

വാല്യം: 7 ലക്കം: 2
ജൂൺ 2018



അഭയം

മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ വാർത്താപത്രിക

മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ
തലശ്ശേരി, കണ്ണൂർ

ഉറക്കത്തെക്കുറിച്ച് എന്തറിയാം ? എന്നോടാണ് ചോദ്യമെങ്കിൽ എനിക്ക് അധികമൊന്നും അറിയില്ലെന്ന് പറയേണ്ടിവരും. ഭക്ഷണവും വെള്ളവും പോലെ തന്നെ ആരോഗ്യത്തിന് അവശ്യം വേണ്ട ഒന്നാണ് ഉറക്കവും എന്ന് പറയാം. ഒരു സർജനിൽ നിന്ന് അതീവ ജാഗ്രത ആവശ്യപ്പെടുന്ന ഇടമാണ് ഓപ്പറേഷൻ തീയറ്റർ. ഒരു നല്ല ഉറക്കം ഏകാഗ്രത കൂട്ടുന്നുവെന്ന് എനിക്ക് അനുഭവമുണ്ട്. ഉറക്കം ശരിയാവാത്ത ദിവസങ്ങളിൽ തിരിച്ചും.

കാൻസർ ചികിത്സയിലെ ഒരു പ്രധാന പ്രശ്നമാണ് ഉറക്കമില്ലായ്മ. ഉറക്കത്തെ കൈയെത്തിപ്പിടിക്കാൻ ചില സൂത്രവിദ്യകളാണ് ഈ ലക്കത്തിലെ ആലേഖത്തിൽ ഒന്ന്.

അർബുദ ചികിത്സയിലെ ഒരു പ്രധാന ശാഖയാണ് ഓങ്കോസർജറി. കാൻസർ ബാധിച്ച ശരീര ഭാഗങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി നീക്കം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ഇങ്ങനെ ചെയ്യേണ്ടിവരുമ്പോൾ രോഗിക്ക് ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യതയുള്ള വൈകല്യം പരിഹരിക്കാൻ ഇന്ന് അത്യാധുനിക മാർഗ്ഗങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്. 'പുനർ നിർമ്മാണ ശസ്ത്രക്രിയ' അല്ലെങ്കിൽ 'റി കൺസ്ട്രക്ടിവ് സർജറി' എന്ന ഈ മേഖലയെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതാണ് ആലേഖത്തിൽ മറ്റൊന്ന്.

സ്തനാർബുദ സാധ്യത വളരെ നേരത്തെ കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് അവകാശപ്പെടുന്ന ഐ.ബ്രസ്സ് എക്സാം എന്ന ആധുനിക ഉപകരണം ഉപയോഗിച്ച് മെയ് 21 മുതൽ 30 വരെ നീണ്ടുനിന്ന ഒരു ക്യാമ്പ് നടത്തുകയുണ്ടായി. ചെറുകുന്ന് എൽ.പി സ്കൂളിൽ വച്ച് നടത്തിയ ശിബിരത്തിൽ നാലായിരത്തോളം ആളുകൾക്ക് പരിശോധന നടത്തി.

കാൻസർ പ്രതിരോധത്തിൽ ഭക്ഷണത്തിനുള്ള പങ്ക് സമൂഹത്തിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ കാൻ ഫെസ്റ്റ് 2018 എന്ന പേരിൽ ഏപ്രിൽ 27,28,29 തീയതികളിൽ 'ചക്ക മഹോത്സവം' സംഘടിപ്പിച്ചു.

മരുന്ന് പരീക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ഭയാശങ്കകൾ ഉണ്ടാവുന്ന രീതിയിൽ പല വ്യാജ വാർത്തകളും സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ കൂടി പ്രചരിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ അവസരത്തിൽ എം.സി.സി യിലെ ഫാർമസി വിഭാഗം മരുന്ന് പരീക്ഷണത്തിൽ പ്രധാനമായ 'ചികിത്സാ പരീക്ഷണത്തെ' ആസ്പദമാക്കി ഒരു തുടർ വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചു. ഫാർമസി വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും വർക്കിംഗ് ഫാർമസിസ്റ്റുകൾക്കും ഈ വിഷയത്തിൽ കൂടുതൽ അറിവ് പകരാൻ ക്ലാസ്സുകൾ സഹായകരമായി എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു.

എം.സി.സി യിലെ ചികിത്സ വഴി സ്ക്രൈണിംഗ് റോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് പൂർണ്ണ മോചനം നേടിയവരുടെ ഒരു കൂട്ടായ്മയ്ക്ക് മെയ് 12 ന് തുടക്കം കുറിച്ചു. അർബുദത്തെക്കുറിച്ച് സമൂഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന തെറ്റിദ്ധാരണയും ഭയവും കുറയ്ക്കാൻ പ്രവർത്തിക്കുക എന്നതാണ് 'സ്വസ്തി' എന്ന പേരിട്ടിരിക്കുന്ന ഈ കൂട്ടായ്മയുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം.

ജലാലുദ്ദീൻ റൂമി പറഞ്ഞ ഒരു കഥയുണ്ട്- ഒരാൾ തന്റെ കാമുകിയുടെ മുറിയുടെ വാതിലിൽ മുട്ടി. "ആരാണത്?" അകത്തുള്ളവൾ ചോദിച്ചു. "ഇത് ഞാനാണ്" അയാൾ പറഞ്ഞു. "അങ്ങേക്കും എനിக்கும் കൂടി ഈ മുറിയിൽ സ്ഥലമില്ല". അവൾ പറഞ്ഞു. ഒരു വർഷത്തിനുശേഷം അയാൾ വീണ്ടും വന്നു, വാതിലിൽ മുട്ടി, "ആരാണത്?" ചോദ്യം ആവർത്തിച്ചു. അയാൾ പറഞ്ഞു, "ഇത് നീ ആണ്". അയാൾക്ക് വേണ്ടി അവൾ വാതിൽ തുറന്നു. നീ ഞാൻ തന്നെയാണെന്ന അറിവാണ് സഹജീവി സ്നേഹത്തിന്റെ ഉദാത്ത പാഠം. എല്ലാവർക്കും സ്വസ്തി.

