വാല്യം: 3 ലക്കം: 2
ഡിസംബർ 2014

അഭയം

മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ വാർത്താപത്രിക

മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ
തലശ്ശേരി, കണ്ണൂർ

2014 എം.സി.സി യെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വികസനത്തിന്റെ വർഷവും വളരെയധികം പ്രാധാന്യമേറിയതുമാണ്. റേഡിയേഷൻ ചികിത്സയുടെ കൃത്യത കൂട്ടാൻ 4ഡി റേഡിയോ തെറാപ്പി പ്ലാനിംങ്ങ് സ്കാൻ ഡിജിറ്റൽ എക്സറേ സ്ഥാപിതമായതും ഇതിൽ എടുത്തു പറയേണ്ടതാണ്. ത്രിതല സ്കാനിങ്ങിൽ നിന്നും തികച്ചും അതി നൂതനമായ സാങ്കേതിക വിദ്യയാണ് 4ഡി സി.ടി. യിൽ ആവിഷ്കരിച്ചിരിക്കുന്നത്. നിലവിലുള്ള സ്കാനിങ്ങ് രീതിയിൽ നിന്നും നാലാമതായി സമയബന്ധിതമായ ക്രമീകരണം കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു എന്നുള്ളതാണ് ഇതിന്റെ സവിശേഷത. 4ഡി സി.ടി.യിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന ഇമേജുകൾ അർബുദ രോഗത്തിന്റെ കൃത്യമായ ചലനം പോലും രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിലുള്ള നേരിയ വ്യതിയാനം പോലും ചികിത്സയിൽ ഒരുപാട് മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. സാങ്കേതിക വിദ്യയിൽ ഉണ്ടായ വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾ ഫല പ്രാപ്തിയിലെത്തിക്കാൻ 4ഡി സിടി പോലുള്ള സ്കാനിങ്ങ് രീതികൾ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഡിജിറ്റൽ എക്സറേ ഉപയോഗിക്കുന്നതുമൂലം രോഗികളുടെ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുവാനും റേഡിയേഷൻ കുറയ്ക്കുവാനും സാധിക്കും. അതുപോലെ തന്നെ ഡിജിറ്റൽ എക്സറേ ഉപയോഗിക്കുന്നതുമൂലം വളരെ വേഗത്തിൽ രോഗ നിർണ്ണയം നടത്തുവാൻ സാധിക്കും. കാൻസർ രോഗികൾ കൂടി വരുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഈ രണ്ട് ചികിത്സാ രോഗ നിർണ്ണയ സംവിധാനങ്ങളും വളരെയധികം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നതാണ്.

എം.സി.സിയുടെ ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട നാഴികക്കല്ല് വിത്തുകോശ ചികിത്സ സംവിധാനം ഏർപ്പെടുത്തി എന്നുള്ളതാണ്. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി 12 രോഗികൾക്ക് ചികിത്സ നൽകാൻ സാധിച്ചു. അതിൽ രണ്ട് രോഗികൾക്ക് അല്ലോജനിക് ട്രാൻസ്പ്ലാന്റേഷൻ, (മറ്റൊരാളുടെ മജ്ജ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ചികിത്സാരീതി) 10 രോഗികൾക്ക് ഓട്ടോ ലോഗസ് ട്രാൻസ്പ്ലാന്റേഷൻ (സ്വന്തം വിത്തുകോശങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള മജ്ജ മാറ്റിവെക്കൽ ചികിത്സ) എന്നിവ വിജയകരമായി നടത്തുവാനായി എന്നുള്ളത് അഭിമാനകരമാണ്.

മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ ചികിത്സാ കേന്ദ്രമെന്നതിനോടൊപ്പം തന്നെ ഒരു ഗവേഷണ പഠനകേന്ദ്രം കൂടിയാകുന്നു. നാഷണൽ ഇൻഫർമാറ്റിക്സ് സെന്ററിന്റെ അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരത്തിലുള്ള ഇ-ഹോസ്പിറ്റൽ സോഫ്റ്റ് വെയർ (Hospital Information and Management system) 2014ൽ നടപ്പിലാക്കിത്തുടങ്ങി. ആരോഗ്യ വിവരസാങ്കേതിക വിദ്യാമേഖലയിൽ ഗവേഷണവും പഠനവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുവാൻ സെന്റർഫോർ ഡവലപ്മെന്റ് ഓഫ് ടെക്നോളജി (സി-ഡിറ്റ്) യുമായി സഹകരിച്ചുകൊണ്ട് വിവിധ പ്രൊജക്ടുകൾ നടപ്പിലാക്കിവരുന്നു. പാലിയേറ്റീവ് രോഗികൾക്ക് ഇ-കോൺഫറൻസ് സംവിധാനം വഴി ഓൺലൈൻ മുഖേന എം.സി.സിയിലെ ഡോക്ടറുമായി ആശയ വിനിമയം നടത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ഇ-പാലിയേറ്റീവ് സംവിധാനം ഇതിൽ എടുത്തുപറയേണ്ടതാണ്.

കണ്ണൂർ, കാസർഗോഡ്, മാഹി എന്നീ ജില്ലകൾ കേന്ദ്രീകരിച്ച് 2014 ജനുവരിയിൽ മലബാർ പോപുലേഷൻ ബേസ്ഡ് കാൻസർ രജിസ്ട്രി (ജനസംഖ്യാധിഷ്ഠിത അർബുദ രജിസ്ട്രി) ആരംഭിച്ചു. മലബാർ പോപ്പുലേഷൻ ബേസ്ഡ് കാൻസർ രജിസ്ട്രി അതിന്റെ പ്രവർത്തന മേഖലയിൽ വളരെയധികം മുന്നോട്ട് പോയിട്ടുണ്ടെന്നത് എം.സി.സിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെയധികം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. ഓരോ വർഷവും ഈ ജില്ലകളിലെ പുതിയ കാൻസർ രോഗികളുടെ വിവരം ശേഖരിക്കുകയും അവ ക്രോഡീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ഓരോ വർഷവും ഉണ്ടാകുന്ന കാൻസർ രോഗികളുടെ വർദ്ധനവിന്റെ തോതും ഏതൊക്കെ പ്രദേശത്താണിതെന്ന വിവരങ്ങളും കൃത്യമായി നൽകുവാൻ മലബാർ ജആഇഞന് സാധിക്കും.

എം.സി.സിയിലെ മെഡിക്കൽ ലൈബ്രറിയിൽ ആർ.എഫ്.ഐ.ഡി എന്ന നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യ പ്രാബല്യത്തിലാക്കാൻ സാധിച്ചു. ഈ നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ സഹായത്തോടെ (24 x7) പ്രവർത്തിക്കുന്ന മെഡിക്കൽ ലൈബ്രറി ഈ സ്ഥാപനത്തിലെ ജീവനക്കാർക്ക് അവരുടെ ജോലിക്ക് തടസ്സമുണ്ടാക്കാതെ തന്നെ ലൈബ്രറിയുടെ സഹായം ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കുന്നു. ലൈബ്രറി പുസ്തക വിതരണം വേഗത്തിലും കൃത്യതയോടും കൂടി ചെയ്യുന്നതിനും മറ്റ് അനുബന്ധ പ്രവർത്തനത്തിനും ആർ.എഫ്.ഐ.ഡി സഹായകമാണ്.

കാൻസർ രോഗികളുടെ എണ്ണം കൂടി വരുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ, സൗജന്യ ചികിത്സാ പദ്ധതിയായ കാരുണ്യ ബെനവലന്റ് ഫണ്ടിന് പുറമേ സൗജന്യ ചികിത്സാ പദ്ധതിയായ സുകൃതം എം.സി.സിയിൽ ആരംഭിക്കുവാൻ സാധിച്ചത് ഇവിടുത്തെ രോഗികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെയധികം ആശ്വാസകരമാണ്. 2014 നവബർ മാസത്തിലാണ് ഈ പദ്ധതി പ്രാബല്യത്തിൽ വന്നത്. ഈ രണ്ടുമാസത്തിനുള്ളിൽ ഏകദേശം 35 ഓളം രോഗികൾക്ക് ഈ പദ്ധതിപ്രകാരം ചികിത്സ നൽകുവാൻ സാധിച്ചു.

വടക്കൻ മേഖലയിൽ സ്ത്രീകളിൽ കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്ന സ്തനാർബുദത്തെക്കുറിച്ച് മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിലെ ഡോക്ടർമാർ തയ്യാറാക്കി കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് പ്രസിദ്ധീകരിച്ച സ്തനാർബുദം എന്ന പുസ്തകം ദേശീയ സ്തനാർബുദ ബോധവൽക്കരണ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് പ്രകാശനം ചെയ്തു. സ്തനാർബുദവുമയി ബന്ധപ്പെട്ട് സ്ത്രീകളിലുണ്ടാകുന്ന എല്ലാ സംശയങ്ങളും ദുരീകരിക്കുന്നതിന് ഈ പുസ്തകം വളരെയധികം ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കും.

മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ അന്യൂറ്റി സ്കീമിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി 5 വർഷത്തിനകം നവീകരിക്കാൻ മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ സെന്ററിന്റെ ജനറൽ ബോഡീയോഗം തീരുമാനിച്ചു. ഇതുസംബന്ധിച്ച് നിർദ്ദേശം നൽകിയ മുഖ്യമന്ത്രി മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ, പി.ജി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓങ്കോളജി ആന്റ് റിസർച്ച് സെന്റർ ആയി വികസിപ്പിക്കുവാൻ വിശദ പഠന റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കി സമർപ്പിക്കുവാനും ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഇതിനുവേണ്ടിയുള്ള ശ്രമത്തിലാണ് എം.സി.സിയിലെ ജീവനക്കാർ.

