

கொரோனாவில் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டு உயிர்பிழைத்தவரின் அனுபவம்

# உடலை வலுவாக்கும் உடற்பயிற்சியும் உணவும்

எஸ்.வெங்கடேஷ்வரன்

கொரோனா கிருமிக் தொற்றினால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டு, தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் ஒரு வாரத்துக்கு மேலாக அனுமதிக்கப்பட்டு அந்நேரமுடன் போராடி மீண்டவர்களுள் 52 வயது சதீஷ் குமாரும் ஒருவர். நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த தாயா ரைக் காண இந்தியாவுக்குச் சென்று மே 6ஆம் தேதி சிங்கப்பூர் திரும்பியபோது நிரந்தரவாசியான சதீஷ் குமாருக்கு கிருமிக் தொற்று உறுதி செய்யப்பட்டது. உடனடியாக அவர் தேசிய தொற்றுநோய் சிகிச்சை நிலையத்தில் (என்சிஜடி) அனுமதிக்கப்பட்டார். தொடக்கத்தில் காய்ச்சல், இருமல், தொண்டை வலி போன்ற சாதாரண பிரச்சினைகளே இருந்தன. ஆனால், சில நாட்களிலேயே மூச்சு வாங்க முடியாத அளவிற்கு நிலைமை மோசமாகி, அவர் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் சிகிச்சை பெற வேண்டிய சூழல் நேரிட்டது. “முதல் சில நாட்களில் நினைவில்லாமல் இருந்தேன். நினைவு

திரும்பிய பின்னரும் வாய் வழியாக குழாய் மூலம் ஆக்சிஜனைக் கவாசிக்கும் நிலைமை. தொண்டையில் மிகுந்த வலியும் உறுத்தலும் ஏற்பட்டது. வாயிலிருந்து எந்த சத்தமும் வராது. எதுவும் சொல்ல முடியாது. தவறுதலாக கையை நகர்த்திவிடக்கூடாது என்று கைகளைக் கட்டி வைத்திருந்தார்கள். நினைவு வந்த பிறகும் மூன்று நாட்களுக்கு இப்படி அசையாமல் படுக்கையிலேயே இருக்க வேண்டியிருந்தது மிகவும் சிரமமாக இருந்தது.” என்று நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த நாட்களை நினைவுகூர்ந்த தார் சதீஷ்.

பொறியியலாளராகப் பணியாற்றும் திரு சதீஷுக்கு நீரிழிவு நோய் தவிர்ந்து, வேறு உடல்நல பிரச்சினைகள் எதுவும் இல்லை.

ஏறக்குறைய ஒன்றரை மாத காலம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்று ஜூன் மாதம் 9ஆம் தேதி மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு திரும்பினார். “மருத்துவர்கள், தாயிர்கள், உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளர்கள் அனைவரது உதவியும் ஆதரவும் இல்லாமல் இந்தக் கொடிய நோயி

லிருந்து மீண்டிருப்பது சிரமம். இந்தப் புதிய வாழ்க்கை எனக்கு கிடைத்திருக்காது,” என்றார் சதீஷ்.

கிருமிக் தொற்றிலிருந்து குணமடைந்துவிட்டாலும், அவரது உடலியக்கம் முன்பிருந்தது போல இல்லை. நீண்ட தூரம் நடப்பது போன்ற சில அன்றாட நடவடிக்கைகளைச் செய்வதற்கும் அவருக்கு சற்று சிரமமாக உள்ளது. உடலை வலுவாக்க மூன்று வாரங்களுக்கு ஒருமுறை உடலியக்கப் பயிற்சி (physiotherapy) டான் டோக் செவ் மருத்துவமனைக்கு செல்கிறார். அடிக்கடி உடற்பயிற்சி செய்வது, ஆரோக்கியமான உணவு சாப்பிடுவது என்று ககாரத்தை முன்னிலைப்படுத்தி வாழ்க்கையை மாற்றியுள்ளார் சதீஷ்.

“தகுந்த உணவும், உடற்பயிற்சியும் உடலை உன்னதம் வலுவாக்கும் என்பதை அனுபவத்தில் நான் உணர்ந்துள்ளேன்,” என்றார் அவர்.

