ആരോഗ്യ കേരളം

arogyakeralam newsletter

April 2026

Follow us on

arogyakeralam.gov.in

ആറ് അവയവങ്ങൾ ദാനം ചെയ്തു

കൃഷ്ണലാലിന്റെ ഹൃദയം ഇനി മറ്റൊരാളിൽ മിടിക്കും

ഹൃദയം, രണ്ട് വൃക്ക, കരൾ, രണ്ട് നേത്രപടലങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ദാനം ചെയ്തത്.

വാഹനപകടത്തെ തുടർന്ന് മസ്തിഷ്ക മരണം സംഭവിച്ച എസ് കൃഷ്ണലാലിന്റെ ഹൃദയം ഇനി മറ്റൊരാളിൽ മിടിക്കും. കോട്ടയം സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ചികിത്സയിൽ കഴിയുന്ന കുമരകം സ്വദേശിയായ 35 കാരനിലാണ് ഹൃദയം മിടിക്കുക.

തിരുവനന്തപുരം വിമാനത്താവളത്തിൽ നിന്ന് ഇന്ന് ഉച്ചയ്ക്ക് 2.15–ഓടെ ഹെലികോപ്റ്ററിൽ പുറപ്പെട്ട ഹൃദയം 2.55–ന് കോട്ടയം പോലീസ് ഗ്രൗണ്ടിൽ എത്തിക്കുകയും അവിടെ നിന്ന് റോഡ് മാർഗം മിനിറ്റുകൾക്കുള്ളിൽ (3.04ന്) ഹൃദയം കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജിലെത്തിക്കുകയും ചെയ്തു. കെ–സോട്ടോയുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് അവയവ കൈമാറ്റ നടപടികൾ ഏകോപിപ്പിച്ചത്. ആഭ്യന്തര വകുപ്പിന്റെ ഹെലികോപ്റ്ററിലാണ് ഹൃദയം കോട്ടയത്തേക്ക് കൊണ്ടുപോയത്.

തിരുവനന്തപുരം ആനയറ ഒരുവാതിൽ കോട്ടയിൽ മൂഹക്കാട് വീട്ടിലെ എസ് കൃഷ്ണലാലിന്റെ (33) ഹൃദയം ഉൾപ്പടെയുള്ള ആറ് അവയവങ്ങളാണ് ദാനം ചെയ്തത്. ഹൃദയം, രണ്ട് വൃക്ക, കരൾ, രണ്ട് നേത്രപടലങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ദാനം ചെയ്തത്. ഒരു വൃക്ക തിരുവനന്തപുരം സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജിലേയും ഒരു വൃക്കയും കരളും കിംസ് ആശുപത്രിയിലേയും രണ്ട് നേത്ര പടലങ്ങൾ തിരുവനന്തപുരം റീജിയണൽ ഒഫ്ത്താൽ മോളജിയിലെയും രോഗികൾക്കുമാണ് നൽകിയത്.

വെൽഡിങ് തൊഴിലാളിയായിരുന്ന കൃഷ്ണലാൽ ഏപ്രിൽ ഒന്നിന് രാത്രി ഒൻപത് മണിയോടെ സൈക്കിളിൽ കടയിലേക്ക് സാധനങ്ങൾ വാങ്ങാൻ പോകുന്നതിനിടെ ഒരുവാതിൽ കോട്ട എസ് വളവിൽ വെച്ച് കാർ ഇടിച്ചായിരുന്നു അപകടം. ഗുരുതരമായി പരിക്കേറ്റ കൃഷ്ണലാലിനെ കിംസ് ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചെങ്കിലും ഏപ്രിൽ നാലിന് മസ്തിഷ്ക മരണം സ്ഥിരീകരിക്കുകയായിരുന്നു. തുടർന്ന് കുടുംബാംഗങ്ങൾ അവയവദാനത്തിന് സന്നദ്ധരാവുകയായിരുന്നു. സുരേഷ് കുമാറാണ് അച്ഛൻ, സുമം, സുരേഖ എന്നിവരാണ് സഹോദരിമാർ.

കോട്ടയത്ത് പുതുചരിത്രം

അതിവേഗം ഹൃദയവുമായി എയർ ആംബുലൻസ്

കോട്ടയം: കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളജ് ആശുപത്രിയിൽ ആകാശ മാർഗ്ഗം ഹൃദയം എത്തിച്ച് ഹൃദയമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തി. കാർഡിയോ തൊറാസിക് വാസ്കുലാർ സർജറി വിഭാഗം മേധാവിയും ആശുപത്രി സൂപ്രണ്ടുമായ ഡോ. ടി.കെ. ജയകുമാറിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഡോ. നിധീഷ് ചൂരിയിൽ, ഡോ. അരവിന്ദ് പി. രാമൻ, ഡോ. മനൂപ്, ഡോ. ടി. ബി. നൗഫൽ, അനസ്തീസിയ വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. മഞ്ജുഷ എൻ.പിള്ള, അനസ്തീസിയ ടെക്നിഷ്യൻമാരായ രാഹുൽ, ദീപു. ദേവിക, പെർഫ്യൂഷനിസ്റ്റുമാരായ വിഷ്ണു, ഫാത്തിമ, നഴ്സുമാരായ സുജേഷ്, ലിനു, സെലിൻ, അനിജ, സൗമ്യ എന്നിവരടങ്ങിയ സംഘമാണ് ഹൃദയമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തിയത്.

