ಸಂಧಿವಾತ ಪರಿಹಾರ ಏನು?

★ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಕಟಿ ಬಸ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಜನರನ್ನು ಕಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಜತೆಗೆ ನಲುವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಅನೇಕರನ್ನು ಸತಾಯಿಸುವುದು ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಸಂಧಿವಾತ ಎಂಬ ಭೂತ!.

ಚಳಿಗಾಲ ಶುರುವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಮಂಡಿನೋವು, ಜಾಯಿಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯ ಸೆಳೆತ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿದರೂ, ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೂ ನೋವು ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಇವರೆಲ್ಲರ ಅಳಲು.

ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ವಯಸ್ಸು, ಬೊಜ್ಜು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ, ಅಪಘಾತದಿಂದ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿದ್ದು ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೇ ಇದ್ದರೆ, ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ನಿಂತೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವವರಿಗೆ ಸಂಧಿವಾತ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ಸಮೀಪವಿರುವ ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ಸದಾನಂದ ಜಿಗಜಿನ್ನಿ ಅವರು.

ಸಂಧಿವಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಅವರು, ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು, ಸ್ತಂಭ (ಕಾಲು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಆಗುವುದು), ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಅರುಚಿ (ಊಟದಲ್ಲಿ ರುಚಿಯ ಕೊರತೆ), ವಿಬಂಧ (ಮಲಬದ್ಧತೆ) ಶರೀರದ ತಾಪಕ್ಕಿಂತ ಜಾಯಿಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಇರುವುದು, ಸಂಧಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುವುದು ಪ್ರಮುಖವಾದವು.

ನಾಡಿಸ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Tube steaming)

ಸಂಧಿವಾತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಸ್ಥಾನಿಕ ಸಂಧಿವಾತ (osteo arthrities) ಮತ್ತು ಆಮ ಸಂಧಿವಾತ (Rhumetoid arthrities) ಸ್ಥಾನಿಕ ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವ ಅವರು ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮಕ್ಕೆ ಬರುವ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಸಂಧಿವಾತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬರುವವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ. ಸ್ಥಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (osteo arthrities) ಯಲ್ಲಿ ಕಟಿಬಸ್ತಿ, ಜಾನು ಬಸ್ತಿ, ಗ್ರೀವ ಬಸ್ತಿ, (ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ), ಲೇಪ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪೀಚು (ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧದ ಎಣ್ಣೆ ಅದ್ದಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಹಾಕುವುದು), ಉಪನಾಹ (ಲೇಪ ಕಟ್ಟಿ ಇಡುವುದು), ನಾಡಿ ಸ್ವೇದ (Tube steaming) ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದರ ಹಬೆಯನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದು, ಅಭ್ಯಂಗ (ಮಸಾಜ್), ವಾಲುಕ ಸ್ವೇದ (ಮರಳಿನ ಶೇಖ), ಲವಣ ಸ್ವೇದ (ಉಪ್ಪಿನ ಶೇಖ) ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.

ಆಮ ವಾತ (ದೊಡ್ಡ ಜಾಯಿಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು) ಇರುವವರಿಗೂ ಅಭ್ಯಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (oral treatment) ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮ ಪಾಚನ, ವಾತ, ಕಫ ಹರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕಷಾಯ, ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಮದ್ದಿನ ಘೃತ (ತುಪ್ಪ), ವಾತಹರ ತೈಲ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಆಯುರ್ವೇದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇದೇ ಆಯುರ್ಧಾಮದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯೆಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ಶಿಲ್ಪಾ ಹೆಗ್ಡೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಬಸ್ತಿ, ಕ್ಷೀರ ಬಸ್ತಿ, ಬೊಜ್ಜು ಇರುವವರಿಗೆ ವಿರೇಚನ (ದೇಹ ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ), ರಕ್ತವೇಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತ ತೆಗೆಯಲು ಜಿಗಣೆ (ಲೀಚ್) ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ಶಿಲ್ಪಾ.

ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಹಾಲು, ಮೂಲಂಗಿ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲ. ಸಂಧಿವಾತ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಗುಣವಾಗುವುದು ಸುಲಭ. ಸಂಧಿವಾತ ಇರುವವರು ಅತಿ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ನಡಿಗೆ, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದು ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಪಥ್ಯ ಅಗತ್ಯ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ, ಮೈದಾ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥ, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ಮೊಸರು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೆ ನೋವನ್ನು ಬುಡಸಮೇತ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ನೋವು ರಹಿತ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ: ವಿಎಲ್‌ಎನ್ ರ ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮ, ನಿಸರ್ಗ ಬಡಾವಣೆ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ಸಮೀಪ, ಬೆಂಗಳೂರು. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 080-27824321/322 ಮತ್ತು 9886161203/9964537139 ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.