புரட்டாதி 2020

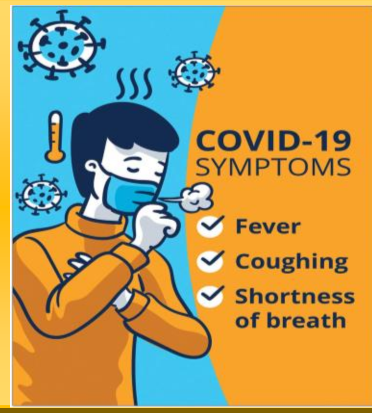
DASL செய்திகள்

தேசிய நீரிழிவு மையம்

நீரிழிவு மற்றும் கோவிட் -19

கோவிட் 19 பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்!

கோவிட் -19 என்பது கொரோனா வைரஸ் ஆகும், இது ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு பரவுகிறது [தொற்று நோய்]. வயதானவர்கள், மற்றும் நீரிழிவு நோய் [PLWD] தொற்றா நோய்கள் [PLWNCDs] என்பவற்றுடன் வாழ்பவர்கள் இந்நோயால் அதிகமாக பாதிப்படைய சந்தர்ப்பம் உண்டு



Q1: நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்பவர்கள் கோவிட் -19 பெற அதிக வாய்ப்புள்ளதா?

ஆம், வைரஸை எதிர்த்து போராட அவர்களின் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி (எதிர்ப்பை) குறைபாடாக காணப்படுகின்றது.

மாற்ற முடியாதது:

1. **நோயெதிர்ப்பு குறைபாடு:** நீரிழிவு நோயாளிகளில் நோயெதிர்ப்பு குறைபாடு காணப்படுவதால் இந்த நபர்களை நோய்த்தொற்றுகளுக்கு ஆளாக்கும் என்று கருதப்படுகிறது.
2. **அதிக வயது**
3. **நீரிழிவு நோய் மற்றும் அதன் பாதிப்புகளுடன் வாழ்பவர்கள்**

மாற்றக்கூடியது:

மருந்துகள் இல்லாமை, சமநிலையற்ற / ஆரோக்கியமற்ற உணவு, உடற்பயிற்சியின்மை, மன அழுத்தம், பண நெருக்கடி

Q2. நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்பவர்கள் பாதிப்படைந்தால் என்ன நடக்கும்?

நோயற்றவர்கள் பாதிப்படைவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை விட அதிகம்

Q3. நீரிழிவு 1 மற்றும் 2 வகையுடையவர்களின் பாதிப்பு ஒரேமாதிரியானதா?

ஆமாம், ஆனால் அவர்களின் நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்பற்றில் தங்கியுள்ளது

ஆபத்தை எவ்வாறு குறைப்பது?

மருந்துகள் இல்லாமை
- சிகிச்சை மற்றும் மருந்துகளின் விவரங்களில் கவனம் எடுக்கவும்

சமநிலையற்ற/ ஆரோக்கியமற்ற உணவு
- ஒரு சமநிலையான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவு

உடற்பயிற்சியின்மை
- உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். (வாரத்தில் குறைந்தது 5 நாட்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.)

மன அழுத்தம்
- ஓய்வுநேர நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நல்ல தொடர்பு மற்றும் நல்லுறவை உருவாக்குங்கள். மன அழுத்த சூழ்நிலையைத் தவிர்க்கவும்

பண நெருக்கடி
- உங்கள் நிதி நிலைமையை சமாளிக்க முடியுமான வாழ்க்கை நிலையை பின்பற்றவும்.

President & Editor: Dr KDP Jayatilaka

Savealifecovid-19

இன் ஹீரோக்கள்: இளம் தலைவர்கள் வீர பயணம்

கோவிட்-19 இலங்கையையும் விட்டு வைக்கவில்லை. மாசி மாதம், முதல் நோயாளி சீனாவிலிருந்து குடியேறிய தொழிலாளி, அவர் குணமடைந்து நாட்டை விட்டு வெளியேறினார். வைரஸ் தலையை உயர்த்தியதால், 2020 மார்ச் 20 அன்று இலங்கை அரசு தீவு முழுவதும் ஊரடங்கு உத்தரவை விதித்தது.

