

కరోనా వైరస్ ని నియంత్రించడానికి

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు మరియు సూచనలు

Dr. Krishnan Srinivasan

Sr. Consultant Nephrologist, Apollo Hospitals, Hyderabad

Dr. Sanjeev Gulati

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

FRCPC (Canada), FISN, FIAP, FISOT

Director, Nephrology and Kidney Transplant

Fortis Group of Hospitals, NCR

కరోనా వైరస్ అంటే ఏమిటి? (nCoV) :

కొత్తగా ఉద్భవిస్తున్న వైరస్ లో కరోనా వైరస్ (CoV) ఉన్నది. ఇది జనోసెలను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు జంతువులు మరియు మానవుల మధ్య వ్యాపిస్తుంది. గతంలో ఇది జలుబు నుండి మిడిల్ ఈస్ట్ రెస్పిరేటరీ సిండ్రోమ్ (MERS-CoV) మరియు తీవ్రమైన అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ సిండ్రోమ్ (SARS-CoV) (2) వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల వరకు అనారోగ్యానికి కారణమైంది. SARS సివెట్ పిల్లుల నుండి మానవులకు మరియు MERS డ్రోమెడరీ ఒంటిల నుండి మానవులకు వ్యాపించింది.

COVID-19 అనేది నవల CoV జాతి, ఇది 2019 లో మొట్టమొదట కనుగొనబడింది, ఇది గతంలో మానవులలో నివేదించబడలేదు. ఈ CoV ను కనుగొన్న తరువాత చాలాసార్లు పేరు మార్చారు, మొదటగా, 2019 చివరి నెలల్లో వుహాన్ లో కొత్తగా గుర్తించిన β - కరోనావైరస్. 2020 జనవరి 12 న, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) దీనిని 2019-నవల కరోనావైరస్ (2019-nCoV) మరియు 11 ఫిబ్రవరి 2020 న దీనిని అధికారికంగా కరోనావైరస్ వ్యాధి 2019 (COVID-19) గా అధికారికంగా అందించారు. అదే రోజు, WHO యొక్క వైరస్ వర్గీకరణపై అంతర్జాతీయ కమిటీ యొక్క కరోనావైరస్ స్టడీ గ్రూప్ ఈ వైరస్ కోసం SARS-CoV-2 పేరును ప్రతిపాదించింది.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ : ఇది మహమ్మారిగా ప్రకటించింది మరియు రోజు సోకిన రోగుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరుగుతోంది.

COVID-19 SARS మరియు MERS కన్నా ఎక్కువ అంటువ్యాధిగా కనిపిస్తుంది, ఇది బిందువుల అంటువ్యాధుల ద్వారా లేదా వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి ప్రత్యక్ష సంపర్కం ద్వారా మానవునికి మానవునికి వ్యాపిస్తుంది. పొదిగే కాలం 2 రోజుల నుండి 2 వారాల వరకు ఉంటుంది (సాధారణంగా 3 నుండి 7 రోజులు).

వైరస్ గురించి తెలిసిన కొన్ని వాస్తవాలు :

