



PHARMA FIRST

www.pharmafirstonline.com

Vol-4

Issue-3

April 2022

**WORLD
IMMUNIZATION
WEEK
APRIL**



dhäthri
ayurveda

ആരോഗ്യ വെല്ലുവിളികൾ

**Irritable Bowel
Syndrome**

Health Care

All about Hemophilia

കോവിഡ് വിമുക്തരുടെ
ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

Health benefits of Nutraceuticals

Drug Reviews

Mag Phos

Etoricoxib

ഹരിദ്രാവണ്ഡം



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 (Kazhakkoottam) - 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



ESTD 1902

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 താടൈയും പൂത്തുലഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന സുവർണ്ണയാരയെന്നോ കനകച്ചൊരിയലെന്നോ ഒക്കെ ഭാഷാതരം ചെയ്യാവുന്ന ഗോൾഡൻ ഷവർ എന്ന കണിക്കൊന്നയുടെ ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ വിശദമാക്കുന്ന ശ്രീ.എഴുമാവിൽ രവീന്ദ്രനാഥിന്റെ പ്രത്യേക ലേഖനം.

30

IBS എന്ന IRRITABLE BOWEL SYNDROME

ആഹാരം കഴിച്ചയടുത്തേ 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.ഹരിദ്രാവണ്ഡിന്റെ ലേഖനം.



ആഘോഷങ്ങൾ കരുതലോടെ ...

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കൊറോണ വൈറസിന്റെ താണവം എതാണ്ട് 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. രോഗസാദ്ധ്യതയുള്ള 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. ഉണർന്നെണിറ്റ സാമൂഹ്യജീവിതത്തിനു ലോക്ക് ഡൗൺകൾ 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
Subscription Desk : +91 8289856081
Advertisement Desk : +91 8848279596
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

STRUCTURED MANAGEMENT OF BRONCHIAL ASTHMA

Dr. M.S. Mohankumar

Asthma also called bronchial asthma is a chronic inflammatory disease of the airways to the lungs, making breathing difficult and some physical activities challenging or even impossible.

3 things can happen during an asthma attack:

BRONCHOSPASM: The muscles around the airways constrict (tighten). When they tighten, it makes the airways narrow. Air cannot flow freely through constricted airways.

INFLAMMATION: The lining of the airways becomes swollen. Swollen airways don't let as much air in or out of the lungs.

MUCUS PRODUCTION: During the attack, body creates more mucus which clogs airways.

A wheezing sound is heard during breathing, when the airways get tighter, a flare-up or exacerbation also heard during an asthma attack.

TYPES

Based on the cause and the severity of symptoms, asthma can be

INTERMITTENT. It doesn't interfere with daily activities. Symptoms are mild, lasting fewer than 2 days per week or 2 nights per month.

MILD PERSISTENT. The symptoms occur more than twice a week — but not daily — and up to 4 nights per month.

MODERATE PERSISTENT. The symptoms occur daily and at least 1 night every week, but not nightly. They may limit some daily activities.

SEVERE PERSISTENT. The symptoms occur several times every day and most nights. Daily activities are extremely limited.

Based on the causes it can be :

ALLERGIC: allergy to some materials like molds, pollens and pet dander can cause an asthma attack.

NON-ALLERGIC: Outside factors like Exercise, stress, illness and weather cause asthma to flare up.

Asthma can also be:

ADULT-ONSET: Starts after the age of 18.

PEDIATRIC/ CHILDHOOD ASTHMA: Begins before the age of 5, and can occur in infants and toddlers. Children may outgrow asthma.

In addition, there are these types of asthma:

EXERCISE-induced asthma exercise-induced broncho spasm, triggered by exercise. Occupational asthma: Happens to people who work around irritating substances.

ASTHMA-COPD OVERLAP SYNDROME (ACOS): Happens when there is both asthma and chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Both diseases make it difficult to breathe.

Anyone can develop asthma irrespective of age. People with allergies or people exposed to tobacco smoke are more likely to develop asthma. This includes secondhand smoke (exposure to someone else who is smoking) and thirdhand smoke (exposure to clothing or surfaces in places where someone has smoked). Statistics show that people assigned female at birth tend to have asthma more than people assigned male at birth. It also affects Black people more frequently than other races.

SYMPTOMS AND CAUSES

Factors causing higher risk for development of Asthma

ALLERGIES:

ENVIRONMENTAL FACTORS: like exposure to things like allergens, toxins, fumes and second- or third-hand smoke. These can be especially harmful to infants and young children whose immune systems have not finished

developing.

GENETICS: If the family has a history of asthma or allergic diseases, there is higher risk.

RESPIRATORY INFECTIONS: like respiratory syncytial virus (RSV), can damage children's developing lungs.

HYGIENE HYPOTHESIS. This theory explains that when babies aren't exposed to enough bacteria in their early months and years, their immune systems don't become strong enough to fight off asthma and other allergic conditions.

COMMON TRIGGERS OF ATTACK

Triggers can be different for each person. But common triggers include:

- Air pollution: Many things outside can cause an asthma attack. Air pollution includes factory emissions, car exhaust, wildfire smoke and more.
- Dust mites: dust mite allergy can cause an asthma attack.
- Exercise: For some people, exercising can cause an attack.
- Mold: Damp places can spawn mold, which can cause problems for asthma patients.
- Pests: Cockroaches, mice and other household pests can cause asthma attacks.
- Pets: Pets also can cause asthma if there is allergy to pet dander (dried skin flakes), breathing in the dander can irritate the airways.
- Tobacco smoke: Smoking at home and in enclosed places like the car can cause a higher risk of developing asthma..
- Strong chemicals or smells. These things can trigger attacks in some people.
- Certain occupational exposures. Exposure to things like cleaning products, dust from flour or wood, or other chemicals can trigger asthma.
- certain medications, including aspirin or nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)

SIGNS AND SYMPTOMS

The most common symptom is wheezing. This is a squealing or whistling sound that occurs during breathing.

Other symptoms may include:

- coughing, especially at night, when laughing, or during exercise
- tightness in the chest
- shortness of breath
- difficulty talking
- anxiousness or panic
- fatigue
- chest pain
- rapid breathing
- frequent infections
- trouble sleeping

DIAGNOSIS AND TESTS

Asthma is diagnosed by examining the following

HEALTH HISTORY. If the family members have breathing disorder, the risk is higher. Also find any history of allergies, eczema (a bumpy rash caused by allergies) and other lung diseases.

PHYSICAL EXAM. Doctor will listen to the breathing pattern with a stethoscope. A skin test is done to look for signs of an allergic reaction, such as hives or eczema. Allergies increase the risk for asthma.

BREATHING TESTS. Pulmonary function tests (PFTs) measure airflow into and out of the lungs. Using spirometry the speed of the air is measured by blowing through the device. A chest X- ray or blood test is also performed to diagnose the disease.

TREATMENT

Treatments fall into four primary categories:

quick relief medications

long-term control medications

a combination of quick relief and long-term control medications.

biologics, which are given by injection or infusion usually only for severe forms of asthma

The treatment or a combination of treatments is selected based on:

- The type of asthma
- Age
- The triggers

The plan may also involve learning the triggers, monitoring the symptoms carefully, and taking steps to avoid flare-ups.

QUICK-RELIEF TREATMENTS

These can be used in the event of asthma symptoms or an attack to provide quick relief to help breathing again.

BRONCHODILATORS

Bronchodilators work within minutes to relax the tightened muscles around the airways and decrease symptoms quickly. Although they can be administered orally or injected, bronchodilators are most commonly taken with an inhaler (rescue) or nebulizer. They can be used to treat sudden symptoms of asthma or taken before exercise to prevent a flare-up.

FIRST AID

If there is an asthma attack, tell the patient to sit upright and then assist in using the rescue inhaler or nebulizer. If symptoms persist for more than 20 minutes, and a second round of medication doesn't help, seek emergency medical attention.

LONG-TERM CONTROL MEDICATIONS

These are taken daily to help reduce the number and severity of the symptoms, but they don't manage the immediate symptoms of an attack.

Long-term asthma control medications include:

ANTI-INFLAMMATORIES. Taken with an inhaler, corticosteroids and other anti-inflammatory medications help reduce swelling and mucus production in the airways, making it easier to breathe.

ANTICHOLINERGICS. These help stop the muscles from tightening around the airways, usually taken daily in combination with anti-

inflammatories.

LONG-ACTING BRONCHODILATORS.-used in combination with anti-inflammatory asthma medications only.

BIOLOGICS

Doctors use biologics to treat severe asthma that doesn't respond to other medications or to treatment by trigger control. They work by targeting specific antibodies in the body which disrupts the pathway that leads to asthma-causing inflammation. There are five types of biologic medications on the market, administered either by injection or by infusion.

BRONCHIAL THERMOPLASTY

This treatment uses an electrode to the airways inside the lungs, helping to reduce the size of the surrounding muscle and prevent it from tightening.

This minimally invasive procedure is performed by a doctor in a clinic or hospital and usually takes around an hour.

Bronchial thermoplasty is intended for people with severe asthma and can provide relief from symptoms for up to 5 years.

BY CONTROLLING THE SYMPTOMS, ONE

Can do the things wanted to do at work and home.

Have no (or minimal) asthma symptoms.

Rarely need to use reliever medicine (rescue inhaler).

Sleep without asthma interrupting the rest.

MONITORING OF ASTHMA SYMPTOMS

The symptoms are regularly monitored by using a peak flow (PF) meter, which measures how fast one can blow air out of the lungs. It can help the doctor to make adjustments to the medication. It also tells if the symptoms are getting worse.

If there is a severe asthma attack, get immediate medical care.

The first thing is to use the rescue inhaler. A rescue inhaler uses fast-acting medicines to open up the airways. It's different than a maintenance

inhaler, which is used daily. The rescue inhaler is used when symptoms are bothering and the flare is severe.

If the rescue inhaler is not helpful, take emergency medical aid if there is:

- Anxiety or panic.
- Bluish fingernails, bluish lips (in light-skinned people) or gray or whitish lips or gums (in dark-skinned people).
- Chest pain or pressure.
- Coughing that won't stop or severe wheezing when you breathe.
- Difficulty talking.
- Pale, sweaty face.
- Very quick or rapid breathing.

In addition to using maintenance medications, one can take steps each day to be healthier and reduce the risk for asthma attacks. These include:

- **EATING A HEALTHIER DIET.** Eating a healthy, balanced diet can help improve your overall health.
- **MAINTAINING A MODERATE WEIGHT.** Asthma tends to be worse in people with overweight and obesity. Losing weight is healthy for your heart, your joints, and your lungs.
- **QUITTING SMOKING, IF YOU SMOKE.** Irritants such as cigarette smoke can trigger asthma and increase your risk for COPD.
- **EXERCISING REGULARLY.** Activity can trigger an asthma attack, but regular exercise may actually help reduce the risk of breathing problems.
- **MANAGING STRESS.** Stress can be a trigger for asthma symptoms. Stress can also make stopping an asthma attack more difficult.

The deadly lung disease affecting a major population can effectively be managed by timely intervention and regular monitoring of health and lifestyle.

സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നമ്മുടെ
ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി
ബാധിക്കാതെ പ്രയോജനകരമാക്കി
മാറ്റാനുള്ള ചില പൊടിക്കൈകൾ
നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

മാനസിക പിരിമുറുക്കം അഥവാ സ്ട്രെസ്

ഡോ :കൃഷ്ണപ്രസാദ് എം പി

ജീവിതത്തിൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവിക്കാത്തവർ വളരെ ചുരുക്കമാണ്. ഇപ്പോഴത്തെ കാലത്തു കുഞ്ഞുകുട്ടികൾ മുതൽ വന്ധ്യ വയോധികർ വരെ ഒരു വിധത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു വിധത്തിൽ ഈ സാഹചര്യത്തിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നുണ്ട്.

മാനസിക സമ്മർദ്ദം നേരിടാനാവാതെ ജീവൻ വെടിയുന്ന ആളുകളുടെ എണ്ണവും, പഠനത്തിലെ സമ്മർദ്ദം മൂലം നാടുവിടുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണവും കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സോഷ്യൽ മീഡിയയിലെ ചതിക്കുഴികൾ തിരിച്ചറിയാനാകാതെ താൽക്കാലിക ആശ്വാസം തേടി അപരിചിതരോടൊപ്പം ഒളിച്ചോടുന്നതും ഇപ്പോൾ സാധാരണമായിരിക്കുന്നു. കുടുംബ ബന്ധങ്ങളിലെ പാകപ്പിഴകൾ കൊണ്ട് വീടും നാടും മക്കളും വേണ്ടെന്നു വച്ച് അന്യർക്കൊപ്പം സുഖം തേടുന്നവരും മറ്റുള്ളവരെ കടുത്ത മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിലേക്കാണു തള്ളിവിടുന്നത്.

അത്തരം സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാതെ പ്രയോജനകരമാക്കി മാറ്റാനുള്ള ചില പൊടിക്കൈകൾ നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

നമ്മുടെ ജീവിതനദിയുടെ സുഗമമായ ഒഴുക്കിനു തടസ്സമായി വരുന്ന ഏതു സാഹചര്യത്തെയും നേരിടാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ പ്രതികരണത്തെ സ്ട്രെസ് ആയി കണക്കാക്കാം.

