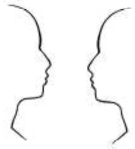

**മുഖാമുഖം**

# വൈദ്യവും വിവേകവും:

## *ചർമ്മരോഗചികിത്സയിലെ നാല് പതിറ്റാണ്ടുകൾ*

*ഡോ. സെബാസ്റ്റ്യൻ ക്രൈറ്റൻ വി. ജെ./*
*ഡോ. ഭരദ്വാജ് എസ്. പ്രസാദ്*

*തൃശ്ശൂർ അമല ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസിൽ ത്വഗ്രോഗവിഭാഗം മേധാവിയും മുതിർന്ന ചികിത്സകനുമാണ് ഡോ. സെബാസ്റ്റ്യൻ ക്രൈറ്റൻ വി. ജെ. 1982 ൽ കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ബിരുദ പഠനം പൂർത്തിയാക്കി കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ബിരുദാനന്തര പഠനവും ചെയ്തു. വിവിധ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലായി നാൽപതിൽ പരം വർഷമായി അധ്യാപനം ചെയ്തുവരുന്നു. നിരവധി ഗവേഷണലേഖനങ്ങളും പുസ്തകങ്ങളും രചിച്ചിട്ടുള്ള ഈ ഭിഷഗ്വരൻ വളരെ പരന്ന വായനയുമുണ്ട്.*

ചർമ്മരോഗ ചികിത്സാരംഗത്ത് 40 വർഷത്തെ അനുഭവസമ്പത്തുള്ള ഡോ. സെബാസ്റ്റ്യൻ ക്രൈറ്റൺ തന്റെ ചികിത്സായാത്രയെക്കുറിച്ചും മാറുന്ന ആരോഗ്യ സങ്കല്പങ്ങളെക്കുറിച്ചും സംസാരിക്കുന്നു.

***ദീർഘകാലത്തെ പ്രാക്ടീസിനിടയിൽ രോഗശാന്തിയെക്കുറിച്ചുള്ള (Cure) അങ്ങയുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ എന്ത് മാറ്റമാണ് വന്നത്?***

ഒരു വൈദ്യന്റെ മെറ്റമോർഫോസിസ്നെ പറ്റി വളരെ കൗതുകത്തോടെ ചിന്തിക്കാറുള്ള ഒരു വ്യക്തിയാണ് ഞാൻ. വൈദ്യപഠനം കഴിഞ്ഞ് ഇറങ്ങുന്ന സമയത്ത് എല്ലാ രോഗങ്ങളും സുഖപ്പെടുത്താം എന്നൊരു വലിയ ആത്മവിശ്വാസം എനിക്കുണ്ടായിരുന്നു. പുതിയതായി പഠിച്ച് പുറത്തിറങ്ങുന്ന എല്ലാ വൈദ്യവിദ്യാർഥികൾക്കും ഈ തോന്നൽ

ഉണ്ടാകുമെന്നാണ് ഞാൻ കരുതുന്നത്. എന്നാൽ രോഗികളുമായി നിരന്തരം ഇടപഴകിയപ്പോൾ നമ്മുടെ അറിവിനും ചികിത്സയ്ക്കും പരിധികളുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലായി. 'സോറിയാസിസ് എന്നത് ത്വക് രോഗ ചികിത്സകന്റെ അഹന്തയ്ക്കുള്ള തിരിച്ചടി ആണ് ' എന്ന് പറയാറുണ്ട്. സോറിയാസിസ് പോലുള്ള രോഗങ്ങളിൽ ഒരു ***'റാഡിക്കൽ ക്യൂർ'*** സാധ്യമാകുന്നുണ്ടോ എന്നത് സംശയമാണ്. ലോകത്തിലെ ഏത് മരുന്ന് നൽകിയാലും പലപ്പോഴും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കാം എന്നല്ലാതെ രോഗത്തെ പൂർണ്ണമായും വേരോടെ പിഴുതെറിയാൻ കഴിഞ്ഞെന്നു വരില്ല. വെറും പുസ്തകത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന അറിവിനേക്കാൾ അനുഭവങ്ങളിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന വിവേകത്തിനാണ് (Clinical wisdom) ചികിത്സയിൽ പ്രാധാന്യം. സോറിയാസിസ് പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ മാറുന്നില്ലല്ലോ എന്ന് രോഗികൾ പരാതിപ്പെടുന്നത് ആശങ്കാജനകമാണ്. രോഗികളായുള്ള നിരന്തരം ഇടപെടലുകൾ പല രോഗങ്ങളെ പറ്റിയും ആഴത്തിൽ പഠിക്കാനും ചിന്തിക്കാനും എന്നെ പ്രേരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. പല രോഗങ്ങളെയും പൂർണമായി ചികിത്സിച്ചുമാറ്റുവാൻ ഉള്ള തലത്തിലേക്ക് ആധുനികവൈദ്യശാസ്ത്രം ഇനിയും എത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ഉള്ള അവസരങ്ങളിൽ, എന്നെങ്കിലും ഒരിക്കൽ നമ്മളിലെ വൈദ്യന് ഇതിനെ ശരിയായി മനസ്സിലാക്കാനും ചികിത്സിച്ചു മാറ്റുവാനും സാധിച്ചേക്കാം എന്ന പ്രതീക്ഷയിൽ തുടരുകയേ നിവൃത്തിയുള്ളൂ. രോഗികളായുള്ള നിരന്തരം അതുകൊണ്ട് തന്നെ, രോഗം മാറ്റുക എന്നതിനേക്കാൾ രോഗിയുടെ ജീവിതനിലവാരം (Quality of Life) മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് ആധുനികവൈദ്യശാസ്ത്രം ഇന്ന് പ്രധാനമായി ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ഈ ഒരു ഉദ്ദേശ്യത്തെ മുൻനിർത്തിയുള്ള സമീപനത്തിലേക്ക് ഞാനും ഇന്ന് എത്തി നിൽക്കുന്നു എന്നതാണ് എന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിലും വന്നിരിക്കുന്ന പ്രധാനമായ മാറ്റം.

