



# നവകേരളത്തിനു വേണം ആരോഗ്യ പ്രോട്ടോക്കോൾ

**നിരവധി** മാറ്റങ്ങളിലൂടെയാണ് കേരളമിന്ന് കടന്നു പോകുന്നത്. അതിവേഗം വികസിക്കുന്ന നാടിനൊപ്പം, മികവേടെ കുതിക്കുകയാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യരംഗവും. കെട്ടുറപ്പും കാര്യക്ഷമതയുമാർന്ന പൊതുജനാരോഗ്യസംവിധാനവുമായി 'കേരള മോഡൽ' പെൻത്ത് എന്ന് ദേശീയ തലത്തിൽ തന്നെ ശ്രദ്ധയാർജ്ജിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിച്ചു. ഇതിൽ അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങളുടെ വികസനത്തിനൊപ്പം തന്നെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നതാണ് സമയോചിതമായ ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളും. ഇന്ന് കേരളത്തിലെ ഏറ്റവും താഴെ തട്ടിലുള്ള സബ് സെന്റർ മുതൽ മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ വരെയുള്ള ആരോഗ്യസ്ഥാപനങ്ങൾ അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങളുടെ കാര്യത്തിലും സേവന മികവിന്റെ കാര്യത്തിലും രാജ്യത്തിലേറ്റവും മുൻപന്തിയിലാണ്. കൂടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളായി മാറിയിട്ടുള്ള നമ്മുടെ പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലെ സേവനങ്ങൾ എന്തൊരു സ്വാകാര്യ ആശുപത്രിയോടും കീഴ്പിടിക്കുന്നതാണ്. സേവനങ്ങൾ നൽകുന്നതിനൊപ്പം നാടിന്റെ പകർച്ചവ്യാധി പ്രതിരോധത്തിനും ഇത്തരം ആരോഗ്യസ്ഥാപനങ്ങൾ മുഖ്യമായ പങ്കു വഹിക്കുന്നുണ്ട് എന്നുള്ളതും എടുത്തു പറയേണ്ടതുണ്ട്.

ഒരു വശത്തു ആരോഗ്യസ്ഥാപനങ്ങളും സേവനങ്ങളും മെച്ചപ്പെടുന്നതിനൊപ്പം മറു വശത്തു ബോധവൽക്കരണ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളും തുല്യമായ പരിഗണയോടെ ശാക്തീകരിക്കണം. അതായത് ചികിത്സാ സേവനങ്ങൾ നൽകുന്നതിനൊപ്പം രോഗം വരാതെ നോക്കുന്നതിലും അതുദ്ദേശിച്ചുള്ള പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടതുമാണ്. നാം വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ നൽകണം. ജനങ്ങളിൽ ആരോഗ്യകരമായ മാറ്റം കൊണ്ടുവരാൻ പ്രതിരോധ/ ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ മാത്രമേ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. അതിൽ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളും അവയുടെ നടത്തിപ്പിൽ ഭാഗവാക്കായുള്ള തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും ഉൾപ്പെടെ മറ്റൊരു വിഭാഗങ്ങളും ഒരുമിച്ച് നിൽക്കുകയും വേണം. സമൂഹത്തിൽ വരുത്തേണ്ട ആരോഗ്യ സബോധമായ നല്ല മാറ്റങ്ങളിൽ ഓരോ വ്യക്തിക്കും തങ്ങളുടെതായ സംഭാവന നൽകാനുണ്ടാവും. ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനു വേണ്ടി ദിവസവും കുറച്ചു സമയമെങ്കിലും മാറ്റി വെക്കണം. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ചിട്ടയായ വ്യാധിമുക്തിയുണ്ടാവും, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ പാലിച്ചും നമുക്ക് ആരോഗ്യത്തിനു നല്ല വഴി കാട്ടാനാവും. കൂടാതെ ഒഴിവുനേരങ്ങളിൽ കലാപരമായ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കാനും, പ്രായമായവരുടെ ക്ഷേമം അന്വേഷിച്ചു അവരുടെയും നിങ്ങളുടെയും മാനസിക ആരോഗ്യവും കാത്തുസൂക്ഷിക്കാനും ശ്രമിക്കണം.

കൊവിഡ് മഹാമാരിയുടെ കാലത്തു കൈകഴുകിയും, മാസ്ക് ധരിച്ചും നാം അകലം പാലിച്ചപ്പോൾ കൊവിഡ് മാത്രമല്ല വായുജന്യ രോഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ മറ്റു നിരവധി രോഗങ്ങളെ നമുക്ക് ദൂരത്തു നിറുത്താനായി. ഇത്തരത്തിലുള്ള ശുചിത്വ ശീലങ്ങളാണ് മറക്കാതെ നാം ഇനിയും തുടരേണ്ടതും. ദീർഘകാലം ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനുകുന്ന നല്ല ശീലങ്ങൾ പിൻതുടരുകയും കുട്ടികൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ളവരിലേക്കവ പകർന്നു കൊടുക്കുകയും ചെയ്താൽ, അസുഖം വന്നാൽ ആശുപത്രിയിൽ പോകാമല്ലോ എന്ന ചിന്തയിൽ നിന്നും അസുഖം വരാതെ എന്റെ ശരീരത്തെ ഞാൻ സംരക്ഷിക്കും എന്ന ദൃഢനിശ്ചയത്തിലേക്ക് നമുക്കവരെയെല്ലാം എത്തിക്കാനാവും. അതിനായി നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും ജീവിതത്തിൽ ആരോഗ്യകരമായ ഒരു പ്രോട്ടോക്കോൾ പാലിക്കാൻ നാം നല്ല മനസ്സോടെ തയ്യാറാകണം. അതുമാത്രം മതി, ഭീഷണിയുയർത്തിയേക്കാവുന്ന പല രോഗകർമ്മങ്ങളെയും നിഷ്പ്രഭമാക്കാൻ. ഉദാഹരണത്തിനു ആഹാരത്തിനു മുൻപും ശുചിമുറി ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷവും സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക, പൊതുയിടങ്ങളിൽ പോയി വന്നതിനു ശേഷം കുളിച്ചു വൃത്തിയാക്കി മാത്രം വീട്ടിലുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുക, ശരിയായ രീതിയിൽ മാസ്ക് ധരിക്കുക, ശാരീരിക പ്രയാസങ്ങളുള്ളപ്പോൾ മതിയായ വിശ്രമം തുടരുക. ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ സ്വയം ചികിത്സ നടത്താതെ ഡോക്ടറുടെ സേവനം തേടണം. എല്ലാ ദിവസവും അൽപനേരം വ്യായാമത്തിനായും മാറ്റി വെയ്ക്കാം. പഴങ്ങൾ പച്ചക്കറികൾ തുടങ്ങിയ പോഷക സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ആഹാരക്രമത്തിൽ കൂടുതലായി ഉൾപ്പെടുത്തണം, തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം ധാരാളമായി കുടിക്കാനുമാർക്കണം. ഈ നല്ല ശീലങ്ങളെല്ലാം ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും അവരുടെ ഒരു ദിവസത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കിയാൽ മാത്രം മതിയാവും, നമുക്ക് ആരോഗ്യമാർന്ന ഒരു നവകേരളം പടുത്തുയർത്താൻ.

# ഏത് ലഹരിയും ആപത്തും അടിമത്തവും: ആരോഗ്യമന്ത്രി ലഹരി വിമുക്ത പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ യുവാക്കൾ അംബാസഡർമാരായി മാറണം



മോക്ഷ സാംസ്കാരിക സമ്മേളന ഉദ്ഘാടനത്തിനായി യൂണിവേഴ്സിറ്റി കോളേജിൽ എത്തിയ ആരോഗ്യമന്ത്രി വീണാ ജോർജ്ജ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കൊപ്പം സെൽഫിയെടുക്കുന്നു. ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡണ്ട് ഡി സുരേഷ്കുമാർ, ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടർ ഡോ വി മീനാക്ഷി, ഡി എം ഒ ഡോ ബിനു മോഹൻ എന്നിവർ സാിപം.



യുവാക്കളാണ് ലോകത്തിന്റെ ഗതി മാറ്റിയിട്ടുള്ളത്.

**തിരുവനന്തപുരം:** ഏത് ലഹരിയും ആപത്തും അടിമത്തവും മാണെന്ന് ആരോഗ്യവും വനിതാ ശിശുവികസനവും വകുപ്പ് മന്ത്രി വീണാ ജോർജ്ജ്. എല്ലാവരും സ്വതന്ത്രമായിരിക്കാനാണ് ഏറ്റവും മികം ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ലഹരി ഉപയോഗത്തിലൂടെ ആരോഗ്യവും, ചിന്തയും മെല്ലാം അടിയറ വയ്ക്കുകയാണുണ്ടാകുന്നത്. ഇങ്ങനെയൊക്കെ കിലുമാണെങ്കിൽ അവരെ തിരിച്ചു കൊണ്ടുവരിക എന്ന ദൗത്യം കൂടിയുണ്ട്. കേരളത്തിന്റെ യുവത്വത്തിൽ വലിയ പ്രതീക്ഷയാണുള്ളതെന്നും മന്ത്രി പറഞ്ഞു. സംസ്ഥാന സർക്കാർ ഏറ്റെടുത്ത് നടപ്പാക്കുന്ന നോ ടു ഡ്രഗ്സ് കാമ്പയിന്റെ ഭാഗമായി ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസും

നാഷണൽ പെൻത്ത് മിഷൻ തിരുവനന്തപുരവും കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി യൂണിയനും സംയുക്തമായി സംഘടിപ്പിച്ച മോക്ഷ സാംസ്കാരിക മേള സമാപന സമ്മേളനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു മന്ത്രി. സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ വലിയ ലക്ഷ്യത്തോടെയുള്ള ലഹരി മുക്ത കാമ്പയിനിൽ സർക്കാരിനൊപ്പം പൊതു സമൂഹവും സഹകരിക്കുന്നുണ്ട്. യുവാക്കളാണ് ലോകത്തിന്റെ ഗതി മാറ്റിയിട്ടുള്ളത്. എന്ത് വിപ്ലവങ്ങളിലും ലോകത്തിന്റെ ഗതി മാറ്റിയിട്ടുള്ള സാമൂഹിക ഇടപെടലുകളിലും യുവ നേതൃത്വത്തിന്റെ സാന്നിധ്യം കാണാൻ കഴിയും. ലഹരി വിമുക്ത പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ യുവാക്കൾ അംബാസഡർമാരായി മാറണം. ലഹരി ഉപയോഗം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദുഷ്പ്രവണതകളിൽ യുവാക്കൾ ബോധവാന്മാരാകണം. ഒരുമാസം കൊണ്ട് തീരുന്നതല്ല ലഹരി ബോധവൽക്കരണം. തുടർച്ചയായ ഇടപെടലുകൾ ഉണ്ടാകുമെന്നും മന്ത്രി വ്യക്തമാക്കി. ലഹരി മുക്ത പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ

യൂണിവേഴ്സിറ്റി കോളേജ് യൂണിയൻ നടത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെ മന്ത്രി അഭിനന്ദിച്ചു. മോക്ഷ സാംസ്കാരിക മേള ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് മന്ത്രി ഡോ.ആർ ബിനുവായിരുന്നു ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തത്. ലഹരി ഉപഭോഗത്തിനെതിരെ ജില്ലാ ആരോഗ്യ വകുപ്പ് മിഡിയ വിഭാഗം തയ്യാറാക്കിയ ആനിമേഷൻ വീഡിയോ മന്ത്രി അന്നേ ദിവസം പ്രകാശനം ചെയ്തു. പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി ആ യൂത്ത്വേദ കോളേജ് പരിസരത്ത്

നിന്ന് ലഹരിവിരുദ്ധ സന്ദേശവുമായി നടത്തിയ മിനി മാർത്താണ് തദ്ദേശസ്വയംഭരണ ഏക്സൈസ് മന്ത്രി എം.ബി രാജേഷ് ഫ്ളാഗ് ഓഫ് ചെയ്തു. ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികളുടെ ഭാഗമായി വിദ്യാർത്ഥികളെ ഉൾപ്പെടുത്തി ലഘുനാടകം, പോസ്റ്റർ മത്സരങ്ങൾ, ഫുട്ബോൾ ടൂർണമെന്റ്, ഹൈ മത്സരം, സംഗീത നിര തുടങ്ങിയവയാണ് അരങ്ങേറിയത്.



'മോക്ഷ'യുടെ ഭാഗമായി ലഹരിവിരുദ്ധ സന്ദേശവുമായി നടത്തിയ മിനി മാർത്താണ് തദ്ദേശസ്വയംഭരണ ഏക്സൈസ് വകുപ്പ് മന്ത്രി എം.ബി രാജേഷ് ഫ്ളാഗ് ഓഫ് ചെയ്യുന്നത്. ജില്ലാ പ്രോഗ്രാം മാനേജർ ആശ വിജയൻ സാിപം.

# ഒരു വിളിക്കുപ്പുറത്ത് മാനസികാരോഗ്യം

**തിരുവനന്തപുരം:** മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും വിഷമതകൾക്കും ബന്ധപ്പെട്ട സംശയ നിവാരണത്തിനും, ടെലി കൗൺസിലിംഗ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള മാനസികാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്നതിനായി ടെലിമനസ് സംവിധാനം ആരംഭിക്കുന്നു. ടെലി മനസിന്റെ ഉദ്ഘാടനം ആരോഗ്യവും വനിതാ ശിശുവികസനവും വകുപ്പ് മന്ത്രി വീണാ ജോർജ്ജ് നിർവഹിച്ചു.

