

Golden Jubilee Year

AUGUST 2014



VOLUME - IV



1965 2015

# BIO INFORMATICA

## MONSOON DISEASES

Newsletter of Zoology Association, St. Aloysius College, Edathua  
(For Private Circulation)

സുവോളജി അസോസിയേഷന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ മഴക്കാല രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്ന 'Bio-Informa' യുടെ നാലാമത്തെ വാല്യം പുറത്തിറങ്ങുന്നു എന്നറിയുന്നതിൽ അതിയായ സന്തോഷമുണ്ട്. ഈ കലാലയം അതിന്റെ 50-ാം ജന്മ വർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിച്ച്, ജൂബിലി ആഘോഷങ്ങൾക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ അവസരത്തിൽ സുവോളജി വിദ്യാർത്ഥികൾ ഈ കലാലയ മാതാവിലൂടെ പൊതുസമൂഹത്തിനും വിദ്യാർത്ഥിസമൂഹത്തിനും നൽകുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സംഭാവനയാണ് ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം. കലാലയം പൊതുസമൂഹത്തിലേക്ക് എന്ന ആശയം മുൻ വർഷങ്ങളിലെപ്പോലെ പ്രാവർത്തികമാക്കുവാൻ സുവോളജി അസോസിയേഷൻ ഇനിയും സാധിക്കട്ടെയെന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.



**Dr. P.C. Aniyankunju**  
Principal

സുവോളജി അസോസിയേഷന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ മഴക്കാല രോഗങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കി തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്ന 'Bio-Informa' Vol.IV ന് എല്ലാ ആശംസകളും നേരുന്നു.



**Dr. N. Suja (HOD)**

സുഹൃത്തുക്കളേ,

രോഗാണുക്കളും അതുവഴി രോഗങ്ങളും അനുദിനം വർദ്ധിച്ച് മനുഷ്യജീവിതം ദുഃസഹമാക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ അവയ്ക്കു മുൻപിൽ പകച്ചു നിൽക്കുന്നതിനുപകരം, രോഗാണുക്കളെയും രോഗ സാഹചര്യങ്ങളെയും മനഃസിലാക്കി അവയെ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്നും അകറ്റിനിർത്തുവാനുള്ള മുൻകരുതലാണ് നാം സ്വീകരിക്കേണ്ടത്. എങ്കിൽ മാത്രമേ മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിന് സുഗമമായ ഒരു നിലനിൽപ്പ് ഈ ഭൂമിയിൽ സാധ്യമാകുകയുള്ളൂ. ഈ തിരിച്ചറിവോടുകൂടി സുവോളജി അസോസിയേഷന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്ന ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം നിങ്ങൾക്കേവർക്കും പ്രയോജനപ്പെടും എന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട്



**Dr. Shibu George, Advisor, Bio Informa**

## മഴക്കാലം-പനികളുടെ കാലം

Athira Suseelan, III B.Sc.Zoology

പലതരം പനികൾ മഴയോടൊപ്പം പെയ്തു വീഴുകയാണ്. ഏതു കാലാവസ്ഥയിലും ബാധിക്കാവുന്ന ജലദോഷം മുതൽ പുതിയ രോഗങ്ങളായ ഡെങ്കിപ്പനി, പനിപ്പനി, ചിക്കുൻഗുനിയ, എലിപ്പനി തുടങ്ങിയവ ഇപ്പോൾ ഉണ്ട്. ചില രോഗങ്ങളെ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

ഇൻഫ്ലുവൻസ എ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട വൈറസുകളാണ് പനിപ്പനി ഉണ്ടാക്കുന്നത്. ഇവ 4 തരമുണ്ട്, H1N1, H1N3, H3N1, H3N2 എന്നിവയാണ്. H1N1 തരമാണ് കൂടുതൽ പ്രശ്നകാരി. മറ്റു വൈറസുകളുമായി ചേർന്ന് രൂപം മാറാനും സ്വയം രൂപം മാറാനും ഉള്ള വൈറസിന്റെ കഴിവാണു പ്രധാന പ്രശ്നം.

