தொழிலாளர் நல காப்பீட்டு கழக மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை

உயிர்மெய் முத்தமிழ் மன்றம்

தமிழ்—இ

தொகுப்பு I இதழ் 3 15.06.2019

தமிழ் வளர்ப்போம் அறம் செய்ய

இந்த இதழில்

ஆசிரியர் கட்டுரை	1
மருத்துவ முறையில் விவரிக்கப் படாத நோய்	2
யார் பாவம்	4
கவிதைக் களஞ்சியம்	5

ஆசிரியர் கட்டுரை

ச. காளிராசன், இறுதியாண்டு மருத்துவம்

புத்தகங்கள்...காந்தியை துளைத்த தோட்டாமுனை கருத்திலிருந்து, நாளை ஒருதுளி தண்ணீரின் விலையென்ன? என்ற கேள்வியின் பதில் வரை அத்தனையும் தாங்கி நிற்பவை..., புத்தகங்கள் !

கண்முன் வைத்துக்கொண்டே, பல நூறறிஞர் தேடியலையும் காலப்பயணக் கருவி. ஒரு வாசிப்பாளனாய் இருந்து, ஒவ்வொரு வரிகளாய் விழுங்குகையில் அதன் சுவை... இனிக்கும் இன்பம் தொட்டு, காரமான உண்மை வரை அலாதியானது.

அதைச் சுவைப்பானை புத்தகப்புழுக்கள் என்பர். புழுக்களோடு பொருத்தமான உவமை! அவை இன்றைக்கு இலைகளைக் கொறித்து, நாளை கூட்டுப்புழுவாகி, மறுநாள் வண்ணங்களால் சிறகடிக்கும்.

ஒருநாள் வரவிருக்கும் சிறகுகளுக்காக, இன்றைக்கு கருத்துகளை கொறிப்போம்!

கண்ணில் பட்ட வரிகள் யாவையும் கொறிப்போம். நூலொன்று ஊசியில் நுழைந்து; கிழிந்த துணிகளை தைப்பது போல், நல்லதொரு புத்தகம், நம் மனதுள் நுழைந்து; கிழிந்த எண்ணங்களை தைத்திடும்!

இதனாலே சிறந்த புத்தகமொன்றை "நூல்" என்றும் கொள்ளலாம். வண்ணத்துப்பூச்சியாக உருக்கொள்ள...

கிழிசலில்லா எண்ணத்துடன் நடைபோட்டிட... ஒருவன் எழுத்தாளனாக, சிந்தனையாளனாக பிறந்திட... வாசிப்பு என்னும் கருவறையிலிருத்தல் இன்றியமையாதது !

தோழமைகளே, வாசிப்போம்...

உள்நுழையும் கடைசி மூச்சுக்காற்று கூட,

புதிதொரு கருத்தை தீண்டிச் செல்லும் மட்டும் வாசிப்போம் !

வாசகர்களே, தமிழ்- இ யின் இந்தப் பிரதியானது, வாசிக்கையில் உங்களை

மூன்று வெவ்வேறு பரிமாணங்களுக்கு வீசியெறிந்து...

உன்னத உள்ளக்கிளர்ச்சியை உண்டாக்கும் நிமித்தமான படைப்புகளை கொண்டுள்ளது. படித்துக் களித்திருப்போம்.

மருத்துவமுறையில் விவரிக்கப்படாத நோய்- மனிதம் குணப்படுத்தும் நோய் - ஸ்வேதா க. , பயிற்சி மருத்துவர்

என்னுடைய ஆராய்ச்சியின் பொருட்டு நீரிழிவு நோய் வெளிநோயாளிகள் பிரிவில் மருத்துவம் பார்க்க வந்தவர்களிடம் அவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய்க்கான குடும்ப ஆதரவு எப்படி உள்ளது என்பதனைக் கண்டறியும் கேள்விகள் மற்றும் பரிசோதனைகள் செய்து கொண்டிருந்தேன். ஒரு 60 வயதான பாட்டி ஒருவரிடம் அவருடைய குடும்பத்தைப் பற்றி கேட்ட பொழுது அவர் அழுதுவிட்டார். மேலும் அவர் கூறியவை,

