മഴക്കാലവും സാംക്രമികരോഗങ്ങളും

ഇൻഫർമേഷൻ–പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

മഴക്കാലവും സാംക്രമികരോഗങ്ങളും

ചീഫ് എഡിറ്റർ
ഡോ. കെ. അമ്പാടി

അഡീഷണൽ ചീഫ് എഡിറ്റർ
പി. വിനോദ്

ഡെപ്യൂട്ടി ചീഫ് എഡിറ്റർ
ആർ. അനിൽ കുമാർ

എഡിറ്റർ
നാഫിഹ്. എം

അസിസ്റ്റന്റ് എഡിറ്റർ
അരുൺ എസ്.എസ്.
ഇന്ദുശേഖർ കെ.എസ്.

ട്രാൻസ്‌ലേറ്റർ
പ്രസാദ് ഐ. ആർ

ഡിസൈനർ
പ്രകാശ് വി.എസ്.

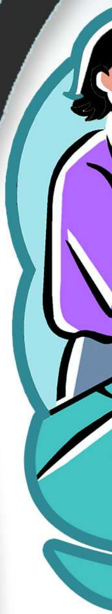
സർക്കുലേഷൻ:
കെ. ദീപ

അച്ചടി:
ഗവൺമെന്റ് സെൻട്രൽ പ്രസ്, മണ്ണന്തല
സൗജന്യവിതരണത്തിന്
ജൂൺ 2017
കോപ്പി:

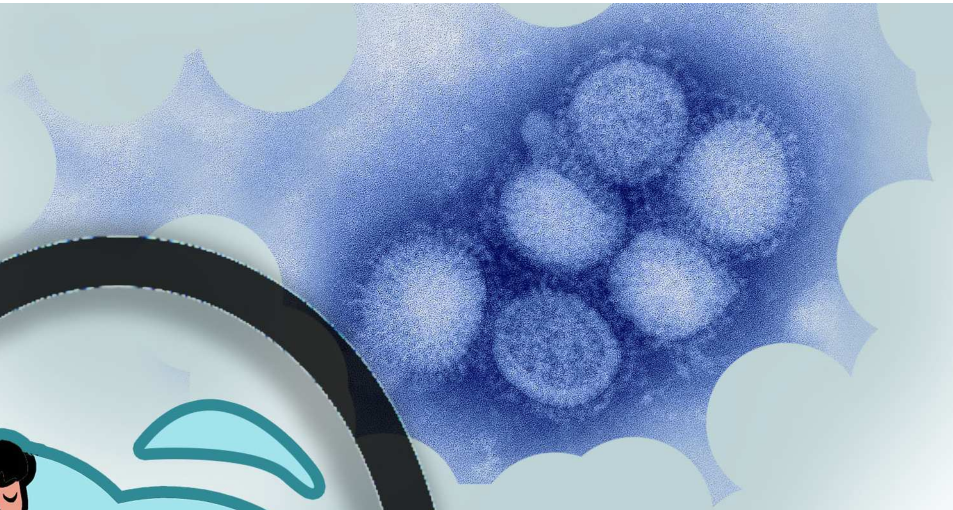
മഴക്കാലവും
സാംക്രമികരോഗങ്ങളും

മഴക്കാലരോഗങ്ങളെ അറിയാം

മഴക്കാലം തുടങ്ങുമ്പോൾ അസുഖങ്ങൾ വർധിക്കുന്നത് സാധാരണമാണ്. ജലദോഷ പനി, എച്ച്1 എൻ1, വൈറൽ പനി, , ഡെങ്കിപ്പനി, വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ, എലിപ്പനി, മഞ്ഞപ്പിത്തം എന്നിവയാണ് പ്രധാനമായി കണ്ടുവരുന്നത്. മേൽപ്പറഞ്ഞ അസുഖങ്ങൾക്കെതിരെ പൊതുജനങ്ങൾ ജാഗ്രത പാലിക്കണം.



എച്ച്1 എൻ1, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, ജലദോഷ പനികൾ മുതലായവ നമുക്ക് വരാതിരിക്കാൻ പ്രതിരോധശക്തി വർധിപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഇതിനായി ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നു.



