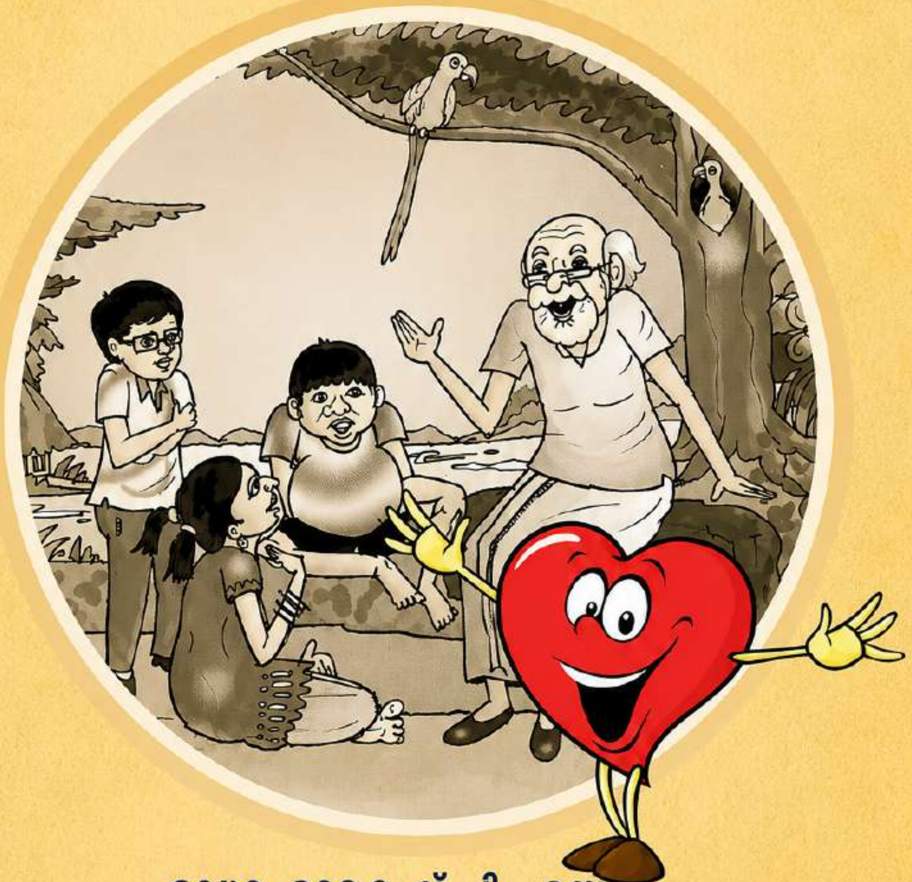
അറിവ്
ആരോഗ്യം
ജീവിതം

നല്ല ഭാവിക്കായി നല്ല ശീലങ്ങൾ

(ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ)



ഡോ. രാകേഷ് പി. എസ

ഹൃദ്രോഗ പ്രതിരോധം

ജീവിതശൈലി മാറ്റം

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം

മാനസിക ആരോഗ്യം

കുടുംബവും സമൂഹവും

"ഈ ലോകത്ത്
നിങ്ങൾ കാണുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മാറ്റം
നിങ്ങളിൽ നിന്നു തന്നെ തുടങ്ങട്ടെ"

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

ഡോ. രാകേഷ് പി. എസ്
(പൊതുജനാരോഗ്യ വിദഗ്ധൻ)

ഡോ. ബിപിൻ കെ. ഗോപാൽ
(സംസ്ഥാന NCD നോഡൽ ഓഫീസർ)

ഡോ. ജയദീപ് മേനോൻ
(കാർഡിയോളജിസ്റ്റ്, അമൃത
ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസ്)

ഡോ. മാത്യൂസ് നുമ്പേലിൽ
(ജില്ലാ പ്രോഗ്രാം മാനേജർ,
ആരോഗ്യകേരളം, എറണാകുളം)

ഡോ. എം. നാരായണൻ
(സംസ്ഥാന പ്രസിഡണ്ട്,
ഇന്ത്യൻ അക്കാദമി ഓഫ് പീഡിയാട്രിക്സ്)

ഡോ. മനു. എം. എസ്.
(നോഡൽ ഓഫീസർ, SWAAS)

ഡോ. ബിന കെ. വി
(സ്റ്റേറ്റ് ചെയർപേഴ്സൺ,
വുമൺസ് വിങ് ഹെൽത്ത്
ഇന്ത്യൻ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ)

ഡോ. അശ്വതി എസ്.
(പ്രൊഫസർ, കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ,
അമൃത ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസ്)

ഡോ. രഞ്ജിനി ബി.എ
(ശിശുരോഗ വിദഗ്ധ,
അമൃത ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസ്)

ഡോ. ശ്രീലക്ഷ്മി മോഹൻദാസ്
(അസി. പ്രൊഫസർ, കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ,
അമൃത ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസ്)

അറിവ് ആരോഗ്യം ജീവിതം-3
(മലയാളം)

3rd Reprint
March 2020

കാർട്ടൂൺ :
ബിനു ആശ്രയ

ഡിസൈൻ & ലേ ഔട്ട് :
ജോ ആർട്സ്, കോട്ടാരക്കര
പച്ചൻ, ഗോർഡൻ ഈഗിൾസ്, എറണാകുളം

മൂലധനം :
ഹാർവാർഡ് സ്കൂൾ ഓഫ് പബ്ലിക് ഹെൽത്ത്

അറിവ്
ആരോഗ്യം
ജീവിതം

വാല്യം 1 :
ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ

സെന്റർ ഫോർ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് പ്രൊട്ടക്ഷൻ
27 നേതാജി നഗർ, കൊട്ടാരക്കര
E-mail: cphpindia@gmail.com | web: www.cphpindia.org

കേരളം നേരിടുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാന ആരോഗ്യ പ്രശ്നമാണ് ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങൾ. ഇതിനെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളിൽ ശരിയായ അവബോധം ഉണ്ടാക്കാൻ **"അറിവ് ആരോഗ്യം ജീവിതം"** എന്ന പുസ്തകത്തിലൂടെ സാധിക്കും. ലാളിത്യംകൊണ്ടും രചനാശൈലികൊണ്ടും സാങ്കേതിക മികവു കൊണ്ടും മനോഹരമാണ് ഈ പുസ്തകം. ഈ ഉദ്യമത്തിന് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

ഡോ. പി.കെ. ജമീല MD, DCH
ഡയറക്ടർ, കേരള സംസ്ഥാന
ആരോഗ്യവകുപ്പ്, തിരുവനന്തപുരം

സരളമായ ഭാഷയിൽ കുട്ടികൾക്ക് ആസ്വാദ്യമായ വിധത്തിൽ രചിക്കപ്പെട്ട ഈ പുസ്തകം കേരളത്തിന് പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതിൽ എനിക്ക് സന്തോഷവും അഭിമാനവും ഉണ്ട്. എല്ലാ കുട്ടികളും ഈ പുസ്തകം വായിക്കണം. അച്ഛനമ്മമാരെ കൊണ്ട് വായിപ്പിക്കുകയും വേണം.

ഡോ. സച്ചിദാനന്ദകമ്മത്ത് MBBS, MD
National President,
Indian Academy of Pediatrics

"അറിവ് ആരോഗ്യം ജീവിതം" – ഈ പുസ്തകം നൂറ് ശതമാനം ശാസ്ത്രീയവും ലളിതവും ആസ്വാദ്യകരവും ഒപ്പം വിജ്ഞാനപ്രദവുമാണ്. ഗൗരവമായ വൈദ്യശാസ്ത്ര സത്യങ്ങൾ വളരെ ലളിതമായി അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. കേരളത്തിന്റെ പൊതുജനാരോഗ്യരംഗത്ത് വലിയ ഒരു മാറ്റത്തിന് തുടക്കം കുറിക്കുവാൻ സാധിക്കട്ടെ.

ഡോ. ജി. സുജാതൻ MBBS, MD
പ്രിൻസിപ്പാൾ (റിട്ട.), ഗവ. മെഡിക്കൽ
കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

സെന്റർ ഫോർ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് പ്രൊട്ടക്ഷൻ

സമർപ്പണം

കേരളത്തിന്റെ പൊതുജനാരോഗ്യ
പ്രശ്നങ്ങളിൽ ശാസ്ത്രീയമായി
ഇടപെടുവാൻ താത്പര്യപ്പെടുന്ന
ഒരു കൂട്ടം സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരുടെ സ്വപ്ന
സാക്ഷാത്ക്കാരമാണ്
സെന്റർ ഫോർ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് പ്രൊട്ടക്ഷൻ.

ആരോഗ്യസാക്ഷരത പകർന്നു
നൽകുവാനുള്ള എളിയ ഉദ്യമം...
"അറിവ്, ആരോഗ്യം, ജീവിതം".

**ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ വരുമാനവിഹിതം
പൊതുജനാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും
ക്യാൻസർ, പാലിയേറ്റീവ് ചികിത്സ വേണ്ടവർ,
ക്ഷയരോഗം എന്നീ കഷ്ടതകൾ
അനുഭവിക്കുന്നവരുടെ ക്ഷേമത്തിനായി
നീക്കി വയ്ക്കുന്നതാണ്.**

ഭാവിയുടെ പ്രതീക്ഷകളായ
യുവതലമുറയ്ക്കും കുട്ടികൾക്കുമായി
ഈ പുസ്തകം സമർപ്പിക്കുന്നു.

"ഉത്തിഷ്ഠത ജാഗ്രത പ്രാപ്യവരാൻ നിബോധത".

ഡോ. കെ.എസ്. പുരുഷോത്തമ ഭട്ട്
ചെയർമാൻ, സെന്റർ ഫോർ പബ്ലിക്ക് ഹെൽത്ത് പ്രൊട്ടക്ഷൻ
rakeshrenjini@gmail.com

അറിവ്
ആരോഗ്യം
ജീവിതം

കേരള സംസ്ഥാന ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടർ
ഡോ. പി.കെ. ജമീല പ്രകാശനം ചെയ്യുന്നു.

സന്നിഹിതർ:

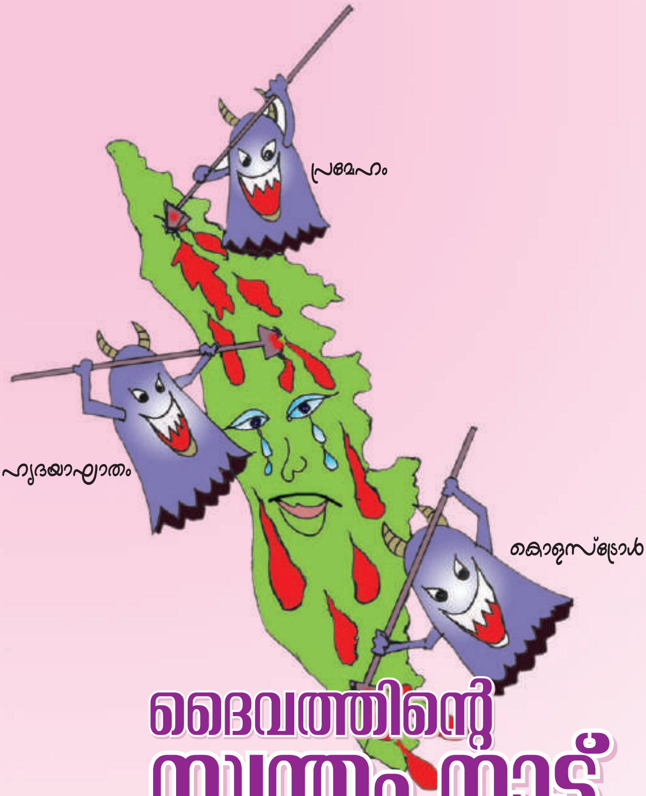
ഡോ. എ.എസ്. പ്രദീപ്കുമാർ,
(അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ)

ഡോ. എൻ. ശ്രീധർ
(ADHS, സംസ്ഥാന പ്രോഗ്രാം മാനേജർ
ആരോഗ്യ കേരളം)

ഡോ. എസ്. ജയശങ്കർ
(അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ)

ശ്രീ. രാജ്കുമാർ
(സംസ്ഥാന മാസ് മീഡിയ ആഫീസർ)

ഡോ. പി.എസ്. രാകേഷ്.
(എഡിറ്റർ)



ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട്

"അതെ എന്തെങ്കിലും ഉടനെ ചെയ്യണം. ഒന്നുമില്ലെങ്കിൽ കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യ മുന്നേറ്റങ്ങൾക്ക് നേരിട്ട് സാക്ഷ്യം വഹിച്ചവരല്ലേ നമ്മൾ. ഇപ്പോൾ ഇവിടെയായിപ്പോയി എന്നു കരുതി ചുമ്മാതിരിക്കരുത്"

"കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം എന്നതിന് ലോകത്തിനു തന്നെ മാതൃക കാണിച്ച സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. വികസിത രാജ്യങ്ങളോട് കിടപിടിക്കുന്ന രീതിയിൽ കുറഞ്ഞ മരണനിരക്കുകളും, ഇന്ത്യയിലെ മറ്റൊരു സംസ്ഥാനത്തിനും സ്വപ്നം കാണുവാൻ പോലും കഴിയാത്ത ആരോഗ്യ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിച്ച നാടായിരുന്നു നമ്മുടെ നാട്. എന്നാൽ ഇന്നോ? ഹാ ! കഷ്ടം."

"പ്രമേഹരോഗത്തിന്റെ തലസ്ഥാനമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു കേരളം. 40 വയസ്സു കഴിഞ്ഞ മൂന്നിൽ ഒരാൾ പ്രമേഹ രോഗിയാണിവിടെ"

"30 ലക്ഷം പ്രമേഹരോഗികളും 45 ലക്ഷം രക്താതിമർദ്ദം ബാധിച്ചവരും കൊച്ചുകേരളത്തിൽ ഉണ്ടെന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ വയ്യ"

"ഹൃദയാഘാതം പ്രതിവർഷം മലയാളനാട്ടിൽ 50,000 പേരെ കൊല്ലുന്നു".

"ഓരോ വർഷവും 20,000 പേർ പക്ഷാഘാതം ബാധിച്ച് കേരളത്തിൽ മരിക്കുന്നു"

"ശാരീരികമായ നിഷ്ക്രിയത്വം അനാരോഗ്യകരമായ ആഹാരശീലം, മദ്യപാനം, പുകവലി ഇവയെല്ലാം കൂടി കേരളനാടിനെ ജീവീതശൈലീ രോഗങ്ങളുടെ ഈറ്റില്ലമായി മാറ്റിയിരിക്കുന്നു."

"ആളോഹരി ചികിത്സാ ചെലവും വളരെ അധികമാണ് കേരളത്തിൽ"

"ആത്മഹത്യകളും വാഹന അപകടങ്ങളും ഏറ്റവും അധികം നടക്കുന്നതും കേരളത്തിലാണു പോലും"

"കാൻസർ രോഗബാധയും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നുണ്ടത്രെ." "മൂന്ന് ദശാബ്ദങ്ങൾ കൊണ്ട് പല ക്യാൻസറുകളും എട്ട് മടങ്ങുവരെ വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു കേരളത്തിൽ."

"**എന്തു ചെയ്യും ?** എന്തെങ്കിലും ഉടനെചെയ്യണം."

"ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾക്ക് മുമ്പിൽ ഒരിക്കൽ അഭിമാനത്തോടെ നാം ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച **'കേരള മോഡൽ'** വൈദ്യരംഗം തകർന്നടിഞ്ഞു. ഒരിക്കലും തിരിച്ചുവരുവാൻ കഴിയാത്ത രീതിയിലുള്ള രോഗാതുരതയിലേക്ക് കേരളം കൂപ്പുകുത്തി വീണുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു."

"ആരോഗ്യം വിലകൊടുത്ത് വാങ്ങാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നല്ല എന്നത് നമ്മുടെ ആളുകൾ മറന്നുപോയോ ?"

"നമ്മൾ എല്ലാം ഇവിടെ ആയി പോയില്ലെ? ഇനി നമുക്കാർക്കും ഒരു മനുഷ്യ ജന്മമില്ലല്ലോ. അല്ലെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാമായിരുന്നു."

"ജനങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യ സാക്ഷരത പകർന്നു നൽകണം"

"കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ നിന്നു തുടങ്ങാം"

"ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നു ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടിനെ രക്ഷിക്കണം. ഒരു നവോത്ഥാനം നടക്കണം. എന്താ ഒരു വഴി ?"

"എന്തെങ്കിലും ഒരു വഴി കാണാം"

ഔട്ട് ഓഫ് സിലബസ്

കെവിൻ : എടാ തുന്തു. കഴിച്ചത് മതി. വന്ന് ഞങ്ങളുടെ കൂടെ കുറച്ചുനേരം കളിക്ക്.

തുന്തു : കളിച്ചാൽ ഞാൻ ക്ഷീണിക്കും. പിന്നെ വീണ്ടും വിശക്കും.

ഗൗരി : ഫ്രൈഡ് ചിക്കൻ കയ്യിലിരിക്കുമ്പോൾ തുന്തു കളിക്കാൻ വരുമോ? കൊള്ളാം!
നീ നോക്കി നിൽക്കാതെ പന്ത് ഇങ്ങോട്ട് ഇട്.

കെവിൻ : എന്താടാ തുന്തു ചുമയ്ക്കുന്നേ?

ഗൗരി : അയ്യോ നിർത്താതെ ചുമയ്ക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. അയ്യോ! ദേ അവൻ വീണു.

കെവിൻ : ആരെങ്കിലും ഓടിവരണേ....

ഗൗരി : തുന്തു....... തുന്തു..... വേഗം ആരെയെങ്കിലും വിളിക്ക്. എന്താടാ പറ്റിയത്.

കെവിൻ : അവന് ശ്വാസം കിട്ടുന്നില്ലെന്നാ തോന്നുന്നത്. എടാ എഴുന്നേറ്റ് ഇരിക്ക്. ഗൗരി പിടിക്ക്, നീ കരയാതെ.

"എന്താ മക്കളെ, എന്ത് പറ്റി ?"

കെവിൻ : പെട്ടെന്ന് ഇവൻ ചുമച്ചു. ഇപ്പോൾ ഇങ്ങനെയായി.

അപ്പൂപ്പൻ : മാറി നിൽക്കു. ഞാനൊന്ന് നോക്കട്ടെ...

ഗൗരി : അയ്യോ എന്താ ഈ ചെയ്യുന്നത്? വയറ്റിൽ പിടിച്ച് ഞെക്കുന്നോ ?

കെവിൻ : യെസ്! നീ ചുമ്മാതിരി. അദ്ദേഹം ചെയ്യുന്നതാണ് കറക്ട്.

ദേ വന്നു ചിക്കന്റെ കഷണം. ഇത് തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങിയതാണ് കാരണം

അപ്പൂപ്പൻ : ഒരൽപ്പനേരം വിശ്രമിക്കു. ഇനി ഭയപ്പെടാനൊന്നുമില്ല.

ഗൗരി : അയ്യോ ഞങ്ങൾ പേടിച്ചുപോയി !

കെവിൻ : നീ ചത്തുപോയേനെ തുന്തു, ഈ അപ്പൂപ്പനാ നിന്നെ രക്ഷിച്ചത്.

തുന്തു : താങ്ക്സ് അപ്പൂപ്പാ. എനിക്കെന്താ പറ്റിയത് ?

കെവിൻ : ഭക്ഷണം തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങിയതാണ്. ഇത്തരത്തിൽ ഒരുപാട് പേര് മരിച്ചിട്ടുണ്ട്. സമയത്ത് ഈ അപ്പൂപ്പൻ വന്നില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ...

ഗൗരി : ആലോചിക്കാൻപോലും വയ്യ. ദൈവമാണ് അപ്പൂപ്പനെ ഇവിടെ എത്തിച്ചത്.

കെവിൻ : അപ്പൂപ്പൻ ഡോക്ടറാണോ? അതെ, ഒരു ഡോക്ടർക്കെ ഇതൊക്കെ ചെയ്യാൻ പറ്റു.

ഗൗരി : അപ്പൂപ്പനെ ഇവിടെങ്ങും കണ്ടിട്ടില്ലല്ലോ. എവിടെയാ വീട്?

അപ്പൂപ്പൻ : ഈ പുഴയ്ക്ക് അപ്പുറം.

ഗൗരി : ഈ പുഴയ്ക്ക് അപ്പുറത്ത് എവിടെ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഒരുപാട് ദൂരം പോകണം. ആട്ടെ, നിങ്ങളുടെ പേരുകൾ പറയൂ.

ഗൗരി : ഞാൻ ഗൗരി.

കെവിൻ : ഞാൻ കെവിൻ, ഇവൻ തുന്തു,

ഗൗരി : ഞങ്ങൾ കൂട്ടുകാരാണ്. ശനിയാഴ്ച വൈകിട്ട് ഞങ്ങൾ ഇവിടെ കളിക്കാൻ വരും. ഡോക്ടറെ ഞങ്ങൾ എന്താ വിളിക്കേണ്ടത്? ഡോക്ടറുടെ പേരെന്താ?

അപ്പൂപ്പൻ : നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളത് വിളിക്കാം.

കെവിൻ : ഡോക്ടറപ്പൂപ്പൻ

ഗൗരി : വൈദ്യരപ്പൂപ്പൻ. എനിക്കതാ ഇഷ്ടം.

അപ്പൂപ്പൻ : എന്തുവേണമെങ്കിലും വിളിച്ചോളൂ.

ഗൗരി : അപ്പൂപ്പൻ എങ്ങോട്ടാ പോകുന്നത് ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഞാൻ ഒന്നു നടക്കാനിറങ്ങിയതാ

ഗൗരി : അപ്പൂപ്പനെ ഞങ്ങൾക്ക് ഒരുപാട് ഇഷ്ടമായി.
വീട്ടിലേയ്ക്ക് വരുന്നോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : നിങ്ങളെയും എനിക്ക് ഒരുപാട് ഇഷ്ടമായി.
ഇനിമുതൽ എല്ലാ ശനിയാഴ്ചയും വൈകിട്ട്
ഞാനുമുണ്ട് നിങ്ങളോടൊപ്പം കളിക്കാൻ.

കെവിൻ : വണ്ടർഫുൾ ! താങ്ക് യൂ അപ്പൂപ്പാ....

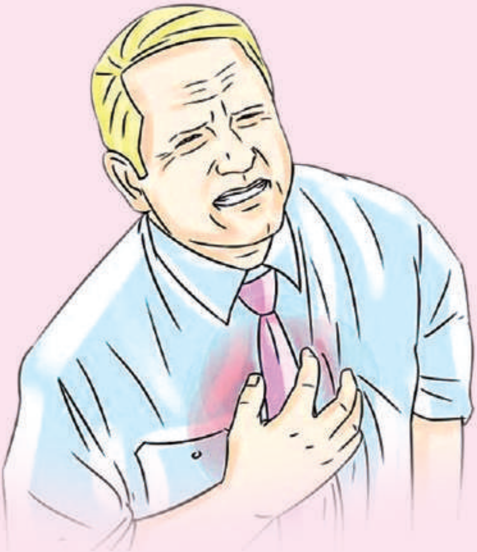
തുന്തു : പോട്ടെ അപ്പൂപ്പാ, താങ്ക്സ്, ബൈ ബൈ...

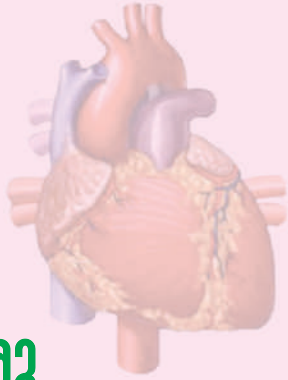
കെവിൻ : എനിക്ക് നിന്നെ വച്ചോണ്ട് സൈക്കിൾ
ചവിട്ടാനൊന്നും വയ്യ. എന്തൊരു വെയ്റ്റ്.
നീ ചവിട്ട്, ഞാൻ പിറകിലിരിക്കാം.

തുന്തു : ഞാൻ ഒരു അസുഖക്കാരനല്ലേടാ, നീ ചവിട്ട്.
ഞാൻ പിന്നിലിരിക്കാം, പ്ലീസ്.

ഗൗരി : അപ്പൂപ്പൻ വന്നില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ
നീ ഇന്ന് തീർന്നേനെ.
എല്ലാവരും ഞങ്ങളെ കൊന്നേനെ.
ഭാഗ്യം, ഒന്നും സംഭവിച്ചില്ല.

•





ഒരു അറ്റാക്കും സഡൻ അല്ല

കെവിൻ : ഹായ് അപ്പൂപ്പാ...

അപ്പൂപ്പൻ : ഹാ, കൂട്ടുകാർ എത്തിയല്ലോ! വരു വരൂ...
എന്താണ് ഈ ആഴ്ചത്തെ നാട്ടുവർത്തമാനം ?

തുന്തു : എന്റെ വീടിനടുത്ത് പുതിയൊരു ഹോട്ടൽ തുടങ്ങി.
പേര് – 'ദേ പറോട്ട' !!!

ഗൗരി : അയ്യേ 'പറോട്ട'യോ? അതൊക്കെ ആരെങ്കിലും
തിന്നുമോ? ഭാമ ടീച്ചർ പറഞ്ഞതല്ലേ, പറോട്ടയിൽ
മൈദ മാത്രമേ ഉള്ളു എന്നും, അതുകൊണ്ട്
ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതല്ല എന്നും.

കെവിൻ : അല്ലെങ്കിലും തിന്നാനുള്ള കാര്യം മാത്രമേ ഈ
തുന്തുവിന് എപ്പോഴും പറയാനുള്ളു.
വേറെ എന്തെങ്കിലും പറയൂ.

തുന്തു : എന്നാൽ നീ പറ ബുജി

കെവിൻ : നമ്മുടെ റോഷന്റെ അച്ഛന് ഒരു സഡൻ അറ്റാക്ക് വന്ന് ഏതോ വല്യ ആശുപത്രിയിൽ ഐ.സി.യൂവിലാണ്. അവൻ മൂന്നുദിവസമായി സ്ക്കൂളിൽ വരുന്നില്ല

തുന്തു : അറ്റാക്കോ? അതെന്താ..?

കെവിൻ : ഹൃദയാഘാതം. അത്രയെ എനിക്കറിയൂ. അതെന്താണെന്ന് ഒന്നു പറഞ്ഞുതരാമോ അപ്പൂപ്പാ.

അപ്പൂപ്പൻ : ആദ്യം തന്നെ പറയട്ടെ. ഒരു ഹാർട്ട് അറ്റാക്കും 'സഡൻ' അല്ല. എന്നുവച്ചാൽ ഒരു ഹൃദയാഘാതവും പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്നതല്ല എന്ന്. വർഷങ്ങളായി ശരീരത്തിനുള്ളിൽ നടക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളുടെ ഫലമായിട്ടാണ് ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് ഉണ്ടാകുന്നത്.

നിങ്ങളുടെ ഇപ്പോഴത്തെ ശീലങ്ങൾ വരെ ഭാവിയിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടാകുമോ എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നുണ്ട്.

ഗൗരി : അയ്യോ! എങ്ങനെയാ അപ്പൂപ്പാ ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടാകുന്നത് ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഹൃദയത്തിലേക്കുള്ള രക്തക്കുഴലുകളിൽ എന്തെങ്കിലും തടസ്സം ഉണ്ടായി ഹൃദയത്തിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം കുറയുമ്പോഴാണ് ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടാകുന്നത്.

തുന്തു : മനസ്സിലായില്ല.

അപ്പൂപ്പൻ : നിങ്ങൾ ഒരു സ്ട്രാ ഉപയോഗിച്ച് നാരങ്ങാവെള്ളം കുടിക്കുകയാണെന്ന് വിചാരിക്കു. സ്ട്രായ്ക്കുള്ളിൽ ഒരു കുരുകയറി ഇരുന്നാലോ ?

ഗൗരി : നമുക്ക് നാരങ്ങാവെള്ളം സ്ട്രായിലൂടെ കിട്ടില്ല.

അപ്പൂപ്പൻ : അതുപോലെ ഹൃദയത്തിലേക്കുള്ള രക്തക്കുഴലുകളിൽ എന്തെങ്കിലും തടസ്സമുണ്ടെന്ന് വിചാരിക്കുക. അപ്പോഴോ?

കെവിൻ : ഹൃദയത്തിലേക്ക് രക്തം കിട്ടില്ല.

തുന്തു : അതിന് നാരങ്ങായുടെ കുരു രക്തക്കുഴലിൽ ഉണ്ടോ ?

