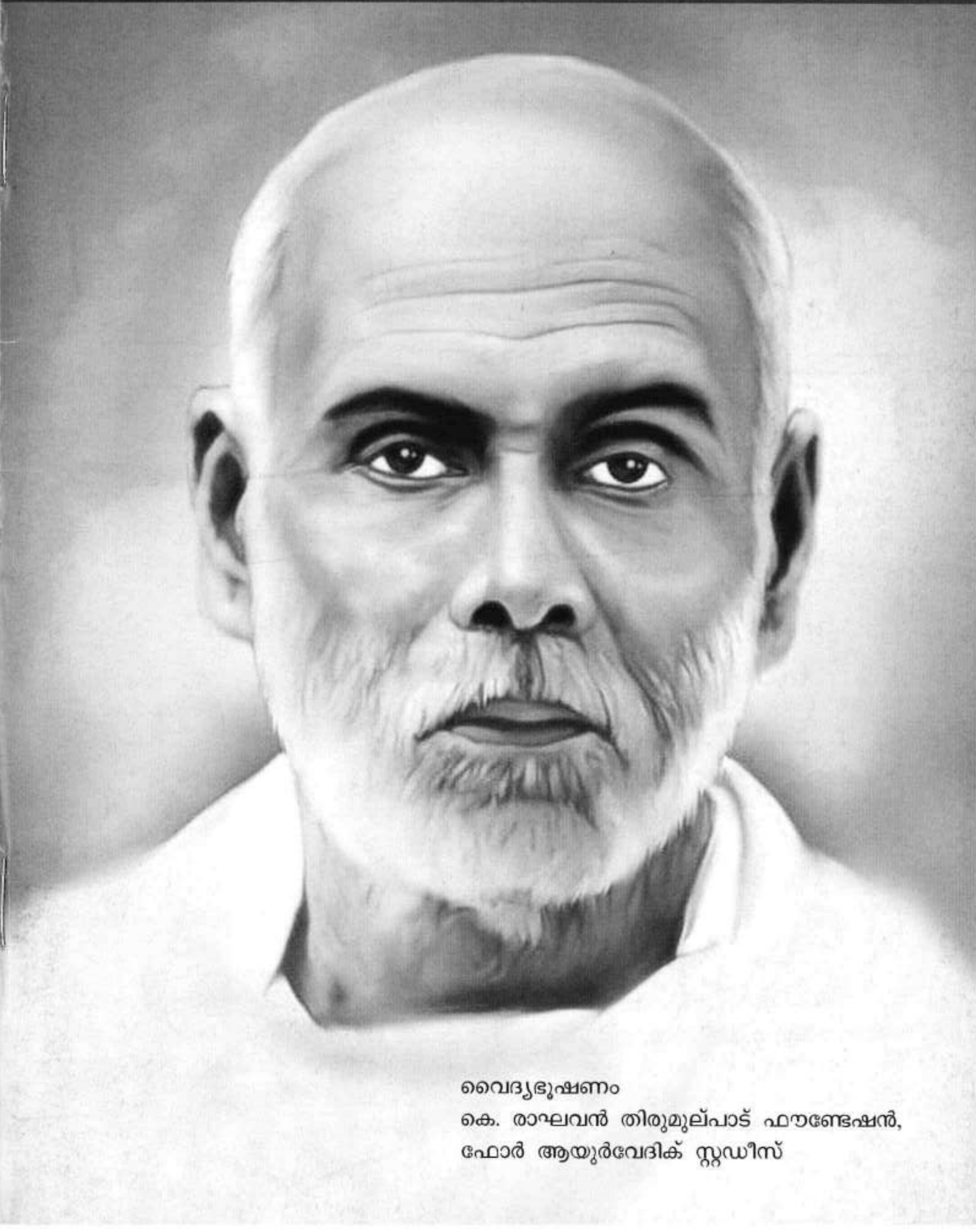
തിരുമുല്പാട് ഫൗണ്ടേഷൻ

വൈദ്യസംവാദം

ഏപ്രിൽ - ജൂൺ 2023



വൈദ്യഭൂഷണം
കെ. രാഘവൻ തിരുമുല്പാട് ഫൗണ്ടേഷൻ,
ഫോർ ആയുർവേദിക് സ്റ്റഡീസ്

പി.സി.ഒ.എസ്. – നവസാധാരണതയിലെ താളപ്പിഴ

ഡോ. ജീന അരവിന്ദ് യു., എം.എസ്. (ആയു.)
ഓജസ്യം ആയുർവേദ വനിത ക്ലിനിക്, കേച്ചേരി

കഴിഞ്ഞ കുറേ വർഷങ്ങളായി വൈദ്യസമൂഹത്തിൽ സ്ത്രീരോഗങ്ങളിൽ വച്ച് ഒരുപാട് സന്ദേഹങ്ങളും ആശയക്കുഴപ്പങ്ങളും ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള ഒന്നാണ് പോളിസിസ്റ്റിക് ഓവേറിയൻ സിൻഡ്രോം അഥവാ പി.സി.ഒ.എസ്. അതിന്റെ നിദാനസംപ്രാപ്തികൾ, ലക്ഷണങ്ങൾ, ചികിത്സ എന്നിവയിൽ കാണുന്ന വ്യത്യസ്തത ആണതിന് കാരണം. രോഗികളുടെ എണ്ണം വർധിച്ചിട്ടുണ്ട്. പി.സി.ഒ.എസ് കൊണ്ട് വന്ധ്യതാപ്രശ്നങ്ങളുമുണ്ട്. ആർത്തവക്രമക്കേടുകൾ കാരണം ജീവിതനിലവാരത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന മാറ്റം ഇന്ന് പൊതുവിൽ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്ന വിഷയമാണ്. ഇക്കാര്യങ്ങളെല്ലാം ഈ രോഗം ഇക്കാലത്ത് അപഗ്രഥിച്ച് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെ കുറിക്കുന്നു. സ്ത്രീശരീരത്തിൽ ചാക്രികമായി നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രതിഭാസങ്ങൾ ഇക്കാലത്ത് എങ്ങനെ താളം തെറ്റി രോഗസംപ്രാപ്തിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നുവെന്ന് നോക്കാം.