ഡോ.സതീശൻ ബാലസുബ്രമണ്യൻ

ആമുഖം

ലോക അർബുദ ദിനാചരണം

ലോക അർബുദ ദിനാചരണത്തോടനുബന്ധിച്ച് വിവിധ പരിപാടികൾ കണ്ണൂർ, വയനാട്, കോഴിക്കോട് ജില്ലകളിൽ സംഘടിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. അർബുദത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മിഥ്യാധാരണകൾ സമൂഹത്തിൽനിന്നും ഉന്മൂലനം ചെയ്ത് എല്ലാവരും അർബുദരോഗനിർണ്ണയത്തിനും പ്രതിരോധനത്തിനുംചികിത്സയ്ക്കും സംശയങ്ങൾക്കും ഭയാശങ്കകളില്ലാതെ മുന്നോട്ടുവരണമെന്ന സന്ദേശം ജനങ്ങളിലെത്തിക്കാൻ പരിപാടികൾക്കു സാധിച്ചു. ആന്റി ടുബാക്കോസെല്ലിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പുറത്തിറങ്ങുന്ന നേതി വാർത്താപത്രിക 5-ാം ലക്കം വയനാട് ഇൻഫന്റ് ജീസസ് സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികൾ ഏറ്റുവാങ്ങി. ലോക അർബുദ സന്ദേശം വിശദീകരിക്കുന്നതിന് ഫെബ്രുവരി 3-ാം തീയ്യതി കണ്ണൂർ പ്രസ്സ് ക്ലബ്ബിൽ വച്ച് പത്രസമ്മേളനം നടത്തുകയുണ്ടായി. മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ ഡയറക്ടർ ഡോ.സതീശൻ ബാലസുബ്രമണ്യൻ, ഡോ.നീതു, DMO ഡോ.റീന തുടങ്ങിയവർ പങ്കെടുത്തു. ലോക അർബുദ ദിനമായ ഫിബ്രവരി 4 ന് കണ്ണൂർ ജില്ലയിലെ കണിച്ചാർ ഗ്രാമ പഞ്ചായത്തിൽ വിപുലമായ കാൻസർ രോഗനിർണ്ണയക്യാമ്പും ബോധവൽക്കരണവും നടത്തി. അർബുദ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് കോഴിക്കോട് ബീച്ച് മൈതാനത്ത് അർബുദ രോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എക്സിബിഷൻ സംഘടിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. കോഴിക്കോട് കോർപ്പറേഷൻ കുടുംബശ്രീ വഴി നടപ്പിലാക്കുന്ന ജീവനം പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായാണ് എക്സ്ബിഷൻ സംഘടിപ്പിച്ചത്.

ജീവിതശൈലി മാസാചരണം

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ ഇത്രയേറെ വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ രോഗികൾക്കിടയിലും മറ്റ് ജീവനക്കാരുടെ ഇടയിലും അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ജീവിത ശൈലി മാസാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി 25/2/14 എം.സി.സി യിൽ വച്ച് സെമിനാർ സംഘടിപ്പിച്ചു. പ്രസ്തുത പരിപാടിയിൽ ഡോ. മനു പ്രസാദ് ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും, ഡയറ്റീഷ്യൻ സി.കെ. റീന ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളെ ചെറുക്കാൻ അവശ്യമായ ഭക്ഷണക്രമീകരത്തെക്കുറിച്ചും വിശദീകരിച്ചു.

ക്ലിനിക്കൽ ട്രയൽസ് ആന്റ് മെറ്റാ അനാലിസിസ്

ആരോഗ്യമേഖലയിലെ ഗവേഷണപഠനങ്ങൾക്ക് ആക്കം കൂട്ടുന്നതിനുവേണ്ടി മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിലെ ക്ലിനിക്കൽ റിസർച്ച് ആന്റ് ബയോസ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്സ് വിഭാഗം ക്ലിനിക്കൽ ട്രയൽസ് ആന്റ് മെറ്റാ അനാലിസിസ് എന്ന പേരിൽ ദ്വിദിന ദേശീയ ശില്പശാല സംഘടിപ്പിച്ചു. ഏപ്രിൽ 5,6 തീയ്യതികളിലായി മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ കോൺഫറൻസ് ഹാളിൽ വച്ച് നടന്ന ശിൽപ്പശാലയിൽ അഡയാർ കാൻസർ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, കണ്ണൂർ മെഡിക്കൽ കോളേജ് എന്നിവിടങ്ങളിലെ ഗവേഷണ വിദ്യാർത്ഥികളും ഡോക്ടർമാരും പങ്കെടുത്തു. ഈ ശില്പശാലയിൽ ആസാം യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്സ് പ്രൊഫസർ ക്ലാസ്സുകൾ കൈകാര്യം ചെയ്തു.

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ

ആരോഗ്യമെന്നാൽ രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ മാത്രമല്ല, ശാരീരികവും, മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ സുസ്ഥിതി കൂടിയാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതരീതി അഥവാ ജീവിതശൈലിയാണ് അയാളുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെ നിർണ്ണയിക്കുന്നത്. ദീർഘകാലമായി പാലിച്ചുവരുന്ന ആഹാരക്രമം, വ്യായാമം, മാനസികാരോഗ്യം, മറ്റ് ജീവിത രീതികൾ (മദ്യപാനം, പുകയില, മയക്കുമരുന്ന്) എന്നിവയുടെ ആകെ തുകയാണ് ജീവിത ശൈലി എന്നത് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

കേരളത്തിൽ ഇന്ന് കാണുന്ന പ്രധാന ആരോഗ്യ പ്രശ്നമാണ് ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങൾ. അർബുദം, പ്രമേഹം, രക്താദിസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, പൊണ്ണത്തടി, പക്ഷാഘാതം, അൾസർ, എല്ലുകളുടെ ബലക്ഷയം എന്നിവയൊക്കെ ആ ഗണത്തിൽ പെടുന്ന രോഗങ്ങളാണ്. വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്തും, അടിസ്ഥാന ആരോഗ്യരംഗത്തും മെച്ചപ്പെട്ട നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിച്ചു. കേരളത്തിന്റെ സ്ഥിതി ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ പരിതാപകരമാണ്.

കേരളജനതയുടെ പരമ്പരാഗതമായ ഭക്ഷ്യസംസ്കാരത്തിലുണ്ടായമാറ്റവും, കായികാദ്ധ്വാനത്തിലുണ്ടായ കുറവ്, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് സംസ്കാരത്തോടുള്ള ആസക്തി, വർദ്ധിച്ചുവരു മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ ഇവയെല്ലാമാണ് കേരളത്തെ ഇന്ത്യയിൽ ഏറ്റവും അധികം ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ നാടാക്കി മാറ്റിയത്.

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കാൻ

സമീകൃതാഹാരം, ശരിയായ വ്യായാമം, നല്ല മാനസികാരോഗ്യം, ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഒഴിവാക്കൽ, എന്നിവയാണ് ജീവിതശൈലി രോഗനിയന്ത്രണത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം. വിവിധ പോഷക ഘടകങ്ങളുടെ സമ്മിശ്രമാണ് സമീകൃതാഹാരം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതോടൊപ്പം രോഗപ്രതിരോധശേഷി നൽകുകയും, ശാരീരിക വളർച്ചയ്ക്കും, വികാസത്തിനും ആവശ്യമായ അളവിലും അനുപാതത്തിലും എല്ലാ പോഷകഘടകങ്ങളും നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന ആഹാരമാണ് സമീകൃതാഹാരം.

ഒരു ദിവസം ഒരു വ്യക്തിക്കാവശ്യമായ ഊർജ്ജത്തിന്റെ 60–70% അന്നജത്തിൽ നിന്നും 10–20% വരെ മാംസ്യത്തിൽ നിന്നും, 20–25% വരെ കൊഴുപ്പിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന വിധമാണ് നമ്മുടെ ഭക്ഷണ ക്രമമെങ്കിൽ അതിനെ സമീകൃതാഹാരം എന്ന് പറയാം.

ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങൾ ഒരു പകർച്ചവ്യാധി അല്ലെങ്കിൽ പോലും ഇത് ഒരു തലമുറയിൽ നിന്നും അടുത്ത തലമുറയിലേക്ക് കൈമാറ്റപ്പെടാൻ സാധ്യതയുള്ള ഒരു രോഗമാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ കുട്ടിക്കാലം മുതൽ തന്നെ പരമ്പരാഗതമായ നല്ല ഭക്ഷണ രീതി ശീലിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. ചെറുപ്പകാലത്തുതന്നെ മധുരവും, എണ്ണയും കൂടുതലടങ്ങിയ ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ തിന്ന് വളരുന്ന കുട്ടികൾ വേഗത്തിൽ തന്നെ ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടാം.

മുഴുവനായ ധാന്യങ്ങൾ (തവിട് കളയാത്ത), മുളപ്പിച്ച പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, എന്നിവ ശീലമാക്കുക. ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങൾ ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുവാനും അത് വഴി ജീവിതശൈലിരോഗ സാധ്യത കുറയ്ക്കുവാനും സഹായിക്കും.

എണ്ണ ഊർജ്ജത്തിന്റെ കലവറയാണ് എന്നതുകൊണ്ട് തന്നെ എണ്ണയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക. സസ്യ എണ്ണകൾ മിതമായി ഉൾപ്പെടുത്തുകയും, പൂരിത കൊഴുപ്പുകളും, ട്രാൻസ് ഫാറ്റ് കൂടുതലടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ (ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ, എണ്ണക്കടികൾ, മാംസം, മുട്ടമഞ്ഞ) പരമാവധി കുറയ്ക്കുകയും വേണം.

ഉപ്പിന്റെ അമിതോപയോഗം രക്താധിസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, അർബുദം, വൃക്ക സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് കാരണമാവുന്നു. ഉപ്പിന്റെ ദിവസേനയുള്ള ഉപയോഗം 5 ഗ്രാമിൽ കൂടാതെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഉപ്പ് അധികം അടങ്ങിയ പപ്പടം, അച്ചാർ, സോസ്, ഉണക്ക മത്സ്യം ഇവ ഒഴിവാക്കുകയും ആവാം.

8 മുതൽ 10 ഗ്ലാസ്സ് വരെ വെള്ളം ഒരാളിന് ഒരു ദിവസം ആവശ്യമാണ്. ശുദ്ധ ജലമാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്.

ദിവസേന അരമണിക്കൂറെങ്കിലും ശാരീരിക വ്യായാമം ചെയ്യണം. കൈവീശി വേഗത്തിലുള്ള നടത്തം ഉത്തമമാണ്.

പുകവലി, പുകയില ഉപയോഗം, മദ്യപാനം, എന്നിവ ജീവിത ശൈലി രോഗ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഇത്തരം ദുശ്ശീലങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുക.

മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ കാരണം കണ്ടെത്തി നിയന്ത്രിക്കുക. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഇത് ഫലപ്രദമാണ്.

