

ആയുരാരോഗ്യ

വൈദ്യലിംഗം കെ. ചാലവൻ തിരുമുഖ്യാം

വളം കടി

കാലിനടിയിൽ വളം കടിക്കുന്നു (പുഴക്കടി) ഇതിന് എന്ത് മരുന്നാണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

പി.കെ.വാസു
എരുമപ്പെട്ടി, തൃശ്ശൂർ.

വളം കടിക്കാൻ ജാത്യാദി വെളിച്ചെണ്ണ പുരട്ടുക. കയ്ക്കുന്ന വേപ്പില ഇടുതി ഉപിച്ച വെള്ളം കൊണ്ട് കഴുകുക. പാൽ, തൈര് കഴിയ്ക്കരുത്. മോരുകൂട്ടാം.

വിളർച്ച

മുഖത്ത് വെളുത്ത പാടുകൾ കാണുന്നു. വിളർച്ചയാണെന്നാണ് പറയുന്നത്. ശരിക്കും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നുണ്ട്. എനിക്ക് 22 വയസ്സുണ്ട്. എന്താണ് ഇതിന് കാരണം? പ്രതിവിധി പറഞ്ഞു തരാമോ?

ശാലിനി പൊതുവാൾ
പയ്യന്നൂർ.

രോഗവും കാരണവും ചികിത്സയും നിർണയിക്കുന്നതിനു ഇത്ര മാത്രം കൊണ്ടു കഴിയുകയില്ല. പാൽ, തൈര് കഴിക്കരുത്. മോര് യാറാളും കൂട്ടുക. വേണ്ടത്ര വ്യായാമത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. കാപ്പിയിലും മറ്റും നേർമ്മയിൽ പാൽ ആകാം. പച്ചക്കറികളും ഇലക്കറികളും യാറാളും കഴിയ്ക്കുക.

ഉചിതമായ

ഭക്ഷണക്രമം

55 വയസിനു മേൽ പ്രായമുള്ളവർക്ക് ഉചിതമായ ഭക്ഷണക്രമം വിശദീകരിക്കാമോ?

സി.പി.രാമകൃഷ്ണപിള്ള,
കൊട്ടുകാപിള്ളി, കൊല്ലം.

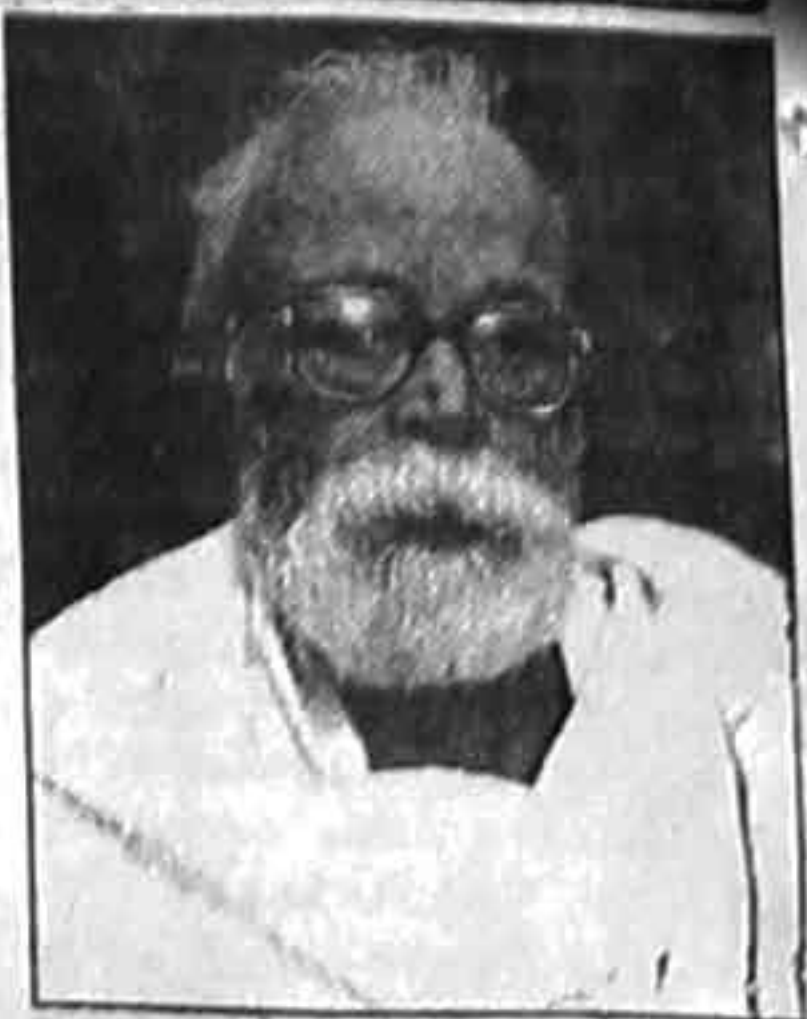
ഏതു പ്രായത്തിലുള്ളവർക്കും ആഹാരത്തിന്റെ മുഖ്യമായ നിയമം വിശപ്പിനനുസരിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക എന്നതാണ്. ഒരിക്കൽ കഴിച്ച ഭക്ഷണം അടുത്ത ഭക്ഷണ കാലമാകുമ്പോഴേക്കും നല്ലവണ്ണം ദഹിച്ചിരിക്കണം. 'സർവരോഗ ഹരീക്ഷ്യധാ' - വിശപ്പ് ഏതു രോഗത്തെയും ശമിപ്പിക്കുന്നു. ക്ഷീണം തോന്നാത്തവിധം വ്യായാമത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. വയർ വല്ലാതെ കട്ടി തോന്നാത്തവിധം അത്ര ആഹാരം കഴിക്കരുത്. പാൽ, തൈര്, മത്സ്യം, മാംസം എന്നിവ കഴിക്കരുത്. പച്ചക്കറികളും ഇലക്കറികളും യാറാളും കഴിക്കുക. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക എന്നതു നല്ല ശീലമല്ല. ചുക്ക് മല്ലിയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുക.