പോളിസിസ്റ്റിക് ഓവേറിയൻ സിൻഡ്രോം എന്നത് നവസാധാരണത കാരണം ജൈവശാസ്ത്രപ്രക്രിയകളിൽ സംഭവിക്കുന്ന താളപ്പിഴ അല്ലേ എന്ന ചോദ്യം തികച്ചും പ്രസക്തമാണ്. ഇത്തരം ഒരു നവീനകാലപരിണതിയെ പറ്റി ധൈഷണികമായ അനേകം ചർച്ചകൾ ആവശ്യമാണ്. നവസാധാരണത എന്നതുകൊണ്ട് നമ്മുടെ അനുദിനജീവിതത്തിൽ ഭാഗമായ എല്ലാറ്റിനേയും വിവക്ഷിക്കുന്നു. അതായത്, ഇന്ന് നാം കാണുന്ന വൈയക്തികചിന്താലോകത്തെ സംഘർഷങ്ങളും ആകുലതകളും, പ്രവചനാതീതമായ കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനങ്ങളും, പരിസ്ഥിതിമലിനീകരണവും, ഭാവിയും സാക്ഷ്യനുഭവങ്ങളും വകവയ്ക്കാതെയുള്ള ഭക്ഷണസമ്പ്രദായങ്ങളും ജീവിതശൈലിയും ഒക്കെ ഈ

നവസാധാരണതയുടെ സംഭാവനകളാണ്. ഇതിന് രോഗോല്പത്തിയുടെ സഹജ - ഗർഭജതലങ്ങളിൽ പോലും സ്വാധീനം ചെലുത്താൻ സാധിക്കും.

എല്ലാ കാലത്തും, ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളുടേയും അവ കെട്ടുപിണഞ്ഞുകിടക്കുന്ന മറ്റ് ഘടകങ്ങളുടെയും സ്വാധീനം അതാത് കാലത്തെ ആരോഗ്യത്തെയും ആതുരതയെയും സൃഷ്ടിക്കുന്നു. അത് തികച്ചും സ്വാഭാവികമായ കാര്യമാണ്. ഇന്ന് നാം വ്യവഹരിക്കുന്ന ജീവിതരീതിയിലാകട്ടെ, ആഹാരകാര്യങ്ങളിലാകട്ടെ, വൈകാരികതയിലാകട്ടെ നിത്യജീവിതത്തിൽ അനുവർത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമീപനങ്ങളാൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങൾ ധാരാളമാണ്.

പോളിസിസ്റ്റിക് ഓവേറിയൻ സിൻഡ്രോം എന്നത് ഒരു ആധുനിക രോഗനിർണ്ണയമാണ്. കൃത്യമായി നടക്കാത്ത അണ്ഡോല്പാദനം അഥവാ ആർത്തവസ്രാവം, ഉയർന്ന അളവിൽ പുരുഷഹോർമോൺ രക്തപരിശോധനയിലോ ലക്ഷണങ്ങളിലോ കാണിക്കുക, അൾട്രാ സൗണ്ട് സ്കാനിങ്ങിൽ അണ്ഡാശയങ്ങൾ പോളിസിസ്റ്റിക് രൂപത്തിൽ കാണപ്പെടുക എന്നീ മൂന്ന് കാര്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും രണ്ടെണ്ണം എങ്കിലും പ്രകടമാകണം പി.സി.ഒ.എസ് എന്ന രോഗനിർണയത്തിൽ എത്തിച്ചേരുവാൻ . ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ അനുബന്ധമായി വരാവുന്ന മറ്റു പലവ്യാധികളുമില്ല എന്ന് തീർച്ചപ്പെടുത്തുക വഴി മാത്രമാണ് ആധുനികശാസ്ത്രപരമായി രോഗനിർണയം ഉറപ്പാക്കാൻ സാധിക്കുക. ക്രമം തെറ്റിവരുന്ന ആർത്തവചക്രം, മുഖത്തും താടിയിലും മറ്റും കാണുന്ന അമിതമായ രോമവളർച്ച, മുഖക്കുരു, മുടികൊഴിച്ചിൽ, അമിതവണ്ണം, കഴുത്തിലും മറ്റും ഉണ്ടാകുന്ന കറുത്തപാടുകൾ, വന്ധ്യത ഇങ്ങനെ അനേകം ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. വൈവിധ്യപൂർണമായ ലക്ഷണങ്ങളാണ് പി.സി.ഒ.എസിൽ കാണുന്നത്.

