIV வைரஸும் எயிட்சும்

உலகத்தையே உலுக்கிக் கொண்டிருக்கும் பயங்கர நோய் இது. ஆபிரிக்காக் கண்டத்தில் 25 சதவீதமான மக்களுக்கு மேல் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். உலகமடங்கலாக 40 கோடி மக்கள் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இந்தியா, தாய்லாந்து, கம்போடியா போன்ற நாடுகளில் மிக மிக விரைவாக பரவும் நோயாக எயிட்சு இன்று பயமுறுத்துகிறது. உடலுறவு, ஊசி போடும் ஊசியைப் பகிர்ந்து கொள்ளல், இரத்ததானம், தாய் மூலம் குழந்தைக்கு என்ற வகைகளில் இந்நோய் பரவுகிறது.

இதற்குச் சிகிச்சை கிடையாது. இந்நோய் ஏற்பட்டால் மரணம் நிச்சயமானது என்பது அர்த்தமாகும்.

HIV என்றால் ஹியுமன் இம்முனோ டெவிசென்சி வைரஸ் (Human Immuno Deficiency Virus) என்று அர்த்தம். எயிட்சு AIDS என்றால் அக்கியுவார்ட் ஹியுமன் டெவிசென்சி சின்ட்ரோம் (Acquired Human Deficiency Syndrome) என்று அர்த்தமாகும்.

இந்த வைரஸ் உடலிலுள்ள நோய் எதிர்ப்புத்தன்மையை அழித்துவிடும். எனவே அடிக்கடி காய்ச்சல் வரும். அளவுக்கு மீறிய களைப்பு, எடை குறைதல், வயிற்றுப் போக்கு, இரவில் வியர்வை என்பனவும் அறிகுறிகளாக இருக்கும்.

அத்துடன் நோய் தொற்றியவர் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவர். தோல் வியாதி வரும். நெஞ்சு நோய்கள், நியுமோனியா போன்ற நோய்களை உண்டாக்கும். தோலில் வரும் பிரச்சினையால் காப்போஸி சாக்கோமா என்ற நோய் ஏற்படும்.

பெரியவர்களை மட்டுமல்லாமல் இந்நோய் குழந்தைகளையும் தாக்குகிறது. இலங்கை, கம்போடியா போன்ற நாடுகளில் இளம் குழந்தைகள் தாக்கப்படுகிறார்கள். வறுமை காரணமாக இக் குழந்தைகள் விபச்சாரத்திற்கு தூண்டப்படுகிறார்கள். இதனால் இவர்கள் இந்நோய்க்கு இரையாகிறார்கள்.

மேற்கு நாடுகளில் பல மருந்துகள் மூலம் சிகிச்சை செய்கிறார்கள். ஏழை நாடுகளில் மருத்துவ வசதியற்றோர் கோடிக்கணக்காக இருக்கிறார்கள். இந்நோயைத் தடுப்பதற்கு ஒரே ஒரு நிச்சயமான வழி பாதுகாப்பாக வாழ்வதாகும். நம்பத் தகுந்த ஒரேயொருவருடன் மட்டுமே பாலுறவு கொள்வதால் இந்நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.

## 59. ஆண்களுக்காக சில வார்த்தைகள்

பாலியல் நலம் பற்றிய இப்பகுதியில் இனப்பெருக்க உறுப்புகளைப் பற்றியும், உடலுறவு கொள்ளும்போது உடலில் நடக்கும் மாற்றங்கள் பற்றியும், சில பால்வினை நோய்கள் பற்றியும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

கீழே உள்ள சில வார்த்தைகள் ஆண்களுக்காக மட்டும் எழுதப்படுகிறது.

'மங்கையராகப் பிறப்பதற்கே மாதவம் செய்திட வேண்டும்மா' என்று சொல்வோர் 'பெண்ணாகப் பிறந்தாலே பெருந் துன்பம்' என்றும் கூறியிருக்கிறார்கள்.

ஆனால் ஆணாகப் பிறந்தாலே தொல்லை என்று நினைக்கும் ஆண்களும் உள்ளனர். அதற்குரிய காரணங்கள் பல. சிலவற்றை இங்கே குறிப்பிடலாம்.

1. விறைப்புத்தன்மை ஏற்படாமை.
2. விறைப்புத்தன்மை நீடித்து நிற்காமை.
3. சீக்கிரமாக விந்து வெளியேறல் என்பன அவற்றுள் சில.

