Jubilee

Since 1951

Happy National Doctor`s Day! July-1

Vol. 2, Issue No. 8 JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE JULY 2016

അപൂർവ്വ ശസ്ത്രക്രിയ

പുലാപെറ്റ മൂച്ചിത്തറക്കൽ വീട്ടിൽ ഗണേശൻ സഹിക്കാൻ കഴിയാത്ത നടുവേദനയും ക്ഷീണവുമായാണ് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിയത്. നട്ടെല്ലിലെ ട്യൂമറാണ് ഇതിന് കാരണമെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയ ഡോ. പ്രശാന്ത് വർഗ്ഗീസ് (ന്യൂറോളജിസ്റ്റ്) ഓപ്പറേഷൻ വേണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുകയായിരുന്നു. കുടുംബത്തിന്റെ അത്താണിയായ അദ്ദേഹത്തിന് കൂടുതൽ നാൾ ആശുപത്രിയിൽ കിടക്കുക എന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടാകുമായിരുന്നു. ഡോ. രമേഷ് എസ്. (ന്യൂറോസർജൻ), ഡോ. നന്നുകുമാർ (ന്യൂറോസർജൻ), ഡോ. സെബാസ്റ്റ്യൻ വലിയവീടൻ (അനസ്തെറ്റിസ്റ്റ്) എന്നിവരടങ്ങിയ മെഡിക്കൽ ടീം താക്കോൽ ദ്വാര ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ ട്യൂമർ നീക്കുകയായിരുന്നു. അപൂർവ്വമായി നടത്തുന്ന മിനിമൽ ഇൻവേസീവ് അപ്പ്റോച്ച് ഉപയോഗിച്ചാണ് ഈ ശസ്ത്രിയ നടത്തിയതെന്ന് ഡോ. രമേഷ് അറിയിച്ചു. നട്ടെല്ല് ഉറപ്പിക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയ ഈ രീതിയിൽ ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിലും, നിലവിൽ ഇതുപോലുള്ള ട്യൂമർ ശസ്ത്രക്രിയ കേരളത്തിൽ അപൂർവ്വമായേ ചെയ്യുന്നുള്ളൂ. അപകട സാദ്ധ്യത കുറവായ ഈ രീതിയിൽ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തിയതുവഴി ഗണേശന് മൂന്ന് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ ആശുപത്രി വിടാൻ സാധിച്ചു.

ജൂബിലിയിലെ ഡോക്ടർമാർക്കായി വർക്ക്ഷോപ്പ്നടത്തി

ജൂലൈ 18, 19 തിയതികളിലായി ജൂബിലിയിലെ എല്ലാ ഡോക്ടർമാർക്കുമായി വർക്ക്ഷോപ്പ് സംഘടിപ്പിച്ചു. വെല്ലൂർ ക്രിസ്ത്യൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ ഡയറക്ടർ ഡോ. സുനിൽ തോമസ് ചാണ്ടിയാണ് പരിപാടി നയിച്ചത്. ചർച്ചകളിലൂടെയും വിലയിരുത്തലുകളിലൂടെ മൂല്യവർദ്ധന ഉറപ്പാക്കണം എന്നാവശ്യപ്പെട്ട് ഡോക്ടർമാർ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തു.

ജൂബിലി മിഷൻ ആയുർവ്വേദ ആശുപത്രി പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു.