സംസ്ഥാന ആരോഗ്യവകുപ്പ് വളരെയേറെ പ്രാധാന്യത്തോടെയാണ് മാനസികാരോഗ്യ മേഖലയെ കാണുന്നതെന്ന് മന്ത്രി വീണാ ജോർജ്ജ് പറഞ്ഞു. വ്യക്തികൾക്കുണ്ടാകുന്ന മാനസിക വിഷമതകൾ, അത് അതിജീവിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗനിർ

ദ്ദേശങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കായാണ് ടെലിമനസ് ഏർപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ, പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ, ആത്മഹത്യാ പ്രവണത, ലഹരി വിമോചന ചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സംശയങ്ങൾ, മാനസിക വിഷമതകൾ, മാനസികാരോഗ്യ ചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സംശയങ്ങൾ, ചികിത്സ ലഭ്യമാകുന്ന സ്ഥലങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ എന്നിവ ടെലിമനസ് സേവനത്തിലൂടെ ലഭ്യമാകും. പ്രണയപ്പകയെത്തുടർന്നുള്ള കുറ്റ കുത്സങ്ങളും ലഹരി ഉപയോഗവും സംബന്ധിച്ച് നിരവധി കേസുകൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ വലിയ പ്രാധാന്യത്തോടെയാണ് ആരോഗ്യ വകുപ്പ് മാനസികാരോ

ഗ്യത്തെ നോക്കിക്കാണുന്നത്. നവംബർ ഒന്ന് മുതൽ 24 മണിക്കൂറും ടെലിമനസ് സേവനം ലഭ്യമാകുന്നതാണ്. ടെലിമനസ് സേവനങ്ങൾക്കായി 20 കൗൺസിലർമാരെയും സൈക്യാട്രിസ്റ്റ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള മാനസികാരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയും നിയോഗിക്കുന്നതാണ്. ആദ്യ ഘട്ടമെന്ന നിലയിൽ 5 കൗൺസിലർമാരാണ് നിയമിച്ചിട്ടുള്ളത്. കോളുകൾ കൂടുന്ന മുറയ്ക്ക് 20 കൗൺസിലർമാരെയും നിയോഗിക്കുന്നതാണ്. കൂടാതെ മാനസികാരോഗ്യ പരിപാടി വഴി എല്ലാ ജില്ലകളിലും ആവശ്യമെങ്കിൽ നേരിട്ടുള്ള സേവനങ്ങൾ നൽകുന്നതിനായിട്ടുള്ള സംവിധാനവും ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.



**മാനസികാരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കാൻ ടെലിമനസ്**

ടെലിമനസ് നമ്പരുകൾ  
**14416, 1800 8914416**

**അവർ കൈകഴുകിയോ?**

ഓരോരുത്തർക്കും വളർത്തുമൃഗമായ പെട്ടെന്ന് കൈകൾ കഴുകിയാൽ എന്താകുമെന്ന് അറിയാമോ? 20 സെക്കൻഡ് കൈകൾ കഴുകിയാൽ വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകണം

ബോ. ചാലിമ കൈരളി  
മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധ ടി.ആർ.എം.ഒ  
ആലപ്പുഴ ജനറൽ ആശുപത്രി

# ലഹരികെതിരെ നമുക്ക് കൈകോർക്കാം

## ലഹരികെതിരെ

സുശക്തവും പഴുതുകൾ ഇല്ലാത്തതുമായ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗം തീർക്കുന്നതിനായി ബഹുമാനപ്പെട്ട കർമ്മ പദ്ധതിയുമായി സംസ്ഥാന സർക്കാർ മുന്തിയ വനിതകൾക്കുവേണ്ടി സമൂഹത്തിന്റെ വിവിധ തലങ്ങളിലുള്ളവരെ പങ്കെടുപ്പിച്ചാണ് കേരളപ്പിറവി ദിനം വരെ നീളുന്ന വിശാലമായ ക്യാമ്പയിന് രൂപം കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. നവംബർ 1ന് സംസ്ഥാന തലത്തിൽ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ വിദ്യാർത്ഥികളെയും, രക്ഷിതാക്കളെയും, പൂർണ്ണ വിദ്യാർത്ഥികളെയും ഉൾപ്പെടുത്തി ലഹരിവിരുദ്ധ ചങ്ങല സൃഷ്ടിക്കും. വിദ്യാർത്ഥികളും രക്ഷിതാക്കളും അദ്ധ്യാപകരും അടക്കം പൊതു സമൂഹത്തിലെ ഓരോ വ്യക്തിയും വ്യക്തിപരമായ ഉത്തരവാദിത്വമായി ലഹരി നിർമ്മാർജ്ജനം ഏറ്റെടുത്താൽ മാത്രമേ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ഫലപ്രാപ്തിയിലേക്ക് നമുക്ക് എത്തിച്ചേരുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

മുൻ വർഷങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് കഞ്ചാവ്, എം.ഡി.എം.എ തുടങ്ങിയ ലഹരി വസ്തുക്കൾ വ്യാപകമായി വിൽക്കപ്പെടുന്നത് ഒട്ടും നല്ല സൂചനയല്ല നമുക്ക് നൽകുന്നത്. സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികൾ അടക്കമുള്ള കുട്ടികൾ ലഹരി വസ്തുക്കൾ പരീക്ഷിക്കുന്നു. കുട്ടികളിലും കൗമാരക്കാരിലും കൂടി വരുന്ന മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും ആത്മഹത്യ പ്രവണതകളുമൊക്കെ ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗവുമായി ചേർത്ത് വായിക്കേണ്ടവയാണ്.

### കാരണങ്ങൾ

സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദത്തിന് വഴങ്ങിയാണ് നല്ലൊരു ശതമാനം കൗമാരക്കാരിലും ലഹരി ഉപയോഗം ആരംഭിക്കുന്നത്. സുഹൃത്തുക്കൾ പറയുന്നതുകേട്ട് ലഹരി ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ അവർ തന്നെ ഒറ്റപ്പെടുത്തുമോ എന്ന ആശങ്കയാണ് പലരേയും ഇതിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്. ചില കുട്ടികൾ എങ്കിലും ലഹരി വസ്തു

എന്താണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കൗതുകം കൊണ്ട് ഇത് പരീക്ഷിക്കുന്നു. വീട്ടിലെ മുതിർന്ന വ്യക്തികൾ മദ്യപിക്കുകയും ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുകണ്ട് പ്രേരിതരായി ഉപയോഗിച്ച് തുടങ്ങുന്ന കുട്ടികളും കുറവല്ല. ശരാശരി 12 വയസ്സിൽ കുട്ടികളിൽ ലഹരി ഉപയോഗശീലം ആരംഭിക്കുന്നുവെന്ന് സമീപകാലങ്ങളിൽ പുറത്തുവന്ന ചില പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും സിഗററ്റ് വലിച്ചു തുടങ്ങുന്ന കുട്ടികൾ ക്രമേണ മദ്യപാനത്തിലേക്കും കഞ്ചാവ് അടക്കമുള്ള മയക്ക് മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗത്തിലേക്കും നീങ്ങുന്നത് വളരെ വേഗത്തിലായിരിക്കും. ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ ലഹരി ഉപയോഗം ആരംഭിക്കുന്ന വ്യക്തികൾ ദാവിയിൽ അതിന് അടിമപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ തലച്ചോറിലുള്ള 'ഡോപമിൻ' എന്ന രാസ വസ്തുവിന്റെ അളവ് കൂടുന്നതാണ് ആപ്തദാനുഭൂതികൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത്. സ്വാഭാവികമായും ഈ അനുഭൂതികൾ വീണ്ടും ലഭിക്കുന്നതിനായി കുട്ടികൾ ലഹരി വസ്തുക്കൾ തുടർന്നും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയാണ് ക്രമേണ അവർ അതിന് അടിമപ്പെടുന്നത്.

### ലഹരി അടിമത്തത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

ഒരു വ്യക്തി ലഹരി വസ്തുവിന് അടിമപ്പെട്ടു എന്ന് അറിയാൻ 6 ലക്ഷണങ്ങൾ ആണ് ഉള്ളത്. രാവിലെ മുതൽ വൈകിട്ട് വരെ ലഹരി വസ്തു ഉപയോഗിക്കുവാനുള്ള അമിതമായ ആസക്തി, ലഹരി വസ്തുവിന്റെ അളവും ഉപയോഗിക്കുന്ന സമയവും നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ, ലഹരി വസ്തുവിന്റെ അളവ് ക്രമേണ കൂടി കൂടി വരുന്നു അവസ്ഥ, പെട്ടെന്ന് ലഹരി വസ്തു കിട്ടാതെ വന്ന് ഉറക്കക്കുറവും, വെപ്രാളവും, അമിത ദേഷ്യവും അട

ക്കമുള്ള പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങൾ, മറ്റൊരു കാര്യത്തിലും സന്തോഷം കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ, ലഹരി ഉപയോഗം അപകടമാണെന്ന് അറിഞ്ഞിട്ടും അത് ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ. ഇവയിൽ 3 എണ്ണം എങ്കിലും ഒരാൾ തുടർച്ചയായി പ്രകടമാക്കിയാൽ ലഹരി വസ്തുവിന് അടിമപ്പെട്ടുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

### പ്രശ്നങ്ങൾ

പലപ്പോഴും ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ആപ്തദാനുഭൂതി കാണാമാകുന്ന ഡോപമിന്റെ അളവ് വല്ലാതെ വർദ്ധിക്കുന്നത് മാനസിക രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായേക്കാം. കഞ്ചാവ് അടക്കമുള്ള മയക്കുമരുന്നാണ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പെട്ടെന്ന് ഡോപമിന്റെ അളവ് കൂടാനും അത് മാനസിക രോഗത്തിന് കാരണമാകാനും സാധ്യതയേറിയതാണ്. പലപ്പോഴും ഈ അവസ്ഥയിൽ ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്ന വ്യക്തി അക്രമ ചക്രസ്വരൂപം കൂടുതലാകാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. പല കുറ്റകൃത്യവും ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ സ്വാധീനം മൂലം സംഭവിക്കുന്നു എന്നുള്ളതുകൊണ്ട് നാം ജാഗ്രതയുറക്കേണ്ടതുണ്ട്.

### പരിഹാരം

ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യതയും വിപണനവും തടയാനുള്ള കർശനമായ നിയമസംവിധാനങ്ങളോടൊപ്പം വ്യാപകമായ ബോധവൽക്കരണവും ഈ പ്രശ്നം തടയാൻ അനിവാര്യമാണ്. നമ്മുടെ ചുറ്റുവട്ടത്തിൽ ലഹരി വിതരണം നടത്തുന്ന വിവരം നിയമസംവിധാനങ്ങളെ ഉടൻ അറിയിക്കുക വഴി അതിന്റെ വ്യാപനം ഒരുപരിധിവരെ തടയുവാൻ കഴിയും. എന്നാൽ ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിനെതിരെ യുവതലമുറക്ക് നൽകുന്ന ബോധവൽക്കരണം അതിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു സംഗതിയാണ്.

ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന

ദുഷ്പ്രഭവങ്ങളും കുട്ടികളെ വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി പഠിപ്പിക്കുന്നത് ഏറെ പ്രയോജനം ചെയ്യും. ലഹരി വസ്തുക്കൾ മാനസിക രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ ആണെന്ന് ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിലേക്ക് കുട്ടികൾ നീങ്ങുന്നത് തടയാൻ "ജീവിത നിപുണത വിദ്യാഭ്യാസം" പോലുള്ള പരിപാടിയും ഏറെ പ്രയോജനം ചെയ്യും. സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദം അതിജീവിക്കാനുള്ള സ്വഭാവ ദുരവസ്ഥ പരിശീലനം, മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ മറികടക്കാനുള്ള പരിശീലനം, മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ആരംഭത്തിൽ തന്നെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ചികിത്സ നേടാനുള്ള ബോധവൽക്കരണം എന്നിവ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് നൽകേണ്ടതുണ്ട്.

ലഹരി വസ്തുക്കൾക്ക് എതിരെയുള്ള ബോധവൽക്കരണവും പ്രചാരണവും ഓരോ വീടുകളിൽ നിന്ന് തന്നെ ആരംഭിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അച്ഛനമ്മമാർ ലഹരി ഉപയോഗം വർദ്ധിച്ച് കുട്ടികളുടെ മുൻപിൽ മാതൃകയാകേണ്ടതാണ്. വീട്ടിലുള്ള കുട്ടി ലഹരി ഉപയോഗിച്ചെന്ന് അറിഞ്ഞാൽ പൊടുന്നനെ അവനെ കുറ്റപ്പെടുത്താതെ സമാധാനപരമായി അവനെ വിളിച്ച് സംസാരിക്കുവാനും അവനെ അതിലേക്ക് നയിച്ച സാഹചര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാനുമുള്ള ക്ഷമ രക്ഷിതാക്കൾ കാണിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കൂടുംബങ്ങളുടേയും സുഹൃത്തുക്കളുടേയും വൈകാരിക പിന്തുണ തന്നെ കുട്ടികൾ ലഹരിയുടെ പുറകെ പോകുന്ന ഒരു പരിധിവരെ തടയാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ ലഹരി അടിമത്തത്തിലേക്ക് പോയ കുട്ടികൾക്ക് ഒരു മാനസികരോഗ വിദഗ്ദ്ധന്റെ മരുന്നുകളും മനശാസ്ത്ര ചികിത്സയും അടങ്ങുന്ന ഇടപെടലുകൾ വഴി മിക്കവാറും ലഹരിയിൽ നിന്ന് മോചിപ്പിച്ച് സ്വാഭാവിക ജീവിതത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുവാൻ സാധിക്കും.

# NO TO DRUGS



## ആദിവാസി മേഖലയിൽ തികച്ച ചികിത്സയൊരുക്കി നല്ലൂർനാട് കാൻസർ കെയർ സെന്റർ

**കൽപ്പറ്റ:** വയനാട്ടിലെ ആദിവാസി സമൂഹത്തിന് ആശ്രയമായി നല്ലൂർനാട് കാൻസർ കെയർ സെന്റർ. അർബുദ ചികിത്സയിൽ വലിയ മാറ്റത്തിന് വഴി തെളിച്ച് മുന്നേറുകയാണ് ഈ സർക്കാർ ആശുപത്രി. പട്ടിക വർഗ വികസനവകുപ്പ് 2007ൽ ആരോഗ്യവകുപ്പിന് വിട്ടുനൽകിയതാണ് നല്ലൂർനാട് ട്രൈബൽ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ആശുപത്രി.

