ESTD:1976

കാരവൽ

1195 കർക്കിടകം 20, 1441 ദുൽഹജ്ജ് 14, 2020 ആഗസ്റ്റ് 4 ചൊവ്വ

കോവിഡ് ഇനിയും വ്യാപകമാവാൻ അനുവദിക്കരുത്

കോവിഡ് ഭീകരാവസ്ഥയിലേക്കു മാറുകയാണോ?

നാട് അത്തരത്തിൽ സംശയിക്കുന്നു. കോവിഡ് വ്യാപനം തടയുന്നതിനു സർക്കാരും ആരോഗ്യ വിഭാഗവും പൊലീസും ഉപദേശങ്ങളും മുന്നറിയിപ്പുകളും താക്കീതുകളും ആറു മാസമായി തുടരുന്നുണ്ട്.

പരസ്പരം അകലം പാലിക്കുകയും മുഖാവരണം ധരിക്കുകയും സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്താൽ മഹാമാരിയെ തടഞ്ഞു നിറുത്താൻ കഴിയുമെന്ന് ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ആവർത്തിച്ചു മുന്നറിയിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ മുന്നറിയിപ്പുകൾ ചിലരെങ്കിലും അവഗണിക്കുന്നു. ധിക്കരിക്കുക പോലും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നതിനു നിരവധി തെളിവുകൾ കൺമുന്നിൽ തെളിഞ്ഞു നിൽക്കുന്നു.

കഴിഞ്ഞതൊക്കെ മറക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴും ചിലർ മുൻകരുതൽ നിബന്ധനകളുടെ ലംഘനം തുടരുന്നു. സ്ഥാപനങ്ങളിലും റേഷൻ കടകളിലും ആണ് മുൻ കരുതൽ നടപടികളിൽ പ്രധാനമായ പരസ്പര അകലം പാലിക്കുക എന്നതു പരസ്യമായി അവഗണിക്കുകയോ, ധിക്കരിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നത്.

ഇത്തരം നിലപാടുകളെ എതിർക്കാൻ സമൂഹം പലപ്പോഴും തയ്യാറാകാത്തതു മഹാമാരിയെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നതുപോലെയാവുന്നു. അതിന്റെ കെടുതി സമൂഹം മുഴുവൻ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നു.

എല്ലാ രീതിയിലും വിഷമിക്കുകയും ഭയപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന സമൂഹത്തിനു കൂടുതൽ പ്രതിസന്ധി ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന നിലപാടുകളിൽ നിന്നു എല്ലാവരും അറിഞ്ഞുകൊണ്ടു പിന്മാറേണ്ടതാണ്. മുഖ്യമന്ത്രി ഇക്കാര്യം കഴിഞ്ഞ ദിവസം മുന്നറിയിച്ചിട്ടുമുണ്ട്.

കോവിഡ് മുൻകരുതൽ നിർദ്ദേശങ്ങളുടെ ലംഘനം വർധിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. നിബന്ധനകൾ പാലിക്കാത്തവർക്കെതിരെ കർശന നടപടി വേണ്ടിവരുമെന്നും അദ്ദേഹം മുന്നറിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഇപ്പോഴത്തെ പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിൽ കർശന നടപടികൾ ഒഴിവാക്കാൻ അധികൃതർ പരമാവധി ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു ജനങ്ങൾക്കു തന്നെ ബോധ്യമുണ്ട്. കോവിഡിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ലോക്ക്ഡൗൺ ഏർപ്പെടുത്തിയ ശേഷം കണ്ടയിൻമെന്റ് മേഖലകളിലും ട്രിപ്പിൾ ലോക്കിട്ട പ്രദേശങ്ങളിലുമൊക്കെ മരുന്നും ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളും എത്തിച്ചു കൊടുക്കുകയും ചെയ്തതു പൊലീസിന്റെ സേവന രംഗത്തെ എക്കാലത്തെയും അവിസ്മരണീയ മുഹൂർത്തമായി ഇന്നും തെളിഞ്ഞു നിൽക്കുന്നുണ്ട്.

ജനങ്ങളുടെ സുരക്ഷിതത്വത്തിനു വേണ്ടി പൊലീസിനെപ്പോലെ ആരോഗ്യ വിഭാഗവും മാനവികതയുടെ ആൾരൂപങ്ങളെപ്പോലെ പ്രവർത്തിച്ചതും സമൂഹത്തിനെന്നും ചാരിതാർത്ഥ്യത്തോടെ മാത്രമേ ഓർക്കാനാവൂ.