കെവിൻ : മണ്ടാ, അതുപോലെ എന്തെങ്കിലും എന്നാ അപ്പൂപ്പൻ ഉദ്ദേശിച്ചത്. അല്ലേ അപ്പൂപ്പാ ?

അപ്പൂപ്പൻ : അതെ. ഉദാഹരണത്തിന് രക്തക്കുഴലിൽ അടിഞ്ഞു കൂടുന്ന കൊഴുപ്പ് ഒരു കാരണമാകാം. അല്ലെങ്കിൽ സിഗരറ്റ് വലിക്കുമ്പോൾ അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ.

കെവിൻ : റോഷന്റെ അച്ഛൻ ഒത്തിരി സിഗരറ്റ് വലിക്കുമായിരുന്നു.

തുന്തു : ധാരാളം ആഹാരവും കഴിക്കുമായിരുന്നു, അതെനിക്ക് അറിയാം; എന്നും അവന്റെ വീട്ടിൽ ബർഗറും ചിപ്സും ചിക്കൻ ഫ്രൈയും വറുത്തതും പൊരിച്ചതും എല്ലാം ലാവിഷായിരുന്നു.

അപ്പൂപ്പൻ : റോഷന്റെ വീട്ടിൽ മാത്രമല്ല, നാം മലയാളികൾ എല്ലാവരുടെയും ആഹാരരീതി ഇപ്പോൾ ഇങ്ങനെ അല്ലേ ? വറുത്തതും പൊരിച്ചതും കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയതും എല്ലാം ധാരാളം കഴിക്കുന്നതാണ് ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടാകുവാനുള്ള പ്രധാനകാരണം.

കെവിൻ : അപ്പോൾ ഇതൊന്നും കഴിക്കാതിരുന്നാൽ ഹൃദയാഘാതം വരില്ലല്ലോ, അല്ലേ ?

അപ്പൂപ്പൻ : വ്യായാമം ഇല്ലായ്മ ആണ് മറ്റൊരു പ്രധാനകാരണം. മടിപിടിച്ചിരിക്കുക, ഒരിടത്തിരുന്ന് ജോലി ചെയ്യുക, മേലനങ്ങി പണിയെടുക്കാതിരിക്കുക; ഇവയെല്ലാം പ്രധാനകാരണമാണ്.

കെവിൻ : റോഷന്റെ അച്ഛൻ ഒരു കമ്പ്യൂട്ടർ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് ആയിരുന്നു. എപ്പോഴും കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ മുന്നിൽ ഇരിക്കും. അങ്കിൾ എഴുന്നേറ്റു ഞാൻ കണ്ടിട്ടേ ഇല്ല.

അപ്പൂപ്പൻ : പണ്ടൊക്കെ ആളുകൾ ഒരുപാട് നടക്കുമായിരുന്നു. പാടത്ത് പണിയെടുക്കും സ്ത്രീകൾ അരി അരയ്ക്കും തുണി നനയ്ക്കും മുറ്റം തൂക്കും, ഇന്നോ! മിക്സിയായ്, വാഷിംഗ് മെഷീനായ്, വാഹനങ്ങളായി, പിന്നെ ടി.വിയുടെയും, കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെയും മുന്നിൽ ഇരിപ്പായി !!!

പടി കയറണമെങ്കിൽ ലിഫ്റ്റ് വേണം, വീടിന് മുന്നിൽ വാഹനം വരണം, എല്ലാം ഇരിക്കുന്നിടത്ത് കിട്ടണം. ഇങ്ങനെ ആയാൽ ഹൃദയാഘാതം വരികതന്നെചെയ്യും.

ഗൗരി : അപ്പോൾ ഹൃദയാഘാതം വരാതിരിക്കുവാൻ നമ്മൾ എന്തുചെയ്യണം ?

കെവിൻ : വ്യായാമം ചെയ്യണം. അല്ലേ അപ്പൂപ്പ്സ്.

അപ്പൂപ്പൻ : അതെ, നിങ്ങളുടെ പ്രായത്തിൽ ചുരുങ്ങിയത് ഒരു മണിക്കൂർ എങ്കിലും ദിവസവും വ്യായാമം ചെയ്യണം. എന്തു വ്യായാമവും ആകാം. കളികൾ

അറിവ്
ആരോഗ്യം
ജീവിതം
ദിവസവും
അരമണിക്കൂറെങ്കിലും
നടക്കൂ.....
രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു (BP)
ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം, പ്രമേഹം, രക്താതിമർദ്ദം വരാനുള്ള സാദ്ധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു
വിഷാദരോഗത്തിൽ നിന്നും രക്ഷ
സ്തനങ്ങൾ, കുടൽ എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന അർബുദത്തിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം
ഇൻസുലിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമത കൂട്ടുക വഴി രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നു
സെറോട്ടോണിൻ ഉത്പാദനത്തിലൂടെ ശാന്തമായ മനസ്ഥിതി പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.
തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തഓട്ടം കൂടുന്നതുവഴി, ഓർമ്മശക്തി കൂട്ടുന്നു. അൾഷിമേഴ്സ് രോഗസാദ്ധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.
കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നു.. എച്ച്.ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോൾ കൂട്ടുകവഴി ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നു

നല്ലതാണ്. ഓടാം, ചാടാം, സൈക്കിൾ ചവിട്ടാം, ഇനി അതല്ലെങ്കിൽ നല്ല വേഗത്തിൽ നടന്നാലും മതി. 18 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർ 10000 സ്റ്റെപ്പ് എങ്കിലും ഒരു ദിവസം നടക്കണം. ഏറ്റവും ചുരുങ്ങിയത് അരമണിക്കൂറെങ്കിലും വ്യായാമം ചെയ്യണം.

തുന്തു : അപ്പോൾ വ്യായാമം ചെയ്യാൻ സമയം ഇല്ലാത്തവർക്കോ?

അപ്പൂപ്പൻ : തുന്തുമോനേ, എല്ലാവർക്കും ഒരു ദിവസം 24 മണിക്കൂർ തന്നെയല്ലേ? എനിക്കും നിങ്ങൾക്കും ഡോക്ടർക്കും ടീച്ചർക്കും മന്ത്രിമാർക്കും കളക്ടർക്കും എല്ലാം ദൈവം ഒരുപോലെ തന്നിട്ടുള്ള താണ് സമയം. പിന്നെ എങ്ങനെ സമയം ഇല്ലാതാകും? ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുവാൻ 18-64 വയസ്സിന് ഇടയിലുള്ളവർ ദിവസവും 30 മിനിറ്റ് മാറ്റി വയ്ക്കുന്നതാണോ നല്ലത്, അതോ ഹൃദയാഘാതം വന്ന് നേരത്തെ മരിക്കുന്നതാണോ ?

കെവിൻ : ഈ 30 മിനിറ്റ് തുടർച്ചയായി തന്നെ വ്യായാമം ചെയ്യണോ?

അപ്പൂപ്പൻ : ചെയ്താൽ നല്ലത്. ഇനി തീരെ നിവൃത്തിയില്ലെങ്കിൽ 10 മിനിറ്റ് വച്ച് മൂന്ന് നേരമോ, 15 മിനിറ്റ് വച്ച് രണ്ട് നേരമോ ചെയ്യാം.

ഗൗരി : എല്ലാവരും വ്യായാമം ചെയ്യണമെന്നാണോ അപ്പൂപ്പൻ പറയുന്നത് ?

അപ്പൂപ്പൻ : അതെ. എല്ലാവരും ചെയ്യണം. ഗർഭിണികളും, പ്രായാധിക്യം വന്നവരും, ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവരും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം മാത്രം ചെയ്താൽ മതിയാകും.

കെവിൻ : രാവിലെ തന്നെ വ്യായാമം ചെയ്യണോ ? വൈകുന്നേരം ആയാൽ പോരെ ?

അപ്പൂപ്പൻ : രാവിലെ നടക്കുന്നത് ഉത്തമം. എന്നിരുന്നാലും,

ഓരോരുത്തർക്കും സമയവും സൗകര്യവും ഉള്ളപ്പോൾ ചെയ്യട്ടെ, കുഴപ്പമില്ല.

ഗൗരി : അപ്പോൾ നമുക്ക് അച്ഛനോടും അമ്മയോടും ടീച്ചറിനോടും എല്ലാവരോടും പോയി പറയണം. നാളെമുതൽ എല്ലാവരും വ്യായാമം ചെയ്യട്ടെ.

കെവിൻ : അപ്പൂപ്പാ. ഹൃദയാഘാതം ഒരു പാരമ്പര്യരോഗമാണോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : വീട്ടിൽ അച്ഛനോ, അമ്മയ്ക്കോ അടുത്ത ബന്ധുക്കൾക്കോ ഹൃദയാഘാതം വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഒരാൾക്ക് ഹൃദയാഘാതം വരാനുള്ള സാദ്ധ്യത കൂടുതലാണ്. അത്തരക്കാർ മറ്റൊരു അപകടഘടകവും ഉണ്ടാകാതെ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ പുലർത്തണം.

കെവിൻ : മറ്റ് അപകടഘടകങ്ങളോ ? അത് എന്തൊക്കെയാ അപ്പൂപ്പാ ?

അപ്പൂപ്പൻ : പ്രമേഹം, രക്താതിമർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ കൂടുന്ന അവസ്ഥ, പൊണ്ണത്തടി ഇവയെല്ലാം....

തുന്തു : പ്രമേഹം, രക്താതിമർദ്ദം എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞാൽ എന്താ?

ഗൗരി : പ്രമേഹം എന്ന് പറഞ്ഞാൽ പഞ്ചസാരയുടെ അസുഖം, ഷുഗർ എന്നൊക്കെ പറയില്ലേ ?

കെവിൻ : ഡയബറ്റിസ് എന്ന് പറയൂ.

തുന്തു : ഓ! അതായിരുന്നോ, അപ്പോൾ രക്താതിമർദ്ദമോ?

കെവിൻ : ഹൈ ബി.പി ഓർ ബ്ലഡ് പ്രഷർ. അണ്ടർസ്റ്റാൻഡ് ?

അപ്പൂപ്പാ, പ്രമേഹത്തേയും, ബി.പി യെയും കുറിച്ചൊക്കെ വിശദമായി ഒന്നു പറഞ്ഞുതരുമോ?

ഗൗരി : അയ്യോ! 6 മണിയായി, വീട്ടിൽ തിരക്കും, നമുക്ക് പോകാം.

അപ്പൂപ്പൻ : ശരി മക്കളെ, നിങ്ങൾ പോയ് വരൂ. നമുക്ക് അടുത്താഴ്ച കാണാം. അപ്പോൾ വിശദമായി സംസാരിക്കാമല്ലോ.

ഗൗരി : ഓ.കെ. അപ്പൂപ്പാ താങ്ക്സ്

തുന്തു : ബൈ. ബൈ....

നിങ്ങളുടെ ഭാരവും ഉയരവും അറിയാമോ ?
എങ്കിൽ ബോഡിമാസ് ഇൻഡക്സ് കണ്ടുപിടിക്കൂ...

$$\text{BMI} = \frac{\text{ഭാരം (കിലോഗ്രാമിൽ)}}{(\text{ഉയരം (മീറ്ററിൽ)})^2}$$

ഉദാ: തൂക്കം 70 കിലോയും പൊക്കം 160 സെ.മീ ആണെങ്കിൽ

$$\text{BMI} = \frac{70}{(1.6)^2} = \frac{70}{1.6\text{x}1.6} = 27.3$$

BMI നോർമൽ : 18 – 22.9	ഭാരക്കൂടുതൽ : 23 – 24.9

പൊണ്ണത്തടി : 25 ൽ കൂടുതൽ

ദിവസവും അരകിലോ പഴവർഗ്ഗം + പച്ചക്കറി

കെവിൻ : ഹായ് അപ്പൂപ്പാ.

അപ്പൂപ്പൻ : കൂട്ടുകാർ വൈകിയല്ലോ ?

ഗൗരി : അശോകൻ ചേട്ടന്റെ തോട്ടത്തിൽ പറങ്കിമാങ്ങാ പറിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഞങ്ങൾ അതു നോക്കി നിന്നതാ. സമയം വൈകിയതറിഞ്ഞില്ല. സോറി അപ്പൂപ്പാ.

അപ്പൂപ്പൻ : അതു സാരമില്ല. എന്നിട്ട് പറങ്കിമാങ്ങയൊക്കെ എന്തു ചെയ്തു ?

തുന്തു : കളഞ്ഞു. അണ്ടിമാത്രം ചാക്കിൽകെട്ടി കൊണ്ടുപോയി. കശുവണ്ടി വിറ്റാൽ ഒത്തിരി പൈസാ കിട്ടുമെന്നാ പറഞ്ഞത്

അപ്പൂപ്പൻ : ഒരു ചോദ്യം ചോദിക്കട്ടെ ? നാം നിത്യവും കഴിക്കേണ്ട രണ്ടുതരം ആഹാരമുണ്ട്. ഇവ നമ്മളെ

പല അസുഖങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങളാണ്. ഏതാണെന്ന് പറയാമോ?

തുന്തു : ചോറ്, അതാണല്ലോ ദിവസവും കഴിക്കേണ്ടത്.

അപ്പൂപ്പൻ : അല്ല.

തുന്തു : ഒരു ക്ലൂ താ അപ്പൂപ്പാ.

അപ്പൂപ്പൻ : ഞാൻ പറയുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങൾ സ്ഥിരമായിട്ട് കഴിച്ചാൽ പ്രമേഹം, രക്താതിമർദ്ദം, ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം, ക്യാൻസർ എന്നിവയിൽ നിന്നെല്ലാം രക്ഷനേടാൻ കഴിയും. നമ്മുടെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും.

കെവിൻ : പഴവർഗ്ഗങ്ങളും, പച്ചക്കറിയും. റൈറ്റ് ?

അപ്പൂപ്പൻ : ലോകത്ത് ആകമാനം ഉണ്ടാകുന്ന 20 % ഹൃദയാഘാതങ്ങൾക്കും 10% പക്ഷാഘാതങ്ങൾക്കും, 5 % ക്യാൻസറുകൾക്കും അടിസ്ഥാനകാരണം നിശ്ചിത അളവിൽ പഴവർഗ്ഗങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും കഴിക്കാത്തതാണ്. ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം, രക്താതിമർദ്ദം, ആമാശയ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, തിമിരം, എന്തിന് വായ, തൊണ്ട, അന്നനാളം, ആമാശയം, ശ്വാസകോശം, സ്തനം എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന ക്യാൻസറിൽ നിന്നുവരെ രക്ഷനേടിത്തരുവാൻ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾക്കും പച്ചക്കറികൾക്കും കഴിയും.

ഗൗരി : അതേയോ ! അമ്മയും ടീച്ചറും എപ്പോഴും പറയും ഇലക്കറികൾ കഴിക്കണമെന്ന്. പക്ഷേ ഞാൻ അത്ര കാര്യമാക്കിയിട്ടില്ല.

അപ്പൂപ്പൻ : നിറങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ് മനുഷ്യന് ദൈവം തന്നിട്ടുള്ളത് എന്തിനാണെന്ന് അറിയാമോ? കളർ ടി.വി. കാണാനല്ല, പഴങ്ങളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും പ്രകൃതിയുടെയും മനോഹരമായ നിറങ്ങൾ കാണാനാണ്.

തുന്തു : അപ്പൂപ്പാ, അപ്പോൾ ഷവർമ്മ കഴിച്ചാലോ ?

കെവിൻ : ഷട്ടപ്പ്. അപ്പൂസേ, യൂ കണ്ടിന്യൂ...

അപ്പൂപ്പൻ : നിങ്ങൾ ഇന്നലെ എത്ര പഴവർഗ്ഗങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിച്ചു ?

ഗൗരി : കുറച്ച് തോരൻ കഴിച്ചു.

തുന്തു : ഞാൻ ഒരുപാത്രം നിറയെ ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ചിപ്സ് കഴിച്ചു,

അപ്പൂപ്പൻ : ഒരു ദിവസം ചുരുങ്ങിയത് 2 പേരയ്ക്കയോ, 30 മുന്തിരിങ്ങയോ, രണ്ട് ഓറഞ്ചോ, 15 ചാമ്പക്കായോ, 2 വാഴപ്പഴമോ അല്ലെങ്കിൽ ഇവയ്ക്ക് സമാനമായ അളവിലോ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ കഴിക്കണം. ഇതിനേക്കാൾ അധികമായി ഇലക്കറികൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പച്ചക്കറികളും കഴിക്കണം. പഴങ്ങളും, പച്ചക്കറികളുംകൂടി അരകിലോയെങ്കിലും ദിവസവും കഴിക്കണം. അങ്ങനെ കഴിക്കുന്നവരിൽ ഹൃദയാഘാതം വരാനുള്ള സാദ്ധ്യത നന്നായി കുറയുന്നു.

പിന്നെ ഉരുളക്കിഴങ്ങൊന്നും പച്ചക്കറികളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല, കേട്ടോ തുന്തു.

തുന്തു : ങേ. ഇല്ലേ? അയ്യോ !

അപ്പൂപ്പൻ : കുറച്ച് പഴവർഗ്ഗങ്ങളുടെ പേര് പറയൂ.

തുന്തു : ആപ്പിൾ, ഓറഞ്ച്, മുന്തിരി....

കെവിൻ : അപ്പൂപ്പാ...? ഇവയിലെല്ലാം എൻഡോസൾഫാനാണ് എന്നാണ് സാംസൺ അങ്കിൾ പറഞ്ഞത്. അപ്പോൾ കഴിച്ചാൽ പ്രശ്നമാവില്ലെ ?

അപ്പൂപ്പൻ : പഴങ്ങൾ എന്നു കേട്ടപ്പോൾ ആപ്പിളും, ഓറഞ്ചും, മുന്തിരിങ്ങയും മാത്രമേ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ വരുന്നുള്ളോ ? മറ്റൊന്നും നിങ്ങൾക്കറിയില്ലേ ?

ഗൗരി : പേരയ്ക്ക, പപ്പായ, ചാമ്പക്ക, വാഴപ്പഴം...

കെവിൻ : പറങ്കിമാങ്ങ, ഫാഷൻഫ്രൂട്ട്...

ഗൗരി : ചക്ക, മാങ്ങ...

തുന്തു : തേങ്ങ...?

കെവിൻ : തേങ്ങയോ, മണ്ടശിരോമണി !

തുന്തു : സോറി സോറി.

അപ്പൂപ്പൻ : മിടുക്കന്മാർ. നിങ്ങളീപറഞ്ഞ പേരക്ക, പപ്പായ, ചാമ്പക്ക, പറങ്കിമാങ്ങ, വാഴപ്പഴം, മാങ്ങ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ എവിടെ നിന്നു കിട്ടും ?

ഗൗരി : നമ്മുടെ വീട്ടിൽ, മരത്തിൽ നിന്ന്...

അപ്പൂപ്പൻ : മിടുക്കി. ഇതിന്റെയൊക്കെ മരങ്ങൾ വീട്ടിലുണ്ടോ?

കെവിൻ : ഇല്ലല്ലോ !

അപ്പൂപ്പൻ : ഇതൊക്കെ എവിടെപ്പോയി !?
നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ധാരാളം ഉണ്ടായിരുന്നല്ലോ.
ഞങ്ങളുടെ കുട്ടിക്കാലത്ത് മാങ്ങ എറിയുക യായിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട വിനോദം.
നിങ്ങൾ മാവിൽ കല്ലെറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ ?

തുന്തു : പട്ടിയെ കല്ലെറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

അപ്പൂപ്പൻ : ഇന്നു തന്നെ വീട്ടിൽപോയി ഇത്തരം മരങ്ങൾ നട്ടുപിടിപ്പിച്ചാട്ടെ. എന്നിട്ട് ദിവസവും അത്തരം ഫലങ്ങൾ കഴിച്ചാട്ടെ. അപ്പോൾ വിലയും പ്രശ്നമാവില്ല. എൻഡോസൾഫാനെയും പേടിക്കണ്ട.

കെവിൻ : ഗുഡ് ഐഡിയാ. നാളത്തെ ഹെൽത്ത് ക്ലബ്ബിൽ ഇത് ഞാൻ പ്രസന്റ് ചെയ്യും.

ഗൗരി : എന്നിട്ട് സ്കൂളിലും ഇത് വച്ച് പിടിപ്പിക്കാം.

ദിവസവും 1/2 കിലോ
പഴവർഗ്ഗം + പച്ചക്കറി

അറിവ്
ആരോഗ്യം
ജീവിതം

ഹൃദയാഘാതം വരാനുള്ള സാദ്ധ്യത നന്നേ കുറയുന്നു

പക്ഷാഘാതം വരാനുള്ള സാദ്ധ്യത കുറയുന്നു

രക്തസമ്മർദ്ദം (BP) കുറയുന്നു

കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നു.

ക്യാൻസർ വരാനുള്ള സാദ്ധ്യത കുറയുന്നു.

ആമാശയ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി, മലബന്ധം ഇല്ലാതാകുന്നു.

രോഗ പ്രതിരോധശേഷി കൂടുന്നു

തിമിരത്തിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുന്നു

അപ്പൂപ്പൻ : ഇടനേരത്തെ ഉഴുന്നുവടയ്ക്കും വാഴക്കാ അപ്പത്തിനും ബർഗ്ഗറിനും കേക്കിനും ഒക്കെ പകരം ഒരു പേരയ്ക്കായോ പപ്പായയോ കഴിക്കുന്നത് ശീലമാക്കൂ കുട്ടികളെ...

തുന്തു : ഞാൻ എന്നും ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ് കുടിക്കാറുണ്ട്

അപ്പൂപ്പൻ : ജ്യൂസിനേക്കാളും നല്ലത് പഴമായി തന്നെ കഴിക്കുന്നതാണ്. അതാവുമ്പോൾ നാരും ലഭിക്കും, പഞ്ചസാരയും വേണ്ടിവരില്ല.

ഗൗരി : അത് ശരിയാ.

അപ്പൂപ്പൻ : കലോറി കൂടുതൽ അടങ്ങിയ പഴങ്ങളായ മാങ്ങ, ചക്ക, വാഴപ്പഴം തുടങ്ങിയവ രാവിലെ പ്രാതലിന് പകരമോ വൈകുന്നേരത്തെ അത്താഴത്തിന് പകരമോ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

തുന്തു : വേറെയെന്തെങ്കിലും ടിപ്സ് പറയാനുണ്ടോ അപ്പൂപ്പാ. നാളെ ഒരു കലക്ക് കലക്കാനാ.

അപ്പൂപ്പൻ : മലക്കറി അരിയുമ്പോൾ വലിയ കഷണങ്ങളായി അരിയുന്നതാണ് നല്ലത്, ചെറുകഷണങ്ങളായി അരിയുമ്പോൾ ധാതുസമ്പത്ത് കുറയുവാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.

പച്ചക്കറികളും, പഴവർഗ്ഗങ്ങളും അരിഞ്ഞതിനു ശേഷം കഴുകിയാൽ പോലും ധാതുസമ്പത്ത് കുറയും. അതിനാൽ കഴുകിയതിനുശേഷം അരിയുക. നന്നായി കഴുകി, 20 മിനിറ്റ്, ഉപ്പോ വിനാഗിരിയോ ചേർത്ത വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടതിനുശേഷം പുറത്തുനിന്നും വാങ്ങുന്ന പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉപയോഗിക്കുക.

പലതരം പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ മാറി മാറി കഴിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

കെവിൻ : ഓ.കെ.അപ്പൂപ്പാ. താങ്ക് യൂ സോ മച്ച്. സീ യൂ ലേറ്റർ. ബൈ ബൈ.

നിശബ്ദനായ കൊലയാളി

അമ്മ : മോളെ നീ എങ്ങോട്ടാ ?

ഗൗരി : ഇന്ന് ശനിയാഴ്ചയല്ലെ, ഡോക്ടർ അപ്പൂപ്പനെ കാണാൻ.

അമ്മ : വല്യമ്മയുടെ അസുഖകാര്യം അപ്പൂപ്പനോട് ചോദിക്കണേ.

ഗൗരി : ങാ. ശരി.

ഗൗരി : ങേ, നിങ്ങൾ തുടങ്ങിയോ ?

കെവിൻ : ഇല്ല. ഞങ്ങൾ ഇപ്പോൾ എത്തിയതേയുള്ളൂ. ഞാൻ ഹെൽത്ത് ക്ലബ്ബിലെ കാര്യം പറയുകയായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ഞങ്ങളുടെ സ്കൂളിലെ എല്ലാവരും അപ്പൂപ്പന്റെ ഫാൻസാ.

ഗൗരി : സ്കൂളിൽ മാത്രമല്ല, വീട്ടിലും. വല്യമ്മയുടെ അസുഖ കാര്യം ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ എന്നെ ഏൽപ്പിച്ചിരിക്കുവാ.

അപ്പൂപ്പൻ : എന്താ വല്യമ്മയ്ക്ക് അസുഖം ?

തുന്തു : അവളുടെ വല്യമ്മയ്ക്ക് പഞ്ചസാരയുടെ അസുഖമാ. പ്രമേഹം.

കെവിൻ : എങ്ങനെയാ പ്രമേഹം ഉണ്ടാകുന്നത് ?

അപ്പൂപ്പൻ : ആഹാരത്തിലെ പഞ്ചസാരയേയും, അന്നജത്തേയും കോശങ്ങളിലേയ്ക്കുള്ള ഊർജ്ജമായി മാറ്റുവാൻ നമുക്ക് ആവശ്യമായ ഒരു ഹോർമോൺ ആണ് ഇൻസുലിൻ. അപ്പോൾ ഇൻസുലിന്റെ ഉത്പാദനം കുറയുമ്പോഴോ, അല്ലെങ്കിൽ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന രീതിയിൽ ഇൻസുലിൻ പ്രവർത്തിച്ചില്ലെങ്കിലോ എന്ത് സംഭവിക്കും ?

കെവിൻ : രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടും.

അപ്പൂപ്പൻ : ഈ രോഗാവസ്ഥയാണ് പ്രമേഹം.

ഗൗരി : കരളാണോ അപ്പൂപ്പാ ഇൻസുലിൻ ഉണ്ടാക്കുന്നത് ?

അപ്പൂപ്പൻ : അല്ല. പാൻക്രിയാസ് അല്ലെങ്കിൽ ആഗ്നേയ ഗ്രന്ഥിയാണ് ഇൻസുലിൻ ഉണ്ടാക്കുന്നത്.

തുന്തു : മനുചേട്ടനും പ്രമേഹമുണ്ടോ എന്ന് സംശയമുണ്ട്.

കെവിൻ : അതെന്താ ?

തുന്തു : അയാളെ എപ്പോഴും ഉറുമ്പ് കടിക്കുമത്രേ. പഞ്ചസാരയുള്ളതു കൊണ്ടാകുമല്ലോ ഉറുമ്പ് കടിക്കുന്നത് !!!

കെവിൻ : സ്റ്റുപ്പിഡ്.

ഗൗരി : അപ്പൂപ്പാ, ആർക്കൊക്കെ പ്രമേഹ രോഗം വരാം ?

അപ്പൂപ്പൻ : ആർക്കുവേണമെങ്കിലും വരാം. പ്രമേഹരോഗം വരാൻ സാദ്ധ്യത കൂട്ടുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ പറയട്ടെ.

* 40 വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്രായം
* അമിതഭാരം (ബോഡി-മാസ്-ഇൻഡെക്സ് 23 ൽ കൂടുതൽ)
* ശാരീരികമായ നിഷ്ക്രിയത്വം, വ്യായാമം ഇല്ലായ്മ
* രക്താതിമർദ്ദം അല്ലെങ്കിൽ ഉയർന്ന ബി.പി.
* ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ അളവ്
* അച്ഛനമ്മമാരിലോ, അടുത്ത ബന്ധുക്കളിലോ പ്രമേഹം ഉണ്ടായിരിക്കുക
* ഗർഭസമയത്ത് പ്രമേഹം ഉണ്ടായിരിക്കുക.

കെവിൻ : പ്രമേഹത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?

അപ്പൂപ്പൻ : അങ്ങനെ പ്രത്യേകിച്ച് ലക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ വേണമെന്നില്ല. അമിതദാഹം, അമിതമായ വിശപ്പ്, പെട്ടെന്ന് ഭാരം കുറയുക, ധാരാളം മൂത്രം പോകുക എന്നിങ്ങനെ ചില ലക്ഷണങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ കാണും. മുറിവ് ഉണങ്ങാൻ കാലതാമസം ഉണ്ടാകുക. അടിക്കടിയുള്ള അണുബാധ, അമിതമായ ക്ഷീണം ഇവയൊക്കെയുണ്ടെങ്കിലും പ്രമേഹരോഗം സംശയിക്കണം.

