

# आयो०यमित्र

वर्ष - ३, अंक - ३ रा  
(जुलै, ऑगस्ट, सप्टेंबर - २०११)

(त्रैमासिक )

‘नाक, कान, घसा विशेषांक’

\* प्रकाशक \*

पु. जि. शि. मं. संचालित

**आयुर्वेद महाविद्यालय व रुग्णालय**

प्राधिकरण, निगडी, पुणे - ४४

फोन : कॉलेज : ०२० - २७६५९५७८ रुग्णालय : ०२० - २७६५९४६०

Website - [www.carcavu.com](http://www.carcavu.com). E-mail - [carc2006@rediffmail.com](mailto:carc2006@rediffmail.com)

## संपादक मंडळ

संपादक	:	डॉ. रागिणी पाटील प्राचार्या, आयुर्वेद महाविद्यालय, आकुर्डी
कार्यकारी संपादक	:	डॉ. राजेंद्र देशपांडे
साहाय्यक कार्यकारी संपादक	:	डॉ. स्वाती चोभे
संपादक मंडळ	:	डॉ. योगिता जमदाडे डॉ. इला भीर डॉ. माधुरी महादार सौ. स्वाती कडलग

मुद्रक : देवा ग्राफिक्स, निगडी, पुणे - ४४ फोन नं. : ०२० - २७६६२५९५

**\* प्रकाशक \***

**पु. जि. शि. मं. संचालित आयुर्वेद महाविद्यालय व संशोधन केंद्र**

प्राधिकरण, सेक्टर नं. २५, निगडी, पुणे - ४११०४४.

Phone : (020) 27659578, 27653965,

Fax : (020) 27659578

E- mail : carc2006@rediffmail.com

Website : www.carcayu.com

(खाजगी वितरणासाठी)

जुलै, ऑगस्ट, सप्टेंबर - २०११ / visit - www.ayurvedresearch.in

## संपादकीय

नाक, कान व घसा म्हणजे शरीराची दारे आहेत, कारण या दारांमधून अनेक उपयोगी व निरुपयोगी घटकांचा प्रवेश शरीरामध्ये होत असतो.

नाकामधून प्रवेश करणारा उपयुक्त घटक म्हणजे हवा ! घशामधून तर अन्न, पाणी व हवा शरीरात प्रवेश करते. शरीरात प्रवेश झालेले उपयुक्त घटक योग्य ठिकाणी पोहचवण्याचे काम घसा करतो.

कानाचे कार्य आहे , शब्दाचे वहन मेंदूपर्यंत करून देणे, ज्यामुळे आपण शब्द ऐकू शकतो.

परंतु सध्याच्या काळात अन्न, हवा, पाणी व ध्वनी ह्या चार घटकांचे प्रदूषण ऐवढे वाढले आहे की हवेतील धूळ व जंतूंचा प्रवेश नाकातून फुफ्फुसापर्यंत होतो.

हवा, अन्न व पाण्यातील जंतूंचा हल्ला तर प्रथम घश्यातच होतो .

घसा आपल्या कानाशी देखील जोडलेला असतो व त्यामुळे घश्यातील जंतू कानापर्यंत देखील कधी पोहोचतात हे समजत नाही व त्यातून सुरू होते नाक-कान- घश्याच्या विविध रोगांचे दुष्ट चक्र ।

काही रोग हे सर्दी सारखे साधे असतात तर काही रोग हे सायनसच्या विकारांसारखे त्रासदायक असतात.

वारंवार घश्याचे विकार झाले तर तो जंतुसंसर्ग हृदयापर्यंत देखील पोहोचून हृदयातील झडपा खराब करू शकतो.

कानाच्या रोगांचे म्हणाल तर कानात मळ साठल्यामुळे ऐकू न येणे ह्या साध्या कारणापासून ध्वनी प्रदूषणामुळे येणाऱ्या बहिरेपणा पर्यंत तसेच कानाच्या पडद्याला भोक पडणे ह्या रोगापर्यंत अनेक रोगांमुळे लोक हैराण असतात.

कान नाक घश्याच्या रोगांचे वाढते प्रमाण लक्षात घेऊन आम्ही हा नाक, कान, घसा विशेषांक काढला आहे.

ह्या अंकामध्ये आम्ही नाक, कान, घश्याची रचना, त्यांच्या कार्याचे महत्त्व, रोगांची माहिती दिली आहे.

नाक, कान व घसाच्या विकारांपासून बचाव करण्यासाठी आयुर्वेदामध्ये काय सांगितले आहे याची माहिती आमच्या तज्ञ लेखकांनी आपल्याला दिली आहे.

त्यामुळे नाक, कान व घसा विशेषांक आपल्याला उपयुक्त ठरणार आहे हे नक्की !

संपादक मंडळ

## नाक, कान, घसा विशेषांक' अनुक्रमणिका

अनुक्रमांक	लेख	लेखक	पृष्ठ क्रमांक
१)	नाक, कान, घसा रचना	डॉ. आकाश मेश्राम, डॉ. सिमंतिनी जगदाळे	१-४
२)	नाक, कान, घसा कार्य	डॉ. स्वाती चोभे, डॉ. अस्मा सय्यद	५-६
३)	माणसाला ऐकायला कसे येते ?	डॉ. राजेंद्र देशपांडे	७-८
४)	नाक, कान, घसा स्वास्थ्यासाठी	डॉ. योगिता जमदाडे, डॉ. सारिका ताजणे	९-११
५)	नाक, कान, घशासाठी उपयुक्त कर्मे	डॉ. आरती फिरके, डॉ. वैशाली ताडगे	१२
६)	जलनेती	डॉ. आरती फिरके	१३
७)	नाक, कान, घशाचे आरोग्य बिघडवणारी कारणे	डॉ. राजेश म्हस्के	१४-१७
८)	नाक, कान घसा संबंधित तपासण्या	डॉ. नीलमणी बर्वे	१८-१९
९)	नाक, कान घसा संबंधित आजार	डॉ. आर आर देशपांडे	२०-२८
१०)	नाक, कान घशासाठी उपयुक्त वनस्पती	डॉ. इला भोर , डॉ. अपर्णा आचार्य	२९
११)	हरीद्रा	डॉ. इला भोर	३०
१२)	नाक, कान घशासाठी उपयुक्त पंचकर्म	डॉ. वर्षा काळे, डॉ. मयूरा जाधव	३१-३२
१३)	घसा बसलाय ? पुढील उपाय करा.	डॉ. इला भोर	३३
१४)	विशेष वृत्त संकलन	डॉ. राजेंद्र देशपांडे, डॉ. फंड	३४-३५
१५)	कॉलेज विश्व	डॉ. माधुरी महादार	३६-३७
१६)	रुग्णालयीन अहवाल	डॉ. मनीषा नायकोडी	३८

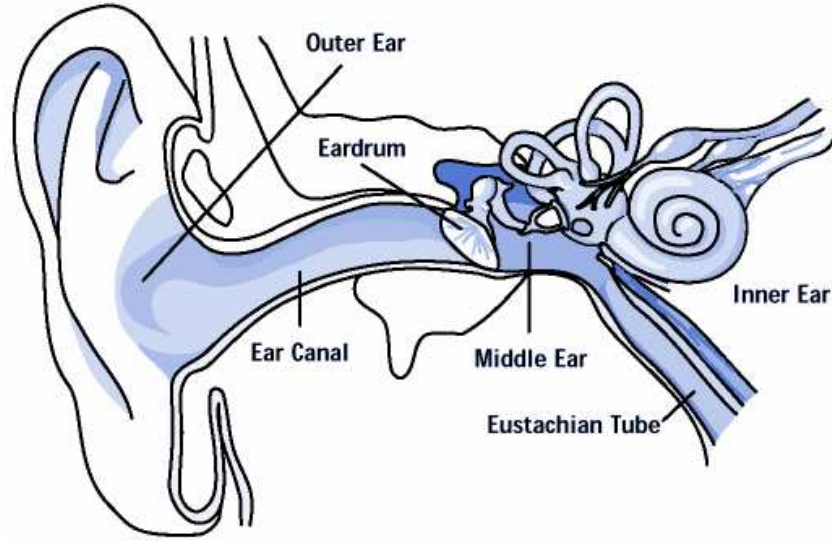
# नाक, कान, घसा रचना

डॉ. आकाश मेश्राम  
मो. 9822898091

डॉ. सीमंतिनी जगदाळे  
मो. 9604437055

सामान्यतः आपणांस कर्ण म्हणजे बाह्यकर्ण एवढेच ठारुक असते पण रचनात्मक दृष्ट्या कानाचे ३ भाग आहेत.

- १) बाह्यकर्ण External Ear
- २) मध्यकर्ण Middle Ear
- ३) अन्तकर्ण Internal Ear



## १) बाह्यकर्ण :-

अ) कानाची पाळी : (Auricle) ही तरूणास्थीने तयार झालेली असून त्यावर त्वचा चिकटलेली असते. ह्या तरूणास्थीवर उंचवटे - खळगे (Prominences and fossae) असतात. त्यामुळे कोणत्याही दिशेचा आवाज कर्णपटलावर योग्य पद्धतीने पडतो. म्हणून Natural Hearing Engineering काम योग्य रितीने होते.

ब) कर्णपुत्रिका - कर्णपाली व कर्णशुष्कुली या दोहोच्यामध्ये आतील बाजूस त्रिकोणाकार उंचवटा असतो.

क) कर्णपाली - मांसधातूपासून बनलेली त्वचेने वेष्टित असते.

कर्णशुष्कुलीपासून रसवाहिन्या कानासमोरील रसग्रंथीमध्ये येतात. कर्णशुष्कुली व कर्णपालीला कर्णनाडी (Auricle Nerve) कडून संवेदना प्राप्त होते.

## ड) कर्णपथ (External Auditory Canal)

- लांबी 2.5 cm , व्याप्ती - बाह्यकर्ण छिद्रापासून कर्णपटलापर्यंत आकार - S सारखा असतो. आतला  $\frac{1}{3}$  भाग अस्थिनी बनलेला असतो. तर बाहेरील भाग  $\frac{1}{3}$  भाग तरूणास्थिनी बनलेला असतो. बाहेरील भागामध्ये मेदोवह ग्रंथी (Sebaceous & Ceruminous glands) असतात. त्यांच्यामार्फत कानामध्ये मळ (Earwax) निर्माण होतो.

**इ) कर्णपटल -** बाह्य व मध्य कर्णाच्या मध्ये असलेला पडदा. हा कर्णपटल तिरपा असून त्याच्या सौत्रिक तंतूंची रचना वर्तुळाकार चाकाच्या आऱ्याप्रमाणे असते. कर्णपटलावर सौत्रिक तंतू विरहीत V आकाराचा भाग असतो. त्यास Pars Flaccida म्हणतात. बाहेरून आलेल्या शब्दलहरी पकडण्याचे व त्याप्रमाणे Vibrate होण्याचे कार्य कर्णपटलाकडून केले जाते.

## २) मध्यकर्ण :- (Middle Ear)

मध्यकर्ण हा शंखास्थीमध्ये पोकळी सारखा असतो. या पोकळीच्या समोरील बाजूस श्रुतिसुरंगा नाडी (Eustachian Tube) उघडते. हीचे दुसरे मुख नाकाच्या पश्चिमरंध्राजवळ गलभागामध्ये उघडते.

मध्यकर्णामध्ये ३ अस्थिंची श्रृंखला असते. कर्णपटलाला लागून Malleus, त्याला जोडून Incus व त्याच्या आत Stapes जे नावाचे हाड असते जे पुढे अन्तकर्णाला जोडलेले असते . ही अस्थिश्रृंखला बाह्यकर्णातून अन्तःकर्णाकडे शब्दलहरींचे वहन करते.

मध्यकर्णामध्ये Cochlear Nerve असते.

## ३) अन्तकर्ण :- (Internal Ear)

३ भाग खालील प्रमाणे असतात.

कर्णकुटी	- Labyrinth
गोगलगायीच्या आकाराचा भाग	- Cochlea
अर्धचंद्राकार नलिका	- Semicircular canal

ह्या अन्तकर्णात श्रुतिनाडीचे तंतू पसरलेले असतात. शब्दाचे वहन करतात. अन्तकर्णास अस्थिवेष्टन असून या दोन स्तरांदरम्यान लसिका असते बाह्यलसिका (Perilymph) व अन्तलसिका (Endolymph)

शब्द ग्रहणाचे मुख्य कार्य शम्बुक cochlea कडून केले जाते. शरीराचे संतुलन व दिशेचे ज्ञान करण्याचे कार्य अर्धचंद्राकार नलिका कडून केले जाते.

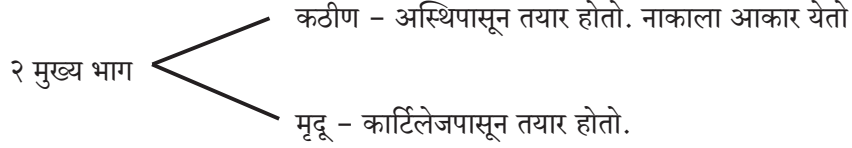
## II) नाक :-

यालाच घ्राणेंद्रिय असे म्हणतात व गंधज्ञानाचे कार्य याच्यातर्फे केले जाते.

भाग - बाह्य नासा External Nose

नासागुहा Nasal cavity

अ) बाह्य नासा - ह्याचे त्रिकोणाकार (Pyramid) स्वरूप असते.



कार्य - श्वसन ( Air Conditioning)

गंधज्ञान

शब्द ध्वनिवर्धन करणे

मूलभाग वर तर तलभाग खाली असतो. तलभागाला दोन छिद्रे असून त्याला नासाछिद्र म्हणतात. नासाची बाह्यबाजू गालाशी विशिष्ट कोनामध्ये चिकटलेली असते. बाह्य मृदूवास्थिची जोडी नासास्थिंना तर अधो मृदूवास्थिची जोडी नासा जवनिकेला (Nasal septum) ला चिकटलेली असते. नासाजवनिका म्हणजे दोन नासाछिद्रांच्या मधील आवरण.

ब) नासा गुहा :- (Nasal cavity)

नासागुहेचे विभाजन पडद्यामुळे (Nasal Septum) दक्षिण व वाम भागात झालेली असते. पुढील छिद्रांना नाकपुड्या (Anterior Nares) तर मागील छिद्रांना पश्चिम छिद्र (Posterior Nares) म्हणतात. नासापूर्व छिद्रांवरती केस, स्रावी ग्रंथी असतात. त्यामुळे धूर, धूळ पासून संरक्षण होते.

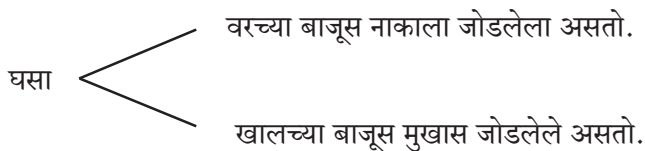
नासा विवर -

नासा प्रदेशाच्या आजूबाजूस अस्थिमध्ये हवा युक्त पोकळ्या असतात. त्यांना विवर (Sinus) म्हणतात. चेहऱ्याचे वजन कमी करणे, ध्वनिवर्धन, Air Conditioning करणे ही कामे Sinus द्वारे केलेली जातात.

सर्दी मध्ये या Sinuses मधील हवा कमी होऊन तेथे कफ साठतो त्यामुळे आवाज बदलतो ह्यालाच Sinusitis म्हणतात.

III) घसा :-

घसा हा अन्न, श्वास, शब्द या तीन गोष्टींसाठी महत्त्वाचे द्वार आहे. घश्याला Pharynx म्हणतात.



**Epiglottis** - तरूणास्थिंपासून बनलेला झडपेसारखा भाग.

अन्न गिळण्यासाठी epiglottis चे कार्य महत्त्वाचे ठरते. अन्न गिळताना epiglottis चा झडपेसारखा भाग स्वरयंत्रावर बसतो व त्यामुळे अन्नाचे कण स्वरयंत्रामध्ये जात नाहीत.