### ഭീതിപരത്തും പനിപ്പനി (H1N1)

ഇന്ന് ഏറ്റവുമധികം ഭീതി പരത്തിയിരിക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണ് പനിപ്പനി (H1N1). പകർച്ചവ്യാധി എന്ന നിലയിൽ പനിപ്പനിയെപ്പറ്റി ചില കാര്യങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കണം.



### ലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗം ബാധിച്ച ആൾ തുമ്മുകയോ ചുമയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ രോഗാണുക്കൾ വായുവിൽ കലരുന്നു. അത് ശ്വസിക്കുകയോ രോഗാണുക്കൾ വീണ

സ്ഥലം സ്പർശിച്ച് പിന്നെ കണ്ണ്, മൂക്ക്, എന്നിവിടങ്ങളിൽ തൊടുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ രോഗാണു ഉള്ളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. 2 മണിക്കൂർ നേരത്തേക്ക് ഈ വൈറസുകൾ അപകടകാരികൾ ആയി അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിൽക്കുന്നു.

സാധാരണ ജലദോഷ ലക്ഷണങ്ങൾ, ചുമ, പനി, തൊണ്ടവേദന, ശരീരവേദന, വിറയലും ക്ഷീണവും, ശ്വാസം മുട്ടൽ, വയറുവേദന, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം എന്നിവ തന്നെയാണ് പനിപ്പനിയിലും കണ്ടുവരുന്നത്.

H1N1 പനിയുള്ള രോഗികളുമായി ഇടപഴങ്ങാൻ വ്യക്തമായി.

### EDITORS



**Arya Krishnan**  
III B.Sc.Zoology



**Binu Daniel**  
III B.Sc.Zoology



**Greeshma Raj G.**  
III B.Sc.Zoology

### എഡിറ്റോറിയൽ

കാലങ്ങൾ പലവിധം; മഴക്കാലം, മഞ്ഞു കാലം വേനൽക്കാലം, ശരത്കാലം എന്നിങ്ങനെ. കാലങ്ങൾ പോലെതന്നെ രോഗങ്ങളും അനവധിയാണ്. അവയ്ക്ക് മനുഷ്യൻ മലമ്പനി, ഡെങ്കിപ്പനി, എലിപ്പനി, ചിക്കുൻ ഗുനിയ, മന്ത്, എന്നിങ്ങനെ പലവിധ പേരുകളും നൽകിയിരിക്കുന്നു. രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിദഗ്ദർ പഠനം നടത്തിയപ്പോൾ അവയിൽ കൂടുതലും മഴക്കാലത്താണ് ഉണ്ടാകുന്നതെന്ന് തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. മഴക്കാല മല്ല രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്, പകരം നമ്മുടെ അശ്രദ്ധയാണ് രോഗകാരണം.

മഴക്കാലരോഗങ്ങൾ പടർന്നു പിടിക്കാൻ പല സാഹചര്യങ്ങളും ഉണ്ട്. അവയിൽ സുപ്രധാനമായ ഒന്നാണ് കൊതുകുകളുടെ പ്രവർത്തനം. കൊതുകു് നശീകരണത്തിലൂടെ 80% രോഗങ്ങളും മാറ്റുവാൻ കഴിയും എന്നു പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

മഴക്കാലമായാലും വേനൽക്കാലമായാലും പരിസരം എങ്ങനെ ശുചിത്വമുള്ളതായിരിക്കുന്നുവോ അതിനനുശ്ചിതമായി രോഗങ്ങളും കുറയും. മഴയ്ക്കു മുൻപായി പരിസരം ശുചിത്വമാക്കുകയും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുവാനുള്ള സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്താൽ രോഗങ്ങൾ ചുവടെ പഠിച്ചു നീക്കപ്പെടും.

“രോഗം വന്നു ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്” എന്നു പഴമക്കാർ പറയുന്നതിന്റെ പൊരുൾ മനസ്സിലാക്കി ഈ പഴഞ്ചൊല്ലു് ജീവിതത്തിൽ അർത്ഥവത്താക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ജീവിതം പ്രകാശപൂർണ്ണമാകും. അങ്ങനെ രോഗത്തെ തോൽപിച്ച് വിജയം നേടുന്നതിനായി നമുക്കൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാം.

