



**கொரோனா வைரஸ் (COVID-19) தொற்றுநோயை
கருத்தில் கொண்டு உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு
மற்றும் இதய நோய் உள்ள நோயாளிகளுக்கான
கேள்வி- பதில்கள்**

இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி சபை (ICMR)

**இதய நோய், நீரிழிவு நோய் அல்லது அதிக இரத்த அழுத்தம்
உள்ள நோயாளிகளுக்கு கொரோனா வைரஸ் தொற்று நோய்
ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உள்ளதா?**

**இல்லை. இதய நோய், நீரிழிவு நோய் அல்லது அதிக
இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு மற்ற எவரையும் விட,
தொற்று ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு இல்லை.**

**இதய நோய், நீரிழிவு நோய் அல்லது அதிக இரத்த அழுத்தம்
உள்ள நோயாளிகளுக்கு கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டால்,
சராசரி மனிதரை விட அதிக ஆபத்து உள்ளதா?**

**COVID-19 தொற்று நோய் கண்டறியப்பட்டவர்களில்
பெரும்பாலானோர் (80%) லேசான சுவாச தொற்று நோயின்
அறிகுறிகளையே (காய்ச்சல், சோர்வு, தொண்டை வலி,
வறட்டு இருமல்) கொண்டுள்ளனர். இவர்கள்
முழுவதுமாக குணமடைகிறார்கள்.**

ஆனால், கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்ட நாடுகளில் நாம் கண்டது என்னவென்றால், நீரிழிவு நோய், அதிக இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய் (இதய செயலிழப்பு எனப்படும், பலவீனமான இதயம் உட்பட) உள்ளவர்கள் மிகவும் கடுமையான பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள். எனவே நாம் அதிக கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு COVID-19 தொற்று நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாக உள்ளதா?

பொதுவாக, கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு அனைத்து தொற்றுநோய்களும் வரும் வாய்ப்பு அதிகம் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். நீரிழிவு நோயாளிகள் COVID-19 தொற்றுநோயை பெரும் வாய்ப்பு குறிப்பாக அதிகமாக இல்லாவிட்டாலும், தொற்றுநோய் ஏற்பட்டால் மிகவும் கடுமையான நோய்க்கும் மற்றும் கடுமையான விளைவுகளுக்கும் ஆளாகிறார்கள். எனவே, முடிந்த அளவுக்கு உங்கள் உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சியை பின்பற்றவும். உங்கள் மருந்துகளை தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ளவும். உங்கள் சர்க்கரை அளவை அடிக்கடி பரிசோதித்து கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்து கொள்ளவும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் நோய்வாய்ப்பட்டால், அவர்களுக்கு இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை அடிக்கடி கண்காணித்து இன்சலின் அளவை சரி செய்தல் வேண்டும்.

அடிக்கடி சிறிய அளவு உணவு மற்றும் போதுமான திராவகங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய் உள்ளவர்களுக்கு சில குறிப்புகள்:

உங்கள் மருந்துகளை தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் - இது மிகவும் முக்கியமானது

பரிந்துரைக்கப்பட்ட அனைத்து மருந்துகளையும் தவறாமல் எடுக்கவும். மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல் மருந்துகளை நிறுத்த வேண்டாம். குறைந்தபட்சம் இரண்டு வார காலத்திற்காவது மருந்துகளை வைத்திருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு மற்றும் கொழுப்பு அளவை குறைக்கும் மருந்துகளை (ஸ்டாடினஸ்) தொடருங்கள்.

“அதிக இரத்த அழுத்தத்திற்கு தரப்படும் மருந்துகள் COVID-19 நோய்த்தொற்றின் தீவிரத்தை அதிகரிக்கும்” எனும் செய்தி வருகின்றனவே. இது பற்றி அறிக்கைகள் என்ன?

