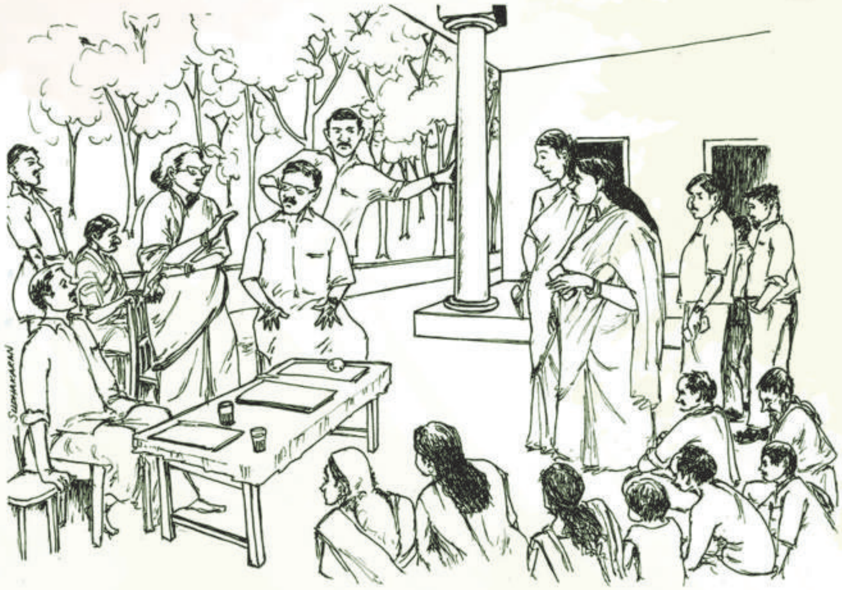


ആർദ്രം മിഷൻ
Aardram Mission

ആരോഗ്യ സേനാംഗങ്ങൾക്കുള്ള
കൈപുസ്തകം

STATE HEALTH SYSTEMS RESOURCE CENTRE - K (SHSRC - K)

കെ.കെ. ശൈലജ ടീച്ചർ
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ
സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പുമന്ത്രി
കേരള സർക്കാർ

സന്ദേശം

ആരോഗ്യമേഖലയുടെ സമഗ്രമായ മുന്നേറ്റത്തിന് ആവശ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്താൻ സർക്കാർ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധമാണ്.

പകർച്ചേതര വ്യാധികൾ, പകർച്ചവ്യാധികൾ, പോഷകാഹാരക്കുറവ്, മാനസിക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ, വർധിച്ചുവരുന്ന ചികിത്സാച്ചെലവ് തുടങ്ങി നാം നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികൾ നിരവധിയാണ്. ഇവ പരിഹരിക്കാൻ ലക്ഷ്യമിട്ടുകൊണ്ട് ഒരു ജനകീയാരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനത്തിന് ആർദ്രം മിഷനിലൂടെ കേരള സർക്കാർ തുടക്കം കുറിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഈ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതിനുള്ള പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങളിലൊന്നാണ് തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട 170 പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളെ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളാക്കി ഉയർത്തിയത്. ഓരോ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രവും പ്രവർത്തിക്കുന്ന തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളിലെ പതിനഞ്ച് തൊട്ട് ഇരുപത് വീടുകൾ ഉൾപ്പെട്ട പ്രദേശത്ത് പ്രവർത്തിക്കാൻ തെരഞ്ഞെടുത്ത ആരോഗ്യ സേനാംഗങ്ങൾക്കായി തയ്യാറാക്കിയ ഈ കൈപുസ്തകം ഏറെ പ്രയോജനകരമാകുമെന്ന് എനിക്ക് ഉറപ്പുണ്ട്.

എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

കെ.കെ. ശൈലജ

Message

ഡോ. കെ ടി ജലീൽ
തദ്ദേശ സ്വയംഭരണം,
ന്യൂനപക്ഷ ക്ഷേമം,
വഖഫ്-ഹജ്ജ് വകുപ്പുമന്ത്രി
കേരള സർക്കാർ

സന്ദേശം

കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യരംഗം ഇന്ന് നേരിടുന്ന പ്രധാന വെല്ലുവിളികളായ പകർച്ചവ്യാധികളുടെ ആധിക്യം വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ എന്നിവ ഫലപ്രദമായി തടയുന്നതിന് ആരോഗ്യ മേഖലയുടേയും ആരോഗ്യ ഇതര മേഖലകളുടേയും സംയോജിത ഇടപെടൽ ജനപങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കികൊണ്ട് നടത്തേതുണ്ട്.

കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളായി തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പഞ്ചായത്തുകളിൽ രൂപീകരിച്ച ആരോഗ്യ സേനയിലെ അംഗങ്ങൾക്കായി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള ഈ കൈപുസ്തകം അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഏറെ സഹായകരമാകുമെന്ന് എനിക്ക് ഉറപ്പുണ്ട്. ഈ യജ്ഞത്തിന് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

കെ ടി ജലീൽ

Message

രാജീവ് സദാനന്ദൻ. ഐ.എ.എസ്

ഹെൽത്ത് സെക്രട്ടറി
കേരള സർക്കാർ

<u>സന്ദേശം</u>

സമീപകാലത്ത് കേരളത്തിന്റെ പൊതുജനാരോഗ്യ മേഖലയിൽ ദൃശ്യമായിട്ടുള്ള പുത്തനുണർവ്വും മുന്നേറ്റവും നിലനിർത്തികൊണ്ടുപോകുന്നതിന് ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെയും തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ വകുപ്പിന്റെയും കൂട്ടായ പരിശ്രമവും പൊതുജന പങ്കാളിത്തവും അനിവാര്യമാണെന്ന് സർക്കാറിന് ബോധ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ഈ മുന്നേറ്റം നിലനിർത്തുന്നതിന് ഒരു ജനകീയ ആരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ആദ്യപടിയായാണ് 'ആർദ്രം' യജ്ഞത്തിൽ 170 കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചിട്ടുള്ളത്. കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ പ്രദേശത്ത് പതിനഞ്ച് മുതൽ ഇരുപത് വരെ വീടിന് പ്രതിഫലേച്ഛ കൂടാതെ പ്രവർത്തിക്കുവാൻ സന്നദ്ധരായിട്ടുള്ള വ്യക്തികളെ കണ്ടെത്തിയാണ് ആരോഗ്യസേന രൂപീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇവരുടെ അറിവും കഴിവും വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ഈ കൈപുസ്തകം പ്രയോജനപ്പെടുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

രാജീവ് സദാനന്ദൻ. ഐ.എ.എസ്

കേശവേന്ദ്ര കുമാർ ഐ എ എസ്
മിഷൻ ഡയറക്ടർ
എൻ.എച്ച്.എം.കേരള

സന്ദേശം

കേരളം ഇന്നു അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പൊതുജനാരോഗ്യ രംഗത്തെ വെല്ലുവിളികളെ നേരിടുന്നതിന് ദീർഘകാല ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിശ്ചയിച്ചുകൊണ്ട് സർക്കാർ ഏറ്റെടുത്ത ഒരു നൂതന ദൗത്യമാണ് ആർദ്രം.

ആദ്യഘട്ടത്തിൽ തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട 170 പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളെ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളാക്കി മാറ്റി മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ നൽകുന്നതിന് ദൗത്യം ലക്ഷ്യമിടുന്നു. പൊതുജനാരോഗ്യ രംഗം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ജനപങ്കാളിത്തവും സന്നദ്ധ സേവനവും വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. സർക്കാർ ഈ കാഴ്ചപ്പാടിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾക്ക് കീഴിൽ ആരോഗ്യസേന രൂപീകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഇവരുടെ പരിശീലനത്തിനായി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള ഈ കൈപുസ്തകം ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് അവരെ പ്രാപ്തരാക്കാൻ സഹായകരമാകുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു.

കേശവേന്ദ്ര കുമാർ ഐ.എ.എസ്

Message

ഡോ: ആർ.എൽ. സരിത

ഡയറക്ടർ

സംസ്ഥാന ആരോഗ്യവകുപ്പ്

<u>സന്ദേശം</u>

ആരോഗ്യരംഗത്ത് സുസ്ഥിര വികസന ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതിനായി സംസ്ഥാന സർക്കാർ ആരംഭിച്ച ആർദ്രം യജ്ഞത്തിന്റെ ഭാഗമായി തെരഞ്ഞെടുത്ത 170 പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളെ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളാക്കി മാറ്റുകയാണ്. സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സൗകര്യങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുക, ഒ.പി. സംവിധാനങ്ങൾ രോഗീസൗഹൃദമാക്കുക, ജീവനക്കാരുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക, സമഗ്ര ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ, ഇ-ഹെൽത്ത് പരിപാടി എന്നിവ ആർദ്രം യജ്ഞത്തിൽ വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ചിലതാണ്.

രോഗാതുരത, ചികിത്സാ ചെലവ് എന്നിവ കുറച്ചുകൊണ്ടുവരുന്നതിനും മെച്ചപ്പെട്ട സാമൂഹിക സുരക്ഷ കൈവരിക്കുന്നതിനുമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ജനപങ്കാളിത്തം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യം മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ടാണ് കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾക്ക് കീഴിൽ ആരോഗ്യസേന രൂപീകരിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യസേനാ അംഗങ്ങൾക്ക് പരിശീലനം നൽകുന്നതിനായി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള ഈ കൈപുസ്തകം ഏറെ പ്രയോജനപ്പെടുമെന്ന് പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

ഡോ: ആർ.എൽ. സരിത

സമർപ്പണം

ഡോ. ഷിനു. കെ.എസ്
എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ
എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി

അറുപത് തികഞ്ഞ കേരളം ആരോഗ്യ രംഗത്ത് കുതിച്ചും കിതച്ചും മുന്നോട്ട് പോകുമ്പോൾ ഈ രംഗത്ത് സുസ്ഥിരമായ മാറ്റത്തിനും പുരോഗതിയ്ക്കുമായി സംസ്ഥാന സർക്കാർ 'ആർദ്രം' എന്ന പേരിൽ ഒരു നൂതന പദ്ധതി ആവിഷ്കരിച്ചു നടപ്പിലാക്കുകയാണ്. ജനങ്ങൾക്ക് പ്രാഥമികവും ദ്വിതീയവും തൃതീയവുമായ ആരോഗ്യ മേഖലകളിൽ നിന്നുള്ള മെച്ചപ്പെട്ട സേവനം ഉറപ്പാക്കുകയാണ് ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ വിഭാവനം ചെയ്യുന്നത്.

ആർദ്രം ദൗത്യത്തിന്റെ ഭാഗമായി തെരഞ്ഞെടുത്ത 170 കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾക്ക് കീഴിൽ പതിനഞ്ച് മുതൽ ഇരുപത് വരെ വീടുകൾക്ക് ഒരാളെന്ന തരത്തിൽ ആരോഗ്യവളണ്ടിയർമാരെ കണ്ടെത്തി ആരോഗ്യസേന രൂപീകരിച്ചുവരികയാണ്.

ആരോഗ്യമേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു സംഘം പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ കൂട്ടായിരുന്ന് തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള ഈ കൈപുസ്തകം ആരോഗ്യസേനാംഗങ്ങൾക്ക് ഏറെ പ്രയോജനപ്പെടുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് സമർപ്പിക്കുന്നു.

ഡോ. ഷിനു. കെ.എസ്

കൈപ്പുസ്തകം തയ്യാറാക്കാനായി
ആശയങ്ങൾ നൽകിയവർ.......

ശ്രീ. സുരേഷ് ബാബു ശ്രീസ്ഥ, ജൂനിയർ ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, കണ്ണൂർ

ശ്രീ. വി.വി ദിനേശ്, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, പാലക്കാട്

ഡോ.കെ. വിജയകുമാർ, പ്രൊഫസർ, കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ

ശ്രീ. സി.പി സുരേഷ് ബാബു, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, കോഴിക്കോട്

ഡോ. ശ്രീലത. എസ്, അഡീ. ഡയറക്ടർ (റിട്ട.), ആരോഗ്യ വകുപ്പ്

ശ്രീ. എൻ. ജഗജീവൻ, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, തിരുവനന്തപുരം

ശ്രീ. വി.എം മനോജ്, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, തൃശ്ശൂർ

ശ്രീ. സായി കിഷോർ സി., ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, തൃശ്ശൂർ

ശ്രീ. അരുൺ കുമാർ കെ, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, തൃശ്ശൂർ

ശ്രീ. കെ.എം വിനോദ്, ടെക്നിക്കൽ അസിസ്റ്റന്റ് ഗ്രേഡ്, കൊല്ലം

ഡോ: സഞ്ജീവ്, അസിസ്റ്റന്റ് സർജൻ, തൃശ്ശൂർ

ശ്രീ. സിബി അഗസ്റ്റിൻ, ഹെൽത്ത് സൂപ്പർവൈസർ, എറണാകുളം

ശ്രീ. ഷാജി കെ.എം, ഹെൽത്ത് സൂപ്പർവൈസർ, പത്തനംതിട്ട

ശ്രീ. കെ.കെ. ചന്ദ്രൻ, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, കോഴിക്കോട്

ശ്രീ. രാജീവൻ കെ, ജൂനി.ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ ഗ്രേഡ്, കാസർകോട്

ശ്രീ. വി.ടി. വിനോദ്, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ കോഴിക്കോട്

ഡോ: ഷിനു കെ.എസ്. എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ

ഡോ. രേഖ രവീന്ദ്രൻ, സീനിയർ റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി

ഡോ. ഹരിശങ്കർ, റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി

ശ്രീ. ജയ്സൺ ജോസഫ്, സീനിയർ റിസർച്ച് അസിസ്റ്റന്റ്, പി.എച്ച്.എഫ്.ഐ

ശ്രീ. കമറുദ്ദീൻ മന്നത്തൊടി, റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി

ഡോ. മനു എം.എസ്, കൺസൾട്ടന്റ്, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി

ഡോ. കമല, കൺസൾട്ടന്റ്, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി

ഡോ. യാമിനി തങ്കച്ചി, കൺസൾട്ടന്റ്, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി

ശ്രീ. രാജേഷ്.എസ്, കമ്മ്യൂണിറ്റിപ്രോസസ്സ് കൺസൾട്ടന്റ്&ഡോക്യുമെന്റേഷൻ, എസ്.എച്ച്.എസ്.ആർ.സി

ചിത്രങ്ങൾ :

ആർടിസ്റ്റ് **എ, സുധാകരൻ**, കിഴിശ്ശേരി

ലേ-ഔട്ട് :

ബസൂക്ക അരീക്കോട് - 9946193001

ഉള്ളടക്കം

അരികെ ഈ ഗ്രാമം 10

ഇതൊരു തുടക്കമാകട്ടെ 12

ഞങ്ങളുടെ ചുറ്റുവട്ടം 13

ഞങ്ങൾ ആരോഗ്യസേന 14

നമുക്ക് തുറക്കാം ആരോഗ്യജാലകം 15

നമ്മൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട അത്യാവശ്യ വിവരങ്ങൾ 16

ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും നമ്മുടെ കടമകളും 17

പ്രധാന പകർച്ചവ്യാധികൾ, ലക്ഷണങ്ങൾ : 18

- വായുവിൽകൂടി പകരുന്നവ
- വെള്ളത്തിൽകൂടി പകരുന്നവ
- പ്രാണികൾ വഴി പകരുന്നവ
- ജന്തുക്കൾ വഴി പകരുന്നവ

ഒരുമിച്ച് നടക്കാം ആരോഗ്യവഴികളിലേക്ക് 22

കുടിവെള്ള ഗുണനിലവാരം 23

വ്യായാമവും ഭക്ഷണവും 24

പകർച്ചേതര വ്യാധികൾ 25

ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ, പഠനം 29

രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പ് പട്ടിക 30

വ്യായാമം കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ 31

ആരോഗ്യവും കുടുംബ ബജറ്റും 32

ആരോഗ്യ കുടുംബം - കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലൂടെ 33

പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന വില്ലൻ 34

ആരോഗ്യസേനാംഗങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെയൊക്കെ ഇടപെടാം 35

ആരോഗ്യം നമ്മുടെ അവകാശവും ഉത്തരവാദിത്തവും 37

അനുബന്ധം - സർവ്വീസ് പാക്കേജിലെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ 38

ആരോഗ്യസേനാംഗങ്ങൾക്ക്....
അരികെ ഈ ആരോഗ്യ ഗ്രാമം

മാന്യരെ,

നിത്യജീവിതത്തിൽ നാം നേരിടേണ്ടിവരുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനും സാർവ്വത്രികവും സൗജന്യവുമായ ചികിൽസ ഏവർക്കും ലഭ്യമാക്കുന്നതിനും ആർദ്രം മിഷൻ എന്ന ഒരു ജനകീയ ആരോഗ്യ യജ്ഞത്തിന് കേരള ഗവൺമെന്റ് തുടക്കം കുറിച്ചിരിക്കുന്നു.

