

മുഖം മനസ്സിന്റെ കണ്ണാടി...

ചർമ്മം ശരീരത്തിന്റെ കണ്ണാടി.



ചർമ്മാരോഗ്യം



www.iadvlkerala.org

താളുകളിൽ

1. Executive Committee.....	02
2. സന്ദേശം.....	03
3. സന്ദേശം.....	04
4. സൊറിയസിസ്.....	05
5. മാനസികാരോഗ്യവും ചർമ്മരോഗങ്ങളും.....	09
6. കുഷ്ഠരോഗം.....	13
7. കുഷ്ഠരോഗ നിർമ്മാർജ്ജനം ചില യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ.....	16
8. വരണ്ട ചർമ്മം.....	20
9. ചർമ്മപ്രതലത്തിലെ ഫംഗസുകൾ.....	23
10. വെളുക്കാൻ തേച്ചത് പാണ്ടായോ... അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ ആകാം.....	26
11. ലോക എയ്ഡ്സ് ദിനം.....	29
12. Sub-Committee - Media Cell.....	32



Cover Designer
Dr Sreekanth S



 **EXECUTIVE COMMITTEE** 



Dr Muhammed K
President



Dr Sandeep Lal V
Secretary



Dr Vinod V Nair
Treasurer



Dr Faizal M M
President Elect



Dr George Kurien
*Immediate Past
President*



Dr Baby Stephen G S
Vice President



Dr David Pudukadan
Vice President



Dr Sindhu C B
Joint Secretary



Dr Sapna Surendran P
Joint Secretary

സന്ദേശം



സുഹൃത്തുക്കളെ,

സുവർണ്ണജൂബിലി ആഘോഷിക്കുന്ന ചർമ്മരോഗ വിദഗ്ദരുടെ അഖിലേന്ത്യാ സംഘടനയുടെ കേരളഘടകത്തിന്റെ (ഐ.എ.ഡി. വി.എൽ കേരള) ചിരകാലാഭിലാഷം സാക്ഷാത്കരിക്കപ്പെടുന്ന ഈ മുഹൂർത്തത്തിൽ ചാരിതാർത്ഥ്യത്തോടെയാണ് ഇതെഴുതുന്നത്. അതായത് പൊതുജനങ്ങൾക്കായി ചർമ്മരോഗങ്ങളെയും ചർമ്മസംരക്ഷണത്തെയും കുറിച്ച് അടിസ്ഥാന വിവരങ്ങൾ നൽകാനും ചില ചർമ്മരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അബദ്ധധാരണകൾ തിരുത്താനുമായി ഒരു പ്രസിദ്ധീകരണം തുടങ്ങുക എന്നതായിരുന്നു ഈ ആഗ്രഹം.

‘തന്റെ രോഗത്തെക്കുറിച്ചറിയലാണ് രോഗചികിത്സയെന്നാണ് വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ

രാജകുമാരനായ അവിസെന്ന (ഇബ്നുസീന) പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. ഇന്ത്യയിൽതന്നെ ഇതാദ്യമായിട്ടായിരിക്കാം ഇത്തരമൊരു സംരംഭം ആരംഭിക്കുന്നത്. ചർമ്മരോഗവിദഗ്ദരെയും ചികിത്സകരെയും അനുഭവസ്ഥരെയും പങ്കെടുപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഒരു കൂട്ടായ സംരംഭത്തിനാണ് നാനികുറിക്കുന്നത്.

ആദ്യ സംരംഭമെന്ന നിലയിൽ ഏതാനും സ്വതന്ത്ര ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കുന്ന രോഗങ്ങളും അവയുടെ പ്രാഥമിക ലക്ഷണങ്ങളും രോഗനിർണ്ണയവും ചികിത്സകളും സംബന്ധിച്ചാണിതിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്.

രണ്ടായിരത്തിൽപരം ചർമ്മരോഗങ്ങളുള്ളതായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ഇതിൽ ജനിതകവും ആർജ്ജിതവും പകരുന്നതും പകരാത്തതുമുണ്ട്. സമൂഹത്തിൽ പരന്നിരിക്കുന്ന ഭീതിയും തെറ്റിദ്ധാരണകളും വളരെ കൂടുതലാണ്. കൂടാതെ രോഗങ്ങളും ലൈംഗിക പകർച്ച രോഗങ്ങളും ഭരണാധികാരികളും പൊതുപ്രവർത്തകരും നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടും പരിപൂർണ്ണമായി അവസാനിച്ചു എന്ന് പറയാറായിട്ടില്ല. ആയതിനാൽ കൃത്യമായ പൊതുജനോദ്ധാരണം ഈ രംഗത്ത് ആവശ്യമാണ്. ഈ ദൗത്യം ഞങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ്.

ഞങ്ങളുടെ ആദ്യ സംരംഭമെന്ന നിലയിൽ വായനക്കാർ ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം സഹർഷം സ്വാഗതം ചെയ്യുമെന്ന പ്രതീക്ഷയോടെ,

ഡോ. കെ. മുഹമ്മദ്
പ്രസിഡന്റ്, ഐ.എ.ഡി.വി.എൽ കേരള

സന്ദേശം



പ്രിയ വായനക്കാരെ,

ചർമ്മരോഗ വിദഗ്ധരുടെ അവിഭേദിത സഹായസഹായങ്ങളുടെ കേരള ഘടകത്തിന് (IADVL കേരള) സുവർണ്ണജൂബിലി വർഷത്തിൽ ഇത്തരം ഒരു പ്രസിദ്ധീകരണം നിങ്ങളുടെ കൈകളിലെത്തിക്കാൻ കഴിഞ്ഞതിൽ അതിയായ സന്തോഷമുണ്ട്.

ചർമ്മ സംരക്ഷണം എല്ലാവരുടെയും ബാധ്യതയാണ്. രോഗമില്ലാത്ത മാർദ്ദവവും പാടുകളില്ലാത്തതുമായ ചർമ്മം നമ്മുടെ സൗന്ദര്യബോധത്തിന്റെ ഭാഗം കൂടിയാണ്. ചർമ്മസൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ പറഞ്ഞുകേട്ടതും പരസ്യങ്ങളിൽ കണ്ടതും ഉപയോഗിച്ച് നോക്കൽ ഇന്ന് സർവ്വ സാധാരണമാണ്. കുറച്ചു കാലത്തേക്ക് മാത്രം കുറിപ്പടി നൽകിയ ലേഖനങ്ങൾ വീണ്ടും

വീണ്ടും വാങ്ങി പുരട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്നു.

ചർമ്മരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് സമൂഹത്തിൽ ധാരാളം മുൻധാരണകളും തെറ്റിദ്ധാരണകളുമുണ്ട്. ചർമ്മരോഗ ചികിത്സാരംഗം വ്യാജന്മാരാൽ പൊറുതിമുട്ടുകയാണ്.

ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ പൊതുജനങ്ങൾക്ക് അടിസ്ഥാന പരിജ്ഞാനം ഉണ്ടാക്കുകയും അബദ്ധധാരണകളിൽ നിന്നും മോചിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാവശ്യമാണെന്ന് ഞങ്ങൾ കരുതുന്നു. കൂഷ്ഠരോഗം, സൊറിയൊസിസ്, പൂപ്പൽബാധകൾ മുതലായ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഈ കൃതി പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. മനസ്സും ചർമ്മരോഗങ്ങളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം വരച്ചുകാണിക്കുന്നു. സ്റ്റീറോയ്ഡ് ലേപനങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് ചർച്ചയാക്കുന്നു.

ഞങ്ങളുടെ ആദ്യസംരംഭമെന്ന നിലയിൽ ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം നിങ്ങളുടെ കൈകളിലെത്തുകയാണ്. വായിച്ച ശേഷമുള്ള നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ ഞങ്ങൾക്ക് കരുത്താണ്.

നല്ലവരായ നിങ്ങൾ ഈ ഉപഹാരം സഹർഷം സ്വാഗതം ചെയ്യുമെന്ന വിശ്വാസത്തോടെ,

ഡോ. എം. രാധാമണി
എഡിറ്റർ, ചർമ്മാരോഗ്യം



സൊറിയാസിസ്

തർജ്ജമയില്ലാതെ തന്നെ ഏതൊരു മലയാളിക്കും മനസ്സിലാകുന്ന ഒരു പദമാണ് സൊറിയാസിസ്. സമൂഹത്തിൽ അല്പമൊക്കെ ഭീതിയും അതിൽ കൂടുതൽ തെറ്റിദ്ധാരണകളും ഉള്ള ഒരു ചർമ്മ രോഗമാണ് ഇത്. നൂറ്റാണ്ടുകൾക്ക് മുമ്പ് തന്നെ ഈ രോഗത്തെക്കുറിച്ച് മനുഷ്യന് അറിവുണ്ടായിരുന്നു. സൊറിയാസിസിന് മനുഷ്യ സംസ്കൃതിയോളം പഴക്കമുണ്ട്. ഗ്രീക്ക്, അറേബ്യൻ, ഇന്ത്യൻ, റോമൻ പുരാണങ്ങളെല്ലാം ഈ രോഗത്തെക്കുറിച്ച് സൂചനകളും വിവരങ്ങളും നൽകുന്നുണ്ട്. പല പുരാണങ്ങളിലും കുഷ്ഠരോഗത്തിന്റെ കൂടെയാണിതിനെ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ ഭീതിയുണ്ടാകാൻ ഇതും ഒരു കാരണമാണ്.

ലോക ജനസംഖ്യയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ ശതമാനം പേരിൽ സൊറിയാസിസ് കാണപ്പെടുന്നു. തൊലിയിലെ ഏറ്റവും പുറമെയുള്ള കോശങ്ങളുടെ വളർച്ചാനിരക്ക് കൂടുന്നതാണ്

ഡോ. മുഹമ്മദ് കെ
 പ്രൊഫസർ & ഹെഡ്, ചർമ്മ രോഗ വിഭാഗം
 എം.ഇ.എസ് മെഡിക്കൽ കോളേജ്
 പെരിന്തൽമണ്ണ്, മലപ്പുറം
 പ്രസിഡന്റ്, ഐ.എ.ഡി.വി.എൽ കേരള

ഈ രോഗത്തിലെ പ്രധാന വ്യതിയാനം. മനുഷ്യ പ്രതിരോധ നിരയിലെ പ്രധാന കോശങ്ങളായ ടി-ലിംഫോസൈറ്റിനെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയാണ് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം സൊറിയാസിസിനാൽ ശരീരത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന പ്രതിഭാസങ്ങളെ വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നത്. ജനിതകവും ആർജ്ജിതവുമായ പല കാരണങ്ങളും ഇത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടാനും വർദ്ധിക്കാനും കാരണമാകുന്നു. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഉണ്ടാകുന്ന ആഘാതങ്ങളും പരിക്കുകളും പിരിമുറുക്കങ്ങളും സൊറിയാസിസ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതായി കാണപ്പെടുന്നു.



വേദനസംഹാരികൾ, രക്തസമ്മർദ്ദ മരുന്നുകൾ, മലമ്പനി മരുന്നുകൾ, മാനസിക രോഗ മരുന്നുകൾ മുതലായവ സോറിയാസിസ് പ്രത്യക്ഷപ്പെടാനും വർദ്ധിക്കാനും കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

ഉത്തര - ദക്ഷിണ ധ്രുവങ്ങളിൽ വസിക്കുന്നവരിൽ ഈ രോഗം തീരെ ഇല്ലെന്ന് പറയാം. ഇതിന് കാരണമായി പറയുന്നത് എസ്കിമോകളുടെ ഭക്ഷണക്രമമാണ്. മത്സ്യത്തിലടങ്ങിയ ഒമേഗ കൊഴുപ്പുകളാണ് ഇതിന് കാരണമായി പറയപ്പെടുന്നത്. ആയതിനാൽ നമ്മുടെ ഭക്ഷണ ശീലത്തിനും സോറിയാസിസുമായി ബന്ധമുള്ളതായി കാണാം.

വേദനസംഹാരികൾ, രക്തസമ്മർദ്ദ മരുന്നുകൾ, മലമ്പനി മരുന്നുകൾ, മാനസിക രോഗ മരുന്നുകൾ മുതലായവ സോറിയാസിസ് പ്രത്യക്ഷപ്പെടാനും വർദ്ധിക്കാനും കാരണമാകുന്നുണ്ട്. സ്റ്റീറോയ്ഡ് പോലുള്ള മരുന്നുകൾ പെട്ടെന്ന് കുറയ്ക്കുന്നതും നിർത്തുന്നതും പിടിയിലൊതുങ്ങാത്ത രോഗാവസ്ഥ സംജാതമാകുന്നു. ചെറിയ ശതമാനം രോഗികളിൽ പാരമ്പര്യവും ഒരു ഘടകമായി വർത്തിക്കുന്നു.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

പ്രാഥമികമായി ഒരു ചർമ്മരോഗമാണെങ്കിലും നഖം, സന്ധികൾ മുതലായ അവയവങ്ങളെയും സോറിയാസിസ് ബാധിക്കും. സോറിയാസിസ് രോഗികൾക്ക് ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ

മദ്യപാനവും പുകവലിയും ഗൗരവതരമായ സോറിയാസിസ് ഉണ്ടാക്കാം. സോറിയാസിസ് മാനസികാവസ്ഥ താനുമാറാകും.

കുടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. ചില പ്രത്യേകാവസ്ഥയിൽ വായിലും ലൈംഗികാവയവങ്ങളിലും വരെ ഇത് കാണപ്പെടുന്നു. മദ്യപാനവും പുകവലിയും ഗൗരവതരമായ സോറിയാസിസ് ഉണ്ടാക്കാം. സോറിയാസിസ് മാനസികാവസ്ഥ താനുമാറാകും.

സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്ന രോഗം സന്ധികളുടെ മുകളിലും തലയിലും വലിയ ഒറ്റപ്പെട്ട, ഉരിച്ചാൽ എളുപ്പം പൊളിയുന്ന ശൽക്കങ്ങളായി ചെറിയ ചൊരിച്ചിലോടെ കാണപ്പെടുന്നു. തുടക്കത്തിൽ നല്ല ചുകപ്പും ഉണ്ടായിരിക്കും. വളരെ നാളുകൾ ഈ അവസ്ഥയിൽ നിലനിൽക്കും. കൈകാൽ നഖങ്ങളിൽ കുത്തുവീഴുകയും നഖത്തിനടിയിൽ പൊറ്റുണ്ടായി നഖം വേറിട്ടുപോവുകയും ചെയ്യാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കൈയിൽ കിട്ടുന്നതൊക്കെ തേച്ചുവെച്ചാൽ അത് രോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഗുരുതരാവസ്ഥ പ്രാപിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഏതുതരം അണുബാധകളും സോറിയാസിസിനെ ഗൗരവതരമാക്കും.

