

ഭാരതത്തിൽ ലോക്ക് ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ച് ബാറുകളും ബിവറേജുകളും പൂട്ടിയതോടെ മദ്യപാനികൾക്ക് മദ്യം ലഭിക്കാതെ ഏതാനും ആത്മഹത്യകൾ നടന്നുകഴിഞ്ഞു. ഇതിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ സ്ഥിരമദ്യപാനികൾ മദ്യം തുടരുന്നതാണോ അതോ മദ്യം നിർത്തുന്നതാണോ മദ്യപാനിയെ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കുന്നത് എന്ന് പരിശോധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

രാജ്യത്തെ ജനസംഖ്യയുടെ 3.1 ശതമാനം മാത്രമുള്ള കേരളത്തിലാണ് ഇന്ത്യയിലെ മൊത്തം ആത്മഹത്യയിലെ 10 ശതമാനവും നടക്കുന്നത്. കേരളത്തിൽ ഒരു ലക്ഷത്തിൽ 23.5 പേർ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു. ഇത് ദേശീയ ശരാശരിയായ ലക്ഷത്തിൽ 10.2ന്റെ ഇരട്ടിയാണെന്നാർക്കണം.

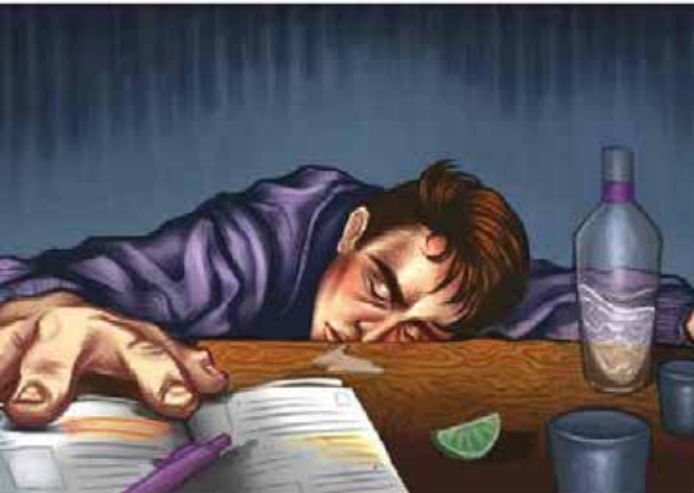
നാഷണൽ ക്രൈം റിക്കോർഡ് ബ്യൂറോയുടെ കണക്കനുസരിച്ച് 2018-ൽ കേരളത്തിൽ മദ്യപാനം മൂലം 656 പേർ ആത്മഹത്യ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അതേസമയം 2018-ൽ ഭാരതത്തിൽ മൊത്തം മദ്യപാനം മൂലം 7193 പേരാണ് ആത്മഹത്യ ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. ഭാരതത്തിലെ മദ്യപാനം മൂലമുള്ള ആത്മഹത്യയിൽ 10 ശതമാനവും നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിൽനിന്നാണെന്നർത്ഥം. മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് 20 വയസിനും 45 വയസിനും ഇടയിലുള്ള ചെറുപ്പക്കാരാണ് കേരളത്തിൽ കൂടുതൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത്. ഈ പ്രായക്കാരിൽതന്നെയാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ മദ്യപാനികളും. ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരിൽ 75 ശതമാനവും പുരുഷന്മാരാണെന്നതാണ്

മദ്യം നിർത്തുന്നതാണോ മദ്യം തുടരുന്നതാണോ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്?





മറ്റൊരു പ്രത്യേകത. കേരളത്തിലെ പുരുഷന്മാരിൽ 48 ശതമാനവും മദ്യപാനികളാണെന്ന് മറ്റൊരു പഠനം പറയുന്നു. അതിൽ മദ്യപാനം മൂലം കേരളത്തിൽ ഒരു സ്ത്രീ പോലും ആത്മഹത്യ ചെയ്തതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ഇതെല്ലാം കൂട്ടിച്ചേർത്ത് വായിച്ചാൽ കേരളത്തിൽ ആത്മഹത്യകൾ കൂടാൻ മദ്യപാനം തന്നെയാണ് പ്രധാന കാരണമെന്ന് നിസ്സംശയം പറയാം. കുടുംബ ആത്മഹത്യ അഥവാ കൂട്ട ആത്മഹത്യകളുടെ കാര്യത്തിൽ കേരളം മൂന്നാം സ്ഥാനത്താണ്. ഭർത്താക്കന്മാരുടെ അതിർ മദ്യപാനം മൂലം സംഭവിക്കുന്ന കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളും സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധിയും തൻമൂലം ഉടലെടുക്കുന്ന മാനസിക സംഘർഷങ്ങളുമാണ് സ്ത്രീകളെ ആത്മഹത്യക്കും