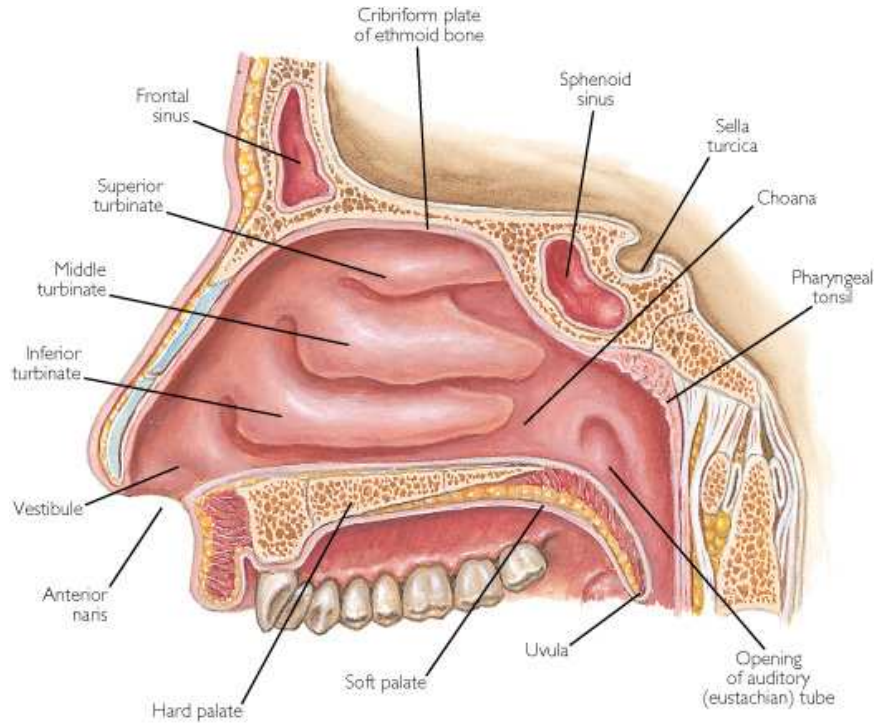
pharynx मध्ये ग्रसनिका ग्रंथी / गिलायु (Tonsils) या Lymphoid tissue असतात. अन्न व श्वासाद्वारे आत जाणाऱ्या जीवाणूंच्या उपसर्गापासून संरक्षण करण्याचे काम त्या करतात. जीवाणूंना नष्ट करण्यात मदत करतात.

#### IV) स्वरयंत्र - Larynx -

स्वर निर्मितीचा प्रमुख अवयव एकावर एक अशा पद्धतीने असलेल्या तरूणास्थिंपासून तयार होते. स्वर निर्माण करणे हे ह्याचे प्रमुख कार्य आहे तसेच स्वरयंत्राद्वारे श्वसनादरम्यान वायूचे नियंत्रण व ठराविक दिशेकडे वहन केले जाते.

अशाप्रकारे रोगांचा विचार करताना कर्ण, नासा व गल यांचे रोग एकमेकांशी रचनेमुळे संबंधित असतात. रोग एक ठिकाणाहून दुसरीकडे पसरत जातात.

\*\*\*\*\*





# नाक, कान, घसा कार्य

डॉ. अस्मा सय्यद  
PG Scholar  
मो. : 9923295962

मार्गदर्शक -  
डॉ. स्वाती चोभे  
मो. : 9850716124

नाक, कान व घसा हे शरीर अवयव रचनात्मक दृष्ट्या एकमेकांशी जोडलेले असल्याने आधुनिक वैद्यक शास्त्रामध्ये यांचा स्वतंत्र अभ्यास केला जातो. त्यास थोडक्यात E.N.T. (Ear, Nose, Throat) असे म्हणतात. या प्रत्येक अवयवाचे कार्य सोप्या भाषेत देण्याचा प्रयत्न प्रस्तुत लेखामध्ये केला आहे.

## नाकाचे कार्य :-

१) **श्वसन कार्य** - श्वसन कार्यात ऑक्सिजन नाकाद्वारे शरीरात प्रवेश करतो. ही क्रिया अन्न चावतानाही अखंड चालू राहते. जेव्हा नासामार्गात अडथळा येतो तेव्हा मात्र प्राणवायु तोंडाद्वारे आत घेतला जातो. आत घेतलेली हवा नाकामध्ये गरम व ओलसर केली जाते. तसेच ती नासाविवरातील श्लेष्मल त्वचेला असणाऱ्या लोमांच्या साहाय्याने गाळून शुद्ध केली जाते.

२) **ध्वनिवर्धन** - बोलण्याच्या क्रियेमध्ये ध्वनिवर्धनाचे कार्य नाकातील पोकळीद्वारे केले जाते.

३) कानाच्या पडद्यावरील हवेच्या दाबाचे नियंत्रण नाक व घशामुळे होते.

४) **वहनकार्य** - नाकाच्या दोन्ही बाजूला असणारी पोकळी (paranasal sinuses) व अश्रूमार्ग नाकाला जोडलेले असतात. त्यातील स्रावांचे वहन नाकातून केले जाते.

## कानाचे कार्य :-

१) **शब्द ऐकणे** - शब्दलहरी कर्णपथातून प्रवास करित असताना त्या कर्ण पटलावर आदळतात. त्यामुळे कर्णपटलांचे कंपन होते. ह्या कंपनामुळे तीन हाडांपासून निर्माण झालेली साखळी देखील कंप पावते. अन्तःकर्णातील स्रावामध्ये या शब्दलहरींना एक विशिष्ट गति निर्माण होते. त्या गतिची संवेदना मेंदुपर्यंत नेली जाते. पुन्हा ह्या गतीचे शब्दामध्ये रूपांतर केले जाते, व ऐकलेला शब्द स्त्रीचा की पुरूषाचा, गद्य की पद्य याचे विशेष ज्ञान आपल्याला होते.

२) **शरीराचा तोल संभाळणे** - कर्णाच्या सर्वात आतील भाग शंखाच्या आकाराचा असतो. त्यामध्ये एक द्रव पदार्थ असतो. त्याला Endolymph असे म्हणतात. जेव्हा आपल्या शरीराची स्थिती बदलते तेव्हा या पातळ पदार्थांमध्ये लहरी निर्माण होतात. ही स्पंदने एका मज्जातंतु मार्फत मेंदुकडे नेली जाते. व आपल्याला शरीराच्या बदलणाऱ्या स्थितीचे ज्ञान होते. ज्या व्यक्तींच्या कानातील (सर्वात आतील भाग) labyrinth हा भाग अति संवेदनाक्षम असतो. त्यांना प्रवासात उलट्या होतात. त्यास motion sickness असे म्हणतात.

### घश्याचे कार्य :-

- १) **श्वसन कार्य** - घसा नाकाला जोडून पुढे असणाऱ्या श्वसन मार्गाचा भाग आहे. घशामध्ये अन्न गिळताना श्वसन क्रिया एक झडपेच्या (epiglottis) च्या साह्याने थांबवली जाते. त्यामुळे अन्न श्वसन मार्गात जाण्यास प्रतिबंध होतो.
- २) **अन्न गिळणे** - अन्न गिळण्याच्या अनैच्छिक (involuntary) टप्प्यात घसा महत्त्वाची भूमिका बजावतो.
- ३) **चव** - चविचे ज्ञान काहीप्रमाणात घशामध्ये असणाऱ्या स्वादांकुरामुळे होते.
- ४) **स्रवण कार्य** - घशातील श्लेष्मल त्वचेचे स्राव घशामध्ये आर्द्रता राखण्याचे कार्य करतात.
- ५) **वहन कार्य** - मुख, नाक व मध्य कर्णातील स्रावांचे वहन घशातून केले जाते.
- ६) **रोगप्रतिबंधक कार्य** - घशातील टॉन्सिल्स रोगप्रतिबंधक कार्य करतात. वयाच्या पहिल्या पाच वर्षांमध्ये बॅक्टेरिया विरोधी रोगप्रतिकार शक्ति वाढवण्याचे कार्य टॉन्सिल्समुळे होते.  
‘लिम्फोसाईट’ या प्रकारच्या पांढऱ्या रक्तपेशी निर्माण करण्याचे कार्य ‘लिम्फॉईड’ पेशीसह टॉन्सिल्सही करतात. तसेच टॉन्सिल्स Antibodies निर्माण करण्याचे महत्त्वाचे कार्य करतात. Antibodies म्हणजे शरीराचे सैनिक होय.  
‘वालडेअर्स रिंग’ च्या साहाय्याने जंतुसंसर्ग शरीरात पसरण्यास प्रतिबंध केला जातो. टॉन्सिल्स वॉचमन सारखे काम करतात.

अशाप्रकारे कान व नाक ही इंद्रिये ज्ञानग्रहणाचे मुख्य कार्य करतात. कान शरीराचा तोल (Equilibrium) राखण्याचे महत्त्वाचे कार्यही करतो, तर घसा श्वसन, अन्नगिळणे, स्रावांचे वहन, बोलणे तसेच रोगप्रतिबंधक अशा प्रमुख कार्यांमध्ये भाग घेतो.

\*\*\*\*\*

# माणसाला ऐकायला कसे येते ?

डॉ. राजेंद्र देशपांडे

मो. : 9226810630

आवाज किंवा ध्वनी हे भैतिक ऊर्जेचे रूप आहे. चेतना तंतू मार्फत मेंदूला त्याची जाणीव होते ती विद्युत संदेशाच्या स्वरूपामध्ये . कानाचे कार्य ही भौतिक उर्जा गोळा करून तिचे विद्युत उर्जेत रूपांतर करणे हे असते.

रचनेच्या दृष्टीने कानाचे तीन भाग पडतात. बाह्य कर्ण, मध्य कर्ण आणि आंतर कर्ण. आपल्याला बाहेरून दिसणारा कानाचा भाग आणि या भागाला मध्य कर्णाशी जोडणारी बाह्य कर्ण नलिका (External auditory canal) यांचा समावेश बाह्य कर्णात होतो. मध्य कर्णामध्ये कानाचा पडदा आणि त्या पलिकडे त्याला लागून असणारी घन, ऐरण आणि रिक्विबी च्या आकाराची तीन सूक्ष्म हाडांची साखळी यांचा समावेश होतो. आंतर कर्णामध्ये तीन पोकळ अर्ध वर्तुळाकार हाडे आणि Cochlea नावाच्या गोगल- गाईच्या शंखासारख्या दिसणाऱ्या भागाचा समावेश होतो. या साऱ्या भागाभोवती आंतरकर्ण द्रव भरलेला असतो. Eustachian tube ने मध्य कर्ण श्वसन मार्गाशी जोडलेला असतो. या नळीमुळेच कानाच्या पडद्याच्या बाहेरील आणि आतील दाब संतुलित राहण्यास मदत होते.

बाह्य कर्णाने गोळा केलेल्या ध्वनी लहरी, बाह्य कर्ण नलिकेमार्फत पडद्यावर येऊन आदळतात आणि त्यामुळे पडदा कंप पावतो. पडद्याच्या कंपनामुळे हाडांच्या साखळीतही कंपने निर्माण होतात आणि ती Cochlea पर्यंत पोहचवली जातात. पडद्याची कंपने जर हलकी असली तर हाडांची साखळी स्पीकर मधल्या □□□□□□□□□□ चे काम करतात. बाह्य कर्ण ध्वनी लहरी गोळा करताना त्यांच्या दिशेचाही वेध घेतो. त्यामुळे आपण कान दुमडून घेतले तर आवाज ऐकू येतो मात्र दिशेचा बोध होत नाही.

Cochlea मध्ये अतिसूक्ष्म ध्वनी चेंबरातूंचे जाळेच असते. या जाळ्यामार्फत ध्वनी संवेदना ग्रहण केल्या जातात आणि त्या मेंदूकडे पाठविल्या जातात. Cochlea एखाद्या प्रोसेसरसारखा काम करतो. भौतिक ऊर्जेच्या स्वरूपात येणाऱ्या ध्वनी संवेदनांचे विद्युत संदेशात रूपांतर करण्याची प्रक्रिया या आंतर कर्णात होते. मेंदूमध्ये ध्वनी लहरींची संगती लावली जाते. ही सारी प्रक्रिया अगदी क्षणार्धात पूर्ण होते आणि कानावर पडणाऱ्या ध्वनीचा नेमका बोध होतो.

## कानाविषयी थोडी अधिकची माहिती.

बाह्य कर्ण आणि मध्य कर्ण या भागात निर्माण झालेले दोष साध्या शस्त्रक्रियांनी किंवा औषधोपचाराने बरे करता येतात. मात्र आंतर कर्णात उद्भवणारे दोष दूर करणे कठिण असते. सध्या 'Cochlear Implant' या स्वरूपाची उपकरणे उपलब्ध आहेत. मात्र या गोष्टी फारच महाग असतात. यामुळेच या भागाला इजा होऊ नये म्हणून ध्वनी प्रदूषणापासून स्वतःचा बचाव करणे हे चांगले नाही का ?

कान हा अतिशय नाजूक आणि गुंतागुंतीच्या रचनेचा अवयव आहे. त्वचेच्या क्षेत्रफळाचा विचार केला तर, बाह्य कर्णावरील त्वचेचे प्रमाण गालावरील त्वचेपेक्षा अधिक असते. कानाला सर्वाधिक रक्तपुरवठा होत असतो.

त्यामुळे त्यावर बाहेरील वातावरणाच्या तापमानाचा परिणाम लगेच होतो. कडाक्याच्या थंडीमध्ये कान बधीर होणे किंवा कानाच्या पाळीच्या ठिकाणी झीणझीण्या येणे अशी लक्षणे दिसून येतात. म्हणूनच खूप थंड वातावरणामध्ये किंवा बोचरे वारे असताना कान झाकून घेतले (मफलर, कान टोपी) तर उबेची जाणीव होते आणि बरे वाटते.

### कान आणि आयुर्वेद

आयुर्वेदाने कान, नाक, मुख, डोळे या सर्व अवयवांचा समावेश 'उर्ध्व जत्रुगत' (Above Clavicle or collar bone ) असा केला आहे. डोळे, कान, नाक, जीभ व त्वचा ही आपल्या क्षेत्रातील ज्ञान ग्रहण करणारे अवयव असून त्यांना आयुर्वेदाने पंचज्ञानेंद्रिय असे म्हटले आहे. यापैकी कानाचा संबंध आकाश आणि वायू या घटकांशी येतो. याठिकाणी वात प्रकोपाची शक्यता असल्याने, कान कोरडा पडू नये, कान दुखू नये, कानामध्ये आवाज येऊ नये आणि मुख्य म्हणजे श्रवणशक्ती दीर्घकाळ चांगली रहावी यासाठी नियमितपणाने तिळतेलाने कर्णपूरण करावे. नाकामध्ये पंचेंद्रियवर्धन तेलाचे नस्य करावे.

सामान्यतः कर्णरोगावर तूप पिणे प्रयोग रसायनाप्रमाणे काम करतो. कर्णरोग झालेल्या व्यक्तीने अतीव्यायाम करू नये, स्नान करताना कानात पाणी जाऊ देऊ नये, डोक्यावर फार गरम पाणी घेऊन स्नान करू नये, खूप बोलू नये, रात्री जेवण न करता तूप प्यावे आणि त्यावर दूध प्यावे.

### कानासाठी योगिक्रिया -

१) कर्णरंध्र धौती - आपल्या हाताच्या दोन्ही करंगळ्या त्या त्या कानात घालून हलकासा दाब देऊन Clockwise आणि Anticlockwise फिरवाव्या. ही क्रिया अंघोळ झाल्यावर करावी. करंगळीवर पातळ पंचा घेऊन ही क्रिया करण्यास हरकत नाही (कानात बोटे फार जोराने दाबू नयेत. पेन्सिलचे टोक, पीना, काडेपेटीची काडी इ. गोष्टी कान साफ करण्यासाठी अजिबात वापरू नयेत). या प्रक्रियेमुळे कानाची पोकळी स्वच्छ होते, ऐकण्याची क्षमता वाढते.

२) कर्णपटल दाब परिवर्तन - दोन्ही हातांचे तळवे कानांवर ठेऊन हलकेच दाबून घन दाब निर्माण करावा. त्यानंतर हातांचा दाब काढून हात कानांपासून थोडे दूर न्यावेत. यामुळे ऋण दाब निर्माण होईल. ही दोन्ही एकत्रित क्रिया १० - १२ वेळा करावी. (कान दूखत असल्यास, कानाला सूज असल्यास, कान वाहत असल्यास किंवा जंतुसंसर्ग असल्यास ही क्रिया करू नये) या प्रक्रियेमुळे कानातील पडद्याची लवचिकता वाढते. कर्णपटल कार्यक्षम बनतात त्यामुळे ध्वनीचे ग्रहण सहज आणि चांगले होते.

