Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute Since 1951 Vol. 10 Issue 5 May 2024

ഉള്ളടക്കം

Welcome TO JUBILEE FAMILY 09

RESEARCH WINGS 10

DOCTOR'S CORNER NIPT [NON INVASIVE PRENATAL TESTING] : THE FUTURE IS NOW 15

അപരന്റെ ആവശ്യങ്ങളറിയുന്ന അപാരത 01

തൃശൂർ പൂരം എക്സിബിഷനിൽ ജൂബിലി പവലിയൻ 03

നഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ജർമ്മൻ ഭാഷാപഠനം.................... 04

ജൂബിലി ജീവനക്കാർക്കായി സംഭാരം 05

"നടത്തിയ" ശസ്ത്രക്രിയ 06

പാരാമെഡിക്കൽ കാനഡ സംഘം ജൂബിലി മിഷൻ
നഴ്സിങ്ങ് കോളേജിലും ജൂബിലി ആയുർവേദയിലും 07

ഓട്ടിസം : ലക്ഷണങ്ങളും സമീപനവും 11

നേത്രപരിശോധന ക്യാമ്പ്.. 12

പ്രകാശം പരത്തുന്ന മാലാഖമാർ.. 13

തൊഴിലിലെ ആരാധന 19

പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷ ആയുർവേദത്തിൽ.......................... 23

ഒത്തിരി നന്ദി... 20

നമുക്കിടയിൽ ദേശീയ ക്ഷയരോഗ നിർമ്മാർജ്ജന പരിപാടി 21

അപരന്റെ ആവശ്യങ്ങളറിയുന്ന അപാരത

വെയിൽ അതിന്റെ ഉച്ചത്തിൽ കത്തി നിൽക്കുന്ന ഈ മെയ് മാസത്തിലേക്ക് നാം പ്രവേശിക്കുകയാണ്. വേനൽ എക്കാലത്തേക്കാളും രൂക്ഷമായിക്കൊണ്ട് കാലത്തിന്റെ ഗതിവിഗതികൾ തെറ്റുന്ന ഈ അവസ്ഥയിലും മുറ തെറ്റാതെ മെയ്മാസ ലില്ലികൾ പൂത്തു. പരിശുദ്ധ കന്യകാമേരിയുടെ വണക്കമാസത്തിന്റെ പ്രാർത്ഥനകളിൽ ഗ്രഹാതുരത്വം നിറയ്ക്കുന്ന ഒന്നാണ് ഈ മെയ് മാസ ലില്ലിപ്പൂക്കൾ. സന്ധ്യാ പ്രാർത്ഥനകളിൽ

തോട്ടത്തിലെ പൂക്കൾ പറിച്ചു അലങ്കരിച്ച രൂപത്തിന് മുൻപിൽ നമ്മൾ മറിയത്തിന്റെ സുകൃതങ്ങളെ കുറിച്ച് പ്രാർത്ഥനാപൂർവം ധ്യാനിക്കും. പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ ഒരു പ്രത്യേകതയാണ് അപരനിലേക്കുള്ള, അവരുടെ ആവശ്യ ങ്ങളിലേക്കുള്ള കാഴ്ചകൾ. കാനായിലെ കല്യാണ വിരുന്നിലും മംഗല വാർത്തയ്ക്ക് ശേഷം എലിസബത്തിന്റെ വീട്ടിലേക്കുള്ള യാത്രയിലും അപരന്റെ ആവശ്യങ്ങളെ കണ്ടറിയാനുള്ള കാഴ്ച പരിശുദ്ധ മറിയത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. നമ്മൾ പലപ്പോഴും നമുക്ക് സൗഭാഗ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരിലേക്കുള്ള കാഴ്ചകൾ കുറക്കുകയാണ് ചെയ്യുക. എന്നാൽ പരിശുദ്ധ മറിയത്തെ പോലെ നമ്മളുടെ നല്ല ജീവിതാവസ്ഥയിൽ ആവശ്യങ്ങളിൽ ഇരിക്കു ന്നവരെ കാണാനുള്ള കാഴ്ചകൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ "The other is in my skin" എന്ന തത്വശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ കാഴ്ചപ്പാടുകളെ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. മെയ് 12ന് ലോക നഴ്സസ് ഡേ ആഘോഷിക്കുമ്പോൾ, സ്വന്തം അല്ലാത്തവരെ സ്വന്തമായി കണ്ടു ശുശ്രൂഷിക്കുന്ന എല്ലാ മാലാഖമാരെയും ജീവനക്കാരെയും ഡോക്ടേഴ്സിനേയും നമുക്ക് അഭിനന്ദിക്കാം. ഒപ്പം ഇനിയും ഈ കാഴ്ചപ്പാടുകളിലേക്ക് വളരുവാൻ നമുക്ക് പരിശ്രമിക്കാം. സാഹോദര്യത്തിന്റെ ഉത്തമ സമൂഹം നമുക്ക് സൃഷ്ടിക്കാം.

ഫാ. ജിജോ മാളിയേക്കൽ
ഫിനാൻസ് അസിസ്റ്റന്റ്

തൃശൂർ പൂരം എക്സിബിഷനിൽ ജൂബിലി പവലിയൻ

തൃശൂർ പൂരം എക്സിബിഷനിൽ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ പവലിയൻ തൃശൂർ സി.ഐ. ശ്രീ. സുജിത്ത് എം., തൃശൂർ അതിരൂപത ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് എന്നിവർ ചേർന്ന് ഉദ്ഘാടനംചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധത മുൻനിർത്തി വിവിധ രോഗ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരണങ്ങളും ജൂബിലിയിലെ വിവിധ വിഭാഗങ്ങളായ ക്രിറ്റിക്കൽ കെയർ, എമർജൻസി മെഡിസിൻ, ജെറിയാട്രിക്സ്, ജൂബിലി ആയുർവേദ എന്നീ വിഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരണങ്ങളും പ്രദർശിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഡോക്ടർമാരും മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളും ജനങ്ങളുമായി സംവദിക്കുന്നതുമാണ്. സൗജന്യ മെഡിക്കൽ ചെക്കപ്പും ഉണ്ടായിരുന്നു. ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് അദ്ധ്യക്ഷതവഹിച്ച ചടങ്ങിൽ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, തൃശൂർ പൂരം എക്സിബിഷൻ കമ്മറ്റിയുടെ പ്രസിഡന്റ് എ. രാമകൃഷ്ണൻ, സെക്രട്ടറി വിപിനൻ പി.എ. എന്നിവർ സന്നിഹിതരായിരുന്നു.

നഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ജർമ്മൻ ഭാഷാപഠനം

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗും ജൂബിലി മിഷൻ സ്കൂൾ ഓഫ് നഴ്സിങ്ങും ചേർന്ന് ജർമ്മൻ ഭാഷ പഠിക്കുകയും തുടർന്ന് ജർമ്മനിയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നതിനു മായി അവസരമൊരുക്കുന്ന ജർമ്മൻ ഭാഷാ പരിപാടി ഏപ്രിൽ 12-ന് ആരംഭം കുറിച്ചു. ഫാ. ഗോട്ട്ഫ്രൈഡ് ഹെയ്ൻസ്മാൻ മുഖ്യാതിഥിയായ ചടങ്ങിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിക്കുകയും ചെയ്തു. പ്രൊജക്ട് മാനേജരായ സാറാ ബെങ്കിസർ സ്വാഗതപ്രസംഗം നടത്തി. പ്രൊജക്ട് കോഡിനേറ്റർ സജി കുരിയൻ പാഠ്യപദ്ധതിയെക്കുറിച്ച് അവബോധം നൽകുകയും ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയുടെ അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ.ജോയ്സൺ ചെറുവത്തൂർ, ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽമാരായ ഡോ. സി. ഫിലോരശ്മി, ഡോ. സി. ട്രീസ ആന്റോ, ജൂബിലി മിഷൻ സ്കൂൾ ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് പ്രിൻസിപ്പൽ സി. റെജി അഗസ്റ്റിൻ എന്നിവരും ആശംസകൾ അറിയിച്ചു. ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങിൽ ജർമ്മൻ ഭാഷ പ്രോഗ്രാമിലെ നഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികളും അദ്ധ്യാപകരും പങ്കെടുത്തു.

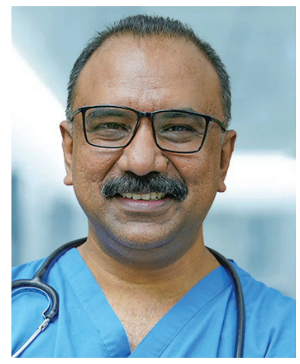
Congratulations!

