

स्थापना: २/१०/१९८९

तपस्वो मा ज्योतिर्गमय
लोकमान्य शिक्षण प्रसारक मंडळ, उदगीर

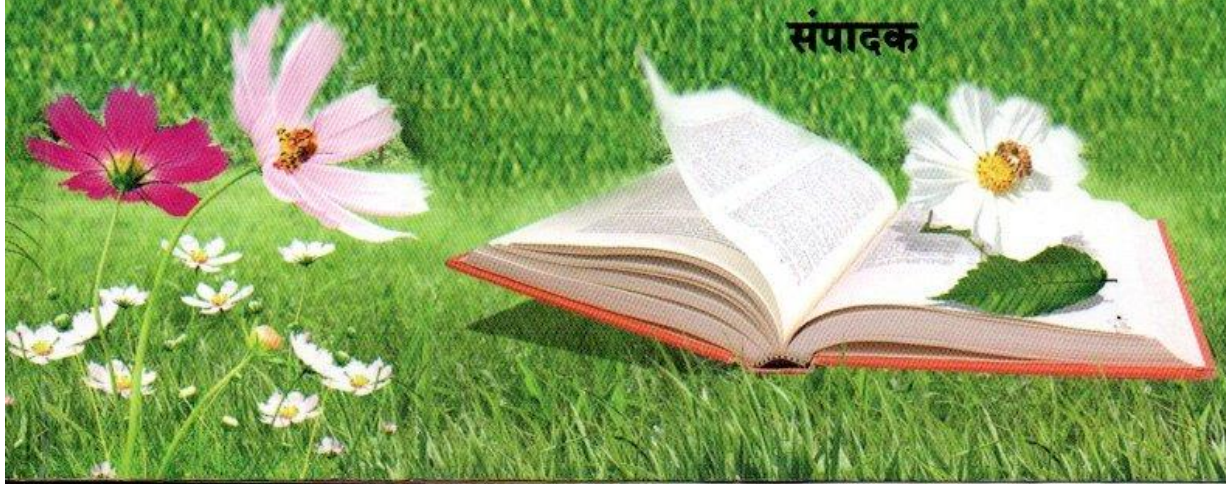
श्रेष्ठ महोत्सवी वर्ष

१९८९-२०१५

लोकमान्य

विशेषांक

प्रा.डॉ. नामदेव खंडगावे पाटील
संपादक



हृदयरोग व आयुर्वेद चिकित्सा

हृदय हे शरीरातील पंधरा कोष्ठांमधील एक कोष्ठांग होय. आयुर्वेदामध्ये अवयवावरून नामाभिधान प्राप्त झालेल्या थोड्या रोगांमधील महत्वाचा रोग. हा रोग चिकित्सेसाठी कष्टसाध्य आहे.



डॉ. नारायण जाधव

हृदय या शब्दाचा अर्थ ह - हरति - घेणे

दा - यच्छति - देणे

य - याम्यति - नियमन करणे

म्हणजेच ज्यातून सतत नियमितपणे (नियमित प्रमाणात वेळेत) रसरक्ताचे विक्षेपण (वाटप किंवा पुरवठा) व आहरण (गोळा करणे) होते, असा गर्भकालापासून आयुष्याच्या अन्तापर्यंत (शेवट) सतत गतिमान असणारा अवयव म्हणजे हृदय होय.

शरीर रचनेच्या दृष्टीने हा अवयव अतिशय गुंतागुंतीचा आहे. हृदयाच्या वामनिलयापासून निघणारी महाधमणी सर्व शरीरास रसरक्त पुरवठा करते. रसरक्त क्लेद याच्या दक्षिण अलिंदात जमा होते. दक्षिण निलयातून फुफ्फूसाकडे रसरक्तक्लेद अंबरपियुष ग्रहणासाठी जाते. फुफ्फूसाभिगा सिराद्वारेच हे रक्त, वाम अलिंदाकडे येते. शरीरास रसरक्त पुरवठा करणाऱ्या वाहिण्या, आश्रितभाव, प्राण, उदान, व्यान, रस रक्त, मांस, स्नायु, ओज (पर अपर), मन, चेतना, अवलंबककफ, श्लेषककफ, साधक पित्त इत्यादी त्यातील कपाटिका यामुळे हा गुंतागुंतीचा अवयव सद्योप्राणहर मर्म ठरतो.

आजकालच्या धकाधकीच्या काळात हृदयरोग हा आता सामान्य शब्द झाला आहे व तो सर्वसामान्यापर्यंत जाऊन पोहचला आहे, पूर्वी हृदयरोग म्हटला की, सामान्य माणसाच्या हृदयात धस्स! व्हायचे, आता असा धक्का सहन करण्याची जनसामान्यांना सवय झाली आहे.