- കഞ്ഞിവെള്ളം ഉപ്പ്, ചെറുനാരങ്ങ മുതലായവ ചേർത്ത് പോലെ ഊർജ്ജം നൽകുന്ന പാനീയങ്ങൾ നല്ല ചൂടോടെ ഇടവിട്ടിടവിട്ട് കുടിക്കുക രോഗമുള്ളപ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ചും.
- കൃത്യസമയത്ത് ആഹാരം കഴിക്കുക. അസുഖം ഉള്ളപ്പോൾ വായ്ക്ക് രുചിയില്ലായ്മ, വിശപ്പില്ലായ്മ എന്നിവ കാരണം ആഹാരം മുടക്കാതിരി ക്കുക.
- രോഗപ്രതിരോധത്തിന് വിറ്റാമിൻ എ, വിറ്റാമിൻ സി മുതലായവ ധാരാളമുള്ള പപ്പായ, മാങ്ങ നെല്ലിക്ക, ധാരാളം പച്ചിലക്കറികൾ എന്നിവ ദിവസവും കഴിക്കുക. ഇവ ദിവസവും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് പ്രധാന കാര്യമാണ്.
- ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കവും (ഏഴ്മണിക്കൂർ) വിശ്രമവും ഉറപ്പാക്കുക.
- ശാരീരിക ശുചിത്വം പാലിക്കുക.

ഭയപ്പെടേണ്ട പനി രോഗമല്ല

പനി ഒരു രോഗമല്ല, രോഗ ലക്ഷണമാണ്. പനികൾ അധികവും വൈറൽ പനികളാണ്, അവയ്ക്ക് മിക്കപ്പോഴും പലതരം പരിശോധനകളും, നിരവധി ഔഷധങ്ങളും വേണ്ട. സാധരണ വൈറൽ പനികൾ സുഖമാവാൻ മൂന്ന് മുതൽ അഞ്ചു ദിവസം വരെ വേണ്ടി വരാം.

പനിക്കെതിരെയുള്ള എല്ലാ മരുന്നുകളും ഏറ്റവും ലളിതമായ പാരസെറ്റമോൾ പോലും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ആശുപത്രിയിലായാലും വീട്ടിലായാലും ശരീരത്തിന് വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധയും പരിചരണവും നൽകേണ്ടതാണ്.

പനി വേഗം മാറാനും ക്ഷീണം കുറയ്ക്കാനും ചില മാർഗങ്ങൾ

- **ചൂടുള്ള പാനീയങ്ങൾ ക്രമമായി നിരന്തരം കുടിയ്ക്കുക. ഉപ്പുചേർത്ത കട്ടിയുള്ള കഞ്ഞിവെള്ളം, നാരങ്ങാവെള്ളം, ഇളനീർ എന്നിവ കട്ടൻ ചായ, കട്ടൻ കാപ്പി, ജീരക വെള്ളം, വെറും ചൂടുവെള്ളം എന്നിവയേക്കാൾ നല്ലതാണ്.**
- **നന്നായി വേവിച്ച മൃദുവായ പോഷക പ്രധാനമായ ഭക്ഷണവും ചുറ്റുവട്ടത്ത് ലഭ്യമായ പഴങ്ങളും ചെറിയ അളവിൽ ഇടവിട്ട് തുടർച്ചയായി കഴിക്കുക.**
- **പനി പൂർണ്ണമായി മാറും വരെ വിശ്രമിക്കുക. രോഗം വേഗം വിട്ടൊഴിയാൻ അതു സഹായിക്കും. ഇതിലൂടെ പനി പകരുന്നത് തടയുകയും ചെയ്യാം.**

ശ്രദ്ധിക്കുക

കുത്തിവയ്പ്പിനുവേണ്ടിയും, ഡ്രിപ്പിനു വേണ്ടിയും ഡോക്ടർമാരെ നിർബന്ധിക്കാതിരിക്കുക. മിക്കപ്പോഴും അവ ആവശ്യമില്ല. ചിലപ്പോൾ അവ വിറയൽ, വേദന, മനംപുരട്ടൽ തുടങ്ങിയ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാം. ഇവ ഒരു പക്ഷേ ഗുരുതരമായി തീരുകയും ചെയ്യാം.

കഴിക്കുന്ന പാരസെറ്റമോൾ ഗുളികകളെക്കാൾ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ടരീതിയിലും വേഗത്തിലും കുത്തിവെയ്പ്പുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല എന്നറിയുക.

