കുടുംബശ്രീ ജില്ലാ മിഷൻ

പത്തനംതിട്ട

“സ്വാസ്ഥ്യം”

ഇൻഫർമേഷൻ ഗൈഡ് -2016

ക്യാൻസർ ബോധവൽക്കരണ പ്രതിരോധ – നിയന്ത്രണ യജ്ഞം

ജനകീയ പങ്കാളിത്തത്തോടെ

എം.കെ.മൂനീർ
പഞ്ചായത്ത് സാമൂഹിക ക്ഷേമ വകുപ്പു മന്ത്രി
കേരളം

സന്ദേശം

അർബുദ രോഗത്തെ നേരിടുവാൻ കേന്ദ്ര സംസ്ഥാന സർക്കാരുകളുടെ സഹായത്തോടെ പത്തനംതിട്ട ജില്ലയിൽ പൈലറ്റ് അടിസ്ഥാനത്തിൽ നടപ്പാക്കുന്ന സമ്പൂർണ്ണ ക്യാൻസർ ബോധ വൽക്കരണ പ്രതിരോധ യജ്ഞമായ സ്വാസ്ഥ്യത്തിന്റെ ഭാഗമായി കുടുംബശ്രീ ജില്ലാ മിഷൻ ഒരു കൈ പുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു എന്നറിഞ്ഞതിൽ വളരെ സന്തോഷം. കുടുംബശ്രീ സാമൂഹ്യ സേവന മേഖലയിൽ നടത്തുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഇടപെടലായി ഇതു മാറും എന്നതിനു സംശയ മില്ല. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ജനതയെ സൃഷ്ടിക്കുവാനും, നമ്മൾ ആരോഗ്യമേഖലയിൽ നേടിയെടുത്ത നേട്ടങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാനും ഈ പദ്ധതിക്ക് സാദ്ധ്യമാകട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

ഡോ. എം.കെ.മുനീർ

എസ്. ഹരികിഷോർ ഐ.എ.എസ്
ജില്ലാ കളക്ടർ

സന്ദേശം

ദേശീയ ഗ്രാമീണ ഉപജീവനമിഷനും കുടുംബശ്രീയും റീജിയണൽ ക്യാൻസർ സെന്ററും കൈകോർത്ത് ജില്ലയിൽ നടപ്പാക്കുന്ന സമ്പൂർണ്ണക്യാൻസർ ബോധവൽക്കരണ പ്രതിരോധ നിയന്ത്രണ യജ്ഞമായ സ്വാസ്ഥ്യത്തിന് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു. മനുഷ്യനെ മാനസികമായും ശാരീരികമായും ഭയപ്പെടുത്തുന്ന അർബുദ രോഗത്തിൽ നിന്നും രക്ഷ പ്രാപിക്കുവാൻ ബോധവൽക്കരണം അത്യാവശ്യമാണ്. കുടുംബശ്രീ പോലുള്ള ഒരു പ്രസ്ഥാനത്തിനു മാത്രമേ ഈ ദൗത്യം കാര്യക്ഷമമായി ഏറ്റെടുക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു എന്ന് തീർച്ചയാണ്. പൊതു ജനത്തിന് ഈ കൈപുസ്തകം അർബുദ രോഗത്തിനെ അകറ്റുവാൻ ഒരു വഴികാട്ടി ആയിരിക്കും. ഈ ഉദ്യമത്തിന് സർവ്വവിധ മംഗളങ്ങളും നേരുന്നു.

ജില്ലാ കളക്ടർ

എൻ.കെ. ജയ
എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ (ഇൻ ചാർജ്)
കുടുംബശ്രീ

സന്ദേശം

ദേശീയ ഗ്രാമീണ ഉപജീവന മിഷന്റെ സാമ്പത്തിക സഹായത്തോടെ കുടുംബശ്രീ വഴി നടപ്പാക്കുന്ന "സ്വാസ്ഥ്യം" സമ്പൂർണ്ണ ക്യാൻസർ ബോധവൽക്കരണ പ്രതിരോധ നിയന്ത്രണ യജ്ഞം പത്തനംതിട്ട ജില്ലയിൽ തുടക്കം കുറിക്കുന്നതിൽ അതിയായ സന്തോഷം. സമൂഹത്തെ മാനസികമായും ശാരീരികമായും സാമ്പത്തികമായും കാർന്നു തിന്നുന്ന ഈ രോഗത്തിൽ നിന്നുമുള്ള മുക്തി ഏത് പൗരനും ആഗ്രഹിക്കുന്ന കാര്യമാണ്. കേരളത്തിൽ ഒരു പക്ഷേ ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമായാണ് ഒരു ജില്ല സമ്പൂർണ്ണ ബോധവൽക്കരണ പ്രതിരോധ നിയന്ത്രണത്തിനായിതെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്നത്. ഈ പ്രക്രിയയുടെ ഭാഗമായി ഒരു കൈപുസ്തകം ജില്ലാ തലത്തിൽ തയാറാക്കപ്പെടുന്നതും സന്തോഷകരം തന്നെ.

ഈ പദ്ധതിയുടെ വിജയത്തിന് എല്ലാ വിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ(ഇൻ ചാർജ്)

സോയാ തോമസ്സ്
പ്രൊജക്ട് മാനേജർ
കുടുംബശ്രീ സംസ്ഥാന മിഷൻ

നന്ദി

ദേശീയ ഗ്രാമീണ ഉപജീവന മിഷന്റെ സാമ്പത്തിക സഹായത്തോടേയും റീജിയണൽ ക്യാൻസർ സെന്ററിന്റെ സാങ്കേതിക സഹായത്തോടെയും നടപ്പാക്കുന്ന "സ്വാസ്ഥ്യം" പദ്ധതി ക്യാൻസർ ബോധവൽക്കരണ പ്രതിരോധ നിയന്ത്രണ പ്രക്രിയ ലോകത്തിന് മാതൃകയാണ്. പൈലറ്റ് അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഈ പദ്ധതി പത്തനംതിട്ട ജില്ലാ കുടുംബശ്രീ മിഷൻ മാതൃകാപരമായി തന്നെ യാണ് നടപ്പിലാക്കുന്നത്. ഇതിനായി സഹകരിക്കുന്ന എല്ലാ പ്രമുഖരായ വ്യക്തികൾക്കും സ്ഥാപന ങ്ങൾക്കും പൊതുജനങ്ങൾക്കും സംസ്ഥാന കുടുംബശ്രീ മിഷന്റെ നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

സോയാ തോമസ്സ്

എസ്. സാബിർ ഹുസൈൻ
ജില്ലാ മിഷൻ കോ–ഓർഡിനേറ്റർ

ആമുഖം

പ്രിയപ്പെട്ടവരെ,

കുടുംബശ്രീ മിഷൻ, ദേശീയ ഗ്രാമീണ ഉപജീവന മിഷന്റെ സാമ്പത്തിക സഹായത്തോടെയും റീജിയണൽ ക്യാൻസർ സെന്ററിന്റേയും ജില്ലാ ക്യാൻസർ സെന്റർ എന്നിവരുടെ സാങ്കേതിക സഹായത്തോടെയും നടപ്പാക്കുന്ന ക്യാൻസർ ബോധവൽക്കരണ പ്രതിരോധ നിയന്ത്രണ യജ്ഞം "സ്വാസ്ഥ്യം" ജില്ലയിൽ പൈലറ്റ് അടിസ്ഥാനത്തിൽ നടപ്പിലാക്കി വരുന്നു. സ്വാസ്ഥ്യം എന്നാൽ എല്ലാവരും സുഖമായിരിക്കട്ടെ എന്നാണ് അർത്ഥം. ക്യാൻസർ എന്ന പദം ഭയപ്പാടോടെയാണ് നാം ശ്രവിക്കുന്നത്.എന്നാൽ ശരിയായ അവബോധം ഈ ഭയത്തെ ഒഴിവാക്കുവാൻ പര്യാപ്തമാണ്.

ജീവിത ശൈലിയിൽ അനുയോജ്യമായ മാറ്റം വരുത്തി പ്രകൃതിയിലേക്ക് മടങ്ങേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു.ഇതിനായി മൺമറഞ്ഞു പോയ കൃഷിരീതികളും ജീവിതചര്യകളും ഭക്ഷണക്രമങ്ങളും തിരികെ കൊണ്ടു വരേണ്ടതുണ്ട്. കൃഷിയിടങ്ങളിലെ കീടനാശിനികളുടെ അമിത പ്രയോഗം, അന്യ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നെത്തുന്ന മാരക വിഷം അടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ, പഴ വർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം വർജിക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. ബേക്കറി സാധനങ്ങൾ, ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ്, ജംഗ് ഫുഡ്, മൈദ കൊണ്ടുള്ള വിഭവങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് വരും തലമുറയെ പിന്തിരിപ്പിക്കേണ്ടതായിട്ടുമുണ്ട്. അതിമാരകമായ ഹോർമോണുകൾ, ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ എന്നിവയുടെ പ്രയോഗത്താൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിച്ച കോഴിമാംസം, മുട്ട, പാൽ തുടങ്ങിയവയാണ് കേരളീയർ ഭക്ഷണമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. മേൽ കാരണങ്ങൾ മാരകമായ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കിയിട്ടും അവ ഉപേക്ഷിച്ച് ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ സാധനങ്ങൾ ഉല്പാദിപ്പിച്ച് ഭക്ഷിക്കുവാൻ നാം തയാറാകുന്നില്ല. വിവിധ തരം അർബുദ രോഗങ്ങളുടെ ഈറ്റില്ലമായി കേരളം മാറാൻ ഇടയായതിന്റെ കാരണവും മറ്റൊന്നല്ല. പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാത്തതും ഇലക്ട്രോണിക്,പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങളുടെ ബാഹുല്ല്യവും ഭൂമിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു. വളരെക്കാലത്തെ ശ്രമഫലമായി പുരോഗതി നേടിയെടുത്ത നമ്മുടെ ആരോഗ്യമേഖല ക്യാൻസർ പോലുള്ള മാരകരോഗങ്ങൾക്കും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾക്കും കീഴടങ്ങുന്ന അവസരത്തിൽ അതിനെതിരെ ശക്തമായി ഉണർന്ന് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടത് ഓരോപൗരന്റേയും കടമയാണ്.ക്യാൻസർ ബോധവൽക്കരണ പ്രതിരോധ നിയന്ത്രണ യജ്ഞം ജനകീയ പങ്കാളിത്തത്തോടെ പൂർത്തീകരിച്ച് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ വീണ്ടെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി നമുക്ക് സ്വന്തം കൃഷിയിടങ്ങൾകണ്ടെത്താം. വിഷ രഹിതമായ നെല്ല്, പച്ചക്കറി, പാൽ, മാംസം, മുട്ട എന്നിവ ഉൽപാദിപ്പിച്ച് ഭക്ഷിക്കാം. നമുക്കും വരും തലമുറയ്ക്കുംആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിതാവസാനംവരെ മുന്നോട്ടു പോകുവാനുള്ള അവസരം ഒരുക്കാം.

ഈ കൈപുസ്തകം ക്യാൻസർ ബോധവൽക്കരണ നിർമാർജന നിയന്ത്രണ യജ്ഞത്തിന് ഒരു മുതൽക്കൂട്ടാകും എന്ന് ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു. ഈ പ്രക്രിയയിൽ ഭാഗവാക്കാകുവാൻ നിങ്ങളെ ഓരോരുത്തരേയും ക്ഷണിക്കുന്നു, കൂടാതെ ക്യാൻസർ പോലുള്ള മാരകരോഗങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് വരാതിരിക്കട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്വാസ്ഥ്യം പദ്ധതി പത്തനംതിട്ട ജില്ലയിൽ പ്രാഥമിക ഘട്ടത്തിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന് ദേശീയ ഗ്രാമീണ ഉപജീവനമിഷനിൽ നിന്നും ഫണ്ട് അനുവദിച്ച മുൻ കുടുംബശ്രീ എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ ശ്രീമതി വത്സലാ കുമാരി ഐ. എ.എസ്. ന് ഈ അവസരത്തിൽ നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളുന്നു.

