

‘எம்பாக்ஸ்’ தொற்றுப் பரவல், சுகாதாரப் பாதுகாப்பு குறித்த வல்லுநரின் கருத்து

இளவரசி ஸ்டீபன்

‘எம்பாக்ஸ்’ கிருமி தொற்றியதாகச் சந்தேகிக்கப்படுவோரிடம் பாதிப்பை உறுதிசெய்யும் நோக்கில் ‘ஏஆர்டி’ எனப்படும் ஆன்டிஜன் விரைவுப் பரிசோதனை முறையைப் பயன்படுத்துவது குறித்து மதிப்பீடு செய்து வருவதாகக் கூறுகிறார், தேசியத் தொற்றுநோய் சிகிச்சை நிலையத்தின் மருத்துவ இயக்குநர் டாக்டர் ஜான் வாக்.

மருத்துவமனையில் ‘எம்பாக்ஸ்’ பாதிப்புக்காளானோர் அனுமதிக்கப்பட்டால் அதன் தொடர்பில் சுற்றுப்புறத்தில் ‘எம்பாக்ஸ்’ பரவல் குறித்து அறிவதற்கான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படும் என்றார் அவர்.

சிங்கப்பூரில் ‘எம்பாக்ஸ்’ நோய்த்தொற்றைச் சமாளிக்கும் வகையில் மேற்கொள்ளப்படும் ஒருங்கிணைந்த சுகாதார நடவடிக்கைகள் தொடர்பில் அவரது நிபுணத்துவக் கருத்தை அறிய



மருத்துவர் ஜான் வாக்.
படம்: என்சிஜடி

முற்பட்டது தமிழ் முரசு.

அதன் தொடர்பில் இந்நோய் பரவல், இதற்குரிய சுகாதாரப் பாதுகாப்பு ஆகியவை குறித்த கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்தார் மருத்துவர் வாக்.

“ஆர்த்தோபாக்ஸ் வைரஸ்” கிருமிக் குழுத்தைச் சார்ந்த ‘எம்பாக்ஸ்’ நோய்த் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருப்பவருக்குத் தோல் வழியாக அது பரவுகிறது. “எனினும் மத்திய ஆப்

பிரிக்கா போன்ற பகுதிகளில் இந்நோயின் தாக்கம் உள்ள நிலையில், அங்கு விலங்குகள் வாயிலாகவும் மக்கள் ‘எம்பாக்ஸ்’ தொற்றக்கூடும்.” என்று மருத்துவர் வாக் விளக்கினார்.

‘எம்பாக்ஸ் கிளேட் 1’ , ‘எம்பாக்ஸ் கிளேட் 2’ என இரு திரிபுகள் உள்ளதாகக் கூறிய அவர், இவற்றில் ‘கிளேட் 2’ திரிபைவிட ‘கிளேட் 1’ திரிபு கடுமையான நோயை உண்டாக்கக் கூடியது என்றார்.

மேலும், ‘எம்பாக்ஸ் கிளேட் 1’ திரிபில், ‘கிளேட் 1B’ எனும் புதிய வகை, 2023ஆம் ஆண்டின் பிற்பகுதியில் காங்கோ குடியரசில் கண்டறியப்பட்டதாக அவர் சொன்னார்.

‘எம்பாக்ஸ்’ நோயாளிகள், கிருமி தொற்றியதாகச் சந்தேகிக்கப்படுவோரை மதிப்பிடும்போதும் பராமரிக்கும் போதும், சுகாதாரப் பராமரிப்பு ஊழியர்கள், தனிநபர் பாதுகாப்புச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்துவர் என்றார் அவர். முழுக்கை உடுப்புக்கள், கையறைகள், கண் பாதுகாப்புச் சாதனங்



‘எம்பாக்ஸ்’ நோயாளிகள், கிருமி தொற்றியதாகச் சந்தேகிக்கப்படுவோரை மதிப்பிடும்போதும் பராமரிக்கும் போதும், சுகாதாரப் பராமரிப்பு ஊழியர்கள், தனிநபர் பாதுகாப்புச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்துவர். படம்: இபிஏ

கள், N95 முகக் கவசம் போன்றவை அதில் அடங்கும்.

