

മന്തുരോഗികൾക്കൊരു ആശാദീപം



1. മന്തുരോഗികൾ നിർബന്ധമായും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ
2. രോഗകാരിനും കുറയ്ക്കുവാൻ വേണ്ടി സ്വയം ചെയ്യാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ
3. ഫൈലേറിയ പനി വരാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ

സ്വയം പരിചരണം



ചർമ്മസംരക്ഷണം
ഏറ്റുവും പ്രധാനം

മന്ത്/ആനക്കാൽ



ലോകത്തിലെ ശാരീരിക
വൈകല്യമുണ്ടാക്കുന്ന
രണ്ടാമത്തെ രോഗം

യോഗ



പരമ്പരാഗത
ചികിത്സാരീതിയിലൂടെ
ഒരു ആശ്വാസം

കാസറഗോഡ്, കോഴിക്കോട്, ആലപ്പുഴ എന്നീ മൂന്ന് ജില്ലകളിൽ
മന്ത്രോഗബാധിതരുടെ ജീവിതനിലവാരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനം

Funded by :

ENVIRONMENT MANAGEMENT AGENCY, KERALA

Govt. of Kerala

Implemented by :

INSTITUTE OF APPLIED DERMATOLOGY

(A not for profit organization)

Reg. office : Nayaks Road, Kasaragod -671121, Kerala.

Ph : 04994 - 230116, 227084, Mob : 9446449920

www.indiadermatology.org

e-mail: iadorg@satyam.net.in



മനുരോഗം ഒരു മാറാരോഗമാണെന്നും ഇതിന് ചികിത്സ ഇല്ല എന്ന മിഥ്യയാരണയുമാണ് നമുക്കുരോഗുത്തർക്കും ഉള്ളത്. പക്ഷെ കുറെ വർഷത്തെ ഗവേഷണത്തിന്റെ ഫലമായി കാസറഗോഡ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് അപ്പൈഡ് ഡെർമ്മറ്റോളജി ഗവൺമെന്റിന്റെ പിന്തുണയോടുകൂടി ഒരു സംയോജിത ചികിത്സാ രീതി വികസിപ്പിച്ചെടുത്തു. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന (WHO) ലോകത്തിലെ മുൻപന്തിയിലുള്ള ഒരു മന്തരോഗ ചികിത്സാ കേന്ദ്രമായിട്ട് ഇതിനെ അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

Ref.No. WHO/HTM/NTD/GBUL/2010.1

മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ചികിത്സാരീതികളിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് വീട്ടിൽ സ്വയം ചെയ്യാവുന്നതുമായ ചികിത്സാ രീതികളും പനിവരാതിരിക്കാൻ നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകളുമാണ് ഇതിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഈ ചികിത്സാരീതികൾ തുടർന്നു ചെയ്യുകയും പനിവരാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതൽ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്താൽ നിങ്ങൾക്ക് ഈ രോഗം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കുറയ്ക്കുവാൻ സാധിക്കും.

ചർമ്മസംരക്ഷണം (രോഗം ബാധിച്ച ഭാഗം കഴുകി വൃത്തിയാക്കൽ)
ഈ രോഗം ബാധിച്ച ആൾക്കാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു പ്രധാനകാര്യമാണ് രോഗം ബാധിച്ച ഭാഗം കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക. ദിവസത്തിൽ രണ്ടുപ്രാവശ്യം ഇങ്ങനെചെയ്യുകവഴി പനിവരാനുള്ള സാധ്യതകൾ കുറയ്ക്കുവാനും, ചർമ്മത്തിനുണ്ടാകുന്ന വ്യത്യാസങ്ങൾ (നിറത്തിലുണ്ടാകുന്ന വ്യത്യാസം) ഒരു പരിധിവരെ കുറയ്ക്കുവാനും സാധിക്കും.