ഇനി, ആയുർവേദതലത്തിൽ ഇതിനെ എങ്ങനെ നോക്കിക്കാണാം? ശരീരത്തിൽ ഓരോ ദോഷത്തിനും മനസ്സിലാക്കപ്പെട്ട കർമ്മങ്ങൾ വേണ്ടവിധത്തിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിലാണല്ലോ ഓരോരുത്തരിലും ആരോഗ്യം അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ഹിതമായി ആഹാരം കഴിച്ച്, അതിന്റെ പചനവും പിന്നീടുള്ള ധാതു പോഷണവും യഥാവിധി സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പക്ഷം ശരീരത്തിനകത്ത് (അത് സ്ത്രീയുടെ ആയാലും പുരുഷന്റെ ആയാലും) പരിണാമപ്രക്രിയകളെല്ലാം ആരോഗ്യാനുകൂലമായി നടന്നുപോകുന്നു. സ്ത്രീസവിശേ

ഷമായി പ്രത്യുല്പാദനവ്യവസ്ഥയിൽ ഒരു സ്വാഭാവിക താളവഴക്കമുണ്ട്. ആ സ്വാഭാവിക താളക്രമം വഴി തന്നെയാണ് സ്ത്രീയിലെ പ്രജനനവ്യവസ്ഥിതിയുടെ ധർമ്മം നിർവ്വഹിക്കപ്പെടുന്നത്. ആ പ്രത്യേകതകളുടെ പ്രാധാന്യത്തെ പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട്, നിശ്ചിതകാലയളവിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്ത്രീയിലെ ആ ക്രിയാശാരീരത്തെ ആർത്തവം എന്ന പദം അന്വയിക്കുന്നു. ആ ക്രിയാശാരീരത്തിന്റെ ഭാഗമായി ശരീരത്തിൽ പരസ്പരപൂരകത്തോടെ വർത്തിക്കുന്ന ഭാവങ്ങളുണ്ട്. അങ്ങനെ ചാക്രികമായ അണ്ഡോല്പാദനം, ആർത്തവസ്രാവം ഉൾപ്പെടെ അനേകം ജൈവശാസ്ത്രപരമായ പ്രക്രിയകൾ നടക്കുന്നു.

പ്രകൃത്യാ ഏതൊരു ശരീരത്തിനും വേണ്ട സൗമ്യഭാവവും, പ്രത്യുത്പാദനകാലഘട്ടത്തിൽ സ്ത്രീശാരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ആഗ്നേയഭാവവും, എല്ലാവിധ ചലനപ്രക്രിയകളും നിർവ്വഹിക്കുന്ന വായുവും സമാവസ്ഥയിൽ ഉള്ളപ്പോൾ ആന്തരികമായ പ്രക്രിയകളെല്ലാം വകയാംവണ്ണം നടന്നുപോകുന്നു. അങ്ങനെ നടക്കുന്ന ആർത്തവസ്രാവം, അണ്ഡോൽപാദനം, ഗർഭധാരണം ഇവയെല്ലാം സ്ത്രീയുടെ പ്രത്യുത്പാദനവ്യവസ്ഥയുടെ സാമർത്ഥ്യത്തെ കൂടിയാണ് പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നത്. മാസംതോറും സൗമ്യമായ രസത്തിൽ നിന്നാണ് ആഗ്നേയമായ ആർത്തവം ഉണ്ടായി വരുന്നത്. രസം ധാത്വഗ്നിയുടെ പ്രവർത്തനത്താൽ സമാനവായുവിന്റെ സഹചാരിത്വത്തോടെ ആഗ്നേയത അനുപ്രവേശിച്ച് ആർത്തവമായി പരിണമിക്കുന്നു. ഈ ഉപചയം മാസമുടനീളം ഗർഭാശയത്തിലാണ് നടക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെ പരിണമിച്ചുണ്ടാകുന്ന രജസ്സിന്റെ അളവ് നിർണ്ണയിക്കുന്നത് കഫപിത്തങ്ങളാലാണ്. കാരണം ഉപചയത്തിൽ എപ്പോഴും കഫമുണ്ട്. ഇവിടെ ആഗ്നേയത അനുപ്രവേശിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പിത്തവുമുണ്ട്. വായുവാണ് ഈ പരിണാമം നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. അത് അപാനൻ മാത്രമാകണമെന്നില്ല. അതിൽ പ്രാണനും വ്യാനനും സമാനനും ഒക്കെ പ്രാതിനിധ്യമുണ്ട്. എന്നാൽ ആർത്തവനിഷ്ക്രമണം ആകട്ടെ അപാനന്റെ ധർമ്മമാണ്.

സ്ത്രീയിലെ പ്രത്യുത്പാദനവ്യവസ്ഥയുടെ സാമർത്ഥ്യത്തെ മനസ്സിലാക്കാൻ ആർത്തവകാര്യങ്ങളുടെ നീരിക്ഷണത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. തകരാറിലല്ലാത്ത ആന്തരികവ്യവസ്ഥയുടെ സൂചകമാണ് ശുദ്ധാർത്തവലക്ഷണങ്ങൾ. എല്ലാ മാസവും ആർത്തവം കാണുക, അധികമോ അല്പമോ അല്ലാത്ത രീതിയിൽ രക്തസ്രാവം കാണപ്പെടുക, അമിതവേദനയോ വഴുവഴുപ്പോ പുകച്ചിലോ ഇല്ലാതെ രക്തസ്രാവം നടക്കുക. ഇതൊക്കെയാണ് ശുദ്ധാർത്തവലക്ഷണങ്ങൾ. ആർത്തവരക്തം ശുദ്ധ

