കാരിത്താസിയൻ

ഒരു ആരോഗ്യമാസിക

പുസ്തകം 04 | ലക്കം 14 | 2025 ജൂൺ-ആഗസ്റ്റ്
കാരിത്താസ് ഹോസ്പിറ്റൽ പ്രസിദ്ധീകരണം

CARITAS
HOSPITAL & INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

ഉറക്കം തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന സ്ലീപ് അപ്നിയ

ഡോ. അവിനാഷ്

ലേസർ ആശങ്കയും യാഥാർഥ്യവും

ഡോ. സപ്ന സുരേന്ദ്രൻ പി

മാർ തോമസ് തറയിൽ പിതാവിന്റെ സ്മരണകളുണർത്തി കാരിത്താസിന്റെ

64 സാർഥക വർഷങ്ങൾ

ഫാ. ഡോ. ബിനു കുന്നത്ത്

കാരിത്താസിയൻ

ഒരു ആരോഗ്യമാസിക

Contents

CARITAS
HOSPITAL & INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

Scan to visit the website

കാരിത്താസിയൻ
ഒരു ആരോഗ്യമാസിക

കാരിത്താസ് ഹോസ്പിറ്റൽ പ്രസിദ്ധീകരണം

പുസ്തകം 04 | ലക്കം 14
2025 ജൂൺ - ആഗസ്റ്റ്

ചീഫ് എഡിറ്റർ
ഫാ. ഡോ. ബിനു കുന്നത്ത്

എഡിറ്റർ ഇൻ-ചാർജ്
ഫാ. ജിനു കാവിൽ

എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ
ഫാ. ജിസ് മോൻ മഠത്തിൽ

പത്രാധിപ സമിതി
ഡോ. ബോബി എൻ. എബ്രഹാം
ഡോ. സുരേഷ് ഭട്ട്
ഡോ. ടി. യു. സുകുമാരൻ
ഡോ. ആർ. വി. ജയകുമാർ
പ്രൊഫ. ട്വിങ്കിൾ മാത്യു
ഡോ. സിനു തോമസ്

കണ്ടന്റ് ക്യുറേറ്റർ
എൽ. ആർ. ഷാജി

Design, Layout & Printed at
Orange Printers Private Limited
Thiruvananthapuram 695 001
Phone : +91 471 4010905
www.orangexpress.com

3 കാരിത്താസിന്റെ 64 സാർഥക വർഷങ്ങൾ
ഫാ. ഡോ. ബിനു കുന്നത്ത്

6 ഉറക്കം തടസപ്പെടുത്തുന്ന സ്ലീപ് അപ്നിയ? **ഡോ.അവിനാഷ്**

10 ക്രോണിക് ഒബ്സ്ട്രക്റ്റീവ് പൾമണറി ഡിസീസ് (COPD)
ഡോ.അദിതി ജോഷി

14 ആസ്ത്മ : പല തെറ്റിദ്ധാരണകളും ഉള്ള ശ്വാസകോശരോഗം
ഡോ.ഫെയ്റൂസ് ഫാത്തിമ

24 ലേസർ ആശങ്കയും യാഥാർഥ്യവും
ഡോ.സ്വപ്ന സുരേന്ദ്രൻ പി

26 GFC For Hairfall
Dr.Reejamol Abraham

30 പരിഹരിക്കാം മെലാസ്മ
ഡോ. അനീറ്റ മേരി ജോൺ

34 നല്ലൊരു ജീവിത ശൈലി പടുത്തുയർത്താം
ഡോ.രമ്യ പോൾ മുക്കത്ത്

Scan to Download Previous Issues of Caritasian

Aug 21 - Sept 21 Issue | Oct 21 - Nov 21 Issue | Nov 21 - Feb 22 Issue

Feb 22 - Apr 22 Issue | Apr 22 - Jun 22 Issue | Jun 22 - Aug 22 Issue

ബിഷപ്പ് തോമസ് തറയിൽ
5 May 1899 – 26 July 1975

മാർ തോമസ് തറയിൽ പിതാവിന്റെ സ്മരണകളുണർത്തി കാരിത്താസിന്റെ 64 സാർഥക വർഷങ്ങൾ

കോട്ടയം ക്നാനായ കത്തോലിക്കാ അതിരൂപതയുടെ കാരുണ്യത്തിന്റെ മുഖമാണ് കാരിത്താസ് ആശുപത്രി. മധ്യതിരുവിതാംകൂറിലെ ആദ്യത്തെ മൾട്ടിസ്പെഷ്യാലിറ്റി ആശുപത്രി. ഇന്ന് മധ്യകേരളത്തിലെ ആതുരസേവനത്തിന്റെ അനുകരണീയ മാതൃകയായ കാരിത്താസ് അതിന്റെ 64 -ാം വാർഷികം ആഘോഷിക്കുകയാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ലഭിക്കാവുന്ന ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ കാരിത്താസിൽ ലഭ്യമാണ് എന്നതിന്റെ സാക്ഷ്യമാണ് മറുനാടുകളിൽ നിന്നും ഇവിടെയെത്തി സൗഖ്യം പ്രാപിച്ചു തിരിച്ചു പോകുന്ന അസംഖ്യം മനുഷ്യർ.

മാർ തോമസ് തറയിൽ പിതാവിനാൽ 1962 മെയ് 29 ന് സ്ഥാപിതമായ കാരിത്താസ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിശ്ചയദാർഢ്യത്തിന്റെയും ദൈവസ്നേഹത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായ സേവന വ്യഗ്രതയുടെയും നേർസാക്ഷ്യമാണ്. തറയിൽ പിതാവിന്റെ 50-ാം ചാരമ വാർഷികം ആചരിക്കുന്ന വേളയിൽ കാരിത്താസിന്റെ വളർച്ചയുടെ ഓരോ പടവുകളിലും ആ അനുഗ്രഹാശ്ശിസുകൾ

ഫാ. ഡോ. ബിനു കുന്നത്ത്
ഡയറക്ടർ & സി ഇ ഒ
കാരിത്താസ് ആശുപത്രി

നിറഞ്ഞു നില്കുന്നു. അദ്ദേഹം തുടങ്ങിവച്ച കർമപാത ഏറ്റവും നീതിപൂർവമായി മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകുകയാണ് പൂർവസ്മരണയിൽ ചെയ്യേണ്ട ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ കാര്യം.

കാരിത്താസ് ഹോസ്പിറ്റൽ ഇന്ന് മധ്യകേരളത്തിലെ ഏറ്റവും മികച്ച ആശുപത്രികളിലൊന്നാണ്. കോട്ടയം അതിരൂപതയുടെയും മേലധ്യക്ഷന്മാരുടെയും വൈദികരുടെയും സന്യസ്ഥരുടെയും ആത്മായരുടെയും നാനാജാതി മതസ്ഥരായ മനുഷ്യരുടെയും നിസ്സീമമായ സഹകരണവും കാര്യക്ഷമമായ ഇടപെടലുകളുമാണ് കാരിത്താസ് ആശുപത്രിയുടെ വികസനത്തിനും കർമനിരതമായ ദിശാബോധത്തിനും കാരണം. നിസ്വാർഥവും കാര്യക്ഷമവുമായ ഇടപെടലുകളാണ് കാരിത്താസ് ആശുപത്രിയുടെ ശക്തി ശ്രോതസ്സ്. കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ കണ്ടറിഞ്ഞായിരുന്നു എന്നും കാരിത്താസിന്റെ വളർച്ച.

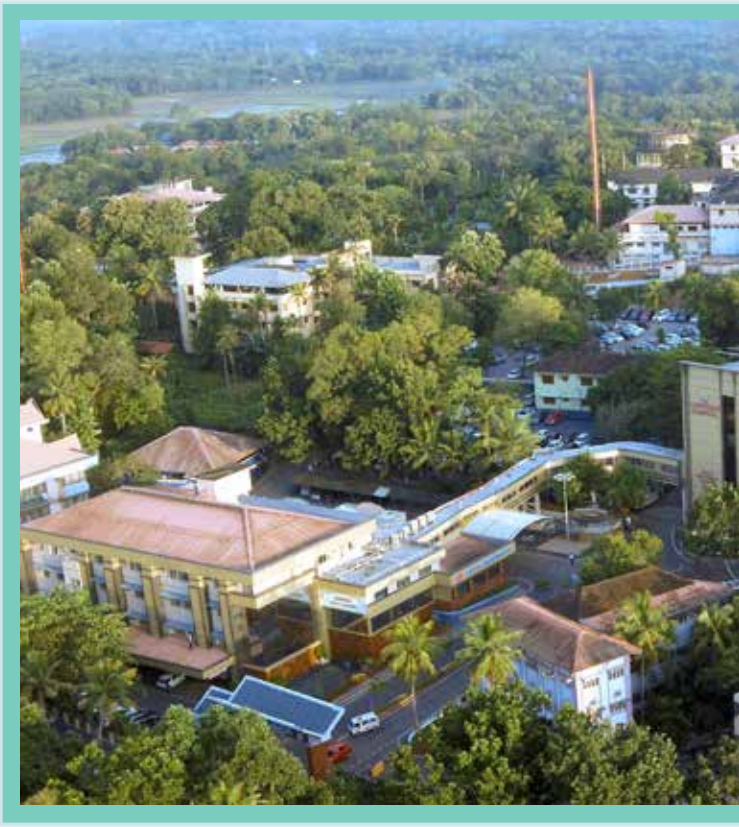
കാരിത്താസ് കാൻസർ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, കാരിത്താസ് ഹാർട്ട് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, കാരിത്താസ് ന്യൂറോ സയൻസസ്, ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ മെഡിസിൻ, ഡെർമറ്റോളജി & കോസ്മെറ്റോളജി, അടിയന്തര വൈദ്യശാസ്ത്രവും ട്രോമ പരിചരണവും, ഗ്യാസ്ട്രോ സയൻസസ്, നെഫ്രോളജി & വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ, ഗൈനക്കോളജി, ഓർത്തോപീഡിക്സ്, എന്നിങ്ങനെ എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളും ആധുനിക സംവിധാനങ്ങളോടെ കാരിത്താസിലുണ്ട്.

കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ ലേസർ ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റി സിസ്റ്റം, ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ ടെലിമെഡിക് AI ED ഓൺ വീൽസ്, ഭാരത് ബിൽ പേയ്മെന്റ് സംവിധാനം നടപ്പിലാക്കിയ കേരളത്തിലെ ആദ്യ ആശുപത്രി, കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ ഗ്രേറ്റ് പ്ലേസ് ടു വർക്ക്-സർട്ടിഫൈഡ് ആശുപത്രി, ഹൈപ്പർആർക്ക് സാങ്കേതിക വിദ്യയുള്ള കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ ട്രൂബീം, കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ 384-സ്ലൈസ് ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് കാർഡിയോളജി ഡ്യുവൽ എനർജി ആർടി-സിടി സ്കാൻ മെഷീൻ എന്നിവ കാരിത്താസിന്റെ സവിശേഷതകളിൽ ചിലത് മാത്രം.

ഹൈപ്പർ ആർക്ക് സാങ്കേതികവിദ്യയോടുകൂടിയ ഐഡന്റിഫൈ സർഫസ് ഉള്ള ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ ട്രൂ ബീം 3.0 ഗൈഡഡ് റേഡിയേഷൻ ചികിത്സ കാരിത്താസിന്റെ മാത്രം സവിശേഷതയാണ്. രോഗികളെ കണ്ടറിഞ്ഞ് കൃത്യമായ ചികിത്സ കാര്യക്ഷമമോടെ നൽകുന്നതാണ് കാരിത്താസിന്റെ രീതി.

അഭിവന്ദ്യ കുന്നശ്ശേരി പിതാവിന്റെ ദീർഘ വീക്ഷണത്തിൽ പ്രവർത്തനസജ്ജമായ കാരിത്താസ് ക്യാൻസർ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് കഴിഞ്ഞ ഏതാനും ദശകങ്ങൾ കൊണ്ട് ഈ രംഗത്തെ ഇന്ത്യയിലെ തന്നെ മികച്ച ചികിത്സാ കേന്ദ്രമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു.

കഴിഞ്ഞ ഇരുപത് വർഷങ്ങൾ കൊണ്ട് അഞ്ച് ലക്ഷം പേർ കാരിത്താസ് ക്യാൻസർ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ ചികിത്സ തേടി എത്തിയിരുന്നു, ഇതിൽ അമ്പതിനായിരത്തോളം ക്യാൻസർ സർജറികളും മൂന്നുലക്ഷത്തി എഴുപത്തിഅയ്യായിരത്തോ



ളം റേഡിയേഷനുകളും മൂന്നുലക്ഷത്തോളം കീമോതെറാപ്പികളും ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ട്. ക്യാൻസർ രോഗികൾക്കായി 5 കോടിരൂപയുടെ ചികിത്സാധനസഹായവും നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

37 വർഷത്തിലേറെയായി മാതൃകാപരമായ കാർഡിയോളജി പരിചരണം നൽകുന്ന കാരിത്താസ് ഹോസ്പിറ്റൽ & ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഹെൽത്ത് സയൻസസിലാണ് കാരിത്താസ് ഹാർട്ട് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ ഉത്ഭവം.

കാർഡിയാക് എമർജൻസി കെയറിലും നോൺ-ഇൻവേസീവ് കാർഡിയാക് സേവനങ്ങ

ളിലും വൈദഗ്ധ്യം നേടിയ കാരിത്താസ് ആശുപത്രി സമഗ്രമായ ഹൃദയ പരിചരണത്തിനുള്ള ഒരു ഏകജാലക പരിചരണ കേന്ദ്രമായി ഇന്ന് മാറിക്കഴിഞ്ഞു.