ഒരു തുടക്കക്കാരനായ ഡോക്ടർ വിചാരിക്കുന്നത് പോലെ ഒരു രോഗത്തിനെ ചികിത്സിച്ചു മാറ്റുന്നതിൽ ആണ് ചികിത്സകന്റെ വിജയം എന്നതിൽ നിന്ന് മാറി രോഗിയുടെ ജീവിതനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്നതിലാണ് യഥാർത്ഥവിജയം, അത് മാത്രമേ പലപ്പോഴും നമുക്ക്

സാധിക്കുകയുള്ളൂ എന്ന ഒരു ബോധ്യമാണ് ഇന്ന് എന്റെ ചികിത്സാ രീതിയെ നയിക്കുന്നത്.

ഇതിൽ നിന്നും വളരെ വ്യത്യസ്തമായ ആയുർവേദത്തിന്റെ രീതി എന്നെ പലപ്പോഴും ആകർഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആയുർവേദത്തിലൂടെ സാധ്യമാകുന്ന പൂർണമായ രോഗമുക്തി എനിക്ക് സാധിക്കുന്നില്ലോ എന്ന് ഞാൻ ആലോചിക്കാറുണ്ട്. ത്രിദോഷസിദ്ധാന്തങ്ങൾ പോലുള്ളവ പൂർണമായി എനിക്ക് മനസ്സിലാകില്ലെങ്കിലും, മനുഷ്യശരീരത്തിനെ സമഗ്രമായി കണ്ടുകൊണ്ട്, ശരീരത്തിന്റെ ഇമ്പാലൻസുകളെ (വിഷമാവസ്ഥകളെ) ശരിയാക്കി ബാലൻസ് (സമാവസ്ഥ) കൊണ്ടുവരുന്നത് മൂലം പൂർണമായ രോഗമുക്തി സംഭവിക്കുന്നു എന്ന ആശയം പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഇത് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം മാത്രമല്ല, ഇന്നുള്ള പല ആയുർവേദക്കാർ പോലും ശ്രദ്ധ കൊടുക്കാത്ത ആശയമാണ്. വായനാശീലമുള്ളതുകൊണ്ടും ഇതുപോലുള്ള വിഷയങ്ങളിലും താല്പര്യമുള്ളതുകൊണ്ടും ആണ് ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ എന്റെ ശ്രദ്ധയിൽ പെടുന്നത്. ഇപ്പോൾ വായിച്ച അനാട്ടമി ഓഫ് ഇല്ല്നെസ് എന്ന പുസ്തകം ഇത്തരത്തിൽ എന്നിലെ വൈദ്യനെ സ്വാധീനിച്ച ഒരു പുസ്തകമാണ്.