ജീവിതത്തിൽ ഓരോ ദിവസവും ചെറുതും വലുതുമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അവ താൽക്കാലികമോ, സ്ഥിരമോ ആകാം. വിവാഹം, അടുത്ത ബന്ധുവിന്റെ മരണം, വിവാഹമോചനം, വലിയ അപകടം തുടങ്ങി വീട്ടിലും ജോലി സ്ഥലത്തും നിലനിൽക്കുന്ന പ്രതീക്ഷിക്കാതെയുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ എല്ലാം സ്ട്രെസ്സിനു കാരണമാകുന്നു. അവയൊന്നും ഒഴിവാക്കാൻ പറ്റാത്തവയുമാകാം. എല്ലാ സമ്മർദ്ദങ്ങളെയും മുഴുവനായും ഒഴിവാക്കാനാവില്ല, പക്ഷെ നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കും. അതിനു അവയുണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങളെയും പ്രായോഗിക പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങളെയും കുറിച്ച് വിശദമായി അറിഞ്ഞിരിക്കണം. .

കാരണങ്ങൾ

മനഃക്ലേശം ഉണ്ടാക്കുന്ന കാരണങ്ങൾ പലതാണ്. നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വ പ്രത്യേകതകൾ, പരിചയിച്ച ശീലങ്ങൾ, ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ, ജീവിതത്തിൽ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പിരിമുറുക്കങ്ങൾ, ക്ലേശങ്ങൾ എന്നിവ.

കുടുംബ ബന്ധങ്ങളിലെ താളപ്പിഴ, ജോലി സ്ഥലത്തെ അസ്വസ്ഥത, സാമ്പത്തിക പരാധീനത, ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ മൂലവും, മറ്റു മനസ്സു മടുപ്പിക്കുന്ന അടക്കും ചിട്ടയും ഇല്ലാത്ത ജീവിത രീതികൾ, തിരക്കുപിടിച്ച പരിപാടികൾ കൊണ്ടും സ്ട്രെസ് ഉണ്ടാകാം.

ഇവ തിരിച്ചറിഞ്ഞു അതുമൂലം മറ്റൊരാൾക്കോ സമൂഹത്തിനോ ബാധ്യതയായി തീരാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ അനുഭവങ്ങൾ കൊണ്ട് പഠിക്കണം.

പ്രതീക്ഷിക്കാതെ ഉണ്ടാകുന്ന തിരിച്ചടികൾ മൂലം സമനില തെറ്റി പെട്ടെന്ന് പ്രതികരിച്ചു കൂടുതൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഉണ്ടാക്കാതെ നോക്കണം.

വസ്തുതകൾ തെറ്റായി വിലയിരുത്തി പൊതുവേദിയിൽ നമ്മളെ അപമാനിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ സംയമനം പാലിച്ചു ലഘുവായി കണ്ടു തിരസ്കരിച്ചില്ലെങ്കിൽ കടുത്ത സ്ട്രെസും ഉറക്കമില്ലായ്മയും മൂലം രോഗിയായി മാറും.

പരിണിത ഫലങ്ങൾ

ഓരോരുത്തർക്കും പല രീതിയിലാണ് സ്ട്രെസ് അനുഭവപ്പെടുക.

തലവേദന, ഗ്യാസ് ട്രബിൾ, ഉറക്കമില്ലായ്മ, വയറി

ളക്കം, മലബന്ധം തുടങ്ങി പലവിധത്തിലാണ് ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടാവുക. അവയുടെ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന ചെറുതും വലുതുമായ രോഗങ്ങൾ, രോഗപ്രതിരോധശേഷി തകർത്തു ജീവഹാനിയിലെത്താൻ ഇടയാക്കിയേക്കാം.

സ്ട്രെസ് ഉണ്ടാക്കുന്ന വൈകാരികസ്ഥിതിയിലെ മാറ്റം സമൂഹത്തിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടു അരക്ഷിതാവസ്ഥയ്ക്കും ഇടയാക്കും.

സ്ട്രെസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക മാനസ്സിക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഒരു ഡോക്ടറുടെ ശ്രദ്ധയിൽ കൊണ്ട് വന്നു സമയനിഷ്ഠയോടെ പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കണം.

സ്ട്രെസ് എങ്ങനെ ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിക്കാം?

കടുത്ത മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തോടെ ജീവിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് ജീവിതം ഒരു വിധത്തിലും ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയില്ല. ശാരീരികമായും മാനസികമായും അയാൾ എപ്പോഴും അസ്വസ്ഥനായിരിക്കും. കാര്യങ്ങൾ ശരിയായി ചിന്തിച്ചു മനസ്സിലാക്കാനും അതനുസരിച്ചു നന്നായി പ്രവർത്തിക്കാനും, സമൂഹത്തിൽ ഊർജ്ജസ്വലതയോടെ ഇടപഴകാനും സാധിക്കില്ല.

വീട്ടിലും ജോലിസ്ഥലത്തും പൊതുരംഗത്തുമെല്ലാം ഒരു പരാജയമായി മാറും. സ്ട്രെസ് തിരിച്ചറിഞ്ഞു ആവശ്യമായ പരിഹാരങ്ങൾ ചെയ്താൽ കൂടുതൽ സന്തോഷത്തോടെ, ആരോഗ്യത്തോടെ, ചുറുചുറുക്കോടെ ഫലപ്രാപ്തിയോടെ ജീവിക്കാൻ കഴിയും.

അതിനായി ചിട്ടയായ, സമയബന്ധിതമായ, ശാന്തമായ, വിനോദം നിറഞ്ഞ, ഊഷ്മളമായ ഒരു ജീവിതരീതി തിരഞ്ഞെടുത്തു സമ്മർദ്ദങ്ങളെ കീഴടക്കി, മനോമാന്ദ്യത്തിൽ നിന്നും മറ്റും പെട്ടെന്നു വിമുക്തനാകാൻ കഴിയണം.

ചില പൊടിക്കൈകളാണ് താഴെ വിവരിക്കുന്നത്. അനുയോജ്യമായതു തിരഞ്ഞെടുത്തു മുൻപോട്ടു പോകാം.

ഉറവിടങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക

സ്ട്രെസ് ഉണ്ടാക്കുന്ന കാരണങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു മുൻപോട്ടു പോയാൽ ഒരു പരിധി വരെ അത് നിയന്ത്രിക്കാം.

ഉടനെ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന സ്ട്രെസിനു കാരണമായ സന്ദർഭങ്ങൾ മനസിലാക്കി (ഉദാ: വീട് മാറ്റം, ജോലി മാറ്റം, കല്യാണം, വിവാഹമോചനം, മേജർ ശസ്ത്രക്രിയ തുടങ്ങിയവ) വിചാര വികാരങ്ങളും ചിന്തകളും പെരുമാറ്റങ്ങളും നിയന്ത്രിക്കുക.

ജോലിയിൽ സമയബന്ധിതമായ, സാങ്കേതിക

വൈദഗ്ദ്ധ്യം ആവശ്യമുള്ള, കൃഷ്ണത പ്രശ്നങ്ങൾ കാല താമസം കൂടാതെ തീർക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ അതുണ്ടാക്കുന്ന സ്ട്രെസ് മുൻകൂട്ടി മനസ്സിലാക്കി പ്ലാൻ ചെയ്യാൻ കഴിയണം.

അതിനായി നമ്മുടെ സ്ഥിരം ശീലങ്ങളും, മനോഭാവവും മാറ്റിയെടുത്തു ഒഴിവു കഴിവു പറയാതെ പ്രവർത്തിക്കണം.

സ്ട്രെസ് ഒരു താൽക്കാലിക പ്രതിഭാസമായി കാണുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. ഇന്നല്ലെങ്കിൽ നാളെ ഈ സാഹചര്യം മാറുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

നമ്മുടെ മനഃപ്രയാസത്തിനു മറ്റൊരാളെയോ ഏതെങ്കിലും സംഭവത്തെയോ പഴിക്കാതിരിക്കുക.

തൊഴിൽ താമസസ്ഥലങ്ങളിലെ സാഹചര്യങ്ങളോട് ഇണങ്ങാനും അവയുണ്ടാക്കുന്ന ചെറിയ സംഭവങ്ങൾ നിസ്സാരവൽക്കരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കുക.

ജീവിതത്തിൽ അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങൾ നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമായി കാണാനും അത് പ്രായോഗികമായി നേരിടാനും തയ്യാറെടുക്കണം.

പ്രതീക്ഷിക്കാവുന്ന സ്ട്രെസ് സാഹചര്യങ്ങളും അവയുടെ പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങളും ഒരു ബുക്കിൽ എഴുതി ചിട്ടയോടെ നീങ്ങാം. അതോടൊപ്പം അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ, ശാരീരികമായും മാനസികമായും അതുണ്ടാക്കിയ വികാരം, അത് നേരിട്ട രീതികൾ, നിലവിലെ അവസ്ഥ എന്നിവയും കുറിച്ച് വയ്ക്കാം.

അത് അപഗ്രഥിച്ചു ഭാവിയിൽ ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതെ അനുയോജ്യമായ പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ നിശ്ചയിച്ചു മുൻപോട്ടു പോകാൻ കഴിയും.

സ്ട്രെസ് കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ പരിശീലിക്കേണ്ട നാലു A കൾ ഇവയാണ്

AVOID, ALTER, ADAPT & ACCEPT

നമുക്ക് ആവശ്യമില്ലാത്ത മനസ്താപം ഉണ്ടാക്കുന്ന വയ്യാവേലികൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു ഒഴിവാക്കുക എന്നതാണ് ഒരു മാർഗ്ഗം.

നോ പറയേണ്ടിടത്തു അത് പറയാൻ മടിക്കാതിരിക്കുക. അതിനുള്ള ആർജ്ജവം കാണിക്കുക, താൽക്കാലിക വിഷമതകൾ മറന്നു ഭാവിയിൽ അത് സ്ട്രെസ് ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണെന്നു മനസ്സിലാക്കി avoid ചെയ്യുക.

ഒരാളുമായോ സാഹചര്യവുമായോ ബന്ധപ്പെടുമ്പോൾ അത് സ്ട്രെസ് ഉണ്ടാക്കുന്നതാണെങ്കിൽ ഒരു മടിയും കൂടാതെ അതൊഴിവാക്കണം.

സാഹചര്യങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുക വൈകുന്നേരങ്ങളിലെ ടീവി വാർത്ത അലോസരപ്പെടുത്തുന്നതാണെങ്കിൽ ടീവി കാണൽ വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കുക.

അതുപോലെ പത്രവാർത്തകൾ സ്ട്രെസ് ഉണ്ടാക്കുന്നുവെങ്കിൽ പത്രവായന നിയന്ത്രിക്കുക.

യാത്ര ദുരിതമയമാണെങ്കിൽ കഴിയാവുന്നതും തിരക്കില്ലാത്ത റൂട്ടും സമയവും തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

കടയിൽ പോയുള്ള ഷോപ്പിംഗ് ബുദ്ധിമുട്ടും മന ക്ലേശവും സൃഷ്ടിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ഓൺലൈൻ രീതിയിലേക്ക് മാറാം.

ഒരു ദിവസത്തെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ മുൻഗണനപ്രകാരം വേർതിരിക്കുക, ആവശ്യമില്ലാത്തവ വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കുക, പറ്റാത്തവ കുറെശ്ശെയായി കുറയ്ക്കുക, അടുത്ത ദിവസത്തേയ്ക്ക് മാറ്റി വയ്ക്കുക.

സാഹചര്യത്തെ ഭേദപ്പെടുത്തുക

മാറ്റാനാവാത്ത കാര്യങ്ങളെ സ്ട്രെസ് കൂടാത്ത വിധം സൗകര്യപ്രദമായി ഭേദഗതി ചെയ്യുക.

അഭിപ്രായങ്ങൾ മറച്ചു വയ്ക്കാതെ മറ്റൊരാളെ വേദനിപ്പിക്കാത്ത വിധം തന്മയതന്തോടെ തുറന്നു പറഞ്ഞു ഭാവിയിലെ ഒരു സ്ട്രെസ് സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക.

പരീക്ഷാ സമയത്തെ സ്ട്രെസ്സിനോടൊപ്പം റൂം മേറ്റിന്റെ ഭാഗത്തു നിന്നും അസൗകര്യം ഉണ്ടാകാത്ത വിധം വാചകമടി കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

ബഹുമാനം നഷ്ടപ്പെടുത്താത്ത വിധം അനുരഞ്ജന മനോഭാവത്തോടെ നമ്മുടെ വികാരം പ്രകടിപ്പിക്കുക.

സന്തോഷകരമായ ഒരന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കാൻ ഒന്ന് താഴ്ന്നു കൊടുക്കുന്നതു കൊണ്ടു കൃഷ്ണമില്ല, സ്ട്രെസ് അത്രയും കുറയും.

കുടുംബജീവിതം, ജോലി, സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനം, ഹോബികൾ, കലാ കായിക വിനോദങ്ങൾ തുടങ്ങി ഒരു ദിവസത്തെ താൽപ്പര്യങ്ങൾ സംതൃപ്തനം ചെയ്തുകൊണ്ട് ജീവിച്ചാൽ സ്ട്രെസ് കുറയ്ക്കാം.

