

করোনা কে হারাতে করোনা কে জানুন

শ্রীমতি পম্পা দত্ত, MA, B.Ed,

ও

ডাঃ সঞ্জীব গুলাটি

MBBS, MD, DNB (Paeds) DNB (Neph), DM (Neph)

FRCPC (Canada), FISN, FIAP, FISOT

ডিরেক্টর, নেফ্রোলজি এন্ড কিডনি ট্রান্সপ্লান্ট

ফোর্টিস গ্রুপ অফ হসপিটাল, দিল্লি

করোনা ভাইরাস কি ?

করোনা ভাইরাস হল নতুন ভাইরাসগুলির মধ্যের একটি ভাইরাস যা অন্য কোনো প্রাণীর থেকে মানব শরীরে সংক্রমিত হয়। অতীতে এই ভাইরাস সাধারণ সর্দিকাশি বা গম্ভীর Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV)(2) এর কারণ ছিল। SARS সংক্রমণ সিভেট(Civet) প্রজাতির বেড়াল থেকে এবং MERS ড্রোমেডারি(Dromedary) উট থেকে মানব শরীরে এসেছিল।

COVID 19 হল একটি নতুন(Novel) ধরণের CoV যা 2019 সালে প্রথম বার মানব শরীরে নজরে আসে। আবিষ্কারের পর থেকে CoV ভাইরাস এর নাম অনেকবার পরিবর্তন করা হয়। 2019 এর শেষের দিকে চিনের উহান শহরে নতুন β -করোনা ভাইরাস এর আবিষ্কারের পর, WHO (বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা) 12ই জানুয়ারি 2020 সালে এটিকে 2019 নভেল করোনা ভাইরাস নামে চিহ্নিত করেন। পরে 11ই ফেব্রুয়ারি এটিকে করোনা ভাইরাস রোগ ২০১৯ বা COVID19 নামে চিহ্নিত করেন। ওই দিনেই WHO এর The Coronavirus Study Group of the International Committee on Taxonomy of Viruses SARS-CoV-2 নামটি প্রস্তাব করে।

WHO (বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা) এটিকে একটি পৃথিবীব্যাপি রোগ নামে চিহ্নিত করেছে এবং সংক্রামিত রোগীর সংখ্যা প্রতিদিন ব্যাপক হারে বৃদ্ধি পাচ্ছে।

করোনা কে হারাতে করোনা কে জানুন

COVID-19, SARS বা MERS এর থেকে অনেক বেশী সংক্রামক। এটি এক জন মানুষ থেকে অন্যজনের মধ্যে ছড়ায় ড্রপলেট(Droplet Infection) এর বা সরাসরি সংস্পর্শের মাধ্যমে। এই রোগের প্রকাশ পেতে 2 দিন থেকে 2 সপ্তাহ পর্যন্ত সময় লাগে (সাধারণত 3 থেকে 7 দিন) ।

