



ആസ്ത്മ

അറിയാം പ്രതിരോധിക്കാം
ഡോ. പി.എസ്. ഷാജഹാൻ



ഏറ്റവും സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന ഒരു ശ്വാസകോശരോഗമാണ് ആസ്ത്മ. ആധുനിക മനുഷ്യരിൽ ഈ രോഗത്തിന്റെ നിരക്ക് സമീപകാലത്തായി വർദ്ധിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ കൃത്യമായ ചികിത്സ സ്വീകരിച്ച് ജീവിതശൈലിയിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയാൽ ആസ്ത്മയെ കീഴടക്കാം. ആസ്ത്മയെ സംബന്ധിച്ചും അവർജ്ജിയെ സംബന്ധിച്ചും ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഗ്രന്ഥം.

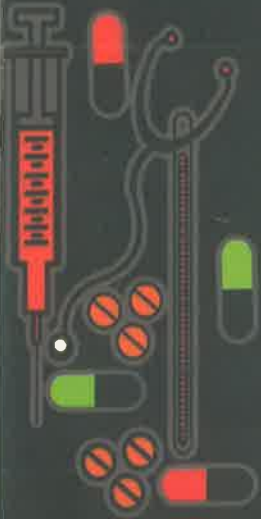
ISBN - 978-81-7638-650-0



SIL - 3311 വില: 85.00



കേരള ഓണാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

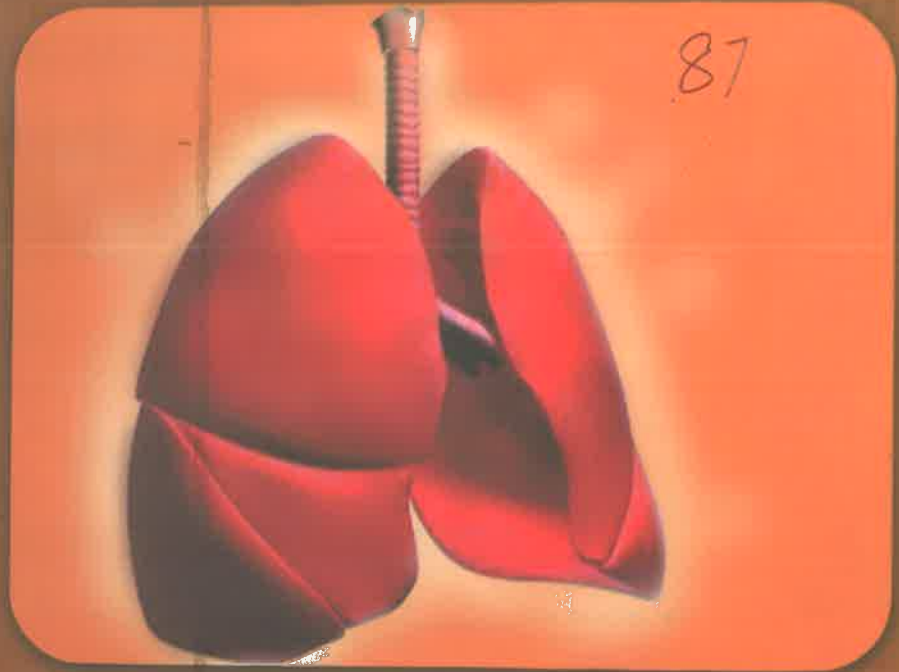


ആസ്ത്മ വൃത്തിയാക്കി



ആസ്ത്മ

അറിയാം പ്രതിരോധിക്കാം



ഡോ. പി.എസ്. ഷാജഹാൻ



ആസ്ത്മ അറിയാം പ്രതിരോധിക്കാം ഡോ. പി.എസ്. ഷാജഹാൻ



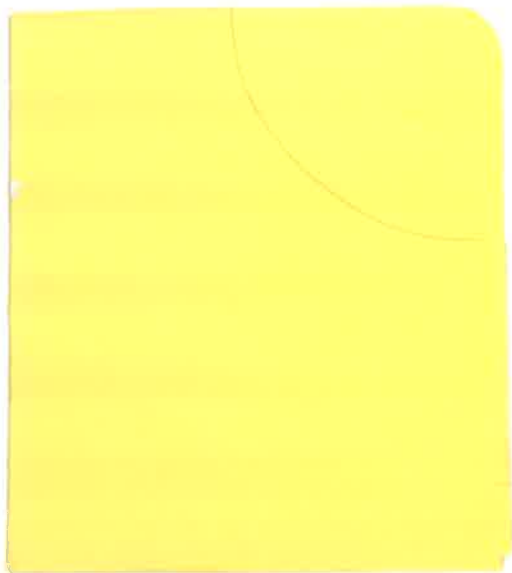
**COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU**

Acc. No. 1878.....

Call No.....

