



## കാൻസർ രോഗനിർണ്ണയ ക്യാമ്പ് നടന്നു

വായിൽ വരുന്ന 80 ശതമാനം കാൻസറുകളും നേരത്തെ കണ്ടുപിടിച്ച് തടയാവുന്നതാണ്. ഓറൽ ആന്റ് മാക്സിലോഫേഷ്യൽ സർജന്മാരുടെ ദിനത്തോടുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ സൗജന്യ കാൻസർ രോഗനിർണ്ണയ ക്യാമ്പ് നടന്നു. പ്രശസ്ത സംഗീത സംവിധായകൻ ശ്രീ. ഔസേപ്പച്ചൻ, കാൻസർ രോഗികൾക്കായി അദ്ദേഹം സ്വയം എഴുതി ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ ഗാനമാലപിച്ചുകൊണ്ട് ക്യാമ്പ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. പ്രശസ്ത മാക്സിലോഫേഷ്യൽ സർജന്മാരായ ശ്രീ. മോനി കുര്യാക്കോസ്, ഡോ. വർഗ്ഗീസ് മാണി എന്നിവർ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ് നയിച്ചു. ബോധവൽക്കരണക്ലാസും, അനുഭവവിവരണങ്ങളും, കർമ്മപദ്ധതി തയ്യാറാക്കലും ഈ ക്യാമ്പിനെ വിജയകരമാക്കി മാറ്റി.

## മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകൾ നടത്തി

- തോപ്പ് സ്റ്റേഡിയത്തിൽ ജോഗേഷ്സ് ക്ലബ്ബിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഫെബ്രുവരി 11 മുതൽ 15 വരെ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ സഹകരണത്തോടെ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പും രക്ത നിർണ്ണയ ക്യാമ്പും നടന്നു. 61 പേർ പങ്കെടുത്തു.
- മരിയാപുരം മിഷൻ ഹോം എൽ.പി. സ്കൂളിൽ സെബി വല്ലച്ചിറക്കാരൻ ഫൗണ്ടേഷന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ സഹകരണത്തോടെ നേത്രരോഗ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പ് നടന്നു. 82 പേർ പങ്കെടുത്തു.
- ജൂബിലിയിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ അതിരപ്പിള്ളിയിൽ ദിദിന മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ് നടന്നു. 116 പേർ പങ്കെടുത്തു.

## Editor's Desk

### METAMORPHOSIS

നോമ്പുകാലം, മാറ്റത്തിന്റെ സമയമാണ്. നാം ശീലിച്ചുവന്ന, ചിന്തിച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ള ചിലതെല്ലാം മാറ്റാനും പുതിയവ ഉൾക്കൊള്ളാനും ഉള്ള സമയം. മൂല്യങ്ങളിൽ വളരാൻ പുണ്യങ്ങൾ അഭ്യസിക്കാൻ തീർച്ചയായും മനസ്സിന്റെ ദൃഢനിശ്ചയം അത്യാവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ നോമ്പുകാലത്ത് അനുഷ്ഠിക്കുന്നവയെല്ലാം ഈ മനോബലത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്താനും സഹനത്തിന്റെ രക്ഷാകരമാനം മനസ്സിലാക്കുവാനും നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

അവ പരമ്പരാഗതമായി നിർബന്ധിക്കപ്പെടുന്ന യാന്ത്രിക ചേഷ്ടകളാകാതെ മനസ്സിന്റെ ഒരുക്കത്തിൽ നിന്നും ഉരുത്തിരിയുന്ന ഇച്ഛാശക്തിയുടെ പ്രകാശനങ്ങളാകണം.

പുഴുവായി ജീവിതമാരംഭിക്കുന്ന ശലഭം പല പ്രതിസന്ധികളും തരണം ചെയ്താണ് ഭംഗിയുള്ള ചിത്രശലഭമായി മാറുന്നത്. അതുപോലെ തന്നെ നോമ്പുകാലം ഒരു Metamorphosis - നുള്ള സമയമാണ്.