മനഃക്ലേശം ഉണ്ടാക്കുന്നവയുമായി ഒത്തുപോവുക

ചില സ്ട്രെസ്സുകൾ ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിൽ അവയുമായി ഒത്തു പോകാൻ ശീലിക്കുക.

നമ്മുടെ പ്രതീക്ഷകളെയും മനോഭാവത്തെയും പരിഷ്കരിച്ചു നിലവിലെ സന്ദർഭത്തോടൊത്തു പോകുക.

പ്രശ്നങ്ങളെ നിഷേധാത്മകമായി കാണാതെ കൂടുതൽ

മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള അവസരങ്ങളായി കണക്കാക്കി യാൽ സ്ക്രൈൻ കുറയും.

ട്രാഫിക് ജാം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അസ്വസ്ഥരാകുന്നത് ഒഴിവാക്കി ആ സമയം റേഡിയോ കേൾക്കാനും, സുഹൃത്തുക്കളെ വിളിച്ചു സംസാരിക്കാനും അടുത്ത ദിവസത്തെ കാര്യങ്ങൾ പ്ലാൻ ചെയ്യാനും ഉപയോഗിക്കാം.

ഒരു അനിഷ്ടകരമായ സാഹചര്യത്തിന്റെ ഭാവിയെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാട് ഉണ്ടായാൽ അതിനെ സമയ ക്ലിപ്തതയോടെ ഭംഗിയായി മറികടക്കാൻ കഴിയും.

അത് മറികടക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിൽ അതിനെ ഉപേക്ഷിച്ചു കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി സമയവും ഊർജ്ജവും പ്രയോഗിച്ചു ഭാവി കാലം മാറ്റിയെടുക്കാം.

മാനദണ്ഡങ്ങൾ സൗകര്യപ്രദമായി മാറ്റുക. എപ്പോഴും 100 ശതമാനം പൂർണ്ണതയോടെ ഒരു കാര്യവും ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല.

സാഹചര്യമനുസരിച്ചു പരിപൂർണ്ണതാ സിദ്ധാന്തത്തിന്മേലുള്ള കടുംപിടുത്തം കുറച്ചു അത്തരം സ്ക്രൈൻ ഒഴിവാക്കുക.

നമുക്ക് ലഭ്യമായ സൗകര്യങ്ങളെ ഓർത്തുനന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കുക,

അതോടൊപ്പം നമ്മുടെ നന്മകളിലും, കഴിവുകളിലും, സമൂഹത്തിനു നൽകിയ സംഭാവനകളിലും അഭിമാനം കൊള്ളുക. അത്തരം ചിന്തകൾ ഭാവി ശോഭനമാക്കും.

നമുക്ക് മാറ്റാൻ പറ്റാത്ത കാര്യങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുക.

ചില മേഖലകളിൽ നിന്നുള്ള സ്ക്രൈൻ നമ്മളെ കൊണ്ടു മാറ്റാൻ സാധിക്കില്ല എന്ന് തിരിച്ചറിയുക. ഉദാ: വളരെ അടുപ്പമുള്ള ബന്ധു/സുഹൃത്തിന്റെ പെട്ടെന്നുള്ള വേർപാട്, മാർകമായ ഒരസുഖം, കോവിഡ് 19 പേറ്റാലുള്ള മഹാമാരികൾ, പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾ, യുദ്ധം തുടങ്ങിയവ നമ്മൾ വിചാരിച്ചാൽ മറികടക്കാൻ കഴിയില്ല.

അതിനെ ഓർത്തു മനഃസ്താപം ഉണ്ടായിട്ടു ഒരു കാര്യവുമില്ലായെന്നു തിരിച്ചറിയുക.

പെട്ടെന്ന് പഴയ സ്ഥിതി പ്രാപിക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും കാലം ഇവയെ യൊക്കെ മറികടക്കാൻ നമ്മളെ പ്രാപ്തരാക്കും. ഇവയെല്ലാം അംഗീകരിച്ചു കൊണ്ട് തന്നെ ജീവിതം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോയെ പറ്റും.

ജീവിതത്തിൽ നമ്മളെക്കൊണ്ടു മാത്രം മാറ്റാൻ സാധിക്കാത്ത പല കാര്യങ്ങളുമുണ്ട്. അവയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നിൽക്കരുത്. ഉദാ : നമുക്കിഷ്ടപ്പെടാത്ത മറ്റുള്ളവരുടെ പെരുമാറ്റം. അതിനു വേണ്ടി സമയം കളയാതെ സ്വയം സമാശ്വസിച്ചു മറ്റു പ്രാധാന്യമുള്ള, മനസ്സിന്

സന്തോഷം തരുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.

3.വലിയ വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന തടസ്സങ്ങളെ വ്യക്തിഗത നേട്ടങ്ങൾക്കുള്ള സുവർണ്ണാവസരമായി കണക്കാക്കി, പിഴവുകളിൽ നിന്നും പാഠം പഠിച്ചു സന്ധ്യയെ കീഴടക്കുക.

നമ്മൾ തികച്ചും വികലവും അപൂർണ്ണവുമായ ഒരു ലോകത്താണ് ജീവിക്കുന്നതെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞു, കോപവും വിദ്വേഷവും മനസ്സിൽ നിന്നും തുരത്തി, തെറ്റുകളോട് ക്ഷമിക്കാനും, മാപ്പു നൽകാനും തയ്യാറായി, നിഷേധാത്മകചിന്തകളെ അകറ്റി, സ്വയം ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുക.

മനസ്സിലെ വിചാരവികാരങ്ങൾ അടുത്ത ബന്ധുക്കളോടോ, സുഹൃത്തുക്കളോടോ ചികിത്സകരോടോ പങ്കു വെച്ച് മനോവികാരം ശുദ്ധീകരിക്കുന്ന നടപടികൾ സ്വീകരിച്ചു മന ക്ലേശങ്ങളെ അകറ്റുക..

മനപ്രയാസം നമ്മളെ വീഴ്ത്തുമ്പോൾ എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഒരു കാര്യമാണ് ഇഷ്ടപ്പെട്ട വ്യായാമങ്ങളിൽ സ്ഥിരമായി ഏർപ്പെടുക എന്നുള്ളത്.

അതിനു വേണ്ടി മണിക്കൂറുകൾ ജിമ്മിലൊക്കെ പോയി കഠിന പരിശ്രമത്തിലൊന്നും ഏർപ്പെടേണ്ടതില്ല.

മനസ്സിനു അയവും ശരീരത്തിനു സുഖവും സന്തോഷവും കിട്ടുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ വീട്ടിൽത്തന്നെ ദിവസവും അര മണിക്കൂർ ചെയ്താൽ കായിക ക്ഷമത വർദ്ധിക്കുകയും അശുഭ സാഹചര്യങ്ങൾ മാറി നിൽക്കുകയും ചെയ്യും.

വ്യായാമത്തോടൊപ്പം, നാം ചെയ്യുന്ന ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ പോലും മാനസികോല്ലാസം ഉണ്ടാക്കും.

ഉദാ: ഇഷ്ടപ്പെട്ട പാട്ടുകേൾക്കുക, നൃത്തം ചെയ്യുക, നായ്ക്കുട്ടിയുമായി നടക്കുക, സാധനങ്ങൾ വാങ്ങാൻ നടന്നോ സ!!ഐ!!ക്കിളിലോ പോകുക, ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കാതെ പടികൾ നടന്നു കയറുക, ദുരൈ കാർ പാർക്കു ചെയ്ത ശേഷം നടന്നു വരിക, കുട്ടികളുമായോ സുഹൃത്തുക്കളുമായോ കായികകലാ വിനോദങ്ങളിലേർപ്പെടുക, ഇഷ്ടപ്പെട്ട ടിവി പ്രോഗ്രാം ആസ്വദിക്കുക, കഥകൾലേഖനങ്ങൾ വായിക്കുക.

മാനസിക പിരിമുറുക്കവും സമ്മർദ്ദവും നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ചില വഴികളാണ് നടത്തം, ഓട്ടം, സ്പോർട്സ് നീന്തൽ, സ!!ഐ!!ക്കിൾ യാത്ര, സംഗീതനൃത്ത അഭ്യാസനം തുടങ്ങിയവ. അത് നമ്മുടെ ശാരീരികമാനസ്സിക ആരോഗ്യക്ഷമത ഉറപ്പുവരുത്തിക്കൊണ്ടാവണം. ശുഭ ചിന്തകൾ ഇതുവഴി ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാനും സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അകറ്റാനും കഴിയണം.

4.മറ്റുള്ളവരുമായി പരസ്പരം ബന്ധപ്പെടുക

An Exemplary work By IPA Kerala State branch and IDMA

A report on the Training program for Pharmacy Graduates
An Orientation to Pharma Industry

Indian Pharmaceutical Association (IPA) Kerala Branch and Indian Drugs Manufacturing Association (IDMA) have jointly organized a training program for Pharmacy Graduates named Orientation to Pharma Industry, a training program conducted from 4th December 2021.

It was formally inaugurated on 28th November 2021 by Sri.P.Rajeev, the Hon'ble Minister for Industry and Law, Government of Kerala. In the inaugural address, the Minister emphasized the need for Academia-industry interaction for mutual benefit. The Pharmacy curriculum shall be modified to address the needs of the Pharmaceutical industry and collaborative research activities can be instituted. He said that the government is keen on setting up a Pharma park in Kerala to boost indigenous manufacturing of medicines, medical devices, and vaccines.

Inaugural Address of Sri.P.Rajeev, Hon'ble Minister for Industry, Govt. of Kerala

Dr. P. Jayasekhar (President, IPA Kerala State Branch) who chaired the function informed the need for such an orientation program to the Pharmacy graduates who are interested to take up a career in the pharmaceutical industry. He said that about 15 industry experts from various reputed firms would be taking classes about various aspects of the pharma industry. The serious concern is about the backwardness of the Pharma industry in Kerala. The seamless support from the government and public is an important factor for the growth of the Pharma industry. He urged the government to enact a government policy for attracting investors and providing facilities investors to start Pharma businesses in the state.

Mr. Suresh Kamath, (Vice President, Formulations, Centaur Pharmaceuticals Pvt Ltd, Mumbai) who gave an overview of the training program, said that the training program consists of 12 modules and would be delivered on weekends on a virtual platform. He said that there were 58 pharmacy graduates enrolled for the first batch and classes would be in an interactive mode with pre-test and post-test for the self-awareness of the participants.

Sri S V Veeramani (Vice President, PHARMEXCIL & Chairman and Managing Director, Fourts (India) Laboratories Pvt Ltd, Chennai) was the distinguished guest and keynote speaker. He appreciated the IPA Kerala state for taking the initiative to bridge the gap between industry and academy. He gave an overview of the Indian Pharma industry and the future of pharmaceuticals and biological. He encouraged the participants to focus their careers and come forward to work in the vibrant and challenging process industry

Distinguished Guest Mr. J Jayaseelan, (Chairman, IDMA State Board & Managing director, Saimirra Innopharm Pvt Ltd Chennai) gave the history of the Pharma industry in India and the role of pharmacists in drug discovery, development, and manufacturing of drugs and pharmaceuticals. He urged the institutions to concentrate on research and scale up the research finding with the support of the industry.

Mr. Mathew Kokad, (Managing Director, Kokad Pharma) welcomed the gathering.

Sri K Harikumar, (Managing Director, KSDP and Sri Sujith Kumar K, (Deputy Drugs Controller, Kerala) attended the gathering as guests of honor and congratulated the IPA for arranging such training for the graduates.

Sri P K Harikumar, (Convener, Industry Forum, IPA) proposed a vote of thanks.

QUIZ

Dr. Swathy Pradeep. Pharm D

1 Name a bronchodilator used to treat acute and chronic Asthma ?

2 Name a widely prescribed β_2 -adrenergic agonist for chronic obstructive pulmonary disease (COPD), causing drug-induced tremor.

3 Which medicine is given as an injection to decrease the number of asthma attacks and allergic asthma

4 Name an antibiotic useful as an add-on therapy in persistent asthma ?

5 Which I V fluid is administered as a rapid means of furnishing calories and replacing depleted glycogen stores ?

6 Which is the preferred antibiotic for patients with acute bacterial rhino sinusitis & Chest infection?

7 Name the main test done to diagnose asthma in patients with 5 years or older ?

8 Name a disease in which Nicotine present in tobacco is useful as a medicine ?

9 Which is the first-line treatment for pneumonia in adults ?

10 Which cigarette brand has the highest level of nicotine ?

Answers @ Page 23

ADVERSE DRUG REACTIONS (ADR) & THEIR MANAGEMENT

PART-4

WHO - Uppsala Monitoring Centre Causality Categories scheme classifies the ADR into six category terms.

1.Certain

- Clinical event or laboratory test abnormality that occurs in a plausible time relation to drug administration
- Cannot be explained by underlying concurrent disease or other drugs or chemicals
- Response to withdrawal of the drug is clinically plausible
- The event is definitive pharmacologically or phenomenologically (an objective, specific medical disorder or a recognized pharmacologic phenomenon)
- If necessary, a rechallenge is satisfactory.