‘எம்பாக்ஸ்’ தொற்றுக்கு எதிரான தடுப்பூசிகள் எவ்வளவு காலம் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை அளிக்கும் என்பது குறித்து

ஆய்வு செய்யத் திட்டமிடப்படுவதாக மருத்துவர் வாக் கூறினார்.

இந்நோய்க்கு சிகிச்சை தேவைப்படும் நோயாளிகள் நிலையத்தில் இருந்தால், கிருமி ஒழிப்பு சிகிச்சை அவர்களுக்கு

எத்தகைய பலனளிக்கிறது என்பது குறித்தும் ஆய்வு செய்யத் திட்டமிடுவதாக அவர் குறிப்பிட்டார்.

✉ mrsasi@sph.com.sg

மகளிரை அதிகம் பாதிக்கும் மறதிநோய்

கீர்த்திகா ரவீந்திரன்

மனநலக் கழகத்தின் சிங்கப்பூர் முதியோர் நல்வாழ்வு (WISE) ஆய்வின் மூலம் ‘டிமென்ஷியா’ எனும் மறதிநோய், 60 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையோரைப் பாதிப்பதாகத் தெரியவந்துள்ளது. குறிப்பாக இந்தியர், சீனர், மலாய் இனத்தவர்களை அது வெவ்வேறு விதமாகப் பாதிக்கிறது.

சீனர்களைவிட இந்தியர்களும் மலாய்க்காரர்களும் மறதி நோயால் பாதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் என்று உள்நாடு ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

2003ஆம் ஆண்டுக்கான சிங்கப்பூர் தேசிய மனநலச் சுகாதார ஆய்வின் மக்கள்தொகை அடிப்படையிலான தரவுகளைப் பயன்படுத்தி 2010ஆம் ஆண்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில், இந்தியர்கள் மத்தியில் மறதிநோய்க்கான ஒட்டுமொத்த பாதிப்பு விகிதம் 8.8% என்று கண்டறியப்பட்டது.

மலாய்க்காரர்களின் ஒட்டு

மொத்த பாதிப்பு விகிதம் 9.4% என்றும், சீனர்களுக்கு அது 4.2% என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டது.

மறதிநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள்

குறுகியகால நினைவாற்றல் இழப்பு பெரும்பாலும் மறதி நோயின் ஆரம்ப அறிகுறியாகும்.

அதோடு, எண்ணங்களை வெளியிட்டுத்த சரியான சொற்களைக் கண்டுபிடிப்பதில் சிரமம், திறன்பேசி அல்லது இயந்திரங்களை இயக்குவது போன்ற புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வதில் சிரமம், அன்றாடப் பணிகளை மேற்கொள்வதில் சிரமம், அறிமுகமற்ற நடைபாதை அல்லது வழிகளில் சுதந்திரமாகச் செல்வதில் சிக்கல் போன்றவற்றையும் கூறலாம்.

மறதிநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் பொதுவாக அறிவாற்றல் திறன்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களை உள்ளடக்கியது.

நோய் மோசமாகும்போது கூடுதல் அறிகுறிகள் தோன்றலாம்.



இந்தியர்கள் மத்தியில் மறதிநோய்க்கான ஒட்டுமொத்த பாதிப்பு விகிதம் 8.8% என்று கண்டறியப்பட்டது. படம்: ஸ்டீரெய்ட்ஸ் டைம்ஸ்

மறதிநோயின் ஒரு வகை

மறதிநோயின் பொதுவான ஒரு வகை ‘அல்சைமர்’ எனப்படும் படலாம். இதன் விளைவாக முதுமையின் போது ஏற்படும் இந்த நோய் பொதுவாகப் பெண்களை அதிகம் பாதிக்கக்கூடிய வகையாகும்.

அல்சைமர் நோயால் மூளையில் அசாதாரண புரதங்களின் குவிப்பு ஏற்பட்டு மூளை அணுக்கள் மடிவதற்கு வழிவகுக்கிறது. பின்னர், மூளையின் செயல்பாடு படிப்படியாகக் குறையும்.

அல்சைமர் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குப் பெரிய அளவில் நினைவாற்றல் இழப்பு ஏற்படலாம். இதன் விளைவாக அவர்களின் அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்குக்கூட மற்றவர்களுடைய உதவி தேவைப்படுகிறது.