കുമരകം കുന്നത്തുകളത്തിൽ വീട്ടിൽ 35 വയസ്സുള്ള അരുൺ ഷാജിയുടെ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുള്ള തുക നാട്ടിൽ സഹായസമിതിയുണ്ടാക്കി ശേഖരിക്കുകയായിരുന്നു. വാഹനാപകടത്തെ തുടർന്ന് ചികിത്സയിലിരിക്കെ മസ്തിഷ്കമരണം സ്ഥിരീകരിച്ച തിരുവനന്തപുരം ആനയറ ഒരുവാതിൽക്കോട്ട മുഹക്കാട് വീട്ടിൽ 34 വയസ്സുള്ള എസ്.കൃഷ്ണലാലിന്റെ ഹൃദയം കോട്ടയം കുമരകം കുന്നത്തുകളത്തിൽ വീട്ടിൽ അരുൺ ഷാജിക്ക് വിജയകരമായി വച്ചുപിടിപ്പിച്ചു.

കൃഷ്ണലാലിന്റെ ഹൃദയം അരുണിനു ചേരുമെന്നു കണ്ടെത്തിയതോടെ കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളജ് ആശുപത്രിയിൽ നിന്നുള്ള സംഘം കൃഷ്ണലാലിനെ ചികിത്സിച്ച തിരുവനന്തപുരം കിംസ് ആശുപത്രിയിലെത്തി. എയർ ആംബുലൻസ് മാർഗം ഹൃദയവുമായി തിരുവനന്തപുരം വിമാനത്താവളത്തിൽ എത്തിച്ചു. തുടർന്ന് ഹെലികോപ്റ്ററിൽ കോട്ടയം പൊലീസ് പരേഡ് ഗ്രൗണ്ടിൽ എത്തിക്കുകയും അവിടെ നിന്ന് ആംബുലൻസ് മാർഗ്ഗം കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളജിലും എത്തിച്ചു.

കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളജ് ആശുപത്രി കാർഡിയോ തൊറാസിക് വാസ്കുലാർ സർജറി വിഭാഗത്തിൽ താൽക്കാലിക ജീവനക്കാരനായ അരുണിനു രണ്ടു പ്രാവശ്യം ഹൃദയശസ്ത്രക്രിയ നടത്തി യിരുന്നെങ്കിലും അസുഖം ഭേദമാകാത്തതിനെത്തുടർന്നാണു ഹൃദയമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയ വേണമെന്ന് ഡോക്ടർമാർ തീരുമാനിച്ചത്. കെസോട്ടോയുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് അവയവ കൈമാറ്റ നടപടികൾ പൂർത്തിയാക്കിയത്.

വെള്ളം കരുതാം

വീടിന് പുറത്തു പോകുമ്പോഴും യാത്ര ചെയ്യുമ്പോഴും കുടിക്കുവാനായി തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കൈയ്യിൽ കരുതുക. ചായ, കാപ്പി, മധുരപാനീയങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക

കട്ടിയുള്ള വസ്ത്രം വേണ്ട

കട്ടി കുറഞ്ഞ, ഇളം നിറത്തിലുള്ള, അയഞ്ഞ കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക

വദനാരോഗ്യം ശരീരത്തിന്റെ

പൂർണ്ണാരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള ആദ്യപടി

നല്ലൊരു ചിരി ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ അടയാളമാണ്. ആ ചിരി നിലനിർത്താൻ വായയുടെ ആരോഗ്യം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. എല്ലാ വർഷവും മാർച്ച് 20 ലോക വദനാരോഗ്യ ദിനമായി ആചരിക്കുമ്പോൾ, ശുചിത്വത്തിനൊപ്പം തന്നെ ആധുനിക ചികിത്സാ രീതികളെക്കുറിച്ച് അവബോധം നേടേണ്ടതും കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യമാണ്.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവേശന കവാടമായ വായ, ശരീരത്തിന്റെ പൂർണ്ണ ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രതിഫലനം കൂടിയാണ്. വായയിലുണ്ടാകുന്ന അണുബാധകൾ രക്തത്തിലൂടെ സഞ്ചരിച്ച് ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം, അകാല പ്രസവം തുടങ്ങിയ സങ്കീർണ്ണമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കാമെന്ന് ആധുനിക പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

ദന്തചികിത്സയിലെ വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾ

പഴയകാലത്തെ വേദനാനിർഭരമായ ചികിത്സാ രീതികളിൽ നിന്നും ദന്തചികിത്സ ഇന്ന് ഏറെ മുന്നേറിയിരിക്കുന്നു.

