

ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പ്, കേരളം

ആരോഗ്യ ഭവൻ, തിരുവനന്തപുരം

വിരോചനം (വയറിളക്കൽ) ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- പഞ്ചകർമ്മങ്ങളിൽ ഒന്നായ വിരോചനം എന്നതു കൊണ്ട്, ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് നിയന്ത്രിത അളവിൽ, പല തവണയായി, വയറിളക്കുന്നതിനെയാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.
- വിരോചനത്തിനുള്ള ഔഷധം രാവിലെ 7 മണിക്കും 8 മണിക്കും ഇടയിൽ വെറും വയറ്റിൽ സേവിക്കുക. (കാലാവസ്ഥയനുസരിച്ചുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് മരുന്ന് കഴിക്കുന്ന സമയത്തിലും വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാം)
- മരുന്ന് കഴിച്ച ശേഷം, പരമാവധി ഈ ചികിത്സയിൽത്തന്നെ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ട് ഇരിക്കുക; മറ്റു കാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടുകയോ ഉറങ്ങുകയോ ചെയ്യാൻ പാടില്ല.
- ഔഷധം സേവിച്ചു 1 - 3 മണിക്കൂറിനു ശേഷം വയറിളകാൻ തുടങ്ങും.
- ഇതിനിടയിൽ, അത്യാവശ്യമായി തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ (തൊണ്ടുവരൾച്ച, ക്ഷീണം എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ) മാത്രം, അര മണിക്കൂറിനു ശേഷം ചെറുചുട്ടുവെള്ളം ഒന്നോ രണ്ടോ സ്പൂൺകളായി ഇടയ്ക്കു കുടിക്കാം.
- മലശോധന വേണമെന്ന തോന്നലിനെ തടയുകയോ, ബലം പ്രയോഗിച്ച് മലശോധന ഉണ്ടാക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.
- 8-10 തവണ വയറിളക്കുകയോ, വല്ലാതെ ക്ഷീണം തോന്നുകയോ ചെയ്താൽ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം ചൂടോടെ അല്പാല്പമായി കുടിക്കാം.
- നന്നായി വിശപ്പ് വന്നതിനു ശേഷം മാത്രം, ചെറു ചുട്ടുള്ള വെള്ളത്തിൽ കുളിച്ച് ചെറു ചൂടോടെ കഞ്ഞി കുടിക്കുക.
- ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ പിന്നീടും വയറിളക്കം ഉണ്ടാവാം.
- അന്നേ ദിവസം കഞ്ഞി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക; സാധാരണ ഭക്ഷണത്തിലേക്ക് മടങ്ങുന്നത് ഡോക്ടറോട് / നഴ്സിനോട് അന്വേഷിച്ച ശേഷം മാത്രം മതി.
- കഠിനമായ വിശപ്പ് തോന്നുകയാണെങ്കിൽ വൈകിട്ട് ലഘുവായ ആഹാരം കഴിക്കാം.
- കട്ടിയുള്ള ആഹാരങ്ങൾ (ഉദാ: എണ്ണയിൽ വറുത്ത ആഹാരങ്ങൾ, മത്സ്യ മാംസങ്ങൾ), തണുത്ത ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ എന്നിവ നിർബന്ധമായും ഒഴിവാക്കുക.
- അന്നേ ദിവസം പൂർണ്ണ വിശ്രമം വേണം.
- നേരത്തെ കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ഔഷധങ്ങൾ അന്നേ ദിവസം കഴിക്കേണ്ടതില്ല. എന്നിരുന്നാലും, ഇക്കാര്യത്തിൽ ഡോക്ടറുടെയോ നഴ്സിൻറെയോ ഉപദേശം തേടാവുന്നതാണ്.