വിവാഹം?

ചെറുപ്രായത്തിൽ വിവാഹം ചെയ്യുന്നതും ബന്ധുക്കളിൽപ്പെട്ടവരെ വിവാഹം ചെയ്യുന്നതും കട്ടികളിൽ അംഗവൈകല്യം ഉണ്ടാകുമോ? ഇങ്ങനെ വൈകല്യം ഉണ്ടായാൽ പിന്നീട് മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയുമോ?

എം.സി.മൊഹിയുദ്ദീൻ
മീനങ്ങാടി.

അംഗവൈകല്യമുണ്ടാകണമെന്നില്ല. എന്നാൽ ശരീരത്തിന്റെയും മനസിന്റെയും കഴിവുകൾ വേണ്ടത്ര പുഷ്ടിയുണ്ടാവുകയില്ല. അംഗവൈകല്യം ജന്മസിദ്ധമാകയാൽ തികച്ചും മാറ്റാൻ കഴിയുകയില്ല. എന്നാൽ, ശ്രദ്ധയോടുകൂടിയുള്ള ജീവിതം കൊണ്ട്



കരെയൊക്കെ മാറ്റം വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

കിഫകെട്ട്

ചെറിയ കട്ടികളിൽ വർഷക്കാലത്ത് കണ്ടുവരുന്ന കിഫകെട്ടിനും, ഇടവിട്ട് ഉണ്ടാകുന്ന പനിക്കും, അസ്വസ്ഥതകൾക്കും പ്രതിവിധി നിർദ്ദേശിക്കാമോ. എണ്ണ തേച്ചു കളിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഈ അസുഖം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്.

ജമ്മ തോമസ്

ഇരിങ്ങാലക്കുട.

കിഫകെട്ടുള്ളവർ പാൽ, തൈര് കഴിക്കരുത്. തണുത്തത്, മധുരം, വറുത്തത് എന്നിവ കഴിക്കരുത്. അതുതന്നെയാണ് പനി വരാനുള്ള കാരണം. ചുക്ക് ഇളസിയിലയിട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുക. ആതൂരിയും പിപ്പലാസവും സമം ചേർത്തുവെച്ച് പ്രായമനുസരിച്ച് 10 മില്ലി, 15 മില്ലി വീതം മൂന്നുനേരവും കൊടുക്കുക. മോര് കാച്ചി കുടിക്കാം. കിഫകെട്ടുള്ളവർ എണ്ണ തേച്ചു കൂടാ എന്നാണ് സാമാന്യനിയമം.

നടുവേദന

നടുവേദനയുള്ളപ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട വിശുദ്ധരീതികൾ എന്തൊക്കെയാണ്. തുടർച്ചയായി യാത്ര ചെയ്യേണ്ടിവരുന്ന എനിക്ക് നടുവേദന മിക്കവാറും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്.

നീലകണ്ഠൻ നമ്പൂതിരി

വലിയപറമ്പ്, കാസർഗോഡ്. നടുവേദനയ്ക്കു പ്രധാനമായ കാരണം മലബന്ധമാണ്. നിത്യം ത്രിഫല സേവിക്കുക. ആഹാരം ക്രമപ്പെടുത്തുക. കൊട്ടം ചുക്കാദി കഴമ്പ് പുരട്ടി തലോടി ചുട്ടവെള്ളം ഒഴിക്കുക. തണുത്തത് കഴിക്കരുത്. ചുക്കും മല്ലിയും ഇട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുക.

കാൽ വിണ്ടുകീറൽ

രണ്ടുമാസമായി എന്റെ കാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റിയിൽ വിണ്ടുകീറുന്നു. ഇപ്പോൾ വേദനയും ഉണ്ട്. പല ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകളും ഉപയോഗിച്ചതോക്കി. തൊലി അടർന്നുപോകുന്നതല്ലാതെ വിട്ടു മാറ്റുന്നില്ല. ഇതിനു ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

പ്രേമ ഭാസ്കരൻ,

കിഴക്കേ കൊവുൽ, ചിറ്റ

കരിവെണ്ടൂർ.

ജാത്യാദി വെളിച്ചെണ്ണ പുരട്ടുക. ത്രിഫല ഇട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കൊണ്ടു കഴുകുക. ബലാരിഷും കാലത്തും വൈകിട്ടും ഓരോ ഓൺസ് സേവിക്കുക. തണുത്തത് കഴിക്കരുത്. പാൽ, തൈര് കഴിക്കരുത്. മോര് കൂട്ടുക.