



ആർദ്രം മിഷൻ  
Aardram Mission

# ആരോഗ്യ സേനാംഗങ്ങൾക്കുള്ള കൈപ്പുസ്തകം

STATE HEALTH SYSTEMS RESOURCE CENTRE - K (SHSRC - K)



ആരോഗ്യം കരുതണം



**കെ.കെ. ഗൈലജ ടീച്ചർ**  
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ  
സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പുമന്ത്രി  
കേരള സർക്കാർ



**സന്ദേശം**

ആരോഗ്യമേഖലയുടെ സമഗ്രമായ മുന്നേറ്റത്തിന് ആവശ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്താൻ സർക്കാർ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധമാണ്.

പകർച്ചപ്പേരുകളുടെ വ്യാധികൾ, പകർച്ചവ്യാധികൾ, പോഷകാഹാരക്കുറവ്, മാനസിക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ, വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ചികിത്സാച്ചെലവ് തുടങ്ങി നാം നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികൾ നിരവധിയാണ്. ഇവ പരിഹരിക്കാൻ ലക്ഷ്യമിട്ടുകൊണ്ട് ഒരു ജനകീയാരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനത്തിന് ആർദ്രം മിഷനിലൂടെ കേരള സർക്കാർ തുടക്കം കുറിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഈ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതിനുള്ള പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങളിലൊന്നാണ് തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട 170 പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളെ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളാക്കി ഉയർത്തിയത്. ഓരോ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രവും പ്രവർത്തിക്കുന്ന തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളിലെ പതിനഞ്ച് തൊട്ട് ഇരുപത് വീടുകൾ ഉൾപ്പെട്ട പ്രദേശത്ത് പ്രവർത്തിക്കാൻ തെരഞ്ഞെടുത്ത ആരോഗ്യ സേനാംഗങ്ങൾക്കായി തയ്യാറാക്കിയ ഈ കൈപ്പുസ്തകം ഏറെ പ്രയോജനകരമാകുമെന്ന് എനിക്ക് ഉറപ്പുണ്ട്.

ഏല്പാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

**കെ.കെ. ഗൈലജ**

ആരോഗ്യം



**ഡോ. കെ ടി ജലീൽ**  
തദ്ദേശ സ്വയംഭരണം,  
ന്യൂനപക്ഷ ക്ഷേമം,  
വെഫ്-ഹെൽ വകുപ്പുമന്ത്രി  
കേരള സർക്കാർ



**സന്ദേശം**

**കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യരംഗം ഇന്ന് നേരിടുന്ന പ്രധാന വെല്ലുവിളികളായ പകർച്ചവ്യാധികളുടെ ആധിക്യം വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ എന്നിവ ഫലപ്രദമായി തടയുന്നതിന് ആരോഗ്യ മേഖലയുടേയും ആരോഗ്യ ഇതര മേഖലകളുടേയും സംയോജിത ഇടപെടൽ ജനപങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കുകൊണ്ട് നടത്തേണ്ടതുണ്ട്.**

കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളായി തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പഞ്ചായത്തുകളിൽ രൂപീകരിച്ച ആരോഗ്യ സേനയിലെ അംഗങ്ങൾക്കായി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള ഈ കൈപ്പുസ്തകം അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഏറെ സഹായകരമാകുമെന്ന് എനിക്ക് ഉറപ്പുണ്ട്. ഈ യജ്ഞത്തിന് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

**കെ ടി ജലീൽ**

സമീപകാലത്ത്



**രാജീവ് സദാനന്ദൻ, ഐ.എ.എസ്**  
ഫെൽത്ത് സെക്രട്ടറി  
കേരള സർക്കാർ



**സന്ദേശം**

**സമീപകാലത്ത്** കേരളത്തിന്റെ പൊതുജനാരോഗ്യ മേഖലയിൽ ദൃശ്യമായിട്ടുള്ള പുത്തനുണർവും മുന്നേറ്റവും നിലനിർത്തികൊണ്ടുപോകുന്നതിന് ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെയും തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ വകുപ്പിന്റെയും കൂട്ടായ പരിശ്രമവും പൊതുജന പങ്കാളിത്തവും അനിവാര്യമാണെന്ന് സർക്കാരിന് ബോധ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ഈ മുന്നേറ്റം നിലനിർത്തുന്നതിന് ഒരു ജനകീയ ആരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ആദ്യപടിയായാണ് 'ആർദ്രം' യജ്ഞത്തിൽ 170 കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചിട്ടുള്ളത്. കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ പ്രദേശത്ത് പതിനഞ്ച് മുതൽ ഇരുപത് വരെ വീടിന് പ്രതിഫലേച്ഛ കൂടാതെ പ്രവർത്തിക്കുവാൻ സന്നദ്ധരായിട്ടുള്ള വ്യക്തികളെ കണ്ടെത്തിയാണ് ആരോഗ്യസേന രൂപീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇവരുടെ അറിവും കഴിവും വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ഈ കൈപുസ്തകം പ്രയോജനപ്പെടുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

**രാജീവ് സദാനന്ദൻ, ഐ.എ.എസ്**

ആരോഗ്യം



**കേശവേന്ദ്ര കുമാർ ഐ എ എസ്**  
മിഷൻ ഡയറക്ടർ  
എൻ.എച്ച്.എം.കേരള



**സന്ദേശം**

**കേരളം** ഇന്നു അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പൊതുജനാരോഗ്യ രംഗത്തെ വെല്ലുവിളികളെ നേരിടുന്നതിന് ദീർഘകാല ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിശ്ചയിച്ചുകൊണ്ട് സർക്കാർ ഏറ്റെടുത്ത ഒരു നൂതന ദൗത്യമാണ് ആർദ്രം.

ആദ്യഘട്ടത്തിൽ തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട 170 പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളെ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളാക്കി മാറ്റി മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ നൽകുന്നതിന് ദൗത്യം ലക്ഷ്യമിടുന്നു. പൊതുജനാരോഗ്യ രംഗം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ജനപങ്കാളിത്തവും സന്നദ്ധ സേവനവും വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. സർക്കാർ ഈ കാഴ്ചപ്പാടിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾക്ക് കീഴിൽ ആരോഗ്യസേന രൂപീകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഇവരുടെ പരിശീലനത്തിനായി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള ഈ കൈപ്പുസ്തകം ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് അവരെ പ്രാപ്തരാക്കാൻ സഹായകരമാകുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു.

**കേശവേന്ദ്ര കുമാർ ഐ.എ.എസ്**

സംസ്ഥാന ആരോഗ്യവകുപ്പ്



**ഡോ: ആർ.എൽ. സരിത**

ഡയറക്ടർ

സംസ്ഥാന ആരോഗ്യവകുപ്പ്



**സന്ദേശം**

ആരോഗ്യരംഗത്ത് സുസ്ഥിര വികസന ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതിനായി സംസ്ഥാന സർക്കാർ ആരംഭിച്ച ആർദ്രം യജ്ഞത്തിന്റെ ഭാഗമായി തെരഞ്ഞെടുത്ത 170 പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളെ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളാക്കി മാറ്റുകയാണ്. സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സൗകര്യങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുക, ഒ.പി. സംവിധാനങ്ങൾ രോഗീസൗഹൃദമാക്കുക, ജീവനക്കാരുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക, സമഗ്ര ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ, ഇ-ഹെൽത്ത് പരിപാടി എന്നിവ ആർദ്രം യജ്ഞത്തിൽ വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ചിലതാണ്.

രോഗാതുരത, ചികിത്സാ ചെലവ് എന്നിവ കുറച്ചുകൊണ്ടുവരുന്നതിനും മെച്ചപ്പെട്ട സാമൂഹിക സുരക്ഷ കൈവരിക്കുന്നതിനുമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ജനപങ്കാളിത്തം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യം മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ടാണ് കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾക്ക് കീഴിൽ ആരോഗ്യസേന രൂപീകരിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യസേനാ അംഗങ്ങൾക്ക് പരിശീലനം നൽകുന്നതിനായി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള ഈ കൈപുസ്തകം ഏറെ പ്രയോജനപ്പെടുമെന്ന് പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

ഡോ: ആർ.എൽ. സരിത



### സമർപ്പണം



**ഡോ. ഷിനു. കെ.എസ്**  
എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ  
എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി

ഇരുപത് തികഞ്ഞ കേരളം ആരോഗ്യ രംഗത്ത് കുതിച്ചും കിതച്ചും മുന്നോട്ട് പോകുമ്പോൾ ഈ രംഗത്ത് സുസ്ഥിരമായ മാറ്റത്തിനും പുരോഗതിയ്ക്കുമായി സംസ്ഥാന സർക്കാർ 'ആർദ്രം' എന്ന പേരിൽ ഒരു നൂതന പദ്ധതി ആവിഷ്കരിച്ചു നടപ്പിലാക്കുകയാണ്. ജനങ്ങൾക്ക് പ്രാഥമികവും ദ്വിതീയവും തൃതീയവുമായ ആരോഗ്യ മേഖലകളിൽ നിന്നുള്ള മെച്ചപ്പെട്ട സേവനം ഉറപ്പാക്കുകയാണ് ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ വിഭാവനം ചെയ്യുന്നത്.

ആർദ്രം ദൗത്യത്തിന്റെ ഭാഗമായി തെരഞ്ഞെടുത്ത 170 കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾക്ക് കീഴിൽ പതിനഞ്ച് മുതൽ ഇരുപത് വരെ വീടുകൾക്ക് ഒരാളെങ്കിലും തരത്തിൽ ആരോഗ്യവളങ്ങളിടയ്ക്കാതെ കണ്ടെത്തി ആരോഗ്യസേന രൂപീകരിച്ചുവരികയാണ്.

ആരോഗ്യമേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു സംഘം പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ കൂട്ടായിരുന്ന് തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള ഈ കൈപുസ്തകം ആരോഗ്യസേനാംഗങ്ങൾക്ക് ഏറെ പ്രയോജനപ്പെടുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് സമർപ്പിക്കുന്നു.

ഡോ. ഷിനു. കെ.എസ്

# കൈപ്പുസ്തകം തയ്യാറാക്കാനായി ആശയങ്ങൾ നൽകിയവർ.....

ശ്രീ സുരേഷ് ബാബു ശ്രീധര, ജൂനിയർ ഫെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, കണ്ണൂർ  
 ശ്രീ വിവി ദിനേശ്, ഫെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, പാലക്കാട്  
 ഡോ.കെ. വിജയകുമാർ, പ്രൊഫസർ, കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ  
 ശ്രീ സിപി സുരേഷ് ബാബു, ഫെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, കോഴിക്കോട്  
 ഡോ. ശ്രീലത. എസ്, അഡീ. ഡയറക്ടർ (റീട്ട.), ആരോഗ്യ വകുപ്പ്  
 ശ്രീ എൻ. ജഗജീവൻ, ഫെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, തിരുവനന്തപുരം  
 ശ്രീ വി.എം മനോജ്, ഫെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, തൃശ്ശൂർ  
 ശ്രീ സായി കിഷോർ സി., ഫെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, തൃശ്ശൂർ  
 ശ്രീ അരുൺ കുമാർ കെ, ഫെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, തൃശ്ശൂർ  
 ശ്രീ. കെ.എം വിനോദ്, ടെക്നിക്കൽ അസിസ്റ്റന്റ് ഗ്രേഡ്, കൊല്ലം  
 ഡോ: സഞ്ജീവ് അസിസ്റ്റന്റ് സർജൻ, തൃശ്ശൂർ  
 ശ്രീ. സിബി അഗസ്റ്റിൻ, ഫെൽത്ത് സൂപ്പർവൈസർ, എറണാകുളം  
 ശ്രീ. ഷാജി കെ.എം, ഫെൽത്ത് സൂപ്പർവൈസർ, പത്തനംതിട്ട  
 ശ്രീ. കെ.കെ. ചന്ദ്രൻ, ഫെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, കോഴിക്കോട്  
 ശ്രീ. രാജീവൻ കെ, ജൂനിയർ ഫെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ ഗ്രേഡ്, കാസർകോട്  
 ശ്രീ വി.ടി. വിനോദ്, ഫെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ കോഴിക്കോട്  
 ഡോ: ഷിന്റു കെ.എസ്. എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ  
 ഡോ. രേഖ രവീന്ദ്രൻ, സീനിയർ റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി  
 ഡോ. ഹരിശങ്കർ, റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി  
 ശ്രീ. ജയ്സൺ ജോസഫ്, സീനിയർ റിസർച്ച് അസിസ്റ്റന്റ്, പി.എച്ച്.എഫ്.ഐ  
 ശ്രീ. കമറുദ്ദീൻ മനവത്താടി, റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി  
 ഡോ. മനു എം.എസ്, കൺസൾട്ടന്റ്, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി  
 ഡോ. കമല, കൺസൾട്ടന്റ്, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി  
 ഡോ. യാമിനി തങ്കച്ചി, കൺസൾട്ടന്റ്, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി  
 ശ്രീ. രാജേഷ് എസ്, കമ്മ്യൂണിറ്റി പ്രൊസസ്സ് കൺസൾട്ടന്റ് ഡോക്ടർമാർ, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി



**ചിത്രങ്ങൾ :**  
 ആർടിസ്റ്റ് എ. സുധാകരൻ, കിഴിശ്ശേരി  
**ലേ-ഔട്ട് :**  
 ബന്ദുക്ക അതീക്കോട് - 9946193001

**ഉള്ളടക്കം**

അരികെ ഈ ഗ്രാമം	.....	10
ഇതൊരു തുടക്കമാകട്ടെ	.....	12
ഞങ്ങളുടെ ചുറ്റുവട്ടം	.....	13
ഞങ്ങൾ ആരോഗ്യസേന	.....	14
നമുക്ക് തുറക്കാം ആരോഗ്യജാലകം	.....	15
നമ്മൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട അത്യാവശ്യ വിവരങ്ങൾ	.....	16
ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും നമ്മുടെ കടമകളും	.....	17
പ്രധാന പകർച്ചവ്യാധികൾ, ലക്ഷണങ്ങൾ :	.....	18
◀ വായുവിൽകൂടി പകരുന്നവ		
◀ വെള്ളത്തിൽകൂടി പകരുന്നവ		
◀ പ്രാണികൾ വഴി പകരുന്നവ		
◀ ജന്തുക്കൾ വഴി പകരുന്നവ		
ഒരുമിച്ച് നടക്കാം ആരോഗ്യവഴികളിലേക്ക്	.....	22
കൂടിവെള്ള ഗുണനിലവാരം	.....	23
വ്യായാമവും ഭക്ഷണവും	.....	24
പകർച്ചേതര വ്യാധികൾ	.....	25
ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ, പഠനം	.....	29
രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പ് പട്ടിക	.....	30
വ്യായാമം കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ	.....	31
ആരോഗ്യവും കുടുംബ ബജറ്റും	.....	32
ആരോഗ്യ കുടുംബം - കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലൂടെ	.....	33
പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന വീല്ല്	.....	34
ആരോഗ്യസേനാംഗങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെയാക്കെ ഇടപെടാം	.....	35
ആരോഗ്യം നമ്മുടെ അവകാശവും ഉത്തരവാദിത്തവും	.....	37
അനുബന്ധം - സർവ്വീസ് പാക്കേജിലെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ	.....	38



# ആരോഗ്യസേനാംഗങ്ങൾക്ക്.... അരികെ ഈ ആരോഗ്യ ഗ്രാമം

മാന്യരെ,

**നി**ത്യജീവിതത്തിൽ നാം നേരിടേണ്ടിവരുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനും സാർവ്വത്രികവും സൗജന്യവുമായ ചികിത്സ ഏവർക്കും ലഭ്യമാക്കുന്നതിനും ആർദ്രം മിഷൻ എന്ന ഒരു ജനകീയ ആരോഗ്യ യജ്ഞത്തിന് കേരള ഗവൺമെന്റ് തുടക്കം കുറിച്ചിരിക്കുന്നു.

