NATIONAL AYUSH MISSION KERALA

Government of Kerala

നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ കേരള

ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് വെൽനെസ്സ് സെന്റർ

Swasthya
AYUSH HEALTH AND WELLNESS CENTRES

Government of Kerala

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ കേരള
ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് വെൽനെസ്സ് സെന്റർ

ആശ
കൈപ്പുസ്തകം 2023

നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ, കേരള
ഒന്നാം നില, ബ്ലിസ് ഹെവൻ, കോൺവെന്റ് റോഡ്
തിരുവനന്തപുരം, കേരള - 695 035
Phone : 0471 - 2474550, E-mail: namkerala@gmail.com

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

എഡിറ്റർ ഇൻ ചീഫ്

ഡോ. ഡി സജിത്ത് ബാബു ഐ.എ.എസ്
സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഡയറക്ടർ,
നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ

എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റേഴ്സ്

ഡോ.സജി പി ആർ
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ (ഐ.എസ്.എം)
നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ

ഡോ.ആർ ജയനാരായണൻ
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ (ഹോമിയോപ്പതി)
നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ

അസോസിയേറ്റ്എഡിറ്റേഴ്സ്

ഡോ. അനീന പി ത്യാഗരാജ്
ഡി.പി.എം,നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ

ഡോ. കെ സി അജിത്കുമാർ
ഡി.പി.എം,നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ

ഡോ. എം.എസ് നൗഷാദ്
ഡി.പി.എം,നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ

ഡോ. സുനിത കെ എസ്
ഡി.പി.എം,നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ

ഡോ. ശ്രീജിനൻ കെ ജി
ഡി.പി.എം,നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ

ഡോ. ഷൈജു കെ എസ്
ഡി.പി.എം,നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ

കോ-ഓർഡിനേറ്റർ

ഡോ.കൃഷ്ണേന്ദു വി കെ
കപ്പാസിറ്റി ബിൽഡിംഗ് ഓഫീസർ,
നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ

ആശയം
ഐ എസ് എം

ഡോ. ശിവകുമാരി
മെഡിക്കൽ ഓഫീസർജി.എ.ഡി. സെക്രട്ടേറിയറ്റ്

ഡോ.മിനി എസ് പൈ
ചീഫ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡിസ്ട്രിക്ട്
ആയുർവേദ ഹോസ്പിറ്റൽ പത്തനംതിട്ട

ഡോ ബീന പി കെ റോസ്
വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ പ്രൊഫസർ ആൻഡ്
എച്ച്.ഒ.ഡി ഡിപ്പാർട്ട്മെൻറ് ഓഫ്
പ്രസൂതിതന്ത്ര ആൻഡ് സ്ത്രീരോഗ
ഗവൺമെൻറ് ആയുർവേദ കോളേജ് കോട്ടക്കൽ

ഡോ. സൗമ്യ ജി എ
ജി.എ.ഡി, ആറ്റിപ്ര തിരുവനന്തപുരം

ഡോ എം സിജിൻ
മെഡിക്കൽ ഓഫീസർഗവൺമെൻറ് ആയുർവേദ
ഹോസ്പിറ്റൽ,പൊന്നാനി മലപ്പുറം

ഡോ. സിദ്ധി ജി. പി.
സീനിയർ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഗവൺമെൻറ്
ആയുർവേദ ഡിസ്പെൻസറി,കാട്ടാക്കട

ഡോ. ധന്യ ജി.
മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ
നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ

ഡോ. രാജി ആർ
മെഡിക്കൽ ഓഫീസർഗവൺമെൻറ് ആയുർവേദ
ഹോസ്പിറ്റൽ, നെയ്യാറ്റിൻകര

ഡോ.ആനന്ദ് എ ജെ
സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ
നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ,
ആയുഷ് ഗ്രാം പ്രോജക്ട്

ഹോമിയോപ്പതി

ഡോ. അഗസ്റ്റിൻ എ. ജെ
സൂപ്രണ്ട് ഡി.എച്ച്.എച്ച്, തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. സിമി സാരംഗ് എസ്
മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ജി.എച്ച്.ഡി പള്ളിച്ചൽ
തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. മനു വർഗീസ്
ജി.എച്ച്.ഡി വെള്ളമുണ്ട,വയനാട്

ഡോ. മുരളീകൃഷ്ണൻ കെ.എസ്
റസിഡന്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ,
ജി എച്ച് എച്ച് തൃശൂർ

ഡോ.ബിന്ദു ജോൺപുൽപറമ്പിൽ
മെഡിക്കൽ ഓഫീസർപൂവാർ തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. ബീന റാണി
ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ കോളേജ്
തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. ജസ്റ്റിൻ കെ ജോസ്
മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ജനനി
പ്രൊജക്റ്റ്, നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ

ഡോ. ഷീല എ.എസ്.
പ്രിൻസിപ്പൽ & കൺട്രോളിംഗ് ഓഫീസർ
ഹോമിയോപ്പതി മെഡിക്കൽ എജുക്കേഷൻ

ഡോ. രജിത കെ.എസ്
പ്രൊഫസർ ഗവൺമെൻറ് ഹോമിയോ
മെഡിക്കൽ കോളേജ്,തിരുവനന്തപുരം

വീണാ ജോർജ്
ആരോഗ്യ-വനിത-ശിശുവികസന
വകുപ്പ് മന്ത്രി
കേരള സർക്കാർ

സന്ദേശം

പൊതുജനാരോഗ്യ രംഗത്ത് കേരളം രാജ്യത്തിന് മാതൃകയാണ്. കൂട്ടായ പ്രയത്നത്തിലൂടെ ആരോഗ്യ രംഗത്തെ നിരവധി വെല്ലുവിളികളെ തരണം ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞു. പൊതുജനങ്ങളുമായി നേരിട്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആശമാരുടെ സേവനം ഇതിന് വളരെ സഹായകരമായിട്ടുണ്ട്. വർധിച്ചു വരുന്ന ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളുടെയും പുതിയ രോഗങ്ങളുടെ ആവിർഭാവത്തിന്റെയും പശ്ചാത്തലത്തിൽ പൊതുജനാരോഗ്യ രംഗത്തുള്ള പ്രാധാന്യം മനസിലാക്കി സർക്കാർ മുന്നോട്ട് പോകുകയാണ്. ആശമാരുടെ സേവനം ആയുഷ് ഹെൽത്ത് & വെൽനെസ് കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ലഭ്യമാക്കിയതിലൂടെ സമഗ്രമായ ആരോഗ്യ പരിപാലനമാണ് ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത്. ആശമാർക്ക് ആയുഷ് ചികിത്സാ രീതികളുടെ ശരിയായ അവബോധവും തങ്ങളുടെ ജോലിയും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും കൃത്യമായി മനസിലാക്കൻ കഴിയുവിധം തയ്യാറാക്കപ്പെട്ട ഈ കൈപുസ്തകം എവർക്കും പ്രയോജനകരമാകട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

വീണാ ജോർജ്

ഓഫീസ് : സെക്രട്ടേറിയറ്റ് അനക്സ്-2, ഏഴാം നില, റൂം നമ്പർ 701
ഗവൺമെന്റ് സെക്രട്ടേറിയറ്റ്, തിരുവനന്തപുരം-695 001
ഫോൺ (ഓഫീസ്) : 0471-2327876, 2327976 ഫാക്സ് : 0471-2327016
മൊബൈൽ : 9400066111 ഇ-മെയിൽ : min.hlth@kerala.gov.in

സന്ദേശം

നമ്മുടെ ആരോഗ്യ രംഗം പുരോഗതിയുടെ പാതയിലാണ്. മികച്ച ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ജനങ്ങളിൽ എത്തിക്കുന്നതിന് ആയുഷ് നിസ്തുലമായ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഇത് ഓരോ വ്യക്തിക്കും പ്രയോജനവും പ്രായോഗികവുമാക്കുന്നതിന് ആശാ പ്രവർത്തകരുടെ സേവനം ആവശ്യമാണ്. അതിനായി ആശാ പ്രവർത്തകരുടെ പരിശീലന പരിപാടിയ്ക്ക് ആയുഷ് മേഖലതുടക്കം കുറിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങൾക്കും സമൂഹത്തിനും ഇടയ്ക്കുള്ള ഒരു പ്രധാന കണ്ണിആയി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് മൂലം ആരോഗ്യപരമായുള്ള സാമൂഹിക മാറ്റങ്ങൾക്ക് പ്രേരക ഘടകങ്ങളായി മാറാൻ ആശാ പ്രവർത്തകർക്ക് സാധിക്കണം. തങ്ങളുടെ പുതിയ കടമകൾ ഏറ്റെടുത്തു നടപ്പിലാക്കുന്നതിന് ആശമാർ വിവിധ മേഖലകളിൽ കൂടുതൽ അറിവ് നേടേണ്ടത് ആവശ്യമാണ് ഈ ലക്ഷ്യം മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ട് നാഷണൽ ആയുഷ്മിഷൻ, ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് വെൽനസ് സെന്ററുകളിലേക്ക് നിയമിച്ചിരിക്കുന്ന ആശമാർക്ക് വേണ്ടി തയ്യാറാക്കിയ കൈപ്പുസ്തകത്തിന് ആശംസകൾ നേരുന്നു.

Jeevan Babu K IAS
State Mission Director
National Health Mission, Kerala
Thiruvananthapuram

സന്ദേശം

ആരോഗ്യമേഖലയിലെ നിർണായക സാന്നിധ്യമാണ് ആശാ പ്രവർത്തകർ. ആരോഗ്യസേവന സംവിധാനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്താനും സമൂഹത്തിലെ സാധാരണക്കാരുംദുരിതമനുഭവിക്കുന്നവ രുമായ ജനവിഭാഗങ്ങളെ ആരോഗ്യ സേവന സ്ഥാപനങ്ങളുമായിബന്ധിപ്പിക്കാനും ആശാ പ്രവർ ത്തകർ സ്തുത്യർഹമായ സേവനമാണ് കാഴ്ചവെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ആയുഷ് മേഖലയ്ക്ക് ഊർജ്ജം പകരാൻ ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ്വെൽനസ് സെൻററുകളിലേക്കായി 2600 ആശാ പ്രവർ ത്തകരെ ലഭിക്കുന്നു എന്നത് വളരെസന്തോഷകരമായ കാര്യമാണ്. സാമൂഹിക ആരോഗ്യ പ്രവർ ത്തകർ എന്ന നിലയിൽ ആശമാർക്ക് ആയുഷ് മേഖലയിലെ ചുമതലകളെ കുറിച്ച് കൃത്യമായ ലക്ഷ്യബോധം നൽകുവാനായി നാഷണൽആയുഷ് മിഷൻ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്ന ഈ കൈ പുസ്തകത്തിനും മുന്നോട്ടുള്ളപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ആശംസകൾ നേരുന്നു.

Dr. Preeya K S
Director
Indian System of Medicine
Thiruvananthapuram

സന്ദേശം

പൊതുജനാരോഗ്യ മേഖലയിൽ ആരോഗ്യവകുപ്പ് നയിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആശാ പ്രവർത്തകർക്കുള്ള പങ്ക് നിർണായകമാണ്.കാര്യക്ഷമവും ശരിയായതുമായ അറിവുകൾ ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നതോടൊപ്പം ആരോഗ്യ സേവന രംഗത്ത് പ്രധാന കണ്ണിയായി പ്രവർത്തിച്ചു വരികയാണ് ആശമാർ അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇവരുടെ കർമ്മമണ്ഡലത്തിൽശക്തി പകരുന്നതിനായി ശരിയായ പരിശീലനത്തിന്റെ പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്.ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് വെൽനസ് സെന്ററുകളിലേക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ആശമാർക്ക് തങ്ങളുടെ കർമ്മമണ്ഡലത്തിൽ ശോഭിക്കാൻ നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്ന ഈ കൈപ്പുസ്തകത്തിന് സാധിക്കട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

Dr. M. N. Vijayambika
Director
Homeopathy Department
Thiruvananthapuram

ആമുഖം

നിലവിലുള്ള ആയുഷ് ഡിസ്പെൻസറികളെ നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻറെ നേതൃത്വത്തിൽ ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആൻറ് വെൽനെസ് സെൻററാക്കി (AHWC) ഉയർത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംസ്ഥാനത്തൊട്ടാകെ നടന്നു വരുകയാണ്. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി ASHA (Accredited Social Health Activist) മാരുടെ പ്രവർത്തന മേഖലയ്ക്ക് ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആൻറ് വെൽനെസ് സെൻററിനെ (AHWC) കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള ഔദ്യോഗിക തീരുമാനം വന്നുകഴിഞ്ഞു. കേരള സമൂഹത്തിൽ ഏറ്റവും ദുർബല വിഭാഗമായി വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നവരെ കണ്ടെത്തുകയും, അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ അടുത്തറിഞ്ഞ് ആയുഷിൻറെ ശാസ്ത്രീയ ഇടപെടലുകൾ ഒരു കുടക്കീഴിൽ നടപ്പിൽ വരുത്തുവാനുമാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇപ്രകാരം നടപ്പിലാക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയ്ക്ക് ഊർജ്ജം പകരുന്നതിനാണ് കൂടുതൽ ആശമാരുടെ സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നത്. ഈ ഇടപെടൽ സാധ്യമാക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയാണ് ഒരു Standard Operating Procedure (SOP) വിഭാവന ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. ഈ കൈപുസ്തകം പ്രസ്തുത മേഖലയിൽ ഏതു തരം ഇടപെടലാണ് സർക്കാർ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് എന്നു വ്യക്തമാക്കുന്ന തരത്തിലുള്ളതാണ്.

പുതിയ മേഖലയിലേക്ക് കടന്ന് വരുന്ന ആശ പ്രവർത്തകർക്ക്, ആയുഷ് വൈദ്യശാസ്ത്രം പൊതുജനോപകാരപ്രദമായി ചെയ്യുന്ന ഇടപെടലുകൾ സംബന്ധിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും അതനുസരിച്ച് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നതിനും വേണ്ടിയാണ് ഈ കൈപ്പുസ്തകം തയ്യാറായിരിക്കുന്നത്. ഇതോടനുബന്ധിച്ചുള്ള പരിശീലന പരിപാടികളിലൂടെ ആയുഷ് സംവിധാനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് ഏവർക്കും കഴിയട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

ഡോ. ഡി. സജിത്ത് ബാബു ഐ.എ.എസ്
സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഡയറക്ടർ, നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ

ഉള്ളടക്കം

ഭാഗം 1

ദേശീയ ആയുഷ് മിഷൻ (National AYUSH Mission - NAM) 9

ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററുകൾ (AYUSH HWC) **11**

സ്വാസ്ഥ്യ 13

ആശമാർ അംബാസിഡർമാർ 16

ആശമാർ സ്ഥാപനത്തിൽ (AHWC)ചെയ്യേണ്ടത് 16

ആശമാരുടെ ഫീൽഡ് തല ചുമതലകൾ 17

ആയുർവേദം -ശാസ്ത്രപരിചയം 19

ഹോമിയോപ്പതി-ശാസ്ത്രപരിചയം 24

ഭാഗം 2

ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററുകൾ(ആയുഷ് HWC)

ആയുർവേദം 31

ഹോമിയോപ്പതി 49

ഭാഗം 3

സ്വാസ്ഥ്യ

ആയുർവേദം 62

ഹോമിയോപ്പതി 83

യോഗ 101

ഉപസംഹാരം 100

ദേശീയ ആയുഷ് മിഷൻ
(National AYUSH Mission - NAM)

പരമ്പരാഗത വൈദ്യശാസ്ത്ര സമ്പ്രദായങ്ങളായ ആയുർവേദം, യോഗ & പ്രകൃതിചികിത്സ, യുനാനി, സിദ്ധ, ഹോമിയോപ്പതി എന്നിവ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്ന സമാനതകളില്ലാത്ത ചികിത്സാശാസ്ത്ര പൈതൃകം ഭാരതത്തിന് അവകാശപ്പെടാനുണ്ട്. അവ രോഗ പ്രതിരോധത്തിനും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനുള്ള അറിവിന്റെ നിധിയാണ്.

ആയുർവേദം, യോഗ, യുനാനി, സിദ്ധ, ഹോമിയോപ്പതി (AYUSH) തുടങ്ങിയ വൈദ്യശാസ്ത്രശാഖകളുടെ പ്രവർത്തനത്തിനും ഉന്നമനത്തിനുമായാണ് വൈദ്യശാസ്ത്ര മേഖലയിൽ പ്രത്യേക ആയുഷ് വകുപ്പ് രൂപവൽക്കരിച്ചിട്ടുള്ളത്. NHM - നാഷണൽ ഹെൽത്ത് മിഷന് സമാനമായിത്തന്നെ NAM - നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷനും രാജ്യത്തെ വൈദ്യശാസ്ത്ര മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നുണ്ട്.

ആയുഷ് മന്ത്രാലയത്തിന് കീഴിലുള്ള കേന്ദ്രാവിഷ്കൃത പദ്ധതിയായ നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ (NAM) പന്ത്രണ്ടാം പഞ്ചവത്സര പദ്ധതി കാലത്ത് 2014 -ൽ ആരംഭിച്ചു. കേരളത്തിൽ നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ 2015 -ൽ തുടങ്ങുകയുണ്ടായി. പൊതുജന ആരോഗ്യ പരിപാലന രംഗത്തിൽ ആയുഷ് ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളെ മുഖ്യ ധാരയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക, ശാസ്ത്രീയമായ ഡോക്കുമെന്റേഷൻ മുഖേന തെളിവുകൾ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയ ആയുഷ് ചികിത്സാസമീപനം വികസിപ്പിക്കുക, ഗുണനിലവാരമുള്ള ആയുഷ് സേവനങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കുക എന്നിവയാണ് NAM -ന്റെ മുഖ്യ ലക്ഷ്യങ്ങൾ. കേരളത്തിലെ ആയുഷ് ചികിത്സാ - ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസ മേഖലകളിലെ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റുകൾക്ക് ആവശ്യമായ പിന്തുണ നൽകുക കൂടാതെ ആയുർവേദ,യുനാനി, സിദ്ധ& ഹോമിയോപ്പതി) ഔഷധ മേഖലയെയും സംസ്ഥാന ഔഷധ സസ്യ ബോർഡ് മുഖാന്തിരം ഔഷധസസ്യകൃഷിയെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്നിങ്ങനെ ആയുഷ് മേഖലയുടെ സമഗ്രമായ ഉന്നമനം നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ ലക്ഷ്യം വെയ്ക്കുന്നു.

ആയുഷ് സ്ട്രീമുകളിൽ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വിവിധ പദ്ധതികൾ നടത്തുകയും ആയുഷ് വകുപ്പിന് കീഴിലുള്ള സ്ഥാപനങ്ങളെ വിവിധ മാർഗങ്ങളിലൂടെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ജില്ലാ ആയുഷ് ആശുപത്രികളും ആയുഷ് വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളും നവീകരിക്കുന്നതിലൂടെ സംസ്ഥാനതലത്തിൽ ആയുഷിന്റെ സ്ഥാപന ശേഷി ശക്തിപ്പെടുത്തുക, 50 ബെഡ്ഡുകളുള്ള സംയോജിത

ആയുഷ് ആശുപത്രികൾ സ്ഥാപിക്കുക, ആയുഷ് പൊതുജനാരോഗ്യ പരിപാടികൾ നടപ്പിലാക്കുക, രോഗഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിനും സ്വയം പരിചരണ ത്തിനുമായി ജനങ്ങളെ ശാക്തീകരിക്കുന്നതിന് ആയുഷ് തത്വങ്ങളും പ്രയോഗങ്ങളും അടിസ്ഥാന മാക്കി സമഗ്ര സ്വാസ്ഥ്യ മാതൃകയിൽ സേവനങ്ങൾ നൽകുന്നതിനുള്ള ''ആയുഷ് ആരോഗ്യ സ്വാസ്ഥ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ'' സ്ഥാപിക്കുക തുടങ്ങിയവ നാഷ ണൽ ആയുഷ് മിഷന്റെ പ്രഖ്യാപിത ലക്ഷ്യ ങ്ങളിൽപെടുന്നു. ആയുഷ് ആശുപത്രികളുംഡിസ്പെ ൻസറികളും നവീകരിക്കുന്നതിലൂടെ ആയുഷ് സൗകര്യങ്ങളുടെ ലഭ്യത വലിയ തോതിൽ വർധിപ്പി ക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

രാജ്യത്ത്, പ്രത്യേകിച്ച് ദുർബലവും വിദൂര സ്ഥവുമായ പ്രദേശങ്ങളിൽ ആയുഷ് ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക വഴി സംസ്ഥാന സർക്കാരുകളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ശ്രമങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുക എന്നതും മിഷന്റെ ലക്ഷ്യമാണ്.

ദേശീയ ആയുഷ് ദൗത്യത്തിന്റെ പ്രതീക്ഷിത ഫലങ്ങൾ ഇപ്രകാരമാണ്:

1. ആയുഷ് സേവനങ്ങൾ വഴി മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യ സൗകര്യങ്ങളിലൂടെയും മെച്ചപ്പെട്ട മരുന്നുകളുടെ ലഭ്യതയിലൂടെയും പരിശീലനം ലഭിച്ച മനുഷ്യശക്തിയിലൂടെയും ആയുഷ് ആരോഗ്യ സേവനങ്ങളിലേക്ക് മികച്ച പ്രാപ്യത.
2. ആയുഷ് വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ മെച്ചപ്പെട്ട സജ്ജീകരണത്തിലൂടെ ആയുഷ് വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ പുരോഗതി.
3. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന്റെ ആയുഷ് സംവിധാനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് നിശ്ചിത പൊതുജനാരോഗ്യ പദ്ധതികളിലൂടെ സാംക്രമിക / സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിന് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.

ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററുകൾ (ആയുഷ് HWC)

2014-23 ലെ ലോകാരോഗ്യസംഘടന യുടെ പരമ്പരാഗത ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച നയരേഖയും, 2017 ലെ ദേശീയ ആരോഗ്യനയവും ആയുഷ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന ചികിത്സാശാസ്ത്രങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം എടുത്തു കാട്ടുകയും പൊതുജനാരോഗ്യ മേഖലയെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ഈ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങ ൾക്കുള്ള പ്രാധാന്യം ഊന്നിപ്പറയുകയും ചെയ്യു ന്നുണ്ട്. നൂതന പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിച്ചും സേവന സൗകര്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തിയും ആയുഷ് വിദ്യാഭ്യാസമേഖല പരിഷ്കരിച്ചും ഗുണമേന്മ വർദ്ധിപ്പിച്ചും സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സൗകര്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തിയും ഈ വിഭാഗത്തെ മുൻനിരയിൽ എത്തിക്കുവാനുള്ള നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷന്റെ ശ്രമങ്ങൾ വിജയം കണ്ടുവരികയാണ്.

ലോകമെമ്പാടും രോഗത്തിന് ചികിത്സ എന്ന തിൽ നിന്ന് മാറി ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു സുഖകര മായ അവസ്ഥ (സ്വാസ്ഥ്യം- **wellness)** എന്നതായി കാഴ്ചപ്പാട്. രോഗം വന്നാൽ ചികിത്സിക്കുന്നതിനുള്ള കേന്ദ്രങ്ങളായാണ് ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളെ കണ്ടു വന്നിരുന്നത്. ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുവാനും സുഖകരമായ അവസ്ഥ സംജാതമാക്കുവാനും ഏറെ ശ്രമങ്ങൾ ഒന്നും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. തന്മൂലം രോഗാതുരത വല്ലാതെ വർദ്ധിക്കുകയും താങ്ങാവുന്ന തിലും അധികം രോഗികൾ സമൂഹത്തിനു ബാദ്ധ്യതയായി മാറുന്ന സ്ഥിതിയും ഉണ്ടായി. ഇവരുടെ ചികിത്സയും അതിനുള്ള ചെലവും പൊതു ചികിത്സാ സംവിധാനങ്ങൾക്ക് താങ്ങാൻ കഴിയാത്ത സ്ഥിതിയും ഉണ്ടായി.

കേരള സമൂഹത്തിൽ 40% ൽ താഴെ ആളുകൾ മാത്രമാണ് പൊതു ചികിത്സാ സംവിധാനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. നല്ലൊരു വിഭാഗം ഇപ്പോഴും സ്വകാര്യ മേഖലയെയാണ് ആശ്രയിക്കുന്നത്. ചികിത്സയുടെ ആധുനികവൽക്കരണത്തിന്റെ അനന്തരഫലമായി ചികിത്സാ ചെലവിൽ ഭീമമായ വർദ്ധനയാണുണ്ടായത്. ഇതു ചികിത്സ തേടുന്ന നല്ലൊരു വിഭാഗത്തിനും താങ്ങാനാകാത്തതിനാൽ തന്നെ അവർ കടക്കെണിയിൽ ആകുന്നു.

പ്രാഥമിക ചികിത്സാ കേന്ദ്രങ്ങളെ രോഗ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള കേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നതിൽ നിന്നും മാറ്റി രോഗാവസ്ഥയെ തടയുവാനും ആരോഗ്യമുള്ളതും സുഖകരവുമായ അവസ്ഥ നിലനിറുത്തുന്നതിനുമുള്ള കേന്ദ്രങ്ങളായി (ആരോഗ്യ സ്വാസ്ഥ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ) മാറ്റുകയാണിവിടെ. അതോടു കൂടി സമൂഹത്തിന്റെ രോഗാതുരത ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കുവാനും ചികിത്സാ ചെലവ് കുറയ്ക്കാനും സാധിക്കുമെന്നാണ് കരുതുന്നത്.

കേരളത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം നിലവിലുള്ള സർക്കാർ ആയുഷ് ഡിസ്പെൻസറികളെയാണ് ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററു കൾ ആയി ഉയർത്തിയിരിക്കുന്നത്. നിലവിലുള്ള സ്ഥാപന കേന്ദ്രീകൃത പ്രവർത്തനരീതിയിൽ

നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി നിശ്ചിത രൂപരേഖകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പൊതു സമൂഹത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെന്നുള്ള പ്രവർത്തനരീതിയിലേക്ക് ഈ സ്ഥാപനങ്ങൾ മാറുകയാണ്. ഇതിനായി ഈ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുക, നിലവിലുള്ള സേവനങ്ങൾ വിപുലപ്പെടുത്തുക, പരിശീലനങ്ങളിലൂടെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ കർമ്മശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുക, വിവരസാങ്കേതികവിദ്യയുടെ കാര്യക്ഷമമായ ഉപയോഗത്തിലൂടെ ആരോഗ്യസംബന്ധമായ വിവരശേഖരണം ഫലപ്രദമായി നടത്തുക, തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നടപ്പിലാക്കുന്നത്.

പ്രധാനമായും മൂന്ന് ഘടക ലക്ഷ്യങ്ങളാണ് ഈ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഉള്ളത്

1. രോഗ പ്രതിരോധം, ആരോഗ്യ പരിപോഷണം തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ സ്വയം പരിരക്ഷ.
2. ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധം സൃഷ്ടിക്കൽ.
3. ഗർഭധാരണം, പ്രസവം, നവജാത ശിശു ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം, കുട്ടികളുടെയും കൗമാരക്കാരുടെയും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം, കുടുംബാസൂത്രണവും ലൈംഗിക ആരോഗ്യ വർദ്ധിപ്പിക്കലും, പകർച്ച വ്യാധി നിയന്ത്രണം, ലഘു ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ, ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണം, വദനാരോഗ്യ സംരക്ഷണം, വൃദ്ധജന ആരോഗ്യം, സാന്ത്വന പരിരക്ഷ, മാനസികാരോഗ്യം തുടങ്ങിയ 12 ഘടകങ്ങളിലൂന്നിയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ.

സ്വാസ്ഥ്യ

''ആയുഷിലൂടെ സമഗ്രവും സുസ്ഥിരവുമായ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം''

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ പരമ്പരാഗത വൈദ്യശാസ്ത്ര നയരേഖ 2014-2023 സാർവത്രിക ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം കൈവരിക്കുന്നതിന് പരമ്പരാഗത അറിവ് ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം ഊന്നിപ്പറയുന്നു. സംയോജിത ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന്റെ ബഹുസ്വര സംവിധാനത്തിലൂന്നിയ ദേശീയ ആരോഗ്യ നയം **(NHP) 2017** ആയുഷ് ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളെ മുഖ്യധാരയിലേക്കെത്തിക്കുവാൻ ആവശ്യമായ പ്രോത്സാഹാഹനം നൽകണമെന്ന് ചൂണ്ടികാണിക്കുന്നു.

ഇന്ത്യയിലെ മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളെക്കാൾ മികച്ചതും പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളോട് അടുത്തു നിൽക്കുന്നതുമായ ഉയർന്ന ജീവിത നിലവാരമാണ് കേരളത്തിന്റെത്. ഉയർന്ന ആയുർദൈർഘ്യം, സമ്പൂർണ്ണ സാക്ഷരത, മികച്ച ആരോഗ്യ സേവന ലഭ്യത, കുറഞ്ഞ ജനന ശിശുമരണ നിരക്കുകൾ എന്നിങ്ങനെ സുശക്തമായ സാമൂഹിക സൂചകങ്ങളാണ് ഈ നേട്ടത്തിന് ആധാരം. മാനവ വികസന സൂചികയിൽ കേരളം വികസിത രാജ്യങ്ങളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യത്തക്കവിധം മുന്നിലാണ്. ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭയുടെ 2030 നുള്ളിൽ നേടാൻ ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള സുസ്ഥിര വികസന ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ആരോഗ്യരംഗത്തെ പലതും കേരളം നേരത്തെ ലക്ഷ്യം കൈവരിച്ചുകഴിഞ്ഞു. യുണിസഫ്, ലോകാരോഗ്യസംഘടന എന്നിവ കേരളത്തിലെ ലോകത്തെ മികച്ച ശിശു സൗഹൃദ സംസ്ഥാനം എന്ന് അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

മേൽ വിവരങ്ങൾ വളരെ പ്രതീക്ഷ നൽകുന്നവയെങ്കിലും ലാഭക്കൊതിയാൽ പല സ്വകാര്യ ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളും ഇവ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുക നിമിത്തം അത്യാവശ്യക്കാരായ പൊതുജനങ്ങളുടെ സ്വന്തം കയ്യിൽ നിന്നും ചിലവാകുന്ന തുക **(out of the pocket expense)** വളരെയധികം വർധിക്കുകയും തന്മൂലം ഗുണമേന്മയുള്ള ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ അവർക്ക് അപ്രാപ്യം ആകുകയും ചെയ്യുന്നു.

താഴേക്കിടയിൽ പൊതുജനാരോഗ്യ പരമായ ആവശ്യങ്ങൾ സാധിക്കുന്നതിൽ കേരളത്തിലെ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങൾ വളരെ നിർണ്ണായകമായ പങ്കുവഹിക്കുന്നു. അവയുടെ ആധുനികവൽക്കരണവും ക്രമവൽക്കരണവും വഴിയുണ്ടായ വിപ്ലവകരമായ മാറ്റം എന്തെന്നാൽ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി സ്വകാര്യ സ്ഥാപനങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരുന്നവരും സർക്കാർ ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളിലേക്ക് ആകൃഷ്ടരായി എന്നതാണ്. ദൗർഭാഗ്യവശാൽ തുടക്കത്തിൽ ഈ മാറ്റം ആയുഷ് മേഖലയിലും വരുന്നതിന് പകരം ആധുനിക ചികിത്സാ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ മാത്രമായി ഒതുങ്ങി പോവുകയാണുണ്ടായത്.

രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ആരോഗ്യപരിപാലന ത്തിനും സുസ്ഥിതിക്കും ആയി കേരളത്തിലെ വലിയൊരു ശതമാനം ജനങ്ങൾ ആയുഷ് ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങൾ അവലംബിച്ചു വരുന്നു.

ഇത്തരം ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ നൽകുവാൻ ഉത്തരവാദിത്വപ്പെട്ടവർ എന്ന നിലയിൽ സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങൾ തികച്ചും ക്രമവൽകൃതവും ആധി കാരികവും ആയി നൽകുവാൻ ബാധ്യസ്ഥരാണ്.

ആയുഷ്മാൻ ഭാരത് പദ്ധതിക്ക് കീഴിലുള്ള ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് വെൽനസ് സെന്ററുകൾ **(AHWC)** പോസിറ്റീവ് ഹെൽത്ത് കെയറിന്റെ സാർവത്രിക ഡെലിവറി എന്ന ആശയം വിഭാവനം ചെയ്യുന്നു. ഈ സ്ഥാപനങ്ങൾ സർക്കാർ ആയുഷ് പ്രാഥമിക തലത്തിലുള്ള ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളെ ''മരുന്ന് വിതരണം ചെയ്യുന്ന സ്ഥല''ത്തിൽ നിന്ന് ''പോസിറ്റീവ് ആരോഗ്യത്തിന്റെയും ക്ഷേമത്തിന്റെയും കേന്ദ്രം'' ആയി മാറ്റുന്നതിന്റെ ആദ്യ ഘട്ടത്തെ അടയാ ളപ്പെടുത്തും. ആയുഷ് ചികിത്സാ രീതികൾ സംസ്ഥാനത്തെ പൊതുജനങ്ങളിൽ വലിയൊരു വിഭാഗം അവരുടെ പ്രതിരോധവും പ്രോത്സാഹനവും ആയ ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും മുൻഗണന നൽകുന്നു. സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങൾ നിലവാരമുള്ളതും അംഗീകൃതവുമായ രീതിയിൽ ഇത്തരം ആരോഗ്യ സേവനങ്ങളുടെ ദാതാക്കളാകാൻ ബാധ്യസ്ഥരായതിനാൽ, ആ ആവശ്യത്തിന് നാം നിൽക്കേണ്ടതുണ്ട്.

എ.എച്ച്.ഡബ്ല്യു.സി.കൾ **(AHWC),** ഏറ്റവും ദുർബലരായ ജനവിഭാഗങ്ങളെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള പരമ്പരാഗത ഇടപെടലുകൾ ഉൾപ്പെടെ, പണേതര, നിർദ്ദിഷ്ട സ്റ്റാൻഡേർഡ് ആയുഷ് സേവനങ്ങൾ ന ൽകും: -

1. സുരക്ഷിതമായ മാതൃത്വവും ശിശു സംരക്ഷ ണവും
2. കൗമാര ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം
3. ആരോഗ്യ പൂർണ്ണവും സാർത്ഥകവുമായ വാർദ്ധ ക്യം

1. സുരക്ഷിതമായ മാതൃത്വവും ശിശു സംരക്ഷണവും

സുരക്ഷിതമായ ഗർഭകാലവും മാതൃത്വവും പൊതുജനാരോഗ്യ സൂചികയിൽ സുപ്രധാന സ്ഥാനം വഹിക്കുന്നു. പലകാരണങ്ങളാൽ സിസേറിയൻ ഡെലിവറിയുടെ തോത് വർധിക്കുന്നതായി പഠന ങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിൽ ഇവയുടെ തോത് സർക്കാർ ആശുപത്രികളെ അപേക്ഷിച്ച് നാലു മടങ്ങോ അതിലധികമോ ആണ്. ശസ്ത്രക്രിയ അണുബാധ, പ്രസവാനന്തര അമിത രക്തസ്രാവം, അനസ്തേഷ്യ മൂലം ഉണ്ടാകാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, മൂത്രസഞ്ചിക്കും കുടലിനും ഉണ്ടാകാവുന്ന അഭിഘാതം എന്നിവ സാധാരണ പ്രസവത്തെക്കാൾ സിസേറിയൻ ശസ്ത്രക്രിയയിൽ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

ശരാശരി ചിലവ് 50,000 രൂപ മുതൽ മൂന്നു ലക്ഷം വരെ ആകുമ്പോൾ സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയിൽ ഉള്ള സിസേറിയൻ പ്രസവം കുടുംബത്തിന് വലിയ സാമ്പത്തിക ഭാരം ഏൽപ്പിക്കുന്നു. മേൽപ്പറഞ്ഞ കാരണങ്ങൾ മൂലം അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിനെയും ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ വളരെയധികം പ്രയോജനം ചെയ്യുന്ന സിസേറിയൻ ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ദുരുപ യോഗം തടയേണ്ടതാണ്.

പരമ്പരാഗത ആയുർവേദ പ്രസവാനന്തര ചികിത്സകളുടെ ഗുണം

നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തിലെ തനതായതും കാലം സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തിയതുമാണ് പ്രസവത്തിനു മുന്നേയും ശേഷവും സ്ത്രീകൾക്കുള്ള പരമ്പരാ ഗത ആയുർവേദ ചികിത്സാ ക്രമങ്ങൾ. എന്നാൽ സ്വകാര്യ മേഖല ആണ് ഇവ കൈകാര്യം ചെയ്യു ന്നത് എന്നതിനാൽ തന്നെ വലിയ തുകയാണ് മിക്കവരും ഈടാക്കി വരുന്നത്. കൂടാതെ ഇവയുടെ ഗുണമേന്മയും വിശ്വാസ്യമല്ല. ശരാശരി 30,000 മുതൽ 50,000 രൂപ വരെ സ്വകാര്യ പാക്കേജുകൾ പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് ഈടാക്കുന്നത് കേരളീയ സമൂഹത്തിലെ ഒരു വലിയ വിഭാഗം ജനങ്ങൾക്കും താങ്ങാവുന്നതല്ല.

മികച്ച സേവനങ്ങളിലൂടെ സുരക്ഷിതമായ ഗർഭധാരണവും മാതൃത്വവും ശിശു സംരക്ഷണ വും പ്രസവാനന്തര ആയുർവേദ ചികിത്സകളുടെ ഗുണനിലവാരം ഉറപ്പാക്കാനും സ്വാസ്ഥ്യയിലൂടെ കഴിയും.

2. കൗമാര ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം

ബാല്യകാലവും യൗവനവും വേർതിരിക്കുന്ന ഒരു ഘട്ടമാണ് കൗമാരം. കുട്ടികളിൽ നിന്ന് മുതിർന്ന

വരിലേക്ക് വളരുന്ന പ്രക്രിയയിൽ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ മാറ്റങ്ങളാൽ ഇത് അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു. പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയും സംരക്ഷണവും ആവശ്യമുള്ള ഒരു പരിവർത്തന കാലഘട്ടമാണിത്. ചെറുപ്രായത്തിലുള്ള ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗം, സോഷ്യൽ മീഡിയ യുടെ അമിതോപയോഗം, മൊബൈൽ ഫോൺ ദുരുപയോഗം, ലൈംഗിക ദുരുപയോഗം, വിഷാദം ഉൾപ്പെടെയുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ വളരെയധികം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. **ADHD** പഠന വൈകല്യങ്ങൾ മൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകളും നിലനിൽക്കുന്നു.

ആശങ്കയുടെ പ്രധാന മേഖലകൾ ഇവയാണ്: –

- പ്രത്യുൽപാദന ആരോഗ്യം
- ലൈംഗിക ആരോഗ്യം
- പോഷകാഹാര ആരോഗ്യം
- മാനസികാരോഗ്യം
- ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗം തടയൽ

ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററുകൾ കുട്ടികൾക്കും കൗമാരക്കാർക്കും വേണ്ടി യുള്ള പ്രത്യേക യോഗ പ്രോട്ടോക്കോളുകൾ നൽകുന്നതാണ്, ശ്രദ്ധ കുറയുന്ന എ.ഡി.എച്ച്.ഡി നിയന്ത്രണം, സ്വഭാവം സ്വയം നിയന്ത്രണം, ആസ ക്തികൾ നിയന്ത്രിക്കൽ, സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കൽ, പ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിച്ച് ആവർത്തിച്ചുള്ള അണുബാധ നിയന്ത്രിക്കൽ തുടങ്ങിയവയ്ക്കും ഊന്നൽ നൽകുന്നു.

3. ആരോഗ്യ പൂർണ്ണവും സാർത്ഥകവുമായ വാർദ്ധക്യം

വാർദ്ധക്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ജീവിത നിലവാര ത്തിൽശാരീരികആരോഗ്യം,മാനസികാവസ്ഥ,വ്യക്തി യുടെ സ്വാതന്ത്ര്യ നിലവാരം, വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ തുടങ്ങിയ മേഖലകൾ ഉൾപ്പെടുന്നു. മറ്റ് സംസ്ഥാ നങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ആയുർദൈർഘ്യത്തിൽ നമ്മൾ കേരളീയർവളരെ മുന്നിലാണ് (പുരുഷന്മാർക്ക് 74.49 സ്ത്രീകൾക്ക് 80.15.) ദേശീയ ശരാശരി 69.96 വയസ്സ് മാത്രമാണ്. കേരളത്തിൽ, പരമ്പരാ ഗത വിരമിക്കൽ പ്രായം 55 മുതൽ 60 വരെയാണ്. അത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ഇനിയും ഒരുപാട് വർഷങ്ങൾ മുന്നിലുണ്ടെന്നാണ്, അത് കടന്നുപോ കുക മാത്രമല്ല, ഉൽപ്പാദനപരമായ ഒരു കാലഘട്ട മായി ഉപയോഗിക്കുകയും വേണം. മുതിർന്ന പൗരന്മാർ ആത്മാഭിമാനത്തോടെയും തങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരെ ആശ്രയിക്കാതെയും ജീവിക്കാൻ കഴിയണം.

ഈ ലക്ഷ്യം നേടുന്നതിന്, അവരുടെ പൊതുവായ ആരോഗ്യം പ്രത്യേകിച്ച് അവരുടെ ചലനശേഷി പരമാ വധി സംരക്ഷിക്കുകയും, മാനസിക ആരോഗ്യം സാമൂഹിക ഇടപെടലുകൾ, നിലവിലുള്ള രോഗ ങ്ങളിൽ അയുഷ് വിഭാഗങ്ങൾക്ക് നടത്താവുന്ന ഇടപെടലുകൾ എന്നിവയെ മുൻനിർത്തിയ പ്ര വർത്തനങ്ങൾ ആണ് മുൻതൂക്കം കൊടുക്കുന്നത്. എല്ലാ എച്ച്.ഡബ്ല്യു.സി.കളിലും ആവശ്യമായ ആരോഗ്യ ഗുണഭോക്താക്കൾക്ക് പാലിയേറ്റീവ് കെയർസേവനങ്ങൾ വ്യാപിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. ആരോഗ്യ മാനേജ്മെന്റിലും ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാ സത്തിലും പരിചരണം നൽകുന്നവരുടെ പ്രധാന പങ്ക് ഈ സ്കീം എടുത്തുകാണിക്കുന്നു.

നിർദ്ദിഷ്ട ആയുഷ് അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള പോഷകാഹാര മാനേജ്മെന്റ്, സൈക്കോളജിക്കൽ മാനേജ്മെന്റ്, യോഗ പ്രോട്ടോക്കോളുകൾ, ആയുർവേദ തെറാപ്പികൾ, ശാരീരികവും മാന സികവുമായ അവസ്ഥകൾക്കുള്ള ഹോമിയോപ്പതി തെറാപ്പി മാനേജ്മെന്റ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ആയുഷ് രീതികളിലൂടെയുള്ള ഇടപെടലുകൾ ഈ ദോഷകരമായ അവസ്ഥകളെല്ലാം കുറയ്ക്കും.

ആശമാർ അംബാസിഡർമാർ

ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളിലെ സാമൂഹിക ഘടകങ്ങളുടെ അംബാസിഡർമാരായി പ്രവർത്തിയ്ക്കേണ്ടത് ആശമാരാണ്. ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററുകൾ ഊന്നൽ നൽകുന്ന മൂന്നു പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ കുട്ടികളുടെയും കൗമാരക്കാരുടെയും ആരോഗ്യം, ഗർഭധാരണം, പ്രസവം, പ്രസവാനന്തര പരിരക്ഷ, വയോജന ആരോഗ്യം എന്നിവയാണെന്ന് പറഞ്ഞല്ലോ. ഈ വിഭാഗങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ആരോഗ്യ സ്വാസ്ഥ്യത്തിനുമായി വകുപ്പിന്റെ പദ്ധതികൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നും അവയുടെ സേവനം സുഗമവും സൗകര്യപ്രദവുമായി ഈ വിഭാഗത്തിലെ ആവശ്യക്കാർക്ക് ലഭ്യമാക്കുവാൻ ആശമാർക്ക് എന്തു ചെയ്യാനാകുമെന്നും നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

ആശമാർ സ്ഥാപനത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടത്

1. മാസത്തിൽ രണ്ടു ദിവസം പൂർണമായും സ്ഥാപനത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്.
2. ഫീൽഡ് പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ റിപ്പോർട്ടുകൾ പഞ്ചായത്ത് തല ഹെൽത്ത് റിവ്യൂവിൽ അവതരിപ്പിക്കുക.

   2a. ഫീൽഡ് പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അവലോകനവും ന്യൂനതകൾ കണ്ടെത്തി പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളും കമ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് ഓഫീസറുമായി **(CHO)** ചർച്ച ചെയ്യണം. അടുത്ത മാസത്തെ പ്രവർത്തനം ആസൂത്രണം ചെയ്യണം. ഇതിനായി അവലോകന യോഗം ചേരുകയും പ്രവർത്തന അവലോകന യോഗങ്ങളിൽ ക്രിയാത്മകമായി പങ്കാളിയാവുകയും ചെയ്യണം.

3. വിവിധ ജന വിഭാഗങ്ങൾക്ക് **HWC** യിൽ ചികിത്സയ്ക്കായി എത്താൻ തടസ്സങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ ഡോക്ടറുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെടുത്തുക.
4. കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ നിന്നും കണ്ടെത്തി ആയുർവേദ/ഹോമിയോപ്പതി ഹെൽത്ത് ആൻഡ് വെൽനെസ് സെന്ററിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുന്ന രോഗികൾക്ക് ആവശ്യമായ സഹായങ്ങൾ ചെയ്തു കൊടുക്കുക.
5. പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയവയുടെ സ്ക്രീനിംഗിൽ **CHO-**യെ സഹായിക്കേണ്ടതാണ്.
6. വിവിധ സേവനങ്ങൾ, പദ്ധതികൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളെ ബോധവത്ക്കരിക്കുക.
7. ചികിത്സ സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ, ആഹാരക്രമങ്ങൾ, ദിനചര്യകൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് അവബോധം നൽകുക.
8. സ്ഥാപനത്തിൽ ലഭ്യമാകുന്ന സേവനങ്ങളെ

കുറിച്ചും അവയുടെ സമയക്രമത്തെക്കുറിച്ചും ജനങ്ങൾക്ക് അറിവ് നൽകുക.

9. യോഗപരിശീലനത്തിന്റെപ്രാധാന്യത്തെകുറിച്ചും, സ്ഥാപനത്തിലും കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലും അതിനായി ഒരുക്കിയിട്ടുള്ള സൗകര്യങ്ങളെ കുറിച്ചും ജനങ്ങൾക്ക് അറിവു നൽകുക.

10. ഔഷധസസ്യ ഉദ്യാനം പരിചയപ്പെടുത്തി അതിന്റെ പ്രാധാന്യം വിശദീകരിക്കുക.

11. വിവരശേഖരണത്തിലും ഡേറ്റാ എൻട്രിയിലും സ്ഥാപനത്തെ സഹായിക്കുക.

12. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ നൽകപ്പെടുന്ന പരിശീലന പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുക്കുക.

13. **CHO** നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മറ്റു ചുമതലകൾ നിറവേറ്റുക.

ആശമാരുടെ ഫീൽഡ് തല ചുമതലകൾ

1. തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപന പരിധിയിലെ വിവിധ ജനവിഭാഗങ്ങൾക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും ആയുർവേദം/ഹോമിയോപ്പതി സംബന്ധിച്ച് അവബോധം നൽകുക.

2. ദേശീയ ആയുഷ് മിഷൻ ലഭ്യമാക്കുന്ന വിവിധ സേവനങ്ങൾ, പദ്ധതികൾ എന്നിവ പരിചയപ്പെടുത്തുകയും, താൽപര്യപ്പെടുന്നവരെ ബന്ധപ്പെട്ട കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യുക.

3. ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് വെൽനെസ് സെന്ററിന്റെ പ്രത്യേകതകളും ലഭ്യമാകുന്ന അധിക സേവനങ്ങളും അവയുടെ സമയക്രമങ്ങളും അറിയിക്കുക. ഈ സേവനങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുവാൻ അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുക.

4. ആയുഷ് **HWC**കൾ ഊന്നൽ നൽകുന്ന കുട്ടികളുടെയും കൗമാരക്കാരുടെയും ആരോഗ്യം, ഗർഭധാരണം, പ്രസവം, പ്രസവാനന്തര പരിരക്ഷ, വയോജനആരോഗ്യംഎന്നിവയിൽആയുർവേദം/ഹോമിയോപ്പതി സാധ്യതകൾ അവരെ അറിയിക്കുക. അതിനായി ഭാരതീയ ചികിത്സാ /ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പ് ആവിഷ്കരിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രത്യേക പദ്ധതികൾ വിശദീകരിക്കുക. ഈ സേവനങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ ഉള്ള സഹായങ്ങൾ നൽകുക.

5. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ സ്ക്രീനിംഗ് നടത്തുവാൻ സഹായിക്കുക. കൂടുതൽ പരിശോധന ആവശ്യമായവരെ എച്ച്.ഡബ്യു.സി. യിലേക്ക് നയിക്കുക.

6. പകർച്ചവ്യാധി നിയന്ത്രണ മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക. ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പിന്റെ പകർച്ച വ്യാധി നിയന്ത്രണ സെൽ ആയ സ്റ്റേറ്റ് എപിഡെമിക് പ്രിവൻഷൻ ആൻഡ് കൺട്രോൾ സെൽ, നിയോജക മണ്ഡലം അടിസ്ഥാനമാക്കി പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്ന സംവിധാനം എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തന രീതി പരിചയപെടുക

   ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പിന്റെ പകർച്ചവ്യാധി നിയന്ത്രണ സെൽ ആയ ദ്രുതകർമ്മ സാംക്രമിക രോഗ നിയന്ത്രണ സെല്ലിന്റെ (റീച്ച്- **REACH**) പ്രവർത്തന രീതി പരിചയപ്പെടുത്തുക.

7. ഏതെങ്കിലും പകർച്ചവ്യാധി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയോ അതിനുള്ള സാഹചര്യം ഉണ്ടായിരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഉടൻതന്നെ ആ വിവരം **CHO** യെ അറിയിക്കുക.

8. പ്രതിരോധ മരുന്നു വിതരണം കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ നടത്തുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകോപിപ്പിക്കേണ്ടത് ആശമാരാണ്. തദ്ദേശ സ്വയം ഭരണ പ്രതിനിധികൾകൾ അംഗനവാടി ജീവനക്കാർ, റസിഡൻസ് അസോസിയേഷനുകൾ, സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ, ഇതര വൈദ്യശാസ്ത്ര വകുപ്പുകൾ എന്നിവരുടെ സഹായത്തോടെ പ്രതിരോധമരുന്ന് വിതരണത്തിനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കേണ്ടതാണ്. ആയതിന്റെ തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ സഹായങ്ങൾ നൽകുക.

9. മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനു സ്ഥലം കണ്ടെത്തുകയും വിവിധ ജനവിഭാഗങ്ങൾക്ക് അറിയിപ്പ് നൽകി അവരെ ക്യാമ്പിൽ എത്തിക്കുകയും, ക്യാമ്പ് നടത്തിപ്പിനുള്ള മറ്റു സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കുകയും തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനവുമായി സഹകരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

10. ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസുകൾ നടത്തുന്നതിനുള്ള സാഹചര്യം ഒരുക്കേണ്ടതാണ്.

11. അംഗൻവാടികൾ,സ്കൂളുകൾ,അനാഥാലയങ്ങൾ, വൃദ്ധസദനങ്ങൾ ഇവ സന്ദർശിക്കുന്നതിനും ആവശ്യമായവർക്ക് ചികിത്സയും തുടർ ചികിത്സയും നൽകുന്നതിനുമുള്ള സൗകര്യം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

12. അവശരായ രോഗികൾക്കും, വൃദ്ധർക്കും, സാന്ത്വനപരിചരണം ആവശ്യമാവർക്കും അവർ ആയുർവേദ /ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ വിശദമായ വിവരങ്ങൾ സി.എച്ച്.ഒ യെയും പാലിയേറ്റീവ് കെയർയൂണിറ്റിനെയും അറിയിച്ചു, വേണ്ട പിന്തുണ നൽകുക

13. സാന്ത്വന ചികിത്സയിൽകഴിയുന്നവർക്ക് ഗൃഹസന്ദർശനം ആവശ്യമാണെങ്കിൽ ആ വിവരം ബന്ധപ്പെട്ടവരെ ധരിപ്പിച്ചു, ക്രമീകരണങ്ങൾ നടത്തേണ്ടതാണ്.

14. വിവര ശേഖരണം നിർദ്ദേശിക്കുന്ന രീതിയിൽ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന സമയക്രമം പാലിച്ച് തയ്യാറാക്കി നൽകേണ്ടതാണ്.

15. യോഗ പരിശീലനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം സമൂഹത്തെ അറിയിച്ചു ബോധവൽക്കരണം നടത്തുക.

16. ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും ഔഷധസസ്യ തോട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

17. ചെറിയ മുറിവുകൾ, ചതവുകൾ, പ്രാണികളിൽ നിന്നുള്ള വിഷബാധ എന്നിവയ്ക്ക് CHO നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഡ്രസ്സ് ചെയ്യുവാൻ സഹായിക്കുക.

18. രോഗപ്രതിരോധത്തിൽ ആഹാരത്തിന്റെയും ഭക്ഷണ ക്രമത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യം വ്യക്തമാക്കുക.

19. കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനവും പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആരോഗ്യ പ്രതിസന്ധിയുടെ വിവരങ്ങൾ HWC യിൽ അറിയിച്ച് പരിചരണവും പിന്തുണയും ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് യഥാസമയം സഹായം എത്തിച്ചു കൊടുക്കുക.

20. ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധ ദിനാചരണങ്ങളിൽ(ഉദാ: ലോകാരോഗ്യ ദിനം, ആയുർവേദ ദിനം, ഹോമിയോപ്പതി ദിനം പ്രമേഹ ദിനം, അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാ ദിനം തുടങ്ങിയവ) ആവശ്യമായ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികളും യോഗങ്ങളും നടത്തുവാൻ വേണ്ട ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്യുക.

21. ആശ പ്രവർത്തകർ വാർഡുകളിലെ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ അവലോകനം ചെയ്യുകയും മുൻഗണനക്രമം തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അവ പരിഹരിക്കുവാൻ ഭാരതീയ ചികിത്സാ/ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പിനു ഏത് തരത്തിലുള്ള ഇടപെടലുകൾക്കാണ് സാദ്ധ്യത എന്ന് കൂടി അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.

22. സാംക്രമിക രോഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ജനങ്ങൾക്ക് ബോധവൽക്കരണം

23. വ്യക്തി ശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം, മാലിന്യ നിർമ്മാർജനത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യം എന്നിവ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

24. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ ആധിക്യം എങ്ങനെ സമൂഹത്തെ ബാധിക്കുന്നു എന്ന് വിശദീകരിച്ചു വ്യായാമത്തിന്റെയും ശരിയായ ജീവിതരീതിയുടെയും പ്രാധാന്യം ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

25. വകുപ്പിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടപ്പിലാക്കുന്ന വിവരശേഖരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും സർവേകളിലും സഹായിക്കേണ്ടതാണ്.

26. ഹോമിയോപ്പതിയിൽ പകർച്ച വ്യാധികൾക്ക് പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ വിതരണം ചെയ്യാൻ നിശ്ചയിക്കുന്നതിന് CHO യ്ക്ക് വേണ്ട സഹായ സഹകരണങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കുക.

ഗോത്ര സമൂഹം/പട്ടികജാതി കൂടുതലുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ ഉള്ള HWC ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ ഏറ്റവും അവശതയനുഭവിക്കുന്ന ഒരു വിഭാഗമെന്ന നിലയിൽ ഗോത്രവർഗ്ഗക്കാരുടെയും പട്ടികജാതിക്കാരുടെയും ക്ഷേമം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനമാണ്. അതിനാൽ ഗുണഭോക്താക്കളുടെ ലിസ്റ്റ് സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

ഇവരുടെ ഇടയിൽ ക്യാമ്പുകൾ നടത്തുവാനും വാതിൽപ്പടി സേവനങ്ങൾ എത്തിക്കുവാനും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

മൊബൈൽ ക്ലിനിക്കുകൾ/സ്പെഷ്യാലിറ്റി മൊബൈൽ യൂണിറ്റുകൾ എന്നിവ ഇങ്ങനെയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ എത്തിയ്ക്കുവാനും അവയുടെ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കാനുമുള്ള വഴികാട്ടിയായി വർത്തിക്കേണ്ടതാണ്.

ആയുർവേദം ശാസ്ത്രപരിചയം

ആയുർവേദം എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം ആയുസ്സിനെ സംബന്ധിക്കുന്ന അറിവ് എന്നാണ്. ആയുസ്സിന് ഹിതം, ആയുസ്സിന് അഹിതം, എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ചുള്ള അറിവിനെ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്ന ശാസ്ത്രമാണ് ആയുർവേദം. അഥർവ്വവേദത്തിന്റെ ഉപവേദവും എന്നാൽ ആയുസ്സിനെ പരിപാലിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ എല്ലാ അറിവുകളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ശാസ്ത്രശാഖയാണിത് .

പ്രധാനമായും സസ്യൗഷധികളെ ആശ്രയിച്ച് രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ആയുർവേദശാസ്ത്രം ഋതുഭേദങ്ങൾക്കും ജനജീവിതക്രമങ്ങൾക്കും അർഹിക്കുന്ന പരിഗണന നൽകുന്നുണ്ട്.

