தற்பொழுது உலகம் முழவதும் COVID-19 ஐ எதிர்கொண்டுள்ளது. சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனையின் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் மற்றும் எலும்பியல்  கழகத்தின் " விஷ் போன்" ஆரோக்கியப் பிரிவை சேர்ந்த நாங்கள், நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்துடன் பாதுகாப்பாகவும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்கிறீர்கள் என்று நம்புகிறோம்.

இந்தக் காலக்கட்டத்தில் உங்கள் எலும்பின் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துவது முக்கியமான ஓன்றாகும். பிற ஆரோக்கிய குறைபாடுகளைக் கொண்ட வயதானவர்களுக்கு COVID -19 தொற்றினால் சிக்கல்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் பெரும்பாலும் முதியோரின் நோயாக இருப்பதால், வயதானவர்களுக்கும் அவர்களின் பராமறிப்பாளர்களுக்கும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் உள்ள நபர்களுக்கு எளிதில் COVID-19 தொற்று உண்டாகுமா என்ற கவலையும், COVID-19 நோய் கண்டால் அபாய  விளைவுகள் ஏற்படுமா என்ற அச்சமும் எழ வாய்ப்புண்டு. ஆனால் அப்படி ஒரு பாதகம் உண்டாக வாய்ப்பில்லை.

உங்களுக்கு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் இருக்கும் பட்சத்தில் அதற்கான சிகிச்சை பெற்றிருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் ஆலோசனையின் படி, தயவுசெய்து உங்கள் மருந்துகளை தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிலும் நீங்கள் டெனோசுமாப் என்ற ஊசியைப் போட்டு வந்திருந்தால் நிறுத்தாமல் இருப்பது சிறப்பு.  நீங்கள் சிகிச்சைக்கு வருவதில் சிரமம் இருந்தால் தயவுசெய்து மருத்துவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் இநத வேளையில் பாதுகாப்பாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல் எலும்பு முறிவு ஏற்படாமல் கவனமாக இருப்பது மிகவும் முக்கியம். பெரும்பாலான ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் சார்ந்த எலும்பு முறிவுகள் வீட்டில் கீழே விழுவதால் நிகழ்கின்றன. விழாமல் பாதுகாத்துக் கொள்வது முன்பை காட்டிலும் இப்போது மிக முக்கியமானது. உங்கள் வீட்டுச் சூழல் பாதுகாப்பானது என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். தரையில் தளர்வான விரிப்புகள் அல்லது கம்பிகள் இல்லாமலும், வழுக்கும் தளங்கள் இல்லாமலும் பார்த்து கொள்வதோடு, நள்ளிரவில் எழுந்து குளியலறை செல்லும் வேளையில் போதுமான வெளிச்சம் உள்ளதாஎன்று கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

நாள் முழுவதும் வீட்டிற்குள் இருப்பதால் போதிய சூரிய ஒளி கிடைக்க வாய்ப்பில்லை. இதன் விளைவாக உங்கள் இரத்தத்தின் வைட்டமின் டி அளவு குறைவாக இருக்கும். உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு வைட்டமின் டி கொடுத்திருந்தால் தயவுசெய்து அதை தொடர்ந்து உட்கொள்ளுங்கள். வைட்டமின் டி பெறுவதற்கான சிறந்த வழி என்னவென்றால் காலை 10 மணி முதல் மாலை 3 மணி வரையிலான நேரங்களில் உங்கள் பால்கனியில் அல்லது முற்றத்திற்கு வெளியே சென்று சூரிய ஒளியில் நிற்பதாகும். இதை ஒரு நாளைக்கு 10-15 நிமிடங்கள், வாரத்திற்கு குறைந்தது 3 -4 முறை கடைப்பிடித்தால் சிறப்பு. பாதுகாப்பு தூரத்தை மனதில் கொண்டு உங்கள் தோட்டத்தைச் சுற்றி நடைபயிற்சி (முடிந்தவரை விறுவிறுப்பாக) செய்வதையும் குறைந்த எடை தாங்குதல் போன்ற பயிற்சிகளிலும் தொடர்ந்து ஈடுபடுங்கள்.

கடைசியாக உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் தொடர்பில் இருங்கள். நீங்கள் நேரடியாக அவர்களைச் சந்திக்க முடியாவிட்டாலும் தொலைபேசி அல்லது கணினி மூலம் தொடர்பில் இருப்பது சாத்தியப்படும். கவலை அல்லது மனச்சோர்வைத் தவிர்ப்பதற்கு இத்தகைய மனித தொடர்பு அவசியம். நீங்கள் புறக்கணித்திருக்கக்கூடிய தைச்சி, யோகாசனம் மற்றும் தியான பயிற்சிகளை மீண்டும்  மேற்கொள்ள இது ஒரு நல்ல நேரம்!

இதை நாம் ஒன்றாக எதிர் கொள்வோம்

தகவலில் இருப்போம் ஆரோக்கியமாக இருப்போம்