www.abhayakendram.com

അഭയ ന്യൂസ്

Issue No: 4
Volume No: 3
January 2020

Newsletter Published by Abhayakendram Charitable Society (Reg. No. TVM/TC/959/2013)
Medical College, Kedaram Nagar, Pattom P.O. Thiruvananthapuram-695 004
Tel: 0471-4066568, 9497576568. Email: abhayakendramtvm@gmail.com

Chairman's Note

എല്ലാവരോടുമൊപ്പം അഭയകേന്ദ്രവും അതിലെ അന്തേവാസികളും വീണ്ടും ഒരു പുതുവർഷത്തിലെത്തിയിരിക്കുന്നു. അഭയകേന്ദ്രത്തിന്റെ പുതിയ ഭാരവാഹികളോടൊപ്പമാണ് ഈ പുതുവർഷം എന്നതിൽ സന്തോഷമുണ്ട്. നൈതിക ബോധവും സദാചാരമൂല്യങ്ങളും നഷ്ടപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലത്തും നന്മയുടെ തുരുത്തുകൾ അവശേഷിക്കുന്നുവെന്നതിന്റെ തെളിവുകളാണ് അഭയകേന്ദ്രം പോലുള്ള സാന്ത്വനത്തിന്റെയും പരിചരണത്തിന്റെയും കേന്ദ്രങ്ങൾ. സ്നേഹവും കാരുണ്യവും ജീവനുള്ള ഓരോ അണുവിലും വിശിഷ്യാ മനുഷ്യനിൽ ദൈവം സന്നിവേശിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ഗുണങ്ങളാണ്. ഇത് പ്രകടമാക്കുവാൻ സഹായകമാകുന്ന ആതുരാലയങ്ങളാണ് അഭയകേന്ദ്രവും സമാന സ്ഥാപനങ്ങളും. അഭയകേന്ദ്രത്തിന്റെ സഹകാരികളുടെയും ഗുണകാംക്ഷികളുടെയും സംഘാടകരുടെയും ഒന്നിച്ചുള്ള സഹകരണത്തിൽ കഴിഞ്ഞവർഷം ആയിരങ്ങൾക്ക് അഭയം നൽകുവാൻ ഈ കേന്ദ്രത്തിനു കഴിഞ്ഞുവെന്നതിൽ നമുക്കൊന്നിച്ച് അഭിമാനിക്കാം. കാരുണ്യവാനായ ദൈവത്തിനു സ്തുതി . കൂടുതൽ പേർക്ക് സൗകര്യമൊരുക്കുന്നതിനുള്ള നിർമ്മാണപ്രവർത്തനങ്ങൾ പുരോഗമിക്കുന്നു. ഖത്തറിലെ പ്രവാസികളുടെയും നാട്ടിലെ സുമനസ്സുകളുടേയും നിസ്സീമമായ സഹകരണം തുടരുമെന്ന് നമുക്ക് പ്രത്യാശിക്കാം. നമ്മുടെ നന്മകളുടെ പ്രതിഫലനം ഇവിടെയും പ്രതിഫലം മറുലോകത്തും അനുസ്യൂതം ചൊരിയുമാറാകട്ടെ. രോഗശാന്തിയും ആത്മശാന്തിയും നിറവേറുന്ന ഒരു പുതുവർഷം എല്ലാവർക്കും നേരുന്നു.

പ്രൊഫ. കെ. എം. ജലീൽ

അഭയകേന്ദ്രം മാനേജിംഗ് കമ്മിറ്റി

പ്രൊഫ. കെ. എം. ജലീൽ
ചെയർമാൻ

ടി.എ. ഷാഹുൽ ഹമീദ്
വൈസ് ചെയർമാൻ

എം. അബ്ദുൽ ജലീൽ
വൈസ് ചെയർമാൻ

പ്രൊഫ. ടി.എ. ഹസ്സൻ
ജനറൽ സെക്രട്ടറി

അഡ്വ. എം.എ. സമദ്
ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി

എം. നസീർ
ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി

എ.സുലൈമാൻ കുഞ്ഞ്
ട്രഷറർ

കുട്ടികൾക്കൊരഭയകേന്ദ്രം

മറ്റൊരു സ്വപ്ന സാക്ഷാത്കാരം

അഭയകേന്ദ്രം ഏറ്റെടുക്കുന്ന പുതിയ ദൗത്യമാണ് കുട്ടികളുടെ അഭയകേന്ദ്രം. കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടി മാത്രം, അവരുടെ മാനസികവും വൈകാരികവുമായ ഉല്ലാസത്തിനു ഊന്നൽ നൽകി മെച്ചപ്പെട്ട താമസ സൗകര്യം ഒരുക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ഒരു സംവിധാനം ഉണ്ടാകണമെന്നത് നമ്മുടെ വളരെ നാളത്തെ ആഗ്രഹമായിരുന്നു. സർവ്വശക്തന്റെ അനുഗ്രഹത്താൽ ഇതിനായി അഭയകേന്ദ്രത്തിനോട് ചേർന്നുള്ള 7 സെന്റ് സ്ഥലം വാങ്ങി. നാലുനിലകളിലായി വിഭാവനം ചെയ്തിട്ടുള്ള കെട്ടിടത്തിൽ കുട്ടികൾക്കും കൂട്ടിരിപ്പുകാർക്കുമായി 72 പേർക്കുള്ള താമസ സൗകര്യമാണ് ഒരുക്കുന്നത്. താഴത്തെ നിലയിൽ Entrance Lobby, Reception, Play Area, Dining, Pantry, Prayer Hall എന്നിവയും ഒന്നും രണ്ടും മൂന്നും നിലകളിൽ അറ്റാച്ച്ട് ബാത് റൂം സൗകര്യത്തോടുകൂടിയുള്ള മുറികളും, Prayer Hall, Caretaker's room എന്നിവയുമാണ് സജ്ജീകരിക്കുന്നത്. ഈ ബ്ലോക്കിന് പ്രത്യേക ലിഫ്റ്റും സംവിധാനം ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