ആറുമാസമായി ഈ യജ്ഞം തുടരുകയാണ്. എന്നും ഇങ്ങനെതന്നെ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കാൻ അപകടസാഹചര്യത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ആർക്കാണു കഴിയുക? എത്ര നാൾ അതുചെയ്യാനാവും? എന്നിട്ടും തികഞ്ഞ നന്മയോടെ ആരോഗ്യ വിഭാഗത്തിലെ അടിത്തട്ടു മുതൽ തലപ്പത്തുവരെയുള്ളവർ തങ്ങളുടെ ദൗത്യം നിർവ്വഹിക്കുന്നു. ഇതിനിടയിൽ ആരോഗ്യ വിഭാഗം പ്രവർത്തകരും പൊലീസും രോഗത്തിന് അടിമപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

നല്ലതിനും നന്മയ്ക്കും സമൂഹത്തിനും വേണ്ടി സംഘം ചേരാനുള്ള മനസ്സ് എല്ലാവരും പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ട സമയമാണിത്. ഈ സാഹചര്യത്തെ മുതലെടുപ്പിനു വേണ്ടിയുള്ള കൊയ്ത്തുകാലമാക്കാൻ പല ശക്തികളും വ്യക്തികളും ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും പൊതു താൽപ്പര്യം ആരും വിസ്മരിക്കരുത്.

ഇനിയും രോഗ വ്യാപനം തുടർന്നുകൊണ്ടിരുന്നാൽ സമ്പൂർണ്ണ ലോക്ക്ഡൗൺ ആക്കാതിരിക്കാനാവില്ല. ആക്കാനുമാവില്ല. ജനങ്ങൾക്കാകെ ഇനിയും ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ സൗജന്യമായും അല്ലാതെ പോലും കൂടുതൽ നാൾ നൽകാൻ സർക്കാരിനുമാവില്ല. ജോലിയും കൂലിയും ഇല്ലാതെ എത്രപേർക്ക് എത്ര കാലം പിടിച്ചു നിൽക്കാൻ കഴിയും?

പ്രയാസമാണ് ഈ പ്രതിസന്ധികളെ വിളിച്ചു വരുത്തുകയും മറികടക്കുന്നതും നമ്മൾ ഓരോരുത്തരുടെയും പ്രവൃത്തിയെ അനുസരിച്ചായിരിക്കും. സർക്കാരും ആരോഗ്യ വകുപ്പും നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മുന്നറിയിപ്പുകൾ ഒറ്റശക്തിയും ഒരേ ചലനവുമായി എല്ലാവരും അക്ഷരം പ്രതി പരിപാലിച്ചാലേ ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതീക്ഷ നമുക്കു വച്ചു പുലർത്താനാവൂ. നാളെ നമുക്കുള്ളതാണ്. നമ്മുടെ പിൻമുറക്കാർക്കുള്ളതാണ് എന്നതു നമുക്കു മറക്കാനാവുമോ?

മഹാമാരിക്കിടയിൽ മാഫിയകളും

ലോകത്തു എന്തു സംഭവിച്ചാലും ജനങ്ങൾ എന്തൊക്കെ നേരിട്ടാലും തങ്ങൾക്കു പണം മതിയെന്ന് കരുതുന്ന ഒരു സംഘം നാട്ടിമുണ്ട്.

മനുഷ്യർ ഉള്ളിടത്തൊക്കെ ഇത്തരം മനോഭാവവുമുണ്ടായേക്കാം. എന്നാൽ ഏതു മനോഭാവവും രാജ്യത്തിന്റെ താൽപ്പര്യം വരെയേ പോകാവൂ. അതു ചാടിക്കടക്കാൻ ശ്രമമുണ്ടായാൽ അക്കാര്യം തിരിച്ചറിയാനും ചെറുക്കാനും രാജ്യത്തിനു കഴിയണം. ഭരണ നേതൃത്വം വഹിക്കുന്നവർ ആരായാലും അവരതു നിർവ്വഹിച്ചേ തീരൂ.

കോവിഡ് കാലത്തു ജനങ്ങൾ ഭയാശങ്കകളിലാണ്. ഈ സാഹചര്യം ഉപയോഗിച്ചു രാജ്യത്തിന്റെ സുരക്ഷയെപ്പോലും വെല്ലുവിളിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ അതിർത്തിക്കടുത്തുനിന്നുണ്ടാവുന്നു. അതേസമയം അത്തരം ശക്തികളെ സഹായിക്കാനെന്ന തരത്തിൽ രാജ്യത്തിനുള്ളിൽ കള്ളക്കടത്തും മയക്കുമരുന്നു വിപണനവും പ്രകൃതി ധാതുക്കളുടെ അനിയന്ത്രിക ചൂഷണവും കൊള്ളയും സാമൂഹ്യ വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളും പൂർണ്ണതോതിൽ തുടരുന്നുണ്ട്.

