



Jubilet



Vol.: 3 Issue No. : 5 JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE APRIL 2017

അഭിനന്ദനങ്ങൾ...



ഡി. എം. എ. മണപ്പുറം ഗ്രൂപ്പിന്റെ ടൈംസ് അച്ചീവ്മെന്റ് അവാർഡ് നേടിയ ഡോ. എച്ച്. എസ്. ഏഡൻവാലയ്ക്ക് ജൂബിലി കൂടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ. കഴിഞ്ഞ മൂപ്പത് വർഷങ്ങളായി മുറിച്ചുണ്ട് ചികിത്സയുടെ സർജറിയിൽ മാത്രം ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ലോകത്തിലെ ഏക സർജനാണ് ഇദ്ദേഹം.



സ്വാഗതം
പാസ്റ്ററൽ കെയർ അംഗമായി ചാർജെജടുത്ത ഫാ. സിജോ പുത്തൂരിന് ജൂബിലി കൂടുംബത്തിലേക്ക് സ്വാഗതം

അവസാനം വരെ സഹിച്ചു നിൽക്കുന്നവൻ രക്ഷപ്രാപിക്കും

സ്നേഹമുള്ളവരെ, ഈസ്റ്റർ നമുക്ക് നൽകുന്നത് ഒരു ഉറപ്പാണ്. സത്യത്തിനുവേണ്ടി, സ്നേഹത്തിനുവേണ്ടി നില കൊള്ളുന്നവൻ ഒരു ദിവസം ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കും എന്ന ഉറപ്പ്. ഒരു പക്ഷേ, ദുഃഖവെള്ളികൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ തുടർകഥയാകുമ്പോൾ അതിന് ഒരു അന്ത്യമുണ്ടെന്നുള്ള വിശ്വാസമാണത്. പെസഹവ്യാഴത്തിന്റെ മുറിക്കപ്പലും ദുഃഖവെള്ളിയുടെ കുരിശിലേറ്റലും എല്ലാം ഓരോ മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തിലും പല അവസ്ഥാന്തരങ്ങളിലൂടെ കടന്നുവരാനുണ്ട്. പക്ഷേ ഉത്ഥാനത്തിന്റെ ഉറപ്പാണ് ഓരോരുത്തർക്കും പതറാതെ സഭയെയും മുന്നോട്ടുപോകാൻ കരുത്തേകുന്നത്.

അത്യന്തികമായി ഈസ്റ്റർ തരുന്ന സന്ദേശവും ഇതു തന്നെയാണ്. പ്രതിസന്ധികളിൽ തളരാതെ മുല്യാധിഷ്ഠിതമായി മുന്നേറുമ്പോൾ തീർച്ചയായും പുതിയ ജീവിതം നമ്മെ കാത്തിരിക്കുന്നു. പുതുജീവിതത്തെ ആവോളം പുൽകണമെങ്കിൽ സഹനാവസരങ്ങളെ തളരാതെ നേരിടണം.

സർവ്വേശ്വരൻ ഉത്ഥാന സന്തോഷം നൽകി നിങ്ങളെ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ എഡിറ്റർ



ജൂബിലിയിൽ പ്രൊഫ. ഡോ. ദത്തൻ മെമ്മോറിയൽ സി.എം.ഇ. നടന്നു.

'എസൻഷ്യൽസ് ഇൻ സർജറി' എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയുടെ ജനറൽ സർജറി വിഭാഗത്തിന്റെ, മൂന്നാമത് പ്രൊഫ. ഡോ. ദത്തൻ മെമ്മോറിയൽ സി. എം. ഇ. നടന്നു. വിദഗ്ദ്ധർ നയിച്ച ക്ലാസിൽ സംസ്ഥാനത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഡോക്ടർമാർ പങ്കെടുത്തു.