"என் மீது அக்கறை கொண்டு இருப்பவரென்று எனக்கு யாரும் இல்லை. அவ்வாறு இருந்த என் கணவர் சமீபத்தில் காலமானார். என்னுடைய மகனும் மருமகளும் வேலைக்குச் செல்கிறார்கள். அவர்கள் வீட்டிலேயே இருந்தாலும் என்னுடன் பேசுவது குறைந்து விட்டது. எனக்கோ உடம்பு முழுவதும் வலிக்கிறது. மிகவும் சோர்வாக இருக்கிறது. உடல்வலிக்கும் சோர்விற்கும் மருத்துவர்கள் பலரை நாடினேன். ஒன்னுமில்ல மாத்திரையை போடுங்க, சரியாகிடும் என்று சொன்னாங்க. ஆனால் இன்னும் மோசமாகத்தான் வலிக்கிறது. எதுவும் எனக்கொரு தீர்வு தர வில்லை. இப்பொழுது எனக்கு உடல்வலி என்று என் மகனிடம் கூறினால், மருத்துவரே ஒன்றுமில்லை என்று சொல்லிட்டாரு சரியாகி விடும் என்று சொல்கிறான். உடல்வலியினால் மருத்துவமனைக்கு வருவதும் போவதும் மிகவும் கடினமாக இருக்கிறது. எனக்குத் துணையாக இங்கு வருவதற்குக் கூட ஆள் இல்லாமல் இருக்கிறேன்" என்று கூறினார்.

அவர் மனச்சோர்வில் உள்ளார் என்று அறிந்து கொண்டேன். ஆனால் அவருக்குள்ள உடல்வலிக்கும், சோர்விற்கும் தீர்வு என்னவென்று தெரியாமல் நானும் "அழாதீர்கள் பாட்டி, கவலைபடாதீர் எல்லாம் சரி ஆகிடும்" என்று அனைவரும் கூறியவாறு நானும் கூறினேன். ஆனால் என் மனம் அவரைப்பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தது.

அச்சமயத்தில் எனது ஆசிரியர் இதே போன்ற ஒருவரிடம் பேசிய விதத்தைப் பார்த்து அப்பாட்டியிடம் நான் உறையாடியது தவறு என்றுணர்ந்தேன்.

எனது ஆசிரியருடைய வெளி நோயாளர் பிரிவில் ஒரு நாள் ஒரு 60 வயதான பாட்டி வைத்தியம் பார்க்க வந்தார். அவர் "எனக்கு உடம்பு முழுவதும் வலிக்கிது, வயிற்றெரிச்சலா இருக்குது. உக்காரவும் படுக்கவும் முடியாத அளவிற்கு முதுகு வலிக்குது." என்றார்.

என் ஆசிரியர் " சோறு சாப்பிடரீங்களா அம்மா?" எனக் கேட்டார்.

அதற்கு "சோறே இறங்கல சாமி" என்றார் அவர்.

"இராவுல தூங்குரீங்களா?" என்று கேட்டதற்கு பாட்டி பொலபொல வென கண்ணீருடன் " தூக்கமே வரல சாமி. நீதான் என் மேல அக்கறையா கேக்குற. என் வூட்டுல யாருமே இல்ல சாமி. என் புருசன் குடிச்சே போயிட்டாரு. என் மவன் தான் என்ன நல்லா பாத்துகிட்டான். ஒரு விபத்துல அவனும் இறந்துட்டான். சொந்தம் பந்தம் யாரும் இல்லய்யா. நா தனியா தான் இருக்குறேன்" என்றார் பாட்டி.

என்னுடைய ஆசிரியர் அவரின் அழுகையையும் கவலையையும் முழுமையாகக் கேட்டு, அவரது கைகளைப் பற்றி, " இந்த வயசுல இவ்வளவு கஷ்டமா அம்மா உனக்கு. ஒழுங்கா சாப்பிட்டு தூங்குரதுக்கும், வலிக்கும் நான் மருந்து எழுதித் தரேன். உங்களுடைய கஷ்டத்தை யெல்லாம் அந்த கடவுள் போக்குவார் என்று பிரார்த்திக்கிறேன் அம்மா" என்று கூறினார். பாட்டி என் ஆசிரியரிடம் நன்றி கூறி மருந்துகளை வாங்கிச் சென்றார்.