'സ്തനാർബുദം' പുസ്തക പ്രകാശനം

ഈ ഇരുപത്തൊന്നാം നൂറ്റാണ്ടിലും അർബുദം അഥവാ കാൻസർ എന്നത് ഏവരെയും ഭയപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു രോഗാവസ്ഥയാണ്.അർബുദത്തിന് ചികിത്സയില്ല. അർബുദം ചികിത്സിച്ചുമാറ്റുവാൻ പറ്റില്ല എന്നൊക്കെയുള്ള പ്രചാരണം ഇന്ന് വ്യാപകമാണ്. എന്നാൽ മറ്റെല്ലാ രോഗങ്ങളെയും പോലെ അർബുദവും ചികിത്സിച്ചുമാറ്റാവുന്നതാണ്.ആരംഭഘട്ടത്തിൽ കണ്ടെത്തണമെന്ന് മാത്രം ഇന്ന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഗവേഷണം നടക്കുന്ന മേഖലകൂടിയാണിത്. വൈദ്യശാസ്ത്രം കൈവരിച്ച പുരോഗതിയും, പുതിയതും ശക്തവുമായ മരുന്നുകളുടെ കണ്ടുപിടുത്തവും അർബുദ ചികിത്സയിൽ അഭൂത പൂർവ്വമായ മുന്നേറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇന്ന് ഒട്ടുമിക്ക കാൻസറുകളും ആരംഭഘട്ടത്തിൽ കണ്ടെത്തിയാൽ പൂർണ്ണമായും ചികിത്സിച്ചുമാറ്റാവുന്നതാണ്. സ്തനാർബുദത്തിന്റെ കാര്യവും മറിച്ചല്ല. സ്ത്രീകളിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്ന അർബുദമാണിത്. മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിലെ ഡോക്ടർമാർ തയ്യാറാക്കി കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് പ്രസിദ്ധീകരിച്ച സ്തനാർബുദം എന്ന പുസ്തകം ദേശീയ സ്തനാർബുദ ബോധ വൽക്കരണ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് നടന്ന ചടങ്ങിൽ ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ ശ്രീ കൃഷ്ണകുമാർ പ്രശസ്ത ചലചിത്ര പിന്നണി ഗായിക ശ്രീമതി സയനോരഫിലിപ്പിന് പുസ്തകം നൽകി പ്രകാശനം ചെയ്തു. സ്തനാർബുദവുമയി ബന്ധപ്പെട്ട് സ്ത്രീകളിലാണ്ടാകുന്ന എല്ലാതരം സംശയങ്ങളും ദുരീകരിക്കുന്നതിന് ഈ പുസ്തകം വളരെയധികം ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കും.

നഴ്സസ് ദിനാഘോഷം

2014 മെയ് 12-ന് രാവിലെ 11 മണിക്ക് നഴ്സസ് ദിനം ഔപചാരികമായി ആചരിച്ചു. എം.സി.സി ഡയറക്ടർ ഡോ.സതീശൻ ബാലസുബ്രമണ്യൻ ഭദ്രദീപം കൊളുത്തി പ്രസ്തുത ദിനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. നഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട് ആനറ്റ് ഫെർണാണ്ടസ് സദസ്സിനെ അഭിസംബോധന ചെയ്ത് സംസാരിച്ചു. കൈകളിലേന്തിയ കത്തിച്ച തിരികളുമായി സീനിയർ നഴ്സ് ശ്രീമതി സുഭദ്രപ്രസ്തുത പരിപാടിക്ക് ചൊല്ലിക്കൊടുത്ത പ്രതിജ്ഞ ഏവരും ഏറ്റുചൊല്ലി. ഡോക്ടർ ചന്ദ്രൻ, എ.ഒ.സി.എസ് ശ്രീ.പത്മകുമാർ, അസോസിയേഷൻ സെക്രട്ടറി ദിനേശൻ എന്നിവർ ആശംസകളർപ്പിച്ച് സംസാരിച്ചു.

ആധുനിക നഴ്സിംഗിന് മാർഗ്ഗദീപമായ ഫ്ളോറൻസ് നൈറ്റിംഗേലിന്റെ ജന്മദിനത്തെ അനുസ്മരിപ്പിച്ച് കേക്ക് മുറിച്ച് ഏവർക്കും വിതരണം ചെയ്തു. ഒ.എൻ.എ സെക്രട്ടറി ശ്രീമതി സിന്ധു എൻ.ആർ നഴ്സസ് ഡേ യുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് വിശദമായ ഒരു പ്രഭാഷണം നടത്തി.

നഴ്സിംഗ് സ്റ്റാഫ് ഒപ്പിട്ട അവയവദാനപത്രിക ഡയറക്ടർക്ക് കൈമാറി. നഴ്സസ് ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് മികച്ച നഴ്സിംഗ് ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിന് ഏർപ്പെടുത്തിയ അവാർഡ് ദാനവും നടന്നു. 2014 ലെ ആതുര പരിചരണത്തിലും അറിവിലും പരിസരശുചീകരണത്തിലും മുൻപന്തിയിലെത്തി റോളിംഗ് ട്രോഫി കരസ്ഥമാക്കിയത് MCC-യിലെ മെയിൽ വാർഡ് സ്റ്റാഫ് ആണ്. മെയിൽ വാർഡ് ഇൻചാർജ് സ്റ്റാഫ് സബിത.കെ ഡയറക്ടറിൽ നിന്നും അവാർഡ് ഏറ്റുവാങ്ങി. രോഗികൾക്ക് വേണ്ടി പായസ വിതരണവും നടത്തി.

നഴ്സ് അവരുടെ ജോലിയിൽ ഉന്നത നിലവാരം പുലർത്തുന്നതിനും പുതിയ അറിവുകൾ തേടുന്നതിനും ആഹ്വാനം ചെയ്തു. കൂടാതെ രോഗികളുടെ മാനസികാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി അവരിലുള്ള വിശ്വാസം പൂർണ്ണമാക്കുകയും അതിനായി സ്നേഹപൂർണ്ണമായ സംഭാഷണങ്ങളും പരിചരണവും ആവശ്യമാണെന്നും അതിനുവേണ്ടി ഓരോരുത്തരും പരിശ്രമിക്കണമെന്നും നഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട് ഊന്നിപ്പറഞ്ഞു.

മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിൽ നിലവിലുള്ള ക്ലിനിക്കൽ വിഭാഗങ്ങൾ

ആധുനിക സജ്ജീകരണങ്ങളുമായി പാത്തോളജി വിഭാഗം

മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിലെ വിവിധ ലബോറട്ടറി വിഭാഗങ്ങളിൽ വിദഗ്ധ പരിശോധനകളും നൂതന ടെസ്റ്റുകളും വഴി രോഗികൾക്ക് അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരമുള്ളതും തദ്ദേശീയവും അന്തർ ദേശീയവുമായ മാനദണ്ഡങ്ങൾ പുലർത്തുന്നതുമായ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

ഹിസ്റ്റോ പാത്തോളജി വിഭാഗം

ഇമ്മ്യൂണോ ഹിസ്റ്റോകെമിസ്ട്രി (IHC)

വിവിധതരം കാൻസറുകളുടെ നിർണ്ണയത്തിനും ചികിത്സയ്ക്കും ഇമ്മ്യൂണോ ഹിസ്റ്റോകെമിസ്ട്രി ടെസ്റ്റിന്റെ ഉപയോഗം നിർണ്ണായകമാണ്.കാൻസർ ബാധിച്ച ശരീര കോശങ്ങളിൽ ഉള്ള ചില പ്രത്യേക പ്രോട്ടീനുകളെ കണ്ടെത്തുകയാണ് ഇതിലൂടെ ചെയ്യപ്പെടുന്നത്.

ഫ്രോസൻ സെക്ഷൻ

സർജറിക്ക് വിധേയരാകുന്ന രോഗികൾക്ക് ഓപ്പറേഷന്റെ സമയത്ത് നടത്തപ്പെടുന്ന ഒരു റാപ്പിഡ് ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് സംവിധാനമാണിത്. ഓങ്കോ സർജറികളിൽ ഇതിന് നിർണ്ണായകമായ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ഇതിലൂടെ ട്യൂമർ കൂടുതൽ അപകടകാരിയാണോ അല്ലയോ എന്നവിവരം സർജറി ചെയ്യുന്ന ഡോക്ടർമാർക്ക് നൽകാൻ സാധിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം തന്നെ ട്യൂമർ പൂർണ്ണമായും എടുത്തു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനും ഫ്രോസൻ സെക്ഷൻ സഹായിക്കുന്നു.

സൈറ്റോളജി വിഭാഗം

ലിക്വിഡ് ബെയ്സ്ഡ് സൈറ്റോളജി

ഗർഭാശയഗള കാൻസർ കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള പ്രധാന പരിശോധനയായ പാപ് ടെസ്റ്റ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി നിർവ്വഹിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന വളരെ നൂതന മാർഗ്ഗമായ ലിക്വിഡ് ബെയ്സ്ഡ് സൈറ്റോളജി പരിശോധന ഇന്ന് MCC യിൽ ലഭ്യമാണ്. ഈ ടെസ്റ്റ് സാധാണ പരിശോധനയിൽ നിന്ന് വിഭിന്നമായി ഒരിക്കൽ ശേഖരിക്കുന്ന കോശങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുവാനും തുടർന്നുള്ള അനുബന്ധ പരിശോധനകൾക്കും ഉപയോഗിക്കുവാനും സാധിക്കും. ലിക്വിഡ് ബെയ്സ്ഡ് സൈറ്റോളജി ടെസ്റ്റ് മുഖേന കോശനിർണ്ണയം കൂടുതൽ സൗകര്യപ്രദമായും സമയം ലഘൂകരിച്ച് പരിശോധനാഫലം വേഗത്തിൽ ലഭ്യമാക്കുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു.

ബയോകെമിസ്ട്രി, ഹെമറ്റോളജി

ഈ വിഭാഗങ്ങളിൽ രോഗനിർണ്ണയത്തിനാവശ്യമായ ടെസ്റ്റുകൾ ചെയ്യുന്നതിനായി പൂർണ്ണമായും യന്ത്രവത്കരിച്ച ഉപകരണങ്ങൾ പ്രവർത്തന സജ്ജമാണ്. ബയോകെമിട്രി വിഭാഗത്തിൽ ഇമ്മ്യൂണോ അസ്സെ സിസ്റ്റം, വിട്രോസ് 5,1, എഫ്.എസ്.കെമിസ്ട്രിസിസ്റ്റം എന്നിവയും ഹെമറ്റോളജി വിഭാഗത്തിൽ ബെക്മാൻ കൂൾട്ടർ 780, ബ്ലഡ്ഗ്യാസ് അനലൈസർ(3) കൊയാഗിലോമീറ്റർ എന്നിവയും സജ്ജീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

തീവ്ര പരിചരണം ആവശ്യമായ കാൻസർ രോഗികൾക്ക് അടിയന്തിരഘട്ടങ്ങളിൽ രക്ത ധമനിയിലെ ഓക്സിജന്റെ അളവ് നിർണ്ണയിക്കുന്ന ആർട്ടീരിയൽ ബ്ലഡ് ഗ്യാസ് അനലൈസറും, കാൻസർ രോഗികൾക്ക് നൽകുന്ന ചില മരുന്നുകളുടെ രക്തത്തിലെ അളവ് അറിയുന്നതിനുള്ള തെറാപ്യൂട്ടിക് ബ്ലഡ് മൊനിട്ടറിംഗ് എന്ന നൂതന രക്തപരിശോധനയും ഇവിടെ നടത്തുന്നുണ്ട്. മേൽപറഞ്ഞ നൂതന സംവിധാനങ്ങളിലൂടെ കൃത്യവും, സൂക്ഷ്മവും വിശ്വാസ്യ യോഗ്യവുമായ പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾ രോഗികൾക്ക് ലഭ്യമാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

ബ്ലഡ് ബാങ്ക്

അഫെറസിസ് രക്തദാനം

അഫെറസിസ് മെഷീന്റെ സഹായത്താൽ രക്തത്തിലെ ആവശ്യമുള്ള പ്രത്യേക ഘടകങ്ങൾ മാത്രം വേർതിരിച്ചെടുക്കാവുന്നതും, ബാക്കിയുള്ള ഘടകങ്ങൾ ദാദാവിന് തിരികെ നൽകാവാന്നതുമാണ്. ഇതുവഴി പ്ലേറ്റ്ലറ്റ്, വിത്തുകോശം,ശ്വേത രക്താണുക്കൾ, എന്നിവ വേർതിരിക്കാം.

