ആരോഗ്യ കേരളം

JUNE 2024

follow us on /arogyakeralam https://arogyakeralam.gov.in

എസ്.എ.ടി. ആശുപത്രിയിൽ അമ്മയ്ക്കൊരു കൂട്ട് പദ്ധതി വിജയം

പ്രസവ സമയത്ത് ലേബർ റൂമിലുൾപ്പെടെ ഇനി അടുത്ത ബന്ധുവായ സ്ത്രീയ്ക്കും നിൽക്കാം

തിരുവനന്തപുരം :സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജ് എസ്.എ.ടി. ആശുപത്രിയിൽ പരീക്ഷണാടിസ്ഥാനത്തിൽ നടപ്പിലാക്കിയ 'അമ്മയ്ക്കൊരു കൂട്ട്' പദ്ധതി വിജയകരമായതായി ആരോഗ്യ വകുപ്പ് . ഇതാദ്യമായാണ് എസ്.എ.ടി. ആശുപത്രിയിൽ പ്രസവ സമയത്ത് ലേബർ റൂമിലുൾപ്പെടെ ബന്ധുവായ ഒരു സ്ത്രീയെ മുഴുവൻ സമയം അനുവദിക്കുന്നത്.

പ്രസവിക്കാനെത്തുന്ന ഗർഭിണികൾക്കും അവരുടെ കൂട്ടായെത്തുന്ന ബന്ധുക്കൾക്കും ഏറെ ആശ്വാസമാണ് ഈ പദ്ധതി. ചികിത്സകൾ കൃത്യമായറിയാനും സംശയങ്ങൾ ഡോക്ടറോടോ നഴ്സുമാരോടോ ചോദിച്ച് മനസിലാക്കാനും സാധിക്കുന്നു. പ്രസവ സമയത്ത് സ്വകാര്യത ഉറപ്പാക്കിക്കൊണ്ട് ആത്മവിശ്വാസം നൽകാനായി ഗർഭിണിയ്ക്കൊപ്പം അടുത്ത ബന്ധുവായ ഒരു സ്ത്രീയെ അനുവദിക്കുന്ന പദ്ധതിയാണ് അമ്മയ്ക്കൊരു കൂട്ട്. ഇതിലൂടെ ഗർഭിണിയും ബന്ധുക്കളും ആശുപത്രി ജീവനക്കാരും തമ്മിൽ സൗഹൃദാന്തരീക്ഷം ഒരുക്കിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്നു. പ്രസവിക്കാനായി ആശുപത്രിയിൽ അഡ്മിറ്റാകുമ്പോൾ തന്നെ അമ്മയോ, സഹോദരിയോ, മറ്റു ബന്ധുക്കളോ ഉൾപ്പെടെ ആര് പ്രസവ സമയത്ത് ഒപ്പമുണ്ടാകണമെന്ന് ഗർഭിണിക്ക് തീരുമാനിക്കാം.

പ്രസവത്തിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ പലർക്കും പല തരത്തിലുള്ള സങ്കീർണതകളുണ്ടാകാം. അതിനാൽ പതറാതെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ എന്തൊക്കെ ചെയ്യണമെന്ന് ഗർഭിണിയ്ക്കും ബന്ധുവിനും കൃത്യമായ ക്ലാസുകളും നൽകുന്നു. ഒരു സ്ത്രീയെ സംബന്ധിച്ച് ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വേദനയുള്ളതും അതേ സമയം സന്തോഷം നൽകുന്നതുമായ സമയമാണ് പ്രസവം. അതിനാൽ തന്നെ ആ നേരത്ത് പ്രിയപ്പെട്ട ഒരാൾ അടുത്തുണ്ടാകുന്നത് ഏറെ ആശ്വാസകരമാണ്. ആശ്വസിപ്പിക്കാനും പുറത്തുള്ള ബന്ധുക്കളുടെ ആകാംക്ഷ കുറയ്ക്കാനും ഇതേറെ സഹായിക്കുന്നു. അങ്ങനെ പ്രസവിക്കാനായി ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നത് മുതൽ പ്രസവം കഴിഞ്ഞ് ആശുപത്രി വിടുന്നതുവരെ പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു ബന്ധുവിന്റെ സാമിപ്യം ഉറപ്പാക്കുന്നത് ഏറെ സന്തോഷവും ആശ്വാസവുമാണ്.

അടുത്തിടെ മികച്ച സ്കോറോടെ എസ്.എ.ടി. ആശുപത്രിക്ക് ദേശീയ ഗുണനിലവാര അംഗീകാരമായ ലക്ഷ്യ സർട്ടിഫിക്കേഷൻ ലഭിച്ചിരുന്നു.ലോകോത്തര നിലവാരത്തിലുള്ള പ്രസവ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുക, അണുബാധ കുറയ്ക്കുക, പ്രസവ സമയത്ത് മെച്ചപ്പെട്ട സംരക്ഷണം, പ്രസവാനന്തരമുളള ശുശ്രൂഷ, ഗുണഭോക്താക്കളുടെ സംതൃപ്തി, ലേബർ റൂമുകളുടെയും പ്രസവ സംബന്ധമായ ഓപ്പറേഷൻ തിയേറ്ററുകളുടേയും ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്നിവയാണ് ലക്ഷ്യ പദ്ധതിയിലൂടെ നടപ്പിലാക്കുന്നത്. പ്രസവം കഴിഞ്ഞ് അമ്മയേയും കുഞ്ഞിനേയും സൗജന്യമായി വീട്ടിലെത്തിക്കുന്ന മാതൃയാനം പദ്ധതിയും നടപ്പിലാക്കി വരുന്നു.

ജീവനക്കാരുടെ കൂട്ടായ പ്രയത്നത്തിലൂടെയാണ് പദ്ധതി യാഥാർത്ഥ്യമാക്കിയത്. ആശുപത്രി സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ബിന്ദു, ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ.സുജമോൾ, നോഡൽ ഓഫീസർ ഡോ. ജയശ്രീ വാമൻ, ചീഫ് നഴ്സിംഗ് ഓഫീസർ അമ്പിളി ഭാസ്കരൻ തുടങ്ങിയവരുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള വലിയൊരു സംഘമാണ് പദ്ധതി വിജയിപ്പിക്കുന്നതിന് പിന്നിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

തിരുവനന്തപുരം എസ്.എ.ടി. ആശുപത്രിക്ക് ദേശീയ ഗുണനിലവാര അംഗീകാരം

ലക്ഷ്യ അംഗീകാരം നേടുന്ന പതിനൊന്നാം ആശുപത്രി

തിരുവനന്തപുരം: സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജ് എസ്.എ.ടി. ആശുപത്രിക്ക് മികച്ച സ്കോറോടെ ദേശീയ ഗുണനിലവാര അംഗീകാരമായ ലക്ഷ്യസർട്ടിഫിക്കേഷൻ ലഭിച്ചു. ലേബർ റൂം 97.5%, മറ്റേർണിറ്റി ഒ.ടി 98.5% എന്നീ സ്കോറുകളോടെയാണ് അംഗീകാരം ലഭിച്ചത്. സംസ്ഥാനത്തെ പ്രസവം നടക്കുന്ന ആശുപത്രികളെ ദേശീയ ഗുണനിലവാരത്തിലേക്ക് ഉയർത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി നടത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള അംഗീകാരമാണിത്. കേരളത്തിൽ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലും ജില്ലാ ആശുപത്രികളിലും താലൂക്കാശുപത്രികളിലുമാണ് ഈ പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുന്നത്. ഇതോടെ സംസ്ഥാനത്തെ 11 ആശുപത്രികൾക്ക് ലക്ഷ്യ സർട്ടിഫിക്കേഷൻ ലഭിച്ചു. കൂടുതൽ ആശുപത്രികളെ ലക്ഷ്യ നിലവാരത്തിലേക്ക് ഉയർത്താനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടന്നു വരികയാണ്. മാതൃശിശുമരണ നിരക്ക് കുറയ്ക്കുക,ഗർഭിണികളായ സ്ത്രീകൾക്കും നവജാത ശിശുക്കൾക്കും മികച്ച പരിചരണം ഉറപ്പുവരുത്തുക എന്നീ ലക്ഷ്യങ്ങളോട് കൂടിയാണ് ലക്ഷ്യ പദ്ധതി ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇതനുസരിച്ചാണ് സംസ്ഥാന സർക്കാർ ലക്ഷ്യ അക്രഡിറ്റേഷൻ പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കി വരുന്നത്.
ലോകോത്തര നിലവാരത്തിലുളള പ്രസവ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുക, അണുബാധ കുറയ്ക്കുക, പ്രസവ സമയത്ത് മെച്ചപ്പെട്ട സംരക്ഷണം, പ്രസവാനന്തരമുളള ശുശ്രൂഷ, ഗുണഭോക്താക്കളുടെ സംതൃപ്തി, ലേബർ റൂമുകളുടെയും പ്രസവ സംബന്ധമായ ഓപ്പറേഷൻ തിയേറ്ററുകളുടേയും ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്നിവയാണ് ലക്ഷ്യ പദ്ധതിയിലൂടെ നടപ്പിലാക്കുന്നത്.ലക്ഷ്യനിലവാരത്തിലേക്ക് ഉയർത്തുന്നതിനായി എസ്.എ.ടി. ആശുപത്രിയിൽ അത്യാധുനിക സംവിധാനങ്ങളാണൊരുക്കിയത്. പ്രസവ സമയത്ത് സ്വകാര്യത ഉറപ്പാക്കിക്കൊണ്ട് ആത്മവിശ്വാസം നൽകാനായി ഗർഭിണിയ്ക്കൊപ്പം ബന്ധുവായ ഒരു സ്ത്രീയെ അനുവദിക്കുന്ന 'അമ്മയ്ക്കൊരു കൂട്ട്' പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കിവരുന്നു. ലേബർ റൂമും മെറ്റേണിറ്റി ഓപ്പറേഷൻ തീയറ്ററും അനുബന്ധ സംവിധാനങ്ങളും നവീകരിച്ചു. ഹൈ ഡെപ്പന്റൻസി യൂണിറ്റ്, മെറ്റേണൽ ഐസിയു, വിപുലമായ ഒപി എന്നിവയും സജ്ജമാക്കി. പ്രസവം കഴിഞ്ഞ് അമ്മയേയും കുഞ്ഞിനേയും സൗജന്യമായി വീട്ടിലെത്തിക്കുന്ന മാതൃയാനം പദ്ധതിയും നടപ്പിലാക്കി വരുന്നു.

എസ്.എ.ടി. ആശുപത്രിയുടെ സമഗ്ര വികസനത്തിനായി നിരവധി പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നടത്തി വരുന്നത്. എസ്.എ.ടി. ആശുപത്രിയെ സെന്റർ ഓഫ് എക്സലൻസായി അടുത്തിടെ കേന്ദ്രം ഉയർത്തിയിരുന്നു പീഡിയാട്രിക് കാർഡിയോളജി വിഭാഗത്തിൽ നൂതന സൗകര്യങ്ങളോടു കൂടിയ ഹൃദയ ശസ്ത്രക്രിയ വിഭാഗം ആരംഭിച്ചു. അതിസങ്കീർണമായ ഹൃദയ ശസ്ത്രക്രിയകൾ നടത്തി വരുന്നു. റീപ്രൊഡക്ടീവ് മെഡിസിൻ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിന് അടുത്തിടെ കൂടുതൽ തസ്തികകൾ സൃഷ്ടിച്ചു. ജനിതക വൈകല്യം കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കുന്നതിനായി സംസ്ഥാനത്ത് ആദ്യമായി ജനറ്റിക്സ് വിഭാഗം എസ്.എ.ടി.യിൽ ആരംഭിക്കാനുള്ള തസ്തികയും സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട്. അപൂർവരോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയ്ക്കായി എസ്.എം.എ. ക്ലിനിക് ആരംഭിച്ചു. മെഡിക്കൽ കോളേജ് മാസ്റ്റർ പ്ലാനിന്റെ ഭാഗമായി എസ്.എ.ടി.യ്ക്കായുള്ള പ്രത്യേക ബ്ലോക്ക് നിർമ്മിക്കാനുള്ള നടപടികൾ പുരോഗമിക്കുകയാണ്.

അണുനശീകരണം, പ്രതിരോധ മരുന്ന് വിതരണം, കൊതുകുറവിട നിർമ്മാർജ്ജനം : 'പ്രഥമം പ്രതിരോധ'ത്തിനു തുടക്കമായി

കോട്ടയം: ജില്ലയിൽ മഴക്കാല രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ 'പ്രഥമം പ്രതിരോധം' പദ്ധതിക്ക് തുടക്കമായി. എലിപ്പനി, ജലജന്യരോഗങ്ങളായ വയറിളക്കം, മഞ്ഞപ്പിത്തം, കൊതുകുജന്യരോഗങ്ങളായ ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കുൻ ഗുനിയ, വായുജന്യരോഗങ്ങളായ എച്ച്1.എൻ1 ഇൻഫ്ലുൻസ എന്നിവ പ്രതിരോധിക്കാൻ എല്ലാ വിഭാഗം ജനങ്ങളെയും അണിനിരത്തിയാണ് ക്യാമ്പയിൻ നടത്തുന്നത്.

