Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 6 Issue: 8 November 2020

നവംബറിന്റെ വെളിപ്പെടുത്തലുകൾ

സ്നേഹ മുള്ളവരെ,

നവംബർ മാസം കടന്നു പോയി... മരിച്ചവരെ കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മകളും മെല്ലെ അകന്നകന്നു പോകുന്നു. 'ഒരു കാലത്തും ഒരിക്കലും മറക്കില്ല' എന്നൊക്കെ നാം വാക്ക് കൊടുത്തവർ കാലയവനികക്കപ്പുറത്തേക്കും നമ്മുടെ ഓർമ്മയുടെ അഗാധ ഗർത്തങ്ങളിലെക്കും പോയ്മറഞ്ഞു. ഇഹലോകജീവിതവാസം വെറുമൊരു നീർക്കുമിള പോലെയാണെന്ന് വീണ്ടും വീണ്ടും അടിവരയിട്ടു പഠിപ്പിക്കപ്പെടുകയാണ്.

ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണെങ്കിലും, മനസ്സിൽ നന്മ മാത്രം പേറി ജീവിച്ചവർ ഇപ്പോഴും ആരുടെയൊക്കെയോ ഹൃദയങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്നു എന്നുള്ളതും മറ്റൊരു പരമാർത്ഥം. ആയിരിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലും കണ്ടുമുട്ടുന്നവരിലും ഒരു positive feeling അവശേഷിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുക എന്നതാണ് അമരത്വത്തിലേക്കുള്ള ഏക വഴിയെന്ന് തോന്നിപോകുന്നുണ്ടെന്ന് പറയാതെ വയ്യ.

പഴിചാരാതെ, കുറ്റപ്പെടുത്താതെ, പരസ്പരം പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചും സ്നേഹിച്ചുമുള്ള, ഒരു ജീവിതം ഇനിയെങ്കിലും നമ്മെ അനുഗ്രഹിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ.... വിസ്മൃതിയിൽ പൊലിയാത്ത ഓർമ ചെപ്പുകളിൽ വീണ്ടുമൊരു പുനർജന്മസാധ്യത എന്ന വാഗ്ദാനവശ്യത നമ്മെ മോഹിപ്പിച്ചാൽ എത്ര നന്നായേനെ...!

ഈ നവംബർ നമ്മെ ഓർമിപ്പിക്കട്ടെ...

എന്റെയും നിന്റെയും അമരത്വം അപരനിൽ ആണെന്ന്...

നീ നീയാകുന്നത് അവനിലൂടെ ആണെന്ന്...

നീ ജീവിക്കേണ്ടത് അവനും വേണ്ടി കൂടിയാണെന്ന്...

ഒരു പടി കൂടെ കടന്ന്,

നീ ജീവിക്കേണ്ടത് അപരന് വേണ്ടി മാത്രമാണെന്ന്....!!!

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ

എഡിറ്റർ

ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ

ദേശീയ ആയുർവേദ ദിനാഘോഷം

2020 നവംബർ 13–ാം തീയതി ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ദേശീയ ആയുർവേദ ദിനം ആഘോഷിക്കുകയുണ്ടായി. ഇതിന് മുന്നോടിയായി നവംബർ 12–ാം തിയതി രാമവർമ്മപുരം ജൂബിലി ആയുർവേദ ആശുപത്രിയിൽ വാർത്താ സമ്മേളനം സംഘടിപ്പിച്ചു.

ആയുർവേദ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ആരംഭിക്കുന്ന പോസ്റ്റ് കോവിഡ് ആയുർവേദ കെയർ ക്ലിനിക്കിന്റെ ഉദ്ഘാടനത്തെക്കുറിച്ചും, ആയുർവേദ ആശുപത്രി ക്യാമ്പസിൽ ഗവേഷണകേന്ദ്രം സ്ഥാപിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഔഷധങ്ങൾ കൃഷി

ചെയ്ത് ഉത്പാദിപ്പിച്ച് കയറ്റുമതി നടത്താനുള്ള പദ്ധതികളെ കുറിച്ചും മാധ്യമങ്ങളെ അഭിസംബോധന ചെയ്തുകൊണ്ട് അസോ. ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ പേരാമംഗലത്ത്, ആയുർവേദ വിഭാഗം ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. സി. ഡൊണാറ്റ, സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് എന്നിവർ സംസാരിച്ചു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും, നാം പ്രചീനകാലം മുതലേ കറികളിൽ ചേർത്തുവരുന്നതുമായ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും ഔഷധസസ്യങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിക്കുന്ന DONA tea സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങളിൽ വൈറലായി കഴിഞ്ഞിരുന്നു. തുടർന്ന് ഇത് തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം മാധ്യമപ്രവർത്തകർക്കു മുമ്പിൽ അവതരിപ്പിക്കുകയും വിതരണം നടത്തുകയും ചെയ്തു.

