



# PHARMA FIRST

[www.pharmafirstonline.com](http://www.pharmafirstonline.com)

Vol-4

Issue-3

April 2022

**WORLD  
IMMUNIZATION  
WEEK  
APRIL**



**dhäthri**  
ayurveda

ആരോഗ്യ വെല്ലുവിളികൾ

**Irritable Bowel  
Syndrome**

**Drug Reviews**

**Mag Phos**

**Etoricoxib**

ഹരിദ്രാവണ്യം

**Health Care**

**All about Hemophilia**

കോവിഡ് വിമുക്തരുടെ  
ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

**Health benefits of Nutraceuticals**



# WE CARE

For The  
Community

Because, Community Health is a major challenge in modern times. Non-communicable diseases, life-style related ailments, and degenerative disorders have become important issues of concern in public health management.

Invested with an ardent conviction stemming from our century old traditions in health care services and ethical social responsibility, we are here to CARE for our COMMUNITY.



Hospital complex at Kottakkal



Hospital at Delhi



Hospital at Kochi



Charitable Hospital at Kottakkal



Medicinal plant estate



Centre for Medicinal Plants Research



P.S. Varier Museum at Kottakkal



Factory complex at Kottakkal



Factory at Kanjikode



Factory at Nanjangud



Quality control laboratory



Pilot plant

4 HOSPITALS • 26 BRANCHES • MORE THAN 1800 AUTHORISED DEALERS

BRANCHES: Adoor- 0473 4220440, Ahmedabad- 079 27489450, Aluva - 0484 2623549, Bangalore - 080 26572956, Chennai - 044 28251246, 47, Coimbatore - 0422 2491594, Ernakulam - 0484 2375674, Indore - 0731 2513335, Kannur - 0497 2761164, Kolkata - 033 24630661, Kottakkal - 0483 2743380, Kottayam - 0481 2304817/2562396, Kozhikode - 0495 2302666, Madurai - 0452 2623123, Mangalore - 0824 2443140, Mumbai - 022 24016879, 24015195, Mysore - 0821 2331062, New Delhi - 011 24621790, Palakkad (Vadakanthara) - 0491 2502404, Palakkad (Town) - 0491 2527084, Secunderabad - 040 27722226, Thiruvananthapuram - 0471 2463439, Thiruvananthapuram (Kazhakkootam) - 0471 2413439, Thrissur - 0487 2380950, Tirur - 0494 2422231, Vijayawada - 0866 2578864/65 AYURVEDIC HOSPITAL & RESEARCH CENTRES: Kottakkal - 0483 2808000, Delhi - 011 22106500, Kochi - 0484 2554000

HOUSE OF AUTHENTIC AYURVEDA



VAIDYARATNAM P.S. VARIER'S  
**ARYA VAIDYA SALA**  
KOTTAKKAL-676 503, KERALA



Tel.: 0483 2808000, 2742216 | E-mail: mail@aryavaidyasala.com



**മറ്റു പംക്തികൾ**

**PHARMA QUIZ** ..... 13

**ADR PART 4** ..... 17

**ധാത്രി ആയുർവേദ** ..... 22

**ഔഷധ മേഖലയിലെ സംശയങ്ങൾ** ..... 23

**മരുന്നുകടകൾ ലാഭകരമാക്കാൻ** ..... 24

**KNOW THE LAWS OF DRUGS** ..... 25

**MAG PHOS** ..... 26

**ETORICOXIB** ..... 28

**മരുന്നു വിശകലനം- ഹരിദ്രാവണ്ഡം** ..... 29

**05**

**All about Hemophilia**

Dr.M.S.Mohankumar is giving a detailed information about Hemophilia, a rare and inherited bleeding disorder in which the blood does not clot properly, leading to spontaneous bleeding as well as bleeding following injuries or surgery. This is to impart a general awareness on the deadly disease and to safeguard from the untoward effects of the disease.

**10**

**A review of health benefits of Nutraceuticals**

The health benefits of Nutraceuticals are described in detail to help us to differentiate between nutritional supplements and pharmaceutical products. The various technical and general properties of those items are useful to prevent their irrational use.

**14**

**കോവിഡ് വിമുക്തരുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ**

2019 മുതൽ ലോകത്തെ ശ്രദ്ധിച്ചു ഇപ്പോഴും മാർകയാത്ര തുടരുന്ന സാർസ്-കോവിഡ് 2 വൈറസ്. ബാധിച്ചവരിലെ ചെറുതും വലുതുമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ അപഗ്രഥിക്കുന്ന ഡോ. എം. കെ ശ്രീകുമാറിന്റെ ലേഖനം.

**18**

**Medical Tests**

Sri K K Sudhakaran is narrating the Essential Medical Tests to be done to prevent life style diseases and the frequency of the tests in an year for different categories of the population.

**20**

**ഔഷധക്കലവറയായ കണിക്കൊന്ന**

കേരളീയരുടെ വിഷു ആഘോഷം വിളംബരം ചെയ്തുകൊണ്ട് കടുത്ത വേനലിനെ വെല്ലുവിളിച്ചുകൊണ്ട് നാടൊന്നും പുത്തുലഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന സുവർണ്ണയാരയെന്നോ കനകച്ചൊരിയലെന്നോ ഒക്കെ ഭാഷാത്മരം ചെയ്യാവുന്ന ഗോൾഡൻ ഷവർ എന്ന കണിക്കൊന്നയുടെ ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ വിശദമാക്കുന്ന ശ്രീ. എഴുമാവിൽ രവിന്ദ്രനാഥിന്റെ പ്രത്യേക ലേഖനം.

**30**

**IBS എന്ന IRRITABLE BOWEL SYNDROME**

ആഹാരം കഴിച്ചയുടനെ കക്കൂസിലേയ്ക്ക് പോകാൻ തോന്നുന്ന, വീണ്ടും വീണ്ടും മലവിസർജ്ജനത്തിനു ഉൾ പ്രേരണയാകുന്ന, അനാവശ്യ മാനസിക സങ്കർഷങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന വൻകുടലിനെ ബാധിക്കുന്ന അസുഖമായ Irritable bowel syndrome (IBS)ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ, കാരണങ്ങൾ, പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്ന ഡോ.ഹരിദ്രാവണ്ണിന്റെ ലേഖനം.



### ആഘോഷങ്ങൾ കരുതലോടെ ....

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കൊറോണ വൈറസിന്റെ താണവം ഏതാണ്ട് അടങ്ങിയ സ്ഥിതിയാണിപ്പോഴുള്ളത്. മരണനിരക്കും ടി പി ആറും വളരെ കുറഞ്ഞു. ആശ്വാസത്തിന്റെ തീരത്തിലേക്കെത്തിത്തുടങ്ങി. അടുത്ത തരംഗത്തിന്റെ ഒരുക്കങ്ങൾ ആരംഭിച്ചതായി പത്രവാർത്തകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. വൈറസിന്റെ ഉറവിടമായ ചൈനയിലെ പ്രധാന പട്ടണങ്ങളിൽ ലോക്ക് ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിക്കേണ്ടി വന്നതായും റിപ്പോർട്ടുണ്ട്. ലോകത്ത് കോവിഡ് 19 രോഗികളുടെയും മരണങ്ങളുടെയും എണ്ണത്തിൽ ഒന്നാമതുള്ള യു.എസ്സിൽ രോഗബാധ വകവയ്ക്കാതെ ജീവിതം സാധാരണനിലയിൽ മുന്നോട്ടു പോകുന്നു. വാക്സിനേഷൻ പ്രക്രിയ പരമാവധി ഫലപ്രദമാക്കി രോഗബാധ മൂലമുള്ള മരണം കുറച്ചുകൊണ്ടുവരാൻ കഴിയുന്നത് ആശ്വാസകരമാണ്. നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ നിലയ്ക്കാത്ത പ്രതിരോധ വാക്സിനേഷൻ പ്രോഗ്രാം കുട്ടികൾക്കും നൽകി തുടങ്ങിയതിനാൽ, എല്ലാം നന്നായിവരുമെന്നു നമുക്കു പ്രത്യാശിക്കാം.

കോവിഡ് ബാധയെത്തുടർന്നുണ്ടായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഒരു വലിയ വിഭാഗം ജനങ്ങളെ സാരമായി ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിനെ അപഗ്രഥിക്കുന്ന ഒരു ലേഖനം ഈ ലക്കത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. സർവ്വ മതസ്ഥരുടെയും ഉത്സവവും വ്രതവും ഒരുമിച്ചു വരുന്ന ഈ സമയത്ത് വിഷുവും, ഈസ്റ്ററും, ഈദുൽ ഫിത്തർ നോമ്പും നല്ല ആരോഗ്യം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടു പോകേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. രണ്ടു വർഷമായി കോവിഡ് ബാധമൂലം ചുരുങ്ങിയ ആഘോഷങ്ങൾ ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കുന്ന ഒരു കാലം കൂടിയാണിത്.

കുടുംബങ്ങൾ ഒത്തുചേർന്ന് എല്ലാം മറ്റ് ആഘോഷിക്കുമ്പോൾ രോഗ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ മറക്കാതിരിക്കുക. സാനിറ്റൈസറും, മാസ്കും, സാമൂഹ്യഅകലവും (SMS) തുടർന്നും ശീലമാക്കുക. വാക്സിനൈസേഷൻ കൊണ്ടും ഒരിക്കൽ രോഗം വന്നതുകൊണ്ടും ഇനി രോഗം വരില്ല എന്ന മിഥ്യാഭാവം ഉപേക്ഷിക്കുക. PSC (Pressure-Sugar-Cholesterol) കൂടുതലായി ഉള്ളവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. പതിവായുള്ള മെഡിക്കൽ ചെക്കപ്പും, രോഗവ്യാപ്തി നിർണ്ണയ പരിശോധനകളും തുടരുക. മുതിർന്ന പൗരന്മാർ കരുതലോടെ തന്നെ തുടർന്നും ജീവിക്കണം. സ്ഥിരമായി ചെയ്യുന്ന നടത്തവും, വ്യായാമങ്ങളും, ചിട്ടകളും, ഭക്ഷണനിയന്ത്രണങ്ങളും, ഉറക്കവും, ഇഷ്ട വിനോദങ്ങളും തുടരണം. രോഗസാധ്യതയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ മാളുകൾ, ആശുപത്രികൾ, ഉത്സവപ്പറമ്പുകൾ, സിനിമ തീയേറ്ററുകൾ, വിവാഹച്ചടങ്ങുകൾ മുതലായവ ചിലവഴിക്കുമ്പോൾ അങ്ങേയറ്റം ശ്രദ്ധിക്കുക. പൊതുശുചിമുറികൾ, വാഷ് ബേസിനുകൾ, എ.ടി.എം കൗണ്ടറുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പരമാവധി ശുചിത്വം പാലിക്കുക. വെറ്റില മുറുക്ക്, പുകവലി, മദ്യപാനം, പൊതുസ്ഥലത്തെ മല മുത്ര വിസർജ്ജനം, തുപ്പൽ തുടങ്ങിയ അനാരോഗ്യം ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്ന ശീലങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ചുതന്നെ മുന്നോട്ടുപോകുക.

ലോകത്തെ വിറപ്പിച്ച കോവിഡ് മഹാമാരിയെ അടുത്തുതന്നെ കീഴടക്കാൻ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനു സാധിക്കുമെന്നു പ്രത്യാശിക്കാം. രോഗാണുവിന്റെ വിവിധ വകഭേദങ്ങൾ ഭീഷണിയുയർത്തുമ്പോൾ അറിവും മുൻകാല അനുഭവങ്ങളും, മനഃശക്തിയും ഉപയോഗിച്ച് പ്രതിരോധിക്കാം. ഉണർന്നെണ്ണി സാമൂഹ്യജീവിതത്തിനു ലോക്ക് ഡൗണുകൾ തടസ്സമുണ്ടാക്കാതിരിക്കാൻ രോഗബാധയെ തടയുകതന്നെ വേണം. അതിനായി നമുക്ക് ഒരുമയോടെ ശ്രമിക്കാം. കരുതൽ കൈവിടാതെ ആഘോഷങ്ങളിൽ കൈകോർക്കാം.



സ്നേഹപൂർവ്വം  
എം.ആർ. പ്രദീപ് (എഡിറ്റർ)  
റിട്ട. ഡെപ്യൂട്ടി ഡ്രഗ്സ് കൺട്രോളർ

Address :  
**PHARMA FIRST**  
18/449, A-2, F1A  
Marymatha Apartments  
Piravom Road  
Muvattupuzha-686661.

Phone: +91 8289856081  
+91 9446056081  
✉ editorial@pharmafirstconsulting.com  
🌐 www.pharmafirstconsulting.com  
📌 pharmafirstconsulting  
📍 pharmafirst\_consulting

For online purchases : [www.pharmafirstonline.com](http://www.pharmafirstonline.com)  
Subscription Desk : +91 8289856081  
Advertisement Desk : +91 8848272596  
enquiry@pharmafirstconsulting.com  
Bank Details for Payment  
Bank Name : AXIS Bank  
A/c No. : 919020020110452  
IFSC No. : UTIB000299  
Branch : Muvattupuzha

DISCLAIMER :  
The information and opinion presented in PHARMAFIRST reflect the views of the authors and not of PHARMAFIRST or its editorial board or the publisher.

“Neither PHARMAFIRST nor its publishers nor anyone else involved in creating or delivering PHARMAFIRST, assumes any liability or responsibility for the accuracy, completeness or usefulness of any information provided in this.”

Editor, Printer & Publisher : M.R.Pradeep.  
Layout & Design : Akhil Chandran  
Today Graphics. kothamangalam

17<sup>th</sup> April

World Hemophilia Day Special

# ALL ABOUT HEMOPHILIA

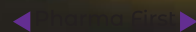
Dr. M.S. Mohankumar

**H**emophilia is a rare and inherited bleeding disorder in which the blood does not clot properly, leading to spontaneous bleeding as well as bleeding following injuries or surgery. Small cuts usually do not make much problems. In severe conditions, there is bleeding inside the body, especially in the knees, ankles and elbows. Bleeding can damage the organs and tissues and be life-threatening.