എസ്.സാബിർ ഹുസൈൻ
ജില്ലാ മിഷൻ കോ–ഓർഡിനേറ്റർ
കുടുംബശ്രീ, പത്തനംതിട്ട.

ജില്ലാ മിഷൻ ടീം

S. Sabir Hussain

District Mission Co-ordinator

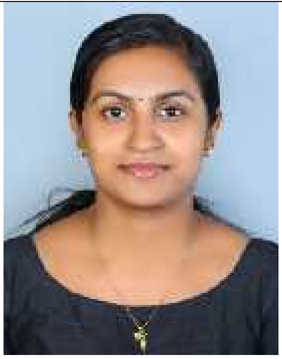
Seema. V.S **Assistant District Mission Co-ordinator**	**Suresh. P.N** **Assistant District Mission Co-ordinator**	**Anitha .K.Nair(MF)** **Assistant District Mission Co-ordinator**

Sheeba Abraham Office Secretorial Staff	Sobhu Naraynan Samagra Consultant	Elizabeth.G. Kochil Marketing Consultant	Sheeba .B.N. Balasabha Consultant

Arun.P.Rajan Social Development Consultant -MKSP	Ajith.S. M.E.Consultant	Anupa P.R Gender Consultant	Ajith Kumar.M NULM (PM)

Arun Raj D.S. DDU-GKY Consultant	Sunitha.V. NULM (PM)	Nithya Rajan MF Consultant	Deepa .S. Accountant

MKSP- BLOCK CO-ORDINATORS

			
Lincy K Baby MKSP-Block Co-Ordinator	**Bincy V. Joy** MKSP-Block Co-Ordinator	**Chithra B.S** MKSP-Block Co-Ordinator	**Manju A S** MKSP-Block Co-Ordinator

Ramya Bhaskar	**Uma R**	**Sulekha Kasim**	**Gayathri Raj**

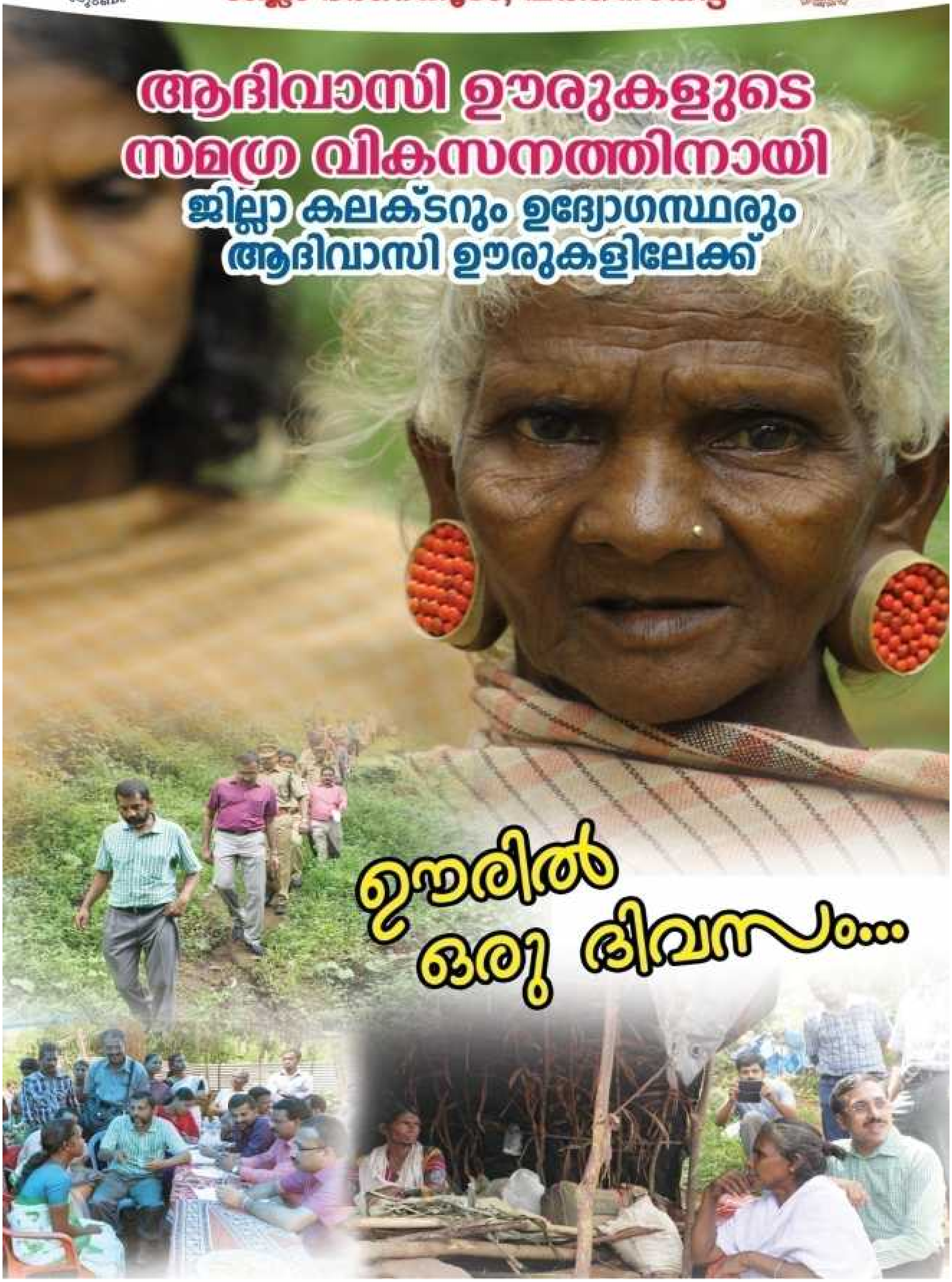
<u>DDU-GKY- Block Co-ordinators</u>

Hairunnisa Siddiq	**Rincy**	**Manjusha**	**Sreejith**	**Saramma Punnose**

SAMAGRA-Block Co-Ordinator

Unni Krishnan	**Anju s.Nair**	Rejeena ST Animator

കുടുംബശ്രീ ജില്ലാ മിഷൻ &
ജില്ലാ ഭരണകൂടം, പത്തനംതിട്ട



കുടുംബശ്രീ ജില്ലാ മിഷൻ, പത്തനംതിട്ട

കഫേ കുടുംബശ്രീ

മൗണ്ട് – ഇൻ

കുടുംബശ്രീ– ഡി.റ്റി.പി.സി

അമിനിറ്റി സെന്റർ മലയാലപ്പുഴ

കുടുംബശ്രീ മിഷന്റെ സംസ്ഥാനത്തെ ആദ്യ റെസിഡെൻഷ്യൽ ട്രെയിനിംഗ് സെന്റർ

സേവനങ്ങൾ

A/C കോൺഫറൻസ് ഹാൾ, LCD സ്ക്രീൻ സൗകര്യം
A/C ഡോർമെറ്ററി , നോൺ A/C റൂമുകൾ
കഫേ കുടുംബശ്രീ റെസ്റ്റോറന്റ്
ഔട്ട് ഡോർ കാറ്ററിംഗ് സൗകര്യം
റെസിഡെൻഷ്യൽ ട്രെയിനിംഗ് സൗകര്യങ്ങൾ

അഡ്രസ്: മൗണ്ട് –ഇൻ കുടുംബശ്രി അമിനിറ്റി സെന്റർ
പഞ്ചായത്ത് ഓഫീസിന് എതിർവശം
മലയാലപ്പുഴ

കുടുംബശ്രീ ജില്ലാ മിഷൻ, പത്തനംതിട്ട

കേരളത്തിന്റെ തനതു വിഭവങ്ങളുമായി
കഫേ കുടുംബശ്രീ – പാർക്ക് ഇൻ – ഫുഡ് കോർട്ട്

കഫേ കുടുംബശ്രീ

കേരളത്തിലെ വിവിധ കുടുംബശ്രീ കഫേ ഗ്രൂപ്പുകൾ
പ്രാദേശിക തനിമയുള്ള വിഭവങ്ങളുമായി
ഓരോ മാസവും ഭക്ഷ്യമേളകൾ

വിഭവങ്ങൾ

- കിളിക്കൂട്
- ഉന്നക്കായ
- പത്തിരി
- കായ്പോള
- മലബാർ ചിക്കൻ കറി
- ചിക്കൻഫ്രൈ
- ബട്ടൂര പാലപ്പം
- ഇടിയപ്പം
- ആട്ട പൊറോട്ട
- ദോശ
- വിവിധതരം ജ്യൂസുകൾ
- ഊണ് (വെജ് & നോൺ വെജ്)
- തലശ്ശേരി ബിരിയാണി
- ആലപ്പുഴ കരിമീൻ കറി
- ഷാപ്പ് മീൻ കറി

അഡ്രസ്സ്
പാർക്ക് ഇൻ കുടുംബശ്രീ
ഫുഡ് കോർട്ട്
എസ്.ബി.ഐ ബാങ്കിന്
സമീപം
പത്തനംതിട്ട

കുടുംബശ്രീ ജില്ലാ മിഷൻ &
ജില്ലാ ഭരണകൂടം, പത്തനംതിട്ട

insight 2015

നിർദ്ധന കുടുംബങ്ങളിലെ
പെൺകുട്ടികൾക്കായി

വ്യക്തിത്വ വികസന പരിശീലന പരിപാടി

ഇൻസൈറ്റ്

3 ദിവസ അവധിക്കാല ക്യാമ്പ്

എല്ലാ രണ്ടാം ശനിയാഴ്ചയും തുടർ പരിശീലനങ്ങൾ

കരിയർ ഗൈഡൻസ്, വ്യക്തിത്വ വികസനം,
ഇൻഫർമേഷൻ ടെക്നോളജി എന്നീ മേഖലകളിലെ
വിദഗ്ധരുടെ ക്ലാസ്സുകൾ

കുടുംബശ്രീ ജില്ലാ മിഷൻ &
ജില്ലാ ഭരണകൂടം, പത്തനംതിട്ട

Pravasi MITHRAM

പ്രവാസിമിത്രം

പ്രവാസികൾക്കൊരു കൈത്താങ്ങ്

നൽകുന്ന സേവനങ്ങൾ

- ജീറിയാട്രിക് കെയർ
- ഹെൽത്ത് കെയർ
- സൂതികശ്രീ–പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷ
- സാന്ത്വനം ആരോഗ്യ പരിശോധന
- ഈവന്റ് മാനേജ്മെന്റ്
- സംഘകൃഷി/ഫാമിംഗ്
- കെട്ടിടം – വസ്തു പരിപാലനം
- ഇ–ടിക്കറ്റിംഗ്
- ടൂർ ബുക്കിംഗ്
- സർട്ടിഫിക്കറ്റ് അറ്റസ്റ്റേഷൻ
- ഓൺലൈൻ ബില്ലിംഗ് മുതലായവ

വിലാസം
പ്രവാസിമിത്രം കാൾ സെന്റർ
പഴയ പ്രൈവറ്റ് ബസ്സ് സ്റ്റാൻഡ്, പത്തനംതിട്ട.
വെബ്സൈറ്റ്: www.pravasimithram.org
E-Mail: pravasimithram.org@gmail.com
PH:9446380080

