



சித்த மருத்துவ முறையில் கோவிட்-19 தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை

மார்ச் 2020

மருத்துவ குழு



மரு. டி. கனகவள்ளி,
எம்.டி(சித்தா)
இயக்குனர், மத்திய சித்த மருத்துவ
ஆராய்ச்சி குழுமம், சென்னை.



மரு. வி. பானுமதி,
எம்.டி(சித்தா),
முன்னாள் இயக்குனர்,
தேசிய சித்த மருத்துவ நிறுவனம்,
சென்னை.



மரு. மீ.ஹரிஹர மகாதேவன்,
எம்.டி (சித்தா)
ஆராய்ச்சி அலுவலர்,
மத்திய சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி
நிறுவனம், பெங்களூரு.



மரு. கு. பாலாஜி,
எம்.டி (சித்தா),
முதன்மை சித்த மருத்துவ ஆலோசகர்,
சீதாலட்சுமி பல்நோக்கு சித்த
மருத்துவமனை, மதுரை.



மரு. சு. கார்த்திக் ராஜா,
எம்.டி (சித்தா),
சித்த மருந்துகள் ஆராய்ச்சியாளர்,
தேனி.



மரு. இரா. ஜீவ நந்தினி,
எம்.டி (சித்தா),
சித்த மருத்துவர்,
சேலம்.



மரு. வ. திவ்யா,
எம்.டி (சித்தா),
சித்த மருத்துவர், திருநெல்வேலி.



மரு. எம்.தமிழினியன்,
பி.எஸ்.எம்.எஸ்,
சித்த மருத்துவர், தருமபுரி.



பெ. பவித்ரா,
பி.எச்.டி,
மருத்துவ ஊட்டச்சத்து மற்றும்
உணவுத்திட்டவியல் நிபுணர்,
கோயம்புத்தூர்.

தமிழ் நிபுணர்கள்



முனைவர் மணி மாறன்,
தமிழ்ச் சுவடியியல்
அறிஞர்,
தஞ்சை.



மரு. R. கண்ணன்
எம்.டி (சித்தா),
தலைவர், IMPCOPS
சென்னை

நிர்வாக ஆலோசகர்



திரு. M. விஜயகுமார்
I.A.S
சென்னை

பொருளடக்கம்

புதிய கொரோனா வைரசும் (கோவிட்-19) சித்த மருத்துவமும்.....	3
சித்த மருத்துவம்.....	3
கோவிட்-19:.....	5
கொரோனா வைரஸ் மூலக்கூறு அமைப்பு.....	5
வைரல் நிமோனியா.....	8
கோவிட்-19 மற்றும் சித்த மருத்துவ ஒப்பீடு:.....	10
கொரோனா தடுப்புக்கான செயல்பாட்டு உணவுகள்.....	11
சித்த மருத்துவத்தில் தடுப்பு முறைகள்:.....	13
கை, கால்களை சுத்தம் செய்வதற்கு.....	13
கோவிட்-19 தடுப்பு மருந்துகள்.....	14
கோவிட்-19 ன் ஆரம்ப நிலையில்.....	14
கோவிட்-19 ன் முற்றிய நிலையில்.....	15
கொரோனாவினால் உயிரிழப்பு ஏற்படும்பட்சத்தில்.....	15
கோவிட்-19 தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை செயல் திட்டம்.....	16
கொரோனா வைரஸ் தொற்று உறுதி செய்யப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு.....	16
கொரோனா வைரஸ் தொற்று சந்தேகிக்கப்படும் நோயாளிகளுக்கு.....	16
முக்கிய செயல் திட்டம்:.....	16
குறிப்புகள் / சான்றாதாரம்:.....	18

புதிய கொரோனா வைரசும் (கோவிட்-19) சித்த மருத்துவமும்

சித்த மருத்துவம்

சித்தம் என்றால் முழுமை என்று பொருள் (1). சித்த மருத்துவம் தற்போது உலகிலுள்ள நோய்கள் மட்டுமல்லாது எதிர்காலத்தில் வரக்கூடிய நோய்களைப் பற்றியும் அதற்கான தீர்வுகளையும் தெளிவாக விளக்கியுள்ள ஓர் முழுமையான மருத்துவம் (Holistic medicine).

சித்த மருத்துவம் பல்வேறு காலங்களில் வாழ்ந்த சித்தர்களால் உருவாக்கப்பட்ட மருத்துவ முறைகளின் தொகுப்பேயாகும். அந்த வகையில் சித்தர்களின் முதன்மையானவராக கருதப்படும் அகத்தியர், 12000 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்ததாக அறியப்படுகிறது (2). தமிழில் பழம் பெரும்காப்பியமான தொல்காப்பியத்திலும் (3), உலகப் பொதுமறையான திருக்குறளிலும் (2) சித்த மருத்துவம் மக்கள் மத்தியில் பன்னெடுங்காலமாக பயன்பாட்டில் இருந்ததற்கான தரவுகள் உள்ளன. இலக்கியங்களில் இத்தகைய குறிப்புகள் காணப்பட்டனும் பழங்காலந்தொட்டு மக்களிடையே பாரம்பரியமாக அவர்களின் வாழ்வோடு சித்த மருத்துவம் ஒன்றிணைந்து இருந்ததற்கான சான்றுகள் பல உள்ளன. அவற்றில் சில, பொதுவாக தமிழ் மாதங்களில் தை மாதம் தொடர்ந்து ஆறு மாதங்களுக்கு (அதாந காலம்) (7) உடலில் இயற்கையாக வன்மை (Immunity) குறைந்திருக்கும். இந்த காலகட்டத்தில் தொற்று நோய்கள் எளிதில் பரவ வாய்ப்புள்ளது. எனவே மக்கள் சில வழிபாட்டு முறைகளை கடைபிடிப்பதன் மூலம் சித்த மருத்துவத்தை பயன்பாட்டில் கொண்டு நோய் பரவுவதை தடுத்து வந்தனர்.

திருவிழாக்கள் கொண்டாடுதல் மூலம் குறிப்பிட்ட நாட்கள் வரை மக்கள் தனித்து பிற ஊர்களுடனான போக்குவரத்து, பண்டமாற்று முறை முதலியவற்றை தவிர்த்து[@] சுய கட்டுப்பாடு விதித்து வாழ்ந்து வந்தனர். திருவிழாக்களில் மஞ்சள் நிராடுதல் மற்றும் வேப்பிலைகளை பெருமளவில் பயன்படுத்துதல் - வேப்பம் விறகுகளை, வேப்பம் எண்ணெய் ஊற்றி எரித்து ஊர் முழுவதும் வலம் வருதல் (அக்னி / பூ சட்டி) - போன்ற நடைமுறைகளால் நோய்கிருமிகள் பரவுதலை தடுத்து வந்தனர். மேலும் சில பண்டிகைகளில் வேப்பம்பூ, வெல்லம் சேர்ந்த பண்டங்கள்#, அரிசி மாவு, சுக்கு, மிளகு (மாவிளக்கு) சேர்ந்த பண்டங்கள் போன்றவற்றை மக்கள் சிறப்பு உணவுகளாக தயார் செய்து தவறாமல் உண்டு வந்தனர். மேலும் புளி கரைசல், வாழைப்பழம், வெல்லம் சேர்த்த பித்த நோய்களை தடுக்கும் பானகம்^o திருவிழாக்களின் போது இலவசமாக வழங்கப்படும்.

இது போன்று சித்த மருத்துவ தற்காப்பு, உணவு மற்றும் மருத்துவ முறைகள் பல பண்டைய கால மக்களின் வாழ்வியல் நிகழ்வுளோடு ஒன்றியிருந்ததால் அவர்கள் தொற்று நோய்களுக்கு எதிராக நோய் எதிர்ப்பு திறனை இயற்கையாகவே வளர்த்துக் கொண்டு இருந்தனர்.

