

தூக்கமின்மையை விரட்டும் குத்துாசி!



- [Share](#)
-
-
-



விவேகானந்தன்
அக்குபஞ்சர் நிபுணர்

இந்தியாவில் பெரியவர்களில் 30 சதவிகிதத்துக்கும் அதிகமானோர் தூக்கமின்மைப் பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். மேலும், 25 சதவிகிதம்பேருக்குத் தூக்கத்தில் குறட்டையால் மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும் ஸ்லீப் ஆப்னியா பிரச்சனை உள்ளது. கைக்குள் உலகம் வந்துவிட்ட இந்த தொழில்நுட்ப காலத்தில் தூக்கமின்மைப் பிரச்சனை இன்னும் வேகமாக அதிகரிக்கும் என மருத்துவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

இன்றைக்குப் பல்வேறு காரணங்களால் தூக்கமின்மைப் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. நீண்ட நேரம் விழித்திருந்து டி.வி., மொபைல் பார்த்தல், சோஷியல் மீடியாவில் மூழ்கி இருத்தல், உணவுப்பழக்கம் எனப் பல்வேறு காரணங்களால் தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறது. இதனால், தேர்வில் மதிப்பெண் குறைதல், பணியைத் திறம்படி செய்ய முடியாமை, ஏன் விவாகரத்துக்கூட ஏற்படுகிறது.

பாதிப்புகள்

‘இலக்கை அடைய நன்றாகத் தூங்குங்கள்’ என்கிறது இந்த ஆண்டுக்கான ‘உலக தூக்க தின’ மையக் கருத்து. உணவு, தண்ணீர் போல தூக்கமும் மனிதனின் அத்தியாவசியத் தேவைகளில் ஒன்று. ஆரோக்கியமான தூக்கம் உள்ள நபரால் மட்டுமே வாழ்வில் வெற்றிபெற முடியும். தூக்கமின்மைப் பிரச்சனை தொடரும்போது அது தனிநபரை மட்டும் பாதிப்பது இல்லை, சமூகத்தையும் சேர்த்தே பாதிக்கிறது. தூக்கமின்மை மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. உயர் ரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால், உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. அதிகப்படியாக உணவு உட்கொள்ளுதல் காரணமாக உடல்பருமன், உயர் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் ஏற்படுகிறது. சரியான தூக்கமின்மை காரணமாக மனத் தடுமாற்றம் ஏற்பட்டு, விபத்து ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பும் அதிகரிக்கிறது.

நவீன மருத்துவத்தில், தூக்கமின்மைக்கு மாத்திரை, மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. மாத்திரை தற்காலிக நிவாரணத்தை அளித்து தூக்கத்தை அளிக்கிறது. ஆனால், எதனால் தூக்கமின்மை ஏற்பட்டதோ, அதற்குத் தீர்வு அளிப்பது இல்லை. மேலும், மாத்திரைகளைத் தினமும் எடுத்துக்கொண்டால்தான் தூக்கம் வரும் என்ற நிலைக்குத் தள்ளிவிடும். மருந்துகள் ஏற்படுத்தும் பின்விளைவுகளால் சிறுநீரகம், கல்லீரல் பாதிப்பு ஏற்படலாம். இதற்கு மன அழுத்தம், ஸ்ட்ரெஸ், உணவுப்பழக்கம், உணர்வுரீதியான பிரச்சனைகள், நீண்டகால நோய் எனக் காரணங்கள் எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.



அக்குபஞ்சர் மருத்துவமானது, 'பிரபஞ்சத்தில் உள்ளதுதான் மனித உடலிலும் உள்ளது' என்ற மையக்கருத்தை அடிப்படையாகக்கொண்டது. 'யின் மற்றும் யாங்க்' என்ற இரண்டு எதிர்க்கும் விசைகளின் அடிப்படையில் பிரபஞ்சம், மற்றும் உடல் இயங்குகிறது. சக்தி ஓட்டப் பாதை வழியாக ஆற்றல் உடல் முழுக்கப் பயணிக்கும்போதுதான் உடல் சமநிலையில், ஆரோக்கியமாக இயங்கும். சக்தி ஓட்டப் பாதையில் தடைகள் ஏற்படும்போது பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. இதை இயல்புநிலைக்குக் கொண்டுவருவதுதான் அக்குபஞ்சர்.

