

**ഉള്ളടക്കം**

**ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരോട് ... W1**

- ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തോട് ബന്ധപ്പെട്ട ചില കാര്യങ്ങൾ	W7	- ഉണ്ടായിരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. സന്തുലിതാവസ്ഥ-	W15
- നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തെ നന്നായി നിരീക്ഷിക്കുക	W7	- പ്രതിരോധവും ചികിത്സയും തിന്നുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ	W16
- ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ അതാത് സ്ഥലങ്ങളിലുള്ള വിഭവങ്ങളുടെ ഉപയോഗം	W11	- മരുന്നുകളുടെ ബുദ്ധിപൂർവ്വവും മിതവുമായ ഉപയോഗം	W17
- എന്തു ചെയ്യണമെന്നും എവിടെ തുടങ്ങണമെന്നും തീരുമാനിക്കുക.	W12	- എത്രമാത്രം അഭിവൃദ്ധി ഉണ്ടായി എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുന്ന വിധം	W19
- ഒരു പുതിയ ആശയം പരീക്ഷിച്ചു നോക്കുക.	W14	- ആരോഗ്യപ്രവർത്തകൻ ഒരു അദ്ധ്യക്ഷൻ എന്ന നിലയിൽ ഒന്നിച്ചു പഠിക്കുകയും പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക	W20
- ആളുകളുടെ എണ്ണവും ഭൂമിയുടെ അളവും തമ്മിൽ ഒരു സന്തുലിതാവസ്ഥ	W14	- ഈ പുസ്തകം ഏറ്റവും നന്നായി ഉപയോഗിക്കുവാൻ എങ്ങനെ കഴിയും?	W26

**അദ്ധ്യായം 1**

**നാടൻചികിത്സകളും നിലവിലുള്ള വിശ്വാസങ്ങളും ... 1**

- ഫലപ്രദമായ നാടൻചികിത്സകൾ	1	- നവജാതശിശുവിന്റെ തലയിലെ മുദുലഭാഗം	7
- ആളുകൾക്ക് സൗഖ്യദായകമായ വിശ്വാസങ്ങൾ	2	- നാടൻമരുന്ന് ഫലപ്രദമാണോ അല്ലയോ എന്നറിയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ	8
- മന്ത്രവാദം, കൂടോത്രം, കണ്ണുദോഷം	4	- ഔഷധസസ്യങ്ങൾ	9
- നാട്ടുവിശേഷങ്ങളെയും നാടൻ മരുന്നുകളെയുംകുറിച്ചുള്ള ചോദ്യോത്തരങ്ങൾ	5	- ഒടിഞ്ഞ എല്ലുകൾ ഉറപ്പിക്കുവാൻ വീട്ടിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന വച്ചുകെട്ടുകൾ	14
- അഞ്ചാംപനിയോ പൊങ്ങൻപനിയോ ദൈവത്തിന്റെ ശാപമല്ല	7	- എനിമാ വിരോധനൗഷധം വയറിളക്കാനുള്ള ഔഷധങ്ങൾ	15

**അദ്ധ്യായം 2**

**പലപ്പോഴും ചിന്താക്കുഴപ്പം ഉണ്ടാക്കുന്ന ... 17**

- അസുഖത്തിന് കാരണമെന്ത്	17	- ചിന്താക്കുഴപ്പം സൃഷ്ടിക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ ഒരേ നാമധേയമുള്ള രോഗങ്ങൾ	22
- വിവിധതരം രോഗങ്ങളും അവയുടെ കാരണങ്ങളും	19	- ക്യാൻസർ	25
- പകരാത്ത രോഗങ്ങൾ	19	- പനി കാരണമുണ്ടാകുന്ന വിവിധ രോഗങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച	26
- സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ	19	- ആശയക്കുഴപ്പം	26
- വേർതിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കാത്ത ചില രോഗങ്ങൾ	21		

