

தும்மல் எப்படி உண்டாகிறது? - சில அடிப்படை செய்திகள்

Dr. M. Jayaprakashvel, M.Sc., Ph.D.,

Assistant Professor & Head i/c, Department of Biotechnology, AMET University, Chennai- 600 040
jayaprakashvel@gmail.com

தும்மல் என்பது ஒரு தன்னிச்சையான உடனிகழ்வு. மூக்கிலோ அல்லது அதன் முனையிலோ எதாவது விரும்பத்தகாத நம் உடம்புக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத ஒரு பொருளோ, காரணியோ படும்போது மூக்கின் நுனியிலுள்ள நரம்புகள் மூளையில் உள்ள தும்முவதற்கான மையத்திற்கு இந்தத்தகவலை கொண்டு சேர்க்கின்றன. அதன் பின் நடக்கும் நிகழ்வுகள் ஒரு கூட்டு நடவடிக்கை போல. நாக்கு மேல் நோக்கியவாறு எழும்பும். வாய் அடைக்கப்படும். கண்கள் மூடப்படும். அதற்கும் முன்னதாகவே ஆழமான ஒரு சுவாசம் இழுக்கப்படும். இந்த அதிகப்படியான காற்று நுரையீரலில் நுழைந்து மார்புத்தசைகளை இறுக்கமாக்கும். ஒரு நிலையில் படாரென இந்த மார்பிலுள்ள காற்றழுத்தம் விருவிக்கப்படும்போது வாய் மற்றும் மூக்கின் வழியாக இந்த அடைத்து வைக்கப்பட்டிருந்த காற்றானது சுமார் நூறு மைல்கள் (மணிக்கு) வேகத்தில் வெளிநேற்றப்படுகின்றன. அப்போது கோழை (சில சமயங்களில்) மற்றும் எச்சிலோடு மூக்கிலுள்ள விரும்பத்தகாத பொருட்களாகிய தூசி கிருமிகள் முதலானவை வெளித்தள்ளப்படுகின்றன. இது ஒருவிதத்தில் நமது நரம்பு மண்டலத்தின் துணையுடன் தூசி, கிருமிகள் போன்ற நோயுண்டாக்கும் காரணிகளை முதலிலேயே தவிர்க்க இந்த தும்மல் உதவியாக உள்ளது. இப்படி இருக்கையில் தும்முபவர் சுவாசமண்டல நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பின் இந்த தும்மல் மூலமாக அந்தக் கிருமிகளும் வெளியேற்றப்படும் போது அது நோய்களை பரப்புவதாகவும் உள்ளது. எனவே தும்மல் என்பது மிக அவசியமான ஆனால் பொறுப்புடன் கவனிக்க வேண்டிய ஒரு நிகழ்வு.

இந்தத் தும்மலைப்பற்றி படிக்கும் போது சில வியப்பளிக்கும் தகவல்களும் இணையத்தின் கிடைத்தன.

1. தூங்கும் போது தும்மல் வருவதில்லை. நாம் தூங்கும் போது தும்முவதற்கான மையமும் அந்த நரம்புப் பாதையும் ஓய்வெடுப்பதால் இப்படி.
2. மூன்றில் ஒரு பங்கினருக்கு பிரகாசமான சூரிய ஒளி தும்மலை உண்டாக்குகிறது. அதுவும் ஒருவித ஒவ்வாமை என்கின்றனர்.

3. தும்மும் போது கண்கள் திறந்திருப்பதில்லை. திறந்திருந்தால் விழிகள் வெளியே பிய்த்தெறியப்படும் அளவுக்கு தும்மல்கள் அழுத்தமும் வேகமும் மிக்கவை. ஆனால் அப்படி நடக்கவே நடக்காது. விழிகளைத்திறந்து கொண்டு நீங்களே தும்ம நினைத்தாலும் முடியாது.
4. தும்முதற்கு முன்பு மார்புக்கூட்டில் மிக அதிகளவு அழுத்தத்தோடு காற்று சேகரமாவதால் தும்மலை நிருத்த முயல்வது மார்பெலும்புகளை முறிக்கவும் கூடும். பொதுவாக தும்மல் ஆரம்பித்துவிட்டால் நிறுத்த முடியாது. இது ஒரு தன்னியல்பான நிகழ்வு என்பதால் இப்படியெல்லாம் நடக்காது.

ஆகவே தும்மல் வந்தால் அடக்காமல் தும்மிவிடவும். ஆனால் இந்தக் கிருமிகள் மற்றவர்களுக்கும் பரவும் என்பதால் தும்மும் போது நமது எச்சில் அடுத்தவர் மேல் படாதவாறு முன்னெச்சரிக்கையாக தும்முவது மிக பொறுப்பான செயல்.