നല്ല പ്രതിരോധത്തിന് നല്ല ശീലങ്ങൾ

പ്രതിരോധശക്തി കുറവുള്ളവരിൽ പകർച്ചവ്യാധി പിടിപെട്ടാൽ അതു മാരകമാവുകയും മരണം വരെ സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യാം അതിനാൽ മഴക്കാലരോഗങ്ങൾ തടയുക എന്നത് ഓരോ പൗരന്റെയും കടമയാണ് പഴകിയതും തുറന്നുവച്ചിരിക്കുന്നതുമായ ആഹാരം, മലിനജലം, ഈച്ച, കൊതുക്, എലി എന്നിവ വഴിയാണ് രോഗപ്പകർച്ചയുണ്ടാകുന്നത്. അതിനാൽ വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും പാലിക്കണം. ചൂടുള്ളതും മൂടിവച്ചതുമായ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ, തിളപ്പിച്ചാറിയ ശുദ്ധജലം എന്നിവ ശീലമാക്കുന്നതിലൂടെ മഴക്കാല രോഗങ്ങളെ നമുക്ക് അകറ്റിനിർത്താം.

തുമ്മുമ്പോഴും ചീറ്റുമ്പോഴും മൂക്കും വായും പൊത്തുക. സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകുക. വൈറൽ പനികൾ പടർന്നു പിടിക്കുന്നത് തടയാനും ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ വീട്ടിലെ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാതെ സൂക്ഷിക്കാനും ഈ ശീലം സഹായിക്കും.

സ്വയം ചികിത്സ അപകടകരമായ ഒരു ശീലമാണ്. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ മരുന്ന് വാങ്ങി കമിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

വീട്ടിൽ ചികിത്സിക്കുന്നവർ താഴെപ്പറയുന്ന ഘട്ടങ്ങളിൽ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചേരുക.

- **പ്രതീക്ഷിച്ച സമയം കൊണ്ട് പനി ഭേദമാകുന്നില്ല.**
- **നല്ല ചികിത്സയും പരിചരണവും ലഭിച്ച ശേഷവും പനി മൂർച്ഛിക്കുന്നു.**
- **ശരീരത്തിൽ പാടുകൾ, തിണർപ്പുകൾ, ജന്നി, രക്തസ്രാവം, മഞ്ഞപ്പിത്തം, മൂത്രത്തിൽ അളവ് കുറയുക, ശ്വാസം എടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്, പെരുമാറ്റ വ്യതിയാനം എന്നിങ്ങനെ സാധരണമല്ലാത്ത ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാവുന്നു.**
- **ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ വയ്യാതാകുന്നു.**

പ്രധാന മഴക്കാലരോഗങ്ങൾ

കൊതുകുജന്യരോഗങ്ങൾ

മലമ്പനി, മന്ത്, ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കുൻഗുനിയ ജപ്പാൻ മസ്തിഷക ജ്വരം തുടങ്ങിയവ കൊതുകു ജന്യരോഗങ്ങളാണ് സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നത്.അടുത്തകാലത്ത് ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ വീടിനകത്തും പുറത്തുമുള്ള എല്ലാ സ്ഥലങ്ങളും സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിച്ച് വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ ഇടയുള്ള വസ്തുക്കൾ നീക്കം ചെയ്ത് 'ഡ്രൈഡേ' ആചരിക്കേണ്ടതാണ്. വിദ്യാലയങ്ങളിൽ വെള്ളിയാഴ്ചയും ഓഫീസുകൾ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ ശനിയാഴ്ചയും വീടുകളിലും പരിസരങ്ങളിലും ഞായറാഴ്ച കളിലും കൊതുകിന്റെ ഉറവിടം നശിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള 'ഡ്രൈഡേ' ആചരിക്കണം.