കൊച്ചിയിൽവെച്ച് നടന്ന SWIMATHON 2024-ൽ 10 KM നീന്തൽ വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കി 23-ാം സ്ഥാനവും പ്രായവിഭാഗത്തിൽ 7-ാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കിയ ചാൾസ് പിന്റോ വിഭാഗം അസി. പ്രൊഫസർ ഡോ. വരുൺ മേനോൻ പി. ക്ക് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

കേരള ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഒബ്സ്റ്റട്രിക്സ് & ഗൈനക്കോളജി (KFOG) യുടെ പേസ് സെറ്റർ അവാർഡ് കരസ്ഥമാക്കിയ ഒബ്സ്റ്റട്രിക്സ് & ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. നീത ജോർജ്ജിന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ജൂബിലി ജീവനക്കാർക്കായി സംഭാരം

ജൂബിലി സ്റ്റാഫ് അംഗങ്ങൾക്കുള്ള സൗജന്യ സംഭാര വിതരണം ഏപ്രിൽ പതിമൂന്നിന് ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. തോമസ് പൂപ്പാടി ഉത്ഘാടനം ചെയ്തു.. ചുട്ടുപൊള്ളുന്ന വേനൽ ചൂടിൽ മനസിനും ശരീരത്തിനും കുളിരേകാനും ആശ്വാസമേകാനും സംഭാരത്തിനു കഴിയും. സ്നേഹത്തോടെ ആഹാരം വിളമ്പുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ജൂബിലി കാറ്ററിംഗ് ടീമിന്റെ നേതൃത്വത്തിലും പൂർണ്ണ പിന്തുണയോടും കൂടിയാണ് സൗജന്യ സംഭാര വിതരണം നടത്തുന്നത്. സംഭാരം എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ 11 മണി മുതൽ വൈകുന്നേരം 4 മണി വരെ ലഭിക്കുന്നതാണ്. മെയിൻ കാന്റീനിന്റെ പുറകുവശത്തെ ഇടനാഴിയിലാണ് ജീവനക്കാർക്കുള്ള സംഭാരം ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നത്.



“നടത്തിയ” ശസ്ത്രക്രിയ

ഇടുപ്പെല്ലിന് പരിക്ക്പറ്റിയ തൃശൂർ കാണിപ്പയ്യൂർ സ്വദേശി മേരിക്ക് (84) ജൂബിലിയിലെ അപൂർവ്വ ശസ്ത്രക്രിയ വഴി ഒമ്പത് മാസങ്ങൾക്ക് ശേഷം നടക്കാൻ സാധിച്ചു.

പ്രായാധിക്യവും ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളും ഉള്ളതിനാൽ മയക്കിയുള്ള തുറന്ന ശസ്ത്രക്രിയ അസാധ്യമായിരുന്നു. ഈ സങ്കീർണ്ണതയെയാണ് അത്യപൂർവ്വമായ ആർത്രോസ്കോപിക് ഹിപ്പ് സർജറി എന്ന, കാല് മാത്രം മരവിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള താക്കോൽദ്വാര ശസ്ത്രക്രിയ വഴി മറികടന്നത്.

ജൂബിലിയിലെ ഓർത്തോ വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. മുഹമ്മദ് ഷെലിൻ ആണ് ശസ്ത്രക്രിയക്ക് നേതൃത്വം നൽകിയത്. അനസ്തേഷ്യാ വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. ബിജോയ് ചിറയത്ത് ശസ്ത്രക്രിയയിൽ പങ്കെടുത്തു. തൃശൂർ ജില്ലയിൽ ആദ്യമായാണ് ഇത്തരമൊരു ശസ്ത്രക്രിയ വിജയകരമായി പൂർത്തീകരിക്കുന്നതെന്ന് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അറിയിച്ചു.

ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജും ജൂബിലി ആയുർവേദയും സന്ദർശിച്ച് പാരാമെഡിക്കൽ

കാനഡ സംഘം

ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജിൽ ഇന്റർ പ്രൊഫഷണൽ പഠനത്തോടനുബന്ധിച്ച് നയാഗ്രാ കോളേജ് കാനഡയിൽ നിന്നും 20 വിദ്യാർത്ഥികളടക്കം 2 അദ്ധ്യാപകരും ഇൻസ്കോൾ അധികൃതരും ചേർന്ന് ഏപ്രിൽ 26 മുതൽ 28 വരെ സന്ദർശനവും പഠനവും നടത്തി. 26-ാം തിയ്യതി രാവിലെ 10 മണിക്ക് പ്രോഗ്രാമിന്റെ ഉദ്ഘാടനം ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ നിർവ്വഹിച്ചു. അതിനോടനുബന്ധിച്ച് ഭുപീസർ സബർവാൾ ഡയറക്ടർ & സി.ഇ.ഒ. ഇൻസ്കോൾ, ഡയാന മരിയ അധ്യാപിക നയാഗ്ര കോളേജ്, ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് സി.ഇ.ഒ. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് എന്നിവർ ആശംസകളറിയിച്ചു. ഉദ്ഘാടനത്തെ തുടർന്ന് ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ മൂന്ന് ദിവസത്തെ ഇന്റർപ്രൊഫഷണൽ പഠനത്തിന്റെ ക്രമീകരണങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തി. തുടർന്ന് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ വിവിധ ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റുകളിൽ സന്ദർശനവും

ക്ലാസുകളും നടന്നു. രണ്ടാം ദിവസം നഴ്സിങ്ങ് കോളേജും വെള്ളാനിക്കര ഹെൽത്ത് സെന്ററും സന്ദർശിക്കുകയുണ്ടായി.

കാനഡ നയാഗ്ര യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്നുള്ള 22 പേർ അടങ്ങുന്ന പാരാമെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥി സംഘം തൃശ്ശൂർ രാമവർമപുരം ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രിയിലും സന്ദർശനം നടത്തി. ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ജോയ്സൺ ചെറുവത്തൂർ, ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപതി ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. സിസ്റ്റർ ഡൊണാറ്റ, അഡ്മിൻ കം ആയുർവേദ ഡോക്ടർ ഡോ.ബിനു ബാഹുലേയൻ എന്നിവർ ചേർന്ന് സംഘത്തെ സ്വീകരിച്ചു. ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപതി കൺസൾട്ടന്റുമാരായ ഡോ.സിസ്റ്റർ നിർല്ലീന, ഡോ.ഹാർവിൻ ജോർജ് എന്നിവർ ആയുർവേദത്തെ കുറിച്ചുള്ള ക്ലാസ്സുകൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി. ആയുർവേദ രംഗത്തെ രോഗീ ശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ചു സംഘം ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കി. ജൂബിലിയിൽ നടക്കുന്ന ആയുർവേദരംഗത്തെ ഗവേഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും സംഘത്തിന് പുതുമ നൽകി. തുടർന്ന് ആയുർവേദ ചികിത്സയും, യോഗ ക്ലാസ്സും, രാമവർമപുരം ജൂബിലി ആയുർവേദ ക്യാമ്പസ്സിലുള്ള വിശാലമായ ഹെർബൽ ഗാർഡൻ സന്ദർശനവും നടത്തിയ ശേഷമാണ് സംഘം യാത്രയായത്.

Dr. Bijoy Jose	Vascular Surgery
Dr. Manna Maria James	Ophthalmology
Dr. Afsana Hussain P H	MC Biochemistry
Dr. Ashik Mohammed Nazar	Cardiac Surgery
Ms. Seethal Babu	Pharmacy
Ms. Aneeta Paul	Pharmacy
Mrs. Aneeta Davis	Medical Records
Ms. Anusree P R	JHB Echo/TMT
Mr. Attune Antony	Canteen
Mrs. Poncy A P	Canteen
Mr. Kurian Johny T	Central Purchase
Mrs.Rahana K J	CSSD

28-ാം തിയ്യതി ഞായറാഴ്ച ഇരവിമംഗലം ഗ്രാമീണ വായനശാലയിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റ് സൗജന്യ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുകയും അതിൽ വിദേശ വിദ്യാർത്ഥികളും അദ്ധ്യാപകരും പങ്കെടുക്കുകയും ചെയ്തു.

RESEARCH WINGS

JOURNAL CLUB

71st Journal club meeting organised by JCMR on 24th April, Wednesday at New CCM hall. The speakers on the occasion were Dr. Alex George (Scientist D. JCMR) and Ms. Mridula Vellore (Research Assistant, JCMR). The topic was based on an article titled **Priorities of health research in India: evidence of misalignment between research outputs and disease burden.** (Kumar A, Koley M, Yegros A, Rafols I. *Scientometrics*. 2024 Mar 11:1-8). The article examines whether and how India's research efforts address the country's health needs. The study examines the degree of alignment between the burden of diseases in India and research efforts being undertaken in health and biomedical sciences by Indian institutions. In the next phase of discussion, the importance of research quality in terms of assessment criteria like H-index and impact factors were explained. Dr. Joe Thomas, Dr. Andrews Kakkanatt, Dr. Vimal and Dr. Kurien Alappatt participated in the discussion.