അടിസ്ഥാനപ്രമാണം:

ആയുർവേദ ചികിത്സാശാസ്ത്രം രണ്ട് തത്വങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് രൂപപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. വ്യാധി ബാധിതരുടെ രോഗം ചികിത്സിച്ചു മാറ്റുവാന് പര്യാപ്തമായ ചികിത്സാവിധികളും പഥ്യാചാരങ്ങളും വിവരിക്കുന്ന ആതുരവൃത്തവും; ആരോഗ്യവാന്മാരുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുകയും അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക എന്ന പരമപ്രധാനമായ ലക്ഷ്യത്തെ മുൻനിർത്തിയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളും അടങ്ങിയ സ്വസ്തവൃത്തവും.

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സ്വാസ്ഥ്യ സംരക്ഷണോപാധികൾ ആണ് ആയുർവേദത്തിലെ പ്രതിപാദ്യം. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സ്വാസ്ഥ്യ സംരക്ഷണത്തിന് ആഹാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളുടെ വിധിപൂർവ്വകമായ പ്രയോഗം അനുപേക്ഷണീയമാണ്. ആരോഗ്യത്തിന്റെ അഭിവൃദ്ധിക്കുള്ള ഉപാധികളായി ദിനചര്യ, രാത്രിചര്യ, ഋതുചര്യ, സദാചാരങ്ങൾ, ധർമ്മ ചിന്ത എന്നിവ ആയുർവേദശാസ്ത്രം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനായി ആയുർവേദം അനുശാസിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന ഉപായമാണ് പ്രകൃത്യായുള്ള ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ തടുക്കാതിരിക്കുക എന്നത്. അതായത് അധോവായു, മലം, മൂത്രം, വിശപ്പ്, ദാഹം, തുമ്മൽ, ഇക്കിൾ, ചുമ, കിതപ്പ്, കോട്ടുവായ, കരച്ചിൽ, ഛർദ്ദി, ശുക്ലം എന്നിവ ഉണ്ടായാൽ അതിനെ ബലമായി തടഞ്ഞുവയ്ക്കുവാൻ സ്ഥിരമായി ശ്രമിക്കുന്നതു രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാഹചര്യം സൃഷ്ടിക്കും.

എന്നാൽ ചില മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ തടുക്കേണ്ടവയാണെന്ന് (വേഗങ്ങൾ) ആയുർവേദം അനുശാസിക്കുന്നു. അമിതമായ ആഗ്രഹം, വെറുപ്പ്, മാത്സര്യം, അഭിനിവേശം, അസൂയ എന്നിവയാണ് തടുക്കേണ്ട മാനസികചോദനകൾ, ഇതിനായി സദ്‌വൃത്തം, ആചാരരസായനം എന്നി മൂല്യങ്ങൾക്ക് ആയുർവേദം പ്രാധാന്യം നൽകിയിരിക്കുന്നു. പ്രധാനപ്പെട്ട സംഹിതകളായ ചരക സംഹിത, സുശ്രുത സംഹിത, അഷ്ടാംഗ ഹൃദയം എന്നിവയാണ് ആയുർവ്വേദ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ

ആയുർവ്വേദം രോഗചികിൽസയെ എട്ട് അംഗങ്ങളിലൂടെ വിശദമാക്കുന്നു:

കായചികിൽസ

പൊതുവായി ശരീരത്തെ ബാധിക്കുന്ന അസുഖങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സയാണ് ഇതിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. സർവരോഗങ്ങൾക്കും അടിസ്ഥാനമാണ് അഗ്നിമാന്ദ്യം. **(Digestive power)** ദഹനശക്തി യഥാശക്തിയുള്ളതാക്കുക എന്നതാണ് കായചികിത്സയുടെ അടിസ്ഥാനം.

ബാല ചികിത്സ

ബാലിക/ബാലൻ എന്ന വ്യക്തമായ വിശദീകരണത്തോടെ പ്രായത്തിന്റെ മേൽത്തട്ടും കീഴ്തട്ടും സ്പഷ്ടമായി പറഞ്ഞു കൊണ്ട് ചികിത്സ വിശദീകരിക്കുന്നു. ഈ വിഭാഗത്തിൽ ഉള്ളവരുടെ ഔഷധമാത്ര, അനുപാനം, രോഗാനുമാനം എന്നിവയെപ്പറ്റി പ്രത്യേകമായി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ഗ്രഹചികിത്സ

ഗ്രഹബാധ, മാനസിക വ്യാധികൾ എന്നിവ ഔഷധ അനൌഷധ രീതികളിലുടെ ചികിത്സിക്കുന്ന ശാഖയാണിത്. ഗ്രഹബാധ എന്നതിനെ പെരുമാറ്റ വൈകല്യമായി കണക്കാക്കാവുന്നതാണ് .

ഊർദ്ധ്വാംഗ ചികിത്സ

ഊർദ്ധ്വാംഗം എന്നാൽ തല, ചെവി, കണ്ണ്, മൂക്ക്, വായ പല്ല് മോണ നാക്ക് തൊണ്ട കഴുത്ത് എന്നീ ശരീരഭാഗങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് ചികിത്സിക്കുന്ന ശാഖയാണ്.

ശല്യചികിത്സ

ശല്യം എന്നത്കൊണ്ട് കല്ല് മുള്ള് പ്രാണികൾ തുടങ്ങി ശരീരത്തിന് ഹാനികരമായ വസ്തുക്കളെയാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. അതുപോലെ തന്നെ ശസ്ത്രക്രിയ വേണ്ടിവരുന്ന രോഗങ്ങളെയും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഔഷധങ്ങൾ കൊണ്ട് മാത്രം ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാൻ കഴിയാത്ത, ശസ്ത്ര കർമ്മങ്ങൾ വേണ്ടിവരുന്ന അവസ്ഥകളുടെ ചികിത്സയാണ് ഈ വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

വിഷചികിത്സ

മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നോ മറ്റു ജീവികളിൽ നിന്നോ വൃക്ഷലതാദികളിൽ നിന്നോ ഭൗമോപരിതലത്തിലുള്ള വിഷസ്വഭാവമുള്ള ലോഹങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നോ ഏൽക്കുന്ന വിഷബാധ ചികിത്സിക്കുന്ന ശാഖയാണിത്. ഓരോ വിഷബാധയുടെയും ലക്ഷണങ്ങളും ചികിത്സയും ഇതിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

രസായന ചികിത്സ

ചികിത്സയ്ക്കുമപ്പുറം ആരോഗ്യപരിപാലനത്തെ പറ്റി വ്യാപ്തിയിൽ പ്രതിപാദിക്കുകയും യൗവ്വനം നിലനിർത്താന് പാലിക്കേണ്ട ആഹാര ജീവിതചര്യകൾ വിവരിക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്ന ശാഖയാണിത്. രസായന ചികിത്സക്കായി ഔഷധ പ്രയോഗവും പ്രതിപാദിക്കുന്നു .

വാജീകരണ ചികിത്സ

ആരോഗ്യമുള്ള തലമുറക്കായി രക്ഷിതാക്കൾ പാലിക്കേണ്ട ആഹാരം, ജീവിതചര്യകൾ,ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പരിഹാര മാർഗങ്ങൾ എന്നിവ ഇവിടെ പറയുന്നു.

സവിശേഷത

ആയുർവ്വേദം ഒരു ചികിത്സാശാസ്ത്രം എന്നതിനേക്കാൾ ഒരു ജീവനശാസ്ത്രമാണ്. ആയുർവേദത്തിൽ രോഗിക്ക് രോഗചികിത്സാർത്ഥവും ആരോഗ്യവാന് രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനായും വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. രോഗങ്ങളെപറ്റി പറയുന്നതിന് മുമ്പ് ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും പ്രതിരോധത്തിനുമായി ദിവസവും അനുവർത്തിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ 'ദിനചര്യ'യിലും ഓരോ കാലാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ച കാര്യങ്ങൾ 'ഋതുചര്യ'യിലും വിശദമായി പറയുന്നു.

കേവലം ശാരീരികമായ ആരോഗ്യം മാത്രമല്ല, മാനസികാരോഗ്യവും കൂടിയുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ആയുർദ ശാസ്ത്രപ്രകാരം ഒരാൾ ആരോഗ്യവാനകുകയുള്ളൂ. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ആരോഗ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണമായി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതും ഇതേ ആശയമാണ്.

സാധ്യത

മനുഷ്യരാശിയുടെ നാൾവഴികളിൽ ആരോഗ്യരംഗത്ത് നാം മുന്നോട്ട് കുതിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയും അതേസമയം ഈ മേഖലയിൽ സങ്കീർണതകൾ ദൃശ്യമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു വശത്ത് പ്രമേഹം, കാൻസർ മുതലായ ജീവിതശൈലീ

രോഗങ്ങളുടെ അതിപ്രസരവും മറുവശത്ത് കോവിഡ്-19 പോലുള്ള സാംക്രമിക രോഗങ്ങളുടെ കടന്നുകയറ്റവും. ബാല്യാവസ്ഥ മുതലുള്ള പെരുമാറ്റവൈകല്യങ്ങളും മറ്റ് മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നമുള്ളവരുടെ എണ്ണവും വർധിക്കുന്നു.

ക്രമംതെറ്റിയ ജീവിതച്ചര്യകളുടെ സാഹചര്യത്തിൽ സ്വാഭാവികമായ പ്രതിരോധശേഷിക്കുറവാണ് ഇതിന്റെയെല്ലാം പ്രധാനകാരണം. രോഗലക്ഷണങ്ങളെ ശരിയായി മനസ്സിലാക്കാതെ അവഗണിക്കുന്ന രീതിയും പ്രശ്നങ്ങൾ ഗുരുതരമാക്കുന്നു. നിപ്പയും സിക്കയും വാനരവസൂരിയും എല്ലാം വന്ന ഒരേയൊരു സംസ്ഥാനം കേരളമാണ് എന്ന വസ്തുതയും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.

ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ ഈറ്റില്ലമായ കേരളത്തിൽ ജനകീയാസൂത്രണ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി ഫണ്ട് ആവശ്യത്തിനു ലഭ്യമാക്കുകയാൽ തദ്ദേശ സ്ഥാപനങ്ങൾ വഴി ആയുർവ്വേദ ചികിത്സ കൂടുതൽ ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കുവാന് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇതുവഴി കേരളത്തിന്റെ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ രംഗത്ത് ശക്തമായ അടിത്തറയുണ്ടാക്കാൻ ആയുർവ്വേദ ശാസ്ത്രത്തിനു ഇപ്പോൾ കഴിഞ്ഞു വരുന്നു.

കേരളീയ ചികിത്സാരീതികൾ

ചികിത്സാമഞ്ജരി, ആരോഗ്യകൽപദ്രുമം, വൈദ്യ മനോരമ, വിഷജ്യോത്സ്നിക, സഹസ്രയോഗം എന്നീ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ കേരളീയ ആയുർവേദ ചികിത്സ സമ്പ്രദായത്തിന്റെ നൈപുണ്യം വെളിവാക്കുന്നവയും കേരളത്തിൽ ആയുർവേദത്തിന്റെ ജനസ്വീകാര്യത തെളിയിക്കുന്നവയുമാണ്. വിഷചികിത്സ, ബാലചികിത്സ, മർമ്മ ചികിത്സ, എന്നിവയിൽ ഫലപ്രദമായി ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുവാന് കേരളത്തിലെ ആയുർവ്വേദ ശാസ്ത്രത്തിനു കഴിഞ്ഞിരുന്നു. അതുപോലെ കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകികൊണ്ടുള്ള ഒരു ചികിത്സാരീതി കേരളത്തിലെ ആയുർവ്വേദ സമ്പ്രദായത്തിൽ നിലനിന്നിരുന്നു.

വമനം, വിരേചനം, വസ്തി, നസ്യം, രക്തമോക്ഷം എന്നിവ പഞ്ചശോധനങ്ങളായും വമനം, വിരേചനം , സ്നേഹവസ്തി, കഷായവസ്തി, നസ്യം എന്നിവ പഞ്ചകർമ്മങ്ങളായും ആയുർവേദം അനുശാസിക്കുന്നു.

ഇവ ചെയ്യാൻ ശരീരത്തെ പ്രാപ്തമാക്കുന്ന ക്രിയാക്രമങ്ങളാണ് പൂർവകർമ്മങ്ങളായ സ്നേഹവും സ്വേദനവും. ഈ രണ്ട് പൂർവ്വ കർമ്മങ്ങൾ കാലാനുസൃതമായി പരിഷ്കരിച്ച് രോഗശമനത്തിനായി കേരളീയ ചികിത്സാരീതിയിൽ പ്രാധാന്യം കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

അപ്രകാരം കേരളീയ ക്രിയാക്രമങ്ങളായി ഉരുത്തിരിഞ്ഞുവന്ന ചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങളാണ് പിഴിച്ചിൽ അഥവാ ധാര, വിവിധതരം കിഴികൾ മുതലായവ. പൂർവകർമ്മം എന്നതിലുപരി രോഗശമനത്തിനും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനായും വിവിധ ഋതുക്കൾക്കനുസരിച്ച് കിഴികൾ കേരളീയ ചികിത്സാരീതിയിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു.

പൊതുജനാരോഗ്യം - ആയൂർവേദം- ആശാ പ്രവർത്തകർ.

പൊതുജനാരോഗ്യ നിലവാരം ഉയർത്തുന്നതിനായി സർക്കാരിന്റെ വിവിധ പദ്ധതികൾ വിവിധ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളിലായി നിലവിലുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത് യഥാവിധി ജനങ്ങളിലേക്ക് പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് എത്തുന്നില്ല. ജനങ്ങൾക്ക് ഇത്തരം പദ്ധതികളെക്കുറിച്ച് ശരിയായ ബോധവൽക്കരണം ലഭിക്കുന്നില്ല. ആയുർവേദ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ലഭിക്കുന്ന സേവനങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ അവബോധമില്ലായ്മ കാരണം ജനങ്ങൾക്ക് പദ്ധതികളെ വേണ്ട വിധത്തിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കുന്നില്ല.

അതിനാൽ ഈ പദ്ധതികളും, ആയുർവേദ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന മറ്റു സേവനങ്ങളും ശരിയാംവണ്ണം ജനങ്ങളിലേക്കെത്തുവാൻ, ജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽ നിന്നു കൊണ്ട് ഔദ്യോഗിക പരിവേഷമില്ലാതെ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുവാൻ വേണ്ടി നിയോഗിക്കപ്പെട്ടരാണ് ആശമാർ. ആയുർവേദ സംവിധാനത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ പരിചയപ്പെടുത്തി അവർ മുഖാന്തരം പൊതുജനങ്ങളിലേക്കെത്തിക്കുവാൻ ആശമാർ പ്രാപ്തരാവേണ്ടതുണ്ട്.

ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പ്

നമ്മുടെ ഉപഭൂഖണ്ഡത്തിൽ അഭിവൃദ്ധി പ്രാപിച്ച വൈവിധ്യമാർന്ന നാഗരികതകളിലൂടെ നൂറ്റാണ്ടുകളായി പരിണമിച്ച വിവിധ തദ്ദേശീയ ആരോഗ്യ പരിപാലന സംവിധാനങ്ങളുടെ ആസ്ഥാന മാണ് ഇന്ത്യ. ഔഷധസസ്യങ്ങളോടുകൂടിയ ഈ സംവിധാനങ്ങളെല്ലാം പ്രാദേശിക സംസ്കാ രങ്ങളുടെയും സമൂഹങ്ങളുടെയും ആവശ്യങ്ങളു മായി പൊരുത്തപ്പെടുന്ന പ്രക്രിയയിൽ സ്വയം പുനർനിർമ്മിച്ചു. യോഗ, യുനാനി, സിദ്ധ സമ്പ്രദായ ങ്ങൾ; അവയിൽ പ്രധാനം ആയുർവേദമാണ്. ഹോമിയോപ്പതിയും പ്രകൃതിചികിത്സയും ഇന്ത്യ യിൽ കൊണ്ടുവന്നത് യൂറോപ്യൻ സഞ്ചാരികൾ ആണെങ്കിലും, വ്യാപകമായ സ്വീകാര്യതയോടെ ഇന്ത്യയിൽ സ്ഥാപിതമായി. ഈ സംവിധാനങ്ങ ളെല്ലാം ചേർന്ന് സമഗ്രമായ സഹവർത്തിത്വത്തിലൂടെ സമൂഹത്തിൽ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് സംഭാവന നൽകിയിട്ടുണ്ട്. കേരളത്തിൽ, പൊതുജനാരോഗ്യ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഹോമിയോപ്പതി ഒഴികെയുള്ള എല്ലാ സംവിധാനങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് കേരള സർക്കാരിന്റെ ഇന്ത്യൻ സിസ്റ്റംസ് ഓഫ് മെഡിസിൻ/ ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പാണ്.

ആയുർവേദം, യോഗ & പ്രകൃതിചികിത്സ, യുനാനി, സിദ്ധ എന്നിവ ഇന്ത്യൻ സമ്പ്രദായങ്ങൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഈ ചികിത്സാ സംവിധാനങ്ങ ളിലൂടെയുള്ള പ്രാഥമിക, ദ്വിതീയ, തൃതീയ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ഡെലിവറി **ISM** ഇന്ത്യൻ സി സ്റ്റം ഓഫ് മെഡിസിൻ) വകുപ്പിന് കീഴിലുള്ള വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങൾ നടത്തുന്നു. കേരളത്തിലുടനീളമുള്ള ആയുർവേദം, പ്രകൃതിചികിത്സ, സിദ്ധ, യുനാനി സംവിധാനങ്ങളിലുള്ള ആശുപത്രികളുടെയും ഡിസ്പെൻസറികളുടെയും വിപുലമായ ശൃംഖലയി ലൂടെയാണ് വകുപ്പ് ജനങ്ങൾക്ക് വൈദ്യസഹായം നൽകുന്നത്. സംസ്ഥാനത്തുടനീളമുള്ള 818 ഡിസ്പെ ൻസറികൾ, 130 ആശുപത്രികൾ, 61 ഉപകേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ ഇൻ-പേഷ്യന്റ്, ഔട്ട്-പേഷ്യന്റ് ചികിത്സകൾ മുഖേനയാണ് സേവന വിതരണം.

നൽകി വരുന്ന സേവനങ്ങളിൽ സാംക്രമികവും സാംക്രമികേതരവുമായ രോഗങ്ങളുടെ -പ്രതിരോധ വും ചികിത്സയും , സ്കൂൾ ആരോഗ്യ പരിപാടികൾ, ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികൾക്കായുള്ള പരിപാ ടികൾ, സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആരോഗ്യ പരിപാലന പരിപാടികൾ, കായിക ആയുർവേദം, സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പ്, തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ വകുപ്പ്, പട്ടികവർഗ വകുപ്പ്, ഫിഷറീസ് വകുപ്പ്, സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിലുകൾ തുടങ്ങി വിവിധ വകുപ്പുകളുമായി സഹകരിച്ചുള്ള ആരോഗ്യ പരിപാലന പരിപാടികൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ഇവ കൂടാതെ സംസ്ഥാനമൊട്ടുക്കും ദൃഷ്ടി, ജെറിയാട്രിക്ക് , ജീവനി, കൗമാര ഭൃത്യ , ക്ഷാരസൂത്ര, മാനസികാരോഗ്യ, നിർവിഷ, പഞ്ചകർമ, പ്രസൂതി തന്ത്ര, പുനർന്നവ, സിക്കിൾ സെൽ അനീമിയ , സ്നേഹധാര, സ്പോർട്സ് ആയുർവേദ, യോഗ നാച്യുറോപ്പതി എന്നിങ്ങനെയുള്ള വകുപ്പിന്റെ പദ്ധതികൾ പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നു. നാഷണൽ

ആയുഷ് മിഷൻ കേരളയുടെ സഹകരണത്തോടെ എനോ-റെക്റ്റൽ ക്ലിനിക്, ആയുഷ് ട്രൈബൽ മൊബൈൽ സെന്റർ, ആയുർ കർമ്മ, ആയുഷ് വെൽനസ്സ് സെന്റർ, ആയുഷ് ഗ്രാം, ദൃഷ്ടി, ഹർഷം, ഹെൽത്ത് ആൻഡ് വെൽനെസ്സ് കേന്ദ്രങ്ങൾ പോലുള്ള വിവിധ പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കി വരുന്നു. കൂടാതെ ജില്ലാ പഞ്ചായത്തുകൾ ചേർന്ന് ആയുർസാഗര സാന്ത്വനം പോലുള്ള വിവിധ പദ്ധതികൾ, വയോ അമൃതം പോലെ വൃദ്ധജന കേന്ദ്രങ്ങളിൽ സാമൂഹിക നീതി വകുപ്പുമായി ചേർന്ന് നടത്തുന്ന പദ്ധതികളും വകുപ്പ് ന ടപ്പിലാക്കുന്നു.

1889-ൽ ശ്രീമൂലം തിരുനാൾ മഹാരാജാവ് തിരുവനന്തപുരത്ത് ഒരു ആയുർവേദ പാഠശാല ആരംഭിച്ചു. ബ്രിട്ടീഷ് ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ ആയുർവേദ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനമാണിത്. ആയുർവേദ പാഠശാല ആയുർവേദ കോളേജായി ഉയർത്തപ്പെട്ടു. ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ എജ്യു ക്കേഷൻ ഡയറക്ടറേറ്റിനു **(DAME)** കീഴിൽ 3 സർക്കാർ ആയുർവേദ കോളേജുകളും 2 എയ്ഡഡ് ആയുർവേദ കോളേജുകളും 12 സ്വാശ്രയ കോളേജു കളും പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഓരോ കോളേജിനും അതിന്റേതായ ആശുപത്രികളുണ്ട്. സർക്കാർ ആയുർവേദ കോളേജുകളിൽ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്കുകൾ നടന്നു വരുന്നു. ഡയറക്ടറേറ്റ് ഓഫ് ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ എജ്യുക്കേഷൻ പോസ്റ്റ് ഗ്രാജ്വേറ്റ് കോഴ്സുകൾ, ബിഎഎംഎസ്, പാരാമെഡിക്കൽ കോഴ്സുകൾ (ആയുർവേദ നഴ്സ്, ആയുർവേദ ഫാർമസിസ്റ്റ് , ആയുർവേദ തെറാപ്പിസ്റ്റ്) നടത്തുന്നു. **NCIM** (നാഷണൽ കമ്മീഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യൻ മെഡിസിൻ) ന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലും മേൽനോട്ടത്തിലും സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഗുണനിലവാരം ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നു.

സർക്കാർ ആയുർവേദ ഡിസ്പെൻസറികൾ

ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പിന്റെ ചികിത്സ- പ്രതിരോധം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഏറ്റവും പ്രാഥമിക തലത്തിലുള്ള സംവിധാനമാണ് ഡി സ്പെൻസറികൾ.പൊതുജനാരോഗ്യമേഖലയി ലെ വകുപ്പിന്റെ അടിസ്ഥാന യൂണിറ്റുകൾ ഈ ഡിസ്പെൻസറികളാണ്. എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും ഒരു പൊതു സമൂഹത്തിന്റെ പ്രാഥമികമായ സമഗ്ര ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ ആയുർവേദത്തിലൂടെ ഉറപ്പാക്കുക എന്നതാണ് ഡിസ്പെൻസറികളിലൂടെ നിർവഹിക്കപ്പെടുന്നത്. ആരോഗ്യവുമായി ബ ന്ധപ്പെട്ട് സമഗ്ര മേഖലയിലുമുള്ള ഇടപെടലുകൾ നടത്തുന്നത് പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളായ ഈ ഡിസ്പെൻസറികളാണ്.

പ്രാഥമിക തലത്തിലുള്ള ചികിത്സയും മരുന്ന് വിതരണവും ഉറപ്പാക്കികൊണ്ട് രോഗപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളും ആരോഗ്യ പരിരക്ഷയും ഇതിലൂടെ ലഭ്യമാക്കുന്നു. ആരോഗ്യ ബോധവൽക്ക രണ പരിപാടികൾ, മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന പരിപാ ടികൾ എന്നിവ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. ആരോഗ്യവു മായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരശേഖരണവും റിപ്പോർട്ടിം ഗും ഇതിന്റെ ഭാഗമാകുന്നു. പകർച്ചവ്യാധി സാഹ ചര്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടികണ്ട് ആവശ്യമായ പ്രതിരോധ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുകയും മാലിന്യ മുക്തമായ പരിസരം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനു ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും ഈ കേന്ദ്രങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യമാണ്.

കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട ചികിത്സ ആവശ്യമായവരെ ഉയർന്ന ചികിത്സ കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുക, ജില്ലാ കേന്ദ്രങ്ങളിലെ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ഒ.പിക ളുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കുക എന്നിവയും ഈ സ്ഥാപനങ്ങളിലൂടെയാണ് നിർവ്വഹിച്ചു വരുന്നത്. അംഗൻവാടികൾ, വൃദ്ധസദനങ്ങൾ, അനാഥമന്ദിര ങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിലെ സന്ദർശനവും ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികളും ഡിസ്പെൻസ റികളുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് നടന്നുവരുന്നത്. സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ആരോഗ്യപരിരക്ഷ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഈ ഡിസ്പെൻസറികൾ വഴി നടപ്പിലാക്കി വരുന്നു.

സർക്കാരിന്റെയും തദ്ദേശ സ്വയംഭരണവകുപ്പ് സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും എല്ലാ പൊതുജനാരോഗ്യ പദ്ധതികളും നടപ്പിലാക്കപ്പെടുന്നതും ഡിസ്പെ ൻസറികളിലൂടെയാണ്.മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ/ സീനിയർ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ആയിരിക്കും ഒരു ആയുർവേദ ഡിസ്പെൻസറിയുടെ തലവൻ.

ഹോമിയോപ്പതി ശാസ്ത്രപരിചയം

1755 ൽ ജർമ്മനിയിൽ ജനിച്ച ഡോ. സാമുവൽ ഹാനിമാൻ ആണ് ഹോമിയോപ്പതി എന്ന ചികിത്സാ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഉപജ്ഞാതാവ്. ജനനം ജർമ്മനിയിൽ ആണെങ്കിലും ഹോമിയോപ്പതിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ കർമ്മ മേഖല ഭാരതമാണ്. 'സാമ്യം സാമ്യത്തെ സുഖപ്പെടുത്തുന്നു' എന്ന പ്രകൃതി തത്വത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായ ഈ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രം ലളിതവും പാർശ്വഫലമുക്തവുമായ ഔഷധങ്ങളുടെ വളരെ കുറഞ്ഞ തോതിലുള്ള ഉപയോഗത്തിലൂടെ കുറഞ്ഞ ചെലവിലും ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിലും ശാശ്വതമായ രോഗശമനം സാധ്യമാക്കുന്നു.

ചികിത്സാ വേളയിൽ ഹോമിയോ ചികിത്സകർ തങ്ങളുടെ മുന്നിലെത്തുന്ന രോഗികളെ അവരുടെ രോഗാവസ്ഥയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ശരീരത്തിനെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളായി കാണാതെ ഒന്നായി കണ്ട് ചികിത്സിക്കുന്നു എന്നുള്ളതും ഈ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രത്തെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നുക്കുന്നു. ഇത്തരം സവിശേഷതകളാണ് ഹോമിയോപ്പതിയെ ഭാരതത്തിലുടനീളം സ്വീകാര്യമാക്കിയത്. വിദ്യാഭ്യാസപരമായും സാമൂഹ്യപരമായും ഏറെ മുന്നിലായിരുന്ന കേരളത്തിലും ഹോമിയോപ്പതി എന്ന ചികിത്സാ ശാസ്ത്രം വേരുപിടിക്കാൻ അധികം കാത്തുനിൽക്കേണ്ടി വന്നില്ല.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ തന്നെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം ഇന്ന് ആരോഗ്യ പരിപാലന രംഗത്ത് പ്രചാരത്തിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനത്താണ് ഹോമിയോപ്പതി. നഗര - ഗ്രാമ ഭേദമില്ലാതെ ഏതാണ്ട് എല്ലായിടത്തും വ്യത്യസ്തമായ ഈ ചികിത്സാരീതി ഇന്ന് മുന്നേറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ആരോഗ്യ പരിപാലന രംഗത്ത് ഒരു നൂതന ആരോഗ്യ സംസ്കാരം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിൽ ഹോമിയോപ്പതി ചെറുതല്ലാത്ത ഒരു പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്.

ചരിത്രം

ജർമ്മൻകാരനായ ഡോ. സാമുവൽ ഹാനിമാൻ 1796 ൽ സുദീർഘമായ ഗവേഷണങ്ങളിലൂടെയും പരീക്ഷണ-നിരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെയും വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത ഒരു ചികിത്സാരീതിയാണ്

ഹോമിയോപ്പതി. അലോപ്പതി ചികിത്സകനായിരുന്ന അദ്ദേഹം അന്ന് നിലവിലുണ്ടായിരുന്ന ചികിത്സാ രീതികളിലെ പോരായ്മകൾ മനസിലാക്കി ഒരു ബദൽ ചികിത്സാ മാർഗ്ഗം കണ്ടെത്തുവാനുള്ള ശ്രമം തുടങ്ങി.ഒരു ബഹുഭാഷാ പണ്ഡിതൻ കൂടിയായിരുന്ന ഡോ.സാമുവൽ ഹാനിമാൻ മികച്ച മെഡിക്കൽ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പരിഭാഷപ്പെടുത്തുന്നതിൽ വ്യാപൃതനായിരുന്നു.

ഡോ. വില്യം കല്ല ന്റെ 'മെറ്റീരിയ മെഡിക്ക' എന്ന ഗ്രന്ഥം പരിഭാഷപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ 'സിങ്കോണ' എന്ന ഔഷധ സസ്യത്തി ന്റെ രോഗശമന സ്വഭാവത്തെ കുറിച്ചുള്ള വിവരണത്തിൽ ചില പ്രത്യേകതകൾ യാദൃശ്ചികമായി ഡോ. ഹാനിമാന്റെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടു. സിങ്കോണ എന്ന സസ്യത്തിന്റെ കയ്പ്പു രസവും ആമാശയത്തിൽ നടക്കുന്ന ചില പ്രതി പ്രവർത്തനങ്ങളും മൂലമാണ് അതിന് മലമ്പനിയുടെ രോഗശമനം സാധ്യമാകുന്നതെന്നായിരുന്നു ഡോ.കല്ലൻ രേഖപ്പെടുത്തിയിരുന്നത്. നല്ല നിരീക്ഷണ ബുദ്ധിയുള്ളയാളായ ഡോ.ഹാനിമാൻ ഈ വിവരണത്തിൽ തൃപ്തനായില്ല. കയ്പ്പുരസമുള്ള മറ്റു വസ്തുക്കൾ എന്തുകൊണ്ടാണ് മലമ്പനി സുഖപ്പെടുത്താത്തതെന്നു അദ്ദേഹം ചിന്തിക്കുകയും

സിങ്കോണ എന്ന ഔഷധത്തി ന്റെ സത്ത് സ്വയം കഴിച്ച് പരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തു. മലമ്പനിക്ക് സമാനമായ ലക്ഷണങ്ങൾ ഈ ഔഷധ സേവക്ക് ശേഷം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശരീരത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ഔഷധം കഴിക്കുന്നതു നിർത്തി ഏതാനും ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ അപ്രത്യക്ഷമാവുകയും ചെയ്തു. തുടർന്ന് തന്റെ ബന്ധുക്കളിലും കുടുബാംഗങ്ങളിലും ഈ പരീക്ഷണങ്ങൾ ആവർത്തിച്ചപ്പോൾ മേൽ നിരീക്ഷണങ്ങൾ ആവർത്തിക്കപ്പെട്ടു. ഇതേ രീതിയിൽ മറ്റ് ഔഷധങ്ങളുടെയും പരീക്ഷണങ്ങൾ പലരിലായി നടത്തുകയും ഈ പരീക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നും ഹോമിയോപ്പതിയുടെ അടിസ്ഥാന പ്രമാണത്തിന് നിദാനമായ 'സാമ്യം സാമ്യേന ശാന്തി' **(Similia Similimus Curentur)** എന്ന കണ്ടെത്തൽ നടത്തുകയും ചെയ്തു.

അതായത് ഏതൊരു വസ്തുവും ആരോഗ്യമുള്ള മനുഷ്യരിൽ ഉളവാക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾക്കു സമാനമായ ലക്ഷണങ്ങളുള്ള രോഗങ്ങളെ ആ വസ്തുവിന് സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ സാധിക്കും. ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സാ ശാസ്ത്രം ഇപ്രകാരം നിലവിൽ വന്നു എങ്കിലും അന്ന് നിലനിന്നിരുന്ന പ്രധാന ചികിത്സാ ശാസ്ത്രങ്ങളുടെ എല്ലാം എതിർപ്പുകൾ നേരിട്ട് കൊണ്ടാണ് പ്രചരിച്ചത്. ജർമ്മനിയിൽ നിന്നും ഫ്രാൻസ്,ബ്രിട്ടൻ തുടങ്ങിയ യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളിലും അമേരിക്കയിലും ഈ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രം പ്രചരിക്കപ്പെട്ടു.

ഇന്ത്യയിൽ

1830 ൽ ആണ് ഇന്ത്യയിൽ ഈ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രം എത്തുന്നത്. അന്നത്തെ പഞ്ചാബ് രാജ്യത്തെ മഹാരാജാവ് ശ്രീ രഞ്ജിത്ത് സിംഗിന് സ്വനപേടകത്തിലെ സ്തംഭനാവസ്ത **(Vocal Cord Paralysis)** എന്ന രോഗാവസ്ഥ ഉണ്ടായപ്പോൾ റൊമാനിയയിൽ നിന്നുള്ള ഡോ. ജോൺ മാർട്ടിൻ ഹോനിങ്ങ് ബർഗർ ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയിലൂടെ സുഖപ്പെടുത്തിയതോടെ ഈ ചികിത്സാശാസ്ത്രം ഇന്ത്യയിൽ എത്തപ്പെട്ടു.

തുടർന്ന് ഇന്ത്യയിൽ എല്ലായിടത്തും ഹോമിയോപ്പതി സഹർഷം സ്വാഗതം ചെയ്യപ്പെടുകയും അനുദിനം വളർന്ന് ഇന്നത്തെ അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരുകയും ചെയ്തു. ഇന്ന് ഹോമിയോപ്പതി ഏറ്റവും അധികം വികസിച്ചിട്ടുള്ളത് ഇന്ത്യയിലാണ് എന്ന് മാത്രമല്ല ആരോഗ്യ പരിപാലനരംഗത്തും ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിലും ഇന്ന് ലോക ഹോമിയോപ്പതിയുടെ തലസ്ഥാനം ആണ് ഇന്ത്യ.

കേരളത്തിൽ

125 ൽ പരം വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ക്രിസ്ത്യൻ മിഷനറിമാർ ആണ് കേരളത്തിൽ ഹോമിയോപ്പതി എത്തിച്ചത്. 1920 ൽ തെക്കൻ തിരുവിതാംകൂറിൽ പടർന്നു പിടിച്ച കോളറ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കിയതോടെ ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയുടെ പ്രചാരം കേരളത്തിൽ വർദ്ധിക്കുവാൻ തുടങ്ങി.

1928 ൽ തിരുവിതാംകൂറിലെ ശ്രീമൂലം അസംബ്ലിയിൽ ഡോ. എൻ.എൻ.പിള്ള അവതരിപ്പിച്ച ഒരു പ്രമേയത്തെ തുടർന്ന് ആദ്യമായി ഹോമിയോപ്പതി സർക്കാർ തലത്തിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടു. 1958 ൽ ഇന്ത്യയിലെ തന്നെ ആദ്യത്തെ സർക്കാർ മേഖലയിലുള്ള ഹോമിയോപ്പതി സ്ഥാപനം തിരുവനന്തപുരത്ത് കിഴക്കേക്കോട്ടയിൽ ആരംഭിച്ചു. ശ്രീ ഇ. എം.എസ് നമ്പൂതിരിപ്പാടി ന്റെ ആദ്യ കേരള

സർക്കാരാണ് ഇതിന് മുൻകൈ എടുത്തത്. 1973ൽ ഹോമിയോപ്പതിക്കു മാത്രമായി ഒരു സർക്കാർ വകുപ്പും രൂപീകരിക്കപ്പെട്ടു. ഇന്ന് കേരളത്തിലെ പൊതുജനാരോഗ്യ പരിപാലന മേഖലയിൽ ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ, പ്രതിരോധ നടപടികൾ എന്നിവ ഈ വകുപ്പിലൂടെയാണ് നൽകി വരുന്നത്.

ഹോമിയോപ്പതി വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്തും കേരളം മുൻപന്തിയിലാണ്. ആദ്യമായി ഒരു ഹോമിയോപ്പതി കോഴ്സ് ആരംഭിച്ചത് എറണാകുളത്ത് ഡോ. പടിയാർ മെമ്മോറിയൽ ഹോമിയോപ്പതിക് മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ 1920 ൽ ആയിരുന്നു തുടർന്ന് കോട്ടയത്തും, തിരുവനന്തപുരത്തും എറണാകുളത്തും കോഴിക്കോട്ടുമായി 5 കോളേജുകളിൽ ബിരുദ കോഴ്സുകളും രണ്ടു കോളേജുകളിൽ ബിരുദാനന്തര ബിരുദ കോഴ്സുകളും നടന്നു വരുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമായി ബിരുദ കോഴ്സുകളും (BHMS) ബിരുദാനന്തര കോഴ്സുകളും (MD-Homoeo) ആരംഭിച്ചതും കേരളത്തിൽ ആയിരുന്നു.

കേവലം ഇരുന്നൂറിൽപരം വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപ് മാത്രം ജന്മം കൊണ്ട ഈ ചികിത്സാശാസ്ത്രം ഇന്ന് പ്രായ-ലിംഗ ഭേദമെന്യേ സമഗ്ര ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിനായി അവലംബിക്കാവുന്ന ഒരു ചികിത്സാ ശാസ്ത്രം ആയി ലോകാരോഗ്യസംഘടന അംഗീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഡോ. മഹേന്ദ്രലാൽ സർക്കാർ, ഡോ. ബാബുരാജൻ ദത്ത എന്നിവർ ഹോമിയോപ്പതിയുടെ പ്രധാന പ്രചാരകേന്ദ്രമായി ഭാരതത്തെ മാറ്റുന്നതിൽ മുഖ്യ പങ്കു വഹിച്ചു. ഡോ. എം. എൻ.പിള്ള, സ്വാമി ആതുരദാസ് എന്നിവർ കേരളത്തിൽ ഈ ചികിത്സ വേരുറപ്പിക്കുന്നതിനു വഴി തെളിച്ചു. ശ്രീചിത്തിര തിരുനാൾ ബാലരാമവർമ്മ മഹാരാജാവി ന്റെയും അലോപ്പതി ഡോക്ടറായിരുന്ന ആരോഗ്യ മന്ത്രി ഡോ.എ.ആർ. മേനോ ന്റെയും നേതൃത്വം ഈ ചികിത്സാരീതിയുടെ വികസനത്തിനു സഹായിച്ചു.

ഇന്ത്യയിൽ സർക്കാർ/സ്വാശ്രയ മേഖലകളിലായി 207 ഹോമിയോ മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ ഉണ്ട്. കേരളത്തിൽ തിരുവനന്തപുരത്തും കോഴിക്കോടുമുള്ള രണ്ടു സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ ഉൾപ്പെടെ മൊത്തം അഞ്ചു ഹോമിയോപ്പതി മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലായി പ്രതിവർഷം ഇരുന്നൂറ്റി അമ്പതു വിദ്യാർത്ഥികൾ ബിരുദ വിദ്യാഭ്യാസവും (BHMS Bachelor of Homoeopathic Medicine and Surgery) **36** വിദ്യാർത്ഥികൾ ബിരുദാനന്തര ബിരുദ വിദ്യാഭ്യാസവും നേടുന്നു. പി.എച്ച്.ഡി ഗവേഷണ സൗകര്യവും ചില സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഇപ്പോൾ ഭാരത സർക്കാരും കേരള സർക്കാരും ആയുഷ്-AYUSH (Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Sidha & Homoeopathy) എന്ന ഒരു വകുപ്പ് രൂപീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇന്ത്യൻ ചികിത്സാ രീതികളുടെയും ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സാ രീതിയുടെയും ഭരണപരമായ നിയന്ത്രണവും നിർവഹണവും സാധ്യമാക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയാണീ വകുപ്പ് രൂപീകരിച്ചത്. ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ, വിദ്യാഭ്യാസം, ഗവേഷണ പരിപാടികൾ എന്നിവയുടെ നിയന്ത്രണം ആയുഷ് വകുപ്പിനാണ്.

അടിസ്ഥാന പ്രമാണങ്ങൾ

ആരോഗ്യവാന്മാരായ വ്യക്തികളിൽ നടത്തുന്ന പരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ സ്വായത്തമാക്കുന്ന ഔഷധ ഗുണങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള അറിവാണ് ഹോമിയോപ്പതിയുടെ രോഗനിവാരണ ഉപാധി. ഈ അറിവിന് ദിശാബോധം നൽകുവാൻ വ്യവസ്ഥാപിതവും പ്രകൃതി നിയമങ്ങൾക്ക് അനുസൃതവുമായ അടിസ്ഥാന പ്രമാണങ്ങളും ഉണ്ട്.

സാമ്മ്യതാ സിദ്ധാന്തം

പ്രകൃതി നിയമങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമായിട്ടാണ് ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സാ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന പ്രമാണങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. അതിൽ ഏറ്റവും ആപ്തമായിട്ടുള്ളത് മേൽ പ്രതിപാദിച്ച സാമ്യം സാമ്യേന ശാന്തി (Similia Similibus Curentur) എന്ന സിദ്ധാന്തമാണ്. അതായത് രോഗാതുരമായ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ ലക്ഷണങ്ങളെ സൂക്ഷ്മമായി അപഗ്രഥനം നടത്തുകയും പ്രസ്തുത ലക്ഷണങ്ങൾക്കു സമാനമായവ ആരോഗ്യവാനായ ഒരു വ്യക്തിയിൽ ഉണ്ടാക്കുവാൻ കഴിയും എന്ന് മുൻകൂട്ടി കണ്ടെത്തിയിട്ടുള്ള ഔഷധം രോഗിക്ക് നൽകുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ രോഗശമനം സാധ്യമാകുന്നു എന്നുള്ളതാണ് ഈ പ്രമാണം.

ഏക ഔഷധ സിദ്ധാന്തം

ഒരു രോഗിയെ ചികിത്സിക്കുന്നതിന് ഒരു സമയം ഒരു ഔഷധം മാത്രമാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്

എന്നതാണ് ഈ സിദ്ധാന്തം കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

കുറഞ്ഞ അളവിൽ ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമായ ഔഷധം നൽകുക

ഒരു രോഗം മാറുന്നതിനു ആവശ്യമായ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ അളവിലുള്ള ഔഷധം മാത്രം നൽകി രോഗശമനം വരുത്തുക എന്നതാണ് ഇതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് .

ഹോമിയോപ്പതിയുടെ സവിശേഷതകൾ

രോഗത്തിന് മാത്രം പ്രാധാന്യം നൽകി ഒരു രോഗിയിലെ വ്യക്തിയെ അവഗണിക്കുന്നതിന് പകരം രോഗിയുടെ തനതായ പ്രത്യേകതകളും ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളും മനസ്സിലാക്കി, സമഗ്രമായ വിശകലനത്തിന് ആവശ്യമായ സമയവും പ്രാധാന്യവും നൽകിയാണ് ഓരോ ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സകനും ചികിത്സ ആരംഭിക്കുക. ആധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യകൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള രോഗനിർണയം ഇതിന് ഉപോദ്ബലകമായി മാറുന്നു. എങ്കിലും അതിനു മുൻപ് തന്നെ ലഭ്യമായ ലക്ഷണങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ചികിത്സ ആരംഭിക്കുക വഴി ആരംഭദശയിൽ തന്നെ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കാനും അതുവഴി രോഗം അപകടകരമായ അവസ്ഥയിൽ എത്തുന്നത് തടയുവാനും സാധിക്കുന്നു.

രോഗപ്രതിരോധവും ആരോഗ്യസംരക്ഷണവും രോഗശമനവും എല്ലാം ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും പ്രത്യേകതകൾക്ക് അനുസൃതമായി തനതായ രീതിയിൽ ആവണം എന്നാണ് ഹോമിയോപ്പതി നിഷ്കർഷിക്കുന്നത്. മാനസികമായ വ്യതിയാനങ്ങൾക്കും രോഗിയുടെ വാക്കുകൾക്കും അർഹമായ പരിഗണന നൽകുന്നുവെന്നത് ശ്രദ്ധേയമാണ്.ഇപ്രകാരം വളരെ സമഗ്രവും വ്യക്തിപരവുമായ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.ശരിയായ ആരോഗ്യം ഒരു പരമമായ ദൗത്യമെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞു രോഗശമനം ലളിതമായും മൃദുവായും ദ്രുതഗതിയിലും പ്രദാനം ചെയ്യുവാൻ വ്യക്ത്യാധിഷ്ഠിതമായ അടിസ്ഥാന പ്രമാണങ്ങളിലൂടെ ഹോമിയോ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രത്തിന് സാധിക്കുന്നു.

ആഹാരക്രമവും ദിനചര്യയും ഹോമിയോപ്പതിയിൽ

മനുഷ്യരുടെയും മറ്റ് ജീവജാലങ്ങളുടെയും ജീവൻ നിലനിർത്തുവാനും, വളർച്ചയ്ക്കും ആഹാരം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പുതിയ കോശങ്ങളുടെ ഉത്പാദനത്തിനും കേടുപാടുകൾ തീർക്കുവാനും പുനരുജ്ജീവനത്തിനും അതുപോലെ തന്നെ ശ്വസനം, പ്രത്യുത്പാദനം, പ്രതിരോധം തുടങ്ങി എല്ലാ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായ ഊർജ്ജം നൽകുവാനും ആഹാരം അനിവാര്യമാണ്. ഒരു ജീവിയുടെ വളർച്ചയുടെ ഏത് ഘട്ടത്തിൽ ആയാലും അവർക്ക് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ പൂർണമായ തോതിൽ പ്രദാനം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ആഹാരത്തെയാണ് സമീകൃത ആഹാരം എന്നു പറയുന്നത്. ശരിയായ ശരീര പോഷണത്തിന് ആവശ്യമായ എല്ലാ പദാർത്ഥങ്ങളും ആഹാരത്തിലടങ്ങിയിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അന്നജം (Carbohydrate), കൊഴുപ്പ് (Fat), വിറ്റാമിനുകൾ (Vitamins), ധാതുലവണങ്ങൾ (Minerals), നാരുകൾ (Fibre), ജലം ഇവയൊക്കെ ലഭിയ്ക്കുന്ന തരത്തിൽ വൈവിധ്യമാർന്ന ആഹാര വസ്തുക്കൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കേണ്ടതാണ്.

ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സാ ശാസ്ത്രം, ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിൽ ഭക്ഷണക്രമത്തിനും ചിട്ടകൾക്കും കാര്യമായ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു. ഹോമിയോപ്പതി ഫിസിഷ്യൻ ഒരു വ്യക്തിയുടെ പ്രായം, ലിംഗം, രോഗാവസ്ഥ എന്നിവ പരിശോധിച്ചു ലളിതവും പോഷക സമൃദ്ധവുമായ സമീകൃതാഹാരം രോഗിക്ക് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഇലവർഗ്ഗങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, പാൽ - പാലുൽപന്നങ്ങൾ, മുട്ട,മത്സ്യം, മാംസം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നതാണ് സമീകൃതമായ ഭക്ഷണക്രമം. ഡോ. ഹാനിമാന് അസുഖ കാരണമായ ഭക്ഷണ ജീവിതചര്യകളെ കുറിച്ചും ഹോമിയോ ചികിത്സ ചെയ്യുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട ഭക്ഷണ രീതികളെക്കുറിച്ചും അദ്ദേഹത്തിന്റെ ക്രോണിക് ഡിസീസസ് എന്ന പുസ്തകത്തിൽ വ്യക്തമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.

തീവ്ര ഹ്രസ്വകാല (acute) രോഗങ്ങളിൽ, രോഗിയുടെ ഭക്ഷണക്രമവും ചുറ്റുപാടുകളും രോഗിയുടെ താൽപര്യ പ്രകാരം ക്രമീകരിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നു. ഇതിൽ രോഗി സാധാരണയായി ആഗ്രഹിക്കുന്നത് രോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്ന ആഹാര വസ്തുക്കൾ ആയിരിക്കും. ഒപ്പം ദോഷകരമായ കാര്യങ്ങളോട് വെറുപ്പ് കാണിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ രോഗിയുടെ ഭക്ഷണക്രമവും ചുറ്റുപാടും അവരുടെ ആഗ്രഹത്തിനനുസരിച്ചു

രോഗം വഷളാകാത്ത തരത്തിൽ ക്രമീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

വിട്ടുമാറാത്തസ്ഥായി(ക്രോണിക്) രോഗങ്ങളിൽ, മരുന്നുകൾ സേവിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ജീവിതരീതി നിയന്ത്രണവും അനിവാര്യമാണ്. ഔഷധകൂട്ടുകൾ ചേർത്തിട്ടുള്ളവെള്ളം,സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ,ശക്തമായ മണമുള്ള പൂക്കൾ, മരുന്നുകളടങ്ങിയ ടൂത്ത് പേസ്റ്റുകൾ, ദന്ത ചൂർണങ്ങൾ, ചതുപ്പുനിലങ്ങളിലും നനഞ്ഞ പ്രദേശങ്ങളിലും ഉള്ള താമസം, രാത്രിയിൽ ഉറക്കമിളയ്ക്കൽ,കിടന്നുള്ള വായന ഇവ നിയന്ത്രിക്കണം.

മനസ്സിന്റെ നിയന്ത്രണങ്ങൾ - കോപം, ദുഃഖം, വൈകാരിക സമ്മർദ്ദം, ഭക്ഷണശേഷം മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും അമിതമായ ആയാസം തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കണം. വിട്ടുമാറാത്ത രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയിൽ,വിനോദങ്ങൾ,തുറസായസ്ഥലത്തുള്ള സജീവമായ വ്യായാമം, പോഷകഗുണമുള്ളതും ഔഷധ ഗുണമില്ലാത്തതുമായ ഭക്ഷണം എന്നിവ ഡോ.ഹാനിമാൻ നിഷ്കർഷിക്കുന്നു.

ഹോമിയോപ്പതിയുടെ സാധ്യതകളും പരിമിതിയും

ഒരു ചികിത്സാ ശാസ്ത്രവും സമ്പൂർണ്ണം ആണെന്ന് പറയുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഹോമിയോപ്പതിയ്ക്കും സാധ്യതകളും പരിമിതികളുമുണ്ട്. ലക്ഷണങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് ഹോമിയോപ്പതിയിൽ ഔഷധ നിർണയം നടത്തുന്നതും ചികിത്സിക്കുന്നതും എന്നതിനാൽ ലക്ഷണങ്ങളുടെ അഭാവം ഹോമിയോ ചികിത്സ ദുഷ്കരമാക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും ഒരു രോഗിയുടെ സമഗ്ര തലത്തിലുള്ള വ്യതിയാനങ്ങളെയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആയി കണക്കാക്കുന്നത്. എന്ന വസ്തുത ഇവിടെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പാരമ്പര്യമായി ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനുതകുന്ന വ്യക്തികേന്ദ്രീകൃത ചികിത്സ (Constitutional Treatment) ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയുടെ തനതായ പ്രത്യേകതയാണ്. ഇതുവഴി ക്യാൻസർ, പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം തുടങ്ങി പല ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെയും തടയുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

രോഗശമനം അസാധ്യമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ സാന്ത്വന ചികിത്സയും (പാലിയേറ്റീവ് കെയർ) ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയിലൂടെ സാധ്യമാണ്. പല വൈറൽ രോഗങ്ങൾക്കും ഇന്ന് ഫലപ്രദമായ ഔഷധങ്ങൾ ലഭ്യമല്ല.ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ പലപ്പോഴും ഇത്തരം രോഗങ്ങൾക്ക് ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ല.ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ വളരെ ഫലപ്രദമായി വൈറൽ രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയ്ക്കും പ്രതിരോധത്തിനും ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു എന്നുള്ള വസ്തുതയുടെ പ്രാധാന്യം. പകർച്ചവ്യാധികൾ പൊട്ടിപ്പടരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഹോമിയോ ഔഷധങ്ങൾ രോഗപ്രതിരോധത്തിന് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. ഇതിനായി വകുപ്പ് റീച്ച് (RAECH-Rapid Action Epidemic Control Cell Homoeopathy) എന്ന ഒരു സംവിധാനം ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പ്

1958 ൽ സർക്കാർ മേഖലയിലെ ആദ്യ ഹോമിയോപ്പതി സ്ഥാപനം തിരുവനന്തപുരത്ത് ആരംഭിച്ചു. തുടക്കത്തിൽ ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പിനു കീഴിലായിരുന്നു ഹോമിയോപ്പതി വിഭാഗം സ്ഥാപനങ്ങൾ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നത്. 1973 ൽ ഹോമിയോപ്പതി ഡയറക്ടറേറ്റ് രൂപീകരിച്ചതോടെ സ്വതന്ത്ര വകുപ്പായി മാറി.

ഇന്ന് എല്ലാ ജില്ലകളിലും ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസുകൾ നിലവിലുണ്ട്. 13 ജില്ലകളിൽ ജില്ലാ മെഡിക്കൽ സ്റ്റോറുകളും തിരുവനന്തപുരത്ത് ഒരു സെൻട്രൽ മെഡിക്കൽ സ്റ്റോറും പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നു.669 സർക്കാർ ഹോമിയോ ഡിസ്പെൻസറികളും 409 ആയുഷ് പ്രൈമറി ഹെൽത്ത് സെന്ററുകളും, മലപ്പുറത്ത് വണ്ടൂരിലെ ക്യാൻസർ പെയിൻ ആന്റ് പാലിയേറ്റീവ് ആശുപത്രി ഉൾപ്പെടെ 34 ആശുപത്രികളും 3 ഫ്ലോട്ടിംഗ് ഡിസ്പെൻസറികളും 3 മൊബൈൽ ഡിസ്പെൻസറികളും 29 എസ്.സി.പി ഡിസ്പെൻസറികളും വകുപ്പിനു കീഴിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്.

സദ്ഗമയ, സീതാലയം, ജനനി, പുനർജനി, പെയിൻ ആന്റ് പാലിയേറ്റീവ്, നിസർഗ്ഗ, ജെറിയാട്രിക്, ആയുഷ്മാൻ ഭവ എന്നീ പ്രത്യേക പദ്ധതികൾ, സംസ്ഥാന തലത്തിലും ജില്ലാ തലത്തിലുമുള്ള നിരവധി സ്പെഷ്യൽ ഒ.പികൾ, ഉത്സവ സീസണുകളിൽ നടപ്പിലാക്കുന്ന താത്കാലിക ഡിസ്പെൻസറികൾ എന്നിവയും വകുപ്പിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടത്തി വരുന്നുണ്ട്.

സംസ്ഥാനത്തെമ്പാടുമുള്ള ഹോമിയോപ്പതി ആരോഗ്യസ്ഥാപനങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തി, ഗുണനിലവാരമുള്ള സ്ഥാപനങ്ങളിലൂടെ ഏറ്റവും ഗുണമേന്മയുള്ള സേവനം സംസ്ഥാനത്തിന്റെ നാനാതുറകളിലുമുള്ള വിവിധ ജനവിഭാഗങ്ങൾക്ക് ഉറപ്പുവരുത്തുക എന്നതാണ് വകുപ്പിന്റെ ലക്ഷ്യം.

സർക്കാർ ഹോമിയോപ്പതി ഡിസ്പെൻസറികൾ

ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പിന്റെ ചികിത്സ-പ്രതിരോധം എന്നിവയുമായിബന്ധപ്പെട്ട ഏറ്റവും പ്രാഥമിക തലത്തിലുള്ള സംവിധാനമാണ് ഡിസ്പെൻസറികൾ. പൊതുജനാരോഗ്യമേഖലയിലെ വകുപ്പിന്റെ അടിസ്ഥാന യൂണിറ്റുകൾ ഈ ഡിസ്പെൻസറികളാണ്. എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും ഒരു പൊതു സമൂഹത്തിന്റെ പ്രാഥമികമായ സമഗ്ര ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ ഹോമിയോപ്പതി വിഭാഗത്തിലൂടെ ഉറപ്പാക്കുക എന്നതാണ് ഡിസ്പെൻസറികളിലൂടെ നിർവഹിക്കപ്പെടുന്നത്. ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സമഗ്ര മേഖലയിലുമുള്ള ഇടപെടലുകൾ നടത്തുന്നത് പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളായ ഈ ഡിസ്പെൻസറികളാണ്.

പ്രാഥമിക തലത്തിലുള്ള ചികിത്സയും മരുന്ന് വിതരണവും ഉറപ്പാക്കികൊണ്ട് രോഗപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളും ആരോഗ്യ പരിരക്ഷയും ഇതിലൂടെ ലഭ്യമാക്കുന്നു. ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ, മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന പരിപാടികൾ എന്നിവ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു.ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരശേഖരണവും റിപ്പോർട്ടിംഗും ഇതിന്റെ ഭാഗമാകുന്നു. പകർച്ചവ്യാധി സാഹചര്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടികണ്ട് ആവശ്യമായ പ്രതിരോധ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുകയും, മാലിന്യമുക്തമായ പരിസരം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനു ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക എന്നതും ഈ കേന്ദ്രങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യമാണ്.

കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട ചികിത്സ ആവശ്യമായവരെ ഉയർന്ന ചികിത്സ കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുക, ജില്ലാ കേന്ദ്രങ്ങളിലെ സ്പെഷ്യാലിറ്റി

ഒ.പികളുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കുക എന്നിവയും ഈ സ്ഥാപനങ്ങളിലൂടെയാണ് നിർവ്വഹിച്ചു വരുന്നത്. അംഗൻവാടികൾ, വ്യദ്ധസദനങ്ങൾ, അനാഥമന്ദിരങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിലെ സന്ദർശ നവും ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടി കളും ഡിസ്പെൻസറികളുടെ നേതൃത്വത്തി ലാണ് നടന്നുവരുന്നത്. സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ആരോഗ്യപരിരക്ഷ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഈ ഡിസ്പെൻസറികൾ വഴി നടപ്പിലാക്കി വരുന്നു.

സർക്കാരിന്റെയും തദ്ദേശ സ്വയംഭരണവകുപ്പ് സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും എല്ലാ പൊതുജനാരോഗ്യ പദ്ധതികളും നടപ്പിലാക്കപ്പെടുന്നതും ഡിസ്പെ ൻസറികളിലൂടെയാണ്.മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ/ ചീഫ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ആയിരിക്കും ഒരു ഹോമിയോ ഡിസ്പെൻസറിയുടെ തലവൻ.

ഹെൽത്ത് & വെൽനെസ്സ് കേന്ദ്രങ്ങൾ

ആയുർവേദം

- ആരോഗ്യസംരക്ഷണവും രോഗപ്രതിരോധവും
- പകർച്ച വ്യാധി പ്രതിരോധം
- പകർച്ചേതര വ്യാധി പ്രതിരോധം
- സാന്ത്വന പരിചരണം
- ഔഷധ സസ്യങ്ങളും ഗൃഹവൈദ്യവും

ആരോഗ്യസംരക്ഷണവും രോഗപ്രതിരോധവും

ആയുഷ് വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങൾ, ജനതയുടെ ആരോഗ്യ സമ്പാദനത്തിനായി തനതായി രൂപപെടുത്തേണ്ട ചില ജീവിതരീതികളെ നിർദേശിക്കുന്നുണ്ട്. ആരോഗ്യത്തോട് കൂടിയിരിക്കുന്നവരെ സ്വസ്ഥർ എന്നും രോഗമുള്ളവരെ ആതുരർ എന്നും രണ്ടായി വിശദമാക്കുന്നുണ്ട്. സ്വസ്ഥമായ ജീവിതം തുടരുന്നതിനും, രോഗാവസ്ഥ പ്രതിരോധിക്കുവാനുമുള്ള ജീവിത ശൈലി നിരന്തരം തുടരുവാനാണ് ആയുർവ്വേദം ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുകയും അഭിവൃദ്ധിപെടുത്തുകയും ചെയ്യുക എന്ന പരമപ്രധാനമായ ലക്ഷ്യത്തെ മുന്നിർത്തിയുള്ള നിർദേശോപദേശങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ് സ്വസ്ഥവൃത്തം.

പ്രകൃതി, ദിനചര്യ, ഋതുചര്യ തുടങ്ങിയ ആയുർവേദ പദങ്ങളെ കൂടി പരിചയപ്പെടുന്നത് ASHA പ്രവർത്തകർക്ക് സഹായകമാകും.

പ്രകൃതി:

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ പ്രവൃത്തികളെ വിലയിരുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള വർഗീകരണമാണ് പ്രകൃതി രേഖപ്പെടുത്തൽ. ഒരോ വ്യക്തിയുടെയും സൃഷ്ടി ഘടനകൾ വ്യത്യസ്തമായി നിലനിൽക്കുന്നത് ചികിത്സയിലും രോഗത്തിലും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടുന്ന കാര്യമായാണ് ആയുഷ് വൈദ്യ ശാസ്ത്രങ്ങൾ കരുതുന്നത്.

ദിനചര്യ:

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനായി ഓരോ ദിവസവും നിഷ്കർഷിക്കപ്പെട്ട സമയങ്ങളിൽ ചെയ്യേണ്ടുന്ന കാര്യങ്ങളെയാണ് ദിനചര്യ എന്ന വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

ഋതുചര്യ:

ഓരോ ഋതുവിനും, പ്രത്യേകമായ ചര്യകൾ ശീലിക്കുകയും ഋതുക്കൾ മാറി വരുന്ന ഇടവേളകളിൽ ആന്തരികശരീരശുദ്ധി വരുത്തുകയും ചെയ്താൽ കാലാവസ്ഥ ജന്യമായ രോഗങ്ങളെ തടയാനാകുമെന്നാണ് ഋതുചര്യയുടെ ആരോഗ്യവശം. കാലാവസ്ഥയിലെ മാറ്റങ്ങൾക്കനുസൃതമായി ആഹാരശീലങ്ങൾ മാറ്റുക എന്നതാണ് ആദ്യത്തെ രോഗപ്രതിരോധ പാഠം.

ആയുർവ്വേദ സ്വസ്ഥവൃത്തം താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് അനുശാസിക്കുന്നത്.

1. ദിനചര്യയും രാത്രിചര്യയും
2. ഋതുചര്യ
3. സദ്വൃത്തം

1. ദിനചര്യ

- ദിവസവും രാവിലെ സുര്യോദയസമയത്ത് ഉണരുക.
- വദനശൗചം

ദന്തശൗചത്തിനു ശേഷം ഔഷധങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള കഷായമോ എള്ളെണ്ണയോ കൊണ്ട് കവിൾകൊള്ളുന്നത് പല്ലിനും മോണക്കും ബലം നൽകി രോഗങ്ങൾ തടയാനും സഹായിക്കുന്നു. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റതിന് ശേഷവും, രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപും, ആഹാരം കഴിച്ചതിനു ശേഷവും ദന്തശുചിത്വം ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഇതിനായി ആയുർവ്വേദവിധിപ്രകാരമുള്ള ദശനചൂർണങ്ങളോ തൈലമോ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ശേഷം തിളപ്പിച്ചാറിയവെള്ളം കുടിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

- 9 മണിക്ക് മുൻപേ തന്നെ പ്രാതൽ കഴിക്കണം.

യാതൊരു കാരണവശാലും പ്രാതൽ ഒഴിവാക്കരുത്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ദൈനംദിന പ്രവൃത്തികൾക്ക് ആവശ്യമായ ഊർജം (ശരീരത്തിനും, തലച്ചോറിനും) ലഭിക്കുന്നത് പ്രാതലിൽനിന്നാണ്. അത് ഒഴിവാക്കിയാൽ പ്രമേഹം, തൈറോയിഡ് രോഗങ്ങൾ മുതലായ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാന് സാധ്യതയേറെയാണ്.

- 1 മണിയോട് കൂടിതന്നെ ഉച്ചഭക്ഷണം കഴിക്കണം.
- അത്താഴം ലഘുവായിരുക്കണം.7മണിയോട് കൂടി കഴിക്കണം. അത്താഴം കഴിഞ്ഞു 2-3 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞേ ഉറങ്ങാവു.
- ഉറങ്ങുന്നതിനു 1 മണിക്കൂർ മുൻപെങ്കിലും ദൃശ്യമാധ്യമ ഉപയോഗം നിർത്തിവയ്ക്കണം. അല്ലാത്തപക്ഷം, തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയെ പ്രതികൂലമായിബാധിക്കുകയും കാഴ്ച തകരാറുകൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.
- 6-8 മണിക്കൂർ തുടർച്ചയായ ഉറക്കം ലഭിക്കണം.

- **എണ്ണതേപ്പ്**

നെറുകയിലും, ചെവിയിലും, പാദത്തിലും നിത്യേന എണ്ണ പുരട്ടുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ നല്ലതാണ്. പതിവായി തലയിൽഎണ്ണ തേയ്ക്കുന്നത് കൊണ്ട് തലവേദന, മുടികൊഴിച്ചിൽ, എന്നിവ കുറയുകയും നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും. ചെവിയിൽ എണ്ണ തേയ്ക്കുന്നത്കൊണ്ട് കഴുത്തിലുണ്ടാകുന്ന പിടുത്തം, വായവരൾച്ച, കേൾവികുറവ്, മുതലായവ ഇല്ലാതാകുന്നു. പാദത്തിൽ എണ്ണ തേയ്ക്കുന്നതമൂലം വിണ്ടുകീറൽ, മരവിപ്പ്, രൂക്ഷത എന്നിവ ഇല്ലാതാക്കാന് കഴിയുന്നതാണ്.

- **വ്യായാമം**

ഓരോ വ്യക്തിയും കുറഞ്ഞപക്ഷം ചെയ്തിരിക്കേണ്ട ശാരീരിക അധ്വാനത്തിന് അളവുണ്ട്. ഈ അളവിലും കുറച്ചേ വ്യക്തികൾ അധ്വാനിക്കുവെങ്കിൽ അയാളുടെ ശരീരത്തിനു അനാരോഗ്യത്തിന് ഇടയുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് വ്യായാമത്തിനു വളരെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. അല്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയും ഘടനയും നഷ്ടമാകും.യോഗയും പ്രാണായാമവും ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമാകുന്നത് ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് മുതൽകൂട്ടാകുന്നു. പ്രമേഹം മുതലായ ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളിലും സന്ധി അസ്ഥി രോഗികൾക്കും അനുയോജ്യമായ യോഗാസനങ്ങൾ നിത്യവും ചെയ്യുന്നത് മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. .

സ്നാനം

ദഹന ശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നതും, ക്ഷീണത്തെ അകറ്റുന്നതുംശരീരബലത്തെ വർധിപ്പിക്കുന്നതുമാണ് സ്നാനം. ശരീരശുചിത്വത്തിനു പുറമേ ശരീര താപനിയന്ത്രണത്തിനും സ്നാനം പ്രധാനപങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ശരീരം വിയർത്തിരിക്കുന്ന അവസരത്തിലും, ഉച്ചസമയത്തും (12-3മണി) വൈകിട്ട് 6 മണിക്ക് ശേഷവും, ഭക്ഷണം കഴിച്ച ഉടനെയും കുളിക്കാന് പാടില്ല. കുളിച്ചശേഷം തല നന്നായി തോർത്തി ഉണക്കണം. കുളിച്ച ഉടനെ വിയർക്കുകയോ, വെയിലത്ത് യാത്രയോ പാടില്ല. അത്താഴത്തിനു മുന്പ് ചെറുചൂടു വെള്ളത്തിൽ മേൽകഴുകുന്നത് ശരീരക്ഷീണം മാറ്റാന് നല്ലതാണ്.

- **ആഹാരം**

ആഹാരം തന്നെ ഔഷധമാക്കുന്ന സവിശേഷമായ ആയുർവേദ സമീപനം വൈദ്യശാസ്ത്ര രംഗത്ത് വളരെയധികം ചർച്ച ചെയ്യപ്പെട്ടതാണ്. രോഗങ്ങളെയും ചികിത്സയെയും വിശദീകരിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി അന്നപാനങ്ങളുടെ ഗുണവും അളവും വിധിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങളാണ് ആയുർവേദത്തിനുള്ളത്. ആരോഗ്യകരമായ പചന ദഹന ശേഷി ഓരോരുത്തരിലും നിലനിർത്തുവാൻ ഈ ഭക്ഷണ ശൈലി സഹായകമാകും. അതിനാൽ തന്നെ സമൂഹത്തിന്റെ ശീലങ്ങളിലേക്ക് ഇതെത്തിക്കാനുള്ള പ്രചരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഹെൽത്ത് വെൽനസ് സെന്ററുകൾ വഴി നടത്തേണ്ടതുണ്ട്.

പാൽ, മോർ, തൈർ, നെയ്യ്, റാഗി, യവം, തവിട്, തേങ്ങാ വെള്ളം, ഞവരയരി, ഗോതമ്പ്, കഞ്ഞി, വിവിധ തരം ചമ്മന്തി, ചെറുപയർ, കറിവേപ്പില, മഞ്ഞൾ, ഇഞ്ചി, ജീരകം, വെളുത്തുള്ളി, മുരിങ്ങാക്കായ, ശതകുപ്പ, മത്സ്യം, മാംസം, മുട്ട, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ, തുടങ്ങിയ നിത്യഭക്ഷണത്തിലുൾപ്പെടുത്താവുന്ന ആഹാര സാധനങ്ങളുടെ ഗുണവും അളവും അരുതായ്മകളും വിശദമായ പഠന പ്രവർത്തനങ്ങളായി സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

തദ്ദേശീയമായി ലഭിക്കുന്നത് (Local), പരമ്പരാഗതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് (traditional), കാലാവ

സ്ഥാനുസൃതമായത് (seasonal) എന്നതാണ് ലോകമെമ്പാടും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ രീതിയുടെ അടിസ്ഥാനമായി പറയുന്നത്. ആയുഷ് വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളും ഇതേ രീതികൾ തന്നെയാണ് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത്

2. ഋതുചര്യ

മനുഷ്യന്റെ ശരീരസ്വാസ്ഥ്യം ഒരുപരിധിവരെ ജീവിതചര്യകളിലൂടെ ആണ് നിലനിൽക്കുന്നത്. ഈ ചര്യകളിൽ വരുന്ന പിഴവുകളാണ് രോഗാവസ്ഥയിൽ എത്തിക്കുന്നത്.ആയുർവ്വേദശാസ്ത്രപ്രകാരം കാലത്തെ രണ്ടായി വിഭജിക്കാം. ആദാനകാലം/ഉത്തരായനം എന്നും വിസർഗകാലം/ദക്ഷിണായനം എന്നും. ശിശിരം, വസന്തം, ഗ്രീഷ്മം, വർഷം, ശരത്, ഹേമന്തം എന്നീ ആറു ഋതുക്കൾ ആണ് ആയുർവ്വേദത്തിൽ പറയുന്നത്. കൊടും തണുപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്ന ഹേമന്ത ശിശിരങ്ങൾ കേരളത്തിന്റ കാലാവസ്ഥയിൽ പ്രകടമാവാറില്ല.

ആദാനകാലം : ആദാനകാലത്ത് സൂര്യന് ഭൂമിയോട് കൂടുതൽ അടുത്തു സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത് കൊണ്ട് സൂര്യന്റെ ചൂട് കൂടുതലായി അനുഭവപ്പെടും. ശിശിരം (തണുപ്പ് കാലം) ,വസന്തം,ഗ്രീഷ്മം (വേനൽക്കാലം) എന്നി ഋതുക്കളാണ് ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. ഭൂമിയിലുള്ള മിക്കദ്രവ്യങ്ങളിലും ജലാംശം ഇക്കാലത്ത് കുറയുന്നു.

- വേനൽകാലത്ത് ശരീരത്തിലെ ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടാതെ പരിപാലിക്കുക.
- ഉചിതമായ ഔഷധങ്ങൾ (നറുനീണ്ടി, രാമച്ചം, മല്ലി) മുതലായ ശീതദ്രവ്യങ്ങൾ ഇട്ടു തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കുടിക്കുക.
- അധികം എരിവും പുളിയും ഇല്ലാത്തതും, ദഹിക്കാന് എളുപ്പമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- ധാരാളം പഴവർഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

വിസർഗകാലം : വിസർഗകാലത്ത് സൂര്യന്റെ ചൂട് ആപേക്ഷികമായി കുറയുന്നു. ഈ കാലത്തിന് ദക്ഷിണായനം എന്നും പേരുണ്ട്. വർഷം (മഴക്കാലം), ശരത്ത്,ഹേമന്തം എന്നീ ഋതുക്കളാണ് വിസർഗകാലത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. മഴക്കാലം ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ മന്ദീഭവിപ്പിക്കുന്നു. ആഹാരദഹന-പാചന പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഈ മാന്ദ്യം ഉണ്ടാകും.

ആഹാരം മരുന്നായി മാറ്റുന്ന രീതി ആയുർവ്വേദത്തിലുണ്ട്. ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ നീർ, മുതിര, ഉലുവ, ചെറുപയർ മുതലായവ ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കുന്ന കഞ്ഞി (കർക്കിടക കഞ്ഞി) തന്നെ ഉദാഹരണം. ചുക്ക് ചുട്ടരച്ചു കലക്കിയ മോരിൽ കറിവേപ്പില, മഞ്ഞൾ, എന്നിവയോ യുക്തമായ മറ്റ് ഔഷധങ്ങളോ ചേർത്ത് കാച്ചുന്ന മുക്കുടി എന്നത് ആഹാര രൂപേണ കഴിക്കാവുന്ന മരുന്നാണ്. ദഹനം എളുപ്പത്തിലാക്കുക മാത്രമല്ല ,ശരീര പോഷണവും ഇത്തരം പ്രയോഗങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കുന്നു.

- ദഹിക്കാന് എളുപ്പമുള്ളതും ദഹന രസങ്ങളുടെ ഉത്പാദനവും പ്രവർത്തനവും ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതുമായ അഹാരപദാർഥങ്ങൾ വേണം മഴക്കാലത്ത് കഴിക്കാന്.
- ഉപ്പു, പുളി രസങ്ങൾ ദഹനം വേഗത്തിലാക്കും. പാചകത്തിൽ നെയ്യ് ഉപയോഗിക്കാം.
- മഴക്കാലത്ത് സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കാൻ കരുതൽ വേണം.
- ഷഡംഗം,ചുക്ക്,മുതലായ ഔഷധങ്ങൾ ഇട്ടു തിളപ്പിച്ചവെള്ളം ചെറുചൂടോടെ കുടിക്കുക.
- ഔഷധങ്ങൾ ഇട്ടു പരിസരങ്ങൾ പുകയ്ക്കണം.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത് :

- ദിനചര്യ, ഋതുചര്യ എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യം മനസിലാക്കുക
- ആരോഗ്യത്തിനായി ആഹാരം, വിഹാരം, ഉറക്കം എന്നിവയിൽ ആയുർവേദം അനുശാസിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ബോധവത്ക്കരിക്കുക.
- അവരവരുടെ തൊഴിൽ, പഠനം, കുടുംബ ജീവിതം, താത്പര്യങ്ങൾ എന്നിവയെ ഹനിക്കാതെ തന്നെ ചെറിയ മാറ്റങ്ങളിലൂടെ മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാനും ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കാനും HWC CHO - മാരുടെ വിദഗ്ധ സേവനം വിനിയോഗിക്കാൻ പൊതുജനങ്ങളെ അറിയിക്കുക
- കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് വരുന്ന മാറ്റത്തിന് അനുസ്യൂതമായി പാലിക്കേണ്ട ഋതു ചര്യ യെ കുറിച്ചു ബോധവത്ക്കരിക്കുക

പകർച്ച വ്യാധി പ്രതിരോധം

പകർച്ചവ്യാധി നിയന്ത്രണം

രോഗിയിൽ നിന്നോ രോഗവാഹകരിൽ നിന്നോ മറ്റ് ജന്തുക്കളിൽ നിന്നോ നേരിട്ടോ അല്ലാതെയോ മറ്റൊരാളിലേക്ക് പകരുന്ന രോഗങ്ങളെയാണല്ലോ സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ അഥവാ പകർച്ചവ്യാധികൾ എന്ന് പറയുന്നത്. രോഗമുള്ളവരെ സ്പർശിക്കുക, അവരുടെ നിശ്വാസം ഏൽക്കുക, ഒരുമിച്ച് ആഹാരം കഴിക്കുകയോ, ഉറങ്ങുകയോ, ഇരിക്കുകയോ ചെയ്യുക, അവർ ഉപയോഗിച്ച വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക, രോഗമുള്ളവരുമായി ശാരീരിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുക എന്നീ കാരണങ്ങൾ മൂലമാണ് പ്രധാനമായും ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. വിവിധയിനം ബാക്ടീരിയകൾ, വൈറസുകൾ, ഫംഗസുകൾ എന്നിവയെല്ലാം ഇവക്ക് കാരണഭൂതരായ രോഗാണുക്കളാണ്.

പകർച്ചവ്യാധികളെ ജനപദോദ്ധ്വംസം എന്ന പേരിലാണ് ആയുർവ്വേദത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒരു വലിയ ജനവിഭാഗത്തിന്റെ (ജനപദം) നാശത്തിന് (ഉദ്ധ്വംസം) കാരണമാകുന്ന രോഗങ്ങളെയാണ് ജനപദോദ്ധ്വംസം എന്ന് വിവക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒരു ജനസമൂഹത്തെ പൊതുവായി ബാധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ- വായു, ജലം, ഭൂമി, കാലം എന്നിവയുടെ ദോഷകരമായ അസന്തുലിതാവസ്ഥ ഇത്തരം പകർച്ച വ്യാധികൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളായ വായു മലിനീകരണം, ജല മലിനീകരണം, കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനങ്ങൾ, ആഗോളതാപനം, ശുദ്ധജലക്ഷാമം എന്നിവയെല്ലാം പരോക്ഷമായി രോഗങ്ങളുടെ വ്യാപനത്തിന് കാരണമാകുമെന്ന് നമുക്ക് അറിയാമല്ലോ. പകർച്ച വ്യാധികൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ദുരിതങ്ങളും മരണങ്ങളും ഒരു പരിധി വരെ ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ് എന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ അവയുടെ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രധാനമാണ്.

വ്യക്തിഗത ആരോഗ്യവും പാരിസ്ഥിതിക ആരോഗ്യവും സംരക്ഷിക്കുക, രോഗാതുരത കുറക്കുക എന്നീ ഉദ്ദേശത്തോട് കൂടിയാണ് ആയുർവ്വേദത്തിൽ ദിനചര്യ (Daily Regimen), ഋതുചര്യ (Seasonal Regimen), സ്വസ്ഥ വൃത്തം (Codes of Conduct) എന്നിവയൊക്കെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ആയുർവ്വേദം രോഗചികിൽസയോളം തന്നെ പ്രാധാന്യം ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

ഒരു വ്യക്തി രാവിലെ എഴുന്നേറ്റത് മുതൽ രാത്രി ഉറങ്ങുന്നത് വരെയുള്ള ആഹാര വിഹാര സംബന്ധമായ എല്ലാ കർമ്മങ്ങളെയും ദിനചര്യയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇന്ന് കാണപ്പെടുന്ന സാംക്രമികവും അസാംക്രമികവുമായ ഒട്ടനവധി രോഗങ്ങൾ തെറ്റായ ജീവിതശൈലിയുടെ ഭാഗമായി ഉണ്ടാകുന്നതായതിനാലും ഇവയിൽ പലതും തടുക്കാനാവുന്നതു ആയതിനാലും കൃത്യമായ ദിനചര്യ ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ അനിവാര്യതയാണ്.

നമ്മുടെ ശരീരത്തെ കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ചു രോഗബാധ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാന് ഉതകുന്ന രീതിയിൽ പാകപ്പെടുത്തുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ഋതുചര്യ. ഓരോ കാലത്തും എന്തൊക്കെ ചെയ്യണമെന്നും ചെയ്യാൻ പാടില്ല എന്നും ഇതിലൂടെ വിവരിക്കുന്നു. ഋതുക്കൾക്കനുസരിച്ച് മനുഷ്യന്റെ ശരീര ബലവും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നത് ആയുർവ്വേദ മതം. അതിനാൽ തന്നെ ഓരോ ഋതുവിലും കഴിക്കേണ്ട ഭക്ഷണത്തിലും അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട വിഹാരങ്ങളിലും

സേവിക്കേണ്ട ഔഷധങ്ങളിലും വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട്. ഇപ്രകാരം ഋതുചര്യ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരബലം വർദ്ധിപ്പിച്ച് പ്രതിരോധശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്തികൊണ്ട് കാലാവസ്ഥാജന്യ രോഗ ങ്ങളെ (seasonal diseases) ഒരു പരിധിവരെയെങ്കിലും തടയാന് കഴിയും.

മുൻകാലങ്ങളിലുണ്ടായ ചിക്കുന്ഗുനിയ, ഡെങ്കിപനി മുതലായ പകർച്ചവ്യാധികളെ പ്രതിരോ ധിക്കുന്നതിലും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലും ആയുർ വ്വേദവകുപ്പ് നിർണായകപങ്ക് വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ചിക്കുൻഗുനിയ

ഈഡിസ് ഇനത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകുകൾ പര ത്തുന്ന ഒരു വൈറൽരോഗമാണ് ചിക്കുൻഗുനിയ. പനിയോടൊപ്പം അതിശക്തമായ സന്ധിവേദന, തലവേദന, ഓക്കാനം, ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന വിറയൽ എന്നിവയാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. സാധാരണ ഗതിയിൽ പനി ഒരാഴ്ചകൊണ്ട് മാറുമെങ്കിലും സന്ധികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വേദന ചിലരിൽ ആഴ്ചകളോ മാസങ്ങളോ നിലനിൽക്കാം.

രോഗം തുടങ്ങി ആദ്യകാലത്ത് തന്നെ ചെയ്യുന്ന ആയുർവ്വേദ ചികിത്സകൾ കൊണ്ട് രോഗം 90% വരെ മാറ്റാന് സാധിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല രോഗത്തിന്റെ മറ്റു സങ്കീർണതകളിൽ നിന്ന് മുക്തിനേടാൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പനിയുണ്ടായാൽ ഉടനെ അടുത്തുള്ള AHWCൽ എത്തി ഡോക്ടറുടെ നിർദേശാനുസരണം മരുന്നുകൾ കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

ഡെങ്കിപ്പനി

ഈഡിസ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകുകളാണ് ഡെങ്കിപ്പനി പരത്തുന്നത്. പെട്ടെന്നുള്ള കഠിന മായ പനി, തലവേദന, നാഡികളിലും പേ ശികൾക്കും വേദന, വിശപ്പില്ലായ്മ, ത്വക്കിൽ ചുവന്നപാടുകൾ, ഛർദി ,ക്ഷീണം എന്നിവയാണ് പ്രധാനലക്ഷണങ്ങൾ.

ഈ രോഗങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ ആയുർവ്വേദത്തിൽ ലഭ്യമാണ്. മാത്രമല്ല, കൊതുക് നശീകരണത്തിന് ആവശ്യമായ മരുന്നുകൾ ആയുർവ്വേദ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്. അപരാജിത ധൂപചൂർണ്ണം ഉപ യോഗിച്ച് വീടും പരിസരവും പുകയ്ക്കു കയാണെങ്കിൽ രോഗവാഹകരായ കൊതുകിനെ തുരത്താനും രോഗകാരണങ്ങളായ വൈറസ്, ബാക്റ്റീരിയ മുതലായവയുടെ സാന്ദ്രത നിയന്ത്രി ക്കാനും കുറയ്ക്കുവാനും സാധിക്കുമെന്ന് പഠന ങ്ങളിലൂടെ തെളിയിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്.

മുകളിൽ പറഞ്ഞ രോഗങ്ങൾ ഒരു സ്ഥലത്ത് ഉണ്ടാകുമ്പോൾതന്നെ മറ്റു രോഗമില്ലാത്ത വ്യക്തി കൾക്ക് ആയുർവ്വേദ പ്രതിരോധവും ആഹാരനിയ ന്ത്രണവും കൊണ്ട് രോഗം പടർന്നുപിടിക്കാ തിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതൽ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. കൊതുക് നശീകരണത്തിന് ആവശ്യമായ മരുന്നുകളും വേപ്പെണ്ണയും സോപ്പ് വെള്ളവും പുകയില കഷായവും ഉപയോഗിചുണ്ടാക്കുന്ന ജൈവ കീടനാശിനികൾ ഈഡിസ് കൊതുകിന്റെ പ്രജനനം തടയുന്നതാണ്.

എലിപ്പനി

ലെപ്ടോസ്പൈറ എന്ന ബാക്ടീരിയയാണ് ഈ രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്നത്. വിവിധയിനം എലികൾ, മുയൽ, മരപ്പട്ടി മുതലായവയാണ് രോഗാണുവാഹകർ. തൊഴിലുറപ്പ് പദ്ധതിയിലുള്ള ജീവനക്കാർക്കും കാർഷിക മേഖലയിൽ പണിയെ ടുക്കുന്നവർക്കും ശുചീകരണ തൊഴിലാളിക ൾക്കും ആണ് ഈ രോഗം അധികമായി കണ്ടുവരുന്നത്. AHWC യിലെ വിദഗ്ധരായ വൈദ്യനിർദേശങ്ങളിലൂടെ ഈ മാരകരോഗം വരാതിരിക്കാനുള്ള മുന്കരുതൽ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ചിക്കൻപോക്സ്

ഈ രോഗം വാരിസെല്ല സോസ്റ്റെർ എന്ന വൈറസ് മൂലമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. പനി, ശരീര വേദന, അതിയായ ക്ഷീണം, ശരീരത്തിൽ ചെറിയ കുമിളകൾ എന്നിവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണം.

ഈ രോഗത്തിന്റെ ആദ്യ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുമ്പോൾത്തന്നെ AHWC ൽ അറിയിച്ചു മരുന്നുകൾ ലഭ്യമാക്കാനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരി ക്കേണ്ടതാണ്. ഇതുവഴി രോഗം 10–14 ദിവസത്തിനകം പൂർണമായും ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാവുന്നതാണ്.

ഒരു വീട്ടിൽ ഒരാൾക്ക് രോഗം പിടിപെട്ടാൽ ആ വീട്ടിലുള്ള മറ്റു വ്യക്തികൾക്ക് പ്രതിരോധ ചികിത്സയും പഥ്യാഹാരവും, വ്യക്തിശുചിത്വവും ശീലമാക്കേണ്ടതാണ്.

മന്ത്

ഫൈലേറിയ വിരയാണ് ഈ രോഗത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. വേദനയോടു കൂടിയ കഴലവീക്കം, വിറയലോടു കൂടിയ പനി, കാലിൽ ഞെരിയാണിക്ക് മുകളിലായി വരുന്ന ചുവപ്പ് നിറവും വീക്കവുമാണ് ഇതിന്റെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണം.

ഈ രോഗത്തിന്റെ പൂർവ്വാവസ്ഥയിൽ ചെയ്യുന്ന ചികിത്സകൾ കൊണ്ട് ഈ രോഗത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണമായ കാലുകളിലെ വീക്കം ഒരു പരിധി വരെ കുറയ്ക്കാവുന്നതാണ്. മന്ത് രോഗത്തിന്റെ ആരംഭത്തിൽ തന്നെ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നത് കൊണ്ട് കാലിലെ വീക്കം കൂടാതിരിക്കാനും മറ്റു സങ്കീർണതകളിലേക്കു രോഗത്തെ എത്തിക്കാതിരിക്കാനും സാധിക്കുന്നു. മന്ത് രോഗത്തിന്റെ പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ നിർബന്ധമായും കഴിക്കേണ്ടതാണ് .

മഞ്ഞപ്പിത്തം

കരളിൽ വീക്കവും വേദനയും ഉണ്ടാക്കി തൊലിക്കും കണ്ണിനും മഞ്ഞ നിറം ഉണ്ടാക്കുന്ന രോഗമാണ് മഞ്ഞപ്പിത്തം എന്ന് പറയുന്നത്. മഞ്ഞപ്പിത്തം കരളിനെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു വൈറൽ രോഗമാണ് . ഇവയെ 5 വിഭാഗമായി തരംതിരിക്കാം . ഇതിൽ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നത് കുടിവെള്ളം വഴി പകരുന്നതും ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി എന്നിവ കുത്തിവയ്പ്പ് സൂചികൾ , രക്തം സ്വീകരിക്കുന്നത് വഴിയും ലൈംഗിക ബന്ധം വഴിയുമാണ് പകരുന്നത്.

മഞ്ഞപ്പിത്ത രോഗാവസ്ഥകളിലെല്ലാം തന്നെ കരളിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ആഹാര രീതികൾ അവലംബിക്കേണ്ടതാണ്. ആയുർവേദ അനുശാസിതമായതും, ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതും ആയ ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളുടെ പ്രയോഗം രോഗിയുടെയും രോഗത്തിന്റെയും ബലത്തിന് അനുരൂപമായ ചിട്ടവട്ടങ്ങൾ പാലിച്ചു അനുവർത്തിക്കുക ആണെങ്കിൽ ഈ വിപത്തിനെ നമ്മുക്ക് മറിക്കടക്കവുന്നതാണ്..

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- തങ്ങളുടെ കീഴിൽ വരുന്ന ഏതെങ്കിലും സ്ഥലത്ത് ഏതെങ്കിലും പകർച്ചവ്യാധികൾ കൂടുതലായി ശ്രദ്ധയിൽപെട്ടാൽ അത് AHWC ലെ ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുക.
- വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം, പോഷകാഹാര ലഭ്യത എന്നിവ ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നതിന് വേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുകയും ഇവയുടെ ആവശ്യകത ജനങ്ങളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക
- പ്രതിരോധ മരുന്ന് നിർണയത്തിന് ആവശ്യമായ പഠനങ്ങൾ നടത്തുവാൻ വേണ്ട സഹായങ്ങൾ നൽകുക.
- പകർച്ചവ്യാധി പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ AHWC കളിൽ ലഭ്യമാണെന്ന വിവരം തദ്ദേശവാസികളെ അറിയിക്കുകയും പ്രതിരോധ സംവിധാനം വഴി നൽകുന്ന മരുന്നുകൾ ജനങ്ങളിൽ എത്തിക്കുവാൻ ഡോക്ടറെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുവാൻ ജനങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കുക .
- പകർച്ച വ്യാധി പ്രതിരോധ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കാന് വേണ്ട നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക.
- AHWC കളിൽ നടത്തുന്ന പകർച്ചവ്യാധികൾ സംബന്ധിച്ച വിവര ശേഖരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഫീഡ്ബാക്ക് സ്റ്റഡികളിലും സജീവമായി പങ്കെടുക്കുക.

പകർച്ചേതര വ്യാധി പ്രതിരോധം

പകർച്ചേതര വ്യാധികൾ /ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ

കേരളത്തിലെ ജനങ്ങളുടെ ശരാശരി ആയുർ ദൈർഘ്യം ഉയർന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിലും രോഗാതുരമായ ദീർഘായുസ്സായിട്ടാണ് ഇപ്പോൾ ആ മാറ്റം അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ഭക്ഷണം, ഉറക്കം, വ്യായാമം, ജോലി, വിനോദം മുതലായ നമ്മുടെ ജീവിതശൈലിയിൽ ഉണ്ടായികൊണ്ടിരിക്കുന്ന അനാരോഗ്യകരമായ മാറ്റങ്ങളുടെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളായി പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടിട്ടുള്ള രോഗങ്ങളെയാണ് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ എന്ന ഓമനപ്പേരിട്ട് നാം വിളിക്കുന്നത്. പഴയ തലമുറയിലുള്ളവരുടെ കൃത്യമായ ജീവിതചര്യ രോഗങ്ങളെ അകറ്റി നിർത്തിയിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് താളം തെറ്റിയ ആഹാരക്രമവും വ്യായാമക്കുറവും വർധിച്ച മാനസികസംഘർഷങ്ങളും കേരളത്തെ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ തലസ്ഥാനമാക്കി മാറ്റി. നമ്മുടെ ആഹാരചേരുവകളിൽ അപകടകരമായ രീതിയിൽ കൊഴുപ്പ്, മധുരം, ഉപ്പ്, പുളി, മറ്റ് രാസപദാർഥങ്ങൾ എന്നിവയുടെ അംശം കൂടുതലായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇന്ന് കേരളത്തിലെ രോഗാതുരതയുടെ 75 ശതമാനത്തിലധികവും, മരണങ്ങളിൽ 90 ശതമാനത്തിലധികവും പകർച്ചേതരവ്യാധികളോ അനുബന്ധ പ്രശ്നങ്ങളോ മൂലമാണ്.

തെറ്റായ ആഹാരരീതി, വ്യായാമക്കുറവ്, മാനസിക പിരിമുറുക്കം, ഹോർമോണ് തകരാറുകൾ, അശാസ്ത്രീയവും അനധികൃതവുമായ മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, പാരമ്പര്യം, ജനിതക ഘടകങ്ങൾ, പുകവലി, മദ്യപാനം, ലഹരി ഉപയോഗം, അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം, അധികമായി ഇരുന്നുള്ള തൊഴിൽ രീതികൾ, കൃത്യമായ അളവിൽ ഉറക്കവും വിശ്രമവും ലഭിക്കാതിരിക്കുക എന്നിവയെല്ലാം പകർച്ചേതര വ്യാധികളിലേക്ക് നയിക്കുന്ന കാരണങ്ങളാണ്. ഹൃദ്രോഗം, പക്ഷാഘാതം, പ്രമേഹം, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദം, അമിതമായ കൊഴുപ്പടിയൽ, വിവിധ തരം ക്യാന്സറുകൾ, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, തൈറോയ്ഡ് രോഗങ്ങൾ, പ്രോസ്ട്രേറ്റ് സംബന്ധിയായ രോഗങ്ങൾ, അമിതവണ്ണം, സന്ധിഗത രോഗങ്ങൾ, വിഷാദം, തൊഴിൽ ജന്യ രോഗങ്ങൾ, കരൾ-വൃക്ക സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, അൽഷിമേർസ്(മറവി) രോഗം മുതലായ ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾ വളരെ ഉയർന്ന നിരക്കിലാണ് കേരളത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നത്.

പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശക്തമാക്കുന്നതോടൊപ്പം കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ആരോഗ്യ പരിശോധന നടത്തുന്നത് വഴി ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ തുടക്കത്തിൽ തന്നെ കണ്ടുപിടിക്കാനും നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാനും സാധിക്കുന്നതാണ്.

ജീവിതശൈലി രോഗ പ്രതിരോധത്തിൽ ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ പങ്ക്

ഭാരതീയ വൈദ്യശാസ്ത്രമായ ആയുർവ്വേദം ഒരു ചികിൽസ ശാസ്ത്രം എന്നതിലുപരി ഒരു ജീവിത രീതിയാണ്. രോഗചികിൽസയെക്കാൾ ഉപരി ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതരീതിക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നുണ്ട്. രോഗം വന്നതിനു ശേഷം ചികിൽസിക്കുന്നതിനെക്കാൾ രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനാണ് ആയുർവ്വേദം പ്രാമുഖ്യം നൽകുന്നത്. ആയുർവ്വേദം അനുശാസിക്കുന്ന ഭക്ഷണരീതികൾ, വ്യായാമം, ചികിൽസാ നിർദേശങ്ങൾ, യോഗാ പരിശീലനം എന്നിവ ശരിയായി പിന്തുടരുകയാണെങ്കിൽ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ ഒരു പരിധി വരെ അകറ്റി നിർത്താന് സാധിയ്ക്കും .

AHWC കളുടെ പങ്ക്:

ജീവിതശൈലിരോഗസാധ്യതകളെ കഴിവതും വേഗത്തിൽ തിരിച്ചറിഞ്ഞു പ്രതിരോധിക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആഹാര വിഹാര രീതികളും, മറ്റു ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും മനസ്സിലാക്കി ആയുർവ്വേദ രീത്യാ ഇത്തരം രോഗങ്ങളെ ഒരു പരിധി വരെ പ്രതിരോധിക്കാം എന്ന അറിവ് സാധാരണ ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കുക എന്നതാണ് AHWCയുടെ ഏറ്റവും പ്രധാനമായ ലക്ഷ്യം.

നാം അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ ഉപേക്ഷിച്ച തനത് ജീവിത രീതികളെ കാലികമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി ഉൾകൊള്ളാന് പ്രാപ്തരാക്കുക എന്ന താണ് AHWC കൾ മുന്നോട്ട് വയ്ക്കുന്ന പ്രധാന ആശയം.

ജീവിത ശൈലിയിൽ പ്രായോഗികവും ലളിതവുമായ മാറ്റത്തിലൂടെയും ആവശ്യമെങ്കിൽ ഔഷധങ്ങളിലൂടെയോ പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സാക ളിലൂടെയോ പകർച്ചേതര വ്യാധികൾ വളരെ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ വരുന്നത് തടയുവാനും വരികയാണെങ്കിൽ തന്നെ അവയെ നിയന്ത്രിച്ചു സൈ്വര്യ ജീവിതം നയിക്കാനും AHWC കൾ സഹായിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയെകുറിച്ചുള്ള ബോധവത്കരണം, യഥാ സമയത്തുള്ള രോഗ നിർണയം,കൃത്യമായ ചികിത്സയും ഔഷധ സേവയും ഉറപ്പുവരുത്തുക, ആവശ്യമായ മാന സിക പിന്തുണ ലഭ്യമാക്കുക എന്നിവയിലൂടെ പകർച്ചേതര വ്യാധികൾ കുറേയേറെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ് .

പകർച്ചേതര വ്യാധി നിയന്ത്രണത്തിൽ AHWC യുടെ പങ്കു വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലായി തരംതിരിക്കാം. ആരോഗ്യ പരിപാലനം, രോഗ പ്രതിരോധം, രോഗ നുസൃത ചികിത്സാ, സാന്ത്വന ചികിത്സ.

- **ആരോഗ്യ പരിപാലനം**

ആയുർവ്വേദം നിഷ്കർഷിക്കുന്ന ദിനചര്യ, ഋതുചര്യ, സദ്വൃത്തം, യോഗ തുടങ്ങിയ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങളിലൂടെ ആരോഗ്യം പരിപാലിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു

- **രോഗ പ്രതിരോധം**

വ്യക്ത്യാധിഷ്ഠിതമായ പ്രകൃതി നിർണയവും ജനിതക ഘടനയും അടിസ്ഥാനമാക്കി ഓരോ വ്യക്തിക്കും വരാവുന്ന രോഗങ്ങളെ തിരിച്ചറിയു കയും, അതനുസൃതമായി അവരുടെ ചര്യകളും, ഭക്ഷണ രീതിയും ചിട്ടപ്പെടുത്തുകയും വഴി ഇത്തരം രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഒരു പരിധി വരെ നമുക്ക് കഴിയും.

- **ചികിത്സാ**

രോഗാവസ്ഥ, രോഗിയുടെ അവസ്ഥ, മറ്റ് അനുബന്ധ രോഗങ്ങൾ, രോഗസാഹചര്യം എന്നിവ മനസ്സിലാക്കി കൃത്യമായ കാലയളവിൽ കൃത്യമായ മാത്രയിൽ ഘട്ടം ഘട്ടമായി ചെയ്യുന്ന ആയുർവ്വേദ ചികിൽസ കൊണ്ട് ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.

- **സാന്ത്വന ചികിത്സ**

ഗുരുതര രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടിയവർക്കും, രോഗാവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നു പോയ്കൊണ്ടിരിക്കുന്നവർക്കും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ പരിചരണം നൽകാൻ ആയുർവേദ സാന്ത്വന ചികിത്സാ രീതികൾ സഹായിക്കുന്നു.

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ ഓരോന്നിനെയും കൂടുതലറിയാം ....

പ്രമേഹം

ഇന്ത്യയിലെ മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേ ക്ഷിച്ചു, കേരളത്തിൽ പ്രമേഹരോഗികളുടെ എണ്ണം ക്രമാതീതമായി വർധിച്ചു വരികയാണ്. ദേശീയ ശരാശരിയേക്കാൾ വളരെ കൂടുതലാണ് കേരളത്തിലെ കണക്ക്. മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെക്കാൾ ഇരട്ടിയോളമാണ് കേരളത്തിലെ രോഗാതുരത. ഗ്രാമ നഗര വ്യത്യാസമില്ലാതെ സമൂഹത്തിന്റെ നാനാതുറയിലുള്ളവർ പ്രമേഹത്തിന്റെ പിടിയിലാ കുന്നു.

രോഗബാധ സ്ഥിതീകരിക്കുന്നതിനു 4 മുതൽ 7 വർഷം മുൻപ് തന്നെ പ്രമേഹ സാധ്യത കണ്ടെത്തുവാനും പ്രതിരോധ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുവാനും കഴിയുന്നതിലൂടെ രോഗാതുരത യും മരണങ്ങളും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ്. 30 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞ, പൊണ്ണത്തടിയുള്ളതും, കുടവയറുള്ള ,പാരമ്പര്യ ഘടകം ഉള്ളതുമായ

എല്ലാവരെയും വർഷത്തിൽ ഒരിയ്ക്കലെങ്കിലും സ്ക്രീനിംഗിനു വിധേയമാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആഹാരത്തിനു മുൻപ് രകതത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് 100 ൽ താഴെ എന്നതാണ് സാധാരണ കണക്ക്. ഇത് 125 വരെയായാൽ പ്രമേഹ മുന് അവസ്ഥ (Pre-diabetes) ആയി കണ്ടു അടിയന്തിര ഇടപെടലുകൾ നടത്തേണ്ടതാണ് .

AHWC കളിൽ, പ്രമേഹത്തിന്റെ അനുബന്ധ രോഗവസ്തകളായ കണ്ണ്, നാഡീഞരമ്പുകൾ, വൃക്ക എന്നിവയെ യഥാക്രമം ബാധിക്കുന്ന ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതി, ന്യൂറോപ്പതി, നെഫ്രോപ്പതി പോലുള്ള അവസ്ഥകൾക്കു ചികിത്സ ലഭ്യമാണ്. ഈ അവസ്ഥകൾ ഒരു പരിധി വരെ തടയാൻ ആയുർവേദ ചികിത്സക്ക് കഴിയും. ഇതു കൂടാതെ പ്രമേഹ പൂർവ്വാവസ്ഥയിലെ ലക്ഷണങ്ങളെ മനസിലാക്കി തദനുസൃതമായ ആഹാരവും, വ്യായാമക്രമങ്ങളും ഔഷധങ്ങളും നിർദേശിക്കുന്നത് വഴി പ്രമേഹം എന്ന രോഗത്തെ അതിന്റെ മൂർദ്ധന്യാവസ്ഥയിലേക്കു വ്യാപിക്കുന്നത് തടയാൻ സാധിക്കുന്നു. സ്ക്രീനിംഗിനുള്ള സൗകര്യം AHWC കളിൽ ലഭ്യമാണ് എന്നതാണ് പ്രത്യേകത.

ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദം

ഇന്ത്യയിൽ 30 ശതമാനത്തിൽ അധികം ആളുകൾ രക്താതിസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ പിടിയിലാണ് എന്നാണ് കണക്ക്. ഇന്ത്യയിൽ 57 % പക്ഷാഘാത മരണങ്ങളും 24 % ഹൃദയാഘാതം മൂലമുള്ള മരണങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാന കാരണം ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമാണ് . ഒരു നിശബ്ദ കൊലയാളി എന്നു അറിയപ്പെടുന്ന രക്താതിമർദ്ദം തലവേദന, ഉറക്കക്കുറവ്, ശരീരത്തിൽ പെരുപ്പ്, തലകറക്കം, ഹൃദയത്തിൽ അസ്വസ്ഥത മുതലായ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

പ്രായമായവരുടെ എണ്ണത്തിലുണ്ടായ വർധനവ്, വ്യായാമമില്ലായ്മ ഉപ്പ്, കൊഴുപ്പ്, പുകയില ,മദ്യം തുടങ്ങിയവയുടെ അമിതോപയോഗം, വർധിച്ചു വരുന്ന നഗരവൽക്കരണം, തുടങ്ങിയവൊക്കെ ഇതിനു കാരണമായി പറയാം. കൂടാതെ ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ നില, പൊണ്ണതടി തുടങ്ങിയവയും ഇതിനു കാരണമാകുന്നുണ്ട്. ഈ സഹചര്യങ്ങൾ ഉള്ള വ്യക്തികളെ കണ്ടെത്തി ഏറ്റവും നേരത്തേ തന്നെ രക്തസമ്മർദ്ദം അളന്ന് സാദ്ധ്യത വിലയിരുത്തി ആവശ്യമായ പ്രതിരോധ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. 18 വയസു കഴിഞ്ഞ എല്ലാവരെയും കഴിയുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ സ്ക്രീനിംഗിനു വിധേയമാക്കുകയും രക്തസമ്മർദ്ദം 140/90 നു മുകളിലുള്ളവർക്ക് മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കി ആവശ്യമായ പ്രതിരോധ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതുമാണ് .

അമിതവണ്ണം

കൊഴുപ്പ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഘടനയിൽ അവിഭാജ്യമായ ഘടകമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ഉയരത്തിന് അനുസരിച്ചു ഭാരം നിലനിർത്തുകയെന്നതാണ് ആരോഗ്യാവസ്ഥ. ഉയരത്തിന്റെ സെന്റിമീറ്റർ അളവിൽ നിന്നു 100 കുറച്ചാൽ കിട്ടുന്നതാവണം ഒരാളുടെ ഏകദേശം ആവശ്യമായ ഭാരം. ഉദരത്തിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞു കൂടുമ്പോൾ പ്രമേഹ രോഗസാധ്യതയും വർധിക്കുന്നു. സര്വസാധാരണയായി അമിതവണ്ണം അളക്കുന്നത് BMI എന്ന സൂചിക ഉപയോഗിച്ചാണ്. ഭാരവും ഉയരവും തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന അളവുകോലാണ് BMI അഥവാ ബോഡി മാസ്സ് ഇൻഡെക്സ്

BMI 25-30: ഭാരകൂടുതൽ (Overweight)
BMI 30 നു മുകളിൽ : അമിതവണ്ണം

ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ

മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ കോശങ്ങളിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കൊഴുപ്പ് അഥവാ കൊളസ്ട്രോൾ ചിലപ്പോൾ ശരീരത്തിൽ സുഹൃത്തിനെ പോലെയും ചിലപ്പോൾ ശത്രുവിനെ പോലെയും വർധിക്കുന്നു.

ഭക്ഷണത്തിൽ എണ്ണയും കൊഴുപ്പും പരിമിതപ്പെടുത്തുക, നാരുകൾ അധികമായി ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക, കൃത്യസമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, വ്യായാമം ജീവിതചര്യയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക, ശരീര ഭാരം നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തുക മുതലായ ജീവിതശൈലിയിൽ വരുത്തുന്ന മാറ്റങ്ങളിലൂടെ കൊളസ്ട്രോൾ ഒരു പരിധി വരെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാവുന്നതാണ്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് ഫലപ്രദമായ ചികിൽസ ആയുർവ്വേദത്തിൽ ലഭ്യമാണ് എന്ന സന്ദേശം ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കുക
- ജീവിതശൈലി രോഗസാധ്യത (risk factors)

കൂടുതൽ ഉള്ള വ്യക്തികളെ കണ്ടെത്തി പരിശോധനയ്ക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കുക.

- ആവശ്യമായവരെ AHWC കളിൽ എത്തിയ്ക്കുന്നതിനുവേണ്ട നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക.
- 18 വയസു കഴിഞ്ഞവരെ കഴിയുന്നിടത്തോളം സാഹചര്യങ്ങളിൽ

ജീവിതശൈലി സ്ക്രീനിംഗിനു വിധേയമാക്കുക.

- രക്തസമ്മർദ്ദം 140/90 നു മുകളിൽ ഉള്ള ആയുർവ്വേദ ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ളവരെ AHWC കളിൽ എത്തിയ്ക്കുക.
- ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവരെ നിരന്തര പരിശോധനകൾക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കുക.
- യോഗ ജീവിതചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കാന് വേണ്ട നിർദേശങ്ങൾ നൽകുക.
- യുവതലമുറയെ ജീവിതശൈലി മാറ്റത്തിനു പ്രേരിപ്പിക്കുക.
- ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ പ്രതിരോധത്തിനും നിയന്ത്രണത്തിനും ആവശ്യമായ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കാൻ വേണ്ട ഒരുക്കങ്ങൾ ചെയ്യുക.
- യോഗ പരിശീലന ക്യാമ്പുകൾ വിവിധയിടങ്ങളിൽ സംഘടിപ്പിക്കുക
- ഓരോ ജീവിതശൈലി രോഗത്തിനും പ്രത്യേകമായ യോഗ പരിശീലന ക്ലാസ്സുകൾ സംഘടിപ്പിക്കാന് വേണ്ട സഹായ സഹകരണങ്ങൾ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർക്കും യോഗ ഡെമോൺസ്ട്രേറ്റർക്കും ചെയ്തു കൊടുക്കുക.
- യോഗ ഡെമോണ്സ്ട്രേറ്ററുടെ സേവനം പരമാവധിയിടങ്ങളിൽ ലഭ്യ മാക്കാന് വേണ്ട നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക.

മറ്റ് സാദ്ധ്യതകൾ

ഗുരുതരമല്ലാത്ത പൊള്ളലുകൾ, ക്ഷതങ്ങൾ, ത്വക്രോഗങ്ങൾ,കുഴിനഖം , ആണിരോഗം, വളംകടി, ദന്ത രോഗങ്ങൾ മുതലായവയിൽ ഫലപ്രദമായ ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങൾ AHWC കളിൽ ലഭ്യമാണ്.

വിദഗ്ധ ചികിത്സ ആവശ്യമായ വന്ധ്യതാ, പക്ഷാഘാതം, സോറിയാസിസ് പോലുള്ള ത്വക്രോഗങ്ങൾ , ശസ്ത്രകർമം വേണ്ടിവരുന്ന പൈൽസ്, ഫിസ്റ്റുല പോലുള്ള അവസ്ഥകൾ,ഒടിവുകൾ മുതലായവയിൽ CHO യുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കിടത്തിചികിത്സാ സൗകര്യമുള്ള ആയുർവേദ ആശുപത്രികളിലേക്ക് റെഫെറൽ നേടാവുന്നതാണ്.

സാന്ത്വന പരിചരണം

സാന്ത്വന പരിചരണം

ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ ലഭ്യമാകാത്ത രോഗാവസ്ഥയെ അതിജീവിക്കുക എന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ രോഗിക്ക് ആശ്വാസം പകരുന്നതാണ് പാലിയേറ്റിവ് കെയർ അഥവാ സാന്ത്വന ചികിത്സ.

കാൻസർ ബാധിച്ചു അവശത അനുഭവിക്കുന്നവരിൽ ഒരു വിഭാഗത്തിനെങ്കിലും സാന്ത്വനപരിചരണം ലഭിക്കുന്നുവെങ്കിലും വൃക്കരോഗം, വാർധക്യസഹജമായ രോഗങ്ങൾ, തളർവാതം, നട്ടെല്ലിലുള്ളക്ഷതം തുടങ്ങി മറ്റു മാരക രോഗങ്ങളുള്ളവർക്കും സാന്ത്വനപരിചരണം ആവശ്യമാണ് .

അത്തരം രോഗം ബാധിച്ചവരുടെ വിവിധ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ,അവരുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ അസ്വസ്ഥതകൾ എന്നിവ കുറയ്ക്കുകയും രോഗിയുടെയും കുടുംബത്തിന്റെയും ജീവിതം മെച്ചപ്പെട്ടതാക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് സാന്ത്വന പരിചരണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

കിടപ്പു രോഗികളുടെ താൽക്കാലിക ലക്ഷണങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കുകയെന്നതിലുപരിയായി സാന്ത്വന പരിചരണത്തെ രോഗ ശമനത്തിന്റെ തലത്തിലേക്കു കൂടി ഉയർത്തുവാൻ ആയുർവേദ ചികിത്സകൾക്ക് സാധിക്കാറുണ്ട്. രോഗികളോടുള്ള മൈത്രി, കാരുണ്യം, പ്രീതി എന്നിവ കൂടാതെ മരണാസന്നനായ രോഗിയോടുള്ള അനുകമ്പ നിറഞ്ഞ നിസംഗതയും ചികിത്സകന്റെ നാല് പ്രധാനപ്പെട്ട ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളായി ആയുർവേദം കരുതുന്നു.

ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനൊപ്പം ചേർന്നുകൊണ്ട് തന്നെ പാലിയേറ്റീവ് ചികിത്സയിൽ പൂരകമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സാധ്യത ആയുർവേദം ഇപ്പോൾ തന്നെ നിർവഹിക്കുന്നുണ്ട്. ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രതീകങ്ങളായ ഉറക്കം, വിശപ്പ്, ദഹനം, വിസർജനം ചടുലത എന്നിവയെ പരിഗണിക്കുകയും പോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ആയുർവേദത്തിന്റെ ശീലമാണ്. ഈ ഗുണത്തെ പാലിയേറ്റീവ് രോഗികളിൽ ഫല പ്രദമായി പ്രയോഗിക്കുവാൻ ആയുർവേദത്തിന് സാധിക്കും.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- AHWC വഴി ആയുഷ് പാലിയേറ്റീവ് ഏകോപിപ്പിക്കുവാൻ ആശ പ്രവർത്തകർ മുൻ കൈ എടുക്കണം.
- തദ്ദേശസ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് കീഴിൽ ഒരേ പാലിയേറ്റീവ് ഹോം കെയർ യൂണിറ്റിൽ ആരോഗ്യ വകുപ്പും ആയുഷ് വകുപ്പും യോജിച്ചു കൊണ്ട് പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നതിനോടൊപ്പം ആയുർവേദ പാലിയേറ്റീവ് അർഹരായ കൂടുതൽ പേരിലെത്താൻ AHWC വഴി സാധിക്കണം.
- രോഗീ പരിചരണത്തിന്റെ മാനസികവും ആത്മീയവുമായ തലങ്ങളെ കൂട്ടിയോജിപ്പിക്കുവാനുള്ള ശ്രമവും സാന്ത്വന പരിചരണത്തിൽ ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട്.

ഔഷധ സസ്യങ്ങളും ഗൃഹവൈദ്യവും

ഔഷധ സസ്യങ്ങളും ഗൃഹവൈദ്യവും

ഒരു കാലത്തു നമ്മുടെ നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ സമൃദ്ധമായി പല വിധ ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ തഴച്ചു വളർന്നിരുന്നു. ഇങ്ങനെ നമ്മുടെ മുറ്റത്തു തന്നെ ലഭ്യമായ ഔഷധസസ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു നമ്മുടെ അമ്മമാരും മുത്തശ്ശിമാരും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കുണ്ടാവുന്ന പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരവും കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. പിന്നീടെപ്പോഴോ ഇതെല്ലാം നമുക്ക് കൈമോശം വന്നു. ഔഷധസസ്യങ്ങളെ കുറിച്ചു അവബോധം ഉണ്ടാക്കുവാനും അവ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ലഘുവായ ഔഷധ പ്രയോഗങ്ങൾ ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കുവാനും അത് വഴി ഔഷധ സസ്യങ്ങളുടെ പ്രചാരണവും AHWC കളുടെ ഉദ്ദേശ ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. അങ്കണവാടികൾ, വിദ്യാലയങ്ങൾ, മറ്റു പൊതു ഇടങ്ങൾ എന്നിവ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഔഷധസസ്യ പ്രചാരണമാണ് AHWC കൽ വഴി ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഏതാനും ചില ഔഷസസ്യങ്ങളെയും അവയുടെ ഉപയോഗത്തെ കുറിച്ചും പരിചയപ്പെടാം.