ഗൗരി : എന്റെ വല്യമ്മയ്ക്ക് ക്ഷീണം ഉണ്ടായിരുന്നു. പിന്നെ ഭാരവും കുറഞ്ഞിരുന്നു. അപ്പോഴാ ഡോക്ടറെ കണ്ടത്.

കെവിൻ : പ്രമേഹരോഗം വരുമ്പോൾ ശരീരഭാരം കുറയുന്ന തെങ്ങനെയാ അപ്പൂപ്പാ?

അപ്പൂപ്പൻ : കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിൽ നിന്നും കോശങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ ഊർജ്ജം നൽകുവാൻ ഇൻസുലിന്റെ അഭാവത്തിൽ സാധിക്കില്ല എന്നു ഞാൻ നേരത്തെ പറഞ്ഞില്ലെ. അപ്പോൾ ശരീരം മറ്റ് വഴികൾ നോക്കും. നേരത്തെ ശേഖരിച്ചുവച്ച കൊഴുപ്പിൽ നിന്നും ഊർജ്ജം ഉണ്ടാക്കാൻ നോക്കും. അപ്പോൾ ഭാരം കുറയില്ലെ ?

തുന്തു. : എനിക്കും നല്ല ക്ഷീണമുണ്ട്. ഷുഗർ ഒന്നു പരിശോധിക്കണം !

അപ്പൂപ്പൻ : കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന പ്രമേഹരോഗവും ഉണ്ട്. അത് പിന്നീട് ചർച്ച ചെയ്യാം. സാധാരണയായി നാം കാണുന്ന പ്രമേഹരോഗം ഒരു 35 വയസ്സു കഴിയുമ്പോഴാണ് കാണുന്നത്. അത് ഒഴിവാക്കുവാൻ നാം ഇന്നേ തയ്യാറെടുക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ എല്ലാവരും വലുതാവുമ്പോൾ പ്രമേഹ രോഗികളായിട്ട് മാറും.

തുന്തു : രക്തത്തിൽ ഇത്തിരി പഞ്ചസാരയുണ്ടെങ്കിലെന്താ അപ്പൂപ്പാ കുഴപ്പം, അത് നല്ലതല്ലെ ഹ ഹ ഹ.

അപ്പൂപ്പൻ : പ്രമേഹരോഗം ഒരു നിശബ്ദനായ കൊലയാളിയാണ്. പുറമെ വലിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നും കാണിക്കാതെ ശരീരത്തിലെ ഓരോ അവയവങ്ങളെയായിട്ട് അവൻ കാർന്നു തിന്നും.

തുന്തു : അയ്യോ !

പ്രമേഹവും രക്താതിമർദ്ദവും നിശബ്ദരായ കൊലയാളികളാണ്, അവ പരിശോധിക്കൂ... നേരത്തെ കണ്ടുപിടിക്കൂ... ചികിത്സിക്കൂ...

അപ്പൂപ്പൻ : വൃക്ക, കണ്ണുകൾ, ഞരമ്പുകൾ, ഹൃദയം, തലച്ചോറ് തുടങ്ങി എല്ലാ അവയവങ്ങളേയും പ്രമേഹം ബാധിക്കും. ആളുകൾക്ക് കാഴ്ച കുറയുന്നതിന്റെ ഒരു പ്രധാന കാരണമായി മാറിയിട്ടുണ്ട് പ്രമേഹം. അതുപോലെതന്നെ വൃക്ക തകരാറിലാവുന്നതിന്റെയും ഒരു പ്രധാന കാരണമാണ് പ്രമേഹരോഗം. പിന്നെ ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം തുടങ്ങി ഒരുപാട് കുഴപ്പങ്ങളിലേക്ക് നമ്മളെ നയിക്കും.

ഗൗരി : അപ്പോൾ ദാഹം കൂടുന്നതും വിശപ്പ് കൂടുന്നതുമൊക്കെയോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : കോശങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ ഊർജ്ജം കിട്ടാതെ വരുമ്പോൾ തലച്ചോറിന് ഒരു സിഗ്നൽ പോകും. അപ്പോൾ വിശപ്പ് കൂടും. ശരീരത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടുമ്പോൾ അത് പുറത്തേക്ക് കളയുവാൻ ശ്രമിക്കും. ഇത്രയും പഞ്ചസാര പുറത്തേക്ക് കളയുവാൻ ധാരാളം മൂത്രം പോകും. അപ്പോൾ ദാഹവും കൂടും.

തുന്തു : ഇപ്പം പിടികിട്ടി. ഭയങ്കരം തന്നെ !

ഗൗരി : പ്രമേഹരോഗികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണെന്ന് പറയാമോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റം വരുത്തണമെന്നത് സുപ്രധാനം. ഭക്ഷണ ക്രമീകരണത്തിനും വ്യായാമത്തിനും മുഖ്യ പ്രാധാന്യം നൽകണം.

ഗൗരി : എന്ത് വ്യായാമം? നമ്മൾ നേരത്തെ ചർച്ച ചെയ്തതു പോലെയാണോ?

അപ്പൂപ്പൻ : അതെ. അതെ.

തുന്തു : 30 മിനിറ്റ് വീതം എല്ലാ ദിവസവും നടത്തം അതല്ലെ ? എനിക്ക് നല്ല ഓർമ്മയുണ്ട്.

കെവിൻ : അപ്പോൾ ഭക്ഷണമോ?

അപ്പൂപ്പൻ : പ്രമേഹരോഗികൾ മൊത്തത്തിൽ കഴിക്കുന്ന

ആഹാരത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കണം. ഒരു നേരം ഒരുപാട് ആഹാരം കഴിക്കുവാൻ പാടില്ല.

കെവിൻ : എന്നുവച്ചാൽ ?

അപ്പൂപ്പൻ : രാവിലെ നാല് ഇഡ്ഡലിയാണ് തിന്നുന്നതെങ്കിൽ 8 മണിക്ക് രണ്ടെണ്ണവും 11 മണിക്ക് രണ്ടെണ്ണവും ആക്കിയാൽ നല്ലത്.

തുന്തു : അയ്യോ എനിക്ക് പ്രമേഹം വരല്ലെ....
എനിക്ക് പ്രമേഹം വരല്ലെ....

കെവിൻ : അതിന് പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ മാത്രം പോരാ. ഇപ്പോഴെ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇപ്പോൾ ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിച്ചാൽ ഭാവിയിൽ നിനക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടത് കഴിക്കാം. ഇപ്പോൾ മുഴുവൻ തിന്നു തീർത്താൽ പിന്നെ വലുതാവുമ്പോൾ പട്ടിണി കിടക്കേണ്ടി വരും. കേട്ടോ ?

ഗൗരി : എന്റെ വല്യമ്മ ഇപ്പോൾ ചപ്പാത്തിയാണ് സ്ഥിരം കഴിക്കുന്നത്. അത് എത്ര വേണമെങ്കിലും കഴിക്കാം. അല്ലെ ?

രക്ത പരിശോധനയിലൂടെ പ്രമേഹരോഗ നിർണ്ണയം

"	രാവിലെ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് (mg/dl)	ആഹാരം കഴിച്ച് 2 മണിക്കൂറിനുശേഷം (mg/dl)
നോർമൽ	110 ൽ താഴെ	140 ൽ താഴെ
പ്രമേഹരോഗം	126 ൽ കൂടുതൽ	200 ൽ കൂടുതൽ
പ്രമേഹരോഗം വരുന്നതിന് തൊട്ടു മുമ്പുള്ള അവസ്ഥ	110 നും 126 നും ഇടയിൽ	140 നും 200 നും ഇടയിൽ

അപ്പൂപ്പൻ : അത് അബദ്ധ ധാരണയാണ്. പണ്ട് മലയാളികൾക്ക് ഇഷ്ടമല്ലാത്ത ആഹാരമായിരുന്നു ചപ്പാത്തി. അതുകൊണ്ട് കുറച്ചെ കഴിക്കൂ എന്നുള്ളതു കൊണ്ടാണ് അതിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചത്. ചപ്പാത്തിയായാലും അളവ് പ്രധാനമാണ്.

തുന്തു : അയ്യോ! അപ്പോൾ ചപ്പാത്തിയും ഒരുപാട് കഴിക്കുവാൻ പറ്റില്ലെ? പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് ഒരുപാട് കഴിക്കാവുന്ന ഏതെങ്കിലും ആഹരാമുണ്ടോ? വിശപ്പ് മാറണ്ടേ.

അപ്പൂപ്പൻ : പച്ചക്കറികൾ ധാരാളം കഴിക്കാം. വേണമെങ്കിൽ അത്താഴം പച്ചക്കറികൾ മാത്രം ആക്കാം. അതിനെക്കുറിച്ച് നമ്മൾ നേരത്തെ സംസാരിച്ചതാണല്ലോ.

കെവിൻ : തുന്തു..... ഉരുളക്കിഴങ്ങ് പച്ചക്കറിയല്ല കേട്ടോ...?

ഗൗരി : അപ്പോൾ പ്രമേഹരോഗം ഉള്ളവർക്ക് പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ കഴിക്കാമോ? അതിന് മധുരമുണ്ടല്ലോ.

അപ്പൂപ്പൻ : പഴവർഗ്ഗവും പച്ചക്കറികളും എല്ലാവർക്കും കഴിക്കാം. പ്രമേഹരോഗമുള്ളവർക്കും കഴിക്കാം. പഴവർഗ്ഗങ്ങളിൽ നാരും പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ധാരാളം ഘടകങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്, അത് നമുക്ക് ആവശ്യമുള്ളതാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക്.

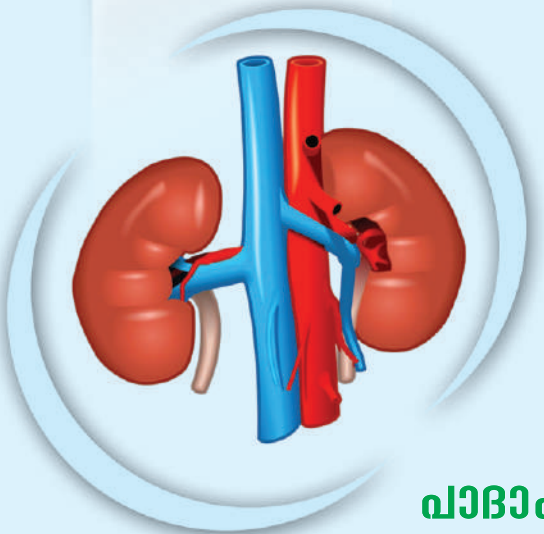
പ്രമേഹരോഗികൾ ജ്യൂസുകൾ ഒഴിവാക്കണം. പക്ഷേ, ഒരു ആപ്പിൾ, ഒരു പേരയ്ക്ക, ഒരു ഓറഞ്ച്, 15 മുന്തിരിങ്ങ ഇവയ്ക്ക് തുല്യമായ അളവിൽ ദിവസവും പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ കഴിക്കണം. അതനുസരിച്ച് മറ്റ് ആഹാരങ്ങളുടെ അളവ് കുറയ്ക്കുകയും വേണം.

ഗൗരി : ഇതെല്ലാം ഇന്ന് തന്നെ വല്യമ്മയോട് പോയി പറയണം. പോയി വരട്ടെ അപ്പൂപ്പാ.

തുന്തു : ഞാൻ സൈക്കിൾ ചവിട്ടാം. ഇല്ലെങ്കിൽ എനിക്ക് ഭാവിയിൽ പ്രമേഹരോഗം വരും.

കെവിൻ : മിടുക്കൻ... ചവിട്ട്, ഞാൻ പുറകെ ഇരിക്കാം.

•



പാദാക്ഷിവൃക്ക സംരക്ഷണം

കെവിൻ : അപ്പൂപ്പാ, ദേ ഗൗരി ഒരുകെട്ട് ചോദ്യവുമായിട്ട് വരുന്നുണ്ട്.

അപ്പൂപ്പൻ : അതെന്താ?

ഗൗരി : കഴിഞ്ഞതവണ അപ്പൂപ്പൻ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളെല്ലാം പറഞ്ഞു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എല്ലാവരും ഒരുപാട് സംശയം ചോദിച്ചു. എല്ലാത്തിനും ഒന്നും ഉത്തരം എനിക്കറിയില്ലായിരുന്നു. ഇന്ന് പറയാമെന്നാ എല്ലാവരോടും ഞാൻ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്

തുന്തു : അവളെയിപ്പം കുട്ടിഡോക്ടർ എന്നാ എല്ലാവരും വിളിക്കുന്നത്. അപ്പൂപ്പൻ പറയുന്നതെല്ലാം എല്ലാവരോടും പോയി പറഞ്ഞ് ഷൈൻ ചെയ്യുകയാണ് അവളുടെ പ്രധാന ഹോബി.

അപ്പൂപ്പൻ : ഏതായാലും ചോദ്യങ്ങൾ കേൾക്കട്ടെ.

ഗൗരി : കുഞ്ഞന്നാമ്മ അമ്മാമ്മയുടെ കാല് പണ്ട് മുറിച്ച് മാറ്റിയായിരുന്നു. പ്രമേഹരോഗം കാരണമാണെന്നാ പറയുന്നേ, അതു ശരിയായിരിക്കുമോ?

അപ്പൂപ്പൻ : ശരിയായിരിക്കും. ദീർഘകാലം രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടി നിന്നാൽ അത് ചെറിയ ഞരമ്പുകളെ ബാധിക്കും, കാലിൽ പെരുപ്പ്, തരിപ്പ് എന്നിവ ഒക്കെയാണ്, പ്രധാനമായും ഈ അവസ്ഥയിൽ കാണുന്നത്.

തുന്തു : ഞരമ്പുകളെ ബാധിക്കുന്നതുകൊണ്ട് എങ്ങനെ മുറിവുണ്ടാകും ?

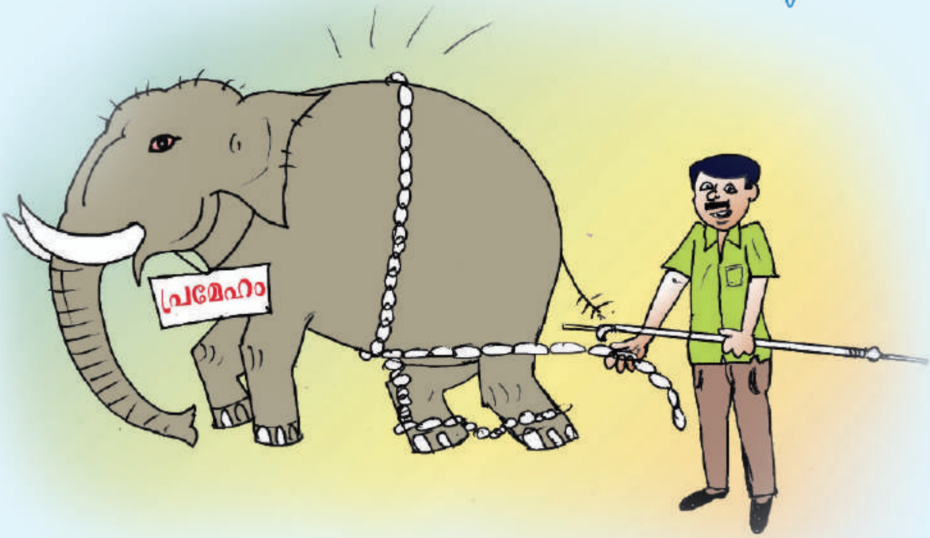
അപ്പൂപ്പൻ : ഞരമ്പുകളെ ബാധിക്കുന്നതിനാൽ ചെറിയ മുറിവ് ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അനുഭവപ്പെടുന്ന വേദന ഉണ്ടാകില്ല. അങ്ങനെ മുറിവുകൾ നമ്മൾ അറിയാതെ പോകും. പിന്നെ രക്തയോട്ടം കുറവായാൽ മുറിവ് ഉണങ്ങാതെയും വരും. ഈ പ്രക്രിയകൾ സാവകാശം നടക്കുന്നതിനാൽ ഇത് അറിയാതെ പോകുന്നു എന്നതാണ് പ്രശ്നം.

ഗൗരി : അപ്പോൾ പ്രമേഹരോഗമുള്ളവർ ഈ അവസ്ഥ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ എന്തു ചെയ്യണം ?

അപ്പൂപ്പൻ : രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൃത്യമായി നിലനിർത്തണം. അല്ലെങ്കിൽ ചെറു-നാഡീ കോശങ്ങളേയും ഞരമ്പുകളേയും ബാധിക്കും എന്നത് നിശ്ചയം.

കെവിൻ : ഓ.കെ. പിന്നെ ?

അപ്പൂപ്പൻ : എല്ലാ ദിവസവും പാദങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിക്കണം. എന്നിട്ട് ഒരു ചെറിയ വിള്ളലോ, മുറിവോ എന്നിവ ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. ഇതിന് ആരുടെയെങ്കിലും സഹായം തേടാം. അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കണ്ണാടി പാദത്തിന്റെ അടിയിൽ പിടിച്ച് സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിക്കാം.



വിരലുകളുടെ ഇടയിൽ ഈർപ്പം നിൽക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക. ത്വക്ക് വരണ്ടുണങ്ങാതെ എണ്ണയോ മറ്റോ ഉപയോഗിക്കുക. കാൽ വിരലിലെ നഖങ്ങൾ നഖംവെട്ടി കൊണ്ട് വെട്ടി സൂക്ഷിക്കുക. മൃദുവായ നല്ല ചെരുപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

തുന്തു : കാല് മുറിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കാൻ പോലും വയ്യ. ആഹാരം കുറച്ചിട്ടു തന്നെ കാര്യം.

കെവിൻ : ഞങ്ങൾ ഫലവൃക്ഷങ്ങൾ വച്ച് പിടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. തുന്തു ഇപ്പോൾ ബർഗറിനു പകരം പേരക്കയാ കൊണ്ടുവരുന്നത്. പക്ഷെ ഞങ്ങൾ കാണാതെ ബർഗർ വെട്ടിവിഴുങ്ങുകയും ചെയ്യും.

തുന്തു : ഞാൻ ശ്രമിക്കുന്നില്ലെ. പിന്നെ ബർഗർ എന്റെയൊരു വീക്ക്നസ്സാ. എന്തിനാണോ ദൈവമേ നീ ബർഗർ കണ്ടുപിടിച്ചത് !. ഈ ലോകം അവസാനിപ്പിക്കാനാണോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : അടുത്ത ചോദ്യം ചോദിക്കൂ ഗൗരി.

ഗൗരി : ഒരു പ്രമേഹ രോഗി കണ്ണ് പരിശോധന നടത്തേണ്ട കാര്യമുണ്ടോ?

അപ്പൂപ്പൻ : പ്രമേഹം കാഴ്ചയെ ബാധിക്കുമെന്ന് നമ്മൾ നേരത്തെ പറഞ്ഞുവല്ലോ? കാഴ്ചശക്തി കുറയുന്നത് വരെ കാത്തിരുന്നാൽ ഒരു പക്ഷെ നമുക്ക് ഒന്നും ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കാതെ വരും. പ്രമേഹരോഗ നിർണ്ണയം നടന്ന ഉടനേയും പിന്നീട് ഓരോ വർഷം ഇടവിട്ടും നേത്രപരിശോധന നടത്തണം.

കെവിൻ : ഈ HbA1c എന്നൊരു പരിശോധന എന്തിനു വേണ്ടിയാണെന്ന് ചോദിക്കാൻ പണിക്കർ സാർ പറഞ്ഞു.

അപ്പൂപ്പൻ : രക്തത്തിൽ സാധാരണ പഞ്ചസാര നോക്കുന്ന പരിശോധനയ്ക്ക് ഒരു പോരായ്മയുണ്ട്, അത് ആ സമയം നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് മാത്രമേ പറയുകയുള്ളൂ. മാസത്തിൽ 29 ദിവസവും നിയന്ത്രണമില്ലാതെ കഴിച്ചിട്ട്, ഒരു ദിവസം ഭക്ഷണം ക്രമീകരിച്ചാലും ചിലപ്പോൾ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ആ സമയം മാത്രം കുറവായിരിക്കും.

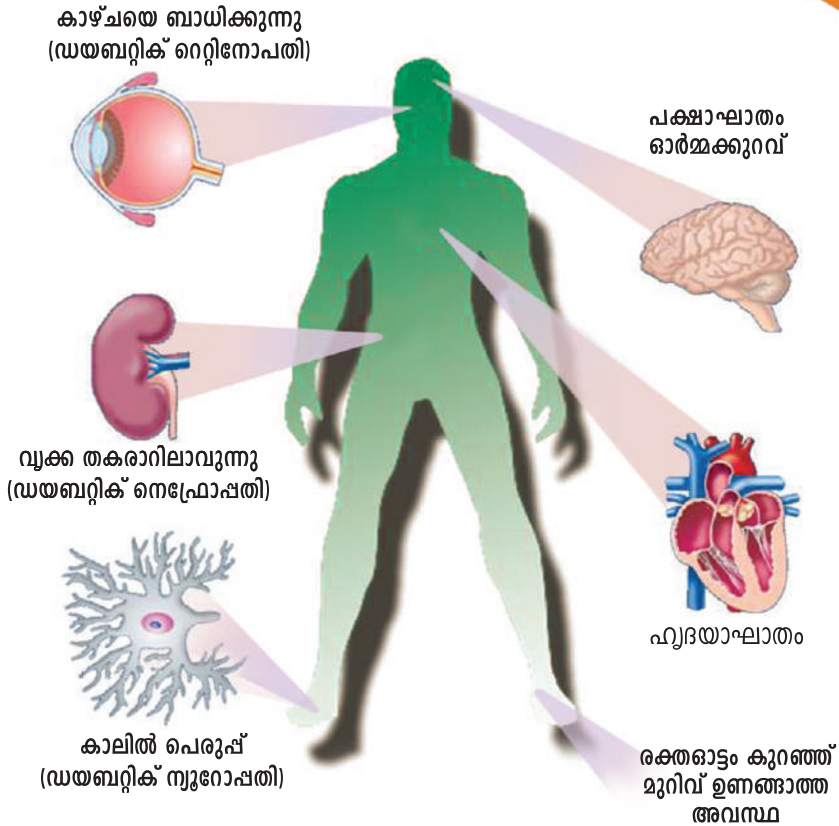
ഗൗരി : ഇത് തന്നെയാ എന്റെ വല്യമ്മയും ചെയ്യുന്നത്. എല്ലാം തിന്നും. ലഡ്ഡു, പായസം എല്ലാം. എന്നിട്ട് രക്തം പരിശോധിക്കുന്നതിനു തലേദിവസം നല്ല കുട്ടിയായിട്ട് ഭക്ഷണം ക്രമീകരിക്കും.

അപ്പൂപ്പൻ : ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നമ്മൾ ആരെയാണ് പറ്റിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്? ശരീരത്തിൽ എല്ലാ സമയവും പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറഞ്ഞിരുന്നില്ലെങ്കിൽ നാം നേരത്തെ സംസാരിച്ചതുപോലെ കാഴ്ച, ഞരമ്പുകൾ, വൃക്ക എന്നിവയെല്ലാം നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും.

ഗൗരി : ഞാൻ ഇന്നു തന്നെ വല്യമ്മയോടു പോയി ഇക്കാര്യം പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കാം.

പ്രമേഹം
നിയന്ത്രിച്ചില്ലെങ്കിൽ

അറിവ്
ആരോഗ്യം
ജീവിതം



- **പ്രമേഹം നിശബ്ദനായ കൊലയാളിയാണ്.**
- രക്തപരിശോധന നടത്തി പ്രമേഹം നേരത്തേ കണ്ടുപിടിക്കൂ...
- രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിച്ച് നിർത്തൂ...
- നിയന്ത്രിച്ചില്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിലെ ഓരോ അവയവങ്ങളെ ആയിട്ട് അത് നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും.

അപ്പൂപ്പൻ : HbA1c പരിശോധന അൽപം ചെലവ് കൂടിയ പരിശോധനയാണ്. പക്ഷെ ചെയ്താൽ, കഴിഞ്ഞ മൂന്നു മാസക്കാലം നമ്മളുടെ ശരീരത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് എങ്ങനെയായിരുന്നെന്ന് ഒരു ഏകദേശ രൂപം കിട്ടും.

ഗൗരി : വല്യമ്മയുടെത് 8.2 ആയിരുന്നു

അപ്പൂപ്പൻ : പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഇത് 7 ൽ കൂടാൻ പാടില്ല. അല്ലെങ്കിൽ വൃക്കയ്ക്കും കാഴ്ചയ്ക്കുമെല്ലാം നാശം ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാദ്ധ്യത കൂടികൊണ്ടിരിക്കും.

കെവിൻ : പ്രമേഹം കിഡ്നി ഡാമേജുണ്ടാക്കുമോ?

തുന്തു : കിഡ്നി എന്നുവച്ചാൽ മലയാളം എന്തുവാ? ആമാശയം ആണോ ?

ഗൗരി : വൃക്ക. ഇതുപോലും അറിയില്ലേ ?

തുന്തു : ഓ സോറി.

അപ്പൂപ്പൻ : ഏറ്റവും അധികം വൃക്ക സംബന്ധമായ അസുഖം ഉണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന രോഗമാണ് പ്രമേഹം. വൃക്കയിലെ ചെറു രക്തക്കുഴലുകളെയെല്ലാം ഉയർന്ന അളവിലുള്ള പഞ്ചസാര സാവകാശം നശിപ്പിക്കും. വർഷത്തിലൊരിക്കൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിലയിരുത്തുവാനുള്ള പരിശോധന നടത്തണം. അതിനേക്കാൾ പ്രധാനം രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടി നിൽക്കുന്നില്ല എന്നത് ഉറപ്പുവരുത്തുക എന്നതാണ്. പിന്നെ രക്താതിമർദ്ദം കൂടെയുണ്ടെങ്കിൽ പറയേണ്ട, രണ്ടു പേരും കൂടെ നമ്മുടെ വൃക്കയെ കൊന്നുതിന്നും. ആയതിനാൽ പ്രമേഹരോഗികൾ രക്താതിമർദ്ദം വരാതെ നോക്കണം. അഥവാ വന്നുപോയാൽ കർശനമായി നിയന്ത്രിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ പിന്നെ ലക്ഷങ്ങൾ മുടക്കി ചികിത്സിക്കേണ്ടി വരും.

ഗൗരി : എല്ലാവരും എന്തു ലാഘവത്തോടെയാ പ്രമേഹ രോഗത്തെ കാണുന്നത്. ഇതൊന്നും ആരും ശ്രദ്ധിക്കാത്തത് എന്താണോ എന്തോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : പ്രമേഹരോഗം ഒരു കൊമ്പനാനയെ പോലെയാണ്. വന്നാൽ പിന്നെ ആനയെ മേയിക്കുന്നത് പോലെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കൊണ്ടുനടക്കണം. മദം പൊട്ടാതെ നോക്കുകയും വേണം.

കെവിൻ : ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ ആരും ശ്രദ്ധിക്കില്ല. എല്ലാത്തിനോടും പുച്ഛമാണ്. പിന്നെ ലക്ഷക്കണക്കിനു രൂപ മുടക്കി ചികിത്സിക്കും, ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്യും, കാല് മുറിച്ച് മാറ്റും. അല്ലെങ്കിൽ ഹൃദയാഘാതം വന്ന് മരിക്കും. നമ്മൾ എന്തെങ്കിലും ചെയ്തേ പറ്റു. അല്ലെങ്കിൽ ഈ പോക്ക് നാടിന് ആപത്താണ്.

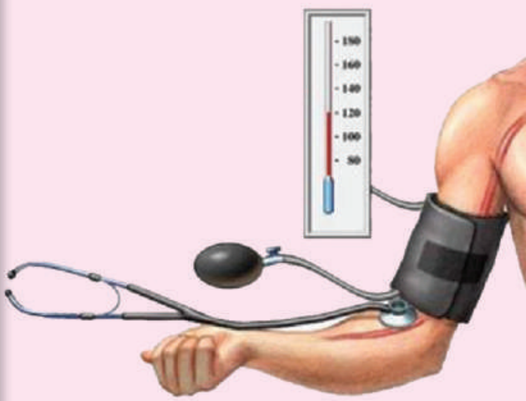
തുന്തു : അയ്യോ അപ്പോൾ എന്റെ ബർഗർ ?