[@]காப்பு கட்டுதல் - வேப்பிலை, பிளைப்பூ, தும்பைப்பூ போன்றவற்றை வீட்டு வாசலில் கட்டுதல், கைகளில் மஞ்சள் கிழங்கினை கட்டிக் கொள்ளுதல்

[#]யுகாதி உருண்டை - இந்த உருண்டையில் இருக்கும் வினைப் பொருள்களுக்கு வைரஸினை எதிர்த்து செயல்படும் திறன் உள்ளதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது

^oபான கரைசல் - மருத்துவரீதியாக, இது மூலச் சூட்டினை குறைக்கும் வல்லமை கொண்டது

அண்மையில் நடந்த கீழடி அகழ்வாராய்ச்சியில் கிடைக்கப்பட்ட மருந்து செய்கருவிகள் மற்றும் மருந்து கலன்கள் மூலமாக சித்தமருத்துவம் கிமு420 லிருந்து கிமு380 வரையில் பயன்பாட்டில் இருந்தது என்ற தரவுகளின் வாயிலாக சித்த மருத்துவத்தின் தொன்மையை மேலும் உறுதி செய்ய முடிகிறது. இத்தகைய தொன்மையான சித்த மருத்துவம், இந்தியாவின் பாரம்பரிய மருத்துவங்களுக்காக அமைக்கப்பட்ட AYUSH அமைச்சகத்தின் கீழ் செயல்படத் தொடங்கி, இந்த மருத்துவத்தின் தனித்துவத்தால் தமிழகம் மற்றும் தென்னிந்தியாவை கடந்து தற்போது பல நாடுகளுக்கும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

சித்தர் பெருமக்கள், மக்கள் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்காக எண்ணற்ற மருத்துவ மற்றும் தற்காப்பு முறைகளை அருளியுள்ளார்கள். உலகில் நோய்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் அதன் பாதிப்புகளும் பெருகி கொண்டிருக்கையில், சித்தர்கள் நோய்களின் எண்ணிக்கையை மொத்தம் 4448 அறுதியிட்டு கூறியுள்ளது மட்டுமல்லாமல் அதன் உட்பிரிவுகளையும் விளக்கி அதற்கான சிகிச்சை முறையையும் வகுத்துள்ளார்கள். நாளுக்கு நாள் புது புது காய்ச்சல்கள் தோன்றி மக்களை அவதிக்குள்ளாக்கும் நிலையில், சித்தர்கள் சுரம் (காய்ச்சல்) 64 வகையென்று வகுத்து அதன் குறிகுணங்கள், பாதிப்பு மற்றும் சிகிச்சை முறைகளை விளக்கியுள்ளார்கள் (4).

சித்த மருத்துவத்தில் நோயில்லாமல் வாழ வழிகாட்டும் நோயில்லா நெறி[@], வந்த நோய்களை பரிகரித்து மீண்டும் நோய்கள் வராமல் தடுக்கக்கூடிய காயகற்பம் - மூலிகை, தாது மற்றும் சீவ கற்பங்கள்[#] மற்றும் யோகா^o (8) போன்ற எண்ணற்ற சிறப்பு மருத்துவ முறைகள் இருந்தாலும், ஒருங்கிணைந்த பல்துறை மருத்துவ ஆராய்ச்சியின் (Integrative and interdisciplinary research) வாயிலாக மட்டுமே இந்த அரும்பெரும் மருத்துவம் உலகின் அனைத்துதரப்பு மக்களையும் சென்றடைந்து நலமுடன் வாழ வழிசெய்யும்.

[@]நோயில்லா நெறி - வாழ்வில் ஒழுக்கங்களை - நித்திய ஒழுக்கம், கால ஒழுக்கம் (7) - முறையாக கடைப்பிடித்து வர நோயற்ற வாழ்வும் நீண்ட ஆயுளும் உண்டாகும்

[#]காயகற்பம் - கற்பங்களை உண்ட உடலானது நரை, திரை, மூப்பு, பிணி போன்ற கேடுகள் உடலை எய்தாமல் தடுக்கும் மற்றும் சிறப்பு கற்பம் என்பது உடலில் கண்ட பிணியை நீக்கி புது வன்மையை தந்து பலமூட்டும்

^oயோகா - மூச்சி பயிற்சி மற்றும் ஆசனங்கள் உடல் வன்மையடையவும் உள்ளூறுப்புகள் பலமடையவும் துணைபுரிகின்றன

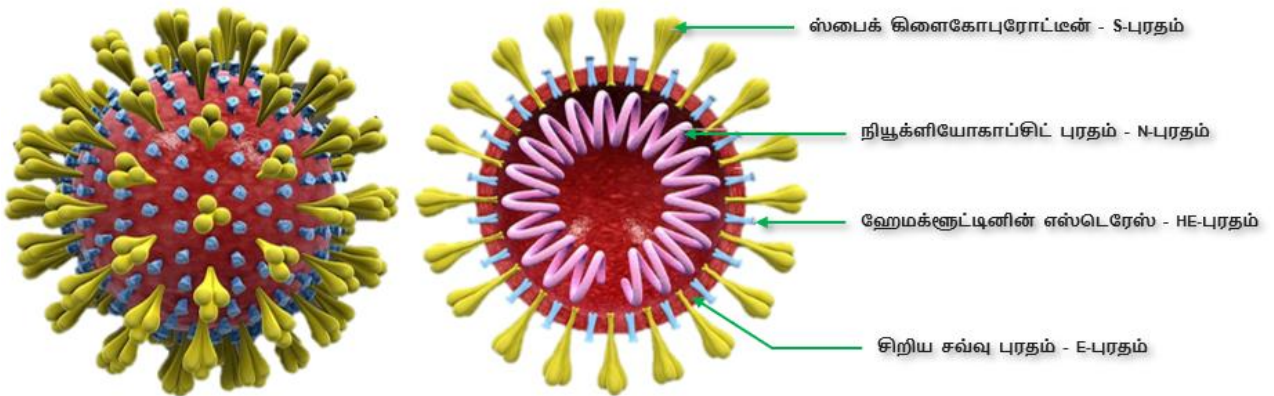
கோவிட்-19:

புதிய கொரோனா வைரஸ் (நோவல் கொரோனா வைரஸ்) முதன்முதலில் 2019 டிசம்பரில் அடையாளம் காணப்பட்டது. இது உலக சுகாதார நிறுவனத்தால் (WHO), கோவிட்-19 என்ற பெயரில் பிப்ரவரி 11, 2020-ல் அடையாளம் படுத்தப்பட்டது. கோவிட்-19 ற்கு சார்ஸ் மற்றும் மெர்ஸ் போன்று கீரீட வடிவில் உருவ ஒற்றுமை இருந்தாலும், இதன் நோய் பரவும் தன்மை மற்றும் நோயினால் உண்டாகும் பாதிப்புகள் இதன் மற்ற குடும்ப வைரஸ்களிலிருந்து வேறுபட்டு புதியதாக உள்ளதால் புதிய (நோவல்) கொரோனா வைரஸ் என பகிரப்பட்டது (16).

புதிய ஒரு நுண்ணுயிரி தொற்று ஏற்படும் போது அந்த நுண்ணுயிரியின் அமைப்பு, பரவும் வகை, தொற்றும் தன்மை, அது உண்டாக்கும் நோய்நிலைகள் மற்றும் குறிகுணங்கள் போன்ற முழுமையான தகவல்கள் கிடைக்கப்பெறும் போது தான் ஆராய்ச்சியாளர்கள் அதற்கான தடுப்பு முறைகளையும், அந்த நோய்க்கான மருந்துகளையும் கண்டறிய முடியும். அவ்வாறு கண்டறியப்பட்டாலும் அந்த மருந்தானது, மருந்து கண்டுபிடிப்பின் நான்கு படிநிலைகளை கடந்து மக்கள் பயன்பாட்டிற்கு வருவதற்கு சில ஆண்டுகள் வரை ஆகக்கூடும். தொற்றா நோய் நிலைகளில் இது போன்ற ஆராய்ச்சி படிநிலைகள் முறையாக கடைபிடிக்கப்பட்டாலும் தொற்றும் நோய்களில் அதுவும் கோவிட்-19 போன்ற கொள்ளை நோய் நிலைகளில் இந்த ஆராய்ச்சி படிநிலைகளில் முக்கியமானதாக கருதப்படும் மாற்று மருந்தியல் எனும் Reverse pharmacology பயன்தரக்கூடும்.

அந்த வகையில் தமிழ்நாட்டில் இதற்கு முன்னர் சிக்குன் குனியா, டெங்கு காய்ச்சல் போன்ற வைரஸ் தொற்றுகளால் அசாதாரண நிலை ஏற்பட்ட போது, சித்த மருத்துவத்தோடு கூடிய ஒருங்கிணைந்த மருத்துவம் நோயிலிருந்து மக்கள் தங்களை தற்காத்துக் கொள்ளவும், அதனை சரிசெய்து கொள்ளவும் பேருதவியாய் இருந்தது. அதுபோல தற்போது கோவிட்-19னால் ஏற்பட்டுள்ள அசாதாரண நிலையில் சித்த மருத்துவத்தில் இந்த நோய்க்காக கூறப்பட்டுள்ள வழிமுறைகளை மருத்துவர்கள் மற்றும் ஆராய்ச்சியாளர்களின் ஒருங்கிணைந்த கூட்டு முயற்சியாலும், ஆராய்ச்சியாலும் விரைவில் ஒரு தீர்வினை எட்டமுடியும்.

