തൃക്കാക്കര മുൻസിപ്പൽ സഹകരണ ആശുപത്രി
സൊസൈറ്റി, ക്ലിപ്തം No : E-993

Multi Speciality Hospital, Thrikkakara

ആരോഗ്യകിരണം

TMCH BULLETIN

ഫെബ്രുവരി 2025

Thrikkakara Muncipal Co-Operative Hospital

Call for Appointment : **+91 9400904730 | info@tmchospitals.com**

Seaport - Airport Road, Kakkanad, Kochi

Managing Editor

Dr. M.P Sukumaran Nair
President
TMCH, Thrikkakara

Editorial Board

K Mohananan
Vice President

Dr. T D John
Medical Supt

Adv. P P Udayakumar
Board Member

Anila Peter
Board Member

C P Krishnan
Board Member

Jisha Francis
Manager, TMCH

Publisher

Rosily Jasmin
Secretary, TMCH

Design

Adbrands Ads, Kochi

പ്രിയ സുഹൃത്തുക്കളെ,

25 വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപാണ് നമ്മുടെ തൃക്കാക്കര മുൻസിപ്പൽ സഹകരണ ആശുപത്രി കാക്കനാട്ടു പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചത്. 1999 ൽ അന്നത്തെ കേരള സർക്കാരിന്റെ ജനകിയാസൂത്രണ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി കേവലം ഒരു ഡിസ്‌പെൻസറി എന്ന നിലയിൽ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ച ഈ സ്ഥാപനം ഇന്ന് തൃക്കാക്കരയിലെ മഹത്തായതും അനുദിനം വികാസം പ്രാപിച്ചുവരുന്നതുമായ ഒരു പ്രമുഖ ആരോഗ്യ പരിപാലന കേന്ദ്രമായി മാറിയിട്ടുണ്ട്. മെച്ചപ്പെട്ട ആതുരസേവനവും ചികിത്സയും കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാക്കുക എന്നതാണ് ഈ സ്ഥാപനത്തിന്റെ മുഖമുദ്രയായി നാം കരുതുന്നത്. രോഗ ചികിത്സക്കൊപ്പം രോഗപ്രതിരോധവും നമ്മുടെ കർമ്മ പദ്ധതിയുടെ അവിഭാജ്യമായ ഘടകമാണ്. തുടങ്ങിയ കാലം മുതൽ ഘട്ടം ഘട്ടമായി സർക്കാരിന്റെ ബഹുമുഖമായ ആരോഗ്യപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നേതൃത്വപരയമായ പങ്കുവഹിച്ചും സാമൂഹ്യ ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന് നിരവധി പദ്ധതികൾ നാം ആവിഷ്ക്കരിച്ച് നടപ്പാക്കി വരുന്നു. ജനങ്ങളുടെ സുസ്ഥിരമായ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് അനുപേക്ഷണീയമായ രണ്ട് ഘടകങ്ങളാണല്ലോ ആധുനിക ചികിത്സാ സംവിധാനങ്ങളും അതുപോലെ തന്നെ രോഗപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളും.

ആശുപത്രിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പൊതുജന ശ്രദ്ധയിൽ എത്തിക്കുന്നതിനും ഓരോ കാലഘട്ടത്തിലും സമൂഹത്തെ ഗ്രസിക്കുന്ന വിവിധങ്ങളായ രോഗാവസ്ഥകളെയും അവയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ആവശ്യമായ മുൻകരുതൽ നടപടികളെയും കുറിച്ച് ജനങ്ങളെ ബോധവാന്മാരാക്കുന്നതിനുമായി ഒരു ന്യൂസ് ലെറ്റർ
പ്രസിദ്ധീകരിക്കണമെന്ന് വളരെ നാളായി നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇപ്പോഴാണ് അത് സാധ്യമായത്. ആശുപത്രിയുടെ ഭരണസമിതി അംഗം ശ്രീ സി.പി കൃഷ്ണന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു എഡിറ്റോറിയൽ സംവിധാനം ഇതുപോലൊരു പത്രിക രൂപകൽപന ചെയ്തു കൃത്യമായി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിന് മുൻകൈ എടുക്കുന്നു എന്നത് വളരെ ശ്ലാഘനീയമാണ്.