எப்போதாவது சிலசமயம் ஆண்மை விறைக்காத தன்மை எல்லா ஆண்களுக்கும் நடப்பதுண்டு. ஆனால் அதுவே அடிக்கடி நடந்தார் பிரச்சினை தொடங்கும். அமெரிக்காவில் எட்டில் ஒரு ஆணுக்கு

இந்தப் பிரச்சினையாம். இலங்கை, இந்தியா போன்ற நாடுகளில் இப்படியான ஆராய்ச்சிகள் இல்லாததால் புள்ளி விபரம் எமக்குத் தெரியாது. இதை முதற் படிநிலைப் பிரச்சினை, இரண்டாம் படிநிலைப் பிரச்சினை என்று பிரிக்கலாம். முதற்படிநிலைப் பிரச்சினை என்பது ஒருபோதும் உருப்படியாக விறைப்பு ஏற்படாத தன்மையைக் குறிக்கும். இரண்டாம் படிநிலைப் பிரச்சினை என்பது வாழ்க்கையில் ஏதாவது மாற்றம் நடந்ததால் இப்பிரச்சினை ஏற்படல். இது படிப்படியாக வரும். இரண்டாவது பிரச்சினைக்குத் தீர்வு கிடைப்பது சலபம். இந்தப் பிரச்சினை வயது அதிகரிப்பதுடன் மட்டும் வராது. அதை விடப் பல காரணங்களாலும் வரும். ஒருவரின் மனநிலை, மூளையிலுள்ள பிட்டியூட்டரிச் சுரப்பியின் தொழிற்பாடு, அளவான பாலியல் சுரப்புகள், மூளை நரம்பு மண்டலத்தின் சரியான தொழிற்பாடு, ஆணுடம்புக்குக் கிடைக்கும் இரத்தோட்டம் என்பன ஒரு ஆணின் 'விறைப்பில்' பங்கெடுக்கின்றன.

சீக்கிரமாக விந்து வெளியேறுவதற்கும் மலட்டுத் தன்மைக்கும் வித்தியாசமுண்டு. மலட்டுத் தன்மையுள்ளவர்களுக்கு நன்றாக விறைப்பு வந்தாலும் வேறு பல காரணங்களால் மலட்டுத் தன்மை உண்டாகும். இதைப் பற்றி முன்னரே விளக்கப்பட்டுள்ளது.

சீக்கிரம் விந்து வெளியேறுவதற்கும் பல காரணங்கள் உள்ளன. ஆலயத்தினுள் நுழைய முதல் அபிஷேகம் நடப்பதை எந்தப் பெண்ணும் விரும்ப மாட்டாள். அது ஆண்களுக்கு சிலசமயம் அவமானத்தையும் தாழ்வுணர்ச்சியையும் உண்டாக்கும்.

சீக்கிரமாக விந்து வெளியேறுவதற்கான காரணங்கள்.

- ஆண்கள் அளவுக்குமீறி உணர்ச்சிவசப்படல்
- முதல் அனுபவத்தை அந்தரமான உணர்வுடன் ஆரம்பித்தல்
- அவசரமாகச் செய்து முடிக்கும் நிலை.
- எப்படியும் விஷயத்தை முடிக்கவேண்டும் என்ற தீவிர உணர்வு
- இன்பம் அனுபவிப்பதைப் பற்றிய குற்ற உணர்வு
- விறைப்பு நீடிக்குமா என்ற பயம்
- உறவில் சுமுகமற்ற நிலைப்பாடு
- மன அழுத்தம்

ஆகியன விந்து சீக்கிரமாக வெளியேறுவதற்கான காரணிகளாகின்றன.

இக்குறைபாடுள்ளவர்கள் மதுபோதையில் உறவைத் தொடங்குவதைத் தவிர்க்கவும். அத்துடன் அடிக்கடி சுய இன்பம் பெறுவதைக் குறைக்கவும். உறவின்போது மனதிலிருந்து மற்றப் பிரச்சினைகளை அகற்றவும். பாலியல் உணர்வைத் தூண்டும் ஊசி மருந்துகள், போலி மாத்திரைகள் போடுவதைத் தவிர்க்கவும். மன நோய்க்கான மருந்துகள் எடுப்பதும் ஒரு காரணியாகும்.