2.Probable/Likely

- Clinical event or laboratory test abnormality that occurs in a reasonable time relation to drug administration unlikely to be attributed to underlying concurrent disease or other drugs or chemicals
- Response to withdrawal of the drug is clinically reasonable
- Rechallenge is not required.

3.Possible

- Clinical event or laboratory test abnormality that occurs with reasonable time in relation to drug administration
- Could also be explained by underlying concurrent disease or other drugs or chemicals
- Information on drug withdrawal may be

lacking or unclear.

4.Unlikely

- Clinical event or laboratory test abnormality with a time to drug administration that makes a relationship improbable, but not impossible
- Underlying concurrent disease or other drugs or chemicals provide plausible explanations.

5.Conditional/Unclassified

- Clinical event or laboratory test abnormality
- Reported as an adverse reaction
- More data needed for proper assessment or additional data being examined.

6.Unassessable/Unclassifiable

- Report suggesting an adverse reaction
- Cannot be judged because of insufficient or contradictory information
- Data cannot be supplemented or verified

Few ADRs are certain or unassessable/unclassifiable because most fall into one of the categories in between.

Determining the cause of a suspected ADR is a complex process. Because many patients take more than one drug, it can often be difficult to distinguish which agent caused the ADR. Furthermore, the suspected ADR may in fact be a manifestation of the patient's underlying disease state.

An important step in identifying an ADR and determining causality is to obtain an accurate patient drug list. Not only is this an opportunity to screen for ADRs that could have led to the hospitalization, but maintaining an updated, accurate medication history for each patient can also help prevent future ADRs.

To be continued



എഴുമാവിൽ രവീന്ദ്രനാഥ്

ആരോഗ്യത്തിനായി ഒരല്പനേരം

വിദ്യു പോലെ, യശസ്സ് പോലെ, ആരോഗ്യവും നമ്മുടെ ധനമാണ്. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് പൗരാണിക കാലം മുതലേ ഏറെ പ്രാധാന്യം കല്പിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. യോഗയും, ധ്യാനവും പ്രകൃതിയോടിണങ്ങിയ ഭക്ഷണക്രമവും ജ്യോതിഷങ്ങൾക്കനുസരിച്ചുള്ള ചിട്ടകളുമൊക്കെയാണ് പൂർവ്വികരുടെ ആരോഗ്യരഹസ്യവും. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും, അവയുടെ ഡ്യൂട്ടി നിർവ്വഹിക്കാൻ തക്കവിധമായിരുന്നു ഈ ചിട്ടകൾ. അനങ്ങാപ്പറയിലേ പായൽ പിടിക്കു എന്ന തത്വശാസ്ത്രം നമ്മുടേതാണ്. പിന്നീടിത് **Rolling Stone Gathers Moss** എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് പഴഞ്ചൊല്ലിന് ഇടമേകി. മേലനങ്ങാതിരുന്നാൽ കാലനങ്ങുമെന്ന മറ്റൊരു ചൊല്ലുമുണ്ട്. ഇതിനർത്ഥം അധാനിക്കാതെയിരുന്നാൽ യമൻ എന്ന കാലൻ ആക്ടിവാകുമത്രേ. രോഗപീഡകളും മരണവും ഉറപ്പെന്ന് സാരം.

ലേഖകൻ യശ്ശ:ശരീരനായ പിതാവിനെ ഇത്തരുന്നത്തിലോർക്കുന്നു. ദീർഘ കാലത്തെ സൈനിക സേവനത്തിനു ശേഷമാണ് അദ്ദേഹം നാട്ടിലെത്തിയെത്തിയത്. തൊഴിലില്ലായ്മ രൂക്ഷമായിരിക്കുന്ന അക്കാലത്ത് കുടുംബത്തിലെ ഇളയ സഹോദരങ്ങൾക്കു വേണ്ടി

യാണ് വിശാലമായ തൊടിയും പാടവുമൊക്കെ വിട്ടുപതിനെട്ടാം വയസ്സിൽ അദ്ദേഹം റിക്രൂട്ട്മെന്റ് ക്യാമ്പിലെത്തിയതും ആരോഗ്യദൃഢഗാത്രന്റെ രഹസ്യം ഒരു സൈനിക ഓഫീസർക്കു വെളിപ്പെടുത്തിയതും വെളുപ്പിനെ പാടവും പറമ്പും സന്ദർശിച്ചുകൊണ്ടാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദിനം തുടങ്ങുന്നത്.

തെങ്ങിനു തടമെടുത്തും മരച്ചീനിയ്ക്കു മുടോരുക്കിയും പുഞ്ചയ്ക്കു വെള്ളം തേവിയുമൊക്കെ ഒമ്പതു മണി വരെ പച്ചപ്പിലാണു സഹവാസം. പിന്നീട് ചെന്ന് കടകളിൽ പാൽ കൊടുക്കണം കാലിത്തൊഴുത്തു കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം. കന്നുകാലികളെ കുളിപ്പിച്ച് പ്രാതലും കൊടുത്ത് വിശാലമായ തൊടികളിലേയ്ക്കു കൊണ്ട് പോകണം. പിന്നീടാണ് കുളിയും നനയും കഴിഞ്ഞ് പഴങ്കഞ്ഞിയും സേവിച്ചിട്ട് സ്കൂളിലേയ്ക്കു പാച്ചിൽ. കുടുംബപ്രാരാബ്ദങ്ങൾ ഏറിയതിനാൽ പത്താംക്ലാസ്സു കൊണ്ട് പഠനം നിർത്തി. പിന്നെ മൂന്നുവർഷം പണിക്കാർക്കും പണ്ടക ശാലകൾക്കും വേണ്ടി നീക്കിവെച്ചു. കഥകളൊക്കെ നിഷ്കളങ്കമായി മൊഴിഞ്ഞ ആ യുവാവിനെ റിക്രൂട്ടിങ്ങ് അഥോറിറ്റി ഒന്നാം നമ്പറിൽത്തന്നെ സൈന്യത്തിൽ ചേർത്തു.

വാഴക്കുലകൾ ഇവയൊക്കെ വീട്ടിലേയ്ക്കു കൊണ്ടു വരേണ്ട ചുമതല ഞങ്ങൾക്കായിരുന്നു. ഞങ്ങളൊക്കെ സ്കൂളിലേയ്ക്കു പോയാലും അച്ഛന്റെ ജോലി തുടർന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കും.

കാലചക്രമങ്ങനെയുരുണ്ടു. ഗ്ലാസ്സ് ക്യാബിനുകളി-
രുന്ന ജോലിചെയ്യാൻ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ട സഹോദരങ്ങൾ
ഓരോരുത്തരായി ഇഹലോക ജീവിതം വെടിഞ്ഞപ്പോഴും
എല്ലാവരുടെയും, മരണാന്തര കർമ്മങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം
നൽകാൻ അച്ഛനുണ്ടായിരുന്നു. ഔന്നത്യങ്ങളിലേക്ക്
പടർന്നു വരുന്ന വൻമരങ്ങൾ വീണപ്പോഴും അവയുടെ
തണലിൽ നിരവധി തൈമരങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായി വള-
ർന്നു പടർന്നതും അച്ഛനിലെ വലിയ കാരണവരെ ഏറെ
സന്തോഷിപ്പിച്ചിരുന്നിരിക്കാം.

കാര്യമായ മേലനക്കമില്ലാത്ത ജോലികൾ, അവ-
യുടെ തിരക്കുകൾ, മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഇവയൊ-
ക്കെ ഈ സഹോദരന്മാരുടെ ആരോഗ്യത്തെ ക്ഷയിപ്പി-
ച്ചിരുന്നു. കൃത്യസമയത്ത് ആഹാരം കഴിക്കാൻ പറ്റാതെ
വരുന്നതും വ്യായാമം ചെയ്യാനാവാത്തതും അവരെ
രോഗികളാക്കി മാറ്റി. പക്ഷെ എൻപതാം വയസ്സ് കട-
ക്കുമ്പോഴും ഒരു ജീവിതശൈലീ രോഗം പോലും
അച്ഛനെ ബാധിച്ചില്ല.


ശരീരം ഒരുകൂട്ടം യന്ത്രങ്ങളുടെ സമുച്ചയമാണ്. കൃ-
ത്യമായവയ്ക്കു ഇന്ധനം വേണം. അത് അമിതമാക-
രുത്. അമിതാഹാരം കഴിച്ച് അമിത കലോറി സ്വരൂപി-
ച്ചാൽ അതു കത്തിച്ചു കളയണം. അതിനാണ് വ്യായാ-
മം. ഓയിൽ റിഫൈനറികളിലും മറ്റും അവിടവിടെയാ-
യി പൂക്കുറ്റി പോലെ കത്തുന്ന ജാലകൾ കാണാം.
അധികമായി വരുന്ന പ്രകൃതി വാതകത്തെ കത്തിച്ചു
കളയുന്ന സംവിധാനമാണ്. ഇതു തന്നെയാണ് നമ്മ-
ളും ചെയ്യേണ്ടത്. അമിതോർജ്ജത്തെ കുറെയൊക്കെ
ചെറുക്കാൻ ശരീരത്തിനാവണം. പക്ഷെ അധികമായാൽ
അവ സംഭരിക്കപ്പെടും. അത്തരം സംഭരണം അതിരുവി-
ടുമ്പോൾ ബ്ലോക്കായും ഷുഗറായും പ്രഷറായുമൊക്കെ
നമ്മെ എടുത്തിട്ട് കൂടയും.

ഇതിനൊക്കെയുള്ള പരിഹാരം ആഹാരങ്ങളിലെ
യും, വ്യായാമത്തിലെയും, ചിട്ട തന്നെ. തിരക്കുകൾക്കിട-
യിലും വ്യായാമത്തിനു സമയം കണ്ടെത്തുന്ന പ്രധാന
മന്ത്രിയും, വ്യായാമം മുടക്കാത്ത മുൻ മുഖ്യമന്ത്രി ശ്രീ.
വി.എസ്സ്.മൊക്കെ നമ്മുടെ മുമ്പിൽ മാതൃകകളായുണ്ട്.

നടത്തമാണിന്നു കൂടുതൽ പേരും സീകരിച്ചു
വരുന്ന വ്യായാമ മുറ. 5% പേർ ധ്യാനവും 8% പേർ യോഗ-
യും ചെയ്യുമ്പോൾ 15% പേർ വീടുകളിൽ യന്ത്രോപകര-
ണങ്ങൾ വാങ്ങി ശരീരം നന്നാക്കുന്നു. 20% പേർ ജിംനേ-
ഷ്യങ്ങളെ അഭയം തേടുമ്പോൾ 8% വീട്ടുജോലികളി-
ലൂടെ കാര്യം സാധിക്കുന്നു. ബാക്കി 44% 'നടരാജന്മാർ'
എന്തായാലും വേണ്ടില്ല ആരോഗ്യം നന്നാവട്ടെ.

തുച്ഛമായതെങ്കിലും ശമ്പളം ശമ്പളമാ. തേങ്ങ
വിറ്റും നെല്ലു വിറ്റും കിട്ടുന്നതുപോലല്ല കൃത്യമായി
മാസാവസാനമെത്തുന്ന ചക്രം. ഇതായിരുന്നു അമ്മു-
മ്മയുടെ വാക്കുകൾ അതു ശരിയായിരുന്നുതാനും.
പതിനാലു രൂപയായിരുന്നുവത്രേ അന്നു ശമ്പളം. പ്ര-
ത്യേകിച്ചൊരു ചെലവുമില്ലാത്തതിനാൽ അതേപടി തുക
വീട്ടിലെത്തും. സഹോദരങ്ങളുടെ പഠനത്തിനായി ആ-
തുക ധാരാളം. രണ്ടുപതിറ്റാണ്ടു കൊണ്ട് അവരെല്ലാം
ഓരോ കരയ്ക്കടുത്തു. സമൂഹത്തിൽ ആദരിയ്ക്ക
പ്പെടുന്നലാവണങ്ങളിൽ അവർ പ്രതിഷ്ഠിക്കപ്പെടുക
യും ചെയ്തു.

സൈനിക സേവനം കഴിഞ്ഞെത്തിയ അച്ഛന്റെ
കണ്ണുകൾ കളപ്പുരയിലേക്കു തന്നെയായിരുന്നു. അതി-
രാവിലെ കൈക്കോട്ടും പിടിക്കാസുമായി പറമ്പിലേക്കി-
റങ്ങുന്ന അച്ഛൻ വലിയൊരു പിത്തളത്തൂക്കുപാത്ര-
ത്തിൽ ചൂടു ചായയുമായെത്തേണ്ട ചുമതല അടുത്ത
തലമുറയിലേക്കു കൈവന്നു. ചായയും കൊടുത്ത്
വെറും കൈയോടെ മടങ്ങാൻ ഞങ്ങളെ അച്ഛൻ സമ്മതി-
ച്ചിരുന്നില്ല. കിളച്ചുമറിക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന കിഴങ്ങുകൾ,
തണ്ടൊടിഞ്ഞതോ, ലക്ഷണ യുക്തമല്ലാത്തതോ ആയ



KAPS (Knowledge Assessment of Pharmaceutical Science) Examination

K.K.SUDHAKARAN

Eligibility

The Australian Pharmacy Council (APC) has devised a knowledge Assessment of Pharmaceutical Science (KAPS) process to enable overseas-trained pharmacists to demonstrate their understanding and competence related to the current practice of Pharmacy in an Australian setting. The council assists overseas-skilled pharmacists through this assessment process towards registration in Australia and consequently allows them to gain experience in Australia.