കുട്ടികളിലും സോറിയാസിസ് കണ്ടുവരുന്നു. ചെറിയ ചുകന്ന തൊലിയൂരിയുന്ന പാടുകൾ, ശരീരം മുഴുവനായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ഇത് തൊണ്ട വേദനയ്ക്കും പനിക്കും ശേഷമാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. പ്രസ്തുത അസുഖം ഭേദമാകുന്നതോടെ ഇത്തരം സോറിയാസിസ് കുറഞ്ഞ് തുടങ്ങും. തലയിലും മുഖത്തും കക്ഷത്തിലും നെഞ്ചിലുമായി മാത്രം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന മറ്റൊരു തരം സോറിയാസിസും ഉണ്ട്. ഇത് താരനിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ്. തലയിൽ അങ്ങിങ്ങായി മാത്രമാണ് കാണപ്പെടുക. അവിൽ പോലുള്ള ശല്കങ്ങൾ ചുരണ്ടി നോക്കിയാൽ കിട്ടും. മടക്കുകളിൽ മാത്രം കാണപ്പെടുന്ന സോറിയാസിസിന് തൊലിയൂരിച്ചിൽ കുറവായിരിക്കും. പൊതുവിൽ സോറിയാസിസിന് ചൊരിച്ചിൽ കുറവായിരിക്കും. എന്നാൽ പടർന്നുപിടിക്കുന്ന തരം അസ്ഥിരമായ അവസ്ഥയിൽ നല്ല ചൊരിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടും.



ചെറിയ ചലം നിറഞ്ഞ കുരുക്കളായും ഈ രോഗം ഉണ്ടാകും. ഇത് ശരീരം മുഴുവനായോ കൈകാൽ വെള്ളയിൽ ഒതുങ്ങിയോ ആണ് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക. ശരീരമാസകലമുള്ള ഈ അവസ്ഥ ഉണ്ടായാൽ തീവ്രപരിചരണം ആവശ്യമാണ്. അശാന്ത്രീയ ചികിത്സകളും ക്രമാതീതമല്ലാത്ത ചികിത്സകളും ഈ അവസ്ഥയിലേക്ക് നയിച്ചേയ്ക്കാം. ഇടയ്ക്കിടെ കൈകാൽ വെള്ള ചൊരിഞ്ഞുപൊട്ടുകയും വിള്ളലുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്ന മറ്റൊരു തരം സൊറിയാസിസ് ഉണ്ട്. ഇത് മലബാർ ഭാഗത്ത് വളരെ കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്. പുകവലി ശീലം ഈ അവസ്ഥ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

ശരീരമാസകലം ചുവന്ന് ചൊരിഞ്ഞ് തൊലിയുരിഞ്ഞുള്ള ഒരവസ്ഥയും സൊറിയാസി



സൊറിയാസിസ് ശരീരത്തിലെ ചെറുതും വലുതുമായ സന്ധികളെയും പിടികൂടുന്നു.

സിനുണ്ട്. ഇതും അശ്രദ്ധയോ അസമയത്തെ ചികിത്സയോ കൊണ്ടാകാം. ഈ അവസ്ഥ നീണ്ടുപോയാൽ ഹൃദയം, കിഡ്നി മുതലായവ പരാജയപ്പെടുന്നതുപോലെ ചർമ്മ പരാജയം ഉണ്ടാകാം. അതായത് തൊലി ശരീരത്തിൽ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന എല്ലാ കടമകളും നിലയ്ക്കും. ഇത് കാരണമായി ആന്തരാവയവങ്ങളെ ബാധിക്കും. രോഗിക്ക് രക്താണുബാധ വരെയുണ്ടാകും.

സൊറിയാസിസ് ശരീരത്തിലെ ചെറുതും വലുതുമായ സന്ധികളെയും പിടികൂടുന്നു. സന്ധിവേദന, വീക്കം, വൈകല്യങ്ങൾ എന്നി

വയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. ചിലരിൽ ആദ്യം സന്ധികളെ ബാധിച്ച് പിന്നീടായിരിക്കും തൊലിയിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. ഇതിന്റെ കൂടെ നഖങ്ങളിലും മാറ്റങ്ങൾ കാണാം.

രോഗനിർണ്ണയം

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണിശമായി വിശകലനത്തിന് വിധേയമാക്കിയാണ് ചർമ്മരോഗവിദഗ്ദ്ധർ രോഗനിർണ്ണയം നടത്തുന്നത്. സൊറിയാസിസിനോട് സാമ്യമുള്ള മറ്റ് പല രോഗങ്ങളുമുണ്ട്. രക്തപരിശോധനകൊണ്ടെന്നും രോഗം നിർണ്ണയിക്കാൻ സാധ്യമല്ല. ചികിത്സ തീരുമാനിക്കേണ്ടതിനും മറ്റ് രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്നറിയാനുമാണ് രക്തപരിശോധന നടത്തുന്നത്. രോഗം ഉറപ്പിക്കുന്നതിനായി ബയോപ്സി ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാറുണ്ട്.

ചികിത്സാ രീതികൾ

രോഗിയുടെ പ്രായം, രോഗത്തിന്റെ തരം, അവസ്ഥ, മറ്റ് ആന്തരിക രോഗങ്ങൾ, മറ്റവയവങ്ങളുടെ അവസ്ഥ എന്നിവ നോക്കി വേണം ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കാൻ. അല്ലാതെ സൊറിയാസിസിന് യാതൊരു ഒറ്റമൂലി ചികിത്സയും നിലവിലില്ല.

സൊറിയാസിസ് തീർത്തും പകരുന്നതല്ലെന്ന ധാരണ അത്യാവശ്യമാണ്. ആയതിനാൽ രോഗിയെ തൊടുന്നതിനും ശുശ്രൂഷിക്കുന്നതിനും കൂടെതാമസിക്കുന്നതിനും വിരോധം ഇല്ല. രോഗിയെ മാനസികമായ വിഭ്രാന്തിയിൽ നിന്നും മുക്തമാക്കണം. സൊറിയാസിസുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ട് ജീവിച്ച് പോകാനുള്ള മാനസികാവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കണം.

അണുബാധ ലക്ഷണമുണ്ടെങ്കിൽ (ഉദാ: തൊണ്ടവേദന, പനി, ചുമ) ഉടൻ ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയമാകേണ്ടതാണ്. കാരണം ഇത് ചിലപ്പോൾ ഗൗരവാവസ്ഥയിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം. രോഗനിർണ്ണയത്തിനായി ചർമ്മരോഗ

സൊറിയാസിസ് തീർത്തും പകരുന്നതല്ലെന്ന ധാരണ അത്യാവശ്യമാണ്. സൊറിയാസിസുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ട് ജീവിച്ച് പോകാനുള്ള മാനസികാവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കണം.



ചില വേദന സംഹാരികളും സ്റ്റീറോയ്ഡും രോഗം ഗൗരവതരമാക്കാം.

വിദഗ്ദ്ധരെ കണ്ടിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഡോക്ടറുടെ അനുവേദനാനം ഒരിക്കലും ഗുഗിളിന് നൽകാൻ കഴിയില്ല.

സസ്യ എണ്ണകളോ പാരഫിൻ ദ്രാവകമോ കൂളി കഴിഞ്ഞും ഇടയ്ക്കിടെയ്ക്കും പുരട്ടേണ്ടതാണ്. തലയിൽ പൊറ്റുന്നെണ്ടകിൽ ഷാംപുകൾ ഉപയോഗിക്കാം. ഇടയ്ക്കിടെ എണ്ണ പുരട്ടുന്നത് തൊലിവളർച്ച തടയുന്നതിനാൽ രോഗത്തിന് ശമനം കിട്ടും. ഒരിക്കലും വിദഗ്ദ്ധോപദേശപകാരമല്ലാതെ മരുന്നുകൾ പുരട്ടുകയോ കഴിക്കുകയോ അരുത്. ചില വേദന സംഹാരികളും സ്റ്റീറോയ്ഡും രോഗം ഗൗരവതരമാക്കാം. അശാസ്ത്രീയമായ അസമയത്തുള്ള പുറമെയുള്ള മരുന്ന് പ്രയോഗം പോലും രോഗം മുർച്ഛിക്കാൻ കാരണമാകും.

കണ്ടതും കേട്ടതും കിട്ടിയതും പുരട്ടുന്നത് അപകടകരമാണെന്നോർക്കുക.

സൊറിയാസിസ് ഒരു മാറാ രോഗമെന്നുമല്ല. ഇടയ്ക്കിടെ വന്നുപോകാൻ സാധ്യതയുള്ള രോഗമാണ്. എന്തായാലും നിലവിലുള്ള രോഗാവസ്ഥ മാറ്റിയെടുത്ത് ദീർഘകാലം അരോഗാവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയും.

പുരട്ടാനും കഴിക്കാനും അത്യാധുനിക ഔഷധങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്. പുതിയ തരം മരുന്നുകൾ കുത്തി വച്ചുള്ള ചികിത്സയും ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. വിദഗ്ദ്ധരുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ മാത്രമേ ചികിത്സകൾ വിജയിക്കുകയുള്ളൂ.

ഭക്ഷണത്തിൽ ചുവന്ന മാംസാഹാരങ്ങൾ (ആട്, മാട്) ഒഴിവാക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഒമേഗ കൊഴുപ്പുകൾ കൂടുതലുള്ളതിനാൽ മത്സ്യം ഹാരം നല്ലതായി കാണപ്പെടുന്നു. കൂടുതൽ നാരുകളുള്ള ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ നല്ലതാണ്. വെള്ളം കൂടുതൽ കുടിക്കുക. കഠിനാധ്വാനം, ഉറക്കമില്ലായ്മ, മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങൾ മുതലായവ ഒഴിവാക്കുക. ദിനചര്യയിൽ കൃത്യമായ വ്യായാമം ഉൾപ്പെടുത്തുക. മിതമായ തോതിൽ കുറച്ച് സമയം സൂര്യപ്രകാശം കൊള്ളുന്നത് നല്ലതാണ്.

പുരട്ടാനും കഴിക്കാനും അത്യാധുനിക ഔഷധങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്. പുതിയ തരം മരുന്നുകൾ കുത്തി വച്ചുള്ള ചികിത്സയും ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. പക്ഷേ വിദഗ്ദ്ധരുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ മാത്രമേ ഇത്തരം ചികിത്സകൾ വിജയിക്കുകയുള്ളൂ. ഗൗരവതരമായ അവസ്ഥയിൽ കിടത്തി ചികിത്സ അനിവാര്യമാണ്.

ലോക സൊറിയാസിസ് ദിനം

ഒക്ടോബർ 29 ലോക സൊറിയാസിസ് ദിനമായി ആചരിച്ചുവരുന്നു. രോഗികളെ സൊറിയാസിസുമായി ജീവിക്കാനും അവരുടെ മാനസിക പ്രയാസങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാനും ഈ ദിനത്തിൽ നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യാം. ലോകത്തെല്ലായിടത്തും കൂട്ടായ്മകൾ രൂപീകരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കിവരുന്നുണ്ട്. നാം ഒത്തൊരുമിച്ച് സൊറിയാസിസിന്റെ ഭാരം ഇറക്കിവയ്ക്കുക എന്നതാണ് സൊറിയാസിസ് ദിന സന്ദേശം. രോഗികളുടെ മാനസികാവസ്ഥയ്ക്കാണ് കൂടുതൽ ഊന്നൽ നൽകേണ്ടത്.



WORLD PSORIASIS DAY



മാനസികാരോഗ്യവും ചർമ്മരോഗങ്ങളും



ഡോ. അബ്ദുൾ ലത്തീഫ്

പ്രൊഫസർ ഡെർമറ്റോളജി വിഭാഗം
ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോഴിക്കോട്,
സൈക്കോഡെർമറ്റോളജിയുടെ
ചുമതലയുള്ള വിഭാഗം

എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും മനസ്സുമായി അഭേദ്യമായബന്ധമുണ്ട്. ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ടെങ്കിലേ ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരമുണ്ടാവുകയുള്ളൂ. രോഗിയെ ഒരു യന്ത്രസമ്മായികാണുന്ന ബയോമെഡിക്കൽ കോൺസെപ്റ്റിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയായിരുന്നു അടുത്ത കാലം വരെ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ മരുന്നുകൾ നിശ്ചയിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ ഇന്ന് ഈ രീതിയിൽ നിന്നും മാറി രോഗിയുടെ ശരീരം, മനസ്സ് സാമൂഹികാന്തരീക്ഷം, രോഗി ഇടപഴകുന്ന വിവിധ മേഖലകളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഹോളിസ്റ്റിക് രീതിയാണ് ഇന്ന് വൈദ്യശാസ്ത്രം അവലംബിക്കുന്നത്. ഇതിൽ തന്നെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് മനസ്സ്. മനസ്സ് ശാന്തമല്ലെങ്കിൽ എല്ലാതരം ശാരീരിക രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകും. അതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ചർമ്മരോഗങ്ങൾ.

മനസ്സും ചർമ്മരോഗങ്ങളും തമ്മിൽ പ്രധാനമായും മൂന്ന് രീതിയിലാണ് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

1. ആദ്യമേ മാനസിക അസ്വസ്ഥതകൾ ഉള്ള ഒരാൾക്ക് ചർമ്മ രോഗങ്ങൾ വരാം.
2. ചർമ്മരോഗങ്ങൾ ഉള്ള ഒരാൾക്ക് ചർമ്മ രോഗബന്ധിതമായി മാനസിക രോഗങ്ങൾ വരാം.



3. പ്രാഥമികമായി ചർമ്മരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർക്ക് ടെൻഷനോ മറ്റോ വന്നാൽ അസുഖം കൂടുന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടാകാം.

മാനസികാസ്വസ്ഥതകളെ തുടർന്നുണ്ടാകുന്ന ചർമ്മരോഗങ്ങൾ

പൊതുവെ കുറഞ്ഞ രോഗികളിലാണ് ഈ രോഗങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നത്. ശരീരമാസകലം ചില പ്രാണികൾ കയറി കൂടിയതായുള്ള Delusional infestation എന്ന രോഗാവസ്ഥ ഇതിനുദാഹരണമാണ്. ഈ രോഗികളിൽ ചർമ്മരോഗങ്ങളൊന്നും കാണപ്പെടുകയില്ലെങ്കിലും അവർ വളരെ അസ്വസ്ഥരായി ചൊറിയുകയും വൃണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.

അതുപോലെ മാനസിക പ്രയാസങ്ങൾ കാരണം ചർമ്മത്തിൽ അസുഖങ്ങളുണ്ടാക്കുന്ന മറ്റൊരു രോഗാവസ്ഥയാണ് Factitious Dermatitis. ഇത്തരമൊരു അവസ്ഥയുമായി മുൻപ് ഒരു സ്ത്രീ എന്റെ പക്കൽ ചികിത്സയ്ക്ക് വന്നിരുന്നു. സുഖമില്ലാത്ത ഒരു മകൾ വീട്ടിൽ കിടക്കുന്നുണ്ട് അവളെ പരിചരിക്കാൻ ഈ സ്ത്രീയ്ക്ക് ഇടയ്ക്കിടെ ലീവ് ലഭിക്കണം. ലീവിന് വേണ്ടി അവൾ ഇടയ്ക്കിടെ ഓരോ അസുഖമുണ്ടാക്കും. കയ്യിലും കാലിലും മാന്തി വൃണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയാണ് സാധാരണ ചെയ്യാറ്. വൃണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ കട ഉടമ പറയും അത് സുഖപ്പെട്ടതിന് ശേഷം വന്നാൽ മതിയെന്ന്. മകളുടെ കൂടെ നിൽക്കാൻ ലീവ് ലഭിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് അവൾ ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്.