1. അകത്തിചീര

ലഘു ഔഷധ വൃക്ഷമായ അകത്തിചീര പൂവുകളുടെ നിറഭേദമനുസരിച്ചു നാലു തരമുണ്ട്. അകത്തിയുടെ ഇലയും പൂവും ആഹാരമായും ഔഷധമായും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ജീവകം എ യുടെ അംശം വൻതോതിൽ ഈ സസ്യത്തിൽ ഉണ്ട് അതിനാൽ തന്നെ നേത്ര രോഗങ്ങളുടെ പ്രതിരോധത്തിന് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. വായ്പുണ്ണ്, കുടൽ പുണ്ണ് നിശാന്ധത, അർശസ്സ് എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് ഫലപ്രദമായ ആഹാരവും ഔഷധവുമാണ്. സ്ത്രീരോഗങ്ങളിലും, വ്രണത്തിലും അതീവ ഫലപ്രദമായ ഒരു ഔഷധമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ കൂടിയ താപനിലയുള്ള അവസ്ഥയ്ക്ക് ഇലയുടെ നീർ ഏറ്റവും മികച്ചതാണ്.

2. അമൃത് (ചിറ്റമൃത്)

വൃക്ഷങ്ങളിൽ വള്ളിയായി പടർന്നു കാണപ്പെടുന്നു. തണ്ട് മുറിച്ചു നട്ടു വളർത്താൻ സാധിക്കും. അതിന്റെ തണ്ട് ചതച്ച നീർ ശരീരത്തിലെ താപനില ക്രമീകരിക്കുന്നതിൽ ഫലപ്രദമാണ്. പ്രമേഹം, ചുട്ടുനീറ്റൽ ആമാശയംവ്രണം എന്നിവക്കു അത്യുത്തമമാണ്. കരളിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും രോഗ പ്രതിരോധത്തിനും ഉത്തമ ഔഷധമാണ്.

3. ആടലോടകം

ശ്വാസകോശരോഗ ചികിത്സയിൽ അതീവ പ്രധാന്യമുള്ള ഔഷധസസ്യം. ആടലോടകത്തിന്റെ ഇലയും വേരും ഔഷധ ഗുണം ഏറെയുള്ളതായി

കാണുന്നു.രക്തസ്രാവത്തിന് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണ്. ആടലോടകത്തിന്റെ കമ്പ് മുറിച്ചു നട്ടു വളർത്തുവാൻ സാധിക്കും. ചുമ, പനി, മഞ്ഞപ്പിത്തം, രക്തസ്രാവം എന്നിവയിൽ അതീവ ഫലപ്രദമാണ്.

4. ആനച്ചുവടി

നിലംപറ്റി വളരുന്ന ചെറുസസ്യമാണ് ആനച്ചുവടി. വിഷാംശം രക്താർശ്ശസ്സ്, വയറുകടി, അതിസാരം മൂത്രച്ചുടിച്ചിൽ എന്നിവയിൽ ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണ്. അനച്ചുവടിയുടെ വേർ ഔഷധയോഗ്യമാണ്. ധാതുക്കൾ (സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, കാൽസ്യം, ഇരുമ്പു, മഗ്നേഷ്യം) ഇവ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സസ്യമാണ് ആനച്ചുവടി

5. ആര്യവേപ്പ്

12 മീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന വൃക്ഷമാണ്. വായുവിനെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു. ഔഷധഗുണത്തോടുകൂടിയ ഈ വൃക്ഷം ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾക്കും കുടൽ, കൃമികൾ, പല്ലിന്റെ ആരോഗ്യം, പുഴുക്കടി, പ്രമേഹം എന്നിവയിലും ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാം .

6. ഇഞ്ചി ചുക്ക്

ദഹനവ്യവസ്ഥയുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് അമൃതിനു തുല്യമായ ഔഷധവും ആഹാരവുമാണ് ഇഞ്ചി. ഇഞ്ചി ഉണക്കി എടുക്കുന്നതാണ് ചുക്ക് ചുക്കിനെ മഹൌഷധം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ലോകമെമ്പാടും ഒരേ സ്വരത്തിൽ അംഗീദകരിക്കുന്ന ഔഷധവും ആഹാരവുമാണ് ഇഞ്ചി. വായുക്ഷോഭം, രുചിയില്ലായ്മ, പ്രമേഹം, ഛർദ്ദി, വാതാനുബന്ധമായ വേദന, തലവേദന, ചുമ, ശ്വാസകോശ രോഗം, ആർത്തവചക്രരോഗം ഇവയിലെല്ലാം ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണ് ഇഞ്ചിയും ചുക്കും.

7. കയ്യോന്നി

കേശ വർധനവിന് പേരുകേട്ട ഔഷധം, കരളിന് ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണ്. പ്ലീഹാനുബന്ധമായ രോഗങ്ങളിലും കയ്യോന്നി സമൂലം ഉപയോഗിക്കുന്നു. കയ്യോന്നി എള്ളെണ്ണയിൽ വിധിയാംവണ്ണം കാച്ചിയെടുത്തു പുരട്ടുന്നത് മുടികൊഴിച്ചിലിന് ഫലപ്രദമായ ഔഷധക്കൂട്ടാണ്

8. കരിനൊച്ചി

നാലു മീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ശാഖാസസ്യമാണ് ഇത്. വേർ, തൊലി, ഇല ഇവയ്ക്കു മൂന്നിനും ഔഷധ ഗുണമുണ്ട്. ഗ്രന്ഥിവീക്കം, അപസ്മാരം, വായ്പ്പുണ്ണ്, നടുവേദന, ആമവാതം എന്നിവയിൽ ഉള്ളിലേക്കും പുറമെയും പ്രയോഗിക്കുന്ന ഔഷധമാണിത്.

9. മഞ്ഞൾ

ആഹാരമായും ഔഷധമായും ഉപയോഗപ്രദമായ സസ്യം, ത്വക്ക് രോഗം, അലർജി, വിര, വിഷം എന്നിവയിൽ ഏറ്റവും ഫലപ്രദം. പ്രമേഹരോഗത്തിലും വളരെ ഫലപ്രദമായ ഔഷധമായി അകത്തേയ്ക്കും തൊലിപ്പുറത്തും ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾക്കു നിറവും മണവും രുചിയും നൽകുന്ന മഞ്ഞൾ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണ്.

10. കറിവേപ്പ്

പോഷക സമൃദ്ധവും അതീവ ഔഷധ മൂല്യവും ഉള്ളതാണ് കറിവേപ്പില. ഭക്ഷണപദാർതഥങ്ങൾക്ക് മണവും രുചിയും നൽകാൻ അനിവാര്യമായ ഒരു സസ്യം. ഇല, തൊലി, വേർ ഇവ മൂന്നും ഔഷധ ഭാഗങ്ങളാണ്. അതിസാരം, കൃമി, അലർജി,

ആർത്തവ പ്രശ്നങ്ങൾ, വിഷം എന്നിവയിലെല്ലാം ഫലപ്രദമായ ഔഷധം. കറിവേപ്പില മോരിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് രുചിപ്രദവും ഔഷധമൂല്യവും ആയ ഒരു പാനീയമാണ്.

11. കറ്റാർവാഴ

സ്ത്രീ രോഗങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ഔഷധ സസ്യം. കറ്റാർവാഴയുടെ പോളയാണ് ഔഷധയോഗ്യമായ ഭാഗം. ഇലച്ചാറ് ഉണക്കിയതാണ് ചെന്നിനായകം. പ്ലീഹ, കരൾരോഗങ്ങൾ, കുഴിനഖം, രക്താർശസ്സ്, വയറുവേദന എന്നിവയിൽ ഫലപ്രദമാണ്. മുടിയുടെ നിറത്തിനും ബലത്തിനും വളരെ നല്ലതാണ്. ക്യാൻസർ രോഗചികിത്സയിൽ ആശാവഹമായ ഫലങ്ങൾ കാണുന്നു..

12. കീഴാർനെല്ലി

15–30 സെ.മീ. ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ചെടി. കരളിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഗുണകരമാണ്. വയറുവേദന, മഞ്ഞപ്പിത്തം, പ്രമേഹം, ഉദരകൃമി, ഛർദ്ദി എന്നിവയ്ക്ക് ഗുണപ്രദമാണ്. കീഴാർനെല്ലി തലമുടി കൊഴിയുന്നതിൽ താളിയായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

13. കുരുമുളക്

വൃക്ഷങ്ങളിൽ പറ്റി വേരുകളുടെ സഹായത്തോടെ പടർന്നു കയറുന്ന സസ്യമാണ്. ആഹാരത്തിനു രുചിയും മണവും നൽകുന്ന ഫലത്തോടുകൂടിയ ചെടി. പനി, ചുമ, കഫതടസ്സം, ദഹനക്കേട്, ചൊറിച്ചിൽ, തൊണ്ടനീര് എന്നിവയിൽ ഫലപ്രദമാണ്. കുരുമുളക്, ചുക്ക് ഇവയിട്ട കഷായം ജലദോഷത്തിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതാണ്. തലവേദനയിൽ കുരുമുളക് അരച്ച് നെറ്റിയിൽ പുരട്ടുന്നത് ഫലപ്രദമാണ്

14. ചങ്ങലംപരണ്ട

അസ്ഥി സംബന്ധമായ രോഗചികിത്സയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഒടിവ്, ചതവ് എന്നിവയിൽ വള്ളി ദിവസവും വച്ച് കെട്ടുന്നത് ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണ്. ആർത്തവക്രമക്കേട്,ചെവിവേദന, എന്നിവയിൽ ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

15. ചെറൂള

ചെറൂള അഥവാ ബലിപ്പൂവ് മൂത്രാശയ രോഗങ്ങളിൽ ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണ്. പ്രമേഹം, മൂത്രകല്ല്, മൂത്രതടസ്സം എന്നിവയിൽ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണ്.

16. തഴുതാമ

േ വ ന ൽ ക ാ ല ത്ത് ഉണങ്ങുകയും വർഷകാലത്ത് തളിർത്തു വളരുന്ന ഔഷധചീര, വൃക്കരോഗങ്ങൾ, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, കരൾ രോഗങ്ങൾ, വാതരോഗങ്ങൾ, വിഷം, പനി, ചുമ നീര് എന്നിവയിൽ ഫലപ്രദമാണ്. തഴുതാമയുടെ ഇല തോരന് വച്ച് കഴിക്കുന്നത് വളരെ ഔഷധമൂല്യമുള്ള ഒരു ആഹാരക്കൂട്ടാണ്. രക്തക്കുറവിൽ ഫലപ്രദമായ ഔഷധക്കൂട്ടുകളിൽ ചേർത്ത് തഴുതാമ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

17. തുമ്പ.

ഇല, പൂവ്, തണ്ട് സമൂലം ഔഷധയോഗ്യമായ സസ്യം. ത്വക്ക് രോഗം, വിരശല്യം, വിഷം എന്നിവയിൽ ഫലപ്രദമാണ്. തുമ്പപൂവിട്ടു പാൽ കാച്ചി കുടിക്കുന്നത് ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് ദഹനത്തിന് നല്ലതാണ്.

18. തുളസി

പരിപാവനമായ ഈ ഔഷധം പനിയുടെ ചികിത്സയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഗൃഹൗഷധമാണ്. തുളസിയിലനീർ, ഇഞ്ചിനീർ, ഉള്ളിനീർ, തേൻ എന്നിവ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് കഫവിസർജനത്തിനു ഫലപ്രദമാണ്.

19. പനികൂർക്ക

പനികൂർക്കയുടെ ഇല പിഴിഞ്ഞ നീർ ശിശുക്കൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന പനി, ജലദോഷം, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവയിൽ ഫലപ്രദമാണ്.

20. പുളിയാറില

ഭൂമിയിൽ നിലംപറ്റി വളരുന്ന ഒരു സസ്യം. ഉദരരോഗങ്ങളിൽ ഫലപ്രദമായ ഔഷധം. പനി, അതിസാരം, രക്താർശ്ശസ്സ്, ഗ്രഹണി എന്നിവയിൽ പുളിയാറില കഞ്ഞി വളരെ രുചികരവും ഫലപ്രദവുമാണ്. വെളുത്തുള്ളി നീരും, പുളിയാറില നീരും ചേർത്തു നെറ്റിയിൽ പുരട്ടുന്നത് തലവേദനയ്ക്ക് വളരെ ഫലപ്രദമായി കാണുന്നു.

21. പൂവാംകുറുന്തൽ

മൂത്രതടസ്സം, വിഷം, ജ്വരം എന്നിവയിൽ ഫലപ്രദമാണ്. ചെങ്കണ്ണ്, തിമിരം എന്നിവയിൽ ഇതിന്റെ നീർ ചെറുതേൻ ചേർത്ത് കണ്ണിൽ നിറുത്തത് നല്ലതാണ്.

22. പിച്ചകം

മുലപ്പാൽ വറ്റിക്കുവാൻ പിച്ചകപ്പൂവ് കെട്ടിവയ്ക്കാം. വ്രണചികിത്സയിൽ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒന്നാണ് പിച്ചകം ഔഷധ കൂട്ടായ സുഗന്ധഹിയായ പുഷ്പം. മനസ്സിന് വളരെയധികം സമാധാനം നൽകുന്ന ഒന്നാണ്.

23. മാതളം

പോഷക സംബന്ധമായ ഫലത്തോടുകൂടിയ ലഘു വൃക്ഷമാണ്. അതിസാരം, മദ്യപാനം നിമിത്തമുള്ള രോഗങ്ങൾ വിളർച്ചാ രോഗം, അരുചി, ഗർഭകാല ചർദ്ദി എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം ഫലപ്രദമായ ആഹാരവും ഔഷധവുമാണ്. രക്തത്തിന്റെ നിറവും, രക്താണുക്കളുടെ എണ്ണവും ആരോഗ്യപരമായി നിലനിർത്താന് മാതളം സഹായിക്കുന്നു.

24. മുക്കുറ്റി

തീണ്ടാർനാഴി എന്ന് പ്രാദേശിക നാമത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ഈ സസ്യം ആർത്തവ രോഗ ചികിത്സയിലും പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷയിലും വളരെ പ്രധാന ഔഷധമാണ്. വയറിളക്കം, വ്രണം, ചുമ, തലവേദന, എന്നിവയിലും, ആമാശയ രോഗങ്ങളിലും ഉപയോഗിക്കുന്നു. മുക്കുറ്റിയിട്ട് തിളപ്പിച്ച പാൽകുടിക്കുന്നത് ഗർഭാശയ രോഗത്തിനും, ഗർഭാശയത്തിനു ബലം നൽകുന്നതിനും ഫലപ്രദമാണ്.

25. മുയൽചെവിയന്

ആർശസ്, തൊണ്ട രോഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഫലപ്രദം. ടോണ്സിലൈറ്റിസിൽ മുയൽ ചെവിയന്റെ ഇല, വെളുത്തുള്ളി, കറിയുപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് തൊണ്ടയിൽ അരച്ചിടുന്നത് ഫലപ്രദമാണ്. പനിയിലും ഈ സസ്യത്തിന്റെ ഉപയോഗം ഗുണകരമായി കാണുന്നു.

26. മുരിങ്ങ

വേർ , ഇല , തോലി ,കായ, പൂവ് എന്നിവ ഔഷധയോഗ്യമായ ഭാഗമാണ് ഇലയും പൂവും, കായും ആഹാരമായി ഏറ്റവും ഫലപ്രദമാണ്.

വാതരോഗം, നീർവീക്കം, രക്തസമ്മർദ്ദം കൃമി, പ്ലീഹ രോഗം, അപസ്മാരം എന്നിവയിൽ ഫലപ്രദമാണ്. ജീവകം എ യും, സി യും ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മുരിങ്ങക്കുരു പാലിൽ അരച്ച് ചേർത്തു കഴിക്കുന്നത് ശീഘ്രസ്ഖലനത്തിനു ഫലപ്രദമാണ്.

27. വെറ്റില

ഇവയുടെ ഔഷധ ഗുണം മിനിറ്റ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ദഹനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, വായ്നാറ്റം, മോണപഴുപ്പ് എന്നിവയിലെല്ലാം ഫലപ്രദമാണ്. ഉണർവിനും ഉന്മേഷത്തിനും ഈ ഔഷധം ഫലപ്രദമാണ്.

28. ശതാവരി

പടർന്നു കയറുന്ന ഭംഗിയും ഇലകളോടുകൂടിയ സസ്യം. കിഴങ്ങുകളാണ് ഔഷധ യോഗ്യമായ ഭാഗം കിഴങ്ങുകൾ അതീവ പോഷക മൂല്യമുള്ളതാണ്. ഗർഭാശയ രോഗങ്ങൾ പിത്താധികമായ ദഹനസംബന്ധ രോഗങ്ങൾ, വാതരോഗം, മൂത്രാശയ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഫലപ്രദം. മുലപ്പാൽ വർധിപ്പിക്കാനും ബീജക്കുറവിലും വളരെയധികം ഗുണപ്രദമായി കാണുന്നു.

29. മുത്തങ്ങ

ചെറിയ സസ്യം, കിഴങ്ങാണ് ഔഷധയോഗ്യമായിട്ടുള്ളത്. പനിയ്ക്കും മുലപ്പാൽ ശുദ്ധികരിക്കാനും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ദഹനക്ഷയം, അതിസാരം എന്നിവയിലും ഫലപ്രദം. വേദനസംഹാരി ഗുണമുള്ളതാണ് മുത്തങ്ങ, കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ദഹനത്തിനായി പാലിൽ കാച്ചികൊടുക്കുന്നത് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

30. കച്ചോലം

വളരെ നല്ല മണമുള്ള കിഴങ്ങോടുകൂടിയ സസ്യം. വായ്നാറ്റം, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം, തലവേദന, പല്ലുവേദന ഉറക്കമില്ലായ്മ എന്നിവയിൽ ഫലപ്രദം. കച്ചോല കിഴങ്ങിന്റെ ചൂർണ്ണം പാലിൽ ചേർത്ത് നെറ്റിയിൽ പുരട്ടുന്നത് തലവേദനയ്ക്കും ഉറക്കുറവിനും ഫലപ്രദം

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

ഇതുപോലെ ധാരാളം ഔഷധസസ്യങ്ങൾ നമുക്ക് ചുറ്റും ഉണ്ട്. അവ തിരിച്ചറിഞ്ഞു ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാനും സംരക്ഷിക്കുവാനുമുള്ള അവബോധം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുവാൻ പൊതുജനങ്ങളുമായി നിരന്തരം സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്ന ആശാ പ്രവർത്തകർക്ക് സാധിക്കും. ഇത് വഴി പൊതുസമൂഹത്തിനു പ്രകൃതിയുമായി ഇണങ്ങിയ ഒരു ജീവിതശൈലി രൂപപ്പെടുത്തുവാനും മരുന്നുകളുടെ അനാവശ്യ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കി ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ജനതയെ വാർത്തെടുക്കുവാനും സാധിക്കും.

ഹെൽത്ത് & വെൽനെസ്സ് കേന്ദ്രങ്ങൾ – ഹോമിയോപ്പതി

- പകർച്ച വ്യാധി പ്രതിരോധം
- പകർച്ചേതര വ്യാധി പ്രതിരോധം
- സാന്ത്വന പരിചരണം
- മാനസികാരോഗ്യവും സ്ത്രീ ശാക്തീകരണവും

പകർച്ച വ്യാധി പ്രതിരോധം

പകർച്ചവ്യാധി നിയന്ത്രണം

ആരോഗ്യ സൂചകങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ആരോഗ്യമേഖലയിൽ മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളെക്കാൾ ഏറെ മുന്നിൽ അവരോധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന നമ്മുടെ സംസ്ഥാനം, യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരു വശത്ത് അടിയ്ക്കടി ഉണ്ടാകുന്ന പകർച്ച വ്യാധികളും മറുവശത്ത് ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളുടെ ആധിക്യവും മൂലമുള്ള ഒരു ദ്വിമുഖ വെല്ലുവിളി നേരിടുകയാണ്. ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായ പ്രത്യേകതകളും, ഗ്രാമ-നഗര വ്യത്യാസമില്ലാതെ മനുഷ്യരുടെ സാന്നിദ്ധ്യവും,വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിൽ പുലർത്തുന്ന നിഷ്കർഷ ജനങ്ങൾ പരിസര ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിനു നൽക്കാത്തതും ഒക്കെ തന്നെ പകർച്ച വ്യാധികളുടെ വ്യാപനത്തിനു കാരണമാകുന്നുണ്ട്. പകർച്ചവ്യാധികൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ദുരിതങ്ങളും മരണങ്ങളും പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയുന്നവയാണ് എന്നതു കൊണ്ടു തന്നെ അതിനു ഏറെ പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടതുണ്ട്.

പകർച്ച വ്യാധികളുടെ ചികിത്സ,പ്രതിരോധം എന്നിവയിൽ ആയുഷ് വിഭാഗത്തിനു വർദ്ധിച്ച പ്രാധാന്യമാണുള്ളത്. മുൻകാലങ്ങളിൽ ഉണ്ടായ പകർച്ച വ്യാധികളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും ഹോമിയോപ്പതിയും, വകുപ്പും നിർണ്ണായക പങ്കു വഹിച്ചിട്ടുമുണ്ട്.സൂക്ഷ്മാണു രോഗങ്ങൾക്ക്,പ്രത്യേകിച്ച് വൈറസുമൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയും പ്രതിരോധ മരുന്നുകളും ഏറെ ഫലപ്രദമാണ്.

ഒരു സമയത്ത് ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥലത്തുണ്ടാകുന്ന പകർച്ച വ്യാധിയുടെ പൊതു സ്വഭാവത്തെ വിലയിരുത്തി കണ്ടെത്തുന്ന ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നാണ് ആ സമയത്ത് ആ സ്ഥലത്തെ പകർച്ച വ്യാധിക്ക് പ്രതിരോധ മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇതിനെ 'ജീനസ് എപിഡെമിക്കസ്' എന്നാണു പറയുന്നത്.

1999ൽ ഉണ്ടായ ജപ്പാന് ജ്വരത്തിനും തുടർന്നുണ്ടായ എലിപ്പനി, ഡെങ്കിപ്പനി, ടൈഫോയിഡ് തുടങ്ങിയവയ്ക്കും സമീപകാലത്ത് കോവിഡ് മഹാമാരിയിലുംവളരെവ്യാപകമായിഹോമിയോപ്പതി പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും അവ ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിക്കാനാകുകയും ചെയ്തതോടെയാണ് ഹോമിയോപ്പതി പ്രതിരോധമരുന്നുകൾ ഏറെ ശ്രദ്ധേയമായത്. ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് പ്രതിരോധമരുന്നുന്നുകൾ ശാസ്ത്രീയമായി കണ്ടെത്തുന്നതിനും, പ്രതിരോധ മരുന്ന് തയ്യാറാക്കൽ, വിതരണം ഉൾപ്പെടെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ഏകോപിപിക്കുന്നതിനുമായി ഒരു പൊതു സംവിധാനം ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പ് ആവിഷ്കരിച്ചത്. ഈ സംവിധാനമാണ് ''ദ്രുതകർമ്മ സാംക്രമിക രോഗ പ്രതിരോധ സെൽ-റീച്ച് (RAECH- Rapid Action Epidemic Control Cell Homoeopathy)"

റീച്ച് (Rapid Action Epidemic control Cell Homoeopathy)

2004 ൽ പകർച്ചവ്യാധികളെ നിയന്ത്രിക്കുവാനും പ്രതിരോധിക്കുവാനും ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പ് ആരംഭിച്ച പദ്ധതിയാണിത്. സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരെയും സർക്കാർ വ്യവസ്ഥകളെയും സംയോജിപ്പിച്ച് വികേന്ദ്രീകൃതമായ രീതിയിൽ പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ ഒരുക്കുന്ന രീതിയിലാണ് റീച്ച് ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്.

ഒരു സ്ഥലത്ത് ക്രമാതീതമായി രോഗങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ അവിടെയുള്ള സർക്കാർ ഡോക്ടർ, സ്വകാര്യമേഖലയിലുള്ള ഡോക്ടർമാർ, മറ്റ് ജീവനക്കാർ എന്നിവർ സ്ഥലം സന്ദർശിച്ച് ആ പകർച്ചവ്യാധിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗവിവരങ്ങൾ പഠിക്കുകയും, രോഗത്തിന്റെ പൊതുസ്വഭാവും പ്രത്യേകതകളും ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർക്ക് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും ചെയ്യും. അവിടെ റീച്ചിന്റെ ജില്ലാതല വിദഗ്ദ്ധ സമിതി യോഗം ചേർന്ന് പ്രതിരോധ മരുന്നിന്റെ കാര്യത്തിൽ തീരുമാനമെടുക്കുകയും മറ്റു പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയും ആ മേഖലയിലെ ഡോകടർമാർക്ക് ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

സാധാരണയായി റസിഡൻസ് അസോസിയേഷനുകൾ, ജാഗ്രതാ സമിതി,റാപ്പിഡ് റെസ്പോൺസ് ടീം, അംഗൻവാടികൾ,സന്നദ്ധ സംഘടകൾ മുതലായ ശൃംഖലയിൽ കൂടിയാണ് പ്രതിരോധ മരുന്ന് വിതരണം ചെയ്യുക.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

1. തങ്ങളുടെ കീഴിൽ ഏതെങ്കിലും സ്ഥലത്ത് ഏതെങ്കിലും രോഗങ്ങൾ കൂടുതലായി ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ അത് HWC യിലെ ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുക.
2. പ്രതിരോധ മരുന്നു നിർണ്ണയത്തിനു ആവശ്യമായ പഠനങ്ങൾ നടത്തുവാൻ വേണ്ട സഹായങ്ങൾ നൽകുക.
3. പ്രതിരോധ സംവിധാനം വഴി നൽകുന്ന മരുന്നുകൾ ജനങ്ങളിൽ എത്തിക്കുവാൻ ഡോക്ടറെ സഹായിക്കുക.
4. പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
5. ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ ആവശ്യമാണെങ്കിൽ അതിനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക.
6. വിവര ശേഖരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഫീഡ്ബാക്ക് സ്റ്റഡികളിലും സജീവമായി പങ്കെടുക്കുക.

പ്രതിരോധ ഔഷധം ഉപയോഗിക്കേണ്ട വിധവും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും

- മുതിർന്നവർ (12 വയസിനു മേൽ) നാലു ഗുളിക വീതവും കുട്ടികൾ (1 മുതൽ 12 വയസുവരെ) രണ്ടു ഗുളിക വീതവും, ശിശുക്കൾ (1 വയസിനു താഴെ) 1 ഗുളിക വീതവും ദിവസം രണ്ടു നേരം തുടർച്ചയായി അഞ്ചു ദിവസം കഴിക്കുക.സ്ട്രിപ്പുകളായോ മറ്റു രൂപത്തിലോ ലഭ്യമാക്കുന്ന പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ അതാത് അവസരങ്ങളിൽ റീച്ചിന്റെ തീരുമാന പ്രകാരം CHOമാർ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശാനുസരണം വേണം ഉപയോഗിക്കാൻ.
- ആഹാരത്തിന് 1 മണിക്കൂർ മുൻപോ ശേഷമോ മാത്രമേ ഔഷധം ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.
- ഔഷധം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മദ്യപാനം, പുകവലി മുതലായ ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.
- മറ്റു രോഗങ്ങൾക്ക് ചികിത്സയിൽ കഴിയുന്നവർ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം മാത്രമേ മരുന്നു കഴിയ്ക്കാൻ പാടുള്ളു.

പൊതുവായ സംശയങ്ങൾ, ഉത്തരങ്ങൾ

വാക്സിൻ കൊടുക്കുന്നതു പോലെയാണോ ഹോമിയോ പ്രതിരോധ മരുന്നു കൊടുക്കുന്നത്?

ഓരോ പകർച്ച വ്യാധിയും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പകർച്ചവ്യാധിയുടെ പ്രത്യേകമായ ലക്ഷണങ്ങൾ പരിഗണിച്ചാണ് ഹോമിയോപ്പതി പ്രതിരോധ മരുന്ന് കണ്ടു പിടിക്കുക. ആദ്യം ഏതാനും രോഗികളിൽ ഉള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ പഠിച്ച് അപഗ്രഥിച്ചതിനുശേഷം ആയിരിക്കും ഒരു മരുന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഇതിനെ 'ജീനസ് എപ്പിഡെർമിക്കസ്' എന്ന് പറയും. ഈ മരുന്ന് ആണ് പ്രതിരോധ മരുന്നായി ആരോഗ്യമുള്ളവർക്ക് കൊടുക്കുന്നത്. വാക്സിൻ നൽകുന്നതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ഈ മരുന്നുകൾ ഒരു സമയക്രമം വച്ച് കൊടുക്കേണ്ടിവരും. ഒരേ രോഗമാണെങ്കിൽ കൂടി ഓരോ സമയത്തും സ്ഥലത്തും ഉണ്ടാകുന്ന സ്വഭാവവും ലക്ഷണങ്ങളും അനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്ഥ പ്രതിരോധ മരുന്ന് വേണ്ടിവരും എന്ന് ചുരുക്കം.

പകർച്ചേതര വ്യാധി പ്രതിരോധം

പകർച്ചേതര വ്യാധികൾ

മരണ നിരക്ക് കുറയുകയും ആയുർദൈർഘ്യം ഉയരുകയും ചെയ്തത് മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യ നിലവാരമായി വിലയിരുത്തപ്പെടുമ്പോൾ അതോടൊപ്പമുള്ള വളരെ ഉയർന്ന രോഗാതുരത നാം കാണാതിരുന്നുകൂടാ. ഇതിൽ ബഹുഭൂരിപക്ഷവും പകർച്ചേതര വ്യാധികളാണ്. ഇന്ന് കേരളത്തിലെ രോഗാതുരതയുടെ 75 ശതമാനത്തിലധികവും, മരണങ്ങളിൽ തൊണ്ണൂറു ശതമാനത്തിലധികവും പകർച്ചേതര വ്യാധികളോ അനുബന്ധ പ്രശ്നങ്ങളോ മൂലമാണ്.

വിദേശ പണത്തിന്റെ വരവോടെ കേരള ജനതയുടെ അദ്ധ്വാന ശീലം അന്യമാകുകയും അദ്ധ്വാനത്തിന് അതിഥി തൊഴിലാളികളെ ആശ്രയിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്തു.ഇതോടൊപ്പം പുകവലി, മദ്യപാനം തുടങ്ങിയ ദുർശ്ശീലങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്തു. തെറ്റായ ഭക്ഷണങ്ങളും,ഭക്ഷണ ക്രമങ്ങളും,പൂരിത കൊഴുപ്പിന്റെ അമിത ഉപയോഗവും കൂടി.ജീവിത രീതികളിൽ വന്ന ഈ മാറ്റം കേരളത്തെ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ തലസ്ഥാനമാക്കി മാറ്റി. ഹൃദ്രോഗം, പക്ഷാഘാതം, പ്രമേഹം, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, വിവിധ തരം ക്യാൻസറുകൾ, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, തൈറോയിഡ് രോഗങ്ങൾ,കരൾ-വൃക്കരോഗങ്ങൾ ഇവയൊക്കെ കേരള സമൂഹത്തിൽ വളരെ ഉയർന്ന നിരക്കിലാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ആരോഗ്യ പരിശോധന നടത്തുന്നത് വഴി ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ തുടക്കത്തിൽ തന്നെ കണ്ടുപിടിക്കാനും നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാനും സാധിക്കുന്നതാണ്.

ഇത്തരം പകർച്ചേതര രോഗങ്ങളെയും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ചികിത്സിക്കുന്നതിനും ഗുരുതരാവസ്ഥ തടയുന്നതിനും ഹോമിയോപ്പതിക്ക് വളരെ ഉയർന്ന സാദ്ധ്യതകളാണുള്ളത്. വ്യക്തിയധിഷ്ഠിതമായ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായമെന്ന നിലയിൽ വ്യക്തികൾക്ക് ഇത്തരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാദ്ധ്യതകളും, ആവർത്തിയ്ക്കുവാനുള്ള സാദ്ധ്യതകളും മുൻകൂട്ടി കണ്ട് ഒരോരുത്തരുടെയും ശരീര പ്രകൃതിയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ മരുന്നുകൾ നൽകി ആ സാദ്ധ്യതകളെ ഇല്ലാതാക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു. ഇതിൽ പല രോഗങ്ങൾക്കും കുറെയധികം ജനിതകവും, പാരമ്പര്യവുമായ രോഗപകർച്ച സാദ്ധ്യത ഉള്ളതായി കാണാം.ഇത് അടിസ്ഥാനമാക്കി മുൻകൂട്ടി നൽകുന്ന മരുന്നിലൂടെ ഈ പാരമ്പര്യ സാദ്ധ്യതയെ ഇല്ലാതാക്കുവാനും ഹോമിയോപ്പതിക്ക് കഴിയുന്നതാണ്.

കൃത്യമായ ജീവിതശൈലി ക്രമീകരണങ്ങൾ വരുത്തിയും ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധങ്ങളുടെ ശരിയായ ഉപയോഗത്തിലൂടെയും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി പ്രതിരോധിക്കുവാൻ കഴിയും. ഈ വസ്തുതയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നിരവധി പ്രത്യേക പദ്ധതികൾ വകുപ്പ് ആവിഷ്കരിച്ച് നടപ്പിലാക്കുന്നുണ്ട്. ആയുഷ്മാൻഭവ, അലർജി-ആസ്മ ക്ലിനിക്കുകൾ, തൈറോയിഡ് ക്ലിനിക്കുകൾ,പുനർജനി (ഡി അഡിക്ഷൻ സെന്റർ), ക്യാൻസർ കെയർ സെന്റർ തുടങ്ങിയവ അവയിൽ ചിലതാണ്.

ആയുഷ്മാൻ ഭവ

ഹോമിയോപ്പതി, പ്രകൃതി ചികിത്സ, യോഗ തുടങ്ങിയ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രങ്ങൾ പൊതുവെ രോഗികളോട് ഒരു സമഗ്ര സമീപനമാണ് സ്വീകരിക്കുന്നത്. ഇക്കാരണങ്ങളാൽ തന്നെ പരസ്പര പൂരകങ്ങളായ ഈ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പ് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ പ്രതിരോധത്തിനും, ചികിത്സയ്ക്കുമായി രൂപീകരിച്ചിരിക്കുന്ന സമഗ്രചികിത്സാ പദ്ധതിയാണ് ആയുഷ്മാൻ ഭവ. ജില്ലാ

ഹോമിയോ ആശുപത്രികളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഈ പദ്ധതിയിൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രങ്ങളിലെ വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സകരുടെ സേവനം ലഭ്യമാണ്. ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള അവബോധം ജനങ്ങൾക്ക് നൽകി സമഗ്ര ആരോഗ്യത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെ കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണം നടത്തി, ജീവിതശൈലി ക്രമീകരണത്തിലൂടെയും ചെലവ് കുറഞ്ഞ പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാത്ത ചികിത്സാ രീതിയിലൂടെയും രോഗ പ്രതിരോധവും മെച്ചപ്പെട്ട ചികിത്സയും സാധ്യമാക്കുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യം.

മനുഷ്യന്റെ സ്വതസിദ്ധമായ പ്രതിരോധശക്തിയെ ഉദ്ദീപിപ്പിച്ചു കൊണ്ടുള്ള ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സാ രീതിയാണ് ഇവിടെ അവലംബിക്കുന്നത്. പ്രകൃതി ചികിത്സ, യോഗ തുടങ്ങിയ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രങ്ങളുടെ സവിശേഷ സാദ്ധ്യതകൾ കൂടി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു. പ്രമേഹം,രക്താതിസമ്മർദ്ദം, അമിതവണ്ണം, കൊളസ്ട്രോൾ വ്യതിയാനം, പി.സി.ഒ.ഡി, ഹൃദ്രോഗം തുടങ്ങിയവയ്ക്കൊക്കെ ആയുഷ്മാൻ ഭവ കേന്ദ്രത്തിൽ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്.ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിനും ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഒരു സമഗ്ര ചികിത്സാ പദ്ധതി എന്ന നിലയിൽ ഇതിനു ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്.

- ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ മൂലം ബുദ്ധിമുട്ടുന്നവരെ തിരിച്ചറിയുക.
- കൃത്യമായ പരിശോധനകളും വിലയിരുത്തലുകളും നടത്തുവാൻ അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുക,
- ഗുരുതരാവസ്ഥയും സങ്കീർണതകളും ഒഴിവാക്കുവാൻ സ്ഥിരമായ ചികിത്സയ്ക്കും നിയന്ത്രണങ്ങൾക്കും പ്രേരണ നൽകുക.
- യുവതലമുറയെ ജീവിതശൈലി മാറ്റത്തിനു പ്രേരിപ്പിക്കുക.
- ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയുടെ സാദ്ധ്യതകൾ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തുക.
- ആയുഷ്മാൻഭവ പദ്ധതിയുടെ പ്രത്യേകതകളും പ്രാധാന്യവും ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.
- ആയുഷ് സിസ്റ്റങ്ങളുടെ പൊതു ഗുണങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന നേട്ടങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക.
- ചികിത്സ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് അതിനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ചെയ്തു കൊടുക്കുക.

ആസ്മ-അലർജി ക്ലിനിക്കുകൾ

സാധാരണ വ്യക്തികൾക്ക് പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നും ഉണ്ടാക്കാത്ത ചില വസ്തുക്കൾ ചിലരിൽ ക്രമാതീതമായ പ്രതികരണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന അവസ്ഥയെയാണ് അലർജി എന്ന് പറയുന്നത്. ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിന്റെ ചില ഘടകങ്ങളുടെ അമിത പ്രതികരണമാണ് അലർജിക്ക് കാരണമാകുന്നത്. അലർജി ചിലപ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങളിൽ മാത്രമായോ ചിലപ്പോൾ ശരീരം മുഴുവനുമായോ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. ഇത് തീവ്രത കുറഞ്ഞും ചിലപ്പോൾ കൂടിയും പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. തീവ്രത കൂടിയ തരം അലർജികൾ മരണത്തിനു വരെ കാരണമായേക്കാം.

തൊലിപ്പുറത്തുണ്ടാകുന്ന അലർജികൾ കണ്ണിലെ അലർജികൾ, ദഹനേന്ദ്രിയത്തിലെ അലർജികൾ തുടങ്ങിയവയൊക്കെയാണ് സാധാരണ കാണപ്പെടുന്ന അലർജികൾ. ലോഹവസ്തുക്കൾ, പൂമ്പൊടികൾ, പൂപ്പലുകൾ,തണുപ്പ്, ചൂട്, വിവിധ തരം രാസ പദാർത്ഥങ്ങൾ, ഗന്ധങ്ങൾ, ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവയൊക്കെ അലർജിക്ക് കാരണമാവാറുണ്ട്. ജീവിതത്തിൽ നിരന്തരം ആവശ്യമായി വരുന്ന വസ്തുക്കളുണ്ടാക്കുന്ന അലർജികൾ ജീവിതത്തെ സാരമായി ബാധിക്കും.

അലർജി രോഗങ്ങൾക്ക് ശാശ്വത പരിഹാരം നൽകുന്നതിൽ മുൻപന്തിയിലുള്ള ചികിത്സാശാഖയാണ് ഹോമിയോപ്പതി. അലർജി രോഗമുള്ള എല്ലാവർക്കും ഒരേതരം മരുന്ന് നൽകുന്നതിന് പകരം ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ശാരീരികവും മാസികവുമായ പ്രത്യേകതകൾ കണക്കിലെടുത്ത് ഔഷധം നൽകുന്നതിലൂടെ ശാശ്വത രോഗശമനം സാദ്ധ്യമാക്കുകയെന്നതാണ് ഹോമിയോപ്പതിയുടെ ലക്ഷ്യം.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്.

- അലർജി രോഗ ചികിത്സയിൽ ഹോമിയോപ്പതിയ്ക്കുള്ള മുൻതൂക്കം സമൂഹത്തെ അറിയിക്കുക.
- HWC കളിൽ അലർജി ചികിത്സയ്ക്ക് ആവശ്യമായ സംവിധാനങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്ന കാര്യം അവരെ അറിയിക്കുക.
- ആസ്ത്മ അലർജി സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്കുകളുടെ സേവനം ഉപയോഗിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക.

തൈറോയിഡ് ക്ലിനിക്കുകൾ

എല്ലാ ശാരീരിക കോശങ്ങളുടെയും സുഗമമായ പ്രവർത്തനത്തിനു ആവശ്യമായ തൈറോക്സിൻ എന്ന ഹോർമോൺ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥിയാണ് തൈറോയിഡ്.കഴുത്തിൽ ചിത്രശലഭത്തിന്റെ രൂപത്തിലാണ് ഇതു സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. തൈറോ

യ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തന തകരാറുകൾ മൂലം വിവിധതരത്തിലുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ശരീരിത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാറുണ്ട്.

ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനക്കുറവും പ്രവർത്തനക്കൂടുതലുമാണ് പ്രധാനമായും കാണപ്പെടുന്ന തൈറോയിഡ് രോഗങ്ങൾ. അമിതക്ഷീണം, ഉൻമേഷക്കുറവ്, മുടികൊഴിച്ചിൽ, തണുപ്പ് സഹിക്കുന്നതിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് വിശപ്പില്ലായ്മ മലബന്ധം, ആർത്തവ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, അമിത വണ്ണം തുടങ്ങിയവയൊക്കെ പ്രവർത്തന മാന്ദ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. അമിത ഉത്കണ്ഠ, അമിതമായ നെഞ്ചിടിപ്പ്, അമിത വിശപ്പ്, വയറിളക്കം തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രവർത്തന ആധിക്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. ദീർഘകാല ചികിത്സ ആവശ്യമായ രോഗാവസ്ഥകളാണ് ഇവ രണ്ടും.

ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന അയഡിൻ എന്ന ധാതു തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോണിന്റെ ഉത്പാദനത്തിന്റെ ഏറ്റവും അവശ്യമായ ഘടകമാണ്. ഇതിന്റെ അഭാവം തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തന മാന്ദ്യത്തിന് വഴിവയ്ക്കും. തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോണിന്റെ ഉത്പാദനത്തിനു സഹായിക്കുന്ന വിവിധ ഘടകങ്ങൾക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ ചില വ്യക്തികളിൽ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.ഇതു മൂലമുണ്ടാകുന്ന തൈറോയിഡൈറ്റിസ് ആണ് പ്രവർത്തന മാന്ദ്യത്തിനുള്ള പ്രധാന കാരണം.

തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തന തകരാറുകൾ ഓരോരുത്തരിലും വ്യത്യസ്ത ലക്ഷണങ്ങളായിട്ടായിരിക്കും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക. ഏത് തരം തൈറോയ്ഡ് രോഗങ്ങൾക്കും ഫലപ്രദമായ ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ ലഭ്യമാണ്. ഓരോന്നിന്റെയും തീവ്രതയും മറ്റ് ലക്ഷണങ്ങളും കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ടുള്ള ഹോമിയോപ്പതി മരുന്ന് നൽകുന്നതിലൂടെ തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ രോഗാവസ്ഥയ്ക്ക് ശാശ്വതമായ പരിഹാരം നൽകാൻ കഴിയും.ഇതു ഫലഫ്രദമായി നിർവഹിക്കുവാൻ തൈറോയിഡ് സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്കുകൾക്ക് കഴിയുന്നുണ്ട്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്.

- തൈറോയിഡ് രോഗങ്ങൾ അധികരിയ്ക്കാനുള്ള സാഹചര്യത്തെ കുറിച്ച് സമൂഹത്തിനു അറിവു നൽകുക.
- തൈറോയിഡ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള എൻഡോക്രയിൻ രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയിൽ ഹോമിയോപ്പതിയ്ക്ക് മികച്ച സാദ്ധ്യതകൾ ഉണ്ട് എന്ന കാര്യം അറിയിക്കുക.
- തൈറോയിഡ് സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്കുകളെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ അറിയിക്കുക.
- തൈറോയിഡ് രോഗങ്ങൾക്ക് ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരെ HWC യിലേക്ക് നയിക്കുക.

പുനർജനി

മിക്കവാറും ജീവതശൈലി രോഗങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാന കാരണങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ്, പുകവലി, മദ്യം, മറ്റ് ലഹരിവസ്തുക്കൾ തുടങ്ങിയവയുടെ അമിത ഉപയോഗം. ഇത്തരത്തിലുള്ള അടിസ്ഥാന പ്രശ്നങ്ങളിൽ ആവശ്യമായ ഇടപെടലുകൾ നടത്തുക എന്നതാണ് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ നിവാരണം ചെയ്യാനുള്ള ഒരു പ്രധാന മാർഗ്ഗം.

ഓർമ്മക്കുറവ്,കാര്യങ്ങൾ മനസിലാക്കുവാനും ശരിയായ തീരുമാനമെടുക്കാനും കഴിയായ്ക, കുറ്റവാസന, കാഴ്ചശക്തിക്കുറവ്, പേശികളെ ബാധിക്കുന്നത് മൂലമുണ്ടാകുന്ന ബലക്കുറവ്, കരൾ, കുടൽ, പാൻക്രിയാസ്, ഹൃദയം എന്നിവയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന മാരകരോഗങ്ങൾ, ലൈംഗിക ബലഹീനത തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ലഹരി ഉപയോഗത്തിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങളായി ഉണ്ടാകുന്നു.

അമിത ആസക്തിയും അടിമത്വവും നിയന്ത്രിക്കുവാനും അവയുടെ ദൂഷ്യവശങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുവാനും ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയ്ക്ക് കഴിയുന്നതാണ്.ഹോമിയോപ്പതിയുടെ ഈ സാദ്ധ്യത ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയാണ് വകുപ്പ് ലഹരി വിമോചന ചികിത്സാ പദ്ധതിയായ പുനർജനിക്ക് രൂപം നൽകിയിരിക്കുന്നത്. വിവിധ ലഹരികൾക്കടിമപ്പെട്ട (മദ്യപാനം, പുകവലി, ലഹരിമരുന്നുകൾ) ആളുകളെ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നത് അവർക്കും കുടുംബത്തിനും വളരെ സഹായകരമാണ്. ഇതിൽ ആസക്തി കുറയ്ക്കുവാനുള്ള മരുന്നുകൾ കൂടാതെ കൗൺസിലിംഗ് സേവനങ്ങളും നൽകുന്നു. ആവശ്യമായ രോഗികളെ ആശുപത്രിയിലെ വാർഡുകളിൽ കിടത്തി ചികിത്സ നൽകുന്നു. ഈ സേവനവും ജില്ലാ ആശുപത്രിയോടനുബന്ധിച്ച് ലഭ്യമാണ്.

ഇതിനകം തന്നെ മദ്യം കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്കും പുകവലിക്കാർക്കും മറ്റ് ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്കും ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയിലൂടെ വളരെ ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ ലഹരി ഉപയോഗത്തിൽ നിന്നും വിമുക്തി നേടാനും സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വരാനും ഈ ക്ലിനിക്കിന്റെ സേവനങ്ങളിലൂടെ സാധിച്ചിരിക്കുന്നു.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- ലഹരി വിമുക്തി ചികിത്സയിൽ ഹോമിയോപ്പതിക്ക് ഏറെ സാദ്ധ്യതകൾ ഉണ്ടെന്ന വിവരം ജനങ്ങളിൽ

എത്തിയ്ക്കുകയും ഈ പദ്ധതിയെ കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- ലഹരി വിരുദ്ധ ബോധവത്കരണ പരിപാടികൾ വാർഡ്/പഞ്ചായത്ത് തലങ്ങളിൽ സംഘടിപ്പിക്കുവാൻ ആ പ്രദേശത്തെ ഹോമിയോ മെഡിക്കൽ ഓഫീസറെ സഹായിക്കുന്നതിനും ആശാപ്രവർത്തകർക്ക് സാധിക്കുന്നതാണ്. അതിന് അവർ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പ്രദേശത്തെ സമ്പൂർണ്ണ ലഹരി വിമുക്ത വാർഡുകളാക്കി മാറ്റുന്നതിന് ആശാപ്രവർത്തകർക്ക് കഴിയുമെന്നത് ഉറപ്പാണ്.

ക്യാൻസർ സെന്റർ

സാധാരണക്കാരായ മനുഷ്യർ ഇന്നും ഏറെ ഭീതിയോടെ മാത്രം കാണുന്ന ഒരു രോഗമാണ് ക്യാൻസർ. പലവിധ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും കേരള സമൂഹത്തിൽ ക്യാൻസർ രോഗികളുടെ എണ്ണം നാൾക്കുനാൾ കൂടി വരികയുമാണ്. രോഗ നിർണയ ത്തിനുള്ള പരിശോധനകളുടെ കാര്യത്തിൽ ഏറെ മുന്നോട്ട് പോകാനായിട്ടുണ്ടെങ്കിലും പല ക്യാൻസറു കളുടെ കാര്യത്തിലും ചികിത്സ ഇപ്പോഴും അധിക മൊന്നും മുന്നേറിയിട്ടില്ല. രോഗപീഡയെക്കാൾ ഭയാന കവും വേദനാജനകവുമാണ് പലപ്പോഴും ചികിത്സയുടെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ.

ദീർഘകാല ചികിത്സ ആവശ്യമാവുന്നതും, ചിലതരം അർബുദങ്ങൾ ഇപ്പോഴും പൂർണ്ണമായ രോഗശമനത്തിന് വഴിപ്പെടാതെ നിൽക്കുന്നതും ചികിത്സയ്ക്ക് ആവശ്യമായി വരുന്ന ഭീമമായ ചെലവും എല്ലാം അർബുദ ചികിത്സയെ സങ്കീർണ്ണമാക്കുന്നു. ഇവിടെയാണ് ഹോമിയോപ്പതി ക്യാൻസർ ചികിത്സയുടെ പ്രസക്തി. പലതരം അർബുദങ്ങളുടെയും വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ ഫലപ്ര ദമാണെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ക്യാൻസർ ചികിത്സയിലും സാന്ത്വന പരിചര ണത്തിലും ഹോമിയോപ്പതിക്കുള്ള സാദ്ധ്യതകൾ ഉപ യോഗപ്പെടുത്തി മലപ്പുറം ജില്ലയിലെ വണ്ടൂരിൽ പ്ര വർത്തിക്കുന്ന വകുപ്പിന്റെ സ്ഥാപനമാണ് പെയിൻ ആന്റ് പാലിയേറ്റീവ് ക്യാൻസർ കെയർ സെന്റർ. ക്യാൻസർ ചികിത്സയ്ക്കായയുള്ള ഇന്ത്യയിലെ ഏക ഹോമിയോപ്പതി ആശുപത്രിയാണിത്. അധുനിക സൗകര്യങ്ങളുള്ള ഈ ആശുപത്രിയിൽ 10 കിടക്ക കളാണുള്ളത്. സംസ്ഥാനത്തിനകത്തും പുറത്തും നിന്നും നിരവധി രോഗികൾ ഇവിടെ ചികിത്സ തേടിയെ ത്തുന്നു.

സാന്ത്വന ചികിത്സ ഇന്ന് ഏറ്റവും ആവശ്യമായി വരുന്ന രോഗമാണ് അർബുദം. പ്രത്യേകിച്ച് ശരീര ത്തിന്റെ ഒന്നിലേറെ ഭാഗങ്ങളിൽ അർബുദം ബാധിച്ച അവസ്ഥയിൽ. ഹോമിയോപ്പതി സാന്ത്വന ചികിത്സ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നത് അർബുദത്തിന് വേണ്ടിയാണുതാനും. അതിനാൽ ഇവിടെ നിന്നും സാന്ത്വന ചികിത്സയും ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്.

ഇതു കൂടാതെ കരൾ രോഗങ്ങൾ, വൃക്ക രോഗങ്ങൾ, പൈൽസ്-ഫിസ്റ്റുല തുടങ്ങി പല പകർച്ചേതര വ്യാധി കൾക്കുമുള്ള സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്കുകൾ വിവിധ ജില്ലകളിൽ നടന്നു വരുന്നു.

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ - ഹോമിയോപ്പതി എച്ച്.ഡബ്ല്യു.സി കളും ആശമാരും

ഹോമിയോപ്പതി എച്ച്.ഡബ്ല്യു.സികളിൽ എല്ലാ വിധ പകർച്ചേതര വ്യാധികൾക്കുമുള്ള ചികിത്സ ലഭ്യമാണ്. പ്രാഥമിക ചികിത്സയ്ക്ക് ശേഷം വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സ ആവശ്യമായവരെ ജില്ലാതല സ്പെഷ്യാലിറ്റി കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സൗകര്യവും ലഭ്യമാണ്. എച്ച്.ഡബ്ല്യു.സികളിൽ പ്രത്യേകമായി ലഭിക്കുന്ന അധിക സേവനം, ജീവിത ശൈലി രോഗ ങ്ങൾക്കുള്ള സ്ക്രീനിംഗ് ആണ്. പ്രധാനമായും രക്താതി സമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, സ്തനാർബുദം, ഗർഭാശയമുഖ ക്യാൻസർ, വായിലെ ക്യാൻസർ തുടങ്ങിയവയ്ക്കുള്ള സ്ക്രിനിംഗ് ആണ് നടക്കുന്നത്.

രക്താതി സമ്മർദ്ദം

ഇന്ത്യയിൽ 30 ശതമാനത്തിൽ അധികം ആളു കൾ രക്താതി മർദ്ദത്തിന്റെ പിടിയിലാണ് എന്നാണ് കണക്ക്. ഇന്ത്യയിൽ 57% പക്ഷാഘാതമരണങ്ങളും 24% ഹൃദയാഘാതം മൂലമുള്ള മരണങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാന കാരണം ഉയർന്ന രക്തസമർദ്ദമാണ്. അതായത് രക്താതി സമ്മർദ്ദം നേരത്തെ കണ്ടെ ത്തുവാനും നിയന്ത്രിക്കുവാനും കഴിഞ്ഞാൽ ഈ മരണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും. പ്രായമായവരുടെ എണ്ണത്തിലുണ്ടായ വർദ്ധന, വ്യായാമമില്ലായ്മ, ഉപ്പ്, കൊഴുപ്പ്, പുകയില, മദ്യം തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം, വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന നഗരവത്കരണം തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ഇതിനു കാരണമായി പറയാം. കൂടാതെ ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ ലെവൽ, പൊണ്ണത്തടി തുടങ്ങിയവയും ഇതിനു കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

ഈ സഹചര്യങ്ങൾ ഉള്ള വ്യക്തികളെ കണ്ടെത്തി ഏറ്റവും നേരത്തേ തന്നെ രക്തസമ്മർദ്ദം അളന്ന്, സദ്ധ്യത വിലയിരുത്തി ആവശ്യമായ പ്രതിരോധ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. 18 വയസു കഴിഞ്ഞ എല്ലാവരെയും കഴിയുന്നത്ര സാഹചര്യങ്ങളിൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ സ്ക്രീനിംഗിനു വിധേയ മാക്കുകയും രക്തസമ്മർദ്ദം 140/90 നു മുകളിലുള്ളവർക്ക്

മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ/സി.എച്ച്.ഒ മാരുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കി ആവശ്യമായ പ്രതിരോധ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതുമാണ്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- മേൽ സൂചിപ്പിച്ച അപകട സാധ്യത ഘടകങ്ങൾ ഉള്ള വ്യക്തികളെ കണ്ടെത്തി പരിശോധനയ്ക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കുക.
- ആവശ്യമായവരെ HWCകളിൽ എത്തിയ്ക്കുന്നതിനു വേണ്ട നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക.
- 18 വയസു കഴിഞ്ഞവരെ കഴിയുന്നിടത്തോളം സാഹചര്യങ്ങളിൽ സ്ക്രീനിംഗിനു വിധേയമാക്കുക.
- രക്തസമ്മർദ്ദം 140/90 നു മുകളിലുള്ള, ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ളവരെ **HWC** കളിൽ എത്തിയ്ക്കുക.
- ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവരെ നിരന്തര പരിശോധനകൾക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കുക.
- ആവശ്യമായ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾക്ക് അവസരം ഒരുക്കുക.

പ്രമേഹം

പ്രമേഹത്തിന്റെ ലോക തലസ്ഥാമാണ് കേരളം. മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളെക്കാൾ ഇരട്ടിയോളമാണ് കേരളത്തിലെ രോഗാതുരത. പകർച്ച വ്യാധിക്ക് സമാനമായ കണക്കിലാണ് കേരളത്തിൽ ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം ബാധിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഗ്രാമ നഗര വ്യത്യാസമില്ലാതെ സമൂഹത്തിന്റെ നാനാതുറയിലുമുള്ളവർ കൂടുതലായി പ്രമേഹത്തിന്റെ പിടിയിലാകുന്ന കാഴ്ച്ചയാണ് കാണുന്നത്. രോഗബാധ സ്ഥിരീകരിക്കുന്നതിനും 4 മുതൽ 7 വർഷം മുൻപ് തന്നെ പ്രമേഹ സാദ്ധ്യത കണ്ടെത്തുവാനും പ്രതിരോധ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുവാനും കഴിയുന്നതിലൂടെ രോഗാതുരതയും മരണങ്ങളും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ്.