നിർമാണത്തിനുള്ള പ്രാരംഭ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങി കഴിഞ്ഞു. Soil Investigation, Architectural Drawing, Structural Design എന്നിവ തയ്യാറായി കഴിഞ്ഞു.കോർപറേഷനിൽ നിന്നും അനുമതി കിട്ടിയാലുടൻ പണി തുടങ്ങുവാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ്. ഈ പ്രോജക്ട് പൂർത്തിയാക്കുവാൻ രണ്ടര കോടി രൂപയുടെ ചെലവ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ഈ സദുദ്യമത്തിന് വേണ്ടി ശ്രമം തുടങ്ങിയതു മുതൽ തന്നെ സന്മനസ്സുള്ള വ്യക്തിത്വങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അകമഴിഞ്ഞ സഹായ സഹകരണങ്ങൾ ഇതിന്റെ പ്രവർത്തകർക്ക് കൂടുതൽ കരുത്തും ഊർജ്ജവും നൽകുന്നതാണ്. നമ്മുടെ ചെയർമാൻ കെ എം ജലീലിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഗൾഫ് സുഹൃത്തുക്കൾ നടത്തുന്ന പ്രവർത്തനം ഏറെ പ്രശംസനീയമാണ്. സർവ്വശക്തൻ നമ്മുടെ എല്ലാ സൽക്കർമ്മങ്ങളും സ്വീകരിക്കുകയും അർഹമായ പ്രതിഫലം നൽകി അനുഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യട്ടെയെന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

ടി.എ. ഷാഹുൽ ഹമീദ്
വൈസ് ചെയർമാൻ

വൈദ്യശാസ്ത്ര നോബൽ സമ്മാനം

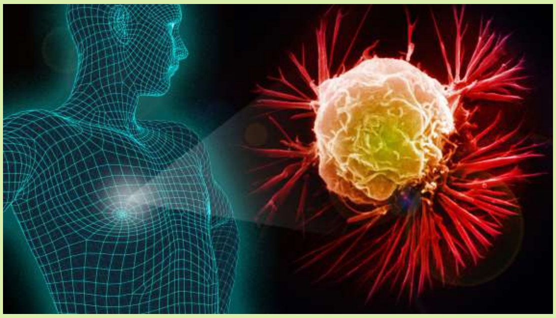
കോശങ്ങളിലെ ഓക്സിജൻ ലഭ്യതയും കാൻസറുമായും ബന്ധപ്പെട്ട പഠനം

ഈ വർഷത്തെ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനുള്ള നോബൽ സമ്മാനം മൂന്നു പേർക്ക് ലഭിച്ചു. യുഎസ് റിസേർച്ചർമാരായ വില്യം ജി കെയിലിൻ, പീറ്റർ ജെ റാറ്റ്ക്ലിഫ്, ഗ്രെഗ് എൽ സെമൻസ എന്നിവർക്ക് സംയുക്തമായാണ് വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനുള്ള നോബൽ സമ്മാനം. കോശങ്ങളിലെ ഓക്സിജൻ ലഭ്യതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പഠനത്തിലാണ് മൂവരെയും നോബൽ തേടിയെത്തിയത്.

കോശങ്ങളിലെ മെറ്റബോളിസത്തെയും ശരീരശാസ്ത്രപരമായ പ്രവർത്തനത്തിനെയും ഓക്സിജന്റെ അളവ് എങ്ങനെ ബാധിക്കുമെന്ന് ഈ മൂവരും നമുക്ക് മനസിലാക്കിത്തന്നുവെന്ന് നോബൽ ജൂറി വ്യക്തമാക്കി. അനീമിയ, കാൻസർ തുടങ്ങിയ മറ്റ് രോഗങ്ങൾക്ക് ഇവരുടെ കണ്ടെത്തലുകൾ ഗുണപരമാകുമെന്നും ജൂറി വിശദീകരിച്ചു.കാൻസർ ചികിത്സാ രംഗത്ത് ഫലപ്രദമായ പുരോഗതിക്ക് സഹായകമാകുന്നതാണ് മൂവരുടേയും കണ്ടെത്തൽ.