പിതാവും മാതാവും ഇല്ലാത്ത ഒരു അനാഥ പെൺകുട്ടി ജ്യേഷ്ഠന്റെ വീട്ടിലായിരുന്നു താമസിച്ചിരുന്നത്. ജ്യേഷ്ഠൻ അവളെ അനാഥാലയത്തിൽ ചേർത്തു. അങ്ങനെ ഇടയ്ക്കിടെ കാലിൽ വലിയ വൃണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ തുടങ്ങി. ജ്യേഷ്ഠൻ അവളെ വീട്ടിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുപോയി. മുറിവുകൾ ഉണങ്ങി തുടങ്ങി. വീണ്ടും ഹോസ്റ്റലിൽ കൊണ്ടാക്കി. ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ വൃണങ്ങൾ വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു തുടങ്ങി. ഇത് പലതവണ ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. പല ഡോക്ടർമാരെയും മാറി മാറി കാണിച്ചെങ്കിലും ഫലമുണ്ടായില്ല. ഒടുവിൽ അവർ എന്നെ കാണിക്കാൻ വന്നു.

വിശദമായി ഹിസ്റ്ററി എടുത്തെങ്കിലും കാര്യമായ വിവരങ്ങളൊന്നും കിട്ടിയില്ല. അവളെ ഹിപ്നോ അനാലിസിസിന് വിധേയമാക്കിയപ്പോൾ അവൾ പറഞ്ഞു, എനിക്ക് അനാഥാലയ ജീവിതം ഇഷ്ടമല്ല. വീട്ടിലേയ്ക്ക് പോകാൻ വേണ്ടിയാണ് ഞാൻ കാലിൽ മുറിവുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. മുറിവുണ്ടാകുമ്പോൾ ജ്യേഷ്ഠൻ എന്നെ വീട്ടിലേയ്ക്ക് കൊണ്ട് പോകും. ഇതെല്ലാം ഉപബോധ മനസ്സ് ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്. അപൂർവ്വമായേ ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ കാണാറുള്ളൂ.

ചർമ്മരോഗത്തെ തുടർന്നുള്ള മാനസിക രോഗങ്ങൾ

ഈ അവസ്ഥ കുറച്ച് കൂടി സാധാരണമാണ്. കൈപ്പത്തിയുടെ അറ്റത്ത് വെള്ളപ്പാണ്ട് രോഗം വന്ന ഒരു സ്കൂൾ ടീച്ചർക്ക് പിന്നെ സ്കൂളിൽ പോകാൻ വലിയ പ്രയാസമായി. കുട്ടികളും കുട്ടുകാരും അസുഖത്തെപ്പറ്റി ചോദിക്കുന്നതായിരുന്നു കാരണം. മെല്ലെമെല്ലെ പൊതുപരിപാടികളിൽ (കല്യാണം പോലുള്ള ഒത്തുകൂടൽ) പോകാതായി. വീട്ടിൽ ചടങ്ങ് കൂടി ഒരു വിഷാദരോഗിയായി മാറി. പല ഡോക്ടർമാരെയും കാണിച്ച് വിഷാദരോഗത്തിന് മരുന്ന് കഴിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിലാണ് ഞാൻ അവരെ കാണുന്നത്. ജനദൃഷ്ടിയിൽ വരുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ വരുന്ന ചർമ്മരോഗങ്ങൾ പലരിലും കടുത്ത മാനസിക പ്രയാസങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നുണ്ട് മുഖക്കുരു, സോറിയാസിസ് കരപ്പൻ. കരിമംഗലം, മുഖത്തെയും കൈകളെയും ബാധിക്കുന്ന ചർമ്മരോഗങ്ങൾ മുതലായവയാണ് ഇതിൽ പ്രധാനം. ഇത്തരം രോഗാവസ്ഥകളിൽ ചർമ്മരോഗ ചികിത്സകൊണ്ട് മാത്രം പ്രയോജനം ലഭിക്കില്ല. അവരുടെ മനോരോഗാവസ്ഥ കൂടി പരിഹരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിന് കാൺസിലിംഗും മറ്റ് സൈക്കോളജി ചികിത്സകളും ആവശ്യമാണ്. ചിലർക്ക് മനോരോഗ ഗുളികകളും നൽകേണ്ടി വരും.

വിഷമങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ചർമ്മരോഗം കൂടുന്നു

ഈ അവസ്ഥയാണ് വളരെ കൂടുതലായി കാണപ്പെടാറുള്ളത്. രോഗികൾക്കുണ്ടാകുന്ന മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ ഏതു കാരണം



കൊണ്ടാണെങ്കിലും അവ ചർമ്മ രോഗത്തെ ബാധിക്കും. ചിലർക്ക് രോഗത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ആശങ്കകളാകാം സ്ക്രേപ്പിന് കാരണം. മാറാ വ്യാധിയാണെന്നോ, പകരുന്നതാണെന്നോ ഒക്കെയുള്ള പ്രയാസങ്ങൾ, വീട്ടിലോ കുടുംബത്തിലോ ഉള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ എല്ലാം മാനസിക തുലനാവസ്ഥയെ ബാധിക്കും. അതുപോലെ തന്നെ ചർമ്മത്തെയും ബാധിക്കും.

ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ടെങ്കിലേ ആരോഗ്യമുള്ള ചർമ്മമുണ്ടാകൂ. ഇത്തരം അവസ്ഥകളിൽ ചർമ്മത്തെയും മനസ്സിനെയും ഒന്നിച്ച് ചികിത്സിക്കണം. അല്ലാത്ത പക്ഷം ചർമ്മരോഗവും മാനസിക രോഗവും ഒരു സാക്രമിക പ്രക്രിയയായി കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് തണുപ്പുള്ള കാലാവസ്ഥകളിൽ സോറിയാസിസ് രോഗം കൂടാം. സോറിയാസിസ് രോഗം വരുമ്പോൾ അത് മാനസിക ടെൻഷൻ ഉണ്ടാക്കും. മാനസിക പിരിമുറുക്കം സോറിയാസിസ് രോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കും. അങ്ങനെ സോറിയാസിസും മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും ഒന്നിച്ച് വർദ്ധിക്കുന്ന ഒരു സൈക്കിൾ ആയി അത് മാറും.

Prurigo Nodularis

ഒട്ടനവധി രോഗികളിൽ കാണുന്ന ഒരു സാധാരണ ചർമ്മരോഗമാണിത്. ചർമ്മത്തിൽ ശക്തമായ ചൊറി അനുഭവപ്പെടുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ തുടക്കം. ചൊറിയുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ കറുത്ത പാടുകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. അവ വീണ്ടും വീണ്ടും ചൊറിയുമ്പോൾ ആ ഭാഗം കൂടുതൽ കട്ടി കൂടി വരുകയും ചെയ്യും. തിരക്കിട്ടു നമ്മൾ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മുടെ വാഹനം ഒരു ഗ്രാഫിക് ബ്ലോക്കിൽ പെട്ടാൽ പെട്ടെന്ന് നാം നമ്മുടെ തല ചൊറിയാറില്ലേ. ടെൻഷൻ വരുമ്പോൾ തല ചൊറിയുന്നത് ഒരു റിഫ്ലക്സ് ആക്ഷൻ ആണ്. ഇതുപോലെ ടെൻഷൻ വരുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലും ചൊറി അനുഭവപ്പെടുകയോ അല്ലെങ്കിൽ നിലവിലുള്ള ചൊറികൾ കൂടുതൽ ശക്തി ആർജ്ജിക്കുകയോ ചെയ്യും. സാധാരണ ഹൈസ്കൂൾ, പ്ലസ് ടു വിഭാഗത്തിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികളിലും പ്രായം ചെന്നവരിലുമുമാണിത് കൂടുതൽ കാണുന്നത്. കുട്ടികളിൽ

പഠന സംബന്ധമായ ടെൻഷനാണ് ഇതിന് കാരണം. ഇംഗ്ലീഷ് കണക്ക് തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളാണ് സാധാരണ കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രയാസം കാണാറ്. അത്തരം വിഷയങ്ങൾ പഠിക്കുമ്പോൾ പ്രയാസമനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ ആ ടെൻഷൻ ഒരാശ്വാസം കിട്ടാനാണ് കുട്ടികൾ കയ്യോ, കാലോ ചൊറിയുന്നത്. അങ്ങനെ അതൊരു ഹാബിറ്റായി മാറുന്നു. ഇതുപോലെ തന്നെ പ്രായം ചെന്നവരിൽ അധികവും നോക്കാനോ ശ്രദ്ധിക്കാനോ ആളില്ലാത്ത വ്യഭചാരിലാണ് ഇത് കൂടുതലായി കാണുന്നത്. അവിടെയും ടെൻഷൻ തന്നെയാണ് വിലുന്റ. ചില കുട്ടികളിൽ ഇത്തരം പ്രയാസങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ മുടി പഠിച്ചെടുക്കുകയാണ് ചെയ്യാറ്. മറ്റ് ചിലർ നഖം കടിക്കുക, ചർമ്മം കടിക്കുക, ചർമ്മത്തിൽ മുറിവുകൾ ഉണ്ടാക്കുക തുടങ്ങിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ചിലർ ടെൻഷൻ വരുമ്പോൾ കലശലായ ചൊറി, വേദന, മറ്റ് ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങളുമായാണ് ഡോക്ടറെ സമീപിക്കാറ്.

ചികിത്സകൾ

സാധാരണ ചർമ്മ രോഗങ്ങൾക്ക് ചികിത്സിക്കുന്നത് പോലെ ചികിത്സിച്ചാൽ മാനസിക പ്രശ്നവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചർമ്മ രോഗങ്ങൾ സുഖപ്പെട്ടുകൊള്ളണമെന്നില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് “കുറെ കാലമായി ചികിത്സിക്കുന്നു ഡോക്ടറേ, ഇപ്പോഴും മാറിയിട്ടില്ല” എന്ന പരിഭവവുമായി അനേകം രോഗികളെത്തുന്നത്. മനസ്സിലെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാത്തതിടത്തോളം കാലം ഇത്തരം ചർമ്മ രോഗങ്ങൾ മാറില്ല. മനസ്സിനെ അലട്ടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് വിട്ടു നിൽക്കാനും മനസ്സിനെ സാധാരണ നിലയിലാക്കാനും അതുവഴി ചർമ്മ രോഗങ്ങൾ സുഖപ്പെടുത്താനും വിവിധ മാർഗങ്ങളുണ്ട്.

വിശ്രമങ്ങൾ

അസ്വസ്ഥമായ ഇടങ്ങളിൽ നിന്നും അല്പകാലത്തേക്കും സമയത്തേക്കും വിട്ടുനിന്ന് മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാം.

ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ

ശ്വസന വ്യായാമം ശരീരത്തെയും മനസ്സി



നെയ്യും ശാന്തമാക്കാൻ പറുന്ന വളരെ ലളിതമായ പ്രക്രിയകളാണ് ടെൻഷനുള്ളവർക്ക് അവരുടെ ടെൻഷൻ കുറക്കാനും ടെൻഷൻ വരുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക പ്രയാസങ്ങൾ കുറക്കാനുമൊക്കെ ഇത് സഹായകമാണ്.

മെഡിറ്റേഷൻ

മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും ശാന്തമാക്കാനും മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കുറക്കാനും മെഡിറ്റേഷൻ വഴിസാധിക്കുന്നു.

ഹിപ്പ്നോ തെറാപ്പി

ഹിപ്പ്നോ തെറാപ്പി വഴി ഉപബോധ മനസ്സിലേക്ക് രോഗിയെ കൊണ്ടുപോവുകയും അവരുടെ ബോധമനസ്സിലുള്ള മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളും പ്രയാസങ്ങളും കണ്ടെത്തി അവക്ക് പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കുകയും പോസിറ്റീവ് ഉപദേശങ്ങൾ നൽകി അവരുടെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് അവരെ മോചിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഹാബിറ്റ് റിവേഴ്സൽ

തൊലിപ്പുറമേ ചൊറിയുക എന്നത് ഒരു ശീലമാണ്. മനുഷാസ്ത്രപരമായി ആ ശീലത്തെ നിർത്തണമെങ്കിൽ മറ്റൊരു ശീലത്തെ പകരം വെക്കണം, തൊലിപ്പുറമേ നിരന്തരം ചൊറിയുന്ന ഒരാളോട് ചൊറിയരുത് എന്ന് പറഞ്ഞിട്ട് കാര്യമില്ല, പഠിക്കുന്ന സമയത്തൊക്കെ ചൊറിയുന്ന കുട്ടികളുടെ കയ്യിൽ സ്‌പോഞ്ചിന്റെ ചെറിയ പത്ത്നൽകിയാൽ ചൊറിയാൻ തോന്നുന്ന സമയത്ത് അവരത് അമർത്തിക്കൊള്ളും. ഇത് ഹാബിറ്റ് റിവേഴ്സൽ ചികിത്സയിൽ പെട്ടതാണ്.

കൗൺസിലിംഗ്

ഇത്തരം രോഗങ്ങളിൽ കൗൺസിലിംഗ് വളരെ പ്രധാനമാണ് എന്തെന്നാൽ ഇത്തരം അസുഖങ്ങൾ പിടിപെട്ട് കുറെ കാലം പിന്നിടുമ്പോൾ ഇത് മറ്റുള്ളവർക്ക് പകരുമോ, വീട്ടിലുള്ളവർക്ക് കൂടെയുള്ളവർക്ക് പകരുമോ എന്നൊക്കെയുള്ള ആധികൾ രോഗിക്ക് ഉണ്ടാവാറുണ്ട്. ഈയടുത്ത് കയ്യിൻമേലൊരു ചൊ

റിവന്ന വയസ്സായ ഉമ്മയോട് മരുമക്കൾ പേരമക്കളെ എടുക്കരുതെന്ന് പറഞ്ഞിരുന്നു. അതെ തുടർന്ന് വിഷമമായി ആ വയസ്സായ ഉമ്മക്ക് അസുഖം കൂടുകയാണുണ്ടായത്. അതിനാൽ തന്നെ ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ രോഗിക്കും വീട്ടുകാർക്കും മതിയായ Psycho Education നൽകണം. രോഗം എന്താണെന്നും അത് പകരുമോ എന്നും സുഖപ്പെടില്ലേ എന്നതും ഒക്കെ നമ്മൾ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കി ചികിത്സിച്ചാൽ തന്നെ രോഗം ഒരു പരിധിവരെ സുഖപ്പെടും.

ആന്റി ഡിപ്രസന്റ് മരുന്നുകൾ

കൗൺസിലിംഗിലൂടെയും മറ്റു മനുഷാസ്ത്ര സമീപനങ്ങളിലൂടെയും ഒന്നും രോഗിയുടെ ടെൻഷനും വിഷാദവും കുറഞ്ഞിട്ടില്ലെങ്കിൽ ചില ആന്റി ഡിപ്രസന്റ് മരുന്നുകൾ നൽകേണ്ടതായി വരും. ചർമ്മവും മനസ്സും ഒരുമിച്ച് ചേർന്ന് സമീപിച്ചാൽ മാത്രമേ ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും സുഖപ്പെടുകയുള്ളൂ. ചർമ്മ രോഗ വിദഗ്ധനെ മാത്രം കാണിച്ചാലോ മനുഷാസ്ത്ര വിദഗ്ധനെ മാത്രം കാണിച്ചാലോ ഇത്തരം അസുഖങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും സുഖപ്പെട്ടു കൊള്ളണമെന്നില്ല, ഇവിടെയാണ് സൈക്കോഡെർമറ്റോളജിയുടെ പ്രസക്തിയേറുന്നത്. ചർമ്മ രോഗ വിദഗ്ധനും സൈക്കോളജിസ്റ്റും സൈക്യാട്രിസ്റ്റും ഒരുമിച്ചിരുന്നാണ് ഇവിടെ ചികിത്സ നിർണ്ണയിക്കേണ്ടത്.