- వైరస్ ఒక జీవి కాదు, కానీ లిపిడ్ (కొవ్వు) యొక్క రక్షిత పొరతో కప్పబడిన ప్రోటీన్ అణువు (RNA). ఇది కంటి, నాసికా లేదా బుక్కల్ శ్లేష్మం యొక్క కణాల ద్వారా గ్రహించినప్పుడు, వాటి జన్యు సంకేతాన్ని (ముట్టేషన్) మారుస్తుంది మరియు వాటిని దూకుడు మరియు గుణక కణాలుగా మార్చబడింది.
- వైరస్ ఒక జీవి కాదు, కానీ ప్రోటీన్ అణువు కాబట్టి, అది చంపబడదు. కానీ దాని స్వంతంగా క్షీణిస్తుంది. విచ్ఛిన్నం సమయం ఉష్ణోగ్రత, తేమ మరియు పదార్థం యొక్క రకాన్ని బట్టి ఉంటుంది.
- వైరస్ చాలా పెళుసుగా ఉంటుంది; దానిని రక్షించే ఏకైక విషయం కొవ్వు యొక్క పలుచని బయటి పొర. అందుకే ఏదైనా సబ్బు లేదా డిటర్జెంట్ ఉత్తమ నివారణ, ఎందుకంటే నురుగు కొవ్వును కట్ చేస్తుంది (అందుకే మీరు చాలా రుద్దాలి: 20 సెకన్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ, చాలా నురుగు చేయడానికి). కొవ్వు పొరను కరిగించడం ద్వారా ప్రోటీన్ అణువు స్వయంగా చెదరగొడుతుంది మరియు విచ్ఛిన్నమవుతుంది.
- వేడి కొవ్వును కరుగుతుంది; అందుకే చేతులు, బట్టలు మరియు ప్రతిదీ కడగడానికి 25 డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటే ఎక్కువ నీటిని ఉపయోగించడం చాలా మంచిది. అదనంగా వేడి నీరు మరింత నురుగు చేస్తుంది మరియు అది మరింత ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.
- 65% కంటే ఎక్కువ మధ్యం లేదా ఏదైనా మిశ్రమం ఏదైనా కొవ్వును కరిగించుకుంటుంది, ముఖ్యంగా వైరస్ యొక్క బాహ్య లిపిడ్ పొర.

- పార్ట్ టైమ్ మరియు 5 పార్ట్స్ వాటర్ తో ఏదైనా మిక్స్ నేరుగా ప్రోటీన్ ను కరిగించి, లోపలి నుండి విచ్చిన్నం చేస్తుంది.
- ఆక్సిజనేటెడ్ నీరు సబ్బు, ఆల్కహాల్ (మద్యం) మరియు క్లోరిన్ తర్వాత చాలా కాలం సహాయపడుతుంది, ఎందుకంటే పెరాక్సైడ్ వైరస్ ప్రోటీన్ ను కరిగించుకుంటుంది, కానీ మీరు దీన్ని స్వచ్ఛంగా ఉపయోగించాలి మరియు ఇది మీ చర్మాన్ని బాధిస్తుంది.
- బాక్టీరిసైడ్ పనిచేయదు. వైరస్ బ్యాక్టీరియా వంటి జీవి కాదు; వారు యాంటీబయాటిక్స్ తో సజీవంగా లేని వాటిని చంపలేరు, కానీ చెప్పిన దానితో దాని నిర్మాణాన్ని త్వరగా విచ్చిన్నం చేస్తారు.
- వైరస్ అణువులు ఇళ్ళు మరియు కార్లలో ఎయిర్ కండిషనర్ల వలె బాహ్య చలిలో లేదా కృత్రిమంగా చాలా స్థిరంగా ఉంటాయి. స్థిరంగా ఉండటానికి వారికి తేమ అవసరం, మరియు ముఖ్యంగా చీకటి. అందువల్ల డీహ్యూమిడిఫైర్, పొడి, వెచ్చని మరియు ప్రకాశవంతమైన వాతావరణాలు అది వేగంగా క్షీణిస్తుంది.
- ఏదైనా వస్తువుపై UV కాంతి వైరస్ ప్రోటీన్ ను విచ్చిన్నం చేస్తుంది . ఉదాహరణకు: ముసుగును క్రిమిసంహారక మరియు తిరిగి ఉపయోగించడం సరైనది . జాగ్రత్తగా ఉండండి , ఇది చర్మంలోని కొల్లాజెన్ (ఇది ప్రోటీన్) ను కూడా విచ్చిన్నం చేస్తుంది , చివరికి ముడతలు మరియు చర్మ క్యాన్సర్ కు కారణమవుతుంది.
- వైరస్ ఆరోగ్యకరమైన చర్మం ద్వారా వెళ్ళదు.
- వినెగార్ ఉపయోగపడదు ఎందుకంటే ఇది కొవ్వు యొక్క రక్షిత పొరను విచ్చిన్నం చేయదు.
- స్పిరిట్ లేదా వోడ్కా పనిచేయవు. బలమైన వోడ్కా 40% ఆల్కహాల్ మరియు మీకు 65% అవసరం .
- కనీసం 60% ఆల్కహాల్ తో ఉన్న హ్యాండ్ శానిటైజర్లను వాడండి.
- స్థలాన్ని మరింత పరిమితం చేస్తే వైరస్ యొక్క ఎక్కువ గా ఏకాగ్రత ఉంటుంది.
- మరింత ఓపెన్ లేదా సహజంగా వెంటిలేషన్ తక్కువ.