### நீண்ட நேரம் நீடிக்கும் விறைப்பு

ஆணுடம்பின் விறைப்பு ஒரு சில நிமிடம், ஒரு சில மணித்தியாலங்கள் மட்டுமல்ல ஒரு சிலருக்கு நாட்கணக்காக நீடிக்கும். இது பாலியல் காரணங்களல்லாத பிற காரணங்களால் உண்டாவதாகும். சில மருந்துகளால் ஆண்குறியில் அளவுக்கு மீறிய இரத்தோட்டம் ஏற்பட்டு அதை விறைக்கப் பண்ணுவதால் இந்நிலை ஏற்படும். இம் மருந்துக்கள் பல வகையானவை. அவற்றுள் மன நோய்க்கான மருந்துகளும் அடங்கும். இதற்குச் சிகிச்சை தேடாவிட்டால் தொடர்ந்து பிரச்சினையைத் தரலாம்.

சில ஆண்களுக்கு அவர்களது ஆண்குறியின் அளவுபற்றிய யோசனைகள் வருவதுண்டு. சாதாரணமாக ஒரு ஆணின் குறி 15 செ.மீற்றர் அளவிருக்கும். 90 சதவீதமானவர்களின் ஆண்குறியின் அளவு 13 தொடக்கம் 18 செ.மீற்றராகும். ஆனாலும் 1.5 செ.மீ இருந்து 30 செ.மீ வரையான பல்வேறு அளவில் ஆண்குறிகள் உலகமெலாம் நிறைந்திருக்கின்றன. இவர்களுக்கெல்லாம் குடும்ப வாழ்க்கை திருப்தியாக இருக்கிறதாம்.

அளவு பற்றிய சந்தேகம் மட்டுமல்லாமல் ஏதோ ஒரு விதத்தில் வளைந்து, கோணிப் போய்க் கிடக்கிறது என்று சில ஆண்கள் துக்கப்படுவதுண்டு. 25 சதவீதமான ஆண்குறிகள் ஏதோ ஒரு பக்கம் சரிந்து இருக்கும். இப்படிக் கோணலாகக் கிடப்பதால் ஒரு சிலருக்கு விறைக்கும்போது நோ ஏற்படலாம்.

ஆண்கள் மிக முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது, ஆண்குறியைத் துப்புரவாக வைத்திருப்பதாகும். நுனித் தோலின் மடிப்புக்களுக்குள் இறந்த விந்துப் படிவுகளும், சிறுநீர்த் துணிக்கைகளும் துப்பரவு செய்யப்படாமல் இருப்பதனால் தொற்றும் கிருமிகள் பெண் உறுப்பில் பிரச்சினையை உண்டாக்கும்.

பெண்களின் உறுப்பில் உள்ள மிகவும் பவித்திரமான திரவ மொன்று பக்டீரியாவின் மும்முரத்தை எதிர்த்து அழித்து விடும். ஆனால் ஆண்கள் கவனமாயிருந்தால் பெண்கள் அடிக்கடி தொல்லைப்படும் நோ, அழற்சி என்பவற்றிலிருந்து தப்பலாம்.

யூத சமுதாயத்தில் ஆண்குழந்தை பிறந்து எட்டாவது நாளும், முஸ்லிம் சமுதாயத்தில் ஆண்மகனின் 12வயதிலும் 'சுன்னத்து' செய்வார்கள். இப்போது வேறு இனத்தவரும் (அமெரிக்கர்கள் உட்பட) தங்கள் குழந்தைகளுக்கு சுன்னத்து செய்கிறார்கள். கிருமிகளின் தொல்லையிலிருந்து தப்புவதற்காகவும், பாலுறவின் போது பெண்களுக்கு வலி ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவும் இது உதவுகிறது.

## 60. பெண்களுக்காக சில வார்த்தைகள்

43 சதவீதமான பெண்கள் ஏதோ ஒரு விதத்தில் பாலியல் உறவின்போது பிரச்சினைப்படுவதாக ஒரு அமெரிக்க அறிக்கை கூறுகிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் உள, உடற் பிரச்சினைகளாகும். 25-50 வயதுக்குட்பட்ட பெண்களில் சிலர் பாதிக்கப்படலாம். உறவுகள் (Relationship) சரியில்லாமல் போனால் பிரச்சினை தொடரும்.