ഡിജിറ്റൽ സ്കാനിംഗും 3D പ്രിന്റിംഗും: പല്ലിന്റെ അളവുകൾ എടുക്കാൻ പണ്ട് ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന കളിമൺ മിശ്രിതങ്ങൾക്ക് പകരം ഇന്ന് ഇൻട്രാ ഓറൽ സ്കാനറുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇത് പല്ലിന്റെ കൃത്യമായ ഡിജിറ്റൽ ചിത്രം നൽകുകയും, 3D പ്രിന്റിംഗ് വഴി വളരെ വേഗത്തിൽ കൃത്യതയുള്ള ക്രൗണുകളും ബ്രിഡ്ജുകളും നിർമ്മിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ലേസർ ഡെന്റിസ്ട്രി (Laser Dentistry): വേദനയും രക്തസ്രാവവും കുറഞ്ഞ രീതിയിൽ ശസ്ത്രക്രിയകൾ നടത്താൻ ലേസർ സാങ്കേതികവിദ്യ സഹായിക്കുന്നു. ഈറുകളിലെ രോഗങ്ങൾ ചികിത്സിക്കാനും പല്ല് വെളുപ്പിക്കാനും ലേസർ ഇന്ന് വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഇൻവിസിബിൾ അലൈനറുകൾ (Clear Aligners): പല്ലിന്റെ നിര ശരിയാക്കാൻ കമ്പിയിടുന്നത് പലർക്കും മടിയുള്ള കാര്യമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് സുതാര്യമായ ഇൻവിസിബിൾ അലൈനറുകൾ ഉപയോഗിച്ച് മറ്റുള്ളവർ ശ്രദ്ധിക്കാത്ത രീതിയിൽ പല്ലുകൾ ക്രമീകരിക്കാം.

ഡെന്റൽ ഇംപ്ലാന്റുകൾ: പല്ല് നഷ്ടപ്പെട്ടവർക്ക് സ്വാഭാവിക പല്ലിന്റെ അതേ ബലവും ഭംഗിയും നൽകുന്ന രീതിയാണിത്. താടിയെല്ലിൽ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്ന കൃത്രിമ വേരുകൾ പല്ലിന് മികച്ച ഉറപ്പ് നൽകുന്നു.

ടെലിഡെന്റിസ്ട്രി: വിദൂരസ്ഥലങ്ങളിലിരുന്ന് തന്നെ വീഡിയോ കോളിലൂടെ ദന്തഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടാനുള്ള സൗകര്യം ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. ഇത് അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

ആധുനിക ചികിത്സകൾ ഉണ്ടെങ്കിലും പ്രതിരോധമാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം

ശരിയായി പല്ല് തേക്കുക: ഫ്ലൂറൈഡ് അടങ്ങിയ പേസ്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് രണ്ടു നേരം ബ്രഷ് ചെയ്യുക. ബ്രഷ് 45 ഡിഗ്രി ചരിവിൽ പിടിച്ചു വേണം തേക്കാൻ.

ഫ്ലോസ്സിംഗ് (Flossing): ബ്രഷിന് എത്താൻ കഴിയാത്ത പല്ലുകൾക്കിടയിലെ അഴുക്ക് നീക്കം ചെയ്യാൻ ഡെന്റൽ ഫ്ലോസ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ശീലമാക്കുക.

ഭക്ഷണക്രമം: മധുരവും കാർബണേറ്റഡ് പാനീയങ്ങളും പല്ലിന്റെ ഇനാമലിനെ നശിപ്പിക്കും. കാത്സ്യം, വിറ്റാമിൻ സി എന്നിവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ പല്ലിനും ഈറുകൾക്കും ബലം നൽകുന്നു.

നാവ് വൃത്തിയാക്കൽ: വായയിലെ ഭൂരിഭാഗം ബാക്ടീരിയകളും നാവിലാണ് വസിക്കുന്നത്. അതിനാൽ നാവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക.

പതിവായ പരിശോധന: വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് വരെ കാത്തിരിക്കാതെ, ആറുമാസത്തിലൊരിക്കൽ പല്ലുകൾ ക്ലീൻ ചെയ്യുന്നതും പരിശോധന നടത്തുന്നതും രോഗങ്ങളെ തുടക്കത്തിലേ തടയാൻ സഹായിക്കും.

വായയുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുക എന്നത് കേവലം പല്ലിന്റെ ഭംഗിക്ക് വേണ്ടിയല്ല, മറിച്ച് പൂർണ്ണമായ ശാരീരിക സൗഖ്യത്തിന് വേണ്ടിയാണ്. പുതിയ സാങ്കേതികവിദ്യകൾ ചികിത്സ എളുപ്പമാക്കിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും, കൃത്യമായ ശുചിത്വ ശീലങ്ങളിലൂടെ വായയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

Dr Mili James BDS MDS
Junior Consultant
Oral and Maxillofacilal Surgeon
District Hospital Nedumangad
Thiruvananthapuram

ജീവിതശൈലി രോഗനിയന്ത്രണ ബോധവത്ക്കരണ

പുഷ് അപ്പ് ചലഞ്ചുമായി ആരോഗ്യവകുപ്പ്

ഇടുക്കി: കെ.എസ്.ഇ.ബിയുടെ 50–ാം വാർഷികാഘോഷങ്ങളോടനുബന്ധിച്ച് ഇടുക്കി ഡാം പവ്വർ പ്രോജക്റ്റിന്റെ ഭാഗമായി പ്രത്യേക ലൈഫ് സ്റ്റൈൽ രോഗ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിച്ചു. പൊതു ജനങ്ങളിലും ജീവനക്കാരിലും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായിരുന്നു പരിപാടിയുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം.

വൈവിധ്യമാർന്ന മത്സരങ്ങളോടെയാണ് പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചത്. ഉദ്യോഗസ്ഥർക്കായി പുഷ് അപ്പ് ചലഞ്ച്, വെയിറ്റ് ലിഫ്റ്റിംഗ് മത്സരങ്ങൾ തുടങ്ങിയ കായിക വിനോദ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തി. കൂടാതെ പ്രത്യേക എൻ.സി.ഡി ക്യാമ്പുകൾ സംഘടിപ്പിച്ച് ബ്ലഡ് പ്രഷർ, ഷുഗർ പരിശോധനകൾ, ബി.എം.ഐ നിർണയം എന്നിവയും നടത്തി.

ആരോഗ്യവിദഗ്ധർ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം, സ്ഥിരമായ വ്യായാമം, മാനസീക ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യം വിശദീകരിച്ചു. പങ്കെടുത്തവർക്ക് വ്യക്തിഗത ആരോഗ്യനിർദേശങ്ങളും കൗൺസിലിംഗും നൽകി. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി അനിവാര്യമാണെന്ന സന്ദേശവുമായി പരിപാടി വിജയകരമായി സമാപിച്ചു.

പാട്ടുപാടി ചികിത്സിച്ച് ഡോക്ടർ

കോഴിക്കോട്: മരുന്നിനും ചികിത്സക്കും ഒപ്പം പാട്ടുപാടിയും രോഗികൾക്ക് സന്തോഷം നൽകാൻ തയ്യാറായി കുറ്റ്യാടി താലൂക്ക് ആശുപത്രിയിലെ ഡോക്ടർ. കുറ്റ്യാടി കൈവേലി സ്വദേശിനിയായ അനഘ നെഞ്ചിലെ അണുബാധയുമായാണ് കുറ്റ്യാടി ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സയ്ക്ക് എത്തിയത്. അനഘയ്ക്ക് കാഴ്ചശക്തിയി, നന്നായി പാട്ടുപാടും. അസുഖത്തോടൊപ്പം ശ്വാസംമുട്ടൽ കാരണം നന്നായി പാടാൻ കഴിയാത്ത വിഷമമായിരുന്നു അനഘ. അസുഖം ഭേദമായ ശേഷം ഒരു പാട്ടൊക്കെ പാടിയിട്ട് വീട്ടിലേക്ക് പോകാം എന്ന് അനഘയെ ചികിത്സിച്ച ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു.

രാവിലെ വാർഡിൽ റൗണ്ട്സിനായി എത്തിയപ്പോൾ ഡോക്ടർ സന്ദീപ് അനഘയോട് പാട്ടുപാടാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു അനഘ പാട്ടുപാടി ഒപ്പം ഡോക്ടറും പാടി. തടസ്സമില്ലാതെ പാടി തീർക്കാൻ ആയപ്പോൾ അനഘയ്ക്ക് ഏറെ സന്തോഷം. ഡോക്ടറും അനഘയും പാടിയപ്പോൾ സമീപത്തുള്ളവർ ദൃശ്യങ്ങൾ പകർത്തി സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ പങ്കിട്ടു.

ബോധവൽക്കരണവുമായി ആഞ്ചൽ 2026

ക്യാൻസറിനെതിരെ റാംപ് വോക്ക്

എറണാകുളം: ഗർഭാശയഗള ക്യാൻസറിനെതിരെ പോരാടാൻ പെൺകരുത്ത് കൈകോർത്തു. അന്തർദേശീയ വനിതാദിനത്തിന്റെയും, ക്യാൻസർ ബോധവത്കരണ മാസാചരണത്തിന്റെയും ഭാഗമായി ആഞ്ചൽ 2026 ഷി ക്യാൻ കോൺടസ്റ്റ് സംഘടിപ്പിച്ചു.