### Accupuncture किंवा Accupressure

कानाच्या पाळीवरती संपूर्ण शरीराचे मर्मबिंदू सापडतात. विशिष्ट मर्मबिंदूवर टोचून किंवा दाब देऊन अनेक आजारांवर उपचार करता येतात. (डोके खाली करून पाय पोटाशी घेऊन गर्भावस्थेतील मूलाच्या आकाराप्रमाणे कानाच्या पाळीचा आकार असतो.)

कानाच्या पाळीला खालचा लटकणारा मऊ भाग (Pinna) हा मेंदूशी संबंधीत असल्याने, त्या ठिकाणी कान टोचणे किंवा कर्णभूषणे घालणे ही पद्धत प्रचारात आली.

\*\*\*\*\*

# नाक, कान, घसा - स्वास्थ्यासाठी

डॉ. योगिता जमदाडे

मो. : 9922991376

डॉ. सारीका ताजणे

मो. : 9881178528

आयुर्वेद शास्त्राचे मुख्य प्रयोजन स्वस्थ व्यक्तिच्या आरोग्याचे रक्षण करणे हे आहे. सर्व शरीराच्या आरोग्या बरोबरच कान, नाक आणि घसा या अवयवांच्या आरोग्यासाठी आयुर्वेदामध्ये विशेष योजना केलेली आहे. यासाठी आवश्यक असणाऱ्या गोष्टी रोजच्या रोज करणे अपेक्षित आहे. म्हणजे या सवयी आपल्या दिनचर्येचा भाग म्हणूनच अंगी बाणवणे अपेक्षित आहे.

सर्वप्रथम दिनचर्येचा भाग म्हणून सांगितलेल्या महत्वाच्या गोष्टी पाहू.

यामध्ये अग्रक्रम आहे तो या अवयवांच्या स्वच्छतेचा. रोजच्या रोज या अवयवांची व्यवस्थित स्वच्छता हि आरोग्यपूर्ती साठी गरजेची बाब आहे.

कान आणि नाक या अवयवांच्या ठिकाणी साठणारी घाण (खमल) वरचेवर साफ करून तिथे स्वच्छता ठेवावी. तोंड हा पचन संस्थेतील पहिला व मुख्य अवयव आहे. अन्नाच्या पचनाची सुरवात मुखापासून होते. दात, जीभ, घसा यांची स्वच्छता योग्य प्रकारे ठेवण्यासाठी आयुर्वेदामध्ये वेगवेगळ्या उपायांची योजना केलेली आहे. त्यामध्ये दात घासणे (दंतधावन), गण्डूष (औषधी काढा / तेल/ तूप तोंडात धरून ठेवणे), कवल (औषधी काढा/तेल/तूप यांनी गुळण्या करणे) यासारख्या क्रियांचा समावेश होतो.

दात घासण्यासाठी कोणती पेस्ट वापरतो हे महत्वाचे नसून सकाळी व रात्री दात घासणे महत्वाचे असते. दात घासले नाहीत तर जंतुसंसर्ग होऊन दात किडण्यास सुरुवात होते. सकाळी व जेवणानंतर दात स्वच्छ करावेत. दाता बरोबरच जीभ चांगली स्वच्छ करावी. जीभ हा अवयव पदार्थांची चव जाणून घेण्यासाठी असल्याने त्याची व्यवस्थित स्वच्छता राखावी. त्यासाठी आयुर्वेद शास्त्रा प्रमाणे दंतधावना साठी सांगितलेल्या वनस्पतींचाच वापर करावा . बाजारात सध्या त्यासाठी प्लास्टिक, स्टील किंवा तांब्याचे टंग क्लिनर (जीभ साफ करण्यासाठी ) उपलब्ध आहेत. जीभ व्यवस्थित स्वच्छ राहिल्यास अन्नपदार्थांची चव चांगली समजते. लाळ चांगल्या पध्दतीने तयार होऊन पचनही सुधारते. त्याचप्रमाणे यासाठी ऋतुनुसार साध्या किंवा कोमट पाण्याचा वापर करावा. अतिशय थंड किंवा अतिशय गरम पाणी तोंड धुण्याकरता वापरू नये .

कान हा अवयव वात दोषाच्या मुख्य स्थानापैकी एक असा आहे. कानामध्ये औषधी तेल घालणे (कर्णपूरण) हा दिनचर्येचा एक महत्वाचा भाग आहे. आयुर्वेद शास्त्रामध्ये सर्व अंगास रोजच्या रोज तेल लावणे व मालिश करणे (अभ्यंग) या गोष्टीला अग्रक्रम दिला आहे. त्यातही विशेष करून डोके, पाय व कान या अवयवांच्या ठिकाणी तेलाच्या वापराला विशेष महत्त्व आहे. कानामध्ये रोज तेल घातल्याने (कर्णपूरण) थकवा व वात यांचा नाश होतो. कानास पुष्टी मिळून आयुष्य वाढते. कानांचा बधिरपणा, कानातून आवाज येणे, बहिरेपणा यासारखे आजार सहसा होत नाहीत. कानाचे आरोग्य चांगले राहते.

मनुष्याचे आयुष्य हे श्वसनावर अवलंबून आहे आणि 'नाक' श्वसन प्रक्रियेतील मुख्य व पहिला अवयव आहे. त्याचबरोबर वासाची ओळख हेही याचे मुख्य काम आहे. आयुर्वेद शास्त्राने नाकाला शिराचे द्वार असे सांगितले आहे. (नासा ही शिरसो द्वारम् ।). आयुर्वेद दिनचर्ये मध्ये नाकामध्ये औषधी तेल / तूप / चूर्ण काढा घालणे (नस्य) या क्रियेला अतिशय महत्व आहे. या उपक्रमा मुळे फक्त नाकाचेच नाही तर मानेपासून वरच्या सर्व अवयवांचे आरोग्य चांगले राहते. त्वचा, खांदे, मान, तोंड व छाती बळकट, जाड व सुंदर होते. अवयव सुदृढ होतात. आयुर्वेद शास्त्रातील औषधींनी सिध्द केलेल अणुतेल नावाच्या तेलाने नस्य (नाकात औषध सोडणे) योग्य पध्दतीने केले असता अनेक फायदे मिळतात. वर्षा, शरद, वसंत ऋतू व आकाशात ढग नसताना योग्य वेळी व योग्य विधीने नस्य करावे. त्यामुळे डोके दुखी, मान जखडणे, चेहऱ्याचा पक्षाघात, वरचेवर सर्दी यासारखे रोग सहसा होत नाहीत. या भागातील सिरा व स्नायु बळकट होतात. तोंड प्रसन्न दिसते. आवाज स्निग्ध होतो. नाकातून औषधी द्रव्यांचा धूर ओढणे (धूमपान) हा आयुर्वेदोक्त उपक्रम आहे. योग्य वेळी, योग्य पध्दतीने व योग्य औषधाने धूमपान केल्याने छाती, घसा व डोके हलके होते. सर्दी, खोकला सततच्या शिंका, उचकी, दमा, केस पिकणे, केस गळणे यासारखे रोग सहसा होत नाहीत. दात, कान, डोके, नाक यांचे स्वास्थ्य सुधारते.

तोंडाची स्वच्छता, जेवणात योग्य रूची व तोंड सुगंधी ठेवण्यासाठी औषधी विडा खाणे (तांबूल सेवन) अतिशय उपयोगी आहे. यासाठी जायफळ, लवंग, सुपारी, विलायची, कापूर यासरख्या वनस्पतींचा वापर करावा.

आयुर्वेदामध्ये रोगाची महत्त्वाची कारणे सांगताना नैसर्गिक वेग दाबून ठेवणे (अधारणीय वेगांचे धारण करणे) हे एक महत्त्वाचे कारण सांगितले आहे. मल वेग, मूत्र वेग, शिंक, खोकला ढेकर इ. नैसर्गिक वेग दाबून ठेवू नयेत. असे वेग दाबून ठेवले असता विविध रोग उत्पन्न होतात.

यानंतर कान, नाक व घसा या अवयवांच्या ठिकाणी रोग निर्माण करण्याच्या विविध कारणांचा विचार करू या. रोग उत्पन्न करणाऱ्या कारणांना टाळणे (निदान परिवर्जन) ही स्वास्थ्य रक्षणातील महत्त्वाची गोष्ट आहे.

भोजन व्यवस्थित पचलेले नसणे, धूळीत जाणे, अधिक बोलणे, अतिशय रागावणे, डोके दुखी, जागरण, दिवसा जास्त झोपणे, थंड पाणी पिणे, अधिक रडल्याने, अधिक मैथुन केल्याने, थंड हवेत जास्त फिरल्याने सर्दी सारखा रोगांची नाकाच्या ठिकाणी उत्पत्ती होते.

सर्दी, पाण्यात पोहणे, कान कोरणे यासारख्या कारणांनी वात दोष बिघडल्याने कानाच्या ठिकाणी रोगांची उत्पत्ती होते.

मासे, मांस, हिरवा मुळा, उडदाचे वरण, दही, दूध, काकवी यासारख्या पदार्थांचे अधिक प्रमाणात सेवन, तोंड नीट स्वच्छ न करणे, पालथे झोपणे यासारख्या कारणांनी मुखाच्या ठिकाणी विविध रोगाची उत्पत्ती होते. आयुर्वेद शास्त्रा प्रमाणे कुठल्याही इंद्रियाचे (अवयवाचे) काम हे अतिशय कमी, अधिक किंवा अतिशय चुकीच्या पध्दतीने करणे हे रोगांचे मुख्य कारण सांगितले आहे.

कानाच्या बाबतीत अतिशय मोठा, कानठळ्या बसणारा आवाज ऐकणे (अतियोग); कुठल्याही प्रकारचा आवाज न ऐकणे (हिनयोग), कणकर्कश. किंकाळ्या ऐकणे (मिथ्यायोग) ही कानाचे रोग निर्माण करणारी कारणे आहेत.

नाकाच्या बाबतीत सुगंधी द्रव्यांचा (अत्तर, परफ्युम इ.) अधिक वापर, अतिशय घाणेरडा वास (रासायनिक पदार्थ , कचरा डेपो इ. ) त्यामुळे रोग उत्पन्न होतात.

अतिशय थंड, अतिशय गरम, कडक, चिकट पदार्थ खाणे, फास्ट फूड अधिक प्रमाणात खाणे यासारख्या गोष्टींनी तोंडाचे रोग उत्पन्न होतात.

आज समाजामध्ये गुटखा, तंबाखू , सूपारी सारखी व्यसने हा आजचा गंभीर प्रश्न म्हणून उभा आहे. याच्या सेवना मुळे रोगांचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढते आहे. मुखाच्या आरोग्या बाबत अधिक जागरूकता निर्माण होण्याची गरज आहे.

सध्याचे आधुनिक युग हे अतिशय धावपळीचे व धकाधकीचे बनले आहे. या यांत्रिक युगामध्ये आयुष्य बऱ्यापैकी सुखकर झालेले आहे. तरी सुध्दा या जीवनशैली मुळे आरोग्यास अनेक घातक गोष्टीही निर्माण झाल्या आहेत.

सदर विषयाचा विचार करता, सतत AC चा वापर करणे, वाहनांवरचा प्रवास, मोबाईल व हेडफोनचा वापर, प्रदूषण, कर्णकर्कश आवाज, व्यायामाचा अभाव, बदलत्या व चुकीच्या आहाराच्या सवयी या सगळ्या गोष्टींचा आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो आहे.

धावपळीच्या युगामध्ये पूर्णपणे जरी ही कारणे टाळता येत नसली तरीही काही प्रमाणात ती टाळता येणे शक्य आहे.

आयुर्वेदातील दिनचर्या व सदवृत्ताचे आचरण तसेच आयुर्वेद चिकित्सा ही निश्चितच चांगल्या आरोग्यासाठी एक आशेचा किरण आहे

\*\*\*\*\*

# “नाक, कान, घशासाठी उपयुक्त कर्मे”

डॉ. वैशाली ताडगे

पदव्युत्तर विद्यार्थिनी, स्वस्थवृत्त विभाग

मो. :8796169524

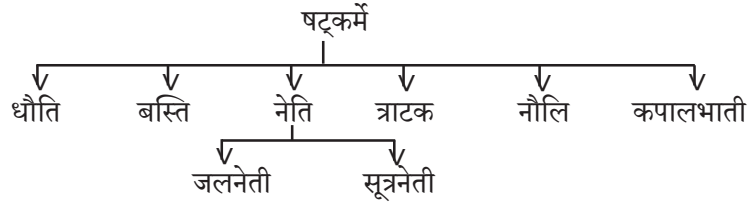
मार्गदर्शन

डॉ. आरती फिरके

मो. : 9822044497

“सिर सलामत तो पगडी पचास” असे म्हणतात, ते काही खोटे नाही. डोकेदुखी, सर्दी, घसा दुखणे, डोळे दुखणे व जळजळ ह्या तक्रारी प्रत्येकजण थोड्याफार फरकाने व थोड्याफार कमी- अधिक तीव्रतेने प्रत्येकजण अनुभवत असतो ; याचे कारण अर्थातच बदलती जीवनशैली.

आयुर्वेद व योग या आपल्या प्राचीन शास्त्रकारांना दिव्यदृष्टीने या सर्व गोष्टींची जाणीव असल्याने त्यांनी आपल्यासाठी ज्ञानरूपी धन ठेवले आहे. त्यासाठीच योगशास्त्रातील (हठयोगप्रदीपिकेत) वर्णिलेली षट्कर्मे - त्यातही सध्याच्या काळात अवलंब करता येईल अशा नेती - जलनेति विषयी आपणास माहित असणे गरजेचे आहे.



**नेती** - नेती म्हणजे नाकाचा श्वसनमार्ग स्वच्छ करणे.

**जलनेती** - पाण्याच्या साहाय्याने नाकाचा श्वसनमार्ग स्वच्छ करणे.

१) प्रथमतः जलनेति पात्रामध्ये लवणमिश्रीत कोमट पाणी घेणे .

२) दोन्ही गुडघ्यावर बसून थोडे समोर व डोके एका बाजूला झुकवून नेतीपात्राच्या साहाय्याने एका नाकपुडीतून पाणी खेचून घ्यावे व दुसऱ्या नाकपुडीतून बाहेर काढावे.

३) असाच क्रम दुसऱ्या नाकपुडीसाठी करावा.

जलनेतिमध्ये ‘जल’ या माध्यमाव्यतिरिक्त दुग्ध व घृत यांचा वापर करता येतो.

**नेति लाभ -**

“कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टीप्रदायिनी ।

उर्ध्वजत्रुगतान् रोगान् नेतिराशु निहन्तिच ।” (हठयोग प्रदीपिका)

१) कपालशोधन -Frontal sinusitis , chronic migraine, Headache

२) दिव्यदृष्टीप्रदायिनी - नेत्राचे Conjunctivitis, burning eyes, redness of eyes, pain & strainful eyes या व्याधींमध्ये नेतिचा उपयोग होतो. त्यामुळे दृष्टी सुधारते.

३) उर्ध्वजत्रुगतान् रोगान् -

श्वास, कास, प्रतिश्याय, कर्णरोग, नेत्ररोग, कंठाचे (घशाचे रोग) या सर्वांचा नेतिमुळे नाश होतो.

म्हणूनच नेति हे योगशास्त्राने आपल्यासाठी दिलेल वरदानच म्हणायला हरकत नाही.