നവംബർ 13–ാം തിയതി പോസ്റ്റ് കോവിഡ് ആയുർവേദ കെയർ ക്ലിനിക്ക് – പ്രോഗ്രാം ലോഞ്ച്, CCRAS–ന്റെ ജമ്മുവിലെ റീജിണൽ ആയുർവേദ റീസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് അസി. ഡയറക്ടർ ഡോ. ദീപ് വി. സി. നിർവ്വഹിച്ചു. JMMCRI ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് അദ്ധ്യക്ഷനായ ചടങ്ങിന്റെ ഉദ്ഘാടനം തൃശ്ശൂർ അതിരൂപതാ ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് നിർവ്വഹിച്ചു. മുഖ്യാതിഥിയായ ഡോ. ദീപ് വി. സി., കോവിഡാനന്തര ലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചും, ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചും പ്രഭാഷണം നൽകി. കോവിഡ് മുക്തരായ ശേഷവും പലവിധത്തിലുള്ള അസുഖങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയ സാഹചര്യത്തിൽ ഇവയുടെ നിവാരണത്തിനും, ആന്തരാവയവങ്ങളുടെ സംരക്ഷണത്തിനും ഉതകുന്ന ചികിത്സകളാണ് പോസ്റ്റ് കോവി ഡ്കെയർ ക്ലിനിക്കിൽ ലഭിക്കുന്നത്.

ജൂബിലിയിലെ എല്ലാ സ്റ്റാഫ് അംഗങ്ങൾക്കും ആയുർവേദ ചികിത്സയ്ക്കായി ഒരു സുവർണ്ണാവസരം

ആയുർവേദ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി എംപ്ലോയീ ഡിസ്കൗണ്ട് സ്കീം പദ്ധതിയുടെ സമർപ്പണം JMMCRI മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. സി. വി. ആൻഡ്രൂസ് നിർവ്വഹിച്ചു. ഈ സ്കീമിലൂടെ ജൂബിലിയിലെ എല്ലാ സ്റ്റാഫ് അംഗങ്ങൾക്കും 2020 ഡിസംബർ 31 വരെ എല്ലാ ആയുർവേദ ചികിത്സക്കു 10% വരേയും കൺസൾട്ടേഷൻ ഫീസ് 50% വരേയും ഡിസ്കൗണ്ട്

ലഭിക്കുന്നതാണ്. ഗൂഗിൾ മീറ്റിലൂടെ നടത്തിയ പരിപാടിയിൽ പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറയും JAMH സ്പെഷൽ കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. സി. ഡി. സഹദേവനും ആശംസകൾ അറിയിച്ചു. ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. സി. ഡോണാറ്റ നന്ദി അറിയിച്ചു. വിശുദ്ധ കുർബാനയോടെ ആരംഭിച്ച സുദിനം മധുരവിതരണത്തോടുകൂടി സമാപിച്ചു.

ലാറ്റക്സ് സോഫ്റ്റ്‌വെയർ ഉപയോഗിച്ച് ശാസ്ത്രീയ ലേഖനങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയുള്ള വെബ്ബിനാർ - Hands on session

ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിംഗ് കോളേജിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റി നഴ്സിംഗ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന്റേയും, മെഡിക്കൽ സർജിക്കൽ നഴ്സിംഗ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന്റേയും നേതൃത്വത്തിൽ, IQAC യുടെ സഹകരണത്തോടെ 2020 നവംബർ 13ന് നടത്തിയ ദേശീയ വെബ്ബിനാറിൽ 250 ഓളം പേർ പങ്കെടുത്തു. ഡോ. രമ്യ കെ ശശി, പ്രൊഫസർ, സി. എസ്. ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്, ക്രൈസ്റ്റ് കോളേജ് ഓഫ് എഞ്ചിനീയറിംഗ്, ഇരിഞ്ഞാലക്കുട, ക്ലാസ് നയിച്ചു. ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ, പ്രിൻസിപ്പൽ, സ്വാഗതവും, ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത്, ഡയറക്ടർ, ഉദ്ഘാടനവും, ഡോ. സി. ട്രീസ ആന്റോ, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ & IQAC Cordinator, ആമുഖ പ്രസംഗവും, ഡോ. സി. ഫിലോ രശ്മി, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ, നന്ദിയും രേഖപ്പെടുത്തി.

