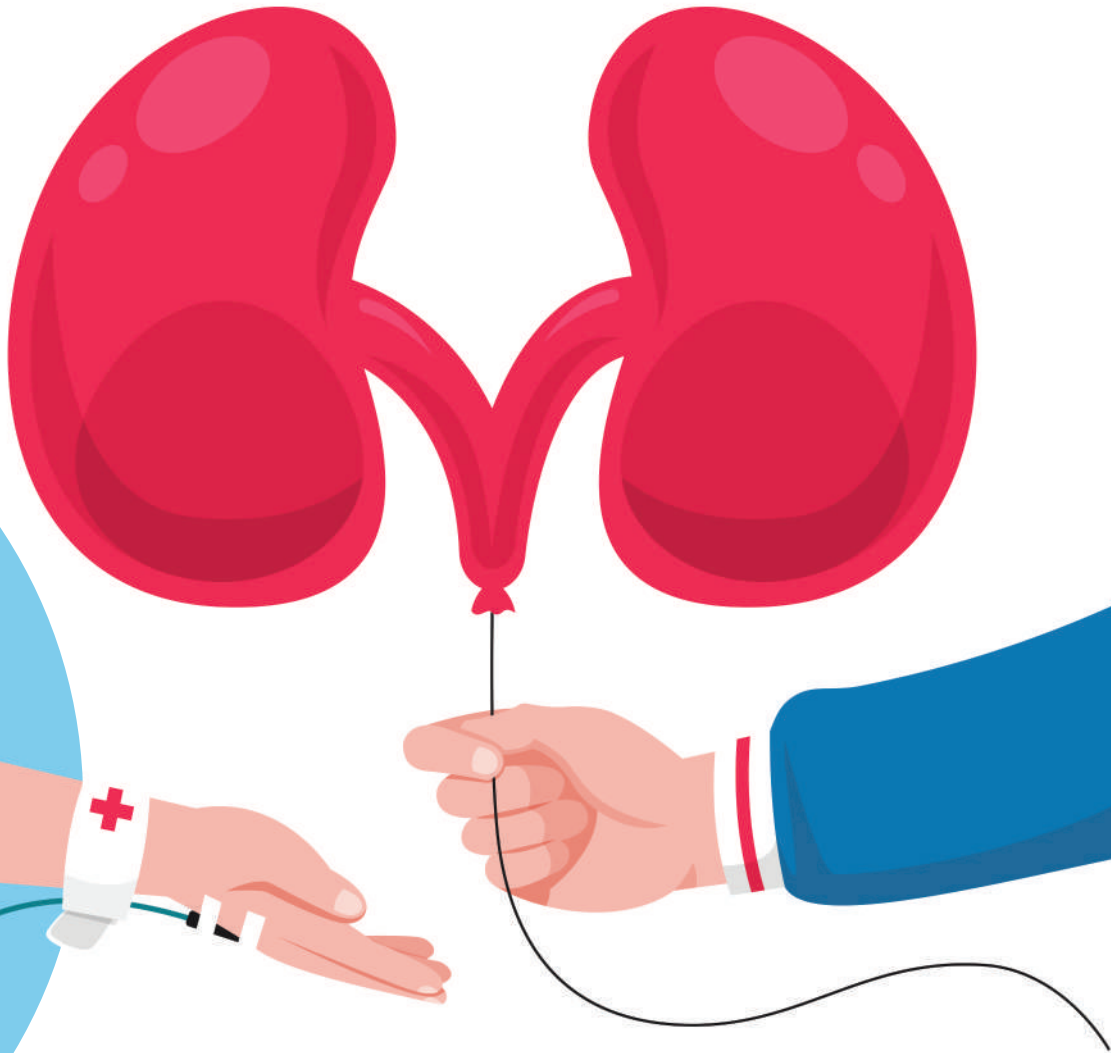




ഡയാലിസിസ് രോഗികളെ പിന്തുണയ്ക്കു നിങ്ങളുടെ സഹായം ഒരു ജീവിതമാണ്...



EDITORIAL

പതിമൂന്നാം വർഷത്തിന്റെ നിറവിൽ കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് വ്യക്തരോഗികൾക്ക് എല്ലാ മാസവും ഡയാലിസിസ് സഹായം നൽകുന്നതോടൊപ്പം കൂടുതൽ വാഗ്ദാനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി സാമ്പത്തിക സംഗമം ഒരുക്കുന്നു. സമൂഹത്തിലെ വിവിധ വ്യക്തികളും ഡോക്ടർമാരും ഇതിൽ പങ്കാളികളാകുന്നു.