பெண் உறுப்பின் வழுவழுப்புத் தன்மை குறைவதால் பெண்களுக்கு பாலுறவு நோவைக் கொடுக்கலாம். யோனியும் விரிந்து கொடுக்காது. இந்தக் கட்டத்தில் ஏற்படும் உணர்ச்சிகள் இன்பத்திற்குப் பதிலாக துன்பமாக இருக்கும்.

வழுவழுப்புத் தன்மையுண்டாகாமல் இருப்பதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. உதாரணமாகப் பெண்களது உணர்ச்சி மெல்ல மெல்லமாகத் தூண்டப்படும். அதற்கு ஆண்களின் செயற்பாடுகள் உதவி செய்யலாம். இதைத் தமிழில் காதல் லீலை என்று சொல்லலாம். அத்துடன் செக்ஸ் பற்றி அக்கறையற்ற பெண்களுக்கு என்ன செய்தாலும் பெரிதாக ஒன்றும் உற்சாகம் வராது. செக்ஸ் பிழையான காரியம் என்ற மன உணர்ச்சி இவர்களை 'இறுகப்' பண்ணி வைத்திருக்கும்.

அத்துடன் உணர்ச்சியைப் பரிபூரணமாக வெளிப்படுத்துவது குடும்பப் பெண்ணுக்கு அழகல்ல (?) என்ற ஒரு விதமான நம்பிக்கையுமிருக்கிறது. கணவன் என்ன செய்து விட்டுப் போனாலும் சரி என்ற மனப்பாங்குள்ள பெண்கள் பெரும்பாலும் இன்பமான பாலுறவில்

பங்கு கொள்வதில்லை. அவர்களது உடல் கணவனது பாவனைக்கு விடப்பட்டிருக்கும் அதே நேரம் அவர்களது உள்ளம் அடுத்த நாட்களையலைப் பற்றி யோசித்துக்கொண்டிருக்கலாம்.

இன்னொரு காரணம் இன்பம் அனுபவிப்பது குற்றம் என்ற உணர்வு ஏற்படுதலாகும். இந்தக் குற்ற உணர்வு ஒருவரின் படிப்பு, கலாசாரம், சமய நம்பிக்கை என்பவற்றில் தங்கியிருக்கிறது.

சில பெண்களுக்கு உறவு கொள்வது பிள்ளை பெற மட்டும் தான் என்ற நம்பிக்கையுமிருக்கிறது. அதன் பின் ஏனோ தானோ என்று இருக்கும் அத்தகையோர் தாம்பத்திய வாழ்க்கையில் பல உளவியற் பிரச்சினைகள் ஆரம்பிக்க வழிவகுப்பராவர்.

சில பெண்கள் ஏன் இவருக்கு என்னை 'முழுமையாய்க்' கொடுக்க வேண்டும் என்று நினைப்பார்களாம். இதன் பின்னணியில் பல பிரச்சினைகள் இருக்க வாய்ப்புண்டு.

சிலர் உண்மையாகவே 'செக்ஸ்' பற்றிய விடயங்களில் மிக மிக அப்பாவியாக இருக்கலாம். இவர்களைத் 'தயார்' செய்யக் கணவன் உதவ வேண்டும்.

சில வேதனையான அனுபவங்களும் - பிடிக்காத அனுபவங்களும் சில பெண்களுக்கு பாலுறவில் அக்கறையில்லாமற் செய்து விடும். உதாரணமாக அவர்களின் முதல் உறவு நோ, வேதனை தருவதாக இருந்தால் அந்த ஞாபகம் சிலசமயம் தொடரலாம். குடிகாரக் கணவனின், அடிக்கும் கணவனின், பெண்ணின் விருப்பு வெறுப்பு தெரியாத கணவனின் நடத்தைகளும் பாலுறவில் பெண்களுக்கு பயத்தையுண்டாக்கலாம். சில ஆண்கள் பாலுறவை ஒரு தண்டனையாகக்கூடக் கொடுப்பதுண்டு. இது பற்றிப் பெண்கள் மூச்சுவிட மாட்டார்கள். வேதனைப்பட்டு, வெட்கப்பட்டு வாழ்க்கையில் தேய்ந்து போவார்கள். மொத்தத்தில் ஆண்களின் பொறுப்பிலேயே ஒரு இன்பமான தாம்பத்தியத்தின் அத்திவாரம் அமைந்திருக்கிறது.