**അദ്ധ്യായം 3**

**ഒരു രോഗിയെ എങ്ങനെ പരിശോധിക്കണം ... 29**

- ചോദ്യങ്ങൾ	30	- ചെവി	38
- രോഗിയെ പരിശോധിക്കുക:		- മൂക്കും നാസാരന്ധ്രവും	39
- പൊതുവായ ആരോഗ്യസ്ഥിതി	33	- വായ്, നാവ്, തൊണ്ട, പല്ല്, മോണ	39
- പനി	34	- കഴുത്ത്	40
- ഉഷ്ണമാപിനി ഉപയോഗിക്കേണ്ടവിധം	35	- ഹൃദയം	41
- ശ്വാസോച്ഛ്വാസം	36	- ഗുദവും മലദാറവും	44
- ചങ്കിടിപ്പ് (Pulse)	36	- കൈകാലുകൾ	44
- ത്വക്ക്	37	- ഉദരം	45
- കണ്ണുകൾ	38	- മാംസപേശികളും ഞരമ്പുകളും	47

**അദ്ധ്യായം 4**

**ഒരു രോഗിയെ ശുശ്രൂഷിക്കേണ്ട വിധം ... 49**

- രോഗിക്ക് ആവശ്യമായ സുഖസൗകര്യങ്ങൾ	49	- അപകടകരമായ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ	52
- അത്യന്തം രോഗിയായ ഒരാൾക്ക് വേണ്ട പ്രത്യേക ശുശ്രൂഷ	50	- എപ്പോൾ എങ്ങനെ വൈദ്യസഹായം തേടണം	53

**അദ്ധ്യായം 5**

**മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗവും മരുന്ന് കൂടാതെയുള്ള രോഗശാന്തി ... 55**

- ജലംകൊണ്ടുള്ള ചികിത്സ	56
- വെള്ളത്തിന്റെ ശരിയായ ഉപയോഗം- മരുന്നുകളേക്കാൾ കൂടുതൽ പ്രയോജനകരമാകുന്ന സന്ദർഭമുണ്ട്	57

**അദ്ധ്യായം 6**

**ആധുനിക മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗവും ദുരുപയോഗവും ... 59**

- മരുന്നിന്റെ ഏറ്റവും അപകടകരമായ ദുരുപയോഗം	60	- എപ്പോഴൊക്കെ മരുന്നുകൾ കഴിക്കാതിരിക്കണം	64
---	----	--	----

**അദ്ധ്യായം 7**

**മരുന്നുകൾ അളക്കുകയും നൽകുകയും ചെയ്യേണ്ട രീതി ... 65**

- അളക്കുന്ന വിധം	65	- കുട്ടികൾക്ക് എത്രമാത്രം കൊടുക്കണമെന്ന്	65
- പെൻസിലിൻ അളവ്	66	- എങ്ങനെ നിർണ്ണയിക്കാം	68
- ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള മരുന്നുകൾ	67	- മരുന്ന് എങ്ങനെ കഴിക്കണം?	69
- ശിശുവിന് മരുന്നുകൊടുക്കേണ്ട വിധം	68	- ആർക്കെങ്കിലും മരുന്ന് കൊടുക്കുമ്പോൾ	70

**അദ്ധ്യായം 8**

**കുത്തിവയ്പ്പിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളും മുൻകരുതലുകളും ... 71**

- കുത്തിവയ്പ്പ് നൽകുന്നതിനുള്ള വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ	71	- ചില മരുന്നുകളിൽ നിന്നുള്ള അപകടകരമായ പ്രതികരണങ്ങൾ	76
- മരുന്ന് കഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ അപകടകരമാണ് കുത്തിവയ്പ്പ്	72	- പെൻസിലിൻ കുത്തിവയ്പ്പിൽ നിന്നുള്ള ഗുരുതരമായ പ്രതികരണങ്ങൾ എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാം	78
- ഡോക്ടർ കുത്തിവയ്പ്പിന് നിർദ്ദേശിക്കുമ്പോൾ എന്തുചെയ്യണം	72	- കുത്തിവയ്പ്പിനുള്ള സിറിഞ്ച് തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം	79
- കുത്തിവയ്പ്പ് നടത്തേണ്ട അടിയന്തിര ഘട്ടങ്ങൾ	73	- കുത്തിവയ്പ്പ് എവിടെ കൊടുക്കണം	80
- കുത്തിവയ്പ്പ് കരുതാത്ത മരുന്നുകൾ	74	- എങ്ങനെ കുത്തിവയ്പ്പ്	80
- അപകടസാധ്യതകളും മുൻകരുതലുകളും	75		

