

உலகம் முழுவதும் பரவும் சனிக்காய்ச்சலுக்குச் சிகிச்சையளித்தல்

சமூகத் தகவல்

இந்தத் தகவல் தாளானது உலகம் முழுவதும் பரவும் சனிக்காய்ச்சலுக்குச் சிகிச்சையளித்தல் பற்றிய தகவலை அளிக்கிறது.

எனக்குச் சனிக்காய்ச்சல் இருக்கிறதா?

சனிக்காய்ச்சலின் மிகவும் முனைப்பான இயல்புகள் ஆவன திடீரென்று உயர் காய்ச்சல் ஏற்படுதல் (38 பாகை செல்சியஸ் அல்லது அதிகம்), வரட்டு இருமல் மற்றும் உடல் வலிகள், குறிப்பாக தலை, கீழ் முதுகு மற்றும் கால்களில். வழக்கமாக மிக அதிகளவு பலவீனத்தையும் சோர்வையும் உணர்வீர்கள், படுக்கையிலிருந்து எழும்ப விரும்பமாட்டீர்கள்.

மற்றைய அறிகுறிகளில் குளிர் நடுக்கங்கள், கண்களின் பின்புறத்தில் வலித்தல், பசி இல்லாமை, தொண்டைப் புண், ஒழுக்கும் அல்லது சளியடைத்த மூக்கு ஆகியவை அடங்கும். ஏற்கனவே சனிக்காய்ச்சல் இருப்பவர்களுடன் தொடுகையில் இருந்தீர்கள் என்றால் அல்லது சனிக்காய்ச்சல் பரவியுள்ள இடங்களுக்கு கடல்கடந்து பிரயாணம் மேற்கொள்ளுதல் போன்ற சில வேறு வெளிகாட்டல் வகைகளுக்கு உள்ளாகியிருந்தீர்கள் என்றால், உங்களுக்கும் சனிக்காய்ச்சல் இருப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும்.

சனிக்காய்ச்சலுடன் ஏற்படக்கூடியதாக எதிர்பார்க்கப்படுபவை:

- நாள் 1-3: திடீரென்று காய்ச்சல் ஏற்படுதல், தலையிடி, தசை வலி, பலவீனம், வரட்டு இருமல், தொண்டைப் புண் மற்றும் சிலவேளைகளில் சளியடைத்த மூக்கு.
- நாள் 4: காய்ச்சல், தசை வலிகள் குறையும். கரகரப்பான, உலர்வான அல்லது புண்ணுள்ள தொண்டை, இருமல் மற்றும் சாத்தியமுள்ள மெல்லிய மார்பு அசௌகரியங்கள் முதலியவை அதிகளவில் கவனிக்கக்கூடியவையாக மாறும். உங்களுக்கு களைப்பு அல்லது சோர்வு ஏற்படலாம்.
- நாள் 8: அறிகுறிகள் குறையும். இருமலும் களைப்பும் ஒன்று தொடக்கம் இரண்டு கிழமைகளுக்கு அல்லது அதிக காலத்திற்கு நீடிக்கலாம்.

உலகம் முழுவதும் பரவும் பட்சத்தில், சனிக்காய்ச்சல் அறிகுறிகள் வழக்கமாக ஏற்படுவதை விட அதிக கடுமையாக இருக்கலாம், அதோடு சிக்கல்களும் உருவாக்கப்படலாம். எனவே உலகம் முழுவதும் பரவும் போது, ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே மருத்துவ ஆலோசனையை நாடுவது அவசியமாக இருக்கலாம்.

என்னென்ன மருந்துகளை எடுக்க வேண்டும்?

உலகம் முழுவதும் பரவும் போது, சனிக்காய்ச்சல் வைரஸ் எதிர்ப்பு மருந்துகளின் விநியோகம் குறையக்கூடும். உலகம் முழுவதும் பரவும் இக்காலத்தில் இந்த மருந்துகள் கிடைக்கும் தன்மை பற்றிய தகவலை அவுஸ்திரேலிய அரசாங்கம் வழங்கும், அதோடு அவற்றின் தேவை மிக அதிகளவாக உள்ளவர்களுக்கு அந்த மருந்துகள் கிடைப்பதை உறுதிசெய்யும். உங்களுக்குச் சுகவீனம் ஏற்பட்டு முதல் 24 தொடக்கம் 48 மணித்தியாலங்களுக்குள் இந்த மருந்துகளை எடுத்தால் மட்டுமே அவை வினைத்திறனாக இருக்கும். நோயைக் கண்டுபிடித்ததும் உடனடியாக வைரஸ் எதிர்ப்பு மருந்துகளைத் தொடங்கக் கூடிய வகையில், ஆரம்பத்திலேயே வைத்திய உதவியை நாடுவது முக்கியமாகும்.

