



4
രക്ഷിച്ച് ദുർബ്ബലതയോടെ രോഗങ്ങളെ



കോവിഡ് - 19
മുൻകരുതൽ നിയമങ്ങൾ...

**10th Biology
online class**

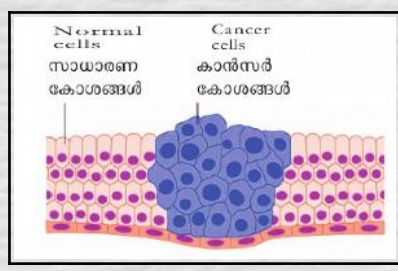
28th October 2020

note compiled by
Augustine A S
GHS koonathara

കാൻസർ Cancer

Cancer is caused by the uncontrolled division of cells and their spread to other tissues. The normal cells get transformed into cancerous cells when the control system of cell division fails. The disease may become complicated with the spread of cancer cells to other parts of the body through blood and lymph.

അന്യത്രന്തിതമായ കോശവിഭജനം വഴി കോശങ്ങൾ പെരുകി ഇതര കലകളിലേക്ക് വ്യാപിക്കുന്ന രോഗാവസ്ഥയാണ് കാൻസർ. കോശവിഭജനപ്രക്രിയയിലെ നിയന്ത്രണ സാവിധാനങ്ങൾ തകരാറിലാകുന്നതോടെയാണ് സാധാരണ കോശങ്ങൾ കാൻസർ കോശങ്ങളായി മാറുന്നത്. രക്തം, ലിംഫ് എന്നീ ശരീരദ്രവങ്ങളിലൂടെ കാൻസർ കോശങ്ങൾ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിച്ച് രോഗാവസ്ഥ സങ്കീർണ്ണമാകാം.



- Factors causing Cancer**
കാൻസറിന് കാരണമാകുന്ന ഘടകങ്ങൾ
- Environmental factors (പരിസ്ഥിതി ഘടകങ്ങൾ)
 - Smoking (പുകവലി)
 - Radiations (വികിരണങ്ങൾ)
 - Hereditary factors (പാരമ്പര്യഘടകങ്ങൾ)
 - Viruses വൈറസുകൾ

Surgery, chemotherapy, radiation therapy etc., are extensively used in the treatment of cancer. As recovery from the disease is difficult if the disease becomes severe, early diagnosis of the disease is crucial in the treatment of cancer.

ശസ്ത്രക്രിയ, രാസചികിത്സ, വികിരണചികിത്സ എന്നിവയെല്ലാം ഇന്ന് കാൻസർ ചികിത്സക്കായി പ്രയോജനപ്പെടുത്താറുണ്ട്. രോഗം ചുർച്ചിച്ച അവസ്ഥയിൽ രോഗമുക്തി പ്രയാസകരമായതിനാൽ ഏറ്റവും നേരത്തെ രോഗബാധ തിരിച്ചറിയുക എന്നത് കാൻസർ ചികിത്സയിൽ നിർണായകമാണ്.



Lifestyle diseases (ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ)

India-the World Capital of Diabetes
ഇന്ത്യ പ്രമേഹത്തിന്റെ ലോകതലസ്ഥാനം

വ്യാധാമകുപ്പിന് ഏർഭോഗങ്ങൾ വർധിക്കുന്നതിന് പ്രധാനകാരണം

Lack of exercise-the main reason for increase in cardiac diseases

Hypertension - The Silent Killer
ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം നിശ്ശബ്ദകൊലയാളി

ആഹാരശൈലിയിലെ മാറ്റം: പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവരുടെ എണ്ണം കൂടുന്നു




Changes in food habits : The number of obese people on the rise

Lifestyle diseases are caused by unhealthy living styles. The changes in food habits, lack of physical exercise, mental stress, bad habits like consumption of alcohol, drug abuse, smoking, etc. lead to various lifestyle diseases.

അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതരീതി ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്ന രോഗങ്ങളാണ് ജീവിത ശൈലീരോഗങ്ങൾ. ഭക്ഷണശീലത്തിൽ വന്ന മാറ്റങ്ങൾ, വ്യായാമമില്ലായ്മ, മാനസികസംഘർഷം, മദ്യപാനം, പുകവലി, മയക്കുമരുന്നുപയോഗം എന്നിവയെല്ലാം ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.

	രോഗം	കാരണം	Disease	Cause
	പ്രമേഹം	ഇൻസുലിന്റെ കുറവോ പ്രവർത്തനവൈകല്യമോ	Diabetes	deficiency of insulin or its malfunctioning
	ഫാറ്റി ലിവർ	കരളിൽ കൈപ്പി അടിഞ്ഞുകൂടുന്നത് ഇടയാകുന്നത്	Fatty Liver	deposition of excess fat in the liver
	പക്ഷാഘാതം	മസ്തിഷ്കത്തിലെ രക്തക്കുഴലുകൾ പൊട്ടുന്നത്, രക്തപ്രവാഹം തടസ്സപ്പെടുന്നത്.	Stroke	rupture of blood vessels in the brain, block of blood flow
	അമിതരക്തസമ്മർദ്ദം	കൊഴുപ്പടിഞ്ഞ് രക്തധമനികളുടെ വ്യാസം കുറയുന്നത്.	Hypertension	decrease in the diameter of arteries due to deposition of fat
	ഹൃദയാഘാതം	ഹൃദയത്തിലേക്ക് രക്തം എത്തിക്കുന്ന കൊറോണറി ധമനികളിൽ കൊഴുപ്പടിഞ്ഞ് രക്തപ്രവാഹം തടസ്സപ്പെടുന്നത്.	Heart attack	block of blood flow due to deposition of fat in coronary arteries which carry blood to the heart.