ന്യൂയോർക്ക് സ്വദേശിയാണ് വില്യം ജി കെയിലിൻ. 2002 മുതൽ കെയിലിൻ ഹാർവാർഡ് മെഡിക്കൽ സ്കൂളിൽ പ്രൊഫസറാണ്. ബോസ്റ്റണിലെ ഡാന-ഫാർബർ കാൻസർ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലാണ് കെയിലിന്റെ ലബോറട്ടറി. ഗ്രെഗ് എൽ സെമൻസയും ന്യൂയോർക്ക് സ്വദേശിയാണ്. 1999 ൽ ജോൺസ് ഹോപ്കിൻസ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ ഫുൾ ടൈം പ്രൊഫസറായി സെൻസ സേവനം അനുഷ്ഠിച്ചു. 2003 ൽ ജോൺസ് ഹോപ്കിൻസ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ സെൽ എൻജിനീയറിങിലെ ഡയറക്ടറായി.

ശ്രദ്ധിക്കൂ ..! ഇവ കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാകാം



കാൻസർ രോഗത്തിന് ചികിത്സിക്കുന്നത് കൊണ്ട് മാത്രം കാൻസർ രോഗികളുടെ എണ്ണം കുറയില്ല..പുതുതായി കാൻസർ രോഗികൾ ഉണ്ടാകുന്നത് തടയണം.. അതിനു വേണ്ട ബോധവൽക്കരണം രോഗത്തെ കുറിച്ച്, ചികിത്സയെ കുറിച്ച്, പകരുന്ന രീതികൾ, ഒഴിവാക്കേണ്ട ശീലങ്ങൾ ഇങ്ങനെ ജനങ്ങൾക്ക് വേണ്ട അറിവുകൾ പകരുന്നതിലൂടെ ഈ രോഗത്തിന്റെ വ്യാപനം കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും..

പലപ്പോഴും വൈകി കണ്ടെത്തുന്നതാണ് രോഗത്തിന്റെ തീവ്രത വർധിക്കാൻ കാരണം. എന്നാൽ അൽപ്പം ഒന്നു ശ്രദ്ധിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്ക് കാൻസറിന്റെ സാധ്യതകൾ മുൻകൂട്ടി തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കും. ഇങ്ങനെ തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ കാൻസറിന്റെ തീവ്രത കുറയ്ക്കാനും ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിക്കുവാനും കഴിയും.

1. വേദന സംഹാരികൾ കഴിച്ചിട്ടും മാറാത്ത വേദന കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.
2. ശരീരത്തിൽ അനാവശ്യമായി വരുന്ന മുഴകൾ നിസ്സാരമായി കാണരുത് ഇവയും കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണാകാം.
3. ക്ഷീണവും തളർച്ചയും പതിവായി വരുന്നു എങ്കിൽ ഒന്ന് ശ്രദ്ധിക്കൂ.
4, ശരീര ഭാരം അസാധാരണമായി കുറയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ എത്രയും വേഗം വൈദ്യ സഹായം തേടുക.
5, ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന മറുകുകളുടെ നിറവും വലിപ്പവും വ്യത്യാസപ്പെട്ടാൽ ഒട്ടും വൈകാതെ ഡോക്ടറെ കാണുക. ഒപ്പം പുതിയ മറുകുകൾ വരുന്നതും ശ്രദ്ധിക്കണം.
6. രാത്രിയിൽ അസാധാരണമായി വിയർക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ എത്രയും വേഗം ഡോക്ടറെ കാണുക.
7, കഫത്തിൽ രക്തം കണ്ടാൽ ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുക. ഇതും വരാനിരിക്കുന്ന കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണമാകാം.
8, ശബ്ദത്തിൽ പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം അവഗണിക്കാതിരിക്കുക.
9, അകാരണമായ ശ്വാസതടസം പതിവായി അനുഭവപ്പെട്ടാൽ വൈദ്യ സഹായം തേടുക.
10, വിട്ടുമാറാത്ത പനി കാൻസറിന്റെ ആദ്യകാല ലക്ഷണമാണ്.
11, തൊലിയിലുണ്ടാകുന്ന നിറം മാറ്റം, ചൊറിച്ചിൽ, അനാവശ്യരോമ വളർച്ച എന്നിവ ശ്രദ്ധിക്കുക. എത്രയും വേഗം ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുക.

ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ഒരിക്കലും നിസ്സാരമായി കാണരുത്. ഒപ്പം ഇവ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ എത്രയും വേഗം വൈദ്യ സഹായം തേടുകയും വേണം.

കൊറോണ വൈറസ് — പൊതുജനങ്ങൾക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- സോപ്പ് വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് ഇടക്കിടെ കൈകൾ കഴുകുക. 20 സെക്കന്റോളം കൈകൾ കഴുകണം.
- കഴുകാത്ത കൈകൾ കൊണ്ട് കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, വായ തുടങ്ങിയ ഭാഗങ്ങളിൽ തൊടരുത്.
- ചുമക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും തൂവാല ഉപയോഗിച്ച് മൂക്കും വായും അടച്ചു പിടിക്കുക.
- പനി ഉള്ളവർ ഉപയോഗിച്ച സാധനങ്ങൾ, വസ്ത്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- അനാവശ്യ ആശുപത്രി സന്ദർശനം ഒഴിവാക്കുക.
- രോഗബാധിത പ്രദേശങ്ങളിലേക്കുള്ള യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുക.
- പനി, ചുമ തുടങ്ങിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ സ്വയം ചികിത്സക്ക് നിൽക്കാതെ ഡോക്ടറെ കാണുക.