ഓട്ടിസം ലക്ഷണങ്ങളും സമീപനവും

ലോക ഓട്ടിസം ദിനത്തിന്റെ ഭാഗമായി 2024 ഏപ്രിൽ 2-ന്, ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ശിശുരോഗ വിഭാഗം, ഓട്ടിസത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു പ്രഭാഷണം സംഘടിപ്പിച്ചു. ഓട്ടിസം, വിവിധ ലക്ഷണങ്ങൾ, സമീപനം, സ്ക്രീനിംഗ്, ചികിത്സ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് വിശദമായി പി.ജി.റസിഡന്റ് ഡോ. ഐശ്വര്യ സംസാരിച്ചു. ഡോ വിനോദ്, ഡോ. സഞ്ജീവ് കുമാർ, ഡോ. രതി, ഡോ. അപർണ, ഡോ. എബിൻ, ഡോ. റിനു, പീഡിയാട്രിക്സിലെ ജൂനിയർ റസിഡന്റ്മാർ, ഹൗസ് സർജന്മാർ, MBBS വിദ്യാർത്ഥികൾ എന്നിവർ അതിൽ പങ്കെടുത്തു.

സംയുക്ത ഗവേണത്തിനായി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടും ക്രൈസ്റ്റ് കോളജ് ഇരിങ്ങാലക്കുടയും തമ്മിൽ MOU ഒപ്പുവെച്ചു.

നേത്രപരിശോധന ക്യാമ്പ്

സെന്റ് ജോസഫ്സ് ചർച്ച്, കുരിയച്ചിറ

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഒഫ്താമോളജി വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഏപ്രിൽ 21-ന് കുരിയച്ചിറ സെന്റ് ജോസഫ് ദേവാലയത്തിൽവെച്ച് സൗജന്യ നേത്രപരിശോധനാ ക്യാമ്പ് നടത്തി. ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ ക്യാമ്പ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. രാവിലെ 9 മണി മുതൽ 1 മണി വരെയുണ്ടായിരുന്ന ക്യാമ്പിൽ 52 രോഗികളെ പരിശോധിച്ചു. അതിൽ തെരഞ്ഞെടുത്ത രോഗികളെ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലേക്ക് തുടർപരിശോധനകൾക്കായി റഫർ ചെയ്തു.

പ്രകാശം പരത്തുന്ന മാലാഖമാർ

പകർച്ച ഭയന്നവർ അകലം പാലിച്ചപ്പോൾ ഭയം മറന്ന് ഉറക്കമില്ലാതെ കാവലിരുന്ന് പരിപാലിച്ച ദൈവത്തിന്റെ ആൾരൂപങ്ങളാണ് തൂവെള്ളയുടുപ്പിട്ട മാലാഖമാർ. ആതുരസേവനത്തിലൂടെ മാനവസ്നേഹത്തിന്റെ ഉദാത്തമാതൃകകൾ ലോകത്തിന് കാഴ്ച വെയ്ക്കുന്ന നഴ്സുമാരുടെ ദിനമാണ് ഫ്ളോറൻസ് നൈറ്റിംഗേലിന്റെ ജന്മദിനമായ മെയ് 12. 1837-ൽ നൈറ്റിംഗേൽ തന്റെ ഡയറിയിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്: "God spoke to me and called me to his service". 1820 - 1910 കാലഘട്ടത്തിൽ നൈറ്റിംഗേൽ ആദ്യമായി നേഴ്സിങ്ങിന് ഒരു Environmental Theory രൂപകൽപന നൽകി. തുടർന്ന് നിരവധി തിയറികൾ വന്നെങ്കിലും, ഇന്നും നൈറ്റിംഗേലിന്റെ ഈ വീക്ഷണങ്ങളുടെ ചുവടുപിടിച്ചുകൊണ്ടാണ് ആതുരശുശ്രൂഷാരംഗം പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നത്. തിയറിയുടെ അന്തസത്തയായി നൈറ്റിംഗേൽ

അവതരിപ്പിക്കുന്നത് "Healthy surroundings were necessary for nursing care" എന്ന ആദർശമാണ്. "The Lady with the Lamp" വിളക്കേന്തിയ വനിത എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന ഈ ധീരവനിത ആതുരശുശ്രൂഷയെ ഒരു ഉത്തമകലയാക്കി മാറ്റി, ഇന്നും ലോകത്തിനു മുന്നിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

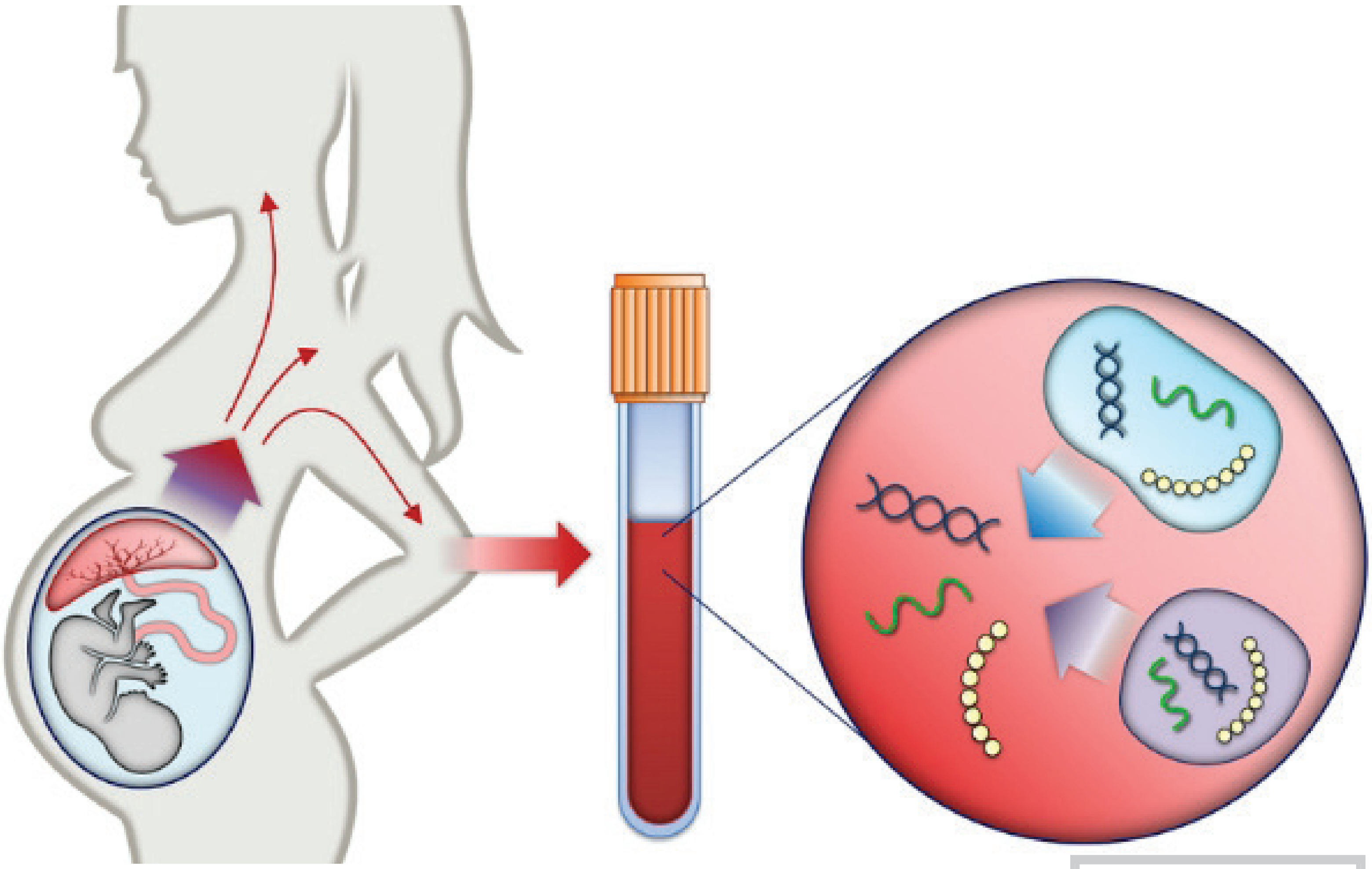
ഒരു നഴ്സും തനിയെ അല്ല, ഒരുപാടുപേരുടെ സഹകരണത്തോടെ, ഒത്തിരി പിൻബലത്തോടെയാണ് ഇന്ന് മുന്നോട്ടുപോകുന്നത്. ''പരിചരണം, ശുശ്രൂഷ'' എന്ന രണ്ട് വാക്കിന്റെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥം എന്താണെന്ന് സ്വന്തം ജീവിതം കൊണ്ട് കാട്ടിത്തരുന്നവരാണ് ഓരോ നഴ്സും. ആത്മാവിനെയും ശരീരത്തെയും സേവനത്തോട് ചേർത്തുകെട്ടി ഈ ലോകത്തെ ഇത്രയധികം മനോഹരമാക്കി മാറ്റുന്നവർ വേറെയാരുണ്ട്?

