

LOURDES PULSE

A Bulletin of Lourdes Hospital



ഫാ. ഷൈജു അഗസ്റ്റിൻ തോപ്പിൽ ഡയറക്ടർ, ലൂർദ്ദ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻസ്

2021... പുതുവൽസരം, പുതുഭാവനകൾ, പുതുനാമുകൾ, പുത്തൻ ആശയങ്ങൾ, പുത്തൻ കിനാവുകൾ. വാനോളം പ്രത്യാശകളും പ്രതീക്ഷകളും. 2020 എന്ന ആണ്ടിനു തിരശ്ശീല വീഴുമ്പോൾ തെളിഞ്ഞു നിൽക്കുന്നതു കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയുടെ കറുത്ത പുക മേഘങ്ങൾ. എന്നിരുന്നാലും നമ്മൾ അതിനെ ഒക്കെ അതിജീവിച്ചു. കഠിനാധ്വാനവും, പ്രാർത്ഥനയും, കൂട്ടായ്മയും, ദൂരകാഴ്ചയും ഒക്കെ സമന്വയിച്ചപ്പോൾ ഒരു പരിധി വരെ കോവിഡിനെ തോൽപ്പിച്ചു എന്നു തന്നെ നമുക്ക് അഭിമാനിക്കാം. ഒട്ടനവധി ലൂർദ്ദ് കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ത്യാഗമനോഭാവവും, നിസാർത്ഥ സേവനങ്ങളും ഈ വിഷമഘട്ടത്തെ തരണം ചെയ്യാൻ നമ്മളെ പ്രാപ്തരാക്കി എന്നു നന്ദിയോടെ സ്മരിക്കുന്നു. അവർക്ക് മുന്നിൽ നമിക്കുന്നു. നമ്മുടെ മികവുകൾക്കു ലഭിച്ച പ്രകീർത്തനങ്ങളും, അഭിനന്ദനങ്ങളും, നമ്മുടെ നേട്ടങ്ങളും, നഷ്ടങ്ങളും, പ്രതിബദ്ധതയുടെ ചുവടുവയ്പുകളും, കുറച്ചു വിജ്ഞാന ശകലങ്ങളും കോർത്തിണക്കിയ Lourdes Pulse-ന്റെ പുതിയ പതിപ്പ് നിങ്ങൾക്കായി സമ്മർപ്പിക്കുന്നു.

ഏവർക്കും പുതുവത്സരാശംസകൾ!

CONGRATULATIONS TO DNB RESIDENTS WHO PASSED OUT IN THE YEAR 2020

Pathology

Dr. Ida George
Dr. Athira G.B

Emergency Medicine

Dr. Rejinraj P.K
Dr. Swaroop M.P
Dr. Vineeth N.
Dr. Ashitha K.Ajithan

Anaesthesiology

Dr. Sangeetha E.M
Dr. Linimol Hassan
Dr. Sheha George
Dr. Prajodh V.Densil
Dr. Suria Jacob

Orthopaedics

Dr. Jithin Mohan
Dr. Arun Vishnu M.P
Dr. Shikhar Yadav
Dr. Digvijay Singh
Dr. Jamsheed T.

Radio Diagnosis

Dr. Raguram Chandar A.
Dr. S.Shravan Kumar

General Surgery

Dr. Rayeez P Abdul Nazir
Dr. Sooraj Sankar
Dr. Jebna J.

General Medicine

Dr. Vinod M.S
Dr. Poreddy Kranthi Reddy
Dr. Santhosh P.S
Dr. Elisitta Mariya George
Dr. Keerthi V.R.

Family Medicine

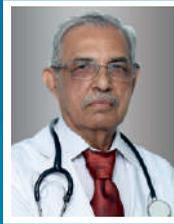
Dr. Ann Tomina Thomas
Dr. Aiswarya V. Nambodiri
Dr. Mathews Marian Mathew
Dr. Sabira T.S.