മാണെങ്കിൽ അതുകാരണം തുണിയിൽ നിറം പറ്റി പിടിക്കുകയില്ല. താളം തെറ്റിയ, ദോഷദുഷ്ടി സംഭവിച്ച വ്യവസ്ഥിതിയിൽ പ്രത്യുത്പാദനധർമ്മത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. ആ സാഹചര്യങ്ങളിൽ അനുഭവവേദ്യമാകുന്ന, ശുദ്ധാർത്തവത്തിന് വിപരീതമായ ലക്ഷണങ്ങളെ ദുഷ്ടാർത്തവലക്ഷണങ്ങളായി കണക്കാക്കുന്നു. അത്തരം ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഭൗതികപരമായ വ്യത്യാസങ്ങൾ കാണാം. നിറം പറ്റിപ്പിടിക്കുക (stain the cloth) എന്നതിലൂടെ രസതന്ത്രപരമായ മാറ്റങ്ങളും അനുമിക്കാം.

സ്ത്രീയിലെ ഈ ക്രിയാശാരീരത്തിന്റെ ഭാഗമായ ചാക്രികമായ പ്രക്രിയകൾ യഥാവിധി നടന്നുപോകാൻ ആഗ്നേയതയുടെ ഒരു ഊയലാട്ടം പ്രത്യുത്പാദനകാലഘട്ടത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ശരീരം ആത്യന്തികമായി സൗമ്യമാണ് താനും. അതുകൊണ്ട് കഫപിത്തങ്ങളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ സ്ത്രീശരീരത്തിൽ നിലനിർത്തുക എന്നത് ദുർഘടമാണ്, എന്നാൽ ആരോഗ്യത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതവുമാണ്. അഹിതമായ ജീവിതശൈലിയിലൂടെ അഭിഷ്യന്ദസംപ്രാപ്തി നടക്കാനും അതുകാരണമായുമുള്ള രോഗങ്ങൾ സ്ത്രീകളിൽ കൂടുതലായി കാണുന്നതും ഒരു പക്ഷേ ശരീരത്തിലെ കഫ-പിത്തങ്ങളുടെ ഈ സ്ഥിതിവിശേഷം കൊണ്ടാകാം.

സാധാരണഗതിയിൽ ശരീരത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിന് ആവശ്യമായ രീതിയിൽ ദോഷങ്ങൾ സദാ അതാതിന്റെ കർമ്മം ചെയ്യുന്നു. ആന്തരിക പ്രക്രിയകളെല്ലാം യഥാക്രമം നടക്കുന്നു. എന്നാൽ, ആ ഒരു ദോഷസാമ്യാവസ്ഥയിൽ സംഭവിക്കുന്ന സമഗ്രമായ ഭാവമാറ്റം ആണ് പി.സി.ഒ.എസ് എന്ന വ്യാധിയിൽ കാണുവാൻ സാധിക്കുന്നത്. സാർവ്വത്രികമായ സംഭവിക്കുന്നതിൽ നിന്നും വിഭിന്നമല്ല സ്ത്രീരോഗങ്ങളുടെ സംപ്രാപ്തിയും. അത്തരം സംപ്രാപ്തിയുടെ ഭാഗമായി നടക്കുന്ന പ്രത്യുത്പാദനസംബന്ധമായ കർമ്മവൈപരീത്യങ്ങളെ പ്രത്യേകം പരിഗണിക്കുന്നുവെന്നേ ഉള്ളൂ. പി.സി.ഒ.എസ് എന്ന ഇത്തരമൊരു രൂപപ്പെടലിന് ജനിതകവും പാരിസ്ഥിതികവുമായ അനേകം ഘടകങ്ങൾ വഴിയൊരുക്കുന്നുണ്ട്. ഒരു ജാതജവ്യാധി ആണെങ്കിൽ കൂടി സഹജവും ഗർഭജവും ആയ ഭാവങ്ങൾക്കും പ്രസക്തിയുണ്ട് എന്നർത്ഥം.

പൊതുവിൽ വികാരപ്രക്ഷോഭങ്ങൾ ഇല്ലാത്തപ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ധാതുപരിണാമപ്രക്രിയകളെല്ലാം വേണ്ടവിധം നടക്കുന്നുണ്ട്. അങ്ങനെ, കൃത്യമായ വ്യവസ്ഥയിൽ ആർത്തവജനനം, അണ്ഡാശയത്തിൽ അണ്ഡമായി രൂപാന്തരപ്പെടൽ ഇവയൊക്കെ ശരീരത്തിനകത്ത് സ്വാഭാ