ജൂബിലി മിഷൻ നേഴ്സിങ് കോളേജിൽ അന്തർദ്ദേശീയ വിദ്യാഭ്യാസ-പരിശീലനം

യു. കെ.-യിലെ കാന്റർബെറി ക്രൈസ്റ്റ് ചർച്ച് യൂണിവേഴ്സിറ്റി വൈസ് ചാൻസിലർ പ്രൊഫ. രാമതിരുന്നാമചന്ദ്രനും ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രി ട്രസ്റ്റ് ചെയർമാൻ മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് പിതാവും, ഫാക്കൽറ്റി-സ്റ്റുഡന്റ്സ് എക്സ്ചേഞ്ച്, ജോയിന്റ് റിസേർച്ച് ആന്റ് പബ്ലിക്കേഷൻ - എന്നീ മേഖലകളിൽ പരസ്പര സഹകരണത്തിനുള്ള ധാരണാപത്രം ഒപ്പുവെച്ചു. കഴിഞ്ഞ മൂന്ന് വർഷമായി കാന്റർബെറി ക്രൈസ്റ്റ് ചർച്ച് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ നേഴ്സിങ് വിദ്യാർത്ഥികൾ, ജൂബിലിയിലെ നേഴ്സിങ് കെയർ അടുത്തറിയുന്നതിനായി ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ എത്താറുണ്ട്. പരസ്പര സംസ്കാരിക വിജ്ഞാന കൈമാറ്റത്തിനും, നേഴ്സിങ് വിദ്യാഭ്യാസം അന്താരാഷ്ട്രനിലവാരത്തിലേക്ക് ഉയർത്തുവാനും ഇത് സഹായകമാകും. Developing essential skills in the care of acutely ill patients (തീവ്ര പരിചരണം ആവശ്യമായ രോഗികൾക്ക് വേണ്ട പരിചരണം നൽകുന്നതിന് വേണ്ട കഴിവുകൾ എങ്ങിനെ വികസിപ്പിക്കാം) എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി അന്തർദ്ദേശീയ സെമിനാറും നടത്തി.





അഭിനന്ദനങ്ങൾ...

അസോസിയേഷൻ ഓഫ് സർജൻസ് ഓഫ് ഇന്ത്യ, കേരള ചാപ്റ്റർ സംഘടിപ്പിച്ച അന്താരാഷ്ട്ര ലൈവ് വർക്ക്ഷോപ്പിൽ പേപ്പർ പ്രസന്റേഷനിൽ ഒന്നാമത്തെയും, മൂന്നാമത്തെയും റാങ്കുകൾ കരസ്ഥമാക്കിയ ഡോ. ജിതിൻ, ഡോ. അഹ്സാൻ.



ഇ. എൻ. ടി. വിഭാഗം

1983 മുതൽ ജൂബിലിയിൽ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ച ഇ.എൻ.ടി. വിഭാഗം അക്കാലം മുതൽ തന്നെ ജനങ്ങൾക്ക് കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ മികച്ച വൈദ്യശുശ്രൂഷ എന്ന ആശുപത്രിയുടെ ആപ്തവാക്യം മുറുകെ പിടിച്ചിരുന്നു. പിന്നീട് ആശുപത്രി മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആയപ്പോൾ മുതൽ 100 യു. ജി. വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും, പിന്നീട് പി. ജി. അംഗീകാരം കിട്ടിയപ്പോൾ മുതൽ രണ്ട് പി. ജി. വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ട്രെയിനിങ്ങ് നൽകി വരുന്നു. ഡോ. തമ്പി ജോൺ മാഞ്ഞുരാൻ, ഡോ. എം. വി. ജോർജ്ജ്, ഡോ. എ.ടി. ഇഹ്സാൻ, ഡോ. രാമകൃഷ്ണൻ വി.ആർ., ഡോ. രമേഷ് കുമാർ, ഡോ. അഞ്ജലി ജോർജ്ജ് എന്നീ വിദഗ്ധരായ ഡോക്ടർമാരുടേതായ സീമാണ് ഇ.എൻ.ടി. വിഭാഗത്തെ നയിക്കുന്നത്.



രാവിലെ 8 മുതൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 1 മണിവരെ ഒ. പി. പ്രവർത്തിക്കുന്നു. എല്ലാ സജ്ജീകരണങ്ങളും ഒരു പ്രൊസീജ്യർ റൂമുമടങ്ങിയതാണ് ഒ. പി.

