



Name of Resource person:
Dr. Saranya.S

Podcast Title:
National Dengue Day 2023 – 'Fight Dengue, Save lives!'

Department:
Community Medicine

Category:
Day celebration

TRANSCRIPT

அனைவருக்கும் வணக்கம். நான் மருத்துவர் சரண்யா. சமூக மருத்துவ துறை. ஸ்ரீ மணக்குள விநாயகர் மருத்துவக் கல்லூரி, புதுச்சேரி. இன்றைக்கு நாம் பருவ கால நோய்களில் ஒன்றான டெங்கு காய்ச்சல் பற்றி பார்ப்போம்.

இந்தியாவில் ஒவ்வொரு வருடமும் 2 லட்சத்து 30 ஆயிரம் பேர் வரை டெங்குவால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் 300 பேர் வரை டெங்குவால் இறக்க நேரிடுகிறது இதை தவிர்க்கவும் டெங்கு பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதற்காகவும் இந்திய மத்திய சுகாதாரத்துறை ஒவ்வொரு ஆண்டும் மே 16ஆம் தேதியை தேசிய டெங்கு தினமாக கொண்டாடுகிறது.

டெங்கு வைரஸ் பாதிக்கப்பட்டவரை கடித்த ஏடஸ் கொசு மற்றவர்களை கடிக்கும் போது டெங்கு நோய் தொற்று ஏற்படுகிறது.

நோய் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தலைவலி, கடுமையான மூட்டு வலி, திடீர் அதிக காய்ச்சல், வாந்தி, தடிப்புகள், கண் உள்பகுதியில் வலி, அதிகப்படியான சோர்வு ஏற்படலாம். ரத்தத்தில் தட்டணுக்கள் குறையும்போது கடுமையான வயிற்று வலி, மூக்கு, வாய், ஈறுகளில் இரத்தப்போக்கு, தூக்கமின்மை, மூச்சு திணறல், இதயத்துடிப்பு குறைதல் போன்றவை ஏற்பட்டு இறக்க கூட நேரிடலாம். ஆகவே உரிய நேரத்தில் சரியான சிகிச்சை மேற்கொள்ள அருகில் உள்ள சுகாதார நிலையம் அல்லது மருத்துவமனையை அணுகுதல் மிக முக்கியமானது.

டெங்குவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நல்ல ஓய்வு எடுப்பதுடன் போதுமான அளவு நீர் ஆகாரம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். காரமான உணவுகளை தவிர்த்து அதிக பழங்கள், காய்கள், பழச்சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தட்டணுக்கள் அளவை அதிகரிக்க பப்பாளி இலை சாறு ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை பத்து மில்லி வரை எடுத்துக் கொள்ளலாம். டெங்குக்கு நிரந்தர தீர்வு ஏற்படுத்த ஆண்டிபயாட்டிக், தடுப்பூசிகளோ எதுவும் இல்லை. வருமுன் காப்பது நலம் என்பது இந்த டெங்கு காய்ச்சலுக்கு மிகச்சரியாக பொருந்தும்.

ஏடஸ் கொசுக்கள் பகலில் கடிக்கக் கூடியது. இது வீட்டில் இருளான முனைகளில், பர்னிச்சர் அடியில், குவித்து வைத்திருக்கும் துணிகளில், பைகளில் மறைந்திருக்கக் கூடியது.

மழைநீர் தேங்கக்கூடிய இடங்களான தேங்காய் மட்டைகள், ட்ரம், நீர்தேக்க தொட்டி, பக்கெட், உபயோகிக்கப்படாத உரல்கள், பூந்தொட்டிகள், டேங்க், பாட்டில், டிண், டயர் போன்ற இடங்களில் முட்டைகள் இடுகிறது. இந்த முட்டைகள் கொசுவாவதற்கு பத்து நாட்கள் எடுக்கிறது. ஆகையால் வாரம் ஒருமுறை இந்த நீர் சேமிக்கும் தொட்டிகளையும் பாத்திரங்களையும் தேய்த்துக் கழுவி சுத்தம் செய்வதன் மூலம் முட்டைகள் கொசுவாவதை தடுக்கலாம். உபயோகிக்காத தேங்காய் மட்டைகள், டயர், பாட்டில், பூந்தொட்டி போன்றவற்றை அகற்றி நீர் தேங்காத வண்ணம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வீட்டில் அலங்காரத் தொட்டி இருந்தால் கேம்பூசியா போன்ற கொசு முட்டைகள் உண்ணக்கூடிய மீன்களை அந்த தொட்டிகளில் வளர்க்கலாம். பருவ காலங்களில் கொசு

மருந்து தெளித்தும், கொசு மருந்து லிக்விட், காயில், மேட் போன்றவற்றை உபயோகித்தும் கொசுக்கடியை தவிர்க்கலாம். மேலும் கொசு விரட்டும் கிரீம் அல்லது ஸ்ப்ரே நம் தோள்களில் தடவிக் கொள்ளலாம். முழுக்கை முழுக்கால் உடைகள் அணியலாம்.

ரத்தப்போக்கு ஏற்படுத்தக்கூடிய டெங்கு காய்ச்சல் நோயானது குழந்தைகளுக்கிடையே அதிகமாக காணப்படுகிறது. அதனால், குறிப்பாக குழந்தைகளை இந்த வழிமுறைகளை பயன்படுத்தி கொசுக்கடியில் இருந்து பாதுகாப்பாக வைப்பது நல்லது.

பாதுகாப்பாக இருப்போம், டெங்குவை ஒழிப்போம்!
டெங்குவை எதிர்த்துப் போராடி, உயிர்களை காப்போம்!

நன்றி. வணக்கம்.



Signature of the Resource Person



Signature of the HOD

Dr. KALAISELVAN. G.
Regd. No: 71617
PROFESSOR & HEAD
Department of Community Medicine
Sri Manakula Vinayagar Medical College & Hospital
Kalitheerthalkuppam, Puducherry- 605 107.