സ്വാസ്ഥ്യം ടീം

Anupa P.R

Gender Consultant& Swasthyam District Co-Ordinator

SHEEJA BEEGUM	SINDHU T.K.	REMYA VISWAM	PRATHEEKSHA VISWAN
LEKHA SURESH	REENA LEJI	SREELATHA R.	KAVITHA P.K.
INDIRADEVI	BINDHU VINOD	SREEJA MAHESH	THANKAMANI THANKAPPAN

SHEEJA M.P.	RADHIKA UTHAMAN	AJINI S.	BINDHU LAL
HAFSA HANEEFA	JALEELA M.H.	SHEJINA .S	SABEENA BEEVI

“സ്വാസ്ഥ്യം”

സമ്പൂർണ്ണ ക്യാൻസർ ബോധവൽക്കരണ പ്രതിരോധ നിയന്ത്രണ യജ്ഞം

ദാരിദ്ര്യ നിർമ്മാർജ്ജനവും സ്ത്രീ ശാക്തീകരണവും മുൻ നിർത്തി സംസ്ഥാന സർക്കാർ ആരംഭിച്ച കുടുംബശ്രീ 41.5 ലക്ഷം സ്ത്രീകളുടെ ബൃഹത്തായ ഒരു ശൃംഖലയായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു. കുടുംബശ്രീ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സ്ത്രീകളുടെ സാമ്പത്തിക ഉന്നമനത്തിനായി പ്രവർത്തി

ക്കുന്നതോടൊപ്പം സാമൂഹ്യ വികസനമേഖലയിലും ഊർജ്ജസ്വലമാണ്. സാമൂഹ്യവികസനത്തിനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന പ്രധാനകാരണമാണ് രോഗങ്ങൾ. അവയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതും ചികിത്സയ്ക്കായി സാമ്പത്തികം വളരെയധികം കണ്ടെത്തേണ്ടതുമായ രോഗമാണ് ക്യാൻസർ. മൂന്നു പതിറ്റാണ്ടുകളിലേറെയായി ക്യാൻസർ നിയന്ത്രണ പ്രതിരോധ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന തിരുവനന്തപുരം റീജിയണൽ ക്യാൻസർ സെന്ററും കുടുംബശ്രീയും സംയുക്തമായി ദേശീയ ഗ്രാമീണ ഉപജീവനമിഷന്റെ സാമ്പത്തിക സഹായത്തോടെ 'സമ്പൂർണ്ണ ക്യാൻസർ ബോധവൽക്കരണ പ്രതിരോധ – നിയന്ത്രണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സംസ്ഥാനതലത്തിൽ ലോക അർബുദ ദിനമായ 2015 ഫെബ്രുവരി 4 ന് തുടക്കം കുറിക്കുകയുണ്ടായി. 'സ്വാസ്ഥ്യം' എന്ന പേരിൽ സംസ്ഥാനതലത്തിൽ ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ പദ്ധതിയുടെ പ്രാരംഭഘട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കാൻ പത്തനംതിട്ട ജില്ലയെയാണ് തെരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നത്. പത്തനംതിട്ട ജില്ലയിലെ ഒന്നര ലക്ഷം വരുന്ന അയൽക്കൂട്ട അംഗങ്ങളിലൂടെയാണ് ഈ പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുന്നത്.

കേരളത്തിൽ ഓരോ വർഷവും 50000 പേർക്ക് ക്യാൻസർ രോഗം കണ്ടെത്തുന്നുണ്ട്. പാരിസ്ഥിതിക മാലിന്യങ്ങൾ, ജീവിതശൈലി തുടങ്ങി നിരവധി കാരണങ്ങൾ ക്യാൻസറിലേക്ക് നയിക്കുന്നുണ്ട്. സ്ത്രീകളിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത് സ്തനാർബുദം, ഗർഭാശയഗള ക്യാൻസർ, വായ്ക്കകത്തുള്ള ക്യാൻസർ എന്നിവയാണ്. പുരുഷന്മാരിൽ വായ്ക്കകത്തുള്ള ക്യാൻസറും ശ്വാസകോശ ക്യാൻസറും കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. ബോധവൽക്കരണത്തിലൂടെ ക്യാൻസർ രോഗം തടയാവുന്നതും ആരംഭദശയിൽ കണ്ടുപിടിച്ച് ചികിത്സിക്കാവുന്നതുമാണ്. രോഗം മൂർച്ഛിച്ച രോഗികൾക്ക് പാലിയേറ്റീവ് കെയറിലൂടെ ശിഷ്ട ജീവിതം വേദനാരഹിതമാക്കുന്നതിനും സാധിക്കും. ക്യാൻസർ പ്രതിരോധിക്കേണ്ടതും നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കേണ്ടതും കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യമാണ് എന്ന വലിയ സന്ദേശമാണ് സ്വാസ്ഥ്യം പദ്ധതി നൽകുന്നത്. ജില്ലയിലെ എല്ലാ ഭാഗത്തും ക്യാൻസർ പ്രതിരോധ നിയന്ത്രണ നടപടികൾ ആവിഷ്കരിച്ച് നടപ്പിലാക്കുവാനും ജില്ലയിലെ ജനങ്ങളിൽ ക്യാൻസർ ബാധിച്ചവരുടെ സെൻസസ് തയ്യാറാക്കി ജില്ലാതല ഡയറക്ടറി തയ്യാറാക്കുവാനും ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നു.

ക്യാൻസറും കാരണങ്ങളും

അനിയന്ത്രിതമായ കോശവിഭജനംമൂലമുള്ള മുഴകളാണ് ക്യാൻസർ. ശരീരത്തിന്റെ ഏതുഭാഗത്തും ക്യാൻസർ ബാധിക്കാം.

1. 1/3 ക്യാൻസർ പാരമ്പര്യം ആണ്
2. 1/3 ജീവിതശൈലിയിൽവന്ന മാറ്റം മൂലം ഉണ്ടാകാം
3. 1/3 ഒക്കുപ്പേഷണൽ ക്യാൻസർ അഥവാ ജോലി സംബന്ധമായിട്ടുള്ളത്

കാരണങ്ങൾ

1. പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം(വായിലെ ക്യാൻസർ,ശ്വാസകോശ ക്യാൻസർ)
2. മദ്യപാനം (അന്നനാള ക്യാൻസർ, കരളിലെ ക്യാൻസർ)
3. അമിത കൊഴുപ്പു കലർന്നതും വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ (സ്തനങ്ങളിലെ ക്യാൻസർ, കുടലിലെ ക്യാൻസർ)
4. ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിറത്തിനും മണത്തിനും രുചി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ചേർക്കുന്ന കൃത്രിമമായ രാസവസ്തുക്കൾ
5. പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കീടനാശിനികൾ.
6. ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി വൈറസ് അണുബാധയും, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് സി വൈറസ് അണുബാധയും
7. പാരിസ്ഥിതിക കാരണങ്ങൾ (വായുമലിനീകരണം, ജലമലിനീകരണം, റേഡിയേഷൻ) മുതലായവ

8. ജോലി സംബന്ധമായി ക്യാൻസർ പിടിപെടുന്നവ.(കീടനാശിനി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർ, കളറിംഗ്, മൈനിംഗ്, റേഡിയേഷൻ തുടങ്ങിയ ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർ)

ക്യാൻസറിന്റെ സൂചനകൾ

1. ഉണങ്ങാത്ത വൃണങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് വായിൽ
2. ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മുഴകളും തടിപ്പും, പ്രത്യേകിച്ച് സ്ത്രീകളുടെ സ്തനങ്ങളിൽ.
3. മുലഞെട്ടിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം
4. തുടർച്ചയായുള്ള ശബ്ദമടപ്പും, ചുമയും (പുകവലിക്കാരിൽ)
5. തുടരെത്തുടരെയുള്ള ദഹനക്കേട്, വയറുകടി, വയറുകടി ഇല്ലത്തപ്പോഴുള്ള വേദന, ആഹാരം ഇറക്കാൻ ഉള്ള പ്രയാസം
6. അസാധാരണവും ആവർത്തിച്ചുമുള്ള രക്ത സ്രാവം(പ്രത്യേകിച്ച് ശാരീരിക ബന്ധത്തിന് ശേഷവും മാസക്കുളി നിലച്ച സ്ത്രീകളിലും)
7. സാധാരണയിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി മലമൂത്ര വിസർജനത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ(രക്തം,പഴുപ്പ് മുതലായവ)
8 മറുക്, കാക്കപ്പുള്ളി, അരിമ്പാറ തുടങ്ങിയവയുടെ വലിപ്പത്തിലും, നിറത്തിലും ഉണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനം (ഈ ലക്ഷണം ഏതെങ്കിലും ചികിത്സയ്ക്ക് ശേഷവും പതിനഞ്ച് ദിവസത്തിൽ കൂടുതലായി കാണുകയാണെങ്കിൽ)

വിവിധയിനം ക്യാൻസറുകൾ

1. വായിലെ ക്യാൻസർ
2. ഗർഭാശയ ഗള ക്യാൻസർ
3. സ്തനാർബുദം
4. തൈറോയിഡ് ക്യാൻസർ
5. ശ്വാസകോശ ക്യാൻസർ
6. വൻകുടലിലെ ക്യാൻസർ
7. പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ക്യാൻസർ
8. അസ്ഥികളിലെ ക്യാൻസർ
9. ത്വക്കിലെ ക്യാൻസർ
10. തലച്ചോറിലെ ക്യാൻസർ
11. അന്നനാളത്തിലെ ക്യാൻസർ

I.വായിലെ ക്യാൻസർ (രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ)

വായിലെ ക്യാൻസർ ഏറിയ പങ്കും ദേവനയില്ലാത്ത ചെറുവൃണമായാണ് ആരംഭിക്കുക. പുരുഷൻമാരിൽ കാണുന്ന ഒരു പ്രധാന ക്യാൻസറാണ് വായിലെ ക്യാൻസർ. വായിൽ ക്യാൻസർ ബാധിക്കുന്നതിന് മുൻപ് തന്നെ വായിൽ രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടു വരുന്നു. പുകയില മുറുക്കുന്നവർ, പാൻ മസാല ഉപയോഗിക്കുന്നവർ, പുക വലിക്കുന്നവർ, മദ്യപാനികൾ, എന്നിവരിലാണ് വായിലെ ക്യാൻസർ അധികവും കാണപ്പെടുന്നത്. പരിശീലനം ലഭിച്ച ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ ക്കൊണ്ട് ഇടയ്ക്കിടെ വായ പരിശോധന നടത്തുന്നത് വായിലെ ക്യാൻസർ നേരത്തേ കണ്ടുപിടിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. സ്വന്തം വായിക്കകത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ സ്വയം കണ്ണാടിയിൽ വായ പരിശോധിച്ച് മനസ്സിലാക്കാം