## 61. பொதுவான சில விடயங்கள்

பாலியல் பற்றிய தரமற்ற பல நூல்கள் மலிவு விற்பனையில் வந்து இளைஞர்களின் மனதைக் கெடுக்கின்றன.

பாலியல் கல்வி மிக மிக முக்கியமானது. பெற்றோர், குழந்தைகள் பருவம் அடையும் தருணத்தில் அவர்களின் உள, உடல் மாற்றங்கள் பற்றிச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஆண்களின் விந்து உற்பத்தி 11வது வயதிற்கு தொடங்குகிறது. ஆனால் 15 வயதிற்குள் விந்து முதிர்ச்சி அடையும். பதினைந்து வயதிற்கு முன் ஒரு ஆண் பாலுறவு கொண்டால் தந்தையாகும் சாத்தியங்களும் உண்டு.

பெண்கள் இப்போதெல்லாம் 10 வயதிலேயே 'பருவம்' எய்துகிறார்கள். அதைத் தொடர்ந்து 35 வருடங்களுக்கு மாதவிடாய் வரும். பருவமடையும் வயது அந்தக் குழந்தையின் உள் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்தது. 12-13 வயதில் பருவமெய்திய பெண்ணுக்கு தாய்மையடையும் உடல்வாகு ஒரு வருடத்தின் பின்னரே பெரும்பாலும் வரும்.

ஒரு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஒருவரில் ஒருவருக்கு விருப்பம் ஏற்பட்டால் அந்த விருப்பம் பல வழிகளில் வெளிக்காட்டப்படும்.

ஒருவரின் பார்வை, பேச்சு, நடைமுறை என்பன வேறுபடும். காதல்வயப்பட்ட ஒருவரின் மூளையில் செரோட்டினோன் என்ற சுரப்பு சுரக்கிறது என்று சொல்லப்படுகிறது. காதல் வயப்பட்டவர்கள் சிலசமயம் உலகையும் தங்களையும் மறந்து கனவுலகில் வாழ்வார்கள்.

இவர்களின் எதிர்பார்ப்புக்கள், தோல்விகள், இழப்புக்கள் அனுபவங்கள் இவர்களின் வாழ்க்கையையே மாற்றியமைக்கலாம். காதல் தோல்வியினால் உயிர் இழந்த அமர காதலர்கள் எத்தனையோ பேர். காதல் ஒரு மனிதனைக் கவிஞனாக்கும் அல்லது கருத்திழக்கப் பண்ணும் வலிமையுள்ளது.

மனித உறவுகள் வலிமையானவை. ஒருவரில் ஒருவர் தங்கி வாழ வழிவகுப்பதால் இந்த ஆதிக்கம் ஒருவரை மற்றொருவர் பல வழிகளில் அடிமை கொள்ளவும் இடம் வகித்துக் கொடுக்கிறது.

திருமணம் பெரும்பாலும் சமுதாயக் கோட்பாடு, குடும்ப வழிமுறை, சமயக் கட்டளை, இவைகளைத் தாண்டி "ஒன்றாய்" இருக்க இருவர் விரும்பும் போது அவர்கள் சந்திக்கும் எத்தனையோ பிரச்சினைகள் அவர்களின் தன்னம்பிக்கையை சில வேளை தகர்த்து விடும்.

கல்யாணம் என்பது ஒருவருக்கு ஒருவர் பாதுகாப்பு, அன்பு, ஆதரவு, குடும்ப வளர்ச்சி உண்டாக்குவதற்குப் பதிலாக எதிர்மாறான விடயங்களையும் உண்டாக்கி விடும்.

திருமணங்கள் தேவலோகத்தில் நிச்சயிக்கப்படுவதாகவும் புனிதமானதாகவும் கருதப்படும் எங்கள் இந்தக் கலாசாரத்தில் 10 பொருத்தங்களும் பார்த்து மங்கலமான தாலியைக் கட்டிக் கொண்ட எத்தனை தம்பதிகள் சந்தோசமாக இருக்கிறார்கள்? வேலி பாயாத கணவர்கள் எத்தனைபேர்?

இங்கிலாந்தில் அண்மையில் நடந்த ஒரு ஆராய்ச்சியின்படி கல்யாணமான ஆண்கள் தான் பெரும்பாலும் விலைமாதர்களிடம் போவார்கள் என்று சொல்லப்படுகிறது.