Eligibility: KAPS is open for all the overseas-trained Pharmacists who have completed an approved pharmacy program after 1 January 2006 which includes minimum components of the equivalent of 4 years of full-time academic study. The exam is conducted in major cities internationally, three times a year. There is no limit to appear for KAPS.

Syllabus: The exam comprises of two 100 MCQ, 2 hour-long papers split into a pharmaceutical chemistry/pharmacology paper (Paper 1) and a pharmacy practice paper (Paper 2).

Key areas of Study

- Pharmacology and pharmacokinetics
- General physiology
- Medicinal, analytical, physical, stereo, organic chemistry
- Biochemistry and Microbiology
- Oncology including chemotherapy
- Toxicology
- Pathophysiology
- Pharmaceutical Microbiology
- Pharmaceutical formulation and Biopharmaceutics
- Therapeutical calculations
- Surgical dressings, appliances and drug delivery systems
- Over the counter medications
- Clinical pharmacy and medications

Results : Available in the candidate portal account approximately 4 weeks from the examination date. A minimum overall mark of 50% in both papers is needed to pass.

Fees : The online Exam fee is \$2,110 AUD per attempt.

Validity : The result remains valid for four years after clearing both the papers.

നിറ്റേ ജലാറ്റിൻ ഇന്ത്യ ലിമിറ്റഡ്, കാക്കനാട്

1975 മുതൽ മരുന്നുകളും ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാനുള്ള അസംസ്കൃത വസ്തുവായ ജലാറ്റിൻ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങിയ ഒരു ഇൻഡോജാപ്പനീസ് കമ്പനിയാണ് നിറ്റേ ജലാറ്റിൻ. ഇന്ത്യയിൽ ഈ മേഖലയിലെ വൻകിട സ്ഥാപനമായി ഇത് മാറിയിരിക്കുന്നു. ഹാർഡ് ജലാറ്റിൻസോഫ്റ്റ് ജലാറ്റിൻ ക്യാപ്സുളുകൾ, ടാബ്ലറ്റുകൾ, കോട്ടഡ് ടാബ്ലറ്റുകൾ മിനിമാക്രോ ക്യാപ്സുളുകൾ തുടങ്ങി വിവിധതരം മരുന്നുകളുടെ നിർമ്മാണത്തിനു ജലാറ്റിൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

അന്താരാഷ്ട്ര ഗുണമേന്മയോടെ ഇവിടെ നിർമ്മിക്കുന്ന ജലാറ്റിന്റെ അറുപതു ശതമാനവും, നാൽപ്പതോളം വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് കയറ്റുമതി ചെയ്യുകയാണ്. പ്രധാന ഉപഭോക്തൃ രാജ്യങ്ങൾ Japan, USA, Canada, European Union countries എന്നിവയാണ്. ഔഷധ നിർമ്മാണത്തിനും ഭക്ഷ്യസംസ്കരണ വ്യവസായത്തിലും ഉപയോഗിക്കുന്ന ജലാറ്റിൻ കൂടാതെ Wellnex Collagen Peptides for bone, joint & skin health, Di-Calcium Phosphate as a poultry feed ingredient, Ossein and Chitosan for Agri and Industrial application എന്നിവയും ഇവിടെ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നു. അവയുടെ ഗുണനിലവാരത്തിനും പരിശോധനയ്ക്കും അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള മാനദണ്ഡങ്ങൾ സത്യസന്ധമായി പാലിച്ചുകൊണ്ടു ഗുണമേന്മയിൽ ഒരു വിട്ടുവീഴ്ചയും നൽകാതെ ആധുനിക സമ്പ്രദായങ്ങളും സൗകര്യങ്ങളും ഉപയോഗിച്ചു ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നു.

മരുന്നുൽപ്പാദനം പോലെ തന്നെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ഉൽപ്പാദനമേഖലയിലും ജലാറ്റിൻ ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. ഉദാ

ഹരണം: confectionery, desserts, beverages, dairy, meat products തുടങ്ങിയവ. അതോടൊപ്പം ചർമ്മത്തിന്റെയും, എല്ലുകളുടെയും അസ്ഥിസന്ധികളുടെയും ആരോഗ്യത്തിനു ഫലപ്രദമാണെന്നു തെളിയിക്കപ്പെട്ട Wellnex Collagen Peptide ഇവിടെ ഫുഡ് സപ്ലിമെന്റ് ആയി ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ഗുണമേന്മയ്ക്കുള്ള ISO 14001:2004, ISO 9001:2008, OHSAS CERTIFICATION, FSSC CERTIFICATION എന്നിവയും മരുന്നു ഭക്ഷ്യവസ്തു നിർമ്മാണ ലൈസൻസുകളും ഉള്ള ഈ സ്ഥാപനം സുവർണ്ണജൂബിലി വർഷത്തിലേക്കു ലാഭകരമായി മുന്നേറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. Confederation of Indian Industries (CII), European Federation for Quality Management (EFQM) Business Excellence Model ആയി കണക്കാക്കി ഈ കമ്പനിയെ “Gold” Category organisation ആയി അംഗീകരിച്ചത് ഈയിടെയാണ്. കേരള സർക്കാർ പ്രതിനിധികളും (Dr. K.Ellangovan IAS, Chairman, Sri. M.G. Rajamanickam, IAS) ജാപ്പനീസ് പ്രതിനിധികളും Mr. Koichi Ogata (President) Dr.Shinya Takahashi (Director) അടങ്ങിയ ഡയറക്ടർ ബോർഡിലെ മാനേജിങ് ഡയറക്ടർ Mr.Sajiv K. Menon ആണ്.

വിലാസം:

Gelatin Division
 Infopark P.O, Kakkanad
 Cochin – 682 042
 Phone: 0484 2869300, 2869500,
 2415506, 2415139
 Fax: +91 484 2415504
 Email:gd@nittagelindia.com

നിങ്ങളുടെ ഔഷധ സംബന്ധമായ സംശയങ്ങൾക്ക് എഴുതുക.

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



Q.1 ഒരു മരുന്നിന്റെ സൈഡ് എഫ്ഫക്റ്റ് സംബന്ധിച്ച സംശയമാണ്. ഞാൻ കഴിഞ്ഞ നാലു വർഷമായി storvas 10 എന്ന മരുന്നാണ് രണ്ടു നേരം കഴിക്കുകയാണ്. എന്റെ കൊളസ്ട്രോൾ ഇപ്പോൾ നോർമൽ ആണ്. ഈ മരുന്നിന് സിമിറമായി കഴിക്കുന്നതു ഏതെല്ലാം വിധത്തിൽ ദോഷം ചെയ്യും? എനിക്ക് ഷുഗറും ഉണ്ട്, അതിനും മരുന്നുണ്ട് Amaryl M 2 mg. ?

എം. ലതീഷ്, കോഴിക്കോട്

Ans. സ്റ്റോർവാസ് 10 mg എന്ന മരുന്നിന് statin വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന, കൊളസ്ട്രോൾ അളവ് കുറച്ചുകൊണ്ടുവന്നു ഹൃദ്രോഗ സാദ്ധ്യത കുറയ്ക്കാനുള്ളതാണ്. ഒരു കാർഡിയോളജിസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ഫിസിയ്യൻ എഴുതി ഡോസ് നിശ്ചയിച്ചതായതിനാലും ഒരു ജീവൻ രക്ഷാ മരുന്നായതിനാലും അതിൽ മാറ്റം വരുത്താൻ ഡോക്ടർക്ക് മാത്രമേ കഴിയൂ. സാധാരണയുള്ള സൈഡ് എഫ്ഫക്ട്സ് തലവേദന, മാംസപേശികളുടെ ശക്തിക്കുറവ്, കാഴ്ച മങ്ങുക, രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കൂടുക, പുറം വേദന, സന്ധികളിൽ നീർക്കെട്ട്, മലബന്ധം, ഓക്കാനം തുടങ്ങിയവയാണ്. ഈ മരുന്നിനൊപ്പം ഷുഗർ കുറയാനുള്ള മരുന്നും കഴിക്കുന്നതിനാൽ ആ പ്രശ്നം ഉണ്ടാവില്ല. മരുന്നിന് വെറും വയറ്റിലോ ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പമോ കഴിക്കാം. മേല്പറഞ്ഞ പാരശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെക്കൊണ്ടുക. തുടർന്ന് ഡോസ് വ്യത്യാസപ്പെടുത്തി ഉപയോഗിക്കുക. കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളെക്കുറിച്ചുള്ള സംശയങ്ങൾ ആദ്യം തന്നെ ഡോക്ടറോടോ ഫാർമസിസ്റ്റിനോടോ അന്വേഷിച്ചു മനസ്സിലാക്കി ഭക്ഷണം, മറ്റു മരുന്നുകൾ എന്നിവ കഴിക്കുന്നത് പരിഷ്കരിക്കണം.

Q.2 സർജിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾക്ക് വിൽപ്പന ലൈസൻസ് നിർബന്ധമാണോ? എന്തെങ്കിലും പുതിയ സർക്കാർ ഉത്തരവ് വന്നിട്ടുണ്ടോ?

സെബാസ്റ്റ്യൻ മാത്യു, അയ്യന്തോൾ, തൃശൂർ.

Ans. സർജിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾ വിൽപ്പന നടത്താൻ രജിസ്ട്രേഷൻ നിർബന്ധമാക്കുന്നതിനുള്ള മെഡിക്കൽ ഡിവൈസ് അമെൻഡ്മെന്റ് നൂൽസ് 2022 ന്റെ നക്കൽ കേന്ദ്ര സർക്കാർ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരുന്നു. അതിന്റെ കാലാവധി മാർച്ച് അവസാനം കഴിഞ്ഞു. അതിനാൽ ഉടനെ തന്നെ നിയമമാക്കി സർക്കാർ ഉത്തരവുണ്ടാകും. മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾ വിവിധ തരമാക്കി തിരിച്ചു നിലവിൽ നിർമ്മാണ ലൈസൻസ് നിർബന്ധമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അതിന്റെ തുടർച്ചയായി അഞ്ചു വർഷ കാലാവധിയുള്ള വില്പനയ്ക്കും വിതരണത്തിനുമുള്ള ഫോറം ഒള42 പ്രകാരമുള്ള രജിസ്ട്രേഷൻ സർക്കാർ ഈ വർഷം തന്നെ നിർബന്ധമാക്കും. അതുവഴി അവയുടെ ഗുണമേന്മയും സുരക്ഷയും പ്രവർത്തന ക്ഷമതയും ഡ്രഗ്സ് കൺട്രോൾ വകുപ്പ് വഴി നിയന്ത്രിക്കും. നിലവിലെ ഡ്രഗ്സ് ലൈസൻസിന് പുറമെ മെഡിക്കൽ ഡിവൈസുകൾ വിൽക്കാനുള്ള രെജിസ്ട്രേഷൻ സർട്ടിഫിക്കറ്റും എടുക്കേണ്ടി വരും.

Pharma Quiz Answers

1. Theophylline
2. Salbutamol
3. Omalizumab
4. Doxycycline
5. 5% Glucose
6. Amoxicillin
7. Spirometry
8. Parkinson's disease
9. Macrolide antibiotics (Azithromycin or erythromycin).
10. Marlboro



പ്രത്യേക രജിസ്റ്റർ സൂക്ഷിക്കേണ്ട ഷെഡ്യൂൾ എച്ച് 1 മരുന്നുകൾ

കി

ഴിഞ്ഞ ലക്കം നമ്മൾ ഷെഡ്യൂൾ എച്ച് 1 വിഭാഗം മരുന്നുകളെക്കുറിച്ച് വിശദമായി മനസ്സിലാക്കി. അവസ്യ മരുന്നുകളായ ആന്റി ബയോട്ടിക്കുകളും സ്ഥിരം ശീലമാകുന്ന ചില ഉറക്ക മരുന്നുകളും അടങ്ങിയ ആ വിഭാഗത്തിലെ മരുന്നുകൾ വാങ്ങുന്നതിനും സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും വിൽക്കുന്നതിനും നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതുകാരണം അതിൽ പലതും എല്ലാ മെഡിക്കൽ സ്റ്റോറിലും ലഭ്യമല്ല. ബീറ്റാ ലാക്റ്റം ആന്റി ബയോട്ടിക്കുകളിൽപ്പെടുന്ന സെഫലോസ്പോറിൻ വിഭാഗം മരുന്നുകൾ എല്ലാം തന്നെ മിക്ക ഡോക്ടർമാരും സ്ഥിരമായി എഴുതുന്നവയാണ്. അവ വാങ്ങി വിൽപന നടത്തിയില്ലെങ്കിൽ വരുന്ന പ്രിസ്ക്രിപ്ഷനിൽ പകുതിയും കൊടുക്കാൻ പറ്റാത്ത സ്ഥിതി വരും. എങ്ങനെയാവാലും വാങ്ങൽ വിൽപന സ്റ്റോക്ക് രജിസ്റ്റർ നിയമ പ്രകാരം സൂക്ഷിച്ചേ പറ്റൂ. അതുകൊണ്ട് ഷെഡ്യൂൾ എച്ച് 1 മരുന്നുകളുടെ പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്തം കടയിലെ രജിസ്റ്റേർഡ് ഫാർമസിസ്റ്റിനെയും സീനിയർ സെയിൽസ് സ്റ്റാഫിനെയും ഏൽപ്പിക്കണം. അവർ അതാതു സമയം മരുന്നുകളുടെ രേഖകൾ വ്യക്തമായി പരിശോധിച്ചു പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ അനുസരിച്ചു മാത്രം അവയുടെ വിൽപന നടത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. സ്ഥാപന പരിശോധന നടത്തുമ്പോൾ ഉറപ്പായും പരിശോധിക്കുന്ന ആ രജിസ്റ്റർ ഇപ്പോഴും കൃത്യതയോടെ നിലനിർത്തേണ്ടത് അവരുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാക്കി മാറ്റുക.