വായിലെ ക്യാൻസറിന്റെ മുന്നോടികൾ

1. **ലൂക്കോപ്ലാക്കിയ** :- തുടച്ചു നീക്കാൻ സാധിക്കാത്തതും വ്യക്തമായ അരികുകളോട് കൂടിയ തുമായ വെളുത്ത പാടയെ ലൂക്കോപ്ലാക്കിയ എന്നുപറയുന്നു.വായിലെ വെള്ളപ്പാടുകളുടെ മാറ്റങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ചും കൂടുതൽ തടിക്കുക, വെള്ളനിറം കൂടുതലാക്കുക, നടുവിലോ, വശ ങ്ങളിലോ വൃണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുക, കൂടുതൽ എരിവ് അനുഭവപ്പെടുക എന്നീമാറ്റങ്ങൾ ക്യാൻസറിലേക്കുള്ള പരിവർത്തനമാകാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്
2. **അൾസറേറ്റഡ് ലൂക്കോപ്ലാക്കിയ** :- വെള്ളയും ചുവപ്പും ഇട കലർന്ന് വായിൽ കാണപ്പെ ടുന്ന പാടുകൾ ആണ് ഇവ. ലൂക്കോപ്ലാക്കിയയേക്കാൾ അപകടകാരിയാണ്. നിറവ്യത്യാസ ങ്ങൾ കണ്ടാൽ ബയോപ്സി പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകണം.
3. **ഓറൽ സബ്മ്യൂക്കസ് ഫൈബ്രോസിസ്** :-വായ മുഴുവൻ ബാധിക്കുന്ന ഈ രോഗ ത്തിന്റെ ആരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ സ്തരിത കലയുടെ നിറവ്യത്യാസം, എരിവുള്ള ആഹാരം കഴി ക്കാനുള്ള പ്രയാസം, നാവിന്റെ പ്രതലത്തിലെ പരുപരുപ്പ് നഷ്ടപ്പെട്ട് ചുണ്ടും കവിളും നാവും വിളറി വെളുക്കുക, ക്രമേണ കവിളിന്റ മൃദുത്വം നഷ്ടപ്പെട്ട് വായ തുറക്കാൻ വിഷമിക്കുക, നാക്ക് പുറത്തേക്ക് നീട്ടാൻ കഴിയാതെ വരിക, ചിലർക്ക് ചില അക്ഷരങ്ങൾ ഉച്ചരിക്കാൻ പ്രയാസം നേരിടുക.
4. **എറിത്രോപ്ലാക്കിയ** :- വായിൽ ചുവന്ന വെൽവെറ്റ് രൂപത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന പാടുകളാണ് എറിത്രോപ്ലാക്കിയ. നിറവ്യത്യാസം കണ്ടാൽ ബയോപ്സി പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകണം
5. **കൂർത്ത പല്ലുകൾ, വെപ്പുപല്ലുകൾ എന്നിവയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന വൃണങ്ങൾ**.:- കൂർത്ത പല്ലുകൾ, വെപ്പുപല്ലുകൾ, എന്നിവയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന വൃണങ്ങളെ “ട്രോമാറ്റിക്” എന്നു പറയുന്നു. ക്ഷതം, ഉരസൽ നിമിത്തം ഉണ്ടാകുന്ന വൃണങ്ങൾ ഒരു മാസത്തിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടുനിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. വൃണത്തിന് കാരണമായ കൂർത്ത പല്ലുകൾ എടുത്തു കളയുകയോ, രാകുകയോ ചെയ്തതിന് ശേഷം മരുന്നുകൾ കഴിച്ച് രണ്ട് ആഴ്ചക്കുള്ളിൽ വൃണം ഉണങ്ങണം. ഇപ്രകാരം ഉണങ്ങാതെ വന്നാൽ ബയോപ്സി പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകണം

ലക്ഷണങ്ങൾ

1. വായിൽ കണ്ടു വരുന്ന വെളുത്ത പാടുകൾ കൂടുതൽ തടിക്കുക, വെള്ള നിറം കൂടുതലാകൂക, നടുവിലോ വശങ്ങളിലോ വൃണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുക, വായിൽ കൂടുതൽ എരിവ് അനുഭവപ്പെടുക
2. സ്തരിത കലയുടെ നിറവ്യത്യാസവും, നാവിന്റെ പ്രതലത്തിൽ പരുപരുപ്പ് നഷ്ടപ്പെട്ട് ചുണ്ടും കവിളും നാവും വിളറി വെളുക്കുകയും, കാലക്രമേണ കവിളിന്റെ മൃദുത്വം നഷ്ടപ്പെട്ട് വായ തുറക്കാൻ വിഷമിക്കുകയും നാവ് പുറത്തേക്ക് നീട്ടാൻ കഴിയാതാവുകയും ചെയ്യുന്നു.
3. കൂർത്ത പല്ലുകളിൽ നിന്നും കൃത്രിമ പല്ലുകളിൽ നിന്നും അവയുടെ ക്ഷതംകൊണ്ട് ഉണ്ടാ കുന്ന വൃണങ്ങൾ ഒരു മാസത്തിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടു നിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് ക്യാൻസ റിന്റെലക്ഷണങ്ങളാവാം.
4. രോഗം മൂർച്ചിക്കുമ്പോൾ വേദനയും കഴുത്തിൽ കഴലവേദന എന്നീ ലക്ഷണവും ഉണ്ടാകുന്നു. ആഹാരം കഴിക്കാൻ പ്രയാസം, സംസാരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്, രക്തസ്രാവം എന്നിവ ഉണ്ടാകു ന്നു.

വായിലെ ക്യാൻസറിന്റെ കാരണങ്ങൾ

1. പുകയില കൂട്ടിയുള്ള മുറുക്ക്
2. കൂർത്ത പല്ലുകളിൽ നിന്നോ, നിർമ്മിത ദന്തങ്ങളിൽ നിന്നോ ഉണ്ടാകുന്ന നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ക്ഷതങ്ങൾ
3. ആഹാരത്തിൽ പോഷകങ്ങളുടെ കുറവ്
4. ദന്ത ശുചിത്വമില്ലായ്മ, ചിലതരം അണുബാധ
5. പുകവലി, പാൻമസാല, മദ്യപാനം എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം

മേൽ പറഞ്ഞ കാരണങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഇല്ലാതെയും ചുരുക്കം ചിലരിൽ ക്യാൻസർ ഉണ്ടാകുന്നു.

രോഗ നിർണ്ണയം

കൃത്യമായ വായ പരിശോധനയിലൂടെ ഈ രോഗം കണ്ടുപിടുക്കാം. ദശയെടുത്ത് പരിശോധിക്കുന്ന തിലൂടെ ഈ രോഗം നിർണ്ണയിക്കാം. **X-ray, CT scan, MRI scan**എന്നിവ ഈ രോഗത്തിന്റെ വ്യാപ്തി അളക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

ചികിത്സാ രീതികൾ

ചികിത്സയുടെ ഒന്നാംഘട്ടം ബയോപ്സിയാണ്. വായിലെ ക്യാൻസർ വ്യണങ്ങൾ ആണെങ്കിൽ ശസ്ത്രക്രിയ റേഡിയേഷൻ, ഓപ്പറേഷൻ എന്നീ ചികിത്സാരീതികൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഈ ചികിത്സാ രീതിയിലൂടെ ഇവ പൂർണ്ണമായി സുഖപ്പെടുത്താൻ കഴിയും.

II.ഗർഭാശയഗള ക്യാൻസർ

സ്ത്രീകളുടെ ഗർഭാശയഗളത്തിലാണ് ഈ രോഗം കണ്ടുവരുന്നത്. കേരളത്തിലെ സ്ത്രീകളിൽ ഏറ്റവും അധികം കണ്ടുവരുന്ന ക്യാൻസറുകളിൽ ഒന്നാണ് ഇത്. സ്തനാർബുദം കഴിഞ്ഞാൽ സ്ത്രീകളിൽ പ്രധാനമായും കണ്ടുവരുന്ന ക്യാൻസറാണ് ഗർഭാശയ ഗള ക്യാൻസർ. ഇത് വളരെ നേരത്തേ കണ്ടുപിടിക്കാവുന്നതും ചികിത്സിച്ചാൽ പരിപൂർണ്ണമായി സുഖപ്പെടുത്താവുന്നതുമാണ്. ഗർഭാശയ ഗള ക്യാൻസറിന് പ്രധാന കാരണം ഹ്യൂമൻ പാപ്പിലോമ വൈറസ് ഇൻഫെക്ഷൻ ആണ്.

കാരണങ്ങൾ

ചെറുപ്രായത്തിൽ ആരംഭിക്കുന്ന ലൈംഗിക ബന്ധം, ചെറുപ്രായത്തിലുള്ള ഗർഭധാരണം, തുടരെ ത്തുടരെയുള്ള പ്രസവങ്ങൾ, ലൈഗിക അവയവങ്ങളുടെ ശുചിത്വമില്ലായ്മ, ഒന്നിലധികം ലൈംഗിക പങ്കാളികൾ മേൽപ്പറഞ്ഞവ ഉള്ളവരിൽ ഈ ക്യാൻസറിന് കാരണമായ ഹ്യൂമൻ പാപ്പിലോമ വൈറസ് അണുബാധ കൂടുതലാണ്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

1. സാധാരണ മാസക്കുളി സമയം അല്ലതെ രക്തംപോക്ക്
2. ചുവന്ന നിറം കലർന്ന ചീഞ്ഞമണത്തോട് കൂടിയ വെള്ളപോക്ക്
3. ക്ഷീണം, വിളർച്ച
4. അടിവയറ് വേദന
5. മൂത്രത്തിലുടെയും മലത്തിലൂടെയുമുള്ള രക്തസ്രാവം

കണ്ടെത്തൽ : പാപ്സ്മിയർ ടെസ്റ്റ്

1. ഗർഭാശയഗള ക്യാൻസർ തുടങ്ങുന്നതിന് പത്തോ പതിനഞ്ചോ വർഷം മുമ്പ് ക്യാൻസറിന് മുന്നോടിയായ കോശമാറ്റങ്ങൾ ഗർഭാശയ മുഖത്ത് കാണപ്പെടുന്നു. ഇത് “പാപ്സ്മിയർ” പരി ശോധനയിലൂടെ വളരെ മുൻപ് തന്നെ കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കുന്നു.

2. തുടക്കത്തിൽ തന്നെ ഈ രോഗത്തെ ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാവുന്നതാണ്.
3. മുപ്പത് വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്രായമുള്ള വിവാഹിതരായ എല്ലാ സ്ത്രീകളും "പാപ്സ്മിയർ" പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാകേണ്ടതാണ്.
4. വേദനയില്ലാത്തതും ചിലവ് കുറഞ്ഞതുമായ ചെറിയ ഒരു പരിശോധനയിലൂടെ ഗർഭാശയ ഗള ക്യാൻസർ നിർണ്ണയം നടത്താവുന്നതാണ്.
5. കുത്തിവെപ്പോ മയക്കുമരുന്നോ ആവശ്യമില്ല, രക്ത സ്രാവമോ മറ്റു പ്രയാസങ്ങളോ ഉണ്ടാകുന്നില്ല.
6. ഒരു മിനിറ്റിൽ പരിശോധന കഴിയുന്നു, ഏതെങ്കിലും കുഴപ്പമുള്ളവർക്ക് ഉടൻ ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയരാകാവുന്നതാണ്.
7. ചിലവ് വളരെ കുറവാണ്.

പാപ്സ്മിയർ ടെസ്റ്റിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

1. രോഗിക്ക് ക്യാൻസർ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് കണ്ടുപിടിച്ച് ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സിച്ച് സുഖപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്നു.
2. 10 വർഷം കഴിഞ്ഞ് ക്യാൻസർ വരാൻ സാധ്യത ഉണ്ടെങ്കിൽ മരുന്നു കൊണ്ട് ഇതിനെ തടയാൻ കഴിയും
3. പല ഗുഹ്യരോഗങ്ങൾ, അണുക്കൾ പരത്തുന്ന രോഗങ്ങൾ, വളർച്ചകൾ, ട്യൂമറുകൾ ഇവ കണ്ടുപിടിച്ച് ചികിത്സിക്കാൻ കഴിയും.