രോഗപ്രതിരോധം, ചികിത്സ, പുനരധിവാസം, സാന്ത്വനം എന്നീ മേഖലകൾക്ക് ഒരുപോലെ ഊന്നൽ നൽകിക്കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനപരിപാടികളാണ് 'ആർദ്രം' ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇതുവഴി ജനങ്ങൾക്ക് മെ

ച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നതിനും വർദ്ധിച്ച് വരുന്ന ചികിത്സാ ചിലവ് പരമാവധി കുറച്ചു കൊണ്ടുവരുന്നതിനും ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

ഈ ലക്ഷ്യം നേടുന്നതിനായി ആദ്യഘട്ടത്തിൽ കേരളത്തിലെ തെരഞ്ഞെടുത്ത 170 തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളിലെ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളെ കൂടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളായി മാറ്റുന്നതിനുള്ള ബൃഹത്പദ്ധതിക്കും ഗവൺമെന്റ് തുടക്കം കുറിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ആർദ്രം യജ്ഞത്തിന്റെ ഭാഗമായി രൂപീകരിക്കുന്ന കൂടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിന്റെ മെച്ചപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി ഓരോ 15-20 വീടുകൾക്ക് പ്രാദേശികമായ



സാധ്യതകൾക്കനുസരിച്ച് ഏറ്റെടുക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള കളാകാം) ഒരു ആരോഗ്യസന്നദ്ധ പ്രവർത്തകനെ/പ്രവർത്തകയെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് (ഓരോ വാർഡിലും 25 പേർ വീതം) പഞ്ചായത്ത് തലത്തിൽ ഒരു ആരോഗ്യ സേന രൂപീകരിക്കാൻ സർക്കാർ തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ ആരോഗ്യ സേനാംഗങ്ങൾക്ക് ജനപ്രതിനിധികൾ, ആശാ പ്രവർത്തകർ, അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകർ, ആരോഗ്യപ്രവർ

» 2020 ഓടുകൂടി ആരോഗ്യ രംഗത്ത് നേടേണ്ട ലക്ഷ്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി പ്രഖ്യാപിച്ച് കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനപരിപാടികളാണ് ഇതുവഴി ഗവൺമെന്റ് നടപ്പിലാക്കുന്നത്.

ത്തകർ എന്നിവരുടെ പിന്തുണയോടെ ഒട്ടേറെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത് നടത്താൻ കഴിയും.

**2020 - ഓടുകൂടി ആരോഗ്യരംഗത്ത് കേരളം നേടാനുദ്ദേശിക്കുന്ന പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങൾ**

- ✦ മാതൃമരണ നിരക്ക് (MMR) 66-ൽ നിന്ന് 30 ആക്കി കുറയ്ക്കുക.
- ✦ ശിശുമരണ നിരക്ക് (IMR) 12-ൽ നിന്നും 8 ആക്കുക.
- ✦ നവജാത ശിശുമരണ നിരക്ക് (NMR) 7ൽ നിന്നും 5 ആക്കുക.
- ✦ ജലജന്യ രോഗബാധ 50 ശതമാനം കുറയ്ക്കുക.
- ✦ ജനനത്തോടെ 100 ശതമാനം കുട്ടികൾക്കും ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി കുത്തിവെയ്പ്പ് നൽകുക.
- ✦ കൂഷ്ഠരോഗ ബാധാനിരക്ക് 0.1നും താഴെയാക്കുക.
- ✦ രക്തത്തിലെ മൈക്രോഹൈമലേറിയ നിരക്ക് 2020-ഓടുകൂടി ഒരു ശതമാനത്തിന് താഴെയാക്കുക.
- ✦ തദ്ദേശീയ മലമ്പനി രോഗബാധ 2020-ഓടുകൂടി ഇല്ലാതാക്കുക.
- ✦ ടി.ബി. മരണ നിരക്ക് പ്രതിവർഷം 1000-ത്തിൽ നിന്നും 650 ആക്കി കുറയ്ക്കുക.
- ✦ HIV എയിഡ്സ്-ART ചികിത്സ 90 ശതമാനം രോഗികൾക്ക് 2020-ഓടുകൂടി ലഭിക്കുക, 90 ശതമാനം HIV രോഗികളെ കണ്ടുപിടിക്കുക.
- ✦ ആത്മഹത്യാനിരക്ക് 24.9/ലക്ഷത്തിൽ നിന്നും 16/ലക്ഷമാക്കി കുറയ്ക്കുക.
- ✦ വിഷാദ രോഗം മൂലമുള്ള രോഗാതുരത പുരുഷന്മാരിൽ 3 ശതമാനത്തിൽ താഴെയും സ്ത്രീകളിൽ 5 ശതമാനത്തിൽ താഴെയാക്കുക.
- ✦ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളും 30 ശതമാനത്തിൽ നിന്നും 10 ശതമാനത്തിൽ താഴെയാക്കുക.
- ✦ Stress 70 ശതമാനത്തിൽ നിന്നും 25 ശതമാനമായി കുറയ്ക്കുക.
- ✦ മാനസികരോഗം ഭേദമായവരിൽ 50 ശതമാനം വരെ പുനഃരധിവാസിപ്പിക്കുക.
- ✦ മദ്യം ലഹരിവസ്തുക്കൾ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.
- ✦ റോഡപകടങ്ങൾ മൂലം സംഭവിക്കുന്ന മരണ നിരക്കും അംഗവൈകല്യവും ഇപ്പോൾ ഉള്ള നിരക്കിന്റെ 50 ശതമാനമായി കുറയ്ക്കുക.
- ✦ 100 ശതമാനം സാമ്പത്തിക പരിപരണവും ചികിത്സയും അർഹതപ്പെട്ടവർക്ക് ലഭ്യമാക്കുക.
- ✦ 30 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള രക്താതി മർദ്ദ രോഗികളുടേയും പ്രമേഹ രോഗികളുടേയും പ്രാപ്യവും ഇപ്പോഴുള്ളതിൽ നിലനിർത്തുക.
- ✦ വ്യായാമ കുറവ് 10 ശതമാനമെങ്കിലും കുറയ്ക്കുക.
- ✦ ജനങ്ങളുടെ പഴം, പച്ചക്കറി ഉപയോഗം 20 ശതമാനമെങ്കിലും ഉയർത്തുക.
- ✦ 30 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള രക്താതി മർദ്ദ രോഗികളുടേയും പ്രമേഹ രോഗികളുടേയും പ്രാപ്യവും ഇപ്പോഴുള്ളതിൽ നിലനിർത്തുക.
- ✦ വ്യായാമ കുറവ് 10 ശതമാനമെങ്കിലും കുറയ്ക്കുക.
- ✦ ജനങ്ങളുടെ പഴം, പച്ചക്കറി ഉപയോഗം 20 ശതമാനമെങ്കിലും ഉയർത്തുക.



# ഇത് ഒരു തുടക്കമാകട്ടെ

നടവരമ്പിൽ നിന്നും ഉഷെ എന്ന വിളി കേട്ട് അവർ തിരിഞ്ഞുനോക്കി. മെമ്പർ സുകുമാരൻ മാഷാണ്.

- മാഷ് : എന്തായി ഉഷെ അയൽക്കൂട്ടത്തിലെ ആർദ്രം യജ്ഞത്തിന്റെ ചർച്ച..?
- ഉഷ : എല്ലാവരും വലിയ ആവേശത്തിലാ മാഷെ. ആദ്യം അംഗങ്ങളെല്ലാവരും തങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തി അവതരിപ്പിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ട്.
- മാഷ് : നന്നായി. ഇത് ഒരു തുടക്കമാകട്ടെ.

## ആർദ്രം യജ്ഞം വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- ✦ ഗവൺമെന്റ് ആശുപത്രികളിൽ രോഗീസൗഹൃദ പരമായ ഗുണമേന്മയുള്ള ആരോഗ്യപരിപാലന സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക.
- ✦ ഔട്ട് ഓഫ് പോക്കറ്റ് എക്സ്പെൻഡിച്ചർ കുറയ്ക്കുക. (ചികിത്സക്കായി വ്യക്തി സ്വന്തം നിലയിൽ വഹിക്കുന്ന ചിലവ്)



## പ്രവർത്തന പരിപാടികൾ

1. ജനസൗഹൃദ ആശുപത്രികൾ
2. പ്രാഥമിക ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങൾ കൂടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രമായി മാറുന്നു
3. താലൂക്ക്, ജില്ലാ ആശുപത്രികളിൽ നിശ്ചിത സ് പെഷ്യാലിറ്റി സർവ്വീസുകൾ
4. മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ തീകവിന്റെ കേന്ദ്രങ്ങൾ ആദിവാസി മേഖലകളിലും തീരദേശ മേഖലകളിലും പ്രത്യേക പദ്ധതികൾ.
6. നഗരപ്രദേശങ്ങളിലെ പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ട വർക്ക് പ്രത്യേക പദ്ധതികൾ

# അമ്മമാരുടെ അനുഭവങ്ങൾ



**അടുത്ത അയൽക്കൂട്ടത്തിൽ വച്ച് അംഗങ്ങളിൽ അവരുടെ ആരോഗ്യ നിരീക്ഷണങ്ങൾ പങ്കുവെച്ചു.**

**ശാരദ :** നമ്മുടെ അയൽക്കൂട്ടത്തിന്റെ അതിർത്തിയിൽ കഴിഞ്ഞ മൂന്ന് വർഷത്തിനിടയിൽ 5 പേർകുഴഞ്ഞ് വീണ് മരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഹൃദ്രോഗവും കാൻസറും പ്രഷറും പ്രമേഹവുമൊക്കെ വല്ലാതെ കൂടാ. കുട്ടികൾക്കുപോലും ഷുഗറാ ഇപ്പോ.

**സുമതി :** കൊതുകുകടി കൊണ്ട് ഒരു വീട്ടിലും നിൽക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയാ ഇപ്പോ. രാത്രിനും പകലെന്നും ദേദമില്ല. ആ കിഴക്കേതിലെ രാധേച്ചിക്ക് ഡങ്കിപ്പനി വന്നതും മേലേതിലെ രാജൻ ചിക്കൻഗുനിയ വന്നതും ഈ കൊതുക് കടിച്ചിട്ടാണെന്നല്ലേ പറഞ്ഞത്. ഇങ്ങനെ പോയാ, കൊതുകുകൾ പെരുകിയാ രോഗങ്ങളും മരണങ്ങളും ഇനീം ഉണ്ടാവുമല്ലേ...?

**അയിഷ :** ബല്ലാത്ത ഒരു കാലം തന്നെ ഇത്. കുടിക്കുന്ന വെള്ളം മോശാവ്വന്ന്. പ്ലാസ്റ്റിക്കുകള് നെയ്ത്ത്, മാലിന്യം പെരുകിന്. ഓടകളിലെ

ല്ലാം പ്ലാസ്റ്റിക്കും വീട്ടുമാലിന്യങ്ങളാ ഇപ്പോ. നമ്മള് ഒരുപാട് മാറേണ്ടതുണ്ട്.

**രമണി :** വീടിനടുത്തുള്ള വയലിനരികില് എന്തോര് മാളങ്ങളും എലിശല്യവുമാ. കഴിഞ്ഞകൊല്ലം വയലില് പണിക്കിറങ്ങിയ ജാനുവേടത്തിക്കും ലക്ഷ്മിയേടത്തിക്കും എലിപ്പനി വന്നത് പേടിയാടെയാ ഇപ്പോ ഓർക്കുന്നത്.

**മേരിക്കുട്ടി :** പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കാത്ത കുട്ടികള് ഇപ്പോഴും നമ്മുടെ അയൽക്കൂട്ടത്തില്ല്ണ് ഉള്ളത് ഒരു സത്യം. കിടപ്പിലായ രോഗികളുടെ എണ്ണവും കുടിവര്യം. തെങ്ങിൽനിന്ന് വീണ് കാല്തളർന്ന് കിടക്കുന്ന ആ കൃഷ്ണേട്ടനെപ്പോലുള്ളവരുടെയൊക്കെ കാര്യം വലു കഷ്ടം.

**സൗദാമിനി :** നമ്മുടെ വീടിനടുത്തൊന്നും ഇല്ലെങ്കിലും കുഞ്ഞുകുട്ടുങ്ങൾടേം അമ്മമാരുടേം മരണങ്ങളില് ഇപ്പോഴും ചിലേട്തൊക്കെ ഉണ്ണുന്ന കേൾക്കുന്നത്.

**സീത :** ഒക്കെയും കാണുവം പേടിയാവ്വാ കുട്ടികളുടെ ഇടയില് പോലും ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം കുടിക്കുടി വരാ. അപ്പോ പിന്നെ മുതിർന്നവരുടെ കാര്യം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

ചർച്ചകൾ നീണ്ടു, പ്രശ്നങ്ങളും. ഒടുവിൽ അവർ ഒന്നാകെ ചോദിച്ചു. ഈ അവസ്ഥ മാറാൻ നമുക്കെന്ത് ചെയ്യാൻ പറ്റും? നമുക്ക് ഒത്തിരി ചെയ്യാൻ കഴിയും നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും പഞ്ചായത്ത് അധികൃതരുടെയും സഹായത്തോടെ.....