இவ்விரு நிகழ்வுகளைப் பற்றியும் என் ஆசிரியரிடம் பேசினேன். அவ்வுரையாடலிலே "மருத்துவமுறையில் விவரிக்கப்படாத நோய்" ஆங்கிலத்தில் "Medically unexplained somatic syndrome" என்பதைப் பற்றியும், இவ்விருவருக்கும் இந்த நோய் உள்ளதென்று அறிந்தேன். மனச்சோர்வு உடையவர்கள், சமூக அநீதிக்குள்ளானவர்கள், தாழ்த்தப்பட்ட சமூகத்தைச் சார்ந்தவர்கள், தங்களது வேதனைகளைப் பகிர்ந்துக் கொள்ள முடியாமல், அதற்குத் தீர்வும் காண முடியாமல் அவதிப்படுபவர்கள், அன்பிற்குரியோரை இழந்தவர்கள், இவர்களுடைய கவலையின் வெளிப்பாடே இந்த நோய் ஆகும். இவர்களின் மனதிலுள்ள துன்பங்கள் பல உடல்ரீதியான அறிகுறிகளாய் வெளிப்படுகின்றன. உடல் வலிகள், சோர்வு, மயக்கம், தூக்கமின்மை, மூச்சிறைத்தல் போன்ற பல அறிகுறிகளின் சேர்க்கையாய் வெளிப்படுகின்றன. இவர்கள் நிறைய மாத்திரைகள் பயன்படுத்தியும் தீர்வு இல்லாமல் இருப்பர். நீண்ட காலங்களுக்கு அவதிப்பட்ட பிறகே மருத்துவரை நாடுவர். பல நேரங்களில் பரிசோதனைகள் பல செய்தும் காரணங்கள் கண்டு பிடிக்க இயலாது. மருத்துவ செலவும் அதிகமாகும். உடல்ரீதியான காரணங்கள் எதுவும் கண்டுபிடிக்க முடியாததால், அது தங்களது தோல்வியின் வெளிப்பாடாக எண்ணும் மருத்துவர்கள் பெரும்பாலானோர் இவர்களுக்குத் தக்க தீர்வு அளிக்கத் தெரியாதவர்களாய் அவ்வறிகுறிகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல், தானாகவே சரியாகிவிடும் என்ற வாக்குறுதிகள் அளிப்பர். சில நேரங்களில் பிளசிபோ (placebo) எனப்படும் மருத்துவத் தன்மை இல்லாத வைட்டமின் மாத்திரைகளை கொடுத்து அனுப்புவர். இதற்கு கை கால் குடைச்சல் சிண்ட்ரோம் (KKK Syndrome) என்றெல்லாம் பெயர் வைத்து கேலியாக சிரிக்கும் வழக்கம் உண்டு. இதுவே நிதர்சனமான உண்மை.

இவ்வாறான நோய் உள்ளவர்கள் தனது உடல் மற்றும் மனதிலுள்ள பிரச்சனைகளைப் பற்றி மருத்துவரிடம் மனம் திறந்து பேச வேண்டும் என்பதற்காகவே வருவர். இவர்களுக்கு மருத்துவராகிய நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. ஆதரவுடன் அவர்கள் கூறும் உடல் மற்றும் மன ரீதியான பிரச்சனைகளைக் கேட்பது (Supportive listening)

2. அவர் கூறுபவற்றைப் புரிந்து கொள்வது, புரிந்து கொள்வதாய்க் காட்டிக்கொள்வது இவ்விரண்டும் அவரது நம்பிக்கையைப் பெறுவதற்கான வழி. அந்த நம்பிக்கையே அவரது நோயின் தீர்விற்கு வழிவகுக்கும்.

3. அவர்களுக்கு உள்ளது ஒரு உண்மையான பிரச்சனை என்பதை உணர்வது, அதை அவர்களிடம் சொல்லி புரிந்து கொண்டதை வெளிப்படுத்துவது (acknowledgement of distress)

4. அவரை ஒரு முழு மனிதராக அணுகி உடல்ரீதியான அறிகுறிகளுக்கு மனம் அமைதியின்மை எப்படி காரணிகளாய் இருப்பவை என்று கூறுவதும் அவசியம். மேலும்,

4. மனச்சோர்வு எதிர்க்கும் மாத்திரைகள் அளிப்பதும்

(Anti depressants) சில நேரங்களில் தேவைப்படலாம்.

5. தியானம், யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட தூண்டுவதும் உதவும்

6. குழு கலந்துரையாடல் (group psychotherapy) போன்றவற்றில் கலந்து கொள்ள தூண்டுதலும் அவரது உடலையும் மனதையும் பரிபூரணமாக குணப்படுத்தும்.