Blood contains many proteins called clotting factors which work with platelets to stop bleeding at the site of an injury. Hemophilia patients have low levels of either factor VIII (8) or factor IX (9). The amount of factor in blood determines the severity of the disease. The lower the amount of the factor, bleeding will occur which can lead to serious health problems.

## Symptoms

Depending on the levels of clotting factors, the signs and symptoms vary. If there is only mild reduction of the clotting-factor level, there is bleeding only after surgery or trauma. If the deficiency is severe, bleeds easily without any reason.





## Signs and symptoms in severe cases include

- ◆ Unexplained and excessive bleeding from cuts or injuries, or after surgery or dental work. Unusual bleeding after vaccinations, Blood in urine or stool, Many large or deep bruises, Pain, swelling or tightness in joints, Nose bleeds without a known cause and in infants, unexplained irritability.
- ◆ Bleeding into the brain - A simple bump on the head can cause bleeding into the brain for some people who have severe hemophilia. Its signs and symptoms include:
  - ◆ Painful, prolonged headache, Repeated vomiting, Sleepiness or lethargy, Double vision
  - ◆ Sudden weakness or clumsiness, Convulsions or seizures

Seek emergency care if the child has symptoms of bleeding into the brain, an injury in which the bleeding won't stop and swollen joints that are hot to the touch & painful to bend.

## Causes

When a person bleeds, the body pools blood cells together to form a clot to stop the bleeding. Clotting factors are proteins in the blood that work with cells known as platelets to form clots. Hemophilia occurs when a clotting factor is missing or levels of the clotting factor are low.

## Congenital hemophilia

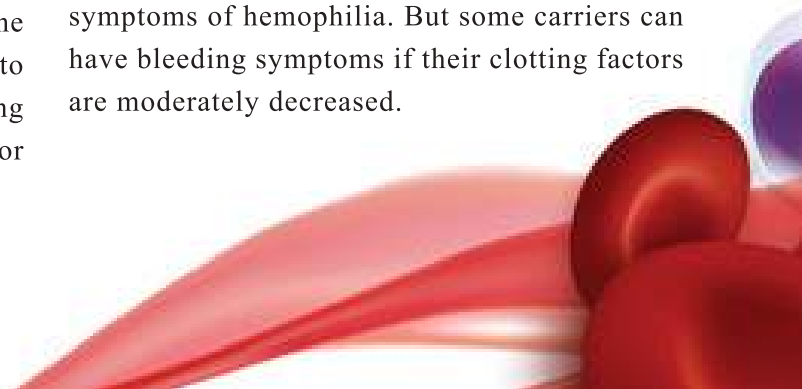
Hemophilia is usually inherited or congenital (a person is born with the disorder). Congenital hemophilia is classified based on the level of clotting factor into Hemophilia A, with a low level of factor 8 (accounts for 80% of hemophilia cases) and Hemophilia B with a low level of factor 9 (also known as "Christmas disease"). Both A and B can be mild, moderate, or severe, depending on the amount of clotting factor that is in the blood. (From 5 to 40 % of normal clotting factor is considered mild, 1 to 5 % is moderate, and less than 1% is severe).

## Acquired hemophilia

- ◆ It develops without any family history of the disorder, called acquired hemophilia.
- ◆ It occurs when a person's immune system attacks clotting factor 8 or 9 in the blood.
- ◆ It can be associated with Pregnancy, Autoimmune conditions, Cancer, Multiple sclerosis or Drug reactions.

Hemophilia inheritance happens because of a defect in one of the clotting factor genes on the X chromosome.

In the most common types, the faulty gene is located on the X chromosome. Everyone has two sex chromosomes, one from each parent. Females inherit an X chromosome from the mother and an X chromosome from the father. Males inherit an X chromosome from the mother and a Y chromosome from the father. This means that hemophilia almost always occurs in boys and is passed from mother to son through one of the mother's genes. Most women with the defective gene are carriers who have no signs or symptoms of hemophilia. But some carriers can have bleeding symptoms if their clotting factors are moderately decreased.



Hemophilia tends to occur in males, since the gene can be passed from mother to son. Males typically lack a second X chromosome so they are unable to make up for the defective gene. Most females have XX sex chromosomes while most males have XY sex chromosomes. Females may be carriers of hemophilia, but they are unlikely to have the disorder. For a girl to have hemophilia, she must have the abnormal gene on both of her X chromosomes, and this is very rare.

Sometimes, hemophilia is acquired because of a spontaneous genetic mutation. The disorder can also develop if the body forms antibodies to clotting factors in the blood that then stop the clotting factors from working.

von Willebrand disease (vWD) is another genetic bleeding disorder in which patients are prone to frequent bleeding such as nose bleeds, bleeding gums, and excessive menstrual periods. Unlike hemophilia, vWD affects men and women equally. Like hemophilia, its severity depends upon the level of the blood protein. The lower the level of protein in the blood, the more severe is the bleeding.

## Risk factors

The biggest risk factor for hemophilia is to have family members who also have the disorder. Males are much more likely to have hemophilia than are females.

## Complications

- ◆ Deep internal bleeding - Bleeding that occurs in deep muscle can cause the limbs to swell. The swelling can press on nerves and lead to numbness or pain. Depending on where the bleeding occurs, it could be life-threatening.
- ◆ Bleeding into the throat or neck - This can affect a person's ability to breathe.
- ◆ Damage to joints - Internal bleeding can put pressure on the joints, causing severe pain. Left untreated, frequent internal bleeding can cause arthritis or destruction of the joint.
- ◆ Infection - If the clotting factors used to treat hemophilia come from human blood, there's an increased risk of viral infections such as hepatitis C. Because of donor screening techniques, the risk is low.

## Adverse reaction to clotting factor treatment

In some people with severe hemophilia, the immune system has a negative reaction to the clotting factors used to treat bleeding. When this happens, the immune system develops proteins that keep the clotting factors from working, making treatment less effective.

### Diagnosis

Medical history and blood tests are key to diagnosing hemophilia.

Blood tests can provide information about how long it takes for blood to clot, the levels of clotting factors, and which clotting factors, if any, are missing and can identify the type of hemophilia and its severity.

Severe cases usually are diagnosed within the first year of life. Mild forms might not be apparent until adulthood. Some people learn they have hemophilia after they bleed excessively during a surgical procedure. A physical examination will be carried out.

Clotting-factor tests can reveal a clotting-factor deficiency and determine how severe the hemophilia is.

Genetic testing is done for people with a family history of hemophilia & to identify carriers to make informed decisions about becoming pregnant. It's also possible to determine during pregnancy if the fetus is affected by hemophilia. For pregnant women who are carriers of hemophilia, doctors are able to test the fetus for the condition after 10 weeks of pregnancy.

### Treatment

The main treatment for severe cases involve replacing the clotting factor with an injection to the vein. This replacement therapy can be given to treat a bleeding episode in progress. It can also be given on a regular schedule at home to help prevent bleeding episodes. Some

people receive continuous replacement therapy. This can be made from donated blood. Similar products, called recombinant clotting factors, are made in a laboratory, not from human blood.

#### Other therapies include:

**Desmopressin** - In mild cases, this hormone can stimulate the body to release more clotting factor. It can be injected slowly into a vein or used as a nasal spray.

**Emicizumab (Hemlibra)** - This drug can help prevent bleeding episodes in Hemophilia A.

**Clot-preserving drugs/ anti-fibrinolytics**, help prevent clots from breaking down.

**Fibrin sealants** - Are applied directly to wound sites to promote clotting and healing. Fibrin sealants are especially useful for dental work.

**Rixubis** - A purified protein created with recombinant DNA technology, is useful for patients with hemophilia B.

**Physical therapy** - It can ease signs and symptoms if internal bleeding has damaged the joints. Severe damage might require surgery.

**First aid for minor cuts** - Using pressure and a bandage will generally take care of the bleeding.

**For small areas** of bleeding beneath the skin, use an ice pack. Ice pops can be used to slow down minor bleeding in the mouth.

**Home remedies- To protect the joints and to avoid excessive bleeding**

**Exercise regularly** - Activities such as swimming, bicycle riding and walking can build muscles while protecting joints.

**Avoid Contact sports** such as football, hockey or wrestling which are not safe.



**Avoid certain analgesics** - Drugs that can make bleeding worse include ASPIRIN and IBUPROFEN. Instead, use acetaminophen which is a safer alternative for mild pain relief.

**Avoid blood-thinning drugs** - Medications that prevent blood from clotting include Heparin, Warfarin, Clopidogrel, Prasugrel, Ticagrelor, Rivaroxaban, Apixaban, doxaban and Dabigatran.

**Practice good dental hygiene.** The goal is to prevent tooth and gum disease, which can lead to excessive bleeding.

**Get vaccinations.** Hemophilia patients should receive recommended vaccinations at the appropriate ages, as well as hepatitis A and B. Requesting use of the smallest gauge needle and having pressure or ice applied for 3 to 5 minutes after the injection can reduce the risk of bleeding.

**Protect the child from injuries that could cause bleeding.** Kneepads, elbow pads, helmets and safety belts all help prevent injuries from falls and other accidents. Keep the home free of furniture with sharp corners.

**Get a medical alert bracelet.** This will help the medical personnel know about hemophilia, and the type of clotting factor that's best in case of an emergency.

**Talk with a counselor.** A social worker or therapist with knowledge of hemophilia can help identify the least amount of limitations the child needs.

**Let people know** Tell anyone who takes care of the child - babysitters, child care workers, relatives, friends, teachers & coaches - about the child's condition.

**Wear padding** to protect against injuries that can cause bleeding. Extra care is needed when participating in sports or high impact activities ●



# A review of Health benefits of Nutraceuticals & Dietary supplements

Manoj P.S.

**T**he social media during this Covid 19 pandemic have promoted many food products as Immunity Boosters with the claim as Nutraceuticals, safe for use without any prescription from a Registered Medical Practitioner. Let us examine the authenticity of these claims.

Nutraceutical is a new word, invented by Dr. Stephen De Felice in 1989 comprising of two words nutritional and pharmaceutical. These are dietary supplements or functional foods with medical or health benefits which help prevent and treat diseases.

They can be single nutrients like Vitamin C/ Vitamin D or dietary supplements like multiple vitamin/mineral combinations. It may be naturally nutrient-rich or medicinally active food, such as garlic or soybeans, or a specific component of a food, such as omega-3 fish oil derived from salmon and other cold-water fishes. They are generally obtained from herbal products or from processed foods like cereals with iron added or from sports drinks with added electrolytes.

## Difference between Nutraceuticals & Dietary supplements

Nutraceutical is a product derived from food sources with extra health benefits in addition to the basic nutritional value found in foods. They are substances that have physiological benefits or provide protection against chronic diseases & are said to be used to improve health, delay the aging process, prevent chronic diseases, increase life expectancy, or support the structure or function of the body.

The U.S. Congress defined dietary supplement in 1994 as a product taken by mouth that contains any chemical ingredient meant to add to what a person gets in their usual diet. The dietary ingredients may include vitamins, minerals, amino acids, enzymes or organ tissues and herbs or other plant materials. They can be extracts or concentrates, found in many forms such as tablets, capsules, soft gels, gel caps, liquids, or powders.



## Mode of action of Nutraceuticals and Dietary supplements

The nutraceuticals work by giving extra nutrition, whenever the diet is not able to meet all the nutrients needed by the body. Illness, injury, or extra hard work can increase the amount of nutrients the body needs. Nutrients are the chemical elements that make up a food and are the basic elements needed for running the show derived from the metabolic process. Certain nutrients such as carbohydrates, fats, and proteins give us energy, while others like water, electrolytes, minerals, and vitamins are needed for healthy metabolism that converts the ingested food into tissues and organs of the body. This process help the body make the hormones and other chemical messengers which give signal to the organs to work properly. It is also the way the body cells change chemical energy in nutrients into mechanical energy or heat. Metabolism is the work of cells, fluids, tissues, and organs of the body.

Good health and proper function requires a good diet. It must contain all the elements needed for metabolic process. A person who is climbing a mountain will need to metabolize more than a person sitting at a desk all day. A person who is healing from surgery needs extra nutrition to meet the demands of tissue repair.

## Why they are prescribed?

Nutraceuticals are prescribed when a nutritionally complete and healthy diet needed for good health is hard to find. Studies have shown that though the diet has enough calories, it does not have the right amounts of vitamins, minerals, fiber, carbohydrate, or protein which are essential to really be healthy.

Supplemental nutrition is needed because most people do not eat an ideal diet. Over time, the body will show the effects of a less-than-perfect diet. Feeling tired or having colds too often are some of the signals of nutritional deficiencies in the body tissues. Regular joint stiffness and body aches can also be signs of decreased nutritional health.

When extra challenges like injury or surgery are faced, nutraceuticals are a quick and reliable way to flood the system with chemical elements. For a short time, we will get all essentials needed to restore, repair, and return to excellent health.

## When should be taken?

Nutraceuticals should be taken when the diet does not give all the nutrition needed for the specific situation. For example, a pregnant woman needs to eat more special diet where better nutrition is required for a better outcome, like usage of folic acid to avoid certain birth defects.

Too much of something can be as bad as not enough. A woman who eats too much sugar during pregnancy, can develop a kind of diabetes (gestational diabetes) that will also make her baby sick at birth. It increases the child's risk of being overweight. The child is also at greater risk of diabetes as an adult.

In the same way, many other situations require better nutrition for a better end result. If there is an injury, more nutrition is needed to give body the raw materials required to rebuild damaged tissues.

During an infection, extra dietary chemistry is required to activate the immune system. Better nutrition helps the immune system fight the virus or bacteria causing the disease.

During a major surgery, essential nutrients are needed for immediate repairing of the injury & for the best possible recovery.

Inflammation is a part of chronic conditions like arthritis and degenerative disc disease which can result in destructive & painful

diseases. Inflammation is caused in part by poor nutrition. Correcting the nutritional intake can relieve it.

Osteoporosis is a condition in which bone is weakened because of nutritional deficiency. Taking supplemental minerals and vitamins can help improve the strength of brittle bones.

When a disease state is started, many people cannot eat enough of the right foods and to digest them properly to help. During this stage, extra nutrition is needed to get over an illness. Here, dietary supplements are given to get the needed doses of nutrition in the right amounts for healing the damaged tissue.