ഈ ന്യൂസ് ലെറ്ററിന്റെ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന് ഞങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ച കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ബഹു. ഡോ. പി.സി. അനിയൻ കുഞ്ഞ് സാറിനെയും സുവോളജി വകുപ്പ് അദ്ധ്യക്ഷ ബഹു.ഡോ. എൻ. സുജമിസ്സിനെയും ഇതിന് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകിയ ബഹു. ഡോ. ഷിബു ജോർജ്ജ് സാറിനെയും മറ്റ് അദ്ധ്യാപകരെയും വിദ്യാർത്ഥികളെയും ഞങ്ങൾ നന്ദിയോടെ സ്മരിക്കുന്നു.

എഡിറ്റോഴ്സ്

### മഴക്കാലം പനികളുടെ കാലം തുടർച്ച....

കിയിട്ടുള്ളവർ, രോഗബാധിത രാജ്യങ്ങൾ സന്ദർശിച്ചിട്ടുള്ളവർ, രോഗബാധ സ്ഥിരീകരിച്ച സ്ഥലത്ത് താമസിച്ചിട്ടുള്ളവർ എന്നിവരാണ് മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്.

#### മഞ്ഞപ്പിത്തം

മഞ്ഞപ്പിത്തം, മഴക്കാലത്ത് വ്യാപകമായി കാണുന്ന കുടിവെള്ളത്തിലൂടെ പകരുന്ന ഒരു രോഗമാണ്. മഞ്ഞപ്പിത്തം ഒരു രോഗലക്ഷണം മാത്രമാണ്. കരളിനൂണ്ടാകുന്ന അണുബാധകൾ



അഥവാ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ആണ് മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം. ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എവിടെയെവിടെ പടരുന്ന മഞ്ഞപ്പിത്തം അപകടകാരിയല്ല. നല്ല വിശ്രമം, ഭക്ഷണം, വെള്ളം ഇതൊക്കെയാണ് സാധാരണ മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന്റെ ചികിത്സ. ചില അവസരത്തിൽ എലിപ്പനി ആയിരിക്കാം മഞ്ഞപ്പിത്തമായി പുറത്തുവരുന്നത്. മറ്റു ചിലപ്പോൾ ഇത് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി എന്ന അപകടകരമായ കരൾ വീക്കമാകാം. ചില അർബുദങ്ങളുടെ ആദ്യലക്ഷണവും മഞ്ഞപ്പിത്തമാണ്. കൃത്യമായ രോഗനിർണയം നടത്തുന്നതുവരെ മഞ്ഞപ്പിത്തത്തെ നിസാരവൽക്കരിക്കരുത്.

**മുൻകരുതലുകൾ:** കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകൾ സ്റ്റീച്ചിംഗ് പൗഡറും മറ്റും ഉപയോഗിച്ച് ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക. കുടിവെള്ളം പൈപ്പു

മാർഗ്ഗം എത്തിക്കുന്ന ഇടങ്ങളിൽ അടിക്കടിയുള്ള പരിശോധനകളിലൂടെ വിതരണം ചെയ്യുന്ന ജലത്തിന്റെ ശുദ്ധി ഉറപ്പാക്കുക തുടങ്ങിയവയാണ് മഞ്ഞപ്പിത്തം അകറ്റാൻ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.

#### ടൈഫോയ്ഡ്

ജലം, ഭക്ഷണം, എന്നിവയിലൂടെയാണ് ഈ രോഗം പകരുന്നത്. കഠിനമായ പനി, തലവേദന, നടുവേദന, മുക്കിൽ നിന്നും കണ്ണിൽ നിന്നും വെള്ളമൊലിക്കൽ, ശരീരത്തിന് തളർച്ച, മലബന്ധം തുടങ്ങിയവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ.

#### എലിപ്പനി

എലിപ്പനി എലിമൂത്രത്തിലുള്ള ലെപ്റ്റോസ് പൈറ എന്ന രോഗാണുക്കൾ മൂലമുണ്ടാകുന്നു. ശരീരത്തിലെ ചെറിയ മുറിവുകളിലൂടെ രോഗാണുക്കൾ ഉള്ളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു.