ലഭ്യമാല സേവനങ്ങൾ :

1. വീഡിയോ ലാരിൻഗോസ്കോപ്പി വിത്ത് പെൻടാക്സ് ആന്റ് സ്റ്റോസ് പ്ലൈക്സിബിൾ ലാരിഗോസ്കോപ്പി വിത്ത് റെക്കോർഡിങ്ങ്.
2. വീഡിയോ നേസൽ എന്റോസ്കോപ്പി
3. ഓട്ടോമൈക്രോസ്കോപ്പി
4. വീഡിയോ സ്ക്രോബോസ്കോപ്പി
5. കമ്പ്യൂട്ടറൈസ്ഡ് ഇലക്ട്രോനൈസ്റ്റാഗ്മോഗ്രാഫി (ഇ.എൻ.ജി)
6. ടെംബറൽ ബോൺ ലബോറട്ടറി
7. ഓഡിയോളജി ആന്റ് സ്പീച്ച് യൂണിറ്റ് വിത്ത് ഓഡിറ്ററി ഫിസിയോളജി ലാബ്
ഒരു വർഷത്തിൽ ഏകദേശം രണ്ടായിരത്തോളം സർജനികൾ ഈ വിഭാഗത്തിൽ നടന്നു വരുന്നു.

ഓട്ടോളജി

1. മിഡിൽ ഇയർ റിക്ലിംഗ് ട്രീറ്റ്മെന്റ് സർജറി
2. മാസ്റ്റോയിഡെക്റ്റമി

3. സ്റ്റേപ്പിഡക്റ്റമി
4. മറ്റു റൂട്ടീൻ പ്രൊസീജ്യറുകൾ

തൈനോട്ടമി

1. സെപ്റ്റോപ്ലാസ്റ്റി
2. നൈനോപ്ലാസ്റ്റി
3. ഫെസ്റ്റ്
4. മിഡിൽ തേഡ് ഫേസ് ഫ്രാക്ചർ റീക്ലിംഗ് ട്രിപ്ലക്സ്
5. മാക്സിലെക്റ്റമിസ്
6. മറ്റു റൂട്ടീൻ പ്രൊസീജ്യറുകൾ

ലാറിംഗോളജി

1. എന്റോസ്കോപ്പിസ് ഡി/എൽ സ്കോപ്പിസ് / ട്രിസോഫാഗോസ്കോപ്പിസ് / ബ്രോങ്കോസ്കോപ്പി
2. മൈക്രോ ലാരിൻജിയൽ സർജറിസ്
3. ഫോണോ സർജറിസ്
4. ലാരിൻഗെക്റ്റമി
5. ലേസർ സർജറി
6. മറ്റു റൂട്ടീൻ പ്രൊസീജ്യറുകൾ



ഗുരുവായൂർ സെന്റ് അന്തോണീസ് പള്ളിയിൽ രക്തനിർണ്ണയ ക്യാമ്പ്, ഹൃദ്രോഗ ക്യാമ്പ് എന്നിവ നടത്തി. 129 പേർ പങ്കെടുത്തു.



ഓങ്കോളജി, ഗൈനക്കോളജി, കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗവും സംയുക്തമായി ക്യാൻസർ രോഗനിർണ്ണയ ക്യാമ്പ് നടത്തി. 160 പേർ പങ്കെടുത്തു.

മോമോസ്

കലോറി -505 kcal, പ്രോട്ടീൻ -14.2 ഗ്രാം
 ചേരുവകൾ
 ഗോതമ്പ്പൊടി -1 കപ്പ് (200 ഗ്രാം)
 എണ്ണ -1/2 ടീസ്പൂൺ
 വെള്ളം, ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്

ഫില്ലിങ്ങ്

1. പച്ചക്കറികൾ ചെറുതായി അരിഞ്ഞത് - 2 കപ്പ് (കാര്റ്റ്, കാപ്സിക്കം, സവാള, കാബേജ്)എണ്ണ ആവശ്യത്തിന്
2. മഞ്ഞൾപൊടി - 1/4 ടീസ്പൂൺ, മുളക്പൊടി - 1/2 ടീസ്പൂൺ, മല്ലിപ്പൊടി - 1/2 ടീസ്പൂൺ, ജീരകം പൊടിച്ചത് - 1/4 ടീസ്പൂൺ, കുരുമുളക് പൊടിച്ചത് - 1/4 ടീസ്പൂൺ