மனஅழுத்தம், உணவுப்பழக்கம் உள்ளிட்ட பல்வேறு காரணங்களால் உடலில் உள்ள சக்தி ஓட்டப்பாதையில் தடைகள் ஏற்படுகின்றன. எதனால், தடை ஏற்பட்டது என்பதை நாடி பிடித்துப் பார்த்தல் உள்ளிட்ட எளிய பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறியலாம். மிக மெல்லிய குத்தாசியை டியூ20, ஜிபி 34, எச் 7, யுபி 62 ஆகிய பாயின்ட்களில் போடுவதன் மூலம் தடைகளை நீக்கி, உடலின் இயக்கத்தைத் தூண்டி, இயற்கையான முறையில் உடல் குணமடைகிறது. நரம்பு மண்டலம், நாளமில்லா சுரப்பிகள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மண்டலம், செரிமான மண்டலம் உள்ளிட்டவை தூண்டப்படுவதன் மூலம் வலிகள் மறைந்து, செரிமான மண்டலம் ஆரோக்கியமாகச் செயல்பட்டு, நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கம் வருகிறது.

பின்னர், அந்தப் பிரச்சனைக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படும். சமீபத்தில் ஒருவர் தூக்கமின்மைப் பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்டு வந்தார். எதனால் பாதிப்பு என்று ஆராய்ந்தபோது அவர் சரியான நேரத்துக்கு உணவு உட்கொள்வது இல்லை, இரவு நீண்ட நேரம் கண் விழித்து கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வது தெரியவந்தது. இதனால், செரிமானக் குறைபாடு ஏற்பட்டு, நெஞ்சு எரிச்சல் உள்ளிட்டப் பிரச்சனைகள் இருந்தன. உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றி, செரிமானத்தை மேம்படுத்தி, நெஞ்சு எரிச்சலைப் போக்க சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. இதன் பிறகு அவருக்கு தூக்கம் தானாக வர ஆரம்பித்தது.

அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையானது, அட்ரினல் செயல்பாட்டை கட்டுக்குள் வைக்கிறது, இதனால், மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது, உடலுக்கு ஓய்வு அளிக்கிறது. இதன் மூலம், மாத்திரை மருந்து இன்றி, எளிய முறையில் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு பெற முடியும்.

- பா.பிரவீன் குமார்

தூக்கமின்மையின் அறிகுறிகள்...



இரவில் தூக்கம் வராமை. படுத்து 30 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு மேல் புரண்டு புரண்டு படுத்த பிறகு தூக்கம் வருதல்.

லேசான தூக்கம். யாராவது வந்தாலோ, பேசினாலோ, உடனே தூக்கம் கலைதல்.

நடு இரவில் விழிப்பு ஏற்படுதல்.

7 - 8 மணி நேர தூக்கத்துக்குப் பதில், முன்கூட்டியே விழிப்பு வருதல்.

காலையில் சீக்கிரம் விழிப்பு வந்தாலும், போதிய ஓய்வு எடுத்த உணர்வு இல்லாமை.

பகல் நேரத்தில் சோர்வு, தூக்க உணர்வு.

எரிச்சல், மன அழுத்தம் அல்லது பதற்றமான உணர்வு.

கவனச்சிதறல்.

அதிகப்படியான தவறுகள் ஏற்படுதல், விபத்துக்களை ஏற்படுத்துதல்.

வயிறு மற்றும் செரிமான மண்டலத்தில் அசௌகரியம்.

- [Share](#)
-
-
-

<http://www.vikatan.com/doctorvikatan/2016-apr-01/health/117041-acupuncture-for-treatment-of-insomnia.art>