ഗർഭാശയഗള ക്യാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ നടപ്പിലാക്കുന്ന എച്ച് പി വി വാക്സിനേഷൻ ക്യാമ്പയിൻ പ്രചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായാണ് കോൺടെസ്റ് നടത്തിയത്. രാജഗിരി കോളേജിലെ ഇപ്സിത സാബു കാട്ടുമാൻ, പൊൻ മാധിനി, ആൻസി ജോസഫ് എന്നിവർ യഥാക്രമം ഒന്നും രണ്ടും മൂന്നും സ്ഥാനങ്ങൾ നേടി.

ആർ യു ഹെൽത്തി, ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ വിഷയങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം അളക്കുന്നതിനുള്ള ആരോഗ്യ ബോധന നിർണ്ണയ റൗണ്ട്, റാംപ് വാക്ക് (വോക്ക് വിത്ത് എ മെസ്സേജ്), മെസ്സേജ് പ്രസന്റഷൻ, ഇന്ററാക്ഷൻ റൗണ്ട് തുടങ്ങി വിവിധ റൗണ്ടുകളിലായാണ് മത്സരങ്ങൾ നടത്തിയത്. മത്സരാർത്ഥികളുടെ അഭിരുചി, സാമൂഹിക പ്രതിബന്ധത, ആശയ വിനിമയം, ആരോഗ്യസ്ഥിതി, ജീവിതശൈലി എന്നിവ വിലയിരുത്തുന്ന വിവിധ റൗണ്ടുകൾ മത്സരത്തിന്റെ ഭാഗമായി നടത്തി. ആരോഗ്യ സ്ഥിതി അസ്സസ്മെന്റിന്റെ ഭാഗമായി ഹീമോഗ്ലോബിൻ, ബോഡിമാസ് ഇൻഡക്സ്, മെറ്റബോളിക് ഏജ് സ്ക്രീനിങ് തുടങ്ങിയവയും നടത്തി.

പരിപാടിക്ക് വൻ സ്വീകാര്യതയാണ് വിദ്യാർത്ഥികളിൽ നിന്നും അദ്ധ്യാപകരിൽ നിന്നും ലഭിച്ചത്. ക്യാൻസർ പ്രതിരോധത്തിൽ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി പിൻതുടരുന്നതിന്റെയും സ്ക്രീനിങ്ങിനുള്ള പ്രാധാന്യത്തെ കുറിച്ച് ബോധവത്കരണം നടത്താൻ മത്സരത്തിലൂടെ സാധിച്ചു. സ്ത്രീകളിലെ ഒരു പ്രധാന ആരോഗ്യ പ്രശ്നമായി മാറിയിരിക്കുന്ന ഗർഭാശയഗള ക്യാൻസർ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിൽ എച്ച് പി വി വാക്സിനേഷന്റെ പ്രാധാന്യം ആകർഷകവും ക്രിയാത്മകവുമായ രീതിയിൽ അവതരിപ്പിക്കാനും സാധിച്ചു.

ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസ് (ആരോഗ്യം) എറണാകുളം, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സോഷ്യൽ വർക്ക്, എൻ എസ് എസ് യൂണിറ്റ് നമ്പർ 59, ജെൻഡർ ഇക്വിറ്റി സെൽ രാജഗിരി കോളേജ് ഓഫ് സോഷ്യൽ സയൻസസ് കളമശ്ശേരി എന്നിവ സംയുക്തമായാണ് പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചത്.

പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി നടന്ന പൊതുസമ്മേളനത്തിലും സമ്മാന ദാന ചടങ്ങളിലും ഡെപ്യൂട്ടി ഡിഎംഒ ഡോ ആരതി കൃഷ്ണൻ, അസിസ്റ്റൻറ് ഡയറക്ടർ രാജഗിരി കോളേജ് ഓഫ് സോഷ്യൽ സയൻസസ് ഡോ. ഫാ. ഷിന്റോ ജോസഫ്, ജില്ലാ എഡ്യൂക്കേഷൻ മീഡിയ ഓഫീസർ രജനി ജി, രാജഗിരി കോളേജ് ഓഫ് സോഷ്യൽ വർക്ക് വകുപ്പ് മേധാവി ഡോ. കിരൺ തമ്പി, എൻ എസ് എസ് പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ & കൺവീനർ ജെൻഡർ ഈക്വിറ്റി സെൽ ഡോ. ജിജി ജോർജ് എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ സംസാരിച്ചു ക്യാമ്പയിനിന്റെ ഭാഗമായി നടത്തുന്ന തുടർ ബോധവത്കരണ പരിപാടികളിൽ രാജഗിരി കോളേജ് ഓഫ് സോഷ്യൽ സയൻസും പങ്കാളികളാവും.

ആൻറിബയോട്ടിക് സാക്ഷരത

കോഴിക്കോട് ജില്ലയ്ക്ക് മികച്ച സ്ഥാനം

കോഴിക്കോട് : സംസ്ഥാനത്ത് ആൻറിബയോട്ടിക് ദുരുപയോഗം നിയന്ത്രണം ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ജില്ലയിലെ 11 ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളെക്കൂടി ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് ആയി പ്രഖ്യാപിച്ചു.