രോഗം ബാധിച്ചഭാഗം കഴുകി വൃത്തിയാക്കുന്ന വിധം



പുപ്പൽ, ചൊരിച്ചിൽ, മുറിവ് എന്നിവയ്ക്ക് ഓയിന്റ് മെന്റ് ഉപയോഗിക്കേണ്ട വിധം

1. വിരലുകൾക്കിടയിലോ, മടക്കുകൾക്കിടയിലോ പുപ്പൽ വന്നാൽ ട്രൈബെൻ ക്രീം (Triben Cream) പുരട്ടുക.
2. ചൊരിച്ചിലുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ ബിറ്റാമിൾ (Betamil Cream) പുരട്ടുക.
3. മുറിവ്/വ്രണം എന്നിവയ്ക്ക് സോഫ്രാഫ്രാമൈസിൻ (Soframycin) ഓയിന്റ് മെന്റ് പുരട്ടുക.

1. രോഗം ബാധിച്ച ഭാഗം സോപ്പും ഇളം ചൂടുവെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൊണ്ട് കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക.
2. സ്ഥിരമായി ഒരേ സോപ്പ് തന്നെ ഉപയോഗിക്കുക.
3. ബ്രഷ്, ചകിരി തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. (കാലിന് യാതൊരു വിധത്തിലുള്ള മുറിവുകൾ ഉണ്ടാകാതെ സൂക്ഷിക്കുക)
4. കഴുകിവൃത്തിയാക്കിയ ഭാഗം അണുവിമുക്തമാക്കിയ കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് തുടക്കുക.
5. വിരലുകൾക്കിടയിലും മടക്കുകൾക്കിടയിലുമുള്ള ഈർപ്പം നല്ലതുപോലെ തുടച്ചു വൃത്തിയാക്കുക (ഒപ്പിയെടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക)



ഫൈലേറിയ പനി വരാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഉറക്കാതിരിക്കുക.....

പനിവരാനുള്ള പ്രധാനകാരണം എൻട്രി പോയിന്റാണ്, ഈ രോഗം ബാധിച്ച ആൾക്കാരിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള എൻട്രി പോയിന്റ്സ് വരികയാണെങ്കിൽ അതുവഴി അവരുടെ ശരീരത്തിൽ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്ന് പലതരത്തിലുള്ള ബാക്ടീരിയ പ്രവേശിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരം അതിനെ പ്രതിരോധിക്കുമ്പോഴാണ് ഫൈലേറിയ പനി ഉണ്ടാകുന്നത്.

എൻട്രിപോയിന്റ്സിനെപ്പറ്റി ശരിയായി മനസ്സിലാക്കുക

1. പുഴുക്കടി (പുപ്പൽ/ഫോഗസ്)

രോഗം ബാധിച്ച ഭാഗങ്ങളിൽ ഈർപ്പം നിൽക്കുകയും ശരിയായ വായു സഞ്ചാരം ഇല്ലാതെ വരുമ്പോഴാണ് പുപ്പൽ ബാധ ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇത് വിരലുകൾക്കിടയിലും മടക്കുകൾക്കിടയിലുമാണ് കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്.



ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- രോഗം ബാധിച്ച ഭാഗം ഇളം ചുടുവെള്ളവും സോപ്പും ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കി കഴുകുകയും തുടച്ചു വൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ദിവസത്തിൽ രണ്ടുപ്രാവശ്യമെങ്കിലും വിരലുകൾക്കിടയിലും മടക്കുകൾക്കിടയിലുമുള്ള ഈർപ്പം തുടച്ചു വൃത്തിയാക്കുകയും ട്രൈബൻ (Triben Cream) ഓയിന്റ് മെന്റ് പുരട്ടുകയും ചെയ്യുക.
- അയവുള്ള അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ഇത്തരം നീർവീക്കമുള്ളവർ വെള്ളത്തിൽ കൂടുതൽ സമയം ചിലവഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

2. കുരുക്കൾ

ഏതെങ്കിലും കാരണങ്ങൾകൊണ്ട് (വസ്ത്രധാരണം, കീടങ്ങൾ കടിക്കുക തുടങ്ങിയവ) രോമകുപത്തിൽ അണുബാധ ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ ഫലമായി രോഗം ബാധിച്ച ഭാഗങ്ങളിൽ മുഖക്കുരുപോലുള്ള ചെറിയ കുരുക്കൾ കണ്ടുവരുന്നു.



ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- രോഗം ബാധിച്ച ഭാഗം സോപ്പും ഇളംചുടുവെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക.
- അടുത്തുള്ള ഡോക്ടറെ കണ്ട് ആവശ്യമായ ആന്റിബയോട്ടിക്സ് മരുന്നുകൾ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കഴിക്കുക.
- തുടയ്ക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന കോട്ടൺ തുണി മറ്റുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കാനോ മറ്റുള്ളവർ ഉപയോഗിച്ചത് രോഗി ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.
- ദിവസവും കിടക്കവിരി മാറ്റുകയും ചുടുവെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുകയും ചെയ്യുക.

3. ഉരഞ്ഞുപോകൽ

ചൊരിച്ചിലുണ്ടാകുന്നതിന്റെ ഫലമായോ, വരണ്ട ചർമ്മം ഉള്ള ആൾക്കാരിലോ ആണ് തൊലി ഉരഞ്ഞുപോകുന്നത് സാധാരണയായി കണ്ടുവരാനുള്ളത്.



ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- രോഗം ബാധിച്ച ഭാഗങ്ങൾക്ക് അപകടം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുക.
- അടുത്തുള്ള ഡോക്ടറെ കണ്ട് ആവശ്യമായ ഓയിന്റ് മെന്റ് പുരട്ടുക.

4. ചൊരിച്ചിൽ

ഇത്തരം പ്രശ്നം ഉള്ള ആൾക്കാരിൽ ചർമ്മം വരണ്ടതാവുകയും തൊലി അടർന്നുപോവുകയോ വിണ്ടുകീറുകയോ ചൊരിച്ചിലുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ ചില സമയങ്ങളിൽ രക്തം കാണപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നു.



ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- നഖം കൊണ്ട് ചൊരിയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ഓയിന്റ്/മെന്റ് പുരട്ടുക/ഡോക്ടറെ കണ്ട് നിർദ്ദേശ പ്രകാരമുള്ള മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക.

5. കൃഴിനഖം

നഖത്തിന്റെ അരികു ഭാഗങ്ങളിൽ അണുബാധ ഉണ്ടാകുന്നതിനെയാണ് കൃഴിനഖം എന്നു പറയുന്നത്. നഖം കടിക്കുകയോ വിരൽകുടിക്കുകയോ പാത്രങ്ങൾ കഴുകുന്നതിന് കൂടുതൽ രാസവസ്തുക്കൾ അടങ്ങിയ സോപ്പ്/സോപ്പുപൊടി ഉപയോഗിക്കുന്ന ആൾക്കാരിലാണ് ഇത്തരം പ്രശ്നം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്.



ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- നഖംവെട്ടി ഉപയോഗിച്ച് നഖം മുറിയ്ക്കുക, മുർച്ചയുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല. (ഉദാ. ബ്ലേയ്ഡ്, കത്തി...)
- അടുത്തുള്ള ഡോക്ടറെ കണ്ട് ആന്റിബയോട്ടിക് മരുന്നുകൾ നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം കഴിക്കുക.
- മുറിവുള്ള ഭാഗങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകി സൂക്ഷിക്കുക.

7. പാദം വിണ്ടുകീറൽ

ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നം മിക്ക ആൾക്കാരിലും കണ്ടുവരുന്നു.



ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- നഖങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക
- കൂടുതൽ സമയം വെള്ളത്തിൽ ജോലിചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ഇത്തരം പ്രശ്നം കൂടുതലുള്ളപ്പോൾ ഡോക്ടറെ കണ്ട് മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത് ഉത്തമം.

6. വ്രണം/മുറിവ്

ഇത്തരം പ്രശ്നമുള്ള ആൾക്കാരിൽ രോഗം ബാധിച്ച ഭാഗങ്ങളിൽ കൂടുതൽ വേദനമുണ്ടാവുകയും വെള്ളം പുറത്തുപോകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ഇത്തരം പ്രശ്നമുള്ള ആൾക്കാർ കൂടുതൽ സമയം വെള്ളത്തിലും ചെളിയിലും ചിലവഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

യോഗ

ഈ രോഗം ബാധിച്ച ആൾക്കാർ യോഗ ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിലുള്ള പേശികൾ കൂടുതൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും അതിന്റെ ഫലമായി കെട്ടികിടക്കുന്ന ലിംഫ് ദ്രാവകത്തിന് ചലനമുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഫലമായി നീർവീക്കം കുറയുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