കാരിത്താസ് ആശുപത്രിയിലെ എമർജൻസി കെയർ യൂണിറ്റ് എല്ലാ മെഡിക്കൽ അത്യാഹിതങ്ങൾക്കും 24/7 സമഗ്രമായ പരിചരണം ഉറപ്പാക്കുന്നു. അടിയന്തര ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ള പരിക്കുകൾക്കോ രോഗങ്ങൾക്കോ ചികിത്സ നൽകുന്നതിൽ കാരിത്താസിലെ എമർജൻസി

ഫിസിഷ്യൻമാർ ഉയർന്ന വൈദഗ്ധ്യം നേടിയവരും പരിചയസമ്പന്നരുമാണ്. അത്യാധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ പിന്തുണയോടെ, ഏറ്റവും കാര്യക്ഷമമായ രീതിയിൽ വിദഗ്ധ ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കാൻ കാരിത്താസിന് കഴിയുന്നുണ്ട്.

കാരിത്താസ് ന്യൂറോ സയൻസസിൽ, വിദഗ്ധ പരിചരണത്തിലൂടെയും നൂതനാശയങ്ങളിലൂടെയും ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നാഡീരോഗങ്ങളെ അകറ്റി നിർത്താവുന്ന വിധമാണ് ന്യൂറോ വിഭാഗത്തിന്റെ പഠന ഗവേഷണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ. എല്ലാ ന്യൂറോളജിക്കൽ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഒരു ഏകജാലക കേന്ദ്രമാണ് കാരിത്താസിലെ ന്യൂറോളജി വിഭാഗം.

മധ്യ തിരുവിതാംകൂറിലെ പ്രമുഖ വൃക്കസംബന്ധമായ കേന്ദ്രങ്ങളിലൊന്നാണ് കാരിത്താസ് ആശുപത്രിയിലെ നെഫ്രോളജി വിഭാഗം. ഫലപ്രദവും സമഗ്രവുമായ ചികിത്സാ രീതികൾ ഈ വിഭാഗത്തിൽ കാരിത്താസിൽ ലഭ്യമാണ്. കേരളത്തിലെ സ്വകാര്യ മേഖലയിൽ ആദ്യമായി സ്ഥാപിതമായ ഡയാലിസിസ് സെന്റർ കാരിത്താസിലാണ്.

ഓർത്തോ, കാർഡിയാക് വിഭാഗങ്ങളിലെ അത്യപൂർവ സർജറികളും അതി നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സയും കാരിത്താസിൽ പ്രതിദിനമെന്നോണം നടക്കുന്നു.

കോട്ടയത്തിന്റെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ ആറു പതിറ്റാണ്ടിലേറെ സേവന മികവ് പുലർത്തുന്ന കാരിത്താസ് കുടുംബത്തിന്റെ ഏറ്റവും പുതിയ ചുവടുവയ്പ്പാണ് കാരിത്താസ് മാതാ ആശുപത്രി. സ്ത്രീകളുടെയും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും ആരോഗ്യത്തിന് ശക്തിപകരാൻ ഏറ്റവും നൂതന സാങ്കേതിക സേവനങ്ങളോടെയും അത്യാധുനിക സൗകര്യങ്ങളോടെയും, പരിചയസമ്പന്നരായ ഡോക്ടർമാരുടെയും സേവനം കാരിത്താസ് ഉറപ്പാക്കുന്നു.

ഡിജിറ്റൽ ഹെൽത്ത്,ഹോസ്പിറ്റൽ ഓപ്പറേഷൻസ് [നോൺ ക്ലിനിക്കൽ], എമർജൻസി സർവീസസ് എന്നീ മേഖലകളിൽ മൂന്ന് പുരസ്കാരങ്ങൾ അണ് കാരിത്താസ് ആശുപത്രി ഈ വർഷം മാത്രം നേടിയത്.

കാരിത്താസ് ആശുപത്രി സേവനത്തിന്റെ മാതൃകയാണ്, അതിനാൽ ജൈവികവും സുസ്ഥിരവുമായ വളർച്ച സ്ഥാപനത്തിന് ഉണ്ടാകാനാണ് കാരിത്താസിന്റെ പരിശ്രമം. അതുകൊണ്ട് തന്നെയാണ് ഓരോ വർഷവും കോടികണക്കിന് തുകയുടെ കാരുണ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ സാധ്യമാകുന്നതും. ഈ മൂല്യങ്ങളെ ആഴത്തിൽ സൂക്ഷിക്കാൻ പ്രാപ്തി നൽകുന്നത് ആറര പതിറ്റാണ്ടുമുമ്പ് മാർ തോമസ് തറയിൽ പിതാവ് തുടങ്ങി വയ്ക്കുകയും പിന്നീട് മഹാരഥന്മാരാൽ നയിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്ത മാതൃകയായതിനാലാണ്. അനുകമ്പയോടെ നടക്കുക, സ്നേഹത്തോടെ സേവിക്കുക എന്ന പൂർവമതം ഇന്നും സശ്രദ്ധം പാലിക്കപ്പെടുന്നു. സൗഖ്യത്തിലൂടെ വിശ്വസ്തത നിലനിർത്താൻ കാരിത്താസിന് കരുത്ത് നൽകുന്നതും ഈ വിശ്വാസത്തിന്റെ പാലനമാണ്.

ഉറക്കം തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന സ്ലീപ് അപ്നിയ

ഡോ. അവിനാഷ്
കൺസൾട്ടന്റ് - പൾമണോളജി
പൾമണോളജി & ഇന്റർവെൻഷണൽ പൾമണോളജി

OSA ഒരു നിദ്രാ സംബന്ധമായ ശ്വാസ വൈകല്യമാണ്. ആഗോളതലത്തിൽ ഏറെ ആളുകളിൽ ഇത് കാണപ്പെടുന്നു. പഠനങ്ങൾ പ്രകാരം ആഗോളതലത്തിൽ 20 -30 % ആളുകളിൽ ഈ അസുഖം കാണപ്പെടുന്നു.

ഇന്ത്യയിൽ OSA യുടെ പ്രചരണം - പുരുഷന്മാരിൽ 13 % വരെ, സ്ത്രീകളിൽ 5% വരെ കണ്ടു വരുന്നു.

OSA ഒരു ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നമാണ്, എന്നാൽ അതിന്റെ ഗുരുതരാവസ്ഥ പലപ്പോഴും തിരിച്ചറിയപ്പെടാതെ പോകുന്നതാണ് യാഥാർഥ്യം.

Q A എന്താണ് osa എന്ന രോഗത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ ?

രാത്രിയിൽ - ശക്തമായ കൂർക്കം വലി, അടുത്ത മുറിയിൽ വരെ ശബ്ദം കേൾക്കാം

» പെട്ടന്ന് കൂർക്കം വലി നിന്ന് പോകുന്നു, കുറേനേരം ശ്വാസം എടുക്കാതെ കിടക്കുന്നു (പാർട്ണർ നോട്ടീസ് ചെയ്തതായി പറയുന്നു)
» രാത്രിയിൽ പെട്ടന്ന് ശ്വാസം കിട്ടാതെ എഴുന്നേൽക്കുന്നു.
» പലതവണ മൂത്രമൊഴിക്കാൻ വേണ്ടി എഴുന്നേൽക്കുന്നു

രാവിലെ

» ക്ഷീണം (പകൽ മുഴുവൻ)
» തലവേദന
» തൊണ്ട വരൾച്ച
» ദിവസം മുഴുവൻ ഉറക്കം
» ഏകാഗ്രത കുറവ്
» ഓർമശക്തി കുറവ്
» മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ

Q A osa ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണം എന്താണ് ?

osa യുടെ അടിസ്ഥാനമായ പ്രശ്നകാരണം ശ്വാസനാളം ഉറക്കത്തിനിടെ താൽകാലികമായി അടയുന്നു എന്നതാണ്. REM സ്ലീപ് വരുമ്പോൾ നാഡീപ്രേരിതമായി ശ്വാസനാളം ചുരുങ്ങുന്നു. നാവിലുള്ള പേശികൾ റിലാക്സ് ചെയ്യുമ്പോൾ, പിന്നോട്ട് പോകുന്നതിലൂടെ ശ്വാസനാളം തടസ്സപ്പെടുന്നു, ഇതിനു ഫലമായി രക്തത്തിൽ ഓക്സിജൻ കുറയും, CO2 കൂടും. ഇത് സിംതെറ്റിക്സ് ന്യൂറോ സിസ്റ്റം - നെ ഉത്തേജിപ്പിച്ചു, ഹൃദയനില, രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവയിലും മാറ്റം ഉണ്ടാക്കുന്നു.

Q A osa ഉണ്ടാകാനുള്ള റിസ്ക് ഫാക്ടർസ് എന്താണ് ?

» പ്രായാധിക്യം
» പുരുഷന്മാരിൽ കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നു
» പ്രെഗ്നൻസി
» പൊണ്ണത്തടി (bmi 30kg /m2 കൂടുതൽ)
» മദ്യപാനം
» തയ്റോയ്ഡ് പ്രോബ്ലം
» ടോൻസിൽ/ അഡിനോയിഡ് വലുപ്പം
» PCOD

Q A osa ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന കോംപ്ലിക്കേഷൻസ് എന്തൊക്കെയാണ് ?

» ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം
» ഹൃദയാഘാതം
» ഹൃദയമിടിപ്പിലെ മാറ്റങ്ങൾ (Arrhythmia)
» പക്ഷാഘാതം
» പ്രമേഹം
» മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ

ഡയഗ്നോസിസ്

» ലെവൽ 1 സ്ലീപ് സ്റ്റഡി
» പോളിസോണോഗ്രഫി (Polysamnography)
» ഉറക്കത്തിനിടയിലുള്ള ശ്വാസം, ഹൃദയമിടിപ്പ്, ഓക്സിജൻ നില, ചലനം തുടങ്ങിയവ വിലയിരുത്തുന്നു.
» HSAT - Home Sleep Apnea Testing - വീട്ടിൽ ചെയ്യാവുന്ന സ്ലീപ് സ്റ്റഡി (ലെവൽ 3, 4) സ്ക്രീനിങ് പേഷ്യൻസിനെ മാത്രം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ചികിത്സ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങൾ -

   ശരീരഭാരം കുറക്കുക - 10 % ഭാരം കുറച്ചാൽ പോലും ലക്ഷണങ്ങളിൽ വലിയ മാറ്റം വരും

2. മദ്യപാനവും പുകവലിയും ഒഴിവാക്കുക
3. ഉറങ്ങുമ്പോൾ മലർന്നു കിടക്കാതെ ഒരു വശത്തു കിടക്കുന്നതു ഒരു ചെറിയ തോതിൽ കൂർക്കം വലിയും രോഗത്തിന്റെ തീവ്രതയും കുറയ്ക്കും.
4. CPAP (continuous positive airway pressure) - ഉറക്കത്തിനിടെ മുഖത്തോ/ മൂക്കിലോ മാസ്ക് ധരിച്ചു വായു സമ്മർദ്ദം നൽകുന്നതിലൂടെ ശ്വാസനാളം തുറന്ന നിലയിൽ നിലനിർത്തുന്നു. ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ ആണിത്.

Oral appliances - ദന്ത വിദഗ്ദ്ധൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് താഴത്തെ ചുണ്ടും മുകളിലെ ഭാഗവും മുന്നോട്ടു നീക്കി ശ്വാസതടസം കുറയ്ക്കുന്നു.

Surgery (ശസ്ത്രക്രിയ) - UPPP (Uvulopalatopharyngoplasty)

Maxillo mandibular advancement - താടി മുന്നോട്ടു നീക്കി ശ്വാസനാളം വലുതാകുന്നു.

Tracheostomy - ഗുരുതരമായ അവസ്ഥകളിൽ മാത്രം ചെയ്യുന്നു.

Mental Health & Wellbeing Seminar

Caritas Hospital & Institute of Health Sciences successfully organized the Mental Health & Wellbeing seminar at St. Joseph's English Medium School, Keezhoor, reinforcing its commitment to holistic healthcare. Led by Sr. Dr. Lintu Joseph, an esteemed Psychologist at Caritas Hospital, the session provided practical insights into stress management, emotional resilience, and self-care. Participants, including students and faculty, engaged in an interactive discussion, gaining valuable strategies to enhance mental well-being. The seminar emphasized the growing need for mental health awareness and equipped attendees with tools to navigate psychological challenges effectively. Caritas Hospital remains dedicated to community wellness through expert-driven initiatives, reinforcing that mental health is integral to overall well-being.

The success of this event highlights the importance of continued dialogue on mental health, encouraging proactive care and awareness.

Lymphedema Clinic Inauguration

വനിതാദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി, കാരിത്താസ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ പുതിയ Lymphedema Clinic ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

സ്ത്രീകളെ കൂടുതലായി ബാധിക്കുന്ന ലിംഫെഡീമ രോഗത്തിന് മികച്ച ചികിത്സയും രോഗികൾക്ക് ശാസ്ത്രീയമായ പരിചരണവും ഉറപ്പുവരുത്തുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് Lymphedema Clinic ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നത്.

കൈകാലുകളിൽ തുടർച്ചയായി വീക്കം അനുഭവപ്പെടുന്നവർക്കായി Manual Lymphatic Drainage (MLD), Compression Therapy, വ്യായാമങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സാരീതികൾ Lymphedema Clinic- ൽ ലഭ്യമാണ്.

Breast Cancer Camp

Breast cancer awareness seminar and free screening organized by Koodallur KCWA Unit in collaboration with Caritas Hospital.

Opening Ceremony of Care & Cure Hospital

Caritas Hospital & Institute of Health Sciences ന്റെ പിന്തുണയോടെ ആരംഭിച്ച Care & Cure Hospital - ന്റെ ഉദ്ഘാടനം മാർച്ച് 12-ന് വിജയകരമായി നടന്നു.

Care&Cure Hospital ഡയറക്ടർ ഡോ. നൈസ് വർഗീസ് സ്വാഗതം പറഞ്ഞ ചടങ്ങിൽ ബഹു. എം.എൽ.എ ശ്രീ. വാഴൂർ സോമൻ അധ്യക്ഷതയും കാരിത്താസ് ഹോസ്പിറ്റൽ ഡയറക്ടർ & സി.ഇ.ഒ. ഫാ. ഡോ. ബിനു കുന്നത്ത് ഉദ്ഘാടനവും നിർവ്വഹിച്ചു.