തിരുവമ്പാടി, ചെക്കിയാട്, ഇരിങ്ങൽ, അഴിയൂർ, മേപ്പയ്യൂർ ചൂലൂർ, എരമംഗലം, കൊടിയത്തൂർ, ഇരുവള്ളൂർ, കുളത്തൂർ, മൂടാടി എന്നീ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളാണ് നേട്ടത്തിന് അർഹമായത്.

മാനദണ്ഡങ്ങൾ പൂർത്തീകരിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്നത് ബ്ലോക്ക് തലത്തിൽ പരിശോധിച്ച ശേഷം ജില്ലാതലത്തിലും സംസ്ഥാനത്തലത്തിലും സൂക്ഷ്മ പരിശോധന നടത്തി വിലയിരുത്തിയ ശേഷമാണ് പ്രഖ്യാപനം നടത്തിയത്. രണ്ടു വർഷത്തിനു ശേഷം പുനപരിശോധനയും നടത്തും.

കൂടാതെ 2024 ഇൽ രാജ്യത്ത് ആദ്യമായി ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് ആശുപത്രിയായി പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെട്ട കക്കോടി കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രം,ആന്റിബയോട്ടിക് കംപ്ലൈൻസ് (compliance) ആശുപത്രിയായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. 15 ൽ 15 മാർക്കും നേടിയാണ് കക്കോടി ഈ നേട്ടം കൈവരിച്ചത്. കൂടാതെ ആന്റിബയോട്ടിക് സാക്ഷരകേരളം പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി കക്കോടി ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് പഞ്ചായത്ത് എന്ന നേട്ടവും കൈവരിച്ചു.

ആന്റിബയോട്ടിക് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ആശുപത്രികളിൽ ബോധവൽക്കരണ പോസ്റ്റുകൾ പ്രദർശിപ്പിച്ചതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലും, ആന്റിബയോട്ടിക് ഉയോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ബോധവൽക്കരണം നൽകിയതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലും, ആശുപത്രികളിൽ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ ഓഡിറ്റ് നടത്തിയതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലും, ഒ.പി കളിൽ നൽകുന്ന കുറിപ്പടി 95 % അധികം ആക്സസ് കാറ്റഗറിയിൽ ഉൾപ്പെട്ടതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലും ആണ് ജില്ലയ്ക്ക് മികച്ച് നേട്ടം കൈവരിക്കാനായത്. ആന്റിബയോട്ടിക് സാക്ഷര തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ എന്ന ആശയം കേരള ആന്റി മൈക്രോബിയൽ റസിസ്റ്റൻസ് സ്ട്രാറ്റജിക് ആക്ഷൻ പ്ലാനിന്റെ (കർസാപ്) ഭാഗമായി രൂപപ്പെടുത്തിയ സമഗ്രമായ ഒരു പ്രവർത്തന മാർഗരേഖയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് ആശുപത്രി, ആന്റിബയോട്ടിക് സാക്ഷര പഞ്ചായത് എന്നീ ആശയങ്ങൾക്ക് രൂപം നൽകിയത്.

ജില്ലയിൽ ആൻറി മൈക്രോബിയൽ റെസിസ്റ്റൻസ് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമായി നടന്നു വരുന്നുണ്ട്. ജില്ലയിലെ സർക്കാർ സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിലും ആയുഷ് ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളും ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമാണ്. കുടുംബശ്രീ, ഐ.സി.ഡി.എസ്, മെഡിക്കൽ ഷോപ്പുകൾ, പൊതുജനങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കുള്ള ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളും നടന്നു വരുന്നു.

പത്രാധിപ സമിതി

ചീഫ് എഡിറ്റർ
രാഹുൽ കൃഷ്ണ ശർമ്മ ഐ.എ.എസ്
സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഡയറക്ടർ, എൻ.എച്ച്.എം

സീനിയർ എഡിറ്റർ
ഡോ. രാഹുൽ യു.ആർ
സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ
ബി.സി.സി

എഡിറ്റർ
കെ പി ശിനോഷ്
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ബി.സി.സി

മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ
ഡോണ തോമസ്
ജെ.സി (ഡി&സി), സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്

അസിസ്റ്റന്റ് എഡിറ്റർ
ടി സ്മൃതി ലക്ഷ്മി
കൺസൾട്ടന്റ്, സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്

ശ്രേയ കൃഷ്ണ ആർ
ജെ.സി (ഡി&സി), സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്

അംഗങ്ങൾ
ജിജിൽ മാത്യു
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി&സി), ഇടുക്കി

ധാനി പ്രിയൻ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി&സി), തൃശ്ശൂർ

ദിവ്യ ചേലാട്ട്
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി&സി), കോഴിക്കോട്

വിനു എ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി&സി), എറണാകുളം

വിനീഷ് സി ആർ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി&സി), കോട്ടയം

ആഗ്നൽ ജോസഫ്
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി&സി), ആലപ്പുഴ

വർഷ ജയപ്രകാശ്
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി&സി), തിരുവനന്തപുരം