**மருத்துவக் குழுவின் ஆலோசனை**  
தேசிய தொற்றுநோய் சிகிச்சை நிலையத்தில் பணியாற்றும் நுரையீர், உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளர்கள் 400க்கும் மேற்பட்ட கொரோனா நோயாளிகளை பராமரித்துள்ளனர் என்றார் டான் டோக் செவ் மருத்துவமனையின் மூத்த உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளர் ஆடிரி லீ.

“உடலியக்க சிகிச்சை ஒவ்வொருவரது தனிப்பட்ட தேவையையும் பொறுத்தது. உடல் நலமாக உள்ளவர்களுக்கு நீண்டகால உடலியக்க சிகிச்சை தேவையுடையது. ஒருவரது நோய் அறிகுறிகளைப் பொறுத்தும் உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சை தேவைப்பட்டது. ஒவ்வொருவரது நோய் அறிகுறியும் வேறுபட்டிருக்கும்,” என்றார் ஆடிரி.

மோசமான அளவில் கிருமி தாக்கும்போது நுரையீரலுக்கு வீக்கத்தையும் பாதிப்பையும் அது உண்டாக்கலாம் என்றும் இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு விரைவாகவே உடலியக்கப் பயிற்சி வழங்குவது முக்கியம் என்றும் சொன்னார் ஆடிரி. “கொவிட் கிருமிக் தொற்று நோய் நுரையீரலைப் பாதிக்கிறது. அது உடம்பிற்கு வேறு தகவல் குறிப்புகள் அனுப்பினால் மற்ற உடல் உறுப்புகளும் பாதிக்கப்பட



உடலியக்க சிகிச்சை நிபுணரின் கண்காணிப்பின் கீழ் தசைகளுக்கான உடற்பயிற்சியைச் செய்யும் திரு சதீஷ். படம்: ஸ்டீரெய்ட்ஸ் டைம்ஸ்

## இரு உடற்பயிற்சி கையேடுகள் வெளியீடு

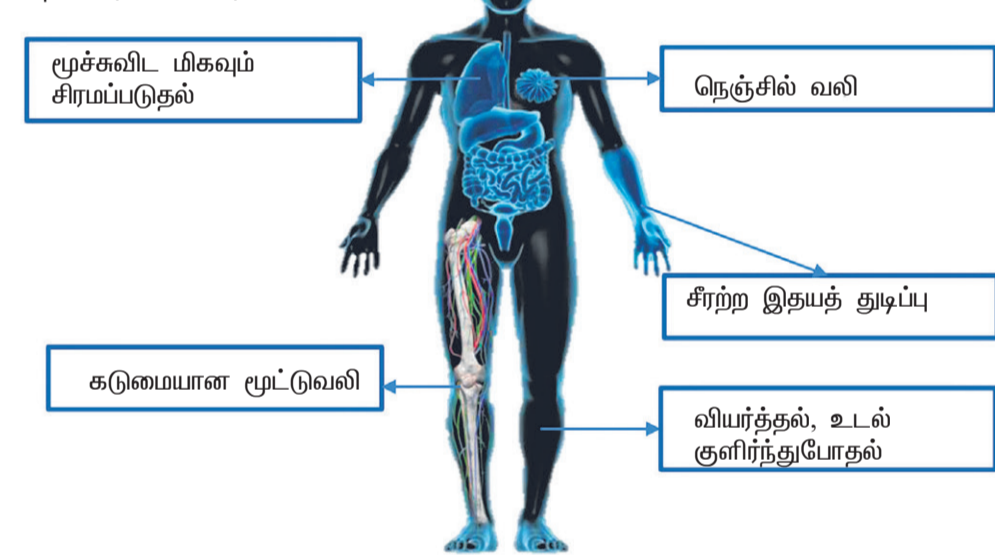
உலக உடலியக்கப் பயிற்சி தினத்தை முன்னிட்டு டான் டோக் செவ் மருத்துவமனை இரு உடற்பயிற்சி கையேடுகளை இம்மாதம் 8ஆம் தேதி வெளியிட்டது. “Keep It Fit”, “Get Active” ஆகிய இந்த நூல்கள் துடிப்பான வாழ்க்கைமுறையை மேற்கொள்வதற்கான படங்கள், காணொளிகள், தகவல் குறிப்புகளைக் கொண்டுள்ளது. இணையர்கள், முதியோர் இருதரப் பினருக்குமான ஏரோபிக் பயிற்சிகள், உடலை பலப்படுத்தும் பயிற்சிகள், உடலை சமநிலைப்படுத்தும் பயிற்சிகள் இவற்றில் உள்ளன. பாதிப்பின் அளவைப் பொறுத்து கொவிட்-19 கிருமி ஒருவரது உடலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. நுரையீரல் பாதிக்கப்படலாம். பெரும்பாலானோர் நன்கு குணமடைந்து விடுகின்றனர். ஆனால், கடுமையான பாதிப்புக்கு உள்ளானோருக்கு தொடர்ந்து மூச்சு விடுவதில் சிரமம், சோர்வு, நுகர் உணர்ச்சி குறைந்திருந்தல் போன்ற