ആരെല്ലാം ഈ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാകണം

30 വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്രായമുള്ള വിവാഹിതരായ എല്ലാ സ്ത്രീകളും ഈ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാകേണ്ടതാണ്. കൂടാതെ അമിതമായ വെള്ളപോക്ക്, രക്തം കലർന്ന വെള്ളപോക്ക്, സംഭോഗത്തിന് ശേഷമുള്ള രക്ത സ്രാവം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളുള്ള എല്ലാ സ്ത്രീകളും പാപ്സ്മിയർ പരിശോധന നടത്തേണ്ടതാണ്.

ചികിത്സ

1. ഗർഭാശയഗള ക്യാൻസറിന്റ മുന്നോടിയായി ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്ക് ശസ്ത്രക്രിയയോ, റേഡിയേഷൻ ചികിത്സയോ നൽകാവുന്നതാണ്.
2. ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥലത്ത് മാത്രമുണ്ടാകുന്ന അർബുദ വളർച്ചയ്ക്ക് റേഡിയേഷൻ ചികിത്സയോ, ഓപ്പറേഷനോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
3. സ്റ്റേജ്– 1 –(തുടക്കം) ഗർഭാശയം മാത്രം നീക്കം ചെയ്യുന്നു.(ലീപ്പ്)
4. സ്റ്റേജ്– 1 –(വ്യാപിച്ചത്) ഗർഭാശയം മുഴുവനായി നീക്കം ചെയ്യൽ അല്ലെങ്കിൽ റേഡിയേഷൻ ചികിത്സ
5. സ്റ്റേജ്– 2,3, റേഡിയേഷനോടൊപ്പം മരുന്നു കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സയുമാണ് (കീമോതെറാപ്പി) ഈ ഘട്ടത്തിൽ നൽകുന്നു.
6. സ്റ്റേജ് –4 – സാന്ത്വന ചികിത്സയുടെ ഭാഗമായ റേഡിയേഷനും മരുന്നു കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സയും മാത്രമേ ഈ ഘട്ടത്തിൽ ചെയ്യുവാൻ പറ്റുകയുള്ളു

പാർശ്വഫലങ്ങൾ

റേഡിയേഷൻ ചികിത്സയുടേയും കീമോതെറാപ്പിയുടേയും പാർശ്വഫലങ്ങൾ വിളർച്ച, തളർച്ച, നീർവീക്കം, വയറിളക്കം, രക്തംപോക്ക്, കൃത്രിമആർത്തവ വിരാമം, ഛർദ്ദി, മുടി കൊഴിച്ചിൽ എന്നിവയാണ്.

കോൾപോസ്ക്കോപ്പി

1. ഗർഭാശയഗളത്തെ സൂക്ഷ്മ ദർശിനി ഉപയോഗിച്ച് പതിനഞ്ച് മടങ്ങ് വലിപ്പത്തിൽ കാണാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പരിശോധനയാണിത്. ഇത് വഴി ഗർഭാശയഗളത്തിൽ ക്യാൻസറിന്റെ മാറ്റ ങ്ങൾ അറിയാൻ സാധിക്കുന്നു.
2. എം.ആർ.ഐ., സിസ്ടോസ്ക്കോപ്പി, സിടി സ്ക്കാൻ എന്നീ പരിശോധനയും ക്യാൻസർ രോഗ നിർണ്ണയത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

III.സ്തനാർബുദം

സ്തനങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നതും വളരെപ്പെട്ടന്ന് സമീപ കോശങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിക്കുന്നതുമായ അർബുദമാണ് സ്തനാർബുദം. കേരളത്തിലെ സ്ത്രീകളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്ന രോഗ മാണിത്. വളരെ നേരത്തേ കണ്ടുപിടിച്ചാൽ ചെറിയ ക്യാൻസർ മുഴകൾ മാത്രം നീക്കംചെയ്യാം സ്തനം മുഴുവൻ നീക്കം ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യം വരുന്നില്ല. കൂറച്ച് വലുതായ ക്യാൻസറിന് സ്തനം മുഴുവൻ നീക്കം ചെയ്യേണ്ടി വരുന്നു. സ്തനാർബുദം ശ്രദ്ധിക്കാതിരുന്നാൽ പെട്ടന്ന് മരണം വരെ സംഭവിക്കാം.

ലക്ഷണങ്ങൾ

സ്തനത്തിലുണ്ടാകുന്ന മുഴകൾ, കല്ലിപ്പ്, സ്തനഞെട്ടിൽ നിന്നുള്ള സ്രവം,സ്തനത്തിന്റ മുകളിലുള്ള ചർമ്മം കട്ടപിടിക്കുകയും സ്തനവുമായി ഒട്ടുകയും ചെയ്യുക സ്തനഞെട്ട് ഉള്ളിലേക്ക് വലിയുക, ഇവയൊക്കെ ചുരുക്കം ചിലരിൽ സ്തനാർബുദത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാവാം. പരിശീലനം സിദ്ധിച്ച ഡോക്ടറെക്കൊണ്ടുള്ള സ്തനപരിശോധന, സ്വയം സ്തന പരിശാധന എന്നീ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ സ്തനത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കാം. മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടാൽ അവ ക്യാൻസറാണോ എന്ന് കണ്ടുപിടി ക്കാൻ അൾട്രാ സൗണ്ട്സ്ക്കാൻ, മാമോഗ്രാഫി.,എഫ് .എൻ.എ.സി., ബയോപ്സി എം.ആർ.ഐ. സ്ക്കാൻ എന്നീ പരിശോധനകൾ കൊണ്ട് സാധിക്കും

പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാകേണ്ടവർ

1. രക്തബന്ധുക്കൾക്ക് സ്തനാർബുദം വന്നിട്ടുള്ളവർ
2. അവിവാഹിതർ, വൈകി വിവാഹം കഴിക്കുന്നവർ, കുട്ടികൾ ഇല്ലാത്തവർ, ആദ്യപ്രസവം വളരെ വൈകുന്നവർ, മുലയൂട്ടാത്ത അമ്മമാർ.
3. നേരത്തേ ആർത്തവം തുടങ്ങിയവർ, വളരെ താമസിച്ച് ആർത്തവം നിലച്ചവർ, 55 വയസ്സിന് ശേഷം അമിതമായി ഹോർമോൺ കഴിക്കുന്നവർ.
4. അമിതവണ്ണമുള്ളവർ, മൃഗക്കൊഴുപ്പ് കഴിക്കുന്നവർ, സ്തനങ്ങളിൽ ക്യാൻസർ അല്ലാത്ത ചില തരം മുഴകൾ ഉള്ളവർ

രോഗ നിർണ്ണയം

1. സ്വയം സ്തന പരിശോധന
2. പരിശീലനം സിദ്ധിച്ച ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെക്കൊണ്ടുള്ള പരിശോധന
3. ഡോക്ടറെക്കൊണ്ടുള്ള പരിശോധന
4. മാമോഗ്രാഫി, എഫ്.എൻ.എ. സി., ബയോപ്സി

സ്വയം സ്തന പരിശോധന

- ഇരുപത് വയസ്സ് കഴിഞ്ഞാൽ മാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ സ്വയം സ്തന പരിശോധന നടത്തുക.

- ആർത്തവം തുടങ്ങി 10 ദിവസത്തിന് ശേഷം പരിശോധന നടത്തുക.(ആർത്തവ സമയത്ത് ഹോർമോണുകളുടെ വ്യതിയാനം നിമിത്തം സ്തനങ്ങളിൽ വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് മുഴ യായി തെറ്റിദ്ധരിക്കാൻ സാദ്ധ്യത കൂടുതലാണ്.
- ആർത്തവം നിലച്ചാൽ മാസത്തിൽ ഒരു നിശ്ചിത തീയതിയിൽ പരിശോധന നടത്തണം
- സ്തനത്തിന്റ ആകൃതിയിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ, തൊലിപ്പുറത്തുള്ള മാറ്റങ്ങൾ,മുഴകളോ തടിപ്പോ എന്നിവ ഉണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.
- മുലഞെട്ടിൽ നിന്ന് രക്ത സ്രാവം ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.

പരിശോധനാരീതി

ഇരുപത് വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർ മാസത്തിലൊരിക്കൽ സ്വയം സ്തന പരിശേധന നടത്തണം സ്തന പരി ശോധന നിന്നുകൊണ്ടോ കിടന്നുകൊണ്ടോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. കണ്ണാടിയുടെ മുൻപിൽ നിന്ന് ഇരു കൈകളും അരക്കെട്ടിൽ വയ്ക്കുക. സ്തനങ്ങൾ ഒരേനിലയിൽ ആണോ എന്നും ത്വക്കിന് എന്തെ ങ്കിലും മാറ്റങ്ങളോ, തടിപ്പുകളോ, ഞൊറികളോ ഉണ്ടോ എന്നും നിരീക്ഷിക്കുക. ത്വക്കിന് നിറവ്യത്യാ സം, സ്തനഞെട്ട് ഉൾവലിയൽ, സ്തന ഞെട്ടിൽ മൃദുവായി അമർത്തി എന്തെങ്കിലും സ്രാവം വരു ന്നുണ്ടോ എന്നും നോക്കുക.

കിടന്ന ശേഷം എണ്ണയോ സോപ്പോ പുരട്ടി വിരലുകളുടെ ഉൾവശം കൊണ്ട് സ്തനം പരിശോധിക്കുക. ഇടത് സ്തനം പരിശോധിക്കുമ്പോൾ ഇടതുകൈ ഉയർത്തി തലയുടെ പിന്നിൽ വയ്ക്കണം. പിന്നീട് വലതുകൈയിലെ വിരലുകളുടെ ഉൾവശം കൊണ്ട് വൃത്താകൃതിയിൽ സ്തന ങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക. കക്ഷവും കക്ഷത്തോട് ചേർന്നുള്ള ഭാഗവും പരിശോധിക്കണം.ഇടതു തോളിനടിയിൽ തലയിണ വെച്ച് ഇടതുകൈ പൊക്കി വലതു കൈകൊണ്ട് ഇടത്തേസ്തനവും വല തു തോളിനടിയിൽ തലയിണവെച്ച് വലതുകൈപൊക്കി ഇടതു കൈ കൊണ്ട് വലത്തേ സ്തനവും പരിശാധിക്കുക. പരിശോധനയിൽ എന്തെങ്കിലും അസാധാരണമായി കണ്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ഒരു ഡോക്ടറെ കണ്ട് ക്യാൻസർ അല്ല എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

മാമോഗ്രാഫി

സ്തനങ്ങളുടെ എക്സ്റേ പരിശോധനയാണ് മാമോഗ്രാഫി എന്ന് എറയുന്നത്. ഈ പരിശോധനയ്ക്ക് വേണ്ടി പ്രത്യേകതരം ഉപകരണങ്ങളും പ്രത്യേകതരം ഫിലിമുകളും ഉപയോഗിക്കുന്നു. തീഷ്ണത കുറഞ്ഞ എക്സ്റേ പരിശോധനയാണ് ഇത്. ചെറിയ മുഴകളോ മറ്റ് വ്യത്യാസങ്ങളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഈ പരിശോധനയിലൂടെ കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധിക്കും

കുത്തിയെടുത്ത് പരിശോധന

എഫ്.എൻ.എ.സി. (ഫൈൻ നീഡിൽ ആസ്പിരേഷൻ സൈറ്റോളജി)

മുഴകളുടെ പരിശോധനയ്ക്കാണ് ഫൈൻ നീഡിൽ ആസ്പിരേഷൻ സൈറ്റോളജി എന്ന് പറയുനത്. സൂചി കൊണ്ട് സ്തനമുഴകളിൽ നിന്ന് കോശങ്ങൾ എടുത്ത് സൂക്ഷ്മ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാ ക്കുന്ന പരിശാധനയാണിത്.ഏറ്റവും വേഗത്തിൽ ചെയ്യാവുന്ന ഈ പരിശോധനയിലൂടെ സ്തനങ്ങ ളിൽ കാണുന്ന മുഴകൾ സാധാരണ മുഴകളാണോ അതോ ക്യാൻസർ സംബന്ധമായ മുഴകൾ ആണോ എന്ന് ഒരു പരിധി വരെ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും.