Urology

Dr. Praveen B.
Dr. Naveen M.N

Retirement

Consultants who retired after taking lourdes to heights



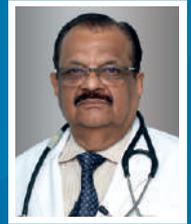
Dr. M G Subramonian
Dermatology



Dr. Somu Abraham
Lourdes College of
Paramedical Sciences



Dr. Lucy Tony
Anaesthesiology



Dr.(Col) P Ramachandran Kutty
Lourdes Institute of
Behavioral Sciences

Lourdes Family Proudly Welcomes



Dr. Amith Kumar S
Neurology



Lt. Col. Dr. John K John
Factory Medical Officer



Dr. Anu Francis
Anaesthesiology &
Critical Care



Dr. Hrishikesh S Pai.
Neonatology &
Paediatrics



Dr. Renjit John Mathew
Orthopaedics



Dr. Jennifer Sakhya Y
Pathology



Dr. Rosmi Tony Kallith
ENT



Dr. Meenu Anna Syriac
Cardiology



Dr. Roshan Maria Abraham
Cardiology



WINNERS



DR. SR. ANILA A P

has secured 3rd rank in IAP Fellowship in Neonatology from Indian Academy of Paediatrics in the year 2020.

Stroke Day - Painting Contest



LOURDES ONAM SELFIE CONTEST

ഒമ്പതാമി ചെട്ടിയിലെ മികച്ച ചിത്രങ്ങൾ



Dr. Dileep & Dr. Devakikutty
Orthopaedics OBG

Mrs. Saumiya Mathew
ICU 4

Onam Selfie Contest
WINNERS

VISIT YOUR HOSPITAL WITHOUT THE TENSION OF PARKING



KERALA'S LARGEST FULLY AUTOMATED ROBO-PARKING

IN HEALTH CARE IS NOW @ LOURDES HOSPITAL, KOCHI

Unique Features of Robotic Parking Tower

- Fastest parking facility
- 129 cars at a time
- Suitable space for all categories of luxury cars
- Park your car in less than 2 minutes
- Safe parking without human access
- Protection from dust & rain
- Simple touch screen access and smart card token



★ LOURDES ROBO PARKING ★



★ LATEST VERSION OF MRI ★

FEATURES

- Advanced Optical RF technology which improves image acquisition without any signal loss.
- Enhanced patient experience with new 16 Channel patient adaptable 3-in-1 Head-Neck- Spine (HNS).
- Advanced 16 Channel Flex coil for Shoulder, Knee and Smaller joints.
- Real-time full body imaging with motion correction and free breathing for Critically ill and Paediatric patients.
- Faster scanning protocols with efficient postprocessing and minimal breath hold.



Udbodh
A New Kerala's Dementia Primary Centre

മറവിരോഗം നിങ്ങളെ അലട്ടുന്നുവോ?

സൗജന്യ മറവിരോഗ സ്ക്രീനിങ്ങ്

എല്ലാ ശനിയാഴ്ചയും രാവിലെ 9 മുതൽ ഉച്ചക്ക് 1 മണി വരെ

★ UDBODH MEMORY CLINIC ★

WWW.LOURDESHOSPITAL.IN

കോവിഡിൽ നിന്നും മുകളിൽ നേടിയിട്ടും ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾ നേരിടുന്നുവോ?



A significant number of patients are suffering from many health problems like Tiredness, Cough, Breathing difficulty, Body pain, Joint pain, etc even after recovering from Covid 19.

LOURDES POST COVID CARE CLINIC

A COMPREHENSIVE APPROACH TO MANAGE POST COVID SYMPTOMS

OUR MULTIDISCIPLINARY TEAM

- Pulmonology
- Neurology
- Pulmonary Rehabilitation
- Cardiology
- Clinical psychology
- Family Medicine

★ POST COVID CARE CLINIC ★



ഇനി ബ്ലഡ് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാം വീട്ടിലിരുന്ന് തന്നെ

LOURDES BLOOD CHECK UP @HOME

എല്ലാ മാനവും മുടങ്ങാതെ ഖേമയുടെ ഖേമപ്പുകൾക്കായി ഈ കോവിഡ് കാലത്ത് ആശുപത്രിയിലേക്കുള്ള യാത്ര ഒഴിവാക്കാം

Covid 19 Test Home Sample Collection is also Available

***ICMR approved & NABL Accredited**

★ BLOOD CHECKUP @ HOME ★

LOURDES LATE EVENING CLINICS

TELEMEDICINE SERVICES

ഹോസ്പിറ്റൽ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി മൊബൈൽ ആപ്പ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ആകെ കൺവ്യൂഷൻ ആകാറുണ്ടോ?