ഡെങ്കി

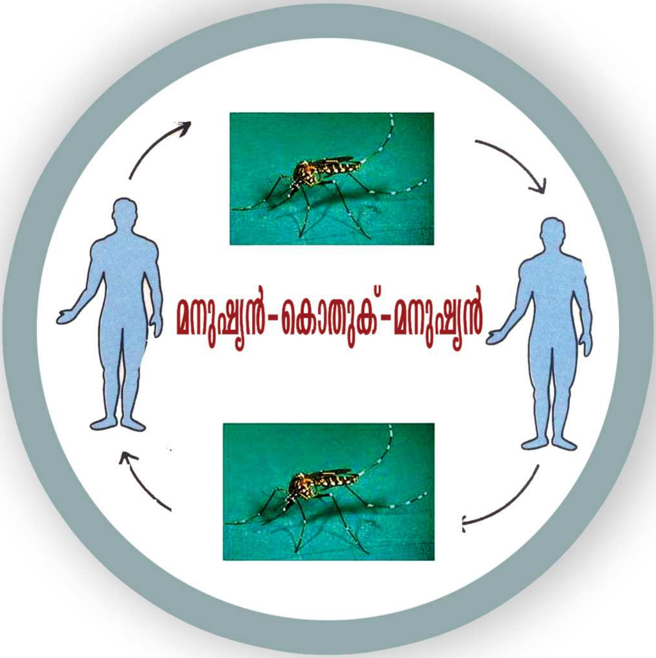
സംസ്ഥാനത്ത് ഡെങ്കിപ്പനി വ്യാപകമായി റിപ്പോർട്ടു ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ശുദ്ധജലത്തിൽ പെരുകുന്ന ഈഡിസ് വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട പെൺകൊതുകുകളാണ് രോഗം പരത്തുന്നത്. ബ്രേക്ക് ബോൺഫീവർ അഥവാ എല്ലുനുറുങ്ങുന്ന പനി എന്നും ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. മൂന്നുതരത്തിൽ ഇതു പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. സാധാരണ ഡെങ്കിപ്പനി, രക്തസ്രാവത്തിൽ കലാശിക്കുന്ന മരണം വരെ സംഭവിക്കാവുന്ന ഡെങ്കു ഹെമറേജിക് പനി, രക്തസമ്മർദ്ദവും നാഡിമിടിപ്പും തകരാറിലാക്കുന്ന മരണത്തിൽ കലാശിക്കുന്ന ഡെങ്കുഷോക്ക് സിൻഡ്രോം. ലക്ഷണം കണ്ടു തുടങ്ങിയാലുടൻ സ്വയം ചികിത്സയ്ക്ക് മുതിരാതെ ഉടനടി വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതാണ്

ജാഗ്രത
ഇവ ഗുരുതര ലക്ഷണങ്ങൾ

വയറുവേദന, ഛർദി, മനംപുരട്ടൽ, ശരീരത്തിൽ ചുവന്ന കുരുക്കൾ, അമിതമായ ക്ഷീണം, തലകറക്കം ബോധക്ഷയം, ശരീര ഭാഗത്ത് എവിടെയെങ്കിലും രക്തസ്രാവം എന്നിവ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഉടനടി ചികിത്സ തേടണം. തുടക്കത്തിലെ പനി അല്പം കുറഞ്ഞ ശേഷ മാണ് മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നതെങ്കിൽ അടിയന്തിരമായ് വിദഗ്ധ ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കണം. സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കി ആരംഭത്തിൽ തന്നെ ഡോക്ടറെ കണ്ട് ചികിത്സ തേടണം.

രോഗബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ പ്രത്യേക മുൻകരുതൽ സ്വീകരിക്കണം

- രോഗിയിൽ നിന്ന് കൊതുക് വഴി മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് രോഗം പകരാതിരിക്കാൻ പരിസരത്ത് വിവിധതരം കൊതുക് നശീകരണ സ്പ്രേകൾ ഉപയോഗിക്കണം. ഇതിനായ് എത്രയും പെട്ടെന്ന് അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ വിവരം അറിയിക്കേണ്ടതും. മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശ പ്രകാരമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തേണ്ടതുമാണ്.
- നഗരപ്രദേശങ്ങളിലെ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലും മറ്റു പ്രദേശങ്ങളില പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളേയും ഇതിനായി സമീപിക്കാവുന്നതാണ്.
- സാധാരണ ഡെങ്കിപ്പനി രോഗികൾക്ക് വിശ്രമവും പനിനിവാരണ ഗുളികകളും സമൃദ്ധമായ ജലാംശം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണവും പാനീയങ്ങളും കൊണ്ടുതന്നെ പൂർണ്ണമായും രോഗം ശമിക്കും. അപൂർവ്വം ചിലർക്ക് രോഗം ഗുരുതരമാകാം.



മലമ്പനി

അനോഫിലിയസ് കൊതുകൾ വഴി പകരുന്ന രോഗമാണ് മലമ്പനി. പല ജില്ലകളിലും ഒറ്റപ്പെട്ട രീതിയിൽ മലമ്പനി കണ്ടുവരുന്നു. ഇടവിട്ടുള്ള പനിയോടൊപ്പം വിറയലും പേശി വേദനയും തലവേദനയുമാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. വിറയലോടുകൂടി ആരംഭിച്ച് തുടർന്ന് ശക്തമായ പനിയും വിയർപ്പും ക്ഷീണവും ഉണ്ടാകുന്നു. ദിവസേനയോ ഒന്നിടവിട്ട ദിവസങ്ങളിലോ പനിയും വിറയലും ആവർത്തിക്കുന്നത് മലമ്പനിയുടെ ലക്ഷണമായി കരുതാം. മനംപിരട്ടൽ, ഛർദി, വയറിളക്കം, ചുമ, തൊലിപ്പുറത്തും കണ്ണിലും മഞ്ഞനിറം എന്നിവയും ഉണ്ടാകാം. രക്ത പരിശോധനയിലൂടെ മാത്രമേ മലമ്പനി സ്ഥിരീകരിക്കുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

