

ಕೀಲು ನೋವು (ಮಂಡಿ ನೋವು)...! ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಸೂಕ್ತ ಔಷದೋಪಚಾರದಿಂದ ಕೀಲು ನೋವು ಉಪಶಮನ ಸಾಧ್ಯ



ಸೆಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೀಲು ನೋವು
(ಮಂಡಿ ನೋವು)...!
ಈ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರು



ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವು. ಆದರೆ ಈಗಿನ
ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹಾಗೂ
ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಸಹ
ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಕೀಲು ನೋವು ಎಂದರೇನು ?

ಇದು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆಯೆ?
ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು ?
ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ ?
ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ?
ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಕೀಲುನೋವುಗಳು

1. ಆಮ ವಾತ (Rheumatoid Arthritis).

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ
ಕೀಲು ನೋವು

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಚರ್ಮ ಹೊಳೆಯುವುದು
(Shining). ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ
ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಮಂಡಿಗಳ ಚಲನೆ
ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ (ಬೆಳಗಿನ
ಹೊತ್ತು) ನಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಆಗದಂತೆ ಕೀಲುಗಳ
ಬಿಗಿತ ಮತ್ತು ನೋವು (Early morning
Stiffness).

2. ಸಂಧಿವಾತ (Osteo Arthritis)

ಈ ಬಗೆಯ ಸಂಧಿವಾತದಲ್ಲಿ
ಮೋಣಕಾಲುಗಳ ನೋವು ಸದಾಕಾಲ
ಇರುತ್ತದೆ. ನಡೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಮೆಟ್ಟಿಲು
ಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವಾಗ ಮಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ
ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಬರಲು ಎರಡು
ಕಾರಣ.

ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ

ದ್ರವ್ಯ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು
ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಪದರ ಸವೆದು
ಹೋಗುವುದು. ಈ ತೊಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿ
ನವರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ
ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ. ಅಸಮರ್ಪಕ
ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ



ತಿನ್ನದಿರುವುದು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ
ಮಾಡದಿರುವುದು (ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಕೆಡುವುದು),
ಜಂಕ್ ಫುಡ್ (Junk Food), ಹೆಚ್ಚಾಗಿ
ತಂಪು ಪಾನೀಯದ ಸೇವನೆ, ಅತಿ
ವ್ಯಾಯಾಮ / ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸ, ಪರಿಶ್ರಮ
ಇಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಕುಳಿತು ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು,
ಅಧಿಕ ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅನ್ನ / ಆಹಾರ
ಸೇವನೆ.

ಈ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು,

ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ,
ಇಂತಹವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಓಡಾಡದೆ ಕುಳಿತೇ

ಇರುವರು. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಅಜೀರ್ಣ
ಕಾಡುತ್ತದೆ - ಮಲಬದ್ಧತೆ - ಬೊಜ್ಜು -
ಹೃದ್ರೋಗ - ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ
ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕೀಲುನೋವುಗಳನ್ನು
ಸರಿಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ಇತರೆ
(Joints) ಮೂಳೆ ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಹರಡುವ
ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೀಲುನೋವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ
ಹಲವಾರು ವಿಧಾನ ಗಳಿವೆ. ನೋವು
ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಮುಲಾಮುಗಳು,
ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅಭ್ಯಂಗ (ದೇಹಕ್ಕೆ
ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು). ಆಹಾರ
ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೀಲುನೋವುಗಳಿಂದ
ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಶರೀರ ಧರ್ಮ, ವಯಸ್ಸು,
ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಅವಧಿ, ಈ ಎಲ್ಲದರ
ಬಗ್ಗೆ ಮಿರಾಕುಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಕೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ
ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ
ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ,
ಅಡ್ಡಪರೀಣಾಮ ಗಳಿಲ್ಲದ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ
ಔಷಧೋಪಚಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಭೇಟಿಗಾಗಿ ಕರೆಮಾಡಿ:
9845231759, 8050007795



ಡಾ|| ಎ. ಮಾಲಿನಿ
B.A.M.S

ಮಿರಾಕುಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಕೇರ್

58/2, 2 ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, 5ನೇ ಮತ್ತು 6ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ
ನಡುವೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-18

email: mirakul@rediff.com