ജാതിമതഭേദമന്യേ മനുഷ്യന് ഏറ്റെടുക്കാവുന്ന ഒരു വെല്ലുവിളിയാണിത്. ഏവർക്കും നന്മ ആശംസിച്ചുകൊണ്ട്

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ എഡിറ്റർ

## അഭിനന്ദനങ്ങൾ



കാലിക്കറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ മാസ്റ്റേഴ്സ് ഇൻ ഹോസ്പിറ്റൽ അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ പരീക്ഷയിൽ ഒന്നാം റാങ്ക് നേടിയ മിത ജോസഫ് (പേഷ്യന്റ് റിലീഷൻ കോർഡിനേറ്റർ)

IAE കേരള ചാപ്റ്റർ സംഘടിപ്പിച്ച ഇന്ത്യൻ അക്കാദമി ഓഫ് എക്കോകാർഡിയോഗ്രാഫി കോൺഫറൻസിൽ കേസ് പ്രസന്റേഷനിൽ മൂന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ ഡോ. ആസാദ് അബ്ദുൾ സലാം (പി. ജി. വിദ്യാർത്ഥി, കാർഡിയോളജി)



# Did I give my best today?

Inside of us, we all want to give our best in what we are doing. But somehow we are unable to do it. The spirit is willing but the flesh is weak. How many of us do consciously try to give our best everyday. We are probably daunted by the very thought of it, similar to Arjuna in the Mahabharatha, with his bow (Gandeeva) in hand but unable to fight.

Is there a better way to overcome this enemy within us who kills our enterprise and success than asking ourselves at the close of each day as we sign off and leave office "Did I give my best today"

The little voice within that answers will guide us for sure and next day you would be doing something better, something different, you will be creating that little incremental improvement in your output whether

it be on the official, personal and social front.

It will not leave you hanging without suggesting a technique to achieve your best everyday.

On the doorstep of our church are written those words of wisdom which can help us achieve.

"More things have been wrought by prayer than man dreams of" Alfred Tennyson

So start your day and your duties by a small prayer, and if it be along with your team members all the more good. And as you call it a day, ask yourself "Did I give my best today"

Above all, listen to that little voice within us which will guide us.

- Mr. Dominic Savio  
I.T. Head

## എന്റോക്രൈനോളജി വിഭാഗം



- c. പിറ്റൂറ്റി ഗ്രന്ഥിയുടെ അസുഖങ്ങൾ  
ഉയരക്കുറവ്, കുടുതൽ, പിറ്റൂറ്റി യുടെ മുഴുകൽ, പ്രൊലാക്റ്റിനോമ, ഹൈപ്പോപിറ്റൂറിസം, കുഷിംഗ് സിംഡ്രോം മുതലായവ
- d. അഡ്രിനൽ ഗ്രന്ഥിയുടെ അസുഖങ്ങൾ  
അഡിസൺസ് ഡിസിസ്, ഫിയോക്രോമസൈറ്റോമ, കാൻസറുകൾ മുതലായവ
- e. അമിത വണ്ണം
- f. പുരുഷന്മാരുടേയും സ്ത്രീകളുടേയും സെക്സ് ഹോർമോൺ കുറവുകൾ, കൂടുതലുകൾ
- g. PCOS - പോളി സിസ്റ്റിക് ഓവറി സിന്ദ്രോം

ജൂബിലിയിലെ എന്റോക്രൈനോളജി വിഭാഗം 15- ലേറെ വർഷങ്ങളായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ആഴ്ചയിൽ 6 ദിവസം ഈ വിഭാഗത്തിന്റെ ഒ.പി. സേവനം ലഭ്യമാണ്. 2000- ൽ അധികം രോഗികൾ ഓരോ മാസവും ഈ വിഭാഗത്തിന്റെ സേവനം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. തൃശ്ശൂർ ജില്ലയിൽ എന്റോക്രൈനോളജി ഡോക്ടർമാരുള്ള ഏക ആശുപത്രി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജാണ്. ഡോ. സുനിൽ കെ. മേനോൻ MD, DNB, DM (വിഭാഗം മേധാവി), ഡോ. ബിസ്റ്റോ എ.എ. MD, DM എന്നിവരാണ് എന്റോക്രൈനോളജി വിഭാഗം ഡോക്ടർമാർ.