ചർമ്മവും മനസ്സും ഒരുമിച്ച് ചേർന്ന് സമീപിച്ചാൽ മാത്രമേ ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും സുഖപ്പെടുകയുള്ളൂ.

ചർമ്മത്തിന് ചികിത്സ തേടി വന്ന ഒരാളോട് നിങ്ങൾ മാനസിക രോഗ വിദഗ്ധനെ കാണൂ എന്ന് പറഞ്ഞാൽ അയാളത് കേട്ടെന്നു വരില്ല. ചർമ്മത്തിന് ചെറിയൊരു ചികിത്സ തേടിയ എന്നെ നിങ്ങൾ മാനസിക രോഗിയാക്കി” എന്നാവും അയാളുടെ പ്രതികരണം. ഇത് ഈ മേഖലയിൽ ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ നേരിടുന്ന വലിയൊരു വെല്ലുവിളിയാണ്.



കുഷ്മരോഗം

പൗരാണിക കാലം മുതൽ തന്നെ മാനവ സമൂഹത്തെ ഉലച്ചിരുന്ന ഒരു രോഗമാണ് കുഷ്മരോഗം അഥവാ ലെപ്രസി. സംസ്കൃതസംഹിത, ചരക സംഹിത എന്നീ പുരാണ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ഈ അസുഖത്തെപ്പറ്റിയുള്ള പരാമർശങ്ങൾ കാണാം.

മൈകോബാക്ടീരിയം ലെപ്രേ (Mycobacterium Leprae) എന്ന സൂക്ഷ്മാണു ആണ് ഈ രോഗത്തിന് കാരണം. കുഷ്മരോഗം പ്രധാനമായും ചർമ്മത്തെയും ഞരമ്പുകളേയുമാണ് ബാധിക്കുന്നത്. ഏതുപ്രായക്കാരെയും കുഷ്മരോഗം ബാധിക്കാം. രോഗാണുക്കൾ വായുവിലൂടെ ശ്വാസകോശം വഴിയാണ് രോഗിയിൽ നിന്ന് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് കടക്കുന്നത്. എന്നാൽ വളരെ അടുത്ത് ഇടപഴകുമ്പോൾ രോഗാണുക്കൾ ചർമ്മത്തിൽ കൂടെയും പ്രവേശിക്കാം.



ഡോ. നജീബ റിയാസ്

പ്രൊഫസർ, ഡെർമറ്റോളജി വിഭാഗം മേധാവി,
കെ.എം.സി.ടി മെഡിക്കൽ കോളേജ്,
കോഴിക്കോട്

രോഗിയുടെ പ്രതിരോധ ശക്തി അനുസരിച്ചാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. സ്പർശനശേഷി നഷ്ടപ്പെട്ട വെളുത്തതോ ചുവന്നതോ ആയ പാടുകൾ, തടിപ്പുകൾ, കൈകാലുകളിൽ തരിപ്പ് ബലക്കുറവ് വേദനയില്ലാത്ത വ്രണങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം കുഷ്മരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ആണ്. രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുസരിച്ച് കുഷ്മരോഗം പലവിധമുണ്ട്.



ഒരു മാനുവ്യാധിയാണെന്ന് വിചാരിച്ചിരുന്ന കുഷ്ഠരോഗത്തിന് ഇപ്പോൾ ഫലപ്രദമായ മരുന്നുകൾ ഉണ്ട്. രണ്ട് മൂന്ന് തരം ഗുളികകൾ അടങ്ങിയ ബഹു ഓഷധ ചികിത്സ (മൾട്ടിഡ്രഗ് തെറാപ്പി-MDT) യാണ് ഇപ്പോൾ നൽകുന്നത്.

ഒരു മാനുവ്യാധിയാണെന്ന് വിചാരിച്ചിരുന്ന കുഷ്ഠരോഗത്തിന് ഇപ്പോൾ ഫലപ്രദമായ മരുന്നുകൾ ഉണ്ട്. രണ്ട് മൂന്ന് തരം ഗുളികകൾ അടങ്ങിയ ബഹു ഓഷധ ചികിത്സ (മൾട്ടി ഡ്രഗ് തെറാപ്പി-MDT) യാണ് ഇപ്പോൾ നൽകുന്നത്. 1981 ൽ ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയാണ് ലോകത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും ഈ ചികിത്സാരീതി നടപ്പിലാക്കിയത്. ദശലക്ഷക്കണക്കിന് കുഷ്ഠരോഗികൾ ഉണ്ടായിരുന്നത് കേവലം രണ്ടുലക്ഷത്തിൽപ്പരം രോഗികൾ മാത്രമായി ചുരുങ്ങിയത് ഫലപ്രദമായ ഈ ചികിത്സകൊണ്ടാണ്.

ഡാപ്സോൺ (dapson), റിഫാമ്പിസിൻ (Rifampicin), ക്ലോഫാസിമിൻ (Clofazimine) എന്നീ ഗുളികകളാണ് പ്രധാനമായും കുഷ്ഠരോഗത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇതിൽ ഡാപ്സോൺ ഗുളിക ദിവസേനയും റിഫാമ്പിസിൻ മാസത്തിൽ ഒരിക്കലും ആറുമാസക്കാലം തുടർച്ചയായി കഴിച്ചാൽ ലഘുവായ തോതിലുള്ള, അണുക്കൾ താരതമ്യേന കുറവുള്ള കുഷ്ഠരോഗം (tuberculoid leprosy) നിശ്ശേഷം മാറും.

മേൽപ്പറഞ്ഞ രണ്ടു ഗുളികകൾക്ക് പുറമെ ക്ലോഫാസിമിൻ ഗുളികയും ചേർത്ത് ഒരു വർഷക്കാലം കഴിച്ചാൽ വളരെ ഗൗരവമേറിയ കുഷ്ഠരോഗ (lepromatous leprosy) വും മാറ്റാൻ സാധിക്കും.

വളരെ അപൂർവ്വമായി ഈ മരുന്നുകൾക്ക് ചില പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം - മഞ്ഞപ്പിത്തം, വിരലുകൾ ചുണ്ടുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നീലനിറം, ശരീരമാസകലം ചൊരിച്ചിൽ



എന്നിവ. അങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ ആ ഗുളികകൾ നിർത്തി പകരമുള്ള മരുന്നുകൾ കൊടുക്കേണ്ടതാണ്.

അധിക ശതമാനം രോഗികളിലും ശരിയായ വിധത്തിൽ മരുന്നുകഴിച്ചാൽ രോഗത്തിന്റെ വെളുത്ത പാടുകളും ഞരമ്പുകളുടെ തളർച്ചയുമെല്ലാം പൂർണ്ണമായും അപ്രത്യക്ഷമാകും. അടുത്ത കാലത്തായി കുഷ്ഠരോഗത്തിനെതിരെ

ശരിയായ വിധത്തിൽ മരുന്നുകഴിച്ചാൽ രോഗത്തിന്റെ വെളുത്ത പാടുകളും ഞരമ്പുകളുടെ തളർച്ചയുമെല്ലാം പൂർണ്ണമായും അപ്രത്യക്ഷമാകും.



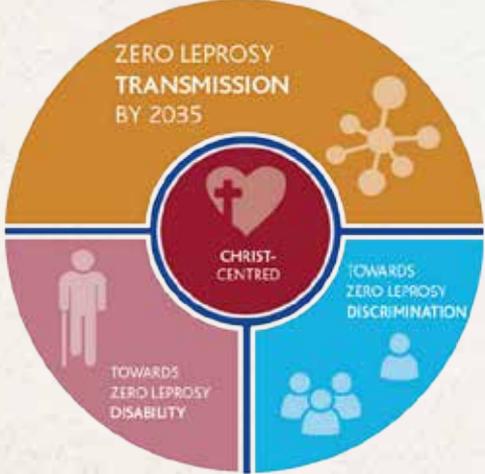
വളരെ ഫലപ്രദമായ ചില മരുന്നുകൾ കൂടിക്കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ട് ഓഫ്ലോക്സിൻ (ofloxacin) മിനോസൈക്ലിൻ (minocycline) ക്ലാരിത്രോ മൈസിൻ (Clarithro mycin) എന്നിവയാണ് അവ. ചിലവേറിയതാണെങ്കിലും മറ്റു മരുന്നുകൾക്ക് പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നവരിൽ ഇവ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാം.

മരുന്നുകൾക്ക് പുറമെ ഞരമ്പുകൾക്കും മാംസപേശികൾക്കും തളർച്ച വന്നവരിൽ പലതരം വ്യായാമങ്ങൾ, വൈദ്യുത ഉത്തേജനം എന്നിവ വഴി തളർച്ച മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയും. Tendon Transplantation തുടങ്ങിയ ചികിത്സകളും ലഭ്യമാണ്.

കാലുകളിൽ മരുന്നുകൾ കൊണ്ട് ഉണങ്ങാവുന്ന വ്രണങ്ങൾ ഉള്ളവർക്ക് 3 മുതൽ 6 ആഴ്ച വരെ പ്ലാസ്റ്റർ ബൂട്ട് (Plaster boot) ഉപയോഗിച്ച് മുറിവുകൾ ഉണക്കാൻ കഴിയും. വ്രണങ്ങളുടെ പ്രതിരോധത്തിനായി പ്രത്യേകതരം ചെരിപ്പുകൾ (മൈക്രോ സെല്ലുലാർ റബ്ബർ ഉപയോഗിച്ചുള്ള) ഉപയോഗിക്കാം.

കുഷ്ഠരോഗത്തിനെതിരായ വാക്സിനുകൾ ഇപ്പോൾ പരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇവ ഉടൻ തന്നെ ലഭ്യമാകുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ തന്നെ അസുഖം കണ്ടു പിടിച്ച് ചികിത്സിച്ചാൽ പൂർണ്ണമായും മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നാണ് കുഷ്ഠരോഗം.



എന്നാൽ ചികിത്സ വൈകിയാൽ പലതരം വൈകല്യങ്ങളും ഈ രോഗം മൂലം ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

കുഷ്ഠരോഗം നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കുന്നതിനായി 1954 ൽ ഭാരത സർക്കാർ ലെപ്രസി കൺട്രോൾ പ്രോഗ്രാം തുടങ്ങി. അത് പിന്നീട് കുഷ്ഠരോഗത്തെ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യാനുള്ള ലെപ്രസി ഇറാഡിക്കേഷൻ പ്രോഗ്രാം എന്നാക്കി മാറ്റിയെങ്കിലും അത് ഫലപ്രദമായില്ല.

പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ തന്നെ അസുഖം കണ്ടുപിടിച്ച് ചികിത്സിച്ചാൽ പൂർണ്ണമായും മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നാണ് കുഷ്ഠരോഗം.

കുഷ്ഠരോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ലോക സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ അനുസരിച്ച് രണ്ട് ലക്ഷത്തിൽപ്പരം പുതിയ രോഗികൾ ഉണ്ട്. ഇതിൽ ആശങ്കാജനകമായ ഒരു കാര്യം 70 ശതമാനത്തോളം രോഗികൾ ഭാരതത്തിലാണ് എന്നുള്ളതാണ്. ഇപ്പോഴും പുതിയ പുതിയ രോഗികളുടെ കണക്കുകൾ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ദുർഭാഗ്യവശാൽ അജ്ഞത കൊണ്ടോ സാമൂഹ്യ വിവേചനം ഭയന്നിട്ടോ പലരും ചികിത്സ എടുക്കുന്നില്ല. ഈ സ്ഥിതി മാരേണ്ടത് അത്യാവശ്യം തന്നെയാണ്.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ പുതിയ ലക്ഷ്യം 2021 മുതൽ 2035 വരെയുള്ള കാലയളവിൽ കുഷ്ഠരോഗം പൂർണ്ണമായി നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുക എന്നതാണ്.

എല്ലാവർഷവും ജനുവരി 30 ന് ആചരിക്കപ്പെടുന്ന ലോക കുഷ്ഠരോഗ ദിനത്തിന്റെ ഇക്കൊല്ലത്തെ പ്രമേയവും ഇതുതന്നെയാണ്.

- പൂജ്യം ലെപ്രസി (Zero Leprosy)
- പൂജ്യം അണുബാധയും രോഗവും (Zero infection and disease)
- പൂജ്യം വൈകല്യം (Zero disability)
- പൂജ്യം കളങ്കവും വിവേചനവും (Zero stigma and discrimination)



National Leprosy Eradication Programme



കുഷ്ഠരോഗ നിർമ്മാർജ്ജനം ചില യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ

ചരിത്രാതീത കാലം മുതൽ അറിയപ്പെടുന്ന രോഗമാണ് കുഷ്ഠരോഗം. ശുശ്രൂത സംഹിതയിലും ആയുർവേദത്തിലും കുഷ്ഠരോഗത്തെ കുറിച്ച് പരാമർശങ്ങൾ ഉണ്ട് ഏഷ്യയിലോ, ആഫ്രിക്കയിലോ ഉത്ഭവിച്ചു എന്നു കരുതപ്പെടുന്ന രോഗം 300 ബി സി യോടെ കോളനി വാഴ്ചയുടെ ഫലമായി യൂറോപ്പിലേയ്ക്കും പിന്നീട് ലോകത്തിലെ മറ്റ് ഭാഗത്തേയ്ക്കും വ്യാപിച്ചു.

2019 ലെ കണക്ക് പ്രകാരം ലോകത്താകമാനം 118 രാജ്യങ്ങളിലായി 2 ലക്ഷത്തിലധികം രോഗികൾ ഉണ്ട് ഇവയിൽ 96 ശതമാനം രോഗികളും 23 രാജ്യങ്ങളിലാണുള്ളത്. ഇന്ത്യ, ബ്രസീൽ, ഇന്തോനേഷ്യ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലാണ് 76 ശതമാനം രോഗികൾ അധിവസിക്കുന്നത്.

ഡോ. ഷൈലജ റ്റി. വി.

ജൂനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്,
ജില്ലാ ആശുപത്രി നിലമ്പൂർ, മലപ്പുറം

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ 2021- 2035 കാലഘട്ടത്തിലെ മുദ്രാവാക്യം 'Towards Zero Leprosy' എന്നതാണ്. രോഗപ്പകർച്ച തടയുക, അംഗവൈകല്യം രോഗികളോടുള്ള വിവേചനം എന്നിവ ഇല്ലാതാക്കുക എന്നിവയാണ് പ്രധാനമായും ലഭ്യമിടുന്നത്. ഇതിനായി 2030 ഓടുകൂടി 120 രാജ്യങ്ങളിൽ പുതിയ കേസുകൾ ഇല്ലാതാക്കുക, ലോകത്താകമാനം പുതിയ കേസുകൾ 70 ശതമാനത്തോളം കുറവ് വരുത്തുക, അംഗവൈകല്യം ബാധിക്കുന്നത് 90 ശതമാനം കുറ



യ്ക്കുക, ശിശുരോഗ നിരക്കിൽ 90 ശതമാനം കുറവ് വരുത്തുക എന്ന ലക്ഷ്യം നേടണം. അതിനായി ഓരോ രാജ്യവും അവരുടേതായ പ്ലാൻ ഉണ്ടാക്കുകയും, രോഗ നിർണ്ണയത്തിനും രോഗ പ്രതിരോധത്തിനും നൂതന മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

എൻ.എൽ.ഇ.പി (നാഷണൽ ലെപ്രസി ഇറാഡിക്കേഷൻ പ്രോഗ്രാം) ന്റെ ഭാഗമായി 1983ൽ ഇന്ത്യയിൽ എം ഡിറ്റി എന്ന ചികിത്സാ രീതി ആരംഭിച്ചു. ഇത് വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചു. രോഗനിരക്കിൽ മുൻവർഷങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് കാര്യമായ കുറവ് വന്നു. 2000 ത്തോടെ കുഷ്ഠരോഗ നിർമ്മാർജ്ജനം എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയുള്ള രോഗനിർണ്ണയത്തിലും ചികിത്സയിലും ഉണ്ടായ ചിട്ടയായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഫലം കാണുകയും 2005 ഡിസംബർ മാസത്തോടെ കുഷ്ഠരോഗ നിർമ്മാർജ്ജനം എന്ന ലക്ഷ്യം നേടുകയും ചെയ്തു. ബീഹാർ, ചത്തീസ്ഗഡ് ദാദർ നാഗർഹവേലി എന്നീ പ്രദേശങ്ങൾ ഇനിയും ലക്ഷ്യം നേടാനിരിക്കുകയാണ്.