കുമളി ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് ശ്രീമതി ഡെയ്സി സെബാസ്റ്റ്യൻ, സെന്റ് തോമസ് ഫൊറോന ചർച്ച് വികാരി റെവ്. മാത്യു കല്ലറക്കൽ എന്നിവർ ആശംസയും Care &Cure ഡയറക്ടർ ഡോ. ജോൺ മാത്യു നന്ദിയും രേഖപ്പെടുത്തി.

കുമളിയിലെ കെയർ & ക്യൂർ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ ഉദ്ഘാടനത്തോട് അനുബന്ധിച്ച് കാരിത്താസ് ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ പങ്കാളിത്തത്തോടെ സൗജന്യ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിച്ചു.

ഈ ക്യാമ്പിൽ കാർഡിയോളജി, ന്യൂറോളജി, പൾമനോളജി, ജനറൽ മെഡിസിൻ എന്നീ വിഭാഗങ്ങളിലെ പ്രഗത്ഭരായ ഡോക്ടർമാരുടെ സേവനം ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇതോടൊപ്പം സ്തനാർബുദ പരിശോധനയും നടന്നു.

ക്രോണിക് ഒബ്സ്ട്രക്ടീവ് പൾമണറി ഡിസീസ് (COPD)

ഡോ. അദിതി ജോഷി
കൺസൾട്ടന്റ്
പൾമണോളജി & ഇന്റർവെൻഷണൽ പൾമണോളജി

COPD എന്ന അസുഖം ഒരു ഗൗരവമുള്ള പൊതു ആരോഗ്യപ്രശ്നമാണ്. ഇത് ദീർഘകാല ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളിലൊന്നായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ copd ഏകദേശം 4 - 10 % ആളുകളെ ബാധിക്കുന്നു. പ്രായമായവരിലും പുക വലിക്കുന്നവരിലും കൂടുതലായി കാണുന്നു.

GOLD (Global Initiative for Obstructive Lung Disease) ഇന്ത്യ റിപ്പോർട്ട് പ്രകാരം ഇന്ത്യയിൽ ഏകദേശം 5 കോടി (50 മില്യൺ) copd രോഗികളുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ ഒരു വർഷം ഏകദേശം 5 - 6 ലക്ഷം മരണം copd അനുബന്ധിച്ചാണ് സംഭവിക്കുന്നത്.

രോഗാവസ്ഥയ്ക്കുള്ള കാരണം എന്താണ്?

- പുകവലി (ബീഡി, സിഗരറ്റ്)
- ബയോമാസ് ഇന്ധനം
- വായു മലിനീകരണം
- കുറേ കാലമായ് നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ആസ്ത്മ
- മാസം തികയാതെ ജനിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ (preterm) copd വരാനുള്ള പ്രവണത കൂടുതലാണ്
- ആവർത്തിച്ചുവരുന്ന ശ്വാസകോശത്തിലെ അണുബാധകൾ

എന്താണ് COPD രോഗത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ?

- തുടർച്ചയായ ചുമ (chronic cough) കഫമുള്ളതോ / ഇല്ലാതെയോ
- ശ്വാസംമുട്ടൽ - ആദ്യം ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ, പിന്നീട് ചെറിയ നടത്തത്തിൽ പോലും
- ശബ്ദമുള്ള ശ്വാസം (wheezing)
- തളർച്ച (fatigue)
- ന്യുമോണിയ പോലെയുള്ള ശ്വാസകോശ അണുബാധകൾ ആവർത്തിച്ചു വരുന്നു.
- ഭാരം കുറയൽ (unintentional weight loss)
- നീല നിറം (Cyanosis) - ഓക്സിജൻ കുറവിന്റെ ലക്ഷണം

ഈ രോഗാവസ്ഥ എങ്ങനെ കണ്ടുപിടിക്കാം?

- മേൽ പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവർ ഉടനെ ഒരു പൾമണോളജിസ്റ്റിനെ സമീപിക്കുക
- ഡോക്ടർ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വിശദമായി ചോദിച്ചു ഒരു അവലോകനം നടത്തണം
- ശാരീരിക പരിശോധന (Physical examination)
- Spirometry copd സ്ഥിതീകരിക്കുന്നതിനു ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട പരീക്ഷണം ശ്വാസം എത്ര വേഗത്തിൽ എത്ര അളവിൽ പുറത്തുവിടാൻ പറ്റുമെന്ന് പരിശോധിക്കുന്നതാണ്.
- രണ്ടു പ്രധാന റീഡിങ് FEV1/FVC
- Chest X-ray
- Blood gas analysis
- CT SCAN (ദീർഘ കാലമായി രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവർക്കും ഗുരുതരമായ രോഗികൾക്കും)

രോഗം മൂർച്ഛിച്ചാൽ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?

- ആശുപത്രിയിൽ അഡ്മിറ്റ് ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നു
- ശ്വാസകോശ അണുബാധകൾ
- ഹൃദയ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ
- ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ പ്രതിസന്ധി
- copd exacerbation (പെട്ടന്ന് രോഗം മൂർച്ഛിക്കുന്നു)
- മരണം

എന്താണ് copd രോഗത്തിന്റെ ചികത്സ?

- ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങൾ (lifestyle modification), പുകവലി നിർത്തുക - ഏറ്റവും പ്രധാനം മലിനമായ വായു, പൊടി, രാസവസ്തുക്കൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് പരമാവധി അകലം പാലിക്കുക
- ശരിയായ ആഹാരവും വെള്ളവും ഉറപ്പാക്കുക
- ചെറിയ രീതിയിലുള്ള വ്യായാമം
- ഇൻഹെയ്ലറുകൾ (ശ്വാസനാളം വികസിക്കാനുള്ള മരുന്നുകളാണിവ)
- SABA - പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന ശ്വാസതടസം അകറ്റാൻ (eg: salbutamol, ipratropium)
- LABA - രോഗനിയന്ത്രണത്തിനു (Tiotropium, Formoterol)
- Nebulization - inhaler എടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർക്ക്
- Oxygen - രക്തത്തിൽ ഓക്സിജൻ കുറവുള്ളവർക്ക് മാത്രം (min 15 മണിക്കൂർ ഉപയോഗം)
- Vaccination (flu vaccine, pneumococcal, covid-19)
- Pulmonary rehabilitation - വ്യായാമ പരിശീലനം, ശ്വാസോപായങ്ങൾ.

Mega Super-Specialty Medical Camp

A mega super-specialty medical camp was organized on Sunday, March 16th, under the joint hands of Caritas Hospital and St. George Forane Church, Vellayamkudy.

The medical camp, which was held at the St. George Forane Church, Parish Hall in Vellayamkudy, that provided services from specialist doctors in the following departments: Neurology, Cardiology, General Medicine, Oncology, Gastroenterology, Pediatrics, ENT, Urology, and Dermatology.

Fight Against Addiction

ലഹരിക്കെതിരെ പോരാടാൻ 24 ന്യൂസ് ടീം കാരിത്താസ് ഹോസ്പിറ്റലിലെത്തി.ലഹരിക്കെതിരായ ബോധവത്കരണത്തിനായി SKN 40 കേരളയാത്രയുടെ ഭാഗമായി മാർച്ച് 25-ന് 24 ന്യൂസ് ടീമും, ചീഫ് എഡിറ്റർ ആർ. ശ്രീകണ്ഠൻ നായരും കാരിത്താസ് ഹോസ്പിറ്റൽ സന്ദർശിച്ചു. പ്രൊഫ. ഡോ. സാജൻ ജോസ് സ്വാഗത പ്രസംഗവും, Rev. Dr. ബിനു കുന്നത്ത് (Director & CEO, Caritas Hospital) അധ്യക്ഷതയും വഹിച്ചു. ശ്രീ. ആർ ശ്രീകണ്ഠൻ നായർ മുഖ്യപ്രഭാഷണവും, കോട്ടയം നാർക്കോട്ടിക് ഡിവൈഎസ്പി, ശ്രീ. എ ജെ തോമസ്, ഏറ്റുമാനൂർ മുനിസിപ്പാലിറ്റി ചെയർ പേഴ്സൺ ശ്രീമതി. ലൗലി ജോർജ് എന്നിവർ ആശംസയും അർപ്പിച്ചു. കാരിത്താസ് കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗ് പ്രിൻസിപ്പാൾ പ്രൊഫ. ട്വിങ്കിൾ മാത്യു പരിപാടിയിൽ നന്ദി അർപ്പിച്ചു. ലഹരിക്കെതിരെയുള്ള പോരാട്ടത്തിൽ ഒത്തുചേർന്ന മുഴുവനാളുകളോടുമുള്ള കൃതജ്ഞത 24 ന്യൂസ് ടീമും, ഹോസ്പിറ്റൽ അധികൃതരും അറിയിച്ചു.

Milan 2025

IAP Kottayam & IAP Kerala, കാരിത്താസ് മാതാ ഹോസ്പിറ്റൽ എന്നിവർ സംയുക്തമായി IGNITE സംസ്ഥാന പ്രസിഡൻഷ്യൽ ആക്ഷൻ പ്ലാനിന്റെ ഭാഗമായി സംഘടിപ്പിച്ച Milan 2025 വിജയകരമായി പൂർത്തിയായി.

മാർച്ച് 30ന്, കാരിത്താസ് ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ Diamond Jubilee Hall-ൽ നടന്ന പരിപാടിയിൽ പ്രമുഖ പീഡിയാട്രീഷ്യന്മാരും, മറ്റ് ആരോഗ്യ വിദഗ്ധരും പങ്കെടുത്തു.

Dr. സുനു ജോൺ (ഓർഗനൈസിങ് ചെയർപേഴ്സൺ) സ്വാഗതം പറഞ്ഞ ചടങ്ങിൽ, കാരിത്താസ് ഹോസ്പിറ്റൽ ഡയറക്ടർ & സി.ഇ.ഒ. ഫാ.ഡോ. ബിനു കുന്നത്ത് ഉദ്ഘാടനവും, IAP കേരള പ്രസിഡന്റ് ഡോ. റിയാസ് ഐ അധ്യക്ഷതയും നിർവഹിച്ചു.

ഡോ. നീലം മോഹൻ (നാഷണൽ പ്രസിഡന്റ് ഇലക്ട്) മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി.

ഡോ. ടി.യു സുകുമാരൻ (സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ് പീഡിയാട്രീഷൻ, കാരിത്താസ് മാതാ ഹോസ്പിറ്റൽ), ഫാ. റോയ് കാഞ്ഞിരത്തുംമൂട്ടിൽ (ജോയിന്റ് ഡയറക്ടർ, കാരിത്താസ് മാതാ ഹോസ്പിറ്റൽ) എന്നിവർ മുഖ്യാതിഥികളായിരുന്നു.

ഡോ. നന്ദകുമാർ എം കെ, ഡോ. സംഗീത ജോസഫ്, ഡോ. ബെന്നറ്റ് സൈലം, ഡോ. എഡ്വിൻ സാർത്തോ എന്നിവർ ആശംസകൾ അറിയിച്ചു. ഓർഗനൈസിംഗ് സെക്രട്ടറിയായ ഡോ. സുമിത പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്ത എല്ലാവർക്കും നന്ദി അർപ്പിച്ചു. വൈദ്യശാസ്ത്ര സംവാദങ്ങൾക്കുള്ള മികച്ച ഒരു വേദിയായിരുന്നു മിലൻ 2025 എന്ന് പങ്കെടുത്തവർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

Free Medical Camp

Under the joint guidance of Kottayam District Legal Services Authority and Caritas Hospital at 12th Ward, Panachikkad conducted on May 2nd, 2025. The camp, held at the community hall, offered services from different departments.

ആസ്ത്മ: പല തെറ്റിദ്ധാരണകളും ഉള്ള ശ്വാസകോശ രോഗം

ഡോ. ഫെയ്റൂസ് ഫാത്തിമ
സീനിയർ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ്
പൾമണോളജി & ഇന്റർവെൻഷണൽ പൾമണോളജി

ആസ്ത്മ എന്നത് ലോകമാകെയുള്ള കോടിക്കണക്കിന് ആളുകളെ ബാധിക്കുന്ന ഗുരുതരമായ ശ്വാസകോശ രോഗമാണ്. ഈ രോഗത്തിൽ ശ്വാസനാളത്തിലെ പേശികൾ മുറുകുകയും വായുമാർഗങ്ങൾ ഇടുങ്ങിയതാക്കുകയും അകത്ത് കഫം കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതുകാരണം ശ്വാസം എടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുന്നു. ചിലപ്പോൾ wheezing (ശബ്ദത്തോടെ ശ്വസിക്കൽ), ചുമ, നെഞ്ച് വേദന പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ആസ്ത്മ മുഴുവൻ സുഖപ്പെടാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ച് നല്ല നിയന്ത്രണം സാധ്യമാണ്.

ആസ്ത്മയുടെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളിൽ ചുമ, നെഞ്ചിടിപ്പ്, ശ്വാസതടസ്സം, വിറയലോട് കൂടിയ ശബ്ദശ്വാസം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇവ ചെറുതായിരുന്നാലും, ചിലപ്പോൾ ജീവന് അപകടമുണ്ടാക്കുന്ന രീതിയിലായിരിക്കും.

ഇന്ത്യയിൽ മാത്രം വർഷത്തിൽ ഏകദേശം 1.7 കോടി ആസ്ത്മ കേസുകൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നു. അതിൽ 1.98 ലക്ഷം മരണം ആസ്ത്മയുടെ പാരിസ്ഥിതിക ഫലമായി സംഭവിക്കുന്നു. അത്യന്തം അപകടകാരിയായത് എന്തെന്നാൽ ഏകദേശം 90% രോഗികൾക്കും ശരിയായ മരുന്ന് ലഭിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ്.

ആസ്ത്മ കുട്ടികളിൽ മാത്രം കാണപ്പെടുന്ന രോഗമാണോ? വളർന്നുകഴിയുമ്പോൾ ഇത് മാറുമോ?