പുകവലി മൂലം ഉണ്ടാകാവുന്ന ചില ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ
some of the health problems associated with smoking.

 <ul style="list-style-type: none"> Stroke Addiction to nicotine <ul style="list-style-type: none"> പക്ഷാഘാതം നിക്കോട്ടിനോട് വിധേയത്വം 	 <ul style="list-style-type: none"> Lung cancer Bronchitis Emphysema <ul style="list-style-type: none"> ശ്വാസകോശ കാൻസർ ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് എംഫിസീമ 	 <ul style="list-style-type: none"> Hypertension Loss of elasticity of arteries Decrease in functional efficiency <ul style="list-style-type: none"> ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ധമനികളുടെ ഇലാസ്തികത നഷ്ടപ്പെടൽ. പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയൽ.
--	---	---

ജന്തുരോഗങ്ങൾ

Animal Diseases

രോഗം	രോഗകാരി	Disease	Pathogen
ആന്ത്രാക്സ്, അകിടുവീക്കം	ബാക്ടീരിയ	Anthrax, Inflammation of udder	Bacteria
കുളമ്പു രോഗം	വൈറസ്	Foot and mouth disease	Virus

സസ്യരോഗങ്ങൾ

Plant Diseases

രോഗകാരി	രോഗം	Pathogen	Disease
ബാക്ടീരിയ	ബനാൻ ഉണിയിലെ അല്ലെറ്റി രോഗം, വഴുതനയിലെ വാട്ടർലോഗം.	Bacteria	Blight disease in paddy, Wilt disease in brinjal
വൈറസ്	പയർ, മരച്ചീനി എന്നിവയിലെ മോസൈക് രോഗം, വാഴയിലെ കുറുമ്പു രോഗം.	Virus	Mosaic disease in peas and tapioca, Bunchy top of banana
ഫംഗസ്	കുരുമുളകിന്റെ വേഗതവാട്ടം, തെങ്ങിന്റെ ബുബ്ബിയിൽ	Fungus	Quick wilt in pepper, Bud rot of coconut



Which among the following is not a bacterial disease?

- a. Tuberculosis
- c. Diphtheria

- b. Nipah
- d. Anthrax

ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നവയിൽ ബാക്ടീരിയ രോഗം അല്ലാത്തത് ഏത്?

- a. ക്ഷയരോഗം
- c. ഡിഫ്തീരിയ

- b. നീപ
- d. ആന്ത്രാക്സ്

For online class of this note



For previous notes of online classes



For **Interbell** worksheet of this online class **Malayalam**



English



For previous worksheets of **Interbell**



For online evaluation of this online class



For All classes **FirstBell** links



Break the Chain

കൈവിടാതിരിക്കാം... കൈ കഴുകൂ...

ഫലപ്രദമായി കൈ കഴുകി, വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിച്ച് കോവിഡ് 19 വൈറസിന്റെ വ്യാപനത്തെ ഫലപ്രദമായി പ്രതിരോധിക്കുകയാണ് ട്രേഡ്ക് B ചെയിൻ ക്യാമ്പയിന്റെ ലക്ഷ്യം

കൈ കഴുകൂ, രോഗാണുക്കളെ അകറ്റൂ. **HAND WASHING STEPS**



STEP 1
കൈകൾ കൈകൾ തമ്മിൽ പരസ്പരം റബ്ബിംഗ് ചെയ്യുക.
Rub palms together.



STEP 2
അമ്മേകൈകൾ/പിന്നുകൈകൾ തമ്മിൽ റബ്ബിംഗ് ചെയ്യുക.
Rub the back of both hands.



STEP 3
വിട്ടുകൈകൾ കഴിവില്ലാതെ തമ്മിൽ പരസ്പരം റബ്ബിംഗ് ചെയ്യുക.
Interlace fingers and rub the backs together.



STEP 4
രബ്ബിംഗ് ചെയ്യുന്ന കൈകൾ തമ്മിൽ വിട്ടുകൈകൾ തമ്മിൽ പരസ്പരം റബ്ബിംഗ് ചെയ്യുക.
Rub the back of fingers of both hands.



STEP 5
രബ്ബിംഗ് ചെയ്യുന്ന കൈകൾ തമ്മിൽ വിട്ടുകൈകൾ തമ്മിൽ പരസ്പരം റബ്ബിംഗ് ചെയ്യുക.
Rub thumb in a rotational motion followed by the area between index finger and thumb on both hands.



STEP 6
രബ്ബിംഗ് ചെയ്യുന്ന കൈകൾ തമ്മിൽ വിട്ടുകൈകൾ തമ്മിൽ പരസ്പരം റബ്ബിംഗ് ചെയ്യുക.
Rub fingertips on palm for each hand.



STEP 7
രബ്ബിംഗ് ചെയ്യുന്ന കൈകൾ തമ്മിൽ വിട്ടുകൈകൾ തമ്മിൽ പരസ്പരം റബ്ബിംഗ് ചെയ്യുക.
Rub both wrists in a rotating motion. Allow to dry thoroughly.





ബില്ലാ മാനേജ്മെന്റ്, ബില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസ് (ആരോഗ്യം) & മേട്രീഷ് ആരോഗ്യശാസ്ത്രം കോഴിക്കോട്