CONSOLE HEALTH NEWS

Published by Console Medical Charitable Trust, Chavakkad +91 9846 797 797 | info@consolemct.com
President : Er. Abdhul Latheef Ammengara, General Secretary : Adv. Sujith Ayinippully, Treasurer : P. V. Abdumash Console

EDITORIAL

കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ രംഗത്ത് 13 വർഷം പൂർത്തീകരിക്കുകയാണ്. ചാവക്കാട് താലൂക്കിലെ വിവിധ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ രോഗ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പുകളും ഡോക്ടർമാരുടെ ക്ലാസ്സുകളും രക്ത ദാന സംവിധാനങ്ങളുമായി മുന്നോട്ട് പോയ കൺസോൾ ഇപ്പോൾ എല്ലാ മാസവും മൂന്നാം ശനിയാഴ്ചകളിൽ ഡോക്ടർമാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഓൺലൈൻ ആയി WEBINAR സംഘടിപ്പിച്ചു വരുന്നു. സാമ്പത്തികമായി പിന്നോക്കാവസ്ഥയിലുള്ള വൃക്ക രോഗികൾക്ക് ആജീവനാന്ത ഡയാലിസിസ് സഹായം നൽകുന്ന ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനത്തിനാണ് ഇപ്പോൾ പ്രധാന്യം കൊടുക്കുന്നത്. വൃക്ക രോഗികൾക്കുള്ള സൗജന്യ കൂപ്പൺ വിതരണത്തോടൊപ്പം കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസകരമായി എല്ലാ മാസവും ആദ്യത്തെ ഞായറാഴ്ച സാന്ത്വന സംഗമ വേദി ഒരുക്കുന്നു. നല്ലവരായ നാട്ടുകാരുടെയും പ്രവാസികളായ സ്യഹൃത്തുക്കളുടെയും സഹകരണവും സഹായവുമാണ് കൺസോർ ട്രസ്റ്റിന്റെ കാരുണ്യ പ്രവർത്തനത്തിന് തണലേകുന്നത്. ട്രസ്റ്റിന്റെ സത്യസന്ധമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സർക്കാരിൽ നിന്നുള്ള അംഗീകാരമായി 12 AA & 80 G സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളും ആനുകൂല്യവും ലഭിച്ചു. കൂടാതെ ISO സർട്ടിഫിക്കേഷനും ലഭിച്ചു കഴിഞ്ഞു. കൺസോൾ പ്രവർത്തനം കൂടുതൽ വ്യാപകമാക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി കൺസോളുമായി സഹകരിക്കുന്നവർക്ക് സഹായകമായി PRIVILEGE CARD സംവിധാനം തയ്യാറാക്കുകയാണ്. കൺസോളിന്റെ പ്രവർത്തനം സംസ്ഥാന തലത്തിലേക്ക് വ്യാപിപ്പിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ തുടരുകയാണ്.

കൺസോൾ സാന്ത്വന സംഗമവും ഡയാലിസിസ് കൂപ്പൺ വിതരണവും

ചാവക്കാട് : കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ സാമ്പത്തികമായി പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്ന കുടുംബങ്ങളിലെ വൃക്ക രോഗികളുടെയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും സാന്ത്വന സംഗമം നടത്തി. സാന്ത്വന സംഗമവും സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് കൂപ്പൺ വിതരണവും പ്രശസ്ത സിനിമാ സംവിധായകൻ കെ.ബി. മധു ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് പ്രസിഡണ്ട് അബ്ദുൽ ലത്തീഫ് അമ്മെങ്ങര അദ്ധ്യക്ഷനായ ചടങ്ങിൽ ജനറൽ സെക്രട്ടറി അഡ്വ. സുജിത് അയിനിപ്പുള്ളി സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. ചടങ്ങിലെ മുഖ്യാതിഥിയായി പങ്കെടുത്ത ഡോ. ലൈസ ബിജോയ് കേരളത്തിൽ ഇപ്പോൾ കൂടുതലുള്ള വിവിധ രോഗങ്ങളുടെ തീവ്രതയെക്കുറിച്ചും ജനങ്ങളുടെ അശ്രദ്ധയെക്കുറിച്ചും വിശദീകരിച്ചു. കൺസോളിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ കുറിച്ച് മുൻ പ്രസിഡണ്ട് കെ.ഷംസുദ്ധീൻ വിവരണം നൽകി. സർക്കാർ തലത്തിൽ നിന്ന് കൺസോൾ നേടിയെടുത്ത അംഗീകാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഗ്ലോബൽ കോഓർഡിനേറ്റർ ജമാൽ താമരത്ത് വിശദീകരിച്ചു. കൺസോളിന് സഹായവുമായി എത്തിയ കാരുണ്യ പ്രവർത്തകരായ എൻ. പി. ആശിഫ്, സി. എച്ച്. മുഹാദ്, പി. കെ. നസീർ, കെ.പി സക്കറിയ, കെ.ലത്തീഫ് എന്നിവർ ആശംസകൾ നേർന്നു. കൺസോൾ ട്രസ്റ്റികളായ ആർ. വി. കമറുദ്ധീൻ, എം.കെ. നൌഷാദ് അലി, പി. പി. അബ്ദുൽ സലാം, സി. കെ. ഹക്കിം ഇമ്പാർക് എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ട്രഷറർ പി. വി. അബ്ദു മാഷ് നന്ദി പറഞ്ഞു.