**ലക്ഷണങ്ങൾ :** കഠിനമായ പനി, തലവേദന, വിറയൽ, കണ്ണിനുചുവപ്പ്, മഞ്ഞപ്പിത്തം.

**മുൻകരുതലുകൾ :** ശരീരത്തിൽ മുറുവുള്ളവർ മലിനജലത്തിലോ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിലോ നിന്നു ജോലി ചെയ്യരുത്. വൃത്തിയാക്കാതെ കിടക്കുന്ന കുളം, തോട്, പാടശേഖരങ്ങൾ എന്നിവ വൃത്തിയാക്കാൻ ഇറങ്ങുന്ന തൊഴിലാളികൾ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം എലിപ്പനി പ്രതിരോധഗുളിക കഴിക്കേണ്ടതാണ്. എലികളെ നശിപ്പിക്കുക, ജലസ്രോതസ്സുകൾ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക എന്നിവയാണ് പ്രധാനപ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ.



### കൊതുകുജന്യരോഗങ്ങൾ

Sruthi S. Pillai, Jeevitha M. & Renji Mathew (III B.Sc.Zoology)

മലമ്പനി, ഡെങ്കിപ്പനി, മന്ത്, ജപ്പാൻജരം, ചിക്കുൻഗുനിയ തുടങ്ങിയവയാണ് കേരളത്തിൽ സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന കൊതുകുജന്യരോഗങ്ങൾ. മഴക്കാലത്ത് വെള്ളം കെട്ടിക്കിടന്ന് കൊതുകു് പെരുകുകയും അതുവഴി ഈ രോഗങ്ങൾ പകരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം രോഗത്തിനെക്കുറിച്ച് അറിവുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ നമുക്ക് അവയെ സമൂഹത്തിൽ നിന്നും തുടച്ചു നീക്കാനാകൂ. ഇത്തരം ചില രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചാവാം ഇനി വിവരണം.

#### ഡെങ്കിപ്പനി

കൊതുകു് പരത്തുന്ന രോഗങ്ങളിൽ മലേറിയ കഴിഞ്ഞാൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം ഡെങ്കിപ്പനിക്കാണ്.

ഫ്ലോറി വൈറസ് ഇനത്തിൽപ്പെട്ട നാലിനം വൈറസുകളാണ് രോഗകാരികൾ. രോഗം പരത്തുന്നത് ഈഡിസ് ഇനത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകുകളാണ്. പകൽ സമയങ്ങളിലാണ്

രോഗവാഹകരായ കൊതുകുകൾ കുത്തുന്നത്. വൈറസ് മൂലം കൊതുകുവഴി ഉണ്ടാകുന്ന ഈ രോഗം 20-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ജോൺ ബർട്ടൺ ക്ലീവ്ലാന്റാണ് കണ്ടെത്തിയത്.

പനി, തലവേദന, പേശികളിലും അസ്ഥികളിലും സന്ധികളിലും ഉണ്ടാകുന്ന വേദന എന്നിവ പ്രാഥമിക രോഗലക്ഷണങ്ങളാണ്.



പലപ്പോഴും ഇൻഫ്ലുവൻസയായും വൈറൽ പനിയായും തെറ്റിദ്ധരിക്കാം. ശക്തമായ അസ്ഥി വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നതിനാൽ “ബ്രേക്ക് ബോൺ ഫീവർ” എന്നും ഈ രോഗം അറിയപ്പെടും. തലചുറ്റൽ, കണ്ണിനു ചുവപ്പ് നിറം, ത്വക്കിൽ ചുവന്ന ചെറിയ കുരുക്കൾ എന്നിവ രോഗി കളിൽ കാണാം. ഈ രോഗം ബാധിച്ച രോഗികളിൽ പ്ലേറ്റ്ലറ്റുകളുടെ എണ്ണം വളരെയധികം കുറയും. രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാക്കാം. ഇവ മരണകാരണങ്ങളാണ്.

