

Kalitheerthalkuppam, Madagadipet, Puducherry- 605107

The official podcast of SMVMCH

Name of Resource person: Dr. Thalalini. S

Podcast Title: இன்ஃப்ளூயன்ஸா விழிப்புணர்வு

Department: Microbiology

Category: Day Celebrations

TRANSCRIPT

இன்ஃப்ளூயன்ஸா விழிப்புணர்வு

“நாறு வருடங்களுக்கு முன், ஒரு ஃப்ளூ பெருந்தொற்று உலகையே தலைகீழாக்கியது. இன்று அந்த வைரஸ் இன்னும் இருக்கிறது – சிறிய வடிவில், சாமர்த்தியமாக. ஆனால் தாக்கம் இன்னும் அதே. இன்று உலக இன்ஃப்ளூயன்ஸா தினத்தில், அந்த வரலாற்றை நமக்கு நினைவூட்டுவோம்.”

வணக்கம்! நான் டாக்டர் தாளாளினி. நான் ஸ்ரீ மணக்குள விநாயகர் மருத்துவக் கல்லூரியில் பணிபுரிகிறேன்.

உலக இன்ஃப்ளூயன்ஸா தினம் நவம்பர் 1 ஆம் தேதி அனுசரிக்கப்படுகிறது. இன்ஃப்ளூயன்ஸா பற்றிய பொது விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், நோயைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிகளை ஊக்குவிக்கவும் இந்த நாள் கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

1918 ஸ்பானிஷ் ஃப்ளூ தொற்றுநோயின் 100 வது ஆண்டு நிறைவை நினைவுகூற 2018 இல் இந்த நாள் நிறுவப்பட்டது.

இன்ஃப்ளூயன்ஸா வைரஸ் என்பது கடுமையான சுவாச நோய்த்தொற்றுகளுக்கு முக்கிய காரணியாகும்.

இன்ஃப்ளூயன்ஸா இயற்கையில் பறவைகள் மற்றும் விலங்குகளிலும் ஏற்படுகிறது, இதற்கு பறவை காய்ச்சல் H5N1 மற்றும் பன்றிக் காய்ச்சல் H1N1 என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

இன்ஃப்ளூயன்சா வைரஸின் வகைகள்:

- ✓ இன்ஃப்ளூயன்சா A
- ✓ இன்ஃப்ளூயன்சா B
- ✓ இன்ஃப்ளூயன்சா C
- ✓ இன்ஃப்ளூயன்சா D

வகை A தொற்றுநோய்களை ஏற்படுத்துவதில் மோசமானது.

- ★ இன்ஃப்ளூயன்ஸாவின் ஒரு தனித்துவமான அம்சம், தொற்றுநோய்கள் மற்றும் தொற்றுநோய்களுக்கு காரணமான ஆன்டிஜெனிக் மாறுபாட்டிற்கு உட்படும் திறன் ஆகும். எனவே இது இன்ஃப்ளூயன்ஸாவின் நோயெதிர்ப்புத் தடுப்புக்கு கடினமாக்குகிறது.

இது எப்படி பரவுகிறது?

இது சுவாச நீர்த்துளிகள் வழியாக பரவுகிறது, மேலும் இது மிகவும் தொற்றுநோயானது, இருமல் மற்றும் தும்மல் மூலம் எளிதாக்கப்படுகிறது.

மருத்துவ அறிகுறிகள்:

சுவாச அறிகுறிகள் 1-4 நாட்களுக்கு மேல் நீடிக்கும்:

- காய்ச்சல்
- இருமல்
- தும்மல்
- தொண்டை வலி
- தசை வலி (Myalgia)
- சோர்வு (Malaise)

பொதுவாக இன்ஃப்ளூயன்ஸா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், ஒரு வாரத்தில் குணமடைவார்கள்.

