



ಅರಿವೇ ಗುರು

**ಡಾ|| ಗಾಯತ್ರಿ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ**  
ಟಿಎಂಜೆಡಿ ಮತ್ತು ಒರೊಫೇಶಿಯಲ್ ಪೈನ್  
ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್  
ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಡೆಂಟಲ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್  
ಸೊಲ್ಯೂಶನ್ಸ್, ಆಂಡ್ ಎಜುಕೇಶನ್  
ಎಂಸಿಡಿಎಸ್, ಮಾಹೆ, ಮಣಿಪಾಲ

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಶೇ. 5 ರಿಂದ 12 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ದವಡೆಯ ಸಂಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ದೈನಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಗೊಳ್ಳದ ವಿನಾ ಈ ತೊಂದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತವಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ದವಡೆಯ ಸಂಧಿ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಟೆಂಪರೊಮಾಂಡಿಬ್ಯುಲರ್ ಜಾಯಿಂಟ್ (ಟಿಎಂಜೆಡಿ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಸಂಧಿಗಳು ಮುಖದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಎದುರು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಈ ಸಂಧಿಗಳು ಕೆಳ ದವಡೆಯನ್ನು ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಜತೆಗೆ ಜೋಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಿವಿಯ ಎದುರು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ಟಿಎಂಜೆಡಿ ಸಂಧಿಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ದವಡೆ ಸಂಧಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಟೆಂಪರೊಮಾಂಡಿಬ್ಯುಲರ್ ಜಾಯಿಂಟ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್/ ಡಿಸ್‌ಫಂಕ್ಷನ್ (ಟಿಎಂಜೆಡಿ) ಎಂಬುದು ಒರೊಫೇಶಿಯಲ್ ನೋವಿನ

## ನಿಮ್ಮ ದವಡೆ ಸಂಧಿಯ

ಆರೋಗ್ಯವೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ!

ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ದವಡೆ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಆ ಸ್ಥಳದ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಗ್‌ಮೆಂಟ್ ಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವಾಗ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚುವಾಗ ತೊಂದರೆ, ದವಡೆ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದಾಗ ದವಡೆ ಸಂಧಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ಕಿವಿ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ 30 ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಟಿಎಂಜೆಡಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಟಿಎಂಜೆಡಿಯು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲೂ 20 ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳು, ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಸತತ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಟಿಎಂಜೆಡಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಧಿಕ.

### ಟಿಎಂಜೆಡಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು?

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ದವಡೆ ಸಂಧಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

1. ಜಗಿಯುವಾಗ, ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆಯುವಾಗ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚುವಾಗ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಾತನಾಡುವಾಗ



2. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅರಂಭವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ತಲೆಯ ವರೆಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ.
3. ದವಡೆ ಗಡುಸಾಗಿದ್ದರೆ.
4. ದವಡೆ ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ.
5. ದವಡೆಯ ಚಲನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಹಿತವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸದ್ದಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ.
6. ಕಿವಿಯ ಒಳಗೆ ಗುಂಯ್‌ಗುಡುಮೆ/ಕಿವಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡುಹೋದರೆ.
7. ಜಗಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಬದಲಾವಣೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ (ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲಿನ ಸಾಲು ಮತ್ತು ಕೆಳಸಾಲು ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ).

### ಟಿಎಂಜೆಡಿಗಿ ಕಾರಣಗಳು

ಟಿಎಂಜೆಡಿಗಿ ಒಂದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ಎಂದಿಲ್ಲ. ಇದು ಬಹು ಆಯಾಮದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಟಿಎಂಜೆಡಿ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿಬಲ್ಲ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ:

1. ಈ ಹಿಂದೆ ದವಡೆಯ ಗಾಯ/ ಮೂಳೆ ಮರಿತೆ/ ಸ್ನಾನಪಲ್ಲಕ್ಕಿ ತುತ್ತಾಗಿರುವುದು.
2. ಹಗಲು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು, ಹಲ್ಲು ಕಡೆಯುವುದು
3. ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ಹೊಂದಿರುವುದು.
4. ಹಲ್ಲುಗಳು ಒರೊಫೇಶಿಯಾಗಿರುವುದು.
5. ತಲೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವಂತಹ ಅಸಹಜ ದೈಹಿಕ ಭಂಗಿ.
6. ಇಯರ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಸತತ ಬಳಕೆ.