മന്ത് രോഗം

ക്യൂലക്സ്, മാൻസോണിയ വർഗത്തിൽപ്പെട്ട മന്തുരോഗ വാഹകരായ പെൺകൊതുകൾ വഴിയാണ് മന്തുരോഗം പകരുന്നത്. മലിനജലം കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ഓടകളിലും കുഴികളിലും ശരിയായി അടച്ചു സൂക്ഷിക്കാത്ത സെപ്റ്റിക് ടാങ്കുകളിലുമാണ് ക്യൂലക്സ് കൊതുകുകൾ പെരുകുന്നത്. ശരീരം ചൊറിഞ്ഞു തടിച്ച് ചുവന്ന പാടുകൾ ഉണ്ടാകുക, കൈകാലുകളിൽ താത്കാലികമായ നീരുവന്ന് അത് സ്ഥിരമാകുക, വൃഷണങ്ങളിൽ വീക്കം, വേദനയോടുകൂടിയ കഴല വീക്കം, വിറയലോടു കൂടിയപനി എന്നിവയാണ് രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ.

ജപ്പാൻ ജ്വരം

ജപ്പാൻ മസ്തിഷ്കജ്വരം മാരകമായ വൈറസ് രോഗമാണ്. പനി, കഠിനമായ തലവേദന, ഛർദി തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ. ക്യൂലക്സ്, മാൻസോണിയ, അനോഫിലീസ് എന്നീ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകുകൾ വഴിയാണ് രോഗാണുക്കാൾ മനുഷ്യരിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നത്. ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ അടുത്തുള്ള പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ എത്തി വൈദ്യസഹായം തേടണം.

ചിക്കുൻഗുനിയ

ഈഡിസ് വിഗത്തിൽപ്പെട്ട പെൺകൊതുകാണ് ചിക്കുൻഗുനിയ രോഗം പകർത്തുന്നത്. സന്ധിവേദന, പേശിവേദന, തലവേദന,ഛർദി, ദേഹത്ത് തിണർപ്പ്, പനി എന്നിവയാണ് പ്രധാനരോഗലക്ഷണങ്ങൾ. ചിക്കുൻഗുനിയയും ഡെങ്കിപ്പനിയും പകൽ സമയത്തു കടിക്കുന്ന കൊതുകുവഴിയാണ് പകരുക.

കൊതുകു നശീകരണം

താഴെപറയുന്ന കൊതുക് നശീകരണ നിയന്ത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ കൊതുക്ജന്യ രോഗങ്ങളെ നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാനാകും

- പ്രകൃതിദത്തമായ ജലശേഖരണികളിൽ ഗപ്പിമത്സ്യം നിക്ഷേപിച്ച് കൂത്താടികളെ നശിപ്പിക്കുക.
- വെള്ളം ശേഖരിച്ചു വയ്ക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ കഴുകിയുണക്കിയ ശേഷം ജലം സംഭരിച്ച് ശുചിത്വമുള്ള തുണിയുപയോഗിച്ച് മൂടി വയ്ക്കണം.
- വർക്ക്ഷോപ്പ്, ടയർ റിപ്പയർ കടകൾ, ഗ്യാരേജ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ സൂക്ഷിച്ചിട്ടുള്ള ടയർ, ടിന്നുകൾ എന്നിവയിൽ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാതെ സുക്ഷി ക്കണം.
- തെങ്ങിൻ തോപ്പിലെ ചിരട്ടകൾ, ഇളനീർ കടകളിലെ ചിരട്ടയുൾപ്പെടെ തൊണ്ട് എന്നിവ കമഴ്ത്തി വയ്ക്കുക.