# ഞങ്ങൾ ആരോഗ്യ സേന



ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പൊതുജനത്തെയും, ജീവനക്കാരുടെയും മുന്നോട്ട് നയിക്കാനും പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കാനും, പ്രചോദനം നൽകുവാനും, സാധനീകരണവും, ചലിപ്പിക്കാനും, ശേഷിയും ക്ഷമയുള്ള ആർക്കും 'ആർദ്രം' ആരോഗ്യസേനയിൽ അംഗമാകാം. ജോലിയിൽ നിന്ന് വിരമിച്ചവർ, യുവജന സംഘടനാംഗങ്ങൾ, റസിഡൻഷ്യൽ അസ്സോസിയേഷൻ പ്രതിനിധികൾ, രാഷ്ട്രീയ-സാമൂഹ്യ സംഘടനാംഗ

ങ്ങൾ, വ്യാപാരികൾ, ആദിവാസി പ്രൊമോട്ടർമാർ, അദ്ധ്യാപകർ/ആരോഗ്യ-മറ്റ് വകുപ്പുദ്യോഗസ്ഥൻമാർ (ചുറ്റളവിൽ ജീവിക്കുന്നവർ) തുടങ്ങി അർപ്പിത മനോഭാവമുള്ള ആർക്കും സേനാംഗങ്ങളാകാം.

ഇവർക്ക് ആശ, അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകർ, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ എന്നിവരുടെ പിന്തുണയോടെ തങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ ആരോഗ്യരംഗത്ത് ഒട്ടേറെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ കഴിയും.

» **നിലവുള്ള** ആരോഗ്യ സംവിധാനത്തിന്റെ സ്വീകാര്യത കൂട്ടുന്നതിനും കൂടുതൽ കരുത്ത് നൽകുന്നതിനും സഹായകരമാകും വിധം ഓരോ പതിനഞ്ച് മുതൽ ഇരുപത് വരെയുള്ള വീടുകൾക്ക് ആരോഗ്യത്തിന്റെ കാവലാളായി പ്രവർത്തിക്കാൻ കരുത്തും സന്നദ്ധതയുമുള്ള ആർക്കും ആരോഗ്യസേനയിൽ അംഗമാവാം.

റിട്ടയർ ചെയ്ത ആളുകൾ, റസിഡൻഷ്യൽ അസോസിയേഷൻ പ്രവർത്തകർ, സാക്ഷരതാ പ്രവർത്തകർ, പാലിയേറ്റീവ് പ്രവർത്തകർ, സന്നദ്ധ സംഘടനാ പ്രവർത്തകർ, സർക്കാർ ഉദ്യോഗസ്ഥർ തുടങ്ങി ആ പ്രദേശത്ത് താമസിക്കുന്ന ആർക്കും ഈ ചുമതല ഏറ്റെടുക്കാം.

# നമുക്ക് തുറക്കാം ആരോഗ്യജാലകം



**വാർഡ് കൗൺസിലറും, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും** എത്തിച്ചേർന്ന റസിഡൻസ് അസ്സോസിയേഷന്റെ യോഗത്തിൽ എല്ലാവരും വളരെ ആവേശത്തോടെ പങ്കെടുത്തു.

- വാർഡ് കൗൺസിലർ :** ശ്രദ്ധയോടെ നമ്മൾ നടത്തിയ ആരോഗ്യനിരീക്ഷണം മാതൃകാപരമാണ്. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങാം.
- ആരോഗ്യപ്രവർത്തകൻ :** ആരോഗ്യം നമ്മുടെ അവകാശവും, കടമയുമാണ്. ആ ഓർമ്മയിൽ നിന്നുകൊണ്ട് നമ്മുടെ പ്രദേശത്തിന്റെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ നമ്മൾതന്നെ കണ്ടെത്തി പരിഹരിക്കാൻ പോവുകയാണ്.
- ജോസഫ് മാഷ് :** അപ്പോ സാറെ നമ്മൾ നടത്തിയ ഈ കേവല നിരീക്ഷണങ്ങൾക്കപ്പുറം വസ്തുതകൾ കുറച്ച് കൂടി ആധികാരികമാവേണ്ടതില്ലേ?
- മുഹമ്മദ് കൂട്ടി :** അതിനെന്നാ ബുദ്ധിമുട്ട്? നമുക്ക് തയ്യാറാക്കാല്ലോ മാഷേ. നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള 20 വീടുകളിലെ വിവരങ്ങൾ എല്ലാത്തിൽ ശേഖരിക്കാവുന്നതെയുള്ളൂ...



## നമ്മൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട അത്യാവശ്യ വിവരങ്ങൾ

വീടുകളുടെ എണ്ണം	
അംഗസംഖ്യ	
0-1 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾ (M/F)	
1-5 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾ (M/F)	
5-10 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾ (M/F)	
10-19 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾ (M/F)	
19-30 വയസ്സ് വരെയുള്ളവർ (M/F)	
30-60 വയസ്സ് വരെയുള്ളവർ (M/F)	
60-80 വയസ്സ് വരെയുള്ളവർ (M/F)	
80 വയസ്സിൽ കൂടുതലുള്ളവർ (M/F)	
ഗർഭിണികൾ	
പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കാത്തതോ, പൂർത്തീകരിക്കാത്തതോ ആയ കുട്ടികൾ (M/F)	
കിടപ്പിലായ ആളുകൾ	
ഭിന്നശേഷിയുള്ളവർ	
തുടർച്ചയായി ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ളവർ	
ക്യാൻസർ രോഗികളുടെ വിവരങ്ങൾ	
ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	
വൈദ്യുതീകരിക്കാത്ത വീടുകൾ ഉള്ളവർ	
സൂരക്ഷിത കക്കൂസ് ഇല്ലാത്തവർ	
സൂരക്ഷിത കിണർ ഇല്ലാത്തവർ	
ശാസ്ത്രീയ മാലിന്യസംസ്കരണ സംവിധാനം ഇല്ലാത്ത വീടുകൾ	
മാലിന്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള സ്ഥലങ്ങൾ ഉണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ എവിടെ?	
കഴിഞ്ഞ ഒരുവർഷമായി എന്തെങ്കിലും രോഗം ബാധിച്ചവർ(അസുഖത്തിന്റെ സ്വഭാവം)	
ഇതര സംസ്ഥാന തൊഴിലാളികളുടെ വിവരങ്ങൾ.	
ഈച്ചയും കൊതുകും വളർന്നുപെടുകുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ ഉണ്ടോ?	

ഇതുപോലെ ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ ഏത് വിവരങ്ങളും ആധികാരികമായി നമ്മൾ ശേഖരിച്ച് വിലയിരുത്തുന്നു.



# ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും നമ്മുടെ കടമയും...



കുബ്ളിന്റെ യോഗത്തിൽ അംഗങ്ങൾക്കൊപ്പം ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകനും ഉണ്ട്.

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകൻ : നമുക്കിടയിൽ കാണുന്ന ഏത് രോഗലക്ഷണങ്ങളും നിസ്സാരമായി കാണരുത്. ആർക്കെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് തന്നെ നിങ്ങൾ ആശാ പ്രവർത്തകയെയോ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകയെയോ അറിയിക്കണം.

റഹീം : അറിയിക്കാം. എത്രയും പെട്ടെന്ന് തന്നെ ഞങ്ങൾ

അറിയിക്കാം. കാര്യങ്ങൾ ഒന്നു പറഞ്ഞുതന്നാൽ മതി.

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകൻ : രോഗങ്ങൾ അറിയിക്കുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ രോഗ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന പ്രവർത്തനങ്ങളിലും നമുക്കിടയിൽ നടത്തുന്ന മറ്റു ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഇടപെടുക എന്നത് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.



## നമുക്കിടയിൽ കാണുന്ന പ്രധാന പകർച്ചവ്യാധികളും ലക്ഷണങ്ങളും

### വായുവിൽ കൂടിപകരുന്നത് :

- « 2 ആഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ നീൽക്കുന്ന ചുമ, ഇടവിട്ടുള്ള പനി, തൂക്കം കുറയുക, ഇത് ക്ഷയരോഗമായേക്കാം പ്രമേഹരോഗികളുടെ ഒരാഴ്ചയുള്ള ചുമ
- « പനി, ശരീരവേദന, തലവേദന, ദേഹത്ത് ചെറിയ കുതിളകൾ ചിക്കൻപോക്സിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാകാം.
- « പനി, കൺചുവപ്പ്, മുക്കൊലിപ്പ്, മണൽ വാരിയിട്ടത് പോലെ ശരീരത്തിൽ ചെറിയ കുരുക്കൾ ഒക്കെയും അഞ്ചാം പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.
- « പനി, തൊണ്ടവേദന, ഉമിനിർഗ്രന്ഥിവിടുക മുണ്ടിനീരേന്ന് സംശയിക്കാം
- « പനി, കടുത്ത തൊണ്ടവേദന, തൊണ്ടയിൽ വെള്ള/ചാര നിറത്തിലുള്ള പാട്, ശ്വാസതടസ്സം ഡിഫ്തീരിയക്കും ഇതേ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.
- « ദേഹത്ത് കാണുന്ന നിറം മങ്ങിയതും സ്പർശനശേഷി നഷ്ടപ്പെടുന്നതുമായ പാടുകൾ കൂഷ്മരോഗമാണോ എന്ന് പരിശോധിക്കാം.
- « പനിയും മുക്കൊലിപ്പും പക്ഷിപനിപോലും ആവാം.
- « H1N1 രോഗത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ പനിയും ജലദോഷവുമാണ്.

### വായുമലിനീകരണം

വിട്ടിലുണ്ടാകുന്ന ഫൊടി, പുക, വാഹനങ്ങളുടെ പുക തുടങ്ങിയവ വായുമലിനീകരണത്തിന് ഇടയാക്കുന്നു. ഇത് ആസ്മ, COPD-ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. എങ്ങനെ തടയാം:

- ➡ പുകശല്യമില്ലാത്ത അടുപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക.
- ➡ ഫൊടിശല്യം തടയുക
- ➡ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക.
- ➡ പുകവലി ഒഴിവാക്കുക
- ➡ വെള്ളം നനച്ച ശേഷം വീടും പരിസരവും അടിച്ചു വൃത്തിയാക്കുക.



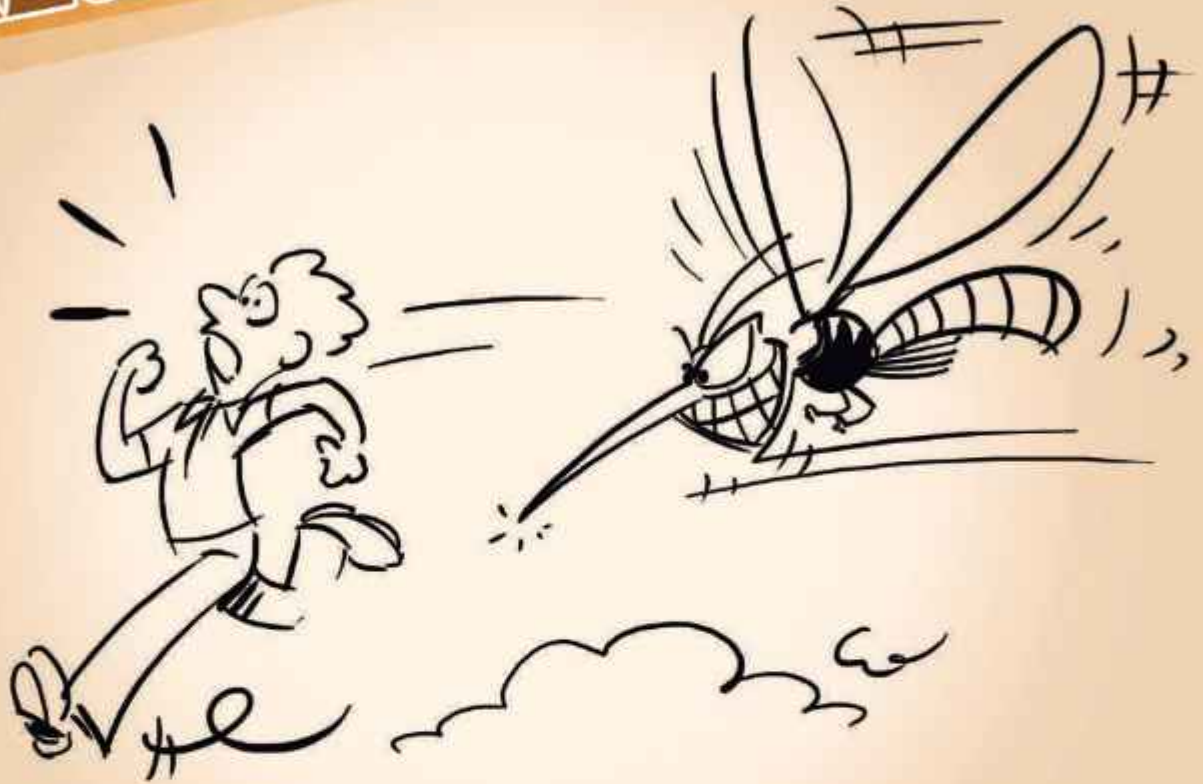


# വെള്ളത്തിൽ കൂടി പകരുന്നവ....

- ✚ സാധാരണയിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ജലാംശം കൂടിയ മലവിസർജ്ജനം വയറിലൂടെ രോഗത്തിന്റെ ആരംഭമാകാം.
- ✚ കഞ്ഞിവെള്ളം പോലെ മലം പോവുകയും ചർദ്ദി, ദാഹം എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്താൽ അത് കോളറയുടെ ലക്ഷണമാകാം.
- ✚ പനി, വയറുവേദന, മലത്തിൽ രക്തം കാണുക **ടൈഫോയ്ഡ്** എന്ന് സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.
- ✚ പനി, വിശപ്പില്ലായ്മ, വയർ വേദന, ഓക്കാനം, മൂത്രത്തിൽ മഞ്ഞനിറം എന്നിവ കണ്ടാൽ **മഞ്ഞപ്പിത്തത്തെ** കരുതിയിരിക്കുക.
- ✚ പെട്ടെന്നുള്ള ചർദ്ദി, പനി, വയറിലൂടെ. ചിലപ്പോൾ **ഭക്ഷ്യവിഷബാധ**യാകാം...



# പ്രാണികൾ വഴി പകരുന്നത്



- “ വിറയലോട് കൂടിയുള്ള പനി...! മലമ്പനിയുടെ ലക്ഷണമാണത്.
- “ പനി, ശരീരവേദന, പേശികളുടെ വേദന നേത്രഗോളത്തിന് പിറകിൽ നിന്നുള്ള ശക്തമായ വേദന എന്നിവ **ഡെങ്കിപ്പനിയുടെ** ആദ്യലക്ഷണങ്ങളാണ്. തൂക്കിൽ നിന്നും മോണയിൽ നിന്നുമുള്ള രക്തസ്രാവം, തൊലിപ്പുറത്ത് ചുവന്ന പാടുകൾ എന്നിവ ഗുരുതരമായ ഡെങ്കിപ്പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.
- “ പെട്ടെന്നുള്ള ഉയർന്ന പനി, എല്ലുനൂറുങ്ങുന്ന വേദന, സന്ധിവേദന, നിവർന്നുനിൽക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് **ചിക്കൻഗുനിയയുടെ** ലക്ഷണങ്ങളെന്ന് സംശയിക്കാവുന്നതാണ്.
- “ പനി, കഴലവിടം... **മന്ററോഗമാകാം**
- “ പനി, സന്നി, **ജപ്പാൻജ്വരത്തിന്** ഇതേ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണാറുണ്ട്.

