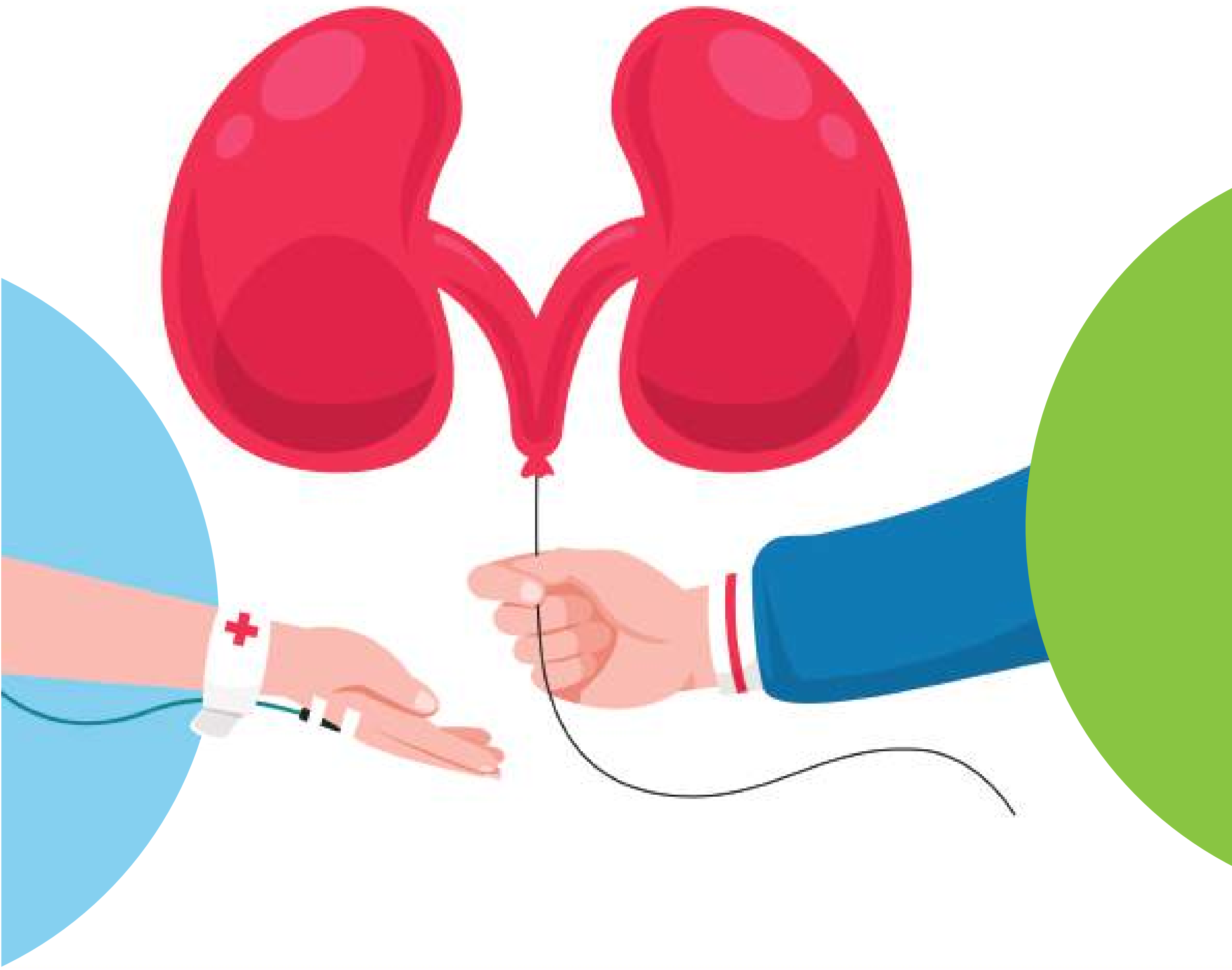
CONSOLE HEALTH NEWS

10
FEBRUARY 2024

Published by Console Medical Charitable Trust, Chavakkad +91 9846 797 797 | info@consolemct.com
President : M.K. Noushad Ali | General Secretary : Adv. Sujith Ayinippully, | Treasurer : P.V. Abdumash Console

ഡയാലിസിസ് രോഗികളെ പിന്തുണയ്ക്കു

നിങ്ങളുടെ സഹായം ഒരു ജീവിതമാണ്...