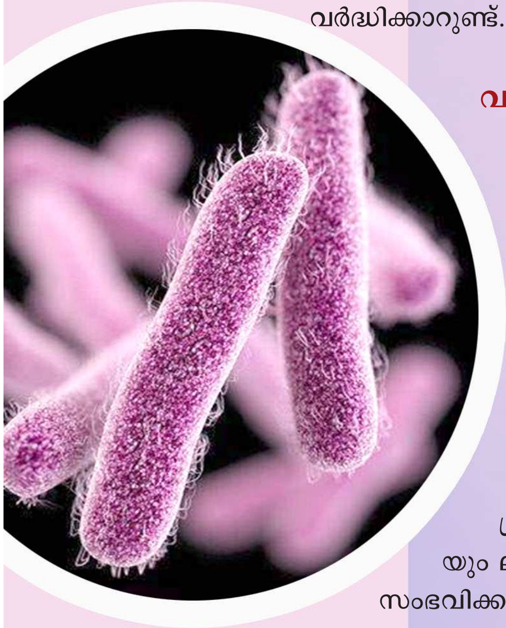
- റബർ തോട്ടങ്ങളിൽ റബർ പാൽ ശേഖരിക്കുന്ന ചിരട്ടകൾ, ലാറ്റക്സ് കപ്പുകൾ എന്നിവയിലെ ജലം ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ കമഴ്ത്തി കളയുക.
- ടാർപ്പോളിൻ ഷീറ്റുകളിൽ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്നില്ലെന്നുറപ്പു വരുത്തുക.
- പൈനാപ്പിൾ തോട്ടങ്ങളിൽ ചെടികളുടെ ചുവട്ടിൽ കൊതുക് മുട്ടയിടാതിരിക്കാൻ ടെമി ഫോസ് പോലുള്ള കുത്താടി നശീകരണ ലായനികൾ തളിക്കാവുന്നതാണ്.

- ഹോസ്റ്റലുകൾ, ലോഡ്ജുകൾ, ആശുപത്രികൾ പൊതുമേഖലാ സ്ഥാപനങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിലെ ജനാല കൾക്കും വാതിലുകൾക്കും കൊതുകു കടക്കാതിരിക്കാനുള്ള വലകൾ സ്ഥാപിക്കുക.
- കൊതുകുവലയടെ ഉപയോഗം ശീലമാക്കുവാൻ ബോധവൽക്കരണം നടത്തുക.
- തോട്ടത്തിലും മറ്റും ജോലി ചെയ്യുന്നവർ കൊതുകു കടി ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ ദേഹം മുഴുവൻ മൂടുന്ന വസ്ത്രം ധരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഡ്രൈഡേ അചരിക്കുക. വെള്ളിയാഴ്ച സ്കൂളുകൾ, ശനി സർക്കാർ പൊതുമേഖല സ്ഥാപ നങ്ങൾ, ഞായറാഴ്ച വീടുകൾ തോറും ഡ്രൈഡേ ആചരി ക്കുന്നുണ്ട്. ഓഫീസുകൾ ഈ ശീലങ്ങൾ നാം ഓരോരുത്തരും പിന്തുടർന്നാൽ കൊതുകു ജന്യരോഗങ്ങളിൽ നിന്നു മുക്തിനേടുവാൻ സാധിക്കും.

ജലജന്യരോഗങ്ങൾ

ജല ദൗർലഭ്യമനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രദേശങ്ങളിലും കാലവർഷത്തിലും സംസ്ഥാനത്ത് വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ, മഞ്ഞപ്പിത്തം എന്നീ രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കാറുണ്ട്.

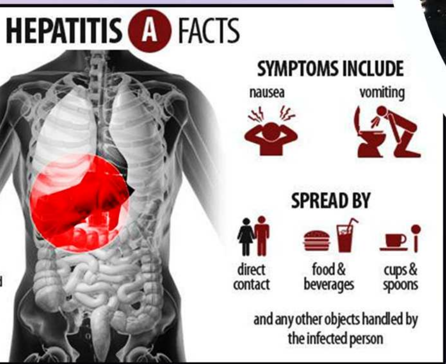


വയറിളക്കം

സാധാരണയിലും അയഞ്ഞ്ദ്രാവക രൂപത്തിൽ മല വിസർജനം ഉണ്ടാവുന്നതാണ് വയറിളക്കം. കുടി വെള്ളത്തിൽ കൂടിയും ആഹാര ത്തിലൂടേയും ജൈവാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതു വഴി ദഹനേ ന്ദ്രിയ വ്യൂഹത്തെ ബാധി ക്കുന്ന സാധാരണ രോഗമാണ് വയറി ളക്കം. എന്നാൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധയും പരിചരണവും ചികിത്സ യും ലഭ്യമാക്കിയില്ലെങ്കിൽ മരണം വരെ സംഭവിക്കാം.