கொரோனா வைரஸ் மூலக்கூறு அமைப்பு



படம் #1: கொரோனா வைரஸ் முப்பரிமாண மருத்துவ இயங்குபடம் (29)

கொரோனா வைரஸின் கட்டமைப்பு புரதங்களைப் (structural proteins) பார்க்கும்போது, வைரஸின் செயல்பாடுகள் தெளிவாக விளங்குகிறது (19). அதன் கட்டமைப்பில், ஸ்பைக் கிளைகோபுரோட்டின் - S-புரதம், ஒருங்கிணைந்த சவ்வு கிளைகோபுரோட்டின் - M-புரதம், ஹேமக்ளுட்டினின் எஸ்டெரேஸ் கிளைகோபுரோட்டின் - HE-புரதம், சிறிய சவ்வு புரதம் - E-புரதம், நியூக்ளியோகாப்சிட் புரதம் - N-புரதம் ஆகியவற்றை காண்கிறோம். (பார்க்க படம் #1)

இவற்றில், S-புரதம் பிளவு (cleavage) கொண்டு ரிசெப்டாரோடு இணைதல் (receptor binding) மற்றும் சவ்வு இணைவு (membrane fusion- syncytium formation) ஆகியவற்றில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. பிளவுபட்ட S-புரதம் (cleaved S-protein) மட்டுமே சவ்வு இணைவை (membrane fusion) தூண்டக்கூடும் என முந்தைய சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன (20).

பெரும்பாலான வைரஸ்கள், (எ.கா.) SARS-CoV க்கான ரிசெப்டார், ACE2 மற்றும் MERS-CoV க்கான ரிசெப்டார் CD26 என உறுதியாக தெரிகிறது. ஆனால் மனித உடம்பில் S-protein முழுமையான பிளவு ஏற்பட **டிரிப்சின்** முதன்மையாக தேவைபடுகிறது (17).

அது போலவே, ரூஜியன் லு, எட். (Roujian lu et.al.,) என்பவர் தனது ஆய்வின் மூலமாக தற்போது உலகலவில் பரவி இருக்கும் கொரோனா வைரஸின் (COVID-19/SARS-COV2) ரிசெப்டார் ACE2 ஆக இருக்கக்கூடும் என உரைத்துள்ளார் (17). மேலும் இந்த வைரஸ் பக்க தூலை (நிமோனியா) என்னும் நோயினை ஏற்படுத்தும் நோய்க்கிருமிகளில் ஒன்றாகத் தெரிகிறது (19).

பொதுவாக M-புரதம் என்பது உறை மற்றும் உள் கோர் விரியன் ஆகியவற்றின் வளரும் கட்டமைப்பிற்கும் பொறுப்பாகும். கட்டமைப்பு புரதத்தில் ஹேமக்ளுட்டினின் (Hemagglutinin) இருக்கும் உயிரினங்களில் HE-புரதம் பொதுவாக இருந்துவருகிறது. இது எரித்ரோசைட்டுகளுடன் (erythrocyte) இணைப்பை ஏற்படுத்தி மற்றும் ஹேமக்ளுட்டினேஷனை (Hemagglutination) ஏற்படுத்துகிறது. ஹோமக்ளுட்டினேஷன் (Hemagglutination) மற்றும் ஹேமாட்சார்ப்ஷன் (Hemadsorption) அசே (assay) மூலம் இதை தெளிவுபடுத்த முடியும் மற்றும் இது ஹோஸ்ட்-நோய்க்கிருமி (Host cell-pathogen interaction) உயிரணு செல் தொடர்புகளை விளக்கும் (17) (19).

E-புரதம் என்பது விரியன் அசெம்பிளிக்கு (Virion assembly) வழிவகுக்கிறது. மேலும் இந்த புரதம் கொரோனா வைரஸில் மட்டுமே கூடுதலாக இருக்கிறது. பொதுவாக இந்த E-புரதத்தில் சிஸ்டைன் தொகுப்புகள் (cysteine residues) நிறைந்து இருக்கிறது. விரியோனின் உள் மையத்தில் உள்ள N-புரதம் மரபணுவின் பாஸ்போரிலேஷனை (Phosphorylation) தூண்டுகிறது. அதன் அமைப்பில் செரின் எச்சங்கள் (serine residues) அதிமாக இருக்கிறது. மேலும் இந்த புரதம் ரிபோநியூக்ளியஸ் (Ribonuclease) என்ற நொதிக்கு எதிராக ஒரு குறிப்பிட்ட பாதுகாப்பை (limited protection) அளிக்கும் (19).

மொத்தத்தில், பெரும்பாலான கட்டமைப்பு புரதங்களில் சிஸ்டைன் எச்சங்கள் (cysteine residues) அதிகமாக காணப்படுகிறது. சிஸ்டைன் என்பது பொதுவாக தையோல் தொகுப்புடன் (thiol group) கூடிய ஒரு அமினோ அமிலமாகும். மேலும் இது புரதத்தின் மூலக்கூறு கட்டமைப்பை (molecular structure) பராமரிக்கிறது (21). ஆரம்பத்தில் இருந்து பார்த்தோமானால் S-புரத பிளவுகளில், சிஸ்டைன் எச்சங்களில் (cysteine residues) ஏதேனும் மாற்றங்கள் (mutation) நிகழ்ந்தால் அது சவ்வு இணைவை தாமதப்படுத்தும் (delays membrane fusion). இறுதியாக விரியன் அசெம்பிளியில் (Virion assembly), E-புரதத்தின் சிஸ்டைன் எச்சங்களில் ஏதேனும் குறுக்கீடு (அ) மாறுதல் ஏற்பட்டால், புதிதாக உருவான ஆர்.என்.ஏ மரபணுவில் (new RNA genome) நேரடியாக பிரதிபலிக்கக்கூடும். அதாவது இந்த அமினோ அமிலத்தின் உருவமைப்பிலோ அல்லது வேலைப்பாடுகளில் ஏதேனும் இடையூறு ஏற்படும் போது ஆர்.என்.ஏ மரபணுவில் (RNA Genome) உள்ள புரதங்களில் சிதைவு ஏற்படக்கூடும் என்பது தெளிவாக உணரப்படுகிறது.

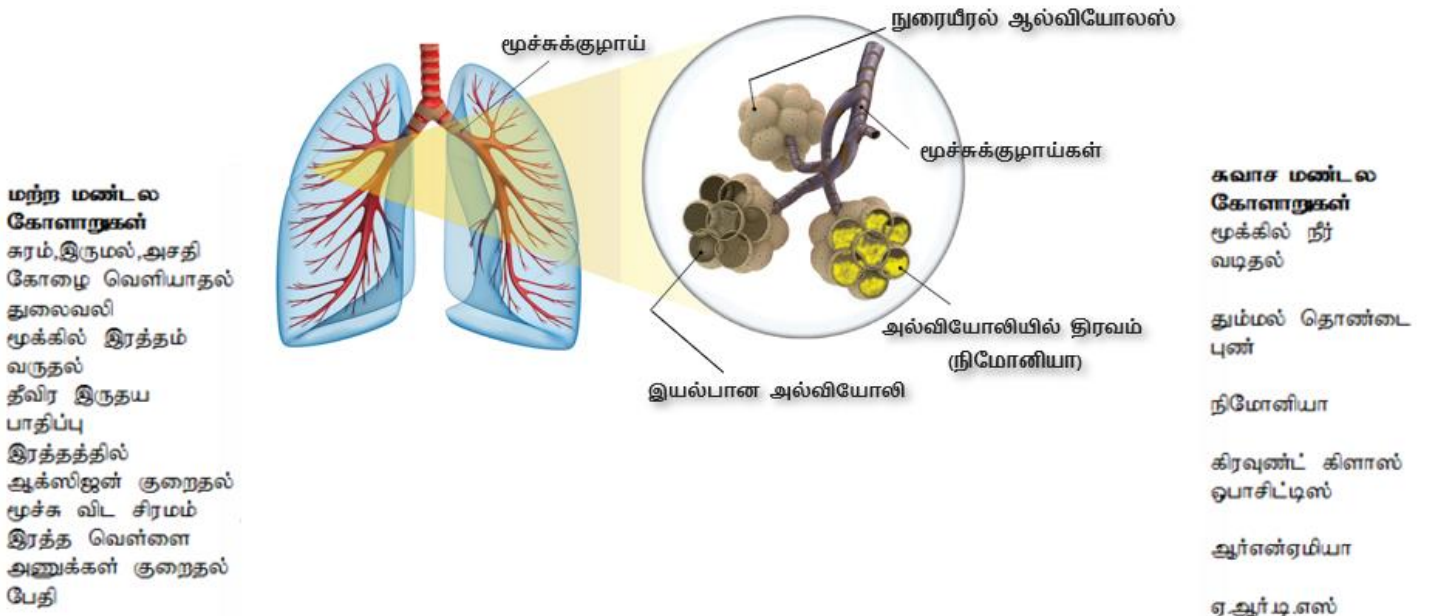
இக்கூற்றுகளில் இருந்து உணரவது யாதெனில், சிஸ்டைன் எச்சங்களின் வேலைப்பாடுகளில் இடையூறு ஏற்படுத்த வேண்டும். நமது சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் உலோகங்கள் (heavy metals) சேர்ந்த மருந்துகளுக்கு சிஸ்டைன் எச்சங்களுடனான (cysteine residues) இணைவுத்திறன் (higher affinity) அதிகமாக உள்ளது. எனவே, இத்தகைய மருந்துகளை நாம் பிரயோகப்படுத்தினால் வைரஸ் கிருமியின் RNA மரபணுவில் (RNA Genome) உள்ள புரதங்கள் சிதைந்து போகும். அதாவது மூலக்கூறுபாடு சிதையும். இதனை தொடர்ந்து வைரஸ் கிருமியின் புரதங்கள் செயல் இழந்து, கிருமி முழுமையாக செயல் இழந்து வீழும்.