ജൂബിലിയിൽ Open RT PCR ടെസ്റ്റിംഗിനു NABL അക്രഡിറ്റേഷൻ

മൈക്രോബയോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിലെ മോളിക്കുലർ ഡയഗനോസ്റ്റിക്ക് ലബോറട്ടറിയിൽ ബയോസേഫ്റ്റി–2 കാറ്റഗറിയിൽപെട്ട ലാബും അതിൽ അതിനൂതന ഉപകരണങ്ങളോടു കൂടിയ RT PCR ടെസ്റ്റിങ്ങ് സംവിധാനവും സജ്ജീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ജൂൺ 20–ാം തിയ്തി മുതൽക്കെ ICMR/NABL അംഗീകാരത്തോടു കൂടി Covid 19 പരിശോധനയ്ക്കുള്ള TrueNAT ടെസ്റ്റിങ്ങ് ചെയ്തുവന്നിരുന്നതാണ്. ഇപ്പോൾ Open RT PCR നുള്ള NABL അക്രഡിറ്റേഷനും Covid-19 ടെസ്റ്റിംഗിനുള്ള ICMR അപ്രൂവലും ഈ ലാബിന് ലഭിച്ചിരിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ ജൂബിലിയിൽ ഇനി മുതൽ കോവിഡിനുള്ള RT PCR (open), TrueNAT, റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റുകൾ ലഭ്യമാണ്.

ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, CEO, CHAI യുടെ ബോർഡ് അംഗമായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു

ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ CEO, ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, Catholic Health Association of India (CHAI), Kerala യുടെ ബോർഡ് അംഗമായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു.

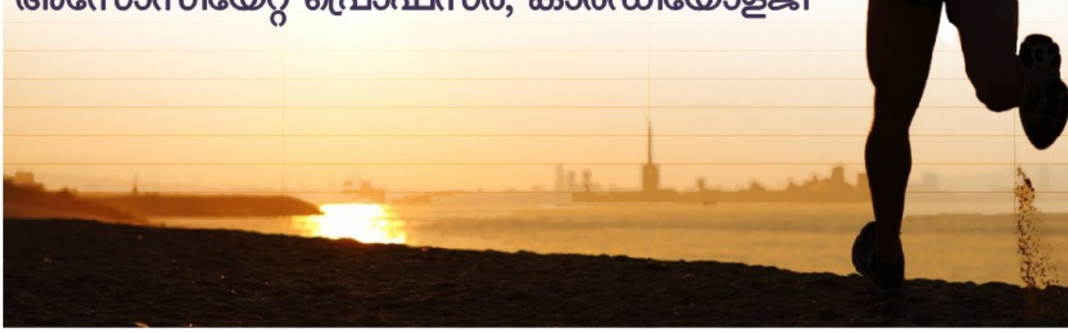
പ്രമേഹരോഗികളിലെ ഹൃദ്രോഗം

പ്രമേഹരോഗികളിൽ ഹൃദയാഘാതം വരാനുള്ള സാധ്യത 3 മുതൽ 4 മടങ്ങു വരെ കൂടുതലാണ്. ഇത്തരക്കാരിൽ ഭൂരിഭാഗവും മരിക്കുന്നതു രക്തക്കുഴലുകൾ അടയുന്നതിനെ തുടർന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ മൂലമാണ്. പൊതുവേ തീവ്രത കൂടിയ ഹൃദ്രോഗമാണ് ഇവരിൽ കാണാറുള്ളത്. ഹൃദയധമനികളിലെ ബ്ലോക്കുകൾ പലപ്പോഴും ഒന്നിലധികവും, നീളം കൂടിയതുമായിട്ടാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. അതിനാൽ ഇത്തരക്കാർക്ക് പലപ്പോഴും ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റിയേക്കാൾ സങ്കീർണമായ ബൈപ്പാസ് സർജറി വേണ്ടിവരാറുണ്ട്. ചിലപ്പോഴൊക്കെ വേദനയില്ലാതെ ഹൃദയാഘാതം വരുന്നതിനാൽ, രോഗം തിരിച്ചറിയാനും ചികിത്സ തേടാനും വൈകുന്നത് മൂലം രോഗികൾ ആശുപത്രിയിൽ എത്തുമ്പോഴേക്കും ഗുരുതരാവസ്ഥയിൽ ആയിത്തീർന്നേക്കാം. മാത്രമല്ല, പ്രമേഹ രോഗികളിൽ ഹൃദയപരാജയം (Heart Failure) വരാനുള്ള സാധ്യത 3 മുതൽ 5 മടങ്ങു വരെ കൂടുതലാണ്. താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്കു വലിയ അളവിൽ ഹൃദ്രോഗം തടയാൻ കഴിയും.