வைத்தியரின் சிப்டை இல்லாமல் மருந்துக் கடைகளில் வாங்குவதற்கான

உதவிக்குறிப்புகள்:

- ஒரு அறிகுறிக்கு மட்டும் சிகிச்சையளிக்கின்ற ஒரு நிவாரணியை வாங்குவது நல்லது; இந்த வழியில் உங்களுக்குத் தேவையில்லாத அல்லது பாதகமான எதிர்த்தாக்கத்தைத் தூண்டக் கூடிய பதார்த்தங்களை நீங்கள் உள்ளெடுக்கவில்லை.
- வாங்கும் மருந்துகளிலுள்ள உட்பொருட்கள் உங்களுடைய அறிகுறிகளுக்குச் சிகிச்சையளிப்பதை உறுதிசெய்ய, அதன் சிப்டையை வாசியங்கள்.
- நீண்ட காலம் செயற்படும் மருந்துகளுக்கு குறுகிய காலம் செயற்படும் மருந்துகளை விட அதிக பக்க விளைவுகளைத் தோற்றுவிக்கும் தன்மையுள்ளது.
- சிப்டையை வாசித்து, சாத்தியமுள்ள ஏதேனும் பக்க விளைவுகள் அல்லது மற்றைய மருந்துகள் அல்லது ஆரோக்கிய நிலைமைகளுடனான இடைத்தாக்கங்களைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கு நாட்பட்ட சுகவீனம் இருந்து, சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ள மருந்துகளை எடுத்து வருகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் உள்ளெடுக்கப் பாதுகாப்பாகவுள்ள மருந்தைக் கூறுமாறு மருந்தாளரிடம் அல்லது உங்களுடைய வைத்தியரிடம் கேளுங்கள்.
- பொதுவாக முதியவர்கள் மருந்துகளால் எளிதில் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள், அவர்களுக்கு அதிக பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம், குறிப்பாக தடுமாற்றம் போன்ற நரம்புத் தொகுதி சம்பந்தமாக.
- மருந்துகள் பற்றி உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், உங்களுடைய வைத்தியருடன் அல்லது மருந்தாளருடன் கதையுங்கள்.

என்னைக் கவனித்துக் கொள்வதற்காக நான் செய்யக் கூடிய மிகச்சிறந்த விஷயங்கள் எவை?

- ஓய்வு - உங்களுடைய வெப்பநிலை சாதாரண நிலையை அடையும் வரை (சுமார் மூன்று நாட்கள்) பெரும்பாலும் உங்களுக்குப் பலவீனமாகவும் சோர்வாகவும் இருக்கும், ஓய்வெடுத்தல் உங்களுக்கு சௌகரியத்தை அளித்து, தொற்றை எதிர்த்துப் போராடுவதற்காக உடலின் சக்தியை உபயோகிக்க உங்களுடைய உடலை அனுமதிக்கும்.
- வீட்டிலேயே தங்குதல் - இந்தத் தொற்று தொடுகையால் பரவக் கூடியது என்பதால், வேலை/பாடசாலைக்குச் செல்லாமல் வீட்டிலேயே தங்க வேண்டும், மற்றவர்களுடனான தொடுகையைத் தவிர்க்க வேண்டும். 12 வயதுக்கும் மேலானவர்களால் தொற்றைப் பரப்பக் கூடிய காலம், முதல் அறிகுறிகள் தோன்றியதிலிருந்து ஏறத்தாழ ஏழு நாட்கள் ஆகும்.
- தாராளமாக திரவ உணவை அருந்துதல் - காய்ச்சலின் காரணமாக (வியர்த்தல் ஊடாக) இழக்கப்படும் நீரை ஈடுசெய்வதற்கு மேலதிக திரவங்கள் தேவைப்படும். உங்களுடைய சிறுநீர் அடர்ந்த நிறமாக இருந்தால், நீங்கள் அதிகமாக அருந்த வேண்டும். விழித்திருக்கையில், ஒவ்வொரு மணித்தியாலமும் ஒரு குவளை தண்ணீர் போன்ற திரவங்களைக் குடிக்க முயற்சிசெய்யுங்கள்.