സംസ്ഥാന കലാ സാഹിത്യ സാംസ്കാരിക കൂട്ടായ്മയായ സാക്ഷി (കൊച്ചി) യുടെ 'ബെസ്റ്റ് പെർഫോമർ അവാർഡിന് സാമൂഹിക ആരോഗ്യ ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനത്തിൽ ശ്രദ്ധേയ സാന്നിധ്യമായ, കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് വൈസ്പ്രസിഡന്റ് സി. കെ. ഹക്കീം ഇമ്പാർക്കിനെ സാക്ഷിയുടെ സംഘാടകർ ഉപഹാരം നൽകുന്നു.

വെരിക്കോസ് വെയിൻ
എന്താണ് വെരിക്കോസ് വെയിൻ??

തൊലിയുടെ തൊട്ടുതാഴെയായി നീണ്ടു വളഞ്ഞു കെട്ടുപിണഞ്ഞപോലെ കാണപ്പെടുന്ന സിരകളെ ആണ് വെരിക്കോസ് വെയിൻ എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ഹൃദയത്തിൽ നിന്നും മറ്റു ശരീര കലകളിലേക്ക് രക്തം എത്തിക്കുന്നത് ധമനികളിൽ കൂടിയും ഉപയോഗശേഷം

ഓക്സിജൻ പൂരിതം ആകാൻ തിരിച്ച് ഹൃദയത്തിലേക്ക് രക്തം എത്തിക്കുന്നത് സിരകളിൽ കൂടിയുമാണ്. ഗുരുത്വാകർഷണത്തിന് എതിരായി സിരകളിൽ കൂടി ഹൃദയത്തിലേക്ക് രക്തം പമ്പ് ചെയ്യപ്പെടുന്നത് കാലിലെ പേശികളുടെ സങ്കോചവും വികാസവും, ഒരേ ദിശയിൽ മാത്രം പ്രവർത്തിക്കുന്ന വാൽവുകളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയും കൊണ്ടാണ്. പേശികളുടെ ബലക്കുറവും പ്രായം, അമിതഭാരം, എന്നിവമൂലം ഈ സിരകളുടെ ഇലാസ്തികത നഷ്ടപ്പെടുകയും വാൽവുകൾക്ക് ലീകേജ് സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഫലമായി രക്തം കെട്ടിക്കിടക്കുകയും വെരികോസ് വെയ്ൻ രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

തുടർച്ചയായി ഇങ്ങനെ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന രക്തം ചൊറിച്ചിൽ ചുവപ്പ് കരിവാളിപ്പ് എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുകയും പിന്നീട് ഉണങ്ങാൻ പ്രയാസമുള്ള വെരിക്കോസ് അൾസർ ആയി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രധാന കാരണങ്ങൾ

- പാരമ്പര്യ ഘടകം.
- ഗർഭാവസ്ഥയിലുള്ള ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ.
- ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടാവുന്ന ഉദര ഭാരം മൂലം സിരകളിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന അമിത് മർദ്ദം.
- അമിതവണ്ണമുള്ളവരിലും തുടർച്ചയായി നിൽക്കുകയും നടക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരിലും സിരകളിലേക്ക് അമിതമർദം ഉണ്ടാവുകയും വെരികോസ് വെയ്ൻ രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ശോധന കുറവും ഇതിനൊരു പ്രധാന കാരണമാണ്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- ത്വക്കിനു താഴെയായി അമിതമായി തടിച്ചു വീർത്ത സിരകൾ.
- കണങ്കാലും കാലിലും കാണപ്പെടുന്ന നീര്, ചുട്ടുപുകച്ചിൽ.
- കാലിന് അമിതഭാരം തോന്നുക.
- കടച്ചിലോഢ് കൂടിയ വേദന.
- കാലിന്റെ കണ്ണിലും കാൽ മുട്ടിനു താഴെയായും കാണപ്പെടുന്ന ചൊറിച്ചിൽ. സിരകളോട് ചേർന്നുനിൽക്കുന്ന ത്വക്കിന്റെ കരിവാളിപ്പ്.