വികമായ പരിണാമവ്യവസ്ഥിതിയുടെ ഭാഗമായി നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്. വേണ്ട സമയത്ത് വേണ്ട മാത്രയിൽ ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുക, അമിതമായി കഴിക്കുക, ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള ആഹാരം കഴിക്കുക, വേഗധാരണം ചെയ്യുക, സമയത്ത് ഉറങ്ങാതിരിക്കുകയോ എഴുന്നേൽക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുക, എന്തിനെ പറ്റിയും അമിതമായി ചിന്തിക്കുക, ദുഃഖിക്കുക, ദേഷ്യപ്പെടുക തുടങ്ങിയവ അഗ്നിയെ ദുഷിപ്പിക്കുന്നു. ആ സന്ദർഭങ്ങളിൽ ശരീരത്തിൽ നടക്കുന്ന പചനത്തെ ബാധിക്കുന്നു. സവിഷമായ ആഹാരത്തിൽ നിന്നോ, വായുവിൽ നിന്നോ മുക്തിയില്ലാത്ത ഒരു കാലമാണിത്. ഓരോ ജീവശരീരത്തിലേയും സ്വാസ്ഥ്യാവകാശപോരാളി എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്ന ഓജസ്സിനെ സവിഷമായ ഘടകങ്ങൾ അലട്ടുന്നുണ്ടാവാം. രോഗമായി രൂപപ്പെടുന്നതിൽ നിദാനത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ, ബലം, രോഗിയുടെ ഓജസ്സ്, സ്രോതഃസൗഷ്ഠവം തുടങ്ങിയ ഘടകങ്ങൾക്ക് സ്വാധീനമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട്, പല വ്യക്തികളിലും പല പ്രകാരത്തിലാവും ലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുക.

മൂത്രവേഗധാരണം സ്ത്രീകളിൽ വളരെ സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നതാണ്. ഈ ശീലം ശരീരത്തിലെ ക്ലേദഭാവങ്ങളെ വേണ്ടവിധത്തിൽ പുറന്തള്ളാതിരിക്കുക വഴി ക്ലേദസംബന്ധിയായ മറ്റ് പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിയിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല, മൂത്രരോധം വായുപ്രാതിലോമ്യത്തിനും കാരണമാകുന്നു. ആർത്തവപ്രവൃത്തിയും ക്ലേദനിർവഹണത്തിന് ഉതകുന്ന ഒരു പ്രതിഭാസമാണ്. പലപ്പോഴും ഈ വസ്തുതകളെല്ലാം നോക്കുമ്പോൾ മൂത്രവേഗധാരണം കൊണ്ട് ആർത്തവപ്രശ്നങ്ങൾ എത്രത്തോളം ഉണ്ടാകാമെന്നത് മനസ്സിലാക്കാം. എരിവുരസപ്രധാനമായതും രൂക്ഷപ്രായവുമായ ആഹാരങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗം അർശ്ശസ്, ഉദാവർത്തം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകാം. വായുപ്രാതിലോമ്യം കൊണ്ട് അതിനോടനുബന്ധമായും ആർത്തവദുഷ്ടി സംഭവിക്കാം. ഇങ്ങനെ ആർത്തവദുഷ്ടി ആവർത്തിച്ചുണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ അതുതന്നെ ഖവൈഗുണ്യം തീർക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. യോനിരോഗനിദാനങ്ങളിൽ ദുഷ്ടാർത്തവം പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നതും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒന്നാണ്. സാർവത്രികമായി നടക്കുന്ന ദോഷദുഷ്ടി ഖവൈഗുണ്യമുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കാം. അപാനകോപനിദാനങ്ങളും യോനിരോഗനിദാനങ്ങളും നിലനിൽക്കുമ്പോൾ നിദാനങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ കൊണ്ടും പ്രത്യുത്പാദനസംബന്ധമായ വ്യാധികളിലേക്ക് വഴിതെളിയിക്കപ്പെടാം.

സ്ഥൗല്യതയോടൊപ്പം മാത്രമല്ല കൃശഗാത്രരിലും പി.സി.ഒ.എസ് ധാരാളം കണ്ടുവരുന്നുണ്ട് എന്നതും ശ്രദ്ധേയമാണ്. മന്ദാഗ്നി / വിഷമാഗ്നി / കൃമിജവികാരങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് അനുബന്ധമായി കൃശരിൽ പി.സി.ഒ.എസ് കാണാം. അതുപോലെ, മാനസികാരോഗ്യവുമായിട്ട് ഇതിന് വളരെ ബന്ധമുണ്ട്. മാനസികബുദ്ധിമുട്ടുകൾ പൊതുവിൽ ശരീരത്തിലെ പരിണാമസംബ ന്ധമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് തകരാറുണ്ടാക്കാറുണ്ട്. അത് പി.സി.ഒ. എസ് സംപ്രാപ്തിക്കും വളരെ അനുകൂലമാണ്.

നിദാനങ്ങളാൽ അഗ്നിയുടെ പ്രവർത്തനത്തിലുണ്ടാകുന്ന വീഴ്ചയും, വൈഗുണ്യം സംഭവിച്ച വായുവും ചേർന്നൊരുക്കുന്ന വികാരങ്ങളിൽ വികലമായ ധാതുപരിണാമങ്ങളോടൊപ്പം പൊതുവിൽ ആർത്തവതകരാറുകളും സംഭവിക്കാം. അങ്ങനെ കൈവിട്ടുപോയ പരിണാമവ്യവസ്ഥ കാണുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ അണ്ഡാശയങ്ങളിൽ ശരിയായ വികാസപരിണാമം നടക്കാതെ വരുന്നു. പരസ്പരം സല്ലപിച്ചു ഏകോപനത്തോടെ പോയിരുന്ന പല അന്തർവ്യവസ്ഥകളും താറുമാറാകുന്നു. പ്രത്യുത്പാദനകാലഘട്ടത്തിൽ സ്ത്രീശരീരത്തിലെ ആഗ്നേയതയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റവും ഇതിന് കാരണമാകാം. തെറ്റി നടക്കുന്ന ധാതുപരിണാമപ്രക്രിയകൾക്കൊപ്പം, സ്ത്രീയിൽ ജൈവശാസ്ത്രപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് കാരണഭൂതമായ വേണ്ടവിധത്തിലുള്ള ആഗ്നേയത കൂടിയില്ലാതാകുമ്പോൾ അമിതമായ രോമവളർച്ച പോലുള്ള പൗരുഷഭാവം പ്രത്യക്ഷമായി എന്നും വരാം. രോമം ധാതുമലമാണ്. അതുപോലെ, പി.സി.ഒ .എസ് ഉള്ളവരിൽ കേശശാതവും സാധാരണയാണ്. ഒരു സ്ത്രീയുടെ ശരീരത്തിൽ സാധാരണയായി കാണാത്ത ഇടങ്ങളിൽ, പുരുഷന്മാരെപ്പോലെ മുഖത്തും താടിയിലും ഒക്കെ രോമവളർച്ച കാണപ്പെടുകയാണ്. ഉത്തരോത്തരധാതുതലങ്ങളിൽ സംപ്രാപ്തി എത്തിനിൽക്കുക ആണെന്ന വസ്തുത ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് അനുമാനിക്കാം.