சளிக்காய்ச்சலிலிருந்து மீளுவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய மற்றைய பயனுள்ள உதவிக்குறிப்புகள்:

- தசை வலியைக் குறைக்கவும், காய்ச்சலைக் குறைக்கவும், பொதியில் அறிவுறுத்தப்பட்டவாறு பரசிற்றமோல் அல்லது ஐபுபுரோஃபென் போன்ற எளிய வலி நிவாரணிகளை எடுங்கள்.
- 18 வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்கள் அஸ்பிரினைக் கொண்ட மருந்துகள் எதையும் உள்ளெடுக்கக் கூடாது. சளிக்காய்ச்சல் மற்றும் அஸ்பிரினின் கலவையானது சிறுவர்களில் நரம்புத் தொகுதியையும் ஈரலையும் பாதிக்கின்ற மிக ஆபத்தான நிலைமையான ரேயி (Reye) நோயை உண்டாக்குவதாக அறியப்பட்டுள்ளது.
- நுண்ணுயிர் கொல்லிகள் சளிக்காய்ச்சலுக்கு எதிராக வினைத்திறன்றவை, ஏனென்றால் இன்ஃபுளுவென்சா என்பது ஒரு வைரஸ் ஆகும், நுண்ணுயிர் கொல்லிகள் பற்றீரியாவுக்கு எதிராகவே போராடும். எனினும், உங்களுடைய சளிக்காய்ச்சலுக்கும் மேலாக பற்றீரியத் தொற்று ஏற்பட்டால், உங்கள் வைத்தியர் அவற்றைச் சிபாரிசு செய்யக் கூடும்.
- தொண்டைப் புண்ணைத் தணிப்பதற்கு வெதுவெதுப்பான தண்ணீரால் வாய் கொப்பளியுங்கள். சீனியில்லாத லோலிகள் அல்லது லோஸென்டுகளும் கூட உதவலாம்.
- தசை வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெற, சூடான தண்ணீர் போத்தல் அல்லது சூடேற்றும் பாட் போன்றவையும் உதவலாம். வெதுவெதுப்பான குளியல் ஆறுதலாக இருக்கலாம்.
- சளியடைத்த மூக்கை ஆறுதல்படுத்த அல்லது தெளிவாக்க உதவ, சலைன் மூக்குத் துளிகள் அல்லது தெளிப்பை உபயோகியுங்கள். சளியிளக்கிகள் மூக்கில் வீங்கியுள்ள குருதிக்கலன்களைச் சுருக்க உதவும். உங்களுக்கு மிகச் சிறப்பான மருந்து எது என்பது பற்றி உங்களுடைய வைத்தியர் அல்லது மருந்தாளருடன் கதையுங்கள்.
- புகைபிடிக்க வேண்டாம் - இது உங்களுடைய சேதமடைந்த காற்றுவழிகளில் எரிச்சலை ஏற்படுத்தும்.
- இருமுன்தால் சளி வெளியேறுகிறது என்றால், அது உதவிகரமாக இருக்கலாம்.
- வெதுவெதுப்பான ஈரலிப்பான காற்றை உட்சுவாசிக்க முயற்சிசெய்யுங்கள், அதாவது வேது பிடித்தல். கேத்தல் ஒன்றில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, அதை மேசை மீதுள்ள கிண்ணத்தில் ஊற்றுங்கள். சால்வையால் உங்கள் தலையைப் போர்த்தியபடி, அந்தக் கிண்ணத்தின் மேலாக உங்களுடைய தலையை வைத்துக்கொண்டு, 20 நிமிடங்கள் வரை அந்த வெதுவெதுப்பான காற்றை உட்சுவாசியுங்கள். தண்ணீரில் எதையும் போட வேண்டாம்.
- நீங்கள் தனியாக வசித்தால், ஒற்றைப் பெற்றோராக இருந்தால் அல்லது நலிவுற்ற அல்லது ஊனமுற்ற ஒருவரைக் கவனிப்பதற்குப் பொறுப்பானவராக இருந்தால், உதவி கேளுங்கள். உங்களுக்கு உடல்நலமாகியுள்ளதாக உணரும் வரை, உதவிக்காக யாரேனும் ஒருவரை அழைக்க வேண்டியேற்படலாம்.
- உங்களுடைய அறிகுறிகளுக்குச் சிகிச்சையளிப்பதற்கு மருந்தகத்திலிருந்து மருந்தை வாங்குகிறீர்கள் என்றால் (மருந்துச் சிட்டை இல்லாமல் வாங்கும் மருந்துகள்), அது உங்களுக்கு மிகச்சிறந்ததா என்பதைப் பார்க்கும்படி மருந்தாளருடன் சரிபார்க்க மறக்காதீர்கள். உங்களுக்கு நாட்பட்ட சுகவீனம் இருந்தால் அல்லது வேறு ஏதேனும் மருந்தை உள்ளெடுக்கிறீர்கள் என்றால் அதைக் குறிப்பிடுங்கள்.

மேலதிக தகவல்

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

தொலைபேசி: 1300 651 160

அங்கீகரித்து, வெளியிட்டவர்: விக்ரோரிய அரசாங்கம், 1 Treasury Place, Melbourne.

© விக்ரோரிய மாநிலம், Department of Health and Human Services, யூன் 2016.