രോഗപ്രതിരോധം, ചികിത്സ, പുനരധിവാസം, സാന്ത്വനം എന്നീ മേഖലകൾക്ക് ഒരുപോലെ ഊന്നൽ നൽകിക്കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനപരിപാടികളാണ് 'ആർദ്രം' ആവിഷ്ക്കരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇതുവഴി ജനങ്ങൾക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നതിനും വർദ്ധിച്ച് വരുന്ന ചികിൽസാ ചിലവ് പരമാവധി കുറച്ചുകൊണ്ടുവരുന്നതിനുമാണ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

ഈ ലക്ഷ്യം നേടുന്നതിനായി ആദ്യഘട്ടത്തിൽ കേരളത്തിലെ തെരഞ്ഞെടുത്ത 170 തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളിലെ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളെ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളായി മാറ്റുന്നതിനുള്ള ബൃഹത്പദ്ധതിക്കും ഗവൺമെന്റ് തുടക്കം കുറിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ആർദ്രം യജ്ഞത്തിന്റെ ഭാഗമായി രൂപീകരിക്കുന്ന കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിന്റെ മെച്ചപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി ഓരോ 15-20 വീടുകൾക്ക് (പ്രാദേശികമായ

സാദ്ധ്യതകൾക്കനുസരിച്ച് ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകളാകാം) ഒരു ആരോഗ്യസന്നദ്ധ പ്രവർത്തകനെ/പ്രവർത്തകയെ തെരെഞ്ഞെടുത്ത് (ഓരോ വാർഡിലും 25 പേർ വീതം) പഞ്ചായത്ത് തലത്തിൽ ഒരു ആരോഗ്യ സേന രൂപീകരിക്കാൻ സർക്കാർ തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ ആരോഗ്യ സേനാംഗങ്ങൾക്ക് ജനപ്രതിനിധികൾ, ആശാ പ്രവർത്തകർ, അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകർ, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ എന്നിവരുടെ പിന്തുണയോടെ ഒറ്റേറെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത് നടത്താൻ കഴിയും.

2020 ഓടുകൂടി ആരോഗ്യ രംഗത്ത് നേടേണ്ട ലക്ഷ്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി പ്രഖ്യാപിച്ച് കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനപരിപാടികളാണ് ഇതുവഴി ഗവൺമെന്റ് നടപ്പിലാക്കുന്നത്.

2020 – ഓടു കൂടി ആരോഗ്യരംഗത്ത് കേരളം നേടാനുദ്ദേശിക്കുന്ന പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- മാതൃമരണ നിരക്ക് (MMR) 66-ൽ നിന്ന് 30 ആക്കി കുറക്കുക.
- ശിശുമരണ നിരക്ക് (IMR) 12-ൽ നിന്നും 8 ആക്കുക.
- നവജാത ശിശുമരണ നിരക്ക് (NMR) 7ൽ നിന്നും 5 ആക്കുക.
- ജലജന്യ രോഗബാധ 50 ശതമാനം കുറക്കുക.
- ജനനത്തോടെ 100 ശതമാനം കുട്ടികൾക്കും ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി കുത്തിവെയ്പ്പ് നൽകുക.
- കുഷ്ഠരോഗ ബാധാനിരക്ക് 0.1നും താഴെയാക്കുക.
- രക്തത്തിലെ മൈക്രോഫൈലേറിയ നിരക്ക് 2020-ഓടുകൂടി ഒരു ശതമാനത്തിന് താഴെയാക്കുക.
- തദ്ദേശിയ മലമ്പനി രോഗബാധ 2020-ഓടുകൂടി ഇല്ലാതാക്കുക.
- ടി.ബി. മരണ നിരക്ക് പ്രതിവർഷം 1000-ത്തിൽ നിന്നും 650 ആക്കി കുറക്കുക.
- HIV എയിഡ്സ്-ART ചികിത്സ 90 ശതമാനം രോഗികൾക്ക് 2020-ഓടു കൂടി ലഭിക്കുക, 90 ശതമാനം HIV രോഗികളെ കണ്ടുപിടിക്കുക.
- ആത്മഹത്യാനിരക്ക് 24.9/ലക്ഷത്തിൽ നിന്നും 16/ലക്ഷമാക്കി കുറക്കുക.
- വിഷാദ രോഗം മൂലമുള്ള രോഗാതുരത പുരുഷന്മാരിൽ 3 ശതമാനത്തിൽ താഴെയും സ്ത്രീകളിൽ 5 ശതമാനത്തിൽ താഴെയാക്കുക.
- വിദ്യാർത്ഥികളുടെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളും 30 ശതമാനത്തിൽ നിന്നും 10 ശതമാനത്തിൽ താഴെയാക്കുക.
- Stress 70 ശതമാനത്തിൽ നിന്നും 25 ശതമാനമായി കുറക്കുക.
- മാനസികരോഗം ഭേദമായവരിൽ 50 ശതമാനം വരെ പുനഃരധിവസിപ്പിക്കുക.
- മദ്യം ലഹരിവസ്തുക്കൾ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കുറക്കുക.
- റോഡപകടങ്ങൾ മൂലം സംഭവിക്കുന്ന മരണ നിരക്കും അംഗവൈകല്യവും ഇപ്പോൾ ഉള്ള നിരക്കിന്റെ 50 ശതമാനമായി കുറക്കുക.
- 100 ശതമാനം സാന്ത്വന പരിചരണവും ചികിത്സയും അർഹതപെട്ടവർക്ക് ലഭ്യമാക്കുക.
- 30 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള രക്താതി മർദ്ദ രോഗികളുടേയും പ്രമേഹ രോഗികളുടേയും പ്രാചുര്യം ഇപ്പോഴുള്ളതിൽ നിലനിർത്തുക.
- വ്യായാമ കുറവ് 10 ശതമാനമെങ്കിലും കുറക്കുക.
- ജനങ്ങളുടെ പഴം, പച്ചക്കറി ഉപയോഗം 20 ശതമാനമെങ്കിലും ഉയർത്തുക.
- 30 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള രക്താതി മർദ്ദ രോഗികളുടേയും പ്രമേഹ രോഗികളുടേയും പ്രാചുര്യം ഇപ്പോഴുള്ളതിൽ നിലനിർത്തുക.
- വ്യായാമ കുറവ് 10 ശതമാനമെങ്കിലും കുറക്കുക.
- ജനങ്ങളുടെ പഴം, പച്ചക്കറി ഉപയോഗം 20 ശതമാനമെങ്കിലും ഉയർത്തുക.

ഇത് ഒരു തുടക്കമാകട്ടെ

നടവരമ്പിൽ നിന്നും ഉഷേ എന്ന വിളി കേട്ട് അവർ തിരിഞ്ഞുനോക്കി. മെമ്പർ സുകുമാരൻ മാഷാണ്.

മാഷ് : എന്തായി ഉഷേ അയൽക്കൂട്ടത്തിലെ ആർദ്രം യജ്ഞത്തിന്റെ ചർച്ച...?

ഉഷ : എല്ലാവരും വലിയ ആവേശത്തിലാ മാഷെ. ആദ്യം അംഗങ്ങളെല്ലാവരും തങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തി അവതരിപ്പിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മാഷ് : നന്നായി. ഇത് ഒരു തുടക്കമാകട്ടെ.

ആർദ്രം യജ്ഞം വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- ഗവൺമെന്റ് ആശുപത്രികളിൽ രോഗീസൗഹാർദ്ദപരമായ ഗുണമേൻമയുള്ള ആരോഗ്യപരിപാലന സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക.
- ഔട്ട് ഓഫ് പോക്കറ്റ് എക്സ്പെൻഡിച്ചർ കുറക്കുക. (ചികിൽസക്കായി വ്യക്തി സ്വന്തം നിലയിൽ വഹിക്കുന്ന ചിലവ്)

പ്രവർത്തന പരിപാടികൾ

1. ജനസൗഹൃദ ആശുപത്രികൾ
2. പ്രാഥമിക ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങൾ കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളായി മാറുന്നു
3. താലൂക്ക്, ജില്ലാ ആശുപത്രികളിൽ നിശ്ചിത സ്പെഷ്യാലിറ്റി സർവ്വീസുകൾ
4. മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ മികവിന്റെ കേന്ദ്രങ്ങൾ
5. ആദിവാസി മേഖലകളിലും തീരദേശ മേഖലകളിലും പ്രത്യേക പദ്ധതികൾ.
6. നഗരപ്രദേശങ്ങളിലെ പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടവർക്ക് പ്രത്യേക പദ്ധതികൾ

ഞങ്ങളുടെ ചുറ്റുവട്ടങ്ങൾ

അടുത്ത അയൽക്കൂട്ടത്തിൽ വച്ച് അംഗങ്ങൾ അവരുടെ ആരോഗ്യ നിരീക്ഷണങ്ങൾ പങ്കുവച്ചു

ശാരദ : നമ്മുടെ അയൽക്കൂട്ടത്തിന്റെ അതിർത്തിയിൽ കഴിഞ്ഞ മൂന്ന് വർഷത്തിനിടയിൽ 5 പേര്കുഴഞ്ഞ് വീണ് മരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഹൃദ്രോഗവും കാൻസറും പ്രഷറും പ്രമേഹവുമൊക്കെ വല്ലാതെ കൂട്വാ. കുട്ടികൾക്കുപോലും ഷുഗറാ ഇപ്പോ.

സുമതി : കൊതുകുകടി കൊണ്ട് ഒരു വീട്ടിലും നിൽക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയാ ഇപ്പോ. രാത്രീന്നും പകലെന്നും ഭേദമില്ല. ആ കിഴക്കേതിലെ രാധേച്ചിക്ക് ഡങ്കിപ്പനി വന്നതും മേലേതിലെ രാജന് ചിക്കൻഗുനിയ വന്നതും ഈ കൊതുക് കടിച്ചിട്ടാണെന്നല്ലേ പറഞ്ഞത്. ഇങ്ങനെ പോയാ, കൊതുകുകൾ പെരുകിയാ രോഗങ്ങളും മരണങ്ങളും ഇനീം ഉണ്ടാവൂല്ലേ....?

അയിഷ : ബല്ലാത്ത ഒരു കാലം തന്ന്യാ ഇത്. കുടിക്കുന്ന വെള്ളം മോശാവ്ന്ന്. പ്ലാസ്റ്റിക്കുകള് നെറയ്ന്ന്. മാലിന്യം പെരുക്ന്ന്. ഓടകളിലെല്ലാം പ്ലാസ്റ്റിക്കും വീട്ടുമാലിന്യങ്ങളാ ഇപ്പോ. നമ്മള് ഒരുപാട് മാറേണ്ടതുണ്ട്.

രമണി : വീടിനടുത്തുള്ള വയലിനരികില് എന്തോര് മാളങ്ങളും എലിശല്യവുമാ. കഴിഞ്ഞകൊല്ലം വയലില് പണിക്കിറങ്ങിയ ജാനുവേടത്തിക്കും ലക്ഷ്മിയേടത്തിക്കും എലിപ്പനി വന്നത് പേടിയോടെയാ ഇപ്പൂം ഓർക്കുന്നത്.

മേരിക്കുട്ടി : പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കാത്ത കുട്ടികള് ഇപ്പോഴും നമ്മുടെ അയൽക്കൂട്ടത്തിലുണ്ടന്ന് ഉള്ളത് ഒരു സത്യാ. കിടപ്പിലായ രോഗികളുടെ എണ്ണവും കൂടി വര്യാ. തെങ്ങിൽനിന്ന് വീണ് കാല്തളർന്ന് കിടക്കുന്ന ആ കൃഷ്ണേട്ടനെപ്പോലുള്ളവരുടെയൊക്കെ കാര്യം വല്യ കഷ്ടാ.

സൗദാമിനി : നമ്മുടെ വീടിനടുത്തൊന്നും ഇല്ലെങ്കിലും കുഞ്ഞുകുട്ട്യോൾടേം അമ്മമാരുടേം മരണങ്ങള് ഇപ്പോഴും ചിലേട്ത്തൊക്കെ ഉണ്ട്ന്നാ കേൾക്കുന്നത്.

സീത : ഒക്കെയും കാണുമ്പം പേടിയാവ്വാ. കുട്ടികളുടെ ഇടയില് പോലും ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം കൂടിക്കൂടി വര്വാ. അപ്പോ പിന്നെ മുതിർന്നവരുടെ കാര്യം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

ചർച്ചകൾ നീണ്ടു, പ്രശ്നങ്ങളും. ഒടുവിൽ അവർ ഒന്നാകെ ചോദിച്ചു. ഈ അവസ്ഥ മാറാൻ നമുക്കെന്ത് ചെയ്യാൻ പറ്റും? നമുക്ക് ഒത്തിരി ചെയ്യാൻ കഴിയും നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും പഞ്ചായത്ത് അധികൃതരുടെയും സഹായത്തോടെ......

