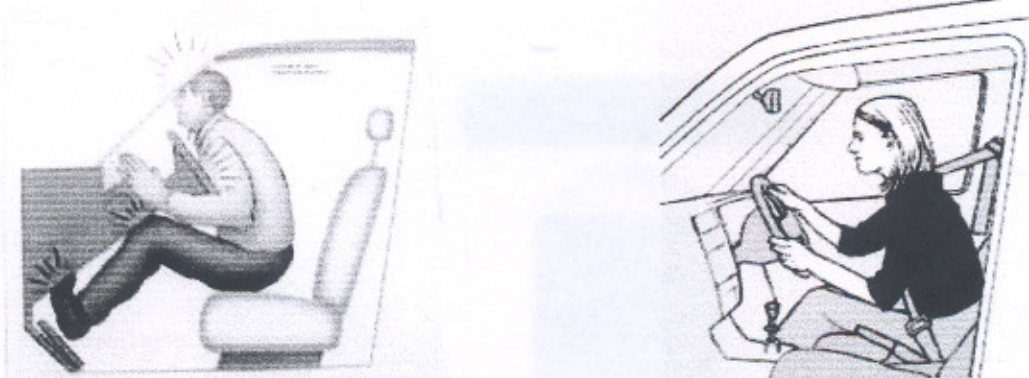


സീറ്റ്ബെൽറ്റ് ഇടാതിരുന്നാൽ.

പെട്ടെന്ന് വണ്ടി നിർത്തേണ്ടി വരുമ്പോൾ (അതു 20 കിലോമീറ്റർ സ്ലീഡിൽ പോകുമ്പോൾ ആയിരുന്നാൽ പോലും) നമ്മൾ മുൻപിലേയ്ക്ക് പോയി സ്ലീയിംഗ് വീലിലോ മുൻപിലത്തെ ഗ്ലാസ്സിലോ ഇടിക്കാനുള്ള സാധ്യത ഉണ്ട്. അതു തടയാനാണ് സീറ്റ്ബെൽറ്റ് ധരിക്കേണ്ടത്. പുറകിലത്തെ സീറ്റിൽ ഇരിക്കുന്നവർക്കും ഇതേ അപകട സാധ്യത ഉണ്ട്. അവരും ബെൽറ്റ് ധരിക്കേണ്ടതാണ് (നിയമം ഇല്ലെങ്കിൽ പോലും).



പാർക്കു ചെയ്തിരിക്കുന്ന കാറിൽ ഇരിക്കുമ്പോഴും ബെൽറ്റ് ഇടുന്നതാണ് നല്ലത്. കാരണം സ്ലീഡിൽ വരുന്ന മറ്റൊരു വാഹനം നമ്മുടെ വാഹനത്തിൽ ഇടിച്ചാലും മതിയല്ലോ ഇതേ അപകടം ഉണ്ടാവാൻ.

തലച്ചോറിനുള്ള ക്ഷതം, കഴുത്തൊടിയുക, ഹൃദയത്തിനും ശ്വാസകോശത്തിനും ഉള്ള കേടുകൾ, വയറിനുള്ളിലെ രക്തസ്രാവം എന്നിവയാണ് സീറ്റ്ബെൽറ്റിടാത്തവരിൽ സാധാരണ കണ്ടുവരുന്നത്.

ഇങ്ങനെ ഉണ്ടാകുന്ന പല കേടുപാടുകളും പുറമെ കാണാത്തതിനാൽ (hidden injuries) അതു കണ്ടുപിടിക്കാനും ചികിത്സിക്കാനും താമസം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്..

പലപ്പോഴും ഈ താമസം മരണത്തിൽ കലാശിക്കുന്നു.

Seat belt - Simple, Safe, Smart

വാഹനത്തിലെ എല്ലാ യാത്രക്കാരും ധരിക്കണം അപകടം എപ്പോൾ ആർക്കാണ് ഉണ്ടാവുക എന്ന് നമുക്ക് പ്രവചിക്കാൻ പറ്റില്ല.