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ ആയുർവ്വേദ വിഭാഗമായ ജൂബിലി ആയുർവ്വേദയുടെ കിടത്തി ചികിത്സ വിഭാഗം ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ എതിർവശത്തുള്ള തോട്ടത്തിൽ ലെയ്നിൽ പുതിയ കെട്ടിടത്തിൽ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു. ആശുപത്രിയുടെ ആശീർവ്വാദ കർമ്മം ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് നിർവ്വഹിച്ചു. വിവിധ രോഗങ്ങൾക്കായുള്ള ശാസ്ത്രീയ ചികിത്സയ്ക്ക് പുറമെ ഗവേഷണങ്ങളും ആയുർവ്വേദ ഡോക്ടർമാർക്കുള്ള പരിശീലനവും ഇവിടെ നടത്തിവരുന്നു. തൈറോയ്ഡ് രോഗങ്ങൾ, പുരുഷ വന്ധ്യത, ഓട്ടിസം എന്നീ രോഗങ്ങളിൽ ഗവേഷണം ഇതിനോടകം തന്നെ ആരംഭം കുറിച്ചിട്ടുണ്ട്. കാൻസർ, കിഡ്നിരോഗങ്ങൾ, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവയിൽ അലോപതിയും ആയുർവ്വേദവും ചേർന്നുകൊണ്ടുള്ള സംയുക്തചികിത്സാരീതികളും ഇവിടെ നടപ്പാക്കി വരുന്നു. സ്പെഷാലിറ്റി ഡോക്ടർമാരായ ഡോ. അനുമോദ് എ. കാക്കശ്ശേരി, ഡോ. സി. നിർലീന, ഡോ. സിഞ്ചു സി. എന്നിവരുടെ സേവനം ജൂബിലി ആയുർവ്വേദയിൽ ലഭ്യമാണ്. കേരളത്തിലെ മികച്ച ആയുർവ്വേദ ഡോക്ടർക്കുള്ള സംസ്ഥാന അവാർഡ് കരസ്ഥമാക്കിയ ഡോ. സി. ഡി. സഹദേവന്റെ സേവനം എല്ലാ രണ്ടാം ചൊവ്വാഴ്ചകളിലും ഇവിടെ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

സെൻട്രൽ ലബോറട്ടറി

കഴിഞ്ഞ കുറച്ച് പതിറ്റാണ്ടുകളായി ലബോറട്ടറി മെഡിസിൻ അതിവേഗത്തിലുള്ള പുരോഗതികൾക്ക് സാക്ഷ്യം വഹിച്ചിരിക്കുന്നു. പുതിയ അപഗ്രഥന രീതികൾ, സാങ്കേതിക വിദ്യയിലുള്ള പുരോഗതി എന്നിവ രോഗനിർണ്ണയം എളുപ്പവും വേഗതയേറിയതുമാക്കിയിരിക്കുന്നു.

ജൂബിലിയിലെ ലബോറട്ടറി വിഭാഗം വളരെ ഉയർന്ന ഗുണനിലവാരമുള്ളതും, സുരക്ഷിതവുമായ സേവനമാണ് ഡോക്ടർമാർക്കും രോഗികൾക്കും നൽകിവരുന്നത്. ലബോറട്ടറിയുടെ ഓരോ വിഭാഗവും ഓരോ സീനിയർ ലാബ് ടെക്നോളജിസ്റ്റിന്റെയും സീനിയർ ബയോമെഡിക്കൽ സയന്റിസ്റ്റിന്റേയും കീഴിലാണ്. ടെസ്റ്റ് മെനുവിലെ 95 ശതമാനം ടെസ്റ്റുകളും ജൂബിലിയുടെ ലാബിൽ തന്നെയാണ് നടത്തുന്നത്. 365 ദിവസവും 24 മണിക്കൂറും ദൈനംദിന ടെസ്റ്റുകളും അത്യാഹിത വിഭാഗത്തിനുവേണ്ടി STAT ടെസ്റ്റുകളും, ഒ.പി., ഐ.പി. രോഗികൾക്കുവേണ്ട ടെസ്റ്റുകളും ലാബ് നൽകുന്നു. ക്ലിനിക്കൽ കെമിസ്ട്രി, ഇമ്മ്യൂണോളജി, എന്റോക്രൈനോളജി, ഹെമറ്റോളജി, ബ്ലഡ് ബാങ്കിങ് എന്നീ വിവിധ ഡിപ്പാർട്ടു മെന്റുകളിൽ 31 വർഷത്തോളം പ്രവൃത്തി പരിചയമുള്ള ഡോ. സുശീല ജേക്കബ് ഇന്ന (DCP, MD-Pathology)യാണ് ഡിപ്പാർട്ട് മെന്റ് മേധാവി. ഈ വിഭാഗത്തിൽ 48 വർഷത്തെ പ്രവൃത്തി പരിചയമുള്ള സി. ഗോർഡിയാൻ ലബോറട്ടറി ഓപ്പറേഷൻസ് ആന്റ് ക്വാളിറ്റി മാനേജർ ആയി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. പരിചയസമ്പന്നരായ സ്റ്റാഫുകളുടേയും അത്യാധുനിക യന്ത്രസാമഗ്രിക ളുടേയും സഹായത്തോടെയാണ് പരിശോധന ഫലങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നത്. കൂടുതൽ സുരക്ഷയ്ക്കായി ബാർ കോഡ് ടെക്നോളജി ഉപയോഗിച്ച കേരളത്തിലെ തന്നെ ആദ്യത്തെ ലബോറട്ടറിയാണ് ജൂബിലിയുടേത്. ഓരോ ദിവസവും വരുന്ന ടെസ്റ്റുകളിൽ 80-90 ശതമാനത്തോളം ടെസ്റ്റുകളുടെ റിസൽട്ടുകൾ അന്നന്നുതന്നെ കണ്ടെത്തുന്നു.