പ്ലേറ്റ്ലറ്റ് ഫെറസിസ് വഴി സാധാരണ രക്തദാനം വഴി ശേഖരിക്കുന്ന പ്ലേറ്റ്ലറ്റ് പൂരിതത്തിന്റെ നാ

അഭയം

മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിൽ നിലവിലുള്ള ക്ലിനിക്കൽ വിഭാഗങ്ങൾ

ല് ഇരട്ടിയോളം പ്ലേറ്റ്ലറ്റ് വേർതിരിക്കാവുന്നതാണ്. സ്റ്റെം സെൽ അഫറസിസ് വഴി സ്റ്റെം സെൽ ട്രൻസ്പ്ലാന്റേഷനുവേണ്ടി ദാതാവിൽ നിന്നും വിത്തുകോശം വേർതിരിക്കാവുന്നതാണ്.

ഫ്ളോ സൈറ്റോമെട്രി

ഈ നൂതന പരിശോധനയുടെ പ്രയോജനം ഇപ്പോൾ MCCയിൽ ലഭ്യമാണ്. വിവിധ തരം ലുക്കീമിയകളുടെ ശരിയായ നിർണ്ണയത്തിനും ചികിത്സയ്ക്കും ഇതിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. ഈ പരിശോധന രോഗികളുടെ അസ്ഥിമജ്ജ സാംപിളോ രക്തസാംപിളോ ഉപയോഗിച്ച് നടത്താവുന്നതാണ്. വിത്തുകോശ ചികിത്സയ്ക്കായി രക്ത ദാതാവിൽനിന്ന് ശേഖരിക്കുന്ന വിത്തുകോശത്തിന്റെ എണ്ണം ഫ്ളോ സൈറ്റോമെട്രി പരിശോധനയിലൂടെ മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്.

മൈക്രോ ബയോളജി

രോഗികളുടെ ബ്ലഡ് കൾച്ചർ, മറ്റു സാംപിളുകളുടെ കൾച്ചർ എന്നിവ ഫലപ്രദമായി ചെയ്യാനുതകുന്ന ഓട്ടോമേറ്റഡ് മെഷീൻ ഇപ്പോൾ മൈക്രോ ബയോളജി ലാബിൽ പ്രവർത്തന സജ്ജമാണ്.ഇതുകൂടുതെ സിഫിലിസ്,ക്ഷയരോഗം, എന്നിവയുടേയും കാൻഡിഡ പോലുള്ള ഫംഗസുകൾ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളുടേയും നിർണ്ണയത്തിനുള്ള ടെസ്റ്റുകളും ഇപ്പോൾ MCC യിൽചെയ്യുന്നുണ്ട്. നൂതന സംവിധാനമായ ബാക്ടെക് 9050 മെഷീൻ ബ്ലഡ് കൾച്ചർ സ്ക്രീനിംഗിനും ഫിനിക്സ് മെഷീൻ വിവിധ സാമ്പിളുകളുടെ കൾച്ചർ & സെൻസിറ്റിവിറ്റിക്കും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഹിസ്റ്റോ പാത്തോളജി വിഭാഗം

രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽനിന്നും ശസ്ത്രക്രിയ വഴിയോ, സൂചി വഴിയോ പുറത്തെടുക്കുന്ന കോശ ജാലം, കോശ ഘടനയിൽ മാറ്റം വരാതെ സൂക്ഷ്മ ദർശിനി വഴി പഠിക്കാനും അതുവഴി രോഗ നിർണ്ണയം നടത്താനുമുള്ള സംവിധാനം.

മേൽ വിവരിച്ച പ്രക്രിയയ്ക്ക് വേണ്ടി മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിൽ ഉപയോഗിച്ചു വരുന്ന നൂതന ഉപകരണങ്ങൾ.

ഓട്ടോമേറ്റഡ് ടിഷ്യൂ പ്രൊസസ്സർ

ഒരേ സമയം മുന്നൂറോളം ടിഷ്യുകൾ ഒരുമിച്ച് പ്രൊസസ്സ് ചെയ്യാൻ ശേഷിയുള്ള അതിനൂതനമായ ഉപകരണമാണിത്. പ്രൊസസ്സ് ചെയ്യപ്പെടുന്ന ടിഷ്യുവിനെ ദ്രുതഗതിയിൽ നേർത്ത പാളിയായി മുറിച്ചെടുക്കാൻ തയ്യാറാക്കുന്നു.

ഓട്ടോമേറ്റഡ് സ്റ്റെയിനർ

മേൽ പറഞ്ഞ പ്രൊസസ്സിംഗിലൂടെ നേർത്ത പാളിയായി കിട്ടുന്ന ടിഷ്യുവിനെ നിറം കൊടുക്കുക വഴി കോശഘടനയെ പൂർണ്ണമായി അപഗ്രഥിക്കാനും രോഗനിർണ്ണയം നടത്താനും സാധ്യമാകുന്നു. മണിക്കൂറിൽ 200ൽ അധികം കോശകലയെ സ്റ്റെയിൻ ചെയ്യാൻ ഈ ഉപകരണം സഹായിക്കുന്നു.

അർബുദരോഗികളുടെ പുനരധിവാസം

ഒരു വ്യക്തിയെ അവന്റെ കഴിവിന്റെ ഉന്നത നിലവാരത്തിൽ എത്തിക്കുക എന്നതാണ് പുനരധിവാസം എന്ന തുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. മറ്റ് രോഗാവസ്ഥയിൽ നിന്ന് വിഭിന്നമായി അർബുദ രോഗികൾ അവരുടെ ചികിത്സാകാലഘട്ടത്തിലും അതിനു ശേഷവും പല ബുദ്ധിമുട്ടുകളും അഭിമുഖീകരിക്കാറുണ്ട്. അത് ചിലപ്പോൾ ശാരീരികമോ, മാസികമോ, സാമ്പത്തികമോ,സാമൂഹ്യപരമോ, വിദ്യാഭ്യാസപരമോ, അല്ലെങ്കിൽ തൊഴിൽ പരമോ ആയിരിക്കാം. രോഗമുക്തി, മാനസികാവസ്ഥ, ശാരീരികാരോഗ്യം എന്നിവയനുസരിച്ച് ഈ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ താത്കാലികമോ സ്ഥിരമോ ആയി മാറാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കൂട്ടായ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ രോഗിയുടെ ഈ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കുറച്ചുകൊണ്ടുവരാനും പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലെത്തിക്കാനും പുനരധിവാസ ടീമിലൂടെ സാധ്യമാകും.

പുനരധിവാസ ടീമിൽ രോഗിയും കുടുംബത്തോടൊപ്പം കാൻസർ ചികിത്സയിൽ വിദഗ്ദനായ ഡോക്ടർ, നഴ്സ്, സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, ഡയറ്റീഷ്യൻ, സ്പീച്ച് തെറാപ്പിസ്റ്റ്, ഫിസിയോ തെറാപ്പിസ്റ്റ്, ഓർത്തോട്ടിസ്റ്റ്/പ്രോസ്തറ്റിസ്റ്റ്, ഒക്കുപേഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ്, സോഷ്യോളജിസ്റ്റ് എന്നിവരെക്കൂടാതെ വിവിധ സന്നദ്ധസംഘടനകൾ പുനരധിവാസ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ താത്പര്യമുള്ള വ്യക്തികളും കുടിഭാഗമാവുക വഴി രോഗിയെ തിരിച്ച് സാമൂഹ്യ വ്യവസ്ഥയിൽ തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കും.

സയൻഷിയ

മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിലെ ഓങ്കോളജി നഴ്സിങ്ങ് വിഭാഗത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടത്തുന്ന തുടർ വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടിയിലെ 8-ാമത്തെ നഴ്സിങ്ങ് തുടർ വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടിയായ 'സയൻഷിയ 2014' 01-06-2014ന് എം.സി.സിയിൽ വച്ച് നടന്നു. എം.സി.സി ഡയറക്ടർ ശ്രീ. സതീശൻ ബാലസുബ്രമണ്യൻ ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചു. നഴ്സിങ്ങ് സൂപ്രണ്ട് ശ്രീമതി.ആനറ്റ് ഫെർണ്ണാണ്ടസ് സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. കഴുത്ത് തല എന്നിവിടങ്ങളിൽ വരുന്ന അർബുദത്തെക്കുറിച്ചും, ചികിത്സാ രീതികളെക്കുറിച്ചും, രോഗീ പരിചരണം, ഭക്ഷണം എന്നിവയെക്കുറിച്ചും എം.സി.സി യിലെ വിദഗ്ദർ ക്ലാസ്സുകൾ കൈകാര്യം ചയ്തു.ഡോ. വിനിൽ നാരായണൻ, ഡോ.സജിത്ത് ബാബു, ഡോ.മനു പ്രസാദ്, ഡൊ.ജൊനീത ജയിംസ്, ശ്രീമതി.ബിജിത, ശ്രീമതി.റീന, ശ്രീ.അനീത് എന്നിവർ വിവിധ വിഷയങ്ങളിൽ ക്ലാസ്സുകൾ നൽകി. ഏകദേശം 120 ഓളം നഴ്സിങ്ങ് സ്റ്റാഫുകൾ പങ്കെടുത്ത തുടർ വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടി അർബുദ പരിചരണത്തിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ ഏറെ പ്രയോജനകരമായെന്ന് അഭിപ്രായമുണ്ടായി.

പി.ജി. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓങ്കോളജി ആന്റ് റിസർച്ച് സെന്റർ

മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ അന്യൂറ്റി സ്കീമിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി അഞ്ചു വർഷത്തിനകം നവീകരിക്കാൻ മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ അധ്യക്ഷതയിൽ സെന്ററിന്റെ ജനറൽ ബോഡീയോഗം തീരുമാനിച്ചു. ഇതുസംബന്ധിച്ച് നിർദ്ദേശം നൽകിയ മുഖ്യമന്ത്രി മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ, പി.ജി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓങ്കോളജി ആന്റ് റിസർച്ച് സെന്റർ ആയി വികസിപ്പിക്കുവാൻ വിശദ പഠന റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കി സമർപ്പിക്കുവാനും ആവശ്യപ്പെട്ടു. സ്വീഡനിലെ ഗോവൻ ബെർഗ് സർവ്വകലാശാലയുമായി സഹകരിച്ച്മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിന് അക്കാദമിക് ഗവേഷണത്തിനുള്ള സാധ്യതകൾ പഠിക്കാൻ യോഗം തീരുമാനിച്ചു. സെന്ററിലെ എല്ലാ ജീവനക്കാരുടേയും സേവന വേതന വ്യവസ്ഥകൾ ആർ സി സിയിലേതിനു തുല്യമാക്കുന്നതിനുള്ള റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കി മന്ത്രി സഭയിൽ സമർപ്പിക്കാനും മുഖ്യമന്ത്രി നിർദ്ദേശിച്ചു.മന്ത്രിമാരായ ആര്യാടൻ മുഹമ്മദ്, വി എസ് ശിവകുമാർ,ആരോഗ്യ സെക്രട്ടറി ഡോ.കെ ഇളങ്കോവൻ, സെന്റർ ഡയറക്ടർ ഡോ. സതീശൻ തുടങ്ങിയവർ സംബന്ധിച്ചു.

