

கோரோனா வைரஸ் நோய் - அறிவோம், வெல்வோம்

Dr. Sampath Kumar

MD, DNB, DM, FISN, FRCP (Glasg), FASN

Senior consultant Nephrologist,

Meenakshi Mission Hospital and Research Centre,

Madurai-625107, Tamil Nadu, INDIA

Secretary of Nephrology Association of Tamil Nadu and Puducherry

Dr. Sanjeev Gulati

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

FRCP (Canada), FISN, FIAP, FISOT

Director, Nephrology and Kidney Transplant

Fortis Group of Hospitals, NCR

இன்றுகோரோனா வைரஸ் உலகையே அச்சுறுத்தும் கிருமியாக பரவி வருகிறது. விலங்கினங்களின் மத்தியில் பரவிய இந்த கிருமி பல வருடங்களுக்கு முன் வேறு உருவத்தில் வந்து MERS - COV [Middle East Respiratory Syndrome] [பூனையிலிருந்து மனிதனுக்கு பரவியது] , SARS -COV [Severe Acute Respiratory Syndrome] [ஒட்டகத்திலிருந்து மனிதனுக்கு பரவியது] என்று இருவித நோய்களாக கொடிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தியது நினைவிருக்கலாம் .

கோரோனா வைரஸ் தனது கோர முகத்தை 2019 டிசம்பர் மாதம் காட்டியது . ஓஹான் நகரில் கடல் விலங்குகள் அங்காடியில் முதலில் பரவியது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அங்கு நூற்றுக்கணக்கான மக்கள் இறப்பதற்கு காரணமானது. உலக சுகாதார நிறுவனம் ஜனவரி 12 , 2020 ல் 2019-nCOV என்று இதனை பெயரிட்டது. இதனால் ஏற்படும் தொற்று நோயை COVID -19 என்று பெயரிட்டு , அதன் மீது ஆராய்ச்சிகளை உலகெங்கிலும் உள்ள விஞ்ஞானிகளிடம் ஆரம்பிக்குமாறு முடுக்கிவிட்டது . நாளுக்குநாள்

அதிகீவிரமாக பரவிவரும் இந்நோய் மனித குலத்தையே நடுங்கவைத்து , அரசாங்கங்களை ஸ்தம்பிக்கவைத்துள்ளது .

இந்த கிருமி மனிதனின் கண் ,வாய் மற்றும் மூக்கு வழி உடம்பிற்குள் பிரவேசம் செய்கிறது. தும்மல், இருமல் ஏற்படுத்தும் சளி திவலைகள் மூலம் காற்றில் பறந்து மற்றொருவருக்கு பரவுகிறது. இந்த வைரஸ் உடலின் உள் நுழைந்தவுடன் 2- 14 நாட்களுக்கு எந்த வித அறிகுறியையும் ஏற்படுத்தாது. இந்த நாட்கள் இன்குபேஷன் காலம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

வைரஸ்- ஓர் அலசல்

இது ஒரு ரசாயன கலவையே தவிர முழு உயிருண்ணி அல்ல . இதனால் மற்ற உயிரினங்களிடமிருந்து தனித்து வாழ முடியாது. இது RNA எனப்படும் புரதஅமில வகையால் உருவானது. கொழுப்பினாலான ஆன வெளி சட்டையை அணிந்து உள்ளது . மனித செல்லுக்குள் [கண் , மூக்கு, வாய் வழி] நுழைந்ததும் அதனை கைப்பற்றி தனது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவந்து தன்னையே ஆ யி ரக்கணக்கான வைரஸ்களாக பெருக்கிக்கொள்கின்றன.

வைரஸ் உடலைவிட்டு வெகுநேரம் வெளியே தனித்திருக்க இயலாது . வெளி தட்பவெப்பநிலை மற்றும் படிந்த இடம் என்ன என்பதைப்பொறுத்து இதன் தொற்றுத்தன்மை மாறுபடுகிறது. இது குளிர் பிரதேசங்களில் அதிகநேரம் தொற்றுத்தன்மையுடன் உள்ளது . எனவேதான் ஐரோப்பா , அமெரிக்கா நாடுகளில் இதன் கொடூரம் அதிகம் . ஆண்டிபையோட்டிக்ஸ் எனப்படும் மருந்துகள் இதனை அழிக்கமுடியாது.

இதனை கொழுப்பினாலான ஜவ்வு மூடியிருப்பதால் கைகளை 20 நொடிகளுக்கு குறையாமல் சோப்பு வைத்து நுரையுடன் அலம்பினால் இது அழிந்துவிடும் . வெந்நீரில் கைகழுவுதல் இன்னமும் சிறந்தது .

ஏர்கண்டிஷனர் உள்ள அறைகள் மற்றும் கார்களில் இது பரவும் தன்மை அதிகம். எங்கெங்கு ஈரம் , குளிர் மற்றும் இருட்டு இருக்கிறதோ அங்கு இந்த வைரஸ் அதிகமாக பரவுகிறது .