நீண்ட ஆயுள், மாதவிடாய் நிறுத்தம்

பொதுவாகப் பெண்களின் ஆயுட்காலம் அதிகம் என்பதால், அவர்களுக்கு மறதிநோய் ஏற்ப

டும் ஆபத்து அதிகம். மேலும், மாதவிடாய்க் காலத்தில் ஈஸ்ட் ரோஜன் என்னும் ஹார்மோன் அளவு குறையும். இந்த மாற்றம் அல்சைமர் நோய்க்கு வழிவகுக்கிறது.

மாதவிடாய் நின்ற பெண்களுக்கு இதயநோய்க்கான ஆபத்தும் அதிகரிக்கிறது. இது ‘டிமென்ஷியா’ அபாயத்தையும் அதிகரிக்கும்.

இதயநோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய்

2013ஆம் ஆண்டில் ‘அமெரிக்கன் ஹார்ட் அசோசியேஷன்’ இதழில் வெளியிடப்பட்ட ஆய்வில், மாரடைப்பிலிருந்து தப்பிய பெண்களின் நினைவாற்றல், அறிவாற்றல் குறையும் போக்கு இருமடங்கு அதிகம் என்று கண்டறியப்பட்டது.

இதயநோய் தவிர், உயர் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கும் மறதிநோய் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம். இது மூளை உட்பட உடல் முழுவதும் உள்ள இரத்த நாளங்களைச் சேதப்படுத்தும்.

தூக்கமின்மை, மோசமான மனநிலை

அன்றாடம் பல பொறுப்புகளைக்

கையாள்வதால், பெண்கள் பலரும் குறுகிய, தரமில்லாத தூக்கத்தை அனுபவிக்கின்றனர். ஆண்களைவிடப் பெண்களுக்கு அதிகமான மனச் சோர்வு, மனப் பதற்றம் ஏற்படுகிறது. இதனால் நாளடைவில், அவர்களுடைய அறிவாற்றல் வீழ்ச்சி காண்கிறது.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மறதிநோய் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும்

மறதிநோய்த் தடுப்புக்கு உறுதி கூற இயலாவிட்டாலும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிப்பது அந்நோய் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கக்கூடும்.

பழங்கள், காய்கறிகள், மிதமான அளவு மீன், இறைச்சி வகைகள் மற்றும் முழு தானியங்கள் நிறைந்த சத்தான உணவுப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

முக்கியமாக, வழக்கமான இடைவெளியில் உடல்நலப் பரிசோதனைகளுக்குச் செல்வதால் மறதிநோயை விரைவில் கண்டறிந்து தேவையான உதவியை நாடலாம்.

✉ kirthigaravi@sph.com.sg

உடலின் நச்சுகளை வெளியேற்றும் பானங்கள்

யோகிதா அன்புச்செழியன்

உடல்நலத்தைப் பாதுகாப்பதும் உடலிலுள்ள நச்சுகளை அவ்வப்போது வெளியேற்றுவதும் அவசியம்.

கல்வீரல், சிறுநீரகம், குடல் போன்ற உறுப்புகள் இயல்பாகவே நச்சுகளை வெளியேற்றும் பணியைச் செய்கின்றன. ஆனால், நவீன வாழ்க்கைமுறை, உடல்நலத்தைப் பாதிக்கும் உணவுப் பழக்கம், சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடு, மன அழுத்தம் போன்றவை உடலின் இயல்பான செயல்பாடுகளைப் பாதிக்கின்றன.

இதனால் உடல் சோர்வு, தோல் பிரச்சினைகள், செரிமானச் சிக்கல்கள், மனச் சோர்வு, நோய் எதிர்ப்பாற்றல் குறைவு போன்ற பிரச்சினைகள் அதிகரிக்கின்றன.

இந்தப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு அளிக்கிறது ‘டீடாக்ஸ்’ எனப்படும் உடல் சுத்திகரிப்பு முறை. உடல்நலத்தைப் பேணவும், நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கவும், ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தவும், குடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் ‘டீடாக்ஸ்’ செயல்முறை மிகப் பயனுள்ளதாக விளங்குகிறது.

அதிக செல்விலல்லாமல் வீட்டிலேயே இந்தச் செயல்முறையைத் தொடங்க சில பானங்களைத் தயாரித்து அருந்தலாம்.