- ഭക്ഷണനിയന്ത്രണവും, മരുന്നുകളും തുടരുന്നതോടൊപ്പം ഷുഗർ നിയന്ത്രണത്തിലാണെന്നും മാസത്തിൽ ഒരു തവണയെങ്കിലും രക്തം പരിശോധിച്ചു ഉറപ്പു വരുത്തുക. മരുന്ന് കഴിച്ചാലും, ഷുഗർ നിയന്ത്രിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഗുണമുണ്ടാവുകയില്ല എന്ന് ഓർത്തിരിക്കണം.

- രക്തത്തിലെ കൊളെസ്റ്ററോൾ കൂടുതലുണ്ടെങ്കിൽ അത് കർശനമായി നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതാണ്.
- കൊളെസ്റ്ററോൾ കൂടുതൽ ഇല്ലെങ്കിൽ പോലും, എല്ലാ പ്രമേഹ രോഗികളും സ്റ്റാറ്റിൻ ഗുളിക നിർബന്ധമായും കഴിക്കണം. കാരണം രക്തക്കുഴലുകളിൽ ബ്ലോക്കുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത് പ്രതിരോധിച്ച് ഹൃദയാഘാതവും മസ്തിഷ്ക്കാഘാതവും തടയുന്നതിന് ഈ മരുന്ന് വളരെയേറെ ഫലപ്രദമാണ്.
- പുകവലിയും പ്രമേഹവും വളരെ അപകടകരമായ കൂട്ടുകെട്ടായതിനാൽ പുകവലി ഒഴിവാക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ പറ്റി എത്ര പറഞ്ഞാലും മതിയാകില്ല.
- രക്തസമ്മർദം ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് കണ്ടെത്തി നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തേണ്ടതാണ്.
- ദിവസേനയുള്ള വ്യായാമം ജീവിത ശൈലിയുടെ ഭാഗമാക്കുക. മാനസികമായ പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കി സന്തോഷത്തോടെ ജീവിതം ആസ്വദിക്കുക.

ഡോ. ബിനോ ബെഞ്ചമിൻ
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ, കാർഡിയോളജി



യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

15 വർഷത്തോളം ഡെർമറ്റോളജി വിഭാഗത്തിൽ പ്രൊഫസറായി സേവനമനുഷ്ഠിച്ച് റിട്ടയർ ചെയ്ത ഡോ. പി. കെ. ശ്രീദേവിക്കു ജൂബിലി കുടും ബത്തിന്റെ ആശംസകൾ നേരുന്നു.

26 വർഷത്തോളം സെൻട്രൽ ലബോറട്ടറിയിൽ ലാബ് ടെക്നിഷ്യൻ ആയി സേവനമനുഷ്ഠിച്ച് റിട്ടയർ ചെയ്ത ശ്രീമതി റീന സെബാസ്റ്റ്യനു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആശംസകൾ നേരുന്നു.

23 വർഷത്തോളം ഹൗസ് കീപ്പിങ്ങ് വിഭാഗത്തിൽ സേവനമനുഷ്ഠിച്ച് വിരമിച്ച ശ്രീമതി കെ. കെ. സിസിലിക്ക് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആശംസകൾ നേരുന്നു.

Welcome to Jubilee Family

Dr. Indhu M Madhu	Obstetrics & Gynaecology
Dr. Sachin Abraham	Neurosurgery
Dr. Swathi Krishna N	Mc Community Medicine
Mrs. Katherin Thomas	JMSON
Mrs. Liji Rajan	JMSON
Ms. Minnu M X	JMSON
Mr. Melvin Joy C	Ayurveda

Staff Nurses

Mrs. Baisy James
Mrs. Ditta Rappai
Mrs. Libni Mariam Paul
Mrs. Princy V F

Canteen Staff

Mrs. Biji
Mrs. Jincy
Mrs. Lissy
Mrs. Raji V J
Mrs. Sony

"പ്രസന്നാത്മേന്ദ്രിയ മനഃ സ്വസ്ഥ ഇത്യഭിധീയതേ"

പ്രസന്നമായ ആത്മാവ് പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ, മനസ്സ് ഇവയാണ് സ്വാസ്ഥ്യ ലക്ഷണങ്ങൾ. ഇവ സാധിതമാക്കാൻ