ദേശീയ കാൻസർ നിയന്ത്രണ പരിപാടിക്കു കീഴിൽ 2013ലാണ് ഇല്ലയിലെ ഏക കാൻസർ കെയർ സെന്റർ ട്രൈബൽ ആശുപത്രിയിൽ തുടങ്ങിയത്. ഇനറൽ ഒപി സൗകര്യമാണ് ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നത്. അർബുദ രോഗികൾക്ക് കീമോതെറാപ്പി, റേഡിയോ തെറാപ്പി

ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സൗകര്യം ഇപ്പോൾ ഇവിടെയുണ്ട്. റേഡിയേഷൻ ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ള രോഗികൾ കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തലശ്ശേരി മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ എന്നിവിടങ്ങളിൽ പോകേണ്ട സ്ഥിതിയായിരുന്നു ഉണ്ടായിരുന്നത്. ഇവിടെ റേഡിയേഷൻ തുടങ്ങിയതോടെ രോഗികളുടെ യാത്രാ ദുരിതത്തിന് വലിയ പരിഹാരമായി. ബാക്ക്വേഡ് റീജിയൺ ഗ്രാന്റ് ഫണ്ടിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി 2.99 കോടി വിനിയോഗിച്ചാണ് കാൻസർ കെയർ യൂണിറ്റിൽ റേഡിയേഷൻ മെഷീൻ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നത്. 2018ൽ മുൻ ആരോഗ്യമന്ത്രി കെ.കെ. ശൈലജ ടീച്ചറാണ് റേഡിയോ തെറാപ്പിക്ക് വേണ്ടിയുള്ള ടെലി

കൊബാൾട്ട് മെഷീൻ ഉൾപ്പാടനം ചെയ്തത്. നിലവിൽ ഗവ. ട്രൈബൽ ആശുപത്രിക്കൊപ്പം ഇല്ലാ കാൻസർ സെന്ററും ഇവിടെ പൂർണതോതിൽ പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നു. കൂടാതെ, ഇനറൽ ഒ.പി, ഡെന്റൽ യൂണിറ്റ്, 6 യൂണിറ്റുള്ള ഡയാലിസിസ് സെന്റർ, ഹൗസ് വിസിറ്റ് അടങ്ങുന്ന സെക്കൻഡറി പാലിയേറ്റീവ് കെയർ, ഫിസിയോതെറാപ്പി, 12 കിടക്കകളുള്ള ഡേ കെയർ കീമോതെറാപ്പി യൂണിറ്റ് എന്നിവയും പ്രവർത്തിക്കുന്നു. റേഡിയോതെറാപ്പി യൂണിറ്റ് സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതര ഇല്ലകളിൽ നിന്നും കർണാടക, തമിഴ്നാട് സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നുമടക്കം നിരവധി രോഗികളാണ് ഇവിടെ ചികിത്സ തേടിയെത്തുന്നത്. കഴിഞ്ഞ

വർഷം 6601 പുരുഷന്മാരും 6525 സ്ത്രീകളും ഉൾപ്പെടെ 13126 പേർ ചികിത്സയ്ക്കെത്തി. ഇതിൽ 87 പുതിയ കേസുകളും ഉൾപ്പെടുന്ന 3,4746 പേരിൽ കീമോതെറാപ്പി നടത്തി. ട്രൈബൽ വിഭാഗത്തിൽ നിന്ന് 2554 പേരാണ് ചികിത്സ തേടിയത്. ഇതിൽ 772 പേർക്ക് കീമോതെറാപ്പി ചികിത്സ നൽകി. വിപുലീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ആരോഗ്യവും വനിതാ ശിശു വികസനവും വകുപ്പ് മുന്തി വീണാ ജോർജ്ജ് കഴിഞ്ഞ നവംബറിൽ ആശുപത്രി സന്ദർശിച്ചിരുന്നു. നിലവിലുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ മുന്തി വിലയിരുത്തിയ അവർ ട്രൈബൽ ആശുപത്രിക്ക് സർക്കാർ പ്രത്യേക പരിഗണന നൽകുമെന്നും പറഞ്ഞു.



നല്ലൂർനാട് കാൻസർ കെയർ സെന്റർ

# ഓരോ കിടപ്പു രോഗിയിലേക്കും വളണ്ടിയർ സേവനം എത്തിക്കും: ആരോഗ്യമന്ത്രി



അന്താരാഷ്ട്ര വയോജന ദിനാചരണത്തിന്റെ സംസ്ഥാനതല ഉദ്ഘാടനം ആരോഗ്യവും വനിതാ ശിശു വികസനവും വകുപ്പ് മുന്തി വീണാ ജോർജ്ജ് നിർവ്വഹിച്ച് സംസാരിക്കുന്നു

പത്തനംതിട്ട: ഓരോ കിടപ്പു രോഗിയിലേക്കും വളണ്ടിയർ സേവനം എത്തുന്ന ആദ്യ സംസ്ഥാനമായി കേരളം മാറുമെന്ന് ആരോഗ്യവും വനിതാ ശിശു വികസനവും വകുപ്പ് മുന്തി വീണാ ജോർജ്ജ് പറഞ്ഞു. അന്താരാഷ്ട്ര വയോജന ദിനാചരണത്തിന്റെ സംസ്ഥാനതല ഉദ്ഘാടനം പത്തനംതിട്ട ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ നിർവ്വഹിച്ച സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു മുന്തി സംസ്ഥാനത്തെ കിടപ്പു രോഗിയിലേക്കും വളണ്ടിയർ സേവനം എത്തുന്ന ആദ്യ സംസ്ഥാനമായി കേരളം മാറുമെന്ന് ആരോഗ്യവും വനിതാ ശിശു വികസനവും വകുപ്പ് മുന്തി വീണാ ജോർജ്ജ് പറഞ്ഞു.

അന്താരാഷ്ട്ര വയോജന ദിനാചരണത്തിന്റെ സംസ്ഥാനതല ഉദ്ഘാടനം പത്തനംതിട്ട ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ നിർവ്വഹിച്ച സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു മുന്തി സംസ്ഥാനത്തെ കിടപ്പു രോഗിയിലേക്കും വളണ്ടിയർ സേവനം എത്തുന്ന ആദ്യ സംസ്ഥാനമായി കേരളം മാറുമെന്ന് ആരോഗ്യവും വനിതാ ശിശു വികസനവും വകുപ്പ് മുന്തി വീണാ ജോർജ്ജ് പറഞ്ഞു.

അന്താരാഷ്ട്ര വയോജന ദിനാചരണത്തിന്റെ സംസ്ഥാനതല ഉദ്ഘാടനം പത്തനംതിട്ട ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ നിർവ്വഹിച്ച സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു മുന്തി സംസ്ഥാനത്തെ കിടപ്പു രോഗിയിലേക്കും വളണ്ടിയർ സേവനം എത്തുന്ന ആദ്യ സംസ്ഥാനമായി കേരളം മാറുമെന്ന് ആരോഗ്യവും വനിതാ ശിശു വികസനവും വകുപ്പ് മുന്തി വീണാ ജോർജ്ജ് പറഞ്ഞു.

ക്ലിനിക്കുകൾ പ്രവർത്തിക്കും. വയോജനങ്ങളുടെ ഇത്തരം ചികിത്സാ സഹായത്തിനായി 13 ജില്ലകളിൽ രണ്ടു ലക്ഷം രൂപ വീതവും വയനാടിന് നാലു ലക്ഷം രൂപയും അനുവദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജില്ലയിൽ അടുത്ത് ജനറൽ ആശുപത്രി, കോഴഞ്ചേരി ജില്ലാ ആശുപത്രി എന്നിവിടങ്ങളിൽ ജെനിയാട്രിക് വാർഡുകൾ തുടങ്ങുന്നതിന് ചങ്ക് അനുവദിച്ചിട്ടുണ്ട്. പത്തനംതിട്ട ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ 22 കോടി രൂപ ചിലവിൽ പി ബ്ലോക്ക് നിർമ്മാണവും 22 കോടി രൂപ ചിലവിൽ ക്രിട്ടിക്കൽ യൂണിറ്റ് നിർമ്മാണവും ആരംഭിക്കും. ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതിക്കു വേണ്ടിയുള്ള ലേസർ ട്രീറ്റ്മെന്റ് സംവിധാനവും ഉടൻ ആരംഭിക്കുമെന്നും മുന്തി പറഞ്ഞു.

ദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി വയോജനങ്ങളെ ആദരിച്ചു. മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ്, സ്ക്രീനിംഗ്, ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്, നേത്ര പരിശോധന ക്യാമ്പ് തുടങ്ങിയവയും സംഘടിപ്പിച്ചു. ഫെഡറൽ ബാങ്ക് ചികിത്സാ ഫണ്ടിൽ നിന്ന് അനുവദിച്ച അനന്തേഷ് മെഷീൻ റീജണൽ ബ്രാഞ്ച് മാനേജർ ഫിലിപ്പ് എബ്രഹാം ആരോഗ്യമന്ത്രിക്ക് കൈമാറി.

**എല്ലാ ജില്ലാ ആശുപത്രികളും ഉൾപ്പെടെ 16 ആശുപത്രികളിൽ ജെനിയാട്രിക് വാർഡുകൾ സാക്ഷാത്കരിച്ചിട്ടുണ്ട്.**

**വയോജനങ്ങൾക്ക് ഇ സഞ്ജീവനി പരിചയപ്പെടുത്തി ജില്ലാ ആരോഗ്യവകുപ്പ്**

തൃശ്ശൂർ: അന്താരാഷ്ട്ര വയോജന ദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി വയോജനങ്ങൾക്കും കിടപ്പുരോഗികൾക്കും ടെലിമെഡിസിൻ സേവനമായ ഇ സഞ്ജീവനി പരിചയപ്പെടുത്തി ജില്ലാ ആരോഗ്യവകുപ്പ്. കിടപ്പിലായ രോഗികൾക്കും, എത്തിപ്പെടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർക്കും പാലിയേറ്റീവ് കെയർ ജീവനക്കാർ, എം.എൽ.എസ്.പി., ആശ പ്രവർത്തകർ എന്നിവരുടെ കൂട്ടായ ശ്രമത്തിലാണ് ഇ സഞ്ജീവനി പരിചയപ്പെടുത്തിയത്. കിടപ്പു രോഗി

കളെ സന്ദർശിച്ച ശേഷം അവർക്കായി സ്ക്രീനിംഗ് സംഘടിപ്പിച്ചു. ചെറിയ അസുഖങ്ങൾക്കോ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കോ ആശുപത്രികളിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതിന് പകരം ഇ സഞ്ജീവനിയിലൂടെ രോഗികൾക്ക് ഡോക്ടറെ നേരിൽ കാണാം. റഫർ ആവശ്യം വരുന്ന മുറയ്ക്ക് ഡോക്ടർ ടു ഡോക്ടർ കൺസൾട്ടേഷൻ വഴി സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യും. ജില്ലയിൽ 300 ഓളം കൺസൾട്ടേഷൻ വയോജന ദിനത്തിൽ മാത്രമായി നൽകാൻ കഴിഞ്ഞു. ഇതിൽ 102 വയസ്സുള്ള ഗുണഭോക്താവും ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ട്. വയോജനങ്ങളും ഗവ. എഞ്ചിനീയറിങ് കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികളുമായുള്ള സമ്പർക്ക പരിപാടി 'സാധാരണസല്ലാപം' രാമവർമപുരം സർക്കാർ വ്യവമന്ദിരത്തിൽ സംഘടിപ്പിച്ചു. വയോജന ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിനു സഹായിക്കുന്നതിനായി ആരോഗ്യവകുപ്പ് തയ്യാറാക്കിയ വയോജന പരിപാലനം എന്ന കൈപ്പുസ്തകം ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് പി.കെ.ഡേവിസ് മാസ്റ്റർ രാമവർമപുരം സർക്കാർ വ്യവമന്ദിരം സൂപ്രണ്ടിന് കൈമാറിക്കൊണ്ട് പ്രകാശനം ചെയ്തു.



സ്നേഹക്കൂട്ടിലെ അന്തോവാസികൾ

കണ്ണൂർ: സന്തോഷം നൽകുന്ന ഇടമാണ് നമ്മുടെ വീട്. വളരെ സ്വകാര്യമായൊരിടം. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരായ ജാകസണ്ണും ജിനിയയും വീട്നടന്ന സ്വപ്ന യാഥാർത്ഥ്യമാക്കുമ്പോൾ പാലിയേറ്റീവ് രോഗികൾക്കും ഒരിടം ഒരുക്കി മാതൃകയാവുകയാണ്. രാമനളി കുന്നമുവിൽ പുതുതായി നിർമ്മിച്ച 'സ്നേഹക്കൂട്ട്' എന്ന വീട് നാടിന്റെയാകെ പ്രതീകമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്.

പയ്യന്നൂർ താലൂക്ക് ആശുപത്രിയിൽ പി.ആർ.യോൺ ജാകസൺ. ജിനിയ നഴ്സിങ് ഓഫീസറും. പാലിയേറ്റീവ് പരിചരണ രംഗത്ത് സജീവമാണ് ഇരുവരും. നിരാലംബരായ നിരവധി രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്ന ഇവർ സ്വന്തമായി പണിത വീട്ടിലും അവർക്ക് ഒരു ഇടം നൽകാമെന്ന തീരുമാനത്തിലെത്തുകയായിരുന്നു. വീടിനോടനുബന്ധിച്ച് പ്രത്യേകം സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു മുറിയിൽ ടെലഫോണിക് സൂയിക്കെ സഡ് പ്രിവൻഷൻ സെന്റർ, പാലിയേറ്റീവ്, ജീവിതശൈലീരോഗ സഹായ യൂണിറ്റ് എന്നിവയാണ് ആരംഭിച്ചിട്ടുള്ളത്. 24 മണിക്കൂറും പ്രവർത്തിക്കുന്ന സൗജന്യ ടെലഫോണിക് കൺസിൽറ്റേഷൻ വീട്ടിൽ ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. തന്നെ കേൾക്കാനും ഉൾക്കൊള്ളാനും ആരുമില്ല എന്ന ചിന്തയിൽ നിന്നാണ് ആത്മഹത്യാ പ്രേരണ ഉണ്ടാകുന്നത്. കൺസിലിംഗ് നൽകുക വഴി അവരെ ഇത്തരം ചിന്തയിൽ നിന്നും ആത്മഹത്യ പ്രവണതയിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കാൻ കഴിയുമെന്നും ജാക്സൺ പറയുന്നു. രോഗികൾക്ക് കിടക്കാനുള്ള സൗക

ര്യത്തോടെ വരാന്തയോടനുബന്ധിച്ച് മറ്റൊരു വിശദ മുറി നിർമ്മിച്ചിട്ടുണ്ട്. രണ്ട് മുറികൾ കിടപ്പുമുറികളായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ രണ്ട് മുറികൾ സ്നാനപരിചരണത്തിനായി മാറ്റിവെക്കുകയായിരുന്നു. വീൽ ചെയറിൽ രോഗികളായവരെ മുറിയിലെത്തിക്കാൻ റാവുവും ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. വീട്ടിലെത്തുവാൻ വിശദത്തിനും വിനോദത്തിനുമുള്ള സൗകര്യങ്ങളും ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. കോഴി, താറാവ്, ഗപ്പി മീൻ എന്നിവയും വീട്ടിൽ വളർത്തുന്നുണ്ട്. കുരുന്ന് എ.യു.പി സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളായ ആദിയും ആരോണും എല്ലാവിധ സഹായങ്ങളുമായി ജാക്സണിന്റെയും ജിനിയയുടെയും കൂടെയുണ്ട്.

## നഗര സാമൂഹികാരോഗ്യകേന്ദ്രം തേവരയിൽ ആരംഭിച്ചു

സംസ്ഥാനത്ത് ഇത് ആദ്യം



തേവര നഗര സാമൂഹികാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിന്റെ ഉദ്ഘാടനം ആരോഗ്യവകുപ്പ് മുന്തി വീണാജോർജ്ജ് നിർവ്വഹിക്കുന്നു.

