

Merry Christmas

HAPPY New Year 2022

SUT TIMES

NEWSLETTER

PATTOM PALACE P.O, THIRUVANANTHAPURAM-695004, KERALA INDIA Tel: 0471 7177888/888, 75598 86666, 97459 64777

VOLUME: 6 DECEMBER 2021

CONTENTS

- From the Chairman's Desk **1**
- CAO's Message Editorial Note **2**
- കോവിഡ്-19 മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രധാന്യം **3**
- അലർച്ചയിലെ ശാസ്ത്രീയമായി നേരിടാം **4**
- എല്ലാ മരവി രോഗവും അർത്ഥമേഴ്സ് ആണോ..? **5**
- ബ്രണ്ഡ് കാൻസർ യും കൊണ്ടല്ല അറിവ് കൊണ്ട് നേരിടാം **6**
- Events **7**
- Hospital Ad **8**

EDITORIAL BOARD

Col. Rajeev Mannali
Chief Administrative Officer

Dr. Anoop Chandran Poduval
Medical Superintendent

Dr. Ayyappan K
Dr. Sreekala S
Dr. Mrinal S. Pillai



Graphic Designer: SAJU S.V.

FROM THE CHAIRMAN'S DESK

Dr. B. R. Shetty



Message

Dear Colleagues,

Wishing you all a Merry Christmas and a Happy New Year!

SUT has been a pioneer and pillar in providing care to thousands of patients in Trivandrum. Though this year was an extremely tough year, SUT was able to sail through helping patients and colleagues from not only Trivandrum but also neighbouring districts

Our healthcare teams worked diligently to keep the name strong and support each other to provide the best care. My heartfelt appreciation goes out to each and every doctor, nurse, technician, service staff, support staff, their heads of departments, the administration and management team who collectively worked towards ensuring that SUT remains strong and secure in fulfilling it's goals of providing care for not just this generation, but also the generations to come.

SUT has been playing a stellar role in detection and treatment of Covid 19. We must continue to provide all possible help to the Govt to control the pandemic.

Our expertise in services such as emergency, transplant, lab and intensive care among others are examples of how we stood together to deliver results.

The academic achievements of the hospital gives me a lot of satisfaction. The progress being made by the DNB students and the accreditation by NBE for two more disciplines are very encouraging. The Performance of SUT Nursing school as also NICE (Nursing Institute for Career Enhancement) are fully in keeping with our Vision for supporting the community in building careers that change lives.

I was pleased to go through the feedback from patients and their by-standers. My Compliments to all doctors, nurses and paramedics for the excellent service provided throughout the year. Please keep up the good work.

2022 is the year of a positive shift! Stay safe. Stay happy. Stay blessed.

My warmest wishes for the season.

Warm Regards,

Dr. B. R. Shetty
(Recipient Padmashree)
Chairman, SUT Hospital, Pattom



CAO's MESSAGE

The X'Mas, heralding the much awaited holiday season of the year and the New Year is almost around the corner and here we are ready to bid adieu to another challenging year 2021 and are optimistically preparing to usher in a Happier and Healthier 2022.

We are confident that we are prepared in all ways to accept all the opportunities and the challenges that the new year brings along. We have reasons to feel proud of our achievements in the current year and look forward to a brighter New Year where we can be of greater help and service to the community that we serve.

Wishing you all A Merry X'Mas and A Happy & Healthy New Year full of Opportunities.

Col. Rajeev Mannali
Chief Administrative Officer,
SUT Hospital, Pattom



EDITORIAL NOTE

Dear Friends,

December the last month of the year is already upon us and offer us the opportunity to introspect over our strengths and weaknesses as experienced during the year and also provides us the time and space to reflect on all that we wish to achieve in the coming year.

The whole of 2021 was spent in handling the pandemic and we were fully into vaccination, testing and treating COVID. We have reasons to feel gratified with all that we have done to alleviate suffering of all those who sought our help. Our consultants, nursing staff and paramedics performed extremely well in living up to the expectations and the standards set.

We are sanguine that the experience gained during the current year will stand us in good stead whenever required to fight COVID like the warriors that we have proven to be, over the last year and a half or so. We look back at the exiting year with sense of satisfaction, pride and gratitude and look forward to the New Year with Hope, Optimism and Fortitude. We take the opportunity to wish our readers, friends and well-wishers A Merry X'Mas and a Healthy & Happy New Year.

Editorial Board



അലർജിയെ ശാസ്ത്രീയമായി നേരിടാം

Dr. Sofia Salim Malik
Senior Consultant Pulmonologist

നമ്മുടെ ശരീരം ബാഹ്യമായ പ്രേരക ഘടകങ്ങളോട് അമിതമായി പ്രതികരിക്കുന്നതാണ് അലർജി. 20-30% ആളുകൾ അലർജി കൊണ്ടുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നു എന്നാണ് WHOയുടെ കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. പ്രേരക ഘടകങ്ങൾ ആന്റിജൻ ആയി പ്രവർത്തിച്ച് നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ആന്റിബോഡിസുമായി പ്രതികരിക്കുമ്പോഴാണ് അലർജി ഉണ്ടാകുന്നത്. നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ള പൊടി, പുമ്പൊടി, പൂപ്പൽ, ചെറുപ്രാണികൾ എന്നിവയാണ് സാധാരണ കാണുന്ന ആന്റിജൻസ്. മാസ്ക് കോശങ്ങൾ എന്ന ശ്വാസനാളിയിലെ കോശങ്ങളിലാണ് ഈ ആന്റിജൻ-ആന്റിബോഡി പ്രതികരണം ഉണ്ടാകുന്നത്. തയ്യലും ശ്വാസനാളികൾ അമിതമായി പ്രതികരിക്കുമ്പോഴാണ് ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അലർജി അഥവാ ആസ്തമ ഉണ്ടാകുന്നത്.