EDITORIAL

കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തന മേഖലയിൽ പതിനാലാം വർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിച്ച ആത്മസംതൃപ്തിയിലാണ്. ട്രസ്റ്റിന്റെ വികസനത്തിന്റെ ഭാഗമായി രൂപീകരിക്കുന്ന കൺസോൾ പാലിയേറ്റീവ് ട്രസ്റ്റിലേക്ക് വിശാല ഹൃദയരായ ട്രസ്റ്റിമാരെ സ്വാഗതം ചെയ്യാനുള്ള നിയമ നിർമ്മാണങ്ങൾ ആരംഭിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഇതിന് വേണ്ടിയുള്ള കെട്ടിട നിർമ്മാണത്തിന്റെ തറപ്പണികൾ പൂർത്തിയായി കഴിഞ്ഞു.

എല്ലാ മാസവും ആദ്യത്തെ ഞായറാഴ്ച നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സാന്ത്വന സംഗമവും സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് കൂപ്പൺ വിതരണവും സമൂഹത്തിലെ വിശിഷ്ട വ്യക്തികളുടെ സാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു.

വിദ്യാഭാസ സ്ഥാപനങ്ങളിലൂടെ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്ന കൺസോൾ ജൂനിയർ ചാരിറ്റി മിഷൻ അടുത്ത അദ്ധ്യയന വർഷം മുതൽ കൂടുതൽ സജീവമാക്കുന്നതിനായി വിദ്യാലയങ്ങളിലെ പ്രധാന അദ്ധ്യാപകരുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നു. കുടുംബങ്ങളിലൂടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഫാമിലി ചാരിറ്റി മിഷൻ താമസിയാതെ പ്രവർത്തനക്ഷമമാകുന്നതാണ്. രക്തദാന ക്യാമ്പുകൾ സംഘടിപ്പിക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനവും സജീവമാണ്.

കൺസോളിന്റെ നിസ്വാർത്ഥവും വിശ്വസനീയവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സർക്കാരിന്റെ അംഗീകാരമായി ലഭിച്ച 12 AA & 80 G സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ CSR ആനുകൂല്യങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാൻ കൺസോളിന് അനുമതി ലഭിച്ചു കഴിഞ്ഞു. തുടർന്ന് ISO സർട്ടിഫിക്കറ്റും ലഭ്യമായി.

കൺസോളിന്റെ ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് താങ്ങും തണലുമായി അന്നും ഇന്നും സഹകരിക്കുകയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന നല്ലവരായ നാട്ടുകാരെ കൺസോൾ അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

സാന്ത്വന സംഗമവും, ഡയാലിസിസ് കൂപ്പൺ വിതരണവും

ചാവക്കാട് കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് സംഘടിപ്പിച്ച സാന്ത്വന സംഗമവും വൃക്ക രോഗികൾക്ക് നൽകുന്ന സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് കൂപ്പൺ വിതരണവും ചാവക്കാട് പോലീസ് ഇൻസ്പെക്ടർ പ്രതാപ് എ. ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. വിഷമങ്ങളെ കുറക്കാനുള്ള മന:ശക്തിയാണ് ഔഷധങ്ങളെക്കാൾ ശക്തം എന്ന് അദ്ദേഹം സാന്ത്വന

പ്രസംഗത്തിൽ വിശദീകരിച്ചു. മുഖ്യാതിഥിയായി പങ്കെടുത്ത ദി ലൈറ്റ് ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് രക്ഷാധികാരി പി. കെ. ഇസ്മയിൽ നാട്ടിലെ രോഗാവസ്ഥകളെ തരണം ചെയ്യാനുള്ള പ്രതിരോധത്തെ കുറിച്ചും പ്രതിവിധികളെ കുറിച്ചും പ്രഭാഷണം നടത്തി.

ഇതിനോടനുബന്ധിച്ചു ചേർന്ന യോഗത്തിൽ കൺസോൾ പ്രസിഡണ്ട് എം. കെ. നൌഷാദ് അലി അദ്ധ്യക്ഷനാവുകയും സെക്രട്ടറി പി. എം. അബ്ദുൾ ഹബീബ് സ്വാഗതം പറയുകയും ചെയ്തു.

ചാവക്കാട് മുനിസിപ്പൽ കൗൺസിലർ ഫൈസൽ കാനാം പുള്ളി, പ്രവാസി പ്രതിനിധികളായ ആർ. പി. ആരിഫ്, ആർ. എം ഉമ്മർ, ബ്ളഡ് ഡൊണേഷൻ ഫോറം ജില്ലാ ട്രഷറർ കെ. വി. രാഹുൽ എന്നിവർ ആശംസകൾ നേർന്നു.