ভাইরাস: অল্প কিছু তথ্য

- ভাইরাস কোনোও জীবিত জীব নয়। ভাইরাস হল চর্বি স্তর(Layer of Lipid) ঢাকাএকটি প্রোটিন অণু(RNA)। ভাইরাস যখন চোখ, নাক বা মুখের কোষের(Buccal mucosa) মাধ্যমে মানুষের শরীরে প্রবেশ করে তখন কোষের জেনেটিক কোডের পরিবর্তন করে কোষ গুলিকে আক্রমণকারী(Aggressor) বা গুণক(Multiplier) কোষে রূপান্তরিত করে।
- যেহেতু ভাইরাস জীবিত নয় তাই ভাইরাস কে মারা যায় না কিন্তু সময়ের সাথে ক্ষয় হয়। ভাইরাসের ক্ষয় কত সময়ে হবে তা তাপমাত্রা, আর্দ্রতা এবং কোন বস্তুতে লেগে আছে তার উপর নির্ভর করে।
- ভাইরাস খুব ভঙ্গুর, শুধুমাত্র বাইরের মোটা চর্বি স্তরের(Fat Layer) উপর নির্ভরশীল। এই কারণেই সাবান(Soap) বা ডিটারজেন্ট হল সর্ব শ্রেষ্ঠ প্রতিরোধক। সাবানের ফেনা চর্বি কে কাটতে পারে। এই জন্য কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে ঘষে ঘষে হাত ধোয়া প্রয়োজন যাতে যথেষ্ট ফেনা হয়। বাইরের চর্বি স্তর গলে গেলে ভিতরের প্রোটিন অনু বেরিয়ে আসে এবং ভেঙে যায়।
- অধিক তাপে ফ্যাট গলে যায়, তাই হাত ধোবার বা কাপড় কাচার জন্য 25 ডিগ্রী সেলসিয়াস এর বেশি তাপমাত্রার জলের ব্যবহার করা দরকার। এছাড়াও গরম জলে সাবানের ফেনা ভালো হয়, তা আরও উপকারি।
- 60% এর বেশি আলকোহল বা আলকোহল মিক্সচার যেকোনো ফ্যাট কে গলাতে পারে, বিশেষ করে ভাইরাসের বাইরের স্তর।
- 1 অংশ ব্লিচ ও 5 অংশ জলের মিশ্রণ যেকোন প্রোটিন কে গলাতে বা ভিতর থেকে ভাঙতে পারে।
- সাবান, আলকোহল বা ক্লোরিন ছাড়াও অক্সিজেনযুক্ত জল(Oxygenated Water) ও ভাইরাস প্রোটিন কে নষ্ট করতে পারে কিন্তু ইহা খুব শুদ্ধ হওয়া দরকার এবং ইহা স্বকের জন্য ক্ষতিকারক।

করোনা কে হারাতে করোনা কে জানুন

- যেহেতু ভাইরাস জীবিত নয় তাই এন্টিবায়োটিক এর প্রয়োগে কোনো কাজ হয় না।
- ভাইরাস পরিবেশের ঠান্ডা তে এবং শীততাপ নিয়ন্ত্রিত ঘর বা গাড়ি তে স্থিতিশীল থাকতে পারে। ভাইরাস কে স্থিতিশীল থাকতে আর্দ্রতা এবং অন্ধকার সাহায্য করে। সুতরাং আর্দ্রতাহীন, শুকনো, গরম এবং আলোকিত আবহাওয়া ভাইরাসকে তাড়াতাড়ি নষ্ট হতে সাহায্য করে।
- UV Light ভাইরাস প্রোটিন কে নষ্ট করতে সক্ষম। Mask কে UV Light দ্বারা জিবাণুমুক্ত করে পুনর্ব্যবহার করা যেতে পারে। UV Light কে সতর্কতার সঙ্গে ব্যবহার করা দরকার কারণ ইহা স্বকের কোলাজেন(এক ধরনের প্রোটিন) কেও ভেঙে ফেলে যা পরে স্বকের বলিরেখা এবং ক্যান্সার এর কারণ পর্যন্ত হতে পারে।
- ভাইরাস সুস্থ স্বকে প্রবেশ করতে পারে না।
- যেহেতু ভিনিগার ভাইরাস এর বাইরের ফ্যাট কে গলাতে পারে না তাই ইহা ব্যবহারে কোনোও লাভ হয় না।
- মদ্য পানে বা ব্যবহারে কোনও লাভ হয় না কারণ মদে 40% এলকোহল থাকে কিন্তু ভাইরাস কে নষ্ট করার জন্য কমপক্ষে 60% এলকোহল এর প্রয়োজন।
- 60% এলকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- বন্ধ বা অবরুদ্ধ ঘরে ভাইরাসের ঘনত্ব বেশি থাকে, খোলা মেলা এবং আলো হাওয়া যুক্ত ঘরে ভাইরাসের ঘনত্ব বেশ কম থাকে।

করোনা ভাইরাস এবং কিডনির ক্ষতি :