പാചകരീതി

1. ഗോതമ്പ്പൊടി, ഉപ്പ് എന്നിവ കുട്ടിയിളക്കി ഫാകത്തിന് വെള്ളം ചേർത്ത് കുഴച്ച്, ചപ്പാത്തി മാവ് രൂപത്തിലാക്കി 20 മിനിറ്റ് മാറ്റി വെയ്ക്കുക.
2. ഒരു ഫാനിൽ കുറച്ച് എണ്ണ ഒഴിച്ച്, അതിലേക്ക് അരിഞ്ഞുവെച്ച പച്ചക്കറികൾ ചേർത്ത് വഴറ്റുക. 5 മിനിറ്റ് നല്ല രീതിയിൽ വേവിച്ച ശേഷം ഫില്ലിങ്ങ് ചേരുവ -(2) ചേർത്ത് ചെറുതീയിൽ ഇളക്കി മാറ്റിവെയ്ക്കുക.
3. മാവ് ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി ചപ്പാത്തിക്ക് പരത്തുന്നതുപോലെ പരത്തുക. ഓരോന്നിലും പച്ചക്കറി വേവിച്ച മിശ്രിതം നിറച്ച് വശങ്ങൾ കുട്ടി എടുക്കുക. ചുടായ എണ്ണയിൽ വറുത്ത് കോരുക അല്ലെങ്കിൽ ആവിയയിൽ വേവിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക. തക്കാളി ചട്നി, ടുമാറ്റോ സോസ് എന്നിവയോടൊപ്പം കഴിക്കാം.

Ms. സിന്ധു മേരി ജോർജ്ജ്, ഡയറ്റീഷ്യൻ



വ്യായാമം ആരോഗ്യത്തിൽ ചെലുത്തുന്ന സ്വാധീനത്തെക്കുറിച്ച്, ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുന്നതിനായി ആരോഗ്യ കേരളവും ജുമിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങും ചേർന്ന് തൃശ്ശൂർ കിഴക്കേകോട്ടയിൽ സംഘടിപ്പിച്ച 'ആരോഗ്യ ക്ഷമതയും വ്യായാമവും' എന്ന ഫ്ലാഷ് മോബിൽ നിന്ന്.



ലോകാരോഗ്യദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗവും മാനസിക രോഗ വിഭാഗവും സംയുക്തമായി ഏപ്രിൽ 7ന് കിസി മത്സരം സംഘടിപ്പിച്ചു. എം.

ബി. ബി. എസ്. വിദ്യാർത്ഥികളായ നാജിയ കറുപ്പക്കാവിട്, ലിൻസി സി. ദാസ്, ഫ്ലൂസി മാത്യു എന്നിവർ ഒന്നാം സമ്മാനം നേടി.

LIST OF PHOBIAS

ACRO PHOBIA	fear of heights	AGORA PHOBIA	fear of open spaces
AILURO PHOBIA	fear of cats	ANDRO PHOBIA	fear of men
ANTHO PHOBIA	fear of flowers	BIBLIO PHOBIA	fear of books
CHIONO PHOBIA	fear of snow	CLAUSTRO PHOBIA	fear of enclosed places
CRYO PHOBIA	fear of ice	CYNO PHOBIA	fear of dogs
ELSORPTO PHOBIA	fear of mirrors	ENTOMO PHOBIA	fear of insects
HEMATO PHOBIA	fear of flakes		

WELCOME TO JUBILEE FAMILY

ANAESTHESIA

- | | | |
|----------------|---------------------|------------|
| 1. ATHIRA K | 2. DR DINEEPARVIND | 3. JUBNA M |
| 4. NIMMY C. S. | 5. SHERINPOULOSE C. | |

AUXILARY NURSING

- | | | |
|---------------|------------------|-----------------------|
| 6. LINO JACOB | 7. NAVEEN DENNIS | 8. NIKHIL KANNAMPUZHA |
|---------------|------------------|-----------------------|

AYURVEDA

- | | | | |
|------------------|-----------------|--------------------|------------------|
| 9. ALEENA THOMAS | 10. ANJUT. ANTO | 11. DR. SONY V. M. | 12. VARSHA T. S. |
|------------------|-----------------|--------------------|------------------|

MEDICAL RECORDS -

NEONATOLOGY -

- | | |
|-----------------------------------|----------------|
| 13. DONCYVIJU | 14. SUBI P. S. |
| 15. KUNJANNAMPORINCHU | 16. MARYANTONY |
| 17. ROSY JOSE ALIAS ROSAKUTTYJOSE | |