When hospitalized, the immune system has to face many extra challenges like self protection from some unusual bacteria and viruses present in the atmosphere, the stress of being away from home and having pain and surgical wounds to heal. The supplements are needed during a surgery to build new red blood cells to excite the immune system to protect and help to recover.

## How to assess the efficacy of nutraceuticals ?

Medical researchers have published many research articles on the mechanism of action of individual nutrients and herbal medicines in the bodies of animals and humans. These works are carried out in the same way that drugs are studied. The study protocol also contains the effect of too much or not enough of a specific substance on a large group of people. This includes vitamins or minerals or a certain dietary item like fat. For example, presence of the mineral selenium in the diet of sick people and its effect during infections to cancer with a conclusion that selenium is an important nutrient for protection against disease for all people.

Studies in US have shown that many people do not get enough Vitamin D. More than 90% of people with chronic muscular or skeletal pain, limb pain, and low-back pain lack Vitamin D. When treated with vitamin D supplements

there was a considerable reduction in their musculoskeletal pain and inflammation.

Research also reveals that people with the brittle weak bones of osteoporosis can be helped by supplements of minerals and vitamins containing calcium, magnesium, Vitamin D, and L-lysine. These are used to rebuild and restore the strength of their bones.

Studies showed positive results for people with osteoarthritis of the hands, hips, knees, jaw, and lower back, when treated with mineral supplements like Glucosamine sulfate and chondroitin sulfate which can build connective tissue like the cartilage that cushions the joints.

## How to select right nutraceutical supplements?

There is no specific method to select the exact single chemical, drug, vitamin, mineral or herb is going to affect a person's body. It all depends on how a person digest things and how well their liver and kidneys work makes a difference. No drug or herb is a single, simple chemical item. And no single item, like Vitamin E for instance, can be swallowed by two different people and be digested and absorbed in exactly the same way.

Eating right and adding nutraceuticals will make sure that all the raw materials have taken. This combination will help to repair everyday wear and tear. It gives the body a much better chance to deal with damage from disease, accidental injuries, or surgery.

A healthy diet and the right nutraceuticals will:

- Help to control chemical irritants inflaming the tissues
- Reduce nerve pain stimulation
- Decrease tightening and stiffening of muscles, connective tissue, and joints
- Make sure that one have all the raw materials needed to heal a wound or prevent loss of bone or tissue function ●

# QUIZ

Dr. Swathy Pradeep. Pharm D

1 What is the theme of the IBS Awareness Month observed from 1997 ?

2 Name the auto-immune disease which causes inflammation in the lungs ?

3 Name the neurotransmitter connected with the Parkinson's disease ?

4 Which is the most effective natural chemical used in treating the Parkinson's disease ?

5 Name the specific test used to detect Parkinson's Disease ?

6 What is the theme of World Health day 2022 ?

7 From whose name the word Caesarian was given to the surgical cut of the womb ?

8 Who has performed the first known successful C-section of women ?

9 Name the brain developmental disorder caused by genetic mutation ?

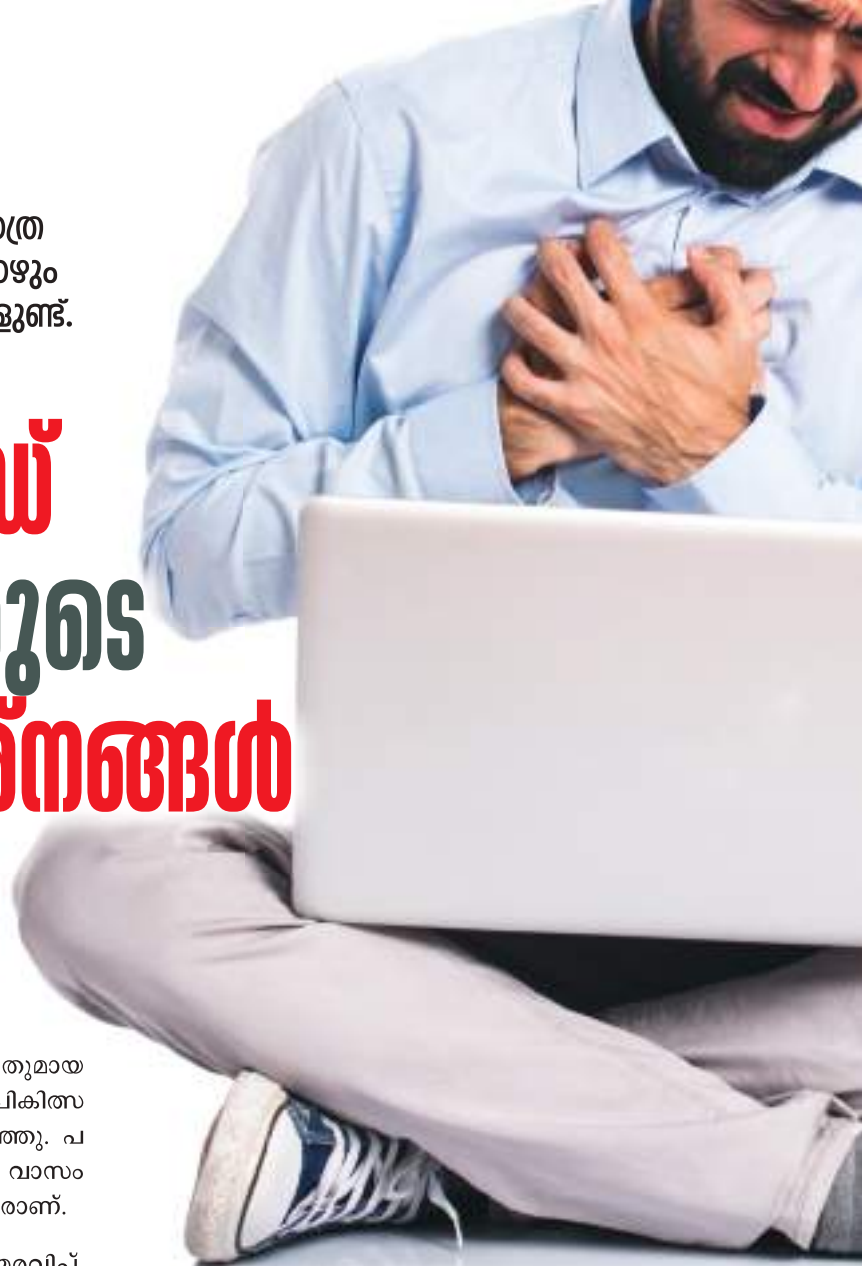
10 What wellness month is in April, observed from 1992 ?

2019 മുതൽ ലോകത്തെ ഗ്രന്ഥി  
**സാർസ്കോവ് 2**

വൈറസ് ഇഷോഴും അതിന്റെ മാതൃകയാത്ര  
തുടരുന്നു. രോഗം ബാധിച്ചവരിൽ ഇഷോഴും  
തുടരുന്ന കടുത്ത ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്.  
അവയെ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം എന്ന്  
നോക്കാം.

# കോവിഡ് വിമുക്തരുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

ഡോ. എം.കെ. ശ്രീകുമാർ



**എ**ല്ലാവർക്കും ബാധിച്ച ചെറുതും വലുതുമായ  
ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സ  
കൂടാതെ തന്നെ ശമിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. പ  
ക്ഷേ രോഗം മുർച്ഛിച്ചു ആശുപത്രി ഐ.സി.യു വാസം  
അനുഭവിക്കേണ്ടി വന്നവർ ഇപ്പോഴും ക്ഷീണിതരാണ്.

കോവിഡ് മുക്തരിൽ കൈകാലുകളിൽ മരവിപ്പ്,  
വേദന, നീർക്കെട്ട്, നടക്കുമ്പോൾ വേച്ചു പോകുന്ന  
അവസ്ഥ, ആഹാരത്തിനോട് വിരക്തി, ഉറക്കക്കുറവ്,  
കടുത്ത ക്ഷീണം, മാനസിക വൈഷമ്യങ്ങൾ, ഉന്മേഷമി  
ല്ലായ്മ എന്നിവ നിലനിൽക്കുന്നു. കോവിഡിനു ശേഷം  
ശരീരത്തിൽ പഞ്ചസാര, യൂറിക് ആസിഡ്, സോഡിയം,  
പൊട്ടാസ്യം തുടങ്ങിയവയുടെ അളവിൽ വ്യതിയാന  
വും കാണുന്നതായി പറയുന്നു.

അതോടൊപ്പം ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം കരൾ,  
വൃക്ക, അർബുദ രോഗങ്ങളുള്ളവർ കടുത്ത രോഗാ  
വസ്ഥയിലോ മരണപ്പെടുകയോ ചെയ്തു. കോവിഡ്  
ബാധിച്ച മേൽപ്പറഞ്ഞ രോഗാവസ്ഥയുള്ള ഏതൊരാൾ  
ക്കും ജീവനു ഭീഷണിയുണ്ട് എന്നതാണ് സത്യം.

ഇത്തരക്കാർ വാക്സിനൈടുത്ത ശേഷവും പരമാ  
വധി സാമൂഹ്യഅകലം പാലിച്ചു മാസ്ക് ധരിച്ചു  
സോപ്പും സാനിറ്റൈസറും ഉപയോഗിച്ച് വേണം സമൂഹ  
ത്തിൽ ഇടപഴകേണ്ടത്.

കോവിഡ് ബാധിതർ തുമ്മുമ്പോഴും, ചുമ  
യ്ക്കുമ്പോഴും, സംസാരിക്കുമ്പോഴും, ശ്വാസിക്കുമ്പോഴും  
പാടുമ്പോഴുമെല്ലാം രോഗാണുക്കൾ ചെറുകണങ്ങളായി  
മറ്റൊരാളുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കും.

സാധാരണഗതിയിൽ രണ്ടു മൂന്നാഴ്ച കൊണ്ട്  
മാറേണ്ട ഈ രോഗം മുർച്ഛിച്ചാൽ ആറാഴ്ച വരെ നീണ്ടു  
നിന്ന് ഹൃദയം, വൃക്ക, കരൾ, ശ്വാസകോശം, തലച്ചോറ്  
എന്നിവയെ തകരാറിലാക്കും.

ഹോസ്പിറ്റലിൽ കിടന്നു വെന്റിലേറ്ററിന്റെ സഹാ  
യത്താൽ ശ്വാസിക്കേണ്ടി വന്നവർ, പ്രത്യേകിച്ചും മുതി  
ർന്നവർ, ഈ പ്രധാന അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തന  
ശേഷി ഇടയ്ക്കിടെ പരിശോധനയ്ക്കു വിധേയമാക്ക  
ണം.



## അപകടസാദ്ധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ

### പ്രായം

ഏതു പ്രായക്കാരെയും കോവിഡ് ബാധിക്കാമെങ്കിലും അത് ജീവൻ ഭീഷണിയാകുന്നത് 65 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർക്കാണ്. ഏതെങ്കിലും രോഗത്തിനു ചികിത്സിക്കുന്ന മുതിർന്നവർ അത് ഒരു കാരണവശാലും മൂടക്കരുത്. മരുന്നുകൾ സമയ ക്ലിപ്തതയോടെ കഴിക്കുക, പുറത്തു പോകുമ്പോൾ കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ, നിലവിലെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി, ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറുടെയും ആശുപത്രിയിലെ ഒ.പി. ടിക്റ്ററിന്റെയും, അടിയന്തിര ഘട്ടങ്ങളിൽ ബന്ധപ്പെടേണ്ടവരുടെയും വിവരങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ ലഭ്യമാകുന്ന വിധം കൈയിൽ സൂക്ഷിക്കുക. അൽഷിമേഴ്സ് പോലുള്ള മറവി രോഗമുള്ളവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇക്കാലയളവിൽ സ്ഥിരം ആശുപത്രി സന്ദർശിക്കുന്നവരും അപകട മേഖലയിലാണ്.

## ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ

ആസ്തമ, COPD പോലുള്ള വിട്ടുമാറാത്ത ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർക്ക് കൊറോണ പെട്ടെന്ന് ബാധിക്കാം. അതുപോലെ Lung cancer, Cystic fibrosis, Pulmonary fibrosis, Pulmonary hypertension, Pulmonary embolism തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളുള്ളവരും ശ്രദ്ധിക്കണം. അവർ സ്ഥിരം ഉപയോഗിക്കുന്ന ചില മരുന്നുകൾ ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറച്ചേക്കാം. അത് കണക്കിലെടുത്തു പ്രിസ്ക്രിപ്ഷനിൽ ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു ചെയ്യണം. അവശ്യ മരുന്നുകൾ വാങ്ങി സംഭരിക്കുകയും വേണം. ഉദാ: ആസ്തമയ്ക്കുള്ള ഇൻഹേലറുകൾ.

ശ്വാസകോശ രോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന അന്തരീക്ഷ സാഹചര്യങ്ങൾ (പുകവലി, പൊടി, പുക, അതിശൈത്യം, ദുർഗ്ഗന്ധം) മാനസിക പിരിമുറുക്കം, വികാരവിക്ഷോഭങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുകയും വേണം.

### ഹൃദ്രോഗം

Cardiomyopathy, Congenital heart disease, Heart failure, Coronary artery disease എന്നിവയാണ് പ്രധാന ഹൃദയ തകരാറുകൾ. അവയ്ക്കുള്ള മരുന്നുകളും പരിശോധനകളും മൂടക്കരുത്. ബി.പി, കൊളസ്ട്രോൾ, ശരീരഭാരം എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കണം.

തലച്ചോറിന്റെയും നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെയും തകരാറുകളും (Stroke, Dementia) പ്രമേഹം, അമിതവണ്ണം എന്നിവയും കോവിഡ് ബാധ സങ്കീർണ്ണമാക്കും. ഈ രോഗങ്ങൾ രോഗിയുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയെ ബാധിക്കാതെ നോക്കണം. അതിനായി ശരീരത്തിലെ ഷുഗറിന്റെ അളവും ഭാരവും നിയന്ത്രിച്ചിരിക്കണം. ശരിയായ ജീവിതശൈലി തിരഞ്ഞെടുത്തു ആഹാരനിയന്ത്രണം, വ്യായാമം, ഉറക്കം, സമയത്തുള്ള മരുന്നുപയോഗം എന്നിവയും ശ്രദ്ധിക്കണം.

