ഉദ്ഗാരം എന്ന ലക്ഷണം

ഡോ. അഞ്ജലി ശിവറാം
പ്രൊഫസർ, ക്രിയാശരീരവിഭാഗം
ഗവ. ആയുർവേദ കോളേജ്
തൃപ്പൂണിത്തുറ

ആമാശയത്തിൽ ശേഖരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള വായു അന്നനാളത്തിലൂടെ വായിലെത്തി ശബ്ദത്തോടെ പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നതിനാണ് ഉദ്ഗാരം എന്ന് പറയുന്നത്. ആഹാരപാനീയങ്ങൾക്കൊപ്പം ആമാശയത്തിൽ എത്തുന്ന വായുവും ദഹനപ്രക്രിയകൾക്കിടയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വാതകങ്ങളും ചേർന്ന മിശ്രിതമാണ് ഉദ്ഗാരത്തിലൂടെ പുറത്ത് പോകുന്നത്. ആമാശയത്തിൽ നിന്ന് അന്നനാളത്തിലേക്കുള്ള പ്രവേശനദ്വാരം വൃത്തപേശികളുടെ പ്രവർത്തനത്താൽ നിയന്ത്രിതമായി മാത്രമേ തുറക്കപ്പെടാറുള്ളൂ. ആമാശയത്തിലുള്ള വായുവിന്റെ അളവ് കൂടുകയും അങ്ങനെ അവിടെ മർദ്ദം കൂടുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഈ പ്രവേശനദ്വാരം തുറന്നുവന്ന് ശേഖരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള വായു പുറന്തള്ളപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ആരോഗ്യമുള്ളവരിലും സാധാരണയായി തന്നെ നടക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണെങ്കിലും കൂടിയ തോതിലുണ്ടാകുന്ന ഉദ്ഗാരവും ഊർദ്ധ്വവായുവിനൊപ്പം ദഹനരസമോ, ആഹാരാംശം തന്നെയോ പുറത്തേക്ക് എത്തുന്നത് മിക്കവാറും ദഹനവ്യവസ്ഥയുടെ അനാരോഗ്യത്തിന്റെ സൂചകങ്ങളാണ്. കാർബണേറ്റഡ് പാനീയങ്ങൾ, ചില ഔഷധങ്ങളുടെ തുടർച്ചയായുള്ള ഉപയോഗം, മാനസിക സംഘർഷം തുടങ്ങിയവയും ഏറിയതോതിലുള്ള ഉദ്ഗാരത്തിന് കാരണമാകാറുണ്ട്.