ഹിമറ്റോളജി, ക്ലിനിക്കൽ പാത്തോളജി, സിറോളജി, ബയോകെമിസ്ട്രി, ഇമ്മ്യൂണോളജി. എന്റോക്രൈനോളജി വിഭാഗങ്ങളിലെ എല്ലാ വിധ ടെസ്റ്റുകളും നടത്തുവാനുള്ള കമ്പ്യൂട്ടർവത്കൃത സംവിധാനം ജൂബിലിയുടെ സെൻട്രൽ ലബോറട്ടറിയിൽ സജ്ജീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

ജൂബിലിയിൽ ഒരാഴ്ച സൗജന്യ ഡയാലിസിസ്

സെന്റ് തോമസ് ദിനം, റംസാൻ എന്നിവയോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ ജൂലൈ 3 മുതൽ 9 വരെ ഒരാഴ്ചത്തെ സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് നടത്തി. ആർത്താറ്റ് ഹോളി ക്രോസ് പള്ളി, പുത്തൻ പള്ളി അതിരൂപതാ ദിനാഘോഷ കമ്മിറ്റി, മച്ചാട് സെന്റ് ആന്റണീസ് ചർച്ച്, പാസ്റ്ററൽ കൗൺസിൽ, ജോവാക്കിം സിന്റോ എന്നിവരാണ് സൗജന്യ ഡയാലിസിസിനുള്ള ഫണ്ട് സ്പോൺസർ ചെയ്തത്.

Editor's Desk

മനുഷ്യജീവൻ ഒരത്ഭുത പ്രതിഭാസമാണ്, മനുഷ്യജീവിതമോ അതിലേറെ സങ്കീർണ്ണവും. മനുഷ്യജീവനേയും, ജീവിതങ്ങളേയും കാര്യമായിത്തന്നെ ബാധിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ഒരുവന്റെ ആരോഗ്യം. അതിനാൽതന്നെ ഒരു ഡോക്ടറുടെ ദൗത്യം അതിസങ്കീർണ്ണവും പ്രാധാന്യമേറിയതുമാണ്.

തന്റെ സേവനം കാത്തുകഴിയുന്ന ഓരോ രോഗിയേയും അവന്റെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റേയും നിലനിൽപ്പിന്റേയും ആകമാനമുള്ള പ്രത്യേകതകൾ കണക്കിലെടുത്ത് തനതായ രീതിയിൽ സമീപിക്കാൻ സാധിക്കുമ്പോഴാണ്, ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതെങ്കിലും അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഗൗരവമേറിയ വൈദ്യധർമ്മം ആത്മാർത്ഥതയുടെ പരീക്ഷയായി മാറുകയും അപരന് രക്ഷയായി ഭവിക്കുകയും ചെയ്യുക. വൈദ്യധർമ്മം എന്നുള്ളത് ഒരു തൊഴിലിനേക്കാൾ ഒരു ദൈവവിളിയായി എടുക്കാനും ഈശ്വരപരിപാലനയുടെ മാനുഷിക പ്രതിബിംബങ്ങളാകാനും ഉള്ള വിളിയായി മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചാലേ അതിന്റെ പരിപാവനമായ ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് എത്താൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ജൂബിലി കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ ഡോക്ടർമാർക്കും ഫലവത്തായ വൈദ്യ ശുശ്രൂഷയുടെ വക്താക്കളാകാൻ കഴിയട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