ഇതുപോലെ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആന്റിജൻ അന്നനാളത്തിലെ Sub Mucous Layerൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രതികരണം ആണ് അതിസാരം, ഛർദ്ദി തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളാണ് സാധാരണയായി അലർജി ഉണ്ടാകുന്നത്. കപ്പലി, പാൽ, മുട്ട, മത്സ്യം, മാംസം തുടങ്ങിയ പദാർത്ഥങ്ങളോടാണ് സാധാരണയായി അലർജി കണ്ടുവരുന്നത്.

മരുന്നുകളോടുള്ള അലർജിയാണ് മറ്റൊരു പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രതിഭാസം. ഇത് ഗുളിക രൂപത്തിലുള്ള മരുന്നിനോടും ദ്രാവകരൂപത്തിലുള്ള മരുന്നിനോടും രക്തയമനികളിലൂടെ നൽകുന്ന മരുന്നിനോടും ആകാം. മരുന്നിനോടുള്ള അലർജി Anaphylaxis കാരണമാവാം.

Anaphylaxis അതീവഗുരുതരമായ രോഗാവസ്ഥയാണ്. രക്തസമ്മർദ്ദം അമിതമായി താഴുകയും ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടുകയും ശ്വാസതടസ്സമായി മരണം വരെ സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യാം. ഈ അവസ്ഥ ഇഴജന്തുക്കളുടെയും പ്രാണികളുടെയും കടിയേറ്റാലും ചില ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളുടെ അലർജി മൂലവും ഉണ്ടാകാം.

ഏതു തരത്തിലുള്ള അലർജി ആയാലും കാരണം വ്യക്തമായി നിർണ്ണയിച്ച് സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുകയും ലക്ഷണങ്ങൾ ചികിത്സിച്ചു പോകുന്നതും അലർജിയുള്ള വ്യക്തിയുടെ 'കാളിറ്റി ഓഫ് ലൈഫ്' നിലനിർത്താൻ അനിവാര്യമാണ്.

അലർജി ഉണ്ടാകുന്ന ആന്റിജൻ നിർണ്ണയിക്കാൻ പര്യാപ്തമായ ടെസ്റ്റുകളാണ് Intradermal Allergy ടെസ്റ്റും Skin Prick ടെസ്റ്റും ഇതു കൂടാതെ Allergen Specific IgE detection അഥവാ ELISA / RAST Test രക്തത്തിലുള്ള ആന്റിബോഡീസിനെ നിർണ്ണയിക്കാൻ സഹായകമാകും.

അലർജി ഉണ്ടാകുന്ന പ്രേരക ഘടകത്തെ കണ്ടുപിടിച്ചാൽ ഇമ്മ്യൂണോ തെറാപ്പി എന്ന ചികിത്സാ വിധി ഫലപ്രദമാണ്. അലർജിയുണ്ടാകുന്ന ഘടകത്തെ തന്നെ ഉപയോഗിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ അമിത പ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുന്ന രീതിയാണ് ഇമ്മ്യൂണോ തെറാപ്പി.

ഈ ചികിത്സ തുടങ്ങുമ്പോൾ അലർജി ഉണ്ടാകാതെ ഇരുപതു മറ്റ് പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാത്ത ചികിത്സാരീതിയാണ് ഇമ്മ്യൂണോ തെറാപ്പി. അലർജിയുടെ കാരണ നിർണ്ണയവും ചികിത്സയും ചെറിയ ലക്ഷണങ്ങൾ തുടങ്ങി, Anaphylaxis വരെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള സജീകരണങ്ങളുള്ള സെന്ററിലായിരിക്കണം.





എല്ലാ മറവി രോഗവും അൽഷിമേഴ്സ് ആണോ..?

Dr. SUSANTH M J
Consultant Neurologist

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ലഭിച്ച വലിയ സൗഭാഗ്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് നമ്മുടെ ഓർമ്മകൾ. നമ്മുടെ സ്വന്തം അസ്തിത്വത്തിന്റെയും ജീവിതാനുഭവങ്ങളുടെയും അടയാളപ്പെടുത്തലുകൾ ആണ് ഓർമ്മകൾ. ഓർമ്മകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടവും മുന്നോട്ടു പോകുന്നതും. ഓർമ്മകൾ നശിച്ചു പോകുക എന്നതാണ് ജീവിതത്തിൽ അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്ന ഏറ്റവും യോനകമായ പ്രതിസന്ധി.

ഓർമ്മകൾ ക്രമേണ നശിച്ചു പോകുന്ന രോഗാവസ്ഥയെ ആണ് dementia അഥവാ സ്മൃതിനാശം എന്ന് പറയുന്നത്. ലോകത്തിൽ ആകമാനം 44 ദശലക്ഷം പേർക്ക് dementia ഉണ്ടെന്നാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ ഇതു 4 ദശലക്ഷത്തിനു അടുത്ത് വരും.

