അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം

ആരോഗ്യം ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും

ഡോ. എം. മുരളീധരൻ

വൈദ്യചികിത്സയിലെ നൈതികതയെക്കുറിച്ചും വൈദ്യ-രോഗി ബന്ധത്തിന്റെ പാരസ്പര്യത്തെക്കുറിച്ചും അനുഭവത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന പുസ്തകം. കൂടാതെ കുട്ടികളിൽ സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ നിവാരണ മാർഗങ്ങളെപ്പറ്റിയും ഈ പുസ്തകം സരളമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

ISBN 9788176383912

SIL - 3052 വില: ₹ 75.00

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം

ആരോഗ്യം ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും

ഡോ. എം. മുരളീധരൻ

1852

LIBRARY
College Of Avian Sciences & Management
KVASU Thiruvazhamkunnu-678 601

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 1852 Call No.

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

Malayalam
AROGYAM SAREERATHINUM MANASINUM

by
Dr. M. Muraleedharan

First Published : March, 2013

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

Printed at
Solar Offset Printers
Manvila, Thiruvananthapuram

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

© The State Institute of Languages, Kerala,
Thiruvananthapuram, 2013

Copies : 1000

SIL / 3052 ISBN 978-81-7638-391-2

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. 75/- FT - 1891

ആരോഗ്യം
ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും

ഡോ. എം. മുരളീധരൻ

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

ജനറൽ എഡിറ്റർ	:	ഡോ. എം.ആർ. തമ്പാൻ
എഡിറ്റർ	:	എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ
ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ	:	ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ
പ്രൂഫ്	:	കെ.ആർ. സരിതകുമാരി
കവർ	:	സുധീർ പി.വൈ.

General Editor	:	Dr. M.R. Thampan
Editor	:	N. Jayakrishnan
Guest Editor	:	Dr. B. Padmakumar
Proof	:	K.R. Sarithakumari
Cover	:	Sudheer P.Y.

ആമുഖം

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 ബോധവാന്മാരാക്കുക 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. ഈ പുസ്തകപരമ്പരയുടെ ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളെജിലെ മെഡിസിൻ വിഭാഗം അഡീഷണൽ പ്രൊഫസർ ഡോ. ബി. പദ്മകുമാറാണ്. രോഗാതുരതകളെക്കുറിച്ചുള്ള ആകുലതകൾ അകറ്റാനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതവും ചുറ്റുപാടുകളും സൃഷ്ടിക്കുവാനും ആരോഗ്യസാക്ഷരത അനിവാര്യമായ ഇക്കാലത്ത് ഡോ.എം. മുരളീധരൻ എഴുതിയ *ആരോഗ്യം ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും* എന്ന പുസ്തകം ഞങ്ങൾ അഭിമാനപുരസ്സരം വായനക്കാർക്കായി പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം	**ഡോ. എം.ആർ. തമ്പാൻ**
മാർച്ച് 2013	**എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ**

സ്വീകരിക്കുവാൻ ആധുനിക മനുഷ്യന് സാധിക്കണം.

ഒരു ഡോക്ടർ ചികിത്സിക്കേണ്ടത് രോഗത്തെയല്ല, രോഗിയെയാണ്. അവന്റെ സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക പശ്ചാത്തലവും മാനസികനിലയും പരിശോധിച്ചുവേണം ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കാൻ. ഡോക്ടറും രോഗിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം അങ്ങേയറ്റം പവിത്രമാണ്. പരസ്പര വിശ്വാസവും ധാരണയും ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ചികിത്സ ഫലപ്രദമാകൂ. അവിടെ ഭൗതിക നേട്ടങ്ങൾക്കോ സാമ്പത്തിക ലാഭത്തിനോ യാതൊരു പ്രസക്തിയുമില്ല.

വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ അതിശയകരമായ പുരോഗതിയോടൊപ്പം അമിതവൈദ്യവൽക്കരണത്തിന്റെ പ്രശ്നങ്ങളും ഉടലെടുക്കുന്നുണ്ട്. പഞ്ചനക്ഷത്ര ആശുപത്രികൾ ലാഭക്കൊതിയോടെ മാത്രം പ്രവർത്തിക്കുന്നതെന്നും അനാവശ്യ ചികിത്സകൾക്കായി നിർബന്ധിക്കുന്നതായും പരാതികൾ ഉയരാറുണ്ട്. വൈദ്യചികിത്സ കേവലം പണമുണ്ടാക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗമായി മാത്രം കണക്കാക്കപ്പെടുമ്പോൾ മഹത്തായ ഈ തൊഴിലിന്റെ ആത്മാവാണ് നഷ്ടപ്പെടുന്നത്.

വൈദ്യചികിത്സയിലെ നൈതികതയെക്കുറിച്ചും ഡോക്ടർ - രോഗി ബന്ധത്തിന്റെ അമൂല്യതയെക്കുറിച്ചും പ്രശസ്ത ശിശുരോഗവിദഗ്ധനും വൈദ്യവിജ്ഞാനസാഹിത്യരംഗത്തെ ശ്രദ്ധേയനായ എഴുത്തുകാരനുമായ ഡോ. എം. മുരളീധരന്റെ ഗ്രന്ഥത്തിൽ സവിസ്തരം പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ കുട്ടികളിൽ സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ നിയന്ത്രണ മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഈ വിജ്ഞാന ഗ്രന്ഥത്തിൽ വിശദീകരിക്കുന്നുണ്ട്. 'അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം' എന്ന കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് പുറപരമ്പരയിലൂടെ ത്തിറക്കുന്ന ഈ പുസ്തകം മാന്യവായനക്കാർക്കായി സമർപ്പിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം
മാർച്ച് 2013

ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ
ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ

ഉള്ളടക്കം

ഭാഗം - 1 രോഗങ്ങൾ, പരിഹാരങ്ങൾ

1. സ്കൂളുകളിലെ ആരോഗ്യം 3
2. ജലദോഷം 9
3. നവജാത ശിശുക്കളിലെ മഞ്ഞപ്പിത്തം 14
4. മസ്തിഷ്ക ജ്വരത്തിൽ നിന്ന് മോചനം 23
5. ചിക്കുൻ ഗുനിയ ഭീതി പരത്തുമ്പോൾ 27
6. നേത്രദാനം മഹാദാനം 31
7. കുട്ടികളിലെ ചുമ: കാരണവും പരിഹാരവും 33
8. കൈ കാൽ നാവ് രോഗം 40
9. കഫക്കെട്ട് രോഗലക്ഷണമാവുമ്പോൾ 45
10. ചില ചോക്ലേറ്റ് കാര്യങ്ങൾ 48
11. വീണ്ടും എലിപ്പനി 50
12. ഉറങ്ങി നേടാം വിജയം 53
13. സൈക്കിൾ ആരോഗ്യം, ആഹ്ലാദം... 57
14. ഓർമകൾ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ... 60
15. ഒരു പഴയ പേടിസ്വപ്നത്തിന്റെ ശേഷപത്രം 64
16. ചോരകുടിക്കും പാട്ടുവീരൻ 74

ഭാഗം - 2 ഡോക്ടർ, മനസ്സ്, സമൂഹം

17. ഡോക്ടർ, സമൂഹം, നിലപാടുകൾ 81
18. ചികിത്സിക്കാൻ അനുവദിക്കൂ... 85
19. ഫ്രെം ബസ്തർ വിത്ത് ലൗ 91
20. വിവേചനങ്ങൾ, വിമോചനങ്ങൾ 98
21. വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും 102
22. എൻഡോസൾഫാൻ - ഈ ദുരവസ്ഥകൂടി കാണണം 114
23. വിവാഹം സ്വർഗത്തിൽ നടക്കുന്നു! 118
24. പെന്റാവാലന്റ് വാക്സിനുകളുടെ രാഷ്ട്രീയം 123
25. കൗമാരത്തെ എന്തിനു ഭയക്കണം? 125
26. വിളവ് തിന്നുന്നത്.... 129
27. രൂപിഷയുടെ മരണം - ഒരു ഫ്ളാഷ്ബാക്ക് 132
28. നഷ്ടപ്പെടുന്ന മൂല്യങ്ങൾ 138