ஆண் பெண் உறவு மிகவும் சிக்கலானது. அதேநேரம் அற்புதமானது. ஒருவரில் ஒருவர் வைத்திருக்கும் உணர்வு வெறும் பாலுணர்வாயிருந்தால் அதன் ஆயுள் மிக மிக சொற்பமே.

அதற்காக ஐம்பது வருடங்களாக ஒன்றாக வாழும் தம்பதியர் 'சந்தோசமாக' வாழ்கிறார்கள் என்றும் அர்த்தமல்ல. ஏனென்றால் வாழ்ந்து 'காட்டுவது' (வாழ்ந்து தொலைப்பது) சமுதாயக் கௌரவத்தின் எதிர்பார்ப்பாக இருக்கிறது.

மேற்கு நாட்டில் மூன்றில் ஒரு திருமணம் விவாகரத்தில் முடிகிறது. இப்போதெல்லாம் ஒன்றாக சேர்ந்து வாழுவது மிகவும் சாதாரணமாகக் கருதப்படுகிறது. (இலங்கை, இந்திய இளம் தலைமுறை உட்பட)

லண்டனிலிருந்து வெளிவந்த பத்திரிகையில் 70 சதவீத தம்பதிகள் தங்கள் பார்ட்னரை விட இன்னொருவருடனும் தொடர்பு கொண்டதாக கூறப்பட்டிருக்கிறது.

இதற்குக் காரணம் மனைவியிடம், கணவனிடம் கிடைக்காத வித்தியாசமான அனுபவத்தைத் தேடும் ஒரு ஆவலே என்றும் சொல்லப்படுகிறது. உலகம் கேவலமாகிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது என்று ஒப்பாரி வைப்பது கேட்கிறது. இந்து சமயத்தில் இதிகாசங்களும் சிற்பங்களும், சிலைகளும், காவியங்களும், கலைகளும், 'செக்ஸ்' பற்றிச் சொல்லாமலா இருக்கின்றன? தசரதனுக்கு எத்தனை மனைவி? கண்ணனுக்கு எத்தனை கோபியர்? காம சூத்திரத்திலுள்ள 64 நிலைகளில், எத்தனை நிலைகளில் வித்தியாசமான இன்பம் அனுபவிக்கலாம் என்று தெரிந்து கொள்ளாமலா வாத்தசாயனர் எழுதினார்? 'கஜ்ரோகர்' கோயிலின் காம லீலை காட்டும் சிலைகள் கற்பனையின் படைப்புக்களா?

தாம்பத்தியத்திற்கு அப்பால் உறவைத் தேடுபவர்கள் அந்தச் சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்தி இன்பம் அடைவது மட்டுமல்ல வீட்டிலுள்ள மனைவி (கணவர்) பற்றி மேலும் புரிந்து கொள்வதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

இந்தப் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கத் தம்பதிகள் ஒருவருக் கொருவர் மனம்விட்டுப் பேசி தங்கள் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல் நலம். லண்டனில் நடந்த ஆராச்சியின்படி ஆண்களில் 42 சதவீத ஆண்களுக்குப் பெண்கள் தடவி (மஸாச்) உணர்ச்சி ஊட்டினால் தான் 'மூட்' வருமாம். 41 சதவீத பெண்களும் இதையே சொல் கிறார்கள். அவசரப்பட்டு அல்லற்படுவதை விட அணைப்பும், ஆதரவும் தொடக்கத்திலிருந்தால் நல்லது.

இங்கிலாந்தில் 4 சதவீத ஆண்கள் 100க்கும் மேற்பட்ட பெண் களுடன் காதல் புரிந்ததாக அறிக்கை ஒன்று சொல்கிறது. ஆனால் எங்கள் ஊரில் ஒரு பெண்ணைத் திருப்திப்படுத்தமுடியாத பரிதாபத்திற்கு நிவாரணம் தேவைப்படுகிறது. இதே அறிக்கையில் கிட்டத்தட்ட 30 சதவீத ஆண்களும் பெண்களும் தங்களுடன் வேலை செய்யும் சக உத்தியோகஸ்தருடன் பாலுறவு கொள்வதாக அறியப்படுகிறது.

இதன் தொடர்ச்சி மற்ற நாடுகளுக்கும் பரவுமா இல்லையா என்பது ஒவ்வொருவரின் தனிமை பற்றிய கௌரவ உணர்ச்சியிலும், கலாசாரக் கட்டுப்பாடுகளிலும் தங்கியுள்ளது.