ഈ ഒരു രോഗാവസ്ഥയെ പറ്റി സമൂഹത്തിൽ കൂടുതൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനായി കഴിഞ്ഞ പത്തു വർഷമായി സെപ്തംബർ മാസം alzheimers മാസമായും സെപ്തംബർ 21 alzheimers ദിനമായും ആചരിക്കുന്നു. ഈ വർഷത്തെ തീം എന്ന് "know dementia , know alzheimers" എന്നതാണ്. അതായതു ഈ രോഗത്തെ പറ്റി കൂടുതൽ അറിയുകയും, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രാദേശ്യത്തിൽ തന്നെ തിരിച്ചറിയുവാൻ ചികിത്സ തുടങ്ങുന്നതിനെയും പറ്റി ഉള്ള വിവരങ്ങൾ കൂടുതൽ ആളുകളിലേക്ക് എത്തിക്കുക എന്നതാണ്. അതോടൊപ്പം alzheimers രോഗികളെ സമൂഹത്തിന്റെ മുഖ്യധാരയിൽ തന്നെ ചേർത്തുനിർത്തുകയും വേണം.

തലച്ചോറിൽ നമ്മുടെ ഓർമ്മകൾ സൂക്ഷിക്കുന്ന കോശങ്ങൾ പ്രധാനമായും സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത് temporal lobe എന്ന ഭാഗത്താണ്. പലവിധ കാരണങ്ങളാൽ ഈ കോശങ്ങൾ നശിച്ചു പോകുമ്പോഴാണ് dementia ഉണ്ടാകുന്നത്. പ്രായാധിക്യം മൂലം കോശങ്ങൾ നശിച്ചു പോകുന്നത്, തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോണിന്റെ അഭാവം, തലച്ചോറിനു ഏൽക്കുന്ന ക്ഷതങ്ങൾ, സ്ക്ലെട്രാക്, വിറ്റാമിൻ ബി 12 , thiamine, തുടങ്ങിയ വിറ്റാമിനുകളുടെ അഭാവം, തലച്ചോറിനെ ബാധിക്കുന്ന പലവിധ അണുബാധകൾ, തലച്ചോറിലെ മുഴകൾ ഒക്കെ dementiaയുടെ കാരണങ്ങളാണ്. ഇതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം പ്രായാധിക്യം മൂലം ഓർമ്മകോശങ്ങൾ നശിച്ചു പോകുന്ന alzheimers രോഗമാണ്.

പ്രായം കൂടുന്നത് അനുസരിച്ചു അൽഷിമേഴ്സ് വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുന്നു. 65 നു മേൽ പ്രായമുള്ള പത്തിൽ ഒരാളാകാം 85 നു മേൽ പ്രായമുള്ളവരിൽ മൂന്നിൽ ഒരാൾക്കും അൽഷിമേഴ്സ് വരാനുള്ള സാധ്യത ഉണ്ട്. പ്രായം കൂടാതെ, കുടുംബത്തിൽ അടുത്ത ബന്ധുക്കളിൽ ആർക്കെങ്കിലും മറവി രോഗം ഉണ്ടെങ്കിലോ, അതിരക്ത സമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, അമിതമായ പുകവലി, മദ്യപാനം, ഒക്കെ മറവിയോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുന്നു.

65 നു മേൽ പ്രായമുള്ളവരിൽ ചെറിയ മറവിയോഗം സാധാരണമാണ്. പലർക്കും കുറച്ചു നേരം ആലോചിച്ചാലോ അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ സൂചനകൾ കൊടുത്താലോ ഒക്കെ മറവി രോഗങ്ങൾ ഓർമ്മയെടുക്കാൻ പറ്റും. എന്നാൽ അൽഷിമേഴ്സ് രോഗത്തിന്റെ തുടക്കമാണെന്ന് എത്ര ശ്രമിച്ചാലും അത് ഓർമ്മയെടുക്കാൻ പറ്റിയെന്നു വരില്ല.

പ്രായമുള്ളവരിൽ സാധനങ്ങൾ എവിടെ വെച്ച് എന്ന് മറന്നു പോകുന്നത് സാധാരണമാണ്. എന്നാൽ alzheimers രോഗികൾ ഇത്തരത്തിൽ മറന്നു പോകുന്നു എന്ന് മാത്രമല്ല അത് വയ്ക്കുന്നത് നമ്മൾ സാധാരണയായി അത്തരം സാധനങ്ങൾ വയ്ക്കാത്ത സ്ഥലങ്ങളിലായിരിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് താക്കോൽ എടുത്തു പ്രിഡ്ജിൽ വയ്ക്കുക, പേഴ്സ് വാഷിംഗ് മാഷിൻ അകത്തു ഇടുക പോലുള്ള സാധനങ്ങൾ കാണാൻ പറ്റും. അത് പോലെ സന്ദർഭത്തിനു അനുയോജ്യമല്ലാത്ത വസ്തുക്കൾ ധരിക്കാനും കാണാം. ചുട്ടുള്ള സമയത്തു സെന്റർ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഉദാഹരണം. പ്രായമുള്ളവർ അവർ മുൻപ് നടത്തിയ സംഭാഷണങ്ങളിൽ ചിലതൊക്കെ മറക്കുന്നത് പതിവാണ്. എന്നാൽ alzheimers രോഗത്തിൽ അത്തരം ഒരു സംഭാഷണം നടന്നതായി തന്നെ അവർ മറന്നു പോകും. സാധനങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിടും. പരിചിതമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ പോലും വഴി തെറ്റി പോകാം. എല്ലാത്തിലും വിരക്തി തോന്നുകയും സമയം ഉൾവലിക്കുന്ന ഏകാന്തമായി ഇരിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ദീർഘനേരം ടിവിയിലെ മുന്നിൽ തന്നെ ഇരിക്കുന്നതും, കൂടുതൽ സമയം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ചിലവിടുന്നതും പതിവാണ്. പെട്ടാണ് തന്നെ ദേഷ്യവും സങ്കടവും ഒക്കെ മാറി മാറി വരികയും ചെയ്യും. അകന്ന പരിചയത്തിലുള്ളവരുടെ പേരുകൾ ഒക്കെ മറന്നു പോകുന്നത്, സംഭാഷണങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ വാക്കുകൾ കിട്ടാത്തതു ബുദ്ധിമുട്ടും നേരിടുന്നു. രോഗത്തിന്റെ ഈ പ്രാഥമിക ഘട്ടം രണ്ടു മൂന്നു വർഷം വരെ നീണ്ടു നിൽക്കും.