''ഞാൻ രോഗിയായിരുന്നു; നിങ്ങൾ എന്നെ ശുശ്രൂഷിച്ചു'' (മത്താ 25:36) എന്ന സുവിശേഷ വാക്യമാണ് ആതുരസേവനമേഖലയിലുള്ളവരുടെ ശക്തിസ്രോതസ്സ്. ദിവ്യകാരുണ്യത്തിലെ ചൈതന്യവും ശക്തിയും സ്വന്തമാക്കി ശുശ്രൂഷകൾക്കായി ഇറങ്ങിയ വി. മദർ തെരേസായും, യുദ്ധത്തിൽ മുറിവേറ്റവരെ യാതൊരു മടിയും സങ്കോചവും കൂടാതെ ശുശ്രൂഷിച്ച ഫ്ളോറൻസ് നൈറ്റിംഗേലും, സുവിശേഷത്തിലെ നല്ല സമരിയാക്കാരന്റെ ജീവിതമാതൃകയും ഓരോ നഴ്സുമാരുടെയും ജീവിതദർശനമാകുന്നത് നല്ലതാണ്. വേദനിക്കുന്ന ശരീരവും മനസ്സുമായി നഴ്സുമാരുടെ കരങ്ങളിൽ ശരണം തേടുന്ന വ്യക്തികളിൽ, അവരുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ, സന്തോഷത്തിന്റെയും സമാധാനത്തിന്റെയും ചെറിയ പ്രകമ്പനങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ ഓരോ നഴ്സിനും ഇടയാകട്ടെ.

പലരുടെയും ജീവിതത്തിൽ, അതിനുപരി ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങളിലൂടെ മഹത്തരമാക്കാൻ, അനുഗ്രഹസ്രോതസ്സാക്കാനുള്ള സാദ്ധ്യത മറ്റേതൊരു പ്രൊഫഷനെക്കാളും ഈ പ്രൊഫഷനിൽ നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്നുണ്ട്. വ്യക്തിപരമായ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ഈ പ്രൊഫഷന്റെ മഹത്വം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ. ഒപ്പം നമ്മുടെ വ്യക്തിപരമായ ജീവിതവും അനുഗ്രഹപൂർണ്ണവും മഹത്വപൂർണ്ണവും ആയിത്തീരട്ടെ.

എല്ലാവർക്കും നന്മകളും, നഴ്സസ് ദിനാശംസകളും...

ഷൈനി ജോസ്
ഡെപ്യൂട്ടി നഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട്



NIPT

[NON INVASIVE PRENATAL TESTING]:

DOCTOR'S CORNER

THE FUTURE IS NOW

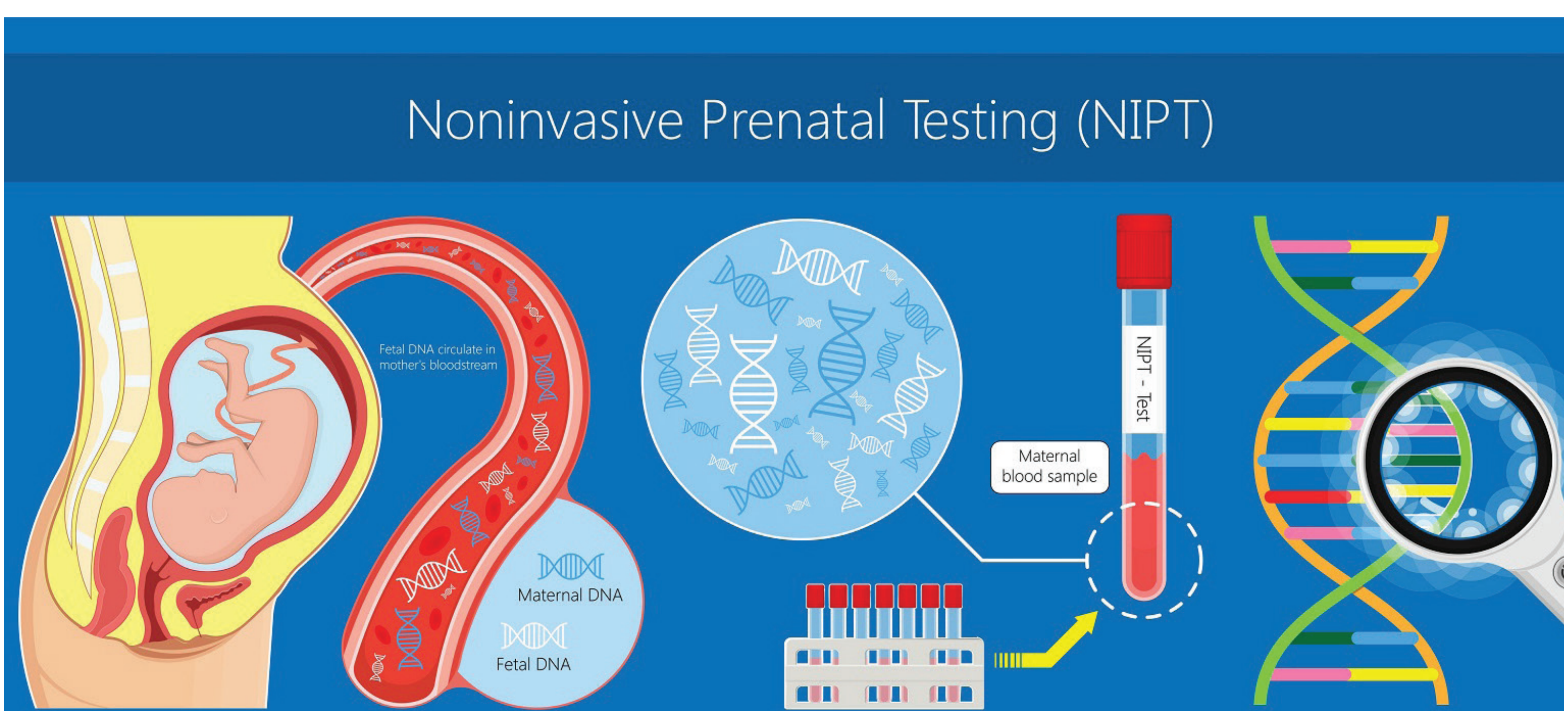
Prenatal screening tests are offered to pregnant women to determine the risk of a genetic disorder in the fetus. In the present scenario of advancing maternal age at conception, the chances of having a baby with chromosomal abnormalities have gone up. This has led to a compelling need for prenatal tests for genetic disorders in the fetus, especially non invasive ones.

We have prenatal screening as well as diagnostic tests. A positive screening test indicates the need for a definitive/ diagnostic test. While the screening tests make use of maternal serum markers (eg. Double marker test in first trimester and triple and quadruple tests in second trimester) and ultrasound examinations (Nuchal Translucency Scan at 11-14 weeks and soft markers of aneuoidy on anomaly scan), the diagnostic tests for

fetal Karyotyping involve invasive procedures like Chorionic Villus Sampling and Amniocentesis. These procedures being invasive are associated with a risk of miscarriages of upto 1%. And for this reason these tests are not a very acceptable or feasible option, especially for the low risk mothers, as they would ultimately cause more miscarriages than they would detect aneuploidy. Attempts at developing a non invasive yet highly accurate prenatal test over years have given us the present NIPT technique, which avoids direct contact with the fetus or placenta.

The NIPT technique is based on the discovery of presence of fetal cells and cell free fetal DNA in maternal blood during pregnancy. Direct analysis of fetal cells from maternal circulation is challenging due to the scarcity of fetal cells in maternal blood (1:10,000 to 1:1000000). The focus has thus shifted to the analysis of cell free fetal DNA (cffDNA) for NIPT for aneuploidies especially trisomies (21,18 and 13) and monosomies.