**"ആർദ്രസന്താനതാത്യാഗ
കായവാക്ക് ചേതസാം ദമഃ
സ്വാർത്ഥബുദ്ധി പരാർത്ഥേഷു
പര്യാപ്തമിതി സത്വ്രതം"**

(അഷ്ടാംഗഹൃദയം സൂത്രസ്ഥാനം 2:27)

കരുണ, സഹാനുഭൂതി ഇവകൊണ്ട് മനസ്സലിവുള്ളവരാകുക, ആത്മസംയമനം പാലിക്കുക. കഴിവ്പോലെ ദാനം ചെയ്യുക. (കഴിവ്, സ്വാധീനം, പണം) വാക്കും വികാരങ്ങളും നിയന്ത്രിക്കുക, അന്യരുടെ കാര്യങ്ങളിൽ സ്വന്തം കാര്യങ്ങളിലെന്നപോലെ ശ്രദ്ധയുള്ളവരാകുക. ഇപ്രകാരം ശ്രേഷ്ഠതാഭാവം വളർത്തി ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുക എന്നാണ് ആചാര്യ മതം.

കാരുണ്യം കൊറോണയെ അതിജീവിക്കുമോ?

കരുണ, സഹാനുഭൂതി, മനസ്സലിവ് എന്നിവ കൊടുക്കുന്നവർക്കും സ്വീകരിക്കുന്നവർക്കും ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരികരാസമാറ്റങ്ങൾ അത്ഭുതകരമാണെന്ന് ശാസ്ത്രം തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഹാർവാർഡ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ, മദർ തെരേസയുടെ കാരുണ്യപ്രവൃത്തികളുടെ ഒരു വീഡിയോ കണ്ടിരുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ശരീരത്തിലെ ആന്റിജൻ ബോഡിയുടെ അളവ് കൂടുതലുള്ളതായി Dr. David Mc Cland കണ്ടെത്തി. കൂടാതെ അവരുടെ ശരീരത്തിലെ cortisol കുറഞ്ഞ് endorphin ഹോർമോൺ കൂടുന്നു. വളരെ കൂടുതലായുണ്ടായ

oxytocin എന്ന ലവ് ഹോർമോൺ ശരീരത്തിൽ ഇളം തെന്നൽ വീശുന്ന അനുഭൂതി അവർക്കുണ്ടായി. Dr. David Mc Cland കുറിക്കുന്നു – "കാരുണ്യപ്രവർത്തികൾ വെറുതെ കണ്ടിരിക്കുന്നവർ പോലും കൂടുതൽ രോഗപ്രതിരോധശക്തിയും ആരോഗ്യവും ഉന്മേഷവും ഉള്ളവരായി രൂപാന്തരപ്പെടും"

"Mercy is miracle, its a divine magic".

മറ്റുള്ളവരെ സ്വയം മറന്ന് സഹായിക്കുന്ന കരുണയുടെ ഉദാത്താവസ്ഥയെ 'helpers high' എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഈ helpers high ഒരാളിൽ ഉളവാക്കുന്ന ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്. രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൂടുന്നു. ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം വളരുന്നു. ഊർജ്ജസ്വലത കൂടുന്നു. മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ കുറയുന്നു. സന്തോഷകരമായ ജീവിത വീക്ഷണം രൂപപ്പെടുന്നു. ഉറപൊട്ടി ഒഴുകുന്ന oxytocinന്റെ മഴപ്പെയ്ത്തിൽ ഒരാൾ വീണ്ടും വീണ്ടും സ്നാനപ്പെടുന്നു. ഇതിൽപരം മറ്റെന്താണ് വേണ്ടത്.

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ - ***'Service with Love'*** എന്ന മോട്ടോ മനസ്സാ വരിച്ച നമ്മുടെ രോഗീശുശ്രൂഷകർക്ക്, കോവിഡിനെതിരെ പ്രതിരോധനിര തീർക്കുന്നതിന്റെ രഹസ്യം, നാം കാരുണ്യത്തോടെ സ്വയം മറന്ന് ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്നു എന്നതല്ലേ? അതിസ്വാഭാവിക സ്നേഹത്തോടെ രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്നതുകൊണ്ടല്ലേ? ഒന്നും പ്രതീക്ഷിക്കാതെ, തീർത്തും അപരിചിതർക്കായി കാരുണ്യപ്രവർത്തികൾ ചെയ്ത്, വിലകൊടുത്തുവാങ്ങാനാവാത്ത സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും അനുഭവിക്കുമ്പോൾ, ഒരു വാക്സിനേഷനും നൽകാൻ സാധിക്കാത്ത ഊർജ്ജസ്വലമായ

രോഗപ്രതിരോധനിര നാം അറിയാതെ നമ്മിൽ രൂപപ്പെടുകയല്ലേ?