ആസ്ത്മ ഏതും പ്രായത്തിലും ആരംഭിക്കാവുന്ന ഒരു രോഗമാണ്. ചില കുട്ടികൾക്ക് ആസ്ത്മ ഗുരുതരമാകാതെ മാറാമെങ്കിലും, പലപ്പോഴും മുതിർന്നവരായിട്ടാണ് രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെടുന്നത്. പലർക്കും ആസ്ത്മ ജീവിതം മുഴുവൻ തുടരാനിടയുള്ള ഒരു ദീർഘകാല ശ്വാസകോശ രോഗമായി മാറും. ശരിയായ ചികിത്സയും നിയന്ത്രണവും പാലിച്ചാൽ ആസ്ത്മയെ മികച്ച രീതിയിൽ നിയന്ത്രിക്കാനാവും.

ആസ്ത്മ ഉള്ളവർ വ്യായാമവും മറ്റ് കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളും ഒഴിവാക്കണമോ?

ആസ്ത്മ ഉള്ളവർ വ്യായാമവും കായികതത്പരതകളും ഒഴിവാക്കേണ്ടതില്ല. ശരിയായ ചികിത്സയും മരുന്നുകളുടെയും സഹായത്തോടെ അവർക്കു സുരക്ഷിതമായി വ്യായാമം ചെയ്യാം. പകരം, വ്യായാമം ശരീരക്ഷമതയും ശ്വാസകോശത്തിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയും മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു. ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം പ്രകാരമായുള്ള വ്യായാമക്രമം പിന്തുടരുന്നത് ആസ്ത്മ നിയന്ത്രിക്കാനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കാനും സഹായകമായിരിക്കും.

ആസ്ത്മ ജീവിതഭീഷണി ആണോ?

ആസ്ത്മ ജീവിതഭീഷണി ആവാൻ സാധ്യതയുള്ള രോഗമാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് തക്കതായ ചികിത്സ ഇല്ലാതിരുന്നാൽ.ശരിയായ ചികിത്സയും നിയന്ത്രണവും ലഭിച്ചാൽ ആസ്ത്മ ഉള്ളവർ സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാനാകും. എന്നാൽ, ചികിത്സ കിട്ടാത്തതോ ആസ്ത്മ നിയന്ത്രണവിധേയമല്ലാത്തതോ ആയാൽ, ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ അത് ഗുരുതരമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും അപൂർവമായി ജീവത ഭീഷണിക്കും കാരണമാകാം. അതിനാൽ, രോഗം എപ്പോഴും നിയന്ത്രണത്തിലാക്കിമരുന്നുകൾ തന്നെ കാലതാമസം കൂടാതെ ഉപയോഗിക്കുക അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

വിറയലോടു കൂടിയ ശബ്ദശ്വാസം (wheezing) മാത്രമാണോ ആസ്ത്മയുടെ ലക്ഷണം?

Wheezing പ്രധാന ലക്ഷണമാകുന്നു. wheezing കൂടാതെ ചുമ, നെഞ്ച് ഭാരംപോലുള്ള തോന്നൽ, ശ്വാസം മുട്ടൽ, രാത്രിയിൽ ചുമ വർധിക്കൽ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളും ആസ്ത്മയിൽ കാണപ്പെടാം. വ്യക്തിപരമായി ഒരോരാളിലും

ലക്ഷണങ്ങൾ വ്യത്യാസപ്പെട്ടേക്കാം. അതിനാൽ, ഈ രോഗം ശരിയായി തിരിച്ചറിയാനും ചികിത്സ നേടാനും ഡോക്ടറുടെ സഹായം ആവശ്യമാണ്.

ആസ്ത്മ ഒരു ദീർഘകാല ശ്വാസകോശ രോഗമായതിനാൽ, അതിന്റെ പരിപൂർണ്ണമായും ശാശ്വതമായും ഉള്ള നിവാരണമോ ചികിത്സയോ ഇപ്പോൾ ഇതുവരെ കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല . എങ്കിലും, വേണ്ടത്ര അറിവും, നിയന്ത്രണപരമായ ചികിത്സ, ചികിത്സാക്രമങ്ങൾക്കുള്ള കൃത്യമായ പാലനവും വഴി ആസ്ത്മയെ ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിച്ച് രോഗിയുടെ ജീവിതനിലമെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയും. രോഗം ആരംഭിക്കുന്ന മുന്നറിയിപ്പുകൾ നേരത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, പാരിസ്ഥിതിക കാരണങ്ങൾ പരിഗണിച്ച്, വേണ്ടത്ര മരുന്നുകൾ സമയബന്ധിതമായി ഉപയോഗിച്ച്, രോഗബാധിതർ സ്വാഭാവികവും ഉൽപാദനശീലമുള്ള ജീവിതം നയിക്കാനാകും. ആസ്ത്മയെ ലഘൂകരിക്കാൻ മാത്രമല്ല, അതിന്റെ ഗുരുതരാവസ്ഥ കുറയ്ക്കാനും, അതുവഴി ജീവൻ രക്ഷിക്കാനും ഈ സമഗ്രമായ ചികിത്സാ സമീപനം സഹായകമാണ്. അതിനാൽ, ആസ്ത്മയെ കുറിച്ചുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണകൾ ഒഴിവാക്കി, ആരോഗ്യ ജ്ഞാനവും കൃത്യമായ ചികിത്സാപദ്ധതികളും സ്വീകരിച്ച്, എല്ലാവർക്കും ഈ രോഗത്തെ വിജയകരമായി നേരിടാൻ കഴിയും എന്ന പ്രതീക്ഷയോടെ മുന്നേറേണ്ടതാണ്.

ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുമ്പോഴാണോ ചികിത്സ ആവശ്യമായി വരുന്നത്?

ആസ്ത്മയുടെ ചികിത്സ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ മാത്രം നടത്തേണ്ടതല്ല. പലർക്കും ലക്ഷണങ്ങളില്ലാത്ത സമയത്തും ശ്വാസനാളികളിൽ ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങൾ തുടർന്നേക്കാം. അതിനാൽ, ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം സ്ഥിരമായി മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതും രോഗം നിയന്ത്രണത്തിലാക്കുന്നതിനുള്ള ശരിയായ രീതികൾ പിന്തുടരുന്നതും അത്യാവശ്യമാണ്. ഇത് ആസ്ത്മയുടെ അതികഠിനമായ ആക്രമണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനും ശ്വാസകോശത്തിന്റെ നാശം തടയാനുമാണ് സഹായിക്കുന്നത്.

ആസ്ത്മയ്ക്കുള്ള മരുന്നുകൾ അപകടകരവും പതിവായി ഉപയോഗിച്ചാൽ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയുന്നതുമായതാണോ?

ആസ്ത്മയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ സുരക്ഷിതവും ഫലപ്രദവുമാണ്. ആസ്ത്മയ്ക്കുള്ള മരുന്നുകൾ സാധാരണയായി അപകടകരമല്ല. ഡോക്ടറുടെനിർദ്ദേശപ്രകാരം ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ സുരക്ഷിതവും ഫലപ്രദവുമാണ്. ചില ആളുകൾക്ക് ആസ്ത്മ മരുന്നുകൾ തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതായിരിക്കാം, പക്ഷേ അതു കൊണ്ട് മരുന്നിന് അധീനത (അല്ലെങ്കിൽ ആശ്രയം) ഉണ്ടാകുന്നില്ല. തന്മൂലം, ആസ്ത്മ മരുന്നുകൾ ദീർഘകാലം ഉപയോഗിച്ചാലും അതിന്റെപ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയുകയോ അസുരക്ഷിതമാകുകയോ ചെയ്യില്ല. പ്രധാനമായി, രോഗം നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നത്ഉറപ്പാക്കുന്നതിനാണ് ഈ മരുന്നുകൾ നൽകുന്നത്.

Kidney Health Awareness Session

Caritas Hospital & Institute of Health Sciences successfully organized the Kidney Health awareness session at BCM college, Kottayam. Led by Dr. Ajish John - Senior Consultant, Nephrology and Dr. Mathew George - Consultant, Nephrology along

Dr. Aparna & Dr. Gopika at Caritas Hospital, the session provided insights into kidney health awareness. Participants, including students and faculty, engaged in an interactive discussion. The seminar emphasized the need for taking care of kidney health.

Free Gynecology Medical Camp

As part of International Women's Day, a free gynecology medical camp was organized at Caritas HDP Hospital in collaboration with neendoor Grama Panchayat, Onamthuruth Family Health Center, and Caritas HDP Hospital.

Neendoor Grama Panchayat President V. K. Pradeep, Caritas Hospital Administration Joint Director Rev. Fr. Jinu Kavil, Manager John Mathew, Health Inspector Kunjumon Thomas, and Health Education Standing Committee Chairman P. D. Babu were present at the camp.

The medical camp organized to highlight the importance of women's health concluded successfully.

Special Day at Caritas Hospital

Special day at Caritas Hospital as we gathered to celebrate Dr. Johny Joseph for completing 30 years of service in cardiology. His hard work, skill, and commitment have helped countless patients and played a big role in the hospital's journey.

We also had the joy of recognizing patient Mr. George, who underwent a heart transplant at Caritas Hospital 9 years ago. Their journey is a reminder of the hope & new life that medical care can bring.

The event was graced by Rev. Fr. Stephen Thevarparambil, Rev. Fr. Jismon Madathil, and Dr. Deepak Davidson, Dr. Rajesh Ramankutty, and all cardiology doctors who joined in honoring these important achievements. Mrs. Darshana Pavithran extended a warm welcome, while Dr. Joby K. Thomas delivered the vote of thanks, marking the end of a heartfelt gathering.

UAK Mid-Term Conference 2025

The UAK Mid-Term Conference 2025 was held on April 6th, 2025, at Diamond Jubilee Hall, Caritas Hospital & Institute of Health Sciences, Kottayam, from 8:30 AM to 4:00 PM. The focus of the conference was on "Diagnostic dilemmas in Carcinoma Prostate."

The session began with a prayer song, followed by the welcome speech by Dr. Suresh Bhat (Senior Consultant – Urology, Caritas Hospital). Rev. Dr. Binu Kunnath (Director & CEO, Caritas Hospital) delivered the patrons address. The presidential address and lamp lighting were done by Dr. Vinod K.V (President, UAK). Dr. Balagopal Nair (Secretary, UAK) gave the felicitation, and the vote of thanks was delivered by Dr. Suchindraprasad Unni T. (Senior Consultant & HOD – Urology, Caritas Hospital).

This conference proved to be highly beneficial to urologists, medical professionals & postgraduate students in understanding & addressing the challenges in diagnosing prostate cancer.

'Oppam' Parkinson's Day Patient Meet-up

ഏപ്രിൽ 9ന് കാരിത്താസ് ഹോസ്പിറ്റലിലെ Diamond ജൂബിലി ഹാളിൽ വച്ച് 'ഒപ്പം' പാർക്കിൻസൻസ് ഡേ പേഷ്യന്റ് മീറ്റ് അപ്പ്- 2025 സംഘടിപ്പിച്ചു.

50-ഓളം പേർ പങ്കെടുത്ത മീറ്റ് അപ്പിൽ ഡോ. ജോസഫ് സെബാസ്റ്റ്യൻ സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. തുടർന്ന് റെവ്. ഡോ. ബിനു കുന്നത്ത് ദീപപ്രകാശനവും, അധ്യക്ഷ പ്രസംഗവും നടത്തി. ശ്രീ. ജോവിൻ പാർക്കിൻസൺസ് രോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവച്ചു. ഡോ. ബോബി എൻ. എബ്രഹാം, ഡോ. ഐപ്പ് വി. ജോർജ് എന്നിവർ പരിപാടിക്ക് ആശംസകളും ഡോ. വൈശാഖ് കെ.വി നന്ദിയും പറഞ്ഞു.

വിവിധ ക്ലാസുകൾ, കേക്ക് കട്ടിംഗ്, മ്യൂസിക്കൽ പ്രോഗ്രാം, സമ്മാനവിതരണം എന്നിവകൊണ്ട് ആവേശം നിറഞ്ഞ അനുഭവങ്ങളാണ് മീറ്റ്അപ്പിലൂടെ സാധ്യമായത്.

Awareness Session on Basic Life Support & Common Emergencies

An awareness session on Basic Life Support & Common Emergencies was conducted by Caritas Hospital & Institute of Health Sciences under its LIFE (Caritas Social Responsibility) initiative on April 23rd at BCM College, Kottayam.

The session was led by Dr. Vivek R, HOD & Senior Consultant, Department of Emergency Medicine & Trauma Care, who shared life-saving techniques & emergency response strategies with the participants. The event aimed to equip individuals with the knowledge and confidence to act during medical emergencies.