എണ്ണാകുളം: സംസ്ഥാനത്തെ ആദ്യ നഗരസാമൂഹികാരോഗ്യകേന്ദ്രം തേവരയിൽ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു. ആരോഗ്യവകുപ്പ് മുന്തി വീണാ ജോർജ്ജ് ആരോഗ്യ കേന്ദ്രം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളും ജനസൗഹൃദവും രോഗിസൗഹൃദവുമാക്കി മാറ്റുന്നതിനാണ് സർക്കാർ ലക്ഷ്യമിടുന്നതെന്നും തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുമായി ചേർന്നു കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കേരളത്തെ മികച്ച ആരോഗ്യ പരിചരണ സംവിധാനം എന്ന നേട്ടത്തിന് അർഹമാക്കിയതെന്ന് മുന്തി പറഞ്ഞു. കൊച്ചി നഗരത്തിലെ 12 പ്രാഥമിക ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിലും തേവരയിൽ ആരംഭിച്ച സാമൂഹികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലും പ്രാഥമിക ഹൃദയ

പരിശോധനാ സൗകര്യം ഒരുക്കുമെന്നും മുന്തി അറിയിച്ചു. തേവര വ്യവസാനത്തിനോട് ചേർന്ന് രണ്ട് നിലകളിലായുള്ള ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിന് അനുമതി ലഭിച്ചത് 2019-ലാണ്. ദേശീയ നഗരാരോഗ്യ ദൗത്യ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി ആരംഭിച്ച ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ പ്രാഥമികാരോഗ്യസേവനങ്ങൾക്കു പുറമെ സ്പെഷ്യാലിസ്റ്റ് ഡോക്ടർമാരുടെ സേവനം കൂടി ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കുന്നതിനായി 35 ലക്ഷം രൂപയുടെ നിർമ്മാണപ്രവൃത്തികളും 40 ലക്ഷം രൂപയുടെ ആവശ്യാവശ്യകളും ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലൊരുക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ജജമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ആധുനിക സംവിധാനങ്ങളുള്ള ലാബ് സൗകര്യവും സജ്ജമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ദിവസേനയുള്ള ജനറൽ പെപ്പിഷ്യൻ പെപ്പിഷ്യൻ സർജന്റെ സേവനവും രണ്ട് ദിവസം ശിശുരോഗ ചികിത്സയ്ക്കു സേവനവും ചൊവ്വശനി ദിവസങ്ങളിൽ ഓർത്തോപീഡിയോളജി സേവനവും മാസത്തിലൊരിക്കൽ മാനസികരോഗ ചികിത്സയ്ക്കു സേവനവും ഇവിടെ നിന്ന് ലഭിക്കും. കൊച്ചി നഗരത്തിൽ 38 അർബൻ ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനെസ് സെന്ററുകൾ കൂടി ദേശീയ നഗരാരോഗ്യദൗത്യത്തിന്റെ കീഴിൽ ആരംഭിക്കുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിച്ചു വരികയാണ്.



ആരോഗ്യ രംഗത്തെ

'സോഷ്യൽ' ടൂളുകൾ

കൊവിഡിനെതിരെ ഒരു അടച്ചിടൽ യുദ്ധം പ്രഖ്യാപിച്ചപ്പോൾ യുദ്ധമുറകളെക്കളെപ്പറ്റിയായിരുന്നു ഏവരുടെയും ആശങ്ക. നാം ഇതുവരെ കണ്ടോ കേട്ടോ പരിചയമില്ലാത്ത ഒരു രോഗത്തെ നമുക്ക് മുറികൾക്കുള്ളിൽ ഇരുന്ന് നേരിടേണ്ടിവന്നു. രോഗവ്യാപനം തടയാൻ മാസ്ക് സോപ്പും സാനിറ്റൈസറും സാമൂഹിക അകലവും ശീലമാക്കാൻ ജനങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കേണ്ടിയിരുന്നു. അതിനായി നമ്മുടെ ഏക ആയുധം സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളായിരുന്നു. വലിയൊരു ജനസമൂഹത്തെ ബോധവൽക്കരിക്കാനും അവരെ കൊവിഡുമായുള്ള യുദ്ധത്തിലെ പോരാളിയാക്കാനും സമൂഹമാധ്യമങ്ങളുടെ സാധ്യത ആരോഗ്യവകുപ്പ് തിരിച്ചറിയുന്നു.

കൊവിഡ് പകർച്ച തടയാൻ ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടിയിരുന്നത് കൊവിഡ് വ്യാപനത്തിന്റെ കണ്ണി മുറിക്കുകയായിരുന്നു. അതിനായി ബ്രേക്ക് ദി ചെയിൻ എന്ന കമ്പയിന് ആരോഗ്യവകുപ്പ് രൂപം കൊടുത്തു. ഫേസ്ബുക്ക്, ഇൻസ്റ്റഗ്രാം, ട്വിറ്റർ, യൂട്യൂബ് തുടങ്ങി എല്ലാ സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ കൗണ്ടിംഗും കമ്പയിൻ വ്യാപിപ്പിച്ചു. തീരെ പരിചയമില്ലാത്ത, എന്നാൽ അപകടകാരികളായി ഒരു രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് ജനങ്ങളിൽ എത്തിക്കുക എന്ന വലിയൊരു ഉദ്യമമാണ് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കുണ്ടായത്. കൂടെ മറ്റൊരു പ്രചരിക്കുന്ന തെറ്റായ വിവരങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുക എന്നുള്ളതും. പോസ്റ്റർ, ബോധവൽക്കരണ വീഡിയോകൾ, ഡോക്ടർമാരുമായുള്ള അഭിമുഖം തുടങ്ങി വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെയായി വിവര വിസ്മോഹമാണ് സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽക്കൂടെ നടന്നത്. വിദേശത്ത് എത്തിച്ചേരുന്നവരിൽ നിന്ന് രോഗം പകരുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടായപ്പോൾ വിദേശത്ത് എത്തിച്ചേരുന്നവരെ മാത്രം ടാർഗ്റ്റ് ചെയ്ത് ബോധവൽക്കരിക്കുന്നതിനായി ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ ഔദ്യോഗിക ഫേസ്ബുക്ക് പേജുകൾ വഴി കമ്പയിൻ ചെയ്തു. അതിന്റെ ഫലമെന്തെന്നും

ക്വാറന്റൈൻ തുടങ്ങിയ പ്രോട്ടോക്കോൾ പാലിക്കുന്നതിൽ വലിയ സഹകരണമാണ് അവരുടെ ഭാഗത്തു നിന്നും ഉണ്ടായത്. കൊവിഡുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അശാസ്ത്രീയ വിവരങ്ങളും വ്യാജവാർത്തകളും ഉടൻ കണ്ടെത്തുന്നതിനും നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനുമായി ഫേസ്ബുക്ക് ഇന്ത്യയുടെ നേരിട്ടുള്ള സഹകരണത്തോടെ ഒരു പ്രത്യേക ക്രൗഡ് ഓൺഗിൾ പോർട്ടൽ സജ്ജീകരിക്കുകയും വ്യാജവാർത്തകളുടെ വ്യാപനം ഫലപ്രദമായി തടയുകയും ചെയ്തു.

എസ് എം എസ്, വാട്സ് അപ്പിന് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും ആരംഭിച്ച ബി ദ വാരിയർ കമ്പയിനും ഫലം കണ്ടു. കൊവിഡിനെ നേരിടുന്നതിൽ നാം കാഴ്ചവെച്ച ലോകത്തിന് മാതൃകയായ 'കേരള മോഡൽ ഹെൽത്ത് നേടിയെടുക്കുന്നതിലും സമൂഹമാധ്യമങ്ങളുടെ പങ്ക് ചെറുതല്ല. തുടർന്നിങ്ങോട്ട് എല്ലാ ഘട്ടത്തിലും സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ അനന്തസാധ്യത ആരോഗ്യവകുപ്പ് സ്വീകരിച്ചു വരുന്നു.

ലഹരികെതിരെ 'നോ ടൊബാക്കോ', പേവിഷബാധ കെതിരെ 'ഉറവരെ കാക്കാം' പേവിഷത്തിനെതിരെ 'ജാഗ്രത്', ഓണക്കാലത്ത് നല്ല ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ ശീലമാക്കാൻ 'നല്ലൊണം ആരോഗ്യത്തോടെ', മഴക്കാല രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ 'ആരോഗ്യജാഗ്രത്', മുലയൂട്ടൽ

പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും കുടുംബസുരൂതനും നടപ്പാക്കുന്നതിനും തുടങ്ങി എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കെതിരെയും ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണത്തിനുമായി നിരവധി ക്യാമ്പയിനുകൾ സമൂഹമാധ്യമങ്ങളെ ഉൾപ്പെടുത്തി നടപ്പാക്കിക്കഴിഞ്ഞു. ആരോഗ്യ കേരളം ഫേസ്ബുക്ക്, ഇൻസ്റ്റഗ്രാം പേജുകൾ, ആരോഗ്യകേരളം യൂട്യൂബ് ചാനൽ, ട്രെയിനിംഗ് വിവിഷന്റെ യൂട്യൂബ് ചാനൽ തുടങ്ങിയവയിലൂടെ പങ്ക് വെക്കുന്ന വിവരങ്ങൾക്ക് മികച്ച രീതിയിലുള്ള പ്രതികരണമാണ് ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

ജനങ്ങളിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെല്ലാനും ഓരോ ആളിലും ആരോഗ്യ സന്ദേശം എത്തിക്കുന്നതിലും സമൂഹമാധ്യമങ്ങൾ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത പങ്കാണ് വഹിക്കുന്നതെന്ന് നിസ്സംശയം പറയാം. ഡിജിറ്റലായി മാറുന്ന ഈയൊരു കാലത്തിന് അനുയോജ്യവും ഇത് തന്നെ.

നൽ തുടങ്ങിയവയിലൂടെ പങ്ക് വെക്കുന്ന വിവരങ്ങൾക്ക് മികച്ച രീതിയിലുള്ള പ്രതികരണമാണ് ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ജനങ്ങളിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെല്ലാനും ഓരോ ആളിലും ആരോഗ്യ സന്ദേശം എത്തിക്കുന്നതിലും സമൂഹമാധ്യമങ്ങൾ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത പങ്കാണ് വഹിക്കുന്നതെന്ന് നിസ്സംശയം പറയാം. ഡിജിറ്റലായി മാറുന്ന ഈയൊരു കാലത്തിന് അനുയോജ്യവും ഇത് തന്നെ.

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്ക് തടയിടാൻ 'ക്യാൻ കോട്ടയം' പദ്ധതി

ജീവിതശൈലീ രോഗനിയന്ത്രണപരിപാടി 'ക്യാൻ കോട്ടയം' ആരോഗ്യമന്ത്രി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു



ആരോഗ്യവും വനിതാ ശിശു വികസനവും വകുപ്പ് മന്ത്രി വീണാ ജോർജ്ജ് 'ക്യാൻ കോട്ടയം' പദ്ധതി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് സംസാരിക്കുന്നു.

**കോട്ടയം:** ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങൾക്കും അർബുദത്തിനും തടയിടാൻ ക്യാൻ കോട്ടയം പദ്ധതിയുമായി ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത്. ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ സഹകരണത്തോടെ ജില്ലയിൽ നടപ്പാക്കുന്ന പരിപാടി ആരോഗ്യവും വനിതാ ശിശു വികസനവും വകുപ്പ് മന്ത്രി വീണാ ജോർജ്ജ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾക്ക് ദീർഘകാല ചികിത്സയും ജീവിതാവസാനം വരെ പരിചരണവും വേണ്ടി വരുന്നതുമായ സാഹചര്യത്തിൽ രോഗം നേരത്തെ കണ്ടെത്തി ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കുകയാണ് ക്യാൻ കോട്ടയം പദ്ധതിയിലൂടെ. ആശാ പ്രവർത്തകരെയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയും ഉൾക്കൊള്ളിച്ച് ശൈലീരോഗപ്രതിരോധത്തിന്റെ ഉൾക്കെട്ടെടുത്തുള്ള നിലവിലുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ എകോപിപ്പിച്ച് രോഗനിർ

ണയം നടത്തുകയാണ് പദ്ധതിയിലൂടെ. പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി ആശാ വർക്കർമാർ വീടുകളിലെത്തി ശൈലീ രോഗങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിച്ച് 30 വയസ്സിനടി എല്ലാവരെയും സ്ക്രീനിംഗ് വിധേയമാക്കും. സ്ക്രീനിംഗിനു വിധേയരാക്കിയവരിൽ ക്രാൻസർ രോഗ സാധ്യതയുള്ളവരെ കണ്ടെത്തി വിദഗ്ദ പരിശോധനക്കും തുടർ ചികിത്സയ്ക്കും വിധേയരാക്കുകയും ചെയ്യും. ദിവസസന്ദർശനത്തിലൂടെ കണ്ടെത്തുന്ന ആളുകളെ പരിശീലനം ലഭിച്ച ജെ എച്ച് ഐ / ജെ.പി. എച്ച്.എൻ / എം എൽ എസ് പി മാർ സബ്സെന്ററിൽവെച്ച് പ്രാഥമിക പരിശോധന(രക്തത്തിൽ ഷർ, റാൻഡം ബ്ലഡ്-ഷുഗർ, ബി എം ഐ, വെയ്സ്റ്റ് ഫീഫ് റേഷ്യോ, സ്തന പരിശോധന, വായ പരിശോധന, ആവശ്യമായ

മറ്റു ശരീര പരിശോധന) നടത്തി ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസുകൾ നൽകും. സബ് സെന്ററിൽ നിന്നും റെഫർ ചെയ്യുന്ന ആളുകളെ പ്രാഥമിക/ കുടുംബ/ സാമൂഹിക/ ആരോഗ്യ കേന്ദ്ര തലത്തിൽ ആരംഭിക്കുന്ന ജീവിത ശൈലീ/ അർബുദ നിർണ്ണയ ട്രിപ്പിൾ ടെസ്റ്റിംഗ് അയക്കും. രോഗനിർണ്ണയത്തിനായി പ്രാഥമിക/ സാമൂഹിക/ കുടുംബ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രം, താലൂക്ക്/ സ്പെഷ്യൽറ്റി/ ജനറൽ/ ആശുപത്രികളിൽ സൗകര്യം ഉണ്ടെടുത്തു.

സർക്കാർ ചികിത്സാ സംവിധാനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി സമയബന്ധിതമായി പദ്ധതി പൂർത്തിയാക്കുവാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ.