കൃത്രിമമായ നിറരുചിക്കൂട്ടുകളടങ്ങിയ തീൻമേശകളും, അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണസമ്പ്രദായവും, ധാതുക്കളുടെ തലത്തിൽ സ്വാധീനിക്കുന്ന സവിഷമായ അന്നപാനാദികളും, ചിട്ടയില്ലാത്ത വ്യായാമങ്ങളും, ശാരീരികാധ്വാനം കുറഞ്ഞ എന്നാൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം കൂടുതലായ ജീവിതയാത്രയും ഇത്തരം വൈരുദ്ധ്യങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കാമെന്നുള്ളതിൽ അതിശയോക്തി ഉണ്ടാവുകയില്ല. ഭക്ഷണ ശാലകളെ ആശ്രയിക്കുന്ന ശീലം ഇന്ന് കൂടിവരികയാണ്. പഠനകാലത്തേ പലപ്പോഴും

കുട്ടികളിൽ അത്തരം ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ ഉപയോഗം കൂടുതലാണ്. ഭക്ഷണശാലകളാണെങ്കിൽ വിരുദ്ധാഹാരങ്ങളുടെ ഒരു കലവറ ആയി മാറികൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇവയെല്ലാം ആരോഗ്യകാര്യത്തിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന മാറ്റം ചെറുതല്ല എന്ന് പലപ്പോഴും വിസ്മരിച്ചുപോകുന്നുണ്ട്. ഇതെല്ലാം നവസാധാരണതയുടെ ഭാഗമാണ്.

പലപ്പോഴും 25 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകളിൽ മുഖക്കുരു കൂടുതലായി കാണുന്നത് പി.സി.ഒ.എസിനോട് അനുബന്ധമായിട്ടാണ്. ശരീരത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന കഫപിത്തദുഷ്ടി, സ്രോതസ്സുകളുടെ സൗഷ്ഠവമില്ലായ്മ തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങൾ അതിന് പിന്നിലുണ്ടാവാം. അത്തരക്കാരിൽ ആർത്തവം കാണാത്തപ്പോൾ നേരിട്ട് ആഗ്നേയ ദ്രവ്യങ്ങൾ വീണ്ടും കൊടുക്കുന്നത് ഭൂഷണവുമല്ല.

ചിട്ടയായ ശാരീരികവ്യായാമം ഉള്ളവരിൽ ഇത്തരം വ്യാധികൾ വന്നുപെടാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. ശരിയായ വ്യായാമം എപ്പോഴും ധാത്വഗ്നിയേയും ധാതുപരിണാമപ്രക്രിയയേയും സന്തുലിതമാക്കി നിർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു ദിനചര്യയാണ്. അമിതമായ പോഷണത്തിനൊപ്പം വ്യായാമക്കുറവ് കൂടി ആകുമ്പോൾ അമിതവണ്ണം, വയറുചാടൽ എന്നീ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. കൃത്യമായ വ്യായാമത്തോടൊപ്പം മിതമായ ഔഷധവും കൂടിയുണ്ടെങ്കിൽ പി.സി.ഒ.എസിനെ ഒരു പരിധിവരെ നിയന്ത്രിച്ച് നിർത്താൻ സഹായിക്കുമെന്നാണ് സാക്ഷ്യനുഭവങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത്.

ശരിയായ പചനവും, ധാതുപോഷണവും, സ്രോതോസൗഷ്ഠവവും ഉള്ളപ്പോൾ ഓജസ്സും സമ്പുഷ്ടമായിരിക്കും. അത്തരം സാഹചര്യത്തിൽ ശാരീരികമായിട്ടോ മാനസികമായിട്ടോ അസ്വാസ്ഥ്യം സൃഷ്ടിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ആഗന്തുഘടകങ്ങളാൽ ബാധിക്കപ്പെടാതിരിക്കാൻ ഓജസ്സ് ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും. മാനസികസമ്മർദ്ദമുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിലും വ്യക്തിയുടെ സഹിഷ്ണുത, ഒരു കാര്യത്തെ ഗ്രഹിക്കുന്ന വിധം എന്നിവയെല്ലാം ആ വ്യക്തിയുടെ ഓജസ്സിനെക്കൂടി ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ, ഓജഃക്ഷയം സംഭവിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരാളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മനസ്സ് ദുഷിച്ചിരിക്കാം. അങ്ങനെ ആശങ്ക, വിഷാദം എന്നിവയ്ക്കടിമപ്പെടാം. പി.സി.ഒ.എസിൽ അങ്ങനെ വരാം. എന്നാൽ, അത് അടിസ്ഥാനപരമായി ഒരാളുടെ മാനസികപ്രകൃതിയെ കൂടി ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുക. ഈ മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ പി.സി.ഒ. എസിനോട് അനുബന്ധമായി മാത്രമല്ല കാണപ്പെടുന്നത്.