കൺസോൾ ട്രസ്റ്റിമാരായ വി. എം. സുകുമാരൻ മാസ്റ്റർ, കെ. ഷംസുദ്ധീൻ, സി. എം. ജനീഷ് എന്നിവർ ട്രസ്റ്റിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിശദീകരിച്ചു. ട്രഷറർ പി. വി. അബ്ദു മാഷ് നന്ദി പറഞ്ഞു.

നട്ടെല്ലിന് ഒടിവ് സംഭവിച്ചാൽ

Dr. Mohammed Asharaf (Rtrd: Professor)
Head of Ortho-Department (Alappy Medical college)

വാഹന അപകടങ്ങൾ മൂലവും ഉയരത്തിൽ നിന്നുള്ള വീഴ്ചകൾ മൂലവും ആണ് നട്ടെല്ലിന് ഒടിവുകൾ സംഭവിക്കുന്നത്. രോഗികളെ രണ്ടായി തരം തിരിക്കാം. ഒടിവു മൂലം കൈ, കാൽ തളർന്ന രോഗികളും, കൈ, കാൽ തളരാത്ത രോഗികളും. കഴുത്തിന്റെ ഒടിവുമൂലം കയ്യോ കാലോ തളർന്ന രോഗികളെ ഒരു എമർജൻസി കേസ് ആയി കണക്കാക്കുകയും

എത്രയും വേഗം രോഗിയെ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ച് രോഗിയുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതുമാണ്. അതേസമയം ഒടിവുമൂലം കൈ, കാലുകൾ തളർച്ച വരാത്ത രോഗികളാണെങ്കിൽ തളർച്ച വരാതെ നോക്കേണ്ടതാണ്. പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകം കഴുത്തിനോ നട്ടെല്ലിനോ പരിക്കുപറ്റിയ രോഗിയെ ഒരിക്കലും ഇരുത്തുകയോ നടത്തുകയോ ചെയ്യരുത്. തലയണ കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കണം. ചെറിയ മണൽ സഞ്ചിയോ ഇഷ്ടികകളോ തലയുടെ ഇരുവശങ്ങളിലും വെച്ച് തലയുടെ അനക്കത്തെ കുറക്കുകയാണ് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്. നട്ടെല്ലിന് പരിക്ക് പറ്റിയ രോഗിയാണെങ്കിൽ ഇരുത്തിയോ ചെറിയ ഓട്ടോറിക്ഷകളിലോ കിടത്തിയോ ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുവരാതിരിക്കുക. കഴുത്തിന്റെ അസ്ഥിയുടെ പരിക്കു മൂലം രോഗിക്ക് കൈകാലുകളിൽ ഉള്ള ഞരമ്പുകൾക്ക് പരിക്കുകൾ വരാൻ സാധ്യത ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് ഇത്തരം രോഗികളെ ശുശ്രൂഷ നൽകുമ്പോഴും ആശുപത്രിയിലേക്ക് മാറ്റുമ്പോഴും ഒരു കോളർ ധരിപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതാണ് എന്ന് പറയുന്നത്.

രോഗിയെ സംഭവസ്ഥലത്ത് നിന്ന് വാഹനങ്ങളിലേക്ക് മാറ്റുമ്പോഴും വാഹനത്തിൽ നിന്ന് അത്യാഹിത വിഭാഗത്തിലേക്ക് മാറ്റുമ്പോഴും രോഗിയുടെ കഴുത്തും, തലയും, ശരീരവും, കാലും ഒരേലെവലിൽ പിടിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക ഇതിനുവേണ്ടി ഒരു പലകയോ മടങ്ങാത്ത വസ്തുക്കളോ ഉപയോഗിക്കാം. അടുത്ത കാര്യം രോഗിക്ക് പലപ്പോഴും മയക്കം കൊടുത്ത് ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്യേണ്ടതായി വരാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് സംഭവസ്ഥലത്ത് വച്ചും യാത്ര ചെയ്യുമ്പോഴും ഭക്ഷണമോ വെള്ളമോ കൊടുക്കാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. കൊടുക്കുകയാണെങ്കിൽ വിദഗ്ധ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശപ്രകാരം മാത്രം ചെയ്യുക.