ഒപ്പം നടക്കാം; രക്ഷിതാക്കൾക്കുള്ള പരിശീലന പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചു

**കാഞ്ഞങ്ങാട്:** ഇന്ത്യൻ അക്കാഡമി ഓഫ് പീഡിയാട്രിക്സ്, ദേശീയ ആരോഗ്യ ഭൗതിക കാസറഗോഡ് കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഹെൽത്ത് സയൻസസ് കോഴിക്കോട്, ഇംഗ്ലാൻഡ് കോഴിക്കോട് എന്നിവയുടെ സംയുക്ത ആഭിമുഖ്യത്തിൽ വളർച്ച വികാസത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കൾക്കുള്ള പരിശീലന പരിപാടി മാവുങ്കാൽ ഐ എം എ ഹാളിൽ നടന്നു. അസിസ്റ്റന്റ് കളക്ടർ ഡോ.

മിഥുൽ പ്രേംരാജ് ഐ എം എസ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഡോ. ഗീത ഗോവിന്ദരാജ്, പ്രൊഫസർ സ്കൂൾ ഫാമിലി ഹെൽത്ത് സ്റ്റഡീസ്, കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഹെൽത്ത് സയൻസസ് കോഴിക്കോട് അധ്യക്ഷയായിരുന്നു.

കാസറഗോഡ് ജില്ലയിലെ ദിനശേഷി നേരിടുന്ന കുട്ടികളുടെ രക്ഷിതാക്കൾക്കാണ് പരിശീലനപരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചത്. 'കൈകൾ ഉപയോഗിച്ച്

കൊണ്ടുള്ള ദിനചര്യകളുടെ പരിശീലനം വീട്ടിൽ നിന്നും' എന്ന വിഷയത്തിൽ ഒരുപേക്ഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ് ജസ്റ്റിൻ കുര്യൻ, സംസാര ഭാഷ പരിശീലനത്തെ കുറിച്ച് ഓഡിയോളോളിസ്റ്റ് ആൻഡ് സ്പീച്ച് ലാംഗ്വേജ് പത്തോളജിസ്റ്റ് മുഹമ്മദ്, പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനു മുൻപുള്ള നൈപുണ്യ പരിശീലനം എന്ന വിഷയത്തിൽ സ്പെഷ്യൽ എഡ്യൂക്കേറ്റർ സന്ധ്യ എം എന്നിവർ ക്ലാസ്സെടുത്തു.

**പക്ഷാഘാതം**

- മുഖം ഒരു വശം കോടുക്**
- കൈ ബലക്ഷയം, കൈകൾ ഉയർത്താൻ പ്രയാസം**
- സംസാരം സംസാരിക്കുവാൻ പ്രയാസം, വ്യക്തമാകാത്ത സംസാരം**

**സമയം**  
ആംബുലൻസ്/ വാഹനം വിളിച്ച് നാലര മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ പക്ഷാഘാത ചികിത്സാ കേന്ദ്രത്തിൽ എത്തുക



ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ഒരു പോഷക ഘടകമാണ് അയഡിൻ. ശരീരത്തിൽ തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോൺ ഉത്പാദനത്തിന് അയഡിൻ അത്യാവശ്യമാണ്. തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോൺ ആയ തൈറോക്സിൻ (T4) ട്രൈഡോതൈറോനി (T3) ന്റെയും പ്രധാന ഘടകമാണ് അയഡിൻ. തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോൺ ശരീരത്തിലെ ജീവസന്ധാരണ പ്രക്രിയകളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. മാംസ്യ നിർമ്മാണം, എൻസൈമിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കും ആവശ്യമാണ്.

ശരീരത്തിന് അയഡിൻ ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ കഴിയില്ല. അയഡിൻ ആഹാരത്തിൽ നിന്നും ലഭ്യമാക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അയഡിന്റെ അളവ് ഭക്ഷണത്തിൽ കുറഞ്ഞതാൽ തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോണിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും അതിന്റെ ഫലമായി അയഡിൻ അപര്യാപ്തത രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. അയഡിൻ അപര്യാപ്തത രോഗങ്ങൾ ഒരു ആഗോള പ്രശ്നവും അതോടൊപ്പം ഇന്ത്യയുടെ ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട ആരോഗ്യ പ്രശ്നവുമാണ്. ഇത് എല്ലാ പ്രായക്കാരെയും ഒരുപോലെ ബാധിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ 167 മില്യൺ പേർ അയഡിൻ അപര്യാപ്തത രോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചവരാണ്.

അയഡിന്റെ കുറവു മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ

**ഗോയിറ്റ**  
അയഡിന്റെ കുറവു കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതിൽ ഏറ്റവും പ്രകടമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നം ഗോയിറ്റാണ്. അഥവാ തൊണ്ടമുഴു ആണ്. തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോണിന്റെ ഉത്പാദനത്തിന് അയഡിൻ ആവശ്യമാണ്. ഇതിന്റെ ലഭ്യതയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും തടസ്സങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥി ക്രമത്തിലധികം വികസിച്ചു വലുതാകുന്നു. ഇതിനെയാണ് ഗോയിറ്റ എന്ന് പറയുന്നത്.

കുട്ടികളിൽ താഴ്ന്ന ബുദ്ധി നിലവാരം, പഠന ശേഷിക്കുറവ്, മാനസിക വളർച്ചക്കുറവ്, വളർച്ച മുരടിക്കൽ, വളർച്ച കുറവ്, ശക്തിക്കുറവ്, മാംസപേശികളുടെ ക്ഷീണം, കോങ്കണ്ണ്, സംസാരിക്കുന്നതിനുള്ള വൈകല്യങ്ങൾ, കേൾവിക്കുറവ് എന്നിവയ്ക്ക് അയഡിന്റെ കുറവ് കാരണമാകുന്നു. അയഡിൻ വേണ്ടത്ര ലഭിച്ചിട്ടുള്ള കുട്ടികളുടെ ബുദ്ധിയുടെ തോത് (ഐ ക്വ) 150 വരെ വളരും. എന്നാൽ വേണ്ടത്ര അയഡിൻ ലഭിച്ചിട്ടില്ലാത്ത കുട്ടിയുടെ ഐ ക്വ 70 അല്ലെങ്കിൽ 80 ന് നില്ക്കും. ഇതു ഗുരുതരമായ ഒരു പ്രശ്നമാണ്.

**ക്രിറ്റിനിസം**  
ഗർഭാവസ്ഥയുടെ ആദ്യഘട്ടങ്ങൾ



ഇതിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഗുരുതരമായ അയഡിന്റെ കുറവുമൂലമാണ് ക്രിറ്റിനിസം ഉണ്ടാകുന്നത്. അയഡിന്റെ കുറവുമൂലം ഗർഭിണികളിൽ ഗർഭം അലസൽ, മറുപിള്ള ജനനം, ശിശു മരണം, ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ മസ്തിഷ്ക വികാസത്തിൽ തടസ്സം എന്നിവ സംഭവിക്കുന്നു. ഗർഭാവസ്ഥയിൽ അവസാനത്തെ 6 ആഴ്ചക്കും മുമ്പ് ഒരു വർഷത്തിനും ഇടയ്ക്കാണ് ശിശുവിന്റെ മസ്തിഷ്ക വികാസം നടക്കുന്നത്. പ്രായപൂർത്തിയായവരിൽ അയഡിൻ കുറവ് ഉന്മേഷമില്ലായ്മ, പെട്ടെന്നുള്ള ക്ഷീണം, ഉത്പാദന ശേഷിക്കുറവ് എന്നീ ദുഷ്ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

മുഗളങ്ങളിലും അയഡിന്റെ കുറവ് പാൽ, മുട്ട, മാംസം എന്നിവയുടെ ഉത്പാദനം ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.

**അയഡിന്റെ ആവശ്യമായ അളവ്**  
ശാരീരിക വളർച്ചക്കും ബുദ്ധി വികാസത്തിനും മാനസിക സുസ്ഥിതിക്കും ആഹാരത്തിൽ 150 മൈക്രോഗ്രാം അളവ് അടങ്ങിയിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതനുസരിച്ച് ഒരു മനുഷ്യ യുസ്തിരി വേണ്ടി വരുന്നത് ഒരു ടീ സ്പൂൺ നിറയെ അയഡിൻ ലവണം മാത്രമാണ്. എന്നാൽ ഒരു ഇന്ത്യാക്കാരന് ശരാശരി 28-32 മൈക്രോഗ്രാം അയഡിൻ മാത്രമാണ് ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും ലഭ്യമാകുന്നത്.

**അയഡിൻ അപര്യാപ്തതയ്ക്ക് കാരണം**

അയഡിൻ അപര്യാപ്തതയ്ക്ക് കാരണം അയഡിൻ അടങ്ങിയ ആഹാരത്തിന്റെ കുറവാണ്. മണ്ണിന്റെ മുകളിൽ പരലിൽ അയഡൈഡ് രൂപത്തിൽ അയഡിൻ കാണപ്പെടുന്നു. വെള്ളപ്പൊക്കം, കനത്ത മഴ, വന നശീകരണം, മണ്ണൊലിപ്പ്, തുടങ്ങിയവയുടെ ഫലമായി മണ്ണിൽ നിന്നും അയഡിൻ ലഭിച്ചു പോകുന്നു. ഇത് കാരണം ഈ പ്രദേശങ്ങളിൽ വളരുന്ന സസ്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവയിൽ അയഡിന്റെ അഭാവമുണ്ടാകുന്നു. അതിനാൽ ഈ സസ്യങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഭക്ഷിക്കുന്ന മുതങ്ങൾക്കും മനുഷ്യർക്കും ആവശ്യമായ അളവിൽ അയഡിൻ ലഭിക്കുന്നില്ല.

കടൽ വെള്ളത്തിലുള്ള അയഡിൻ, അയോൺസ് അയഡിൻ മൂലകമായി ഓക്സിസൈഡ് ചെയ്യപ്പെട്ട് അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് ആവിയായി പോകുകയും അവിടെ നിന്നും മഴവെള്ളത്തോടൊപ്പം മണ്ണിലേക്ക് പതിക്കുന്നു. പല പ്രദേശങ്ങളിലും ഇത് ആവശ്യത്തിന് മണ്ണിൽ ചേരാത്തതിനാൽ അയഡിൻ അംശം ആവശ്യത്തിന് ഉണ്ടാകുകയില്ല. ഈ ദുപ്രദേശങ്ങളിൽ വളർത്തു കൃഷി ഇനം, ശിശു മരണം, ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ മസ്തിഷ്ക വികാസത്തിൽ തടസ്സം എന്നിവ സംഭവിക്കുന്നു. ഗർഭാവസ്ഥയിൽ അവസാനത്തെ 6 ആഴ്ചക്കും മുമ്പ് ഒരു വർഷത്തിനും ഇടയ്ക്കാണ് ശിശുവിന്റെ മസ്തിഷ്ക വികാസം നടക്കുന്നത്. പ്രായപൂർത്തിയായവരിൽ അയഡിൻ കുറവ് ഉന്മേഷമില്ലായ്മ, പെട്ടെന്നുള്ള ക്ഷീണം, ഉത്പാദന ശേഷിക്കുറവ് എന്നീ ദുഷ്ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

കുറവും അവിടെ നിന്നും അത് മഴവെള്ളത്തോടൊപ്പം മണ്ണിലേക്ക് പതിക്കുന്നു. പല പ്രദേശങ്ങളിലും ഇത് ആവശ്യത്തിന് മണ്ണിൽ ചേരാത്തതിനാൽ അയഡിൻ അംശം ആവശ്യത്തിന് ഉണ്ടാകുകയില്ല. ഈ ദുപ്രദേശങ്ങളിൽ വളർത്തു കൃഷി ഇനങ്ങളിലും ചെടികളിലും വളരെ കുറച്ച് അയഡിൻ മാത്രമേ കാണുകയുള്ളൂ. ഇവിടെ ജീവിക്കുന്നവർക്കും അയഡിൻ അപര്യാപ്തത വളരെ കൂടുതലായി കണ്ടു വരുന്നു.

**ഗോയിറ്റോടൊപ്പം**

ഭക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന തൈറോസയനേറ്റ് സും ഐഡോതയോസയനേറ്റും അയഡിന്റെ ആഗിരണത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഇത് ഗോയിറ്റോടൊപ്പം എന്തെങ്കിലും വികാസം നടക്കുന്നത്. ഇത് കൂടിയ അളവിൽ മുട്ടക്കോസ്, മരിച്ചിനി എന്നിവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മരിച്ചിനി നല്ലവണ്ണം ഉറപ്പിക്കുകയാണിരിക്കുക, മുട്ടക്കോസ് വളരെ കൂടുതലായി കഴിക്കുക. ഇത്തരത്തിലുള്ള ആഹാരം ധാരാളം സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നവരിൽ ഗോയിറ്റിന് വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുന്നു.

**ഉറവിടം**  
കടൽ വെള്ളത്തിൽ ധാരാളം അയഡിൻ ഉള്ളതുകൊണ്ട് കടലിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന സസ്യങ്ങളും മത്സ്യങ്ങളും അയഡിന്റെ കലവറയാണ്.

**പ്രതിവിധി**  
അയഡിൻ അപര്യാപ്തത രോഗങ്ങൾ സമൂഹത്തിൽ നിന്നും തുടച്ചു നീക്കേണ്ടത് ഒരു പ്രധാനമായ ആവശ്യമാണ്. അയഡിന്റെ കുറവ് പരിഹരിക്കാൻ ഏറ്റവും സ്വീകാര്യവും എളുപ്പവുമായ മാർഗ്ഗമാണ് അയഡിൻ ചേർത്ത ഉപ്പ് വിതരണം ചെയ്യുക എന്നുള്ളത്.

**ഉപ്പിൽ അയഡിൻ ചേർക്കുന്നതു കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ**

ഉപ്പ് നിർമ്മാണം മറ്റ് ആഹാര സാധനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് കുറച്ച് സ്ഥലങ്ങളിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഇതിൽ ചേർക്കുന്ന അയഡിൻ എല്ലാ ജനങ്ങളിലും ഒരു പോലെ എത്തിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

ഉപ്പിൽ അയഡിൻ ചേർക്കുന്ന പ്രക്രിയ വളരെ ലളിതമാണ്. അയഡിൻ ചേർക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഉപ്പിന്റെ നിറത്തിനോ രുചിക്കോ മണത്തിനോ വ്യത്യാസം വരുന്നില്ല.

**ചിലവ് വളരെ കുറവ്**  
അയഡിന്റെ കുറവ് അനുഭവിക്കുന്ന പ്രദേശങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും പ്രസ്തുത പ്രദേശങ്ങളിൽ നിർബന്ധമായും അയഡിൻ ചേർത്ത ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് ആവശ്യവുമാണ്.