ആരോഗ്യപരിപാലനരംഗത്തെ നൂതന പ്രവണതകൾ, ജനങ്ങൾ അവശ്യം അറിഞ്ഞിരിക്കേ രോഗപ്രതിരോധ നടപടികൾ, കുത്തിവെപ്പും മറ്റും സംബന്ധിച്ച അറിയിപ്പുകൾ, നമ്മുടെ വിദഗ്ദ്ദരായ ഡോക്ടർമാരുടെ ചികിത്സാ സംബന്ധമായ കുറിപ്പുകൾ, അനുഭവസ്ഥരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ചേർത്ത് അവശ്യം വേണ്ടുന്ന വിവര സമാഹരണമാണ് ഈ പത്രികയിലൂടെ നാം ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. തീർച്ചയായും വായനക്കാരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും പരിഗണനാർഹവുമാണ്.
ആരോഗ്യ വിജ്ഞാന പ്രചാരണത്തിനായുള്ള ഈ സദുദ്യമത്തിന് എല്ലാ ആശംസകളും അർപ്പിക്കുന്നു.

ഡോ. എം പി സുകുമാരൻ നായർ
പ്രസിഡന്റ്

First Aid (പ്രാഥമിക ചികിത്സ) DR. T.D JOHN (Medical Superintendent)

ഏതെങ്കിലും അപകടത്തിൽപെട്ടെന്നുള്ള അസുഖത്തിന് ശരിയായ വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ആദ്യം കൊടുക്കുന്ന കർത്തവ്യങ്ങളാണ് First Aid അഥവാ പ്രാഥമിക സഹായം

ലക്ഷ്യം : വേദനയും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും കുറക്കുക, അവസ്ഥ കൂടുതൽ വഷളാകാതെ തടുക്കുക, ജീവൻ രക്ഷിക്കുക.

1. വയറിളക്കം, ഛർദ്ദിൽ : 1 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ 8 ടീസ്പൂൺ പഞ്ചസാര 3/4 ടീസ്പൂൺ ഉപ്പ് ലയിപ്പിച്ച് കുറെശ്ശെയായി കുടിപ്പിക്കുക. കരിക്കിൻ വെള്ളം, കഞ്ഞിവെള്ളം ഉപ്പിട്ട്, മോരുംവെള്ളം ഇവയും നൽകാം.

2. ജന്നി (Fits) : ശക്തി ഉപയോഗിച്ച് തടയാൻ ശ്രമിക്കേണ്ട. തുണി ചുറ്റിയ സ്പൂൺ/ചെറിയ തടിക്കഷ്ണം, നാക്കിനു മുറിവു പറ്റാതിരിക്കാൻവായിൽ കടത്തിവെക്കുക, വിരൽ വായിൽ ഇടരുത്, വായിൽ നിന്നും വരുന്ന ഡിസ്ചാർജ്ജ് തുടച്ചു വൃത്തിയാക്കുക, എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപ ത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.

3. മയങ്ങി വീണാൽ : വസ്ത്രം അയച്ചിടുക, നിലത്തു മലർത്തിക്കിടത്തുക, കാലുകൾ രണ്ടും പൊക്കിപ്പിടിക്കുക, ശുദ്ധവായു കിട്ടത്തക്കവണ്ണം ചുറ്റും ആളുകൾ കൂടാതെ സൂക്ഷിക്കുക. തല ഒരു വശത്തേക്ക് ചരിച്ചു വെക്കുക. തണുത്ത വെള്ളം മുഖത്തു തളിക്കുക. സ്പിരിറ്റ് ഓഫ് അമോണിയ അല്ലെങ്കിൽ ചതച്ച ഉള്ളി മണപ്പിക്കുക, വായിലൂടെ ഒന്നും കൊടുക്കാതിരിക്കുക, അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