രോഗത്തിന്റെ രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ മറവിയുടെ തീവ്രത ക്രമേണ കൂടുന്നു. അടുത്ത കുടുംബങ്ങളുടെ പേർ വരെ മറന്നു പോകുന്ന സാഹചര്യം ഉണ്ടാകുന്നു. അർത്ഥവത്തായ സംഭാഷണങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനും ഇവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടു നേരിടുന്നതിനാൽ അവർ കഴിയുന്നത്ര സ്വന്തം ലോകത്തേക്കു തിരിച്ചു കൂടുന്നു. ദൈനംദിന കാര്യങ്ങളിൽ വരെ പരസഹായം വേണ്ടി വരുന്നു. കൂടെ ഉള്ളവരെ സംശയത്തോടെ വിഷ്ണിക്കുകയും, അവർ തന്നെ അപകടപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കും എന്നുള്ള മിഥ്യാബോധം രോഗികളിൽ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ടു ഉണ്ടാകുന്നു. അതോടൊപ്പം തന്നെ ദിശാബോധം നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അവർക്കു പുറത്തു തന്നെയോ യാത്ര ചെയ്യുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ടു നേരിടുകയും പലപ്പോഴും വിട്ടിലേക്കുള്ള വഴി തെറ്റി അലഞ്ഞു നടക്കുന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്വന്തം വയ്ക്കിയിട്ടില്ലാത്തതിൽ ശ്രദ്ധ കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ഒരു രണ്ടാം ഘട്ടം എട്ടു തൊട്ടു പത്തു വർഷം വരെ നീണ്ടു നിൽക്കുന്നു.

മൂന്നാം ഘട്ടത്തിൽ രോഗിയുടെ ഓർമ്മകൾ പൂർണ്ണമായും നശിക്കുകയും സ്വന്തം അസ്ഥിതാ വരെ മറന്നു പോകുകയും ചെയ്യുന്നു. ക്രമേണ ചലനശേഷി നശിക്കുകയും പൂർണ്ണ സമയവും കിടക്കയിൽ തന്നെ കഴിയേണ്ടിയും വരുന്നു. അതോടൊപ്പം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിൽ താൽപര്യം കുറയുകയും പോഷണകുറവ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള ശരീരഭാരത്തിൽ കുറവും വരുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധാവസ്ഥയിൽ കുറവു വരുത്തുകയും അടിക്കടി ഉള്ള അണുബാധ മരണത്തിനു കാരണം ആകുകയും ചെയ്യുന്നു.

TREATMENT

പൂർണ്ണമായും ഭേദമാക്കാൻ പറ്റുന്ന ഒരു രോഗമല്ല അൽഷിമേഴ്സ് രോഗം. എന്നാൽ വളരെ നേരത്തെ തന്നെ രോഗനിർണ്ണയം നടത്തിയാൽ ഈ രോഗത്തിന്റെ തീവ്രത കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. പ്രധാനമായും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വെച്ചും ഓർമ്മശേഷി നിർണ്ണയിക്കുന്ന ചോദ്യാവലികൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് രോഗനിർണ്ണയം നടത്തുന്നത്. മറവിയോഗത്തിന് മറ്റു കാരണങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ല എന്ന് ഉറപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയുള്ള രക്ത പരിശോധനകളും തലച്ചോറിന്റെ CT അല്ലെങ്കിൽ MRI സ്കാനും ചെയ്യേണ്ടതായി വരും. അലഴിഎമേഴ്സ് രോഗം ആണെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തിയാൽ ഓർമ്മ ശക്തി കൂട്ടുന്നതിന് വേണ്ടിയുള്ള മരുന്നുകൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കഴിക്കണംകഴിക്കണം. അതോടൊപ്പം തന്നെ കൃത്യമായ ശരീര വ്യായാമവും, പോഷകമൂല്യമേറിയ ആഹാരക്രമവും പാലിക്കേണ്ട അത്യാവശ്യമാണ്. കൂടാതെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയുള്ള വിനോദങ്ങളും crossword puzzles , പെസ്സു തുടങ്ങിയ ബൗദ്ധിക വ്യായാമത്തിനുള്ള കളികളും ഓർമ്മശക്തി കൂട്ടാൻ സഹായിക്കും. നിത്യേന diary അല്ലെങ്കിൽ ചെറുനോട്ടുകൾ, മൊബൈൽ reminders ഒക്കെ ഉപയോഗിക്കാൻ രോഗിയെ പരിശീലിപ്പിക്കണം. ദൈനംദിനജീവിതത്തിൽ ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ രോഗിയുടെ മുറിയിൽ എളുപ്പം കൈയെത്തുന്ന സ്ഥലത്തു തന്നെ വയ്ക്കണം. രോഗിയെ പരിചരിക്കുന്നവർക്കു രോഗത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളെ കുറിച്ചും രോഗിയെ എങ്ങനെയാണോ സഹായിക്കണം എന്നതിനെ കുറിച്ചും വ്യക്തമായ അവബോധം ഉണ്ടായിരിക്കണം. രോഗിയെ പരിചരിക്കുന്നവർ അടയ്ക്കി മാറുന്നതും, താമസിക്കുന്ന സ്ഥലം അടിക്കടി മാറ്റുന്നതും രോഗിക്ക് വളരെ അധികം ബുദ്ധിമുട്ടു ഉണ്ടാകും. അതിനാൽ അവ കഴിയുന്നത്ര ഒഴിവാക്കണം. രോഗിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വിഷാദരോഗം, അണുബാധ എന്നിവ തുടക്കത്തിൽ തന്നെ തിരിച്ചറിയുകയും ചികിത്സ നൽകേണ്ടതുമാണ്.