വിഷമദം എന്നൊന്നുണ്ടല്ലോ. അത്തരം നിമിത്തകാരണങ്ങളുടെ അതിപ്രസരമുള്ള കാലത്താണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. വിഷസ്വഭാവിയായ അല്ലെങ്കിൽ മദകാരിയായ ദ്രവ്യങ്ങളുടെ, അത് ആഹാരപാനീയങ്ങളുടെ രൂപത്തിലായാലും, മഹാവിഷങ്ങളെന്നറിയപ്പെടുന്ന രാഗം, ദ്വേഷം, മോഹം എന്നിവയുടെ രൂപത്തിലായാലും നേരിട്ട് ഒരാളുടെ ഓജസ്സിനെ ബാധിക്കാം. ഇന്നത്തെ പരിതസ്ഥിതിയിൽ നോക്കിക്കാണുമ്പോൾ മാനസികലക്ഷണങ്ങൾ ഓരോ വ്യക്തിയിലും ഇവയെല്ലാം വ്യവച്ഛേദിച്ച് മനസ്സിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു എന്ന് തോന്നുന്നു.

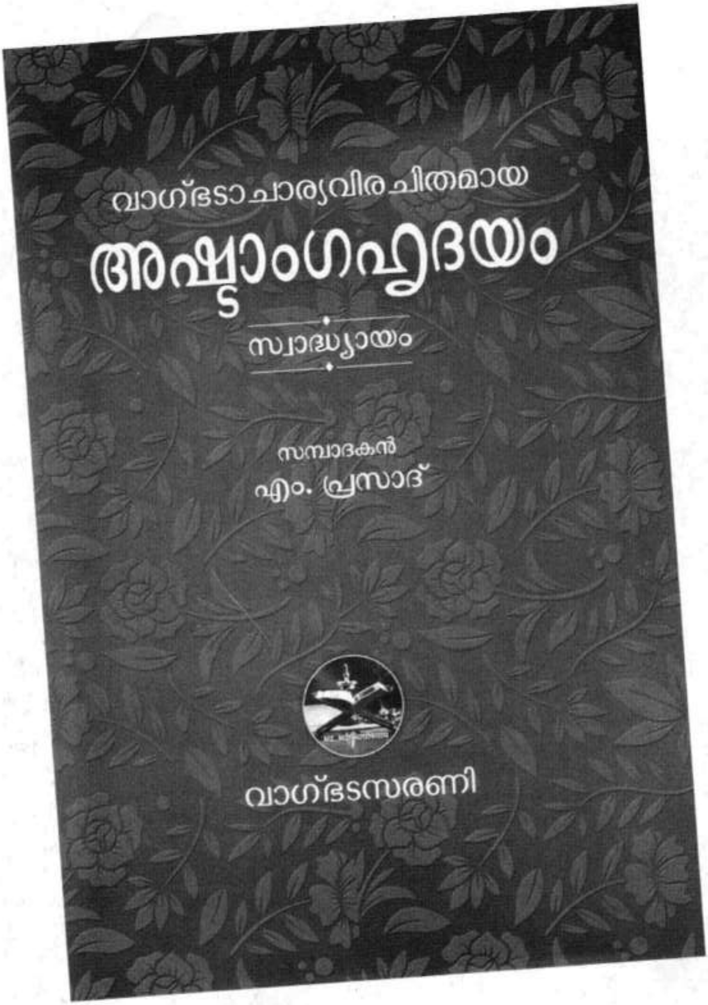
പോളിസിസ്റ്റിക് ഓവേറിയൻ സിൻഡ്രോമിനെപ്പറ്റി ആയുർവേദവീക്ഷണകോണിൽ നിന്ന് സംവദിക്കുമ്പോൾ ഒരു നിർദ്ദിഷ്ടരോഗത്തിൽ മാത്രമേ ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നുള്ളൂ എന്ന് പറയുക വയ്യ. സ്ത്രീകളിൽ കോഷ്ഠാശ്രിതരോഗങ്ങളിലും ഗ്രഹണീദോഷങ്ങളിലും ഒക്കെ ആർത്തവദുഷ്ടി സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നു. അതുപോലെ, പാണ്ഡു, കൃമി, അർശസ്സ്, ഗുൽമം തുടങ്ങിയവയിലും ആർത്തവദുഷ്ടി കാണാം. ചുരുക്കത്തിൽ ഒരു സ്ത്രീശരീരത്തിൽ അഗ്നിദുഷ്ടിയും, വായുവൈഗുണ്യവും, ക്രമംതെറ്റി നടക്കുന്ന ധാതുപരിണാമങ്ങളും ഒത്തുചേരുന്ന രോഗസന്ദർഭങ്ങളിൽ കാണാവുന്ന ശരീരത്തിന്റെ തനതായ ഒരു പ്രതികരണം മാത്രമാണ് വിധിരഹിതമായ ആർത്തവചക്രങ്ങൾ. ഇടതടവില്ലാതെയുള്ള നിമിത്തകാരണങ്ങളാൽ ഏതൊക്കെ സംഭവപരമ്പരയിൽ അണ്ഡോല്പാദനം തെറ്റിവരിക, പുരുഷഹോർമോണിന്റെ അളവിൽ വർധന ഉണ്ടാവുകയോ അതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുകയും ചെയ്യുക, അല്ലെങ്കിൽ അണ്ഡാശയങ്ങൾ സ്കാനിങ്ങിൽ പോളിസിസ്റ്റിക് ആയി കാണപ്പെടുക എന്ന ലക്ഷണസഞ്ചയം നടക്കുന്നുവോ – അവിടെ പി.സി.ഒ.എസ് ആകുന്നു. ആയുർവേദലോകത്ത് അതിന്റെ മേൽവിലാസം ആഭ്യന്തര രോഗമാർഗ്ഗത്തിൽ നിന്ന് ആരംഭിച്ച് ബാഹ്യ രോഗമാർഗ്ഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുകിടക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും വ്യാധിയുടെ പേരിലാവാം. ഏത് രോഗസംപ്രാപ്തിയുടെ ഭാഗമായാണോ പി.സി.ഒ.എസ്. എന്ന രോഗനിർണ്ണയത്തിലെത്താൻ പാകത്തിന് രൂപങ്ങൾ ഒത്തുചേർന്നു വരിക, ആ സംപ്രാപ്തിയുടെ ഭാഗമായ ദോഷദൂഷ്യങ്ങൾ, രോഗിയുടെ പ്രകൃതി, നിദാനങ്ങളുടെ മേൽക്കോയ്മ എന്നിവയ്ക്കനുസരിച്ച് ആർത്തവചക്രത്തിലും രക്തസ്രാവത്തിലും മറ്റു ലക്ഷണങ്ങളിലും വ്യത്യാസം കാണുന്നു.