### അർബുദം

അർബുദ ബാധിതർ അങ്ങേയറ്റം ഈ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കണം. വിളർച്ച ബാധിച്ചവർ സിക്കിൾ സെൽ അനീമിയ, തലാസീമിയ പോലുള്ള രക്തദുഷ്യ രോഗമുള്ളവർക്ക് കോവിഡ് എളുപ്പം ബാധിക്കും.

ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറയ്ക്കുന്ന അവയവമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയകൾ, ക്യാൻസർ ചികിത്സ, മജ്ജ മാറ്റിവയ്ക്കൽ, എച്ച്.ഐ.വി./ എയിൽസ്, സ്റ്റീറോയിഡ് മരുന്നുകളുടെ ദീർഘകാല ഉപയോഗം എന്നിവയും കോവിഡ് രോഗത്തിന് തുണയാകും. അതിനാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ അവസ്ഥയുള്ളവർ അവരുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടത് ചെയ്യണം

## കാലങ്ങളായുള്ള വ്യക്തി, കരൾ രോഗങ്ങൾ

ഇത്തരക്കാർ കൃത്യതയോടെ മരുന്നും ചികിത്സയും തുടരണം. കോവിഡ് ബാധിച്ചവർ ഈ അവയവങ്ങളെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

## മാനസികാരോഗ്യം

വിഷാദരോഗം, കടുത്ത മനോരോഗം എന്നിവ ഉള്ളവർക്ക് പെട്ടെന്ന് കോവിഡ് പിടിപെട്ടേക്കാം.

## ഡൗൺ സിൻഡ്രോം

കോവിഡ് ബാധിച്ച ഈ രോഗമുള്ളവർക്ക് ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം, ഉറക്കമില്ലായ്മ എന്നിവയും എളുപ്പം പിടിപെടും. ഇത്തരം ബുദ്ധിമാന്ദ്യമുള്ള രോഗികൾ അടിയന്തര ആശുപത്രി വാസം സ്വീകരിച്ചു രോഗാണുബാധ ഉണ്ടാവാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം.

## ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ◆ വാക്സിനൈസേഷൻ കോണ്ടുമാത്രം വീണ്ടും കോവിഡ്-19 വരില്ല എന്ന മിഥ്യാധാരണ ഒഴിവാക്കുക. വാക്സിൻ എടുത്തവർക്കു എടുക്കാത്തവരെ അപേക്ഷിച്ചു രോഗതീവ്രത കുറയുമെന്നേയുള്ളൂ.
  - ◆ അനാവശ്യ ആശുപത്രി സന്ദർശനം, ആൾക്കൂട്ടത്തിൽ കൂടുതൽ സമയം ചിലവിടുക, അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം, അമിതമാനസിക സമ്മർദ്ദം ഇവ ഒഴിവാക്കുക.
  - ◆ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ പോയി വീട്ടിൽ വന്നാലുടനെ വസ്ത്രവും മാസ്കും, ചെറുപ്പം തുടങ്ങി എല്ലാ ചുമയങ്ങളും അണുവിമുക്തമാക്കുക.
  - ◆ അണുനാശിനി ചേർത്ത വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക, കൈകാലുകളും, മുഖവും നന്നായി സോപ്പിട്ടു കഴുകുക.
  - ◆ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടുന്ന ഭക്ഷണവും ജീവിതരീതിയും ശീലമാക്കുക. രോഗബാധ മുർച്ഛിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
  - ◆ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾക്കുള്ള അവശ്യമരുന്നുകൾ കുറഞ്ഞത് ഒരു മാസത്തേക്ക് സംഭരിച്ചു വയ്ക്കുക.
  - ◆ മാറാരോഗങ്ങളുള്ളവർ സമയബന്ധിതമായി വൈദ്യപരിശോധനയും ടെസ്റ്റുകളും ചെയ്തു രോഗത്തെ നിയന്ത്രിക്കണം.
- ഉദാ: ബി.പി, ഷുഗർ, കൊളെസ്റ്റ്രോൾ, ക്രിയാറ്റിൻ, തൈറോയിഡ്, ലിവർ വൃക്ക പ്രവർത്തനം എന്നിവ. അമിതമായ അളവ് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ കൂടുതൽ പരിശോധനയും ചികിത്സാ ഭേദഗതികളും സ്വീകരിക്കണം.
- ◆ മറ്റു രോഗങ്ങൾ പനി, ജലദോഷം, ഉദരരോഗങ്ങൾ, പകർച്ചവ്യാധികൾ വന്നാൽ ഉടനെ ചികിത്സ തേടുക. അവ നിലവിലെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി വഷളാക്കാതെ നോക്കണം.
  - ◆ ഡോക്ടറുമായി വീഡിയോഫോൺ വഴി കൂടെക്കൂടെ രോഗസ്ഥിതി അറിയിച്ചു പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക.
  - ◆ കുറച്ചു സമയം മാത്രം, അകലം പാലിച്ചു, മാനദണ്ഡങ്ങളനുസരിച്ചു മാത്രം, അപരിചിതരുമായി സഹവർത്തിക്കുക.
  - ◆ അവശ്യ വസ്തുക്കൾ ഓൺലൈൻ ആയി വാങ്ങുമ്പോൾ സാനിറ്റൈസ് ചെയ്ത ശേഷമേ എടുത്തുപയോഗിക്കാവൂ. മാറാരോഗങ്ങളും (genetic, neurologic, metabolic complaints, congenital heart disease തുടങ്ങിയ) അമിതവണ്ണം, പ്രമേഹം, ആസ്തമ, അനീമിയ തുടങ്ങിയവയുമുള്ള കുട്ടികളെയും കോവിഡ് വരാതെ സംരക്ഷിക്കണം ●



# ADVERSE DRUG REACTIONS (ADR) & THEIR MANAGEMENT

## PART-4

### Identification Of Adverse Drug Reactions

Abnormalities in laboratory results do not mean that an ADR has definitely occurred, but that the practitioner should take a close look at the patient to assess whether an ADR is the potential culprit.

Some less obvious methods of detection stem from medication order screening in both inpatient and outpatient practice.

Often, an ADR can be detected by noticing an abrupt, unexpected discontinuation of a drug or a substantial dosage increase or reduction.

Orders for new medications may occasionally alert the pharmacist that an ADR has occurred. Medication orders such as naloxone, flumazenil, diphenhydramine, antiemetics, vitamin K, sodium polystyrene sulfonate, corticosteroids, or anti diarrheals may be a sign that a practitioner is treating an ADR.

Another way to identify an ADR is by reading the daily multidisciplinary notes in a patient's chart. Notes pertaining to over sedation, lethargy, and falls may be the sign of an ADR caused by an analgesic, a sedative, or a muscle relaxant.

Reports of a rash in a patient's progress notes may be indicative of an ADR and should be investigated for a drug-related cause, such as an allergic reaction or yeast infection caused by the overuse of antibiotics.

Some electronic medical record systems

can compile reports for predetermined threshold changes in laboratory values. For example, if the health system determines that an increase or decrease in serum potassium values of 1 mEq/L in a 24-hour period is significant, a patient whose serum potassium falls from 4 mEq/L to 3 mEq/L will be included in the report. The pharmacist or other health care provider can then examine the medication profile to determine whether the drop in the potassium occurred because of an ADR (e.g., a diuretic in this case).

Often, when an ADR occurs, a patient may require transfer to a higher level of care, such as from a general surgery ward to an intensive care unit. If an unexpected change in a patient's clinical condition warrants transfer to a higher level of care, ADRs should always be included in the differential.

Pharmacists should assess each medication that has been administered to the patient to identify whether an ADR could have occurred. Although several triggers aid in identifying potential ADRs, determining whether a patient's symptoms or abnormal laboratory results are caused by a medication or by another underlying condition can be difficult.

A causality assessment, performed for each potential ADR, can help determine future drug therapy options ●

*To be continued*



# Essential Medical Tests

K.K.SUDHAKARAN

## Complete Blood Count (CBC):

It is used to diagnose anaemia, infections, certain types of cancer, and so on. It's especially important for Indian women as we tend to suffer from iron deficiency anaemia and may require supplementation. If the CBC is okay, it may be repeated once a year.

## Blood Pressure Test:

A reading below 120/80 is ideal. If the reading is normal, get tested the next year.

## Blood Sugar Test:

Done after a 12-hour fasting period, this helps detect diabetes. A reading of < 99 is normal; between 100 and 110 indicates pre-diabetes and higher than 110 indicates diabetes. In cases of pre-diabetes and diabetes, an additional test, HbA1C, that indicates the average blood sugar levels over the previous 3 months is done. An annual testing is recommended if the reading is normal.

## Lipid Profile:

Considered an accurate indicator of your heart health, this blood test measures the total cholesterol, triglycerides, HDL and LDL levels. The LDL and triglycerides should ideally be < 130 and HDL > 60. Testing once in 2 years is recommended for people with normal readings. In case of obese patients and people with heart disease and/or diabetes, an annual testing may be recommended. Make sure that your cholesterol level does not rise above the normal range by eating too much oil and fatty stuff.

## ECG Test:

Recommended after age 35, an electrocardiogram (ECG) test, which checks for the risk of heart disease. If the report is normal, it can be repeated annually.

## Liver Function Test:

This is done annually to screen for liver conditions, such as alcohol-induced liver damage, fatty liver, Hepatitis C and B.

## Urine Analysis:

It checks for presence of proteins, sugar and blood (especially in smokers who are at high risk for bladder cancer) in the urine sample, which could indicate kidney disease, among other conditions. If the reports normal, get tested the next year. Blood Urea Nitrogen (BUN) is tested to know the amount of nitrogen in your blood that comes from the waste product, urea.

## Kidney Function Test:

A high reading of serum creatinine may indicate impaired kidney function. Even though a reading of 0.3-1.2 is considered normal, the size of an individual also needs to be taken into account.

## Thyroid Function Tests:

These blood tests are important in detecting underactive (hypothyroidism) or overactive thyroid (hyperthyroidism). In case of normal findings, once-a-year testing is recommended.

## Test For Vitamin D Deficiency:

An extremely common condition, Vitamin D deficiency increases the risk of bone loss and osteoporosis in later years, among other things. A reading < 30 in the blood test indicates a deficiency.

## Pap Smear Test (For Women):

It can catch pre-cancerous changes in the cervix, and is recommended for every sexually-active woman after age 21. In their 30s, if 3 consecutive, yearly test results are normal, the test can be repeated every 3-5 years. Ideally, it should be combined with the HPV test.

## Screening For STIs:

If you have multiple sexual partners or are planning to conceive, check for sexually transmitted infections, like syphilis, gonorrhoea, HIV, Hepatitis B and C.

## In your 40s:

Continue with the tests started in your 30s. And introduce these new tests:

## Test for Prostate Cancer (For Men):

The Prostate-specific Antigen (PSA) blood test assesses the risk of prostate cancer. PSA level < 4 is normal, but a higher level doesn't necessarily indicate cancer, so let the doc do the evaluation.

## Blood Electrolytes:

Electrolytes are minerals in your blood that carries an electric charge. You tend to lose these minerals when you sweat more. One must replace it by drinking enough fluids and other body fluids that carry an electric charge.

## Regular Tests for Elderly

- 📄 Blood pressure
- 📄 BMI
- 📄 The rectal exam
- 📄 Other colon cancer screening tests
- 📄 Breast exam and mammogram - For women
- 📄 A pelvic exam and pap smear For women
- 📄 Eye tests
- 📄 Hearing test
- 📄 R A Test to protect the bones
- 📄 Cholesterol screening
- 📄 Blood Sugar to detect diabetes
- 📄 Thyroid hormone test
- 📄 Dental Exam
- 📄 Tests for Women
- 📄 Breast exam to screen for breast cancer
- 📄 Skin self-exam to screen for skin cancer
- 📄 Dental Checkup
- 📄 Complete physical exam - This annual health checkup should include height and weight check, blood pressure, and blood tests that your doctor deems necessary like tests for blood sugar, blood count, hormone levels and other crucial infection markers.
- 📄 Cholesterol check
- 📄 Pap smear for cervical cancer
- 📄 Pelvic exam for internal genital abnormalities
- 📄 HIV & STD Tests
- 📄 Eye exams
- 📄 HPV test
- 📄 Thyroid test
- 📄 Colonoscopy - To screen for colon cancer
- 📄 Mammogram - At 50, start scheduling regular mammograms ●

# ഔഷധകലവറയായ കണിക്കൊന്ന



എഴുമാവിൽ രവീന്ദ്രനാഥ്

**സു**വർണ്ണധാരയെന്നോ കനകച്ചാരിയലെന്നോ ഒക്കെ ഭാഷാന്തരം ചെയ്യാവുന്ന ഗോൾഡൻ ഷവർ എന്ന കണിക്കൊന്ന കടുത്ത വേനലിനെ വെല്ലു വിളിച്ചു കൊണ്ട് നാടൊട്ടും പുത്തുലത്തു നിൽക്കുകയാണ്. കേരളത്തിന്റെ സംസ്ഥാന വൃക്ഷമാണ് കണിക്കൊന്നയെങ്കിൽ തായ്‌ലാന്റിന്റെ ദേശീയ പുഷ്പമാണിത്. മീനച്ചൂടിൽ വെകിളി പിടിച്ചു പറയുന്ന കാറ്റിലും സുവർണ്ണനൃത്തം നടത്തുന്ന കണിക്കൊന്നപ്പൂങ്കുലകൾ പ്രതിസന്ധികളെ പ്രചോദനമാക്കാനല്ലേ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്?