ഉദ്ഗാരം സ്വസ്ഥനിൽ

മുമ്പ് സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ ആഹാരപാനീയങ്ങൾക്കൊപ്പം ഉള്ളിലെത്തുന്നതും ദഹനപ്രക്രിയയ്ക്കിടയിൽ ഉണ്ടാകുന്നതുമായ വാതകങ്ങളാണ് ഉദ്ഗാരമായി ബഹിർഗമിക്കുന്നത്. (അതുകൊണ്ടു തന്നെ ആഹാരപാകത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഉദ്ഗാരത്തിന് ആ ആഹാരത്തിന്റെ തനതു ഗന്ധമുണ്ടാകുമ്പോൾ, ആഹാരം ദഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ വരുന്ന ഉദ്ഗാരത്തിന്റെ ഗന്ധം അൽപം വ്യത്യസ്തമാണ്.) ആഹാരം പൂർണ്ണമായും ദഹിച്ചുകഴിഞ്ഞശേഷം ഉണ്ടാകുന്ന ഉദ്ഗാരത്തിന് ഇത്തരം ഗന്ധമൊന്നും ഉണ്ടാകില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഉദ്ഗാരശുദ്ധി ആഹാരദഹനം പൂർത്തിയായി എന്നതിന്റെ ഒരു സൂചകമായി കണക്കാക്കാവുന്നതാണ്. അതിനാലാണ് മാത്രാശിതീയത്തിൽ അടുത്ത ഭോജനകാലത്തെ നിർണ്ണയിക്കാൻ വിശപ്പുണ്ടാകുന്നുവെന്നതിനൊപ്പം അതേ പ്രാധാന്യത്തോടെ വിശുദ്ധമായ ഉദ്ഗാരവും ലക്ഷണമായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ആഹാരപാകം വേണ്ടതുപോലെ ഉണ്ടാകാത്ത അജീർണ്ണത്തിൽ സദ്യോഭുക്തവദുദ്ഗാരം അതായത് ആഹാരദഹനം പൂർത്തിയാകേണ്ടത്ര സമയം കഴിഞ്ഞിട്ടും ഉണ്ടാകുന്ന ഉദ്ഗാരത്തിൽ ആഹാരഗന്ധം, തത്സമയം കഴിച്ച ആഹാരത്തിന്റേതുപോലെ ഉണ്ടാകുന്നത് സ്വാഭാവികം മാത്രം. ഉദ്ഗാരവും ആഹാരദഹനവുമായുള്ള ഈ ബന്ധം സ്നേഹപാനത്തെ വിശദീകരിയ്ക്കുന്ന ഭാഗത്തും പരാമർശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. സ്നേഹോപചാരം നിർദ്ദേശിക്കുന്നിടത്ത് സ്നേഹപാനം ചെയ്ത ആളിൽ സ്നേഹദ്രവ്യം ജരിച്ചുകഴിഞ്ഞോ എന്ന സംശയം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ഉദ്ഗാരശുദ്ധി സമ്യക്ജരണസൂചകമായി നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഉദ്ഗാരം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ശരീരം ഋജുവായി വെയ്ക്കണമെന്നാണ് ആചാര്യന്റെ ഉപദേശം. എപ്പോഴും തുറന്നിരിക്കുന്ന ശ്വസനപഥവും നിയന്ത്രിതമായി മാത്രം തുറക്കപ്പെടുന്ന ആഹാരപഥവും കണ്ഠദേശത്ത് സംഗമിക്കുന്നുണ്ടെന്നതിനാൽ ഉദ്ഗാരവായു ആഹാരപഥത്തിലൂടെലൂടെ തന്നെ പുറത്തുപോകുന്നതിന് ശരീരത്തിന്റെ ഋജുവായ സംസ്ഥിതി ആവശ്യവുമാണ്. നവജാതശിശുക്കളിൽ സ്തന്യപാനത്തിനുശേഷം വായു തട്ടിക്കളയുന്ന രീതിയിൽ നിന്നും ഈ ഉപദേശത്തിന്റെ പ്രായോഗികത വിലയിരുത്താനാവും.

ഉദ്ഗാരവും ദോഷചിന്തയും

ശിര:സ്ഥിതമായ പ്രാണവായുവിന്റെ സ്വാഭാവികമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൊന്നാണ് ഉദ്ഗാരം. ശരിയായി നടക്കുന്ന ആഹാരപാകവും പുരീഷപ്രവൃത്തിയും ഉദ്ഗാരത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്. സമാന-അപാന വായുക്കളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഉദ്ഗാരത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. സാമാന്യമായി പറഞ്ഞാൽ ഉദ്ഗാരത്തിന്റെ സ്വാഭാവികത വാതാനുലോമ്യവുമായി വളരെയേറെ ചേർന്ന് പോകുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ധാതുക്ഷയം കൊണ്ടോ ആവരണം കൊണ്ടോ കുപിതമാകുന്ന വായു ആമാശയാശ്രിതമാകുമ്പോൾ സ്ഥാനത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ കൂടി ഉള്ളതിനാൽ നാഭിയ്ക്ക് മുകളിലുള്ള വ്യാധികളും ഉദ്ഗാരാദി ലക്ഷണങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു.