ആശങ്ക വേണ്ട, പക്ഷെ ജാഗ്രത വേണം

ഡോ. ഇക്ബാൽ അഹമ്മദ്

ആദരാഞ്ജലികൾ

റീജിയണൽ കാൻസർ സെന്റർ സർജറി വിഭാഗം മുൻ മേധാവിയും മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ ഡയറക്ടറും ആയിരുന്ന ഡോ. ഇക്ബാൽ അഹമ്മദിന്റെ ദേഹ വിയോഗത്തിൽ അഭയകേന്ദ്രത്തിന്റെ അനുശോചനം രേഖപെടുത്തുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിൽ കണിയാപുരം ഇടയ്ക്കാട് കുടുംബത്തിൽ മുൻ സെയിൽസ് ടാക്സ് കമ്മീഷണർ മുഹമ്മദ് ഇബ്രാഹിം സാഹിബിന്റെയും അട്ടക്കുളങ്ങര മാളിക വീട്ടിൽ സുലൈഖ ബീവിയുടെയും മകനാണ് ഡോക്ടർ ഇക്ബാൽ അഹമ്മദ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രാഥമികവിദ്യാഭ്യാസം ഒറ്റുവിളാകം എൽ.പി.എസ്.ലും കണിയാപുരം മുസ്ലീം ഹൈസ്കൂളിലുമായിരുന്നു. തുമ്പ സെന്റ് സേവിയേഴ്സ് കോളേജിൽ പ്രീഡിഗ്രിക്ക് ശേഷം തിരുവനന്തപുരം യൂണിവേഴ്സിറ്റി കോളേജിൽ നിന്നും ബി. എസ്. സി. കെമിസ്ട്രി ഫസ്റ്റ് റാങ്കോടെ പാസായി. തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നിന്ന് എം.ബി.ബി.എസും. ബനാറസ് ഹിന്ദു യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്ന് സർജറി വിഭാഗത്തിൽ ബിരുദാനന്തരബിരുദവും നേടുകയും ചെയ്തു തിരുവനന്തപുരം റീജണൽ കാൻസർ സെൻറർ സർജറി വിഭാഗം മേധാവിയായും തലശ്ശേരി മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ ഡയറക്ടറായും അദ്ദേഹം സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു. റിട്ടയർമെന്റിനു ശേഷം കിംസ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ ഓങ്കോളജി വിഭാഗം മേധാവിയായും കോഴിക്കോട് MVR കാൻസർ ഇൻസ്റ്റിട്യൂട്ടിൽ സിഇഒ ആയും അദ്ദേഹം സേവനമനുഷ്ഠിക്കുകയുണ്ടായി.

കൊല്ലം തങ്ങൾകുഞ്ഞ് മുസ്‌ലിയാരുടെ മകൾ മറിയം ബീവിയാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ സഹധർമ്മിണി. മക്കൾ: ഫർസാന അഹമ്മദ് (UST Global, Thiruvananthapuram), ഫിറോസ് അഹമ്മദ് (Mechanical Engineer, Dallus, United States). മരുമക്കൾ: ഡോ. അനീസ് (Cardiologist Kozhikode), അഫ്ഷാൻ ഫാത്തിമ.

സൗമ്യമായ പെരുമാറ്റംകൊണ്ട് അദ്ദേഹം ഏവർക്കും പ്രിയങ്കരനായിരുന്നു. സാമൂഹ്യ രംഗത്തും ആതുര ശുശ്രൂഷ രംഗത്തും അദ്ദേഹം ഒരു നിറസാന്നിധ്യമായിരുന്നു. .അഭയകേന്ദ്രത്തിന്റെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും പ്രോത്സാഹനം നൽകിയിരുന്ന ഡോ. ഇക്ബാൽ അഹമ്മദിന് സർവശക്തൻ പരലോക മോക്ഷം പ്രദാനം ചെയ്യട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

ടി.എ. ഹസ്സൻ
ജനറൽ സെക്രട്ടറി

ഡോ. ഇക്ബാൽ അഹമ്മദ് അനുസ്മരണ യോഗത്തിൽ എ. ഷാജഹാൻ IAS സംസാരിക്കുന്നു

ഡോ.ഇക്ബാൽ അഹമ്മദിന്റെ നിര്യാണത്തിൽ അഭയകേന്ദ്രത്തിൽ അനുസ്മരണ യോഗം സംഘടിപ്പിച്ചു. അഭയകേന്ദ്രം വൈസ് ചെയർമാൻ T.A. ഷാഹുൽ ഹമീദ് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു . പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് സെക്രട്ടറി എ. ഷാജഹാൻ IAS, ഡോ. Y.A. നാസർ, MES ജില്ലാ പ്രസിഡന്റ് പ്രൊഫ. K.A ഹാഷിം, MSS ജില്ലാ പ്രസിഡന്റ് അബ്ദുൽ അസീസ്, RCC സുപ്രണ്ട് ഡോ.സജീദ്, RCC ഡോക്ടർമാരായ ഡോ. ചന്ദ്രമോഹൻ, ഡോ. മധു, ഡോ. ഇക്ബാൽ അഹമ്മദിന്റെ മകൾ ഫർസാന അഹമ്മദ്, കേദാരം നഗർ റെസിഡന്റ്സ് അസോസിയേഷൻ സെക്രട്ടറി മോഹൻ ദാസ് എന്നിവർ സംസാരിച്ചു. അഭയകേന്ദ്രം ജനറൽ സെക്രട്ടറി T.A. ഹസ്സൻ സ്വാഗതവും ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി Adv . M.A. സമദ് നന്ദിയും പറഞ്ഞു.