മഞ്ഞപ്പിത്തം, വയറിളക്കം എന്നിവ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിന് പൊതു സ്വകാര്യ കിണറുകൾ ഉൾപ്പെടെ എല്ലാ കുടിവെള്ള സ്രോതസുകളും ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യും. പൊതു കിണറുകൾ അണുനശീകരണം നടത്താൻ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കും ആശാപ്രവർത്തകർക്കും വേണ്ട സഹകരണം ഉറപ്പുവരുത്തും.

കർഷകത്തൊഴിലാളികൾ, ശുചീകരണ തൊഴിലാളികൾ, ക്ഷീര കർഷകർ, മീൻ പിടിക്കുന്നവർ, തൊഴിലുറപ്പ് തൊഴിലാളികൾ തുടങ്ങി മലിനജല സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നരുടെ വീട്ടിലെത്തി ഒരു മാസം കഴിക്കേ എലിപ്പനി പ്രതിരോധ മരുന്നായ ഡോക്സിസൈക്ലിൻ വിതരണം നടത്തും. തൊഴിലുറപ്പു തൊഴിലാളികൾ, മുനിസിപ്പൽ ശുചീകരണ തൊഴിലാളികൾ എന്നിവർ ഗുളിക നിർബന്ധമായും നൽകും.

സ്കൂളുകൾ തുറക്കുന്നതിനു മുൻപേ സ്കൂളുകളിൽ ഉറവിട നിർമ്മാർജ്ജനം ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. വെള്ളം തിളപ്പിച്ചാറിച്ച് കുടിക്കുന്നതിൻറെ പ്രാധാന്യം, ഒ.ആർ.എസ് ലായിനി തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം എന്നിവ സംബന്ധിച്ച് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ക്ലാസ്സുകൾ സംഘടിപ്പിക്കും. മെയ് 30, ജൂൺ 6,13,20 തീയതികളിൽ ഓഫീസുകൾ, കടകൾ എന്നിവ കേന്ദ്രീകരിച്ച് കൊതുക് ഉറവിട നിർമ്മാർജ്ജനം നടത്തും. മെയ് 31, ജൂൺ 7,14,21 തീയതികളിൽ വീടുകളിൽ കുടുംബശ്രീ ആരോഗ്യ വോളന്റീയർമാരുടെ സേവനം കൂടി ഉറപ്പാക്കിക്കൊണ്ട് ആശാ, അങ്കണവാടി, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഉറവിട നിർമ്മാർജനം നടത്തും.

പ്രഥമം പ്രതിരോധം പരിപാടി പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഫോട്ടോ അപ്ലോഡ് ചെയ്യന്നതിനായി ജില്ലാ കളക്ടറുടെ നിർദേശപ്രകാരം തയ്യാറാക്കിയ Kottayam Challenge എന്ന പേരിൽ ഒരു മൊബൈൽ ആപ്ലിക്കേഷൻ സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിലൂടെ ജനങ്ങൾ അവർ നടത്തുന്ന ശുചീകരണ, കൊതുകു നിവാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഫോട്ടോ അപ്ലോഡ് ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

മഴക്കാല രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തുന്ന 'പ്രഥമം പ്രതിരോധം' പദ്ധതി

ലോക പുകയിലരഹിത ദിനാചരണം : സംസ്ഥാനതല ഉദ്ഘാടനവും പാനൽ ചർച്ചയും നടത്തി

2024 മേയ് 31

ലോക പുകയിലരഹിത ദിനാചരണത്തിന്റെ സംസ്ഥാനതല ഉദ്ഘാടനം തൈക്കാട് കേരള സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ പരിശീലന കേന്ദ്രത്തിൽ ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് അഡീഷണൽ ചീഫ് സെക്രട്ടറി ഡോ. രാജൻ എൻ. ഖോബ്രഗഡെ നിർവഹിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം: ലോക പുകയിലരഹിത ദിനാചരണത്തിന്റെ സംസ്ഥാനതല ഉദ്ഘാടനം തൈക്കാട് കേരള സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ പരിശീലന കേന്ദ്രത്തിൽ ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് അഡീഷണൽ ചീഫ് സെക്രട്ടറി ഡോ. രാജൻ എൻ. ഖോബ്രഗഡെ നിർവഹിച്ചു. നാഷണൽ ഹെൽത്ത് മിഷൻ, സ്റ്റേറ്റ് ഹെൽത്ത് മിഷൻ ഡയറക്ടർ ജീവൻ ബാബു കെ. അധ്യക്ഷനായി. ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഡയറക്ടർ ഡോ. റീന കെ.ജെ. ദിനാചരണ സന്ദേശം നൽകി.

അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ (പൊതുജനാരോഗ്യം) ഡോ. റീത്ത കെ.പി. സ്വാഗതവും എൻ.വി. ബി.ഡി.സി. പി. ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടറും എൻ. സി. ഡി. സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസറുമായ ഡോ. ബിപിൻ കെ. ഗോപാൽ നന്ദിയും പറഞ്ഞു. ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ (ആരോഗ്യം) ഡോ. ബിന്ദു മോഹൻ പുകയിലരഹിത പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലിക്കൊടുത്തു.

അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ (കുടുംബക്ഷേമം) ഡോ. വി. മീനാക്ഷി, നാഷണൽ ഹെൽത്ത് മിഷൻ ജില്ലാ പ്രോഗ്രാം മാനേജർ ഡോ. ആശാ വിജയൻ, സ്റ്റേറ്റ് മാസ് എജുക്കേഷൻ & മീഡിയ ഓഫീസർ ഇൻ ചാർജ് കെ. എൻ. അജയ് എന്നിവർ ആശംസകളർപ്പിച്ച് സംസാരിച്ചു. തുടർന്ന് ദിനാചരണ സന്ദേശമായ 'പുകയില കമ്പനികളുടെ ഇടപെടലിൽ നിന്ന് കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കുക' എന്ന വിഷയത്തിൽ പാനൽ ചർച്ച നടത്തി.

സബ് ജഡ്ജും ജില്ലാ ലീഗൽ സർവീസ് സൊസൈറ്റി സെക്രട്ടറിയുമായ എസ്. ഷംനാദ്, നാഷണൽ റിസോഴ്സ് സെന്റർ - എൻ. സി. ഡി എക്സിക്യുട്ടീവ് ഡയറക്ടർ ജെ. ജോൺസൺ ഇടയാറന്മുള , കേരള വോളറി ഹെൽത്ത് സർവീസ് എക്സിക്യുട്ടീവ് ഡയറക്ടർ സാജു വി. ഇട്ടി , എച്ച്. എസ്. ആർ. ഐ. ഐ. ട്രസ്റ്റ് റിസർച്ച് ആൻഡ് ട്രെയിനിങ് ഡയറക്ടറും ആരോഗ്യവകുപ്പ് മുൻ അഡീഷണൽ ഡയറക്ടറുമായ ഡോ. എ. എസ്. പ്രദീപ് കുമാർ , തിരുവനന്തപുരം ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ് കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗം പ്രൊഫസർ ഡോ. ലിബു ജി. കെ., എൻ. ടി. സി. പി. സ്റ്റേറ്റ് കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. മനു എം. എസ്., വി. എച്ച്. എസ്. ഇ. വിഭാഗം എൻ. എസ്. എസ്. റീജിയണൽ കോർഡിനേറ്റർ ബിജു എസ്. വി. എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു.

ലോക പുകയിലരഹിത ദിനം

2024 മേയ് 31

തിരുവനന്തപുരം : എല്ലാ വർഷവും മേയ് 31 ലോകമെമ്പാടും പുകയിലരഹിത ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ചും പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്ന ആളുകൾ പുകയില ഉപേക്ഷിച്ച് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കേതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും ബോധവത്ക്കരണം നടത്തുന്നതിനാണ് ഈ ദിനം ആചരിക്കുന്നത്.

പുകയില കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന മരണങ്ങളിലേക്കും രോഗങ്ങളിലേക്കും ആഗോള ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയിലെ അംഗരാജ്യങ്ങൾ 1987 ലാണ് ലോക പുകയിലരഹിത ദിനം ആചരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചത്. 1988 മുതലാണ് എല്ലാ വർഷവും മേയ് 31ന് ലോക പുകയില രഹിത ദിനം ആചരിക്കാൻ ആരംഭിച്ചത്.

'പുകയില കമ്പനികളുടെ ഇടപെടലിൽ നിന്ന് കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കുക' എന്നതാണ് ഈ വർഷത്തെ ലോക പുകയില രഹിത ദിനത്തിന്റെ സന്ദേശം. പുകയില കമ്പനികൾ യുവാക്കളെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത് തടയുന്നതിനായുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിലാണ് ഈ വിഷയം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത്. യുവജനങ്ങളും സർക്കാരുകളും പുകയിലക്കെതിരെ പോരാടുന്നവരും ഈ വിഷയം ചർച്ച ചെയ്യുകയും പുകയിലയുടെയും അനുബന്ധ വ്യവസായങ്ങളുടെയും പ്രേരണകളിൽ നിന്ന് യുവാക്കളെ സംരക്ഷിക്കുന്ന നയങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാൻ സർക്കാരുകളെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഇതുകൊണ്ട് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

2022 ലെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം ലോകമെമ്പാടും 13-15 വയസ്സിനിടയിലുള്ള 37 ദശലക്ഷം യുവാനിടയിലുള്ള 37 ദശലക്ഷം യുവാക്കൾ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നു. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ യൂറോപ്യൻ മേഖലയിൽ 13-15 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള 11.5% ആൺകുട്ടികളും 10.1% പെൺകുട്ടികളും പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവരാണ്.

രണ്ടാം ഗ്ലോബൽ അഡൾട്ട് ടുബാക്കോ സർവ്വേ പ്രകാരം കേരളത്തിലെ മൊത്തം പുകവലിയുടെ പ്രിവലൻസ് 12.7% ആണ്. ഒന്നാം സർവ്വേയിൽ 21.4% ആയിരുന്ന പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞുവെങ്കിലും 15 മുതൽ 17 വയസ്സുള്ള ചെറുപ്പക്കാരിൽ ഇതിന്റെ ഉപയോഗം നേരിയതോതിൽ വർദ്ധിച്ചത് ആശങ്കയോടെയാണ് ആരോഗ്യവകുപ്പ് വീക്ഷിക്കുന്നത്. മാത്രവുമല്ല പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും വീടുകളിലും ഉള്ള പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം 13.7 ശതമാനത്തോളം നിഷ്ക്രിയ പുകവലിക്ക് (secondary smoking) കാരണമാകുന്നുവെന്നത് പുകവലിക്കാത്തവരെയും ഇത് ആരോഗ്യപരമായി ബാധിക്കുന്നു എന്നതിന്റെ ദൃഷ്ടാന്തമാണ്.

പുകവലി ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും ശ്വസനവ്യവസ്ഥയുടെയും പ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുന്ന ഒരു വിപത്താണ്. കേരളത്തിൽ പുകയില മൂലമുള്ള മരണ കാരണങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ പുകയിലജന്യമായ ഹൃദ്രോഗവും വദനാർബുദവും ശ്വാസകോശാർബുദവുമാണ് മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്നത്. പുരുഷന്മാരിൽ നിൽക്കുന്നത്. പുരുഷന്മാരിൽ കാണുന്ന അർബുദത്തിൽ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്നത് പുകയിലജന്യമായ ശ്വാസകോശാർബുദവും രാമത് പുകയിലജന്യമായ വദനാർബുദവുമാണ്.

ഒരു ലക്ഷത്തിൽ അയ്യായിരം പേരെ ബാധിക്കുന്ന ക്രോണിക് ഒബ്സ്ട്രക്ടീവ് പൾമണറി ഡിസീസ് (സി.ഒ.പി.ഡി) എന്ന ഗുരുതര ശ്വാസകോശ രോഗത്തിന്റെ ഹേതുക്കളിൽ പ്രധാനകാരണം പുകയിലയാണ്. ഇതിനു പുറമേ പക്ഷാഘാതം, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ,ആസ്ത്മ, ക്ഷയരോഗം എന്നിവ വർദ്ധിക്കുന്നതിലും പുകയിലയുടെ പങ് വളരെ വലുതാണ്.

