



ആസ്ത്മയും അലർജി സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളും തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ചെയ്യേണ്ടവ**
- ചുറ്റുപാടും വൃത്തിയാക്കുക.
 - ഇളം ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുക.
 - പുതിയതായി പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കുക.
 - നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ആവശ്യത്തിന് വായു സഞ്ചാരം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക. ഇത് ആവശ്യത്തിന് ഓക്സിജൻ കിട്ടാൻ സഹായകമാകും.
 - കരപ്പനിൽ, ചർമ്മം ഉണങ്ങുന്നതും ചൊറിയുന്നതും തടയാൻ വെളിച്ചെണ്ണയോ മറ്റ് എണ്ണകളോ ഉപയോഗിക്കുക.

- ചെയ്യേണ്ടാത്തവ**
- എപ്പോഴും വളർത്തുമൃഗങ്ങളുമായി കളിക്കുന്നത്.
 - പുകവലിക്കുന്നതും പുകയുമായുള്ള സമ്പർക്കവും.
 - മുട്ട, ഗോതമ്പ്, പാൽ, മീൻ, പഴം, പപ്പായ, വെണ്ടയ്ക്ക തുടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് അലർജി ഉണ്ടാകുന്നുവെങ്കിൽ
 - നിങ്ങൾക്ക് അലർജി ഉണ്ടാകുന്ന മരുന്നുകൾ.
 - പൊടിപടലങ്ങളുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ എപ്പോഴും കളിക്കുന്നത്. അമിത വ്യായാമം.

ഈ പറഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടുള്ള വിവരങ്ങൾ ഐ.എ.ഡി.കേരള സർക്കാറിന് കൈമാറുകയും കാസറഗോഡ് ജില്ലയിൽ അതിനാവശ്യമായ നടപടികൾ സർക്കാരിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.
 ഈ പ്രൊജക്ട് പരിസ്ഥിതി കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാന വകുപ്പിന്റെ സാമ്പത്തിക സഹായത്തോടു കൂടിയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

നിങ്ങളുടെ സഹപാഠികൾക്കൊക്കെകിലും ആസ്ത്മയോ അലർജി സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളോ ഉണ്ടോ?



Institute of Applied Dermatology
 Effective Care through Integrative Medicine

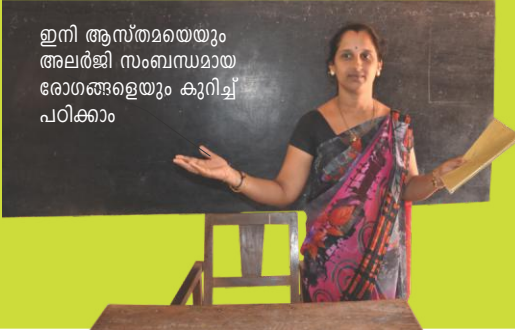
Centre for Integrated Medicine and Public Health, Govt. of Kerala
 IAD Junction, Uliyathadka, Madhur Road, Kasaragod 671124, Kerala
 Ph: 04994 240862, 240863, Mob: 09446449920, 09895588735
 www.iad.org.in e-mail: iadorg@gmail.com

2011ൻ ഗവൺമെന്റ് ഹയർസെക്കന്ററി സ്കൂളിൽ ഐ.എ.ഡി. നടത്തിയ പഠനത്തിൽ 706 കുട്ടികളിൽ 16.6% കുട്ടികൾക്ക് ആസ്മയും 3.7% കുട്ടികൾക്ക് ചർമ്മരോഗങ്ങളും കണ്ടെത്തി.

ആസ്മയെയും അലർജി സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളെയും കുറിച്ച് അറിയാൻ നമ്മൾ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാം

ഇതാ കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള എളുപ്പവഴികൾ

- രക്ഷിതാക്കളുടെ സഹായത്തോടെ ഐ.എ.ഡി. തന്നിരിക്കുന്ന ചോദ്യാവലി പൂരിപ്പിക്കുക.
- കൈയിൽ ഒരുങ്ങുന്ന ചെറിയൊരു ഉപകരണത്തിലൂടെ നിങ്ങൾ ശക്തിയായി ഊതുക. അത് നിങ്ങളുടെ ശ്വാസകോശത്തിൽ ഉൾകൊള്ളാവുന്ന വായുവിന്റെ അളവ് കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കും.
- ആവശ്യമാണെങ്കിൽ ഡോക്ടറും, നഴ്സും അടങ്ങുന്ന ടീം നിങ്ങളെ പരിശോധിക്കുന്നതായിരിക്കും.