സാധാരണയായി പ്രായമേറിയവരിൽ ആണ് മറവിയോഗം കാണുന്നതെങ്കിലും എപ്പോൾ ചെറുപ്പക്കാരിലും കൂടുതലായി മറവിയോഗം പറയപ്പെടുന്നു. അമിതമായ ജോലിഭാരം, അമിതമായ മാനസിക സമ്മർദ്ദം എന്നിവയാണ് ഇത്തരക്കാരിൽ പലരുടെയും ഓർമ്മക്കുറവിനു കാരണം. കൃത്യമായ വ്യായാമം, പുകവലി, മദ്യപാനം തുടങ്ങിയ ദുശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, സമൂഹവുമായി ഇടകലർന്നു ജീവിക്കുക, അർത്ഥവത്തായ സംവാദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക ഒക്കെ ഓർമ്മശക്തി കൂട്ടാൻ സഹായിക്കും. വളരെ അപൂർവ്വമായി പാരമ്പര്യമായ അൽഷിമേഴ്സ് രോഗം ചെറുപ്പക്കാരിൽ കാണപ്പെടുന്നു.



ബ്രെസ്റ്റ് കാൻസർ ഭയം കൊണ്ടല്ല അറിവ് കൊണ്ട് നേരിടാം

Dr. S PRAMEELADEVI
Consultant General Surgery

ഇന്ത്യ പോലുള്ള വികസന രാജ്യങ്ങളിൽ സ്തനാർബുദം മൂലമുള്ള മരണം 1-3% വരെയാണ്. 20 വയസ്സിന് താഴെ വളരെ അപൂർവമായി മാത്രമേ കാണുന്നുള്ളൂ. 0.5% പുരുഷന്മാരിലും സ്തനാർബുദം കാണപ്പെടുന്നു. ആകെയുള്ള ബ്രെസ്റ്റ് കാൻസറിന്റെ തന്നെ 5 ശതമാനവും ജനിതക കാരണങ്ങളാൽ പാരമ്പര്യമായി സംഭവിക്കുന്നു. കാൻസറിനെ കുറിച്ചുള്ള അബദ്ധോധം ജനങ്ങളിൽ എത്തിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ഒക്ടോബർ മാസം കാൻസർ മാസമായി ഡബ്ലു. എച്ച്. ഒ. പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. യഥാസമയം കണ്ടെത്തി ചികിത്സാവിധേയമാക്കുക, കാൻസർ രോഗികളെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായി സഹായിക്കുക, അവരുടെ പുനരധിവാസം, സാന്ത്വന ചികിത്സ, കാൻസർ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയാണ് ഇതിലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

ആധുനിക ജീവിത സൗകര്യങ്ങളും അമിതമായ ഭക്ഷണവും ആയാസമില്ലാത്ത ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും മാനസിക സമ്മർദ്ദവും വിവിധ തരം കാൻസറിന് കണക്കാക്കുന്നതാണ്. ചാൻസർ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

അമിതമായി ശരീരത്തിൽ അടിയുന്ന കൊഴുപ്പിൽ നിന്ന് estradiol എന്ന ഹോർമോൺ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് മാതിലേ കാൻസറിന് കാരണമായേക്കാം. എന്നാൽ കൃത്യമായ വ്യായാമം അമിതമായ കൊഴുപ്പിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു. അതേസമയം തന്നെ മനസ്സിന് അയവും സന്തോഷവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. സമൂഹത്തിൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം സ്ത്രീകളിലാണ് കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത്.

അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം, ജങ്ക് ഫുഡിൽ അടങ്ങിയ തിരികുന്ന കെമിക്കൽസ്, ആഹാരത്തിന് നിറവും രുചിയും നൽകുന്ന കെമിക്കൽസ്, ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളിലെ കീടനാശിനിയുടെ സാന്നിധ്യം, മദ്യപാനം, പുകയില ഉത്പന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗം, പാൻമാസാല തുടങ്ങി ധാരാളം കാരണങ്ങൾ മുഖേന പലവിധത്തിലുള്ള കാൻസർ രോഗങ്ങളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ചു വരുകയാണ്.