కరోనా వైరస్ మరియు కిడ్నీ నష్టం :

మూత్రపిండాల ప్రమేయం SARS మరియు MERS వ్యాప్తి సమయంలో మరణాల యొక్క బలమైన మరియు స్వతంత్ర అంచనా . ఇది COVID-19 సంక్రమణతో మూత్రపిండాల ప్రమేయం కోసం ప్రత్యేక శ్రద్ధను సూచిస్తుంది

చైనా మరియు దక్షిణ కొరియా నుండి వచ్చిన అనుభవం 30-60% మంది రోగులలో మూత్రంలో ప్రోటీన్ లీకేజీకి కారణమవుతుందని మరియు 15-20% మంది రోగులలో AKI (Acute Kidney Injury) కలిగిస్తుందని తేలింది. డీహైడ్రేషన్, సెప్పిస్ మరియు పెయిన్ కిల్లర్స్ యొక్క సారూప్య ఉపయోగం వంటి అనేక కారకాలకు AKI ఉంది. ముఖ్యంగా ఇబుప్రోఫెన్ (Ibuprofen) జ్వరాన్ని తగ్గించడానికి విచక్షణారహితంగా ఉపయోగించబడుతుంది . రోగికి బహుళ అవయవ వైఫల్యం ఉన్నప్పుడు మూత్రపిండాల నష్టం వ్యాధి యొక్క అధునాతన దశలో కనిపిస్తుంది . ఆ దశలో చికిత్స సాధారణంగా డయాలసిస్ రూపంలో సహాయపడుతుంది మరియు రోగి యొక్క సాధారణ పరిస్థితి ఈ రోగుల మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తే మెరుగుపడుతుంది . సికెడి అని పిలువబడే దీర్ఘకాలిక కోలుకోలేని మూత్రపిండాల నష్టాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి ఈ రోగులలో ఎంతమంది పురోగతి సాధిస్తారో చూడాలి.

కిడ్నీ రోగులు మరియు కరోనా వైరస్ సంక్రమణ ప్రమాదం :

కిడ్నీ వ్యాధి నాన్-కమ్యూనికేబుల్ డిసీజ్ (NCD) మరియు ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 850 మిలియన్ల మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేస్తుంది. పదిమందిలో ఒకరికి క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ (సికెడి) ఉంది. అయితే పెద్ద ఆందోళన ఏమిటంటే, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధితో బాధపడుతున్న ఈ రోగులు కరోనా వైరస్ సంక్రమణను సంప్రదించడానికి మరియు మూత్రపిండాల దెబ్బతినడానికి అవకాశం ఉంది. దీనికి కారణం రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండటం. ఇది మూత్రపిండ మార్పిడి రోగులతో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించేవారికి కూడా వర్తిస్తుంది, ఇందులో నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్ మరియు SLE ఉన్న రోగులు ఉన్నారు. డేటా లేనప్పటికీ, చాలా తొందరగా ఉన్నందున, ఇన్ఫ్లుఎంజా మహమ్మారి నుండి వచ్చిన అనుభవం ఈ రోగులకు మరింత తీవ్రమైన వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉందని సూచిస్తుంది.

కిడ్నీ రోగులు తమను తాము రక్షించుకోవడానికి మరియు COVID సంక్రమణ బారిన పడే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఈ క్రింది 10 విషయాలను పాటించాలి.