4. ചോക്കിംങ് (ശ്വാസനാളത്തിൽ ഉണ്ടായ തടസ്സം കാരണമുള്ള ശ്വാസം തടസ്സം കൊച്ചുകുഞ്ഞുങ്ങൾ തലതാഴ്ത്തിപ്പിടിച്ച് 3–4 തവണ ശക്തിയായി പുറത്തു തട്ടുക. വലിയ കുഞ്ഞുങ്ങൾ : തലകീഴെയായി മടിയിൽ കമഴ്ത്തി കിടത്തുക. തോൾപ്പലകകളിൽ (Shoulder blades) ശക്തിയായി തട്ടുക.

മുതിർന്നവർ : പിറകിൽ നിന്നും 2 കൈകളും രോഗിയുടെ കൈകൾക്കുള്ളിലൂടെ ഇട്ട് നെഞ്ചത്ത് ശക്തിയായി തട്ടുക. ഒരു മേശമേൽ കമഴ്ത്തിക്കിടത്തി പുറത്ത് ശക്തിയായി തട്ടുക.

5. Foreign bodies – എ) മൂക്ക് – പുറത്തു നിന്നും കാണാനാവില്ലെങ്കിൽ എടുത്തു മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കരുത്. ഒരു മൂക്ക് അടച്ച് മറ്റേമൂക്കിലൂടെ ശക്തിയായി ചീറ്റുക.

ബി) ചെവി: പ്രാണികളെങ്കിൽ ചെവി നിറയെ ചെറിയ ചൂടുള്ള ഉപ്പു വെള്ളം ഒഴിച്ചുകൊടുക്കുക. മറ്റേതെങ്കിലും വസ്തുവെങ്കിൽ ആശുപത്രിയിലെ ത്തിക്കണം.

സി) കണ്ണുകൾ : കണ്ണു തിരുമ്മരുത്. തറച്ചിരിക്കാത്ത വസ്തുവെങ്കിൽ നനച്ച കർച്ചീഫിന്റെ അറ്റം കൊണ്ടോ കോട്ടൻബഡ് കൊണ്ടോ മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുക. ഉള്ളംകയ്യിൽ വെള്ളം നിറച്ച് കണ്ണ് തുടർച്ച യായി കഴുകുക. ഒട്ടിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ഒന്നും തുടച്ചു നീക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്. പെട്രോൾ, ഡീസൽ വീണാൽ : വെള്ളത്തിൽ നന്നായി കഴുകുക. ആന്റിബയോട്ടിക്ക് ഓയിൻമെന്റ് അല്ലെങ്കിൽ ഡ്രോപ്സ് ഇടുക. ആസിഡ്, ആൽക്കലൈൻ, പ്ലാന്റ് ജ്യൂസസ് : ധാരാളം വെള്ളം കൊണ്ടു കഴുകുക. കണ്ണുകൾ വേഗത്തിൽ അടച്ചു തുറക്കുക.

6. പാമ്പുകടി (Snake Bite): തറയിൽ കിടത്തുക. ധൈര്യം കൊടുക്കുക, നടക്കാനോ ഉറങ്ങാനോ അനുവദിക്കരുത്. മുറിവിനു മുകളിൽ മുറുക്കി കെട്ടുക. 10 മിനിറ്റ് ഇടവിട്ട് ഒന്നയച്ചു കൊടുക്കുക. മുറിവ് വലുതാക്കാനോ, രക്തം കൂടുതൽ കളയുവാനോ വലിച്ചെടുക്കാനോ ശ്രമിക്കരുത്. സോപ്പും വെള്ളവുമൊഴിച്ച് നന്നായി കഴുകുക. സ്റ്റെറയിൽ ഡ്രെസ്സിംഗ് ഉണ്ടെങ്കിൽ വച്ചിട്ട് ബാൻഡേജ് ചെയ്യുക. പാമ്പിനെ കൊന്നിട്ടുണ്ടെങ്കില് അതുമായി വേഗം ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