പ്രത്യേകമായ ഒരു കാരണമല്ല കാൻസർ ഉണ്ടാകുന്നത്. മറിച്ച് നിരവധി ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും നിരന്തരമായ പല കാരണങ്ങളാലുമാണ്.

ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെയോ ജനിതക കാരണങ്ങളാലോ ആർക്കും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും കാൻസർ രോഗം ഉണ്ടാകാം. അതിനാൽ കാൻസറിനെ ജീവിത ശൈലിയിലൂടെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ആരംഭ ദിശയിലേ കണ്ടുപിടിച്ച് പൂർണ്ണമായി ചികിത്സിച്ച ഭേദമാക്കാനും വേ അബദ്ധോധം ജനങ്ങളിൽ സൃഷ്ടിക്കേണ്ട.

സ്തനാർബുദം, സ്വയം പരിശോധനയിലൂടെ തുടക്കത്തിലെ തന്നെ കണ്ടുപിടിച്ച് 100% ചികിത്സിച്ച ഭേദമാക്കാൻ കഴിയും. എല്ലാത്തരം കാൻസർ രോഗങ്ങളും ആരംഭ ദിശയിൽ അറിയാൻ കഴിഞ്ഞെന്ന് വരില്ല. എന്നാൽ ചില ലക്ഷണങ്ങൾ പരിശോധനാവിധേയമാക്കേണ്ട. ഒരു ലക്ഷണവുമില്ലാതെ കാൻസർ വരാനും ഉയർന്ന സ്റ്റേജിലേക്ക് പോകുവാനുമുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ താഴെ പറയുന്ന ചില രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ കാൻസർ മുഖേനയുള്ളതല്ലെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തേ ത് അറിയാവുന്നമാണ്. മാത്രമല്ല, ആരംഭ ദിശയിലെ കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള അവസരവുമാണ്.

മാറിടങ്ങളിലെ കാൻസർ തുടക്കത്തിലേ കണ്ടുപിടിക്കാൻ, സ്വയം പരിശോധന എല്ലാ സ്ത്രീകളും പ്രാവർത്തികമാക്കണം.

സ്വയം പരിശോധന എപ്പോൾ? - കൃത്യമായ മാസമൂറുള്ള സ്ത്രീകൾ, മാസമൂറ കഴിഞ്ഞാൽ ഉടനെയും അതിലുടനാൽ ഒരുമാസത്തോളം വരുന്ന കൃത്യമായ ഇടവേളയിലും സ്വയം പരിശോധന നടത്തണം.

എങ്ങനെ? - കണ്ണാടിയുടെ മുന്നിൽ നിന്ന് മാറിടങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക, വലിപ്പത്തിലുള്ള വ്യത്യാസം, മുലക്കണ്ണുകളിൽ വരുന്ന വ്യത്യാസം, പ്രകടമായ മുഴകൾ, കക്ഷ ഭാഗത്തെ മുഴകൾ, മാറിടത്തിലെ നിറവ്യത്യാസം എന്നിവ കാൻസർ കൊണ്ട് ഉള്ളതല്ലെന്ന് തീർച്ചപ്പെടുത്തേണ്ട.

കക്ഷ ഭാഗങ്ങളും കൈയുടെ പ്രതലം ഉപയോഗിച്ച് രണ്ടു മാറിടങ്ങളും പരിശോധിക്കണം. മുഴകൾ വളരെ ചെറിയ ദിശയിൽ തന്നെ ഇങ്ങനെ കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയും. മുലക്കണ്ണുകൾ അമർത്തി പരിശോധിച്ചാൽ സ്രവം ഉണ്ടെങ്കിൽ അതും കണ്ടുപിടിക്കാം.

ആരംഭദശയിൽ തന്നെ സ്വയം പരിശോധനയിലൂടെ കണ്ടുപിടിക്കാ എന്നതാണ് സ്തനാർബുദത്തിനെ മറ്റു കാൻസറിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നത്. ആരംഭദശയിലേ കണ്ടുപിടിച്ച് 100% ചികിത്സിച്ച ഭേദമാക്കാം. സ്റ്റേജ് ഒന്നിലും രണ്ടിലും കണ്ടു പിടിക്കപ്പെടുന്ന കാൻസർ മരണ കാരണമാകുന്നില്ല. ഇത്തരം രോഗികളിൽ ആയുർ ദൈർഘ്യത്തിന് ബ്രസ്റ്റ് കാൻസർ മുഖേന പരിമിതി ഇല്ല. എന്നാൽ 4, 5 സ്റ്റേജിൽ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെടുന്ന സ്തനാർബുദം, 5 മുതൽ 10 വർഷം കഴിയുമ്പോൾ മരണ കാരണമായേക്കാം. ഇത്തരക്കാരിൽ ഓപ്പറേഷനോടൊപ്പം കീമോതെറാപ്പിയും റേഡിയേഷൻ ചികിത്സയും തുടർ ചികിത്സയും കൃത്യമായ ഇടവേളകളിലെ മറ്റു ചികിത്സയും വേണ്ടിവന്നേക്കാം.