## സാമ്പിൾ ശേഖരണം ഇനി ഇാസിയാകും. ഫബ് ആൻഡ് സ്പോക്ക് മോഡൽ ലാബ് നെറ്റ് വർക്കിങ്ങിന് തുടക്കം കുറിച്ചു മലപ്പുറം



ഫബ് ആൻഡ് സ്പോക്ക് മോഡൽ ലാബ് നെറ്റ് വർക്കിങ് പദ്ധതിയുടെ സാമ്പിൾ ട്രാൻസ്പോർട്ടേഷൻ വാഹനത്തിന്റെ ഫ്ലാഗ് ഓഫ് കർമ്മം കായിക വഞ്ച് ഹൗസ് റെയിൽവേ വകുപ്പ് മുന്തി വി അബ്ദുറഹിമാൻ നിർവഹിക്കുന്നു

**മലപ്പുറം:** നവകേരള കർമ്മപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായ ഫബ് ആൻഡ് സ്പോക്ക് മോഡൽ ലാബ് നെറ്റ് വർക്കിങ് പദ്ധതിയിലേക്കുള്ള സാമ്പിൾ ട്രാൻസ്പോർട്ടേഷൻ വാഹനത്തിന്റെ ഫ്ലാഗ് ഓഫ് കായിക വഞ്ച് ഹൗസ് റെയിൽവേ വകുപ്പ് മുന്തി വി അബ്ദുറഹിമാൻ നിർവഹിച്ചു.

നവകേരള കർമ്മ പദ്ധതി രണ്ടിൽ ആദ്യം രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ വിഭാവനം ചെയ്തിരിക്കുന്ന 10 പദ്ധതികളിൽ ഒന്നായ ഫബ് ആൻഡ് സ്പോക്ക് മോഡൽ ലാബ് നെറ്റ് വർക്കിങ് പദ്ധതിക്ക് മലപ്പുറം ജില്ലയിൽ തുടക്കമായി. കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ ഗുണമേന്മയുള്ള ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ആരംഭിച്ച ഈ പദ്ധതി ആരോഗ്യ രംഗത്ത് വലിയ മാറ്റത്തിന് വഴി തെളിക്കും. എല്ലാവർക്കും താങ്ങാവുന്നതും പ്രാപ്യവും സമഗ്രവും ഗുണനിലവാരമുള്ളതുമായ ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്നത് വഴി സുസ്ഥിര വികാസനിലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കുകയാണ് ആദ്യം മിഷന്റെ ലക്ഷ്യം.

പിഎച്ച്.സി, സിഎച്ച്.സി, താലൂക്ക് ആശുപത്രി തല

ങ്ങളിൽ ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്ത നൂതന രോഗ നിർണയ പരിശോധനകൾക്കുള്ള സാമ്പിളുകൾ ജില്ലയിലെ തന്നെ ജില്ലാശുപത്രി ജനറൽ ആശുപത്രി തുടങ്ങിയവയിൽ ഒരുക്കുന്ന ഫബ് ലാബിൽ എത്തിച്ച് പരിശോധനാഫലം രോഗിക്ക് കീഴ് സ്ഥാപനങ്ങളിൽ തന്നെ ലഭ്യമാക്കുന്ന ഈ പദ്ധതി ആരോഗ്യമേഖലയിലെ ഒരു പുത്തൻ ചുവടുവയ്പാണ്. കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ ഗുണമേന്മയുള്ള ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കാനുതകുന്ന ലാബ് റിസൾട്ട് വേഗത്തിൽ ലഭ്യമാക്കുന്ന ഈ പദ്ധതി മലപ്പുറം ജില്ലയിൽ ആദ്യമായി ആരംഭിച്ചത് നിലമ്പൂർ ജില്ലാശുപത്രിയിലാണ്. പി വി അൻവർ എംഎൽഎയുടെ ആസ്തി വികസന ഫണ്ട്, ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് ഫണ്ട്, എൻഎച്ച്എം ഫണ്ട് തുടങ്ങിയവ ചിലവഴിച്ച് സജ്ജമാക്കിയ ഫബ് ലാബിന്റെ പ്രവർത്തനം 2022 ജൂലൈ 1ന് ആരംഭിച്ചു. ഒന്നാം ഘട്ടത്തിൽ നിലമ്പൂർ ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്തിന് കീഴിലുള്ള ചുരുത്തറ സാമൂഹികാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നുള്ള സാമ്പിളുകളാണ് ഇപ്രകാരം പരിശോധിച്ചത്.

നാളിതുവരെ ഇരുപ

തിൽപരം പരിശോധനകൾക്കായി ചുരുത്തറ സാമൂഹികാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നും നിലമ്പൂർ ഫബ് ലാബിലേക്ക് ലാബ് നെറ്റ് വർക്കിങ് വഴി 712 സാമ്പിളുകൾ ജൂലൈ, ആഗസ്റ്റ് മാസങ്ങളിലായി ട്രാൻസ്പോർട്ട് ചെയ്തു. 879 പരിശോധനാഫലങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്തു സ്പോക്ക് ലാബുകളിൽ ശേഖരിക്കപ്പെടുന്ന രക്ത സാമ്പിളുകളിലെ സിറം വേർതിരിച്ച് ശേഷം, സിറം വയലിലാക്കി പ്രത്യേകം തയ്യാറാക്കിയ സിറം ട്രാൻസ്പോർട്ടേഷൻ ഓർമൽ ബോക്സിന് ഫബ് ലാബിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ശേഖരിക്കുന്ന സിറം ട്രാൻസ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നതിനാണ് ബ്രാൻഡഡ് ചെയ്ത വണ്ടിയും തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്.

ഫബ് ലാബിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമായി സാമ്പിൾ ട്രാൻസ്പോർട്ടേഷൻ, റിസൾട്ട് തിരികെ അതാത് സ്ഥാപനങ്ങളിലേക്ക് അറിയിക്കുന്നതിനായി മൂന്ന് ജൂനിയർ ലാബ് അസിസ്റ്റന്റുമാരെ എച്ച്എംസി ഫണ്ട് ഉപയോഗിച്ച് ജില്ലാശുപത്രി നിലമ്പൂരിൽ നിയമിച്ചിട്ടുണ്ട്.

### കുഞ്ഞുജീവന്റെ രക്ഷകരായി ആശമാർ

തങ്ങളുടെ കുത്സമായ ഇടപെടലിലൂടെ ഒരു ജീവൻ തിരിച്ചുപിടിച്ച സന്തോഷത്തിലാണ് ആശമാരായ രാധാമണിയും വിലാസിനിയും. നേപ്പാൾ സുരക്ഷിതയായ ശ്രീകലയുടെ ദിവസങ്ങൾ മാത്രം പ്രായമുള്ള കുഞ്ഞാണ് ഇവരുടെ അവസരോചിതമായ ഇടപെടലിലൂടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വന്നത്.

കോഴിക്കോട് ജില്ലയിലെ മടവൂർ പഞ്ചായത്തിലെ ആശാ പ്രവർത്തകരാണ് രാധാമണിയും വിലാസിനിയും. ആ പഞ്ചായത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന കന്നുകാലി ഫാമിൽ ജോലി ചെയ്തിരുന്ന ശ്രീകല-കുഷ്ണഗിരി എന്ന നേപ്പാൾ ദമ്പതിമാർക്ക് കുഞ്ഞ് പിറന്നു. ആശുപത്രിയിലേക്കുള്ള യാത്രാമലയ്ക്കു പ്രസവിച്ച ശ്രീകല പ്രസവ ശേഷം ആശുപത്രി സന്ദർശിക്കാതെ വീട്ടിലെത്തി. ദർത്താവ് ബ്ലേഡുകൊണ്ട് കുഞ്ഞിന്റെ പൊക്കിൾ കൊടി മുറിച്ചുമാറ്റുകയും ചെയ്തു. ഗർഭിണിയാണെന്ന വിവരമോ പ്രസവിച്ച വിവരമോ മറ്റാരും അറിഞ്ഞിരുന്നില്ല.

പിറ്റേ ദിവസം ജോലിസ്ഥലത്ത് ശ്രീകലയെ കാണാത്തതിനെത്തുടർന്ന് അന്വേഷിച്ച ഫാം ഉടമയോട് ഭാര്യ വന്ധ്യ

വേദനയായി കിടപ്പിലാണെന്ന് ദർത്താവായ കുഷ്ണഗിരി അറിയിച്ചു. രോഗവിവരം അന്വേഷിക്കുന്നതിനായി ചെന്നപ്പോഴാണ് അദ്ദേഹം വീടിനകത്ത് അമ്മയും കുഞ്ഞും കിടക്കുന്നത് കണ്ടത്. അമ്മയും കുഞ്ഞിനും ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കുന്നതിനായി ഉടമ ഉടൻ തന്നെ അടുത്തുള്ള അംഗൻ വാടിയിലും ജെ.പി.എച്ച്.എ.നെയും വിവരം അറിയിച്ചു. ഇതനു

ന്ന് മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മെഡിക്കൽ കോളേജിലേക്കും (ഐ.എം.സി. എച്ച്) പ്രവേശിപ്പിച്ചു. ആശാപ്രവർത്തകരും അവരെ അനുകൂലിച്ചു. 1 മണിക്കൂർ നീണ്ട പരിശോധനയ്ക്ക് ശേഷം ഡോക്ടർ അവരിൽ നിന്നും വിവരങ്ങൾ ചോദിച്ചിരുന്നു. ശേഷം കുഞ്ഞിനെ അഡ്മിറ്റ് ആക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്തു. അഡ്മിറ്റ് ആവുന്നതിനായി രാവിലെ എത്തിച്ചേരാമെന്ന് അറിയിച്ചതിനെത്തുടർന്ന് കുഞ്ഞും രക്ഷിതാക്കളും ആശുപത്രി വിട്ടു.

പിറ്റേ ദിവസം കുഞ്ഞ് അഡ്മിറ്റായെന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നതിനായി ആശാപ്രവർത്തകരായ രാധാമണിയും വിലാസിനിയും ജെ.പി.എച്ച്.എ.നും ആശുപത്രിയിലെത്തി. നൂറു ബോൺ കെയർ യൂണിറ്റിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ച കുഞ്ഞിനും അമ്മയും വേണ്ട സഹായങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കി. കൃത്യസമയത്ത് ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കിയത് കൊണ്ട് മാത്രമാണ് കുഞ്ഞിന്റെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാനായതെന്ന് കുഞ്ഞിനെ ചികിത്സിച്ച ഡോക്ടർ അറിയിച്ചു. ഒരു കുഞ്ഞു ജീവൻ രക്ഷിക്കാനയതിന്റെ ആത്മ സംതൃപ്തിയിലാണ് ഈ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ.

അടിസ്ഥാന സൗകര്യം ഉറപ്പാക്കി കെ പി കോളനി കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രം



ദുരിശാസ്ത്രപരമായി ഏറെ വെല്ലുവിളികൾ നിറഞ്ഞ ജില്ലയിലെ ഹൈറേഞ്ച് മേഖലകളിൽ പോലും ഈ മാറ്റം കാണാം.

ആശുപത്രികൾ എന്നിങ്ങനെ വികാസം പ്രാപിച്ചപ്പോളും പട്ടം കോളനിയിലെ ജനങ്ങളുടെ ഏക ആശ്രയ കേന്ദ്രമായ മുണ്ടി യെരുമ ആരോഗ്യകേന്ദ്രം പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം എന്ന അവസ്ഥയിൽ നിന്നും വികസിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.

ഈ കഴിഞ്ഞ രണ്ട് വർഷ കാലയളവിലായി ആർദ്രം പദ്ധതിയുടെയും എൻ.കു.എ.എസ്. കായകല്പ അംഗീകരണങ്ങളുടെ ഭാഗമായി സ്ഥാപനത്തിന്റെ മുഖഛായ തന്നെ മാറ്റിമറിക്കുന്നതരത്തിലുള്ള വികസന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഇവിടെ നടന്നത്. ദേശീയ ആരോഗ്യത്തിന്റെയും ജീവനക്കാരുടെയും പൊതുജനങ്ങളുടെയും പങ്കാളിത്തത്തോടെ അഭിമാനകരമായ നേട്ടമാണ് ഭൗതിക സാഹചര്യ വികസനത്തിൽ സ്ഥാപനത്തിന് കൈവരിക്കാനായത്. പഴയ യുടെ പ്രവർത്തിയും ചോരാതെ ഒരു കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രം നൽകേണ്ടുന്ന മുഴുവൻ സേവനങ്ങളും എല്ലാവിധ ഗുണനിലവാരത്തോടും കൂടെ നൽകുന്നതിന് സ്ഥാപനത്തിന് സാധിക്കുന്നു. അടിസ്ഥാന സൗകര്യ വികസനത്തിനൊപ്പം സേവന രംഗത്തും മികവാർന്ന പ്രകടനം കാഴ്ചവെക്കുന്നതിൽ ആശുപത്രി പ്രത്യേക ശ്രദ്ധചെലുത്തി വരുന്നു. വിപുലമായ ഒ.പി.സംവിധാനം, ടോക്കൺ സിസ്റ്റം, പ്രീ ചെക്ക് റൂം, ബ്ലാസ്റ്റേഷൻ സംവിധാനം, കുത്തിവയ്പ്പിനുള്ള മുറി, ലാബ് സൗകര്യം എന്നിവ ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിനും ആർ.സി.എച്ച് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും മികച്ച പ്രാധാന്യം നൽകി വരുന്നു.

പ്രദേശവാസികളുടെ ഏക ആശ്രയമാണ് കെ പി കോളനി കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രം. 1972 ൽ പൊതുജനങ്ങൾ തെരുവേലിൽ നിർമ്മിച്ച് നൽകിയ കെട്ടിടം തൊണ്ണൂറുകൾക്കുശേഷം പുറംകുളിയിൽ വരെ സ്ത്രീകൾക്കും പുരുഷന്മാർക്കും വേണ്ടി വാർഡുകളോടും കുടിപ്പടികളോടും അമ്പലത്തറയോടും പേരുകിടത്തി ചികിത്സിക്കുകയും പ്രസവം അടക്കമുള്ള ശുശ്രൂഷകൾ നൽകിവരികയും ചെയ്തിരുന്നു. സമീപ പ്രദേശങ്ങളായ പാമ്പാടംപാറ, ഉടുമ്പൻചോല നെടുങ്കുണ്ടം, കരുണാപുരം, കടപ്പന തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ പുതിയതായി സർക്കാർ ആശുപത്രികൾ വരികയും അവയിൽ മിക്കതും സാമൂഹികാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങൾ, താലൂക്ക് ആശുപത്രികൾ, ജില്ലാ



പാലക്കാട്: ലോക മാനസികാരോഗ്യദിനത്തിൽ ആട്ടാടിയിലെ പുനർജന്മ അഭയ കേന്ദ്രത്തിലെ അനേകവാസികൾക്കായി ഏഴര സ്കൂളിലായ തെരുവേലിൽ ഒരുക്കി കോട്ടത്തറ ട്രൈബൽ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ആശുപത്രിയിലെ മാനസികാരോഗ്യവിഭാഗം ജീവനക്കാർ. ആശുപത്രി സൂപ്രണ്ട് ഡോ. പത്മനാഭൻ, സൈക്യാട്രിസ്റ്റ് ഡോ. ദീപു എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് പാട്ടം ഡാൻസും സന്തോഷ സംവാദങ്ങളുമായി വിവിധ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന പുനർജന്മയിലെ അംഗങ്ങൾക്കായി ഏകദിന പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചത്.

