



കൊറോണ രോഗബാധ. COVID – 19

രക്താതിസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം ബാധിച്ച രോഗികൾക്കുണ്ടാവുന്ന സംശയങ്ങളും മറുപടിയും (ICMR തയ്യാറാക്കിയത്)

1. ഹൃദ്രോഗികൾ, പ്രമേഹ രോഗികൾ, രക്താതിസമ്മർദ്ദരോഗികൾ എന്നിവർക്ക് മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ കൊറോണ രോഗബാധയ്ക്ക് സാധ്യതയുണ്ടോ?
 ഇല്ല. ഹൃദ്രോഗികൾ, പ്രമേഹ രോഗികൾ, രക്താതിസമ്മർദ്ദരോഗികൾ എന്നിവർക്ക് മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ കൊറോണ രോഗബാധയ്ക്ക് സാധ്യതയില്ല.

2. മുകളിൽ പറയുന്ന രോഗികൾക്ക് കൊറോണ രോഗം ബാധിച്ചാൽ മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ അപകടസാധ്യതയുണ്ടോ?
 ഏകദേശം 80% COVID-19 രോഗികൾക്കും താരതമ്യേന ലഘുരോഗലക്ഷണങ്ങൾ (തൊണ്ടവേദന,പനി,ചുമ) മാത്രമാണ് കാണുക. ഇവർ പൂർണ്ണമായും സൗഖ്യപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലെ അനുഭവത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ ഹൃദ്രോഗികൾ (ഹൃദയ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറവുള്ളവരുൾപ്പെടെ) രക്താതിസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ, തുടങ്ങിയവർക്ക് കൂടുതൽ തീവ്രമായ രോഗം വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ ഈ വിഭാഗത്തിലുള്ള രോഗികൾ കൂടുതൽ കരുതലേടുക്കേണ്ടതാണ്.

3. പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് COVID-19 ബാധിക്കാൻ സാധ്യത കൂടുതലുണ്ടോ?
 രോഗം ബാധിക്കുവാനുള്ള സാധ്യത പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് കൂടുതലായില്ല. എന്നാൽ പ്രമേഹം വേണ്ട രീതിയിൽ ചികിത്സിക്കാതെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വളരെ കൂടിനിൽക്കുന്ന രോഗികൾക്ക് എല്ലാ രീതിയിലുമുള്ള അണുബാധ സാധ്യതയും കൂടുതലാണ്. ചില പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് COVID-19 ബാധിച്ചാൽ രോഗതീവ്രത കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. അതിനാൽ പ്രമേഹരോഗികൾ അവരുടെ ആഹാരക്രമീകരണം, സാധിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള വ്യായാമം ഇവ തുടരേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ സ്ഥിരമരുന്നുകൾ തുടരണം. പ്രമേഹം (രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ്) അനുവദനീയമായ അളവിൽ നിർത്തേണ്ടതുണ്ട്.

പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് വയ്യാതായാൽ കൂടുതൽ തവണ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് പരിശോധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതനുസരിച്ച് മരുന്നുകൾ ക്രമീകരിക്കുക. കുറഞ്ഞ അളവിൽ പലതവണ ആഹാരം കഴിക്കുക, കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കുക.

ഹൃദ്രോഗികൾ, രക്താതിസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ, പ്രമേഹ രോഗികൾ മുതലായവർക്കുള്ള ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ

4. സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ തുടരേണ്ടതുണ്ടോ?
 തീർച്ചയായും, കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന (സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിക്കുവാൻ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള) മരുന്നുകൾ തുടരേണ്ടതുണ്ട്. കുറച്ചുകാലത്തേക്ക് ഈ മരുന്നുകളുടെ കരുതലും ആവശ്യമുണ്ട്. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമല്ലാതെ

മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്. കൊറോണ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാലും പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ, രക്ത സമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള മരുന്നുകൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണമല്ലാതെ നിർത്തരുത്.

5. രക്തസമ്മർദ്ദ ചികിത്സയ്ക്കുപയോഗിക്കുന്ന ചില മരുന്നുകൾ COVID-19 രോഗത്തിന്റെ തീവ്രത കൂട്ടുമെന്നു പറയുന്നതിലെ വസ്തുത എന്താണ്?

ഇതുവരെയുള്ള അറിവിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ ഹൃദ്രോഗ വിദഗ്ദ്ധരുടെ വിവിധ ശാസ്ത്ര സാങ്കേതിക സംഘടനകൾ ACE1(Ramipril, Enalapril മുതലായവ)/ARB(Losartan, Telmisartan മുതലായവ) ഗ്രൂപ്പിലുള്ള മരുന്നുകൾ COVID-19 രോഗബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതായോ, രോഗം തീവ്രമാക്കുന്നതായോ തെളിയിച്ചിട്ടില്ല എന്നു പറയുന്നു. ഈ മരുന്നുകൾ ഹൃദയപരിക്ഷീണതയ്ക്കും രക്താതിസമ്മർദ്ദത്തിനും വളരെ നല്ലതാണ്. അതിനാൽ വിദഗ്ദ്ധരുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണമല്ലാതെ ഈ മരുന്നുകൾ നിർത്തരുത്.

6. വേദന സംഹാരികൾ കഴിക്കാമോ?