**അദ്ധ്യായം 9**

**പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ ... 81**

- പനി	81	- മുക്കിലൂടെയുള്ള രക്തസ്രാവം തടയുന്ന വിധം	94
- കലശലായ പനി	82	- ഉരസൽ, മുറിവുകൾ, ചെറിയ വ്രണങ്ങൾ	95
- സ്തംഭനം	83	- വലിയ മുറിവുകൾ കുട്ടിച്ചേർക്കുന്നവിധം	96
- വൈദ്യുതഘാതം	84	- തുന്നൽ അഥവാ നൂലുപയോഗിച്ചുള്ള തുന്നൽ	97
- ശ്വാസം നിലയ്ക്കുമ്പോൾ എന്തുചെയ്യണം	86	- ബാൻഡേജുകൾ	98
- തൊണ്ടയിൽ എന്തെങ്കിലും കൂടുങ്ങിയാൽ	87	- പഴുപ്പോടുകൂടിയ വ്രണങ്ങൾ	99
- മുങ്ങിമരിക്കാറായ ഒരാൾ	87	- വെടിയുണ്ട, കത്തി എന്നിവ മുലമുണ്ടാകുന്ന ആഴമായ മുറിവുകൾ	101
- ചുടുമൂലം സംഭവിക്കുന്ന അത്യാഹിതങ്ങൾ	89		
- തണുപ്പുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അത്യാഹിതങ്ങൾ	89		
- മുറിവിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം നിയന്ത്രിക്കുന്നത് എങ്ങനെ	93		

- നെഞ്ചിലേൽക്കുന്ന ആഴമുള്ള മുറിവുകൾ	102	- ഒടിഞ്ഞ തുടയെല്ലും ഇടുപ്പെല്ലും	110
- ഉദരത്തിൽ ഏൽക്കുന്ന ആഴമുള്ള മുറിവുകൾ	103	- ഒടിഞ്ഞ കഴുത്തും നട്ടെല്ലും നന്നായി മുറിവേറ്റ ഒരാളെ മാറ്റുന്ന വിധം	111
- കൂടലിലുണ്ടാകുന്ന അടിയന്തിരപ്രശ്നങ്ങൾ	104	- കൂഴ തെറ്റൽ	112
- കൂടലിൽ തടസ്സം	105	- വലിവും ഉള്ളൂക്കും	113
- അപ്പെന്റിസൈറ്റിസ് / പെറിറ്റോണൈറ്റിസ്	105	- വിഷബാധ	114
- പൊള്ളൽ	107	- പാമ്പ് വിഷം	115
- എല്ലുകളുടെ ഒടിവ്	109	- തേളിന്റെ കുത്ത്	117
- കൈയുടെ മണിബന്ധം ഒടിഞ്ഞാൽ ശരിയാക്കുന്ന വിധം	109	- എട്ടുകാലിയുടെ കടി	118

**അദ്ധ്യായം 10**

**പോഷകാഹാരം : ആരോഗ്യമുണ്ടാകുവാൻ എന്തെല്ലാം ഭക്ഷിക്കണം ... 119**

- പോഷകാഹാരക്കുറവ് കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ	119	- ആഹാരത്തെ സംബന്ധിച്ച ചില ദോഷകരമായ ആശയങ്ങൾ	138
- ആരോഗ്യദായകമായ ഭക്ഷണം വളർച്ചയ്ക്കാവശ്യമായ ഭക്ഷണം, മാംസ്യം	122	- ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രത്യേക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ	139
- ശരീരനിർമ്മിതിക്കാവശ്യമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ (പ്രോട്ടീൻ)	122	- വിളർച്ച	139
- ഉയർന്ന ഊർജ്ജദായക ഭക്ഷണം	123	- ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം	140
- പോഷകാഹാരന്യൂനത	124	- അമിതഭാരം	141
- മതിയായ ഭക്ഷണം ലഭിക്കണം	126	- പ്രമേഹം	141
- കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ നല്ല ഭക്ഷണം	129	- ദഹനക്കേട്, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, ഉദരത്തിൽ വ്രണം	142
- എവിടെ നിന്നാണ് ജീവകങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നത്	133	- മലബന്ധം	144
- ഭക്ഷണത്തിൽ വർജ്ജിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	134	- തൊണ്ടവീക്കം	145
- ശിശുക്കൾക്ക് ഏറ്റവും നല്ല ഭക്ഷണം	135	- ലാത്തിരിസം	146

