NMOSD और कोरोना (कोविड – 19) वैश्विक महामारी

प्रिय स्वजनों

आशा करते हैं की आप स्वस्थ एवं सकुशल हैं , कोरोना महामारी के प्रकोप में उत्पन्न इस विषम परिस्थिति के रेहते हुए स्वयं को कुशल एवं स्वस्थ रखें हैं।

इस समय हर दिन बदलती हुई परिस्थिति में हम NMOSD समुदाय के विभिन्न प्रश्नों एवं उनका उत्तर आपके समक्ष प्रस्तुत कर रहे हैं।

हालाँकि यह संस्था विभिन्न चिकित्सीय परामर्श नीती एवं सिफारिश नहीं प्रधान करती हैं। परंतू हम NMOSD मरीजों द्वारा पूंछे जाने वाले दस सवालों का उत्तर प्रस्तुत कर रहे हैं।

प्रश्न 1. SARS-COV-2 और COVID-19 में क्या अंतर हैं ?

SARS-COV-2, कोरोना वायरस का उस विशिष्ट नसल का नाम हैं जो प्रस्तुत में चल रहा वैश्विक महामारी का कारण हैं। इस वैराणु के कारण उत्पन्न बिमारी का नाम हैं कोविड –19। 2019 में CO –कोरोना , VI –वायरस से उत्पन्न , D – डिसीज (बिमारी) का लघु रुप हैं COVID-19।

प्रश्न 2. क्या NMOSD के कारण मुझे SARS-COV-2 संक्रमण का खतरा बढ़ेगा ?

वर्तमान में इस का कोई प्रमाण नहीं हैं की NMOSD बिमारी, SARS-COV-2 वायरस संक्रमण का खतरा बढ़ाता हैं। संक्रमण संपर्क से बचना ही स्वस्थ रहने का मूल मंत्र रहेगा।

प्रश्न 3. क्या COVID-19, NMOSD रिलैप्स का खतरा बढ़ाएगा ?

हालाँकि यह प्रमाणित नहीं हुआ हैं की संक्रमण, NMOSD रिलैप्स का कारण हैं। कुछ तथ्य यह संकेत देते हैं कि सूजन सम्बन्धी घटना जैसे संक्रमण से NMOSD रिलैप्स होने का खतरा बड़ सकता हैं।

खतरे से बचने के लिए , नीचे दिए हुए उन उत्तम अभ्यासों का पालन कर संक्रमण से बचे।

प्रश्न 4. क्या COVID-19 से मुझे दूसरे या अतिरिक्त संक्रमण का खतरा बढ़ेगा?

कुछ वैराणु जनित संक्रमण जैसे इन्फ्लूएंजा के 65 प्रतिशत लोगों में बैक्टीरिया और फंगस के अतिरिक्त संक्रमण पाया जाता हैं। यह खतरा उन लोगों में ज्यादा हैं जो रोग प्रतिरोधक शक्ति घटाने वाली दवाईयाँ ले रहे हैं। COVID-19 में अतिरिक्त संक्रमण होने का न्यूनतम खतरा साबित नहीं हुआ हैं।

प्रश्न 5. क्या मुझे COVID-19 महामारी के समय में NMOSD के इलाज चालु रखना चाहिए ?

इस विषय में US-CDC(संयुक्त अमेरिका का सेंटर फॉर डिसीज और डिसीज कंट्रोल) और ACR (अमेरिकन कॉलेज ऑफ रूमेटोलॉजी) ने अपना मार्गसूचि दिए हैं।

यह संस्थायें मरीजों को यह सुझाव देते हैं की अपने चिकित्सक के साथ सारे परिस्तिथी को ध्यान में रखते हुए सबसे अच्छा चिकित्सा योजना तय करे। आम तौर पर US CDC और ACR; मरीजों को यह सुझाव देते हैं की अभी ऐसा कोई प्रणाम नहीं, जिसके आधार पर अपना चिकित्सा नियम और अनुसूची बदले।

इलाज रोकने से NMOSD रिलैप्स का खतरा बढ़ेगा, रिलैप्स के कारण हॉस्पिटल में भर्ति होने से इस समय SARS-COV-2 वायरस और अन्य कीटाणुओं से संक्रमण का खतरा बढ़ेगा। कृपया यह ध्यान

दे की US CDC और ACR द्वारा दिए सुझाव समय अनुसार बदलें भी जा सकतें हैं। कुछ खास मामलों में अपने NMOSD न्यूरो चिकित्सक से परामर्श ले।

प्रश्न 6. मुझे संक्रमण के लक्षण होने पे क्यां करना चाहिए ?