ഡോ. സതിശൻ ബാലസുബ്രഹ്മണ്യൻ



ഫാർമപീഡിയ 2018



ആരോഗ്യമേഖലയിലെ അതിവേഗം വളരുന്ന ശാസ്ത്ര വിഭാഗമായ ക്ലിനിക്കൽ ട്രയൽസിനെ ആസ്പദമാക്കി മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിലെ ഫാർമസി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ‘ക്ലിനിക്കൽ ട്രയൽസ് ഇന്ത്യൻ സെനാരിയോ’ എന്ന പേരിൽ ഒരു തുടർ വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടി 2018 മെയ് 20ന് എം.സി.സി. സെമിനാർ ഹാളിൽ വച്ച് നടത്തി.

‘ക്ലിനിക്കൽ ട്രയൽസിന്റെ നിയമ വശങ്ങളും തടസ്സങ്ങളും തൊഴിൽ സാധ്യതയും’ എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ ഡയറക്ടർ ഡോ.സതീശൻ ബാലസുബ്രഹ്മണ്യൻ വിശദീകരിച്ചു. ക്ലിനിക്കൽ ട്രയൽസിന്റെ ചരിത്രത്തെയും ഉപാലനയേയും കുറിച്ച് നാഷണൽ കോളേജ് ഓഫ് ഫാർമസി പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ.എം.കെ ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ സംസാരിച്ചു. ഫാർമകോ വിജിലൻസ് ആശുപത്രികളിൽ എങ്ങനെ പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കണമെന്നതി

നെപറ്റി ഡോ.ദിലീപ്.സി (അൽ ഷിഫ കോളേജ് ഓഫ് ഫാർമസി, പെരിന്തൽമണ്ണ) വിശദമാക്കി. ക്ലിനിക്കൽ ട്രയൽസ് രോഗികൾക്ക് എങ്ങനെ പ്രയോജനപ്പെടുന്നു എന്നതിനെപ്പറ്റി ഡോ. ചന്ദ്രൻ കെ. നായർ (പ്രൊഫസർ, ക്ലിനിക്കൽ ഫെമറ്റോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്, എം.സി.സി) വ്യക്തമാക്കി. ക്ലിനിക്കൽ ട്രയൽസിന്റെ നിയമവശങ്ങളും തയ്യാറെടുപ്പുകളും ഇമ്മ്യൂണോ തെറാപ്പിയിലെ പുതിയ വികാസങ്ങളും വെല്ലുവിളികളും എന്നീ വിഷയങ്ങളെപ്പറ്റി ഡോ. പ്രവീൺ കുമാർ ഷേണായി (അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ക്ലിനിക്കൽ ഫെമറ്റോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്, എം.സി.സി) ക്ലാസ്സെടുത്തു. കേരളം, തമിഴ്നാട്, കർണ്ണാടക എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ വിവിധ ഫാർമസി കോളേജുകളിലെ ഫാർമസി വിദ്യാർത്ഥികളും വർക്കിംഗ് ഫാർമസിസ്റ്റുകളും സെമിനാറിൽ പങ്കെടുത്തു.

മലിനീകരണ നിയന്ത്രണബോർഡ് അവാർഡ്



നഴ്സസ് ദിനാചരണം - 2018



2018 മെയ് 12 എം.സി.സിയിൽ നഴ്സസ് ദിനമായി ആഘോഷിച്ചു. പ്രസ്തുത പരിപാടിയിൽ ശ്രീമതി.ചൈത്ര തെരേസ എ.പി.എസ് മുഖ്യാതിഥി ആയിരുന്നു. ഇതിനോടനുബന്ധിച്ച് എം.സി.സി യിലെ മികച്ച വാർഡിനും ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിനും ഉപഹാരങ്ങൾ സമ്മാനിച്ചു. 'മെഡിക്കൽ ഐ.സി.യു' മികച്ച വാർഡായും 'ഡേ കീമോ' മികച്ച ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റായും തിരഞ്ഞെടുത്തു. കൂടാതെ മി

കച്ച സ്റ്റാഫ് നഴ്സായി മിസ്റ്റർ ഷെർജിനും നഴ്സിംഗ് അസിസ്റ്റന്റായി ശ്രീമതി ദീപപ്രഭയും ഉപഹാരം ഏറ്റുവാങ്ങി. സെന്റർ ഡയറക്ടർ ഡോ. സതീശൻ ബാലസുബ്രഹ്മണ്യൻ അദ്ധ്യക്ഷ പ്രസംഗവും, നഴ്സിംഗ് കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ശ്രീ. പവിത്രൻ രയരോത്ത് നഴ്സസ് ദിന സന്ദേശവും കൈമാറി. ഹെഡ് നഴ്സ് ലിബി ജോർജ് പ്രതിജ്ഞാ വാചകം ചൊല്ലിക്കൊടുക്കുകയും

കേക്ക് മുറിച്ച് മധുരം പങ്കിടുകയും ചെയ്തു. ശ്രീമതി. സിന്ധു എൻ.ആർ സ്വാഗതവും, ശ്രീമതി ഷിബിമോൾ തോമസ് നന്ദിയും പറഞ്ഞു. മജ്ജ മാറ്റിവെക്കൽ രോഗികൾക്കായി രൂപീകരിച്ച അക്ഷയ എന്ന സഹായനിധി ഫണ്ടിലേക്ക് ഒരു നിശ്ചിത തുക മാസം തോറും നൽകുവാനുള്ള തീരുമാനവും എടുത്തു. രോഗികൾക്ക് പായസവിതരണവും ഉണ്ടായിരുന്നു.