ഉദ്ഗാരം ഒരു അധാരണീയമായ വേഗമാണ്. പ്രായേണ അനൈച്ഛിക(Involunteer)മായി സംജാതമാകുന്നെങ്കിലും ഐച്ഛികമായി നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധ്യമായിട്ടുള്ളതും, ആവശ്യഘട്ടങ്ങളിലല്ലാതെ ധരിയ്ക്കുവാൻ പാടില്ലാത്തതുമായ ശാരീരികപ്രക്രിയകളാണ് അധാരണീയ വേഗങ്ങൾ. അത്തരമൊരു അധാരണീയവേഗമാണ് ഉദ്ഗാരം. ഉദ്ഗാരവേഗധാരണം ചെയ്താൽ അരുചി, ശരീരത്തിന് വിറയൽ, നെഞ്ചിലും മറ്റിലും വരിഞ്ഞു കെട്ടിയ പോലുള്ള വിങ്ങൽ, വയറുവീർപ്പ്, ചുമ, എക്കിൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഉദാനവായുവിനാണ് ഇവിടെ വൈഷമ്യം സംഭവിക്കുന്നത്. വിഷമാവസ്ഥയിലുള്ള ഉദാനവായു കണ്ഠരോധം, ഛർദ്ദി, അരോചകം, പീനസം, ഗളഗണ്ഡം തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാറുണ്ട്. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ രോഗികളിൽ കാണുമ്പോൾ ഉദ്ഗാരവേഗധാരണം ചെയ്യാറുണ്ടോ എന്നു കൂടി അന്വേഷിച്ചറിഞ്ഞ് വേണം ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കാൻ. ഉദ്ഗാരവേഗധാരത്താലുണ്ടാകുന്ന അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾക്ക് ഹിധ്മ ചികിത്സയും സ്വേദവമനാദികളും യുക്തമായ ഔഷധങ്ങളും ചെയ്യാനാണ് ആചാര്യനിർദ്ദേശം.

ഉദ്ഗാരം ദോഷവൈഷമ്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന മറ്റു സന്ദർഭങ്ങളുമുണ്ട്. കഫദോഷത്തിന് ആമാനുബന്ധമുണ്ടാകുമ്പോൾ വിശപ്പ് കുറയുന്നതിനോടൊപ്പം ഉദ്ഗാരവും ഉണ്ടാകുന്നു. കഫദോഷം പ്രാണനെ

ആവരണം ചെയ്യുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ലക്ഷണങ്ങളിലൊന്ന് ഉദ്ഗാരമാണ്. ഉദ്ഗാരം പ്രാണവാതത്തിന്റെ കർമ്മമാണെങ്കിലും കഫാവൃതമായ പ്രാണനാൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഉദ്ഗാരം സാദം, അരുചി, ഛർദ്ദി, ശ്വാസം തുടങ്ങിയ അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾക്കൊപ്പമാണ് സംഭവിക്കാറുള്ളത്.

ഉദ്ഗാരം എന്ന ലക്ഷണം

സ്വസ്ഥനിലുണ്ടാകുന്ന ഉദ്ഗാരത്തിൽ നിന്നും വിഭിന്നമായി ഉദ്ഗാരം ഒരു രോഗസൂചകമെന്ന നിലയിലും മനസ്സിലാക്കണം. ഉദ്ഗാര ബാഹുല്യം, അമ്ലോദ്ഗാരം, വിഡ്ഗന്ധാനുബന്ധം എന്നിങ്ങനെയുള്ള മാറ്റങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ചും തിരിച്ചറിയേണ്ടത്. ഉൽപ്പന്നമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന രോഗത്തിന്റെ പൂർവ്വരൂപമായും വ്യക്തമായ രോഗലക്ഷണമായും ആതുരനിൽ ഉദ്ഗാരം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ജഠരാഗ്നിയുടേയും കോഷ്ഠത്തിന്റെയും സ്വാസ്ഥ്യം നഷ്ടപ്പെടുന്ന രോഗസംപ്രാപ്തികളിലാണ് ഉദ്ഗാരം കടന്നു വരുന്നത്.