ഇൻട്രോ ടു ആർ (Intro to R)

എല്ലാ വർഷവും നവംബർ മാസത്തിലെ രണ്ടാമത്തെ വ്യാഴാഴ്ച ലോക ഗുണ നിലവാര ദിനമായി ആചരിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിലും ഇത് ആഘോഷിക്കുകയുണ്ടായി. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിലെ ബയോസ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്സ് & ക്ലിനിക്കൽ റിസർച്ച് വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഇൻട്രോ ടു ആർ (Intro to R) എന്ന പേരിൽ ഒരു ശില്പശാല സംഘടിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. സെന്റർ ഡയറക്ടർ ഡോ. സതീശൻ . ബി 'ക്വാളിറ്റി ഓഫ് മെഡിക്കൽ റിസർച്ച് ഇൻ ഇന്ത്യ' എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി നടത്തിയ ആമുഖ പ്രഭാഷണത്തിൽ വൈദ്യശാസ്ത്ര രംഗത്ത് നടക്കുന്ന ഗവേഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെപറ്റി പ്രതിപാദിച്ചു. പ്രസ്തുത പരിപാടിയിൽ അമൃത ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസ് ആന്റ് റിസർച്ച് സെന്റർ കൊച്ചി, കണ്ണൂർ മെഡിക്കൽ കോളേജ്, ഇ.കെ. നായനാർ മെമ്മോറിയൽ മദർ ആന്റ് ചൈൽഡ് ഹോസ്പിറ്റൽ എന്നിവിടങ്ങളിലെ വിദ്യാർത്ഥികളും ഗവേഷകരും പങ്കെടുത്തു.

ശ്രീമതി രൂപ
ഫിസിയോതെറാപിസ്റ്റ്

അർബുദ രോഗികളിൽ ഫിസിയോതെറാപ്പിയുടെ പ്രാധാന്യം

ഒരു രോഗിക്ക് അവരുടെ അസുഖം മൂലമോ, ചികിത്സാരീതിയുടെ പാർശ്വഫലം കൊണ്ടോ ചലനശേഷിയിലുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ട് കുറച്ചുകൊണ്ടുവരാനും പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലെത്തിക്കാനും ഫിസിയോതെറാപ്പി മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ സാധിക്കും. ഇതിൽ പ്രധാനമായും അസ്ഥികളിലെ കാൻസർ സ്തനാർബുദ രോഗികൾ, തലച്ചോറിനും സുഷുമ്നാ നാഡിയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കുന്ന ട്യൂമർ, ചില കീമോതെറാപ്പി മരുന്നുകളുടേയും സ്റ്റീറോയ്ഡ് പോലെയുള്ള മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം നാഢികൾക്കും പേശികൾക്കും ഉണ്ടാകുന്ന ബലക്കുറവിനും ഫിസിയോ തെറാപ്പിയിലൂടെ പരിഹാരം കാണാം.

അസ്ഥികളിലെ അർബുദത്തിനുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട ചികിത്സാമാർഗ്ഗമാണ് ലിംപ് സാൽവേജ് സർജറി. ഈ ശസ്ത്രക്രീയയിൽ അർബുദം ബാധിച്ച അസ്ഥികൾക്ക് പകരം മെറ്റൽ പ്രൊസ്തസിസ് ഘടിപ്പിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ ഇതോടൊപ്പം പേശികളുടെ കുറച്ച് ഭാഗങ്ങളും സന്ധികളും മാറ്റിവെയ്ക്കാറുണ്ട്. അതിനാൽ ഇത്തരം രോഗികൾക്ക് ശസ്ത്രക്രീയയ്ക്ക് ശേഷം നാഢികളുടെ ചലനശേഷി വീണ്ടെടുക്കാനും പേശികളുടെ ബലം തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരുവാനും ഫിസിയോ തെറാപ്പിയിലൂടെ സാധിക്കും.

ലിംപ് സാൽവേജ് സർജറി പ്രായോഗികമല്ലാത്തേ രാഗികൾക്ക്അ വയവം മുറിച്ച് മാറ്റുന്ന ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യാറുണ്ട്. ഇത്തരം രോഗികൾക്ക് ഓർത്തോട്ടിസ്റ്റ്/പ്രോസ്തറ്റിസ്റ്റിന്റെ സഹായത്തോടെ കൃത്രിമ അവയവങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് നടക്കുവാനും ദിനചര്യകൾ ചെയ്യാനുമുള്ള പരിശീലനം നൽകിവരുന്നു. സ്തനാർബുദ രോഗികളിൽ ശസ്ത്രക്രിയ മൂലമോ റേഡിയേഷൻ മൂലമോ തോൾ സന്ധിയിലെ ചലനശേഷികുറവ്, കൈയിലെ നീർകെട്ട് എന്നിവ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള വ്യയാമങ്ങളും ബോധവൽക്കരണവും നൽകുന്നു. ഇതോടൊപ്പം ലിംഫെഡിമ വന്ന രോഗികൾക്ക് ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും ലിംഫെഡിമ ക്ലിനിക്കിന്റെ സഹായത്തോടെ നൽകപ്പെടുന്നു.

വായയിലേയും തൊണ്ടയിലേയും കാൻസറിനോടനുബന്ധിച്ച് ചെയ്യുന്ന ശസ്ത്രക്രീയയുടേയും റേഡിയേഷൻ തെറാപ്പിയുടേയും ഭാഗമായിട്ടുണ്ടാകുന്ന തോൾ സന്ധിയുടെ ചലനശേഷിക്കുറവ്, വായ തുറക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്, കഴുത്തിന്റെ ചലനശേഷിക്കുറവ് എന്നിവ പരിഹരിക്കാനുള്ള വ്യായാമങ്ങളും നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. അതേപോലെ പാലിയേറ്റീവ് രോഗികൾക്കും, കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങളും അവരുടെ ദൈനം ദിനകാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാനാവശ്യമായ വ്യായാമങ്ങളും കിടപ്പിലായ രോഗികൾക്ക് ചലനശേഷി കുറവായിട്ടുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കുറച്ചുകൊണ്ടുവരുവാനും ഫിസിയോതെറാപ്പിമാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ സാധിക്കും .

കാൻസറിന്റെ ഒരുകാരണം ജീവിതശൈലി ആയതിനാൽ ഇതിനെതിരെയുള്ള ബോധവൽക്കരണവും കാൻസർ രോഗികളുടെ എണ്ണം കുറച്ചുകൊണ്ടുവരാനും നേരത്തെ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. അതിനാൽ റീഹാബിലിറ്റേഷൻ ടീമിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു കൂടി ഈ മേഖലയിൽ ഊന്നൽകൊടുക്കണം. മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഓങ്കോളജി വളരെ ശ്ലാഘനീയമായ പ്രവർത്തനം ഈ മേഖലയിൽ കാഴ്ചവെയ്ക്കുന്നു. അതുപോലെ മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിലെ കൂട്ടായ്മകളായ തേജസ്സ് (സ്തനാർബുദ രോഗികളുടെ), സഞ്ജീവനി (അസ്ഥികളിൽ അർബുദം ബാധിച്ചവരുടെ), സ്പന്ദനം(കൊളസ്റ്റോമി രോഗികളുടെ), എന്നീ സംഘടനകളുടെ പ്രവർത്തനം പ്രാരംഭദശയിലാണ്. ഇവരുടെയെല്ലാം പ്രവർത്തനം കൂടുതൽ വിപുലീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ കാൻസറിനെക്കുറിച്ചുള്ള മിഥ്യാധാരണ കുറച്ചുകൊണ്ടുവരാനും കാൻസർ രോഗികൾക്ക് ആശ്വാസമേകുവാനും നമുക്ക് സാധിക്കും.

ശ്രീ. അനീത്
സ്പീച്ച് തെറാപ്പിസ്റ്റ്

തലയിലേയും തൊണ്ടയിലേയും കാൻസർ മൂലം വ്യക്തികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ആഹാരം വിഴുങ്ങുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകളും അവയ്ക്കുള്ള ചികിത്സാരീതികളും

വായിലും, ശബ്ദനാളത്തിലും, ഗ്രസനിയിലും (pharynx) ഉണ്ടാകുന്ന കാൻസർ, ശസ്ത്രക്രിയ, കീമോതെറാപ്പി, റേഡിയോതെറാപ്പി എന്നീമാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ചികിത്സിക്കാവുന്നതാണ്. മേൽപറഞ്ഞ ഓരോ ചികിത്സാ രീതികൾക്കും ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആഹാരം വിഴുങ്ങുവാനുള്ള കഴിവിനെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുവാനുള്ള ശേഷിയുണ്ട്. ഭക്ഷണം വിഴുങ്ങാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് ഏത് തരത്തിൽ, അതിന്റെ തീവ്രത എന്നത് മുഴയുടെ(tumour) വലിപ്പം, സ്ഥാനം, കാൻസർ ബാധിച്ച അവയവം, ഉപയോഗിച്ച ചികിത്സാരീതി എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

വിഴുങ്ങാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവരിൽ പൊതുവായി കാണപ്പെടുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ :

- വായിലുള്ള ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങളോ/ ഉമിനീരോ നിയന്ത്രിക്കുവാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ.
- ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കവിളിൽ തങ്ങി നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥ.
- ഭക്ഷണം ചവക്കാൻ കൂടുതൽ സമയം വേണ്ടിവരിക
- വായിൽ നിന്ന് അസാധാരണമായി ഉമിനീരൊലിച്ച് വരിക.
- ഭക്ഷണം വിഴുങ്ങുന്നതിനുമുമ്പോ/വിഴുങ്ങുമ്പോഴോ/ശേഷമോ അനുഭവപ്പെടുന്ന ചുമ, ശ്വാസ തടസ്സം/ തൊണ്ട ശുദ്ധീകരണം.
- ഭക്ഷണം വിഴുങ്ങിയശേഷം ഉണ്ടാകുന്ന ശബ്ദ വ്യതിയാനം (നനഞ്ഞ ശബ്ദം)
- ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം നെഞ്ച് നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നതായി തോന്നുന്ന അവസ്ഥ.
- വിഴുങ്ങാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്.
- ഭക്ഷണം തൊണ്ടയിൽ തങ്ങി നിൽക്കുന്നതായി അനുഭവപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ.
- ഭക്ഷണം മൂക്കിലൂടെ വരുന്ന അവസ്ഥ.
- തൂക്കം കുറയുക.