മുന്നിൽ വരുന്ന രോഗികളുടെ ജീവിതനിലവാരം എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം എന്ന അന്വേഷണത്തിലൂടെ ഇപ്പോഴും ഞാൻ സഞ്ചരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

***മനസ്സും ചർമ്മവും തമ്മിലുള്ള ആഴത്തിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് അങ്ങയുടെ നിരീക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?***

മനസ്സും ചർമ്മവും തമ്മിൽ വളരെ ആഴത്തിലുള്ള ബന്ധമാണുള്ളത്. നമ്മൾ ഒരാളെ പുകഴ്ത്തുമ്പോൾ അവർ നാണത്താൽ ചുവക്കുന്നത് (Blushing) ഒരു ന്യൂറോളജിക്കൽ ഇംപൾസ് വഴി ചർമ്മത്തിൽ രക്തപ്രവാഹം കൂടുന്നതുകൊണ്ടാണ്. അതുപോലെ തന്നെ, വിട്ടുമാറാത്ത പല ചൊറിച്ചിലുകൾക്കും പിന്നിൽ കുടുംബപരമായ പ്രശ്നങ്ങളോ മാനസികമായ സമ്മർദ്ദങ്ങളോ ഉണ്ടാകാം. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഔഷധത്തോടൊപ്പം ഒരു സൈക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ സഹായത്തോടെ സൈക്കോതെറാപ്പി കൂടി നൽകുന്നത് രോഗമുക്തിക്ക് അനിവാര്യമാണ്.

നോർമൻ കസിൻസിന്റെ 'അനാട്ടമി ഓഫ് ആൻ ഇൽനസ്' (Anatomy of an Illness) എന്ന പുസ്തകത്തിൽ പറയുന്നതു പോലെ, ചിരിക്കും സന്തോഷമുള്ള മനസ്സിനും രോഗങ്ങളെ ഭേദമാക്കാനുള്ള വലിയ കരുത്തുണ്ട്.

***ആധുനിക ജീവിതശൈലിയിലെ എ.സി. ഉപയോഗവും സോപ്പ് ഉപയോഗവും ചർമ്മത്തെ എങ്ങനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു?***

നമ്മുടെ സ്കിൻ ഒരു അത്ഭുതകരമായ അവയവമാണ്. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ താപനില ക്രമീകരിക്കുന്നു. എ. സി. മുറികളിലെ നിയന്ത്രിതതാപനിലയും കുറഞ്ഞ ഈർപ്പവും ചർമ്മത്തിന് സ്വയം ക്രമീകരിക്കാൻ പ്രയാസമുണ്ടാക്കുന്നു. ഇത് തൊലിയിലൂടെ ജലം നഷ്ടപ്പെടാൻ (Trans-epidermal water loss) കാരണമാവുകയും ചർമ്മം വല്ലാതെ വരണ്ട് ചൊറിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ, അമിതമായ സോപ്പ് ഉപയോഗം ചർമ്മത്തിലെ സ്വാഭാവികമായ എണ്ണമയം നീക്കം ചെയ്യുകയും ത്വക്കിനെ പരുക്കൻ ആക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കടലപ്പൊടി, പയറുപൊടി എന്നിവയും അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ചർമ്മത്തെ വരണ്ടതാക്കും. പഴയ രീതിയിലുള്ള വെളിച്ചെണ്ണ തേച്ചുകുളി ചർമ്മത്തിന്റെ നൈർമ്മല്യം നിലനിർത്താൻ വളരെ മികച്ചതാണ്. ആയുർവേദത്തിലെ തൈലം, ഘൃതം, കുഴമ്പ് എന്നിവയുടെ വൈവിധ്യം ചർമ്മസംരക്ഷണത്തിൽ വലിയ സാധ്യതകളാണ് തുറന്നു നൽകുന്നത്.

***ഭക്ഷണക്രമവും ചർമ്മരോഗങ്ങളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം എത്രത്തോളമുണ്ട്?***

ഭക്ഷണത്തിന് ചർമ്മരോഗചികിത്സയിൽ വലിയ സ്ഥാനമുണ്ട്. എന്നാൽ അനാവശ്യമായ ബ്ലാങ്കറ്റ് പഥ്യങ്ങൾ പലപ്പോഴും പോഷകാഹാരക്കുറവിന് (Malnutrition) കാരണമാകുന്നുണ്ട്. ചൊറിച്ചിലോ എക്സിമയോ ഉള്ളവർ എല്ലാ ഭക്ഷണവും ഒഴിവാക്കേണ്ടതില്ല. തങ്ങൾക്ക് അലർജിയുണ്ടാക്കുന്ന ആഹാരം മാത്രം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഒഴിവാക്കിയാൽ മതി. മുട്ടയും പാലും മാംസവും പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കിയ കുട്ടികളിൽ ഗുരുതരമായ പോഷകാഹാരക്കുറവ് കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ നാടൻ ഭക്ഷണങ്ങളായ കഞ്ഞിയും പയറും, അല്ലെങ്കിൽ കപ്പയും ചാളയും ഒക്കെ പ്രോട്ടീനും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റും അടങ്ങിയ മികച്ച ബാലൻസ്ഡ് ഡയറ്റുകളാണ്.