The presence of cell free DNA in maternal circulation was proposed as early as prenatal in 1947. This cfDNA mostly comes from lysis of fetal cells within the circulation. In 1997, Lo and colleagues reported the presence of cffDNA in maternal blood during pregnancy. cffDNA is present in maternal blood as early as 5-7 weeks of gestation, gradually increases with gestational age and is typically cleared from circulation soon after delivery. 3-10% of cfDNA in maternal circulation during



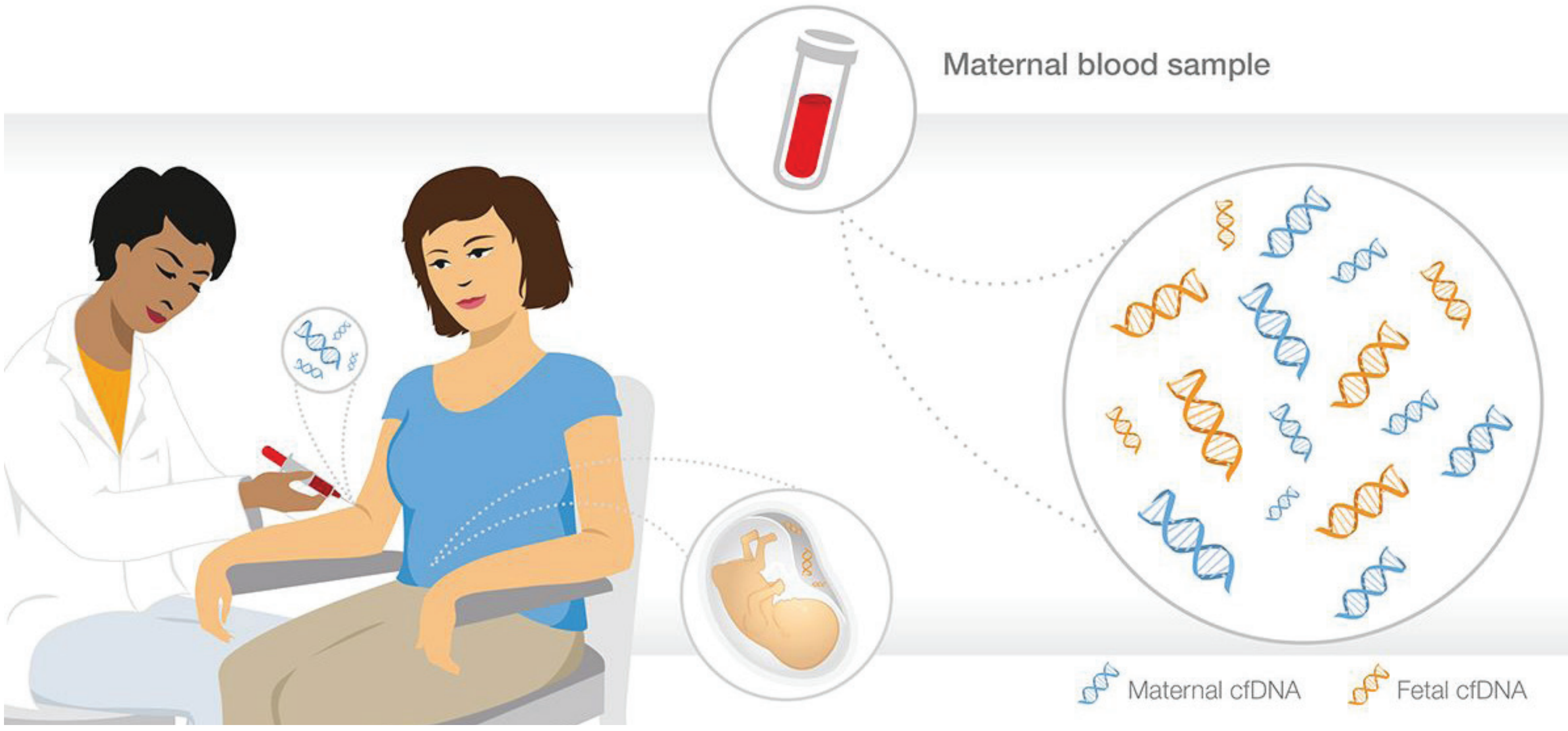
pregnancy comes from the fetoplacental unit, most of which is shed from the placenta. The absolute amount of fetal cfDNA is less than 1 mcg per 20 ml maternal blood, and separation of fetal from maternal cfDNA is not feasible using the currently available technology. The present NIPT techniques thus analyze the whole cfDNA complement in maternal blood without extracting the fetal fraction. NIPT requires at least 4% of fetal cfDNA for accurate results. It is important to remember and counsel patients that NIPT is considered as a screening and not a diagnostic test.if a patient is assessed to be high risk based on NIPT, she may choose to proceed with invasive testing.

A comparison of the Detection Rates and False positive rates of the various prenatal screening tests available today is as follows:

	Screening test	**Detection Rate**	**False positive rate**
1.	First trimester risk assessment [NTscan + Double marker] @11-14 weeks	80-90%	5-9%
2.	Quadruple test@ 15-20 weeks	75-85% ;50% for twins	5-10%
3.	Integrated screen [FTRA + Quadruple test]	90-95%	1-5%
4.	NIPT from cf fetal DNA @ 10 weeks or more	98.6-100%	Nil

The table clearly shows the superiority of NIPT over the conventional screening tools employed till date. 2 primary next generation sequencing methods are used currently. The first one MPSS (Massively Parallel Shotgun Sequencing) sequences DNA fragments from the whole genome and the second one is targeted sequencing which sequences specific genomic regions of interest.

Indications for NIPT include



1. Maternal age > 35 years
2. Fetal USG [NT scan or anomaly scan] indicating an increased risk for aneuploidies
3. Family or personal history of a prior pregnancy with a trisomy
4. Positive screening test results by FTRA or quadruple test

In addition to aneuploidy screening, the clinical applications of NIPT extend to:

1. Determination of Rh phenotype of the fetus helps to direct management of pregnancy in Rh negative women sensitized against RhD.
2. Determination of fetal sex in women at risk of X-linked disorders , where early identification of a male fetus indicates the need for an invasive diagnostic test to determine whether the affected X chromosome has been inherited; and also in pregnancies at risk of Congenital Adrenal Hyperplasia.
3. Diagnosis of single gene disorders .

NIPT, undoubtedly is an exceedingly promising innovation, but it does come with its own set of concerns such as the cost factor, availability and socio-ethical concerns, which will have to be addressed, as it gains increasing popularity .

Dr. Lakshmi Nambiar
Asst. Professor, Obstetrics & Gynaecology

തൊഴിലിലെ ആരാധന

ലോക തൊഴിലാളി ദിനമാണല്ലോ മെയ് 1. സൃഷ്ടി എന്നത് ദൈവീക പദ്ധതിയാണ്. തൊഴിൽ ചെയ്യുകവഴി, നാം ഈ ദൈവിക പദ്ധതിയിൽ പങ്കുകാരാകുന്നു. ഈ അർത്ഥത്തിൽ ചിന്തിച്ചാൽ അദ്ധ്വാനം എന്നത് ദൈവാരാധനയാണ്, ഈശ്വര ആരാധനയാണ്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ആത്മാർത്ഥതയോടും, സത്യ സന്ധതയോടുംകൂടി ജോലി ചെയ്യുന്നവൻ ദൈവീക പ്രീതിക്ക് പാത്രമാകുന്നു.

ഏതൊരു തൊഴിലും വിലപ്പെട്ടതാണ്. തൊഴിലിന്റെ മാഹാത്മ്യം മനസ്സിലാക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കണം. ക്ലീനിങ്ങ് സ്റ്റാഫ് മുതൽ ഡോക്ടർമാർവരെ ജോലി ചെയ്യുന്ന സ്ഥാപന മാണ് നമ്മുടേത്. താഴെതട്ടിലുള്ള ജോലിക്കാർ മുതൽ മുകൾ തട്ടിലുള്ളവർവരെ ഏറ്റവും ആത്മാർത്ഥതയോടും, സത്യസന്ധ തയോടുംകൂടി ജോലി ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണല്ലോ നമ്മുടെ സ്ഥാപനം വളരെ നന്നായി മുന്നോട്ടുപോകുന്നത്. തൊഴിലിന് മുകൾതട്ട് എന്നോ കീഴ്തട്ട് എന്നോ മാറ്റമില്ല. എല്ലാ തൊഴി ലിനും മഹത്വമുണ്ട്. എല്ലാ തൊഴിലിനോടും തൊഴിലാളികളോ ടും മാന്യത പുലർത്താനും, അവരെ ആദരിക്കാനും നമുക്ക് സാധിക്കണം.

ഈ ആതുരാലയത്തിന്റെ സേവനമണ്ഡലങ്ങളിൽ കനിവിന്റെ കരങ്ങളായി മാറികൊണ്ട്, ഇവിടെ ആശ്രയംതേടി വരുന്ന രോഗി കൾക്ക് ആശ്വാസമേകുവാൻ നമുക്ക് ഒന്നായി കൈകോർക്കാം. ഏവർക്കും ലോക തൊഴിലാളി ദിനത്തിന്റെ ആശംസകൾ നേരുന്നു.

പോളി ജോൺ മാറോക്കി
എഞ്ചിനീയറിംഗ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്

ഒത്തിരി നന്ദി...