പോലീസിനെ പറ്റിക്കാൻ വേണ്ടി ബെൽറ്റ് ഇട്ടിരിക്കുന്നതു പോലെ കാണിക്കുന്നവർ തന്നെത്താനെയാണ് പറ്റിക്കുന്നത് എന്ന് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. സീറ്റ്ബെൽറ്റ് ഇടാതിരിക്കുന്നത് ധൈര്യത്തിന്റെ ലക്ഷണമല്ല മറിച്ച് വിവരക്കേടിന്റേതാണ്

സീറ്റ്ബെൽറ്റ് ഇടാൻ 5 സെക്കൻ്റ് മതി. **Become a sensible person. Wear a seatbelt.**

Dr.K.R.Rajesh ,MS(Ortho),Dip NB(Ortho), {FRCS(Gen.Surg), FRCS(Ortho)
 Consultant Orthopaedic Surgeon
 Cosmopolitan Hospital, Trivandrum

Advisory Board Member , World Road Safety Partnership
 © Reserved

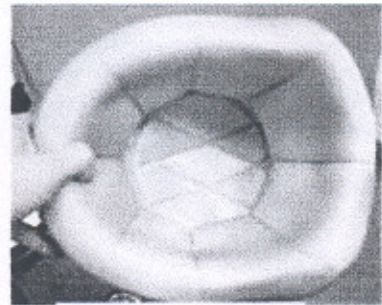
ഹെൽമെറ്റ് എന്തിന് ?

ഹെൽമെറ്റ് ആവശ്യമില്ല എന്നു ധാരാളം പേർ നമുക്ക് പറഞ്ഞു തരുന്നുണ്ട്.

കഴിഞ്ഞ വർഷം (2007) ഇതു വിശ്വസിച്ചു രാവിലെ വീട്ടിൽ നിന്നിറങ്ങിയവരിൽ 1462 പേർ തിരിച്ചു വീട്ടിൽ എത്തിയില്ല. ഇതിൽ 350 ഓളം പേർ പുറകിലിരുന്നവരായിരുന്നു (പുറകിൽ ഇരിക്കുന്നയാൾ ഹെൽമെറ്റ് വയ്ക്കേണ്ട കാര്യമില്ല എന്ന് ആർക്കാണ് അറിഞ്ഞുകൂടാത്തത്?)

നമ്മൾ നടന്നു പോകുമ്പോൾ തല ചുവരിലോ വാതിൽപ്പടിയിലോ ഇടിച്ചാൽ പോലും പൊട്ടാറുണ്ടെന്ന് നമുക്കറിയാം. നടക്കുമ്പോൾ ഉള്ള സ്ലീഡ് മണിക്കൂറിൽ വെറും 6 ഓ 7 കിലോമീറ്റർ മാത്രമാണ് അതേ സമയം സ്ലൂട്ടറിലോ ബൈക്കിലോ പതുക്കെ പോകുമ്പോൾ പോലും ഒന്നു വീണാൽ തല തറയിൽ അടിക്കുന്നതിന്റെ ആഘാതം നമുക്ക് ഉൾക്കൊള്ളാവുന്നതേ ഉള്ളൂ. ചീറിപ്പായുമ്പോൾ (40 അല്ലെങ്കിൽ 60 കിലോമീറ്റർ സ്ലീഡിൽ) ഇതെന്തായിരിക്കും ? ഒരു കെട്ടിടത്തിന്റെ രണ്ടാമത്തെ നിലയിൽ നിന്നു വീഴുന്നതിനു തുല്യമാണ് 40 കിലോമീറ്റർ സ്ലീഡിൽ ബൈക്കിൽ നിന്നു വീഴുന്നത്. തലയ്ക്കുതുപറ്റുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ വലിയ ബുദ്ധിമുട്ടില്ല.