\*\*\*\*\*



# जलनेति

डॉ. आरती फिरके  
मो.: 9822044497



# नाक, कान, घशाचे आरोग्य बिघडविणारी कारणे

डॉ. राजेश म्हस्के  
मो. : 9420427417

श्वसनमार्गातील आजारांच्या कारणांचा विचार करताना, या मार्गात आजार का होतात यासाठी या यंत्रणेची (मार्गाची) माहिती असणे आवश्यक आहे. श्वसनमार्गाची सुरवात होते ती म्हणजे नाकापासून. निसर्गाने प्रत्येकाला एक नाक (त्याच्यावरून फारच वादविवाद होतात असे) त्यात दोन नाकपुड्या दिलेल्या आहेत. त्यातून श्वासोश्वास केला जातो. शरीराबाहेरील हवेचा या नाकपुड्यांशी सततचा संबंध येत असतो. बाहेरील हवेतून काही धूळीचे कण, पदार्थ श्वसनमार्गात जाऊ नयेत म्हणून या नाकपुड्यात केसांची व्यवस्था केलेली असते. अंदाजे दहा मायक्रॉन पेक्षा मोठे धूळीचे कण येथेच अडवले जातात, तसेच या मार्गात असणारा ओलावा इतर धूळीच्या कणांना येथेच थोपवून धरतो व त्यांचा आतील प्रवेश टाळला जातो. तरीही काही कण शिताफीने आत घुसण्याचा प्रयत्न करतात व त्यांमुळे आत दाह व्हायला लागतो याकरीता उपाय म्हणजे “शिंक”. शिकेद्वारे असे बाहेरील पदार्थ वेगाने शरीराबाहेर काढले जातात. या शिकेचा वेग किती असतो ठावूक आहे ? ..... अंदाजे १६० कि. मि. प्रति तास ..... बापरे ..... ! नाकपुड्यांची आतील रचनाही अवघड अशी असते. दोन्हीमध्ये तीन- तीन आडवे conchi म्हणजेच Speed breaker सारखी रचना असते. बाहेरील कण या speed breaker मध्ये अडतात, अर्थात त्याचे परिणामही तेथेच दिसतात..... या conchi लगेच लाल होतात, सुजतात, पाणी गळायला लागते. नाकाचा मधला उभा पडदा (Septum) हा न्यायाधीशाचे काम करित असतो. दोन्ही नाकपुड्यातून समान हवा जावी यासाठी तो जीकडे सूज आहे त्याच्या विरुद्ध बाजूस झुकतो व दोन्हीकडे समान पोकळ्या ठेवण्याचा प्रयत्न करतो. पण हे असेच नेहमीच होत राहिले. तर तो कायमचाच एका बाजूस वाढायला लागतो यालाच आपण DNS (Deviated Nasal Sseptum), अर्थात नाकातले हाड वाढले असे म्हणतो ..... याकरीताचा उपाय म्हणजे .... operation . बाहेरील हवा श्वासमार्गात direct जाऊ नये म्हणून या अवयवाना थोडाफारस त्रास सहन करावा लागतो. नाकपुड्यातून ही हवा प्रत्यक्ष फुफुसात न सोडली जाता आधी सायनसेस मध्ये खेळवली जाते. सायनसेस म्हणजे चेहऱ्याच्या हाडांमधील पोकळ्या होय. तेथे ती फिरून येते. त्यातले काही शिल्लक कण तेथील ओलसर भिंतीना चिकटून बसतात. हवा थोडी उबदार होते मग ही हवा घशाकडे नेली जाते व तेथून श्वासनलीकेकडे तीचा प्रवास सुरू होतो. त्याचबरोबर ध्वनिवर्धनाचे काम देखील सायनसेस करतात. बाहेरील हवेतील असे बाधाकर घटक Sinuses पर्यंत पोहचते, चिकटले की तेथे दाह निर्माण होतो, पाणी सुटायला लागते, ते नाकातून बाहेर यायला लागते, किंवा घशात जाते. अतितिव्र दाह करणारा जर पदार्थ असेल, शरीराची प्रतिक्रिया म्हणून या पाण्याचे प्रमाण खूप वाढते व सायनसेच्या आतील भागात सूज निर्माण होते.

हवेचे तेथील येणे जाणे बंद होते कारण सुजेमुळे सायनसचे तोंडच बंद होते. या बंद sinus मध्ये स्त्राव साठायला लागतात, तेथील बंद वातावरणामुळे तेथे Bacteria ही वाढायला लागतात ..... या स्त्रावांच्या वजनामुळे डोके जड वाटायला लागते व दुखायलाही लागते. Bacterial Infection मुळे थोडासा तापही यायला लागतो, आवाजाची निर्माती नीट न झाल्याने स्वर गोंगाणा होवू लागतो. यालाच sinusitis म्हणतात हो !

आता हे सायनस, ज्याचे काम हवा उबदार करणे आहे तेच बंद झाले तर नाकातून घेतलेली हवा direct घशात तशीच जाते. घशाचा या अशा हवेशी सतत संबंध आला की घशात कोरडेपणा व सुज निर्माण व्हायला सुरुवात होते. घशातील शरीराच्या रक्षक ग्रंथी Tonsils या प्रतिकाराकरीता वाढायला लागतात व आपल्याला लक्षात येते की अरेच्या घसा दुखायला लागलेला आहे, व Tonsils ही “आ” केले की दिसताहेत व बाहेरूनही हाताला जाणवताहेत ..... यालाच आपण Pharyngitis व Tonsillitis असे अनुक्रमे म्हणतो. हे सर्व घडवले कुणी ? हवेतील धुर, धुळ परागकण इ. बाह्य पदार्थांनी. म्हणून अशा वातावरणात जाताना नाकाला, तोंडाला, रुमाल बांधावा किंवा स्कार्फ बांधावा. नाहीतरी सध्या गाडीवर साऱ्या मुली, मुलं अन हो अतीरेकीही स्कार्फ बांधून फिरताना दिसत ! ..... अर्थात प्रत्येकाचा उद्देश वेगवेगळा असू शकतो बरं का ..... स्कार्फ बांधण्याचा !

घसा दुखणे हा शरीराने आपल्याला दिलेला Signal च असतो. यामध्ये Bacteria चा शिरकावा झाला की घशातून , नाकातून, Sinuses मधून येणारा स्त्राव हा पूर्वीप्रमाणे पांढरा न राहता पिवळा, हिरवा होऊ लागतो ..... ही वेळ Antibiotic सुरू करण्याची असते. Doctor सांगतात गरम पाण्याने गुळण्या करा, मिठाच्या पाण्याने गुळण्या करा, वाफ द्या इत्यादी. वाफ घेतल्याने स्थानीक उबदारपणा निर्माण होतो व बंद sinus चे तोंड उघडते व आत साठलेले स्त्राव बाहेर यायला लागतात .... हे असे जोवर होत नाही तोवर Antibiotics नुसते घेवून उपयोग नाही बरं का ! अशा वेळेचे स्त्राव हे पिवळे असतात, त्यामध्ये मृत पांढऱ्या पेशी, Bacteria इ. सगळे असतं , अन ते चिकटही असतं. या चिकटपणाला विरघळण्याकरीता मिठाचे पाणी हाच उपाय आहे. म्हणून मिठाच्या पाण्याने गुळण्या करतात आपल्या योगशास्त्रातही “नेती” प्रयोग करतात. यामध्ये मिठाचे पाणी एक नाकपुडीतून घेवून दुसऱ्या नाकपुडीत सोडतात..... या प्रक्रियेत Sinuses मधील असा चिकटा कमी होत असतो. दुकानात Normal saline चे Nasal drops मिळतात. पण प्रत्येक वेळेस अशीच प्रक्रीया होईल असे नाही. कधी कधी पार्टीट आईसक्रीम खूप खाल्ले, cold drink प्यायले, बर्फ खाल्ला, खूप आंबट खाल्ले, तेलकट खाल्ले तर घशाच्या आतील नाजूक श्लेष्मल त्वचेला इजा होत असते व तेथे नेहमीच उपस्थित असणारे जंतुभाऊ, लगेच घशावर हल्ला चढवतात व म्हणतात ... जय Pharyngitis / Tonsillitis. अशा वेळेस घसा खूप खवखवू लागतो .... तेथे बाहेरील काही पदार्थ आहे असे शरीराला वाटायला लागते मग शरीराची खोकला निर्माण करणारी यंत्रणा जागी होते व खोकला सुरू होतो (कोरडा), या खोकल्याने घशावर पुन्हा ताण येतो व परीणामी घसा आणखी सुजतच राहतो.

यातूनही काही दूषित कण, Bacteria फुफ्फुसांकडे निघालेच तर श्वासनलिकेत असणाऱ्या पेशींवरील केसांसारखी रचना (cilia) त्यांना ढकलून वर काढते व घशात पोहचवते तेथून ते शरीराबाहेर काढून टाकले जातात. (थुंकीद्वारे ... तसं भारतात थुंकणाऱ्याकरीता फक्त हेच कारण असतं असं नाही बरं का ! थुंकण्यामध्ये जगात फर्स्ट नं आहोत आपण). पण काही कण व Bacteria (size less than 0.1 mm) याला दाद देत नाहीत ते आत आत जातच राहतात, त्यांचा सफाया तेथे असणाऱ्या व गस्त घालणाऱ्या पांढऱ्या पेशी (Alveolar macrophages) करतात आणि फुफ्फुसांचे आरोग्य जपतात. तसेच संपूर्ण श्वासनलिकेत हवेने कोरडेपणा येवु नये म्हणुन स्त्राव सोडणाऱ्या पेशींची ही व्यवस्था असते (goblet cells). काही रोगात या केसांच्या पेशींची संख्या कमी व स्त्राव सोडणाऱ्या पेशींची कार्य वाढणे असे घडते (eg. Bronchitis); सतत गार, कोरड्या, हवेशी संपर्क, केमिकल्स, धूळ यामुळे श्वासनलीकेत कोरडेपणा किंवा अती ओलावा येवून फुफ्फुसांचे आरोग्य धोक्यात येवू शकते .....

संपूर्ण श्वासनसंस्थेचे आरोग्य शरीराकडून जपले जाते ते एकाविशिष्ट रोगप्रतिकारक घटकाकडून, तो म्हणजे Immunoglobulin A, IgA यांचा पातळसा थर संपूर्ण श्वासनमार्गाला आवरण करत असतो. या घटकाची कमतरता; मग ती कुपोषणामुळे होणे वा अनुवंशीकतेने होवो ..... फुफ्फुसांचे आरोग्य धोक्यात येवू शकते.

एकूणच श्वासनमार्गाच्या आजारांच्या कारणांचे वर्गीकरण करताना ती खालीलप्रमाणे आढळतात.

१) आधी सांगितल्याप्रमाणे हवेतील बदल (कोरडेपणा, दमटपणा), AC वातावरण, कण, व स्थानिक अवयवांचे आरोग्य बिघडणाची कारणे उदा. अतीगरम, अतीथंड, आंबट खाणे, अतीश्रम, आहार नीट न घेणे, इ.इ.

२) **अॅलर्जिक कारणे** - कोणाला कसल्याही पदार्थाची Allergy असू शकते म्हणजेच कोणाला काय सहन होणार नाही हे सांगता येत नाही. श्वासातून असे असहत्व असणारे कण आत आले कि शिंका, नासास्त्राव, सुज, श्वोसोच्छ्वासास त्रास ही सारी लक्षणे लगेच निर्माण होतात. Bronchial Asthma हे याचे उदाहरण आहे. असे पदार्थ नाकातच गेले पाहिजेत असे नाही. तोंडाने खाल्ले तरी त्यांची बाधा ही श्वासमार्गालाच होते उदा. काकडी, दही इ. तेंव्हा ज्याने त्याने आपापले सहत्व जाणून घ्यावे, व तो पदार्थ वर्ज्य करावा हाच उपाय .

३) **Bacterial कारणे (जंतुसंसर्ग)** - प्रत्येक श्वासागणीक हवेतून कोट्यावधी Bacteria, Virus फुफ्फुसात जातच असतात. या सर्वांना आपली प्रतिकारशक्ती पुरून उरते. ही प्रतिकारशक्ती कमी झाली तर श्वासनमार्गाचे आजार निर्माण होतात. संपूर्ण शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती यात भाग घेत असते.

गर्दीच्या ठिकाणी, सार्वजनिक ठिकाणी जंतुचा संसर्ग व प्रसार होण्याची शक्यता असते. उदा. Swine flu चे संकट .... त्यामुळे - सार्वजनिक ठिकाणे, सभा, लग्नकार्ये, बस, प्रवास या ठिकाणी Infection चे Chances जास्त. T.B. सारखा रोग तर केवळ जनसंपर्कातून फैलावत असतो. गर्दी व गरीबी ही याची दोन प्रमुख कारणे आहेत. असं म्हणलेच आहे Tuberculosis due to poverty & poverty due to tuberculosis....

टी.बी. ह्या आजाराचे सामाजिक, आर्थिक परीणाम फार भयंकर आहेत. तसेच कौटुंबिक कार्यक्रमांमुळे फुफुसांचे आरोग्य धोक्यात येते ते म्हणजे नवजात शिशूंचे .... ते काही बोलू शकत नाहीत येणारा जाणारा प्रत्येकजण त्याचे लाड करतो, पापी घेतो व त्याला Infections चा प्रसाद देत राहातो. तेव्हा काळजी ही हवीच.

झोपडपट्टी, खेडेगाव या ठिकाणच्या लहान मुलांमध्ये Bronchial Asthma सारख्या श्वसनमार्गाच्या तक्रारी नेहमी आढळतात पण त्यांचे प्रत्यक्ष कारण या मुलांमध्ये असणारा जंतांचा प्रादुर्भाव हे आढळते .

**४. अवरोधजन्य कारणे (Obstructive) -** ही कारणे मुलांमध्ये आढळतात. नाकात काहीही वस्तु घालणे ..... शेंगदाणा, वाटाणा, वाळूचा खडा या तर नेहमीच्या वस्तु आहेत ... शिट्टी, खेळण्यातील वस्तु गिळणे ..... याने श्वासनलिकेचा अवरोध होवू शकतो.

बाहेरील या गोष्टीबरोबरच शरीराच्या आतील गोष्टींमुळेही श्वसनमार्गात अडथळा उत्पन्न होवू शकतो. उदा. बेशुध्दावस्थेत उलटीद्वारे होणारे स्त्राव घशातून श्वासनलीकेत जाणे, फीट येताना जीभ उलटी होवून श्वासमार्ग बंद होणे अशा गोष्टी होत राहतात. पाण्यात पोहताना नाकातून श्वसननलीकेत पाणी जाणे हे नवशिक्यांबाबत नेहमीच होते. केरोसीन पॉयझनींग मध्ये रॉकेल श्वासनलीकेत जाणे यामुळे श्वसननलीकेचा दाह होऊन Aspiration Pneumonia होवू शकतो. ही व्यवहारात आढळणारी नेहमीची उदाहरणे आहेत.

**५) कॅन्सरजन्य कारणे ( Corcinogenic) -** श्वसनमार्गाची त्वचा श्लेष्मल म्हणजे मऊ अशी असते. या त्वचेचा एखाद्या दाहकर ( Irritant ) पदार्थाशी सतत संबंध येत राहिला तर तेथील नाजूक पेशी हा ताण सतत सहन करू शकत नाहीत; मग या पेशी शरीराकडून बदलून टाकल्या जातात व तेथे कडक अशा पेशीची व्यवस्था केली जाते. वैद्यकीय भाषेत अशा बदलाला Metaplasia असे म्हणले जाते. अशा बदलास Red Flag असे म्हणतात यातूनच कर्करोगाची सुरवात होते पॅंशीमध्ये होणारे बदल अनियंत्रित स्वरूपाचे झाले की कर्करोग सुरू झालाच समजा. हा दाहकर नेहमीचाच पदार्थ म्हणजे Cigarette चा धुर होय तसेच वातावरणातील इतर कुठलाही धुर, प्रदूषण, यांचे फुफुसांच्या पेशीवर direct परीणाम होतच राहतात. भारतातील प्रदूषणाचे प्रमाण बघता फुफुसांचा कर्करोग होण्यासाठी cigarette प्यावी लागणार नाही ऐवढे प्रदूषण वाढत आहे. तसेच किरणोत्सर्ग (Radiation ) हेही कर्करोग होण्याचे कारण आहेच.

६) याशिवाय श्वसनमार्गाशी संबंधीत जन्मजात वैगुण्य, अनुवंशीक विकार, इतर यंत्रणा उदा. हृदय याच्याशी संबंधीत विकार या सर्व कारणांनीही श्वसनमार्गातील विकार होवू शकतात.

सर्दी निर्माण करणारे जवळपास २०० प्रकारचे व्हायरस अस्तिवात आहेतच. याबरोबरच Bronchitis, pneumonitis निर्माण करण्याला सुध्दा कारणीभूत असतात. फुफुसात पाणी होणे (pleuracy) या विकाराला तसेच इतरही कारणे असतात.

एकंदर विचार करता जंतु, व्हायरस थंड, कोरडीहवा इ. इ. कारणांपेक्षाही आपली श्वसनसंस्था आरोग्यपूर्ण असणे हे अत्यंत महत्वाचे ! ती जर तशी असेल तर बाहेरचे कुठलेच बाधाकर घटक श्वसनसंस्थेवर परिणाम करू शकणार नाहीत.