ചില വേദന സംഹാരികൾ (NSAIDs എന്നറിയപ്പെടുന്ന മരുന്നുകൾ) ഉദാ: ഇബുപ്രോഫൻ (IBUPROFEN) COVID-19 രോഗത്തിന്റെ കാഠിന്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഈ മരുന്നുകൾ ഹൃദയ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറവുള്ളവർക്കും വൃക്ക രോഗമുള്ളവർക്കും അനുവദനീയമല്ല. ഇത്തരം മരുന്നുകൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ. ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. പാരസെറ്റമോൾ (PARACETAMOL) വേദനസംഹാരിയായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

7. ജീവിതശൈലി ക്രമീകരിക്കുന്നതെങ്ങനെ?

പുകവലിയും, മദ്യപാനവും ഉപേക്ഷിക്കണം, രക്തസമ്മർദ്ദം, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ഇവ അനുവദനീയമായ നിലയിൽ നിലനിറുത്തണം. ആഹാരക്രമീകരണം, ആഹാരത്തിലെ ഉപ്പിന്റെ അളവ് ഇവ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട രീതിയിൽ ക്രമീകരിക്കണം. മാംസാഹാരം ഉപയോഗിക്കുന്നവർ അവ ഉപേക്ഷിക്കണമെന്നില്ല. എന്നാൽ കൂടുതൽ പഴം , പച്ചക്കറികൾ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഏതെങ്കിലും രീതിയിലുള്ള വ്യായാമം ഉത്തമമാണ്. എന്നാൽ വീടിന് വെളിയിൽ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവർ മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

8. എനിക്ക് COVID-19 രോഗലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ എന്തു ചെയ്യണം?

നിങ്ങൾക്ക് പനി, ചുമ, ശരീര വേദന ഇവ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ ഫോണിൽ ബന്ധപ്പെട്ട് നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക. നിർബന്ധമായും നിങ്ങൾ വീട് വിട്ട് പുറത്തിറങ്ങരുത്. നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായും അടുത്ത് ഇടപഴകരുത്. മുഖാവരണം (മെഡിക്കൽ മാസ്ക്) ഉപയോഗിക്കുക. പലതവണ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക.

നിങ്ങൾക്ക് ശ്വാസം മുട്ടൽ അനുഭവപ്പെട്ടാലോ, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നതായി തോന്നിയാലോ ഡോക്ടറെ വീണ്ടും ബന്ധപ്പെടുക. നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് തുടർ നടപടികളെടുക്കുക.

9. COVID-19 പകരുന്നതെങ്ങനെയാണ്?

രോഗികളുടെ തുപ്പൽ പോലുള്ള സ്രവങ്ങളിലൂടെയാണ് രോഗാണു പകരുന്നത്. ഏതെങ്കിലും പ്രതലത്തിൽ രോഗാണുവുണ്ടെങ്കിൽ അവിടെ സ്പർശിച്ചശേഷം ആ കൈകൊണ്ട് മുഖത്ത് തൊടുമ്പോൾ രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു.

60-65 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് രോഗം പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലായതിനാൽ ഇവർ കൂടുതൽ മുൻകരുതൽ എടുക്കേണ്ടതാണ്.

രോഗാണു 3 ദിവസം വരെ മറ്റു പ്രതലങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. നിങ്ങളുടെ മുറികൾ, മേശ, മറ്റു പ്രതലങ്ങൾ ഇവ തറ ക്ലീൻ ചെയ്യുന്ന ദ്രാവകങ്ങളോ, സോപ്പു വെള്ളമോ ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക.

10. രോഗപ്രതിരോധത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ:

“വ്യക്തിശുചിത്വവും സാമൂഹിക അകലവുമാണ് രോഗപ്രതിരോധത്തിന്റെ കാതൽ”

a. വ്യക്തിശുചിത്വം : ഷേക്ക് ഹാൻഡ് ചെയ്യുക, മുഖത്തും കണ്ണിലും വായിലും കൈകൊണ്ട് തൊടുന്ന ശീലം ഉപേക്ഷിക്കണം.

സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് പലപ്രാവശ്യം, 20 സെക്കന്റ് സമയമെങ്കിലുമെടുത്ത് കൈ കഴുകുക. ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുന്നതും ഫലപ്രദമാണ്.

രോഗാണു സാധ്യതയുള്ള പ്രതലങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

b. COVID-19 രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള (പനി,ചുമ, തൊണ്ട വേദന) രോഗികളുമായി അകലം പാലിക്കുക.

c. അത്യാവശമല്ലാത്ത യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുക. പൊതുഗതാഗതമാർഗ്ഗങ്ങൾ കഴിവതും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

d. യോഗങ്ങൾ, കുടുംബസദസ്സുകൾ, പൊതുസ്ഥലം മുതലായവ ഉപേക്ഷിക്കുക, ബന്ധുമിത്രാദികളുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഫോണിലൂടെയാക്കുക.

e. കഴിവതും ആശുപത്രി സന്ദർശനം ഒഴിവാക്കുക. ഫോണിലൂടെ ആശുപത്രിയുമായും, ഡോക്ടറുമായും ബന്ധപ്പെട്ട് നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.

f. നിങ്ങൾ INR ചെക്ക് ചെയ്യുന്ന രോഗിയാണെങ്കിൽ, ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് മരുന്ന് കഴിക്കുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശം തേടുക.