பக்க விளைவுகள் :

- வைரல் நுரையீரல் தொற்று
- இரண்டாம் நிலை பாக்டீரியா தொற்று
- கடுமையான சுவாசக்குறை நோய் (ARDS)

- இதய தசையின் வீக்கம் (Myocarditis)
- மூளையழற்சி(Encephalitis)

அதிக ஆபத்து உள்ளவர்கள்:

- 6 மாத முதல் 5 வயதுடைய குழந்தைகள்
- 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரியவர்கள்
- கடுமையான நுரையீரல், இருதய, சிறுநீரக, கல்லீரல், நரம்பியல், இரத்தவியல் அல்லது தைராய்டு நோய்கள் நீரிழிவு (சர்க்கரை நோய்) மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் மாற்றக் கோளாறுகள் உள்ளவர்கள்
- நோயெதிர்ப்பு குறைபாடுள்ள நபர்கள்
- கர்ப்பிணிப் பெண்கள்
- ஆஸ்பிரின்/சாலிசிலேட் கொண்ட மருந்துகளை உட்கொள்ளும் குழந்தைகள் - ரேயின் நோய்க்குறி (Reye Syndrome) ஏற்படும் அபாயம்
- மிகவும் பருமனான நபர்கள்
- அதிக ஆபத்துள்ள குழுவில் உள்ளவர்களை கவனித்துக்கொள்பவர்கள்

தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை:

- தடுப்பூசி - மிகவும் பயனுள்ள தடுப்பு யுக்தி
- ஆண்டுதோறும் செலுத்தப்படும் செயலற்ற அல்லது உயிருள்ள பலவீனமடைந்த தடுப்பூசிகள், குறிப்பாக அதிக ஆபத்துள்ள குழுவினருக்கு கை சுகாதாரம்
- நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது தனிமைப்படுத்தல்
- இருமல் / தும்மல் போது திசு / முழங்கையால் வாய் மற்றும் மூக்கை மூடிக்கொள்ளுதல், திசுவை முறையாக அப்புறப்படுத்துதல்
- நோய்வாய்ப்பட்ட நபர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்த்தல்
- பொது இடங்களில் முடிந்தால் உடல் தூரத்தை பராமரித்தல்
- கதவு கைப்பிடிகள், சவிட்சுகள் மற்றும் மொபைல் போன்கள் போன்ற அடிக்கடி தொடும் பரப்புகளைத் தவறாமல் கிருமி நீக்கம் செய்தல்
- வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்க உங்கள் கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தல்
- அதிக நீர் ஆகாரங்களை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்
- ஓய்வு எடுங்கள்
- ஆன்டிவைரல் மருந்துகள்

"எனவே அடுத்த முறை நீங்கள் தும்மும்போது, ஒரு டிஷ்யூவை மட்டும் எடுக்காதீர்கள் - விழிப்புணர்வையும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால் காய்ச்சலை அறிந்துகொள்வது அதை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான முதல் படியாகும்."

நினைவில் கொள்ளுங்கள்: காய்ச்சல் அனைவரையும் பாதிக்கிறது, ஆனால் அறிவு நம் அனைவரையும் பாதுகாக்கிறது. அறிவியல் புரிதல்தான் நோய்க்கு எதிரான நமது சிறந்த கேடயம்.

விவரங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்,, தடுப்பூசி போடுங்கள், நிரூபிக்கப்பட்ட பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் உங்கள் கைகளைக் கழுவும்போதும், இருமலை மறைக்கும்போதும், நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது வீட்டிலேயே இருக்கும்போதும், நீங்கள் உங்கள் சமூகத்திற்கு உதவுகிறீர்கள், மற்றவர்களுக்கு ஒரு முன்மாதிரியாக அமைகிறீர்கள்.

இந்த தினத்தில், ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தின் ஒரு பகுதியாக இருங்கள்: பயத்தை அல்ல, உண்மைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் - அனைவரும் ஒன்றாக காய்ச்சலை முறியடிப்போம்.

நன்றி!!

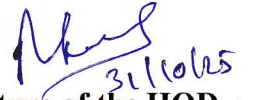


Signature of the Resource Person

(Dr. S. THARACINI)

TUTOR

DEPARTMENT OF MICROBIOLOGY
SRI MANAKULA VINAYAGAR
MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL
KALITHEERTHALKUPPAM,
MADAGADIPET, PUDUCHERRY-605107.



Signature of the HOD

PROFESSOR & HEAD
DEPARTMENT OF MICROBIOLOGY
SRI MANAKULA VINAYAGAR MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL
PUDUCHERRY - 605 107.