SARS এবং MERS এর প্রাদুর্ভাবের সময় কিডনির যোগসূত্র রোগী মৃত্যুর একটি স্বাধীন সূচক ছিল। ঠিক এই কারণেই COVID-19 সংক্রমনের ক্ষেত্রেও কিডনির যোগসূত্র ব্যাপারে বিশেষ মনোযোগ দেওয়া দরকার।

চীন ও দক্ষিণ কোরিয়ার অভিজ্ঞতা থেকে লক্ষ্য করা গেছে যে 30 থেকে 60% রোগীর মূত্রে প্রোটিন নিষ্ক্ৰমণ এবং 15-20% রোগীর AKI(Acute Kidney Injury) দেখা যায়। AKI বিভিন্ন কারণে যেমন ডিহাইড্রেশন, সেপসিস, পেইন কিলার ওষুধের(উদাহরণ : নির্বিচারে Ibuprofen স্নর কমানোর জন্য ব্যবহার) অধিক সেবনের ফলে হতে পারে। রোগের অগ্রগতির সঙ্গে Multi Organ Failure Stage এ কিডনির ক্ষতি লক্ষ্য করা যায়। এই সময়ে

করোনা কে হারাতে করোনা কে জানুন

ডায়ালিসিস এর মাধ্যমে রোগীর চিকিৎসা করা হয়, যদি রোগির সার্বিক অবস্থার উন্নতি হয় তাহলে কিডনি ও পুনরায় কাজ করতে শুরু করে। এখন এটা দেখার বিষয় যে এর মধ্যে কত জন রোগীর কিডনি চিরতরে বিকল হয়ে CKD(Chronic Kidney Disease) তে রূপান্তরিত হয়ে যায়।

কিডনির রোগীদের করোনা ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি :

কিডনির রোগ একটি নন কমিনিকেবল ডিজিজ(NCD) এবং বর্তমানে বিশ্বে ৮৫ কোটি রোগ এর শিকার। প্রতি দশ জন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির মধ্যে একজন ক্রনিক কিডনি ডিসিজের রোগী। ক্রনিক কিডনি ডিসিজের রোগীদের করোনা ভাইরাস সংক্রমণের সম্ভাবনা অনেক বেশী এবং কিডনির ক্ষতি হবার আশংকা বেশী। ইহার কারণ কিডনির রোগীদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম। কিডনি ট্রান্সপ্লান্ট, নেফ্রোটিক সিনড্রোম এবং SLE'র রোগীরা যারা ইমিউনো সাপ্রেসেন্ট ওষুধ সেবন করেন তাদেরও করোনা ভাইরাস সংক্রমণের সম্ভাবনা বেশী। যদিও আমাদের কাছে এ ব্যাপারে খুবই কম তথ্য আছে, তবুও ইনফ্লুয়েন্জা মহামারির অভিজ্ঞতা থেকে এটা বোঝা যায় যে এই সমস্ত রোগীদের সংক্রমণ হলে তা খুব তীব্র হতে পারে।

নিম্নলিখিত দশটি সাবধানতা অবশ্যই কিডনির রোগীদের অবলম্বন করা উচিত নিজেদেরকে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ থেকে দূরে রাখতে বা বাঁচাতে।

1. বার বার সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে বা এলকোহল যুক্ত স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ থেকে নিজেকে বাঁচাতে এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
2. ধূমপান এবং মদ্যপান থেকে বিরত থাকুন কারণ এগুলি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেয় ফলে তীব্র COVID সংক্রমণ হতে পারে।
3. ব্লাড সুগার কে নিয়ন্ত্রণে রাখুন। অধিক ব্লাড সুগার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমায় ফলে সংক্রমণের সম্ভাবনা বেড়ে যায়।
4. সামাজিক দূরত্ব(Social Distancing) বজায় রাখুন : বিনা প্রয়োজনে লোক জনের সঙ্গে মেলা মেশা করবেন না। একান্ত প্রয়োজনে কম করে 3 ফুটের দূরত্ব বজায় রেখে অল্প সময়ের জন্য দেখা করুন।