പ്രീത എം
ജെ.സി (ഡി&സി), പാലക്കാട്

ദിവ്യ ഇ ആർ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി&സി), മലപ്പുറം

ബിൻസി രവീന്ദ്രൻ
ജെ.സി (ഡി&സി), കണ്ണൂർ

കമൽ കെ ജോസഫ്
ജെ.സി (ഡി&സി), കാസറഗോഡ്

നിജിൽ കെ എസ്
ജെ.സി (ഡി&സി), വയനാട്

അജിത് കുമാർ പി എ
ജെ.സി (ഡി&സി), പത്തനംതിട്ട

അശ്വിനി രവീന്ദ്രൻ
ജെ.സി (ഡി&സി), കൊല്ലം

ശ്രീദേവി കെ എസ്
ക്ലർക്ക് & ഡി.ഇ.ഒ, സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്

ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ

സ്നേഹം പ്രസീദക്ക് മരുന്നായപ്പോൾ

വയനാട് ജില്ലാ ടിബി ഓഫിസർക്കൊപ്പം മൂപ്പൈനാട് ജയ്ഹിന്ദ് ഉന്നതിയിൽ സന്ദർശനം നടത്തുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ

വയനാടിന്റെ മഞ്ഞും കുളിരുമുള്ള മൂപ്പൈനാട് ജയ്ഹിന്ദ് ഉന്നതിയിലെ ചെറിയ വീടിന്റെ ഉമ്മറത്ത് ആ പെൺകുട്ടിയുടെ പഴയ പുഞ്ചിരി തിരിച്ചെത്തിയിരിക്കുന്നു. ആ ചിരിക്കു പിന്നിൽ സ്നേഹത്തിന്റെയും കരുതലിന്റെയും വലിയൊരു കഥയുണ്ട്. മൂപ്പൈനാട് എന്ന കൊച്ചു ഗ്രാമം അന്ന് പതിവിൽ കൂടുതൽ മഞ്ഞിൽ പുതഞ്ഞിരുന്നു. തേയിലത്തോട്ടങ്ങൾക്കിടയിലൂടെ നടക്കുമ്പോഴാണ് പ്രദേശത്തെ ആശയായ സതീദേവി ഉന്നതിയുടെ ചെറുതിണ്ണയിൽ തളർന്നിരിക്കുന്ന പെൺകുട്ടിയെ കാണുന്നത്. സാധാരണ കാണാറുള്ള പ്രസരിപ്പൊന്നും അന്ന് പ്രസീതയുടെ മുഖത്തില്ല. വിളറിയ ചുണ്ടുകളും കുഴിഞ്ഞ കണ്ണുകളുമായി ശ്വാസമെടുക്കാൻ പോലും പ്രയാസപ്പെടുന്ന പെൺകുട്ടി. *'മോളേ, എന്തുപറ്റി?'* അവർ അവളുടെ അരികിലിരുന്ന് നെറ്റിയിൽ കൈവെച്ചു. പൊള്ളുന്ന പനി. ഉടൻ തന്നെ കിട്ടിയ വണ്ടിയും വിളിച്ച് ആ പെൺകുട്ടിയെ കൂട്ടി കൽപ്പറ്റ ഗവ. ആശുപത്രിയിലേക്ക് തിരിച്ചു. യാത്രയിലുടനീളം എന്തൊക്കെയോ പുലമ്പിക്കൊണ്ട് അവൾ ബോധത്തിനും അബോധാവസ്ഥയ്ക്കും ഇടയിലായിരുന്നു.

കൽപ്പറ്റ ഗവ. ജനറൽ ആശുപത്രിയുടെ പടികൾ കയറുമ്പോൾ തലവേദനയും ക്ഷീണവും ശരീരത്തെ വല്ലാതെ തളർത്തിയിരുന്നു. എന്നാൽ, ആശുപത്രിയുടെ തിരക്കിനിടയിലും ഡോക്ടർമാർ പെൺകുട്ടിയെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നതിൽ ഒരു കാലതാമസവും വരുത്തിയില്ല. തുടർച്ചയായ തലവേദനയെക്കുറിച്ചും ക്ഷീണത്തെക്കുറിച്ചും അവൾ ഡോക്ടറോടു വിശദീകരിച്ചു. രക്തപരിശോധനയും സ്കാനിങ്ങും കഴിഞ്ഞു. മെനിഞ്ചിയൽ ട്യൂബർകുലോസിസ് എന്ന് ഡോക്ടർമാർ ഉറപ്പിച്ചു. ടിബി ബാധിച്ചത് ശ്വാസകോശത്തിനല്ല, മറിച്ച് തലച്ചോറിനാണ്. നേരത്തെ എത്തിച്ചത് വളരെ നന്നായെന്നും അതുകൊണ്ട് തന്നെ കൃത്യമായ ചികിത്സ നൽകി പെൺകുട്ടിയെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാനാകും എന്നും ഡോക്ടർമാർ വാക്ക് നൽകി.