സ്തനാർബുദം നിയന്ത്രിക്കാൻ

1. യഥാർത്ഥ സമയത്തുള്ള സ്തന പരിശോധന
2. ഹോർമോൺ വ്യതിയാനത്തിന് കാരണമാകുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
3. അമ്മമാർ നവജാത ശിശുക്കൾക്ക് കൃത്യമായി മുലയൂട്ടുക

4. സ്ത്രീകൾ ശരീരഭാരം കുറയക്കാനുള്ള വ്യായാമം ശീലമാക്കുക
5. പഴവർഗ്ഗങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും ഭക്ഷണത്തിൽ ധാരാളം ഉൾപ്പെടുത്തുക.
6. കൊഴുപ്പിന്റെ അംശം കുറയ്ക്കുകയും, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് സംസ്ക്കാരം നിർത്തലാക്കുകയും ചെയ്യുക.

IV .തൈറോയിഡ് ക്യാൻസർ

സ്ത്രീകളിൽ വളരെക്കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്ന മറ്റൊരു ക്യാൻസറാണ് തൈറോയിഡ് ക്യാൻസർ. തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയിൽ വളരുന്ന അസാധാരണമായ കോശ വളർച്ചയാണ് തൈറോയിഡ് ക്യാൻസറിന് കാരണം. തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥി പെട്ടന്ന് കട്ടിപിടിക്കുകയും കഴുത്തിൽ മറ്റു ചില മുഴ കൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്താൽ ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടതാണ്. ഏകദേശം 1600 ആൾക്കാർ ഈ രോഗം മൂലം വർഷം തോറും മരിക്കുന്നു. ചെറിയ പ്രായത്തിൽ നെഞ്ചിനോ തലയ്ക്കോ കഴുത്തിനോ ക്യാൻസർ വന്നതിന് ശേഷം റേഡിയേഷൻ നൽകിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ തൈറോയിഡ് ക്യാൻസർ വരാൻ സാദ്ധ്യത കൂടുതലാണ്. 5 മുതൽ 40 വരെ പ്രായമുള്ളവരിലാണ് ഈ രോഗം കൂടുതലായി കണ്ടുവരു ന്നത്. തൈറോയിഡ് ക്യാൻസർ പ്രധാനമായും രണ്ട് വിധമാണ് ഉള്ളത്.പാപ്പിലറി കാർസിനോമയും, ഫോളിക്കുലർ കാർസിനോമയും. .സാധാരണയായി 75 %വും പാപ്പിലറി കാർസിനോമയാണ് കാണ പ്പെടുന്നത്. പാപ്പിലറി കാർസിനോമ കഴുത്തിലെ കശേരുക്കളിൽ ബാധിക്കുകയും പിന്നീട് ശരീര ത്തിന്റെ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഫോളിക്കുലർ കാർസിനോമ കഴുത്തിലെ എല്ലിനേയും പിന്നീട് ശ്വാസകോശത്തേയും ബാധിക്കുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

1. കഴുത്തിൽ നിന്ന് തുടങ്ങുന്ന വേദന ചെവിയുടെ വശങ്ങളിലേക്ക് ബാധിക്കുന്നു.
2. വിഴുങ്ങുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്.
3. തൊണ്ടയിൽ കരകരപ്പ്
4. ശ്വസിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
5. വരണ്ട ചുമ
6. കടുത്ത പനി
7. കണ്ണുകൾ ചുമക്കുക
8. ശരീര ഭാരം കുറയുക

കണ്ടെത്താനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. തൊട്ടു നോക്കി കണ്ടുപിടിക്കുക
2. നീഡിൽ ബയോപ്സി (കുത്തിയെടുത്ത് പരിശോധിക്കുക)
3. സി.ടി.സ്കാൻ
4. എം.ആർ.ഐ.
5. റേഡിയോ ആക്ടീവ് അയോഡിൻ അപ്ടേക്ക് സ്റ്റഡി.

ചികിത്സ

1. ശസ്ത്രക്രിയ, തൈറോയിഡെക്ടമി (തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയെ നീക്കം ചെയ്യുക)
2. കീമോതെറാപ്പി
3. റേഡിയേഷൻ

കീമോതെറാപ്പി

ഔഷധങ്ങൾ നേരിട്ട് രക്തത്തിലേക്ക് നൽകുന്ന ചികിത്സാ രീതിയാണ് കീമോതെറാപ്പി. ക്യാൻസർ കോശങ്ങളുടെ അമിത വളർച്ചയും പടർച്ചയും തടയുകയാണ് കീമോതെറാപ്പിയുടെ ലക്ഷ്യം

കീമോതെറാപ്പിയിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടകാരങ്ങൾ

- മുടി ചീകാൻ മൃദുവായ ചീപ്പ്, തല കഴുകാൻ വീര്യം കുറഞ്ഞ ഷാംപു എന്നിവ തിരഞ്ഞെടുക്കുക
- കൈകൾ കഴുകി എപ്പോഴും വൃത്തി യായി സൂക്ഷിക്കുക
- ഗുഹ്യ ഭാഗങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക
- യാത്ര കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക
- വായുടേയും പല്ലിന്റേയും ശുചിത്വം ഉറപ്പാക്കുക
- തൊലിപ്പുറത്ത് ഉരസലോ ചതവോ ഉണ്ടാകാതെ സൂക്ഷിക്കുക

നിയന്ത്രണം

കുടുംബത്തിൽ ആർക്കെങ്കിലും തൈറോയിഡ് ക്യാൻസർ വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവർ രക്ത പരി ശോധന നടത്തി നേരത്തേ കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്.

V .ശ്വാസകോശ ക്യാൻസർ (ബ്രോങ്കോജനിക് കാർസിനോമ)

ലോകമെമ്പാടും പുരുഷൻമാരിലും അതുപോലെ തന്നെ സ്ത്രീകളിലും കണ്ടു വരുന്ന ഒരു തരം ക്യാൻസറാണ് ലങ് ക്യാൻസർ. 2008 – ഓടു കൂടി ഇന്ത്യയിൽ 1,62,000 പേർ ശ്വാസ കോശ ക്യാൻസർ മൂലം മരണപ്പെട്ടതായി സ്ഥിരീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഏകദേശം 70% ത്തോളം ആൾക്കാർ ശ്വാസ കോശ ക്യാൻസറുമായി ഇപ്പോഴും ജീവിക്കുന്നു. രോഗം ബാധിച്ചതിന് ശേഷം ഏകദേശം 5 വർഷ ക്കാലം മാത്രമേ ഇവർ ജീവിച്ചിരിക്കുകയുള്ളു. അതിനാൽ കഴിവതും നേരത്തേ രോഗം കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കുക.

ശ്വാസ കോശ ക്യാൻസറുകളെ രണ്ടായി തരം തിരിക്കാം.

1. സ്മാൾ സെൽ ലങ് കാർസിനോമ
2. നോൺ സ്മാൾ സെൽ ലങ് കാർസിനോമ

സ്മാൾ സെൽ ലങ് കാർസിനോമ :- ഈ വിഭാഗത്തിൽ 15% മുതൽ 20% വരെ ചെറിയ മുഴകൾ കാണപ്പെടുന്നു.

നോൺ സ്മാൾ സെൽ ലങ് കാർസിനോമ :- ഈ വിഭാഗത്തിൽ 60% മുതൽ 80% വരെ മുഴകൾ കാണപ്പെടുന്നു.

ടൂമറിന്റെ വലിപ്പം, സ്ഥാനം, ലിംഫ് നോഡിനെ ബാധിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്നിവ അടിസ്ഥാനമാക്കി ലങ് ക്യാൻസറിനെ നാലായി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒന്നാമത്തെ സ്റ്റേജ് ആണെങ്കിൽ ചികിത്സിച്ച് ഭേദ മാക്കാൻ കഴിയും. രണ്ടാം ഘട്ടം കഴിഞ്ഞാൽ ട്യൂമർ ലങ്സ് മുഴുവൻ ബാധിക്കുകയും രോഗി മരണ പ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

കാരണങ്ങൾ

1. പുകവലി
2. പാരമ്പര്യം
3. ജനിതകം
4. ആഹാര രീതി

5. ശ്വാസ കോശ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ
6. ഖനികളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവർ

1/6 % ആൾക്കാർ മരണപ്പെടുന്നത് പുകവലി മൂലമാണ്. ചെറിയ പ്രായത്തിലേ ഒരാൾ പുകവലിക്ക് അടിമയായാൽ 35 വയസ്സിന് ശേഷം ശ്വാസകോശ ക്യാൻസർ വരാൻ സാദ്ധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. പാരമ്പര്യമായി ഒരാൾക്ക് ലങ് ക്യാൻസർ ഉണ്ടെങ്കിൽ 2% മുതൽ 3% വരെ അടുത്ത തലമുറയെ ഇത് ബാധിക്കും.

ലക്ഷണങ്ങൾ

1. വിട്ടുമാറാത്ത ചുമ
2. അമിതമായ കഫം
3. ശ്വാസതടസ്സം
4. ന്യുമോണിയ
5. ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ രക്തം
6. ഇടവിട്ടുള്ള പനി
7. നെഞ്ചുവേദന
8. ആഹാരം ചവച്ചിറക്കുവാനുള്ള പ്രയാസം
9. കഴുത്തിലുണ്ടാകുന്ന നീർവീക്കം
10. ക്ഷീണം, വിശപ്പില്ലായ്മ

കണ്ടെത്താനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. ചെസ്റ്റ് എക്സ്റേ
2. സി.ടി. സ്കാൻ
3. കഫ പരിശോധന
4. എൻഡോസ്ക്കോഫി
5. ബയോപ്സി
6. രക്ത പരിശോധന

ചികിത്സാരീതി

1. ഓപ്പറേഷൻ(ശസ്ത്രക്രിയ)
   ലോബെക്ടമി (ഒരു ലോബ് നീക്കം ചെയ്യുക)
   ബൈലോബെക്ടമി (രണ്ട് ലോബ് നീക്കം ചെയ്യുക)
   ന്യുമോണെക്ടമി (ഒരു ലങ്സ് നീക്കം ചെയ്യുക)
2. റേഡിയോതെറാപ്പി
3. കീമോതെറാപ്പി
4. പാലിയേറ്റീവ് തെറാപ്പി

VI.വൻകുടലിലെ ക്യാൻസർ

വലിയ കുടലിനെയാണ് ഈ ക്യാൻസർ ബാധിക്കുന്നത്. ഈ ക്യാൻസറിനെ കോളോറെക്റ്റൽ ക്യാൻസർ എന്ന പേരിലും അറിയപ്പെടുന്നു ഇത് സാധാരണയായി വൻ കുടലിലേയും മലദ്വാരത്തി ലെയും പേശികളെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്.

ഒരു വ്യക്തിക്ക് വൻ കുടലിൽ ക്യാൻസർ ഉണ്ടോ എന്നറിയുവാനായി മലത്തിൽ രക്തത്തിന്റെ അംശം പരിശോധിക്കണം. അതിന് ബേരിയം(കൊളോണോസ്ക്കോപ്പി) പരിശോധന നടത്താവുന്നതാണ്.