\*\*\*\*\*

# नाक, कान, घसा संबंधीत तपासण्या

डॉ. नीलमणी बर्वे  
मो. : 9371034910

## कान, नाक, घसा तपासताना लागणारी उपकरणे

- १) बुल्स लॅप व हेडमिरर
- २) टंग डिप्रेसर
- ३) डायरेक्ट, इनडायरेक्ट लॉरिंगोस्कोप, स्पिरीट लॅप, माचिस
- ४) पोस्टीरीयर न्हायनोस्कोप
- ५) शॉर्ट ब्लेडेड थुडीकम नेझल स्पेक्युलम
- ६) फॉरेन बॉडी removal साठी F.B. removing spud
- ७) नेझल फोर्सेप - पॅकींग इ. करता
- ८) इयर स्पेक्युलम
- ९) ऑटोस्कोप
- १०) ट्यूनिंग फोर्क
- ११) टॉर्च
- १२) इयर सिरीज - सिरिजींगसाठी - Non hygroscopic F.B. removal साठी
- १३) इमर्जन्सी औषधे I.V. , IVset, scalp, suturing scissor - in case of emergency

## कान, नाक, घसा संबंधी तपासण्या

१) कान तपासण्यासाठी Bull's lamp, head mirror , ear speculum, autoscope या उपकरणांची गरज भासते. तसेच कर्णबाधिर्य कोणत्या प्रकारचे आहे हे बघण्यासाठी Tuning Fork ची गरज भासते. त्यासाठी Rinne's test व weber's test केल्या जातात. तसेच कर्णबाधियाचे प्रमाण मोजण्यासाठी Audiometry ही तपासणी, केली जाते. त्यानुसार Hearing aid दिले जाते.

कानाची पाळी ओढली असता वेदना झाल्यास otitis externa समजावे व कानाच्या मागील खाचेत दाबले असता वेदना झाल्यास otitis media समजावे हे उत्तम व्याधीव्यवच्छेद निदान आहे.

२) नाक तपासण्यासाठी देखील Bull's lamp, head mirror, short bladed Tudicum's nasal speculum या उपकरणांची गरज भासते . या उपकरणांमुळे दोन्ही हात मोकळे राहतात व एकाच वेळी तपासणी अथवा एखादी Foreign body काढणे इ. करता येते तसेच हल्ली endoscope नेही नाकाची आतून तपासणी करता येते.

३) घशाची तपासणी करण्यासाठी Bull'slamp, head mirror किंवा साधी बॅटरी व Tongue depressor ची गरज भासते. रूग्णास तोंड उघडून 'आ' म्हणायला लावायचे व घशाची तपासणी करायची . तसेच Laryngoscopy अथवा Posterior Rhinoscopy mirror थोडासा स्पिरिट लॅपवर तापवून टाळूला वा जिभेला चटका बसणार नाही अशा पध्दतीने घशामध्ये घालून घशाची तपासणी करता येते.

हे सर्व करताना डॉक्टरने तोंडावर मास्क घालावा, जेणे करून रुग्णाकडून वैद्याला कोणताही संसर्ग होणार नाही .

#### **नाक कान घश्यासाठी X-ray तपासण्या -**

- १) Sinusitis बघण्यासाठी X-Ray PNS (Paranasal sinusses) water's view.
- २) Fractures बघण्यासाठी X-Ray PA view face
- ३) Mastoiditis बघण्यासाठी X-Ray Lateral view skull.
- ४) इतर काही निदानांसाठी CT Scan, MRI Scan केला जातो.

\*\*\*\*\*

# नाक, कान, घसा संबंधित आजार

(भाग - 9)

लेखन सहाय्य  
डॉ. शितल फंड  
मो.: 9822028527

डॉ. राजेंद्र देशपांडे  
मो.: 9226810630

हा लेख अधिकतर वैद्यकीय विद्यार्थ्यांसाठी आहे. या लेखांमधील उल्लेखित औषधे वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय घेऊ नयेत.

## १) घसा दुखणे :-

**१) Acute Pharyngitis** - विषाणु किंवा जंतु संसर्गामुळे हा आजार होतो. घसा दुखणे, घसा खवखवणे, घशामध्ये आग होणे या लक्षणांनी आजाराला सुरुवात होते. याच्या जोडीला काही वेळेस डोके दुखणे, मंद ते मध्यम स्वरूपाचा ताप, सर्दी या स्वरूपाची लक्षणे असतात. नंतर गिळताना सुद्धा घशामध्ये दुखणे हा त्रास वाढू शकतो.

तुळशीची पाने किंवा विक्स उकळत्या पाण्यात टाकून गरम पाण्याचा वाफारा घेणे, लवंग आणि खडीसाखर तोंडामध्ये ठेऊन चघळणे, सकाळ संध्याकाळ गरम पाणी आणि मीठ याच्या गुळण्या करणे, रात्री झोपताना गरम हळद - दूध घेणे, कोल्ड्रीक्स किंवा फ्रीजचे पाणी, आईस्क्रीम टाळणे, अती-तिखट, आंबट पदार्थ टाळणे, हे सर्व झाले घरगुती उपाय !

याने बरे न वाटल्यास T. Roxid 150 mg BD हे जंतु मारणारे Antibiotic, ताप आणि वेदना कमी करण्यासाठी T. Ibugesic plus 1 tds आणि Allergy व सर्दी कमी करण्यासाठी T. Zyrtec - D ही गोळी रात्री झोपताना देता येते.

**२) Chronic Pharyngitis** - अनेक रुग्णांमध्ये वर्षानुवर्षे अधुनमधुन सारखा घसा दुखत असतो. घशामध्ये सारखी टोचल्यासारखी जाणीव असते. रुग्ण तपासताना घशाच्या मागच्या बाजूच्या ठिकाणी Pink or Red granules पहावयास सापडतात. या आजारामध्ये बरेच वेळेला विकृती ही Nasal sinuses किंवा Bronchus मध्ये असते. या आजाराची सर्वसाधारण कारणे म्हणजे धूम्रमानाची सवय, नाकाचा पडदा तिरका असल्याने (DNS = Deviated Nasal Septum), नाकामध्ये श्वास घेण्यास अडथळा येतो. आणि रुग्ण वारंवार तोंडानेच श्वास घेऊ लागतो. (Mouth Breather). या रुग्णांना जुनाट घसा दुखीचा त्रास होतो. श्वास मार्गातील जुनाट जंतु संसर्गामुळे (Tonsillitis, Sinusitis, Bronchitis) यामुळे सुद्धा जुनाट घसादुखी चालू रहाते. घसादुखीचे वायू प्रदुषण हे कारण तर सर्वानाच माहित आहे.

जुनाट घसादुखीसाठी उपचार करताना मूळ कारणानुसार उपचार करावा लागतो. या रुग्णांनी वायू प्रदुषणापासून जपलेच पाहिजे. दुचाकी वाहनावरून प्रवास करताना नाका तोंडावर Mask लावलाच पाहिजे. धूम्रपान कायम स्वरूपाचे बंद केले पाहिजे.



Acute Pharyngitis साठी सांगितले सर्व घग्गुती उपचार अंमलात आणावेत. घशामध्ये जास्त खवखव असल्यास, त्या ठिकाणी Mandl's paint लावावा. घशा संदर्भात व्याधी क्षमत्व वाढविण्यासाठी अधूनमधून जेष्ठमधाच्या काड्या चघळाव्यात. ज्या व्यक्ति बोलण्याचे काम अधिक असणारा व्यवसाय करतात (शिक्षक, गायक, वक्ते इत्यादी ) यांनी अधूनमधून मौन व्रत (विपश्यना) धारण करून घशाला विश्रांती द्यावी.

**३) टॉन्सिलस वाढणे (Acute Tonsillitis)-** वस्तुतः Tonsil हा अवयव अन्नमार्ग व श्वास मार्ग यांचा द्वारपाल म्हणून काम करतो. श्वासमार्ग व अन्नमार्ग यामध्ये जाणाऱ्या जंतुना हा अवयव रोखून धरतो. परंतु काही वेळेस जंतु संसर्ग अधिकचा असल्यास Tonsil या अवयवाला सूज येते. अनेकवेळेला हा आजार लहान मुलांमध्ये आढळतो. घसा दुखून ताप येतो. जीभ बाहेर काढण्यास सांगून डॉक्टरांनी टॉर्चचे मदतीने घसा तपासल्यास घशामध्ये एक किंवा दोन्ही बाजूकडील Tonsils आकाराने मोठ्या झालेल्या व लाल रंगाच्या दिसतात. काही वेळेस जबडा तपासताना याचे अवधान आलेले लक्षात येते. (Lymph node below the angle of the mandible is tender.)

या आजारामध्ये सुद्धा Acute Pharyngitis चे घग्गुती व डॉक्टरी सर्व प्रकारचे उपचार आहे तसे लागू पडतात.

Tonsil's काढून टाकण्याचे शस्त्रकर्म करावे किंवा नाही ? असा प्रश्न अनेक पालकांकडून आपल्या मुलाबाबत वारंवार विचारला जातो.

Tonsil चे शस्त्रकर्म केल्यानंतर मूलाची वजन, उंची वाढते का ? याही संदर्भात पालकांच्या मनामध्ये गोंधळ असतो.

पूर्वीच सांगितल्या प्रमाणे वस्तुतः Tonsil हा अवयव शरीरासाठी उपयुक्त आहे त्यामुळे वर्षातून एखादे - दोन वेळेला होणारा जंतूसंसर्ग औषधोपचारानेच आटोक्यात आणावा. वारंवार येणारी सूज टाळण्यासाठी आयुर्वेदामधील आरोग्यवर्धिनी, कांचनार गुग्गुळ, त्रिफळा गुग्गुळ या औषधांचा एकत्रित निश्चित फायदा होतो.

काही मुलांमध्ये मात्र हा जंतूसंसर्ग तीव्र असतो यावर औषधोपचाराचा परिणाम सुद्धा कमी होतो आणि महत्त्वाचे म्हणजे वारंवारच्या जंतूसंसर्गामूळे त्या मूलाचे खाणे पिणे कमी होते, सर्व साधारण आरोग्य स्थितिच खालावल्याने उंची, वजन वाढीवर परिणाम होतो अशा मुलांमध्ये डॉक्टर Tonsilectomy चा सल्ला देतात. याचप्रमाणे काही रुग्णांत दोन्ही बाजूच्या Tonsil ला एवढ्या मोठ्या प्रमाणात सूज असते की त्या गाठी घशामध्ये परस्पराना येऊन भिडतात (Kissing Tonsils) व त्यांना अन्नपाणी गिळणे सुद्धा अवघड होऊन बसते. अशा रुग्णांमध्ये सुद्धा तातडीने शस्त्रकर्म करण्याचा निर्णय घेतला जातो.

#### ४) Tonsil च्या भोवताली पू निर्मिती होणे -

(Quinsy or Peritonsillar Abscess) या रुग्णांमध्ये घशाच्या एकाच बाजूला दुखते आणि हे दुखणे कानापर्यंत पसरते. अन्न किंवा पाणी गिळताना त्रास होतो. आणि सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे तोंड उघडून आ करणे जमत नाही (Trismus)

डॉक्टरांना तपासणी करताना टॉन्सिलच्या शेजारी सूज आणि लाली दिसले. पडजीभ एका बाजूला ढकललेली असू शकते.

हा आजार जंतू संसर्गाने होत असल्याने यासाठी T. Azithromycin 500 mg OD हे antibiotic कमीत कमी ३ दिवस घ्यावे .

मात्र Abscess तयार झाला असल्यास रुग्णास कान-नाक-घसा तज्ञाकडे पाठवावे. तेथे Incision and Drainage करून 'पू' काढून टाकला जातो.

**५) घटसर्प (Diphtheria)** -हा आजार सध्या क्वचितच आढळतो. याचे कारण लहान वयातच, हा आजार न होण्यासाठी लसीकरण केले जाते. (DPT vaccination ) - यामधील D - Diphtheria = घटसर्प , P = Pertussis = डांग्या खोकला, T= Tetanus = धनुर्वात)

घटसर्पाची शंका - लहानमुलांमध्ये घशामध्ये पांढरट, करडा चट्टा दिसल्यास आणि जो निघू शकत नाही किंवा काढण्याचा प्रयत्न केल्यास रक्तस्राव होतो, तर घटसर्पाची शंका येऊ शकते. हा आजार संसर्गाजन्य असल्याने तत्काळ या रुग्णांना, विशिष्ट प्रकारच्या रुग्णालयांमध्ये (पुण्यामध्ये नायडू हॉस्पिटल) प्रवेशित करून पुढील तपासण्या व उपचार करावेत.

#### **सावधानतेचा इशारा -**

लहान मुलांमधील Tonsillitis किंवा Pharyngitis हे आजार Strepto cocci जंतुमुळे होतात. या आजारांसाठी सुयोग्य Antibiotics वापरून त्यावर उपचार न केल्यास या आजारांनंतर उपद्रव स्वरूपात संबंधीत मुलांना Rheumatic heart disease किंवा Glomerulo nephritis सारखे हृदय किंवा किडनी चे गंभीर आजार होऊ शकतात.

सारांश -

अशाप्रकारचे या लेखामध्ये आपण घसादुखी ची पुढील ५ प्रमुख कारणे पाहिली

1. Acute Pharyngitis
2. Chronic pharyngitis
3. Acute Tonsillitis
4. Quinsy
5. Diphtheria

\*\*\*\*\*

# नाक, कान, घसा संबंधित आजार

(भाग -२)

लेखन सहाय्य

डॉ. शितल फंड

मो. : 9822028527

डॉ. राजेंद्र देशपांडे

मो. : 9226810630

## १) नाकामधील अडथळा -

यामध्ये २ प्रकारचे रुग्ण पहावयास सापडतात.

अ) एकाबाजूस व कायम स्वरूपी अडथळा - याची कारणे म्हणजे नाकाचा पडदा खूपच तिरका असणे (Severe DNS ), नाकातील अर्श (मोत्यासारखी चमकदार पांढऱ्या रंगाची सुज), लहान मुलाने शेंगदाणा, मणी इ. वस्तू नाकात घालणे (Foreign body), वयस्कर व्यक्तीमध्ये नाकाच्या आतमध्ये कॅन्सरसारखी गाठ वाढत असणे .

या सर्वच तक्रारी Family Physician मार्फत दुरूस्त होणे कठीण असल्याने वेळीच कान- नाक-घसा विशेष तज्ञांचा (ENT Surgeon) सल्ला घ्यावा.

ब) नाकामधील अडथळा दोन्ही बाजूस व अधूनमधून जाणवतो - या तक्रारी मागे पुढील पैकी कोणतेतरी एखादे कारण असू शकते. उदा. नाकाचा पडदा कमी प्रमाणात तिरका असणे (Mild DNS), नाकाच्या आतील हाडांच्या ठिकाणी होणारी अधिकची वाढ (Hypertrophy of the inferior turbinates), जुनाट सर्दी (Chronic sinusitis) , अॅलर्जी मुळे होणारी जुनाट सर्दी (Chronic Allergic Rhinitis)

वरील कारणे देखील नेहमीच्या औषधोपचाराने दूर होऊ शकतात.

अचानक उद्भवणारा आणि श्वासाला त्रास उत्पन्न करणारा नाकातील अडथळा दूर करण्यासाठी (Otrivin किंवा Nasivion Nasal drops दोन थेंब प्रत्येक वेळेस याप्रमाणे जरूरी प्रमाणे टाकावेत . हे थेंब Decongestent स्वरूपाचे असल्याने, रुग्णाचा रात्री अपरात्री अडलेला श्वास मोकळा होऊन ताबडतोब बरे वाटते. मात्र या औषधाचा वारंवार वापर चुकीचा आहे. याचे कारण एकतर या औषधांची सवय लागू शकते किंवा तात्पुरता अडथळा दूर झाला तरी परत हा अडथळा दुप्पट प्रमाणात वाढण्याची शक्यता असणे (Rebound Nasal Blockage) . याला आयुर्वेदामध्ये उत्तम पर्याय आहे. या रुग्णांनी नियमितपणे आयुर्वेदात सांगितलेले शास्त्रोक्त पध्दतीने नस्य करत जावे. यासाठी अणुतैल किंवा षडबिंदू तैल याचा वापर करावा. नाकामध्ये औषध टाकण्याव्यतिरिक्त , Allergy कमी करणारी Tab. Cetzine 10 mg - १ गोळी रात्री झोपताना घ्यावी. याच प्रमाणे सूज व वेदना कमी करणारे T. Wysolone 5mg TDS. 3 ते 5 दिवस घ्यावी. अडथळा तीव्र स्वरूपाचा असल्यास Rhinocort nasal spray नाकामध्ये दिवसातून २ वेळा फवारावा.