ഒരു വ്യക്തിയിൽ ഏതു സംപ്രാപ്തിയുടെ ഭാഗമായി ഇപ്രകാരത്തിൽ പ്രത്യക്ഷമാകുന്നുവോ ആ സംപ്രാപ്തിവിഘടനത്തിലൂടെ

തന്നെ പി.സി.ഒ.എസ് എന്ന് വിവക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന ശരീരത്തിനകത്തെ വൈയക്തികമായ അന്തഃ ക്ഷോഭങ്ങൾക്കും പ്രത്യക്ഷമായ രൂപങ്ങൾക്കും മാറ്റമുണ്ടാകുന്നു. ഇവിടെ വൈയക്തികമായ അന്തഃക്ഷോഭം എന്നത് പി.സി.ഒ.എസ് ഉള്ള ഓരോ സ്ത്രീയിലും പ്രജനനവ്യവസ്ഥയോടനുബന്ധിച്ചും മറ്റു പരിണാമപരമായ പ്രക്രിയകളിലും സംഭവിക്കുന്ന എല്ലാവിധ വൈഷമ്യത്തേയും കുറിക്കുന്നു. നിദാനപരിവർജ്ജനത്തിന്റെ പിൻബലം കൂടിയാകുമ്പോൾ ദോഷസാമ്യത്തിന് മുതൽക്കൂട്ട് ആകുകയും ചെയ്യും.

ഇത്തരത്തിൽ നോക്കിക്കാണുമ്പോൾ നവസാധാരണത കൊണ്ടുവന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ മൂലം ജൈവശാസ്ത്രപരമായ പ്രക്രിയകളിലെ താളപ്പിഴ അനുഭവവേദ്യമാകുന്ന രോഗങ്ങൾ എങ്ങനെ വർദ്ധിക്കുന്നുവെന്നും മനസ്സിലാക്കാം. ചുരുക്കത്തിൽ, അത്തരത്തിൽ നവസാധാരണതയുടെ ഭാഗമായ ഇടപെടലുകളുടെ ഒരു പരിണതഫലമാണ് സ്ത്രീസവിശേഷമായ പ്രക്രിയയിൽ സംഭവിക്കുന്ന പോളിസിസ്റ്റിക് ഓവേറിയൻ സിൻഡ്രോം എന്ന ഇത്തരം ഒരു താളപ്പിഴ. പുതുജീവിത ശൈലിയിൽ പുതുജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിൽ നാം വിന്യസിക്കുമ്പോൾ ഉള്ളിലുണ്ടാകുന്ന ദോഷദുഷ്ടി ഏതെല്ലാം തലങ്ങളിൽ താവളമുണ്ടാക്കി, എന്തെല്ലാം വേഷങ്ങളിൽ വെളിപ്പെടും എന്നത് പുതുരോഗങ്ങളും ചികിൽസാനുഭവങ്ങളും വച്ചുകൊണ്ട് അപ ഗ്രഥിച്ചറിയുവാൻ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കാം.

■



നിത്യം വായിക്കുവാനും, ശ്ലോകങ്ങൾ ഉടനെ നോക്കിയെടുക്കാനും...

കുറച്ചു കോപ്പികൾ മാത്രം അവശേഷിക്കുന്നു.

രൂ. ~~900~~/- 750/-

(തപാൽ കൂലിയടക്കം)