യോഗ ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. ഉദരശുദ്ധി യോഗയ്ക്ക് മുമ്പ് നിർബന്ധമാണ്.
2. യോഗ ചെയ്യുന്ന മുറി വൃത്തിയുള്ളതും നല്ലവായു സഞ്ചാരം ഉള്ളതും ആയിരിക്കണം.
3. ഫാൻ ഉപയോഗിക്കുവാൻ പാടില്ല.
4. ഭക്ഷണം കഴിച്ചതിനുശേഷമാണ് യോഗ ചെയ്യുന്നത് എങ്കിൽ മൂന്ന് മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷമേ ചെയ്യാവൂ.
5. അസുഖമുള്ള സമയത്ത് യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യരുത്.
6. ഗർഭിണികൾ യോഗ ചെയ്യാൻ പാടില്ല.
7. യോഗ ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് ഇറുക്കമുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ഇടാൻ പാടില്ല.
8. ശ്വാസോച്ഛവാസത്തിന് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധകൊടുക്കുക.
9. യോഗ ചെയ്യുന്ന അവസരത്തിൽ ദൃഷ്ടി ഒരേ ബിന്ദുവിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.

സമസ്ഥിതി

നിന്നുകൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന ആസനങ്ങളിൽ കാലുകൾ ചേർത്തുവെച്ച് കൈകൾ ഇരുവശത്ത് നിവർത്തി വയ്ക്കുന്നതിനും, ഇരുന്നുകൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന ആസനങ്ങളിൽ കാലുകൾ മുൻവശത്തേക്ക് നീട്ടി ഉള്ളം കൈനിലം തൊടുന്ന വിധത്തിൽ ശരീരത്തോട് ചേർത്തു വയ്ക്കുന്നതുമാണ് സമസ്ഥിതി.

സ്ഥിതി

ആസനത്തിന്റെ അവസാനപടിയാണ് സ്ഥിതി.

ചിർമുദ്ര

തള്ളവിരലും, ചുണ്ടുവിരലും അടുപ്പിച്ച് മറ്റ് മൂന്നു വിരലുകൾ നേരെ മുൻപിലേക്ക് നിവർത്തി വയ്ക്കുക.



മുഗിമുദ്ര

ചുണ്ടു വിരലും നടുവിരലും അകത്തേക്ക് മടക്കി ബാക്കിയുള്ള 3 വിരലുകൾ നിവർത്തി വയ്ക്കുക. ഈ മുദ്രയിൽ തള്ള വിരൽ വലത്തേ മുക്കു പിടിക്കാനും ബാക്കി രണ്ടു വിരലുകൾ ഇടത്തേ മുക്കു പിടിക്കാനും ഉപയോഗിക്കുക.



നമസ്കാരമുദ്ര

സമസ്ഥിതിയിൽ ഇരുകൈകളും കുപ്പിയിരിക്കുക.



പാദാംഗുലിനമാസനം

സമസ്ഥിതിയിൽ ഇരിക്കുക. പുറം, കഴുത്ത്, തല എന്നിവ നേരെയായിരിക്കണം. ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് രണ്ടുകാലിന്റെയും വിരലുകൾ അകത്തേയ്ക്ക് വളയ്ക്കുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് രണ്ടുകാലിന്റെയും വിരലുകൾ പുറത്തേയ്ക്ക് വളയ്ക്കുക. ഇതുപോലെ 15 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.



ഗുൻഹനമാസനം

സമസ്ഥിതിയിൽ നിവർന്നിരിക്കുക. ശ്വാസം പുറത്ത് വിട്ടുകൊണ്ട് രണ്ടുകാലുകളുടെയും കണങ്കാൽ ഭാഗത്തുനിന്നും പാദത്തിനെമുമ്പിലേയ്ക്ക് വളയ്ക്കുക. ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് പാദം പിൻഭാഗത്തേയ്ക്ക് വളയ്ക്കുക. ഇതുപോലെ 15 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.