ഞങ്ങൾ ആരോഗ്യ സേന

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പൊതുജനത്തെയും, ജീവനക്കാരെയും മുന്നോട്ട് നയിക്കാനും പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കാനും, പ്രചോദനം നൽകുവാനും, സ്വാധീനിക്കാനും, ചലിപ്പിക്കാനും, ശേഷിയും ക്ഷമതയുള്ള ആർക്കും 'ആർദ്രം' ആരോഗ്യസേനയിൽ അംഗമാകാം. ജോലിയിൽ നിന്ന് വിരമിച്ചവർ, യുവജന സംഘടനാംഗങ്ങൾ, റസിഡൻഷ്യൽ അസ്സോസ്സിയെഷൻ പ്രതിനിധികൾ, രാഷ്ട്രീയ-സാമൂഹ്യ സംഘടനാംഗങ്ങൾ, വ്യാപാരികൾ, ആദിവാസി പ്രൊമോട്ടർമാർ, അദ്ധ്യാപകർ/ആരോഗ്യ-മറ്റ് വകുപ്പുദ്യോഗസ്ഥൻമാർ (ചുറ്റളവിൽ ജീവിക്കുന്നവർ) തുടങ്ങി അർപ്പിത മനോഭാവമുള്ള ആർക്കും സേനാംഗങ്ങളാകാം.

ഇവർക്ക് ആശ, അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകർ, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ എന്നിവരുടെ പിന്തുണയോടെ തങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ ആരോഗ്യരംഗത്ത് ഒട്ടേറെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ കഴിയും.

» നിലവുള്ള ആരോഗ്യ സംവിധാനത്തിന്റെ സ്വീകാര്യത കൂട്ടുന്നതിനും കൂടുതൽ കരുത്ത് നൽകുന്നതിനും സഹായകരമാകും വിധം ഓരോ പതിനഞ്ച് മുതൽ ഇരുപത് വരെയുള്ള വീടുകൾക്ക് ആരോഗ്യത്തിന്റെ കാവലാളായ് പ്രവർത്തിക്കാൻ കരുത്തും സന്നദ്ധതയുമുള്ള ആർക്കും ആരോഗ്യസേനയിൽ അംഗമാവാം. റിട്ടയർ ചെയ്ത ആളുകൾ, റസിഡൻഷ്യൽ അസോസിയേഷൻ പ്രവർത്തകർ, സാക്ഷരതാ പ്രവർത്തകർ, പാലിയേറ്റീവ് പ്രവർത്തകർ, സന്നദ്ധ സംഘടനാ പ്രവർത്തകർ, സർക്കാർ ഉദ്യോഗസ്ഥർ തുടങ്ങി ആ പ്രദേശത്ത് താമസിക്കുന്ന ആർക്കും ഈ ചുമതല ഏറ്റെടുക്കാം.

നമുക്ക് തുറക്കാം
ആരോഗ്യജാലകം

വാർഡ് കൗൺസിലറും, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും എത്തിച്ചേർന്ന റസിഡൻസ് അസ്സോസ്സിയേഷന്റെ യോഗത്തിൽ എല്ലാവരും വളരെ ആവേശത്തോടെ പങ്കെടുത്തു.

വാർഡ് കൗൺസിലർ : ശ്രദ്ധയോടെ നമ്മൾ നടത്തിയ ആരോഗ്യനിരീക്ഷണം മാതൃകാപരമാണ്. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങാം.

ആരോഗ്യപ്രവർത്തകൻ : ആരോഗ്യം നമ്മുടെ അവകാശവും, കടമയുമാണ്. ആ ഓർമ്മയിൽ നിന്നുകൊണ്ട് നമ്മുടെ പ്രദേശത്തിന്റെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ നമ്മൾതന്നെ കണ്ടെത്തി പരിഹരിക്കാൻ പോവുകയാണ്.

ജോസഫ് മാഷ് : അപ്പോ സാറെ നമ്മൾ നടത്തിയ ഈ കേവല നിരീക്ഷണങ്ങൾക്കപ്പുറം വസ്തുതകൾ കുറച്ച് കൂടി ആധികാരികമാവേണ്ടതില്ലേ?

മുഹമ്മദ്കുട്ടി : അതിനെന്താ ബുദ്ധിമുട്ട്? നമുക്ക് തയ്യാറാക്കാല്ലോ മാഷേ..നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള 20 വീടുകളിലെ വിവരങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ ശേഖരിക്കാവുന്നതെയുള്ളു...

നമ്മൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട അത്യാവശ്യ വിവരങ്ങൾ

വീടുകളുടെ എണ്ണം	
അംഗസംഖ്യ	
0–1 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾ (M/F)	
1–5 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾ (M/F)	
5–10 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾ (M/F)	
10–19 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾ (M/F)	
19–30 വയസ്സ് വരെയുള്ളവർ (M/F)	
30–60 വയസ്സ് വരെയുള്ളവർ (M/F)	
60–80 വയസ്സ് വരെയുള്ളവർ (M/F)	
80 വയസ്സിൽ കൂടുതലുള്ളവർ (M/F)	
ഗർഭിണികൾ	
പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കാത്തതോ, പൂർത്തീകരിക്കാത്തതോ ആയ കുട്ടികൾ (M/F)	
കിടപ്പിലായ ആളുകൾ	
ഭിന്നശേഷിയുള്ളവർ	
തുടർച്ചയായി ചികിൽസ ആവശ്യമുള്ളവർ	
ക്യാൻസർ രോഗികളുടെ വിവരങ്ങൾ	
ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	
വൈദ്യുതീകരിക്കാത്ത വീടുകൾ ഉള്ളവർ	
സുരക്ഷിത കക്കൂസ് ഇല്ലാത്തവർ	
സുരക്ഷിത കിണർ ഇല്ലാത്തവർ	
ശാസ്ത്രീയ മാലിന്യസംസ്കരണ സംവിധാനം ഇല്ലാത്ത വീടുകൾ	
മാലിന്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള സ്ഥലങ്ങൾ ഉണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ എവിടെ?	
കഴിഞ്ഞ ഒരുവർഷമായി എന്തെങ്കിലും രോഗം ബാധിച്ചവർ(അസുഖത്തിന്റെ സ്വഭാവം)	
ഇതര സംസ്ഥാന തൊഴിലാളികളുടെ വിവരങ്ങൾ.	
ഈച്ചയും കൊതുകും വളർന്നുപെരുകുന്ന സ്ഥല ങ്ങൾ ഉണ്ടോ?	

ഇതുപോലെ ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ ഏത് വിവരങ്ങളും ആധികാരികമായി നമ്മൾ ശേഖരിച്ച് വിലയിരുത്തുന്നു.

ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും നമ്മുടെ കടമയും...

ക്ലബ്ബിന്റെ യോഗത്തിൽ അംഗങ്ങൾക്കൊപ്പം ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകനും ഉണ്ട്.

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകൻ : നമുക്കിടയിൽ കാണുന്ന ഏത് രോഗലക്ഷണങ്ങളും നിസ്സാരമായി കാണരുത്. ആർക്കെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് തന്നെ നിങ്ങൾ ആശാ പ്രവർത്തകയെയോ ആരോഗ്യപ്രവർകരെയോ അറിയിക്കണം.

റഹീം : അറിയിക്കാം. എത്രയും പെട്ടെന്ന് തന്നെ ഞങ്ങൾ അറിയിക്കാം. കാര്യങ്ങൾ ഒന്നു പറഞ്ഞുതന്നാൽ മതി.

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകൻ : രോഗങ്ങൾ അറിയിക്കുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ രോഗ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന പ്രവർത്തനങ്ങളിലും നമുക്കിടയിൽ നടത്തുന്ന മറ്റു ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഇടപെടുക എന്നത് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.

നമുക്കിടയിൽ കാണുന്ന പ്രധാന പകർച്ചവ്യാധികളും ലക്ഷണങ്ങളും

വായുവിൽ കൂടിപകരുന്നത് :

- 2 ആഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ നിൽക്കുന്ന ചുമ, ഇടവിട്ടുള്ള പനി, തൂക്കം കുറയുക, ഇത് **ക്ഷയരോഗമായേക്കാം** പ്രമേഹരോഗികളുടെ ഒരാഴ്ചയുള്ള ചുമ
- പനി, ശരീരവേദന, തലവേദന, ദേഹത്ത് ചെറിയ കുമിളകൾ **ചിക്കൻപോക്സിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാകാം.**
- പനി, കൺചുവപ്പ്, മൂക്കൊലിപ്പ്, മണൽ വാരിയിട്ടത് പോലെ ശരീരത്തിൽ ചെറിയ കുരുക്കൾ ഒക്കെയും **അഞ്ചാം പനി**യുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.
- പനി, തൊണ്ടവേദന, ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥിവീക്കം **മുണ്ടിനീരെ**ന്ന് സംശയിക്കാം
- പനി, കടുത്ത തൊണ്ടവേദന, തൊണ്ടയിൽ വെള്ള/ചാര നിറത്തിലുള്ള പാട്, ശ്വാസതടസ്സം **ഡിഫ്തീരിയക്കും** ഇതേ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.
- ദേഹത്ത് കാണുന്ന നിറം മങ്ങിയതും സ്പർശനശേഷി നഷ്ടപ്പെടുന്നതുമായ പാടുകൾ **കുഷ്ഠരോഗ**മാണോ എന്ന് പരിശോധിക്കാം.
- പനിയും മൂക്കൊലിപ്പും **പക്ഷിപനി**പോലും ആവാം.
- **H1N1** രോഗത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ പനിയും ജലദോഷവുമാണ്.

വായുമലിനീകരണം

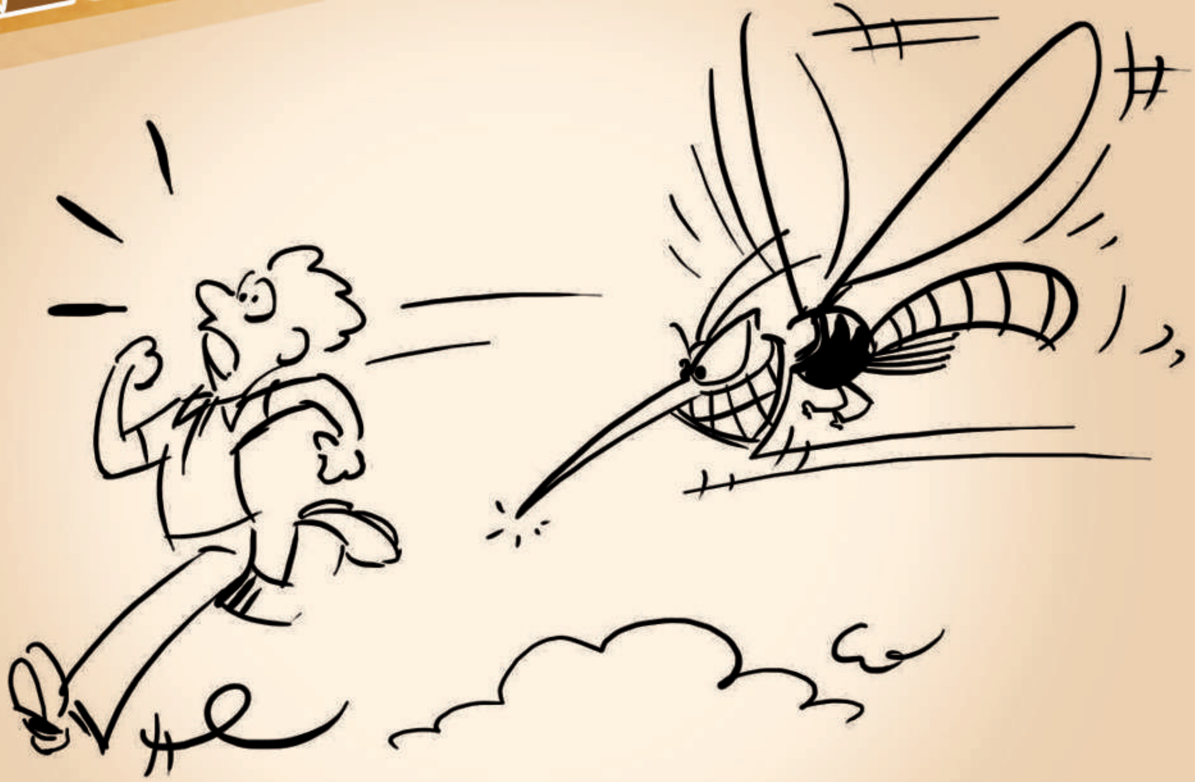
വീട്ടിലുണ്ടാകുന്ന പൊടി, പുക, വാഹനങ്ങളുടെ പുക തുടങ്ങിയവ വായുമലിനീകരണത്തിന് ഇടയാക്കുന്നു. ഇത് ആസ്തമ, COPD-ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയക്ക് കാരണമാകുന്നു.
എങ്ങനെ തടയാം:

- പുകശല്യമില്ലാത്ത അടുപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക.
- പൊടിശല്യം തടയുക
- മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക
- പുകവലി ഒഴിവാക്കുക
- വെള്ളം നനച്ച ശേഷം വീടും പരിസരവും അടിച്ചു വൃത്തിയാക്കുക.

വെള്ളത്തിൽകൂടി പകരുന്നവ....

- സാധാരണയിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ജലാംശം കൂടിയ മലവിസർജ്ജനം **വയറിളക്ക**രോഗത്തിന്റെ ആരംഭമാകാം.
- കഞ്ഞിവെള്ളം പോലെ മലം പോവുകയും ഛർദ്ദി, ദാഹം എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്താൽ അത് **കോളറ**യുടെ ലക്ഷണമാകാം.
- പനി, വയറുവേദന, മലത്തിൽ രക്തം കാണുക **ടൈഫോയ്ഡ്** എന്ന് സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.
- പനി, വിശപ്പില്ലായ്മ, വയറ് വേദന, ഓക്കാനം, മൂത്രത്തിൽ മഞ്ഞനിറം എന്നിവ കണ്ടാൽ **മഞ്ഞപ്പിത്ത**ത്തെ കരുതിയിരിക്കുക.
- പെട്ടെന്നുള്ള ഛർദ്ദി, പനി, വയറിളക്കം. ചിലപ്പോൾ **ഭക്ഷ്യവിഷബാധ**യാകാം...

പ്രാണികൾ വഴി പകരുന്നത്



- വിറയലോട് കൂടിയുള്ള പനി....!**മലമ്പനി**യുടെ ലക്ഷണമാണത്.