- 1) మీ చేతులను తరచుగా కడగాలి లేదా ఆల్కహాల్ ఆధారిత శానిటైజర్ వాడండి. COVID తరచుగా పెద్ద బిందువుల ద్వారా సంక్రమిస్తుంది కాబట్టి ఇది మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకునే అతి ముఖ్యమైన దశ.
- 2) ధూమపానం మానేయండి మరియు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మానుకోండి, ఎందుకంటే ఇది మీ రోగనిరోధక శక్తిని మరింత బలహీనపరుస్తుంది మరియు మీరు COVID సంక్రమణను సంపాదించుకుంటే సంపూర్ణ సంక్రమణ అవకాశాలను పెంచుతుంది.
- 3) బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి కారణంగా రక్తంలో చక్కెర సరిగా లేనందున మీ రక్తంలో చక్కెరలను చక్కగా నియంత్రించండి
- 4) సామాజిక దూరాన్ని ప్రాక్టీస్ చేయండి: ప్రజలను కలవడం మానుకోండి మరియు అవసరమైతే వారిని కలవడం కానీ సమావేశాన్ని చిన్నగా ఉంచండి మరియు కనీసం 3 అడుగుల సురక్షిత దూరాన్ని నిర్వహించండి.
- 5) మీరు శారీరకంగా చురుకుగా ఉండేలా చూసుకోండి మరియు ఇంట్లో లేదా బహిరంగ ఉద్యానవనంలో క్రమం తప్పకుండా వర్కౌట్స్ చేయండి కానీ జనసమూహానికి దూరంగా ఉండండి. శారీరక శ్రమ మన రోగనిరోధక శక్తి ని పెంచుతుంది. ఛాతీ లేదా యోగా యొక్క శ్వాస వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా చేయండి, ఎందుకంటే ఇది ఉపరితిత్తుల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.
- 6) యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉన్న ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినండి (మీతో నెప్రోలాజిస్ట్ మరియు న్యూట్రిషనిస్ట్ సంప్రదించి). ప్రోబయోటిక్స్ మరియు పెరుగు , అల్లం, పసుపు, క్యాబేజీ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్స్ అధికంగా ఉన్న సహజ ఆహారాలను మనం వాడాలి.
- 7) వెచ్చని నీటిని పుష్కలంగా త్రాగాలి. మీరు నీటిని త్రాగి చేస్తే, మీరు ఈ వైరస్ను మీ గొంతులోకి మింగవచ్చు మరియు అవి మీ ఉపరితిత్తులలోకి రాకుండా నిరోధించవచ్చు. మానవ కడుపులో ఆమ్ల pH ఉంది, ఇది బ్యాక్టీరియా మరియు వైరస్ను నాశనం చేస్తుంది.

- 8) మీరు న్యూమోకాకల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు టీకాలు వేసినట్లు నిర్ధారించుకోండి ఎందుకంటే ఇది ద్వితీయ సంక్రమణ అవకాశాలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.
- 9) కరోనా వైరస్ భయంతో మీ డయాలసిస్ చికిత్సలను కోల్పోకండి. సంప్రదింపుల కోసం ఆసుపత్రులను సందర్శించినట్లయితే లేదా డయాలసిస్ యూనిట్లను సందర్శించేవారు ఉంటే, దయచేసి రక్షిత కంటి అద్దాలతో పాటు ముసుగులు ధరించండి. ప్రతిఒక్కరికీ మాస్కులు ధరించడం ఎప్పటికప్పుడు మంచిది కాదు. ఆసుపత్రి సందర్శనలను నివారించడానికి / తగ్గించడానికి మీ వైద్యుడిని టెలిఫోన్ సంప్రదింపుల కోసం అడగడానికి ప్రయత్నించండి
- 10) ఈ మహమ్మారి సమయంలో మీ మందుల అదనపు నిల్వను నిర్వహించండి. అదే రకం (బ్రాండ్) అందుబాటులో లేకపోతే, మందులను పూర్తిగా ఆపకుండా ఏదైనా సాధారణ బ్రాండ్కు వెళ్ళడం మంచిది. మీరందరూ ఈ జాగ్రత్తలు పాటించి సురక్షితంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఆశిస్తున్నాము.