മാതാപിതാക്കളും മക്കളും അറിയുവാൻ

അബ്ദു മാഷ്

വൃദ്ധനായ അപ്പൂപ്പനെ തന്റെ അച്ഛൻ മുറിയിലടച്ച് പൂട്ടുന്നത് കണ്ട് കുട്ടി പ്രയാസപ്പെട്ടു. അപ്പൂപ്പൻ ഞരങ്ങുന്നതും മൂളുന്നതും കേട്ട് കുട്ടി സങ്കടപ്പെട്ടു. മൺചട്ടിയിൽ വിളമ്പിയ ഭക്ഷണം അവജ്ഞയോടെ അച്ഛൻ അപ്പൂപ്പന് കൊടുക്കുന്നത് കണ്ട് കുട്ടി നീരസപ്പെട്ടു. അങ്ങനെയിരിക്കെ ഒരു ദിവസം അപ്പൂപ്പൻ മരിച്ചു. മൃതദേഹം മറവ് ചെയ്തതിന് ശേഷം അച്ഛനും അമ്മയും കുടുംബക്കാരും വർത്തമാനവും ചിരിയും ഒക്കെയായി കഴിയവെ, അപ്പൂപ്പൻ ഭക്ഷണം കഴിച്ചിരുന്ന ചട്ടി കുട്ടി കഴുകി വൃത്തിയാക്കുകയായിരുന്നു. അത് കണ്ട് കുട്ടിയുടെ അച്ഛൻ ദേഷ്യപ്പെട്ടു, 'എടാ അപ്പൂപ്പൻ മരിച്ചില്ലേ..ഇനി എന്തിനാടാ ചട്ടി? കുട്ടിയുടെ മറുപടി ഇങ്ങനെയായിരുന്നു, ' അപ്പൂപ്പൻ വയസ്സായത് പോലെ ഇനി അച്ഛനും വയസ്സാവുകയില്ലേ.. അന്ന് അച്ഛന് ഭക്ഷണം തരാൻ ഈ ചട്ടി വേണ്ടേ?

ഈ കഥ മുമ്പ് എന്നോ കേട്ടതാണ്. അല്ലെങ്കിൽ, എന്നോ സംഭവിച്ചതാണ്. അതുമല്ലെങ്കിൽ ഇന്നും പലയിടത്തും നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതാണ്! സ്വന്തം മക്കളുടെ പരിചരണവും ശുശ്രൂഷയും ലഭിക്കാതെ അനാഥരെ പോലെ വൃദ്ധ സദനത്തിലും മറ്റും കഴിയുന്നവരുടെ ദയനീയാവസ്ഥ നാം കാണുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അനാഥ കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കുന്നത് പോലെ അനാഥരായ മാതാപിതാക്കളെ സംരക്ഷിക്കാൻ കാരുണ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ നാട്ടിൽ ഉയർന്ന് വരുന്നു! സഹതാപവും സഹായവും സംരക്ഷണവും അർഹിക്കുന്നവരാണ് ഈ വൃദ്ധർ എന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയം ഇല്ല .എങ്കിലും തിരിഞ്ഞു നോക്കുമ്പോൾ ഒരു കാണാപ്പുറം കാണേണ്ടിവരുന്നു. അശരണരായ ഈ മാതാപിതാക്കൾ മക്കളായിരുന്ന കാലത്ത് അവരുടെ മാതാപിതാക്കളോട് നീതി പുലർത്തിയിരുന്നോ?

തിരക്കിട്ട ജീവിതത്തിനിടയിൽ പ്രസവിച്ച കുഞ്ഞിനെ വളർത്താൻ സമയമില്ലാതെ ആയമാരെ എൽപ്പിക്കുന്നവരുണ്ട്. അമ്മമാരുടെ മുലപ്പാൽ കുടിച്ചു വളരേണ്ടതായ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ആയമാരുടെ കുപ്പിപ്പാൽ കുടിച്ച് തളരുന്നു! അമ്മയുടെ താരാട്ട് പാട്ട് കേട്ട് ഉറങ്ങേണ്ടതായ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ആയയുടെ ശകാരം കേട്ട് കരയുന്നു!