നാട് മുഴുവൻ മഹാമാരിയായ കോവിഡിനെ പിടിച്ചു കെട്ടുന്നതിന് അതീവ ജാഗ്രത തുടരുന്നതിനിടയിലാണ് ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നത്.

മാത്രമല്ല, ഏറ്റവും വലിയ രാജ്യദ്രോഹക്കുറ്റങ്ങൾക്കു സംസ്ഥാന ഭരണ നേതൃത്വം വഹിക്കുന്ന മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ഓഫീസിനെയും മറ്റൊരു വിദേശ രാജ്യത്തിന്റെ എംബസിയെയും അവിടത്തെ ഉദ്യോഗസ്ഥന്മാരെയുമൊക്കെ മറയാക്കുക കൂടി ചെയ്തുവെന്ന് ഇപ്പോൾ തെളിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഒപ്പം മറ്റുപല ആരോപണങ്ങളും ഉയർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇതിന് മുഖ്യമന്ത്രി ഉത്തരവാദിയാണെന്നു കുറ്റം ചാർത്തികൊടുക്കേണ്ട കാര്യമില്ല. ഭരണത്തെ കുറിച്ചും സംസ്ഥാനത്തെക്കുറിച്ചും ജനങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ സ്വഭാവങ്ങളും വ്യക്തമായി മുഖ്യമന്ത്രിക്ക് അറിയാവുന്നതാണ്. അത്ര കൃത്യമായ ഒരു പ്രത്യയ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പ്രധാന നടത്തിപ്പുകാരിൽ ഒരാളുമാണദ്ദേഹം.

അങ്ങനെയൊരാൾ തന്റെ ഓഫീസിനെക്കുറിച്ചും അവിടെ നടക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളും ഓരോ ദിവസത്തെയും പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ നേട്ടവും കോട്ടവും ഗുണവും ദോഷവും വിലയിരുത്തില്ലെന്നും അന്വേഷിക്കുന്നില്ലെന്നും ആർക്കാണ് കരുതാനാവുക? എന്തിന്, അത്തരമൊരവസ്ഥയെക്കുറിച്ചു മുഖ്യമന്ത്രിക്കു തന്നെ ചിന്തിക്കാൻ കഴിയുമോ?

ഇതു സംബന്ധിച്ചു പ്രതിപക്ഷ നേതാവ് മുഖ്യമന്ത്രിയോടു 10 ചോദ്യം ചോദിച്ചിട്ടുണ്ട്. പത്തിനല്ല, പതിനായിരം ചോദ്യങ്ങൾക്കും മറുപടി പറയാൻ കെൽപ്പുള്ള നേതാവാണ് മുഖ്യമന്ത്രിയെന്ന് പാർട്ടിയും പ്രവർത്തകരും വിശ്വസിക്കുന്നുമുണ്ട്.

പ്രതിപക്ഷ നേതാവിന്റെ ചോദ്യം, സംഗതി വിവാദമായി കത്തി നിൽക്കുന്ന സമയത്തായതിനാൽ ജനങ്ങളൊക്കെ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രതിപക്ഷ നേതാവ് ചോദിക്കുന്നതൊക്കെ ശരിയല്ലേ എന്ന സംശയവും പൊതുവെ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്.

ഈ സാഹചര്യത്തിൽ കേന്ദ്ര ഏജൻസികൾ അന്വേഷിക്കുകയല്ലേ, അവർ അന്വേഷിച്ചു കണ്ടുപിടിക്കട്ടെ, നടപടിയെടുക്കട്ടെ എന്നു പറഞ്ഞ് എത്ര കാലം മാറി നിൽക്കാനാവും. കേന്ദ്ര ഏജൻസികളെ അന്വേഷണത്തിനു നിയോഗിച്ചവരെ അവർ കാര്യങ്ങൾ ധരിപ്പിക്കുകയും നടപടികൾ എടുക്കുകയും ചെയ്യുമെന്ന് എല്ലാവരും കരുതുന്നുമുണ്ട്.

എന്നാൽ സംഗതിയൊക്കെ ആസൂത്രണം ചെയ്തു നടപ്പാക്കിയതു സംസ്ഥാനത്തായതു കൊണ്ടും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി അന്വേഷണം നേരിട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു കൊണ്ടും തന്റെ കൈയിൽ ആ ചോരക്കറ പറ്റിയിട്ടില്ലെന്നും തന്റെ മനസ്സ് കളങ്കമായിട്ടില്ലെന്നും ജനങ്ങളെ ബോധ്യപ്പെടുത്താനുള്ള ബാധ്യത കേരള മുഖ്യമന്ത്രിക്കില്ലെന്നു എങ്ങനെയാണു കരുതാനാവുക.