നിയന്ത്രിത മരുന്നുകൾ ഷെഡ്യൂളനുസരിച്ചു കടയിൽ ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് അപ്രാപ്യമായ ഒരു സ്ഥലത്തു പ്രത്യേകം ലേബൽ ചെയ്തു സൂക്ഷിക്കുക. ആ ഷെൽഫിൽ തന്നെ ഒരു റഫ് ബുക്ക് വച്ച് ഓരോ തവണയും മരുമൊഴുക്കുമ്പോൾ കണക്കെഴുതുക. തിരക്ക് കുറയുമ്പോൾ അത് സ്ഥിരം രജിസ്റ്ററിൽ തെറ്റു കൂടാതെ എഴുതുക. ലേബലിലുള്ള ബാച്ച് നമ്പർ തന്നെ തെറ്റു കൂടാതെ ബില്ലിലും രജിസ്റ്ററിലും എഴുതാനും ശ്രദ്ധിക്കുക. കടയടക്കുമ്പോൾ

രജിസ്റ്ററിലെ കണക്കും സ്റ്റോക്കുമായി ഒത്തുനോക്കി ശരിയാണെന്നുറപ്പു വരുത്തുക. വ്യത്യസ്തം കണ്ടെത്തിയാൽ ഉടനെ ബന്ധപ്പെട്ടവരോട് അനേദിവസം തന്നെ വിശദീകരണം തേടി തെറ്റ് തിരുത്തുക. പരിശോധനാ ഉദ്യോഗസ്ഥർ കണ്ടുപിടിച്ചു തരട്ടെയെന്നു വിചാരിച്ചാൽ അത് വകുപ്പുതല നടപടികളിലെത്തിക്കും.

ഉറക്ക ഗുളികകളായി ഉപയോഗിക്കുന്ന നിയന്ത്രിത മരുന്നുകൾ വിൽപന നടത്തുമ്പോൾ ഉപഭോക്താവ് കൊണ്ടുവരുന്ന ഡോക്ടറുടെ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ യഥാർത്ഥമായതാണെന്നുറപ്പു വരുത്തുക. മയക്കുമരുന്നുപയോഗ ശീലമുള്ളവരെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു സ്നേഹപൂർവ്വം മരുന്ന് സ്റ്റോക്കില്ലെന്നു അറിയിച്ചു ഒഴിവാക്കാനും സാധിക്കണം. അടുത്തുള്ള ഡോക്ടർമാരുടെ കൈപ്പട വരെ അറിയുന്ന സെയിൽസ് സ്റ്റാഫിനു വ്യാജ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ തിരിച്ചറിയാനും കഴിയണം. മയക്കുമരുന്നിനടിമകളായ വ്യക്തികൾക്ക് മരുന്ന് നിഷേധിക്കുമ്പോൾ അവർ ചിലപ്പോൾ അക്രമാസക്തരാകാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനൊരു സമാധാനമായി സാഭാവികതയോടെ വേണം അവരെ ഒഴിവാക്കേണ്ടത്. കൂടുതൽ പണം നൽകി അവർക്കു വേണ്ട ബ്രാൻഡ് വാങ്ങാൻ പോലും അവർ ശ്രമിക്കും. അതിലൊന്നും വീഴാതെ സ്ഥാപനത്തിന്റെ സൽക്കീർത്തിക്കും അഭിമാനത്തിനും വേണ്ടി അത്തരം കച്ചവടത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. അവിഹിതമായി നേടുന്ന അത്തരം ബിസിനസ് ഭാവിയിൽ വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും.

മയക്കുമരുന്നുകൾ ഉൾപ്പെടുന്ന ഷെഡ്യൂളുകളിൽ പെടുന്ന മരുന്നുകൾ ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞു അവയുടെ വാങ്ങലും വില്പനയും നിയമപ്രകാരം ചെയ്തു കട ലാഭകരമാക്കി മുൻപോട്ടു കൊണ്ടുപോകാം ● തുടരും

Know the Laws of Drugs

Salient features of The Drugs & Cosmetics Act 1940 PART IV-IMPORT AND REGISTRATION **PART - 32**
Adv. BIPIN. J.

35A. Cancellation of licence for import of small quantities of new drugs

- (1) A licence for import of small quantities of a new drug, defined in Rule 122E, for the purpose of the treatment of patients suffering from life threatening diseases, or diseases causing serious permanent disability, or such diseases requiring therapies for unmet medical needs, by a Government Hospital or an Autonomous Medical Institution may be cancelled by the licensing authority for breach of any of the conditions subject to which the licence was issued or for contravention of any of the provisions of the Act and rules made there under.
- (2) A licensee whose licence has been cancelled may appeal to the Central Government (CG) within three months from the date of the receipt of the order, and the CG may after such enquiry into the matter, as it considers necessary and after giving the appellant an opportunity for representing his views, may pass such orders in relation thereto, as it thinks fit.

36. Import of drugs for personal use.

Small quantities of drugs, the import of which is otherwise prohibited under section 10 of the Act, may be imported for personal use subject to the following conditions:

- I. The drugs shall form part of a passenger's bona fide baggage and shall be the property of, and be intended for, the exclusive personal use of the passenger;
- II. The drugs shall be declared to the customs authorities if they so direct;
- III. The quantity of any single drug so imported shall not exceed one hundred average doses : provided that the licensing authority may in an exceptional case in any individual case sanction the import of a larger quantity:

Provided further that any drug, imported for

personal use but not forming part of bonafide personal baggage, may be allowed to be imported subject to the following conditions, namely:

- I. The licensing authority, on an application made to it in form 12a is satisfied that the drug is for bonafide personal use;
- II. The quantity to be imported is reasonable in the opinion of the licensing authority and is covered by prescription from a registered medical practitioner ; and
- III. The licensing authority grants a permit in respect of the said drug in form 12b.

37. Packing of patent or proprietary medicine.

Patent or proprietary medicines shall be imported in containers intended for retail sale:

Provided that such medicines may be imported in bulk containers by any person who holds a licence to manufacture, if such person has obtained permission in writing to import such medicines from the licensing authority at least three months prior to the date of import and the imports are made within a period of twelve months from the date of issue of such permission.

38. Statement to accompany imported drugs.

All consignments of drugs sought to be imported shall be accompanied by an invoice or other statement showing the name and address of the manufacturer and the name and quantities of the drugs.

39. Documents to be supplied to the Customs Collector.

Before drugs for the import of which a licence is not required are imported a declaration signed by or on behalf of the manufacturer or by or on behalf of the importer that the drugs comply with the provisions of Chapter III of the Drugs and Cosmetics Act, 1940 and the Rules there under shall be supplied to the Customs Collector ●

Common Homeopathic Remedies

Part-17

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.

CALCAREA CARBONICA CARBONATE OF LIME

(CALCAREA CARBONICA - OSTREARUM)

Calcarea carbonica/ Calcarea carb., is a homeopathic remedy made from the middle layer of shells. It is impure calcium carbonate, CaCO_3 and is prepared by a process called trituration. Triturated material is ground or pounded until it is reduced to a fine powder. It is given more frequently as a constitutional remedy than to treat acute conditions. It is intended to stimulate healing at the deepest levels of the person's emotions and psyche as well as physical characteristics. It is used to treat a variety of diseases and disorders such as acne, arthritis, vaginal discharges in women, night terrors in children, and ringworm on the scalp.

Calcarea carb patients have a tendency to tire easily, to move slowly and sluggishly, to sweat

readily, and to have poor muscle tone and swollen lymph nodes. As a rule, they are passive, overweight people with fair or chalky complexions, large heads, and large puffy abdomens. They appear to be bloated rather than solidly muscular. Their perspiration and other body discharges often have a sour smell. Women may have excessively heavy menstrual periods (menorrhagia) and sore breasts before the flow begins. The patients often crave cold or iced drinks even when they do not have much appetite. On the other hand, they may have cravings for indigestible nonfood items, such as coal or chalk. They may dislike milk or meat, and complain of headaches and nausea after meals. Children with a Calcarea constitution are slow to teethe and to walk, but they are also likely to be stubborn and strong-willed. Emotionally, the patients tend to be afraid of the dark, of isolation, of getting sick, and of going insane. It is available in tablet form as a single remedy, and in a number of combination remedies.

Its chief action is centered in the vegetative sphere, impaired nutrition being the keynote of its action, the glands, skin, and bones, being instrumental in the changes wrought. Increased local and general perspiration, swelling of glands, scrofulous and rachitic conditions generally offer numerous opportunities for the exhibition of Calcarea. It covers the tickling cough, fleeting chest pains, nausea, acidity and dislike of fat. Gets out of breath easily. A jaded state, mental or physical, due to overwork. Abscesses in deep muscles; polypi and exostoses. Pituitary and thyroid dysfunction.

Mind.- Apprehensive; worse towards evening; fears loss of reason, misfortune, contagious diseases. Forgetful, confused, low-spirited. Anxiety with palpitation. Obstinacy; slight mental effort produces hot head. Averse to work or exertion.

Head.- Sense of weight on top of head. Headache, with cold hands and feet. Vertigo on ascending, and when turning head. Headache from overlifting, from mental exertion, with nausea. Head feels hot and heavy, with pale face. Icy coldness in, and on the head, especially right side. Open fontanelles; head enlarged; much perspiration, wets the pillow. Itching of the scalp. Scratches head on waking.

Eyes.- Sensitive to light. Lachrymation in open air and early in morning. Spots and ulcers on cornea. Lachrymal ducts closed from exposure to cold. Easy fatigue of eyes. Far sighted. Itching of lids, swollen, scurfy. Chronic dilatation of pupils. Cataract. Dimness of vision, as if looking through a mist. Lachrymal fistula; scrofulous ophthalmia.

Ears.- Throbbing; cracking in ears; stitches; pulsating pain as if something would press out. Deafness from working in water. Polypi which bleed easily. Scrofulous inflammation with mucopurulent otorrháa, and enlarged glands. Perversions of hearing; hardness of hearing. Eruption on and behind ear (Petrol). Cracking noises in ear. Sensitive to cold about ears and neck.

Nose.- Dry, nostrils sore, ulcerated. Stoppage of nose, also with fetid, yellow discharge. Offensive odor in nose. Polypi; swelling at root of nose. Epistaxis. Coryza. Takes cold at every change of weather. Catarrhal symptoms with hunger; coryza alternates with colic.

Face.- Swelling of upper lip. Pale, with deep-seated eyes, surrounded by dark rings. Crusta lactea; itching, burning after washing. Submaxillary glands swollen. Goitre. Itching of pimples in whiskers. Pain from right mental foramen along lower jaw to ear.

Mouth.- Persistent sour taste. Mouth fills with sour water. Dryness of tongue at night. Bleeding of gums. Difficult and delayed dentition. Teeth ache; excited by current of air, anything cold or hot. Offensive smell from mouth. Burning pain at tip of

tongue; worse, anything warm taken into stomach.

Throat.- Swelling of tonsils and submaxillary glands; stitches on swallowing. Hawking-up of mucus. Difficult swallowing. Goitre. Parotid fistula.

Stomach.- Aversion to meat, boiled things; craving for indigestible things-chalk, coal, pencils; also for eggs, salt and sweets. Milk disagrees. Frequent sour eructations; sour vomiting. Dislike of fat. Loss of appetite when overworked. Heartburn and loud belching. Cramps in stomach; worse, pressure, cold water. Ravenous hunger. Swelling over pit of stomach, like a saucer turned bottom up. Repugnance to hot food.

Abdomen.- Sensitive to slightest pressure. Liver region painful when stooping. Cutting in abdomen; swollen abdomen. Incarcerated flatulence. Inguinal and mesenteric glands swollen and painful. Cannot bear tight clothing around the waist. Distention with hardness. Gall-stone colic. Increase of fat in abdomen. Umbilical hernia. Trembling; weakness, as if sprained. Children are late in learning to walk.

Stool.- Crawling and constriction in rectum. Stool large and hard (Bry); whitish, watery, sour. Prolapse ani, and burning, stinging hémorrhoids. Diarrháa of undigested, food, fetid, with ravenous appetite. Children's diarrháa. Constipation; stool at first hard, then pasty, then liquid.