ജേണൽ ക്ലബ്ബ്

ജൂബിലി റിസർച്ച് വിഭാഗം നടത്തുന്ന പ്രതിമാസ ജേർണൽ ക്ലബ്ബിന്റെ നാലും അഞ്ചും യോഗങ്ങൾ യഥാക്രമം മെയ് 25, ജൂൺ 22 തീയതികളിൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 12 മണിക്ക് സി. സി. എം. ഹാളിൽ നടന്നു. നാലാമത് യോഗത്തിൽ ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിലെ അസി. പ്രൊഫ. ഡോ. നിറ്റിൻ ഹെന്റി രക്തദാനം വഴി പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിൽ ആധുനിക ജനിതക പരിശോധനകളുടെ പ്രാധാന്യത്തെ ക്കുറിച്ചുള്ള പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിച്ചു. ജൂൺ 22ലെ യോഗത്തിൽ റിസർച്ച് വിഭാഗം നോഡൽ ഓഫീസർ ഡോ. കുമുദം ഉണ്ണി 'തൈറോയ്സ് മുഴകളുടെ രോഗനിർണ്ണയത്തിൽ നൂതന ജനിതക പരിശോധനാരീതികളുടെ സാധ്യതകൾ' എന്ന വിഷയം അവതരിപ്പിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് വകുപ്പുമേധാവി ബിരുദാനന്തര വിദ്യാർത്ഥികൾ, ഗവേഷകർ, സ്റ്റാഫ് എന്നിവരുൾപ്പെടെ 40-ഓളം പേർ ഈ യോഗങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്തു. താല്പര്യമുള്ള എല്ലാ അദ്ധ്യാപകവിദ്യാർത്ഥികൾക്കും സ്റ്റാഫ് അംഗങ്ങൾക്കും യോഗത്തിലേക്ക് സ്വാഗതം. ജേണൽ ക്ലബ്ബിൽ വിഷയങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന അദ്ധ്യാപകരും വിദ്യാർത്ഥികളും റിസർച്ച് വിഭാഗവുമായി ബന്ധപ്പെടുവാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

(research@jmmc.ac.in) (0487 - 2432455)

ഗർഭകാലവും ഭക്ഷണവും

ഗർഭിണികൾ ശീലിക്കേണ്ടത് മാതൃകാഭക്ഷണമാണ്. ഗുണമേന്മയും പോഷകസമൃദ്ധവുമായ ആഹാരമാണ് മാതൃകയാക്കേണ്ടത്. അന്നജം, മാംസ്യം, ധാതുക്കൾ, വൈറ്റമിനുകൾ ഇവയെല്ലാം ചേർന്ന സമീകൃതാഹാരമാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. സാധാരണ കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തോടൊപ്പം ഇലക്കറികൾ, സാലഡ്, പച്ചക്കറികൾ, തൈര്, പഴങ്ങൾ ഇവ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം.

മറ്റുള്ളവർ കഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ 300 കലോറി അധിക ഊർജ്ജത്തിനുവേണ്ട ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ ഒരു ഗർഭിണി നിത്യവും കഴിച്ചിരിക്കണം. ഗർഭകാലത്ത് പാൽ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, മത്സ്യം എന്നിവ ധാരാളമായി കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

വിളർച്ചയുണ്ടാവാതിരിക്കാൻ ഫോളിക്ക് ആസിഡ് ഗർഭിണിയ്ക്കും ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിനും ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമുള്ള ഒരു പോഷകഘടകമാണ്. ഇലക്കറികൾ, തവിടു കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, പാൽ, മുട്ട, മാംസം, കരൾ തുടങ്ങിയവയിലൊക്കെ ഫോളിക്കാസിഡും അയണും ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഒരു മുട്ട, ഒരു ഗ്ലാസ് പാൽ, ഒരു ഏത്തപ്പഴം എന്നിവ കഴിച്ചാൽ ഗർഭിണിയ്ക്ക് അധികം വേണ്ട 300 കാലറി ഊർജ്ജം ലഭിക്കും.

ഭക്ഷണം ഇടവിട്ടിടവിട്ട് കുറേശ്ശെയായി വേണം കഴിക്കാൻ. ധാരാളം വെള്ളവും കുടിക്കണം. വിശ്രമിക്കാനുള്ള സാഹചര്യമുണ്ടാക്കരുത്.

വൈറ്റ്സിൻസ് എന്ന വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട പഞ്ചസാര, മൈദ, ഉപ്പ്, പപ്പടം, ഉപ്പിലിട്ടത്, ഉണക്കമീൻ എന്നിവ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

Ms. Seethal K.C., Dietitian

അടിക്കുറിപ്പ് മത്സരം

....