ഇത്തരം ഒരാരോ പണം ഉയരുമ്പോൾ തന്റെ സംശുദ്ധി തെളിയിക്കാൻ എന്താണ് വേണ്ടതെന്നു വച്ചാൽ അതു മുഖ്യമന്ത്രി തന്നെയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. ആവശ്യമെങ്കിൽ അതിനു ജനങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം ആരായാനും അദ്ദേഹത്തിന് അവകാശമുണ്ട്.

എന്തായാലും രാജ്യദ്രോഹ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച സൂചനകൾ നിസ്സാര വൽക്കരിക്കാനാവുമോ? രാജ്യവും സംസ്ഥാനവുമൊക്കെ ഉണ്ടായെങ്കിലേ മന്ത്രിമാരും മുഖ്യമന്ത്രിയുമൊക്കെ ഉണ്ടാവൂ.

കെ. അശോകൻ, മുള്ളേരിയ

ഗൾഫുനാടുകളിലെ മൂത്രാശയ കല്ലുകളും ചികിത്സാരീതികളും

ഡോ. പി കെ ജി

മധ്യപൗരസ്ത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ മൂത്രാശയ കല്ലുകളും അതു സംബന്ധമായ അനുഭവങ്ങളും വളരെ സാധാരണമാണ്. ഈ അനുഭവങ്ങൾ ഏറ്റവും കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നതും പ്രകടമായി അനുഭവപ്പെടുന്നതും മാർച്ച് മുതൽ ഒക്ടോബർ വരെയുള്ള കാലയളവിലാണ്. അതായത് ഇവിടുത്തെ വേനൽ ക്കാലത്താണ്. ഈ പ്രദേശത്തെ ശീതകാലത്ത്, അതായത് നവംബർ മുതൽ മാർച്ച് വരെയുള്ള കാലഘട്ടത്തിൽ ഈ അസുഖം അധികം ശല്യപ്പെടുത്താറില്ല. വളരെ വിരളമായിട്ടാണ് പ്രകടമാവുന്നത്. അതിന്റെ പ്രധാന കാരണം ഇവിടുത്തെ പ്രത്യേക കാലാവസ്ഥയും ഭക്ഷണ രീതിയും ആണ് എന്ന് നിസ്സംശയം പറയാം. വേനൽകാലത്ത് ഇവിടുത്തെ താപനില പകൽ സമയത്ത് 35 മുതൽ 50 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് വരെയാണ്. ഇത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ബാധിക്കുന്നത് പുറമെ ജോലി ചെയ്യുന്ന വ്യക്തികളിലാണ് എന്ന് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. ഏത് ആശുപത്രിയിലെ സ്ഥിതിവിവര കണക്കെടുത്താലും മൂത്രാശയ ക്കല്ലുകൾ മൂലം ആശുപത്രിയെ സമീപിക്കുന്നവരിൽ 75ശതമാനം പേരും പുറം ജോലിക്കാരാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെയാണ് ഈ കാലത്ത് മദ്ധ്യാഹ്നത്തിൽ ഇവിടെ ജോലിക്ക് വിലക്ക് ഏർപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതും.

മറ്റുള്ളവർക്കും ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ കല്ലുകളുടെ രോഗം കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. അതിന്റെ പ്രധാന കാരണം ഉയർന്ന താപനില മൂലം ശരീരത്തിന് സംഭവിക്കുന്ന നിർജ്ജലീകരണവും വരൾച്ചയുമാണ്. നമ്മൾ എത്രതന്നെ വെള്ളം കുടിച്ചാലും ശരീരത്തിൽ അദൃശ്യമായ അനിയന്ത്രിതമായ വിയർപ്പ് മൂലം (അറിയാതെയുള്ള വിയർപ്പ് മൂലം) ജലം ശരീരത്തിന് നഷ്ടമാകുന്നു. ഇക്കാരണത്താൽ വൃക്കകൾക്ക് സാധാരണയായി രൂപപ്പെടുന്ന അതിസൂക്ഷ്മമായ പരലുകളെ വിസർജ്ജിച്ച് പുറത്തുകളയാൻ തക്കവണ്ണം ജലം ലഭിക്കാതെ പോകുന്നു. അതായത് മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുന്നു. അതുമൂലം വൃക്കകളിലെ സൂക്ഷ്മമായ അറകളിൽ ഈ പരലുകൾ അടിഞ്ഞുകൂടി കിടക്കാനും അവ ഒട്ടിച്ചേർന്ന് വലിയ പരലുകളും പിന്നീട് കല്ലുകളായി രൂപാന്തരപ്പെടാനും കാരണമാകുന്നു. അതുകൊണ്ട് നിർജ്ജലീകരണമാണ് ഇതിന്റെ ഒരു പ്രധാന കാരണം.