ഗുൻഹചക്രാസനം

സമസ്ഥിതിയിൽ ഇരിക്കുക. വലതുകാലിന്റെ പാദത്തിനെപ്രദക്ഷിണാകൃതിയിലും അപ്രദക്ഷിണാകൃതിയിലും 15 പ്രാവശ്യം തിരിക്കുക. ഇടതുകാലിന്റെ പാദത്തിനെപ്രദക്ഷിണാകൃതിയിലും അപ്രദക്ഷിണാകൃതിയിലും 15 പ്രാവശ്യം തിരിക്കുക. രണ്ടുകാലുകളും അടുപ്പിച്ചതിനുശേഷം പ്രദക്ഷിണാകൃതിയിൽ 15 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക. രണ്ടുകാലുകളും അടുപ്പിച്ചതിനുശേഷം അപ്രദക്ഷിണാകൃതിയിൽ 15 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക. (ഈ ആസനം ചെയ്യുമ്പോൾ കാൽമുട്ടിന് ചലനം ഉണ്ടാകാൻ പാടുള്ളതല്ല.) ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് പാദത്തിനെഉള്ളിലേക്കും ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പാദത്തിനെപുറത്തേയ്ക്കും തിരിക്കുക.



വ്യാസനം

സമസ്ഥിതിയിൽ ഇരിക്കുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ഇടതുവശത്തു നിന്നും രണ്ട് കാലുകളും മുട്ടു മടക്കി പുറകിലോട്ട് വളച്ച് ഉപ്പുറ്റിയുടെ മുകളിൽ ഇരിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ഇരിക്കുക. കാലിന്റെ തള്ള വിരലുകൾ തമ്മിൽ അടുപ്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഭാരം രണ്ടുകാലുകൾക്കും തുല്യമായി വരേണ്ടതാണ്. കൈകൾ മുട്ടിന്റെ മുകളിൽ വിരലുകൾ മുന്നോട്ട് നോക്കുന്ന വിധത്തിൽ കമഴ്ത്തി വെയ്ക്കുക നിവർന്നി രുന്ന് നോട്ടം ഒരേ ദിശയിലായിരിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ കണ്ണ് അടച്ചിരിക്കുക. 10 പ്രാവശ്യം ദീർഘ ശ്വാസം എടുത്ത് വിടുക. അതിനുശേഷം ശ്വാസം അകത്തേ ക്കെടുത്തുകൊണ്ട് കാലുകൾ രണ്ടും ഇടതുവശത്തു നിന്നും മുവിലേയ്ക്ക് നീട്ടുക.



പ്രാണയാമങ്ങൾ

ഉജ്ജായി

സമസ്ഥിതിയിൽ നിലത്തിരിക്കുക. സ്വസ്ഥികാസ നസ്ഥിതിയിൽ വരിക. കൈകൾ ചിന്മുദ്രയിൽ വെച്ച് കണ്ണുകൾ അടച്ചിരുന്ന് വായടച്ച് സാവധാനം ശ്വാസം എടുക്കുകയും വിടുകയും ചെയ്യുക. തൊണ്ട യിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന്റെ ശബ്ദം ശ്രദ്ധിക്കുക. 21 പ്രാവശ്യം ഈ വിധത്തിൽ ശ്വസിക്കുക. ഒരു പ്രാവശ്യം ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് ശ്വാസം പുറത്ത് വിട്ടാൽ ഇത് ഒരാവർത്തിയാണ്. (ബ്രാൻഡേജ് കെട്ടിയതിനുശേഷം ഉജ്ജായി ചെയ്യുമ്പോൾ സമസ്ഥി തിയിൽ ഇരിക്കുക.)



അനുലോമവിലോമം

സമസ്ഥിതിയിലിരുന്ന് കണ്ണുകളടച്ച് വലതു കൈ മ്യഗീമുദ്രയിലും ഇടതുകൈ ചിന്മുദ്രയിലും വെക്കുക. വലതു മുക്ക് തള്ളവിരലുകൊണ്ട് അമർത്തിപ്പിടിക്കുക. ഇടതുമുക്കിൽ നിന്നു മാത്രം ശ്വാസം അകത്തേക്കെടു ക്കുക. ഇടതുമുക്ക് ചെറുവിരലും മോതിരവിരലുമുപ യോഗിച്ച് അമർത്തിപ്പിടിക്കുക, വലതുമുക്കിൽ നിന്നു

മാത്രം ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുക. ഇതേ വിധത്തിൽ വലതു മുക്കിൽ നിന്ന് മാത്രം ശ്വാസം എടുത്ത് ഇടതുമു ക്കിൽ കുടി വിടുക. ഇങ്ങനെ 15 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.



