ලොවක් සලිත කළ කොරෝනාව

මිනිසාට රෝග ඇති කරන අණ්වීක්ෂීය ජීවීන් (පියවි ඇසට නොපෙනෙන) වන දිලීර, බැක්ටීරියා හා වෛරස් අතරින් ඉතා කුඩාම විශේෂය වෛරස් වේ. දිලීර හා බැක්ටීරියා සාමාන්‍ය ආලෝක අණ්වීක්ෂයකින් දැකිය හැකි වුවද *virus* ඉලෙක්ට්‍රෝන අන්වීක්ෂයකින් පමණ-ක් දැකිය හැකි තරමටම ඉතා කුඩාය.

කොරෝනා වෛරසය (*corona virus*)

මෙම වෛරසය ඔටුන්නක හැඩය ගන්නා නිසා crown යන්නට ලතින් බසින් කියන corona. කොරෝනා යන නමින් හඳුන්වා ඇත. ක්ෂීරපායයීන් හා කුරුල්ලන් තුළ මෙම කොරෝනා වෛරස් හමුවේ. කොරෝනා යනු මිනිසාට රෝග ගෙන දෙන virus අතරින් සාමාන්‍ය උන හෙම්බිරිස්සාවේ පටන් ශ්වසන අවහිරතා දක්වා දරුණු තත්ත්වයන්ද ඇති කළ හැකි වෛරස් කොට්ඨාශයකි.

සාමාන්‍ය මිනිස් කොරෝනා වෛරසය. Common human corona viruses මෙය මිනිසා තුළ වර්ධනය වන වෛරසයකි. බොහොමයක් මිනිසුන් සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී මෙම වෛරසයෙන් ආසාදනයට ලක්වන අතර උණ, හිසරදය, හොටුදියර ගැලීම, උගුරේ ආසදන, කැස්ස, ආදී වූ ස්වශන මාර්ගය ආශ්‍රිතව වූ අසනීපයන් මෙම වෛරසය නිසා ඇතිවිය හැකිය. මේ හැරුණු කොට සාමාන්‍ය කොරෝනාවට වඩා දරුණු තත්වයන් ඇතිකරන මිනිස් ජීවිත වලටද හානි කරන කොරෝනා වෛරසයන් වරින් වර ලෝකයට තර්ජනයක් විය.

SARS-CoV-severe acute respiratory syndrome

2003 වසරේ දී චීනයෙන් ආරම්භ වූ මෙය මිනිස් ජීවිත 774 අහිමි කරමින් පැතිර ගිය දරුණු කොරෝනා වෛරසයකි. ඇඟපත වේදනා ඇති කරමින් සාමන්‍ය උණ හිසරද යෙන් ආරම්භ වන මෙහි රෝග ලක්ෂණ පසුව නිව්මෝනියාව, ශ්වසන අවහිරතා වැනි දරුණු තත්වයන් දක්වා වර්දනය වී රෝගියා මිය යයි. මෙම වෛරසය කුරුල්ලන්ගේ සිරුරු තුල හට ගන්නා වෛරසයකි. කුරුල්ලන්ගෙන් සංක්‍රමණය වූ නිසා මෙය .කුරුළු උණ. යනුවෙන්ද හඳුන්වනු ලැබේ.

MERS-CoV -Middle East Respiratory Syndrome

මෙය 2012 වසරෙදී සවුදි අරාබියාවෙන් හඳුනාගන්නා ලදී. ඔටුවන්ගේ ශරීරයේ වර්ධනය වන්නේ යැයි සැලකි මේ වෛරසය සෞදි අරාබියෙන් පටන් ගෙන ඇමරිකාව ඇතුලු වෙනත් රටවල් වලද ව්‍යාප්ත විය.

මෙම වෛරසය ආසාදිත වූ අයට සාමාන්‍ය ස්වසන රෝග වලට වඩා දරුණු ස්වසන රෝග තත්ත්වයන් ඇති වූ අතර ශ්වසන අවහිරතා වීමෙන් මිනිස් ජීවිත ද අහිමි විය.

2019 novel coronavirus (2019-nCoV).