Urine.- Dark, brown, sour, fetid, abundant, with white sediment, bloody. Irritable bladder. Enuresis

Male.- Frequent emissions. Increased desire. Semen emitted too soon. Coition followed by weakness and irritability.

Female.- Before menses, headache, colic, chilliness and leucorrháa. Cutting pains in uterus during menstruation. Menses too early, too profuse, too long, with vertigo, toothache and cold, damp feet; the least excitement causes the return. Uterus easily displaced.



VOGLIBOSE

Voglibose belongs to the anti-diabetic group of medicines called alpha-glucosidase inhibitors used to treat type-2 diabetes mellitus. It is a prescription medicine for type 2 diabetes/ non-insulin-dependent diabetes when diet and exercise alone cannot control their blood sugar levels. Type 2 diabetes symptoms include lack of energy, tiredness, frequent urination, excess thirst, dry mouth, blurry vision, constant hunger, weight loss, and itchy skin.

VOGLIBOSE works by inhibiting the intestinal enzymes responsible for breaking complex sugars into simple sugars like glucose. Thereby, it helps in preventing blood glucose levels from rising immediately after meals.

Common side-effects are abdominal pain, diarrhea, flatulence (gas), skin reactions, heartburn, nausea, and vomiting are exercised. Sudden stopping without consulting the doctor may lead to increased blood glucose levels. Avoid taking for pregnant or breast-feeding women unless prescribed and it should not be given to children. Avoid alcohol consumption as it might increase side-effects.

Uses : Type-2 diabetes mellitus

Storage: Store in a cool and dry place away from sunlight

Warnings: should not be given to the patients with diabetic ketoacidosis, inflammatory bowel disease (IBD), intestine ulcer or partial intestinal obstructions, intestinal obstruction and chronic disorders with disorders of digestion or absorption,

with conditions that may deteriorate as a result of increased gas formation in the intestine.

Dose adjustment may be needed in patients with liver impairment/liver disease. Consult the doctor if there is liver impairment or any concerns regarding this. VOGLIBOSE should be used with caution in patients with kidney impairment/kidney disease.

DRUG-DRUG INTERACTIONS: Interact with antidiabetics (metformin, insulin), pain killers (aspirin), thyroid hormone (levothyroxine), anti-HIV drugs (zidovudine), asthma medicine (theophylline), and blood thinners (warfarin).

Adults can take 0.2 mg of voglibose three times a day, right before each meal. Voglibose 0.2 mg or OD Tablets 0.2 mg will be taken orally three times daily, immediately before each meal. It can be taken with or after food with a glass of water.

Diet & Lifestyle changes recommended

- Include foods rich in healthy carbohydrates and fiber, fruits, whole grains, and vegetables in the diet.
- Try eating food at regular intervals. Do not skip meals. Also, try not to overeat.
- Follow a healthy diet and walk for at least 45minutes to compliment treatment with VOGLIBOSE.
- Maintain a healthy weight by exercising regularly.
- Rest properly, avoid stress by doing meditation or yoga ●

ക്ഷീരബല തൈലം - ഒരു വിശകലനം

അസ്ഥിവ്യൂഹത്തെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് പൗരാണിക കാലം മുതൽ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന ആയുർവ്വേദ എണ്ണയാണ് ക്ഷീരബല. പുറമെ പുരട്ടുന്നതിനൊപ്പം വാതദോഷങ്ങൾക്ക് ഉള്ളിലും കഴിക്കാൻ പറ്റുന്ന തൈലമാണിത്. വാതദോഷങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള വേദന, നീർക്കെട്ട്, അസ്ഥിമുറക്കം തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഇത് ഉത്തമമാണ്. കൂടാതെ ശരീരകോശങ്ങൾക്കു ഉത്തേജനവും ഞരമ്പുകൾ, തലച്ചോറ്, നട്ടെല്ല് തുടങ്ങിയവയ്ക്കു പോഷണവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

ഇതിലെ പ്രധാന ചേരുവ ബല എന്നറിയപ്പെടുന്ന കുറുന്തോട്ടിയാണ്. നാഡീ ഞരമ്പുകൾക്കു സംരക്ഷണം നൽകുന്ന ഒരു പച്ചമരുന്നാണിത്. അതോടൊപ്പം അറിയപ്പെടുന്ന നാഡീവേദനാ സംഹാരിയും, ടോണിക്കുമാണിത്. ഈ ഫലങ്ങളെല്ലാം ക്ഷീരബല തൈലത്തിലും കാണാം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ രക്തവാതം, മുട്ടിൽ വരുന്ന തേയ്മാനം, തളർവാതം, പേശിവേദന, പേശിമുറക്കം, സ്പോണ്ടിലോസിസ്, തിമിരം, തലവേദന തുടങ്ങിയവയ്ക്കെല്ലാം ഇത് ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ചേരുവകളും നിർമ്മാണരീതിയും

ആയുർവ്വേദ ഗ്രന്ഥമായ ചരക സംഹിതയിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന ബലതൈലത്തിൽ 50 ഭാഗം കുറുന്തോട്ടിയും 1024 ഭാഗം വെള്ളവുമാണുള്ളത്.

ആദ്യം വെള്ളത്തിൽ കുറുന്തോട്ടി കഷായം വയ്ക്കുക. 1024 ഭാഗം നാലിൽ ഒന്നാക്കി (256 ഭാഗം) കുറയ്ക്കുക. ഈ കഷായം അരിച്ചെടുക്കുക. അതിൽ 128 ഭാഗം നല്ലെണ്ണയും 5 ഭാഗം കുറുന്തോട്ടി പേസ്റ്റ് കൽക്കവും 512 ഭാഗം പശുവിൻപാലും ചേർത്താണ് തൈലമാക്കുന്നത്.

നിർമ്മാണ രീതി

നല്ലെണ്ണയിൽ ബലകഷായം ചേർക്കുക. തുടർന്ന് കൽക്കവും പാലും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. അത് മുഴുവനും എണ്ണയാക്കി മാറ്റുന്നതുവരെ തിളപ്പിക്കുക. തുടർന്ന് തണുപ്പിച്ച ശേഷം അരിച്ചു കുപ്പിയിലാക്കാം.

വായിലൂടെ മാത്രം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ക്ഷീരബല 101 നിർമ്മിക്കുന്നത് കുറുന്തോട്ടിതൈലം പശുവിൻപാലുപയോഗിച്ചു 101 അവർത്തിച്ചുണ്ടാക്കുന്നതാണ്. ക്ഷീരബല 1 മുതൽ 41 വരെയുള്ള വായിലൂടെയും പുറമെയും പ്രയോഗിക്കാവുന്ന അവർത്തികളും വിപണിയിലുണ്ട്. സാധാരണ ക്ഷീരബല തൈലം പുറമെ ഉപയോഗിക്കാൻ മാത്രമായുള്ളതാണ്.

ഇവയുടെയെല്ലാം ഉപയോഗം നാഡീഞരമ്പുകളുടെ രോഗതീവ്രത അനുസരിച്ചു വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും.

വാത പിത്ത ദോഷനിവാരണത്തിനായാണ് സാധാരണയായി തൈലം ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ഉദാ: പക്ഷാഘാതം, സ്ക്രോക്ക്, മുഖം കോടുമ്പോൾ അവസ്ഥ, തലച്ചോറിലെ രക്തസ്രാവം, അപസ്മാരം, ആമവാതം, രക്തവാതം, മൈഗ്രേൻ, നടുവുവേദന, സ്ത്രീകളുടെ പ്രത്യുൽപ്പാദന തകരാറുകൾ, ഓസ്ട്രിയോപോറോസിസ്, ഹെർപ്പിസ് തുടങ്ങിയവ.

ക്ഷീരബല 101 തൈലം ക്യാപ്സ്യൂൾ ആയും (125 mg) വിപണിയിലുണ്ട്

അവയുടെ ഉപയോഗക്രമം.

ദിവസേന 2-3 നേരം കുട്ടികൾക്ക് 1-2 ക്യാപ്സ്യൂൾ, മുതിർന്നവർക്ക് 2-4 ക്യാപ്സ്യൂൾ

പുറമെ ചൂടുപാൽ കഴിക്കണം. ആഹാരത്തിനു ഒരു മണിക്കൂർ മുൻപോ രണ്ടു മണിക്കൂറിനു ശേഷമോ ഉപയോഗിക്കുക.

പുറമെ പുരട്ടുമ്പോൾ നാഡീ ഞരമ്പുകളും പേശികളും ഉത്തേജിപ്പിക്കാനും അവയുടെ പ്രവർത്തനം ശക്തിപ്പെടുത്തി രോഗപ്രതിരോധം ഉറപ്പു വരുത്താനും കഴിയും.

തൈലം പുറമെ പുരട്ടാൻ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. ചൂടുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഈർപ്പം കടക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. ●

ഫാർമഫസ്റ്റ് ഗവേഷണ വിഭാഗം

ശ്വസനത്തെ ബാധിക്കുന്ന സിസ്റ്റിക് ഫൈബ്രോസിസ് [CF]

നമ്മുടെ ശ്വാസകോശത്തിലും ആഗേയഗ്രന്ഥിയിലും കഫം കട്ടിയായി പറ്റിപ്പിടിച്ചുണ്ടാകുന്ന ഒരു പാരമ്പര്യരോഗമാണ് സിസ്റ്റിക് ഫൈബ്രോസിസ്. ഇതു മൂലം വായുസഞ്ചാരമാർഗ്ഗം അടഞ്ഞു ശ്വാസോശ്വാസ-ദഹന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാകും.

ശ്വാസകോശത്തോടൊപ്പം ആഗേയഗ്രന്ഥിയിലേക്കുള്ള നാളങ്ങളും കഫം മൂലം അടഞ്ഞു ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദഹനത്തെ അവതാളത്തിലാക്കുന്നു. കുട്ടികളിൽ ഈ തീരാവ്യാധി അവശ്യ പോഷകഘടകങ്ങളുടെ ആഗിരണത്തെ ബാധിച്ചു, കാലക്രമേണ ശ്വാസകോശം, കരൾ, ആമാശയം, ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനത്തെയും തകരാറിലാക്കും.

മുതിർന്നവരിൽ കാണുന്ന Atypical സിസ്റ്റിക് ഫൈബ്രോസിസ് എന്ന വീര്യം കുറഞ്ഞ രോഗം ഏതെങ്കിലും ഒരവയവത്തെ മാത്രമാണ് ബാധിക്കുന്നത്. സാധാരണയായി ഈ രോഗം ചെറു പ്രായത്തിൽത്തന്നെ കണ്ടു വരുന്നു.

അമേരിക്കയിൽ വെള്ളക്കാർക്കു 3000 ൽ ഒരാൾക്കും, കറുത്തവർക്കു 17000 ൽ ഒരാൾക്കും ഏഷ്യൻ വം



ശജരിൽ 31000 ൽ ഒരാൾക്കും ജന്മനാ തന്നെ ഈ രോഗമുണ്ടാകുന്നു.

കാരണങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും

ഈ രോഗം പാരമ്പര്യമായി ഉണ്ടാകാം. രോഗമുള്ളവരിൽ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും പാരമ്പര്യമായി ഓരോ പിഴവുള്ള ജീനുകൾ വന്നു ചേരുന്നു. ഇഎ ഇല്ലാത്ത മാതാപിതാക്കളുടെ കുട്ടികൾക്കും ഈ രോഗം കാണാറുണ്ട്. ഇഎ ലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാത്തവർ പക്ഷെ രോഗവാഹകർ ആകാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അമേരിക്കയിൽ ലക്ഷണങ്ങളില്ലാത്ത 31 പേരിൽ ഒരാൾ ഈ രോഗവാഹകനാണ്.

കുട്ടികളിലെ Classic CF ലക്ഷണങ്ങൾ

- നല്ല വിശപ്പുണ്ടായി ആവശ്യത്തിന് ഭക്ഷണം കഴിച്ചിട്ടും ശരീരഭാരം കൂടാത്ത, വളർച്ച മുരടിച്ച് അവസ്ഥ.
- എപ്പോഴും വയറ്റിൽ നിന്നും എണ്ണ കലർന്ന മലം ഇളകി പോകുന്നത്,
- ശ്വാസതടസ്സം, കൂടെക്കൂടെ മൂക്കടപ്പ്, ന്യൂമോണിയ, ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, സൈനൈറ്റിസ്, നിരന്തരം ശല്യം ചെയ്യുന്ന ചുമ എന്നിവ ഉണ്ടാകുക,

Atypical CF

സ്ഥിരമായി സൈനൈറ്റിസ്, ആസ്തമ, COPD, ന്യൂമോണിയ തുടങ്ങിയ ശ്വാസന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, നിർജ്ജലീകരണം, പ്രത്യുൽപ്പാദന തകരാറുകൾ, അതിസാരം, ആഗേയഗ്രന്ഥി വീക്കം, അപ്രതീക്ഷിത ഭാരക്കുറവ് തുടങ്ങിയവ അനുഭവപ്പെടുന്നു.