NURSING

- | | | |
|-----------------------------|----------------------|-----------------------|
| 18. AGINA P. D. | 19. ANJU ANTONY | 20. ANJU THOMAS |
| 21. ANU ANTONY | 22. ANU VARGHESE | 23. ANUPRIYA MATHEW |
| 24. BHAKTHI P. JAYAN | 25. BILCY T. B. | 26. CAMARY PAUL |
| 27. DELMA JOY | 28. FELJAN. J. | 29. FREEDA JOHNSON |
| 30. JILBY P. J. | 31. JISMI JOSE | |
| 32. LORETTA LOUIS CHIRAYATH | 33. MIGI P GEORGE | 34. NEENU BABY |
| 35. NEETHU K. C. | 36. NIMISHA V. S. | 37. NISHA FRANCIS |
| 38. REMITHA K. R. | 39. RESHMA ANTO | 40. RESHMA VARGHESE |
| 41. RIXY BELJEN | 42. RIYA CLARAT JOSE | 43. ROSEBIDHA PAULY |
| 44. ROSEMARY DAVIS | 45. SHARON CHACKO | 46. SHARON JOHNSON T. |
| 47. SHEYONA P. J | 48. SHIMCY SIMON | 49. SHIMI T. A. |
| 50. SILMIE. L. | 51. SILPA DASH | 52. SINJA JAMES |
| 53. SNEHA LED | 54. SONIA SUNNY | 55. SREEJA C. |
| 56. TEENA JAMES | 57. VISMAYA N. V. | |

OBSTETRICS & GYNAECOLOGY

- | | | |
|---------------------------|-----------------------|----------------|
| 58. DR. DONA MARIYA C. J. | 59. DR. ROMSY MATHEWS | 60. MARY K. L. |
|---------------------------|-----------------------|----------------|

PATIENT RELATION OFFICE

- | | | |
|------------------|----------------|-------------------|
| 61. ANJUP ANTONY | 62. SWETHA P.S | 63. TINTUMOL JOSE |
|------------------|----------------|-------------------|

PHARMACY

- | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|
| 64. ANJALI THOMAS | 65. DELEESHA DAVID | 66. DENEESHA DAVID |
|-------------------|--------------------|--------------------|
- DIETARY AND NUTRITION
 ELECTRICAL MAINTENANCE DEPARTMENT
 EMERGENCY MEDICINE
 GERIATRICS
 HUMAN RESOURCE DEPARTMENT
 NEPHROLOGY
 OPHTHALMOLOGY
 PHYSIOTHERAPY & REHABILITATION
 RECEPTION

നേത്രരോഗ ചികിത്സാ വിഭാഗം നടത്തിയ സാമൂഹ്യ സേവനങ്ങൾ

1. മാർച്ച് 6-ാം തീയതി രാമവർമ്മപുരം ക്രൈസ്റ്റ് വില്ല പുവർ ഹോമിലെ അന്തേവാസികൾക്ക് സൗജന്യ നേത്രരോഗ പരിശോധന നടത്തി. 10 രോഗികൾക്ക് സൗജന്യ ശസ്ത്രക്രിയയും 35 രോഗികൾക്ക് സൗജന്യ കണ്ണടയും നൽകി.
2. മാർച്ച് 9, 10 തീയതികളിൽ ചിറ്റിലപ്പിള്ളി ഐ.ഇ.എസ്. സ്കൂളിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് സൗജന്യ നേത്രരോഗനിർണ്ണയക്യാമ്പ് നടത്തി. 900 വിദ്യാർത്ഥികളെ പരിശോധിക്കുകയും, 85 വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വിശദമായ പരിശോധന നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്തു.
3. മാർച്ച് 14 - ലോക സ്റ്റോക്കോമ വാരത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഓഴ്ചത്തേക്ക് ആശുപത്രിയിൽ സൗജന്യ നേത്രരോഗ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പ് നടത്തി.
4. മാർച്ച് 18 - ഡോ. സി. വി. ആൻഡ്രൂസിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ, ലയൺസ് ക്ലബ്ബിന്റെ സഹകരണത്തോടെ ചിറ്റിലപ്പിള്ളി ഐ.ഇ.എസ്. സ്കൂളിലെ ടീച്ചർമാർക്ക് കുട്ടികളിലെ നേത്രരോഗങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനായി പ്രത്യേക പരിശീലനം നൽകി.

ലോക ആരോഗ്യ ദിനം - ഏപ്രിൽ 7

വിഷാദരോഗം : ചർച്ച ചെയ്യേണ്ട വൻ ആരോഗ്യപ്രശ്നം



എല്ലാ വർഷവും ഏപ്രിൽ 7 ലോക ആരോഗ്യദിനമായി ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ആചരിച്ചുവരുന്നു. മൊത്തം ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ തന്നെ ഏറ്റവും അധികം പൊതുജനശ്രദ്ധ പതിയേണ്ട ആരോഗ്യപ്രശ്നം അതാതു വർഷത്തെ ഒരു സന്ദേശം എന്ന രൂപത്തിൽ ഊന്നിപ്പറയുകയും പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്.