സാമൂഹിക നീതി വകുപ്പിന്റെ കീഴിലുള്ള കേന്ദ്രത്തിൽ ആകെ അനുപാതം അനേകവാസികളാണുള്ളത്. കൊവിഡ് മഹാമാരി കാലത്തെ അടച്ചിടലും നിയന്ത്രണങ്ങളും വലിയൊരു വിഭാഗം ജനങ്ങളെയും മാനസിക അസ്വസ്ഥത കളിലേക്കും അക്ഷിതാവസ്ഥയിലേക്കും നയിച്ച സാഹചര്യത്തിന് ശേഷമാണ് മറ്റൊരു മനസികാരോഗ്യദിനം കടന്നു വരുന്നത്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ആഹ്വാനപ്രകാരം മാനസികാരോഗ്യ പോഷണത്തിനും ബോധവൽക്കരണത്തിനുമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനായാണ് എല്ലാ വർഷവും ഒക്ടോബർ 10 ലോക മാനസികാരോഗ്യദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്. എല്ലാവരുടെയും മാനസികാരോഗ്യത്തിനും സൗഖ്യത്തിനും ആഗോള മുൻഗണന നൽകുക എന്നതാണ് ഈ വർഷത്തെ മാനസികാരോഗ്യ ദിന സന്ദേശം.

ആശുപത്രിയിലെ എമർജൻസി മെഡിക്കൽ യൂണിറ്റിന്റെ അകമ്പടിയോടെയാണ് ഏകദിന മാനസികോല്ലാസ പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചത്. ഉച്ചഭക്ഷണത്തിനു ശേഷം നരസിമുക്ക് മലയിടുവാരത്ത് തെരുവേലിൽ സംഘത്തിലെ അംഗങ്ങൾ വിവിധ കലാപരിപാടികൾ അവതരിപ്പിച്ചും അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെച്ചും മനസികാരോഗ്യദിനം അവിസ്മരണീയമാക്കി.

ആരോഗ്യത്തിനായി കൈകഴുകൽ ശീലമാക്കാം

രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും സ്വയം സംരക്ഷണം ഉറപ്പാക്കാനും മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരുന്നത് തടയുവാനുമുള്ള എളുപ്പവും ഫലപ്രദവുമായ മാർഗമാണ് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുന്നതും നവങ്ങൾ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ വെട്ടി വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതും. സോപ്പും ശുദ്ധമായ വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുന്നതിലൂടെ പല രോഗങ്ങൾ പകരുന്നത് തടയുവാനാകും. കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ചും സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിച്ചാണ് കൊവിഡ് -19 മഹാമാരിയോട് നമ്മൾ പടപൊരുതിയത്.



ഡോ. ബിനോയ് എസ് ബാബു സ്പോർട്ട് നോഡൽ ഓഫീസർ, സി ഡി ഡി - ഒ ആർ ടി

എന്തിനാണ് കൈ കഴുകുന്നത്?

കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ 3-ൽ 1 വയറികുളി രോഗങ്ങളും 5-ൽ 1 ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അണുബാധകളും ജലദോഷം, പനി എന്നിവയും തടയാനാകും.

എങ്ങനെയാണ് രോഗാണുക്കൾ കൈകളിൽ എത്തി ആളുകളെ രോഗികളാക്കുന്നത്?

മനുഷ്യരിൽ നിന്നോ മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നോ ഉള്ള മലം (വിസർജ്ജം) സാൽമൊണല്ല, ഇ-കോളി, വയറികുളി തുടങ്ങിയവയെക്കൊണ്ടാണ് രോഗാണുക്കൾ കൈകളിലൂടെ പ്രധാന ഉറവിടമാണ്. ഇത് അഡിനോവൈറസ്, ഹാൻസ്-പ്ലട്ട്-മുതൽ രോഗം തുടങ്ങിയവയെക്കൊണ്ടും സംബന്ധമായ അണുബാധകൾ എന്നിവ തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ലും പാനീയങ്ങളിലും പെരുകി ആളുകളെ രോഗികളാക്കാം.

ഹാൻഡ് വെയിലുകൾ, ടേബിൾ ടോപ്പുകൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ രോഗാണുക്കളുള്ള ഇടങ്ങളാണ്. ഇവയിൽ സ്പർശിച്ച ശേഷം കൈകൾ കഴുകാതെ മുകളിലോ വായിലോ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ രോഗാണു മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് എത്തുന്നു.

കൈ കഴുകുന്നതിലൂടെ അണുക്കളെ നീക്കം ചെയ്യുന്നത് വയറികുളി, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അണുബാധകൾ എന്നിവ തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു.



യിക്കുന്നു.

കൈകഴുകുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തോടൊപ്പം കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുന്നതിന്റെ സഹായകരമായ കൈകൾ കഴുകുന്നതിന്റെ പ്രതിരോധത്തിന്റെ വർദ്ധനവിനെ ചെറുക്കാൻ കൈകൾ കഴുകൽ സഹായിക്കുന്നു.

കൈകൾ കഴുകൽ വിജ്ഞാപനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

കൈകൾ കഴുകുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക എന്നതാണ് നമ്മുടെ ചെല്ലാൻ കഴിയുന്നത്.

വയറികുളി പിടിപെടുന്നവരുടെ എണ്ണം 23-40% കുറയ്ക്കുന്നു.

പ്രതിരോധ ശേഷി കുറഞ്ഞവരിൽ വയറികുളി രോഗങ്ങളെ 58% കുറയ്ക്കുന്നു.

സാധാരണ ജനങ്ങളിൽ ജലദോഷം, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ എന്നിവ 16-21% കുറയ്ക്കുന്നു.

സ്കൂൾ കുട്ടികൾ ദഹനസംബന്ധമായ അസുഖം മൂലം ഹാജരാകാതിരിക്കുന്നത്

29-57% കുറയ്ക്കുന്നു.

കൈ കഴുകാത്ത ലോകമെമ്പാടുമുള്ള കുട്ടികളെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു.

5 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള ഏകദേശം 1.8 ദശലക്ഷം കുട്ടികൾ ഓരോ വർഷവും വയറികുളി രോഗങ്ങളും ന്യൂമോണിയയും മൂലം മരിക്കുന്നു.

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ആളുകൾ വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും വളരെ കുറച്ച് ആളുകൾ മാത്രമേ കൈകൾ കഴുകാൻ സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നുള്ളൂ. സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുന്നത് രോഗാണുക്കളെ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി നീക്കം ചെയ്യുന്നു.

ആന്റിബയോട്ടിക് പ്രതിരോധത്തിന്റെ വർദ്ധനവിനെ ചെറുക്കാൻ കൈകൾ കഴുകൽ സഹായിക്കുന്നു. 30% വയറികുളി മൂലം ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങളും ഏകദേശം 20% ശ്വാസകോശ അണുബാധകളും കൈകൾ കഴുകുന്നത് വഴി തടയാൻ കഴിയും.

ഈ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ പലപ്പോഴും അനാവശ്യമായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നു. ഇടയ്ക്കിടെ കൈ കഴുകുന്നതിലൂടെ ഈ അണുബാധകളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു. ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളുടെ അമിത ഉപയോഗം ആന്റിബയോട്ടിക് പ്രതിരോധത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകമാണ്. ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതും ചികിത്സിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതുമായ അണുക്കൾ കൊണ്ടും ആളുകൾ രോഗികളാകുന്നത് തടയുവാൻ കൈകൾ കഴുകൽ കഴിയും.

സ്കൂളിൽ കൈ ശുചിത്വം

കൈകളുടെ ശുചിത്വം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന സ്കൂൾ തല പരിപാടികൾ രോഗങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനും അതിലൂടെ

കുട്ടികളുടെ സ്കൂൾ ദിനങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നത് കുറയ്ക്കുന്നതിനും സഹായിക്കും. 20 സെക്കൻഡ് നേരം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുകയോ കുറഞ്ഞത് 60% ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

കുട്ടികളും ജീവനക്കാരും കൈകൾ കഴുകാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക.

ബാത്ത്റൂം ഇടവേളകൾക്ക് ശേഷം, ഉച്ചഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ്, അല്ലെങ്കിൽ പുറത്ത് കളിച്ചതിന് ശേഷം കുട്ടികൾ ശരിയായി കൈകൾ കഴുകുന്നുണ്ടെന്ന് അധ്യാപകർ ഉറപ്പാക്കുക. കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക. കൈശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെ പരിചരിക്കാൻ മാർമ്മിറ്റിനത്തിന് ബോധവൽക്കരണപരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുക.

ചെറിയ കുട്ടികൾക്കും വൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടികൾക്കും (അവരുടെ ചലനശേഷി പരിമിതപ്പെടുത്തുന്ന വൈകല്യങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള വൈകല്യങ്ങൾ പോലുള്ളവ) കൈ കഴുകാൻ സഹായം ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

സ്കൂളുകളിൽ കൈകൾ കഴുകുന്നതിനുള്ള കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് ടാപ്പുകളും സോപ്പും ലഭ്യമാക്കേണ്ടതാണ്. സാധ്യമെങ്കിൽ സാനിറ്റൈസർ, ഡ്രയറുകൾ എന്നിവ ലഭ്യമാക്കാം.

കൈകൾ കഴുകൽ പോസ്റ്ററുകൾ, സ്റ്റിക്കറുകൾ, മറ്റ് സാമഗ്രികൾ എന്നിവ സ്കൂളുകളിൽ സ്ഥാപിക്കുക ഉദാഹരണത്തിന്, ബാത്ത്റൂമുകൾ ലോക്കർ റൂമുകൾ, ക്ലബ് റൂം, കഫറ്റീരിയ, അടുക്കളകൾ - എന്നിവിടങ്ങളിൽ.

എന്നിവ സ്കൂളുകളിൽ സ്ഥാപിക്കുക ഉദാഹരണത്തിന്, ബാത്ത്റൂമുകൾ ലോക്കർ റൂമുകൾ, ക്ലബ് റൂം, കഫറ്റീരിയ, അടുക്കളകൾ - എന്നിവിടങ്ങളിൽ.

പത്രാധിപ സമിതി

ചീഫ് എഡിറ്റർ ഡോ. എസ് കാർത്തികേയൻ ഐ എ എസ് സ്പോർട്ട് മിഷൻ ഡയറക്ടർ, എൻ എച്ച് എം എഡിറ്റർ കെ പി ശിനോക്ക് സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ബി സി സി മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ വി കെ വർഷ ഷൈ സി(ഡിസസി), സ്പോർട്ട് മിഷൻ ഓഫീസ് അസോ. എഡിറ്റോഴ്സ് ടി സ്മിതി ലക്ഷ്മി ഷൈ സി(ഡിസസി), സ്പോർട്ട് മിഷൻ ഓഫീസ് കെ കെ ചൈലിൽ ഷൈ സി(ഡിസസി), സ്പോർട്ട് മിഷൻ ഓഫീസ്

വർഷ ജയപ്രകാശ് ഷൈ സി (ഡിസസി), തിരുവനന്തപുരം വിനിഷ് സി ആർ കൺസൾട്ടന്റ്(ഡിസസി), കോട്ടയം ഡാനി പ്രിയൻ കൺസൾട്ടന്റ്(ഡിസസി), തൃശ്ശൂർ വിനു എ കൺസൾട്ടന്റ്(ഡിസസി), എറണാകുളം ജിജിത് മാത്യു കൺസൾട്ടന്റ്(ഡിസസി), ഇടുക്കി ആഗസ്ത് ജോസഫ് കൺസൾട്ടന്റ്, ആലപ്പുഴ അജിത്കുമാർ പി എ ഷൈ സി(ഡിസസി), പത്തനംതിട്ട

പ്രീത എം ഷൈ സി(ഡിസസി), പാലക്കാട് ദിവ്യ ഇ ആർ ഷൈ സി(ഡിസസി), മലപ്പുറം ദിവ്യ കൺസൾട്ടന്റ്(ഡിസസി), കോഴിക്കോട് നിജിത് ഷൈ സി (ഡിസസി), വയനാട് ബിൻസി രവീന്ദ്രൻ ഷൈ സി (ഡിസസി), കണ്ണൂർ കമൽ കെ ജോസ് ഷൈ സി (ഡിസസി), കാസർഗോഡ് ജീബ ആർ ഓസ് ക്ലിക്ക്, ഡി ഇ ഒ സ്പോർട്ട് മിഷൻ ഓഫീസ്

ഡോ. പി വിനോദ്  
കൺസൾട്ടന്റ്, ജനറൽ മെഡിസിൻ  
ജനറൽ ഹോസ്പിറ്റൽ, കോട്ടയം

അനുഭവക്കുറിപ്പ്

മധുരമെന്നവരും

കൊവിഡ് കാലത്തിന്റെ അവസാനനാളുകൾ. ഒപിയിൽ തിരക്ക് കൂടി വരുന്നു. ഒരു ബുദ്ധനാഴ്ച ദിവസം 11 മണി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എന്റെ മുൻപിൽ 50 വയസ്സിനോടടുത്ത ഒരു കയറി വന്നു. കാഴ്ചയിൽ തന്നെ അയാളുടെ അനാരോഗ്യം പ്രതിഫലിക്കുന്നുണ്ട്. അമിതവണ്ണം. മുഖത്ത് പ്രസരിപ്പില്ല. കണ്ണുകൾക്ക് താഴെ വീർത്തുകെട്ടിയിരിക്കുന്നു. കവിളുകൾ ചാടി, മുഖത്തെങ്ങും കരുവാളിപ്പ്. ശോഷിച്ച കൈകളും കൂടുവയറും. ദാമ്യമുള്ള ശരീരത്തെ താങ്ങാൻ കാലുകൾ കഷ്ടപ്പെടുന്നു. ചെറുപ്പിൽ നിന്നും പുറത്തേക്കു തള്ളി നിൽക്കുന്ന തളുപ്പിലെൽ വെളുത്തതൂണി കൊണ്ടുള്ള കെട്ട്. ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ പ്രമേഹ രോഗിയാണെന്ന് മനസ്സിലാകും.