করোনা কে হারাতে করোনা কে জানুন

5. বাড়িতে বা পার্কে ভিড় থেকে দূরে থেকে নিয়মিত শরীর চর্চা করুন। নিয়মিত শরীর চর্চা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। নিয়মিত শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম বা যোগ ব্যায়াম করলে ফুসফুসের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে।
6. নেফ্রোলজিস্ট এবং নিউট্রিশনিষ্ট এর পরামর্শ অনুসারে এন্টি অক্সিডেন্ট যুক্ত স্বাস্থ্যকর খাবার খান। প্রাকৃতিক ভাবে প্রোবায়োটিক ও এন্টিঅক্সিডেন্ট যুক্ত খাবার যেমন দই, আদা, হলুদ বা বাঁধাকপি খাওয়া প্রয়োজন।
7. প্রচুর পরিমাণে জল খান। জল পানের সময় ভাইরাস গলার থেকে জলের সঙ্গে পেটে চলে যেতে পারে ফলে ফুসফুসে সংক্রমণের সম্ভাবনা কমে। মানুষের পেটের অ্যাসিড ভাইরাস ও ব্যাকটেরিয়া কে ধ্বংস করতে সক্ষম।
8. নিউমোকোকাল ভ্যাকসিন অবশ্যই লাগাবেন কারণ ইহা অন্যান্য আনুষঙ্গিক সংক্রমণের সম্ভাবনা কমায়।
9. করোনার আতঙ্কে ডায়ালিসিস বা ওষুধ বন্ধ করবেন না। ডায়ালিসিস বা ডাক্তার বাবুর সঙ্গে দেখা করতে হাসপাতাল বা ক্লিনিক যেতে হলে অবশ্যই মাস্ক এবং চশমা পরে যাবেন। সব সময়ে সবার মাস্ক পরার প্রয়োজন নেই। যেখানে সম্ভব টেলি কনসালটেশন(পরামর্শ) এর চেষ্টা করুন যাতে হাসপাতাল বা ক্লিনিক কম যেতে হয়।
10. আবশ্যিক ওষুধ বেশীদিনের করে কিনে রাখুন। যদি আপনি আপনার ওষুধের ব্র্যান্ড না পান তাহলে অন্য ব্র্যান্ড ব্যবহার করুন কিন্তু ওষুধ সেবন বন্ধ করবেন না।

কিডনির রোগী ও রোগীর বাড়ির পরিজনের কি কি সতর্কতা অবলম্বন করা প্রয়োজন ?

করোনার সংক্রমণ থেকে নিজেকে ও পরিজনকে বাঁচাতে একজন কিডনির রোগীর নিম্নলিখিত সাবধানতা অবলম্বন করা দরকার :

- **বার বার হাত ধুতে হবে :**
 - ✓ নিয়মিত অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে ভালো করে সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুতে হবে বিশেষ করে বাইরে থেকে ঘুরে আসার পরে, শৌচালয় ব্যবহার করার পরে, হাঁচি, কাশি বা নাক ঝাড়ার পরে।