30 വയസുകഴിഞ്ഞ പൊണ്ണത്തടിയുള്ള, കുടവയറുള്ള, അടുത്ത ബന്ധുക്കളിൽ പ്രമേഹമുള്ള എല്ലാവരെയും രോഗസാദ്ധ്യത ഉള്ളവരായി കണ്ട് വർഷത്തിൽ ഒരിയ്ക്കലെങ്കിലും സ്ക്രീനിംഗിനു വിധേയമാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആഹാരത്തിനു മുൻപുള്ള രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് 100 ൽ താഴെ എന്നതാണ് സാധാരണ കണക്ക്.ഇത് 125 വരെയായാൽ പ്രമേഹ മുൻ അവസ്ഥയായി കണ്ട് (Pre Diabetic) അടിയന്തിര ഇടപെടലുകൾ നടത്തേണ്ടതാണ്.

അപകട സൂചനകൾ/ലക്ഷണങ്ങൾ: അമിത ദാഹം. അമിത വിശപ്പ്, വിശപ്പും ആഹാരവും കൂടുമ്പോഴും ശരീരം മെലിയുക, മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കൂടുക, വർദ്ധിച്ച ക്ഷീണം എന്നിവയൊക്കെ അപകട സൂചനകളായി കണ്ട് ആവശ്യമായ പരിശോധനകൾ നടത്തേണ്ടതാണ്.

HWC കളിൽ എല്ലാവിധ പ്രമേഹ അനുബന്ധ രോഗാവസ്ഥകൾക്കും ചികിത്സ ലഭ്യമാണ്. വ്യക്തി അധിഷ്ഠിത ചികിത്സ ആയതിനാൽ ഇവിടെയും പ്രമേഹ സാദ്ധ്യത മുൻകൂട്ടി കണ്ട് രോഗം വരാതിരിക്കാനോ മാറ്റി വയ്ക്കാനോ ഉള്ള ചികിത്സയ്ക്ക് ഹോമിയോപ്പതിയിൽ ഏറെ സാദ്ധ്യതകൾ ഉണ്ട്. ഇതു കൂടാതെ പ്രമേഹ സ്ക്രീനിംഗിനുള്ള സൗകര്യം HWC കളിൽ ലഭ്യമാണ് എന്നതാണ് പ്രത്യേകത.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- സമൂഹത്തിലെ പ്രമേഹ സാദ്ധ്യതയുള്ള വ്യക്തികളെ കണ്ടെത്തുക.
- അവരെ രക്ത പരിശോധനയ്ക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കുക.
- രോഗ പൂർവ്വ അവസ്ഥയിൽ ഉള്ളവരെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവരെ HWC കളിൽ എത്തിച്ച് പ്രതിരോധ നടപടികൾ ആരംഭിക്കുക.
- രോഗ പൂർവ്വ അവസ്ഥയിൽ ഉള്ളവർ ഇടവിട്ട് പരിശോധനകൾ നടത്തുന്നു എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ചവർക്ക് ആവശ്യമായ മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.
- ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരെ HWC യിൽ എത്തിയ്ക്കുക.

സ്തനാർബുദം

നേരത്തേ കണ്ടെത്തുകയാണെങ്കിൽ ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നാണ് സ്തനാർബുദം.

അപകട സാദ്ധ്യതാ ഘടകങ്ങൾ

- പ്രായം കൂടുന്നതനുസരിച്ച് കൂടുന്നു.
- നേരത്തേ ആർത്തവം ആരംഭിച്ചവർക്കും താമസിച്ചു മാത്രം ആർത്തവം നിന്നവർക്കും.
- പാരമ്പര്യ സാദ്ധ്യത.
- താമസിച്ചു പ്രസവിച്ചവർക്കും മുലയൂട്ടാത്തവർക്കും.
- ഹോർമോൺ ചികിത്സയ്ക്കും, ചില മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സയ്ക്കും വിധേയമായിട്ടുള്ളവർ.
- അമിത വണ്ണമുള്ളവർ.

അപകട സൂചനകൾ

- മുഴകൾ
- മുലഞെട്ടിലെ സ്രവങ്ങൾ
- മുലഞെട്ടുകൾ അകത്തേക്ക് വലിഞ്ഞിരിക്കുക.
- സ്തനങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന രൂപവ്യത്യാസങ്ങൾ,

വലിപ്പവ്യത്യാസം എന്നിവ.

20 വയസ് കഴിഞ്ഞ എല്ലാ സ്ത്രീകളും മാസത്തിൽ ഒരിയ്ക്കലെങ്കിലും സ്വയം സ്തന പരിശോധന നടത്തേണ്ടതാണ്. ആർത്തവം കഴിഞ്ഞ് അടുത്ത ആഴ്ചയാണ് അനുയോജ്യമായ സമയം എന്തെങ്കിലും വ്യത്യാസം കാണുന്നവർ ഡോക്ടറുടെ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകേണ്ടതാണ്. ഇതിനുള്ള സൗകര്യം HWC കളിൽ ലഭ്യമാണ്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്.

1. അപകട സാദ്ധ്യത കൂടുതലായവരെ കണ്ടെത്തുക.
2. ബോധവൽക്കരണത്തിലൂടെ സ്വയം സ്തന പരിശോധനയ്ക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കുക.
3. സ്വയം സ്തന പരിശോധന നടത്തുന്ന വിധം പഠിപ്പിക്കുക.
4. സംശയം തോന്നുന്ന എല്ലാവരെയും HWC യിൽ എത്തിച്ചു വിശദമായ സ്ക്രീനിംഗിനു വിധേയമാക്കുക.
5. ആവശ്യമായവർക്ക് മറ്റ് പരിശോധനകൾക്കും ചികിത്സയ്ക്കും വേണ്ട സഹായങ്ങൾ ചെയ്യുക.

ഗർഭാശയ മുഖ ക്യാൻസർ (സെർവിക്കൽ ക്യാൻസർ)

സ്തനാർബുദം കഴിഞ്ഞാൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സ്ത്രീകളെ ബാധിക്കുന്ന ക്യാൻസർ ആണ് സെർവിക്കൽ ക്യാൻസർ. ലോകത്ത് സെർവിക്കൽ ക്യാൻസർ രോഗികൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉള്ളത് ഇന്ത്യയിലാണ്. നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ ക്യാൻസർ പ്രിവൻഷന്റെ കണക്ക് പ്രകാരം ഇന്ത്യയിൽ ഓരോ 8 മിനിറ്റിലും ഒരാൾ വീതം സെർവിക്കൽ ക്യാൻസർ മൂലം മരിക്കുന്നു.100 ശതമാനവും പ്രതിരോധിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നാണ് സെർവിക്കൽ ക്യാൻസർ. യോനിയെ ഗർഭാശയവുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന ഭാഗമാണ് സെർവിക്സ്. ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽകൂടി പകരുന്ന ഹ്യൂമൻ പാപ്പിലോമ വൈറസ് ആണ് പ്രധാന കാരണം. പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ യാതൊരു ലക്ഷണവും കാണിയ്ക്കാത്ത ഈ ക്യാൻസർ തുടക്കത്തിൽ കണ്ടെത്തി ചികിത്സിച്ചാൽ പൂർണമായും ഭേദമാക്കാൻ സാധിയ്ക്കും. 30 വയസു മുതൽ 70 വയസു വരെയുള്ള സ്ത്രീകളെയാണ് ഇതു ബാധിക്കുന്നത്.

അപകട സാദ്ധ്യതാ ഘടകങ്ങൾ

- പല പുരുഷന്മാരുമായി ലൈംഗിക ബന്ധമുള്ളവർ.
- പല സ്ത്രീകളുമായി ലൈംഗിക ബന്ധമുള്ള പുരുഷന്മാരുടെ ഭാര്യമാർ.
- ലൈംഗിക ശുചിത്വമില്ലായ്മ.
- ചെറുപ്പത്തിലെയുള്ള ലൈംഗികബന്ധം.
- കൗമാരത്തിലുള്ള ഗർഭം അലസ്സിപ്പിക്കൽ.
- ഭക്ഷണത്തിൽ പോഷകങ്ങളുടെ കുറവ്.

അപകട സൂചനകൾ

- രണ്ട് ആർത്തവങ്ങൾക്ക് ഇടയിലുള്ള രക്തസ്രാവം.
- ആർത്തവ വിരാമത്തിന് ശേഷമുള്ള രക്തസ്രാവം.
- ലൈംഗികബന്ധത്തിന് ശേഷമുള്ള രക്തസ്രാവം.
- രക്തം കലർന്ന വെള്ളപോക്ക്.
- ആർത്തവ സമയത്തല്ലാതെയുള്ള രക്തസ്രാവം.

പാപ് സ്മിയർ ടെസ്റ്റ്

ഇതു വളരെ ഏളുപ്പത്തിൽ ചെയ്യാവുന്ന ഒരു പരിശോധനയാണ്. ഗർഭാശയമുഖത്തെ കോശങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും മാറ്റമുണ്ടോ, ക്യാൻസർ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടോ, ക്യാൻസർ വരാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ടോ എന്നിവയെല്ലാം ഈ പരിശോധനയിലൂടെ അറിയാം. ഗർഭാശയമുഖത്തെ കോശങ്ങൾ പ്രത്യേക ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് അടർത്തിയെടുത്ത് സൂഷ്മദർശിനിയിലൂടെ പരിശോധിക്കുകയാണ് ഈ ടെസ്റ്റിൽ ചെയ്യുന്നത്.വേദന രഹിതവും മറ്റ് ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഇല്ലാത്തതുമായ ഈ പരിശോധനയ്ക്ക് കുറഞ്ഞ സമയവും ചെലവുമേ ഉള്ളു. 30 വയസ് കഴിഞ്ഞ എല്ലാ സ്ത്രീകളും 3 വർഷത്തിലൊരിക്കൽ ഈ പരിശോധന നടത്തുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.

ഗർഭാശയമുഖ ക്യാൻസറിന്റെ ചികിത്സയിലും ക്യാൻസറിലേയ്ക്കുള്ള കോശങ്ങളുടെ പരിവർത്തനം തടയുന്നതിനുള്ള ചികിത്സയിലും ഹോമിയോപ്പതിക്ക് ഏറെ സാദ്ധ്യതകളുണ്ട്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്.

1. ഉയർന്ന രോഗസാദ്ധ്യതാ ഗണത്തിൽ പെട്ട സ്ത്രീകളെ കണ്ടെത്തുക.
2. അവരെ HWC കളിൽ എത്തിക്കുക.
3. ഡോക്ടറുടെ പരിശോധനകൾക്ക് ശേഷം പ്രത്യേക ടെസ്റ്റ് ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് അതിനുള്ള സൗകര്യം ഒരുക്കി നൽകുക.
4. ഈ ക്യാൻസറിനെ കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങളെ കുറിച്ചും ആളുകളെ ബോധവാന്മാർ ആക്കുക.
5. 30 വയസു കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകളെ 3 വർഷത്തിലൊരിക്കൽ പാപ് സ്മിയർ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക.

വദനാർബുദം (വായിലെ ക്യാൻസർ)

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പുരുഷന്മാരിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാണുന്ന ക്യാൻസർ ആണ് വദനാർബുദം (ഓറൽക്യാൻസർ). പുകയില ഉത്പന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗം, മദ്യപാനം, അനാരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ, ചില വൈറസുകൾ, മാനസിക സംഘർഷം ഇവയൊക്കെ ഇതിനു കാരണമാണ്.വായിലെ അർബുദത്തിനു

മുന്നോടിയായി ചില ലക്ഷണങ്ങൾ വായിൽ കാണുന്നു(പൂർവ്വാർബുദ അവസ്ഥ). എത്ര മായ്ച്ചാലും മായാത്ത വെള്ള പാടുകൾ, ചുവന്ന പാടുകൾ, മൂന്നാഴ്ചയിലേറെയായി ഉണങ്ങാതെ നിൽക്കുന്ന പാടുകൾ/മുറിവുകൾ എന്നിവ ഇതിൽപ്പെടുന്നു. ഉണങ്ങാത്ത മുറിവുകളോടു കൂടിയ വളർച്ചയോ, തടിപ്പോ ആവാം ക്യാൻസറിന്റെ മുഖ്യ ലക്ഷണം. നാവിലും മോണയിലും കവിളിലും ഇതു കാണാം. താടിയ്ക്കടിയിലോ കഴുത്തിലോ കഴലവീക്കം ഉണ്ടാകാം.

വായിലെ ക്യാൻസറിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിനും പൂർവ്വാർബുദ അവസ്ഥകൾ ക്യാൻസർ ആകുന്നതിൽ നിന്നും തടയുന്നതിനും ഹോമിയോപ്പതിക്ക് സവിശേഷമായ കഴിവുണ്ട്. ഉണങ്ങാത്ത മുറിവുകൾ ഉണക്കുവാൻ ഹോമിയോപ്പതിക്ക് ഉറപ്പായും കഴിയുന്നുണ്ട്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

1. വദനാർബുദ സാദ്ധ്യതയുള്ള ആളുകളെ കണ്ടെത്തുക.
2. പൂർവ്വാർബുദ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടോയെന്ന് സ്വയം പരിശോധിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക.
3. സംശയം തോന്നുന്ന എല്ലാവരെയും **HWC** കളിൽ എത്തിയ്ക്കുക.
4. കൂടുതൽ പരിശോധന ആവശ്യമായവർക്ക് അതിനുള്ള സൗകര്യം ചെയ്തു നൽകുക.
5. വദനാർബുദ കാരണങ്ങൾ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക. പുകയില ഉത്പന്നങ്ങൾ, മദ്യം മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവയുടെ ഉപയോഗത്തിൽ നിന്ന് പിന്മാറാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക.

സാന്ത്വന പരിചരണം

സാന്ത്വന പരിചരണം

ഫലപ്രദമായ ചികിൽസാ സംവിധാനങ്ങൾ ലഭ്യമല്ലാത്ത രോഗത്തെ അതിജീവിക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളി. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ രോഗിക്ക് ഒട്ടൊക്കെ ആശ്വാസം പകരുന്നതാണ് പാലിയേറ്റീവ് കെയർ അഥവാ സാന്ത്വന പരിചരണം.1980 കളുടെ മദ്ധ്യത്തിലാണ് പാലിയേറ്റീവ് കെയർ ഇന്ത്യയിൽ വികസിച്ചു തുടങ്ങിയത്. ക്യാൻസർ ബാധിച്ചു അവശത അനുഭവിക്കുന്നവരിൽ ഒരു വിഭാഗത്തിനെങ്കിലും സാന്ത്വന പരിചരണം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്, എന്നാൽ എച്ച്.ഐ.വി, വൃക്കരോഗം, വാർധക്യസഹജമായ രോഗങ്ങൾ, തളർവാതം, നട്ടെല്ലിലുള്ള ക്ഷതം തുടങ്ങിയ മറ്റ് മാരക രോഗങ്ങളുള്ളവരിൽ വളരെ ചെറിയ ശതമാനത്തിനു മാത്രമേ സാന്ത്വന പരിചരണം ലഭിക്കുന്നുള്ളു.

പൂർണ്ണമായും ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ സാധിക്കാത്ത രോഗം ബാധിച്ചവർക്കും മാരക രോഗങ്ങൾക്കടിമപ്പെട്ടവർക്കും അവരുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആസ്വസ്ഥതകൾ കുറച്ച്, ജീവിതം പരമാവധി മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ചികിത്സാരീതിയാണ് സാന്ത്വന ചികിത്സ. ''മറയ്ക്കുക'' എന്ന ഒരു ലാറ്റിൻ പദത്തിൽ നിന്നാണ് Palliative (പാലിയേറ്റീവ്) എന്ന വാക്കിന്റെ ഉത്ഭവം. രോഗിക്കുണ്ടാകുന്ന വിവിധ ലക്ഷണങ്ങൾ, വേദന, ശാരീരികവും മാനസികവുമായ അസ്വസ്ഥതകൾ എന്നിവയെല്ലാം കുറയ്ക്കുകയും രോഗിയുടെയും കുടുംബത്തിന്റെയും ജീവിതം മെച്ചപ്പെട്ടതാക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് സാന്ത്വന പരിചരണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.സാന്ത്വന പരിചരണത്തിനുള്ള ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പിന്റെ പദ്ധതിയാണ് ''ചേതന''

ചേതന – പാലിയേറ്റീവ് പരിചരണം

സാന്ത്വന ചികിത്സയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങളായി ലോകാരോഗ്യ സംഘടന പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാ ഘടകങ്ങളും വളരെ സ്വാഭാവികമായി തന്നെ ചികിത്സാരീതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ചികിത്സാ ശാഖയാണ് ഹോമിയോപ്പതി. വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ എല്ലാ അവസ്ഥകളും കണക്കിലെടുത്താണ് ഹോമിയോപ്പതിയിൽ ചികിത്സ നൽകുന്നത്.

ഡോക്ടർമാരും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും രോഗിയും കുടുംബവും എല്ലാം ചേർന്ന ഒരു കൂട്ടായ്മയാണ് സാന്ത്വനപരിചരണത്തിന്റെ കാതൽ. ഏത് പ്രായത്തിലുള്ളവർക്കും രോഗത്തിന്റെ ഏത് ഘട്ടത്തിലും സാന്ത്വനചികിത്സ തേടാവുന്നതാണ്. സാന്ത്വന ചികിത്സ ഇന്ന് ഏറ്റവും ആവശ്യമായി വരുന്ന രോഗമാണ് അർബുദം. ഇവിടെയാണ് ഹോമിയോപ്പതി സാന്ത്വനചികിത്സ ഏറ്റവും പ്രസക്തമായിട്ടുള്ളതും.

പലതരം അർബുദങ്ങളുടെയും വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ ഫലപ്രദമാണെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഹോമിയോപ്പതി സാന്ത്വന ചികിത്സ കൂടുതലായി ഉയോഗിക്കപ്പെടുന്നത് അർബുദത്തിന്റെ ഇനി പറയുന്ന അവസ്ഥകളിലൊക്കെയാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ഒന്നിലേറെ ഭാഗങ്ങളിൽ അർബുദം ബാധിച്ച അവസ്ഥ, രാസമരുന്നുകൾ പ്രയോഗിക്കാൻ പറ്റാത്ത വിധം പ്രായാധിക്യംവന്ന രോഗികൾക്ക്, അർബുദ

ത്തോടൊപ്പം ഹൃദയം, വൃക്ക തുടങ്ങിയ പ്രധാനപ്പെട്ട അവയവങ്ങളിൽ രോഗം ഉള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ, ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ അർബുദം ബാധിച്ച അവയവം നീക്കം ചെയ്യാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയിൽ, അസഹനീയമായ വേദന ഉള്ളവർക്ക്.

പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാതെ ദീർഘകാലം ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും എന്നുള്ളത് ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകളുടെ ഒരു ഗുണമാണ്. കിടപ്പിലായ രോഗികളിൽ കാലക്രമത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന ശയ്യാവൃണങ്ങൾക്ക് ഹോമിയോപ്പതിയിൽ ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയുണ്ട്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത് :

- സമൂഹത്തിൽ ഏറെ കഷ്ടപ്പെടുന്ന ഈ വിഭാഗക്കാർക്ക് ആവശ്യമായ പരിചരണം ലഭ്യമാക്കുവാൻ ആശമാർക്ക് നിർണ്ണായക റോളുണ്ട്.
- സാന്ത്വന പരിചരണം ഹോമിയോപ്പതിക്ക് എറ്റവും സാദ്ധ്യതകൾ ഉള്ള ഒരു മേഖലയാണ്.ഈ വിവരം സമൂഹത്തെ അറിയിക്കുകയാണ് ആശമാർ ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്.
- ഹോമിയോപ്പതി സാന്ത്വന പരിചരണം ആവശ്യമായവരുടെ ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക. വിവരങ്ങൾ HWC, CHO മാരെ അറിയിക്കുക.
- ആവശ്യമായവർക്ക് മരുന്ന് വീട്ടിലെത്തിച്ച് നൽകുക.
- വാതിൽപ്പടിചികിത്സ ആവശ്യമായവർക്ക് CHO മാരുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അതിനുള്ള സൗകര്യം ഒരുക്കുക.
- പ്രത്യേക പാലിയേറ്റീവ് പരിചരണം ആവശ്യമായവർക്ക് പാലിയേറ്റീവ് ടീമുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ആയതിനുള്ള സൗകര്യം ചെയ്തു കൊടുക്കുക.

മാനസികാരോഗ്യവും സ്ത്രീ ശാക്തീകരണവും

മാനസികാരോഗ്യവും സ്ത്രീ ശാക്തീകരണവും

വിദ്യാഭ്യാസത്തിലും വിവര സാങ്കേതിക വിദ്യയിലുമൊക്കെ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്ന സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം.എന്നാൽ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ വളരെ മോശം നിലയിലാണ് കേരളം എന്ന് പറയാതെ വയ്യ. മാനസികാസ്വസ്ഥ്യം എന്നതു മറ്റേതൊരു ശാരീരിക രോഗത്തേയും പോലെയാണെന്നും, മാനസിക വെല്ലുവിളി നേരിടുന്നവർ മാറ്റി നിറുത്തപ്പെടേണ്ടവരല്ലെന്നും ഉൾകൊള്ളാൻ ഇന്നും നമ്മുടെ സമൂഹത്തിനു കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല.

മാനസിക രോഗികളുടെ ചികിത്സയും പുനരധിവാസവും ഇപ്പോഴും വെല്ലുവിളികൾ നിറഞ്ഞവ തന്നെയാണു. ചില മാനസിക രോഗ ചികിത്സാ കേന്ദ്രങ്ങൾ ഇപ്പോഴും പ്രാകൃത രീതികൾ പിൻതുടരുന്നുണ്ട്. മാനസിക വെല്ലുവിളി നേരിടുന്നവർ രോഗികൾ തന്നെയെന്നും അവർ ചികിത്സയും കരുതലും അർഹിക്കുന്നുവെന്നും ആദ്യമേ പറഞ്ഞവരിൽ ഓരാളാണ് ഡോ.സാമുവൽ ഹനിമാൻ. വ്യക്തി അധിഷ്ഠിതമായ ചികിത്സയിലൂടെ എല്ലാ വിധ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കുവാൻ ഹോമിയോപ്പതിക്ക് കഴിയും.

ഹോമിയോപ്പതിയുടെ അടിസ്ഥാന കാഴ്ചപ്പാടു തന്നെ മനസും ശരീരവും രണ്ടു വ്യത്യസ്ഥ ഭാഗങ്ങൾ അല്ല എന്നും അവ തമ്മിൽ അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നുമാണ്. ശാരീക രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയിൽ പോലും ഒരു വ്യക്തിയുടെ മനസുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് വലിയ പ്രാധാന്യമാണ് ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയിൽ ഉള്ളത്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ മാനസിക രോഗ ചികിത്സയിൽ ഹോമിയോപ്പതിക്ക് അദ്വിതീയ സ്ഥാനമാണുള്ളത്. എല്ലാ ആശുപത്രികളിലും ഡിസ്പെൻസറികളിലും, പ്രത്യേക കേന്ദ്രങ്ങളിലും മാനസികരോഗങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേക പരിഗണന നൽകി ചികിത്സിക്കുന്നുണ്ട്. പല വിധ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും സ്ത്രീകളെയാണ് മാനസിക അസ്വസ്ഥ്യം ഏറെ ബാധിക്കുന്നതായി കാണുന്നത്. അതുകൊണ്ടുകൂടിയാണ് സ്ത്രീ ശാക്തീകരണം ലക്ഷ്യമാക്കി ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പ്’സീതാലയം’എന്ന പദ്ധതിക്ക് രൂപം നൽകിയത്.

സീതാലയം (വനിത ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ പദ്ധതി)

സ്ത്രീകളുടെ ശാരീരിക മാനസിക വൈകാരിക ആരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനും സമൂഹത്തിൽ നിന്നും അവർക്ക് നേരിടേണ്ടി വരുന്ന ചൂഷണങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമാർഗ്ഗം നിർദ്ദേശിക്കുന്നതിനുമായി കേരളസർക്കാർ ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പ് ആവിഷ്കരിച്ച പദ്ധതിയാണ് സീതാലയം. സംസ്ഥാനത്തെ ജില്ലാ ഹോമിയോ ആശുപത്രികളോട് അനുബന്ധിച്ചാണ് സീതാലയം സേവന കേന്ദ്രങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. നേരിട്ടും വിവിധ ഏജൻസികൾ വഴിയും എത്തിച്ചേരുന്ന സ്ത്രീകളെ സീതാലയത്തിലെ വനിത ഡോക്ടർമാർ മാതൃഭാവേന സമീപിച്ച് അവരുടെ ശാരീരികവും, മാനസികവുമായ ആരോഗ്യസ്ഥിതി വിലയിരുത്തുന്നു. അവർ മാനസികമോ,ശാരീരികമോ ആയ വൈഷമ്യങ്ങൾക്ക് ഇരയായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവയെപ്പറ്റിയുള്ള വിവരങ്ങൾ, വിശദമായി ചോദിച്ചറിയുന്നു. ശാരീരികവും, മാനസികവുമായ രോഗാവസ്ഥ, മാനസിക സംഘർഷവും അതിനുള്ള കാരണങ്ങളും. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സംശയരോഗം, അക്രമം, മറ്റ് സ്വഭാവ വൈകൃതങ്ങൾ,പുകവലി, മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവയുടെ ദുരുപയോഗം,

ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾ, സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ പരിഗണിച്ചാണ് ഹോമിയോപ്പതിയിൽ മരുന്ന് നിർണ്ണയിക്കുന്നത്.

സീതാലയത്തിലെ ഡോക്ടർമാർ ഉൾപ്പെടെ എല്ലാ ജീവനക്കാരും വനിതകളാണ് എന്നതാണ് ഈ സേവനകേന്ദ്രത്തിന്റെ പ്രധാന സവിശേഷത. വനിത ജീവനക്കാരോട് കക്ഷികൾക്ക് പ്രയാസങ്ങളും വിഷമങ്ങളും പൂർണ്ണമായും തുറന്നു പറയാൻ സാധിക്കുന്നു.സ്വകാര്യ ദു:ഖങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും അതിന്റേതായ ഗൗരവത്തോടെ പരിഗണിക്കുന്നതും വിവരങ്ങളുടെ സ്വകാര്യത സസൂക്ഷ്മം കാത്ത് സൂക്ഷിക്കുന്നതും ഈ പദ്ധതിയുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. അതാത് ജില്ലകളിലെ പ്രധാന ആശുപത്രികളുമായി ചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്നതുമൂലം വ്യക്തികൾക്ക് സങ്കോചമോ സംഘർഷമോ കൂടാതെ ഇവിടെ എത്താൻ സാധിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ അവരുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ രോഗാവസ്ഥ തിരിച്ചറിഞ്ഞശേഷം ഒ.പി.ചികിത്സ മാത്രം വേണ്ടവർക്ക് മരുന്ന് നൽകുന്നു.രോഗങ്ങൾ, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ, സംഘർഷങ്ങൾ എന്നിവ ഉള്ളവരെ ആശുപത്രിയിൽ അഡ്മിറ്റ്ചെയ്ത് ചികിത്സ നൽകുന്നതോടൊപ്പം സീതാലയത്തിന്റെ ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ കൗൺസിലിംഗ് സേവനം ലഭ്യമാക്കുന്നു. രോഗാവസ്ഥ കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കുന്നതോടൊപ്പം അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തി പരിഹരിക്കാനുള്ള ശ്രമവും നടത്തുന്നു. ഭർത്താവ് രോഗിയോ മദ്യത്തിനും മയക്കുമരുന്നിനും അടിമപ്പെട്ട ആളോ ആണെങ്കിൽ അതിനുള്ള ചികിത്സയും ലഭ്യമാക്കുന്നു.ഇതോടൊപ്പം അവർക്കുവേണ്ട നിയമപരിരക്ഷാ നിർദ്ദേശങ്ങൾ, നിയമസംരക്ഷണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ, വിവിധ സർക്കാർ ക്ഷേമ സംവിധാനങ്ങൾ, സ്ത്രീകളുടെ അവകാശങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ബോധ്യപ്പെടുത്തുക, അവ ലഭ്യമാക്കുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി കൊടുക്കുക തുടങ്ങിയവ സീതാലയത്തിൽ സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്ന മെഡിക്കലാഫിസർമാർ ചെയ്തുവരുന്നു.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- സമൂഹത്തിൽ മാനസിക വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നവരെ കണ്ടെത്തുക.
- ചികിത്സയിൽ മാനസിക ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് ഹോമിയോപ്പതി നൽകുന്ന പ്രാധാന്യം പൊതുസമൂഹത്തിൽ എത്തിയ്ക്കുക.
- മാനസികരോഗ ചികിത്സയിൽ ഹോമിയോപ്പതിയുടെ സാദ്ധ്യതകൾ അവരെയും കുടുംബാംഗങ്ങളെയും ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.
- ചികിത്സയ്ക്ക് ഹോമിയോപ്പതിയെ ആശ്രയിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് അതിനുള്ള സാഹചര്യം ഒരുക്കി, ആവശ്യമായ സഹായങ്ങൾ ചെയ്യുക.
- സീതാലയം പോലുള്ള വകുപ്പിന്റെ പദ്ധതികൾ പരിചയപ്പെടുത്തുക.
- സ്ത്രീകളുടെ മാനസിക വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനും സ്ത്രീ ശാക്തീകരണത്തിനും സീതാലയത്തിന്റെ പ്രസക്തി സമൂഹത്തെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.
- മാനസിക വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളും പീഡനങ്ങളും നേരിടുന്ന സ്ത്രീകളെ കണ്ടെത്തി സീതാലയം കേന്ദ്രത്തിന്റെ സേവനം ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

സ്വാസ്ഥ്യ – ആയുർവേദത്തിലൂടെ

- സുരക്ഷിതമായ മാതൃത്വവും ശിശു സംരക്ഷണവും
- കൗമാര ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം
- ആരോഗ്യ പൂർണ്ണവും സാർത്ഥകവുമായ വാർദ്ധക്യം

1. സുരക്ഷിതമായ മാതൃത്വവും ശിശു സംരക്ഷണവും ആയുർവേദത്തിലൂടെ

ഗർഭധാരണവും പ്രസവവും

ആരോഗ്യമുള്ള വരുംതലമുറ എന്നത് ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. സമകാലിക ലോകത്ത് ആരോഗ്യമേഖല നേരിടുന്ന ധാരാളം പ്രശ്നങ്ങളിൽ കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ വളർച്ചാ വൈകല്യങ്ങൾ, ഗർഭകാലത്തും പ്രസവാനന്തരമായും ഉണ്ടാകുന്ന ചെറുതും വലുതുമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കാനും, ഉണ്ടായവയെ പരിഹരിക്കാനും ഉതകുന്ന തരത്തിൽ ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ സാധ്യതകളെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാനുള്ള അവബോധം ഉണ്ടാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഭാവിയിൽ മാതൃത്വം ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും ആർത്തവാരംഭം മുതലുള്ള ശാരീരിക-മാനസിക ആരോഗ്യപരിപാലനം വളരെ പ്രധാനമാണ് (irrespective of their will to become a parent). ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ശരീരവും മനസ്സും ഭാവിയിലേക്കുള്ള ഒരു മുതൽക്കൂട്ടാണ് എന്ന കാഴ്ചപാട് ജനങ്ങളിൽ ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയണം. ആഹരത്തിലും, വിഹാരത്തിലും, ചിന്തയിലും മറ്റും കൊണ്ടുവരേണ്ടതും, മാറ്റപ്പെടേണ്ടതുമായ ഘടകങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുകയും പ്രാവർത്തികമാക്കുകയും ചെയ്യണം.

Diet- എള്ള്, റാഗി മുതലായ ചെറുധാന്യങ്ങൾ, ഉഴുന്ന്, മുട്ട, ചെറുമത്സ്യങ്ങൾ (മത്തി, ചാള), ഇലക്കറികൾ, മറ്റു പോഷകാഹാരങ്ങൾ ഒക്കെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ധാരാളമായി ഉൾപ്പെടുത്തുക.

വിവാഹാനന്തരം

ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞു ജനിക്കാൻ ആരോഗ്യമുള്ള ബീജവും അണ്ഡവും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് എന്ന അവബോധം ഉണ്ടാക്കണം. ഗർഭധാരണം എന്നത് മുന്നൊരുക്കത്തോടെ വേണ്ടുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. അതിനുവേണ്ടി മാതാപിതാക്കൾ ആകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ദമ്പതികൾ ആരോഗ്യകരമായ ചിട്ടകൾ പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പരസ്പരമുള്ള മനഃപ്പൊരുത്തം ഗർഭധാരണത്തിന് അവശ്യം വേണ്ടുന്ന ഘടകമാണ്. ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളോ മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളോ ഇല്ലാത്തവരായ ദമ്പതികൾ കുറഞ്ഞത് 3 മാസം മുൻപെങ്കിലും വൈദ്യനിർദേശം സ്വീകരിക്കണം.

പ്രത്യുൽപാദനപരമായ ഗുരുതര ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയാൽ വാജീകരണ ചികിത്സ ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിദഗ്ധ വന്ധ്യതാ ചികിത്സ ആയുർവേദത്തിൽ ലഭ്യമാണ്. ആവശ്യമെങ്കിൽ ആധുനിക ചികിത്സ സമ്പ്രദായവുമായി സംയോജിതമായും വന്ധ്യതാ ചികിത്സ നേടാവുന്നതാണ് .

നിലവിൽ ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് വെൽനെസ്സ് സെന്ററുകൾ ഗർഭിണീപരിചര്യകളുടെ പ്രധാന സേവനകേന്ദ്രങ്ങളല്ല എങ്കിലും ആഹാര-വിഹാര -ജീവിതശൈലി- ശാരീരിക-മാനസിക ആരോഗ്യങ്ങളുടെ സമഗ്രപ്രതിപാദനം ഉള്ള ഒരു മേഖലയാണ് ആയുർവ്വേദത്തിലെ ഗർഭിണിപരിചരണവും ഗർഭകാലരോഗ പരിഹാരവും.

സമഗ്രവും വ്യക്തിഗതവുമായ ഗർഭകാലചര്യകൾ ആധുനിക സമ്പ്രദായങ്ങളുടെ ആവിർഭാവത്തിൽ സംയോജിതമായും യുക്തിയുക്തമായും ആവിഷ്ക്കരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇത്തരം ആരോഗ്യ നിർദേശങ്ങളെ CHO മാരുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ AHWC കളുടെ പരിധിയിലുള്ള ഗർഭിണികളിൽ എത്തിക്കുന്ന

ചുമതല ആശ പ്രവർത്തകർ ഏറ്റെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത് :

- ഒരു കുഞ്ഞിനു ജന്മം നൽകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ദമ്പതിമാർക്ക് അവശ്യമായ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.
- പ്രാഥമിക ശാരീരിക മാനസിക ആരോഗ്യം വിലയിരുത്തുവാനും കൗൺസിലിംഗിനുമായി അവരെ **HWC** കളിൽ എത്തിക്കുക.
- ഗർഭധാരണത്തിനു മുന്നോടിയായി പരിഹരിക്കപ്പെടേണ്ട ശാരീരിക മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്ക് ആയുർവേദത്തിൽ ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട് എന്ന കാര്യം ദമ്പതിമാരെ അറിയിക്കുക.
- പ്രത്യുൽപാദനപരമായ ഗുരുതര ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയാൽ വിദഗ്ധ വന്ധ്യതാ ചികിത്സ ആയുർവേദത്തിൽ ലഭ്യമാണ് എന്ന കാര്യം അറിയിക്കുക
- ശരിയായ ആരോഗ്യം നേടുവാനും മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറച്ച് ആവശ്യമായ മുന്നൊരുക്കം നടത്തുന്നതിനും യോഗയുടെ പ്രസക്തി വിശദീകരിക്കുക
- **HWC** കളിൽ ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള സൗകര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിയിക്കുക.

ഗർഭിണികളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണവും പരിപാലനവും.

- ഹൈ റിസ്ക് കേസുകൾ തിരിച്ചറിയുകയും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ നൽകലും പ്രധാനമാണ്.
- ഗർഭിണിയുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നത് സങ്കീർണതകൾ ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും.
- ആശങ്കകളും ആകുലതകളും അകറ്റി ഗർഭകാലം സന്തോഷകരമായ ഒരു അനുഭവമാക്കുക.
- പതിവായി ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും, ആയുർവേദം ശുപാർശചെയ്യുന്ന മാസാനുമാസപരിചര്യ അനുവർത്തിക്കുകയും ചെയ്ത്, വിളർച്ച, വിശപ്പില്ലായ്മ, ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ, ശാരീരികബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, ഉറക്കമില്ലായ്മ, ഉത്കണ്ഠ മുതലായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഒരു പരിധിവരെ ഒഴിവാക്കുക.

ഗർഭിണിക്ക് നൽകേണ്ട മാർഗനിർദേശങ്ങൾ :

1. ദഹിക്കാൻ എളുപ്പമുള്ളതും മനസ്സിന് ഇഷ്ടം തോന്നുന്നതുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. (ദേശാനുസൃതവും, കാലാനുസൃതവും വൈദ്യ നിർദ്ദേശ പ്രകാരവും ആയവ)
2. അമിതമായ ആയാസം, ഉപവാസം, ഉറക്കമിളപ്പ്, ആയാസകരമായ യാത്ര, അമിതമായ പകലുറക്കം, മലമൂത്രവിസർജ്യങ്ങൾ തടയുക, അധികമായ അഗ്നിസാമിപ്യം വെയിൽകൊള്ളൽ, അധികസമയം കുത്തി ഇരിക്കുക, അനാവശ്യമായ ദേഷ്യം,സങ്കടം,ഭയം, തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കണം.
3. അധികം എരിവുള്ളതും, ഉൾപ്പുഴുക്ക് ഉണ്ടാക്കുന്നതും, പഴകിയതുമായ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കണം.
4. അമിതമായി ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുക, ദഹിക്കാ പ്രയാസമുള്ളവ ഒഴിവാക്കുക.
5. നാരുകളുള്ളതും പോഷക സമ്പുഷ്ടമായതുമായ ആഹാരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ചെറിയ മീനുകൾ, പാൽ, ഇലക്കറികൾ, മുട്ട, ആട്ടിൻ മാംസം എന്നിവയും മിതമായി കഴിക്കുക.
6. ചായ, കാപ്പി, പുകയില, മദ്യം, മറ്റു ലഹരിവസ്തുക്കൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കരുത്.
7. തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക.
8. ഭക്ഷണം നന്നായി ചവച്ചരച്ച് കഴിക്കുക.
9. ആഹാരം കഴിച്ച ഉടനെ കിടക്കരുത്.
10. ആദ്യ 4 –5 മാസങ്ങൾക്ക് ശേഷം മലർന്നുകിടക്കുന്നത് പരമാവധി ഒഴിവാക്കണം.
11. ഉച്ച കഴിഞ്ഞു 1–2 മണിക്കൂർ നേരം പകലുറങ്ങാം. രാത്രി 8 മണിക്കൂർ നിർബന്ധമായും ഉറങ്ങണം.
12. ഭർത്താവും മറ്റുബന്ധുക്കളും നല്ലപിന്തുണ നൽകുകയും പ്രസന്നതയോടെ പെരുമാറുകയും ചെയ്യണം.
13. വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുകയും, സുഖകരമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുകയും ചെയ്യുക, അനുയോജ്യമായ പരന്ന പാദരക്ഷകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
14. വൈദ്യനിർദ്ദേശ പ്രകാരമല്ലാത്ത ഔഷധസേവ പാടില്ല.
15. ഗർഭകാലവൈദ്യപരിശോധനകൾ യഥാസമയം

നടത്തുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഇല്ലെങ്കിൽ അതിനു നിർബന്ധിക്കുക. പ്രസവശേഷമുള്ള മുലയൂട്ടലിലെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഒഴിവാക്കാൻ സ്തനപരിചരണത്തെ കുറിച്ച് അവബോധം നൽകുക.

മാസം	ആഹാരം	പാൽ കഷായം
1	കട്ടി കുറഞ്ഞതും ദഹിക്കാൻ എളുപ്പമുള്ളതും.	കുറുന്തോട്ടി വേര്
2	മലർപ്പൊടി ചേർത്ത വെള്ളം ഛർദ്ദി കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.	തിരുതാളി, കുറുന്തോട്ടി വേര്
3	വെണ്ണ, നെയ്യ്, തേന് ഇവ അൽപാൽപം ആയി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപെടുത്തണം.	ചെറു വഴുതിന, കുറുന്തോട്ടി വേര്
4	ആവശ്യത്തിനു മത്സ്യവും മാംസ വും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുക. പാൽ, വെണ്ണ, നെയ്യ് എന്നിവയുടെ അളവ് കൂട്ടാം.	ഓരില വേര്, കുറുന്തോട്ടി വേര്
5	ചെന്നെല്ലരി, ഞവരയരി തുടങ്ങി യവ കൂടുതലായി ഉൾപ്പെ ടുത്തുക.	ചിറ്റമൃത്, കുറുന്തോട്ടി വേര്
6	ചെറു ചൂടോടെ അളവ് കൂട്ടി നെയ്യ് കഴിക്കാം.	പുത്തരിച്ചുണ്ട, കുറുന്തോട്ടി വേര്
7	ചെറു ചൂടോടെ അളവ് കൂട്ടി നെയ്യ് കഴിക്കാം	യവം, കുറുന്തോട്ടി വേര്
8	യുക്തമായ പാൽ കഷായങ്ങൾ.	പെരുംകുറുമ്പ വേര്, കുറുന്തോട്ടി വേര്
9	യുക്തമായ പാൽ കഷായങ്ങൾ.	ശതാവരി, കുറുന്തോട്ടി വേര്

വൈദ്യസഹായം വേണ്ട അടിയന്തിരഘട്ടങ്ങൾ:

- യോനീരക്തസ്രാവം, മറ്റു യോനീസ്രവങ്ങൾ
- ഭ്രൂണചലനം കുറയുകയോ ഇല്ലാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- ഉദരവേദന
- ശ്വാസതടസ്സം, അമിതക്ഷീണം
- മുഖത്തും കാലിലും ഉള്ള നീര്
- പനി, വിറയൽ

ഗർഭിണികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ചെറിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ:

1. വിളർച്ച:

നിയന്ത്രണ വിധേയമായില്ലെങ്കിൽ അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും സങ്കീർണതകൾ ഉണ്ടാകാം

ലക്ഷണങ്ങൾ: തളർച്ച, തലകറക്കം, കിതപ്പ്, നെഞ്ചുവേദന, നഖം, ത്വക്ക് മുതലായവയ്ക്ക് വിളർച്ച, തണുത്ത കൈപ്പത്തിയും പാദവും, ഏകാഗ്രത ഇല്ലായ്മ.

പരിഹാരം:

- അധികസമയം വിശന്ന് ഇരിക്കരുത്
- ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം, ഇലക്കറികൾ, ഉണക്കമുന്തിരി, ഈന്തപ്പഴം, തവിട് കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, നെല്ലിക്ക, കാരറ്റ്, ബീറ്റ് റൂട്ട്, ആപ്പിൾ, വാഴപ്പഴം, സപ്പോട്ട, മാതളം മുതലായവ.
- അർശസ് പോലുള്ള രോഗാവസ്ഥകൾ ഉണ്ടോയെന്നു മനസിലാക്കുക.

2. ഗർഭിണീ ഛർദ്ദി

ഗർഭിണികളിൽ പൊതുവായി കാണുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണിത്. പ്രധാനമായും രാവിലെയാണ് കാണാറുള്ളതെങ്കിലും രാത്രിയിലോ മറ്റു സമയങ്ങളിലോ മനംപുരട്ടലോ അരുചിയോ മാത്രമായും ഗർഭിണിക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

പരിഹാരം :

- സ്വാഭാവികമായഒരുശാരീരികമാറ്റമായിമനസിലാക്കുക. ആവശ്യാനുസരണമുള്ള വിശ്രമം വേണം.
- മനംപുരട്ടൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ആഹാരവും പാചകവും ഒഴിവാക്കുക.
- വെള്ളവും മറ്റു പാനീയങ്ങളും ധാരാളമായി, എന്നാൽ ഇടവേളകളിൽ, അൽപ്പാൽപ്പമായി കുടിക്കുക. അമിത അളവിൽ പാനീയം കുടിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

- ഒരു സമയം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ അളവ് കുറച്ചു ഇടവേളകളായിട്ടു കഴിക്കുക.
- അധികസമയം വിശന്നിരിക്കുന്ന സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക.
- ഏലക്ക, ചുക്ക്, കൽക്കണ്ട്, നാരങ്ങയില എന്നിവ ചേർത്ത പാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ജീരകം, കറിവേപ്പില, നാരങ്ങയില, ഇഞ്ചി, കായം എന്നിവ ചേർത്ത മോർ എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം .
- അധികം കൊഴുപ്പ്, മസാലകൾ, ഉപ്പ്, പുളി, സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണം തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കുക.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത് :

- മേൽപറഞ്ഞ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ഗർഭിണികൾക്ക് നൽകുക
- വൈദ്യ സഹായം വേണ്ട അടിയന്തര ഘട്ടങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുക.
- ആയുർവേദ ചികിത്സ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഗർഭിണികളെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ ആശ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് ഓഫീസറെ അറിയിക്കണം.
- കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ സന്ദർശനം നടത്തി ലഭ്യമാകുന്ന വിവരങ്ങൾ സി.എച്ച്.ഒ മാരെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്. (നാല് തവണ - ആദ്യത്തെ പന്ത്രണ്ട് ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ, പതിനാല് ആഴ്ചയ്ക്കും ഇരുപത്തിയാറു ആഴ്ചയ്ക്കും ഇടയിൽ, ഇരുപത്തെട്ട് ആഴ്ചയ്ക്കും മുപ്പത്തിനാല് ആഴ്ചയ്ക്കും ഇടയിൽ, മുപ്പത്തിയാറ് ആഴ്ച മുതൽ)
- ഗർഭകാലത്ത് ഒരു വിദഗ്ദ്ധ ട്രയിനറുടെ കീഴിൽ ലഘുവായ യോഗ ചെയ്യുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും ഇത്തരത്തിലുള്ള യോഗ വിദഗ്ദ്ധന്റെ സേവനം ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനെസ്സ് സെന്ററിൽ ലഭ്യമാണ് എന്ന വിവരം അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഭർത്താവിനെയും മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങളെയും ഗർഭിണിയെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനും സന്തോഷപ്രദവുമായ പെരുമാറ്റത്തിനും ഉപദേശിക്കണം
- പതിവായി പ്രസവത്തിന് മുമ്പുള്ള പരിശോധനകളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കണം. (ബി.പി., ഭാരം, പരിശോധനാ മുതലായവ)
- യോനിയിലൂടെയുള്ള രക്തസ്രാവം, ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ ചലനക്കുറവ്/ കൂടുതൽ, അടിവയറ്റിൽ വേദന, യോനിയിൽ നിന്ന് ദ്രാവകം, ശ്വാസതടസ്സം, ഹൃദയമിടിപ്പിലെ വർദ്ധന, അമിതമായ ക്ഷീണം, നീർവീക്കം (Oedema) (മുഖത്തിന്റെ വീർപ്പ് ദേഹത്തണിഞ്ഞിരിക്കുന്ന വളകൾക്കോ റിങ്ങുകൾക്കോ മുറുക്കം അനുഭവപ്പെടൽ) മൂത്ര തടസം, തലവേദന, കാഴ്ചയ്ക്ക് അസ്വസ്ഥത, കാഴ്ച മങ്ങൽ അല്ലെങ്കിൽ കണ്ണുകൾക്ക് മുന്നിൽ വെളിച്ചം/ഫ്ളാഷ് ലൈറ്റ് മിന്നി മറയുന്നതു പോലുള്ള തോന്നൽ, കഠിനമായ പനി, ഉറക്കമില്ലായ്മ, വൈകാരിക അസ്വസ്ഥതകൾ, മാനസിക ആശയക്കുഴപ്പം, മയക്കം തുടങ്ങിയ ഏതെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും വൈദ്യസഹായം തേടാനും നിർദ്ദേശം നൽകണം.

പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷ

ആദ്യ ആറ് ആഴ്ചകൾ അമ്മയെയും കുഞ്ഞിനേയും സംബന്ധിച്ച് പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നതാണ്. അമ്മയുടെ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാനും, ഗർഭപാത്രം ചുരുക്കി പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്ക് വരാനും, പ്രസവാനന്തര വിഷാദം പോലുള്ള മാനസികാവസ്ഥകൾ തിരിച്ചറിയാനും ആശമാരുടെ കാര്യക്ഷമമായ ഇടപെടലുകൾ സഹായിക്കുന്നു. പ്രാദേശികമായ പല രീതികളും പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷയിൽ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ആയുർവ്വേദതത്വങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ശാസ്ത്രീയമായും യുക്തിസഹവുമായ രീതികൾ അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും വൈദ്യസഹായത്തോടുകൂടി മാത്രം ശരീരപ്രകൃതി, ദഹനശക്തി, ആരോഗ്യം എന്നിവക്കനുസരിച്ച് വ്യക്ത്യധിഷ്ഠിതമായ ചികിത്സാക്രമം സ്വീകരിക്കാനും ബോധവൽക്കരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

- പ്രസവത്തെത്തുടർന്നുള്ള ആദ്യത്തെ 6 ആഴ്ചകളിൽ മറ്റ് ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഇല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ രീതിയിൽ നടക്കാം. ഒരേപോലെ കിടന്നു വിശ്രമിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.
- അമ്മയും കുഞ്ഞും കിടക്കുന്ന മുറി, പരിസരം എന്നീയിടങ്ങളിൽ ഗുഗ്ഗുലു, അകിൽ, കുന്തിരിക്കം, വേപ്പില, കടുക്, മഞ്ഞൾ, വെളു

ത്തുള്ളി തുടങ്ങിയ ഔഷധങ്ങൾ ചിരട്ടക്കന ലിലിട്ട് പുകയ്ക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

- ലേഹ്യങ്ങൾ, നെയ്യ്, അരിഷ്ടങ്ങൾ എന്നിവ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ആവശ്യവും ആരോഗ്യ വസ്ഥയും അനുസരിച്ച് മാത്രമേ നൽകാവൂ.
- പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമായ ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗം പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷയിൽ പ രമ്പരാഗതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. വൈദ്യ നിർദേശാനുസരണവും സൂതികയുടെ അവസ്ഥ യനുസരിച്ചും ഇവയെല്ലാം ഉപയോഗിക്കാം

ഇലക്കുറുക്കിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഇലകൾ :

- തുമ്പ
- മുരുക്ക്
- യശങ്ക്
- പൂവരശ്
- വേലിപ്പരുത്തി
- കരിനൊച്ചി
- മുക്കൂറ്റി
- നെയ്യുണ്ണി
- എലിതടിയൻ
- മലതാങ്ങി
- കുടങ്ങൽ
- ആനച്ചുവടി

മുലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസിലാക്കുക

- പ്രസവശേഷം ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തന്നെ കുഞ്ഞിനു മുലയൂട്ടണം. ആദ്യസ്രവമായ കോള സ്ട്രം പിഴിഞ്ഞ് കളയാതെ നിർബന്ധമായും കുഞ്ഞിനു നൽകിയിരിക്കണം.
- പ്രസവാനന്തര രക്തസ്രാവം ഒരുപരിധിവരെ തടയുകയും ഗർഭപാത്രം പൂർവസ്ഥിതിയി ലാക്കുന്നത് ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.
- അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ഊട്ടിയുറപ്പിക്കാന് സഹായിക്കും.
- 6 മാസം വരെ നിർബന്ധമായും മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുക.
- കരിമ്പ്, ഉലുവ, ഇരട്ടിമധുരം, വെളുത്തുള്ളി, ജീരകം, ശതാവരി, മുതിര, മുരിങ്ങയില, തുടങ്ങിയവ ഭക്ഷണത്തിൽ നല്ലരീതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് മുലപ്പാൽ വർധിക്കാൻ സഹായിക്കും.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ :

- വൈദ്യനിർദേശമില്ലാതെയുള്ള ഔഷധസേവ ഒഴിവാക്കണം.
- ആവശ്യാനുസരണം വെള്ളം കുടിക്കുക
- വേതുകുളിക്ക് വേണ്ടി വളരെ ചൂട് കൂടിയ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- രണ്ടു പ്രസവങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള ഇടവേള കുറഞ്ഞത് 3 വർഷം എങ്കിലും ആകാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- ഉപവാസം, കഠിനജോലികൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക
- മലബന്ധം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക
- തണുത്തകാറ്റ്, വറുത്തതും മസാല ചേർത്തതുമായ ഭക്ഷണം എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം.
- സിസേറിയൻ കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകളിൽ മുറിവുണങ്ങി കഴിഞ്ഞു മാത്രം എണ്ണയിടീലും മറ്റും ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ .

പ്രസവാനന്തര വിഷാദം

പ്രസവശേഷം ഉണ്ടാകുന്ന വിഷാദം പിന്നീട് ജീവിതത്തിൽ വലിയ വിഷാദം ഉണ്ടാക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

ഉറക്കമില്ലായ്മ, വിശപ്പില്ലായ്മ, തീവ്രമായ ക്ഷോഭം, കുഞ്ഞുമായുള്ള ബന്ധത്തിലെ ബുദ്ധി മുട്ട് എന്നിവ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടാം. ചികിത്സി ച്ചില്ലെങ്കിൽ, ഈ അവസ്ഥ മാസങ്ങളോ അതിൽ കൂടുതലോ നീണ്ടുനിൽക്കും.

ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം:

- മാനസികാവസ്ഥ: കോപം, ഉത്കണ്ഠ, കുറ്റബോധം, നിരാശ, താൽപ്പര്യക്കുറവ് അല്ലെ ങ്കിൽ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സന്തോഷം തോന്നാ തിരിക്കുക, മാനസികാവസ്ഥയിലെ പെട്ടന്നുള്ള വ്യതിചലനങ്ങൾ, പാനിക്ക് അറ്റാക്ക് (തീവ്രമായ ഉത്കണ്ഠയുടെ ഒരു ഹ്രസ്വ എപ്പിസോഡ്- ഭയത്തിന്റെ ശാരീരിക സംവേദനങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു), വിഷാദം അല്ലെങ്കിൽ ഭയം
- ശരീരം മുഴുവൻ: ക്ഷീണം, വിശപ്പില്ലായ്മ,

അല്ലെങ്കിൽ അസ്വസ്ഥത

- പെരുമാറ്റം: കരച്ചിൽ അല്ലെങ്കിൽ ക്ഷോഭം
- ബൗദ്ധികം : ഏകാഗ്രതയുടെ അഭാവം അല്ലെങ്കിൽ അനാവശ്യ ചിന്തകൾ
- ഭാരം: ശരീരഭാരം വർദ്ധിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ശരീരഭാരം കുറയുക
- ഉറക്കമില്ലായ്മ അല്ലെങ്കിൽ ആവർത്തിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത് :

- മേൽപ്പറഞ്ഞ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകി ബോധവത്ക്കരിക്കുക
- പ്രസവാനന്തര കാലത്ത് ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും ഒരു പോലെ പ്രധാനമാണ് എന്ന് ബോധവത്ക്കരിക്കുക
- പ്രസവാനന്തര വിഷാദം പൊതുവേ കണ്ടു വരുന്ന അവസ്ഥയാണെന്നും ഭയക്കാനില്ലെന്നും നേരത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു ഉചിതമായ ചികിത്സ തേടേണ്ടതാണെന്നും അമ്മയെയും കുടുംബാംഗങ്ങളെയും ബോധവത്ക്കരിക്കുക
- പ്രസവാനന്തര വിഷാദം കണ്ടെത്തി CHO യ്ക്ക് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും കൗൺസലിങ് , യോഗ, ഉചിതമായ ചികിത്സ എന്നിവ വിനിയോഗിക്കുവാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- പ്രാദേശികമായി പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷയിലെ പല പല രീതികൾ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും വൈദ്യ നിർദേശപ്രകാരം വ്യക്തിഗതമായി ആവശ്യമുള്ളവ മാത്രം ശാസ്ത്രീയമായി ചെയ്യുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക
- മുലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസിലാക്കിപ്പിക്കുക, ശരിയായ രീതി പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക
- പ്രസവിച്ച സ്ത്രീകളെ കണ്ടെത്തുകയും ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുക.
- HWC കളിൽ ലഭ്യമായിട്ടുള്ള സേവനങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിവു നൽകുക.
- പ്രസവാനന്തരം ചെയ്യാവുന്ന ചെറിയ യോഗാ വ്യായാമങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ വിദഗ്ദ്ധന്റെ സേവനവും സൗകര്യവും HWC കളിൽ ലഭ്യമാണെന്ന കാര്യം അറിയിക്കുക.
- വേതുകുളിയ്ക്കായി പ്രത്യേക പരിശീലനം ലഭിച്ചവരുടെ സേവനം മാത്രം ഉപയോഗിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക

നവജാതശിശു പരിചരണം

ഒരു മനുഷ്യായുസ്സിൽ ശൈശവാവസ്ഥ വളരെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്ന കാലഘട്ടമാണ്. പിന്നീടുള്ള ആരോഗ്യ- ബൗദ്ധിക -പെരുമാറ്റ ഘട്ടങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനമാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ശിശുക്കളുടെ ശാരീരിക-മാനസിക ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും അതീവ ശ്രദ്ധ ആവശ്യമുണ്ട്. ആയുർവേദത്തിലെ കൗമാരഭൃത്യം എന്ന വിഭാഗത്തിൽ ബാലചികിത്സയാണ് പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഗർഭധാരണം മുതൽ കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയുടെ ഓരോഘട്ടത്തിലും ഉള്ള പരിചര്യ, ഉണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾ, അവയുടെ ചികിത്സ എന്നിവ വളരെ വിശദമായി തന്നെ ഇതിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇവയെക്കുറിച്ചുള്ള സമഗ്രമായ അറിവ് ആശാപ്രവർത്തകരിലേക്ക് എത്തിച്ചാൽ മാത്രമേ പൊതുജന അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുവാനും ആരോഗ്യമുള്ള ഒരുതലമുറയെ വാർത്തെടുക്കുവാനും സാധിക്കൂ.