ആശുപത്രികളുടെയും ചില സ്വീകരണങ്ങളുടെയും സഹകരണത്തോടെ കൺസോൾ തയ്യാറാക്കുന്ന പ്രിവിലെജ് കാർഡ് താമസിയാതെ നൽകപ്പെടുന്നതാണ്. അവശരായ രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്നതിനുള്ള കൺസോൾ പാലിയേറ്റീവ് കെയർ സെന്ററിന്റെ പുനർനിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ധ്രുവതത്തിൽ മുന്നോട്ട് പോകുന്നുണ്ട്.

സർക്കാരിൽ നിന്നുള്ള 80 G & 12 AA സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളും കൂടാതെ ISO സർട്ടിഫിക്കറ്റും CSR ആനുകൂല്യവും കൺസോളിന്റെ പ്രവർത്തനം കൂടുതൽ ശക്തിമത്താക്കുന്നു. ഉദാരമതികളായ നാട്ടുകാരുടെയും പ്രവാസികളായ സുഹൃത്തുക്കളുടെയും സഹായ സഹകരണമാണ് കൺസോൾ ഇനിയും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്.

വ്യക്തരോഗികൾക്കുള്ള സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് കൃഷൺ വിതരണവും സാമ്പത്തിക സംഗമവും

ചാവക്കാട് : കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് നിർമ്മാണരായ വ്യക്തരോഗികൾക്ക് നൽകുന്ന സാമ്പത്തിക സംഗമവും ഡയാലിസിസ് കൃഷൺ വിതരണവും ചിറ്റിലപ്പിള്ളി ഐ. ഇ.എസ്. എഡ്യൂക്കേഷൻ സിറ്റി ജനറൽ സെക്രട്ടറി കെ പി . അബ്ദുൾ റഷീദ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. മൂവ്യാതിരിയായി പങ്കെടുത്ത ചാവക്കാട് വൺനസ് നാച്ചറൽ ഹെൽത്ത് കെയർ & റിസർച്ച് സെന്ററിൽ ഡോ: പി.എച്ച്. ഷാഹിദ് രോഗികൾക്ക് ആരോഗ്യകരമായ വിശദീകരണങ്ങൾ നൽകി ക്ലോസ് അവതരിപ്പിച്ചു. ഇതിനോടനുബന്ധിച്ച് ചേർന്ന യോഗത്തിൽ കൺസോൾ ഗ്ലോബൽ കോ ഓർഡിനേറ്റർ ജമാൽ താമരത്ത് അദ്ധ്യക്ഷനായി, ജനറൽ സെക്രട്ടറി അഡ്വ: സുജിത് അയി നിപ്പുള്ളി സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. ട്രസ്റ്റിമാരായ ആർ.വി. കമറുദീൻ, എം കെ. നൗഷാദ് അലി, സി. കെ. ഹക്കീംഇമ്പാർക്ക്, പി.എം.അബ്ദുൾ ഹബീബ്, വി. കാസിം. എന്നിവർ ട്രസ്റ്റിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ കുറിച്ച് വിവരണം നൽകി. ട്രഷറർ പി. വി. അബ്ദു ഖാഷ് നന്ദി പറഞ്ഞു.





യൂറിക്കാസിഡ് വ്യക്തകൾക്ക് വീല്പനാണോ നിയന്ത്രിക്കാം പ്രക്രിയകൾ

Dr. Soufiya S BNYS

സത്യത്തിൽ എന്താണ് യൂറിക്കാസിഡ്? ചുരുക്കം, കൊളസ്ട്രോളും പോലെ രക്തത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഒരു രാസപദാർത്ഥം തന്നെയാണ് യൂറിക്കാസിഡ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ രക്തത്തിൽ ഇതുകൂടിയാൽ പേടിക്കേണ്ടതുണ്ട് രക്തത്തിൽ യൂറിക്കാസിഡ് വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ 'ഹൈപ്പർ യൂറിസിമിയ' എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിന് വളരെ അപകടകരമാണ് യൂറിക്കാസിഡ് അളവ് ഉയരുന്നത് ചിലപ്പോൾ വൃക്ക രോഗങ്ങൾക്കും വാതത്തിനും മറ്റും കാരണമായേക്കാം. അതിനാൽ ഇതിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.