....

....

....

പേര്...

....

കഴിഞ്ഞ ലക്കം ഫോട്ടോ തിരിച്ചറിയൽ

ശരിയുത്തരം : സൈന നെഹ്‌വാൾ

മത്സര വിജയി : മേഴ്‌സി ജോബി, ടെലിഫോൺ എക്സ്ചേഞ്ച്

ശരിയുത്തരം അയച്ച എല്ലാവർക്കും അഭിനന്ദനങ്ങൾ

WELCOME TO JUBILEE FAMILY

ANAESTHESIA			
1	PRIYANKA P R	2	SHYJA V V
AUXILARY NURSING			
3	ANU JOY	4	RAJITHA T R
5	REEMA E V	6	ROSHNY K K
7	SURYA M S	8	VIJITHA V
9	MINI DENNY	Ayurveda	
10	ASHAMOL S	Billing	
11	KISHOR P K	Biomedical Department	
12	SWATHY N G	Dietary and Nutrition	
13	FREDY K FRANCIS	Electronic Data Processing	
14	DR ANAT K LONAPPAN	Emergency Medicine	
15	DR ARUN GEORGE	Forensic Medicine	
16	DR HAPPY JOHNY VAKAYIL	General Surgery	
17	JOSPHINE SEBY	Human Resource Department	
18	DR HANEEPHABI MYTHEEN KHAN	Community Medicne	
19	DR R JALAJA	Neurosurgery	
NURSING			
20	ANTONY THOMAS	21	ARYA MOHAN
22	HIMA VARGHESE	23	JANNET P J
24	JISSA A S	25	JOSEMY T JOSE
26	JUBY RAPHEL P	27	LETTICIA JOSHUA
28	MARY TREASA K L	29	NEETHU THOMAS
30	SOFIA JOSEPH K	31	SR JESY O.P.
32	SR LEEMA ROSE	33	SUMA JOSEPH
34	VINCY WILLIAMS		
35	DR JITHA S	Obstetrics & Gynaecology	
PATIENT RELATION OFFICE			
36	MEERA PAUL	37	RINJU JOSE
PHARMACY			
38	ALBY MATHEW	39	ASWATHI BABU
40	BINCY GEORGE	41	BINCY THOMAS
42	DINIMOL MATHEW	43	SEENA N A
44	SUVYA SURENDRAN (SHIBIN)	45	VINITHA BINEESH
46	RASMI K R	Physiotherapy & Rehabilitation	
RADIOLOGY			
47	SOORAJ M J	48	SR ARATHY JOHN

ആശംസകൾ

മിസ്സിസ് മേഴ്‌സി വാറുണ്ണി

13 വർഷത്തെ നിസ്വാർത്ഥ സേവനത്തിനുശേഷം ജൂബിലിയുടെ വികസന പാതയിൽ നിന്നും ജൂബിലി കുടുംബത്തിൽ നിന്നും മേഴ്‌സി ചേച്ചി വിട പറയുകയാണ്. ഈ കാലയളവിൽ ഹോസ്പിറ്റലിലെ പല ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റുകളിലും സേവനമനുഷ്ഠിച്ച ചേച്ചി ലാബിൽ നിന്നാണ് വിരമിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളും ധൈര്യപൂർവ്വം തരണം ചെയ്ത ചേച്ചിയ്ക്ക് എല്ലാവിധ ഭാവുകങ്ങളും നല്ലൊരു വിശ്രമ ജീവിതവും നേരുന്നു.

ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം – 6

തലവേദന ഒരു തലവേദനയായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് നമ്മളിൽ പലർക്കും. യാത്രചെയ്താൽ തലവേദന, വെയിലുകൊണ്ടാൽ, ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരുന്നാൽ, മഴപെയ്താൽ എന്നിങ്ങനെ അനവധി കാരണങ്ങൾ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും ഉണ്ട്. ഓരോ തരം തലവേദനയ്ക്കും വ്യത്യസ്തമായ കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഈ കാരണങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് ശരിയായ ചികിത്സ ചെയ്താൽ ഒട്ടുമിക്ക തലവേദനകളും പൂർണ്ണമായി ശമിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. സൈനസൈറ്റിസ് കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന തലവേദനയിൽ ശിരസ്സിൽ കഫം നിറയുന്നതാണ് പ്രധാന കാരണം എന്ന് നമുക്കറിയാം.