നാട്ടുവൈദ്യത്തിലും കാട്ടുവൈദ്യത്തിലും ഔഷധഗുണങ്ങൾ ഏറെയുള്ള ഒരു വൃക്ഷമാണ് കണിക്കൊന്ന. മറ്റുപല ഔഷധ സസ്യങ്ങളും ഇന്ന് രാസവ

ളങ്ങൾ ചേർത്ത് കൃഷി ചെയ്യുമ്പോൾ യാതൊരു പരിചരണങ്ങളുമില്ലെങ്കിലും ആരോഗ്യത്തോടെ വളർന്ന് പടരുന്ന കണിക്കൊന്നകളിലെ ഔഷധഗുണത്തിനു തനിമയും ശുദ്ധിയും ഏറെയാണ്. ലെഗുമിനേസീ കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട കണിക്കൊന്നയുടെ ശാസ്ത്രീയനാമം കാസ്സിയാഫിസ്റ്റുല എന്നാണല്ലോ. ആരോഗ്യ എന്നൊരു പേര് കണിക്കൊന്നക്കു വീണത് അതിന്റെ ഔഷധഗുണങ്ങൾ കൊണ്ടുതന്നെയാണ്. രോഗങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നത് എന്നാണ് ഈ പദത്തിന്റെ അർത്ഥം. ഭാവഗായകനായ പി. ജയചന്ദ്രൻ ആദ്യമായി പാടി ഹിറ്റാക്കി മാറ്റിയ മഞ്ഞലയിൽ മുങ്ങിത്തോർത്തി എന്ന ഗാനത്തിലൂടെയാണ് കർണ്ണികാരം എന്നൊരു പേര് കണിക്കൊന്നയ്ക്കുണ്ടെന്ന് സാധാരണക്കാർ അറിയുന്നത്.



നോബൽ സമ്മാന ജേതാവായ അമേരിക്കൻ ശാസ്ത്രജ്ഞൻ **ലെലൻഡ് എച്ച്. ഹാർട്ട് വെൽ** കണിക്കൊന്നയുടെ ഔഷധഗുണങ്ങളെപ്പറ്റി ഗവേഷണം നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. കാലിഫോർണിയ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജിയിലും മസാച്ചുസെറ്റ്സ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലും പഠനം പൂർത്തിയാക്കി കാലിഫോർണിയ, വാഷിങ്ങ്ടൺ സർവ്വകലാശാലകളിൽ ഫാക്കൽറ്റിയായിരുന്ന അദ്ദേഹം പിന്നീട് പ്രശസ്തമായ ഫ്രഡ് ഹിച്ചിൻസൺ കാൻസർ റിസർച്ച് സെന്ററിലെ പ്രൊജെക്റ്റുകളുടെ തലവനായും സ്ഥാപന മേധാവിയായും സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു. കോശങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിരവധി പഠനങ്ങൾ നടത്തിയ ശാസ്ത്രജ്ഞനാണ് ഇദ്ദേഹം.

ജെ.എ.ഡ്യൂക്ക്, കെ.കെ.വെയിൽ എന്നിവർ ചേർന്നു രചിച്ച മെഡിസിനൽ പ്ലാന്റ്സ് ഓഫ് ദി വേൾഡ് (1981) എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിലും കണിക്കൊന്നയുടെ ഔഷധഗുണങ്ങളെപ്പറ്റി പറയുന്നുണ്ട്. ചൈനയിലെ പരമ്പരാഗത ചികിത്സയിൽ കണിക്കൊന്നയ്ക്കുള്ള സ്ഥാനം അദിതീയമാണ്. ഇല, തൊലി, വേര് എന്നിവയ്ക്കൊക്കെ വിവിധതരം രോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കാനാവുമത്രേ. ആന്റി ഓക്സിഡന്റ്, ആന്റി മൈക്രോബിയൽ, ആന്റി ട്യൂമർ, ആന്റി ഇൻഫ്ലമേറ്ററി, ആന്റി ഡയബറ്റിക്, ഹെപ്പാറ്റോ പ്രൊട്ടക്റ്റീവ് എന്നീ ഗുണങ്ങൾ കണിക്കൊന്നയ്ക്കുണ്ട്. വിവിധ രോഗങ്ങൾക്കായുള്ള ചികിത്സാ വിധികളും ആയുർവ്വേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലുൾപ്പെടെ കണിക്കൊന്നയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു.

തളിരിലകളിട്ടു വെള്ളം തിളപ്പിച്ചു കുടിച്ചാൽ പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കാമത്രേ. ഇതിന്റെ തടിയിൽ തീർത്ത കപ്പുകളിൽ രാത്രി ജലം നിറച്ചു രാവിലെ വെറും വയറ്റിൽ കുടിച്ചാൽ ആയുരാരോഗ്യ സൗഖ്യം ഉറപ്പാണത്രേ. മുരിങ്ങയ്ക്ക പോലെ തോന്നിക്കുന്ന കായ്കൾ കൊണ്ട് എണ്ണകാച്ചിയാൽ വേദനകൾക്കുള്ള ബാഹ്യലേപനമായി ഉപയോഗിക്കാനാവും. ഇതിന്റെ തൊലി കത്തിച്ച് ഭസ്മമാക്കിയത് അന്റോസിഡ് ആയും ഉപയോഗിക്കാനാവും.

അങ്ങനെ എണ്ണിയാലും പറഞ്ഞാലും തീരാത്ത നിരവധി ഔഷധ ഗുണങ്ങളുള്ള കണിക്കൊന്നയെപ്പറ്റി ഇനിയും ഗവേഷണങ്ങൾ നടക്കേണ്ടിയിരിയ്ക്കുന്നു.

**വൈദ്യശാസ്ത്ര രംഗത്ത് അത്ഭുതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരു മാജിക്കൽ ട്രീ** എന്നുവേണമെങ്കിൽ കണിക്കൊന്നയെപ്പറ്റി പറയാനാവും. വിവിധ വൈദ്യശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങളിലെ പരാമർശങ്ങൾ ആധാരമാക്കി കണിക്കൊന്നയെപ്പറ്റി കൂടുതൽ പഠന പരീക്ഷണ നിരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തി പുതിയ ഔഷധങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്ന കാലം വിദൂരമല്ല.

ആയതിനാൽ പുച്ഛുന്ന സുന്ദരി മാത്രമല്ല കണിക്കൊന്നയെന്നും ഔഷധ കലവറ കുടിയാണെന്നും ഇനി കണിയൊരുക്കുമ്പോൾ ഓർക്കുക.

**ഏവർക്കും വിഷു ആശംസകൾ** ●

# ധാത്രി ആയുർവേദ



കേരളത്തിലും വിദേശത്തും മുടിയുടെ സംരക്ഷണത്തിന് ആയുർവേദ മരുന്നുകൾ നിർമ്മിച്ച് വിതരണം ചെയ്യുന്ന സ്ഥാപനമാണ് ധാത്രി. ഗുണനിലവാരം വിലയിരുത്തുന്നതിന് വേണ്ടിയുള്ള AYUSH Premium Mark, ISO 9001:2015 & GMP Certified അംഗീകാരം നേടിയിട്ടുള്ള ധാത്രി ഇന്ത്യയിലെ ഒരു വൻകിട ബ്രാൻഡായി മാറിയിരിക്കുന്നു. Satisfy the First Time & Excel-Time after Time എന്ന മുദ്രാവാക്യവുമായി **ഡോ. എസ്.സജികുമാർ** എന്ന ആയുർവേദ ഡോക്ടർ ആരംഭിച്ച **ധാത്രി ലൈഫ് സയൻസ്** ഇന്ന് വൻ വിറ്റുവരവുള്ള സ്ഥാപനമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. 500ൽ പരം ജീവനക്കാർ ഈ സ്ഥാപനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ ധാത്രി ഹെയർ കെയർ ഓയിൽ ഉൾപ്പെടെ 50ൽ പരം ആയുർവേദ മരുന്നുകളും ഉല്പന്നങ്ങളും ഇവിടെ നിർമ്മിക്കുന്നു.

മുവാറ്റുപുഴയിൽ സ്ഥാപിച്ച അത്യാധുനിക മരുന്നു നിർമ്മാണ ശാലയിൽ സുസജ്ജമായ ഔഷധ ഗവേഷണ വികസന വിഭാഗം മരുന്നുകളുടെയും ഉല്പന്നങ്ങളുടെയും ഗുണമേന്മയും, ഫലപ്രാപ്തിയും, സുരക്ഷയും ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു. മരുന്നു നിർമ്മാണത്തോടൊപ്പം പരമ്പരാഗതരീതിയിലുള്ള ആയുർവേദചികിത്സയും രോഗീപരിചരണവും നൽകുന്ന NABH അംഗീകാരമുള്ള ധാത്രി ആയുർവേദ ഹോസ്പിറ്റൽ & പഞ്ചകർമ്മ സെന്റർ എന്ന സ്ഥാപനവും പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

2003ൽ സ്ഥാപിതമായ ധാത്രി എന്ന സ്ഥാപനം ആയുർവേദ മരുന്നു നിർമ്മാണത്തിൽ സ്വയം പര്യാപ്തത നേടിയിരിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം വിവിധ ആയുർവേദ കോസ്മെറ്റിക് ഉല്പന്നങ്ങളും, മരുന്നുകളും ഇവിടെ നിർമ്മിച്ചു വിപണിയിലിറക്കുന്നുണ്ട്.

ധാത്രിയുടെ വിവിധതരം ഉല്പന്നങ്ങളിൽ മുടിയുടെ സംരക്ഷണത്തിനായി ഹെയർ കെയർ ഓയിൽ, ഹെയർക്രീം, ഷാംപു, കണ്ടിഷണർ എന്നിവയും, മുഖലേപം, ഫേസ് വാഷ്, സ്കിൻ കെയർ ഓയിൽ, ടൂത്ത് പേസ്റ്റ്, സോപ്പ്, സാനിറ്റൈസർ കൂടാതെ മയാക്വിൻ ഓർത്തോ പെയിൻ റോൾ ഓൺ, ചുവന്നപ്രാശം തുടങ്ങിയ ഉല്പന്നങ്ങളും വിപണിയിൽ സജീവമായുണ്ട്. ഈ ഉല്പന്നങ്ങളുടെ ഗുണ മേന്മ ഉപഭോക്താക്കളിൽ വൻ വിശ്വാസമാണ് ജനിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ഡോ. എസ്. സജികുമാർ എന്ന ക്രാന്തദർശിയായ ആയുർവേദ ഡോക്ടറുടെ സാരമ്യത്തിൽ രണ്ടു പതിറ്റാണ്ടു കൊണ്ടു ധാത്രി ആയുർവേദ ഒരു വൻകിട പ്രസ്ഥാനമായി മാറിയിരിക്കുന്നു ●

**വിലാസം:**

ധാത്രി ആയുർവേദ പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡ്  
33/1882 ബി, ആദിപ്പള്ളി റോഡ്  
വെണ്ണല പി. ഒ.,  
എറണാകുളം, കേരള, ഇന്ത്യ- 682 028

**നിങ്ങളുടെ ഔഷധ സംബന്ധമായ സംശയങ്ങൾക്ക് എഴുതുക.**

To,  
The Editor, Pharma First  
1<sup>st</sup> Floor, Marymatha Apartments, Piravom Road,  
Muvattupuzha-686661. editorial@pharmafirstconsulting.com



**Q.1** ഞാൻ ഒരു പാരമ്പര്യ സിദ്ധ വൈദ്യനാണ്. വർഷങ്ങളായി അംഗീകൃത സിദ്ധവൈദ്യ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ച് മരുന്നുണ്ടാക്കി ജനങ്ങൾക്ക് കൊടുക്കുന്നു. എന്റെ സ്വന്തം വൈദ്യശാലയിലൂടെ മാത്രമാണ് അവ വിൽക്കുന്നത്. മരുന്നുകൾക്ക് നല്ല ആവശ്യക്കാരുണ്ട്. എനിക്ക് മരുന്നുനിർമ്മാണ ലൈസൻസ് ഇല്ല. അതിനായി ഒരു ഡോക്ടറെ സ്ഥിരമായി നിയമിക്കാൻ കഴിയില്ല. എനിക്ക് പാരമ്പര്യ വൈദ്യ രജിസ്ട്രേഷൻ ഉണ്ട്. അതു വച്ച് നിർമ്മാണ ലൈസൻസ് കിട്ടുമോ? വിശദമായി മറുപടി തരുമോ?

കമലാസനൻ എം കെ , എടവണ്ണ, മലപ്പുറം.

**Ans.** ഡ്രഗ്സ് & കോസ്മെറ്റിക് നിയമത്തിലെ സെക്ഷൻ 157 പ്രകാരമാണ് നിർമ്മാണ ലൈസൻസ് കിട്ടാനുള്ള വ്യവസ്ഥകൾ പറയുന്നത്. അതിൽ ആവശ്യമായ സൗകര്യങ്ങൾക്ക് പുറമെ ഒരു ആയുർവ്വേദസിദ്ധ ഡോക്ടറുടെ മുഴുവൻ സമയ മേൽനോട്ടം സെക്ഷൻ 157 (2) (എ) പ്രകാരം നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിൽ തന്നെ (2) (ഡി) അനുസരിച്ചു കേരള സർക്കാർ അംഗീകൃത പാരമ്പര്യ വൈദ്യ രജിസ്ട്രേഷനും കുറഞ്ഞത് നാലു വർഷത്തെ മരുന്നു നിർമ്മാണ പരിചയവും ഉള്ളവരെയും സാങ്കേതിക വിദഗ്ദ്ധരായി അംഗീകരിക്കുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ താങ്കൾക്ക് സാധ്യതയുള്ള വൈദ്യ രജിസ്ട്രേഷനും ആവശ്യമായ സാങ്കേതിക പരിജ്ഞാനവും പ്രവർത്തി പരിചയവുമുണ്ടെങ്കിൽ ആയുഷ് വകുപ്പിൽ നിന്നും അംഗീകാരം ലഭിക്കാൻ അർഹതയുണ്ട്. അതിനായി പുതിയ ഓൺലൈൻ സംവിധാനം വഴി അപേക്ഷ കൊടുക്കാം. അതിനു മുൻപ് കോഴിക്കോട് സിവിൽ സ്പെഷ്യാലിസ്റ്റ് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആയുർവ്വേദ ഡ്രഗ്സ് ഇൻസ്പെക്ടറുടെ ഓഫീസിൽ നിന്നും വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക. താങ്കളെ സാങ്കേതിക വിദഗ്ദ്ധനായി അംഗീകരിക്കാൻ സാധിക്കുമോ എന്നുള്ള വിവരവും അവിടെ നിന്നും ലഭിക്കും.

**Q.2** എന്റെ ഫാർമസി രെജിസ്ട്രേഷൻ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് നഷ്ടപ്പെട്ടു പോയി. അതിനു പകരം പുതിയത് കിട്ടാനെന്താണ് വഴി?