வீட்டிலேயே நச்சு வெளியேற்றும் (டீடாக்ஸ்) பயணத்தைத் தொடங்க சில முக்கியமான பானங்களைத் தயாரித்து அருந்தலாம். படம்: பிக்ஸாபே

குடிப்பது செரிமான அமைப்பைச் சீராக்க உதவும். இவ்வாறு, தண்ணீர் நம் உடல் வெப்பநிலையைப் பராமரிக்கவும், நச்சுகளை வெளியேற்றவும் உதவுகிறது.

பாகற்காய்ச் சாறு

பாகற்காய் உடலில் உள்ள சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தி, நோயெதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகரிக்கிறது. இதில் காரத் தன்மை (alkalinity) அதிகமாக இருப்பதால், பித்தம், கயம் போன்றவை குறைகின்றன. மேலும், சருமப் பிரச்சனைகளை நீக்கவும் இது உதவுகிறது.

பாகற்காய்ச் சாறு, தேன், எலுமிச்சைச் சாறு மூன்றையும் சேர்த்து அன்றாடம் அருந்துவது நன்மை பயக்கும்.

வெந்தய நீர்

வெந்தயம் வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்கவும், செரிமானத்தை மேம்படுத்தவும், ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது. இது கொழுப்பைக் கரைக்கவும் உதவுவதால், உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புவோர்க்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது.

வெந்தயத்தை அப்படியே சாப்பிடுவதை விட ஊறவைத்துச் சாப்பிடுவது கூடுதல் நன்மை தரும். வெந்தயத்தை இரவில் நீரில் ஊறவைத்து, காலையில் வெறும் வயிற்றில் வெந்தய நீரைக் குடிப்பது சிறந்தது.

நெல்லிக்காய்ச் சாறு

நெல்லிக்காயில் உள்ள வைட்டமின் ‘சி’யும் ‘ஆ’ன்டிஆக்ஸிடன்டுகளும் உடலின் நோயெதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகரிக்கின்றன. இது உடலின் செயல்முறைகளை மேம்படுத்தி, நச்சுப் பொருள்களை நீக்குகிறது.

புளிப்புச் சுவை நிறைந்த நெல்லிக்காயின் சாற்றை வெறும் வயிற்றில் அருந்துவது அதிக சிறுநீர் உற்பத்திக்கு உதவும். சிறுநீர் வெளியேற்றும் உடலிலிருந்து தீங்கு விளைவிக்கும் நச்சுகளை அகற்றவும், சிறுநீரகக் கற்களை அகற்றவும் உதவுகிறது.

✉ yogitaa@sph.com.sg

நாணயச் செலாவணி	\$
இந்திய ரூபாய் 100க்கு	1.57
மலேசிய ரிங்கிட் 1க்கு	0.30
ஆபரணத்தங்கம் (1 கிராமுக்கு)	102.30

உமம் நமசிவாய

ஏழாம் ஆண்டு நினைவஞ்சலி

தோற்றம்
16.08.1927

மறைவு
11.09.2017

திரு. ச. தெய்வநாயகம்
(முன்னாள் தமிழ்த் துறைத் தலைவர், கல்வித் துறை)

பாசத்தின் பிறப்பிடமாய் விளங்கி, எங்களுக்கு உற்ற துணையாகவும் நல்வழிகாட்டியாகவும் திகழ்ந்த திரு. ச. தெய்வநாயகம் அவர்கள் தெய்வநிலையைடைந்து ஆண்டுகள் 7 நிறைவடைந்துவிட்டபோதிலும், அன்னார் அன்று போலவே இன்றும் எங்களின் உள்ளங்களில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அவர்களை என்னென்றும் மறவா:

மனைவி: கண்ணம்மை தெய்வநாயகம்
மகன்: குடிக்கொடுத்தார் கணேசன்
மருமகன்: வெள்ளையப்பன் கணேசன்
பேத்தி: வெள்ளச்சி அலர்மேலு கிரித்
பேத்தியின் கணவர்: கிரித் தியாகராஜன்
பேரன்: வெள்ளையப்பன் தெய்வநாயகம் கணேசன்
கொள்ளுப்பேத்திகள்: ஜெயந்தி மிரா கிரித்
ஜோதி அபிராமி கிரித்