തലയോട്ടിക്കകത്തുള്ള brain അഥവാ തലച്ചോറിനു സംഭവിക്കുന്ന ക്ഷതം ചികിത്സിച്ചു ശരിയാക്കാൻ പറ്റുന്നതല്ല. ഇതു തടയാനാണ് ഹെൽമെറ്റ് വയ്ക്കുന്നത്. ഹെൽമെറ്റിനകത്തുള്ള thermocol കൊണ്ടുള്ള ആവരണം, താഴെവീഴുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ആഘാതം തലച്ചോറിലേയ്ക്ക് വ്യാപിക്കുന്നത് തടയുന്നതു കാരണം തലച്ചോറിനേൽക്കുന്ന ക്ഷതം കുറയുന്നു.

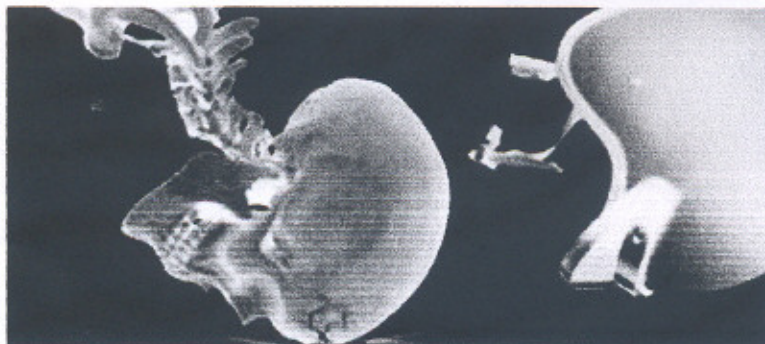


ശരാശരി ഒരു മാസം 200 പേർ തലയ്ക്കു ക്ഷതമേറ്റു ചികിത്സയ്ക്കുവേണ്ടുന്ന ചാലക്കുടി St.ജെയിംസ് ആശുപത്രിയിലെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം ഹെൽമെറ്റ് നിർബന്ധമാക്കിയ ജൂൺ മാസം 14 പേരും, ജൂലൈ മാസം 18 പേരും മാത്രമാണ് തലയ്ക്കു ക്ഷതം ഏറ്റു ചികിത്സയ്ക്കുവേണ്ടിയത്. ഹെൽമെറ്റ് വയ്ക്കുന്നത് ജീവൻ രക്ഷിക്കുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ഇതിൽകൂടുതൽ എന്താണ് നമുക്ക് വേണ്ടത്?



ഹെൽമെറ്റ് വയ്ക്കുന്നത് കൊണ്ട് കാഴ്ചയോ കേന്ദ്രിയോ കഴുത്തു വേദനയോ ഒന്നും തന്നെ ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. (അൻ നാലു വർഷം ഹെൽമെറ്റ് ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്) ഇങ്ങനെയുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടായി എന്നു തന്നെ ഇരിക്കട്ടെ. ഇതിനൊക്കെ ചികിത്സ ഉണ്ട്. പക്ഷേ ഹെൽമെറ്റ് വച്ചില്ലെങ്കിൽ ഉണ്ടാകുന്ന തലച്ചോറിന്റെ ക്ഷതത്തിനു ചികിത്സയില്ല.

ഏലസ് കെട്ടുന്നതുപോലെ ശരീരത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്തോ ബൈക്കിന്റെ എവിടെങ്കിലുമോ തൂക്കിയാൽ പോരാ. തലയിൽ സ്റ്റാപ്പ് ഇട്ടു തന്നെ വയ്ക്കണം. ഇല്ലെങ്കിൽ അതു തെറിച്ച് പോകും.



Dr.K.R.Rajesh
MS(Ortho),DipNB(Ortho),FRCS(Gen.Surg),
FRCS(Ortho)
Orthopaedic Surgeon
Cosmopolitan Hospital, Trivandrum

Advisory Board Member
World Road Safety Partnership

© Reserved

Copyright Reserved