செக்ஸ் பற்றிச் சொல்லும் போது அந்த நூலை எழுதிய ஆசிரியர் கள் செக்ஸ் என்பது தவிர்க்க முடியாதது, தப்பித்துக் கொள்ள முடியாதது, ஒரு விதத்தில் புனிதம். ஒரு விதத்தில் காட்டு மிராண்டித்தனம், இயற்கையானது, சட்டென்ற உணர்ச்சியைத் தருவது, மிகவும் வரையறுக்கப்பட்டது, மிக மிக வலிமை வாய்ந்தது, காதலை வெளிப்படுத்துவது, உலகத்தை ஆட்டிப் படைப்பது. ஆனாலும் இந்த மிகப் பெரிய விடயம் சமுதாயத்தால் கட்டுப் படுத்தப் பட்டிருக்கிறது என்றெல்லாம் சொல்கிறார்கள்.

காதல் என்பதில் பாலுறவு ஒரு 'மொழி'. அந்த மொழி சில வேளைகளில் கவிதையாக இருக்கலாம். முரட்டுத்தனமான வசவு கள் போலவும் இருக்கலாம் அல்லது குருடன் தடவிய யானையைப் பற்றிய விளக்கம் போலிருக்கலாம்.

எமது பெண்கள் தாங்கிக் கொள்வது தங்கத் தாலியை மட்டு மல்ல, எத்தனையோ விசித்திர உணர்வுகளைக் கொண்ட ஆண் மகனின் உறவையும் தான். இந்த உறவு சமூகமாக இருக்க முதற் கண்ணாக இருக்க வேண்டியது உண்மை, நேர்மை, ஒருவருக் கொருவர் கொடுக்கும் மதிப்பு என்பனவாகும்.

\*\*\*\*\*

## உதவிய நூல்கள்

01. Ann Snitoun Etel 1983 "Desire" the Politics of Sexuality  
Virago, London, UK.
02. British Heart Foundation 1999 "Physical activity and your heart"  
British Heart Foundation. London, UK.
03. Gavin Bremner 1994 "Infancy" 2nd Editon  
Blackwell Publishers. UK & USA.
04. Dr. Duncon Dymond "Heartdisease" Medro Book UK.
05. Diabetes UK 2000 "Understanding Diabetes Diabetes UK.
06. Family Planning association "Body Wok" FPA. UK.
07. Family Planning Association 2001 "Understanding Conception"  
FPA. UK.
08. Health Education Authority 1989 "Beating Heart"  
Hamilton House, Mabledon Place. London, UK.
09. The Health of the nation 1994 "Mental Illness"  
BAPS Health Publishers, Lancs. UK.
10. Lènda Sonnlag 1997 "Sex For Life" Essential Techniques  
Hamlyn, UK.
11. Mind "Mental Health Promotion Service" Mind Publications  
London, E15 - London UK.
12. Mind 1998 "Understanding Phobias and Obsessions"
13. Mind 1997 "Understanding Dementia"
14. Mind 1994 "Understanding Manic Depression"
15. Mind 1997 "Understanding Schizophrenia"
16. Mind 1998 "Understanding Depression"
17. Mind 1989 "Understanding Anxiety"
18. Mind 1998 "Understanding Premenstrual Syndrome"
19. Mind "Understanding Post natal depression"  
Mind Publications Granta House, 15-19 Broadway, London E15. UK.
20. National Health Service "Eatwell" Health Information  
THPCT. London - UK.
21. Nova Care 2001 "Help with your Hypos"  
Nova nordisk Ltd. Brighton Rd, Crantley, West Sussex. UK.
22. News of the World 1998 "Sex and You"  
News of the World London - UK.
23. ROCHE "Managing Your Diabetes" getting on with your life.  
ROCHE Bell Lane Lewis, East Sussex, UK.



இந்தப் புத்தகம்  
தமிழ் மக்களின்  
ஆரோக்கிய விருத்தியை  
மனதில் கொண்டு  
எழுதப்பட்டதாகும்.  
இருதய நோய்கள்,  
நீரிழிவு,  
உளவியல்,  
பாலியல்  
என்பன பற்றி  
இந்நூல்  
பேசுகின்றது.

**மீரா பதிப்பகம்**  
**கொழும்பு 05.**