ഡോ. പി.ശ്രീ. സുരേഷ്കുമാർ
 പ്രൊഫസർ ഓഫ്

സൈക്യാട്രി, കെ.എം.സി.ടി.
 ഫെഡറേഷൻ കോളേജ്,
 കോഴിക്കോട്.
 ഡയർക്ടറൻ്റെ, തണൽ
 ഫരവണ്ടിപ്പള്ളി ട്രസ്റ്റ് ഫോർ
 സൂപ്പിസൈറ്റഡ്
 പ്രിവൻഷൻ,
 കൺവൻ്റൻ്റ്,
 ഐ.എം.എ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഫോർ
 മെന്റൽ ഹെൽത്ത്.

drpsuresh@gmail.com
 Mob: 9447218825



കുടുംബ ആത്മഹത്യക്കും പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന തെന്ന് ലേഖകൻ കേരളത്തിൽ നടത്തിയ പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

നാഷണൽ ക്രൈം റെക്കോർഡ് ബ്യൂറോ യുടെ കണക്കനുസരിച്ച് കേരളത്തിൽ 52 ശതമാനം ആത്മഹത്യകൾക്കും കാരണം കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളാണ്. ഇതു കൂടാതെ 11 ശതമാനം മദ്യലഹരിക്കടിമപ്പെട്ട് ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നുണ്ട്. 17 ശതമാനം പേർ മാനസിക രോഗങ്ങൾമൂലം ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു. മദ്യപാനിയെ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന നിരവധി ഘടകങ്ങളുണ്ട്. സ്ഥിരമദ്യപാനം മൂലം ഉടലെടുക്കുന്ന

കൊണ്ട് വിഷാദരോഗം, ആത്മഹത്യാചിന്ത, കൂടുതൽ അക്രമപരമായ ആത്മഹത്യാശ്രമങ്ങൾ അവലംബിക്കുക എന്നിവ ഉണ്ടാക്കാം. കൂടാതെ മദ്യം ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് ആത്മഹത്യാശ്രമം കൃത്യമായി നടപ്പിലാക്കാനുള്ള ധൈര്യംകൂടി പകർന്നു നൽകുന്നു. ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്ന വ്യക്തികളിൽ 35 ശതമാനവും ആത്മഹത്യാ സമയത്ത് മദ്യം കഴിച്ചിരുന്നതായി പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളാലുള്ള ആത്മഹത്യകളിലും മാനസിക രോഗങ്ങൾ മൂലമുള്ള ആത്മഹത്യകളിലും ഒരു പരിധിവരെ



കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ, സാമൂഹ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ, തൊഴിലിടത്തു സംഭവിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, സുഹൃത്തുക്കൾക്കിടയിലും സഹപ്രവർത്തകർക്കിടയിലും സംഭവിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, സാമ്പത്തിക തെരുക്കം, ശാരീരിക രോഗങ്ങൾ, മദ്യപാനിക്ക് സമൂഹത്തിൽനിന്നും നേരിടേണ്ടിവരുന്ന അവഗണന, ഏകാന്തത, ദുഃഖം എന്നിവ ആത്മഹത്യയ്ക്കുള്ള ഏറ്റവും അനുകൂല സാഹചര്യങ്ങളാണ്.

മാത്രമല്ല, സ്ഥിരമദ്യപാനം വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, അമിത ദേഷ്യം, വാശി, അക്രമപ്രവണത, എടുത്തുപാട്ടം എന്നീ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും വഴിതെളിയിക്കുന്നു. മദ്യപാനം തലച്ചോറിലെ നാഡീകോശങ്ങൾ ആശയവിനിമയത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന സിറോണിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതു

ശാരീരിക രോഗങ്ങൾ മൂലമുള്ള ആത്മഹത്യകളിലും ഒരു പ്രധാന പ്രേരക ഘടകം മദ്യപാനം തന്നെയാണെന്ന് പറയാം. കേരളത്തിൽ നടക്കുന്ന ആത്മഹത്യകളിൽ 40 ശതമാനത്തിനും കാരണം മദ്യമാണെന്ന് ആൽക്കഹോൾ ആന്റ് ഡ്രഗ് ഇൻഫർമേഷൻ സെന്റർ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ കണ്ടെത്തിയതായി ഡയറക്ടർ ജോൺസൺ കെ. എട്ടയാർമുള സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

കോവിഡ് 19 ന്റെ സാമൂഹ്യ വ്യാപനം തടയാനായി കേന്ദ്ര സർക്കാർ പ്രഖ്യാപിച്ച 21 ദിവസത്തെ ലോക്ക്ഡൗൺ പ്രകാരം കേരളത്തിൽ ബിവറേജ് ഷോപ്പുകൾ അടച്ചിട്ട് നാല് ദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോഴേക്കും കുറച്ചു പേർ ആത്മഹത്യ ചെയ്തു. ഇതേ തുടർന്ന് ഇത്തരം ആത്മഹത്യകൾ തടയാനായി മദ്യപാനികൾക്ക് മദ്യമാണ്

കൊടുക്കേണ്ടത് എന്ന രീതിയിൽ നിരവധി ചർച്ചകൾ നടക്കുകയും ഒടുവിൽ സർക്കാർ തന്നെ ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പിടി പ്രകാരം ആഴ്ചയിൽ 3 ലിറ്റർ മദ്യം വീതം നൽകാൻ ഉത്തരവിറക്കുകയും ചെയ്തു. ഭാഗ്യവശാൽ കേരളത്തിലെ മൊത്തം ഡോക്ടർമാരുടെയും എതിർപ്പ് കണക്കിലെടുത്ത് ബഹുമാനപ്പെട്ട ഹൈക്കോടതി ഈ ഉത്തരവ് സ്റ്റേ ചെയ്യുകയാണുണ്ടായത്.

മദ്യം കഴിക്കുന്ന എല്ലാവരും പെട്ടെന്ന് മദ്യം നിർത്തുമ്പോൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുമെന്ന ധാരണ തെറ്റാണ്. മദ്യം നിർത്തുമ്പോൾ അത് രോഗാതുരമായ അവസ്ഥയിലേക്കെത്തുന്നത് മൂന്ന് മുതൽ അഞ്ചു ശതമാനം പേർക്ക് മാത്രമാണ്. മറ്റുള്ളവരിൽ മദ്യം പെട്ടെന്ന് നിർത്തുമ്പോൾ ഉറക്കക്കുറവ്, ഭക്ഷണത്തിനോടുള്ള താൽപര്യക്കുറവ്, ഛർദ്ദി, ഓക്കാനം, കൈകാലുകൾ വിറയൽ, ദേഷ്യം, ഓർമ്മക്കുറവ്, ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിലെ അശ്രദ്ധ എന്നിവയാണ് പ്രധാനമായും കണ്ടുവരുന്നത്. പക്ഷെ ഒരാഴ്ചക്കുള്ളിൽ ഇത്തരം പിൻവലിയൽ ലക്ഷണങ്ങൾ മദ്യം ലഭിക്കാത്ത ശരീരവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുമെന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം. ഇവർക്ക് പ്രത്യേക ചികിത്സയോ മറ്റോ ആവശ്യമില്ല. പകരം കാര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഒരു ചെറിയ പിന്തുണ വീട്ടുകാർ തന്നെ നൽകിയാൽ പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്. ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ ഇത്തരക്കാരിൽ വലിയ രീതിയിൽ ഭീതിപ്പെടേണ്ട കാര്യമില്ലെന്നതാണ് സത്യം.

നേരത്തെ പറഞ്ഞ മൂന്ന് മുതൽ അഞ്ചു ശതമാനം വരെയുള്ളവരിൽ രോഗാതുരമായ അവസ്ഥയിൽ എത്തുന്നവർക്ക് മാത്രമാണ് പ്രത്യേക ചികിത്സ അഥവാ detoxification നൽകേണ്ടി