செய்யக்கூடாதவை:

1. உணர்ச்சியின் ஊற்றைத் தடுப்பது- நம்மிடம் ஒருவர் கண்ணீர் விட்டு அழும் பொழுது நாம் அனைவரும் கூறும் முதல் வார்த்தை "அழாதீர்" என்பதே. அஃதொரு வார்த்தையை நம்மிடம் அழுது தீர்க்க வேண்டும் என்று வருபவர்களிடம் கூறினால் அவர் கூற நினைப்பவைகளைத் தடுத்து, அவர்கட்கு அளிக்க வேண்டிய முதல் சிகிச்சைக்கே முற்றுப் புள்ளி ஆகிவிடும்.

2. அவரது உடலை மட்டும் நோக்கி மனதை நோக்காமல் "உங்களுக்கு எந்தவித பிரச்சினையும் இல்லை" (you are normal) என்று கூறுவது, அவர்களைப் புரிந்து கொள்ளாத மருத்துவராய் ஆக்கிவிடும். மேலும் மேலும் அவர்கள் வெவ்வேறு மருத்துவர்களைத் தேடிச் செல்வார்கள்.

ஒரு மருத்துவரின் மனிதத்துவத்தால் மட்டுமே இந்நோய்க்கு தீர்வளிக்க முடியும். மருத்துவரின் அன்பையும், பரிவையும் நாடும் மனிதருக்குச் சிறந்த மனிதனாய் மட்டும் இருந்தே மருத்துவம் பார்த்து அவர்களைப் பேணிக் காப்பதே ஒரு மனிதரும் மருத்துவரும் ஆகிய நம்முடைய கடமை!!

யார் பாவம்? ப. ஷிவ்ராம், இறுதியாண்டு மருத்துவம்

அன்றைய தினம் .... ஒரு வழக்கமான மருத்துவ மாணவனின் நாள்,காலையில் நிகழும் பயிற்சி வகுப்பு 11.30 மணியளவில் முடிய,கிடைத்த அரைமணிநேரத்தில் என்ன செய்யலாம் என்றெண்ணிக் கொண்டு விடுதியை நோக்கி நடைபோட்டுக் கொண்டிருந்தேன்.

செல்லும் வழியில் எப்பொழுது இந்த வார விடுமுறை நாள் வரும், என்னென்ன புதுப்படங்கள் உள்ளன,எங்கு உண்ணச் செல்லலாம் என்று என் மனதுக்குள் பல எண்ணங்கள்.அந்நேரம் என் முன்னே இரண்டு சிறுவர்கள் மெல்ல நடைபோட்டு வந்தனர்.அவர்கள் சிற்றுடையிலிருந்து அவர்கள் அரசு பள்ளிமாணவர்கள் என்று அறிந்தேன்,அவர்களுக்கு 6முதல்7வயது இருக்கும்,அவர்கள் தலைகள் கலைந்து,உடைகள் கிழிந்து காலணிகளின்றி குதித்து குதித்து நடந்து வந்தனர்.என்னுடைய அகண்ட நடையை சற்று மெதுவாக்கிக் கொண்டேன்,அவர்களை உற்று நோக்கினேன்.அவர்கள் கையில் ஒரு பூஸ்ட் பொட்டலம் இருந்தது,ஒரு 5ரூபாய் இருக்கும்,அதை பிரித்து ஒருவர் பின் ஒருவர் கையில் இட்டு நக்கிக்கொண்டு வந்தனர்.அவர்களின் தோற்றம் ,ஏழ்மை அனைத்தையும் கண்டு ஒரு கணம் வருந்தினேன் அவர்களுக்காக என் மனம் அய்யோ பாவம் என்றது.அவர்கள் எனக்கு மிக அருகில் வந்தனர்,அப்போது இவ்வளவு நேரம் என் கண்ணில் படாத ஒன்றைக்கண்டேன், அச்சிறுவர்கள் முகத்தில் இருந்த புன்னகை.பொட்டலத்தை குலுக்கி அதிலிருந்து சிந்தும் பூஸ்ட் மீது அவர்கள் பார்க்கும் வியப்பு ஆசைகொண்ட பார்வை, அதை கையிலிருந்து நக்க வரும் அந்த நாக்கின் நீளம்,அதை ருசிக்கும் பொழுது அவர்கள் முகத்தில் வந்த அந்த புன்னகை,ஒரு நிமிடம் என் சிந்தனை நின்றது. அவர்கள் என்னை கடந்து சென்றனர். தன் நிலை அறிந்தோ அறியாமலோ அவர்கள் கொண்ட பார்வை அவர்களின் புன்னகை மகிழ்ச்சி இவை என் மனதை நோக்கி சொன்னது அய்யோ பாவம்!

