

കൊറോണയെ തോൽപ്പിക്കാൻ കൊറോണയെ അറിയുക

Dr. Jayant Thomas Mathew, MBBS, MD, DM
Nephrologist, Thrissur

Dr. Sanjeev Gulati, MBBS, MD, DNB, DM (Pediatrics, Nephrology)
Director, Nephrology and Kidney Transplant, Fortis Group of Hospitals, Delhi

എന്താണ് കൊറോണ വൈറസ്?

മൃഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്കു പടരുന്ന ഒരു തരം വൈറസ് ആണ് കൊറോണ വൈറസ്. ചെറിയ ജലദോഷം തുടങ്ങി മാതൃകമായ മിഡിൽ ഈസ്റ്റ് റെസ്പിറേറ്ററി സിൻഡ്രോമും (MERS) സാർസും (SARS) ഇതിനു മുമ്പ് ഈ കൊറോണ വൈറസ് വരുത്തിയിട്ടുണ്ട്. SARS പൂച്ചയിൽ നിന്നും MERS ഒട്ടകത്തിൽ നിന്നുമാണ് മനുഷ്യരിലേക്ക് പകർന്നിരിക്കുന്നത്.

പുതിയ ഒരു തരം കൊറോണ വൈറസ് ആണ് ഇപ്പോൾ പടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഇത് ആദ്യം കണ്ടുപിടിച്ചതു 2019ൽ ആണ്. ഇതിനു മുമ്പ് മനുഷ്യരിൽ ഇത് കണ്ടിട്ടില്ല. ഇതിനു പല തരം പേരുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ഈ വൈറസിന് SARS-CoV2 എന്നും അസുഖത്തിന് COVID-19 എന്നും ഫെബ്രുവരി 11, 2020ൽ ലോക ആരോഗ്യ സംഘടന (WHO) പേരിട്ടു.

ലോക ആരോഗ്യ സംഘടന ഇതിനെ ഒരു മഹാമാരി ആയിട്ട് വിശേഷിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. രോഗ ബാധിതരുടെ എണ്ണം ദിവസേന കൂടി വരുന്നുണ്ട്.

SARSനെകാളും MERS നെകാളും മനുഷ്യർ തമ്മിൽ പകരാൻ സാധ്യത ഇതിനു കൂടുതൽ ആണ്. ഇതിന്റെ അടയിരിപ്പു കാലം 2 ദിവസം

മുതൽ 2 ആഴ്ച വരെ ആകാം (സാധാരണ 3 മുതൽ 7 ദിവസം വരെ).

വൈറസിനെ പറ്റി ചില കാര്യങ്ങൾ

- വൈറസ് കൊഴുപ്പു കൊണ്ട് പൊതിഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഒരു പ്രോടീൻ ആണ്. കണ്ണ്, മൂക്ക്, വായ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്നും ഇത് ശരീരത്തിനകത്തു കയറും.
- വൈറസ് ഒരു പ്രോടീൻ ആയതുകൊണ്ട് അതിനെ കൊല്ലാൻ സാധിക്കില്ല. കാലക്രമേണ അത് തന്നെ അവിഞ്ഞു പോകും.
- വൈറസിന് ചുറ്റുമുള്ള കൊഴുപ്പു മാത്രമാണ് അതിനെ സംരക്ഷിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് 20 സെക്കൻഡ് എങ്കിലും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകേണ്ടിയത്. സോപ്പ് കൊഴുപ്പിനെ അലിയിക്കും. പിന്നെ വൈറസ് പ്രോടീൻ നശിച്ചു പോകും
- അതുപോലെ തന്നെ 65% ആൽക്കഹോളും കൊഴുപ്പിനെ അലിയിക്കും
- ബ്ലീച്ചിങ് പൗഡർ വൈറസിന്റെ പ്രോട്ടീൻ നശിപ്പിക്കും
- ആന്റിബയോട്ടിക്സ് ബാക്റ്റീരിയയെ നശിപ്പിക്കും. പക്ഷെ വൈറസിനെതിരെ അതിനു ഒരു പ്രയോജനവും ഇല്ല
- തണുപ്പും നനവും ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ വൈറസ് കുറെ നേരം നശിക്കാതെ ഇരിക്കും. പ്രത്യേകിച്ച് വീട്ടിലെയോ വണ്ടിയിലെയോ എയർകണ്ടിഷനുകളിൽ
- അൾട്രാവയലറ്റ് വെളിച്ചം വൈറസ് പ്രോറ്റീനിനെ നശിപ്പിക്കും. പക്ഷെ ശരീരത്തിന് അത് നല്ലതല്ല
- നാടനോ വിദേശമദ്യമോ ഇതിനെ നശിപ്പിക്കില്ല