അറ്റോപി

രോഗത്തിൽ കൂടുതലായി ഇമ്മ്യൂണോ ഗ്ലോബുലിൻ ഇ (ഐ.ജി.ഇ) ആന്റിബോഡി കൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള ജനിതക പ്രവണതയാണ് അറ്റോപി (നിങ്ങൾക്ക് അലർജി ഉണ്ടെങ്കിൽ ഇമ്മ്യൂണോ ഗ്ലോബുലിൻ ഇ അതിനോട് അമിതമായി പ്രതികരിക്കുകയും അതിനെ പുറത്തള്ളാൻ വേണ്ടി ആന്റിബോഡി ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും). പുമ്പൊടി, പൊടി, വളർത്തു മൃഗങ്ങളുമായുള്ള സമ്പർക്കം എന്നിവ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ദീർഘകാലത്തേക്ക് നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന അലർജി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള ആളുകളിൽ ആസ്മ, കരപ്പൻ, മൂക്കൊലിപ്പ് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നു.

ആസ്മ

ശ്വസനാവയവങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണ് ആസ്മ. ശ്വാസനാളത്തിൽ അണുബാധ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കഫവും നീർവീഴ്ചയും ഉണ്ടാകുന്നു. ശ്വാസനാളത്തിന് ചുറ്റുമുള്ള പേശികൾ മറുകുകയും കഫം നിറഞ്ഞ് തടസമായ ശ്വാസനാളത്തെ ഒന്നുകൂടി ചുരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി ചുമയും, വലിവും, ശ്വാസംമുട്ടലും ഉണ്ടാകുന്നു. വൈറസ്, തണുത്തകാറ്റ്, മറ്റു സൂക്ഷ്മ ജീവികൾ അമിത വ്യായാമം, പുകവലി തുടങ്ങിയവ, ആസ്മ രോഗികളുടെ ശ്വാസനാളവുമായി വളരെ വേഗത്തിൽ സംവേദിക്കുന്ന തിന്റെ ഫലമായി ആസ്മ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നു.

എക്സിമ/കരപ്പൻ

എക്സിമ/കരപ്പൻ എന്ന ചർമ്മരോഗം സാധാരണയായി പ്രായമായവരിൽ വരെ കാണപ്പെടുന്നുവെങ്കിലും കുട്ടികൾക്കിടയിലാണ് കൂടുതലായും കണ്ടുവരുന്നത്. പുമ്പൊടി, പൊടി, തുടങ്ങിയ പാരിസ്ഥിതി ഘടകങ്ങൾ കാരണം ഇങ്ങനെയുള്ള ആളുകളിൽ ദീർഘകാലത്തേക്ക് ഈ രോഗം ഉണ്ടാകുന്നു. ശിശുക്കളിൽ പഴുപ്പടങ്ങിയ കുരുക്കളും, ആ കുരുക്കൾ പൊട്ടി ചലം വരികയും ആവരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് പൊതുവെ തലയോട്ടി, കഴുത്ത്, കൈകാലുകളിലെ മടക്കുഭാഗങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്നു. കൗമാര പ്രായക്കാരിൽ പഴക്കം ചെന്ന വ്രണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇവ ചെവിയുടെ പിൻഭാഗം, കഴുത്ത്, നെഞ്ച് എന്നിവിടങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്നു.

മൂക്കൊലിപ്പ്

ശ്വാസനാളത്തിൽ അണുബാധ ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് മൂക്കൊലിപ്പ് ഉണ്ടാകുന്നത്. രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി കുറവായ വ്യക്തികൾ, പുമ്പൊടി, പൊടി മൃഗങ്ങളുടെ രോമം തുടങ്ങിയ പാരിസ്ഥിതിക ഘടകങ്ങളുമായി സമ്പർക്കത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ ശ്വാസനാളം അവയോട് അമിതമായി പ്രതികരിക്കുകയും അതുവഴി മൂക്കൊലിപ്പ് ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇടയിക്കിടെ ഉണ്ടാകുന്ന തുമ്മൽ, മൂക്കിൽ തടസം, കണ്ണ് ചൊരിച്ചിൽ, കണ്ണിൽ നിന്നും വെള്ളം വരിക ഇവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ.



കേരള സർക്കാരിന്റെ ആരോഗ്യ വകുപ്പിൽ കാസർഗോഡ് ജില്ലയിലെ 10 മുതൽ 15 വയസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കിടയിൽ ആസ്മ, അലർജി തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള വ്യാപ്തിയും അവയുണ്ടാകാനുള്ള പാരിസ്ഥിതിക ഘടകങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തമായ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമല്ല.