അർശസിന്റെ പൂർവ്വരൂപങ്ങളിൽ ഉദ്ഗാരഭൂരിത- കൂടുതലായി ഉണ്ടാകുന്ന ഉദ്ഗാരം കാണുന്നു. അർശസിന്റെ ഏറ്റവും ദുസ്സഹമായ ഉപദ്രവമായ ഉദാവർത്തത്തിലും ഉദ്ഗാരമുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അധോവഹസ്രോതസ്സുകളുടെ രോധത്താൽ വായുവിനുണ്ടാകുന്ന ഛർദ്ദി ഉണ്ടാക്കാമെന്നതുപോലെ ഉദ്ഗാരബാഹുല്യവും ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. ഛർദ്ദി ഒരു സ്വതന്ത്ര രോഗമെന്ന നിലയിൽ സംഭവിക്കുമ്പോഴും ഉദ്ഗാരം കൂടെ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

ഉദ്ഗാരം ലക്ഷണമായി വരുന്ന മറ്റൊരു രോഗമാണ് ഗ്രഹണി. ആഹാരപാകം വളരെയേറെ വിഷമമാകുന്ന ഗ്രഹണിയിൽ അഗ്നിയുടെ കർമ്മത്താൽ കാണുന്ന ശമ്യവസ്ഥ മലപ്രവൃത്തിയിലും കാണാവുന്നതാണ്. ഗ്രഹണിയുടെ പൊതുസ്വഭാവത്തോടൊപ്പം പൈത്തിക ഗ്രഹണിയിൽ അമ്ലോദഗാരം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. സംപ്രാപ്തിയിൽ പിത്തത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യമാണ് ഈ അമ്ലാനുബ്നധത്തിന് കാരണമാകുന്നത്. അതേസമയം കഫജ ഗ്രഹണിയിൽ ഉദഗാരം ദുഷ്ടമധുരമായാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. സ്വസ്ഥനിൽ ആഹാരപാകത്തിന്റെ പ്രഥമ അവസ്ഥയിൽ ആഹാരം മധുരമായി പരിണമിച്ച് ഫേന രൂപത്തിൽ കഫത്തെ ഉൽപ്പന്നമാക്കുന്നുണ്ട്. ആഹാരപാകപ്രക്രിയയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മധുരം അവികൃതമാണെങ്കിൽ

കഫജഗ്രഹണിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മധുരം വികൃതമായത് അഥവാ ദുഷ്ട മായതാണ്.

ഉദ്ഗാരം പൂർവ്വരൂപമായി കാണുന്ന ഒരു പ്രധാനരൂപമാണ് ഗുൽമം. വാതപ്രധാനമായി ദോഷങ്ങൾ കോഷ്ഠത്തിൽ ഊർദ്ധ്വ അധോ മാർഗ്ഗങ്ങളെ തടസ്സപ്പെടുത്തി ഗുൽമം എന്ന മഹാവ്യാധിക്ക് കാരണമാ കുന്നു. ഈ രോഗം വ്യക്തീഭവിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി കാണുന്ന പൂർവ്വരൂ പങ്ങളിൽ ഒന്നാമത്തേത് ഉദ്ഗാരബാഹുല്യമാണ്. പുരീഷോത്ഥ കൃമിരോ ഗത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഉദ്ഗാരം വിഡ്ഗന്ധാനുവിധായി അഥവാ മലഗ ന്ധമുള്ളതായിരിക്കും.