സ്നൈഹാർബുദ രോഗ വിമുക്തരുടെ കൂട്ടായ്മ 'സ്വസ്തി'ക്ക് തുടക്കം



തലശ്ശേരി മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിൽ സ്നൈഹാർബുദ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടിയവരുടെ കൂട്ടായ്മ 'സ്വസ്തി'ക്ക് 12/05/2018 തുടക്കം കുറിച്ചു. എം.സി.സി. സെമിനാർ ഹാളിൽ ഡയറക്ടർ ഡോ. ബി. സതീശന്റെ അധ്യക്ഷതയിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ കേരളാ ഫോക് ലോർ അക്കാദമി വൈസ് ചെയർമാൻ ശ്രീ. എരഞ്ഞോളി മൂസ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഉദ്ഘാടകൻ തന്റെ തനതു ശൈലിയിലുള്ള ഗാനങ്ങളോടെ ചടങ്ങിന് ആവേശം

പകർന്നു. സ്വയം കരുത്താർജ്ജിക്കുക, ഒപ്പം അർബുദവുമായി മല്ലിടുന്നവർക്ക് പ്രതീക്ഷയുടെ മാർഗ്ഗം തെളിയിക്കുക എന്നിവയാണ് പ്രസ്തുത സംരംഭത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങൾ. അർബുദ രോഗ വിമുക്തി നേടിയവരിലൂടെ അർബുദത്തെക്കുറിച്ച് സമൂഹത്തിൽ നില നിൽക്കുന്ന ഭീതിയും തെറ്റിദ്ധാരണയും അകറ്റുക എന്നതാണ് പ്രസ്തുത സംരംഭത്തിന്റെ മറ്റൊരു പ്രധാന ലക്ഷ്യം. ഇതിനോടൊപ്പം രോഗികളുടെ പുനരധിവാസ പ്രവർത്തനങ്ങളും കൂട്ടാ

യ്ക്കു വിഭാവനം ചെയ്യുന്നു. സ്നൈഹാർബുദ രോഗവിമുക്തി നേടിയ നൂറോളം പേർ പങ്കെടുത്ത പരിപാടിയിൽ ശ്രീമതി ടി.പി. സുലോചനയെ 'സ്വസ്തി'യുടെ പ്രസിഡണ്ടായും ശ്രീമതി ഫിലോമിന ജോസഫിനെ സെക്രട്ടറിയായും തെരഞ്ഞെടുത്തു. ഡോ. ആദർശ് ധർമ്മജൻ, അതിജീവനം പ്രസിഡണ്ട്, ശ്രീ. ഹരിദാസൻ, തേജസ്സ് പ്രസിഡണ്ട് ശ്രീമതി ഷീലാ സുരേഷ്, ശ്രീമതി ലിബി ജോർജ്ജ് എന്നിവർ പങ്കെടുത്ത സംസാരിച്ചു.



നിങ്ങൾ ഉറങ്ങാറുണ്ടോ?



ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിൽ പലപ്പോഴും അധികപ്രാധാന്യം കൊടുക്കാത്ത വിഷയമാണ് നല്ല ഉറക്കം. വായുവും ആഹാരവും വെള്ളവും ശുചിത്വവും പോലെ തന്നെ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് നല്ല ഉറക്കം. ഭ്രമിയുടെ ഭ്രമണത്തിന് അനുസരിച്ച് രാവും പകലും മാറി മാറി സമയം ക്രമീകരിക്കുന്നതുപോലെ ശാരീരിക അവസ്ഥകളെയും പ്രവർത്തനത്തെയും ക്രമീകരിക്കുന്ന രീതിയിൽ ഒരു ശാരീരിക ഘടികാരം പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. അതിന്റെ താളത്തെ ജീവതാള (circadian rhythm)മെന്നു പറയുന്നു. തലച്ചോറിനുള്ളിലെ പിനിയൽ ഗ്രന്ഥിയിൽ നിന്ന് പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന മെലാറ്റനിൻ (melatonin) എന്ന രാസപദാർത്ഥമാണ് ഇതിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്.

ഇതിന്റെ പ്രവർത്തനഫലമായി ചില സമയങ്ങളിൽ നമുക്ക് കൂടുതൽ ജാഗ്രതയോടെ ഇരിക്കാനും (8.00 pm 10.00 pm) മറ്റു ചില സമയങ്ങളിൽ ഊർജ്ജം കുറച്ച് അനുഭവപ്പെടാനും സാധ്യതയുണ്ട്. (1.00

pm-3.00 pm) ഭ്രമിയുടെ ഭ്രമണത്തിലുണ്ടാകുന്ന താളമാറ്റങ്ങൾ കാലാവസ്ഥയെയും സത്തുലിതാവസ്ഥയെയും ബാധിക്കുന്നതുപോലെ ജീവതാളത്തിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യത്തെയും ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളെയും വൈകാരിക അവസ്ഥയെയും ബാധിക്കും.

ശരീരത്തിനെയും മനസ്സിനെയും ആരോഗ്യത്തോടെ നിലനിർത്താൻ നല്ല ഉറക്കം ഒരു വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ രാത്രി സമയത്തുള്ള ഉറക്കം വിവിധ തലങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നു.

പ്രധാനമായും രണ്ട് തരം ഉറക്കമാണുള്ളത്, ശാന്തമായ ഉറക്കവും (Non Rapid Eye Movement sleep) സ്വപ്നങ്ങൾ കൂടുതൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഉറക്കവും (Rem sleep). ശാന്തമായ ഉറക്കത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ സാധാരണ അവസ്ഥ നിലനിർത്താനും കേടുപാടുകൾ തീർക്കാനും പ്രതിരോധശക്തി കൂട്ടാനും വേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ

നടക്കുന്നുണ്ടാവും. ശാന്തമായ ഉറക്കം ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യം പുനസ്ഥാപിക്കുന്നതുപോലെ സ്വപ്ന ഉറക്കം മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യത്തെയും ചിന്താശീതിയെയും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

ശാരീരികമായും മാനസികമായും ആരോഗ്യം കരയുന്നവരിൽ ആദ്യം ബാധിക്കപ്പെടുന്നത് അവരുടെ ഉറക്കമാണ്. അഥവാ ഉറക്കം കരയുന്നവരിൽ ശാരീരിക മാനസിക ആരോഗ്യം താരതമ്യേന കുറവായി കാണപ്പെടുന്നു.