പ്രതിരോധത്തിനായി ചെയ്യേണ്ടത്

- ജീവിതശൈലിയിൽ ഓട്ടം, നടത്തം, എന്നിവ കൂട്ടിയാൽ രക്ത ഓട്ടം കൂടുന്നത് വഴി മറ്റു സിരകളിലേക്ക് വെരിക്കോസിൽ ബാധിക്കുന്നത് ഒരു പരിധിവരെ തടയാൻ സാധിക്കും.
- ശരീര ഭാരം കുറയ്ക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള ഭക്ഷണക്രമം ശീലിച്ചാൽ വെരികോസ് വെയ്ൻ കൂടാതെ നോക്കാം.
- നാരുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ ക്രമം സുഖമായി ശോധനയും തന്മൂലം സിരകളുടെ മേൽ വരുന്ന മർദ്ദനത്തിന് കുറവ് വരുന്നതിനും ഇടയാക്കുന്നു.
- കാലുകൾക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് കാൽ കണ്ണിൽ പ്രത്യേകമായി വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്താൽ സിരകളിലെ തിരിച്ചുള്ള രക്തയോട്ടം കൂടുതൽ സുഗമമാകും.

ആയുർവേദ പ്രതിവിധികൾ

രക്തചംക്രമണത്തെ കൂട്ടുന്നതിനും നീർക്കെട്ട് കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഉതകുന്ന വിവിധ തരം ധാരകൾ, ലേപനങ്ങൾ, തൈല ചികിത്സകൾ, വസ്തി പ്രയോഗങ്ങൾ രക്തമോക്ഷം ചികിത്സകൾ എന്നിവ തികച്ചും ഫലപ്രദമാണ്.

രോഗിക്ക് വൈദ്യനിർദേശപ്രകാരം സിരകളിലെയും ധമനികളിലെയും ബ്ലോക്കുകൾ കണ്ടെത്തുവാൻ ഡോപ്ലർ സ്കാൻ നടത്താവുന്നതാണ്. ബ്ലോക്കുകൾ മാറ്റുന്നതിനുള്ള പ്രത്യേക ആയുർവേദ ചികിത്സകൾ വിധിപ്രകാരം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

7 ദിവസം മുതൽ 14 ദിവസം വരെയുള്ള ചികിത്സകളും ശേഷം മൂന്നുമാസത്തെ മരുന്നുമാണ് സാധാരണ വെരിക്കോസ് വെയിൻ ചികിത്സയ്ക്ക് ആവശ്യം വരുക. വെരിക്കോസ് അൾസർ 1 മാസം മുതൽ 6 മാസം വരെ ചികിത്സ ആവശ്യമായി വരാറുണ്ട്.

DR LYSA BIJOY BAMS MD

ലേഖനം - ആനന്ദത്തിന്റെ മഴ; കണ്ണുനീരിന്റെയും !

അബ്ദു മാഷ് , കൺസോൾ.

മഴ പെയ്ത് തുടങ്ങി... വെള്ളം നിറഞ്ഞ് തുടങ്ങി... മഴക്കാലം എത്തിക്കഴിഞ്ഞു !

ലോകത്തിൽ മിക്ക നാടുകളും വേനലിൽ വെന്തുരുകുമ്പോൾ കേരളത്തിൽ കുളിരു കോരുന്ന മഴ! ദൈവ വിശ്വാസികൾക്ക് മഴ ദൈവാനുഗ്രഹമാണ്. പ്രകൃതി സ്നേഹികൾക്ക് മഴ ജീവാമൃതം തന്നെ!

മഴയെ കുറിച്ച് കവിതകൾ എഴുതാത്ത കവികൾ ഇല്ല. മഴ കുട്ടികൾക്ക് ആനന്ദോൽസവമാണ്. കാമുകി കാമുകന്മാർക്ക് മഴക്കാലം അനുരാഗത്തിന്റെ കാലമാണ്. മധുവിധു ആഘോഷിക്കുന്ന നവ ദമ്പതികൾക്ക് മഴ ഹർഷ ബാഷ്പം തൂകുന്ന വർഷ ബിന്ദുക്കളാണ്! എന്നാൽ കുടിലുകൾ മേയാത്ത പാവങ്ങൾക്ക് മഴ തീരാത്ത വേദനയുടെ തോരാത്ത കണ്ണുനീരാണ്!