**അദ്ധ്യായം 11**

**നിവാരണം : മിക്ക രോഗങ്ങളും എങ്ങനെ തടയാം ... 147**

- ശുചിത്വം	147	- വിരകളും കൂടലിലെ പരാന്ന ജീവികളും	165
- ശുചിത്വത്തിനുള്ള അടിസ്ഥാന മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ	158	- ട്രിക്കിനോസിസ്	169
- ശുചിത്വം ഭവനത്തിൽ	159	- അമീബകൾ	169
- ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോഴുള്ള ശുചിത്വം	160	- ജിയാർഡിയ	170
- കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യം എങ്ങനെ പരിരക്ഷിക്കാം	161	- പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ	171
- പൊതുശുചിത്വം	162	- മദ്യപാനം	172
- മെച്ചപ്പെട്ട കക്കൂസുകൾ	163	- പുകവലി	173
		- മരുന്നുകളുടെ ദുരുപയോഗവും മയക്കുമരുന്നുകളോടുള്ള ആസക്തിയും	174

**അദ്ധ്യായം 12**

**വളരെ സാധാരണയായ ചില രോഗങ്ങൾ ... 175**

- പനി	175	- തലവേദനയും കൊടിഞ്ഞിയും	192
- വിവിധതരം പനി	175	- ജലദോഷവും ഫ്ലൂവും	193
- നിർജ്ജലീകരണം	177	- മൂക്കടപ്പും മുക്കൊലിപ്പും	194
- വയറിളക്കവും വയറുകടിയും	179	- സൈനസ് വീക്കം	195
- വയറിളക്കം തടയാൻ	180	- വെയ്ക്കോൽ പനി	195
- വയറിളക്കവും പാലും	182	- ആസ്ത്മയും	197
- പലതരത്തിലുള്ള വയറിളക്കങ്ങൾക്കുള്ള പ്രത്യേക ചികിത്സകൾ	183	- ചുമ	198
- ടൈഫോയിഡ്, മലമ്പനി	184	- ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്നും എങ്ങനെ കഫം പുറത്തുകളയാം	199
- വയറിളക്കമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പരിചരണം	185	- ചുമച്ച് രക്തം തുപ്പുക	200
- ഛർദ്ദി	191	- ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്	201

- ശ്വാസകോശത്തിലെ പഴുപ്പ്	202	- മുലക്കുരു	209
- ശ്വാസകോശ ക്യാൻസർ	202	- ഭഗന്ദരം	210
- ന്യൂമോണിയ	203	- കാൽപ്പാദത്തിലും ശരീരത്തിന്റെ മറ്റുഭാഗങ്ങളിലും ഉണ്ടാകുന്ന നീർ	211
- ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്	204	- ഹേർണിയ	212
- സന്ധിവാതം	205	- കോച്ചൽ	213
- പുറംവേദന	207	- അപസ്മാരം	213
- ഉദരവേദന	207		
- വെരിക്കോസ് വെയിൻ	209		

**അദ്ധ്യായം 13**

**പ്രത്യേകം വൈദ്യസഹായം ആവശ്യമുള്ള അസുഖങ്ങൾ ... 215**

- ക്ഷയം	215	- ഡങ്കിപ്പനി	227
- ക്ഷയരോഗം നിർണ്ണയിക്കുന്നത് ഏങ്ങനെ	216	- എങ്ങനെ ഡങ്കിപ്പനി തടയാം	229
- പോവിഷബാധ	219	- ജപ്പാൻജരം	230
- ടെറ്റനസ്	220	- കാലാ അസാർ	231
- കാൽമുട്ട് പ്രതികരണ ടെസ്റ്റ്	221	- ടൈഫോയിഡ് പനി	234
- മസ്തിഷ്ക ചർമ്മവീക്കം	223	- ടൈഫോയിഡ് നിവാരണം	235
- മലമ്പനി	224	- കോളറ	236
- മന്ത്	226	- കുഷ്മരരോഗം	237