வைரல் நிமோனியா

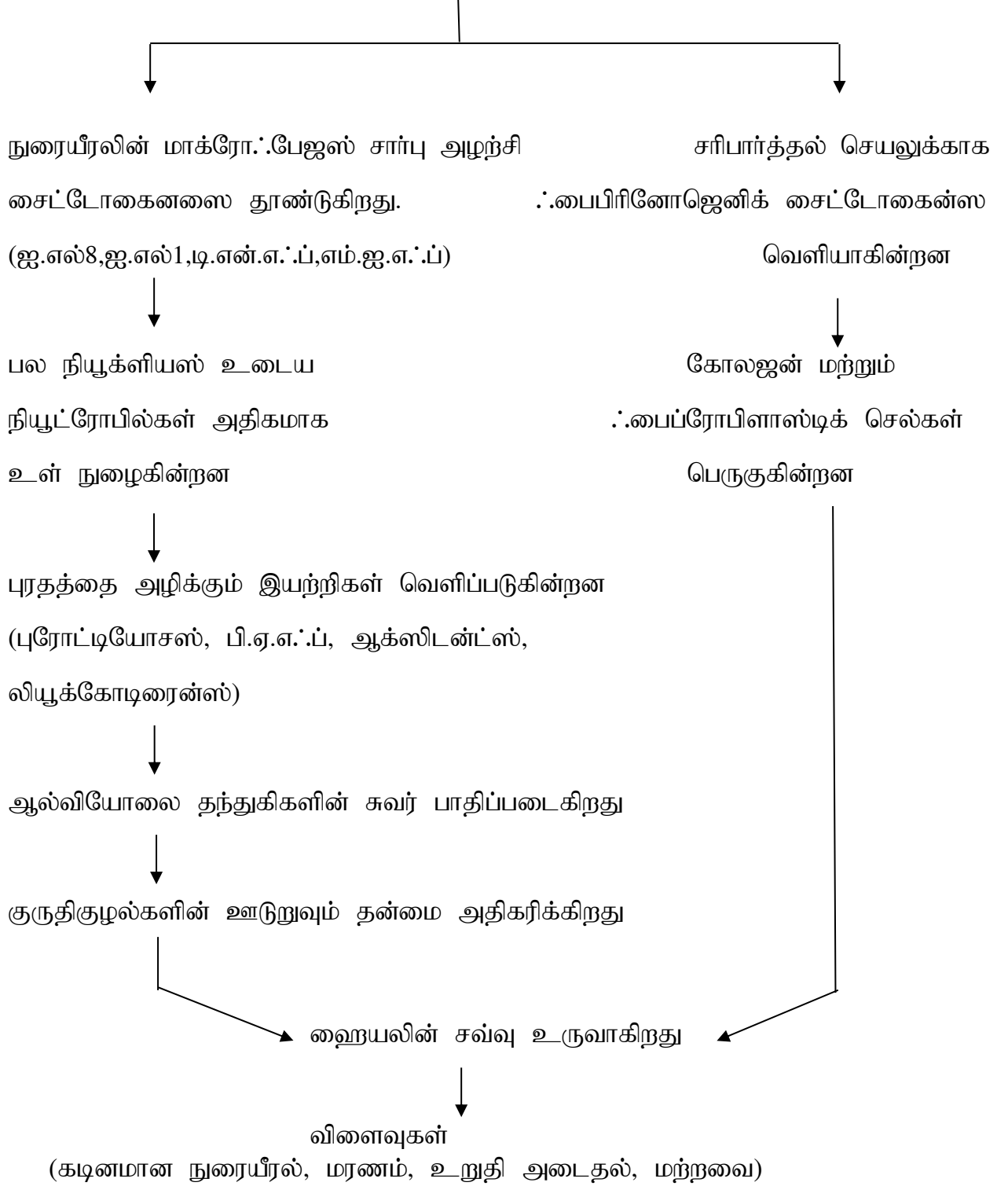
இந்நோயில் ஆல்வியோலியில் கசிவுகளின்றி நுரையீரலின் சிற்றிடைவெளிக்குரிய திசுக்களில் பெரிதாக வரையறுக்கப்பட்ட திட்டுதிட்டான அழற்சிகள் காணப்படும். இதன் வேறுபெயர் இன்டர்ஸ்டீசியல் நிமோனியா.

நோயின் தீவிரத்தை பொருத்து திட்டுதிட்டாகவோ அல்லது பெருத்த பரந்த பாதிப்பாக காணப்படும். இறுதியில் திடமாக ஒருங்கிணைந்த நுரையீரலாக மாறுகிறது.

1. **இன்டர்ஸ்டீசியல் நிமோனியா:** லிம்போசைட்ஸ், மாக்ரோஃபேஜஸ் மற்றும் சில பிளாஸ்மா செல்களினால் ஒரு நியூக்ளியஸ் உடைய அழற்சி செல்கள் ஊடுறுவலாலும் நெருக்கத்தாலும் வீக்கத்தாலும் ஆல்வியோலியின் சுவர் தடிப்புறுகிறது.
2. **நெக்ரோடைசிங் பிராங்கியோலைட்டிஸ்:** குழல்களில் உள்ள சுரப்புகளாலும் சுவர் மற்றும் குழல்களில் உள்ள ஒரு நியூக்ளியஸ் உடைய அழற்சி செல்களின் ஊக்கத்தாலும் பிராங்கியோலார் எபித்தீலியத்தில் குவியங்களாக அழுகல் நடைபெறுகிறது.
3. **எதிர்வினை மாற்றங்கள்:** வைரஸ் இருக்கும்போது பிராங்கியோலின் புறணியில் உள்ள எபித்தீலியல் செல்கள் மற்றும் ஆல்வியோலை பெருக்கும்போது பல நியூக்ளியஸ் உடைய பெரிய செல்களை உருவாக்குகின்றன.
4. **ஆல்வியோலையின் மாற்றங்கள்:** தீவிரமான நோய்நிலையில் ஆல்வியோலார் குழல்களில் வீக்க நீர், ஃபைபிரின் மற்றும் மிக குறைவான அழற்சி கசிவு காணப்படுகிறது. ஆல்வியோலையின் சுவர் இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் காணப்படும். சுவாச கோளாறுகளில் (ஆர்.டி.எஸ்) காணப்படுவது போலவே இதிலும் ஹைலின் சவ்வு காணப்படுகிறது.



ஏ.ஆர்.டி.எஸ் அல்லது ஹையலின் சவ்வு நோய்
தீவிரமாக ஆல்வியோலை பாதிக்கப்படுதல்



கோவிட்-19 மற்றும் சித்த மருத்துவ ஒப்பீடு:

கோவிட்-19 யின் குறிகுணம் மற்றும் பாதிப்புகளை சித்த மருத்துவத்தில் சொல்லப்பட்ட 64 சுரங்களோடு ஒப்பிட்டு பார்க்கையில் அது முக்குற்ற சுரத்தின் குறிகுணங்களோடு பெருமளவில் பொருந்தி வருகிறது.

கோவிட்-19	முப்பிணிச்சுரம்
சுரம், இருமல், ஜலதோஷம் முதலிய ஆரம்ப நிலை அறிகுறிகள் தோன்றும்	சுரம் வருவதும் விடுவதுமாகக் காட்டி ஐயப் பெருக்கை உண்டாக்கி மிகுந்தவர் சுரம் தோன்றும்
திசுக்களில் ஏற்படும் வீக்கத்தால் தொண்டையில் வறட்சி, வலி, சளி அதிகம் உற்பத்தியாதல்	தொண்டையில் கோழைக்கட்டுடன் இருமல், நாவறட்சி
இந்நோயில் மற்ற குறிகுணங்களாக குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, உடல் வலி, தசைகளில் வலி, எலும்புப் பொருத்துகளில் வலி, சோம்பல் உண்டாகும்	வாந்தி, நாவறட்சி, தாகம், உடம்பு முழுமையும் நோதல், பூட்டுகள் வலித்தல், பூட்டுகள் அசைக்க முடியாமை, சத்தற்றுப் போதல், சோம்பல் ஆகிய குறிகுணங்கள் தோன்றும்
மூச்சுத்திணறல் உண்டாகும்	முகம், உதடு இவை கறுத்து குறுகுறு என்ற ஒலி கோழைக்கட்டால் உண்டாகும்
நிமோனியா சுரத்தைத் தொடர்ந்து Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS) ஆல் நுரையீரல் செயலிழப்பு ஏற்பட்டு மரணம் சம்பவிக்கும் (10)	மிகுந்த சுரம், வியர்வை, ஐயப்பெருக்கை உண்டாக்கி மார்பில் வலி, மூக்குத்தண்டு நீண்டு, சில்லிட்டு, காது கேளாமை, பிரமை, கைகால் சில்லிட்டு, மேல்மூச்சு எனும் குறிகுணங்களைக் காட்டிக் கொல்லும் (4)

மேற்கண்ட ஒப்பீட்டின் படி சித்தமருத்துவத்தில் முக்குற்ற சுரத்திற்கான சிகிச்சை முறைகளை பயன்படுத்தும் போது அந்த மருந்துகள் பலன் தரலாம்.

