

After Flood, Relief Camps, Life Style Diseases

ഭൂരിതാശ്വാസ ക്യാമ്പുകളിൽ കഴിയുമ്പോഴും ചികിത്സാചര്യകൾ പാലിക്കാം ശ്രദ്ധിക്കണം, ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ



പ്രളയബാധിത ഗുത്തെക്കുറിച്ച് പറയുമ്പോൾ പകർച്ചവ്യാധി നിയന്ത്രണത്തിനാണ് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം അത് അനിവാര്യവുമാണ്. പക്ഷേ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ അവഗണിക്കരുത്. പ്രത്യേകിച്ചു കേരളം പോലെ ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ വളരെ കൂടുതലായ സ്ഥലമാണത്. ഭൂരിതാശ്വാസ ക്യാമ്പുകളിൽ കഴിയുന്നവരിലും വീടുകളിലേക്കു മടങ്ങിയവരിലും പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയുള്ള ഒട്ടേറെപ്പോലുള്ള ഇവർ നേരിടുന്ന ആരോഗ്യ വെല്ലുവിളികൾ പലതാണ്.

1. മരുന്നുകളുടെ നഷ്ടം: ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന പിരിയറുകൾ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവരുടെ രോഗാവസ്ഥ കൂടാനിടയാക്കാം.
2. മരുന്നുകൾ മുടങ്ങുന്നത്: പതിവായി കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന മരുന്നുക



മലയാള മനോരമ 'കുടിയുണ്ട് നാട്' പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി ഭൂരിതാശ്വാസ ക്യാമ്പിൽ നടത്തിയ മെഡിക്കൽ പരിശോധനയിൽ നിന്ന്.

ളം കുറിച്ചിടകളും മറ്റു ചികിത്സാ രേഖകളും എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ട സ്ഥിതിയിലാണു മിക്കവാറും.

3. തെറ്റായ ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം: ഒഴിവാക്കേണ്ട ആഹാരസാധനങ്ങൾ പലതും ക്യാമ്പുകളിൽ കഴിക്കേണ്ടി

വരുന്നു. നിയന്ത്രണങ്ങൾ പാലിക്കാനാകുന്നില്ല.

4. വ്യായാമം ഒട്ടുമില്ല. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ വഷളാക്കുന്ന ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ ഗുരുതര പ്രശ്നങ്ങൾക്കു വഴിവയ്ക്കും. ദുരന്തമേഖലയിൽ നിന്ന് പുറത്തുപോകാതെ, പക്ഷാഘാതം തുടങ്ങിയവ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ടെന്നതും ശ്രദ്ധിക്കാം.

ചെയ്യാവുന്നതും:

1. ഇൻസുലിൻ ലഭ്യമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ തത്സമയമായ ഗുളിക ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം വാങ്ങിക്കഴിക്കാം.
2. ഇൻസുലിൻ പ്രിങ് ഇല്ലെങ്കിൽ മൺപാത്രത്തിൽ സൂക്ഷിക്കാം.
3. ഉപ്പ്, മധുരം, എണ്ണയിൽ പൊരിച്ചവ, പച്ചുടം തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കണം.
4. ദുരന്തത്തിന്റെ ആഘാതം വളരെ വലുതാണ്. പക്ഷേ, നമുക്കു തിരിച്ചുവരുന്ന മതിയാകൂ അസുഖങ്ങൾ വഷളായുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടി ഇതിനിടയിൽ താങ്ങാനാകില്ലെന്നാർക്കാം.



ശ്രദ്ധിക്കാൻ:

1. സന്ദർശിക്കാൻ എത്തുന്ന ഡോക്ടർമാരോട് രോഗിവാദങ്ങൾ പറയണം.
2. അപസ്മാരബാധയ്ക്കുണ്ടായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം.
3. ഹൃദയ രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ രക്തം കട്ടപിടിക്കാതിരിക്കാൻ നിത്യവും കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ മുടങ്ങുന്നത് അപകടമാണ്.
4. തകർന്ന വീടുകളിലേക്ക് ഒറ്റയ്ക്കു പോകരുത്.
5. കഴിയുന്നതും വേഗം ആരോഗ്യ ദിനചര്യകൾ പുനഃസ്ഥാപിക്കണം.

വിവരങ്ങൾക്കു കടപ്പാട്: ഡോ. ബി. പത്മകുമാർ, ജനറൽ മെഡിസിൻ വിഭാഗം, ഡയാവി, ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജ്.