## २) गंभीर नसलेली परंतु रोजच्या कामकाजामध्ये अडथळा आणणारी सर्दी -

हा आजार आयुष्यामध्ये जवळजवळ प्रत्येक व्यक्तिला कधीना कधीतरी होतच असतो. काही व्यक्तींना तर

व्याधीक्षमत्व कमी असल्याने या आजाराचा त्रास वारंवार होतो. हा आजार विषाणुंमुळे होत असल्यामुळे याला विशिष्ट उपचार नाही या आजाराच्या उपचाराबाबत असे म्हटले जाते की “If you treat it, it will be cured within 7 days , and if you Don’t treat it, it will be cured within a week.” या वाक्यातील विनोद लक्षात घेतल्यास असे लक्षात येते कि हा आजार self limiting आहे.

या आजारामध्ये लाक्षणिक उपचार करावे लागतात. सर्दीमुळे नाक चोंदत असल्यास गरम पाण्याची किंवा औषधी द्रव्याची वाफ घ्यावी आणि Otrivin nasal drop गरजेनुसार वापरावे. पोटामध्ये Allergy कमी करण्यासाठी Tab. Zyrtec D गोळी रात्री झोपताना १ या प्रमाणात घ्यावी.

सर्दीमध्ये शिंका येणे, नाकातून पाण्यासारखा स्त्राव येणे या अवस्थे पर्यंत काळजीचे कारण नाही. मात्र नाकातील स्त्राव घट्ट, पिवळ्या रंगाचा पू वा सारखा दिसू लागला, त्याला घाण वास येत असल्यास जंतु संसर्ग झाला आहे असे निदान करून Cap. Mox 500 mg TDS हे Antibiotic द्यावे लागते.

खरे तर सर्दी या आजारासाठी Allopathy उपचारापेक्षा, आयुर्वेदीक पथ्यापथ्य व औषधी गोळ्या या अधिक श्रेष्ठ असे आमचे मत आहे. सर्दी किंवा श्वासमार्गातील अन्य आजार हे बरेच वेळा आयुर्वेदानुसार कफप्रकोपामुळे होतात. त्यामुळे कफ बिघडणारी पुढील कारणे या सर्वच प्रकारच्या आजारात टाळली पाहिजेत उदा. कोल्डिंक्स, Ice cream , फ्रिज चे पाणी, सातत्याने air conditioning चा वापर, डोक्यावरून थंड पाण्याने अंघोळ , पेरू, सिताफळ, दही इत्यादी पदार्थांचा अतिरीक्त वापर या सर्वांमुळे सर्दी खोकला, दमा, Pneumonia इत्यादी व्याधिंची लागण होण्याची शक्यता वाढते.

या साठी हि सर्व कारणे टाळणे आवश्यक आहे व त्याचे जोडीला सर्दीला प्रतिबंध म्हणून संजीवनी गुटी, मध, स्वच्छ धुतलेली १० ते २० तुळशीची पाने याचा चांगला फायदा होतो. याशिवाय सर्दीमध्ये तव्यावर फडके गरम करून कपाळ, चेहरा, घसा , मान छाती, पाठ इत्यादी शेकावे . नाक चोंदले असल्यास ओव्याच्या गरम पुरचुंडीने नाकावर शेकावे.

### ३) नाकाभोवतीच्या हाडांच्या पोकळ्यांमध्ये साचलेली सर्दी (Acute Sinusitis ) -

नाकाभोवती प्रामुख्याने दोन प्रकारच्या पोकळ्या असतात. त्यांना Frontal व Maxillary Sinuses असे म्हणतात. या पोकळ्यांना सुध्दा सुज येऊ शकते. Maxillary Sinusitis मध्ये - Maxillary भागामध्ये वेदना जाणवतात, तेथे हात लावल्यावर दुखते. या वेदना पुढे वाकल्यावर किंवा खोकल्यानंतर किंवा शिंका दिल्यानंतर वाढतात.

Frontal sinusitis मध्ये Frontal region मध्ये वेदना असतात. रात्रभर या ठिकाणी स्त्रावांची संचीती झाल्याने सकाळी या वेदना जास्त जाणवतात.

या आजाराचे निदान करण्यासाठी क्ष किरण परीक्षा केली जाते. ( X-ray of paranasal sinuses water’s view) या परीक्षेमध्ये Sinuses च्या ठिकाणी धूसरपणा किंवा Fluid level जाणवतात.

या आजारासाठी Steam inhalation, Otrivin nasal drops, Tab. Combiflam 1 tds, Tab. Actifed 1 BD यांचा वापर केला जातो. रुग्णास वरील लक्षणाव्यतिरीक्त ताप अधिक असल्यास Antibiotics चा वापर केला जातो. (Cap. Baxin 500 mg tds for 5 to 7 days)

Anti Allergic गोळ्याबाबत सावधानतेचा इशारा – या प्रकारच्या गोळ्यांमुळे रुग्णास कमी अधिक प्रमाणात गुंगी किंवा झोप येऊ शकते असे डॉक्टरांनी रुग्णास स्पष्टपणे सांगितले पाहिजे व याशिवाय ही गोळी घेऊन Driving करू नका, पोहू नका, विस्तव किंवा यंत्राजवळ काम करू नका अशाप्रकारचा सल्लादेखील दिला पाहिजे.

**अनुभविक विचार** – सर्दी किंवा Sinusitis मध्ये Phytopharma company ची cap. Nilsin 1 tds या गोळीचे परिणाम चांगले पहावयास मिळतात

त्याच प्रमाणे जुनाट सर्दी साठी नारदीय महालक्ष्मीविलास १ गोळी + रसपिपरी (बैद्यनाथ) २ चिमूट + सितोपलादी चूर्ण १ चमचा हे मिश्रण आल्याचा रस व मध याचे बरोबर चाटण स्वरूपात दिवसातून ३ वेळा, सकाळी रसायनकाळी चित्रकावलेह १ चमचा या उपचाराने वर्षभर असणारी सर्दी सुध्दा कमी झालेली आढळते.

काही वेळेस दीर्घकाळ असणाऱ्या सर्दीमागे विरूध्द आहार सेवन (भाजी वरणा ऐवजी शिकरण व पोळी ) लहान पणापासून वयाच्या ४५ वर्षापर्यंत खाणारी स्त्री रुग्णा पाहण्यात आहे अर्थातच या रुग्णेमध्ये औषधांचे जोडीला शिकरण पुर्णतः बंद करण्यास सांगण्यात आले. जी गोष्ट शिकरणाची तिच दह्याबाबतसुध्दा लक्षात घेणे आवश्यक आहे.

या लेखामध्ये पुढील आजारांची चर्चा आपण संपवली आहे

1. Nasal obstruction
2. Common cold
3. Acute sinusitis

\*\*\*\*\*

# नाक, कान, घसा संबंधित आजार

(भाग -३)

लेखन सहाय्य

डॉ. शरद हमढे

मो. : 9764995541

डॉ. राजेंद्र देशपांडे

मो. : 9226810630

## १) कान फुटणे - (Chronic Otorrhoea)

जुनाट सर्दी खोकला, श्वासमार्गातील जंतु संसर्ग याच्या वारंवारच्या संपर्कामुळे आणि अस्वच्छतेमुळे कानाच्या ठिकाणी विविध स्वरूपाचे स्राव निर्माण होऊ शकतात,

१) पाण्यासारखा स्राव (Serous Discharge ) - याचे कारण कानाच्या बाह्यभागी असणारी सूज (Otitis externa) असू शकते.

२) पू सारखा स्राव असल्यास मधल्या कानाला जंतुसंसर्ग होऊन कानाच्या पडद्याला भोक पडले आहे असे समजावे.

३) स्रावाला दुर्गंधी असल्यास त्याचे कारण 'Cholesteatoma' असते.

४) सरक्त स्राव असल्यास त्याचे कारण कानावरती झालेला आघात किंवा Tumour किंवा Polyp असे असते.

वरील कारणांपैकी जंतु संसर्गाने होणारा स्राव कमी करण्यासाठी पोटामध्ये Antibiotic द्यावे लागते. (Cap. Cephalexin 500 mg QID for 7 days)

कानाच्या तक्रारीमागे सर्दीसारखे एखादे कारण असल्यास Anti allergic T. Zyrtec D - 1 गोळी रात्री झोपताना ७ दिवस घ्यावी . नाकामध्ये श्वास घेण्यास अडचण असल्यास Otrivin nasal drops वापरावे .

कानातील स्राव खूप जास्त असताना शक्यतो कोणतेही कानातले थेंब टाकू नयेत. मात्र स्राव थोडा कमी झाल्यावर Johnson's Ear buds च्या सहाय्याने कान पूर्ण कोरडा करून त्यामध्ये (Genticyn Ear drops ) २-२ थेंब ३ वेळा टाकावे .

वरील प्राथमिक उपचाराने स्राव कमी होत नसल्यास रुग्णांस कान -नाक - घसा तज्ञाकडे पाठवावे. अशा रुग्णांना Tympanoplasty सारख्या उपचारांची गरज पडू शकते.

२) कान दुखणे - या प्रकारची तक्रार होऊन अनेक रुग्ण दवाखान्यामध्ये येत असतात. प्रत्येक डॉक्टरने otoscope च्या सहाय्याने कानामधील External auditory Canal व Tympanic membrane तपासण्याची सवय लावून घ्यावी. हे उपकरण नसल्यास कमीत कमी टॉर्च च्या सहाय्याने कान तपासावा.

कानाच्या तपासणीमध्ये पूढील प्रकारचे दोष असल्यास कान दुखू शकतो -

१) मोठ्या प्रमाणात उडकलेला मळ (Impacted Wax) हा मळ Wax hook किंवा Vectis च्या सहाय्याने काढून टाकावा. मात्र अशा प्रकारचे मळ काढताना वेदना होत असतील तर तो मळ खूपच कडक झालेला आहे असे समजावे. मळ मऊ करण्यासाठी Soliwax Ear drops - 3-3 थेंब दिवसातून ४ वेळा टाकावे. ५-६ दिवसानंतर मळ आपोआप सुटून बाहेर येतो किंवा Aural Syringe या सहाय्याने Syringing करून मळ बाहेर काढता येतो. मळ काढण्यासाठी Hydrogen Peroxide किंवा Ear buds चा वापर अजिबात करू नये.

२) कान दुखण्याचे दुसरे कारण म्हणजे केस तोडीसारखी पूळी (Furuncle ) कानात येणे या ठिकाणी तीव्र स्पर्शासहत्व असते. यासाठी Cap Baxin 500 mg ४ वेळा ५ दिवस द्यावे. याशिवाय वेदना कमी करण्यासाठी T. Voveran 100 mg २ वेळा जेवणानंतर द्यावी . कानामध्ये Otogesic Ear drops २-२ थेंब ४ वेळा टाकावे.

३) कान दुखीचे तिसरे कारण कानामधील Fungal infection (otomycosis). तपासताना बाह्य कर्ण मार्गामध्ये कापसाचे पुंजक्यासारखे व मध्ये काळा ठिपका असणारे Fungus ची growth दिसून येते. याठिकाणी वेदनेच्या जोडीला कानामध्ये प्रचंड खाज असते. उपचार करताना सर्वप्रथम Cotton bud च्या सहाय्याने Fungal growth किंवा इतर घाण काढून टाकावी . कानामध्ये Candid ear drops २ -२ थेंब ४ वेळा टाकावे. खाज कमी करण्यासाठी T. Cetirizine 10 mg रात्री झोपताना वापरावी.

२) कान दुखीचे पुढचे कारण म्हणजे मध्य कर्णातील सूजेमुळे Eustachian Tube चा मार्ग बंद होणे. जंतू संसर्ग कमी करण्यासाठी Cap. Baxin 500 mg ४ वेळा याप्रमाणे ५ दिवस द्यावी . वेदना कमी करण्यासाठी T. Voveran 100 mg २ वेळा जेवणानंतर द्यावी Eustachian Tube चा मार्ग खुला ठेवण्यासाठी नाकाचा मार्ग मोकळा पाहिजे. यासाठी Otrivin nasal drops वापरा. Allergy कमी करण्यासाठी T. Zyrtec D १ गोळी रात्री झोपताना ५ दिवस घ्यावी. कानामध्ये Otogesic Ear drops २-२ थेंब ४ वेळा टाकावेत.

काही वेळेस रात्री अपरात्री अशा वेदना प्रथमच चालू झाल्यास व घरामध्ये Ear drops नसतील तर पळीमध्ये २ चमचे गोडेतेल घेऊन, त्यामध्ये लसणाची १ पाकळी टाकून ते गॅसवर गरम करावे व नंतर तेल कोमट झाल्यावर कापसाच्या सहाय्याने २-२ थेंब कानामध्ये टाकावे.

५) कान दुखीचे कारण कानामध्ये नसून अन्यत्रही असू शकते. याला Referred pain म्हणतात.

याची प्रमुख कारणे म्हणजे

Peritonsillar Abscess, Impacted wisdom tooth आणि Arthritis of Temporo- mandibular joint. या कान दुखीच्या प्रकारात मूळ कारणाच्या नुसार उपचार करावे लागतात.

६) कान दुखीचे शेवटचे कारण म्हणजे कान फुटणे यासाठी सुयोग्य उपचार न केल्याने कानाच्या मागे असणाऱ्या हाडापर्यंत जंतू संसर्ग पोहोचतो व त्यामूळे वेदना होतात. याला Mastoiditis म्हणतात.

या रुग्णांमध्ये काही दिवसपूर्वी कान फुटला असल्याची माहिती मिळते व त्या हाडाच्या ठिकाणी स्पर्शासहत्व असते. या रुग्णांना प्राथमिक उपचार म्हणून बलशाली Antibiotic वापरावे लागते (T. ceftum 250 mg २ वेळा या प्रमाणे ७ दिवस द्यावे ) वेदना कमी करण्यासाठी T. Voveran च्या जोडीला T. Chymoral forte सुद्धा १ - १ गोळी ३ वेळा याप्रमाणे द्यावी .

या उपचारानंतर रुग्णाला एखादा फेरतपासणीसाठी ENT Surgeonकडे पाठवावे . कारण क्वचित प्रसंगी Mastoiditis नंतर जंतू संसर्ग मेंदूपर्यंत पोहचून Meningitis सारखा गंभीर आजार होऊ शकतो.

या लेखामध्ये कान फुटणे व कान दुखणे या दोन तक्रारीबाबत आपण सविस्तर चर्चा केली आहे.

\*\*\*\*\*

# नाक, कान, घसा संबंधित आजार

(भाग -४)

लेखन सहाय्य

डॉ. शरद ढमढे

मो. : 9764995541

डॉ. राजेंद्र देशपांडे

मो. : 9226810630

## १) कानामध्ये आवाज येणे - (Tinnitus = ringing in the ears)

ही बऱ्याचदा आढळून येणारी तक्रार, रुग्णाचे दृष्टीने अतिशय त्रासदायक असते, मात्र बरी करण्यास अतिशय त्रासदायक असते. काही वेळेस कानात आवाज येतो व रुग्णाला चक्कर देखील येते.

या तक्रारीसाठी खालील उपचारानंतर फरक न पडल्यास कान- नाक - घसा तज्ञाकडे पाठवावे.

या तक्रारीमागे, कानातील मळ, कान फुटणे अशा काही तक्रारी असल्यास या प्रथम दूर कराव्या .

रक्तपुरवठा सुरळीत करण्यासाठी Tab. Complamina retard १ गोळी २ वेळा मेंदूवर व मनावर कार्यकारी म्हणून Tab carbamazepine 100 mg. १ गोळी ३ वेळा तर Tab Alprazolam 0.25 mg १ गोळी ३ वेळा द्यावी.

## २) आघाताने कानाचा पडदा फाटणे -(Traumatic perforation of ear drum)

अपघाताने किंवा कानफटात मारल्यानंतर ही घटना घडते. निदानासाठी Otoscope ची गरज आहे. कानात कोणतेही थेंब टाकू नये. कान कोरडा ठेवावा. जंतुसंसर्ग टाळण्यासाठी Cap cephalixin 500 mg १ ते ४ वेळा तर वेदना कमी करण्यासाठी Tab Voveron 100 mg गो. २ वेळा आणि ६ आठवड्यांनंतर सुध्दा कानाच्या पडद्याचे भोक बुजले नाही तर ENT तज्ञाकडे रुग्णास पाठवावे.

