അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം

വേനൽക്കാലരോഗങ്ങൾ

ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ

വേനൽക്കാലം മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ ദുരിതകാലമാണ്. കൊടും ചൂടും വരൾച്ചയും നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെയും പരിസ്ഥിതിയെയും മാത്രമല്ല മനുഷ്യജീവിതത്തെതന്നെ ഉർവരവും ദുർബലവുമാക്കുന്നു. വേനൽക്കാലം നൽകുന്ന രോഗങ്ങൾ നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തെ ദുസ്സഹമാക്കുന്നു. വേനൽക്കാലരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ നിവാരണമാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ശാസ്ത്രീയമായും ലളിതമായും പ്രതിപാദിക്കുന്ന ആരോഗ്യശാസ്ത്രഗ്രന്ഥം.

ISBN 978 81-7638-657-9

SIL-3318

വില: ₹ 60/-

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം

വേനൽക്കാലരോഗങ്ങൾ

ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ

1879

LIBRARY
College of Avian Sciences & Management
Thiruvazhamkunnu-678 601

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 1879 Call No.........................

This book should be returned on or before the date last given below.

Malayalam
VENALKKALA ROGANGAL

by
Dr. B. Padmakumar

First Edition : April, 2014

Typeset at
Beyond Publishers, Law College Junction,
Kunnukuzhy, Thiruvananthapuram - 35

Printed at
Mattathil Printers Pvt. Ltd.
Changanassery

Published by
The State Institute of Languages, Kerala,
Thiruvananthapuram - 695 003

© The State Institute of Languages, Kerala,
Thiruvananthapuram, 2014

Copies : 1000

SIL / 3318 ISBN 978-81-7638-657-9

Published by the State Institute of Languages, Kerala, Thiruvananthapuram, under the centrally sponsored scheme for production of text books and literature in regional languages, at the University level of the Government of India, Ministry of Human Resource Development , New Delhi.

Price : Rs. 60/- FT - 2027

വേനൽക്കാലരോഗങ്ങൾ

ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ

കെ.പി. ബാലസുന്ദരത്തിന്റെയും ഭാനുമതി അമ്മയുടെയും പുത്രനായി മാവേലിക്കരയിൽ ജനനം. സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസം ആലപ്പുഴ ടി.ഡി. സ്കൂളിലും കോളെജ് വിദ്യാഭ്യാസം ആലപ്പുഴ എസ്.ഡി. കോളെജിലും. 1983-ൽ കേരള സർവകലാശാലയിൽ നിന്ന് ഒന്നാം റാങ്കോടെ ബി.എസ്.സി. സുവോളജി ബിരുദം. 1989-ൽ ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളെജിൽനിന്ന് സ്വർണ മെഡലോടെ എം.ബി.ബി.എസ്. 1995-ൽ ഗവൺമെന്റ് മെഡിക്കൽ കോളെജ് ഔറംഗബാദിൽനിന്ന് എം.ഡി. മെഡിസിൻ. 2003-ൽ ഹൈദരാബാദിലെ നിസാം ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽനിന്ന് റൂമറ്റോളജിയിൽ ഫെലോഷിപ്പ്. ഇംഗ്ലണ്ടിലെ കേംബ്രിഡ്ജ് സർവകലാശാലയിൽ നിന്ന് റൂമറ്റോളജിയിൽ വിദഗ്ധ പരിശീലനം. ഇപ്പോൾ ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളെജിൽ മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിൽ അഡീഷണൽ പ്രൊഫസർ. വൈദ്യശാസ്ത്ര സംബന്ധിയായ 8 പുസ്തകങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. 2010-ലെ മികച്ച വൈദ്യശാസ്ത്രഗ്രന്ഥത്തിനുള്ള കേശവദേവ് പുരസ്കാരം, 2011-ലെ കേരള സർക്കാരിന്റെ ഏറ്റവും നല്ല ഡോക്ടർക്കുള്ള പുരസ്കാരം എന്നിവ നേടി. നിരവധി ആനുകാലിക പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിൽ കോളമിസ്റ്റാണ്.