- പനി, ശരീരവേദന, പേശികളുടെ വേദന നേത്രഗോളത്തിന് പിറകിൽ നിന്നുള്ള ശക്തമായ വേദന എന്നിവ **ഡെങ്കിപനി**യുടെ ആദ്യലക്ഷണങ്ങളാണ്. മൂക്കിൽ നിന്നും മോണയിൽ നിന്നുമുള്ള രക്തസ്രാവം, തൊലിപ്പുറത്ത് ചുവന്ന പാടുകൾ എന്നിവ ഗുരുതരമായ ഡെങ്കിപ്പനി യുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

- പെട്ടെന്നുള്ള ഉയർന്ന പനി, എല്ലുനുറുങ്ങുന്ന വേദന, സന്ധിവേദന, നിവർന്നുനിൽക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് **ചിക്കൻഗുനിയ**യുടെ ലക്ഷണങ്ങളെന്ന്സംശയിക്കാവുന്നതാണ്.

- പനി, കഴലവീക്കം.... **മന്ത്രോഗ**മാകാം

- പനി, സന്നി, **ജപ്പാൻജ്വര**ത്തിന് ഇതേ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണാറുണ്ട്.

ജന്തുക്കൾ വഴി പകരുന്നത്....

കടുത്ത പനി, കണ്ണിന് ചുവപ്പ്, കണങ്കാലിന് പിറകിലുള്ള പേശീവേദന, കണ്ണിന് പിറകിൽ വേദന, മൂത്രത്തിന് നിറവ്യത്യാസം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ **എലിപ്പനി**യാണെന്ന് സംശയിക്കണം.

അടുത്തിടപഴകുന്നതിലൂടെ പകരുന്നത് :

കൈ-കാൽ വിരലുകൾക്കിടയിലെ ചൊറിച്ചിൽ, വ്രണങ്ങൾ എന്നിവ **സ്കാബീസ്** രോഗ ലക്ഷണങ്ങളാവാം.

ഒരുമിച്ച് നടക്കാം ആരോഗ്യവഴികളിലേക്ക്....

കിണർ ക്ലോറിനേഷൻ

നമ്മൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന മിക്ക ജലജന്യരോഗങ്ങൾക്കും കാരണം, മലിനമായ കുടിവെള്ള മാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ കുടിവെള്ളത്തിന് ആശ്രയിക്കുന്ന കിണറുകൾ 15 ദിവസത്തിലൊരിക്കൽ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഉപയോഗിച്ച് ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

സൂപ്പർ ക്ലോറിനേഷനു ആവശ്യമായ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ (ഗ്രാമിൽ) = $\Pi \times r^2 h \times 4$.

D = കിണറിന്റെ വ്യാസം മീറ്ററിൽ, $r = D/2$ h = കിണറിലെ വെള്ളത്തിന്റെ ഉയരം മീറ്ററിൽ, $\Pi = 3.14$.

സാധാരണ ക്ലോറിനേഷന് ആവശ്യമായ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ (ഗ്രാമിൽ) = $\Pi \times r^2 h \times 2.5$.

ക്ലോറിനേഷൻ ചെയ്യുന്ന രീതി :

ആയിരം ലിറ്റർ വെള്ളത്തിന് 2.5 ഗ്രാം എന്ന തോതിൽ വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് അനുസരിച്ച് ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഒരു ബക്കറ്റിലേക്ക് അളന്നെടുത്ത ശേഷം അതിലേക്ക് അൽപ്പം വെള്ളമെടുത്ത് കലക്കി കുഴമ്പു രൂപത്തിലാക്കുക. (ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഒരിക്കലും തുറന്ന് വെക്കരുത്) തുടർന്ന് ആ ബക്കറ്റിൽ മുക്കാൽ ഭാഗം വെള്ളമൊഴിച്ച് നന്നായി കലക്കുക. അതിന് ശേഷം പത്ത് മിനുട്ട് സമയം ആ വെള്ളം അടിയാനായി (ഊറാനായി) അടച്ചുവെക്കുക.

തെളിഞ്ഞ ക്ലോറിൻ ലായനി മറ്റൊരു ബക്കറ്റിലൊഴിച്ച് കിണറ്റിലേക്ക് കയറുപയോഗിച്ച് താഴ്ത്തുകയും മുഴുവൻ ക്ലോറിൻ ലായനിയും കിണറിലെ ജലത്തിൽ കലർത്തുക. ഒരു മണിക്കൂർ കഴിയുമ്പോഴേക്കും ക്ലോറിൻ കിണറിലെ ജലവുമായി പ്രതിപ്രവർത്തിക്കുകയും രോഗാണുക്കൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവയെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു മണിക്കൂറിന് ശേഷം വെള്ളം എടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ജലജന്യരോഗങ്ങളുടെ ഭീഷണി നിലനിൽക്കുന്നതിനാൽ മൂന്നാഴ്ചയിലൊരിക്കൽ വീതം എല്ലാ കിണറുകളും ക്ലോറിനേഷൻ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. (കുടിക്കാൻ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.)

ഒ. ആർ.എസ്. ലായനി (ജീവജലം)

വയറിളക്കം മൂലമുണ്ടാകുന്ന നിർജ്ജലീകരണം പരിഹരിക്കുന്നതിന് വളരെ ലളിതവും ഉത്തമവുമായ ഒരു ഔഷധമാണ്. ഒ.ആർ.എസ് ലായനി.

ഒ. ആർ.എസ് മിശ്രിതത്തിന്റ ഘടകങ്ങൾ

സോഡിയം ക്ലോറൈഡ് (കറിയുപ്പ്)	:	3.5 ഗ്രാം
സോഡിയം സിട്രേറ്റ്	:	2.9 ഗ്രാം
പൊട്ടാസിയം ക്ലോറൈഡ്	:	1.5 ഗ്രാം
ഗ്ലൂക്കോസ്	:	20 ഗ്രാം

ഒ.ആർ.എസ്. ലായനി തയ്യാറാക്കുന്ന രീതി :

1. കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുക.
2. വൃത്തിയുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ 5 ഗ്ലാസ്സ് (ഒരു ലിറ്റർ) ശുദ്ധജലം എടുക്കുക.
3. ഒ.ആർ.എസ് പാക്കറ്റിനുള്ളിലെ പൗഡർ മുഴുവനും വെള്ളത്തിലിടുക.
4. പൗഡർ പൂർണ്ണമായും ലയിച്ചു ചേരുന്നതുവരെ വൃത്തിയുള്ള സ്പൂൺ കൊണ്ട് ഇളക്കുക.

കൊതുക് സാന്ദ്രതാ പഠനം

ഗൃഹസന്ദർശനം നടത്തുമ്പോൾ വീടിനുള്ളിലും മുകളിലും പരിസരങ്ങളിലും ഈഡിസ് കൊതുക് വളരാനുള്ള സാഹചര്യം ഉണ്ടോയെന്ന് നിരീക്ഷിക്കാം.

സർവ്വെ റിപ്പോർട്ടിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഈഡിസിന്റെ സാന്ദ്രതാ സൂചകങ്ങൾ നിർണ്ണയിച്ച് ഒരു പ്രദേശത്തെ രോഗവ്യാപന സാധ്യതയുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അവിടെ ഉറവിട നശീകരണം ഊർജ്ജിതപ്പെടുത്തണം.

കൊതുകിന്റെ വ്യാപനം കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള പഠനപ്രവർത്തനം

കണ്ടെയ്നർ ഇൻഡക്സ് =

$$\frac{\text{കൂത്താടികളെ കണ്ടെത്തിയ പാത്രങ്ങളുടെ എണ്ണം}}{\text{പരിശോധിച്ച ആകെ പാത്രങ്ങളുടെ എണ്ണം}} \times 100$$

ഹൗസ് ഇൻഡക്സ് =

$$\frac{\text{കൂത്താടികളെ കണ്ടെത്തിയ വീടുകളുടെ എണ്ണം}}{\text{ആകെ പരിശോധിച്ച വീടുകളുടെ എണ്ണം}} \times 100$$

(ഹൗസ് ഇൻഡക്സ് 10ന് മുകളിലായാൽ രോഗ പകർച്ചക്ക് സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്)

ബ്രിട്ടോ ഇൻഡക്സ് =

$$\frac{\text{കൂത്താടികളെ കണ്ടെത്തിയ പാത്രങ്ങളുടെ എണ്ണം}}{\text{ആകെ പരിശോധിച്ച വീടുകളുടെ എണ്ണം}} \times 100$$

(ബ്രിട്ടോ ഇൻഡക്സ് 5ന് താഴെയായാൽ രോഗപകർച്ചക്ക് സാധ്യത തീരെ കുറവാണ്. 50ന് മുകളിലായാൽ രോഗപ്പകർച്ചക്കുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്)

കുടിവെള്ള ഗുണനിലവാരം	
ഭൗതിക ഗുണങ്ങൾ	
ഗുണനിലവാരത്തിന്റെ സ്വഭാവം	**അനുവദനീയ അളവ്**
അരുചി / ദുർഗന്ധം	പാടില്ല
നിറം	5 യൂണിറ്റ് (ഹേസൻ യൂണിറ്റ്)
കലങ്ങൽ	5 യൂണിറ്റ് (എൻ.ടി.യു)
	നെഫലോ ടർബിഡിറ്റി യൂണിറ്റ്
രാസഗുണങ്ങൾ	
പി.എച്ച്.	6.5 – 8.5
ലേയ പദാർത്ഥങ്ങൾ (Total Dissolved Solids)	500 മി.ഗ്രാം/ലിറ്റർ
കാഠിന്യം (Hardness)	300 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
ക്ലോറൈഡ്	250 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
ഫ്ളൂറൈഡ്	1 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
നൈട്രേറ്റ്	45 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
സൾഫേറ്റ്	200 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
ഇരുമ്പ്	0.3 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
ചെമ്പ്	0.05 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
മെർക്കുറി	0.001 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
കാഡ്മിയം	0.01 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
ലെഡ് (കാരീയം)	0.05 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
ജൈവ മാലിന്യങ്ങൾ	
കോളിഫോം സൂക്ഷ്മാണു	10/100 മി.ഗ്രാം / ലിറ്റർ
	(100 മി. ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ 10 എണ്ണം)
ഇ. കോളി സൂക്ഷ്മാണു	പാടില്ല

മാലിന്യം കുറക്കാൻ....

- പ്ലാസ്റ്റിക് പായ്ക്കിംഗ് കുറവ് ഉള്ളത് തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- പ്ലാസ്റ്റിക് പായ്ക്കിംഗ് ഉള്ളത് വീണ്ടും പാക്ക് ചെയ്യാതെ വാങ്ങുക.
- പുനരുപയോഗം സാദ്ധ്യമായ പായ്ക്കിംഗ് ഉള്ളത് വാങ്ങുക.
- ദീർഘകാലം നിൽക്കുന്ന ബൾബുകളും റീചാർജ്ജ് ചെയ്യാവുന്ന ബാറ്ററികളും വാങ്ങുക.
- ഉപയോഗിച്ചു കഴിഞ്ഞ് ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടിവരുന്നവ വാങ്ങാതിരിക്കുക. ഉദാ: റേസറുകൾ, നാപ്പീസ്, ബോൾപെൻ.
- പുതിയത് വാങ്ങും മുമ്പ് നിലവിലുള്ളത് റിപ്പയർ ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കാമോ എന്ന് നോക്കുക.
- ഉപയോഗിച്ച് കഴിഞ്ഞ് വലിച്ചെറിയുന്ന പേനകൾക്കു പകരം മഷി ഒഴിച്ചെഴുതാവുന്ന പേനകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- സാധനങ്ങൾ വാങ്ങാൻ പോകുമ്പോൾ തുണി സഞ്ചി ഒപ്പം കരുതുക.
- ആളുകൾ കൂടുതൽ പങ്കെടുക്കുന്ന ചടങ്ങുകളിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് ഗ്ലാസുകൾ, പ്ലേറ്റുകൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കി മറ്റു മാർഗ്ഗങ്ങൾ ശീലമാക്കുക.
- വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന കുപ്പിയിൽ കുടിവെള്ളം ഒപ്പം കരുതി യാത്രയിൽ കൂടുതൽ ബോട്ടിൽ വാങ്ങുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- മാലിന്യം വീടുകളിൽ തരം തിരിച്ച് സൂക്ഷിക്കുക.
- ജൈവമാലിന്യം വളമാക്കി മാറ്റി കൃഷിക്കു ഉപയോഗിക്കുക.
- റീസൈക്കിൾ ചെയ്യാവുന്നവ ആക്രിക്കച്ചവടക്കാർക്ക് നൽകുക.
- അപടകരമായ മാലിന്യങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക/ഒഴിവാക്കുക.
- രാസവളത്തിനു പകരം ജൈവവളം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

വീടുകളിലും സ്ഥാപനങ്ങളിലും ഗ്രീൻ പോട്ടോകോൾ പാലിക്കുക.

വ്യായാമവും, ഭക്ഷണവും
ആരോഗ്യത്തിലേക്ക്...

വായനശാലയുടെ അടുത്തുള്ള കാട്പിടിച്ച് കിടക്കുന്ന ഒഴിഞ്ഞ സ്ഥലം വൃത്തിയാക്കുന്ന ഗ്രാമീണർ.

റഹീം : പ്രഷറും, ഷുഗറും, ഹാർട്ട് അറ്റാക്കും ചെറു പ്രായക്കാർക്ക്പോലും കൂടിവരുന്ന ഈ നാട്ടില് വ്യായാമത്തിനായി ഈ മൈതാനം ഒരുക്കിയേ തീരൂ.

വിനോദ് : കൃത്യമായി നടക്കാനും വ്യായാമം ചെയ്യാനും നമ്മുടെ ഇടയിൽതന്നെ ഇങ്ങനെ ഒരുസ്ഥലം ണ്ടാവ്വാന്ന് പറഞ്ഞാ അതൊരു വലിയകാര്യമല്ലേ. കുട്ടികൾക്കും, മുതിർന്നവർക്കും സ്ത്രീകൾക്കും ഒക്കെ ഒരുപോലെ ഉപയോഗിക്കാലോ.

ഗോപി : ഇന്നലെ നമ്മള് പച്ചക്കറിത്തോട്ടം ഉണ്ടാക്കിയത് പോലെ ഇതും ഒരു മാറ്റത്തിനാവട്ടെ അല്ലേ ജോണിയേ...

ജോണി : ശരിയാ...വിഷമില്ലാത്ത ഭക്ഷണം, കൃത്യമായി വ്യായാമം ചെയ്യുന്ന ആളുകൾ,പകർച്ച വ്യാധികളും, പകർച്ചേതര വ്യാധികളും ഇല്ലാത്ത നാട്... എല്ലാവർക്കും എല്ലാ പ്രായത്തിലും ആരോഗ്യമെന്ന സ്വപ്നം നമ്മുടെ മണ്ണിലും സത്യാവ്വാ..?

