

# ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പ്, കേരളം

ആരോഗ്യ ഭവൻ, തിരുവനന്തപുരം

## വസ്തി ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ശരീരശോധനം എന്ന ഉദ്ദേശ്യം മുൻനിർത്തി, മലദ്വാരം വഴി ഔഷധങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുന്നതിനെയാണ് വസ്തി എന്നതുകൊണ്ട് പൊതുവെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇത് പഞ്ചകർമ്മങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്.

### കഷായ വസ്തി

- ഉപ്പ്, തേൻ, വിവിധതരത്തിലുള്ള എണ്ണ / നെയ്യ്, മരുന്നുകൾ അരച്ചത്, കഷായം, മറ്റ് ഔഷധങ്ങൾ എന്നിവ രോഗാവസ്ഥയ്ക്കും വ്യക്തിക്കും അനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്ത അളവുകളിൽ നിശ്ചിതക്രമത്തിൽ യോജിപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെയാണ് കഷായ വസ്തി എന്നതു കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.
- വസ്തി ചെയ്യുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ കൂട്ടിരിപ്പുകാർ നിർബന്ധമാണ്.
- രാവിലെ പ്രഭാത ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കാം. വെറും വയറ്റിലാണ് കഷായ വസ്തി ചെയ്യുക; പക്ഷെ, നല്ല വിശപ്പാവാനും പാടില്ല. അതിനാൽ, അത്യാവശ്യമെങ്കിൽ വളരെ ലഘുവായി മാത്രം (ഉദാ: നൂൽപ്പട്ട് അഥവാ ഇടിയപ്പം അഥവാ സേവ, നേർമയായ അരിപ്പത്തിരി, ബ്രഡ് മുതലായവ), വസ്തിക്ക് 2 മണിക്കൂറുകൾ മുന്പായി, ആഹാരം ആവാം.
- പ്രഭാത കർമ്മങ്ങൾക്ക് ശേഷം, കാലത്ത് 9 മണിക്കും 12 മണിക്കും ഇടയിലാണ് പൊതുവെ, കഷായ വസ്തി ചെയ്യുക. വസ്തി വൈകുന്നവെങ്കിൽ രാവിലെ (2 മണിക്കൂർ എങ്കിലും മുന്പായി) ചെറിയ അളവിൽ മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച തരം ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- കഷായ വസ്തിക്ക് ശേഷം മലശോധന ഉണ്ടാവുന്നതാണ്. അതിനു ശേഷം ഇളം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിച്ച്, ഉടൻ തന്നെ ചെറുപയർ / മോര് കറി കൂട്ടി ചോറ് കഴിക്കേണ്ടതാണ്. വസ്തിക്ക് ശേഷം ചോറ് കഴിക്കുന്നതിൽ സമയം പാഴാക്കിയാൽ പല ബുദ്ധിമുട്ടുകളും അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം.
- അധികമായ എരിവും പുളിയും ഒഴിവാക്കണം; അന്നേ ദിവസം രാത്രിയിലും ലഘുവായ ഭക്ഷണം മാത്രം കഴിക്കുക.
- കഷായ വസ്തിക്ക് ശേഷം 1 മണിക്കൂർ ആയിട്ടും മലശോധന ഉണ്ടായില്ലെങ്കിലോ, ചെയ്തു കഴിഞ്ഞശേഷം മറ്റെന്തെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ടോ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ഉടൻ നഴ്സിങ് സ്റ്റാഫിനെ വിവരം അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.
- മലദ്വാരത്തിലേക്ക് പ്രവേശിപ്പിക്കുന്ന ഉപകരണഭാഗം (വസ്തിനേത്രം) ഉപയോഗശേഷം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

## ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പ്, കേരളം

ആരോഗ്യ ഭവൻ, തിരുവനന്തപുരം

---

- നേരത്തെ കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ഔഷധങ്ങൾ അന്നേ ദിവസം കഴിക്കേണ്ടതില്ല. പ്രമേഹം, പ്രഷർ, മാനസിക പ്രയാസങ്ങൾ മുതലായ രോഗങ്ങൾക്ക് സ്ഥിരമായി മരുന്ന് കഴിക്കുന്നവർ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം അളവ്, സമയം എന്നിവ ക്രമീകരിച്ച് കഴിക്കുക.
- അന്നേ ദിവസം പൂർണ്ണ വിശ്രമം വേണം. പുറത്തിറങ്ങുന്നത് പരമാവധി കുറയ്ക്കുക.

### മാത്രാവസ്ഥി / സ്നേഹ വസ്ഥി

- ഉച്ചയ്ക്ക് ഭക്ഷണം കഴിച്ചിട്ട് ഉടനെ ചെയ്യുന്ന വസ്ഥിയാണ് മാത്രാവസ്ഥി. ഔഷധങ്ങളുടെ അളവ് കുറവായതിനാൽ ഇതിനെ പൊതുവെ 'ചെറിയ വസ്ഥി' എന്ന് വിളിക്കാറുണ്ട്.
- സാധാരണ കഴിക്കുന്നതിന്റെ മൂക്കാൽ ഭാഗമാണ് മാത്രാവസ്ഥിയുള്ള ദിവസം ഉച്ചഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടത്.
- സാധാരണ കഴിക്കുന്ന പോലെ ചോറ് (നന്നായി വേവിച്ച്) ഉപയോഗിക്കാം. അധികം മെഴുക്കുചേർന്നതോ തണുത്തതോ ആയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ അന്നേദിവസം കഴിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.
- മാത്രാവസ്ഥി കഴിഞ്ഞ് മൂന്നോ നാലോ മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ നെയ്യുടെ /തൈലത്തിന്റെ അംശത്തോടു കൂടിയ മലശോധന ഉണ്ടാകും.
- ഇങ്ങനെ മലശോധന ഉണ്ടാകുന്നതു വരെ വേറെ ഒന്നും കഴിക്കരുത്.
- ഈ വസ്ഥിക്കുശേഷം 9 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മലശോധന ഉണ്ടായില്ലെങ്കിൽ നല്ലിങ്ങ് സ്റ്റാഫിനെ വിവരം അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.