# ജന്തുക്കൾ വഴി പകരുന്നത്....



കടുത്ത പനി, കണ്ണിന് ചുവപ്പ്, കണകാലിന് പിറകിലുള്ള പേശിവേദന, കണ്ണിന് പിറകിൽ വേദന, മൂത്രത്തിന് നിറവ്യത്യാസം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ എലിപ്പനിയാണെന്ന് സംശയിക്കണം.



**അടുത്തിടപഴകുന്നതിലൂടെ പകരുന്നത് :**

കൈ-കാൽ വിരലുകൾക്കിടയിലെ ചൊരിച്ചിൽ, വ്രണങ്ങൾ എന്നിവ സ്കാബിസ് രോഗ ലക്ഷണങ്ങളാവാം.



# ഒരുമിച്ച് നടക്കാം ആരോഗ്യവഴികളിലേക്ക്....

## കിണർ ക്ലോറിനേഷൻ

നമ്മൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന മിക്ക ജലജന്യരോഗങ്ങൾക്കും കാരണം, മലിനമായ കുടിവെള്ളമാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ കുടിവെള്ളത്തിന് ആശ്രയിക്കുന്ന കിണറുകൾ 15 ദിവസത്തിലൊരിക്കൽ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഉപയോഗിച്ച് ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

സൂപ്പർ ക്ലോറിനേഷനു ആവശ്യമായ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ (ഗ്രാമിൽ) =  $\Pi \times r^2 \times h \times 4$

D = കിണറിന്റെ വ്യാസം മീറ്ററിൽ, r = D/2 h = കിണറിലെ വെള്ളത്തിന്റെ ഉയരം മീറ്ററിൽ,  $\Pi = 3.14$ .

സാധാരണ ക്ലോറിനേഷൻ ആവശ്യമായ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ (ഗ്രാമിൽ) =  $\Pi \times r^2 \times h \times 2.5$ .

## ക്ലോറിനേഷൻ ചെയ്യുന്ന രീതി :

ആയിരം ലിറ്റർ വെള്ളത്തിന് 2.5 ഗ്രാം എന്ന തോതിൽ വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് അനുസരിച്ച് ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഒരു ബക്കറ്റിലേക്ക് അളന്നെടുത്ത ശേഷം അതിലേക്ക് അൽപ്പം വെള്ളമെടുത്ത് കലക്കി കൃത്യം രൂപത്തിലാക്കുക. (ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഒരിക്കലും തുറന്ന് വെക്കരുത്) തുടർന്ന് ആ ബക്കറ്റിൽ മുക്കാൽ ഭാഗം വെള്ളമൊഴിച്ച് നന്നായി കലക്കുക. അതിന് ശേഷം പത്ത് മിനുട്ട് സമയം ആ വെള്ളം അടിയനായി (ഊറാനായി) അടച്ചുവെക്കുക.

തെളിഞ്ഞ ക്ലോറിൻ ലായനി മറ്റൊരു ബക്കറ്റിലൊഴിച്ച് കിണറ്റിലേക്ക് കയറുപയോഗിച്ച് താഴ്ത്തുകയും മുഴുവൻ ക്ലോറിൻ ലായനിയും കിണറിലെ ജലത്തിൽ കലർത്തുക. ഒരു മണിക്കൂർ കഴിയുമ്പോഴേക്കും ക്ലോറിൻ കിണറിലെ ജലവുമായി പ്രതിപ്രവർത്തിക്കുകയും രോഗാണുക്കൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവയെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു മണിക്കൂറിന് ശേഷം വെള്ളം എടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ജലജന്യരോഗങ്ങളുടെ ഭീഷണി നിലനിൽക്കുന്നതിനാൽ മൂന്നാഴ്ചയിലൊരിക്കൽ വീതം എല്ലാ കിണറുകളും ക്ലോറിനേഷൻ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. (കുടിക്കാൻ തിളപ്പിച്ചാറിയാവെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.)

## ഒ. ആർ.എസ്. ലായനി (ഭീവജലം)

വയറിളക്കം മൂലമുണ്ടാകുന്ന നിർജലീകരണം പരിഹരിക്കുന്നതിന് വളരെ ലളിതവും ഉത്തമവുമായ ഒരു ഔഷധമാണ്. ഒ.ആർ.എസ് ലായനി.

ഒ. ആർ.എസ് മിശ്രിതത്തിന്റെ ഘടകങ്ങൾ

സോഡിയം ക്ലോറൈഡ് (കറിയുപ്പ്)	: 3.5 ഗ്രാം
സോഡിയം സിട്രേറ്റ്	: 2.9 ഗ്രാം
പൊട്ടാസിയം ക്ലോറൈഡ്	: 1.5 ഗ്രാം
ഗ്ലൂക്കോസ്	: 20 ഗ്രാം

## ഒ.ആർ.എസ്. ലായനി തയ്യാറാക്കുന്ന രീതി :

1. കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക.
2. വൃത്തിയുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ 5 ഗ്ലാസ്സ് (ഒരു ലിറ്റർ) ശുദ്ധജലം എടുക്കുക.
3. ഒ.ആർ.എസ് പാക്കറ്റിനുള്ളിലെ പൗഡർ മുഴുവനും വെള്ളത്തിലിടുക.
4. പൗഡർ പൂർണ്ണമായും ലയിച്ചു പേരുന്നതുവരെ വൃത്തിയുള്ള സ്പൂൺ കൊണ്ട് ഇളക്കുക.

## കൊതുക് സാന്ദ്രതാ പഠനം

ഗൃഹസന്ദർശനം നടത്തുമ്പോൾ വീടിനുള്ളിലും മുകളിലും പരിസരങ്ങളിലും ഈഡിസ് കൊതുക് വളരാനുള്ള സാഹചര്യം ഉണ്ടോയെന്ന് നിരീക്ഷിക്കാം.

സർവ്വെ റിപ്പോർട്ടിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഈഡിസിന്റെ സാന്ദ്രതാ സൂചകങ്ങൾ നിർണ്ണയിച്ച് ഒരു പ്രദേശത്തെ രോഗവ്യാപന സാധ്യതയുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അവിടെ ഉറവിട നശീകരണം ഊർജ്ജിതപ്പെടുത്തണം.

$$\frac{\text{കൊതുകിന്റെ വ്യാപനം കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള പഠനപ്രവർത്തനം കണ്ടെയ്നർ ഇൻഡക്സ്} = \frac{\text{കുത്താടികളെ കണ്ടെത്തിയ പാത്രങ്ങളുടെ എണ്ണം} \times 100}{\text{പരിശോധിച്ച ആകെ പാത്രങ്ങളുടെ എണ്ണം}}$$

$$\text{ഹൗസ് ഇൻഡക്സ്} = \frac{\text{കുത്താടികളെ കണ്ടെത്തിയ വീടുകളുടെ എണ്ണം} \times 100}{\text{ആകെ പരിശോധിച്ച വീടുകളുടെ എണ്ണം}}$$

(ഹൗസ് ഇൻഡക്സ് 10ന് മുകളിലായാൽ രോഗ പകർച്ചക്ക് സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്)

$$\text{ബ്രിട്ടോ ഇൻഡക്സ്} = \frac{\text{കുത്താടികളെ കണ്ടെത്തിയ പാത്രങ്ങളുടെ എണ്ണം} \times 100}{\text{ആകെ പരിശോധിച്ച വീടുകളുടെ എണ്ണം}}$$

(ബ്രിട്ടോ ഇൻഡക്സ് 5ന് താഴെയായാൽ രോഗപകർച്ചക്ക് സാധ്യത തീരെ കുറവാണ്. 50ന് മുകളിലായാൽ രോഗപകർച്ചക്കുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്)

## കുടിവെള്ള ഗുണനിലവാരം

### ഭൗതിക ഗുണങ്ങൾ

ഗുണനിലവാരത്തിന്റെ സ്വഭാവം	അനുവദനീയ അളവ്
അമൃഷി / ദുർഗന്ധം	പാടില്ല
നിറം	5 യൂണിറ്റ് (ഹോസൻ യൂണിറ്റ്)
കലങ്ങൾ	5 യൂണിറ്റ് (എൻ.ടി.യു)
	നെഫലോ ടർബിഡിറ്റി യൂണിറ്റ്

### രാസഗുണങ്ങൾ

പി.എച്ച്.	6.5 - 8.5
ലേയ പദാർത്ഥങ്ങൾ (Total Dissolved Solids)	500 മി.ഗ്രാം/ലിറ്റർ
കാഠിന്യം (Hardness)	300 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
ക്ലോറൈഡ്	250 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
ഹ്ലൈഡ്രൈഡ്	1 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
നൈട്രേറ്റ്	45 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
സൾഫേറ്റ്	200 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
ഇരുമ്പ്	0.3 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
ചെമ്പ്	0.05 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
മെർക്കുറി	0.001 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
കാഡ്മിയം	0.01 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
ലെഡ് (കാതീയം)	0.05 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ

### ജൈവ മാലിന്യങ്ങൾ

കോളിഫോം സൂക്ഷ്മമാണു	10/100 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
	(100 മി. ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ 10 എണ്ണം)
ഇ. കോളി സൂക്ഷ്മമാണു	പാടില്ല

### മാലിന്യം കുറക്കാൻ....

- ◀ പ്ലാസ്റ്റിക് പായ്ക്കിംഗ് കുറവ് ഉള്ളത് തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- ◀ പ്ലാസ്റ്റിക് പായ്ക്കിംഗ് ഉള്ളത് വീണ്ടും പാക്ക് ചെയ്യാതെ വാങ്ങുക.
- ◀ പുനരുപയോഗം സാദ്ധ്യമായ പായ്ക്കിംഗ് ഉള്ളത് വാങ്ങുക.
- ◀ ദീർഘകാലം നിൽക്കുന്ന ബൾബുകളും റീചാർജ്ജ് ചെയ്യാവുന്ന ബാറ്ററികളും വാങ്ങുക.
- ◀ ഉപയോഗിച്ച കഴിഞ്ഞ് ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടിവരുന്നവ വാങ്ങാതിരിക്കുക. ഉദാ: റേസറുകൾ, നാപ്പിസ്, ബോൾപെൻ.
- ◀ പുതിയത് വാങ്ങും മുമ്പ് നിലവിലുള്ളത് റിപ്പയർ ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കാമോ എന്ന് നോക്കുക.
- ◀ ഉപയോഗിച്ച് കഴിഞ്ഞ് വലിച്ചെറിയുന്ന പേനകൾക്ക് പകരം മഷി ഒഴിച്ചെടുക്കാവുന്ന പേനകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ◀ സായനങ്ങൾ വാങ്ങാൻ പോകുമ്പോൾ തുണി സഞ്ചി ഒപ്പം കരുതുക.
- ◀ ആളുകൾ കൂടുതൽ പങ്കെടുക്കുന്ന ചടങ്ങുകളിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് ഗ്ലാസുകൾ, പ്ലേറ്റുകൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കി മറ്റു മാർഗ്ഗങ്ങൾ ശീലമാക്കുക.
- ◀ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന കൃഷിയിൽ കുടിവെള്ളം ഒപ്പം കരുതി യാത്രയിൽ കൂടുതൽ ബോട്ടിൽ വാങ്ങുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ◀ മാലിന്യം വീടുകളിൽ തരം തിരിച്ച് സൂക്ഷിക്കുക. ജൈവമാലിന്യം വളമാക്കി മാറ്റി കൃഷിക്കു ഉപയോഗിക്കുക.
- ◀ റീസൈക്കിൾ ചെയ്യാവുന്നവ ആക്രിക്കച്ചവടക്കാർക്ക് നൽകുക.
- ◀ അപകരമായ മാലിന്യങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക/ഒഴിവാക്കുക.
- ◀ രാസവളത്തിനു പകരം ജൈവവളം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

**വീടുകളിലും സ്ഥാപനങ്ങളിലും ഗ്രീൻ ചോട്ടോകോൾ പാലിക്കുക.**

# വായാമവും, ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യത്തിലേക്ക്...



**വായനശാലയുടെ** അടുത്തുള്ള കാട്പിടിച്ച് കിടക്കുന്ന ഒഴിഞ്ഞ സ്ഥലം വൃത്തിയാക്കുന്ന ഗ്രാമീണർ.

**റഹീം :** പ്രഷറും, ഷുഗറും, ഹാർട്ട് അറ്റാക്കും ചെറു പ്രായക്കാർക്ക് പോലും കൂടിവരുന്ന ഈ നാട്ടിൽ വ്യായാമത്തിനായി ഈ മൈതാനം ഒരുക്കിയേ തീരൂ.

**വിനോദ് :** കൃത്യമായി നടക്കാനും വ്യായാമം ചെയ്യാനും നമ്മുടെ ഇടയിൽതന്നെ ഇങ്ങനെ ഒരു സ്ഥലം ഞാവ്യാൻ പറഞ്ഞാ അതൊരു വലിയകാര്യമല്ലേ. കുട്ടികൾക്കും,

മുതിർന്നവർക്കും സ്ത്രീകൾക്കും കൈ ഒരുപോലെ ഉപയോഗിക്കാമോ.

**ഗോപി :** ഇന്നലെ നമ്മള് പച്ചക്കറിത്തോട്ടം ഉണ്ടാക്കിയത് പോലെ ഇതും ഒരു മാറ്റത്തിനാവട്ടെ അല്ലേ ജോണിയേ...

**ജോണി :** ശരിയാ...വിഷമില്ലാത്ത ഭക്ഷണം, കൃത്യമായി വ്യായാമം ചെയ്യുന്ന ആളുകൾ, പകർച്ച വ്യാധികളും, പകർച്ചേതര വ്യാധികളും ഇല്ലാത്ത നാട്... എല്ലാവർക്കും എല്ലാ പ്രായത്തിലും ആരോഗ്യമെന്ന സ്വപ്നം നമ്മുടെ മണ്ണിലും സത്യാവ്യാ..?

**മോഹൻ :** ഒരു വലിയ സ്വപ്നത്തിനായ് നമ്മളും കൈകോർക്കാം.. റഹീമേ ആണ്ത് കൊഞ്ഞടോ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു മണ്ണിനായ്.

# പകർച്ചേതര വ്യാധികൾ

വാർദ്ധക്യത്തിൽ ആരോഗ്യ കൃത്യമായി വെച്ച് പ്രാഥമിക രോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളെയും വിവിധ പകർച്ചേതര വ്യാധികളെയും കുറിച്ച് കുറേ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു. പങ്കെടുത്ത ഓരോ ആരോഗ്യ സേനാംഗങ്ങളും അത്യാവശ്യമായി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ അവരുടെ മനസ്സിലേക്ക് കുറിച്ചിട്ടു.