ഇടപെടലുകൾ

ശൈശവാവസ്ഥയിൽ പൊതുവെ പ്രതിരോധശേഷി കുറവായതിനാൽ രോഗബാധ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. പ്രസവത്തോടനുബന്ധിച്ചുള്ള ക്ഷീണവും, വായുകോപവും, മറ്റ് ബുദ്ധി മുട്ടുകളും ഒഴിവാക്കുന്നതിനും പുതിയ പരിതസ്ഥിതിയുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനും, രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കാനും ആയുർവേദരീത്യാ ഉള്ള ശിശുപരിചരണം സഹായകമാവും. ശിശുപരിപാലനം ലക്ഷ്യമാക്കി ധാരാളം പദ്ധതികൾ ആയുഷ് വകുപ്പ് സർക്കാർ ആരോഗ്യസ്ഥാപനങ്ങൾ കേന്ദ്രീകരിച്ചു നടപ്പിലാക്കി വരികയാണ്.

നവജാതശിശുക്കളുടെ മുലയൂട്ടൽ, കുളിപ്പിക്കൽ, ഉറക്കം, വസ്ത്രധാരണം, രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കുക എന്നിവയിലാണ് സത്വരശ്രദ്ധ ആവശ്യമുള്ളത്. ഇവയെക്കുറിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രീയവും സമഗ്രവുമായ അറിവ് ആശമാർ നേടുകയും പൊതുജനങ്ങളിലേക്കു അത് എത്തിക്കുകയുംചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്

പ്രാധാന്യവും നേട്ടവും

കുഞ്ഞു ജനിച്ചാൽ ഉടൻ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ, അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യസംരക്ഷണ നിർദേശങ്ങൾ, മുലപ്പാൽ ദുഷിക്കാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ, കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുള്ള ആഹാര വിധികൾ, പരിചരണരീതികൾ തുടങ്ങി അറിയേണ്ട തെല്ലാം വിശദമായി ആയുർവേദത്തിൽ വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ അറിവുകൾ ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കുക വഴി കേരളത്തിൽ ഇന്ന് നിലനിൽക്കുന്ന ശിശുപ രിപാലന രീതിയിൽ ഉള്ള മിഥ്യാധാരണകൾ ഒരുപരിധി വരെ ഇല്ലാതാക്കാൻ സഹായകമാകും. വളർച്ചാപരവും വികാസപരവുമായ അപാകതകൾ നേരത്തെതന്നെ കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കുന്നു. ആദ്യ ആറുമാസക്കാലം മുലയൂട്ടൽ ഉറപ്പുവരുത്തുകയും ശരിയായ രീതിയുള്ള മുലയൂട്ടൽ ശീലിപ്പിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

ആശപ്രവർത്തകർക്ക് മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ന ൽകുന്നതിന്റെ പ്രധാനലക്ഷ്യം;-

- ശിശുക്കളിലെ രോഗസാദ്ധ്യതകൾ മനസിലാക്കി രോഗാവസ്ഥയും മരണനിരക്കും കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും.
- കുട്ടിയെ കൃത്യസമയത്ത് ആശുപത്രികളിൽ എത്തിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- ശിശു പരിചരണത്തിലുള്ള മിഥ്യധാരണകൾ ഒഴിവാക്കാം
- മുലയൂട്ടൽ പ്രചരിപ്പിക്കുക.
- ശിശുക്കളിലെ വൈകല്യങ്ങൾ നേരത്തെ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കും.
- ശിശുക്കളിലെ വളർച്ച കൃത്യമാണോ എന്ന് പരിശോധിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- കുട്ടികൾ കാണിക്കുന്ന അപായസൂചനകൾ മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കും.
- ആവശ്യമെങ്കിൽ കാര്യക്ഷമമായ റെഫെറൽ നടത്താൻ സാധിക്കുന്നു.

നവജാതശിശുപരിചരണം

ശിശു ജനിച്ച് ആദ്യത്തെ 4 ആഴ്ചവരെയുള്ള ദിവസങ്ങൾ ആണ് കുഞ്ഞിനെ നവജാതശിശു എന്ന് പറയുന്നത്. ശിശുമരണനിരക്കിൽ 65 ശത മാനം നവജാതശിശുക്കളിലാണ്. ആയതിനാൽ അത്യധികം ശ്രദ്ധയോടു കൂടെ കുഞ്ഞിനെ പരിചരി ക്കണം.

മുലയൂട്ടൽ

കുഞ്ഞിന് എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന രീതിയിൽ പോഷകസമ്പുഷ്ടമാക്കി പ്രകൃതിയിൽ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണമാണ് മുലപ്പാൽ. കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചക്കും, രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ഏറ്റവും അനുയോജ്യമാണ് മുലപ്പാൽ. പ്രസവിച്ച് അരമണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തന്നെ മുലപ്പാൽ നൽകണം.

ആദ്യസ്രവമായ കോളസ്ട്രത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം :

- സ്തനങ്ങളിൽ നിന്നും ആദ്യം സ്രവിച്ചുവരുന്ന കോളസ്ട്രം കുഞ്ഞിന് അമൃതിനു തുല്യമാണ്.
- രോഗപ്രധിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായി ക്കുന്നു.
- കുഞ്ഞിന് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ, ഉദാ: വിറ്റാമിന് എ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- കുഞ്ഞിന് ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴോ 2 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടോ മുലയൂട്ടുക.
- മുലക്കണ്ണ് അകത്തേക്ക് വലിഞ്ഞിരിക്കുകയാ ണെങ്കിൽ അതിനുള്ള പരിഹാരമായി അനുയോ ജ്യമായ രീതിയിൽ മസ്സാജ് ചെയ്തു മുലയൂട്ടൽ സാധ്യമാക്കാൻ അമ്മയെ പ്രാപ്തയാക്കണം.

മുലപ്പാൽ ഉത്പാദനത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവ:

സന്തോഷമുള്ള മനസ്സ്, അനായാസ ജീവിതചര്യ, യവം, ഗോതമ്പ്, ഞവരയരി, ശതാവരി, പാൽമുതക്ക്, പാൽ, കറിവേപ്പില, മധുര രസാധിക്യമുള്ള ഔഷധങ്ങൾ, ഉലുവ പാൽകഞ്ഞി, അശാളിയരി ചേർത്ത പാൽകഷായം, മുരിങ്ങയിലയും വെളുത്തുള്ളിയും നെയ്യ് ചേർത്ത് വരട്ടിയത്, തേങ്ങാപ്പാലും ജീരകവും ചേർത്ത കഞ്ഞി.

മുലപ്പാൽ ഉത്പാദനത്തെ കുറയ്ക്കുന്നവ:

ആകാംക്ഷ, ഭയം, ഉറക്കക്കുറവ്, കോപം, വൈകിയുള്ള ആഹാരരീതി, നന്നായി ചവച്ചര യ്ക്കാതെ വേഗത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം, അമിതാദ്ധ്വാനം, ഉപ്പ്, എരിവ്, പുളി എന്നിവ അധികമായ ഭക്ഷണം, അച്ചാർ മുതലായവ.

കുളിപ്പിക്കൽ

- ചെറു ചൂടുവെള്ളത്തിലോ വൈദ്യ നിർദ്ദേശ പ്രകാരമുള്ള ഔഷധങ്ങളിട്ട് തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളമോ ചെറുചൂടോടെ ഉപയോഗിക്കാം.
- തലയിലും, ദേഹത്തും, തേക്കുന്നതിന് നാളികേരപ്പാലോ, വെന്തവെളിച്ചെണ്ണയോ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
- ലാക്ഷാദികേരതൈലം, ഏലാദികേരതൈലം, നാൽപാമരാദികേരതൈലം തുടങ്ങിയവയിൽ വൈദ്യ നിർദ്ദേശ പ്രകാരമുള്ള ഏതെങ്കിലും തേച്ച് ദിവസേന കുളിപ്പിക്കുന്നത് ത്വക്രോഗങ്ങളെ അകറ്റാൻ ഉത്തമമാണ്.
- സോപ്പിനു പകരം ചെറുപയർപൊടി, കടലപ്പൊടി ഉണക്കനെല്ലിക്ക പൊടി ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഉപയോഗിച്ച് കുഞ്ഞിനെ കുളിപ്പിക്കാം.
- കണ്ണെഴുതുന്നതിനു പൂവാംകുരുന്നില, കറുക മുതലായവ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന കണ്മഷി ഉപയോഗിക്കാം.

പ്രാശങ്ങൾ

രോഗപ്രതിരോധശേഷി, ബുദ്ധി, ആയുസ്സ് എന്നിവ വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് ആയുർവ്വേദത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന പ്രാശങ്ങൾ സഹായിക്കും. ഓരോ കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യസ്ഥിതി അനുസരിച്ച് ഉരമരുന്ന് വൈദ്യനിർദേശപ്രകാരം ഉപയോഗിക്കാം. ഇതിന്റെ കൂട്ട് അണുബാധ ഏൽക്കാതെ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ഇപ്പോൾ ഗുളികരൂപത്തിലും ഉരമരുന്നുലഭ്യമാണ്. ഇത് രോഗപ്രതിരോധശേഷിവർധിപ്പിക്കാനും, ശോധന, ദഹനം, വിശപ്പ് ഇവ ഉണ്ടാക്കുവാനും സഹായിക്കും

അതുകൂടാതെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി 'പ്രാകാര യോഗങ്ങൾ' എന്ന പേരിൽ ഔഷധ യോഗങ്ങൾ ആയുർവേദത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇത് ജനിച്ചതിന്റെ പിറ്റേ ദിവസം മുതൽ 12 വയസു വരെ സേവിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. ഇവ കുഞ്ഞിന് വളർച്ചയുടെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും 7 ദിവസം ഉപയോഗിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. പ്രാകാരം എന്നാൽ മതിൽ എന്നാണ് അർത്ഥം. രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കുന്നതിൽ ഇവ നൽകുന്ന പരിരക്ഷ ഒരു ഗൃഹത്തിന് മതിലുകൾ നൽകുന്ന രക്ഷ പോലെ ആണെന്ന് സാരം

അപായസൂചനകൾ

- ശരീര ഊഷ്മാവ് താഴ്ന്ന അവസ്ഥ.
- രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയുക.
- പൊക്കിൾക്കൊടിയിലെ അപാകതകൾ.
- മഞ്ഞപ്പിത്തം.
- ഊർജ്ജസ്വലത ഇല്ലായ്മ.
- മുലപ്പാൽ വലിച്ചു കുടിക്കാതിരിക്കൽ.
- മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുക
- അമറൽശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കുക

എന്നിവ കണ്ടാൽ തൊട്ടടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ കാണിക്കുന്നതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുക

- ഭാരംകുറഞ്ഞതും മാസംതികയാതെ ജനിക്കുന്നതുമായ കുഞ്ഞുങ്ങളെ നിരന്തരം നിരീക്ഷിക്കുകയും തുടർപരിചരണം ഉറപ്പുവരുത്തുകയും ചെയ്യുക.

ആറുമാസംമുതൽ

- കുഞ്ഞു വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് മുലപ്പാലിന് പുറമെ ആവശ്യമായ പോഷകാഹാരങ്ങൾ നൽകാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക
- ആറു മാസം മുതൽ ഇതിന് അനുയോജ്യം
- ദഹിക്കാൻ എളുപ്പമുള്ള ഫലവർഗങ്ങളും ഈ അവസരത്തിൽ നൽകാമെന്ന് ആയുർവേദ വിധിയുണ്ട്.
- ആദ്യം പാൽ ചേർത്ത കുഴമ്പുരൂപത്തിലുള്ള ആഹാരം നൽകിയ ശേഷം ക്രമത്തിൽ ഓരോ ആഴ്ചയും കട്ടികൂടിയ ആഹാരങ്ങൾ നൽകി ശീലിപ്പിക്കുക
- തുടക്കത്തിൽ റാഗി, സൂചിഗോതമ്പ് മുതലായവ പനംകൽക്കണ്ട് ശർക്കര, പാൽ, നെയ്യ് എന്നിവ ചേർത്ത് നൽകുന്നത് നന്നായിരിക്കും
- പുതിയ ഭക്ഷണം ഉൾപെടുത്തുമ്പോൾ 5 -7 ദിവസംവരെ ഇടവിട്ട്നൽകാൻ ശ്രമിക്കുക
- മുലപ്പാലിനൊപ്പം ഇലക്കറികളും, പഴച്ചാറുകളും മറ്റു ആഹാരങ്ങളും ശീലിപ്പിക്കാം.

6 മാസം മുതൽ കുട്ടികൾക്ക് കൊടുക്കാവുന്ന ഭക്ഷണം

- ചോറും ചാമ, വരഗ് തുടങ്ങിയവയിൽ പയറുവർഗ്ഗങ്ങളും വേവിച്ചു ഉടച്ചത്

- ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ക്യാരറ്റ്, ബീറ്റ്റൂട്ട് എന്നിവ ഉടച്ചത്
- പച്ചക്കറി സൂപ്പ്
- മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു
- മേൽപറഞ്ഞവ കുട്ടികൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന രീതിയിൽ ശർക്കര, പാൽ, നെയ്യ്, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് നൽകണം

9 മാസം മുതൽ

- വീട്ടിൽ എല്ലാവരും കഴിക്കുന്ന ആഹാരം എരിവ് , പുളി, ഉപ്പ് എന്നിവ കുറച്ചു എളുപ്പം ചവയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിൽ നൽകുക
- ധാന്യങ്ങൾ, പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, മുട്ട, മത്സ്യം എന്നിവ ശരിയായി പാകപ്പെടുത്തി ഉപയോഗിക്കാം.
- പഴങ്ങളിൽ മുന്തിരി, മാതളം ഇവയാണ് ഉത്തമമെങ്കിലും നാട്ടിൽ ലഭ്യമായ പപ്പായ, പൈനാപ്പിൾ അതാത് കാലങ്ങളിൽ ലഭ്യമാകുന്ന മാമ്പഴം പോലുള്ള പഴവർഗങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാം.

1 വയസ്സിനു മുകളിൽ

- പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് ആവശ്യമായ പോഷണം ലഭിക്കുന്ന മിതമായ ആഹാരരീതി കുഞ്ഞുങ്ങളെ ശീലിപ്പിക്കണം.
- മുട്ടയുടെ വെള്ള ഒരു വയസ്സിന് ശേഷം നൽകിയാൽ മതി.
- അരവയർ കട്ടിയുള്ള ആഹാരം, കാൽഭാഗം ദ്രവരൂപത്തിലുള്ളത്, കാൽഭാഗം ഒഴിച്ചിടുന്ന രീതിയിലുള്ള ആഹാരക്രമമാണ് ഉത്തമം.
- ബേക്കറി പലഹാരം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.
- കുട്ടികളുടെ കിടപ്പുമുറിയും, ഉപയോഗിക്കുന്ന കളിപ്പാട്ടങ്ങളും ശൗചാലയങ്ങളും അണു വിമുക്തമായിരിക്കാൻ എപ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇതിനായി ഔഷധ കൂട്ടുകൾ ലഭ്യമാണ്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- നവജാത ശിശുപരിചരണം സംബന്ധിച്ച അമ്മമാരുടെ ആശങ്കകൾ ചോദിച്ചറിയുകയും ആവശ്യമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ HWC, സി.എച്ച്.ഒ മാരുടെ സഹായം തേടുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- മുലയൂട്ടൽ, കുളിപ്പിക്കൽ എന്നിവയിലേക്ക് CHO യുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ കൈമാറുക.
- അപായ സൂചനകൾ (Red flag signs) തിരിച്ചറിയാനും വൈദ്യ സഹായം തേടാനും പ്രേരിപ്പിക്കുക.
- വളർച്ച വൈകല്യങ്ങൾ നേരത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് വേണ്ട വൈദ്യ സഹായം തേടേണ്ട പ്രാധാന്യം ബോധവത്കരിക്കുക.

2. കൗമാര ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം

കുട്ടികളുടെയും കൗമാരക്കാരുടെയും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം

രാജ്യത്തിന്റെ ഭാവി ആരോഗ്യമുള്ള ബാല്യത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. സമഗ്രമായ വ്യക്തിത്വ രൂപ വൽക്കരണത്തിന് ബാല്യകാലത്തെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ആയുർവേദ ത്തിലെ അഷ്ടാംഗങ്ങളിൽ ബാല ചികിത്സാ വിഭാഗം ഈ സവിശേഷതകൾ മനസ്സിലാക്കി കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും ചികിത്സക്കും വളരെയധികം പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു. ദ്രുതഗതിയിലുള്ള ശാരീ രികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ മാറ്റം ഈ ഘട്ടത്തിൽ അവരുടെ ഭക്ഷണത്തിലും ചര്യയിലും ഔഷധങ്ങളുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പിലും അളവിലും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ വേണമെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

സ്വാസ്ഥ്യ വഴി ലഭ്യമാവുന്ന സേവനങ്ങൾ

- ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ആവശ്യമായ പോഷണവും രോഗപ്രതിരോധവും വളർച്ച വൈകല്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള അസുഖങ്ങൾ നേരത്തെ തന്നെ കണ്ടെത്തി കൃത്യമായ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കാനും സാധിക്കുന്നു.
- കുട്ടികളിൽ പകർച്ചവ്യാധികൾ പെട്ടെന്ന് പട രാനുള്ള സാധ്യത ഉണ്ട്. മറ്റ് മുൻകരുതലു കളോടൊപ്പം സ്വാഭാവിക പ്രതിരോധശേഷി നിലനിർത്താനും മെച്ചപ്പെടുത്താനും ആയുർ വേദ ചര്യയ്ക്കും ഔഷധങ്ങൾക്കും കഴിയുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് പ്രിയങ്കരമായ രീതിയിൽ തയ്യാർ ചെയ്ത ഔഷധങ്ങൾ ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് വെൽനസ് കേന്ദ്രങ്ങളിലൂടെ ലഭ്യമാണ്. ഓരോ കുട്ടിക്കും അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ അവരുടെ ജീവിതചര്യ ചിട്ടപ്പെടുത്താനും അതിലൂടെ ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ജീവിതം നയിക്കാനും മാർഗനിർദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു.
- കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക, മാനസിക, പഠന, സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങൾ നേരത്തെ കണ്ടെത്തി ഉചിതമായ ആയുർവേദ ചികിത്സകൾ ലഭ്യമാക്കാൻ വേണ്ടിവന്നാൽ വിദഗ്ധ ചികിത്സ ലഭ്യമാകുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുവാനും സ്വാസ്ഥ്യയിലൂടെ കഴിയും. സ്പീച്ച് തെറാപ്പി, ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി മുതലായ സേവനങ്ങൾ ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് ലഭ്യമാക്കുവാൻ AHWC മുഖേന സാധിക്കും.
- കുട്ടികൾക്കും കൗമാരക്കാർക്കും ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ ഉതകുന്ന വിധം യോഗ പരിശീലകരുടെ സേവനം ഓരോ സ്വാസ്ഥ്യയിലും ലഭ്യമാണ്.

പോഷണം

ആയുർവേദം പോഷണത്തിന് പ്രഥമ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു. പോഷകമൂല്യമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങ ളോടൊപ്പം ദഹനശേഷിയും ആഗിരണവും വളരെ പ്രധാനമാണ്. വിരശല്യം ഇല്ല എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്ത ണം. ദഹന സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ മറ്റു പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകാം. ഓരോ കുട്ടിയു ടെയും അവസ്ഥ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അനുയോജ്യമായ ഭക്ഷണരീതിയിലെ മാറ്റം നിർദേശിക്കാനും രുചികര മായ കുറച്ച് ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ചികിത്സി ക്കാനും സ്വാസ്ഥ്യയ്ക്ക് കഴിയും.

ആയുർവേദം ബാല്യം കഫകാലമായി കണക്കിലെടുത്തു കഫ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ കൂടുതലായി കാണും എന്ന് പറയുന്നു. കുട്ടികളിലെ അലർജി ഉൾപ്പെടെ ദീർഘകാലാനുബന്ധിയായി നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥകൾക്ക് ആയുർവേദ ചികിത്സ മികച്ച ഫലം നൽകി വരുന്നു.

സ്കൂൾ കുട്ടികളിൽ സാധാരണയായി കാണുന്ന രോഗങ്ങൾ

പനി, ജലദോഷം, തുമ്മൽ

ഇവ കൂടെക്കൂടെ വരുന്നത് രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി കുറഞ്ഞ കുട്ടികളിലാണ്. പനിയോടൊപ്പം ശക്തമായ തലവേദന, പ്രകാശത്തിൽ നോക്കുന്നതിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്, ശരീരം വേദന, ശരീരത്തിൽ ചുവന്ന തടിപ്പുകൾ എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉടനെ ചികിത്സ നൽകേണ്ടതാണ്.

ശ്വാസം മുട്ടൽ (ആസ്ത്മ)

കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ ആർക്കെങ്കിലും ശ്വാസം മുട്ടൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ കുട്ടിക്കും പാരമ്പര്യമായി വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. കൃത്യമായ ചികിത്സ, ശ്വാസകോശത്തെ കാര്യക്ഷമമാക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ എന്നിവകൊണ്ട് ഇതിനെ ചെറുക്കാം.

ടോൺസിലൈറ്റിസ്

തണുത്ത വെള്ളം, ഭക്ഷണം ഇവ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടും, തണുത്ത കാലാവസ്ഥയാലും ടോൺസിൽസിനു വീക്കമുണ്ടാകാം. തൊണ്ടവേദന, ഭക്ഷണം ഇറക്കുമ്പോൾ ബുദ്ധിമുട്ട് ഗ്രന്ഥികളിൽ വീക്കം, ചുവപ്പ്, പനി ഇവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ, ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ഉപ്പ്, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, യുക്തമായ ഔഷധങ്ങൾ എന്നിവ ചേർത്ത് കവിൾ കൊള്ളുന്നത് നല്ലതാണ്. മേൽപറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ കുറയുന്നില്ലെങ്കിൽ ഉടനെ AHWC യെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്.

അഡിനോയിഡ് ഗ്രന്ഥികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വീക്കം (അഡിനോയിഡൈറ്റിസ്), വായ തുറന്നു വച്ച് ഉറങ്ങുക, ഉറക്കത്തിൽ ശ്വസിക്കുന്നതിന് ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുക, വിട്ടുമാറാത്ത ജലദോഷം, ഇവ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. കൃത്യമായി ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ദന്തനിരകളുടെ തന്നെ വൈകല്യത്തിന് കാരണമാകാം.

ചെവി വേദന:

തുടർന്നു നിൽക്കുന്ന ചെവിവേദന ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ചെവിക്കായം, ചെവിയിലെ പഴുപ്പ്, മറ്റു വസ്തുക്കൾ ചെവിയിൽ ഇടുക ഇവ കാരണമാകാം. കർണ്ണപടലത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അണുബാധ ശരിയായി ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ബാധിര്യത്തിനു വരെ കാരണമാകാം. Mumps (മുണ്ടിനീര്)ലും പനിയോടുകൂടിയ ചെവിവേദന ഉണ്ടാകാം

തലവേദന

പോഷകാഹാരക്കുറവ്, കാഴ്ച തകരാറുകൾ, സൈനസൈറ്റിസ് തുടങ്ങിയ പലകാരണങ്ങളാൽ തലവേദന ഉണ്ടാകാം. കൃത്യമായ കാരണം കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അല്ലാത്ത പക്ഷം അത് കുട്ടിയുടെ പഠനത്തെയും കാര്യമായി ബാധിക്കുന്നു

ദഹന പ്രശ്നങ്ങൾ

വിശപ്പില്ലായ്മ, വയറുവേദന, ഛർദ്ദി, മലബന്ധം, വായ്പ്പുണ്ണ്, വയറിളക്കം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടേക്കാം. പ്രഭാത ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കാതിരിക്കുക. അപ്പെൻഡിസൈറ്റിസ് മുതലായ അസുഖങ്ങൾ നേരത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ചികിത്സിക്കുക. പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ഇലക്കറികളും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. പുറത്തുനിന്നുള്ള ഭക്ഷണം, ഫ്രിഡ്ജിൽ വച്ച് വീണ്ടും ചൂടാക്കിയ ഭക്ഷണം ഇവ ഒഴിവാക്കുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കൃത്യമായ കാരണം കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കുക.

കൃമി

വിശപ്പില്ലായ്മ, വയറുവേദന, മലദ്വാരത്തിന്റെ ഭാഗത്ത് ചൊറിച്ചിൽ, രാത്രിയിലുള്ള ചുമ, തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. പഞ്ചസാര, ചോക്ലേറ്റ്, ശർക്കര ഇവ ഒഴിവാക്കുക. ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപും ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയതിനു ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് വൃത്തിയായി കഴുകേണ്ടതാണ്. നഖങ്ങൾ വെട്ടി വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക. വസ്ത്രങ്ങൾ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കഴുകി വെയിലിൽ ഉണക്കി ഉപയോഗിക്കുക. കൃമിഹരമായ മരുന്നുകൾ AHWC നിർദ്ദേശപ്രകാരം കഴിക്കുക.

മൂത്രത്തിൽ പഴുപ്പ്

പ്രത്യേകിച്ചും പെൺകുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്നു. സ്കൂളുകളിലെ വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങൾ മൂലം അവർ പകൽ സമയങ്ങളിൽ മൂത്രം തടഞ്ഞുവയ്ക്കുന്നു. വെള്ളം കുടിക്കുന്നില്ല. ഈ അവസ്ഥ സ്കൂൾ അധികൃതരുമായും ചർച്ചചെയ്ത് പരിഹരിക്കേണ്ടതാണ്. അടിവയറ്റിൽ വേദന, മൂത്രം ഒഴിക്കുമ്പോൾ ചുട്ടുനീറ്റൽ, പനി എന്നിവ ലക്ഷണമായുണ്ടാകാം. പരിശോധന നടത്തുകയും ശരിയായ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുക.

ത്വക് രോഗങ്ങൾ

തൊലിപ്പുറമേഉണ്ടാകുന്നചൊറിച്ചിലോടുകൂടിയ കുരുക്കൾ, കുമിളകൾ എന്നിവ അണുബാധ മൂലമാകാം. പ്രത്യേകിച്ചും വിയർപ്പ് കൂടുതലുള്ള ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ ത്വക് രോഗങ്ങൾ കൂടുതൽ ഉണ്ടാകാം.

ശുചിത്വം വളരെ പ്രധാനമാണ്. ദിവസവും 2 നേരം വൃത്തിയായി കുളിക്കേണ്ടതാണ്. പകരാൻ സാധ്യതയുള്ള ത്വക് രോഗങ്ങൾക്ക് വിദഗ്ധമായ ചികിത്സ നൽകേണ്ടതാകുന്നു.

കാഴ്ചക്കുറവ് കുട്ടികളിൽ

കുട്ടികളിൽ കാഴ്ചക്കുറവ് പല കാരണങ്ങളാൽ ഉണ്ടാകാം. അവ നേരത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായ ആയുർവേദ ചികിത്സ നൽകുവാൻ കഴിയും. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ കുട്ടികളുടെ കാഴ്ച പരിശോധിക്കുവാൻ മാതാപിതാക്കളെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും കാഴ്ചക്കുറവുള്ളവർക്ക് നേരത്തെ തന്നെ ചികിത്സ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ

കുട്ടികളിലെ അമിത വണ്ണം ഭാവിയിൽ പല ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമായേക്കാം. അവയെ നേരത്തെ തിരിച്ചറിയുകയും പ്രതിരോധിക്കുകയും ചെയ്യണം. പ്രതികൂലമായ കാലാവസ്ഥയിൽ പോലും കുട്ടികളിൽ അവശ്യമായ വ്യായാമം ഉറപ്പ് വരുത്തുവാൻ യോഗ പരിശീലിക്കുക വഴി സാധ്യമാകും.

ശാരീരിക വളർച്ചാ വൈകല്യങ്ങൾ

ഗർഭ കാലത്തും പ്രസവ സമയത്തും അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും ഉണ്ടാകുന്ന ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളോ, ജനിതക തകരാറുകളോ കാരണം തലച്ചോറിൽ ഉണ്ടാകുന്ന തകരാറുകളോ വളർച്ചക്കുറവോ ആണ് ഈ വൈകല്യങ്ങൾക്കു കാരണം. ഓരോ കുട്ടികളിലും ഓരോ തരത്തിലാവും ഈ വൈകല്യം പ്രതിഫലിക്കുക.

സെറിബ്രൽ പാൾസി, ന്യൂറോ മസ്ക്കുലാർ ഡിഫക്റ്റ് എന്നിവ ഇതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവയാണ്.

- **സെറിബ്രൽ പാൾസി**

വളർച്ചയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ യഥാസമയം തരണം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതാണ് ഈ രോഗാവസ്ഥയുടെ പ്രധാന ലക്ഷണം.

ലക്ഷണങ്ങൾ:

- ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവികമായ ചലനങ്ങൾക്കും പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുമുള്ള മാന്ദ്യം.
- ആവർത്തിക്കുന്ന അസ്വാഭാവികമായ ശരീര ചേഷ്ടകൾ
- എപ്പോഴും മുഷ്ടി ചുരുട്ടിപ്പിടിച്ചിരിക്കുക.
- തലയുടെ വലിപ്പവും ആകൃതിയും സാധാരണയിൽ നിന്ന് ഏറെ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുക.
- കൈകാലുകളിലെ പേശികളുടെ അമിതമായി ബലംപിടുത്തം അല്ലെങ്കിൽ ബലക്കുറവ്.
- കാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റി പൊക്കിവച്ച് നടക്കുക. തള്ളവിരലിന്റെ അറ്റം ഉപയോഗിച്ച് നടക്കുക.
- കാലുകൾ കത്രികപോലെ പിണച്ചു വച്ച് നടക്കുക.
- കാഴ്ച സംബന്ധമായ വൈകല്യങ്ങളും കേൾവിക്കുറവും.

ജനിതകമായ കാരണങ്ങളാലോ അല്ലാതെയോ പേശികൾക്കുണ്ടാകുന്ന തകരാറുകൾ

- ശരീരത്തിനു ബലക്കുറവ് 2 വയസായിട്ടും ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് വീഴുക.
- സാധാരണയില്ലാത്ത രീതിയിൽ ഇഴയുകയോ നിരങ്ങുകയോ നടക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- കുത്തിയിരുന്ന് എഴുന്നേൽക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്.
- വസ്ത്രധാരണം, പടികൾ കയറുക, എഴുതുക മുതലായ ദൈനംദിന പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്.
- ഭക്ഷണം ചവച്ചിറക്കുന്നതിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്.

ചികിത്സകൾ:

അനുയോജ്യമായ പഞ്ചകർമ ചികിത്സാരീതികളും ഉള്ളിലേക്ക് സേവിക്കാനുള്ള മറ്റ് ഔഷധപ്രയോഗവും ഈ രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയിൽ വളരെ ഫലപ്രദമായി കണ്ടുവരുന്നു. ഇവയോടൊപ്പം ഫിസിയോതെറാപ്പി, ഒക്യുപ്പേഷണൽ തെറാപ്പി, സ്പീച്ച് തെറാപ്പി എന്നീ അനുബന്ധ ചികിത്സകൾ കുട്ടിയുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ സ്വയം പര്യാപ്തത കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ

വളർച്ചയ്ക്ക് പ്രാപ്തമാക്കുകയാണ് ഈ ചികിത്സാരീതികളുടെ പരമമായ ലക്ഷ്യം.

പഠന വൈകല്യങ്ങൾ

ഏകദേശം 10 മുതൽ 12% സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും പഠനത്തിൽ പല തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നാണ് ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. പഠനത്തിൽ മോശമായ പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഇവരെല്ലാവരും മന്ദന്മാരല്ല. ഇവ യഥാസമയം കണ്ടുപിടിക്കുകയും ശാസ്ത്രീയമായി വിശകലനം ചെയ്ത് ചികിത്സിക്കുകയും ചെയ്താൽ പഠന വൈകല്യങ്ങൾ പലതും പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും.

കാരണങ്ങൾ:

- കാഴ്ചശക്തിയിലും കേൾവിശക്തിയിലുമുണ്ടാകുന്ന ഭാഗികമായ തകരാറുകൾ.
- ജന്മനാ തന്നെ മസ്തിഷ്കത്തിന് പൂർണ്ണമായ വളർച്ച കിട്ടാത്ത അവസ്ഥകളിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമാന്ദ്യം.
- ജനിതകമായ രോഗങ്ങൾ.
- പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്ന അറ്റൻഷൻ ഡെഫിസിറ്റ് ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി ഡിസോർഡർ (ADHD) തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾ.
- വിദ്യാലയത്തിലെയും വീട്ടിലെയും പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങൾ കൊണ്ട് കുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ.
- ഡിസ്ലെക്സിയ

പഠന വൈകല്യത്തിനുള്ള പ്രധാന കാരണമാണ് ഡിസ്ലെക്സിയ. ഭാഷാ പരമായുള്ള വിവിധതരം ബുദ്ധിമുട്ടുകളാണ് ഡിസ്ലെക്സിയ ഉള്ള കുട്ടികളിൽ കാണുന്നത്. വായിക്കുന്നതിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടാണ് ഇവർക്ക് പ്രധാനമായും അനുഭവപ്പെടുന്നത്.

ഇവ കൂടാതെ ഡിസ്ഗ്രാഫിയ (എഴുതുന്നതിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്), ഡിസ്കാൽകുലിയ (കണക്ക് കൂട്ടുന്നതിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്) എന്നിവയും ഇതിന്റെ അവാന്തര വിഭാഗങ്ങളാണ്.

ലക്ഷണങ്ങൾ:

- അക്ഷരങ്ങൾ, വാക്കുകൾ, വാക്യങ്ങൾ ഇവ തിരിച്ചറിയാതിരിക്കുകയും വായിക്കുമ്പോൾ പ്രയാസം തോന്നുകയും ചെയ്യുക.
- വായിക്കുമ്പോൾ അക്ഷരങ്ങൾ വിട്ടു പോവുക, സ്വന്തമായി കൂട്ടി ചേർക്കുക, വിരാമ ചിഹ്നങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുക, ആദ്യത്തെ അക്ഷരം മാത്രം കാണുക, ബാക്കി ഊഹിച്ച് വായിക്കുക,
- അക്ഷരങ്ങൾ ചേർത്ത് വായിക്കുവാൻ പ്രയാസം തോന്നുക,
- വായിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഉച്ചാരണശുദ്ധിയില്ലായ്മ,
- തനിയെ ഉള്ള വായന, ഉറക്കെ ഉള്ള വായന ഇവ ഇഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കുക. പക്ഷെ, മറ്റുള്ളവർ വായിക്കുന്നത് കേൾക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുക.
- ഡിസ്ഗ്രാഫിയ - (എഴുതുന്നതിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്)
- എഴുതുമ്പോൾ അക്ഷരത്തെറ്റുകൾ ക്രമാതീതമായി വരിക
- അക്ഷരങ്ങൾ മറിച്ചും തിരിച്ചും എഴുതുക '**b**' യും '**d**' യും തമ്മിൽ മാറിപ്പോവുക.
- കൈയക്ഷരം മോശമാകുക
- വളരെ സാവധാനം എഴുതുക
- വരികൾക്കിടയിലെ അകലം തെറ്റുക, വിരാമ ചിഹ്നങ്ങൾ ഇടാതിരിക്കുക ക്ലാസ്നോട്ട്സ് പൂർണ്ണമായും എഴുതാൻ സാധിക്കാതിരിക്കുക.
- ബോർഡിൽ നിന്ന് പകർത്തി എഴുതാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്.
- ഡിസ്കാൽകുലിയ (കണക്കിലുള്ള വൈകല്യം)
- സംഖ്യകൾ മറിച്ച് വായിക്കുക (**19** എന്നത് 91 എന്ന് വായിക്കുക).
- സങ്കലന ഗുണനപ്പട്ടികകൾ ഓർത്ത് വെയ്ക്കാൻ സാധിക്കാതിരിക്കുക.
- എട്ടുവയസ്സിനുശേഷവും മനക്കണക്ക് ചെയ്യുന്നതിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്.
- കണക്കുകൾ ചെയ്യുന്നതിൽ സ്ഥിരമായി പിഴവ് വരിക.

സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങൾ

കാരണങ്ങൾ:

- ജനിതക വൈകല്യങ്ങൾ, ഗർഭകാലത്ത് അമ്മയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ, ഗർഭകാലത്തെ അപഥ്യാഹാരങ്ങൾ, ഗർഭകാല മാനസികപിരിമുറുക്കം.

- തീരെ ചെറുപ്രായത്തിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന പോഷകാഹാരക്കുറവ്.
- ഘനലോഹങ്ങളുടെയും പലതരം കീടനാശിനികളുടെയും സാന്നിദ്ധ്യം.
- മസ്തിഷ്കത്തിലെ ആവശ്യ ജൈവരാസവസ്തുക്കളായ ഡോപ്പമിൻ, സിറോട്ടോണിൽ എന്നിവയുടെ അസന്തുലിതാവസ്ഥ.
- കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവ രൂപീകരണത്തിനാവശ്യമായ കുടുംബാന്തരീക്ഷമില്ലാതിരിക്കുക.

ഓട്ടിസം

മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ജൈവഘടനയിലുള്ള അസാധാരണത്വം കൊണ്ട് കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന ഒരു സ്വഭാവവൈകല്യമാണ് ഓട്ടിസം

ലക്ഷണങ്ങൾ:

- ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികളിലെ പ്രധാനലക്ഷണം തനിച്ച് സ്വന്തം സ്വപ്ന ലോകത്ത് ഇരിക്കാനുള്ള ഇഷ്ടമാണ്.
- മാതാപിതാക്കൾ എടുത്ത് ലാളിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ അവർ വഴുതിമാറും. സമപ്രായക്കാരായ കുട്ടികളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ചേരാനുള്ള വിമുഖത.
- കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ നേർരേഖയിലും മറ്റും ചേർത്തു വയ്ക്കാനുള്ള പ്രവണത.
- തന്നോട് ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുന്ന സ്വഭാവം.
- ഒരു പ്രവൃത്തികളിലും അധികം നേരം ശ്രദ്ധചെലുത്താൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ.
- ആവർത്തിച്ചുള്ള ശാരീരിക ചലനങ്ങൾ.
- ചില പ്രത്യേക വസ്തുക്കളോട് അസാധാരണമായ പ്രതിപത്തി.
- ഒരു സ്ഥലത്തും ഇരിപ്പുറക്കായ്ക, അല്ലെങ്കിൽ നിഷ്ക്രിയത്വം.
- ശരിയായ ആശയവിനിമയശേഷിയില്ലായ്മ, ഒരു വയസ്സു കഴിഞ്ഞിട്ടും ഒരു വാക്ക് പോലും സംസാരിക്കായ്ക, കണ്ണിൽ നോക്കിയുള്ള ആശയവിനിമയക്കുറവ്, സംസാരിക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ടും ചോദ്യങ്ങളോടൊന്നും പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുക, പരസ്പരബന്ധമില്ലാതെയുള്ള സംസാരം.
- ഭാവനാശേഷി ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ,
- ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിവില്ലായ്മ, ദുർവ്വാശി.
- അസ്വാഭാവികമായ ആഹാര ശീലങ്ങൾ.

മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികളെ ജീവിതത്തിന്റെ പൊതുമേഖലകളിൽ നിന്നും അകറ്റിനിർത്തുന്നു.

എ.ഡി.എച്ച്.ഡി. (അറ്റൻഷൻ ഡെഫിസിറ്റ് ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി ഡിസോർഡർ)

അമിത വികൃതി, മുൻവിചാരമില്ലാതെയുള്ള പ്രവൃത്തികൾ, ശ്രദ്ധക്കുറവ് എന്നിവയാണ് എ.ഡി. എച്ച്.ഡി.യിൽ കണ്ടുവരുന്നത്. മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ സവിശേഷതരത്തിലുള്ള വളർച്ചയിലെ മാന്ദ്യവും പ്രവർത്തനത്തകരാറുമാണ് ഈ രോഗത്തിന്റെ ശാരീരികാടിസ്ഥാനം. സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ ഏകദേശം മൂന്ന് ശതമാനം കുട്ടികൾക്ക് ഈ രോഗം ഉണ്ടെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. പെൺകുട്ടികളെ അപേക്ഷിച്ച് ആൺകുട്ടികളിലാണ് ഈ രോഗാവസ്ഥ കൂടുതൽ കണ്ടു വരുന്നത്.

ലക്ഷണങ്ങൾ:

- അമിതവികൃതി - ക്ലാസ്സിലും വീട്ടിലും അധിക നേരം തുടർച്ചയായി ഇരിക്കാൻ കഴിയാതെ ഓടി നടക്കുക, എപ്പോഴും അസ്വസ്ഥനായിരിക്കുകയും.
- ഏതെങ്കിലും ശരീരഭാഗങ്ങൾ എപ്പോഴും ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. അമിത വേഗത്തിലുള്ള സംസാരവും പ്രവൃത്തിയും.
- പാഠപുസ്തകങ്ങൾ, പേന, പെൻസിൽ തുടങ്ങിയവ നഷ്ടപ്പെട്ടു പോവുക.
- പഠനത്തിൽ അശ്രദ്ധ കാരണം നിരന്തരം തെറ്റുവരുത്തുക, മാതാപിതാക്കളും അദ്ധ്യാപകരും നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുക, തുടരെ ശ്രദ്ധ ആവശ്യമായ ഗൃഹപാഠങ്ങളും കളികളും ഒഴിവാക്കുക, പാഠ്യവിഷയങ്ങളും മറ്റു കാര്യങ്ങളും വേഗം മറന്നുപോവുക, ഏൽപ്പിക്കുന്ന ജോലികൾ പൂർത്തിയാകാതെ പാതിവഴിയിൽ ഉപേക്ഷിക്കുക.
- മുൻവിചാരമില്ലാതെയുള്ള പെരുമാറ്റം, ക്യൂവിലും മറ്റും കാത്തുനിൽക്കാൻ കഴിയാതെ വരിക, ചോദ്യം തീരുന്നതിനു മുൻപ് മറുപടി പറയുക, റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കുമ്പോൾ കാത്തു

നിൽക്കാൻ ക്ഷമയില്ലാതെ ഓടുക, മറ്റുള്ളവർ സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഇടയ്ക്ക് കേറി പറയുക, നിരന്തരം ശ്രദ്ധ ആവശ്യമില്ലാത്ത ടി.വി.യ്ക്ക് മുന്നിൽ കാർട്ടൂണുകൾ കണ്ടും കമ്പ്യൂട്ടറുകളിൽ ചിത്രങ്ങൾ കണ്ടും ദീർഘനേരം ഇരുന്നുവെന്നു വരാം.

മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ തുടർച്ചയായി 6 മാസം നീണ്ടുനിന്നാൽ എ. ഡി.എച്ച്.ഡി ഉണ്ടെന്നു സംശയിക്കേണ്ടതാണ്. പലപ്പോഴും 6 വയസ്സിന് മുൻപ് തന്നെ ഇത്തരം കുട്ടികൾ രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിച്ചേക്കാം. ഇത്തരം കുട്ടികളെ നിരന്തരം അടിച്ചും കഠിനമായി ശാസിച്ചും ക്ലാസ്സിനു പുറത്തു നിർത്തിയും നേരെയാക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ കാര്യമായ പ്രയോജനമുണ്ടാകാറില്ല. മാത്രമല്ല കുട്ടികൾക്ക് മാനസിക വിഷമവും നിഷേധാത്മക സ്വഭാവവും ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ആയുർവേദത്തിന്റെ പങ്ക്

നിലവിൽ സുലഭമായ ചികിത്സാ രീതികളോടൊപ്പം തന്നെ ദഹനേന്ദ്രിയ വ്യവസ്ഥയെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതും ബുദ്ധിവർദ്ധകവും മന പ്രസാദകരങ്ങളുമായ ഔഷധങ്ങളുടെ ബാഹ്യമായും ആഭ്യന്തരമായിട്ടുള്ള ഉപയോഗവും, ആയുർവേദത്തിൽ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയുടെ യുക്തമായ പ്രയോഗവും സ്വഭാവവൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളിൽ അത്യന്തം ഫലപ്രദമാണ്. സ്വഭാവവൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പരിശീലനം നേടിയ അദ്ധ്യാപകർ ഉള്ള സ്കൂളിൽ കുട്ടിയെ ചേർക്കുക.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്:

- കുട്ടികളിലെ രോഗങ്ങൾ ചെറുക്കാൻ ശരിയായ ആഹാരവും വ്യായാമ ശീലവും യോഗയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- കുട്ടികളുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും രോഗ കാഠിന്യം കുറയ്ക്കുവാനും അതേ സമയം രുചികരവുമായ ഔഷധങ്ങൾ ആയുർവേദത്തിൽ ലഭ്യമാണ് എന്ന് ബോധവത്കരിക്കുക
- രുചിയില്ലായ്മ, വിശപ്പ് കുറവ്, വയറു വേദന, വിരശല്യം, അലർജി പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ തിരിച്ചറിഞ്ഞു ആയുഷ് ഹെൽത്ത് & വെൽനെസ്സ് കേന്ദ്രത്തിലെ സേവനം കുട്ടിക്കായി പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ മാതാപിതാക്കളെ സഹായിക്കുക.
- പഠന വൈകല്യങ്ങളും സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങളും നേരത്തെ തിരിച്ചറിയുവാൻ രക്ഷകർത്താക്കളെ സഹായിക്കുക
- ഇത്തരം വൈകല്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയാൽ CHO യ്ക്ക് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക.

കൗമാരപ്രായക്കാരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ

ബാല്യവസ്ഥയിൽ നിന്നും പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരു വ്യക്തിയിലേക്ക് മാറുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ, കുട്ടികൾ ശാരീരികവും മാനസികവും ആയ പലതരം വെല്ലുവിളികൾ നേരിടേണ്ടി വരുന്നു. മാതാപിതാക്കളും അദ്ധ്യാപകരും മറ്റ് മുതിർന്നവരും സൗഹൃദത്തോടെയും കരുതലോടെയും ഇടപെടേണ്ട പ്രായമാണിത്. സുഹൃത്തുക്കളുടേയും മാധ്യമങ്ങളുടേയും സ്വാധീനം വളരെയുള്ള ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നടത്തുന്ന ആരോഗ്യപരമായ ഇടപെടലുകൾ അവരുടെ വ്യക്തിത്വവികസനത്തിന് സഹായകരമാകും.

ഈ സമയത്ത് പെൺകുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന സ്തനവളർച്ച അമിത രോമ വളർച്ച, മാസമുറ എന്നിവയും ആൺകുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന രോമ വളർച്ച, ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ വളർച്ച, ശബ്ദത്തിലെ മാറ്റം, ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ എന്നിവയും അവരിൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം.

കൗമാരപ്രായക്കാർ നേരിടുന്ന പ്രധാന ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ

- അനീമിയ (വിളർച്ച)
- അമിതവണ്ണം
- ആഹാരത്തോടുള്ള താൽപര്യക്കുറവ്
- തൈറോയ്ഡ് പ്രശ്നങ്ങൾ
- പി.സി.ഒ.ഡി
- വെള്ളപോക്ക്
- മുഖക്കുരു, താരൻ

ഇവ നേരത്തെ മനസ്സിലാക്കി കൃത്യമായ കാരണം കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

കൗമാരപ്രായക്കാർ നേരിടുന്ന പ്രധാന മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ

- ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളെപ്പറ്റി കൂടുതലായുള്ള ഉൽക്കണ്ഠ
- പഠനകാര്യങ്ങളിലുള്ള അമിത സമ്മർദ്ദം
- അപക്വമായ ലൈംഗിക താൽപര്യങ്ങൾ
- താരങ്ങളേയും മറ്റും അനുകരിക്കാനുള്ള അമിത ആവേശം
- ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം-
- എതിർലിംഗത്തിൽ ഉള്ളവരോടുള്ള ആകർഷ ണവും അതിനോടനു ബന്ധിച്ചുണ്ടാകുന്ന പ്രണയനൈരാശ്യം പോലുള്ള മാനസിക സംഘർഷങ്ങളും

മാനസികാരോഗ്യം

- കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നും അധ്യാപകരിൽ നിന്നുമുള്ള മാനസിക പിന്തുണ
- കൗൺസലിങ്ങ്
- ശരീരത്തിനും, മനസ്സിനും, ഉണർവുനൽകുന്ന പ്രാണായാമം, യോഗ എന്നിവ പരിശീലിപ്പിക്കുക.
- നിത്യവും ഏതെങ്കിലും വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.
- കുട്ടികൾക്ക് താൽപര്യമുള്ള വിനോദങ്ങളായ സംഗീതം, നൃത്തം, ചിത്രരചന, ഉപകരണ സംഗീതം, കൃഷി എന്നിവയിൽ പരിശീലനം നൽകുക.
- കുടുംബപരമായും സാമൂഹ്യമായും ഉള്ള ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിൽ അവരേയും പങ്കാളി കളാക്കുക.
- കുട്ടികളുമായി അടുത്തിടപഴകുക, പുറത്തുപോ കുക, ചെറിയ യാത്രകൾ എന്നിവ മാനസികോ ല്ലാസം നൽകുന്നു.
- ഒരുമിച്ചിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒത്തുചേരുന്ന അവസരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുക.
- ടി.വി, മൊബൈൽ ഫോൺ, കമ്പ്യൂട്ടർ ഇവ വിവേകത്തോടെ ഉപയോഗിക്കാൻ പ രിശീലിപ്പിക്കുക.

വിഷാദരോഗം

- ലക്ഷണങ്ങൾ
- ശ്രദ്ധക്കുറവ്
- ഏകാഗ്രതക്കുറവ്
- ഓർമ്മക്കുറവ്
- സംശയിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന തോന്നൽ
- ഉത്സാഹമില്ലായ്മ
- അസ്വസ്ഥത/ചെറിയ കാര്യങ്ങൾക്കുപോലും അധികമായി ദേഷ്യപ്പെടുക.
- കാരണം കൂടാതെ ഇടയ്ക്കിടെ കരയുക
- ആത്മഹത്യാ ചിന്തകൾ

വിളർച്ച

പോഷകാഹാര കുറവ് കൊണ്ടും വിരശല്യം കൊണ്ടും ശരീരത്തിലെ രക്തം അമിതമായി നഷ്ടപ്പെടുന്നത് കൊണ്ടും തെറ്റായ ആഹാര രീതികൾ കൊണ്ടും വളർച്ചാകാലഘട്ടമായതിനാലും കുട്ടികളിലും കൗമാരക്കാരിലും വിളർച്ച ഉണ്ടാകാം. അത് നേരത്തെ കണ്ടെത്തി കാരണങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ചികിത്സ നൽകേണ്ടത് പ്രധാന മാണ്. കൗമാരക്കാരായ പെൺകുട്ടികളിൽ വിളർച്ച ഭാവിയിൽ ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമായേക്കാം.

പി.സി.ഒ.ഡി

പെൺകുട്ടികളിൽ കാണുന്ന അമിതവണ്ണം, അമിതമായ രോമവളർച്ച, ക്രമം തെറ്റിയ ആർത്തവം, കഴുത്തിനുചുറ്റും ഉണ്ടാകുന്ന കറുത്ത പാടുകൾ, ഇവ പി.സി.ഒ.ഡി യുടെ ലക്ഷണങ്ങളാകാം.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- രക്തപരിശോധനയിലൂടെ കണ്ടെത്തുകയും ചികിത്സ, ചിട്ടയായ വ്യായാമം, ഭക്ഷണ ക്രമീകരണം ഇവയിലൂടെ പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യുക പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നതാണ്. കൗമാര പ്രായത്തിൽ ഉള്ള സമീപവാസികളായ കുട്ടിക ളെയും കുടുംബങ്ങളെയും കണ്ടെത്തുക.
- AHWC വഴി ലഭ്യമാക്കാൻ സാധിക്കുന്ന സേവന ങ്ങളെ കുറിച്ചു പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക.
- ആർത്തവ തകരാറുകൾ, PCOD, വിളർച്ച, തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ തകരാറുകൾ, ലഹരി ഉപയോഗം, വിഷാദം തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകളെ കുറിച്ചു മാതാപിതാക്കൾക്ക് പറഞ്ഞു കൊടുക്കു

കയും ,ചികിത്സ അവശ്യമുള്ളവരെ A HW C ലേക്ക് എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പലവിധ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കും കാരണം തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനത്തിലെ അപാകതകളാകാം. തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ.
- ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം തടയാനുള്ള പ്രവർത്തികളിൽ പങ്കാളിയാവുക
- ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം കണ്ടെത്താനും CHO യ്ക്ക് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും ശ്രദ്ധിക്കുക
- കൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ആർത്തവകാലങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയും

ആർത്തവാനുബന്ധിയായ പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനും വ്യക്ത്യധിഷ്ഠിതമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുവാൻ AH&WC കൾ മുഖേനയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് കഴിയും. ആർത്തവ സമയത്തെ ശുചിത്വം പ്രധാനമാണ്. ദിവസവും 2 നേരം കുളിക്കുകയും വസ്ത്രങ്ങൾ വെയിലിൽ ഉണക്കിയെടുക്കുകയും വേണം. ആയുർവേദത്തിൽ അനുശാസിക്കുന്ന ദിനചര്യകൾ അനുവർത്തിക്കുന്നത് രോഗങ്ങളെ തടയുന്നു. A H&W C ലൂടെ നല്ല ആഹാരം, വ്യായാമം എന്നിവയെ കുറിച്ചുള്ള അറിവുകൾ നൽകി കുട്ടികളെ ആരോഗ്യവാന്മാരാക്കാം.

3. ആരോഗ്യ പൂർണ്ണവും സാർത്ഥകവുമായ വാർദ്ധക്യം

വൃദ്ധജനപരിപാലനം

വളരെയധികം ശ്രദ്ധയും കരുതലും ആവശ്യമായ ഒരു കാലഘട്ടമാണ് വാർദ്ധക്യം. പ്രായമാകുന്നവരിൽ ശരീരവും മനസും ദുർബലമാകുന്നു. ഒറ്റപ്പെടലും പരാശ്രയത്തോട് കൂടിയുള്ള ജീവിതവും മൂലം പലവിധത്തിലുള്ള മാനസിക സംഘർഷങ്ങളും സാമാന്യമായി കണ്ടുവരുന്നു.

ആയുർദൈർഘ്യത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ മുന്നിലുള്ള കേരളത്തിൽ സ്ഥിതി കൂടുതൽ ഗൗരവമുള്ളതാണ്. കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് 2025 ആകുമ്പോഴേക്കും ആകെ ജനസംഖ്യയുടെ 25% 60 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർ ആയിരിക്കും എന്നതാണ്. ജനസംഖ്യയുടെ നാലിലൊന്നോളം വരുന്ന ഇക്കൂട്ടരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുവാൻ പര്യാപ്തമായ സമഗ്ര പരിപാടികൾ ആവിഷ്കരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

കേരളത്തിലെ ഭൂരിഭാഗം വയോജനങ്ങളും ആരോഗ്യപ്രശനങ്ങൾക്ക് ആയുർവ്വേദ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായത്തെയാണ് പ്രധാനമായും ആശ്രയിക്കുന്നത്. ആഹാരം തന്നെ ഔഷധം എന്ന തത്വവും രസായനചികിത്സയും വഴി ആരോഗ്യകരവും സന്തോഷകരവുമായ വാർദ്ധക്യകാലം സാധ്യമാണ്.

വൃദ്ധജനങ്ങളിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്ന രോഗങ്ങൾ; പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, രക്താതിമർദ്ദം, ഓർമ്മക്കുറവ്, സന്ധി സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, തിമിരം, ഉദരസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, നാഡീസംബന്ധ രോഗങ്ങൾ, ഉറക്കക്കുറവ്, ദന്ത സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ മുതലായവയാണ് .

1 അസ്ഥിസന്ധിഗതരോഗങ്ങൾ :

വാർദ്ധക്യസഹജമായി കണ്ടുവരുന്ന ഒരു പ്രധാന അവസ്ഥയാണ് എല്ലുകളുടെ ബലക്ഷയം/തേയ്മാനം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ. സന്ധികളിലെവേദന, നീര്, ചലിപ്പിക്കാൻ പ്രയാസം തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ.

നീര് ഉള്ളപ്പോൾ തൈലം പുരട്ടുന്നത് ഒഴിവാക്കുകയും സ്വയംചികിത്സ നടത്താതെ വൈദ്യനിർദേശം സ്വീകരിക്കുകയും വേണം.

വേദനയും വീക്കവും കുറയുമ്പോൾ സന്ധികളിലെ തേയ്മാനതിനുള്ളതും അസ്ഥികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നതുമായ മരുന്നുകളുടെ സ്ഥിരമായ ഉപയോഗം വഴി ഈ രോഗാവസ്ഥയെ നിയന്ത്രവിധേയമാക്കാവുന്നതാണ്.

എല്ലിനു ബലം കൊടുക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ, കുവരക്, എള്ള് മുട്ടയുടെ വെള്ള മുതലായവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപെടുത്തണം.

വാതഹരമായിട്ടുള്ള ഔഷധങ്ങളായ എരുക്ക്, ആവണക്ക്, കരിനൊച്ചി, വാതംകൊല്ലി മുതലായവ ഇട്ടു വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് കുളിക്കാനും മറ്റുമായി ഉപയോഗിക്കാം .

ശരീരഭാരം വർദ്ധിക്കാതിരിക്കാൻ ലഘുവായ വ്യായാമവും മറ്റും ശീലിക്കുക.

വീഴ്ചകളും മറ്റുക്ഷതങ്ങളും ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടതാണ്.

വിറ്റാമിൻ ഡി യുടെ അപര്യാപ്തത പരിഹരിക്കാൻ രാവിലെയോ വൈകിട്ടോ ഉള്ള ഇളംവെയിൽ കൊള്ളുന്നത് ഉചിതമാണ്.