- അടഞ്ഞു കിടക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ വൈറസ് കൂടുതൽ കാണാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. തുറന്നും വായുവും ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ കുറവാണു

കൊറോണ വൈറസും വൃക്ക രോഗവും

SARSയും MERS ലും കണ്ടപ്പോലെ, ഈ അസുഖത്തിലും വൃക്ക രോഗമുള്ളവർക്ക് കൂടുതൽ കഠിനമായ അസുഖം വരൻ സാധ്യതയുണ്ട്. മരണ സാധ്യതയും കൂടുതലാണ്. അതുകൊണ്ടു വൃക്കരോഗികൾ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധിക്കണം.

ചെറിയൊരു മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലും കണ്ടത്, കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ച 30% മുതൽ 60% വരെ ആൾകാരിലും മൂത്രത്തിൽ പ്രോടീൻ പോകാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. 15% മുതൽ 20% പേരിൽ വൃക്ക സ്തംഭനം വരാം (അക്യൂട്ട് കിഡ്നി ഇഞ്ചൂറി - AKI). ശരീരത്തിൽ ജലാംശം കുറയുക, കഠിനമായ അണുബാധ ഉണ്ടാവുക, അമിതമായി വേദന സംഹാരികൾ കഴിക്കുക തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങൾ അതിനുള്ള സാധ്യത കൂട്ടും. രോഗം മൂർച്ഛിക്കുമ്പോളും മറ്റു അവയവങ്ങൾക്കു കേടു സംഭവിക്കുമ്പോളുമാണ് വൃക്ക രോഗം കൂടുന്നത്. ഈ അവസ്ഥയിൽ ഡയാലിസിസ് വേണ്ടി വരും. രോഗം ബേദമാകുമ്പോൾ വൃക്ക രോഗവും മാറും. ഇവർക്ക് ഭാവിയിൽ സ്ഥായിയായ വൃക്ക സ്തംഭനം വരുമോ എന്ന് അറിയില്ല.

വൃക്ക രോഗികളിൽ കൊറോണ വൈറസ് പിടിപെടാൻ ഉള്ള സാധ്യത

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കു പ്രകാരം പത്തു പേരിൽ ഒരാൾക്ക് ഏതെങ്കിലും തരം വൃക്ക രോഗം ഉണ്ട്. ഇവർക്ക് കൊറോണ വൈറസ് ബാധിക്കാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അതുകാരണം വൃക്ക രോഗം മൂർച്ഛിക്കാനുള്ള സാധ്യതയും കൂടുതലാണ്. ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശക്തി കുറവായതു കാരണമാണിത്. പ്രത്യേകിച്ചും വൃക്ക മാറ്റിവെച്ചവർക്കും നെഫ്രോട്ടിക്

നിൻഡ്രോം തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾക്ക് സ്റ്റീറോയ്ഡ് തുടങ്ങിയ പ്രതിരോധ ശക്തി കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർക്കും ഇത് ബാധകമാണ്.

കോവിഡ്-19 ബാധയുടെ സാധ്യത കുറക്കാൻ വ്യക്തരോഗികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.

1. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് സോപ്പ് കൊണ്ടോ ആൽക്കഹോൾ ബേസ്ഡ് സാനിടൈസർ കൊണ്ടോ കൈകൾ കഴുകുക. ഇതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം.
2. പുകവലിയും മദ്യപാനവും ഒഴിവാക്കുക. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശക്തിയെ കുറയ്ക്കുകയും കഠിനമായ അസുഖം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂട്ടുകയും ചെയ്യും.
3. പ്രമേഹ രോഗികൾ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കണം.
4. അകലം പാലിക്കുക. ആൾകൂട്ടം ഒഴിവാക്കുക. അത്യാവശ്യം എങ്കിൽ മാത്രം പുറത്തു പോകുക. 3 അടി ദൂരമെങ്കിലും ആൾകാർ തമ്മിൽ ഉണ്ടാകണം.
5. പറ്റുമെങ്കിൽ വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ ചെറിയ തോതിൽ വ്യായാമം ചെയ്യുക. യോഗ ചെയ്യുന്നതും നല്ലതാണ്
6. നല്ല പോഷണമുള്ള ആഹാരം കഴിക്കുക. നിങ്ങളുടെ നെഫ്രോളജിസ്റ്റിനോട് ചോദിച്ചിട്ടു വേണം ആഹാരം കഴിക്കുന്നത്.
7. ഇളം ചൂട് വെള്ളം കുടിക്കണം. നിർദ്ദിഷ്ട അളവിൽ വേണം വെള്ളം കുടിക്കാൻ
8. നിർദ്ദിഷ്ട പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകൾ ചെയ്തിരിക്കണം
9. ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്നവർ കൃത്യമായി അത് ചെയ്യണം. കോറോണയെ പേടിച്ചു ഡ്യയോലൈസിസ് ചെയ്യാതെ ഇരിക്കരുത്. ആശുപത്രിയിൽ പോകുമ്പോൾ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കണം.

സംശയങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറോട് ഫോണിൽ ബന്ധപ്പെടണം.

10. ആവിശ്യത്തിന് മരുന്നുകൾ കൈയിൽ സൂക്ഷിക്കണം. രണ്ടോ മൂന്നോ മാസത്തേക്ക് മരുന്ന് ഒരുമിച്ചു വാങ്ങണം. ഇടക്കിടെ മെഡിക്കൽ ഷോപ്പിൽ പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.

രോഗിയും കുടുംബങ്ങളും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് കൈകൾ കഴുകുക

20 സെക്കൻഡ് എങ്കിലും കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകണം; പ്രത്യേകിച്ച് ചുമക്കുമ്പോൾ, മൂക്കു ചീറ്റുമ്പോൾ, തുമ്മുമ്പോൾ, പുറത്തു പോയിട്ട് വരുമ്പോൾ. സോപ്പും വെള്ളവും കിട്ടാത്ത സാഹചര്യം ആണെങ്കിൽ 60% ആൽക്കഹോൾ ഉള്ള ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കണം. ഇത് കൈയിലുള്ള വൈറസിനെ നശിപ്പിക്കും.

- കണ്ണും മൂക്കും വായും തൊടാതെ നോക്കുക

അറിയാതെ നമ്മുടെ കൈ പല ഇടങ്ങളിൽ തോടും. അവിടെ വൈറസ് ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് കൈയിൽ പറ്റും. അവിടെ നിന്ന് കണ്ണിലോ മൂക്കിലോ വായിലോ ആകാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. അവിടെ നിന്ന് ശരീരത്തിനകത്തു പ്രവേശിക്കുകയും രോഗം വരുത്തുകയും ചെയ്യും.

- മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക

ചുമയോ തുമ്മലോ ഉള്ള ആളുകളിൽ നിന്ന് 3 അടിയെങ്കിലും ദൂരം പാലിക്കണം. ചുമക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ വൈറസ് വെള്ളത്തുള്ളികളിൽ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. വളരെ അടുത്താണെങ്കിൽ ആ തുള്ളികൾ നിങ്ങളും ശ്വസിച്ചേക്കാം. വൈറസ് ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കയറും.

- വൃത്തി പാലിക്കുക

നിങ്ങളും ചുറ്റുമുള്ളവരും ചുമക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും ടിഷ്യൂ അല്ലെങ്കിൽ ഹാൻഡ്കർചീഫ് ഉപയോഗിക്കണം. ടിഷ്യൂ നശിപ്പിക്കണം. മറ്റുള്ളവർക്ക് രോഗം പടരാതെ നോക്കാം.