ആരോഗ്യത്തിൽ ഉറക്കത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം അത്യന്താപേക്ഷിതമാകയാൽ കാൻസർ രോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടും അതിന്റെ ചികിത്സയിലും നല്ല ഉറക്കം എന്നത് പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന വസ്തുതയാണ്. രോഗം കണ്ടെത്തിയ ഉടനെയും കീമോ തെറാപ്പി, സർജ്ജറി, റേഡിയേഷൻ തെറാപ്പി എന്നിവയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന രോഗികളും ഏറ്റവും കൂടുതൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്ന വിഷയമാണ് ഉറക്കമില്ലായ്മ. ഉറക്കം കിട്ടാനുള്ള താമസം

(delayed sleep), പൂർണ്ണമായുള്ള ഉറക്കത്തിലേക്ക് പോകാതിരിക്കുക (not deep sleep), ഉറക്കത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, ഉറക്കത്തിൽ നിന്ന് വേഗം ഉണരുക (early awakening), ഉറക്കമേ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ (insomnia) എന്നിവയാണ് പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങളായി രോഗികൾ പറയാറുള്ളത്.

ഇതിന്റെ കാരണങ്ങൾ പലതരത്തിലാവാം.

- ശാരീരികമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ (വേദന, ക്ഷീണം)
- വൈകാരികമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ (ഭയം, മാനസിക സമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ)
- ചികിത്സാപരമായ പാർശ്വഫലങ്ങൾ
- ഉറക്ക ശുചിത്വമില്ലായ്മ lack of sleep hygiene.

നല്ല ഉറക്കത്തിന് പല മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാനാവും. ശാരീരികവും മാനസികവും ചികിത്സാപരവുമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ പരിഹരിക്കുക എന്നത് ഏറ്റവും പ്രധാനമാണ്.

വ്യക്തിശുചിത്വം ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന് ആവശ്യമുള്ളതുപോലെ നല്ല ഉറക്കത്തിന് ഉറക്ക ശുചിത്വം (sleep hygiene) അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

അതിനോടൊപ്പം ഉറക്ക ശുചിത്വവും പാലിച്ചാലേ അത് തുടർജീവിതത്തിലും ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളെയും ബാധിക്കാതെ നല്ല ആരോഗ്യത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയുള്ളൂ.

ഉറക്ക ശുചിത്വത്തിനായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചിലത്.

- 1) ഉറക്ക ക്രമം. (എല്ലാ ദിവസവും ഒരേ സമയം ഉറങ്ങാനും ഉണരാനും ശ്രദ്ധിക്കുക.
- 2) ദൈനംദിന ജീവിത ക്രമം (ആവശ്യത്തിന് ഭക്ഷണം, വെള്ളം, എന്നിവ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ)
- 3) മിതമായ അത്താഴം. കിടക്കുന്നതിന് ഒരു മണിക്കൂർ മുൻപ് കഴിക്കുക.
- 4) കിടക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഇളം ചൂടുവെള്ളം/പാൽ കുടിക്കുന്നത് ഉറക്കം സുഖമാക്കുന്നു.
- 5) പകൽ സമയം രാത്രി കിടക്കുന്ന കട്ടിലുമായുള്ള സാമീപ്യം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
- 6) രാത്രി ഉറങ്ങുന്ന കിടക്കയിൽ മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. (ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ടി.വി കാണുക, വായിക്കുക, മൊബൈൽ, ലാപ്ടോപ്പ് എന്നിവ കാണുക)
- 7) പകൽസമയം ശരീരത്തിൽ സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കാം. (കാലത്തെയും വൈകുന്നേരത്തെയും വെയിൽ ഉത്തമം)
- 8) രാവിലെത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങളെല്ലാം നല്ല വെളിച്ചത്തിൽ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.
- 9) ഉറങ്ങുന്നതിന് കുറച്ച് സമയം മുമ്പ് മുതൽ മങ്ങിയ വെളിച്ചങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം.

10) പകൽസമയം ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ഉണർത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ കൂടുതലായി ഇടപെടാം.

11) പകൽ സമയം കുറഞ്ഞത് 15-20 മിനിട്ട് വ്യായാമം അത്യാവശ്യമാണ്.

12) കിടക്കുന്നതിന് 2-3 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ വ്യായാമം ഒഴിവാക്കുക.

13) ഉറങ്ങുന്നതിന് 30 മിനിട്ട് മുമ്പ് മുതൽ കിടക്കുമ്പോൾ മൊബൈൽ, ലാപ്ടോപ്പ്, ടെലിവിഷൻ എന്നിവ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക. അതിലെ നീലവെളിച്ചം ഉറങ്ങുന്നതിന് പകരം തലച്ചോറിനെ ഉത്തേജിപ്പിക്കാം.

14) ഉറങ്ങാൻ കിടന്നതിനുശേഷം, ഉറക്കം വരാതെയാകുമ്പോൾ ഇടയ്ക്കിടെ സമയം നോക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാം.

15) ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പുള്ള സമയം വൈകാരികമായതും, നിഷേധാത്മകവും, ചിന്തകളെ ഉണർത്തുന്നതുമായ സംസാരങ്ങൾ, വാഗ്വാദങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കാം.

16) പ്രാർത്ഥന, ധ്യാനം എന്നിവ ശീലമാക്കാം.

17) ഉറക്കം വന്നു തുടങ്ങുമ്പോൾ കിടക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്. (ശരിയായ ഉറക്ക സമയക്രമം പാലിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം).

18) കിടന്ന് 30 മിനിട്ട് -1 മണിക്കൂർ ആയിട്ടും ഉറക്കം വരുന്നില്ലെന്നും കൂടുതൽ ചിന്തകൾ അലട്ടുന്നതായും തോന്നിയാൽ എഴുന്നേറ്റ് നടന്ന്, ഇരുന്ന് തിരിച്ച് വന്നു കിടക്കുന്നത് സഹായകമായേക്കാം.

19) മദ്യം, പുകയില, കാപ്പി, മറ്റ് ശീതള പാനീയങ്ങൾ എന്നിവ ഉറക്കം കുറയ്ക്കാം.

20) കിടക്കയും കിടക്കുന്ന മുറിയും വൃത്തിയുള്ളതും അസ്വസ്ഥതകൾ ഇല്ലാത്തതും വെളിച്ചം കയറാത്തതുമായാകാൻ ശ്രദ്ധിക്കാം.