വീക്ഷിക്കേണ്ട!

ലൂഥിർ മൊബൈൽ ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യൂ ഇന്നുതന്നെ...



★ LOURDES MOBILE APP ★

WE ARE NOW NABL ACCREDITED

Department of Microbiology is now **NABL Accredited** for molecular biology tests including Truenat



Time : 10 am to 1 pm & 3.00 pm to 4.30 pm
For more details: Call 0484 - 412 1571

★ NABL ACCREDITATION ★

അത്യാവശ്യമില്ലാത്ത ആശുപത്രി സന്ദർശനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാം.....

വീളിക്കൂ : 0484 412 1245 / 9496 00 27 01

കോവിഡ് കാലത്ത് സുരക്ഷിതമായിരിക്കാം... ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾക്കിടയിൽ...



ലഭ്യമായ സേവനങ്ങൾ:

- മൊബൈൽ സേവനം
- ഹിസ്റ്റോപാതോളജി
- കൃത്യ ഡയഗ്നോസിക് ആയുധം പ്രാഥമിക പരിശോധനകൾ
- കൺട്രിബ്യൂട്ട് സെർവീസുകൾ
- ട്രൂനാറ്റ് ടെസ്റ്റിംഗ് സൗകര്യം കേന്ദ്രം
- 24x7 യൂണിറ്റിൽ സേവനം
- ടെസ്റ്റിംഗിന് സൗകര്യം

LOURDES AT YOUR DOOR STEP

LOURDES DEPARTMENT OF FAMILY MEDICINE

LOURDES @ YOUR DOOR STEP



Division of Nephro And Toxicology

- Most Advanced 30 German Dialysis Machines
- 30 Self Operated Recliner Chairs for Renal Replacement Therapy
- World Class High Flux Dialyzer
- Ultra Pure Water for Safe Dialysis
- Renovated Nephro and Renal Transplant ICU
- Extra Corporeal Detoxification
- Paediatric Nephrology
- Separate Pharmacy for Nephro - Urology
- 24 x 7 Emergency Services

Division of Urology And Andrology

- Neuro Urology
- Endoscopic and Laparoscopic Urology
- Uro Oncology
- Paediatric and Reconstructive Urology

Division of Renal Transplant

- Live Related and Unrelated Kidney Transplantation
- Deceased Donor Transplantation

★ LOURDES INSTITUTE OF NEPHRO-UROLOGY: ★

Milestones of 2020

സൂക്ഷിക്കണം പക്ഷാഘാതം



കൊച്ചി: ഇന്ന് ലോക പക്ഷാഘാത ദിനം. തലച്ചോറിനെയാണ് ബാധിക്കുന്നതെങ്കിലും ശരീരത്തെ ആകമാനം തളർത്തുന്ന രോഗമാണ് പക്ഷാഘാതം. തലച്ചോറിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തേക്ക് രക്തയോട്ടം തടസ്സപ്പെടുന്നതിന്റെ ഫലമായി ഉണ്ടാകുന്നതാണ് പക്ഷാഘാതം (സ്ട്രോക്ക്). തലച്ചോറിലെ രക്തക്കുഴലുകളിലുള്ള തടസം, തലച്ചോറിനുള്ളിലോ ചുറ്റുമോ ഉണ്ടാകുന്ന രക്തസ്രാവം എന്നിങ്ങനെ രണ്ടു വിധത്തിലുണ്ട്. ആദ്യത്തേതിൽ തലച്ചോറിലെ രക്തയമ്മിനികളിൽ രക്തം കട്ടപിടിക്കുകയോ രക്തക്കുഴലുകൾ അടഞ്ഞുപോവുകയോ ചെയ്യുന്നു. 80 ശതമാനം പക്ഷാഘാതങ്ങളും ഇത്തരത്തിലാണ്. തലച്ചോറിലെ രക്തക്കുഴലുകൾ പൊട്ടി രക്തസ്രാവമുണ്ടാകുന്നതാണ് രണ്ടാമത്തേത്. 20 ശതമാനം പേരിൽ കാണപ്പെടുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