പുകയിലയുടെ ദൂഷ്യവശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി പുകയില ഉപയോഗം ഉപേക്ഷിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന എല്ലാ വ്യക്തികൾക്കും കൗൺസലിംഗും മരുന്നുകളും ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ശാസ്ത്രീയമായ ചികിത്സാ സേവനങ്ങൾ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനായി ടുബാക്കോ സെസേഷൻ ക്ലിനിക്കുകളുടെ സേവനം സംസ്ഥാനത്തെ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ ലഭ്യമാണ്. കൂടാതെ സി.ഒ.പി.ഡി. യുടെ പ്രതിരോധത്തിനും നിയന്ത്രണത്തിനും ചികിത്സയ്ക്കും വേണ്ടിയുള്ള ശ്വാസ് ക്ലിനിക്കുകൾ, ജീവിതശൈലീരോഗ നിയന്ത്രണ ക്ലിനിക്കുകൾ, മാനസികാരോഗ്യ ക്ലിനിക്കുകൾ എന്നിവ വഴിയും സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ പ്രാഥമികതലം മുതൽ പുകവലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സയും കൗൺസലിംഗും ലഭ്യമാണ്.

സംസ്ഥാന ആരോഗ്യവകുപ്പിന് കീഴിലുള്ള 'ദിശയുടെ ടോൾ ഫ്രീ നമ്പറുകളായ 1056,104 എന്നിവ പുകവലി നിർത്തുന്നവർക്കുള്ള ക്വിറ്റ് ലൈനായി ക്കൂടി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. പുകയില ഉപയോഗം നിർത്തുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ആർക്കും ഈ നമ്പറുകളിൽ വിളിച്ച് ഡോക്ടർ, സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, സൈക്യാട്രിസ്റ്റ് എന്നിവരുടെ സേവനം തേടാവുന്നതാണ്.

പുകയിലയുടെ ദൂഷ്യവശങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിദ്യാർത്ഥികളെ ബോധവത്കരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംസ്ഥാനത്തെ വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങളിൽ നടത്തുന്നുണ്ട്. വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ പുകയിലയും ലഹരിയും വിമുക്തമാക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പുമായി ചേർന്ന് യെല്ലോ ലൈൻ, ടുബാക്കോ ഫ്രീ എഡ്യൂക്കേഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻ തുടങ്ങിയ കാമ്പയിനുകളും നടത്തിവരുന്നു.

പോസ്റ്റുമോർട്ടം ടേബിളിൽ തെളിവുകൾക്ക് ജീവൻ പകർന്ന ഡോക്ടർ പടിയിറങ്ങി

പോലീസ് ഫോറൻസിക് ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ്
ഡോ. പി ബി ഗുജ്റാൾ

പാലക്കാട്: മൂന്ന് പതിറ്റാണ്ട് നീണ്ട സമാനതകളില്ലാത്ത സേവനത്തിലൂടെ പാലക്കാട്ടുകാർ ഹൃദയത്തോട് ചേർത്തുവെച്ച പോലീസ് ഫോറൻസിക് ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. പി ബി ഗുജ്റാൾ ഔദ്യോഗികമായി പടിയിറങ്ങി. 2000 ജനുവരിയിലാണ് പാലക്കാട് ജില്ലാ ആശുപത്രിയിൽ പോലീസ് സർജനായി അദ്ദേഹം ചുമതലയേൽക്കുന്നത്. തുടർന്നിങ്ങോട്ട് പതിനായിരത്തിലധികം പോസ്റ്റുമോർട്ടങ്ങൾ. സാധാരണ മരണമായോ ആത്മഹത്യയായോ കേസ് അവസാനിപ്പിക്കുമായിരുന്ന നൂറുകണക്കിന് സംഭവങ്ങളിൽ കുറ്റകൃത്യത്തിന്റെ തെളിവുകൾ കണ്ടെത്താൻ ഡോക്ടർ ഗുജ്റാളിന്റെ അനുഭവ പരിചയവും സൂക്ഷ്മതയും കാരണമായി. ലൈംഗിക അതിക്രമങ്ങളിലെ അതിജീവിതരെ പരിശോധിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗരേഖയും അറസ്റ്റിലാവുന്നവരുടെ മെഡിക്കൽ പരിശോധനയ്ക്കും തടവുകാരുടെ വൈദ്യ പരിശോധനയ്ക്കും ഒക്കെയുള്ള ചികിത്സാ മാർഗ്ഗരേഖകളും തയ്യാറാക്കിയത് ഇദ്ദേഹമാണ്.

ഭരണഘടന അനുച്ഛേദം 21 അനുശാസിക്കുന്ന മാന്യമായി ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശത്തിന്റെ തുടർച്ച എന്ന നിലയ്ക്ക് മരണ ശേഷവും ആ വ്യക്തിക്ക് ലഭിക്കേതായ അവകാശമാണ് മാന്യമായ രീതിയിലുള്ള പോസ്റ്റുമോട്ടവും ശവസംസ്കാരവും എന്ന നയം ഔദ്യോഗിക ജീവിതത്തിലുടനീളം അദ്ദേഹം മുറുകെ പിടിച്ചു. എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും മാന്യതയും ആദരവും നൽകിയാവണം പോസ്റ്റ്മോർട്ടം നടത്തുന്നത് എന്നും മോർച്ചറിയിലെ ആദ്യ വിഐപി അവിടെ വരുന്ന മൃതദേഹവും രണ്ടാമത്തേത് പുറത്ത് കാത്തുനിൽക്കുന്ന ബന്ധുക്കളുമാണെന്ന് ഡോ. ഗുജ്റാൾ പറയുന്നു.

വെറും മൃതദേഹ പരിശോധന എന്നതിനപ്പുറത്തേക്ക് ജനങ്ങളുമായുള്ള നിരന്തര സമ്പർക്കവും പഠനങ്ങളും ഗവേഷണവും ഡോ. ഗുജറാളിനെ വ്യത്യസ്തനാക്കുന്നു. മനുഷ്യജീവിതം എത്ര മാത്രം അനിശ്ചിതാവസ്ഥകൾ നിറഞ്ഞതാണെന്ന ഓർമ്മപ്പെടുത്തലാണ് ഓരോ ദിവസവും പോസ്റ്റ്മോർട്ടം ടേബിളിലെത്തുന്ന മൃതദേഹങ്ങൾ. ഓരോ മോർച്ചറിയും സമൂഹത്തിനു നേരെ തുറന്നു പിടിച്ച കണ്ണാടിയാണെന്ന് ഡോ. ഗുജ്റാൾ പറയുന്നു. അതിന്റെ എല്ലാ വൈകൃതങ്ങളോടെയും മനുഷ്യജീവിതം എത്ര മാത്രം നിസ്സാരമാണെന്ന ഓർമ്മപ്പെടുത്തലോടെയും മോർച്ചറികളിൽ അത് വെളിപ്പെടുന്നു. രാവിലെ വീട്ടിൽ ഇറങ്ങുന്ന ആരും വെള്ളത്തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ് തിരിച്ച് എത്തുമെന്ന് കരുതുന്നില്ല. മനസ്സുലയ്ക്കുന്ന ചില സന്ദർഭങ്ങളും ഔദ്യോഗിക ജീവിതത്തിൽ നേരിടേണ്ടി വന്നിട്ടുണ്ട്. അതിൽ പ്രധാനം സഹോദരതുല്യനായ വ്യക്തിയുടെ പോസ്റ്റ്മോർട്ടം ചില സാഹചര്യങ്ങളാൽ ചെയ്യേണ്ടി വന്നപ്പോഴാണ്. കണ്ണീരോടെയാണ് അന്ന് തന്റെ ദൗത്യം അദ്ദേഹം പൂർത്തിയാക്കിയത്. അതുപോലെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പോസ്റ്റ്മോർട്ടം നിർവഹിക്കേിവരുന്നതും ദിവസങ്ങളോളം മനസ്സിനെ അലട്ടുന്ന കാര്യമാണ്. എങ്കിലും ഏറ്റവും ഉലച്ചു കളഞ്ഞത് കോവിഡ് കാലമാണെന്ന് അദ്ദേഹം ഓർത്തെടുക്കുന്നു. മരിച്ചവരുടെ നാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്നവരാണ് ഫൊറൻസിക് സർജൻമാർ. മരണത്തിലൂടെ വിരാമമിട്ട എത്രയോ അധികം ജീവിതങ്ങൾക്ക് സൂക്ഷ്മത കൊണ്ടും അനുഭവസമ്പത്തു കൊണ്ടും നീതിയും ആദരവും നൽകിയ ഡോ. പി. ബി ഗുജറാൾ പകരക്കാരില്ലാതെയാണ് പടിയിറങ്ങുന്നത്.

ശൈലി തിരുത്തി; രോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ച് പുറക്കാട് പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം

മികച്ച പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തിയ പുറക്കാട് പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിന് ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ അംഗീകാരം ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ **ഡോ. ജമുനാ വർഗീസിൽ** നിന്ന് പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ **ഡോ. ഷിബു സുകുമാരൻ** ഏറ്റുവാങ്ങുന്നു.

ആലപ്പുഴ: ജീവിത ശൈലി രോഗനിയന്ത്രണത്തിൽ പുറക്കാട് പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രം സംസ്ഥാനത്തിന് മാതൃകയാകുന്നു. കൃത്യമായി ചികിത്സ തേടാതെയും മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കാതെയും മറ്റ് രോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ടും ഹൃദയാഘാതം മൂലവും പലരുടെ യും ജീവൻ നഷ്ടപ്പെടുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ട ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ആരോഗ്യമേഖലക്ക് മാതൃകയായത്.

ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിന്റെ പരിധിയിൽ 1350 പേരിലാണ് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുള്ളത്. പുറക്കാട് പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ 1064 പേരാണ് ചികിത്സ തേടുന്നത്. കഴിഞ്ഞ എട്ടു മാസം കൊണ്ട് 93 ശതമാനം പേരിലും രോഗം നിയന്ത്രിക്കാനായത് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ ചിട്ടയായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയാണ്. ഗൂഗിൾഷീറ്റിന്റെ സാധ്യതകൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തി പുറക്കാട് പി.എച്ച്.സി. നടപ്പാക്കിയ പ്രോഗ്രസ് കാർഡ് എന്ന പദ്ധതിയാണ് മാറ്റത്തിന് തുടക്കം കുറിച്ചത്. രോഗവിവരം രേഖപ്പെടുത്തി സൂക്ഷിച്ച് രോഗികൾക്ക് കൃത്യമായ ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കാനും സാധിച്ചതാണ് രോഗത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനായത്. പ്രോഗ്രസ് കാർഡിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചികിത്സയിൽ മുടക്കം വരുത്തുന്ന രോഗികളെ കൃത്യമായി കണ്ടെത്തി തുടർചികിത്സ ഉറപ്പാക്കാനും സാധിച്ചു.

ഇതോടെ ചികിത്സയ്ക്ക് മുടക്കം വരുത്തിയിരുന്നവർ 45 ശതമാനത്തിൽനിന്നും 10 ശതമാനമായി കുറഞ്ഞു. മുടങ്ങാതെ പരിശോധനടത്തി മരുന്ന് കഴിക്കാൻ തുടങ്ങിയതിലുടെ രോഗവും നിയന്ത്രണ വിധേയമായി. ചികിത്സ തേടാത്തവരെ പിറ്റേന്ന് ആശാ പ്രവർത്തകർ വീട്ടിലെത്തി വിവരങ്ങൾ ധരിപ്പിക്കും. കിടപ്പിലായ രോഗികകൾക്ക് ഡോക്ടർമാർ വീടുകളിലെത്തി ചികിത്സ നൽകും. കൃത്യമായി ചികിത്സ തേടുന്നവർക്ക് സമ്മാനങ്ങളും നൽകാറുണ്ട്. മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ. ഷിബു സുകുമാരന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഡോ. ഹരിശങ്കർ, നഴ്സിങ് ഓഫീസർമാരായ ലിൻസി, ഫൈസ, നസിയ, ആമിന, ഫാർമസിസ്റ്റ് സിജി, ലാബ് ടെക്നിഷ്യൻ കീർത്തി, രഞ്ജു, ഗീത, സമീന, ബരീറ, രമ്യ, ആശ പ്രവർത്തകർ എന്നിവരും പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കാളികളാണ്. മികച്ച പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തിയ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തെ ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ. ജമുനാ വർഗീസ് അനുമോദിച്ചു.