വിഷാദരോഗം ബാധിച്ച ദുരിതം അനുഭവിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം ഇന്നു ലോകത്തിൽ വളരെയധികമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈ കൊല്ലത്തെ സന്ദേശത്തിനായി വിഷാദരോഗം എന്ന വിഷയം ലോകാരോഗ്യ സംഘടന തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നത് തികച്ചും ഉചിതമാണ്.

ചെറുതും വലുതുമായ ജീവിതപ്രശ്നങ്ങൾക്കൊണ്ട് വിഷാദം അനുഭവിക്കുന്നവരായി ധാരാളം പേർ നമുക്കിടയിലുണ്ട്. പരസ്പരം ആശ്വാസവചനങ്ങൾ കൈമാറിയും ഈശ്വരനിൽ ആശ്വാസമർപ്പിച്ചും നമ്മളെല്ലാം ആ അവസ്ഥ തരണം ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ വിഷാദരോഗം അഥവാ മേജർ ഡിപ്രസീവ് ഡിസോർഡർ എന്ന രോഗാവസ്ഥ ഈ ദൈനംദിന വിഷാദാവസ്ഥയിൽ

നിന്നും തികച്ചും വ്യത്യസ്തമാണ്. വിഷാദവും അതുപോലുള്ള മറ്റു വൈകാരിക അവസ്ഥകളും നമ്മെ അനുഭവിപ്പിക്കുന്ന മസ്തിഷ്ക പ്രവർത്തനം തന്നെ ഇവിടെ തകരാറിലാകുന്നു. ഈ തരത്തിൽ ഗൗരവകരമായ ഒരു മസ്തിഷ്ക രോഗം ബാധിച്ച വിഷാദരോഗികളെ ആശ്വാസവചനങ്ങൾക്കൊണ്ടു മാത്രം സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ ആർക്കും കഴിയില്ല. ജീവിതസാഹചര്യംകൊണ്ട് വിഷാദം അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് സ്നേഹത്തോടെയും അനുതാപത്തോടെയുമുള്ള വാക്കുകൾ വലിയൊരു ഔഷധം തന്നെയാണ്. ഈ ലോകാരോഗ്യ ദിനത്തിൽ എന്റെ ചുറ്റുമുള്ളവരുടെ കാര്യത്തിൽ ഈ രീതിയിൽ ഞാൻ പ്രവർത്തിക്കും എന്ന പ്രതിജ്ഞ നമുക്കൊരോരുത്തർക്കും ഇന്നേ ദിവസം എടുക്കാം.

അതേസമയം മറ്റു ഗൗരവകരമായ മെഡിക്കൽ രോഗങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ എന്നപോലെത്തന്നെ അതിരൂക്ഷമായ വിഷാദാവസ്ഥയുള്ളവർക്കും രോഗനിർണ്ണയവും ചികിത്സയും അത്യാവശ്യമാണ് എന്ന സുപ്രധാന വസ്തുത എല്ലാവരും അംഗീകരിച്ചേ തീരൂ.

ആരോഗ്യരംഗത്തു പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ മാത്രമല്ല സന്മനസ്സുകളായ എല്ലാ പൗരന്മാരും വിഷാദരോഗം ബാധിച്ചവരെ ഒരു സൈക്യാട്രിക് പരിശോധനയ്ക്കു വിധേയരാക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