- വീട് ശുചിയായി വെക്കുക

സ്ഥിരമായി തൊടുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ നന്നെ തുണി കൊണ്ട് തുടക്കുക. പ്രത്യേകിച്ചും മേശ, കസേര, ലൈറ്റ് സ്വിച്ച്, വാതിലിൻറെ പിടി, സെൽ ഫോൺ, തുടങ്ങിയവ. ഈ സ്ഥലങ്ങളിൽ വൈറസ് കുറെ സമയം ഇരിക്കാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. അതുകൊണ്ടു ഈ ഇടങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കി വെക്കുന്നത് പകർച്ച തടയാൻ സഹായിക്കും.

- ആൾക്കൂട്ടവും അനാവശ്യ യാത്രയും ഒഴിവാക്കുക

ജനം തിങ്ങി നിൽക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലും വായു സഞ്ചാരം കുറഞ്ഞ സ്ഥലങ്ങളിലും രോഗബാധിതർ ഉണ്ടെങ്കിൽ കോവിഡ്-19 പടരാൻ സാധ്യത കൂടുതൽ ആണ്. സാധിക്കുന്ന അത്രയും വീട്ടിൽ ഇരിക്കാൻ നോക്കുക. സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്. കുറച്ചു അധികം മരുന്നുകൾ കൈയിൽ വെക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

- ഇടക്കിടെയുള്ള പരിശോധന

ഡോക്ടറിനെ നേരിട്ട് കാണാൻ അത്യാവശ്യം ഇല്ലെങ്കിൽ ഫോണിലൂടെ ബന്ധപ്പെടണം. നിങ്ങളുടെ രോഗാവസ്ഥയും കഴിക്കുന്ന മരുന്നിൻറെ വിവരവും ഡോക്ടറോട് പറയണം. അത്യാവശ്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമെ ആശുപത്രിയിൽ പോകാവൂള്ളൂ. പോയാൽ തന്നെ അധിക നേരം അവിടെ ഇരിക്കരുത്

- ഒഴിവാക്കേണ്ട മരുന്നുകൾ

വേദന സംഹാരികൾ ഒഴിവാക്കണം. പനി ഉണ്ടെങ്കിൽ പാരസെറ്റമോൾ കഴിക്കാം. രക്ത സമ്മർദ്ദത്തിന് കഴിക്കുന്ന

മരുന്നുകൾ തുടർന്ന് കഴിക്കണം. പ്രത്യേകിച്ചും ACEI or ARBs തുടങ്ങിയ മരുന്നുകൾ കഴിക്കാം. കോവിഡ്-19നെ അത് ബാധിക്കില്ല.

- ഡയാലിസിസ് രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്നവർ

ഡയാലിസിസ് രോഗികൾ പാലിക്കേണ്ട എല്ലാ മുൻകരുതലുകളും അവരെ പരിചരിക്കുന്നവരും പാലിക്കണം. ഏറ്റവും പ്രധാനം ശരീരശുദ്ധിയും കൈ കഴുകുന്നതുമാണ്. പനി ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉടനെ ചികിത്സാ തേടണം.

രോഗിയെ പരിചരിക്കുന്ന ആർക്കെങ്കിലും കോവിഡ്-19 അസുഖം ബാധിച്ചാൽ സർക്കാർ പറയുന്ന പ്രകാരമുള്ള ചികിത്സാ എടുക്കണം. ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറിനെയും ഡയാലിസിസ് സ്റ്റാഫിനെയും അറിയിക്കണം.

ചുരുക്കത്തിൽ

കോവിഡ് രോഗം ബാധിക്കുന്നവർക്കു വ്യക്തമായ രോഗം വരൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. വ്യക്തമായ രോഗം മുൻകൂട്ടിയാൽ മരണ സാധ്യത കൂടും. സ്ഥിരമായ വ്യക്തമായ രോഗമുള്ളവർക്കു കോവിഡ് ബാധിക്കാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഇപ്പോളുള്ള വ്യക്തമായ രോഗത്തിന്റെ ഗൗരവം അനുസരിച്ചാണ് ഈ സാധ്യത കൂടുന്നത്. വ്യക്തമായ സംരക്ഷിക്കാനും വ്യക്തമായ രോഗം മുൻകൂട്ടിക്കാതിരിക്കാനും ചെയ്യേണ്ട ഏറ്റവും പ്രധാന കാര്യം കോവിഡ്-19 വരാതിരിക്കാൻ നോക്കുക എന്നതാണ്. അതിനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കണം.