MB Adult Blister Pack

PB Adult Blister Pack

നാഷണൽ ലെപ്രസി ഇറാഡിക്കേഷൻ പ്രോഗ്രാമിന്റെ ഭാഗമായി 1983ൽ ഇന്ത്യയിൽ എം ഡിറ്റി എന്ന ചികിത്സാ രീതി ആരംഭിച്ചു. ഇത് വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചു.

2005 ൽ കുഷ്ഠരോഗ നിർമ്മാർജ്ജനം എന്ന ലക്ഷ്യം നേടിയതോടെ എൻ എൽ ഇ പിയിൽ കാര്യമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായി. അത്രയും കാലം പ്രത്യേക പ്രോഗ്രാം ആയി നടന്നിരുന്ന

എൻ.എൽ.ഇ.പി. പൊതു ആരോഗ്യവിഭാഗത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുകയും ചെയ്തു. ഇത് രോഗനിർണ്ണയത്തേയും ചികിത്സയേയും ബാധിക്കുകയും അതുവരെ നമ്മൾ നേടിയ ഫലത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്തു. രോഗനിർണ്ണയത്തിൽ വന്ന കുറവ് ശരിയായ നിരീക്ഷണത്തിന്റെ കുറവ് ജനങ്ങളിലും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരിലും ഉണ്ടായ അവബോധത്തിന്റെ കുറവ് എന്നിവ മൂലം പുതിയ കേസുകളുടെ എണ്ണം, അംഗവൈകല്യമുള്ള രോഗിയുടെ ശതമാനം, കുട്ടികളുടെ ഇടയിലെ രോഗ നിരക്ക് എന്നിവയിൽ നേരിയ വർദ്ധന ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്തു.

കേസുകൾ കണ്ടെടുക്കുന്നതിൽ വരുന്ന താമസം പല സ്ഥലങ്ങളിലും Endemic Pockets ഉണ്ടാകുന്നതിനും കേസുകളുടെ എണ്ണം കൂടുന്നതിനും കാരണമായി. 2005 വരെ പ്രതിവർഷ കേസുകളിൽ വന്നിരുന്ന കുറവ് പിന്നീട് കാണാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. ഇതെല്ലാം കുഷ്ഠരോഗ നിർമ്മാർജ്ജന രംഗത്ത് നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികളാണ്. ഇത്തരം വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാനായി 2015 ന് ശേഷം എൻ.എൽ.ഇ.പി യിൽ ചില സമഗ്ര മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായി. 2016-17 ഉണ്ടായ എൽ.സി.ഡി.സി (ലെപ്രസി കേസ് ഡിറ്റക്ഷൻ കാംപെയിൻ), എഫ്.എൽ.സി (ഫോക്കസ്ഡ് ലെപ്രസി കാംപെയിൻ), Special Programme for hard to reach area എന്നിവ പുതുതായി നടപ്പിലാക്കി. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി നടത്തിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടുതൽ കേസുകൾ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിന് സഹായിച്ചു.

രോഗിയുമായി സമ്പർക്കമുള്ളവർക്ക് നൽകുന്ന ഒരു ഡോസ് റിഫാമ്പസിൻ ഗുളികയുടെ പരീക്ഷണം ബീഹാർ, ഗുജറാത്ത് സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ പരീക്ഷണാർത്ഥം നടപ്പാക്കി. ഇവ മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളിലേയ്ക്കും വ്യാപിക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നു. 2017-ൽ വന്ന എസ്.എൽ.എ.സി (സ്പാർഷ് ലെപ്രസി അവയർനെസ്സ് കാംപെയിൻ) ABLUS (ആശമാർ വഴി നടത്തുന്ന കുഷ്ഠരോഗ നിർമ്മാർജ്ജന പ്രവർത്തനങ്ങൾ) NIKUSTH വഴി ഓൺലൈൻ ആയി രോഗികളെ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന സംവിധാനം എന്നിവ ആരംഭിച്ചു. ഇത് ഇന്ത്യയിലെവിടെയും രോഗികളുടെ വിവരം അറിയുന്നതിനും ശരിയായ ചികിത്സ തുടരുന്ന



തിനും സഹായിക്കുന്നു. അംഗവൈകല്യങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനും ചികിത്സയ്ക്കുമായി നടത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ 2020 ൽ ആരംഭിച്ച ACDS & RS (Active Case Detection and Regular Surveillance) എന്നിവ കുഷ്ഠരോഗ നിർമ്മാർജ്ജന യത്നത്തെ പുനർ സഹായകരമാകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആണ്.

കുട്ടികളുടെയും കൗമാരപ്രായക്കാരുടെ ആരോഗ്യത്തിനായി വന്ന RBSK (Rashtriya Bal Swasthik Kayakram), RKSK (Rashtriya Kishore Swasthik Karyakram) എന്നിവയിൽ കുഷ്ഠരോഗ പരിശോധന ഏർപ്പെടുത്തി, അംഗവൈകല്യങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനുള്ള ശസ്ത്രക്രിയകൾ കൂടുതൽ ആശുപത്രികളിലേയ്ക്ക് വ്യാപിച്ചു. നല്ല പ്രവർത്തനം കാഴ്ച വയ്ക്കുന്ന ജില്ലകൾക്ക് പുരസ്കാരം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

കേരളത്തിൽ കുഷ്ഠരോഗം

2003 ന് മുൻ തന്നെ കേരളം കുഷ്ഠരോഗ നിർമ്മാർജ്ജനം എന്ന ലക്ഷ്യം നേടിയെങ്കിലും പിന്നീട് ഈ രംഗത്ത് നമുക്ക് പലതരം വെല്ലുവിളികൾ നേരിടേണ്ടി വന്നു. അംഗവൈകല്യമുള്ള രോഗികളുടെ ശതമാനം, കുട്ടികളിലെ രോഗ ശതമാനം, കൂടുതൽ പകർച്ച ശേഷിയുള്ള കേസുകളുടെ ശതമാനം എന്നിവയിൽ കേരളം ദേശീയ ശരാശരിയെക്കാൾ മുന്നിലാണ്. പുതിയ കേസുകളുടെ എണ്ണത്തിൽ കാര്യമായ കുറവ് കഴിഞ്ഞ കുറച്ച് വർഷങ്ങളായി കാണുന്നില്ല. ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത് കേരളത്തിൽ കുഷ്ഠരോഗം നിശബ്ദമായി പടരുന്നുണ്ട് എന്നതാണ്. രോഗവ്യാപനം കൂടുതലുള്ള ബീഹാർ പോലുള്ള സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള അന്യ സംസ്ഥാന തൊഴിലാളികളുടെ വരവ് ആദിവാസി തീരദേശ പ്രദേശങ്ങളിൽ കാണുന്ന ഉയർന്ന രോഗ വ്യാപനം എന്നിവ കേരളം നേരിടുന്ന പ്രധാന വെല്ലുവിളികളാണ്.

ഇത്തരം വെല്ലുവിളികളെ നേരിടുന്നതിനും സംസ്ഥാനം 2016 ൽ ആരംഭിച്ച പുതിയ പ്രോഗ്രാം ആണ് അശ്വമേധം. Prevalence rate 01/10000 കുറയ്ക്കുക, കുട്ടികളിലുള്ള രോഗനിരക്ക് കുറയ്ക്കുക,

കുട്ടികളിലെ അംഗവൈകല്യം ഇല്ലാതാക്കുക, രോഗികളിലെ അംഗവൈകല്യനിരക്ക് കുറയ്ക്കുക എന്നിവയാണ് അശ്വമേധത്തിലെ പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങൾ. അതിനായി സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികൾ പ്രത്യേകിച്ച് ആദിവാസി സ്കൂളുകൾ, ഹോസ്റ്റലുകൾ, അന്യസംസ്ഥാന തൊഴിലാളികൾ, ആദിവാസി തീരദേശ ജനവിഭാഗം എന്നിവരിൽ പ്രത്യേക പരിഗണന നൽകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നടത്തുന്നത്. അശ്വമേധത്തിന്റെ ഭാഗമായി 2018 ഡിസംബർ 8 മുതൽ രണ്ടാഴ്ച 8 ജില്ലകളിലും 2019 ഏപ്രിൽ 29 മുതൽ 2019 മെയ് 1 വരെ ജില്ലകളിലും നടത്തിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വഴി 194 പുതിയ രോഗികളെ കണ്ടെത്തുകയും ചികിത്സ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്തു.

അശ്വമേധത്തിന്റെ ഭാഗമായി നടത്തുന്ന പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇവയാണ്. മുന്നണി പ്രവർത്തകരായ ഒരു പുരുഷനും സ്ത്രീയും അടങ്ങുന്ന ഒരു ടീം വീടുകൾ തോറും സന്ദർശനം നടത്തുകയും കുഷ്ഠരോഗത്തെ കുറിച്ച് അവബോധം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഏതെങ്കിലും രോഗികളിൽ രോഗ ലക്ഷണം കാണപ്പെട്ടാൽ അവരെ അടുത്ത പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ എത്തിച്ച് യഥാസമയം ചികിത്സ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

SLAC അഥവാ Sparsh Leprosy Awareness Campaign
എല്ലാവർഷവും ജനുവരി 30 മുതൽ
2 ആഴ്ചക്കാലത്താണ് നടത്തുന്നത്.
സ്കൂളുകൾ, വയോജന കൂട്ടായ്മ,
ആരാധനാലയങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ
രോഗലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചും ശരിയായ
ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കേണ്ടതിനെക്കുറിച്ചും
അവബോധം നൽകുന്നു.

ELSA (എൽസ) കുഷ്ഠരോഗ നിർമ്മാർജ്ജനത്തിനായി ഇലക്ട്രോണിക് മാധ്യമങ്ങളായ റേഡിയോ, ടെലിവിഷൻ, സാമൂഹ്യ മാധ്യമങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. കോവിഡ് വ്യാപന സമയത്ത് വളരെ ഉപയോഗപ്രദമായ ഒരു പ്രോഗ്രാം ആണ് ELSA (എൽസ). രോഗികൾക്ക് രോഗത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധം നൽകുന്നു.

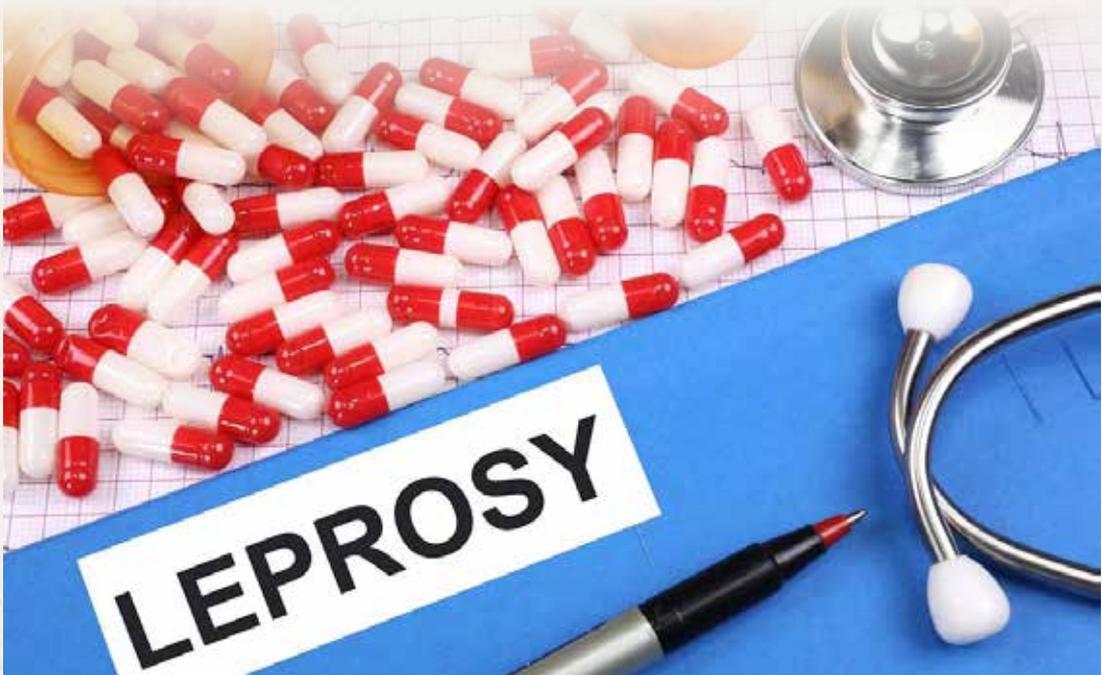


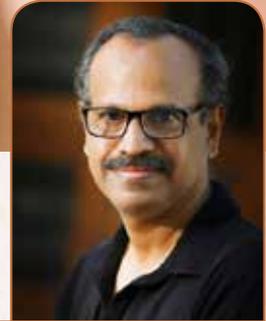
കുഷ്ഠ രോഗ നിർമ്മാർജ്ജനം എന്ന ലക്ഷ്യം നേടിയെങ്കിലും ഇന്ത്യയിലും കേരളത്തിലും കുഷ്ഠരോഗം ഒരു പ്രധാന പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രശ്നമായി തുടരുന്നു.