കയ്യൂർ കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രം സ്മാർട്ട്

കാസർഗോഡ്: ആന്റി മൈക്രോബിയൽ റെസിസ്റ്റൻസ് ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് കേന്ദ്രമാകാൻ കയ്യൂർ കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രം. ആന്റി ബയോട്ടിക്കുകളുടെ അമിത ഉപയോഗവും ദുരുപയോഗവും കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന അത്യാപത്തുകൾ നേരിടുന്നതിന് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരേയും ജനങ്ങളേയും സജ്ജമാക്കുന്നതിന് നടപ്പിലാക്കുന്ന ആന്റി മൈക്രോബിയൽ റെസിസ്റ്റൻസ് പ്രോഗ്രാം മികച്ച രീതിയിൽ നടപ്പിലാക്കുകയാണ് കയ്യൂർ കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രം. രോഗികൾക്ക് ആന്റിബയോട്ടിക്സ് മരുന്നുകളെ വേർതിരിച്ച് മനസിലാക്കുന്നതിനായി നീല കളർ ഉള്ള പ്രത്യേക കവർ നല്കുകയും വീടുകളിൽ ഉപയോഗിക്കാതെ വരുന്ന ആന്റിബയോട്ടിക് ഗുളികകൾ മണ്ണിലോ വെള്ളത്തിലോ വലിച്ചെറിയാതെ വീടുകളിലെ മറ്റ് മാലിന്യങ്ങളുടെ കൂടെ നിക്ഷേപിക്കാതെ കയ്യൂർ കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള പ്രത്യേക ബോക്സിൽ നിക്ഷേപിക്കാനും ശേഖരിക്കുന്നതിനുമുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ ഒരുക്കി. ആന്റിബയോട്ടിക്സ് മരുന്നുകളുടെ ദുരുപയോഗം മൂലമുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങൾ മനസിലാക്കുവാനുള്ള വ്യത്യസ്തമായ ബോധവത്കരണ ബോർഡുകൾ ആശുപത്രിയിൽ സ്ഥാപിച്ചു.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന പുറത്തിറക്കിയ ആന്റിബയോട്ടിക് മരുന്നുകളുടെ വർഗ്ഗീകരണം ഉൾപ്പെടുത്തിയ ടേബിൾ ടോപ്പ് ഐ ഇ സി കയ്യൂർ കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ നേരത്തെ തന്നെ തയ്യാറാക്കിയിരുന്നു. ജനപ്രതിനിധികൾ, ആരോഗ്യ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് തലവൻമാർ എന്നിവർക്കുള്ള പരിശീലനവും നടത്തിയിരുന്നു. ആന്റിബയോട്ടിക് മരുന്നുകളുമായി പരോക്ഷമായും ഇടപെടുന്ന ക്ഷീരകർഷകർ, കൃഷിക്കാർ, മത്സ്യ കൃഷിക്കാർ, പൈവറ്റ് ഹോസ്പിറ്റൽ ജീവനക്കാർ, മെഡിക്കൽ സ്റ്റോറുകളിലെ ഫാർമസിസിറ്റുകൾ എന്നിവർക്ക് പരിശീലനം നൽകി വരുന്നു.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

എല്ലാത്തരം പകർച്ചവ്യാധി ആന്റിബയോട്ടിക് ആവശ്യമില്ല. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മാത്രം ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച ആന്റിബയോട്ടിക് ഡോസ് കൃത്യമായി പൂർത്തിയാക്കുക അശാസ്ത്രീയമായ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളുടെ ഉപയോഗം ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളുടെ പ്രതിരോധത്തിന് കാരണമാകുന്നു.

ആന്റിബയോട്ടിക്കുളെ പ്രതിരോധിക്കുവാനുള്ള ശേഷി ആർജ്ജിച്ച ബാക്ടീരിയകൾ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങളുടെ ചികിത്സ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണവും ചെലവേറിയതും ആകാം. ഉപയോഗശേഷം ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളുടെ കവർ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ വലിച്ചെറിയാതെ സുരക്ഷിതമായി നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുക.

ജില്ലാ അർദ്രം നോഡൽ ഓഫീസർ **ഡോ. അരുൺ പി വി ആന്റിബയോട്ടിക് പോളിസി** പ്രകാശനം ചെയ്യുന്നു

സ്റ്റേറ്റ് റിവ്യൂ മിഷൻ അവലോകന യോഗം കോഴിക്കോട് ചേർന്നു

കോഴിക്കോട് ചേർന്ന സ്റ്റേറ്റ് റിവ്യൂ മിഷൻ അവലോകന യോഗം

കോഴിക്കോട്: ജില്ലയിലെ ആരോഗ്യകേരളം പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിലയിരുത്തുന്നതിനായി സംസ്ഥാന മിഷൻ ഡയക്ടറുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള സംഘം കോഴിക്കോട് ജില്ലയിലെ വിവിധ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളും,ആരോഗ്യസ്ഥാപനങ്ങളും സന്ദർശിച്ചു. കോർപ്പറേഷൻ ഭാഗത്തെ നഗര പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളും,ഗവഃ ജനറൽ ആശുപത്രിയും, ജില്ലയിലെ വിവിധ താലൂക്കുകളിലെ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ, സാമൂഹിക ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങൾ, താലൂക്ക് ആശുപത്രികൾ കൂടാതെ സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആശുപത്രി തുടങ്ങി വിവിധ ആരോഗ്യ, ആരോഗ്യ അനുബന്ധസ്ഥാപനങ്ങൾ സംഘംസന്ദർശിച്ചു വിലയിരുത്തി. കോഴിക്കോട് ജില്ലയിലെ ആരോഗ്യരംഗത്തെ മുന്നേറ്റങ്ങളും, ക്യാമ്പയിനുകളും പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി അവതരിപ്പിച്ചു. ജില്ലയിലെ പകർച്ചവ്യാധി പ്രതിരോധം ഉൾപ്പെടയുള്ള കാര്യങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റിയും യോഗം വിലയിരുത്തി.

മഴക്കാല പ്രതിരോധ ഗാനം

തയ്യാറാക്കി തൃക്കലങ്ങോട് കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രം

മലപ്പുറം: ഓരോ മഴക്കാലവും നാം പേടിയോടെയാണിന്ന് കാണുന്നത്. പലവിധ രോഗങ്ങൾ ഈ കാലത്ത് കാണപ്പെടുന്നു. കൊതുജന്യ രോഗങ്ങളും ജലാജന്യരോഗങ്ങളും ഈകാലത്തെ പ്രത്യേകതയാണ്. ഇതിനെതിരെ പൊതുജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുകയാണ് തൃക്കലങ്ങോട് കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രം.

തൃക്കലങ്ങോട് ഗ്രാമപഞ്ചായത്തിന്റെയും കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിന്റെയും സംയുക്താഭിമുഖ്യത്തിൽ മഴക്കാല രോഗനിയന്ത്രണത്തിന്റെ ഭാഗമായാണ് മാരിയില്ലാ മഴക്കാലം ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണ ഗാനം തയ്യാറാക്കിയത്. ജെ. എച്ച്. ഐ സുനിൽ ബാബു രചനയും ആലാപനവും നിർവഹിച്ചു. മാരിയില്ലാ മഴക്കാലം ബോധവൽക്കരണ ഗാനത്തിന്റെ പ്രാകാശനം ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ആർ.രേണുക നടത്തി. ആടുജീവിതം എന്ന സിനിമയിലെ എ.ആർ റഹ്മാൻ സംഗീതം നൽകിയ 'പെരിയോനെ റഹ്മാനെ' എന്ന ഗാനത്തിന്റെ ഈണത്തിലാണ് ഗാനം തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്.ഡെങ്കിരോഗം എങ്ങനെ പകരുന്നു, ഉറവിട നശീകരണത്തിന് പ്രാധാന്യം, ഡ്രൈ ഡേ ആചരിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളാണ് ഗാനത്തിലൂടെ ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്.

എലിപ്പനി അറിയേണ്ടതെല്ലാം

ഡോ.സതീഷ്.കെ.എൻ
ഡെപ്യൂട്ടി ഡി.എം.ഒ. & ഡി.എസ്.ഒ.
ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ (ആരോഗ്യം) തൃശ്ശൂർ

തൃശൂർ: ലെപ്റ്റോസ്പൈറ എന്ന ബാക്ടീരിയ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയാണ് എലിപ്പനി. എലി, പട്ടി, പൂച്ച, കന്നുകാലികൾ തുടങ്ങിയവയുടെ മൂത്രം, കാഷ്ഠം വഴിപകരുന്ന രോഗമാണ് ഇത്. ഇവയുടെ മൂത്രം/കാഷ്ഠം വഴി മണ്ണിലും വെള്ളത്തിലും എത്തുന്ന രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകൾ വഴിയോ, കണ്ണിലേയും വായിലേയും ശ്ലേഷ്മ സ്തരങ്ങൾ വഴിയോ ശരീരത്തിൽ എത്തിയാണ് രോഗമുണ്ടാകുന്നത്. 1886 ൽ ജർമ്മനിയിൽ ഡോ.അഡോൾഫ് വീൽ എന്ന ഫിസിഷ്യൻ ആണ് ആദ്യമായി ഈ രോഗ നിർണ്ണയം നടത്തിയത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ വീൽസ് ഡിസീസ് എന്നും ഈ രോഗത്തിന്റെ തീവ്രമായ അവസ്ഥ അറിയപ്പെടുന്നു.

ഓടകളിലും തോടുകളിലും വയലുകളിലും കുളങ്ങളിലും വെള്ളക്കെട്ടുകളിലും ഇറങ്ങി ജോലി ചെയ്യുന്നവരിലും മീൻ പിടിത്തത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നവരിലും കെട്ടിടനിർമ്മാണ തൊഴിലാളികളിലും തൊഴിലുറപ്പ് പദ്ധതികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ജോലി ചെയ്യുന്നവരിലും ഈ രോഗം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. പെട്ടെന്നുള്ള മഴയിൽ നഗരപ്രദേശങ്ങളിൽ ഓടകൾ നിറഞ്ഞ് കവിയുന്ന വെള്ളത്തിലൂടെ എലിപ്പനി പകരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ 5 മുതൽ 14 ദിവസം (2മുതൽ 30 ദിവസം വരെ) കൊണ്ട് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകും. പലരിലും യാതൊരു രോഗലക്ഷണങ്ങളും ഉണ്ടായില്ലെന്നും വരാം. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവരിൽ തന്നെ ഭൂരിഭാഗം പേരിലും ഏതാനും ദിവസം നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന പനി മാത്രമേ കാണാറുള്ളൂ. കൂടുതൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നവരിൽ ശരീരത്തിലെ പ്രധാന അവയവങ്ങൾ തകരാറിൽ ആകാനും മരണം വരെ സംഭവിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

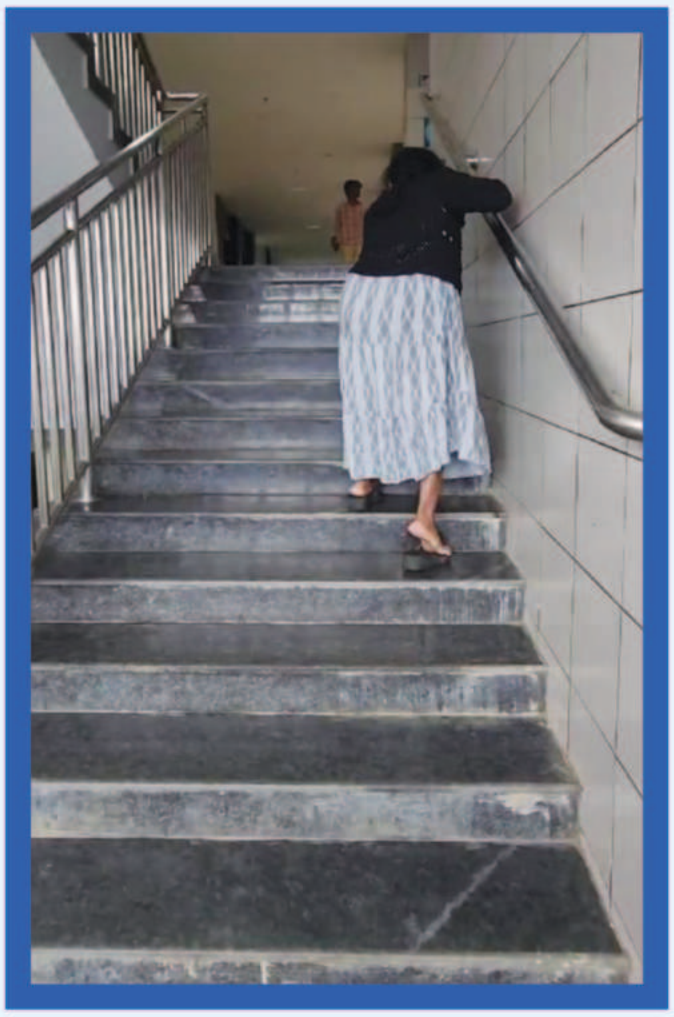
പനി, തലവേദന, കണ്ണുകൾക്ക് പുറകിലെ വേദന, പേശീവേദന പ്രത്യേകിച്ചും കാൽവണ്ണയിലെ പേശികളിൽ, കണ്ണുകളിൽ ചുവപ്പ് നിറം, മഞ്ഞപ്പിത്തം, മനംപുരട്ടൽ, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം വയറുവേദന, ചുമ എന്നിവയൊക്കെയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ.