പരിശോധനകൾക്കൊടുവിൽ ക്ഷയരോഗമാണെന്ന് സ്ഥിരീകരിച്ചപ്പോൾ, രോഗത്തേക്കാളേറെ അവളെ തളർത്തിയത് 'ഇനി എന്ത്?' എന്ന ചോദ്യമായിരുന്നു. പക്ഷേ, അവിടെ അവളെ കാത്തിരുന്നത് വെറും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ മാത്രമായിരുന്നില്ല. കരുതലിന്റെ കരങ്ങളുമായി ഒരു വലിയ കുടുംബമായിരുന്നു. കൽപ്പറ്റ ടിബി യൂണിറ്റിലെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ അരികിലെത്തി. *'ഇതൊന്നും പേടിക്കാനില്ല, കൂടെ ഞങ്ങളുണ്ട്'* എന്ന ആ വാക്കുകൾ മരുന്നിനേക്കാൾ വേഗത്തിൽ അവളുടെ ഉള്ളിൽ ധൈര്യം നിറച്ചു. കൃത്യസമയത്ത് മരുന്നുകൾ നൽകാനും, ആരോഗ്യനില അന്വേഷിക്കാനും അവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ പുലർത്തി.

ആദ്യമൊക്കെ മരുന്ന് കഴിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന തളർച്ചയും രുചിക്കുറവും വല്ലാതെ വലച്ചിരുന്നു. കൽപ്പറ്റ ടിബി യൂണിറ്റിലെ ഓരോ ഉദ്യോഗസ്ഥരും പ്രസീതയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് കാവൽ നിന്നു. രോഗത്തെ പേടിക്കേണ്ടതില്ലെന്നും, കൃത്യമായ ചികിത്സയിലൂടെ ഇത് പൂർണ്ണമായും മാറുമെന്നും അവർ ധൈര്യം പകർന്നു. വയനാട് ജില്ലാ ടിബി ഓഫിസറുടെയും മെഡിക്കൽ ഓഫിസറുടെയും നേരിട്ടുള്ള മേൽനോട്ടവും വലിയ ആശ്വാസമായി. *'നമുക്ക് ഈ രോഗത്തെ തോൽപ്പിക്കണം'* എന്ന അവരുടെ വാക്കുകൾ പ്രസീദയിൽ പുതിയൊരു ഊർജം നിറച്ചു. വിശ്രമിക്കാൻ ഒരു കട്ടിലോ കിടക്കയോ പോലുമില്ലെന്നു തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ജില്ലാ ടിബി ഓഫിസറുടെയും മൂപ്പൈനാട് കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രം മെഡിക്കൽ ഓഫിസറുടെയും നേതൃത്വത്തിൽ വാർഡ് മെംബർ അടക്കമുള്ള പഞ്ചായത്ത് അംഗങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽ ഇക്കാര്യം കൊണ്ടുവന്നു. തുടർന്ന് പുതിയൊരു കട്ടിലും കിടക്കയും വീട്ടിലെത്തിച്ചു നൽകുകയും ചെയ്തു. ടിബി യൂണിറ്റ് പ്രവർത്തകരയ സീനിയർ ട്രീറ്റ്മെന്റ് സൂപ്പർവൈസറും, ടിബി ഹെൽത്ത് വിസിറ്റർമാരും, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർമാരും, ആശാപ്രവർത്തകയും, മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രസീദക്ക് വേണ്ട പോഷകാഹാരങ്ങൾ ഉറപ്പുവരുത്തി. പതുക്കെ തലവേദനയുടെ കാഠിന്യം കുറഞ്ഞു തുടങ്ങി. ചുമയുടെ ശക്തി കുറഞ്ഞു, ക്ഷീണം അകന്നു, ഭാരം വർധിച്ചു. പ്രസീദ പഴയതുപോലെ ഉന്മേഷവതിയായി. തന്നെ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ നോക്കി അവൾ നിറഞ്ഞ മനസ്സോടെ നന്ദി പറഞ്ഞു. കൃത്യമായ മരുന്നും കരുതലും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഏത് രോഗത്തെയും തോൽപ്പിക്കാമെന്ന വലിയ പാഠം പ്രസീദ ലോകത്തിനു കാണിച്ചുകൊടുത്തു. ടിബി രോഗബാധിതരായി വരുന്ന ഓരോരുത്തർക്കും മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ശക്തി പകരാനും കൃത്യമായ ചികിത്സകൊണ്ട് പൂർണമായും ഭേദമാക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ് ടിബി എന്ന രോഗവസ്ഥയെന്നും പ്രസീദ അവളുടെ ജീവിതം കൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തി.

മൂപ്പൈനാട് ജയ്ഹിന്ദ് ഉന്നതിയിലെ പ്രസീത ചികിത്സയ്ക്കു ശേഷം