ആരംഭ ദശയിലെ തിരിച്ചറിഞ്ഞാലുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ എന്തെല്ലാം എന്ന് നോക്കാം മാറ്റ് മുഴുവനായി നീക്കുന്ന ശസ്ത്രക്രിയ വേണ്ടി വരില്ല. അങ്ങനെ അംഗവൈകല്യത്തെ ചെറുക്കാൻ കഴിയും.

റേഡിയേഷൻ ചികിത്സയും കീമോതെറാപ്പിയും ഒഴിവാക്കപ്പെടാനും ചിലപ്പോൾ ഇതിൽ ഒന്നു മാത്രമായി ചുരുക്കാനും കഴിയും.

കീമോതറാപ്പിയും റേഡിയേഷന്റെയും ഡോസിൽ കുറവ് വരുത്താൻ സാധിക്കും.

മാറിടങ്ങളിലും കക്ഷ ഭാഗത്തും കാണുന്ന മേൽപ്പറഞ്ഞ വ്യത്യാസങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ കാൻസർ ആകണമെന്നില്ല. 80 ശതമാനം വരുന്ന മാറിടങ്ങളിലെ മുഴകളും കാൻസർ അല്ലാത്ത മറ്റു അസുഖങ്ങളാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഒരു സർജിയിലെ ഡോക്ടറെ കാണിച്ച് കാൻസർ അല്ല എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

വേദന രഹിതമായ വ്യത്യാസങ്ങളും മുഴകളും ആണ് സാധാരണ കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണം. വേദനയും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഇല്ലെന്ന കാരണത്താൽ ചികിത്സ വിധേയമാക്കാതിരിക്കുന്ന പ്രവണത ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു. അങ്ങനെ കാൻസറിന്റെ സ്റ്റേജ് മുന്നോട്ടു പോകുമ്പോൾ ചികിത്സ സങ്കീർണ്ണമാകുന്നു. ഇതിൽ ഒരു മാറ്റം വരുത്തുന്നതിലേയ്ക്ക് കാണുന്ന ഇത്തരത്തിലുള്ള അവബോധ പരിപാടികളും ചർച്ചകളും സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനും ലേണങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിനും.

രോഗനിർണ്ണയം സങ്കീർണ്ണമല്ല

- ക്ലിനിക്കൽ എക്സാമിനേഷൻ അഥവാ ഡോക്ടറുടെ കൈ കൊണ്ടുള്ള പരിശോധന.
- റേഡിയോളജിക്കൽ എക്സാമിനേഷൻ

അഥവാ മാമോഗ്രാം, അൾട്രാസൗണ്ട് സൂഡി, എആർഎസ് സൂഡി അല്ലെങ്കിൽ CT Breast ഇതിൽ ഏതു വേണമെന്ന് രോഗിയുടെ പ്രായവും മറ്റു കാര്യങ്ങളും പരിഗണിച്ച് ഡോക്ടർ തീരുമാനിക്കുന്നു.

Tissue diagnosis അഥവാ മുഴയുടെ അൽപം എടുത്തുള്ള പരിശോധന. ഇതിന് എഫ് എൻ എ സി (ഫൈൻ നീഡിൽ ഉപയോഗിച്ച്) Core biopsy, Incision biopsy, Excision biopsy.

ഡയഗ്നോസിസ് ചെയ്യാലുള്ള മാനസികാവസ്ഥ പ്രത്യേകമായി പരിഗണിക്കേണ്ടതും ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതയോടൊപ്പം മനസ്സിനും ഒരുപാട് ആഘാതം ഏൽപ്പിക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണ് കാൻസർ. രോഗി മുർച്ഛിക്കുമോയെന്ന ഭയം ചികിത്സയെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കകൾ എന്നിവ വികാരപരമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകളാണ്. ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക ഭദ്രതയെയും കുടുംബ സാഹചര്യങ്ങളെയും ആശ്രയിച്ചാണ് ചികിത്സയെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കകളുണ്ടാകുന്നത്.

സ്വന്തമായി വരുമാനമില്ലാത്ത വയോജനങ്ങൾ സർക്കാർ മേഖലയെ മാത്രം ആശ്രയിക്കേണ്ടി വരുന്നു. അച്ഛന്റെയോ അമ്മയുടെയോ ചികിത്സാർത്ഥം നിത്യ തൊഴിലിൽ നിന്ന് മാറി നിൽക്കേണ്ടി വന്നാൽ കുടുംബത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക ഭദ്രതയെയും ബാധിക്കും. തിരികെച്ചെല്ലുമ്പോൾ തൊഴിൽ ലഭ്യമാകണമെന്നില്ല.

സാമൂഹികമായ പ്രശ്നങ്ങളും വലുതാണ്. രോഗികളായവർക്ക് തൊഴിലിലേക്ക് എന്ന് തിരികെപ്പോകാനാകുമെന്ന ആശങ്കയുണ്ടാകും. പഴയതുപോലെ തൊഴിൽ ചെയ്യാനാകുമോയെന്നും ഒരു സാമൂഹിക പ്രശ്നം തന്നെയാണ്. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വിദ്യാഭ്യാസവും അവരുടെ പരിപാലനവും താളം തെറ്റുന്നു. കുട്ടികളുടെ മാനസികാവസ്ഥ അച്ഛനമ്മമാരുടെ മാനസികാവസ്ഥയ്ക്ക് അനുസരണമായി മാറുന്നു. അർക്കുത്തങ്ങളുടെ ഭാവിയെയും വിദ്യാഭ്യാസ ലക്ഷ്യത്തെയും മറ്റിയേക്കാം. കുടുംബശ്രീകൾക്കുവേണ്ടി മാനസിക പിരിമുറുക്കം മറ്റൊരു കുടുംബ പ്രശ്നമാണ്. മേൽപ്പറഞ്ഞ സാമൂഹികവും കുടുംബപരവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നതിനുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം ഇന്റേലിക്കും.