കൈകാലുകളിൽ, (മറ്റ് ശരീരഭാഗങ്ങളിലും) മുറിവുള്ളവർ മുറിവുണങ്ങുന്നതുവരെ രോഗപകർച്ച ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള തൊഴിലുകളിൽ ഏർപ്പെടരുത്. ജോലിക്ക് പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ആവില്ലെങ്കിൽ, ആന്റിസെപ്റ്റിക് പുരട്ടി, മുറിവ് ഡ്രസ്സ് ചെയ്ത ശേഷം ജോലിക്ക് പോകേണ്ടതും ജോലി കഴിഞ്ഞ് വന്ന്അത് പോലെ ഡ്രസ്സ് ചെയ്യേണ്ടതുമാണ്. ഇത്തരം ജോലി ചെയ്യുന്നവർ കൈയുറകളും റബ്ബർ ബൂട്ടുകളും ഉപയോഗിച്ച് വേണം ജോലി ചെയ്യേണ്ടത്. കൂടാതെ, ആ കാലയളവിൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം എലിപ്പനിക്കെതിരെയുള്ള

രോഗപ്രതിരോധമരുന്ന് (ഡോക്സിസൈക്ലിൻ) കഴിക്കേണ്ടതുമാണ്. രണ്ട് ഡോക്സിസൈക്ലിൻ ഗുളികകൾ (100 മി.ഗ്രാമിന്റെ രണ്ട് ഗുളികകൾ) 6 മുതൽ എട്ട് ആഴ്ച്ച വരെ കഴിക്കേണ്ടതാണ്. ആവശ്യമെങ്കിൽ 2 ആഴ്ച്ചത്തെ ഇടവേളക്ക് ശേഷം വീണ്ടും കഴിക്കേണ്ടതാണ്. ഈ മരുന്ന് പാർശ്വഫലങ്ങൾ വളരെ കുറവുള്ളതും സർക്കാർ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ നിന്ന് സൗജന്യമായി ലഭിക്കുന്നതുമാണ്. പൂർണമായും ചികിത്സിച്ച് മാറ്റാവുന്ന രോഗമായ എലിപ്പനി മൂലം മരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വം, ഭക്ഷ്യ ശുചിത്വം, വ്യക്തി ശുചിത്വം എന്നിവ പാലിച്ചുകൊണ്ട് എലിപ്പനി തടയുന്നതിന് നമുക്ക് സാധിക്കും.

അരിവാൾ കോശരോഗത്തെ അതിജീവിച്ച് വിനീത

കൽപ്പറ്റ: ഒരു ചെറിയ വേദനയിൽ നിന്നു തുടങ്ങിയതാണ്. പതിയെ കിടക്കാനും ഇരിക്കാനും നിൽക്കാനും കഴിയാതെയായി. ഇടുപ്പ് ഭാഗത്ത് സൂചികുത്തിയിറക്കുന്ന വേദന.അങ്ങനെയാണ് പുൽപ്പള്ളി പെരിക്കല്ലൂർ സ്വദേശി വിനീതയെന്ന 35കാരി കഴിഞ്ഞ ഒക്ടോബർ 30ന് വയനാട് ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളജിൽ എത്തുന്നത്. അരിവാൾ കോശ രോഗബാധിതയാണ്. ഗുരുതരാവസ്ഥയിലായതിനെ തുടർന്ന് ഇടുപ്പ് മാറ്റിവയ്ക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയ വയനാട്ടിലാദ്യമായി മെഡിക്കൽ കോളജ് ആശുപത്രിയിൽ നടത്തി. ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ രണ്ടിടുപ്പും മാറ്റിവച്ചു. ഇന്നവൾ പുതുജീവിതത്തിന്റെ പടവുകൾ നടന്നു കയറുകയാണ്.ഓർത്തോപീഡിക്സ് വിഭാഗത്തിന്റെയും മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിന്റെയും കൂട്ടായ പ്രയത്നത്തിലൂടെയാണ് വിനീതയുടെ ശസ്ത്രക്രിയ വിജയകരമാക്കിയത്. കടുത്ത വേദനയുമായി ആശുപത്രിയിൽ എത്തിയ വിനീതയെ ഓർത്തോപീഡിക്സ് വിഭാഗത്തിലെ ഡോക്ടർ പരിശോധിച്ച് അണുബാധയുടെ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന ഓസ്റ്റിയോമൈലൈറ്റിസ് എന്നയത് അസുഖമാണെന്നാണ് കണ്ടെത്തി തുടർ പരിശോധനയിൽ രക്തത്തിന്റെ സുഗമമായ ചംക്രമണം തടസ്സപ്പെട്ടത് മൂലമുണ്ടാകുന്ന 'അവാസ്കുലാർ നെക്രോസിസ്'കാരണമാണ് ഇതുണ്ടായതെന്നും കണ്ടെത്തി. ഇടുപ്പ് മാറ്റിവയ്ക്കുക എന്നത് മാത്രമായിരുന്നു പോംവഴി. വിദഗ്ധ പരിശോധനയ്ക്ക് ശേഷം ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ഇടതുഭാഗത്തെ ഇടുപ്പെല്ലിന്റെ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്താൻ ഡോക്ടർമാർ തീരുമാനിച്ചു.ജനുവരി 18 നായിരുന്നു ഇടതുഭാഗത്തെ ഇടുപ്പെല്ല് മാറ്റിവച്ചത്. പിന്നീട് ഒരുമാസത്തിന് ശേഷം ഫെബ്രുവരി 15ന് വലതുഭാഗത്തും ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തി. ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ, ജില്ലാ പ്രോഗ്രാം മാനേജർ, സ്റ്റേറ്റ് ബ്ലഡ് സെൽഡിസീസ് നോഡൽ ഓഫീസർ, മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ, ആശുപത്രി സുപ്രണ്ട് എന്നിവരുടെ ഏകോപനത്തിൽ ഓർത്തോപീഡിക്സ്, മെഡിസിൻ വിഭാഗം ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ മറ്റ് ജീവനക്കാർ എന്നിവർ വിനീതയുടെ ആരോഗ്യനില നിരീക്ഷിച്ചുവരികയാണ്.



ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ സമഗ്ര മുന്നേറ്റത്തിനൊരുങ്ങി ഇടമലക്കുടി

ഇടുക്കി: ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ സമ്പൂർണ്ണ പട്ടികവർഗ്ഗ പഞ്ചായത്തായ ഇടമലക്കുടിയിൽ ആരോഗ്യ വകുപ്പ് സമ്പൂർണ്ണ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷക്കായുള്ള പദ്ധതികൾ രൂപീകരിക്കുന്നു. ഇടമലക്കുടിയിലെ ജനങ്ങളുടെ പരിപൂർണ്ണമായ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ ലക്ഷ്യമിട്ടുള്ള പദ്ധതി ആരോഗ്യ വകുപ്പും ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യവും ചേർന്നാണ് നടപ്പാക്കുന്നത്. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി ഇടമലക്കുടിയിലെ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ ലാബോട്ടറി തുടങ്ങുന്നതിനുള്ള മുഴുവൻ ക്രമീകരണങ്ങളും പൂർത്തിയായി. ഇതോടൊപ്പം അനുബന്ധ ഉപകരണങ്ങളായ സെൻട്രിഫ്യൂജ്, മൈക്രോസ്കോപ്പ്, ഹോട്ട് എയർ ഓവൻ, കലോറി മീറ്റർ, റെഫ്രിജറേറ്റർ, മൈക്രോപിപ്പറ്റസ് എന്നിവയും ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇടമലക്കുടിയിലെ 24 കുടികളിലും ഹാംലൈറ്റ് ആശമാരുടെ നിയമനവും പരിശീലനവും ഇതിനോടകം പൂർത്തിയാക്കിയിട്ടുണ്ട് .ഈ ആശമാരുടെ സേവനം മുഖേന കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ വിവിധ മേഖലകളിലായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന 24 കുടികളിലേക്കും അവിടെ താമസിക്കുന്ന ജനങ്ങളിലേക്കും കൃത്യമായി എത്തിക്കാൻ സാധിക്കും. ഊരുകളിലെ 18 വയസ്സിനു താഴെയുള്ള കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യ സ്ക്രീനിംഗ് പരിപാടികളും ആർ.ബി.എസ്.കെ വഴി ഇതോടൊപ്പം പൂർത്തിയാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

അരിവാൾ കോശരോഗം

മനുഷ്യരക്തത്തിലെ ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ ആകൃതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്ന ഒരു ജനിതക രോഗമാണ് അരിവാൾ കോശരോഗം. സാധാരണ, മനുഷ്യരുടെ ചുവന്ന രക്താണുക്കൾ വൃത്താകൃതിയിൽ പരന്ന് മധ്യഭാഗം അൽപം ഉൾവലിഞ്ഞ ആകൃതിയിലാണ്. എന്നാൽ, അരിവാൾ രോഗബാധിതരിൽ ചുവന്ന രക്താണുക്കൾ ആകൃതി മാറി അർധചന്ദ്രാകൃതിയിൽ അരിവാൾ പോലെയാകുന്നു. ഇതുമൂലം രക്താണുക്കളുടെ സുഗമമായ ചംക്രമണവും അവയുടെ പ്രധാന ദൗത്യമായ പ്രണവായു വഹിക്കൽ തകരാറിലാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ അവയവങ്ങൾക്ക് തകരാറിനും തകർച്ചയ്ക്കും കാരണമാകും.

അരിവാൾ രോഗ നിർണയത്തിനുള്ള ഏറ്റവും ആധുനികവും കൃത്യതയുള്ളതുമായ എച്ച്പിഎൽസി പരിശോധനാ സൗകര്യം മാനന്തവാടി മെഡിക്കൽ കോളേജിലുണ്ട്. കൂടാതെ ജില്ലയിൽ മാനന്തവാടി മെഡിക്കൽ കോളജ്, പനമരം സിഎച്ച്സി, നൂൽപ്പുഴ സിഎച്ച്സി, ബത്തേരി താലൂക്ക് ആശുപത്രി, മീനങ്ങാടി സിഎച്ച്സി, കൽപ്പറ്റ ജനറൽ ആശുപത്രി, വൈത്തിരി താലൂക്ക് ആശുപത്രി എന്നിവിടങ്ങളിൽ എച്ച്ബി ഇലക്ട്രോഫോറസിസ് കേന്ദ്രങ്ങളുണ്ട്. ഫീൽഡ് തല സ്ക്രീനിങ്ങിന് ആവശ്യമായ സോലുബിലിറ്റി പരിശോധനാ സൗകര്യം ജില്ലയിലെ എല്ലാ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിലും ലഭ്യമാണ്. അരിവാൾ രോഗികൾക്കുള്ള പോഷകാഹാരമായി എല്ലാ മാസവും ആരോഗ്യകേരളം ഫണ്ട് ഉപയോഗിച്ച് സപ്ലൈകോ വഴി 2.500 കിലോ പയറുവർഗങ്ങൾ (വൻപയർ, കടല, ഗ്രീൻപീസ്) നൽകിവരുന്നു. എല്ലാ മാസവും മൂന്നാമത്തെ ശനിയാഴ്ചയാണ് പോഷകാഹാര വിതരണം. അരിവാൾ കോശ രോഗികൾക്ക് ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നുതന്നെ പ്രത്യേക ക്ലിനിക്കുകൾ വഴി സൗജന്യ ആരോഗ്യ പരിശോധനയും മരുന്നുകളും നൽകിവരുന്നുണ്ട്.

രോഗികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

കൂടുതൽ ചൂട്, തണുപ്പ് എന്നിവയിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കുക, കൃത്യമായ മരുന്നുകളും പോഷകാഹാരങ്ങളും കഴിക്കുക, ധാരാളം ശുദ്ധജലം കുടിക്കുക. രോഗനിർണ്ണയം, ചികിത്സ, പരിപാലനം, നിർദ്ദശങ്ങൾ മുതലായവ ഏറ്റവും അടുത്ത പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ ലഭ്യമാണ്.

പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ

രക്തപരിശോധന നടത്തി അസുഖമുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ രോഗ ചികിത്സ നടത്താൻ ഒട്ടും വൈകരുത്. അണുബാധയുണ്ടാവാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നു വിട്ടുനിൽക്കുക. രോഗാണുമൂലമുള്ള പനി വരുമ്പോൾ ഉടൻ വൈദ്യ സഹായം തേടുക. ധാരാളം വെള്ളം കുടിച്ച് ശരീരത്തിലെ വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് നിലനിർത്തുക. ജലനഷ്ടം ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള കഠിനാധ്വാനം ഒഴിവാക്കുക, പ്രതികൂല കാലാവസ്ഥ (അമിതമായ ചൂട്, തണുപ്പ്) എന്നിവയിൽ നിന്ന് അകന്നു നിൽക്കുക.