ഇതുതന്നെയാണ് കാരുണ്യവും, ദാനശീലവും പരസ്നേഹ തല്പരതയും വഴി നമുക്കും നാം ശുശ്രൂഷിക്കുന്ന രോഗികൾക്കും ലഭ്യമാകുക. മറ്റുള്ളവരുടെ തോണി അടുപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം തോണിയും കരയ്ക്കടുക്കുന്നില്ലേ? മറ്റുള്ളവർക്കായി സ്വയം വെടിയാൻ പഠിച്ചാൽ, സത്യത്തിൽ മറ്റുള്ളവരിലൂടെ സ്വയം നേടുകതന്നെയാണ് ചെയ്യുക.

ഒരാൾ മറ്റൊരാളെ കാരുണ്യത്തോടെ തൊടുമ്പോൾ oxytocin, vasopressin എന്നിങ്ങനെ രണ്ട് ഹോർമോണുകൾ രക്തത്തിലേക്കൊഴുകുന്നു. ആദ്യത്തേത് സംഘർഷം അകറ്റുന്നു. രണ്ടാമത്തേത് സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങളോട് താൽപര്യം ജനിപ്പിക്കുന്നു. കാലിഫോർണിയ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ പഠനമനുസരിച്ച്, കരുണയോടെ ജീവിക്കുന്നവർക്ക് ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത കുറവായി കാണുന്നു. നന്മ ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന nitric oxide എന്ന ഹൃദയസംരക്ഷണ ഹോർമോൺ ഹൃദയാഘാത സാധ്യതയെ കുറയ്ക്കുന്നു.

'ലോഭേർഷ്യദ്വേഷ്യ മത്സരാദികളായ' തിന്മയുടെ വികാരങ്ങളെ അനുദിനജീവിതത്തിൽ ത്യജിക്കണമെന്ന് ആയുർവേദ ശാസ്ത്ര ദിനചര്യയിൽ അനുശാസിക്കുന്നു. ക്രോധം കൂടുമ്പോൾ രക്തം മലിനമാക്കുന്ന ജൈവവിഷം ശരീരത്തിൽ രൂപപ്പെടുന്നു. ശാരീരികപേശികളുടെ പിരിമുറുക്കം, ഹൃദയതാളങ്ങൾ, ശ്വാസഗതികൾ, ദഹനപാചന വ്യവസ്ഥകൾ എല്ലാം തകരാറിലായി ആരോഗ്യം നശിക്കുന്നു. ആധുനികപഠനങ്ങളിൽ adrenaline, cortisol എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വികൃതമാവുക, മുൻപറഞ്ഞ ദ്വേഷവികാരങ്ങളിലൂടെയാണെന്ന് അറിയാമല്ലോ?

അതെ, ദീർഘകാലം ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ, ഉപാധികളില്ലാത്ത കാരുണ്യവും ദാനശീലവും ധാർമ്മികവഴികളുമാണ് ശീലിക്കേണ്ടതെന്നാണ്, പൂർവ്വികമായ ആയുർവേദശാസ്ത്രവും ആധുനികശാസ്ത്രവും നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. *'Service with Love'* വീക്ഷണത്തിലൂടെ നമുക്ക് ജീവിക്കാം.

ഡോ. സി. ഡൊണാറ്റ CSC
ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ

മറവിരോഗം (ഡിമൻഷ്യ)

പ്രായം കൂടുംതോറും മറവിരോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് 60 കഴിഞ്ഞവരിൽ. എന്നാൽ അവയുടെ പല ലക്ഷണങ്ങളും പെട്ടെന്നല്ല കണ്ടു തുടങ്ങുക. പതുക്കെപ്പതുക്കെ, പല ലക്ഷണങ്ങളും ചിലപ്പോൾ ഏതാനും മാസങ്ങൾ കൊണ്ടായിരിക്കാം പ്രകടമാകുന്നത്. ഓർമ്മ മാത്രമല്ല മറ്റു പല മേഖലകളിലും ഡിമൻഷ്യ ബാധിക്കുന്നു. തലച്ചോറിന്റെ ഏത് ലോബിന്റെയാണ് പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയുന്നത് എന്നതിനെ അനുസരിച്ച് ലക്ഷണങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും.