പേറ്റർമോണുകളെ കുറിച്ചും, അവയുടെ കുറവോ കൂടുതലോ മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെ കുറിച്ചും പ്രതിപാദിക്കുന്ന ശാസ്ത്രശാഖയാണ് എന്റോക്രൈനോളജി. ഈ വിഭാഗത്തിന്റെ പരിധിയിൽ പെടുന്ന ചില രോഗങ്ങൾ

- a. പ്രമേഹം (ഡയബറ്റിസ് മെലിറ്റസ്)
  1. ടൈപ്പ് 1 : കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്ന പ്രമേഹം.
  2. ടൈപ്പ് 2 : മുതിർന്നവരിൽ കാണുന്ന, ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്ന പ്രമേഹം.
  3. ജിഡിഎം: (ജെന്റേഷനൽ ഡയബറ്റിസ് മെലിറ്റസ്) - ഗർഭിണികളിൽ കാണപ്പെടുന്ന പ്രമേഹം.
  4. ഇതിൽ പെടാത്തത്
- b. തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ അസുഖങ്ങൾ
  1. ഗോയിറ്റർ  
തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയിലെ മുഴു
  2. ഹൈപ്പോ തൈറോയിഡിസം  
തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തന കുറവ്
  3. ഹൈപ്പർ തൈറോയിഡിസം  
തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ അമിത പ്രവർത്തനം മുതലായവ

### ജേണൽ ക്ലബ്ബ്

ജൂബിലി ജേണൽ ക്ലബ്ബിന്റെ 14-ാമത് യോഗം മാർച്ച് 15 ന് ഉച്ചയ്ക്ക് 12 മണിയ്ക്ക് പുതിയ സി.സി.എം. ഹാളിൽ നടന്നു. എം.ബി.ബി.എസ്. കോഴ്സിന്റെ ഒന്നാം വർഷം മുതൽ തന്നെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ക്ലിനിക്കൽ പരിശീലനം നൽകുന്ന മലേഷ്യയിലെ പഠന ക്രമത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി, മെഡിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ജേണലിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഗവേഷണ പ്രബന്ധം - ചിന്തകളെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരാലോചന - ഒന്നാം വർഷ മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളിലുള്ള ചിന്തകളിൽ വരുന്ന മാറ്റങ്ങളും പഠന പ്രാവീണ്യവും (Thinking about Thinking : Changes in first year medical students metacognition and its relation to performance Medical Education Online 2015, 20:27561 <http://dx.doi.org/10.402/meo v 20.27561>) എന്ന വിഷയത്തെ കുറിച്ച് ഫിസിയോളജി വിഭാഗം അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. പല്ലവി പത്മു പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിച്ചു. ഈ പുതിയ രീതി വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പഠന നിലവാരം വർദ്ധിപ്പിച്ചതായി അവർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. തുടർന്നു നടന്ന ചർച്ചകളിൽ ഡോ. രതി ശാന്തകുമാർ, ഡോ. ആൽഫി ജെ കവലക്കാട്ട്, ഡോ. മാത്യു ജോൺ തുടങ്ങിയവർ പങ്കെടുത്തു. മിസ് മുദ്ദുല വെള്ളൂർ സ്വാഗതവും മിസ്. ഓഷിൻ മാത്യു നന്ദിയും പറഞ്ഞു.





# ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം 14

പ്രമേഹം പോലെതന്നെ ഇന്ന് മലയാളികളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്ന മറ്റൊരു രോഗാവസ്ഥയാണ് തൈറോയിഡ് രോഗങ്ങൾ. ഹൈപ്പർതൈറോയിഡിസവും തൈറോയിഡ് മുഴകളും ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കുന്നു. തൈറോയിഡിറ്റിസ് എന്ന രോഗം ഇന്ന് ധാരാളമായി കണ്ടു വരുന്നു. ചിലപ്പോൾ അത് കാൻസറിലേക്കും നയിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണ് തൈറോയിഡ് രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നത്. നിരവധി രോഗികളെ ചികിത്സിച്ച അനുഭവത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത് ഹൈപ്പോതൈറോയിഡിസവും ദഹന തകരാറുകളും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ട് എന്നതാണ്. സാധാരണഗതിയിൽ ദഹനവ്യവസ്ഥ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന മരുന്നുകൾകൊണ്ടു മാത്രം ഹൈപ്പോതൈറോയിഡിസം സുഖമാകാറുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും ബിരിയാണി പോലെ ദഹിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ആഹാരങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ ടി.എസ്.എച്ച്. താൽകാലികമായി വർദ്ധിക്കാറുണ്ട്. തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിക്ക് നീർകെട്ട് ഉള്ള അവസ്ഥയിൽ തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയിൽ തൊട്ടുനോക്കുമ്പോൾ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ചുട്ട് കൂടുതലായി കാണാറുണ്ട്. ഈ അവസ്ഥയിൽ ക്ഷീരബല (101) പോലെയുള്ള മരുന്നുകളുടെ പുറമേയുള്ള പ്രയോഗം കൊണ്ടുപോലും ടി.എസ്.എച്ച്. കുറയാറുണ്ട്. തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിക്കുണ്ടാകുന്ന ഇൻഫ്ളമേഷൻ കുറയ്ക്കുന്ന ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകൾ കൊണ്ട് പൂർണ്ണമായും രോഗസൗഖ്യം ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്. തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മുഴകൾമാറുവാ