മുഹമ്മദ് ഷെരീഫ് ,തിരൂർ ,മലപ്പുറം.

**Ans.** കേരള സംസ്ഥാന ഫാർമസി കൗൺസിൽ അനുവദിച്ച റെജിസ്ട്രേഷൻ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ഇനിയും തിരിച്ചുകിട്ടാനാവാത്ത വിധം നഷ്ടപ്പെട്ടു പോയാൽ ഡ്യൂപ്ലിക്കേറ്റ് ലൈസൻസ് എടുക്കാവുന്നതാണ്.

അതിൽ ഡ്യൂപ്ലിക്കേറ്റ് എന്ന് പ്രിന്റ് ചെയ്തിരിക്കും. അതിനായി <https://www.kspconline.in> എന്ന കൗൺസിലിന്റെ വെബ്സൈറ്റിൽ അപേക്ഷ നൽകാവുന്നതാണ്. കൂടാതെ നിർദ്ദിഷ്ട ഫീസും അപേക്ഷയും പൂരിപ്പിച്ചു നൽകണം. അതോടൊപ്പം ജുഡീഷ്യൽ ഒന്നാം ക്ലാസ് മജിസ്ട്രേറ്റിന്റെ മുൻപിൽ ഇനി തിരിച്ചു കിട്ടാത്ത വിധം രേഖ നഷ്ടപ്പെട്ടതായുള്ള ഒരു സത്യവാങ്മൂലം നൂറു രൂപ സ്റ്റാമ്പ് പേപ്പറിൽ എഴുതി സമർപ്പിച്ച് അതും നൽകണം. തുടർന്ന് കൗൺസിൽ എക്സിക്യൂട്ടീവ് കമ്മിറ്റി അംഗീകരിച്ച ശേഷം ഡ്യൂപ്ലിക്കേറ്റ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് നൽകും.

- Pharma Quiz Answers**
1. Don't suffer in Silence
  2. Sarcoidosis
  3. Dopamine
  4. Levodopa
  5. Single-photon emission computerized tomography (SPECT) scan
  6. "protecting health from climate change"
  7. Roman emperor Julius Caesar.
  8. Dr. James Barry, an eccentric army doctor
  9. Autism Spectrum Disorder
  10. Stress Awareness Month

# മരുന്നുകളുടെ വിൽപനക്കാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ

ഡോ. സാതി പ്രഭീപ്  
PHARMACIST CHEMIST  
WAREHOUSE, NSW AUSTRALIA



**മ**രുന്നുകളുടെ വിൽപനയിൽ വളരെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു വിഭാഗമാണ് സർക്കാരിന്റെ വ്യക്തമായ ഉത്തരവുകൾ വഴി വാങ്ങൽ, പ്രദർശനം, വിൽപന എന്നിവ നിയന്ത്രിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രത്യേക ഷെഡ്യൂളുകളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയ മരുന്നുകൾ. കണിശമായും വിൽപന നടത്തേണ്ട അവശ്യ മരുന്നുകളാണ് അവയിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. എല്ലാത്തിനും ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പിന് നിർബന്ധവുമാണ്. ഷെഡ്യൂൾ എച്ച് 1 ന്നിന്നും എച്ച് 1 ലേക്ക് മാറ്റിയ 47 തരം മരുന്നുകളാണ് കേന്ദ്ര ആരോഗ്യമന്ത്രാലയത്തിന്റെ GS.R.588(E) ഉത്തരവനുസരിച്ച് 2014 മാർച്ച് മാസം മുതൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നത്.

അവയുടെ ലിസ്റ്റ് താഴെ നൽകുന്നു.

### SCHEDULE H1 (See rules 65 and 97)

- |                      |                                  |
|----------------------|----------------------------------|
| 1. ALPRAZOLAM        | 26. ETHAMBUTOL                   |
| 2. BALOFLOXACIN      | HYDROCHLORIDE                    |
| 3. BUPRENORPHINE     | 27. ETHIONAMIDE                  |
| 4. CAPREOMYCIN       | 28. FEROPENEM                    |
| 5. CEFDINIR          | 29. GEMIFLOXACIN                 |
| 6. CEFDITOREN        | 30. IMPENEM                      |
| 7. CEFEPIME          | 31. ISONIAZID                    |
| 8. CEFETAMET         | 32. LEVOFLOXACIN                 |
| 9. CEFIXIME          | 33. MEROPENEM                    |
| 10. CEFOPERAZONE     | 34. MIDAZOLAM                    |
| 11. CEFOTAXIME       | 35. MOXIFLOXACIN                 |
| 12. CEFPIROME        | 36. NITRAZEPAM                   |
| 13. CEFPODOXIME      | 37. PENTAZOCINE                  |
| 14. CEFTAZIDIME      | 38. PRULIFLOXACIN                |
| 15. CEFTIBUTEN       | 39. PYRAZINAMIDE                 |
| 16. CEFTIZOXIME      | 40. RIFABUTIN                    |
| 17. CEFTRIAZONE      | 41. RIFAMPICIN                   |
| 18. CHLORDIAZEPOXIDE | 42. SODIUM PARA-AMINO SALICYLATE |
| 19. CLOFAZIMINE      | 43. SPARFLOXACIN                 |
| 20. CODEINE          | 44. THIACETAZONE                 |
| 21. CYCLOSERINE      | 45. TRAMADOL                     |
| 22. DIAZEPAM         | 46. ZOLPIDEM                     |
| 23. DIPHENOXYLATE    | 47. OXYTOCIN                     |
| 24. DORIPENEM        |                                  |
| 25. ERTAPENEM        |                                  |

## പ്രത്യേക രജിസ്റ്റർ സൂക്ഷിക്കേണ്ട ഷെഡ്യൂൾ എച്ച് 1 മരുന്നുകൾ

Note:- Preparations containing the above drugs and their salts excluding those intended for topical or external use (except ophthalmic and ear or nose preparations) are also covered by this Schedule.

ഈ മരുന്നുകളുടെ ലേബലിൽ എല്ലാം SCHEDULE H1 DRUG \_WARNING.

“It is dangerous to take this preparation accordance with the medical advice. Not to be sold by retail without the prescription of a Registered Medical practitioner” എന്ന് പ്രത്യേകം കാണിച്ചിരിക്കും. അതു നോക്കി മരുന്നുകൾ വേർതിരിച്ചു സൂക്ഷിക്കാം. കൂടാതെ Rx എന്ന അടയാളം ചുവന്ന നിറത്തിൽ ലേബലിന്റെ മുകളിൽ ഇടത്തേ മൂലയിൽ വ്യക്തമായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടാകും.

ഈ മരുന്നുകൾ വാങ്ങുന്ന ബില്ലുകൾ, വിൽപന രേഖകൾ, തത്സമയ സ്റ്റോക്ക് വിവരം എന്നിവ സമയാസമയം പേർ, ബാച്ച് നമ്പർ, നിർമ്മാണകാലാവധി തീയതികൾ സഹിതം ഒരു പ്രത്യേക രജിസ്റ്ററിൽ എഴുതി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

ഇൻസ്പെക്ടർമാർ പരിശോധനയ്ക്കു വരുമ്പോൾ കൃത്യമായ രേഖകൾ സഹിതം മരുന്നുകളും രജിസ്റ്ററും ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ നൽകേണ്ടതാണ്. ഇത്തരം മരുന്നുകൾ കടയിൽ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. സാധാരണയായി ഇവയിൽ പകുതിയും ഒരു കടയിൽ സൂക്ഷിക്കാറില്ല. ഉള്ളവയുടെ ലിസ്റ്റുടുത്തു രജിസ്റ്റർ തയ്യാറാക്കി കൃത്യതയോടെ സൂക്ഷിക്കുക. അവയുടെ കണക്കിൽ വരുന്ന വ്യത്യാസം ലൈസൻസ് സമ്പൻഷൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള നടപടികൾക്ക് ഇടവരുത്തും. കടയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാതെ കൃത്യമായ കണക്കുകൾ രേഖപ്പെടുത്തി കുറിപ്പിയനുസരിച്ചു മാത്രം ഇത്തരം മരുന്നുകൾ വിൽക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക

തുടരും

# Know the Laws of Drugs

Salient features of The Drugs & Cosmetics Act 1940 PART IV-IMPORT AND REGISTRATION

PART - 31

Adv. BIPIN. J.

### **33A. Import of drugs by a Government Hospital or Autonomous Medical Institution for the treatment of patients**

(d) the licensee shall keep a record of, and shall submit the said report half yearly to the licensing authority, the substances or drugs imported under the licence, together with the quantities imported and issued to the patients, the date of importation, the name of the manufacturer, the name and address of the patient for whom the drug is prescribed and the name of disease;

(e) the licensee shall comply with such other requirements, if any, applicable to the holders of import licences for import of new drugs for treatment of patients by Government Hospitals, as may be specified from time to time in any rule subsequently made under Chapter III of the Act and of which the licensing authority has given to him not less than one month's notice;

(f) the drug shall be stocked under proper storage conditions and shall be dispensed under the supervision of a registered pharmacist;

(g) the quantity of any single drug so imported shall not exceed 100 average dosages per patient: Provided that the licensing authority may, in exceptional circumstances, sanction the import of drug of a larger quantity.

### **34. Application for licence for examination, test or analysis.**

(1) An application for a licence for examination, test or analysis shall be made in Form 12 and shall be made or countersigned by the head of the institution in which, or by a proprietor or director of the company or firm by which the examination, test or analysis will be conducted.

(2).The licensing authority may require such further

particulars to be supplied as he may consider necessary.

[(3) Every application in Form 12 shall be accompanied by a fee of one hundred rupees for a single drug and an additional fee of fifty rupees for each additional drug.

(4) The fees shall be paid through a challan in the Bank of Baroda, Kasturba Gandhi Marg, New Delhi-110001 or any other branch or branches of Bank of Baroda, or any other Bank, as notified, from time to time, by the Central Government, to be credited under the Head of Account 0210-Medical and Public Health, 04- Public Health, 104- Fees and Fines.]

### **34A. Application for licence to import small quantities of new drugs by a Government Hospital or Autonomous Medical Institution for the treatment of patients.**

(1) An application for an import licence for small quantities of a new drug, as defined in Rule 122-E for the purpose of treatment of patients suffering from life threatening diseases, or diseases causing serious permanent disability, or such diseases requiring therapies for unmet medical needs, shall be made in Form 12-AA, by a Medical Officer of the Government Hospital or Autonomous Medical Institution, which shall be certified by the Medical Superintendent of the Government Hospital or Head of the Autonomous Medical Institution, as the case may be.

(2) The licensing authority may require such further particulars to be supplied, as he may consider necessary.

(3) Every application in Form 12-AA shall be accompanied by a fee of one hundred rupees for a single drug and an additional fee of fifty rupees for each additional drug ●

# Common Homeopathic Remedies

## Part-16

DR. S.R.L KUMARI D H M S

This serial contains a review of commonly used Homeopathic medicines for treating Acute and Chronic diseases by referring Materia medica which narrates the homoeopathic remedies authentically.

### MAGNESIUM PHOSPHORICUM PHOSPHATE OF MAGNESIA

**M**ag. Phos., the star of every cramp and muscle remedy, is the essential cell salt made from magnesium phosphate, the mineral compound needed to keep muscles in sync with our brains and nervous systems. It deals with the recovery of any nerve injury or nerve damage.

Mag Phos, is known as the Homeopathic aspirin. This great anti-spasmodic remedy is very effective if crushed in warm water and sipped. It is useful for neuralgia of the face, and toothache with cramping or shooting pains. It can be used to relieve menstrual cramping pain. Cramping of muscles with radiating pains. Neuralgic pains relieved by warmth. Especially suited to tired, languid, exhausted subjects. Indisposition for mental exertion. Goitre.



**Mind**- Laments all the time about the pain. Inability to think clearly. Sleepless on account of indigestion.

**Head** - Vertigo on moving, falls forward on closing eyes, better walking in open air. Aches after mental labor, with chilliness; always better warmth. Sensation as if contents were liquid, as if parts of brain were changing places, as of a cap on head.

**Eyes** - Supraorbital pains; worse, right side; relieved by warmth applied externally. Increased lachrymation. Twitching of lids. Nystagmus strabismus, ptosis. Eyes hot, tired, vision blurred, colored lights before eyes.

**Ears** - Severe neuralgic pain; worse behind right ear; worse, by going into cold air, and washing face and neck with cold water.

**Mouth** - Toothache; better by heat and hot liquids. Ulceration of teeth, with swelling of glands of face, throat and neck and swelling of tongue. Complaints of teething children. Spasms without febrile symptoms.

**Throat** - Soreness and stiffness, especially right side; parts seem puffy, with chilliness, and aching all over.

**Stomach** - Hiccough, with retching day and night. Thirst for very cold drinks.

**Abdomen** - Enteralgia, relieved by pressure. Flatulent colic, forcing patient to bend double; relieved by rubbing, warmth, pressure; accompanied with belching of gas, which gives no relief. Bloating, full sensation in abdomen; must loosen clothing, walk about and constantly pass flatus. Constipation in rheumatic subjects due to flatulence and indigestion.

**Female** - Menstrual colic. Membranous dysmenorrhœa. Menses too early, dark, stringy. Swelling of external parts. Ovarian neuralgia. Vaginismus.

**Respiratory** - Asthmatic oppression of chest. Dry, tickling cough. Spasmodic cough, with difficulty in lying down. Whooping-cough. Voice hoarse, larynx sore and raw. Intercostal neuralgia.

**Heart** - Angina pectoris. Nervous spasmodic palpitation. Constricting pains around heart. Fever - Chilliness after dinner, in evening. Chills run up and down the back, with shivering, followed by a suffocating sensation.

**Extremities** - Involuntary shaking of hands. Paralysis agitans. Cramps in calves. Sciatica; feet very tender. Darting pains. Twitchings. Chorea. Writers' and players' cramp. Tetanic spasms. Weakness in arms and hands, finger-tips stiff and numb. General muscular weakness.