ആർട്ട്സ് & ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാം

ആരോഗ്യ ബോധവൽകരണ
പരിപാടിയിൽ RCC റേഡിയേഷൻ
ഓങ്കോളജി വിഭാഗം അസോസിയേറ്റ്
പ്രൊഫസർ Dr. ആശ അർജുനൻ
"കാൻസർ: രോഗവും ചികിത്സയും"
എന്ന വിഷയത്തിൽ ക്ലാസെടുക്കുന്നു

ആരോഗ്യ ബോധവൽകരണ പരിപാടിയിൽ
ശ്രീ. ശ്രീജിത്ത് നമ്പൂതിരി
"ഫിസിയോതെറാപ്പി
ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ"
എന്ന വിഷയത്തിൽ ക്ലാസെടുക്കുന്നു

SIBCA, UAE Officials
Ibrahim Lari (CEO), Maher Ousta (CFO)
Lubna Al Jundi (HRD) visit Abhayakendram with
our Chairman Prof. K.M. Jaleel

അബുദാബി ഭവൻസ് ഇന്റർനാഷണൽ
ഇംഗ്ലീഷ് സ്കൂൾ അധ്യാപകർ
അഭയകേന്ദ്രം സന്ദർശിക്കുന്നു.

മാനേജിംഗ് കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങൾ

എച്ച്. ഷഹീർ മൗലവി
എ. അൻസാരി
എം. മെഹബൂബ്
എ. എസ്. നൂറുദീൻ
എ. സൈനുദീൻ
എ. ഷഹാബുദീൻ
വയലാർ ഗോപകുമാർ
ഡോ. ഒ. ബഷീർ
സജീദ് എസ്. അഹമ്മദ്
ഇ. അബ്ദുൽ സലാം
എ. നാസർ
സിദ്ദിഖ് സൈനുദീൻ
എം. ടി. അബ്ദുൽ അസീം
എ. എം. തയ്യിബ്
എൻ. എം. അൻസാരി
ഡോ. എസ്. സുലൈമാൻ

ഭക്ഷണം വിഷമായാൽ

പ്രൊഫ. കെ. നസീമ
റിട്ട: സീനിയർ മൈക്രോബയോളജിസ്റ്റ്
ശ്രീ ചിത്ര തിരുനാൾ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, തിരുവനന്തപുരം

സാംക്രമിക രോഗങ്ങളിലൂടെയാണ് ഭക്ഷ്യവിഷബാധ ഉണ്ടാവുന്നത്. ഇവയെ ചെറുക്കുന്നതിനും രോഗനിവാരണത്തിനും ഈ രോഗങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള സാമാന്യ അവബോധം സഹായിക്കും. ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ജലാംശം കൂടുതൽ നഷ്ടപ്പെടുന്ന ജലജന്യരോഗങ്ങളും വായുജന്യരോഗങ്ങളും നമുക്ക് പടർന്നു പിടിക്കാനിടയുണ്ട്. അതുമൂലമുള്ള ക്ഷീണവും ശരീരത്തിന്റെ പോഷണക്കുറവും ഈ ഘട്ടത്തിൽ എടുത്തു പറയേണ്ടതാണ്. രോഗാവസ്ഥയിൽ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറയുന്നതിനാൽ രോഗബാധയുടെ ആക്കം വർദ്ധിക്കുന്നു. ജലമലിനീകരണം, ശുചിത്വത്തിന്റെ അഭാവം എന്നിവ മൂലമാണ് പല രോഗങ്ങളും പടരുന്നത്. പ്രധാനമായും മലിനമാക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ ഉപയോഗവും ശുദ്ധജല ദൗർലഭ്യവും ഭക്ഷ്യവിഷബാധയ്ക്ക് കാരണമാവാം. തുറന്നുവെച്ച ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിലൂടെയും മലിനജലത്തിലൂടെയും വിഷബാധ ഉണ്ടാവാം. രോഗാണുവാഹകരായ ഈച്ച, പല്ലി, പാറ്റ തുടങ്ങിയവ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിലൂടെ രോഗവ്യാപനം ത്വരിതമാക്കാനിടയുണ്ട്.