இலங்கையின் நீரிழிவு சங்கத்தின் தலைமையகமான தேசிய நீரிழிவு மையம் ராஜகிரியாவில் 700 க்கும் மேற்பட்ட வகை 1 நீரிழிவு நோயைக்கொண்ட இளைஞர்களை பதிவு செய்து வைத்துள்ளது. அவர்களில் 350 பேர் வழக்கமான அடிப்படையில் இன்சுலின், குருதி பரிசோதனை செய்யத் தேவையான உபகரணங்கள் ஆய்வக பரிசோதனைகள் மற்றும் மருத்துவ வழிகாட்டுதல்களை இலவசமாகப் பெறுகிறார்கள். அவர்கள் தனியார் துறை மருந்தகங்களில் இன்சுலின் வாங்குவதற்கான செலவுகளை தாங்க முடியாமல் உள்ளனர்.

பூட்டப்பட்ட வாரத்தில், எங்கள் பதிவாளர்களிடமிருந்து அரசாங்க மருத்துவமனைகளிலிருந்து அவர்களின் தேவைகளை பெற்று கொள்ள முடியாதுள்ளதாக எமக்கு அழைப்பு எடுத்தார்கள் மேலதிக விசாரணையில், எமது இலவச சுகாதார சேவையில் மருந்துகளுக்கான தட்டுப்பாடு நிலவியமை தெரிய வந்தது.

நீரிழிவு நோயின் இளம் தலைவரான விகாசித் என்று அழைக்கப்படும் தனுகா தில்ஷான், இவர் 2019 டிசம்பரில் பூசானில் IDF இன் உலக காங்கிரசில் பயிற்சி பெற்றவர் , இந்த மோசமான சூழ்நிலையை எங்களுக்குத் தெரிவித்தார். ஜூன் 2019 இல் நடந்த "எங்கள் காட்சிகள் எங்கள் குரல்கள்" நிகழ்ச்சியில் NCDA ஜெனீவாவால் பயிற்சியளிக்கப்பட்ட மற்றொரு YLD யை விகாசித் தொடர்பு கொண்டார். அவர்களும் எங்கள் அர்ப்பணிப்பு ஊழியர்களும் ஒன்று சேர்ந்து உடனடியாக எங்கள் தரவு தளத்தை அணுகினர், அவர்கள் ஒவ்வொரு PLWT1D ஐயும் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு அவர்களின் இன்சுலின் இருக்கிறதா இல்லையா என தரவுகளை சேமித்தனர். அதன்பிறகு எங்கள் ஊழியர்களும் YLD களும் 100 க்கும் மேற்பட்ட இளைஞர்களுக்கான தனிப்பட்ட தேவைக்கேற்றவாறு பொதி செய்து , இலங்கை தீவு முழுவதும் வீட்டு விநியோகங்களை மேற்கொள்ள சுகாதார அமைச்சு மற்றும் போலீஸ் ஆய்வாளர் ஆகியோரின் சிறப்பு அனுமதியைப் பெற்றனர். இந்த கடினமான பணி அவரது சொந்த மோட்டார் சைக்கிளில் தினுகா ஜூ டுடன் சேர்ந்து மேற்கொள்ளப்பட்டது. இவர்கள் தொடர்ந்து 2 நாட்களுக்கு தலைநகர் மற்றும் அதனைச் சுற்றியுள்ள பிரதேசத்தில் வாழும் T1D இளைஞர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது

இளம் வீர ஹீரோக்கள் 2020

இறப்பு எண்ணிக்கை உலகளவில் அதிகரித்ததால், யூட் குடும்பத்தவர்கள் பயம் அடைந்ததால் அவரது பணி தொடர முடியாமல் போனது விகாசித் தனியாக மிகுதிப் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொண்டார். தொடர்ந்து 4 நாட்களுக்கு மேல் தொலைதூர மாவட்டங்களுக்கு 2000 கி.மீ.க்கு மேல் பயணித்த ஒரு வாடகை வாகனத்தில் தினமும் சோர்வின்றி தொடர்ந்தார். அவரது தைரியத்தையும், அவரைப் போலவே உள்ள மற்றவர்களுக்கு உதவும் அவரது உண்மையான தன்மையையும் உற்சாகத்தையும் பார்ப்பதற்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. தினமும் காலையில் கஷ்டமான பயணத்தை புன்னகை முகத்துடன் தொடங்கத் தயாராக இருப்பதைக் கண்டு உண்மையில் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது . இந்த சமயத்தில் மற்றவர்களுக்கு உதவ அவருடன் ஒருங்கிணைந்த முயற்சியில் அவரை சம உற்சாகத்துடன் ஓட்டிச் சென்ற கெமுனுவுக்கு நன்றி.