തലയിൽ കഫം നിറയുന്ന തിന്റെ പ്രധാന കാരണം ആ വ്യക്തിയുടെ ദഹനം ശരിയായ രീതിയിൽ അല്ലാത്തതാണ്. ദഹനം ശരിയാകാനുള്ള മരുന്നുകളും മൂക്കിലൂടെ മരുന്ന് ഒഴിച്ച് കഫം പുറത്ത് കളയലുമൊക്കെ ഇതിന്റെ ചികിത്സകളിൽ ഉൾപ്പെടും. വെയിലു കൊണ്ടാലും യാത്രചെയ്താലും ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരുന്നാലും എല്ലാം, തലവേദന വരുന്നതിന്റെ പ്രധാനകാരണമായി ആയുർവ്വേദം കണക്കാക്കുന്നത് ഉദരകല കളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന നീർകെട്ടാണ്. ഉദരകലകളിലെ നീർകെട്ടിനെ പരിഹരി ക്കുന്ന മരുന്നുകൾകൊണ്ട് ഈ തല വേദനകൾ നിഷ്പ്രയാസം മാറ്റിയെടു ക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. മൈഗ്രെയ്ൻ തലവേദനയിൽ ശിരസ്സിൽ കഫം നിറഞ്ഞതിന്റെയും ഉദരകലകളുടെ നീർകെട്ടും പ്രശ്നമുണ്ടാക്കുന്നതായി കാണുന്നു. ശരിയായ ചികിത്സകളിലൂടെ ഈ രോഗ ങ്ങളിൽ നിന്നും പൂർണ്ണമോചനം നേടാവു ന്നതാണ്.

രക്തചംക്രമണം ശിരസ്സിൽ ശരിയായ രീതിയിൽ നടന്നില്ലെങ്കിലും തലവേദനകൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. മാനസിക സമ്മർദ്ദം തലവേദനയുടെ പ്രധാന കാരണം ആണെന്ന് നമുക്കറിയാം. കൂടുതൽ പേരിലും കാണപ്പെടുന്ന തലവേദനയുടെ പ്രധാന കാരണം ശരിയായ ദഹനമില്ലായ്മയും അതിനെ തുടർന്നുണ്ടാകുന്ന ഗ്യാസ് ഫോർമേഷ നും ആണ്. ക്ലസ്റ്റർ തലവേദനയിൽ കാണുന്ന കാര്യം ശിരസ്സിൽ പ്രത്യേകസമയത്ത് മാത്രം ഒരു നീർകെട്ട് ഉണ്ടാവുന്നതാണ്. ഈ നീർകെട്ടിനെ പരിഹരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾകൊണ്ട് ഇത്തരം തലവേദനകളെ ശമിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. അർശ്ശസ്, മലബന്ധം എന്നിവ തലവേദനയ്ക്ക് കാരണമാകാം എന്ന് ആയുർവ്വേദം അനുശാ സിക്കുന്നു. രാത്രിയിൽ വൈകി കുളിക്കുന്നതും തെറ്റായ എണ്ണകൾ ശിര സ്സിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതും ശിരസ്സിലേക്ക് പോകുന്ന പേശികളിൽ നീർക്കെ ട്ടുണ്ടാക്കി തലവേദനകൾ ഉണ്ടാക്കാം. വിവിധ തരത്തിലുള്ള ട്യൂമറുകൾ, അമിതമായ രക്തസമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയ നിരവധി കാരണങ്ങൾ ഇനിയും കണ്ടെത്താനാകും എങ്കിലും ഉദര പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുകയാണെ ങ്കിൽ ഭൂരിപക്ഷം തലവേദനകളും പരിഹരിക്കാനാകും.

ഡോ. അനുമോദ് കാക്കശ്ശേരി (MD Ayurveda)
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ

മഴക്കാലരോഗങ്ങളും പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങളും

മഴക്കാലം രോഗങ്ങളുടെയും കാലമാണ്. മലിനജലത്തിലൂടെയും കൊതുകു വഴിയുമാണ് മഴക്കാലത്ത് കൂടുതലായും രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. വേണ്ടത്ര മുൻകരുതലുകളെടുത്താൽ വളരെ ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ മഴക്കാല രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനാകും.