## പ്രമേഹം

ബ്ലഡ് ഷുഗർ	സാധാരണം	പ്രമേഹ രോഗ സാധ്യത	രോഗാവസ്ഥ
രാവിലെ ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ് (FBS)	110-ൽ കുറവ്	110-126	126-ൽ കൂടുതൽ
ഭക്ഷണം കഴിച്ച് 2 മണിക്കൂറിന് ശേഷം (PPBS)	140-ൽ കുറവ്	140-200	200-ൽ കൂടുതൽ

## രക്തസമ്മർദ്ദം

	mm of Hg
BP സാധാരണ	: 120/80 വരെ
അമിതരക്ത സമ്മർദ്ദത്തിനു മുൻപുള്ള അവസ്ഥ	: 139/89
അമിതരക്തസമ്മർദ്ദം	: 140/90 മുതൽ
Stage -I	: 159/99 വരെ
Stage -II	: 160/100 ന് മുകളിൽ

## കൊളസ്ട്രോൾ

Optimal	: 160ൽ കൂടുതൽ
Desirable	: 200 ൽ കുറവ്
Border line	: 200-239
High	: 240 ൽ കൂടുതൽ

## ബോഡിമാസ് ഇൻഡക്സ്

BMI	: Wt in kg / Height in metre <sup>2</sup>
കിലോഗ്രാമിലുള്ള ഭാരം/മീറ്ററിലുള്ള ഉയരം <sup>2</sup> തുക്കക്കുറവ്	: 18 ൽ കുറവ്
അഭികാമ്യം	: 18 - 22.9
അമിതവണ്ണം	: 23 - 24.9
പൊണ്ണത്തടി	: 25.0 - 29.9
അനാരോഗ്യകരമായ പൊണ്ണത്തടി	: 30 ന് മുകളിൽ

# പക്ഷാഘാതം



BP കുറക്കാൻ  
 ഗുളിക കഴിച്ചാൽ  
 മാത്രം പോര...  
 ഉദ്ദിം കുറയ്ക്കണം.

പക്ഷാഘാതം (Stroke) എന്നാൽ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കുറയുന്ന / തടസ്സപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ്. ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്തേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം നിലക്കുന്ന വഴി തലച്ചോറിലെ ആ ഭാഗത്ത് എനർജിയും ഓക്സിജനും (പ്രാണവായു) കിട്ടാതാവുകയും അവിടത്തെ കലകൾ നശിച്ച് പോവുകയും ചെയ്യുന്നു.

**രോഗസാധ്യതാ ഘടകങ്ങൾ (Risk Factor)**

പ്രായം കൂടുമ്പോൾ, പാരമ്പര്യം (വീട്ടിൽ ആർക്കെങ്കിലും മുമ്പ് രോഗം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ) രക്താതിമർദ്ദം, പ്രമേഹം, പുകവലി, മദ്യപാനം, ലഹരിമരുന്നുകൾ.

**എങ്ങനെ തടയാം?**

- ▶ രക്തസമ്മർദ്ദവും, പ്രമേഹവും നിയന്ത്രിക്കുക.
- ▶ പുകവലി നിർത്തുക.
- ▶ ലഹരിമരുന്നിന്റെ ഉപയോഗം നിർത്തുക.
- ▶ കൊഴുപ്പ് കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- ▶ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുക.
- ▶ ദിവസേന വ്യായാമം ശീലമാക്കുക.
- ▶ കൃത്യമായ ചികിത്സയും രോഗനിയന്ത്രണവും

**കേരളത്തിൽ ആയിരം പേരിൽ രണ്ടു പേരെങ്കിലും പക്ഷാഘാത രോഗികളാണ്.**



കേരളത്തിൽ ഓരോ വർഷവും ആയിരം പേരിൽ 1-2 പേർക്ക് കാൻസർ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. കാൻസർ എന്നാൽ ഒരൊറ്റ രോഗമല്ല. പലതരത്തിലുള്ള കാൻസറുകൾ ഉണ്ട്. ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളുടെ പതിവിലും വിപരീതമായുള്ള ക്രമം തെറ്റിയ അമിതവളർച്ചയെ കാൻസർ എന്നു വിളിക്കുന്നു. കാൻസർ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങളെയും ബാധിക്കാം. ഒരു അവയവത്തിൽ തുടങ്ങി ശരീരത്തിലെ മറ്റു അവയവങ്ങളിലേക്ക് മുഴുവൻ കാൻസർ കോശങ്ങൾ സഞ്ചരിച്ച് വളരുന്നതിനെ Metastasis എന്നുവിളിക്കുന്നു.

**കാരണങ്ങൾ**

ഡി.എൻ.എയിലുണ്ടാകുന്ന കേടുപാടുകൾ മൂലം സാധാരണ കോശങ്ങൾ ക്യാൻസർ കോശങ്ങളായി മാറുന്നു. ഈ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടാവാൻ പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്.

1. കേടായ ഡി.എൻ.എ, പാരമ്പര്യമായി ലഭിക്കുന്നു.
2. ചുറ്റുപാടുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ (Chemicals), റേഡിയേഷൻ (Radiation), വൈറസ് (പ്രത്യേക രോഗബാധ)

**രോഗസാധ്യതാ ഘടകങ്ങൾ (Risk Factors)**

1. വയസ്സ്
2. ലിംഗം
3. കുടുംബത്തിലെ രോഗാവസ്ഥ
4. ജീവിതശൈലികൾ-പുകവലി, മദ്യാപനം, ഭക്ഷണ രീതി

**എങ്ങനെ കണ്ടെത്താം**

- ▶ തൊലിപ്പുറത്തുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ (നീർക്കെട്ട്, വ്രണം, കല്ലിപ്പ്)

**സ്തനാർബുദം**

- ▶ മുലക്കണ്ണിലുള്ള അപാകതകൾ
- ▶ ഘടനയിലുള്ള മാറ്റം
- ▶ മുഴുകൾ - സ്തനസ്രവം പരിശോധന

**Lung Cancer**

കുറേ കാലങ്ങളായി പുകവലിക്കുന്നവർക്കും, ദിവസത്തിൽ രണ്ടോ/രണ്ടിൽ കൂടുതലോ പാക്കറ്റ് സിഗരറ്റ് വലിക്കുന്നവർക്കും ഉണ്ടാകുന്ന

- ▶ ചുമ
  - ▶ നെഞ്ചുവേദന
  - ▶ ഭാരക്കുറവ്
  - ▶ ക്ഷീണം, വിശപ്പില്ലായ്മ
- എന്നിവ ക്യാൻസറിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്.

**അപകട സൂചനകൾ**

- ✗ മലമുത്ര വിസർജ്ജന രീതികളിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ
- ✗ ഉണങ്ങാത്ത വ്രണങ്ങൾ
- ✗ അസാധാരണമായ രക്തസ്രാവം, ഡിസ്ചാർജ്ജ്
- ✗ മുലയിലോ, മറ്റെവിടെങ്കിലുമുള്ള കല്ലിപ്പ്
- ✗ ദഹനക്കുറവ് / ഭക്ഷണമിറക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
- ✗ ശബ്ദമാറ്റം
- ✗ വിളർച്ച
- ✗ പെട്ടെന്നുള്ള ഭാരക്കുറവ്

**മദ്യപാനം**

മദ്യപാനം-അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം, കാൻസർ തുടങ്ങിയ പകർച്ചേതര വ്യാധികളുടെ ഒരു രോഗസാധ്യത ഘടകമാണ്.

- ▶ മദ്യം പ്രധാനമായും കേന്ദ്ര നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ മന്ദീഭവിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ (Inhibit) കഴിച്ചു വ്യക്തിക്ക് റിലാക്സേഷൻ അനുഭവപ്പെടുന്നതായി തോന്നുന്നു. ഈ അനുഭൂതിയാണ് വീണ്ടും മദ്യം കഴിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഒരിക്കൽ തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ നിർത്താൻ പ്രയാസമാണ്.
- ▶ ഇന്ത്യയിലുണ്ടാകുന്ന 85% കുടുംബ കലഹത്തിനും കാരണം മദ്യപാനമാണ്. 37% അപകടങ്ങൾക്കും, 34% ആത്മഹത്യാ ശ്രമങ്ങൾക്കും, മദ്യപാനമാണ് കാരണം.
- ▶ അഞ്ചിലൊന്നു പേർ തൊഴിലിടങ്ങളിൽ അവധിയാകുന്നത് മദ്യപാനം മൂലമാണ്.
- ▶ മദ്യപരുടെ വീടുകളിലെ 10-45% മാസവരുമാനം മദ്യത്തിനാണ് ചെലവഴിക്കപ്പെടുന്നത്.
- ▶ മദ്യപാന രോഗത്തിന് തക്കസമയത്ത് / ഉചിതവും, സമഗ്രവുമായ ചികിത്സ ആവശ്യമുണ്ട്.
- ▶ പാശ്ചാത്യരെ അപേക്ഷിച്ച് ഇന്ത്യയിലുള്ളവർ മദ്യപിക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ അളവിൽ മദ്യം അകത്താക്കുന്ന ശീലമുണ്ട്.

**മദ്യപാനത്തിന്റെ തിക്തഫലങ്ങൾ**

- ▶ കരൾ രോഗങ്ങൾ, പാൻക്രിയാസ് രോഗങ്ങൾ
- ▶ ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ
- ▶ വായയിലേയും, ആമാശയത്തിലേയും കാൻസർ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയിലുണ്ടാകുന്ന കുറവ്
- ▶ വിളർച്ച, പോഷകാഹാര കുറവ്, ശരീരം മെലിച്ഛിൽ
- ▶ ഷണ്ഠം
- ▶ കൈകാൽ വിറയൽ, തിരിപ്പ്, സ്പർശന ശേഷി കുറവ്
- ▶ വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, വിഭ്രാന്തി, ഓർമകുറവ്, ആക്രമ സഭാവം
- ▶ അപകട സാധ്യതകൾ കൂടുക
- ▶ മാനസിക രോഗങ്ങൾ, ആത്മഹത്യ പ്രവണത

# ആരോഗ്യകരമായ ദക്ഷണശീതി



- ✂ പരിപൂർണ്ണരൂപത്തിലുള്ള ധാന്യങ്ങളും (Whole grain) പയറുവർഗങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക.
- ✂ തവിട് കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് Vitamin B1 (Thiamine - തയാമിൻ) പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.
- ✂ പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ മുളപ്പിച്ച് കഴിക്കുന്നതു വഴി (Vit B & C) കൂടുതലായി ലഭിക്കുന്നു.
- ✂ തവിട് കളയാത്ത ധാന്യങ്ങളിൽ നാരടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ അവ കൂടുതൽ നല്ലതാണ്.
- ✂ പച്ചക്കറികളും ഇലക്കറികളും ദിവസേന ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിന് പുറമെ Dietary Fibre-ഉം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. (വേവിച്ച പച്ചക്കറികൾ അരകപ്പ് 4 തവണ / ഒരു ദിവസം, പഴവർഗങ്ങൾ ഒന്നരകപ്പ് ഒരു ദിവസം (ഇലക്കറികൾ-1), കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ-1, മറ്റു പച്ചക്കറികൾ-2)
- ✂ പഴങ്ങൾ പൂർണ്ണരൂപത്തിൽ കഴിക്കുക. പഴച്ചാറിൽ നാൽ നഷ്ടപ്പെടുന്നു.
- ✂ മത്സ്യം കറിവെച്ച് കഴിക്കാവുന്നതാണ്. നാഡി വികാസനത്തിന് ആവശ്യമായുള്ള ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ ചെറുമത്സ്യങ്ങളിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- ✂ മൃഗങ്ങളുടെ മാംസം (ചുവന്ന മാംസം) കഴിവതും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.
- ✂ കോഴിയിറച്ചി കൊഴുപ്പ് കളഞ്ഞ് (തൊലിമാറ്റി) ഉപയോഗിക്കുക.
- ✂ പാൽ, പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ മിതമായി ഉപയോഗിക്കുക, പാൽപാട നീക്കം ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കുക.

- ✂ മധുര പാനീയങ്ങൾ / ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ, എണ്ണ പലഹാരങ്ങൾ എന്നിവ കഴിവതും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.
- ✂ പ്രതിദിനം 300 ഗ്രാമെങ്കിലും പഴം/പച്ചക്കറികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം. (ICMR) 80 ഗ്രാം വീതം 4 തവണയെങ്കിലും ലഭിച്ചിരിക്കണം. (80 ഗ്രാം=വേവിക്കാത്തത് ഒരു കപ്പ്, വേവിച്ചത് അര കപ്പ്) **പൊതുവായി അവലംബിക്കേണ്ട പാചകശീലങ്ങൾ**
- ▶ കഴിവതും ആവിയിൽ വേവിച്ചതും പുഴുങ്ങിയതുമായ ആഹാരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ▶ എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുത്ത പലഹാരങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക (ഒഴിവാക്കുക) (കൊഴുപ്പ് കുറക്കാൻ)
- ▶ ഒരിക്കൽ ഉപയോഗിച്ച എണ്ണ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക (Trans fatty Acid) എന്ന പദാർത്ഥം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടും. ഹൃദ്രോഗത്തിന് കാരണമാകാം)
- ▶ ഒരേ തരത്തിലുള്ള എണ്ണ ഉപയോഗിക്കാതെ പലതരത്തിലുള്ള എണ്ണകൾ ഉപയോഗിച്ച് പാകം ചെയ്യുന്നതു വഴി പലതരത്തിലുള്ള Essential Fatty Acid ലഭ്യമാകുന്നു.
- ▶ ഡാൽഡ പോലെയുള്ള കട്ടിയുള്ള എണ്ണ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. ഇതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന Saturated Fat (പുതിത കൊഴുപ്പ്) ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്.
- ▶ പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും നന്നായി കഴുകി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- ▶ ഭക്ഷണത്തിലെ നാരിന്റെ ഘടകം (Dietary Fibre) രക്തത്തിൽ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു.