21) 4-7-8- എന്ന ശ്വാസന രീതി ഉപയോഗിക്കാം

- ആദ്യമായി പൂർണ്ണമായി ശ്വാസം വായിലൂടെ പുറത്തേക്ക് വിടുക.
- 1-2-3-4 എന്ന് മനസ്സിൽ എണ്ണി മൂക്കിലൂടെ ഉള്ളിലേക്ക്, വായടച്ചുപിടിച്ച് ശ്വാസം എടുക്കുക
- 1-2-3-4-5-6-7 എന്ന് മനസ്സിൽ എണ്ണി ശ്വാസം പിടിച്ചു നിർത്തുക.
- 1-2-3-4-5-6-7-8- എന്ന് മനസ്സിൽ എണ്ണി വായിലൂടെ പുറത്തേക്ക് വിടുക. ഇങ്ങനെ പല തവണ ചെയ്യുക.

22) ഉറക്കമില്ലായ്മയും അസ്വസ്ഥതകളും കൂടുതലാണെങ്കിൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദ നിവാരണങ്ങൾക്കായി വിദഗ്ദരെ സമീപിക്കുകയും വൈദ്യ സഹായം തേടുകയും ചെയ്യണം.





പുനർനിർമ്മാണ ശസ്ത്രക്രിയ : ഹെഡ് ആന്റ് നെക്ക് കാൻസർ ചികിത്സയുടെ നെടുംതൂണാണ്

വായ, തൊണ്ട, മുഖം, കഴുത്ത് എന്നിവിടങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്ന കാൻസർ രോഗങ്ങൾക്ക് ശസ്ത്രക്രിയ ചികിത്സയുടെ ഒരടിസ്ഥാന ഘടകമാണ്. ശസ്ത്രക്രിയ എന്നതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത് കാൻസർ ബാധിച്ച ശരീര ഭാഗം പൂർണ്ണമായി നീക്കം ചെയ്യുക എന്നതാണ്. അതിനാൽ രോഗിക്ക് ചികിത്സയെക്കുറിച്ച് പല ശങ്കകൾ ഉണ്ടാകുന്നത് സർവ്വസാധാരണമാണ്.

ഞാൻ എങ്ങനെ ഭക്ഷണം കഴിക്കും?

എന്റെ മുഖത്തിന്റെ ആകൃതി മാറുമ്പോൾ ഞാൻ എങ്ങനെ മറ്റുള്ളവരെ അഭിമുഖീകരിക്കും ?

എന്റെ സംസാരശേഷി നഷ്ടപ്പെടുമോ?

ഒരു ഹെഡ് ആന്റ് നെക്ക് ഓൺകോ സർജറി യൂണിറ്റ് എന്ന നിലയിൽ നമ്മുടെ ഒ.പിയിൽ സ്ഥിരം നേരിടുന്ന ചോദ്യങ്ങളാണ് ഇവയൊക്കെ. കാൻസർ ഭേദമാകുമോ എന്നുള്ള ചോദ്യം ചിലപ്പോൾ അവസാനമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കാൻസർ ചികിത്സയെപ്പറ്റി ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ഡോക്ടർമാരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളും മാറിവരുന്നു. ചികിത്സയ്ക്ക് ശേഷമുള്ള രോഗിയുടെ ജീവിതത്തിന്റെ നിലവാരം നല്ലതാവുക എന്നത് ചികിത്സയുടെ ഒരു അടിസ്ഥാന ഘടകമായിക്കഴിഞ്ഞു.

ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പുരോഗമനം ചികിത്സയുടെ പല പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം നൽകിക്കഴിഞ്ഞു. അതിന്റെ ഏറ്റവും മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്നത് ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷമുണ്ടാകുന്ന ആകൃതി വൈകല്യങ്ങളുടെ പുനർ നിർമ്മാണം ആണ്. കാലങ്ങളായി പുനർനിർമ്മാണ ശസ്ത്രക്രിയ വിദഗ്ദ്ധന്മാർ (Reconstructive surgeons) പുനർനിർമ്മാണത്തിന് ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന രീതി എളുപ്പമാർഗ്ഗം ആദ്യം ചെയ്യുക എന്നതും സങ്കീർണ്ണത ഏറിയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക എന്നതുമായിരുന്നു. ഇതിനെ പുനർനിർമ്മാണ ഏണി (Reconstructive ladder) എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു.

ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പുരോഗമനം ഇന്ന് ഈ ഏണിയുടെ ഘടനയെ തിരിച്ചാക്കിയിരിക്കുന്നു. സങ്കീർണ്ണത ഏറിയ പുനർനിർമ്മാണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ (micro vascular free flap surgery) ഇപ്പോൾ

ആദ്യ പാതയിൽ തന്നെ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. ഈ ശസ്ത്രക്രിയ രീതി ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്ത ഭാഗത്തെ വൈകല്യങ്ങൾ മാറ്റി രോഗിയെ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്ക് എത്താൻ സഹായിക്കുന്നു എന്നതുമാത്രമല്ല, രോഗിയുടെ ചികിത്സാനന്തര ജീവിത ശൈലിയുടെ നിലവാരം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പുനർ നിർമ്മാണ ശസ്ത്രക്രിയയെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഒരു ചോദ്യോത്തര ലേഖനമായി താഴെ വിശദീകരിക്കുന്നു.

1) എന്താണ് പുനർനിർമ്മാണ ശസ്ത്രക്രിയ?

കാൻസർ ബാധിച്ച ഭാഗം നീക്കം ചെയ്യുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന വൈകല്യങ്ങളെ ശരീരത്തിന്റെ വേറെ ഭാഗത്തുള്ള കലകൾ ഉപയോഗിച്ച് പുനർനിർമ്മിക്കുന്നതിനെയാണ് പുനർനിർമ്മാണ ശസ്ത്രക്രിയ എന്ന് പറയുന്നത്.

2) പുനർനിർമ്മാണ ശസ്ത്രക്രിയ പലതരത്തിലുണ്ടോ?

