14 -ാം കേരള നിയമസഭ

22 -ാം സമ്മേളനം

നക്ഷത്ര ചിഹ്നം ഇല്ലാത്ത ചോദ്യം നം. 245 **12-01-2021 - ൽ മറുപടിയ്ക്ക്**

കോവിഡാനന്തര ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

ചോദ്യം		ഉത്തരം	
ശ്രീമതി ഇ. എസ്. ബിജിമോൾ, ശ്രീ. ഇ കെ വിജയൻ, ശ്രീ . മുഹമ്മദ് മുഹസിൻ പി . , ശ്രീ. ഇ. ടി. ടൈസൺ മാസ്റ്റർ		**Smt. K. K .Shailaja Teacher (ആരോഗ്യവും സാമൂഹ്യനീതിയും വനിത-ശിശു വികസനവും വകുപ്പുമന്ത്രി)**	
(എ)	കോവിഡ് രോഗമുക്തരായവർ നേരിടുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെയെന്ന് വിശദമാക്കുമോ;	(എ)	കോവിഡ് രോഗമുക്തി വന്ന ആളുകളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ പോസ്റ്റ് കോവിഡ് സിൻഡ്രോം എന്നാണ് വിശേഷിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ലഘുവായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ മുതൽ സങ്കീർണ്ണവും ഗുരുതരവുമായ രോഗങ്ങൾ വരെ പോസ്റ്റ് കോവിഡ് സിൻഡ്രോമിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ചുമ, പനി, കിതപ്പ്, പേശീവേദന, ഉറക്കക്കുറവ്, ക്ഷീണം തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രധാനമായും കണ്ടുവരുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ. ഹൃദ്രോഗം, ശ്വാസകോശരോഗം(Lung Fibrosis), പക്ഷാഘാതം, മാനസിക അസ്വാസ്ഥ്യം തുടങ്ങിയ ഗുരുതര രോഗങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്നു.
(ബി)	കോവിഡ് വിവിധ അവയവങ്ങളെ ബാധിക്കുമ്പോഴുണ്ടാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായതിനാൽ 'പോസ്റ്റ് കോവിഡ് സിൻഡ്രോം' ഗൗരവപൂർണ്ണമായി കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതല്ലേയെന്ന് വ്യക്തമാക്കുമോ;	(ബി)	കോവിഡ് വൈറസ് ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങളെയും ബാധിക്കാവുന്നതും ഓരോ അവയവത്തിലും ഓരോ രീതിയിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതുമാണ്. അതുകൊണ്ട് പോസ്റ്റ് കോവിഡ് സിൻഡ്രോം ഗൗരവപൂർണ്ണമായി കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ട ഒരു വിഷയമാണ്. ഈ ഗൗരവം ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട് സംസ്ഥാന ആരോഗ്യവകുപ്പ് പ്രാഥമിക തലം മുതൽ മെഡിക്കൽ കോളേജ് വരെ പോസ്റ്റ് കോവിഡ് ക്ലിനിക്കുകൾ ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.
(സി)	കോവിഡ് അനന്തര ചികിത്സക്ക് എന്തെല്ലാം സംവിധാനങ്ങളാണ് ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നതെന്നറിയിക്കുമോ;	(സി)	കോവിഡ് മുക്തരായ എല്ലാ ആളുകൾക്കും പിന്നീട് ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് പ്രാഥമിക തലം മുതൽ മെഡിക്കൽ കോളേജ് വരെ പോസ്റ്റ് കോവിഡ് ക്ലിനിക്കുകൾ ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഫീൽഡ് തലത്തിൽ കോവിഡ് മുക്തരായ രോഗികളെ ആശാപ്രവർത്തകരുടെ സഹായത്തോടെ പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പോസ്റ്റ് കോവിഡ് ക്ലിനിക്കുകളിൽ

			എത്തിക്കുകയും അവിടെ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. പരിഹരിക്കപ്പെടാവുന്ന നിസാര രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഈ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ തന്നെ ചികിത്സിക്കുകയും തുടർ ചികിത്സ വേണ്ടി വരുന്ന രോഗികളെ താലൂക്കാശുപത്രി, ജില്ലാ ആശുപത്രി, മെഡിക്കൽ കോളേജ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ക്ലിനിക്കുകളിലേയ്ക്ക് റഫർ ചെയ്യുന്നു. ഈ ആശുപത്രികളിൽ എല്ലാ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റുകളും അടങ്ങുന്ന ഒരു ടീം രോഗികളെ വിദഗ്ധ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കി ചികിത്സ നൽകുന്നു. സംസ്ഥാനത്ത് 1168 പോസ്റ്റ് കോവിഡ് ക്ലിനിക്കുകൾ പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നു. എഴുപത്തി മൂവായിരത്തിൽ പരം രോഗികൾക്ക് നാളിതുവരെ വിവിധ തരങ്ങളായുള്ള ചികിത്സ നൽകുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.
(ഡി)	കോവിഡ് രോഗബാധയെ അതിജീവിച്ച ആളുകൾ എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കണമെന്നറിയിക്കുമോ;	(ഡി)	കോവിഡ് രോഗമുക്തർക്ക് വീണ്ടും രോഗബാധ ഉണ്ടാകുന്നില്ലെന്ന് പഠനങ്ങളൊന്നും ലഭ്യമല്ലാത്തതുകൊണ്ട് എല്ലാവരും മാസ്കും കൈ കഴുകലും സാമൂഹിക അകലവും നിർബന്ധമായി പാലിക്കേണ്ടതാണ്. ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങളായ പ്രമേഹം, രക്താതിമർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, വൃക്കരോഗം,, ക്യാൻസർ തുടങ്ങിയവ ഉള്ളവർ അതിനുള്ള ചികിത്സ മുടക്കം കൂടാതെ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്. ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗമുള്ളവർ, അതിന്റെ ചികിത്സ കൃത്യമായി സ്വീകരിക്കേണ്ടതും, ശ്വസന വ്യായാമം കൃത്യമായും ചെയ്യേണ്ടതുമാണ്. ആരോഗ്യപരമായ ഭക്ഷണം. കൃത്യമായ വ്യായാമം എന്നിവ ശീലിക്കുകയും പുകവലി, മദ്യപാനം തുടങ്ങിയ ദു:ശീലങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുകയും വേണം. മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിനും മതിയായ ഉറക്കം ഉണ്ടാകുന്നതിനും ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.
(ഇ)	ശ്വസന വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് (പൾമൊണറി റിഹാബിലിറ്റേഷൻ) പല ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കും ഫലപ്രദമാണോ ; വ്യക്തമാക്കുമോ?	(ഇ)	കോവിഡ് 19 പ്രധാനമായും ശ്വാസകോശത്തെ ബാധിക്കുന്നതുകൊണ്ടു തന്നെ അസുഖം ബാധിച്ചവരും അല്ലാത്തവരും ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് ശ്വാസകോശത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമത നിലനിർത്തുന്നതിനും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായകരമാവുന്നതാണ്. ദീർഘകാല ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളായ COPD, ആസ്മ തുടങ്ങിയവ ബാധിച്ച രോഗികളിൽ ജീവിത നിലവാരം (quality of life) ഉയർത്തുന്നതിനും ശ്വാസകോശ വ്യായാമങ്ങൾ ഉപകരിക്കുന്നതാണ്. മാത്രമല്ല മറ്റു വ്യായാമമുറകളെ പോലെ തന്നെ എല്ലാവർക്കും ശാരീരികവും, മാനസികവുമായ

			പ്രസരിപ്പിന് ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ ഏറെ ഗുണകരമാണ്

സെക്ഷൻ ഓഫീസർ