ശസ്ത്രക്രിയയുടെ സമയത്തും പ്രസവ സമയത്തും സിക്കിൾ സെൽ അനീമിയരോഗിയാണെന്ന വിവരം ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുക പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കുക, അസുഖമുള്ള കുട്ടികളിൽ കൃത്യസമയത്ത് തന്നെ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ എടുക്കുക, ഭക്ഷണങ്ങളിൽ പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമാവുന്ന പോഷകാഹാരങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക, ഗർഭിണികൾ കൃത്യമായ പരിശോധനകൾ നടത്തുക മദ്യപാനം എന്നിവ പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കുക, അസുഖമുള്ള കുട്ടികളിൽ കൃത്യസമയത്ത് തന്നെ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ എടുക്കുക, ഭക്ഷണങ്ങളിൽ പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമാവുന്ന പോഷകാഹാരങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക, ഗർഭിണികൾ കൃത്യമായ പരിശോധനകൾ നടത്തുക.

ഡെങ്കിപ്പനി ചികിത്സയും പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങളും

ഡോ. സച്ചിൻ കെ സി
ഡെപ്യൂട്ടി ജില്ല മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ, കണ്ണൂർ

മഴക്കാലം ആരംഭിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ മുതൽ വാർത്തകളിലെ തലക്കെട്ടുകളിൽ നിറയുന്ന ഒന്നാണ് ഡെങ്കിപ്പനിയും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മരണങ്ങളും.

എന്താണ് ഡെങ്കിപ്പനി?

ഡെങ്കിപ്പനി ഒരു വൈറൽ അസുഖമാണ്. ഫ്ലാവി വൈറസ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട വൈറസുകൾ ആണ് ഈ രോഗത്തിന് കാരണം ആയ രോഗാണു. ഈഡിസ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകുകൾ ആണ് ഈ രോഗം പരത്തുന്നത്

ഡെങ്കി വൈറസ്

ഫ്ലാവി വൈറസ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട ഡെങ്കി വൈറസുകളാണ് ഈ രോഗത്തിന് കാരണമായ രോഗാണു എന്ന് പറഞ്ഞല്ലോ. ഡെങ്കി വൈറസുകൾ നാലുതരമാണ് ഉള്ളത് (serotypes) DENV-1, DENV-2, DENV-3 , DENV-4

ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ

ഈഡിസ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകുകൾ ആണ് ഈ രോഗം പരത്തുന്നത്. ഈഡിസ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകുകൾ അനേകം ഉണ്ട്. അതിൽ തന്നെ ഈഡിസ്, ഈജിപ്തി ഈഡിസ് അൽബോപിക്ടസ് എന്നിവയാണ് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സാധാരണയായി ഡെങ്കിപ്പനി പരത്തുന്ന ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ. ഈഡിസ് കൊതുകുകളുടെ പൊതു സ്വഭാവം എന്നുള്ളത് അവ ദേഹത്തും കാലുകളിലും വെള്ള വരകളോട് കൂടിയ കൊതുകുകൾ ആണ്, പൊതുവേ പകൽ മാത്രമാണ് കടിക്കുന്നത്, കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ശുദ്ധജലത്തിൽ മാത്രമാണ് ഇത് പൊതുവേ മുട്ടയിട്ട് വളരുന്നത് എന്നിവയാണ്.

അതിൽ തന്നെ പെൺകൊതുകുകൾ മാത്രമാണ് മനുഷ്യനെ കടിക്കുന്നത്. കാരണം അവർക്ക് അണ്ഡം ഉല്പാദനത്തിനു ആവശ്യമായ പ്രോട്ടീൻ അത് മനുഷ്യരുടെയും മറ്റു ജന്തുക്കളുടെയും രക്തത്തിൽ നിന്നും ആണ് കിട്ടുന്നത്. അതേസമയം ആൺ കൊതുകുകൾ പഴച്ചാറുകൾ ഒക്കെ ഭക്ഷിച്ചാണ് ജീവിക്കുന്നത്.

സാധാരണ ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകളുടെ ആയുസ്സ് 14 മുതൽ 21 ദിവസം വരെയാണ്. ഈ ഒരു ആയുസ്സിന് ഇടയിൽ ഒരു പെണ് കൊതുക് തന്നെ 100 മുതൽ 300 മുട്ട വരെ ഇടും എന്നാണ് കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നത്.

കൊതുകിന്റെ ജീവചക്രം

കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ശുദ്ധജലത്തിൽ ആണ്ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ മുട്ടയിട്ട് വളരുന്നത്. തീരെ ചെറിയ കുപ്പിയുടെ അടപ്പിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളം തൊട്ട് മുട്ടത്തോട്, ചിരട്ട, ഇളനീർ തൊ്, ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട പാത്രങ്ങൾ, കുപ്പികൾ എന്നിവയിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളം, സൺഷേഡ്, ടെറസ് ഇവയിൽ കെട്ടികിടക്കുന്ന വെള്ളം, വിറകുകൾ മൂടാനായി ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന ടാർപ്പായയിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളം, തുടങ്ങി വീടിനകത്തുള്ള മണി പ്ലാൻറ് പോലെയുള്ള ഇൻഡോർ പ്ലാന്റിലെ ചെടിച്ചട്ടികളിലെ വെള്ളം, ഫ്രിഡ്ജിന്റെ ട്രേ തുടങ്ങി ഏത് തരത്തിലുള്ള ചെറിയ വെള്ളക്കെട്ടുകളും ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകുകൾക്ക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നതിനുള്ള ആവാസ വ്യവസ്ഥ ആയി മാറാം.

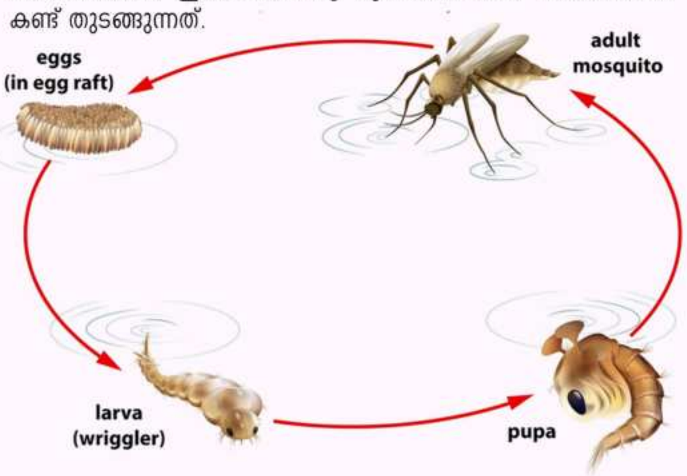
ഒരു പെൺ കൊതുക് ഇടുന്ന മുട്ടകൾ രണ്ട്, മൂന്ന് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ വളർന്ന് ലാർവ ആയി മാറുകയും അതിനു ശേഷം അവ നാല്, അഞ്ച് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ പ്യൂപ്പ ആയി മാറുകയും ഈ പ്യൂപ്പ ഒന്ന് രണ്ട് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ വിരിഞ്ഞ് പൂർണ വളർച്ച എത്തിയ കൊതുക് ആയി പുറത്തുപോവുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പൂർണ്ണ വളർച്ച എത്തിയ കൊതുക് ആകുന്നത് വരെ ഉള്ള കാലചക്രം സാധാരണഗതിയിൽ 7 മുതൽ 10 ദിവസം കൊണ്ട് പൂർത്തിയാക്കുന്നതാണ്.

അതായത് ഒരു പ്രദേശത്ത് പൂർണ്ണ വളർച്ച എത്തിയ മുട്ടയിടാൻ ഭാഗമായ ഒരു പെൺകൊതുക് ഉണ്ട് എങ്കിൽ അതിനു ഒരാഴ്ചയ്ക്ക് ഉള്ളിൽ തന്നെ 100 മുതൽ 300 വരെ പുതിയ കൊതുകുകളെ സൃഷ്ടിക്കാനായി സാധിക്കും എന്ന് സാരം. എത്രയും ഭീകരമാണ് ഈ കണക്കുകൾ എന്ന് നോക്കൂ. ഇതുകൂടാതെ തന്നെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യം ഡെങ്കിവൈറസ് ശരീരത്തിലുള്ള ഒരു പെൺകൊതുകിനു അതിന്റെ മുട്ടയിലേക്കും ഈ വൈറസിനെ കൈമാറ്റം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും എന്നുള്ളത് ആണ്. അപ്രകാരം ഉള്ള മുട്ടകൾ വിരിഞ്ഞ് പുറത്തുവരുന്ന കൊതുകളുടെ ശരീരത്തിലും ഈ വൈറസുകൾ ഉണ്ടാകും. അതുകൊതന്നെ ഡെങ്കി വൈറസ് ശരീരത്തിൽ ഉള്ള ഒരു പെൺകൊതുക് വൈറസ് ശരീരത്തിലുള്ള 100 മുതൽ 300 വരെ പുതിയ കൊതുകുകളെ ആണ് ഒരു ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ സൃഷ്ടിക്കുക. ഇതും വളരെ ഭീതിപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു കണക്ക് ആണ് എന്ന് ഓർക്കണം.

രോഗ സംക്രമണം

രോഗിയായ ഒരു വ്യക്തിയെ ഒരു കൊതുക് കടിക്കുമ്പോൾ ആണ് കൊതുകിലേക്ക് ഈ വൈറസ് രോഗാണുക്കൾ പ്രവേശിക്കുന്നത്. എന്നാൽ രോഗിക്ക് രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങുന്നതിനു മുന്നേ തന്നെ ഇപ്രകാരം കൊതുകിലെക്ക് വൈറസ് പ്രവേശിക്കാം. രോഗിയാവാൻ പോകുന്ന ഒരാളിൽനിന്നും അയാൾക്ക് ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങുന്നതിന്റെ തലേദിവസം മുതൽ അഞ്ചുദിവസം വരെയാണ് അയാളെ കടിക്കുന്ന കൊതുകിൽ ഇപ്രകാരം ഈ രോഗാണു എത്തുന്നത്. അപ്രകാരം ഡെങ്കി വൈറസ് കൊതുകിൽ പ്രവേശിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഇതേ കൊതുക് ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു മനുഷ്യനെ കടിക്കുമ്പോൾ കൊതുകിന്റെ ഉമിനീരിൽ നിന്നും ആ മനുഷ്യനിലേക്ക് രോഗാണുക്കൾ പ്രവേശിക്കുന്നു. ഒരിക്കൽവൈറസ്അകത്തു കടന്നുകഴിഞ്ഞാൽ ആ കൊതുക് ആജീവനാന്തം ഡെങ്കിപനി പടർത്താൻ കഴിവുള്ള കൊതുക് ആയി മാറുക ആണ്. അത് പോലെ തന്നെ നേരത്തെ വിവരിച്ച പോലെ തന്നെ ഈഡിസ് കൊതുകിന്റെ മുട്ടയിലേക്കും കൂടി ഇറങ്ങിച്ചെന്ന് ആ കൊതുക് മുട്ടയിട്ടു വളരുന്ന പുതിയ കൊതുകുകളും രോഗ വാഹകർ ആയിരിക്കും.

ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു മനുഷ്യരിലേക്ക് രോഗാണുക്കൾ പ്രവേശിച്ച് 3 മുതൽ 14 ദിവസം വരെ (സാധാരണയായി നാലിനും ഏഴും ദിവസങ്ങൾക്ക്) ഇടയിലാണ് ആ വ്യക്തിക്ക് രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ട് തുടങ്ങുന്നത്.



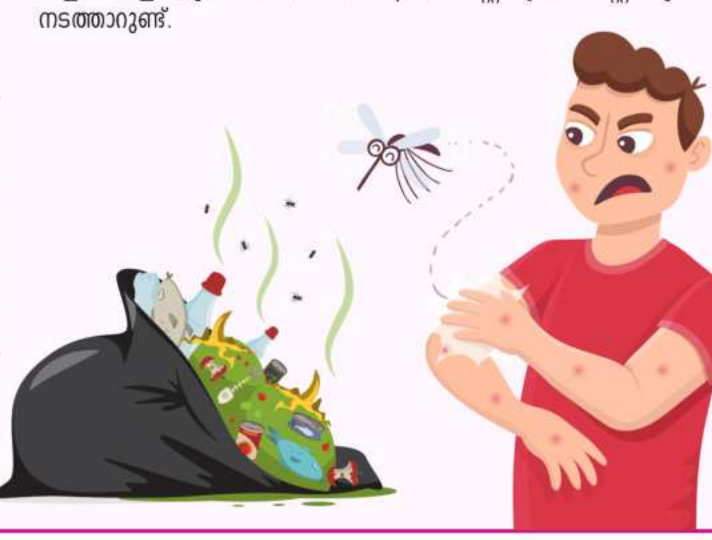
രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ

ഡെങ്കിപ്പനിയുടെ സാധാരണഗതിയിൽ ഉള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നത് കടുത്ത പനി, കഠിനമായ തലവേദന, കൈകാലുകൾക്ക് വേദന, പേശികൾക്കും സന്ധികൾക്കും വേദന, കണ്ണുകൾക്ക് പുറകിൽ വേദന എന്നിവയാണ്. അതോടൊപ്പം ഓക്കാനം, ഛർദി, കടുത്ത ക്ഷീണം എന്നിവ വരാം. രോഗം ആരംഭിച്ച മൂന്ന് നാല് ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം ശരീരത്തിൽ ചുവന്ന പാടുകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. മൂക്കിൽ നിന്നും ചെറുതായി രക്തം വരാം. ചില അവസരങ്ങളിൽ രോഗം മാരകം ആവുകയോ ഡെങ്കി ഹെമറാജിക് ഫീവർ എന്നുള്ള അവസ്ഥയിലേക്ക് വരികയും രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാവുകയും ഷോക്ക് അഥവാ രക്തത്തിലെ ശരീരത്തിലെ രക്തസമ്മർദ്ദം വളരെയധികം കുറയുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് ചെയ്യുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. എല്ലാ രോഗികളും ഈ ഡെങ്കിഹെമറാജിക് ഫീവർ എന്ന അവസ്ഥയിലെക്കോ അത് മൂർചിച്ചു ഉള്ള ഡെങ്കി ഷോക്ക് സിൻഡ്രോം എന്ന അവസ്ഥയിലെക്കോ എത്താറില്ല.