7. ഇലക്ട്രിക്ക് ഷോക്ക് അടി ച്ചാൽ: മെയിൻ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുക. ഉണങ്ങിയ തടിക്കഷ്ണമോ, ഉണങ്ങിയ ടൗവ്വലോ ഉപയോഗിക്കണം. തടിക്കഷ്ണത്തിലോ പ്ലാസ്റ്റിക്ക് ഷീറ്റിലോ, റബ്ബർ ഷീറ്റിലോ നിന്നുകൊണ്ട് ഷോക്ക് അടിച്ച ആളെ വലിച്ചുമാറ്റുക. ശുദ്ധവായു ലഭിക്കത്തക്ക വണ്ണം ആൾക്കാരെ മാറ്റിനിർത്തുക. ഒടിവുകൾ ഉണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കുക. മുറിവ് ഡ്രസ്സ് ചെയ്ത് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.

8. ഡ്രസിന് തീപിടിച്ചാൽ: വെള്ളം കൊണ്ട് തിയണക്കുക. തീ പിടിച്ച ആളിനെ ഓടാൻ അനുവദിക്കരുത്. ഒരു ഷീറ്റോ കമ്പിളിയോ മുമ്പിൽപ്പിടിച്ച് ആളിന്റെ അടുത്ത് എത്തിയിട്ട് താഴെക്കിടത്തിയിട്ട് അവ കൊണ്ട് മുറുക്കിപ്പൊതിയുക. ചെറുതായി തട്ടിക്കൊടുക്കുക. ഉരുളാൻ അനുവദിക്കരുത്.

9. പട്ടിയുടെയോ പൂച്ചയുടെയോ കടിയോ, നക്കലോ പോറലോ : മുറിവ് ശുദ്ധജലത്തിൽ 20 മിനിറ്റോള്ളം കഴുകുക കൂടുതൽ സുരക്ഷക്കായി ആന്റി റാബി വാക്സിൻ 5 ഡോസ് എടുക്കണം. (IDRV - 4 Dose) വീട്ടിൽ വളർത്തു ന്നവയുടേ താണെങ്കിൽ അവയെ 10 ദിവസം നിരീക്ഷിക്കാം. എന്നാൽ Stray Dogs & Cats ആണെങ്കിൽ തീർച്ച യായും വാക്സിൻ എടുക്കണം.

മുറിവുകൾക്കും, ഒടിവുകൾക്കും ചതവുകൾക്കും മറ്റുമുള്ള ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് അടുത്ത ലക്കത്തിൽ

Thrikkakara Muncipal Co-Operative Hospital

ഏവർക്കും വിദഗ്ധ ചികിത്സ

കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ

ആരോഗ്യകിരണം | **TMCH BULLETIN** ഫെബ്രുവരി 2025

Our Departments

- General Medicine
- Family Medicine
- General Surgery
- Gastroenterology
- Pulmonology
- Cardiology
- Orthopaedics
- Obstetrics & Gynaecology
- Paediatrics
- Dermatology
- Radiology
- Ayurveda
- Ophthalmology
- ENT
- Neurology
- Psychology
- Dental
- Physiotherapy
- Accident & Emergency
- Palliative Care

Our Services

- Casuality
- ICU
- NICU
- SICU
- OT
- Pharmacy
- Laboratory
- X-RAY
- CT
- Home Care
- Neethi Medicals
- Ayurveda Medicals
- Labour Room OT
- Paediatric ICU
- Medical ICU
- Burn Care Unit
- Ambulance
- Ultra Sound
- Blood Bank (Near Future)

ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ നിരക്കിലുള്ള പ്രസവ ചികിത്സ പാക്കേജ്

താലോലം

Delivery Package

Starting From **Rs.13350/-**

Cesarean Package

Starting From **Rs.31750/-**

Call for Appointment : **+91 9400904730 | info@tmchospitals.com**

Seaport - Airport Road, Kakkanad, Kochi