ಅರಿವೇ ಗುರು

**ಮೇಘಶ್ರೀ ವೆನಿಕಾ ಲೂಯಿಸ್**  
ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು  
**ಶ್ರೀನಿವಾಸ ನಾಯಕ್**  
ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಲೆಕ್ಚರರ್  
**ಡಾ|| ಜಾನ್ ಸೊಲೊಮನ್ ಎಂ.**  
ಆಡಿತನಲ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮತ್ತು ವಿಭಾಗ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ವಿಭಾಗ, ಎಂಸಿಡಿಎಸ್, ಮಾಹೆ, ಮಣಿಪಾಲ

ಪ್ರತೀ ವರ್ಷ ಮಾರ್ಚ್ 22 ರಂದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಜನರು ವಿಶ್ವ ಕೋಮಾ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಒಟ್ಟುಗೂಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೋಮಾ, ಅದರ ಕಾರಣಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೋಮಾಕ್ಕೆ ತೆರಳಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಕುಟುಂಬಗಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಮೀಸಲಾದ ದಿನವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಚರಣೆಯ ದಿನವು ಕೋಮಾ ರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ದಿನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋಮಾ ಎಂದರೆ ವೈಕ್ರಿಯ ಆಳವಾದ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಅರಿವಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೆದುಳಿನ ಆಫಾತಕಾರಿ ಗಾಯ(TBI), ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಸೋಂಕುಗಳು, ಮತ್ತು ಔಷಧದ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಸೇವನೆ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೋಮಾ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ವೇಗವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ನಿರಂತರ ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ, ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು

## ಮಾರ್ಚ್ 22 ವಿಶ್ವ ಕೋಮಾ ದಿನ

## ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಕೋಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸುವ ದಿನ

ನ್ಯೂರೋಕ್ರಿಟಿಕಲ್ ಕೇರ್, ಪುನರ್ವಸತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು (rehabilitation) ಮತ್ತು ಆಧಾರದ ಕ್ರಮಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಸಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕೋಮಾ ರೋಗಿಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಚೇತರಿಕೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನ ಅಪಘಾತಕಾರಿ ಗಾಯ ಕೋಮಾಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. TBI ರೋಗಿಗಳು ಅನೇಕವೇಳೆ ಅರಿವಿನ, ದೈಹಿಕ, ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು TBI ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಅವರು ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ತೀವ್ರವಾದ ಗಾಯದಿಂದ ಆಸ್ತ್ರೆಯ ಅರೈಕೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಅನಂತರ

ಪ್ರಯಾಣವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಶೇ. 60 ರಷ್ಟು TBI ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಸೇವೆಗಳ ಕೊಠಡಿಯಿರುವ ವಿಘಟಿತ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಅಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಪುನರ್ವಸತಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಆರೈಕೆಯ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. TBI ಅನಂತರದ ಚೇತರಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಬಹುಮುಖಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಂಗಳುಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಲನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಭೌತಚಿಕಿತ್ಸೆಯು (physiotherapy) ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಪೋಷಣೆ, ಮಾತನಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಚೇತರಿಕೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ.

TBI ರೋಗಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಅವರ ಚೇತರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಇದೆ. ಸಮಗ್ರ ಪುನರ್ವಸತಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು, ಅನುಗುಣವಾದ ಆಧಾರದ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಗತಿಗಳೊಂದಿಗೆ, TBI ಯಿಂದ ಬಾಧಿತರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿಮ್ಯುಲೇಷನ್ (coma stimulation) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಉದಯೋನ್ಮುಖ ವಿಧಾನಗಳು, ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೋಮಾ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಭರವಸೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಾತು ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಯ ಸ್ಥಿಮ್ಯುಲೇಷನ್ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿನ ನರಗಳ ಜಾಲಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿಮ್ಯುಲೇಷನ್

- ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿಮ್ಯುಲೇಷನ್ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವರ ಚೇತರಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಆರೈಕೆದಾರರು, ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಏನನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಊಹೆಯೂ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿಮ್ಯುಲೇಷನ್ ವಿಧಾನವು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೇಳುವ, ನೋಡುವ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಅವಧಿ, ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತು ವಿಧಾನವು ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಕೋಮಾ ಉದ್ದೀಪನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಾವು ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಿಂದ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು. ಆರೈಕೆದಾರರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿಮ್ಯುಲೇಷನ್ ಕೊಡುವ ವೇಳೆ ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳ ಬಳಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾತಾಡಬೇಕು. ನೀಡಬಹುದಾದ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳೆಂದರೆ
- **ದೃಶ್ಯ:** ಕುಟುಂಬ, ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ಪೋರ್ಟೋಗಳು ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕೇಳಬಹುದು. ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತು, ಬಚ್ಚಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು, ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.
  - **ಧ್ವನಿ:** ಅವರ ಇಷ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವಿಕೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವರ ನಚ್ಚಿನ ಸಂಗೀತ, ಭಜನೆಗಳು, ಪಕ್ಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶಬ್ದಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಅವರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ನುಡಿಸುವ ಶಬ್ದಗಳು.
  - **ಸಂಗೀತ:** ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮೆದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.
  - **ಪರಿಮಳ:** ಅವರ ನಚ್ಚಿನ ಆಹಾರದ ಪರಿಮಳ, ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ, ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
  - **ಝಟ:** ಝಟ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮಸಾಲೆಗಳು, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಐಸ್ ಮತ್ತು ಪಾಪಿಕ್ಲರ್‌ಗಳ ಸ್ಪ್ಯಾಚ್‌ಗಳು.

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

**ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು,**  
ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ವಿಭಾಗ, ಎಂಸಿಡಿಎಸ್, ಮಾಹೆ, ಮಣಿಪಾಲ

**MANIPAL**  
ACADEMY OF HIGHER EDUCATION  
(Institution of Excellence Deemed to be University)

**Kasturba Hospital, Manipal**  
in association with  
**Manipal Institute of Communication**  
presents

© **RADIO MANIPAL**  
90.4 FM

**@ RADIO MANIPAL**  
90.4 FM  
TOPIC  
**PULMONARY TUBERCULOSIS**

Date: **Wednesday**  
**03 April 2024 at 05.00 pm**  
Repeat: **Thursday**  
**04 April 2024 at 01.00 pm**

For suggestions write to: [marketing.kh@manipal.edu](mailto:marketing.kh@manipal.edu)  
Download Radio Manipal App

Dr Vrinda Mariya  
Consultant Pulmonologist  
Department of Respiratory Medicine  
Kasturba Medical College & Hospital  
MAHE, Manipal

**KASTURBA HOSPITAL**  
MANIPAL  
(Teaching hospital of KMC Manipal, a unit of MAHE)

**Arogya Chintana**  
ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಂತನಾ

ಶನಿವಾರ, 06 ನವೆಂಬರ್, 2024  
ವಿಜೃಂಭ 12 ರಿಂದ 1 ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ  
ವಾರಾಂತ್ಯದ  
ಅಧಿಷ್ಠಾಪಕ, ಶನಿವಾರ 6 ರಿಂದ 7 ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ

ಬಿಡುಗಡೆ:  
**ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿನ ನಮಾಞ್‌ಗಳು**

ಭಾಗವಾಕ್ಯವಾರಾಂತ್ಯ:  
**ಡಾ. ಯೋಗೀಶ್ ಎಸ್ ಕಾಮತ್**  
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ವಿಭಾಗ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು  
ನೇತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ  
ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆ  
ಮಣಿಪಾಲ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಆಕಾಡೆಮಿ, ಮಣಿಪಾಲ

ಪ್ರಸಾರಕರು:  
**daijiworld**  
24x7  
ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಬಿಕ್ಕಿರಿ ಹಾಗೂ  
ಐದ್ದು ಸುದ್ದಿಗಳಿಗೆ ಈ ಶುಲ್ಕಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿರಿ  
**0820 4295570**

**KASTURBA HOSPITAL**  
MANIPAL  
(Teaching hospital of KMC Manipal, a unit of MAHE)

**ಸುಧಾರಿತ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ**

**ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಆರೈಕೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ**

**0820 2922761**  
[www.khmanipal.com](http://www.khmanipal.com)