இதுவரை கிடைத்த அனைத்து தகவல்களையும் ஆய்வு செய்து, மருத்துவ வல்லுனர்கள் மற்றும் இருதய நிபுணர்கள் கொண்ட குழுக்கள் எடுத்த ஒருமித்த கருத்து என்னவென்றால், குறிப்பிட்டு சொல்லப்படும் இந்த இரண்டு வகையான மருந்துகளால் ACE Inhibitors (ஏ.சி.இ இன்ஹிபிட்டர்கள்) (ராமிபிரில், என்லாபிரில் போன்றவை) ARB (Angiotensin Receptor Blockers)(ஏ.ஆர்.பி) (லோசார்டன், டெல்மிசார்டன் போன்றவை) COVID-19 வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும் அல்லது COVID-19 வந்தால் அதன் தீவிரம் அதிகமாகும் என்ற செய்திகளுக்கு ஆதாரம் இல்லை.

இந்த மருந்துகள் இதய செயல்பாட்டை ஆதரிப்பதன் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமாக, இதய செயலிழப்புக்கு (Heart Failure) மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன.

இந்த மருந்துகளை மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி நீங்களே நிறுத்தினால் அது ஆபத்தானது.

வலி நிவாரண மருந்துகளை நான் எடுக்கலாமா?

இப்யூபுரூஃபன் (Ibuprofen) போன்ற சில வகையான வலி நிவாரண மருந்துகள் (இந்த வலி நிவாரண மருந்துகள் NSAIDs என்று அழைக்கப்படுகின்றன) COVID-19 தொற்று நோயின் உக்கிரத்தை அதிகமாக்குவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது..

இத்தகைய மருந்துகள் இதய செயலிழப்பு நோயாளிகளுக்கு தீங்கு விளைவிப்பதாலும், மற்றும் அவர்களது சிறுநீரகத்தை பாதிப்பதால், அவை முற்றிலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். ஆதலால், உங்கள் மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்படும் போது மட்டுமே இவைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தேவைப்பட்டால் பயன்படுத்தக்கூடிய வலி நிவாரண மருந்துகளில் பராசிட்டமால் (Paracetamol) மட்டுமே ஓரளவு பாதுகாப்பானது.

இரத்த அழுத்தம், இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்துங்கள். வழக்கமான உடல் பயிற்சிகளை தொடரலாம்

- புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துவதை தவிர்க்கவும்
- இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கவும்
- வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளைத் தொடரலாம்
- கொடுக்கப்பட்ட சமூக இடைவெளி நடைமுறைக்கு ஏற்றவாறு உங்கள் வெளி நடவடிக்கைகளை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்

- உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவு மற்றும் உப்பு கட்டுப்பாட்டை பின்பற்றுங்கள்.
- நீங்கள் அசைவ உணவை எடுப்பவராக இருந்தால் அதை தொடர்ந்து எடுக்கலாம்
- உணவின் நார்ச்சத்து, புரதச்சத்து, காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உள்ளடக்கி கொள்வது உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

COVID-19 தொற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள் ஏற்படும் பட்சத்தில் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

மூச்சுத் திணறல் இல்லாமல், காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் தசை வலி ஏற்பட்டால், மருத்துவரின் ஆலோசனையை தொலைபேசியில் பெறவும். குறைந்தபட்சம் 14 நாட்கள் குடும்பத்தினருடன் நெருங்கிய தொடர்பின்றி, தனிமை படுத்தி கொள்ளுங்கள். கை சுகாதாரத்தை பராமரிக்கவும். சரியான முறையில் மருத்துவ முகமூடியை அணியவும்.