ഉണ്ട്. ഈ ശസ്ത്രക്രിയയെ പല തരത്തിൽ വിഭജിച്ചിട്ടുണ്ട്. രക്തധമനികൾ കലയിൽ ഇല്ലായെങ്കിൽ അതിനെ ഗ്രാഫ്റ്റ് (Graft) എന്നാണ് പറയുക. ഇവ രക്തയോട്ടം സമീപപ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്ന് പിടിച്ചെടുത്താണ് പ്രതികൂല സാഹചര്യത്തെ അതിജീവിക്കുന്നത്. (eg: split skin graft-SSG, Full thickness skin graft-FTSG, Iliac crest bone graft, etc.)

രക്ത ധമനികൾ കലകളിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ (flap) ഫ്ലാപ്പ് എന്നാണ് പറയുക. ഫ്ലാപ്പിനെ പല തരത്തിൽ വിഭജിച്ചിട്ടുണ്ട്.

- ലോക്കൽ ഫ്ലാപ്പ് -വൈകല്യത്തിന്റെ സമീപമുള്ള കലകൾ തന്നെ ഉപയോഗിച്ച് പുനർനിർമ്മിക്കുന്നതിനെ ലോക്കൽ ഫ്ലാപ്പ് എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കും. പേരെടുത്ത് പറയും വിധമുള്ള രക്തധമനികൾ ഇതിൽ ഉണ്ടാവില്ല. Eg: limberg flap
- റീജിയണൽ ഫ്ലാപ്പ് -വൈകല്യത്തിന്റെ സമീപ പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നും ആവശ്യാനുസരണം കലകൾ അവയുടെ പ്രധാന രക്തധമനികൾ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് അവയുടെ രക്തയോട്ടം തടസ്സപ്പെടുത്താതെ ഉപയോഗിക്കുന്ന പുനർനിർമ്മാണ രീതി. (eg: PMMC flap, LD flap, etc)

- ഫ്രീ ഫ്ലാപ്പ് - വൈകല്യത്തിന്റെ സമീപപ്രദേശത്ത് നിന്നോ, വേറെ ശരീര ഭാഗത്ത് നിന്നോ കലകൾ അവയുടെ പ്രധാന രക്തധമനികൾ വേർപെടുത്തി വൈകല്യമുള്ള ഭാഗത്ത് എത്തിച്ചു. അവിടെയുള്ള രക്ത ധമനിയുമായി യോജിപ്പിച്ചു കലയിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം പുനസ്ഥാപിച്ചു (micro vascular surgery) കൊണ്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്ന പുനർനിർമ്മാണരീതി (eg: RAFF, FFF, ALT Flaps)

ഫ്ലാപ്പുകളെ കലകളുടെ ഘടന വച്ചും വിഭജിച്ചിട്ടുണ്ട്. തൊലി മാത്രമാണെങ്കിൽ cutaneous ഫ്ലാപ്പെന്നും, തൊലിയും മാംസവും അടങ്ങുന്ന ഫ്ലാപ്പിനെ musculo cutaneous ഫ്ലാപ്പെന്നും തൊലിയും മാംസവും എല്ലാം ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ composite ഫ്ലാപ്പെന്നും വിളിക്കുന്നു.

3) എന്താണ് micro vascular surgery?

ഫ്രീ ഫ്ലാപ്പുകൾ എന്താണെന്ന് മുകളിൽ വായിച്ചുവല്ലോ. ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം വൈകല്യമുള്ള ഭാഗത്തുനിന്നും മാറി ശരീരത്തിന്റെ വേറെ ഭാഗത്ത് നിന്നും അവ എടുക്കുമ്പോൾ രക്തധമനികൾ



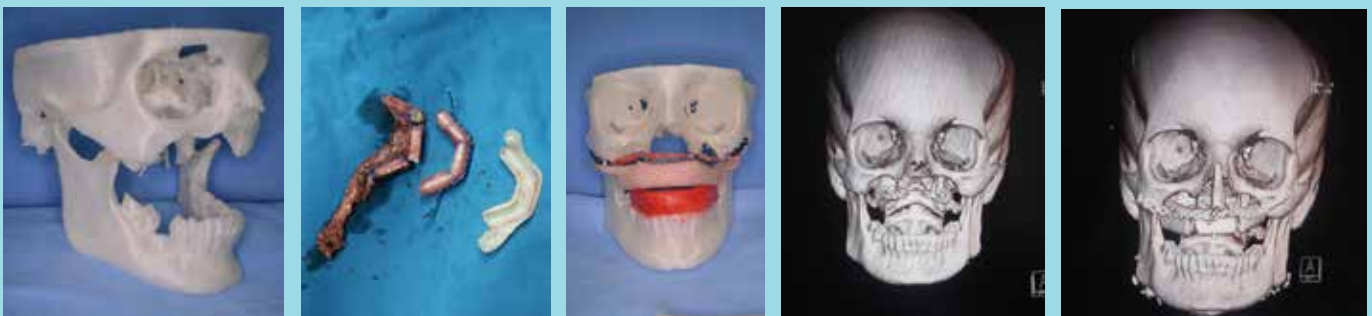
കൾ വേർപെടുത്തുമല്ലോ. ഈ ഫ്ലാപ്പ് വൈകല്യമുള്ള ഭാഗത്ത് സ്ഥാപിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ രക്തയോട്ടവും പുനസ്ഥാപിക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. അതിനായി സമീപപ്രദേശത്തെ രക്ത ധമനികളുമായി അവ ഇന്നിച്ചേർക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഇത് തികച്ചും സങ്കീർണ്ണതയേറിയ ശസ്ത്രക്രിയ ആണ്. മൂടിനാരിന്റെ നാലിലൊന്ന് വലിപ്പമുള്ള ഇനലുപയോഗിച്ച് മൈക്രോസ്കോപ്പിലൂടെയാണ് ഈ ശസ്ത്രക്രിയ നിർവ്വഹിക്കുന്നത്.

4) ഏത് പുനർനിർമ്മാണ രീതി എവിടെ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണം?

ഏത് ഭാഗമാണ് ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ നീക്കം ചെയ്യുന്നത്, അത് നശിച്ചായിരിക്കും പുനർ നിർമ്മാണരീതിയും. ഉദാഹരണം നാക്കിന്റെ ഭാഗം മാത്രമാണ് നീക്കം ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ നേർത്തുള്ള കലകൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് പുനർനിർമ്മിക്കേണ്ടത്. പക്ഷേ താടിയെല്ലാണ് നീക്കം ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ എല്ല് ഭാഗമായ കലകൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് പുനർനിർമ്മിക്കേണ്ടത്.