ഡെങ്കിപ്പനി ബാധിച്ചവർ ധാരാളം ജലം കുടിക്കണം. രോഗം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ നേടണം. രോഗം പരത്തുന്നത് കൊതുകായതിനാൽ കൊതുകു് നിവാരണ മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കണം.

(ശേഷം പേജ് 4-ൽ)

# മഴക്കാല രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് എടുത്ത് ഡോക്ടേഴ്സ് ക്ലിനിക്കിലെ ഡോ. തുളസി രാജനുമായുള്ള അഭിമുഖ സംഭാഷണത്തിൽ നിന്നും....

1. സാധാരണയായി കുട്ടനാടൻ പ്രദേശങ്ങളിൽ കണ്ടുവരുന്ന മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ ഏവ?

വൈറൽ ഫീവർ, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം എന്നിവയാണ് മഴക്കാലത്ത് കാണുന്ന പ്രധാന രോഗങ്ങൾ.

2. കുട്ടനാട്ടിൽ കോളറയ്ക്ക് സാധ്യതയുണ്ടോ?

കുട്ടനാട്ടിൽ കോളറ അധികമായി കാണാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കാരണം മലിനജലം കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ടും അത് ഉപയോഗിച്ച് ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ പാകം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടും കോളറ കുട്ടനാട്ടിൽ വരാനുള്ള സാധ്യതയേറെയാണ്.

3. ചിക്കൂൻഗുനിയ ഒരു കാലത്ത് ആലപ്പുഴയിൽ വ്യാപകമായി പടർന്നിരുന്നു. ഇനിയും ഈ രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ടോ?

ഈ ചോദ്യത്തിന് വ്യക്തമായ ഒരു ഉത്തരം പറയുവാൻ കഴിയില്ല.

കാരണം, കൊതുകു പരത്തുന്ന ഈ രോഗം പൂർണ്ണമായും തുടച്ചു നീക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല.

4. മഴക്കാലത്ത് ഏറെയും കൊതുകു ജന്യ രോഗങ്ങളാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. കൊതുകുകളെ പൂർണ്ണമായി നശിപ്പിച്ചാൽ ഈ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തിനേടുവാൻ കഴിയും. കൊതുകു നശീകരണത്തിനുള്ള ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ടോ?

കൊതുകുകളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനായി വെള്ളം കെട്ടികിടക്കാതിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക അതുവഴി കൊതുകു മുട്ടയിടുന്നത് തടയുവാൻ കഴിയും. മഴക്കാലം ആകുന്നതിന് മുമ്പ് പരിസര ശുചീകരണം നടത്തുക. മുനിസിപ്പാലിറ്റിയുടെ സഹായത്തോടെ ഫ്യൂമിഗേഷൻ നടത്തുക.

5. ഡെങ്കിപ്പനി മരണത്തിന് കാരണമാകുമോ?

ഡെങ്കിപ്പനി ശരിക്കും ചികിത്സിച്ചില്ലായെങ്കിൽ അത് ശരീരത്തിൽ രക്ത

സ്രാവം ഉണ്ടാക്കി മരണത്തിന് ഇടയാക്കും. ഡെങ്കിപ്പനി തിരിച്ചറിയുന്നതിനായി രക്തപരിശോധന നടത്തുന്നത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. ഇതിൽ പ്ലേറ്റ്‌ലറ്റിന്റെ അളവ് ഒരു മില്ലിഗ്രാമിൽ കുറവാണെങ്കിൽ അത് രോഗത്തിന്റെ



മൂർദ്ധന്യാവസ്ഥയെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

6. മഴക്കാലത്ത് മെനിഞ്ചൈറ്റിസ് ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ഉണ്ടോ? ഈ രോഗത്തിന് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ നിലവിലുണ്ടോ?

മെനിഞ്ചൈറ്റിസ് മഴക്കാലത്തെല്ലെപ്പോഴും സമയത്തും ഉണ്ടാകും. പനിക്യൂട്ടിയാൽ ഏറ്റവും മികച്ച വൈദ്യചികിത്സ നൽകിയില്ലെങ്കിൽ അത് ഗുരുതര അവസ്ഥയിലേക്ക് മാറും. സ്പൈനൽ കോഡിലെ ദ്രാവകം പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കിയാണ് രോഗനിർണ്ണയം നടത്തുന്നത്. കൃത്യസമയത്ത് ചികിത്സ ലഭിച്ചില്ലായെങ്കിൽ മരണത്തിനു വരെ കാരണമാകുന്നു.