സ്കൂളിൽ പോകാൻ പ്രായമായാൽ കുട്ടിയെ ഹോസ്റ്റലിൽ ചേർത്ത് പഠിപ്പിക്കുന്നു! രക്ഷിതാക്കളുടെ മൃദുവായ മാർഗ്ഗ നിർദേശങ്ങൾക്ക് പകരം അദ്ധ്യാപകരുടെ കടുത്ത ശിക്ഷ ഏൽക്കുന്നു. സ്ക്കൂൾ കഴിഞ്ഞാൽ ഉപരിപഠനത്തിനായി മറുനാടുകളിൽ! വിദേശ ജോലി സമ്പാദിച്ച് മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നകലെ ജീവിക്കേണ്ടിവരുന്ന സാഹചര്യം ആധുനിക സംസ്ക്കാരത്തിന്റെ ഭാഗമായി കഴിഞ്ഞു.

പഴയ കൂട്ടുകുടുംബ സമ്പ്രദായത്തിൽ വൃദ്ധർക്ക് വലിയ പരിഗണന ഉണ്ടായിരുന്നു. കഷ്ടപ്പാടുകൾ കണ്ട് വളർന്ന മക്കൾ പിൽക്കാലത്ത് മാതാപിതാക്കൾക്ക് താങ്ങും തണലുമായിരുന്നു. മാതാപിതാക്കളെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ മക്കളും ശുശ്രൂഷിക്കാൻ മരുമക്കളും ആനന്ദിപ്പിക്കാൻ പേരക്കുട്ടികളും ഉണ്ടായിരുന്നു.

മാതാപിതാഗുരു ദൈവം ..അതായിരുന്നു അന്നത്തെ അനുഭവം! ഇങ്ങനെ തുടരുന്ന കുടുംബങ്ങൾ ഇന്നും നിലവിലുണ്ട് എന്നത് ആരോഗ്യകരമാണ്. എങ്കിലും എല്ലാവരും ഇനി പഴയതിലേക്ക് തിരിച്ചു പോകാനുള്ള സാധ്യത ഇല്ല ..അതിനാൽ പ്രതിവിധികളെ കുറിച്ചാണ് ചിന്തിക്കേണ്ടത്.

സർക്കാർ തലത്തിൽ നിയമസംവിധാനങ്ങൾ വന്നു കഴിഞ്ഞു. ഇതനുസരിച്ച് മക്കൾ മാതാപിതാക്കളെ സംരക്ഷിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ, മക്കൾക്ക് നൽകിയ സ്വത്തും സമ്പാദ്യവും അഛനമ്മമാർക്ക് തിരിച്ചു നൽകണം. മാതാപിതാക്കളെ ഉപേക്ഷിക്കുന്ന മക്കൾക്കെതിരെ ക്രിമിനൽ നടപടി സാധ്യമാകും. ഓരോ ജില്ലയിലും വൃദ്ധ സദനങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കണം എന്ന വ്യവസ്ഥയുണ്ട്. വൃദ്ധരെ സംരക്ഷിക്കാനുള്ള മക്കൾ ഇല്ല എങ്കിൽ ഇത്തരം സദനങ്ങൾ ആശ്വാസകരമാകും.

വൃദ്ധസദനങ്ങളും ബാലസദനങ്ങളും ഒരുമിച്ചു പ്രവർത്തിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവ പരസ്പരാനന്ദകരമായ വേദികളായി മാറും . അവിടെ ദു:ഖത്തിന്റെ കണ്ണുനീർ കണങ്ങൾക്ക് പകരം ആനന്ദത്തിന്റെ അശ്രു കണങ്ങൾ ഉതിർന്ന് വരും.

HEALTH TIPS

PILES (മൂലക്കുരു) ഉള്ളവർ

ശീലിക്കേണ്ടത് :

1. വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക.
2. ഇലക്കറികൾ പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കുക.
3. അമിത ശരീര ഭാരം കുറക്കുക.
4. ഭക്ഷണം കൃത്യമായ അളവിൽ കൃത്യമായ സമയത്ത് കഴിക്കുക.
5. കറിവേപ്പില ചേർത്ത് മോര് കുടിക്കുക.
6. പാല് തൈര് നിത്യവും കഴിക്കുക.

ഒഴിവാക്കേണ്ടവ :

1. കട്ടിയുള്ള പ്രതലങ്ങളിൽ കൂടുതൽ സമയം ഇരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
2. എരിവ് പുളി കിഴങ്ങുകൾ എണ്ണ പലഹാരങ്ങൾ കോഴിയിറച്ചി, കോഴിമുട്ട, ചെമ്മീൻ, അയില, കാള ഇറച്ചി ഒഴിവാക്കുക.
3. കാപ്പി ഒഴിവാക്കുക.
4. മലശോദന മരുന്നുകൾ അമിതമായി ഉപയോഗിക്കരുത്.