साधारणपणे हृदयरोग म्हटला की, ज्याला Heart Attack असे म्हणतात. तो

रोग डोळ्यापुढे येतो. मग ती धावपळ, स्वतंत्र काळजी घेतली जाणारी खोली (ICU) हृदयाच्या लाटा पळू लागणारे यंत्र (Monitar) गरज असल्यास प्राणवायुचे नळकांडे (Oxigen Supply) व सलाईनची बाटली, धावपळ करणाऱ्या परिचारिका व तज्ञ हे सर्व दृश्य डोळ्यापुढे उभे राहते. पण प्रत्येक वेळेस हृदय या अवयवाचा अपराध असेल असे नाही, म्हणून हृदयरोगाचे कारण, हृदयरोग व हेत्वाभास याचा विचार करणे आवश्यक आहे. हृदय हे मनाचे स्थान आहे हे सांगितले आहे. सध्याचे धकाधकीचे राहणीमान, जीवघेणी स्पर्धा व मृगजळाचे मागे जसे हरीण लागावे तद्वत भ्रामक गोष्टीच्या मागे धावणारे लोक. त्याची पूर्ती झाली तर ठीक अन्यथा अपयश, पूर्ती न होणे अथवा तज्जन्य चिंता यामुळे निराशेच्या दरीत इतके फेकले जातात की, त्याची परिणती अशा एखाद्या घाऊक रोगात होऊन जाते.

हृदय रोगाची कारणे :-

१) वेगावरोध - शारीरिक प्रकृतीच्या नैसर्गिक क्रियांचा अवरोध उदा. मलमूत्र, शिंका, भूक, तहान, निद्रा इत्यादी.

२) तसेच मानसिक वेगाचे उदीरण, अतिभय, शोक, दुःख, आनंद, द्वेष, मत्सर इत्यादी व्यक्त करणे.

आहार - अती रुक्ष, गरम, जड पदार्थ व अति मात्रेत अन्न घेणे. विरुध्द आहार अजीर्ण, असात्म्य भोजन, अधिक तुरट व कडु रसांचे सेवन, अतिकष्टाची कामे, आघात इ. प्रसंग वरचेवर आल्यामुळे, नेहमी काळजीत असल्याने, अतिचिंतन- मननं तसेच अतिचिंता इत्यादी कारणे आहेत.

हृदयरोगाचे प्रकार -

१) पहिला प्रकार - हृदयरोगांत अनेक प्रकार आढळतात प्रत्यक्ष हृदय या अवयवाची कोणत्याही प्रकारची विकृती आणि तज्जन्य हृदयरोग.

२) दुसरा प्रकार - हृदयसमिपवर्ति भागाची विकृती - रचना दृष्ट्या अगर कार्यदृष्ट्या अगर उभयदृष्ट्या आढळून येते व त्यांचा परिणाम हृदयावर झालेला दिसतो.

फुफ्फूसशोध (Pulmonary oedma) फुफ्फूसभितीत, जल निर्मिती (Plural Effusion) अगर शुष्कता, कफसंचिती इत्यादी तद्वत फुफ्फूस परिसरात वातसंचिती

व त्याचा परिणाम म्हणून हृदयरोग किंवा तत्समान लक्षणे होताना दिसतात. याच प्रकारांत संधिशुल-जन्य हृदयरोग विकृती (Rheumatic Heart Disease) दिसून येतात.

३) तिसरा प्रकार - तो म्हणजे हृदयरोग हेत्वाभास उदा. मलावरोध, मुत्रावरोध, वेगविधारण इत्यादी कारणामुळे हृदयरोगासारखी लक्षणे दिसतात. प्रत्यक्षात हृदयरोग असेल असे नाही.

अ) शारीरिक प्रकार

१) वातज

२) पित्तज

३) कफज

४) सातिपातज

५) कृमिज

६) अवरोधजन्य

७) शुक्रक्षयजन्य

८) साहसज

ब) मानसिक प्रकार

१) शोकज

२) दुःखज

३) बुद्धिज - मनन

४) चिंतज

हृदयरोगाची लक्षणे :-

१) त्वचा निस्तेज होणे (Cynosis). २) मुच्छर्मा- बेशुध्दी येणे. ३) चालताना दम लागणे. ४) ताप येणे, खोकला येणे, उचकी येणे. ५) मळमळ होणे. ६) हृदयस्पंदन (Palpitation). ७) हृदयाचा आकार वाढणे (Cardiomegally). ८) तोडाला कोरड पडणे. ९) चक्कर येणे, उलटी होणे. १०) हृदय प्रदेशी वेदना होणे. ११) मोह - विषय ज्ञान-योग्य प्रकारे न होणे. १२) हृदयध्वनी विकृती (Cardiacmurimur) १३) आत्मविश्वास कमी होणे.

हृदयरोग चिकित्सा :-

तन्महता महामूलास्तच्चैजः परिरक्षता।

परिहार्या विशेषण मनसो दुःखहेतवः॥

हृद्यं यत्स्याद्यदौजस्यं स्रोतसां यत्प्रसादनम् ।

तन्महता महामूलास्तच्चैजः परिरक्षता।

हृदय हे एक मर्मस्थान (अतिमहत्वाचे) आहे. हा अवयव व हृदयाशी संबंधित सिरा व धमणी किंवा रसरक्त वाहिण्या आणि हृदयाच्या आश्रयाने राहणारे रस, रक्त, मांस हे धातु तसेच ओज या सर्वांचे संरक्षण करावयाचे असेल तर हृदयरोगामध्ये रुग्णांचे मनोबल वाढवणे हीच महत्त्वाची चिकित्सा ठरते.