മോഹൻ : ഒരു വലിയ സ്വപ്നത്തിനായ് നമ്മളും കൈകോർക്കാ.. റഹീമേ ആഞ്ഞ് കൊത്തെടോ.ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു മണ്ണിനായ്.

പകർച്ചേതര വ്യാധികൾ

വാർഡുതല ആരോഗ്യ കൂട്ടായ്മയിൽ വെച്ച് പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളെയും വിവിധ പകർച്ചേതര വ്യാധികളേയും കുറിച്ച് കുറേ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു. പങ്കെടുത്ത ഓരോ ആരോഗ്യ സേനാംഗങ്ങളും അത്യാവശ്യമായി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ അവരുടെ മനസ്സിലേക്ക് കുറിച്ചിട്ടു.

പ്രമേഹം

ബ്ലഡ് ഷുഗർ	സാധാരണം	പ്രമേഹ രോഗ സാധ്യത	രോഗാവസ്ഥ
രാവിലെ ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ് (FBS)	110-ൽ കുറവ്	110-126	126-ൽ കൂടുതൽ
ഭക്ഷണം കഴിച്ച് 2 മണിക്കൂറിന് ശേഷം (PPBS)	140-ൽ കുറവ്	140-200	200-ൽ കൂടുതൽ

രക്തസമ്മർദ്ദം

		mm of Hg
BP സാധാരണ	:	120/80 വരെ
അമിതരക്ത സമ്മർദ്ദത്തിനു മുൻപുള്ള അവസ്ഥ	:	139/89
അമിതരക്തസമ്മർദ്ദം	:	140/90 മുതൽ
Stage -I	:	159/99 വരെ
Stage -II	:	160/100 ന് മുകളിൽ

കൊളസ്ട്രോൾ

Optiomal	:	160ൽ കൂടുതൽ
Desirable	:	200 ൽ കുറവ്
Border line	:	200-239
High	:	240 ൽ കൂടുതൽ

ബോഡിമാസ് ഇൻഡക്സ്

BMI : Wt in kg / Height in metre^2

കിലോഗ്രാമിലുള്ള ഭാരം/മീറ്ററിലുള്ള ഉയരം^{2}

തൂക്കക്കുറവ്	:	18 ൽ കുറവ്
അഭികാമ്യം	:	18 - 22.9
അമിതവണ്ണം	:	23 - 24.9
പൊണ്ണത്തടി	:	25.0 - 29.9
അനാരോഗ്യകരമായ പൊണ്ണത്തടി	:	30 ന് മുകളിൽ

പക്ഷാഘാതം

BP കുറക്കാൻ ഗുളിക കഴിച്ചാൽ മാത്രം പോര.... ഉപ്പും കുറയ്ക്കണം.

പക്ഷാഘാതം (Stroke) എന്നാൽ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കുറയുന്ന / തടസ്സപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ്. ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്തേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം നിലക്കുന്ന വഴി തലച്ചോറിലെ ആ ഭാഗത്ത് എനർജിയും ഓക്സിജനും (പ്രാണവായു) കിട്ടാതാവുകയും അവിടത്തെ കലകൾ നശിച്ച് പോവുകയും ചെയ്യുന്നു.

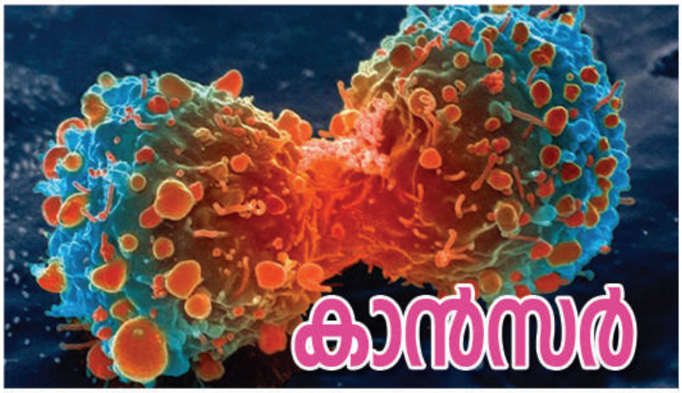
രോഗസാധ്യതാ ഘടകങ്ങൾ (Risk Factor)

പ്രായം കൂടുമ്പോൾ, പാരമ്പര്യം (വീട്ടിൽ ആർക്കെങ്കിലും മുമ്പ് രോഗം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ) രക്താതിമർദ്ദം, പ്രമേഹം, പുകവലി, മദ്യപാനം, ലഹരിമരുന്ന്.

എങ്ങനെ തടയാം?

- രക്തസമ്മർദ്ദവും, പ്രമേഹവും നിയന്ത്രിക്കുക.
- പുകവലി നിർത്തുക.
- ലഹരിമരുന്നിന്റെ ഉപയോഗം നിർത്തുക.
- കൊഴുപ്പ് കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുക.
- ദിവസേന വ്യായാമം ശീലമാക്കുക.
- കൃത്യമായ ചികിത്സയും രോഗനിയന്ത്രണവും

കേരളത്തിൽ ആയിരം പേരിൽ രണ്ടു പേരെങ്കിലും പക്ഷാഘാത രോഗികളാണ്.



കേരളത്തിൽ ഓരോ വർഷവും ആയിരം പേരിൽ 1-2 പേർക്ക് കാൻസർ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. കാൻസർ എന്നാൽ ഒരൊറ്റ രോഗമല്ല. പലതരത്തിലുള്ള കാൻസറുകൾ ഉണ്ട്. ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളുടെ പതിവിലും വിപരീതമായുള്ള ക്രമം തെറ്റിയ അമിതവളർച്ചയെ കാൻസർ എന്നു വിളിക്കുന്നു. കാൻസർ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങളെയും ബാധിക്കാം. ഒരു അവയവത്തിൽ തുടങ്ങി ശരീരത്തിലെ മറ്റു അവയവങ്ങളിലേക്ക് മുഴുവൻ കാൻസർ കോശങ്ങൾ സഞ്ചരിച്ച് വളരുന്നതിനെ Metastasis എന്നുവിളിക്കുന്നു.

കാരണങ്ങൾ

ഡി.എൻ.എയിലുണ്ടാകുന്ന കേടുപാടുകൾ മൂലം സാധാരണ കോശങ്ങൾ ക്യാൻസർ കോശങ്ങളായി മാറുന്നു. ഈ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടാവാൻ പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്.

1. കേടായ ഡി.എൻ.എ. പാരമ്പര്യമായി ലഭിക്കുന്നു.
2. ചുറ്റുപാടുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ (Chemicals), റേഡിയേഷൻ (Radiation), വൈറസ് (പ്രത്യേക രോഗബാധ)

രോഗസാധ്യതാ ഘടകങ്ങൾ

(Risk Factors)

1. വയസ്സ്
2. ലിംഗം
3. കുടുംബത്തിലെ രോഗാവസ്ഥ
4. ജീവിതശൈലികൾ-പുകവലി, മദ്യാപനം, ഭക്ഷണരീതി

എങ്ങനെ കണ്ടെത്താം

- തൊലിപ്പുറത്തുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ (നീർക്കെട്ട്, വ്രണം, കല്ലിപ്പ്)

സ്തനാർബുദം

- മുലക്കണ്ണിലുള്ള അപാകതകൾ
- ഘടനയിലുള്ള മാറ്റം
- മുഴകൾ - സ്തനസ്വയം പരിശോധന

Lung Cancer

കുറേ കാലങ്ങളായി പുകവലിക്കുന്നവർക്കും, ദിവസത്തിൽ രണ്ടോ/രണ്ടിൽ കൂടുതലോ പാക്കറ്റ് സിഗരറ്റ് വലിക്കുന്നവർക്കും ഉണ്ടാകുന്ന

- ചുമ
- നെഞ്ചുവേദന
- ഭാരക്കുറവ്
- ക്ഷീണം, വിശപ്പില്ലായ്മ

എന്നിവ ക്യാൻസറിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്.

അപകട സൂചനകൾ

- മലമൂത്ര വിസർജ്ജന രീതികളിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ
- ഉണങ്ങാത്ത വ്രണങ്ങൾ
- അസാധാരണമായ രക്തസ്രാവം, ഡിസ്ചാർജ്ജ്
- മുലയിലോ, മറ്റെവിടെങ്കിലുമുള്ള കല്ലിപ്പ്
- ദഹനക്കുറവ് / ഭക്ഷണമിറക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
- ശബ്ദമാറ്റം
- വിളർച്ച
- പെട്ടെന്നുള്ള ഭാരക്കുറവ്

മദ്യപാനം

മദ്യപാനം-അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം, കാൻസർ തുടങ്ങിയ പകർച്ചേതര വ്യാധികളുടെ ഒരു രോഗസാധ്യത ഘടകമാണ്.

- മദ്യം പ്രധാനമായും കേന്ദ്ര നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ മന്ദീഭവിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ **(Inhibit)** കഴിച്ച വ്യക്തിക്ക് .റിലാക്സേഷൻ.അനുഭവപ്പെടുന്നതായി തോന്നുന്നു. ഈ അനുഭൂതിയാണ് വീണ്ടും മദ്യം കഴിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഒരിക്കൽ തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ നിർത്താൻ പ്രയാസമാണ്.
- ഇന്ത്യയിലുണ്ടാകുന്ന 85% കുടുംബ കലഹത്തിനും കാരണം മദ്യപാനമാണ്. 37% അപകടങ്ങൾക്കും, 34% ആത്മഹത്യാ ശ്രമങ്ങൾക്കും, മദ്യപാനമാണ് കാരണം.
- അഞ്ചിലൊന്നു പേർ തൊഴിലിടങ്ങളിൽ അവധിയാകുന്നത് മദ്യപാനം മൂലമാണ്.
- മദ്യപരുടെ വീടുകളിലെ 10-45% മാസവരുമാനം മദ്യത്തിനാണ് ചെലവഴിക്കപ്പെടുന്നത്.
- മദ്യപാന രോഗത്തിന് തക്കസമയത്ത് / ഉചിതവും, സമഗ്രവുമായ ചികിത്സ ആവശ്യമുണ്ട്.
- പാശ്ചാത്യരെ അപേക്ഷിച്ച് ഇന്ത്യയിലുള്ളവർ മദ്യപിക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ അളവിൽ മദ്യം അകത്താക്കുന്ന ശീലമുണ്ട്.

മദ്യപാനത്തിന്റെ തിക്തഫലങ്ങൾ

- കരൾ രോഗങ്ങൾ, പാൻക്രിയാസ് രോഗങ്ങൾ
- ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ
- വായയിലേയും, ആമാശയത്തിലേയും കാൻസർ
- രോഗപ്രതിരോധശേഷിയിലുണ്ടാകുന്ന കുറവ്
- വിളർച്ച, പോഷകാഹാര കുറവ്, ശരീരം മെലിച്ചിൽ
- ഷണ്ഠത്വം
- കൈകാൽ വിറയൽ, തരിപ്പ്, സ്പർശന ശേഷി കുറവ്
- വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, വിഭ്രാന്തി, ഓർമകുറവ്, അക്രമ സ്വഭാവം
- അപകട സാധ്യതകൾ കൂടുക
- മാനസിക രോഗങ്ങൾ, ആത്മഹത്യ പ്രവണത

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതി

- പരിപൂർണരൂപത്തിലുള്ള ധാന്യങ്ങളും (Whole grain) പയറുവർഗങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക.
- തവിട് കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് Vitamin B1 (Thiamine - തയാമിൻ) പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.
- പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ മുളപ്പിച്ച് കഴിക്കുന്നതു വഴി (Vit B & C) കൂടുതലായി ലഭിക്കുന്നു.
- തവിട് കളയാത്ത ധാന്യങ്ങളിൽ നാരടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ അവ കൂടുതൽ നല്ലതാണ്.
- പച്ചക്കറികളും ഇലക്കറികളും ദിവസേന ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിന് പുറമെ Dietary Fibre-ഉം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. (വേവിച്ച പച്ചക്കറികൾ അരകപ്പ് 4 തവണ / ഒരു ദിവസം, പഴവർഗങ്ങൾ ഒന്നരകപ്പ് ഒരു ദിവസം (ഇലക്കറികൾ–1), കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ–1, മറ്റു പച്ചക്കറികൾ–2)
- പഴങ്ങൾ പൂർണരൂപത്തിൽ കഴിക്കുക. പഴച്ചാറിൽ നാര് നഷ്ടപ്പെടുന്നു.
- മത്സ്യം കറിവെച്ച് കഴിക്കാവുന്നതാണ്. നാഡി വികാസനത്തിന് ആവശ്യമായുള്ള ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ ചെറുമത്സ്യങ്ങളിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- മൃഗങ്ങളുടെ മാസം (ചുവന്ന മാംസം) കഴിവതും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.
- കോഴിയിറച്ചി കൊഴുപ്പ് കളഞ്ഞ് (തൊലിമാറ്റി) ഉപയോഗിക്കുക.
- പാൽ, പാൽ ഉത്പന്നങ്ങൾ മിതമായി ഉപയോഗിക്കുക, പാൽപാട നീക്കം ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കുക.
- മധുര പാനീയങ്ങൾ / ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ, എണ്ണ പലഹാരങ്ങൾ എന്നിവ കഴിവതും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.
- പ്രതിദിനം 300 ഗ്രാമെങ്കിലും പഴം/പച്ചക്കറികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം. (ICMR) 80 ഗ്രാം വീതം 4 തവണയെങ്കിലും ലഭിച്ചിരിക്കണം. (80 ഗ്രാം=വേവിക്കാത്തത് ഒരു കപ്പ്, വേവിച്ചത് അര കപ്പ്)

പൊതുവായി അവലംബിക്കേണ്ട പാചകശീലങ്ങൾ

- കഴിവതും ആവിയിൽ വേവിച്ചതും പുഴുങ്ങിയതുമായ ആഹാരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുത്ത പലഹാരങ്ങൾ കുറക്കുക (ഒഴിവാക്കുക) (കൊഴുപ്പ് കുറക്കാൻ)
- ഒരിക്കൽ ഉപയോഗിച്ച എണ്ണ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക (Trans fatty Acid) എന്ന പദാർത്ഥം ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടും. ഹൃദ്രോഗത്തിന് കാരണമാകാം)
- ഒരേ തരത്തിലുള്ള എണ്ണ ഉപയോഗിക്കാതെ പലതരത്തിലുള്ള എണ്ണകൾ ഉപയോഗിച്ച് പാകം ചെയ്യുന്നതു വഴി പലതരത്തിലുള്ള Essential Fatty Acid ലഭ്യമാകുന്നു.
- ഡാൽഡ പോലെയുള്ള കട്ടിയുള്ള എണ്ണ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. ഇതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന Saturated Fat (പൂരിത കൊഴുപ്പ്) ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്.
- പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും നന്നായി കഴുകി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിലെ നാരിന്റെ ഘടകം (Dietary Fibre) രക്തത്തിൽ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു.