రోగి మరియు అతని కుటుంబం తీసుకోవలసిన ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు ఏమిటి ?

కరోనా వైరస్ వ్యాప్తిని నివారించడానికి లేదా ఆలస్యం చేయడానికి రోగి మరియు అతని కుటుంబ సభ్యులు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని మరియు అతని వ్యక్తిగత ప్రమాదాన్ని పరిమితం చేయాలని మేము సూచిస్తున్నాము.

మీ చేతులను తరచుగా కడగాలి :

మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో కనీసం 20 సెకన్ల పాటు కడగాలి, ముఖ్యంగా వాష్‌రూమ్ ఉపయోగించిన తర్వాత, మీ ముక్కును చీదడం, దగ్గు లేదా తుమ్ము లేదా బహిరంగ ప్రదేశంలో ఉన్న తర్వాత సబ్బు మరియు నీరు అందుబాటులో లేకపోతే కనీసం 60% ఆల్కహాల్ కలిగి ఉన్న హ్యాండ్ శానిటైజర్ వాడండి.

ఎందుకంటే వైరస్ లాలాజలం మరియు మలం సహా శారీరక ద్రవాలలో బదిలీ చేయవచ్చు. సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు కడుక్కోవడం లేదా ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ శానిటైజర్ వాడటం వల్ల మీ చేతుల్లో ఉండే వైరస్లు చంపుతాయి.

మీ కళ్ళు, ముక్కు మరియు నోటిని తాకడం మానుకోండి :

ఎందుకంటే అక్కడ ఇక్కడ చేతులు అనేక ఉపరితలాలను తాకుతాయి మరియు వైరస్ను తీయగలవు. కలుషితమైన తర్వాత చేతులు, మీ కళ్ళు, ముక్కు లేదా నోటికి వైరస్ను బదిలీ చేస్తాయి. అక్కడ నుండి వైరస్ మీ శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది మరియు మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. వీలైతే కుడిచేతి వాటం ఉన్నవారందరూ అలాంటి కార్యకలాపాలకు ఎడమ చేతిని ఉపయోగించాలి.

మీ మరియు ఇతరుల మధ్య ఖాళీని ఉంచండి :

మీకు మరియు దగ్గు లేదా తుమ్ము ఉన్నవారికి మధ్య కనీసం 3 అడుగుల దూరం ఉంచండి.

ఎందుకంటే? ఎవరైనా దగ్గు లేదా తుమ్ము చేసినప్పుడు , వారు ముక్కు లేదా నోటి నుండి చిన్న ద్రవ బిందువులను పిచికారీ చేస్తారు , ఇందులో వైరస్ ఉండవచ్చు . మీరు చాలా దగ్గరగా ఉంటే , దగ్గుతున్న వ్యక్తికి వ్యాధి ఉంటే మీరు COVID-19 వైరస్ తో సహా బిందువులలో ఉపిరి పీల్చుకోవచ్చు.

ఉపయోగించిన లేదా ఉపయోగించని దుస్తులు లేదా వస్త్రాన్ని ఎప్పుడూ కదిలించవద్దు. ఇది ఒక పోరస్ ఉపరితలంతో అతుక్కొని ఉన్నప్పటికీ, ఇది చాలా ధృఢమైనది మరియు 3 గంటలు (ఫాబ్రిక్ మరియు పోరస్), 4 గంటలు (రాగి మధ్య సహజంగా క్రిమినాశక మందులు; మరియు కలప మధ్య మాత్రమే విచ్చిన్నమవుతుంది, ఎందుకంటే ఇది అన్ని తేమను తొలగిస్తుంది మరియు దానిని అనుమతించదు పై తొక్క మరియు విచ్చిన్నమవుతుంది), 24 గంటలు (కార్టోన్), 42 గంటలు (లోహం) మరియు 72 గంటలు (ప్లాస్టిక్). కానీ మీరు దాన్ని కదిలించినా లేదా ఈ డస్టర్ని ఉపయోగించినా, వైరస్ అణువులు 3 గంటల వరకు గాలిలో తేలుతాయి మరియు మీ ముక్కులో ఉంటాయి.

