പ്രളയ ബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ എലിപ്പനി തടയാം

നിലവിലുള്ള ചികിത്സ രീതികൾ സംയോജിപ്പിച്ചുള്ള ലഘു ലേഖകൾ

കേരളത്തെ നടുക്കിയ ശക്തമായ പ്രളയത്തിന്റെ ഫലമായി പ്രളയബാധിത മേഖലയിലെ വെള്ളക്കെട്ടുകളുമായി സമ്പർക്കത്തിലെത്തിയ വ്യക്തികളിൽ എലിപ്പനിക്ക് സാധ്യത കാണുന്നു. ആയതിനാൽ എലിപ്പനി നിർമ്മാർജ്ജനത്തിനുള്ള ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ പൊതുജനങ്ങളുടെ അറിവിലേക്ക് നൽകുന്നു.

എലിപ്പനി എലികളിൽ നിന്നും മനുഷ്യനിലേക്ക് പടരുന്ന ഒരു പകർച്ച വ്യാധിയാണ്. എലിപ്പനി ലക്ഷണങ്ങൾ മറ്റു പല അസുഖങ്ങളുമായി സാമ്യം ഉണ്ടെന്നതിനാൽ രോഗ നിർണയം പെട്ടെന്ന് നടത്താൻ സാധിക്കില്ല, എങ്കിലും ചികിത്സ തുടങ്ങാൻ പര്യാപ്തമാണുതാനും. വെള്ളക്കെട്ടുകളിലെ വെള്ളവും ശരീരവും തമ്മിലുള്ള സമ്പർക്കമാണ് മുഖ്യമായും എലിപ്പനിക്ക് കാരണമാകുന്നത്. വൃത്തിഹീനമായ വെള്ളം കുടിക്കുമ്പോഴോ,കുളിക്കുമ്പോഴോ,വെള്ളക്കെട്ടിൽ ഇറങ്ങുമ്പോഴോ ഇത്തരം രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു. കേരളത്തിൽ രണ്ടായിരാമാണ്ടിനു ശേഷം നിരവധി തവണ എലിപ്പനി പടർന്നു പിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽതന്നെ പ്രളയ ബാധിതമായ ഈ അവസരത്തിൽ അതിനു സാധ്യതകൾ വളരെ കൂടുതലാണ്.

എലിപ്പനി തടയാൻ ചില നിർദേശങ്ങൾ

1. **വ്യക്തി അധിഷ്ഠിത സംരക്ഷണം :** പ്രളയത്തിന് ശേഷം വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കുമ്പോൾ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നതിനു പുറമെ ശരീര സംരക്ഷണ ഉപാധികൾ ധരിക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.
2. ശരീരത്തിൽ മുറിവുകളുണ്ടാകാൻ സാധ്യത ഉള്ളതിനാൽ ചർമ്മ സംരക്ഷണത്തിനായി കൈയുറകൾ, കാൽപാദം പൂർണമായും പൊതിയത്തക്ക വിധത്തിലുള്ള ചെരുപ്പുകൾ (gumboots) എന്നിവ ധരിക്കുക,കുടിക്കുവാൻ ശുദ്ധമായ വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. വെള്ളം തിളപ്പിക്കുന്നതും ക്ളോറിനേറ്റ് ചെയ്യുന്നതും, അരിക്കുന്നതുമെല്ലാം ജലത്തിലെ രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുവാൻ സഹായിക്കും. പ്രളയനാന്തരം ഉണ്ടായ ചെളിയും മറ്റു മാലിന്യങ്ങളും മാറ്റിയതിനുശേഷം ബ്ലീച്ചിങ് പൗഡറിടുന്നത് നന്നായിരിക്കും. ഒരു കാരണവശാലും ബ്ലീച്ചിങ് പൗഡർ മാലിന്യങ്ങൾ (പ്രത്യേകിച്ച് ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ) മാറ്റുന്നതിനുമുൻപായി തളിക്കരുത്.
3. **പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം :**മലിനജലം കെട്ടികിടക്കുന്നതുമൂലം വീടിനുചുറ്റുമുള്ള എലിമടകൾ, നിർത്താതെയുള്ള മഴ, എന്നിവ എലിപ്പനിക്ക് സാധ്യത കൂട്ടുന്ന പാരിസ്ഥിതിക ഘടകങ്ങളാണ്. കൃത്യമായ മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനം

(ശവശരീര/കക്കൂസ് മാലിന്യം ഉൾപ്പെടെ) അതിനാൽ തന്നെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു. അടുക്കള മാലിന്യനിർമ്മാർജ്ജനത്തിലെ പോരായ്മകൾ എലികൾ പെറ്റുപെരുകുന്ന സാഹചര്യം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. അതിനാൽ അടുക്കള/ഭക്ഷണ അവശിഷ്ടങ്ങൾ ശാസ്ത്രീയമായി സംസ്കരിക്കുക. എലികളുടെ നിർമാർജ്ജനം/നിയന്ത്രണം വളരെ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. എലിക്കെണികൾ,പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷമില്ലാതെ എലിവിഷങ്ങൾ എന്നിവ ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ ഗുണകരമാകും.

4. **അസുഖവിവരം അധികാരികളെ ധരിപ്പിക്കുക:** എല്ലാതരം പനികളും ചികിത്സക്ക് വിധേയമാക്കുക. 3 ദിവസമായിട്ടുള്ള പനിയാണ് എലിപ്പനി ലക്ഷണമെങ്കിലും അല്ലാത്ത പനികൾക്കും ചികിത്സ തേടുക. കാരണം അത് ചിലപ്പോൾ മറ്റു അണുബാധ മൂലമായിരിക്കാം. ഡോക്സിസൈക്ലിൻ ടാബ്‌ലറ്റ് കഴിച്ചവരും പൂർണമായി എലിപ്പനിയിൽ നിന്നു സുരക്ഷിതരല്ല. ആകയാൽ പനി ലക്ഷണങ്ങൾ എല്ലാം ചികിത്സക്ക് വിധേയമാക്കുക.
5. **ലാബ് ടെസ്റ്റുകൾ** : അസുഖ നിർണയത്തിനും ചികിത്സാവശ്യങ്ങൾക്കുമായി ഡോക്ടർ പറഞ്ഞ ടെസ്റ്റുകൾ ചെയ്യുക. ഒരിക്കലും സ്വയം ചികിത്സയോ ടെസ്റ്റുകളോ നടത്തരുത്. കാരണം പിന്നീട് ഇത് ആവശ്യമില്ലാത്ത സന്ദേഹങ്ങൾക്കും അസുഖനിർണയ വിലയിരുത്തലിനെയും ദോഷമായി ബാധിച്ചേക്കാം. അസുഖത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ ടെസ്റ്റുകൾ പോസിറ്റീവ് അല്ലെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വച്ച് ചികിത്സ ആരംഭിക്കാവുന്നതാണ്.
6. **വിദഗ്ധചികിത്സ:** ശരീരത്തിലെ പ്രധാന അവയവങ്ങളെ എലിപ്പനി ബാധിക്കുന്നത് മൂലം അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലാവുകയും ഇതുവഴി മനുഷ്യരെ മരണത്തിലേക്കുവരെ നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സൂക്ഷ്മമായ വൈദ്യപരിശോധന നടത്തിയാൽ പോലും ചിലരിൽ ഇത്തരം അപകട സാധ്യതകൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.മാത്രവുമല്ല ഇത്തരക്കാർക്ക് വിപുലമായ ചികിത്സാരീതികൾ ആവശ്യമായി വരികയും ചെയ്യും. ഇത്തരത്തിൽ അസുഖം ബാധിച്ച വ്യക്തികൾക്കുള്ള ചികിത്സ ഒരു കാരണവശാലും താമസിപ്പിക്കരുത്.ആവശ്യമെങ്കിൽ ചികിത്സാ സൗകര്യം കൂടുതലുള്ള ആശുപത്രികളിലേക്ക് എത്രയും വേഗം ഡോക്ടറുടെ നിർദേശപ്രകാരം മാറ്റേണ്ടതാണ്. അടിയന്തിര ഘട്ടത്തിലുള്ള അനുബന്ധ ചികിത്സയിലൂടെ ഇത്തരം വ്യക്തികളുടെ ജീവൻ തന്നെ രക്ഷിക്കാൻ കഴിയും.
7. **പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ:** പ്രളയത്തിനു ശേഷം സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ എലിപ്പനിയും മറ്റു അണുബാധകളും തടയുന്നതിനുള്ള പ്രതിരോധ മരുന്നുകളെ കുറിച്ച് (doxycycline) പല സന്ദേശങ്ങളും പ്രചരിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം മരുന്നുകൾ എല്ലാ വ്യക്തികളും കഴിക്കണമെന്ന് നിർബന്ധമില്ല എങ്കിലും വെള്ളപ്പൊക്കം ഉണ്ടായ സ്ഥലങ്ങളിൽ രക്ഷാപ്രവർത്തനങ്ങളും ശുചീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങളും ചെയ്യുന്നവരും വെള്ളപ്പൊക്കത്തിൽ മലിനമായ വസ്തുക്കളുമായി സമ്പർക്കം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളവരും

രോഗപ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ കഴിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. സാധാരണയായി ഇത്തരം പ്രതിരോധ മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം തീരുമാനിക്കുന്നത് ഒരു വ്യക്തിക്ക് മലിനീകരിക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കളുമായി ഉണ്ടാകാവുന്ന സമ്പർക്കത്തിന്റെ തോത് പരിശോധിച്ചിട്ടാണ്. എന്നാൽ നമ്മുടെ ചിന്തകൾക്കുപരിയായിട്ടുള്ള മലിനീകരണവും, പകർച്ചാവ്യാധികളുടെ പ്രസരണവും സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള പ്രളയം ആയിരുന്നതിനാൽ ഈ അവസരത്തിൽ നിലവിലുള്ള നിയന്ത്രണ രീതികളോടൊപ്പം ഇപ്പോഴത്തെ പ്രത്യേക അവസ്ഥ പരിഗണിച്ചു കൊണ്ടുള്ള വിലയിരുത്തലിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ശുപാർശകൾ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.ഉദാഹരണമായി സാധാരണ രീതിയിൽ ത്വക്കിൽ മുറിവുകളോ, വ്രണങ്ങളോ ഉള്ളവർക്കാണ് ഇത്തരം പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ നൽകിയിരുന്നത് എങ്കിലും സ്ഥിരമായി വെള്ളത്തിൽ തന്നെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആളുകളുടെ ത്വക്ക് നനഞ്ഞു കുതിർന്നു മുറിവുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ, അത്തരത്തിലുള്ളവർക്കു കൂടി രോഗപ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ ആവശ്യമാണ്. എന്നിരുന്നാലും ചില വിഭാഗം ആളുകൾക്ക് ഉദാഹരണത്തിന് 8 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ, ഗർഭിണികൾ, അലർജിയുള്ളവർ, സൂര്യപ്രകാശമേൽക്കാൻ പാടില്ലാത്തവർ, ഭക്ഷണം കഴിക്കാത്തവർ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് മരുന്നിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാവുന്നതു കൊണ്ട്, അവരെ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കണം.മറ്റു മരുന്നുകൾ (അപസ്മാരത്തിന്റെ മരുന്നുകൾ, ഹൃദയസംബന്ധമായ മരുന്നുകൾ, ഗർഭനിരോധന മരുന്നുകൾ) ഉപയോഗിക്കുന്നവർ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടിയതിനു ശേഷം മാത്രം ഇത്തരം പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക. ഈ പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾക്കും പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ തലവേദന, വയറ്റിൽ അസ്വസ്ഥത, ത്വക്കിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, കാഴ്ച മങ്ങൽ, മൂത്രത്തിലുള്ള നിറ വത്യാസം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടനെ തന്നെ വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതാണ്.