**നാടടങ്ങിയ ആഹാരത്തിന്റെ ഗുണമേന്മകൾ**

- ▶▶ ദഹനപ്രക്രിയ ദ്രുതഗതിയിൽ ആക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു.
  - ▶▶ വിശപ്പ് ശമിപ്പിക്കുന്നതു വഴി മറ്റ് ആഹാരങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
  - ▶▶ മലബന്ധം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. (ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളുടെ കൂടലിലുള്ള നീക്കം വേഗത്തിലാക്കുന്നു)
  - ▶▶ കൂടലിൽ ദഹനപ്രക്രിയ മന്ദഗതിയിൽ ആകുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ബാക്ടീരിയയുടെ വളർച്ച തടയുന്നു.
  - ▶▶ കൂടലിൽ വരുന്ന അർബുദത്തെ ഒരു പരിധിവരെ തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ആഹാരത്തിൽ ഉപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുന്നതെങ്ങിനെ?**
- ▶▶ അമിതമായ ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം ശരീരത്തിൽ കൂടുതൽ ജലാംശം കെട്ടി നിർത്തുകയും അതുവഴി വൃക്കകൾക്ക് കൂടുതൽ ജോലിഭാരം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

- ▶▶ അങ്ങിനെ രക്തത്തിലേക്ക് കൂടുതൽ ജലം ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതു വഴി രക്താദി സമ്മർദ്ദത്തിനു കാരണമാകുന്നു. ഹൃദയത്തിന് ആയാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ▶▶ ഒരു ദിവസം 5 ഗ്രാമിൽ കൂടുതൽ ഉപ്പ് കഴിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല.
- ▶▶ തീൻമേശയിൽ ഉപ്പ് പാത്രം വയ്ക്കാതിരിക്കുന്നത് വഴി ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാം.
- ▶▶ അധികമായി ഉപ്പടങ്ങിയ പപ്പടം, അച്ചാർ, ഉണക്കമത്സ്യം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.
- ▶▶ ഉപ്പ് കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ചിപ്പ്സ്, ലേയ്സ് മുതലായ packed snacks ഉം ബേക്കറി പലഹാരങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക.
- ▶▶ അധികമായി ഉപ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ആമാശയ കാൻസറിന് കാരണമാകും.
- ▶▶ ദിവസം ഒന്നര രണ്ട് ലിറ്റർ വരെ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതാണ്.

**ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എങ്ങനെ പഠനവിധേയമാക്കാം?**

നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ ജനസംഖ്യ സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ ആദ്യമായി കണ്ടെത്തണം. ആകെ ജനസംഖ്യ, ആണ്, പെണ്ണ്, ജനനനിരക്ക്, 60 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർ, ദിനശേഷിക്കാർ, എസ്.സി, എസ്.ടി, കൗമാരപ്രായക്കാർ തുടങ്ങിയ എണ്ണം ശേഖരിക്കണം.

ആ പ്രദേശത്തെ രോഗവിവരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു അന്വേഷണം കൂടി നടത്തണം. കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷത്തിനുള്ളിൽ അവിടെയുണ്ടായ പകർച്ചവ്യാധികൾ ഏതെല്ലാം? എത്രപേരെ ബാധിച്ചു? എത്ര പേർ മരണപ്പെട്ടു? ഇതിൽ തന്നെ ജലജന്യരോഗങ്ങൾ, കൊതുജന്യ രോഗങ്ങൾ, ജന്തുജന്യ രോഗങ്ങൾ, മറ്റു പകർച്ചവ്യാധികൾ എന്നിവ ഇനം തിരിച്ചു കണ്ടെത്തണം. നമ്മുടെ പ്രദേശത്ത് എലിപ്പനി ബാധിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളവർ ആരെല്ലാമാണ്? ഡങ്കിപ്പനി ബാധിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ടോ? തുടങ്ങിയ വിവരങ്ങളും ശേഖരിക്കണം.

പകർച്ചേതര വ്യാധികളുടെ എണ്ണത്തിലും നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ സ്ഥിതി പഠനവിധേയമാക്കണം. രക്താദിമർദ്ദമുള്ളവർ, പ്രമേഹരോഗികൾ, ഹൃദ്രോഗികൾ, പക്ഷാഘാതമുള്ളവർ, ക്യാൻസർ രോഗികൾ, ശ്വാസകോശ രോഗികൾ, കൾ - വൃക്ക രോഗമുള്ളവരുടെ എണ്ണത്തിൽ വർദ്ധനവുമുണ്ടോ? ഈ രോഗങ്ങൾ മൂലം മരണങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ, ഇതുപോലെ ശിശുമരണങ്ങളും മാതൃമരണങ്ങളും നമ്മുടെ പ്രദേശത്തുണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? എന്നീ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കണം. ഇത്തരം രോഗങ്ങളിലേക്ക് എത്തിപ്പെടാൻ സാധ്യതയുള്ളവരുടെ കണക്കുകൾ ശേഖരിക്കണം - പുരുഷൻ ഉപയോഗക്കാർ, മദ്യപാനികൾ, ലഹരിവസ്തുക്കളുപയോഗിക്കുന്നവർ, വ്യാധാനം കുറഞ്ഞവർ, അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലമുള്ളവർ, മാനസിക സംഘർഷമനുഭവിക്കുന്നവർ മുതലായവർ.

നമ്മുടെ പ്രദേശത്ത് വ്യാധാനം ചെയ്യുന്നവർ എത്ര പേരുണ്ട്? ചെയ്യാത്തതിന്റെ കാരണമെന്താണ്? ഇലക്കറികളുടെ ഉപയോഗം എത്രയുണ്ട്? ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവ ആവശ്യമായ അളവിൽ കഴിക്കുന്നുണ്ടോ?

പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവർ ഉണ്ടോ? എങ്ങനെയാണ് അത് കണ്ടുപിടിക്കുക? പ്രദേശത്തെ ആളുകളുടെ ബി.എം.ഐ. കണ്ടെത്തുക, പോഷണശോഷണം അനുഭവിക്കുന്നവരുണ്ടോ? ഇതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന വിളർച്ച, നിശാന്ധത, ക്വാഷിയർക്കർ, മരസ്മസ് രോഗാവസ്ഥ എന്നിവ ഉണ്ടോ?

ജനനസമയത്ത് ദാഹക്കുറവുള്ള കുട്ടികളെത്ര പേർ? അവരുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ, കൗമാരപ്രായക്കാരുടെ എണ്ണം, അവരുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ, താർലിക പിറവനം അനുഭവിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ ഉണ്ടോ?

നമുക്കെന്തെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിയും? എന്നിവയും ആലോചിക്കണം. വയോജനങ്ങൾ നേരിടുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ, ദിനശേഷിക്കാർ അനുഭവിക്കുന്ന ശാരീരിക മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?, അവരുടെ പുനരധിവാസം എങ്ങനെ സാധ്യമാക്കാം?

നമ്മുടെ പ്രദേശത്ത് നടക്കുന്ന പാലിയേറ്റീവ് പരിചരണ പരിപാടിയുടെ ഗുണമേന്മ എങ്ങനെ വർദ്ധിപ്പിക്കാം?, പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടവരുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?, ഇതിലൊന്നു ചെയ്യാൻ കഴിയും?, നമ്മുടെ മേഖലയിൽ ഇത്തരം സംസ്ഥാന തൊഴിലാളികളുടെ ക്ലിനിക്കൽ എത്ര പേർ?, അവരുടെ ഭക്ഷണത്തിനെത്തു ചെയ്യാൻ കഴിയും? പ്രദേശത്തെ തൊഴിൽശാലകളെക്കുറിച്ചും അവിടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന തൊഴിലാളികൾക്കിടയിൽ പ്രത്യേക രോഗങ്ങളുണ്ടോ?

പ്രദേശത്തെ സ്കൂൾ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യസുരക്ഷയ്ക്കായി പ്രത്യേക പരിപാടികളുണ്ടോ? കുട്ടികളുടെ ഇടയിൽ അനാരോഗ്യശീലങ്ങളുണ്ടോ?, ഇവരുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് നമുക്കെന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ കഴിയും?

നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ ആളുകൾ കുടിവെള്ളത്തിനായി ആശ്രയിക്കുന്ന പ്രധാന ജലസ്രോതസ്സുകൾ ഏതൊക്കെ?, ഗുണനിലവാരം എത്രത്തോളം?, ജലസ്രോതസ്സുകൾ മലിനമാകുന്നുണ്ടോ?, കാരണങ്ങളെന്ത്?

നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ വീടുകളിലെയും സ്ഥാപനങ്ങളിലെയും പൊതുഇടങ്ങളിലെയും മാലിന്യപരിപാലനം എങ്ങനെ?, അജൈവ മാലിന്യപരിപാലനത്തിന് പൊതുസംവിധാനങ്ങൾ ഉണ്ടോ?, ഇതിലെങ്ങനെ ഇടപെടാം?

നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ വ്യാധാനം ചെയ്യാനും കളിക്കാനും നീന്താനും ഉള്ള ഇടങ്ങൾ ലഭ്യമാണോ?, ഇല്ലെങ്കിൽ എങ്ങനെ അവ സാധ്യമാക്കാം?

നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ ആൾക്കാർ ആരോഗ്യ സേവന ആവശ്യങ്ങൾക്ക് സമീപിക്കുന്ന കുടുംബഭക്ഷ്യ ഉപകേന്ദ്രങ്ങൾ, കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങളുടെ കുറവുണ്ടോ?, ഇതു പരിഹരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം?

ഇത്തരത്തിൽ പ്രാദേശികമായ പ്രത്യേകതകളനുസരിച്ച് പഠനവിധേയമാക്കാവുന്ന ഒട്ടേറെ സാഹചര്യങ്ങൾ ഓരോ പ്രദേശത്തും ധാരാളമായി ഉണ്ട്.

ആരോഗ്യസേനാംഗങ്ങൾക്ക് ഇവ പരിഹരിക്കാൻ ഒട്ടേറെ ഇടപെടലുകൾ നടത്താനാകും. അതിന് മേൽപഠനങ്ങൾ എന്ന സഹായകരമാകും.

## കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പുകൾ നൽകേണ്ട സമയക്രമം

ജനിച്ച ഉടനെ	ബി.സി.ബി. പോളിയോ തുള്ളിമരുന്ന് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി, ബർത്തേ ഡോസ്	15 മാസം	MMR
6 ആഴ്ച	പെന്റാവലന്റ് (ഡി.പി.ടി. ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി, + Hib) ആദ്യ ഡോസ്, പോളിയോ തുള്ളിമരുന്ന്, IPV ആദ്യഡോസ്	18 മാസം	DPT ബുസ്റ്റർ, OPV ബുസ്റ്റർ, Vit A, JE വാക്സിൻ
		9-ാം മാസത്തിൽ Vit A നൽകിയ ശേഷം തുടർന്നുള്ള ഓരോ 6 മാസത്തിലും Vit A ഓരോ ഡോസുകൾ നൽകുക.	
10 ആഴ്ച	പെന്റാവലന്റ് 2-ാം ഡോസ്, പോളിയോ തുള്ളിമരുന്ന്	5 വയസ്സ്	DPT ബുസ്റ്റർ ഡോസ് Vit A 9-ാം ഡോസ്, OPV ബുസ്റ്റർ
14 ആഴ്ച	പെന്റാവലന്റ് 3-ാം ഡോസ്, പോളിയോ 3-ാം ഡോസ്, IPV രണ്ടാം ഡോസ്	10 വയസ്സ്	ടി.ടി. വാക്സിൻ
9 മാസം	മീസിൽസ്, റുബെല്ല, Vit A ആദ്യഡോസ്	16 വയസ്സ്	ടി.ടി. വാക്സിൻ

### ഇതിന് പുറമെ 5 വയസ്സുവരെ പൾസ് പോളിയോ ദിനങ്ങളിൽ ഓരോ ഡോസ് പോളിയോ വാക്സിൻ നൽകുക.

#### 7 മാർക രോഗങ്ങൾ

പോളിയോ മൈലിറസ് (പോളിയോ വാക്സിൻ) : മരണത്തിനും, അംഗവൈകല്യത്തിനും കാരണമാകുന്ന മാർക രോഗമാണ് പോളിയോ. പോളിയോയ്ക്ക് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയില്ല. പ്രതിരോധത്തിലൂടെ മാത്രമേ പോളിയോയെ ഒതുക്കാനാകൂ. പോളിയോ വരാതിരിക്കാനുള്ള തുള്ളിമരുന്ന് കുഞ്ഞ് ജനിച്ചാലുടനെയും തുടർന്ന് 6, 10, 14 ആഴ്ചകളിലും ഒന്നര വയസ്സിലും അഞ്ച് വയസ്സിലും നൽകേണ്ടതാണ്. കുടാതെ പൾസ് പോളിയോ ദിനങ്ങളിൽ അഞ്ച് വയസ്സുവരെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഓരോ ഡോസ് തുള്ളിമരുന്ന് നൽകേണ്ടതാണ്.

#### ക്ഷയരോഗം :

കുട്ടികളിൽ ക്ഷയരോഗം മാർകമാണ്. ക്ഷയരോഗം ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് വായുവിലൂടെ പകരുന്നു. രോഗി ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ, തുമ്മുമ്പോഴോ ആണ് രോഗാണു വായുവിൽ കലരുന്നത്. ക്ഷയം ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാൻ കഴിയുന്ന രോഗമാണ്. എന്നാൽ രോഗം വരാതെയിരിക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് ബി.സി.ബി. വാക്സിൻ നൽകുക.

#### ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് - ബി (മഞ്ഞപ്പിത്തം)

കരളിനെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു വൈറസ് രോഗമാണ് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് - ബി (മഞ്ഞപ്പിത്തം). കരൾവീക്കത്തിനിടയാക്കുന്ന ഈ രോഗം രക്തത്തിലൂടെയും ശ്ലീമ സ്രവത്തിലൂടെയും പകരുന്നു. മയക്കുമരുന്നുകുത്തിവെയ്പ്പ് ശീലമാക്കിയവരിൽ ഈ രോഗം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് - ബിയെ പ്രതിരോധ വാക്സിനിലൂടെ തടയുവാൻ കഴിയും.

#### ഡിഫ്തീരിയ (തൊണ്ടമുളി)

ബാക്ടീരിയ പരത്തുന്ന രോഗമായ ഡിഫ്തീരിയ തൊണ്ട, മുക്ക് എന്നീ അവയവങ്ങളെയാണ് ആദ്യം ബാധിക്കുന്നത്. ഹൃദയത്തിനും തന്മൂകൾക്കും മാർകമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഈ രോഗം കുട്ടികളിൽ മരണത്തിനു കാരണമാകുന്നു. 10 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളിലാണ് ഈ രോഗം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. പോഷകാഹാരക്കുറവും ആളുകളിൽ തിങ്ങിപ്പാർക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളും ഡിഫ്തീരിയക്ക് ഇടയാക്കുന്നു. വായു വഴി പകരുന്ന ഈ രോഗം പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പിലൂടെ തടയാനാകും.

#### ടെറ്റനസ് (കുതിരസനി)

ടെറ്റനസ് അഥവാ കുതിരസനി മാർകമായ ഒരു രോഗമാണ്. വൃത്തിഹീനമായ ചുറ്റുപാടുകളിലുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകളിലൂടെയും, അണുവിമുക്തമാക്കാത്ത ഉപകരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെയുമാണ് ടെറ്റനസ് പിടിപെടുന്നത്. കുട്ടികൾക്ക് ടെറ്റനസ് വരാതിരിക്കുവാൻ വേണ്ടി അതിന്റെ പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പ് എടുത്തിരിക്കേണ്ടതാണ്.

