

குடிநோயின் அறிகுறிகள்

Dr. மகேஷ் ராஜகோபால், மனநல மருத்துவர், அறம் மருத்துவமனை, திருச்சி.

Tamil Psychiatry Journal, Vol-1, Issue-3, Oct-Dec 2025, Page 22-24

உலகம் தோன்றியது முதலே மதுபானம் இருக்கிறது. அதிலும், நம் தமிழினம் தொன்மையான மக்களின் வாழ்வியலைச் சார்ந்தது. அதனால் மரபணுவிலே மதுவின் தாக்கம் ஆண்டாண்டு காலமாக இருக்கிறது. பழமையான தமிழர்களின் மதுப்பழக்கம் என்றாலே அது பனைமரம் மூலமாகவும், தென்னை மரம் மூலமாகவும் தான் அறிமுகமானது. அதிலிருந்து தான், பனங்களு மற்றும் தென்னங்களு இருந்தது. அதன்பின் பலப்படுத்தப்பட்ட, காய்ச்சப்பட்ட சாராயத்தைத் தேறல் என்ற பெயரில் குடிக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

அடுத்த கட்டச் சுவையாக ஐரோப்பாவில் இருந்து Wine அறிமுகமானது. Wine இல் 8% தான் ஆல்கஹால் இருக்கும். அடுத்தபடியாக நம் மக்களுக்கு அரிசி மூலம் தயாரிக்கும் ஓட்கா ரஷ்யாவில் இருந்து தான் இந்தியர்களுக்கு அறிமுகமானது. ஓட்காவில் 40 இல் இருந்து 50 சதவீதம் வரை ஆல்கஹால் இருக்கிறது. ஆகவே, மதுவே தொடர சமூகம் என்றெல்லாம் நாம் இல்லை. மதுவை எந்த அளவுக்குக் குடிக்க வேண்டும் என்றும், அதன் தன்மையினை எந்த அளவுக்குப் பயன்படுத்த வேண்டும் எனத் தெரிந்து வைத்த தெளிவான சமூகம்தான் நம் சமூகம்.

இப்படியாக நம் மக்களின் கொண்டாட்ட மனநிலைக்கு மட்டுமே, இருந்த மதுப்பழக்கம் இன்று மக்களின் வாழ்வாதாரத்தை மட்டும் இல்லாமல், உயிரையும் பறிக்கும் கொடூர முகமாக மதுவின் தன்மை முற்றிலும் மாறிவிட்டது.

சமீப காலங்களில், மது எடுத்துக் கொள்பவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்துக்

கொண்டே வருகிறது. 2000 ஆண்டுமுதல் 2020-ஆம் ஆண்டு வரை இந்தியாவில் நடத்தப்பட்ட ஆல்கஹால் சர்வே முடிவுகள் அனைத்தையும் இணைத்து ஆராய்ந்து பார்த்ததில், 12.5% மக்கள் மது அருந்துவதாகவும் 8.6% மக்கள் அதிக அளவு ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடிய அளவிற்கு மது அருந்துவதாகவும், 2.3% மக்கள் மது போதைக்கு அடிமையாகி உள்ள நிலையில் இருப்பதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

முக்கியமாக சக நண்பர்கள், பார்ட்டி, விசேஷ காலங்களில் குடிக்கத் தூண்டுவது. நகர்ப்புறங்களில் ஆல்கஹாலைப் பொழுதுபோக்கு அம்சமாகப் பார்ப்பது; வீட்டை விட்டு தனிமையில் வேலைக்காகவும், கல்விக்காகவும் தொலைவில் தங்கி இருப்பது போன்ற காரணங்களால் முதலில் விளையாட்டாக ஆரம்பிக்கும் பழக்கம், நாளடைவில் அடிக்கடி மது அருந்துவதும் அதுவே குடிக்கு அடிமையாகவும் மாற்றிவிடுகிறது.