2 ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ :

COPD, ആസ്തമ മുതലായ ശ്വസനസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളിൽ സ്ഥിരമായി അലോപ്പതി മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ ആയുർവ്വേദം ഉൾപ്പെടുത്തിയുള്ള സംയോജിതമായ ചികിത്സ ഫലപ്രദമാണ് .

3. ഉദരസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ :

ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ, മലബന്ധം, അർശസ്, എന്നിവ വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലായതിനാൽ ആഹാര കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ വേണം.

രാവിലെ വെറുംവയറ്റിൽ ചായ / കട്ടൻ /കാപ്പി എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം. തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം .

കൃത്യസമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം . ഊണ് കഴിച്ച ഉടനെ പഴങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, വൈകുന്നേരം 4 മണിക്ക് ശേഷം പുളിയുള്ള പഴവർഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക .

മാതളം, നെല്ലിക്ക, പപ്പായ തുടങ്ങിയവ നിത്യേന കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ് .

പകൽ സമയങ്ങളിൽ തൈരോ തൈര് കടഞ്ഞു വെണ്ണ നീക്കിയ മോരോ സംഭാരമോ ഉപയോഗിക്കാം. രാത്രി തൈര് ഒഴിവാക്കണം .

അമിതമായ എരിവും, പുളി, ഉപ്പു എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം .

4 മൂത്രാശയ രോഗങ്ങൾ

പ്രായമായ സ്ത്രീകളിൽ മൂത്രത്തിലെ അണുബാധ ഒരു പ്രധാനപ്രശ്നമാണ്. വയറുവേദന, മൂത്രതരിപ്പ്, അടിക്കടിയുള്ള മൂത്രശങ്ക, പനി, വിറയൽ, നടുവേദന മുതലായവ ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, അവയവ ശുചിത്വം പാലിക്കുക ഇവയൊക്കെ കൊണ്ട് ഒരു പരിധിവരെ ഇത് നിയന്ത്രിക്കാന് സാധിക്കും.

പുരുഷന്മാരിൽ ഒരു 65 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവരിൽ നല്ലൊരു ശതമാനം പ്രോസ്ട്രേറ്റ് ഗ്രന്ഥി വീക്കം കൊണ്ടുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവിക്കുന്നു. രാത്രിയിൽ ഒരുപാട് തവണ മൂത്രമൊഴിക്കാന് എഴുന്നേൽക്കുക, മൂത്രശങ്ക വന്നാൽ പിടിച്ചുനിർത്താന് ഉള്ള പ്രയാസം, മൂത്രതടസ്സം, മൂത്രമൊഴിച്ചു കഴിഞ്ഞാലും മുഴുവന് പോകുന്നില്ല എന്ന തോന്നൽ എന്നിവയാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

പ്രോസ്ട്രേറ്റ് വീക്കം പൂർണമായും ചെറുതാക്കാൻ പറ്റില്ലെങ്കിലും അതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ വളരെയധികം കുറയ്ക്കുവാനും ഗ്രന്ഥി വീക്കം നിയന്ത്രിക്കുവാനും ആയുർവ്വേദ ചികിത്സ കൊണ്ട് സാധിക്കും എന്ന് അവരെ പറഞ്ഞു മനസിലാക്കണം.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- സമീപ വാസികളായ വൃദ്ധ ജനങ്ങളെ കണ്ടെത്തി A H& W C നെ കുറിച്ച് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക.
- ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളും മറ്റു പകർച്ച വ്യാധികളും പിടിപെടാന് ഉള്ള സാഹചര്യം ഇവരിൽ കൂടുതലാണ്. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ വൈദ്യസഹായം തേടുന്നതിനു അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കണം.
- കിടപ്പുരോഗികൾക്ക് ആയുർവ്വേദ ചികിത്സ സമ്പ്രദായം വളരെ ഫലപ്രദമാണെന്ന് മനസിലാക്കിച്ചു അവർക്ക് വൈദ്യസഹായം എത്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതുപോലെ തന്നെ അവരുടെ വിവരങ്ങൾ യഥാസമയം AHWC ഇൽ അറിയിക്കേണ്ടതാണ് .

ആഹാരവും പോഷണവും:

- ആരോഗ്യമുള്ള വാർധക്യത്തിനായി പോഷകാഹാര ലഭ്യതയ്ക്ക് ശരിയായ ദഹന-പചന വ്യവസ്ഥ ഉണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.
- ആഹാരകാര്യങ്ങളിൽ ആവശ്യമായ നിർദേശങ്ങൾ നൽകണം. ഉദാ: ദഹിക്കാൻ എളുപ്പമായതും, ഇളംചൂടോടെയും ഉള്ളവ ആയിരിക്കണം.
- ആഹാരത്തിൽ ചെറുധാന്യങ്ങളായ ചാമ, വരക്, കുവരക് പോലുള്ളവ, ചെറുപയർ, നെയ്യ്, ഉലുവ, ജീരകം, അവൽ, നുറുക്കരി, തവിട് കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ മുതലായവയും ഉൾപ്പെടുത്താന് ശ്രദ്ധിക്കണം.
- അരുചി, വിശപ്പില്ലായ്മ, ക്ഷീണം തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകളിൽ മലർകഞ്ഞി വളരെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

- ചായ, കാപ്പി, കട്ടൻകാപ്പി എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കണം.
- രാവിലെ 8 മണിയോട് കൂടി പ്രാതൽ കഴിക്കണം
- ഉച്ചഭക്ഷണം 1 മണിയോട് കൂടി കഴിക്കണം.
- പകലുറക്കം ഒഴിവാക്കാനാകാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉച്ചയൂണിനു മുൻപ് അരമണിക്കൂർ ഉറങ്ങാം.
- അത്താഴം രാത്രി 8 മണിക്ക് മുന്നേ കഴിക്കണം.
- ആവശ്യത്തിനു വെള്ളം കുടിക്കണം
- അത്താഴത്തിനു തൈര്, ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള ആഹാരം ഒക്കെ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്
- ഉറങ്ങുന്നതിനു 2 മണിക്കൂർ മുൻപ് എങ്കിലും അത്താഴം കഴിച്ചിരിക്കണം. ഉറക്കക്കുറവ് പരിഹരിക്കാൻ വൈദ്യനിർദേശം സ്വീകരിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കാം.
- മലബന്ധം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ഉള്ളതിനാൽ പഴവർഗങ്ങളും, നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളും ആഹാരത്തിൽ കുടുതലായി ഉൾപ്പെടുത്തുക.

ആരോഗ്യചര്യകൾ:

- പല്ലുകളുടെയും മോണയുടെയും ബലകുറവ് പരിഹരിക്കാനായി ആയുർവ്വേദ ഔഷധചൂർണം കൊണ്ടുള്ള പല്ലുതേപ്പ്. തൈലം കൊണ്ടുള്ള കുലുക്കുഴിയൽ എന്നിവ ശീലമാക്കണം.
- ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും ശരീരത്തിൽ എണ്ണതേച്ചു കുളിക്കുന്നത് ത്വക്കിന് മൃദുത്വം നൽകാനും, പാദംവിണ്ടുകീറൽ തടയുന്നതിനും മതിയായ ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കും. കുളി കഴിഞ്ഞു നെറുകയിൽ രാസ്നാദി ചൂർണം തിരുമ്മുക .
- വൈകുന്നേരം 5 മണിക്ക് മുന്നേ ഇളംചൂട് വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. നീരിറക്കം മൂലമുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഒഴിവാക്കാൻ ഇതുവഴി സാധിക്കും.
- ലഘുവായ രീതിയിൽ വ്യായാമം പരിശീലിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
- വീട്ടുവളപ്പിൽ തന്നെ തുളസി, മഞ്ഞൾ, പനിക്കൂർക്ക, കരിനൊച്ചി, തുമ്പ, മുക്കുറ്റി എന്നീ ഔഷധസസ്യങ്ങൾ നട്ടുവളർത്താൻ ശ്രമിക്കണം. ലഘുവ്യാധികൾക്കു ഇവ വൈദ്യനിർദ്ദേശാനുസരണം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- ഒറ്റപ്പെടൽ ഒഴിവാക്കി മാനസികമായ പിന്തുണ നൽകാനും, മാനസിക ഉല്ലാസത്തിന് സാധ്യമെങ്കിൽ കുടുംബാങ്ങഗളെകൂടി ഉൾപ്പെടുത്തിയുള്ള പ്രയത്നങ്ങളും സ്വീകരിക്കവുന്നാതാണ്.
- അവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന കിടപ്പുമുറിയും ശുചിമുറിയും വൃദ്ധജന സൗഹൃദപരമാകാൻ കുടുംബാംഗങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കണം.

സ്വാസ്ഥ്യ – ഹോമിയോപ്പതിയിലൂടെ

1. സുരക്ഷിതമായ മാതൃത്വവും ശിശു സംരക്ഷണവും
2. കൗമാര ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം
3. ആരോഗ്യ പൂർണ്ണവും സാർത്ഥകവുമായ വാർദ്ധക്യം

1. സുരക്ഷിതമായ മാതൃത്വവും ശിശു സംരക്ഷണവും

ഗർഭധാരണം,പ്രസവം, പ്രസവാനന്തര പരിരക്ഷ

വിഭാഗം 1: ഗർഭധാരണത്തിനു മുമ്പുള്ള പരിചരണം

ദമ്പതികളുടെ ഗർഭധാരണത്തിനു മുൻപുള്ള ശാരീരിക, മാനസിക ആരോഗ്യം വിലയിരുത്തുന്നതിനും അപകട സാദ്ധ്യതകൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും പരിഹരിക്കുന്നതിനും ലക്ഷ്യമിട്ടുള്ളതാണ് പ്രീ കൺസെപ്ഷൻ കെയർ. ഇതിലൂടെ അമ്മയുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നു. ഒരു കുഞ്ഞിനു ജന്മം നൽകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന എല്ലാ ദമ്പതിമാരെയും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ഇതിലൂടെ പ്രധാനമായും താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് വിലയിരുത്തുന്നത്.

a. ദമ്പതികളുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി വിലയിരുത്തൽ

- ഗർഭധാരണം ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ്, സന്നദ്ധരായ ദമ്പതികളുടെ പൊതുവായ വിവരങ്ങൾ, വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങൾ, തൊഴിൽ വിവരങ്ങൾ, ആർത്തവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾ, ലൈംഗിക ബന്ധപ്പെടലിന്റെയും ഗർഭനിരോധനമാർഗ്ഗങ്ങളെയും കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ, പ്രസവചികിത്സ, മുൻകാല ചികിത്സാ വിവരങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നു.
- മുൻകാല രോഗങ്ങൾ, അതിനെടുത്ത അല്ലെങ്കിൽ തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചികിത്സ, പുകവലി, മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവയോട് ഏതെങ്കിലും ആസക്തികൾ ഉണ്ടോ തുടങ്ങിയ അപകട ഘടകങ്ങൾ വിലയിരുത്തേണ്ടതുണ്ട്.
- ഏതെങ്കിലും രോഗാവസ്ഥ സംശയിക്കപ്പെട്ടാൽ ദമ്പതികളെ പിന്നീട് വിശദമായി പരിശോധിക്കുന്നു.
- സ്ക്രീനിങ്ങിനിടെ ദമ്പതിമാരിൽ ആർക്കെങ്കിലും പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, വൃക്കസംബന്ധമായ രോഗം, കരൾ രോഗങ്ങൾ, എൻഡോക്രൈൻ രോഗങ്ങൾ, ലൈംഗികമായി പകരുന്ന അണുബാധകൾ തുടങ്ങിയവ കണ്ടെത്തുകയോ ഒന്നിലധികം ഗർഭച്ഛിദ്രങ്ങളുടെ ചരിത്രമോ, ജനന വൈകല്യങ്ങളുള്ള മുൻ കുട്ടികൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ വിദഗ്ദ്ധ ഡോക്ടർമാരുടെ സേവനം തേടാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുന്നു.

b. യോഗ്യരായ ദമ്പതികളുടെ കൗൺസിലിംഗ്

കൗൺസിലിംഗിൽ ലൈംഗിക ബന്ധം, ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങൾ, ഫെർട്ടിലിറ്റി, വന്ധ്യതാ പ്രശ്നങ്ങൾ, ഗർഭധാരണം, ഗർഭം അലസൽ, ശീലങ്ങൾ, ഭക്ഷണ ക്രമങ്ങൾ, മദ്യപാനം, പുകവലി, മയക്കുമരുന്ന്, അപകട സാദ്ധ്യതകൾ, കുടുംബാസൂത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ, മാതാപിതാക്കളുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു.

c. പ്രത്യുൽപാദന ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ ഹോമിയോപ്പതി ഇടപെടൽ

പൊതുവായ ആരോഗ്യവും ഉന്മേഷവും വീണ്ടെടുക്കുന്നതിന് ഒരു വ്യക്തിയുടെ സാമൂഹിക മാനസിക ശാരീരിക അവസ്ഥകൾ, സ്വഭാവത്തിലെ പ്രത്യേകതകൾ എന്നിവ കണക്കിലെടുത്ത് കണ്ടെത്തുന്ന ഹോമിയോപ്പതി മരുന്ന് ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.പ്രത്യുൽപ്പാദനപരിചരണത്തിന്റെവിവിധ തലങ്ങളിലും നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഹോമിയോ

പ്പതി മരുന്നുകൾ വളരെ സുരക്ഷിതമായും ഫലപ്രദമായും ഉപയോഗിക്കാം. സ്ത്രീക്ക് മുൻപ് ഗർഭം അലസലുകൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, കുടുംബ ചരിത്രവും ആ സ്ത്രീയുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ അസുഖങ്ങളെയും ഗർഭ പൂർവ/ഗർഭ കാലഘട്ടത്തിൽ അവർ കടന്നു പോയ മാനസിക ശാരീരിക അവസ്ഥകളെയും വിശദമായി പരിഗണിച്ച്, ഹോമിയോപ്പതി തത്ത്വങ്ങൾ അനുസരിച്ച്, ആന്റിസോറിക് ചികിത്സ നൽകി ഗർഭം അലസുന്നത് തടയാൻ ഗർഭധാരണത്തിന് മുൻപ് ചികിത്സ നൽകാവുന്നതാണ്.

പോളി സിസ്റ്റിക് ഒവേറിയൻ സിൻഡ്രോം (പിസിഒഎസ്), ആവർത്തിച്ചുള്ള ഗർഭച്ഛിദ്രം,വിളർച്ച/അനീമിയ, ഗർഭാശയ മുഴകൾ, പുരുഷ -സ്ത്രീ വന്ധ്യത, ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങി പ്രത്യുൽപാദന ആരോഗ്യ സംരക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾക്കെല്ലാം മികച്ച മരുന്നുകൾ ഹോമിയോപ്പതിയിൽ ലഭ്യമാണ്

ജനനി-സ്വപ്നങ്ങൾ മിഴിതുറക്കുമിടം

സ്ത്രീകളിൽ വന്ധ്യതയ്ക്കു കാരണമാകുന്ന പി.സി.ഒ.ഡി, എൻഡോമെട്രിയോസിസ്, ആവർത്തിച്ചുള്ള ഗർഭമലസലുകൾ, ഗർഭാശയ മുഴകൾ കൊണ്ടുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ കഴിയുമെന്ന് ''ജനനി'' പദ്ധതി അനുഭവത്തിലൂടെ ഇതിനകം തെളിയിച്ചു കഴിഞ്ഞു. അതുപോലെ തന്നെ പുരുഷ വന്ധ്യതക്കു കാരണമാകുന്ന ബീജക്കുറവ്, ബീജ ചലനശേഷി കുറവ് എന്നിവയ്ക്കൊക്കെ പരിഹാരം കാണാൻ ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകൾക്ക് സാധിക്കുന്നുണ്ട്. 10-15 വർഷങ്ങൾ വിവിധ ചികിത്സകൾ ഏടുത്തിട്ടും (IVF, ICSI) പരാജയപ്പെട്ടവരുടെ സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് മിഴിതുറക്കുവാൻ ഈ പദ്ധതി ഒരു ഇടമായി.

ഒരു കുഞ്ഞു ഏവരുടെയും സ്വപ്നമാണ്. ഈ സ്വപ്ന സാക്ഷാത്കാരം ആർദ്രതയോടെ, ഭദ്രമായി, സുരക്ഷിതമായി നടപ്പിൽ വരുത്തുവാൻ ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പ് വിഭാവനം ചെയ്ത സ്വപ്ന പദ്ധതിയാണ് 'ജനനി'. നിലവിൽ എല്ലാ ജില്ലാ ആശുപത്രികളിലും ജനനി കേന്ദ്രങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ കേന്ദ്രങ്ങളുടെ സേവനം എല്ലാ വിഭാഗം ജനങ്ങൾക്കും ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പ് 2012 ൽ അമ്മയും കുഞ്ഞും എന്ന പേരിൽ കണ്ണൂരിൽ ആദ്യമായി ആരംഭിച്ച ഈ സ്വപ്ന പദ്ധതിചുരുങ്ങിയ കാലയളവു കൊണ്ടു തന്നെ വലിയൊരു വിഭാഗത്തിന്റെ പ്രതീക്ഷയും പ്രത്യാശയുമായി മാറി. 2013 ഓടെ തിരുവനന്തപുരത്തും കോഴിക്കോട്ടും ഈ വന്ധ്യതാ ചികിത്സാ പദ്ധതി ആരംഭിക്കുകയുണ്ടായി. ഇവിടെയെല്ലാം തന്നെ വന്ധ്യതാ ചികിത്സയിൽ ഹോമിയോപ്പതിയുടെ സാധ്യത തെളിയിക്കാൻ കഴിഞ്ഞ സാഹചര്യത്തിൽ സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ ജില്ലകളിലും ജില്ലാ ആശുപത്രികൾ അടിസ്ഥാനമാക്കി വന്ധ്യതാ ചികിത്സാ പദ്ധതി ആരംഭിക്കുവാൻ സാധിച്ചു. ഇതിനോടകം തന്നെ കേരളമൊട്ടാകെ ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പിനു കീഴിൽ പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്ന വന്ധ്യതാ കേന്ദ്രങ്ങൾ വഴി ആയിരിത്തിലധികം കുഞ്ഞുങ്ങൾ ജനിച്ചു കഴിഞ്ഞു.

വന്ധ്യതാ ചികിത്സയിൽ സാങ്കേതികവിദ്യകൾ ഒരുപാട് പുരോഗമിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ പലപ്പോഴും സാമ്പത്തിക ബാധ്യത നിമിത്തം പലർക്കും ഇത്തരം ചികിത്സ തേടാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. മാത്രമല്ല ഇത്തരം ചികിത്സകൾക്ക് വിധേയരായി പരാജയപ്പെട്ടവർ നിരാശയുടെ ആഴത്തട്ടിലേക്ക് താണുപോകുന്നതായും കാണുന്നു. എന്നാൽ വന്ധ്യതാ കാരണങ്ങളിൽ ഏറിയ പങ്കും മരുന്നുകൾ കൊണ്ടു തന്നെ മാറ്റപ്പെടാൻ സാധ്യമായിട്ടുള്ളവയാണ്. ഈ ഒരു സാഹചര്യത്തിലാണ്, ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകളുടെ പ്രസക്തി. ചെലവു കുറഞ്ഞതും, പാർശ്വഫലം ഇല്ലാത്തതുമായ മരുന്നുകളിലൂടെ ധാരാളം ദമ്പതിമാർക്ക് ഇന്നു കുഞ്ഞുങ്ങൾ ജനിച്ചിരിക്കുന്നു. ജനനി പദ്ധതിയുടെ വിജയഗാഥയാണു ഇതു തെളിയിക്കുന്നത്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- ഒരു കുഞ്ഞിനു ജന്മം നൽകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ദമ്പതിമാർക്ക് അവശ്യമായ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.
- പ്രാഥമിക ശാരീരിക മാനസിക ആരോഗ്യം വിലയിരുത്തുവാനും കൗൺസിലിംഗിനുമായി അവരെ **HWC** കളിൽ എത്തിക്കുക.
- ഗർഭധാരണത്തിനു മുന്നോടിയായി പരിഹരിക്ക

പ്പെടേണ്ട ശാരീരിക മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്ക് ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയ്ക്ക് ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട് എന്ന കാര്യം ദമ്പതിമാരെ അറിയിക്കുക.

- വന്ധ്യത, മറ്റു തടസങ്ങൾ എന്നിവ മൂലം പ്രയാസമനുഭവിക്കുന്നവരെ വകുപ്പിന്റെ ജനനി പദ്ധതിയുടെ സാദ്ധ്യതകൾ അറിയിക്കുക.
- ജനനി പദ്ധതിയുടെ സേവനം തേടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് CHO മാരുടെ സഹായത്തോടെ ആവശ്യമായ സൗകര്യങ്ങൾ ചെയ്തു കൊടുക്കുക.
- ശരിയായ ആരോഗ്യം നേടുവാനും മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറച്ച് ആവശ്യമായ മുന്നൊരുക്കം നടത്തുന്നതിനും യോഗയുടെ പ്രസക്തി വിശദീകരിക്കുകയും, HWC കളിൽ ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള സൗകര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഗർഭകാല പരിചരണം

അമ്മയുടെ ആരോഗ്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും പരിപാലിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഗർഭകാല പരിചരണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഗർഭാവസ്ഥയിൽ, 'ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള' വരെ മുൻകൂട്ടി കണ്ടെത്താനും അവർക്ക് പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ നൽകാനും, പ്രസവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഉത്കണ്ഠയും ഭയവും ഇല്ലാതാക്കി സങ്കീർണതകൾ തടയാനും, മാതൃ-ശിശു മരണനിരക്കും രോഗാവസ്ഥയും കുറയ്ക്കാനും പരമ്പരാഗതവും ആധുനികവുമായ രീതികൾ യുക്തിസഹമായി സമന്വയിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ സാദ്ധ്യമാകുന്നതാണ്.

ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ഒരു ജീവിതത്തിന്റെ തുടക്കം അമ്മയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ നിന്ന് ആരംഭിക്കുന്നു. ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വൈകാരികവും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രതികരണങ്ങളെല്ലാം ഭ്രൂണത്തിന്റെ ഭാവി ജീവിതത്തെ ശക്തമായി ബാധിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഗർഭകാല പരിചരണം അമ്മയ്ക്ക് എന്നതുപോലെ കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിൽ ഏറ്റവും നിർണ്ണായകമാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ ഏറെ പ്രസക്തിയുള്ളതാണ്.

ഗർഭിണികൾക്കുള്ള പൊതു നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ശരിയായ അളവിൽ പോഷകാഹാരം കഴിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. പ്രതേകിച്ചും ഇരുമ്പ് കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ. വിളർച്ച ഇല്ല എന്ന് ഉറപ്പാക്കണം.
- ലഘുവായ വ്യായാമം: സുരക്ഷിതമായ പ്രസവത്തിനു ലഘു വ്യായാമം സഹായകമാകും. ഒരു വിദഗ്ധന്റെ മാർഗനിർദേശത്തിലും നിരീക്ഷണത്തിലും പ്രത്യേകം ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ യോഗ പതിവായി പരിശീലിക്കുക.
- കോപം, ഭയം, അസൂയ, വിദ്വേഷം എന്നിവ വളർത്തുന്ന ചിന്തകൾ ഒഴിവാക്കുക.
- സ്വസ്ഥമായ ചുറ്റുപാടിൽ സാധാരണ ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടാം.
- നന്നായി ഉറങ്ങുകയും ആവശ്യമായ വിശ്രമം എടുക്കുകയും ചെയ്യുക.
- പതിവായി കുളിക്കുകയും നല്ല ശുചിത്വം പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- മൃദുവായ,സുഖപ്രദമായ, അയഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.
- വളരെ ചൂടുള്ളതും വളരെ തണുത്തതും പഴകിയതുമായ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ കഴിക്കരുത്.
- അമിത ഭക്ഷണവും അധികം എരിവും, പുളിയും, ഉപ്പും, മധുരവും ഉള്ള ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളും കഴിക്കാൻ പാടില്ല.
- അധികം ചായയോ കാപ്പിയോ, ഏതെങ്കിലും രൂപത്തിലുള്ള പുകയില, മദ്യം, ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവയോ കഴിക്കരുത്.
- ഭക്ഷണം കഴിച്ചയുടൻ കിടന്നുറങ്ങുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

ഗർഭകാല പരിചരണം ഹോമിയോപ്പതിയിൽ

ഹോമിയോ ചികിത്സാശാസ്ത്രം മാനസികാരോഗ്യത്തിനു വളരെ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു. മാതാവിന്റെ മാനസിക ആരോഗ്യനില കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ ഔഷധത്തിലൂടെയും, കൗൺസിലിംഗിലൂടെയും നൽകിവരുന്നു.

ഗർഭാവസ്ഥയിൽ അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെ മാനിച്ച് കാഠിന്യമേറിയ ഔഷധങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശി

ക്കപ്പെടുന്നു. പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കാത്തവയായ തിനാൽ ഈ അവസ്ഥയിൽ ഹോമിയോപ്പതി വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് വളരെ ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ നൽകുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്.

പ്രധാന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ, ലക്ഷണങ്ങൾ, ആശാപ്രവർത്തകരുടെ പങ്ക്

1. ഉത്കണ്ഠയും ഭയവും

ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ഉയർന്ന അളവിലുള്ള ഉത്കണ്ഠ അമ്മയെയും കുഞ്ഞിനെയും പ്രതികൂല മായി ബാധിക്കുന്നു. ഉത്കണ്ഠ, ഗർഭ ഛിദ്രത്തിനും ഭാരം കുറഞ്ഞ കുഞ്ഞിന്റെ ജനനത്തിനും, കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകാം. കൗൺസിലിംഗ്, വ്യായാമം, മതിയായ ഉറക്കം, സാമൂഹിക പിന്തുണ, യോഗ പരിശീലനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഗർഭകാല ഉത്കണ്ഠ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. ആരംഭഘട്ടത്തിൽ തന്നെ അടുത്തുള്ള ഹോമിയോപ്പതി ഡിസ്പെൻസറിയുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കണം.

2. ഛർദ്ദി

ഗർഭകാലത്തെ ഛർദ്ദി ചിലപ്പോൾ 4 മുതൽ 8 ആഴ്ചവരെ തുടരാവുന്നതാണ്. ഈ അവസ്ഥ തുടർന്നാൽ നിർജ്ജലീകരണം, പോഷക കുറവ് എന്നിവ സംഭവിക്കാവുന്നതാണ്. ദാഹിക്കുമ്പോൾ മാത്രം വെള്ളം കുടിക്കാതെ ദിവസത്തിലുടനീളം 8 മുതൽ 12 കപ്പു വെള്ളം കുടിക്കാൻ നിർദേശി ക്കുക. ഭക്ഷണം ഒന്നിച്ചു കഴിക്കാതെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ പല സമയങ്ങളിലായി കഴിക്കുക. അമിത ഭക്ഷണം, മസാലകൾ, ചായ, കാപ്പി എന്നിവ ഒഴിഞ്ഞ വയറിൽ കഴിക്കരുത്. അമിതമായ ചർദ്ദിൽ ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിക്കുവാനുള്ള ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ HWC കളിൽ ലഭ്യമാണ്. യോഗ തെറാപ്പി യും ഇതിന് ഫലപ്രദമാണ്. രാവിലെ ഉണർന്നശേഷം ഏതാനും സാദാ ബിസ്കറ്റുകൾ കഴിച്ച് 20 മിനിട്ട് കിടക്കയിൽ തുടർന്നശേഷം മാത്രം എഴുന്നേ ൽക്കുന്നത് ചർദ്ദി ഒഴിവാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന തായി കാണാം.

3. അനീമിയ

സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക. ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ വിഭവങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കുക.ഉദാ: കോഴി മുട്ട,മത്സ്യം, പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ (ചീര പോലുള്ളവ), ബീൻസ്, കൂവരക്, പയർ, പരിപ്പ് തുടങ്ങിയവ. സിട്രസ് പഴങ്ങളും (കാപ്സികം, ഓറഞ്ച്, നാരങ്ങാ, നെല്ലിക്ക, പേരയ്ക്ക, സ്ട്രോബെറി, കിവി, തക്കാളി)ജ്യൂസുകൾ തുടങ്ങിയ വിറ്റാമിൻ സി കൂടുതലുള്ള വിഭവങ്ങളും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. വിളർച്ച പരിഹരിക്കുവാനും ആഹാരത്തിന്റെ ദഹനകുറവും ആഗിരണത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളും മൂലമുള്ള വിളർച്ചയുടെ ആവർത്തനം ഒഴിവാക്കുവാനും വ്യക്തി അധിഷ്ഠിതമായി തെരഞ്ഞെടുത്ത് നൽകുന്ന ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധത്തിലൂടെ കഴിയുന്നതാണ്.

4. ഗർഭം അലസൽ

തുടർച്ചയായ ഗർഭം അലസൽ 40% പേരിലും അകാരണമാണ്. മുൻകൂട്ടി ഇത്തരത്തിലുള്ള ഗർഭം അലസൽ പ്രതിരോധിക്കാൻ ശരിയായി തെരഞ്ഞെടുത്ത ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധത്തിലൂടെ സാധിക്കും. ഇത്തരത്തിലുള്ള വ്യക്തികളെ ഗർഭധാരണത്തിനു മുൻപു തന്നെ ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സക്കായി എത്തിക്കേണ്ടതാണ്.

5. വിവിധതരം അണുബാധകൾ

ഗർഭാവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന വിവിധതരം അണുബാധകൾ ആരംഭഘട്ടത്തിൽ തന്നെ കണ്ടു പിടിച്ച് ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധങ്ങൾ ഇവർക്ക് ലഭ്യമാക്കേണ്ടതാണ്.

6. നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, ദഹനക്കേട്

സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന ആരോഗ്യപ്ര ശ്നങ്ങളായ തളർച്ച, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, ദഹനക്കേട്, ഇവ ഉള്ളവർക്ക് വീര്യം കുറഞ്ഞ ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകൾ നിർദ്ദേശിക്കാവുന്നതാണ്. മൂന്ന് നേരം നിറച്ചു ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുപകരം ദിവസവും പല തവണയായി ചെറിയ അളവിൽ സാവധാനം കഴിക്കുക. ഭക്ഷണം കഴിച്ചശേഷം ഉടൻ കിടക്കരുത്.അയഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ വയറിലെ സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

7. പനി, ജലദോഷം

കഴിവതും മറ്റ് വീര്യം കൂടിയ മരുന്നുകൾ ഈ അവസരത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. ഹോമിയോപ്പതി ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം മാത്രം അനുയോജ്യമായ മരുന്നുകൾ ഉപ

യോഗിക്കുക.

8. ആർശസ് (മൂലക്കുരു)

മലത്തോടൊപ്പം രക്തസ്രാവം, വേദന എന്നിവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ. രോഗാവസ്ഥ ആദ്യമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതോ ഗർഭാവസ്ഥയിൽ വഷളാകുന്ന തരത്തിലുള്ളതോ ആയിരിക്കും. വളരെ ഫലപ്രദമായ ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകൾ ലഭ്യമാണ്.

9. മലബന്ധം

നാരുകൾ ഏറെയുള്ള പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, ധാരാളം ശുദ്ധജലം തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുത്തിയ ഭക്ഷണ ക്രമത്തിലൂടെയും ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധങ്ങളിലൂടെയും പരിഹരിക്കാം.

10.രക്താതി സമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം

രോഗാവസ്ഥ ആദ്യമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതോ ഗർഭാവസ്ഥയിൽ വഷളാകുന്ന തരത്തിലുള്ളതോ ആയിരിക്കും. ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധത്തിലൂടെ ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാം.

11. മോണവീക്കം, ദന്തക്ഷയം

ഗർഭകാലത്ത് ഇവ രണ്ടും അധികരിച്ച് കാണുന്നു. ഫലപ്രദമായ ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകൾ ലഭ്യമാണ്.

12. തലവേദന

ഏറ്റവും സാധാരണമായ അസ്വസ്ഥതകളിൽ ഒന്നാണ് തലവേദന. മൈഗ്രേൻ, ടെൻഷൻ തലവേദന ഒക്കെയാകാം കാരണങ്ങൾ. തീക്ഷണമായ ലൈറ്റുകളും കൃത്രിമ വിളക്കുകളും ഒഴിവാക്കുന്നത് തലവേദനയുടെ തീവ്രത കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. യോഗ, ധ്യാനം, പേശികൾക്ക് അയവു നൽകുന്നതിനായി സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമങ്ങൾ എന്നിവ പരിശീലിക്കണം. ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധങ്ങൾ വേദന മാറ്റുകയും ആവർത്തന സാദ്ധ്യത ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

13. ചുമ

ഗർഭകാലത്ത് സൂക്ഷിക്കേണ്ട ഒരു അസുഖമാണ് ചുമ അഥവാ ശ്വാസകോശത്തിലെ അണുബാധ. അമിതമായ ചുമ ചിലപ്പോൾ ഗർഭത്തിന് ദോഷമായി ഭവിക്കാം. അതിനാൽ ചുമ തുടങ്ങുമ്പോൾ തന്നെ ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ എടുക്കേണ്ടതാണ്. ശരീരത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് ജലാംശം ഉണ്ടായിരിക്കണം. അതിനാൽ ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക.

14. നടുവേദന

ഇത് ഗർഭകാലത്തെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ അസ്വസ്ഥതകളിൽ ഒന്നാണ്, ഏകദേശം 50% ഗർഭിണികളിലും കാണപ്പെടുന്നു. ജോലിസ്ഥലത്തും വീട്ടിലും ഇരിക്കുമ്പോൾ നട്ടെല്ല് നിവർന്നിരിക്കുക. പുറം ഭാഗത്തു മതിയായ ഉറപ്പു ലഭിക്കുന്നതിനായി മറ്റേർണിറ്റി സപ്പോർട്ട് തലയിണകൾ അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ കുഷനുകൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. നടുവേദനയ്ക്കുള്ള നല്ല യോഗ വ്യായാമ മുറകളും HWC കളിൽ അഭ്യസിപ്പിക്കുന്നതാണ്. ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയ്ക്കും ഏറെ സാദ്ധ്യതകൾ ഉണ്ട്.

15. വെരിക്കോസ് സിരകൾ

രക്തയോട്ടം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും സിരകളിലെ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനും, കാൽനീട്ടി വെച്ചിരിക്കുകയോ കിടക്കുകയോ ചെയ്യാം. ഇലാസ്റ്റിക് സ്റ്റോക്കിംഗുകൾ അല്ലെങ്കിൽ സോക്സുകൾ സിരകളെ കംപ്രസ് ചെയ്യുകയും അസ്വസ്ഥത കുറയ്ക്കുകയും, സിരകളുടെ ഇലാസ്റ്റികത നഷ്ടപ്പെട്ട് സിരകൾ വലിയുന്നതു തടയുകയും രക്തപ്രവാഹത്തെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകൾ അസ്വസ്തതകൾക്ക് ആശ്വാസം നൽകുകയും ശാശ്വത പരിഹാരം സാദ്ധ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

16.മൂത്രാശയ അണുബാധ

ഗർഭകാലത്തെ മൂത്രാശയത്തിലെ അണുബാധ തുടക്കത്തിലെ ചികിത്സിക്കേണ്ടതാണ്. ഇടയ്ക്കിടക്ക് മൂത്രമൊഴിക്കാൻ പോവുക, മൂത്രചുടിച്ചിൽ, മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞു വരിക, അടിവയർ വേദന, മൂത്രത്തിന് ദുർഗന്ധം തുടങ്ങിയവ ഇതിന്റെ ആദ്യ ലക്ഷണങ്ങളാവാം. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങുമ്പോൾ തന്നെ ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററിൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദേശപ്രകാരം മരുന്നുകൾ കഴിക്കണം. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കാൻ എപ്പോഴും ഓർക്കേണ്ടതാണ്. അതുപോലെതന്നെ മൂത്രശങ്ക തോന്നുമ്പോൾ പിടിച്ചു വെക്കാതെ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് മൂത്രം മൂത്രമൊഴിക്കുക, പ്രത്യേകിച്ച് ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന് മുമ്പും ശേഷവും.ഏതൊരു പാർശ്വഫ

ലങ്ങളും ഇല്ലാതെ അണുബാധ പൂർണമായും നിയന്ത്രിക്കുവാൻ ഹോമിയോപ്പതി ഔഷങ്ങളിലൂടെ കഴിയുന്നതാണ്.

17. പേശിവലിച്ചിൽ:

ഹോമിയോ മരുന്നുകളിലൂടെ പരിഹരിക്കാം.

18. അധികരിച്ച യോനി വിസർജ്ജനം

ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചൊറിച്ചിലോടു കൂടിയ യോനി വിസർജ്ജനം ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധത്തിലൂടെ പരിഹരിക്കാം.

19. കണങ്കാലിൽ ഉണ്ടാകുന്ന നീർവീക്കം

സാധാരണയായി ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന കണങ്കാലിലെ നിർവീക്കം, അവസാന മാസങ്ങളിൽ അധികരിച്ച് കാണപ്പെടുന്നു. ഈ ബുദ്ധിമുട്ടും ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധങ്ങൾ കൊണ്ട് പരിഹരിക്കാനാകും. രക്തസമ്മർദ്ദം പതിവായി നിരീക്ഷിക്കുക. കാലുകളുടെ ചലനം വഴിയുള്ള പേശികളുടെ ഉപയോഗം, കാലുകളിലെ അധിക ദ്രാവകം തിരികെ ഹൃദയത്തിലേക്ക് പമ്പ് ചെയ്യാൻ സഹായിച്ചേക്കാം. ദീർഘനേരം അനങ്ങാതെ ഇരിക്കുകയോ നിൽക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. ദീർഘനേരം കിടക്കുമ്പോഴോ ഇരിക്കുമ്പോഴോ കാലുകൾക്ക് താഴെ ഒരു തലയിണ ഉപയോഗിച്ച് കാലുകൾ ഹൃദയത്തിന്റെ തലത്തിൽ നിന്ന് ഉയർത്തി വയ്ക്കുക. ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- ഗർഭകാല പരിപാലനത്തിന് ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ സംബന്ധിച്ച അവബോധം ആശ പ്രവർത്തകരിലൂടെ ജനങ്ങളിൽ എത്തിക്കുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ആശമാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.
- തങ്ങളുടെ പ്രവർത്തന മേഖലയിലെ ഗർഭിണികളുമായി ആശമാർ തുടക്കം മുതൽ ബന്ധപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്.
- ഗർഭകാല പരിചരണത്തിൽ ഹോമിയോപ്പതിയുടെ പ്രത്യേകതകളെയും സാദ്ധ്യതകളെയും സംബന്ധിച്ച് അവരെ ബോധവത്കരിക്കേണ്ടതാണ്.
- ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകൾ ഗർഭകാലത്തു സുരക്ഷിതമായി ഉപയോഗിക്കാം എന്നതിനാൽ ഗർഭകാലത്തെ അസുഖങ്ങൾക്ക് ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ വളരെ സുരക്ഷിതമാണ് എന്ന കാര്യം അവരെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.
- ഗർഭകാലത്ത് ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററിൽ ലഭ്യമായ സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഗർഭിണികളെയും കുടുംബാംഗങ്ങളെയും ബോധവൽക്കരിക്കാം.
- ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഗർഭിണികളെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ ആശ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് ഓഫീസറെ അറിയിക്കണം.
- കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ സന്ദർശനം നടത്തി ലഭ്യമാകുന്ന വിവരങ്ങൾ സി.എച്ച്.ഒ മാരെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.
- ഗർഭകാലത്ത് ഒരു വിദഗ്ദ്ധ ട്രയിനറുടെ കീഴിൽ ലഘുവായ യോഗ ചെയ്യുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും ഇത്തരത്തിലുള്ള യോഗ വിദഗ്ദ്ധന്റെ സേവനം ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനെസ്സ് സെന്ററിൽ ലഭ്യമാണ് എന്ന വിവരം അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഭർത്താവിനെയും മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങളെയും ഗർഭിണിയെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനും സന്തോഷപ്രദവുമായ പെരുമാറ്റത്തിനും ഉപദേശിക്കണം
- പതിവായി പ്രസവത്തിനു മുമ്പുള്ള പരിശോധനകളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കണം. (ബിപിയുടെ നിരീക്ഷണം, ഭാരം)
- യോനിയിലൂടെയുള്ള രക്തസ്രാവം, ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ ചലന കുറവ്/ കൂടുതൽ, അടിവയറ്റിൽ വേദന, യോനിയിൽ നിന്ന് ദ്രാവകം, ശ്വാസതടസ്സം, ഹൃദയമിടിപ്പിലെ വർദ്ധന, അമിതമായ ക്ഷീണം, നീർവീക്കം (Edema) (മുഖത്തിന്റെ വീർപ്പ് ദേഹത്തണിഞ്ഞിരിക്കുന്ന വളകൾക്കോ റിങ്ങുകൾക്കോ മുറുക്കം അനുഭവപ്പെടൽ) മൂത്ര തടസം, തലവേദന, കാഴ്ചയ്ക്ക് അസ്വസ്ഥത, കാഴ്ച മങ്ങൽ അല്ലെങ്കിൽ കണ്ണുകൾക്ക് മുന്നിൽ വെളിച്ചം/ഫ്ലാഷ് ലൈറ്റ് മിന്നി മറയുന്നതു പോലുള്ള തോന്നൽ, കഠിനമായ പനി, ഉറക്കമില്ലായ്മ, വൈകാരിക അസ്വസ്ഥതകൾ, മാനസിക ആശയക്കുഴപ്പം, മയക്കം തുടങ്ങിയ

ഏതെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും വൈദ്യസഹായം തേടാനും നിർദ്ദേശം നൽകണം.

പ്രസവവും പ്രസവരക്ഷയും

സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രസവം പ്രത്യേകിച്ച് ആദ്യ പ്രസവം ആശങ്കയുളവാക്കുന്ന ഒന്നാണ്. ശാരീരിക അസ്വാസ്ഥ്യം മുതൽ കഠിനമായ വേദവരെ അനുഭവപ്പെടും. മനസിനെ ശാന്തമാക്കുന്ന രീതിയിൽ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തുന്നത് ശാരീരികാസ്വസ്ഥതകൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. ഗർഭിണിക്ക് മതിയായ ശാരീരിക, മാനസിക പിൻതുണ നൽകി അവരെ സുഖകരമായ പ്രസവത്തിലേക്കു നയിക്കാം. പ്രസവസമയത്തും സമയബന്ധിതമായ പരിചരണവും, പിന്തുണയും ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

പ്രസവം സുഖപ്രദമാക്കാനും പ്രസവശേഷമുള്ള സങ്കീർണതകൾ ഒഴിവാക്കാനും ആരോഗ്യപൂർണമായ കുഞ്ഞിന്റെ ജനനത്തിനും ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകൾ വളരെയധികം സഹായിക്കും. ഗർഭകാലത്തിന്റെ അവസാന മാസം ലക്ഷണം അനുസരിച്ചു ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകൾ നൽകുന്നതിലൂടെ പ്രസവത്തിന്റെ സമയദൈർഘ്യം കുറച്ചു സുഖപ്രസവത്തിലേക്കു നയിക്കാം. ഗർഭാവസ്ഥയുടെ അവസാന ആഴ്ച്ചയിലും പ്രസവത്തിനു തൊട്ടു മുൻപും തെരഞ്ഞെടുത്ത ഹോമിയോപ്പതി മരുന്ന് നൽകുന്നതിലൂടെ പ്രവസവത്തെ തുടർന്നുണ്ടാകുവാൻ ഇടയുള്ള ചതവുകൾ, രക്തസ്രാവം എന്നിവ കുറയ്ക്കുവാനും സാധിക്കുന്നതാണ്. ഗർഭകാലത്തെ ശരിയായ യോഗ ചികിത്സമുറകൾ സുഖപ്രസവത്തിന് കാരണമാകുമെന്ന് കരുതുന്നു.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- പ്രസവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മുന്നൊരുക്കങ്ങളെ കുറിച്ച് ഗർഭിണികളുമായും കുടുംബാംഗങ്ങളുമായും ചർച്ച ചെയ്യുക.
- പ്രസവം സുഗമവും സുരക്ഷിതവും ആക്കുവാൻ ഉള്ള ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിവ് നൽകുക.
- പ്രസവാനന്തര പ്രശനങ്ങൾക്കും നവജാത ശിശുവിന്റെ പരിചരണത്തിലും ഹോമിയോപ്പതിയുടെ സാധ്യതകളെ കുറിച്ച് അറിവു നൽകുക.

പ്രസവാനന്തര പരിചരണം

പ്രസവാനന്തര കാലയളവ് പ്രധാനമായും കുഞ്ഞിന്റെ ജനനം മുതലുള്ള ആദ്യ ആറ് ആഴ്ചകൾ ആണ്. നിർണ്ണായകമായ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നൽകുന്ന പരിചരണം അമ്മയ്ക്കും നവജാത ശിശുവിനും നിർണായകമാണ്. രണ്ടു പേരുടെയും ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതിലും ഭാവി ജീവിതത്തിലും ഈ സമയത്തെ പരിചരണത്തിന് പ്രത്യേക പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ഗുണനിലവാരമുള്ള സേവനങ്ങളുടെ അഭാവം അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിന് ശാശ്വതമായ ദോഷഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയോ മാതാവിന്റെയോ നവജാത ശിശുവിന്റെയോ മരണത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയോ ചെയ്യാം.

അമ്മയുടെ പരിപാലനം

സഹാനുഭൂതിയോടെ സമീപിക്കുകയും, മാതാവിനോടും കുടുംബാംഗങ്ങളോടും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചോദിച്ചറിയുകയും വേണം. ക്ഷണികമായ പ്രസവാനന്തര വിഷാദം, മാനസികാവസ്ഥയിലെ മാറ്റങ്ങൾ, വൈകാരികാവസ്ഥ എന്നിവ പരിഹരിക്കപ്പെടാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ വൈകാരിക ക്ഷേമം വിലയിരുത്തുകയും കൗൺസിലിംഗ് നൽകുകയും വേണം. മാതാവായതിനെ തുടർന്ന് സാധാരണ രീതിയിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി പെരുമാറ്റത്തിലുണ്ടാകാനിടയുള്ള മാറ്റങ്ങൾ, മുലയൂട്ടലിന്റെ ആവശ്യകത എന്നിവയെക്കുറിച്ചു ബോധവത്കരണം നൽകേണ്ടതുണ്ട്.

മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മക്ക് നൽകാവുന്ന നിർദേശങ്ങൾ

കുഞ്ഞ് ജനിച്ച് ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മുലയൂട്ടൽ ആരംഭിക്കണം. ആദ്യത്തെ 6 മാസത്തേക്ക് കുഞ്ഞിന്റെ പോഷകത്തിന്റെ പൂർണ്ണമായ ഉറവിടമാണ് മുലപ്പാൽ. ആദ്യത്തെ 6 മാസത്തേക്ക് മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകാൻ അമ്മ ശ്രദ്ധിക്കണം. അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം വികസിപ്പിക്കാനും, അണ്ഡോത്പാദനത്തെ തടസപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ ഗർഭധാരണം വൈകിപ്പിക്കാനും മുലയൂട്ടൽ സഹായിക്കുന്നു.അണുബാധയിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞിനെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. മുലപ്പാൽ കുഞ്ഞിന് എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുകയും അണുബാധയിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞിനെ സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രസവശേഷം ആദ്യത്തെ രണ്ടോ മൂന്നോ

മണിക്കൂറിൽ മൂത്രമൊഴിക്കാൻ അമ്മയെ ഉപദേശിക്കുക. ആദ്യത്തെ ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾക്കുള്ളിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും ഇടയ്ക്കിടെ വെള്ളം കുടിക്കാനും അമ്മയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. പ്രസവശേഷം മുലയൂട്ടുന്ന സമയത്ത് നഷ്ടപ്പെട്ട ഊർജ്ജം വീണ്ടെടുക്കാൻ സ്ത്രീകളുടെ പതിവ് ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കണം. അയോഡിൻ കുറവ് തടയുന്നതിന്, പ്രസവാനന്തര കാലഘട്ടത്തിൽ പാചകത്തിൽ അയോഡൈസ്ഡ് ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്തിനു ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. വിറ്റാമിൻ എ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ അമ്മയെ ഉപദേശിക്കുക, ഇത് അമ്മയിലും നവജാത ശിശുവിലും അന്ധത തടയുന്നതിന് മാത്രമല്ല, മുലപ്പാൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനും പ്രധാനമാണ്.

പോഷക സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കൂടുതൽ അളവിൽ കഴിക്കാൻ അമ്മയെ ഉപദേശിക്കുക.ജനനേന്ദ്രിയഭാഗം പതിവായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക. വ്യക്തി ശുചിത്വവും സ്തനങ്ങളുടെ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക.

പ്രസവാനന്തര കാലഘട്ടത്തിൽ അമ്മയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന സാധാരണ അസുഖങ്ങൾ

പാലുൽപാദന കുറവ് (Agalactia)

ദ്രവ രൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഉപഭോഗവും പോഷകാഹാര ഭക്ഷണവും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ അമ്മമാരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ 8 തവണയോ അതിൽ കൂടുതലോ തവണ (ഇടവിട്ട്) കുഞ്ഞിന് മുലയൂട്ടുക.മുലയൂട്ടുന്ന കാലഘട്ടത്തിൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദവും ഉത്കണ്ഠയും ഒഴിവാക്കുക.ഈ പ്രശ്നങ്ങളുടെ പരിഹാരത്തിന് ഹോമിയോപ്പതിയിൽ നിരവധി മരുന്നുകൾ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നു.

സ്തനങ്ങളിലെ അണുബാധ (Mastitis)

ശരിയായ വിശ്രമം, മുലയൂട്ടൽ തുടരുക, അധിക ദ്രാവകങ്ങൾ കുടിക്കുക എന്നിവ അണുബാധയെ മറികടക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മാസ്റ്റൈറ്റിസ് ബാധിച്ച സ്തനത്തിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞിന് പാൽ നൽകരുത്. ആ സ്തനത്തിൽ നിന്ന് പാൽ പിഴിഞ്ഞ് കളയുക. മുലയൂട്ടുന്ന വേളയിൽ കുഞ്ഞ് ഓരോ സ്തനത്തിലെയും മുഴുവൻ പാലും കുടിച്ചെന്നുറപ്പ് വരുത്തുന്നതിലൂടെ ഒരു പരിധിവരെ ഇതു തടയാൻ കഴിയുന്നു.

വിണ്ടുകീറിയ മുലക്കണ്ണുകൾ

ഗർഭകാലത്തും പ്രസവസമയത്തും സ്തനങ്ങളുടെ ശുചിത്വം പാലിക്കുക. മുലക്കണ്ണുകൾക്ക് വിള്ളലുകളും വ്രണങ്ങളും ഉണ്ടെങ്കിൽ, കൈകൊണ്ട് പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുത്തു കുഞ്ഞിന് കൊടുക്കുക.ഇത് മുലക്കണ്ണുകൾ സുഖപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. വിണ്ടുകീറിയ മുലക്കണ്ണ് വഴി അണുബാധ ഉണ്ടാകാമെന്നതിനാൽ ഇത് പെട്ടെന്ന് തന്നെ ചികിത്സിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതിന് ഫലപ്രദമായ ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ ലഭ്യമാണ്.

പ്രസവാനന്തര മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ

പ്രസവാനന്തര മാനസിക വൈകല്യങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം വിഷാദ രോഗമാണ്. കഴിയുന്നത്ര വിശ്രമിക്കുക, ദിനചര്യയിൽ ശാരീരിക വ്യായാമ പ്രവർത്തികൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക, അമ്മയ്ക്ക് വൈകാരിക പിന്തുണ നൽകുക, കുഞ്ഞിന്റെ സംരക്ഷണത്തിൽ പങ്കാളിയാകാൻ ഭർത്താവിനെ ഉപദേശിക്കുക, മാതാവിനും പിതാവിനുമിടയിൽ വികാരങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും പങ്കുവയ്ക്കുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, ഒറ്റപ്പെടൽ ഒഴിവാക്കുക എന്നിവ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. മറ്റേതൊരു മാനസിക പ്രശ്നത്തിനുമെന്ന പോലെ ഈ അവസ്ഥയ്ക്കും ഫലപ്രദമായ ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സലഭ്യമാണ്.

നവജാത ശിശുവിന്റെ പരിപാലനം

ചൂട് നിലനിർത്തുന്ന അന്തരീക്ഷം കുഞ്ഞിന് ഉറപ്പാക്കേണ്ടതുണ്ട്. നല്ല തണുപ്പാണെങ്കിൽ തല മറയ്ക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. പൊക്കിൾക്കൊടിയിൽ അണുബാധ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. നവജാതശിശുവിനുണ്ടാകുന്ന മഞ്ഞപിത്തം അവഗണിക്കാതെ ഉചിതമായ പരിചരണം നൽകുക. നല്ല ഉറക്കം കുഞ്ഞിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കുഞ്ഞിനെ നിവർത്തിയോ വലതു വശം ചരിച്ചോ കിടത്തുക.

സാധാരണയായി നവജാത ശിശുക്കളിൽ കണ്ടു വരുന്ന എല്ലാ അണുബാധകൾക്കും ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ ഫലപ്രദമാണ്

മൂക്കടപ്പ്

അലർജി, ജലദോഷം തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടെങ്കിൽ മൂക്കടപ്പ് ഉണ്ടാവുകയും ഉറങ്ങാനും പാലു കുടിക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാവുകയും

ചെയ്യുന്നു. ഇതുകാരണം കുട്ടി നിർത്താതെ കരയും. മാതാപിതാക്കൾ വല്ലാതെ അസ്വസ്ഥരാവുകയും ചെയ്യും. ഇതിനായി ഒരു ടീസ്പൂൺ വെള്ളത്തിൽ ഒരു നുള്ള് ഉപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ചെറിയ ലായനി ഉണ്ടാക്കി ഒന്നോ രണ്ടോ തുള്ളി മൂക്കിൽ ഇറ്റിച്ചു കൊടുക്കാൻ പറയുക. എന്നാൽ ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യം മൂക്കിൽ ഇറ്റിച്ച ശേഷവും കുറവില്ല എങ്കിൽ ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററിലെ ഡോക്ടറുടെ സേവനം തേടേണ്ടതാണ്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- പ്രസവിച്ച സ്ത്രീകളെ കണ്ടെത്തുകയും ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുക.
- **HWC** കളിൽ ലഭ്യമായിട്ടുള്ള സേവനങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിവു നൽകുക.
- പ്രസവാനുബന്ധ ശാരീരിക മാനസിക ബുദ്ധി മുട്ടുകൾക്ക് ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകൾക്കുള്ള സാദ്ധ്യതകൾ വിശദീകരിയ്ക്കാം.
- മുലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യം വിശദീകരിക്കുകയും ശരിയായ മുലയൂട്ടൽ രീതികളെ കുറിച്ച് അവബോധം നൽകുകയും ചെയ്യണം.
- മുലയൂട്ടലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രയാസങ്ങൾക്ക് ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകൾ ഏറെ ഫലപ്രദവും സുരക്ഷിതവുമാണ്. ഇക്കാര്യം അമ്മമാരെ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.
- നവജാത ശിശുപരിചരണം സംബന്ധിച്ച അമ്മമാരുടെ ആശങ്കകൾ ചോദിച്ചറിയുകയും ആവശ്യമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ HWC, സി.എച്ച്.ഒ മാരുടെ സഹായം തേടുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- പ്രസവാനന്തരം ചെയ്യാവുന്ന ചെറിയ യോഗാ വ്യായാമങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ വിദഗ്ദ്ധന്റെ സേവനവും സൗകര്യവും HWC കളിൽ ലഭ്യമാണെന്ന കാര്യം അറിയിക്കുക.

കൗമാര ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം

കുട്ടികളുടെയും കൗമാരക്കാരുടെയും ആരോഗ്യം

ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ നാളെയുടെ പുരോഗതിയും വികാസവും ഇന്നത്തെ കുട്ടികളെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത് എന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിവുള്ളതാണല്ലോ. ഈ കുട്ടികൾ ആകട്ടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞ പ്രായത്തിൽ ആയതിനാലും വിവിധങ്ങളായ സാമൂഹിക വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാൻ പ്രാപ്തരല്ലാത്തതിനാലും രോഗങ്ങൾക്കും മറ്റു ശാരീരിക മാനസിക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കൂടുതൽ സാദ്ധ്യതകളുള്ള അവസ്ഥയിലുമാണ്.

ശൈശവ ബാല്യ കൗമാരക്കാരായ കുട്ടികളുടെ വിവിധ ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയ്ക്കുള്ള പ്രാധാന്യം കാലങ്ങളായി അറിവുള്ളതാണല്ലോ. ബാല്യത്തിലും ശൈശവത്തിലും ഉണ്ടാകുന്ന പകർച്ച വ്യാധികൾ, വിവിധങ്ങളായ പനികൾ, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, വിളർച്ച, വിരകൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്കൊക്കെ ഹോമിയോപ്പതിക്ക് ഫലപ്രദമായി ഇടപെടാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്.