#### വില്ലൻചുമ :

വായുവിലൂടെയും മനുഷ്യന്റെ ഉമിനീരിലൂടെയും പകരുന്ന രോഗമാണ് വില്ലൻചുമ. കുട്ടികളിലാണ് സാധാരണയായി വില്ലൻചുമ കണ്ടുവരുന്നത്. 1 വയസ്സിനു താഴെ പ്രായമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ ഈ രോഗം പിടിപെട്ടാൽ മരണം സംഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. വില്ലൻചുമയെ പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പിലൂടെ തടയാം.

#### അഞ്ചാംപനി

വാക്സിൻ ഉപയോഗിച്ച് തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് ഒരു വർഷം 8 ശതമാനം കുട്ടികൾക്കുവരെ അഞ്ചാംപനി അഥവാ മീസിൽസ് കാരണം മരിച്ചിരിക്കുന്നു. അഞ്ചാംപനി വായുവിലൂടെ പകരുന്ന ഒരു വൈറസ് രോഗമാണ്. ശിശുക്കളിൽ ശ്വാസകോശത്തെയും അലച്ചോറിനെയും ബാധിച്ചാൽ മരണം സംഭവിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. കുഞ്ഞ് ജനിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഒമ്പതാം മാസം അഞ്ചാംപനിയുടെ പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പ് നൽകിയിരിക്കണം.

**Hib :** ഹിബാബാക്ടീരിയ ഉൽപ്പിദ്യവൽക്കന ബാക്ടീരിയ മൂലം മരണകാരണമാകാറുള്ള ന്യൂനാബയ, മെന്റിക് ബ്ലൈനൈറ്റിസ് എന്നിവ തടയുന്നതിന് ഹിബ് വാക്സിനേഷനിലൂടെ കഴിയും.

<b>ബാക്ടീരിയൽ മെന്റൈറ്റിസ്</b>	നടുട്ടിനെന്റേയും, അലച്ചോറിനെയും പോലീത്തു സംഭവിക്കുന്ന നീരുണ്ടളിയെ രോഗബാധ. തുരുതുമായ ഒരു അണുബാധയാണിത്.
<b>ന്യൂമോണിയ</b>	ശ്വാസകോശങ്ങളിലെ നീർക്കെട്ട്
<b>സെപ്റ്റിസീമിയ</b>	രക്തത്തിൽ രോഗകാരിയായ ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിധ്യം
<b>എപ്പിഡൂറൈറ്റിസ്</b>	സ്വന്തപേടകങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ഭാഗത്തെ നീർക്കെട്ടും ശ്വാസനാളിയിലെ തടസ്സവും.



# വ്യായാമം കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ

**70 കിലോ ഭാരമുള്ള ഹൈൾ ജെ മണിക്കൂർ സമയം താഴെ പറയുന്ന വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ.....**

നടത്തം	231 കലോറി ഊർജ്ജം ചെലവാകുന്നു.
ജോഗിംഗ്	735 കലോറി ഊർജ്ജം ചെലവാകുന്നു.
സൈക്ലിംഗ്	315 കലോറി ഊർജ്ജം ചെലവാകുന്നു.
ടിവി കാണൽ	105 കലോറി ഊർജ്ജം ചെലവാകുന്നു.
എഴുത്ത്	189 കലോറി ഊർജ്ജം ചെലവാകുന്നു.

- ✚ ശരീരഭാരം അമിതമായി കൂടാതെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു.
- ✚ അമിതരക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു.
- ✚ പ്രമേഹസാധ്യത തടയുന്നു.
- ✚ കൊളസ്ട്രോൾ അളവ് ആവശ്യാനുസരണമാക്കുന്നു.
- ✚ ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളുടെ അളവ് കൂട്ടുന്നത് വഴി കാൻസർ സാധ്യത നിയന്ത്രിക്കുന്നു.
- ✚ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു.



വ്യായാമം ജീവിതശൈലിയാക്കുക ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങൾ തടയുക പകർച്ച വ്യാധികൾക്കെതിരെ.. പകർച്ചേതര വ്യാധികൾക്കെതിരെ.. വിഷമയമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾക്കെതിരെ.. മരണം ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്ന ലഹരികൾക്കെതിരെ.. നമുക്കുണർത്താം നമ്മുടെ താടിനെ..

# ആരോഗ്യവും കുടുംബ ബജറ്റും



» ഈ ചികിത്സയൊക്കെ സർക്കാർ തവൺ ഫണ്ട് ആശുപത്രിയിൽ കിട്ടിയിരുന്നല്ലോ? ട്രൈറ്റുകൾക്കും തടവിലാൽ കഴിയും മരുന്നും കിട്ടും എന്തിനും തമ്മിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല.

രോഗീസമൂഹം ആശുപത്രിയിലേക്ക് :

- രമേഷ് : (മുറ്റത്ത് നിന്നും ഉഷ നീട്ടി വിളിച്ചു.) അല്ല ആരിൽ ഉഷയോ ?
- ഉഷ : എങ്ങനെയ്തെങ്കിലും രമേഷ് രോഗി ആസുഖം ? ഇന്നലെ ആശുപത്രിയിൽ വന്നു ഇല്ലേ ?
- രമേഷ് : ഉവ്വ് ടൈപ്പോയിഡാണെന്നാ പറഞ്ഞത്. എവിടുണോ മോശം വെള്ളമോ, ഐസോ, ജ്യൂസോ മറ്റോ കുടിച്ചിട്ടുണ്ടാവാം. കുട്ടികളല്ലേ? എന്തായാലും വന്നു. ആശുപത്രിയിൽ പത്തായിരം ഉറുപ്പുലധികായി പ്രൈവറ്റ് ആശുപത്രിയിലല്ലേ മരുന്നിന്റെ പണം വേറെയും. കടംവാങ്ങിയാണ് ചികിത്സിച്ചത്. അല്ലാണെന്തോ ചെയ്യാം? രോഗി രോഗത്തിനകൊളും വലുതല്ലല്ലോ കടം.
- ഉഷ : ഈ ചികിത്സയൊക്കെ ഗവൺമെന്റ് ആശുപത്രിയിൽ കിട്ടിയിരുന്നല്ലോ? ട്രൈറ്റുകളും നടത്താൻ കഴിയും മരുന്നും കിട്ടും. എന്തിനും തമ്മിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല.
- രമേഷ് : അതിന് ധർമ്മാർത്ഥത്തിനുള്ള പേരല്ലാതെ ഇതിനൊക്കെയുള്ള സൗകര്യം അവിടുമാ?

**ഉഷ :** നമ്മുടെ ആശുപത്രികളൊക്കെ വല്ലാതെ മാറി രമ്യമായി... നമ്മുടെ ആശുപത്രികളെ നമ്മള് ഉപയോഗിക്കണം. എങ്കില് ചികിത്സയുടെ പേരിലുള്ള ചൂഷണം ഉണ്ടാവുമല്ലോ. പണവും ലാഭം. മാത്രമല്ല നല്ല ചികിത്സ സേവം കിട്ടും.

**രമ :** ഇതൊന്നും എനിക്കറിഞ്ഞുടായിരുന്നു.  
**ഉഷ :** കൈ മാറ്റം രമ്യമായി... ഇപ്പോഴത്തെ നോക്കിയെ... ചെപ്പിടെ മോൻ ആശുപത്രിയിൽ കിടക്കുന്ന വിവരം അറിഞ്ഞപ്പോൾ തന്നെ ഫെർത്തിലിറ്റിനീസ് എല്ലാം എത്ര പെട്ടെന്നോ എത്തിയത്. ചുറ്റുമുള്ള കിണറുകളെല്ലാം ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്തു. ആളുകൾക്ക് കാര്യങ്ങളെ പറ്റി പഠിപ്പിക്കണം. വേറെയാർക്കും പകരം പാടില്ല

**രമ :** എല്ലാം നല്ല കാര്യങ്ങളെ തന്നെ.  
**ഉഷ :** ഇതാ ഞാൻ പറഞ്ഞത്... എല്ലാം ഒന്ന് കൂടി മാറ്റം. ആശുപത്രികളൊക്കെ രോഗീസൗഹൃദ ആശുപത്രികളായി മാറുന്നു. നിറയെ സൗകര്യമുള്ളതാവുന്നു. ഇൻഷുറൻസ് സൗകര്യത്തിലൂടെ കൗൺസിലർമാർക്ക് മാത്രമല്ല കാശിപ്പോലുള്ളവർക്കും ഇനി മെച്ചപ്പെട്ട ചികിത്സ കിട്ടാൻ പോവുന്നു. അതേനേ... ആരോഗ്യമെന്നാൽ ആർദ്രമാവാൻ പോവുന്നു.

## ആരോഗ്യകുടുംബം കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലൂടെ....

### സേവനങ്ങൾ

- രോഗപരിശോധനയും ചികിത്സയും
- വ്യക്തിഗതം മുതൽ പഞ്ചായത്ത് തലം വരെയുള്ള ആരോഗ്യസേവന ദായക പരിപാടികൾ
- ആവശ്യമായവർക്ക് ഉയർന്ന സ്ഥാപനത്തിലേക്ക് റഫറൽ സൗകര്യം.
- രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ
- ഗർഭകാല പരിശോധന, പ്രസവത്തിനായ് ഉയർന്ന സ്ഥാപനത്തിലേക്ക് റഫറൽ സൗകര്യം
- പ്രസവാനുകൂല്യം ലഭ്യമാക്കൽ
- പകർച്ചവ്യാധി നിയന്ത്രണ പരിപാടികൾ
- പൊതുജനാരോഗ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ.
- ആരോഗ്യബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ
- തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുമായി ചേർന്ന് ആരോഗ്യരംഗത്തെ പദ്ധതി രൂപീകരണവും നിർവ്വഹണവും.
- പാലിയേറ്റീവ് പരിചരണം
- വിദ്യാലയ ആരോഗ്യപരിപാടി
- കൗമാരപ്രായക്കാർക്കായി സബ്സെന്ററുകൾ കേന്ദ്രീകരിച്ച് പ്രത്യേക ക്ലിനിക്കിന് ജീവിതശൈലീരോഗനിർണ്ണയ ക്ലിനിക്കുകൾ മരുന്ന് വിതരണവും
- മാനസികാരോഗ്യക്ലിനിക്കുകൾ
- കുടുംബക്ഷേമ പ്രവർത്തനങ്ങൾ
- സ്ഥാപനങ്ങളിലെ ശുചിത്വ പരിശോധന, ആവശ്യമായ സന്ദർശങ്ങളിൽ പൊതുജനാരോഗ്യ നിയമപ്രകാരമുള്ള നിയമ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കൽ
- ആരോഗ്യസംബന്ധമായ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ നൽകൽ
- ലബോറട്ടറി സൗകര്യങ്ങൾ
- പുനഃനിരീക്ഷണനിയമത്തിന്റെ നടത്തിപ്പ്.



# പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന വില്വൻ



- ❖ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുവാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്.
- ❖ സാമ്പത്തിക ലാഭവും സൗകര്യവും പ്ലാസ്റ്റിക് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രേരണയാകുന്നു.
- ❖ പ്ലാസ്റ്റിക് കൊണ്ടുള്ള നേട്ടം താൽക്കാലികമാണെന്നും ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ അതുപയോഗിക്കുന്ന വ്യക്തിക്കും സമൂഹത്തിനും ഉണ്ടാകുന്ന വിപത്ത് ഏറെ വലുതാണെന്നും ഉള്ള വസ്തുത നാം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല.
- ❖ എവിടെയും കുമിഞ്ഞു കൂടുന്ന മാലിന്യങ്ങളിൽ ഭാരം കൊണ്ട് ചെറുതാണെങ്കിലും പ്ലാസ്റ്റിക്കുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നം വളരെ വലുതാണ്.
- ❖ മൃഗുത്സവും വഴക്കവും ആകർഷകമായ നിറങ്ങളും ലഭിക്കാൻ പ്ലാസ്റ്റിക്സിൽ ചേർക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ, ലെഡ്, മെർക്കുറി, കാഡ്മിയം, ദ്രക്രമിയം തുടങ്ങിയ ഘനലോഹങ്ങളാണ്. ഇവ മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണെന്ന് മാത്രമല്ല ജീവനുപോലും ഭീഷണിയാണ്.
- ❖ ഉപയോഗിച്ച് വലിച്ചെറിയുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് മണ്ണിന്റെ ഘടനയെ തന്നെ മാറ്റിമറിക്കുന്നു.
- ❖ പൊതുമാലിന്യ സംസ്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായും വീടുകളിലേയും സ്ഥാപനങ്ങളിലേയും മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായും ഇന്ന് പ്ലാസ്റ്റിക് വ്യാപകമായി കത്തിക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തിച്ചാലുള്ള അപകടം നാം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല.
- ❖ പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തിക്കുമ്പോൾ പുറത്തുവരുന്ന മാതൃക വിഷങ്ങളായ ഡയോക്സിനുകളും ഫ്യൂറാനുകളും ജീവികളുടെ പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയേയും അന്തഃസ്രാവ വ്യവസ്ഥകളേയും തകിടം മറിക്കുന്നു.
- ❖ പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തിക്കുമ്പോൾ വൻതോതിൽ വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ പുറത്തുവരുന്നു. ഈ വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ ശ്വാസനത്തിലൂടെയും ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും വെള്ളത്തിലൂടെയും ചർമ്മത്തിലൂടെയും ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു.
- ❖ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ ഈ വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഏറെയാണ്. ക്യാൻസർ, നാഡി സംബന്ധമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ, ശ്വാസകോശ-കരൾ-തട് രോഗങ്ങൾ, വിഷാദരോഗങ്ങൾ, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ, ഹോർമോൺ തകരാറുകൾ, പ്രത്യുൽപാദന തകരാറുകൾ, ജനന വൈകല്യങ്ങൾ, എൻഡോമെട്രിയോസിസ്, ആസ്തമ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കും ഇത് കാരണമാകും.