1. ശരീരത്തിന്റെ പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന മരവിപ്പ് / തളർച്ച (ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം തളരുന്നു)
2. ആശയക്കുഴപ്പം/ സംസാരിക്കുവാനോ മനസിലാക്കുവാനോവുമുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
3. കാഴ്ചക്കുറവ്
4. നടക്കുമ്പോൾ വേച്ചുപോകുന്ന അവസ്ഥ
5. തലക്കറക്കം
6. അകാരണമായ ശക്തിയായ തലവേദന

അടിയന്തരമായി എന്തു ചെയ്യണം

പക്ഷാഘാതത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാലുടൻ തന്നെ ആ വ്യക്തിയെ തൊട്ടടുത്തുള്ള സ്കോക്ക് സേവനം ലഭ്യമാകുന്ന ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക. ടി.പി.എ എന്ന മരുന്ന് ഉപയോഗിച്ചാൽ കട്ടപിടിച്ചിരിക്കുന്ന രക്തത്തെ അലിയിപ്പിക്കും. രക്തക്കുഴലുകൾ തുറന്ന് രക്തയോട്ടം കൂട്ടുകയും ചെയ്യും. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങി നാലര മണിക്കൂറിനകമാണ് ടി.പി.എ മരുന്ന്കൾ ഉപയോഗിക്കാൻ അനുയോജ്യം. തക്കസമയത്ത് ചികിത്സ ലഭിച്ചവർക്ക് മറ്റുള്ളവരെക്കാളും സൗഖ്യം പ്രാപിക്കാൻ സാധ്യത 30 ശതമാനം കൂടുതലാണ്.

1. തലച്ചോറിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തേയ്ക്കുള്ള രക്തയോട്ടം പെട്ടെന്ന് തടസ്സപ്പെടുന്നു.
2. രക്തത്തിൽ നിന്നും ആവശ്യമായ ഓക്സിജനും പോഷകങ്ങളും ലഭിക്കാതെ വരുന്നതിന്റെ ഫലമായി തലച്ചോറിലെ കോശങ്ങൾ നശിക്കുന്നു.
3. തലച്ചോറിൽ രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകുന്നതുമൂലം കോശങ്ങൾ നശിക്കുന്നു.

“ രക്തസമ്മർദ്ദവും കൊളസ്ട്രോളും സമയാസമയങ്ങളിൽ പരിശോധിക്കുക. പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുക. വ്യായാമം ശിലമാക്കുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള മാർഗങ്ങളിലൂടെ രോഗത്തിന് തടയിടാം

ഡോ. അമിൻകുമാർ എസ്. കൺസൾട്ടന്റ് ന്യൂറോളജിസ്റ്റ് ലൂർദ്ദ് ഹോസ്പിറ്റൽ, കൊച്ചി

Know Your Lourdes

സ്വന്തം ചരിത്രം ഗ്രഹിക്കാത്തവർ മഹാ വ്യക്തിയുടെ ഭാഗമാണ് താനെന്നറിയാത്ത പച്ചില പോലെയാണ്. സൂര്യനുചുറ്റും 56 ഭ്രമണ ചക്രം പൂർത്തിയാക്കിയ ലൂർദ്ദ് ആശുപത്രിയുടെ നാൾവഴികൾ ഓരോ ലൂർദ്ദിയനും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് ഏറ്റവും അനിവാര്യമാണ്. Know Your Lourdes എന്ന ഈ പംക്തി ലൂർദ്ദിനെ നമുക്ക് കൂടുതൽ അടുത്തറിയുവാൻ സഹായിക്കും.

ആർച്ച് ബിഷപ്പ് Dr. ജോസഫ് അട്ടിപ്പേറ്റിയുടെ സ്വപ്നസാക്ഷാത്കാരമായ ലൂർദ്ദ് എന്ന ആതുരായത്തിന്, 1965 ആഗസ്റ്റ് 1 ന് ആർച്ച് ബിഷപ്പ് Dr. ജോസഫ് അട്ടിപ്പേറ്റിയും കേന്ദ്ര മന്ത്രി ശ്രീ M.A തോമസും ചേർന്ന് തറക്കല്ലിടുന്നു.