කොරෝනා පවුලේ නවතම සාමාජිකයායි. 2019 දෙසැ. 31 චීනයේ වුහාන් නගරයෙන් පලමු රෝගියා වාර්තා වූ අතර මේ වන විට රෝගීන් සියගනණකගේ ජීවිත අහිමි කරමින් රටවල් ගනණාවක වියාප්ත වී ඇත. මෙම වෛරසය වවුලන්ගේ හා Chinese Cobra නමින් හඳුන්වන සර්පයාගේ ශරීරය තුල හටගන්නා බවට සැලකේ.

මුළු ලෝකයක්ම නෝවල් කොරෝනා වෛරසය ගැන අවධානයෙන් සිටින මේ දිනවල ඒ පිළිබඳව දැනුවත් වීම අත්‍යාවශ්‍යය කරුණකි.

රෝග ලක්ෂණ

සාමාන්‍ය හිසරදය, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, සොටු දියර ගැලීම ආදී සුළු අපහසුතා සිට දරුණු කැස්ස,උණ, ශ්වසන අපහසුතා දක්වා වර්ධනය විය හැක.
අනික් සියළුම වයිරස රෝගයන්ට මෙන්ම මෙයටද ආසාදනය වූ පසු ප්‍රතිකාර නැත.

ශරීරයේ ඇති ප්‍රතිශක්තිය මගින් රෝගය සුව වේ. ඒ නිසා රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීමට ගත හැකි සුදුසුම ක්‍රියා මාර්ගය නම් රෝගය බෝවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ආසාදිත පුද්ගලයන්ට නිරාවරණය නොවීමත්, ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කර ගැනීමත් ය.

ප්‍රතිශක්තීකරණය මනා ලෙස පවත්වා ගැනීම සඳහා එදිනෙදා ජිවිතයේදි අපට ඉතාම පහසුවෙන් අනුගමනය කළ හැකි දෙය නම් අනවශ්‍ය ලෙස රෝගයට බිය නොවී සිත ශක්තිමත්ව තබා ගැනීමයි. ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව සලකා බැලූ කල අධික බිය, තැති ගැන්ම, හා අධික මානසික පීඩනය ආදිය නිසා ශරීරයේ ඇතිවන වාත කෝපය, ප්‍රතිශක්තිය අඩාල කිරීමට හේතුවේ. මෙය පහසුවෙන් ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වීමට හේතුවක් වේ.

- ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කරන ආහාර ලෙස වැඩි වැඩියෙන් රතුළූණු, සුදුළූණු, ඉගුරු, කහ ආදිය භාවිතා කල හැකිය.
- මෙයට අමතරව ගොටුකොළ, කන්කුන්, මුකුනුවැන්න, නිවිති ,බ්‍රොකොලි වැනි කොළ පැහැති පලා වර්ග වැඩි වැඩියෙන් ආහාරයට එක් කරගන්න.
- Vitamin C ප්‍රතිශක්තිකරණය වැඩි කිරීමට ඉතා හොඳ විටමිනයකි. මේ නිසා දෙහි දොඩම් ඔලිව් වැනි ඇඹුල් රස ආහාර වැඩියෙන් භාවිතා කරන්න.
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක (Antioxidant) ගුණ බහුල මුං ඇට, කව්පි වැනි ධාන්‍ය වර්ග දෙළුම්, මිදි , බෙරි, ස්ටෝබෙරි වැනි පලතුරු වර්ග ආහාරයට එක්කර ගන්න.
- හැකිනම් දිනපතා උදෑසන වතුර වීදුරුවකට කහ ඉතාම ස්වල්පයක් මිශ්‍රකර බීමට ගන්න. (කහ වැඩිපුර ශරීරයට ගන්න එපා. කහ වැඩි උනොත් වමනය, ඔක්කාරය. කෑම අරුචිය වගේ සංකූලතා ඇති වීමට ඉඩකඩ තිබේ)
- ප්‍රතිශක්තීකරණය ඉහළ නැංවීමට කොත්තමල්ලි, වෙනිවැල්ගැට, නෙල්ලි, රසකිඳ ඉතාම ගුණ ගුණදායකය. හැකි නම් නිතර නිතර මේවා තම්බා බොන්න.
- මෙයට අමතරව හොඳින් වතුර බොන්න.
- මනා පෝෂණයක් පවතින පරිදි හොඳින් ආහාර ගන්න. ආහාර වේල් මගහැර ශරීරය දුර්වල කරගන්න එපා .
- ප්‍රතිශක්තිය මනාලෙස පවත්වා ගැනීම සඳහා සුවදායක නින්ද ඉතාම වැදගත් ය. මේ නිසා ප්‍රමාණවත් තරම් නින්දක් ලැබීමට වග බලා ගන්න.
- පෙරුම්කායම් ද ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තික-රණය ඉහළ නැංවීමට ඈත අතීතයේ පටන් භාවිතා කරන ලද වටිනා ඖෂධයකි . විශේෂයෙන්ම දෙවියන්ගේ ලෙඩ යනුවෙන් පුරාතනයේ පටන් හඳුන්වන ලද බෝ වන රෝග (viral diseases) වලින් මිදීම සඳහා පෙරුම්කායම් කැබැල්ලක් අතේ හෝ ශරීරයේ ස්පර්ශ වන කිසියම් තැනක බැඳගෙන සිටීම මහඟු පිටුවහලක් විය. Ferula foetida නම් ශාකයේ කද හා මුල්මුල්වලින් ශ්‍රාවය වන ලාටු විශේෂයක් ඝන වීමෙන් පෙරුම්කායම් සෑදෙයි. ඉංග්‍රීසි බසින් Asafoetida නමින් හඳුන්වන පෙරුම් පෙරුම්කායම් වලට Food-of-the-Gods යනුවෙන් ද කියනු ලැබේ . ඇත්තෙන්ම එය දෙවියන්ගේ ආහාරයක් තරමටම ඖෂධීය ගුණයෙන් ඉහළය . පෙරුම්කායම් කැබලි ඕස්ට්‍රේලියාවේදී සොයා ගැනීම අසීරු වුවත් වාසනාවකට අපට එය අඩංගු Asafoetida powder වෙළෙඳ සලෙන් මිලදීගෙන ආහාර වලට සුළු මාත්‍රාවකින් එක් කර ගත හැකිය.