പിന്നെ ഒരു മുഖ്യ കാരണമാണ് ഇവിടുത്തെ ഭക്ഷണരീതി അഥവാ ഭക്ഷണശൈലി. പൊതുവെ ജനങ്ങൾ മാംസാഹാരം കഴിക്കുന്നവരാണ്. അതായത് മട്ടൻ, ചിക്കൻ, മത്സ്യം മുതലായവ ദിനചര്യയുടെ ഒരു പ്രധാന ഭാഗമാണ്. ഇവയുടെ ദഹന പ്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം വൃക്കകളിൽ ധാരാളം സോഡിയം, കാൽസ്യം, ഓക്സലേറ്റ്, ഫോസ്ഫേറ്റ്, യൂറിക് ആസിഡ് മുതലായവയുടെ പരലുകൾ വിസർജ്ജിക്കപ്പെടുന്നു. ഇവ ഒത്തു ചേർന്നും അടിഞ്ഞുകൂടിയും പുറത്തുചാടിപ്പോകാൻ ആവശ്യമായ ജലം ലഭിക്കാതെയും വരുമ്പോൾ വൃക്കകളിലെ സൂക്ഷ്മ അറകളിൽ, ചെറിയ കല്ലുകളായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു.

ഇതിനു പുറമെ മറ്റുചില ഘടകങ്ങളും കല്ലുകൾ രൂപം കൊള്ളുവാൻ പ്രചോദനം നൽകുന്നുണ്ട്. ചില വ്യക്തികളിൽ ജനിതകമായ രോഗങ്ങൾ, ജൈവ രസതന്ത്രപരമായ വൈവിദ്ധ്യങ്ങൾ, ചില വൃക്കകളുടെ ഘടനാപരമായ വ്യതിയാനങ്ങൾ, ഇവയെല്ലാം മൂത്രാശയ കല്ലുകൾ രൂപംകൊള്ളുവാനുള്ള അവസരങ്ങൾക്ക് ആക്കം കൂട്ടുന്നു.

> മൂത്രാശയകല്ലുകൾ 90 ശതമാനവും പുരുഷൻമാരെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് ഗൾഫ് നാടുകളിൽ. കല്ലുകളുടെ പ്രഭവകേന്ദ്രം വൃക്കകൾ തന്നെയാണ്. അത് പ്രകടമാകുന്നത് വൃക്കകളിലാവാം. വൃക്കകളിൽ നിന്നുള്ള നാളിയിലാവാം, മൂത്രസഞ്ചിയിലാവാം, മൂത്രക്കുഴയിലുമാവാം. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ, കല്ലുകളുടെ സ്ഥാനത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. വൃക്കകളിലോ, അതിന്റെ നാളിയിലോ ആണെങ്കിൽ അതതു വശത്തുള്ള വയറു വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു.

ഇങ്ങനെയുള്ള വിവിധ ഘടകങ്ങൾ ഈ ശക്തമായ സൂര്യതാപത്തിന്റെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ പുറംജോലി ചെയ്ത് ജീവിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് ഈ കല്ലുരോഗത്തിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാനുള്ള അവസരം നിഷേധിക്കുന്നു. ഇവർ മൂത്രാശയക്കല്ലു രോഗത്തിന് വിധേയരാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

മൂത്രാശയകല്ലുകൾ 90 ശതമാനവും പുരുഷൻമാരെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് ഗൾഫ് നാടുകളിൽ. കല്ലുകളുടെ പ്രഭവകേന്ദ്രം വൃക്കകൾ തന്നെയാണ്. അത് പ്രകടമാകുന്നത് വൃക്കകളിലാവാം. വൃക്കകളിൽ നിന്നുള്ള നാളിയിലാവാം, മൂത്രസഞ്ചിയിലാവാം, മൂത്രക്കുഴയിലുമാവാം. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ, കല്ലുകളുടെ സ്ഥാനത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. വൃക്കകളിലോ, അതിന്റെ നാളിയിലോ ആണെങ്കിൽ അതതു വശത്തുള്ള വയറു വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു. അതിശക്തമായോ ലഘുവായോ ആവാം ഈ വേദന. അനുബന്ധമായ മൂത്രകടച്ചിൽ, രക്തസ്രാവം, ഛർദ്ദി, എന്നിവയും അനുഭവപ്പെടാം. മൂത്രാശയത്തിലോ, മൂത്രക്കുഴലിലോ ആണെങ്കിൽ മൂത്രം പൂർണമായോ ഭാഗികമായോ തടസ്സപ്പെടുവാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.