Doctors Panel

For Appointment
9496 555 300
9496 555 400

Caritas Cancer Institute

Medical Oncology

Dr. Boben Thomas
MBBS, MD, DNB, Fellowship in Paediatric Oncology
Senior Consultant - Medical Oncology

Dr. Unni S Pillai
MBBS, MD, DM (Medical Oncology)
Senior Consultant - Medical Oncology

Dr. Thomas Babu
MBBS, MD, DrNB (Medical Oncology)
Consultant-Medical Oncology

Radiation Oncology

Dr. Jose Tom
MBBS, MD (Radiotherapy)
Senior Consultant - Radiation Oncology

Dr. Johny K. Joseph
MBBS, MD, DRM, DNB, MNAMS
Senior Consultant - Radiation Oncology

Dr.Jenny Joseph
MBBS, DMRT
Senior Consultant - Radiation Oncology

Dr.Judith Aaron
MBBS, MD (Radio Therapy), DMRT, DNB
Senior Consultant - Radiation Oncology

Surgical Oncology

Dr. Jojo V Joseph
MBBS, MS, MCh (Surgical Oncology)
Senior Consultant - Surgical Oncology

Palliative Oncology

Dr. Manu John
DMRT, BCCPM
Senior Consultant Palliative Oncology

Gynaecologic Oncology

Dr Surabhi S.
MBBS, MD (Obstetrics and Gynaecology)
M Ch (Gynaecologic Oncology)
Consultant - Gynaecologic Oncology

Caritas Heart Institute

Cardiology & Interventional Cardiology

Dr. Johny Joseph
MBBS, MD, DM (Cardiology)
Senior Consultant - Cardiology

Dr. Deepak Davidson
MBBS, MD, DM (Cardiology), DNB
Chief Interventional Cardiologist &
Senior Consultant

Dr. Joby K Thomas
MBBS, MD, DM (Cardiology)
Senior Consultant & Interventional Cardiologist

Dr. Thomas George
MBBS, MD, DNB (Cardiology)
Senior Consultant & Interventional Cardiologist

Dr. P. R. Bhima Shankar
MBBS, MD, DM (Cardiology)
Senior Consultant
Cardiologist - Cardiac Electrophysiology

Dr. Venkateshwaran S.
MBBS, MD, DM (Cardiology)
Senior Consultant & Paediatric Cardiologist

Dr. Vishnu S.
MBBS, MD, DM (Cardiology), PDF (Congenital and Structural Heart Intervention)
Consultant Cardiology

Dr. Maria Susan Abraham
MBBS, DNB (Family Medicine) (Senior Resident Cardiology & Specialist in Family Medicine)

Dr. Swapna U.S.
MBBS, MD (General Medicine)
Senior Resident Cardiology

Dr. Nicksey Antony
MBBS, DNB (General Medicine)
Senior Resident - Cardiology

Cardio Thoracic & Vascular Surgery

Dr. Rajesh M Ramankutty
MBBS, MS, MCh (Cardio Thoracic & Vascular Surgery)
Chief Cardio Thoracic & Vascular Surgery

Dr. Jecco Ani Babu
MBBS, DrNB (Cardiovascular & Thoracic Surgery)
Consultant - Cardio Thoracic & Vascular Surgery

Dr. Arvind V
MBBS, MS, MCh
(Cardiovascular & Thoracic Surgery)
Consultant - Cardio Thoracic & Vascular Surgery

Dr. Nisha Joseph Pattani
MBBS, MD (Anaesthesiology)
Senior Consultant - Cardiac Anesthesiology

Dr. Pradeep A P
MBBS, MD, DM (Cardiothoracic & Vascular Anaesthesia)
Consultant - Cardiac Anesthesiology

Dr. Tony Jose Joseph
MBBS, MD, DM (Cardiothoracic & Vascular Anaesthesia)
Consultant - Cardiac Anesthesiology

Caritas Neurosciences

Neuro Medicine

Dr. Joseph Sebastian
MBBS, MD, DM (Neurology)
Senior Consultant - Neurology

Dr. Deepak Devarajan
MBBS, MD, DM (Neurology)
Senior Consultant - Neurology

Dr. Lijo James
MBBS, MD, DM (Neurology), DNB, Fellowship in Neurology
Consultant - Neurology

Dr. Neena Baby
MBBS, MD, DM (Neurology), Fellowship in paediatric Neurology
Consultant - Paediatric Neurology

Dr. Vysakha K.V.
MBBS, MD (General Medicine), DM (Neurology), Fellowship in Movement Disorder, MRCP
Consultant - Neurology & Movement Disorder

Dr. Justin Thomas
MBBS, MD, DM (Neurology), Dr NB (Neurology), FNB (Neurovascular Intervention)
Consultant – Neurology & Interventional Neurology

Neuro Surgery

Dr. Ipe V. George
MBBS, MCh (Neuro Surgery)
Senior Consultant - Neuro Surgery

Dr. Shyam Balasubramanian
MBBS, MS, MCh (Neuro Surgery)
Senior Consultant - Neuro Surgery

Dr. Jijo Joseph Joseph
MBBS, MS, DNB, MCh (Neuro Surgery)
Consultant - Neuro Surgery

Dr. Abdul Rahim Shaan
MBBS, MS, MCh (Neuro Surgery)
Consultant - Neuro Surgery

Gastrosciences & Liver Transplant

Gastroenterology

Dr. Tom Kurian
MBBS, MD, DM (Gastroenterology)
Senior Consultant - Gastroenterology

Dr. Jino Thomas
MBBS, MD, DM (Gastroenterology)
Senior Consultant - Gastroenterology

Dr. Deepak Thomas
MBBS, MD, DM (Gastroenterology)
Consultant - Gastroenterology

Dr. Aswin Geo Jacob E
MBBS, MD, DM (Medical Gastroenterology)
Consultant - Gastroenterology

Dr. Deepak Madhu
MBBS, MD, DM (Medical Gastroenterology)
Consultant - Gastroenterology

Surgical Gastroenterology

Dr. Deepak George T
MBBS, MS, DNB (Surgical Gastroenterology), MRCS, FLT, FMAS, MNAMS
Senior Consultant - Surgical Gastroenterology and Liver Transplant Surgery

Dr. George Mathew Sebastian
MBBS, MS (General Surgery), DNB (Surgical Gastroenterology), MRCS, FACS, (Senior Consultant - Surgical Gastroenterology & Liver Transplant Surgery)

Dr. Appu K Mathew
MBBS, DNB (General Surgeon)
Senior Resident

Orthopaedics, Joint Replace-ment & Sports Medicine

Orthopaedics

Dr. Kurian Philip
MBBS, D.Ortho, MNAMS, DNB (Orthopaedics)
Senior Consultant - Orthopaedics

Dr. Anand K. S
MBBS, MS (Orthopaedics), Dip.SICOT, MRCS
Senior Consultant - Orthopaedics

Dr. Dileep Isaac
MBBS, D. Ortho, MA, DNB (Ortho)
Senior Consultant - Orthopaedics

Dr. Ajai P
MBBS, D. Ortho, MS (Orthopaedics)
Senior Consultant - Orthopaedics

Dr. Alex Muttathupadom
MBBS, D.Ortho, MNAMS, DNB (Orthopaedics), SIAA Fellowship in Arthroplasty
Consultant - Orthopaedics

Dr. Jomin George
MBBS, MS (Orthopaedics)
FNB (Spine Surgery)
Consultant - Spine Surgery

Dr. George Moni Palamattom
MBBS, MS (Orthopaedics),
FNB (Arthroplasty)
Senior Specialist – Orthopaedics

Dr. Ebin Jose
MBBS, MS (Orthopaedics)
Specialist – Orthopaedics

Dr. Eldhose Raj
MBBS, MS (Orthopaedics)
Specialist – Orthopaedics

Renal Sciences & Kidney Transplant

Nephrology

Dr. Suresh G A
MBBS, MD, DM (Nephrology)
Senior Consultant - Nephrology

Dr. K.P Jayakumar
MBBS, MD, DNB, DM (Nephrology), DNB, MNAMS, FISN
Senior Consultant - Nephrology

Dr. Ajish John
MBBS, MD, DNB, DM (Nephrology), DNB
Senior Consultant - Nephrology

Dr. Gautam Rajan
MBBS, MD, DM (Nephrology)
Senior Consultant - Nephrology

Dr Christine Mary Jane
MBBS, MD, DrNB (Nephrology)
Consultant - Nephrology

Dr. Mathew George K.
MBBS, MD, DM (Nephrology)
Consultant - Nephrology

Urology

Dr. Suchindraprasad Unni T.
MBBS, MS, MCh (Genito Urinary Surgery)
Senior Consultant - Urology

Dr. Albert A. S
MBBS, MS, MCh (Genito Urinary Surgery), DNB (Urology)
Senior Consultant - Urology

Dr. Suresh Bhat
MBBS, MS, MCh (Urology), DNB (Genito Urinary Surgery), PGDMLE
Senior Consultant - Urology

Dr. Bejoy N Abraham
MBBS, MS (Gen Surgery), DNB (Gen Surgery) MCh (Genito Urinary Surgery), DNB (Genito Urinary Surgery), FRCS (Urology), FEBU
Senior Consultant - Urology & Renal Transplantation

Dr. Arun
MBBS, MS, MCh (Urology), DrNB (Genito Urinary Surgery)
Consultant - Urology

Dr. Harikrishna R
MBBS, DNB, MCh, DrNB (Genito Urinary Surgery)
Consultant - Urology

Dr. Jinumon K V
MBBS, MS, DrNB (Urology)
Consultant - Urology

Obstetrics, Gynaecology & Neonatology

Obstetrics & Gynaecology

Dr. Harish Chandran Nair
MBBS, MD (OBG), DGO
Senior Consultant - Gynaecology

Dr. Reji D
MBBS, MD (OBG), DGO
Senior Consultant - Gynaecology

Dr. Divya Ramalingam
MBBS, MS (OBG),
Fellowship in Minimal Invasive Surgery
Consultant - Gynaecology

Dr. Sumithra Viswanathan
MBBS, DGO, DNB, Fellowship in Advanced OBG & Ultra Sound
Senior Consultant OBG & Fetal Medicine

Dr. Valsa C A
MBBS, MD (OBG), FIME
Consultant - Gynaecology

Dr. Sherin Annamma Thampan
MBBS, MS, Fellow Gynae Laproscopic surgery
Consultant - Gynaecology

Dr. Mathew K. K.
MBBS, DGO
Senior Specialist - Gynaecology

Dr. Sandhra Reji
MBBS, MS (OBG)
Specialist - Gynaecology

Neonatology

Dr. Sajan Thomas
MBBS, DCH, MRCPCH
Senior Consultant Neonatology & Associate Medical Director

Dr.Linto Jose
MBBS, DCH, MRCPCH
Senior Consultant - Neonatology

Dr. Deepa Joseph
MBBS, DCH
Senior Resident - Neonatology

Rheumatology

Dr. Abraham Mohan
MBBS, MD, Fellowship in Rheumatology
Consultant - Rheumatology

Dr. Thomas George
MBBS, MD, DM (Rheumatology)
Consultant - Rheumatology

Physical Medicine & Rehabilitation

Dr. Shiela Mary Varghese
MBBS, MD (Physical Medicine & Rehabilitation), DNB (Physical Medicine & Rehabilitation)
Senior Consultant - PMR

Critical Care

Dr. Jacob George Pulinilkunnathil
MBBS, MD, DM (Critical Care), DrNB (Critical Care Medicine), IDCCM, IFCCM, EDIC
Senior Consultant - Critical Care.

Dr. Vaishnavi R
MBBS, MD, IDCCM, DM (Critical Care)
Consultant - Critical Care

Dr. Amrutha Liz Paul
MBBS, MD, DNB, IDCCM, Fellowship in Regional Anaesthesia and Trauma Critical Care
Consultant - Critical Care

Dr. Rahul Baby Joseph
MBBS, MD (Anaesthesiology), DrNB (Critical Care)
Consultant - Critical Care

Dr. Noyal Sunny
MBBS, MD, DrNB (Critical Care)
Consultant - Critical Care

Dr. Mammen Philip Varghese
MBBS, MD (Anaesthesiology), PDF (Neuroanesthesia, fellowship in Neurocritical Care,
Consultant- Neuro Anesthesiology & Neurocritical Care

Dr. Jithumol Thankam Thomas
MBBS, MD, DNB, DM (Neuroanaesthesia)
Consultant - Neuroanaesthesiology

Dr. Jeeva George
MBBS, MD, DM(Neuroanaesthesia)
Consultant - Neuroanaesthesiology

Dr. Maria Joseph
MBBS, MD (Anaesthesiology)
Senior Resident - Critical Care

Dr. Basil George
MBBS, DNB (Anaesthesiology)
Senior Resident - Critical Care

Dr. Smrithi Grace Abraham
MBBS, DNB (Anaesthesiology)
Senior Resident - Critical Care

Dr. Inex Ann Joseph
MBBS, MD(respiratory medicine)
Senior Resident- Critical Care

Dr. Tiffy Thomas P
MBBS, DNB (Anaesthesiology)
Sr. Resident - Criticalcare

Dr. Chinmaya V
MBBS, MD (General medicine)
Sr. Resident - Criticalcare

Dr. Arya R Nath
MBBS, MD
Senior Resident - Criticalcare

Dr. Ashith M
MBBS, DNB
Senior Resident - Criticalcare

Dr. Alphin Tom
MBBS, DNB
Senior Resident - Criticalcare

Emergency Medicine & Trauma Care

Dr Ajith Venugopalan
MBBS, MD (EM), PGDMLE, FICM, FACEE
COO & Group Head (EM & TC)

Dr. Vivek R.
MBBS, MD (EM), FICM, DEM
Senior Consultant - Emergency Medicine

Dr Minnu Thomas
MBBS, DNB (EM)
Consultant - Emergency Medicine

Dr. Boney Mathew Koshy
MBBS, MEM
Specialist - Emergency Medicine

Dr. Rajesh Ramakrishnan
MBBS
Senior Medical Officer

Dr. Ameer Ahsan
MBBS, FIEM
Specialist- Emergency Medicine

Dr. Sisira Sunil
MBBS, DNB (EM)
Specialist- Emergency Medicine

Dr. Aravind V.
MBBS, DNB (EM)
Specialist- Emergency Medicine

Dr. Sarah Jacob
MBBS, DNB (EM)
Specialist- Emergency Medicine

Dr. Sreejesh B.
MBBS, DNB(EM)
Specialist - Emergency Medicine

Dr. Anisha Joseph C.
MBBS, DNB (EM)
Specialist - Emergency Medicine

Dr. Remy Mary Joselet
MBBS, DNB
Specialist - Emergency Medicine

Dr. Alphy Johny
MBBS, MEM
Sr. Resident - Emergency Medicine

Dr. Vijesh V
MBBS, MEM
Sr. Resident - Emergency Medicine

Dr. Nissi Thankam Jose
MBBS, MEM
Sr. Resident - Emergency Medicine

General, Laproscopic, Minimal Access & Bariatric Surgery

General Surgery

Dr. Bobbie N Abraham
MBBS, MS (General Surgery), MBA-HM
Medical Director & Senior Consultant - General Surgery

Dr. Jibu Eapen Mathew
MBBS, MS (General Surgery)
Senior Consultant - General Surgery

