



PHARMA FIRST

www.pharmafirstonline.com

Vol-4

Issue-9

October 2022

**WORLD
ARTHRITIS
DAY
Oct.12**

News Report

**IPA KSB PHARMA
JOB FAIR**

New Trends

Medical Coding

Treatment

Physiotherapy

ആരോഗ്യ വെല്ലുവിളികൾ

അനിയന്ത്രിതമായ
മുത്രംപോക്ക്

Drug Reviews

Causticum
ധാന്യന്തരം തൈലം
vonoprazan

Health Care

വർഷകാലവും
ആരോഗ്യസംരക്ഷണവും



HOUSE OF
AUTHENTIC
AYURVEDA

Kottakkal
ayurveda

www.aryavaidyasala.com
shop.aryavaidyasala.com

Going the extra mile to do things right

Arya Vaidya Sala Kottakkal OTC Products

Available in all major stores



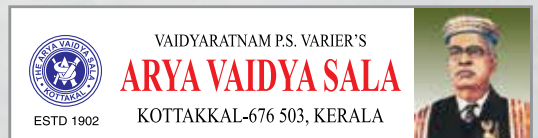
Pain Relief | Hair Care | Baby Care
Skin Care | Immunity Products

- ▶ NABH accredited Hospitals at Kottakkal & Delhi ▶ Ayurvedic Hospital & Research Centre at Kochi
- ▶ Charitable Hospital at Kottakkal ▶ Panchakarma and Kerala Special Therapies
- ▶ Three GMP accredited factories manufacturing over 580 formulations ▶ 26 Branch Clinics, 1800 exclusive authorised dealers
- ▶ Herb gardens ▶ Centre for Medicinal Plants Research-A centre of Excellence in Research ▶ Germ Plasm Bank ▶ AYUSH and DSIR approved QC Laboratory
- ▶ Major Research Programmes in collaboration with AYUSH, ICMR, DST, MAHE, BHU, IIT and DAE ▶ Publication Department
- ▶ Vaidyaratnam P.S. Varier Museum ▶ Support to VPSV Ayurveda College at Kottakkal ▶ PSV Natyasangham for nurturing Kathakali

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



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



മറ്റു പംക്തികൾ

ALKEM LABORATORIES LTD 14

PHARMA QUIZ 15

ADVERSE DRUG REACTIONS 16

ഔഷധ മേഖലയിലെ സംശയങ്ങൾ 23

KNOW THE LAWS OF DRUGS 25

CAUSTICUM 26

VONOPRAZAN 28

മരുന്നു വിശകലനം-
ധാന്യന്തരം 29

LIVER FUNCTION TEST (LFT) 34

Pharma Job fair

05 The report prepared by Pharmafirst on the first ever Pharma Job fair arranged by the Indian Pharmaceutical Association Kerala State Branch along with St. James College of Pharmaceutical Sciences, Chalakkudy on 3rd September 2022

All about Physiotherapy

09 Sri.Genius.S.Prabha is describing the multiple roles of a physiotherapist in various complaints like, inter vertebral disc prolapse, Hemiplegia, Stroke etc and the techniques used to give relief to the patients

Regulation of Vitamins in Australia

12 The report prepared by Pharmafirst on the first ever Pharma Job fair arranged by the Indian Pharmaceutical

Medical Coding

17 Medical Coding is emerging as the fastest-growing industries for job seekers in the health care system now. This process of transferring the diagnosis, procedures, medical services, and equipment into uniform numeric codes is described in detail for benefiting the job aspirants.

വർഷകാലവും ആരോഗ്യസംരക്ഷണവും

20 വർഷകാലത്തു പ്രകൃതിദത്ത രീതിയിൽ എങ്ങനെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാമെന്നും അക്കാലത്തു പടർന്നു പിടിക്കുന്ന മാരക രോഗങ്ങളെ എങ്ങനെ ചെറുക്കാമെന്നും ഉളിതമായി വിവരിക്കുന്ന ഡോ: അപർണ എസ്സ്. നായരുടെ ലേഖനം.

അനിയന്ത്രിതമായ മുത്രംപോക്ക്

30 ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിലും സ്ത്രീ പുരുഷന്മാർക്കുമെല്ലാം ശാരീരിക മാനസ്സിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന അനിയന്ത്രിതമായ മുത്രം പോക്ക് എന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നത്തെ വിശകലനം ചെയ്യുന്ന ഡോ:ജി ഹരിദാസിന്റെ ലേഖനം.



ലോക സന്ധിവികാരോഗ ദിനം

രോഗാവസ്ഥകളെക്കുറിച്ചു ജനങ്ങളിൽ അറിവുണ്ടാക്കാൻ ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയും മറ്റു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും വിവിധ രോഗദിനങ്ങൾ ആചരിച്ചുവരുന്നു. അത്തരത്തിലൊന്നാണ് 1996 മുതൽ ഒക്ടോബർ മാസം 12 നു ആചരിച്ചു വരുന്ന **വേൾഡ് ആർത്രൈറ്റിസ് വേ അഥവാ ലോക സന്ധിവികാരോഗ ദിനം**. ഇരുനൂറ്റിലധികം വരുന്ന വാതരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവ മനുഷ്യരാശിയുടെ വളർച്ചയെ ഏതെല്ലാം വിധത്തിൽ ബാധിക്കുന്നുവെന്നും ലോകമാകെ ബോധവൽക്കരിക്കാൻ ഈ ദിനാചരണം കൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നു.

ആർത്രൈറ്റിസ് എന്ന ഗ്രീക്ക് നാമത്തിന്റെ അർത്ഥം സന്ധിവികാരോഗ എന്നാണ്. എല്ലുകളുള്ള ഏതു ജീവികളും ഈ രോഗം വരാം. രോഗനിയന്ത്രണത്തിനു സ്ഥിരമായ വ്യായാമം, ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കൽ, പ്രമേഹരോഗ നിയന്ത്രണം, മുറിവുകൾ ഉടനെ ദേദ്രപ്പെടുത്തുക, രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉയർത്തൽ തുടങ്ങിയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാം. ഇതോടൊപ്പം രോഗത്തെത്തുടർന്നുള്ള ശരീരവേദനയും നീർക്കെട്ടും ഉൾപ്പെടെയുള്ള മറ്റു അസ്വസ്ഥതകൾ കുറയ്ക്കാൻ മരുന്നുകളും, ഫിസിയോതെറാപ്പി, രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം തുടങ്ങിയ രീതികൾ കൂടി സ്വീകരിക്കാം.

കൂടുതലും 65 വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവരിലാണ് ഈ അസുഖം കണ്ടുവരുന്നത്. അടുത്തകാലത്തെ പഠനത്തിൽ നിന്നും കൗമാരക്കാരിലും മറ്റുള്ളവരിലും (ഉദ്ദേശം 30% പേർക്ക്) ഈ അസുഖം ബാധിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ ഇരുപതു കോടി ജനങ്ങൾ ഈ രോഗം മൂലം കഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഒരുപക്ഷെ പ്രമേഹം, കാൻസർ, ഹൃദ്രോഗം, എയിഡ്സ് എന്നിവ ബാധിച്ചവരേക്കാൾ കൂടുതൽ. ഉദ്ദേശം 14% പേരെങ്കിലും ഈ സന്ധി രോഗത്തിന് വർഷം തോറും ഡോക്ടർമാരെ സന്ദർശിക്കാറുണ്ടെന്നാണ് കണക്കുകൾ പറയുന്നത്, അതോടൊപ്പം വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന ചികിത്സാ ചിലവുകളും. രോഗകാരണമായി കാണുന്ന കൂടും ബഹുവൈകല്യത്തോടൊപ്പം അമിതവണ്ണം, പുകവലി, മദ്യപാനസക്തി, പ്രായം, ലിംഗം എന്നിവയും വരുന്നതിനാൽ ജീവിതശൈലിയിൽ പ്രായത്തിനനുസരിച്ചു മാറ്റം വരുത്തേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. നിലവിൽ വിവിധ തരം ആർത്രൈറ്റിസ് വിഭാഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഏറ്റവും വേദനയേറിയത് സന്ധിവാതരോഗമാണ്. അത് സന്ധികളോടൊപ്പം മുട്ടുകളും കൈകാലുകളുമുൾപ്പെടെ മറ്റു ശരീരഭാഗങ്ങളെയും ബാധിക്കുന്നു. സന്ധിവാതം, മുട്ടു തേയ്മാനം, തുടങ്ങിയ രോഗാവസ്ഥകളിൽ ഫലപ്രദമായ ഒരു ചികിത്സ ഇപ്പോഴും കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. ഇപ്പോഴത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ കോവിഡ് അനുബന്ധരോഗമായി ഈ രോഗം ഉണ്ടാകുന്നതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ സ്ഥിരതയില്ലാത്ത കാലാവസ്ഥയും, ദക്ഷിണ രീതിയും, ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളും, വ്യായാമമില്ലാത്ത, മാനുഷിക സമ്മർദ്ദം നിറഞ്ഞ ജീവിതവുമെല്ലാം ഈ രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്നു. രോഗനിർണ്ണയത്തിനായി ഡോക്ടർമാർ ദേഹപരിശോധന, രക്തപരിശോധന, എക്സറേ, അൾട്രാ സൗണ്ട്, സി.ടി സ്കാൻ, എം ആർ ഐ സ്കാൻ തുടങ്ങിയ രീതികൾ അവലംബിച്ച് അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചികിത്സ നിശ്ചയിച്ചു മുന്നോട്ടു പോകും. അതിനായി വേണ്ട ചിലവുകൾ സർക്കാരിന്റെ ഇൻഷുറൻസ് പദ്ധതി മുഖാന്തിരം കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്.

നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന്റെ വളർച്ചയെ പിന്നോട്ടടിക്കുന്ന ഈ രോഗത്തെ നേരത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിച്ചു വേദനാരഹിതവും ചലനാത്മകവുമായ ഒരു ജീവിതം യഥാർത്ഥമാക്കാൻ ഇത്തരം ദിനാചരണങ്ങൾ പ്രേരകമാകട്ടെയെന്നു ആശംസിക്കുന്നു.



സ്പെഷ്യാലിസ്റ്റ്
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 8848729596
enquiry@pharmafirstconsulting.com

Bank Details for Payment
Bank Name : AXIS Bank
A/c No. : 919020020110452
IFSC No. : UTIB0002992
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



REPORT OF IPA KSB PHARMA JOB FAIR 2022

Special Correspondent, Pharmafirst

In order to provide suitable job opportunities to the Pharmacy graduates, the Indian Pharmaceutical Association Kerala State Branch along with St. James College of Pharmaceutical Sciences, Chalakkudy had conducted a Job fair on 3rd September 2022.

The Indian Pharmaceutical Association (IPA), a Non Government National organization representing the Registered Pharmacists and Pharmaceutical scientists from Industry, Academia, Regulatory, Hospital and Community Pharmacy and work to meet India's health care needs is the only organization of Pharmacists in India having official relations with the FIP and WHO and is a member of Drug Technical Advisory Board (DTAB), Ministry of Health and Family Welfare, Government of India.

Its Education Division has conducted the Job fair for B.Pharm. M.Pharm and Pharm D holders to find suitable jobs, after arranging a webinar series for imparting training to the Graduates, focusing on job opportunities in the Pharmaceutical Industry, from 4th December 2021 for a period of 3 months.

In continuation of that task, the IPA Executive Committee has decided to conduct the Job fair 2022 at St. James College of Pharmaceutical Sciences with the active support of its management, teaching & non teaching staffs and the students in facilitating the program in a professional manner.

The job fair 2022 is organised under the leadership of Dr. K. Krishnakumar (Principal, St. James College of Pharmaceutical Sciences, Chalakkudy & Member CEC Nominee of IPA) and Sri. M.R Pradeep (Former Deputy Drugs Controller, Kerala State). Under the active guidance of Dr. V. P Jayasekhar, President, IPA Kerala State Branch.

The candidates were segregated into B.Pharm, M.Pharm and Pharm D categories for the ease of finding a suitable position from amongst the 513 registered candidates through google form. The candidates were given a training on how to face an interview, to write C.V, to project the academic brilliance in each category of career opportunities, like manufacturing, marketing, sales, teaching, research works etc. Renowned academic trainer Sri Sony Akkara of Easy Link was the resource person in the online program conducted on 28th July 22.



Dr. C. P. Vijayan, Pro Vice Chancellor, KUHAS inaugurating the Job fair.

Seen from Left Dr. K. Krishnakumar, Dr. Aju Joseph Kurian, Sri M. R. Pradeep, Dr. P. Jayasekhar, Dr. R. S. Rajasree, Sri. K. P. Purushothaman and Dr. David Paul

Many leading Pharmaceutical institutions in Industry, medical coding, Community Pharmacies, hospital pharmacies, academic institutions etc. attended the Job Fair 2022.

Industrial Sector M/s Aurobindo, Hetero, Dr.Reddys, MMC Pharmaceuticals, Sunglow, Troikaa, Auxesia Life Sciences, Delvin Formulations, Mylan, PharmProducts, Medopharm, Medburg, Sami Sabinsa, Akessis, Anthus Pharma, Origin Pharmaceuticals, Megasys Biotek, Sance, Sangrose, Variety, Labinduss Bipha, KSDP, Care Keralam, Susrutha Pharmaceuticals, Neo Natura, Moosath Health Care.

Medical Device Manufacturers: Dynamic Techno Medicals, CML Biotek, Encare, Terumo penpol

Hospital Pharmacy groups: Apollo, VPS Lakeshore, Sun Rise, Iqraa, Aster, KIMS

Community Pharmacy corporate: Reliance, Netmeds, Q Life pharma, Aster Pharmacy

Education sector: Kalam Pharmacy, Locus International, Easy link, St.James College of Pharmacy

Medical Coding & CRO: Aosta, Episource, Scitus, Indian Healthcare BPO.



Inaugural address of

Dr. C.P. Vijayan, Pro Vice Chancellor, KUHS



Dr. P. Jayasekhar, IPA President is presenting Memento to Dr. CP Vijayan



Dr. P. Jayasekhar, the recipient of IPA Fellowship is honoured by Rev. Dr. Antu Alappadan

Altogether 48 eminent and reputed firms participated in the Job fair for selecting Pharma professionals from Kerala. The aspirants are getting a variety of job opportunities in the Pharma industry engaged in manufacturing modern medicine, Ayurvedic medicine, Medical devices, Surgical products, Nutraceuticals and in speciality areas like Medical Coding, Clinical pharmacy and in Community and Hospital pharmacies. The selection is based on online and offline interviews by assessing their aptitude and interests in various positions.

The Job fair was inaugurated by the Hon: Pro Vice Chancellor of KUHS, Thrissur Dr.C.P. Vijayan, presided over by Dr.P. Jayasekhar, President, IPA Kerala State Branch. Rev. Dr.Antu Alappadan, Director, St. James Group of Institutions had delivered the benedictory address. Dr. K. Krishnakumar, Principal, St. James College of Pharmaceutical Sciences welcomed the gathering, Sri. M.R Pradeep, Organizing secretary presented a report about the Pharma Job Fair. Dr.David Paul (Secretary, IPA) performed vote of thanks.

Dr.Aju Joseph Kurian (Assistant Drugs Controller (N.C), Dr.R.S.Rajasree, (Dean faculty of Pharmaceutical Sciences, KUHS), Mr. Purushothamaman K.P. (President Kerala Pharmaceutical Manufacturers' Association), Mr. Rajithan E P B, (Secretary, Kerala State Self Financing Pharmacy Colleges Management Association) etc had felicitated the function on behalf of the respective authorities. The function was successfully co-ordinated to its perfection by Sri. Shisi Pakalkuri (Treasurer IPA).

Senior members of IPA, Sri. P.K. Harikumar, Sri. M.P.George, Sri. P.Ramachandran, Sri. K.G.Swarnakumar, Dr.David Joseph Palayoor, Dr.Limce Thampy, Dr.Boby Jones, Dr.Anjana John, Dr.Jeny and the faculty members, students and non teaching staffs of St.James College of Pharmacy had taken active lead in the function.

Dr. CP Vijayan, in his inaugural address announced that the faculty of Pharmaceutical Science of KUHS is planning to introduce the “Finishing School” program to provide orientation to graduates about career guidance. He added that the three-month program would give job descriptions of various professional careers in the Pharmaceutical industry, hospitals, marketing, etc. This program would build confidence and competency to choose the career of one’s passion and competency. He reminded the students that dedication, hard work, and discipline are the hallmarks of success. The students must have the perseverance to achieve higher goals and look at a career that would give a purpose and serve one’s passion.

Dr. P. Jayasekhar, in his presidential address pointed out that the concept of Practice school, Finishing school, and startup centers would help the students to focus on the Pharma industry and business. Our academic institutions shall emerge as innovation/incubation centers with startups- to generate talented entrepreneurs- business magnetics. To have early exposure to the industry, Academic- Industry collaboration is the need of the hour- for the B.Pharm and M.Pharm program and the Academia- Hospital collaboration for the Pharm D graduates. He added that the application of Artificial intelligence, big data analytics, 3D printing etc to be brought into the pharmacy curriculum and it is the need of the hour.

With the greatest pleasure, IPA Kerala Chapter announced that they are planning to conduct another Job Fair in April 2023 for the benefit of the professionals and the job seekers, as desired by them ●



Report presentation by Sri. M. R. Pradeep, Retd Deputy Drugs Controller Kerala State & Organizing Secretary

Pharmafirst presence in the Job fair 2022



All about Physiotherapy

Part 2



Mr. Genius Prabha MPT, MISCP.
(Physiotherapist & Dry needling Practioner) Ireland

The role of a Physiotherapist in Inter-vertebral Disc prolapses.

Intervertebral Disc prolapse will cause neck pain, back pain, radiative pain or altered sensation radiating down the arm, elbow to hand from neck or to thighs and legs from back. This is happening because the prolapsed disc is compressing the corresponding nerves. The permanent solution is to push back your disc into original space and get back your full fitness by a physiotherapist or by removing the disc or nearby structures fully or partially by a major surgical procedure by a spinal surgeon.

A radiating pain to upper limb is called upper limb radiculopathy and radiating pain to Lower limb called lower limb radiculopathy or sciatica as the prolapsed disc is commonly compressing sciatic nerve .Intervertebral disc prolapse (IVDP) otherwise known as a slipped disc. These intervertebral discs are located between each of the vertebrae of the spine, and act as cushions or shock absorbers as well as help keep the spine flexible.

A registered physiotherapist is the only person to prescribe & educate the specific exercise to mobilize the spinal/vertebral joints to push back your slipped disc back into original position and to resolve the compression on nerve and resolve the pain. They will encourage and educate to do some exercise or movements and at the same time he/she will discourage some exercise movements, habits or your lifting codes. Because some movements/habits/work will continuously compress on your disc and it causes the rupture of the outer layer of the disc and compresses the nerves and causes the pain. So you need assessment and diagnose what way the disc is out and compressing the nerve and what exercise in which direction will push back the disc into original space.

The Role of a Physiotherapist in Hemiplegia/Cerebrovascular Accident/Stroke

During the initial days one side of the body finds flaccid and later on it becomes spastic, tightness and this inducing contracture and this leads to deformity, impairment of the function and the person becomes disabled . This functional disability can cause dependence on others functionally, financially and may cause social isolation.

A physiotherapist aiming at the early days of a stroke in the ICU and working to help you

to prevent a shortening or contracture of major muscles of the paralyzed side. Once the medical condition is stabilized, the patient is transferred into hospital wards and later discharged back to home. Naturally the patient will continue medications and stop P.T. But if P.T is continued, the therapist will set a number of goals by discussing with patients, family members, other health care professionals and work to achieve the goals.

The common goals are how to sit up at the edge of the bed from a lying position, how to stand up and maintain balance, how to walk with the help of a stick, frame, assistance of an attendant or walk independently. To achieve this, Physio has to work to increase tone at certain muscles or muscle groups and to lengthen the opposite group of muscles. Coordination exercise, flexibility exercise and endurance exercise to practice on a daily basis to improve your functions. A qualified physiotherapist has very specific exercise and this will help to limit the dysfunction, dependence, promote independence or modify your independence by use of specific aid in terms of walking aids or orthotics.

Common techniques used in Physiotherapy.

Physiotherapists employ a variety of techniques, depending on the nature of the injury or problem they are treating. Some of them are mentioned below.

Exercise therapy.

This is an important part of P.T using client centered specific exercise to achieve goals that is from resolving pain or to achieve full functions of an individual. Example: Muscle energy techniques, PNF, Active range of Motion exercise, strength training, positional release techniques, passive stretching, manipulations, mobilizations.

Passive manipulation:

Mobilizing joints and muscle by physiotherapist helps to improve mobility, circulation, flexibility, tone and this helps to decrease pain and increase fitness. Massage is an important technique in this area unfortunately Indian Physiotherapists are not recommending this on professional practice. Doing massage by a physiotherapist is benefitting in relaxation, muscle movements, fat mobilization, circulation, healing, fluid elimination and pain relief.

But in India the teaching system is not promoting massage in practice and the physiotherapists are not employing this technique. Un trained people earn millions in this area without any scientific knowledge and they are also not sure about the outcome. So Indian therapists should focus on this area also, like other areas mentioned above & this will give only goodwill and more clients to the practice and the profession will get the benefit. Massage is an important treatment technique in outpatient clinics in Europe, UK, Canada and US.

Electrical nerve stimulation

It has a wide scope from delivering electrical current delivering to affected areas helps to suppress and block pain signals to the brain and to stimulate a full function during walking after spinal cord injuries. Functional electrical stimulations are widely used in US in spinal cord injuries and stroke.



Dry Needling

Needles are using to stimulate and heal the neuromuscular system and release muscles and boost the immune system and to decrease pain. Dry needling is not acupuncture. Acupuncture is based on Chinese medicine but dry needling is based on evidence based practice (based on anatomy). This is recommended in tendonitis, fibromyalgia especially before trying steroids.

Orthotic Prescription and Prosthetic training

Prescription, fabrication and application of assistive, adaptive, supportive and protective devices and equipment especially in amputation and in Hemiplegia.

Conclusion

Physiotherapy is a skilled healthcare profession, which encompasses various treatment modalities such as massages, heat therapy, exercises, electrotherapy, patient education, and advice for treating an injury, ailment, or deformity in community set ups or in hospital set up works independent or combination with other specialties and rehabilitation.

Physiotherapy is an essential part of rehabilitation. Like any otherskilledprofessional, Physiotherapists are also an essential part of the modern world. Government of India must promote this therapy like other Governments in the world, and should implement physiotherapy at least in hospitals, community centers under the health department and in the society ●



REGULATION OF VITAMINS IN AUSTRALIA

Compiled by Dr. Swathy Pradeep

Vitamins play an important part in the day-to-day lives. A healthy, well-balanced diet can easily provide most of the Vitamins we require for proper functioning of the body. Besides nourishing the body, Vitamin supplements give some added advantages also. Folic acid taken during pregnancy can reduce the risk of birth defects, while Vitamin D can promote bone health.

What is TGA?

In Australia, The Therapeutic Goods Administration (TGA) regulates all vitamins for safety and quality. TGA is part of Australian Government Department of Health, and is responsible for regulating therapeutic goods including prescription medicines, vaccines, sunscreens, vitamins and minerals, medical devices, blood and blood products..Almost any product for which therapeutic claims are made must be entered in the Australian Register of Therapeutic Goods (ARTG) before it can be supplied in Australia.

Why Vitamins need to be regulated?

Like any medicine, vitamins can have side effects or interact in unwanted ways with other medicines. Vitamins should only be used as directed on the label, and one should consult a health professional if he/she experience any health issues while taking a vitamin.

How TGA regulates Vitamins?

TGA assess higher risk medicines for safety, quality and efficacy before they can be legally supplied in Australia. Efficacy refers to whether a product does what it says it is going to do.

For lower risk medicines, TGA regulate the safety and quality of the medicines by limiting these medicines to pre-approved low-risk ingredients and pre-approved low-risk or minor health conditions, and by requiring quality manufacturing.

The commercial sponsor of the medicine is also required to hold evidence that their product works, and they must provide this evidence to the TGA if any formal compliance review of the product is conducted by them. The TGA's approach reduces the cost of approving low-risk medicines.

Depending on the vitamin and the dose, vitamins are regulated either as prescription medicines or complementary medicines. Most vitamins fall into the category of low-risk complementary medicines and the TGA regulates their safety and quality only.

TGA market surveillance and Cancellations

For low-risk medicines, the TGA does not evaluate the commercial sponsor's evidence of product efficacy before the product goes on the market, nor do they examine the final product and its label.

However, TGA may review any product as part of their targeted and random surveillance of products on the market.

If a TGA review finds that a sponsor does not hold sufficient evidence of their product's efficacy, they can, and do, cancel their approval to supply the product in Australia. Other forms of non-compliance, such as inappropriate or inaccurate labels, can also lead to cancellation. TGA regularly publish lists of cancelled products on their website.

Aust R and Aust L labels:

All medicines that are approved for supply by the TGA include either an AUST R number or an AUST L number on their label.

AUST R numbers are for registered medicines that the TGA has evaluated for safety, quality and efficacy.

AUST L numbers are for low-risk listed medicines, such as most vitamin products, that the TGA regulates for safety and quality only.

Medicines that do not display these numbers may not be approved for sale in Australia. This is especially a concern for products sold online, which may contain unlisted, potentially dangerous ingredients.

Taking vitamins comes with many of the same considerations as other medicines. Always read the label of a vitamin product and follow the instructions for use.

Some vitamins and other complementary medicines may interact with other medicines or other supplements and may have side effects of their own. So, when the doctor or pharmacist (e.g. before surgery) asks for the medicines taken, remember to include vitamins and other complementary medicines on the list to avoid drug interactions ●

Specific Criteria for Vitamins:

The TGA's pre-market assessment of complementary vitamins and other low-risk medicines involves products meeting specific criteria:

- The product must only contain ingredients from a pre-approved list that the TGA has already assessed for safety and quality.
- The commercial sponsor of the product must choose from a pre-approved list of uses, and these uses can only relate to minor health problems. Products are prohibited from making claims about serious and life-threatening conditions.
- The product must be manufactured in a certified facility that meets quality standards.
- The sponsor of the product must hold evidence that their product does what they say it does.



ALKEM LABORATORIES LTD.

M/s Alkem Laboratories -started in 1973, approaching its Golden Jubilee year, is now one of India's largest generic and specialty pharmaceutical company with a foothold in over 50 countries. Alkem is awarded for the best workplace in India for Biotechnology and Pharmaceuticals for the year 2022.

The Company is founded by Sri.Samprada Singh (Chairman Emeritus) along with Sri.Basudeo N.Singh (Executive Chairman). Presently Sri.Sandeep Singh is the Managing Director of M/s Alkem Laboratories Ltd.

The 33% of its revenue is generated via offshore sales. Their illustrious brands like Clavam, Pan, Pan-D and Taxim-O feature amongst top 50 pharmaceutical brands in India.Over 500 scientists work in 6 global R&D centers with a philosophy of 'Extended Lifecare Beyond Boundaries'.

Presently Alkem holds 21 manufacturing units (2 units in U.S),over 800 brands and a 17,000 plus strong workforce to make the firm amongst the top ten companies in India.

The manufacturing operations are focused on producing generics, branded generics, over-the-counter (OTC) products, Active Pharmaceutical Ingredients (APIs) and nutraceuticals. These are available in full range of dosage forms, which include, tablets, capsules, injectables, powder for oral suspension and liquids. This helps in furnishing quality formulations in India as well as 50 other countries.

The company has got regulatory approvals from agencies

such as USFDA, MHRA - UK, TGA - Australia, ANVISA -Brazil, WHO-Geneva, TPD- Health Canada, PPB- Kenya, NDA-Uganda, MOH- Sudan, INVIMA- Colombia, TFDA-Tanzania, Zimbabwe, BfArM-Germany, SAHPRA-South Africa, & Other Africa, Asian & CIS Countries. Their Consolidated revenue for 21-22 is Rs. 106,342 Million.

The Quality Management Team ensures that each products stand true to the global standards of quality, purity, efficacy and safety. They are guided by a Corporate Quality Assurance (CQA) which ensures the latest updates in Good Manufacturing Practices (GMP) are being translated into their policies, guidelines and Standard Operating Procedures (SOPs). The quality management team is also involved in complying with respect to Good Clinical Practices (GCP) and Good Laboratory Practices (GLP).

The Training management system, Document management system & Quality management system are effectively handled through various application softwares such as eTMS, eDMS, Trackwise, eLIMS which significantly helps to ensure compliance ●

OFFICE

Alkem Laboratories Limited
Devashish Building, Alkem House,
Senapati Bapat Road, Lower Parel,
Mumbai - 400 013.

E-mail: contact@alkem.com, Tel: +91 22 3982 99 99

QUIZ

Dr. Swathy Pradeep. Pharm D

1 Which substances are blocked by NSAIDs to relieve pain and inflammation ?

2 Which drug is regarded as the safest of all arthritis drugs amongst its gastrointestinal side effects ?

3 Name the drug of choice to reduce pain and improved physical function in osteoarthritis patients ?

4 Which injection is recommended for osteoarthritis other than NSAIDs & steroids ?

5 Name the most painful arthritis affecting the joints & other surrounding tissues ?

6 Name the blood test done to assess the levels of inflammation in the body ?

7 In which category the drug azathioprine belong which works by reducing the activity of the body's immune system?

8 Name a Janus kinase enzymes inhibitor used to treat the symptoms of rheumatoid arthritis and psoriatic arthritis ?

9 Name the natural ingredient present in hot peppers used in analgesic ointments ?

10 Name the ingredient contained in fish oil used to reduce inflammation in RA ?

ADVERSE DRUG REACTIONS (ADR) & THEIR MANAGEMENT

PART-9

The risky categories

Genetic Variations

Once considered non-preventable, some ADRs may now be preventable because of the emerging field of pharmacogenomics. Using pharmacogenomic testing to provide personalized medicine can maximize therapeutic benefit and avoid or reduce the incidence of ADRs. If a patient is identified as having a genetic predisposition for an ADR to a particular medication, the detrimental effects associated with the potential toxicity can be avoided by prescribing a different medication.

An example is HLAB*5701 screening for abacavir hypersensitivity. Abacavir use can result in an immunologically mediated hypersensitivity reaction during the first 6 weeks of treatment. Patients who have this hypersensitivity reaction are carriers of the HLA-B*5701 allele. Although not all HLA-B*5701-positive patients will have a hypersensitivity reaction to abacavir, carriers of the allele are at higher risk of this potentially life-threatening ADR.

In 2008, the FDA mandated a boxed warning about this increased risk for the abacavir prescribing information. Pharmacogenomic testing for this allele before initiating

abacavir therapy can reduce the risk of this specific ADR.

Another instance of ADR prevention through pharmacogenomic testing is the highly polymorphic CYP2D6 gene. The conversion of codeine to morphine depends on CYP2D6 activity, which can be categorized as poor, extensive, or ultrarapid metabolizers.

Poor metabolizers will be unable to convert codeine to morphine efficiently and may not experience adequate pain relief. This could be considered a type F ADR (unexpected failure of therapy) if genetic testing was not performed in advance. Alternatively, in an ultrarapid metabolizer, codeine will be converted to morphine too efficiently, leading to potential opioid intoxication.

The FDA now requires a boxed warning on medications containing codeine regarding the risk of respiratory depression and death in patients who are ultrarapid metabolizers because of variants in CYP2D6.

Dosage guidelines are often based on the general population's ability to absorb, distribute, metabolize, and excrete the drug. Patients with genetic differences that affect drug dosages and efficacy fall outside the intended therapeutic index and are more likely to incur an ADR when general dosage guidelines are used. This is especially true of drugs with a narrow therapeutic index.

The FDA has required that genetic information be added to the labeling of more than 100 drugs, and has posted an online table of pharmacogenomic biomarkers in drug labels.

Although research supports the need to test for genetic variations, implementation of biomarker testing in clinical practice is under used for many reasons, including availability and cost. Key issues to consider with biomarker testing are patients to test, what to do with the test result, how the information obtained from the test will be relayed to clinicians and patients, and how the testing will be incorporated into clinical practice without significantly increasing health care costs.

As more pharmacogenomic research is done, more changes will be implemented to package inserts and drug labeling to assist prescribers with dosing and ADR prevention.

This dosage optimization will allow for more personalized medication therapy ●

To be continued

MEDICAL CODING

Types and its importance



ALWIN SANTOSHKUMAR M.S.

In the field of Healthcare, Medical Coding (M.C) is one of the fastest-growing industries for job seekers and booming now especially during this pandemic period. M.C. is the process of transferring that healthcare diagnosis, procedures, medical services, and equipment into universal medical alphanumeric codes into uniform numeric codes. These codes are then used to accumulate patient data, process insurance claims with third party players, collect stats to track information of specific disease, treatment etc.

When we consult a doctor, Medical coders are responsible for compiling the patient data. Pursuing a career in medical coding can be exciting and challenging at the same time. After a doctor treats a patient, the report needs to be created for the patient as well as the insurance company to understand what

was done in order to process the bill. The coders work behind the scenes in the healthcare industry and ensure that all information is coded appropriately in a way that is useful and efficient.

Medical codes translate documentation into standardized codes that tell payers the following:

- Patient's diagnosis
- Medical necessity for treatments, services, or supplies the patient received
- Treatments, services, and supplies provided to the patient
- Any unusual circumstances or medical condition that affected those treatments and services

M.C. requires the ability to understand anatomy, physiology, and details of the services, and the rules and regulations of the payers to succeed.

The data collected through M.C is used to improve the overall healthcare. The results are submitted to payers for reimbursement, but the data derived from the codes also are used to determine utilization, manage risk, identify resource use, build actuarial tables, and support public health and actions.

Medical coding requires a particular discipline. Medical coders are considered part of the medical team, often working very closely with providers, management, and payers. The M.Coder is skilled as a scholar, detective, educator, and problem solver.

They process a variety of services and claims on a daily basis. Medical codes must tell the whole story of the patient's encounter with the physician and must be as specific as possible in capturing reimbursement for rendered services.

Medical billers process and follow up on claims sent to health insurance companies for reimbursement of services rendered by a healthcare provider. The Medical Coder and medical biller may be the same person or may work with each other to ensure invoices are paid properly. To help promote a

smooth coding and billing process, the coder checks the patient's medical record (i.e., the transcription of the doctor's notes, ordered laboratory tests, requested imaging studies, and other sources) to verify the work that was done. Both work together to avoid insurance payment denials.

Importance of Medical Coding

The healthcare revenue stream is based on the documentation of what was learned, decided, and performed.

A patient's diagnosis, test results, and treatment must be documented, not only for reimbursement but to guarantee high quality care in future visits

A patient's personal health information follows them through subsequent complaints and treatments, and they must be easily understood.

The challenge, however, is that there are thousands of conditions, diseases, injuries, and causes of death. There are also thousands of services performed by providers and an equal number of injectable drugs and supplies to be tracked.

M.C classifies these for easier reporting and tracking. And in healthcare, there are multiple descriptions, acronyms, names, and eponyms for each disease, procedure, and tool. M.C standardizes the language and presentation of all these elements so they can be more easily understood, tracked, and modified.

This common language allows hospitals, providers, and payers to communicate easily and consistently. Nearly all private health information is kept digitally and rests on the codes being assigned.

Types of Codes Used

Medical coding is performed all over the world, with most countries using the International Classification of Diseases (ICD). ICD is maintained by WHO and modified by each member country to serve its needs. Medical coders are required to know how to use 3 basic code sets: CPT (Current Procedure Terminology), ICD (International Classification of Diseases) and HCPCS (Health Care Procedural Coding System).

Procedure

M.C is performed by trained and certified Medical Coders.

First of all ,the Medical Coder review the previous day’s batch of patient notes for evaluation and coding. The type of records and notes depends on the clinical setting (outpatient or facility) and may require a certain degree of specialization

Selecting the top patient note or billing sheet on the stack, the coder begins reviewing the documentation to understand the patient’s diagnoses assigned and procedures performed during their visit. Coders also abstract other key information from the documentation, including physician names, dates of procedures, and other information.

Coders rely on ICD-10 and CPT® code books to begin translating the physician’s notes into useful medical codes.

Many cases are simple to code. Individual Medical Coders develop a detailed understanding of the procedures and commonality of their specific clinic or facility. Coders occasionally encounter a difficult note requiring in-depth research, taking more time to code correctly. Even among the more commonly used codes are significant gray areas open for examination among coders.

With very complex or unusual cases, coding guidelines may be confusing to interpret. Experienced coders will rely on their network of peers and professionals to discuss nuances in online forums, networking with specialists they have met at national conferences, or consulting with co-workers to help understand the issue and determine the proper codes.

Finally, the coder completes the chart and begins the next patient record. This cycle of reading, note taking, assigning codes, and computer entry repeats with each chart. Most coders will spend the majority of their day sitting at the computer reading notes and using their computer to enter data into a billing system or search for information to clarify the documentation in the notes.

Eligibility

Successful Medical Coders know anatomy, physiology, medical procedures, and payer rules and policies. To become a Medical Coder, you must attend training via a coding-specific training program or college. Afterward, finding a job in the field is easier if you have a professional credential, such as AAPC’s.

There are several Medical Coding certifications available, depending on the area of the revenue cycle you wish to pursue. The baseline for most is the Certified Professional Coder (CPC) , which certifies the coder’s ability to work in outpatient settings. Facility coders should pursue the Certified Inpatient Coder (CIC) for inpatient coding and Certified Outpatient Coder (COC) for hospital patients receiving in-and-out services. Here’s an infographic to help you chose the right hospital credential. There are several programs available both for online training on Medical Coding and physical Medical Coding training classes.

Today more than 200,000 medical professionals are members of AAPC. AAPC elevates the standards of Medical Coding by developing training, professional certification, opportunities to network with other related medical professionals and providing a variety of job search and career building opportunities.

Professional coders largely work independently. However, interaction with coding staff, medical billers, physicians, and ancillary office staff is essential. They are usually placed on tight production schedules and expected to complete a determined number of notes each day or to keep their lag days at a specified timeframe. Lag days are the number of days it takes for the notes to be documented to the actual claims submission date. The prime date is usually between two to five days.

Depending on the clinical setting, internal or external auditors periodically perform audits of the coding and documentation for accuracy and completeness. The results of these coding audits are maintained by the compliance department or the department supervisor and are a significant part of job evaluations ●

വർഷകാലത്ത് പടർന്നു പിടിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ പ്രധാനമായും 4 തരത്തിലാണ് വായുവിലൂടെ, ജലത്തിലൂടെ, കൊതുകു മൂലം, മലിനമായ ആഹാരങ്ങളിലൂടെ പകരുന്നത്...

വർഷകാലവും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണവും



ഡോ.അപർണ്ണ എസ്. നായർ.
ബി.എ.എം എസ് .എം.ഡി.(ആയുർവ്വേദ) .

രോഗ ചികിത്സയോടൊപ്പം തന്നെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും ആയുർവേദം പ്രഥമ പരിഗണന നൽകുന്നുണ്ട്. ആഹാരത്തെയാണ് മഹാഭൂഷയമായി ആയുർവ്വേദം കണക്കാക്കുന്നത്. നിത്യേന ആവർത്തിക്കേണ്ട ജീവിതരീതികളെ 'ദിനചര്യ'യായും പ്രകൃതിയിലെ മാറുന്ന കാലാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ചു നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ വരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങളെ 'ഋതുചര്യ' എന്ന പേരിലും പ്രതിപാദിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയിലെ ഋതുഭേദങ്ങൾപോലെതന്നെ അവയ്ക്കനുസൃതമായി നമ്മുടെ ശരീരത്തിലും വ്യത്യാസങ്ങൾ വരുന്നുണ്ട് എന്നു മനസിലാക്കി ജീവിതരീതി ചിട്ടപ്പെടുത്തുന്നത് പല ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ തടയാനും ശരീരബലം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും.

വേനലിനു ശേഷം വരുന്ന മഴ നമുക്ക് ഒരു ആശ്വാസം കുടിയാണ്. എങ്കിലും വർഷകാലം പൊതുവെ പകർച്ചവ്യാധികളുടെ കാലഘട്ടം കുടിയാണ്. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു വരുന്ന വെയിൽ, ജലാംശം, ഈർപ്പം, ഇവയെല്ലാം ചേർന്ന് ബാക്ടീരിയ വൈറസുകൾ തുടങ്ങിയവക്ക് പെരുകാൻ ഉള്ള ഒരു സാഹചര്യം കുടി സൃഷ്ടിക്കുന്നുണ്ട്. പൊതുവെ വർഷകാലത്തു നമ്മുടെ പ്രതിരോധശക്തി കുറയുക, അഗ്നിമാന്ദ്യം (ദഹനശക്തി കുറയുക) ഇവ കാരണം നമ്മുടെ ഇത്തരം രോഗാണുബാധകൾ കൂടുതലായി ഉണ്ടാകുന്നു. സ്കൂൾ തുറക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കുട്ടികളിലും പകർച്ചപ്പനി വ്യാപകമായി കാണുന്നുണ്ട്.



മഴക്കാലം തുടങ്ങുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ നമ്മുടെ ആഹാരരീതിയിലും ജീവിത രീതിയിലും കാലാനുസൃതമായി വ്യത്യാസങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടത് ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ദഹനശക്തി കുറയ്ക്കുന്ന പക്ഷേ സമൃദ്ധമായ ആഹാരം ശീലിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

ഗോതമ്പ്, ചെറുപയർ, നെല്ല്, പാവക്ക, വാഴക്കുമ്പി, മുരിങ്ങ തുടങ്ങിയവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

മഴക്കാലത്തു രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ചില ആഹാര വസ്തുക്കളെ പരിചയപ്പെടുത്താം

ചെറുപയർസൂപ്പ്

ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ദിവസവും ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് നല്ലതാണ്. ഫോളിക് ആസിഡ് ഉള്ളതിനാൽ ഗർഭിണികൾക്കും കുട്ടികൾക്കും ഈ സൂപ്പ് നൽകാം. ഫൈബർ കൂടുതൽ ഉള്ളതിനാലും ഗ്ലൈസിമിക് ഇൻഡക്സ് കുറവായതിനാലും പ്രമേഹ രോഗികൾക്കും ഗുണകരമാണ്. രോഗ പ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, വയറിലെ അൾസറുകൾക്കും കരളിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്താനും ഇത് ഗുണകരമാണ്.

1 കപ്പ് ചെറുപയർ (3 - 4 മണിക്കൂർ കുതിർത്തത്) 5-6 കപ്പു വെള്ളം ചേർത്തു നന്നായി വേവിച്ച ശേഷം ഇന്ത്യപ്പ്, ചുക്ക്, കുരുമുളക് പൊടി, ജീരകം എന്നിവ ചേർത്തു വെളുത്തുള്ളി, ചുവന്നുള്ളി, കറിവേപ്പില ഇവ താളിച്ചു ഉപയോഗിക്കാം.

ഇഞ്ചി ഏലക്കപാനീയം

ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും രക്തചംക്രമണം ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

1 ഇഞ്ച് നീളമുള്ള ഇഞ്ചി ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി 2 കപ്പ് ചുടുവെള്ളം, 1 എലക്ക 1/4 tsp മഞ്ഞൾപ്പൊടി ഇവ ചേർത്തു 20 മിനിറ്റ് അടച്ചു വെക്കുക. ശേഷം അരിച്ചെടുത്ത് 1-2 tsp തേൻ ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. ശരീരത്തിന്റെ ക്ഷീണമകറ്റാൻ ഇത് ഉത്തമമാണ്

മുക്കുടി

ദഹന രസങ്ങളെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുകയും വയറിനെ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കേരളത്തിലെ തനതായ പ്രത്യേക വിഭവമാണിത്. ആഹാരത്തോടൊപ്പം തന്നെ ഔഷധം കൂടിയാണിത്. ദശപുഷ്പങ്ങൾ

വർഷകാലത്തുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ പ്രധാനമായും വായു, ജലം, കൊതുക്, മലിനമായ ആഹാരങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെയാണ് പടർന്നുപിടിക്കുന്നത്.

ഇത്തരം രോഗാവസ്ഥകൾ നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധശക്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ആഹാര ഉപയോഗം കൊണ്ട് വൈറസ് മൂലമുള്ള രോഗങ്ങൾ പകരുന്നതു തടയാനാകും. അതുപോലെ പഴയതും തുറന്നിരിക്കുന്നതുമായ ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുക. മലിനമായ വെള്ളം കുടിക്കാതിരിക്കുക, തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുക, കൊതുക് പെരുകാൻ ഉള്ള സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക, കൊതുക് കടി ഏൽക്കാതിരിക്കുക, ഇവയെല്ലാം വർഷകാല രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ നാം ശീലിക്കേണ്ടതാണ്.

എല്ലാമോ, പ്രത്യേകമായി ചേർത്തോ അല്ലെങ്കിൽ പത്തിലകൾ ചേർത്തോ ഒക്കെ മുക്കുടികൾ തയ്യാറാക്കാം.

കുടങ്ങൻനീർ (10ml), പുളിയാറിലനീർ (10ml), ചുക്ക്, ജീരകം, കുടകപ്പാലയരി, കൊത്തമ്പാലയരി, ഉലുവ, മഞ്ഞൾ, ഇവ 1gm വീതം, ഇന്ത്യപ്പ് (2 നുള്ളി) ഇവ 150ml -മോരിൽ ചേർത്ത് ഇളക്കി ചെറുതായി ചൂടാക്കി കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം. വെറും വയറിൽ സേവിക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ നല്ലത്.

മാംസസൂക്ഷ്

രോഗാവസ്ഥകൾക്കനുസരിച്ച് പ്രത്യേകം മരുന്നുകൾ ചേർത്ത് സൂപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കാം. ആടിന്റെ മാംസം, കോഴി മാംസം ഇവയിൽ നിന്നെല്ലാം സൂപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കാം. മാസത്തിൽ 4-5 തവണ അഗ്നിബല മനുസരിച്ച് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ശരീരം ക്ഷീണിച്ചവർക്കും അസ്ഥിക്ഷയം ഉള്ളവർക്കും നല്ലതാണ്. ദശമൂലം, കുറുന്തോട്ടി, കരികുറിഞ്ഞി ഇവയുടെ നേർത്ത കഷായത്തിൽ ആട്ടിൻമാംസം പാകപ്പെടുത്തി ചുക്ക്, കുരുമുളക്പൊടി, എന്നിവ ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. ആടിന്റെ കാൽ, തോളിലെ അസ്ഥികൾ എന്നിവ സൂപ്പ് ഉണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം. 250gm (എല്ലാം മാംസവും ഉൾപ്പെടെ) ആട്ടിൻമാംസത്തിന് 3 കപ്പോളം വെള്ളം ആവശ്യമായിവരും.

നാരങ്ങാവെള്ളം

രോഗ പ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, പനി, ജലദോഷം ഇവയെ പ്രതിരോധിക്കാനും നാരങ്ങാനീരിനു സാധിക്കും. നാരങ്ങാനീർ, ഇന്ത്യപ്പ്, കുരുമുളക്പൊടി ഇവ ചേർത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാം. തേങ്ങാ വെള്ളത്തോടൊപ്പം നാരങ്ങാനീർചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. ചുക്ക്, കുരുമുളക്, തിപ്പലിപ്പൊടി (1gm) എന്നിവയും നാരങ്ങാനീരിൽ ചേർക്കാം.

വർഷകാലവും കർക്കിടകക്കഞ്ഞികളും.

ഉണക്കലരി, ഞവരയരി ഇവയെല്ലാം കഞ്ഞി ഉണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. പല തരത്തിൽ ഇവനിർമ്മിക്കാം.

- ഞവരയരി/ഉണക്കലരി 100gm, കരുപ്പെട്ടി, ജീരകം, ചുക്ക്, ഉലുവ, ഇവ പൊടിച്ച് ചേർത്ത് കഞ്ഞി വേവിച്ച ശേഷം തേങ്ങാപ്പാലും ഉപ്പും കുടി ചേർക്കാം.
- നൂറുക്ക്ഗോതമ്പ്, ചെറുപയർ, ഉലുവ, ചുക്ക്,

മഞ്ഞൾപ്പൊടി, ഇവ ചേർത്ത് കഞ്ഞിയുണ്ടാക്കുന്നത് പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് നല്ലതാണ്.

- ഞവരയരിയും ഉലുവയും ചേർത്ത് കഞ്ഞി വച്ച് തേങ്ങാപ്പാലും ശർക്കരയും ചേർത്ത് കഴിക്കാം. ഉണക്കലരി, ജീരകം, എള്ള്, ഉലുവ, മാവിന്റെയും പ്ലാവിന്റെയും ഇലകൾ ചേർത്ത് കഞ്ഞിവച്ച ശേഷം തേങ്ങാപ്പാലും ശർക്കരയും ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.
- ഞവരയരി 100gm, ആശാളി 5gm, ഉലുവ 5gm, ജീരകം എന്നിവയിൽ ദശപുഷ്പങ്ങൾ ചേർത്ത് കഞ്ഞി നിർമ്മിക്കാം. അരി വെന്തശേഷം തേങ്ങാപ്പാൽ ചേർക്കാം.

തേങ്ങാപ്പാലും നെയ്യും ഒഴിവാക്കിയും കഞ്ഞികൾ തയ്യാർചെയ്യാം.

പത്തിലകൾ

ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, ജീവകങ്ങളാലും, ധാതു ലവണങ്ങളാലും സമ്പുഷ്ടമാണ് പത്തിലകൾ. ഇവ ഓരോന്നും പ്രത്യേകമായും ഔഷധഗുണങ്ങൾ ഉള്ളവയാണ്. ചേമ്പ്, താള, തകര, കുമ്പളം, മത്തൻ, വെള്ളരി, മുളളൻചീര, നെയ്യുണ്ണി, കൊടിത്തുവ, ചേന എന്നിവ ചേർത്ത് തോരൻ ഉണ്ടാക്കി കഴിക്കാം. ഇലകളിൽ ലഭ്യമായവ എടുത്ത് കഴുകി വൃത്തിയാക്കി കൊത്തിയരിയുക. ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക്, മഞ്ഞൾ, കറിവേപ്പില ഇവ ചെറുതായി വഴറ്റി ഇലകൾ അതിലിട്ട് പച്ചനിറം മാറാതെ വേവിച്ചശേഷം തേങ്ങാ അരച്ചത് ചേർത്ത് ഇളക്കി ഉപയോഗിക്കാം.

ശരീരബലവും രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഉണർവും ഉന്മേഷവും പകരുന്നതിനും ഇതിന് കഴിയും. വർഷകാലത്ത് നമ്മുടെ ശരീരബലം കുറയുന്നതിനാൽ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകണം. ദഹനശക്തിക്കനുസരിച്ച് ഔഷധയുക്തമായ ആഹാരങ്ങൾ കൂടി ശീലമാക്കുക, അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഹ്യുമിഡിറ്റി കൂടുന്നതിനാൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുന്നതു കൊണ്ട് ദാഹം തോന്നുമ്പോൾ ആവശ്യത്തിനു വെള്ളം കുടിക്കുക. പകലുറക്കം ഒഴിവാക്കാം. ശരീരശക്തിയനുസരിച്ച് മിതമായ വ്യായാമം ചെയ്യുക. വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക. എന്നിവയിലൂടെയെല്ലാം വർഷകാലത്ത് ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനാകും ●

നിങ്ങളുടെ ഔഷധ സംബന്ധമായ സംശയങ്ങൾക്ക് എഴുതുക.

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



Q.1 ഞാൻ അഞ്ചു വർഷമായി ഒരു ആയുർവ്വേദ കമ്പനിയുടെ സെയിൽസ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് ആയി ജോലി നോക്കുന്നു. കമ്പനി മരുന്നുണ്ടാക്കുന്നതു ഗുണനിലവാരം എനിക്ക് ഗൾഫ് നാടുകളിലേക്ക് അവിടുത്തെ വിൽപനക്കാർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ബ്രാൻഡുകളിൽ ഞാൻ ഇപ്പോൾ മാർക്കറ്റ് ചെയ്യുന്ന ചില ആയുർവ്വേദ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ (ഹെയർ ഓയിൽ, ഷാംപൂ, മസ്സാജ് ഓയിൽ, സോപ്പ് തുടങ്ങിയവ) വിൽപനയ്ക്കായി കയറ്റുമതി ചെയ്യാൻ താൽപ്പര്യമുണ്ട്. അതിനു എന്തെല്ലാം നിയമപരമായ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം?

മനോജ്കുമാർ. പി, നെയ്യാറ്റിൻകര, തിരുവനന്തപുരം

Ans. നിലവിൽ നിങ്ങളുടെ പേരിൽ ഒരു തരത്തിലുമുള്ള ആയുഷ് ഡ്രഗ്സ് ലൈസൻസ് ഇല്ലെന്നു കരുതുന്നു. താങ്കളുടെ ആയുർവ്വേദ കമ്പനിയുടെ, ലൈസൻസുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റിൽ ഗൾഫിലെ വ്യാപാരികളു ആവശ്യമുള്ള മരുന്നുകൾ ഉണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിക്കുക. അവ ഏതു തരത്തിലാണ് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നതെന്നു പരിശോധിക്കുക. കമ്പനിയുടെ സ്വന്തം ഫാക്ടറിയിലാണെങ്കിൽ, നിർമ്മാണവും വിതരണവും ഒരേ സ്ഥാപനമാണ് നടത്തുന്നതെങ്കിൽ, കാര്യങ്ങൾ എളുപ്പമാകും. ഇതൊന്നുമല്ലാതെ ഒരു മൂന്നാം കക്ഷിയായിട്ടാണ് സ്ഥാപനം മരുന്ന് നിർമ്മിക്കുന്നതെങ്കിൽ ബുദ്ധിമുട്ടാകും. അത് പരിശോധിക്കുക. നേരിട്ട് നിർമ്മിച്ച് മാർക്കറ്റിൽ മൂന്നു വർഷത്തിൽ കൂടുതൽ പ്രസ്തുത ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വിൽപന നടത്തി വരികയാണെങ്കിൽ, നിർമ്മാണ കമ്പനിയുടെ പേരിൽ ഇതുവരെ ഡ്രഗ്സ് കേസുകൾ ഒന്നും ചാർജ്ജ് ചെയ്തിട്ടില്ലെങ്കിൽ, കമ്പനിക്ക് ഗുഡ് മാനുഫാക്ചറിങ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഒന്നും നാളിതുവരെ ഗുണനിലവാര പരിശോധനയിൽ പരാജയപ്പെട്ടിട്ടില്ലെങ്കിൽ എല്ലാം കയറ്റുമതിക്ക് എളുപ്പമാകും. അത് ബന്ധപ്പെട്ട ഡ്രഗ്സ് കണ്ട്രോൾ ഓഫീസിൽ അന്വേഷിച്ചു ഉറപ്പു വരുത്തുക. തുടർന്ന് നിലവിൽ അവർ ഏതെങ്കിലും മരുന്നുകൾ ഏതെങ്കിലും രാജ്യത്തേക്ക് കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്നുണ്ടോയെന്നു തിരക്കുക. ഇങ്ങനെ പ്രാഥമിക അന്വേഷണം നടത്തിയ ശേഷം വേണം അടുത്ത തലത്തിലേക്ക് കടക്കാൻ.

അന്യരാജ്യത്തെ വ്യാപാരികൾ പറയുന്ന ബ്രാൻഡ് ഇവിടെ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുക. ആരുടെ പേരിൽ വേണമെന്ന് നിങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുക. തുടർന്ന് ഗുണനിലവാര കമ്പനി വഴി ആ ബ്രാൻഡുകളിൽ ലോൺ ലൈസൻസിന് അപേക്ഷ കൊടുക്കുക. അതി

നായി നിങ്ങൾ ആവശ്യമായ മുറിയും സംവിധാനങ്ങളും ഒരുക്കണം. അവിടെയാണെങ്കിൽ (ഗുണനിലവാരം) കൂടുതൽ എളുപ്പമാകും. പ്രോഡക്റ്റ് നിർമ്മാണത്തിനുള്ള ലോൺ ലൈസൻസ് കിട്ടിയ ശേഷം സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ഓഫ് എ ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ പ്രോഡക്റ്റ് (COPP) എന്ന ഒരു രേഖ ഗുണനിലവാരം ആയുഷ് ഡ്രഗ്സ് കോൺട്രോളറുടെ പക്കൽ നിന്നും വാങ്ങുക. ഗൾഫ് രാജ്യത്തെ നിയമപ്രകാരം വേണ്ട രേഖകൾ ഇവിടെ സംഘടിപ്പിക്കുക (മരുന്നുകളുടെ ഗുണനിലവാര പരിശോധനാ റിപ്പോർട്ട് ഉൾപ്പെടെ). തുടർന്ന് ആ രാജ്യത്തു നിന്നും അനുവാദം കിട്ടിയ ശേഷം ആവശ്യമായ മരുന്നുകൾ, ഡ്രഗ്സ് കണ്ട്രോൾ വകുപ്പിന്റെ അനുമതിയോടെ വിവിധ രേഖകൾ സഹിതം കയറ്റുമതി ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഉദ്ദേശം ആറുമാസത്തിനു മുകളിൽ ഇതിനെല്ലാം കൂടി സമയം വേണ്ടിവരും. ഗൾഫിലെ വ്യാപാരിയുടെ നല്ല സഹകരണം കൂടി ഇക്കാര്യത്തിലുണ്ടാകണം.

Q.2 കോസ്മെറ്റിക് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ നിർമ്മിച്ച് വിപണിയിലിറക്കുമ്പോൾ അവയുടെ ലേബലിൽ അതിലടങ്ങിയ എല്ലാ ചേരുവകളുടെയും വിവരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടോ?

ഹിംസ കെ.ജെ. പെരിന്തൽമണ്ണ, മലപ്പുറം

Ans. കോസ്മെറ്റിക്സ് റൂൾസ് 2020 പ്രകാരം മൊത്തം അളവിൽ ഒരു ശതമാനത്തിൽ കൂടുതൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ചേരുവകളുടെ പേരും അവയുടെ അളവും കോൺസെൻട്രേഷനും വ്യക്തമായി രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം. 60ml ൽ താഴെയുള്ള ദ്രവ്യ ഉല്പന്നങ്ങളിലും 30g ൽ താഴെയുള്ള ഖര ഉല്പന്നങ്ങളിലും ഇത് കർശനമാക്കിയിട്ടില്ല.

- Pharma Quiz Answers**
1. Prostaglandins
 2. Methotrexate
 3. Tanezumab
 4. Hyaluronic acid injections
 5. Rheumatoid arthritis
 6. Erythrocyte Sedimentation Rate (ESR)
 7. Disease-Modifying Anti-Rheumatic Drug (DMARD)
 8. Tofacitinib
 9. CAPSAICIN
 10. Omega-3 Fatty Acids

മരുന്നുകളുടെ വിൽപനക്കാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ

ഡോ. സാതി പ്രദീപ്
PHARMACIST CHEMIST
WAREHOUSE, NSW AUSTRALIA



വരവു ചിലവു കണക്കുകളുടെ ശരിയായ പരിപാലനം



ഒരു മരുന്നുവില്പനശാല ലാഭകരമായി നടത്തിക്കൊണ്ടു പോകാൻ പണവും സൗകര്യങ്ങളും ജോലിക്കാരും മാത്രം പോരാ, ശരിയായ രീതിയിലുള്ള സാമ്പത്തിക ഇടപാടുകളും നടത്തണം. അതിനായി ഏറ്റവും പ്രധാനമായുള്ളത് ദിവസേനയുള്ള വരവും ചിലവും ബാധ്യതകളും അതാതു ദിവസം തന്നെ രേഖപ്പെടുത്തി വയ്ക്കുകയും അവയുടെ കൃത്യത വിലയിരുത്തുകയും വേണമെന്നതാണ്. പലതുള്ളി പെരുവെള്ളം എന്നതുപോലെ കണ്ണടച്ചു വിടുന്ന പല അനാവശ്യ ചിലവുകളും ബാധ്യതകളും ഭാവിയിൽ സ്ഥാപനത്തെ കടക്കണിയിലാക്കുമെന്നു ഓർക്കുക. അക്കൗണ്ടന്റ് നോക്കിക്കോളുമെന്നു വിചാരിച്ചു നിസ്സാരമായി തള്ളിക്കളയുന്ന പല ചിലവുകളും ഉടമ നേരിട്ട് പരിശോധിച്ചിരുന്നുവെങ്കിൽ ഒരു പക്ഷെ, ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയുമായിരുന്നു. സമയബന്ധിതമായി കൊടുത്തു തീർക്കേണ്ടവ അതാതു ദിവസം തന്നെ തീർക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക അത് ബാങ്കിന്റെയായാലും, വ്യക്തിയുടെയായാലും, മൊത്തവ്യാപാരിയുടെയായാലും. ബാങ്കിൽ നിന്നോ ഏതെങ്കിലും ധനകാര്യ സ്ഥാപനത്തിൽ നിന്നോ കടം വാങ്ങി കച്ചവടം നടത്തുമ്പോൾ അതിന്റെ പലിശയും കൂടി കണക്കാക്കി തിരിച്ചടവ് സമയം തെറ്റിക്കാതെ അടയ്ക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. മുടങ്ങിയാൽ അതിന്റെ പിഴപ്പലിശകൂടി വന്നാൽ അതും വലിയ ബാധ്യതയാകും. മാസം തോറുമുള്ള ചിലവുകൾ കൃത്യതയോടെ മനസ്സിലാക്കി വലിയ ബുദ്ധിമുട്ടുകൂടാതെ സമയ ബന്ധിതമായി അടയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ജോലിക്കാരുടെ ശമ്പളം, കൂലി, കടവാടക, വൈദ്യുതി വെള്ളം മൊബൈൽ ഇന്റർനെറ്റ് കൊറിയർ ബില്ലുകൾ കൃത്യമായി തീർക്കുക. ഇ.എം.ഐ തുകകൾ, മൊത്തവ്യാപാരികൾക്കു കൊടുത്തിട്ടുള്ള ചെക്ക് പേയ്മെന്റ് എന്നിവ ബാങ്കിൽ നിന്നും സമയത്തു പോകുന്നുണ്ടെന്നുറപ്പു വരുത്തുക. ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട് വിവരങ്ങൾ

എന്നും പരിശോധിക്കുക. നമ്മൾ അറിയാതെ കൂടുതൽ തുക, ബാങ്ക് പിടിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് സമയത്തു തന്നെ അന്വേഷിച്ചു ബോധ്യപ്പെടുക.

ചെക്കുകൾ മടങ്ങുന്ന സാഹചര്യം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക. ഒരു കടം തീർക്കാൻ കൂടുതൽ പലിശയ്ക്ക് കടമെടുക്കുന്ന രീതി വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കുക. കടയിലെ വിൽപ്പന കൂട്ടി, കൂടുതൽ സമയം തുറന്നുവെച്ചു, ആവശ്യമെങ്കിൽ ജോലിക്കാരെ കുറച്ചുകൊണ്ട് സ്വയം പര്യാപ്തതയിലേക്കെത്തണം. കൂടുതൽ ലാഭം കിട്ടുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വൈഭവത്തോടെ വിപണിയിലിറക്കി കച്ചവടം ഉൾജ്ജ്വലിതമാക്കണം. ചെറിയ രീതിയിലുള്ള മാർക്കറ്റിങ് രീതികൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. ഒരു വർഷത്തിലേറെയായി വിൽപ്പന നടക്കാതെ ബാധ്യതയായിരിക്കുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ നിർദ്ദാക്ഷിണ്യം തിരികെക്കൊടുത്തു കൂടുതൽ വിൽക്കുന്ന മരുന്നുകൾ പകരം വാങ്ങി വിൽപ്പന നടത്തി ലാഭം കൂട്ടാം. കിട്ടാക്കടങ്ങൾ രജിസ്റ്റർ പരിശോധിച്ചു തിരഞ്ഞു പിടിച്ചു തിരികെവാങ്ങാൻ നടപടിയെടുക്കുക. അവിടെ ബന്ധം നോക്കിയിരുന്നാൽ വലിയ ഗുണം കിട്ടുകയില്ല. കട മുൻപോട്ടു പോകണമെങ്കിൽ കുറച്ചു മുഖം കറുത്തു പറഞ്ഞായാലും കടം തിരികെ വാങ്ങിയേ പറ്റൂ. അതിനു വേണ്ടി ഒരു ജോലിക്കാരനെ തിരക്കുകുറഞ്ഞ സമയത്തു ഉത്തരവാദിപ്പെടുത്തി പുറത്തു വിട്ടാലും നഷ്ടമില്ല. അയാൾക്കുള്ള ശമ്പളമെങ്കിലും അങ്ങനെ നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയും.

ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ടു പരമാവധി കടം കൊടുക്കൽ ഒഴിവാക്കി മുന്നോട്ടു പോകാൻ നാട്ടിൻപുറത്തെ സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ടാകുമെന്നു തീർച്ചയാണ്. അത് തിരിച്ചറിഞ്ഞു സമയമെടുത്തു, ഉപഭോക്താവിനെ കാര്യങ്ങൾ ബോധ്യപ്പെടുത്തി കടം കൊടുക്കൽ കുറച്ചു കൊണ്ട് വരണം. സ്ഥാപനത്തിന്റെ ക്രമാനുഗതമായ വളർച്ചയ്ക്കും, നിലനിൽപ്പിനും അത്യന്താപേക്ഷിതമായ സാമ്പത്തിക അച്ചടക്കം കർശനമായി പാലിക്കാൻ കടയുടമ തയ്യാറായാൽ സ്ഥാപനം ലാഭകരമാക്കാം ● തുടരും

Know the Laws of Drugs

THE COSMETICS RULES 2020 – SALIENT FEATURES

PART - 35

Adv. BIPIN. J.

MINISTRY OF HEALTH (Department of Health and Family Welfare) Government of India, New Delhi, vide NOTIFICATION No. G.S.R. 763(E) dated 15th December, 2020 amended the Drugs and Cosmetics Rules 1945.

CHAPTER III IMPORT AND REGISTRATION

(1) No cosmetic shall be imported into India unless the product has been registered in accordance with these rules by the CLA (CENTRAL LICENSING AUTHORITY) or by any officer to whom such powers may be delegated under sub-rule (1) of rule 5.

(2) An application for registration of a cosmetic product intended to be imported into India shall be made through the online portal of the CG (CENTRAL GOVERNMENT) in Form COS-1 either by the manufacturer himself or by his authorised agent or the importer in India or by the subsidiary in India authorised by the manufacturer.

(3) An authorisation by the manufacturer to his agent in India shall be duly authenticated either in India before a first class Magistrate or in the country of origin before the authority competent under the laws of that country or by an authority specified in the First Schedule.

(4) The applicant referred to sub-rule (2) above shall furnish along with the application such other information and documents as specified in Part I of the Second Schedule:

Provided also that in the event of application for import of bulk finished formulation ready to fill, the following additional documents shall also required

to be furnished:

(i) a valid manufactg license for the finished formulation of the cosmetic ready to fill in finished form from the SLA and(ii) details of registered brand owner of the finished product in India;

(5) The application for registration in accordance with sub-rule (2) shall be accompanied by a copy of the receipt of fee having been deposited as specified in Third Schedule.

(6) The fee shall be such for each category of cosmetic along with each manufacturing site with additional fee for each category of cosmetic and variant specified in the Fourth Schedule.

(7) Till such time, the online portal becomes operational for this purpose, offline application in Form COS- 1 may be made either by the manufacturer himself or by his authorised agent or by the importer in India or by the subsidiary in India authorised by the manufacturer for registration of a cosmetic referred to in sub-rule (1).

(8) The applicant shall be liable to pay testing fees directly to the testing Laboratory approved by the CG referred in rule 11, for examination, test and analysis of imported cosmetics in respect of cosmetics identified for such examination as specified in the Fifth Schedule.

(9) The applicant shall pay the fee as specified in the Third Schedule in connection with the expenditure to be incurred for inspecting or visiting the manufacturing premises of cosmetics approved in the foreign countries by officers authorised by CLA, as considered necessary ●

Common Homeopathic Remedies

Part-21

Dr. Anilkumar.V.

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

CAUSTICUM

Causticum is a homeopathic remedy that is complicated to produce, and is a mystery to many homeopaths. It is made from Slake Lime or calcium sulphate and potassium hydroxide, and in the marble state, is insoluble in water. When it is heated there is escape of the marble causing the acid to be formed and escaped as a gas. This is how Causticum is formed in its natural state.

Calcium Oxide (CaO) is alkaline, and can be very harsh to the skin, causing burns and irritation due to its corrosiveness. It is also flammable under the right conditions. It is used, either as an individual remedy or in combination, as a remedy for chronic

disease, wound healing (including second- and third-degree burns), and to increase energy levels as demonstrated in ten provings by Dr. Samuel Hahnemann.

Its characteristics include sensitivity, anger, fear, grief, compulsiveness, and intense focus human injustices. A typical individual for which this remedy would apply may feel as though others are using them as a pawn for their own cause. This can make the individual very angry, responding by supporting a cause for injustice. They desperately want to make a change and may even become viewed as a radical, who can be destructive both to themselves and to others around them. They may even hold a perspective that their cause is one that they would give their life for. One needing this remedy may typically become angered if challenged, since they connect emotionally and are very empathetic with others, especially those that cannot stand up and fight for themselves.

They are often freedom fighters, social activists, journalists, lawyers, freedom writers, and environmentalists, and, as such, may have complete disregard for authority figures. If such an individual views himself/herself as having failed in his/her cause, they may view the world as having crashed around them. The results can be disastrous manifestations of physical symptoms, such as development of disease, neurological issues, and arthritis.

Other symptoms include pains or discomfort that vary with temperature or elevation fluctuations. Usually the patient cannot tolerate either hot or cold temperatures. If the patient goes to lower lands and suddenly travels up towards the mountains they may

experience rheumatism from the cold weather. If he or she takes a long drive where the weather is cold, the side of the face that the wind was blowing on may suffer from temporary paralysis. If they are traveling against the wind the paralysis will occur on the opposite side of the face. Past experiences and abuse (physically, emotionally and sexually) are the main focus of this remedy. The individual will more likely stand up to authority rather than succumbing or submitting to defeat. They will focus on grief, sadness and hopelessness which develops over time due to the injustices of humanity. The individual may exhibit depression, anxiety, emotional sensitivity, and addictive personality traits such as gambling or alcoholism.

Causticum needing people will mask their emotions and are stoic in nature. Symptoms may begin manifestation in the teenage years, as this is the time when most typical teens start to revolt against authority.

They are passionate about their cause and are determined to prove their case. Their overly strong persona may offend others around them. Its effectiveness on fear and rage is difficult to assess, since the patient is likely well-versed in masking emotions. These people may be fanatical in nature, idealists and have cynical personalities. They find difficulty in maintaining relationships, and therefore become loners most of the time. Their dreams and delusions often entail being a victim of a criminal act, or fearing that something terrible is imminent.

For usage of a Causticum remedy, sensations of empty space in the brain and forehead, a tearing paroxysmal pain, soreness in the throat, and problems with the digestive system, rectum or urethra are observed.

Again, when the individual's emotional state can no longer channel their sensitivity, they may begin to break down. Acute physical symptoms may begin to appear such as skin and face eruptions,

right-sided paralysis, neurological diseases such as multiple sclerosis, seizures, Temporo Mandibular Joint (TMJ) disorder, rectum paralysis, ulcerations of the eyelids, blindness, ringing in the ears or deafness, urinary incontinence, laryngitis and bronchitis.

The clinical symptoms include allergies, bronchitis, and Parkinson's disease. The pathology includes neurological disorders (Bell's palsy, multiple sclerosis, tics and compulsive disorders), genital herpes, musculoskeletal disorders (rheumatoid arthritis, degenerative arthritis), chronic asthma, urinary tract infections, hemorrhoid, and paroxysmal cough.

Some of the keynotes and confirmatory symptoms are: Rebellious to the law, political sensitivity and/or activity for certain groups, grief, fear, idealism, quick to anger, a sense of hurriedness, paralysis, eruptions on the face, warts on the eyelids and nose, cravings for sweets, urinary incontinence, cough, arthritis and rheumatic symptoms. Other confirmatory symptoms include cholera (typically worse during sleep), strabismus, sinusitis, ptosis, pain described as "cuts" or "wounds," aggravations at 4:00 PM, numbness on the left side of the body, tremors, seizures, impotence, enuresis, constipation, asthma, gout, carpal tunnel syndrome, torticollis, acne, herpes, eczema and boils on the skin.

The concomitant symptoms are anxiety, wrong word usage, forgetfulness, pain and inflammation of the eyes with burning, dull pain in the ears with constant whizzing, difficult speech, neuralgia of the left face, cannot move the tongue to the right side with anxiety, frequent loss of eyesight with a sensation of having film in the eyes, heartburn, very red menstrual blood with pain of the pelvis, sourness of the chest with paroxysmal cough.

This is a remedy that assists in different pathologies, creating a well-balanced individual and is useful in states of mental and emotional breakdown. ●

Vonoprazan



Vonoprazan is a new oral potassium-competitive acid blocker (P-CAB) used in the treatment of erosive diseases of the digestive tract, including reflux esophagitis and duodenal ulcers and is a first-in-class potassium-competitive acid blocker medication.

This compound belongs to the class of organic compounds known as phenyl pyrroles, which are polycyclic aromatic compounds containing a benzene ring linked to a pyrrole ring through a CC or CN bond.

It is used in form of the fumarate for the treatment of gastro duodenal ulcer (including some drug-induced peptic ulcers) and can be combined with antibiotics for the eradication of *Helicobacter pylori*.

Co-packaged combinations of vonoprazan with amoxicillin and vonoprazan with amoxicillin and clarithromycin were approved for medical use in the US in May 2022.

Currently, proton pump inhibitors (PPIs) are the first-line treatment for ulcers resulting from endoscopic sub mucosal dissection (ESD).

Usage

Vonoprazan offers the advantage of not being required to be taken before meals, compared to conventional PPIs where 30 minutes before a meal is required, and is unaffected by the CYP2C19 polymorphism.

Dosage

For Reflux esophagitis: Usually, for adults, a daily oral dose of 20 mg is administered once a day.

The usual administration should be limited up to 4 weeks. However, when the effect is insufficient, the drug may be administered up to 8 weeks.

Side effects

The side effects include diarrhoea, nausea and vomiting, constipation, abdominal pain, skin rash, and heart burn .

One case of erythema multiforme, which required oral steroid treatment, has been reported during first-line treatment with vonoprazan.

Indications

One-year treatment with the drug significantly improves GERD symptoms and endoscopic healing of erosive esophagitis is satisfactory. Its long-term use is effective and useful to control GERD.

Since, it is a potassium-competitive acid blocker, it is useful in the treatment of erosive diseases of the digestive tract, including reflux esophagitis and duodenal ulcers. It has been used in trials studying the treatment of Erosive Esophagitis.

The drug and its combinations must be used only under medical prescription and supervision and is not meant for OTC sales ●

ധാന്യന്തരം - ഒരു വിശകലനം

വാ തരോഗനിവാരണിയായി കാലങ്ങളായി ഉപയോഗിച്ച് വരുന്ന (ഉള്ളിൽ കഴിക്കാനും, പുറമേ പുരട്ടാനും ഒരുപോലെ പ്രയോഗിക്കുന്ന) ആയുർവ്വേദ തൈലമാണ് ധാന്യന്തരം തൈലം. പക്ഷാഘാതം, കോട്ടുവാതം, ശാരീരിക തളർച്ച, അസ്ഥിക്ഷയം, നാഡീതളർച്ച തുടങ്ങിയുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കു ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഈ മരുന്ന് നാഡീന്തരന്യുകൾ, സ്നായുക്കൾ തുടങ്ങിയവയെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. വാതരോഗശമനിയായും (ആമവാതം, മുട്ടിൽ വരുന്ന തേയ്മാനം, നടുവുവേദന, നട്ടെല്ലിൽ തേയ്മാനം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗാവസ്ഥ), നാഡീരോഗ സംഹാരിയായും, മുത്രാശയ രോഗങ്ങൾക്കും, ഹെർണിയ, വൃഷണവീക്കം, ഗർഭാശയ രോഗങ്ങൾക്കും ഇത് പ്രയോജനപ്പെടുന്നു.

പ്രധാന ചേരുവകൾ :

നല്ലെണ്ണ	Sesamum Indicum
കുറുന്തോട്ടി വേര്	Sida Cordifolia
പശുവിൻ പാല്	
ബാർലി	Hordeum Vulgare
ഇലന്തപ്പഴം	Kola
മുതിര	Dolichos Biflorus
കുമ്പളം	Aegle Marmelos
അരണി/ അപ്പ	Premna Serratifolia
പലകപ്പയാനി	Oroxylum Indicum
പൂണ്ടാതിരി	Stereospermum Suaveolens
കുമ്പിൾ	Gmelina Arborea
ചെറുവഴുതിന	Solanum Indicum
കണ്ടകാരി	Solanum Xanthocarpum
ഓരില	Desmodium Gangeticum
മുവില	Uraria Picta
തൈരിത്തരിൽ	Terrestris
മേട	Polygonatum Cirrhifolium
മഹാമേട	Ygonatum Verticillatum - Mahameda
ദേവദാര	Cedrus Deodara
മഞ്ചട്ടി	Rubia Cordifolia
കക്കോലി	Fritillaria Roylei
ക്ഷീരകക്കോലി	Lilium Polyphyllum
രക്ത ചന്ദനം	Pterocarpus Santalinus
നന്നാറി	Hemidesmus Indicus
കൊട്ടം	Saussurea Lappa
തകര	Valeriana Wallichii
ജീവകം	Microstylis Wallichii
ഋഷഭകം	Microstylis Musifera
ഇന്തുപ്പ്	Sendha Namak
പാൽവള്ളി	Ichnocarpus Frutescens
കരിമ്പാറപ്പുവ്	Parmelia Perlata

വയമ്പ്	Acorus Calamus
അകിൽ	Aquilaria Agallocha
തഴുതാമ	Boerhavia Diffusa
അമുക്കുരം	Withania Somnifera
ശതാവരി	Asparagus Racemosus
ഇരട്ടിമധുരം	Glycyrrhiza Glabra
കടുക്	Terminalia Chebula
താന്നിക്ക	Terminalia Bellirica
നെല്ലിക്ക	Emblica Officinalis
ചതകുവ	Anethum Graveolens
കാട്ടുപയർ	Phaseolus Trilobus
കാട്ടുഴുന്ന്	Teramnus Labialis
ഏലക്ക	Elettaria Cardamomum
ഇലവന്തം	Cinnamomum Zeylanicum
ഇടനയില	Cinnamomum Tamala

ഉപയോഗക്രമം: ഉള്ളിൽ കഴിക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് 5 to 10 തുള്ളി, മുതിർന്നവർക്ക് 10 to 20 തുള്ളി, ഒരു ദിവസം പരമാവധി അറുപതു തുള്ളി വരെ കഴിക്കാം. സാധാരണയായി ചൂടുപാലിലോ, ചൂടുവെള്ളത്തിലോ, ധാന്യന്തരം കഷായത്തിലോ ചേർത്ത് ആഹാരത്തിനു മുൻപ് രണ്ടു നേരം കഴിക്കാം. ധാന്യന്തരം തൈലം 101 ആവർത്തിയാണ് ഉള്ളിൽ കഴിക്കേണ്ടത്. പുറമെയുള്ള തൈലം ധാര, വസ്തി എന്നീ രീതിയിലും ഉപയോഗിക്കാം. ഗർഭിണികൾ, പ്രസവം കഴിഞ്ഞവർ, കുട്ടികൾ തുടങ്ങി എല്ലാവർക്കും ശരീരപുഷ്ടിയ്ക്കു ഇത് നൽകാം.

ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ:

ആയുർവ്വേദ ആധികാരിക ഗ്രന്ഥങ്ങളായ അഷ്ടാംഗ ഹൃദയത്തിലും സഹസ്രയോഗത്തിലും പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള ധാന്യന്തരം തൈലം, വാതരോഗങ്ങൾക്ക് ഉള്ളിലും പുറമെ തടവിയും ഉപയോഗിക്കാം. നാഡീന്തരന്യുകൾ ഉത്തേജിപ്പിച്ചു, നീർക്കെട്ടൽ, ശരീരവേദന, മരവിപ്പ് തുടങ്ങിയവയെ കുറയ്ക്കും. തൈലത്തിനു മൂന്നു വർഷം വരെ കാലാവധിയുണ്ട്.

നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള അളവിൽ മാത്രം മരുന്ന് ഉള്ളിൽ കഴിക്കുക. അല്ലാത്തപക്ഷം വയറ്റിലസുഖം ഉണ്ടായേക്കാം. പുറമെ പുരട്ടുമ്പോൾ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഒന്നും ഉണ്ടാകുന്നില്ല.

പ്രധാന ചേരുവയായ നല്ലെണ്ണയിൽ, വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന പ്രധാന ഔഷധങ്ങൾ കൂടി ചേർന്നു അവയുടെ ഫലപ്രാപ്തി വർദ്ധിച്ചു പെട്ടെന്ന് ഗുണം നൽകുന്നു. എണ്ണയിലും വെള്ളത്തിലും ലയിക്കുന്ന ഔഷധ ഗുണമുള്ള വസ്തുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പെട്ടെന്ന് ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെട്ടു ഉദ്ദിഷ്ട ഫലം ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു ● **പാർമഹസ്ത് ഗവേഷണ വിഭാഗം**

അന്ധശ്രദ്ധയോടെ മുദ്രംപോക്കി



മുത്രപ്രവാഹിണിയിന്മേലുള്ള നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടുകയോ, ശക്തി കുറയുകയോ ചെയ്യുന്നത് മൂലം അനിയന്ത്രിതമായി മുത്രം പോകുന്നത് ഇപ്പോൾ സർവ്വസാധാരണമായി കാണുന്ന ഒരു രോഗമാണ്. പുരുഷന്മാരേക്കാൾ സ്ത്രീകളിലാണ് ഈ അസുഖം കൂടുതലായി ഉണ്ടാകുന്നത്. 30 നും 60 നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ളവരിൽ 30% സ്ത്രീകൾക്കും 5% പുരുഷന്മാർക്കും ഇത് അനുഭവപ്പെടുന്നു

ചികിത്സാ രീതി

രോഗിയുടെ പ്രായം, പൊതുവായ ആരോഗ്യസ്ഥിതി, മാനസ്സികനില, അനിയന്ത്രിതാവസ്ഥയുടെ സ്വഭാവം ഇവ വിലയിരുത്തിയ ശേഷമാണ് യോജിച്ച ചികിത്സാ രീതി തീരുമാനിക്കുന്നത്.

Kegel exercises: മനുഷ്കേശം നിയന്ത്രിക്കാനാവതെ വരുമ്പോഴും അറിയാതെ മുത്രം പോകാം. വസ്തിപ്രദേശത്തെ മാംസപേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്താനും മുത്രപ്രവാഹിണിയുടെ ശക്തികൂട്ടാനുമുള്ള ഇത്തരം വ്യായാമം ചെയ്തു ഒരു പരിധി വരെ ഇതു നിയന്ത്രിക്കാം.

Bladder training: മുത്രശങ്ക കുറയ്ക്കാനുള്ള പരിശീലനം ചെയ്തു നിയന്ത്രണം ശീലിക്കാം.

Double voiding: മുത്രമൊഴിച്ച ശേഷം അല്പമൊന്ന് കാത്തിരുന്ന ശേഷം വീണ്ടും മുത്രമൊഴിക്കുന്ന രീതിയാണിത്.

Toilet timetable: മുത്രശങ്ക തീർക്കാനുള്ള സമയം ക്ലിപ്തപ്പെടുത്തി (ഉദാ: രണ്ടു മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടു) നിയന്ത്രിക്കാം. ഇങ്ങനെയുള്ള പരിശീലനങ്ങൾ വഴി മുത്രസഞ്ചിയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താം.

മരുന്നുപയോഗം

മേൽസൂചിപ്പിച്ച പരിശീലനത്തോടൊപ്പം ചില മരുന്നുകളും നൽകിയും മുത്രം പോക്കിനെ നിയന്ത്രിക്കാം.

Anticholinergic വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന മരുന്നുകൾ ഇത്തരം ശങ്കയെ കുറയ്ക്കും.

Topical estrogen നൽകി മുത്രദ്വാരത്തിലെയും യോനിഭാഗത്തെയും കോശജാലങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തി രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കാം.

Imipramine പോലുള്ള antidepressant നൽകി മനുഷ്കേശം കുറയ്ക്കാം.

മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾ

സ്ത്രീകൾക്കായി ചില ഉപകരണങ്ങൾ രൂപകല്പന ചെയ്തു ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാം.

Urethral inserts: ഇത് സ്ത്രീകൾക്ക് മുത്രനാളിയുടെ ഇടയിൽ വയ്ക്കാം മുത്രമൊഴിക്കാൻ നേരം പുറത്തെടുക്കുകയും ചെയ്യാം.

Pessary: കട്ടിയുള്ള ഒരു വളയം യോനീനാളത്തിൽ കടത്തി ദിവസം മുഴുവൻ ധരിച്ചു മുത്രനാളത്തെ ഉയർത്തി നിർത്തി ചോർച്ചയെ തടയാം.

Radiofrequency therapy: ഈ തെറാപ്പി വഴി മുത്രവാഹിനിയുടെ അടിയിലുള്ള കോശങ്ങളെ ചൂടാക്കി കുടുതൽ നിയന്ത്രണം കൊണ്ടുവരാൻ സഹായിക്കും.

Botox (botulinum toxin type A): കുടുതൽ പ്രവർത്തനശേഷിയുള്ള മുത്രനാളീ പേശികളിലേക്ക് ഈ മരുന്ന് കുത്തിവെച്ചു മുത്രംപോക്ക് നിയന്ത്രിക്കാം. Injected into the bladder muscle, this can help those with an overactive bladder.

Bulking agents: മുത്രദാർശിനികൾ ചുറ്റുമുള്ള കോശങ്ങളിലേക്ക് ഇവ കുത്തിവെച്ചു അവയെ അടച്ചു വയ്ക്കാം.

Sacral nerve stimulator: ആസനത്തിനടിയിലെ ത്വക്കിൽ ഇത് സ്ഥാപിച്ചു മുത്രവാഹിനിയെ നിയന്ത്രിക്കാം.

ശസ്ത്രക്രിയ

മറ്റുചികിത്സകൾ ഫലപ്രദമാകാതെ വരുമ്പോൾ ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്തു നിയന്ത്രണം വരുത്താം.

Sling procedures: മുത്രനാളിയുടെ കണ്ഠഭാഗത്തു ഒരു കുടുക്ക് ഇട്ടു മുത്രത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് നിയന്ത്രിക്കാം.

Colpo suspension: മനഃക്ലേശം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന രോഗാവസ്ഥയെ മുത്രനാളിയുടെ മുകൾ ഭാഗം ഉയർത്തി നിർത്തി നിയന്ത്രിക്കാം.

Artificial sphincter: മുത്രനാളിയിൽ നിന്നും ദാർശിനികളിലേക്കുള്ള മുത്രപ്രവാഹം ഒരു artificial sphincter അല്ലെങ്കിൽ വാൽവ് ഉപയോഗിച്ച് നിയന്ത്രിക്കാം.

Urinary Catheter: പുറത്തു പോകുന്ന മുത്രത്തെ സംഭരിക്കാൻ ഇത്തരം ട്യൂബുകൾ ഉപയോഗിക്കാം.

Absorbent pads: ഇത്തരം പാഡുകൾ ഉപയോഗിച്ചും മുത്രത്തെ ഒപ്പിയെടുക്കാം.

കാരണങ്ങൾ

Stress Incontinence:

ഉണ്ടാകുന്ന ഘടകങ്ങൾ:

ഗർഭാവസ്ഥ, പ്രസവം, ആർത്തവവിരാമത്തോടനുബന്ധിച്ചു ഈസ്ട്രോജൻ ഹോർമോണിലുണ്ടാകുന്ന കുറവ്, ഗർഭപാത്രം നീക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയയും മറ്റു ശസ്ത്രക്രിയകളും, പ്രായാധിക്യം, അമിതവണ്ണം

Urge incontinence:

കാരണമായ ഘടകങ്ങൾ

- **Cystitis-** (മുത്രാശയപടലത്തിലെ പഴുപ്പ്)
- **Neurological conditions-** (multiple sclerosis (MS), stroke, Parkinson's disease മുതലായവ)
- **Enlarged prostate-** (ഇത് മുത്രനാളിയിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചു മുത്രംപോക്കിനിടയാക്കും)
- **Overflow incontinence:** മുത്രനാളിയിൽ തടസ്സമുണ്ടാകുന്ന പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ വികാസം, മുത്രസഞ്ചിയെ തള്ളുന്ന മുഴയുണ്ടാവുക, മുത്രക്കല്ല്, മലബന്ധം എന്നിവയുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നമാണിത്.
- **Total incontinence:** ജന്മനായുള്ള ശരീരശാസ്ത്രപരമായ വൈകല്യങ്ങൾ, നട്ടെല്ലിനുണ്ടാകുന്ന ക്ഷതം, ഭഗന്ദരം മൂലം യോനീനാളത്തിലുണ്ടാകുന്ന തടസ്സം എന്നിവ മൂലം ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകാം.

മറ്റുകാരണങ്ങൾ :

മുത്രനാളിയിലെ അണുബാധ, അമിതമദ്യപാനവും മരുന്നുപയോഗവും (ഉദാ: ചില diuretics, antihypertensive drugs, sleeping tablets, sedatives, muscle relaxants എന്നിവയുടെ സ്ഥിരമായ ഉപയോഗം)

വകഭേദങ്ങൾ

- **Stress incontinence:** ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും, ചിരിക്കുമ്പോഴും, ഓടുമ്പോഴും ചാടുമ്പോഴും മുത്രം പോകുക.
- **Urge incontinence:** പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന മുത്രശങ്കയും മുത്രം പോക്കും.
- **Overflow incontinence:** മുഴുവനായും മുത്രം പോകാത്ത അവസ്ഥയും തുടർന്നുണ്ടാകുന്ന ഒഴുക്കും.
- **Total incontinence:** മുത്രനാളിയിൽ മുത്രം സൂക്ഷിക്കാനാവാത്ത അവസ്ഥ.
- **Functional incontinence:** സമയത്തു ബാത്റൂമിൽ എത്താൻ സാധിക്കാതെ പെട്ടെന്ന് മുത്രം പോകുക.
- **Mixed incontinence:** ഇവയുടെയെല്ലാം സങ്കലനം

രോഗസൂചനകൾ

പ്രതീക്ഷിക്കാതെയുള്ള മൂത്രമൊഴിക്കൽ. എപ്പോഴാണ് എങ്ങനെയാണ് എന്നത് അവയുടെ വകഭേദമനുസരിച്ചിരിക്കും.

Stress incontinence: സാധാരണ കാണുന്നത് പ്രത്യേകിച്ച് സ്ത്രീകളിൽ ഗർഭാവസ്ഥയിലും, ആർത്തവ വിരാമസമയത്തും. ആ സമയങ്ങളിൽ മനഃക്ലേശത്തെക്കാൾ ശരീര ക്ലേശമാണ് കൂടുതൽ വരിക. അതോടൊപ്പം ചുമ, തുമ്മൽ എന്നിവ വന്നാലോ, കടുത്ത വ്യായാമവും, ഭാരം ചുമക്കലും ചെയ്താലോ അസുഖം കൂടും.

Urge incontinence: മൂത്രനാളിയുടെ അമിത പ്രവർത്തനം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നത്. ആവശ്യത്തിന് സമയം കിട്ടാതെ പെട്ടെന്ന് മൂത്രം ഒഴിച്ചുപോകും. ഇത് സംഭവിക്കുന്നത് പെട്ടെന്ന് സ്ഥാനം മാറുമ്പോഴും, വെള്ളം ഒഴുകുന്ന ശബ്ദം കേൾക്കുമ്പോഴും, രതിമൂർച്ഛ ഉണ്ടാകുമ്പോഴുമാണ്. മൂത്രനാളി പേശികൾ പെട്ടെന്ന് പ്രവർത്തിച്ചു നാഡീരേഖകളെയും പേശികളെയും കേടുവരുത്തി ഇത്തരം ബുദ്ധിമുട്ടുകളുണ്ടാകുന്നു.

Overflow incontinence: പുരുഷന്മാരിൽ കൂടുതൽ കാണുന്ന ഇത്തരം അവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണം മൂത്രനാളിയുടെ ക്ഷതം, മൂത്രവാഹിനിയിലെ തടസ്സം, പ്രോസ്ട്രേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ വികാസം മുതലായവയാണ്. ഇത് മൂലം മൂത്രനാളിയിൽ നിന്നും മൂത്രം കുറേശ്ശേ ചോരുന്നു. ഉണ്ടാകുന്ന മൂത്രം മുഴുവനും സൂക്ഷിക്കാൻ കഴിയാതെയോ, മുഴുവനായി ഒഴിച്ച് കളയാൻ പറ്റാതെയോ വരുമ്പോൾ മൂത്രം കുറേശ്ശേ തുള്ളി തുള്ളിയായി ഒഴുകും. കൂടെക്കൂടെ മൂത്രമൊഴിക്കാൻ തോന്നുകയും ചെയ്യും.

Mixed incontinence: മാനസ്സിക ശാരീരിക ക്ലേശങ്ങളും എപ്പോഴും മൂത്രശങ്കയും ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയാണിത്.

Functional incontinence: ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ സമയത്തു ബാത്ത് റൂമിൽ എത്തി ഒഴിക്കാൻ സാധിക്കാതെ അറിയാതെ മൂത്രം പോകുന്നു.

പൊതുവായുള്ള മറ്റു കാരണങ്ങൾ: ഓർമ്മക്കുറവ്, കാഴ്ചക്കുറവ്, ചലനശേഷിക്കുറവ്, മനോവിഭ്രാന്തി, കൈത്തഴക്കം കുറയുന്നതു മൂലം പെട്ടെന്ന് വസ്ത്രം മാറ്റാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ, മനോദൗർബ്ബല്യം, കടുത്ത ഉൽക്കണ്ഠ, ദേഷ്യം മൂലം ബാത്ത് റൂമിൽ പോകാൻ താൽപ്പര്യം കാണിക്കാത്ത സ്ഥിതി തുടങ്ങി വാർദ്ധക്യത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇതുണ്ടാക്കും.