Memory: കാര്യങ്ങൾ മറന്നു പോകുന്നു

Language: വാക്കുകൾ കിട്ടാതെ വരുന്നു ഉദാ : പേനയ്ക്കു പകരം എഴുതാനുള്ള സാധനം എന്നു പറയുന്നു.

Behaviour: സ്വഭാവത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ, സംശയരോഗം, നിയന്ത്രണങ്ങൾ കുറയുന്നു, ശുചിത്വം കുറയുന്നു, വസ്ത്രധാരണത്തിൽ അപാകത.

Execution: ക്രമത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടവ മറന്നുപോകുന്നു. ഉദാ: തീപ്പെട്ടി കൊള്ളിയുടെ മരുന്നുള്ള വശത്ത് ഉരയ്ക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്.

Space Orientation: ദിശാബോധം തെറ്റുന്നു. സ്ഥിരമായി സഞ്ചരിക്കുന്ന വഴികൾ തെറ്റുന്നു. ഉദാ: ബാത്റൂമിനു പകരം അടുക്കളയിൽ പോകുന്നു.

മറവിരോഗത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ

Treatable

തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തന കുറവ്, സോഡിയം കുറവ്, വിറ്റാമിൻ B12 കുറവ്, തലച്ചോറിൽ അണുബാധ, മുഴ, ബ്ലീഡിംങ്ങ് തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് മറവി മാത്രമാകാം ആദ്യ ലക്ഷണം. അതിനാൽ മറവിയുള്ള എല്ലാവരും രക്ത പരിശോധനകളും, CT / MRI സ്കാനും ചെയ്യണം.

Degenerative

അൾഷെമർ, ഫ്രോണ്ടൽ, ലിവി ബോഡി, ഡിമൻഷ്യ എന്നിവ മുഴുവൻ മാറ്റാൻ പറ്റിയില്ലെങ്കിലും നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും. നാഡീകോശങ്ങൾ സംവദിക്കുന്ന Cholinergic Transmission കുറയുമ്പോഴും, Amyloid Plaque അടിഞ്ഞു കൂടുമ്പോഴുമാണ് നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ച അവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്നത്.

Pseudo Dementia

വിഷാദം, മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഇവ മൂലം ശ്രദ്ധിക്കാൻ സാധിക്കാത്തതിനാൽ ഓർമ്മ കിട്ടുന്നില്ല.

കെയർ ഗിവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ

മറവി രോഗിയെ പരിചരിക്കുന്നവർക്കാണ് രോഗിയെക്കാൾ ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നതിനാൽ അസുഖത്തെ പറ്റി കൃത്യമായ അറിവ് വേണം. രോഗിയോട് 'പറ്റില്ല' എന്ന് പറയുന്നതിനേക്കാൾ വിഷയം മാറ്റുകയോ, നയത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ പറയുകയോ ആണ് ഉചിതം. ചിലപ്പോൾ രോഗി വീട്ടുകാരെ പോലും തിരിച്ചറിഞ്ഞില്ലെന്നും വരാം. പരിചരിക്കുന്നവർക്ക് ഇതുമൂലം ക്ഷീണവും മടുപ്പും തോന്നാം (caregiver burnout) ഇത് തരണം ചെയ്യാൻ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും വിശ്രമം അനുവദിക്കണം.

മറവി രോഗം തടയാൻ

- പതിവായി നടത്തം പോലുള്ള വ്യായാമം അരമണിക്കൂർ ചെയ്യുക
- പുകയില ഒഴിവാക്കുക
- മുതിർന്നവർ (30 വയസ്സിനു മുകളിൽ) PSC ടെസ്റ്റ് (P - പ്രഷർ, S - ഷുഗർ, C - കൊളസ്ട്രോൾ) എല്ലാ വർഷവും ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുകയും കൂടുതലുണ്ടെങ്കിൽ ചികിത്സിക്കുകയും വേണം.
- ആറു മുതൽ ഏഴു മണിക്കൂർവരെ തുടർച്ചയായി ഉറങ്ങുക.