Dr. Binto Mathew
MBBS, MS (General Surgery)
Senior Consultant - General Surgery

Dr. Sethulakshmi S.
MBBS, MS (General Surgery)
Sr. Specialist-General Surgery

Paediatrics & Paediatric Surgery

Paediatrics

Dr. Sunu John
MBBS, DCH, DNB (Paediatrics)
Senior Consultant - Paediatrics

Dr. T. U Sukumaran
MBBS, DCH, MD (Paediatrics), PhD
Senior Consultant - Paediatrics

Dr. Maya S. Kurup
MBBS, DCH
Senior Consultant - Paediatrics

Dr. Ann Joseph
MBBS, MD (Paediatrics)
Senior Consultant - Paediatrics

Dr. Elizabeth Maria Thomas
MBBS, MD (Paediatrics)
Senior Specialist - Paediatrics

Dr. Hadly P Eldho
MBBS, MD (Paediatrics)
Senior Specialist - Paediatrics

Paediatric Surgery

Dr. K. N Chandran
MBBS, MS, MCh (Paediatric Surgery)
Senior Consultant -Paediatric Surgery

General Medicine

Dr. Manoj. T. Koshy
MBBS, MD (Gen Med)
Senior Consultant - General Medicine

Dr. Sojan K Scaria
MBBS, MD (Gen Med)
Senior Consultant - General Medicine

Dr. John Joseph
MBBS, MD (Gen Med)
Senior Consultant - General Medicine

Dr. Krishnakumar M.
MBBS, MD (Gen Med), PGDHS
Senior Consultant - General Medicine

Dr. Presoon Kuruvilla
MBBS, MD (Gen Med)
Senior Consultant - General Medicine

Dr. Vrinda V.
MBBS, MD, DNB (General Medicine)

Dr. Preetha R
MBBS, MD (Gen Med)
Specialist - General Medicine

Dr. Surabhy Surendran
MBBS, MD (Gen Med)
Specialist - General Medicine

Dermatology & Cosmetology

Dr. Sapna Surendran P.
MBBS, DNB (Dermatology, Venerology & Leprosy)
Senior Consultant - Dermatology

Dr. Jacob Thomas
MBBS, (Diploma in Dermatology)
MD (Dermatology & Venereology)
Senior Consultant - Dermatology

Dr. Reejamol Abraham
MBBS, DNB (Dermatology, Venerology & Leprosy)
Senior Consultant - Dermatology

Dr. Eby Chacko
MBBS, MD (Dermatology, Venerology & Leprosy)
Consultant - Dermatology

Dr. Arita Mary John
MBBS, MD (Dermatology, Venerology & Leprosy)
Consultant - Dermatology

Major Speciality

Anaesthesiology

Dr. Sadasivan M.
MBBS, DA, MD (Anaesthesiology)
Senior Consultant - Anaesthesiology

Dr. Reshmi George
MBBS, DNB (Anaesthesiology)
Senior Consultant - Anaesthesiology

Dr. Bulbul Susan Jacob
MBBS, MD (Anaesthesiology)
Senior Consultant - Anaesthesiology

Dr. Arun Raj
MBBS, MD (Anaesthesiology), DA, EDRA
Senior Consultant - Anaesthesiology

Dr. Jasmine Joseph
MBBS, MD (Anaesthesiology)
Consultant - Anaesthesiology

Dr. Jwalita J. Thayil
MBBS, DA, DNB (Anaesthesiology)
Senior Consultant - Anaesthesiology

Dr. Shyamdhar K. S.
MBBS, DNB (Anaesthesiology)
Consultant - Anaesthesiology

Dr. Vimal Prasad
MBBS, MD (Anaesthesiology Critical Care)
Senior Specialist - Anaesthesiology

Dr. Kailash Mohan K.
MBBS, MD, DNB (Anaesthesiology)
Senior Specialist - Anaesthesiology

Dr. Elakkiya E.
MBBS, MD (Anaesthesiology)
Specialist - Anaesthesiology

Dr. Bency Joseph
MBBS, MD, DNB (Anaesthesiology)
Specialist – Anaesthesiology

Dr. Jibin Jose
MBBS, DA, DNB (Anaesthesiology)
Specialist (anaesthesiology)

Dr. Steffi Rose John
MBBS, DA, DNB
Specialist - Anaesthesiology

Dr. Jismi James
MBBS, MD
Senior Resident - Anaesthesiology

Dental, Oral & Maxillo Facial Surgery

Dr. Robin George
BDS, MDS
Senior Consultant Maxillofacial Surgery

Dr. Binu Joseph Thomas
BDS, MDS
Senior Consultant Maxillofacial Surgery

Dr. Binu Mani
BDS, MDS
Senior Consultant Orthodontist

Dr. Sumesh Chandran R
BDS, MDS
Consultant - Oral & Maxillofacial Surgery

Dr. Shiby Robin
BDS
(Consultant Dental Surgery)

Dr. Nayana Binu
BDS
(Dental Surgeon)

Dr. Bareena P. Benny
BDS
(Dental Surgeon)

Ent & Audiology

Dr. Supriya Miriam Kuriakose
MBBS, MS (Otolaryngology)
Senior Consultant - ENT Surgery

Dr. Jomy George
MBBS, MS (Otolaryngology), DNB (Otolaryngology)
Consultant - ENT Surgery

Dr. Vineeth G.
MBBS, MS (Otolaryngology)
Consultant - ENT Surgery

Endocrinology

Dr. R.V Jayakumar
MBBS, MD, DM (Endocrinology), MNAMS, MRCP, FRCP
Senior Consultant - Endocrinology

Dr. Sreenath R.
MBBS, MD, DM (Endocrinology)
Consultant - Endocrinology

Dr. Ajeesh T
MBBS, MD, DNB, DM
DrNB (Endocrinology)
Consultant - Endocrinology

Ophthalmology

Dr. Thomas Joseph
MBBS, DO, MS (Ophthalmology)
Senior Consultant - Ophthalmic Surgery

Dr. Thomas Mathew
MBBS, DO, DNB (Ophthalmology), FRCS
Senior Consultant - Ophthalmic Surgery

Pathology

Dr. T G Bindu
MBBS, MD (Pathology)
Senior Consultant - Pathology

Dr. Anju Francis
MBBS, MD (Pathology)
Senior Consultant - Pathology

Dr.Anna Joseph Amprayil
MBBS, MD (Pathology)
Senior Consultant - Pathology

Dr. Diya Jacob
MBBS, MD (Pathology)
Consultant - Pathology

Dr. Alisha Teresa Jose
MBBS, MD (Pathology)
Specialist - Pathology

Dr. Chris Jose
MBBS, MD (Pathology), Fellowship in Nephropathology,
Senior Specialist - Pathology

Dr. Jocelyn Sara Paul
MBBS, MD, DNB, DM (Oncopathology)
Consultant - Oncopathology

Microbiology

Dr. Ribekha Zachariah
MBBS, MD (Microbiology)
Consultant - Microbiology

Dr. Leah Thomas
MBBS, MD (Microbiology)
Senior Specialist Microbiology

Biochemistry

Dr Veena G
MBBS, MD (Biochemistry)
Senior Specialist - Biochemistry

Dr Merlin George
MBBS, MD (Biochemistry)
Specialist - Biochemistry

Transfusion Medicine

Dr. Priya Prasad
MBBS, MD(Immuno Heamatology & Blood Transfusion)
Sr. Specialist - Transfusion Medicine

Plastic Surgery & Micro Vascular Surgery

Dr. Philip Philip Puthumana
MBBS, MS, MCh (Plastic Surgery)
Senior Consultant - Plastic Surgery

Dr. Jayachandran. S
MBBS, MS, MCh (Plastic Surgery)
Senior Consultant - Plastic Surgery

Pulmonology & Interventional Pulmonology

Dr. Deepu M
MBBS, MD (Pulmonary Medicine), DTCD
Senior Consultant - Pulmonology

Dr Avinash
MBBS, MD, DM(Pulmonary, Critical Care & Sleep Medicine)
Consultant - Pulmonology

Dr Aditi Joshi
MBBS, DTCD, DNB (Respiratory Medicine)
Consultant - Pulmonology

Dr. Fairooz Fathima
MBBS, MD (Respiratory Medicine), FABIP (Fellowship in advanced interventional Pulmonology)
Senior Specialist - Pulmonology and Interventional Pulmonology

Interventional Radiology, Radio Diagnosis & Imaging

Dr. Somsharan S. Betgeri
MBBS, DMRD, DNB, MNAMS, PDCC
Senior Consultant Interventional Radiology

Dr. Anandhu Krishnan G
MBBS, MD (Radiodiagnosis, PDF (Endovascular & Interventional Radiology), PDCC (Interventional Radiology)
Consultant - Interventional Radiology

Radiology

Dr. Robin K. Nakkara
MBBS, DMRD
Senior Consultant - Radiology

Dr. Jincy Mathew
MBBS, DMRD
Senior Consultant - Radiology

Dr. Anuradha Ramachandran
MBBS, DMRD, DNB (Radiodiagnosis)
Senior Consultant - Radiology

Dr. Agnes Thomas
MBBS, MD, DNB (Radiodiagnosis)
Consultant - Radiology

Dr. K Nidhin James
MBBS, MD (Radiodiagnosis)
Consultant - Radiology

Dr. Vishnu Dev A
MBBS, MD (Radio Diagnosis), DNB (Radiodiagnosis)
Consultant - Radiology

Dr. Devta Viswam
MBBS, MD (Radiodiagnosis), DNB (Radiodiagnosis)
Senior Specialist - Radiology

Dr. Puneeth K. C
MBBS, MD (Radiodiagnosis), DNB (Radiodiagnosis)
Senior Specialist - Radiology

Dr. Vaishak S.
MBBS, MD (Radiodiagnosis), DNB (Radiodiagnosis)
Senior Specialist - Radiology

Dr. George Jacob
MBBS, MD
Specialist - Radiology

Psychiatry & Psychology

Dr. Suresh Ninan
MBBS, MD (Psychiatry), DPH
Senior Consultant - Psychiatry

Dr. Tom C. Babu
MBBS, MD (Psychiatry)
Consultant - Psychiatry

Dr. Chikku Mathew
MBBS, MD (Psychiatry)
Senior Specialist - Psychiatry

Dr. Tinu Mary Varghese
MBBS, MD
Specialist - Psychiatry

Community Medicine

Dr. Sharon Raj Eliza
MBBS, MD (Community Medicine)
Consultant - Community Medicine

Medico Legal

Dr Nikhil Dileeph
MBBS, MD (Forensic Medicine)
Medico Legal Consultant

Our Pulmonology Team Doctors

Dr. Deepu M

Dr Avinash

Dr Aditi Joshi

Dr. Fairooz Fathima

Our Dermatology & Cosmetology Team Doctors

Dr. Sapna Surendran P.

Dr. Jacob Thomas

Dr. Reejamol Abraham

Dr. Eby Chacko

Dr. Arita Mary John

ലേസർ
ആശങ്കയും യാഥാർഥ്യവും

കോസ്മെറ്റിക് ഡെർമറ്റോളജി ശാഖയിൽ വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾക്കു കാരണമായ ഒരു സാങ്കേതിക വിദ്യയാണ് ലേസർ (Laser). എന്നാൽ ലേസർ ചെയ്യാം എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഇന്നും ആളുകൾ ചെറിയ ഭയത്തോടെയും ഒരുപാട് സംശയങ്ങളോടെയും ആണ് സമീപിക്കുന്നത്. പരിചയസമ്പന്നരായ ലേസർ വിദഗ്ധരിൽ നിന്ന് ഗുണമേന്മയുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള ലേസർ ചികത്സാ വളരെയേറെ ഫലപ്രദവും പാർശ്വഫലങ്ങൾ തീരെ കുറവും ആണെന്ന് നിസ്സംശയം പറയാം.

എന്തൊക്കെയാണ് ലേസർ കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ ?

ലേസർ എന്നാൽ (LASER - Light Amplification by stimulated Emission of Radiation) എന്നതിന്റെ ചുരുക്കരൂപമാണ്. വിവിധ തരംഗ ദൈർഘ്യമുള്ള (wavelength) ഉള്ള ലേസർ രശ്മികൾ പലതരം ചർമ്മപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനായി ഉപയോഗിക്കാം.

നമ്മുടെ op - യിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആളുകൾ സമീപിക്കുന്നത് അമിതരോമവളർച്ച കുറക്കാൻ (LASER HAIR REDUCTION) സഹായകരമായ DIODE LASER (810nm) സേവനകൾക്കായാണ് മുഖത്തും കഴുത്തിലുമുള്ള അമിതമായ രോമവളർച്ച പല സ്ത്രീകളെയും മാനസികമായി

ഡോ. സപ്ന സുരേന്ദ്രൻ പി
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്
ഡെർമറ്റോളജി

ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്ന കാര്യമാണ്. PCOD മൂലമോ തൈറോയ്ഡ് പ്രശ്നങ്ങൾ മൂലമോ മറ്റ് അസുഖങ്ങളുടെ ഭാഗമായോ ചില മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം മൂലമോ ഈ പ്രശ്നം ഉണ്ടാവാം. അതിനുള്ള കാരണം കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം രോമവളർച്ച ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കാൻ ലേസർ ചികത്സ വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നു.

ചികിത്സാരീതി എങ്ങനെയാണ് ?

ആദ്യം ഷേവ് ചെയ്ത മുഖത്തെ രോമം നീക്കം ചെയ്ത് മുഖത്ത് ജെല്ലി പുരട്ടിയശേഷം ആണ്. DIODE ലേസർ ചെയ്യുന്നത്. മരവിപ്പിക്കുന്ന ക്രീം പുരട്ടിയോ അല്ലാതെയോ ലേസർ ചെയ്യാം. 6 - 8 WEEKS ഇടവേളയിലാണ് ഓരോ സിറ്റിംഗും. എത്ര തവണ ചെയ്യേണ്ടി വരുമെന്നത് ഓരോ ആളുകൾക്കും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ശരാശരി 4-5 തവണ ചെയ്യാനാണ് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നത്.