രോഗനിർണയം

രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളോടൊപ്പം രക്ത പരിശോധനയും കൂടി നടത്തിയാണ് രോഗം നിർണയം നടത്തുന്നത് രക്തത്തിൽ ഡെങ്കി വൈറസിന്റെ പ്രോട്ടീനോ (non-structural protein 1 - NS1) അത് രക്തത്തിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന പ്രതി വസ്തുക്കളോ (ആന്റി ബോഡി) ഉണ്ടോ എന്ന് നോക്കിയാണ് രോഗം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നത്.

അതോടൊപ്പം തന്നെ രക്തപരിശോധനയിൽ രക്തത്തിൽ വെളുത്ത രക്താണുക്കൾ, പ്ലേറ്റ്ലറ്റ് ഇവയുടെ അളവ് സാധാരണയിൽ കവിഞ്ഞ് കുറയുന്നതായും ഹേമറ്റോക്രിറ്റ് (PCV അഥവാ പാക്ക്ഡ് സെൽ വോളിയം) ക്രമാതീതമായി കൂടുകയും ചെയ്യുന്നതായും കാണാറുണ്ട്. ഡെങ്കിപ്പനിയുടെ തീവ്രത ഒപിയിൽ വച്ച് തിരിച്ചറിയുന്നതിനായി Tourniquet ടെസ്റ്റ് എന്ന ടെസ്റ്റ് കൂടെ നടത്താറുണ്ട്.



ചികിത്സ

ഡെങ്കിപ്പനി ഒരു വൈറൽ അസുഖം ആയതിനാൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ അറിഞ്ഞുള്ള ചികിത്സയാണ് ഡെങ്കി പ്പനിക്ക് നൽകുക. രോഗിക്ക് പൂർണമായ വിശ്രമം ആവശ്യമാണ്. കഠിനമായ അധ്വാനവും മറ്റു ജോലികളും നിർത്തി രോഗി പൂർണമായിട്ടും വിശ്രമിക്കണം. പനി കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പാരസെറ്റമോൾ തുടങ്ങിയ ഗുളികകൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദേശാനുസരണം ഉപയോഗിക്കാം. എന്നാൽ ആസ്പിരിൻ, NSAID എന്നീ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്ന വേദന സംഹാരികൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള മരുന്നുകൾ യാതൊരു കാരണവശാലും ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. രോഗിക്ക് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കാൻ നൽകേണ്ടതാണ്. രോഗി പട്ടിണി കിടക്കാതെ ആവശ്യത്തിന് ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതുമാണ്.

ഇത്തരത്തിലുള്ള ചികിത്സ ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് രോഗിക്ക് വീട്ടിൽ തന്നെ വിശ്രമിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നിരുന്നു കഴിഞ്ഞാലും സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കുകയും ആവശ്യമായ മരുന്നുകളും മറ്റുള്ള കാര്യങ്ങളും ഒരു ഡോക്ടറെ കാണിച്ച് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം തന്നെ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ താഴെ പറയുന്ന ആപത്സൂചകമായ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും രോഗിയിൽ കാണുകയാണെങ്കിൽ അടിയന്തിരമായി തന്നെ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

- ശക്തമായ വയറുവേദന
- നിർത്താതെ ഛർദിക്കുക
- ശ്വാസകോശ പാളിയിലും ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലും നീർക്കെട്ട്
- രക്തസ്രാവം
- അമിതമായ ക്ഷീണം
- ഡോക്ടറുടെ പരിശോധനയിൽ ആന്തരികവയവങ്ങൾക്ക് വീക്കം
- ടെസ്റ്റ് റിപ്പോർട്ടിൽ ഹേമറ്റോക്രിറ്റ് (PCV അഥവാ പാക്കഡ് സെൽ വോളിയം) ക്രമാതീതമായി കൂടുകയും പ്ലേറ്റ്ലെറ്റ് കുറയുകയും ചെയ്യുക

ഡെങ്കി ഹെമറാജിക് ഫീവർ, ഡെങ്കി ഷോക്ക് സിൻഡ്രോം എന്നിവ മാരകം ആയാൽ മരണം വരെ സംഭവിക്കാറുണ്ട്.

പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ

നേരത്തെ പറഞ്ഞപോലെ ശുദ്ധജലത്തിലാണ് ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ മുട്ടയിടുന്നതും ലാർവകൾ വളരുന്നതും കൊതുകായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നതും. ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ ഒരു സമയത്ത് 100-300 മുട്ടകൾ വരെയിടും. കെട്ടിനിൽക്കുന്ന വെള്ളമുണ്ടെങ്കിൽ ഒരാഴ്ച കൊണ്ട് ഈ മുട്ടകളിൽനിന്നും അത്രയും കൊതുകുകൾ പുറത്തു വരാം. ഇതൊഴിവാക്കാൻ ഉറവിട നശീകരണം ചെയ്യൽ നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.

- വീട്ടിനകത്തും പുറത്തുമുള്ള വെള്ളം ശേഖരിച്ചുവെക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ, ടാങ്കുകൾ, ഫ്രിഡ്ജിന്റെ പുറകിലുള്ള ട്രേ, നമ്മൾ അലസമായി വലിച്ചെറിയുന്ന ചിരട്ട, ടയർ, മുട്ടത്തോട്, പൊട്ടിയ പാത്രങ്ങൾ ഒക്കെ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാതെ നീക്കം ചെയ്യുക.
- ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ് ഉണ്ടെങ്കിൽ കൊതുകുവല കെട്ടി മൂടുക
- ടെറസ്, സൺഷെയ്ഡ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കുന്നില്ലെന്നു ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ഇൻഡോർ പ്ലാന്റ്സ് വളർത്തുന്ന ചെടിച്ചട്ടികളിലും അതിനു താഴെ ഉള്ള ട്രേയിലുംവെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്നില്ലെന്നു ഉറപ്പുവരുത്തണം.
- തോട്ടങ്ങളിലാണെങ്കിൽ വീണു കിടക്കുന്ന പാള, വലിയ ഇലകൾ, അതുപോലെ റബ്ബർ തോട്ടങ്ങളിലെ ചിരട്ട എന്നിവിടങ്ങളിൽ വെള്ളം കെട്ടി കിടക്കുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം

ഇപ്രകാരം ഈ വെള്ള കെട്ടുകളും വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളും ഒഴിവാക്കാനായാണ് ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം ഡ്രൈ ഡേയായി ആചരിച്ചുകൊണ്ട് ഉറവിട നശീകരണം ചെയ്യാൻ ആരോഗ്യ വകുപ്പ് നിർദേശം നൽകിയിരിക്കുന്നത്. വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും സ്ഥാപനങ്ങളിലും കടകളിലും ശനിയാഴ്ചകളിലും വീടുകളിൽ ഞായറാഴ്ചകളിലും ആണ് ഡ്രൈ ഡേ ആചരിക്കേണ്ടത്.

ഇത്രയും ചെയ്തിട്ടും കൊതുകുകൾ ഉണ്ടായി കഴിഞ്ഞാൽ കടി ഒഴിവാക്കുക എന്നതാണ് ഏക പ്രതിരോധമാർഗം. വിപണിയിൽകൊതുകുതിരി പോലുള്ള ഒരുപാട് മൊസ്കിറ്റോ റിപ്പലന്റ്സ് ലഭ്യമാണ്. ഉറങ്ങുന്ന നേരത്ത് ശരീരഭാഗങ്ങൾ പരമാവധി മറക്കുന്ന വസ്ത്രധാരണത്തിന് ശ്രമിക്കുക. ഉറങ്ങുമ്പോൾ കൊതുകുവല ഉപയോഗിക്കുക. കൊതുക്കടിയേൽക്കാതിരിക്കാൻ കടകളിൽനിന്നും തൊലി പ്പുറത്തു പുരട്ടുന്ന ലേപനങ്ങൾ വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കുക എന്നിവ ചെയ്യാം. കൂടാതെ Mosquito Repellent Spray (Indoor Spraying) ഉപയോഗിച്ചു വീട്ടിലെ മുക്കിലും മൂലയിലും ഒളിച്ചിരിക്കുന്ന കൊതുകുകളെ തുരത്താം.

വാക്സിൻ

ഡെങ്കി പനിക്ക് എതിരെ പൂർണ്ണമായും അല്ലെങ്കിലും വാക്സിൻ ലഭ്യമാണ്. Dengvaxia' (ഡെങ്ക്വാക്സിയ) എന്ന പേരിൽ ലഭ്യമായിട്ടുള്ള ഈ വാക്സിൻ 6-45 വയസ്സ് പ്രായമുള്ളവരിലാണ് കുത്തിവെക്കാൻ ലോകാരോഗ്യ സംഘടന അംഗീകരിച്ചത്. എന്നാൽ ഒരിക്കൽ ഡെങ്കിപനി വന്നവർക്ക് രണ്ടാമത് തീവ്രമായ അസുഖം വരുന്നത് തടയാൻ മാത്രമാണ് ഈ വാക്സിൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. കാരണം ഡെങ്കിപനി ഇതുവരെ വരാത്ത ആൾക്കാർ വാക്സിൻ സ്വീകരിച്ചാൽ അയാൾക്ക് ആദ്യമായുണ്ടാകുന്ന ഡെങ്കിപനി ഗുരുതരമായേക്കാം. ഈ വാക്സിൻ ഇന്ത്യ അടക്കം പല രാജ്യങ്ങളിലും പ്രചാരം നേടി വരുന്നേയുള്ളൂ. ഡെങ്കിപ്പനിയെ പൂർണ്ണമായും തുരത്തുക എന്നതിനേക്കാൾ തീവ്രമായ ഡെങ്കിപ്പനി രോഗം വരുന്നത് തടയുകയെന്നതാണ് ഈ വാക്സിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഡെങ്കിപനി പൂർണമായും തടയാനുള്ള മാർഗം കൊതുകിനെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ തന്നെയാണെന്ന് ഓർക്കുക.

മഴക്കാലമാണ്....
മഞ്ഞപ്പിത്തം സൂക്ഷിക്കണം

ഡോ. അനിതകുമാരി. എൽ
ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ (ആരോഗ്യം),പത്തനംതിട്ട

പലയിടത്തും മഞ്ഞപ്പിത്തം (ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-എ) റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നതിനാൽ ജാഗ്രത വേണം. മലിനമായതോ അല്ലെങ്കിൽ വേണ്ടത്ര ശുദ്ധീകരിക്കാത്തതോ ആയ ജലം മലിനമായ ആഹാരം, രോഗബാധിതരുമായുള്ള സമ്പർക്കം എന്നിവ വഴിയാണ് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ പകരുന്നത്. വ്യക്തി ശുചിത്വവും ഭക്ഷണ ശുചിത്വവും പാലിക്കുന്നതു വഴി രോഗബാധ തടയാം. ശരീരവേദനയോടു കൂടിയ പനി, തലവേദന, ക്ഷീണം.ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രാരംഭ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. പിന്നീട് മൂത്രത്തിനും കണ്ണിനും മറ്റ് ശരീര ഭാഗങ്ങളിലും മഞ്ഞനിറം പ്രത്യക്ഷപ്പെടും.

പ്രതിരോധം പ്രധാനം

- ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപും കഴിച്ചതിനു ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക
- കൈ നഖങ്ങൾ വെട്ടി വൃത്തിയാക്കുക
- കിണറിലെ വെള്ളം മലിനമാകാതെ സൂക്ഷിക്കുക
- കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകൾ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക
- തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുക. ചൂട് വെള്ളത്തിൽ പച്ച വെള്ളം ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കരുത്
- തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം ഒഴിവാക്കുക
- മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിനു ശേഷം കൈകൾ വൃത്തിയായി സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക
- കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വിസർജ്യങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായി നീക്കം ചെയ്യുക
- പൊതു ടാപ്പുകളും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക
- പഴവർഗ്ഗങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നന്നായി കഴുകിയതിനു ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക
- ആഹാരസാധനങ്ങൾ എപ്പോഴും അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക
- പഴകിയതും മലിനമായതുമായ ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുക

ഓർക്കുക...