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|



Malayalam

ASTHMA ARIYAM PRATHIRODHIKKAM

by

Dr. P.S. Shajahan

First Published : April, 2012

Second Edition : April 2014

Reset at

SIL-DTP Section

Printed at

Mattathil Printers & Publishers

Changanassery

Published by

The State Institute of Languages, Kerala,

Thiruvananthapuram - 695 003

© The State Institute of Languages, Kerala,

Thiruvananthapuram, 2012

Copies : 1000



SIL / 3311

ISBN 978-81-7638-650-0

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. 85/-



ആസ്ത്മ

അറിയാം പ്രതിരോധിക്കാം

ഡോ. പി.എസ്. ഷാജഹാൻ



കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

തിരുവനന്തപുരം

മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിന് അനിവാര്യമാണ് ആരോഗ്യം. ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും അത് പരിപാലിക്കേണ്ട ആവശ്യകതയെപ്പറ്റിയും നാം ഏത്രത്തോളം അറിവുള്ളവരാണ് എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സ്വന്തം മനസ്സും ശരീരവും എപ്പോഴും ആരോഗ്യമുള്ളതായിരിക്കണം. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലെ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ടാകുകയുള്ളൂ. ഈ ആശയം സാധാരണ ജനങ്ങളിലെത്തിക്കുക എന്നത് കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യമാണ്. അതിലേക്കെത്തിപ്പെടാൻ സമൂഹത്തെ സഹായകമാക്കുക എന്നതാണ് ആരോഗ്യപുസ്തകകോർണറിന്റെ ലക്ഷ്യം. ആരോഗ്യപുസ്തക കേർണറിലൂടെ പ്രതിസിദ്ധീകരിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ എഴുതിയിരിക്കുന്നത് കേരളത്തിലെ പ്രഗൽഭരായ ഡോക്ടർമാരാണ്. ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ നിരവധി ജനങ്ങളിൽ അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കുന്ന, ശ്വാസഗതിയുടെ സുഖകരമായ പ്രക്രിയയ്ക്ക് തടസ്സമുണ്ടാക്കുന്ന രോഗാവസ്ഥയാണ് ആസ്മ. ആസ്മയെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ നിവാരണ മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും സാമാന്യ ജനങ്ങളെ ബോധവാൻമാരാക്കുവാനായി ഡോ. പി.എസ്. ഷാജഹാൻ തയ്യാറാക്കിയ 'ആസ്മ അറിയാം പ്രതിരോധിക്കാം' എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ രണ്ടാം പതിപ്പ് മാനുവായനക്കാർക്കായി പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം ഏപ്രിൽ 2014
 ഡോ. എം.ആർ. തമ്പാൻ
 എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ

| | |
|-----------------|---------------------|
| ജനറൽ എഡിറ്റർ | : ഡോ. എം.ആർ. തമ്പാൻ |
| എഡിറ്റർ | : എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ |
| ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ | : ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ |
| സബ് എഡിറ്റർ | : എം.ആർ. മീര |
| കവർ | : സുധീർ പി.വൈ. |
| General Editor | : Dr. M.R. Thampan |
| Editor | : N. Jayakrishnan |
| Guest Editor | : Dr. B. Padmakumar |
| Sub Editor | : M.R. Meera |
| Cover | : Sudheer P.Y. |

ഏകദേശം കാൽഭാഗം മാത്രമെ ഇൻഹേലർ ചികിത്സയിൽ നൽകുന്നുള്ളൂ. അതുപോലെതന്നെ പരസ്യങ്ങളിലും കുപ്രചരണങ്ങളിലും കൂടുങ്ങി, വ്യാജചികിത്സകൾ സ്വീകരിച്ച് രോഗം വഷളാക്കുന്നവരും സ്വയം ചികിത്സനടത്തുന്നവരുമൊക്കെ നമുക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട്.

എന്നാൽ ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട്, ജീവിതശൈലിയിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി ആസ്ത്മയെ പൂർണ്ണമായും നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം. ആസ്ത്മയുടെ കാരണങ്ങളെപ്പറ്റിയും അലർജിയുടെ നിയന്ത്രണത്തെപ്പറ്റിയും ചികിത്സയിലെ നൂതന മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുമൊക്കെ വിശദമായി ഡോ. ഷാജഹാൻ തന്റെ പുസ്തകത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. വൈദ്യശാസ്ത്ര ജേർണലുകളിലും ആരോഗ്യ പുസ്തക പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിലും ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ ലേഖനങ്ങൾ സ്ഥിരമായി എഴുതുന്ന ഡോ. ഷാജഹാന്റെ ഈ പുസ്തകം ആസ്ത്മയുള്ളവർക്ക് ഒരു വഴികാട്ടിയായിരിക്കുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല.

തിരുവനന്തപുരം
1, ഏപ്രിൽ 2012

ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ

ഉള്ളടക്കം

| | |
|--|-----|
| 1. ആസ്ത്മ : ചരിത്രവും വ്യാപ്തിയും | 1 |
| 2. ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ഘടനയും പ്രവർത്തനവും | 7 |
| 3. ആസ്ത്മയുടെ കാരണങ്ങൾ | 11 |
| 4. ആസ്ത്മ: രോഗലക്ഷണങ്ങൾ, രോഗനിർണ്ണയം | 18 |
| 5. ചികിത്സ I : വിവിധ ചികിത്സാമാർഗങ്ങൾ | 28 |
| 6. ചികിത്സ II : ഇൻഹേലർ ചികിത്സയും രോഗപ്രതിരോധവും | 36 |
| 7. അലർജിക് തുമ്മലും ആസ്ത്മയും | 47 |
| 8. കുട്ടികളിലെ ആസ്ത്മ | 53 |
| 9. ആസ്ത്മയും സ്ത്രീകളും | 61 |
| 10. ആസ്ത്മയും തൊഴിലിടങ്ങളും | 66 |
| 11. മരുന്നുകളോടുള്ള അലർജിയും ഔഷധജന്യ ആസ്ത്മയും | 71 |
| 12. ഭക്ഷ്യഅലർജിയും ആസ്ത്മയും | 77 |
| 13. ആസ്ത്മയും സി.ഒ.ഡി.യും | 86 |
| 14. വിഷമകരമായ ആസ്ത്മ | 92 |
| 15. തെറ്റിദ്ധാരണകൾ അകറ്റാം; ജീവിതം സുഖകരമാക്കാം | 97 |
| 16. അലർജി - മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ | 105 |