ഭാര്യ : ഡോ. മീര

മകൻ : കാർത്തിക്

വിലാസം :

ലക്ഷ്മിനികേതൻ,
എ.എൻ. പുരം, ആലപ്പുഴ - 11
മൊബൈൽ : 9447062728

ജനറൽ എഡിറ്റർ	:	ഡോ. എം.ആർ. തമ്പാൻ
എഡിറ്റർ	:	എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ
കവർ	:	രാജേഷ്

General Editor	:	**Dr. M.R. Thampan**
Editor	:	**N. Jayakrishnan**
Cover	:	**Rajesh**

ആമുഖം

മഴ കുറയുന്ന കാലമാണ് വേനൽക്കാലം. വൃശ്ചികം മുതൽ ആറ് മാസം വരെയുള്ള കാലം വേനൽ ഒരു കാലാവസ്ഥയാണ്. വെയിലുള്ള കാലം. സംസ്കൃതത്തിൽ വേനൽ ഇല്ല. ഗ്രീഷ്മമേയുള്ളൂ. ഗ്രീഷ്മം എന്ന വാക്കിന് വെയിൽ, നിദാഘം എന്നൊക്കെയാണർഥം. ഗ്രീഷ്മത്തെ സംബന്ധിച്ചത് ഗ്രൈഷ്മം. വേനലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് മലയാളത്തിന് ഒട്ടനവധി വാക്കുകളും കവിതകളും കഥകളും അനുഭവങ്ങളും ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. 'ഗ്രീഷ്മസുന്ദരം' എന്നറിയപ്പെടുന്ന വേനൽപ്പച്ച വേനൽക്കാലത്തുണ്ടാകുന്ന ഒരു പച്ചമരുന്നാണ്. വേനൽക്കാലത്തെ ഒരു കൃഷി രീതിയാണ് 'വേനൽപഞ്ചം'. അപ്പൂപ്പൻ താടിയെന്ന് നമ്മൾ പറയുന്ന മലയാളത്തിലെ ഏറ്റവും ലഘുവായ പദത്തിന് വെയിലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സംസ്കൃതത്തിൽ മനോഹരമായ ഒരു വാക്കുണ്ട്. 'ഗ്രീഷ്മഹാസം'. ഇത്തരത്തിൽ വേനൽ നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതമാകെ പടർന്നുകിടക്കുന്ന ഒരു പ്രതിഭാസമാണ്.

മഴ കനത്തുവരുമ്പോൾ മലയാളികൾ വെയിലിനുവേണ്ടി കൊതിക്കും. വെയിൽ നൽകുന്ന ദുസ്സഹമായ ചൂടും വരൾച്ചയും അനുഭവിക്കുമ്പോൾ മഴ ആഗ്രഹിക്കും. സൂര്യനാണ് വെയിലിന്റെ നാഥൻ. മനുഷ്യർക്കും സസ്യങ്ങൾക്കും ഇതര ജന്തുജാലങ്ങൾക്കും സൂര്യന്റെ ചൂടും വെളിച്ചവും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയില്ല. എന്നാൽ സൂര്യതാപം ഭൂമിക്കുമുകളിൽ താങ്ങാനാവാത്തവിധം കഠോരമാകുമ്പോഴാണ് വേനൽക്കാലം ആലസ്യത്തിന്റെയും മടുപ്പിന്റെയും രോഗത്തിന്റെയും ദുരിതഘട്ടമായി മാറുന്നത്. കേരളം സമശീതോഷ്ണാവസ്ഥയുള്ള സംസ്ഥാനമായിരുന്നു. ഋതുചക്രം തെറ്റാത്ത നാരിയെപ്പോലെ ക്രമബദ്ധമായ വേനൽക്കാലവും മഴക്കാലവും നമുക്കുണ്ടായിരുന്നു. മനുഷ്യോചിതമല്ലാത്ത പ്രകൃതിചൂഷണവും പരിസ്ഥിതിനശീകരണവും സ്വാർഥലാഭേച്ഛയുമാണ് ഇവിടുത്തെ കാലാവസ്ഥയെ തകിടംമറിച്ചത്. കാക്കക്കാലിന്റെ തണലുപോലുമില്ലാത്ത വരൾച്ച മനുഷ്യനെ രോഗദുരിതത്തിലാക്കി. തൊലിപ്പുറത്തു മുതൽ ആന്തരികാവയവങ്ങളിൽ വരെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ വേനൽക്കാലത്ത് രൂപംകൊണ്ടു. സൂര്യാഘാതം നിത്യസംഭവമായി. ഈ പ്രശ്നം ഓരോ വർഷവും കൂടുതൽക്കൂടുതൽ ഗുരുതരമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് വേനൽക്കാലരോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തിനേടാൻ ആരോഗ്യസാക്ഷരാർഥം ആരോഗ്യപുസ്തക കോർണറിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി ഞങ്ങൾ 'വേനൽക്കാല രോഗങ്ങൾ' പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്.

മാനവരാശിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്താണ് ആരോഗ്യം. ശാരീരികമായും മാനസികമായും രോഗാതുരമല്ലാത്ത ഒരു ജനതയാണ് ഏതൊരു രാഷ്ട്രത്തിന്റെയും മുതൽക്കൂട്ട്. എന്നാൽ, നമ്മളിൽ ഏറെപ്പേരും സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും അജ്ഞരാണ്. രോഗങ്ങൾ, അവയുടെ നിവാരണമാർഗങ്ങൾ, ആരോഗ്യപരിപാലനരീതികൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി സാധാരണജനങ്ങളെ ബോധവാൻമാരാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ആവിഷ്കരിച്ച പദ്ധതിയാണ് ആരോഗ്യ പുസ്തകകോർണർ. '*അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം*' എന്ന സന്ദേശം ജനങ്ങളിലെത്തിക്കുന്ന പുസ്തകപരമ്പരയാണ് ഇതിലൂടെ ഞങ്ങൾ ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്. ലോകാരോഗ്യദിനത്തിൽ പുനരാരംഭിച്ച ആരോഗ്യപുസ്തകകോർണറിലെ ആരോഗ്യശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ തയാറാക്കിയിരിക്കുന്നത് കേരളത്തിലെ പ്രഗൽഭരായ ഡോക്ടർമാരാണ്.

ആരോഗ്യപുസ്തകകോർണറിന്റെ ഗസ്റ്റ് എഡിറ്ററും ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളെജിലെ അഡീഷണൽ പ്രൊഫസറും സർവോപരി ആരോഗ്യരംഗത്തെ സൗമ്യദീപ്തസാന്നിധ്യവുമായ ഡോ. ബി. പദ്മകുമാറാണ് ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ രചയിതാവ്. ഡോക്ടർ രോഗിയോട് നേരിട്ട് രോഗകാരണങ്ങൾ നിരത്തി പരിഹാരം നിർദേശിക്കുന്ന ലളിതവും വസ്തുനിഷ്ഠവും സുഗ്രഹവുമായ പ്രതിപാദനരീതിയാണ് തന്റെ ഗ്രന്ഥരചനകളിലുടനീളം ഗ്രന്ഥകർത്താവ് പുലർത്തിപ്പോരുന്നത്. പതിന്നാലധ്യായങ്ങളിലായി വേനൽക്കാല രോഗങ്ങൾ, അവയെ ചെറുക്കാനുള്ള ഉപായങ്ങൾ, രോഗപ്രതിരോധമാർഗങ്ങൾ തുടങ്ങി വേനൽക്കാലത്തെ ജീവിതശൈലിയിൽ വരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുവരെ ഈ പുസ്തകം സവിസ്തരം ചർച്ചചെയ്യുന്നു. മധ്യാഹ്നസൂര്യൻ ഏറ്റവും തീക്ഷ്ണമായ വിധത്തിൽ അയനരേഖയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ഈ സന്ദർഭത്തിൽ 'വേനൽക്കാലരോഗങ്ങൾ' എന്ന പുസ്തകം ഞങ്ങൾ കേരളത്തിലെ പ്രബുദ്ധരായ ജനങ്ങൾക്കും ആരോഗ്യസംരക്ഷണ പ്രവർത്തകർക്കുമായി 2014-ലെ ലോകാരോഗ്യദിനത്തിൽ സാഭിമാനം പ്രകാശനം ചെയ്യുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം
04.04.2014

ഡോ. എം.ആർ. തമ്പാൻ
എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ

ഉള്ളടക്കം

1. എരിയുന്ന വേനൽ തളരുന്ന ദേഹം 1
2 കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനവും രോഗങ്ങളും 8
3. ജലദോഷപ്പനി 12
4. ടൈഫോയിഡ് 16
5. മഞ്ഞപ്പിത്തം 21
6. അഞ്ചാംപനി 29
7. മുണ്ടിനീര് 34
8. ചിക്കൻ പോക്സ് 37
9. ഡെങ്കിപ്പനി 43
10. ഛർദി അതിസാരരോഗങ്ങൾ 48
11. ചർമരോഗങ്ങൾ 55
12. വേനൽക്കാലപകർച്ചവ്യാധികളുടെ ചികിത്സ 63
13. എത്ര വെള്ളം കുടിക്കണം? 69
14. കുട്ടികളും വേനലിലെ അപകടങ്ങളും 77