మంచి శ్వాసకోశ పరిశుభ్రత పాటించండి :

మీరు మరియు మీ చుట్టుపక్కల ప్రజలు మంచి శ్వాసకోశ పరిశుభ్రతను అనుసరిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీరు దగ్గు లేదా తుమ్ము ఉన్నప్పుడు మీ వంగిన మోచేయి లేదా కణజాలంతో మీ నోరు మరియు ముక్కును కప్పడం దీని అర్థం. అప్పుడు ఉపయోగించిన కణజాలాన్ని వెంటనే పారవేయండి.

ఎందుకంటే ? బిందువులు వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతాయి. మంచి శ్వాసకోశ పరిశుభ్రతను పాటించడం ద్వారా మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రజలను జలుబు, ప్లూ మరియు COVID-19 వంటి వైరస్ల నుండి రక్షిస్తుంది.

మీ ఇంటిని శుభ్రపరచండి మరియు క్రిమి సంహారక చేయండి :

తరచూ తాకిన ఉపరితలాలను శుభ్రపరచడం ప్రాక్టీస్ చేయండి (ఉదాహరణకు : టేబుల్స్, డోర్ నాట్స్, కరెంటు స్విచ్‌లు, హ్యాండిల్స్, డెస్క్‌లు, టాయిలెట్లు, ఫోసెట్‌లు, సింక్‌లు మరియు సెల్ ఫోన్లు) సాధారణ గృహ శుభ్రపరిచే స్పృ ఉపయోగించి లేదా తుడవడం చేయాలి.

ఎందుకంటే నవల కరోనా వైరస్ వివిధ రకాల పదార్థాల నుండి తయారైన ఉపరితలాలపై గంటల నుండి రోజుల వరకు ఆచరణీయంగా ఉంటుందని ప్రస్తుత ఆధారాలు సూచిస్తున్నాయి. గృహాలు మరియు కమ్యూనిటీ

సమావేశాలలో COVID-19 మరియు ఇతర వైరల్ శ్వాసకోశ వ్యాధుల నివారణకు శుభ్రపరచడం మరియు క్రిమిసంహారకము ఒక ఉత్తమ సాధన కొలత.

ప్రీక్షకులు వీలైనంత వరకు ప్రయాణం మరియు అనవసరమైన విమాన ప్రయాణాలకు

దూరంగా ఉండాలి :

COVID-19 వంటి శ్వాసకోశ వైరస్లకు మీరు గురయ్యే ప్రమాదం రద్దీగా ఉండే, మూసివేసిన అమరికలలో తక్కువ గాలి ప్రసరణతో పెరుగుతుంది.

మీ సంఘంలో COVID-19 వ్యాప్తి చెందుతున్నప్పుడు, మీ బహిర్గత ప్రమాదాన్ని మరింత తగ్గించడానికి వీలైనంత వరకు ఇంట్లో ఉండండి.

మీ మందులను ఆపవద్దు. మీ వద్ద ఉన్న కొన్ని మందులు వైరస్ సంక్రమణపై ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలను కలిగి ఉండవచ్చు.

కొరత కారణంగా నిలిపివేయబడకుండా అదనపు మందుల సరఫరా చేయండి.

మీరు మీ దినచర్యను కొనసాగించాలి?

అవును రోగనిరోధక అణచివేతను ఆప్టిమైజ్ చేయవలసిన అవసరాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని మీరు మీ చికిత్స బృందంతో సన్నిహితంగా ఉండాలి. అయినప్పటికీ ఆసుపత్రి సందర్శనలను నివారించాలని మరియు బదులుగా మీ నెప్రోలాజిస్టులతో ట్రిప్లెట్ కోసం టెలిఫోన్లో సంప్రదింపులను ఉపయోగించాలని మేము సూచిస్తున్నాము. ఆసుపత్రికి వెళ్ళితే మీరు వెయిటింగ్ రూమ్లలో కూర్చోవడం మరియు వీలైనంత వరకు ఆసుపత్రిలో గడిపిన సమయాన్ని తగ్గించాలి.