கொரோனா தடுப்புக்கான செயல்பாட்டு உணவுகள்

மனித சுவாச உறுப்புகளை முதன்மையாக குறிவைக்கும் முக்கிய நோய்க்கிருமிகளில் கொரோனா வைரஸ் ஒன்றாகும். கொரோனா வைரஸ்கள் (CoVகள்) இதற்கு முந்தைய பரவுதலின் போது கடுமையான சுவாச நோய்க்குறி (SARS)-CoV மற்றும் மத்திய கிழக்கு சுவாச நோய்க்குறி (MERS)-CoV ஆகிய வடிவங்களில் மக்களின் பொது சுகாதாரத்திற்கு பெரும் அச்சுறுத்தலாக இருந்தது (16). உணவியல் மற்றும் ஊட்டச்சத்து துறையில் உள்ள விஞ்ஞான சமூகம், உணவு மற்றும் மருந்துகளின் மூலமாக ஆரோக்கியமான ஒரு சமூகத்தை உருவாக்க முடியும் என நம்புகிறது (24). ஆரோக்கியமான உணவுகள் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்திகளை அதிகரித்து அதன் மூலமாக இந்த வைரஸ் தொற்றினை தடுத்துக் கொள்ள முடியும். தொண்டை புண், சுவாச சிரமம், காய்ச்சல், இருமல், வயிற்றுப்போக்கு, ஆர்.என்.ஏ அமியா போன்ற பல பிரச்சினைகள் இந்த நோயாளிகளுக்கு இருப்பதால் அவர்களால் திட உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வதிலும் அது செரிப்பதில் உள்ள சிரமங்களை கருத்தில் கொண்டு நோயாளிகள் எளிதில் எடுத்துக் கொள்ளும் வகையில் மாற்றியமைக்கப்படுகின்றன. சிட்ரஸ் பழங்கள், சிவப்பு நிற ஐந்து இதழ் செம்பருத்தி பூ, இஞ்சி, பூண்டு, நெல்லிக்காய், கொய்யா, மஞ்சள், சூரியகாந்தி விதைகள், கிரீன் டீ ஆகியவைகளின் விலைமதிப்பற்ற ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் மற்றும் எண்ணற்ற தாவர ஊட்டப் பொருட்கள் உள்ளன. இவைகளை அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்வதால் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து நோய் பரவுவதை தடுக்கலாம்.

கொரோனா வைரஸ் இரத்தத்தில் உள்ள இரத்த வெள்ளை அணுக்களை முக்கியமாக தாக்குவதால் இரத்த வெள்ளை அணுக்களை அதிகரிக்கும் வகையில் பூண்டு (22), பச்சை கீரைகள், பப்பாளி இலைகள், ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள், ப்ரோக்கோலி, கிவி, சிட்ரஸ் பழங்கள் ஆகியவை அதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்ததாக கொரோனா வைரஸ் சுவாச மண்டலத்தை தாக்கி மூச்சுவிடுவதில் சிரமத்தை ஏற்படுத்தி நிமோனியாவை உண்டாக்குகிறது. இந்த நிலையில் திட உணவுகளை விட திரவ நிலை உணவுகளே மிகுந்த பயன்தரும். மேலும் அதிகளவில் திரவங்களை குடிப்பது மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நீர், பழச்சாறுகள் மட்டுமல்லாது ஆடாதொடை, துளசி, தூதுவளை போன்ற மூலிகைகளின் சாறுகள் அல்லது மணப்பாசுகளை அதிகளவில் எடுத்துக் கொள்வதால் நுரையீரல் வீக்கத்தை குறைத்து சளி சேர்வதை தடுப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் இருந்து தீங்கு விளைவிக்கும் நச்சுக்களை வெளியேற்றி, சுவாசக் குழாயில் அடைப்பை ஏற்படுத்தும் நோய்காரணிகளிலிருந்து விடுபட உதவுகின்றன.

வெந்தயம் காய்ச்சலின் போது அவர்களின் உடல் வெப்பநிலையைக் குறைக்கிறது. மேலும் இதனை சில ஆயுர்வேத நூல்கள் மிகுதியான கபம் மற்றும் வாதத்தினால் வரும் செரிமான கோளாறுகளையும், நுரையீரல் சம்மந்தப்பட்ட கோளாறுகளையும் சீர் செய்ய பயன்படும் என உரைக்கின்றனர் (26).

மஞ்சள் ஒரு மியூகோலிடிக் ஆக செயல்படுகிறது. அதாவது இது மூச்சுக்குழாய் குழாய்களில் இருந்து சளி வெளியேற்ற உதவுகிறது, எளிதில் சுவாசிக்க வழிவகுக்கிறது. பால் அல்லது தேநீர் வடிவில் உட்கொள்ளலாம். வைட்டமின் சி நிறைந்த உணவுகளான ஆரஞ்சு, பெரிய நெல்லிக்காய் போன்ற இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்ணும்போது, உணவில்

இருந்து இரும்பு உறிஞ்சுதலை மேம்படுத்தலாம். சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியை ஆதரிக்க ஃபோலேட் மற்றும் வைட்டமின் பி12 நிறைந்த உணவுகளைச் சேர்க்கவும்.

நோயாளிகளுக்கு மூச்சுத் திணறல் மற்றும் தொண்டை வலி இருப்பதால் ஒரே தடவையில் அதிகமாக சாப்பிடக்கூடாது. மூன்று பெரிய உணவுகளை ஆறு வேளை சிறிய உணவுகளாக பிரித்து, உட்கார்ந்து உண்பதன் வாயிலாக நுரையீரல் முழுமையாக விரிவடைவதற்கான இடைவெளியினை உதரவிதானம் கொடுப்பதால், மூச்சு விடுவதில் உள்ள சிரமம் குறைகிறது. இந்த நிலையில் திரவ வடிவிலான கஞ்சி வகை உணவுகள் பேருதவியாக இருக்கும்.

4H-Pyran-4-one, 2,3-dihydro-3,5-dihydroxy-6-methyl-, Thymine, Isoglutamine, 5-Hydroxymethylfurfural இந்த பைட்டோ கெமிக்கல்கள் மேலே உள்ள செயல்பாட்டு உணவுகளில் உள்ளன. இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது மற்றும் வைரஸ்களுக்கு எதிராக போராடுகிறது. குறிப்பாக 5-ஹைட்ராக்ஸிமெதில்ஃபர்ஃபுரல் சிக்கிள் செல் இரத்த சோகைக்கு சிகிச்சையளிக்கிறது. எனவே இது ஆர்.என்.ஏ அமியாவுக்கு சிகிச்சையாக அமையலாம். வீக்கம் நுரையீரலுக்கான இடத்தையும் குறைக்கும், எனவே வாயுவை உண்டாக்கும் கிழங்கு வகைகள் மற்றும் மாவு உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 5 முறை சிற்றுண்டிகளாக பல்வேறு வகையான பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம். இதிலுள்ள ஸ்டார்ச்சி கார்போஹைட்ரேட்டுகள் சுவாசம் மற்றும் பிற பணிகளுக்கு தேவையான சக்தியை அளிக்கிறது.

நோய்களின் நிலை	சேர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்
ACE தடுப்பு பெப்டைடுகள்	பால் பொருட்கள், மீன், சோயா, கோதுமை, முட்டை, தயிர், ஓட், பூண்டு, பட்டாணி, அத்தி பழம்
லுகோசைட்	பூண்டு, கீரை, பப்பாளி இலைகள், ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள், ப்ரோக்கோலி, கிவி, சிட்ரஸ் பழங்கள்.
நிமோனியா	முழு தானியங்கள், கொட்டைகள், பீன்ஸ், பச்சை இலை காய்கறிகள், சிட்ரஸ் பழங்கள், புரோபயாடிக்குகள், வெந்தயம், மஞ்சள், இஞ்சி (HAMADA A et., al.2016).
ஆர்.என்.ஏ அமியா	கீரை, கல்லீரல், சால்மன் மீன், சிறுநீரகங்கள், சோயாபீன்ஸ், பூசணி விதைகள், முந்திரி, செம்பருத்தி. விதைகள், மாதுளை.
கடுமையான இருதய காயம்	மீன், முழு தானியங்கள், பால் (Yasuo Ariyoshi et., al), முட்டை வெள்ளை

மேற்கண்ட கருதுகோள்களின் அடிப்படையில் கோவிட்-19 க்கான தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை முறைகளை அமைக்கும் போது வைரஸ் பரவுவதை தடுத்து நோயையும் பரிகரிக்கலாம்.