ശസ്ത്രക്രിയ ആഹാരം വിഴുങ്ങുന്നതിനെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു ?

കാൻസർ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷമുള്ള വിഴുങ്ങുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ പ്രധാനമായും മൂന്നുകാര്യങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

1. അവയവം എത്രത്തോളം മുറിച്ചുമാറ്റി.
2. ഏത് അവയവമാണ് മുറിച്ചുമാറ്റിയത്.
3. ഏത് തരം പുനർനിർമ്മാണ രീതിയാണ് ഉപയോഗിച്ചത്.

നാവിന് ശസ്ത്രക്രീയ കഴിഞ്ഞവർക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ :

1. ഭക്ഷണം ചവച്ചരച്ച് വിഴുങ്ങുന്ന രൂപത്തിലാക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്.
2. ഭക്ഷണം വിഴുങ്ങുന്നതിന് അധികം സമയം എടുക്കുക.
3. ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ വായിൽ തങ്ങിനിൽക്കുക.

ഭക്ഷണത്തിന്റെ കാഠിന്യം കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച് മേൽപറഞ്ഞ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കൂടുതൽ രൂക്ഷമായേക്കാം.

ഭക്ഷണശ്വസനം(food aspiration) എന്ന ബുദ്ധിമുട്ട് നാവിന്റെ അഗ്രഭാഗം മുറിച്ചുമാറ്റിയവരെ അപേക്ഷിച്ച് പിൻവശം മുറിച്ചുമാറ്റിയവരിലാണ് കൂടുതൽ. ശസ്ത്രക്രിയയിൽ നാവിന്റെ പിൻഭാഗത്തോടൊപ്പം ശ്വാസനാളത്തിന്റെ രക്ഷാകവചം (epiglottis) കൂടി ഉൾപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ഭക്ഷണശ്വസനം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. മുറിച്ചുമാറ്റിയ ഭാഗം എങ്ങനെ പുനർ നിർമ്മിച്ചു എന്നതും വിഴുങ്ങുവാനുള്ള കഴിവിനെ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. ചില വ്യക്തികൾക്ക് ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് പുറമേ റേഡിയേഷൻ തെറാപ്പിയും വേണ്ടിവരാറുണ്ട്. അത്തരം വ്യക്തികളിൽ വിഴുങ്ങുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടിന്റെ തീവ്രത കൂടുതലായിരിക്കും. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള മൃദുലമായ കോശങ്ങളെ കട്ടികൂടിയതാക്കാൻ റേഡിയേഷൻ രശ്മികൾക്ക് സാധിക്കും.

റേഡിയേഷൻ / കീമോതെറാപ്പി ഇവയുടെ ഒരുമിച്ചുള്ള പ്രയോഗം വിഴുങ്ങുന്നതിനെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു ?

റേഡിയോ തെറാപ്പി എന്ന ചികിത്സാ രീതി കീമോതെറാപ്പിയുടെ കൂടെയോ അല്ലാതെയോ കാൻസർ രോഗികൾക്ക് പ്രാഥമിക ചികിത്സയായി നൽകിവരാറുണ്ട്. അവയവം സംരക്ഷിക്കുക, ശസ്ത്രക്രിയ ഒഴിവാക്കുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം. എന്നിരുന്നാൽ പോലും ഈ ചികിത്സയ്ക്കുശേഷവും ചില വ്യക്തികളിൽ വിഴുങ്ങുന്ന പ്രവർത്തി സാധാരണ നിലയിലല്ല കാണപ്പെടുന്നത്. റേഡിയേഷൻ മൂലമുണ്ടാകുന്ന കോശങ്ങളുടെ കട്ടികൂടൽ, മൃദുലത നഷ്ടപ്പെടൽ, എന്നിവ നാവ്, കണ്ഠനാളം, ശബ്ദനാളം ഇവയുടെ ചലനശേഷിക്ക് കോട്ടം വരുത്തുന്നു.

മേൽ പറഞ്ഞബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ചികിത്സയ്ക്കുശേഷം ഒന്നോ, അതിലധികം വർഷമോ ചില വ്യക്തികളെ വേട്ടയാടാറുണ്ട്.

കീമോ – റേഡിയോ തെറാപ്പിയുടെ അനന്തരഫലങ്ങൾ :

- ഉമിനീരുൽപ്പാദനക്കുറവ്
- വായിലെ വരൾച്ച
- അണുബാധ
- കണ്ഠനാളം, അന്നനാളം ഇവയുടെ ചുരുങ്ങിപ്പോകൽ ഈ കാരണങ്ങൾ ചികിത്സയ്ക്കുശേഷമുള്ള വിഴുങ്ങൽ പ്രക്രിയയെ തീവ്രമായി ബാധിച്ചേക്കാം.

രോഗ നിർണ്ണയ രീതികൾ

ലളിതമായ രീതി (clinical assessment) ഉപയോഗിച്ച് ചില രോഗികളിലെ വിഴുങ്ങുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധിച്ചേക്കും, ഇതിൽ, രോഗിക്ക് വിഴുങ്ങുവാനാവശ്യമായ വെള്ളം കൊടുത്തതിനുശേഷം രോഗിയുടെ പ്രതികരണത്തിനനുസരിച്ച് രോഗ നിർണ്ണയം നടത്തുന്നു.

ആഹാരം വിഴുങ്ങുന്നത് സംബന്ധിച്ചുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് പൂർണ്ണമായും നിർണ്ണയിക്കാൻ മേൽപറഞ്ഞ ലളിതമായ ടെസ്റ്റിനുപുറമേ യന്ത്രമുപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ടെസ്റ്റുകൾ അനിവാര്യമാണ്. അവയാണ് :

- വീഡിയോ ഫ്ളൂറോസ്ഫൈബ്രോ ഒപ്റ്റിക് എൻഡോസ്കോപ്പിക് എക്സാമിനേഷൻ ഓഫ് സ്വാളോയിംഗ് (FEES)
- വീഡിയോ ഫ്ളൂറോസ്കോപ്പി. (video fluoroscopy)

ഈ ടെസ്റ്റുകൾ മുഖേന രോഗത്തിനുള്ള ചികിത്സ മുൻകൂട്ടി ആസൂത്രണം ചെയ്യാനും, പരിഹാര തന്ത്രങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കാനും, ആഹാരക്രമത്തിൽ മുൻകൂട്ടിമാറ്റങ്ങൾ വരുത്താനും സഹായിക്കുന്നു.

വീഡിയോ ഫ്ളൂറോസ്കോപ്പി (video fluoroscopy)

രോഗിക്ക് പ്രകാശം കടത്തിവിടാത്ത ബേരിയം എന്ന പദാർത്ഥം വിഴുങ്ങാൻ നൽകിയാണ് ഈ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നത്. പദാർത്ഥത്തിന്റെ കാഠിന്യം ആവശ്യാനുസരണം വ്യത്യാസപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ഒരു രോഗി ആഹാരം വായിൽ നിന്നും കണ്ഠനാളം വഴി അന്നനാളത്തിലേക്ക് എങ്ങനെ തള്ളിവിടുന്നു, ഭക്ഷണം തള്ളിവിടുന്നതിന്റെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, ബുദ്ധിമുട്ടിന്റെ കാരണങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തമായ ധാരണ ഈ ടെസ്റ്റിൽ നിന്നും ലഭ്യമാകുന്നു.

ഈ ടെസ്റ്റിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ ഇവയാണ്

- ആഹാരം വിഴുങ്ങുന്നതിന്റെ ഏകോപനവും, ദൈർഘ്യവും
- ആഹാരം വിഴുങ്ങാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടിന്റെ കാരണങ്ങൾ:
  ഉദാ : നാവിന്റെ അസാധാരണമായ ചലനം
- ആഹാരം ചവച്ചരച്ച് വിഴുങ്ങുന്ന പരുവത്തിലാക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
- കണ്ഠനാളത്തിൽ അസാധാരണമായി ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾതങ്ങി നിൽക്കൽ

- ബേരിയം എന്ന പദാർത്ഥത്തിന്റെ ശ്വാസകോശത്തിലേക്കുള്ള ഇറങ്ങിപ്പോകൽ

വളരെചെറിയ തോതിലുളള ഭക്ഷണ ശ്വസനം/Aspiration പോലും ഈ ടെസ്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധിക്കും.

ഫൈബ്രോ ഒപ്റ്റിക് എൻഡോസ്കോപ്പിക് എക്സാമിനേഷൻസ് ഓഫ് സ്വാളോയിംഗ് (FEES)

ഒരു നേരിയ ട്യൂബ് മുക്കിലൂടെ കടത്തിവിട്ടാണ് ഈ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നത്.

സാധാരണ ആഹാര പാനീയങ്ങൾ വിഴുങ്ങാൻ നൽകിയാണ് ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത്.

ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ സഞ്ചാര രീതി കണ്ഠനാളത്തിൽ നിന്ന് അന്നനാളത്തിലേക്ക് എങ്ങനെയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ഈ ടെസ്റ്റ് സഹായിക്കുന്നു.

ഈ ടെസ്റ്റിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ ഇവയാണ്:

- സ്വര നാളപാളി, അവയുടെ ചലനം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ വിവരം തരുന്നു.
- കണ്ഠനാളത്തിൽ അസാധാരണമായി ആഹാരാംശങ്ങൾ തങ്ങിനിൽക്കുന്നത് വ്യക്തമായി വീക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
- ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ വിഴുങ്ങുന്ന സമയത്ത് ശ്വാസകോശത്തിൽ പ്രവേശിക്കാനുള്ള ശ്രമം (penetration) ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ എന്നതിനെക്കുറിച്ചും അഥവാ ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങിപ്പോയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ (Aspiration) അതിനെക്കുറിച്ചും വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാട് തരുന്നു.

കേരളത്തിലെ പ്രമുഖ കാൻസർ ആശുപത്രിയായ തലശ്ശേരിയിലെ മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിലും എറണാകുളത്തെ അമൃത ഹോസ്പിറ്റലിലും ഈ രണ്ട് ടെസ്റ്റുകളും ലഭ്യമാണ്.

ആഹാരം വിഴുങ്ങുന്നതിനുള്ള കുഴപ്പം എങ്ങനെ നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവരാം ?

ചികിത്സാരീതി, അവയുടെ അനന്തരഫലങ്ങൾ (ഉദാ: ശസ്ത്രക്രീയയ്ക്ക് ശേഷം സംസാരം, ശബ്ദം, വിഴുങ്ങൽ, ഇവയിൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന മാറ്റത്തെക്കുറിച്ചുള്ള രോഗിയുടെ ആശങ്ക), അവ പുനസ്ഥാപിക്കുന്നതിനായി ലഭ്യമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇവയെക്കുറിച്ച് രോഗിക്കും, കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും വ്യക്തമായ ധാരണ ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുക.