മഞ്ഞപ്പിത്തം

കരളിനെ ബാധിക്കുന്ന വൈറസ് രോഗ മാണ് മഞ്ഞപ്പിത്തം. എ, ഇ വിഭാഗങ്ങൾ ആഹാരവും കുടിവെള്ളവും വഴി പകരുന്നവയാണ്. ബി,സി, ഡി, ജി എന്നീ വിഭാഗങ്ങൾ രോഗാണുക്കളുള്ള ഇഞ്ചക്ഷൻ സൂചികൾ, സിറിഞ്ചുകൾ, രക്തം, എന്നിവ വഴിയും, ലൈംഗിക ബന്ധം വഴിയും പകരുന്നവയാണ്. പനി, തലവേദന, ക്ഷീണം, ഓക്കാനം, ഛർദി തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ. രോഗം യഥാസമയം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ചികിത്സിക്കുകയും ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ എ വിഭാഗം മഞ്ഞപ്പിത്തം മരണകാരിയായി മാറുകും ചെയ്യാം.



ടൈഫോയ്ഡ്

സാൽമണല്ലെ ടൈഫി വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട ബാക്ടീരിയ വഴിയുണ്ടാകുന്ന രോഗമാണ് ടൈഫോയ്ഡ്. രോഗികളുടെയോ രോഗികളുടെയോ രോഗവാഹകരുടെയോ മലമൂത്ര വിസർജ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് രോഗാണുക്കൾ ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ കൂടിയും കുടിവെള്ളത്തിലൂടെയും ശരീരത്തിലെത്തിയാണ് രോഗമുണ്ടാകുന്നത്. കുറച്ച് ദിവസങ്ങളായി കൂടിവരുന്ന പനി, ശരീരവേദന, ക്ഷീണം, വിശപ്പില്ലായ്മ തുടങ്ങിയവയാണ് സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ. രക്ത പരിശോധനയിലൂടെ മാത്രമേ രോഗ നിർണയം പൂർണ്ണമായി സ്ഥിരീകരിക്കാനാവുകയുള്ളൂ. സാധാരണഗതിയിൽ രോഗാണു ശരീരത്തിലെത്തി രണ്ടാഴ്ചയോളം കഴിഞ്ഞാണ് രോഗമുണ്ടാകാറുണ്ടെങ്കിലും ഇത് ഒരാഴ്ച മുതൽ മൂന്നാഴ്ച വരെ ആയേക്കാം.

ജലജന്യ രോഗങ്ങൾ തടയാം

ആഹാരശുചിത്വം

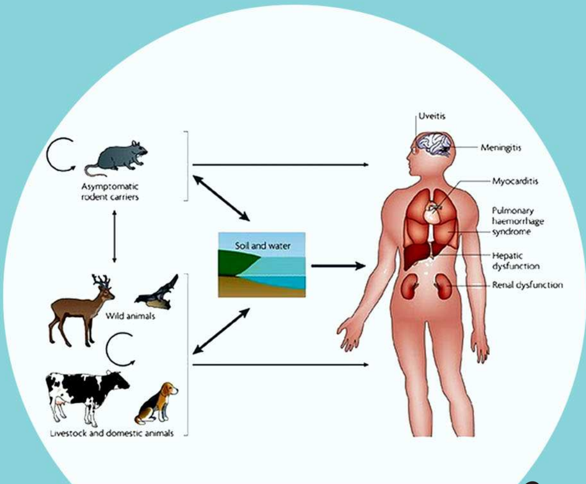
ആഹാരം എപ്പോഴും അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക, പഴകിയതും മലിനമായതുമായ ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുക, പഴവർഗങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും നന്നായി കഴുകി ഉപയോഗിക്കുക.

ശുദ്ധമായ കുടിവെള്ളം

തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കാനുപയോഗിക്കുക, വെള്ളം എപ്പോഴും അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക, കിണറിനുചുറ്റും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക, കുടിവെള്ള സ്രോതസുകൾ ഇടയ്ക്കിടെ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും ഐസ് ഇട്ട പാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

വ്യക്തി ശുചിത്വം

ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പും കഴിച്ചതിനു ശേഷവും ശൗചത്തിനു ശേഷവും സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുക.