കെവിൻ : നിന്റെയൊരു ബർഗർ. ചവിട്ടെടാ സൈക്കിൾ, നിന്നെ നന്നാക്കാനൊക്കുമോ എന്ന് ഞാനൊന്ന് നോക്കട്ടെ...

തുന്തു : എന്നെ ആർക്കും നന്നാക്കാൻ ആവില്ല. കാരണം ഞാൻ സ്വയം നന്നായി !!!!.

നിങ്ങൾ പ്രമേഹ രോഗിയാണോ ? എങ്കിൽ ഈ ലക്ഷ്യത്തിൽ നിങ്ങളെത്തിയോ ?

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് (ആഹാരത്തിനു മുമ്പ്)	:	80-110 mg/dl
രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് (ആഹാരത്തിനു ശേഷം)	:	120-140 mg/dl
HbA1c	:	7 % ൽ താഴെ
ആകെ കൊളസ്ട്രോൾ	:	180 mg/dl ൽ താഴെ
LDL കൊളസ്ട്രോൾ	:	100 mg/dl ൽ താഴെ
HDL കൊളസ്ട്രോൾ	:	**45 നു** മുകളിൽ
രക്തമർദ്ദം (ബി.പി)	:	130 /80 ൽ താഴെ



ബി.പി. കൂടുമ്പോൾ

ഗൗരി : ഇന്ന് ഞാനാണ് ആദ്യം എത്തിയത്.
നിങ്ങൾ എവിടെയായിരുന്നു ?

കെവിൻ : തുന്തുവിന്റെ വീട്ടിലേക്ക് ആവശ്യമായ ചില സാധനങ്ങൾ വാങ്ങാൻ പോയി.

ഗൗരി : ങേ. ഇന്ന് മഴപെയ്യും. തുന്തു വീട്ടുകാരെ സഹായിച്ചു തുടങ്ങിയോ ?

തുന്തു : സഹായം ഒന്നും അല്ല. പിന്നെ, എനിക്ക് ഒരു ഐസ്ക്രീം ഓഫർ ചെയ്തപ്പോൾ ഏറ്റു എന്നുമാത്രം.

ഗൗരി : ആട്ടെ എന്താ നീ വീട്ടിലേക്ക് വാങ്ങിയത് ?

തുന്തു : ഉപ്പ്

അപ്പൂപ്പൻ: എത്ര ഉപ്പ് വാങ്ങി തുന്തു ?

തുന്തു : 1 കിലോ 12 രൂപ, പിന്നെ ഒരു ചോക്ലേറ്റ് ഐസ്ക്രീം 15 രൂപ

ഗൗരി : 1 കിലോ ഉപ്പ് വാങ്ങിയതിനാണോ ഐസ്ക്രീം, കൊള്ളാമല്ലോ ! ?.

അപ്പൂപ്പൻ: ഒരാൾക്ക് പരമാവധി എത്ര ഉപ്പ് ഒരുദിവസം ഉപയോഗിക്കാം എന്നു പറയാമോ?

തുന്തു : ആവശ്യംപോലെ. ഉപ്പില്ലെങ്കിൽ പിന്നെ എന്ത് ഭക്ഷണം...?

ഗൗരി : ഒരുപാട് ഉപ്പ് തിന്നാൽ കഴുതയായി പോകുമെന്നാ മുത്തശ്ശി പറയാറുള്ളത്.

അപ്പൂപ്പൻ: ഒരാൾക്ക് പരമാവധി ഒരുദിവസം 5 ഗ്രാം ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കാം. അതായത് ഒരു ചെറിയ ടീസ്പൂൺ.

ഗൗരി : അത്രയൊക്കയെ എല്ലാവരും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടാകൂ.

അപ്പൂപ്പൻ: ഞാൻ ഉദ്ദേശിച്ചത് പരമാവധി അളവാണ്. കറികളിൽ ഇടുന്നതും, ചിപ്സിൽ ചേർക്കുന്നതും, വാങ്ങിതിന്നുന്ന സാധനങ്ങളിൽ ഉള്ളതും എല്ലാം ഉൾപ്പെടെ.

ഗൗരി : അതിൽകൂടുതൽ ആരെങ്കിലും ഉപയോഗിക്കുമോ അപ്പൂപ്പാ ?

അപ്പൂപ്പൻ: ഒരു ദിവസം പരമാവധി 5 ഗ്രാം ഒരാൾക്കെങ്കിൽ ഒരു മാസം 4 പേരുള്ള വീട്ടിൽ പരമാവധി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഉപ്പിന്റെ അളവ് എത്ര ?

തുന്തു : അതിനു തൊട്ടുകൂട്ടുന്ന സാധനം വേണം.

കെവിൻ : തൊട്ടുകൂട്ടുന്ന സാധനമോ ?

തുന്തു : അതെ. കാൽകുലേറ്റർ ഹ.ഹ..ഹ...

ഗൗരി : 600 ഗ്രാം.

അപ്പൂപ്പൻ: സമ്മതിച്ചേ, സംശയം ഇല്ലല്ലോ ?

ഗൗരി : അയ്യോ. ഞങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ 1 കവർ ഉപ്പ് വാങ്ങിയാൽ ഒരു മാസത്തിനകം തീരുമല്ലോ.

അപ്പൂപ്പൻ: അപ്പോൾ ഇരട്ടി അളവായല്ലോ ഗൗരികുട്ടീ.

കെവിൻ : അതിനെന്തെങ്കിലും കുഴപ്പമുണ്ടോ അപ്പൂപ്പാ ?

അപ്പൂപ്പൻ: കുഴപ്പമുണ്ടോ എന്നോ..., കുഴപ്പമേയുള്ളു. തളർവാതം ഹൃദയാഘാതം എന്നിവയുടെ ഒരു പ്രധാനകാരണമല്ലെ അമിതമായ ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം, ബി.പി കൂടാനുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനകാരണവും ഇതല്ലെ.

നിങ്ങളുടെ (BP) രക്തമർദ്ദം പരിശോധിച്ചോ ?		
	സിസ്റ്റോളിക് BP (മുകളിലത്തെ അളവ്) mm of Hg	ഡയസ്റ്റോളിക് BP (താഴത്തെ അളവ്) mm of Hg
നോർമൽ	120 ൽ താഴെ	80 ൽ താഴെ
രക്താതിമർദ്ദം വരുന്നതിന് തൊട്ടു മുമ്പുള്ള അവസ്ഥ	120 - 139	80 - 89
രക്താതിമർദ്ദം (ഉയർന്ന BP)	140 നു മുകളിൽ	90 നു മുകളിൽ

ലവണാസുരൻ

കെവിൻ : ഓഹോ !

അപ്പൂപ്പൻ: നിശ്ചിത അളവിൽ എല്ലാവരും ഉപ്പ് ഉപയോഗിച്ചാൽ ലോകത്ത് 25 ലക്ഷം മരണങ്ങൾ ഒരുകൊല്ലം ഒഴിവാക്കുവാൻ പറ്റും.

തുന്തു : ഹോ. അമ്പട ഉപ്പേ !

കെവിൻ : റിയലി ഷോക്കിംഗ് !

ഗൗരി : അപ്പോൾ എന്തു ചെയ്യും അപ്പൂപ്പാ ?

അപ്പൂപ്പൻ: ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക. ഉപ്പ് ചേർത്ത ആഹാരങ്ങളും കുറയ്ക്കുക.

തുന്തു : ഉപ്പില്ലാതെ എങ്ങനെകഴിക്കും അപ്പൂപ്പാ ? ഒരു രുചിയും ഉണ്ടാവില്ല !!.

അപ്പൂപ്പൻ: ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം കൂടുംതോറും ബി.പി യും കൂടും. ബി.പി. കൂടിയാൽ ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം വൃക്ക തകരാറ് തുടങ്ങി ഒരുപാട് പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ഉപ്പ് കുറയ്ക്കാൻ ആദ്യം ഒരൽപ്പം ബുദ്ധിമുട്ട് തോന്നുമെങ്കിലും പെട്ടെന്ന് ഉപ്പ് കുറഞ്ഞ രുചിയോട് നമ്മൾ പൊരുത്തപ്പെടും.

തുന്തു : ബ്ലഡ് പ്ലഷർ അപ്പോൾ വലിയ ഒരു വില്ലനാണോ ?

കെവിൻ : പ്ലഷർ അല്ല പ്രഷർ.

അപ്പൂപ്പൻ: അതെ. അതെ. ഉയർന്ന രക്തമർദ്ദം നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നല്ലൊരു ശതമാനം മുതിർന്ന ആളുകളിലും കാണുന്നുണ്ട്. അത് വരാതിരിക്കുവാൻ ഇപ്പോഴെ ശ്രമിക്കണം.

കെവിൻ : എന്താണ് ശരിക്കും രക്താതിമർദ്ദം ?

അപ്പൂപ്പൻ: ഹൃദയത്തിൽ നിന്നും ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും രക്തക്കുഴലുകൾ വഴി രക്തം പോകുന്നുണ്ടല്ലോ. ഓരോ തവണ ഹൃദയം ഇടിക്കുമ്പോഴും രക്തം പമ്പ് ചെയ്യുന്നുമുണ്ട്. ഈ പ്രക്രിയയിൽ രക്തക്കുഴലുകളിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന മർദ്ദമാണ് രക്തമർദ്ദം, അഥവാ ബി.പി. ഈ ബി.പി. സ്ഥിരമായി കൂടി നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് രക്താതിമർദ്ദം അല്ലെങ്കിൽ ഉയർന്ന ബി.പി. ഇതാണ് അപകടം.

ഗൗരി : സാധാരണ ബി.പി. എത്രയാണ് ?

അപ്പൂപ്പൻ: സാധാരണ 2 സംഖ്യകൾ ഡോക്ടർമാർ പറയും.

ഉദാ. 120-80 ആദ്യത്തേത് (120) സിസ്റ്റോളിക്കും രണ്ടാമത്തേത് (80) ഡയസ്റ്റോളിക്കും ആണ്. ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും യഥാക്രമം 140-90 ൽ

ബി.പി. കുറയ്ക്കുവാൻ 10 കല്പനകൾ

ചുരുങ്ങിയത് 30 മിനിട്ട് ദിവസവും നടക്കൂ...

പൊട്ടാസ്യം ധാരാളം അടങ്ങിയ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ കഴിക്കൂ

ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കുക.

ഉപ്പ് ധാരാളം അടങ്ങിയ അച്ചാറ്, പപ്പടം, ഉണക്കമീൻ, ചിപ്സ് എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക

ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കൂ. BMI 23 ൽ താഴെയും അരവണ്ണം പുരുഷന്മാർ 91 സെന്റിമീറ്ററിൽ താഴെയും സ്ത്രീകൾ 81 സെന്റിമീറ്ററിൽ താഴെയും നിലനിർത്തൂ.

മദ്യപാനം ഒഴിവാക്കൂ.

പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കൂ.
(പുകവലിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ 1 മണിക്കൂർ നേരത്തേക്ക്നിങ്ങളുടെ ബി.പി. 10 mm Hg കൂടും)

മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കൂ. (യോഗ, മെഡിറ്റേഷൻ, പാട്ടുകേൾക്കുക, നടക്കുക തുടങ്ങിയ നിരവധി മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കാം)

തവിടുകളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ (ഗോതമ്പ്, ചുവന്ന അരി, ഓട്സ് തുടങ്ങിയവ) ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. തവിടുകളഞ്ഞ ആഹാരങ്ങൾ സ്ഥിരമായ ഉപയോഗത്തിന് നന്നല്ല.

സ്ഥിരമായി ബി.പി. പരിശോധിക്കൂ. ചികിത്സിക്കൂ...

കൂടിയാൽ രക്താതിമർദ്ദം എന്നുപറയാം, ബി.പി. എപ്പോഴും 120-80 ൽ താഴെ നിൽക്കണം. 60 വയസ്സു കഴിഞ്ഞവരിൽ ശകലം കൂടിയൊക്കെ കൂടാം, കേട്ടോ.

കെവിൻ : ബി.പി. കൂടാൻ കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?

അപ്പൂപ്പൻ: അമിതമായ ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം, ആവശ്യത്തിന് പച്ചക്കറികൾ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുക, ശാരീരികമായ നിഷ്ക്രിയത്വം, ടെൻഷനുകൾ, പുകവലി, അമിത മദ്യപാനം തുടങ്ങി ഒരുപാട് കാരണങ്ങളുണ്ട്.

ഗൗരി : തലകറക്കം ഉള്ള എല്ലാവരും അപ്പോൾ ബി.പി പരിശോധിക്കണം. അല്ലെ അപ്പൂപ്പാ ?

അപ്പൂപ്പൻ: ഉയർന്ന രക്തമർദ്ദമുള്ളവരിൽ ഒരു ലക്ഷണവും കാണണമെന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് ബി.പി. പരിശോധിക്കുവാൻ ലക്ഷണങ്ങളെ കാത്തു നിൽക്കുന്നത് മണ്ടത്തരമാണ്. 30 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞ എല്ലാവരും കഴിയുമ്പോഴെല്ലാം ബി.പി. പരിശോധിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

കെവിൻ : ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം, വൃക്ക തകരാറ് ഇവ കൂടാതെ മറ്റെന്തെങ്കിലും പ്രശ്നമുണ്ടാകുമോ ?

അപ്പൂപ്പൻ: കാഴ്ച തകരാറ്, ഹൃദയത്തിനു തകരാറ്, അമിത രക്തമർദ്ദം കാരണം തലച്ചോറിലെ രക്തക്കുഴലുകൾ പൊട്ടി രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകുക തുടങ്ങി നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും.

ഉയർന്ന ബി.പി. നേരത്തേ കണ്ടുപിടിച്ചു ചികിത്സിച്ചാൽ ഇത്തരം അപകട സാദ്ധ്യത കുറയ്ക്കുവാൻ കഴിയും.

തുന്തു : രാഘവൻ ചിറ്റപ്പൻ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് പ്രഷറിന്റെ ഗുളിക കഴിക്കുന്നത് കാണാം. ഇത് ശരിയാണോ?

അപ്പൂപ്പൻ: പ്രകടമായ ലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടും

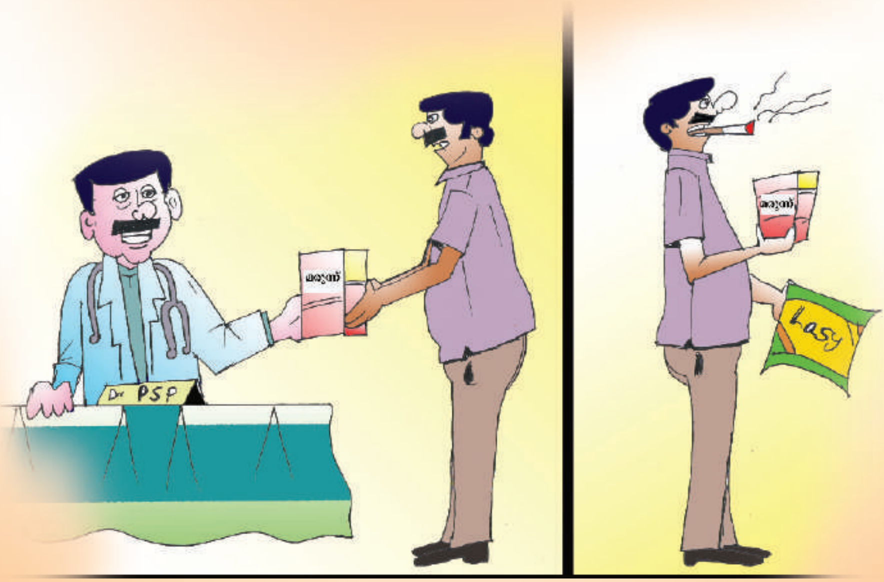
അസുഖത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ ബോധ മില്ലായ്മയും കാരണമാണ് നിരവധിപേർ രക്താതി മർദ്ദത്തെ ലാഘവത്തോടുകൂടി കാണുന്നത്. ഒരു ദിവസവും ഒരു സമയവും ബി.പി.കൂടിയിരിക്കാൻ പാടില്ല. അപ്പോൾ വല്ലപ്പോഴും മരുന്ന് കഴിച്ചാൽ എന്താ പ്രയോജനം ?

കെവിൻ : പൊട്ടാസ്യം നല്ലതോ, ചീത്തയോ?

അപ്പൂപ്പൻ: പൊട്ടാസ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ ബി.പി. കുറയ്ക്കും. ബീൻസ്, പയറ്, ചീര, കാബേജ്, പഴം, പപ്പക്ക, ഈന്തപ്പഴം എന്നിവയിലെല്ലാം പൊട്ടാസ്യം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്,

ഗൗരി : ഉയർന്ന ബി.പി. ഉള്ളവർ പിന്നെ എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കണം. ?

മരുന്ന് മാത്രം കഴിച്ചിട്ട് എന്ത് കാര്യം ?



അപ്പൂപ്പൻ: ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക. ഉപ്പ് അടങ്ങിയ അച്ചാറ്, പപ്പടം എന്നിവ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക. ദിവസവും നടക്കുക. പഴവർഗ്ഗം, പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കുക, മദ്യവും പുകവലിയും ഒഴിവാക്കുക. ബി.പി. പരിശോധിച്ച് കൃത്യമായി ചികിത്സിക്കുക. ഇങ്ങനെ എങ്കിൽ വലിയ ദുരന്തം ഒഴിവാക്കാം. വൃക്ക, ഹൃദയം, നേത്ര പരിശോധനകൾ എല്ലാ വർഷവും നടത്തണം.

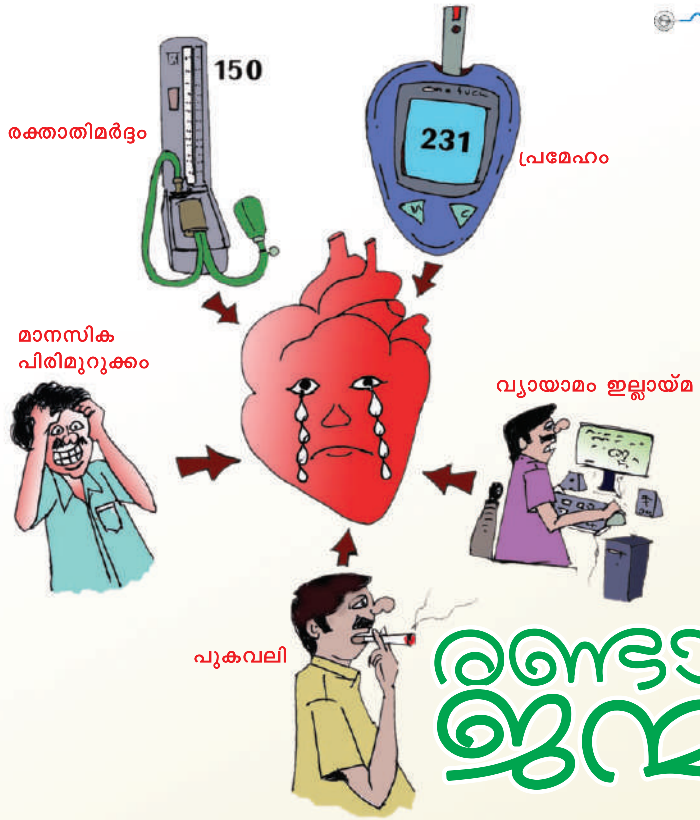
ഗൗരി : ഇക്കാര്യങ്ങളൊന്നും ഞങ്ങൾക്ക് ആരും പറഞ്ഞ് തന്നിട്ടില്ല. ശരിക്കും പേടി തോന്നുന്നു. ഞങ്ങൾ പോയി എല്ലാവരോടും പറയട്ടെ.

കെവിൻ : അപ്പോൾ കഴിയുന്നതും ഉപ്പൊഴിച്ചേ എന്തും കഴിക്കാവു.

തുന്തു : ങേ ഉപ്പ് ഒഴിച്ചോ ?

കെവിൻ : അല്ല ഉപ്പ് ഒഴിവാക്കി. കയറെടാ പോകാം.

●



ഹൃദയാഘാതം-കാരണങ്ങൾ

രണ്ടാം ജന്മം

ഗൗരി : അപ്പൂപ്പനെ കാണുന്നില്ലല്ലോ.

കെവിൻ : ഇപ്പോൾ വരുമായിരിക്കും.

അപ്പൂപ്പൻ : നിങ്ങൾ നേരത്തേ എത്തിയോ ?

ഗൗരി : അപ്പൂപ്പനാ താമസിച്ചത്. എവിടെയായിരുന്നു ?

അപ്പൂപ്പൻ : നിങ്ങളെപ്പോലെ വേറെയും കൂട്ടുകാരെനിക്കുണ്ട്. അവരോട് സാസാരിച്ചിരുന്നു പോയി.

ഗൗരി : വേറെയും കൂട്ടുകാരോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : അതുപോട്ടെ, വേറെ എന്തുണ്ട് വിശേഷം ?

തുന്തു : അപ്പൂപ്പാ നമ്മുടെ റോഷന്റെ അച്ഛൻ ആശുപത്രിയിൽ നിന്നും തിരിച്ചെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ഒരുപാട് ബ്ലോക്ക് ഉണ്ടായിരുന്നെന്നാ ഡോക്ടർ പറഞ്ഞത് പോലും, കഷ്ടിച്ചാ രക്ഷപെട്ടത്.

കെവിൻ : റോഷനും അവന്റെ അമ്മയും ഒരു പാട് ക്ഷീണിച്ചുപോയി. ആശുപത്രിയിൽ ഒരു പാട് പൈസ ചെലവായി എന്നാ കേട്ടത്. അവരുടെ കാർ വിറ്റു.

ഗൗരി : ഇനിയും റോഷന്റെ അച്ഛന് കുഴപ്പമുണ്ടാകുമോ അപ്പൂപ്പാ ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഇനിയും ഉണ്ടാകാം. ചിലകാര്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്

കെവിൻ : എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കണം ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഡോക്ടർമാർ തരുന്ന ഗുളിക കൃത്യമായി കഴിക്കണം.

ഗൗരി : എത്രനാൾ കഴിക്കണം ?

അപ്പൂപ്പൻ : മിക്കവാറും ചില ഗുളികകൾ ജീവിതകാലമത്രയും കഴിക്കേണ്ടിവരാറുണ്ട്.

കെവിൻ : എന്തിനെല്ലാം ഉള്ള മരുന്നുകളാണ് അപ്പൂപ്പാ ?

അപ്പൂപ്പൻ : രക്തം കട്ടപിടിക്കാതിരിക്കാനുള്ള ഗുളിക, കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാനുള്ളത്, വേദനവന്നാൽ കുറയാനുള്ളത്, ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിക്കാനുള്ളത് അങ്ങനെപലതും

ഗൗരി : വേറെ എന്ത് ശ്രദ്ധിക്കണം?

അപ്പൂപ്പൻ : കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കണം, പച്ചക്കറികൾ ധാരാളം കഴിക്കണം. അങ്ങനെ നാം ചർച്ചചെയ്തതെല്ലാം.

കെവിൻ : വ്യായാമം ചെയ്യാമോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഒന്നരമാസം കഴിഞ്ഞ് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം തീർച്ചയായും വ്യായാമം ചെയ്തു തുടങ്ങണം.
വ്യായാമം എന്നാൽ കഠിനമായ വ്യായാമം അല്ല കേട്ടോ.

ഗൗരി : പിന്നെ ?

അപ്പൂപ്പൻ : പുകവലി പാടേ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടിവരും

തുന്തു : ഉപേക്ഷിച്ചത് തന്നെ !

കെവിൻ : ചുമ്മാതിരി. ആശുപത്രിയിൽ കിടന്നിട്ട് മറ്റൊരു ജന്മം കിട്ടിവന്നതല്ലേ. തീർച്ചയായിട്ടും ഉപേക്ഷിക്കും. അങ്കിൾ മരിച്ചിരുന്നെങ്കിലോ ! റോഷന്റെ കാര്യം ആലോചിച്ചുനോക്കിയെ. ഇപ്പോഴെ അവനെ കണ്ടാൽ കഷ്ടം തോന്നും ആന്റിയെ കണ്ടാൽ തിരിച്ചറിയാൻ പോലും വയ്യ.

അപ്പൂപ്പൻ : പ്രമേഹം, ബി.പി, ഇവയെല്ലാം നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തണം.

കെവിൻ : ഹൃദയാഘാതത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമായിരിക്കും അപ്പൂപ്പാ ?

അപ്പൂപ്പൻ : നെഞ്ചുവേദന, നെഞ്ചിൽ ഭാരം, ശ്വാസതടസ്സം, ഇടതുകൈയ്ക്കും, തോളിനും, കഴുത്തിനും, താടിക്കും വേദന, അമിതമായി വിയർക്കുക തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാകാം. എല്ലാം കൂടി ഒന്നും വരാറില്ല. പ്രമേഹരോഗം ഉള്ളവരിൽ നെഞ്ചുവേദന അനുഭവപ്പെട്ടു എന്നുപോലും വരില്ല. അമിതമായ ക്ഷീണം മാത്രമായി കണ്ടിട്ടുള്ള ഹൃദയാഘാതവുമുണ്ട്, കേട്ടോ.

ഗൗരി : ഹൃദയാഘാതം സംശയിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യണം ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഹൃദയാഘാതം സംശയിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു നിമിഷം പോലും താമസിക്കരുത്. എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യസഹായം തേടണം. ജീവൻ

രക്ഷിക്കാൻ ഓരോ മിനിട്ടും വിലപ്പെട്ടതാണ്.

കെവിൻ : സാധാരണ എത്ര വയസ്സിലാണ് അപ്പൂപ്പാ ഹൃദയാഘാതം വരുന്നത് ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഓരോ മിനിട്ടിലും നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് നാല് പേർ ഹൃദയാഘാതം വന്ന് മരിക്കുന്നുണ്ട്, പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ വരുന്നതിനേക്കാൾ വളരെ കുറഞ്ഞ പ്രായത്തിൽ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഹൃദയാഘാതം വരുന്നു എന്നുള്ളതാണ് വിഷമകരമായ ഒരു സത്യം. 30 വയസ്സിൽവരെ ഹൃദയാഘാതം വന്നു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഹൃദയാഘാതങ്ങളിൽ 25% വും 40 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള ആളുകളിലാണ്.

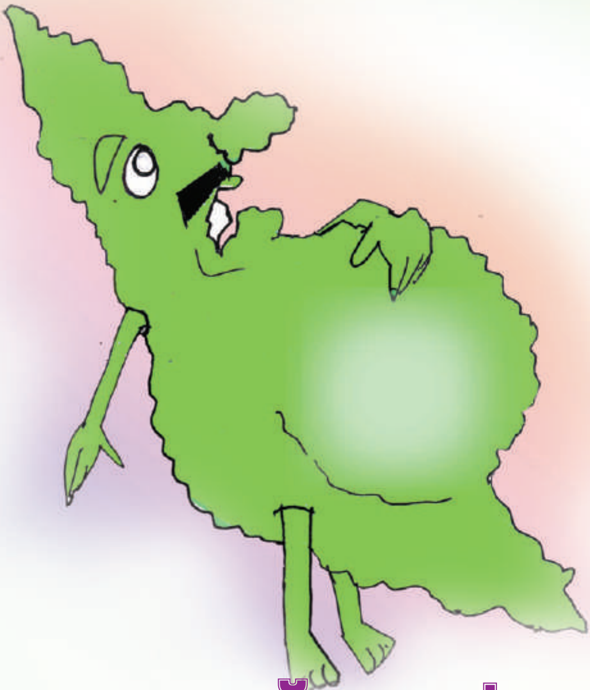
തുന്തു : അയ്യോ! അപ്പോ എനിക്ക് ഇനി കുറച്ചുകൊല്ലം കൂടിയെ ആയുസ്സ് ഉള്ളോ?

കെവിൻ : അപ്പൂപ്പൻ പറഞ്ഞതുപോലെയൊക്കെ ചെയ്യ്. നമുക്ക് ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനില്ലെ ഇവിടെ. പഠിച്ച് വലിയ ആളാകണം, ജോലി ചെയ്യണം, വീട് നോക്കണം. അങ്ങനെ എന്തെല്ലാം. നിനക്ക് ഒരു അസുഖവും വരില്ല. നിനക്ക് എന്നല്ല നമ്മുടെ കൂട്ടുകാർക്കാർക്കും വരില്ല.