மூச்சுத் திணறல் அல்லது தொற்று நோய் அறிகுறிகள் மோசமடையும் (அதிக சோர்வு) பட்சத்தில் மருத்துவரை அணுகவும். (மேற்படி முடிவு உங்களுடைய மருத்துவரின் ஆலோசனையை பொறுத்தது)

COVID-19 தொற்று நோயை தடுக்க நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

கோவிட்-19 தொற்றுநோய் உள்ளவரின் இருமல், தும்மல் மற்றும் வைரஸ் துகள்கள் கொண்ட நீர்த்துளிகள் மூலமாக பரவுகிறது. (உமிழ்நீர் மற்றும் இருமல், தும்மல் அல்லது நன்கு சிரிக்கும் போது வெளியேறும் நீர்)

வைரஸ் துகள்கள் கொண்ட ஒரு பொருளை நீங்கள் தொடும்போது, இந்த வைரஸ் உங்கள் கையில் ஒட்டி

கொள்கிறது. பின்னர் உங்கள் கையால் முகத்தைத் தொடும்போது, நீங்கள் தொற்றுநோயைப் பெறக்கூடிய வாய்ப்புள்ளது.

வைரஸ் துகள்கள் மூன்று நாட்கள் வரை நம் சுற்றுகுழலில் நிலைத்திருக்கலாம். எனவே நமது சுற்றுப்புற சுகாதாரத்தை பேணி காப்பது அவசியம்.

அறைகள், மேஜைகள் மற்றும் பிற மேற்பரப்புகளை எளிய சோப்பு கரைசல் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள். தெரியாத அல்லது சந்தேகத்திற்கிடமான இடங்களை தொடும் பட்சத்தில் உடனடியாக உங்கள் கைகளை கிருமிநாசினி அல்லது சோப்பு கரைசல்கள் கொண்டு சுத்தம் செய்யவும்.

தொற்றுநோயைத் தடுக்க நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

❖ **சமூக இடைவெளி - மிக முக்கியமானது.**

1. COVID-19 அறிகுறிகள் (சளி அல்லது இருமல் அல்லது காய்ச்சல்) உள்ள ஒருவருடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்
2. அத்தியாவசியமற்ற பயணத்தையும், பொதுப் போக்குவரத்தை பயன்படுத்துவதையும் தவிர்க்கவும்.
3. பொதுவெளி, கூட்ட நெரிசல் உள்ள இடங்கள் மற்றும் குடும்ப விழாக்களில் கலந்து கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். தொலைபேசி, இணையம் மற்றும் சமூக ஊடகங்கள் மூலமாக நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களிடம் தொடர்பு கொள்ளலாம்
4. மருத்துவமனைகள் / ஆய்வகங்களுக்கு வழக்கமான வருகைகளைத் தவிர்க்கவும்.
5. சிறிய பிரச்சினைகளுக்கு மருத்துவமனை வர வேண்டிய அவசியம் இல்லை. தொலைபேசி அல்லது ஹெல்ப்லைன் எண் மூலம் தொடர்பு கொண்டு ஆலோசனை பெறுவதே போதுமானது.

நீங்கள் அசிட்ரோம் (Acitrom) அல்லது வார்ஃபரின் (Warfarin) மாத்திரைகள் எடுக்கும் பட்சத்தில், INR இரத்த பரிசோதனை விவரங்களை, மருத்துவரிடம் தொலைபேசியில் தெரிவித்து ஆலோசனை பெறலாம். இந்த காரணத்திற்காக மருத்துவமனை வர வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

❖ கை சுகாதாரம்

1. கைகொடுப்பது மற்றும் கைகளை கொண்டு முகத்தை தொடுவதை தவிர்க்கவும்.
2. சோப்பு மற்றும் நீரை கொண்டு கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள். கையில் உள்ள அனைத்து பகுதிகளையும், குறைந்தபட்சம் 20 விநாடிகள் சுத்தம் செய்யுங்கள்
3. ஆல்கஹால் கொண்ட கிருமிநாசினிகளால் கைகளை சுத்தம் செய்யலாம்
4. அசுத்தமான பகுதிகள் / பொருள்களைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும். நோய் கிருமி இருக்கும் இடங்களை தொடுவதை தவிர்க்கவும் (படி ஓரங்களில் இருக்கும் கைப்பிடிச் சட்டம், கதவு தாழ்ப்பாள், லிப்ட் கதவுகள் போன்ற நோய் கிருமிகள் இருக்க கூடிய இடங்களை தவிர்க்கவும்)