വേദന, മൂത്രപ്പഴുപ്പ്, വൃക്കകൾക്ക് സംഭവിക്കുന്ന പ്രവർത്തന തടസ്സം എന്നിവയുടെ ഗുരുതരാവസ്ഥ പരിഗണിച്ച് അടിയന്തരമായ ചികിത്സ അല്ലെങ്കിൽ ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ഈ മൂത്രാശയക്കല്ലുകളുടെ രോഗ നിർണ്ണയത്തിന് വ്യക്തമായ മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. വളരെ ലളിതമായ മൂത്ര പരിശോധന, രക്ത പരിശോധന, അൾട്രാസോണോഗ്രാഫി, എക്സ്-റേ, സി.ടി സ്കാൻ എന്നിവ കൊണ്ട് 90-100% വ്യക്തമായി രോഗനിർണയം സാധ്യമാകുന്നു. ഈ കല്ലുകൾ കൊണ്ട് ഉണ്ടാകാവുന്ന അപകടാവസ്ഥകളും രോഗിക്ക് മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

മറ്റു രോഗാവസ്ഥകൾ, അതായത് പ്രമേഹം, രക്ത സമ്മർദ്ദം, ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, കാൻസർ എന്നിവ രോഗത്തിന്റെ ഗുരുതരാവസ്ഥ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, അപകടകരമാക്കുന്നു. ഇവർ കൂടുതൽ ജാഗരൂകരാകേണ്ടതുണ്ട്.

ചികിത്സാരീതികൾ രണ്ടു തരത്തിലാണ്. ഒന്ന് ഔഷധ ചികിത്സയും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമായ നിരീക്ഷണവും രണ്ടാമത് ശസ്ത്രക്രിയാ ചികിത്സയും. ഔഷധ ചികിത്സയിൽ രോഗപ്രതിരോധവും ഉൾപ്പെടുന്നു. ഏറ്റവും പ്രധാനം ജലപാനം ആണ്. ഏകദേശം രണ്ടു ലിറ്റർ മൂത്രം ഒഴിക്കേണ്ടതരത്തിൽ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിന്, കഠിനമായ വേനലിൽ 3 - 4 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കണം. ചെറുനാരങ്ങ, ഓറഞ്ച്, ആപ്പിൾ, ക്രാൻബെറി ജ്യൂസ് എന്നിവയെല്ലാം നല്ലതാണ്. സൂര്യതാപത്തിൽ ജോലിചെയ്യുവർ കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടിവരും.

അമിതമായ മാംസാഹാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. പരിപ്പ്, പയറ് ഭക്ഷണങ്ങൾ, കശുവണ്ടി, പിസ്ത, നിലക്കടല മുതലായവ അമിതമായി ഉപയോഗിക്കരുത്.

പച്ചക്കറികളിൽ ചീര, മുരിങ്ങ, കാബേജ് മുതലായവ ചുരുക്കണം. വ്യായാമം വളരെ പ്രധാനമാണ്. ചെറിയകല്ലുകളെ പുറത്തുചാടിക്കാൻ സഹായിക്കും. സിട്രേറ്റ് അടങ്ങിയ മരുന്നുകളാണ് അധികവും ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇത് കല്ലുകളുടെ രൂപീകരണത്തിനെ തടയുന്നു. മൂത്രത്തിൽ കൂടെ പുറത്തുവരാൻ സഹായിക്കുന്നു. യൂറിക് ആസിഡ് കൂടുതലുള്ളവർക്ക് അതിനുള്ള മരുന്ന് കൊടുക്കാറുണ്ട്.

വൃക്കകളിലെ ചെറിയ കല്ലുകൾ, ഉപദ്രവമില്ലാത്തവ, ഇവയ്ക്കാണ് ഔഷധ ചികിത്സ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഈ വ്യക്തികളിൽ 3 മാസം, 6 മാസം അല്ലെങ്കിൽ വർഷത്തിലൊരിക്കൽ ഡോക്ടറെ കണ്ട് പരിശോധനകൾ നടത്തണം.

പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കു കല്ലുകൾക്കാണ് ശസ്ത്രക്രിയാ രൂപത്തിലുള്ള ഇടപെടലുകൾ ആവശ്യമായി വരുന്നത്. ഇപ്പോൾ 95% കല്ലുകളും മുറിവുകളിലില്ലാതെ ലളിതമായ രീതിയിൽ അല്ലെങ്കിൽ നിസ്സാര മുറിവുകളോടെയുള്ള (താക്കോൽ ദ്വാര) ശസ്ത്രക്രിയാ രീതികളിലൂടെ നീക്കം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നു. സിസ്റ്റോസ്കോപ്പി, യൂറിട്ടറോസ്കോപ്പി, താക്കോൽ ദ്വാര ശസ്ത്രക്രിയ ഇവയാണ് ഈ ചികിത്സാരീതികൾ. ഇതിൽ അധികവും ഡേ കെയർ ശസ്ത്രക്രിയകളാണ്. ശസ്ത്രക്രിയയുടെ രോഗാവസ്ഥ അല്ലെങ്കിൽ ദൂഷിതാവസ്ഥ വളരെ ലഘുവായിട്ടേ അനുഭവപ്പെടുന്നുള്ളു എന്നുള്ളതാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത.

ഇപ്പോൾ മൂത്രാശയക്കല്ലുകൾക്കും അതിനു വേണ്ടിയുള്ള പരിശോധനകളും, ചികിത്സാ രീതികളും ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്. ഇതിന് വേണ്ട ആരോഗ്യ സംവിധാനങ്ങളും. ആരോഗ്യ ഇൻഷൂറൻസ് പരിരക്ഷയും ഇവിടെ ലഭ്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് മിക്ക വ്യക്തികളും അത് പ്രയോജനപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ഇവിടെ തന്നെ ചികിത്സ തേടുന്നു എുള്ളത് വളരെ പ്രശംസനീയമായ വസ്തുതയാണ്. എല്ലാ അന്തർദേശീയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും മാനദണ്ഡങ്ങളും പാലിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ചികിത്സാരീതികൾ ഇവിടെ ഇപ്പോൾ പ്രായോഗികമാക്കുന്നു എന്നുള്ളത്, ഇവിടുത്തെ സർക്കാരും ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ മേൽനോട്ടം വഹിക്കുന്നവരും കർക്കശമായി ഉറപ്പാക്കുന്നുണ്ട് എന്നുള്ളതും വളരെ സ്തുത്യർഹമായ ഒരു വസ്തുതയാണ്.

ഡോ. പി.കെ. ഗോപിനാഥ മേനോൻ, കൺസൾട്ടന്റ് യൂറോളജിസ്റ്റ്, അഹല്യ ഹോസ്പിറ്റൽ - മുസ്തഫ, അബുദാബി

ഇമ്യൂണിറ്റി ബൂസ്റ്റർ വിതരണം തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതെന്തിന്?

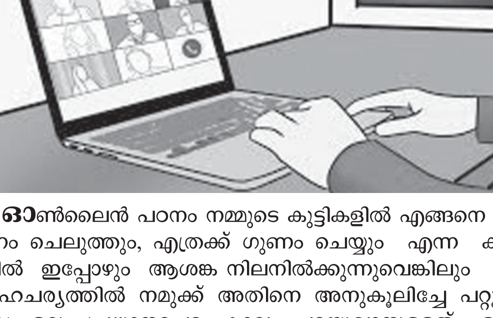
കോവിഡിനെതിരെ ഹോമിയോ ഇമ്യൂണിറ്റി ബൂസ്റ്റർ വിതരണം തടസ്സപ്പെടുത്താൻ ബോധപൂർവ്വം ശ്രമം നടക്കുന്നതായി ഇന്ത്യൻ ഹോമിയോ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ ദേശീയ പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ടി കെ ഹരീന്ദ്രനാഥൻ ആരോപിച്ചത് കണ്ടില്ലെന്ന് നടിക്കരുത്. രോഗം പിടിപെട്ടവർ ഈ മരുന്നിന്റെ പിന്നിൽ പോവുകയില്ല. കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഈ മരുന്ന് സഹായമാണെങ്കിൽ എല്ലാ വീടുകളിലുമെത്തിക്കാൻ തീവ്രശ്രമം നടത്തണം.

ഹോമിയോ പ്രതിരോധ ശേഷി ഗുളിക പ്രയോജനകരമല്ലെങ്കിൽ ഉത്തരവാദപ്പെട്ടവർ പെട്ടെന്നിടപെടുകയും സർക്കാരിന്റെ കീഴിലുള്ള ആയുഷ് പ്രൈമറി ഹോമിയോ ഹെൽത്ത് സെന്ററിൽ നിന്നും സ്വകാര്യ ഹോമിയോ ആശുപത്രികളിൽ നിന്നുമുള്ള ഈ മരുന്നു വിതരണം നിർത്തലാക്കണം.