നാരടങ്ങിയ ആഹാരത്തിന്റെ ഗുണമേന്മകൾ

- ദഹനപ്രക്രിയ ദ്രുതഗതിയിൽ ആക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു.
- വിശപ്പ് ശമിപ്പിക്കുന്നതു വഴി മറ്റ് ആഹാരങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- മലബന്ധം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. (ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളുടെ കുടലിലുള്ള നീക്കം വേഗത്തിലാക്കുന്നു)
- കുടലിൽ ദഹനപ്രക്രിയ മന്ദഗതിയിൽ ആകുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ബാക്ടീരിയയുടെ വളർച്ച തടയുന്നു.
- കുടലിൽ വരുന്ന അർബുദത്തെ ഒരു പരിധിവരെ തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ആഹാരത്തിൽ ഉപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുന്നതെങ്ങിനെ?

- അമിതമായ ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം ശരീരത്തിൽ കൂടുതൽ ജലാംശം കെട്ടി നിർത്തുകയും അതുവഴി വൃക്കകൾക്ക് കൂടുതൽ ജോലിഭാരം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങിനെ രക്തത്തിലേക്ക് കൂടുതൽ ജലം ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതു വഴി രക്താദി സമ്മർദ്ദത്തിനു കാരണമാകുന്നു. ഹൃദയത്തിന് ആയാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ഒരു ദിവസം 5 ഗ്രാമിൽ കൂടുതൽ ഉപ്പ് കഴിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല.
- തീൻമേശയിൽ ഉപ്പ് പാത്രം വയ്ക്കാതിരിക്കുന്നത് വഴി ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാം
- അധികമായി ഉപ്പടങ്ങിയ പപ്പടം, അച്ചാർ, ഉണക്ക മത്സ്യം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.
- ഉപ്പ് കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ചിപ്പ്സ്, ലേയ്സ് മുതലായ packed snacks ഉം ബേക്കറി പലഹാരങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക.
- അധികമായി ഉപ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ആമാശയ കാൻസറിന് കാരണമാകും.
- ദിവസം ഒന്നര രണ്ട് ലിറ്റർ വരെ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതാണ്.

ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എങ്ങനെ പഠനവിധേയമാക്കാം?

നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ ജനസംഖ്യ സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ ആദ്യമായി കണ്ടെത്തണം. ആകെ ജനസംഖ്യ, ആണ്, പെണ്ണ്, ജനനനിരക്ക്, 60 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർ, ഭിന്നശേഷിക്കാർ, എസ്.സി, എസ്.ടി, കൗമാരപ്രായക്കാർ തുടങ്ങിയ എണ്ണം ശേഖരിക്കണം.

ആ പ്രദേശത്തെ രോഗവിവരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു അന്വേഷണം കൂടി നടത്തണം. കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷത്തിനുള്ളിൽ അവിടെയുണ്ടായ പകർച്ചവ്യാധികൾ ഏതെല്ലാം? എത്രപേരെ ബാധിച്ചു? എത്ര പേർ മരണപ്പെട്ടു? ഇതിൽ തന്നെ ജലജന്യരോഗങ്ങൾ, കൊതുജന്യ രോഗങ്ങൾ, ജന്തുജന്യ രോഗങ്ങൾ, മറ്റു പകർച്ചവ്യാധികൾ എന്നിവ ഇനം തിരിച്ചു കണ്ടെത്തണം. നമ്മുടെ പ്രദേശത്ത് എലിപ്പനി ബാധിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളവർ ആരെല്ലാമാണ്? ഡങ്കിപ്പനി ബാധിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ടോ? തുടങ്ങിയ വിവരങ്ങളും ശേഖരിക്കണം.

പകർച്ചേതര വ്യാധികളുടെ എണ്ണത്തിലും നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ സ്ഥിതി പഠനവിധേയമാക്കണം. രക്താദിമർദ്ദമുള്ളവർ, പ്രമേഹരോഗികൾ, ഹൃദ്രോഗികൾ, പക്ഷാഘാതമുള്ളവർ, ക്യാൻസർ രോഗികൾ, ശ്വാസകോശ രോഗികൾ, കരൾ-വൃക്ക രോഗമുള്ളവരുടെ എണ്ണത്തിൽ വർദ്ധനവുമുണ്ടോ? ഈ രോഗങ്ങൾ മൂലം മരണങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ, ഇതുപോലെ ശിശുമരണങ്ങളും മാതൃമരണങ്ങളും നമ്മുടെ പ്രദേശത്തുണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? എന്നീ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കണം. ഇത്തരം രോഗങ്ങളിലേക്ക് എത്തിപ്പെടാൻ സാധ്യതയുള്ളവരുടെ കണക്കുകൾ ശേഖരിക്കണം-പുകയില ഉപയോഗക്കാർ, മദ്യപാനികൾ, ലഹരിവസ്തുക്കളുപയോഗിക്കുന്നവർ, വ്യായാമം കുറഞ്ഞവർ, അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലമുള്ളവർ, മാനസിക സംഘർഷമനുഭവിക്കുന്നവർ മുതലായവർ.

നമ്മുടെ പ്രദേശത്ത് വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവർ എത്ര പേരുണ്ട്? ചെയ്യാത്തതിന്റെ കാരണമെന്താണ്? ഇലക്കറികളുടെ ഉപഭോഗം എത്രയുണ്ട്? ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവ ആവശ്യമായ അളവിൽ കഴിക്കുന്നുണ്ടോ?

പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവർ ഉണ്ടോ? എങ്ങനെയാണ് അത് കണ്ടുപിടിക്കുക? പ്രദേശത്തെ ആളുകളുടെ ബി.എം.ഐ. കണ്ടെത്തുക, പോഷണശോഷണം അനുഭവിക്കുന്നവരുണ്ടോ? ഇതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന വിളർച്ച, നിശാന്ധത, ക്വാഷിയോർക്കർ, മരാസ്മസ് രോഗാവസ്ഥ എന്നിവ ഉണ്ടോ?

ജനനസമയത്ത് ഭാരക്കുറവുള്ള കുട്ടികളെത്ര പേർ? അവരുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ, കൗമാരപ്രായക്കാരുടെ എണ്ണം, അവരുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ, ഗാർഹിക പീഢനം അനുഭവിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ ഉണ്ടോ? നമുക്കെന്തെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിയും? എന്നിവയും ആലോചിക്കണം.

വയോജനങ്ങൾ നേരിടുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ, ഭിന്നശേഷിക്കാർ അനുഭവിക്കുന്ന ശാരീരിക മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?, അവരുടെ പുനരധിവാസം എങ്ങനെ സാധ്യമാക്കാം?

നമ്മുടെ പ്രദേശത്ത് നടക്കുന്ന പാലിയേറ്റീവ് പരിചരണ പരിപാടിയുടെ ഗുണമേന്മ എങ്ങനെ വർദ്ധിപ്പിക്കാം?, പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടവരുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?, ഇതിലെന്തു ചെയ്യാൻ കഴിയും?, നമ്മുടെ മേഖലയിൽ ഇതര സംസ്ഥാന തൊഴിലാളികളുണ്ടെങ്കിൽ എത്ര പേർ?, അവരുടെ ക്ഷേമത്തിനെന്തു ചെയ്യാൻ കഴിയും?

പ്രദേശത്തെ തൊഴിൽശാലകളെക്കുറിച്ചും അവിടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന തൊഴിലാളികൾക്കിടയിൽ പ്രത്യേക രോഗങ്ങളുണ്ടോ?

പ്രദേശത്തെ സ്കൂൾ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യസുരക്ഷയ്ക്കായി പ്രത്യേക പരിപാടികളുണ്ടോ? കുട്ടികളുടെ ഇടയിൽ അനാരോഗ്യശീലങ്ങളുണ്ടോ?, ഇവരുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് നമുക്കെന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ കഴിയും?,

നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ ആളുകൾ കുടിവെള്ളത്തിനായി ആശ്രയിക്കുന്ന പ്രധാന ജലസ്രോതസ്സുകൾ ഏതൊക്കെ?, ഗുണനിലവാരം എത്രത്തോളം?, ജലസ്രോതസ്സുകൾ മലിനമാകുന്നുണ്ടോ?, കാരണങ്ങളെന്ത്?

നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ വീടുകളിലെയും സ്ഥാപനങ്ങളിലെയും പൊതുഇടങ്ങളിലെയും മാലിന്യപരിപാലനം എങ്ങനെ?, അജൈവ മാലിന്യപരിപാലനത്തിന് പൊതുസംവിധാനങ്ങൾ ഉണ്ടോ?, ഇതിലെങ്ങനെ ഇടപെടാം?

നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ വ്യായാമം ചെയ്യാനും കളിക്കാനും നീന്താനും ഉള്ള ഇടങ്ങൾ ലഭ്യമാണോ?, ഇല്ലെങ്കിൽ എങ്ങനെ അവ സാധ്യമാക്കാം?

നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ ആൾക്കാർ ആരോഗ്യ സേവന ആവശ്യങ്ങൾക്ക് സമീപിക്കുന്ന കുടുംബക്ഷേമ ഉപകേന്ദ്രങ്ങൾ, കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങളുടെ കുറവുണ്ടോ?, ഇതു പരിഹരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം?

ഇത്തരത്തിൽ പ്രാദേശികമായ പ്രത്യേകതകളനുസരിച്ച് പഠനവിധേയമാക്കാവുന്ന ഒട്ടേറെ സാഹചര്യങ്ങൾ ഓരോ പ്രദേശത്തും ധാരാളമായി ഉണ്ട്.

ആരോഗ്യസേനാംഗങ്ങൾക്ക് ഇവ പരിഹരിക്കാൻ ഒട്ടേറെ ഇടപെടലുകൾ നടത്താനാകും. അതിന് മേൽപഠനങ്ങൾ ഏറെ സഹായകരമാകും.

കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പുകൾ നൽകേണ്ട സമയക്രമം

ജനിച്ച ഉടനെ	ബി.സി.ജി. പോളിയോ തുള്ളിമരുന്ന് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി, ബർത്ത് ഡോസ്	15 മാസം	MMR
6 ആഴ്ച	പെന്റാവാലന്റ് (ഡി.പി.ടി. ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി, + Hib) ആദ്യ ഡോസ്, പോളിയോ തുള്ളിമരുന്ന്, IPV ആദ്യഡോസ്	18 മാസം	DPT ബൂസ്റ്റർ, OPV ബൂസ്റ്റർ, Vit A, JE വാക്സിൻ 9-ാം മാസത്തിൽ Vit A നൽകിയ ശേഷം തുടർന്നുള്ള ഓരോ 6 മാസത്തിലും Vit A ഓരോ ഡോസുകൾ നൽകുക.
10 ആഴ്ച	പെന്റാവാലന്റ് 2-ാം ഡോസ്, പോളിയോ തുള്ളിമരുന്ന്	5 വയസ്സ്	DPT ബൂസ്റ്റർ ഡോസ് Vit A 9-ാം ഡോസ്, OPV ബൂസ്റ്റർ
14 ആഴ്ച	പെന്റാവാലന്റ് 3-ാം ഡോസ്, പോളിയോ 3-ാം ഡോസ്, I PV രണ്ടാം ഡോസ്	10 വയസ്സ്	ടി.ടി. വാക്സിൻ
9 മാസം	മീസിൽസ്, റുബെല്ല, Vit A ആദ്യഡോസ്	16 വയസ്സ്	ടി.ടി. വാക്സിൻ

ഇതിന് പുറമെ 5 വയസ്സുവരെ പൾസ് പോളിയോ ദിനങ്ങളിൽ ഓരോ ഡോസ് പോളിയോ വാക്സിൻ നൽകുക.

7 മാരക രോഗങ്ങൾ

പോളിയോ മൈലിറ്റസ് (പോളിയോ വാക്സിൻ) :

മരണത്തിനും, അംഗവൈകല്യത്തിനും കാരണമാകുന്ന മാരക രോഗമാണ് പോളിയോ. പോളിയോയ്ക്ക് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയില്ല. പ്രതിരോധത്തിലൂടെ മാത്രമേ പോളിയോയെ ചെറുക്കാനാകൂ.

പോളിയോ വരാതിരിക്കാനുള്ള തുള്ളിമരുന്ന് കുഞ്ഞ് ജനിച്ചാലുടനെയും തുടർന്ന് 6, 10, 14 ആഴ്ചകളിലും ഒന്നര വയസ്സിലും അഞ്ച് വയസ്സിലും നൽകേണ്ടതാണ്. കൂടാതെ പൾസ് പോളിയോ ദിനങ്ങളിൽ അഞ്ച് വയസ്സുവരെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഓരോ ഡോസ് തുള്ളിമരുന്ന് നൽകേണ്ടതാണ്.

ക്ഷയരോഗം :

കുട്ടികളിൽ ക്ഷയരോഗം മാരകമാണ്. ക്ഷയരോഗം ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് വായുവിലൂടെ പകരുന്നു. രോഗി ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ, തുമ്മുമ്പോഴോ ആണ് രോഗാണു വായുവിൽ കലരുന്നത്. ക്ഷയം ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ കഴിയുന്ന രോഗമാണ്. എന്നാൽ രോഗം വരാതെയിരിക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് ബി.സി.ജി. വാക്സിൻ നൽകുക.

ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് – ബി (മഞ്ഞപ്പിത്തം)

കരളിനെബാധിക്കുന്ന ഒരു വൈറസ് രോഗമാണ് ഹെപ്പറ്റൈറ്റീസ്- ബി (മഞ്ഞപ്പിത്തം). കരൾവീക്കത്തിനിടയാക്കുന്ന ഈ രോഗം രക്തത്തിലൂടെയും ശരീര സ്രവത്തിലൂടെയും പകരുന്നു. മയക്കുമരുന്ന് കുത്തിവെയ്പ്പ് ശീലമാക്കിയവരിൽ ഈ രോഗം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-ബിയെ പ്രതിരോധ വാക്സിനിലൂടെ തടയുവാൻ കഴിയും.

ഡിഫ്ത്തീരിയ (തൊണ്ടമുള്ള്)

ബാക്ടീരിയ പരത്തുന്ന രോഗമായ ഡിഫ്ത്തീരിയ തൊണ്ട, മൂക്ക് എന്നീ അവയവങ്ങളെയാണ് ആദ്യം ബാധിക്കുന്നത്. ഹൃദയത്തിനും ഞരമ്പുകൾക്കും മാരകമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഈ രോഗം കുട്ടികളിൽ മരണത്തിനു കാരണമാകുന്നു. 10 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളിലാണ് ഈ രോഗം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. പോഷകാഹാരക്കുറവും ആളുകൾ തിങ്ങിപാർക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളും ഡിഫ്ത്തീരിയക്ക് ഇടയാക്കുന്നു. വായു വഴി പകരുന് ഈ രോഗം പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പിലൂടെ തടയാനാകും.