இவர்கள் இலங்கையின் # கோவிட் -19 இன் ஹீரோக்கள். இது தீவிர ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் திட்டமிடல் மூலம் செயல் படுத்தப்பட்டது. அவர்கள் தினசரி எல்லைகளை கடக்க வேண்டியதால் அது சோர்வானதாகவும் களைப்பாகவும் இருந்தது. நீண்ட நேரம் மற்றும் 2000 கி.மீ.க்குப் பிறகு, அவர்களின் துணிச்சலும், தங்கள் உயிரைப் பணயம் வைத்து-தேவைப்படும் மற்றவர்களுக்கு உதவும் தன்மை , வீடுகளை விட்டு வெளியேற முடியாத 100 க்கும் மேற்பட்ட இளம் T1D இன் உயிரைக் காப்பாற்றியது. நீரிழிவு நோய்க்கான எங்கள் இளம் தலைவர்கள் மற்றும் NCD க்களின் ஆதரவாளர்களைப் பற்றி நாங்கள் பெருமைப்படுகிறோம்.

“PLWTID இன் இதயத்திலிருந்து குரல்” – தேவைக்கேற்ற உடனடியான உதவி

One day I got a call during the lock down when people were at risk of finding even the food and most essential medicine, it was from NDC . that sweet voice asked whether you have enough insulin. There were no words to express my joy and happiness. They delivered my insulin for two months at my doorstep within the couple of days. I convey my sincere gratitude and pleasure from the bottom of my heart to each and everyone at the NDC. Thanks again! – **“ Pradeepa Weerathilake”, Galle.**

Covid-19 නිසා මුළු ලෝකයම බියට පත් වී සිටින විට Type 1 දියවැඩියා රෝගියෙක් විදියට මම ගොඩක් බියට සහ දුකට පත් වුණා. මන්ද අපට අවශ්‍ය බෙහෙත් (insulin) ලබා ගැනීමට යෑමට නෙහැකි වේ යැයි කියා.

නමුත් ජාතික දියවැඩියා මධස්ථානයෙන් අපට අවශ්‍ය insulin අවශ්‍ය තරම් ලබා දුන්නා. අපට ගමන් කිරීමට (transport) නොමැත් වුවද Insulin ඇනවුම් කළ පසු අපගේ ගෙදරටම ගෙනත් දීමට ජාතික දියවැඩියා මධස්ථානයේ කාර්‍යය මණ්ඩලය කටයුතු කරා. එපමණක් නොවේ online telephone වැනි සන්නිවේදන ක්‍රම මගින් අපගේ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දීමට වෛද්‍ය වරුන් කටයුතු කරා.

“ Nuwan Chamara”, Mathugama.

நான் முதலாம் வகை நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்பவன். கொரோனா பிரச்சினை காரணமாக நாட்டில் ஊரடங்குச் சட்டம் நிலவிய காலப்பகுதியில் நான் எனது நோய் நிலைமையை எண்ணி, எவ்வாறு மருந்துகளை பெறுவது என கவலைப்பட்டேன். எனினும் எனக்கு தகுந்த முறையில் மருந்துகளை அக்காலப்பகுதியில் விநியோகம் செய்து எனது நோய் நிமையை முகாமைத்துவம் செய்ய உதவியதாக எனது பணிவான நன்றிகளை தேசிய நீரிழிவு மையத்துக்கு தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்!

“ Salman Khanth ” Mattakuliya.

அடுத்த வெளியீடு

25 ஆண்டுகால நீரிழிவுடன் வாழ்பவர்களுக்கான விசேடமான சேவை!