புற ஊதாக்கதிர்கள் உள்ள சூர்ய வெளிச்சம் மற்றும் வெப்பம் இதன் எதிரி .

அதிகமான ஆள் நெருக்கம் , கூட்டங்களில் இது எளிதாக பரவுகிறது.

இந்த வைரஸ் தோல் வழி ஊடுருவமுடியாது .

வினிகர் , கள் , சாராயம் அல்லது விஸ்கி[45% ஆல்கஹால்] முதலியவை இதை அழிக்கமுடியாது .

குறைந்தது 60 % ஆல்கஹால் தேவைப்படுகிறது .

கோரோனா உண்டாக்கும் சிறுநீரக பாதிப்பு

இந்த வைரஸ் நூரையீரலை குறிவைத்தாலும் சிறுநீரகங்களையும் விட்டுவைப்பதில்லை. 30-60% புரதம் வெளிவருதல் (proteinuria) , 15-20% தற்காலிக செயலிழத்தல் (Acute Renal Failure) இதன் கொடிய பாதிப்புகளாகும் . வலி நிவாரண மாத்திரைகள் (Ibuprofen, Diclofenac) , நீர்ச்சத்து குறைதல் , வாந்தி , வயிற்றுபோக்கு முதலிய பல காரணங்களால் சிறுநீரக பாதிப்பு ஏற்படுகிறது . இவர்கள் உடல் நிலை மோசமாவதற்கு முக்கிய காரணம் இது . டயலிசிஸ் சிகிச்சை

மூலம் இதனை வைத்தியம் செய்ய வேண்டும் . உடல்நிலை முன்னேற்றமடைந்தால் டயாலிசிஸ் நிறுத்திவைக்கப்படலாம் .

ஏற்கனவே சிறுநீரக பாதிப்பு உடையவர்கள் என்ன செய்யவேண்டும்

இந்தியாவில் சுமார் 10% மக்களுக்கு இந்த நிலை உள்ளது . இவ்வாறு உள்ளவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவதால் இந்த வைரஸ் எளிதாக பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது . சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்ட நோயாளிகள், சிறுநீரக அழற்சி நோய் (Nephrotic Syndrome) மற்றும் SLE நோய்களுக்கு ஸ்டெராாய்டு மாத்திரைகள் பயன்படுத்துபவர்கள் இந்த வைரஸ் கிருமி வராமல் தற்காப்பு நடவடிக்கைகளை மேற் கொள்ள வேண்டும்.

வீட்டிலேயே தங்குதல் , மற்றவரிடமிருந்து 3-6 அடி தள்ளியிருத்தல் , கைகளை அடிக்கடி சோப்பு போட்டு கழுவுதல் , வெளியே சென்றால் முகக்கவசம் அணிதல் முதலிய நடவடிக்கைகள் முக்கியம்.

10 அறிவுரைகள் மிகமுக்கியம்

1. கைகளை அடிக்கடி சோப்பு போட்டு கழுவுதல். ஆல்கஹால் உள்ள கிருமி நாசினிகளை உபயோகித்தால் கோவிட் நோய் வராமல் தடுக்கலாம் . இது எளிய முறையே . ஆனால் அனைவராலும் அலட்சியப்படுத்தப்படுவதால் நோய் அதிகம் பரவுகிறது . இந்த வைரஸ் மலம் மூலமாகவும் பரவுவதால் கக்கூசை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
2. புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல் அறவே நிறுத்தப்பட வேண்டும் . இதனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிக மிக குறைந்து விடுகிறது.

கோரோனா வைரஸ் நோய் - அறிவோம், வெல்வோம்

3. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் அதனை கட்டுக்கோப்புக்குள் வைக்க வேண்டும். இல்லையெனில் வைரஸ் கிருமி தொற்று அபாயம் உள்ளது .
4. தனிமை விரும்பிகளாக மாறுங்கள். மற்றவரிடமிருந்து 3 அடி தள்ளி நின்று பேசுங்கள் .
5. தினமும் நடை பயிற்சி வீட்டிலேயே செய்யவும். மூச்சு பயிற்சி மற்றும் யோகா சாலச்சிறந்தது . இதனால் உங்களது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கிறது .
6. தினமும் இயற்கையான உணவுகளை சாப்பிடவும் . காய்கறிகள் , கீரை, தயிர், மஞ்சள் , இஞ்சி , முட்டைகோஸ் சேர்க்கவும் .
7. அடிக்கடி வெதுவெதுப்பான தண்ணீரை அருந்தவும் . இதனால் வைரஸ் தொண்டையிலிருந்து வயிற்றுக்கு தள்ளப்பட்டு அங்குள்ள அமிலத்தால் அழிக்கப்படுகிறது .
8. நோய் தடுப்பு ஊசிகள் [Pneumococcal and Flu vaccines] மற்ற நுரையீரல் நோய்களை தடுத்துவிடும் . எனவே அவசியம் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும் .
9. டயாலிசிஸ் தேவைப்படும் நோயாளிகள் அதனை அவசியம் தொடரவேண்டும் . அங்கு முகக்கவசம் அணிவது நல்லது . தேவைப்பட்டால் உங்களது நெப்ரோலோஜி மருத்துவரை போன் அல்லது அலைபேசியில் அழைத்து ஆலோசனைகளை பெறவும்.
10. மாத்திரைகளை முன்னதாகவே வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவும் . திடீரென போக்குவரத்துகள் தடைபடலாம், கடைகள் மூடப்படலாம். முன்யோசனையுடன் செயல்படுங்கள். சில