യൂറിക് ആസിഡ് കൂടുതലായാൽ നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്യൂരിൻ എന്ന പ്രോട്ടീൻ കരളിൽ വച്ച് ഭേദിച്ചുണ്ടാകുന്ന മാലിന്യമാണ് യൂറിക് ആസിഡ്. സാധാരണയായും രക്തത്തിലോട്ട് കടക്കുന്ന ഈ യൂറിക് ആസിഡ് രക്തത്തിൽ അലിഞ്ഞുചേരുകയും ശേഷം വൃക്കകളിൽ നടക്കുന്ന രക്തത്തിന്റെ ശുദ്ധീകരണത്തിലൂടെ യൂറിക് ആസിഡ് രക്തത്തിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുക്കുകയും അങ്ങനെ വേർതിരിക്കുന്ന യൂറിക് ആസിഡ് ശരീരത്തിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു മൂനിൽ രണ്ടുഭാഗം മൂത്രത്തിലൂടെയും ഒരുഭാഗം മലത്തിലൂടെയും ആണ് പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നത് അമിതമായി യൂറിക് ആസിഡ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിലൂടെ രക്തത്തിൽ യൂറിക് ആസിഡിന്റെ അളവ് കൂടുവാൻ കാരണമാകും ഈ അവസ്ഥയിൽ വൃക്കകൾക്ക് ഒരു പരിധിയിൽ കൂടുതൽ യൂറിക് ആസിഡ് അരിച്ചു മാറ്റാൻ പറ്റാതെ വരികയും ചെയ്യുമ്പോൾ അവ **വൃക്കയിൽകല്ല്** (Kidney stone) **വൃക്കസ്തംഭനം** (Kidney failure) എന്നീ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാം.

കൂടാതെ രക്തത്തിലെ യൂറിക് ആസിഡ് ശരീരത്തിലെ അസ്മിക്ളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടി ചെറിയ അമനങ്ങൾ ആയി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു ഇങ്ങനെ അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന യൂറിക് ആസിഡ് ശേഷം സന്ധികളിൽ വേദനകളും വീക്കങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാൻ കാരണമാകുന്നു ഈ അവസ്ഥയാണ് **“ഗൗട്ട്”**

എന്തൊക്കെയാണ് കാരണങ്ങൾ?

- * കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ആഹാരം
- * മൊസം
- * പൊണ്ണത്തടി
- * ജനിതക തകരാറ്
- * വൃക്കയുടെ തകരാറ്
- * മദ്യപാനം
- * പ്യൂരിൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അമിത ഉപയോഗം
- * പ്രമേഹം

ഉയർന്ന അളവിൽ യൂറിക് ആസിഡ് ഉണ്ടായാൽ അത് ഹൃദ്രോഗത്തിനും രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനും കാരണമായേക്കാം എന്നാൽ പ്രകൃതിദത്തമായ ചില വഴികൾ ഉപയോഗിച്ച് യൂറിക് ആസിഡ് നിയന്ത്രിക്കാം.

വെള്ളം

ദിവസവും 2-3L വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിലൂടെ വൃക്കകളിൽ അടഞ്ഞിരിക്കുന്ന യൂറിക് ആസിഡ് പുറന്തള്ളാൻ സഹായിക്കും. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുമ്പോൾ യൂറിക് ആസിഡ് വൃക്കയിൽ നിന്നും മൂത്രമായി പുറത്തുപോകും. ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ ഭാഗമായി കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ചെറിയ അളവിൽ വെള്ളം കുടിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക.

ആപ്പിൾ സിഡർ വിനീഗർ

മാലിക് ആസിഡ് അടങ്ങിയ ആപ്പിൾ സിഡർ വിനീഗർ യൂറിക് ആസിഡിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. കൂടാതെ ശരീരത്തിലെ ആൽക്കാ ലൈൻ ആസിഡ് അളവ് തൊരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.

വിറ്റാമിൻ C

വിറ്റാമിൻ സി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ യൂറിക് ആസിഡ് അളവ് നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും. ചെറുനാരങ്ങ, ഓറഞ്ച്, മുസംബി, എന്നിവ ശരീരത്തിലെ യൂറിക് ആസിഡ് നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തും. ഇതിലെ വിറ്റാമിൻ സി യൂറിക് ആസിഡ് അളവ് കുറയ്ക്കും.

പപ്പായ

പച്ചപപ്പായ കഴിക്കുന്നതിലൂടെ യൂറിക് ആസിഡ് കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പാപ്പിൻ അധികമായുള്ള ആൻറി ഓക്സിഡൻറ് പ്രോപ്പർട്ടി യൂറിക് ആസിഡ് കൊണ്ടുള്ള വേദനയും വീക്കവും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

നാരങ്ങിയ ഭക്ഷണം

ചീര, ഓട്സ്, പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയ നാരങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ശീലമാക്കുക.