**Modalities** - Worse, right side, cold, touch, night. Better, warmth, bending double, pressure, friction.

**Relationship** - Compare: Kali phos; Colocy; Silica; Zinc; Diosc.  
Antidotes: Bell; Gels; Lach.

**Dose** - First to twelfth potency. Sometimes the highest potencies are preferable. Acts especially well, given in hot water. For acute and self-limiting complaints, take one pill or five drops of the remedy every 10 minutes to 2 hours (10 minutes for intense symptoms, 2 hours for milder ones) ●



## ETORICOXIB

**E**toricoxib is a selective COX-2 inhibitor used to relieve moderate post-surgical dental pain as a short-term treatment and inflammatory and painful symptoms of various forms of arthritis. It provides relief from pain, stiffness, and swelling due to various conditions like ankylosing spondylitis (pain & stiffness of bones of the spine), osteoarthritis (tender and painful joints due to wear down of protective cartilage between the ends of the bones), rheumatoid arthritis (swelling and pain in the small joints of your body), etc.

Etoricoxib selectively inhibits isoform 2 of cyclo-oxygenase enzyme (COX-2), preventing production of prostaglandins (PGs) from arachidonic acid, that causes pain and swelling in the body.

It is available as oral film coated tablets/dispersible tablets/capsules and can be taken with or without food. It may act more quickly when taken without food. Its ointment and injections also are available. It is not recommended for use for those who are allergic to it or other similar medicines like Aspirin, Paracetamol, etc.

Usage is restricted if there is diabetes and/or high blood cholesterol levels. It is not recommended for use in children below 16 years of age.

### Major & minor side effects

- Nausea or vomiting
- Headache
- Dizziness
- Stomach pain
- Swelling of face, lips, eyelids, tongue, hands and feet

The effect of Etoricoxib can be observed after 30 minutes of oral administration. The drug is not recommended for use during pregnancy as it may harm the foetus.

**Drug Interactions:** Lithium, Ramipril, Warfarin, Ethinyl Estradiol & Rifampicin

**Disease interactions :** Fluid Retention and oedema

Etoricoxib may cause fluid retention (abnormal build-up of fluid in the body) and lead to swelling of the legs and feet. It should be used with caution in such conditions as it may further increase the risk of heart problems. Keep a regular check of blood pressure and heart functions while taking this medicine.

**Liver Disease:** Etoricoxib is broken down in the liver and should be used with caution if there is liver problems as it may lead to the accumulation of this medicine in the body and increase the risk of side effects. It may also cause further liver damage.

**Kidney Disease:** should be used with caution for patients with kidney problems as this medicine may further damage the kidneys ●

- Yellowing of skin and eyes
- Blurred vision
- Increase in blood pressure
- Urinary tract infection
- Indigestion
- Diarrhoea
- Drowsiness
- Swelling of feet and lower legs

# ഹരിദ്രാവണ്യം - ഒരു വിശകലനം



**ത്വ**ക്ക് രോഗങ്ങൾക്കും അലർജിക്കും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു ആയുർവ്വേദ ഔഷധമാണ് ഹരിദ്രാവണ്യം. തൊലി ചുവന്നു തടിക്കുന്ന ഹൈവിസ്, ചുടുപൊങ്ങൽ, കരപ്പൻ, ചൊറിഞ്ഞു പൊട്ടൽ, പരു തുടങ്ങി വിവിധ ത്വക്കു രോഗങ്ങൾക്ക് ഫലപ്രദമാണിത്.

- ആയുർവ്വേദ ആധികാരിക ഗ്രന്ഥമായ. ഭൈഷജ്യ രത്നാവലിയിൽ പറയുന്ന ചേരുവകൾ
- മഞ്ഞൾ 384 g
  - പശുവിൻ നെയ്യ് 288 g
  - പാല് 3.072 ലിറ്റർ
  - ശർക്കര 2.4 kg

മേല്പറഞ്ഞവ ലേഹ്യരൂപത്തിലാക്കിയ ശേഷം താഴെപ്പറയുന്ന ചേരുവകൾ പൊടിച്ചു നന്നായി ചേർത്തിളക്കി ഉപയോഗിക്കാം.

48 g വീതം താഴെപ്പറയുന്ന ചേരുവകൾ പൊടിച്ചു ചേർക്കണം.

ത്രികടു, ത്രിഫല, ഏലക്ക, കറുവ, കറുവാപ്പട്ട, ത്രികോല്പക്കൊന്ന നാഗകേശരം, മുത്തങ്ങ, വിഴാലതി, ലോഹഭസ്മം.

ഹരിദ്രാവണ്യം കുപ്പിയിലാക്കി വെളിച്ചം കയറാതെ ചുടുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുക.

ഇതിലെ ചേരുവകൾ ശ്വസന സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് ഫലപ്രദമാണ്. ശ്വാസകോശ അണുബാധകൾക്കും, കഫദോഷങ്ങൾക്കും അലർജി മൂലമുള്ള ശ്വാസതടസ്സത്തിനും, വിട്ടുമാറാത്ത ചുമ എന്നിവയും സുഖപ്പെടുത്തും. കൂടാതെ ത്വക്ക് രോഗങ്ങളായ സോറിയൊസിസ്, മുഖക്കുരു, ചുണങ്ങ, ചൊരിച്ചിൽ, കരപ്പൻ, നീരുവീക്കം എന്നിവയ്ക്കും ഫലപ്രദമാണ്. ത്രിദോഷങ്ങൾ ഒരുപോലെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിവുള്ള മരുന്നാണിത്.

കരളിലെ പിത്തരസം നീക്കി ദഹനം ശക്തിപ്പെടുത്താനും അതിന്റെ പ്രവർത്തനം ഉത്തേജിപ്പിക്കാനും ശരീരത്തിലെ വിഷവസ്തുക്കൾ നീക്കി രക്തം ശുദ്ധീകരിച്ചു ത്വക്കിന്റെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനും ഇതിനു കഴിയും.

## ഉപയോഗക്രമം

ഉപയോഗക്രമം തീരുമാനിക്കുന്നത് രോഗിയുടെ ത്രിദോഷസംബന്ധിയായ അസുഖങ്ങൾ, മനസ്സിലാക്കിയാണ്. ഈ മരുന്ന് ആഹാര ശേഷമാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. വാതകഫ രോഗികൾ മരുന്നിനു പുറമെ ചെറുചുടുള്ള പാലും പിത്തരോഗികൾ തണുത്തപാലും ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്.

ദിവസേന പരമാവധി 12g വരെ ഒരാൾക്ക് കഴിക്കാം. കുട്ടികൾക്കും പ്രായമായവർക്കും, ഗർഭിണികൾക്കും ഒരു ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നപ്രകാരം ഈ മരുന്നുപയോഗിക്കാം. ആറുമാസമെങ്കിലും തുടർച്ചയായി ഈ മരുന്നുകഴിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ ത്വക്ക് രോഗങ്ങളും ശ്വാസകോശ അണുബാധകളും പൂർണ്ണമായും സുഖപ്പെടുത്താൻ കഴിയൂ.

നിർമ്മാണശേഷം മൂന്നു വർഷം വരെ ഈ മരുന്നിനു കാലാവധിയുണ്ട്. ഒരിക്കൽ കുപ്പി തുറന്നുപയോഗിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ മൂന്നുമാസത്തിനകം ഉപയോഗിച്ച് തീർക്കണം. ഈ മരുന്ന് കഴിക്കുന്ന പ്രമേഹ രോഗികൾ ഇടയ്ക്കിടെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് പരിശോധിക്കണം. ഇരുമ്പടങ്ങിയ മരുന്നുകൾ അല്ലർജിയായുള്ളവർ ഈ മരുന്ന് കഴിക്കാതിരിക്കുക. കൂടാതെ നിർബ്ബന്ധമായും പാല് ചേർത്തുമാത്രം മരുന്നുകഴിക്കുക. അല്ലാത്തപക്ഷം ശരീരത്തിനു ചൂട്, വായ്പ്പുണ്ണ്, വയറുവീർക്കൽ എന്നിവയുണ്ടാക്കാം. രോഗാവസ്ഥ, പ്രായം, ശരീരഭാരം ഇവയനുസരിച്ചു ഒരു ആയുർവ്വേദ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം വേണം ഈ മരുന്നു കഴിക്കാൻ. പേരു സൂചിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ മഞ്ഞളിന്റെ ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ മുഴുവനും ലഭ്യമാക്കുന്ന ഈ മരുന്ന് എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും ഒരുപോലെ ഫലപ്രദമാണ് ●

ഫാർമഫസ്റ്റ് ഗവേഷണ വിഭാഗം

# IBS എന്ന IRRITABLE BOWEL SYNDROME ലക്ഷണങ്ങൾ, കാരണങ്ങൾ പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ

**ആ**ഹാരം കഴിച്ചയുടനെ കക്കുസിലേയ്ക്ക് പോകാൻ തോന്നുന്ന, വീണ്ടും വീണ്ടും മലവിസർജ്ജനത്തിനു ഉൾപ്രേരണയാകുന്ന, അനാവശ്യമാനസ്സിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന വൻകുടലിനെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു അസുഖമാണ് Irritable bowel syndrome (IBS). ആധുനികകാലഘട്ടത്തിൽ ജീവിതചര്യയെ അങ്ങേയറ്റം അലോസരപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു ഉദരരോഗമാണിത്.

കഠിനമായ വയറുവേദന, കൊളുത്തിപ്പിടുത്തം, ആന്ത്രവായുകോപം, വയറു വീർക്കുക, ഓക്കാനം തുടങ്ങിയവ അനുഭവപ്പെട്ടു അസഹ്യമായി വയറ്റിൽ നിന്നും കഫവും മറ്റും പുറത്തുപോകുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടാകും. അപ്പോഴാണ് ആശ്വാസം കിട്ടുക. ഇത് കൂടെക്കൂടെ ഉണ്ടായി ഒരാളെ അങ്ങേയറ്റം മാനസികമായും ശാരീരികമായും തളർത്തുന്ന സ്ഥിതിയിലെത്തിക്കുന്നു. ഇത് പലപ്രാവശ്യം ആവർത്തിച്ച് ദൈനംദിന പ്രവർത്തികളെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയാണ് കാണുന്നത്. അവതുവയസ്സു വരെ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതലായി കാണുന്നു. സ്ത്രീകളിലാണ് അധികവും ഉണ്ടാകുന്നത്. മിക്കവാറും ഇത് കടുത്ത ഉൽക്കണ്ഠയും മാനസിക തളർച്ചയും സൃഷ്ടിക്കുന്നു.



### രോഗനിർണ്ണയം

രോഗീചരിത്രവും ലക്ഷണങ്ങളും നോക്കി മാത്രമേ ഇത് കണ്ടെത്താൻ കഴിയൂ. രക്തവും മലവും പരിശോധിച്ചു മറ്റു രോഗങ്ങളൊന്നും ബാധിച്ചിട്ടില്ല എന്ന് കണ്ടെത്താം.

### ലബോറട്ടറി ടെസ്റ്റുകൾ

**Lactose intolerance tests** പാലും ഉൽപ്പന്നങ്ങളും ദഹിക്കാനുള്ള ശേഷി അളക്കാൻ ഈ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യും. അവയിലെ പഞ്ചസാരയെ ദഹിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന Lactase എന്ന എൻസൈമിന്റെ അളവ് പരിശോധിക്കും.

**Breath test for bacterial overgrowth** ചെറുകുടലിൽ bacterial overgrowth അറിയാൻ ഈ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യും.

**Stool tests** മലത്തിലെ ബാക്റ്റീരിയ, പാരസൈറ്റ്, ബയിൽ ആസിഡ് എന്നിവയും പരിശോധിക്കും.

### മറ്റു ടെസ്റ്റുകൾ

**Colonoscopy** - ഇതിൽ മലാശയത്തിൽ ഒരു ട്യൂബ് കടത്തി തൽസ്ഥിതി പരിശോധിക്കും

**X-ray or CT scan** - ബേറിയം ഉപയോഗിച്ചുള്ള എക്സ്റേയോ, സി ടി സ്കാനോ ചെയ്തു വയറ്റിലെ രോഗാവസ്ഥ വിശദമായി കണ്ടെത്തും.

**Upper endoscopy** - ഒരു ട്യൂബ് വായിലൂടെ കടത്തി ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളിൽ പരിശോധന നടത്തി ആവശ്യമെങ്കിൽ ചെറുകുടലിൽ നിന്നും കോശം ശേഖരിച്ചു ബയോപ്സിയും ചെയ്യും.

### രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും തുടർച്ചയായുള്ള വയറുവേദന കുറഞ്ഞത് മൂന്ന് മാസം നീണ്ടു നിൽക്കുകയും മലശോധനയോടെ അതുകുറയുകയും ചെയ്താലോ, ശോധന സമയത്തു അസഹ്യമായ വേദനയുണ്ടായാലോ, എപ്പോഴും മലവിസർജ്ജനപ്രേരണ തോന്നിയാലോ, പിടിച്ചു നില്ക്കാൻ പറ്റാത്ത വിധം മലശോധനയുടെ ആവശ്യകത വന്നാലോ ഈ രോഗം സംശയിക്കാം. ഓരോ തവണയും മലത്തിന്റെ കട്ടിയിൽ മാറ്റമുണ്ടാകാം. അതോടൊപ്പം മലത്തിൽ കഫവും ഉണ്ടാകാം.

മലത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയും വയറുവേദനയോടൊപ്പം വയറിളക്കം, മലബന്ധം തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളും കണക്കിലെടുത്തു, ചികിത്സയുടെ സൗകര്യം തമം ഈ രോഗത്തെ മൂന്നായി തിരിക്കാം. മലബന്ധം പ്രബലമായവ, വയറിളക്കം പ്രബലമായവ, അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും കൂട്ടിച്ചേർന്നവ.

### IBS രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കും മുൻപ് താഴെപ്പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ രോഗികീഴ്ന്നു എന്നുറപ്പു വരുത്തണം.