## ३) नाकाच्या आतमध्ये पुळी - (Vestibulitis or furuncle in the nose)

नाकाच्या आतमधील पुळी टॉर्चने सहज दिसू शकते. या ठिकाणी तीव्र वेदना व तीव्र स्पर्शासहत्व असते. जंतुसंसर्ग घालविण्यासाठी Cap Baxin 500 mg १ गो. ४ वेळा आणि वेदना कमी करण्यासाठी Tab Voveron 100 mg १ गो. २ वेळा जेवणानंतर द्यावी.

पुळी कुरतडू नये, वारंवार पू युक्त पुळी येऊ लागल्यास रक्तातील साखर तपासून मधुमेह नाही ना ? याची खात्री करावी.

## ४) नाकातून रक्त येणे (घोणा फुटणे ) -

उन्हाळ्यामध्ये , तीव्र उन्हात शाळेतील मुले सुट्या लागल्या म्हणून दिवसभर क्रिकेट खेळत असतात. त्यापैकी एखाद्याच्या नाकातून अचानक रक्त ठिपकू लागते. आणि घरातील मंडळी एकदम घाबरून जातात. अशावेळेस न घाबरता पुढील प्रमाणे प्राथमिक उपचार करावेत.

त्या मुलाला किंवा व्यक्तिला आडवे न झोपवता , पुढे वाकवून बसवावे. आणि नाकपुडी बोटाने दाबून तोंडाने श्वास घ्यावा. १० मिनिटे हा उपक्रम करावा, डोक्यावर नॅपकीन मध्ये बर्फ गुंडाळून ठेवावा. तरीही रक्त न थांबल्यास डॉक्टर Adrenaline हे औषध दहा मि. लि. water for Injection मध्ये Dilute करतात. आणि यात बुडविलेला Swab नाकपुडीत ठेवतात. यामुळे रक्तवाहिन्या आकुंचित होऊन रक्तस्राव थांबण्यास मदत होते. ह्या १० मिनिटांच्या उपक्रमाने सुध्दा रक्तस्राव थांबत नसल्यास रुग्णास ENT तज्ञाकडे पाठवावे . तज्ञ Posterior Nasal Pack किंवा Caution किंवा Arterial ligation याद्वारे रक्त थांबवू शकतात.

\*\*\*\*\*



# नाक, कान, घश्यासाठी उपयुक्त वनस्पती

डॉ. अपर्णा आचार्य

मो. : 9922919551

डॉ. इला भोर

मो.: 9423211009

सध्या दवाखान्यामध्ये कान, नाक व घसा यांचे सामान्यतः खालीलप्रमाणे आजार पाहण्यास मिळतात. जसे, कानाच्या संदर्भात कान दुखणे; कानात दडा बसणे, कानातून पाणी येणे, कानातून आवाज येणे इ. नाकासंबंधी नाक चोंदणे, नाकातून घट्ट किंवा पातळ स्राव होणे (सर्दी), शिंका येणे, उन्हाळ्यात नाकाचा घोणा फुटणे, अशा तक्रारी आढळतात.

घशाच्या तक्रारीमध्ये घसा दुखणे, टेचणे, घसा बसणे, घशाला सूज येणे, गिळताना त्रास होणे (Tonsillitis) इ. आढळतात.

वरील तक्रारींना अनुसरून, त्यावर उपयुक्त असणाऱ्या काही वनस्पती खालीलप्रमाणे आहेत :

- कर्ण रोगांसाठी (कानासाठी) बिल्व (बेल), सुंठ, मिरे, पिंपळी (त्रिकटू), लसुण इ.
- नासारोग (नाकासाठी) - सुंठ, वेखंड, मिरे, कायफळ, पिंपळी, तालीसपत्र इ.
- गलरोगांसाठी (घशासाठी) - त्रिफळा, दारूहळद, हळद ज्येष्ठमध इ.

## अ) कानदुखीसाठी

- तीळ तेल + सैंधव + मध, आल्याचा रस - एकत्र करून किंचित गरम करून कानात टाकल्यास, कानदुखी बरी होते.
- लसूण, आले, शेवग्याचा पाल्याचा, केळ्याचा कंद यांचा रस स्वतंत्रपणे किंवा मिश्र करून घातल्यास उपयुक्त ठरतो.
- बिल्व तेल, गोमूत्र सिध्द तीळ तेल, कानात घातल्यास, कानदुखी कमी होते.

ब) कान फुटला असता, काळ्या तुळशीचा रस व माक्याचा रस एकत्र करून घातल्यास. तो उपयोगी ठरतो.

## क) नासारोग :

- जुनाट सर्दीसाठी चित्रक हरीतकी अवलेह १-१ चमचा घेतल्यास, उपयोगी ठरते.
- उष्णतेने नाकात फोड आल्यास, पंचवलकल चुर्णाच्या काढ्यात तूप टाकून, ते नाकात घातल्यास, फायदा होतो.
- नाकातून रक्त आल्यास, दूर्वाचा रस नाकात सोडावा त्याने चांगला फायदा पडतो.
- Sinusitis किंवा पिकलेल्या सर्दीसाठी वचा तेलाचे २-४ थेंब. नाकात टाकावे, सर्दी पातळ होऊन मोकळी होते. तसेच पिंपळी, विडंग यांचे चूर्ण नाकात टाकल्यास सायनस मधील कफ पातळ होऊन बाहेर पडतो व सर्दी बरी होते.

## ड) गलरोग / कंठरोग :

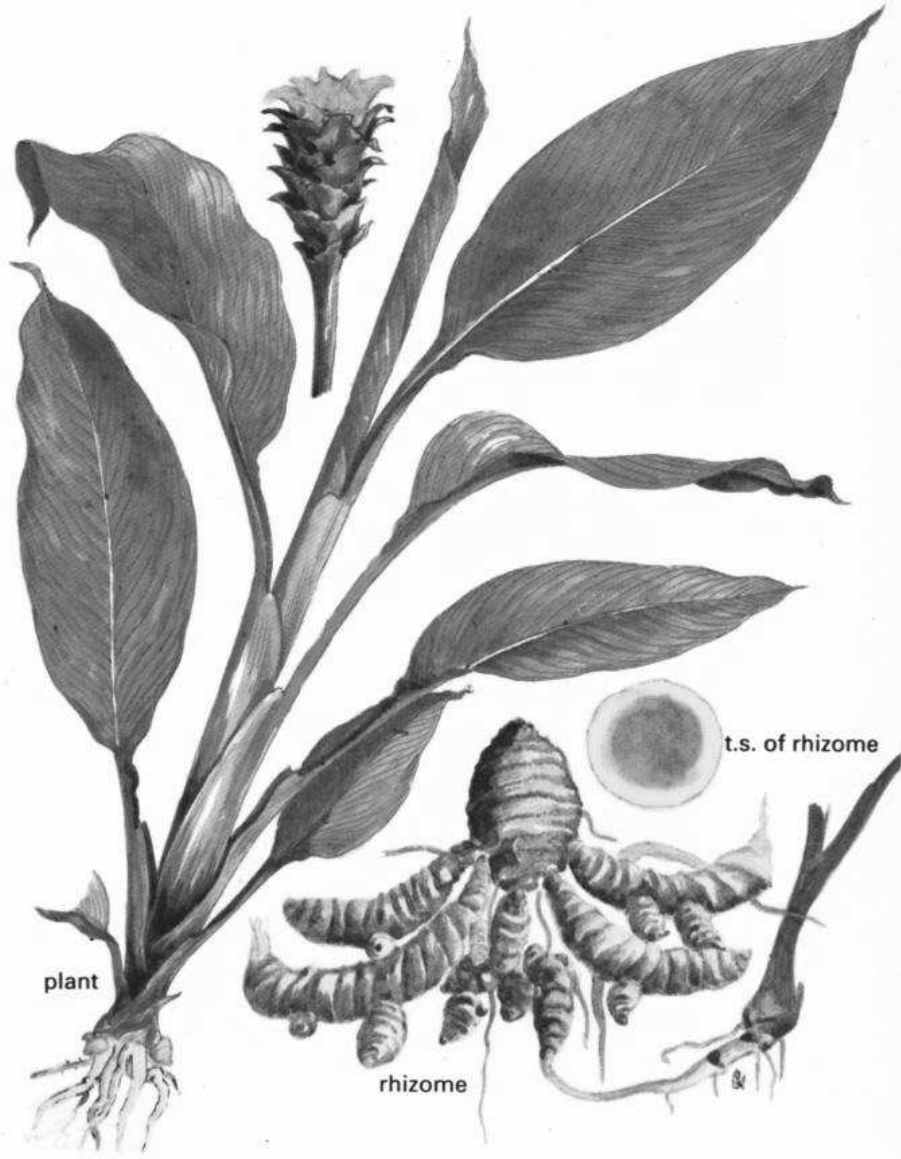
- कंठरोगात दारूहळद, दालचिनी, काळ्या मनुका, कडुलिंब, इंद्रयव यांचा काढा मधाबरोबर घेतल्यास उपयोग होतो.
- बाळ हिरड्यांचा काढा मधासह घेतल्यास कंठरोग बरे होतात.
- त्रिफळा, हळद व  $\frac{1}{8}$  भाग कज्जली यांच्या (सुक्ष्म त्रिफळा वटी) २-२ गोळ्या घेतल्यास गलरोग दूर होतात.
- त्रिफळा, दारूहळद, ज्येष्ठमध, हळद यांच्या काढ्यांनी गुळण्या केल्यास throat infection मध्ये उपयोग होतो. हळद, मीठ घालून गरम पाण्याच्या गुळण्या केल्यातरी फायदा होतो.
- घसा बसल्यास ज्येष्ठमधाची कांडी चघळून / चूर्ण पाव चमचा २-३ वेळा घेतल्यास, चांगला उपयोग होतो.

\*\*\*\*\*

# हरिद्रा

डॉ. इला भोर  
मो.: 9423211009

Haridra; *Curcuma longa* Linn. Zigiberaceae



# नाक, कान, घश्यासाठी उपयुक्त पंचकर्म

डॉ. मयुरा जाधव

मो. : 7276866831

डॉ. वर्षा काळे

मो.: 9923800634

उर्ध्वजत्रुगत भाग हा शरीराचा सर्व दृष्टीने अत्यंत महत्त्वपूर्ण असा भाग आहे. येथील अस्थि, संधी, स्नायू , कण्डरा, मर्म यांची रचना व क्रिया अत्यंत गुंतागुतीची तरीही महत्त्वपूर्ण अशी आहे . शरीरातील प्रमुख ज्ञानेन्द्रिय या उर्ध्व जत्रुगत भागातच स्थित आहेत. कान - नाक- घसा हे तीन त्यापैकी महत्वाचे व एकमेकांशी संबंधित असे अवयव आहेत. दैनंदिन जीवनात मनुष्याचा सर्वाधिक संबंध याच इन्द्रियांशी येतो. हे तीनही अवयव एकमेकांशी Eustachian tube द्वारे जोडलेले असतात. त्यामुळे कोणत्याही एका अवयवाचा आजार (infection) झाल्यास त्याचा परीणाम इतर दोघांवरही दिसतो. तेव्हा सर्वाधिक वापरात असणाऱ्या अशा महत्त्वपूर्ण अवयव त्रिकुटाचे स्वास्थ्य उत्तम राहणे अत्यंत गरजेचे आहे त्यासाठी पंचकर्मातील कोणकोणते उपक्रम करता येतील याबद्दल थोडक्यात जाणून घेवू या.

## १) कर्णपूरण :-

कर्णपूरण हे कानाच्या व्याधीकरता केले जाणारे मुख्य कर्म आहे. या कर्मांमध्ये औषधांनी सिध्द असे कोमट तेल अथवा तूप कानात घालून काही काळाकरीता ते तसेच कानात धारण केले जाते. आयुर्वेद ग्रंथात धारण कालावधी कमीत कमी १०० अंक मोजून होईपर्यंत सांगितला आहे.

कर्णपूरणाचा उपयोग कान दुखणे, ऐकायला कमी येणे, कानात आवाज येणे , कान खाजवणे, कानातील कोरडेपणा वाढणे इ. तक्रारींवर होतो. तसेच कर्ण प्रदेशी वात दोष प्रामुख्याने असल्याने वात शमनासाठी कर्णपूरण हे अत्यंत उपयुक्त असे उपकर्म आहे.

मात्र ज्यांचा कानातून रक्तस्राव अथवा पूयस्राव होत आहे अशांनी हे करू नये.

## २) नस्य :-

नाकाद्वारे औषध दिले असता त्याला नस्य असे म्हणतात नस्याकरीता विविध औषधांनी सिध्द तेल, औषधी चूर्ण, काथ, स्वरस, कल्क, सिध्द जल यांचा वापर केला जातो.

नस्य देताना सर्व प्रथम चेहरा, गळा, मान या ठिकाणी तेलाने हलका मसाज (स्नेहन) केला जातो. त्यानंतर हातांचे तळवे एकमेकांवर घासून गरम करून अथवा पाण्याच्या वाफेने त्या ठिकाणी शेक (स्वेदन) दिला जातो. नंतर नाकामध्ये औषध विधिवत प्रयुक्त केले जाते. या विधीमध्ये घशात आलेले औषध न गिळता बाहेर थुंकून टाकावे . नस्य दिल्यानंतर पुन्हा एकदा हलका शेक दिला जातो.

नस्यामुळे डोळ्याचे , कानाचे , नाकाचे विकार होत नाहीत. केस गळणे, अकाली पांढरे होणे, वारंवार सर्दी होणे, डोकेदुखी, अर्धशिशि, मान जखडणे, चेहऱ्यावर वांग येणे याकरीता नस्य अत्यंत उपयुक्त आहे. नस्यामुळे

शिरःप्रदेशी असणारे अस्थि, संधी, स्नायू , कंडरा बलवान होवून तेथील सर्व इंद्रियांचे आरोग्य उत्तम राहते. नित्य समयी विधीपूर्वक नस्य केल्याने वृध्दावस्था देखील लवकर येत नाही. तसेच स्मरणशक्ती वाढण्यास व झोप चांगली लागण्यासाठी देखील नस्य उपयोगी ठरते.

ज्यांना अजीर्ण झाले आहे, जे भुकेले आहेत, ज्यांनी नुकतेच पाणी , मध, स्नेह, सेवन केले आहे, ज्यांनी डोक्यावरून नुकतेच स्नान केले आहे, जे ज्वर, चिंता यांनी ग्रस्त आहेत, ज्यांना डोक्यावर मार लागला आहे, गर्भिणी, अनुवासन बस्ती घेतल्यानंतर व नवीन उदभवलेल्या प्रतिश्याय व्याधीत नस्य घेवू नये.

तसेच नस्य घेतल्यानंतर उन्हात / वाऱ्यात फिरणे, डोक्यावरून आंघोळ करणे, इ. क्रिया करू नये.

### ३) गुंडूष :-

मुखामध्ये औषध धारण करून त्याच्या गुळण्या करणे म्हणजे गुंडूष. गुंडूषासाठी त्या त्या आजारानुसार अथवा दोषानुसार योग्य अशा औषधींचा कल्क, स्वरस , क्वाथ, तेल, तूप वापरले जाते. या उपकर्मात नाकातून व डोक्यातून पाणी येईपर्यंत औषधी द्रव्य तोंडात धारण केले जाते.

दात आंबणे, हलणे, वारंवार तोंड येणे, जळजळ होणे, हिरड्यांमधून रक्त येणे, हिरड्या सूजणे, आवाज बसणे, पडजीभेला सूज येणे, तोंडाचा वास येणे या विकारांकरीता गुंडूष अत्यंत उपयोगी आहे. तसेच तोंडात जखम झाली असता व्रणरोपणासाठी देखील गुंडूष करता येते. नित्य गुंडूष केल्याने मुखप्रदेशी संचित झालेला कफ नाहीसा होवून मुख प्रसन्न व निर्मळ राहते.

### ४) धूमपान :-

या कर्मांमध्ये औषधी धूम नाकाने अथवा मुखाने घेवून तो तोंडाद्वारेच बाहेर सोडला जातो. धूमपानासाठी त्या त्या दोषांवरील उपयुक्त औषधींद्वारा बनवलेली धूमवर्ती वापरली जाते. धूमपान पहाटे, मलमूत्र विसर्जनानंतर , दात घासल्यानंतर, भोजनानंतर, नस्य व स्वेदनानंतर केले जाते.