5) എന്താണ് R.P.T. എന്ന പുതിയ സാങ്കേതിക വിദ്യ?

റാപ്പിഡ് പ്രോട്ടോ ടൈപ്പിംഗ് (Rapid proto typing) എന്നറിയപ്പെടുന്ന



യപ്പെടുന്ന ഒരാധുനിക സംവിധാനം ഉപയാഗപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള പുനർനിർമ്മാണ രീതിയാണിത്. ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ഭാഗമായി മുഖത്തെ എല്ലുകൾ നീക്കം ചെയ്യുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന വൈകല്യങ്ങളെ വളരെ കൃത്യതയോടെ പുനർനിർമ്മിക്കാൻ ഈ സംവിധാനം സഹായിക്കുന്നു. ആദ്യം തലയുടെ സി.ടി സ്കാൻ എടുക്കുന്നു. സി.ടി സ്കാനിന്റെ സഹായത്തോടെ PMMA (Poly methyl methacrylates) എന്ന രാസവസ്തു ഉപയോഗിച്ച് മുഖത്തിന്റെ അസ്ഥിഘടനയുടെ 3-D മോഡൽ നിർമ്മിക്കുന്നു. ഇതേ രീതിയിൽ രോഗിയുടെ കാലിന്റെ എല്ലിന്റെ 3-D മോഡലും നിർമ്മിക്കുന്നു. ഇനി ഈ മോഡലുകളിൽ ശസ്ത്രക്രിയ പരീക്ഷിക്കുകയും ഉണ്ടാകുന്ന വൈകല്യം കാലിന്റെ എല്ലിന്റെ മോഡൽ ഉപയോഗിച്ച് കൃത്യമായി പുനർ നിർമ്മിക്കാനും സാധിക്കുന്നു. ഇതിനാൽ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് മുമ്പ് തന്നെ ഉണ്ടാകാൻ പോകുന്ന വൈകല്യവും അത് പുനർ നിർമ്മിക്കാനുള്ള രൂപരേഖയും തയ്യാറാവും. ഈ രൂപരേഖ കൃത്യതയോടെ നിർവ്വഹിച്ചാൽ വളരെയെളുപ്പം വളരെ നിലവാരം കൂടിയ പുനർനിർമ്മാണ ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നു. ഈ പുതിയ പുനർനിർമ്മാണ രീതി ഞങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടോളം വളരെ പ്രയോജനപ്രദമായിട്ടാണ് കണ്ടിട്ടുള്ളത്.

6) പുനർ നിർമ്മാണ ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ഭാവി - ടിഷ്യൂ ഇൻജിനീയറിംഗ് (Tissue engineering)

ഭാവിയിൽ വളരെ ഉപയോഗപ്പെടുന്ന ഒരു സാങ്കേതിക വിദ്യയാണിത്. ശാസ്ത്രം വളരെ ചർച്ചചെയ്യുന്ന ഒരു മേഖല കൂടിയാണിത്. മൂല കോശം (stem cell) ആണ് ടിഷ്യൂ ഇൻജിനീയറിംഗിന് ആവശ്യമായ പ്രധാന ഘടകം. പിന്നെ ആവശ്യം അടിസ്ഥാന ഘടനയാണ് (Template). മൂലകോശത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയെന്തെന്നാൽ അവയ്ക്ക് ഏത് കോശമാകാനും സാധിക്കും എന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് കീഴ്ക്കാടിയെല്ലിനെ നിർമ്മിക്കാൻ രോഗിയുടെ കീഴ്ക്കാടിയുടെ അടിസ്ഥാന ഘടനയിൽ മൂലകോശത്തെ നിക്ഷേപിച്ച് അവയെ എല്ലിന്റെ കോശമാകാനുള്ള ജീനിനെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകവഴി താടിയെല്ല് നിർമ്മിക്കാൻ സാധിക്കും. പക്ഷേ പറയുവിധം എളുപ്പമല്ല കാര്യം. ഓരോ പടിയും സങ്കീർണ്ണത ഏറിയതാണ്. ഈ മേഖലയിൽ വളരെയധികം ഗവേഷണങ്ങൾ നടക്കുന്നതായി കാണുന്നു. ശാസ്ത്രം പുരോഗമിക്കുമ്പോൾ പുനർനിർമ്മാണ രീതിയും പുരോഗമിക്കുന്നു.

ഇപ്പോൾ ഒട്ടുമിക്ക കാൻസർ സെന്ററുകളിലും പുനർനിർമ്മാണ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് വളരെയേറെ ഊന്നൽ നൽകുന്നതായി കാണപ്പെടുന്നു. കാൻസർ ഉണ്ടാക്കുന്ന പലതരം വൈകല്യങ്ങളെ ഈ അത്യാധുനിക മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള പുനർനിർമ്മാണ രീതി രോഗികൾക്ക് വലിയ ആശ്വാസമേകുന്നു എന്ന തിരിച്ചറിവ് അവരുടെ ചികിത്സയ്ക്ക് ശേഷമുള്ള ജീവിതത്തിന്റെ നിലവാരവും വളരെ മെച്ചപ്പെടുത്താകുന്നു എന്നത് ഒരു വലിയ നേട്ടം തന്നെയാണ്.