കൗമാരക്കാരിലുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ, മുഖകുരു, മുടി കൊഴിച്ചിൽ തുടങ്ങിയ സൗന്ദര്യ പ്രശ്നങ്ങൾ, ആർത്തവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, പോഷകാഹാര കുറവ്/പൊണ്ണത്തടി തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ഹോമിയോപ്പതിയിലൂടെ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. ആധുനിക ലോകത്ത് അധികരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഓട്ടിസം, പഠന വൈകല്യങ്ങൾ, സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങൾ, പെറ്റുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് മുന്നിൽ വലിയൊരു വിഭാഗം ആളുകളും പകച്ച് നിൽക്കുകയാണ്. മാനസിക വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്ന ചികിത്സാ ശാസ്ത്രം എന്ന നിലയിൽ ഹോമിയോപ്പതിക്ക് ഏറ്റവും സാദ്ധ്യതയുള്ള മേഖലയാണിത് ഇവയൊക്കെ തുടക്കത്തിൽ കണ്ടെത്തുകയും വേണ്ട പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങളും വ്യത്യസ്ത പഠന രീതികളും ഏർപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ പരിഹരിക്കാവുന്നവയാണ്. ഇതിനായി വകുപ്പ് ആവിഷ്കരിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രത്യേക പദ്ധതിയാണ് സദ്ഗമയ.

സദ്ഗമയ

കുട്ടികളുടെയും കൗമാരക്കാരുടെയും എല്ലാവിധ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും പ്രത്യേകിച്ച് സ്വഭാവവൈകല്യങ്ങളും പഠന വൈകല്യങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന പദ്ധതിയാണിത്.

ആവിർഭാവം: 2012 തൃശ്ശൂരിൽ ആരംഭിച്ച പദ്ധതി തുടർന്ന് പത്തനംതിട്ടയിലും 2014 കേരളത്തിലേ എല്ലാ ജില്ലകളിലും പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു.

ഗുണഭോക്താക്കൾ: 19 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികളും കൗമാരക്കാരും

എങ്ങനെയുള്ള കുട്ടിൾ ?

തുടർച്ചയായി പഠനത്തിൽ പിന്നാക്കം പോവുക , എഴുതാനും വായിക്കാനും കണക്ക് കൂട്ടുവാനും പ്രയാസം നേരിടുക, ഏകാഗ്രത ഇല്ലാതിരിക്കുക, എപ്പോഴും ദേഷ്യം, എല്ലാത്തിനെയും എതിർക്കുക, നശീകരണ പ്രവണത, ലഹരി ഉപയോഗം തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടികളെയും അവരുടെ മാതാപിതാക്കളെയും ആണ് സദ്ഗമയ ഓ.പിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്.

കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയിൽ ഉളവാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളായ ഓട്ടിസം എ.ഡി.എച്ച്.ഡി, ഒ.ഡി.ഡി, സി.ഡി, തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളും പലതരം സ്വഭാവ വൈകൃതങ്ങളും (മോഷണ സ്വഭാവം, പലതരം പേടി, അമിത ആശങ്കകൾ) മറ്റു മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളായ പരീക്ഷാഭയം, പൊതു ഇടങ്ങളിൽ സംസാരിക്കാൻ ഭയം, ഇടപെടാൻ ഉള്ള പേടി തുടങ്ങിയ പല പ്രശ്നങ്ങൾക്കും സദ്ഗമയയിൽ ചികിത്സ നൽകാറുണ്ട്.

എല്ലാസർക്കാർഡിസ്പെൻസറികളിലുംഒരുനിശ്ചിത ദിവസം കുട്ടികൾക്ക് 12 മുതൽ 2 മണി വരെ മുൻഗണന ചികിത്സയുണ്ട്. കൂടാതെ ജില്ലാ ഹോമിയോ ആശുപത്രികളിൽ കൗൺസിലിംഗും,സ്പെഷ്യൽ ഏജ്യൂക്കേഷൻ

ടീച്ചറുടെ സേവനവും ഉണ്ട്. ഇവിടെ ഇത്തരം കേസുകൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് മാത്രമായി ഒരു ഹോമിയോ ഡോക്ടറുടെ സേവനവും ലഭ്യമാണ്. മുൻകൂട്ടി ബുക്കിംഗ് നടത്തി സേവനം തേടാവുന്നതാണ്.

എ.ഡി.എച്ച്.ഡി (അറ്റൻഷൻ ഡെഫിസിറ്റ് ഹൈപ്പർ ആക്ടീവ് ഡിസോർഡർ)

കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന ഒരു വൈകല്യമാണ് എ.ഡി. എച്ച്.ഡി. ശ്രദ്ധക്കുറവ്, അടങ്ങിയിരിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ, അമിത വികൃതി, തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാവും. അതുകാരണം അവരുടെ സാമൂഹിക ജീവിതവും കുടുംബ ജീവിതവും പഠന ജീവിതവും താറുമാറാകും. ഇവർക്ക് അടങ്ങിയിരിക്കാൻ ഉള്ള പ്രശ്നം മാത്രമല്ല ഉള്ളത്. 50% കുട്ടികൾക്കും പഠന വൈകല്യങ്ങളും കൂടെ കാണുന്നതാണ്. ആറുവയസ്സിനു മുന്നേ തന്നെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചു തുടങ്ങും. സ്കൂളിലെ പോലെ തന്നെ വേറെ ഏതെങ്കിലും സ്ഥലങ്ങളിലും ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാവണം. 6 മാസത്തേക്ക് എങ്കിലും നീണ്ടു നിൽക്കുന്നതാവണം ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ. അതായത് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നില്ല എന്നുള്ള ഒരു കാര്യം കൊണ്ട് മാത്രം കുട്ടിക്ക് ഈ രോഗം ഉണ്ടെന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ പറ്റില്ല.എങ്കിലും ഏകാഗ്രത ഇല്ലായ്മ ,അടങ്ങിയിരിക്കാൻ പറ്റാതെ വരുക, പഠിനത്തിൽ പ്രയാസം എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ എ.ഡി.എച്ച്.ഡി സംശയിക്കാം.

ആശ മാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- എ.ഡി.എച്ച്.ഡി സംശയിക്കുന്ന കുട്ടികളെ ശ്രദ്ധയിൽ പ്പെട്ടാൽ ഹെൽത്ത് ആൻഡ് വെൽനസ് സെന്ററിൽ അറിയിക്കുക. കുട്ടികളെയും മാതാപിതാക്കളെയും സദ്ഗമയ കേന്ദ്രത്തിന്റെ സാധ്യതകളെ കുറിച്ച് അറിയിക്കുക. കൂടാതെ മാതാപിതാക്കൾക്കും കൗൺസിലിംഗ് ആവശ്യമാണ്. സദ്ഗമയ കേന്ദ്ര ത്തിൽ കൗൺസിലിംഗ് കൂടാതെ ഹോമിയോ മരുന്നുകളും കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്നതാണ്. ഈ വിവരങ്ങൾ ആവശ്യമായവർക്ക് പകർന്നു നൽകേ ണ്ടതാണ്.

ഒ.ഡി.ഡി (ഒപ്പോസിഷനൽ ഡെഫിയന്റ് ഡിസോർഡർ)

കുറച്ചുകൂടെ പ്രയാസമുള്ള ഒരു വൈകല്യമാണ് ഒ.ഡി.ഡി എന്ന് പറയുന്നത്. എന്തിനേയും എപ്പോഴും എതിർക്കുക, വഴക്ക്കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുക, ചെയ്യാത്ത കുറ്റങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുക, ചെയ്ത കുറ്റങ്ങൾ ഏൽക്കാതിരിക്കുക, എപ്പോഴും കള്ളങ്ങൾ പറയുക തുടങ്ങിയ സ്വഭാവങ്ങളുള്ള കുട്ടികൾ ആവാം ഇവർ. പലപ്പോഴും ഇവർ ശിക്ഷണനടപടികൾ മാത്രം നേരിടുന്ന കുട്ടികൾ ആയിരിക്കാം.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള കുട്ടികളെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ ഹെൽത്ത് ആൻഡ് വെൽനസ് സെന്ററിൽ അറിയിക്കുക. ഈ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഹോമിയോ പ്പതിയിൽ ചികിത്സാ മാർഗ്ഗം ഉണ്ടെന്നും, കൗൺസിലിംഗ്, ചില തെറാപ്പികൾ തുടങ്ങിയവ ഇവർക്ക് നല്ലവണ്ണം ഉപ കാരപ്പെടും എന്നും അറിയിക്കുക. ഇവരെ സദ്ഗമയാ സെന്ററിലേക്ക് നയിക്കുവാൻ ആശക്കു കഴിയണം.

സി.ഡി.(കണ്ടക്ട് ഡിസോർഡർ)

മുൻപറഞ്ഞ ഒ.ഡി.ഡിഉള്ള കുട്ടികളിൽ ചിലരെങ്കിലും ഈയൊരു അവസ്ഥയിൽ എത്തിപ്പെടാം. സ്ഥിരമായി വലിയ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ (പിടിച്ചുപറി ബലാൽസംഗം, കൊലപാതക ശ്രമങ്ങൾ, ലഹരി ഉപയോഗം, ചൂതുകളി) ചെയ്യുക, കള്ളങ്ങൾ പറയുക, മറ്റുള്ളവ രുടെ വേദനകൾ മനസ്സിലാക്കാതെ പ്രവർത്തിക്കുക ക്രൂരമായ വാക്കുകളും പ്രവർത്തികളും നടത്തുക ഇതൊക്കെ ഈ രോഗമുള്ളവരുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

പലപ്പോഴും കുടുംബങ്ങൾക്ക് വേണ്ടാതായി സമൂഹം വരെ സംശയദൃഷ്ടിയോടെ കാണുന്ന കുട്ടികൾ ആവാം ഇവർ. സ്കൂളിൽ തന്നെ ഇവർ നോട്ടപ്പുള്ളി ആയിരിക്കാം. ആർക്കും വേണ്ട എന്നൊരു തോന്നൽ ഇവർക്ക് തന്നെ ഉണ്ടാവാം. ഇതു അവരെ കൂടുതൽ കുഴപ്പങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ട് ചാടിക്കും. തെറ്റായ കൂട്ടുകെട്ടുകളിൽ കൊണ്ടെത്തിക്കും.

ആശ മാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടികളെ ശ്രദ്ധയിൽ പ്പെട്ടാൽ ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററിൽ അറിയിക്കുക. ഈ കുട്ടികൾ കുറ്റവാളികളാകും മുമ്പ് തന്നെ മാതാപിതാക്കളോട് പറഞ്ഞു സദ്ഗമയ ചികിത്സാ കേന്ദ്രങ്ങളിലെത്തിക്കാർ ആശമാർക്ക് സഹായിക്കാം.

പഠനവൈകല്യങ്ങൾ

സാധാരണ ബുദ്ധിശക്തിയുള്ള (IQ) കുട്ടികൾ പഠനത്തിൽ, എഴുത്തിൽ, വായനയിൽ, കണക്കിൽ, ബുദ്ധിമുട്ട് കാണിക്കുകയും വേറെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ പഠന വൈക ല്യങ്ങൾ സംശയിക്കാവുന്നതാണ്. ഇത്തരം കുട്ടികൾ അവരുടെ പ്രശ്നം എന്തെന്നറിയാതെ അധ്യാപ കരിൽ നിന്നും മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും ശിക്ഷ ഏറ്റുവാങ്ങാറുണ്ട്.

ആശമാർചെയ്യേണ്ടത്

പഠനവൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടികൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുക ആണെങ്കിൽ ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററിൽ അറിയിക്കുക. സദ്ഗമയ കേന്ദ്രത്തിൽ ഇതിനുള്ള ചികിത്സയുണ്ട് എന്ന കാര്യം മാതാപിതാക്കളെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കുക.

ഓട്ടിസം

ഇതിനെ ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ എന്നാണ് പറയുക. കുട്ടികൾക്ക് ആശയവിനിമയം നടത്താനുള്ള പ്രയാസം മൂലം വ്യക്തി ബന്ധങ്ങ ൾക്ക് തടസ്സം നേരിടാറുണ്ട്. വാക്ക്യേതര ആശയവിനിമ യവും ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ചില കാര്യങ്ങൾ ആവർത്തിച്ചു ചെയ്യുക, പ്രത്യേക രീതിയിലുള്ള ചേഷ്ടകൾ കാണി ക്കുക, ചില കാര്യങ്ങളോട് അമിതമായി പ്രതികരിക്കുക, ചിലപ്പോൾ തീരെ പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളും ഈ വൈകല്യത്തിൽ കാണിക്കാറുണ്ട്. ചില കുട്ടികൾ അതിബുദ്ധിമാൻമാരോ ചിലപ്പോൾ ബുദ്ധി മാന്ദ്യം ഉള്ളവരോ ആയിരിക്കാം. മൂന്നു വയസ്സിനു മുൻപേ ഈ കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തുകയും അവർക്ക് ശരിയായ ചികിത്സ കൊടുക്കുകയും വേണം. ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാൻ കഴിയില്ല എങ്കിലും അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ സഹായകരമായ പല കാര്യങ്ങളും അഭ്യസിപ്പിക്കാനും, ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകളിലൂടെ ചില പ്രതികരണങ്ങളിൽ വ്യത്യാസങ്ങൾ വരുത്തുവാനും ആശയവിനിമയം കുറെക്കൂടെ എളുപ്പത്തിലാക്കാനും കഴിയുന്നതാണ്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികൾ നിങ്ങടെ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഹോമിയോപ്പതി സദ്ഗമയ കേന്ദ്ര ത്തിൽ അതിനുള്ള ഒരു പദ്ധതിയുണ്ടെന്ന് പരിചയ പ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.
- വിഷാദരോഗം, തീവ്ര ആശങ്ക, വെപ്രാളം, ആത്മഹ ത്യാപ്രവണത തുടങ്ങിയവകളാൽ കുട്ടികളുടെ ജീവിതം സമ്മർദ്ദം നിറഞ്ഞതായിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ മുകളിൽ പറഞ്ഞ അവസ്ഥകൾ കുട്ടികളിൽ ഇപ്പോൾ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. സമൂഹത്തിൽ നിന്നും ഉൾവലിയുക, സ്കൂളിലോ കുടുംബത്തിലോ ഒന്നിലും ഇടപെടാതിരിക്കുക, ആത്മഹത്യ പ്രവണത കാണിക്കുക, പരീക്ഷാപേടി, അതു കാരണം ഉറങ്ങാതിരിക്കുക പല കാര്യങ്ങളും നേരിടാൻ ധൈര്യം ഇല്ലാതെ വരുക തുടങ്ങിയ പ്ര യാസങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. കാരണങ്ങൾ അറിഞ്ഞ്, ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി ശരിയായ കൗൺസിലിംഗും മരുന്നുകളും കുട്ടികൾക്ക് നൽകേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.
- ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടികൾ നിങ്ങളുടെ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ ആ വിവരം HWC യിൽ അറിയിക്കുകയും ഇതിനുള്ള ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയും മറ്റുകാര്യങ്ങളും ഹെൽത്ത് & വെൽനസ് സെന്ററിലും സദ്ഗമയാ കേന്ദ്രങ്ങളിലും ലഭ്യമാണ് എന്ന് അവരെ അറിയിക്കുകയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ലഹരി ദുരുപയോഗം കുട്ടികളിൽ

മദ്യം, പുകയില ഉത്പന്നങ്ങൾ,ചില ലഹരി മരുന്നുകൾ,തുടങ്ങി പല രൂപത്തിലുള്ള ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗം മൂലം ശാരീരികവും മാന സികവുമായ ഒട്ടനവധി പ്രശ്നങ്ങൾ ആണ് കുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടാവുന്നത്. ചിലപ്പോൾ സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്ന പശ പോലുള്ള വസ്തുക്കൾ,ചില വേദനസംഹാരി മരുന്നുകൾ, വിഷാദ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള മരുന്നുകൾ എന്നിവ പോലും ദുരുപയോഗം ചെയ്ത് ലഹരി ലഭിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്, ഇത് കണ്ടെത്തുക പലപ്പോഴും സ്കൂളിലെ അദ്ധ്യാപകരോ കൂട്ടുകാരോ വീട്ടുകാരോ ആവാം. തുടക്കത്തിൽ കണ്ടെത്തിയാൽ ചികിത്സിക്കുക വളരെ എളുപ്പമാണ്. പലപ്പോഴും ഈ ലഹരിക്ക് അടിമപ്പെട്ട് കഴിഞ്ഞാണ് ഇവരെ കണ്ടെത്തുന്നത് തന്നെ.

പഠനത്തിൽ പിന്നാക്കം പോവുക, പ്രത്യേക കൂട്ടുകെട്ടിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങിക്കൂടുക, രഹസ്യമായി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക, വീട്ടിൽനിന്ന് പണം മാതാപി താക്കൾ അറിയാതെ അപ്രത്യക്ഷമാവുക, പലപ്പോഴും സ്വപ്നം കാണുന്ന പോലെ ചിന്താമഗ്നനായി ഇരിക്കുക, ആക്രമണ പ്രവണത കാണിക്കുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ ആദ്യഘട്ടങ്ങളിൽ സംഭവിക്കാം. ചില സമയത്ത് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്ന ലഹരി അവസാനം സ്വയം അടിമപ്പെടുന്ന ഒന്നായി മാറും. ഇങ്ങനെയുള്ളവരെ ലഹരിവിമുക്ത ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയരാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പിൽ പുനർജനി എന്ന ഒരു ലഹരി വിമുക്ത പദ്ധതിയുണ്ട്. ലഹരിവിമുക്തതയ്ക്ക് വേണ്ടിയുള്ള ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നു ചികിത്സ കൂടാതെ കൗൺസിലിംഗും ഇവിടെ ലഭ്യമാണ്.

ആശ മാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- ആശമാർക്ക് ഈ പദ്ധതിയെ കുറച്ച് ഇങ്ങനെയുള്ള കുട്ടികൾക്കും മാതാപിതാക്കൾക്കും അവബോധം നൽകാവുന്നതാണ്. ഇങ്ങനെയുള്ള സംഭവങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സ്ഥലത്ത് ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററിൽ അറിയിക്കുകയും

ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

പൊതു സംശയങ്ങൾ ഉത്തരങ്ങൾ

എല്ലാ ഡിസ്പെൻസറികളിലും സദ്ഗമയ പദ്ധതിയിലൂടെയുള്ള ചികിത്സ ലഭ്യമാണോ ?

എല്ലാ ഹോമിയോ ഡിസ്പെൻസറികളിലും പ്രാഥമിക പരിശോധനയും ചികിത്സയും ഒരു പ്രത്യേക ദിവസം ഉച്ചയ്ക്ക് 12 മുതൽ 2 വരെ മുൻഗണന ചികത്സ എന്ന നിലയിൽ നൽകുന്നതാണ്. എന്നാൽ സവിശേഷ ശ്രദ്ധ വേണ്ട കേസുകൾ ജില്ലാ സദ്ഗമയ കേന്ദ്രങ്ങളിലാണ് ചികിത്സിക്കുന്നത്. അവിടെയാണ് കൗൺസിലറുടെയും സ്പെഷ്യൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചറുടെയും സേവനം ലഭ്യമായിട്ടുള്ളത്.

മറ്റു ചികിത്സയൊടൊപ്പം നൽകാവുന്നതാണോ?

പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയിൽ ഉണ്ടാകുന്നതല്ല അതിനാൽ മറ്റ് മരുന്നുകൾ ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം നൽകാവുന്നതാണ്.

സദ്ഗമയ കേന്ദ്രത്തിൽ വരുമ്പോൾ എന്തൊക്കെ കൊണ്ടുവരണം?

കുട്ടിയുടെ കൂടെ മാതാപിതാക്കൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ വളരെ നല്ലത്. ഒരു പുസ്തകവും പേന അല്ലെങ്കിൽ പെൻസിൽ കൊണ്ടുവരേണ്ടതാണ്. മുൻപ് എവിടെയെങ്കിലും ചികിത്സിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ആ രേഖകൾ കൂടി കൊണ്ടുവരേണ്ടതാണ്.

3. ആരോഗ്യപൂർണ്ണവും സാർത്ഥകവുമായ വാർദ്ധക്യം

വയോജന അരോഗ്യം

ജീവിതത്തിന്റെ വസന്തകാലമൊക്കെയും നാടിനും സമൂഹത്തിനും കുടുംബത്തിനും വേണ്ടി പ്രയത്നിച്ച ശേഷം വാർദ്ധക്യത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നതോടെ ഓരോ വ്യക്തിയും മിക്കവാറും അവസരങ്ങളിൽ ഒരു നിസഹായതയുടെ അവസ്ഥയിലൂടെയാകും കടന്ന് പോകുക.എല്ലാ വ്യക്തികളുടെ ജീവിതത്തിലും ഈ ഒരു അവസ്ഥാവിശേഷം ഉണ്ടാകാമെന്നതിനാൽ പൊതുസമൂഹത്തിനു പ്രത്യേകിച്ച് എല്ലാ വൈദ്യശാസ്ത്ര വിഭാഗങ്ങൾക്കും ഇക്കാര്യത്തിൽ ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ട്.

ആയുർ ദൈർഘ്യത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഏറെ മുന്നിലുള്ള കേരളത്തിൽ സ്ഥിതി കൂടുതൽ ഗൗരവമുള്ളതാണ്.2020 ൽ തന്നെ കേരളത്തിൽ ഒന്നു മുതൽ 16 വയസുവരെ പ്രായമുള്ളവരെക്കാൾ കൂടുതലായിട്ടുണ്ട് 60 വയസു കഴിഞ്ഞവരുടെ എണ്ണം.കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് 2025 ആകുമ്പോഴേക്കും ആകെ ജനസംഖ്യയുടെ 25 ശതമാനം 60 വയസുകഴിഞ്ഞവർ ആയിരിക്കും എന്നതാണ്.

ജനസംഖ്യയുടെ നാലിലൊന്നോളം വരുന്ന ഇക്കൂട്ടരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുവാൻ പര്യാപ്തമായ സമഗ്ര പരിപാടികൾ ഒന്നും തന്നെ നിലവിലില്ല എന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം.ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പിന്റെ ജെറിയാട്രിക് ക്ലിനിക്കുകളുടെ പ്രസക്തി വർദ്ധിക്കുന്നത്.

ജെറിയാട്രിക് കെയർ (പ്രായമായവരിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും)

60 വയസ്സിന് മുകളിൽ ഉള്ളവരുടെ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ഒരു പ്രത്യേക വിഭാഗമാണ് ജെറിയാട്രിക്.ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയും പരിചരണവും ആവശ്യമായ കാലഘട്ടമാണ് വാർദ്ധക്യം. സന്ധിവേദനകൾ കൂടുകയും ചലനശേഷി നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തേക്കാം. സൂര്യപ്രകാശത്തിന്റെ കുറവു കൊണ്ടുള്ള വൈറ്റമിൻ ഡി അ ര്യാപ്തത, വിദേശത്തോ മറ്റു സ്ഥലങ്ങളിലോ ജോലി ചെയ്യുന്ന മക്കൾ, ഏകാന്തത, വിഷാദരോഗങ്ങൾ, നാഡീസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ അങ്ങനെ ഒട്ടനവധി അസുഖങ്ങൾ വരുന്ന കാലഘട്ടവും ആണിത്.

ജോലി ഇല്ലാത്തതു മൂലം ഉള്ള സാമ്പത്തിക ഞെരുക്കം, സമ്പത്തിനു മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കേണ്ടി വരുക, പങ്കാളി ഇല്ലാത്തതിനാൽ ശരിയായ സമയത്ത് ശുശ്രൂഷ കിട്ടാതിരിക്കുക, അസുഖം വന്നാൽ മറ്റൊരാളെ ആശ്രയിച്ച് ആശുപത്രിയിൽ പോകേണ്ട അവസ്ഥ തുടങ്ങിയവ ഇവർക്ക് നിരവധി ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. ശരിയായ ജീവിതശൈലിയും ആഹാരക്രമങ്ങളും പാലിക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരു കാലഘട്ടമാണ് വാർദ്ധക്യം.

ജെറിയാട്രിക് സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്

വയോജന പരിചരണത്തിന് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ചികിത്സാ രീതിയാണ് ഹോമിയോപ്പതി.രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ സമാനതകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ചികിത്സാ സമ്പ്രദായം എന്ന നിലയിൽ രോഗ നിർണ്ണയം അസാദ്ധ്യമായതും, ഭേദമാക്കാൻ കഴിയാത്തതായി തോന്നുന്നതുമായ പല അവസ്ഥകളിലും, രോഗിയെ ആരോഗ്യത്തിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവരാൻ ഇതിലൂടെ കഴിയുന്നു.

വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ ഉൾക്കൊണ്ട് കൊണ്ടും അവരുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ പരമാവധി കുറച്ച് കൊണ്ടുമാണ് ഹോമിയോപ്പതി ജെറിയാട്രിക് സ്പെഷ്യാലിറ്റി ക്ലിനിക്കുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ശാരീരിക മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ തുടക്കത്തിലെ മനസ്സിലാക്കുവാനും അസുഖങ്ങൾ തീവ്രമായി പോകുന്നതിനു മുൻപ് നിയന്ത്രിക്കുവാനും ഈ ക്ലിനിക്കുകളിലൂടെ കഴിയുന്നു. സുഖകരവും ആരോഗ്യകരവുമായ വാർദ്ധക്യം ആണ് ഇതിലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. പരിശോധന ആവശ്യമില്ലാത്തവർക്ക് പുതിയ സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനായി ചികിത്സ തേടാവുന്ന ഒരു സംവിധാനം കൂടി ജെറിയാട്രിക് ഒ.പിക്കുണ്ട്.

വാർദ്ധക്യത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്ന പല രോഗങ്ങളും അവയുടെ ലക്ഷണങ്ങളും നിയന്ത്രിക്കുവാൻ ഹോമിയോപ്പതി സഹായിക്കും. പല പ്രശ്നങ്ങൾക്കും അമിതമായി മരുന്നുകൾ ആവശ്യമില്ല. പ്രായമുള്ളവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാനാവശ്യമായ എല്ലാ ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങളും ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററിലും ലഭ്യമാണ്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

1. വീടുകളിൽ മരുന്ന് എത്തിക്കാനുള്ള സംവിധാനം ഉണ്ടാകണം (വാതിൽപടി സേവനം)
2. പ്രഷർ പ്രമേഹം തുടങ്ങിയവ വീടുകളിൽ തന്നെ പോയി പരിശോധിക്കാവുന്ന സംവിധാനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
3. അത്യാവശ്യകാർക്കു ഡോക്ടറുടെ സേവനം വാതിൽപ്പടിയിൽ എത്തിക്കുവാനുള്ള സംവിധാനം ആശാന്മാർ ചെയ്യണം.
4. വീടുകളിൽ എത്താനുള്ള ഉള്ള വഴികാട്ടിയായി പ്രവർത്തിക്കാം.
5. എന്തെങ്കിലും സംശയമുണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടർമാർ വഴി സംശയ നിവാരണം നടത്താം.

പ്രായമായവർക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന ചിലരോഗങ്ങൾ നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥി വീക്കം

പ്രായം കൂടുന്നതനുസരിച്ച് പുരുഷന്മാരിൽ കാണുന്ന ഒരു ബുദ്ധിമുട്ടാണിത്. പ്രോസ്റ്റാറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ വീക്കം മൂലമാണ് ഇത് ഉണ്ടാകുന്നത്. 45 വയസ്സ് മുതൽ ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങാം. 65 വയസിനു മുകളിലുള്ളവരിൽ നല്ലൊരു ശതമാനം ആളുകളിൽ ഇതിന്റെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ട്. രാത്രിയിൽ പല തവണ മൂത്രമൊഴിക്കാൻ എഴുന്നേൽക്കുക, മൂത്രശങ്ക വന്നാൽ പിടിച്ചു നിർത്താൻ ഉള്ള പ്രയാസം, മൂത്രതടസ്സം ഉണ്ടാവുക, മൂത്രമൊഴിച്ചു കഴിഞ്ഞാലും മുഴുവൻ പോകുന്നില്ല എന്ന തോന്നൽ ഇങ്ങനെ തുടങ്ങി പല പ്രശ്നങ്ങളും പ്രായമായവർക്ക് നേരിടാറുണ്ട്. രാത്രിയിൽ ധൃതിയിൽ മൂത്രമൊഴിക്കാൻ പോയി പലരും വീഴുകയും ഒടിവുകൾ സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥി വീക്കം പൂർണമായും ചെറുതാക്കാൻ പറ്റില്ലെങ്കിലും അതു മൂലമുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ വളരെയധികം കുറയ്ക്കുവാനും, ഗ്രന്ഥിയുടെ വീക്കം നിയന്ത്രിക്കുവാനും കഴിയും. പലപ്പോഴും ഓപ്പറേഷൻ ഒഴിവാക്കുവാനും കഴിയുന്നതാണ്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥി വീക്കം മൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള പ്രായമായവർ നിങ്ങളുടെ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ ആ വിവരം HWC യിൽ അറിയിക്കുകയും ഇതിനുള്ള ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയും മറ്റുകാര്യങ്ങളും ഹെൽത്ത് & വെൽനസ് സെന്ററിലോ ജില്ലാ ആശുപതിയിലോ ലഭ്യമാണ് എന്ന് അവരെ അറിയിക്കുകയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ഓസ്റ്റിയോപോറോസിസ് (എല്ലുകളുടെ ബലക്ഷയം)

പ്രായമായവരുടെ എല്ലുകൾ പ്രത്യേകിച്ചും സ്ത്രീകളുടെ എല്ലുകൾക്ക് ബലക്ഷയം ഉണ്ടാവും. കാൽസ്യം അടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തത, സൂര്യപ്രകാശം ശരിയാംവണ്ണം ഏൽക്കാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ സ്ഥിതി കൂടുതൽ സങ്കീർണമാക്കും.എപ്പോഴും കാലുകൾക്ക് വേദന, ചെറിയ വീഴ്ചകൾ തന്നെ എല്ലിനു പൊട്ടൽ ഉണ്ടാക്കുക തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ഈ പ്രായത്തിൽ കണ്ടു വരുന്നതാണ്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- ഓസ്റ്റിയോപോറോസിസ് ലക്ഷണങ്ങൾ ശരിയായി തുടക്കത്തിലെ മനസ്സിലാക്കി അതിനുള്ള

ചികിത്സ എടുത്താൽ ഒടിവുകൾ,വൈകല്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പ്രതിരോധിക്കാവുന്നതാണ്. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും കാൽസ്യം ശരീരത്തിൽ പെട്ടെന്ന് ആഗിരണം ചെയ്യാൻ ചില ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകൾ സഹായിക്കും. ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള പ്രയമായവർ നിങ്ങളുടെ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ ആ വിവരം HWC യിൽ അറിയിക്കുകയും ഇതിനുള്ള ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയും മറ്റുകാര്യങ്ങളും ഹെൽത്ത് & വെൽനസ് സെന്ററിലോ, ജില്ലാ ആശുപതിയിലോ ലഭ്യമാണ് എന്ന് അവരെ അറിയിക്കുകയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ഗുരുതരമാവുന്ന ചെറിയ രോഗങ്ങൾ

ചെറിയ ലക്ഷണങ്ങളുള്ള രോഗങ്ങൾ ശരിയായ സമയത്ത് ചികിത്സ ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ ഗുരുതരമാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ ചെറിയ രോഗങ്ങളോ രോഗലക്ഷണങ്ങളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ തന്നെ HWC യിൽ എത്തി ചികിത്സ തേടുകയോ അല്ലെങ്കിൽ വാതിൽപടി സേവനം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യണം.യാത്ര ചെയ്യാൻ വയ്യാത്ത ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങൾക്കും വാതിൽപടി സേവനങ്ങൾ എല്ലാ ജില്ലാ കേന്ദ്രങ്ങളിലും പ്രവർത്തിക്കുന്ന പാലിയേറ്റീവ് കെയർ യൂണിറ്റ് കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നും നടത്താവുന്നതാണ്.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

- വാതിൽപടി സേവനം ആവശ്യമുള്ളവരുടെ കാര്യം ആയുഷ് ഹെൽത്ത് & വെൽനസ് സെന്ററിൽ അറിയിക്കുക.

യോഗ

യോഗ ഗർഭധാരണത്തിനു മുൻപ്

ആരോഗ്യം, വിശ്രമം, വൈകാരിക ക്ഷേമം എന്നിവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിനാൽ, മുൻകരുതൽ ഘട്ടത്തിൽ യോഗ ഒരു പ്രയോജനപ്രദമായ പരിശീലനമാണ്. യോഗ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സന്തുലിതാവസ്ഥ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഗർഭധാരണത്തിന് അനുകൂലമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കാൻ യോഗയ്ക്ക് കഴിയും. മുൻകരുതൽ ഘട്ടത്തിൽ യോഗയ്ക്കുള്ള ചില പരിഗണനകളും ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന പരിശീലനങ്ങളും ഇതാ:

1. ഒരു ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊഫഷണലുമായി കൂടിയാലോചിക്കുക: യോഗ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഏതെങ്കിലും വ്യായാമ പരിപാടി ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, അത് നിങ്ങൾക്ക് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനും ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേക ആശങ്കകളോ വ്യവസ്ഥകളോ പരിഹരിക്കുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവിനെ സമീപിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

2. സൗമ്യമായ യോഗാഭ്യാസം: കഠിനവും തീവ്രവുമായ പരിശീലനങ്ങളേക്കാൾ വിശ്രമം, വലിച്ചുനീട്ടൽ, ശ്വസനം എന്നിവയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന സൗമ്യമായ യോഗ ശൈലികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

3. സ്ട്രെസ് കുറയ്ക്കൽ: യോഗ അതിന്റെ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾക്ക് പേരുകേട്ടതാണ്, ഇത് ഗർഭിണിയാകാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ചും സഹായകമാകും. നിങ്ങളുടെ യോഗ ദിനചര്യയിൽ ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, ധ്യാനം, എന്നിവ പോലുള്ള സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്ന രീതികൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

4. പെൽവിക് ആരോഗ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക: ഗർഭധാരണത്തിനായുള്ള മുൻകൂർ ഘട്ടത്തിൽ ശരീരത്തെ തയ്യാറാക്കുന്നത് ഉൾപ്പെടുന്നതിനാൽ, പെൽവിക് ആരോഗ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. പെൽവിക് മേഖലയെ മൃദുവായി വലിച്ചുനീട്ടുകയും ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന പോസുകൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക, ബദ്ധ കോണാസന (ബട്ടർഫ്‌ലൈ പോസ്), ക്യാറ്റ്-കൗ പോസ്.

5. ഹോർമോൺ ബാലൻസ്: ചില യോഗാസനങ്ങൾ ഹോർമോൺ ബാലൻസ് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിച്ചേക്കാം, ഇത് ഗർഭധാരണത്തിന് മുമ്പുള്ള ഘട്ടത്തിൽ ഗുണം ചെയ്യും. പിന്തുണയ്ക്കുന്ന ബ്രിഡ്ജ് പോസ്, ലെഗ്സ്-അപ്പ്-ദി-വാൾ പോസ്, സുപ്ത ബദ്ധ കോണാസന (ചായുന്ന ബൗണ്ട് ആംഗിൾ പോസ്) തുടങ്ങിയ പോസുകൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് പരിഗണിക്കുക.

6. കോർ ശക്തി: കോർ പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നത് പ്രത്യുൽപാദന അവയവങ്ങളെയും മൊത്തത്തിലുള്ള ശരീര വിന്യാസത്തെയും പിന്തുണയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

7. മനസ്സും ശരീരവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം: യോഗ ഒരു ശാരീരിക പരിശീലനം മാത്രമല്ല, മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും ബന്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു ഉപാധി കൂടിയാണ്. ദൃശ്യവൽക്കരണം, സ്ഥിരീകരണങ്ങൾ, കൃതജ്ഞതാ വ്യായാമങ്ങൾ എന്നിവ പോലുള്ള പരിശീലനങ്ങളിലൂടെ ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രം, സ്വയം അവബോധം, നല്ല ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ എന്നിവ വളർത്തുക.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

1. ബോധവൽക്കരണം ആശാ പ്രവർത്തകർക്ക് യോഗയുടെ ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തികളെയും ദമ്പതികളെയും ബോധവൽക്കരിക്കാൻ കഴിയും. ശാരീരികവുംമാനസികവുമായമൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും പ്രത്യുൽപാദനശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഗർഭധാരണത്തിന് അനുകൂലമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കാനും യോഗയ്ക്ക് എങ്ങനെ കഴിയും എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ അവർക്ക് പങ്കിടാനാകും.

2. ആവശ്യം തിരിച്ചറിയൽ: ആശാ പ്രവർത്തകർക്ക് ഗർഭം ധരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തികളെയോ ദമ്പതികളെയോ തിരിച്ചറിയാനും ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള അവരുടെ സന്നദ്ധത വിലയിരുത്താനും കഴിയും. അവരുടെ മുൻകരുതൽ തയ്യാറെടുപ്പിന്റെ ഭാഗമായി യോഗയുടെ സംയോജനം ഉൾപ്പെടെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി നിലനിർത്തേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് അവർക്ക് കൗൺസിലിംഗും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും നൽകാൻ കഴിയും.

5. മോണിറ്ററിംഗും പ്രചോദനവും: ആശാ പ്രവർത്തകർക്ക് യോഗ പരിശീലിക്കാൻ തുടങ്ങിയ വ്യക്തികളെ/ദമ്പതികളെ പിന്തുടരാനും തുടർന്നും പിന്തുണ നൽകാനും കഴിയും. അവർക്ക് അവരുടെ പുരോഗതി നിരീക്ഷിക്കാനും പ്രോത്സാഹനം നൽകാനും മുൻകൂർ യോഗ പരിശീലന സമയത്ത് അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ആശങ്കകളും വെല്ലുവിളികളും CHO മുഖാന്തരം പരിഹരിക്കാനും കഴിയും.

6. റഫറലും സഹകരണവും: ഒരു വ്യക്തിക്കോ ദമ്പതികൾക്കോ സ്പെഷ്യലൈസ്ഡ് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ മുൻകരുതൽ കാലയളവിൽ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുകയാണെങ്കിൽ, കൂടുതൽ മൂല്യനിർണ്ണയത്തിനും സഹായത്തിനുമായി ആശാ പ്രവർത്തകർക്ക് അവരെ പ്രസക്തമായ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ പ്രൊഫഷണലുകളിലേക്കോ യോഗ വിദഗ്ധരിലേക്കോ റഫർ ചെയ്യാം. സമഗ്രമായ പിന്തുണ ഉറപ്പാക്കാൻ അവർക്ക് മറ്റ് ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാക്കളുമായി സഹകരിക്കാനാകും.

7. ട്രാക്കിംഗും റിപ്പോർട്ടിംഗും: ആശാ പ്രവർത്തകർ തങ്ങൾ ഇടപഴകിയ വ്യക്തികളുടെ/ദമ്പതികളുടെയും അവരുടെ പുരോഗതിയുടെയും രേഖകൾ സൂക്ഷിക്കുന്നു. മുൻകൂർ യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ ആഘാതം ട്രാക്ക് ചെയ്യുന്നതിനും അധിക പിന്തുണ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാവുന്ന ഏതെങ്കിലും പ്രവണതകളോ മേഖലകളോ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും ഈ വിവരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം.

കൗമാര ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം യോഗയിലൂടെ

വളർച്ചയുടെ ഈ നിർണായക ഘട്ടത്തിൽ ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ ആരോഗ്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിൽ യോഗയ്ക്ക് പ്രയോജനകരമായ പങ്ക് വഹിക്കാനാകും. കൗമാരക്കാരിൽ നിരവധി നല്ല ഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സമഗ്രമായ പരിശീലനം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനായി യോഗ ശാരീരിക ആസനം, ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ, ധ്യാനം, വിശ്രമ വിദ്യകൾ എന്നിവ സംയോജിപ്പിക്കുന്നു.

കൗമാരക്കാരുടെ ആരോഗ്യത്തിന് യോഗ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്ന ചില വഴികൾ:

1. ശാരീരിക ക്ഷമത: യോഗയുടെ പതിവ് പരിശീലനം ശക്തി, വഴക്കം, ഏകോപനം എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്തും. ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം നിലനിർത്തുന്നതിനും ഹൃദയാരോഗ്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും മൊത്തത്തിലുള്ള ശാരീരിക ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

2. സ്ട്രെസ് കുറയ്ക്കൽ: കൗമാരം ഒരു വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞതും സമ്മർദപൂരിതവുമായ സമയമാണ്. സമ്മർദ്ദവും ഉത്കണ്ഠയും നിയന്ത്രിക്കുന്ന തിനുള്ള ഉപകരണങ്ങളും സാങ്കേതിക വിദ്യകളും യോഗ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു, കൗമാരക്കാരെ നേരിടാനുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കാ നും ശാന്തത കണ്ടെത്താനും അനുവദിക്കുന്നു.

3. വൈകാരിക ക്ഷേമം: യോഗ സ്വയം അവബോധം, സ്വയം സ്വീകാര്യത, സ്വയം പ്രകടിപ്പിക്കൽ എന്നിവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. കൗമാരക്കാരെ അവരുടെ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനും പോസിറ്റീവ് ബോഡി ഇമേജ് വികസിപ്പിക്കാനും അവരുമായി ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധം വളർത്തിയെടുക്കാനും ഇത് സഹായിക്കും.

4. ഏകാഗ്രതയും ശ്രദ്ധയും: ശ്രദ്ധയും ഏകാഗ്രതയും മാനസിക വ്യക്തതയും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന മനഃസാന്നിധ്യവും ഏകാഗ്രതാ വിദ്യകളും യോഗയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇത് അക്കാദമിക് പ്രകടനത്തിനും മൊത്തത്തിലുള്ള വൈജ്ഞാനിക വികാസത്തിനും പ്രയോജന കരമാണ്.

5. മെച്ചപ്പെട്ട ഉറക്കം: പല കൗമാരക്കാരും ഉറക്ക അസ്വസ്ഥതകളുമായി പൊരുതുന്നു. സൗമ്യമായ സ്ട്രെച്ചിംഗ്, റിലാക്സേഷൻ വ്യായാമങ്ങൾ പോലുള്ള യോഗാ പരിശീലന ങ്ങൾ, മെച്ചപ്പെട്ട ഉറക്കത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ഉറക്കമില്ലായ്മ ലഘൂകരിക്കുകയും ചെയ്യും.

6. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി തിരഞ്ഞെടു പ്പുകൾ: ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ യോഗയിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളെയും സമതുലിതമായ ജീവിതശൈലിയെയും പ്രോത്സാ ഹിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് സ്വയം പരിചരണം, ശ്രദ്ധാ പൂർവ്വമുള്ള ഭക്ഷണം, ഒരാളുടെ ശരീരവു മായി ആഴത്തിലുള്ള ബന്ധം എന്നിവ പ്രോത്സാ ഹിപ്പിക്കുന്നു, ഇത് ദീർഘകാല ആരോഗ്യത്തെ ഗുണപരമായി ബാധിക്കും.

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

1. അവബോധവും വിദ്യാഭ്യാസവും: ആശാ പ്രവർ ത്തകർക്ക് കൗമാരക്കാരെയും അവരുടെ കുടുംബങ്ങളെയും സമൂഹത്തെയും ശാരീരിക വും മാനസികവുമായ ക്ഷേമത്തിനായി യോഗ യുടെ പ്രയോജനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരി ക്കാൻ കഴിയും. അവർക്ക് കമ്മ്യൂണിറ്റി മീറ്റിം ഗുകൾ സംഘടിപ്പിക്കാനും ബോധവൽക്കരണ കാമ്പെയ്നുകൾ നടത്താനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിൽ യോഗയുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിവര ങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കാനും കഴിയും.

2. ഐഡന്റിഫിക്കേഷനും റഫറലും: അവരുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റികളിലെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി പലപ്പോഴും ആദ്യം ബന്ധപ്പെടുന്നത് ആശാ പ്രവർത്തകരാണ്. സമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ അനുഭവിക്കുന്നവർ പോലുള്ള യോഗയിൽ നിന്ന് പ്രയോജനം നേടുന്ന കൗമാരക്കാരെ അവർക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും. ആശാ പ്ര വർത്തകർക്ക് ഈ വ്യക്തികളെ ഉചിതമായ യോഗ പ്രോഗ്രാമുകളിലേക്കോ പരിശീലനം ലഭിച്ച യോഗ പരിശീലകരിലേക്കോ റഫർ ചെയ്യാം.

3. പ്രവേശനം സുഗമമാക്കുന്നു: പ്രാദേശിക യോഗ കേന്ദ്രങ്ങൾ, സർക്കാർ സംരംഭങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ യോഗ പ്രോഗ്രാമുകൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന എൻജിഒകൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ നൽകിക്കൊണ്ട് കൗമാരക്കാരെ യോഗ സേവന ങ്ങൾ ആക്സസ് ചെയ്യാൻ ആശാ പ്രവർത്ത കർക്ക് സഹായിക്കാനാകും.

4. പ്രോഗ്രാം നടപ്പിലാക്കുന്നതിനുള്ള പിന്തുണ: കൗമാരക്കാർക്കായി പ്രത്യേകം രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത യോഗ പ്രോഗ്രാമുകൾ സംഘടിപ്പിക്കു ന്നതിന് ആശാ പ്രവർത്തകർക്ക് പ്രാദേശിക സ്കൂളുകളുമായോ കമ്മ്യൂണിറ്റി സെന്ററു കളുമായോ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ സൗകര്യ ങ്ങളുമായോ സഹകരിക്കാനാകും. ഈ പരി പാടികൾ ഫലപ്രദമായി നടപ്പിലാക്കുന്നത് ഉറപ്പാക്കാൻ അവർക്ക് യോഗ പരിശീലകർ, ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർ, മറ്റ് പങ്കാളികൾ എന്നിവരു മായി ബന്ധപ്പെടാൻ കഴിയും. കമ്മ്യൂണിറ്റി പങ്കാളിത്തം സമാഹരിക്കുന്നതിനും സ്ഥിരമായ ഹാജർ നിലനിറുത്തുന്നതിനും ആശാ പ്രവർത്ത

കർക്ക് സഹായിക്കാനാകും.

5. നിരീക്ഷണവും തുടർനടപടികളും: യോഗ പരിചരണത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കൗമാര ക്കാരുടെ പുരോഗതിയും ക്ഷേമവും നിരീക്ഷി ക്കുന്നതിൽ ആശാ പ്രവർത്തകർക്ക് നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കാനാകും. അവരുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തിൽ യോഗയുടെ സ്വാധീനം വിലയിരുത്താൻ അവർക്ക് പതിവായി ഫോളോ-അപ്പ് സന്ദർശനങ്ങൾ നട ത്താം. കൗമാരക്കാരെ അവരുടെ യോഗാഭ്യാസം തുടരാനും ജീവിതശൈലിയിൽ നല്ല മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താനും സഹായിക്കുന്നതിന് തുടർച്ചയായ പിന്തുണയും മാർഗനിർദേശവും പ്രചോദനവും നൽകാൻ ആശാ പ്രവർത്തകർക്ക് കഴിയും.

6. വിവര ശേഖരണവും റിപ്പോർട്ടിംഗും: ആരോഗ്യ രേഖകൾ പരിപാലിക്കുന്നതിനും അവരുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റികളിൽ പ്രസക്തമായ ഡാറ്റ ശേഖരിക്കുന്നതിനും ആശാ പ്രവർത്തകർ ഉത്തരവാദികളാണ്.

വയോജന പരിപാലനം യോഗയിലൂടെ

പ്രായമായവരുടെ ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് വയോജന പരിചരണവും യോഗയും കൈകോർക്കാം. പ്രാചീന ഇന്ത്യയിൽ നിന്ന് ഉത്ഭവിച്ച ഒരു യോഗയിൽ ശാരീരിക ഭാവങ്ങൾ, ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ, ധ്യാനം, വിശ്രമ വിദ്യകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. വയോജന പരിച രണവും യോഗയും പരസ്പരം ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന ചില വഴികൾ ഇതാ:

1. ശാരീരിക ആരോഗ്യം: യോഗയ്ക്ക് വഴക്കം, ശക്തി, സന്തുലിതാവസ്ഥ, ഏകോപനം എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയും, ഇത് സ്വാതന്ത്ര്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും പ്രായമായവരിൽ വീഴ്ച കൾ തടയുന്നതിനും നിർണായകമാണ്. യോഗാസനങ്ങൾ പതിവായി പരിശീലിക്കുന്നത് ജോയിന്റ് മൊബിലിറ്റി മെച്ചപ്പെടുത്താനും കാഠിന്യം ലഘൂകരിക്കാനും മികച്ച ഭാവവും ശരീര വിന്യാസവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും കഴിയും.

2. മാനസിക ക്ഷേമം: യോഗ എല്ലാ പ്രായത്തിലു മുള്ള ആളുകളിൽ സമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം എന്നിവ കുറയ്ക്കുമെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. പ്രായമായവർക്ക് ദുഃഖം, നഷ്ടം, ജീവിത മാറ്റങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ തുടങ്ങിയ വിവിധ മാനസിക വെല്ലുവിളികൾ അനുഭ വപ്പെട്ടേക്കാം. യോഗയുടെ ശ്രദ്ധയും ആഴത്തി ലുള്ള ശ്വസനവും മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാനും മാനസികാവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുത്താനും മൊത്തത്തി ലുള്ള മാനസിക സുഖം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും.

3. ക്രോണിക് ഡിസീസ് മാനേജ്മെന്റ്: പല മുതിർന്നവരും സന്ധിവാതം, ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം,അല്ലെങ്കിൽശ്വാസകോശസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ തുടങ്ങിയ വിട്ടുമാറാത്ത അവസ്ഥ കളുമായി ജീവിക്കുന്നു. ഈ അവസ്ഥകൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഒരു പൂരക ചികിത്സയായി യോഗയ്ക്ക് കഴിയും. ഇത് വേദന കുറയ്ക്കാനും ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടു ത്താനും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാനും ശ്വാസകോശത്തിന്റെ പ്രവർത്ത നം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കും.

4. കോഗ്നിറ്റീവ് ഫംഗ്ഷൻ: വൈജ്ഞാനിക പ്രവർ ത്തനത്തിലും മെമ്മറിയിലും യോഗ നല്ല ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുമെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പി ക്കുന്നു. ധ്യാനം, പ്രാണായാമം (ശ്വസന വ്യായാമ ങ്ങൾ) പോലുള്ള ചില യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ ശ്രദ്ധ, ഏകാഗ്രത, മാനസിക വ്യക്തത എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്തും. വൈജ്ഞാനിക ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിൽ ഈ ആനുകൂല്യങ്ങൾ പ്രായമായവർക്ക് പ്രത്യേകിച്ചും വിലപ്പെട്ടതാണ്.

5. സാമൂഹിക ബന്ധം: യോഗ ക്ലാസുകളിലോ ഗ്രൂപ്പ് സെഷനുകളിലോ പങ്കെടുക്കുന്നത് സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ വളർത്താനും ഏകാന്ത തയെ ചെറുക്കാനും കഴിയും, ഇത് പ്രായമായ വർക്കിടയിൽ ഒരു സാധാരണ ആശങ്ക യാണ്. യോഗ പോലുള്ള ഒരു പങ്കിട്ട പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് സാമൂഹിക ഇടപെടലിനും സമൂഹബോധത്തിനും അവസര മൊരുക്കുന്നു

ആശമാർ ചെയ്യേണ്ടത്

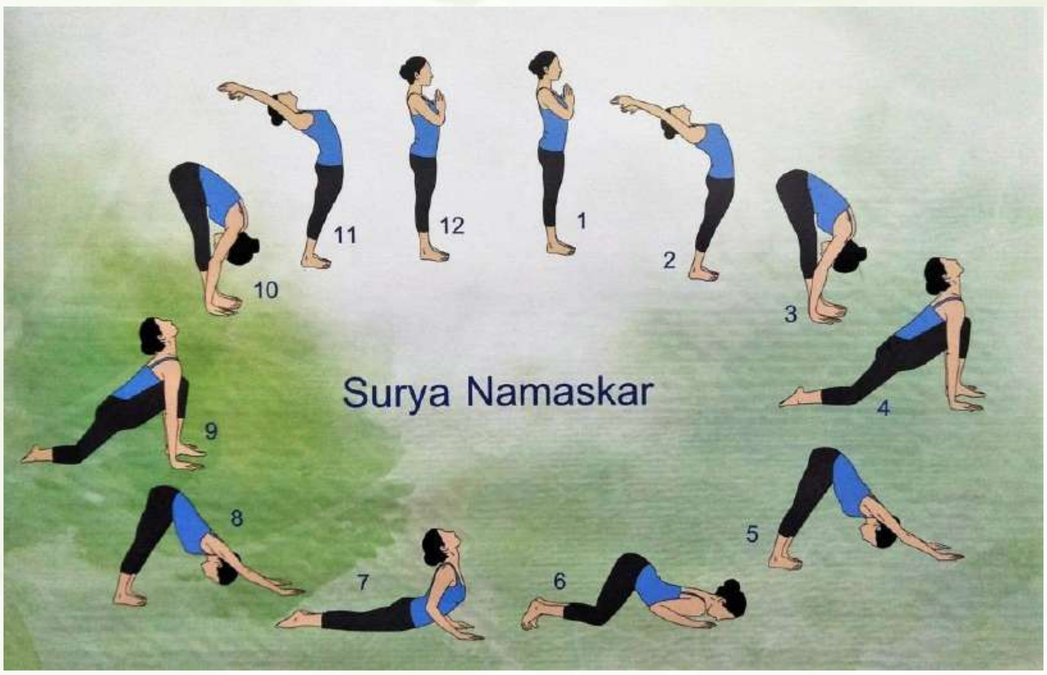
1. അവബോധം സൃഷ്ടിക്കൽ: ആശാ പ്രവർത്തകർക്ക് പ്രായമായ ജനങ്ങളെ അവരുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ക്ഷേമത്തിനായി യോഗയുടെ

പ്രയോജനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കാൻ കഴിയും. പ്രായമായവരുടെ വഴക്കം, ബാലൻസ്, ശക്തി, മൊത്തത്തിലുള്ള ജീവിത നിലവാരം എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ യോഗ എങ്ങനെ സഹായിക്കുമെന്ന് അവർക്ക് വിശദീകരിക്കാനാകും.

2. റഫറലും ലിങ്കേജും: താൽപ്പര്യമുള്ള വ്യക്തികളെ AHWC യിലേക്ക് എത്തിക്കുക.

3. പ്രോത്സാഹജനകമായ പങ്കാളിത്തം: അത്തരം പരിശീലനങ്ങളിൽ നിന്ന് പ്രയോജനം നേടിയ മറ്റുള്ളവരുടെ നല്ല അനുഭവങ്ങൾ എടുത്തു കാണിച്ചുകൊണ്ട് ആശാ പ്രവർത്തകർക്ക് പ്രായമായ വ്യക്തികളെ യോഗ ക്ലാസുകളിൽ ചേരാൻ പ്രചോദിപ്പിക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും കഴിയും. വയോജന യോഗ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതിനും പ്രായമായവരിൽ താൽപ്പര്യം ജനിപ്പിക്കുന്നതിനുമായി അവർക്ക് കമ്മ്യൂണിറ്റി തലത്തിലുള്ള ഇവന്റുകളോ ഗ്രൂപ്പ് സെഷനുകളോ സംഘടിപ്പിക്കാനും കഴിയും.

4. മോണിറ്ററിംഗ് ആശാ പ്രവർത്തകർ നേരിട്ട് യോഗ പരിശീലനം നൽകില്ലെങ്കിലും, യോഗ ക്ലാസുകളിൽ ചേർന്ന വ്യക്തികളെ അവരുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കാനും ആവശ്യമായ പിന്തുണ നൽകാനും അവർക്ക് കഴിയും. പതിവ് സന്ദർശനങ്ങൾ, ആരോഗ്യ പാരാമീറ്ററുകളിലെ എന്തെങ്കിലും മെച്ചപ്പെടുത്തലുകൾ വിലയിരുത്തൽ, ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന ആശങ്കകളോ പ്രശ്നങ്ങളോ പരിഹരിക്കൽ എന്നിവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടാം.



ഉപസംഹാരം

കേരളത്തിലെ നഗര ഗ്രാമീണമേഖലകളിലെ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനത്തിൽ വളരെ സ്തുത്യർഹമായ സേവനം നൽകി വരുന്ന വിഭാഗമാണ് ആശ പ്രവർത്തകർ.സമൂഹത്തിൽ ഏറ്റവും താഴെ തട്ടിൽ നിന്നുകൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്നവരാണ് ആശ പ്രവർത്തകർ എന്നതിനാൽ തന്നെ സമൂഹവുമായി ഏറ്റവും ആഴത്തിലുള്ള ഇടപെടലുകൾ ഇവരിലൂടെ സാദ്ധ്യമാകുന്നു.ഈ പ്രത്യേകത തന്നെയാണ് ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററുകളിലും ഇവരുടെ സേവനം പ്രസക്തമാക്കുന്നത്. ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സാ ശാസ്ത്രത്തെ കുറിച്ചും ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആന്റ് വെൽനസ് സെന്ററുകളെ കുറിച്ചും അവയുടെ പ്രസക്തിയെ കുറിച്ചും ആശപ്രവർത്തകർക്ക് പരിശീലനം നൽകുന്നത് വഴി ഈ സംവിധാനങ്ങളെയും അധിക സേവനങ്ങളെയും കുറിച്ച് ആശാ പ്രവർത്തകർ നന്നായി മനസിലാക്കുകയും അവരുടെ പ്രവർത്തന മണ്ഡലത്തിൽ പ്രസ്തുത സംവിധാനങ്ങളെകുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തുവാനും അവയുടെ സേവനങ്ങൾ ആവശ്യമുള്ളവരെ ഏറ്റവും സമീപത്തുള്ള സർക്കാർ സംവിധാനത്തിലേക്ക് എത്തിയ്ക്കുവാനും ഈ കൈപ്പുസ്തകം സഹായകമാകുമെന്ന് കരുതുന്നു.

Swasthya

AYUSH HEALTH AND WELLNESS CENTRES

ആശ

കൈപ്പുസ്തകം

National AYUSH Mission, Kerala
1st Floor, BLISS HAVEN, Convent Road
Thiruvananthapuram, Kerala– 695035
Phone: 0471-2 474 550, Email: namkerala@gmail.com