- സൈക്യാട്രി വിഭാഗം

ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം-15

ഹൃദയാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ പങ്കിനെകുറിച്ചാണ് ഈ ലക്കത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്. ഹൃദയത്തിനുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആയുർവ്വേദത്തിൽ ആയിരകണക്കിന് വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പേ പരാമർശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഹൃദ് രോഗങ്ങളിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട ചികിത്സാക്രമങ്ങളെക്കുറിച്ചും സവിസ്തരം വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പാരമ്പര്യ ഘടകങ്ങളും ആഹാരവിഹാരങ്ങളിലെ ക്രമക്കേടുകളുമാണ് ഈ രോഗത്തിലേയ്ക്ക് ജനങ്ങളെ നയിക്കുന്നതെന്ന് സാമാന്യമായി പറയാം. ഹൃദയത്തിലെ രക്തക്കുഴലുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന തടസ്സങ്ങൾ, ഹൃദയവാൽ വിലുണ്ടാകുന്ന തകരാറുകൾ, ഹൃദയപേശിയിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയാണ് കൂടുതലും കണ്ടുവരുന്ന തകരാറുകൾ. രക്തക്കുഴലിനുണ്ടാകുന്ന ബ്ലോക്കുകൾ ഗല്ലുലുപഞ്ചപലം ചുർണ്ണം പോലെയുള്ള മരുന്നുകളുടെ നിരന്തര ഉപയോഗം കൊണ്ട് മാറിക്കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ഹൃദയവാൽവിനുണ്ടാകുന്ന തകരാറുകൾ പ്രധാനമായും ഡാഡിമദ്രി ഘൃതം, പിത്ത ഘൃതം, തിക്ത ഘൃതം പോലെയുള്ള മരുന്നുകൾ കൊണ്ട് പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നതായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ഹൃദയപേശികളിലുണ്ടാകുന്ന തകരാറുകളിൽ വിദാര്യാദി ഘൃതം, അർജ്ജുനം അടങ്ങിയ മരുന്നുകൾ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗത്തിലൂടെ സുഖപ്പെടുത്തുന്നതായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. കൂടുതൽ ഗവേഷണങ്ങൾ ഈ മേഖലയിൽ ആവശ്യമാണ്. ഹൃദ് രോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന ഘടകം അമിതരക്തസമ്മർദ്ദം ആണല്ലോ. സർപ്പഗന്ധ പോലെയുള്ള മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം കൂടാതെ തന്നെ വിവിധ മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം കൊണ്ട് രക്തസമ്മർദ്ദം സാധാരണ നിലയിലാക്കാൻ സാധിക്കാറുണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ കൊഴുപ്പ് കുറയ്ക്കുന്നതിലൂടെയും കൂടലുകളുടെ പ്രവർത്തനം



ശരിയായ രീതിയിലാക്കുന്നതിലൂടെയും മാത്രം രോഗികളുടെ രക്തസമ്മർദ്ദം സാധാരണ നിലയിൽ ആകാറുണ്ട്. ചിലരുടെ ശരീരത്തിൽ സാധാരണയിൽ കവിഞ്ഞ് ചൂട് കൂടുതലായിരിക്കും. അത്തരക്കാരിൽ ശരീരത്തിന്റെ ചൂട് കുറയ്ക്കുന്നതിലൂടെ ബി.പി. കുറയാറുണ്ട്. ചിലരുടെ കാരണം മാനസിക സമ്മർദ്ദമായിരിക്കും. അവിടെ മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകളും പ്രയോഗിക്കാം. ആയുർവ്വേദത്തിൽ ദഹനശക്തിക്ക് വളരെയധികം പ്രധാന്യമുണ്ട്, ദഹനശക്തി കുറഞ്ഞവരിൽ ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും കുറഞ്ഞ രക്ത സമ്മർദ്ദം കൂട്ടാനും സാധിക്കുന്നു. ചില രോഗികളിൽ വിവിധ തരത്തിലുള്ള നെയ്യുകളുടേയും തൈലങ്ങളുടേയും പ്രയോഗംകൊണ്ട് രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. മറ്റേതെങ്കിലും രോഗങ്ങൾകൊണ്ട് ഉണ്ടായ രക്തസമ്മർദ്ദങ്ങളും ആണെങ്കിൽ ആരോഗ്യത്തിനുള്ളതായ ചികിത്സയാണ് ആവശ്യം. ഹൃദയത്തെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹമുള്ളവർ അമിത ആഹാരവും കൊഴുപ്പ് നിറഞ്ഞ ആഹാരം, സമയം തെറ്റിയുള്ള ആഹാരം, ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുകയും സമയത്ത് ഉറങ്ങുകയും ഉണരുകയും ചെയ്യണം. കൃത്യമായ വ്യായാമ രീതികൾ ശീലിക്കുക, മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുക എന്നിവയിലൂടെ നമ്മുടെ ഹൃദയത്തെ ആരോഗ്യത്തോടുകൂടി സംരക്ഷിക്കാം.

ഡോ. അനുമോദ് കാക്കശ്ശേരി (എം. ഡി. ആയുർവ്വേദം).
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ജുമിലി ആയുർവ്വേദം.

Editorial Board