ഗൗരി : അതെ കെവിൻ. നമ്മൾക്ക് കൂട്ടുകാരോടെല്ലാം ഈ വിവരങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുത്ത് അവരിലെല്ലാം നല്ല ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കണം.

തുന്തു : റോഷന്റെ അച്ഛന്റെ അടുത്തും പറയണം. അവൻ പാവമല്ലേ.

കെവിൻ : സമയം പോയതറിഞ്ഞില്ല. പോട്ടെ അപ്പൂപ്പ. അടുത്ത ആഴ്ച നേരത്തെ വരണേ......



കൊളസ്ട്രോൾ
കുറയ്ക്കുവാനുള്ള മന്ത്രം

കെവിൻ : ദാ നോക്കിയേ അപ്പൂപ്പാ. ഈ തുന്തു കപ്പലണ്ടിയും തിന്നോണ്ട് വരുന്നേ. എത്ര പറഞ്ഞാലും കേൾക്കില്ല. കപ്പലണ്ടി തിന്നരുതെന്ന്.

അപ്പൂപ്പൻ : എന്ത് കപ്പലണ്ടിയാ, തുന്തു.

തുന്തു : തോട് കപ്പലണ്ടി, എന്താ അപ്പൂപ്പാ കുഴപ്പം ?

അപ്പൂപ്പൻ : കപ്പലണ്ടിയിൽ കലോറി കൂടുതലായതുകൊണ്ട് നേരത്തെ അത് ആരും ആരോഗ്യമുള്ള ഭക്ഷണത്തിന്റെ കൂട്ടത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നില്ല. പക്ഷെ. ഇന്ന് അങ്ങനെയല്ല.

കെവിൻ : ങേ. കപ്പലണ്ടി കഴിക്കാമെന്നോ?

അപ്പൂപ്പൻ : തീർച്ചയായും. കപ്പലണ്ടി, ആൽമണ്ട്, അണ്ടിപ്പരിപ്പ് പോലെയുള്ളവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് നല്ല കൊളസ്ട്രോളാണ്. ചില നിബന്ധനകൾ പാലിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഇവ ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിക്കുകയും കൊളസ്ട്രോൾ അളവ് നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തുകയും ചെയ്യും.

ഗൗരി : നല്ല കൊളസ്ട്രോളോ ? കൊളസ്ട്രോൾ ചീത്തയല്ലെ ?

അപ്പൂപ്പൻ : കൊളസ്ട്രോൾ നമുക്ക് ആവശ്യമുള്ള ഘടകം തന്നെയാണ് കൂട്ടുകാരെ. പക്ഷെ അമിതമാവരുത് എന്നു മാത്രം.

കൊളസ്ട്രോളിൽ തന്നെ HDL കൊളസ്ട്രോൾ എന്നും LDL കൊളസ്ട്രോൾ എന്നുമുണ്ട്. HDL കൊളസ്ട്രോൾ ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന കൊളസ്ട്രോൾ ആണ്. അവയുടെ അളവ് കുറയാൻ പാടില്ല. കപ്പലണ്ടി ഈ കൊളസ്ട്രോൾ സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്കും സഹായിക്കും.

കെവിൻ : ഇന്ററസ്റ്റിംഗ്. ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന കൊളസ്ട്രോൾ ! എന്താ കപ്പലണ്ടി തിന്നുമ്പോൾ നിബന്ധന ഉണ്ടെന്ന് അപ്പൂപ്പൻ പറഞ്ഞത്.

അപ്പൂപ്പൻ : ദിവസവും 15 ഗ്രാമിൽ കൂടുതൽ കഴിക്കാൻ പാടില്ല. അതായത് 10-15 വരെ മാത്രമേ തിന്നാവു. അണ്ടിപ്പരിപ്പാണെങ്കിൽ പരമാവധി 5 എണ്ണം

ഗൗരി : പിന്നെ ?

അപ്പൂപ്പൻ : അതിൽ ഉപ്പു ചേർക്കാൻ പാടില്ല

കെവിൻ : ഓ.കെ. ഉപ്പ് ബി.പി കൂട്ടും. ഹൃദയത്തിനും ദോഷംചെയ്യും. അല്ലെ അപ്പൂപ്പാ.

തുന്തു : ഉപ്പിന്റെ രുചിയാണ് ശരിക്കും കപ്പലണ്ടിക്ക് ടേസ്റ്റു നൽകുന്നത്

കെവിൻ : എടാ രുചി വേണോ, അതോ ആശുപത്രിയിൽ പോയി കിടക്കണോ?

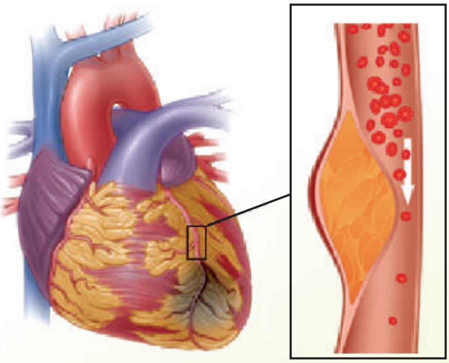
ഗൗരി : അപ്പോൾ കൊളസ്ട്രോൾ കൂടിയാലോ അപ്പൂപ്പ ?

അപ്പൂപ്പൻ : എൽ.ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോളും ആകെ കൊളസ്ട്രോളും ട്രൈഗ്ലോഡഡൈഡും കൂടിയാലും എച്ച്.ഡി.എൽ., കൊളസ്ട്രോൾ കുറഞ്ഞാലും കുഴപ്പമാണ്.

തുന്തു : എന്തു കുഴപ്പം ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഹൃദയാഘാതം, അതു തന്നെ. കൊഴുപ്പ് രക്തക്കുഴലിൽ അടഞ്ഞ് കൂടും. ഹൃദയത്തിലേക്കുള്ള രക്ത ഓട്ടം കുറയും

കെവിൻ : സ്ട്രായിലെ നാരങ്ങാ കുരുപോലെ. ഓർമ്മയില്ലെ ഗൗരി?



ഗൗരി : ഓർമ്മയുണ്ട്, ഓർമ്മയുണ്ട്.

തുന്തു : കൊളസ്ട്രോൾ കൂടാനുള്ള കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാ അപ്പൂപ്പ ?

അപ്പൂപ്പൻ : അമിത ഭാരം, ശാരീരികമായ നിഷ്ക്രിയത്വം, കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ആഹാരംകഴിക്കുക, പുകവലിക്കുക, മദ്യപാനം, ജനിതകമായ കാരണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രധാനകാരണങ്ങൾ

കെവിൻ : എൽ.ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോൾ കൂടാതിരിക്കാൻ എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കണം ?

അപ്പൂപ്പൻ : പേസ്ട്രി, ബർഗർ, വെണ്ണ, പിസ, കേക്ക് തുടങ്ങിയ പദാർത്ഥങ്ങൾ എൽ.ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോൾ കൂട്ടും. കൂടാതെ നാൽക്കാലികളുടെ ഇറച്ചി, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു, ഇവയെല്ലാം എൽ.ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോൾ കൂട്ടുന്നവയാണ്.

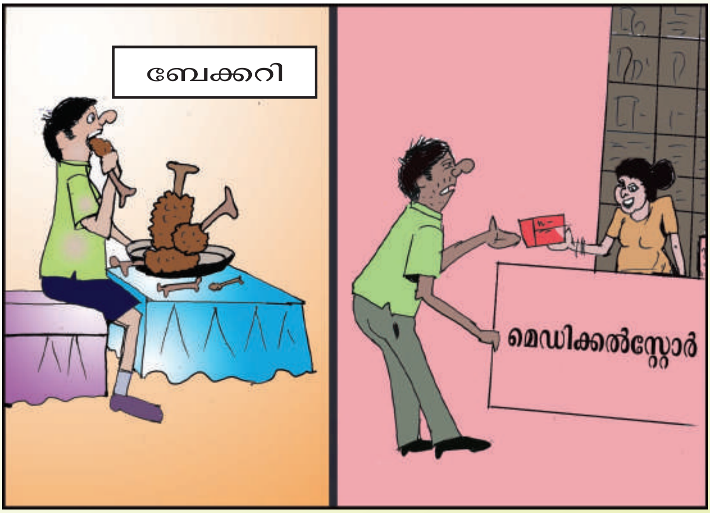
തുന്തു : എന്റെ വായിൽ ഇപ്പോൾ കപ്പലോടിക്കാം. കൊതിയായിട്ടു പാടില്ല.

ഗൗരി : അയ്യോ! അപ്പം ഇതൊന്നും കഴിക്കാൻ പാടില്ലേ?

അപ്പൂപ്പൻ : കുറച്ച് കഴിക്കണം എന്നാണ് ഞാൻ ഉദ്ദേശിച്ചത്. സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. അമിതമായി കൊളസ്ട്രോൾ ഉള്ളവർ ഒഴിവാക്കുന്നതാകും നല്ലത്.

കെവിൻ : ജോൺസൺ അങ്കിളിന് ഹൈ കൊളസ്ട്രോളാണെന്നാ പറഞ്ഞത്. മരുന്ന് കഴിക്കണമെന്ന് നിർബന്ധമാണോ?

അപ്പൂപ്പൻ : ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം, സ്ഥിരമായ വ്യായാമം, പുകവലി ഒഴിവാക്കുക എന്നത് കൊളസ്ട്രോൾ



കുറയ്ക്കുവാൻ സുപ്രധാനമാണ്. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ആവശ്യമെങ്കിൽ മരുന്നും കഴിക്കേണ്ടി വരും.

ഗൗരി : ആഹാരകാര്യത്തിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും ശ്രദ്ധിക്കണോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ധാരാളം കഴിക്കണം. അത് കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കും.

തുന്തു : വാഴനാരാണോ ഉദ്ദേശിച്ചത് ?

കെവിൻ : ഓ..... അതല്ല, പച്ചക്കറി, പഴവർഗ്ഗം ഇതിലെല്ലാം ഫൈബർ ഉണ്ടല്ലോ. അതാണ് നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ

ഗൗരി : മീൻ കഴിക്കാമോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : മീനിൽ ഒമേഗ -3- ഫാറ്റി ആസിഡ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അത് നല്ലതാണ്. വറക്കാതെയും, പൊരിക്കാതെയും അധികം ഉപ്പിടാതെയും കഴിക്കാമെങ്കിൽ ഉത്തമം

കെവിൻ : അപ്പോൾ നല്ല കൊളസ്ട്രോളായ എച്ച്.ഡി.എൽ. കൊളസ്ട്രോൾ കൂട്ടണമെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യണം ?

അപ്പൂപ്പൻ : എച്ച്.ഡി.എൽ. കൊളസ്ട്രോൾ കൂടിയിരിക്കുക തന്നെവേണം. പുരുഷന്മാരിൽ ചുരുങ്ങിയത് 45 mg/dl ഉം സ്ത്രീകളിൽ 55mg/dl ഉം വേണം. അല്ലെങ്കിൽ ഹൃദയത്തിന് ദോഷമാണ്. എച്ച്.ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോൾ ശരീരത്തിൽ കൂട്ടണമെങ്കിൽ ആകെ കഴിക്കുന്ന കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കണം. പിന്നെ നേരത്തെ പറഞ്ഞ കപ്പലണ്ടി, അണ്ടിപ്പരിപ്പ് എന്നിവ നിശ്ചിത അളവിൽ കഴിക്കണം. പഞ്ചസാരയുടെ അളവും കുറയ്ക്കണം.

ഗൗരി : മറ്റെന്തെങ്കിലും വഴിയുണ്ടോ അപ്പൂപ്പ ?

അപ്പൂപ്പൻ : വ്യായാമം ചെയ്താൽ എച്ച്.ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോൾ കൂടും, ഹൃദയവും സംരക്ഷിക്കപ്പെടും

തുന്തു : എത്ര എണ്ണ ഉപയോഗിക്കാം ?

അപ്പൂപ്പൻ : പണ്ട് അരി, പലവ്യഞ്ജനം എന്നിവയെല്ലാം വാങ്ങി കഴിഞ്ഞ് ബാക്കി പൈസയ്ക്ക് എണ്ണ എന്നാണ് ഞങ്ങളെല്ലാം പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നത്. എണ്ണ തീർച്ചയായും വേണം. പക്ഷേ നാലുപേരുള്ള കുടുംബത്തിൽ വറക്കാനും പൊരിക്കാനും കറിക്ക് ഒഴിക്കാനും നെയ്യായും, വെണ്ണയായും പുറത്തു നിന്നു വാങ്ങുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ അടങ്ങിയതും എല്ലാം കൂടെ ചേർത്ത് എണ്ണയുടെ ഉപയോഗം ഒന്നരകിലോയിൽ കൂടാതെ നോക്കണം.

ഗൗരി : ഏത് എണ്ണയാ അപ്പൂപ്പാ നല്ലത് ?

അപ്പൂപ്പൻ : വനസ്പതി അത്ര നല്ലതല്ല.

തുന്തു : ബ്രഹസ്പതിയോ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഡാൽഡ എന്നു പറയില്ലെ, അത് ഒരുപാട് ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. ഒരു തരം എണ്ണ മാത്രം ഉപയോഗിക്കാതെ പല ആവശ്യങ്ങൾക്കായി പലതരം എണ്ണകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

തുന്തു : വെളിച്ചെണ്ണയും നല്ലെണ്ണയും സൺഫ്ളവറും ഒക്കെ മിക്സ് ചെയ്യണമെന്നാണോ അപ്പൂപ്പൻ ഉദ്ദേശിച്ചത് ?

അപ്പൂപ്പൻ : അതല്ല, വറക്കാൻ ഒരുതരം എണ്ണ, കറിക്കൊഴിക്കാൻ വേറൊരുതരം എന്നിങ്ങനെ മാറി മാറി ഉപയോഗിക്കണം.

കെവിൻ : ചൂടാക്കിയ എണ്ണ വീണ്ടും ചൂടാക്കാൻ പാടില്ല, അല്ലെ അപ്പൂപ്പാ ?

അപ്പൂപ്പൻ : അതെ.

ഗൗരി : കൊളസ്ട്രോളിനെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങൾക്കുണ്ടായ തെറ്റിദ്ധാരണകളെല്ലാം മാറി. പോട്ടെ അപ്പൂപ്പ. എന്നും അപ്പൂപ്പനെകാണാൻ തോന്നുന്നു.

തുന്തു : ട്യൂഷനില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ നാളെയും വരാമായിരുന്നു.

കെവിൻ : റ്റാ റ്റാ അപ്പൂപ്പ.

●

കൊളസ്ട്രോൾ അളവുകൾ അറിയാമോ?

ആകെ കൊളസ്ട്രോൾ	mg/dl
അഭികാമ്യം	160 ൽ താഴെ
കുഴപ്പമില്ല	200 ൽ താഴെ
കൂടുതൽ	200 – 239
വളരെ കൂടുതൽ	240 നു മുകളിൽ

LDL കൊളസ്ട്രോൾ

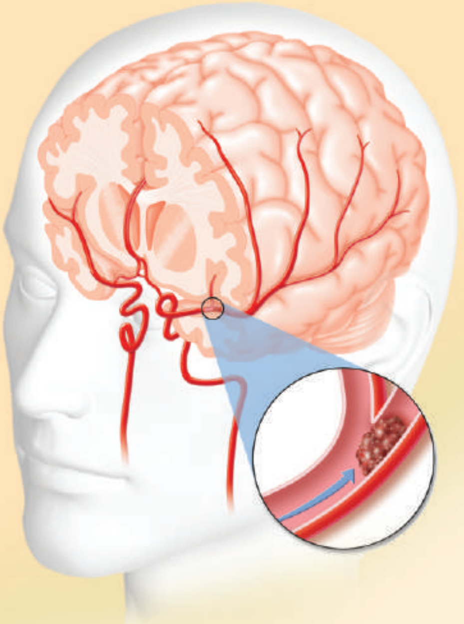
അഭികാമ്യം	100 ൽ താഴെ
കൂടുതൽ	101 മുതൽ 159 വരെ
വളരെ കൂടുതൽ	160 നു മുകളിൽ

Triglyceride (ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ്)

അഭികാമ്യം	150 ൽ താഴെ
കൂടുതൽ	150 നും 199 നു ഇടയിൽ
വളരെ കൂടുതൽ	200 നു മുകളിൽ

HDL കൊളസ്ട്രോൾ (നല്ല കൊളസ്ട്രോൾ)

പുരുഷന്മാർ	–	ചുരുങ്ങിയത് 45 എങ്കിലും വേണം
സ്ത്രീകൾ	–	ചുരുങ്ങിയത് 55 എങ്കിലും വേണം



അപ്പാപ്പന്റെ ഒരു വശം തളർന്നു

അപ്പൂപ്പൻ: എന്താ എല്ലാവരും വിഷമിച്ചിരിക്കുന്നെ ? കെവിൻ എവിടെ ?

തുന്തു : കെവിന്റെ അപ്പാപ്പന് തളർവാതം വന്നു. ഒരുവശം തളർന്നുപോയി.

അപ്പൂപ്പൻ: എപ്പോൾ ?

ഗൗരി : ഇന്നലെ രാത്രിമുതൽ ആശുപത്രിയിലാണ്. അതുകൊണ്ട് അവൻ വന്നില്ല. അപ്പൂപ്പനെ കാണാൻ ഇന്നലെതൊട്ട് ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചിരിക്കുവാ. അപ്പൂപ്പന് ഫോണുണ്ടോ?

അപ്പൂപ്പൻ: എന്താ കാര്യം പറയൂ ?

ഗൗരി : ഒരുവശം ഒക്കെ പെട്ടെന്ന് തളർന്ന് പോകുമോ?

അപ്പൂപ്പൻ: പക്ഷാഘാതം പക്ഷാഘാതം എന്ന് അപ്പൂപ്പൻ ആദ്യം തൊട്ടേ പറയുന്നില്ലേ. അത് തന്നെയാ ഇത്.

തുന്തു : തലച്ചോറിലെന്തോ രക്തം കട്ടപിടിച്ചു എന്നോ മറ്റോ ആണ് അവിടുത്തെ ഡോക്ടർ പറഞ്ഞത്.

അപ്പൂപ്പൻ: തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തക്കുഴലിൽ തടസ്സം ഉണ്ടാകുകയോ രക്തക്കുഴൽപൊട്ടി രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ തലച്ചോറിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങൾക്ക് ക്ഷതം സംഭവിക്കും. അതാണ് പക്ഷാഘാതം.

ഗൗരി : അതെങ്ങനെയാ ഉണ്ടാകുന്നത് ?

അപ്പൂപ്പൻ: ഉയർന്ന ബി.പി. അഥവാ രക്താതിമർദ്ദം ഉണ്ടെങ്കിൽ രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകുമെന്ന് നമ്മൾ പണ്ട് ചർച്ച ചെയ്തതാണല്ലോ.

തുന്തു : ശരിയാ, വേറെ എന്തെങ്കിലും കാരണം? കെവിന്റെ അപ്പാപ്പന് ബി.പി ഇല്ലായിരുന്നല്ലോ.

ഗൗരി : ഉണ്ടായിരുന്നോ എന്ന് അറിയില്ല.

അപ്പൂപ്പൻ: ഉയർന്ന ബി.പിയാണ് പ്രധാനകാരണം എന്നേയുള്ളു. അതുകൂടാതെ അമിതമായ കൊളസ്ട്രോൾ, പ്രമേഹ രോഗം, പുകവലി, ശാരീരികമായ നിഷ്ക്രിയത്വം, പൊണ്ണത്തടി, മദ്യപാനം, അനാരോഗ്യകരമായ ആഹാരരീതി ഇവയെല്ലാം പക്ഷാഘാതം ഉണ്ടാക്കാം. ഇവയെല്ലാം കൂടി വേണമെന്നുമില്ല. ഏതെങ്കിലും ഒരു കാരണം മതി. ഒരുപാട് അപകടഘട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ പക്ഷാഘാതം വരാനുള്ള സാദ്ധ്യതയും വളരെ കൂടും.

ഗൗരി : അപ്പാപ്പൻ പുകവലിക്കുമായിരുന്നു.

തുന്തു : പ്രമേഹമുണ്ടോ എന്ന് അപ്പാപ്പൻ പരിശോധിച്ചു പോലും കാണില്ല. ആശുപത്രി എന്നു കേട്ടാലേ പേടിയാ.

അപ്പൂപ്പൻ: ഇതൊക്കെകൊണ്ടാ എല്ലാം സമയത്ത് തന്നെ പരിശോധിച്ചു ചികിത്സിക്കണമെന്ന് പറയുന്നത്.

ഗൗരി : എന്തെല്ലാമാ ഈ രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ?

അപ്പൂപ്പൻ: പെട്ടെന്ന് ശരീരത്തിന്റെ ഒരു വശം തളരുക, സംസാരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാവുക, ബാലൻസ് കിട്ടാതെ വീഴുക, തലകറക്കം അനുഭവപ്പെടുക, തലവേദനയുണ്ടാകുക, ബോധം നശിക്കുക തുടങ്ങിയ എന്തും ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ആകാം.

തുന്തു : സ്കാൻ എടുത്തെന്നാ അവൻ പറഞ്ഞത്

അപ്പൂപ്പൻ: അതെ. എടുത്തുകാണുമായിരിക്കും. എവിടെയാ പ്രശ്നം എന്നറിയാനാണ് അത് എടുക്കുന്നത്

ഗൗരി : ചികിത്സിച്ചാൽ ഭേദമാകില്ലേ അപ്പൂപ്പ ?

അപ്പൂപ്പൻ: ശ്രമിച്ചുനോക്കാം

ഗൗരി : ഒരു വശം തളർന്നു കിടക്കുന്നത് ആലോചിക്കാനേവയ്യ !

തുന്തു : ഇത്തരം നാശംപിടിച്ച അസുഖം വരാതിരിക്കാൻ എന്തു ചെയ്യണം അപ്പൂപ്പ. ?

അപ്പൂപ്പൻ: പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുക. മദ്യപാനവും ഉപേക്ഷിക്കുക.

തുന്തു : പിന്നെ ?

അപ്പൂപ്പൻ: കൊളസ്ട്രോൾ കൂടാതെ നോക്കുക. പ്രമേഹം നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തുക.

ഗൗരി : വ്യായാമവും ആഹാരവുമൊക്കെ പ്രധാനമല്ലേ അപ്പൂപ്പ ?

അപ്പൂപ്പൻ: തീർച്ചയായും. ഉപ്പ് കുറഞ്ഞ കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം പക്ഷാഘാതത്തിന്റെ സാദ്ധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

തുന്തു : പച്ചക്കറി പഴവർഗ്ഗം ?

അപ്പൂപ്പൻ: അതെ. അത് നമ്മളെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങളാണല്ലോ

ഗൗരി : തവിടുകളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ എന്നുവച്ചാൽ എന്താ ?

അപ്പൂപ്പൻ: തവിടുകളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തിനു വളരെ നല്ലതാണ്. ഇത് സ്ഥിരമായി കഴിച്ചാൽ ഒരുപാട് അസുഖങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാം.

തവിട് കളയാത്ത ഗോതമ്പ്, ചുവന്ന അരി, ഓട്ട്സ് പോലുള്ള സാധനങ്ങൾ.

ഈ ഹോൾ ഗ്രേയിൻസ് എന്ന് കേട്ടിട്ടില്ലേ. തവിടുകളഞ്ഞ ആഹാരങ്ങളാണ് മൈദയും, വെള്ള അരിയും ഒക്കെ. അത് സ്ഥിരമായ ഉപയോഗത്തിന് നല്ലതല്ല. തവിടോടുകൂടിയ എന്തും കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

തുന്തു : അപ്പോ കെവിന്റെ അപ്പാപ്പന് ഇനി എഴുന്നേറ്റ് നടക്കാനാവില്ലേ ?

അപ്പൂപ്പൻ: അങ്ങനെ പറയാൻ പറ്റില്ല. നല്ലൊരു ശതമാനം ആളുകൾക്കും സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവരാൻ സാധിക്കാറുണ്ട്.

ഗൗരി : അപ്പോ നമുക്ക് കെവിന്റെ അപ്പാപ്പന് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാം അല്ലേ.

തുന്തു : അവനില്ലാത്തതുകൊണ്ട് ഒരു മൂഡ് ഇല്ല.

അപ്പൂപ്പൻ: ശരി മക്കളെ. അപ്പോൾ നമുക്ക് വീണ്ടും കാണാം.

•

വലിയ വില കൊടുക്കേണ്ടിവരും.

കെവിൻ : അപ്പൂപ്പ.. ഇതെന്താ ഉറക്കമോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : എയ് ഇല്ല. വെറുതെ ഒന്നു മയങ്ങി. വരു, വരു...

ഗൗരി : ഞങ്ങൾ താമസിച്ചോ? ഇല്ലല്ലോ.

അപ്പൂപ്പൻ : അപ്പാപ്പനെങ്ങനുണ്ട് കെവിൻ ?

കെവിൻ : വീട്ടിൽ കൊണ്ടുവന്നു. വലതുവശം തളർന്നിരിക്കുകയാണ്. സംസാരിക്കുന്നതും വ്യക്തമല്ല. ഫിസിയോതെറാപ്പി ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

തുന്തു : പിസിയോതെറാപ്പിയോ ? 'പിസ' യുമായിട്ട് വല്ല ബന്ധമുണ്ടോ ?

കെവിൻ : ചുമ്മാതിരിക്കെടാ. അപ്പാപ്പൻ സിഗരറ്റ് വലിക്കുമായിരുന്നു. ഒരു ദിവസം ഏഴെട്ടെണ്ണം വലിക്കും. അതായിരിക്കും കാരണം. വേറെ കാരണങ്ങളൊന്നുമില്ല.

ഗൗരി : അപ്പൂപ്പൻ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളെല്ലാം ഞങ്ങൾ കെവിനോട് പറഞ്ഞായിരുന്നു. എന്തിനാ അപ്പൂപ്പാ ആളുകൾ സിഗരറ്റ് വലിക്കുന്നത് ?

തുന്തു : നല്ല രസമായിരിക്കുമെന്നാ ബോബിൻ ചേട്ടൻ പറഞ്ഞത്. മൂക്കിൽകൂടിയും വായിൽകൂടിയും ഒക്കെ പുക വിടാം.

അപ്പൂപ്പൻ: ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണെന്നും ഉപയോഗിച്ചാൽ ക്യാൻസർ ഉണ്ടാകുമെന്നും ഉണ്ടാക്കിയവർതന്നെ എഴുതിവച്ച് വിൽക്കുന്ന ഏതെല്ലാം സാധനങ്ങളുണ്ട്? ഒന്ന് ചിന്തിച്ചുനോക്കൂ.

കെവിൻ : സിഗററ്റ്

ഗൗരി : കള്ള്

തുന്തു : കള്ള് അല്ല. മദ്യം

അപ്പൂപ്പൻ: ഈ അരി ഉപയോഗിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്ക് ക്യാൻസർ വരും എന്ന് എഴുതിവച്ച് അരി വിറ്റാൽ ആരെങ്കിലും വാങ്ങുമോ ?

കെവിൻ : നോ

അപ്പൂപ്പൻ: ഈ സോപ്പുപയോഗിച്ചാൽ തൊലിപ്പുറത്ത് ക്യാൻസർവരുമെന്ന് എഴുതിയാലോ ?

ഗൗരി : അയ്യോ, ആരും വാങ്ങില്ല.

അപ്പൂപ്പൻ: അപ്പോൾ ഉണ്ടാക്കുന്നവർ തന്നെ ഇത് ക്യാൻസറുണ്ടാക്കും എന്നെഴുതി വച്ചിട്ടും എന്താ ആളുകൾ സിഗററ്റും ബീഡിയും ഒക്കെ വലിക്കുന്നത്?

തുന്തു : വട്ടായിരിക്കും അപ്പൂപ്പ അല്ലാതെന്താ ?

അപ്പൂപ്പൻ: ഓരോ 40 സെക്കന്റിലും ഒരാൾ പുകയില ഉപയോഗം കാരണം നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് മരിക്കുന്നുണ്ട് എന്നാണ് കണക്കുകൾ. ഒരു സിഗരറ്റ് വലിച്ചാൽ ആയുസ്സിന്റെ 14 മിനിട്ട് കുറയും അറിയാമോ ?

തുന്തു : അയ്യോ. ബോബിൻ ചേട്ടന്റെ എത്ര ദിവസം ആയുസ്സ് ഇപ്പൊഴെ കുറഞ്ഞു കാണും !