രോഗാണുക്കൾ

ബാക്ടീരിയകളായ സ്റ്റാഫൈലോകോക്കസ് (ചിരങ്ങിലും പഴുപ്പിലും കാണുന്ന ഒരുതരം ഉരുണ്ട ബാക്ടീരിയ), എന്ററോപാത്തോജനിക് ഇസ്ചെറിഷിയ കോളി (Enteropathogenic Escherichia coli - EPEC) അന്നനാളത്തിൽ രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന ഒരുതരം ഇ കോളി ബാക്ടീരിയ, ക്ലോസ്ട്രിഡിയം പെർഫ്രിൻജസ് - ടൈപ്പ് എ എന്ന ഓക്സിജന്റെ അഭാവത്തിൽ വളരുന്ന ബാക്ടീരിയ, കാമ്പയിലോബാക്ടർ എന്ന സാധാരണ ബാക്ടീരിയയേക്കാൾ ചെറിയ ബാക്ടീരിയ, അതിഗുരുതരമായ ഭക്ഷ്യവിഷബാധ ഉണ്ടാക്കുന്ന ക്ലോസ്ട്രിഡിയം ബോട്ടുലിസം എന്ന ബാക്ടീരിയ, രക്തത്തോടൊപ്പം പഴുപ്പും വയറുകടിയും ഉണ്ടാക്കുന്ന ഷിഗല്ല ബാക്ടീരിയ, കോളറ ബാക്ടീരിയ, അതിഗുരുതരമായ ഭക്ഷ്യവിഷബാധ ഉണ്ടാക്കുന്ന സാൽമൊണില്ല ടൈഫിമ്യൂറിയം എന്ന ബാക്ടീരിയ, കൂടാതെ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് - എ വൈറസുകൾ, മാർബർഗ് വൈറസുകൾ എന്നിവയാണ് പ്രധാനമായും ഭക്ഷ്യവിഷബാധയുണ്ടാക്കുന്ന രോഗാണുക്കൾ.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ഭക്ഷ്യവിഷബാധയുടെ മുഖ്യലക്ഷണം വയറുവേദന, പനി, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം എന്നിവയാണ്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ രോഗാണുക്കളിൽ ഏറ്റവും ഗുരുതരമായ ഭക്ഷ്യവിഷബാധ ഉണ്ടാക്കുന്നത് 'ക്ലോസ്ട്രിഡിയം ബോട്ടുലിസം' എന്ന ബാക്ടീരിയയും 'മാർബർഗ്' എന്ന വൈറസുമാണ്. 'സാസേജ്' എന്ന ഒരു ആഹാര പദാർത്ഥത്തിന്റെ ലാറ്റിൻ പദമാണ് 'ബോട്ടുലസ്'. ഇതിൽ നിന്നാണ് ബോട്ടുലിസം എന്ന പേര് ഈ രോഗത്തിന് കിട്ടിയത്. ഈ രോഗാണുക്കൾ മണ്ണിലും പച്ചക്കറികളിലും വൈക്കോലിലും, കാലിവളത്തിലും കടൽച്ചെളിയിലും സുലഭമാണ്. പ്രാണവായുവിന്റെ അഭാവത്തിൽ മാത്രം വളരുന്ന ഇവ തണുപ്പിലും ചൂടിലും വളരുന്നു. വെള്ളം ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും തിളപ്പിച്ചാലേ ഈ രോഗാണുക്കൾ നശിക്കുകയുള്ളൂ. ഈ രോഗാണുക്കൾക്ക് എ, ബി, സി, സി2, ഡി, ഇ, എഫ്, ജി എന്നിങ്ങനെ എട്ട് ഇനം വിഷാംശങ്ങളാണുള്ളത്. കോശത്തിനകത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഇവ രോഗാതുരമായ കോശത്തിനെ നശിപ്പിച്ച ശേഷമാണ് പുറത്തു വരുന്നത്. പ്രോട്ടീൻ തന്തുക്കൾ കൊണ്ടുള്ള ഈ വിഷം ലോകത്ത് ഇന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന ഏറ്റവും മാരകമായ രോഗാണുവിഷമാണ്. മനുഷ്യനെ കൊല്ലാൻ ഈ വിഷത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ മൈക്രോഗ്രാം മാത്രം മതിയാവും. ഈ വിഷം കലർന്ന ആഹാരം തിളപ്പിക്കുകയോ പ്രഷർ കുക്കറിൽ വേവിക്കുകയോ ചെയ്തു ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഞരമ്പുകൾക്കും പേശികൾക്കും വരുന്ന പല അസുഖങ്ങൾക്കും മറുമരുന്നായി ഈ വിഷൗഷധം ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. സംസ്കരിച്ച്

സൂക്ഷിച്ച ഇറച്ചി, ടിൻഫുഡുകൾ, പച്ചക്കറികൾ, മത്സ്യം എന്നിവയിൽ ഈ രോഗാണുക്കൾ ഉണ്ടാവാം. ടിൻഫുഡുകൾ തുറക്കുമ്പോൾ കുമിളകൾ വന്നാൽ അവ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. മലിനമായ ഇത്തരം ആഹാരം കഴിച്ച് പന്ത്രണ്ടു മുതൽ മുപ്പത്തിയാറു മണിക്കൂറുകൾക്കകം രോഗിക്ക് ഛർദ്ദി, മലതടസ്സം (constiyatim), ആഹാരം ഇറക്കാനുള്ള പ്രയാസം, സംസാരിക്കാനുള്ള പ്രയാസം, ശ്വാസതടസ്സം എന്നീ രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാവാം. അതിഗുരുതരാവസ്ഥയിൽ രോഗിക്ക് ബോധക്ഷയവും മരണവും സംഭവിക്കാം.

ചിരങ്ങിലൂടെ പകരുന്ന ബോട്ടുലിസവും കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ കണ്ടു വരുന്ന ബോട്ടുലിസവും വളരെ വിരളമാണ്. ചീത്തയായ തേനിലൂടെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വയറ്റിലെത്തുന്ന രോഗാണുക്കൾ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മലതടസ്സവും സൃഷ്ടിക്കുന്നു. അത്യാവശ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ രോഗാണുവിന്റെ ടോക്സ്സോയിഡ് വാക്സിൻ കുത്തിവെച്ച് രോഗിക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്.