നീലേശ്വരം മുനിസിപ്പാലിറ്റി, കുടുംബശ്രീ, സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ വഴി പന്ത്രണ്ടായിരത്തിൽപ്പരം വീടുകളിൽ ഹോമിയോ പ്രതിരോധ ഗുളിക എത്തിക്കാൻ ശ്രമം ആരംഭിച്ച വാർത്ത അത്യന്തം സന്തോഷകരമാണ്. നഗരസഭാ ചെയർമാൻ കെ പി ജയരാജൻ, നീലേശ്വരം എൻ കെ ബി എം ഗവ. ഹോമിയോ ആശുപത്രി സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ആർ സരള കുമാരിയിൽ നിന്ന് മരുന്ന് സ്ട്രിപ്പുകൾ ഏറ്റുവാങ്ങിയാണ് ഇതിന്റെ ഉദ്ഘാടനം നടത്തിയത്. സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ തദ്ദേശ സ്ഥാപനങ്ങളും ഈ ദൗത്യം ഏറ്റെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ കേരളത്തിലെ കോവിഡ് വ്യാപനം പെട്ടെന്ന് കെട്ടടങ്ങുമെന്നതിൽ സന്ദേഹമില്ല.

എം.എ.അഹ്മദ് തൃക്കരിപ്പൂർ

ഓൺലൈൻ പഠനം: പരിഷ്ക്കാരം ഉണ്ടാവണം



ഓൺലൈൻ പഠനം നമ്മുടെ കുട്ടികളിൽ എങ്ങനെ സ്വാധീനം ചെലുത്തും, എത്രക്ക് ഗുണം ചെയ്യും എന്ന കാര്യത്തിൽ ഇപ്പോഴും ആശങ്ക നിലനിൽക്കുന്നുവെങ്കിലും ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നമുക്ക് അതിനെ അനുകൂലിച്ചേ പറ്റൂ. പക്ഷെ ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം പറയുവാനുള്ളത്, ഓൺലൈൻ ക്ലാസ്സുകളിൽ പഠിപ്പിക്കുന്നത് മൊബൈലിലും ടിവിയിലും കേൾക്കുന്നതല്ലാതെ തൽസമയം അവർക്ക് സംശയങ്ങൾ ചോദിക്കുവാനോ അതിനുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ അറിയുവാനോ കഴിയുന്ന രീതിയിലുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ ഇല്ലാത്തത് കുട്ടികളെ വളരെ കുഴപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ക്ലാസുകൾ വീക്ഷിക്കുന്ന ആൾക്കും ഇത് ബോധ്യമായിട്ടുണ്ടാവും.

കുട്ടികളെ ഓൺലൈനിൽ പഠിപ്പിക്കുന്ന ടീച്ചർമാരോടുതന്നെ ചോദിച്ച് മറുപടിയും കിട്ടത്തക്കരീതിയിലുള്ള ഒരു ഓൺലൈൻ പഠനസംവിധാനം നിലവിൽ വന്നാൽ കുട്ടികൾക്ക് നല്ല രീതിയിലുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം നമുക്കുറപ്പിക്കാമായിരുന്നു.

കുട്ടികളിന്ന് വെറും വൺവേ പഠിത്തത്തിൽ ആണ്-ടീച്ചർ പറയുന്നു: അവർ കേൾക്കുന്നു....പിന്നെ അവരുടെ മറുപടി വോയ്സ് മെസ്സേജുകളായി ടീച്ചർ കേൾക്കുന്നു...എല്ലാം ഒരു ചടങ്ങ് എന്ന രീതിയിൽ. ഈ വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായത്തിന് ഭാവിയിൽ എന്ത് സാധുതയാണുള്ളതെന്ന് മനസ്സിലാവുന്നില്ല. സാഹചര്യം കൊണ്ട് മാത്രമാണ് നമ്മളിന്ന് ഈ വിദ്യാഭ്യാസരീതിയെ ആശ്രയിക്കുന്നത്. പക്ഷെ ഇപ്പോഴും സ്കൂൾ തുറന്നിട്ടില്ല എന്നു കരുതി കളിച്ചു നടക്കുന്ന കുട്ടികളാണ് നമ്മുടെ പലരുടെയും കുട്ടികൾ. കാരണം അവർ പുത്തനുടുപ്പും ബാഗും കുടയുമായി സ്കൂളിൽ പോകുന്നില്ല.

ഓൺലൈൻ വിദ്യാഭ്യാസ രിതിയിൽ വിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ് ഒരുപാട് മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയേ മതിയാവൂ...അല്ലെങ്കിൽ ഇതൊരു കുത്തഴിഞ്ഞ വിദ്യാഭ്യാസസരീതിയായി മാറും എന്നതിന് യാതൊരു സംശയവുമില്ല.

ഗോപിനാഥൻ, പെരുമ്പള