ഫ്രാൻസിലെ ലൂർദ്ദ് മാതാവിന്റെ മധ്യസ്ഥതയിൽ നടന്നു വന്നിരുന്ന അത്ഭുത രോഗശാന്തികൾ പിതാവിൻറെ ഹൃദയത്തെ സ്പർശിച്ചിരുന്നു. ആ മാതൃസംരക്ഷണവും കാരുണ്യവും തന്റെ അജഗണങ്ങൾക്കും ലഭ്യമാകണമെന്ന തീവ്രമായ ആഗ്രഹത്താലാണ് താൻ വിഭാവനം ചെയ്ത ആശുപത്രിക്ക് അദ്ദേഹം ‘ലൂർദ്ദ് ആശുപത്രി’ എന്ന പേര് നൽകിയത്.

ജോസഫ് അട്ടിപ്പേറ്റി പിതാവിന് ലൂർദ്ദ് കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പ്രണാമം....



Dr. Ringhoo Teresa Jose
HOD - Lourdes Institute of Behavioral Sciences

Resilience – The stress vaccine

Resilience is the psychological weapon that helps us to conquer stress by helping us to adapt well in the face of trouble, tragedy or adversity. Being resilient means that one can endure a period of stress be it financial, ill health or interpersonal without sinking into emotional, mental or physical distress. It is not a personality trait that only some people possess. It is a set of behaviors, thoughts and actions that anyone can learn and develop. It does take time and intentionality but the result is a strong and enduring person.

“I am not what happened to me, I am what I choose to become.” Carl Jung the father of modern psychology.

Resilience leads to overall good psychological strength which in turn leads to multiple health benefits like boosting immune system, better recovery after injuries, bone marrow transplants and cancer therapy. It helps in aging gracefully, preventing depression and having better skills in facing life.

Resilience is not a superhuman skill; it is an ordinary skill that anyone can learn. The steps to developing resilience are simple but require a will and persistence to learn. It starts with understanding oneself- one's strengths and weaknesses, believing in one's own abilities, learning self-regulation skills like Yoga, Relaxation, Mindfulness and meditation, learning problem solving skills and social skills. Social skills help us to build our friendships and relationships, be it familial, spousal, and parental. Social connections are the fortress that protects us in bad times against depression, suicidal feelings and lends a helping hand when we are down. The next step is to look after ourselves- eat healthy, sleep adequately, exercise and enjoy activities. Being resilient doesn't mean that there will be no sorrow or fear but it means that one will move beyond the pain to enter a better tomorrow.

Therefore, when problems come, then it is important to be optimistic, know that things improve with time, learn to look at problems realistically and try to find simple achievable goals to work towards. We need to understand and accept that change will happen and we need to move forward with new attitudes and goals. Find a purpose in life by helping others in need, embracing spirituality and enriching our communities. Above all, avoid death traps like alcohol, drugs and self-harm. Stress is a pandemic that never disappears and resilience is the vaccine that protects one against this pandemic.

LOSE ABDOMINAL FAT - HOME WORKOUT

1. Crunch



2. Double leg Raise



3. Side- Leg & Arm Raise



Do for both sides

4. Bicycle Crunch



5. Back extension



6. Plank



Hold for 10 to 30 Seconds

Repeat each exercise 10 to 30 times, as per your exercise capacity
If you have any pain or discomfort consult your physiotherapist

Mrs. Anupama G Nair
Chief Physiotherapist

LOURDES PRIME NUMBERS :

Lourdes @ Your Door Step For Doctor's Consultation @ home	: 0484 412 1245
Priority / Fast track OP Services	: 9496002402
Blood Check Up @Home	: 9496002666
Medicine Delivery @ Home	: 9496003062
Covid Test @ Home	: 9496002666
24x7 Cardiac / Stroke / Trauma Helpline	: 8496002701
Executive Health Check Up	: 0484 412 1337/1336

Our prayers for the Departed Soul



REJIN DAS
Let us for heavenly abode
on 22- 05- 2020