മലേറിയ : അനോഫിലസ് വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട പെൺകൊതുകുകളാണ് മലേറിയ പരത്തുന്നത്. രോഗബാധയുള്ള കൊതുകുകൾ ശരീരത്തിൽ കടിക്കുന്നതിലൂടെയാണ് രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിലേക്കു കടക്കുന്നത്.

വിറയലോടുകൂടിയ പനി, ക്ഷീണം, പേശീ വേദന എന്നീ രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുക.

കോളറ : മലിന ജലത്തിലൂടെയും മലിനമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും പകരുന്ന രോഗമാണ് കോളറ. ശരിയായ പരിസര ശുചീകരണമില്ലാത്തിടത്ത് കോളറ വേഗത്തിൽ പടർന്നു പിടിക്കുന്നു.

ഛർദ്ദിയോടുകൂടിയ വയറിളക്കമാണ് പ്രധാന ലക്ഷണം. ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുക.

രോഗിക്ക് ആവശ്യാനുസരണം തിളപ്പിച്ചാറിയ ശുദ്ധജലം / ORS കൊടുക്കുന്നത് നിർജ്ജലീകരണം തടയും.

ടൈഫോയിഡ് : മഴക്കാലത്ത് കണ്ടുവരുന്ന മറ്റൊരു രോഗമാണ്. മലിനമായ ജലത്തിലൂടെ ബാക്ടീരിയയാണ് ടൈഫോയിഡ് ഉണ്ടാക്കുന്നത്.

ദീർഘനാൾ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വിറയലോടുകൂടിയ പനി, തലവേദന എന്നിവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ. ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടനെ ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുക.

ചിക്കുൻ ഗുനിയ : 2–7 ദിവസം വരെ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന കഠിനമായ പനി, ചിക്കുൻ ഗുനിയയുടെ ലക്ഷണമാകാം. തലവേദന, സന്ധിവേദന, ശരീരത്തിൽ ചുവന്ന തടിപ്പുകൾ കാണപ്പെടുക എന്നിവയാണ് പ്രധാന രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ.

ഡെങ്കിപ്പനി : ഈഡിസ് ഈജിപ്റ്റി വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകു പരത്തുന്ന രോഗമാണ് ഡെങ്കിപ്പനി. കഠിനമായ പനി, പുറംവേദന, തലവേദന, പേശീവേദന, വിശപ്പില്ലായ്മ, ഛർദ്ദി എന്നിവയാണ് പ്രധാന രോഗലക്ഷണങ്ങൾ.

എലിപ്പനി : ലെപ്റ്റോസ്പൈറ എന്ന രോഗാണുവാണ് എലിപ്പനി ഉണ്ടാക്കുന്നത്. എലിമൂത്രം കലർന്ന മലിനജലം മുറിവുള്ള ശരീരഭാഗവുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ രോഗാണു മനുഷ്യ ശരീരത്തിലേക്കു കടന്നാണ് എലിപ്പനി ഉണ്ടാകുന്നത്.

പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ : തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുക.

ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പും മലവിസർജ്ജനത്തിനുശേഷവും കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയായി കഴുകുക.

വൃത്തിഹീനമായതും പുറത്തുനിന്നുള്ള(ഹോട്ടലുകൾ)തുമായ ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

കൊതുകു നശീകരണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക.

വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക.

എലി നശീകരണത്തിൽ ജാഗ്രത കാണിക്കുക.

വീട്ടിൽ ORS ഉണ്ടാക്കാം : ഒന്നര ടീസ്പൂൺ ഉപ്പും 4–6 ടീസ്പൂൺ പഞ്ചസാരയും 1 ലിറ്റർ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളത്തിൽ ലയിപ്പിച്ചെടുക്കുക.

ഓർക്കുക! : രോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ്.

- **Ms. Jolly N.,** Tutor, JMSON

Editorial Board : Fr. Sijo Cheruvathoor | Fr. Tijo Joy | Dr. Benny Joseph | Dr. Aswath | Mr. Baby | Mr. Devassy | Mr. Vinu | Mr. Noble | Mr. Anto Twinkle | Ms. Suma Paul
Ms. Deepa Tom | Ms. Ricy P. J. | Ms. Raki K. V. | Ms. Jilta | Ms. Nicy Antony | Ms. Chippy | Ms. Greeshma