மது அருந்துபவருக்கு, மது அருந்தும் பழக்கத்தில் உள்ள தீவிரத்தின் புரிதல் சரியாக இருப்பதில்லை. மதுவினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளின் புரிதலும் அவ்வளவாக இருப்பதில்லை. எந்த நிலையில் அவர்களைக் கேட்டாலும், தான் நினைத்தால் மதுவை எளிதாக விட்டு விடலாம் என்ற எண்ணம் தான் ஏற்படுகிறது தவிர, அவர்கள் மது போதைக்கு அடிமையாகி உள்ளனரா? இல்லையா? என்ற அடிப்படைப் புரிதல் கூட அவர்களிடம் இருப்பதில்லை.

1976-ஆம் ஆண்டு Griffin Edwards மற்றும் ஆடை Milton Gross என்னும் மருத்துவர்கள் தான் குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களிடம் என்ன மாதிரியான அறிகுறிகள் தெரிகின்றன

என்பதைக் கண்டறிந்தார்கள். இவர்கள் கண்டுபிடித்த வரைமுறையை வைத்துத் தான் மது அருந்துபவர்கள் குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி உள்ளனரா? என்பதைக் கண்டறிந்தார்கள். அதிலிருந்து தான் Alcohol Dependence Syndrome என்று ஏழு வகையான அறிகுறிகளை வகைப்படுத்தினார்கள்.

Narrowing of Repertoire:

புதிதாகக் குடிக்க ஆரம்பிப்பவர் ஆரம்பத்தில் எப்பொழுதாவது தான் குடிப்பார்கள். மேலும், அவர்கள் குடிக்கும் மதுபான வகைகளும், அதன் அளவும் மற்றும் குடிக்கும் நாள், நேரம் மாறிக்கொண்டே இருக்கும். அதனால் நாளடைவில் மதுவின் பழக்கம் தீவிரமடைந்து, மதுப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகும் பொழுது, அவர்களின் குடிக்கின்ற அளவும் மேலும் மேலும் அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கும். இதுவே, மிக முற்றிய நிலையில் அவர்கள் தன் சுயக் கட்டுப்பாட்டையும் மீறி, குடித்தே ஆகவேண்டும் என்ற கட்டாய எண்ணம் ஏற்பட்டு, அளவிற்கு அதிகமாகக் குடிப்பார்கள். உடல், மனம், சமூக பாதிப்பைக் கூட பொருட்படுத்தாமல் குடித்தே ஆகவேண்டும் என்ற கட்டாயத்தில் குடிப்பார்கள்.

Behaviour of Searching Alcohol:

மது அருந்தும் நபர் என்றுமே அவருடைய வாழ்க்கையில் மதுவிற்குத் தான் முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள். உதாரணத்திற்கு, வாகனங்கள் ஓட்டும் போதும், வேலைக்குச் செல்லும் போதும் கூட இம்மாதிரியான சூழல்களில் மது அருந்தக்கூடாது என்று தெரிந்திருந்தும் அதைப் பொருட்படுத்தாமல் மது அருந்துவார்கள். தங்களுடைய வாழ்க்கையில் குடும்பம், உடல்நிலை, வேலை என்ற முக்கியமான விஷயத்திற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் குடிப்பதற்கே முன்னுரிமை வழங்குவார்கள்.

Increase in the Tolerance of Alcohol:

குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகும் போது, நாளடைவில் அவர்களுக்கு ஆரம்பத்தில் ஏற்படுத்திய போதைத் தொடர்ந்து குடிப்பதனால் ஏற்படுவதில்லை. அவர்கள் அதிக அளவு குடித்து இருந்தாலும் எந்த போதையும் ஏற்படாமல் அவர்களால் தங்களுடைய வேலையைச் செய்ய முடியும்.