## ആരോഗ്യസേനാംഗങ്ങൾക്ക് എങ്ങിനെയാകെ ഇടപെടാം?

- ✚ തങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനപരിധിയിൽ പെട്ട വീടുകളിലെ ആരോഗ്യ വിശദാംശങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുക
  - ✚ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതി, വ്യായാമം, ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ, മാലിന്യനിർമ്മാർജ്ജനം എന്നിവയുടെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുത്തുക
  - ✚ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്കെതിരായി നടത്തുന്ന കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഇടപെടുക
  - ✚ വകുപ്പുതലസേവനങ്ങളിലെ വീടുകളിൽ ഇടപെടുക. പോരായ്മകൾ ഉള്ളിൽ അവ കെത്തി പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
  - ✚ പകർച്ചവ്യാധികൾ, മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ കണ്ടാൽ ബന്ധപ്പെട്ടവരെ ഉടൻ വിവരം അറിയിക്കുക, പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഇടപെടുക
  - ✚ പാലിയേറ്റീവ് കെയർ, ക്യാൻസർ നിയന്ത്രണം എന്നീ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സഹായിക്കുക
  - ✚ ലഹരികൾക്കെതിരെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഓഗമാവുക
  - ✚ വാർദ്ധ്യതല ശുചിത്വകമ്മിറ്റിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പ്രവർത്തിക്കുക, അയൽസമുദായം, ഗ്രാമസമുദായം
  - ✚ ആരോഗ്യവകുപ്പ് നടത്തുന്ന പരിപാടികളിൽ ആവശ്യമായ സഹായങ്ങൾ ചെയ്യുക.
- ഇങ്ങനെ ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ എൽ കാര്യത്തിലും ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെ ഇടപെടുന്നത് വഴി ആരോഗ്യസേനാംഗം എന്ന പേര് അനർത്ഥമാക്കാൻ കഴിയുന്നു.
- ✚ പ്രാദേശിക ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ പരമാവധി ഉപയോഗം ഉറപ്പാക്കുക.
  - ✚ കൃഷി, മൃഗസംരക്ഷണം, മത്സ്യം വളർത്തൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
  - ✚ ജലസംരക്ഷണം, മഴവെള്ള സംരക്ഷണം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
  - ✚ സൗരോർജ്ജത്തിന്റെ ഉപയോഗം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
  - ✚ അപകടകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ബന്ധപ്പെട്ട അധികൃതരെ അറിയിക്കുക.



☞ **മു** പ്രദേശത്തിന്റെ ആരോഗ്യമെന്നത് തൊഴിൽ, ഭക്ഷണം, ശുദ്ധമായ കുടിവെള്ളം, മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതസാഹചര്യം എന്നിവ കൂടിയാണ് എന്ന ബോധ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ആരോഗ്യസേന കർമ്മപഥത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്നത്. അവിടെ

**ഇനിയും ചെയ്യാം ഒട്ടേറെ കാര്യങ്ങൾ....**

- ☞ നമ്മുടെ മണ്ണിൽ നമുക്ക് വേണ്ടത് - വിതക്കാം, വിളയിക്കാം, വിളവെടുക്കാം.
- ☞ നമ്മുടെ മണ്ണിലേക്ക് പെയ്തിറങ്ങുന്ന മഴവെള്ളത്തെ സംഭരിക്കാം....സംരക്ഷിക്കാം...
- ☞ നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ നമ്മുടെ സ്കൂളിൽ തന്നെ പഠിക്കട്ടെ. അതുവഴി പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ സംരക്ഷണ യജ്ഞത്തിൽ നമുക്ക് പങ്കാളികളാവാം.
- ☞ “കേറി കിടക്കാനൊരു കൂത്ത്” അതില്ലാത്തവർക്ക് അത് നേടി കൊടുക്കാം. അങ്ങനെ ലൈഫ് മിഷൻ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാവാം.
- ☞ “വലിച്ചെറിയലിനെ വലിച്ചെറിയാം” നമ്മുടെ മണ്ണിനെ മാലിന്യത്തിൽ നിന്നും സ്വതന്ത്രമാക്കാം. അതിലൂടെ ഹരിതകേരളം മിഷന്റെ വളങ്ങിയർമാർ കൂടിയാകാം.

# ആരോഗ്യം നമ്മുടെ അവകാശവും ഉത്തരവാദിത്തവുമാണ്..



**പ**ഞ്ചായത്തല യോഗത്തിൽ പ്രസിഡന്റും ഭരണ സമിതി അംഗങ്ങളും ആരോഗ്യസേനാംഗങ്ങളും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും കൈകെട്ടി ചേർന്നിരിക്കുന്നു.

പ്രസിഡന്റ് : ഒരു വലിയ ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് നമ്മൾ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മാറ്റത്തിന്റെ കേരളത്തിലേക്ക് മാറുന്ന ആരോഗ്യമേഖല ഒരുക്കിക്കൊണ്ട്. അവിടെ നമുക്ക് ആരോഗ്യത്തിന്റെ കാവലാളാകാം ഇത് ഒരു മാതൃകയാണ്. നാടാകെ പടരേണ്ടുന്ന ഒരു ആരോഗ്യമാതൃക. അവിടെ ഒന്ന് നമ്മൾ ഉറക്കെപറയുന്നു...

» “ഔദ്യോഗികമാണ് നമ്മുടെ സന്ദേശം”



# കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ വഴി നടപ്പിലാക്കുന്ന വ്യക്തി, കുടുംബ തല സേവന പാക്കേജിൽ ആരോഗ്യ സേനാംഗങ്ങൾക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാനാകും..?



### നവജാത ശിശു

നവജാത ശിശുമരണം കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് അറിയിക്കുക.

### 0-1 ശിശു

- ▶ ആറു മാസത്തിൽ താഴെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സമ്പൂർണ്ണ മൂലയൂട്ടലും ആറു മാസത്തിനു മുകളിലുള്ള ശിശുക്കൾക്ക് മൂലയൂട്ടലിനോടൊപ്പം അനുയോജ്യമായ മറ്റ് ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ കൂടി കൊടുത്തു തുടങ്ങൽ. പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പ്രോത്സാഹകരമായി ഇടപെടൽ.
- ▶ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പോഷണ നിലവാരം നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാവുക. എല്ലാവർക്കും സേവനം ലഭിക്കുന്നതിന് സഹായകരമായി ഇടപെടുക; സേവനം ലഭിക്കാത്തവരെ കണ്ടെത്തുക.
- ▶ പ്രാദേശിക ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുക, പങ്കാളിയാവുക.

### 1-9 പ്രായത്തിലുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ

- ▶ കുട്ടികളുടെ വ്യായാമ ശീലം, കളികൾ-ശുചിത്വശീലങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് ഇടപെടുക.
- ▶ ചികിത്സയിരിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ നിരീക്ഷണം.
- ▶ ആവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷ/ജീവൻ രക്ഷാ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാവുക.
- ▶ ശാരീരിക മാനസിക വൈകല്യങ്ങൾ, വളർച്ച മുരടിപ്പ് ഉള്ളവർ, ദന്തരോഗങ്ങളുള്ളവർ തുടങ്ങിയ കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തി വിവരം അറിയിക്കുക.
- ▶ അമ്മമാർക്ക് ബോധവൽക്കരണം നൽകൽ, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലം, വ്യായാമം തുടങ്ങിയവ ജീവിത ശൈലിയാക്കാനുള്ള ഇടപെടൽ നടത്തൽ.
- ▶ അംഗൻവാടി കേന്ദ്രങ്ങൾ, ഉപകേന്ദ്രങ്ങൾ, കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കൽ.
- ▶ സെറിബ്രൽപാൽസിയും ഇതര വൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടികളുടെ അമ്മമാർക്ക് പിന്തുണ നൽകുക. മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.

### 10-19 പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ

- ▶ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ ഉറപ്പാക്കുന്നതിന് ഇടപെടുക.
- ▶ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ എടുത്തെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക,



എടുക്കാത്തവരെ കണ്ടെത്തുക, രോഗപ്രതിരോധ കൃത്തിവയ്ക്കപ്പെടുന്നതിനു പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

- ▶ കുടുംബക്ഷേമ സേവനത്തിന് അനിവാര്യമായവരെ കണ്ടെത്തുക, റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത അബോർഷൻ തുടങ്ങിയവ പ്രതിരോധിക്കുക, ഇടപെടുക.
- ▶ മദ്യം-മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം കണ്ടെത്തുന്നതിനു വിവരം നൽകൽ, ഗ്രൂപ്പുകളുടെ രൂപീകരണം, പോഷണ നിലവാര നിരീക്ഷണം
- ▶ ശാരീരിക മാനസിക ചുഷണത്തിന് വിധേയരാകുന്നവരെ കണ്ടെത്തുക, ആവശ്യമായവർക്ക് മാനസിക പിന്തുണ നൽകുക.
- ▶ പിയർഗ്രൂപ്പുകൾ രൂപീകരിക്കുന്നതിന് ഇടപെടുക.
- ▶ പഠനത്തിലെ പിന്നോക്കാവസ്ഥ നിരീക്ഷിക്കുക. പിന്തുണ നൽകുക. സ്കൂൾ ഡ്രോപ്പൗട്ട് ഉണ്ടാകാതെ നോക്കുക.
- ▶ പൂരകപോഷണത്തിന് പിന്തുണ നൽകുക. കൗമാരസൗഹൃദ സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത് നിരീക്ഷിക്കുക, പിന്തുണ നൽകുക

**ആരോഗ്യമുള്ള പുരുഷന്മാർ & സ്ത്രീകൾ**

- ▶ നല്ല ആരോഗ്യാവസ്ഥയിൽ തുടരുന്നതിനാവശ്യമായ പിന്തുണ, ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ (സ്ക്രീനിംഗ്- ശീലവൽക്കരണം)
- ▶ തൊഴിൽസാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ചുള്ള ആരോഗ്യ വെല്ലുവിളികൾ, ബോധവൽക്കരണം, പിന്തുണ.
- ▶ മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവരെ കണ്ടെത്തൽ, പിന്തുണ, സഹായഗ്രൂപ്പ് രൂപീകരണം, ബോധവൽക്കരണം.

- ▶ കുടുംബക്ഷേമം, ബോധവൽക്കരണം, പിന്തുണ.
- ▶ പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടവരെ കണ്ടെത്തുക, സേവനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുക, പിന്തുണ നൽകുക.
- ▶ അബോർഷൻ/മെൻസ്ട്രുവൽ പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തി സേവനകേന്ദ്രത്തിലേക്കയക്കുക.

**വയോജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം:**

- ▶ സ്ക്രീനിംഗ് (പകർച്ചേതര വ്യാധികൾ, പകർച്ചവ്യാധികൾ) വിധേയരാകാത്തവരെ കണ്ടെത്തി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, കണ്ടെത്തുന്നവരുടെ തുടർനിരീക്ഷണം.
- ▶ കിടപ്പുരോഗികൾക്ക് സേവനം, നിരീക്ഷണം, പിന്തുണ എന്നിവ നൽകുക.
- ▶ സാമൂഹ്യസുരക്ഷാ സേവനങ്ങൾക്ക് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

**ഗർഭകാല സേവനങ്ങൾ:**

- ▶ ബോധവൽക്കരണം നൽകുക, പരിശോധന, സ്ക്രീനിംഗ് എന്നിവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ▶ മൂലയൂട്ടൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. വിവിധ സാമൂഹ്യ സുരക്ഷാസേവനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് വിവരം നൽകുക.

**ജീവിത ശൈലീരോഗങ്ങൾ :**

- ▶ ഭക്ഷണശീലവും വ്യായാമ ശീലവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ▶ ബോധവൽക്കരണം നൽകുക. ഉണങ്ങാത്ത മുറിവുകൾ, കാലുകളുടെ സംരക്ഷണം, മരുന്നുകളുടെ തുടർച്ചയായ ഉപയോഗം, ശരീര ഭാരനിയന്ത്രണം എന്നിവ സംബന്ധിച്ച അറിവു നൽകുക.



- ▶ കായികമേളകൾ സംഘടിപ്പിക്കൽ, കമ്മ്യൂണിറ്റി ഫാമിംഗ് നടത്തൽ, നടത്തക്കൂട്ടങ്ങൾ രൂപീകരിക്കൽ തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുക.
- ▶ സമ്പൂർണ്ണ സ്ക്രീനിംഗിന് (30 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള എല്ലാവരും COPD, DM, HTN-) പിന്തുണ നൽകുക.
- ▶ ലഹരിമുക്ത സേവനങ്ങൾക്ക് പിന്തുണ നൽകുക.
- ▶ അപായസൂചനകൾ സംബന്ധിച്ച (ബ്ലോക്ക്, നെഞ്ചു വേദന) ബോധവൽക്കരണം നൽകുക.
  - കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കുള്ള ബോധവൽക്കരണം, മോട്ടിവേഷൻ എന്നിവ നൽകുക.

**ഭിന്നശേഷി:**

- ▶ സഹായഉപകരണങ്ങൾക്ക് വേണ്ടിയുള്ള പിന്തുണ, സഹായം
- ▶ മാനസിക പിന്തുണ (തൊഴിൽ പരിശീലനം, പനരധിവാസ സാധ്യതകൾ ലഭ്യമാക്കൽ)

**മാനസികാരോഗ്യം:**

- ▶ കണ്ടെത്തൽ, ചികിത്സ, പുനരധിവാസത്തിനുള്ള പിന്തുണ നൽകൽ.

**ക്യാൻസർ :**

- ▶ വായിലെ ക്യാൻസർ, സ്തനാർബുദം, ഗർഭാശയഗള ക്യാൻസർ തുടങ്ങിയവയ്ക്കെതിരെ ബോധവൽക്കരണം, പ്രാഥമിക സ്ക്രീനിംഗ് എന്നിവയ്ക്ക് പിന്തുണ നൽകുക.

നൽകുക.

**പാലിയേറ്റീവ് കെയർ :**

- ▶ സേവനം ലഭിക്കാത്തവരെ കണ്ടെത്തുക. പിന്തുണ നൽകുക, കുടുംബങ്ങൾക്ക് ബോധവൽക്കരണം.

**ലൈപ്രസി :**

- ▶ രോഗികൾക്ക് സാമൂഹ്യപിന്തുണ, മാനസിക പിന്തുണ, സഹായം, ബോധവൽക്കരണം, സാമൂഹിക അസ്പഷ്ടതകളെതിരെ ബോധവൽക്കരണം.

**ക്ഷയം :**

- ▶ 2 ആഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ ചുമയുള്ളവർ, അമിതമായി ശരീരഭാരം കുറയുന്നവർ എന്നിവരെ കണ്ടെത്തുക. സ്ക്രീനിംഗിന് പിന്തുണ നൽകുക, ബോധവൽക്കരണം
- ▶ ചികിത്സയെടുക്കുന്നവരെ നിരീക്ഷിക്കുക, സാമൂഹ്യപിന്തുണ ഉറപ്പാക്കുക, കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് സ്ക്രീനിംഗ്, ബോധവൽക്കരണം എന്നിവ നടത്തുക.
- ▶ സാമൂഹ്യസുരക്ഷ, സേവനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച വിവരം നൽകുക.

**പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ്:**

- ▶ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പെടുക്കാത്തവരെ കണ്ടെത്തുക, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, ബോധവൽക്കരണം എന്നിവ നടത്തുക.