ചക്ക മഹോത്സവം

തലശ്ശേരി എം.സി.സി.യുമായി സഹകരിച്ച് കാൻസർ പ്രതിരോധ ഭക്ഷ്യമേള കാൻഫെസ്റ്റ് 2018 എന്ന പേരിൽ ചക്ക മഹോത്സവം സംഘടിപ്പിച്ചു. ഏപ്രിൽ 27, 28, 29 തീയതികളിൽ ചെറുകുന്ന് ഗവ. സൗത്ത് എൽ.പി സ്കൂളിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ഫെസ്റ്റ് ബഹു. എം.എൽ.എ. ടി.വി. രാജേഷിന്റെ അധ്യക്ഷതയിൽ ബഹു. എം.പി. പി. കരുണാകരൻ നിർവ്വഹിച്ചു. ബാലചിത്രരചനാ മത്സരം പ്രശസ്ത ചിത്രകാരൻ ശ്രീ. ഗോവിന്ദൻ കണ്ണുപുരം നിർവ്വഹിച്ചു. ചക്ക, മാങ്ങ, കിഴങ്ങു വർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള പാചക മത്സരം 'ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യവും' എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രഭാഷണവും (ഡോ. ആർ.സി കരിപ്പത്ത്) 'ഭക്ഷണത്തിലെ ശാസ്ത്രീയത്വ' വിഷയത്തിൽ സംവാദം, അടുക്കളത്തോട്ട നിർമ്മാണ പരിശീലനം എന്നിവയും ഫെസ്റ്റിന്റെ ഭാഗമായി സംഘടിപ്പിച്ചു. ഫെസ്റ്റിനൊടനുബന്ധിച്ച് കാൻസർ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പും, മികച്ചയിനം പ്ലാവുകളുടെ ഗ്രാഫ്റ്റ് ചെയ്ത തൈകൾ, വിത്തുകൾ, ചക്ക, മാങ്ങ, കുടുംബശ്രീ ചന്ത എന്നിവയും ഒരുക്കി.



സമ്പൂർണ്ണ സ്തനാർബുദ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പ്

സമ്പൂർണ്ണ സ്തനാർബുദ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പ് മെയ് 21 മുതൽ 30 വരെ ചെറുകുന്ന് ഗവ എൽപി സ്കൂളിൽ വെച്ച് നടന്നു. എം.സി. സിയും മുഖ്യ ആസ്ഥാനമായുള്ള യു.ഇ ലൈഫ് സർവ്വീസ് പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡുമായി സഹകരിച്ചാണ് ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിച്ചത്. 3 ഡോക്ടർമാരും 10 ടെക്നീഷ്യൻമാരും കനോസ നഴ്സിംഗ് കോളേജിലെ എം.എസ്.എസ്. വിദ്യാർത്ഥികളും ക്യാമ്പിന് നേതൃത്വം നൽകി. സ്തനാർബുദമായി മാറാൻ സാധ്യതയുള്ള തടിപ്പുകൾ, മുഴകൾ എന്നിവ മുൻകൂട്ടി കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുമെന്ന് അവകാശപ്പെടുന്ന

ഐ ബ്രസ്റ്റ് എക്സാം എന്ന ആധുനിക ഉപകരണമാണ് പരിശോധനയ്ക്ക് ഉപയോഗിച്ചത്.

അമേരിക്ക, ആസ്ട്രേലിയ തുടങ്ങിയ വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ

>>





>> നടത്താറുള്ള സൂക്ഷ്മമായ സ്ക്രീനിംഗ് കേരളത്തിൽ ആദ്യമായാണ് നടത്തുന്നത്. ക്യാമ്പിന്റെ ഉദ്ഘാടനം എം.സി.സി. ഡയറക്ടർ ഡോ.സതീശൻ ബാലസുബ്രമണ്യൻ നിർവ്വഹിച്ചു. പത്തു ദിവസം നടന്ന ക്യാമ്പിൽ 30 വയസ്സിനുമുകളിലുള്ള സ്ത്രീകളിൽ 3538 പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്തു. 205 പേർക്ക് തുടർപരിശോധനയായ മാമോഗ്രാം/അൾട്രാ സൗണ്ട് സ്കാൻ എന്നിവ ആവശ്യമാണെന്ന് കണ്ടെത്തി. ക്യാമ്പിന്റെ സമാപനം ബഹു. എം.പി. പി.കെ. ശ്രീമതി ടീച്ചർ നിർവ്വഹിച്ചു. ശ്രീ. ടി.വി രാജേഷ് എം.എൽ.എ, ഡോ. എ.പി.നീതു (എം.സി.സി), യു.ഇ. ലൈഫ് സർവ്വീസ് പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡിന്റെ ഡി.ഇ.ഒ. മധുകുമാർ, കുടുംബശ്രീ ജില്ലാമിഷൻ കോഡിനേറ്റർ ഡോ. എം.സുരജിത് എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു. ക്യാമ്പ് ടെസ്റ്റ് മാറ്റങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തവർക്ക് എം.സി.സി.യിൽ വച്ച് മാമോഗ്രാം/അൾട്രാ സൗണ്ട് സ്കാൻ എന്നിവ ലഭ്യമാകും. അർബുദം നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നവർക്ക് എം.സി.സി.യിൽ നിലവിലുള്ള സർക്കാർ ചികിത്സാ സ്കീമുകളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കാനാണുദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്. തുടർപരിശോധനയുടെ ഭാഗമായി ജൂൺ 19 മുതൽ മാമോഗ്രാം/അൾട്രാ സൗണ്ട് സ്കാനിംഗ് നടന്നു വരുന്നു. പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡണ്ട് കെ.വി രാമകൃഷ്ണൻ ചെയർമാനും സി.വി സുരേഷ് ബാബു കൺവീനറുമായുള്ള പഞ്ചായത്ത് തല കോർകമ്മിറ്റിയാണ് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്നത്.



അൻവിത



സഹദ്

അമൃതം

വജ്രശ്രീ



യാസീൻ





മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ

തലശ്ശേരി, കണ്ണൂർ ജില്ല, കേരളം

ഫോൺ: 0490 2355881 ഫാക്സ്: 0490 2355880 ഇ-മെയിൽ: mccfly@gmail.com വെബ്: www.mcc.kerala.gov.in



Chief Editor: Dr. B.Satheesan, Director, MCC | **Editorial Team:** Dr. Saina Sunilkumar, Bindu T, Harish Babu, Sobhith V K, Sheena E,
Design & Layout: Co-op. Press, Kannur-2 | **Printed and Published by** Malabar Cancer Centre, Moozhikkara P.O, Thalassery, Kannur
District, Kerala, India-670103. Phone: 0490 2355 881 | Fax: 0490 2355880 | Web: www.mcc.kerala.gov.in | For private circulation only.
Printed at Co-operative Press, Kannur-2 Ph: 0497-2707208, 2704648 presskannur@gmail.com