എന്റെ ഭാര്യയെ 12.10.2023-ന് അഡ്മിറ്റ് ചെയ്ത് 21.10.2023-ന് ഡിസ്ചാർജ് ചെയ്യുന്നതുവരെയുള്ള സമയം ആശങ്കകളുടെയും മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളുടെയും ആയിരുന്നെങ്കിലും നഴ്സുമാരുടെയും മറ്റു സ്റ്റാഫുകളുടെയും സേവനവും സാന്ത്വനവും ആശ്വാസം പകരുന്നതായിരുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് ജിസ് മരിയ, സോണിയ, ഫെൽജ എന്നീ നഴ്സുമാരുടെ സേവനവും ആശ്വാസവചനങ്ങളും പ്രത്യേകം പ്രശംസ അർഹിക്കുന്നു. ഇടയ്ക്ക് മരുന്നിനെ സംബന്ധിച്ച് ചില സംശയങ്ങൾ ഉണ്ടായി, നേഴ്സിങ്ങ് റൂമിൽ ചെന്നെങ്കിലും ഫ്ളോറിന്റെ ചുമതല വഹിക്കുന്ന സിസ്റ്ററുടെയും (ആൻ ജൂലിയ) ബ്ലോക്കിന്റെ ചുമതല വഹിക്കുന്ന സിസ്റ്ററുടെയും അവസരോചിതമായ ഇടപെടലും പെരുമാറ്റവും മൂലം സ്നേഹ വചനങ്ങൾക്കു മുമ്പിൽ മുട്ടു മടക്കേണ്ടി വരുകയാണുണ്ടായത്. എന്തു തന്നെയാണെങ്കിലും ഇവിടത്തെ സിസ്റ്റർമാർ മാലാഖമാർ തന്നെ. സെന്റ് പോൾസ് വാർഡിലെ എല്ലാവർക്കും ഒത്തിരി നന്ദി.

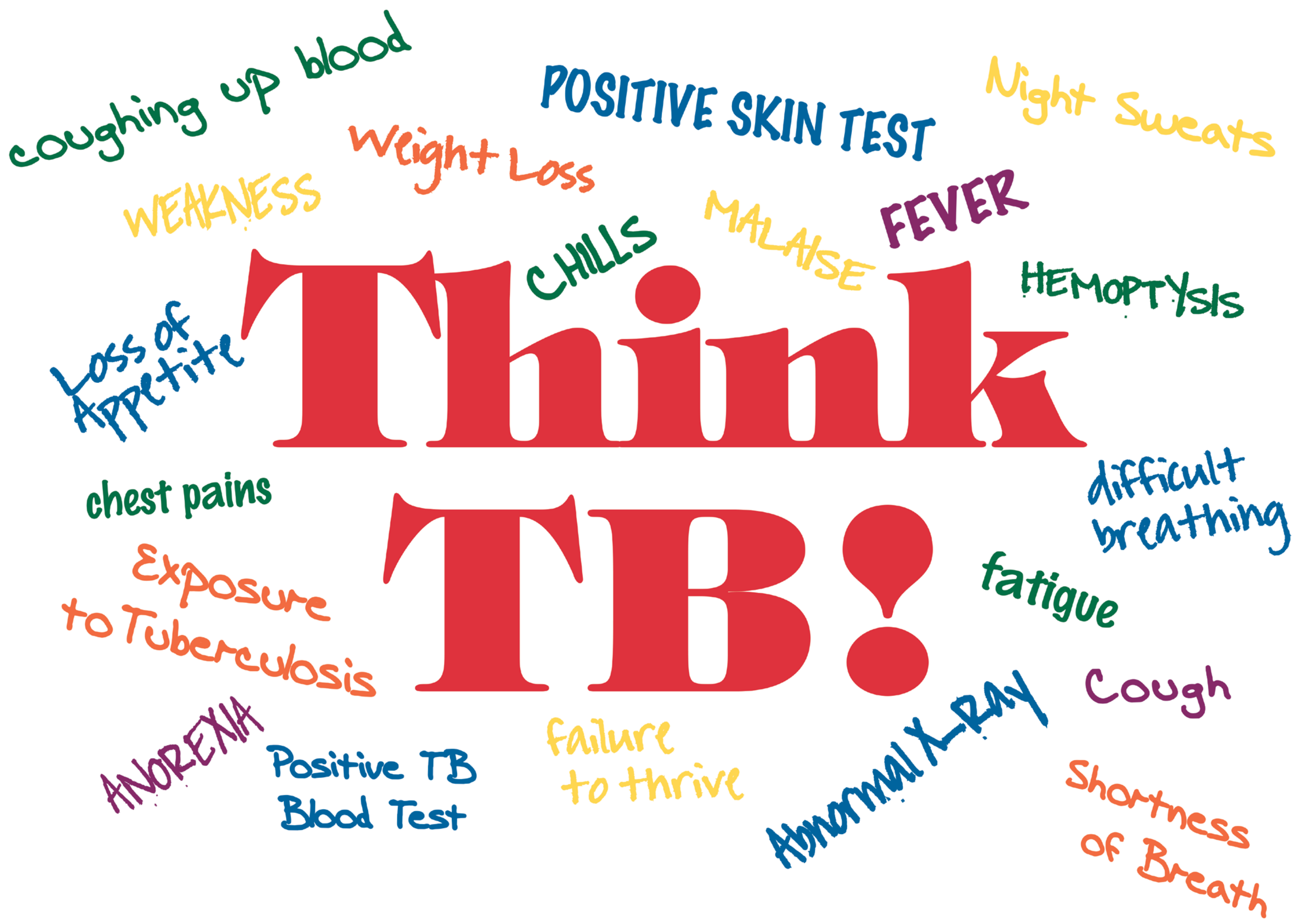
Together,
We are the
Patient Experience !

ദേശീയ ക്ഷയരോഗ നിർമ്മാർജ്ജന പരിപാടി (NTEP)

ഭാരത സർക്കാരിന്റെ ക്ഷയരോഗ നിവാരണ പരിപാടിയാണ് ദേശീയ ക്ഷയരോഗ നിവാരണ പരിപാടി. 2025-ൽ ക്ഷയരോഗമുക്ത കേരളം ലക്ഷ്യമാക്കിക്കൊണ്ട് കേരള സർക്കാരും ഈ പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കിവരുന്നു. സുസ്ഥിര വികസന ലക്ഷ്യങ്ങളുടെ ഭാഗമായി 2025 ഓടുകൂടി ക്ഷയരോഗമുക്ത കേരളം ലക്ഷ്യമിട്ടുകൊണ്ട് സംസ്ഥാന സർക്കാർ ടി. ബി. എലിമിനേഷൻ മിഷന് രൂപം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. സൗജന്യ ക്ഷയരോഗ ചികിത്സ എല്ലാ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിലും (Steps Centres) ലഭ്യമാണ്.

ആയതിന്റെ ഭാഗമായി തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയും 2007 മുതൽ ക്ഷയരോഗ ചികിത്സ തികച്ചും സൗജന്യമായി ലഭ്യമാക്കുന്നു. കൂടാതെ ക്ഷയരോഗ നിർണയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ള കഫം പരിശോധന മൈക്രോസ്കോപ്പി ആശുപത്രി ലാബിലും മറ്റ് പരിശോധനകളായ TrueNat, CBNAAT, LPA കൾച്ചർ എന്നിവ ജില്ലാ ക്ഷയരോഗ ആശുപത്രിയിലും ലഭ്യമാക്കിവരുന്നു. പൾമണോളജി വിഭാഗം

മേധാവി ഡോ. സുപ്രിയ അടിയോടി നോഡൽ ഓഫീസറായും ഡോ. നീതു ഇ. എസ്. മെഡിക്കൽ ഓഫീസറായും ഇവിടെ സേവനമനുഷ്ഠിച്ചുവരുന്നു. ശ്രീ. ബിജു പി. ഡി. ടി. ബി. ഹെൽത്ത് വിസിറ്റർ തസ്തികയിലും ശ്രീമതി സിനി എം. ലാബ് ടെക്നീഷ്യൻ തസ്തികയിലും സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്നു. രാവിലെ 9 മുതൽ വൈകീട്ട് 4 വരെയാണ് പ്രവർത്തനം. ടി. ബി. ചികിത്സയുടെ കൃത്യമായ നിരീക്ഷണത്തിനായി നിലവിൽ വന്നിട്ടുള്ള NIKSHAY, 99 DOTS എന്നീ സംവിധാനങ്ങളും ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രി ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു.