**അദ്ധ്യായം 14**

**തപ്ത രോഗങ്ങൾ ... 241**

- ചർമ്മ രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സ സംബന്ധിച്ച് പൊതുവായ നിബന്ധനകൾ	241	- ഗർഭത്തിന്റെ മുഖാവരണം	254
- ചർമ്മരോഗങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം	243	- പെല്ലാഗ്ര	255
- ചൊറി	246	- അരിമ്പാറ	256
- പേൻ	247	- ആണികൾ	256
- ചെള്ളും കുഞ്ഞുങ്ങളും	248	- മുഖക്കുരുവും കുറുത്ത കുരുകളും	257
- ഇമ്പെറ്റിഗോ	249	- ചർമ്മാർബുദം	257
- കുരുകളും പരുക്കളും	249	- ചർമ്മത്തിലും ലസിക്യാഗ്രന്ഥികളിലുമുണ്ടാകുന്ന ക്ഷയം	258
- ചൊറിപ്പിലും തടിപ്പും	250	- എറിസിപെലാസും സെല്ലുലൈറ്റിസും	258
- വിസർപ്പം	251	- മാംസംചീയൽ	259
- ജനനേന്ദ്രിയ പുഴുക്കടി	252	- കിടക്കവ്രണങ്ങൾ	260
- വെള്ളപ്പാണ്ടുകൾ	254	- കുട്ടികളുടെ ചർമ്മരോഗങ്ങൾ	261
		- തൊട്ടിൽതൊപ്പി	261
		- കരപ്പൻ	262
		- സോറിയാസിസ്	262

**അദ്ധ്യായം 15**

**കണ്ണുകൾ ... 263**

- കണ്ണിന്റെ നല്ല പരിപാലനം എങ്ങനെ	263	- കണ്ണുനീർസഞ്ചിയിലെ അണുബാധ	269
- അപകടലക്ഷണങ്ങൾ	264	- കോങ്കണ്ണ്	270
- കണ്ണിനേൽക്കുന്ന ക്ഷതങ്ങൾ	264	- ടെറിജിയം	271
- രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ മൂലം കണ്ണിനുണ്ടാകുന്ന പൊള്ളലുകൾ	265	- കൺകുരു	271
- ചെങ്കണ്ണ്	266	- തിമിരം	272
- ട്രക്കോമ	266	- നിശാന്ധതയും സിറോഫ്താൽമിയായും	272
- കൃഷ്ണമണിയുടെ വീക്കം	268	- ഇരട്ടക്കാഴ്ച	273
- ഗ്ലോക്കോമ	268	- റിവർബ്ബ്സ് നെസ്റ്റ് (പുഴാന്ധത)	274

**അദ്ധ്യായം 16**

**പല്ല്, മോണ, വായ് ... 275**

- പല്ല്, മോണ, വായ് ഇവയുടെ സംരക്ഷണം	275	- മോണകൾക്കുണ്ടാകുന്ന അണുബാധ	277
- പല്ലുവേദനയും പഴുപ്പും	277	- വായുടെ അറ്റത്തുണ്ടാകുന്ന കുരുകളും	278
		- വിള്ളലുകളും	278

**അദ്ധ്യായം 17**  
**മൂത്രാശയ വ്യൂഹം ... 279**

- മൂത്രക്കുഴലിനൂണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ	279	- വൃക്കയിൽ അല്ലെങ്കിൽ മൂത്രസഞ്ചിയിലുണ്ടാകുന്ന കല്ലുകൾ	282
- മൂത്രാശയനാളിയിലുണ്ടാകുന്ന അണുബാധകൾ	280	- എങ്ങനെ കത്തിറ്റർ ഉപയോഗിക്കണം	282