சித்த மருத்துவத்தில் தடுப்பு முறைகள்:

கை, கால்களை சுத்தம் செய்வதற்கு

சித்த மருத்துவத்தில் கை, கால்களை சுத்தம் செய்வதற்கும், வைரஸ் பரவுவதை தடுப்பதற்கும் படிகார நீர், மின்சாரத்தைலம், வேள்விப்புக்கை போன்றவற்றை பயன்படுத்தலாம்.

1. படிகார நீர்:

Li Hong et al. அவர்களின் கூற்றுப்படி, ஆய்வக விலங்குகளில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் படிகாரமானது HSV-2 வகை வைரஸ் கிருமிகளின் தொற்றில் வைரஸ்கிருமிக்கு எதிராக சிறப்பாக செயல்பட்டதாக கருதப்படுகிறது (27). இதனைக் கொண்டு கை, கால்களை கழுவுவதால் வைரஸ் கிருமிகள் பரவுவதை தடுக்கலாம்.

படிகார நீர் 30 மிலி வெந்நீரில் கலந்து, முகம் வாய், மூக்கு போன்ற உறுப்புகளை கழுவலாம் (5).

2. மின்சார தைலம்:

Wen-Lin Lai et al. 2012ன் கூற்றுப்படி தைமாலில் உள்ள மோனோடெர்பீன்ஸ் HSV-1 வைரஸ்களின் வைரியான்களை நேரடியாக தாக்கி அழிக்கிறது என்ற தரவுகள் இருக்கிறது. V Primo et al. அவர்களின் கூற்றுப்படி மென்தாலானது In vitro cell line பரிசோதனையில் சூடோரேபிஸ் வைரஸ் மற்றும் HSV-1 வைரஸ்கள் பரவுவதை பெருமளவில் கட்டுப்படுத்தியதாக கூறியுள்ளார் (28).

ஓம உப்பு, புதினா உப்பு, பச்சை கற்பூரம், சோடாப்பு இவைகளைக் கலந்து வைத்து பெறப்படுவது மின்சாரத் தைலம் என்று பெயர். இந்த தைலத்தினை கைகுட்டைகள் மற்றும் முக கவசங்களில் தடவி பயன்படுத்தும் போது நோய்கிருமிகளை தடுத்து சிறப்பான பாதுகாப்பினைத் தரக்கூடும்.

3. வேள்விப்புக்கை:

சித்த மருத்துவத்தில் காற்றின் மூலமாக பரவும் பல்வேறு தொற்று கிருமிகளை பரவாமல் தடுக்கும் வகையில் பல்வேறு புகை வகைகளையும், தூபங்களையும் வைத்திய சாலைகளிலும், அதனை சுற்றியுள்ள பகுதிகளிலும் பயன்படுத்தி வந்தனர் (7).

கோவிட்-19 தொடுதல், காற்று, மலம், சிறுநீர் போன்றவற்றின் வாயிலாக விரைவில் பரவக்கூடிய தொற்று நோயாக இருப்பதால் அதன் பரவுதலை கட்டுப்படுத்தும் விதமாக 108 மூலிகைகள் கொண்ட ஹோம திரவியங்களை புகையாக்கி நோய் கிருமி பெரிதும் வாழும் மருத்துவமனைகளின் வாயில்கள், கழிவறைகள் மக்கள் கூடும் இடங்களில் புகைக்கலாம். வீட்டில் உள்ளவர்கள் தூபங்களை பயன்படுத்தலாம். சித்த மருத்துவ நோயில்லா நெறியில் வேள்விப் புகை ஆயுளை வளர்க்கும் என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. போர்கால அடிப்படையில் பதினான்கு நாட்களுக்கு புகைபழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு நிக்கோட்டின் சிகரெட்களுக்கு பதிலாக இந்த மூலிகை சிகரெட்டை பயன்படுத்த செய்வதன் மூலமாக பெருமளவில் நோய் பரவுவதை தடுக்கலாம் என்ற கருதுகோளும் உள்ளது.

கோவிட்-19 தடுப்பு மருந்துகள்

வ. எண்	மருந்து	அளவு	துணை பொருட்கள்	நாட்கள்/ வேளை	அறிகுறிகள்
1	நிலவேம்பு குடிநீர்	30-60 மிலி	-	14 நாட்கள்/ 2 வேளை வெறும் வயிற்றில்	பித்த சுரம், குளிர் சுரம் (22) (23)
2	கபசுரக் குடிநீர்	30-60 மிலி	சாந்த சந்திரோதயம் மாத்திரை - 1 (அ) கோரோசனை மாத்திரை - 1	3 நாட்கள்/ 2 வேளை வெறும் வயிற்றில்	கபசுரம் (இருமலுடன் காய்ச்சல், தொண்டை கரகரப்பு) (23)
3	இஞ்சி, பூண்டு, மிளகு குடிநீர்	15 மிலி	30மிலி வெந்நீர்	3 வேளை	தொண்டை தொற்றுநோயைத் தடுக்க (18)
4	இஞ்சி, பூண்டு, தேன்	15 மிலி	-	3 வேளை	தொண்டை தொற்றுநோயைத் தடுக்க (18)
5	நெல்லிக்காய் லேகியம்	5-10 கிராம்	பால்	2 வேளை	நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க (24)
6	மின்சாரத் தைலம்	5 சொட்டு	500மிலி வெந்நீர்	2 வேளை	மேல் சுவாச பாதையை பாதுகாக்க
7	சீந்தில் சூரணம்	1-2 கிராம்	தேன்	3 வேளை	காய்ச்சல், இருமல், சைனசிடிஸ் (22) (23)
8	கஸ்தூரி கருப்பு	60-130 மிகி	தேன், தாய்ப்பால், இஞ்சிச்சாறு	3 நாள் 6 வேலை	சுரம், சளி, இருமல், இரைப்பு. ராஜ உறுப்புகளை வன்மைபடுத்தும். காபம் மீறிட்டு உடல் குளிர்ந்த போது உடலுக்கு வெப்பத்தை தந்து காக்கும் (9)

கோவிட்-19 ஆரம்ப நிலையில்

1. தாளிசாதி சூரணம் - 1-2 கிராம் காலை, மதியம், இரவு 3 வேளை தேனில் கலந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம் (10)
2. கபஹர சூரணம் - 1-2 கிராம் காலை, மதியம், இரவு 3 வேளை தேனில் கலந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம் (12)
3. சுவாச குடோரி சூரணம் - 1-2 கிராம் காலை, மதியம், இரவு 3 வேளை தேனில், இஞ்சிச்சாறு, நெய் மூன்றும் கலந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம் (10)
4. ஆடாதோடை (அ) துளசி மணப்பாகு - 5-10 மிலி வெந்நீரில் கலந்து காலை, மதியம், இரவு 3 வேளை எடுத்துக் கொள்ளலாம் (10)
5. திப்பிலி ரசாயணம் - 5 கிராம் காலை, மதியம், இரவு 3 வேளை எடுத்துக் கொள்ளலாம் (10)
6. கண்டங்கத்திரி லேகியம் - 5 கிராம் பவள பற்பம் - 60 மிகி, கஸ்தூரிகருப்பு - 60 மிகி அளவில் கலந்து காலை, மாலை 2 வேளை எடுத்துக் கொள்ளலாம் (12)

7. **அதிமதுர இருமல் மாத்திரை** - 1-2 மாத்திரைகள் 3 வேளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதனை வாயிலடக்கிக் கொண்டு எச்சிலை மட்டும் தொண்டையில் படும்படி விழுங்கலாம் (12)
8. **வசந்த குசுமாகர மாத்திரை** - 1-2 மாத்திரை 3 வேளை தேனில் கலந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம் (10)
9. **லிங்க சொந்தூரம்** - 1- 30 மிகி எடுத்து 1 கிராம் தாளிசாதி சூரணத்தில் கலந்து தேன் கலந்து காலை, மாலை 2 வேளை எடுத்துக் கொள்ளலாம் (10)
10. **இம்பூரல் லேகியம்** - 5 கிராம் காலை, மதியம், இரவு 3 வேளை எடுத்துக் கொள்ளலாம் (6)
11. **கஸ்தூரி கருப்பு** - 60 - 130 மிகி 3 நாள் 6 வேலை தேன், தாய்ப்பால், இஞ்சிச்சாறு கலந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம் (9)

கோவிட்-19 முற்றிய நிலையில்

1. **கௌரி சிந்தாமணி செந்தூரம்** - 130 மிகி 1 கிராம் திரிகடுகு (அ) தாளிசாதி சூரணத்தில் கலந்து கொடுக்க 64 வகை சுரம், 13 வகை சன்னி, ஈளை, இளைப்பை பரிகரிக்கும் (10)
2. **பதஞ்சலி வஜ்ஜீரகண்டி மாத்திரை** - 130 மிகி அன்னபேதி 30 மிகி 1 கிராம் திரிகடுகு (அ) தாளிசாதி சூரணத்தில் கலந்து கொடுக்க 64 வகை சுரம், 13 வகை சன்னிகளை சரிசெய்யும் (12)
3. **திரிதோட மாத்திரை** - 60 மிகி மாத்திரை மிளகுக் குடிநீரில் கலந்து முக்குற்ற மாற்றத்தால் ஏற்பட்ட சுரங்களை பரிகரிக்கும் (5)
4. **லிங்க மெழுகு** - 30 மிகி 1 கிராம் திரிகடுகு சூரணத்தில் கலந்து கொடுக்க நிமோனியா காய்ச்சல், விஷ காய்ச்சலை சரிசெய்யும்.
5. **சர்வ சுரக் குளிகை** - 65 மிகி மாத்திரை சுக்கு (அ) மிளகு குடிநீரில் 3 நாள் 6 வேளை கொடுக்கும் போது சர்வ சுரத்தையும் பரிகரிக்கும் (5)
6. **பஞ்ச கல்ப செந்தூரம்** - 30 மிகி பனைவெல்லம், பசும்பால், வெள்ளாட்டு பால் இவைகளில் அனுபானித்து 3 நாள் 6 வேளை கொடுக்க 64 வகை சுரம், 13 வகை சன்னி, சர்வ விஷம், ஈளை, இருமல், காசம் போன்ற நோய்களை தீர்க்கும்.