7. ജപ്പാൻ ജ്വരം കുട്ടനാട്ടിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?

ജപ്പാൻ ജ്വരം ഇതുവരെ എന്റെ അറിവിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടില്ല.

8. മാലിന്യ നിർമ്മാജനത്തിനായി ഞങ്ങൾ

ക്ക് ചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

കുടുംബശ്രീപോലുള്ള പൊതു സമൂഹത്തിന് ബോധവൽക്കരണം നടത്തുന്നതിനായി ക്യാമ്പുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുക. അത് സമൂഹത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക. ലഘുലേഖ, ന്യൂസ് ലെറ്റർ തുടങ്ങിയ വയിലൂടെ മഴക്കാല രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളിൽ അവബോധനം ഉണ്ടാക്കുക. ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ ഡ്രൈ ഡേ ആചരിക്കുക. അതുവഴി പരിസര ശുചീകരണം നടത്തുക.

9. മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ പിടിപെടാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

പ്രധാനമായും കൊതുകു നിവാരണം നടത്തുക. മുൻസിപ്പാലിറ്റിയുടെ സഹായത്താൽ

കൊതുകു നശീകരണം (Fumigation) നടത്തുകയും ചെയ്യുക. വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും പാലിക്കുക. മാലിന്യ നിർമ്മാജനം നടത്തുക. കുട്ടികളിൽനിന്ന് രോഗം നിവാരണം ചെയ്യുന്നതിനായി സ്കൂളുകളിൽ ഉച്ചഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ജലം, സാധനങ്ങൾ എന്നിവ ശുചിത്വമുള്ളതാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. എലിപ്പനി ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി ചത്ത എലിയെ നിർബന്ധമായും കുഴിച്ചിടുക, അവയെ വെള്ളത്തിലോ സമീപപ്രദേശത്തോ വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക.

### തയ്യാറാക്കിയത്

ആര്യ കൃഷ്ണൻ III B.Sc.Zoology  
ബിനു ഡാനിയേൽ III B.Sc.Zoology  
ശ്രീഷ്മാ രാജ് ജി. III B.Sc.Zoology



കൊതുക്വജന്യ രോഗങ്ങൾ തുടർച്ച....

ജപ്പാൻജരം

കൊതുക്വപരത്തുന്ന മറ്റൊരു വൈറസ് രോഗമാണ് ജപ്പാൻ ജരം (ജാപ്പനീസ് എൻസഫലൈറ്റീസ്) മസ്തിഷ്ക ജരം അഥവാ മെനിഞ്ചൈറ്റിസിസ് സമാനമായ ലക്ഷണങ്ങളാണ് പ്രകടമാവുക. ബോധക്ഷയം, പിച്യം പേയും പറയുക, ശരീരത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്തിന് ബലക്ഷയമുണ്ടാവുക തുടങ്ങിയവയൊക്കെ പനിയോടുകൂടി ഉണ്ടാകാം. കുത്തിവെച്ചില്ലാത്തവർക്ക് കഴിയുന്ന രോഗമാണ് ജാപ്പനീസ് എൻസഫലൈറ്റീസ്.

കൊതുക്വകളിൽ നിന്നും രക്ഷനേടുന്നതിനുള്ള ജാഗ്രതാ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- \* കൊതുക്വിന്റെ പ്രജനന സ്ഥലങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുക.
- \* വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ വേപ്പെണ്ണ ഉപയോഗിച്ച് കൊതുക്വിന്റെ