കൂടാതെ, ടെലി മെഡിസിൻ സംവിധാനത്തിലൂടെ ത്വക്ക് രോഗ വിദഗ്ദ്ധരുടെ സേവനവും ലഭ്യമാകുന്നു. SLAC അഥവാ Sparsh Leprosy Awareness Campaign എല്ലാവർഷവും ജനുവരി 30 മുതൽ 2 ആഴ്ചക്കാലത്താണ് നടത്തുന്നത്. സ്കൂളുകൾ, വയോജന കൂട്ടായ്മ, ആരാധനാലയങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചും ശരിയായ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കേണ്ടതിനെക്കുറിച്ചും അവബോധം നൽകുന്നു. വിവേചനം കുറയ്ക്കുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ബാലമിത്ര - 2021-22 ൽ കുട്ടികളിലെ രോഗനിർണ്ണയത്തിനായി തുടങ്ങിയ പ്രോഗ്രാം ആണ് ബാലമിത്ര. വിക്ട്രീസ് ചാനലിന്റെ കെ.ഐ.റി.ഇ വഴിയാണ് നടപ്പാക്കുന്നത്. ഓരോ ക്ലാസ്സിലേയും അധ്യാപകർക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവബോധം നൽകുകയും അധ്യാപകൻ ഓൺലൈൻ ആയി ക്ലാസ്സിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങളെ

ളെക്കുറിച്ച് വിവരം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഏതെങ്കിലും വിദ്യാർത്ഥി രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളതായി അറിയിച്ചാൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

DPMR (Disability Prevention & Management of) പ്രധാനമായും അംഗവൈകല്യമുള്ള രോഗികൾക്ക് ആവശ്യമായ കിറ്റുകൾ, ചെരുപ്പുകൾ നൽകുക, സർജറി നടത്തുക എന്നിവയാണ് ചെയ്യുന്നത്. കുഷ്ഠരോഗ നിർമ്മാർജ്ജനം എന്ന ലക്ഷ്യം നേടിയെങ്കിലും ഇന്ത്യയിലും കേരളത്തിലും കുഷ്ഠരോഗം ഒരു പ്രധാന പൊതുജനാരോഗ്യപ്രശ്നമായി തുടരുന്നു. കുട്ടികളിൽ രോഗവ്യാപനം കാണപ്പെടുന്നതും അംഗവൈകല്യത്തോടുള്ള രോഗികൾ ഉണ്ടാകുന്നതും രോഗം സമൂഹത്തിൽ പടരുന്നതിന്റെ സൂചനകളാണ്. ഇതിനെ നേരിടാനായി അശ്വമേധം പോലുള്ള പരിപാടികൾ നമ്മൾ നടപ്പിലാക്കുന്നു. നൂതനചികിത്സാ രീതികൾ, പുതിയ മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, വാക്സിൻ, SDR (Single Dose Rifampicin) എന്നിവ രോഗവ്യാപനം ഒരു പരിധിവരെ കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും എന്ന് നമുക്ക് പ്രതീക്ഷിക്കാം.





വരണ്ട ചർമ്മം (Dry Skin)

വരണ്ടുണങ്ങിയ ചർമ്മം ആരാണ് ഇഷ്ടപ്പെടുക? ഒ.പിയിൽ വരുന്ന പല രോഗികളുടെയും ഒരു പ്രധാന പരാതി ചർമ്മത്തിന്റെ വരൾച്ചയും, മൊരിച്ചിലുമാണ്.

തൊലിയിൽ ജലാംശവും കൊഴുപ്പിന്റെ കണികകളും കുറയുമ്പോഴാണ് തൊലി വരണ്ടുണങ്ങി വെള്ളം വറ്റിയ പുഞ്ചപ്പാടം പോലെ വിണ്ടുകീറുന്നത്.

ഒട്ടേറെ ചർമ്മ രോഗങ്ങൾ വരണ്ട ചർമ്മത്തിന് കാരണമാകുന്നുണ്ട്. ഇവയിൽ പ്രധാന

ഡോ. എം. ജി. ഷാജി

തിരൂർ മിഷ്യൻ ഹോസ്പിറ്റൽ, മലപ്പുറം കൺസൾട്ടന്റ് ഡെർമറ്റോളജിസ്റ്റ്

മായ ഒന്ന് ജന്മനാ കാണുന്ന ഇക്ത്യോസിസ് (Ichthyosis) എന്ന രോഗമാണ്. രോഗം ബാധിച്ചവരിൽ തൊലിയുടെ വരൾച്ച ജീവിതക്കാലം മുഴുവൻ നീണ്ടു നിൽക്കുന്നു.

കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന കരപ്പൻ (Atopic dermatitis) എന്ന് വിളിക്കുന്ന രോഗവും തൊലിയിൽ വരൾച്ചയും മൊരിച്ചിലും ഉണ്ടാക്കും.



പ്രായം കൂടുംതോറും ക്രമേണ ചർമ്മത്തിന്റെ വരൾച്ച കൂടിവരുന്നതായി കാണാം. 60 വയസ്സിന് ശേഷം തുടങ്ങുന്ന വരൾച്ച 75-80 വയസ്സോടെ ശക്തിപ്രാപിക്കുന്നു. അന്തരീക്ഷ താപനിലയും, ജലാംശവും കുറയുന്ന ഡിസംബർ, ജനുവരി മാസങ്ങളിൽ ഇവർക്ക് കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്.

ചർമ്മരോഗങ്ങൾ കൂടാതെ ശരീരത്തിൽ തൈറോയിഡ് ഹോർമോണിന്റെ അളവ് കുറയുന്ന ഹൈപ്പോതൈറോയിഡിസം (Hypothyroidism) വ്യക്തങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം മന്ദീഭവിക്കുന്ന ക്രോണിക് റീനൽ ഫേലിയർ (Chronic



renal failure) പ്രമേഹം, ചില ക്യാൻസറുകൾ എന്നിവയും വരണ്ട ചർമ്മത്തിന് കാരണമാകാറുണ്ട്.

സാധാരണചർമ്മമുള്ളവർക്ക് പെട്ടെന്ന് തൊലിയിലുണ്ടാകുന്ന വരൾച്ച പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതും, വേണ്ട രോഗനിർണയ ടെസ്റ്റുകൾ നടത്തി കാരണം കണ്ടത്തേണ്ടതുമാണ്.

ചികിത്സാമാർഗങ്ങൾ

വരണ്ട ചർമ്മത്തിന്റെ ചികിത്സ ചിലപ്പോൾ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. ഇത് ഒരു ചർമ്മരോഗ വിദഗ്ധന്റെ മേൽനോട്ടത്തിൽ ചെയ്യുന്നതായിരിക്കും ഉചിതം.

ചർമ്മത്തെ മൃദുലമാക്കുന്ന മോയിസ്റ്ററയിസിങ്ങ് ക്രീമുകളുടെ (Moisturizing cream) നിരന്തരമായ ഉപയോഗമാണ് ചികിത്സയുടെ അടിസ്ഥാനം. പലതരത്തിൽപെട്ട മോയിസ്റ്ററയിസിങ്ങ് ക്രീമുകൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. ഇതിൽ ഏതാണ് ഓരോ രോഗിക്കും അനുയോജ്യമായത് എന്ന് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം തെരഞ്ഞെടുക്കാം. നിരന്തര ഉപയോഗത്തിനായി



ഉള്ളതിനാൽ വിലയും, ഗുണവും ഒത്തുനോക്കി (Cost effective) ഒരു തീരുമാനത്തിലെത്തേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

ശക്തമായ ചൊരിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നവർക്ക് ചൊരിച്ചിൽ സംഹാരികളും, വീര്യം കുറഞ്ഞ സ്റ്റിറോയിഡ് ലേപനങ്ങളും ആവശ്യമായിവന്നേക്കാം.

സോപ്പിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുന്നതും, നിരന്തരം എ.സി. റൂമുകളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവർ സാഹചര്യങ്ങൾക്കും അനുസരിച്ച് എസി യുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുന്നത് ഒരു പരിധിവരെ വരണ്ട ചർമ്മത്തെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിന് സഹായിച്ചേക്കാം.



ചർമ്മപ്രതലത്തിലെ ഫംഗസുകൾ

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഇപ്പൊൾ വളരെ സാധാരണമായി കണ്ടുവരുന്ന ഫംഗൽ രോഗങ്ങളെ കുറിച്ച് അല്പം കൂടുതൽ അറിയാം.

ചർമ്മത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഫംഗസുകളെ 3 ആയി തിരിക്കാം- ചർമ്മപ്രതലത്തിലെ ഫംഗസ് ബാധ (superficial), ചർമ്മ പ്രതലം കഴിഞ്ഞ തൊലിയ്ക്ക് അടിയിലേക്ക് പോകുന്നവ (subcutaneous), രക്തത്തിലൂടെ ശരീരത്തനകത്ത് കടക്കുന്നവ (systemic).

ചർമ്മ പ്രതലത്തിൽ വ്യത്യസ്തങ്ങളുണ്ടാകുന്ന superficial ഫംഗസുകൾ തൊലി, നഖം, തലമുടി എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്നവയാണ്.



ഡോ. അനജി പി സുപ്രൻ MBBS,MD

കൺസൾട്ടന്റ് ഡെർമ്മറ്റോളജിസ്റ്റ്,
ആശ ഹോസ്പിറ്റൽ, വടകര

ചർമ്മപ്രതലത്തിലെ ഫംഗസുകൾ ഏതൊക്കെ തരം?

ഏറ്റവും പരിചിതമായവ ഡെർമറ്റോഫൈറ്റ്സ് എന്ന വട്ടച്ചൊരിയ്ക്ക് കാരണക്കാരാവും. ഇവയ്ക്ക് പുറമേ കാൻഡിഡ, മാലസ്സേസിയ



തുടങ്ങിയ സ്ഥിരവാസികളും ഫുസേറിയം, നിയോ സ്കെറ്റിലിഡിയം, പിയഡ്രെയിയ എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിരളരൂപികളും ചർമ്മ പ്രതലത്തിൽ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്

വട്ടച്ചൊരി എന്ന ഡെർമറ്റോഫൈറ്റോസിസ്

ഫംഗൽ എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ ആദ്യം മനസ്സിൽ വരുന്നത് ഇവ തന്നെയാകും.



വട്ടച്ചൊരി എങ്ങനെ പകരുന്നു?

രോഗമുള്ള ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് അടുത്ത സമ്പർക്കം മൂലവും, വസ്ത്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പങ്കുവെയ്ക്കുന്നതിലൂടെയും അസുഖം പകരാം. മണ്ണിൽ വളരുന്ന ചിലതരം ഫംഗസുകളും, പൂച്ച, പട്ടി തുടങ്ങിയ വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ വഴി പകർന്നു വരുന്ന ഫംഗസുകളും വട്ടച്ചൊരിക്കു കാരണമാകാറുണ്ട്.

വട്ടച്ചൊരിയ്ക്ക് സാധ്യത കൂടിയവർ ആരെല്ലാം?

എല്ലാ പ്രായത്തിലും പെട്ട ആളുകളെ ബാധിയ്ക്കുന്ന ഒന്ന് തന്നെയാണ് ഈ രോഗം. ഇന്ത്യ പോലെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഈർപ്പം കൂടിയ രാജ്യങ്ങളിൽ, ഫംഗസ് ബാധ കൂടുതൽ കണ്ടുവരാറുണ്ട്. ഇറുകിയ സിന്തറിക്ക് വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നത് ഫംഗസ് ബാധയ്ക്ക് പ്രധാന കാരണമാണ്.



ചുവന്ന, തിണർത്ത വട്ടരൂപത്തിൽ ചൊരിച്ചിലോട് കൂടിയ പാടുകളാണ് ലക്ഷണം. തുടയിടുക്ക് അരക്കെട്ട് ഭാഗങ്ങളിൽ കൂടുതൽ കണ്ടുവരുംമെങ്കിലും തല മുതൽ കാൽപാദം വരെ ഫംഗസ് ബാധിക്കാം. കെരട്ടിൻ എന്ന പ്രോട്ടീൻ കഴിച്ചാണ് ഇത്തരം ഫംഗസുകൾ വളരുന്നത് എന്നതുകൊണ്ട് ഈ പ്രോട്ടീൻ ലഭിയ്ക്കുന്ന തൊലി, നഖം, തലമുടി എന്നിവടങ്ങളിൽ എല്ലാം തന്നെ ഇവ രോഗമുണ്ടാക്കും. നഖത്തിൽ. കട്ടി കൂടുക, നിറം മാറുക,



സുതാര്യത നഷ്ടപ്പെടുക എന്നിങ്ങനെയും, മുടിയിൽ രോമം നഷ്ടപ്പെടൽ, പഴുപ്പ് പൊറുക്കെട്ടൽ എന്ന രീതിയിലും ഇവ കാണപ്പെടാം.





ജനിതകമായും പ്രതിരോധശേഷിക്കുറവ് മൂലവും രോഗസാധ്യത കൂടിയേക്കാം.

ഡെർമറ്റോഫൈറ്റ് ഫംഗസുകളെ എങ്ങനെ ചികിത്സിക്കാം?

ഒരു സ്കിൻ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റിനെ കണ്ട് അസുഖം സ്ഥിരീകരിയ്ക്കുകയും സമ്പൂർണ്ണ ചികിത്സ എടുക്കുകയും ചെയ്യണം. ബാക്റ്റീരിയ പോലുള്ള രോഗാണുക്കളെ അപേക്ഷിച്ച് ഫംഗസുകൾക്ക് ദീർഘ ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്. തൊലിപ്പുറത്ത് 4-6 ആഴ്ച വരെയും, മുടിയ്ക്ക് 6-8 ആഴ്ച വരെയും, നഖങ്ങൾക്ക് 3-12 മാസം വരെയും ചികിത്സ വേണ്ടിവന്നേക്കാം. അതിനാൽ തന്നെ കൃത്യമായി ചികിത്സ പൂർത്തിയാക്കുക എന്നത് മുഖ്യമാണ്. പകുതി/ അപൂർണ്ണ ചികിത്സ രോഗം ദീർഘകാലം നിലനിൽക്കാൻ കാരണമാകും.

രോഗം പകരാതിരിക്കാൻ എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കണം?

അടുത്ത സമ്പർക്കം; വസ്ത്രങ്ങൾ, തോർത്ത് മുതലായവയുടെ പങ്കിടൽ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. ഫംഗസ് ബാധ ഉള്ളവർ സോപ്പോ ക്ലൈൻസറുകളോ ഉപയോഗിച്ച് 2 നേരം ശരീരം വൃത്തിയാക്കുക. വസ്ത്രങ്ങൾ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കഴുകി, വെയിൽ കൊള്ളിച്ച് ഉണക്കി ഉപയോഗിയ്ക്കുക.

കൃത്യമായ ചികിത്സ തേടുക. ചികിത്സ പൂർണ്ണമായി എടുക്കുക.



സ്റ്റിറോയ്ഡ് ക്രിം മൂലമുള്ള വ്യതിയാനങ്ങൾ

സ്റ്റിറോയ്ഡ് അടങ്ങിയവ ക്രീമുകൾ അസുഖം കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാക്കുകയും ഫംഗസ് ബാധയ്ക്ക് മരുന്നുകൾ ഫലിക്കാതെ വരുന്ന അവസ്ഥ (Drug resistance) യ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.

സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം അല്ലാതെ ഉപയോഗിയ്ക്കുന്ന ക്രീമുകൾ (പ്രത്യേകിച്ച് സ്റ്റിറോയ്ഡ് അടങ്ങിയവ) അസുഖം കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാക്കുകയും ഫംഗസുകളിൽ മരുന്നുകൾ ഫലിക്കാതെ വരുന്ന അവസ്ഥ (Drug resistance) യ്ക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യും.

മറ്റു ചർമപ്രതല ഫംഗസ് രോഗങ്ങൾ

1. ചുണങ്ങ്: മാലസ്സേസിയ വിഭാഗത്തിൽ പെട്ട ഫംഗസുകളാണ് ചുണങ്ങിന് കാരണക്കാർ. ഇവ എല്ലാവരുടെ തൊലിപ്പുറത്തും, പ്രത്യേകിച്ച് എണ്ണമയം കൂടിയ തല, മുഖം, നെഞ്ച് പുറം ഭാഗങ്ങളിൽ സാധാരണമായി കാണുന്ന സ്ഥിരവാസികളാണ് (commensal fungi). ചില പ്രത്യേക സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഇവയുടെ അമിത വളർച്ചയാണ് ചുണങ്ങ് രൂപത്തിൽ



വെളുത്തതോ, കറുത്തതോ, ചുവന്നതോ ആയി കാണപ്പെടുന്നത്. ഇവ പൊതുവേ മറ്റു ഉള്ളവരിലേക്ക് പകരാറില്ല. 2-4 ആഴ്ച വരെയുള്ള ക്രിം/ലോഷൻ മരുന്നുകൾ മതിയാവും ഇവയ്ക്ക്.