கோவிட்-19னால் உயிரிழப்பு ஏற்படும்பட்சத்தில்

தமிழ்நாட்டின் பண்டைய காலங்களில், அம்மை நோயால் யாராவது இறந்தால், இறந்த உடலை கழுவுவதோ எரிப்பதோ இல்லை. ஆரம்பத்தில் மஞ்சள் நீரில் நனைத்த பருத்தி துணியை ஒரு கம்பில் கட்டப்பட்டு அரிசி மாவு அதன் மேல் பரப்பபடுகிறது. பின்னர் மஞ்சள் மற்றும் வேப்ப இலையை கலவை செய்து இறந்த உடலை இந்த கலவையின் மேல் வைத்து மீண்டும் உடல் அரிசி மாவால் மூடப்பட்டு பின்னர் மஞ்சள் வேம்பு இலை கலவையுடன் மூடப்படுகிறது. பின்னர் அது கவனமாக மூடப்பட்டு கல்லறைக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டு ஆழமாக புதைக்கப்படுகிறது. ஒரு சாதாரண மரணத்தில் பின்பற்றப்படும் வேறு வழக்கமான சம்பிரதாயங்கள் கடைபிடிக்கபடுதில்லை. மேலும் இந்த இறுதி சடங்குகளை விரைவில் முடித்துவிடுவர். 15ஆம் நாள் செய்ய வேண்டிய கிரியாக்களை 3வது மாதம் வரை ஒத்திவைத்துவிடுவர். இந்த செயல்முறை அம்மை நோய் மற்றவர்களுக்கு பரவாமல் தடுக்கிறது என்று அவர்கள் உறுதியாக நம்புகிறார்கள். இறந்த உடலை அரிசி மாவு, மஞ்சள் மற்றும் வேப்ப இலை ஆகியவற்றால்

மூடினால் நோய் கிருமிகள் பரவுவதை தவிர்க்கலாம். அம்மை கொப்புளங்களிருந்து நீர் வெளியேறினாலும், அது அரிசி மாவு மூலம் உறிஞ்சப்படும் மற்றும் மஞ்சள் வேம்பு இலை கலவை நோய்க்கிருமிக்கு எதிராக செயல்படும். இந்த தடுப்பு நடவடிக்கைகளை பின்பற்றாது தவிர்ப்பது மற்றும் தகனம் செய்வது நோய் பரவுவதற்கு வழிவகுக்கும் (7).

கோவிட்-19னால் இறந்தவர்களை புதைக்கும் போதும் மேற்கண்ட பாரம்பரிய நடைமுறைகளை கையாள்வதால் இறந்தவர்களிடமிருந்து மற்றவர்களுக்கு கொரோனா வைரஸ் பரவுவதை தடுக்க முடியும் (7).

கோவிட்-19 தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை செயல் திட்டம்

கொரோனா வைரஸ் தொற்று உறுதி செய்யப்பட்ட

நோயாளிகளுக்கு:

தமிழ்நாட்டில், இதுவரை 26 பேருக்கு மட்டுமே கொரோனா நோய் தொற்று இருப்பது உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது. இந்த 26 நோயாளிகளிடமிருந்து மற்ற நோயாளிகளுக்கு பரவுதலை தடுப்பதற்காக இவர்களை தனிமைப்படுத்தி அதற்கென பிரத்யேகமாக 500 - 1000 படுக்கைகளைக் கொண்ட தனி மருத்துவமனையை (Quarantine hospital) தமிழகத்தின் மையப் பகுதியான திருச்சி போன்ற நகரத்தில் அமைக்கலாம். அதில் பல்துறை சார்ந்த மருத்துவ வல்லுனர்களின் கண்காணிப்பின் கீழ் சிகிச்சை முறையும் அதன் பல்வேறு படிநிலைகளையும் மருத்துவ ஆராய்ச்சியாலர்கள் பதிவு செய்யலாம். அந்த பதிவுகளின் அடிப்படையில் தேவையான மாறுதல்களை செய்து ஒரு ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ முறையை (Integrated treatment protocol) உருவாக்கி இந்த பெரும் சவாலுக்கு நம்மால் தீர்வை எட்ட முடியும்.

கொரோனா வைரஸ் தொற்று சந்தேகிக்கப்படும்

நோயாளிகளுக்கு:

இந்த நோயாளிகளுக்கு, அந்தந்த மாவட்டங்களில் உள்ள ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ குழு மருத்துவர்களின் மேற்பார்வையின் கீழ் ஆரம்ப நிலை நோய்களுக்கான மருந்துகளை நேரடியாக வழங்க முடியும்.

முக்கிய செயல் திட்டம்:

மாவட்ட சித்த மருத்துவ அலுவலர்கள், உதவி மருத்துவ அலுவலர்கள் (சித்தா), சித்த மருத்துவ பயிற்சி மற்றும் முதுகலை மாணவர்கள், தனியார் பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் துணை மருத்துவ ஊழியர்கள் அனைவரும் மீதமுள்ள மக்களுக்கு உதவ உள்ளனர், இவர்கள் உதவியுடன் தடுப்பு மருந்துகளை விநியோகிக்க முடியும். இந்த குழுப் பணிகளைச் செய்வதற்கும் இந்த பணியில் அனைத்து மருத்துவ துறையினரின் ஒத்துழைப்பு இருக்கும்பட்சத்தில் தமிழகத்தின் கடைக்கோடி மக்களுக்கும் தடுப்பு மருந்தினை கொண்டு சேர்க்க முடியும். அதே நேரத்தில், 132 கோடி இந்திய மக்களில் 606 நோயாளிகளே

அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன. எனவே இந்தியாவில் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு சித்த மருத்துவர்களின் ஆதரவுடன் சிகிச்சை அளிப்பது பெரிய பிரச்சினையாக இருக்காது. நாம் முன்னர் விவாதித்தபடி மற்ற அனைத்து மருத்துவ ஊழியர்கள் மற்றும் அனைத்து மருத்துவ அமைப்புகளின் துணை ஊழியர்களையும் ஆரோக்கியமான தன்னார்வலர்களையும் சேர்ப்பதற்கான அதே அளவுகோல்களைப் பின்பற்றலாம். அதே நேரத்தில், 132 கோடி இந்திய மக்கள்தொகையில் 606 நேர்மறை வழக்குகள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன. எனவே இந்தியாவில் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு சித்த மருத்துவர்களின் ஆதரவுடன் சிகிச்சை அளிப்பது பெரிய பிரச்சினையாக இருக்காது. மற்ற மருத்துவ ஊழியர்கள் மற்றும் அனைத்து மருத்துவ அமைப்புகளின் துணை ஊழியர்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான தன்னார்வலர்களை உள்ளடக்குவதற்கான அதே அளவுகோல்களை நாங்கள் முன்பு விவாதித்ததைப் பின்பற்றலாம். இந்தியாவில் 26.03.2020 தங்கள் உள்நோயாளிகளை காலி செய்ய ஐபி வசதி உள்ள அனைத்து மருத்துவமனைகளுக்கும் அரசாங்கத்தின் சுற்றறிக்கை அனுப்பப்பட்டுள்ளது. எனவே பாதிக்கப்பட்ட நபர்களை தனிமைப்படுத்த தேவையான அனைத்து உள்கட்டமைப்புகளையும் பயன்படுத்த அரசு முடிவு செய்துள்ளது. அதேபோல், இந்தியாவின் அனைத்து மருத்துவ முறைகளிலிருந்தும் கிடைக்கக்கூடிய மனித சக்தி மற்றும் தொழில்நுட்பத்தை இந்த தொற்றுநோய்க்கு சிகிச்சையளிக்க நமது அரசாங்கத்தால் செய்தபின் பயன்படுத்த முடியும். நாங்கள் அவ்வாறு செய்தால், கோவிட்-19 ஐ எந்தவித இடையூறும் இல்லாமல் அமைதியான முறையில் வெற்றிகரமாக நடத்த முடியும். உலகளவில் 753 கோடி மக்களில் 459168 பேர் கோவிட்-19 ஆல் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இவர்களில் 113776 பேர் மீட்கப்பட்டு 20818 பேர் உயிரிழந்துள்ளனர். எனவே உலகளவில் 324574 பேர் சிகிச்சையில் உள்ளனர். இந்த நோயாளிகள் அனைவருக்கும் சிகிச்சையளிப்பதற்கான வாய்ப்பு தமிழ் நாட்டின் ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ குழுவுக்கு கிடைத்தால் அறிவியல்பூர்வமாக மருத்துவ வல்லுனர்கள் பதிவு செய்த மருத்துவ வழிமுறைகளும் (Treatment protocols), மற்றும் மருந்துகள் மற்ற மாநில மருத்துவர்களுக்கும், அண்டை நாடுகளுக்கும் தமிழக அரசாங்கத்தால் பரிந்துரைக்கப்படும். தேவைப்படும் பட்சத்தில் நமது அரசின் வழிகாட்டலின் படி ஒருங்கிணைந்த மருத்துவர்கள் குழு வெளிநாடு சென்று மக்களுக்கு சேவை செய்ய தயாராக இருக்க வேண்டும்.