അപ്പൂപ്പൻ: ഞാൻ ഇന്നലെ ക്യാൻസർ ബാധിച്ച ഒരു സുഹൃത്തിനെ കാണാൻപോയിരുന്നു. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ. 49 വയസ്സ്. ഒരു നേരത്തെ

ആഹാരംപോലും കഴിക്കാൻ വയ്യാതെ ഒരു തുള്ളി വെള്ളം കുടിക്കുവാൻ കഴിയാതെ, ഒന്നു സംസാരിക്കുവാൻ പോലും കഴിയാതെ തൊണ്ട കുഴിച്ച് ട്യൂബ് ഇട്ട് കിടക്കുകയായിരുന്നു അയാൾ.

ഗൗരി : ശ്ശൊ. കേട്ടിട്ട് തന്നെ കഷ്ടം തോന്നുന്നു. അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് എന്തിനാണ് നമ്മുടെ ആളുകൾ ഇതൊക്കെ ചെയ്യുന്നത്.

കെവിൻ : അതിന് പുകവലിക്കാത്തവരിലും ക്യാൻസർ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടല്ലോ ?

അപ്പൂപ്പൻ: ക്യാൻസറിന് ഒരുപാട് കാരണങ്ങളുണ്ട്. അത് നമുക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാം. 90% വായ്, ചെള്ള, ചിറി, തുടങ്ങിയവയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ക്യാൻസറിനും, 90% ശ്വാസകോശ ക്യാൻസറിനും അടിസ്ഥാനകാരണം പുകയില ഉപയോഗം തന്നെയാണ്. ഒഴിവാക്കാവുന്ന കാരണമല്ലേ കെവിൻ ഇത് ?

കെവിൻ : പുകയില വായിലും ശ്വാസകോശത്തിലും മാത്രമേ ക്യാൻസർ ഉണ്ടാക്കുകയുള്ളോ ?

അപ്പൂപ്പൻ: അല്ല. ആമാശയം, തൊണ്ട, അന്നനാളം, മൂത്രസഞ്ചി, തുടങ്ങി ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങളിലും ക്യാൻസർ ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള കഴിവ് പുകയിലക്കുണ്ട്.

തുന്തു : വലിയ വില കൊടുക്കേണ്ടിവരും! ഞാൻ തമാശയായിട്ടാണ് ആ പരസ്യം കണ്ടിരുന്നത്. ഇപ്പോൾ മനസ്സിലായി, വലിയ വില കൊടുക്കേണ്ടിവരും.

ഗൗരി : മറ്റെന്തെല്ലാം കുഴപ്പങ്ങളാണ് അപ്പൂപ്പ പുകയില ഉണ്ടാക്കുക ?

അപ്പൂപ്പൻ: നമുക്ക് അത് രസകരമായിട്ട് പഠിക്കാം. എ.ബി,സി.ഡി എന്നിങ്ങനെ പഠിക്കാം. അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് സ്കൂളിൽ പോയി എല്ലാവരേയും പഠിപ്പിക്കുവാനും എളുപ്പമായിരിക്കുമല്ലോ...

കെവിൻ : അതുകൊള്ളാം അപ്പൂപ്പൻ പറയൂ.

പുകയിലയുടെ ദൂഷ്യ ഫലങ്ങൾ

- **A** Addiction (ആസക്തി)
- **B** Bronchitis (ബ്രോങ്കൈറ്റീസ് – വിട്ടുമാറാത്ത ചുമ)
- **C** Cancer (ക്യാൻസർ)
- **D** Diabetes (പ്രമേഹം)
- **E** Early death (അകാലമരണം)
- **F** Fire Accidents (തീപിടുത്തം)
- **G** Gum Diseases (മോണരോഗങ്ങൾ)
- **H** Heart Attack (ഹൃദയാഘാതം)
- **I** Infertility (വന്ധ്യത)
- **J** Job Absentism (ജോലിയിലെ വീഴ്ചകൾ)
- **K** Kidney Diseases (വൃക്കരോഗങ്ങൾ)
- **L** Low Birth Weight (ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞിന് കുറഞ്ഞ ജനനഭാരം)
- **M** Mental Retardation (ബുദ്ധിക്കുറവ്-ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞിന്)

N Nicotine Dependence (നിക്കോട്ടിൻ അടിമത്തം)

O Osteoporosis (എല്ലിന് തേയ്മാനം)

P Preterm delivery (മാസം തികയാതെയുള്ള പ്രസവം)

Q Quitting is difficult (ഉപേക്ഷിക്കുമ്പോഴും ബുദ്ധിമുട്ട്)

R Respiratory Illness (ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ)

S Stroke (പക്ഷാഘാതം)

T Tuberculosis (ക്ഷയരോഗം)

U Ulcer (കുടൽപുണ്ണ്)

V Vascular Disease (രക്തക്കുഴലിൽ തടസ്സം കാരണം അവയവങ്ങളിലേക്ക് രക്ത ഓട്ടം കുറയുന്നു.)

W Wrinkled Skin (തൊലിപ്പുറത്തെ ചുളിവുകൾ)

X X-Ray Exposure (ഒരുപാട് എക്സറേ എടുക്കേണ്ടിവരും)

Y Yellowish Teeth (കറ പുരണ്ട പല്ലുകൾ)

Z Zestlessness (ഉത്സാഹം ഇല്ലായ്മ)

കെവിന്‍ : Dependence എന്ന് വച്ചാല്‍ ?

അപ്പൂപ്പന്‍: അടിമത്തം. സിഗരറ്റില്‍ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന നിക്കോട്ടിന്‍ എന്ന വസ്തു, നമ്മെ കൊണ്ട് വീണ്ടും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുവാനുള്ള ഒരു വ്യഗ്രത ഉണ്ടാക്കുന്നു. പുകയില കിട്ടിയില്ലെങ്കില്‍ പിന്നെ ഒന്നും നടക്കില്ല എന്ന അവസ്ഥ. പുകയില കിട്ടാന്‍ എന്തും ചെയ്യിക്കുന്ന അവസ്ഥ. അപ്പോള്‍ നമ്മള്‍ ആര്‍ക്കോ അടിമപ്പെട്ടിരിക്കുകയല്ലെ ?

ഗൗരി : നിക്കോട്ടീന്‍ ആണോ അപ്പോള്‍ കുഴപ്പക്കാരന്‍ ?

അപ്പൂപ്പന്‍: ഒരു സിഗരറ്റില്‍ എന്തെല്ലാം ഉണ്ടെന്നറിയാമോ?

നിക്കോട്ടിന്‍ – അത്, പണ്ട് കീടനാശിനിയായിട്ട് ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന സാധനമാണ്.

ബ്യൂട്ടേയ്ന്‍ – ലൈറ്ററില്‍ ഉപയോഗിക്കുന്ന സാധനം

കാഡ്മിയം – ബാറ്ററിയില്‍ ഉപയോഗിക്കുന്ന സാധനം

സ്റ്റിയറിക് ആസിഡ് – മെഴുകുതിരിയിലുള്ള സാധനം

അമോണിയ – കക്കൂസ് വൃത്തിയാക്കാന്‍ ഉപയോഗിക്കുന്ന ലായനിയില്‍ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സാധനം

മീഥേയ്ന്‍ – വിസര്‍ജ്ജ്യത്തില്‍ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന വാതകം

തുന്തു : അയ്യേ! ഹഹ...ഹഹഹ...

ഗൗരി : രക്തക്കുഴലുകള്‍ ചുരുങ്ങിയാല്‍ എന്തു സംഭവിക്കും?

അപ്പൂപ്പന്‍: മാധവന്‍ എന്നൊരു ചെറുപ്പക്കാരനെ ഞാന്‍ ആശുപത്രിയില്‍ വച്ച് കണ്ടിരുന്നു. 35 വയസ്സ്. അയാളുടെ വലതു കാലിലേക്കുള്ള രക്തഓട്ടം കുറഞ്ഞ് കാല് മുറിച്ച് മാറ്റുക ഉണ്ടായി. അയാളുടെ

ഭാര്യയുടെയും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും മുഖം എന്റെ മനസ്സിൽ നിന്നു മായുന്നില്ല. എന്നിൽ വല്ലാത്ത വേദനയുണ്ടാക്കി. ഇതേ പോലെ എത്രയോ മാധവന്മാർ ഉണ്ടെന്നറിയാമോ ?
പുകയില തന്നെ കാരണം.

തുന്തു : ഒരാൾ ജനിച്ചുകഴിഞ്ഞല്ലെ പുകവലി തുടങ്ങുന്നത്. അപ്പോൾ ജനനഭാരം എങ്ങനെകുറയും ?

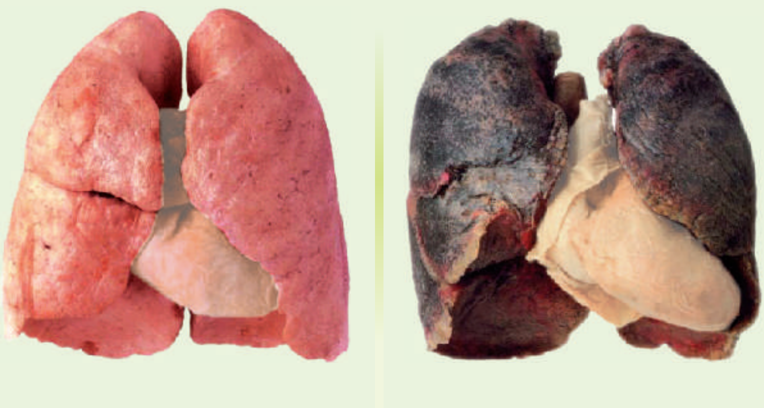
കെവിൻ : അമ്മ പുക ശ്വസിച്ചാൽ കുഞ്ഞിന് ഉണ്ടാകുന്ന കാര്യമാണ് അത്. അല്ലെ അപ്പൂപ്പാ.

അപ്പൂപ്പൻ: അതെ. ഗർഭിണിയായിരിക്കെ അമ്മ പുക ശ്വസിക്കാനിടവന്നാൽ ജനിക്കാൻ പോകുന്ന കുഞ്ഞിനെ സാരമായി ബാധിക്കും. അബോർഷൻ ഉണ്ടാകാം. മാസം തികയാതെ പ്രസവിക്കാം. കുഞ്ഞിന് ബുദ്ധിശക്തി കുറയാം. ഭാരം കുറയാം - അങ്ങനെ പലരീതിയിലും അച്ഛന്റെ പുകവലി കുഞ്ഞിനെ ബാധിക്കാം.

ഗൗരി : ശ്ശൊ. പുക ശ്വസിക്കുന്ന ആളിനു കുഴപ്പം വല്ലതുമുണ്ടോ ?

ശ്വാസകോശം

പുകവലിയ്ക്ക് മുമ്പ് — **പുകവലിയ്ക്ക് ശേഷം**



അപ്പൂപ്പൻ: പുക ശ്വസിക്കുന്ന ആളുകൾക്കും മേൽസൂചിപ്പിച്ച കുഴപ്പങ്ങൾ എല്ലാം ഉണ്ടാകാം. അതുകൊണ്ടല്ലേ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ പുകവലി നിരോധിച്ചിരിക്കുന്നത്.

തുന്തു : നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ടോ ? അപ്പോൾ ചായക്കടയിൽ ഇരുന്ന് ആ മത്തായി അപ്പച്ചൻ എപ്പോഴും ബീഡി വലിക്കുന്നതോ?

അപ്പൂപ്പൻ: നിയമപരമായി തെറ്റാണ്. അയാളോ നശിക്കുന്നു. ബാക്കി ഉള്ളവരെകൂടി ആ പുക ശ്വസിപ്പിച്ച് നശിപ്പിക്കണോ ? നിങ്ങൾ പ്രതികരിക്കണം.

കെവിൻ : യെസ്. ഞങ്ങൾ പോയി പറയും. അല്ലെങ്കിൽ ഞങ്ങൾ പോലീസിനെ വിളിക്കും.

തുന്തു : ബോബിൻ ചേട്ടൻ ഫിൽറ്റർ വച്ച സിഗരറ്റ് ആണ് വലിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് പുക ഉള്ളിൽ ചെല്ലില്ലെന്നാണ് ചേട്ടൻ പറയുന്നത്.

അപ്പൂപ്പൻ: അതൊക്കെ ചുമ്മാ പറയുന്നതാ. ഫിൽറ്റർ ഉണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും ഒക്കെ ദോഷം ഒന്നുതന്നെ.

ഗൗരി : നേരം ഇരുട്ടി. പോകാം.

അപ്പൂപ്പൻ: ഒരു കാര്യം പറയാം. സിഗരറ്റ് കമ്പനികളുടെ മാർക്കറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ചന്തയായിട്ടാണ് അവർ സ്കൂൾ കുട്ടികളെയും യുവജനങ്ങളേയും കാണുന്നത്. അവർക്ക് ഏറ്റവും പ്രയോജനം നിങ്ങളെ കൂടെ കൂട്ടുന്നതാണ്. വല്ലവരുടേയും 'മാർക്കറ്റ്' ആകണോ എന്ന് നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും ചിന്തിക്കണം.

കെവിൻ : ഇത്രയൊക്കെ ആയിട്ടും എന്താ സിഗരറ്റും ബീഡിയുമൊക്കെ നിരോധിക്കാത്തത്?

അപ്പൂപ്പൻ: നേരം വൈകിയില്ലേ. അത് നിങ്ങൾ ആലോചിക്ക്. നമുക്ക് അടുത്ത ആഴ്ച കാണാം.

●

വൈകിട്ടെന്താ പരിപാടി !!

അപ്പൂപ്പൻ : എന്താ ഗൗരി പേടിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെയുണ്ടല്ലോ ? എവിടെ കെവിനും തുന്തുവും ?

ഗൗരി : വഴിയിൽ ഒരു കള്ളുകുടിയൻ നിൽക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. അയാൾ എന്നെ തുറിച്ചു നോക്കി. ഞാൻ പേടിച്ചുപോയി.

അപ്പൂപ്പൻ : ദാ അവർ എത്തിയല്ലോ. എന്നിട്ട് ?

ഗൗരി : അങ്ങേർക്ക് നേരെ നിൽക്കാൻപോലും വയ്യ, വൃത്തികെട്ടവൻ.

കെവിൻ : എന്താ ഗൗരി, ആരുടെ കാര്യമാ പറയുന്നത് ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഒരു മദ്യപാനിയുടെ കാര്യം !

ഗൗരി : വഴിയിൽ ഒരാൾ നിൽക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ആ രാമുച്ചേട്ടന്റെ വീട് കഴിഞ്ഞുള്ള വളവിൽ

തുന്തു : അയ്യോ, അത് വാസുച്ചേട്ടനാ. പാമ്പ് വാസു.

ഗൗരി : പാമ്പ് വാസുവോ ?

തുന്തു : അങ്ങനാ എല്ലാവരും വിളിക്കുന്നേ. താമര എന്നും പേരുണ്ട്. എപ്പോഴും വെള്ളത്തിലായിരിക്കും. ഹ.ഹ.ഹ

കെവിൻ : നമ്മുടെ ക്ലാസ്സിലെ അനൂപില്ലേ, അവന്റെ അച്ഛനും ഇതുപോലെയാ. ദിവസവും മദ്യപിച്ച് അവന്റെ അമ്മയെ അടിക്കും പോലും. അവന് അവന്റെ അച്ഛനേ ഭയങ്കര പേടിയാ. പലപ്പോഴും അവൻ തനിയെ ഇരുന്ന് കരയുന്നത് ഞാൻ കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

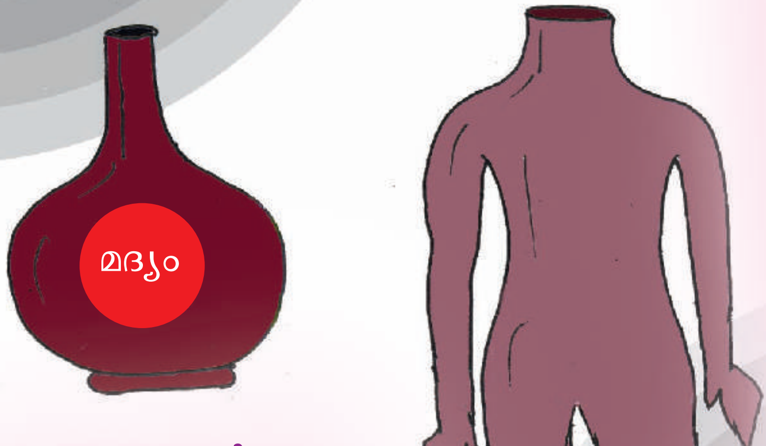
ഗൗരി : എന്റെ കൊച്ചച്ചനില്ലേ, കള്ള് കുടിച്ചാ മരിച്ചത്.

തുന്തു : ആര്, സതീശൻ കൊച്ചച്ചനോ ?

ഗൗരി : അതെ. രക്തം ഛർദ്ദിച്ചാ മരിച്ചത്. ഒരുപാട് നാൾ ആശുപത്രിയിലായിരുന്നു. കൊച്ചമ്മയും മക്കളും പണ്ടേ വീടുവിട്ടുപോയി

അപ്പൂപ്പൻ : മദ്യപാനം എന്നത് ഒരു അസുഖമാണ്. ശരീരത്തേയും മനസ്സിനെയും സമൂഹത്തേയും ബാധിക്കുന്ന ഒരു അസുഖം. നിങ്ങളുടെ പരിചയത്തിൽ തന്നെ എന്തുമാത്രം ആളുകളും അനുഭവങ്ങളുമാ മദ്യപാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിങ്ങൾ പങ്ക് വച്ചത്.

തുന്തു : കള്ള് കുടിച്ചാൽ നല്ല രസമായിരിക്കുമെന്നാ പറയുന്നെ.



മദ്യപനും മദ്യക്കുപ്പിയും....
രണ്ടിനും തലയും തലച്ചോറും ഇല്ല !

ഒരിക്കൽ ഒന്നു കുടിക്കണമെന്ന് ഞാനും വിചാരിച്ചിരിക്കുവാ.

ഗൗരി : അയ്യേ ! നീ എന്നോടു മിണ്ടണ്ട.

അപ്പൂപ്പൻ : മദ്യപിക്കുന്നവരിൽ 20 % ആളുകൾ ഗുരുതരമായ മദ്യപന്മാർ ആയി മാറും. ആരെല്ലാമാണ് ഇങ്ങനെ ആയി മാറുന്നത് എന്ന് മുൻകൂട്ടി പ്രവചിക്കുവാനും കഴിയില്ല. അതുകൊണ്ട് ആ ശീലം തുടങ്ങാതിരിക്കുന്നതാ നല്ലത്.

കെവിൻ : പ്രശ്നക്കാരെ എങ്ങനെതിരിച്ചറിയും അപ്പൂപ്പാ ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഞാനൊരു വഴി പറയാം. ആർക്കെങ്കിലും മദ്യത്തിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കണമെന്നോ ഒഴിവാക്കണമെന്നോ തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവർ കുഴപ്പക്കാരായി മാറാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ടെന്നാ മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. കൂടുതലാണെന്ന് സ്വയം തോന്നുമ്പോഴാണല്ലോ കുറയ്ക്കണം എന്നു തോന്നുന്നത്.

ഗൗരി : പിന്നെ?

അപ്പൂപ്പൻ: മദ്യപാനശീലം നിർത്തണമെന്ന് ഉപദേശിക്കുമ്പോൾ ദേഷ്യം തോന്നുന്ന ആളുകളും പ്രശ്നക്കാരായി മാറും. അത്തരക്കാർ മിക്കവാറും മദ്യവിരുദ്ധ സംഭാഷണ ങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ടുനിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കും.

കെവിൻ : പിന്നെ...?.

അപ്പൂപ്പൻ: രാവിലെ തന്നെ മദ്യപിക്കണം എന്ന് തോന്നുന്നവരും സ്ഥിരമായി മദ്യപിക്കുന്നവരും പ്രശ്നക്കാർ തന്നെയാണ്.

ഗൗരി : ഏത് അവയവത്തെയാണ് മദ്യം കൂടുതലായി ബാധിക്കുന്നത് ?

കെവിൻ : കരൾ അല്ലേ ?

തുന്തു : ആമാശയം ! മദ്യപിച്ച് എല്ലാവർക്കും വയറുവേദനയുണ്ടാകുമല്ലോ,

അപ്പൂപ്പൻ: കരളിനെ മദ്യം ബാധിക്കുന്ന കാര്യം എല്ലാവർക്കും അറിയാം. കരളിനു തകരാറ്, കരളിനു ക്യാൻസർ തുടങ്ങിയവ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കൂടി വരികയാണ് കേട്ടോ.

ഗൗരി : മനസ്സിനും വിഷമം മാറാനാണ് എല്ലാവരും മദ്യപിക്കുന്നത് എന്നാണ് പറയുന്നേ.

അപ്പൂപ്പൻ: അതൊക്കെ ഓരോ കാരണം പറയുന്നു എന്നുമാത്രം. എന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ മദ്യം ഏറ്റവും അധികം ബാധിക്കുന്നത് തലച്ചോറിനെയാണ്.

കെവിൻ : തലച്ചോറിനെയോ ?

അപ്പൂപ്പൻ: തീർച്ചയായും. നമ്മൾ അറിയുന്നില്ല എന്നുമാത്രം. മദ്യപിച്ച് പിറ്റേന്ന്, എന്താ തലേന്ന് സംഭവിച്ചത് എന്ന് ചോദിക്കാറില്ലേ ? ആടി ആടി നടക്കാറില്ലേ ? സംഭവിച്ചതൊന്നും ഓർമ്മയില്ലാതെ വരാറില്ലേ?

തലവേദന? വഴക്കുണ്ടാക്കുക, അക്രമ സ്വഭാവം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ആളുകൾ കാണിക്കുന്നില്ലേ ?

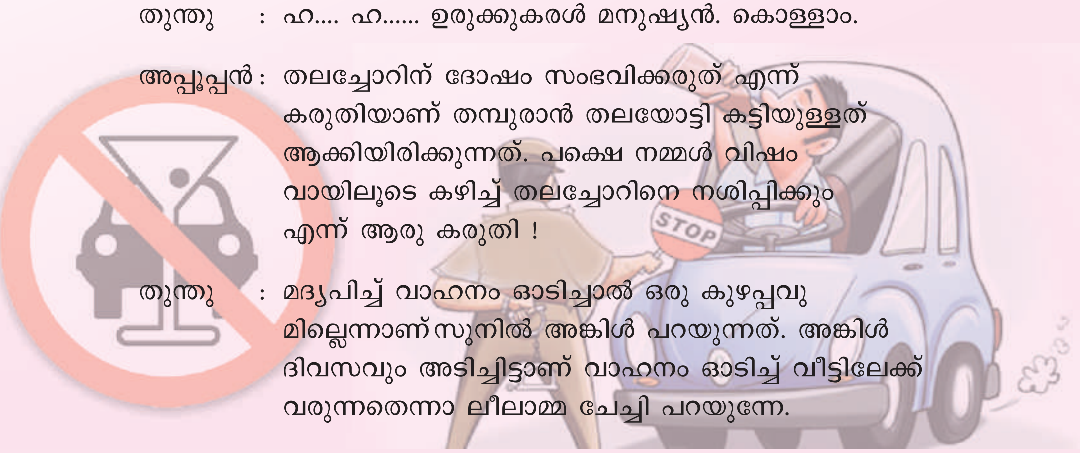
കെവിൻ : പിന്നെ ?

അപ്പൂപ്പൻ : മദ്യപിക്കുന്തോറും തലച്ചോറിലെ ഓരോ നാഡീകോശങ്ങളും നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഒരിക്കലും നന്നാക്കാനാവാതെ വിധം നശിക്കും. ക്രമേണ ബുദ്ധിശക്തി, ഓർമ്മശക്തി, തീരുമാനമെടുക്കുവാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവയെ എല്ലാം ബാധിക്കും.

കെവിൻ : ഞാൻ വിചാരിച്ചു കരളിനേയാകും കൂടുതൽ ബാധിക്കുക എന്ന്.

അപ്പൂപ്പൻ : നമ്മൾ 'ഡിസ്റ്റിലേഷൻ' എന്ന പ്രക്രിയ കണ്ടുപിടിക്കും എന്ന് ദൈവം വിചാരിച്ചിരുന്നില്ല എന്നുവേണം മനസ്സിലാക്കാൻ. ഫെർമെന്റേഷൻ വരെ പുള്ളി കരുതിയിരുന്നു. നമ്മൾ ഇത്രയും മദ്യപിക്കും എന്ന് അറിയാമായിരുന്നെങ്കിൽ ഉരുക്ക് കൊണ്ട് ഒരു കരൾ നമുക്ക് വച്ച് തന്നേനെ ഉടയോൻ.

തുന്തു : ഹ.... ഹ...... ഉരുക്കുകരൾ മനുഷ്യൻ. കൊള്ളാം.



അപ്പൂപ്പൻ : തലച്ചോറിന് ദോഷം സംഭവിക്കരുത് എന്ന് കരുതിയാണ് തമ്പുരാൻ തലയോട്ടി കട്ടിയുള്ളത് ആക്കിയിരിക്കുന്നത്. പക്ഷെ നമ്മൾ വിഷം വായിലൂടെ കഴിച്ച് തലച്ചോറിനെ നശിപ്പിക്കും എന്ന് ആരു കരുതി !

തുന്തു : മദ്യപിച്ച് വാഹനം ഓടിച്ചാൽ ഒരു കുഴപ്പവു മില്ലെന്നാണ് സുനിൽ അങ്കിൾ പറയുന്നത്. അങ്കിൾ ദിവസവും അടിച്ചിട്ടാണ് വാഹനം ഓടിച്ച് വീട്ടിലേക്ക് വരുന്നതെന്നാ ലീലാമ്മ ചേച്ചി പറയുന്നേ.

അപ്പൂപ്പൻ : നമുക്ക് ബ്രേക്ക് പിടിക്കണമെന്നു തോന്നും;

ഒരു സിഗ്നൽ തലച്ചോറിനുകിട്ടും. അവിടെ നിന്നും ആ സിഗ്നൽ ഞരമ്പുകളിലൂടെ കാലിലേക്കെത്തി കാലെടുത്ത് ബ്രേക്കിൽ വയ്ക്കുന്ന പ്രക്രിയയിൽ നേരിയ കാലതാമസം ഉണ്ടാക്കുവാൻ മദ്യത്തിനും കഴിയും. അത്രയും മതി ഒരു അപകടത്തിന്. ഏറ്റവും കൂടുതൽ വാഹനഅപകടം നടക്കുന്ന നമ്മുടെ നാട്ടിൽ, അതിന്റെ പ്രധാനകാരണവും മദ്യമാണ് എന്ന് ഓർക്കണം.

കെവിൻ : ഞങ്ങൾ കുടുംബസമേതം ഒരു ദിവസം ക്ലബ്ബിൽ പോയിരുന്നു. അപ്പോൾ ജേക്കബ് അങ്കിൾ പറയുന്നത് കേട്ടതാണ്, ശരിയാണോ എന്നറിയില്ല.

അപ്പൂപ്പൻ : ഏതായാലും പറയൂ, കെവിൻകുട്ടാ.

കെവിൻ : മദ്യം ഹൃദയത്തിനു നല്ലതാണെന്ന്. അങ്കിൾ ഇന്റർനെറ്റിൽ വായിച്ചതാണുപോലും !

അപ്പൂപ്പൻ : എന്നാൽ പിന്നെ അങ്കിളിന്റെ മക്കൾക്കും ഭാര്യയ്ക്കുമെല്ലാം എന്താ മദ്യം കൊടുക്കാത്തത് ? അവർക്കാർക്കും ഹൃദയമില്ലേ....?

തുന്തു : ഹഹ... ഹഹ... ഹഹഹഹ...

അപ്പൂപ്പൻ : നേരിയ അളവിൽ മദ്യം ഉപയോഗിച്ചാൽ തന്നെ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നശിച്ച് മനുഷ്യൻ ഒരു ചിമ്പാൻസിയെപ്പോലെ ആയി മാറാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. ഹൃദയം രക്ഷിക്കുവാൻ വേറേ എന്തെല്ലാം നല്ല മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്?

തലച്ചോറും കരളും ജീവിതവും നശിപ്പിച്ചിട്ട് ഹൃദയം മാത്രം സംരക്ഷിച്ചിട്ട് എന്ത്കാര്യം?