मनाला कोणत्याही कारणाने आकस्मिक धक्का बसणार नाही यांची काळजी घ्यावी लागते. अतिचिंता, शोक, भय, क्रोध, उत्कंठा, मस्तर, लोभ असे विकार उत्पन्न होणार नाहीत किंवा किमान रोगी त्याच्या आधीन होणार नाही एवढी तरी काळजी घेतलीच पाहिजे. रुग्णाला तत्वज्ञान, आध्यात्मिक ज्ञान या गोष्टी सांगून तो सर्वदा शांत राहिल असे प्रयत्न केले पाहिजे. आहार व चिकित्सा ही हृदयाला हितकर ओजोवर्धक व स्रोतसांना प्रसन्नता प्राप्त होईल अशा प्रकारची असावी.

१. शमन चिकित्सा - औषधी उपचार

औषधी - खालील औषधी रुग्णांचे बल, रोगाची अवस्था इत्यादी तपासून वैद्यांच्या सल्यानुसार घ्यावे.

१. सुवर्ण भस्म, २. मौक्तिक भस्म, ३. लघुसुतशेखर, ४. लक्ष्मी विलासरस, ५. रौप्य भस्म, ६. अर्जुनारिष्ठ, ७. मृगशृंग भस्म, ८. कस्तुरी भैरव रस

२. शोधन चिकित्सा - पंचकर्म उपचार

शोधन चिकित्सेमध्ये रुग्णाचे विकृतीचे प्रमाण, दोष धातु, स्थानसंश्रय, अवस्था, वय, प्रकृती इत्यादी विचार करून घ्यावेत.

पंचकर्म :-

१. वमन - औषधी द्वारा उलटी करून घेणे.
२. विरेचन - औषधी देऊन जुलाब करून घेणे.
३. बस्ती - औषधी काढे व तेल गुदाशयाद्वारा सोडणे.
४. नस्य - नाकामध्ये औषधी टाकणे.
५. रक्तमोक्षण - शिरेद्वारा रक्त काढून टाकणे किंवा गळू लावणे.
६. अभ्यंग - औषधी तैलाद्वारा संपूर्ण अंगाचा मसाज करणे.
७. स्वेदन - औषधी काढ्याच्या वाफेने शेकणे (बाष्पस्नान).

केरळीय पंचकर्म

१. शिरोधारा - डोक्यावर विशिष्ट औषधी द्रव्याची धार धरणे.
२. शिरोबस्ती - डोक्यावर औषधचे धारण करणे.
३. सर्वांग तेल धारा - संपूर्ण अंगावर औषधीचे धार सोडणे व मसाज करणे.
४. पिंडस्वेद - संपूर्ण अंगावर औषधी द्रव्याच्या पोटलीने शेकणे.
५. अन्नलेपन - संपूर्ण अंगावर औषधीचे लेपण करणे.
६. अष्टांग योगाभ्यास करणे- आसन. प्राणायाम, ध्यान, धारणा, समाधी इत्यादी.

२. विपश्यना (Meditation) ३. सुदर्शनक्रिया (Art of living)

योगासन -

सुखासन, स्वस्तिकासन, वज्रासन, पद्मासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, शलभासन, शवासन इत्यादींचा फायदा होतो.

पथ्य - संपूर्ण विश्रांती

आहार - द्रव, लघु व संतर्पण करणारा तांदळाची किंवा रव्याची खीर, द्राक्ष, डाळिंब फळरस, लिंबुशरबत, साठेसाळी मुग, यव, जांगलमास, पडवळ, कारले इत्यादी नियमित सेवन करावे.

वर्ज - खालील गोष्टी रुग्णांनी टाळावे.

आहार - जड विदाही आंबट आहार, तेल ताक, तुरट चवीचे पदार्थ

विहार - अतिश्रम, उष्णसंपर्क, क्रोध, चिंता, शोक, व्यायाम इत्यादी गोष्टी वर्ज्य करावेत. वरीलप्रमाणे हृदयरोग्यांनी योग्य ती दक्षता घेतल्यास तसेच आयुर्वेदाची दिनचर्या व पंचकर्म नियमित केल्यास त्या व्यक्तीस हृदयरोग आयुष्यभर होवू शकत नाही.

- डॉ. नारायण एस. जाधव

एम.डी.(आयु.) एम.बी.ए. (हेल्थकेअर)

प्राध्यापक धन्वंतरी आयुर्वेद महा. व रुग्णालय,

उदगीर सुश्रूत आयुर्वेद रुग्णालय, उदगीर

Email-drnarayanj52gmail.com, www.nanim.in