രോഗനിർണ്ണയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. Newborn screening: നവജാത ശിശുവിന്റെ ഉപ്പുറ്റിയുടെ ഭാഗത്തു നിന്നും ഒന്നോ രണ്ടോ തുള്ളി രക്തമെടുത്തു Guthrie card എന്ന പരിശോധനാ കാർഡിൽ ഒഴിച്ചു സൂക്ഷ്മപരിശോധന നടത്തി രോഗാവസ്ഥ കണ്ടെത്തും.

2. Sweat test: ഒരാളുടെ വിയർപ്പിലുള്ള ക്ലോറൈഡ് അംശം പരിശോധിച്ചു CF കണ്ടെത്താം.

Pilocarpine എന്ന രാസവസ്തു ത്വക്കിൽ പുരട്ടിയ ശേഷം നേരിയ വൈദ്യുത ഉത്തേജനം നൽകി സദൃശ ഗ്രന്ഥിയെ സദൃശ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചു അത് ഒരു ഫിൽറ്റർ പേപ്പറിലോ നേർത്ത തുണിയിലോ ശേഖരിച്ചു ക്ലോറൈഡ് അംശം പരിശോധിച്ചു രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കാം. ഇതുവഴി രക്ത ശേഖരണവും വേദനയും ഒഴിവാക്കാം.

3.Genetic tests: രക്തപരിശോധന നടത്തി CF ന്റെ കാരണമാകുന്ന ജീനുകൾ കണ്ടെത്താം..

4. Chest X-rays & Sinus X-rays: ഇപ്രകാരവും CF സ്ഥിരീകരിക്കാം.

5. Lung function tests: ഒരു Spirometer ഉപയോഗിച്ച് വായുസഞ്ചാരം പരിശോധിച്ചു കഫം വഴിയുണ്ടാകുന്ന തടസ്സം കണ്ടെത്തി രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കാം.

6. Sputum culture: കഫപരിശോധന നടത്തി ഇഎ രോഗിയിൽ കാണുന്ന Pseudomonas -പോലുള്ള ബാക്ടീരിയ സാന്നിധ്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞു രോഗം കണ്ടെത്താം.

7. Nasal potential difference (NPD): ഒരു വോൾട്ട് മീറ്ററും ഇലക്ട്രോഡുകളും മൂന്നു വിധം ലായനികളും ഉപയോഗിച്ച് മൂക്കിലെ കോശങ്ങളിലൂടെ അയോണുകൾ കൈമാറ്റം ചെയ്യുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന വി

ദ്യുശ്ചക്തി അളന്നു CF കണ്ടെത്താം.

8. Intestinal current measurement (ICM): മല ദ്വാരത്തിലെ കോശങ്ങളുടെ biopsy -ചെയ്തു അവിടെ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ക്ലോറൈഡ് അളവ് നോക്കിയും CF കണ്ടെത്താം.

sweat test ചെയ്യുമ്പോൾ atypical CF ഉള്ളവരുടെ ക്ലോറൈഡ് അംശം സാധാരണ നിലയിലായിരിക്കും.

ചികിത്സാശീതി

ഈ രോഗം പൂർണ്ണമായും ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാൻ കഴിയില്ല. ശ്വാസനാളിയിലെ തടസ്സം നീക്കി വായു സഞ്ചാരം സുഗമമാക്കുകയാണ് പ്രധാനം. അതിനായി പ്രത്യേക രീതിയിൽ ശ്വസിക്കാനും ചുമയ്ക്കാനും ശീലിക്കുക

ശ്വാസനാളികളിലെ കഫം അലിയിച്ചുകളയാൻ ഉപകരണങ്ങളും, CHEST PHYSICAL THERAPY (POSTURAL DRAINAGE AND PERCUSSION) തുടങ്ങിയ രീതികളും പ്രയോഗിച്ചു ശ്വാസകോശപ്രവർത്തനം ശക്തിപ്പെടുത്താം.

നന്നായി ചുമച്ചും മറ്റൊരാളെക്കൊണ്ട് നെഞ്ചത്തും പുറത്തും ശക്തിയായി അടിച്ചും കഫത്തിനു അയവു വരുത്തി നീക്കം ചെയ്യാം.

ലക്ഷണങ്ങളെ മാറ്റാൻ മരുന്നുകളും കഴിക്കാം.

ഉദാ: ശ്വാസകോശ അണുബാധ തടയാൻ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ, ശ്വസനം എളുപ്പമാക്കാനും കഫം അലിയിപ്പിച്ചു കളയാനും ഇൻഹേലറുകൾ, നീരുവീഴ്ച കുറയ്ക്കാൻ സ്റ്റീറോയിഡുകളും അല്ലാത്തവയും ദഹനശേഷി കൂട്ടാൻ എൻസ!!ഐ!!മുകൾ, മലബന്ധം കുറച്ചു ശോധന എളുപ്പമാക്കാൻ ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള മരുന്നുകൾ. ഇതൊന്നും പറ്റാതെ വരുമ്പോൾ മൂക്കിലും സ!!ഐ!!നസിലും ശസ്ത്രക്രിയ, കൂടലിലെ തടസ്സം നീക്കാനുള്ള സർജറി, ശ്വാസകോശവും കരളും മാറ്റിവയ്ക്കാനുള്ള സർജറി എന്നിവയും പ്രയോഗിക്കാം.

ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം

CF രോഗികൾ ശ്വസിക്കാനും, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കാനും കൂടുതൽ ഊർജ്ജം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനാൽ മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ 1.5 - 2 ഇരട്ടി ഊർജ്ജവും കൊഴുപ്പുമടങ്ങിയ ഭക്ഷണം അവർക്കാവശ്യമാണ്.

ദഹനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന എൻസ!!ഐ!!മുകളുടെ ശക്തിക്കുറവുമൂലം ഇത്തരം രോഗികൾക്ക് പോഷകവസ്തുക്കളും കൊഴുപ്പും ആഗിരണം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് കുറയുന്നതായി കാണാം. അതിനെ നേരിടാൻ ആഹാരത്തിനു മുൻപ് എൻസ!!ഐ!!ം ക്യാപ്സ്യൂളുകൾ കഴി

ക്കാം.

വൈറ്റമിൻ എ, ഡി, ഇ അടങ്ങിയ ക്യാപ്സ്യൂളുകളും കഴിക്കണം.

മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ കൂടുതൽ ശരീരഭാരവും നിലനിർത്തണം.

ശരീരത്തിലെ വിയർപ്പിലൂടെ ധാരാളം ഉപ്പ് നഷ്ടപ്പെടുപോകുന്നതിനാൽ ഈ രോഗികൾ ഉപ്പുചേർന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

ഇഎ രോഗം സങ്കീർണ്ണമാക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

മുതിർന്നവരിൽ ശ്വസനം, ദഹനക്രിയ, പ്രത്യുൽപ്പാദന പ്രക്രിയ എന്നിവ വൈഷമ്യമുള്ളതാക്കും, കഫം കട്ടികൂടി ബാക്ടീരിയ വളർന്നു വിവിധതരം അണുബാധകളുണ്ടാകാം. പ്രമേഹം, എല്ലുകളെ നേർപ്പിക്കുന്ന osteopenia & osteoporosis, സ്ത്രീ പുരുഷ വന്ധ്യത, ഗർഭകാലബുദ്ധിമുട്ടുകൾ എന്നിവ.

പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങൾ

ഇതൊരു പാരമ്പര്യരോഗമായതിനാൽ ഏതെങ്കിലും ജനിതക രോഗ വിദഗ്ധന്റെ വിദഗ്ദ്ധാഭിപ്രായം തേടിയ ശേഷം മാത്രം കുട്ടികൾ വേണോ വേണ്ടയോ എന്നു തീരുമാനിക്കുക.

രോഗം വന്ന കുട്ടികളെ ന്യൂ ബോൺ സ്ക്രീനിംഗ് ഉൾപ്പെടെ ചെയ്തു രോഗനിർണ്ണയം നടത്തി ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുക, അണുബാധകൾ മുർച്ഛിക്കാതെ ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കുക, ശരീരശോഷണം തടയുക,

ചെറുപ്രായത്തിൽത്തന്നെ Cystic Fibrosis Transmembrane Conductor Regulator (CFTR) modulator therapy ക്കു വിധേയമാക്കി ദീർഘകാലത്തേക്ക് ആരോഗ്യം സുസ്ഥിരമാക്കുക

MAS SPEC PEN



The MasSpec Pen, or the precise MasSpec Pen System, is a mass spectrometry (MS) based cancer detection and diagnosis system that can be used for ex vivo and in vivo tissue sample analysis. It is used for real-time non-destructive cancer diagnosis. The surgeons use this to know when they have removed all the cancer tissue during a tumor excision. Scientists at the University of Texas and Baylor College Medical Center designed the Mas Spec Pen.

It is used during cancer surgery, to the tissue surface for just a few seconds, during which time the pen releases a single water droplet onto the tissue. The water droplet, which picks up small biomolecules from the tissue, is then sucked back into the pen and transferred via tubing to a mass spectrometer. The spectrometer performs a quick molecular analysis, and the word “Normal” or “Cancer” is automatically displayed. The surgeon then knows which tissue to remove and which tissue to leave alone. The whole process takes 10 seconds or less.

The system collects biological molecules from a tissue sample surface via a solid-liquid extraction mechanism and transports the molecules to a mass spectrometer for analysis. The composition of the extracted molecules can then be used to predict if the tissue sample analyzed contains cancerous cells using machine learning algorithms and statistical models. In early-stage clinical research, the MasSpec Pen system was able to distinguish various cancer tissues, including thyroid, breast, lung, and ovarian tumor tissues, from their normal counterparts with an overall accuracy of 96.3%.

The invention of the MasSpec Pen was in 2017. Within the laboratory, the device has been used to analyze human tissue biopsies, including normal and cancerous breast, lung, ovarian, and thyroid samples. The MasSpec Pen is currently being evaluated for use on freshly excised tissue biopsies and for intraoperative use during oncology surgeries.

The device was initially used to analyze 253 human tissue biopsies, including normal and cancerous breast, lung, ovary, and thyroid tissues. The mass spectra obtained for each sample contained metabolites, lipids, and some proteins that were representative of the molecular composition of the tissue analyzed. The collected data for each tissue type was then used to develop statistical models that could discriminate between the normal and cancer samples of each tissue type. The method allowed for diagnosis of the breast tissues with 95.6% accuracy, lung with 96.8% accuracy, and ovary with 94.7% accuracy. Statistical models also allowed for the discrimination of normal thyroid from papillary thyroid carcinomas with 97.8% accuracy and from follicular thyroid adenomas with 94.7% accuracy.

The MasSpec Pen has also been implemented for the detection of pancreatic cancer during excision procedures. The MasSpec Pen was used on both ex vivo and in vivo tissue samples to discriminate between healthy pancreas and pancreatic tumor tissue. The device was also used to detect cancerous margins near adjacent structures of the pancreas such as the bile duct. The system was used in 18 pancreatic cancer surgeries and the data collected allowed the detection of cancerous tissue with high accuracy. ●

MOST IMPORTANT HEALTH EVENTS OF THE MONTH

Cystic Fibrosis awareness Month

Cystic Fibrosis Month raises awareness about cystic fibrosis (CF) a genetic, life-threatening disease which affects the digestive and respiratory systems. It causes constant lung infections and also impacts other organs in the body where mucus builds up. CF occurs in about one in 3500 live births. Diagnosing CF is a multistep process. A complete diagnostic evaluation should include a newborn screening, a sweat chloride test, a genetic or carrier test, and a clinical evaluation at a CF Foundation-accredited care center.

World Asthma Day 2022- 3rd May

The aim of World Asthma Day, established in 1998, is to raise awareness, care and support for those affected by asthma. Whilst the primary focus is supporting the person with asthma, support may also extend to family, friends and caregivers.

Asthma is a chronic disease of the lungs which causes breathing problems. Symptoms of asthma include breathlessness, coughing, wheezing and a feeling of tightness in the chest. During previous World Asthma Days, the theme had been 'Reduce The Burden of Asthma'. People with asthma were made aware of positive steps they can take to help them cope with their condition.

World Autoimmune Arthritis Day 2022- 20th May

World Autoimmune Arthritis Day is a global race to unite community resources and raise awareness. This event provides patients from anywhere in the world, regardless of physical limitations, the ability to find 100's of resources for disease management, as well as the opportunity to interact with other community leaders just by logging into the internet. But none of this can happen without the generous support of our Sponsors.

MAY

World No Tobacco Day 2022- 31st May

World No Tobacco Day is an initiative run by the World Health Organization (WHO). The aim of this event is to inform the public about the dangers of using tobacco and make them aware of the business practices of tobacco companies.

World No Tobacco Day also aims to educate people about the work WHO undertakes in fighting the global tobacco epidemic. A large part of this work is educating the public about the manipulative tactics tobacco companies use to 'dupe' people into smoking their products.



വയർ അശാന്തമാകുമ്പോൾ ആശ്വാസം അരികെ!

ഗ്യാസ് ട്രബിൾ, 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 • പുതിന • ഖീരകം

പ്രകൃതിദത്ത ചേരുവകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനാൽ ഓരോ ബാച്ചിലെയും രുചിയിൽ ചെറിയ വ്യത്യാസം അനുഭവപ്പെടേക്കാം.