രോമവളർച്ച കുറയ്ക്കാനല്ലാതെ മുഖത്തെ മറുകുകൾ നീക്കം ചെയ്യാൻ, കറുത്ത പാടുകൾ നീക്കം ചെയ്യൽ മുഖത്തെ കുഴികളും പാടുകളും കുറയ്ക്കാൻ, ദേഹത്തും കഴുത്തിലും മുഖത്തുമുള്ള SKIN TAG, അരിമ്പാറകൾ (WARTS) തുടങ്ങിയവ നീക്കം ചെയ്യാൻ, സ്ട്രെച് മാർക്ക് കുറയ്ക്കാൻ രക്തകുഴൽ വികസിച്ചുണ്ടാകുന്ന വാസ്കുലാർ മറുകുകൾ എന്നിവയ്ക്കായും വിവിധയിനം ലേസറുകൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. തൊലിപ്പുറമെ വരുന്ന ചില കാൻസറുകൾ (BCC - ബേസൽ സെൽ കാർസിനോമ) നീക്കം ചെയ്യാനും ലേസർ ചികത്സ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.

Pulsed Dye Laser, Switched Nd Yag Laser, Carbon dioxide Laser, Erbium Yag Laser, Pico Second Laser തുടങ്ങി വിവിധയിനം ലേസറുകൾ പലതരം ചർമ്മപ്രശ്നങ്ങളുടെ ചികത്സക്കായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താം.

ഇതിനുപുറമേ വെള്ളപ്പാണ്ട് (vitiligo) ചികിത്സയ്ക്കായുള്ള Excimer Laser (എക്സൈമർ ലേസർ -308nm) വളരെയധികം ഗുണം ചെയ്യുന്നു.

പാർശ്വഫലങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ?

ഏത് ലേസർ സിസ്റ്റം ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴും ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കണം. പരിശീലനം നേടിയ ഡോക്ടറുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ ആണ് ലേസർ ചെയ്യേണ്ടത്.

കണ്ണുകളുടെ സുരക്ഷക്കായി പ്രത്യേക ഗ്ലാസുകൾ ഉപയോഗിക്കണം. ഗർഭിണികൾ ലേസർ ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. സെൻസിറ്റീവ് ആയ ചർമ്മമുള്ളവരിൽ ചുവപ്പ്, തടിപ്പ്, താൽക്കാലിക വേദന എന്നിവ ഉണ്ടാവാം. ചെറിയ പൊള്ളലുകൾ ചിലരിലെങ്കിലും ഉണ്ടാവാം. തൊലിപ്പുറമേ ചെറിയ നിറവ്യത്യാസങ്ങളും പാടുകളും വരാം. പലതും താൽക്കാലികമായ മാറ്റങ്ങൾ മാത്രമാണ്.

Lakshya 2025

Caritas Matha Hospital & Ettumanoor Municipality's jointly organized Summer Camp named "Lakshya" was inaugurated by esteemed guest Shri. Rishiraj Singh IPS (Retd. Director General of Prisons and Correctional Services) alongside Joint Directors Rev. Fr. Jinu Kavil, Rev. Fr. Roy Kanjirathummoottil, Rev. Fr. Jismon Madathil, Prof. Dr Sajan Jose (Academic Director Caritas Educity & Principal, Caritas College of Pharmacy), Binu G (Ettumanoor secretary) Tomy pulimanthottiyil (counselor of Ettumanoor municipality) and all our dedicated doctors.

GFC For Hairfall

GFC stands for growth factor concentrate is a concentrated preparation of different growth factors derived from an individual's blood. GFC is a novel treatment used to address different kind of hair loss.

Blood platelets are a storehouse of numerous growth factors that aid the growth, migration and differentiation of stem cells. The growth factors used in GFC therapy are

1. PDGF/platelet derived growth factors these stimulate angiogenesis and vascularisation thus encouraging hair growth.
2. Epidermal growth factors – these increase epithelial and mesenchyme cell mitogenesis which encourage hair cell regeneration and proliferation
3. VEGF/vascular endothelial growth factors these stimulate perifollicular angiogenesis in hair thus increasing the size of perifollicular wastes at the time of hair growth.
4. Insulin like growth factor this promotes angiogenesis, boosts hair growth

BENEFITS OF GFC

GFC is useful for

- Reducing hair fall and revitalising hair follicles
- Promoting thicker and more voluminous hair growth

Dr. Reejamol Abraham
Senior Consultant
Dermatology

- » Increasing hair thickness, count and volume
- » reversing initial stages of androgenetic alopecia
- » Treatment of alopecia areata
- » Suitable for both men and women suffering from hair fall

PROCEDURE:

- » Patients should refrain from using narcotic drugs, aspirin and other blood thinners for 2-3 days beforehand.
- » It taking an antibiotic undergo treatment only after finishing the course
- » A topical anesthetic will be applied 30-40 minutes before the treatment
- » About 10 ml of peripheral blood is drawn and transferred to GFC tubes this sample is processed and the prepared GFC injection is then superficially administered into the areas of hair thinning while the cells get activated a tingling sensation is experienced by the patient
- » These sessions are repeated at an interval of 3-4 weeks

AFTERCARE:

- » DO not use any hair product for at least 6 hours after treatment
- » Avoid smoking, caffeine and alcohol for at least 3 days
- » Avoid intake of Aspirin / anticoagulants for 3 days post procedure
- » Drink plenty of water
- » Apply ice packs/cold compress to relieve any swelling at the injection site
- » Avoid swimming, head, sun exposure and strenuous exercise for at least 2 days

SIDE EFFECTS:

Generally GFC is safe and has minimal risks. Potential side effects can include

- » Mild bruising at injection sites
- » Itching at the treatment area
- » Mild swelling and pain lasting for 2-5 days

Hence GFC is a safe and effective procedure that promotes tissue regeneration using body's natural healing properties thus helping in treatment of hair fall.

Fungal Infection CME held at Caritas

The Fungal Infection CME held at Caritas Hospital on May 2 and 3, 2025, concluded with great success, leaving a lasting impact on all who attended. The two-day masterclass featured a strong lineup of national experts who shared their knowledge on the pressing issues surrounding fungal infections in ICU settings. With deeply engaging sessions on antifungal therapy, the role of therapeutic drug monitoring, and the evolving challenges of managing infections, participants walked away with a stronger clinical foundation.

The event also featured energetic panel discussions, interactive case-based learning, and practical workshops that allowed participants to explore real-world clinical scenarios under the guidance of experts. The enthusiasm, participation, and thoughtful questions from attendees reflected a shared commitment to improving patient care. Caritas Hospital extends its heartfelt gratitude to the speakers, organizers, and all attendees who contributed to making this event a noteworthy academic achievement.

Infection Prevention and Control Nurse

Caritas Hospital and Institute of Health Sciences proudly launched a program called IPCN (Infection Prevention and Control Nurse). The event took place on May 7, 2025. It was held at the Diamond Jubilee Hall. This program is a big step towards better infection control in hospitals.

The program began with a prayer song, followed by a warm welcome speech from Mr. Cirosh Joseph, Chief Human Resources Officer at Caritas Hospital. He spoke about the hospital's ongoing efforts to raise standards in healthcare education. Dr. Presoon Kuruvilla, Medical Superintendent of HIPCO and Senior Consultant in General Medicine, gave an introduction to the course and explained how important proper infection control is in today's healthcare settings.

The program was officially launched by Rev. Dr. Binu Kunnath, Director and CEO of Caritas Hospital, who shared his appreciation for the team's dedication and emphasized the positive impact this program will have. The event came to a close with a heartfelt vote of thanks from the Infection Prevention and Control team!

Free Medical Camp at Manvettom

A free medical camp was organized as part of the 'Oommen Chandy Snehasparsham' project jointly organized by Manna Charitable Trust and Caritas Hospital. The camp was held on May 4 at the St. George's Church Auditorium, Manvettom. MLA Mons Joseph, Malliyoor Parameswaran Namboothiri, Deepika Publications Managing Director Fr. Michael Vettikat, and Dr. Maria Oommen, Managing Trustee of Manna Trust, were present at the inauguration of the camp.

The camp provided free services to specialist doctors in various departments including cardiology, orthopedics, general medicine, ENT, gynecology, and dermatology, pulmonology as well as tests such as blood pressure, blood sugar, ECG, echo, and pulmonology function tests.

International Nurses Day 2025

International Nurses Day Celebration 2025, we celebrate the heart of healthcare - our incredible nurses! Your compassion, dedication, and expertise make a difference in countless lives. Let's take a moment to appreciate these angels in scrubs for all that they do.

The program began with a prayer and a welcome address by Rev. Sr. Shiji Jose, Chief Nursing Officer of Caritas Hospital, followed by a presidential address from Rev. Dr. Binu Kunnath, Director & CEO of Caritas Hospital. The inaugural address was delivered by our esteemed chief guest, Ms. Aswathy Sreekanth, renowned actress, writer, and presenter. Felicitations were offered by Dr. Bobbie N. Abraham, Medical Director of Caritas Hospital, and Prof. Mrs. Twinkle Mathew, Principal of Caritas College of Nursing. Ms. Rasmi Thomas, Nursing Supervisor at Caritas Hospital, shared her experiences with the audience.
The celebration also featured the presentation of the Best Nurse Award and Best Nurse In-Charge Award, along with prize distributions and interesting cultural programs. The event concluded with a vote of thanks delivered by Rev. Sr. Suja Joseph, Programme Convener.

Super - Specialty Medical Camp

The free mobile specialty medical camp organized jointly by Velukkutta St. Thomas Orthodox Church and Caritas Hospital on May 11th was successfully completed.

Held at the St. Thomas Orthodox Church parish hall, the camp offered expert medical services in various departments including General Medicine, Cardiology, Orthopedics, Gastroenterology, Gynaecology, and Neurology. Additional services such as ECHO, ECG, BP checkups, blood tests, and medicine distribution were also provided..

പരിഹരിക്കാം മെലാസ്മ

ഡോ. അനീറ്റ മേരി ജോൺ
കൺസൾട്ടന്റ്
ഡെർമറ്റോളജി

ചർമ്മ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് കരിമംഗല്യം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാറുള്ള മെലാസ്മ എന്ന അവസ്ഥ. മുഖത്ത് തവിട്ടു നിറത്തിലോ ചാര നിറത്തിലോ താണ പാടുകളായാണ് ഇവ കാണപ്പെടുന്നത്. സൂര്യ പ്രകാശം കൂടുതലായി ഏൽക്കുന്ന കവിളുകൾ, നെറ്റി, മൂക്കിന്റെ പാലം, താടിയെല്ല്, ചുണ്ടിന്റെ മേൽഭാഗം തുടങ്ങിയ ഇടങ്ങളിലാണ് ഇവ പ്രകടമാകാറ്.

നിറവ്യത്യാസം കാണുന്ന ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ വേദനയോ, ചൊറിച്ചിലോ മറ്റു ലക്ഷണങ്ങളോ ഉണ്ടാകാറില്ല. പുരുഷന്മാരെ അപേക്ഷിച്ചു ഏകദേശം 40 വയസിനു മുകളിലുള്ള സ്ത്രീകളിലാണ് ഇത് കൂടുതലായി കാണുന്നത്. ചർമ്മത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന ഇത്തരം പാടുകൾ കഷ്ടകാലം വരാൻ പോകുന്നതിന്റെയോ, അസുഖങ്ങളുടെയോ സൂചനയാണെന്ന് അന്ധവിശ്വാസം നിലനിൽക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ് ഇതിനെ സാധാരണയായി കരിമംഗല്യം എന്ന് പറയുന്നത്. ഇത്തരം ചിന്താഗതിക്ക് ഒരു അടിസ്ഥാനവുമില്ല. ക്യാൻസറിന്റെയോ മറ്റു രോഗങ്ങളുടെയോ ലക്ഷണമാണ് ഈ പാടുകൾ എന്ന ധാരണയും തെറ്റാണ്.

കാരണങ്ങൾ

മെലനോസൈറ്റ് എന്ന കോശങ്ങൾ ചർമ്മത്തിന് കറുപ്പ് നിറം നൽകുന്ന 'മെലാനിൻ ' അമിതമായി ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നതാണ് മെലാസ്മയ്ക്കു കാരണമാകുന്നത്. പാരമ്പര്യം ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് പ്രധാന കാരണമാണ്. അമിതമായി സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുക, ഗർഭകാലത്തും ആർത്തവവിരാമ സമയത്തുമുള്ള ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ, തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ, ഗർഭനിരോധന ഗുളികകൾ പോലുള്ള ചില മരുന്നുകൾ,അപസ്മാരത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ, മാനസികസമ്മർദ്ദം ഇവയെല്ലാം മെലാസ്മ ഉണ്ടാകുവാനുള്ള കാരണങ്ങളാണ്.

ചികിത്സാരീതികൾ

മെലാസ്മ എന്നത് ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം കൊണ്ട് മാഞ്ഞു പോകുന്ന അവസ്ഥയല്ല. ഇതിനു കൃത്യമായി ചികിത്സ തുടരേണ്ടതുണ്ട്. പലതരം സ്കിൻ ലൈറ്റിനിങ് ക്രീമുകൾ, കെമിക്കൽ പീൽ (chemical peel), ലേസർ ട്രീറ്റ്മെന്റ് തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ചികിത്സരീതികളാണ്. സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുന്നത് മെലാസ്മയ്ക്ക് ഒരു പ്രധാന കാരണമാണ് എന്നതുകൊണ്ട് തന്നെ പതിവായി സൺസ്ക്രീൻ ഉപയോഗിക്കുക എന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. മെലാസ്മ വീണ്ടും വരാനുള്ള സാധ്യത സൺസ്ക്രീൻ കൃത്യമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് വഴി നിയന്ത്രിയ്ക്കാനാവും.

പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ചർമ്മത്തിന്റെ സ്വഭാവമനുസരിച്ചു ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന സൺസ്ക്രീൻ കൃത്യമായി ഉപയോഗിക്കുക. രാവിലെ പതിനൊന്ന് മുതൽ വൈകിട്ട് നാലു വരെയുള്ള സമയത്തു സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുന്നത് കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. വെയിലത്തു ഇറങ്ങേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളിൽ കുട ഉപയോഗിക്കുക. രാവിലെ സൺസ്ക്രീൻ ഇട്ട ശേഷമാണു പുറത്തേക്കു ഇറങ്ങുന്നതെങ്കിലും മൂന്നുമണിക്കൂർ കൂടുമ്പോൾ സൺസ്ക്രീൻ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുക. ഇവയെല്ലാം ചെയ്യുന്നത് വഴി മെലാസ്മയെ ഒരു പരിധിവരെ പ്രതിരോധിക്കാൻ സാധിക്കും.

International Nurses Day 2025 Caritas Matha Hospital

The Nurses Day 2025 celebration at Caritas Matha Hospital, was a heartfelt tribute to the dedication and compassion of the nursing staff. Organized by the Caritas Matha Nursing Department, the event brought together hospital leaders, staff, and nursing students in a joyful and appreciative atmosphere.

The program began with a prayer and a welcome dance by students from Velankanni Matha College of Nursing. Ms. Elizamma Tomichan, Nursing Superintendent, delivered the welcome speech, followed by a presidential address by Rev. Dr. Binu Kunnath, Director & CEO. The celebration featured engaging performances, including songs, group dances by various departments, a mono act titled “A Nurse,” and a colorful fashion show by CMH nurses.

Felicitations were delivered by Rev. Fr. Roy Kanjirathummoottil, Rev. Sr. Shiji Jose, and Dr. Sajan Thomas, recognizing the tireless efforts of the nursing team. The “Star of the Month” award and prize distribution added moments of pride and motivation. The event concluded with a vote of thanks by Ms. Mariyat Joseph.

With vibrant performances and sincere appreciation, the celebration successfully honored the spirit of nursing, leaving a lasting impact on everyone present.

Liver Care Awareness Session

Caritas Hospital & Institute of Health Sciences successfully conducted a Liver Care Awareness Session on May 17th, in observance of World Liver Day. Organized by the Department of Gastro Sciences, the event was held at the Court Hall, District Court, Collectorate, Kottayam. Centered around the theme "Food is Medicine," the session aimed to educate the public on the connection between diet & liver health.

Dr. Deepak Madhu, Consultant in Gastroenterology at Caritas Hospital, delivered the keynote address, sharing his expertise on preventive liver care & healthy lifestyle choices. Attendees received guidance on maintaining liver health through balanced nutrition & timely medical care.

EMGRIT 2025

EMGRIT 2025, organized by the Department of Emergency Medicine & Trauma Care, Caritas Hospital, was held on May 24, 2025, at the Diamond Jubilee Conference Hall, Caritas Hospital. The event was inaugurated by Rev. Dr. Binu Kunnath, Director & CEO of Caritas Hospital & Institute of Health Sciences, in the presence of Dr. Ajith Venugopalan (Organizing Chairperson, COO & Group Head – EM & TC) and Dr. Vivek R (Organizing Co-Chairperson & HOD – EM & TC), Dr. Bobbie N. Abraham, Medical Director and Joint Directors, EM doctors, acute care nurses, and paramedics came together for a day of training in emergency care.

Faculty members including Dr. Jobin James T, Dr. Bharath Prasad, Dr. Joseph Sebastian, Dr. Joby K Thomas, Dr. Arjun James, Dr. Sisira Sunil, Dr Mathew Antony, Dr. Mathew Jose, Dr. Balu P R S, Dr. Minnu Thomas, and Dr. Remy Mary, among others, led sessions on topics like Stroke and ACS Golden Hour, ABG, NIV, Toxicology, Polytrauma, and Cardiac Arrest Stabilization. Workshop stations also covered IV Cannulation, Defibrillation, Cardioversion, AED (Automated External Defibrillator) use, and trauma care.

successfully held on 25th May 2025 at St. Mary's Knanaya Catholic Church, Koodalloor. The event was organized in collaboration with Caritas Hospital & Institute of Health Sciences.

The program began with a prayer song, followed by an energetic flash mob & role play performance by students from Caritas College of Nursing. The welcome address was delivered by Rev. Jose Poothrukkayil, Vicar of St. Mary's Knanaya Catholic Church, Koodalloor. The inaugural address was delivered by Rev. Dr. Binu Kunnath, Director & CEO of Caritas Hospital. Mrs. Siby Siby Pathiyil, Ward Member, delivered the felicitation. An informative

Micro Clinic & Palliative Care Inauguration

BLS (Basic Life Support) training session was conducted by Dr. Vivek R, Senior Consultant & HOD of EM & TC at Caritas. The event concluded with a vote of thanks by Mr. Thomas Vaduthala, President of KCC Unit Koodalloor. The program was followed by medical checkups & mammogram screening, reinforcing the mission of proactive, & inclusive healthcare.

Junior Caritasians 2025

പുതിയ അധ്യയന വർഷത്തിൽ അറിവിന്റെ ആദ്യാക്ഷരങ്ങൾ കുറിക്കാൻ നേഴ്സറിയിലേക്കും ഒന്നാം ക്ലാസിലേക്കും പ്രവേശിക്കുന്ന കാരിത്താസ് ഹോസ്പിറ്റലിലെ ജീവനക്കാരുടെ കുഞ്ഞോമന കൾക്കായി കാരിത്താസ് സ്റ്റാഫ് വെൽഫെയർ ജൂനിയർ കാരിത്താസിയൻസ് ഡേ യും, 10th, +12 ടുവിൽ ഉന്നതവിജയം കരസ്ഥമാക്കിയ വിദ്യാർത്ഥി കൾക്ക് അനുമോദനവും സംഘടിപ്പിച്ചു. നഴ്സിംഗ് കോളേജ് ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ വച്ച് നടന്ന പരിപാ ടിയിൽ കാരിത്താസ് ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ CHRO ശ്രീ. സിറോഷ് ജോസഫ് സ്വാഗതം പറഞ്ഞ ചടങ്ങിൽ, റവ. ഡോ. ബിനു കുന്നത്ത് (ഡയറക്ടർ & സിഇഒ, Caritas Hospital) അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ശ്രീ. വി.എൻ. വാസവൻ (ദേവസ്വം ബോർഡ് വകുപ്പ് മന്ത്രി) ചടങ്ങ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ജില്ലാ ലേബർ ഓഫീസർ ശ്രീ. മിനോയ് ജെയിംസ് ആശംസകളും റവ. ഫാ. ജിനു കാവിൽ നന്ദിയും അറിയിച്ചു.

'Every child deserves a great start' എന്ന ആശയത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി സംഘടിപ്പിച്ച പരിപാടിയിൽ 600 കുട്ടികൾ പങ്കെടുത്തു. കുട്ടിക ളുടെ സന്തോഷവും ആവേശവും നിറഞ്ഞ ഈ ആഘോഷത്തിൽ വിവിധ മേഖലകളിൽ നിന്ന് വന്ന രക്ഷിതാക്കളും അതിഥികളും പങ്കെടുത്തു. കാരിത്താസ് കുടുംബം ഒരുക്കിയ ഈ ദിനം കുട്ടി കൾക്ക് മികച്ച അനുഭവം ആയിരുന്നു.

നല്ലൊരു ജീവിത ശൈലി പടുത്തുയർത്താം

ആധുനിക ജീവിതരീതിയും വ്യായാമമില്ലാത്ത അവസ്ഥയും കൃത്യത ഇല്ലാത്ത ഭക്ഷണ രീതിയും മാനസിക സമ്മർദ്ദവും അമിത വണ്ണത്തിന് കാരണമാകുന്നു. ഇതിനു പരിഹാര മായിട്ടാണ് നമ്മുടെ ആശുപത്രിയിൽ പുതുതായി ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്ന weight management clinic ശരീര ഭാരനിയന്ത്രണം വഴി ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശൈലി നിലനിർത്തുകയും അതിലൂടെ മറ്റു ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ തടയുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്.

Multi-Disciplinary Support

എൻഡോക്രൈനോളജി,ക്ലിനിക്കൽ ന്യൂട്രിഷ്യൻ, ഫിസിയോ തെറാപ്പി എന്നീ വിഭാഗങ്ങളും ആവ ശ്യമെങ്കിൽ മറ്റു ഡിപ്പാർട്മെന്റുകളും ചേർന്നാണ് അമിത വണ്ണത്തിന്റെ കാരണം മനസിലാക്കി അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് അവർക്കുള്ള മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശവും ചികിത്സയും നിർദ്ദേശിക്കു ന്നത്.

Rehabilitation support

ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ശാരീരിക ക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിലുള്ള ഫിസി

ഡോ. രമ്യ പോൾ മുക്കത്ത്
കൺസൾട്ടന്റ് - ഡയറ്റീഷ്യൻ

ക്കൽ റീഹാബിലിറ്റേഷൻ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ചിട്ടയായ വ്യായാമവും ആഹാരക്രമീകരണവും നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

Regular Follow-up

ഒരാൾ ഭാരം കുറക്കാൻ തീരുമാനം എടുക്കുമ്പോൾ തുടക്കത്തിൽ പലർക്കും ഉത്സാഹമായിരിക്കും. പക്ഷേ സമയം കഴിയുംതോറും ഉത്സാഹം കുറയുകയും പഴയ ശീലങ്ങളിലേക്കു തിരിയുകയും ചെയ്യുന്നത് പൊതുവെ കാണുന്ന പ്രശ്നമാണ്. അതിനാൽ തന്നെ ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിന് റെഗുലർ follow up, അതായതു നിരന്തര ശ്രദ്ധയും പിന്തുണയും നൽകുന്ന രീതി മികച്ച ഫലങ്ങൾ നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു. ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുക എന്നത് താൽക്കാലികമാകരുത്. അത് ദീർഘകാലം നിലനിർത്തുന്നത് ആയിരിക്കണം.

Focus on Root Cause

ഭാരം വർദ്ധിക്കുന്നത് പലപ്പോഴും പല രോഗങ്ങളുടേയും ലക്ഷണമായിരിക്കും. ഇതിന്റെ പിന്നിൽ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാരണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാതെ എത്ര ശ്രമിച്ചാലും സ്ഥിരമായ ഒരു ഭാര നിയന്ത്രണം സാധിക്കില്ല. അതിനാൽ ഭാരം കുറയ്ക്കാൻ ആരംഭിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അതിന്റെ കാരണം കണ്ടെത്തുക അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പലരിലും ഭാരം വർധിക്കുന്നത് ഭക്ഷണത്തിന്റെ അമിത ഉപയോഗം മാത്രമാകണമെന്നില്ല. ഹോർമോൺ ഇംബാലൻസ്, സ്ട്രെസ്, ഉറക്കക്കുറവ്, ചില മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, വ്യായാമ കുറവ്, ഇവയൊക്കെ കാരണമാകാം. അത് കണ്ടെത്തി അതനുസരിച്ചു വേണം ഓരോ മാറ്റങ്ങളും വരുത്തുവാൻ.

ഭാര നിയന്ത്രണത്തിൽ വ്യക്തിഗത പരിചരണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം (Individualised Plan)

ഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള രീതികൾ ഓരോരുത്തരുടെയും ശരീര ഘടന, ജീവിത ശൈലി, ആരോഗ്യസ്ഥിതി എന്നിവ ആശ്രയിച്ചാണ്. അതിനാൽ ഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഒരേ രീതികൾ എല്ലാവർക്കും ഫലപ്രദമാവുകയില്ല. വ്യക്തിഗത ചികിത്സ രീതിയാണ് ദീർഘകാല ഫലങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കാൻ കഴിയുന്നത്.

ഓരോ വ്യക്തിക്കും മറ്റേതെങ്കിലും രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ (ഹൈപ്പോതൈറോയ്ഡിസം, ഡയബെറ്റിക്സ്, ഹൈപ്പർ ടെൻഷൻ) വ്യായാമത്തിലും എല്ലാം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്. ഈ രീതിയിൽ അവരവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കു അനുസരിച്ചുള്ള ക്രമീകരണമാണ് നല്ല റിസൾട്ട് ലഭിക്കുന്നത്.

ക്ലിനിക്കിന്റെ ലക്ഷ്യം

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശൈലി നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടു ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിച്ചു ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ തടയുക എന്നതാണ്. ആഴ്ചയിൽ മൂന്നു ദിവസങ്ങളായിരിക്കും ക്ലിനിക് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. നാലു പാക്കേജുകളാണ് ഉള്ളത് - 3 months, 6 months & 1 year എന്നിവ മുതിർന്നവർക്കും, കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടി പ്രത്യേക പാക്കേജ് ഉണ്ടായിരിക്കും. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് 9645254777

Specialty Medical Camp – Vaikom

As part of the "Mannam Navodhana Sooryan" project initiated & implemented by Vaikom Taluk Union, Caritas Hospital and Kaipuzha Caritas HDP Hospital jointly organized a free multi-specialty medical camp. The camp was held on Sunday, May 25th, from 8:30 AM to 12:30 PM at the NSS Auditorium, Perumthuruth. Specialist consultations were provided in the departments of general medicine, dermatology, gastroenterology, orthopedics, endocrinology, oncology, and pediatrics. In addition, BP check-ups, blood tests & free medicine distribution services were made available.

CARITAS
HOSPITAL & INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

കോട്ടയത്തെ ഏറ്റവും വലിയ **CT SCAN** UNIT

TOGETHER, We Heal
Kenotic love saves life

- **True Beam 3.0**
  with Both HyperArc & Identify Surface Guided radiation Therapy
- **Linear Accelerator**
  Variant Unique Linear Accelarator
- DXA equipped with Multi-View Image Reconstruction (MVIR) for BMD test
- Brachy Therapy

24/7 മിതമായ നിരക്കിൽ CT സ്കാൻ സൗകര്യം ലഭ്യമാണ്

0481 6811110 | +91 90379 46015

www.caritashospital.org