2. ടീനിയ നൈഗ്ര: കൈവെള്ളയിൽ കറുത്ത പാടുകളായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന ഇവ പക്ഷേ



പൊതുവേ ചൊരിച്ചിലോ പുകച്ചിലോ ഒന്നും ഉണ്ടാക്കാറില്ല. പുറമേ പുരട്ടുന്ന ക്രീമുകൾ തന്നെ മതിയാവും ഇവയ്ക്കും.

3 മുടിക്കായ: പിയഡ്ര എന്ന മുടിക്കായ കറുത്ത തരവും വെളുത്ത തരവുമുണ്ട്. മുടിയുടെ പുറത്ത് പറ്റിപ്പിടിച്ച് രിയ്ക്കുന്ന രീതിയിലാണ് ഇവ കാണപ്പെടുന്നത്. ആദ്യം



കാണുമ്പോൾ തന്നെ, ബാധിച്ച തലമുടികൾ മുറിച്ചു മാറുന്നത് രോഗം കൂടുതൽ വ്യാപിപ്പിക്കാതിരിയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. വ്യാപിച്ച അവസ്ഥയിൽ ചില ഷാംപുകളും, ചിലപ്പോൾ ഗുളികകൾ തന്നെയും വേണ്ടി വന്നേക്കാം .



4. കാൻഡിഡ ഫംഗസുകളും അവയുണ്ടാക്കുന്ന രോഗങ്ങളും: വളരെ സാധാരണമായി കാണപ്പെടുന്ന മറ്റൊരു ഫംഗസ് ആണ് candida വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നവ. തൊലിയെക്കാൾ കൂടുതൽ നേർത്തചർമ്മ ഭാഗങ്ങളായ വായ, നാക്ക് യോനി, ലിംഗാഗ്രം തുടങ്ങിയ ഭാഗങ്ങളിൽ ചൊരിച്ചിൽ, പുകച്ചിൽ തുടങ്ങിയ ബുദ്ധിമുട്ടോടുകൂടിയ പൂപ്പൽ ബാധയാണ് കാൻഡിഡ ഫംഗസുകൾ ഉണ്ടാകുക.



സ്ത്രീകളിൽ വെള്ളപോക്കും, ചെറിയ കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ ഡയപ്പർ റാഷും ഉണ്ടാക്കാനും ഇത്തരം ഫംഗസുകൾക്കു സാധിയ്ക്കും. പ്രതിരോധശക്തി കുറഞ്ഞ (ഡയബറ്റിക് ക്യാൻസർ രോഗികൾ...) ആളുകളിൽ ഇവയ്ക്ക് സാധ്യത കൂടുതലുണ്ട്. അസുഖം ബാധിച്ച ശരീര ഭാഗത്തെയും രോഗിയുടെ പൊതുവായ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയും അനുസരിച്ച് ചികിത്സ ആഴ്ചകളോ മാസങ്ങളോ വേണ്ടി വന്നേക്കാം.

മേൽപറഞ്ഞവയൊക്കെയാണ് ചർമപ്രതലത്തിൽ പൊതുവേ കാണപ്പെടുന്ന ഫംഗൽ രോഗങ്ങൾ. കോവിഡാനന്തര കാലത്ത് മുൻപത്തെ അപേക്ഷിച്ച് ഫംഗൽ രോഗങ്ങൾ എണ്ണത്തിലും സങ്കീർണ്ണതയിലും മുൻപതിയിൽ എത്തിയിട്ടുണ്ട്. സ്വയചികിത്സയും, അപൂർണ്ണ ചികിത്സയും ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങളാണ്. അതിനാൽ തന്നെ രോഗനിർണയവും ചികിത്സയും ഒരു സ്കിൻ സ്പെഷ്യാലിസ്റ്റിന്റെ ഉപദേശപ്രകാരം മാത്രം ചെയ്യുക. ഇന്ന് മനസ്സിലാക്കിയ അറിവുകൾ നിങ്ങളുടെ ചർമം അസുഖരഹിതമായി സംരക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കട്ടെ.



വെളുക്കാൻ തേച്ചത് പാണ്ടായോ... അക്ഷരാർഥത്തിൽ ആകാം



ഡോ. അശ്വിനി ആർ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ,
ത്വക്ക് രോഗവിഭാഗം,
ഗവൺമെന്റ് മെഡിക്കൽ കോളേജ്,
കോട്ടയം

ഒരു മരുന്നും പാർശ്വഫലങ്ങൾക്കു അതീതമല്ല. ഫലമുണ്ടോ, പാർശ്വഫലങ്ങളുണ്ടോകുന്ന് സ്വാഭാവികം. രോഗിയെ പരിശോധിച്ചു രോഗനിർണ്ണയം നടത്തിയ ശേഷം, രോഗം, അതിന്റെ തീവ്രത, രോഗിയുടെ പ്രായം, മറ്റു വസ്ഥകൾ തുടങ്ങി അനേകം കാര്യങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്ത ശേഷമാണ് ഏത് മരുന്ന്, എങ്ങനെ, എത്ര നാൾ, ഏതു ഡോസിൽ കൊടുക്കണം എന്ന തീരുമാനത്തിൽ ഡോക്ടർ എത്തി ചേരുന്നത്.

ഒരു രോഗിയ്ക്കു ഒരു രോഗത്തിന് ഡോക്ടർ കുറിച്ച മരുന്ന് മറ്റൊരു രോഗിയ്ക്കോ, ഇതേ രോഗിയ്ക്കു തന്നെ മറ്റൊരാവസരത്തിലോ ചേരണമെന്നില്ല.

ആയതിനാൽ, പഴയ അനുഭവത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ പലരും ചെയ്യാറുള്ള സ്വയം ചികിത്സ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ് .

ചർമ്മരോഗങ്ങളുടെ കാര്യം തന്നെയെടുക്കാം. വർഷാവർഷം ശരാശരി 138 മില്യൺ

ഡോളർ സ്റ്റീറോയിഡ് ലേപനങ്ങളാണ് ഇന്ത്യയിൽ ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പടിയില്ലാതെ വിറ്റഴിയുന്നത്.

തൊലിവെളുപ്പിനോടും മുഖസൗന്ദര്യത്തിനോടുമുള്ള ആസക്തി തന്നെയാണ് ഇതിന്റെ കാരണം.

വിപണിയിൽ സ്റ്റീറോയിഡ് അടങ്ങിയ ലേപനങ്ങൾ കുറഞ്ഞ വിലയിൽ ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പടി നിർബന്ധമില്ലാതെ തന്നെ ലഭ്യമാണ് .



സ്റ്റിറോയ്ഡ് ലേപനങ്ങൾ മുഖം ചർമ്മത്തിൽ കറുത്തതാ വെള്ളപ്പാണ്ട് പോലെ വെളുത്തതാ ആയ പാടുകൾ, ചുവപ്പ്, അമിത രോമവളർച്ച, മുഖക്കുരു, വെയിലിനോട് അലർജി, വായയ്ക്കു ചുറ്റും കുരുക്കൾ (perioral dermatitis) ബൊക്സിരിയൽ അണുബാധ എന്നിവ ഉണ്ടാകാം.

ചൊരിച്ചിലിന് വട്ടച്ചൊരിയ്ക്ക് മുഖക്കുരുവിന് എന്ന് വേണ്ട, ഒരു പ്രശ്നവും ഇല്ലാത്തപ്പോഴും തൊലിവെളുപ്പിനും മുഖകാന്തിയ്ക്കും വേണ്ടി ഇത്തരം ലേപനങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്നവരുണ്ട് ചുരുക്കം ചിലരിലെങ്കിലും ഇത് ബ്യൂട്ടി പാർലറുകൾ, മെഡിക്കൽ സ്റ്റോറുകൾ, ഡോക്ടർമാർ എന്നിവരുടെ നിർദ്ദേശത്തോടെയും ആകാറുണ്ട്

സ്റ്റിറോയ്ഡ് ലേപനങ്ങൾ ചർമ്മത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഭവിഷ്യത്തുകൾ നിസാരമല്ല, പലതും പൂർവസ്ഥിതിയിൽ ആക്കാൻ പറ്റാത്തതും! മുഖമാണ് പലപ്പോഴും ഇത്തരം ലേപനങ്ങളുടെ ഇരയാകുന്നത്. കാരണം, എല്ലാവരും മുഖസൗന്ദര്യത്തെ കുറിച്ച് ആശങ്കയുള്ളവരാണ് അതിനായി പല പരീക്ഷണങ്ങൾക്കും തയ്യാറാണ്.

മുഖചർമ്മത്തിനു മറ്റുള്ള ശരീരഭാഗങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു കട്ടി കുറവായതിനാൽ ലേപനങ്ങൾ കൂടുതൽ ആഗിരണം ചെയ്യുക വഴി പാർശ്വഫലങ്ങളുടെ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഇത്തരം സ്റ്റിറോയ്ഡ് അടങ്ങിയ ലേപനങ്ങൾ വരുത്തി വയ്ക്കുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങൾ നമുക്ക് നോക്കാം.

➤ എക്സിമ, സോറിയാസിസ് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്ക് സ്റ്റിറോയ്ഡ് ലേപനങ്ങൾ വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. എന്നാൽ ബാക്റ്റീരിയൽ, ഫങ്കൽ അണുബാധകളിൽ ഇവയു

ടെ ഉപയോഗം വിപരീത ഫലം ചെയ്യും. താൽക്കാലിക ആശ്വാസം ലഭിച്ചേക്കാം എങ്കിലും മരുന്ന് നിറുത്താൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ രോഗം മുർച്ഛിക്കുന്നു. അതിനാൽ, ക്രമേണ ഇവയുടെ ഉപയോഗം ഒരു അഡിക്ഷൻ ആയി മാറിയേക്കാം.

➤ ബാക്റ്റീരിയൽ, ഫങ്കൽ അണുബാധകളിൽ ഇത്തരം സ്റ്റിറോയ്ഡ് ലേപനങ്ങൾ പുരട്ടുമ്പോൾ രോഗാണുക്കൾ സാധാരണ മരുന്നുകളോടു പ്രതിരോധം (Resistance) ആർജ്ജിക്കുകയും രോഗി മരുന്നുകളോട് പ്രതികരിക്കാതെ വരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതു കൂടുതൽ ചിലവേറിയ മരുന്നുകൾ വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കേണ്ട അവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു

➤ സ്റ്റിറോയ്ഡ് ലേപനങ്ങൾ ചർമ്മത്തിലെ പാടുകളുടെ യഥാർത്ഥ രൂപത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്നു. പിന്നീട് വിദഗ്ധ വൈദ്യപരിശോധനയും ടെസ്റ്റുകളും ചെയ്താൽ





പോലും രോഗം തിരിച്ചറിയാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.

- ഇത്തരം മരുന്നുകൾ ചർമ്മത്തിന്റെ കട്ടി കുറയ്ക്കാം (atrophy). ഇതു മൂലം രക്തക്കുഴലുകൾ തെളിഞ്ഞു കാണുകയും (telangiectasia), പ്രസവ ശേഷം വയറിൽ കാണുന്ന പോലെയുള്ള വരകൾ (striae) ചർമ്മത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യാം.
- ഇത്തരം പാർശ്വഫലങ്ങൾ പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്കെത്തിക്കുക ശ്രമകരമാണ്.
- ഇത്തരം ലേപനങ്ങൾ മൂലം ചർമ്മത്തിൽ കറുത്തതോ വെള്ളപ്പാണ്ട് പോലെ വെളുത്തതോ ആയ പാടുകൾ, ചുവപ്പ്, അമിത രോമവളർച്ച, മുഖക്കുരു, വെയിലിനോട് അലർജി, വായയ്ക്കു ചുറ്റും കുരുക്കൾ (perioral dermatitis), ബാക്ടീരിയൽ അണുബാധ എന്നിവ ഉണ്ടാകാം.



തൊലിവെളുപ്പിനും മുഖകാന്തിയ്ക്കും വേണ്ടി സ്റ്റിറോയ്ഡ് ലേപനങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഇത് ബ്യൂട്ടി പാർലറുകൾ, മെഡിക്കൽ സ്പോറുകൾ, ഡോക്ടർമാർ എന്നിവരുടെ നിർദ്ദേശത്തോടെയും ആകാറുണ്ട്.



ചികിത്സ

നിലവിൽ ഉപയോഗിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്റ്റിറോയ്ഡ് ലേപനങ്ങൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം നിറുത്തണം. ഈ പ്രക്രിയ വളരെ സങ്കീർണ്ണമാണ്.

മരുന്ന് നിറുത്തുമ്പോൾ മുൻപ് ഉണ്ടായിരുന്ന രോഗം മൂർച്ഛിക്കാം. മാത്രമല്ല, ചില പാർശ്വഫലങ്ങൾ പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് മാറ്റാൻ കഴിയില്ല. ഇവിടെ ഡോക്ടറും രോഗിയുമായുള്ള ആശയവിനിമയം വളരെ പ്രധാനമാണ്.

- ✱ ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ സ്റ്റിറോയ്ഡ് ലേപനങ്ങൾ നിറുത്താനായി മറ്റു മരുന്നുകളുടെ സഹായം വേണ്ടി വന്നേക്കാം.
- ✱ ചികിത്സാ കാലയളവിൽ വെയിൽ കൊള്ളുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.
- ✱ തണ്ണുത്ത വെള്ളം തുണിയിൽ മുക്കിപ്പിടിക്കുന്നതും മൊയ്‌സ്ചറൈസർ ഉപയോഗിക്കുന്നതും നീറ്റൽ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

കേട്ടുകേൾവി വച്ചു സ്വയം ചികിത്സയ്ക്കു മുതിരരുത്. മറ്റൊരാൾക്കോ മറ്റൊരു രോഗത്തിനോ കുറിച്ച മരുന്ന് സ്വന്തംശരീരത്തിൽ പരീക്ഷിക്കാതിരിക്കുക.

വെറും തൊലിവെളുപ്പല്ല സൗന്ദര്യം, ആരോഗ്യവും ആത്മവിശ്വാസവുമാണ്. അതാകട്ടെ നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം.



WORLD AIDS DAY

DECEMBER 1



ഡിസംബർ
01

ലോക ഐഡ്സ് ദിനം



ഡോ. എം. രാധാമണി

അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ,
ചർമ്മ രോഗവിഭാഗം, ട്രാവൻകൂർ
മെഡിക്കൽ കോളേജ്, മെഡിസിറ്റി, കൊല്ലം

എച്ച്.ഐ.വി.യും എയ്ഡ്സും

എന്താണ് എച്ച്.ഐ. വി.?

എച്ച്.ഐ.വി. എന്നത് ഹ്യൂമൻ ഇമ്മ്യൂണോ ഡെഫിഷൻസി വൈറസ് എന്നതിന്റെ ചുരുക്കപ്പേരാണ്.

മനുഷ്യനി (ഹ്യൂമൻ)ൽ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിക്കുറവ് (ഇമ്മ്യൂണോ ഡെഫിഷൻസി) ഉണ്ടാക്കുന്ന വൈറസ് ആണിത്.

എന്താണ് എയ്ഡ്സ് ?