2012-ൽ സർക്കാർ പ്രാബല്യത്തിൽ വരുത്തിയ ഉത്തരവു പ്രകാരം ക്ഷയരോഗം നിർണ്ണയിക്കപ്പെട്ട എല്ലാ രോഗികളും NIKSHAY എന്ന ഡാറ്റാബേസ് ആപ്ലിക്കേഷനിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നു. ഈ വെബ് ബേസ്ഡ് ആപ്ലിക്കേഷനിൽ രാജ്യമെമ്പാടും ഉള്ള ടി. ബി. രോഗികളുടെ പരിശോധനാവിവരങ്ങൾ, തുടർചികിത്സ, മറ്റ് ഏതെങ്കിലും രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്നിവ അടങ്ങിയ വിവരങ്ങൾ സർക്കാരിനു ലഭിക്കും. ചികിത്സ തേടുന്ന ക്ഷയരോഗികൾ NIKSHAYയിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്തു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടത് ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറുടെ കടമയാണ്. എല്ലാ തലത്തിലുമുള്ള ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കും രോഗിയുടെ ചികിത്സയെപ്പറ്റിയുള്ള വിവരം ലഭ്യമാക്കുന്ന 99 DOTS ഇലക്ട്രോണിക്ക് മോണിറ്ററിംഗ് സംവിധാനം NIKSHAYയുടെ ഭാഗമാണ്. പ്രസ്തുത സേവനങ്ങൾ എല്ലാംതന്നെ ഇവിടെ വളരെ കാര്യക്ഷമതയോടുകൂടി നടപ്പിലാക്കുന്നു.

പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷ ആയുർവേദത്തിൽ

പ്രസവശേഷമുള്ള ഒന്നര മാസമോ അല്ലെങ്കിൽ അടുത്ത മാസമുറ തുടങ്ങുന്നതുവരെയോ ഉള്ള സമയമാണ് ആയുർവേദത്തിൽ ‘സൂതികാകാലം’. ഈ ഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന സ്ത്രീകളെ ‘സൂതിക’ എന്ന് വിളിക്കുന്നു. സൂതികാകാലം തന്നെയാണ് പ്രസവരക്ഷയിൽ ഏറ്റവും നിർണ്ണായകം.

പ്രസവത്തോടെ ദുർബലമായ ശരീരത്തിന്റെ ബലം വീണ്ടെടുക്കുക, പ്രസവത്തെ തുടർന്നുണ്ടായ വിവിധ വേദനകളെ ഇല്ലാതാക്കുക, രോഗാണുബാധ തടയുക, ശരീരം പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്ക് എത്തുന്നതിനെ സഹായിക്കുക, ഗുണസമൃദ്ധമായ മുലപ്പാലിന്റെ ശരിയായ അളവിലുള്ള ഉല്പാദനം സാധ്യമാക്കുക എന്നീ ലക്ഷ്യങ്ങളാണ് പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷക്കുള്ളത്. ഇതിനുതകുന്ന പ്രത്യേകതരം ആഹാരവും ജീവിതരീതിയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ് ശുശ്രൂഷാരീതികൾ.

മാറിയ ജീവിത സാഹചര്യത്തിൽ ആശുപത്രികളിൽ സൂതികാകാലം ചെലഴിക്കുന്നവരും എണ്ണത്തിൽ കുറവല്ല. ശരിയായ ഔഷധ നിർദ്ദേശം, അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും ആവശ്യമായ കൃത്യമായ പരിചരണം എന്നിവ വൈദ്യന്റെ മേൽനോട്ടത്തിൽ ത്തന്നെ നിർവ്വഹിക്കപ്പെടുന്നു എന്നത് ഇതിന്റെ മേന്മയായി കണക്കാക്കാം.

ഗർഭകാലം പോലെത്തന്നെ സ്ത്രീയുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ നൽകേണ്ട സമയമാണ് പ്രസവത്തിനുശേഷമുള്ള ഒന്നര മാസം. മാനസികമായും ശാരീരികമായും വെല്ലുവിളികൾ നിറഞ്ഞ ഈ ദിവസങ്ങളിൽ അമ്മയുടെ പരിചരണം കുഞ്ഞിന്റെ പരിചരണത്തോളംതന്നെ പ്രധാനമാണ്.

പരിചരണം എപ്രകാരം

എല്ലാ സ്ത്രീകൾക്കും പ്രസവരക്ഷ ഒരുപോലെയല്ല ആയുർവേദം നിഷ്കർഷിക്കുന്നത്. ഗർഭധാരണ സാഹചര്യം (സ്വാഭാവികമായതോ വന്ധ്യതാചികിത്സകൾക്കുശേഷം ഉണ്ടായതോ), ഗർഭകാലത്ത് ചികിത്സ ആവശ്യമായിവന്ന അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ, രോഗങ്ങൾ, പ്രസവകാലം (മാസം തികഞ്ഞോ, തികയാതെയോ ഉള്ള പ്രസവം), പ്രസവരീതി (സുഖപ്രസവം, ശസ്ത്രക്രിയ, ഫോർസെപ്സ്, വാകം തുടങ്ങിയവയുടെ സഹായത്തോടുകൂടിയത്) എന്നീ ഘടകങ്ങളെയെല്ലാം പരിഗണിച്ചാണ് ശുശ്രൂഷ ഏതുരീതിയിൽ വേണമെന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത്. ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുശേഷമുള്ള പ്രസവരക്ഷ ആയുർവേദത്തിൽ പ്രത്യേകമാ

യിത്തന്നെ പരാമർശിക്കുന്നുണ്ട്. അതുപോലെ, ഗർഭകാലത്ത് പ്രമേഹം, അതിയായ രക്തസമ്മർദ്ദം, അമിതമായ ഛർദ്ദി തുടങ്ങിയ ഉപദ്രവങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളവർക്കും പ്രസവരക്ഷാ രീതികൾ വ്യത്യസ്തമാണ്.

സാധാരണമായ ഗർഭകാലവും സുഖപ്രസവുമാണെങ്കിൽ പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങളാണ് ഉള്ളത്. (സ്ത്രീ ആശുപത്രിയിൽനിന്ന് മടങ്ങിയെത്തിയതിനു ശേഷം മാത്രം പ്രസവരക്ഷ ആരംഭിക്കുക). ആദ്യഘട്ടം, പ്രസവിച്ച് നാലാം ദിവസം മുതൽ ഏഴാം ദിവസംവരെ നീണ്ടുനിൽക്കുന്നതാണ്. ഈ ദിവസങ്ങളിൽ ഗർഭാശയ ശുദ്ധിക്കും വേദനാശമനത്തിനും സഹായിക്കുന്ന ഔഷധപ്രയോഗങ്ങൾക്കാണ് പ്രാധാന്യം. ചൂടുകഞ്ഞിയിൽ അല്പം നെയ്യും പഞ്ചകോല ചൂർണ്ണവും ചേർത്ത് നൽകുന്നതും കുറഞ്ഞ മാത്രയിൽ യവക്ഷാരം നെയ്യോ ചെറു ചൂടുവെള്ളമോ ചേർത്ത് നൽകുന്നതും ഈ ഉദ്ദേശ്യത്തെ സഹായിക്കും. പുളിലേഹ്യം, ചുക്കും ചക്കരയും ചേർത്ത പ്രയോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ സൂതികാപരിചരണ രീതികളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

രണ്ടാം ഘട്ടം, എട്ടാം ദിവസം മുതൽ തുടങ്ങുന്ന പതിനാല് ദിവസങ്ങൾ ചേർന്നതാണ്. പ്രസവത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഉണ്ടാവാനിടയുള്ള വാതവികാരങ്ങൾ ശമിക്കുന്നതിനും ഗർഭാശയത്തിനും അനുബന്ധ പേശികൾക്കും അസ്ഥികൾക്കും സന്ധികൾക്കും ബലമുണ്ടാകുന്നതിനും ഉതകുന്ന ഔഷധപ്രയോഗങ്ങളാണ് രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ വിധിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഉലുവക്കഞ്ഞി, ഉള്ളിലേഹ്യം,

ജീരകക്കഞ്ഞി, ധന്വന്തരം കഷായം, രാസ്ദാനി കഷായം, മർമ്മ കഷായം, ദശമൂലാരിഷ്ടം, ജീരകാരിഷ്ടം, തെങ്ങിൻപൂക്കുലാദി ലേഹ്യം, പഞ്ചജീരകഗുഡം തുടങ്ങിയവ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ചില ഔഷധങ്ങളാണ്.

അതിനുശേഷം 45 ദിവസങ്ങൾ പൂർത്തിയാകുന്നതുവരെയാണ് പ്രസവരക്ഷയുടെ മൂന്നാം ഘട്ടം. ഈ കാലയളവിൽ ദേഹപുഷ്ടി ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും മുലപ്പാലിന്റെ ഉല്പാദനം കുറയാതെ നിലനിർത്തുന്നതിനും ആവശ്യമായ ഔഷധങ്ങളാണ് നൽകുന്നത്. വിദാര്യാദി കഷായം, അശ്വഗന്ധാരിഷ്ടം, സൗഭാഗ്യശുണ്ഠി, അശ്വഗന്ധാദിലേഹ്യം, അമൃതപ്രാശം, ച്യവനപ്രാശം തുടങ്ങിയവ ഈ ഗണത്തിൽപെടുന്നു. ശരീരഭാരം വളരെയധികം വർദ്ധിക്കാത്തവിധത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ച് ശരിയായ അളവിൽ വേണം ഈ ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ.