இந்த ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ குழுவின் சிகிச்சை முடிவுகளின்படி, அண்டை உள்ளவர்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க WHO ஒரு வாய்ப்பை வழங்கினால், நமது அரசு பரிந்துரைக்கும் மருத்துவக் குழு, பயணத்தைத் தொடங்க 24 மணி நேரத்திற்குள் தயாராக இருக்கலாம். ஆனால் மருந்து தேவைகளை பூர்த்தி செய்வது ஒரு பெரும் சவாலாக இருக்கும். நமது அரசு முழு ஒத்துழைப்பு வழங்கும் பட்சத்தில் அந்த தேவையும் நம்மால் சரி செய்ய முடியும்.

குறிப்புகள் / சான்றாதாரம்:

1. க.சு. உத்தம ராயன் - சித்த மருத்துவாங்க சுருக்கம் - இரண்டாம் பதிப்பு; இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை - சென்னை; 1983.
2. க.சு. உத்தம ராயன் - தோற்றகிரம ஆராய்ச்சியும் சித்த மருத்துவ வரலாறும் - முதல் பதிப்பு; இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை - சென்னை; 1978.
3. க.சு. உத்தம ராயன் - சித்தர் அறுவை மருத்துவம் - முதல் பதிப்பு; இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை - சென்னை; 1968.
4. க.ந. குப்புசாமி முதலியார் - சித்த மருத்துவம்; இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை - சென்னை; 1936.
5. மருத்துவர் இரா. தியாக ராஜன் - குணப்பாடம் தாது - சீவ வகுப்பு - முதல் பதிப்பு; இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை - சென்னை; 1952.
6. வைத்தியரத்தினம் முருகேச முதலியார் - குணப்பாடம் மூலிகை வகுப்பு - முதல் பதிப்பு; இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை - சென்னை; 1936.
7. டாக்டர் கே. துரை ராசன் - நோயில்லா நெறி - நான்காம் பதிப்பு; இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை - சென்னை; 2017.
8. மரு. இரா. தியாக ராஜன் - சித்த மருத்துவம் சிறப்பு; இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை; அரும்பாக்கம் - சென்னை- 106; 2013; ப. எண் 2-5
9. க.ந. குப்புசாமி முதலியார், இரா. தியாக ராஜன் - சித்த வைத்திய திரட்டு - முதல் பதிப்பு; இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை - சென்னை; 1998.
10. மரு. உத்தமராயன் - பாரதத்தில் சித்த மருந்துகள் செய்முறை ; மத்திய சுகாதாரம் மற்றும் குடும்பநல அமைச்சகம்; புது தில்லி; 1980
11. ஆர்.சி. மோகன் - பதினெண் சித்தர்கள் சில்லறைக் கோவை; தாமரை நூலகம்; பிப்ரவரி 2013.
12. S. வீரப் பெருமாள் பிள்ளை - நம் நாட்டு வைத்தியம்; சண்முகானந்தா பக் டிபோ- சென்னை; 2012.
13. சி. கண்ணுசாமி பிள்ளை - சிகிச்சா ரத்ன தீபம்; ரத்தின நாயக்கர் அன் சன்ஸ்; சென்னை- 1967.
14. திரு. வெங்கட சாமி பண்டிதர் - புலிப்பாணி வைத்தியம்-500; இரத்தின முதலியாரின் சண்முக விலாச பதிப்பகம்; 1968.
15. Harsh Mohan, **Textbook of pathology**, Jaypee brothers medical publishers (p) Ltd, Sixth edition 2010, Pg.no.464,472.
16. Hussin A. Rothana, Siddappa N. Byrareddy., **The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak**. Journal of Autoimmunity. February 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>.
17. Chih-Cheng Lai, Tzu-Ping Shih, Wen-Chein Ko, Hung-Jen Tang, Po-Ren Hsueh. **Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and corona virus disease-2019 (COVID-19): the epidemic and the challenges**. International Journal of Antimicrobial Agents. 2020 Feb
18. Roujian Lu, Xiang Zhao, Juan Li, Bo Yang, Honglong Wu, et.al., **Genomic characterization and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implication for virus origin and receptor binding**. Lancet 2020. Jan 29. Published online. DOI:10.1016/S0140-6736(20)30251-8.
19. Michael M.C.Lai and David Cavanagh. **The molecular biology of Coronaviruses. Advances in Virus research**. Vol-48.
20. B.Coutard, C.Valle, X.de.Lamballerie, B.Canard, N.G.Seidah, E.Decroly. **The spike glycoprotein of the new coronavirus 2019-nCoV contains a furin-like cleavage site absent in CoV of the same clade**. Antiviral research. 2020. Feb 8. 104742
21. Akshay Bhatnagar and Debashree Bandyopadhyay, **characterization of cysteine thiol modifications bases on protein microenvironments and local secondary structures, protein: structure, function and bioinformatics**. 2017 Nov 10
22. Karin Ried., **Garlic Lowers Blood Pressure in Hypertensive Individuals, Regulates Serum Cholesterol, and Stimulates Immunity: An Updated Meta-analysis and Review**. The Journal of Nutrition

Supplement–2014 International Garlic Symposium: Role of Garlic in Cardiovascular Disease Prevention, Metabolic Syndrome, and Immunology. published online January 13, 2016; doi:10.3945/jn.114.202192.

23. HAMADA A. ABOUBAKR, ANDREW NAUERTZ, NHUNGOC T. LUONG, SHIVANI AGRAWAL, SOBHY A. A. EL-SOHAIFY, MOHAMMED M. YOUSSEF, AND SAGAR M. GOYAL1., **In Vitro Antiviral Activity of Clove and Ginger Aqueous Extracts against Feline Calicivirus, a Surrogate for Human Norovirus.** Journal of Food Protection, Vol. 79, No. 6, 2016, Pages 1001-1012 doi:10.4315/0362-028X.JFP-15-593.
24. F. De Leo, S. Panarese, R. Gallerani and L. R. Ceci1., **Angiotensin Converting Enzyme (ACE) Inhibitory Peptides: Production and Implementation of Functional Food.** Current Pharmaceutical Design, 2009, 15, 3622-3643.
25. Yasuo Ariyoshi., **Angiotension - converting enzyme inhibitors derived from food proteins. Trends in Food Science & Technology** May 1993 [Vol. 4] ©199~Elsevier Science Publishers Ltd, (UK) 0924-2244/93.
26. Sajad Ahmad Wani , Pradyuman Kumar., **Fenugreek: A review on its nutraceutical properties and utilization in various food products.**, Journal of the Saudi Society of Agricultural Sciences (2018) 17, 97-106
27. Li Hong *et. al.* **The anti- HSV-2 effect of Alumen; In vitro and invivo experimental studies;** Journal of Huazhong of medical science and technology; 31; 828-833; Dec:2011.
28. Wen Lin Lal *et. al.*, **inhibition of herpes simplex virus type -1 by thymol related monoterpenoids;** plant medicine; oct- 2012.
29. 3D Medical Animation still shot of **structure and cross-sectional view of Human Coronavirus** <https://www.scientificanimations.com/coronavirus-symptoms-and-prevention-explained-through-medical-animation/>

தன்னார்வலர்கள்



திரு. கோபால கிருஷ்ணன்,
சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி
ஒருங்கிணைப்பாளர்,
ஜெர்மனி.



திருமதி. வனஜா நடராஜ்,
சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி
கட்டுரை வடிவமைப்பாளர்,
பெங்களூரு.



திரு. கார்த்திக் ராமநாதன்,
சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி
கட்டுரை மதிப்புரையாளர்,
பெங்களூரு.