**അദ്ധ്യായം 18**  
**പ്രത്യുല്പാദനനാളിയിലെ അണുബാധ ... 283**

- പ്രത്യുല്പാദനനാളി അണുബാധ ഏതെല്ലാം അവ എങ്ങനെ പകരുന്നു	283	- ജനനേന്ദ്രിയത്തിലെ വ്രണങ്ങൾ	294
- പ്രത്യുല്പാദനനാളിയിലെ അണുബാധ എന്തുകൊണ്ട് ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്നില്ല	284	- സിഫിലിസ്	294
- അസാധാരണ യോനീസ്രവം	285	- ലൈംഗികാവയവ ഹെർപ്പിസ്	296
- യീസ്റ്റ് (ക്യാൻഡിഡ, വെളുത്ത സ്രവം, ത്രഷ്)	285	- ഗർഭവും ഹെർപ്പിസും	297
- ലൈംഗികാവയവങ്ങളിൽ പുണ്ണുകളും വ്രണങ്ങളും	286	- എച്ച്.ഐ.വി./എയ്ഡ്സ്	297
- അരക്കെട്ടുവീക്ക രോഗങ്ങൾ	287	- ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് -ബി (മത്തക്കണ്ണി)	301
- ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ	289	- ലൈംഗികരോഗങ്ങളുടെ സങ്കീർണ്ണതകൾ	302
- നീങ്ങൽ എൻട്രിഡിയുടെ അപകടത്തിലാണോ എന്ന് എങ്ങനെ അറിയും	290	- എങ്ങനെ ഭേദമാക്കാം	303
- എസ്.ടി.ഡി. ഏതെല്ലാം തരത്തിൽ	291	- ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ ചികിത്സിക്കാനുള്ള മറ്റ് മരുന്നുകൾ	304
		- സമൂഹത്തിൽ സുരക്ഷിത ലൈംഗികതയ്ക്കുള്ള പ്രവർത്തനം	306

**അദ്ധ്യായം 19**

**അമ്മമാർക്കും മിഡ്വൈഫുകൾക്കും ആവശ്യമായ വിവരങ്ങൾ ... 307**

- ആർത്തവകാലം	307	- മുറിച്ച പൊക്കിൾക്കൊടിക്കുള്ള ശുശ്രൂഷ	327
- ആർത്തവവിരാമം	308	- മറുപിള്ളപ്രസവം	328
- ഗർഭധാരണം	309	- ഓക്സിറ്റോക്സിന്റെ ശരിയായ ഉപയോഗം	329
- ഗർഭകാലത്തുണ്ടാകുന്ന നിസ്സാര പ്രശ്നങ്ങൾ	311	- തടസ്സമുള്ള പ്രസവം	330
- ഗർഭകാലത്തുണ്ടാകുന്ന അപകട സൂചനകൾ	312	- ജനനനാളി/യോനിയിൽ മുറിവ്	332
- ഒരു സ്ത്രീയ്ക്ക് ടോക്സിമിയ ബാധിച്ചാൽ	312	- നവജാതശിശുവിന് ശുശ്രൂഷ	333
- പ്രസവത്തിനു മുമ്പ് ഒരുക്കി വയ്ക്കേണ്ട സാധനങ്ങൾ	318	- അമ്മയ്ക്ക് മുലപ്പാൽ കൂടുതൽ ഉണ്ടാകുന്നതിന്	334
- പ്രസവത്തിനു ഒരുക്കം	320	- നവജാതശിശുക്കളുടെ രോഗങ്ങൾ	335
- പ്രസവവേദന ആരംഭിക്കാറായി എന്നതിന്റെ അടയാളങ്ങൾ	322	- രക്തത്തിൽ ബാക്ടീരിയ അണുബാധ	338
- പ്രസവവേദനയുടെ ഘട്ടങ്ങൾ	323	- പ്രസവാനന്തരം അമ്മയുടെ ആരോഗ്യം	339
- ജനനസമയത്ത് കുഞ്ഞിനു നൽകേണ്ട ശുശ്രൂഷ	326	- മുലകളുടെ സംരക്ഷണം	340
		- വിണ്ടുകീറിയ മുലക്കണ്ണുകൾ	341
		- ഗർഭാശയ അർബുദം	343
		- ഗർഭം അലസിപ്പോകൽ	344
		- അപകടസാധ്യകൂടിയ അമ്മമാരും കുഞ്ഞുങ്ങളും	344

**അദ്ധ്യായം 20**

**കുടുംബസംവിധാനം - നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത് എത്രകുട്ടികൾ ... 345**

- കുടുംബസംവിധാനവും ജനനനിയന്ത്രണവും	345	- തിരഞ്ഞെടുക്കൽ	346
- ഗർഭനിയന്ത്രണം അടികാമ്യമാണോ? ഇതു സുരക്ഷിതമാണോ?	346	- കുട്ടികൾ തമ്മിലുള്ള അകലം നിശ്ചയിക്കുന്ന രീതി	347
- ഗർഭനിയന്ത്രണത്തിന് ഒരു മാർഗ്ഗം		- സ്ഥിരമായ മാർഗങ്ങൾ	349
		- അടിയന്തിര ഗർഭനിരോധനം	350