എച്ച്ഐവൈവൈറസ് ബാധയുണ്ടായിമനുഷ്യ ശരീരം രോഗപ്രതിരോധശേഷി (ഇമ്മ്യൂണിറ്റി) നഷ്ടപ്പെട്ടു മറ്റു രോഗങ്ങൾക്ക് കീഴടങ്ങേണ്ടി വരുന്ന അവസ്ഥയാണ് എയ്ഡ്സ് (AIDS) അഥവാ ആക്വയർഡ് ഇമ്മ്യൂണോ ഡെഫിഷൻസി സിൻഡ്രോം (Acquired Immunodeficiency Syndrome)

ഒരു വ്യക്തി എച്ച്.ഐ. വി. അണുബാധിതൻ/ ആക്വയർഡ് എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്?

എച്ച്.ഐ. വി. അണു നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ അത് സിഡി 4 കോശങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുകയും ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി ഇല്ലാതാക്കി പലതരത്തിലുള്ള അണുബാധകൾ ഉണ്ടാകുന്ന തരത്തിൽ ശരീരത്തിനെ മാറ്റുകയും ചെയ്യും.

എച്ച്.ഐ.വി. അണുബാധ എങ്ങനെയാണ് ആളുകൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്നത്?

പ്രധാനമായും നാല് തരത്തിലാണ് എച്ച്.ഐ.വി. പകരുന്നത്.

1. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെ
2. എച്ച്.ഐ.വി.അണുബാധയുള്ളയാളുടെ



രക്തമോ രക്തത്തിലെ മറ്റ് ഘടകങ്ങളോ സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ.

- 3. അണുവിമുക്തമാക്കാത്ത സൂചി, സിറിഞ്ചുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങളിൽ കൂടി.
- 4. എച്ച് ഐ. വി. അണുബാധയുള്ള ഗർഭിണിയിൽ നിന്ന് ഗർഭസ്ഥശിശുവിലേക്ക്

പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ?

- ✘ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ആളുകളുമായി ലൈംഗിക ബന്ധങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാതിരിക്കുക. പങ്കാളിയോട് വിശ്വസ്തത പുലർത്തുക.
- ✘ ലൈംഗിക ബന്ധങ്ങളിൽ ഉറ ഉപയോഗിക്കുക.
- ✘ നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കോ രക്തം ആവശ്യമായി വരുന്നെങ്കിൽ അംഗീകൃത രക്തബാങ്കുകളിൽനിന്നുള്ള രക്തമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ✘ രക്തം എച്ച് ഐ. വി. അണുബാധ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കിയതാണോ എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- ✘ നിങ്ങളുടെ രക്തം പരിശോധിക്കുമ്പോഴോ ചികിത്സാവേളയിലോ ഉപയോഗിക്കുന്ന സൂചി, സിറിഞ്ച് എന്നിവ അണുവിമുക്തമാക്കിയതാണോ / ഉപയോഗിച്ചിട്ട് കളയുന്ന തരത്തിലുള്ളതാണോ എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- ✘ കുത്തിവയ്പ്പിലൂടെ ഉള്ള മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം ഉപേക്ഷിക്കുക. ഒരാൾ ഉപയോഗിച്ച സൂചിയും സിറിഞ്ചും മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവെയ്ക്കാതിരിക്കുക.
- ✘ ഉപയോഗിച്ച സൂചിയും സിറിഞ്ചും വേറെ ഒരാൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയാത്ത രീതിയിൽ നശിപ്പിച്ചു എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- ✘ ഗർഭിണിയായ സ്ത്രീ അവർക്ക് എച്ച് ഐ.വി. അണുബാധ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക. സൗജന്യ പരിശോധനയ്ക്ക് തൊട്ടടുത്തുള്ള ജ്യോതിസ് കേന്ദ്രം സന്ദർശിക്കുക.
- ✘ എച്ച് ഐ.വി.അണുബാധിതയാണെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം അനുസരിച്ച് കൃത്യ സമയത്ത് തന്നെ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നത്

വഴി അമ്മയിൽ നിന്നും കുഞ്ഞിലേക്കുള്ള അണുബാധ തടയാൻ സാധിക്കും.

താഴെ പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ എച്ച്.ഐ.വി. അണുബാധ ഉണ്ടാകില്ല എന്നുള്ളത് ഓർമ്മിക്കുക

- ✘ സ്വർഗ്ഗത്തിൽ കൂടെയും ചുംബിക്കുന്നതിൽകൂടെയും.
- ✘ ഹസ്തദാനം വഴി
- ✘ ഒരേ കക്കൂസ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് കൊണ്ട്
- ✘ ആഹാരങ്ങളിൽ കൂടി, ഒരേ പാത്രം ഉപയോഗിച്ചാൽ.
- ✘ കൊതുകു കടിച്ചാൽ
- ✘ അണുബാധ ഉള്ള ആൾ ഉപയോഗിച്ച വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ
- ✘ ഒരേ മുറിയിൽ കിടന്നുറങ്ങിയാൽ
- ✘ പൊതു ടെലിഫോൺ ഉപയോഗിച്ചാൽ
- ✘ ചുമ /തുമ്മലിൽ കൂടി.
- ✘ പൊതു കുളിമുറികൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ.
- ✘ തുപ്പൽ, മൂക്കൊലിപ്പ് ചെവിയിൽനിന്നുള്ള ദ്രാവകം, കണ്ണിൽ വിയർപ്പ്, വിസർജ്ജ്യം, മൂത്രം എന്നിവയിൽ കൂടെ.

പ്രാഥമിക ഘട്ടം

എച്ച്ഐ.വി. അണുബാധ ഉണ്ടായി ആഴ്ചകൾക്കകം അണുക്കൾ ശരീരമാസകലം പടരും പലർക്കും തന്നെ ഒരു അസുഖത്തിന്റെയും ലക്ഷണങ്ങൾ പുറമെ ഉണ്ടാകാറില്ല. എന്നാൽ ചിലരിൽ ചില ലക്ഷണങ്ങൾ കാണാറുണ്ട്.

വിൻഡോ പിരിഡ്

ശരീരത്തിൽ അണുബാധ ഏറ് കഴിഞ്ഞാൽ എച്ച് ഐ. വി. പരിശോധന നടത്തിയാലും അണുബാധയുണ്ട് എന്നറിയാൻ ആറ് ആഴ്ച മുതൽ ആറ് മാസം സമയം എടുക്കും. ഈ കാലയളവാണ് വിൻഡോ പിരിഡ്.

അണുബാധയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ

ലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ

ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളിലേയ്ക്ക് എച്ച് ഐ. വി. അണുക്കൾ വളരെ വേഗത്തിൽ പടരും. അത് ശരീരത്തിനുള്ളിൽ പല മാസങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ വർഷങ്ങൾക്ക് വ്യക്തിക്ക് ഗുരുതരമായ



ആരോഗ്യപ്രശ്നമുണ്ടാക്കാത്ത അവസ്ഥയിൽ കിടക്കും. രോഗികളുടെ പ്രതിരോധശേഷിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഈ അവസ്ഥ മൂന്ന് മാസം മുതൽ 17 വർഷം വരെ തുടരാം.

ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ള അവസ്ഥ

ഈ അവസ്ഥയിൽ എത്തുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് അണുക്കളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനുള്ള ശേഷി ഇല്ലാതാകും. സിഡി 4 കോശങ്ങൾ നശിക്കുക വഴി ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്നു. ഇതുമൂലം പലതരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ആ വ്യക്തിയിൽ ഉണ്ടാകും. ക്ഷയം, കാൻഡിഡിയസിസ് ഹെർപ്പിസ് ന്യൂമോണിയ തുടങ്ങിയ അവസരോചിതമായ അണുബാധയാൽ ആ വ്യക്തി ക്ഷീണിതനും അസുഖക്കാരനുമായി മാറും.

എച്ച്.ഐ.വി. അണുബാധ തിരിച്ചറിയുവാൻ

രക്തപരിശോധനയിലൂടെ മാത്രമേ തിരിച്ചറിയുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ, ജില്ലാ ആശുപത്രികൾ, താലൂക്ക് ആശുപത്രികൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ജ്യോതിസ് കേന്ദ്രങ്ങളിൽ സ്വകാര്യത ഉറപ്പാക്കിയുള്ള സൗജന്യ രക്തപരിശോധന ലഭ്യമാണ്.

തെറ്റിദ്ധാരണകൾ

- ♥ എച്ച്.ഐ.വി. പോസിറ്റീവായ വ്യക്തിയെ ഹസ്തദാനം ചെയ്യുന്നതുവഴി എച്ച്.ഐ.വി. പകരും.
- ♥ ഒരുമിച്ച് ഒരു വീട്ടിൽ താമസിച്ചാൽ എച്ച്.ഐ.വി. പകരും.
- ♥ കൊതുക് കുത്തുന്നത് വഴി എച്ച്.ഐ.വി. അണുബാധ പകരും.
- ♥ രക്തദാനം എച്ച്.ഐ.വി. അണുബാധക്ക് വഴിയൊരുക്കും.
- ♥ എച്ച്.ഐ.വി. പോസിറ്റീവായ വ്യക്തി മറ്റൊരു എച്ച്.ഐ.വി. പോസിറ്റീവായ വ്യക്തിയുമായി സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് സുരക്ഷിതമാണ്.
- ♥ എച്ച്.ഐ.വി. ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാം പക്ഷേ എയ്ഡ്സിന് സാധിക്കില്ല.

തെറ്റിദ്ധാരണകൾ

- ♥ എച്ച്.ഐ.വി. പരിശോധനാ ഫലം വളരെ രഹസ്യമായി വയ്ക്കരുത് എന്നാലെ മറ്റ് ആളുകൾക്ക് അണുബാധിതനെ സഹായിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.
- ♥ എച്ച്.ഐ.വി. / എയ്ഡ്സ് അണുബാധിതരെ സംരക്ഷിക്കുന്നത് അപകടമാണ്.
- ♥ ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസം വളരെ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ ലൈംഗികതയിൽ താൽപര്യം ഉണ്ടാക്കും.
- ♥ സ്ത്രീകൾ ഉറകൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നത് തെറ്റാണ്. അത് വഴി നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത് അവരെ വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളില്ല എന്നും പങ്കാളിയെ അവർക്ക് വിശ്വാസമില്ല എന്നുള്ളതുമാണ്.

എച്ച്.ഐ. വി.യുടെ അനന്തരഫലങ്ങൾ

- ♥ അണുബാധ ഏറ്റവുമധികം ബാധിക്കുക 15നും 45നും ഉടയിൽ പ്രായമുള്ളവരെയാണ്.
- ♥ ഉത്പാദനക്ഷമമായ ഈ പ്രായക്കാരിൽ അണുബാധയുണ്ടാകുന്നത് സമൂഹത്തിന്റെ മാത്രമല്ല മാനവരാശിയുടെ നിലനിൽപ്പിനെ തന്നെ ചോദ്യം ചെയ്യാം.
- ♥ അനാഥ ബാല്യങ്ങൾ പെരുകും.
- ♥ വിധവകളുടെ എണ്ണം കുടും.
- ♥ ചികിത്സാ /പരിചരണ ചിലവേറുക വഴി സർക്കാരിന്റെ വികസന പ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കും.

നിങ്ങൾ

എച്ച്.ഐ. വി. പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി സമൂഹത്തിലെ വിവിധ വിഭാഗങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ആവശ്യമായ വിവരങ്ങളും അറിവും എത്തിക്കുക.

രോഗപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കാളിയാകുവാൻ ഒരു സുഹൃത്ത് എന്ന നിലയിലും അല്ലെങ്കിൽ കൗൺസിലർ എന്ന നിലയിലും അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുക.

Sub-Committee – Media Cell



Dr. Radhamony M.
Chairperson



Dr. Smitha Ancy Varghese
Convener

Members



Dr. Sandeep Ullas



Dr. Silpa K. Nair



**Dr. Sneha
Mohandas**



**Dr. Sreejesh
Narayanan**



Dr. Sruthy M



Dr. Lasida Ali



Dr Shaji Gopalan

ഇന്ത്യൻ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഡെർമറ്റോളജിസ്റ്റ്, വെനീറോളജിസ്റ്റ്, ലെപ്രോളോജിസ്റ്റ് കേരള ചാർട്ടറിന്റെ ഔദ്യോഗിക ചാനലാണ് IADVL കേരള ചർമ്മാരോഗ്യം.

Diabetes and Skin Care
 പ്രമേഹവും ചർമ്മ സംരക്ഷണവും
 7:04
 പ്രമേഹരോഗികളിലെ ചർമ്മരോഗങ്ങൾ/Skin disease...

SUNSCREEN
 ALL YOU NEED TO KNOW
 സൺസ്ക്രീം നിങ്ങൾ അറിയാമോ?
 7:04
 IADVL K

Summer Skin Tips
 8:40
 Summer Skin Problems|

ചർമ്മരോഗങ്ങൾക്ക് സ്വയം ചികിത്സ...
 ചർമ്മരോഗങ്ങൾക്ക് സ്വയം ചികിത്സ? - IADVL Kerala...
 2.3K views • 1 year ago
 9:09

CHEMICAL PEELING
 ALL YOU NEED TO KNOW
 കെമിക്കൽ പീലിംഗ് നിങ്ങൾ അറിയാമോ?
 3:40
 Chemical Peeling : All you need to know. കെമിക്കൽ പീലിംഗ്...

കരിമംഗല്യം എന്താണ്, എങ്ങനെ മാറ്റാം
 5:30
 IADVL Kerala ചർമ്മാരോഗ്യം
 Melasma

Vitiligo - causes & treatment
 വെള്ളപ്പാണ്ട് - കാരണങ്ങളും ചികിത്സയും
 7:46
 Vitiligo causes and treatment| വെള്ളപ്പാണ്ട് കാരണങ്ങളും...

CHILDHOOD ECZEMA
 കുട്ടികളിലെ കരപ്പിൻ
 10:50
 Childhood eczema കുട്ടികളിലെ എക്സീമ കാരണങ്ങളും...
 1.1K views • 1 year ago



ഇന്ത്യൻ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഡെർമറ്റോളജിസ്റ്റ്,
 വെനീറോളജിസ്റ്റ്, ലെപ്രോളജിസ്റ്റ്
 കേരള (IADVL Kerala) കേരളത്തിലെ
 തൃക്ക് രോഗ വിദഗ്ധരുടെ ഔദ്യോഗിക സംഘടനയാണ്.
 പൊതുജന താല്പര്യർത്ഥം ഈ സംഘടന നടപ്പാക്കി
 വരുന്ന നിരവധി പദ്ധതികളിൽ ഒന്നാണ്
 ചർമ്മാരോഗ്യ മാസിക. ചർമ്മം, മുടി, നഖം
 എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള
 ശാസ്ത്രീയ വിവരങ്ങൾ സാമൂഹ്യനന്മ മുൻനിർത്തി
 പൊതുജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കുക എന്നതാണ്
 ഈ മാസികയുടെ ലക്ഷ്യം. കേരളത്തിന്റെ വിവിധ
 ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഡെർമറ്റോളജിസ്റ്റുകൾ
 നൽകുന്ന ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ളതും
 വിജ്ഞാനപ്രദവുമായ ലേഖനങ്ങൾ ഇതിലൂടെ
 പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു.
 രോഗങ്ങളെ നമുക്കൊന്നിച്ചു നേരിടാം,
 ശാസ്ത്രീയമായി