പുനരധിവാസം :

പുനരധിവാസത്തിന്റെ പ്രധാന ഉദ്ദേശങ്ങൾ :

- രോഗികളെ അവരുടെ രോഗാവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് ബോധവാൻമാരാക്കുക.
- സുരക്ഷിതമായ ആഹാരക്രമം കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുക.
- ഭക്ഷണ ശ്വസനം (food aspiration) തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുക
- സംസാര സ്പഷ്ടത കൂട്ടാൻ സഹായിക്കുക.
- രോഗിയുടെ ചികിത്സാവേളയിലെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലുമുള്ള പുരോഗതി നിരീക്ഷിക്കുക.

പുനരധിവസിപ്പിക്കുന്ന രീതികൾ

1. തല പ്രത്യേക രീതിയിൽ വിന്യസിപ്പിച്ച് ആഹാരം വിഴുങ്ങുന്ന വിധം: ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും, ശ്വാസകോശത്തിലേക്കുള്ള ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രവേശനം തടയുന്നതിനും വേണ്ടിയാണ് ഈ ചികിത്സാരീതി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
2. ചില പ്രവൃത്തികൾ അഥവാ മെനുവർ ഉപയോഗിച്ച് ഭക്ഷണം വിഴുങ്ങുന്ന രീതി : സ്വമേധയാ ശ്വാസനാളം അടച്ചുപിടിച്ച് ശ്വാസകോശത്തിലേക്കുള്ള ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രവേശനം തടയുക എന്നതാണ് ഈ രീതിയുടെ ഉദ്ദേശം.
3. ഭക്ഷണത്തിന്റെ കട്ടിയും അളവും വ്യത്യാസപ്പെടുത്തി ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി : ശ്വാസനാളത്തിലേക്കുള്ള ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രവേശനം ഫലപ്രദമായി തടയുക എന്നതാണ് ഈ രീതിയുടെ ഉദ്ദേശം. ഭക്ഷണത്തിന്റെ സാന്ദ്രതയും ശ്വസനനാളത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കാനുള്ള സാധ്യതയും ഏത് അവയവമാണ് ശസ്ത്രക്രീയയ്ക്ക് വിധേയമായത് എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.
4. ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന അവയവങ്ങളുടെ ചലനത്തിന്റെ വ്യാപ്തിയും, ശക്തിയും മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ: നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെയും, മാംസപേശികളുടേയും പ്രവർത്തന ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുക അവ നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവരിക എന്നിവയാണ് ഈ വ്യായാമത്തിന്റെ ഉദ്ദേശം.

തല, കഴുത്ത് എന്നിവിടങ്ങളിൽ കാൻസർ വന്ന് ചികിത്സ വരിക്കുന്നവരും, വിഴുങ്ങാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുന്നവരും കൃത്യമായ രോഗചികിത്സ ചെയ്യുന്നതിന്, ചികിത്സതുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പുതന്നെ അറിവും,അനുഭവസമ്പത്തുമുള്ള ഒരു സ്പീച്ച് / സ്വാളോയിംഗ് തെറാപ്പിസ്റ്റിനെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്.

ജനസംഖ്യാധിഷ്ഠിത അർബുദ രജിസ്ട്രി പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചു

2014 ജനുവരിമുതൽ ജൂൺ വരെയുള്ള ആറുമാസത്തെ റിപ്പോർട്ടിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കണ്ണൂർ,കാസർഗോഡ് ജില്ലകളിൽ പുതുതായി ഉണ്ടായ കാൻസർ രോഗികളുടേയും കാൻസർ മൂലം മരണമടഞ്ഞവരുടേയും വിവരങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

MPBCR ന്റെ കണക്കനുസരിച്ച് കണ്ണൂർ, കാസർഗോഡ് ജില്ലകളിൽ കൂടുതലായി നിർണ്ണയിക്കപ്പെട്ട അർബുദം ഇവയാണ്.

കണ്ണൂർ	കാസർഗോഡ്
സ്തനം (148)	ശ്വാസകോശം (56)
ശ്വാസകോശം (133)	സ്തനം (40)
ബ്ലഡ്-മജ്ജ (58)	കവിൾ (22)
വയർ (56)	വയർ (15)
മലാശയം (41)	ബ്ലഡ്-മജ്ജ (14)
അണ്ഡാശയം (33)	നാവ് (14)
തൈറോയ്ഡ് (34)	ഗർഭാശയം (13)
ശബ്ദനാളം (29)	അന്നനാളം (10)
അന്നനാളം (28)	കരൾ, അണ്ഡാശയം, തലച്ചോറ് (7)

അർബുദ രോഗികളുടെ കണക്കെടുത്ത് എം.സി.സി ജനസംഖ്യാധിഷ്ഠിത രജിസ്ട്രി

കാസർകോട്ട് മരിച്ചത് 371 പേർ

കാസർകോട്ട് രോഗം ബാധിച്ചവരിൽ 166 പേർ പുരുഷൻമാരും 143 പേർ സ്ത്രീകളുമാണ്

അധികൃതർക്കു പറയാനുള്ളത്

യു-ടേൺ: പുകയില വിരുദ്ധ ഹ്രസ്വ ചിത്രം

ജൂൺ 26 അന്തർ ദേശീയ തലത്തിൽ ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനമായി ആചരിച്ചു വരികയാണ്.പ്രസ്തുത ദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി കമ്മ്യൂണിറ്റി ഓങ്കോളജി വിഭാഗം പുകയില വിരുദ്ധ ഹ്രസ്വചിത്ര പ്രകാശനവും പ്രഥമ പ്രദർശവും ഹോട്ടൽ പേൾ വ്യൂ റീജൻസിയിൽ വെച്ച് നടത്തുകയുണ്ടായി. പ്രശസ്ത സാഹിത്യകാരൻ ശ്രീ.എം മുകുന്ദൻ ആദ്യപകർപ്പ് ജില്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ ഓഫീസർ ശ്രീ ദിനേശൻ മഠത്തിൽന് നൽകിക്കൊണ്ട് പ്രകാശനം നിർവ്വഹിച്ചു. പ്രശസ്ത ചെറുകഥാകൃത്ത് ശ്രീ.ടി. പദ്മനാഭൻ ചടങ്ങിൽ വിശിഷ്ടാതിഥിയായിരുന്നു. മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ ഡയറക്ടർ ഡോ: സതീശൻ ബാലസുബ്രമണ്യൻ, തലശ്ശേരി മുനിസിപ്പൽ ചെയർപേഴ്സൺ ശ്രീമതി ആമിന മാളിയേക്കൽ, AEO, DEO മറ്റ് സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക രംഗത്തെ പ്രമുഖർ തുടങ്ങിയവർ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു. വിവിധ വിദ്യാലയങ്ങളെ പ്രതിനിധീകരിച്ച് വിദ്യാർത്ഥികളും അധ്യാപകരും ചടങ്ങിന് സാക്ഷ്യം വഹിക്കാൻ എത്തിച്ചേരുകയുണ്ടായി. ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങിനു ശേഷം പുകയില വിരുദ്ധ ഹ്രസ്വ ചിത്രം *യു-ടേൺ* (U-Turn) ന്റെ പ്രഥമ പ്രദർശനം നടന്നു. പ്രസ്തുത പരിപാടിക്ക് ഡോ. നീതു, ഡോ.ഫിൻസ്, ശ്രീ രഞ്ജിത്, ശ്രീ സുഭാഷ് തുടങ്ങിയവർ നേതൃത്വം നൽകി.

സ്തനാർബുദ ബോധവത്കരണ ദിനാഘോഷവും അതിജീവകരുടെ സംഗമവും

തലശ്ശേരി മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിൽ സ്തനാർബുദ ചികിത്സയിലും തുടർ ചികിത്സയിലും ഉള്ളവരുടേയും രോഗവിമുക്തരായവരുടേയും സംഘടനയായ തേജസ്സ്, 30-09-2009ൽ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചു. രോഗത്തിനു മുന്നിൽ കീഴടങ്ങാതെ സ്വന്തം ഇച്ഛാശക്തികൊണ്ടും, ആധുനിക ചികിത്സാ സംവിധാനങ്ങളുടേയും, ആതുര ശുശ്രൂഷാ പ്രവർത്തകരുടേയും നിസ്സീമമായ സഹകരണത്താലും ജീവിതത്തിന്റെ അമൃതം തിരിച്ചെടുത്തവർ. മറ്റെല്ലാ രോഗബാധിതർക്കും രോഗത്തോട് പൊരുതുവാൻ പ്രചോദനമാകുമെന്ന ഉദ്ദേശത്തോടെയാണ് അമൃതം എന്ന കൂട്ടായ്മ രൂപം കൊണ്ടത്. ലിംഫ് സാൽവേജ് സർജറിക്ക് വിധേയരായ രോഗികൾക്ക് അവരുടെ വിഷമതകൾ പങ്ക് വയ്ക്കുവാനും തമ്മിൽ ആശയ വിനിമയം നടത്തുവാനും അതു വഴി ഒരു പുതു ജീവിതത്തിലേക്കുള്ള ഉത്തേജനം പകരുവാനും സഞ്ജീവനി കൂട്ടായ്മ വഴിതുറക്കുന്നു.മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിലെ കൂട്ടായ്മകളായ തേജസ്സ്, അമൃതം, സ്പന്ദനം, സഞ്ജീവനി എന്നിവയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ദേശീയ സ്തനാർബുദ ദിനമായ ഒക്ടോബർ 27 ന് രാവിലെ 10 മണിക്ക് സ്തനാർബുദ ദിനവും അതിജീവകരുടെ സംഗമവും പ്രശസ്ത പിന്നണി ഗായിക ശ്രീമതി. സയനോരഫിലിപ്പ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി പാനൽ ഡിസ്കഷനും എക്സിബിഷനും നടത്തിയിരുന്നു. പാനൽ ഡിസ്കഷനിൽ, കാൻസർ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ,ചികിത്സാ രീതികൾ, ഭക്ഷണ വ്യായാമ ക്രമങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചും കാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില മിഥ്യാ ധാരണകളെപറ്റിയും ഉള്ള സംശയ നിവാരണങ്ങൾ നടന്നു. കാൻസർ സെന്റർ ഡയറക്ടർ ഡോ. സതീശൻ ബാലസുബ്രമണ്യൻ, അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ.ഗീത, കാൻസർ രജിസ്ട്രി മേധാവി ഡോ. സൈന സുനിൽ കുമാർ, ഡയറ്റീഷ്യൻ ശ്രീമതി റീന, ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റ് ശ്രീമതി രൂപ എന്നിവർ സംശയങ്ങൾക്ക് മറുപടി നൽകി. പ്രസ്തുത ചടങ്ങിൽ സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് എൻ.ആർ. സിന്ധു മോഡറേറ്ററായിരുന്നു.പ്രസ്തുത ചടങ്ങിൽ മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടുമായി ചേർന്ന് പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയ പുസ്തകം 'സ്തനാർബുദം' കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ ശ്രീ. കൃഷ്ണകുമാർ സയനോരഫിലിപ്പിന് നൽകി പ്രകാശനം ചെയ്തു. അദ്ദേഹം പുസ്തകം സദസ്സിന് പരിചയപ്പെടുത്തി സംസാരിച്ചു. ഈ പരിപാടിയിൽ നിന്ന് പ്രചോദനം ഉൾക്കൊണ്ട് കൊണ്ട് സ്തനാർബുദ ബോധവൽക്കരണത്തെ ആസ്പദമാക്കി ഒരു ആൽബം പുറത്തിറക്കുമെന്ന് ശ്രീമതി സയനോര ഫിലിപ്പ് പ്രഖ്യാപിച്ചു.ഈ പുസ്തക വിൽപനയിലൂടെ മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിന് ലഭിക്കുന്ന റോയൽറ്റി മജ്ജ മാറ്റിവയ്ക്കൽ ചികിത്സാഫണ്ടിലേക്ക് നീക്കി വയ്ക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചതായി മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ ഡയറക്ടർ ഡോ. സതീശൻ ബാലസുബ്രമണ്യൻ അറിയിച്ചു. ചടങ്ങിൽ മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ ഡയറക്ടർ ഡോ. സതീശൻ ബാലസുബ്രമണ്യൻ സ്വാഗതവും നഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട് ശ്രീമതി ആനറ്റ് ഫെർണാണ്ടസ് നന്ദിയും പറഞ്ഞു.