രോഗബാധിതർ അംഗീകൃത ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നും. ചികിത്സകരിൽ നിന്നും മാത്രം ചികിത്സ തേടേണ്ടതാണ്.. അംഗീകൃതമല്ലാത്തതും ആവശ്യമില്ലാത്തതുമായ മരുന്നുകൾ കരളിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കാമെന്നതിനാൽ ഇക്കാര്യം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. യഥാസമയം ചികിത്സ കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ രോഗം ഗുരുതരമാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

അപൂർവ്വരോഗത്തിനു ശസ്ത്രക്രിയ പതിനാലാം വയസിൽ കുട്ടിക്ക് ഇനി സാധാരണ ജീവിതം

സാധാരണ സ്കൂൾ ദിനം പോലെ കടന്നു പോകാമായിരുന്ന 2023 സെപ്തംബർ മാസത്തിലെ ഒരു ദിവസം. പക്ഷെ കോട്ടയം കാരിയായ ആ 14 വയസുകാരിക്ക് അതൊരു അസാധാരണ ദിനമായിരുന്നു. സ്കൂൾ ആരോഗ്യപരിശോധനക്കായി എത്തിയ ആരോഗ്യ കേരളം നേഴ്സ് ലീനാതോമസ് കുട്ടിയുടെ ക്ലബ് ഫൂട്ടിനെകുറിച്ചും ചികിത്സയെക്കുറിച്ചും സംസാരിച്ച് പിരിയുമ്പോൾ പെട്ടെന്നാണ് കുട്ടി ഡയപ്പെർ ധരിച്ചിരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചത്. കുട്ടിയോട് കൂടുതൽ അന്വേഷിച്ചപ്പോഴാണ് തന്റെ ജന്മനായുള്ള അസുഖത്തെ കുറിച്ച് നഴ്സിനോട് പറയുന്നത്.

അറിയാതെ മൂത്രവും മലവും പോകുന്നതുമൂലം ദിവസവും 5 മുതൽ 6 വരെ ഡയപ്പെർ ധരിച്ചാണ് ഓരോ ദിവസവും തള്ളിനീക്കുന്നത്. ദരിദ്രമായ ഒരു കുടുംബത്തിനു പ്രതിദിനം 100 രൂപ വരെ ഈ

ഇനത്തിൽ മാത്രം ചെലവഴിക്കേണ്ടിവന്നു. കൂടാതെ ദിവസവും ഡയപ്പെർ കത്തിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന മണവും പുകയും മൂലം കുടുംബം അനുഭവിച്ചിരുന്ന നാണക്കേടും ഒറ്റപ്പെടലും. എല്ലാം കൂടി അമ്മയെ മനോരോഗത്തിന്റെ അരികിൽ എത്തിച്ചിരിക്കുന്ന വലിയൊരു പ്രതിസന്ധിയാണ് രോഗം സൃഷ്ടിച്ചത്.

സാക്രൽ എജെനെസിസ് (Sacral Agenesis) എന്നാൽ നട്ടെല്ലിലെ താഴ്ഭാഗത്തെ ഒരു എല്ല് പൂർണമായി വളരാത്തതുമൂലം ആ ഭാഗത്തെ നാഡികളും വളർച്ചപ്രാപിക്കാതെ അവ തൊലിയോട് ഒട്ടി ച്ചേർന്നിരിക്കുന്ന ഒരു അപൂർവ്വ അവസ്ഥയാണ്. അഞ്ച് വയസുള്ളപ്പോൾ മാതാപിതാക്കൾ കോട്ടയത്ത് പ്രമുഖ സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയിൽ കാണിച്ചിരുന്നെങ്കിലും ശസ്ത്രക്രിയ സങ്കീർണ്ണമായതിനാൽ ജന്മനായുള്ള ഈ അസുഖത്തിന് പരിഹാരമില്ലെന്നു കണ്ടു ചികിത്സ ഉപേക്ഷിക്കുകയായിരുന്നു.

പ്രശ്നം ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടയുടൻ നേഴ്സ് ലീന തോമസ് ജില്ലാ ആർ. ബി.എസ്.കെ കോഓർഡിനേറ്റർക്ക് സ്ക്രീനിംഗ് റിപ്പോർട്ട് നൽകി. അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ജില്ലാ ആരോഗ്യകേരളം പ്രോഗ്രാം മാനേജർ സർക്കാരിന്റെ വിവിധ പദ്ധതികൾ ഏകോപിപ്പിച്ച് കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ സൗജന്യ വിദഗ്ധ ചികിത്സക്കുള്ള തയാറെടുപ്പുകൾ ആരംഭിക്കുകയായിരുന്നു. സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിൽ അതിസങ്കീർണമായ ശസ്ത്രക്രിയക്ക് കുറഞ്ഞത് 5 ലക്ഷം രൂപ ചെലവ് വരും.

കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ന്യൂറോ സർജറി വിഭാഗം തലവൻ ഡോ. ബിജു കൃഷ്ണന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ സി.ടി, എം. ആർ.ഐ പരിശോധനകൾ നടത്തി രോഗാവസ്ഥ നിർണയിക്കുകയായിരുന്നു ആദ്യഘട്ടം. നട്ടെല്ലിനോട് ചേർന്ന ശസ്ത്രക്രിയായതിനാൽ തന്നെ പരാജയപ്പെട്ടാൽ ശരീരം പൂർണമായിത്തന്നെ തളർന്നുപോകാനും മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം പൂർണമായും അറിയാൻ പറ്റാത്ത നിലയിലാകാനും സാധ്യതയുണ്ട്. എന്നാൽ കുട്ടിയുടെയും കുടുംബത്തിന്റെയും അതിയായ ആഗ്രഹത്തിന്റെയും ധൈര്യത്തിന്റെയും പിൻബലത്തിൽ ശസ്ത്രക്രിയ ഏറ്റെടുത്തു നടത്താൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ന്യൂറോ സർജറി വിഭാഗം തയാറായി.
എങ്കിലും ശസ്ത്രക്രിയ പരാജയപ്പെട്ടാൽ പലപ്പോഴും ബന്ധുക്കളും സമൂഹവും പിന്നീട് എതിരാകാമെന്ന ഭീഷണി വകവയ്ക്കാതെ കുട്ടിയുടെയും കുടുംബത്തിന്റെയും ആത്യന്തിക നന്മക്കായി
റിസ്ക് എടുക്കാൻ അവർ തയ്യാറായി.

ആശുപത്രിയിൽ കൂട്ടിരിക്കാൻ ആശാ പ്രവർത്തക ഗീതാമ്മയുടെ പ്രേരണയിൽ നാട്ടിൽ നിന്ന് തന്നെ ഒരു സ്പോൺസറെ കണ്ടെത്താനും കഴിഞ്ഞതോടെ ചികിത്സ ആരംഭിക്കുകയായി.

2024 ജനുവരിയിൽ ആരംഭിച്ച പരിശോധനകളെ തുടർന്ന് മെയ് 24നു കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജ് ന്യൂറോ സർജറി തലവന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. ഷാജി മാത്യു, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. ടിനു രവി എബ്രഹാം എന്നിവരും അനസ്തേഷ്യ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ലത. ജെ തുടങ്ങിയവരടങ്ങുന്ന സംഘമാണ് 7 മണിക്കൂർ നീണ്ടുനിന്ന ശസ്ത്രക്രിയ വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കിയത്.

കുട്ടി പൂർണമായി സുഖം പ്രാപിച്ചെങ്കിലും കക്കൂസ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും, മലമൂത്ര വിസർജ്ജന തോന്നൽ ഉണ്ടാകുന്നതുൾപ്പെടെയുള്ള ശീലങ്ങൾക്കായി കൗൺസിലിംഗ്, തെറാപ്പി എന്നിവ തുടരേണ്ടതുണ്ട്. കൂടാതെ ക്ലബ് ഫൂട്ട് ഭേദമാക്കാൻ അസ്ഥിരോഗ വിഭാഗം ചികിത്സക്കായി കാത്തിരിക്കുകയാണ് ഈ കൊച്ച് മിടുക്കി.

നാം വളരെ ലഘുവെന്നും സ്വാഭാവികമെന്നും കരുതുന്നതെല്ലാം എല്ലാവർക്കും അങ്ങനെ തന്നെ ആകണമെന്നില്ല എന്നത് പായൽ കപാഡിയ സിനിമയിലൂടെ പഠിപ്പിക്കുന്ന പാഠം മാത്രമല്ല, ഈ കുഞ്ഞിനെ പോലുള്ളവർ നമുക്ക് ചുറ്റും നിന്ന് നമ്മളെയും ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. അവരെ ചേർത്തുപിടിക്കുകയും ആശ്വാസം പകരുകയുമാണ് ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ ലക്ഷ്യം. സമൂഹത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളുടെ ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഇതിലും നേരത്തെ കണ്ടെത്തി ചികിത്സയും ആശ്വാസവും നൽകാൻ

സമൂഹവും രക്ഷാകർത്താക്കളും അധ്യാപകരും സർക്കാരും ഒരുമിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്കൂളിലെത്തുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരോട് തങ്ങളുടെ എല്ലാ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും പങ്കുവെയ്ക്കാൻ നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ നാം പ്രേരിപ്പിക്കണം.

സാമൂഹ്യ പങ്കാളിത്തത്തിൽ പകർച്ചവ്യാധി പ്രതിരോധം

കോട്ടയം : ദേശീയ ഡെങ്കി ദിനാചരണത്തിന്റെ കോട്ടയം ജില്ലാതല ഉദ്ഘാടനം അകലക്കുന്നം ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് ഹാളിൽ ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ. എൻ പ്രിയ നിർവഹിച്ചു. എരുമേലി ഗ്രാമപഞ്ചായത്തിൽ സമ്പൂർണ്ണ ശുചീകരണയജ്ഞവും ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണ വിളംബരജാഥയും നടത്തി. മഴക്കാലപൂർവ്വ മുന്നൊരുക്ക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി എരുമേലി ഗ്രാമ പഞ്ചായത്തിന്റെയും സാമൂഹികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ മെഗാ ശുചീകരണയജ്ഞവും. ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണ വിളംബര ജാഥയും സംഘടിപ്പിച്ചു. പരിപാടിയിൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ, പഞ്ചായത്ത് ജീവനക്കാർ,ആശ ഹരിത കർമ്മ സേന, തൊഴിലുറപ്പ്, കുടുംബശ്രീ പ്രവർത്തകർ പങ്കെടുത്തു.

പത്രാധിപ സമിതി

ചീഫ് എഡിറ്റർ
കെ ജീവൻ ബാബു
സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഡയറക്ടർ, എൻ എച്ച് എം

എഡിറ്റർ
കെ പി ശിനോഷ്
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ബി സി സി

മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ
ഡോണ തോമസ്
ജെ സി (ഡിഃസി), സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്

അസോ. എഡിറ്റർ
ടി സ്മൃതി ലക്ഷ്മി
കൺസൾട്ടന്റ്, സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്
കെ കെ ഷൈജിൽ
ജെ സി (ഡിഃസി), സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്

അംഗങ്ങൾ
ജിജിൽ മാത്യു
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡിഃസി), ഇടുക്കി

ഡാനി പ്രിയൻ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡിഃസി), തൃശ്ശൂർ

ദിവ്യ ചേലാട്ട്
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡിഃസി), കോഴിക്കോട്

വിനീഷ് സി ആർ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡിഃസി), കോട്ടയം

വിനു എ
കൺസൽട്ടന്റ് (ഡിഃസി), എറണാകുളം

ആഗൽ ജോസഫ്
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡിഃസി), ആലപ്പുഴ

വർഷ ജയപ്രകാശ്
ജെ സി (ഡിഃസി), തിരുവനന്തപുരം

പ്രീത എം
ജെ സി (ഡിഃസി), പാലക്കാട്

ദിവ്യ ഇ ആർ
ജെ സി (ഡിഃസി), മലപ്പുറം

ബിൻസി രവീന്ദ്രൻ
ജെ സി (ഡിഃസി), കണ്ണൂർ

കമൽ കെ ജോസ്
ജെ സി (ഡിഃസി), കാസർഗോഡ്

നിജിൽ കെ. എസ്.
ജെ സി (ഡിഃസി), വയനാട്

അജിത് കുമാർ പി.എ
ജെ സി (ഡിഃസി), പത്തനംതിട്ട

അശ്വിനി രവീന്ദ്രൻ
ജെ സി (ഡിഃസി), കൊല്ലം

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