കെവിൻ : ഹ...ഹ... ഹ..... അതുകൊള്ളാം. അടുത്ത തവണ അങ്കിളിനെകാണട്ടെ. ഞാൻ ശരിയാക്കുന്നുണ്ട്

കരൾ

മദ്യപാനത്തിന് മുമ്പ് മദ്യപാനത്തിന് ശേഷം

അപ്പൂപ്പൻ : അത് മാത്രമല്ല. അടിമത്തം, മറ്റ് ക്യാൻസറുകൾ, മാനസിക വൈകല്യങ്ങൾ, ആത്മഹത്യകൾ, വിഷാദം തുടങ്ങി മദ്യത്തിന്റെ ആയിരം വിപത്തുകൾ പറയുവാനാകും.

തുന്തു : സുഗുണൻ സാറിനെ എവിടോ കൊണ്ട് പോയി കുടി നിർത്തിച്ചുകൊണ്ടുവന്നതാ. പിന്നെയും തുടങ്ങി എന്നാ കേൾക്കുന്നെ. ബസ്സിൽ ടീച്ചർമാർ സംസാരിക്കുന്നത് കേട്ടതാ

അപ്പൂപ്പൻ : മദ്യം വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ചില ഘടകങ്ങൾ ഉണ്ട്. ദേഷ്യം, വിശപ്പ്, ഏകാന്തത തുടങ്ങിയവ. ഇതൊഴിവാക്കിക്കൊടുക്കണം. ഭർത്താവ് വിശന്ന് വീട്ടിലേക്ക് വരുമ്പോൾ ഇന്നെന്താ നേരത്തെ വന്നത് എന്ന് ചോദിച്ചാൽ അതിയാൻ ദേഷ്യവും വിശപ്പും കാരണം ഇറങ്ങി ഒരുപോക്ക് പോകും. പിന്നെ നാലുകാലേൽ ആയിരിക്കും വരുന്നത്. അതുപോലെ ഭാര്യ കൂടെ ഇല്ലാതിരിക്കുമ്പോഴാണ്, കൂടുതൽ പ്രശ്നവും. ഇതൊക്കെ നിങ്ങളുടെ അടുത്ത് പറഞ്ഞിട്ട് കാര്യമില്ല. ഇന്ന് എനിക്കൊരൽപ്പം ധൃതിയുണ്ട്. പോയി വരട്ടെ. കൂട്ടുകാരെ, നിങ്ങൾ പോയി കളിച്ചോളൂ.

•

ക്യാൻസർ ചിന്തകൾ

കെവിൻ : ഇന്ന് എന്താ നമ്മൾക്ക് അപ്പൂപ്പനോട് ചോദിക്കേണ്ടത് ?

തുന്തു : കഴിക്കാൻ വല്ലതും വാങ്ങി തരാൻ പറഞ്ഞാലോ ?

ഗൗരി : തുന്തു നീ ഇതുവരെ നന്നായില്ലെ ?

തുന്തു : അതല്ല എനിക്ക് ശരിക്കും വിശക്കുന്നു.

ഗൗരി : സഞ്ചിയിൽ കാരറ്റ് ഉണ്ട്. വേണോ?

തുന്തു : കാരറ്റ് തിന്നാൻ ഞാനാരാ മുയലോ. ഹും. കാരറ്റ് എങ്കിൽ കാരറ്റ്. താ

കെവിൻ : ദാ അപ്പൂപ്പൻ വന്നല്ലോ. അപ്പൂപ്പൻ ഒരുപാട് ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുന്നല്ലോ ? ഒരുപാട് നടന്നതുപോലെയുണ്ട്

അപ്പൂപ്പൻ : ഏയ്. ഞാനാ വർഗ്ഗീസിന്റെ വീട്ടിലൊന്നു കയറി. അങ്ങേർക്ക് കാൻസറാണ്. സംസാരിച്ചിരുന്നുപോയി.

ഗൗരി : കാൻസറിനെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങൾക്ക് പറഞ്ഞുതരാമോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : പിന്നെന്താ. എന്താ അറിയേണ്ടത്. ചോദിച്ചോളു.

കെവിൻ : ക്യാൻസർ എന്നുവച്ചാലെന്താണ് ?

അപ്പൂപ്പൻ : ശരീരം നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത് കോശങ്ങളെ കൊണ്ടാണ് എന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ. സാധാരണയായി ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ കോശങ്ങൾ വളരുകയും കൂടുതൽ കോശങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുവാനായി വിഭജിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. അസാധാരണയായി ഇത്തരം കോശങ്ങൾ ക്രമമില്ലാതെയും നിയന്ത്രണ മില്ലാതെയും വിഭജിക്കപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് ക്യാൻസർ.

തുന്തു : ഏതോ ഒരു കിളി എന്റെ തലയുടെ മുകളിലൂടെ പറന്നുപോയി. നിങ്ങൾ കണ്ടോ ?

ഗൗരി : ചുമ്മാതിരി തുന്തു. അപ്പൂപ്പാ ബ്ലഡ് ക്യാൻസർ അല്ലെ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കൂടുതലായിട്ട് കാണുന്നത്.

അപ്പൂപ്പൻ : കൊച്ചുകുട്ടികളിൽ ബ്ലഡ് ക്യാൻസറാണ്. പക്ഷേ ആകെയുള്ള ക്യാൻസറിൽ കുറച്ചുമാത്രമേ ബ്ലഡ് ക്യാൻസർ ഉള്ളു.

കെവിൻ : അപ്പോൾ ഏത് ക്യാൻസറാണ് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കൂടുതലായിട്ട് കാണുന്നത് ?

അപ്പൂപ്പൻ : പുരുഷന്മാരിൽ ചിറി, നാക്ക്, ചെള്ള എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള വായിലെ ക്യാൻസറാണ് കൂടുതലായി കാണുന്നത്. പിന്നെ ശ്വാസകോശം, ആമാശയം എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന ക്യാൻസറുകളും.

ഗൗരി : അപ്പോൾ സ്ത്രീകളിലോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഗർഭാശയം, ഗർഭാശയ മുഖം, സ്തനം എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന അർബുദമാണ് സ്ത്രീകളിൽ കൂടുതൽ

കെവിൻ : ഇതൊരു പാരമ്പര്യ രോഗമല്ലെ?

തുന്തു : എന്തോ, പരമ്പര രോഗമോ?

അപ്പൂപ്പൻ : അപൂർവ്വം ക്യാൻസറുകൾ മാത്രമേ ജനിതകമായിട്ടോ, പാരമ്പര്യമായിട്ടോ പകരുന്നുള്ളു. സാധാരണ ഒരേ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ ക്യാൻസറുകൾ കാണാറുണ്ടെങ്കിലും, മിക്കവാറും അത് ഒരേ ജീവിതശൈലിയുടെയോ, ഒരേ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതിന്റെയോ ഒക്കെ ഫലമായിരിക്കും എന്നുവേണം കരുതാൻ.

കെവിൻ : ക്യാൻസർ എങ്ങനെയാ ഉണ്ടാകുന്നത്?

അപ്പൂപ്പൻ : ധാരാളം കാരണങ്ങളുണ്ട്. പ്രധാനപ്പെട്ടവ പറയാം.

ക്യാൻസറുണ്ടാക്കുവാൻ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാരണക്കാരൻ പുകയിലയാണ്. നാലിൽ ഒന്ന് ക്യാൻസർ മരണങ്ങളും പുകയില കാരണമാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. നമ്മൾ നേരത്തെ പറഞ്ഞുവല്ലോ. ശരീരത്തിലെ ഏതൊരു അവയവത്തിലും ക്യാൻസറുണ്ടാക്കുവാനുള്ള കഴിവ് പുകയിലയ്ക്കുണ്ട് എന്ന്.

ഗൗരി : കഴിക്കുന്ന ആഹാരവും ക്യാൻസറും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടോ?

അപ്പൂപ്പൻ : കൊഴുപ്പ് കൂടിയ ആഹാരവും അമിതവണ്ണവും

നേരത്തെ കണ്ടുപിടിച്ചാൽ പൂർണ്ണമായും ഭേദമാക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ് മിക്കവാറുമുള്ള **ക്യാൻസറുകൾ**

ക്യാൻസർ നേരത്തെ കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള പരിശോധനകൾ

ഗർഭാശയമുഖ ക്യാൻസർ	- പാപ്സ്മീയർ പരിശോധന
പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ക്യാൻസർ	- 50 വയസ്സിനുമുകളിലുള്ള പുരുഷന്മാർക്ക് PSA രക്തപരിശോധന, ഡോക്ടർ നടത്തുന്ന മലദ്വാര പരിശോധന എന്നിവ വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ നടത്താവുന്നതാണ്.
സ്തനാർബുദം	- 40 വയസ്സിനുമുകളിൽ പ്രായമുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് മാമോഗ്രാം ചെയ്യാം. 20 വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ള സ്ത്രീകൾ മാസത്തിലൊരിക്കൽ സ്വയം സ്തനപരിശോധന നടത്തേണ്ടതാണ്.
വൻകുടൽ ക്യാൻസർ	- 50 വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവർ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കോളണോസ്കോപി, CT, ഫീക്കൽ ഒക്കൾട്ട് ബ്ലഡ് എന്നീ പരിശോധനയിൽ ഏതെങ്കിലും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
മറ്റ് ക്യാൻസറുകൾ	- പേജ് 89 ൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉടനെ ഡോക്ടറെ കാണു. ഒരു മടിയും വിചാരിക്കരുത്.

സ്തനാർബുദം, ഗർഭാശയം, വൻകുടൽ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന ക്യാൻസറിന് കാരണമായേക്കാം.

നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ-പച്ചക്കറിയും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും ധാരാളം കഴിക്കുന്നത് പലതരം ക്യാൻസറിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടിത്തരികയും ചെയ്യും. ഉപ്പിലിട്ടത് ധാരാളം കഴിച്ചാൽ ആമാശയ ക്യാൻസർ ഉണ്ടാകാം. ആഹാരത്തിൽ കളറിനായി ചേർക്കുന്ന സാധനങ്ങളും മറ്റും ക്യാൻസർ ഉണ്ടാക്കാം എന്നു സംശയിക്കുന്നു.

തുന്തു : അതുകൊണ്ടാ ഞാൻ ക്യാരറ്റു തിന്നുന്നത്. മനസ്സിലായോ ?

ഗൗരി : അമ്പടാ കള്ളാ

കെവിൻ : മദ്യപാനമോ?

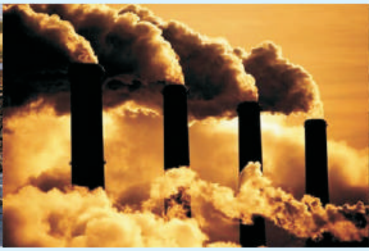
അപ്പൂപ്പൻ : നാക്ക്, തൊണ്ട, ആമാശയം, കരൾ എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന ക്യാൻസറിലേക്ക് നയിക്കാം

കെവിൻ : എൻഡോ സൾഫാൻ ?

അപ്പൂപ്പൻ : ചില കീടനാശിനികൾ, രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ ഇവയുമായുള്ള സമ്പർക്കം ക്യാൻസറിനു കാരണമാകാം.

ഗൗരി : പരിസരമലിനീകരണവും ക്യാൻസറുമായിട്ട് എന്തെങ്കിലും ബന്ധമുണ്ടോ?

അപ്പൂപ്പൻ : തീർച്ചയായും. വെള്ളം, വായു, ആഹാരം എന്നിവയിലെല്ലാം രാസവസ്തുക്കൾ കലർന്ന് ക്യാൻസർ ഉണ്ടാക്കാം.



തുന്തു. : ബാക്ടിരിയ ആണോ ക്യാൻസർ ഉണ്ടാക്കുന്നത് ?

അപ്പൂപ്പൻ : ക്യാൻസർ പകരുന്ന രോഗമല്ലല്ലോ തുന്തു. എന്നിരുന്നാലും മഞ്ഞപ്പിത്തം പരത്തുന്ന, ബി, സി എന്നീ വൈറസുകൾ, ഗർഭാശയത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഹ്യൂമൻ പാപ്പിലോമ വൈറസ്, ആമാശയത്തെ ബാധിക്കുന്ന എച്ച് പൈലോറി എന്ന സൂക്ഷ്മാണു എന്നിവ ക്യാൻസറുകൾക്ക് കാരണമാണ്.

ഗൗരി : ക്യാൻസറിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാവും ?

അപ്പൂപ്പൻ : ക്യാൻസർ ഏത് അവയവത്തെ ബാധിക്കുന്നുവോ അത് അനുസരിച്ചായിരിക്കും ലക്ഷണങ്ങളും. പലരീതിയിൽ ഉള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങളോടെ ക്യാൻസർ വരാം. എല്ലാമൊന്നും പറയുവാൻ കഴിയില്ല. അവയിൽ ചിലതുമാത്രം പറയാം.

1. ശരീരഭാരം അകാരണമായിട്ട് കുറയുന്നു
2. സ്തനത്തിലോ മറ്റേതെങ്കിലും അവയവങ്ങളിലോ കാണപ്പെടുന്ന മുഴ
3. മറുകിലുണ്ടാകുന്ന പ്രകടമായ മാറ്റങ്ങൾ
4. ഉണങ്ങാത്ത മുറിവ്, പ്രത്യേകിച്ചും വായിൽ
5. തുടർച്ചയായ ചുമ, തൊണ്ടയിൽ കരകരപ്പ്
6. മലമൂത്രവിസ്സർജ്ജനത്തിലുള്ള സാരമായ മാറ്റങ്ങൾ
7. ഒരുമാസത്തിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ദഹനക്കേട്, ഭക്ഷണം വിഴുങ്ങുവാൻ വിഷമം.
8. അസാധാരണമായ രക്തസ്രാവമോ മറ്റ് സ്രവങ്ങളോ.

ഇത്തരം ലക്ഷണമുണ്ടെന്ന് കരുതി ക്യാൻസറാണെന്ന് ഭയപ്പെടേണ്ട കാര്യമൊന്നുമില്ല കേട്ടോ. ക്യാൻസർ അല്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തിയാൽ മതി.

കെവിൻ : ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മുഴകളെല്ലാം ക്യാൻസറാണോ?

അപ്പൂപ്പൻ : ശരീരത്തിലെ ഏതു മുഴയും ഒരു ഡോക്ടറെ കാണിച്ച് പരിശോധിച്ച് ക്യാൻസർ അല്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്താം.

ഗൗരി : ക്യാൻസർ ആണെങ്കിൽ തീർച്ചയായിട്ടും വേദനയുണ്ടാകുമല്ലോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : വേണമെന്നില്ല. വേദന ക്യാൻസറിന്റെ അവസാന ഘട്ടങ്ങളിലാണ് സാധാരണ കാണുന്നത്.

കെവിൻ : ക്യാൻസർ വന്നാൽ എല്ലാവരും മരിക്കുമോ അപ്പൂപ്പാ.

അപ്പൂപ്പൻ : ഇല്ല മക്കളെ. നേരത്തെ കണ്ടുപിടിച്ചാൽ മിക്കവാറും ക്യാൻസറുകൾ ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കുവാൻ കഴിയും. നേരത്തെ കണ്ടുപിടിക്കണമെന്ന് മാത്രം. ഗർഭാശയമുഖ ക്യാൻസർ നേരത്തെ കണ്ടുപിടിച്ചാൽ 100 ശതമാനവും ചികിത്സിച്ചു ഭേദപ്പെടുത്താം. പക്ഷേ വച്ചോണ്ടിരുന്ന് മൂത്രസഞ്ചിയിലേക്കോ, കുടലിലേക്കോ പടർന്നതിനു ശേഷമാണ് കണ്ടുപിടിക്കുന്നതെങ്കിൽ അഞ്ചിൽ ഒരാൾ മാത്രമേ രക്ഷപ്പെടു. അതുപോലെ തന്നെ എല്ലാ അർബുദങ്ങളും നേരത്തേ കണ്ടുപിടിക്കണം.

ഗൗരി : എങ്ങനെ നേരത്തേ കണ്ടുപിടിക്കും.?

തുന്തു : ഇരുട്ടായി തുടങ്ങി. നീ പൊയ്ക്കോ. ഞങ്ങൾ കേട്ടിട്ടുവരാം.

ഗൗരി : അയ്യടാ അത് വേണ്ട. എനിക്കും കേൾക്കണം.

അപ്പൂപ്പൻ : എന്നാൽപ്പിന്നെ അടുത്ത ആഴ്ച കാണാം.

ഗൗരി : അടുത്ത ആഴ്ച നേരത്തെ വരണേ. ഒത്തിരി ചോദ്യം ചോദിക്കാനുണ്ട്.

അപ്പൂപ്പൻ : തീർച്ചയായും

•

ക്യാൻസറും തടയാം

കെവിൻ : ദേ അപ്പൂപ്പൻ നേരത്തേ എത്തി. ഞങ്ങൾ വിചാരിച്ചു ഞങ്ങളായിരിക്കും നേരത്തേ എന്ന്.

തുന്തു : സൈക്കിൾ ചവിട്ടി ഞാൻ ക്ഷീണിച്ചു. ഒരു പേരക്കാ തിന്നട്ടെ

ഗൗരി : തുന്തു ആളാകെ മാറിപ്പോയി. മടിയൊക്കെ മാറി. ആഹാരരീതിയും

തുന്തു : ശരിയാ. ഇപ്പം നല്ല സുഖമാ. ഒരു പ്രത്യേക സന്തോഷം

അപ്പൂപ്പൻ : അപ്പോൾ നമ്മൾ എവിടെയാ പറഞ്ഞു നിർത്തിയത്?

ഗൗരി : ക്യാൻസർ. ക്യാൻസർ എങ്ങനെയാ കണ്ടുപിടിക്കുന്നത് ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഒരാളെ പരിശോധിച്ച് ലാബോറട്ടറി പരിശോധനയോ മറ്റ് പരിശോധനകളോ ഒക്കെ നടത്തിയാണ് രോഗം കണ്ടുപിടിക്കുന്നത്. ഏത് അവയവത്തിനാണോ ക്യാൻസർ സംശയിക്കുന്നത് അത് അനുസരിച്ചായിരിക്കും പരിശോധനകളും വേണ്ടിവരിക.

മുഴയാണെങ്കിൽ അതിൽ നിന്നും കുത്തിയെടുത്ത് മൈക്രോസ്കോപ്പിലൂടെ നോക്കും. ചിലതിന് രക്ത പരിശോധനവേണ്ടിവരും. ചിലതിന് എക്സറേ, എൻഡോസ്കോപ്പി തുടങ്ങിയ പരിശോധനകൾ.

കെവിൻ : അതല്ല, ക്യാൻസർ നേരത്തേ കണ്ടുപിടിക്കണമെന്ന് അപ്പൂപ്പൻ പറഞ്ഞില്ലേ. അത് എങ്ങനെയാ ?

അപ്പൂപ്പൻ : സ്വയം പരിശോധന നടത്തണം.

തുന്തു : സ്വയം പരിശോധനയോ ? അതെന്തുവാ ?

അപ്പൂപ്പൻ : വായിലെ ക്യാൻസറാണല്ലോ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ അധികവും. അതിന്റെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണം മിക്കവാറും വായിലോ, നാക്കിലോ ഒക്കെ ഉണ്ടാകുന്ന മാറാതെ നിൽക്കുന്ന വെളുത്തതോ, ചുവന്നതോ ആയ പാടുകളായിരിക്കും. ഇടക്കിടയ്ക്ക് കണ്ണാടി നോക്കി ചെള്ളയിലോ, നാക്കിന്റെ അടിയിലോ ഒക്കെ ഇത്തരം പാടുണ്ടോ എന്ന് നോക്കണം. അങ്ങനെ ഉണ്ടെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടണം. പലരും വർഷങ്ങളോളം ഇത് കൊണ്ടുനടക്കും. പിന്നെ ചികിത്സയും ദുഷ്ക്കരമാകും.

കെവിൻ : ഓ.കെ. അപ്പോൾ ശ്വാസകോശ ക്യാൻസർ ആണെങ്കിലോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : ചുമ, കഫത്തിൽ രക്തം, നെഞ്ചുവേദന തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ഡോക്ടറെ കണ്ട്

ക്യാൻസർ തടയാൻ 7 മാർഗ്ഗങ്ങൾ

എക്സ്റേ ഒക്കെ എടുക്കേണ്ടിവരും. പക്ഷെ ഇത് വന്നാൽ ചികിത്സ അത്ര എളുപ്പമല്ല. പുകവലി ഒഴിവാക്കി, വരാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതാ നല്ലത്.

ഗൗരി : ഗർഭാശയ ക്യാൻസറാണെങ്കിൽ എങ്ങനെ കണ്ടുപിടിക്കും ? നളിനിചേച്ചി ചോദിക്കാൻ പറഞ്ഞതാ.

അപ്പൂപ്പൻ : അമിതമായ രക്തസ്രാവം, അമിതമായ വെള്ളപോക്ക്, അസാധാരണമായ രക്തം പോക്ക് തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കണ്ട് പരിശോധിക്കണം. പാപ്സ്മീയർ പരിശോധന എന്നൊരു ലളിതമായ പരിശോധനയുണ്ട്. അതിലൂടെ വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പേതന്നെ ഗർഭാശയ ക്യാൻസർ സാദ്ധ്യതയുണ്ടോ എന്ന് അറിയുവാൻ കഴിയും. അതുകൊണ്ട് യാതൊരു വിമുഖതയും കാണിക്കാതെ ഇത്തരം പരിശോധനകൾ നടത്തണം.
ഇത് ഏത് ചെറിയ ആശുപത്രിയിൽ പോലും ചെയ്യാവുന്ന പരിശോധനയാണ്. വിവാഹം കഴിഞ്ഞ എല്ലാ സ്ത്രീകളും വല്ലപ്പോഴുമൊക്കെ പാപ്സ്മിയർ പരിശോധന ചെയ്തുനോക്കണം.

ഗൗരി : ഗർഭാശയമുഖ ക്യാൻസർ വരാൻ എന്തെങ്കിലും പ്രത്യേക കാരണങ്ങളുണ്ടോ?

അപ്പൂപ്പൻ : നേരത്തെ വിവാഹം കഴിക്കുന്നവർ, ഒരു പാട് പ്രസവിക്കുന്നവർ, ഒന്നിലധികം പങ്കാളികൾ ഉള്ളവർ തുടങ്ങിയവർക്ക് ഇത്തരം ക്യാൻസർ വരാൻ സാദ്ധ്യത കൂടുതലാണ്. പക്ഷേ ആർക്കുവേണമെങ്കിലും വരാം കേട്ടോ.

തുന്തു. : ഈ ഗർഭാശയ ക്യാൻസർ എനിക്ക് വരാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ടോ ?

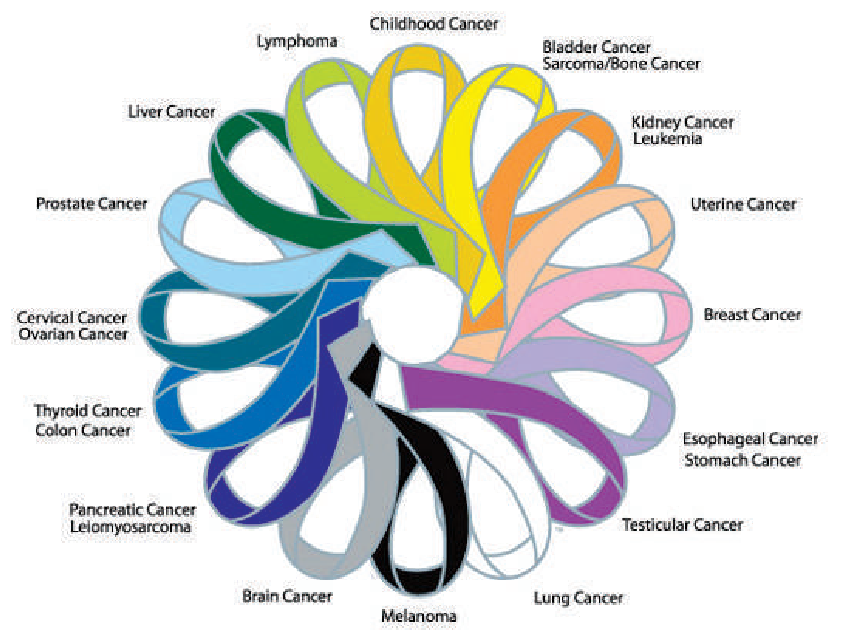
കെവിൻ : നിനക്ക് ഗർഭാശയ ക്യാൻസറല്ല. തലച്ചോറിലാ ക്യാൻസർ വരാൻ പോകുന്നേ. ബുദ്ധൂസ്.

ഗൗരി : സുമതിക്കുഞ്ഞമ്മക്ക് ബ്രസ്റ്റ് ക്യാൻസറായിരുന്നു. അതിനെക്കുറിച്ച് പറയാമോ?

അപ്പൂപ്പൻ : അമിതഭാരം, കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ആഹാരം, ശാരീരികമായ നിഷ്ക്രിയത്വം എന്നീ കാരണങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചപ്പോൾ സ്തനാർബുദം നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കൂടിവരുന്നു. മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരിൽ സ്തനാർബുദം വരാനുള്ള സാദ്ധ്യത മുലയൂട്ടാത്ത അമ്മമാരെ അപേക്ഷിച്ച് കുറവാണ് കേട്ടോ.

ഗൗരി : അത് നേരത്തേ കണ്ടുപിടിക്കാനാവുമോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : നേരത്തേ കണ്ടുപിടിച്ചു ചികിത്സിച്ചാൽ പൂർണ്ണമായും ഭേദമാകുന്ന അവസ്ഥയാണിത്. നേരത്തെ കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ പല വഴികളുണ്ട്. മാമോഗ്രാഫി പോലുള്ള പരിശോധനകൾ ലഭ്യമാണ്. സ്തനങ്ങൾ സ്വയം പരിശോധിക്കുക എന്നത് നല്ലതാണ്. കുളിക്കുമ്പോൾ സ്തനങ്ങൾ നല്ലതുപോലെ പരിശോധിച്ച് മുഴകൾ ഒന്നും ഇല്ല എന്ന് ഇടയ്ക്കിടെ ഉറപ്പുവരുത്തണം. അത്തരത്തിൽ എന്തെങ്കിലും സംശയം ഉണ്ടെങ്കിൽ യാതൊരു മടിയും കൂടാതെ ഡോക്ടറെ കാണിച്ച് പരിശോധിപ്പിക്കണം.



കെവിൻ : ഏതാണ് ക്യാൻസറിന് മികച്ച ചികിത്സാരീതി ? ഗുളിക കഴിക്കുന്നതാണോ അതോ റേഡിയോ തെറാപ്പിയാണോ ?

തുന്തു : ങേ. റേഡിയോ തെറാപ്പിയോ ? പാട്ട് കേട്ട് ചികിത്സിപ്പിക്കുന്നതാണോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഏതാണ് മികച്ച ചികിത്സാ രീതി എന്നത് എവിടെയാണ് ക്യാൻസർ, സമീപത്തേക്ക് അത് പടർന്നിട്ടുണ്ടോ. എത്ര മാത്രം നേരത്തേ കണ്ടുപിടിച്ചു, രോഗിയുടെ ആരോഗ്യനില എന്നിവയെല്ലാം കണക്കിലെടുത്താണ് തീരുമാനിക്കുക. ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്യാവുന്ന ക്യാൻസറുകളുണ്ട്. ചിലതിന് റേഡിയേഷൻ നൽകാറുണ്ട്. മറ്റ് ചിലതിന് മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ച് കീമോതെറാപ്പി നൽകാറുണ്ട്. മിക്കവാറും ഒന്നിലധികം മാർഗ്ഗങ്ങൾ വേണ്ടിവരും. ഉദാ. ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്തതിനുശേഷം റേഡിയേഷൻ ചെയ്യേണ്ടി വരും.

ഗൗരി : റേഡിയോതെറാപ്പിയ്ക്കും, കീമോ തെറാപ്പിയ്ക്കും ഒക്കെ ഭയങ്കര സൈഡ് ഇഫക്ട്സ് ഉണ്ടെന്നാ കേട്ടിട്ടുള്ളത്.

അപ്പൂപ്പൻ : ഇഫക്ട് ഉള്ള എല്ലാ സാധനങ്ങൾക്കും ചില സൈഡ് ഇഫക്ട് ഉണ്ടാകും എന്നാണ് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നത്. പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്നത് ശരി തന്നെ. പക്ഷേ മിക്കവാറും പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഒരു മാസത്തിനകം തന്നെ അപ്രത്യക്ഷമാകും. ചികിത്സ യെടുക്കുന്ന സമയത്ത് ചില ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാകാമെങ്കിലും പിന്നീട് അത് പൂർണ്ണമായും മാറും.