മലിനീകരണ നിയന്ത്രണ അവാർഡ്

കേരളസംസ്ഥാനമലിനീകരണനിയന്ത്രണബോർഡ്നൽകുന്നസംസ്ഥാനമലിനീകരണനിയന്ത്രണ അവാർഡ് 2014 ലെ ഒന്നാം സമ്മാനമായ ഒരു ലക്ഷം രൂപയും സർട്ടിഫിക്കറ്റും ഫലകവും 2014 ജൂൺ 5 വ്യാഴാഴ്ച പകൽ 11 മണിക്ക് ഏറണാകുളത്ത് നടന്ന ചടങ്ങിൽ ബഹു ഊർജ്ജ മലിനീകരണനിയന്ത്രണ വകുപ്പ് മന്ത്രി ശ്രീ ആര്യാടൻ മുഹമ്മദിൽ നിന്നും മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിൻെറ ഡയറക്ടറും, എഞ്ചിനിയറും ചേർന്ന് ഏററുവാ ങ്ങി . 2011, 2012 എന്നീ വർഷങ്ങളിലും, മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിന് ഈ അവാർഡ് ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ദേശീയ അർബുദ ദിനാചരണം

ദേശീയ അർബുദ ദിനമായി നവബർ 7 ആചരിച്ചുവരികയാണ്. പ്രസ്തുത ദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഓങ്കോളജി വിഭാഗം ജില്ലാ കുടുംബശ്രീ മിഷനുമായി ചേർന്ന് അർബുദത്തിന് എതിരെ അടുക്കളയിൽ നിന്ന് എന്ന പേരിൽ ഒരു ബോധവൽക്കരണ പ്രചരണ പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചു. പരിപാടിയുടെ ജില്ലാതല ഉദ്ഘാടനം ജില്ലാകലക്ടർ ശ്രീ ബാലകിരൺ IAS നിർവ്വഹിച്ചു. ചടങ്ങിൽ കണ്ണൂർ മുനിസിപ്പൽ ചെയർ പേഴ്സൺ ശ്രീമതി റോഷ്നി ഖാലിദ്, കുടുംബശ്രീ മിഷൻ അസിസ്റ്റന്റ് കോ-ഓർഡിനേറ്റർ ശ്രീമതി സ്വപ്ന, വിവിധ ജനപ്രതിനിധികൾ, ആരോഗ്യ സാമൂഹ്യ രംഗങ്ങളിലെ പ്രമുഖർ തുടങ്ങിയവർ പങ്കെടുത്തു. ഡോ. നീതു വിഷയാവതരണം നടത്തി. ഭക്ഷണവും ജീവിതക്രമവും നിയന്ത്രിച്ച് അർബുദത്തെ പ്രതിരോധിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത വിവരിക്കുകയുണ്ടായി. അർബുദത്തിനെതിരെ അടുക്കളയിൽ നിന്ന് എന്ന പദ്ധതിയിലൂടെ എല്ലാ കുടുംബശ്രീ അംഗങ്ങളെയും ബോധവൽക്കരിച്ച് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി ഓരോ വീടുകളിലും പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതാണ്. ചെറിയ വ്യായാമ മുറകൾ, പ്രഭാത സായാഹ്ന നടത്തം, ഇലക്കറികളും പച്ചക്കറികളും ധാരാളമായി ഭക്ഷണത്തിലുൾപ്പെടുത്തുക, ചുവന്ന മാംസം, ഉപ്പ് എന്നിവ കുറയ്ക്കുക തുടങ്ങിയ മാറ്റങ്ങൾ എല്ലാ കുടുംബങ്ങളിലും നടപ്പിൽ വരുത്തേണ്ടതാണ്. ഈ കാര്യങ്ങളിൽ ജില്ലാതല, മേഖലാതല പരിശീലന പരിപാടികളും ലഘുലേഖാ വിതരണവും അംഗങ്ങൾക്ക് കമ്മ്യൂണിറ്റി ഓങ്കോളജി വിഭാഗം ഡോക്ടർമാരോട് സംവദിക്കാനുള്ള അവസരം തുടങ്ങിവ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്. ജില്ലാതല പരിശീലനത്തിനെത്തിയ CDS ചെയർ പേഴ്സൺസിന് ഡോ. ഫിൻസ് ക്ലാസ്സെടുത്തു. ശ്രീ ഉസ്മാൻ കുടുംബശ്രീ, ശ്രീ സന്തോഷ്, നിഷ, ഷീബ, സോന തുടങ്ങിയവർ ചടങ്ങിന് നേതൃത്വം നൽകി.

ന്യൂട്രിപെൻ-2014

മാറിയ ഭക്ഷണരീതിയും ജീവിതശൈലിയും അർബുദ രോഗത്തിന്റെ അതിർവ്യാപനത്തിനും പ്രധാന കാരണമാകുന്നതായി ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. മാനവരാശിയിൽ അനുദിനം വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന അർബുദം ഒരു പരിധി വരെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഭക്ഷണക്രമത്തിലൂടെ സാധിക്കും. ഈ മുന്നറിവോടെ രോഗ നിയന്ത്രണത്തിലും, രോഗ ചികിത്സയിലും പാലിക്കേണ്ട ഭക്ഷണ ക്രമീകരണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആരോഗ്യ തുടർ വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടി മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിലെ ന്യൂട്രിഷ്യൻ ആന്റ് ഡയറ്റിറ്റിക്സ് വിഭാഗത്തിന്റയും സർജിക്കൽ ഓങ്കോളജിയുടെയും സംയുക്താഭിമുഖ്യത്തിൽ 2014 നവംബർ 15 ന് തുടക്കം കുറിച്ചു.

കാൻസർ നിയന്ത്രണത്തിൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം, കാൻസർ രോഗ ചികിത്സയും ഭക്ഷണവും, വിവിധ മാർഗങ്ങളിലൂടെ പോഷകാഹാരങ്ങൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെത്തിക്കുക അത്യാസന്ന നിലയിലുള്ള രോഗികളുടെ ഭക്ഷണക്രമം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള ക്ലാസ്സുകൾ ഡോ. സതീശൻ ബാലസുബ്രമണ്യൻ (ഡയറക്ടർ എം.സി.സി), ഡോ. അമിത് ശ്രീധരൻ (എം.സി.സി), ഡോ.ലക്ഷ്മി പി. വി. (ചീഫ് ന്യൂട്രിഷ്യനിസ്റ്റ്, ഗ്ലോബൽ ഹോസ്പിറ്റൽ ചെന്നൈ) കൈകാര്യം ചെയ്തു.

ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന നഴ്സുമാർ, ഡയറ്റീഷ്യൻമാർ,ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സിംഗ്/ന്യൂട്രീഷ്യൻ വിദ്യാർത്ഥികൾ എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു.

പച്ചക്കറി വികസന പദ്ധതി അവാർഡ്

കേരള ഗവണ്മെന്റ് കൃഷിവകുപ്പിന്റെ സഹകരണത്തോടെ മലബാർ കാൻസർ സെന്റെറിലെ ഒരേക്കർ തരിശ് നിലത്ത് പച്ചക്കറികൃഷി ചെയ്യുന്നതിന്റെ വിത്തിടൽ ഉദ്ഘാടനം 2014 ഫെബ്രുവരി 22 ശനിയാഴ്ച രാവിലെ 9.30 ന് ബഹു: കോടിയേരി ബാലകൃഷ്ണൻ എം.എൽ.എ നിർവ്വഹിച്ചു.ഇത്പ്രകാരം കൃഷി ചെയ്ത ചീര, മത്തൻ,മുതലായപച്ചക്കറികളുടെ വിളവെടുപ്പ് 21/03/2014 ന് രാവിലെ 10.00മണി ക്ക് നടത്തപ്പെട്ടു. പച്ചക്കറികൃഷിയിൽ,പബ്ലിക്ക് സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ജില്ലാതല അവാർഡ് നിർണ്ണയ സമിതി നൽകുന്ന അവാർഡ് എം.സി.സി ക്ക് ലഭിച്ചു. പ്രസ്തുത അവാർഡ് 29/06/14 ഞായറാഴ്ച രാവിലെ 10 മണിക്ക് പാനൂർ പി.ആർ മെമ്മോറിയൽ ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂളിൽ വച്ച് ബഹു: കേരളാ കൃഷി വകുപ്പ് മന്ത്രി ശ്രീ.കെ.പി മോഹനൻ എം.സി.സിക്ക് നൽകി.

മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ

തലശ്ശേരി, കണ്ണൂർ ജില്ല, കേരളം

ഫോൺ: 0490 2355881   ഫാക്സ്: 0490 2355880 ഇ-മെയിൽ: mcctly@gmail.com   വെബ്: www.mcc.kerala.gov.in

Chief Editor: Dr. B.Satheesan, Director, MCC | **Editorial Team:** Dr. Saina Sunilkumar, Bindu T, Ratheesan K, Sheena E | **Design & Layout:** Co-op. Press, Kannur-2 | **Printed and Published by** Malabar Cancer Centre, Moozhikkara P.O, Thalassery, Kannur District, Kerala, India-670103. Phone: 0490 2355 881 | Fax: 0490 2355880 | Web: www.mcc.kerala.gov.in | For private circulation only. | **Printed at** Co-operative Press, Kannur-2 Ph: 0497-2707208, 2704648 presskannur@gmail.com