- പ്രജനനം ഒഴിവാക്കുക.
- \* കൊതുക്വകടി ഏൽക്കാതിരിക്കത്തക്ക വിധത്തിൽ വസ്ത്രം ധരിക്കുക. കൊതുക്വ വല ഉപയോഗിക്കുക.
- \* ചപ്പുചവറുകൾ ഓടയിൽ വലിച്ചെറിഞ്ഞ് മലിനജലം കെട്ടിനിൽക്കുന്ന സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക.
- \* ശുദ്ധമായ തിളപ്പിച്ചവെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.
- \* കിണറിനു ചുറ്റുമതിൽ കെട്ടി വലയിട്ടു മുടുക.
- \* തുറന്നുവെച്ച ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുക.
- \* വീടുകളുടെയും വിദ്യാലയങ്ങളുടെയും പരിസരത്തുള്ള പാഴ്ചെടികൾ നീക്കം ചെയ്യുക.
- \* വേപ്പിൻ പിണ്ണാക്ക് യുറിയയുമായി ചേർത്തോ അല്ലാതെയോ നെൽപ്പാടങ്ങളിൽ വിതറിയാൽ കൊതുക്വകളുടെ വംശവർദ്ധനവ് തടയാൻ കഴിയും.

മഴക്കാലത്ത് ശ്രദ്ധിക്കേ കാര്യങ്ങൾ  
Athira S., III B.Sc Zoology



1. വൃത്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
2. തിളപ്പിച്ചറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക. കുട്ടികൾക്ക് കുടിക്കാനുള്ള വെള്ളം വീട്ടിൽ നിന്നും കൊടുത്തു വിടുക
3. കിണറുകൾ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക. മാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ ലെങ്കിലും ഇത് ആവർത്തിക്കുക
4. ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും വീടിന്റെയും ഓഫീസിന്റെയും ഉള്ളിലും പരിസരത്തും കൊതുക്വ വളരുന്ന സാഹചര്യം ഇല്ല എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഡ്രൈ ഡേ ആചരിക്കുക.
5. പുറത്തിറങ്ങുമ്പോഴും, വീട്ടിൽ ജോലികൾ ചെയ്യുന്ന സമയത്തും ശരീരം മുഴുവൻ മുടുന്ന വസ്ത്രം ധരിക്കുക.
6. മലിനജലവുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. ദേഹത്ത് മുറുവുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ പൊതുക്കുളങ്ങളിലെയും പുഴകളിലെയും കുളി ഒഴിവാക്കുക.

കൈയിൽ വിലങ്ങുവീഴാതെ നോക്കിക്കൊള്ളുക!  
Rajasree R., III B.Sc Zoology

നമ്മുടെ വീട്ടുപരിസരത്തോടൊന്നിടത്തും മറ്റുവിടെയെങ്കിലുമോ പകർച്ച വ്യാധികൾ പടരുന്ന സാഹചര്യമുണ്ടെങ്കിൽ (ഉദാഹരണത്തിന് റബ്ബർത്തോട്ടത്തിലെ ചിരട്ടകളിൽ കുത്താടികൾ പെരുകി അടുത്തു താമസിക്കുന്നവർക്ക് ആരോഗ്യ പ്രശ്നമുണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യം) സംസ്ഥാനത്തെ മൂന്ന് ഏജൻസികൾക്ക് പകർച്ച



വ്യാധികൾ തടയാൻ നിയമ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാം. ആരോഗ്യ വകുപ്പ് അധികൃതർക്ക് പൊതുജനാരോഗ്യ നിയമം അനുസരിച്ച് നിയമനടപടികൾ സ്വീകരിക്കാം. പഞ്ചായത്ത് അധികൃതർക്ക് പഞ്ചായത്തുരാജ് നിയമത്തിലെ വകുപ്പുകൾ ഉപയോഗിച്ച് നടപടിയെടുക്കാം. പോലീസിന് IPC ഉപയോഗിച്ച് നടപടിയെടുക്കാം.

ആയുർവേദത്തിലൂടെ ആരോഗ്യം  
Greeshma Raj G., III B.Sc Zoology

മഴയെത്തുന്നതോടെ അസുഖങ്ങളും പെയ്തു തുടങ്ങും. ചെറിയ പനി മുതൽ ടൈഫോയ്ഡും ഡെങ്കിപ്പനിയും വരെയുള്ള അസുഖങ്ങൾ വിലങ്ങാരായെത്തുന്ന സമയമാണിത്. ഈ കാലയളവിൽ കാലാവസ്ഥയുടെ മാറ്റത്തിനൊപ്പം നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിയും കുറയുന്നു.