***ചികിത്സാ രംഗത്തെ പ്രത്യേകിച്ചും ത്വാഗ്രോഗചികിത്സാരംഗത്തെ മാൽപ്രാക്ടീസുകളെയും (Malpractice) അന്ധവിശ്വാസങ്ങളെയും അങ്ങ് എങ്ങനെ കാണുന്നു?***

ഇന്ന് പലരും ലാബോറട്ടറി പരിശോധനകളെ ഒരു ബിസിനസ് ആയി കാണുന്നുണ്ട്. അനാവശ്യമായ ഐ.ജി.ഇ (IgE) ടെസ്റ്റുകൾ നടത്തി രോഗികളെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നത് ഒരു തെറ്റായ പ്രവണതയാണ്. അതുപോലെ, സർപ്പകോപം പോലുള്ള വിശ്വാസങ്ങൾ കാരണം ചികിത്സ തേടാൻ വൈകുന്നവരുണ്ട്. രോഗിയുടെ വിശ്വാസങ്ങളെ മാനിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ ശരിയായ വൈദ്യസഹായം ഉറപ്പാക്കാൻ നമ്മൾ ശ്രമിക്കണം. മറ്റൊരു പ്രധാന പ്രശ്നം ശാസ്ത്രീയമായ അറിവില്ലാതെ രസഔഷധങ്ങളും മറ്റും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതാണ്. ശരിയായി സംസ്കരിക്കാത്ത മെർക്കുറി (രസം) അടങ്ങിയ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് വൃക്കകളെയും ചർമ്മത്തെയും ഗുരുതരമായി ബാധിക്കും.

***കോസ്മെറ്റോളജി രംഗത്തെ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ട്രെൻഡുകളെ ക്കുറിച്ച് അങ്ങയുടെ അഭിപ്രായമെന്താണ്?***

സൗന്ദര്യത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത് നല്ലതാണ്, എന്നാൽ അത് സദാചാരനിഷ്ഠം ആയിരിക്കണം. സ്കിൻ വൈറ്റനിംഗ് ക്രീമുകളിൽ പലപ്പോഴും ഘനലോഹങ്ങൾ (Heavy Metals) അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്, ഇത് ഗുരുതരമായ വൃക്കരോഗങ്ങൾക്ക്വരെ കാരണമാകുന്നുണ്ട്. പ്രകൃതിദത്തമായ തിളക്കത്തിന് (Glow) പകരം കൃത്രിമമാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ ചർമ്മത്തിന്റെ നിറം മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് അപകടകരമാണ്.

***ഭാവിയിലെ ചികിത്സാ രീതികളെക്കുറിച്ചുള്ള അങ്ങയുടെ കാഴ്ചപ്പാട് എന്താണ്?***

വ്യത്യസ്ത വൈദ്യശാസ്ത്രരീതികൾ തമ്മിൽ ശത്രുതയിലല്ലാതെ, രോഗിയുടെ നന്മയ്ക്കായി സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു 'കോപ്പറേറ്റീവ് മെഡിസിൻ മോഡൽ' (Cooperative Medicine Model) ആണ് രൂപപ്പെടേണ്ടത്. ബ്രെയിൻ-ഗട്ട്-സ്കിൻ (Brain-Gut-Skin axis) തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങൾ പുതിയ ചികിത്സാസാധ്യതകൾ

തുറന്നു നൽകുന്നുണ്ട്. ഓരോ ചികിത്സാ പദ്ധതിയുടേയും പരിമിതികളും ഗുണങ്ങളും മനസ്സിലാക്കി രോഗിക്കായി ഏറ്റവും മികച്ചത് നൽകാൻ നമുക്ക് കഴിയണം.

***പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ചർമ്മസംരക്ഷണത്തിനായി നൽകാനുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ?***

മനസ്സ് ശാന്തമായിരിക്കുക : ഉൽക്കണ്ഠയും പിരിമുറുക്കവും കുറയ്ക്കുന്നത് ചർമ്മത്തിന് ആരോഗ്യം നൽകും.
വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിക്കുക : വിലകുറഞ്ഞതും ഗുണമേന്മയുള്ളതുമായ വെളിച്ചെണ്ണ ചർമ്മത്തിന് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ഒന്നാണ്.
വ്യായാമം ശീലമാക്കുക : കൃത്യമായ വ്യായാമം മാനസികമായ പിരിമുറുക്കങ്ങളെ കുറയ്ക്കാനും ചർമ്മത്തിന്റെ നവീനത നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കും.
മിതമായ സോപ്പ് ഉപയോഗം : ചർമ്മത്തിലെ സ്വാഭാവികമായ ഈർപ്പം നിലനിർത്താൻ സോപ്പിന്റെ അമിത ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക.
ആരോഗ്യകരമായ ആഹാരം: പോഷകസമൃദ്ധമായ നാടൻ ഭക്ഷണങ്ങൾ ശീലമാക്കുക.