உறைந்து போனது என் மனம்.அவர்கள் அருகில் வரும் போது கொண்ட அந்த மகிழ்ச்சி ஏன் என் மனம் அதைக்கண்டு வியந்தது.அவர்களைக் காட்டிலும் பல மடங்கு பல விதங்களில் நல்ல நிலையில் இருப்பினும் அதைப்போன்ற நிறைவு என் மனம் கண்டதில்லை.விடுதிக்குள் நுழைந்தேன்,சன்னல் வழியே ஓடி ஓடி திரியும் உயிரற்ற வண்டிகளையும் அதனை இயக்கும் உயிர்துலைத்த மாணுடர்களைக்கண்டேன்.

என் மனம் சொன்னது, உள்ளே இருப்பதை வெளியே ஓடி ஓடி தேடி தேடி அலைகிறார்கள் என்று!!!!!.................உண்மை தான்........

கவிதைக் களஞ்சியம்–மழையின் வர்ணங்கள்—மரு. ராகவேந்தர்.

புத்துணர்வூட்டும் மண் வாசனை,
மழை வரும்
தகவல் தந்தது
ஜன்னலோரப் பூக்களில்
மறுமலர்ச்சி வந்தது!!

தேசிய பறவையின்
அழகிய தோகை ஆட்டம்
சொர்க்க லோகத்து
ரம்பையின் நடனம்
மேக இந்திரனுக்கு!!

செவிகள் அதிர... கண்கள் சிமிட்ட
மழை மேகங்கள்....உரசிக்
கொள்கின்றன...
காதலர்களைப் போல!!

மேக துளிகளுக்கு மத்தியில்,
அத்து மீறி நுழையும்
சூரியக் கதிர்கள்
அன்னையின் அணைப்பின்
உணர்ச்சியைத் தூண்டும்

ஜில்லென்ற சாரல்
முகத்தில் வாரி அடிக்க
சலிப்பான வாழ்கையின் திரை
கிழிந்தது மனம் உயிர்த்தது

துவண்டு போன தாவரங்களும்
மேகத்தின் திரவ சொத்தை அருந்தி
மொட்டு அவிழ்கின்றனவோ?

தூய்மை தொலைத்த
தொழிற்பூங்கா புல்வெளியும்
கதகதப்பான
மழைக் குளியலுக்குப் பின்
திருவிழாவிற்கு தயாரான
தேர் போல அலங்காரமானது

ஊர்திகளே இல்லாத பகுதி
இன்று கத்திக் கப்பல்களின்
தனியுரிமை பெற்ற தொகுதி

கவிதைக் களஞ்சியம்–மழையின் வர்ணங்கள்—மரு. ராகவேந்தர்,

மேகத்தின் விதைகளுக்காக
காத்துக் கிடந்த விவசாயியும்
மண்ணைச் சேரும்
ஒவ்வொரு துளியையும்
பூமி உண்டியில் சேர்த்து வைக்கிறான்
நாளைய வசந்தத்திற்கு

மழை அடித்து ஓய்ந்த
செவ்வானம்–எல்லை இல்லா நீளம்
பால் குடித்து முடித்த
செவ்வாயில் கொள்ளை கொள்ளும்
புன்னகை

மழலைகளின் மனம் கவர
ஒரு வர்ண வில்லின் சாலையை
நிலா உலகம் வரை தீட்டியவன்
வேடிக்கை ஓவியனோ?

பிரபஞ்சத்திற்கு
அர்த்தம் சேர்த்து
வாழும் உயிர்களுக்கு
அமிர்தம் தந்து
மீண்டும் வர...விடை பெற்றதே
கார்மேகம்!

நான் சிலவற்றை சொல்லியிருக்க
இன்னும் பல தேங்கி நிற்க
மழை பொழியும் வர்ணங்களோ ஏராளம்!!!

ஆசிரியர் குழு: ச. காளிராசன், ப. ஷிவ்ராம்

முகவரி: தொழிலாளர் நல காப்பீட்டு கழக மருத்துவக் கல்லூரி,

கே.கே. நகர், சென்னை 600078

தொலைப்பேசி: 8940770596