ക്ലോസ്രിഡിയം പെർഫ്രിഞ്ചെർസ് എന്ന രോഗാണുക്കൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ആൽഫാ, തീറ്റാ എന്നീ വിഷങ്ങളും ഭക്ഷ്യവിഷബാധക്ക് കാരണമാണ്. ഈ രോഗാണുക്കൾ തണുത്തതോ ചൂടായതോ ആയ ഇറച്ചിക്കറികളിൽ നിന്നാണ് ഭക്ഷ്യവിഷബാധ ഉണ്ടാകുന്നത്. വയറുവേദന, വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി എന്നിവയോടെ തുടങ്ങുന്ന അസുഖം ഒന്നുരണ്ടു ദിവസങ്ങൾക്കകം തനിയെ മാറുന്നു. രോഗിയുടെ മലത്തിൽ നിന്നും രോഗി കഴിച്ച ആഹാരത്തിൽ നിന്നും രോഗാണുക്കളെ തിരിച്ചറിയാവുന്നതാണ്.

കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ വയറിളക്കമുണ്ടാക്കുന്ന EPEC എന്ന എന്ററോപാത്തോജനിക് ഇ. കോളി കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ചെറുകുടലിലെ കോശഭിത്തികളെ നശിപ്പിക്കുന്നു. ലോകത്താകമാനം കോളറ പോലെയുള്ള അതികഠിനമായ വയറിളക്കം ഉണ്ടാക്കുന്ന എൻറോ ടോക്സി ജെനിക് ഇ കോളി (ETEC - Entero Toxigenic E. Coli) യാത്രക്കാർക്കാണ് രോഗമുണ്ടാക്കുന്നത്. അതിനാൽ ഈ രോഗം Enterotoxigenic Diarrhoea അഥവാ 'യാത്രക്കാരുടെ വയറിളക്കം' (Travellers Diarrhoea) എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു.

സാൽമൊണില്ല ഇനത്തിൽപ്പെട്ട S.typhimurium എന്ന രോഗാണുവും ഭക്ഷ്യവിഷബാധ ഉണ്ടാക്കുന്നു. രോഗാണുവാഹകരായ മൃഗങ്ങളുടെ ഇറച്ചിയിലൂടെ രോഗാണുബാധ ഉണ്ടാവുകയും രോഗിയുടെ രക്തത്തിൽ രോഗാണുക്കൾ പെറ്റു പെരുകി ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറിനകം രോഗിക്ക് വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി മുതലായവ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. വൃത്തിയില്ലാത്ത ആഹാരത്തിലൂടെയും കോഴി, ഇറച്ചികൾ, മുട്ട, പാൽക്രീമുകൾ എന്നിവയിലൂടെയും രോഗാണുവാഹകരിലൂടെയും അസുഖം പകരാം. എലിയുടെ കാഷ്ഠം ഭക്ഷണത്തിൽ വീഴുകയോ പല്ലി, പാറ്റ തുടങ്ങിയവ ഭക്ഷണത്തിൽ നക്കുകയോ ചെയ്താലും രോഗം പകരാം. അതിനാൽ 'ബുൾസ് ഐ' ഉണ്ടാക്കുമ്പോഴും മുട്ട പൊരിക്കുന്നതിനു മുമ്പും മുട്ട നല്ലവണ്ണം കഴുകുകയും രോഗാണുമുക്തമാക്കുകയും വേണം. ഹോട്ടലുകളിൽ ഇത്രയും ശ്രദ്ധിച്ച് ക്ലീനിംഗ് നടക്കണമെന്നില്ല. അതിനാൽ വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണ് ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലത്.

സാൽമൊണില്ല ഭക്ഷ്യവിഷബാധയുടെ ഇൻക്യുബേഷൻ സമയം ഒരു ദിവസം മാത്രമാണ്. ഇതിനകം രോഗിക്ക് വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി, വയറുവേദന, പനി എന്നിവ ഉണ്ടാവാം. ഒന്നുരണ്ടു തവണ വയറ്റിൽ നിന്ന് പോയതിനു ശേഷം രോഗിക്ക് അതികഠിനമായ കോളറ പോലുള്ള അസുഖവും ഉണ്ടാവാം. രണ്ടു മുതൽ നാലു ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് അസുഖം ഭേദമാവാമെങ്കിലും ചിലരിൽ വളരെ ദിവസങ്ങളോളം വയറുകടിയും ഉണ്ടാവാറുണ്ട്. നല്ലവണ്ണം പാകം ചെയ്ത ആഹാരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയും വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഈ അസുഖത്തിൽ നിന്ന് നമുക്ക് രക്ഷനേടാം. സാൽമൊണില്ല കാരണമായുണ്ടാവുന്ന ഭക്ഷ്യവിഷബാധക്ക് ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ഉപയോഗപ്രദമല്ല. ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ രോഗബാധ കുറക്കുകയില്ല. പകരം രോഗി രോഗാണുക്കളെ കുറേ നാളേക്കെങ്കിലും വിസർജ്ജിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. ഇത് മറ്റുള്ളവർക്ക് വളരെ പെട്ടെന്ന് അസുഖം വ്യാപിപ്പിക്കാൻ ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഗംഗയുടെയും ബ്രഹ്മപുത്രയുടെയും തീരത്തു തുടങ്ങിയ കോളറ ഇതുവരെ ഇന്ത്യയൊട്ടുക്ക് പകർച്ചവ്യാധികൾ ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ആഗോളവ്യാപകമായി കോളറ പകർച്ചവ്യാധി ഉണ്ടായപ്പോഴാണ് World Health Organisation (WHO) രൂപീകരിച്ചത്.