ടെറ്റനസ് (കുതിരസന്നി)

ടെറ്റനസ് അഥവാ കുതിരസന്നി മാരകമായ ഒരു രോഗമാണ്. വൃത്തിഹീനമായ ചുറ്റുപാടുകളിലുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകളിലൂടെയും, അണുവിമുക്തമാക്കാത്ത ഉപകരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെയുമാണ് ടെറ്റനസ് പിടിപെടുന്നത്. കുട്ടികൾക് ടെറ്റനസ് വരാതിരിക്കുവാൻ വേണ്ടി അതിന്റെ പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പ് എടുത്തിരിക്കേണ്ടതാണ്.

വില്ലൻചുമ :

വായുവിലൂടെയും മനുഷ്യന്റെ ഉമിനീരിലൂടെയും പകരുന്ന രോഗമാണ് വില്ലൻചുമ. കുട്ടികളിലാണ് സാധാരണയായി വില്ലൻചുമ കണ്ടുവരുന്നത്. 1 വയസ്സിനു താഴെ പ്രായമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ ഈ രോഗം പിടിപെട്ടാൽ മരണം സംഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ. വില്ലൻചുമയെ പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പിലൂടെ തടയാം.

അഞ്ചാംപനി

വാക്സിൻ ഉപയോഗിച്ച് തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് ഒരു വർഷം 8 ദശലക്ഷം കുട്ടികൾവരെ അഞ്ചാംപനി അഥവാ മീസിൽസ് കാരണം മരിച്ചിരിക്കുന്നു. അഞ്ചാംപനി വായുവിലൂടെ പകരുന്ന ഒരു വൈറസ് രോഗമാണ്. ശിശുക്കളിൽ ശ്വാസകോശത്തെയും തലച്ചോറിനെയും ബാധിച്ചാൽ മരണം സംഭവിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. കുഞ്ഞ് ജനിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഒമ്പതാം മാസം അഞ്ചാംപനിയുടെ പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ് നൽകിയിരിക്കണം.

Hib : ഹീമോബലസ് ഇൻഫ്ളുവൻസ ബാക്ടീരിയ മൂലം മരണകാരണമായേക്കാവുന്ന ന്യൂമോണിയ, മസ്തിക ജ്വരം എന്നിവ തടയുന്നതിന് ഹിബ് വാക്സിനേഷനിലൂടെ കഴിയും.

ബാക്ടീരിയൽ മെനിഞ്ചൈറ്റിസ് :	നട്ടെല്ലിനെയും, തലച്ചോറിനെയും പൊതിഞ്ഞു സംരക്ഷിക്കുന്ന സ്തരങ്ങളിലെ രോഗബാധ. ഗുരുതരമായ ഒരു അണുബാധയാണിത്.
ന്യുമോണിയ:	ശ്വാസകോശങ്ങളിലെ നീർക്കെട്ട്
സെപ്റ്റിസീമിയ	രക്തത്തിൽ രോഗകാരിയായ ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിധ്യം
എപ്പിഗ്ലോട്ടൈറ്റിസ്:	സ്വനപേടകങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ഭാഗത്തെ നീർക്കെട്ടും ശ്വാസനാളിയിലെ തടസ്സവും.

വ്യായാമം കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ

70 കിലോ ഭാരമുള്ള ഒരാൾ ഒരു മണിക്കൂർ സമയം താഴെ പറയുന്ന വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ.........	
നടത്തം	231 കലോറി ഊർജ്ജം ചെലവാകുന്നു.
ജോഗിംഗ്	735 കലോറി ഊർജ്ജം ചെലവാകുന്നു.
സൈക്ലിംഗ്	315 കലോറി ഊർജ്ജം ചെലവാകുന്നു.
ടി.വി കാണൽ	105 കലോറി ഊർജ്ജം ചെലവാകുന്നു.
എഴുത്ത്	189 കലോറി ഊർജ്ജം ചെലവാകുന്നു.

- ശരീരഭാരം അമിതമായി കൂടാതെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു.
- അമിതരക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു.
- പ്രമേഹസാദ്ധ്യത തടയുന്നു.
- കൊളസ്ട്രോൾ അളവ് ആവശ്യാനുസരണമാക്കുന്നു.
- ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളുടെ അളവ് കൂടുന്നത് വഴി കാൻസർ സാദ്ധ്യത നിയന്ത്രിക്കുന്നു.
- മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറക്കുന്നു.

വ്യായാമം ജീവിതശൈലിയാക്കുക ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ തടയുക
പകർച്ച വ്യാധികൾക്കെതിരെ... പകർച്ചേതര വ്യാധികൾക്കെതിരെ...
വിഷമയമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾക്കെതിരെ... മരണം ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്ന ലഹരികൾക്കെതിരെ...
നമുക്കുണർത്താം നമ്മുടെ നാടിനെ...

ആരോഗ്യവും കുടുംബ ബജറ്റും

> ഈ ചികിൽസയൊക്കെ സർക്കാർ ഗവൺമെന്റ് ആശുപത്രീല് കിട്ട്വായിരുന്നല്ലോ? ടെസ്റ്റുകളുംനടത്താൻ കഴിയും.മരുന്നും കിട്ടും.എന്നിട്ടും നമ്മളത് ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല.

രോഗീസൗഹൃദ ആശുപത്രിയിലേക്ക് :

രമേച്ചി : (മുറ്റത്ത് നിന്നും ഉഷ നീട്ടി വിളിച്ചു.) അല്ല ആരിത് ഉഷയോ ?

ഉഷ : എങ്ങനീണ്ട് രമേച്ചി മോന്റെ അസുഖം ? ഇന്നലെ ആശുപത്രീന്ന് വന്നു ഇല്ലേ ?

രമ : ഉവ്വ്. ടൈഫോയ്ഡാണെന്നാ പറഞ്ഞത്. എവിടുന്നോ മോശം വെള്ളമോ, ഐസോ, ജ്യൂസോ മറ്റോ കുടിച്ചിട്ടുണ്ടാവൂന്ന്. കുട്ടികളല്ലേ? എന്തായാലും വന്നു. ആശുപത്രിതന്നെ പത്തായിരം ഉറുപ്യേലധികായി. പ്രൈവറ്റാശുപത്രിയല്ലേ മരുന്നിന്റെ പണം വേറെയും. കടംവാങ്ങിയാണ് ചികിത്സിച്ചത്. അല്ലാണ്ടെന്താ ചെയ്യ്വാ? മോന്റെ രോഗത്തിനക്കാളും വലുതല്ലല്ലോ കടം.

ഉഷ : ഈ ചികിൽസയൊക്കെ ഗവൺമെന്റ് ആശുപത്രീല് കിട്ട്വായിരുന്നല്ലോ? ടെസ്റ്റുകളും നടത്താൻ കഴിയും.മരുന്നും കിട്ടും. എന്നിട്ടും നമ്മളത് ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല.

രമ : അതിന് ധർമ്മാശ്പത്രീന്നുള്ള പേരല്ലാതെ ഇതിനൊക്കെയുള്ള സൗകര്യം അവിടുമോ?

ഉഷ : നമ്മുടെആശുപത്രികളൊക്കെ വല്ലാതെ മാറി രമേച്ച്യേ.... നമ്മുടെ ആശുപത്രികളെ നമ്മള് ഉപയോഗിക്കണം. എങ്കില് ചികിൽസേടെ പേരിലുള്ള ചൂഷണോം ഉണ്ടാവൂല്ല. പണവും ലാഭം. മാത്രവുമല്ല നല്ല ചികിൽസേം കിട്ടും.

രമ : ഇതൊന്നും എനിക്കറിഞ്ഞൂടായിരുന്നു.

ഉഷ : ഒക്കെ മാറ്വാ രമേച്ചിയേ... ഇപ്പം തന്നെ നോക്കിയേ...ചേച്ചീടെ മോൻ ആശുപത്രീല് കിടക്കുന്നവിവരം അറിഞ്ഞപ്പം തന്നെ ഹെൽത്ത് സെന്ററീന്ന് എല്ലാരും എത്ര പെട്ടെന്നാ എത്തീത്.ചുറ്റൂള്ള കിണറുകളെല്ലാം ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്തു. ആളുകൾക്ക് കാര്യങ്ങള് പറഞ്ഞു കൊടുത്തു. വേറെയാർക്കും പകരാൻ പാടില്ലല്ലോ. എന്തായാലും ഒരു കാര്യത്തില് നമ്മള് ശ്രദ്ധിക്കണം. ചികിത്സക്ക് വല്യ ചെലവ് വരുന്ന ഈയൊരു കാലത്ത് രോഗം വരാ് നോക്കലാ ആദ്യം ചെയ്യേത്. അങ്ങനെയായാൽ രോഗോല്ല്യാ.... ചെലവുല്ല്യാ....

രമ : എല്ലാം നല്ല കാര്യങ്ങള് തന്നെ.

ഉഷ : ഇതാ ഞാൻ പറഞ്ഞത്..എല്ലാം ഒന്ന്കൂടി മാറ്വാ. ആശുപത്രികളൊക്കെ രോഗീസൗഹൃദ ആശുപത്രികളായി മാറുന്നു നിറയെ സൗകര്യമുള്ളതാവുന്നു. ഇൻഷുറൻസ് സൗകര്യത്തിലൂടെ കാശുള്ളോർക്ക് മാത്രമല്ല കാശില്ലാത്തോർക്കും ഇനി മെച്ചപ്പെട്ട ചികിൽസ കിട്ടാൻ പോവ്വാ. അതേന്നേ...ആരോഗ്യമെന്നാൽ ആർദ്രമാവാൻ പോവ്വാ..

ആരോഗ്യകുടുംബം
കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലൂടെ....

സേവനങ്ങൾ

- രോഗപരിശോധനയും ചികിൽസയും
- വ്യക്തിഗതം മുതൽ പഞ്ചായത്ത് തലം വരെയുള്ള ആരോഗ്യസേവന ദായക പരിപാടികൾ
- ആവശ്യമായവർക്ക് ഉയർന്ന സ്ഥാപനത്തിലേക്ക് റഫറൽ സൗകര്യം.
- രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ
- ഗർഭകാല പരിശോധന, പ്രസവത്തിനായ് ഉയർന്ന സ്ഥാപനത്തിലേക്ക് റഫറൽ സൗകര്യം
- പ്രസവാനുകൂല്യം ലഭ്യമാക്കൽ
- പകർച്ചവ്യാധി നിയന്ത്രണ പരിപാടികൾ
- പൊതുജനാരോഗ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ.
- ആരോഗ്യബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ
- തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുമായി ചേർന്ന് ആരോഗ്യരംഗത്തെ പദ്ധതി രൂപീകരണവും നിർവ്വഹണവും.
- പാലിയേറ്റീവ് പരിചരണം
- വിദ്യാലയ ആരോഗ്യപരിപാടി
- കൗമാരപ്രായക്കാർക്കായി സബ്സെന്ററുകൾ കേന്ദ്രീകരിച്ച് പ്രത്യേക ക്ലിനിക്ക്
- ജീവിതശൈലീരോഗനിർണ്ണയ ക്ലിനിക്കുകൾ മരുന്ന് വിതരണവും
- മാനസികാരോഗ്യക്ലിനിക്കുകൾ
- കുടുംബക്ഷേമ പ്രവർത്തനങ്ങൾ
- സ്ഥാപനങ്ങളിലെ ശുചിത്വ പരിശോധന, ആവശ്യമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ പൊതുജനാരോഗ്യ നിയമപ്രകാരമുള്ള നിയമ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കൽ
- ആരോഗ്യസംബന്ധമായ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ നൽകൽ
- ലബോറട്ടറി സൗകര്യങ്ങൾ
- പുകയില നിയന്ത്രണനിയമത്തിന്റെ നടത്തിപ്പ്.

പ്ലാസ്റ്റിക്ക് എന്ന വില്ലൻ

- ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുവാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്.
- സാമ്പത്തിക ലാഭവും സൗകര്യവും പ്ലാസ്റ്റിക്ക് ഉൽപന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രേരണയാകുന്നു.
- പ്ലാസ്റ്റിക്ക് കൊണ്ടുള്ള നേട്ടം താൽക്കാലികമാണെന്നും ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ അതുപയോഗിക്കുന്ന വ്യക്തിക്കും സമൂഹത്തിനും ഉണ്ടാകുന്ന വിപത്ത് ഏറെ വലുതാണെന്നും ഉള്ള വസ്തുത നാം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല.
- എവിടെയും കുമിഞ്ഞു കൂടുന്ന മാലിന്യങ്ങളിൽ ഭാരം കൊണ്ട് ചെറുതാണെങ്കിലും പ്ലാസ്റ്റിക്കുണ്ടാക്കുന്ന പ്രശ്നം വളരെ വലുതാണ്.
- മൃദുത്വവും വഴക്കവും ആകർഷകമായ നിറങ്ങളും ലഭിക്കാൻ പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ ചേർക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ, ലെഡ്, മെർക്കുറി, കാഡ്മിയം, ക്രോമിയം തുടങ്ങിയ ഘനലോഹങ്ങളാണ്. ഇവ മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണെന്ന് മാത്രമല്ല ജീവനുപോലും ഭീഷണിയാണ്.
- ഉപയോഗിച്ച് വലിച്ചെറിയുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക്ക് മണ്ണിന്റെ ഘടനയെ തന്നെ മാറ്റിമറിക്കുന്നു.
- പൊതുമാലിന്യ സംസ്ക്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായും വീടുകളിലേയും സ്ഥാപനങ്ങളിലേയും മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായും ഇന്ന് പ്ലാസ്റ്റിക് വ്യാപകമായി കത്തിക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക്ക് കത്തിച്ചാലുള്ള അപകടം നാം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല.
- പ്ലാസ്റ്റിക്ക് കത്തിക്കുമ്പോൾ പുറത്തുവരുന്ന മാരക വിഷങ്ങളായ ഡയോക്സിനുകളും ഫ്യൂറാനുകളും ജീവികളുടെ പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയേയും അന്തഃസ്രാവ വ്യവസ്ഥകളേയും തകിടം മറിക്കുന്നു.
- പ്ലാസ്റ്റിക്ക് കത്തിക്കുമ്പോൾ വൻതോതിൽ വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ പുറത്തുവരുന്നു. ഈ വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ ശ്വസനത്തിലൂടെയും ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും വെള്ളത്തിലൂടെയും ചർമ്മത്തിലൂടെയും ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു.
- ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ ഈ വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഏറെയാണ്. ക്യാൻസർ, നാഡി സംബന്ധമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ, ശ്വാസകോശ-കരൾ-ത്വക് രോഗങ്ങൾ, വിഷാദരോഗങ്ങൾ, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ, ഹോർമോൺ തകരാറുകൾ, പ്രത്യുൽപാദന തകരാറുകൾ, ജനന വൈകല്യങ്ങൾ, എൻഡോമെട്രിയോസിസ്, ആസ്തമ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കും ഇത് കാരണമാകും.