കെവിൻ : നാളത്തെ അസംബ്ലിയിൽ ഞാൻ ക്യാൻസറിനെക്കുറിച്ച് പറയുന്നുണ്ട്. പിന്നെ ചിലതൊക്കെ ഞങ്ങൾ പ്ലാൻ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

ഗൗരി : അതെ. അതെ. ഞങ്ങൾ പോയ് വരട്ടെ അപ്പൂപ്പാ. ബൈ.

അപ്പൂപ്പൻ : പോയ് വരു മക്കളെ

•

തുയിലുണരൂ

ഗൗരി : അപ്പൂപ്പനെ കാണുന്നില്ലല്ലോ. സാധാരണ ഇത്രയും വൈകാറില്ലല്ലോ !

കെവിൻ : വരുമായിരിക്കും. വേറെ ആരെയെങ്കിലും സഹായിക്കാൻ പോയിക്കാണും. അല്ലെങ്കിൽ ആരോടെങ്കിലും സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കയായിരിക്കും.

ഗൗരി : എന്തുമാത്രം നല്ലകാര്യങ്ങളാ അപ്പൂപ്പൻ നമുക്ക് പറഞ്ഞു തന്നത്. ഇതൊന്നും നമ്മൾക്കാരും ഇത്രയും വിശദമായിട്ട് പറഞ്ഞു തന്നിട്ടില്ല അല്ലേ ?

കെവിൻ : ഇത്രയും രസകരമായിട്ട് ആരു പറഞ്ഞു തന്നിട്ടില്ല.

തുന്തു : എന്തായാലും ഞാൻ നന്നായി. നാല് പേര് എന്നെ കണ്ട് നന്നായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ഗൗരി : ങേ. അതാരൊക്കെയാ ?

കെവിൻ : ആ വൈഷ്ണവും ടീമും.

ഗൗരി : ഞാൻ ഒരുപാട് പേരോട് ഈ കഥകൾ എല്ലാം പറഞ്ഞു കൊടുത്തു. ചിലരൊക്കെ വെറുതെ കേട്ടു. മറ്റു ചിലർ അനുസരിച്ചു.

കെവിൻ : പലർക്കും ഇതിലൊന്നും ശ്രദ്ധയില്ല, അതുതന്നെ കാരണം.

തുന്തു : ദേ അപ്പൂപ്പൻ വന്നല്ലോ.

ഗൗരി : ഇതെന്താ പതിവില്ലാതെ ഒരു സഞ്ചി ഒക്കെയായിട്ട് ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഒരു യാത്ര പോകാനൊരുങ്ങിയതാ. നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞിട്ട് പോകാമെന്ന് കരുതി,

കെവിൻ : എങ്ങോട്ടാ ?

അപ്പൂപ്പൻ : കുറച്ചുദൂരെ. ഒരു തീർത്ഥയാത്ര.

തുന്തു : ഗോവായ്ക്ക് ആണോ, ഞാനും വരട്ടെ ?

ഗൗരി : അടുത്ത ആഴ്ചവരില്ലെ ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഇതൊരു വലിയ യാത്രയാ കുറച്ചുദിവസം കഴിഞ്ഞേ മടങ്ങിവരൂ.

ഗൗരി : അയ്യോ ! അപ്പോൾ അടുത്ത ആഴ്ച അപ്പൂപ്പനെകാണാൻ പറ്റില്ലേ ? അതു പറ്റില്ല. അപ്പൂപ്പൻ പോകണ്ട...

അപ്പൂപ്പൻ : പോകാതെ കഴിയില്ല ഗൗരിക്കുട്ടി. പോയേ പറ്റൂ. ഞാൻ തിരിച്ചുവരും; പിന്നെന്താ ?

കെവിൻ : എപ്പോൾ ?

അപ്പൂപ്പൻ : അതൊക്കെപോട്ടെ. എന്താ നിങ്ങളുടെ പരിപാടി ?

കെവിൻ : ഞങ്ങൾ അപ്പൂപ്പൻ പറഞ്ഞു തന്ന കാര്യങ്ങളൊക്കെ ഒന്നു ചർച്ചചെയ്യുകയായിരുന്നു. അത് ജീവിതത്തിൽ

കൊണ്ടുവരുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.
അത് ബാക്കിയുള്ളവർക്കും പറഞ്ഞു
കൊടുക്കുവാനും ശ്രമിക്കുന്നു.

ഗൗരി : പക്ഷെ, മിക്കവർക്കും ഇതൊന്നും ഒരു വിഷയമല്ല അപ്പൂപ്പാ.

അപ്പൂപ്പൻ : ഒരു മുത്തശ്ശി കഥ കേട്ടിട്ടുണ്ടോ. പഴയ ഒരു മുത്തശ്ശി കഥ

തുന്തു : എന്ത് കഥ ?

അപ്പൂപ്പൻ : ഒരു കർഷകനും ഭാര്യയും ഒരു കുടിലിൽ താമസിക്കുകയായിരുന്നു. ആ വീട്ടിൽ ഒരു കുഞ്ഞ് എലിയുണ്ടായിരുന്നു. എലിയെ പിടിക്കാൻ കർഷകൻ ഒരു വില്ല് വയ്ക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചു.

ഗൗരി : എന്നിട്ട്, എന്നിട്ട് ?

അപ്പൂപ്പൻ : എന്നിട്ടോ, എലി ഓടി ചെന്ന് ആ വീട്ടിലെ പശുവിന്റെ അടുത്ത് പറഞ്ഞു. “പശു പശൂ എന്നെ പിടിക്കാൻ എലിവില്ല് വച്ചിരിക്കുന്നു. രക്ഷിക്കണം” എന്ന്.

കെവിൻ : അപ്പോൾ ?

അപ്പൂപ്പൻ : അപ്പോൾ പശുപറഞ്ഞു. "അത് നിന്നെ ബാധിക്കുന്ന വിഷയമാണ്. ഞാൻ ഇടപെടില്ല എന്ന്"

തുന്തു : എന്നിട്ടോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : എലി ഓടിച്ചെന്ന് ആട്ടിൻകുട്ടിയുടെ അടുത്തും ഇക്കാര്യം പറഞ്ഞു.

ഗൗരി : അപ്പോൾ ?

അപ്പൂപ്പൻ : ആടും പശു പറഞ്ഞതുപോലെ തന്നെ പറഞ്ഞു.

തുന്തു : പിന്നീട് എന്തു സംഭവിച്ചു ?

അപ്പൂപ്പൻ : എലി ആ വീട്ടിലെ കോഴിയുടെ അടുത്തുചെന്ന് ഇത് പറഞ്ഞു.

ഗൗരി : കോഴിയും ഇടപെട്ടുകാണില്ല അല്ലേ.

അപ്പൂപ്പൻ : അതെ. കർഷകൻ എലിവില്ല് വച്ചു. അതിൽ ഒരു പാമ്പ് കുടുങ്ങി. പാമ്പ് കർഷകന്റെ ഭാര്യയെ കടിച്ചു.

തുന്തു : പാമ്പോ ?

അപ്പൂപ്പൻ : മുത്തശ്ശി കഥയിൽ ചോദ്യമില്ല കേട്ടോ.

കെവിൻ : അയ്യോ എന്നിട്ട് ?

അപ്പൂപ്പൻ : കർഷകൻ ഭാര്യയെ ഒരു മന്ത്രവാദിയുടെ അടുത്ത് കൊണ്ട് പോയി. മന്ത്രവാദി ഒരു മരുന്ന് കൊടുത്തിട്ട് കോഴിയുടെ ചോരയിൽ ചാലിച്ച് കുടിക്കുവാൻ പറഞ്ഞു.

കെവിൻ : ഹ.ഹ. കോഴിയുടെ കാര്യം ഠിം. പിടികിട്ടി.

അപ്പൂപ്പൻ : എന്നിട്ടും ശരിയായില്ല. നേരെ വലിയ ഒരു ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോയി. കർഷകന്റെ കയ്യിലാണേൽ പൈസ ഇല്ല

തുന്തു : അപ്പോൾ എന്തുചെയ്തു ?

അപ്പൂപ്പൻ : ആകെയുണ്ടായിരുന്ന പശുവിനെ ഒരു അറവുകാരന് വിറ്റ് കാശ് വാങ്ങി. ആ കാശ് കൊണ്ട് ഭാര്യയെ ചികിത്സിച്ചു.

തുന്തു : പശുവിനും എട്ടിന്റെ പണികിട്ടി. ഠിം.

അപ്പൂപ്പൻ : അങ്ങനെ മാസങ്ങളോളും ചികിത്സിച്ച് അസുഖം ഭേദമായ കർഷകന്റെ ഭാര്യയെ കാണാൻ ധാരാളം ബന്ധുജനങ്ങൾ ദൂരെ സ്ഥലത്തുനിന്നും വീട്ടിലെത്തി.

ഗൗരി : എന്നിട്ട്

അപ്പൂപ്പൻ : കഴിക്കാൻ വല്ലതും കൊടുക്കേണ്ടേ. ദുരെ നിന്നും വന്ന ബന്ധുക്കൾ അല്ലേ ?

കെവിൻ : ആട്ടിൻകുട്ടി ഠിം. അല്ലെ.

അപ്പൂപ്പൻ : ഇതൊന്നും എന്നെ ബാധിക്കുന്ന വിഷയമല്ല എന്ന് പറഞ്ഞ പശുവിനും ആട്ടിൻകുട്ടിക്കും കോഴിക്കുമൊക്കെ എന്തുസംഭവിച്ചു ?

തുന്തു : ഠിം. ഠിം ഠിം.

അപ്പൂപ്പൻ : നമ്മൾ ചർച്ച ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ എല്ലാവരേയും ബാധിക്കുന്ന വിഷയങ്ങളാണ്. നാളെ നമ്മുടെ കേരളം കരയുന്നത് കാണാനുള്ള ത്രാണി എനിക്ക് ഇല്ല മക്കളെ.

ഗൗരി : മനസ്സിലായി അപ്പൂപ്പ.

അപ്പൂപ്പൻ : പ്രമേഹവും, രക്താതിമർദ്ദവും, അമിതമായ കൊളസ്ട്രോളും ഹൃദ്രോഗവും പക്ഷാഘാതവും ക്യാൻസറും നമ്മുടെ മലയാളക്കരയെ കാർന്നു തിന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

ഇതൊന്നും ഞങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന വിഷയമല്ല എന്ന് കരുതിയിരുന്നാൽ ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട്, ചെകുത്താന്റെ സ്വന്തം നാടായി മാറും. ആരോഗ്യ സാക്ഷരത എല്ലാവരിലും എത്തിക്കണം. ബോധവത്ക്കരണത്തോടൊപ്പം തന്നെ ശീലവത്ക്കരണവും നടക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ നാം വലിയ വിപത്തു നേരിടും എന്ന കാര്യം സുനിശ്ചിതം.

കെവിൻ : ഞങ്ങളാൽ ആവുന്നത് ഞങ്ങൾ ചെയ്യും അപ്പൂപ്പാ. ഷുവർ

ഗൗരി : അതെ. ഞങ്ങൾ തടുക്കും. ഈ മഹാമാരികളെ.

തുന്തു : അതെ. ഞങ്ങൾ അണിനിരത്തും.
ഞങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാരെ.

അപ്പൂപ്പൻ : നന്നായിരിക്കട്ടെ. നിങ്ങളെപ്പോലെയുള്ള കുട്ടികളുടെ
കയ്യിലാണ് മലയാളനാടിന്റെ ഭാവി. നിങ്ങളെ കണ്ട്
വലിയവർ പഠിക്കട്ടെ.

ഗൗരി : അപ്പൂപ്പൻ പോയിട്ട് വേഗം വരണേ.
ഞങ്ങൾ കാത്തിരിക്കും,

അപ്പൂപ്പൻ : അതിന് നീ എന്തിനാ കരയുന്നെ ഗൗരിക്കുട്ടി.
എന്റെ കൂട്ടുകാരെ കാണാൻ ഞാൻ വരാതിരിക്കുമോ?
ഞാൻ വരും. തീർച്ചയായും വരും ഇപ്പോൾ
വിടവാങ്ങുന്നു എന്നുമാത്രം.

കെവിൻ : അപ്പൂപ്പൻ വരുമ്പോൾ ഞങ്ങൾ ഒരു സമ്മാനം
റെഡിയാക്കി വയ്ക്കും. നോക്കിക്കോ.
അപ്പൂപ്പന് പ്രിയപ്പെട്ട ഒരുസമ്മാനം.

അപ്പൂപ്പൻ : നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാ മംഗളങ്ങളും ഭവിക്കട്ടെ.

•

ലോക ആരോഗ്യ സംഘടനയുടെ

25 by 25

ആഗോള ലക്ഷ്യങ്ങൾ

25/25

2025–ാം ആണ്ടോടുകൂടി ഹൃദയാഘാതം, പ്രമേഹം, ക്യാൻസർ എന്നീ കാരണങ്ങളാലുള്ള മരണങ്ങൾ 25 ശതമാനം കുറയ്ക്കുക.

ഹൃദയാഘാതം കാരണമുള്ള അകാലമരണങ്ങൾ 25 ശതമാനത്തോളം കുറയ്ക്കുക.

ശാരീരികമായ നിഷ്ക്രിയത്വം **10%** കുറയ്ക്കുക

അപകടകരമായ മദ്യപാനം **10%** കുറയ്ക്കുക

രക്താതിമർദ്ദം **25%** കുറയ്ക്കുക.

ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം **30%** കുറയ്ക്കുക

പ്രമേഹം, പൊണ്ണത്തടി നിരക്ക് ഉയരാതെ നോക്കുക.

പുകയില ഉപയോഗം **30%** കുറയ്ക്കുക

ഒരു ദിവസത്തെ ആഹാരം...

കൊഴുപ്പ്: കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് നിങ്ങളുടെ തള്ളവിരലിന്റെ അഗ്രഭാഗത്തെ വലിപ്പമേ ആകാവൂ.

400-900 കലോറി / 100 gm

മാംസ്യം: നിങ്ങളുടെ കൈപ്പത്തിയിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന അത്രയും കഴിക്കുക.

350-450 കലോറി / 100 gm

കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് (അന്നജവും പഴങ്ങളും): നിങ്ങളുടെ രണ്ട് കൈമുഷ്ടികളിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന അത്രയും കഴിക്കുക.

100-350 കലോറി / 100 gm

പച്ചക്കറികൾ: നിങ്ങളുടെ രണ്ട് കൈകളിലും കൊള്ളുന്നത്രയും കഴിക്കുക. ഇലക്കറികളാണ് കൂടുതലും കഴിക്കേണ്ടത്.

<100 കലോറി / 100 gm

സാധാരണ ചെയ്യുന്ന രക്തപരിശോധനകളും – നോർമൽ റിസൾട്ടുകളും		
Hb (ഹീമോഗ്ലോബിൻ)	സ്ത്രീകൾ	12-15 gm%
	പുരുഷന്മാർ	13-17 gm%
TC (ടോട്ടൽ കൗണ്ട്)		4000-11000/ cumm
P (പോളി മോർഫ്)		40-60%
L (ലിംഫോസൈറ്റ്)		20-40%
M (മോണോസൈറ്റ്)		4-8 %
E (ഇസനോഫിൽ)		0-5 %
B (ബേസോഫിൽ)		0-1%
Platelet count (പ്ലേറ്റ്ലറ്റ്)		1.5- 4 ലക്ഷം
ESR (ഇ.എസ്.ആർ)		
പുരുഷന്മാർ		
50 വയസ്സിൽ താഴെ		0-15mm/hr
50 വയസ്സിന് മുകളിൽ		0-20mm/hr
സ്ത്രീകൾ		
50 വയസ്സിൽ താഴെ		0-20mm/hr
50 വയസ്സിന് മുകളിൽ		0-30mm/hr

സാധാരണ ചെയ്യുന്ന രക്തപരിശോധനകളും നോർമൽ റിസൾട്ടുകളും

S. Sodium (സോഡിയം)	135-146 meq/L
S. Potassium (പൊട്ടാസ്യം)	3.5- 5.5 meq/L
S. Calcium (കാത്സ്യം)	9-11 m mg/dl
Blood Urea (യൂറിയ)	20- 40 mg/dl
S Creatinine (ക്രിയാറ്റിനിൻ)	0.4 -1.2 Mg/dl

Liver Function Test (LFT)
(കരളിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമത അളക്കുന്നതിന്)

SGOT	-	0-42 U/L
SGPT	-	0-48 U/L
S Alkaline Phosphatase	-	50-125 U/L
S Bilirubin	-	0-1 Mg/dl

Thyroid Function Test (TFT)
(തൈറോയ്ഡിന്റെ പ്രവർത്തനം അളക്കുന്നതിന്)

T3	-	75-180 ng/ dl
T4	-	45-11.5 ug/ dl
TSH	-	0.3-5.0 U/ml

അപ്പൂപ്പനോട് ചോദിക്കാം

വൈദ്യരപ്പൂപ്പനോട് സംസാരിക്കുവാനും സംശയങ്ങൾ ചോദിക്കുവാനുമായി ധാരാളം കൂട്ടുകാർ ആഗ്രഹം പ്രകടിപ്പിച്ചിരുന്നു. അതിനായി സെന്റർ ഫോർ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് പ്രൊട്ടക്ഷൻ അവസരവും ഒരുക്കുന്നുണ്ട്.

അപ്പൂപ്പനുമായി ചില കൂട്ടുകാർ നടത്തിയ സംവാദത്തിന്റെ പ്രസക്തഭാഗങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

അനുമോൾ - പ്രമേഹം വന്നുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ മധുരമേ കഴിക്കാൻ പാടില്ലേ അപ്പൂപ്പാ ? എന്റെ അമ്മൂമ്മയ്ക്ക് പ്രമേഹമാണ്.

അപ്പൂപ്പൻ - കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലതെന്നും അതിന്റെ കാരണങ്ങളും ഞാൻ കൂട്ടുകാരോട് പറഞ്ഞത് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി കാണുമല്ലോ. ഇനി ഒരു ലഡ്ഡുവോ ഒരൽപ്പം പായസമോ ഒരു ദിവസം കഴിച്ചേ മതിയാകൂ എന്നാണെങ്കിൽ കഴിച്ചോട്ടെ, പക്ഷേ അതിനുപകരം 15 മിനിട്ടെങ്കിലും കൂടുതൽ വ്യായാമം ചെയ്യണം. അല്ലെങ്കിൽ ഉച്ചയ്ക്ക് കഴിക്കുന്ന ചോറിന്റെ അളവ് അന്ന് പകുതിയാക്കണം. അതുമല്ലെങ്കിൽ അന്നത്തെ അത്താഴം വേണ്ടെന്ന് വയ്ക്കുവാൻ അമ്മൂമ്മയോട് പറയൂ.

റിയാസ് - കോളപോലെയുള്ള പാനീയങ്ങളെക്കുറിച്ചൊന്നും അപ്പൂപ്പൻ പറഞ്ഞു കേട്ടില്ലല്ലോ ?

അപ്പൂപ്പൻ - ദാഹം മാറ്റാനാണ് ഇത്തരം പാനിയങ്ങൾ കുടിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഒരു കാര്യം മനസ്സിലാക്കണം, ഇവയെല്ലാം ദാഹം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയേയുള്ളൂ. പഞ്ചസാര, മൈദ പോലെ തന്നെ ഇത്തരം പാനിയങ്ങളിലും ആരോഗ്യത്തിനു ഗുണമുള്ള സാധനങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെയില്ല. അതുകൊണ്ട് ശീലമാക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഷൈന - ബർഗ്ഗറും ചിപ്സുമൊന്നും ഞങ്ങൾ ഒരിക്കലും കഴിക്കാൻ പാടില്ലെ അപ്പൂപ്പാ ?

അപ്പൂപ്പൻ - കഴിച്ചോളു. വല്ലപ്പോഴും മാത്രം. ഇത്തരം ആഹാരങ്ങൾ സ്ഥിരമായി കഴിക്കരുത് കേട്ടോ.

ടിസ് മോൻ - ബിയർ കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കുഴപ്പമുണ്ടോ ? അത് മദ്യം അല്ലല്ലോ ?

അപ്പൂപ്പൻ - ആര് പറഞ്ഞു അല്ലെന്ന്. ബിയറും മദ്യം തന്നെ ആണ്. ഒരു ലാർജ് റമ്മിൽ ഉള്ള അത്രയും തന്നെ ആൽക്കഹോൾ ഒരു കുപ്പി ബിയറിലും ഉണ്ട്.

സതി - FNAC പരിശോധന എന്താണെന്ന് പറഞ്ഞുതരുമോ?

അപ്പൂപ്പൻ - Fine Needle Aspiration Cytology. മുഴകളിൽ നിന്നും ചെറിയ സൂചി ഉപയോഗിച്ച് കോശങ്ങൾ കുത്തിയെടുത്ത് വിദഗ്ധപരിശോധന നടത്തി രോഗനിർണ്ണയം നടത്തുവാനുള്ള ലളിതമായ മാർഗ്ഗമാണ് FNAC.

അന്നമ്മ ടീച്ചർ - ഗർഭാശയ ക്യാൻസറിനെകുറിച്ചൊക്കെ കുട്ടികളോട് ഇത്ര വിശദമായി സംസാരിക്കുന്നത് ശരിയാണോ ?

അപ്പൂപ്പൻ - സംസാരിക്കണം. സാംസാരിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് കുഴപ്പം. കൗമാരക്കാരുടെ നല്ലൊരു ശതമാനം പ്രശ്നങ്ങൾക്കും അടിസ്ഥാനകാരണം ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ നാം ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ മടിക്കുന്നതാണ്. എന്റെ അടുത്ത വരവിൽ ഞാൻ കുട്ടികളുമായിട്ട് ഇത്തരം വിഷയങ്ങൾ കൂടുതൽ ചർച്ച ചെയ്യണമെന്നാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്.

ശ്വേത - അപ്പൂപ്പന്റെ വിലാസമോ ഫോൺനമ്പരോ തരുമോ ?

അപ്പൂപ്പൻ - വൈദ്യരപ്പൂപ്പൻ, 65, ശങ്കർ നഗർ, കൊല്ലം അല്ലെങ്കിൽ vaidhyarappooppan@gmail.com

10 മാർച്ച് 2015 ചൊവ്വ
മലയാള മനോരമ
കൊല്ലം 20 പേജ് ₹ 5.00

ജീവിതത്തിന് ഒരു മുന്നറിയിപ്പ്

ബി. സന്തോഷ് കുമാർ

കൊതിയൂറും ഭക്ഷണങ്ങൾക്കു മാത്രം പിന്നാലെ പോകുന്ന യുവത്വത്തിനോട് ഒരു വാക്ക് - നിങ്ങൾ അപകടത്തിലേക്കാണു നീങ്ങുന്നത്. ജീവിക്കാൻ നിങ്ങൾ വലിയ വില നൽകേണ്ടി വരും. മരുന്നു കടകളിൽ മാത്രമല്ല; ജീവിതത്തിലുടനീളം.

ഈ അപകടം കേരളത്തെ ബോധ്യപ്പെടുത്താനുള്ള ശ്രമത്തിലാണു കേരളത്തിലെ പ്രഗൽഭരായ ഏതാനും ഡോക്ടർമാരുടെ കൂട്ടായ്മ. സെന്റർ ഫോർ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് പ്രൊട്ടക്ഷൻ എന്ന സംഘടനയിലൂടെ.

പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ആദ്യപടിയായി അറിവ്, ആരോഗ്യം, ജീവിതം എന്ന ലഘുപുസ്തകം നിങ്ങളുടെ കൈകളിലെത്തും. പുസ്തകമെന്നാൽ എങ്ങനെ ജീവിക്കണമെന്നതിന്റെ വ്യക്തമായ സൂചകങ്ങളാണ്. എന്തു കഴിക്കണം, എങ്ങനെ കഴിക്കണം - ഹൃദ്യമായ ഭാഷയിലൂടെ, കാർട്ടൂണുകളിലൂടെ, കാരിക്കേച്ചറുകളിലുടെയുള്ള ലഘുവായ യാത്ര. ഈ വിരുന്നൊരുക്കുന്നതു വെല്ലൂർ ക്രിസ്ത്യൻ മെഡിക്കൽ കോളജിൽ നിന്നു കമ്യൂണിറ്റി മെഡിസിനിൽ ഒന്നാം റാങ്കോടെ ബിരുദാനന്തര ബിരുദം നേടിയ ഡോ. പി.എസ്. രാകേഷാണ്.

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ ഓരോന്നായി മനുഷ്യനെ കീഴടക്കുകയാണ്. കേരളത്തിൽ 40 വയസ്സു കഴിഞ്ഞ മൂന്നിലൊരാൾ പ്രമേഹരോഗിയും രണ്ടിലൊരാൾ രക്താതിസമ്മർദം ബാധിച്ചയാളുമാണ്. പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ ഹൃദയാഘാതം വന്ന് ആളുകൾ മരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ 10 വർഷം കുറഞ്ഞ പ്രായത്തിലാണ് കേരളത്തിൽ ആളുകൾ മരിക്കുന്നത്. കാൻസർ രോഗബാധ മൂന്നിരട്ടിയായി വർധിച്ചു. നാം വിചാരിച്ചാൽ ഈ രോഗങ്ങളെ നിഷ്പ്രയാസം കീഴടക്കാം. ഉപദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ചാൽ ഇതിനു കഴിയും.

50 രൂപ വിലയുള്ള പുസ്തകം ഇതിനു പ്രചോദനമാകുമെന്നാണ് സംഘാടകരുടെ പ്രതീക്ഷ. ലാഭേച്ഛ കൂടാതെ സമൂഹത്തിനായി സമർപ്പിക്കുകയാണ് പുസ്തകം. പുസ്തകം വിറ്റു ലഭിക്കുന്ന തുച്ഛമായ വരുമാനം സംഘാടകർക്കു വേണ്ട. ഇതു പൊതുജനാരോഗ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും കാൻസർ പാലിയേറ്റീവ് ചികിൽസകൾക്കും ക്ഷയരോഗം കാരണം ദുരിതം അനുഭവിക്കുന്നവർക്കും നൽകും. ഭക്ഷണങ്ങളിലെ മോഡേൺ ട്രെൻഡ്, പുകവലി, മദ്യപാനം, ചിട്ടയില്ലാത്ത ജീവിതം എന്നിവ കാരണം രോഗങ്ങളുടെ പരീക്ഷണശാലയായി നാം മാറി. 25 വയസ്സിനകം നാം ചിട്ടപ്പെടുത്തുന്ന ശീലങ്ങളാണ് ജീവിതത്തിലുടനീളം പിന്തുടരുന്നത്. ചൊട്ടയിലെ ശീലം ചുടല വരെ എന്നാണല്ലോ പഴഞ്ചൊല്ല്. കുട്ടികളിലേക്ക് ആരോഗ്യസന്ദേശം എത്തിക്കുന്നതു വഴി സമൂഹത്തെ രോഗമുക്തമാക്കാനാണ് യത്നം. കഥാപാത്രങ്ങളായ കെവിനും തുന്തുവും ഗൗരിയും വൈദ്യരപ്പൂപ്പനു സമീപത്തെത്തി സംശയങ്ങൾ തീർക്കുമ്പോൾ രോഗമുക്തിക്കായി സമൂഹം തേടുന്ന മിക്ക ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരമാകും. ലളിതമായ ഭാഷയിലുള്ള വ്യക്തമായ ഉത്തരം. സർക്കാരും ആശാപ്രവർത്തകരും വഴി സന്ദേശങ്ങൾ എല്ലാ ജനങ്ങളിലും എത്തിക്കാനുള്ള ബൃഹത് പദ്ധതിക്കാണ് സംഘടന രൂപം നൽകിയിരിക്കുന്നത്.

പദ്ധതി ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഡയറക്ടർ ഡോ. പി.കെ. ജമീല ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ജീവകാരുണ്യമേഖലയിൽ സജീവമായ ഡോ. കെ.എസ്. പുരുഷോത്തമഭട്ടോണ് സംരംഭത്തിന്റെ ചെയർമാൻ. ആരോഗ്യ വകുപ്പ് അഡീ. ഡയറക്ടർ ഡോ. എസ്. ജയശങ്കർ, ശ്രീചിത്ര തിരുനാൾ സെന്റർ കാർഡിയോളജി പ്രഫസർ ഡോ. ശിവശങ്കർ ശിവസുബ്രഹ്മണ്യം എന്നിവരും പങ്കാളികളാണ്.