മനുഷ്യർക്കുമാത്രം വരുന്ന ഒരു അസുഖമാണ് കോളറ. രോഗാണുവാഹകരിൽ നിന്ന് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് വളരെ വേഗം അസുഖം പടർന്നു പിടിക്കുന്നു. അതിനുകാരണം ആ രോഗാണുവിന്റെ ധ്രുതഗതിയിലുള്ള Motility ആണ്. അതായത് ജെറ്റ് പോലെ ധ്യതിയിലുള്ള അതിന്റെ ചലനമാണ്. ആഹാരത്തിലൂടെയും വെള്ളത്തിലൂടെയും പകരുന്ന ഈ രോഗം ചിപ്പി, ഞണ്ട്, കടൽ മത്സ്യങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെയാണ് ഭക്ഷ്യവിഷബാധ ഉണ്ടാക്കുന്നത്.

ഹോട്ടൽ ഭക്ഷണത്തിലൂടെ പകരുന്ന ഭക്ഷ്യവിഷബാധയാണ് സ്റ്റാഫൈലോ കോക്കസ് രോഗാണുക്കൾ മൂലം ഉണ്ടാവുന്നത്. രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് ആറു മണിക്കൂറുകൾ കഴിയുമ്പോൾ തന്നെ രോഗിക്ക് വയറിളക്കവും ഛർദ്ദിയും തുടങ്ങിക്കഴിയും. രോഗാണുക്കൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന വിഷം (Enterotoxin) മലിനമായ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കും. രോഗാണുക്കൾ അടങ്ങിയ ഇറച്ചി, മീൻ, പാൽ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ എന്നിവ മലിനമാകാതെ സൂക്ഷിക്കുകയും വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന ആഹാര വസ്തുക്കൾ കഴിക്കുകയും ചെയ്താൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ രോഗാണുക്കൾ മൂലമുള്ള ഭക്ഷ്യവിഷബാധയെ നമുക്ക് തടയാം.

ആഹാരകാര്യത്തിൽ തികഞ്ഞ ശുചിത്വം പാലിക്കുകയും ഭക്ഷണക്രമവും ജീവിതക്രമവും ശരീരത്തെ അറിഞ്ഞു ചെയ്യുകയും ചെയ്താൽ ഭക്ഷ്യവിഷബാധയിൽ നിന്ന് നമുക്ക് രക്ഷനേടാം.

അഭയകേന്ദ്രം
ABHAYAKENDRAM (Regd)

ആംബുലൻസ്
മൊബൈൽ മോർച്ചറി
മിതമായ നിരക്കിൽ

Tel: 0471-4066568, Mob: 9497576568

24 Hours' Service Available

റ്റിംറ്റ് ഹോസ്റ്റൽ

- വിശാലമായ മുറികൾ മിതമായ നിരക്കിൽ ദിവസവാടകക്ക്.
- സ്വന്തമായി ഭക്ഷണം പാകംചെയ്യാനുള്ള സൗകര്യം.
- ആവശ്യക്കാർക്ക് സൗജന്യ നിരക്കിൽ ഭക്ഷണം.

അഭയകേന്ദ്രം റസിഡന്റ് മാനേജർ
ജാസിം കണ്ടൽ: 9746463949

Abhayakendram Charitable Society

A/c No. 162302000007007, 162301000007007
Indian Overseas Bank, Ulloor
IFS Code: IOBA0001623

അഭയകേന്ദ്രം ഭക്ഷണചെലവ്

ഒരു ദിവസത്തെ
ഭക്ഷണചെലവ് – 12,000/-

ഒരു മാസത്തെ
ഭക്ഷണചെലവ് – 3,60,000/-

Beneficiaries (As on **31.12.2019**)

Kerala

Tvpm-570 · Kollam - 1550 · Alappuzha - 449 · Pattanamtitta -398 · Kottayam-243 · Idukki-121 · Ernakulam -497 · Thrissur -985 · Malappuram -1373 · Palakkad -1663 · Kozhikode -245 · Kannur - 205 · Wayanad - 167 · Kasargod - 159

Other States

Tamil Nadu-1564 · Jharkhand-3 · Karanataka-2 · UP-3 · Lakshadweep -3

Male & Female

Male – 4926 · Female – 4179

Children

Below 10 Years : 1095

Types of Patients

Treatment in R.C.C – 8668 · Treatment in Sree Chithra –767 · Treatment in Medical College – 745 · Others - 20

Patients	:	10200
Bystanders	:	11295
Total Beneficiaries	:	21495

Publisher: T. A Hassan
Editorial Board : M. Mehaboob(Convener), A.S. Noorudeen
Copies: 1000
(For Private Circulation only)

Lay-out: **ShinuV S**, eminents
Printed at: **eminents**
0471 4011452, 9388242526