ആരോഗ്യസേനാംഗങ്ങൾക്ക് എങ്ങിനെയൊക്കെ ഇടപെടാം?

- തങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനപരിധിയിൽ പെട്ട വീടുകളിലെ ആരോഗ്യ വിശദാംശങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുക
- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതി, വ്യായാമം, ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ, മാലിന്യനിർമ്മാർജനം എന്നിവയുടെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുത്തുക
- ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്കെതിരായി നടത്തുന്ന കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഇടപെടുക
- വകുപ്പുതലസേവനങ്ങളിലെ വിടവുകളിൽ ഇടപെടുക. പോരായ്മകൾ ഉങ്കെിൽ അവ കത്തെി പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- പകർച്ചവ്യാധികൾ, മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ കണ്ടാൽ ബന്ധപ്പെട്ടവരെ ഉടൻ വിവരം അിറയിക്കുക, പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഇടപെടുക
- പാലിയേറ്റീവ് കെയർ, ക്യാൻസർ നിയന്ത്രണം എന്നീ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സഹായിക്കുക
- ലഹരികൾക്കെതിരെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഭാഗമാവുക
- വാർഡുതല ശുചിത്വകമ്മിറ്റിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പ്രവർത്തിക്കുക, അയൽസഭ, ഗ്രാമസഭ
- ആരോഗ്യവകുപ്പ് നടത്തുന്ന പരിപാടികളിൽ ആവശ്യമായ സഹായങ്ങൾ ചെയ്യുക.

ഇങ്ങനെ ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ ഏത് കാര്യത്തിലും ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെ ഇടപെടുന്നത് വഴി ആരോഗ്യ സേനാംഗം എന്ന പേര് അന്വർത്ഥമാക്കാൻ കഴിയുന്നു.

- പ്രാദേശിക ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ പരമാവധി ഉപയോഗം ഉറപ്പാക്കുക.
- കൃഷി, മൃഗസംരക്ഷണം, മത്സ്യം വളർത്തൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ജലസംരക്ഷണം, മഴവെള്ള സംഭരണം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- സൗരോർജ്ജത്തിന്റെ ഉപയോഗം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- അപകടകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ബന്ധപ്പെട്ട അധികൃതരെ അറിയിക്കുക.

ഒരു പ്രദേശത്തിന്റെ ആരോഗ്യമെന്നത് തൊഴിൽ, ഭക്ഷണം, ശുദ്ധമായ കുടിവെള്ളം, മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതസാഹചര്യം എന്നിവ കൂടിയാണ് എന്ന ബോധ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ആരോഗ്യസേന കർമ്മപഥത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്നത്. അവിടെ

ഇനിയും ചെയ്യാം ഒട്ടേറെ കാര്യങ്ങൾ....

- നമ്മുടെ മണ്ണിൽ നമുക്ക് വേണ്ടത് - വിതക്കാം, വിളയിക്കാം, വിളവെടുക്കാം.
- നമ്മുടെ മണ്ണിലേക്ക് പെയ്തിറങ്ങുന്ന മഴവെള്ളത്തെ സംഭരിക്കാം....സംരക്ഷിക്കാം...
- നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ നമ്മുടെ സ്കൂളിൽ തന്നെ പഠിക്കട്ടെ. അതുവഴി പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ സംരക്ഷണ യജ്ഞത്തിൽ നമുക്ക് പങ്കാളികളാവാം.
- ''കേറി കിടക്കാനൊരു കൂര'' അതില്ലാത്തവർക്ക് അത് നേടി കൊടുക്കാം. അങ്ങനെ ലൈഫ് മിഷൻ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാവാം.
- ''വലിച്ചെറിയലിനെ വലിച്ചെറിയാം'' നമ്മുടെ മണ്ണിനെ മാലിന്യത്തിൽ നിന്നും സ്വതന്ത്രമാക്കാം. അതിലൂടെ ഹരിതകേരളം മിഷന്റെ വളണ്ടിയർമാർ കൂടിയാകാം.

ആരോഗ്യം നമ്മുടെ അവകാശവും ഉത്തരവാദിത്തവുമാണ്..

പഞ്ചായത്ത്തല യോഗത്തിൽ പ്രസിഡന്റും ഭരണ സമിതി അംഗങ്ങളും ആരോഗ്യസേനാംഗങ്ങളും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും ഒക്കെ ഒത്ത് ചേർന്നിരിക്കുന്നു.

പ്രസിഡന്റ് : ഒരു വലിയ ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് നമ്മൾ നടന്നടുക്കുകയാണ്. മാറ്റത്തിന്റെ കേരളത്തിലേക്ക് മാറുന്ന ആരോഗ്യമേഖല ഒരുക്കിക്കൊണ്ട്. അവിടെ നമുക്ക് ആരോഗ്യത്തിന്റെ കാവലാളാകാം ഇത് ഒരു മാതൃകയാണ്. നാടാകെ പടരേണ്ടുന്ന ഒരു ആരോഗ്യമാതൃക. അവിടെ ഒന്ന് നമ്മൾ ഉറക്കെപറയുന്നു...

“സേവനമാണ് നമ്മുടെ സന്ദേശം”

കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ വഴി നടപ്പിലാക്കുന്ന വ്യക്തി, കുടുംബ തല സേവന പാക്കേജിൽ ആരോഗ്യ സേനാംഗങ്ങൾക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാനാകും..?

നവജാത ശിശു

നവജാത ശിശുമരണം കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് അറിയിക്കുക.

0–1 ശിശു

- ആറു മാസത്തിൽ താഴെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സമ്പൂർണ്ണ മുലയൂട്ടലും ആറു മാസത്തിനു മുകളിലുള്ള ശിശുക്കൾക്ക് മുലയൂട്ടലിനോടൊപ്പം അനുയോജ്യമായ മറ്റ് ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ കൂടി കൊടുത്തു തുടങ്ങൽ. പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പ്രോത്സാഹകരമായി ഇടപെടൽ.
- കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പോഷണ നിലവാരം നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാവുക. എല്ലാവർക്കും സേവനം ലഭിക്കുന്നതിന് സഹായകരമായി ഇടപെടുക; സേവനം ലഭിക്കാത്തവരെ കണ്ടെത്തുക.
- പ്രാദേശിക ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുക, പങ്കാളിയാവുക.

1–9 പ്രായത്തിലുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ

- കുട്ടികളുടെ വ്യായാമ ശീലം, കളികൾ-ശുചിത്വശീലങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് ഇടപെടുക.
- ചികിത്സയിരിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ നിരീക്ഷണം.
- ആവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷ/ജീവൻ രക്ഷാ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാവുക.
- ശാരീരിക മാനസിക വൈകല്യങ്ങൾ, വളർച്ച മുരടിപ്പ് ഉള്ളവർ, ദന്തരോഗങ്ങളുള്ളവർ തുടങ്ങിയ കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തി വിവരം അറിയിക്കുക.
- അമ്മമാർക്ക് ബോധവൽക്കരണം നൽകൽ, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലം, വ്യായാമം തുടങ്ങിയവ ജീവിത ശൈലിയാക്കാനുള്ള ഇടപെടൽ നടത്തൽ.
- അംഗൻവാടി കേന്ദ്രങ്ങൾ, ഉപകേന്ദ്രങ്ങൾ, കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കൽ.
- സെറിബ്രൽപാൽസിയും ഇതര വൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടികളുടെ അമ്മമാർക്ക് പിന്തുണ നൽകുക. മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.

10–19 പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ

- പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ ഉറപ്പാക്കുന്നതിന് ഇടപെടുക.
- പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ എടുത്തെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക,

എടുക്കാത്തവരെ കണ്ടെത്തുക, രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പെടുക്കുന്നതിനു പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

- കുടുംബക്ഷേമ സേവനത്തിന് അനിവാര്യമായവരെ കണ്ടെത്തുക, റിപ്പോർട്ടു ചെയ്യുക. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത അബോർഷൻ തുടങ്ങിയവ പ്രതിരോധിക്കുക, ഇടപെടുക.
- മദ്യം-മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം കണ്ടെത്തുന്നതിനു വിവരം നൽകൽ, ഗ്രൂപ്പുകളുടെ രൂപീകരണം, പോഷണ നിലവാര നിരീക്ഷണം
- ശാരീരിക മാനസിക ചൂഷണത്തിന് വിധേയരാകുന്നവരെ കണ്ടെത്തുക, ആവശ്യമായവർക്ക് മാനസിക പിന്തുണ നൽകുക.
- പിയർഗ്രൂപ്പുകൾ രൂപീകരിക്കുന്നതിന് ഇടപെടുക.
- പഠനത്തിലെ പിന്നോക്കാവസ്ഥ നിരീക്ഷിക്കുക. പിന്തുണ നൽകുക. സ്കൂൾ ഡ്രോപ്പൗട്ട് ഉണ്ടാകാതെ നോക്കുക.
- പൂരകപോഷണത്തിന് പിന്തുണ നൽകുക. കൗമാരസൗഹൃദ സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടോയെന്ന് നിരീക്ഷിക്കുക, പിന്തുണ നൽകുക

ആരോഗ്യമുള്ള പുരുഷന്മാർ & സ്ത്രീകൾ

- നല്ല ആരോഗ്യാവസ്ഥയിൽ തുടരുന്നതിനാവശ്യമായ പിന്തുണ, ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ (സ്ക്രീനിംഗ്- ശീലവൽക്കരണം)
- തൊഴിൽസാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ചുള്ള ആരോഗ്യ വെല്ലുവിളികൾ, ബോധവൽക്കരണം, പിന്തുണ.
- മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവരെ കണ്ടെത്തൽ, പിന്തുണ, സഹായഗ്രൂപ്പ് രൂപീകരണം, ബോധവൽക്കരണം.
- കുടുംബക്ഷേമം, ബോധവൽക്കരണം, പിന്തുണ.
- പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടവരെ കണ്ടെത്തുക, സേവനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുക, പിന്തുണ നൽകുക.
- അബോർഷൻ/മെൻസ്ട്രുവൽ പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തി സേവനകേന്ദ്രത്തിലേക്കയക്കുക.

വയോജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം:

- സ്ക്രീനിംഗ് (പകർച്ചേതര വ്യാധികൾ, പകർച്ചവ്യാധികൾ) വിധേയരാകാത്തവരെ കണ്ടെത്തി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, കണ്ടെത്തുന്നവരുടെ തുടർനിരീക്ഷണം.
- കിടപ്പുരോഗികൾക്ക് സേവനം, നിരീക്ഷണം, പിന്തുണ എന്നിവ നൽകുക.
- സാമൂഹ്യസുരക്ഷാ സേവനങ്ങൾക്ക് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ഗർഭകാല സേവനങ്ങൾ:

- ബോധവൽക്കരണം നൽകുക, പരിശോധന, സ്ക്രീനിംഗ് എന്നിവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- മുലയൂട്ടൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. വിവിധ സാമൂഹ്യസുരക്ഷാസേവനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് വിവരം നൽകുക.

ജീവിത ശൈലീരോഗങ്ങൾ :

- ഭക്ഷണശീലവും വ്യായാമ ശീലവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ബോധവൽക്കരണം നൽകുക. ഉണങ്ങാത്ത മുറിവുകൾ, കാലുകളുടെ സംരക്ഷണം, മരുന്നുകളുടെ തുടർച്ചയായ ഉപയോഗം, ശരീര ഭാരനിയന്ത്രണം എന്നിവ സംബന്ധിച്ച അറിവു നൽകുക.

- കായികമേളകൾ സംഘടിപ്പിക്കൽ, കമ്മ്യൂണിറ്റി ഫാമിംഗ് നടത്തൽ, നടത്തക്കൂട്ടങ്ങൾ രൂപീകരിക്കൽ തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുക.
- സമ്പൂർണ്ണ സ്ക്രീനിംഗിന്(30 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള എല്ലാവരും COPD, DM, HTN-) പിന്തുണ നൽകുക.
- ലഹരിമുക്ത സേവനങ്ങൾക്ക് പിന്തുണ നൽകുക.
- അപായസൂചനകൾ സംബന്ധിച്ച(ബ്ലോക്ക്, നെഞ്ചു വേദന) ബോധവൽക്കരണം നൽകുക.

  – കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കുള്ള ബോധവൽക്കരണം, മോട്ടിവേഷൻ എന്നിവ നൽകുക.

ഭിന്നശേഷി:

- സഹായഉപകരണങ്ങൾക്ക് വേണ്ടിയുള്ള പിന്തുണ, സഹായം
- മാനസിക പിന്തുണ(തൊഴിൽ പരിശീലനം, പനരധിവാസ സാധ്യതകൾ ലഭ്യമാക്കൽ)

മാനസികാരോഗ്യം:

- കണ്ടെത്തൽ, ചികിത്സ, പുനരധിവാസത്തിനുള്ള പിന്തുണ നൽകൽ.

ക്യാൻസർ :

- വായിലെ ക്യാൻസർ, സ്തനാർബുദം, ഗർഭാശയഗള ക്യാൻസർ തുടങ്ങിയവയ്ക്കെതിരെ ബോധവൽക്കരണം, പ്രാഥമിക സ്ക്രീനിംഗ് എന്നിവയ്ക്ക് പിന്തുണ നൽക്കുക.

പാലിയേറ്റീവ് കെയർ :

- സേവനം ലഭിക്കാത്തവരെ കണ്ടെത്തുക. പിന്തുണ നൽകുക, കുടുംബങ്ങൾക്ക് ബോധവൽക്കരണം.

ലെപ്രസി :

- രോഗികൾക്ക് സാമൂഹ്യപിന്തുണ, മാനസിക പിന്തുണ, സഹായം, ബോധവൽക്കരണം, സാമൂഹിക അസ്പൃശ്യതക്കെതിരെ ബോധവൽക്കരണം.

ക്ഷയം :

- 2 ആഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ ചുമയുള്ളവർ, അമിതമായി ശരീരഭാരം കുറയുന്നവർ എന്നിവരെ കണ്ടെത്തുക. സ്ക്രീനിംഗിന് പിന്തുണ നൽകുക, ബോധവൽക്കരണം
- ചികിത്സയെടുക്കുന്നവരെ നിരീക്ഷിക്കുക, സാമൂഹ്യപിന്തുണ ഉറപ്പാക്കുക, കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് സ്ക്രീനിംഗ്, ബോധവൽക്കരണം എന്നിവ നടത്തുക.
- സാമൂഹ്യസുരക്ഷ, സേവനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച വിവരം നൽകുക.

പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ്:

- പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പെടുക്കാത്തവരെ കണ്ടെത്തുക, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, ബോധവൽക്കരണം എന്നിവ നടത്തുക.