**അദ്ധ്യായം 21**  
**കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യവും അസുഖങ്ങളും ... 353**

- കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയും ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള പാതയും	356	- ചെവിവേദനയും ചെവിയിൽ അണുബാധയും	368
- പോഷകാഹാരം ലഭിച്ചിട്ടില്ലാത്ത കുട്ടികൾ	364	- ചിക്കൻപോക്സ്	369
- വയറിളക്കവും വയറുകടിയും	365	- അഞ്ചാംപനി	369
- പനി	365	- മുണ്ടിനീർ	370
- കോട്ടം (Fits)	366	- വില്ലൻചുമ	371
- മെനിൻജൈറ്റിസ്	366	- ഡിഫ്തീരിയ (തൊണ്ടമുളള്)	371
- വിളർച്ച	366	- പിള്ളവാതം	372
- വിരകളും മറ്റു പരാന്നജീവികളും	367	- ജന്മനാ ഉള്ള വൈകല്യങ്ങൾ	373
- ചർമ്മപ്രശ്നങ്ങൾ	367	- പൊക്കിൾക്കൊടിയിലെ ഹെർണിയ	374
- ചെങ്കണ്ണ്	367	- നീരുവച്ച വൃഷണം	374
- ജലദോഷവും ഫ്ലൂ എന്ന രോഗവും	367	- മന്ദബുദ്ധികൾ, ബധിരർ, വിരുപർ	375
		- തലച്ചോറിന് കേട്	377

**അദ്ധ്യായം 22**

**ചെവി, മുക്ക്, തൊണ്ട ... 379**

- ചെവിയുടെ ഭാഗങ്ങൾ	379	- മുക്കിനെ സംബന്ധിക്കുന്ന ചില പൊതു പ്രശ്നങ്ങൾ	382
- ചെവിയുടെ ധർമ്മങ്ങൾ	379	- മുക്കിൽ നിന്ന് രക്തം ഒലിക്കൽ	383
- ചെവിയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന സാധാരണ പ്രശ്നങ്ങൾ	379	- അടഞ്ഞതും ഒലിക്കുന്നതുമായ മുക്ക്	384
- അന്യവസ്തുക്കൾ	381	- തൊണ്ടവ്രണവും വീങ്ങിയ ടോൺസിൽസും	385
- കേൾവിയവൈകല്യം	381	- വാതപനി	386
- മുക്ക്	382		

**അദ്ധ്യായം 23**

**വൃദ്ധരുടെ ആരോഗ്യവും അസുഖങ്ങളും ... 387**

- ബലമില്ലായ്മ, ക്ഷീണം, ക്ഷണരീതികൾ	387	- പക്ഷാഘാതം	395
- മൂത്രമൊഴിക്കുന്നതിന് ബുദ്ധിമുട്ട്	388	- ചെവിയിൽ മുളൽ, തലച്ചുറ്റൽ	395
- സന്ധികൾക്ക് വേദന	388	- എനിവയോടു കൂടിയ ബധിരത	395
- പ്രമേഹം	389	- കരളിന്റെ സിറോസിസ്സ്	396
- ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം	390	- ഉറക്കമില്ലായ്മ	396
- ചെറുപ്പക്കാരോടു പറയാനുള്ള കാര്യങ്ങൾ	393	- പിത്താശയത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ	397
- ഹൃദയസംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ	394	- പിത്തം	397

**അദ്ധ്യായം 24**

**മരുന്നുപെട്ടി ... 399**

- മരുന്നുപെട്ടി സൂക്ഷിക്കേണ്ട വിധം	400	- ഗ്രാമത്തിലെ മരുന്നുപെട്ടി	403
- മരുന്നുപെട്ടിയിലേയ്ക്ക് മരുന്നുവാങ്ങുന്നതിനെക്കുറിച്ച്	400	- ഫാർമസിസ്റ്റിനോട് ഏതാനും വാക്കുകൾ	405
- വീട്ടിലേക്ക് ഒരു മരുന്നുപെട്ടി	401	- ശബ്ദാവലി	406
		- വിഷയസൂചിക	418



**അറിവ് പങ്കുവയ്ക്കുക**