അസുഖങ്ങൾ അകറ്റാം

- \* ഒരുപിടി തുളസിയലയും എട്ടോ പത്തോ കുരുമുളകും കുടി ഇരുന്നൂറ്റ് മില്ലി ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിക്കുക. വെള്ളം വറ്റി പകുതിയാക്കുമ്പോൾ ഇതെടുത്ത് ദിവസവും ഒരൗൺസ് കുടിക്കുക. ജലദോഷം, പനി തുടങ്ങിയവ പ്രതിരോധിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- \* വയമ്പ്, മഞ്ഞൾ, കുന്തിരിക്കം തുടങ്ങിയവ വീടിനകത്ത് പുരയ്ക്കുന്നത് അന്തരീക്ഷത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കാൻ സഹായിക്കും.



ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. ദഹനശക്തി കുറയുന്നത് ഉദരസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കും ആരോഗ്യം ക്ഷയിക്കാനും ഇടയാക്കും.

- \* തവിടോടുകൂടിയ അരി, ഉലുവ, ചെറുപയർ എന്നിവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ദഹനശേഷിയും ആരോഗ്യവും നൽകും.
- \* മഴക്കാലങ്ങളിൽ മാംസാഹാരം കുറയ്ക്കുക. മാംസം സൂപ്പായി കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഇത് ദഹനശക്തിയും ശരീരബലവും നൽകുന്നു.
- \* സാധാരണ ഇലക്കറികൾ ആരോഗ്യത്തിനു നല്ലതാണ്. പക്ഷേ മഴക്കാലത്ത് മുരിങ്ങ ഇലകൾ കഴിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. മുരിങ്ങയിലയിൽ വിഷകരമായ അംഗങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നാണത്രെ പറയപ്പെടുന്നത്.
- \* തണുത്തതും, പഴകിയതും, തുറന്നുവെച്ചതുമായ ഭക്ഷണം, തണുത്തവെള്ളത്തിലെ കുളി, ഇരട്ടപ്പുള്ളി വസ്ത്രങ്ങൾ അണിയുന്നത്, പകലുറക്കം ഇവ മഴക്കാലത്ത് ഒഴിവാക്കുക.
- \* ശരീരബലം കുറവായതുകൊണ്ട് ഈ കാലയളവിൽ അമിതവ്യായാമം പാടില്ല. ഓരോരുത്തരുടെയും ശരീരബലത്തിനനുസരിച്ചുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുക. അമിത അധാനം ഒഴിവാക്കുക.

ഉന്മേഷവുമായി മഴ  
Shalima P., III B.Sc Zoology

മഴ സമ്മാനിക്കുന്നത് രോഗങ്ങൾ മാത്രമല്ല, സുഖങ്ങൾ കൂടിയാണ്. മഴപെയ്യുമ്പോൾ പ്രത്യേക മനോഹരമായില്ലാത്ത കാരണമില്ലാത്ത ചാർജ്ജുള്ള ഒരു ചെറിയ കണം അന്തരീക്ഷത്തിൽ കലരാറുണ്ട്. ഈ കണം നമ്മൾ ശ്വസിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ഉള്ളിലെത്തുന്നു. അതു നമ്മുടെ സമ്മർദ്ദവും മടുപ്പുമെല്ലാം മാറ്റി നമ്മെ പ്രത്യേക ഉന്മേഷമുള്ളവരാക്കും. ഇത് കണ്ടെത്തിയത് ഒരുകൂട്ടം ഗവേഷക വിദ്യാർത്ഥികളാണ്.

ഇനി ബോധിയും ക്ഷീണവും തോന്നിയാൽ മഴയത്തിറങ്ങി ഉന്മേഷവാന്മാരായിക്കോളൂ!



പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- \* മഴക്കാലത്ത് ദഹനശക്തി കുറയും. ഇത് രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിയേയും ആരോഗ്യത്തെയും