കാരണങ്ങൾ

1. ഭക്ഷണരീതി
2. നാരുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അഭാവം
3. കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ആഹാരത്തിന്റെ അമിത ഉപയോഗം
4. കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുക.
5. പാരമ്പര്യം

ലക്ഷണങ്ങൾ

1. ക്ഷീണം
2. തളർച്ച
3. മലത്തിൽ രക്തത്തിന്റ അംശം കാണുക
4. കറുത്ത നിറത്തിലുള്ള മലംപോക്ക്
5. വിശപ്പില്ലായ്മ
6. വയറുവേദന
7. അൾസർ
8. രക്തം കട്ടപിടിക്കൽ
9. ഇൻഫെക്ഷൻ

കണ്ടെത്താനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. അൾട്രാ സൗണ്ട് സ്കാനിംഗ്
2. ബ്ലഡ് പരിശോധന
3. മലം പരിശോധന
4. സി.ടി.സ്കാൻ
5. എം.ആർ.ഐ. സ്കാൻ
6. എനിമ
7. കൊളോണോസ്ക്കോപ്പി
8. എൻഡോസ്ക്കോപ്പി

ചികിത്സ

1. ശസ്ത്രക്രിയ
2. റേഡിയേഷൻ
3. കീമോതെറാപ്പി

VII. പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ക്യാൻസർ

50 വയസ്സിനു മേൽ പ്രായമുള്ള പുരുഷൻമാരിലാണ് സാധാരണയായി ഈ ക്യാൻസർ കണ്ടു വരുന്നത്. പുരുഷൻമാരിലെ പ്രത്യുൽപാദന അവയവത്തിനോട് ചേർന്ന് മൂത്ര സഞ്ചിക്ക് താഴെ കാണുന്ന ചെറിയ വാൽനട്ട് ഷെയ്പിലുള്ള പ്രോസ്ടേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയിൽ കാണപ്പെടുന്ന മുഴകളാണ് പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ക്യാൻസർ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. 85% പേഷ്യന്റ്സും 65 വയസ്സിനുമുകളിൽ പ്രായമുള്ള പുരുഷൻമാരായിരിക്കും.രോഗം ബാധിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ മറ്റു ക്യാൻസറുകളെപ്പോലെ തന്നെ പ്രേസ്റ്റേറ്റ് ക്യാൻസറും ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് പെട്ടന്ന് വ്യാപിക്കും. പുരുഷൻമാ

രിലെ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയിലെ ക്യാൻസർ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിന് രക്തത്തിലെ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് സ്പെസിഫിക് ആന്റിജൻ അളവു പരിശോധിക്കാം. അടിവയറിന്റെ അൾട്രാസൗണ്ട് സ്കാനിംഗിലൂടെ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയിലെ വീക്കം കണ്ടുപിടിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

കാരണങ്ങൾ

1. ആൻഡ്രോജൻ ഹോർമോണിന്റെ അളവു കൂടുക
2. പാരമ്പര്യം
3. പുകവലി
4. ആൾക്കഹോളിന്റെ ഉപയോഗം
5. റെഡ് മീറ്റ്(പോത്ത് ഇറച്ചി, കാള ഇറച്ചി, ആട്ടിറച്ചി എന്നിവ) ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കുക

ലക്ഷണങ്ങൾ

1. രക്തംകലർന്ന മൂത്രം
2. മൂത്രം ഒഴിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ
3. അമിതമായി മൂത്രം പോവുക
4. എല്ലുകളിലെ വേദന
5. പെട്ടന്ന് ഭാരം കുറയുക

കണ്ടെത്താനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. റെക്ടൽ എക്സാമിനേഷൻ
2. നീഡിൽബയോപ്സി

ചികിത്സാരീതികൾ

1. ശസ്ത്രക്രിയ
2. റേഡിയോതെറാപ്പി.

VIII.അസ്ഥികളിലെ ക്യാൻസർ

ഓസ്റ്റിയോസാർകോമ എന്നപേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ഈ ക്യാൻസർ അസ്ഥികളിലെ കോശങ്ങളിലാണ് ആദ്യം ആരംഭിക്കുന്നത്.പ്രായമായവരേക്കാൾ ചെറുപ്പക്കാരിലാണ് ഈ രോഗം കുടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. അസ്ഥികളിലെ ക്യാൻസർ 3 വിധത്തിൽ കണ്ടുവരുന്നു.

1.ബിനെയ്ൻ :- മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ മൃദു കലകൾ, കാൽമുട്ടുകൾ, തോളെല്ലുകൾ, കൈമുട്ടുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് ഇത്തരം ക്യാൻസർ കണ്ടുവരുന്നത്.

2. മാലിഗ്നന്റ് :- അസ്ഥികളിൽ വേദന, മുഴപ്പ് എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളും ഇടുപ്പ്, നട്ടെല്ല്, തോളെല്ല് എന്നിവിടങ്ങളിലെ വേദന എന്നിവയുമാണ് ഈ ക്യാൻസറിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

3. മെറ്റാസ്റ്റാറ്റിക് :- ഇത്തരം ക്യാൻസർ ആദ്യം ശരീര കലകളെ ബാധിക്കുകയും പിന്നീട് അസ്ഥികളെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനുശേഷം ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളായ വൃക്ക, അണ്ഡാശയം, തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥി, ശ്വാസ കോശം എന്നിവിടങ്ങളിലേക്ക് ബാധിക്കുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- പെട്ടന്നുള്ള ഭാരക്കുറവ്

- വിട്ടുമാറാത്ത പനി
- മൂത്രസടസ്സം

<u>കണ്ടെത്താനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ</u>

- സി.ടി. സ്കാൻ
- എം.ആർ.ഐ
- രക്ത പരിശോധന
- ബയോപ്സി
- എക്സ്–റേ

<u>ചികിത്സ</u>

- ശസ്ത്രക്രിയ
- കീമോതെറാപ്പി
- റേഡിയേഷൻ

IX. ത്വക്കിലെ ക്യാൻസർ

മനുഷ്യശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ അവയവമാണ് ത്വക്ക്. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ താപനിലയെ തുലനപ്പെടുത്തുകയും ശരീരത്തിനാവശ്യമായ വൈറ്റമിൻ ഡി ആഗീരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. മെലനോമ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഈ രോഗം ഏകദേശം 3.5 ലക്ഷത്തോളം ആൾക്കാർക്ക് സ്ഥിരികരിച്ചിട്ടുണ്ട് .2015 ൽ 73,000 പുതിയ കേസുകൾ രജിസ്റ്റർ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ത്വക്കിന് നിറം നൽകുന്ന മെലാനിൻന്റെ അഭാവം മൂലം ഈ രോഗം ഉണ്ടാകാൻ ഇടയുണ്ട്.സൂര്യനിൽ നിന്നുള്ള അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികൾ കൂടുതൽ ഏൽക്കുന്ന ഭാഗങ്ങളായ മുഖം, ചെവികൾ, കഴുത്ത്, ചുണ്ടുകൾ, കൈകളുടെ പിൻഭാഗം എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് ഈ രോഗം ബാധിക്കുന്നത്. ആരംഭദശയിൽ കണ്ടെത്തിയാൽ ഈ രോഗം ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാം

<u>കാരണങ്ങൾ</u>

1. സൂര്യനിൽ നിന്നുള്ള അധിക അൾട്രാ വയലറ്റ് രശ്മികൾ ഏൽക്കുക
2. ത്വക്കിന്റെ വിളർച്ച
3. മറുകുകളുടെ ക്രമാതീതമായ വളർച്ച, എണ്ണം കുടുക,നിറവ്യത്യാസം എന്നിവ
4. ഉണങ്ങാത്ത മുറിവ്, ചൊറിഞ്ഞ് തടിക്കുക

<u>പ്രതിരോധം</u>

1. 10 –മുതൽ 4 വരെയുള്ള കഠിനമായ സൂര്യതാപം കഴിവതും ഏൽക്കാതിരിക്കുക
2. ശരീര ഭാഗങ്ങൾ മുഴുവൻ മറയത്തക്കവിധം കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ, തലയിൽ തൊപ്പി എന്നിവ ധരിക്കുക
3. രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി നിലനിർത്തുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളായ ഇലക്കറികൾ,പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, ചച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ധാരാളം ഉൾപ്പെടുത്തുക. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.

X. തലച്ചോറിലെ ക്യാൻസർ

തലയോട്ടിയിലെ അകവശത്ത് തലച്ചോറിനോട് ചേർന്ന് കോശങ്ങളുടെ ക്രമാതീതമായ വളർച്ച മൂലം ചെറിയ മുഴകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇവയിൽ ചിലത് ക്യാൻസർ ആയി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- തലവേദന
- കാഴ്ചയിലുള്ള വ്യത്യാസം
- ഓക്കാനം, ശർദ്ദിൽ, ക്ഷീണം
- നാഡീവ്യവസ്ഥയുടെ തകരാറുകൾ

ചികിത്സ

- ശസ്ത്രക്രിയ
- കീമോതെറാപ്പി
- റേഡിയേഷൻ

XI.അന്നനാളത്തിലെ ക്യാൻസർ

മനുഷ്യശരീരത്തിലെ തൊണ്ടേയേയും ആമാശയത്തേയും ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന നാളിയാണ് അന്നനാളം. അന്നനാളത്തിലൂടെയാണ് നാ കഴിക്കുന്ന ആഹാരം ആമാശയത്തിലെത്തുന്നത്. അന്നനാളത്തിന്റെ ഉൾവശത്തെ ഭിത്തിയിലാണ് ക്യാൻസർ രോഗം ആദ്യം ബാധിക്കുന്നത്. പിന്നീട് ഇത് തൊണ്ടയുടെ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് ബാധിച്ച് കഴിക്കുന്ന ആഹാരവും വെള്ളവും ഇറക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയിലേക്ക് എത്തുന്നു. പുകവലിക്കാരും മദ്യപിക്കുന്നവരുമായ പുരുഷൻമാരിലാണ് ഈരോഗം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത്.

കാരണങ്ങൾ

1. പ്രായം :– സാധാരണയായി 55 വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്രായമുള്ള ആൾക്കാർക്കാണ് ഈ രോഗം കുടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്.
2. ജെൻഡർ :– പുകവലിയും മദ്യപാനവുമുള്ള പുരുഷൻമാരിലാണ് ഈരോഗം കണ്ടുവരുന്നത്.
3. തികട്ടിച്ചവയ്ക്കുന്നവരിലും ഈരോഗം കാണപ്പെടുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- നെഞ്ചുവേദന
- നെഞ്ചെരിച്ചിൽ
- ഭാരക്കുറവ്
- ശർദ്ദിൽ
- വിട്ടുമാറാത്ത ചുമ

ചികിത്സ

- ശസ്ത്രക്രിയ
- കീമോതെറാപ്പി
- റേഡിയേഷൻ

കാൻസർ തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. പഴങ്ങൾ,പച്ചക്കറികൾ, എന്നിവ കൊണ്ട് സമ്പന്നമായ ആഹാരക്രമത്തിന് മുൻതൂക്കം നൽകുക.
2. 400 മുതൽ 800 ഗ്രാം വരെ വിവിധ ഇനം പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ദിനംപ്രതി കഴിക്കുക.
3. മത്സ്യവും ഇറച്ചിക്കോഴിയും ഉപയോഗിക്കാം. മറ്റ് ഇറച്ചി കുറയ്ക്കുക കരിഞ്ഞ ഭക്ഷണം പാടെ ഒഴിവാക്കുക.
4. കൊഴുപ്പേറിയ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക. മിതമായ തോതിൽ ഭക്ഷ്യ എണ്ണ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
5. അമിത ഉപ്പ് കലർന്ന ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക. ഫംഗസ് ബാധ വരാത്തരീതിയിൽ ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ സൂക്ഷിക്കുക.
6. സ്തനങ്ങൾ പതിവായി സ്വയം പരിശോധിക്കുക. വേണ്ടി വന്നാൽ മാമോഗ്രാഫിക്ക് വിധേയമാക്കാം.
7. ലൈഗിംക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിട്ടുള്ള സ്ത്രീകൾ സെർവിക്കൽ സ്മിയർ (പാപ്സ്മിയർ) സ്ക്രീനിംഗിന് വിധേയരാകുക.
8. പുകയിലയും മദ്യവും ഒഴിവാക്കുക.
9. ശരീര ഭാരം അമിതമായി കൂട്ടുകയോ കൂറയ്ക്കുകയോ അരുത്.
10. പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക.