ഡോ. ഫിജു ചാക്കോ
പ്രൊഫസർ, ന്യൂറോളജി

കുട്ടികളിലെ ആഹാരശീലങ്ങൾ

കുട്ടികളിലെ ആഹാര ശീലങ്ങളിൽ പ്രധാനമായ പങ്ക് അവരുടെ മാതാപിതാക്കൾക്കാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് അമ്മമാർക്ക്. അമ്മ കഴിക്കുന്ന ആഹാരമാണ് കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ആദ്യ ഭക്ഷണം. അതുകൊണ്ട് ഗർഭകാലത്ത് അമ്മമാർ ശരിയായ പോഷ കാഹാരം കഴിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. സാധാരണ ഒരു കുഞ്ഞു ജനിച്ച് മൂന്ന് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ കുഞ്ഞിന്റെ ജനന തൂക്കം 7% വരെ കുറയാം. 6 മാസമാകുമ്പോൾ ജനന തൂക്കത്തേക്കാൾ ഇരട്ടിയാകും. ആറുമാസംവരെ നിർബന്ധമായും മുലപ്പാൽ നൽകണം. ഇത് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ജോലി ക്ക് പോകുന്ന അമ്മമാർ ആണെങ്കിൽ മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞുവെച്ച് കുഞ്ഞിനു നൽകാം. സാധാരണ ഊഷ്മാവിൽ ആറ് മണിക്കൂർ വരെ കേടുകൂടാതെ ഇരിക്കും. അങ്ങനെ കൊടുക്കുവാൻ സാധി ക്കാത്തവർക്ക് 4-ാം മാസം മുതൽ അരികുറുക്ക്, സൂചി ഗോതമ്പ്, റാഗി കുറുക്ക് തുടങ്ങിയ കുറുക്കുകൾ കൊടുത്തു തുടങ്ങാം. അമൃതം കുറുക്ക് 6-ാം മാസം മുതൽ 3 വയസ്സ് വരെ കൊടുക്കാം.

- ഒരു വയസ്സു വരെ പഞ്ചസാര, ഉപ്പ്, പശുവിൻ പാൽ, തേൻ എന്നിവ കൊടുക്കാതിരിക്കുക. പശുവിൻ പാലിൽ ധാതുല വണങ്ങൾ, മാംസ്യം തുടങ്ങിയവ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് കുട്ടികൾക്ക് ദഹിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.

- പഴവർഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ വേവിച്ചു കൊടുക്കാം. വേവിച്ച സാധനങ്ങൾ മിക്സിയിൽ അടിച്ചു നൽകരുത്, കൈകൊണ്ട് ഉടച്ച് നൽകുക.
- ടിവിയും മൊബൈലും കാണിച്ചുകൊണ്ട് ഭക്ഷണം കൊടുക്കാതിരിക്കുക.
- കാലാനുസൃതമായ പഴങ്ങളും പാരമ്പര്യ ഭക്ഷണങ്ങളും കൊടുത്ത് ശീലമാക്കുക.
- കുട്ടികളുടെ ഇഷ്ടത്തിനനുസരിച്ച് നിറത്തിലും രുചിയിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുക.

- ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ, വറുത്തു പൊരിച്ച സാധനങ്ങൾ, മറ്റു ജങ്ക് ഫുഡ്സ് തുടങ്ങിയവയിൽ അമിതമായ കൊഴുപ്പ്, ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര കൂടാതെ മണത്തിനും, നിറത്തിനും, രുചി കൂട്ടുന്നതിനും വേണ്ടി ചേർക്കുന്ന food additives പോലുള്ള കെമിക്കൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് അളവിൽ കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നത് മൂലം കുട്ടികളിൽ അമിത ക്ഷീണം, പ്രമേഹം, പൊണ്ണത്തടി, മാനസിക സമ്മർദ്ദം, പെൺകുട്ടികളിലാണെങ്കിൽ ഗർഭാശയ രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയ അവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണമാകാം.
- കുട്ടികളിൽ സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നത് അനീമിയ, വിറ്റാമിനുകളുടെ കുറവ് എന്നിവയാണ്. മാംസ്യം (പ്രോട്ടീൻ) അടങ്ങിയ മത്സ്യമാംസങ്ങൾ, പയറു വർഗങ്ങൾ എന്നിവയും വിറ്റാമിൻ സി, എ എന്നിവ അടങ്ങിയ പഴവർഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ തുടങ്ങിയവ കുട്ടികളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഡയറ്ററ്റിക്സ് വിഭാഗം

Editorial Board
Fr.Sijo Cheruvathoor | Dr. Benny Joseph | Dr. Aswath Kumar R
Mr. Noble Thomas | Adv. Justin C J | Mr. Baby P A | Ms. Rakhi K B
Ms. Chippy K S | Ms. Rintu Anto | Ms. Ambily Ulahannan | Mr. Joshi Paul

Service with Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE
Bishop Alapatt Road, Jubilee Mission P.O., Thrissur, Kerala – 680 005
Ph: +91487 2432200 | jm@jmmc.ac.in | www.jmmcri.org