ആഹാരം

ദഹനശക്തി കുറയാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ, പ്രസവിച്ച് 12 ദിവസംവരെ മത്സ്യമാംസാദികൾ ഒഴിവാക്കണമെന്നാണ് ആയുർവേദം നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. മലബന്ധമുണ്ടാക്കാവുന്ന ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി ധാരാളം നാരുകളടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ എന്നിവ ശീലിക്കണം. ദേഹ

രക്ഷയ്ക്കായും ബലം വർധിക്കുന്നതിനായും സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ആട്ടിൻസൂപ്പ്, കോഴിമരുന്ന് തുടങ്ങിയ മാംസം ചേർത്തുള്ള പ്രയോഗങ്ങളെല്ലാംതന്നെ 12 ദിവസത്തിനു ശേഷം

മാത്രം. എരിവും പുളിയും ധാരാളമുള്ളതും ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ളതുമായ ആഹാരങ്ങളും തിളപ്പിക്കാത്ത ജലവും ഉപയോഗിക്കരുത്. പ്രസവിച്ച സ്ത്രീക്ക് ചുക്കും മല്ലിയുമിട്ടോ, ചുക്കും ജീരകവുമിട്ടോ തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ധാരാളമായി കൊടുക്കാം. അമ്മയുടെ ആഹാരമാണ് കുഞ്ഞിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് അടിസ്ഥാനമെന്നതിനാൽ പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം വിശപ്പിനനുസരിച്ച് ആവശ്യത്തിന് കഴിക്കണം.

തേച്ചുകുളി

പ്രസവരക്ഷ തുടങ്ങുന്ന ദിവസം മുതൽത്തന്നെ തേച്ചുകുളി ആരംഭിക്കാവുന്നതാണ്. ധാന്വന്തരം തൈലം, ബലാശ്വഗന്ധാദി തൈലം, സഹചരാദിതൈലം, പിണ്ഡതൈലം, ധാന്വന്തരം കുഴമ്പ് ഇവയിലേതെങ്കിലും ഒന്ന് അവസ്ഥാനുസരണം ദേഹത്ത് പുരട്ടാൻ ഉപയോഗിക്കാം. കുളിക്കുന്നതിനുള്ള വെള്ളം വാതംകൊല്ലിയില, കരിനൊച്ചിയില, ആവണക്കില, പുളിയില, ദശമൂലം, നാൽപ്പാമരപ്പട്ട തുടങ്ങിയവയിൽ യുക്തമായവ ഇട്ട് തിളപ്പിച്ച് സഹിക്കാവുന്ന ചൂടിൽ ഉപയോഗിക്കാം. പ്രസവശേഷം ഉണ്ടാകുന്ന വാതകോപം മൂലമുള്ള വേദനകളിൽനിന്ന് മുക്തി

നേടുന്നതിനും ത്വക്പ്രസാദമുണ്ടാകുന്നതിനും ശരീരം പ്രസവശേഷം പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലെത്തുന്നതിനും തേച്ചുകുളി സഹായിക്കുന്നു. എന്നാൽ ശസ്ത്രക്രിയയോട് അനുബന്ധിച്ചുണ്ടാവുന്ന

മുറിവുകളിൽ, മുറിവ് മുഴുവനായും ഉണങ്ങുന്നതുവരെ തൈലം പടരാതെ നല്ലവണ്ണം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഇത്തരം മുറിവുകൾ കഴുകുന്നതിന് പച്ചമഞ്ഞളും ആര്യവേപ്പിലയും ഇട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം വളരെ കുറഞ്ഞ ചൂടിൽ ഉപയോഗിക്കാം.

ഉദരവേഷ്ടനം

സുഖപ്രസവം കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകളിൽ, വേതുകുളിയോടൊപ്പംതന്നെ ഉദരവേഷ്ടനവും തുടങ്ങാം. കുഴമ്പ് പുരട്ടിയതിനു ശേഷം വയർ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാക്കി കട്ടിയും ആവശ്യത്തിന് വീതിയുമുള്ള പരുത്തിതുണി ഉപയോഗിച്ച് നട്ടെല്ലിന് മർദ്ദം കൊടുക്കാത്ത വിധത്തിൽ മുറുക്കി ചുറ്റിക്കെട്ടുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ധന്വന്തരം കുഴമ്പോ സഹചരാദി കുഴമ്പോ ഇതിനുവേണ്ടി ഉപയോഗിക്കാം. പ്രസവത്തോടെ അയഞ്ഞുതാഴ്ന്ന വയർ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാകുന്നതിനും ഉദരത്തിൽ അമിതമായ വാതകോപം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിനും ശരിയായ രീതിയിൽ ചെയ്യുന്ന ഉദരവേഷ്ടനം സഹായിക്കുന്നു.

വ്യായാമവും വിശ്രമവും

പ്രസവാനന്തരം ഒരു മാസത്തിനുശേഷം ശരീരബലം അനുസരിച്ച് മിതവും ആയാസരഹിതവുമായ വ്യായാമം ശീലിക്കാവുന്നതാണ്. പേശികളുടെ ദൃഢതയ്ക്കും ശരീരബലം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ഗർഭാശയത്തിനും

അനുബന്ധ പേശികൾക്കും ബലം നൽകാൻ ഇടുപ്പ് ഭാഗത്തിനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയനുസരിച്ച് നേരത്തെ തുടങ്ങാവുന്നതാണ്. ആഹാരവും തേച്ചുകുളിയുംപോലെത്തന്നെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നതാണ് പ്രസവശേഷമുള്ള ശരിയായ വിശ്രമം. ശാരീരികാരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാനും മുലപ്പാലിന്റെ ഉല്പാദനത്തിനും പ്രസവരക്ഷാ മരുന്നുകൾ സഹായിക്കും. എന്നാൽ മതിയായ വിശ്രമം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ നടുവേദന, സന്ധിവേദന തുടങ്ങിയ ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾ ഭാവിയിൽ ഉണ്ടാകാനിടയാക്കും. ഗർഭകാലത്ത് വലിയതോതിൽ വികസിച്ച ഗർഭാശയം ബലം വീണ്ടെടുത്ത് പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്ക് ചുരുങ്ങുന്നതിനും സൂതികാകാലത്തെ വിശ്രമം സഹായിക്കുന്നു. ശരിയായ വിശ്രമമില്ലാത്തപക്ഷം ഗർഭാശയപേശികൾ അയഞ്ഞിരിക്കുകയും കാലക്രമത്തിൽ ഗർഭാശയത്താഴ്ചയിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

അറിവില്ലായ്മയോ സമയക്കുറവോ സാഹചര്യങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദമോമൂലം പ്രസവരക്ഷ വിധിപ്രകാരം ചെയ്യാതിരിക്കുന്ന സ്ത്രീകളിൽ പിന്നീട് അനവധി ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ആയുർവേദം ഈ അവസ്ഥയെ വളരെ ഗൗരവമായിത്തന്നെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യത്തെയും തുടർന്നുള്ള ജീവിതത്തെയും അനുകൂലമായോ പ്രതികൂലമായോ സ്വാധീനിക്കാൻ പോകുന്നത് ഈ സമയത്തെ ജീവിതരീതികളാണ്.

പ്രസവരക്ഷാ രീതികൾ ശാസ്ത്രീയമായി ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുകയും ശരീരം പുതിയ സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഗർഭകാലത്തോ പ്രസവസമയത്തോ ശസ്ത്രക്രിയക്ക് വിധേയരാകേണ്ടിവന്നവരിലും മറ്റസുഖങ്ങൾക്ക് ദീർഘകാലമായി മരുന്ന് കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരിലും പ്രസവശുശ്രൂഷാ രീതികൾ വ്യത്യസ്തമാണ്. ഇത്തരക്കാർ വൈദ്യനിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം പ്രസവശുശ്രൂഷ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

ഡോ. സന്ദേശ് ജോഷി, ജൂനിയർ ഡോക്ടർ
ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ആൻഡ്
റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

Editorial Board
Rev. Fr. Dr. Demin Tharayil | 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. Manisha A N | Mr. Joshi Paul

"അവിടുത്തെ നാമം പരിശുദ്ധമാണ്.
അവിടുത്തെ ഭക്തരുടെമേൽ തലമുറകൾ തോറും
അവിടുന്ന് കരുണ വർഷിക്കും." (ലൂക്ക 1: 49, 50)

Service With Love

JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE