

# ആരോഗ്യ സ്പർശം

2026 ഫെബ്രുവരി-മാർച്ച്

ISSUE : 1, Volume:3

കോഴിക്കോട് ആസ്റ്റർ മിംസ് പ്രസിദ്ധീകരണം



ഗർഭിണികളും  
റമ്മദാൻ  
വ്രതവും

രക്തസമ്മർദ്ദവും  
റമ്മദാൻ വ്രതവും

അസിഡിറ്റിയും ഗ്യാസ് ട്രെറ്റിസുമുള്ളവർ  
വ്രതമെടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.

കിരോതൊറാഫി ചെയ്യുന്നവർ  
ഉപവാസം സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ  
ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.

കുട്ടികൾക്ക് ഉപവാസം  
ഏഷോൾ സുരക്ഷിതം?

നോമ്പ് കാലത്തെ ദക്ഷണം  
വാതരോഗികൾക്ക്  
വ്രതമനുഷ്ഠിക്കാമോ?

നോമ്പ് കാലത്ത് പ്രമേഹം  
പരിശോധിക്കേണ്ടത്  
എങ്ങിനെ?

ഡയാലിസിസ് രോഗികൾക്ക്  
വ്രതമെടുക്കാമോ?

റമ്മദാൻ വ്രതവും  
അപസ്മാര  
രോഗികളും.

SWIPE >>>

# സർജറി ലേസർ ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റി ചെയ്യാം

ഹൃദയ ചികിത്സക്ക്  
ലേസർ ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റി  
ചികിത്സയുമായി കോഴിക്കോട്  
ആസ്റ്റർ മിംസ്

- സങ്കീർണ്ണമായ ബ്ലോക്കുകൾ  
ലേസർ രശ്മികൾ ഉപയോഗിച്ച്  
നീക്കം ചെയ്യാം

ബുക്കിംഗ് നമ്പർ  
**+91 96565 39000**





**ചീഫ് എഡിറ്റർ**

ലൂക്മാൻ പൊന്മാടത്ത്

**എഡിറ്റർ**

അരുൺ മണമൽ

**എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ**

ഡോ. രമേഷ് ഭാസി

ഡോ. പ്രീത രമേഷ്

ഡോ. നൗഫൽ ബഷീർ

ഡോ. വിഷ്ണു മോഹൻ

ബ്രിജു മോഹൻ

**അംഗങ്ങൾ**

ഷീന നമ്പ്യാർ

മിർസാദ്

അനു എസ് കടയത്ത്

അനുപ് എൻ. എം

**കവർ & ലേ ഔട്ട്**

വിൻജോയ് പി പി

**ഉപദേശക സമിതി**

ഡോ ഹിംസ പി.എം

ഡോ എബ്രഹാം മാമ്മൻ

ഡോ ജേക്കബ് ആലപ്പാട്

ഡോ അനീഷ് കുമാർ

ഡോ കെ.വി ഗംഗാധരൻ

സമാനതകളില്ലാത്ത അഭിമാനത്തോടെയാണ് സ്പർശം മാഗസിൻന്റെ പുതിയ ലക്കം നിങ്ങളിലേക്കെത്തുന്നത്. 2001ലാണ് കോഴിക്കോട് കേന്ദ്രമായി ഇന്ത്യയിലെ ആസ്റ്ററിന്റെ ആദ്യ ആശുപത്രി സ്ഥാപിതമായത്. കാൽനൂറ്റാണ് പിന്നിടുന്നതിന്റെ ആഘോഷവേള കൂടിയാണിത്. ഉത്തര കേരളത്തിൽ ക്യാളിറ്റി ഹെൽത്ത്കെയറിന്റെ പതാകവാഹകരാണ് ആസ്റ്റർ മിംസ്. തുടർച്ചയായ നേട്ടങ്ങളിലൂടെയാണ് കഴിഞ്ഞ ഏതാനും നാളുകളിലും ഞങ്ങൾ കടന്ന് പോകുന്നത്. ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗത്തിന് ചികിത്സയിലായിരുന്ന 32 വയസ്സുകാരന്റെ ഹൃദയം മാറ്റിവെക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയ വിജയകരമായി പൂർത്തീകരിക്കുവാൻ സാധിച്ചു എന്നതാണ് ഇതിൽ പ്രധാനം. ജനുവരി 4ാം തിയ്യതിയാണ് ഹൃദയം മാറ്റിവെക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയക്ക് അദ്ദേഹം വിധേയനായത്. 20 ദിവസത്തെ ആശുപത്രി വാസത്തിന് ശേഷം അദ്ദേഹം പൂർണ്ണ ആരോഗ്യത്തോടെ ഡിസ്ചാർജ്ജ് ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ദിശാമാറ്റത്തിന് വഴിയൊരുക്കുന്ന ഈ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് നേതൃത്വം നൽകിയ ആസ്റ്ററിന്റെ അഭിമാന താരകങ്ങൾ കൂടിയായ ഡോ. സൽമാൻ സലാഹുദ്ദീൻ, ഡോ ബിജോയ് ജേക്കബ്, ഡോ. ദിൻരാജ്, ഡോ. ഗിരീഷ് വാര്യർ, ഡോ. ശബരീനാഥ്, ഡോ. ശരത്ത്, ഡോ. സുജാത പി, ഡോ. സുദീപ് കോശി, ഡോ. സന്ദീപ് മോഹൻ, ഡോ. ബിജോയ് കരുണാകരൻ, ഡോ. ജയേഷ് ഭാസ്കർ എന്നിവരെ അഭിനന്ദിക്കുവാനും ഈ അവസരം വിനിയോഗിക്കട്ടെ. അതേ പോലെ തന്നെ ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ ഹൃദയശസ്ത്രക്രിയ വിജയകരമായി നടത്തിയതും, രണ്ട് മാസത്തോളം വെന്റിലേറ്ററിൽ അബോധാവസ്ഥയിൽ കിടക്കുകയും ആസ്റ്റർ മിംസിലെ ഡോക്ടർമാരുടെ അനുഗ്രഹിതമായ പരിചരണത്താൽ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരികെയെത്തുകയും കേരള സൂപ്പർ ലീഗിൽ മലപ്പുറം എഫ് സി ക്ക് വേണ്ടി കളിക്കാൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്ത മുഹമ്മദ് ഇർഷാദിന്റെ അനുഭവവും സമാനതകളില്ലാത്ത നേട്ടങ്ങൾക്ക് ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

അനുദിനം സ്വയം നവീകരണത്തിന് വിധേയമാകുക എന്നതാണ് ആസ്റ്റർ മിംസിന്റെ നേട്ടങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനം. അതിന്റെ ഭാഗമായാണ് ഗൈനക്ക് കോസ്റ്റോളജി ക്ലിനിക്കും, ഒബിസിറ്റി ക്ലിനിക്കും, ആസ്റ്റർ പ്രിവന്റീവ് കാൻസർ ക്ലിനിക്കും സമീപനാളുകളിലായി സേവന നിരതമായത്. പുതിയ കാലത്തിന്റെ ചികിത്സാ രീതികൾക്കനുസൃതമായി ഏറ്റവും മികച്ച സംവിധാനങ്ങൾ നിരന്തരമായി സജ്ജീകരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുവാൻ ഇത്തരം ക്ലിനിക്കുകളിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. ഇവയുടെയെല്ലാം സേവനം ഏവർക്കും പ്രാപ്യമായ രീതിയിൽ ലഭ്യമാക്കുവാനും ഞങ്ങൾ നിരന്തരം പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

എമർജൻസി സേവനങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ച AHPI 2026 അവാർഡും നേട്ടങ്ങളുടെ ശ്രേണിയിലെ പ്രധാനപ്പെട്ടവയിലൊന്നാണ്. എമർജൻസി മെഡിസിൻ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന്റെ നേതൃത്വവും സേവനവും സമർപ്പണവും ആസ്റ്ററിന്റെ മികവിന്റെ അടിസ്ഥാനശിലകളിലൊന്നാണ്. ഈ മികവിനാണ് ദേശീയതലത്തിൽ ലഭ്യമാകുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട അവാർഡുകളിലൊന്നായ AHPI 2026 അവാർഡ് കരഗതമായത്. റോട്ടറി ക്ലബ്ബിന്റെ സഹകരണത്തോടെ നടപ്പിലാക്കുന്ന സൗജന്യ പീഡിയാട്രിക് ഹൃദയശസ്ത്രക്രിയാ പദ്ധതിയായ ഗിഫ്റ്റ് ഓഫ് ലൈഫിന്റെ പുതിയ പ്രഖ്യാപനവും സമീപനാളുകളിലുണ്ടായി.

വിശുദ്ധ നമദാൻ മാസത്തിലൂടെയാണ് നമ്മൾ കടന്ന് പോകുന്നത്. സ്വാഭാവികമായും അസുഖബാധിതരും, മരുന്ന് കഴിക്കുന്നവരുമൊക്കെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന അനവധിയായ ആശങ്കകളും സംശയങ്ങളും നമുക്ക് മുൻപിലുണ്ട്. അത്തരം കാര്യങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന കൊടുത്തുകൊണ്ട് നമദാൻസപ്തമിൻ ലക്കമായിട്ടാണ് ഈ ലക്കം സ്പർശം വിഭാവനം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. എല്ലാവർക്കും ഉപകാരപ്രദമാകട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ഭക്തിസാന്ദ്രവും ആരോഗ്യപൂർണ്ണവുമായ നല്ല വ്രതനാളുകൾ ആശംസിക്കുന്നു.

**സ്നേഹത്തോടെ,**  
ലൂക്മാൻ പൊന്മാടത്ത്

ആസ്റ്റർ മിംസ് സ്പർശത്തെ കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും ദയമായി പങ്കുവെക്കുക.  
**9961850624**





# നോമ്പ്കാലത്ത് പ്രമേഹം പരിശോധിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെ?



ഡോ. വിമൽ എ. വി. സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ് & ഹെഡ് എൻഡോക്രൈനോളജി

നം പൂർത്തീകരിക്കാൻ സാധിക്കും.

## ഡോക്ടറെ കാണുക, പരിശോധനകൾ പൂർത്തീകരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പ്രമേഹത്തിന് ചികിത്സ നടത്തി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഡോക്ടറെ വ്രതം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് തന്നെ നിർബന്ധമായും സന്ദർശിക്കണം. ആവശ്യമായ പരിശോധനകൾ നടത്തുകയും നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യനില വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്ത ശേഷമാണ് നോമ്പ് എടുക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ആധികാരികമായ ഒരു തീരുമാനത്തിൽ എത്തിച്ചേരുവാൻ ഡോക്ടർക്ക് സാധിക്കുകയുള്ളൂ. മരുന്നുകളുടെ സമയക്രമത്തിൽ മാറ്റം ആവശ്യമാണോ, ഇൻസുലിൻ ഡോസിൽ ക്രമീകരണം ആവശ്യമാണോ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളെല്ലാം തന്നെ ഡോക്ടർക്ക് വിലയിരുത്തി തീരുമാനമെടുക്കണം.

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് പരിശോധിക്കുക എന്നതാണ് ഇതിൽ പ്രധാനം. വ്രതദിനം വന്നുചേരുന്നതിന് മുൻപ് തന്നെ പഞ്ചസാരയുടെ നില പരിശോധിക്കണം. പിന്നീട് ഡോക്ടർ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശം പിൻതുടർന്ന ശേഷം വ്രതം പുരോഗമിക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിലും പരിശോധന നടത്തണം. നോമ്പ് ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ്, ഇഫ്താറിന് മുൻപ്, ഇഫ്താർ സമയം കഴിഞ്ഞ ശേഷം എന്നിങ്ങനെ ഓരോ ഇടവേളകളിലേയും പരിശോധന ഫലങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് വ്രതമെടുക്കുന്ന വ്യക്തി ആരോഗ്യവാനാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം. ഈ പരിശോധനകളിലൂടെ ശരീരത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കുവാനും സാധിക്കും.

ഭക്ഷണം കഴിച്ചാലും പ്രശ്നം, കഴിച്ചില്ലെങ്കിലും പ്രശ്നം. ഈ രണ്ട് അവസ്ഥകളെയും ഒരേ പോലെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നവരാണ് പ്രമേഹരോഗികൾ. സ്വാഭാവികമായും വെറാൻ മാസം ആരംഭിക്കുമ്പോൾ ഏറ്റവും വലിയ ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാകുന്നത് പ്രമേഹ രോഗികൾ തന്നെയാണിരിക്കും. ആത്മീ

യമായും ശാരീരികമായും മനുഷ്യനെ ശുദ്ധീകരിക്കുവാൻ വ്രതാനുഷ്ഠാനം സഹായകമാകും എന്നതിൽ സംശയമേതുമില്ല. എന്നാൽ പ്രമേഹ രോഗികൾ വ്രതം സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ ചില കാര്യങ്ങളിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ പുലർത്തേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. ശരിയായ പരിശോധനകളും മുൻകരുതലുകളും പാലിച്ചാൽ ആരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാതെ തന്നെ നോമ്പ് അനുഷ്ഠാ

ആരോഗ്യ സ്പർശം



**ഹൈപ്പോയും ഹൈപ്പറും തിരിച്ചറിയുക.**

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് അമിതമായി കുറയുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ. വളരെ അപകടകരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുവാൻ ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് കഴിയും. വിറയൽ, അമിത വിയർപ്പ്, തലചുറ്റൽ, വിശപ്പ്, കാഴ്ച മങ്ങുക തുടങ്ങിയവെല്ലാം ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ. ഇതുപോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ഹൈപ്പർ ഗ്ലൈസീമിയയും. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് അമിതമായി ഉയരുന്ന അവസ്ഥയാണിത്. അമിതമായ ദാഹം, ഇടയ്ക്കിടെ മൂത്രമൊഴിക്കൽ, ക്ഷീണം, വായ വരണ്ട് പോവുക തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ ഈ രണ്ട് അവസ്ഥയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാലും അൽപ്പസമയം പോലും കാത്തുനിൽക്കാതെ ഉടൻ തന്നെ ഡോക്ടറെ കാണണം.

**മരുന്നിന്റെ ഉപയോഗത്തിലെ ക്രമീകരണം**

നോമ്പ്കാലത്തെ എല്ലാവർക്കുമുള്ള പൊതുവായ സംശയമാണ് മരുന്നുകളുടെ ക്രമീകരണം സംബന്ധിച്ചുള്ളത്. ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഓരോ മരുന്നിന്റെയും

സമയത്തിനും രണ്ട് മരുന്നുകൾ തമ്മിലുള്ള ഇടവേളകളുടെ ദൈർഘ്യത്തിനുമെല്ലാം വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്ന പലരും സ്വന്തം തീരുമാനപ്രകാരം മരുന്ന് കഴിക്കുന്ന സമയം ക്രമീകരിക്കാറുണ്ട്. ഇത് ശരിയായ പ്രവണതയല്ല. ഡോക്ടറെ സന്ദർശിച്ച് മരുന്ന് എങ്ങിനെയാണ് ക്രമീകരിക്കേണ്ടത് എന്ന് കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കിയ ശേഷം മാത്രമേ ഈ രീതി പിൻതുടരാൻ പാടുള്ളൂ. ഇൻസുലിനിന്റെ കാര്യത്തിലും ഇത് തന്നെയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം മരുന്നിന്റെ ഡോസിൾ മാറ്റം വരുത്തുക, കഴിക്കുന്ന സമയത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തുക തുടങ്ങിയ പ്രവണതകൾ ചിലപ്പോൾ അപകടം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് കാരണമായേക്കാം.

**നോമ്പ്കാലത്തെ ഭക്ഷണം**

ഭക്ഷണ സംബന്ധമായ ക്രമീകരണത്തിലും ഡോക്ടറുടെ മേൽനോട്ടം ആവശ്യമാണ്. നോമ്പ് തുടങ്ങുന്നതിന് മുൻപ് കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം (സുഹൂർ) പ്രമേഹരോഗികൾ ഒരു കാരണവശാലും ഒഴിവാക്കരുത്. ഭക്ഷണത്തിൽ നാരുകൾ കൂടുതലുള്ളവയും, ധാന്യങ്ങളും പച്ചക്കറികളും പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ വിഭവങ്ങളും ധാരാളമായി ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഇഹ്താർ

വേളയിൽ അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം. മാസം, കൊഴുപ്പ് കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ, മധുര പലഹാരങ്ങൾ, എണ്ണയിൽ വറുത്തവ, മധുരം അടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ - ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക. വെള്ളം മതിയായ അളവിൽ കുടിക്കുക.

റംസാൻ വ്രതക്കാലം കൃത്യമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയാൽ അത് ആരോഗ്യത്തിന് കൂടുതൽ ഹിതകരമായി മാറും. ശാസ്ത്രീയമായ സമീപനമാണ് അതിന് ആവശ്യം. നോമ്പ്കാലം നന്നായി ആസൂത്രണം ചെയ്ത് ആത്മീയതയുടേയും ആരോഗ്യത്തിന്റെയും സമന്വയ കാലമായി മാറ്റുവാൻ എല്ലാവർക്കും സാധിക്കട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.



ഡോ. രമേഷ് ദാസി  
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ് & ഹെഡ്  
റൂമറ്റോളജി



## വാതരോഗികൾക്ക് വ്രതമനുഷ്ഠിക്കാമോ?

ഇനിയുള്ളത് റമദാൻ വ്രതത്തിന്റെ പരിശുദ്ധ നാളുകളാണ്. വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതും നിലവിൽ തുടർന്ന് വരുന്ന ചികിത്സയും മരുന്നുകളുമൊക്കെയായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിരവധിയായ സംശയങ്ങളും ആശങ്കകളും രോഗികളുടെ ഭാഗത്തുനിന്നും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. അത്തരത്തിൽ ചില രോഗികൾ പങ്കുവെച്ച സംശയങ്ങളും അവയുടെ ഉത്തരങ്ങളുമാണ് ഇനി വിശദീകരിക്കുന്നത്.

36 വയസ്സുള്ള വീട്ടമ്മയാണ്. റൂമറ്റോയിഡ് ആർത്രൈറ്റിസ് രോഗത്തിന് നിലവിൽ **Prednisolone, Methotrexate** ആണ് എടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. നിലവിൽ രോഗം നിയന്ത്രണാവസ്ഥയിലാണ്. എനിക്ക് വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കാമോ?

അസുഖം നിയന്ത്രണ വിധേയമാണ് എന്നതിനാൽ നിലവിൽ വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിന് വിലക്ക് ഏർപ്പെടുത്തേണ്ടതായിട്ടില്ല. എന്നാൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ കൂടിയുണ്ട്. അതിൽ പ്രധാനം കഴിക്കുന്ന മരുന്ന് മുടക്കുകയോ ഡോസിൽ മാറ്റം വരുത്തുകയോ ചെയ്യാരുത് എന്നാണ്. താങ്കൾ ഇപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകളുടെ ഗുണപരമായ ഫലം കൊണ്ടാണ് അസുഖം നിയന്ത്രണ വിധേയമായിട്ടിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ **Methotrexate**



തായി അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ നോമ്പ് അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടി വരും. ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാകുന്ന സാഹചര്യം മുൻപിലുണ്ടെങ്കിൽ വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കുന്നത് നിർബന്ധമല്ല എന്ന് മതപണ്ഡിതന്മാരും വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ഗൗട്ടിന് ചികിത്സ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണ് ഞാൻ. നിലവിൽ **Febuxostat** എന്ന മരുന്നാണ് കഴിക്കുന്നത്. കഴിഞ്ഞ ആറ് മാസമായി അസുഖം നല്ല നിയന്ത്രണത്തിലാണ്. അധികമായ വേദനയൊന്നും അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ എനിക്ക് നോമ്പെടുക്കാമോ?

വിവരണത്തിൽ നിന്നും അസുഖം നിയന്ത്രണവിധേയമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ യൂറിക് ആസിഡ് രേൽ കുറവാണെങ്കിൽ വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കുന്നത് മൂലം വലിയ പ്രതിസന്ധികൾ സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയില്ല. എന്നാൽ ചില കാര്യങ്ങളിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് നോമ്പ് തുറക്കുമ്പോൾ റൈഡ് മീറ്റിന്റെ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക എന്നത്. റൈഡ് മീറ്റിന്റെ അളവ് കുടി കഴിഞ്ഞാൽ രോഗം കഠിനമാകുവാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അതുപോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ട മറ്റൊരു കാര്യമാണ് നിർജ്ജലീകരണം ഒഴിവാക്കുക എന്നത്. നോമ്പ് തുറക്കും അത്തൊഴത്തിനും ഇടയിൽ നിർബന്ധമായും 2 മുതൽ 2.5 ലിറ്റർ വരെ വെള്ളം കുടിച്ചിരിക്കണം. ഭക്ഷണത്തിൽ ഇലക്കറികളും പച്ചക്കറികളും കൂടുതലായി ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതാണ് അഭികാമ്യമായിട്ടുള്ളത്.

എന്ന മരുന്ന് ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം കഴിക്കുന്നതാണ്. ഇത് രാത്രിയിൽ കഴിച്ചാൽ മതിയാകും. രാത്രി 8 മണിയോടെ കഴിക്കാനാണ് പൊതുവെ നിർദ്ദേശിക്കാറുള്ളത്. ഒരിക്കൽകൂടി ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു മരുന്നിന്റെ ഡോസിംഗ് മാറ്റം വരുത്തുകയോ മരുന്ന് കഴിക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. **മറ്റൊരു പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം നോമ്പ് തുറന്നതിന് ശേഷം സുഹൂറുനും ഇടയിൽ 2 മുതൽ 2.5 വരെ ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കണമെന്നതാണ്.** കാരണം നിർജ്ജലീകരണം ഒരു കാരണവശാലും സംഭവിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.

അടുത്തകാലത്തായി ലൂപ്പസ് രോഗനിർണ്ണയം നടത്തപ്പെട്ട വ്യക്തിയാണ്. നിലവിൽ **MMF, Hydroxychloroquine, Prednisolone** എന്നീ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നുണ്ട്. മുത്രത്തിലൂടെ പ്രോട്ടീൻ പോകുന്നു എന്ന് ഡോക്ടർ പറഞ്ഞിരുന്നു. എനിക്ക് നോമ്പെടുക്കുന്നത് സുരക്ഷിതമാണോ? നോമ്പെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം?

ഈ രോഗിയുടെ കാര്യത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട വിഷയം ലൂപ്പസ് എന്ന രോഗം സമീപകാലത്ത് മാത്രം നിർണ്ണയിക്കപ്പെട്ട വ്യക്തിയാണ് എന്നതാണ്. മാത്രമല്ല മുത്രത്തിലൂടെ പ്രോട്ടീൻ ധാരാളമായി പോകുന്നുണ്ട് എന്നും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇവർ നിലവിൽ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ച് തുടങ്ങിയിട്ട്

മാത്രമേയുള്ളൂ. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ വ്രതം സ്വീകരിക്കണമോ വേണ്ടയോ എന്ന് ഒറ്റയടിക്ക് പറയാൻ സാധിക്കില്ല. അസുഖത്തിന്റെ തീവ്രത പരിശോധിച്ച ശേഷം മാത്രമേ ഇതിൽ ഒരു ഉപദേശം കൊടുക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. നിലവിൽ മുത്രത്തിലൂടെ പ്രോട്ടീൻ പോകുന്നുണ്ട്, സമീപകാലത്താണ് രോഗനിർണ്ണയം നടത്തിയത് എന്നീ സാഹചര്യങ്ങളുള്ളതിനാൽ രോഗം ആക്ടിവ് ലൂപ്പസ് നെഫ്രൈറ്റിസ് ആയിരിക്കും. നിർബന്ധമാണെങ്കിൽ നിബന്ധനകൾക്ക് വിധേയമായി മാത്രം നോമ്പെടുക്കാം. അപ്പോഴും വളരെ ജാഗ്രത പുലർത്തുകയും വേണം. രോഗാവസ്ഥ കൃത്യമായി മോണിറ്റർ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കണം. എന്തെങ്കിലും കാരണവശാൽ അസുഖത്തിന്റെ തീവ്രത വർദ്ധിക്കുന്ന



ജി പി എ രോഗിയാണ്. സമീപകാലത്താണ് അസുഖം സ്ഥിരീകരിച്ചത്. Rituximab-ഇഞ്ചക്ഷൻ എടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ അവസ്ഥയിൽ ഞാൻ നോമ്പെടുക്കുന്നത് ഉചിതമാണോ?

ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ അസുഖം ഗ്രാനുലോമാറ്റോസിസ് പോളിഎന്റൈറ്റിസ് ആണ്. ഇതിനെ ചുരുക്കപ്പേരിൽ ജി പി എ എന്ന് വിളിക്കും. നിലവിൽ Rituximab ഇഞ്ചക്ഷനും സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ നിന്നും രോഗത്തിന്റെ അവസ്ഥ സജീവമാണ് എന്ന് വേണം അനുമാനിക്കാൻ. ഈ അവസ്ഥയിൽ നോമ്പെടുക്കാൻ സാധിക്കുമോ ഇല്ലയോ എന്ന് തീരുമാനിക്കണമെങ്കിൽ രോഗിയുടെ കൃത്യമായ ശാരീരികാവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. അസുഖത്തിന്റെ കാഠിന്യം കൂടുതലാണെങ്കിൽ നോമ്പ് ഒഴിവാക്കുന്നത് തന്നെയാണ് നല്ലത്. നേരെ മറിച്ച് അസുഖം നിയന്ത്രണ വിധേയമായ അവസ്ഥയിലാണെങ്കിൽ നിബന്ധനകൾക്ക് വിധേയമായി നോമ്പെടുക്കാവുന്നതാണ്.

എസ് എൽ ഇയും ആന്റിഫോസ്പോലിപിഡ് സിൻഡ്രോമും ഉള്ള ആളാണ്. ഇപ്പോൾ Hydroxychloroquine, Warfarin, കഴിക്കുന്നുണ്ട്. Warfarin സ്ഥിരമായി കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് വൈകിട്ട് 6 മണി കാണ്. നോമ്പെടുക്കുന്നതിൽ കുഴപ്പമുണ്ടോ? Warfarinന്റെ സമയം മാറ്റേണ്ടതുണ്ടോ?

പൊതുവെ അൽപ്പം സങ്കീർണ്ണമായ രോഗാവസ്ഥയാണിത്. ആന്റിഫോസ്പോലിപിഡ് സിൻഡ്രോം ഉള്ളതിനാൽ ഇവരിൽ രക്തം കട്ട പിടിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാലാണ് ഇവർ വാർഫിൻ കഴിക്കുന്നത്. സാധാരണഗതിയിൽ വൈകിട്ട് 6 മണിക്കൊക്കെയാണ് വാർഫിൻ കഴിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കാറുള്ളത്. ഇവിടെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടകാര്യം ഒരു കാരണശാലയും നിർജ്ജലീകരണം സംഭവിക്കരുത് എന്നതാണ്. നിർജ്ജലീകരണം സംഭവിച്ചാൽ രക്തം കട്ടപിടിക്കാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കും. അതുകൊണ്ട് നോമ്പ് തുറന്നതിന് ശേഷവും അത്താഴത്തിനുമുമ്പിൽ 2 മുതൽ 2.5 ലിറ്റർ വരെ വെള്ളം നിർബന്ധമായും കുടിക്കുക. മരുന്നിന്റെ കാര്യത്തിലും ഇവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഉദാഹരണ

ത്തിന് Warfarin 5മില്ലിഗ്രാം കഴിക്കുകയും Warfarin ന്റെ അളവ് 2നും 2.5നും ഇടയിൽ നിർത്തുന്ന ഒരു വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ കുഴപ്പമില്ല. Warfarin അതേ ഡോസിൽ തുടരാവുന്നതാണ്. അപ്പോഴും ചില കാര്യങ്ങളിൽ അതീവ ശ്രദ്ധ പുലർത്തുകയും വേണം. അതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ഭക്ഷണകാര്യങ്ങൾ. ചീര, മല്ലിയില പോലെയുള്ള വൈറ്റമിൻ കെ കൂടുതൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഇത്തരം ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ വൈറ്റമിൻ കെ പെട്ടെന്ന് വർദ്ധിക്കുകയും INR ന്റെ അളവ് കുറയുകയും ചെയ്യും. സ്വാഭാവികമായും രക്തം കട്ടപിടിക്കാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് തന്നെ വൈറ്റമിൻ കെ കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക. മരുന്ന് സ്വീകരിക്കുന്ന സമയം വൈകിട്ട് 6 എന്നത് 8 മണിയിലേക്ക് മാറ്റാവുന്നതാണ്. എല്ലാദിവസവും ഇതേ സമയക്രമം തന്നെയാണ് സ്വീകരിക്കുന്നത് എന്നും ഉറപ്പ് വരുത്തണം. ഇടയ്ക്ക് INR പരിശോധിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

സന്ധിമാറ്റിവെച്ച രോഗിയാണ്. എനിക്ക് നോമ്പെടുക്കാമോ?

വളരെ ചുരുങ്ങിയ നാളുകൾക്കുള്ളിലാണ് സന്ധിമാറ്റിവെക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയ പൂർത്തീകരിച്ചത് എങ്കിൽ, ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു മാസത്തിനുള്ളിൽ സർജി കഴിഞ്ഞ വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ നോമ്പെടുക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഒരുമാസത്തിന് മുകളിലുള്ള വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ നിബന്ധനകൾക്ക് വിധേയമായി നോമ്പെടുക്കാവുന്നതാണ്. മൂന്ന് മാസത്തിന് മുകളിലുള്ള വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ സന്ധിമാറ്റിവെക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തി എന്ന കാരണം കൊണ്ട് മാത്രം നോമ്പെടുക്കുന്നതിന് ഒരു തടസ്സവുമില്ല. മരുന്ന് കഴിക്കുന്നതിൽ ചില ക്രമീകരണങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ചില മരുന്നുകൾ ദിവസത്തിൽ ഒരു നേരമോ ആഴ്ചയിൽ ഒരു നേരമോ മാത്രം കഴിക്കുന്നവയായിരിക്കും. അവ അങ്ങിനെ തുടരുന്നതിൽ കുഴപ്പമില്ല. എന്നാൽ ദിവസത്തിൽ രണ്ട് നേരം കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളാണെങ്കിൽ ഒന്ന് നോമ്പ് തുറന്നശേഷവും രണ്ടാമത്തേത് അത്താഴ ശേഷവും കഴിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.

സ്റ്റീറോയിഡ് മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്ന രോഗികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

7.5 മില്ലിഗ്രാമിന് താഴെയുള്ള സ്റ്റീറോയിഡ് മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ നോമ്പെടുക്കുന്നതിൽ വലിയ കുഴപ്പമില്ല. സാധാരണ ഇത്തരം മരുന്നുകൾ രാവിലെത്തേ ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം എടുക്കുവാനാണ് നിർദ്ദേശിക്കാറുള്ളത്. ഇവർ സ്റ്റീറോയിഡ് എടുക്കുന്നത് അത്താഴം കഴിഞ്ഞ ഉടനെ എന്ന രീതിയിലേക്ക് മാറ്റാവുന്നതാണ്. എല്ലാ ദിവസവും ഒരേ സമയത്ത് തന്നെ എടുക്കുക, നിർജ്ജലീകരണം ഒഴിവാക്കാനായി 2 മുതൽ 2.5 ലിറ്റർ വരെ വെള്ളം കുടിക്കുക എന്നീ കാര്യങ്ങൾ വിട്ടുപോകരുത്. 7.5 മില്ലിഗ്രാമിനും 15 മില്ലിഗ്രാമിനും ഇടയിലാണ് മരുന്നിന്റെ ഉപയോഗമെങ്കിൽ നിബന്ധനകൾക്ക് വിധേയമായി മാത്രമേ നോമ്പെടുക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. എന്നാൽ സ്റ്റീറോയിഡിന്റെ അളവ് 20 മില്ലിഗ്രാമിന് മുകളിലുള്ളവർ കഴിയുന്നതും നോമ്പ് ഒഴിവാക്കുന്നത് തന്നെയാണ് നല്ലത്.

ചികിത്സയിലുള്ള, നോമ്പെടുക്കുന്ന വ്യക്തി ഏതെങ്കിലും സാഹചര്യത്തിൽ നോമ്പ് മുറിക്കേണ്ടതായി വരുമോ?

നോമ്പെടുക്കുന്നവർക്ക് ഏതെങ്കിലും സാഹചര്യത്തിൽ അമിതമായ ക്ഷീണം, തലചുറ്റൽ, ശ്വാസം മുട്ടൽ, ബി പി കുറയുക, സന്ധികളുടെ വേദന പെട്ടെന്ന് വർദ്ധിക്കുക, വീക്കം വർദ്ധിക്കുക, കാലിൽ നീര് കൂടുക, പനി, ഛർദ്ദി, മുത്രം കുറയുക, മുതലായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ നോമ്പ് മുറിക്കുന്നത് തന്നെയാണ് നല്ലത്. ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപെട്ടാൽ നോമ്പ് മുറിക്കണം എന്ന് മാത്രമല്ല തുടർന്ന് നോമ്പെടുക്കണമോ എന്ന് ഡോക്ടറെ സന്ദർശിച്ച് പരിശോധിച്ച ശേഷം മാത്രമേ തീരുമാനമെടുക്കാവാനുണ്ടാവൂ എന്നും ഓർമ്മിക്കുക.



# നെഞ്ചെരിച്ചിലും ഗ്യാസ്‌ട്രെറ്റിസുമുള്ളവർ വ്രതമെടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.



**ഡോ. അനീഷ് കുമാർ**  
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ് & ഹെഡ്  
ഗ്യാസ്‌ട്രോസയർസ്

**സാ**ധാരണയായി മിതമായ അസിഡിറ്റി അല്ലെങ്കിൽ നിയന്ത്രണത്തിലുള്ള ഗ്യാസ്‌ട്രെറ്റിസ് ഉള്ളവർക്ക്, ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം ലഭിച്ച ശേഷം വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കാം. എന്നാൽ ആവർത്തിച്ചുള്ള ശക്തമായ വയറുവേദനയുള്ളവർ, ഛർദ്ദിയിലോ മലത്തിലോ രക്തം കാണപ്പെടുന്നവർ, ഗ്യാസ്‌ട്രിക് അൾസർ സ്ഥിരീകരിച്ചിരിക്കുന്നവർ, ദീർഘകാലമായി ശക്തമായ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ മുതലായവർ നോമ്പെടുക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധവേണം.

ഇത്തരത്തിലുള്ളവർ നോമ്പ് ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം നിർബന്ധമായും തേടിയിരിക്കണം. ഡോക്ടർ നിലവിലെ രോഗത്തിന്റെ അവസ്ഥയും രോഗിയുടെ ആരോഗ്യസംബന്ധമായ അവസ്ഥയും വിലയിരുത്തിയ ശേഷം ഉചിതമായ നിർദ്ദേശം നൽകും. ഇസ്ലാമിക നിയമപ്രകാരം, ആരോഗ്യ പ്രശ്നം ഗുരുതരമാകുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ നോമ്പ് ഒഴിവാക്കുന്നതിനും അനുമതിയുണ്ട്.

## നോമ്പ് എടുക്കുന്നവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

### 1. സുഹൂർ (പുലർച്ചെ ഭക്ഷണം) ഒഴിവാക്കരുത്

വയറിൽ ആസിഡ് കൂടുതലാകാതിരിക്കാൻ സഹൂർ നിർബന്ധമാണ്. ദീർഘനേരം വയറ് ശൂന്യമായി ഇരിക്കുമ്പോൾ ആസിഡ് കൂടുതൽ സ്രവിക്കും. സുഹൂരിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നവ:

- ഓട്സ്, ഗോതമ്പ് പോലുള്ള നാർസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം
- പഴം, പച്ചക്കറി
- തൈര്
- മതിയായ വെള്ളം
- മസാലയേറിയതും വറുത്തതുമായ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക.

### 2. ഇഷ്ടാനിൾ അതിരുകടക്കരുത്

ദിവസം മുഴുവൻ ശൂന്യമായ വയറിലേക്ക് ഒരുമിച്ച് അധികം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് അസിഡിറ്റി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ചെറിയ അളവിൽ ഇത്തരപ്പഴം, വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് ആരംഭിക്കുക, പിന്നെ ലഘുഭക്ഷണം

വളരെ എണ്ണയും മസാലയും ഉള്ള വിഭവങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുക

അമിതമായ ചായ, കാപ്പി, കാർബണേറ്റഡ് പാനിയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക

### 3. മരുന്നുകളുടെ ക്രമീകരണം

മരുന്നുകളുടെ ക്രമീകരണം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. ഒരു കാരണവശാലും സ്വയം തീരുമാനിച്ചുകൊണ്ട് മരുന്നുകൾ ക്രമീകരിക്കരുത്. ഇതിന് ഡോക്ടറുടെ സഹായം നിർബന്ധമായും ആവശ്യപ്പെടണം. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണമുള്ള ക്രമീകരണം പൂർണ്ണമായും അതേ രീതിയിൽ തന്നെ പിൻതുടരുകയും വേണം.

### 4. ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്.

പുലർച്ചെ നേരത്തെ എഴുന്നേൽക്കേണ്ടി വരുമെന്നതുകൊണ്ടും രാത്രി പലപ്പോഴും വൈകി ഉറങ്ങേണ്ടി വരുമെന്നതുകൊണ്ടും ഉറക്കക്കുറവ് സംഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കാൻ മാസത്തിൽ കൂടുതലാണ്. ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചാൽ അസിഡിറ്റി വർദ്ധിക്കുന്നതിന് കാരണമാകും. മാത്രമല്ല അത് മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിലേക്കും നയിക്കും. അതിനാൽ മതിയായ ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം.

### 5. മുന്നറിയിപ്പ് അവഗണിക്കരുത്.

അസുഖം തീവ്രമാകുന്നതിന്റെ ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണം ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ നോമ്പ് അവസാനിപ്പിക്കണം. കഠിനമായ നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, ഛർദ്ദി, രക്തസ്രാവം, തലച്ചുറ്റൽ, അമിതമായ ക്ഷീണം മുതലായവയാണ് പ്രധാന മുന്നറിയിപ്പ് ലക്ഷണങ്ങൾ. ഇവ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ നോമ്പ് അവസാനിപ്പിക്കുകയും ചികിത്സ തേടുകയും വേണം.



ആരോഗ്യ **സ്പർശം**



ഡോ. നാസർ ടി  
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ് & ഹെഡ്  
ബേസ്റ്റ്രിക്സ് & ഗൈനക്കോളജി

# ഗർഭിണികളും റമ്മദാൻ വ്രതവും

**നോ**മ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പല തരത്തിലുള്ള സംശയങ്ങൾ ഗർഭിണികൾക്കുണ്ടാവാറുണ്ട്. നോമ്പ്കാലത്തെ വ്രതം എല്ലാവരെയും ഒരേ രീതിയിലല്ല ബാധിക്കുന്നത് എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം. അതുകൊണ്ട് തന്നെ പൊതുവായി എല്ലാ ഗർഭിണികളോടും നോമ്പെടുക്കാമെന്നോ, എടുക്കാൻ പാടില്ല എന്നോ നിർദ്ദേശിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. ഗർഭിണിയുടെ ആരോഗ്യം, ഗർഭാവസ്ഥയുടെ സങ്കീർണ്ണത, ഗർഭിണിയാകുന്നതിന് മുൻപുള്ള ആരോഗ്യം തുടങ്ങിയ അനേകം കാര്യങ്ങളെ പരിഗണിച്ചാണ് നോമ്പെടുക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

**പൊതുവായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ**

ഉപവസിക്കാൻ സാധിക്കില്ല എന്നതോന്നൽ സ്വയമുണ്ടെങ്കിൽ പിന്നെ ഉപവാസം സ്വീകരിക്കാതിരിക്കുക തന്നെയാണ് നല്ലത്. വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കാൻ ആരോഗ്യം അനുവദിക്കും എന്ന് തോന്നിയാൽ നിർബന്ധമായും ഡോക്ടറെ സന്ദർശിച്ച് ഉപദേശം തേടണം. പ്രമേഹം, വിളർച്ച മുതലായവ ഉള്ളവർ നോമ്പെടുക്കാതിരിക്കുന്നത് തന്നെയാണ് നല്ലത്.

ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് ഉപവാസമെടുക്കുന്നവർ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന മുഴുവൻ കാര്യങ്ങളും നിർ

ബന്ധമായും പിൻതുടരണം. സ്ഥിരമായി രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിരീക്ഷിക്കണം.

ജോലി ചെയ്യുന്നവർ വെറും കാലത്ത് ജോലി സമയം കുറയ്ക്കുകയോ, അധിക ഇടവേളകൾ എടുക്കുകയോ വേണം.

ഭക്ഷണസംബന്ധമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഡോക്ടർ നൽകുന്നതാണ്. കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾക്ക് വേണമെങ്കിൽ ഡയറ്റിഷ്യനെ കൂടി സമീപിക്കാവുന്നതാണ്.

മധുരം അമിതമായി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ, റെഡ്മീറ്റ്, പൊരിച്ചുതും വറുത്തതുമായ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ, കോളകൾ മുതലായവ ഒഴിവാക്കുക.

**പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കുക**

■ ആവശ്യമായ ശരീരഭാരം നിലനിർത്തുക എന്നത് ഗർഭകാലത്ത് ഏറ്റവും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട വിഷയങ്ങളിലൊന്നാണ്. ആവശ്യത്തിന് ശരീരഭാരമില്ലെന്ന് തോന്നിയാലോ, ശരീരഭാരം കുറയുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാലോ ഉടൻ തന്നെ ഡോക്ടറെ സന്ദർശിക്കുക.

■ അമിതദാഹം, മുത്രം കുറച്ച് മാത്രം ഒഴിക്കുക, മുത്രത്തിന്റെ കടുത്ത നിറത്തിൽ കാണപ്പെടുക, ശക്തമായ ഗന്ധം അനുഭവപ്പെടുക തുടങ്ങിയവ നിർജ്ജലീകരണത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

ഇത് മുത്രാശയത്തിലെ അണുബാധ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പ്രത്യാഘാതങ്ങൾക്ക് കാരണമായേക്കാം. ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടുക.

■ തലവേദന, മറ്റ് ശരീരവേദനകൾ, പനി മുതലായവ ശ്രദ്ധയിൽപെട്ടാൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

■ ഛർദ്ദി, ഓക്കാനം മുതലായവ ഉണ്ടെങ്കിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുകയും ആവശ്യമെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണുകയും ചെയ്യണം.

■ അവസാന മാസങ്ങളിലെത്തിയവർക്ക് കുഞ്ഞിന്റെ ചലനസംബന്ധമായ വ്യതിയാനങ്ങളോ ചലിക്കാതിരിക്കുന്നതോ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് തന്നെ ഡോക്ടറെ സന്ദർശിക്കണം.

■ അവസാന മാസത്തിലെത്തിയവർക്ക് ശക്തമായ വേദന, വെള്ളപ്പോക്ക് പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ പ്രസവത്തിന് താവാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ കാത്തിരിക്കാതെ ആശുപത്രിയിലെത്തണം.

■ അമിതമായ ക്ഷീണം, അവശത മുതലായവ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ വ്രതം മുറിക്കുകയും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും വേണം. എന്നിട്ടും ക്ഷീണം മാറിയില്ലെങ്കിൽ നിർബന്ധമായും ഡോക്ടറെ സന്ദർശിക്കണം.

**ഗർഭിണികൾ വ്രതം മുറിക്കേണ്ടതെങ്ങിനെ?**

- ഉൾജ്ജം സാവധാനം പുറത്ത് വിടുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളാണ് വ്രതം മുറിക്കുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഉണങ്ങിയ പഴങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുന്ന ഫൈബർ കൂടുതലായടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുക. ഇവ മലബന്ധം തടയാനും സഹായകരമാകും.
- മധുരം അമിതമായുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ഇത് പ്രമേഹനില അമിതമായി വർദ്ധിക്കുവാനും കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണതകളിലേക്ക് നയിക്കുവാനും ഇടയാക്കും.
- ചുവന്ന മാംസം (മട്ടൺ, ബീഫ്) ഒഴിവാക്കുക.
- ബീൻസ്, പരിപ്പ്, നന്നായി വേവിച്ച മാംസം (ചുവന്ന മാംസം ഒഴികെ), മുട്ട എന്നിവ ആവശ്യത്തിന് ഉപയോഗിക്കാം. ഇവയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന പ്രോട്ടീൻ കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് അനിവാര്യമാണ്.
- കുറഞ്ഞത് 2 ലിറ്റർ വെള്ളമെങ്കിലും ദിവസവും കുടിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- ചായ, കാപ്പി തുടങ്ങിയ കഫീൻ അടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.



ഡോ. സുരീഷ് മോഹൻ  
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്  
ഇൻറർനെൽഷണൽ കാർഡിയോളജി

## രക്തസമ്മർദ്ദവും റിമദാൻ വ്രതവും

രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർക്ക് നോബെടുക്കാൻ സാധിക്കുമോ എന്നത് വ്യാപകമായി തന്നെ ആളുകൾക്കുള്ള സംശയങ്ങളിലൊന്നാണ്. കൃത്യമായ മൂന്നൊരുകവും ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശവും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഭൂരിഭാഗം രോഗികൾക്കും വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ രോഗത്തിന്റെ തീവ്രത, മറ്റ് അസുഖങ്ങൾ, ശാരീരികമായ അവശത തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ കൂടി പരിഗണിച്ച ശേഷം മാത്രമേ ഡോക്ടർക്ക് അന്തിമമായ നിർദ്ദേശം നൽകുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട് തന്നെ അമിത രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന് ചികിത്സ തേടൂ

നവരാണെങ്കിൽ ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറെ സന്ദർശിച്ച് കൃത്യമായ ഉപദേശവും മുന്നൊരുക്കവും സ്വീകരിക്കണം.

**എന്താണ് രക്തസമ്മർദ്ദം?**

ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും രക്തമെത്തുന്നത് ഹൃദയം പമ്പ് ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയ നടക്കുന്നത് മൂലമാണ്. ഈ പമ്പിംഗ് നടക്കുമ്പോൾ രക്തക്കുഴലുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന സമ്മർദ്ദമാണ് രക്തസമ്മർദ്ദം. സാധാരണയായി 120/80 mmHg ആണ് ആരോഗ്യകരമായ രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ നിരക്ക്. ഇത് 140/90 mmHg ക്ക് മുകളിൽ ദീർഘനാളുകൾ തുടരുകയാണെങ്കിൽ അത് അമിത രക്തസമ്മർദ്ദമായി കണക്കാക്കാം.

**അമിത രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർക്ക് നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കാമോ?**

നിയന്ത്രണത്തിലുള്ള രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർക്ക് പൊതുവെ നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. എന്നാൽ നിയന്ത്രണവിധേയമല്ലാത്ത രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ, ഹൃദയാഘാതം/സ്ത്രോക്ക് സംഭവിച്ചവർ, വൃക്കരോഗികൾ, ദിവസത്തിൽ പല സമയങ്ങളിലായി

മരുന്നുകൾ കഴിക്കേണ്ടി വരുന്നവർ തുടങ്ങിയവർ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ വ്രതം സ്വീകരിക്കരുത്.

**നോമ്പ് സമയത്ത് രക്തസമ്മർദ്ദത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾ**

ദീർഘനേരം വെള്ളം കുടിക്കാതിരിക്കുന്നത് നിർജ്ജലീകരണത്തിന് കാരണമാകും. ചുടുകാലമാണ് എന്നതിനാൽ ഇതിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഇത് രക്തസമ്മർദ്ദം കുറഞ്ഞ പോകുന്നതിന് കാരണമായേക്കാം. ഇഫ്താറിലും സുഹൂറിലും ഉഷ്ണകൂടിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനിടവന്നാൽ അത് രക്തമ്മർദ്ദത്തെ ഉയർത്തുവാൻ കാരണമാകും. പതിവ് സമയത്ത് മരുന്നുകൾ കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതും രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ നിയന്ത്രണത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും.

**ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ.**

- മരുന്നിന്റെ നിയന്ത്രണവും വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കാൻ ആരോഗ്യം അനുവദിക്കുമോ എന്ന കാര്യവും ഡോക്ടറെ സന്ദർശിച്ച് തന്നെ ഉറപ്പ് വരുത്തണം.

ഒരു കാരണവശാലും മരുന്ന് സ്വമേധയാ നിർത്തരുത്.

- ഇഫ്താറിലും സുഹൂറിലും ഇടയിൽ കുറഞ്ഞത് 1.5 ലിറ്റർ മുതൽ 2 ലിറ്റർ വരെയെങ്കിലും വെള്ളം കുടിക്കണം.

- കഫീൻ കൂടുതലുള്ള പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

- അച്ചാർ, ചിപ്സ് തുടങ്ങിയവയുടെ പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

- ഭക്ഷണത്തിൽ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉൾപ്പെടുത്തുക.

- രക്തസമ്മർദ്ദം നിരന്തരം പരിശോധിക്കുക.

- തലകറക്കം, കാഴ്ച മങ്ങൽ, ശക്തമായ തലവേദന, നെഞ്ചേറന, ബോധക്ഷയം, ശ്വാസംമുട്ടൽ, തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ നോമ്പ് അവസാനിപ്പിക്കുകയും ഡോക്ടറെ സന്ദർശിക്കുകയും ചെയ്യുക.



# ഡയാലിസിസ് രോഗികൾക്ക് വ്രതമെടുക്കാനോ?



ഡോ. സജിത്ത് നാരായണൻ  
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ് & ഹെഡ്  
നെഫ്രോളജി



ആരോഗ്യ സ്പർശം

SWIPE >>>

ശരീരത്തിൽ ദ്രവത്തിന്റെ സാന്നിധ്യം വളരെ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കേണ്ടവരാണ് വൃക്കരോഗികൾ. ദ്രവനിലയിൽ കുറച്ച് സമയത്തേക്ക് പോലും ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ സംഭവിച്ചാൽ വലിയ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾക്ക് സാധ്യതയുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്ന രോഗികളെ സംബന്ധിച്ച് റമദാൻ നോമ്പ് എന്നത് ഒരു സാധാരണ ആരോഗ്യകാര്യം മാത്രമല്ല മറിച്ച് ഗൗരവമുള്ള മെഡിക്കൽ അവസ്ഥ കൂടിയതാണ്. അതിനാൽ വൃക്കരോഗബാധിതരും ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്നവരും നോമ്പെടുക്കുന്നതിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ പുലർത്തണം.

**എന്താണ് ഡയാലിസിസ്?**



ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളും അധിക ദ്രവങ്ങളും നീക്കം ചെയ്യുന്നതിൽ നിർണ്ണായകമായ പങ്ക് വഹിക്കുന്ന അവയവമാണ് വൃക്കകൾ. ഇരു വൃക്കകളും തകരാറിലാകുമ്പോൾ വൃക്കകളുടെ പ്രവർത്തനം കൃത്രിമമായി നടത്തുവാൻ സ്വീകരിക്കുന്ന രീതിയാണ് ഡയാലിസിസ്. ഹീമോഡയാലിസിസ്, പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് എന്നിങ്ങനെ രണ്ട് രീതികളുണ്ട്. ഇവ രണ്ടും രോഗിയുടെ ശരീരത്തിലെ ദ്രവ സമത്വവും രക്തത്തിലെ ഇലക്ട്രോലൈറ്റ് നിലയും നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

**ഡയാലിസിസ് രോഗികൾക്ക് നോമ്പെടുക്കാമോ?**

സാധാരണയായി ആഴ്ചയിൽ 2-3 തവണയാണ് ഹീമോഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്നത്. ഈ സമയത്ത് ശരീരത്തിൽ നിന്ന് വലിയ അളവിൽ ദ്രവം നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി നിർജ്ജലീകരണം, രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുക, തലച്ചുറ്റൽ, ഇലക്ട്രോലൈറ്റിലെ അസന്തുലിതാവസ്ഥ,

ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ നോമ്പെടുക്കുന്നത് പൊതുവെ അനുവദിക്കപ്പെടാറില്ല. ഉപവാസം മൂലം ദ്രവത്തിന്റെ അളവിൽ കുറവുണ്ടാവുകയും അത് രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നതിലേക്കും ഗുരുതരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങളിലേക്കും നയിക്കാൻ ഇടയാക്കിയേക്കാം.



പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഡോക്ടർ അനുവദിക്കുകയാണെങ്കിൽ ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങൾ നോമ്പെടുക്കാൻ സാധിക്കും. ഇങ്ങനെ നോമ്പെടുക്കുന്നവർ ശരീരത്തിന്റെ ദ്രവസമത്വം ദിവസേന പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം, കൂടാതെ രക്തസമ്മർദ്ദം, പൊട്ടാസ്യം നില എന്നിവയും നിരീക്ഷിക്കണം. ഡോക്ടറുടെ അനുവാദമില്ലാതെ ഒരു കാരണവശാലും നോമ്പെടുക്കരുത്.

**ആരല്ലോ നോമ്പ് ഒഴിവാക്കണം.**

അടുത്തിടെ ഡയാലിസിസ് ആരംഭിച്ചവരും, സ്ഥിരമായി രക്തസമ്മർദ്ദത്തിൽ കുറവ് അനുഭവപ്പെടുന്നവരും ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖമുള്ളവരും, ഇടയ്ക്കിടെ ആശുപത്രിയിൽ അഡ്മിറ്റ് ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നവരും, നിയന്ത്രണ വിധേയമല്ലാത്ത പ്രമേഹമുള്ളവരും നിർബന്ധമായും നോമ്പ് ഒഴിവാക്കണം. ഇതിന് പുറമെ ഡോക്ടർ വിലക്കുന്നവരും നോമ്പ് ഒഴിവാക്കുക തന്നെ വേണം.



**നോമ്പെടുക്കുന്നവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.**

ശരീരത്തിന്റെ ദ്രവനില കൃത്യമായി നിരീക്ഷിക്കണം. ഇഫ്താറിലും സഹുറിലും നിർദ്ദേശിച്ച അളവിൽ മാത്രമേ വെള്ളം കുടിക്കാവൂ.

ഉപ്പ് കൂടിയ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക

പഴങ്ങളിൽ വാഴപ്പഴം, ഓറഞ്ച്, ഈത്തപ്പഴം മുതലായ പൊട്ടാസ്യം കൂടുതലുള്ളവ ഒഴിവാക്കുക.

ഡയാലിസിസ് രോഗികൾക്ക് നിരവധി മരുന്നുകൾ കഴിക്കേണ്ടതായി വരും. ഇവ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം മാത്രം ക്രമീകരിക്കുക.

തലച്ചുറ്റൽ, നെഞ്ചുവേദന, ശ്വാസംമുട്ടൽ, മൂത്രം കുറയൽ, വീക്കം വർദ്ധിക്കൽ മുതലായവ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ചികിത്സ തേടുക.



ഡോ. സലീം വി. വി  
സിനിയർ കൺസൾട്ടന്റ് & ഹെഡ്  
സർജിക്കൽ ഓങ്കോളജി &  
അഡ്വാൻസ്ഡ് റേഡിയോളജി സർജറി

**കിരോതൊപ്പി ചെയ്യുന്നവർ  
ഉപവാസം സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ  
ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.**

ആരോഗ്യ **സ്പർശം**

SWIPE >>>



**ഉ**പവാസം ആത്മീയമായ അനുഭവമാണ്. എന്നാൽ കാൻസർ ചികിത്സയുടെ ഭാഗമായി കീമോതെറാപ്പി സ്വീകരിക്കുന്നവർക്ക് ഉപവാസം സ്വീകരിക്കാൻ സാധിക്കുമോ എന്നത് വളരെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പരിഗണിക്കേണ്ട വിഷയമാണ്. കാൻസർ ചികിത്സാരംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ “എല്ലാ രോഗികൾക്കും പൊതുവായി ഒരു മറുപടി ഇല്ല” എന്നതാണ് നൽകുവാനുള്ള ഉത്തരം. ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും രോഗാവസ്ഥ, കീമോതെറാപ്പിയുടെ വിഭാഗം, ശരീരത്തിന്റെ സഹനശേഷി, പോഷകാവസ്ഥ, മറ്റ് അനുബന്ധ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയെയെല്ലാം പരിഗണിച്ചാണ് ഡോക്ടർക്ക് തീരുമാനമെടുക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

**കീമോതെറാപ്പി ശരീരത്തെ എങ്ങിനെ ബാധിക്കുന്നു?**

കാൻസർ ചികിത്സയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ് കീമോതെറാപ്പി. കാൻസർ കോശങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് കീമോതെറാപ്പിയുടെ ധർമ്മം. എന്നാൽ കാൻസർ ബാധിതമായ കോശങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുക എന്നതോടൊപ്പം തന്നെ ശരീരത്തിലെ ആരോഗ്യമുള്ള കോശങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുവാനും കീമോതെറാപ്പി കാരണമാകും. അതിനാൽ ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം, വിശപ്പില്ലായ്മ, അമിതമായ ക്ഷീണം, രക്തക്കുറവ്, ശ്വേതരക്താണുക്കളുടെ കുറവ്, നിർജ്ജലീകരണം തുടങ്ങിയവ സാധാരണമാണ്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ദീർഘനേരം ഭക്ഷണവും വെള്ളവും ഒഴിവാക്കു

ന്നത് ചിലരിൽ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ രൂക്ഷമാക്കുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

**ഉപവാസം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് നിർബന്ധമായും ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.**

ഉപവാസവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സ്വന്തമായി ഒരു തീരുമാനമെടുക്കാൻ പാടില്ല. ഉപവാസം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം നിർബന്ധമായും തേടണം. ഗുരുതരമായ ശാരീരിക ദൗർബല്യം, കുറഞ്ഞ ഹീമോഗ്ലോബിൻ, സ്ഥിരമായ ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം, ശരീരഭാരക്കുറവ്, പോഷകാഹാരക്കുറവ്, പ്രമേഹം, വൃക്കരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉള്ളവരാണെങ്കിൽ ഉപവാസം സ്വീകരിക്കരുത് എന്നതായിരിക്കും പൊതുവായ നിർദ്ദേശം.

ഡോക്ടർ വിശദമായി രോഗിയുടെ അവസ്ഥ വിലയിരുത്തിയ ശേഷം ഉപവാസം വിലക്കാതിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ വ്രതം സ്വീകരിക്കുന്നതോടൊപ്പം ചില കാര്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഉപവാസമില്ലാത്ത സമയങ്ങളിൽ മതിയായ അളവിൽ വെള്ളം കുടിക്കുക എന്നത് ഇതിൽ പ്രധാനമാണ്. ശരീരത്തിൽ നിർജ്ജലീകരണം ഉണ്ടാകാതിരിക്കണമെങ്കിൽ നിർബന്ധമായും ഇത് അനുവർത്തിച്ചിരിക്കണം. പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക എന്നതും പ്രധാനമാണ്. പ്രോട്ടീൻ സമൃദ്ധമായ മുട്ട, പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ, മീൻ, ചിക്കൻ മുതലായവ ഉൾപ്പെടുത്താം. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കാവുന്നതാണ്. കഴിയുന്നതും ചെറിയ അളവിൽ പല തവണകളായി കഴി

ക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. വിശപ്പില്ലായ്മ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് സപ്ലിമെന്റുകൾ സ്വീകരിക്കാം.

മരുന്നുകളുടെ സമയക്രമം പരമപ്രധാനമാണ്. ഇത് ഒരിക്കലും സ്വയം തീരുമാനിക്കരുത്. ചില കീമോ മരുന്നുകൾ ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം എടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിനാൽ ഉപവാസത്തിന്റെ സമയക്രമം മരുന്നുകളോട് പൊരുത്തപ്പെടുത്താവണം. ഇതിന് ഡോക്ടറുടെ അനുമതി അത്യാവശ്യമാണ്. ശ്വേതരക്താണുക്കളുടെ അളവ് കുറവുള്ളവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇവർ ശുദ്ധമായ ഭക്ഷണമാണ് കഴിക്കുന്നത് എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം. പാചകം ചെയ്യാത്ത ഭക്ഷണവും തിരക്കേറിയ ഇടങ്ങളും നിർബന്ധമായും ഒഴിവാക്കണം.

**ഉപവാസം നിർത്തേണ്ട ലക്ഷണങ്ങൾ.**

ഉപവാസത്തിനിടയിൽ തലചുറ്റൽ, ബോധക്ഷയം, ഛർദ്ദി, മൂത്രം കുറയൽ, അമിതമായ ക്ഷീണം, ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിക്കൽ തുടങ്ങിയവ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ ഉപവാസം അവസാനിപ്പിച്ച് ചികിത്സ തേടേണ്ടതാണ്.

കീമോതെറാപ്പി ചെയ്യുന്ന രോഗികൾക്ക് ഉപവാസം നിഷിദ്ധമല്ല എന്നാൽ ആവശ്യമായ വൈദ്യപരിശോധന നടത്തി രോഗിയുടെ അവസ്ഥ സുരക്ഷിതവും ഉപവാസത്തിന് അനുയോജ്യവുമാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.



ഡോ. പ്രീത രമേഷ്  
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ് & ഹെഡ്  
നിയോനറ്റോളജി

# കുട്ടികൾക്ക് ഉപവാസം എപ്പോൾ സുരക്ഷിതം?

ശരീരവളർച്ചയും മാനസിക വളർച്ചയും പൂർണ്ണതോതിലേക്കുവരുന്നതിലേക്കുള്ള യാത്രയുടെ പുരോഗതിയുടെ ഘട്ടത്തിലാണ് ഓരോ പ്രായപരിധിയിലെയും കുഞ്ഞുങ്ങൾ കടന്ന് പോകുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ വ്രതാനുഷ്ഠാനം സ്വീകരിക്കാമോ ഇല്ലയോ എന്നതിനെ കുഞ്ഞിന്റെ പ്രായം, ആരോഗ്യം, വളർച്ച എന്നിവയെ കുടി വിലയിരുത്തിയിട്ട് വേണം പരിഗണിക്കേണ്ടത്. ഇതിന് വൈകാരികമായ ചിന്തകളേക്കാൾ കൂടുതലായി ശാസ്ത്രീയവും ആരോഗ്യപരവുമായ സമീപനമാണ് കൂടുതൽ സ്വീകാര്യം. അതിനാൽ തന്നെ നമുക്ക് കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പ്രായത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി പൊതുവായ കാര്യങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യാം.

## 1. നവജാത ശിശുക്കൾ.

ജനനം മുതൽ ആറ് മാസം വരെ പ്രായമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മുലപ്പാലാണ് വൈദ്യശാസ്ത്ര സംബന്ധമായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നത്. ഈ സമയത്ത് കുഞ്ഞിന്റെ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ നിലയിൽ അസന്തുലിതാവസ്ഥയുണ്ടാകുവാനും, നിർജ്ജലീകരണം എളുപ്പത്തിൽ സംഭവിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. മാത്രമല്ല മസ്തിഷ്ക വളർച്ച ഏറ്റവും വേഗത്തിൽ നടക്കുന്ന



സമയം കൂടിയാണിത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഒരു വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഉപവാസം ഒരു കാരണവശാലും നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നില്ല. ഇത് വൈദ്യശാസ്ത്രപരമായി മാത്രമല്ല മതപരമായും അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടതാണ്.

**2. ഒരു വയസ്സ് മുതൽ അഞ്ച് വയസ്സ് വരെ.**

മസ്തിഷ്ക വളർച്ചയ്ക്ക് പുറമെ ശാരീരിക വളർച്ചയും ശരീരഭാരവും അതിവേഗം പുരോഗമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലമാണിത്. ശരിയായ പോഷകാഹാരം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ അത് വളർച്ചയെ ബാധിക്കാനിടയാകും. മാത്രമല്ല ദീർഘനേരം ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നത് ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ (രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയുന്ന അവസ്ഥ) യ്ക്ക് കാരണമാകും. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഈ പ്രായത്തിലുള്ളവരും വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കുന്നത് ഉചിതമല്ല.

**3. ആറ് വയസ്സ് മുതൽ 10 വയസ്സ് വരെ.**

വ്രതം ആരംഭിച്ച് തുടങ്ങുന്നതിന് ഉചിതമായ സമയം ഇതാണ്. എന്നാൽ ഒറ്റയടിക്ക് വ്രതം സ്വീകരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് 'ട്രയൽ ഫാസ്റ്റിംഗ്' (പകുതി ദിവസം ഉപവാസം) നടത്തി ഘട്ടം ഘട്ടമായി ഉപവാസത്തോട് പൊരുത്തപ്പെട്ട് വരുന്നതാണ്. എന്നാൽ ഇതും എല്ലാവർക്കും ബാധകമല്ല എന്നതും ഓർമ്മിക്കുക. കുഞ്ഞിന് ആരോഗ്യസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നുമില്ല എന്നും, ശരിയായ ഭാരവും ഉയരവും ഉണ്ട് എന്നും ഉറപ്പ് വരുത്തണം. കുഞ്ഞിന്റെ മാനസികമായ സന്നദ്ധതയും പ്രധാനമാണ്.

**4. പത്ത് വയസ്സിന് മുകളിൽ.**

ഇത് ശരീര വളർച്ചയും ഹോർമോൺ മാറ്റങ്ങളുമൊക്കെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന കാലമാണ്. പെൺകുട്ടികളിൽ മാസമുറയുടെ പ്രാരംഭഘട്ടവും ഇതേ സമയത്താണ് ആരംഭിക്കുന്നത്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ പൂർണ്ണ ഉപവാസം സ്വീകരിക്കുന്നതിന് മുൻപ്

കുഞ്ഞിന്റെ ബി എം ഐ വിലയിരുത്തണം. അനിമിയ, പ്രമേഹം, ആസ്തമ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ഇല്ല എന്നും ഉറപ്പ് വരുത്തണം. കൂടാതെ കുഞ്ഞിന് മതിയായ ഉറക്കവും പോഷകാഹാരവും ലഭ്യമാക്കുകയും വേണം. ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള കുട്ടിയാണെങ്കിൽ ഡോക്ടർമാരുടെ ഉപദേശം സ്വീകരിച്ച് മാത്രമേ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കാവൂ.

**ഉപവാസം ഒഴിവാക്കേണ്ട സാഹചര്യങ്ങൾ.**

മുകളിൽ പറഞ്ഞത് പോലെയുള്ള പ്രായപരിധിക്ക് പുറമെ കുഞ്ഞിന് ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, വൃക്കരോഗം, അപസ്മാരം, സ്ഥിരമായി മരുന്ന് കഴിക്കുന്ന അവസ്ഥ, ഭാരക്കുറവ്, പോഷകാഹാരക്കുറവ് തുടങ്ങിയവയുണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ ഉപവാസം സ്വീകരിക്കരുത്.

**മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.**

ഉപവാസം സ്വീകരിക്കാനുള്ള ആരോഗ്യം കുഞ്ഞിനുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം.

മറ്റൊരു കുട്ടിയെ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ച് 'അവൻ നോമ്പെടുക്കുന്നുല്ലോ, നിനക്കെടുത്താലേന്താ?' എന്ന രീതിയിലുള്ള താരതമ്യവും നിർബന്ധവും നടത്തരുത്.

ഉപവാസം സ്വീകരിക്കുന്ന കുഞ്ഞിന് അധികമായ കഴിണമോ തലച്ചുറ്റലോ, കാഴ്ച മങ്ങലോ, കൈകാലുകളിൽ വിറയലോ, അമിതമായ ദാഹമോ, മുത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുന്നതോ ശ്രദ്ധയിൽപെട്ടാൽ ഉടൻ ഉപവാസം നിർത്തി ഭക്ഷണവും വെള്ളവും നൽകണം.





ഡോ. പൂർണിമ  
കൺസൾട്ടന്റ്  
സുറോജിസിസ്റ്റ് & എപ്പിറ്റോജിസിസ്റ്റ്

റെഡാൻ പ്രതവും  
അപസ്മാര  
രോഗികളും.



SWIPE >>>

ആത്മസംയമനവും ആത്മീയ നവീകരണവും ആരോഗ്യത്തിന്റെ പുനഃക്രമീകരണവും ഒരുപോലെ സമന്വയിക്കുന്ന കാലമാണ് നമുക്കാൻ മാസം. ഇസ്ലാം മത വിശ്വാസികളെ സംബന്ധിച്ച് അവരുടെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാലയളവ് കൂടിയാണ് ഇത്. സ്വാഭാവികമായും നമുക്കാൻ മാസത്തിലെ വ്രതാനുഷ്ഠാനം പരമപ്രധാനവുമാണ്. എന്നാൽ ചില രോഗാവസ്ഥകളുള്ളവർക്ക്, പ്രത്യേകിച്ച് അപസ്മാര രോഗബാധിതരായവർക്ക് വ്രതം സ്വീകരിക്കുന്നതിന് ചില പരിധികളും പരിമിതികളുമൊക്കെയാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ആത്മീയമായ ചിന്തയോടൊപ്പം തന്നെ വൈദ്യശാസ്ത്രപരമായ സമീപനം കൂടി ഇതിന് ആവശ്യമാണ്.

**വ്രതം അപസ്മാരത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കും?**

ദീർഘനേരത്തേക്ക് ഭക്ഷണവും വെള്ളവും സ്വീകരിക്കാതിരിക്കുന്നതാണല്ലോ നമുക്കാൻ വ്രതത്തിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകം. ഇങ്ങനെ ദീർഘനേരം ഭക്ഷണവും വെള്ളവും ലഭിക്കാതെ വരുമ്പോൾ അപസ്മാരരോഗം ആവർത്തിക്കുവാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഈ അവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കാനിടയാക്കുന്ന പ്രധാന കാരണങ്ങൾ ഇനി പറയുന്നു.

കാണിക്കുന്ന പ്രധാന കാരണങ്ങൾ ഇനി പറയുന്നു.

മരുന്നിന്റെ സമയക്രമം മാറുന്നതാണ് ഇതിന് പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു കാരണം. അപസ്മാരത്തെ നിയന്ത്രിച്ച് നിർത്തുന്നതിൽ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ മരുന്ന് ശരിരത്തിലെത്തുകയും പ്രവർത്തിച്ച് തുടങ്ങുകയും വേണം. എന്നാൽ വ്രതം സ്വീകരിക്കുന്ന പകൽ സമയത്ത് മരുന്ന് കഴിക്കാതെ വരുമ്പോൾ അതിന്റെ പ്രതിപ്രവർത്തനം എന്ന രീതിയിലാണ് അപസ്മാരം ആവർത്തിച്ച് വരാൻ സാധ്യത കൂടുന്നത്. സുഹുറിന് നേരത്തെ എഴുന്നേൽക്കേണ്ടി വരുന്നതും, ആരായനാലയങ്ങളിലും മറ്റും രാത്രി വൈകിട്ട് നടക്കുന്ന പ്രാർത്ഥനകളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതും ഉറക്കക്കുറവിന് കാരണമാകും. അപസ്മാര രോഗികളെ സംബന്ധിച്ച് കൃത്യമായ ഉറക്കം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുന്നതും രോഗം ആവർത്തിക്കുന്നതിലേക്ക് നയിക്കും. മറ്റൊരു പ്രധാനപ്പെട്ട വിഷയം നിർജ്ജലീകരണമാണ്. ഭക്ഷണവും വെള്ളവും ശരിരത്തിനുള്ളിലെത്തുന്നതിന് കാലതാമസം നേരിടുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായും നിർജ്ജലീകരണം നടക്കും. ഇതും രോഗം ആവർത്തിക്കുന്നതിനുള്ള കാരണമാണ്.

അതോടൊപ്പം തന്നെ ഈ സാഹചര്യത്തിൽ രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയുന്നതിന് സാധ്യതയുണ്ട്, അമിതമായ ക്ഷീണവും മാനസിക സമ്മർദ്ദവും സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നതിനും ഭക്ഷണം വൈകുന്നത് കാരണമാകും. ഈ കാരണങ്ങളും അപസ്മാരം ആവർത്തിക്കുന്നതിന് ഇടയാക്കുന്നു.

**ആർക്കൊക്കെ വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കാം?**

വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കാനുള്ള അനുവാദം അതത് വ്യക്തികളുടെ രോഗത്തിന്റെ അവസ്ഥയേയും സവിശേഷതകളേയും ശാരീരികമായ ആരോഗ്യത്തെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. അപസ്മാരം നിയന്ത്രണവിധേയമല്ലാത്തവർ, പുതിയതായി രോഗനിർണ്ണയം നടത്തിയവർ, കുട്ടികൾ, പ്രായമായവർ എന്നിവർ ഡോക്ടറുടെ കർശനമായ മേൽനോട്ടത്തിൽ മാത്രമേ വ്രതം സ്വീകരിക്കുവാൻ പാടുള്ളൂ. അപസ്മാരം നല്ല രീതിയിൽ നിയന്ത്രണത്തിലുള്ളവർക്ക് വൈദ്യോപദേശം അനുസരിച്ച് നോമ്പ് ആചരിക്കാൻ സാധിക്കും.

**നോമ്പെടുക്കുന്നതിന് മുൻപ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.**

- നമുക്കാൻ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ ന്യൂറോളജിസ്റ്റിനെ കണ്ട് മരുന്നുകളുടെ സമയം ക്രമീകരിക്കുക. ഒരിക്കലും മരുന്ന് ഒഴിവാക്കരുത്.
- ഇഫ്താനിനും സുഹുറിനും ഇടയിൽ മതിയായ വെള്ളം കുടിക്കുക. ഉറക്കക്കുറവ് ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിൽ പ്രോട്ടീനും ഫൈബറും അടങ്ങിയ ആരോഗ്യകരമായ വിഭവങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക. അമിത മധുരവും കഫീനും ഒഴിവാക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- അപസ്മാരത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ തോന്നിയാൽ ഉടൻ വിശ്രമിക്കുകയും അടുത്തുള്ളവരെ അറിയിക്കുകയും വേണം.
- നോമ്പ് സമയത്ത് അപസ്മാരം ഉണ്ടായാൽ, അല്ലെങ്കിൽ ബോധക്ഷയം, തലചുറ്റൽ, അത്യധികം ക്ഷീണം തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഉടൻ നോമ്പ് അവസാനിപ്പിക്കുകയും വൈദ്യസഹായം തേടുകയും വേണം.
- നമുക്കാൻ വ്രതം ആത്മീയമായി ഏറെ വിലമതിക്കപ്പെടുന്ന അനുഷ്ഠാനമാണ്. എന്നാൽ അപസ്മാര രോഗികൾക്ക് ആരോഗ്യസുരക്ഷയാണ് ആദ്യ പരിഗണന.
- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിച്ച്, ശരിയായ തയ്യാറെടുപ്പോടെ ചിലർക്കു സുരക്ഷിതമായി നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കാൻ കഴിയും.



ഷെറിൻ തോമസ് ഹെഡ് ക്ലിനിക്കൽ ന്യൂട്രീഷ്യൻ & ഡയറ്ററ്റിക്കസ്

# നോമ്പ്കാലത്തെ ഭക്ഷണം

നമുക്കു വിശ്വാസ സമൂഹത്തിന് പുണ്യങ്ങളുടെയും വ്യത്യസ്ത വിഭവങ്ങളുടെയും പൂജാലമാണല്ലോ. ആത്മസംയമനത്തിന്റെയും ആത്മീയ വളർച്ചയുടെയും ലക്ഷ്യം വെക്കുന്നത് പോലെ തന്നെയാണ് ഇഹ്താറിലെയും മറ്റു സൽക്കാരങ്ങളിലെയും വിഭവ വൈവിധ്യങ്ങളും. വിശപ്പിന്റെ ബുദ്ധിമുട്ട് വിശ്വാസ സമൂഹത്തിന് മനസ്സി ലാക്കാൻ വേണ്ടി ദൈവം നിർബന്ധിതമാക്കിയ ഉപവാസം അവസാനിപ്പിക്കുന്ന സമയത്തും അതിന് ശേഷവും അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതികൾ കടന്നു വരുന്നതായി നമുക്ക് കാണാം. എങ്ങനെ ആരോഗ്യകരമായി ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കാമെന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം. ഉദയം മുതൽ അസ്ത

മയം വരെ നീളുന്ന ഉപവാസത്തിനിടെ ശരിയായ പോഷണം ഉപയോഗിക്കുന്നത് ആരോഗ്യവും ഊർജ്ജവും നിലനിർത്താൻ അത്യാവശ്യമാണ്. അത്താഴ സമയത്തും ഇഹ്താറിലും ശരിയായ ഭക്ഷണ ആസൂത്രണം പാലിക്കുന്നത് ക്ഷീണം, ദേഹദാഹം, ദഹന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

## അത്താഴത്തിൽ പ്രാധാന്യം.

ദീർഘമായ ഉപവാസസമയത്ത് ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ഊർജ്ജം നൽകുന്നതിൽ അത്താഴം കഴിക്കുന്നത് നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. അത്താഴം ഒഴിവാക്കുകയോ പോഷകമില്ലാത്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയോ ചെയ്താൽ തലവേദന, ക്ഷീണം, ശ്രദ്ധ കുറവ് തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ, പ്രോട്ടീൻ, ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പ്, മതിയായ ദ്രവങ്ങൾ എന്നിവ അടങ്ങിയ സമതുലിതമായ അത്താഴം ദീർഘനേരം ഊർജ്ജം നൽകുന്നു.





**ശരിയായ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പ്**

തവിട് നീക്കം ചെയ്യാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, ഓട്സ്, ബ്രൗൺ റൈസ്, ചെറു ധാന്യങ്ങൾ(മില്ലറ്റ്), തവിട് നീക്കം ചെയ്യാത്ത ഗോതമ്പ് അഥവാ മൈദ ചേർക്കാത്ത ഗോതമ്പ് എന്നിവ പോലുള്ള കോംപ്ലക്സ് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നില നിയന്ത്രിച്ച് ദീർഘകാല ഉൾജം നൽകുന്നു. ഇത് വിശപ്പു വേഗത്തിൽ തോന്നുന്നത് കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

**ശക്തിക്കും തൃപ്തിക്കും പ്രോട്ടീൻ**

അത്താഴത്തിലും ഇഹ്താനിലും ആവശ്യമായ അളവിൽ പ്രോട്ടീൻ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് പേശികളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുകയും ദീർഘനേരം വയറുനിറഞ്ഞതുപോലെ തോന്നാനും സഹായിക്കുന്നു. മുട്ട, മത്സ്യം, മാംസം, പയർവർഗങ്ങൾ, കടല, തൈര്, നട്ട്സ് തുടങ്ങിയവ മികച്ച പ്രോട്ടീൻ ഉറവിടങ്ങളാണ്.

**ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകളുടെ പങ്ക്**

നട്ട്സ്, വിത്തുകൾ, ഒലീവ് ഓയിൽ, അവക്കാഡോ തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകൾ ശരീരത്തിന് സ്ഥിരമായ ഉൾജം നൽകുകയും വിറ്റാമിനുകളുടെ

ആഗിരണം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരിയായ അളവിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ഏറെ ഗുണകരമാണ്.

**ഇഹ്താനിനും സുഹൂനിയുമിടയിൽ**

മതിയായ വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് അത്യവശ്യമാണ്. സൂപ്പ്, തണ്ണിമത്തൻ, ഓറഞ്ച് തുടങ്ങിയ ജലം അടങ്ങിയ പഴങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും കഫിൻ അധികമായി കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യണം.

**ഉപവാസം അവസാനിപ്പിക്കുന്ന സമയത്ത്**

ഇന്തസഴവും വെള്ളവും ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ല ശീലമാണ്. ശരീരത്തിന് വളരെ പെട്ടെന്ന് ഉൾജം ലഭിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും. തുടർന്ന് ലഘുവായ സൂപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ പഴങ്ങൾ കഴിച്ച് ശേഷം സമതുലിതമായ ഭക്ഷണം സ്വീകരിക്കുന്നത് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരനില സ്ഥിരപ്പെടുത്താനും ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു.

**എണ്ണയുള്ളതും മധുരമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം**

വറുത്ത പലഹാരങ്ങളും മധുരപലഹാരങ്ങളും അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ദഹനക്കേടും ഭാരം കൂടുന്നതിനും പെട്ടെന്നുള്ള ഉൾജംകുറവും സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് കാരണമായേക്കാം. പകരം ഗ്രിൽ

ചെയ്തതോ വേവിച്ചതോ ആയ ആരോഗ്യകരമായ വിഭവങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. കൂടാതെ പ്രഭാത ഭക്ഷണ സമയത്തും നോമ്പ് മുറിക്കുന്ന സമയങ്ങളിലും കൂടുതലായി പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും, സലാഡുകളും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

**പഴങ്ങളുടേയും പച്ചക്കറികളുടെ പ്രാധാന്യം.**

ഫൈബർ, വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ എന്നിവ സമൃദ്ധമായ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ദഹനം സുഗമമാക്കുകയും പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ നാരുകൾ കൂടുതൽ ഉള്ള വിഭവങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ അമിത ശരീരഭാരത്തിൽ നിന്നും പ്രമേഹത്തിൽ നിന്നും സംരക്ഷണവും നൽകുന്നു.

**ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവിലും വേണം ശ്രദ്ധ**

ഇഹ്താനിൽ അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് വയറുവേദനയും അലസതയും ഉണ്ടാക്കാം. പരുകെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും അളവുകൾ നിയന്ത്രിക്കുകയും ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് നല്ല ആരോഗ്യത്തിനായി സഹായിക്കുന്നു.

# Be someone's perfect match

Say yes to organ donation.



**Aster**  
**MIMS HOSPITAL**  
We'll Treat You Well  
CALICUT