കൈതച്ചക്ക

കൈതച്ചക്കയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ബ്രഹ്മലിൻ,വിറ്റാമിൻ സി, യൂറിക്കാസിഡ് കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും.

വാഴപ്പഴം

ചോളിക് ആസിഡ് എന്നിവ യൂറിക് ആസിഡ് കൊണ്ടുള്ള വേദന കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

കോഫി

കഫീൻ എന്ന രാസപദാർത്ഥത്തിന് ഉപരി കോഫിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ക്ലോറോജെനിക് ആസിഡ് യൂറിക്കാസിഡ് ഉയരുവാൻ കാരണമാകുന്ന ഇൻസുലിൻ,ഹോർമോൺ എന്നിവയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലൂടെ യൂറിക് ആസിഡ് അളവ് രക്തത്തിൽ കുറയ്ക്കുന്നു. കൂടാതെ ഇതിനുള്ള ആന്റിഓക്സിഡൻ്റ് പ്രോപ്പർട്ടി വേദനസംഹാരി കൂടിയാണ്. പക്ഷേ കോഫി ഒരു അളവിൽ കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നതും യൂറിക്കാസിഡ് കൂടുവാൻ കാരണമാകുന്നു എന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു.

ശ്രീൻ ടീ

ശ്രീൻ ടീ കഴിക്കുന്നതിലൂടെയും ഒരുവിധം യൂറിക് ആസിഡ് കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും ഇതിൻ്റെ ആന്റിഓക്സിഡൻ്റ് പ്രോപ്പർട്ടി യൂറിക്കാസിഡ് കൊണ്ടുള്ള വേദന കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം

മാംസം, ഇൗസ്ട് ഉപയോഗിച്ചുള്ള വിഭവങ്ങളിലും പ്യൂരിൻ ധാരാളമായുണ്ട്. ബ്രഡ്, കേക്ക്, ബിയർ,മദ്യം, കോള, പഞ്ചസാര, ആർട്ടിഫിഷ്യൽ സ്വീറ്റ്നസ്, അവയവ മാംസങ്ങളായ കരൾ, കിഡ്നി ഇവ പ്രധാനമായും ഒഴിവാക്കണം.

ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടവ

നെന്റുളള മത്സ്യം, ഒലിവെണ്ണ, വെളിച്ചെണ്ണ, ഉരുക്ക് വെളിച്ചെണ്ണ, ഇഞ്ചി, വാഴപ്പഴം, തക്കാളി, കൈതച്ചക്ക, ചുവന്ന കാബേജ്, നാരങ്ങ വർഗ്ഗങ്ങൾ, തവിട് അധികമുള്ള അരി, റാഗി, പഴായ, കാഷി,ശ്രീൻ ടീ, പാൽ, തൈര്, പയറു വർഗ്ഗങ്ങൾ, ബെറീസ്, തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുത്തി മിതമായ പ്രോട്ടീൻ അധികം തവിടുള്ള അന്നജം, കുറഞ്ഞ കൊഴുപ്പ് ചേർന്ന ഭക്ഷണക്രമം ശീലമാകുന്നതിലൂടെ യൂറിക് ആസിഡ് നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതാണ്.

Dr. Soufiya S BNYS (MSc Counselling Psychology)
Chief Medical Officer, Oneness Natural Health Care & Research Centre, Chavakkad

വയറ്റ് മറന്ന് ഭക്ഷിക്കുന്നവരെ ...

അബ്ദു ഖാഷ്

വായുവും വെള്ളവും കഴിഞ്ഞാൽ ശരീരം സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് വേണ്ടത് ഭക്ഷണം തന്നെയാണ്. ഭക്ഷണം എന്ത് കഴിക്കണം, എപ്പോൾ കഴിക്കണം, എത്ര കഴിക്കണം, എങ്ങനെ കഴിക്കണം എന്ന അറിവ് തന്നെ മുഖ്യം ! ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ളവ കഴിക്കണം. മൂന്ന് നേരം കഴിക്കണം വയറ്റ് നിറയെ കഴിക്കണം നന്നായി കഴിക്കണം എന്നൊക്കെയാണ് സാധാരണക്കാരുടെ അറിവ്. എങ്കിലും മനുഷ്യർക്കിടയിൽ വണ്ണം കൂടിയവരും കുറഞ്ഞവരും ശരാശരിക്കാരും ഉണ്ട്.