यदि आपको लगतार बुखार, खांसी , गले में खराश , जुकाम, आंखों में लालपन और श्वास संबंधी या अन्य संक्रमण के लक्षण होने पे तत्काल अपने NMOSD न्यूरो चिकित्सक से संपर्क करे। इन परिस्थितियों में कुछ अन्य श्वास संबंधी संक्रमण (जैसे इन्फ्लूएंजा) के लिए आपका जाँच किया जा सकता हैं, जिनका प्रारंभिक अवस्था में चिकित्सा संभव हैं।

किसी भी संक्रमण में शीघ्र जाँच और इलाज से बेहतर परिणाम मिलते हैं।

प्रश्न 7. NMOSD रिलैप्स के लक्षण आने पर मुझे क्या करना चाहिए ?

अगर आपको NMOSD रिलैप्स के नए लक्षण (जैसेकि नजर में बदलाव, हात, पैर में सुन्नपन या कमजोरी, शौच और पेशाब संबंधी तकलीफ आदि) होने पे कृप्या अपने NMOSD न्यूरो चिकित्सक से तत्काल परामर्श करे।रिलैप्स का सही और शीघ्र रोगनिर्णय से सबसे बेहतर देखभाल हो सकता हैं।

प्रश्न 8. क्या तरीकें हैं जिनसे मैं स्वस्थ रहू और COVID-19 महामारी का सामना करुँ ?

- ☑ सुरक्षित जीवनशैली : संक्रमण से बचने के लिए स्वच्छाता का अभ्यास, सामाजिक दूरी और CDC द्वारा दिए उपायों का परिपालन करें।
- ☑ पौष्टिक आहार : पौष्टिक आहार खाएं, फल सब्जी अच्छे से धोएं, कच्चा और अधपका मांस एवं अंडे का सेवन न करें।
- ☑ आरामदायक नींद : 6 घंटे या उससे ज्यादा नींद ले।अच्छा नींद सेहत के लिए बेहतर हैं।
- ☑ धूम्रपान न करे : श्वास संबंधी संक्रमण फेफड़ों को निशाना बनाते हैं। स्वयं की और अपनों की सेहत के लिए धूम्रपान न करे।
- ☑ बदलाव आदि सँभालने में समर्थ रहे : COVID-19 के इस दौर में बदलाव जिंदगी का हिस्सा बन गया हैं। परिस्थिति के अनुसार बदलाव आवश्यक हैं।
- ☑ सकारात्मक रहें : समय के साथ COVID-19 माहमारी का खतरा भी टलेगा, तब तक सकारात्मकता और धीरज रखे।

प्रश्न 9. NMOSD बीमारी और उससे प्रभावित जिंदगी का गुणवत्ता बढ़ाने के बारे में अधिक जानकारी कहाँ मिलेगी ?

मरीज, उनके परिजन और स्वास्थ सेवाकर्मी के लिए GJCF वेबसाइट पर अनेक संसाधन उपलब्ध हैं। जिनमें NMOSD से प्रभावित जिंदगी की गुणवत्ता बढ़ाने के उपाय हैं।

प्रश्न 10. क्या GJCF संस्था स्वास्थ्य देखरेख संबंधी सिफारिशे करता हैं ?

यह संस्था चिकित्सा एवं स्वास्थ्य संबंधी कोई सिफारिश नहीं करता हैं।

आशा करते हैं की यह प्रश्नोत्तर प्रति आपको और आपके चिकित्सक को आपके लिए सबसे बेहतर स्वास्थ संबंधी निर्णय लेने में सहायता करेंगे।