കൃഷിക്കാർക്ക് പണ്ട് വർഷക്കാലം വറുതിയുടെ നാളുകളായിരുന്നു. അന്ന് അവർക്ക് വെറുതെയിരിക്കുകയല്ലാതെ നിവൃത്തിയില്ല. ഇന്ന് മഴക്കാലത്താണ് വിദേശത്ത് ജോലി

ചെയ്യുന്ന മക്കൾ നാട്ടിലെത്തുന്നത്. അത് കൊണ്ട് തന്നെ മഴക്കാലം അവർക്ക് സന്തോഷത്തിന്റെ കാലമാണ്. ഗൾഫ് നാടുകളിലെ രോമം കരിയുന്ന ചൂടിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെട്ട സംതൃപ്തിയാണ് നാട്ടിലെത്തിയവർക്ക്.

മുൻ വർഷങ്ങളിൽ വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന്റെ ദുരന്തങ്ങളായിരുന്നു കേരളത്തിൽ. ചിലയിടങ്ങളിൽ വീടുകളും കെട്ടിടങ്ങളും ഇടിഞ്ഞു വീണു.. പാലങ്ങൾ തകർന്നു. മരങ്ങൾ കുഴഞ്ഞു വീണു. പകർച്ചവ്യാധി രോഗങ്ങൾ കാരണം മരണങ്ങൾ കുമിഞ്ഞുകൂടി. തീരദേശ വാസികൾ സുരക്ഷാ കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് ചേക്കേറി!

വായു കഴിഞ്ഞാൽ മനുഷ്യർക്ക് അത്യാവശ്യം വെള്ളം തന്നെ. കേരളത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന മൂന്നര കോടിയോളം ജനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളതിനെക്കാൾ വെള്ളം മഴയിലൂടെ ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ മഴ വെള്ളത്തിന്റെ വലിയൊരു ഭാഗം ജലാശയങ്ങളിലൂടെ ഒഴുകി പോവുകയാണ്. ഇതിന് തടയിടുക എളുപ്പമല്ല. അത് കൊണ്ട് തന്നെ വേനൽ കാലത്ത് വെള്ളം കിട്ടാതെ ജനം വലയുന്നു!

മഴക്കാല കെടുതികൾക്ക് അറുതിയില്ല. മഴ വന്ന് തുടങ്ങിയാൽ കറന്റ് പോയി തുടങ്ങും. മരങ്ങൾ വീണും ഇലക്ട്രിക് പോസ്റ്റുകൾ കടപുഴകിയും ഇത് സംഭവിക്കുന്നു.

മഴ വെള്ളം കയറിയ കുടിലുകളിൽ കഷ്ടം വെച്ചിരിക്കുന്നവരും അഴുക്ക് ചാലുകൾ പൊട്ടിയൊഴുകിയ പരിസരത്ത് ചുരുണ്ടിരിക്കുന്നവരും താത്ക്കാലിക സുരക്ഷാ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ കരഞ്ഞിരിക്കുന്നവരും കേരളക്കരയിലെ മഴക്കാല കാഴ്ചകളാണ്!

കടൽ തിരകളെ തടയാൻ കഴിയാത്ത കടൽ ഭിത്തികൾക്ക് ചെലവിടുന്ന കോടിക്കണക്കിന് സംഖ്യ ഉപയോഗിച്ച് തീരദേശവാസികൾക്ക് സുരക്ഷാ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ സർക്കാരിന് വീടുകൾ പണിത് കൊടുക്കാം. ധനികർ വിറക്പുരക്കും കാർ പോർച്ചിനും മതിലുകൾക്കും വേണ്ടി ചെലവിടുന്ന കോടികൾ പാവങ്ങൾക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട വീടുകൾ പണിത് കൊടുക്കാൻ ജീവ കാരുണ്യ പ്രവർത്തകർ സംഘടിക്കേണ്ടതാണ്. അല്ലാത്ത പക്ഷം ആനന്ദത്തിന്റെ മഴ കണ്ണീർമഴയായി തുടരും.

HEALTH TIPS

ഹൃദയാരോഗ്യത്തിനായി ഭക്ഷണക്രമങ്ങൾ.

1. പ്രഭാത ഭക്ഷണം നന്നായി കഴിക്കുക.
2. അത്താഴം മിതമായി കഴിക്കുക.
3. എണ്ണയുടെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറക്കുക.
4. ഒരിക്കൽ തിളപ്പിച്ച എണ്ണ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
5. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഇലക്കറികളും കഴിക്കുക.
6. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകൾ ഒഴിവാക്കുക.
7. ചെറു മത്സ്യങ്ങൾ, മത്തി, അയല, ചൂര തുടങ്ങിയവ കഴിക്കാം.