നായി കാഞ്ചനാര ഗുലുഗുലു പോലെയുള്ള ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകൾക്ക് ശക്തിയുണ്ടെന്ന് നിരവധി ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

തൈറോയിഡ് രോഗങ്ങളും മനസ്സും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടെന്ന് നമുക്ക് അറിയാം. നിരന്തര മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന് അടിമപ്പെടുന്നവർക്ക് തൈറോയിഡ് രോഗങ്ങൾ വരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. അതുപോലെതന്നെ തൈറോയിഡ് രോഗമുള്ളവരിൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദവും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. തൈറോയിഡ് ഹോർമോൺ കുറയുന്നവരിൽ അമിതവണ്ണം, മുടികൊഴിച്ചിൽ, മലബന്ധം, വരണ്ട ചർമ്മം, ഓർമ്മക്കുറവ് എന്നിവ കാണാൻ സാധിക്കും. ഹൈപ്പർതൈറോയിഡിസം ഉള്ളവരിൽ ശരീരത്തിൽ ചുട്ട് കൂടുക, മെലിയുക, ഉദരസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, കോപം വർദ്ധിക്കുക എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ഈ രണ്ട് അവസ്ഥകളിലും വിവിധ തരത്തിലുള്ള ശിരോധാര കൊണ്ട് രോഗത്തിന് ശമനം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഹൈപ്പർതൈറോയിഡിൽ വിവിധ തരത്തിലുള്ള ലേപനങ്ങൾ കൊണ്ട് രോഗം കുറയാറുണ്ട്. തൈറോയിഡ് രോഗങ്ങളിൽ മരണം വരെ മരുന്ന് കഴിക്കണം എന്ന അവസ്ഥ ഫലപ്രദമായ ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകളുടെ പ്രയോഗം കൊണ്ട് ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കാറുണ്ട്. അതുപോലെതന്നെ ഒരിക്കൽ തൈറോയിഡ് രോഗം വന്നവർ ദഹിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ, എണ്ണപലഹാരങ്ങൾ, ബേക്കറി പലഹാരം, അച്ചാർ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതാണ്.

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

## Your health is in <sup>Clean</sup> YOUR HANDS

**നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സുരക്ഷിതമാണോ? രോഗങ്ങൾ പരത്തുന്നത് കൈകൾ കഴുകി തടയൂ!**

**WASH WITH SOAP AND WATER**  
when hands are visibly soiled.

**WASH WITH SOAP AND WATER OR WITH AN ALCOHOL-BASED HAND RUB OR GEL**  
when hands are not visibly soiled.

**ALWAYS:**

- Wear gloves when contact with blood, mucous membranes, or non-intact skin could occur.
- Remove gloves after caring for a patient. Do not wear the same gloves with more than one patient.
- Wash hands after removing gloves.
- Keep natural nail tips less than ¼ inch long; avoid artificial fingernails when caring for patients.



**E.Coli**  
**Staphylococcus**  
**Streptococci**  
**Pseudomonas**  
**Haemophilus**  
**Hepatitis A**  
**Streptococcus Pneumonia**  
**Shigella**  
**Bacteroides**

Visit [www.cdc.gov/handhygiene](http://www.cdc.gov/handhygiene) for additional hand hygiene information.

  
Wet hands

  
Apply soap, & rub vigorously for at least 20 seconds

  
Rinse with water

  
Dry thoroughly with paper towel

  
Use towel to turn off faucet

Hospital Infection Control Committee (HICC)