ക്യാൻസർ ബോധവൽക്കരണം

1. പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കാനും ഉപേക്ഷിക്കാനും, ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക. പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം 25 ഓളം രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു എന്നുള്ള അപകട സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളെ ബോധവാൻമാരാക്കുക
2. പുകയില വിമുക്ത ഭവനവും, അതുവഴി പുകയില വിമുക്ത സമൂഹത്തെ ആർജിച്ചെടുക്കുവാൻ വേണ്ടി ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുക പുകവലിപ്പുകയിലൂടെ സ്ത്രീകളിലും കുട്ടികളിലും ഉണ്ടാകുന്ന അപകട സാധ്യതളെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുക.
3. പുകയിലയുടേയും മദ്യപാനത്തിന്റേയും ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കാനും, സാവധാനം ഉപേക്ഷിക്കുവാനും പരിശീലനം ലഭിച്ച കുടുംബശ്രീ പ്രവർത്തകർ കൗൺസിലിംഗ് സംഘടിപ്പിക്കുക.
4. മദ്യപാനത്തിന്റെ ദൂഷ്യവശങ്ങളെക്കുറിച്ചും, അത് നിർത്തുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.
5. ക്യാൻസർ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പുകളിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ ജനങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. അതുവഴി മുൻകൂട്ടി ക്യാൻസർ ഇല്ല എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക
6. ക്യാമ്പുകളിൽ കണ്ടെത്തുന്ന രോഗത്തിന്റെ പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ ചികിത്സ നൽകുന്നതിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
7. വീടുകളിലെ ജൈവകൃഷിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
8. മാർക്കറ്റിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന പച്ചക്കറി മാരകമായ കീടനാശിനി പ്രയോഗത്തിന്റെഫലമായി ലഭിക്കുന്നതാണെന്നും ക്യാൻസർ രോഗത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം ഇത്തരം ആഹാരം ആണെന്നും ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.
9. ആരോഗ്യ പൂർണ്ണ ജീവിതത്തിൽ വ്യായാമ മുറകളുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളെ ബോധവാൻമാരാക്കുക.

10. വ്യായാമത്തിന് ആവശ്യമായ സ്ഥലം, പഞ്ചായത്ത് സ്ക്കൂൾ ഗ്രൗണ്ടുകൾ ഉപയോഗിക്കുവാൻ വേണ്ടി ബന്ധപ്പെട്ട അധികാരികളെ അറിയിക്കുക.
11. പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുക, ഭൂമിയിലെ സകല ജീവജാലങ്ങളേയും സംരക്ഷിക്കേണ്ട മനുഷ്യന് ജീവനാവശ്യമായ ഉത്പന്നങ്ങൾ നൽകുന്ന ഭൂമിയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ട ചുമതല ഉണ്ട്. അതിനാൽ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗം മൂലം ഭൂമിയെ നാം മലിനവും വികൃതവുമാക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
12. പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവരെ, സ്വയം വായ പരിശോധന നടത്തുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാൻമാരാക്കുക.
13. സ്ത്രീകളെ സ്വയം സ്തന പരിശോധന നടത്തുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് അറിവുള്ളവരാക്കുക
14. പഴമയിലേക്ക് മടങ്ങുക. പഴയ ഭക്ഷണരീതികൾ, പഴയപാചക രീതികൾ, പഴയ കാലത്ത് ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന നാടൻ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് പ്രചാരം നൽകുക.
15. ആർ.സി.സി.യും,സംസ്ഥാന ഗവൺമെന്റും നടപ്പാക്കുന്ന ചികിത്സാ പദ്ധതികളെപ്പറ്റി ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.

ക്യാൻസർ രോഗികൾക്ക് ചികിത്സക്ക് ആവശ്യമായ പണം ലഭ്യമാക്കുന്ന സ്കീമുകൾ

1. ക്യാൻസർ സുരക്ഷാ സ്കീം (കേരള സർക്കാർ)
2. ചിസ് പ്ലസ് (കേരള സർക്കാർ)
3. കാരുണ്യ ബെനവലന്റ് ഫണ്ട്(കേരള സർക്കാർ)
4. താലോലം (കേരള സർക്കാർ)
5. കോംപ്രിഹെൻസീവ് ഹെൽത്ത് കെയർ സ്കീം ഫോർ എസ് സി/എസ്ടി
6. സ്നേഹ സാന്ത്വനം ഫോർ എൻഡോ സൾഫാൻ വിക്ടിംസ് (കേരള സർക്കാർ)
7. പ്രൈംമിനിസ്റ്റർ റിലീഫ് ഫണ്ട്
8. ഹെൽത്ത് മിനിസ്റ്റേഴ്സ് രാഷ്ട്രീയ ആരോഗ്യ നിധി – 17 വയസ്സ് വരെ – എപിഎൽ/ബിപിഎൽ (സൗജന്യ ചികിത്സ)

പാലിയേറ്റീവ് കെയർ (സാന്ത്വന പരിചരണം)

ചികിത്സ കൊണ്ട് പൂർണ്ണമായി ഭേദപ്പെടുത്താൻ കഴിയാത്ത രോഗങ്ങൾ മൂലം വിഷമമനുഭവിക്കുന്ന രോഗികളുടെ സമ്പൂർണ്ണവും ക്രിയാത്മകവുമായ ചികിത്സാ രീതിയാണ് പാലിയേറ്റീവ് കെയർ. പ്രസ്തുത രോഗിയുടെ ശാരീരികവും, മാനസികവും, ആത്മീയവുമായ വിവിധ പ്രശ്നങ്ങളെ സമഗ്രമായി വിലയിരുത്തുകയും അതു വഴി അവയെ പ്രതിരോധിക്കുകയോ പരിഹരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. ഇതു വഴി രോഗിയുടേയും കുടുംബത്തിന്റേയും ജീവിത നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയാണ് സാന്ത്വന ചികിത്സയുടെ ലക്ഷ്യം. 'രോഗം മാറ്റുന്ന കാര്യത്തിൽ പരിമിതികളുണ്ടാവാം. എന്നാൽ പരിചരണത്തിന് പരിധികളില്ല'എന്നതാണ് പാലിയേറ്റീവ് കെയറിന്റെഅടിസ്ഥാന തത്വം.രോഗിയുടെ കുടുംബത്തിനും പരിചാരകർക്കുമൊക്കെ അർഹമായ പ്രാധാന്യം നൽകുമ്പോഴും രോഗിയുടെ വ്യക്തിത്വത്തിനും സ്വയം നിർണ്ണയാവകാശത്തിനും പരമാവധി സംരക്ഷണം ഉറപ്പു നൽകുന്നു.രോഗാവസ്ഥയുടെ തുടക്കം മുതലേ പാലിയേറ്റീവ് കെയറും നൽകിത്തുടങ്ങുന്നതാണ് നല്ലത്. രോഗം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ നിന്നും പാലിയേറ്റീവ് കെയറിലൂടെ മോചനം ലഭിക്കുമ്പോൾ രോഗിക്ക് രോഗത്തെ കൂടുതൽ കരുത്തോടെ നേരിടാനും രോഗമുക്തിക്കുവേണ്ട ചികിത്സകളെ ഊർജ്ജ സ്വലതയോടെ സ്വീകരിക്കുവാനും പാലിയേറ്റീവ് കെയർ സഹായിക്കുന്നു. പാലിയേറ്റീവ് കെയറിലുടെ രോഗിക്ക് രോഗാവസ്ഥ മൂലമുണ്ടാകുന്ന വേദനയിൽ നിന്നും ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ നിന്നും ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നു.ക്ലിനിക്കിലെത്താൻ സാധിക്കാത്ത രോഗികളുടെ പരിചരണം ഉറപ്പിക്കുന്നതിനായി മിക്ക പാലിയേറ്റീവ് കെയർ ക്ലിനിക്കുകളും സൗജന്യ ഹോം കെയർ പരിപാടി നടത്തി വരുന്നുണ്ട്.

- പാലിയേറ്റീവ് പരിചരണത്തിൽ പരിശീലനം ആവശ്യമുള്ളവരും സാന്ത്വന പരിചരണം ആവശ്യമുള്ളവരും തങ്ങളുടെ സമീപത്തുള്ള പാലിയേറ്റീവ് കെയർ ക്ലിനിക്കുമായോ പ്രവാസിമിത്രം കോൾ സെന്ററുമായോ ബന്ധപ്പെട്ടാൽ മതിയാകും.

KUDUMBASHREE DISTRICT MISSION

PATHANAMTHITTA

Sl No	Name	Designation	Mobile No
1.	S. Sabir Hussain	District Mission Co-ordinator	8281772431
2.	Suresh. P.N	Assistant District Mission Co-ordinator	8281770432
3.	Seema. V.S	Assistant District Mission Co-ordinator	8281770434
4.	Anitha .K.Nair	Assistant District Mission Co-ordinator(MF)	8281770441
6.	Sheeba Abraham	Office Secretorial Staff	8281770436
7.	Elizabeth.G. Kochil	Marketing Consultant	8281770437
8.	Sobhu Narayanan	Samagra Cconsultant	8281770438
9.	Anupa P.R	Gender Consultant	8281770439
10.	Arun.P.Rajan	Social Development Consultant -MKSP	8281770440
11.	Sheeba .B.N.	Balasabha Consultant	8281770442
12.	Ajith.S.	M.E.Consultant	8281770444
13.	Arun Raj D.S.	DDU-GKY Consultant	8281326262
14.	Ajith Kumar.M	NULM (PM)	8281770433
15.	Sunitha.V.	NULM (PM)	8281772246
16.	Nithya Rajan	MF Consultant	8281772254
17.	Deepa .S.	Accountant	8281770435

Block Co-ordinators

Sl No	Name	Designation	Mobile No
MKSP			
1	Bincy V. Joy	Ranni	8281772236
2	Lincy K Baby	Mallappally	8281772237
3	Chithra B.S	Pandalam	8281772238
4	Manju A S	Koipuram	8281772239
5	Ramya Bhaskar	Pulikeezhu	8281772240
6	Uma R	Elanthoor	8281772241
7	Sulekha Kasim	Konni	8281772242
8	Gayathri Raj	Parakkode	8281772243
DDU-GKY			
1	Hairunnisa Siddiq	Parakode	8281772248
2	Manjusha	Pulikeezh	8281772249
3	Sreejith	Konni	8281772250
4	Saramma Punnose	Pandalam	8281772251
5	Rincy	Elanthoor	8281772252
SAMAGRA			
	Unni Krishnan	Block Co-ordinator	8281772220
	Anju S.Nair	Block Co-ordinator	9947434885