കുടുംബത്തിനും തന്നെയാണ്. ഇതിന് ഒരു മാറ്റം അനിവാര്യമാണ്. സാമൂഹവും ഭരണാധികാരികളും മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിന് പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കേണ്ട.

ചികിത്സ

- കാൻസർ ഉള്ള ഭാഗം സ്റ്റേജ് അനുസരിച്ച് ഓപ്പറേഷൻ വിധേയമാക്കുക
- ഓപ്പറേഷൻ ശേഷം റേഡിയേഷൻ
- പിന്നെ ആവശ്യാനുസരണം കീമോതെറാപ്പിയും നൽകുക.

കാൻസർ ബ്രസ്ടിന്റെ ചികിത്സ ഒരു ടീം വർക്ക് ആണ്. General Surgeon, Oncologist, Radiologist, Pathologist, Psychiatrist എന്നിവർ ഉൾപ്പെടുന്ന ടീം വർക്കിലൂടെയാണ് ഒരു കാൻസർ രോഗിയെ ചികിത്സിക്കേണ്ടത്. മുന്നോട്ടുവിലയികം നീങ്ങുന്നതിനോടൊപ്പം വിഷാദവും ഡിപ്രഷനും അനുഭവപ്പെടുന്നവർക്ക് Psychiatrist ന്റെ സേവനം ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്.

EVENTS 2021



EXPRESSING GRATITUDE THROUGH MASK DISTRIBUTION TO CITY TRAFFIC POLICE



INAUGURATION OF COVID WARRIOR COURSE UNDER HEALTH CARE SKILL DEVELOPMENT CORPORATION



INDEPENDENCE DAY CELEBRATIONS AT SUT HOSPITAL



INAUGURATION OF OUR REHABILITATION CENTRE IN ASSOCIATION WITH JOGO



SEMINAR (FIRST AID TRAUMA CARE)



WORLD NURSES DAY CELEBRATION (12th May 2021)



WORLD PHARMACISTS DAY (25th September 2021)



WORLD QUALITY DAY (11th November 2021)



VISIT BY Ms. AMINATH ABDULLA DIDI, H E CONSUL GENERAL OF MALDIVES AND FIRST SECRETARY Ms. AMINATH MOHAMED



VISIT BY COL. A.K. SHARMA, VSM, DIRECTOR ECHS



WEBINAR ON DIABETES PREVENTION, DETECTION & TREATMENT



WEBINAR ON STRAIGHT FROM THE HEART - WORLD HEART DAY

WE ARE PROUD OF



Mr. Nithin A F (Consultant Psychologist) for being honoured by Asianet News (Salute Keralaam Award Winner-2021) for his dedicated support during covid pandemic

WE WELCOME OUR NEW DOCTORS



Dr. Neetu S Dathan
(Dept. of Laboratory Medicine)



Dr. Varun Sabari
(Dept. of Paediatric Surgery)



Dr. Manjusha Shaji
(Dept. of Preventive Medicine)



Dr. Ajin Rex T
(Dept. of Emergency Medicine)

ACHIEVEMENTS OF EMPLOYEE'S CHILDREN



Anu Mohan R
Daughter of Mohan Nair (Care & Cure Coordinator) for being commissioned into the Indian Navy on 27th November 2021



Amritha Lekshmi Das
Daughter of Vidya Durgadas (Discharge Coordinator) Participated in National Yogasana Sports Championship (Semi Finals)



Nakshathra
Daughter of Abhiraj P CSSD Technician Participated in District, State & National level Roller Skating Championships



SINGLE WINDOW SOLUTION FOR ALL KEY HOLE SURGERIES

- NEUROSURGERY
- CARDIOLOGY
- VASCULAR SURGERY
- ONCOLOGY
- NEPHROLOGY
- GASTROENTEROLOGY
- ORTHOPAEDICS

NO SCARS

MINIMAL PAIN

FASTER RECOVERY



ONE PAIR: ONE TO KEEP & ONE TO SHARE

Let us promote **Kidney Transplantation** for the well being of the patient

4

YEARS OF SUCCESSFUL
**KIDNEY
TRANSPLANTATION**

33

SUCCESSFUL
**KIDNEY
TRANSPLANTS**

* conditions apply



Funds may be allotted from
PRIME MINISTER'S NATIONAL RELIEF FUND (PMNRF)*
CHIEF MINISTER'S FUND* ON REQUEST

SUT CENTRE OF EXCELLENCE FOR RENAL TRANSPLANT

- Adult & Paediatric Renal Transplantations
- State-of-the-art Haemodialysis facilities including interventional and specialized dialysis for critically ill patients
- Critical Care, Paediatric & Interventional Nephrology, Urology consultations and procedures

SUT PATTOM SUPER SPECIALTY HOSPITAL

Pattom Palace PO, Thiruvananthapuram 695 004, Kerala, India

Email: gro@sutpattom.com www.sutpattom.com

Tel: 0471 7177888/4077777
97459 64777, 75598 86666