பிரச்சினைகள் சில காலத்துக்குத் தொடரலாம். மருத்துவமனையில் இருக்கும் போது, வாதம், நுரையீரல் அல்லது நாங்கங்களில் ரத்தம் உறைதல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் அவர்கள் நலம்பெற சிறிது காலம் ஆகும். நிமோனியா, கொவிட்-19 பாதிப்பைக் கடுமையாக்குகிறது. சிலருக்கு கவாசிக்க கவாசக் கருவி தேவைப்படும். உடலியக்க சிகிச்சை நிபுணர்கள் அவர்களுக்கு சரியான வெளியேற்றி கவாசத்தை எளிதாக்க உதவுகின்றனர். மறுவாழ்வு பயிற்சிகளில் உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளர்கள் முக்கிய பங்காற்றுகின்றனர். ஒருவரின் உடல் குணமடையும் முயற்சியில், முன்கூட்டியே அளிக்கப்படும் உடலியக்க சிகிச்சை உதவுகிறது. இந்த நூல்களை <https://www.tsh.com.sg/> டான் டோக் செவ் மருத்துவமனையின் இணையப் பக்கத்தில் காணலாம்.



உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சியின் அளவை அறிதல்

பொதுவாக உடற்பயிற்சி செய்யும்போதும் மூச்சுவிட சற்று சிரமம், வியர்த்தல், அயர்ச்சி, சோர்வு, தசைகளில் லேசான வலி முதலிய அறிகுறிகள் தென்படும். ஆனால் கீழே காணப்படும் அசாதாரணமான அறிகுறிகளில் ஏதாவது ஒன்றை நீங்கள் அனுபவித்தாலும் உடற்பயிற்சி செய்வதை உடனே நிறுத்தவும். உங்களது உடல் இயக்க சிகிச்சை பயிற்சியாளர் அல்லது மருத்துவரைத் தொடர்புகொள்ளவும்.



**பெரியவர்களுக்கு உலக சுகாதார நிறுவனம் பரிந்துரைக்கும் உடற்பயிற்சி**

வாரத்தில் 150-300 நிமிட மிதமான அல்லது கடுமையான பயிற்சி அல்லது வாரத்திற்கு 75-100 நிமிடங்கள் தீவிரமாக ஏரோபிக் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.

புளு தூக்குதல் போன்ற கைகளையும் கால்களையும் பலப்படுத்தும் தசைகளை பலப்படுத்தும் பயிற்சிகளை வாரத்தில் இருமுறை செய்ய வேண்டும்.

உடலின் சமநிலையை மேம்படுத்தும் பயிற்சிகள். இத்தகைய பயிற்சிகள் முக்கியமாக முதியோர் கீழே விழாமல் இருக்க உதவும்.

உடல் நலமுடன் இருக்க அன்றாடம் உடற்பயிற்சி செய்வது உதவுகிறது. அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்யும்போது ஏற்படும் நன்மைகள்:

- மன நலம், மூளைப் பயன் பாடு, தூக்கம் முதலிய வற்றை மேம்படுத்தும்
- இதய நோய்களால் மரணம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்
- எலும்பு ஆரோக்கியம், தசைகளில் உறுதியை மேம்படுத்தும்.
- பக்கவாதம், நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், பல புற்றுநோய்கள் போன்றவை ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கும்
- கீழே விழும் ஆபத்துகளைக் குறைக்கும். உடல் வலுவை மேம்படுத்தும்
- ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பேண உடற்பயிற்சி உதவுகிறது