രോചകുകോകോ

സമസ്ഥിതിയിരുന്ന് വലതുകൈ മ്യഗീമുദ്രയിലും ഇടതു കൈ ചിന്മുദ്രയിലും വെച്ചതിനുശേഷം ഇരുമു ക്കിൽ നിന്നും ദീർഘശ്വാസം എടുത്ത് ദീർഘമായി തന്നെ പുറത്ത് വിടുക. മുഴുവൻ ശ്വാസം പുറത്ത് വിട്ട തിന് ശേഷം മ്യഗീമുദ്രകൊണ്ട് ഇരു മുക്കുകളും അടക്കുക. ശ്വാസം പരമാവധി പിടിച്ചു നിർത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇതുപോലെ പത്ത് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.



സൂര്യദേനം

സമസ്ഥിതിയിലിരിക്കുക. വലതുകൈ മ്യഗീമുദ്ര യിലും ഇടതുകൈ ചിന്മുദ്രയിലും വെയ്ക്കുക. ഇടതു മുക്ക് ചെറുവിരലും മോതിരവിരലും കൊണ്ട് അടച്ച് വലതു മുക്കിൽ നിന്നു മാത്രം ശ്വാസം അകത്തേ ക്കെടുക്കുക. വലതു മുക്ക് അടച്ച് ഇടതുമുക്കിൽ നിന്നു മാത്രം ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുക. ഇതുപോലെ പത്ത് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

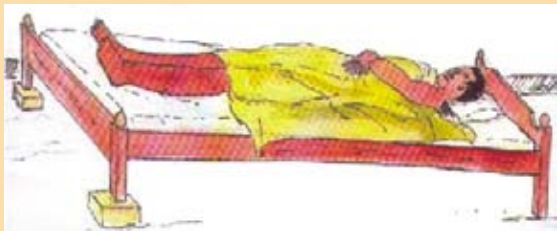


യോഗ ചെയ്തതിന് ശേഷം കുറച്ച് സമയം വിശ്രമിക്കുക.

ഈ രോഗം ബാധിച്ച ആൾക്കാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. രോഗം ബാധിച്ച ഭാഗം സോപ്പും ഇളംചൂടുവെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകി അണുവിമുക്തമാക്കിയ കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കുക. ഒരേ ബ്രാൻഡിലുള്ള സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കാൽ കഴുകുന്നത് ഉത്തമം.
2. വിരലുകൾക്കിടയിലും മടക്കുകൾക്കിടയിലുമുള്ള ഇൂർപ്പം നല്ലതുപോലെ തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കുക.
3. ഇത്തരം നീർവീക്കമുള്ളവർ വെള്ളത്തിൽ കൂടുതൽ സമയം ചിലവഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. രോഗം ബാധിച്ച ഭാഗം നനയുകയാണെങ്കിൽ കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ച് തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കുക. നല്ലതുപോലെ തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കിയില്ലെങ്കിൽ പൂപ്പൽ (ഫംഗസ്) വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പൂപ്പൽ (ഫംഗസ്) വന്നാൽ അത് ഒരു എൻട്രിപോയിന്റാണ്.
4. നെയ്ൽ കട്ടർ (നഖംവെട്ടി) ഉപയോഗിച്ച് നഖം മുറിയ്ക്കുക. (മുറിവുകളുണ്ടാവാത്ത വിധത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുക)
5. ടൂത്ത് ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് നഖത്തിന്റെ ഇടയിലുള്ള അഴുക്ക് വൃത്തിയാക്കുക. (മുർച്ചയുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല. ഉദാ. ബ്ലെയ്ഡ്, സോഫ്റ്റിപിൻ, ഇൂർക്കിലി തുടങ്ങിയവ)
6. രോഗം ബാധിച്ച കാലിൽ കുരുക്കൾ കണ്ടാൽ അത് പൊട്ടിക്കുവാൻ പാടില്ല.
7. പകൽ സമയത്ത് ഉറങ്ങുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
8. ഇറക്കമുള്ള വസ്ത്രമോ, ചെറുപ്പോ, ആരോഗ്യമോ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

9. കട്ടിലിന്റെ കാൽഭാഗം ഉയർത്തിവെച്ച് അതിൽ വിശ്രമിക്കുക. ഇരിക്കുന്ന സമയത്തും കാൽ ഉയർത്തി വയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.



പൊതുവായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. വീട്ടിലും പരിസര പ്രദേശങ്ങളിലും വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
2. ജലസംഭരണികൾ ആഴ്ചതോറും കഴുകിവൃത്തിയാക്കുക.
3. ടയർ, ചിരട്ട, പാത്രങ്ങൾ, കുപ്പികൾ എന്നിവ അലക്ഷ്യമായി ഇടാതെയും വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാതെയും സൂക്ഷിക്കുക.
4. രാത്രി കാലങ്ങളിൽ വീടിനകത്ത് കൊതുക് നാശിനികളും, കൊതുക് വലകളും ഉപയോഗിക്കുക.



ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് അപ്ലൈഡ് ഡൈറ്റ്മറോളജി

ദീർഘകാല ചർമ്മരോഗങ്ങളിൽ നിന്നും ജനങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസമേകാൻ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ചികിത്സാ പദ്ധതികളെ സംയോജിപ്പിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു സ്ഥാപനമാണ് ഐ.എ.ഡി. പരമ്പരാഗത ചികിത്സാ രീതിയായ ആയുർവേദവും ആധുനിക ചികിത്സാ രീതികളായ അലോപ്പതി, ഹോമിയോപ്പതി കൂടാതെ യോഗ എന്നിവയും സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് അവഗണിക്കപ്പെടുന്ന മന്ത്, വെള്ളപാണ്ട്, ലൈക്കൻ പ്ലാനസ്, സോറിയ സിസ് തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് തദ്ദേശീയമായും, ദേശീയതലത്തിലും അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിലും വിവിധ ഗവേഷണ സ്ഥാപനങ്ങളുമായി കൈകോർത്ത് ചികിത്സകൾ നടത്തുകയും ഗവേഷണങ്ങൾ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഗവേഷണം നടത്തി വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്ന ഫലപ്രദമായ ചികിത്സാ രീതികൾ സാധാരണക്കാരായ രോഗികളിൽ എത്തിക്കുക എന്നതാണ് ഈ സ്ഥാപനത്തിന്റെ മുഖ്യലക്ഷ്യം.

QOL (Quality of Life) പ്രോജക്ട്

കേരളാ ഗവൺമെന്റ് സ്ഥാപനമായ എൺവിറോൺമെന്റ് മാനേജ്മെന്റ് ഏജൻസി (EMAK) യുടെ സഹായത്തോടെ മന്തുരോഗം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്ന കേരളത്തിലെ മുൻ ജില്ലകളായ ആലപ്പുഴ, കോഴിക്കോട്, കാസറഗോഡ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ മന്തുരോഗികളുടെ ജീവിത നിലവാരത്തെ പറ്റി പഠനം നടത്തുന്ന പദ്ധതിയാണ് IADയുടെ QOL പ്രോജക്ട്.

പഠനോദ്ദേശ്യം

1. രോഗമുണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യം മനസി

ലാക്കി ജനങ്ങളിൽ കൂടുതൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക.

2. കാലിനെ ബാധിച്ച മന്തുരോഗികളിലുള്ള എൻട്രി പോയിന്റ് പ്രഭാവം മനസിലാക്കി അവരുടെ ജീവിത നിലവാരം മനസ്സിലാക്കുക. മന്തുരോഗബാധിതർക്ക് രോഗത്തിനെപ്പറ്റി മനസ്സിലാക്കുകയും അവരുടെ ജീവിതനിലവാരം മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുക.
3. കാസറഗോഡ് ജില്ലയിലെ സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്കിടയിൽ ലിംഫഡീമ പകർച്ചയെ കുറിച്ച് സർവ്വേ നടത്തുക.

നിങ്ങളുടെ സംശയങ്ങൾക്കും കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും താഴെ പറയുന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക.
Ph : 04994 - 230116, 227084, Mob : 9446449920