അസുഖം കണ്ടെത്തിയത് അവതു വയസ്സിനു ശേഷമാണോ? അപ്രതീക്ഷിത ശരീര ശോഷണം, ഉറക്കമില്ലായ്മ, രാത്രിയിലും ആവർത്തിക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ, രാത്രിയിലെയും പകലത്തെയും രോഗലക്ഷണങ്ങളിലെ പെട്ടെന്നുള്ള മാറ്റം, ആവർത്തിച്ചുള്ള ഛർദ്ദി, വിളർച്ച, മലത്തിൽ രക്തം, പനി, വയറ്റിലെ മുഴ, വീക്കം, കുടുംബ പരമായി ആമാശയ കാൻസർ, വയറ്റിൽ നീർക്കെട്ടുണ്ടാകുന്ന അസുഖം ഇവയെല്ലാം കണക്കിലെടുത്തു വേണം IBS രോഗമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കേണ്ടത്.

## രോഗകാരണങ്ങൾ

ശാസ്ത്രീയമായ അന്വേഷണങ്ങൾ ചെന്നെത്തുന്നത് തലച്ചോറും കൂടലുമായി ആശയവിനിമയം ചെയ്യുന്ന നാഡീതന്തുക്കളുടെ അസാധാരണതയാണിത്. കൂടലിലെ ചലനത്തിൽ വരുന്ന അസാധാരണമായ സങ്കോചവും അയവും, കൂടലിനുണ്ടാകുന്ന വലിച്ചുനീട്ടലും അതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന സഹിക്കാനാവാത്ത വേദനയും മൂലമാകാം. മലവും വായുവും കൂടുതലായി കൂടലിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതോ, ചില ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ, മരുന്നുകൾ മൂലമോ ഇതുണ്ടാകാം. അതോടൊപ്പം കടുത്ത ഉൽക്കണ്ഠ, വിഷാദരോഗം, മനസ്സംഘർഷം, ഹോർമോണുകളിലെ വ്യതിയാനം (പ്രത്യേകിച്ചും സ്ത്രീകൾക്ക് ആർത്തവ വിരാമസമയത്ത്) എന്നിവയും സ്വാധീനിക്കും.

മറ്റൊരു അവകാശവാദം കൂടലിലെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിക്കുറവ്, നീർക്കെട്ടൽ എന്നിവയും, അവിടെ ദഹനത്തിനു സഹായിക്കുന്ന ബാക്ടീരിയകളുടെ പരിവർത്തനം, പോഷകഘടകങ്ങളുടെയും രോഗപ്രതിരോധ വസ്തുക്കളുടെയും കുറവ്, ജനിതക ഘടകങ്ങൾ, കുടുംബ ചരിത്രം എന്നിവ മൂലവും രോഗമുണ്ടാകാമെന്നതാണ്.

ചിലരുടെ ചെറുകൂടലിൽ SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) എന്ന വിനാശകരവും ക്രമവിരുദ്ധവുമായ ബാക്ടീരിയ വളർന്നു ഉദരവേദന, ഗ്യാസ്, മലത്തിന്റെ രുപമാറ്റം എന്നിവയ്ക്കിടയാക്കും. അത് നിർണ്ണയിക്കാൻ ഉച്ചാസവായുവിലെ മീഥേൻ/ ഹൈഡ്രജൻ അംശം പരിശോധിച്ചാൽ മതി.

## ചികിത്സാ രീതികൾ

Lifestyle Therapy, Diet Therapy, Drug Therapy, Psychotherapy എന്നിവയാണ് ഉപയോഗിക്കുക.

### LIFESTYLE THERAPY

രോഗിയും കുടുംബവും രോഗത്തെക്കുറിച്ചറിയാനും ഭീതി മാറ്റുകയുമാണ് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്. ഇതൊരു മാർക രോഗമല്ല. ചിട്ടയായ വ്യായാമം, വിശ്രമം, ആവശ്യത്തിനുറക്കം, മാനസിക സംഘർഷം ലഘൂകരിക്കാൻ യോഗ, ധ്യാനം, ശ്വാസനക്രിയ എന്നിവ ചെയ്തു രോഗത്തെ വരുതിയിലാക്കാം.

### DIET

രോഗകാരണമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുക, കഫിൻ അടങ്ങിയ പാനീയം, ആൽക്കഹോൾ, കൊഴുപ്പുള്ള / ഗ്യാസുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണം, പാലും അതിന്റെ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും കുറയ്ക്കുക

യാണുത്തമം. കുറഞ്ഞത് 3 ലിറ്റർ വെള്ളം ദിവസവും കുടിക്കുക.

### Drug Therapy

മലബന്ധം ഇല്ലാതാക്കാൻ നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കഴിക്കാം. അവ പറ്റിയില്ലെങ്കിൽ വയറിളക്കാനുള്ള മരുന്നുകൾ (Milk of Magnesia), Polyethylene glycol, Lactulose ഉപയോഗിക്കാം.

വയറിളക്ക നിയന്ത്രണത്തിന് loperamide, cholestyramine, colestipol, colesvelam എന്നിവയും ഫലപ്രദമാണ്.

Anticholinergic വിഭാഗത്തിലെ dicyclomine എന്ന മരുന്ന് ആവർത്തിച്ചുള്ള വയറിളക്കത്തിനും, വേദനയ്ക്കും കൊടുക്കാം. കടുത്ത വേദനയും വയറുവീർക്കലും കുറയ്ക്കാൻ Pregabalin അല്ലെങ്കിൽ gabapentin ഫലപ്രദമാണ്.

### Psychotherapy

Tricyclic antidepressants - മാനസിക സമ്മർദ്ദം ലഘൂകരിക്കാൻ imipramine, desipramine, nortriptyline എന്നിവ ഡോക്ടർമാർ നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ട്.

SSRI antidepressants - Selective serotonin reuptake inhibitor (SSRI) antidepressants- fluoxetine, paroxetine എന്നിവ മലബന്ധവും, വയറുവേദനയും അതോടൊപ്പം മാനസിക തളർച്ചയും അനുഭവപ്പെട്ടാൽ നൽകാറുണ്ട്.

### IBS സ്ഥിരീകരിച്ചവർക്കുള്ള മരുന്നുകൾ

**Alosetron :** സ്ത്രീകൾക്ക് വയറിളക്കം പ്രബലമായ മലാശയ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഈ മരുന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

**Eluxadoline :** വൻകൂടലിലെ പേശികളുടെ സങ്കോചത്തെയും സ്രവത്തെയും കുറച്ചു കൊണ്ട് വന്നു, മലദാർത്തിലെ പേശികളുടെ ബലം വർദ്ധിപ്പിച്ചു, അതിസാരം നിയന്ത്രിക്കുന്ന മരുന്നാണിത്.

**Rifaximin :** ബാക്ടീരിയകളുടെ അമിത വളർച്ചയെയും അതിസാരത്തെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നു.

**Lubiprostone :** സ്ത്രീകൾക്ക് ചെറുകൂടലിലെ സ്രവങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിച്ചു വിരോധനം കൂട്ടുന്നു.

**Linaclotide :** മലബന്ധം ഒഴിവാക്കാൻ ആഹാരത്തിനു ഒരു മണിക്കൂർ മുൻപ് കഴിക്കാം.

**Fecal microbiota transplantation (FMT) :** പോലുള്ള ആധുനിക ചികിത്സാ രീതികളും ഇന്ന് പരീക്ഷണ ഘട്ടത്തിലാണ് ●

## DIGITAL BP MONITOR

**B**lood Pressure (BP) is measured for clinical purposes, using three common methods: clinic readings, self-monitoring by the patient at home, and 24-hour ambulatory readings. Self-monitoring is generally carried out using electronic devices that work on the oscillometric technique.

A BP machine or Digital BP monitor is a diagnostic tool used for monitoring BP levels in the body, which is a fully or semi-automated, simple, lightweight machine. It measures BP and pulse simply and quickly and is easy to use, reliable and portable.

It uses an inflatable air-bladder cuff, a battery-powered air pump and a pressure sensor for sensing arterial wall vibrations to measure BP in an artery. This is known as oscillometric method. The Systolic BP measures pressure inside the arteries when the heart beats and The Diastolic BP measures the pressure inside the artery when the heart rests between beats.

- Digital BP machine has easy one touch operation. If the systolic or diastolic pressure is outside the standard range, the heartbeat symbol will blink on the BP measuring device when the measurement result is displayed.
- Digital meters employ oscillometric measurements and electronic calculations rather than auscultation. They may use manual or automatic inflation, but both types are electronic, easy to operate without training, and can be used in noisy environments.
- They measure systolic and diastolic pressures by oscillometric detection, employing either deformable membranes that are measured using differential capacitance, or differential piezo resistance, and they include a microprocessor. They measure mean BP and pulse rate, while systolic



and diastolic pressures are obtained less accurately than with manual meters, and calibration is also a concern.

- Below are the steps to take to use a digital monitor.
- Turn the power on to start the unit.
- On the automatic models, the cuff will inflate by itself with a push of a button. On the manual models, one have to inflate the cuff. This can be done by squeezing the rubber bulb at a rapid rate.
- After the cuff inflates, the automatic device will slowly let air out.
- Look at the display screen to get BP reading. It will show both systolic and diastolic pressures. Write down the measurement in the record. The systolic pressure goes in front of the diastolic pressure.
- Press the exhaust button to release all of the air from the cuff.
- If repeated measurement is needed, wait 2 to 3 minutes before starting.

During B P Check at home, one should not drink coffee, smoke cigarettes, or engage in strenuous exercise for 30 minutes before taking the reading. Evacuate the urinary bladder, if the urge to urinate arises, before the reading.

For 5 minutes before the reading, one should sit upright in a chair with one's feet flat on the floor and with limbs uncrossed.

The BP cuff should always be against bare skin, as readings taken over a shirt sleeve are less accurate. The same arm should be used for all measurements. During the reading, the arm that is used should be relaxed and kept at heart level, for example by resting it on a table ●

## Cesarean Awareness Month

It aims to raise awareness and educate people about cesareans. This awareness month also promotes Vaginal Birth after Cesarean (VBAC) and support for recovery from a cesarean. This campaign supports a reduction in the number of cesareans in mothers who do not really need or who will not benefit from this procedure when compared to a vaginal birth.

Health professionals do not always give expectant mothers an informed choice, favoring cesarean section over a vaginal birth. This may be due to a fear that there is greater risk of being sued if there are complications with vaginal birth when compared to cesarean section.

## World Health Day- 7<sup>th</sup> April

This day is the anniversary of WHO, which was founded in 1948. WHO is the leading global health authority within the United Nations System. The works of WHO is varied and can be summarized through their 6 point agenda.

- Promote Development - poverty is linked to poor health; by promoting development poverty falls and the overall health of a given population improves.
- Fosters Health Security - takes steps to increase health security by reducing health risks from outbreaks of new, existing & mutating diseases.
- Strengthens Health Systems . strengthens health systems through various means which may include the provision of funding, access to drugs and relevant technology, data collection systems and trained staff.
- Harnesses information, research and evidence - uses evidence as a sound basis for setting health priorities, strategies and measuring results. In consultation with leading health experts and provides authoritative health information.
- Enhances Partnerships - works closely with many health organizations around the world. WHO aims to improve or enhance the work of these organizations by encouraging them to use their evidence based practices and follow their technical guidelines when implementing their health programs.
- Improves Performance - strives to improve the performance of its own organization. In order to improve the performance or effectiveness of an organization there needs to be clear results which can be measured and compared.

# MOST IMPORTANT HEALTH EVENTS OF THE MONTH

APRIL

## Sarcoidosis Awareness Month

April was declared as National Sarcoidosis Awareness Month with an aim to raise awareness about sarcoidosis and encourage further research into this rare condition.

Sarcoidosis is a rare, auto-immune disease which causes inflammation and in many cases scarring of body tissue. and can affect many parts of the body; in most cases it begins in the lungs. Its symptoms include fatigue, fever, nausea and weight loss. There are also organ specific symptoms. Whilst there is no cure for this disease, where appropriate, symptoms can be treated.

## World Parkinson's Day-11<sup>th</sup> April

This day is observed to raise awareness of Parkinson's disease, promoting a greater understanding of this condition and how it can affect a person.

Parkinson's is a disease in which nerve cells that deliver the neurotransmitter dopamine to other cells are reduced in numbers. As cell death spreads to ever larger parts of the brain more centers are affected. This results in an aggravation of motor and non motor disorders. The patients have physical symptoms of tremor or rigidity, which may be shown as head bobbing or other sudden involuntary jerking movements. Following a reduction in dopamine levels there are many non motor symptoms which can precede the onset of motor Parkinson's disease for many years.



Pharma Consulting | Publication | Personal Care Products

# PROFESSIONAL SERVICES OFFERED BY PHARMAFIRST

Consulting, Publication & Products



Pharmafirst is a Venture of **M R Pradeep, M.Pharm** Retired Deputy Drugs Controller, Kerala.



# വയർ അശാന്തമാകുമ്പോൾ ആശ്വാസം അരികെ!

ഗ്യാസ്‌ട്രബിൾ, അസിഡിറ്റി, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ എന്നിവയ്ക്ക് പരിഹാരം പ്രകൃതിദത്തമായി

വയറിന് പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുമ്പോൾ താൽക്കാലിക പരിഹാരങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചാൽ ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ വീണ്ടും എത്തിയേക്കാം.

ഉപയോഗിക്കൂ 100% നാച്വറൽ ആക്ടിവ് ചേരുവകൾ അടങ്ങിയ പങ്കജകസ്തുരി ആന്റിസിഡ്. ഇത് നൽകും ദീർഘകാല ആശ്വാസം, അതിവേഗം കൂടാതെ തുടർച്ചയായ ഉപയോഗം ദഹനനാളിയുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തി ദഹനസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പതിവായി രൂപപ്പെടുന്നത് ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യും.

പങ്കജകസ്തുരി ആന്റിസിഡ്, വയറിന് ശാന്തി!

പ്രകൃതിദത്ത ചേരുവകളാൽ സമ്പുഷ്ടമായ 4 രുചികളിൽ



## പങ്കജകസ്തുരി ആന്റിസിഡ്

ഗ്യാസ്... ഇനി ഒരു ട്രബിളേയല്ല!



കായം • ഇഞ്ചി • പൂതിന • ഷീരകം

പ്രകൃതിദത്ത ചേരുവകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനാൽ ഓരോ ബാച്ചിലെയും രുചിയിൽ ചെറിയ വ്യത്യാസം അനുഭവപ്പെടേക്കാം.