ഉദ്ഗാരം - ആധുനികശാസ്ത്രത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാട്

മനുഷ്യരിലും മൃഗങ്ങളിലുമുണ്ടാകുന്ന ഒരു ശാരീരികപ്രക്രിയ യാണ് ഏമ്പക്കം അല്ലെങ്കിൽ Belching. അയവിറക്കുന്ന മൃഗങ്ങളുടെ ഏമ്പക്കം മീഥെയ്ൻ എന്ന വിഷവാതകം പുറത്തുവിടുന്നതിനാൽ അന്ത രീക്ഷമലിനീകരണത്തിനുള്ള ഒരു പുതിയ സാധ്യതയായി വർദ്ധിച്ചുവ രുന്ന കന്നുകാലിവളർത്തലിനെ ശാസ്ത്രലോകം വീക്ഷിച്ചുവരുന്നു. വളരെ വേഗത്തിൽ ആഹാരപാനീയങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടും, മാന സികസമ്മർദ്ദം കൊണ്ടും രോഗങ്ങളൊന്നുമില്ലെങ്കിലും അഭാവത്തിൽ തന്നെ വർദ്ധിച്ചതോതിൽ ഏമ്പക്കമുണ്ടാകാമെന്നാണ് കണ്ടെത്തിയിട്ടു ള്ളത്. Gastro Esophageal Reflex Disease (GERD), Functional Dyspep-sia, Lactose intolerance തുടങ്ങിയ രോഗാവസ്ഥകളിൽ ഏമ്പക്കം ഒരു ലക്ഷണമെന്ന നിലയിൽ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. അതേസമയം Lower Esoph-ageal sphinctur എന്ന വൃത്തപേശികൾ വികസിച്ചുവരാത്ത Achalasia പോലെയുള്ള അവസ്ഥകളിൽ ഏമ്പക്കം പുറത്തേക്ക് പോകാൻ സാധി ക്കാതെ വരുന്നുണ്ട്.

ഏമ്പക്കം സ്വമേധയാ പ്രവർത്തിപ്പിക്കാൻ സാധ്യമായ ഒരു പ്രക്രി യയാണ്. ഈ സാധ്യത ഒരു ചികിത്സാസംവിധാനമെന്ന നിലയിൽ ഇതിനെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താനുള്ള ശ്രമം തുടങ്ങിവച്ചിട്ടുണ്ട്. Laryngec-tomy എന്ന സ്വനയന്ത്രം നീക്കംചെയ്യൽ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയരായ വരിൽ ശബ്ദമുണ്ടാക്കാനുള്ള ഇതരമാർഗ്ഗമായി ഐച്ഛികമായി പ്രവർത്തി പ്പിക്കുന്ന ഏമ്പക്കം പ്രയോജനപ്പെടുത്താനുള്ള ഉദ്യമങ്ങൾ തുടങ്ങിക്ക

ഴിഞ്ഞു. Esophagal Speech എന്നാണ് ഈ രീതിയ്ക്ക് കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പേര്.

ഉപസംഹാരം

തടസ്സമില്ലാതെ നടക്കപ്പെടേണ്ട ഒരു ശരീരപ്രക്രിയ എന്ന നിലയിൽ ദഹനവ്യവസ്ഥയുടെ ആരോഗ്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന നിലയിലും ഉദ്ഗാരം ഏറെ പ്രസക്തമാണ്. അതേസമയം രണ്ട് മഹാരോഗങ്ങളുടെ പൂർവ്വരൂപമായും പല രോഗങ്ങളുടേയും ലക്ഷണമായും ഉദ്ഗാരം സംഭവിക്കാറുണ്ട്. ദഹനസ്ഥിതിയുടെ വളരെ ലളിതമായ ഒരു സൂചകമെന്ന നിലയിലാണ് സ്നേഹപാനത്തിലും മറ്റും ഉദ്ഗാരത്തെ തിരിച്ചറിയുന്നത്. ഈ ദിശയിൽ കൂടുതൽ ഗവേഷണങ്ങൾ നടത്തി കണ്ടെത്താനുള്ള പരിശ്രമം നടത്തേണ്ടത് ആയുർവേദശാസ്ത്ര സ്നേഹികളുടെ കർത്തവ്യമാണ്.

വൈദ്യരംഗത്തെ സാഹിത്യപ്രതിഭയ്ക്കുള്ള തിരുമുൽപ്പാട് പുരസ്കാരം ഡോ. ഷീജ വക്കത്തിന് ചാലക്കുടി എം.എൻ.എ. സനീഷ്കുമാർ ജോസഫ് സമർപ്പിയ്ക്കുന്നു.