சமயங்களில் அதே செயல்பாட்டுடன் உள்ள மாற்று மருந்துகளையும் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவும்.

வீட்டில் உள்ளவர் அனைவரும் செய்ய வேண்டியவை

அடிக்கடி கைகழுவவும்.

தும்மல், இருமல் இருந்தால் கைக்குட்டை உபயோகிக்கவும் .
அடிக்கடி கண் , வாய் , மூக்கு தொடுவதை தவிர்க்கவும் .

நீங்கள் வலது கை பழக்கம் உள்ளவரானால் உங்களது இடது கை மூலமாக கைப்பிடி , டேபிள் , அலைபேசி முதலியவைகளை பிடிக்கவும். அலைபேசியை ஆல்கஹால் மூலம் அடிக்கடி துடைக்கவும்.

டஸ்ட்டர் மூலம் தூசி துடைப்பதை தவிர்க்கவும். இதனால் இந்த வைரஸ் காற்றில் மிதக்க ஏதுவாகிறது .

இந்த வைரஸ் துணிகளில் 3 மணிநேரம் , தாமிரத்தில் 4 மணி நேரம், அட்டைகளில் 24 மணி நேரம், உலோகங்களில் 42 மணி நேரம் மற்றும் பிளாஸ்டிக்கில் 72 மணி நேரம் வரை தாக்குப்பிடித்து நிற்கிறது . கவனம் தேவை . இவைகளை அடிக்கடி ஆல்கஹால் மூலம் சுத்தமாக துடைப்பது நன்று.

நீங்கள் உட்கொள்ளும் மருந்துகள் பற்றி சில

கருத்துக்கள்

காய்ச்சல் இருந்தால் பரசிட்டமோல் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம் . ஏற்கனவே பதிவிட்டதுபோல் மற்ற வலி நிவாரணிகளை தவிர்க்கவும்.

சில நாட்கள் முன்பு ஒரு தவறான அபிப்பிராயம் பரவியது . இரத்தக்கொதிப்பு , இருதய மற்றும் சிறுநீரக வியாதியஸ்தர்கள் உபயோகிக்கும் மாத்திரைகள் [ACE inhibitors, ARBs] உட்கொள்வதால் வைரஸ் தொற்று அதிகம் ஆகலாம் என்ற சந்தேகம் எழுப்பப்பட்டது . உண்மைநிலை என்னவெனில் இவை கோரோனா வைரஸ் பரவுவதை அதிகரிக்காது . இவை நோயாளிகளுக்கு அத்தியாவசிய மருந்துகள் . எனவே தயக்கமின்றி எடுத்துக்கொள்ளலாம். டயாலிசிஸ் நோயாளியின் வீட்டில் உள்ள ஒருவருக்கு கோவிட் நோய் சந்தேகத்தில் வீட்டு அளவில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருந்தால் அதனால் டயாலிசிஸ் சிகிச்சை பாதிப்பு ஏற்பட கூடாது . அவரது வாராந்திர டயாலிசிஸ் முறை மாறாமல் செய்யவேண்டும்.

முடிவுரை

காரோனா வைரஸ் சிறுநீரகங்களை பாதிக்கலாம். அவ்வாறு பாதித்தவர்கள் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படலாம். ஏற்கனவே சிறுநீரக பாதிப்படைந்த நோயாளிகள் மிகவும் கவனமாக தங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். அடிக்கடி கை கழுவுதல், மக்கள் கூட்டங்களை தவிர்த்து தனிமை படுத்திக்கொள்ளுதல், நோய் தடுப்பு ஊசிகளை தவறாமல் போட்டுக்கொள்ளுதல் முதலியவை முக்கியம். உங்களையும் பாதுகாத்து , உங்களின் உற்றார் உறவினரையும் மற்றும் உங்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் செவிலியர் மற்றும் மருத்துவர்களுக்கும் நோய் தொற்று பரவாமல் காத்துக்கொள்ளுங்கள். மன உறுதியுடன் செயல்பட்டு மனிதகுலத்துக்கே சவாலாக வந்துள்ள கோரோனா வைரஸை முறியடிப்போம்.

வருமுன் காப்போம் . வந்தபின் வருந்தாதீர்.