Repeated Symptoms of Abstinence:

தொடர்ந்து குடித்துக் கொண்டு இருக்கும் நபர், ஒரு சில மணி நேரமோ அல்லது நாட்களோ மது அருந்தாமல் இருந்தால் அவர்களுக்கு சில அசௌகரியமாக உணரும் அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

உடல் ரீதியான அறிகுறிகள்:

கை நடுக்கம், உடல் நடுக்கம், வாந்தி, தலைவலி, தலைசுற்றல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

மனரீதியான அறிகுறிகள்:

எரிச்சல், மனப்பதட்டம், பயம், அமைதியின்மை மற்றும் மனச்சோர்வு.

தீவிர அறிகுறிகள்:

Hallucination - அதாவது உணர்ச்சி ரீதியான மாற்றங்களும் வரும். உதாரணத்திற்கு, யாரும் இல்லாத போது மாயக்குரல் கேட்பது, மாய உருவங்கள் தெரிவது போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படும்.

Relief of Symptoms of Withdrawal without Alcohol:

இவர்கள் காலை எழுந்தவுடனேயே மது அருந்துவார்கள். இதற்குக் காரணம், காலை எழுந்தவுடன் மது உடலை விட்டு வெளியேறும் போதும், அசௌகரியம் ஏற்படுவதனால் Withdrawal என்று சொல்லக்கூடிய அறிகுறிகள் தெரியும். இந்த அறிகுறிகளைச் சமாளிப்பதற்காகக் காலையிலேயே மது அருந்துவார்கள்.

Subjective Perception of the need of Drinking:

குடிக்காமல் இருக்கும்போது உடல் மற்றும் மனரீதியான பாதிப்புகளைப் போக்கிக் கொள்வதற்காக, தாம் குடித்தே ஆக வேண்டும் என்ற நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

Reinstallation after a period of Abstinence:

அதிக அளவு குடிப்பழக்கத்திலிருந்து மீண்டு வந்த பின், பல வருடங்கள் குடிக்காமல் இருந்தாலும் ஒரு வேலை அவர் மீண்டும் மதுவை எடுத்துக் கொண்டால், மீண்டும் பழைய குடிப்பழக்க நிலைக்குக் கூடிய விரைவில் சென்று விடுவார்கள்.

ஒரு சிறு தவறு செய்யும்போது, மனிதர்கள் என்றும் பயப்படுவார்கள். ஆனால், மது அருந்துபவர்களின் உடலும், மனமும் சுயக் கட்டுப்பாட்டை இழந்து நிற்கும்போது, எதைப்பற்றியும் பயமில்லாத நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள். உடலும் மனமும் தன் சுயக்காட்டுப்பாட்டில் இல்லாதவன்; என்றுமே அவன் வாழ்வில் அனைத்தையும் இழந்த ஒரு நபராகவே சமூகத்தின் முன் நிற்கிறான்.

REFERENCE:

www.embracementalhealth.org
Indian Psychological Journal Medicine

இவர்களால் சிறுமியிலிருந்து பெரியவர்கள், பெண்கள் என்று அனைவருமே பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறார்கள். ஒவ்வொரு குடும்பமும் இதனால் பொருளாதாரத்தில் மிகவும் பின் தங்கிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள். நீதிமன்ற வாசலில் நிற்கும் குடும்பங்கள் மட்டுமல்லாமல் தாங்களாகவே பிரிந்த குடும்பங்களும் இருக்கின்றன.

இதற்காக அரசாங்கமும், மருத்துவர்களும், தன்னார்வ அமைப்புகளும், சமூக ஆர்வலர்களும் சேர்ந்து தொடர்ந்து குடிபோதை பற்றிய விழிப்புணர்வைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். இந்த வாழ்க்கை அழகானது என்று பலரும் சொன்னது தான், அதைக் குடியால் அசிங்கமாக வேண்டாம் என்பதே, இன்றைக்குத் தொடர்ந்து கூற வேண்டிய நெருக்கடியில் இருக்கிறோம்.