করোনা কে হারাতে করোনা কে জানুন

- ✓ সাবান ও জল না পাওয়া গেলে 60% এলকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- ✓ বডি ফ্লুইড বা মলের মাধ্যমে ভাইরাস ছড়াতে পারে। বার বার হাত ধুলে তা প্রতিহত করা সম্ভব।
- **চোখ, নাক বা মুখে হাত দেওয়া থেকে বিরত থাকুন :**
 - ✓ আমরা প্রতি নিয়ত বিভিন্ন জায়গায় হাত দিয়ে থাকি। হাত যদি কোনো সংক্রমিত জিনিসের সংস্পর্শে আসে আর সেই হাত যদি চোখ, নাক যান মুখে ঠেকাই তাহলে ভাইরাস আমাদের শরীরে ঢোকার সুযোগ পেতে পারে। ডানহাতি লোকেরা বাম হাত ব্যবহার করতে পারেন।
- **নিজের সঙ্গে অন্য মানুষের মধ্যে দূরত্ব বজায় রাখুন :**
 - ✓ হাঁচছেন বা কাশছেন এমন ব্যক্তির থেকে অন্তত 3 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
 - ✓ কারণ মানুষের হাঁচি বা কাশির সঙ্গে ড্রপলেট নিষ্কাশিত হয় যার মধ্যে ভাইরাস থাকতে পারে। এর মধ্যে যদি কেউ COVID 19 এর রোগী হন তাহলে তার শরীর থেকে নিষ্কাশিত ড্রপলেট আমাদের শরীরে প্রবেশ করে সংক্রমণ করতে পারে।
 - ✓ ব্যবহৃত জামাকাপড়, চাদর ইত্যাদি ঝাড়বেন না। COVID 19 সাধারণত জামাকাপড়ের উপরে 3 ঘন্টা, তামার বা কাঠের উপরে 4 ঘন্টা, পিচবোর্ডের উপরে 24 ঘন্টা, অন্যান্য ধাতুর উপরে 48 ঘন্টা এবং প্লাষ্টিক এর উপরে 72 ঘন্টা পর্যন্ত সক্রিয় থাকতে পারে। এর মধ্যে এগুলোকে নাড়ালে বা ঝাড়ু দিয়ে ঝাড়লে ড্রপলেট হওয়াতে চলে আসতে পারে এবং আমাদের নাক দিয়ে চুকে সংক্রমণ করতে পারে।
- **ভাল শ্বাস প্রশ্বাসের পদ্ধতি অনুসরণ করুন:**
 - ✓ আপনি বা আপনার পরিবারের সকলে হাঁচি বা কাশির সময় কুণ্ডি বা টিসু পেপার দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে রাখবেন। ব্যবহৃত টিসু সঙ্গে সঙ্গে ঢাকনামুক্ত ডাস্টবিনে ফেলে দিন।
- **ঘর বাড়ি পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত রাখুন :**
 - ✓ বাড়িতে ঘনঘন ব্যবহৃত জিনিসপত্র যেমন টেবিল, দরজার হাতল, বৈদ্যুতিক সুইচ, মোবাইল ফোন, শৌচালয়, বেসিন ইত্যাদি নিয়মিত ভাবে স্প্রে বা ভিজে কাপড় দিয়ে পরিষ্কার করুন।

করোনা কে হারাতে করোনা কে জানুন

- ✓ এই গুলিকে নিয়মিত পরিষ্কার রাখলে আমরা COVID 19 এবং অন্যান্য ভাইরাস থেকে নিজেদের কে বাঁচাতে পারি।
- **বিমান ও জাহাজের অপ্রয়োজনীয় যাত্রার থেকে বিরত ও ভিড় থেকে দূরে থাকুন:**
 - ✓ ভিড় এবং কম বায়ু চলাচল যুক্ত জায়গাতে যদি কোনো COVID 19 সংক্রমিত ব্যক্তি থাকে তাহলে সুস্থ ব্যক্তিদের মধ্যে ভাইরাস সংক্রমণের সম্ভাবনা বেড়ে যায়।
- COVID 19 প্রাদুর্ভাবের সময় **যতটা সম্ভব বাড়িতেই থাকুন**। এতে আপনার সংক্রমিত হবার সম্ভাবনা অনেকাংশেই কমে যাবে।
- আপনার প্রেক্ষিপশন অনুযায়ী **ওষুধ সেবন বন্ধ করবেন না**। কিছু ওষুধের ভাইরাস সংক্রমণের উপরে ভালো নিয়ন্ত্রণকারী প্রভাব থাকতে পারে।
- **আপনার প্রয়োজনীয় ওষুধ মজুত করে রাখবেন** যাতে আপনার ওষুধ সেবন কোনো ভাবেই বন্ধ না হয়।

ডাক্তার বাবুর সঙ্গে পরামর্শ চালিয়ে যাওয়া কি প্রয়োজন ?