Total incontinence: ഇത് വരുമ്പോൾ ആളറിയാതെ തുടർച്ചയായി മൂത്രം പോകുന്ന അവസ്ഥയിലെത്തും.

രോഗം മുർച്ഛിക്കാൻ കാരണമാകുന്നവ അമിതവണ്ണം, പുകവലി, പ്രായാധിക്യം, പ്രമേഹം, സ്ക്രോക്ക്, വൃക്കരോഗം, ഞരമ്പ് രോഗങ്ങൾ, നട്ടെല്ലിലെ രോഗങ്ങൾ, പ്രോസ്ട്രേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ തകരാറുകൾ എന്നിവ.

രോഗനിർണ്ണയം

A bladder diary: ദിവസവും കുടിക്കുന്ന പാനീയത്തിന്റെ അളവും, ഒഴിക്കുന്ന മൂത്രത്തിന്റെ അളവും, മൂത്രം പോകുന്ന ഘട്ടങ്ങളും രേഖപ്പെടുത്തി വയ്ക്കുക.

Physical exam: യോനീപേശികളുടെ ശക്തിയും പ്രോസ്ട്രേറ്റ് ഗ്രന്ഥികളുടെ വലിപ്പവും പരിശോധിക്കുക.

Urinalysis: അണുബാധകളും വൈകല്യങ്ങളും പരിശോധിക്കുക.

Blood test: വൃക്കകളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത പരിശോധിക്കുക.

Postvoid residual (PVR) measurement: മൂത്രമൊഴിച്ച ശേഷം മൂത്രസഞ്ചിയിൽ അവശേഷിക്കുന്ന മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് നോക്കുക.

Pelvic ultrasound: വസ്തിപ്രദേശത്തെ ക്രമവിരുദ്ധമായ കാര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക.

Stress test: മർദ്ദം പ്രയോഗിച്ചു മൂത്രം പോകുന്നത് പരിശോധിക്കുക.

Urodynamic testing: എത്രമാത്രം സമ്മർദ്ദം മൂത്രനാളിക്കും പ്രവാഹിണി പേശികൾക്കും താങ്ങാനാവുമെന്നു പരിശോധിക്കുക.

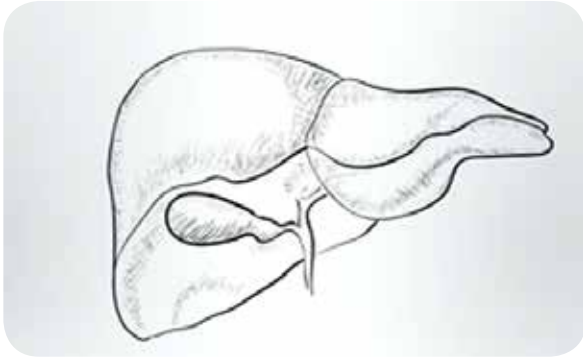
Cystogram: മൂത്രനാളിയുടെ X-ray എടുത്തു പരിശോധിക്കുക.

Cystoscopy: മൂത്രനാളിയിലെ അസ്വാഭാവികതകൾ നേരിട്ടു കണ്ടു മനസ്സിലാക്കുക

സങ്കീർണ്ണതകൾ

ഈ രോഗം മൂലം ശാരീരികമാനസ്സിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ധാരാളം ഉണ്ടാകുന്നു. നനവു മൂലം ത്വക്കിലെ ചൊറിഞ്ഞു പൊട്ടൽ, അണുബാധ, വ്രണം എന്നിവ ഉണ്ടായി ഫങ്കസ്സ് ബാക്ടീരിയ അണുബാധകൾ മാറാതെ നിൽക്കും. കത്തീറ്ററുകൾ സ്ഥിരമായി ഇടുമ്പോഴും മൂത്രാശയ അണുബാധ നിലനിൽക്കും. യോനീനാളത്തിൽ മൂത്രനാളിയും മൂത്രാശയവും ഇടിഞ്ഞു തുങ്ങി തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കും. ഇതുണ്ടാകുന്ന മാനസ്സിക വൈഷമ്യം കടുത്ത നിരാശയിലേക്കും സാമൂഹ്യബഹിഷ്കരണത്തിലേക്കും ഒരാളെ നയിക്കും. ഉടനെ ഡോക്ടറെ കണ്ടു പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ തേടി ഈ രോഗത്തെ കീഴടക്കുകയാണ് വേണ്ടത്

(ഇന്നത്തെ കാലത്തു അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ചില രക്ത പരിശോധനകളും അവയുടെ പ്രത്യേകതകളും അതനുസരിച്ചു ഡോക്ടർമാരെ കണ്ടു രോഗ പ്രതിരോധവും ചികിത്സയും സ്വീകരിക്കേണ്ട ആവശ്യകതയും വിവരിക്കുന്ന പുതിയ പംക്തി)



LIVER FUNCTION TEST (LFT)

ആ രോഗ്യപരിപാലനത്തിൽ രോഗനിർണ്ണയത്തിനു സഹായിക്കുന്ന വിവിധതരം പരിശോധനകളുണ്ട്. ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾ കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ രോഗത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ രക്ഷപെടാവുന്ന ധാരാളം മാതൃക രോഗങ്ങളുണ്ട്. അതിൽപ്പെടുന്നവയാണ് കരളിനെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ. അവയെ കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള രീതികളെ നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

ലിവർ ഫങ്ക്ഷൻ ടെസ്റ്റ് അഥവാ എൽ.എഫ്.ടി ഒരു രക്ത പരിശോധനയാണ്. കരൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന വിവിധ എൻസൈമുകൾ, പ്രോട്ടീനുകൾ എന്നിവയുടെ അളവ് കൃത്യമായി നിശ്ചയിച്ചു കരളിന്റെ നിലവിലെ സ്ഥിതി വിലയിരുത്താം.

അങ്ങനെ പരിശോധിക്കുന്നവയാണ് ലിവർ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന അൽബുമിൻ എന്ന പ്രോട്ടീൻ, രക്തത്തിലെ മുഴുവൻ പ്രോട്ടീൻ അളവ്, എൻസൈമുകളായ ALP (alkaline phosphatase), ALT (alanine transaminase), AST (aspartate aminotransferase), gamma-glutamyl transferase (GGT) എന്നിവയുടെ അളവ്, കരൾ പുറന്തള്ളുന്ന ബിലിറൂബിന്റെ അളവ്, ശരീരത്തിൽ മുറിവോ, അസുഖമോ വരുമ്പോൾ കോശങ്ങൾ പുറന്തള്ളുന്ന Lactate dehydrogenase (LD) എന്ന എൻസൈം രക്തം കട്ടപിടിക്കുന്നതിനു കാരണമാകുന്ന Prothrombin time (PT) എന്നിവ.

മേൽസൂചിപ്പിച്ചവയുടെ അളവിൽ വരുന്ന മാറ്റം കരൾ രോഗത്തിനു കാരണമാകുന്നതായി മനസ്സിലാക്കാം.

അത്തരം രോഗങ്ങളാണ് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്, സിറോസിസ്, മഞ്ഞപ്പിത്തം, പ്രമേഹം, കാൻസർ എന്നിവ. അതോടൊപ്പം കരളിന്റെ പ്രവർത്തനശേഷിയും ഇത്തരം പരിശോധന വഴി വിലയിരുത്താം. ചില മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ മൂലം കരളിനുണ്ടാകുന്ന കേടുപാടുകൾ നിർണ്ണയിക്കാനും ഈ ടെസ്റ്റ് പ്രയോജനപ്പെടുന്നു.

രോഗലക്ഷണങ്ങളാണ് ഇത്തരം ടെസ്റ്റുകൾ ചെയ്യുന്നതിന് വഴികാട്ടുന്നത്. ഉദാഹരണം: ത്വക്കും കണ്ണുകളും മഞ്ഞ നിറമാകുന്നത് (മഞ്ഞപ്പിത്തം), ഛർദ്ദി, ഓക്കാനം, വിട്ടുമാറാത്ത വയറുവേദന, കറുത്തനിറത്തിൽ മുത്രം പോകുക, കടുത്ത ക്ഷീണം, ശരീരം മെലിയൽ എന്നിവ.

കുടുംബപരമായി കരൾ രോഗമുള്ളവർ, അമിത മദ്യപാനികൾ, സ്ഥിരമായി കരളിനെ ബാധിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് വൈറസ് ബാധിച്ചവർ ഈ ടെസ്റ്റുകൾ നിർബന്ധമായും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

ശരിയായ റിസൾട്ട് കിട്ടുന്നതിന് രോഗികൾ ടെസ്റ്റിനു 10-12 മണിക്കൂർ മുൻപ് മുതൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.

രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കാൻ കൂടുതൽ രക്ത പരിശോധനകൾ (ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ, ബി, സി എന്നിവ), ബ്ലഡ്ഷൂഗർ അളവ് (പ്രമേഹം) ബയോപ്സി എന്നിവയും (കരൾ കാൻസർ) നടത്താനുണ്ട്. ●



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.



ഒരു വർഷത്തോളമായി മുട്ടുവേദനയെന്ന സംഭവം തന്നെ എനിക്കില്ല!

കൃഷിപ്പണി എടുത്ത് ജീവിക്കുന്ന ആൾക്കാരാ ഞങ്ങൾ. എനിക്ക് ഒരു 4 വർഷം മുമ്പെ രണ്ട് മുട്ടുകാലിനും നല്ല വേദന ആയിരുന്നു. വേദന എന്ന് പറഞ്ഞാലോരാ, സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങൾക്ക് പോലും പറ്റാതെ, ടോയ്ലെറ്റിൽ പോകാനോ, കുന്നു കേറാനോ, നടക്കാനോ, ബസിൻ കേറാനോ പറ്റാതെ, ഒക്കെത്തിനും ബുദ്ധിമുട്ട് ആയിരുന്നു.

തൊഴിലുറപ്പിന് ഒക്കെ കുന്നും, മലയും കേറി വേണം പോകാൻ. പോകുമ്പോ ആൾക്കാർ ഒക്കെ പറയും പണിയെടുക്കുന്നില്ലാന്ന്. അത് കേട്ട് വിഷമമായി. 3-4 മാസത്തോളം ജീവിതം തന്നെ മുന്നോട്ട് പോകാൻ പറ്റാതെ, ഇരുന്നിടത്ത് തന്നെ കിടപ്പിലായിപ്പോയി.

ആകെ ബുദ്ധിമുട്ടായി ഇരിക്കുന്ന സമയത്താണ് ഈ മരുന്നിനെ പറ്റി അറിയുന്നതും, മേടിച്ച് കഴിക്കുന്നതും. 1 മാസം 1 ഗുളിക വീതം 2 നേരം കഴിച്ചു. വലിയ മാറ്റം ഉണ്ടായില്ല. ഡോക്ടറോട് ചോദിച്ചപ്പോ തുടർച്ചയായി കഴിച്ച് നോക്കാൻ പറഞ്ഞു. അങ്ങിനെ രാവിലെ 2, ഉച്ചയ്ക്ക് 2, വൈകീട്ട് 2 വെച്ച് മൂന്ന് മാസം കഴിച്ചപ്പോ വലു വേദനയൊന്നും ഇല്ലാതായി. പണിയെടുക്കാനും, കൂന്ന് കേറാനും ഒക്കെ തുടങ്ങി.

അങ്ങിനെ തുടർച്ചയായി 6 മാസം ഗുളിക കഴിച്ച്. വേദന വരുമ്പോ മുട്ടിലും, കൈയിലും ഓർത്തോപെർബ്ബ് എണ്ണ തേക്കലുമുണ്ട്. ഇപ്പോ ഒരു വർഷത്തോളമായി മുട്ടുവേദന എന്ന സംഭവം തന്നെ എനിക്കില്ല. നല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ പണിയെടുക്കാനും, നടക്കാനും പറ്റുന്നുണ്ട്. പങ്കജകസ്തുരി ഓർത്തോപെർബ്ബിനോടും, ദൈവത്തിനോടും എനിക്ക് വളരെ നന്ദിയുണ്ട്.



ശ്രീമതി. നീതാമ്മ,
68 വയസ്സ്, പൊഴുതന,
വയനാട്-673576



പങ്കജകസ്തുരി ഓർത്തോപെർബ്ബ് ടാബ്ലറ്റ്സ്

നിങ്ങളുടെ സംശയങ്ങൾ
ഡോക്ടറോട് ചോദിച്ചറിയാൻ: **081119 20777**

കഴിക്കേണ്ട വിധം : തുടക്കത്തിൽ 2 ഗുളിക വീതം 3 നേരം ആഹാരത്തിന് ശേഷം. വേദന കുറയുന്നതു് അനുസരിച്ച് 2 ഗുളിക വീതം 2 നേരം.



Pankajakasthuri Herbals India (P) Ltd. • Ph: 0472 289 5301/6301 • info@pkhil.com • www.pankajakasthuri.in

മേൽപറഞ്ഞത് ശ്രീമതി. നീതാമ്മയുടെ സ്വന്തം അനുഭവം ആകുന്നു. ഇത്തരം വേദന ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരിക സ്ഥിതിയും രോഗത്തിന്റെ പശ്ചാത്താപം അനുസരിച്ച് ഓർത്തോപെർബ്ബിന്റെ ഫലം വ്യത്യസ്തപ്പെടേക്കാം. കൂടാതെ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അഭിപ്രായവും ആരായാവുന്നതാണ്.