මේ හැරුණු කොට පොදුවේ සියලුම වෛරස් රෝග වලින් වැලකීම සඳහා ගනු ලබන ක්‍රියාමාර්ග ලෙස ආසාදිතයින් සමඟ මුහුණට මුහුණ නොගැටීම, N95 කාණ්ඩයේ මුව ආවරණ (face mask) පැළඳීම ,පොදු ස්ථානවල ගමන් කිරීම් ආදියෙන් පසු දෑත් හොඳින් පිරිසිදු කර ගැනීම ආදී ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කිරීමද වැදගත්ය. ශරීරය දුර්වල හා ප්‍රතිශක්තිය අඩු අයට පහසුවෙන්ම රෝගය වැලඳිය හැකිය. මේ නිසා කුඩා දරුවන්, මහලු අය, වෙනත් රෝග නිසා කෘෂ දුර්වල වූ අය, විවිධ කල්ගත රෝග නිසා දුර්වල හා ප්‍රතිශක්තිය අඩු රෝගීන්, දියවැඩියා රෝගීන්, පිළිකා රෝගීන් ආදීන් වඩාත් ප්‍රවේශම් විය යුතුය. කෙසේ වුවද සැනසිලිදායක කරුණක් නම් ඉහත සඳහන් කළ SARS-CoV හා MERS-CoV යන කොරෝනා වයිරස තරම් නව Novel Coronavirus (2019-nCoV) කො-රෝනාව ප්‍රබල නොවන බවට විද්‍යාඥයන් මත පලකිරීමයි. එමනිසා SARS-CoV, MERS-CoV මෙන්ම , ඊටත් වඩා පහසුවෙන් හා ඉක්මනින් Novel Corona-virus (2019-nCoV) ද නොබෝ දිනකින්ම ලොවින් තුරන්වනු ඇත. එය අප සැමගේ ද පැතුමයි.

ශ්‍රීලංකා රජයේ හිටපු ආයුර්වේද වෛද්‍ය නිලධාරිණී, ඕස්ට්‍රේලියාවේ ලියාපදිංචි ආයුර්වේද වෛද්‍ය, පංච කර්ම විශේෂඥ සහ මනෝ උපදේශිකා,

වෛද්‍ය උදේනි ලියනආරච්චි මිය

සුවෝදා ආයුර්වේද වෙද මැදුර, මෙල්බර්න්.
B.A.M.S. [Hons] - Uni. of Colombo, Sri Lanka, Panchakarma Special - Rajiv Gandhi University, Bangalore, India
Dip. Psychology & Counselling - Uni. of Sri J'Pura. Sri Lanka