ഞാനയാളോട് വിവരങ്ങൾ അന്വേഷിച്ചു. പ്രധാന പ്രശ്നം കാലിലെ ഉണങ്ങാത്ത മുറിവാണ്. കൂടാതെ കാലുകൾക്ക് പെരുപ്പം വേദനയും. തോളുകൾ പൂർണ്ണമായും ചലിക്കാൻ കഴിയാത്ത വിധം പിടുത്തം.

'കാലിൽ മുവുണ്ടായതെങ്ങനെയാ?'

'കുരുമായി ഓർക്കുന്നില്ല. കാലിൽ വേദന തോന്നി നോക്കിയപ്പോൾ തൊലി പോയി കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ചുറ്റും ചുവന്നനിറം. വീട്ടിലുണ്ടായിരുന്ന ഓയിൽമെന്റ് പുരട്ടി കെട്ടിവച്ചു. ഒരാഴ്ചയായിട്ടും വ്രണം കൂടിയതല്ലാതെ കുറയുന്നില്ല. എന്നാ പിന്നെ ഡോക്ടറെ കണ്ടേക്കാം എന്ന് വിചാരിച്ചു.'

'കാലിന്റെ മരവിപ്പും വേദനയും തോളിന്റെ പിടുത്തവും എന്നാതുടങ്ങിയെ?'

'രണ്ടു മൂന്നു മാസമായിക്കാണു. ഞാൻ വക വെച്ചില്ല. ഊയിടെയായി വണ്ണമല്പം കൂടി. അതുകൊണ്ടായിരിക്കും.'

'പ്രഷറോ ഷുഗറോ ഉണ്ടോ?'

ചോദിച്ചു തീരുന്നതിനു മുൻപേ അയാൾ പറഞ്ഞു.

'ഇല്ല'

കുറച്ചു നേരം അയാളുടെ മുഖത്തേക്ക് തന്നെ നോക്കിയിരുന്ന ശേഷം ഞാൻ ചോദിച്ചു, 'ഉറപ്പാണോ?'

ഒന്നാലോചിച്ച ശേഷം അയാൾ പറഞ്ഞു, 'ഉണ്ടായിരുന്നു. കുറച്ചു നാൾ മരുന്ന് കഴിച്ചു. കുറഞ്ഞപ്പോൾ മരുന്ന് നിർത്തിക്കൊളാൻ ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു.'

'എന്തു ഡോക്ടറാ അങ്ങനെ പറഞ്ഞു? അങ്ങനെ ഒരു ഡോക്ടറും പറയാൻ വഴിയില്ലല്ലോ? അങ്ങനെ നിർത്താൻ പറഞ്ഞാൽ തന്നെ എല്ലാ മാസവും ചെക്ക് അപ്പ് നടത്താൻ പറയുമല്ലോ?'

'അങ്ങനെ നിർത്താൻ പറഞ്ഞതല്ല. കുറഞ്ഞു വന്നപ്പോൾ ഇനി രണ്ടുമാസം കഴിഞ്ഞു വന്നാൽ മതിയെന്ന് പറഞ്ഞു. ഞാൻ പിന്നെ നോക്കാനും കാണാനുമൊന്നും പോയില്ല. ചെന്നാൽ വീണ്ടും മരുന്ന് കഴിക്കാൻ പറയും. ഡോക്ടർമാരും മരുന്ന് കമ്പനികളുമൊക്കെ ഒറ്റക്കെട്ടല്ലേ? തന്നെയല്ല മരുന്ന് സ്ഥിരമായിട്ട് കഴിക്കുന്നത് നല്ലതല്ലല്ലോ?'

'പിന്നെ നിങ്ങൾ നോക്കിയതേയില്ലേ?'

'അത് പിന്നെ ഞാൻ ആഹാരത്തിൽ നോക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു.'

'എന്നാലോ എങ്ങനെ? ആഹാരം നിയന്ത്രിച്ചിട്ടും വണ്ണം കൂടിയത്?'

'ചായേലും കാപ്പിലുമൊന്നും മധുരം ഇടാറില്ല'

'എത്ര ചായ ദിവസവും കൂടിക്കൂടും?'

'അഞ്ചാറേണ്ണമെങ്കിലും ദിവസ്സം കൂടിക്കൂടും. പക്ഷെ അത്പം മധുരമേ ഇടൂ.'

'ബാക്കി ആഹാരങ്ങളൊക്കെ എങ്ങനെ? ബേക്കറി സ്ഥാപനങ്ങളൊക്കെ കഴിക്കുവോ?'

'ചോറ് കുറച്ചേ കഴിക്കൂ. ചപ്പാത്തിയാ കൂടുതൽ. എന്നാലും വയറു നിറയുന്നത് വരെ കഴിക്കും. വിശപ്പ് മാറേണ്ട? ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ കിട്ടിയാൽ കഴിക്കും. നന്നായി കഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ പിന്നെന്താ ജീവിതം ഡോക്ടറെ?'

'എന്ന് വെച്ച് കഴിച്ചു കഴിച്ചു രോഗം വരുത്തിവയ്ക്കണോ?'

'എന്നല്ല. പഴയതു പോലൊന്നും ഇപ്പോൾ കഴിക്കാറില്ല'

'പണ്ട് ചെറുപ്പമായിരുന്നപ്പോൾ കഴിച്ചതുമായി ഇപ്പോൾ താരതമ്യപ്പെടുത്താമെന്ന് പഴേപോലെത്തല്ല. പ്രായമാകുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ മൊത്തത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനം കുറയും. ഇപ്പോൾ വ്യാധാമൊക്കെ ഉണ്ടോ?'

'എന്ന് ചോദിച്ചു... വീട്ടു കാര്യങ്ങളൊക്കെയൊക്കെയും. പിന്നെ ഓഫീസിൽ ആവശ്യത്തിന് നടപ്പുണ്ടല്ലോ?'

'കൂടുതലും ഇരുന്നുള്ള ജോലിയല്ലേ? അതല്ലാതെ വ്യാധാമം ഉണ്ടോ? ഓഫീസിൽ നടന്നാണോ പോകുന്നത്?'

'അതല്ല. ഡോക്ടറാ അങ്ങനെ പറഞ്ഞു? അങ്ങനെ ഒരു ഡോക്ടറും പറയാൻ വഴിയില്ലല്ലോ? അങ്ങനെ നിർത്താൻ പറഞ്ഞാൽ തന്നെ എല്ലാ മാസവും ചെക്ക് അപ്പ് നടത്താൻ പറയുമല്ലോ?'

'അങ്ങനെ നിർത്താൻ പറഞ്ഞതല്ല. കുറഞ്ഞു വന്നപ്പോൾ ഇനി രണ്ടുമാസം കഴിഞ്ഞു വന്നാൽ മതിയെന്ന് പറഞ്ഞു. ഞാൻ പിന്നെ നോക്കാനും കാണാനുമൊന്നും പോയില്ല. ചെന്നാൽ വീണ്ടും മരുന്ന് കഴിക്കാൻ പറയും. ഡോക്ടർമാരും മരുന്ന് കമ്പനികളുമൊക്കെ ഒറ്റക്കെട്ടല്ലേ? തന്നെയല്ല മരുന്ന് സ്ഥിരമായിട്ട് കഴിക്കുന്നത് നല്ലതല്ലല്ലോ?'

'പിന്നെ നിങ്ങൾ നോക്കിയതേയില്ലേ?'

'അത് പിന്നെ ഞാൻ ആഹാരത്തിൽ നോക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു.'

'എന്നാലോ എങ്ങനെ? ആഹാരം നിയന്ത്രിച്ചിട്ടും വണ്ണം കൂടിയത്?'

'ചായേലും കാപ്പിലുമൊന്നും മധുരം ഇടാറില്ല'

'എത്ര ചായ ദിവസവും കൂടിക്കൂടും?'

'അഞ്ചാറേണ്ണമെങ്കിലും ദിവസ്സം കൂടിക്കൂടും. പക്ഷെ അത്പം മധുരമേ ഇടൂ.'

'ബാക്കി ആഹാരങ്ങളൊക്കെ എങ്ങനെ? ബേക്കറി സ്ഥാപനങ്ങളൊക്കെ കഴിക്കുവോ?'

'ചോറ് കുറച്ചേ കഴിക്കൂ. ചപ്പാത്തിയാ കൂടുതൽ. എന്നാലും വയറു നിറയുന്നത് വരെ കഴിക്കും. വിശപ്പ് മാറേണ്ട? ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ കിട്ടിയാൽ കഴിക്കും. നന്നായി കഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ പിന്നെന്താ ജീവിതം ഡോക്ടറെ?'



'അങ്ങനെ പ്രത്യേകിച്ച് എക്സർസൈസനും ഇല്ല. ഓഫീസിലേക്ക് രണ്ടു കിലോമീറ്റർ ദൂരമുണ്ട്. അത് ബൈക്കിൽ പോകും. നടന്നു പോകാൻ സമയം വേണ്ടേ?'

കൂടുതലൊന്നും ചോദിക്കാൻ നിൽക്കാതെ അയാളെ പരിശോധിച്ചു. വെയിറ്റ് 80 കി ഗ്രാം. ബി എം ഐ 30ന് അടുത്തുണ്ട്. ബ്ലഡ് പ്രഷർ വളരെ കൂടുതൽ. ഇന്സുലിൻ ഉൾപ്പെടെ എല്ലാ പരിശോധനകളും ചെയ്യാനായി നിർദ്ദേശിച്ചു. ഒ പി തീർത്ത് എഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴേക്കും അയാൾ റിസൾട്ടുമായി എത്തി. ആകപ്പാടെ പരിശ്രമിച്ചാണ് വരവ്.

'ഡോക്ടറെ പണിയായെന്നാ തോന്നുന്നത്, ഷുഗർ 450 ഉണ്ട്. കൊളസ്ട്രോളും കൂടുതലാണ്.'

റിസൾട്ടുകൾ നോക്കിയ ശേഷം ഞാൻ പറഞ്ഞു, 'ഇൻസുലിൻ എടുക്കണം'

'ഏയ്, അത് ശരിയായില്ല. ഇൻസുലിൻ തുടങ്ങിയാൽ പിന്നെ സ്ഥിരമായി എടുക്കേണ്ടിവരും. നല്ല ശക്തിയുള്ള തുളിക തന്നാൽ മതി.'

'ഷുഗർ ഇത്രയും കൂടിയിരിക്കുന്ന സമയത്ത് തുളികകൾ കഴിക്കുന്നത് ദോഷം ചെയ്യും. ഇപ്പോൾ ഇൻസുലിൻ തുടങ്ങു. തന്നെമല്ല മൂറിവ് കൂടി ഉണ്ടാക്കട്ടെ. മരവിപ്പും വേദനയും കുറയാനും നല്ലത് ഇൻസുലിൻ ആണ്. പ്രഷറും കൂടുതലല്ലേ. ഷുഗർ പെട്ടന്ന് കുറക്കണം. പിന്നീട് നന്നായി കുറയുന്ന സമയത്ത് നമുക്ക് തുളികയാക്കാം.'

മനസ്സിലാ മനസ്സോടെ അയാൾ സമ്മതിച്ചു.

അയാൾക്ക് ഇൻസുലിനും പ്രഷറും കൊളസ്ട്രോളിനും ഉള്ള മരുന്ന്കളും ആന്റിബയോട്ടിക്സും കുറിച്ച് നൽകി.

'പ്രഷറും കൊളസ്ട്രോളിനും ഒക്കെ ഇപ്പോളെ മരുന്ന് തുടങ്ങണോ? എല്ലാത്തിനും മരുന്ന് കഴിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ ഞാണൊരു സ്ഥിരം രോഗിയായിക്കിട്ടേ? പിന്നെ തുടങ്ങിയാൽ ഇതൊക്കെ നിർത്താനും പറ്റാലല്ലോ?'

ഞാൻ കാര്യങ്ങൾ അയാളോട് വിശദീകരിച്ചു. 'ഒന്നു രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ തോമസ് മനസ്സിലാക്കണം. ഒന്നാമത് ഷുഗറും പ്രഷറും കൊളസ്ട്രോളും ഒക്കെ ജീവിത ശൈലീരോഗങ്ങളാണ്. വന്നു കഴിഞ്ഞാൽ സ്ഥിരമായി മരുന്ന് കഴിച്ചു നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താൻ മാത്രമേ സാധിക്കൂ. അല്ലാതെ മരുന്ന് കഴിച്ചു അസുഖം പൂർണ്ണമായി മാറ്റാൻ കഴിയില്ല. പിന്നെ മരുന്ന് തുടങ്ങി പോയത് കൊണ്ടല്ല അസുഖത്തിന്റെ സ്വഭാവം അങ്ങനെ വായതുകൊണ്ടാണ് സ്ഥിരമായി മരുന്ന് കഴിക്കേണ്ടി വരുന്നത്. മരുന്നിന്റെ ഒപ്പം ജീവിതശൈലിയിലും മാറ്റം വരുത്തണം. ആഹാരം നിയന്ത്രിക്കണം. കൊഴുപ്പും മധുരവും കുറയ്ക്കണം. ആഹാരത്തിന്റെ മൊത്തത്തിലുള്ള അളവ് കുറയ്ക്കണം. കൂടാതെ ദിവസവും വ്യായാമം ചെയ്യാനും തുടങ്ങണം. ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഷുഗർ നന്നായി കുറയുകയും ഇൻസുലിൻ ഒഴിവാക്കി തുളികകൾ തുടങ്ങുകയും ചെയ്തു. മൂന്ന് മാസം കൊണ്ട് വെയിറ്റ് 70 കി ഗ്രാമിൽ എത്തിച്ചു. ഇപ്പോൾ അയാൾ പ്രമേഹത്തിനു മെറ്റ് ഫോർമിൻ എന്ന മരുന്ന് മാത്രമേ കഴിക്കുന്നുള്ളൂ. എക്സർസൈസ് ചെയ്തു തോളിന്റെ വേദനയും പൂർണ്ണമായും മാറി. തോമസ് പുതിയ മനുഷ്യനായി മാറി. രാവിലെ അരമണിക്കൂർ നടക്കും. ആഹാരം ചിട്ടയാക്കി. ഓഫീസിലേക്കും തിരിച്ചു വീട്ടിലേക്കും നടക്കാൻ തുടങ്ങി. മനസ്സിന് ഉന്മേഷം തിരിച്ചു വന്നു. മുഖത്തെ വീക്കവും കരുവാളിപ്പും മാറി പ്രസരിപ്പുള്ളതായി. വീട്ടിലും ഓഫീസിലും പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യം വരുന്ന സ്വഭാവം കുറഞ്ഞു. ഓഫീസ് ജോലികളിൽ കൂടുതൽ കൃത്യത കാട്ടി. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലെ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സോടെ ജീവിതം സന്തോഷം നിറഞ്ഞതായി.

പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന്റെ നാൾവഴികളിലൂടെ