నివారించాల్సిన మందులు ఉన్నాయి:

అవును, NSAIDS లో ఉన్న రోగులు COVID సంక్రమణను అభివృద్ధి చేస్తే పేలవమైన ఫలితాన్ని పొందవచ్చని కొన్ని ప్రాథమిక డేటా ఉన్నాయి. అందువల్ల లక్షణాల వంటి ప్లా విషయంలో పారాసెటమాల్ తీసుకోవాలని సూచించారు.

రోగులు ACEI లేదా ARBS ను కొనసాగించాలని మేము సూచిస్తున్నాము. ACEI మరియు ARBS వాడకం గురించి ఆందోళన ఉన్నప్పటికీ, ఈ ఏజెంట్లను నిలిపివేయమని సూచించడానికి ప్రస్తుతం తగినంత డేటా లేదని నమ్ముతారు. యాంటీ ప్రోటీన్ యూరిక్ ప్రభావం మరియు రక్తపోటు నియంత్రణ యొక్క ప్రయోజనం కనిపించే సైద్ధాంతిక నష్టాలను అధిగమిస్తుంది. యూరోపియన్ సోసైటీ ఆఫ్ కార్డియాలజీతో సహా వివిధ సమాజాలు ACE-2 కార్యాచరణకు మరియు COVID 19 అనుబంధ మరణాలకు అలాంటి ఆధారాలు లేవని పేర్కొంటూ స్థానం ప్రకటనలతో వచ్చాయి.

డయాలిసిస్ పై కుటుంబ సభ్యులకు మరియు రోగుల సంరక్షకులకు వ్యాహాలు :

డయాలిసిస్పై రోగులతో నివసించే కుటుంబ సభ్యులందరూ వ్యక్తికి వ్యక్తిని నివారించడానికి రోగులకు ఇచ్చిన అన్ని జాగ్రత్తలు మరియు నిబంధనలను పాటించాలి మరియు COVID-19 యొక్క కుటుంబ ప్రసారంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత కొలత మంచి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, చేతులు కడుక్కోవడం మరియు అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారి యొక్క రిపోర్టింగ్ ప్రజలు.

ప్రాథమిక దిగ్బంధానికి లోబడి కుటుంబ సభ్యుడు లేదా సంరక్షకుడు ఉన్న డయాలసిస్ రోగులు 14 రోజుల వ్యవధిలో ఎప్పటిలాగే డయాలసిస్ చేయవచ్చు.

డయాలసిస్పై రోగి యొక్క కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకుడు ధృవీకరించబడిన కేసుగా మార్చబడిన తర్వాత, రోగి యొక్క గుర్తింపును పైన పేర్కొన్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా అప్గ్రేడ్ చేసి చికిత్స చేయాలి.

సారాంశం :

మొత్తానికి ఈ సంక్రమణలో మూత్రపిండాల ప్రమేయం తరచుగా కనబడుతోంది మరియు AKI మరణాల యొక్క స్వతంత్ర అంచనా. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్నవారిలో ఈ సంక్రమణ ప్రభావం అధ్యయనం చేయబడలేదు కాని ఈ రోగులకు తీవ్రమైన అంటువ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ప్రమాదం వారు తీసుకుంటున్న రోగనిరోధక అణచివేత మందుల స్థాయికి అనుమానుపాతంలో ఉంటుంది. COVID-19 తో సంబంధం ఉన్నట్లు అనుమానించబడిన డయాలసిస్ రోగుల నిర్వహణ ఇతర రోగులకు మరియు ఈ రోగులను జాగ్రత్తగా చూసుకునే ఆరోగ్య సిబ్బందికి ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి కఠినమైన ప్రోటోకాల్స్ ప్రకారం నిర్వహించాలి.

మీ కిడ్నీని వైరస్ నుండి కాపాడటానికి ఉత్తమమైన మరియు ఏకైక మార్గం మొదటి స్థానంలో నోకకుండా నిరోధించడం.