വരുന്നത്. ഇത്തരക്കാരെയാണ് അമിത മദ്യാസക്തി രോഗികൾ എന്ന് നമ്മൾ പൊതുവെ പറയുന്നത്. സാധാരണ മദ്യം കഴിക്കുന്നവരിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി കുറെ നാളുകളായി വലിയ അളവിൽ മദ്യം സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നവരാണ്. പക്ഷെ ഇതിൽതന്നെ വലിയൊരു വിഭാഗത്തെയും പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ വെച്ച് മരുന്ന് നൽകി വീട്ടിൽ പറഞ്ഞുവിട്ട് ചികിത്സിച്ച് മാറ്റാൻ കഴിയുന്നതാണ്. വളരെ കുറച്ച് പേർക്ക് മാത്രമാണ് കിടത്തി ചികിത്സ പോലും വേണ്ടിവരിക. ഏതൊരു എം.ബി.ബി.എസ് ഡോക്ടർക്കും കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന പ്രശ്നങ്ങളേ ഇവർക്കുള്ളൂ. പക്ഷെ ഇവരിലെ പിൻവലിയൽ ലക്ഷണങ്ങളെ അൽപം ഗൗരവത്തോടെ കാണണമെന്ന് മാത്രം.

നേരത്തെ പറഞ്ഞ ഗുരുതരമായ പിൻവലിയൽ ലക്ഷണങ്ങളുള്ള ചിലർക്ക് മദ്യം നിർത്തി 24 മണിക്കൂർ കഴിയുമ്പോൾ



ഘേക്കും ഇല്ലാത്ത ശബ്ദങ്ങൾ കേട്ട് തുടങ്ങും, ആരോ തന്നോട് ആജ്ഞാപിക്കുന്നതായി തോന്നും, ചിലപ്പോൾ അതിഭീകര സ്വപ്നം കണ്ട് ഞെട്ടിയുണരാനും ആത്മഹത്യക്ക് തുനിയാനും സാധ്യതയുണ്ട്. ഇതിനെ ആൽക്കഹോൾ വിൽഡ്രോവൽ ഹാല്യൂസിനോസിസ് എന്നാണ് പറയുന്നത്. ഈയവസ്ഥയുടെ ആരംഭത്തിലേ ആന്റിസൈക്കോട്ടിക് മരുന്നുകൾ നൽകിയാൽ രോഗിക്ക് പെട്ടെന്ന് ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നതാണ്.

വളരെ ചുരുക്കം ചിലരിൽ മദ്യം നിർത്തി 48 മണിക്കൂർ കഴിയുമ്പോഴേക്കും അപസ്മാരം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ൨൦ ഫിറ്റ്സ് എന്നാണ് ഇതിന് പറയുന്നത്. ഇത് അൽപം ഗൗരവമേറിയ കാര്യമാണ്.

ഇവർക്ക് ശരീരത്തിൽ ജലാംശം കുറയാനും സോഡിയത്തിന്റെ അംശം കുറഞ്ഞ് തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലാകാനും മറ്റ് അവയവങ്ങൾക്ക് കേടു വരാനുമുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ഇത് ഹൃദയാഘാതത്തിന് വരെ കാരണമാവാം. അപസ്മാരത്തിനുള്ള മരുന്ന് കൊടുത്താൽ ഇത് പെട്ടെന്ന് നിർത്താവുന്നതേയുള്ളൂ.

മദ്യം നിർത്തി 72 മണിക്കൂർ പിന്നിടുമ്പോൾ ചുരുക്കം ചിലർക്ക് സംഭവിക്കാവുന്ന ഗുരുതരമായ മറ്റൊരവസ്ഥയാണ് ആൽക്കഹോൾ വിൽഡ്രോവൽ ഡെലീറിയം. പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന ബ്രെയിൻ ഫെയ്ലിയർ എന്നും ഇതിനെ വിളിക്കാം. ആൾ, സമയം, സ്ഥലം എന്നിവ തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കാതെ, പിച്യൂം പോയും പറയുക, ഓർമ്മക്കുറവ്, കഠിനമായ അസ്വസ്ഥത, പേടി, ഇല്ലാത്ത ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കുക / കാഴ്ചകൾ കാണുക, സംശയം, ഓർമ്മക്കുറവ്, ഉറക്കക്കുറവ്, ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ കഴിയാതെ, ഛർദ്ദി, ഓക്കാനം, ശരീരമാകെ വിറക്കുക, ബ്ലഡ് പ്രഷർ, ഹൃദയമിടിപ്പ്, ശ്വാസനഗതി എന്നിവ വേഗത്തിലാകുക ഇവയൊക്കെയാണ് ഈ അവസ്ഥയുടെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. ശരിയായ ചികിത്സ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ മരണസാധ്യത 5 മുതൽ 15 ശതമാനം വരെയാണ്. ബൻസോഡയാസിപൈൻ, സയാമിൻ എന്നീ മരുന്നുകൾ നൽകിയാൽ ഈ അവസ്ഥയും പെട്ടെന്ന് നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാവുന്നതാണ്.



ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ മേൽ പറഞ്ഞ മൂന്ന് അവസ്ഥകളിലും രോഗിയെ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ച് വിദഗ്ദ ചികിത്സ നൽകേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

ഇവർക്ക് കൃത്യമായ ചികിത്സ നൽകുന്നതിന് പകരം വീണ്ടും മദ്യം ലഭിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലേക്കെത്തിച്ചാൽ അത് അവരെ രക്ഷിക്കുന്നതിന് പകരം മദ്യാസക്തിരോഗം മുറിച്ചിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലേക്കെത്തിക്കും. മാത്രമല്ല, ചികിത്സ നൽകാൻ വൈകുന്നത് അനുസരിച്ച് പല തരത്തിലുള്ള അണുബാധകളും മറ്റ് അവയവങ്ങളുടെ കേടുപാടുകൾക്കും ഇത് കാരണമാകാം. കൊറോണയുടെ സാഹചര്യം കൂടി പരിഗണിക്കുമ്പോൾ മദ്യപാനികൾ പൊതുവെ രോഗ പ്രതിരോധ ശക്തി കുറവായത് കൊണ്ട് ഇത്തരക്കാർ പെട്ടെന്ന് മരണപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയും കൂടുതലാണ്.

ചുരുക്കത്തിൽ പിൻവലിയൽ ലക്ഷണങ്ങളുള്ളവരിൽ വളരെ കുറഞ്ഞ പേർക്ക് കുറച്ചു ദിവസത്തേക്ക് മാത്രമാണ് ആരംഭകൃത്യ സംഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യത ഉള്ളൂ. ബാറും ബീവറേജും അടച്ച് 7 ദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കേരളത്തിൽ



ഇതിനെച്ചൊല്ലി ആരംഭകൃത്യകൾ ഉണ്ടായിട്ടില്ല എന്നതും ഇതിന് തെളിവാണ്. വീട്ടുകാരുടെ ചെറിയൊരു കരു തൽകൊണ്ട് ഇത് തടയാവുന്നതാണ്. നേരെ മറിച്ച് അമിത മദ്യപാനം 15 ശതമാനം പേരെ ആരംഭകൃത്യയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. സ്ഥിരമായി മദ്യം കഴിക്കുന്നതിൽ ജുരിഭാഗം പേരും ഇതിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെടണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. ഇത്തരക്കാർക്കുള്ള ഏറ്റവും നല്ല സുവർണാവസരമാണ് ഈ 21 ദിവസത്തെ കോവിഡ് ലോക്ക്ഡൗൺ കാലം. ഇതിനു പകരം ഇവരെ വീണ്ടും മദ്യം കഴിക്കാനുള്ള സൗകര്യമൊരുക്കുന്നത് സമൂഹത്തോട് ചെയ്യുന്ന നീതികേടായിരിക്കും.



ഐ.എം.എ. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം മാസികയെ സംബന്ധിച്ച വിശദവിവരങ്ങൾ വിലാസം:

എഡിറ്റർ,
ഐ.എം.എ. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം,
ഇന്ത്യൻ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ, കേരള സെന്റർ ഹെൽ കാർട്ടേജ്സ് ആനന്ദ പി.ഒ., തിരുവനന്തപുരം - 695629

e-mail: naarogyam@gmail.com
web: www.nammudearogyam.com

മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ വഴി നമ്മുടെ ആരോഗ്യം വായിക്കുന്നതിന്: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.smacon.nammudeaarogyam>

എന്ന ലിങ്ക് സന്ദർശിക്കുകയോ ഇതോടൊപ്പം നൽകിയിട്ടുള്ള QR Code സ്കാൻ ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുക.

കസ്റ്റമർ കെയർ :
0471-2742266, പരസ്യം,
മാർക്കറ്റിംഗ് : 9400012600

like us at <https://www.facebook.com/AdyamArogyam/>
join us at <https://www.facebook.com/nammudearogyam.ima>
follow us at <https://twitter.com/NammudeArogyam>