शिरःशूल, नेत्रशूल, कर्णशूल , डोके जड होणे, अर्धशिशि, पडसे, खोकला, दमा, तोंडाची चव जाणे, लाळ गळणे, आवाज बसणे, नाक व तोंड यांचा वाईट सडका वास येणे, उचकी, गळ्याचे आजार, दातांचे आजार, हनुवटी - मान जखडणे यासाठी धूमपान अत्यंत उपयुक्त आहे. यांच्या शिवाय डोके, कपाळ, इन्द्रिये आणि मन यांची पुष्टी होण्यासाठी व हे प्रसन्न, निर्मळ होण्यासाठी धूमपान देणे योग्यच आहे.

मात्र ज्यांना विरेचन दिले आहे. बस्ती दिली आहे, ज्याने रात्री जागरण केले आहे, ज्याच्या डोक्यावर जखम झाली आहे, ज्याने मध, दही, दूध, मध, स्नेह, यवागू, विष, पाणी मासे यांचे सेवन केले आहे, जो पाण्डू, प्रमेह, उदर, श्वास, तिमिर, रोहिणी, रक्तपित्त या व्याधींनी पिडीत आहे व अति उष्ण काळ असताना धूमपान देवू नये.

आत्तापर्यंत आपण पाहिलेले उपक्रम हे आजार झाल्यावरच करावयाचे नसून स्वास्थ्यरक्षणासाठी स्वस्थ देखील नित्याच्या दिनचर्येच्या उपक्रमात करू शकतो . मात्र हे सर्व वैद्याच्या सल्ल्यानेच करावे. शेवटी म्हटलेच आहे.

Prevention is better than cure.

\*\*\*\*\*

## घसा बसलाय ? पुढील उपाय करा

डॉ. इला भोर  
मो.: 9423211003

घटक द्रव्ये -	सुंठ	- १० ग्रॅम
	हळद	- १० ग्रॅम
	जेष्ठमध	- १० ग्रॅम
	गुळ	- ६० ग्रॅम

गोळी करण्यास किंचीत गाईचे तुप

### निर्माण विधी -

- १) प्रथम सुंठ, हळद व जेष्ठमधाची बारीक पावडर करून एकत्र करणे
- २) ६० ग्रॅम गुळ किसून घेणे
- ३) वरील पावडरी व गुळ असा एकत्र मिक्सर मध्ये फिरवून चांगला एकजीव करणे किंवा खलबत्यात चांगले एकजीव मिश्रण करणे.
- ४) सर्व मिश्रण एका ताटात काढून हाताला तुप लावून त्याच्या वाटाण्याएवढ्या गोळ्या करून २-३ दिवस सावलीत वाळवणे.

### उपयोग -

स्वर चांगला करण्यासाठी, घसा दुखत असल्यात घशात खवखव असताना, खोकल्यासाठी व घशात कफ अडकल्यासारखा वाटत असताना घरगुती उपाय म्हणून दिवसभरातून २-३ वेळा अशी गोळी तोंडात ठेवून चघळल्यास वरील सामान्य स्वरूपातील तक्रारी कमी होतात. मात्र जास्त प्रमाणात व बरेच दिवस त्रास होत असताना वैद्याकडे जाऊन औषध घेणे श्रेयस्कर.

\*\*\*\*\*

# विशेष वृत संकलन

## वृत क्र. १ - सकाळ ५ मार्च २०११

लेखन सहाय्य  
डॉ. शितल फंड  
मो.: 9822028527

संकलन  
डॉ. राजेंद्र देशपांडे  
मो.: 9226810630

### आयुर्वेदाला हाय - टेक वैद्यकशास्त्राची जोड

डॉ. भूषण पटवर्धन यांच्या प्रयत्नांमधून बेंगळूरुत इंटीग्रेटेड मेडीसिन हॉस्पिटल उभे राहिले आहे. सुमारे ५० कोटी रूपयांच्या या प्रकल्पाची उभारणी टाटा न्यासाने केली आहे.

बेंगळूरुचा प्रयोग शयस्वी झाल्यानंतर पुणे - मुंबईसह देशातील आघाडीच्या शहरांमध्ये अशा प्रकारची हॉस्पिटल उभारण्यात येणार आहेत. डॉ. पटवर्धन हे बेंगळूरुमधील इन्स्टिट्यूट ऑफ आयुर्वेद अँड इंटीग्रेटेड मेडिसिन या संस्थेचे प्रमुख म्हणून कार्यरत आहेत. राष्ट्रीय ज्ञान आयोगातर्फे सॅम पित्रोदा यांनी संकल्पित केलेला हा प्रकल्प आहे. एकात्मिक (इंटीग्रेटेड) उपचारपद्धती विकसित करण्यासाठी संस्थेकडून पावले उचलण्यात आली. टाटा न्यासाच्या दानशूरतेची त्याला जोड मिळाली आणि बेंगळूरुमधील हे हाय-टेक इंटीग्रेटेड हॉस्पिटल आकाराला आले.

इंटीग्रेटेड हॉस्पिटलमध्ये शुद्ध आयुर्वेद उपचार केले जाणार आहेत. त्याच्याच जोडील प्री आणि पोस्ट उपचारांमध्ये हाय-टेक वैद्यक आणि निदान तंत्रज्ञानाचा वापर केला जाणार आहे. सुमारे १०० क्षमतेच्या या हॉस्पिटलची उभारणी ५० कोटींची आहे.

\*\*\*\*\*

# विशेष वृत संकलन

## वृत क्र. २ - सकाळ ४ मार्च २०११

लेखन सहाय्य  
डॉ. शितल फंड  
मो. : 9822028527

संकलन  
डॉ. राजेंद्र देशपांडे  
मो. 9226810630

### वनौषधींची कुंडली प्रथमच पुस्तकरूपात

वनौषधींची 'कुंडली' मांडणारे जगातील पहिले पुस्तक तयार झाले असून, त्याचे संशोधन कार्य पुण्यातील आधारकर संस्थेतील शास्त्रज्ञांनी केले आहे. औषधांतील भेसळ तपासण्यासाठी हे पुस्तक उपयुक्त ठरणार आहे.

अनेकांना वनस्पतीचे नाव माहित असते, पण ती दिसते कशी, त्यातील औषधी गुणधर्म कोणत्या अवयवात मिळू शकतो, औषधी गुण देणारी द्रव्ये कोणती हे ज्ञान नसते. या संशोधनासाठी 'भारतीय आर्युविज्ञान अनुसंधान परिषदेने' एक प्रकल्प आधारकर संस्थेतील शास्त्रज्ञ डॉ. दत्तात्रय नाईक यांच्यावर सोपविला होता. त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली या संस्थेतील शास्त्रज्ञ डॉ. अनुराधा उपाध्ये, तसेच विद्यार्थी हर्षदा वैद्य, नामजोशी आणि अनधा राजोपाध्ये यांनी या प्रकल्पासाठी संशोधन केले आहे.

संशोधन प्रकल्पात सुमारे १०० गुणकारी द्रव्ये असलेल्या वनस्पतींचा अभ्यास करण्याचे उद्दिष्ट ठेवण्यात आले आहे. त्यातील पहिला टप्पा पूर्ण झाला आहे. तीन वर्षांच्या परिश्रमातून तीस वनस्पतींची कुंडली तयार झाली आहे. त्याचे संकलन 'फायटो केमिकल रेफरन्स स्टॅन्डर्ड ऑफ सिलेक्टेड इंडियन मेडीसीनल प्लांट' या पुस्तकाद्वारे प्रकाशित करण्यात आले आहे.

\*\*\*\*\*

# कॉलेज विश्व

डॉ. माधुरी महादार  
मो. : 9822002667

फेब्रुवारी , मार्च, एप्रिल 2011या दरम्यान महाविद्यालयात घडलेल्या ठळक घटनांचा आढावा खालील प्रमाणे.

7/2/11 व 10/2/11 या दरम्यान पुणे विद्यापीठ बहिःशाल शिक्षण मंडळातर्फे व्याख्यानमाला व शिबिर विद्यार्थ्यांसाठी महाविद्यालयात आयोजित होते .... जेष्ठ नागरिकांसाठी व्याख्यानमाला व शिबिर हे पुणे विद्यापीठ बहिःशाल शिक्षण मंडळाच्या योजनेअंतर्गत दि. 11/2/11 ते 15/2/11 या कालावधीत घेण्यात आले. ही दोन्ही शिबिरे पूर्ण दिवसांची होती व उपस्थित सर्व जेष्ठ नागरिकांना महाविद्यालयातर्फे 'आरोग्यमित्र' या त्रैमासिकाचे मोफत वितरण करण्यात आले.

२० फेब्रुवारी ते २६ फेब्रुवारी ११ या कालावधीमध्ये राष्ट्रीय सेवा योजना अंतर्गत विशेष दिवाळी शिबीराचे भारतीय कृषी उद्योग प्रतिष्ठानाचे सी. एच. आर. सी. उरळीकांचन जि. पुणे. येथे आयोजन झाले. यामध्ये आरोग्य विषयक सल्ला सर्वेक्षण झाले तसेच तज्ञांची व्याख्यानमाला, ग्रामस्वच्छता व श्रमदान झाले .

परंपरेनुसार यावर्षीही कॉलेजचे स्नेहसंमलेन 'वादळ तरुणमनीचे' यांचे आयोजन दि. २६/२/११ ते ४/३/११ या दरम्यान झाले. दि. २६ फेब्रुवारी रोजी उद्घाटन, २७ ते २८ फेब्रुवारी Sports Day, Traditional Day, Saree Day असे विविध दिन साजरे झाले. तसेच मिस्टर व मिस फ्रेशर, मेहंदी, फुलांची मांडणी, वर्ण सजावट, बेस्ट स्वाक्षरी, रांगोळी स्पर्धा तसेच अध्यापकांसाठी आम्ही सारे खवय्ये ही स्पर्धा घेण्यात आली. दि. ४ मार्च रोजी विविध गुणदर्शन कार्यक्रम आचार्य अत्रे सभागृहात संपन्न झाला. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी पि. चि. म. न. पालिकेचे पोलीस आयुक्त मा. ज्ञानेश्वर चव्हाण, डॉ. दत्ता गायकवाड. अॅड मोहनराव देशमुख उपस्थित होते. यावेळी उपप्राचार्यांनी कॉलेजचा वार्षिक अहवाल सादर केला. यावेळी विविध स्पर्धांमध्ये क्रमांक मिळविलेल्या विद्यार्थ्यांचा सत्कार करण्यात आला.

दि. १०/३/११ ते १२/३/११ या दरम्यान द्रव्यगुणविभागाला पिं. चि. महानगरपालिकेच्या वृक्ष संवर्धन स्पर्धेत महाविद्यालयातर्फे रोख ४०००/- रूपये बक्षीस मिळाले व कुंड्यांची आकर्षक मांडणी व रांगोळी यामध्ये एकूण ४ पारितोषिके मिळाली .

दि. ११/३/११ रोजी स्थानिक व्यवस्थापक समितीची भेट महाविद्यालयास झाली. त्यासाठी पु. जि. शि. म. अध्यक्ष प्रतिनिधी मा. दीपक साळुंके , मा. आबा ताकवणे , मा. उरसळ यांनी महाविद्यालयास भेट दिली.



२८/३/११ व २९/३/११ रोजी C.C.I.M. (Central Council of Indian Medicine ) नवी दिल्ली कमिटीची महाविद्यालयात भेट झाली. त्यांनी महाविद्यालयाची पाहणी केली.

स्वस्थवृत्तातील पदव्युत्तर विद्यार्थीनी डॉ. रोमा गंगावणे हीने NIACON - 2011 जयपूर येथे 'Life Stlye Disorders in working women' या विषयावर पेपर सादर केला. याच विभागातर्फे पदवीपूर्व व पदव्युत्तर विद्यार्थ्यांची प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र देहु, निसर्गोपचार केंद्र उरळीकांचन कैवल्यधाम योगा केंद्र येथे शैक्षणिक सहल आयोजित करण्यात आली

२७/४/११ ते २/५/११ रोजी नाशिक विद्यापीठातफे अंतर महाविद्यालयीन 'स्पंदन' हा कार्यक्रम मिरज येथे संपन्न झाला त्यामध्ये महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला व स्पर्धामध्ये खालीलप्रमाणे यश संपादन केले.

1) Dance Championship 2) Classical Solo - कु. नयना देशमुख (प्रथम पारितोषिक) 3) Creative dance (Solo) कु. प्रतिमा कोकाटे (प्रथम पारितोषिक) 4) Semi Classical song (solo) कु. गौतमी अंबेकर (तृतीय पारितोषिक) 5) Slat. श्री दीपक चौधरी श्री. ज्ञानराज होमकर यांना तृतीय पारितोषिक मिळाले.

डॉ. सुरभी बर्वे यांनी विद्यार्थ्यांसाठी Anti Ragging counselling या विषयासंदर्भात मार्गदर्शन पर व्याख्यान घेतले.

माधव बाग येथील डॉ. देशमुख यांचे Ayurvedic cardiology या विषयांवर २१/२/११ रोजी व्याख्यान झाले.

\*\*\*\*\*

## रुग्णालयीन अहवाल

डॉ. मनीषा नायकोडी

मो. : 9850160353

आयुर्वेद व जनरल रुग्णालयामध्ये सुसज्ज शस्त्रकर्म मंदिर, पंचकर्म विभाग, पॅथॉलॉजी लॅब, एक्स - रे , सोनोग्राफी, ई. सी. जी, या सर्व सुविधा उपलब्ध आहेत.

रुग्णालयामध्ये त्वचाविकार, उंची वाढविणे, वजन वाढविणे, वजन कमी करणे, आमवात,पक्षाघात, अम्लपित्त, संधीवात, मणक्याचे आजार, स्थौल्य, मधुमेह, हृदयाचे आजार, सौंदर्य जोपासना, आहारसल्ला, प्रसूतिपूर्व तपासणी प्रसूतिची उत्तम सोय, लसीकरण, कुपोषित बालकांसाठी विशेष उपाययोजना इ. सुविधा अत्यंत अल्प दरात उपलब्ध आहेत. सध्या ५ वर्षे वयोगटातील मुलांसाठी 'सुवर्णप्राश संस्कार ' ही योजना राबविली जात आहे.

त्याचप्रमाणे अस्थिभग्नावरील शस्त्रक्रिया, मूतखडा, स्तनाचा कर्करोग, गर्भाशयाचा कर्करोग, त्वचारोपण, Burn contracture release, मूळव्याध, हर्निया अॅपन्डिक्स, भगंदर, मणक्यांच्या शस्त्रक्रिया, दुर्बिणीद्वारे शस्त्रक्रिया (अॅपेन्डिक्स, पित्ताशय काढणे), गर्भाशय काढणे, सिझेरियन, वंध्यत्वामध्ये दुर्बिणीद्वारे तपासणी इत्यादी उपचार केले जातात. त्याचप्रमाणे मोतीबिंदू, तिरळेपणा यासारख्या शस्त्रक्रिया अत्यल्प दरात केल्या जातात.

आर्थिकदृष्ट्या कमकुवत भागामध्ये रुग्णालयातर्फे फिरता दवाखाना या योजनेअंतर्गत अॅम्बुलन्ससह डॉक्टरांचे पथक जावून गरजू रुग्णांना मोफत औषधोपचार व सल्ला दिला जातो. त्याचप्रमाणे शासनाच्या विविध उपक्रमात सक्रिय भाग असतो, उदा. स्वाईन फ्ल्यु तपासणीकेंद्र, जननी सुरक्षा योजना, लसीकरण या योजनाही राबविल्या जातात.

महाविद्यालयाच्या औषधिनिर्माण विभागातर्फे शास्त्रशुद्ध पद्धतीने उत्तम प्रतिके च्यवनप्राश, शतावरी कल्प व इतर औषधी कल्प तयार केलेले आहेत, व अत्यल्प दरात रुग्णालयामध्ये विक्रीसाठी उपलब्ध आहेत.

रुग्णालयामध्ये वरीलप्रमाणे उपचार अत्यल्प दरात केले जातात. याशिवाय पिवळे कार्डधारक व ज्येष्ठ नागरिकांसाठी आय. पी.डी. बील, पंचकर्म, लॅबच्या बिलामध्ये २०% सवलत दिली जात आहे. “२४ तास अॅम्बुलन्स सेवा” उपलब्ध आहे.

याशिवाय रुग्णालयामध्ये अद्ययावत “आयुर्वेदिक वेलनेस सेंटर” व आय. सी. यु. (I.C.U.) सेंटर लवकरच सुरू होत आहे.

\*\*\*\*\*