ജന്തുജന്യ രോഗങ്ങൾ

എലിപ്പനി

എലി,പട്ടി,പൂച്ച, കന്നുകാലികൾ തുടങ്ങിയവയുടെ മൂത്രം വഴി പകരുന്ന രോഗമാണ് എലിപ്പനി. മൂത്രം വഴി മണ്ണിലും വെള്ളത്തിലുമെത്തുന്ന രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിലുള്ള മുറിവുകൾ വഴിയോ കണ്ണിലേയും വായിലേയും ശ്ലേഷ്മ സ്തരങ്ങൾ വഴിയോ ശരീരത്തിലെത്തിയാണ് രോഗമുണ്ടാക്കുന്നത്. വയലിൽ പണിയെടുക്കുന്നവർ, ഓട,തോട്, കനാൽ, കുളങ്ങൾ, വെള്ളക്കെട്ടുകൾ തുടങ്ങിയവ വൃത്തിയാക്കുന്നവർ എന്നിവരിൽ രോഗം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. ക്ഷീണത്തോടുകൂടിയ പനിയും തല വേദനയും പേശി വേദനയുമാണ് എലിപ്പനിയുടെ പ്രധാനലക്ഷണങ്ങൾ. കണ്ണിൽ ചുവപ്പ്, മൂത്ര കുറവ്, മഞ്ഞപ്പിത്ത ലക്ഷണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയും കണ്ടേക്കാം. കെട്ടിനിൽക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കളിക്കുന്നതും കുളിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കണം. പെട്ടന്നുള്ള മഴയിൽ നഗര പ്രദേശങ്ങളിൽ ഓടകൾ നിറഞ്ഞു കവിയുന്ന വെള്ളത്തിലൂടെയും എലിപ്പനി പകരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

എച്ച് 1 എൻ 1

ഡെങ്കിപ്പനിക്കൊപ്പം സംസ്ഥാനത്ത് വ്യാപകമായി എച്ച1 എൻ1 പനിയും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ജലദോഷപ്പനി, ചുമ, തൊണ്ടവേദന, ശ്വാസംമുട്ടൽ എന്നീരോഗലക്ഷണങ്ങൾ സാധരണ സമയം കൊണ്ടു

കുറയുന്നില്ലെങ്കിലോ ക്രമാതീതമായി കൂടുകയോചെയ്താൽ ഡോക്ടറുടെ സേവനം ഉടനടി സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്. 2009 മുതലാണ് എച്ച്1എൻ1 പകർച്ചപ്പനി ലോകവ്യാപകമായി രേഖപ്പെടുത്തിയത്. തുടർന്ന് ഭാരതത്തിലെ വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളിലും വ്യാപകമായി. 2017 തുടക്കം മുതൽ ഈ രോഗം സംസ്ഥാനത്ത് കൂടുതലായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നുണ്ട്. പലജില്ലകളിൽ നിന്നും എച്ച്1 എൻ 1 പകർച്ച പനി മരണവും രേഖപ്പെടുത്തിയ സാഹചര്യത്തിൽ ജനങ്ങൾ ഉചിതമായ ശ്രദ്ധയും ജാഗ്രതയും പുലർത്തേണ്ടതുണ്ട്.

ഡോക്ടർമാരും പാരാമെഡിക്കൽ സ്റ്റാഫും പൊതുജനങ്ങളും ഒന്നുപോലെ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ എച്ച1 എൻ1 പനി ഗുരുതരമാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. എന്നാൽ ഒസൽട്ടാമിവിർ എന്ന മരുന്ന് തക്കസമയത്ത് ഉപയോഗിച്ച് ചികിത്സിച്ചാൽ അസുഖം പെട്ടന്ന് കുറയ്ക്കാനും വിലപ്പെട്ട ജീവൻ രക്ഷിക്കാനും സാധിക്കും. എല്ലാ സർക്കാർ ആശുപത്രിയിലും ഈ മരുന്ന് ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളും ഒസൽട്ടാമിവിർ മരുന്ന് ജീവൻ രക്ഷാ ഔഷധമെന്ന നിലയിൽ കരുതി കമ്പനികളിൽ നിന്നും നേരിട്ട് സംഭരിച്ച് വയ്ക്കുകയും, സർക്കാർ സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിലെല്ലാം എച്ച്1 എൻ1 പനിക്കെതിരെയുള്ള എ.ബി.സി. മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതുമാണ്. ഒന്ന് ശ്രദ്ധിച്ചാൽ എച്ച്1 എൻ1, പകർച്ചപനി, മറ്റ് ശ്വാസകോശ അണുബാധകൾ എന്നിവയെ വളരെ ലളിതമായ രീതിയിൽ പ്രതിരോധി ക്കാൻ സാധിക്കും..

ഗർഭിണികൾ, പ്രമേഹഹൃദയവൃക്ക രോഗികൾ തുടങ്ങി ദീർഘകാല ആരോഗ്യ അസ്വസ്ഥകൾ ഉള്ളവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധപാലിക്കണം. നേരിയതോതിൽ ജലദോഷം, ചുമ, പനി ബാധിച്ചാൽ പോലും ഉടൻ ഡോക്ടറെ കണ്ട് ചികിത്സിക്കണമെന്നും ഒസൽട്ടാമീവിർ ചികിത്സയെപറ്റി ആരായണമെന്നും സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കണമെന്നും നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്.