സസ്യാഹാരവും മാംസാഹാരവും കഴിക്കുന്നവർ ഉണ്ട്. മിതമായി കഴിക്കുന്നവരും അമിതമായി കഴിക്കുന്നവരും ഉണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ വണ്ണവും കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവും തമ്മിൽ കൃത്യമായ ബന്ധം ഇല്ല എന്ന് ജനിതക ശാസ്ത്രം പറയുന്നുണ്ടെങ്കിലും അമിത ഭക്ഷണം ആപത്ത് തന്നെയാണ്. രോഗവും ചികിത്സയും ഉള്ളവർ ഡോക്ടർമാരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായും പാലിക്കണം. വീടുകളിലെ നിത്യ ഭക്ഷണങ്ങൾക്കപ്പുറം വിരുന്നും ഭക്ഷണവും വിവാഹ സൽക്കാരവും ഇപ്പോൾ ധാരാളം! വെറുതെ കിട്ടുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ മതിമറന്ന് കഴിക്കുമ്പോൾ ചിന്തിക്കേണ്ടത് 'ഭക്ഷണം അവരുടെതാണെങ്കിലും വയറ്റ് നമ്മുടെതാണ്' എന്ന് തന്നെയാണ്.

ഹോട്ടൽ ഭക്ഷണവും ഹോം ഡലിവറി ഭക്ഷണവും സ്ഥിരമാക്കുന്നവരും ഉണ്ട്. അങ്ങനെ വിവിധ തരം തീറ്റകൾ പലതരം രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു ! ഇതിനിടയിൽ വിഷ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിച്ച് ആശുപത്രികളിൽ പോയവരും മരണപ്പെട്ടു പോയവരും ഉണ്ട്. ഭക്ഷണത്തിന് പ്രത്യേക രുചിക്കു വേണ്ടി ചേർക്കുന്ന വിഷമയമായ ചേരുവകളും മനുഷ്യരെ രോഗികളാക്കുന്നു. റോഡരികിൽ പകലും രാത്രിയും ആരോഗ്യകരമല്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന തട്ടുകടകളും വിഷമങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ഇതിനൊക്കെ മറി കടന്ന് ജീവികാൻ എന്ത് വേണം എന്നാണ് ചിലരുടെ ചോദ്യം ! 'ഭാഹിക്കുമ്പോൾ മാത്രം വെള്ളം കുടിക്കുക. വിശക്കുമ്പോൾ മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക' എന്നൊക്കെ പറയുന്നവരുണ്ട്. ഡോക്ടർമാർ പറയുന്നത്, 'ഭക്ഷണമാണ് മിക്ക രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നത്.. അതിനാൽ രോഗം വരുമ്പോൾ മരുന്ന് കഴിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിക്കണം. 'ഭക്ഷണം ശരിയായി കഴിച്ചാൽ ഭക്ഷണം മൂലമുള്ള രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ് എന്ന് ചുരുക്കം.

രുചിക്ക് വേണ്ടി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്ന പഞ്ചസാരയും ഉപ്പും മറ്റും ഒഴിവാക്കുക. ഫ്രീസറിലും ഫ്രിഡ്ജിലും സൂക്ഷിച്ചു വീണ്ടും വീണ്ടും ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. പുറത്ത് നിന്നുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ശുദ്ധാവസ്ഥ ഉറപ്പാക്കുക.

ശരീരത്തെ പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കാനും സംരക്ഷിക്കാനുമാണ് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് എന്ന് ഭക്ഷിക്കുന്നവർക്ക് ബോധ്യം വേണം. അത് കൊണ്ട് തന്നെ ഭക്ഷണം എന്ത്, എത്ര, എപ്പോൾ, എങ്ങനെ കഴിക്കണം എന്ന അറിവ് വേണം. ആരോഗ്യമാണ് സമ്പത്ത് എന്ന് ഭക്ഷണത്തിന് മുന്നിലിരിക്കുമ്പോൾ മാത്രമല്ല, അതിന് മുൻപും അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

HEALTH TIPS

1. ഭക്ഷണം കഴിച്ച ഉടനെ :

ജ്യൂസ് കഴിക്കരുത്.

ചായയും കാഫിയും കുടിക്കരുത്.

വ്യായാമം ചെയ്യരുത്.

ഇടുങ്ങിയ വസ്ത്രവും ബെൽറ്റും ഉപയോഗിക്കരുത്.

2. ശാന്തി ലഭിക്കാൻ :

ശുദ്ധമായ വായു വെള്ളം ഭക്ഷണം.

ശുദ്ധമായ വെള്ളത്തിൽ രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും കുളി.

ചുറ്റുപാടുകളിൽ അടുക്കും ചിട്ടയും.

സമൂഹത്തിലെ അസ്വസ്ഥരിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക.

ശാന്ത സുഭാവക്കാരുമായി അടുപ്പം കൂട്ടുക .