বর্তমান সময়ে ডাক্তার বাবুর পরামর্শ মত ইমিউনোসাপ্রেস্যান্ট ওষুধের ডোজ একটু ঠিকঠাক করে নেওয়া দরকার। আমাদের পরামর্শ হল :

- **হাসপাতাল ভিজিট থেকে বিরত থাকুন**। পরিবর্তে টেলি কনসালটেশন করুন। একাল্টই হাসপাতাল বা ক্লিনিক যেতে হলে সেখানে যতটা সম্ভব কম সময় থাকার চেষ্টা করুন।

কোন কোন ওষুধের বর্জন করা প্রয়োজন ?

প্রাথমিক তথ্য থেকে জানা গেছে, যে সমস্ত রোগী NSAID এর সেবন করেন তাদের COVID 19 সংক্রমণ হলে চিকিৎসা তে কম সাড়া পাওয়া যায়। সুতরাং flu এর মতো উপসর্গ দেখা গেলে প্যারাসিটামল সেবন করুন।

আমাদের পরামর্শ হল ACEI ও ARBS সেবন চালু রাখবেন। যদিও ACEI ও ARBS ব্যবহার নিয়ে কিছু চিন্তা আছে, তবুও এখনই এগুলোকে বন্ধ করার স্বপক্ষে কোনো তথ্য নেই। এই ওষুধ গুলির প্রোটিন ইউরিয়া এবং রক্তচাপ কমানোর ক্ষমতা, তাস্বিক ঝুঁকির থেকে অনেক বেশী। ইউরোপিয়ান সোসাইটি অফ কার্ডিওলজি ও

অন্যান্য বৈজ্ঞানিক সংস্থা খোলাখুলি বলেছেন যে ACE -2 ব্যবহার এবং COVID 19 এ মৃত্যুর মধ্যে সম্পর্ক নেই।

রোগীর পরিবার পরিজনদের সুস্থ থাকার উপায় :

1. সমস্ত ডায়ালিসিস এর রোগীর পরিজনেদের সমস্ত সতর্কতা গ্রহণ করা প্রয়োজন যাতে রোগীর থেকে পরিজনেদের মধ্যে COVID 19 সংক্রমণ না ছড়াতে পারে। যেমন, বার বার হাত ধোয়া, স্বর মাপা, পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা ইত্যাদি।
2. যদি কোনো রোগীর পরিবারের লোক বেসিক কোয়ারান্টিনে থাকে তাহলে রোগীকে ১৪ দিন সেই ব্যক্তির থেকে দূরে রেখে ডায়ালিসিস চালিয়ে যেতে হবে।
3. যদি সেই ব্যক্তির পজিটিভ রিপোর্ট আসে তাহলে রোগীকেও সেইভাবে চিকিৎসা করতে হবে।

সারসংক্ষেপ :

সংক্ষেপে বলতে গেলে, এই রোগে কিডনির জড়িত থাকার যথেষ্ট প্রমাণ আছে এবং AKI এই রোগে মৃত্যুর একটি স্বাধীন সূচক। কিডনির রোগীদের উপর এই রোগের প্রভাব এখনও রিসার্চ এর বিষয় কিন্তু এটা নিশ্চিত যে কিডনির রোগীরা এই রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বেশী। যে রোগী যত বেশী ইমিউনোসাপ্রেসেন্ট ওষুধ সেবন করেন সেই রোগীর আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা তত বেশী। যদি কোনো ডায়ালিসিস এর রোগী COVID 19 রোগীর সংস্পর্শে এসে থাকেন তাহলে সেই রোগীর চিকিৎসা স্ট্যান্ডার্ড প্রোটোকল মেনে করা দরকার যাতে সংক্রমণ হাসপাতালের কর্মী বা বাড়ির লোকেদের মধ্যে না ছড়াতে পারে।

আপনার কিডনি কে ঠিক রাখার সবথেকে ভালো ও একমাত্র পদ্ধতি হল নিজেকে COVID 19 সংক্রমণ থেকে দূরে রাখা।